



작은도서관 독서지도 프로그램 가이드라인

빈 등자를 차지한 중년 : Bibliotherapy

— 중년 독서치료 지도안 —

정 원 임

송파어린이도서관

빈 동지를 차지한 중년 : Bibliotherapy

- 중년 독서치료 지도안 -

1. 프로그램의 필요성 및 목적

우리나라 중년여성들이 느끼는 빈둥지증후군 증세는 세계 어느 곳보다 정도가 심한 것으로 나타난다. 많은 중년여성의 경우는 갱년기와 맞물리면서 자녀들이 독립하고 난 후 수년 동안 자존감 상실, 자아정체성의 혼란 등을 겪고 있는 상황이다. 이들은 신체적, 정신적 변화로 인한 건강상의 어려움에 직면하고 있으나 우리나라의 사회 문화적 여건은 이를 극복 할 수 있는 방법을 모색하기 어려운 환경이다. 그러므로 지역사회 공공도서관에서는 자발적 책읽기를 통해 비슷한 상황에 처한 중년여성들이 자신의 인생 중반부의 시점에서 삶을 재조명해 볼 수 있는 계기가 되는 독서 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

그러나 우리나라는 OECD국가 중 성인 독서량이 가장 저조한 것으로 조사되고 있는 상황이므로 이 프로그램에서는 먼저 중년여성들의 도서관을 통한 책읽기의 필요성에 대한 이해를 높이는 것을 우선된 목적으로 하면서 그룹 책읽기를 통해 정서적 성장을 촉진하는 독서치료 프로그램으로 진행하는 것이 필요하다.

참여자들이 이 프로그램을 통하여 책과 도서관을 친근하게 여겨 도서관을 통한 독서가 생활화 되며 자가 독서치료 체험의 기회가 되도록 한다. 프로그램 종료 이후에는 독서 동아리를 결성하여 독서치료 체험을 장기적으로 지속함으로 자아 존중감 회복, 자아정체성 회복으로 빈둥지증후군 증상을 극복하고 이전보다 밝고 긍정적인 인생관의 변화를 갖도록 도움을 준다.

또한 지속적으로 도서관에서 독서 동아리 활동과 도서관 봉사 활동을 실천하는

우수한 도서관 회원으로 성장시키며 나눔과 봉사를 실천함으로 지역사회에 기여 할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 한다.

2. 프로그램 구성

- 기 간 : 2015년 6월 24일 ~ 7월 29일, 수요일 (총 12차시)
1일 2회차 씩 진행.
- 운영 시간 : 1차시: 13:00~14:30분 2차시: 14:30~16:00 (1차시 당 90분)
- 참여 대상 : 50대 기혼 여성 (10인 내외). 6월 13일부터 방문 및 전화 신청
받음. 자녀가 모두 대학생 이상이 되어 부모로부터 정신적인 독립을
하였으며, 참여자 본인이 빈둥지증후군 증세를 느끼고 있는 중년여성
- 장 소 : 소나무언덕4호작은도서관(8호선 송파역 1번출구)
- 신 청 : <http://www.splib.or.kr/sp4lib> 전화: 02-419-5100
전화 및 인터넷 신청

3. 자료 선정 기준

- 기존 성인대상 독서 프로그램 운영의 경우 참여자들이 미리 읽어야 할 책을
읽지 않고 오는 참여자들이 많았던 점을 고려하여 이번 중년 대상의 프로그램
에서는 쉽게 볼수 있는 그림책을 중심으로 자료를 선정한다.
- 짧은 분량의 자료들도 참여자들의 상황에 적합하고 독서치료의 원리에 따라
동일화, 카타르시스를 동반한 감정의 정화와 통찰이 이루어 질수 있는 자료를
선정한다.
- 빈둥지증후군 증세를 나타내기 쉬운 중년여성들의 삶을 깊이 재조명 해 볼 수
있는 문학 작품도 일부 선정한다.

4. 운영 방법

- 본 프로그램은 주당 2회, 총 12회로 운영한다. 1회당 운영시간은 90분이다.
- 프로그램 시작과 종료 시점에서 참여자들의 정서적 상황을 점검 할 수 있는 자가 진단을 실시한다.
- 각 회차의 프로그램에서는 참여자들이 함께하는 말하기, 글쓰기, 난화, 몸차림도, 인생 곡선그리기, 가계도, 대인 관계도 등의 다양한 치료적 독후 활동을 병행 하여 진행한다.
- 프로그램을 진행하는 사서가 참여자들의 변화를 면밀히 관찰하고 분석한다.

5. 프로그램 평가 방법

프로그램의 효과를 평가하기 위한 방법으로는

- 프로그램 시작 시점에는 참여자를 대상으로 심리 검사를 실시한다.
- 각 회차 시의 참여자들의 말하기, 글쓰기, 난화, 몸차림도, 인생 곡선그리기, 가계도, 대인 관계도 등에 표현되는 정서적 변화를 분석하여 프로그램의 효과를 평가 한다.
- 프로그램 종료 시점에서도 첫 시간에 측정한 동일한 심리 검사를 실시하여 참여자의 변화 상황을 점검하고 프로그램의 효과를 평가 한다.
- 프로그램 운영 기간 동안 참여자들의 정서적 변화와 프로그램 종료 후 참여자 소감 등을 분석하여 프로그램의 효과를 평가 한다.

6. 프로그램 세부 계획

차시	주제/상황	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	오리엔테이션	프로그램 및 참여자 소개, 책읽기의 의미	내 마음이 철렁! 난 무서운 늑대라구!	- 프로그램 소개 - 프로그램 참여 동의서 작성 - 우울감 조사 - 참여자 소개 - 책읽기에 대한 이해
2	책, 도서관에 대한 이해	성장을 위한 책읽기, 도서관 활용 필요성	화분을 키워 주세요	- 책읽기 경험담 나누기 - 도서관 활용에 대한 이해 - 자존감 검사
3	나에 대한 이해 1	자신의 삶 돌아보기	나의 사직동 만희네 집	- 나에 대한 탐색 1 - 이미지 카드로 자신을 표현 - 인생 곡선 그리기 (행복했던 일 중심)
4	나에 대한 이해 2	숨겨진 상처 찾아보기	빨간 나무 마음의 집	- 나에 대한 탐색 2 - 란화 그리기 (상처 중심) - 숨겨진 상처 찾아 떠나보내기
5	부부 관계 1	부부 관계 살펴보기	두 사람	- 부부 관계 탐색 1 - 부부 관계 진단 검사 - 부부관계의 문제점 찾아 보기
6	부부 관계 2	부부 관계 증진을 위한 방안 모색	반이나 차 있을까 반밖에 없을까?	- 부부 관계 탐색 2 - 이미지카드-변화되고 싶은 부부 - 남편의 장점 찾고 감사 카드 작성
7	자녀와의 관계	자녀와의 관계 살펴보기	까만색만 칠하는 아이 문제가 생겼어요	- 자녀와의 관계 탐색 • 가계도 그리기 - 자녀의 감사 카드 작성
8	대인 관계	가족, 대인 관계 (부모, 형제, 친구) 살펴보기	칭찬 먹으러 가요 손큰 할머니의 만두 만들기	- 이미지 카드로 관계 살펴보기 - 대인 관계도 선형도 그리기
9	자존감 회복	자신에 대한 긍정적 이해	점 강아지 똥	- 몸차림도(색으로 건강 표현) - 자신의 긍정적 이해를 위한 이야기 나누기
10	자아정체성 회복	중년 여성으로서의 자아정체성 찾기	마당을 나온 암탉 쪽매	- 조하리의 창을 활용해 자신의 장단점 찾아보기 - 자신에게 편지 쓰기
11	빈둥지증후군 극복 방안 모색	삶과 성숙에 대한 이해	리디아의 정원 미스럼피우스	- 독서치유용 힐링 화분 만들기
12	프로그램 마무리	희망하는 삶의 모습 프로그램 평가하기	고맙습니다. 친절한 친구들	- 내가 꿈꾸는 미래를 생각하며 '버킷 리스트' 작성 하기 - 2차 심리 검사 (우울감, 자존감 검사) - 참여 소감, 프로그램 총평



프로그램 준비
자료 ①

프로그램 포스터

빈둥지를 차지한 중년 : BIBLIOTHERAPY

중년여성의 자아 정체감 형성을 위한 독서치료 프로그램

- 기 간 : 2015. 6. 24 ~ 7. 29, 매주 수요일
- 시 간 및 대 상 : 1시 ~ 4시, 50대 여성

문화체육관광부

한국도서관협회

작은도서관 4호



프로그램 준비
자료 ②

프로그램 안내 홍보물

Bibliotherapy 빈둥지를 차지한 중년

- 중년여성의 자아 정체성 향상을 위한 독서치유 프로그램 -

소나무언덕 4호 작은도서관에서는 중년 여성들의 자아 존중감 및 자아정체성 회복을 위한 독서 치유 프로그램을 운영합니다. 아래의 내용을 참고하시어 신청해 주시기 바랍니다.

- ❖ 운영기간 : 2015년 6월 24일 ~ 7월 29일 (매주 수요일)
- ❖ 운영시간 : 오후 1:00~4:00
- ❖ 운영장소 : 소나무언덕 4호 작은도서관 다목적실
- ❖ 참여대상 : 50대 여성 15명 내외
- ❖ 참가신청 : 6월 13일 오전 9시부터 방문 및 전화 접수
- ❖ 문의 및 신청 : 419-5100
- ❖ 프로그램 진행 : 정원임 (송파어린이도서관 관장)



순서	주제	순서	주제
1주	책, 도서관에 대한 이해	4주	자녀, 대인 관계 살펴보기
2주	나에 대한 이해	5주	자존감, 자아정체성 회복
3주	부부 관계 살펴보기	6주	자기효능감 증진 방안



- 출처 - 신사임당 탄생 510주년 기념 구글 로고



소나무언덕4호 작은도서관



2



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	중년대상 치유적 책읽기의 필요성 이해	차시	1	시간	90분
세부 목표	독서치료 프로그램에 대한 이해 및 치유적 책읽기의 필요성을 이해 할 수 있다.				
선정 자료	내 마음이 철렁 / 자넷 A. 흠즈/ 초록물고기 / 2013 난 무서운 늑대라구 / 배키 블룸 / 고슴도치 / 1999				
준비물	12차시 프로그램 계획서, 프로그램 참여 동의서, 우울감 검사지, 선정 그림책 2권				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 중년 독서치료 프로그램의 필요성과 목적에 대해 이야기하고, 전체 프로그램 내용에 대하여 간략히 설명 해 준다. 2. 정서적 성장을 위한 책읽기 방법과 필요성에 대해 간략히 설명한다. 3. 프로그램 참여에 대한 감사의 인사를 한다.				
전개 (65')	1. 이 프로그램에 참여하게 된 동기와 목적을 포함해서 참여자 개인 소개를 실시한다. 2. 우울감 검사지를 사용하여 개인별 우울감 정도를 측정하고 자신의 생각과 비교 해 본다. 3. <내마음이 철렁> 그림책을 함께 보면서 그림책을 재미나게 깊이 보는법에 대해 간단히 설명한다. 4. <난 무서운 늑대라구!>를 함께 본후 늑대와 마을의 변화에 대하여 모둠별로 이야기를 나눈다. 5. 자신에게 있어 책읽기는 어떤 의미를 가지는지 모둠별로 생각을 나눈다				ppt <내마음이 철렁>. <난 무서운 늑대라구!>
정리 (10')	1. 진행자가 참여자들의 발표를 정리하여 책읽기를 통해 개인과 사회에 어떤 변화가 생길수 있는지에 대해 이야기 한다. 2. 프로그램중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속하는 프로그램 참여 동의서를 작성한다. 3. 2차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

프로그램 참여 동의서

프로그램명: 빈둥지를 차지한 중년

- 중년여성의 자아 정체감 형성을 위한 독서치료 프로그램 -

본 프로그램에서는 참여자와 진행자가 함께 그룹 독서활동을 통해 독서치료를 경험하고, 서로 토론할 것이며, 회복과정에서 느낀 생각이나 감정 등을 나눌 것입니다.

본 독서치료 프로그램은 참여자에게 즉각적이고 직접적인 도움을 주지 못할지라도 중년의 삶을 돌아보며 앞으로 더 발전적이고 긍정적인 삶을 누리기 위한 소중한 계기가 되도록 모두 함께 적극적으로 참여 할 것입니다.

또한 이 프로그램의 운영 전반에 대한 연구 분석을 통하여 우리나라 중년여성들의 빈둥지 증후군 극복과 자아 정체성 회복, 더 나은 중년 이후의 삶을 책을 통한 독서치료의 한 방안으로 제안하는데 기여하고자 합니다.

이 프로그램 진행 가운데 다른 참여자들과 나눈 개인적인 정보들은 외부로 발설 하지 않을 것을 약속 합니다.

2015년 월 일

참 여 자 : _____(서명)

진 행 자 : 송파어린이도서관 관장 정원임

자료 ②

인구학적 특성 조사서 (개인)

인구학적 특성 조사지

이름과 성 : _____ 나이 : _____ 성 : _____

1. 직업 : _____ [서]

2. 국적 : _____

3. 가족 구성 : _____
 현재 살고 있는 가족 : _____

4. 거주지 : _____

5. 종교 : _____

6. 성별 (남자/여자) 특성 : _____

7. 출신지 및 현직 : _____

8. 성별 유형 : [남자/여자] 특성 : _____

9. 동양성 : [남자/여자] 특성 : _____

10. 동양문화에 대한 이해 : _____

자료 ③

프로그램 운영 계획안

빈둥지를 차지한 중년 : Bibliotherapy - 중년여성의 자아 정체감 형성을 위한 독서치료 프로그램 -

1. 프로그램의 필요성

많은 중년여성의 경우는 갱년기와 맞물리면서 자녀들이 독립하고 난 후 수년 동안 자존감 상실, 자아정체성의 혼란 등을 겪고 있는 상황이다. 이들은 신체적, 정적 변화로 인한 건강상의 어려움에 직면하고 있으나 우리나라의 사회 문화적 여건은 이를 극복 할 수 있는 방법을 모색하기 어려운 환경이다. 그러므로 지역사회 공공도서관에서는 자발적 책읽기를 통해 비슷한 상황에 처한 중년 여성들이 자신의 인생 중반부의 시점에서 삶을 재조명해 볼 수 있는 계기가 되는 독서 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

2. 프로그램의 목적

참여자들이 이 프로그램을 통하여 책과 도서관을 친근하게 여겨 도서관을 통한 독서가 생활화되며 자가 독서 치료 체험의 기회가 되도록 한다. 프로그램 종료 이후에는 독서 동아리를 결성하여 독서 치료 체험을 장기적으로 지속함으로 자아 존중감 회복, 자아정체성 회복으로 빈둥지 증후군 증상을 극복하고 이전보다 밝고 긍정적인 인생관의 변화를 갖도록 도움을 준다.

또한 지속적으로 도서관에서 독서 동아리 활동과 도서관 봉사 활동을 실천하는 우수한 도서관 회원으로 성장 시키며 나눔과 봉사를 실천함으로 지역사회에 기여 할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 한다.

3. 프로그램 구성

- 1) 기 간 : 2015년 6월 24일 ~ 7월 29일 수요일 (총 12차시)
- 2) 운영 시간 : 1차시: 13:00~14:30분 2차시: 14:30~16:00 (1차시 당 90분)
- 3) 참여 대상 : 50대 기혼 여성 (10인 내외).

4. 프로그램 참가자 준비물

- 1) 책 & 도서관과 친해지고자 하는 마음
- 2) 집단 독서치료의 효과를 높이기 위하여 열린 마음으로 적극적으로 참여 할 것
- 3) 프로그램 중 서로의 개인사정에 대해 나눈 이야기는 비밀을 지킬 것

5. 프로그램 세부 계획

차시	주제/상황	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	오리엔테이션	프로그램 및 참여자 소개, 책임기의 의미	내 마음이 찡찡! 난 무서운 늑대라구!	- 프로그램 소개 - 프로그램 참여 동의서 작성 - 우울감 조사 - 참여자 소개 - 책임기에 대한 이해
2	책, 도서관에 대한 이해	성장을 위한 책임기, 도서관 활용 필요성	화분을 키워 주세요	- 책임기 경험담 나누기 - 도서관 활용에 대한 이해 - 자존감 검사
3	나에 대한 이해 1	자신의 삶 돌아보기	나의 사직동 만희네 집	- 나에 대한 탐색 1 - 이미지 카드로 자신을 표현 - 인생 곡선 그리기 (행복했던 일 중심)
4	나에 대한 이해 2	숨겨진 상처 찾아보기	빨간 나무 마음의 집	- 나에 대한 탐색 2 - 관화 그리기 (상처 중심) - 숨겨진 상처 찾아 떠나보내기
5	부부 관계 1	부부 관계 살펴보기	두 사람	- 부부 관계 탐색 1 - 부부 관계 진단 검사 - 부부관계의 문제점 찾아 보기
6	부부 관계 2	부부 관계 증진을 위한 방안 모색	반이나 차 있을까 반밖에 없을까?	- 부부 관계 탐색 2 - 이미지카드-변화되고 싶은 부부 - 남편의 장점 찾아보고 감사 카드 작성
7	자녀와의 관계	자녀와의 관계 살펴보기	까만색만 칠하는 아이 문제가 생겼어요	- 자녀와의 관계 탐색 • 가계도 그리기 - 자녀의 감사 카드 작성
8	대인 관계	가족, 대인 관계 (부모, 형제, 친구) 살펴보기	칭찬 먹으러 가요 손큰 할머니의 만두 만들기	- 이미지 카드로 관계 살펴보기 - 대인 관계도 선형도 그리기
9	자존감 회복	자신에 대한 긍정적 이해	점 강아지 똥	- 몸차림도(색으로 건강 표현) - 자신의 긍정적 이해를 위한 이야기 나누기
10	자아정체성 회복	중년 여성으로서의 자아정체성 찾기	마당을 나온 암탉 쪽매	- 조하리의 창을 활용해 자신의 장단점 찾아보기 - 자신에게 편지 쓰기
11	빈둥지증후군 극복 방안 모색	삶과 성숙에 대한 이해	리디아의 정원 미스럼피우스	- 독서치유용 힐링 화분 만들기
12	프로그램 마무리	희망하는 삶의 모습 프로그램 평가하기	고맙습니다. 친절한 친구들	- 내가 꿈꾸는 미래를 생각하며 '버킷 리스트' 작성 하기 - 2차 심리 검사 (우울감, 자존감 검사) - 참여 소감, 프로그램 총평

자료 ④

Beck 우울감 검사지

다음의 각 내용은 모두 네 개의 문항으로 되어 있는데, 이 네 개의 문항을 읽어보시고 지난 일주일 동안 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문항을 선택하여 번호를 ()에 기입하여 주십시오.

- () 1. 0) 나는 전혀 우울하거나 슬프지 않다.
 1) 나는 가끔 우울하고 슬프다.
 2) 나는 항상 우울하고 슬프다.
 3) 나는 견딜 수 없을 만큼 슬프고 불행하다.
- () 2. 0) 나는 미래에 대해서 특별히 낙담하지 않는다.
 1) 나는 미래에 대한 희망이 별로 없다.
 2) 나는 미래에 기대할 것이 아무 것도 없다.
 3) 나는 미래에 희망이 없으며 무언가 좋아질 가능성도 없다.
- () 3. 0) 나는 좌절감을 느끼지 않는다.
 1) 나는 다른 사람들보다 많은 일에서 실패를 해왔다.
 2) 내 인생을 뒤돌아 볼 때, 나는 항상 실패만 해왔다.
 3) 나는 한 인간으로서 철저한 실패자이다.
- () 4. 0) 나는 전과 다름없이 일상생활 속에서 만족을 느끼고 있다.
 1) 나는 전과 같이 일상생활이 즐겁지 않다.
 2) 나는 더 이상 어떤 것에서도 만족을 얻지 못한다.
 3) 나는 매사가 다 불만스럽고 지겹다.
- () 5. 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
 1) 나는 가끔 죄책감을 느낀다.
 2) 나는 자주 죄책감을 느낀다.
 3) 나는 항상 죄책감을 느낀다.
- () 6. 0) 나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 내가 벌을 받을지도 모른다고 느낀다.
 2) 나는 내가 앞으로 벌을 받을 거라고 생각한다.
 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.

- () 7. 0) 나는 나 자신에 대해 실망하지 않는다.
 1) 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다.
 2) 나는 나 자신이 싫다.
 3) 나는 나 자신을 증오하고 있다.
- () 8. 0) 나는 내가 다른 사람보다 못하다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대하여 자신을 비판하는 편이다.
 2) 나는 잘못에 대해 항상 자신을 질책한다.
 3) 나는 주변에서 일어나는 모든 잘못된 일에 대하여 자신을 질책한다.
- () 9. 0) 나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다.
 1) 나는 행동에 옮기지는 않지만 자살할 생각을 갖고 있다.
 2) 나는 자살하고 싶다.
 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
- () 10. 0) 나는 전보다 더 자주 울지 않는다.
 1) 나는 요즘 전보다 더 자주 운다.
 2) 나는 요즘 항상 운다.
 3) 나는 너무 울어 이제는 울고 싶어도 눈물이 안 나온다.
- () 11. 0) 나는 전보다 자주 화를 내지 않는다.
 1) 나는 전보다 더 신경질적이고 짜증스럽다.
 2) 나는 요즘 항상 짜증스럽다.
 3) 전에는 짜증스럽던 일인데도 이젠 짜증조차 나지 않는다.
- () 12. 0) 나는 전처럼 다른 사람에 대한 관심을 가지고 있다.
 1) 나는 전보다 다른 사람에 대한 관심이 줄었다.
 2) 나는 다른 사람에 대해 거의 관심이 없어졌다.
 3) 나는 다른 사람에 대해 전혀 관심이 없어졌다.
- () 13. 0) 나는 전처럼 어떤 일을 결정하는 데에 어려움이 없다.
 1) 나는 전에 비해 결정을 잘 내리지 못하고 뒤로 미룬다.
 2) 나는 전보다 어떤 일을 결정하기가 상당히 어렵다.
 3) 나는 더 이상 어떤 결정을 내릴 수가 없다.
- () 14. 0) 나는 전보다 내 모습(외모)이 추해졌다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 내가 나이 들고 매력 없게 보일까봐 걱정이 된다.
 2) 이젠 남에게 매력을 주지 못할 만큼 내 모습이 변했다.
 3) 나는 내가 못생겼다고 생각한다.
- () 15. 0) 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다.
 1) 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다.
 2) 어떤 일을 하기가 무척 힘들다.
 3) 나는 아무런 일도 할 수가 없다.

- () 16. 0) 나는 전처럼 잘 잔다.
 1) 나는 전처럼 잘 자지 못한다.
 2) 나는 전보다 한두 시간 일찍 잠을 깨며 다시 잠들기가 어렵다.
 3) 나는 전보다 몇 시간 일찍 잠을 깨며 다시 잠들 수가 없다.
- () 17. 0) 나는 전보다 더 피곤을 느끼지는 않는다.
 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤을 느낀다.
 2) 나는 거의 모든 일을 할 때 마다 피곤을 느낀다.
 3) 나는 너무 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
- () 18. 0) 내 식욕은 전보다 나빠지지 않았다.
 1) 내 식욕은 전처럼 좋지 않다.
 2) 내 식욕은 요즘 매우 좋지 않다.
 3) 요즘은 전혀 식욕이 없다.
- () 19. 0) 나는 요즘 몸무게가 줄지 않았다.
 1) 나는 전보다 몸무게가 조금 줄었다.
 2) 나는 전보다 몸무게가 많이 줄었다.
 3) 나는 몸무게가 너무 많이 줄어 건강에 위협을 느낄 정도다.
- () 20. 0) 나는 전보다 건강에 대해 더 신경 쓰지는 않는다.
 1) 나는 두통, 소화불량, 변비 등으로 건강에 신경이 쓰인다.
 2) 나는 건강에 신경이 많이 쓰여 다른 일을 하는데 어려움이 있다.
 3) 나는 다른 일을 할 수 없을 정도로 건강에 대해 걱정이 심하다.
- () 21. 0) 나는 요즘도 성(性)에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다.
 1) 나는 전보다 성(性)에 대한 관심이 적다.
 2) 나는 요즘 성(性)에 대한 관심이 현저하게 줄었다.
 3) 나는 성(性)에 대한 흥미를 완전히 잃어버렸다.

① 점수 합계 _____

② 해석

- 0-9 : 우울증 증세가 없음
 10-15 : 약간 우울증 증세가 보임
 16-23 : 약간 우울증 증세가 있음
 24-63 : 심한 우울증 증세가 있음

성 명 :
 검 사 일 :
 비 고 사 항 :

1차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	중년 독서치료 프로그램에 대한 이해 및 책임기의 의미		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 12명		
	활동기간	2015년 6월 24일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수업내용			참석인원
6월 24일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 중년대상 치유적 책임기의 필요성 이해 ■ 세부 목표 : 독서치료 프로그램에 대한 이해 및 치유적 책임기의 필요성을 이해할 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : ① 이 프로그램에 참여하게 된 동기와 목적을 포함해서 참여자 개인 소개를 실시하였다. ② 객관적인 변화를 살펴보고자 프로그램 시작전에 우울감 검사지를 사용하여 개인별 우울감 정도를 측정하고 자신의 생각과 비교 해 보았다. ③ 진행자가 <내마음이 철렁> 그림책을 함께 보면서 그림책을 재미나게 깊이 보는법에 대해 간단히 설명하였다. ④ <난 무서운 늑대라구>를 함께 본 후 늑대의 책임기 활동이 늑대 본인과 마을에 어떤 변화를 가져 왔는지에 대하여 모둠별로 이야기를 나누면서 한사람이 정리 한 다음 전체 발표를 하였다. ⑤ 참여자 자신에게 있어 책임기는 어떤 의미를 가지는지 모둠별로 이야기 해 보는 시간을 가졌다.			총 12명
자체평가	50대 중년여성들 대부분이 처음으로 순수 그림책을 경험해 보면서 그림책을 활용한 독서치료 프로그램에 만족 해 했다. 중년대상의 독서치료 프로그램에서 책을 읽어 와야 한다는 부담감이 없는 것에 대해 대부분의 참여자들이 만족 해 했다. 자기 소개 시간 때 발표에 대한 부담감을 많이 가지고 있는 참여자가 많았다. 그림책을 보고 6명씩 두팀을 구성하여 이야기 나누기를 할 때 첫 시간이어서 인지 대화의 물꼬를 티우는 것이 많이 어려웠다.			
기타 의견	도서관 인근 지역 주민들이 대부분인 작은도서관에서 50대 중년 여성만을 대상으로 10명 정도의 프로그램 참여 인원을 모집하는 것이 힘들었다. 여성회관, 주민자치센터 등 중년이 많이 오는 기관의 협조를 받는 것이 필요하다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	중년대상 도서관 이용의 필요성 이해	차시	2	시간	90분
세부 목표	중년의 도서관을 통한 책임기와 프로그램 참여의 필요성과 가치를 알 수 있다.				
선정 자료	화분을 키워 주세요 / 진 자이언 / 웅진닷컴 / 2001				
준비물	선정 그림책 1권, 도서관 이용교육 동영상, 자존감 검사지				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 참여자들을 2개의 팀으로 나누어서 친교의 시간을 갖도록 하며 팀 안에서 신뢰 관계를 형성 할수 있도록 한다. 2. 정서적 성장을 위한 책임기 방법과 필요성에 대해 간략히 설명한다.				
전개 (65')	1. 자존감 검사지 측정을 통하여 본인의 자존감 상태를 인지 한다. 2. 책임기를 통해 정서적 안정감을 경험한 사례 나누기를 한다. 3. 공공도서관 이용 교육 및 교육 문화 프로그램 소개 동영상을 보고 중년여성들이 참여 할 수 있는 도서관 프로그램에 대해 알도록 한다. 4. 「화분을 키워 주세요」 그림책을 함께 보고 모둠별로 그림책을 본 소감에 대해서 이야기를 나누고 모듬별로 발표 한다. 5. 자신들의 도서관 이용 경험에 대한 사례를 모듬별로 나눈다.				ppt 「화분을 키워 주세 요」
정리 (10')	1. 진행자가 참여자들의 발표를 정리하여 중년 여성들의 책임기와 도서관에서의 독서 동아리 활동의 필요성에 대해 이야기 한다. 2. 도서관 회원 가입과 도서 대출 방법에 대해 간략히 설명 해 준다. 3. 3차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

Satir 자존감 검사지

다음 문항들을 읽고 현재 자신에 관하여 적절한 설명 이라고 생각되는 문항에 0표 하시오

1 자주 그렇다 2 가끔 그렇다 3 중간 그렇다 4 거의 그렇지 않다 5 전혀 그렇지 않다

문항	생각 나는 정도				
	자주	가끔	중간	거의	전혀
1. 나는 변화가 두려워 익숙한 것을 선택한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 거부당할까봐 표현을 못 한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 사회적으로 성공해야 인정을 받는다고 생각 한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 나 자신의 조그만 실수도 용서하기 힘들다.	1	2	3	4	5
5. 나는 과거에 잘못된 것들에 대해서 곰곰이 생각하곤 한다.	1	2	3	4	5
6. 나는 누가 나의 잘못을 지적하면 인정하기 힘들다.	1	2	3	4	5
7. 나는 나 자신을 몰아붙이듯 일을 한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 자신에 대해서 부정적인 말을 많이 한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 높은 지위를 얻어 사람들에게서 인정을 받고자 한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 결단력이 부족해서 기회를 놓치곤 한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 다른 사람에 비해 비판적이다.	1	2	3	4	5
12. 나는 다른 사람과 자신을 비교한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 조금이라도 상황이 안 좋으면 최악의 상황이 일어 날것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 돈을 많이 소유함으로써 인정받고자 한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 외모에 자신이 없다.	1	2	3	4	5
16. 나는 겉으로 드러나는 것으로 다른 사람의 인정을 받으려한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 완벽해야 한다.	1	2	3	4	5
18. 나는 모든 사람의 사랑과 인정을 받아야 한다.	1	2	3	4	5
19. 나는 문제를 직면하기보다 회피하려고 한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 나의 불행은 다른 사람의 잘못 때문이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
21. 나는 다른 사람들이 내가 원하는 것을 먼저 충족시켜 주기를 원한다.	1	2	3	4	5

문항	생각 나는 정도				
	자주	가끔	중간	거의	전혀
22. 나는 배우자 또는 자녀들이 내가 생각하는 모습과 비슷하기를 바란다.	1	2	3	4	5
23. 나는 모든 것들이 겹치지 않으면 희다고 생각한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 과거에 잘못된 것들이 많아 미래도 잘 안 될 것 같다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
25. 나는 자주 우울 하다.	1	2	3	4	5
26. 나는 내가 여성(남성)인 것에 만족하지 않는다.	1	2	3	4	5
27. 나는 자주 실패감에 빠지곤 한다.	1	2	3	4	5
28. 나는 자랑할 만한 것들이 별로 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
29. 나는 감정이 쉽게 상한다.	1	2	3	4	5
30. 나는 걱정을 많이 한다.	1	2	3	4	5
31. 나는 평소에 많이 긴장 한다.	1	2	3	4	5
32. 나는 중요한 인물과의 교분을 통해 나의 가치를 추구한다.	1	2	3	4	5
33. 나는 도움이 필요할 때 다른 사람에게 요청할 수 있다.	5	4	3	2	1
34. 나는 타인과의 갈등을 만족스럽게 해결한다.	5	4	3	2	1
35. 나는 가족들과 좋은 관계를 맺고 있다.	5	4	3	2	1
36. 나는 삶을 열정적으로 산다.	5	4	3	2	1
37. 나는 내안에 생명의 에너지가 존재한다고 믿는다.	5	4	3	2	1
38. 나는 나 자신을 있는 그대로 받아들인다.	5	4	3	2	1
39. 나는 다른 사람과 친밀한 관계를 맺는다.	5	4	3	2	1
40. 나는 나 자신의 한계를 받아들인다.	5	4	3	2	1
41. 나는 어려운 일이 닥칠 때 잘 헤쳐나갈 수 있다.	5	4	3	2	1
42. 나는 삶을 잘 살 수 있는 자원이 있다.	5	4	3	2	1
43. 나는 스트레스 상황에서도 자신을 잘 표현한다.	5	4	3	2	1
44. 나는 일이 내 뜻대로 되지 않아도 행복할 수 있다.	5	4	3	2	1
45. 나는 더 나은 삶을 살기 위해서 나 자신이 변화 되어야 한다고 믿는다.	5	4	3	2	1
46. 나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	5	4	3	2	1
47. 나는 나 자신에 대해 대체로 만족 한다	5	4	3	2	1
48. 나는 상황이나 감정에 많이 지배를 받지 않는다.	5	4	3	2	1
합 계					

① 점수 합계

② 해석

0-90점 : 낮은 자존감

121-180점: 보통 정도 자존감

91-120점: 조금 낮은 자존감

181점 이상: 높은 자존감

성명 :

검사일 :

비고사항 :

💡 자 료 ②

송파구 공공도서관 이용자 교육 자료



1.1 송파구립도서관

송파 어린이 도서관	2호선 신천역 5번출구	소나무연덕4호 작은도서관	8호선 송파역 1번출구
거마도서정보센터	5호선 거여역 3번출구	소나무연덕 잠실본동 작은도서관	2호선 종합운동장역 4번출구
소나무연덕1호 작은도서관	8호선 강동구청역 4번출구	송파어린이영어 작은도서관	2호선 잠실나루역 4번출구
소나무연덕2호 작은도서관	2호선 신천역 2번출구	송파글마루 도서관	8호선 장지역 1번출구
소나무연덕3호 작은도서관	5호선 마천역 2번출구	송파 도서관	5호선 개롱역 1번출구

2차시 시범적용 활동 보고서

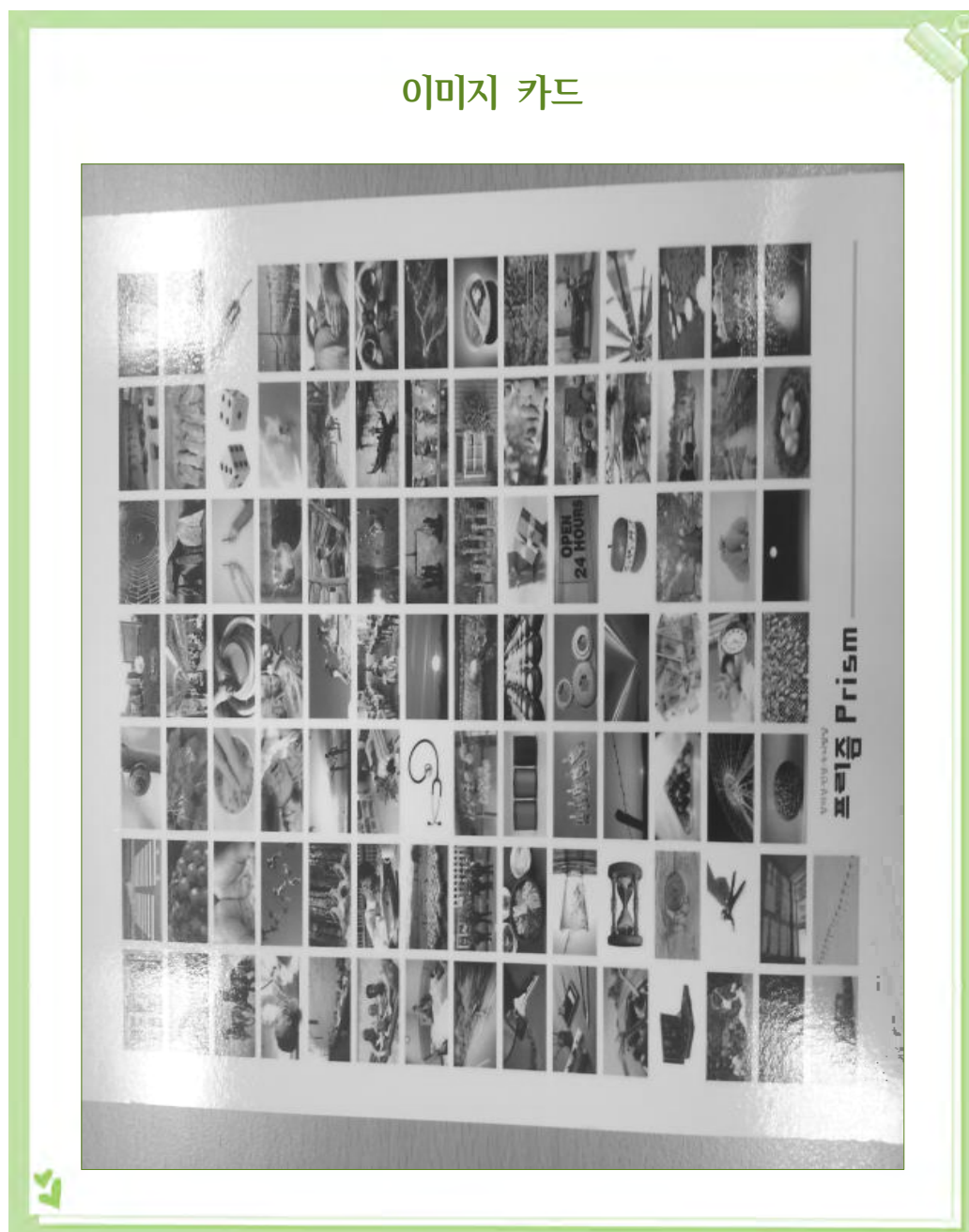
프로그램	주 제 명	중년 대상의 공공도서관 이용 필요성		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 12명		
	활동기간	2015년 6월 24일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
6월/24일 (수요일) 14:30~ 16:00	■ 종합 목표 : 중년대상 도서관 이용의 필요성 이해 ■ 세부 목표 : 중년의 도서관을 통한 책임기와 프로그램 참여의 필요성과 가치를 알 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 동영상 보기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 자존감 검사지 측정을 통하여 본인의 자존감 상태를 검사했다. 2. 책임기를 통해 정서적 안녕감을 경험한 사례를 나누었다. 3. 도서관 이용 교육 및 교육 문화 프로그램 소개 동영상을 보았다. 4. 「화분을 키워 주세요」 그림책을 함께 보고 모둠별로 그림책을 본 소감에 대해서 이야기를 나누고 모듬별로 발표를 했다. 5. 자신들의 도서관 이용 경험에 대한 사례를 모듬별로 나누었다.			총 12명
자체평가	우울감 검사, 자존감 검사를 통하여 자신의 감정 상태를 살펴보면서 50% 정도의 참여자들이 자신이 생각하는 것보다도 훨씬 우울감 정도는 높고, 자존감은 낮은 것으로 나왔다. 이들은 대체로 발표에 소극적으로 임하는 참여자들이었으므로 자연스럽게 발표 할 수 있는 기회를 자주 주는 것이 필요 할 것 같았다. 책을 직접 읽어 와야 하는 부담이 없는 것을 좋아했으며 참여자 모두 바로 읽고 이야기를 나눌 수 있어서 진행이 용이했다. 참여자들이 도서관 이용 교육 및 문화 프로그램 소개 동영상을 보며 지역사회 공공도서관에서 중년 여성들이 참여 할수 있는 프로그램이 다양하게 있다는 것을 알게 되었다. 지역의 도서관 독서 프로그램에 처음으로 참여하는 분들이 50% 이상이였으므로 중년 이후 세대를 대상으로 도서관 홍보가 필요할 것 같았다. 도서관 이용 경험에 대한 사례 발표시엔 적극적으로 도서관을 이용했던 중년 참여자는 거의 없었다.			
기타 의견	본인 스스로 우울감이 높다는 참여자들에 대해서 진행자는 각별한 관심을 가지고 프로그램 진행시에 세밀히 관찰하고 개별적으로 적절한 도움을 주는 것이 필요 할 것 같다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자신 마음의 상처에 대한 근원 찾기	차시	3	시간	90분
세부 목표	집단 독서치료 활동을 통해 마음의 상처에 대한 근원을 찾을 수 있도록 한다.				
선정 자료	나의 사직동 / 한성옥 / 보림 / 2003 만희네 집 / 권윤덕 / 길벗어린이 / 2008				
준비물	선정 그림책 2권, 오프라 원프리 토크쇼 동영상, 이미지 카드.				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 중년여성의 집단 독서치료 프로그램의 효과에 대해서 이야기 한다. 2. 자신의 마음의 상처(근원)에 대해서 살펴보는 활동의 필요성을 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 이미지 카드를 활용하여 오늘 자신의 기분을 표현 해 본다. 2. 모둠별로 나의 사직동과 만희네 집을 함께 읽는다. (1.2 차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 한다) 3. 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구에 대해 이야기 나눈다. 4. 인생 곡선 그리기 및 발표 하기				
정리 (10')	1. 진행자가 참여자들의 발표를 정리하며 인생곡선 그려보기의 장점에 대하여 이야기 한다. 2. 프로그램중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속 받는다. 3. 4차시 수업 내용에 대해 간략히 공지 한다.				

자료 ①



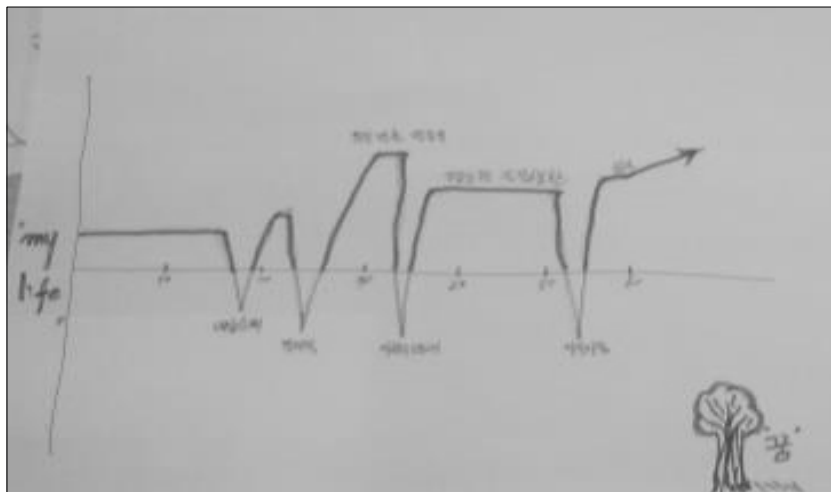
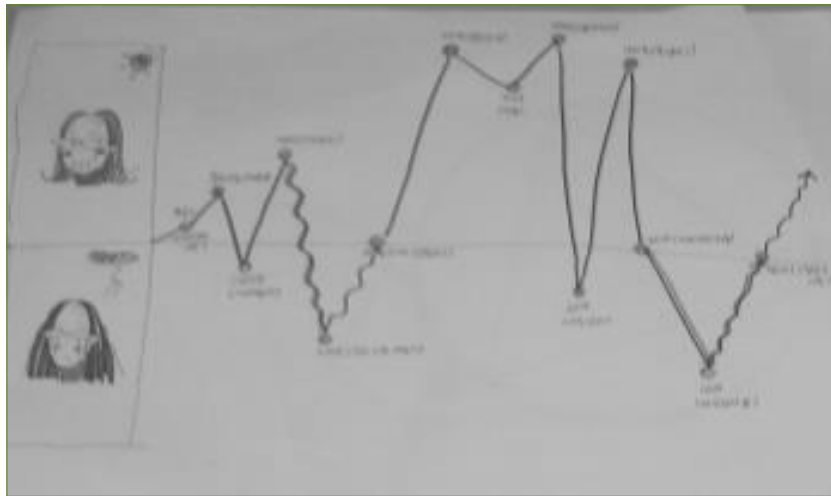
💡 자 료 ②

이미지 카드 한 장으로 자신의 기분 표현하기



자료 ③

인생 곡선 그리기 결과물



3차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	나에 대한 이해 1: 마음의 상처 근원 찾기		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 10명		
	활동기간	2015년 7월 1일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 1일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 자신 마음의 상처에 대한 근원 찾기 ■ 세부 목표 : 집단 독서치료 활동을 통해 마음의 상처에 대한 근원을 찾을 수 있도록 한다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 이미지 카드를 활용하여 오늘 자신의 기분을 표현 해 보았다. 2. 모둠별로 나의 사직동과 만희네 집을 함께 읽었다. (1,2 차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 했다.) 3. 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구에 대해 이야기를 나누면서 왜 그 마음이 들었는지 이야기를 해 보았다. 4. 인생 곡선을 그려보고 발표하기를 했다.			총 10명
자체평가	발표하기를 힘들어 하는 참여자들을 위하여 이미지 카드를 사용하였다. 자신의 오늘 기분을 나타 낼 수 있는 이미지 카드를 선정하였는데 오랜 시간이 걸렸고, 3-4장을 고르고서 어느 것을 선정해야 할지 한참을 고민들을 했다. 이때 충분한 시간적 여유를 드리고 이미지를 고르고, 어떻게 이야기 할것인지 생각하게 할 필요가 있다. 어린시절을 회상 할수 있는 그림책을 읽을 때 1, 2차시에서 소극적이었던 분들에게 나누어 읽어 달라고 함으로써 조금더 적극적으로 수업에 임하게 한 것은 효과적이었다. 자신들의 어린시절에 대한 이야기를 나눌 때와 인생 곡선 발표 때에 두팀 모두 한, 두 참여자만이 너무 오랜 시간 자신의 이야기를 나누었는데 진행자가 적절히 발표 시간을 조정 해 주는 것이 필요 할 것 같았다. 인생 곡선 그리기에서 어려웠던 시기, 마음의 상처가 있었던 시기를 나타내는 것을 아주 부담스럽게 생각하였으므로 진행자는 이에 잘 대처하는 것이 필요할 것 같았다.			
기타 의견	- 많은 참여자들이 교육 진행자의 강의를 듣기만 하는 줄 알았는데 참여자들이 직접 발표해야 하는 것이 많은 것이 너무 부담스럽다고 이야기했다. - 프로그램 신청을 받을 때 프로그램 특성과 진행에 대해 자세히 알려주는 것이 필요하다.			

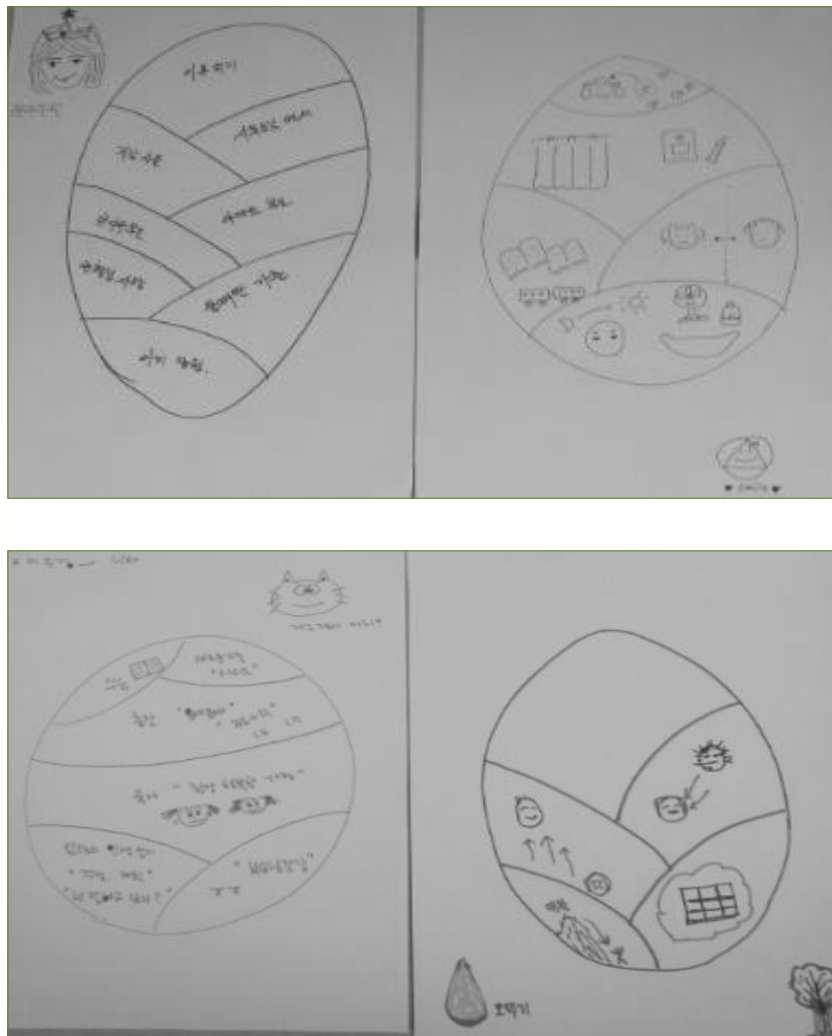


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자신의 현재 정신적 상황 들여다 보기	차시	4	시간	90분
세부 목표	집단 독서치료 활동을 통해 자신의 현재 심리 정신적 상황을 알 수 있도록 한다.				
선정 자료	빨간 나무 / 손 탄 / 풀빛 / 2002 마음의 집 / 이보나 흐미엘레프스카 /창비 / 2010				
준비물	선정 도서 2권, 이미지 카드				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 중년 여성으로서 현재 자신의 마음 상황을 정확히 이해 할 필요성을 이야기 한다. 2. 이미지 카드를 활용하여 50대 중년의 자신을 표현 할 수 있도록 한다.				
전개 (65')	1. 모둠별로 빨간 나무와 마음의 집을 함께 읽는다. (3차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 한다) 2. 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구와 이미지에 대해 이야기 나눈다 3. 그림책 가운데 자신의 경험과 유사한 부분에 대해서 이야기를 나누어 본다. 4. 숨겨진 상처 찾아보기와 상처 떠나보내기 의례 치르기				
정리 (10')	1. 숨겨진 상처를 찾아보고, 떠나보내기 의식을 치른 소감 나누기를 한다. 2. 프로그램 중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속 한다. 3. 5차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

숨겨진 상처 찾아보기- 란화 그리기 결과물



자료 ②

숨겨진 상처 떠나보내기 의례식

- * 살아오면서 마음의 상처로 남아 있는 것을 적어 본다.
- * 팀별로 각자의 떨쳐버리고 싶은 상처에 대한 이야기를 나눈다.
- * 상처를 적은 쪽지를 찢어서 물에 띄우거나 태운다
- * 떠나보낸 상처를 품고 있지 말고 추억으로 만들기 위한 방법을 찾는다.



4차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	나에 대한 이해 2: 현재 정신적 상황 알기		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 10명		
	활동기간	2015년 7월 1일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 1일 (수요일) 14:30~ 16:00	■ 종합 목표 : 자신의 현재 심리 정신적 상황 들여다 보기 ■ 세부 목표 : 집단 독서치료 활동을 통해 자신의 현재 심리 정신적 상황을 알 수 있도록 한다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기 ■ 내 용 : 1. 모둠별로 빨간 나무와 마음의 집을 함께 읽었다. (3차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 했다.) 2. 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구와 이미지에 대한 이야기를 자신의 상황과 비교하면서 이야기를 나누었다. 3. 그림책 가운데 자신의 경험과 유사한 부분에 대해서 이야기를 나누어 본다. 4. 숨겨진 상처 찾아보기와 상처 떠나보내기 의례 치르었다.			총 10명
자체평가	4차시의 선정 그림책인 빨간 나무와 마음의 집을 보면서는 내용을 이해하기가 어려운 부분이 많다는 참여자들이 있어서 진행자가 그림책의 내용, 이미지의 상징 등에 대해 자세히 설명 해 드렸다. 4차시에 본 그림책들은 어린이용이 아니라 성인들이 봐야 할 것 같으며, 자세히 설명을 들으면서 보니 마음에 와 닿는 부분이 많았다는 이야기도 해 주셨다. 특히 우울감이 높았던 참여자 몇 분이 빨간 나무 그림책에 많은 관심을 보였는데 이 참여자들이 지속적으로 프로그램에 참여 할수 있도록 관심을 갖고 격려하는 것이 필요할 것 같았다. 숨겨진 상처 찾아보기 시간에 50% 정도의 참여자들이 자신들은 특별히 마음의 상처로 남아 있는 일들이 별로 없다고 이야기 하였다. 자신들의 상처를 들어내는것에 대하여 상당한 거부감을 가지고 있는 것 같았다. 상처 떠나보내기 의례 후에는 참여자들이 더 밝아진 것 같았다.			
기타 의견	중년 참여자 중에는 자신들의 삶에서 부정적인 요소를 들어내는 작업에 대한 강한 거부감을 느끼는 참여자들이 있으므로 이에 적절히 대응하고 조치하는 것이 요구된다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	부부 관계에 대한 이해	차시	5	시간	90분
세부 목표	현재의 부부 관계에 대하여 살펴보고 정확히 인지 할 수 있다.				
선정 자료	두 사람 / 이보나 흐미엘레프스카 / 사계절 / 2008				
준비물	이미지 카드, 선정도서 1권				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 이미지 카드를 활용하여 현재 자신들의 부부관계를 나타내는 이미지를 설명한다. 2. 오늘 프로그램을 통해 부부관계를 살펴보고 더 나은 관계를 위한 모색을 할 수 있도록 솔직한 마음으로 참여 해 줄 것을 당부한다.				
전개 (65')	1. 부부관계의 문제점이라 생각되는 사항을 적어보고 팀별로 나눈다. 2. 모둠별로 두사람을 함께 읽는다. 3. 두사람을 함께 읽어 보면서 가장 마음에 와 닿는 장면이 무엇인지 이야기 한다. 4. 본인의 부부 관계에서 개선이 필요한 부분이 무엇인지 적용 해 본다.				
정리 (10')	1. 프로그램을 통해 각 참여자들의 부부 관계를 점검하는 계기가 되도록 한다. 2. 프로그램 중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속 한다. 3. 6차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

5차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	부부 관계에 대한 이해 및 점검		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 8일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 8일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 부부 관계에 대한 이해 ■ 세부 목표 : 현재의 부부 관계에 대하여 살펴봄에 정확히 인지 할 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 부부관계의 문제점이라 생각되는 사항을 적어보고 팀별로 이야기 했다. 2. 모둠별로 두사람을 함께 읽었다. 3. 두사람을 함께 읽어 보면서 가장 마음에 와 닿는 장면이 무엇인지 자신의상황과 견주어 이야기를 나누었다. 4. 본인의 부부 관계에서 개선이 필요한 부분이 무엇인지 살펴보고 발표해 보았다.			총 9명
자체평가	그림책을 읽기전에 자신들의 부부관계에서의 문제점이라 생각되는 사항을 적어 보고 팀별로 나누기를 했는데 참여자간에 유사한 사항들이 많아서 서로의 마음을 공감해 줄수 있어서 좋았다. 5차시 선정 도서인 두사람을 함께 읽고 가장 마음에 와 닿은 장면에 대한 이야기를 나누면서 부부 관계를 바라보는 시각의 차이에 대해 참여자들은 많은 이야기를 나눌 수 있었다. 일부 참여자들은 여전히 소극적으로 참여하여서 소극적인 참여자들이 좀 더 적극적으로 참여 할수 있도록 배려하는 것이 요구되었다. 부부 관계의 개선이 필요한 부분이 무엇인지 살펴보고 발표하기에서도 대부분 비슷한 내용이 나왔다. 참여자들 대부분이 부부관계 증진을 위하여 본인들이 먼저 긍정적이고 적극적인 자세가 필요함을 공감하였다.			
기타 의견	부부 관계에 대하여 아주 부정적인 감정을 표현 하는 참여자들도 있었는데 이런 참여자들의 마음을 위로 해 주고 격려 해 주는 것이 필요 할 것 같았다.			

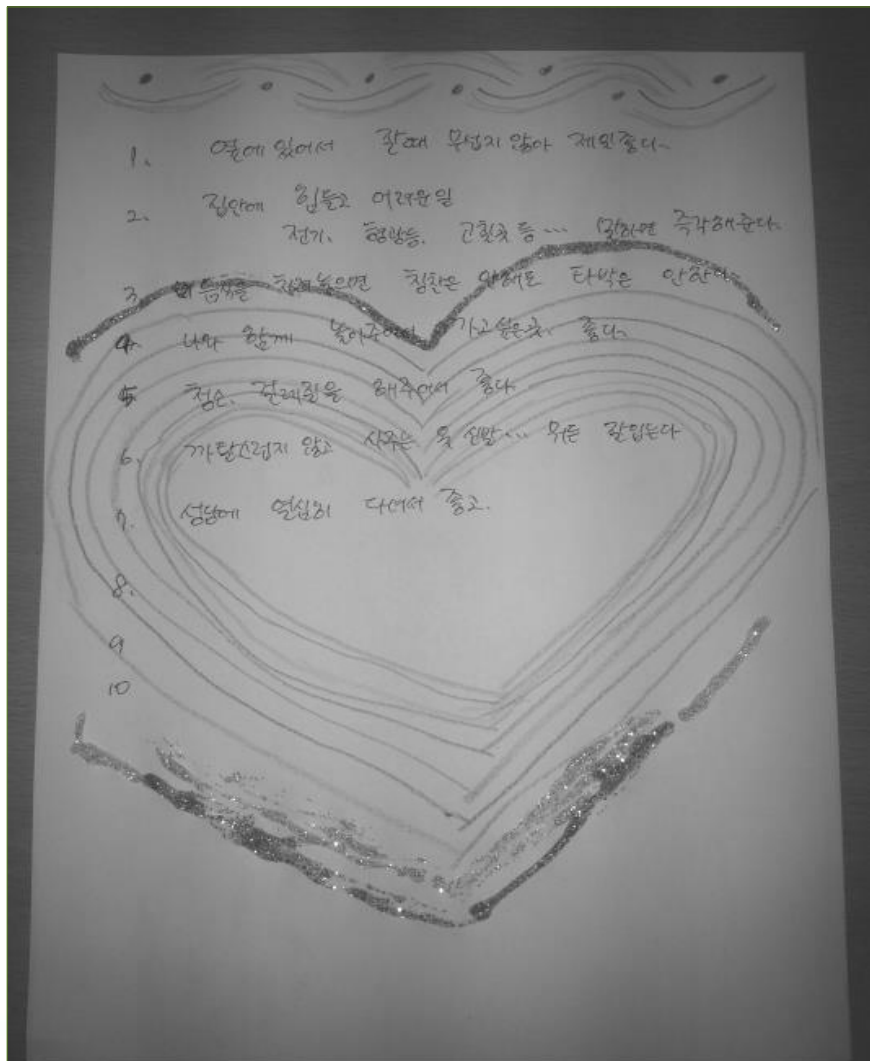


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	부부 관계 증진을 위한 방안 모색	차시	6	시간	90분
세부 목표	더 나은 부부 관계로 증진시키기 위한 구체적인 방법을 모색 해 볼수 있다.				
선정 자료	반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까? / 이보나 흐미엘레프스카 / 논장 / 2008				
준비물	선정도서 1권, 이미지 카드, 활동지 (감사 카드)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 현재의 부부관계를 살펴보고 앞으로 더 나은 부부관계를 위해 자신의 마음을 변화시켜야겠다는 마음으로 프로그램에 적극 참여 해 줄 것을 당부한다.				
전개 (65')	1. 모둠별로 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 함께 읽는다. 2. 이 그림책에서 가장 강한 느낌의 장면은 무엇이였지를 모둠별로 서로 나눈다. 3. 자신의 상황에서 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 통해 생각의 변화를 가져 온 것은 무엇인가? 4. 이미지 카드를 활용하여 앞으로 변화되고 싶은 부부 이미지를 이야기 한다. 5. 남편에게 보내는 감사 카드 작성하고 발표 해 본다.				
정리 (10')	1. 오늘 수업에 대한 간단한 소감을 나눈다. 2. 남편에게 보내는 감사 카드 작성한 것을 꼭 남편에게 직접 읽어주고 선물하도록 한다. 3. 7차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자 료 ①

남편의 장점 찾아보고 감사 카드 쓰기



6차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	부부 관계 증진을 위한 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 8일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 8일 (수요일) 14:30~ 16:00	■ 종합 목표 : 부부 관계 증진을 위한 방안 모색 ■ 세부 목표 : 더 나은 부부 관계로 증진시키기 위한 구체적인 방법을 모색 해 볼 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 감사 카드 작성 ■ 내 용 : 1. 모둠별로 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 함께 읽었다. 2. 이 그림책에서 가장 강한 느낌의 장면은 무엇이였지를 모둠별로 서로 자신의 상황을 이야기 하면서 발표했다. 3. 자신의 상황에서 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 통해 생각의 변화를 가져 온 것은 무엇인지 이야기 해 보았다. 4. 이미지 카드를 활용하여 앞으로 변화되고 싶은 부부 이미지를 이야기 했다. 5. 남편에게 보내는 감사 카드 작성하고 발표했다.			총 9명
자체평가	6차시 선정 도서인 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 함께 읽은후의 토론 시간에 같은 상황을 완전히 다르게 받아들이는 상황들을 이야기 했다. 책을 통해 긍정적인 생각의 전환이 얼마나 중요한것인가에 대한 이야기를 주로 나누면서 부정적 정서가 강하였던 참여자들이 조금 더 적극적으로 이야기를 나누는 변화된 모습을 볼 수 있었다. 이미지 카드를 활용하여 변화되고 싶은 부부 이미지를 이야기 할때도 부정적 정서를 표현하고 소극적이었던 참여자들이 더 적극적으로 발표하는 것을 보면서 집단 독서치료 프로그램의 효과가 높은 것을 확인 할 수 있었다. 이번 프로그램을 통해서 남편에게 편지를 처음 쓴 부부도 많았는데 이런 기회가 주어진 것에 감사 했다.			
기타 의견	남편에게 감사 카드를 쓰고 다른 사람의 발표도 들으면서 자신들의 남편에 대한 이해를 높일수 있었다. 카드를 이쁘게 꾸밀수 있는 고급 종이와 반짝이 등의 장식 도구가 있으면 더 효과적이다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자녀와의 관계 증진	차시	7	시간	90분
세부 목표	현재 자녀와의 관계를 살펴보고 더 나은 관계를 위한 방안을 모색 할 수 있다.				
선정 자료	검은색만 칠하는 아이 / 김현태 / 땡&앵 / 2009 문제가 생겼어요 / 이보나 흐미엘레프스카 / 논장 / 2010				
준비물	선정 도서 2권, 활동지 (감사 카드)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 6차시 과제로 남편에게 감사 카드 작성한 것을 읽어 주었을 때의 반응을 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 본인을 중심으로 배우자, 자녀, 부모, 형제를 포함한 가계도 그리기를 한다. 2. 모둠별로 검은색만 칠하는 아이를 함께 읽는다. 3. 그림책의 내용과 비슷한 경험에 대하여 이야기 나눈다. 4. 문제가 생겼어요를 모둠별로 함께 읽는다. 5. 자신의 문제 해결 방식과 그림책의 문제 해결 방식의 차이에 대하여 이야기 해 본다. 6. 자녀에게 보낼 감사 카드를 를 작성 해 본다.				
정리 (10')	1. 자녀에게 보낼 감사 카드를 를 작성 해 본 소감을 이야기 해 본다. 2. 8차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

7차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	자녀와의 관계 점검 및 개선을 위한 방법		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 15일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일시	수 업 내 용			참석인원
7월 15일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 자녀와의 관계 증진 ■ 세부 목표 : 현재 자녀와의 관계를 살펴보고 더 나은 관계를 위한 방안을 모색 할 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 자녀, 가족관계 점검을 위한 가계도를 그리고 발표했다. 2. 모둠별로 검은색만 칠하는 아이를 함께 읽었다. 3. 그림책의 내용과 비슷한 경험에 대하여 이야기 나누었다. 4. 문제가 생겼어요를 모둠별로 함께 읽었다. 5. 자신의 문제 해결 방식과 그림책의 문제 해결 방식의 차이에 대하여 이야기 했다. 6. 자녀에게 보낼 감사 카드를 작성했다.			총 9명
자체평가	가계도를 그려보면서 두자녀 이상인 경우 편애 성향을 가진 가정이 두드러 지게 나타났다. 검은색만 칠하는 아이를 함께 본 후 특히 학업적으로 부진한 자녀를 둔 경우의 소극적 참여자가 많은 이야기를 할수 있는 계기가 되었던 점이 프로그램 운영에 효과적이었다. 문제가 생겼어요를 함께 하면서 이미 발생한 부정적 상황을 긍정적으로 변화 시키는 모습을 보면서 자신들의 문제 해결 방식에 대해 다시 한번 생각 해 볼수 있는 기회가 된 것 같았다. 자녀에게 보내는 감사 카드를 쓰면서 처음으로 자녀에게 편지를 써 보는 참여자들이 있었는데 독서치료 프로그램을 통해서 자녀에게 엄마의 마음을 전 할수 있는 기회가 된것에 감사 해 했다.			
기타 의견	처음에는 자신의 마음을 표현하는것도 서툴렀던 참여자들이 좀 친숙해 지고 신뢰 관계가 형성되자 자신의 개인적인 상황에 대한 이야기도 잘 하는 것 같았다. 참여자들간의 신뢰 관계가 독서치료 프로그램에 있어서는 아주 중요함을 확인 할수 있었다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	대인 관계 개선 및 확산	차시	8	시간	90분
세부 목표	자신의 대인 관계(친척, 친구, 지인 등)에 대해 살펴보고 더 나은 방법을 찾을 수 있다.				
선정 자료	칭찬 먹으러 가요 / 고대영 / 길벗어린이 / 2012 손 큰 할머니의 만두 만들기 / 채인선 / 재미마주 / 2007				
준비물	선정 도서1권, 활동지(대인 관계도), 공익광고 동영상 2편 <안과 밖이 다른 가족>, <부모와 학부모>				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	참여자들의 대인관계에 대한 이야기를 나눈다.				
전개 (65')	1. 자신의 대인 관계도를 통해 문제가 되는 관계를 찾아 본다. 2. 모둠별로 칭찬 먹으러 가요를 읽어 본 후 소감을 이야기 해 본다. 3. 모둠별로 손 큰 할머니의 만두 만들기를 읽어 본 후 소감을 이야기 해본다. 4. 공익광고 <안과 밖이 다른 가족>, <부모와 학부모>를 본다. 5. 자신의 대인관계를 좀 더 적극적으로 갖기 위한 방법을 찾아보고 발표 해 본다. 6. 전체 발표자 중 Best 10 관계 개선 방법을 선정한다.				
정리 (10')	1. 대인 관계 개선을 위한 개인별 독창적인 방안 모색을 부탁한다. 2. 9차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①



자료 ②

공익 광고 동영상 1

<안과 밝이 다른 가족>



자료 ③

공익 광고 동영상 2

<부모와 학부모>



8차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	대인 관계 개선 및 확산 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 15일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 15일 (수요일) 14:30~ 16:00	■ 종합 목표 : 대인 관계 개선 및 확산 ■ 세부 목표 : 신의 대인 관계(친척, 친구, 지인 등)에 대해 살펴보고 더 나은 방법을 찾을 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 자신의 대인 관계도를 통해 문제가 되는 관계를 찾아 보았다. 2. 모둠별로 칭찬 먹으러 가요를 읽어 본 후 소감을 이야기 했다. 3. 모둠별로 손 큰 할머니의 만두 만들기를 읽어 본 후 소감을 이야기 했다. 4. 공익광고 <안과 밖이 다른 가족>, <부모와 학부모>를 보았다. 5. 자신의 대인관계를 좀 더 적극적으로 갖기 위한 방법을 찾아보고 발표 해 본다. 6. 전체 발표자 중 Best 10 관계 개선 방법을 선정한다.			총 9명
자체평가	대인 관계도를 통해 문제가 되는 관계를 점검 해 보면서 중년 여성들의 대인 관계가 직계 가족을 제외하고는 친구와 종교 생활을 함께하는 지인들에게 많이 의존을 하고 있음을 알게 되었다. 대인 관계의 폭이 너무 좁음을 확인할 수 있었으며 중년 여성들이 좀 더 외부 활동을 하면서 대인 관계의 폭을 넓히는 것이 필요함을 알게 되었다. 자신이 생각하는 'Best 10 관계 개선 방법' 찾기에서는 너무 어렵게 생각하여 'Best 5 관계 개선 방법'으로 바꾸었다. 각기 다른 관계 개선 방법을 들으면서 여러 사람이 함께하는 집단 프로그램의 효과에 대해 다시 한번 공감 하였다.			
기타 의견	중년 여성들이 다양한 사회활동의 필요성이 많이 느껴졌으며, 지역사회와 작은도서관에서 이들이 참여하여 활동할 수 있는 기회를 만들어 주는 것도 중년주부들뿐만 아니라 작은도서관 운영에도 도움이 될 것 같다.			



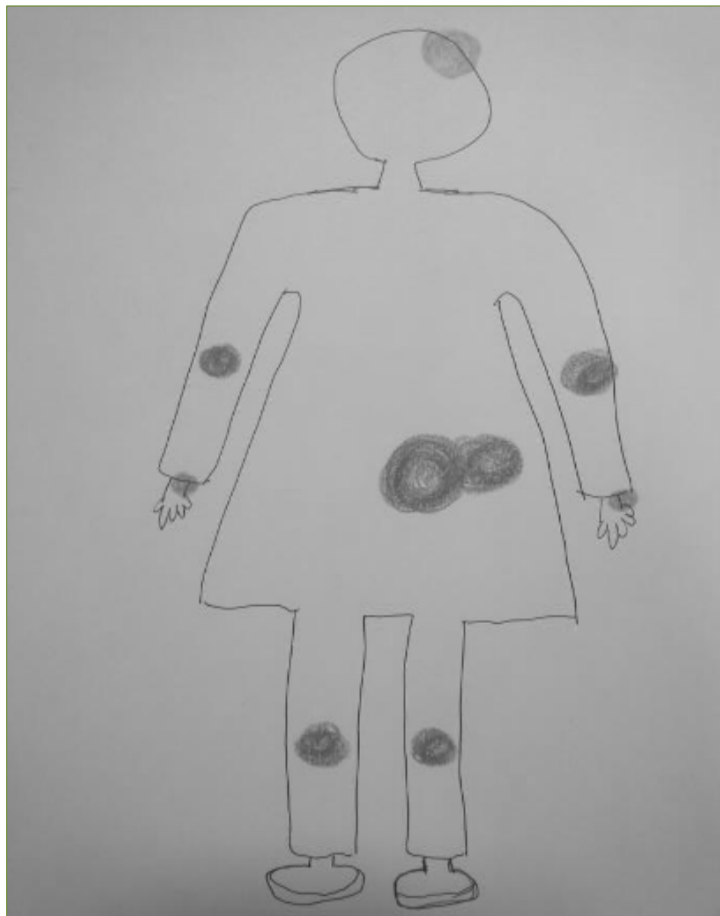
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자신의 긍정적 이해와 자존감 회복	차시	9	시간	90분
세부 목표	자신에 대한 긍정적 이해를 통해 중년 여성으로서의 자존감을 회복 할 수 있다.				
선정 자료	점 / 피터 레이놀즈 / 문학동네 / 2011 강아지 똥 / 권정생 / 길벗어린이 / 2008				
준비물	선정 도서 2권, 활동지 (몸 차림도)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 자신의 긍정적 이해와 자존감 회복을 위한 육체적, 정신적 건강의 필요성에 대한 이야기를 간단히 한다. 2. 색으로 자신의 건강을 표현하는 몸차림도 그리기와 발표하기				
전개 (65')	1. ppt 자료를 이용하여 선정도서 점을 함께 읽는다. 2. 함께 읽는 내용중에서 어느 부분이 가장 마음에 와 닿았는지, 왜 그 부분이 가장 마음에 와 닿았는지 생각을 나눈다. 3. ppt 자료를 이용하여 선정도서 강아지똥을 함께 읽는다. 4. 자신의 삶에서 <강아지 똥>과 같은 상황의 사건에 대한 이야기 나누기				
정리 (10')	1. 진행자가 각 참여자들의 발표에 대하여 다시 한번 정리하면서 격려 해 준다. 2. 10차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

몸차림도 그리기

* 자신의 신체 중 아픈 곳이 있으면 구체적으로 표시한 후,
참여자들에게 이야기 해 주고 격려를 받는다.



9차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	자신에 대한 긍정적 이해와 자존감 회복		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 8명		
	활동기간	2015년 7월 22일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 22일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 자신의 긍정적 이해와 자존감 회복 ■ 세부 목표 : 자신에 대한 긍정적 이해를 통해 중년 여성으로서의 자존감을 회복 할 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기 ■ 내 용 : 1. ppt 자료를 이용하여 선정도서 점을 함께 읽었다. 2. 함께 읽는 내용중에서 어느 부분이 가장 마음에 와 닿았는지, 왜 그 부분이 가장 마음에 와 닿았는지 이야기를 나누었다. 3. ppt 자료를 이용하여 선정도서 강아지똥을 함께 읽었다. 4. 자신의 삶에서 <강아지 똥>과 같은 상황의 사건에 대한 이야기를 나누었다.			총 8명
자체평가	9차시 선정 도서 점을 읽고 난 다음 프로그램 초기 심리검사에서 우울감이 높고, 자존감이 낮게 나왔던 참여자 두분이 가장 적극적인 반응을 보였다. 이번 차시 주제와 아주 적합한 그림책을 선정 한 것 같아서 프로그램을 진행하는 진행자로서 뿌듯함을 느꼈다. 프로그램을 시작한지 한달, 다섯 번째 만남이지만 참여자들 간에도 아주 친해진 느낌이 들었다. 참여자들은 강아지똥을 보고난 다음 자신들이 전업 주부로서 살아 온 삶이 희생만이 아니라 새로운 생명을 탄생시키고 키운 자랑스러운 역할 이었다는 이야기들을 나누었다.			
기타 의견	이번 참여자 대부분이 전업 주부 50대 여성 이었다. 이들이 자신들의 삶에 서 전업 주부 역할의 중요성에 대한 의미를 부여하면서 열등감이 어느 정도 해소 되는 것을 느낄수 있었다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	중년 여성으로서의 자아정체성 찾기	차시	10	시간	90분
세부 목표	프로그램을 통해 스스로 중년 여성으로서의 자아정체성을 찾을 수 있도록 돕는다.				
선정 자료	마당을 나온 암탉 (그림책) / 황선미 / 사계절 / 2011 꼭매 / 이가을 / 한림 / 2013				
준비물	선정 도서 2권, 활동지, 편지지				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 참여자 본인 현재의 삶에서 어떤 부분에 의미를 갖고 싶은지를 이야기 하도록 한다.				
전개 (65')	1. 모둠별로 마당을 나온 암탉과 꼭매를 본 소감을 나눈다. 2. 조하리의 창을 활용하여 참여자 개인의 장점과 단점을 살펴본다. 3. 자신에게 <**야, 너 참 잘살았어!>를 주제로 편지를 쓰고 발표한다. 4. 다른 참여자들의 <**야, 너 참 잘살았어!>를 들은 소감을 이야기 한다				
정리 (10')	1. 진행자가 각 참여자들의 발표에 대하여 다시 한번 정리하면서 격려 해 준다. 2. 11차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

〈**야, 너 참 잘~ 살았어!〉 자신에게 편지 쓰기

눈이 즐거운 것을 가장 좋아하는 미영에게

쑥스럽구만....
 사람을 좋아하고
 남편을 좋아하고
 자영을 좋아하고
 반듯하고 건강하고 개성있게 자라주는 딸 둘에게 감사하고.....
 매사를 긍정적으로 보는 마음을 갖은 너를 좋아한다.
 큰 거를 바라지 않고
 남에게 도움이 되는 일을 즐기는 너를 좋아한다.
 아플 때마다 그 동안 열심히 살아온 너에게 보상을 해줘야
 한다는 사명감으로 열심히 치료하고 일어났지 잘했다. 토닥토닥!
 아이들이 남을 위하는 가운데 기쁨을 얻을 수 있는 마음을
 일부 갖는 성숙한 어른, 건강하고 자신의 삶을 즐길 줄 아는
 어른이 되기를 바라는 마음을 지금 갖고 있고
 남편과 건강한 삶을 살기를 바라는 마음을 갖고 있지
 지금이 가장 황금기인 생활을 하고 있는데
 계획을 잘 세워 너 역시 보람되는 일과 즐거운 일을 함께
 할 수 있는 시간들로 채워가길 바란다.
 누구나 자식 키우는데 힘들지 않는 삶을 산사람 없겠지만
 너도 애썼다.
 앞으로도 늘 눈이 즐거운 삶을 누릴 수 있기를,
 아침 일찍의 조용한 카페도 누릴 수 있기를.
 지금처럼

2015. 7. 22

순희야!

이름만큼이나 순하고 착한 너가.
 어느덧 환갑을 앞둔 나이가 되었구나.
 그동안 생활력 없는 남편만나 무던히로 애쓰고 힘드네 아나
 함께 겨웁게 살다보니 너의 건강을 챙기지 못해.
 이제는 의지대로 할 수 없는 체력으로 되어버렸구나. 그 당시에는.
 어쩔 수 없어. 그럴 수밖에 없었겠지만 지금와 생각해보니,
 정말. 바보스럽게 살았었구나 싶다.
 어쩔 요즘에는 내가 너무 편하게 생활하고 남편을 비롯하여
 두 아들이 경제를 책임지고 열심히 살고 있는 것을 보면서
 차라리 다행이라는 생각도. 들어.
 30여년이 넘도록 가장으로서 책임감 없이 하고싶은 일만 해왔던
 남편을 철들도록 한 계기가 되었는가 싶어진다.
 하지만 무언가 허전하고 외롭고, 편안함 자체로 소외감으로
 나의 정신건강을 해치고 있다.
 하루에는 몇 번씩 마음을 다잡아보지만 그렇게 쉽진 않아..
 남들이 보면 무슨 걱정이 있을까 싶지만
 소심한 나의 성격 탓인지 걱정이 끊이질 않는단다..
 몸이 건강해야 정신이 건강한건지 정신이 건강해야
 몸이 건강한건지..... 알수가 없어.
 우선 마음부터 다잡고, 체력을 길러야 겠지.
 그리고, 남편한테 짜증도 지금 덜 내보려고 노력할게
 이렇게라도, 가족들 옆에 오래 머물러 주기를 바라는 남편을.
 좀 더 이해하고 나름대로 자기역할을 열심히 하고 있는
 두 아들들에게, 부담되지 않는 엄마로 살아갔으면 좋겠어.
 그리고 내 자신을 좀 더 아끼고, 존중하면서 살려고, 그래.

TO. 영미

옛그제 내린 달디 단 단비처럼.
 안개건힌 하늘처럼.
 그렇게 그렇게만 그 자리에 늘 있을줄 알았어.
 요즘 많이 힘들지?
 미워해야 할 대상이 왜 25년을 살아온
 사람이어야 하는지?
 친구보다 더 살갓고 이쁜딸이 그래도 널위해
 기도해주고
 너의 이상형인 아들도 있고
 너의 귀요미 엄마도 곁에 계셔서 그나마
 웃을수 있잖니?
 널 사랑한다고 조석으로 카톡날려 준 남친이 있고
 번개를 빙자해서 널 보려는 미련한 곰탱이 같은
 동창 녀석들이 얼마나 귀엽니?
 늘 웃는 미숙이가 이쁘다는 지인들의 힘이 널 부자로
 만들어 주잖니.
 영미야!
 미워한다는게 너가 느낀 지옥이잖아.
 널 위해,
 아이들을 위해
 온 청춘을 불살랐던 니 남편
 쯤만 어여뻐여겨 사랑하자.
 그래 사랑하자.
 너가 젤 좋아하는 나경이, 도경 아빠를
 감사하자

사랑하는 자야!

이순의 나이를 바라보며 지금까지 열심히 살아온
자야를 가족이 원했던 삶이 내거라 생각하며 글을 쓰게 되어 반갑다네.
장녀로 태어나 책임감과 인정받고 싶어 열심히도 살아온 자야!
돌이켜보면 힘들 때도 있었고 그중 남편과 성격차이로 인한 어려움도 있었지만,
두 아이들 잘 자라주어 고맙고, 그런 남편 이해하며 뒷바라지 하고 사느라 수고했어.
그런 중에 자신을 잃지않고 자신이 원하는 의미 있는 일을 하면서 자신을 다듬고
가꾸어가는 너를 걸면 무척 대견하네.
사랑하는 자야!
그동안 열심히 살아왔으니 이제는 좀더 여유를 가지고
나 자신을 챙기고 열심히 살아왔으니 이제는 좀더 여유를 가지고
하고 싶은 일도 하고 세상을 조금이라도 의미 있는 곳으로 만들기 위한
작아도 아름다운 밑알의 역할도 해야지..
아침 곧 할머니 되면 손주들에게 좋은 동화책도 읽어주고
손주가 좋아하는 예쁜 할머니가 될거지.
그러면서 건강하게 멋진 삶을 마무리하길...

2015. 7. 22.

사랑하는 마음을 전하며.
경자.

10차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	중년 여성으로서의 자아정체성 찾기		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 8명		
	활동기간	2015년 7월 22일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 22일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 중년 여성으로서의 자아정체성 찾기 ■ 세부 목표 : 프로그램을 통해 스스로 중년 여성으로서의 자아정체성을 찾을 수 있도록 돕는다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 모둠별로 마당을 나온 암탉과 쪽매를 본 소감을 나누었다. 2. 조하리의 창을 활용하여 참여자 개인의 장점과 단점을 살펴보고 서로를 격려했다.. 3. 자신에게 <**야, 너 참 잘살았어!>를 주제로 편지를 쓰고 발표했다. 4. 다른 참여자들의 <**야, 너 참 잘살았어!>를 들은 소감을 나누었다			총 8명
자체평가	조하리의 창을 활용하여 한 참여자에게 다른 참여자 전체가 한 참여자의 장점을 한 가지씩 이야기 해 주고, 그 참여자는 들은 내용을 직접 자신의 이름을 넣어서 발표하고 다른 참여자들이 박수치고 격려해준 시간에 모두들 너무나 즐겁고 행복해 했다. 직접적인 칭찬을 들을 기회가 별로 없었던 중년 여성들이 칭찬을 듣고, 직접 자신의 이름으로 다시금 발표하면서 소녀들 같이 깔깔 웃는 모습에서 프로그램 진행자로서의 보람을 많이 느낄수 있었다. <**야, 너 참 잘살았어!> 편지를 쓸때는 처음에는 어려워서 못 쓰겠다고 했던 참여자들이 막상 다 쓰고서 발표를 할때는 우리 프로그램 참여자들만 듣기에는 너무나 아까운 진솔한 삶의 이야기들로 글을 잘 썼다. 참여자 모두가 감동을 느낀 귀중한 시간이었다.			
기타 의견	참여자들이 처음에는 자신들의 마음에 대한 글을 잘 못쓴다고 불평을 하지만 막상 써 보면 아주 진솔하고 솔직한 감동이 있는 글들을 쓰는 것 같다. 독서치료 프로그램에서는 자신의 마음을 표현 할 수 있는 치유적 글을 쓸수 있는 기회를 주는 것이 좋을 것 같다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	중년 여성의 빈둥지증후군을 극복	차시	11	시간	90분
세부 목표	프로그램 참여를 통해 스스로 빈둥지증후군을 극복 할 수 있는 방법을 찾도록 돕는다.				
선정 자료	리디아의 정원 / 사라 스튜어트 / 시공사 / 1998 미스 럼피우스 / 바버러 쿠니 / 시공사 / 1996				
준비물	선정 도서 2권, 활동지, 힐링 화분 만들기 재료				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	- 어떤때에 빈둥지 증후군 증상을 심하게 느끼는지에 대해 이야기 한다. - 자신만의 빈둥지증후군 극복 방법을 갖는 것의 필요성에 대해 이야기 한다.				
전개 (65')	- 모둠별로 리디아의 정원과 미스 럼피우스를 함께 읽는다. - 리디아와 미스 럼피우스의 모습에서 본인이 본 받고 싶은 점이 무엇인지 이야기를 나눈다. - 힐링 나눔 화분 만들기를 한다. - 힐링 화분 만들기에 대한 소감을 나눈다. - 자신만의 빈둥지증후군 극복 방법이 있으면 다른 참여자들에게 소개 한다.				
정리 (10')	- 다른 참여자들이 소개한 빈둥지증후군 극복 방법을 참고하여 자신의 극복 방법을 찾아 볼수 있도록 한다 . 12차시 수업 내용에 대해 간략히 공지 한다.				

자 료 ①

힐링 나눔 화분 만들기



11차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	중년 여성의 빈둥지증후군 극복 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 29일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 29일 (수요일) 13:00~ 14:30	■ 종합 목표 : 중년 여성의 빈둥지증후군을 극복 ■ 세부 목표 : 프로그램 참여를 통해 스스로 빈둥지증후군을 극복 할 수 있는 방법을 찾도록 돕는다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 모둠별로 리디아의 정원과 미스 럼피우스를 함께 읽었다. 2. 리디아와 미스 럼피우스의 모습에서 본인이 본 받고 싶은 점이 무엇인지 이야기를 나누었다. 3. 힐링 나눔 화분 만들기를 했다. 4. 힐링 나눔 화분 만들기에 대한 소감을 나누었다. 5. 자신만의 빈둥지증후군 극복 방법을 다른 참여자들에게 소개하는 시간을 가졌다.			총 9명
자체평가	나눔의 삶이 들어 있는 리디아의 정원과 미스 럼피우스를 함께 읽고 이야기를 나누면서 특히 어린 리디아의 긍정적인 삶의 태도를 보면서 많은 이야기를 나누었다. 50대 중년여성들이 자신들의 어린시절에도 리디아와 같이 친척집에 얹혀 살아야했던 주변 지인들에 대한 이야기도 많이 나누었다. 테라리움으로 힐링 나눔 화분 만들기를 직접 해보면서 많이들 즐거워 했다. 또한 두 번째 시간에 보았던 화분을 키워주세요 그림책도 화제가 되어 이야기를 나누었다. 직접 자신이 만들 화분을 가져 갈수 있다는것에 아주 만족해 하면서 이번 프로그램에 무료로 참여하였는데 이런 화분 만들기 활동까지 하면서 원에 치료에 대한 이해도 생긴 것에 고마워 했다.			
기타 의견	이번 참여자 모두가 혼자 하는 책읽기가 아니라 여럿이 함께 모여서 함께 책을 보면서 다른 참여자의 이야기를 들을 수 있는 경험이 처음이었다고 했다. 참여자들은 적은 숫자이지만 지역사회 공공도서관에서 중년을 대상으로 하는 프로그램이 활성화 되면 좋을 것 같다는 이야기도 많이 하였다			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	긍정적으로 변화시킬 삶의 방향 모색	차시	12	시간	90분
세부 목표	앞으로 주체적인 삶을 살아가기 위해 변화 되어야 할 점을 찾아보고 실천 할 수 있다.				
선정 자료	고맙습니다 / 박정선 / 한울림 / 2010 친절한 친구들 / 후안 이준 / 한림 / 2002				
준비물	선정 도서 2권, 활동지(버킷 리스트), 우울감 검사지, 자존감 검사지				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 중년여성으로 앞으로 어떻게 살고 싶은지에 대한 이야기를 나눈다.				
전개 (65')	1. 모둠별로 고맙습니다와 친절한 친구들을 함께 읽고 토론 한다. 2. '버킷 리스트 10' 작성하여 발표하고 실천 할 수 있도록 격려 한다. 3. 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통해 프로그램 시작과 종료 시점의 사전, 사후 검사의 차이를 비교 해 본다. 4. 참여자들 상호간에 각 참여자들의 처음과 마지막의 변화를 이야기 해 준다. 5. 중년 독서치료 프로그램의 전체 참여 소감을 발표 한다.				
정리 (10')	1. 중년 독서치료 프로그램 전체 운영에 관한 총평을 듣는다. 2. 프로그램 종료후에도 도서관의 다양한 문화프로그램과 재능 나눔 활동에 참여 해 줄 것을 당부 한다.				

자료 ①

버킷 리스트 10 활동 결과물

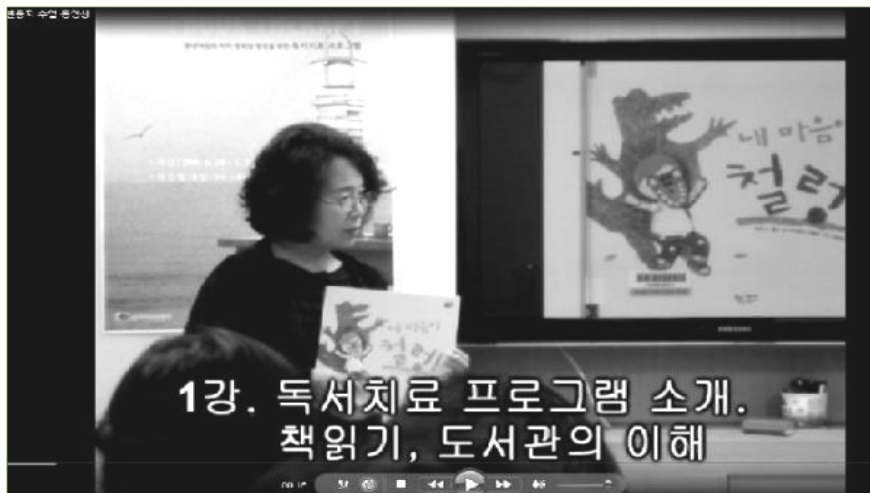
버킷 리스트.

1. 뉴욕 가기.
2. 엄마랑 둘이 여행가기
3. 운전 면허해지기
4. ● 취미생활2 찾기
5. 탈애기. 탈환하기
6. 공연, 영화 많이 보러 가기.
7. 가족 모두 함께 ~~여행~~ 캠핑가기.
8. 새로운 도전 많이 하기.

1. 지금까지 잘 살았어. 지금처럼 열심히 살면서
2. 너의 인생에 두차례 보라 (최모 꾸미기)
3. 건강을 위해 운동을
4. 가끔 너 자신을 보며
5. 목표를 위해 잘 하고 있어. 그런데 전문서적 읽기
6. 혼자만을 위해 여행
7. 책 내기
8. 지역 주민을 위한 활동·기획
9. 스키 배우기
- 10.

자 료 ②

〈빈둥지를 차지한 중년〉 수업 동영상



12차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	자신의 삶을 밝고 긍정적으로 변화시킬 방법 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	50대 중년 여성 9명		
	활동기간	2015년 7월 29일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
7월 29일 (수요일) 14:30~ 16:00	■ 종합 목표 : 긍정적으로 변화시킬 삶의 방향 모색 ■ 세부 목표 : 앞으로 주체적인 삶을 살아가기 위해 변화 되어야 할 점을 찾아보고 실천 할 수 있다. ■ 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 심리검사 ■ 내 용 : 1. 모둠별로 고맙습니다와 친절한 친구들을 함께 읽고 토론 했다. 2. '버킷 리스트 10' 작성하여 발표하고 실천 할 수 있도록 격려 했다. 3. 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통해 프로그램 시작과 종료 시점의 사전, 사후 검사의 차이를 비교 해 보았다. 4. 참여자들 상호간에 각 참여자들의 처음과 마지막의 변화를 이야기 하며 서로를 격려했다. 5. 1-10차시 프로그램 참여사진으로 동영상을 만든 것을 함께 보고, 중년 독서치료 프로그램의 전체 참여 소감을 발표 했다.			총 9명
자체평가	고맙습니다와 친절한 친구들을 함께 읽고 토론 하면서 긍정적인 사고의 필요성에 대해 많은 이야기들 나누었다. 중년 이후의 '버킷 리스트 10'을 작성하여 발표 하면서 대부분의 50대 여성들이 혼자 혹은 친구들과 떠나는 여행에 대한 희망을 갖고 있었다. 또한 구체적인 방법은 모르지만 자신의 삶의 의미를 인식 할 수 있는 활동을 하고 싶어 했다. 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통하여 수업 시작 시점 보다 우울감은 많이 낮아졌으나, 자존감은 조금 상승하였다. 그러나 전체 프로그램 참여 소감을 발표 할 때는 대부분의 참여자들이 처음 프로그램에 참여 할 때 보다 훨씬 더 적극적으로 참여 하게 되었고, 자신들의 생각도 상당히 긍정적으로 변화 된 것을 느낀다고 발표했다.			
기타 의견	참여자들은 이번 프로그램에 참여하면서 무엇보다 도서관 회원으로 등록하여 꾸준한 책을 빌려 간다는 것이 가장 큰 변화라고 했다. 지역의 작은도서관에서 이용자 층을 확대하기 위하여 중년 이후 대상의 서비스 확장이 필요하다. 프로그램 참여 동영상을 보면서 지난 시간을 돌아볼 수 있어서 좋았고, 프로그램을 진행한 도서관 담당자의 성의와 수고에 고마워 했다.			

1~6차시 활동 사진



7~12차시 활동 사진

