

# 금정도서관 강의계획서

## 1. 프로그램 개요

|              |                                                                                                                                                                                            |         |           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| 프 로 그 램 명    | 흔들리는 어른을 위한 그림책 마음 수업                                                                                                                                                                      |         |           |
| 일시 및 장소      | 8.6. ~ 10.8.매주 목요일 오전 10:00-12:00 (총 8회)                                                                                                                                                   |         |           |
| 대 상          | 성인                                                                                                                                                                                         |         |           |
| 강 사 명        | 구다해숨                                                                                                                                                                                       | 강 사 소 속 | (사)감정코칭협회 |
| 교육 주제        | <ul style="list-style-type: none"> <li>그림책을 매개로 삶의 다양한 순간과 흔들림을 함께 살펴보고, 삶을 인문학적으로 성찰하는 마음 수업</li> </ul>                                                                                   |         |           |
| 교육 목표        | <ul style="list-style-type: none"> <li>성인이 삶 속에서 경험하는 흔들림을 자연스러운 과정으로 이해하고, 그림책 읽기와 해석을 통해 자신의 삶과 마음을 돌아보는 성찰의 시간을 갖는 것을 목표로 한다.</li> </ul>                                                |         |           |
| 기대 효과        | <ul style="list-style-type: none"> <li>삶의 흔들림을 보편적인 경험으로 인식하며 심리적 안정감을 높일 수 있다.</li> <li>그림책을 통해 자신의 삶을 객관적으로 바라보는 성찰의 기회를 갖는다.</li> <li>일상 속에서 자신과 타인을 이해하는 인문학적 시각을 확장할 수 있다.</li> </ul> |         |           |
| 필요 기자재 및 준비물 | <ul style="list-style-type: none"> <li>도서관: 컴퓨터, 빔 프로젝터, 화이트보드</li> <li>참여자: 필기구</li> </ul>                                                                                                |         |           |

## 2. 프로그램 세부 운영 내용

| 프 로 그 램                     | 세 부 내 용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 비 고                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1회차<br>흔들림을<br>만나다<br>(8/6) | <p>활용 도서: 『치킨 마스크』 (우쓰기 미호)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 및 강사 소개를 통해 전체 흐름을 안내한다.</li> <li>- 이름표 만들기를 통해 참여자들이 편안하게 수업에 참여할 수 있도록 한다.</li> <li>- 그림책 『치킨 마스크』를 함께 읽으며, 다양한 역할 속에서 살아가는 자신의 모습을 돌아본다.</li> <li>- 삶의 변화와 흔들림의 순간을 나누며 진정한 나의 모습에 대해 생각해본다.</li> <li>- 흔들림을 해결해야 할 문제가 아닌, 삶 속에서 누구나 경험하는 자연스러운 과정으로 이해한다.</li> </ul> | 그림책<br>PPT<br>색지<br>네임펜 |
| 2회차                         | <p>활용 도서: 『무지개 눈물』 (강성은)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림책 『무지개 눈물』을 함께 읽으며, 일상 속에서 경험하는 다양한 감정이 단일하지 않고, 여러 감정이 하나의 흐름</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | 그림책                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <p><b>감정의 흐름을 읽다</b><br/>(8/13)</p>                      | <p>속에서 이어질 수 있음을 살펴본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감정을 판단하거나 설명하기보다, 감정이 삶 속에서 자연스럽게 나타나는 일부임을 알아차린다.</li> <li>- 감정 내비 활동지를 활용하여 현재 자신의 감정 상태를 살펴보고, 감정의 흐름을 스스로 인식하는 시간을 갖는다.</li> <li>- 감정이 자신의 삶에 어떻게 나타나고 어떤 영향을 미치는지 살펴본다.</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <p>PPT<br/>감정 활동지<br/>감정카드</p>       |
| <p><b>3회차<br/>관계 속의<br/>나를 바라보다</b><br/>(8/20)</p>       | <p>활용 도서: 『두 사람』 (이보나 흐미엘레프스카)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶 속에서 맺어온 다양한 관계를 돌아보며, 관계가 삶과 마음에 미치는 영향을 살펴본다.</li> <li>- 그림책 『두 사람』을 함께 읽으며, 두 사람이 가까워지고 멀어지는 장면을 통해 관계의 거리와 변화에 주목한다.</li> <li>- 관계 속에서 드러나는 나의 위치와 태도를 돌아보며, 관계를 설명하거나 해결하려 하지 않고 삶의 장면으로 바라본다.</li> <li>- 간단한 관계 인식 활동지를 활용하여, 관계 속에서 느껴지는 거리와 자신의 위치를 돌아본다.</li> <li>- 관계에서 느끼는 감정과 반응을 문제 해결의 대상이 아닌, 삶의 경험으로 이해하며 관계의 의미를 다시 생각해본다.</li> </ul> | <p>그림책<br/>PPT<br/>A4</p>            |
| <p><b>4회차<br/>삶을<br/>바라보는 시선</b><br/>(8/27)</p>          | <p>활용 도서: 『공원에서』 (앤서니 브라운)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금까지 살펴본 흔들림, 감정, 관계의 흐름을 차분히 돌아본다.</li> <li>- 그림책 『공원에서』를 함께 읽으며, 같은 장면과 상황이 사람마다 다르게 경험될 수 있음을 살펴본다.</li> <li>- 삶의 장면이 각자의 시선에 따라 다르게 읽힐 수 있음을 이해한다.</li> <li>- 짧은 정리 활동을 통해, 지금의 자신에게 해주고 싶은 말을 돌아보고 적어본다.</li> <li>- 삶을 바라보는 자신의 시선을 스스로에게 건네는 시간을 갖는다.</li> </ul>                                                                                      | <p>그림책<br/>PPT<br/>말풍선<br/>네임펜</p>   |
| <p><b>5회차<br/>나를 있는<br/>그대로<br/>받아들이다</b><br/>(9/10)</p> | <p>활용 도서 : 『조금 부족해도 괜찮아』 (베아트리카 알레마냐)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림책을 통해 완벽하지 않아도 괜찮은 삶에 대해 생각해본다.</li> <li>- 그림책 『조금 부족해도 괜찮아』를 함께 읽으며, 자신의 강점과 부족함을 함께 바라보며 있는 그대로의 나를 이해한다.</li> <li>- 타인과 비교하며 살아온 경험을 돌아보고 나만의 소중한 가치를 발견해 본다.</li> <li>- 장점 찾기 활동을 통해 자신이 가진 긍정적인 자원을 찾아 자신에게 선물한다.</li> <li>- 있는 그대로의 나를 받아들이며 자신을 바라보는 시선의 변</li> </ul>                                                                   | <p>그림책<br/>PPT<br/>장점캐리어<br/>네임펜</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                 | 화를 살펴본다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| 6회차<br>상처를 품고<br>성장하다<br>(9/17) | <p>활용 도서 : 『점』 (피터 레이놀즈)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림책을 통해 작은 시작이 가져오는 변화와 성장의 의미를 생각해 본다.</li> <li>- 그림책 『점』을 함께 읽으며, 삶 속에서 나를 성장시킨 경험과 전환점을 돌아본다.</li> <li>- 두려움과 실패 속에서도 새로운 도전을 시작했던 순간들을 나누어 본다.</li> <li>- 성장의 발자국 활동을 통해 삶의 여정을 돌아보며 의미를 발견한다.</li> <li>- 앞으로 내 삶에 새롭게 찍고 싶은 점을 생각하며 작은 실천을 계획해 본다.</li> </ul>               | 그림책<br>PPT<br>A4           |
| 7회차<br>삶의 의미를<br>발견하다<br>(10/1) | <p>활용 도서 : 『프레드릭』 (레오 리오니)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림책을 통해 삶에서 진정으로 소중한 것이 무엇인지 생각해 본다.</li> <li>- 그림책 『프레드릭』을 함께 읽으며, 프레드릭이 햇살과 색깔, 이야기를 모으듯 내가 삶 속에서 모아 온 소중한 것들을 돌아본다.</li> <li>- 행복했던 순간과 감사한 사람, 힘이 되었던 기억을 나누어 본다.</li> <li>- 삶의 햇살 모으기 활동을 통해 삶을 풍요롭게 한 가치들을 찾아보고, 삶의 의미에 대해 함께 이야기 나누어 본다.</li> </ul>                     | 그림책<br>PPT<br>You&I<br>네임펜 |
| 8회차<br>다시 삶을<br>향해 걷다<br>(10/8) | <p>활용 도서 : 『나는 기다립니다』 (다비드 칼리)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그림책을 통해 삶의 기다림과 성장의 시간을 돌아본다.</li> <li>- 그림책 『나는 기다립니다』을 함께 읽으며, 인생의 다양한 순간 속에서 기다림이 가진 의미를 생각해본다.</li> <li>- 지나온 삶을 돌아보며 나를 성장시킨 기다림의 순간들을 발견한다.</li> <li>- 미래의 나에게 편지 쓰기 활동을 통해 앞으로의 삶을 응원해 본다.</li> <li>- 프로그램을 통해 만난 나의 모습과 삶의 의미를 되새기며 따뜻한 마음으로 여정을 마무리한다.</li> </ul> | 그림책<br>PPT<br>편지지          |

\* 계획안은 상황에 따라 바뀔 수 있습니다.



