

첨단도서관 자기돌봄 글쓰기 강의계획안

■기획의도

- 코로나 펜데믹 상황이 장기화되며 무기력과 단절로 인한 우울감을 호소하는 이들이 많아진 사회적 상황을 감안하여, 참여자들이 내면의 긴장과 강박에서 벗어나 자신과 상대를 수용하고 앞으로 나아갈 디딤돌 역할을 할 프로그램을 만들고자 함
- 정신과 의사 정혜신 박사의 ‘당신이 옳다’를 읽고, 마음을 물어보고 마음을 알아보는 과정을 경험하게 함
- 개인의 역할과 성장에 따라 겪었던 사회적 통과의례를 돌아보고, 가족, 대인관계, 사회생활에서 오는 현재의 갈등과 앞으로의 해결방향을 함께 찾아보는 등 코로나 블루 극복에 기여함
- 매 회차 짧은 마음 글쓰기를 통해 자신의 현 상태를 알아채고 자신의 내면과 접촉하게 함
- 〈당신이 옳다〉 도서 필독

■기대효과

- 실사례가 풍부한 도서를 함께 읽고 본인의 경험을 나눠서 복잡하게 얽힌 마음의 결을 확인
- 짧은 글쓰기 나눔과 첨삭으로 글쓰기 어려움과 두려움을 극복함
- 바쁜 사회에 지친 성인들의 심리정서상 어려움 해소 및 마음건강 증진

■운영기간 및 방식

- 10.7.~11.25. 매주 금요일 오전 10:00~12:00 / 총8회
- 1회차: 대면(첨단도서관 2층 시청각실) / 2~8회차: 온라인zoom

■세부 프로그램

단계	회기	일자	주제	활동내용	준비물
초기	1회기	10.7.	O.T 및 자기 이해	-프롤로그 함께 읽고 마음 나누기 -소박한 집밥 같은 치유, 걱정심리학에 대해 -자기보고서 써보기	A4용지 혹은 작은 노트
	2회기	10.14.	마음으로 들어가기	- 제 1장 3부 - ‘당신이 옳다’는 확인이 부족할 때’ 함께 읽고 나눔 - 마음은 늘 옳은 이유에 대해 쓰기	A4용지 혹은 작은 노트
중기	3회기	10.21.	대인관계 살펴보기	- 제2장 1부 - 사람을 그림자 취급하는 사회적 공기, 함께 읽기 - 소외감을 느꼈던 상황에 대해 짧은 글쓰기	A4용지 혹은 작은 노트
	4회기	10.28.	내면 살피기	- 제2장 4부 - ‘나’가 희미해질수록 존재 증명을 위해 몸부림친다, 읽기 - 내 존재에 대한 증명은 무엇인가에 대한 글쓰기	A4용지 혹은 작은 노트

	5회기	11.4.	올바른 공감에 대한 이해	- 제3장 2부 - 공감은 타고나는 것이 아니라 배우는 것, 읽고 나눔 - 공감 받은 경험, 공감해준 경험에 대한 글쓰기	A4용지 혹은 작은 노트
	6회기	11.11.	마음은 언제나 옳다	- 제3장 7부 - 마음은 언제나 옳다, 읽고 나눔 - 나의 마음이 가리키는 방향에 대해 글쓰기	A4용지 혹은 작은 노트
후 기	7회기	11.18.	경계 세우기	- 제 4장 1부 - 우리는 모두 개별적 존재, 읽고 나눔 - 개별적 존재의 의미와 빛나는 존재에 대해 글쓰기	A4용지 혹은 작은 노트
	8회기	11.25.	삶의 방향 찾기	- 제 5장 2부 - 좋은 감정VS 나쁜 감정 읽고 나눔 - 감정에 대해 나누기 - 마무리	A4용지 혹은 작은 노트