



작은도서관 독서지도 프로그램 가이드라인

은나래 시장(시부모, 장인장모)들의
마음 나들이
— 노년 독서치료 지도안 —

정 원 임

송파어린이도서관

은나래 시장(시부모, 장인장모)들의 마음 나들이

- 노년 독서치료 지도안 -

1. 프로그램의 필요성 및 목적

우리나라 실버들은 자녀들의 양육과 교육에 헌신했던 만큼 자녀들의 독립과 출가 후에 역할의 상실감과 남은 생에 대한 불안감 등에서 오는 정신적 변화와 신체적 변화로 인한 건강상의 어려움에 직면하고 있다. 우리나라의 사회 문화적 여건은 이를 극복 할 수 있는 방법을 모색하기 어려운 환경이다. 그러므로 지역사회 공공도서관에서는 자발적 책임기를 통해 비슷한 상황에 처한 노인들이 자신의 인생 후반부에 삶을 돌아 볼 수 있는 기회가 있어야한다. 공공도서관에서는 노년기 발달단계에 중요한 통합감을 형성해 보다 만족스러운 삶을 살아 갈수 있도록 도움을 줄 수 있는 독서치료 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

그러나 우리나라는 OECD국가 중 성인 독서율이 가장 저조한 것으로 조사되고 있는 상황이다. 그래서 이 프로그램에서는 먼저 노인들의 도서관을 통한 책임기의 필요성에 대한 이해를 높이는 것을 우선 목적으로 한다. 정서적 공감대 형성이 쉬운 실버 그룹의 책임기를 통해, 정서적 성장을 촉진할 수 있는 독서치료 프로그램으로 진행하는 것이 필요하다.

또한 이 프로그램을 통하여 참여자들이 노년기의 통합감을 형성하여 상실감을 극복하고 자존감을 회복하여 프로그램 참여 이전보다 밝고 긍정적인 인생관의 변화를 가져와 일상생활에 적용 할 수 있도록 한다. 프로그램 참여 이후에는 지속적인 도서관 독서 동아리 활동과 독서 재능 나눔 활동을 통하여 지역사회에 기여하며 자신의 존재감을 갖도록 돕는 것을 목적으로 한다.

2. 프로그램 구성

- 기 간 : 2015년 9월 22일 ~ 11월 3일 매주 화요일, 총 12회 (1일 2회 진행)
- 운영 시간 : 13:00 ~ 16:00 (1차시 당 90분)
- 참여 대상 : 60대 여성 (10인 이내)
- 장 소 : 소나무언덕4호 작은도서관 (송파역 1번 출구 인근)

3. 자료 선정 기준

- 노년 대상의 프로그램을 감안하여 프로그램 진행시 현장에서 직접 볼 수 있는 그림책과 시, 수필 등의 자료로 선정한다.
- 짧은 분량의 자료들도 참여자들의 상황에 적합하고 독서치료의 원리에 따라 동일화, 카타르시스를 동반한 감정의 정화와 통찰이 이루어 질수 있는 자료를 선정한다.
- 노년 대상의 참여자들이 자신들의 삶을 재조명 해 볼 수 있는 책, 자신과 비슷한 노인들의 삶의 체험을 다루어 공감대를 높일수 있는 작품을 선정한다.
- 인생의 마지막 단계인 노년기의 통합감 형성에 도움을 줄 수 있는 주제의 자료를 선정한다.

4. 운영 방법

- 본 프로그램은 6주간 주 2회, 총 12회로 운영하며 1회당 운영시간은 90분으로 한다.
- 프로그램 시작과 종료 시점에서 참여자들의 정서적 상황을 점검 할 수 있는 자가 진단을 실시한다.

- 각 회차의 프로그램에서는 참여자들이 함께하는 책읽기, 말하기, 글쓰기, 난화 그리기 등의 다양한 치료적 독후 활동을 병행하여 진행한다.
- 프로그램을 진행하는 사서가 참여자들의 변화를 면밀히 관찰하고 분석한다.

5. 프로그램 평가 방법

프로그램의 효과를 평가하기 위한 방법으로는

- 프로그램 시작 시점의 참여자 대상의 Satir 자존감 검사지, Beck 우울감 검사지를 사용하여 자가 점검을 실시한다.
- 각 회차 시의 참여자들의 말하기, 글쓰기, 난화 그리기 등에 표현되는 정서적 변화를 분석하여 프로그램의 효과를 평가 한다.
- 프로그램 종료 시점의 참여자 대상의 Beck 우울감 검사, Satir 자존감 검사를 사용하여 참여자의 변화 상황을 점검하고 참여자의 안녕감 변화를 살펴 본다.
- 프로그램 운영 기간 동안 참여자들의 정서적 변화와 프로그램 종료 후 참여자 소감 등을 분석하여 프로그램의 효과를 평가 한다.

6. 프로그램 참여자가 할 일

- 주 1회 3시간씩 6주간 프로그램 참여
- 자신의 삶을 다른 프로그램 참여자들과 함께 나눌 수 있는 열린 마음

7. 프로그램 세부 계획

회차	주제/상황	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	오리엔테이션 치유적 책읽기 이해	프로그램 및 참여자 소개, 실버 책읽기의 가치 알기	내 마음이 철렁! 난 무서운 늑대라구!	- 프로그램 소개 - 프로그램 참여 동의서 작성 - 참여자 소개 - 우울감 검사
2	도서관에 대한 이해	독서 치료 및 도서관 이용에 대한 이해	책읽기 좋아하는 할머니 화분을 키워 주세요	- 책읽기 경험담 나누기 - 도서관 이용 교육 - 자존감 검사 - 시 함께 읽기
3	나에 대한 이해 1	자신의 삶을 되돌아 보기	나의 사직동 어린나무 (아빠하고 나하고 중에서)	- 이미지 카드로 오늘의 감정과 나를 표현 해 보기 - 인생 곡선 그리기 (행복했던 일 중심)
4	나에 대한 이해 2	감정 이해와 수용	빨간 나무 마음의 집	- 란화 그리기 (마음의 상처 중심) - 숨겨진 상처 찾아 떠나 보내기 - 시 함께 읽기
5	부부 관계 이해 1	부부관계 살펴 보기	두 사람	- 이미지 카드로 부부 관계 이야기 해 보기 - 감정 인지 및 표현하기
6	부부 관계 이해 2	부부 관계 개선 방안 모색	반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?	- 남편의 장점 찾아보고 감사 메시지 쓰기 - 시 함께 읽기
7	가족 및 대인 관계 이해 1	자녀, 가족 관계 살펴 보기 및 관계 개선	가족의 탄생 세상에서 가장 험센 수탉	- 이미지 카드로 가족에 대해 이야기하기 - 동물 가족화 그리기
8	가족 및 대인 관계 이해 2	대인 관계 살펴보기 및 개선 방안 모색	문제가 생겼어요 칭찬 먹으러 가요	- 대인 관계 관계도 그리기 - 공익 광고 동영상 보기 - 시 함께 읽기
9	노후 생활에 대한 이해 1	건강, 죽음에 대한 불안 감소	오른발 왼발 우리 할아버지	- 몸차림도 그리기 - 자신에게 보내는 편지 쓰기
10	노후 생활에 대한 이해 2	상실감 극복 및 자존감 증진	세상에서 가장 특별한 너 손 큰 할머니의 만두 만들기 나는 참 늦복 터졌다	- 자신의 장점 찾아 보기 - 자신의 늦 복 나누기 - 시 함께 읽기
11	노년기 자아 통합감 이해	삶과 죽음에 대한 이해	나는 이렇게 나이 들고 싶다 캐리티, 이야기가 있는 집	- 나는 어떻게 나이들고 싶은가? 이야기 나누기 - 힐링 나눔 팽이 만들기
12	노년기 자아 통합감 증진 프로그램마무리	프로그램 평가하기	친절한 친구들 고맙습니다	- 참여 소감 나누기 - 2차 우울감, 자존감 검사 - 시 함께 읽기



프로그램 준비
자료 ①

프로그램 포스터

은나래 시장들의 마음 나들이 : BIBLIOTHERAPY

실버 세대의 자아 정체성 향상을 위한 독서치유 프로그램

강아지 품
고맙습니다.
나의사직통
난 무서운 속대라구!
내 마음이 절망!
세상에서 가장 힘든 사람
마음을 나온 안달
마음의 길
문제가 생겼어요
미스 럼미우스

아모스와 보리스
친의 바람이 되어
침착 먹으러 가요
두 사람
검
꼭대
빨간 나무
친절한 친구들
화분을 키워 주세요
반려동물이 될까요

❖ 기간 : 2015년 9월 22일 ~ 11월 3일
❖ 시간 : 오후 1시 ~ 오후 4시
❖ 대상 : 60대 여성
❖ 장소 : 소나무언덕 4호 작은도서관

문화체육관광부

한국도서관 협회

소나무언덕4호
작은도서관

작은도서관 독서지도 프로그램



프로그램 준비
자료 ②

프로그램 안내 홍보물

Bibliotherapy 은나래 시장(시어머니, 장모)들의 마음 나들이

- 실버 세대의 자아통합감 증진을 위한 독서치유 프로그램 -

소나무언덕 4호 작은도서관에서는 실버 세대의 자긍감 증진 및 자아통합감 증진을 위한 독서 치유 프로그램을 운영합니다.
아래의 내용을 참고하시어 신청해 주시기 바랍니다.

- ❖ 운영기간 : 2015년 9월 22일 ~ 11월 3일 (매주 화요일 6회)
- ❖ 운영시간 : 오후 1:00~4:00
- ❖ 운영장소 : 소나무언덕 4호 작은도서관 다목적실
- ❖ 참여대상 : 60대 여성 15명 내외
- ❖ 참가신청 : 9월 1일 오전 9시부터 방문 및 전화 접수
- ❖ 문의 및 신청 : 419-5100
- ❖ 프로그램 진행 : 정원임 (송파어린이도서관 관장)



순서	주제	순서	주제
1-2차	책, 도서관에 대한 이해	7-8차	대인 관계, 상실감 극복
3-4차	나에 대한 이해	9-10차	자긍감 증진
5-6차	가족 관계 살펴보기	11-12차	자아 통합감 증진



소나무언덕4호 작은도서관



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	실버 대상 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. 홈즈/ 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. 실버 독서치료 프로그램의 필요성과 목적에 대해 이야기하고, 전체 프로그램 내용에 대하여 간략히 설명 해 준다. 2. 실버 시기 책읽기의 필요성과 가치에 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 비교해 본다. 3. <내마음이 철렁> 그림책을 함께 보면서 그림책을 재미나게 깊이 보는 법에 대해 간단히 설명한다. 4. <난 무서운 늑대라구!>를 함께 본 후 책읽기를 통해 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 생길 수 있는지에 대해 이야기 한다. 2. 프로그램 중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속하는 프로그램참여 동의서를 작성한다. 3. 2차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

참여자 소개 활동지

나를 소개합니다

- ☞ 이름
- ☞ 좋아하는 일
- ☞ 취미 생활
- ☞ 나의 특징
- ☞ 현재 가장 열심히 하고 있는 일
- ☞ 우리 가족 소개
- ☞ 프로그램 참여 동기
- ☞ 프로그램 참여 목적
- ☞ 기타 하고 싶은 이야기

자료 ②

프로그램 참여 동의서

프로그램명: 은나래 시장들이 마음나들이

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

본 독서치유 프로그램은 참여자에게 즉각적이고 직접적인 도움을 주지 못할지라도 실버 세대로서 자신의 삶을 돌아보게 될 것입니다. 다양한 체험을 통해 앞으로 더 발전적이고 긍정적인 삶을 누리기 위한 소중한 계기가 되도록 함께 적극적으로 참여 할 것입니다.

또한 이 프로그램의 적극적인 참여를 통해 우리나라 실버세대들의 상실감 극복, 자존감 회복, 노년기 통합감 증진에 기여 할 수 있는 독서 치료 프로그램 개발에 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)

진행자 : 송파어린이도서관 관장 정원임

자료 ③

참여자 특성 조사지

인구학적 특성 조사지

대상자 이름 : _____

조사 일자 : 년 월 일

1. 생년월일 : _____ (세)

2. 직 업 : _____

3. 가족구 성 : _____
 현재 동거 가족 : _____

4. 정서적 심리감 검사 측정 종류: _____

5. 특이사항 (신체 건강상의 문제 포함)

6. 이 프로그램을 통해 가장 변화되고 싶은 사항은?

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 인간으로서는 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 :



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	실버 대상 도서관 이용의 필요성 이해	차시	2	시간	90분
세부 목표	실버들의 도서관을 통한 책임기와 프로그램 참여의 필요성과 가치를 알 수 있다.				
선정 자료	책임기 좋아하는 할머니 / 존 위치 / 파랑새어린이 화분을 키워 주세요 / 진 자이언 / 웅진닷컴 / 2001				
준비물	선정 그림책 2권, 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 할 수 있도록 한다. 2. 정서적 성장을 위한 책임기 방법과 필요성에 대해 간략히 설명한다.				
전개 (65')	1. 자존감 검사지 측정을 통하여 본인의 자존감 상태를 인지한다. 2. 책임기를 통해 정서적 안녕감을 경험한 사례 나누기를 한다. 3. 공공도서관 이용 교육 및 교육 문화 프로그램 소개 동영상을 보고 실버 여성들이 참여 할 수 있는 도서관 프로그램에 대해 알도록 한다. 4. 「화분을 키워 주세요」 그림책을 함께 보고 모듬별로 그림책을 본 소감에 대해서 이야기를 나누고 모듬별로 발표 한다. 5. 자신들의 도서관 이용 경험에 대한 사례를 모듬별로 나눈다.				ppt 「화분을 키워 주세요」
정리 (10')	1. 진행자가 참여자들의 발표를 정리하고 실버 여성들의 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 설명이라고 생각되는 문항에 0표 하시오

1 2 3 4 5
자주 그렇다 가끔 그렇다 중간 그렇다 거의 그렇지 않다 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 사람들로부터 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 일어날 것이라고 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 검지 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 해쳐나갈 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

성 명 :

검 사 일 :

비 고 사 항 :

자료 ②

송파구 공공도서관 이용자 교육 자료



자료 ③

함께 읽을 시 : 따뜻한 책

따뜻한 책

이지영

평간을 지나온 달들이 밤처럼 따뜻하다.

잔 막디 달이 잔 그릇 밤이 될 때
마음의 쌀 씻는 소리가 세상을 씻는다.

글자들의 숲 외는 소리가 피 죽을 지날 때
글자들은 제 허를 녹여 마음의 단비가 된다.

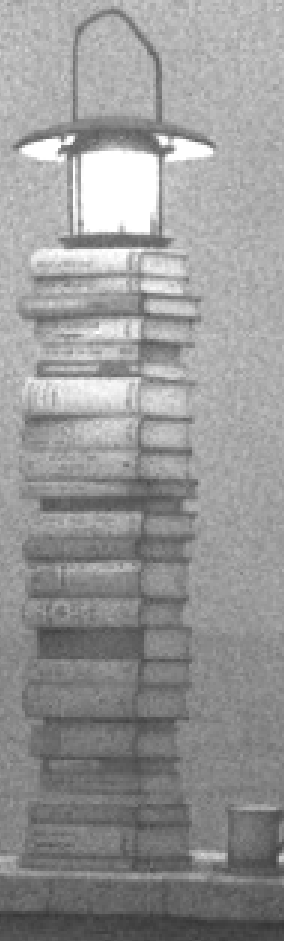
서서 읽는 사람아
네가 의자가 되어줄까 네 뒤에 앉아라.

우리 눈이 달을 때까지 잠고 기다린 글자를
달들이 마음의 전한 뒤를 뛰어다니는 것은
세제의 잠을 깨우는 연어의 발작구 소리다.

평등처럼 살아 있는 매지들이
책 밖으로 뛰어나와 글짓이 된다.

글자들은 눈 신경을 뽕뽕다.

마음의 정한에 담기는 잔 달 비락민의 달을
매이라는 달이 세상을 가꾼다.



1~2차시

시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	실버 대상의 책읽기, 도서관 이용 필요성		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 7명		
	활동기간	2015년 9월 24일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
9월 24일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 실버대상 책읽기, 도서관 이용의 필요성 이해 • 세부 목표 : 실버 세대의 도서관을 통한 책읽기와 프로그램 참여의 필요성과 가치를 알 수 있다. • 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 동영상 보기, 심리검사 • 내 용 1. 〈나를 소개합니다〉 활동지를 이용하여 참가자들이 자신의 소개와 프로그램 참여 동기 및 목적에 대해서 발표를 했다. 2. 책읽기를 통해 정서적 안정감을 경험한 사례를 나누었다. 3. 도서관 이용 교육 및 교육 문화 프로그램 소개 동영상을 봤다. 4. 「화분을 키워 주세요」그림책을 함께 보고 모듬별로 그림책을 본 소감에 대해서 이야기를 나누고 모듬별로 발표 했다. 5. 우울감, 자존감 검사지 측정을 통하여 본인의 감정 상태에 대해 생각 해 볼 수 있는 기회를 가졌다. 6. 책읽기와 관련된 시를 함께 읽고 프로그램을 마무리 했다.			총 7명
자체평가	모든 참여자들이 우울감 검사, 자존감 검사를 처음으로 해 본다고 했다. 마지막 시간에 다시 한번 검사해서 사전, 사후 검사를 통한 비교를 해 보기로 했다. 첫 날이어서 대체로 자신을 소개하는 것에 대해서도 부담스러워했다. 대부분 발표에 소극적으로 임하고 있어서 참여자들이 자연스럽게 발표 할 수 있는 기회를 자주 주는 것이 필요 할 것 같았다. 참여자들이 도서관 이용 교육 및 문화 프로그램 소개 동영상을 보며 지역사회 공공도서관에서도 실버 여성들이 참여 할 수 있는 프로그램이 있다는 것에 대해 많이 고마워했다. 실버 세대를 대상으로 도서관 홍보가 필요할 것 같았다.			
기타 의견	- 책을 직접 읽어 와야 하는 부담이 없는 것을 좋아했다. 참여자 모두 바로 읽고 이야기를 나눌 수 있어서 진행이 용이했다. - 본인 스스로 우울감이 높다는 참여자들에 대해서 진행자는 각별한 관심을 가지고 프로그램 진행시에 세밀히 관찰하고 개별적으로 적절한 도움을 주는 것이 필요할 것 같다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자신의 삶을 되돌아 보기	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 아빠하고 나하고 (어린 나무) / 강무홍 / 논장 / 2013				
준비물	선정 도서 2권, 이미지 카드				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 지난주 1-2차시 프로그램 후 자신의 생활에 어떤 변화가 있었는지를 이야기 한다. 2. 실버여성의 집단 독서치료 프로그램의 효과에 대해서 이야기 한다. 3. 실버 시기에 자신의 삶을 진지하게 되돌아 볼 필요성에 대해 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 이미지 카드를 활용하여 오늘 자신의 기분을 표현 해 본다. 2. 모둠별로 나의 사직동을 함께 읽는다. (1.2 차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 한다) 3. 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구에 대해 이야기 나눈다. 4. 단행본 <아빠하고 나하고>에 실려있는 (어린 나무)를 개별적으로 읽고 난 후 자신의 어린시절과 젊은 시절에 대해 이야기를 해 본다. 5. 자신의 삶을 되돌아보면서 행복했던 일을 중심으로 인생 곡선을 그려보고 이야기를 나누어 본다.				
정리 (10')	1. 진행자가 참여자들의 발표를 정리하며 인생곡선 그려보기의 장점에 대하여 이야기 한다. 2. 프로그램 중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속 받는다. 3. 4차시 수업 내용에 대해 간략히 공지 한다.				

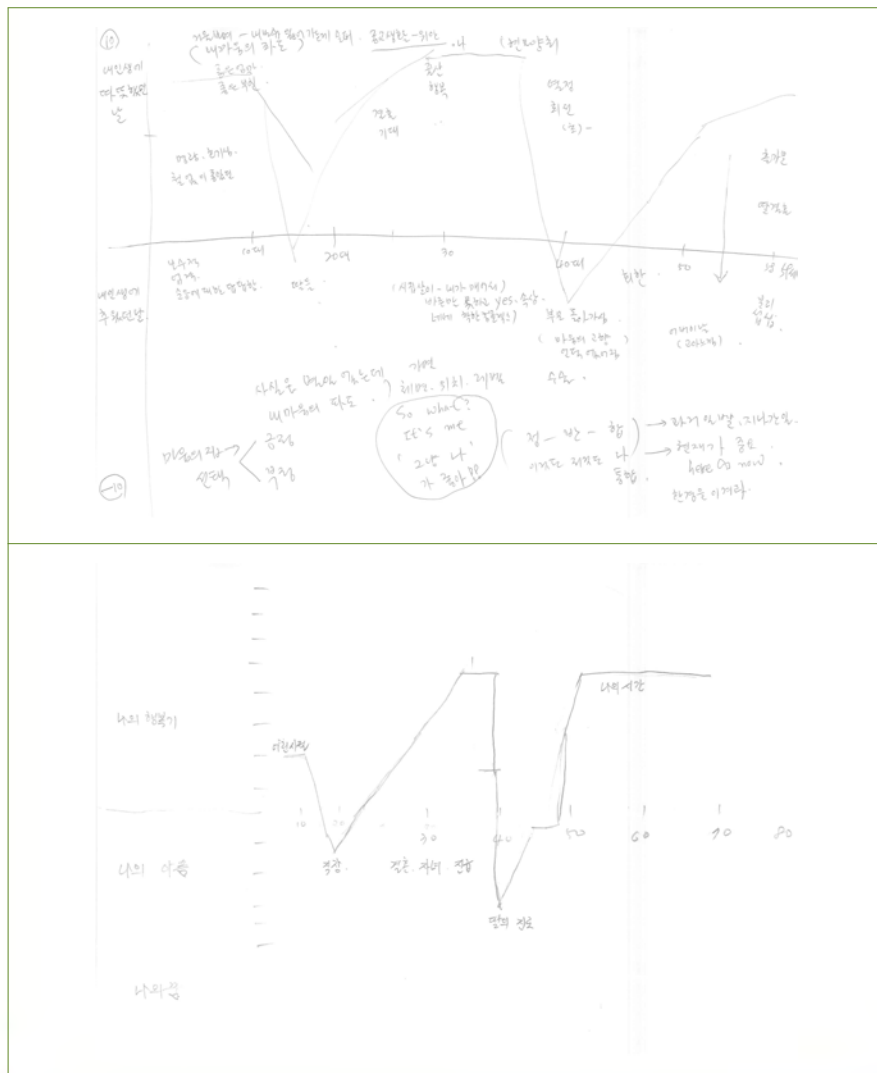
자료 ①

이미지 카드를 이용해서 나를 표현하기



자료 ②

인생 곡선 그리기 결과물



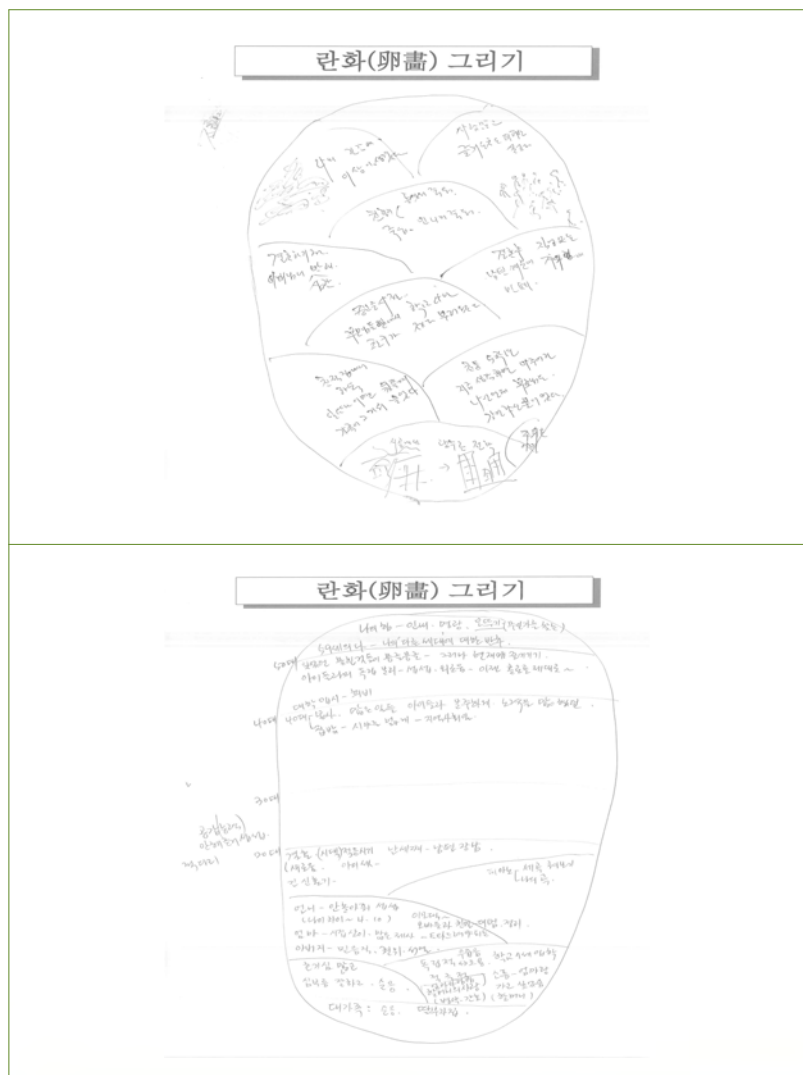


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자신의 감정 이해와 수용	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 호미엘레프스카 /창비 / 2010				
준비물	선정 도서 2권, 함께 읽을 시. 색종이				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	3차시 실시한 인생곡선 그리기 및 발표에 대한 소감을 나눈다. - 실버 여성으로서 현재 자신의 마음 상황을 정확히 이해 할 필요성을 이야기 한다.				
전개 (65')	- 모둠별로 빨간 나무와 마음의 집을 함께 읽는다. (3차시 수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 한다) - 그림책의 문구 중에서 가장 마음에 와 닿았던 문구와 이미지에 대해 이야기 나눈다. - 그림책 가운데 자신의 경험과 유사한 부분에 대해서 이야기를 나누어 본다. - 자신의 마음의 상처(근원)에 대해서 살펴보는 활동의 필요성을 이야기하고 마음속에 남아 있는 상처를 중심으로 완화 그리기를 하고 발표 한다. - 떨쳐 버리고 싶은 상처 찾아보기와 상처 떠나보내기 의례를 실시한다. - 함께 시를 읽고 프로그램을 마무리 한다.				
정리 (10')	- 숨겨진 상처를 찾아보고, 떠나보내기 의식을 치른 소감 나누기를 한다. - 프로그램 중 나눈 이야기에 대하여 비밀을 지킬 것을 약속 한다. 5차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

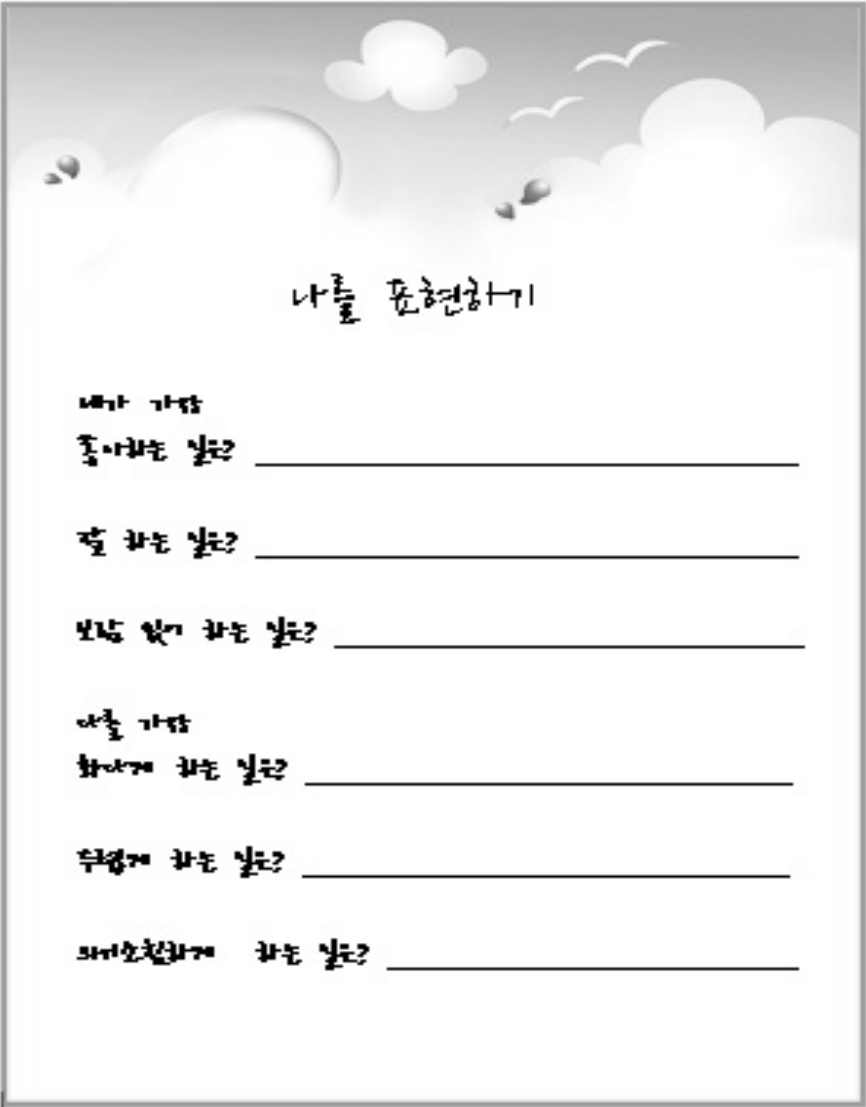
자료 ①

숨겨진 상처 찾아보기- 란화 그리기 결과물



자료 ②

나를 표현하기 활동지



나를 표현하기

내가 가장
좋아하는 말은 _____

잘 하는 말은? _____

보통 많이 하는 말은? _____

나를 가장
화나게 하는 말은? _____

두렵게 하는 말은? _____

외로울수록 하는 말은? _____

자료 ③

숨겨진 상처 떠나보내기 의례식

- * 색종이에 살아오면서 마음의 상처로 남아 있는것을 적어 본다.
- * 팀별로 각자의 펼쳐버리고 싶은 상처에 대한 이야기를 나눈다.
- * 상처를 적은 쪽지를 찢어서 물에 띄우고 의식의 의미를 이야기 한다.
- * 떠나보낸 상처를 품고 있지 말고 추억으로 만들기 위한 방법을 찾는다.

자료 ④

함께 읽을 시 : 나

나

김광규

살펴보면 나는
나의 아버지의 아들이고 나의 아들의 아버지이고
나의 형의 동생이고 나의 동생의 형이고
나의 아내의 남편이고 나의 누이의 오빠고
나의 아저씨의 조카고 나의 조카의 아저씨고
나의 선생의 제자고 나의 제자의 선생이고
나의 나라의 납세자고 나의 마을의 예비군이고
나의 친구의 친구고 나의 적의 적이고
나의 의사의 환자고 나의 단골 술집의 손님이고
나의 개의 주인이고 나의 집의 가장이다.

그렇다면 나는
아버지이고 아들이고 형이고 동생이고 남편이고
오빠고 조카고 아저씨고 제자고 선생이고 납세자고 예비군이고 친구고 적이고 환자고
손님이고 주인이고 가장이지 오직 하나뿐인 나는 아니다.

과연 아무도 모르고 있는 나는 무엇인가
그리고 지금 여기 있는 나는 누구인가?

나는 누군가의 누구
그 누군가의 삶의 한 부분,
그 누군가에게
그 삶의 한부분이 좋은 것인지
나쁜 것인지는 모르겠지만,
자랑스러운 기억으로 남을 것인가.
나의 삶은 그 누군가의 삶들과의
교집합으로 이루어져 있다.
나는 나 혼자 사는 것이 아니다.
다른 사람들과의 관계로 인해 나는 살고 있다.
그 교집합
내 삶인 동시에 누군가의 삶
소중하다.
잘 일궈야지.

3~4차시

시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	나에 대한 이해: 자신의 삶 돌아보기, 정신적 상황 알기		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 6명		
	활동기간	2015년 10월 6일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호작 은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 6일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 자신의 삶을 돌아보고, 현재 심리 정신적 상황 들여다 보기 • 세부 목표 : 집단 독서치료 활동을 통해 자신의 삶을 돌아 보는 기회를 가지고, 현재 심리 정신적 상황을 알 수 있도록 한다. • 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론허기 • 내 용 : 1. 이미지 카드를 활용하여 오늘 자신의 감정을 표현 해 보았다. 2. 모둠별로 빨간 나무와 마음의 집을 함께 읽었다. (수업에 소극적이었던 참여자들에게 나누어 읽게 했다) 3. 그림책 가운데 자신의 경험과 유사한 부분에 대해서 이야기를 나누어 보았다. 4. 3차시에는 행복한 일 중심으로 인생곡선 그리기를 했고, 4차시에는 마음의 상처 중심으로 관화 그리기를 했다. 참여자 들은 용기를 내어 자신의 상처를 나누어준 용기를 서로 격려 했다. 5. 떨쳐버리고 싶은 상처 찾아보기와 상처 떠나보내기 의례를 치르었다.			총 6명
자체평가	참여자들이 자신의 삶에 대해 이야기 나누는 것은 많이 부담스러워 했으나, 이미지 카드로 오늘 자신의 기분을 표현해 보기는 아주 재미있게 잘했다. 빨간 나무 그림책은 내용을 이해하기가 어렵다고해서 진행자가 그림책의 내용, 이미지의 상징 등에 대해 자세히 설명 해 드렸다. 처음 행복한 일 중심의 인생곡선 그리기는 잘 참여하였으나, 상처를 드러내는 것에 대하여 상당한 거부감을 가지고 있는 것 같았다. 한 참여자가 자신의 어려움과 상처에 대해 이야기 했을 때 모두들 공감해 주고 격려하면서 마음을 조금씩 여는 것 같았다. 자신만이 알 수 있도록 색종이에 펼쳐 버리고 싶은 상처들을 적어보고 작게 찢어서 물에 띄우는 의식을 치렀다. 상처 떠나보내기 의례 후에는 참여자들이 자신들이 적은 내용에 대해 더 많이 이야기를 나누었다.			
기타 의견	상처를 드러내는 작업에서는 첫 사람이 이야기를 자연스럽게 시작 할수 있도록 유도 해 주는 것이 중요하다. 자신들의 삶에서 부정적인 요소를 들어내는 작업에 대한 강한 거부감을 느끼는 참여자들이 있으므로 이에 적절히 대응하고 조치하는 것이 요구된다.			

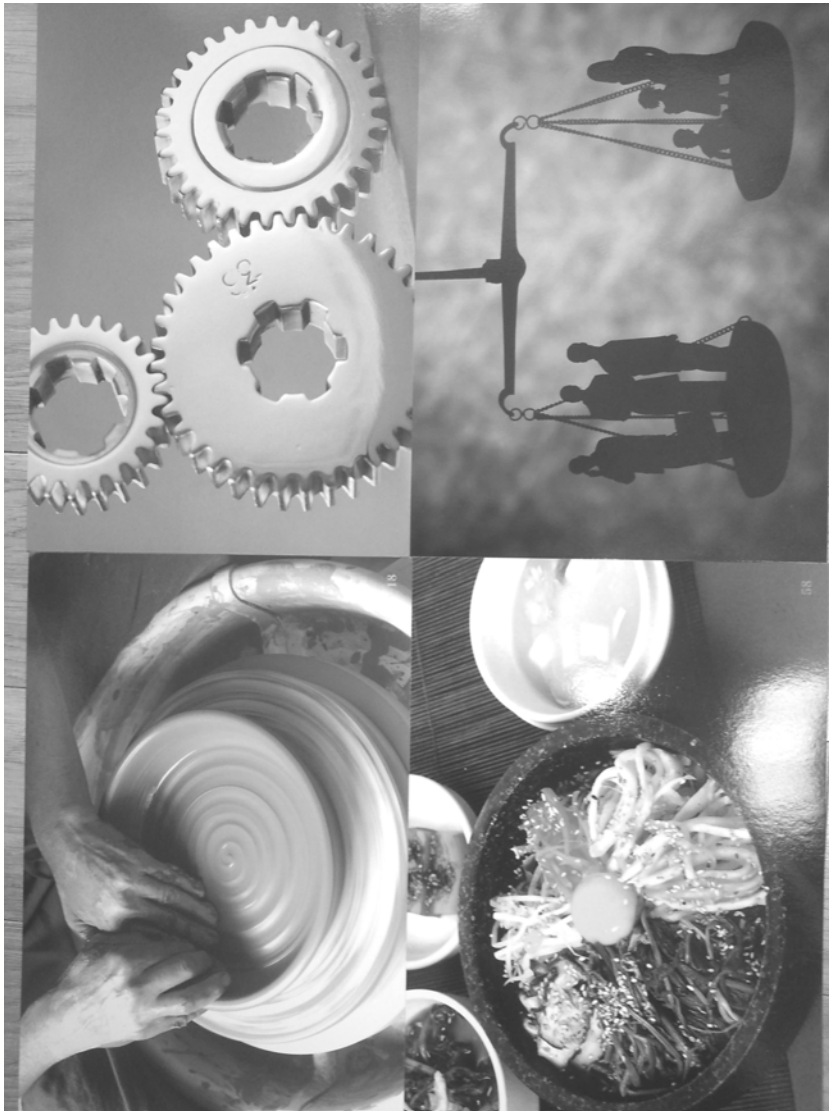


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	부부 관계 살펴보기	차시	5	시간	90분
세부 목표	현재의 부부 관계에 대하여 살펴보고 정확히 인지 할 수 있다.				
선정 자료	두 사람 / 이보나 호미엘레프스카 / 사계절 / 2008				
준비물	이미지 카드, 부부관계 진단 검사지				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 지난주 3-4차시 프로그램 후 자신의 생활에 어떤 변화가 있었는지를 이야기 한다. 2. 오늘 프로그램을 통해 부부관계를 살펴보고 더 나은 관계를 위한 모색을 할 수 있도록 솔직한 마음으로 참여 해 줄 것을 당부한다.				
전개 (65')	1. 이미지 카드를 활용하여 현재 자신들의 부부관계를 나타내는 이미지를 설명 한다. 2. 부부관계의 문제점이라 생각되는 사항을 적어보고 팀별로 나눈다. 3. 모둠별로 두사람을 함께 읽는다. 4. 두 사람을 함께 읽어 보면서 가장 마음에 와 닿는 장면이 무엇인지 이야기 한다. 5. 함께 읽는 그림책을 통해 자신의 부부 관계를 새로운 시각으로 조명 해보고 이야기를 나눈다.				
정리 (10')	1. 이번 차시를 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.				

자료 ①

이미지 카드로 부부관계 이야기 하기



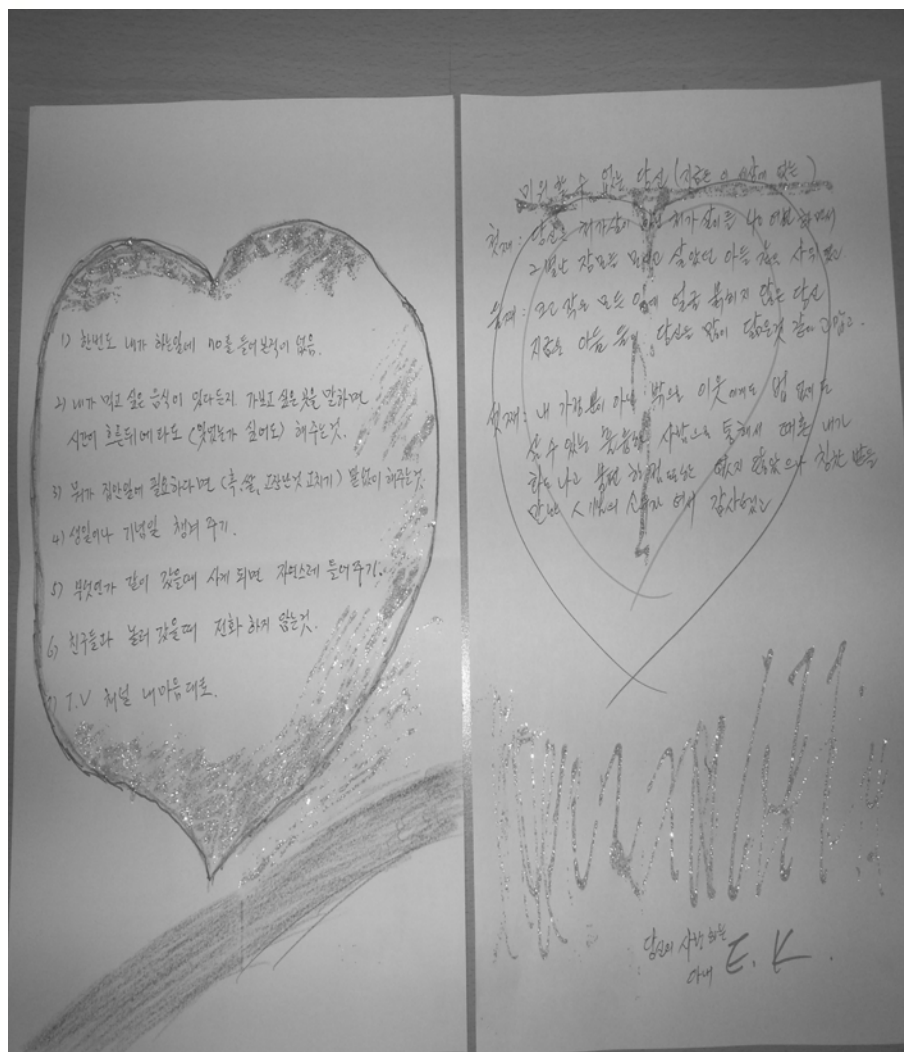


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	부부 관계 증진을 위한 방안 모색	차시	6	시간	90분
세부 목표	더 나은 부부 관계로 증진시키기 위한 구체적인 방법을 모색 해 볼 수 있다.				
선정 자료	반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까? / 이보나 호미엘레프스카 / 논장 / 2008				
준비물	선정도서 1권, 활동지 (감사 카드)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 더 나은 부부관계를 위해 프로그램에 적극 참여 해 줄 것을 당부한다. 2. 부부관계를 다른 새로운 시각으로 재조명 해 본 소감을 나눈다.				
전개 (65')	1. 모둠별로 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 함께 읽는다. 2. 이 그림책에서 가장 인상이 깊은 장면은 무엇인지, 왜 그런 생각을 하는지를 모둠별로 서로 나눈다. 3. 이 그림책의 내용과 유사한 경험에 대해서 이야기를 나눈다. 4. 자신의 상황에서 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 통해 생각의 변화를 가져 온 것은 무엇인가? 5. 이미지 카드를 활용하여 앞으로 변화되고 싶은 부부 이미지를 이야기 한다. 6. 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



자료 ②

감정을 정확히 인지하고 표현하기

감정을 표현하는 어휘들

긍정적 표현들

가볍다	간절하다	감격스럽다	감사하다	고맙다
고무적이다	고성하다	근사하다	기발하다	기본 좋다
논물겹다	담담하다	든든하다	멋있다	몽글하다
반갑다	부듯하다	사랑스럽다	상쾌하다	상큼하다
시원하다	신기하다	신바람나다	아늑하다	온화하다
윙하다	위안하다	지랑스럽다	재미있다	진지하다
짜릿하다	태연하다	통쾌하다	투명하다	편안하다
포근하다	푸짐하다	행복하다	으뭇하다	

부정적인 표현들

가소롭다	가슴아프다	가염다	거부감을 느끼다	거슬린다
걱정되다	겁나다	겉연쩍다	고독하다	괴성하다
권태를 느끼다	긴장되다	놀랍다	담담하다	당황스럽다
두렵다	떨떠름하다	멋적다	몸서리치다	무섭다
무시하고 싶다	민망하다	멍다	배신감을 느끼다	복수심을 느끼다
부끄럽다	복받치다	분하다	불만스럽다	불쌍하다
불안하다	불쾌하다	비난받은 듯한	서글프다	서운하다
섬섬하다	소름끼치다	속상하다	슬프다	신경질나다
실망스럽다	설렁하다	쓰라리다	쓸쓸하다	썩쓰레하다
아쉽다	애석하다	아속하다	열망다	어색하다
어어엿다	억울하다	외롭다	울고싶다	울적하다
올화가 치밀다	원망스럽다	위축되다	자책을 느끼다	저항감을 느끼다
전율을 느끼다	절망적이다	조급해지다	조심스럽다	주눅들다
지겹다	지적받은 듯한	짜증스럽다	창당하다	처량하다
저절하다	초조하다	한대 같고 싶은	허탈하다	혐오감을 느끼다
온내주고 싶다	온돈스럽다	화가 난다		

비유적 표현들

가슴이 찢힌	가슴이 찢어지는	가슴에 농부가 추수하는
간담이 서늘해지는	갑자기 한 대 맞은 듯한	넓은 들판에 울로 선 듯이 웅장한
눈물이 내려 한다	더 이상 좋은 것이 없는 듯한	땃에 걸린 느낌
뿔전에 물러난 듯이 소외된	마음을 달고 싶은	마음이 확 열리는
막다른 골목에 선 듯한	머리끝이 곤두서는	물 만난 고기 같다
몸둘 바를 모르는	무지개처럼 아스라한	뭔가 뭘지 알 수 없는
뭔가 저지르고 싶은	미궁에 빠진 듯한	미칠 지경인
보살핌을 받는 듯한	분방성이 나오는	바다가 내 가슴에 안기는
비난받은 것 같은	생각도 하기 싫은 정도다	세상이 끝난 듯한
숨덜처럼 가벼워진	아무 소용없는 사람인 것 같은	암담한 심정
영다리 걸친 것 같은	양쪽에서 찢겨지는 듯한	오싹 소름 끼치는
절벽같은	정신이 번쩍 드는	태산을 짊어진 듯 무거운 심정
평가를 받는 듯한	피가 거꾸로 솟는 기분	하늘이 무너지는 듯한
웅분될 것 같은		

💡 자 료 ③

함께 읽을 시 : 두 사람

두 사람

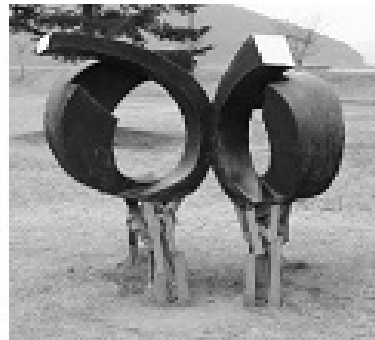
한국재국 현대문학의 본론 하서

이제 두 사람은 미운 듯이 즐쁘리라
 식욕차 식욕에게 지름이 되어 줄 데니가.
 이제 두 사람은 참지 즐쁘리라
 식욕차 식욕에게 하룻밤이 될 데니가.
 이제 두 사람은 더 이상 피끓지 즐쁘리라
 식욕차 식욕에게 동행이 될 데니가.

이제 두 사람은 두 개의 품이지만
 두 사람의 양에는 모직
 하나의 민생만이 있쁘리라.

이제 그대들의 김으로 눈어차라
 함께 있는 날은 속으로 눈어차라.

이 때지 뒤에서 그대들은
 모랫길을 행복하리라.



5~6차시

시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	부부 관계 살펴보기 및 관계 증진을 위한 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 9명		
	활동기간	2015년 10월 13일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 13일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 부부 관계 살펴보기 및 증진을 위한 방안 모색 • 세부 목표 : 현재 부부 관계를 점검해 복 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. 이미지 카드를 활용하여 현재의 부부 관계를 이야기 하면서 어떻게 변화되고 싶은지 이야기를 나누었다. 2. 모둠별로 두사람, 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 함께 읽었다. 3. 이 그림책들에서 가장 강한 느낌의 장면은 무엇이었는지를 모듬별로 서로 자신의 상황과 비교하면서 이야기 했다. 4. 자신의 상황에서 반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?를 통해 생각의 변화를 가져 온 것은 무엇인지를 이야기 해 보았다 5. 남편의 장점을 적어 보고 감사 카드 작성하고 발표 했다. 6. 시를 함께 읽으면서 3주차 프로그램을 마무리 했다.			총 6명
자체평가	5차시 선정 도서인 두 사람을 함께 읽은 후의 토론 시간에 부부사이에 같은 상황을 완전히 다르게 받아들이는 다양한 상황들을 이야기 했다. 책을 통해 긍정적인 생각의 전환이 얼마나 중요한 것인가에 대한 이야기를 주로 나누었다. 이미지 카드를 활용하여 현재 부부 이미지와 부부 관계를 어떻게 변화 시키고 싶은지에 대해 이야기 할 때는 모두 다 적극적으로 참여 하였다. 특히 부정적 정서를 표현하고 소극적이었던 참여자들이 더 적극적으로 발표하는 것을 보면서 집단 독서치료 프로그램의 효과를 확인 할 수 있었다. 이번 프로그램을 통해서 남편에게 편지를 처음 쓴 부부도 많았는데 이런 기회가 주어진 것에 감사했다.			
기타 의견	남편에게 감사 카드를 쓰고 다른 사람의 발표도 들으면서 자신들의 남편에 대한 이해를 높일 수 있었다. 카드를 예쁘게 꾸밀 수 있는 고급 종이와 반짝이 등의 장식 도구가 있으면 더 효과적이다.			

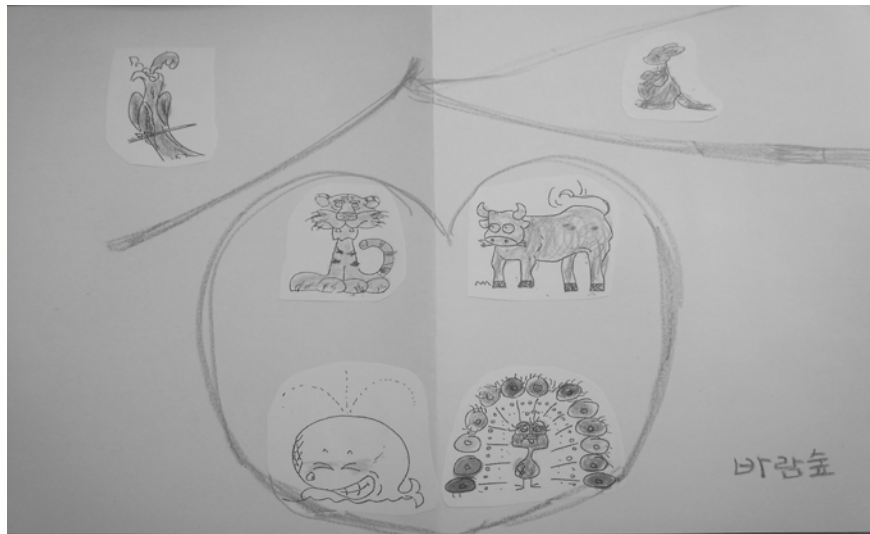


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자녀, 가족 관계 살펴보기 및 관계 증진	차시	7	시간	90분
세부 목표	현재 자녀와의 관계를 살펴보고 더 나은 관계 개선을 위한 방안을 모색 할 수 있다.				
선정 자료	가족의 탄생 / 허은미 / 웅진주니어 / 2014 세상에서 가장 힘든 수탉 / 이호백 / 재미마주 / 1997				
준비물	선정 도서 2권, 이미지 카드, 활동지 (감사 카드)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 6차시 과제로 남편에게 감사 카드 작성한 것을 읽어 주었을 때의 반응을 이야기 한다. 2. 지난주 5-6차시 프로그램 후 자신의 생활에 어떤 변화가 있었는지를 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 이미지 카드를 활용하여 가족에 대한 이야기를 나눈다. 2. 모둠별로 가족의 탄생을 함께 읽고 가족의 의미에 대해서 이야기를 나눈다. 3. 세상에서 가장 힘든 수탉을 모둠별로 함께 읽고 자녀들과의 관계에 대하여 이야기를 나눈다. 4. 동물 그림을 활용하여 동물 가족화를 그리고 발표 해 본다 5. 자녀에게 보낼 감사 카드를 작성 해 본다.				
정리 (10')	1. 자녀에게 보낼 감사 카드를 작성 해 본 소감을 이야기 해 본다. 2. 8차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

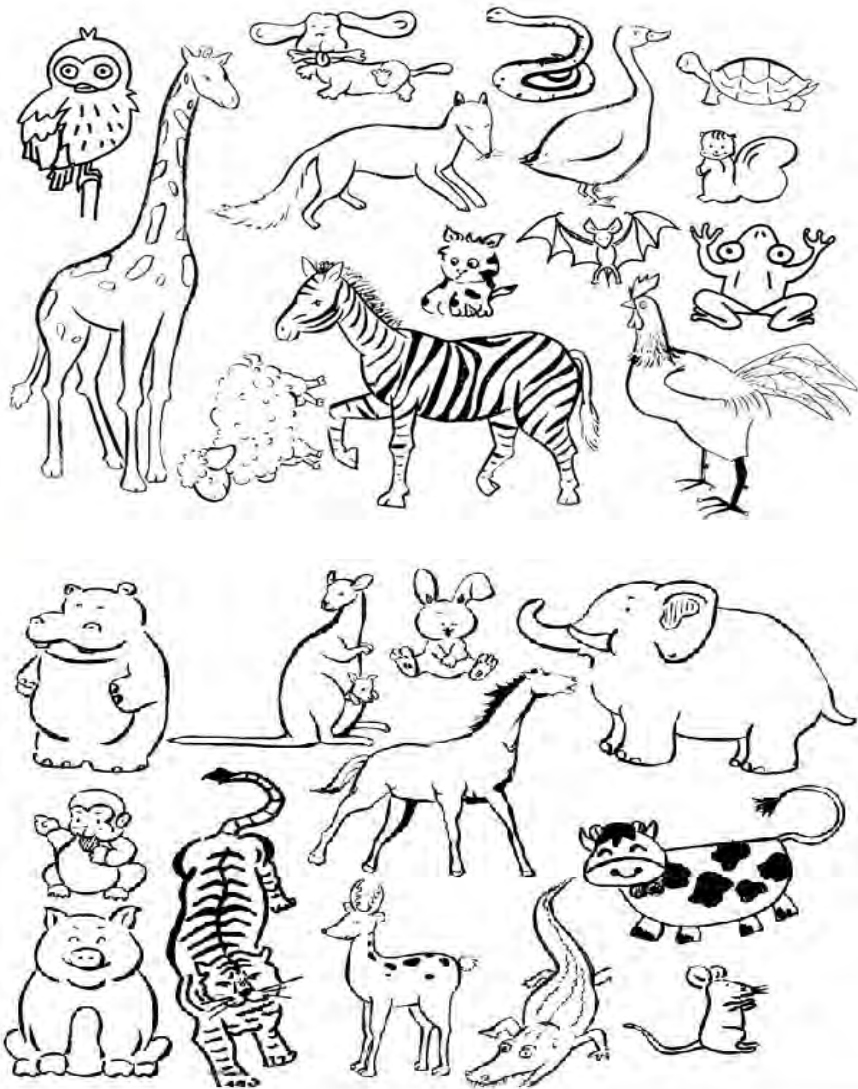
자료 ①

가족관계 점점을 위한 동물 가족화 그리기



자료 ②

동물 가족화 이미지 자료





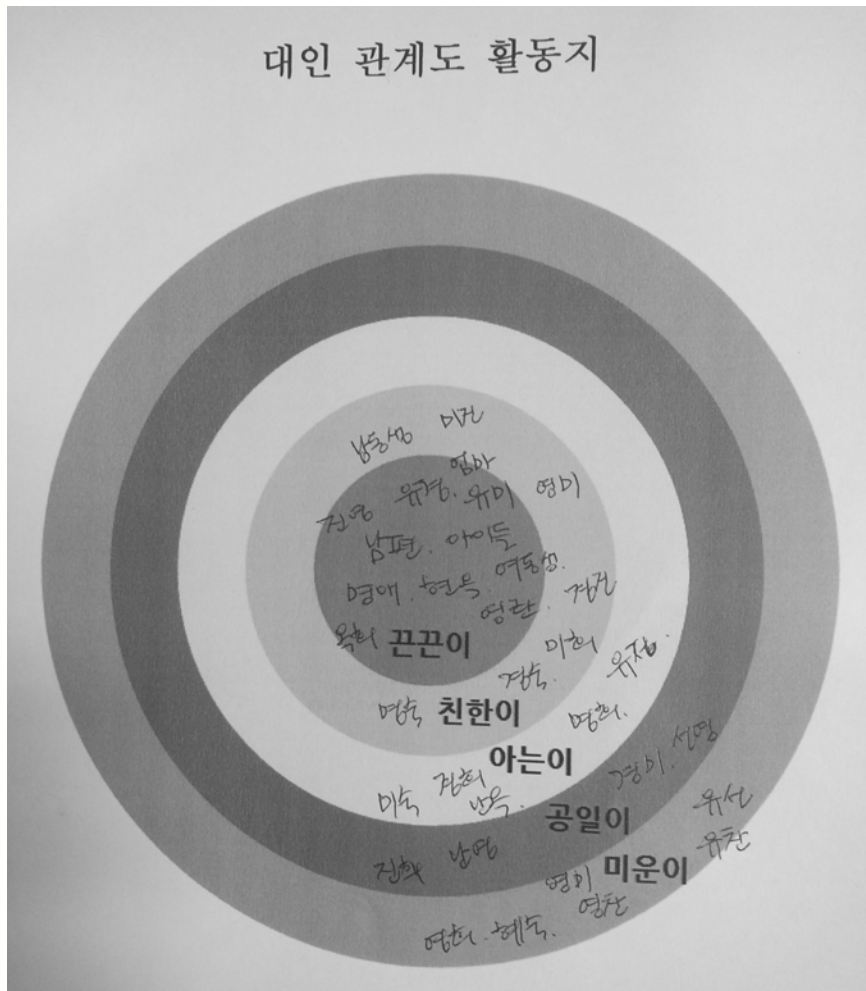
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	대인관계 점검 및 관계증진 방안 모색	차시	8	시간	90분
세부 목표	자신의 대인 관계(친척, 친구, 지인 등)에 대해 살펴보고 더 나은 방법을 찾을 수 있다.				
선정 자료	문제가 생겼어요 / 이보나 호미엘레프스카 / 논장 / 2010 칭찬 먹으러 가요 / 고대영 / 길벗어린이 / 2012				
준비물	선정 도서 2권, 활동지(대인 관계도), 공익 광고 동영상				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 공익 광고 동영상 <안과 밖이 다른 가족>을 함께 본후 감상을 나눈다. 2. 실버 시기의 대인 관계의 중요성에 대해서 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 자신의 대인 관계도를 그려보면서 문제가 되는 관계를 찾아본다. 2. '모둠별로 문제가 생겼어요'를 읽어 본 후 소감을 이야기 하고, 자신들의 문제 해결 방법의 차이에 대하여 이야기 나누어 본다. 3. 모둠별로 칭찬 먹으러 가요 읽어 본 후 소감을 이야기 한다. 다른 사람에게 칭찬으로 격려 했거나 격려 받았던 체험을 이야기 한다. 4. 자신의 대인 관계를 좀 더 적극적으로 갖기 위한 방법을 찾아보고 발표 해 본다. 5. 전체 발표자 중 Best 10 관계 개선 방법을 선정한다. 6. 시를 함께 읽으면서 4주차 프로그램을 마무리 한다.				
정리 (10')	1. 대인 관계 개선을 위한 개인별 독창적인 방안 모색을 부탁한다. 2. 9차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

대인 관계도 활동지

대인 관계도 활동지



자료 ②

공익 광고 동영상

<안과 밖이 다른 가족>



자 료 ③

함께 읽을 시 : 흔들리며 피는 꽃

흔들리며 피는 꽃

도훈환

흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있느냐.
이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도
다 흔들리며 피었나니
흔들리면서 줄기를 굳게 세웠나니
흔들리지 않고 가는 사람이 어디 있느냐.

헛되지 않고 피는 꽃이 어디 있느냐.
이 세상 그 어떤 빛나는 꽃들도
다 헛드러, 헛드러 피었나니
마땅과 리에 헛드러 꽃잎 나뭇가지에 피었나니
헛되지 않고 가는 삶이 어디 있느냐.



7~8차시

시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	가족 및 대인 관계 살펴보기 및 개선 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 5명		
	활동기간	2015년 10월 20일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 20일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 가족과 대인 관계 점검 및 관계 개선 방안 모색 • 세부 목표 : 가족과 대인 관계(친척, 친구, 지인 등)에 대해 살펴보고 더 나은 방법을 찾을 수 있다. • 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론허기, 심리검사 • 내 용 1. 이미지 카드를 활용하여 가족에 대한 이야기를 나누었다. 2. 모둠별로 가족의 탄생과 세상에서 제일 힘센 수탉을 읽어 본 후 소감을 이야기하고, 자신의 경험담을 이야기 해 보았다. 3. 동물 그림을 활용한 동물 가족화를 그리고 발표하는 것을 통해 가족 관계를 다시 돌아보고 점검 할 수 있는 기회가 되었다. 4. 대인 관계도를 통해 문제가 되는 관계를 찾아 보았다. 대인관계를 좀 더 적극적으로 갖기 위한 방법을 찾아보고 발표 해 보았다. 5. 시를 함께 읽으면서 4주차 프로그램을 마무리 했다.			총 5명
자체평가	동물 가족화를 통해 가족의 의미와 관계를 다시 한번 생각해 보는 기회가 되었다고 했다. 대인 관계도를 통해서는 문제가 되는 관계를 점검 해 보면서 실버 시기의 여성에게 다양한 대인 관계가 중요하다는 이야기를 많이 했다. 전업 주부로 살아왔던 실버여성들의 대인 관계의 폭이 너무 좁음을 확인 할수 있었으며 외부 활동을 하면서 대인 관계의 폭을 넓히는 것이 필요함을 알게 되었다. 참여자들의 각기 다른 관계 개선 방법을 들으면서 여러 사람이 함께하는 집단 프로그램의 효과에 대해 다시 한번 공감 하였다.			
기타 의견	실버 여성들이 어떤 형태로든 사회활동을 하고 싶어 하는 욕구가 많음을 알 수 있었다. 지역사회의 작은도서관에서 실버 여성들이 참여하여 할 수 있는 동아리나 자원 봉사를 기획하여 기회를 준다면 작은도서관 운영에도 많은 도움이 될 것 같다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	노후 생활에 대한 이해 1 : 건강, 죽음에 대한 불안 감소	차시	9	시간	90분
세부 목표	건강, 죽음에 대한 불안 감소로 밝고 긍정적인 삶을 살도록 한다.				
선정 자료	오른발 왼발 / 토미드 파올라 / 비룡소 우리 할아버지 / 존 버닝햄 / 비룡소				
준비물	선정 도서 2권, 활동지 (몸 차림도)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 지난주 7-8차시 프로그램 후 자신의 생활에 어떤 변화가 있었는지를 이야기 한다. 2. 자신의 긍정적 이해와 육체적, 정신적 건강의 필요성에 대한 이야기를 간단히 한다.				
전개 (65')	1. ppt 자료를 이용하여 선정도서 오른발 왼발을 함께 읽는다. 2. 함께 읽는 내용 중에서 어느 부분이 가장 마음에 와 닿았는지, 왜 그 부분이 가장 마음에 와 닿았는지 생각을 나눈다. 3. ppt 자료를 이용하여 선정도서 우리 할아버지를 함께 읽는다. 4. 자신의 삶에서 자신들의 삶을 더 의미있게 하는 일들이 무엇인지 이야기를 나눈다. 5. 색으로 자신의 건강을 표현하는 몸차림도 그리기와 발표하기를 한다. 6. 자신에게 보내는 편지 쓰기를 통해 스스로를 격려한다.				
정리 (10')	1. 진행자가 각 참여자들의 스스로에게 편지 쓰기에 대하여 다시 한번 정리하면서 격려 해 준다. 2. 10차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①

몸차림도 그리기

몸차림도 그리기

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



개방중



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	노후 생활에 대한 이해 2 : 상실감 극복 및 자존감 증진	차시	10	시간	90분
세부 목표	실버 시기의 상실감을 극복하고 자존감을 증진하여 밝고 긍정적인 삶을 살도록 돕는다.				
선정 자료	세상에서 가장 특별한 너 / 린가 크란츠 / 걸음동무 / 2013 손 큰 할머니의 만두 만들기 / 채인선 / 재미마주 / 2007 나는 참 늦 북 터졌다 / 이은영 / 푸른숲 / 2014				
준비물	선정 도서 2권, 나는 참 늦북터졌다 일부 복사물, 이미지카드, 함께 읽을 시				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 참여자 본인이 삶에서 느끼는 상실감은 무엇 것인지, 어떤 삶의 의미를 갖고 싶은지를 이야기 하도록 한다.				
전개 (65')	1. 선정도서인 세상에서 가장 특별한 너를 함께 읽는다. 2. 살면서 '내가 특별한 존재'라고 느꼈을 때의 일을 생각해 본 후 그 이유와 함께 이야기를 나누어 본다. 3. 자신의 장점을 스스로 찾아서 발표하고 나면 다른 참여자들이 느낀 발표자의 장점을 생각해서 릴레이로 칭찬 해주기를 한다. 4. 「나는 참 늦북터졌다」의 내용 소개 후 자신들의 늦북에 대해 이야기 해 본다. 5. 시를 함께 읽고 5주차 프로그램을 마무리 한다.				
정리 (10')	1. 진행자가 각 참여자들의 발표에 대하여 다시 한번 정리하면서 격려 해 준다. 2. 11차시 수업 내용에 대해 간략히 공지한다.				

자료 ①



9~10차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	노후 생활에 대한 이해		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 6명		
	활동기간	2015년 10월 27일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 27일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 노후 생활에 대한 이해 • 세부 목표 : 건강, 죽음에 대한 불안 감소를 통해 상실감을 극복하고 자존감을 증진 시킬 수 있도록 돕는다. • 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 글쓰기. • 내 용 1. 선정 도서들을 읽고 소감을 나누고, 책의 내용과 유사한 경험에 대한 이야기를 나누었다. 2. 몸차림도를 통해서 자신의 건강 상태를 점검해보고, 실버 시기의 육체적, 정신적 건강을 위하여 다양한 노력이 필요함을 인지했다. 3. 자신에게 보내는 편지 쓰기를 통해 스스로를 격려했다. 4. 살면서 '내가 특별한 존재'라고 느꼈을 때의 일을 생각해 본 후 그 이유와 함께 이야기를 나누어 본다. 5. 자신의 장점을 스스로 찾아서 발표하고 나면 다른 참여자들이 느낀 발표자의 장점을 생각해서 릴레이로 칭찬 해주기를 했다.			총 6명
자체평가	자신을 격려하는 편지를 쓸 때는 처음에는 어려워서 못 쓰겠다고 했던 참여자들이 진솔한 자신의 이야기를 쓰고 발표 할 때는 모두들 문학 소녀로 돌아간 기분이 든다고 흐뭇해 했다. 자신의 장점을 스스로 찾아서 발표하고 나면 다른 참여자들이 느낀 발표자의 장점을 릴레이로 칭찬을 해주고 박수치며 격려했다. 모두들 너무나 즐겁고 행복해 했다. 직접적인 칭찬을 들을 기회가 별로 없었던 실버 여성들이 여러 사람에게 칭찬을 들은 후엔 자신의 자존감이 높아진 것 같다는 이야기들을 했다. 오늘 프로그램을 통해 실버여성들이 스스로가 '내가 특별한 존재'라는 자긍심을 가질 수 있는 기회가 된 것 같았다.			
기타 의견	참여자들이 자신에게 보내는 편지 쓰기 활동에서 자신을 긍정적으로 바라 볼 수 있는 기회가 되는 것 같다. 독서치료 프로그램에서는 자신의 마음을 표현 할 수 있는 치유적 글을 쓸 수 있는 기회를 주는 것이 좋을 것 같다.			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	실버여성의 통합감 증진	차시	11	시간	90분
세부 목표	실버 시기의 삶과 죽음에 대한 이해를 가지고, 이를 통해 통합감 증진을 돕는다.				
선정 자료	캐리티, 이야기가 있는 집 / 아니크 르 레이 / 한울림어린이 / 2010 나는 이렇게 나이 들고 싶다 / 소노 아야코 / 리수 / 2012				
준비물	선정 도서 2권, 활동지, 힐링 화분 만들기 재료				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 지난주 9-10차시 프로그램 후 자신의 생활에 어떤 변화가 있었는지를 이야기 한다.				
전개 (65')	1. 선정 도서 「캐리티, 이야기가 있는 집」을 읽고 소감을 나눈다. 2. 「나는 이렇게 나이 들고 싶다」의 내용과 목차를 참고하여 자신은 어떻게 나이들고 싶은가에 대해 글을 써 보고 발표 한다. 3. 실버의 특성을 살린 자원봉사 활동을 할 수 있도록 팽이 만들기과 종이팽이 만들기를 배운다.				
정리 (10')	1. 나는 어떻게 나이들고 싶은가와 팽이 3종 만들기에 대한 소감을 나눈다. 2. 12차시 수업 내용에 대해 간략히 공지 한다.				

자료 ①

나는 이렇게 나이들고 싶다

소노 아야코 / 리수 / 2012

목 차

서문 : 자기 구제의 시도

두 번째 서문 : 만년의 길목에서

세 번째 서문 : 나는 감사하는 마음으로 죽음을 맞이하고 싶다

1. 엄중한 자기 구제

남이 ‘주는 것’, ‘해주는 것’에 대한 기대를 버린다

남이 해주는 것을 당연하다고 생각하지 않는다

스스로 해결하지 못하는 일은 일단 포기할 것

즐거움을 얻고 싶다면 돈을 아끼지 말 것

2. 생의 한가운데에서

혼자서 즐기는 습관을 기를 것

손자들이 무시하는 경우가 있어도 심각하게 생각하지 말 것

손자를 돌보아줄 것, 그러나 공치사는 하지 말 것

묘지 등에 대한 걱정은 하지 않을 것

자식에게 기대는 것은 이기적이고 바람직하지 못한 부모다

자신의 동네에 애정을 가질 것

3. 죽음을 편안하고 친숙하게

재미있는 인생을 보냈으므로 언제 죽어도 괜찮다고 생각할 정도로 늘 심리적 결재를 해둔다

늙음과 죽음을 일상 생활에서 가끔 생각할 것

장수를 견뎌낼 수 있을지 생각해본다

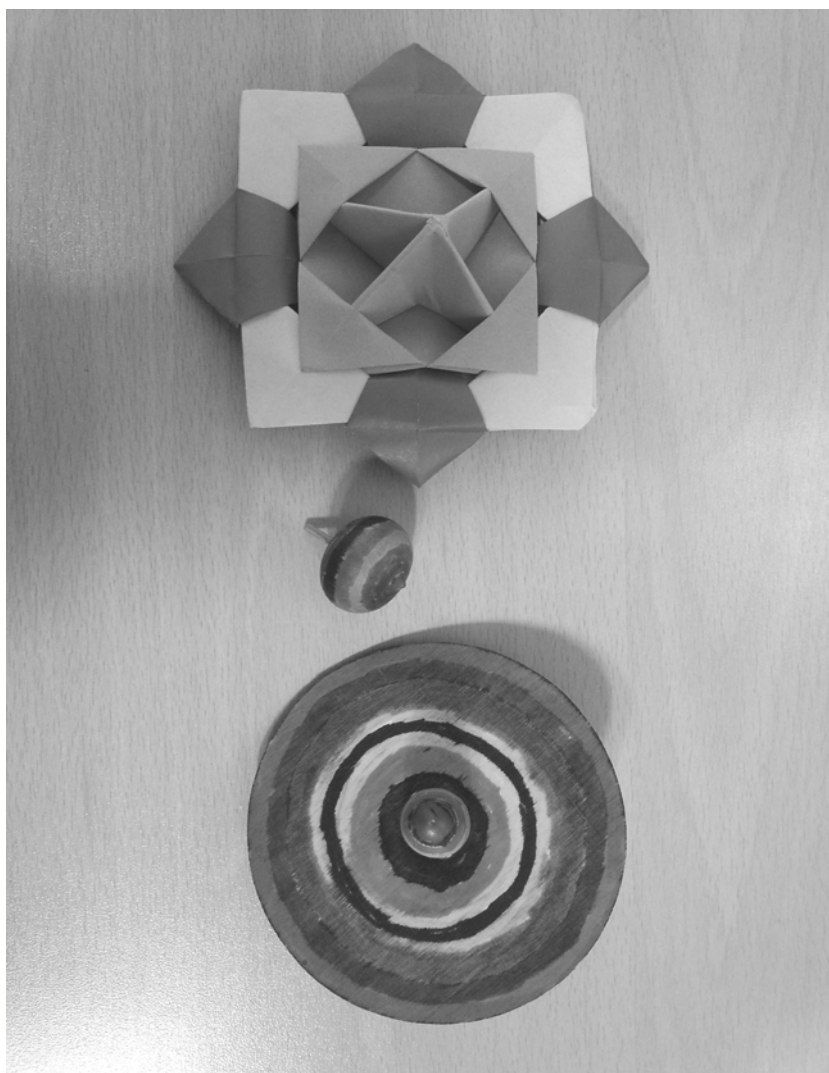
최후는 자연에 맡기는 것도 좋다

자신의 죽음이 남아 있는 사람들에게 기쁨이 되도록 노력한다

후기 : 오욕 투성이 일지라도 곳곳이 살아가라

자료 ②

자원활동을 위한 나눔 팽이 3종 만들기





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	긍정적으로 변화시킬 삶의 방향 모색	차시	12	시간	90분
세부 목표	긍정적이고 주체적인 삶을 위한 방향을 모색하고 실천할 수 있도록 돕는다.				
선정 자료	친절한 친구들 / 후안 이춘 / 한림 / 2002 고맙습니다 / 박정선 / 한울림 / 2010				
준비물	선정 도서 2권, 우울감 검사지, 자존감 검사지, 함께 읽을 시				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	1. 중년여성으로 앞으로 어떻게 살고 싶은지에 대한 이야기를 나눈다.				
전개 (65')	1. 선정도서 「친절한 친구들」, 「고맙습니다」를 함께 읽고 소감을 나누고, 책의 내용과 유사한 자신의 경험에 대해서 이야기 나눈다. 2. 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통해 프로그램 시작과 종료 시점의 사전, 사후 검사의 차이를 비교 해 본다. 3. 참여자들 상호간에 각 참여자들의 처음과 마지막의 변화를 이야기 해 준다. 4. 본 프로그램의 총평에 대한 설문지를 작성한다.				
정리 (10')	1. 중년 독서치료 프로그램 전체 운영에 관한 소감을 듣는다. 2. 프로그램 종료 후에도 도서관의 다양한 문화프로그램과 재능 나눔 활동에 참여 해 줄 것을 당부 한다.				

11~12차시

시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	노년기 자아 통합감 증진을 위한 방안 모색		
	강 사	정 원 임		
	대 상	60대 실버 여성 7명		
	활동기간	2015년 11월 3일	총 차시	12
	장 소	소나무언덕4호 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
11월 3일 (화요일) 13:00~ 16:00	• 종합 목표 : 노년기 자아 통합감 증진을 위한 방안 모색 • 세부 목표 : 노년기 자아 통합감 증진을 통해 긍정적이고 주체적인 살 수 있도록 돕는다. • 독서 활동 : 그림책 함께 읽고 토론하기, 체험 활동, 심리검사 • 내 용 1. 선정도서를 함께 읽고 소감을 나누었다. 2. 「나는 이렇게 나이 들고 싶다」를 참고하여 자신은 어떻게 나이들고 싶은가에 대해 글을 써 보고 발표 했다. 3. 실버의 특성을 살린 자원봉사 활동을 할 수 있도록 팽이 만들기과 종이팽이 만들기를 배웠다. 4. 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통해 프로그램 시작과 종료 시점의 사전, 사후 검사의 차이를 비교 해 보았다. 5. 참여자들 상호간에 각 참여자들의 처음과 마지막의 변화를 이야기 해 주었다.			총 7명
자체평가	자신은 어떻게 나이들고 싶은가에 대해 글을 써 보고 발표 했을 때 작지만 보람을 느낄 수 있는 사회 활동을 하고 싶다는 분이 대부분이었다. 실버의 특성을 살린 자원 봉사 활동을 할 수 있도록 팽이 만들기를 배웠는데 모두들 좋아하셨다. 특히 송파구 북 페스티벌에서 재능 나눔으로 팽이 만들기를 하셨던 분들이 직접 다른 참여자들에게 가르쳐주시면서 모두들 보람되어 있었다. 6주간의 짧은 프로그램이었지만 2차 우울감 검사, 자존감 검사를 통하여 수업 시작 시점 보다 우울감은 많이 낮아졌고 자존감도 많이 상승하였다. 전체 프로그램 참여 소감을 발표 할 때도 대부분의 참여자들이 처음 프로그램에 참여 할 때 보다 훨씬 더 적극적으로 참여 하게 되었고, 자신들의 생각도 상당히 긍정적이고 적극적으로 변화 된 것을 느낀다고 발표했다.			
기타 의견	참여자들은 도서관에서 이루어지는 프로그램에 참여하면서 문화센터를 이용할 때 보다 책을 빌려 갈수 있어서 좋았다고 했다. 작은도서관에서 이용자층을 확대하고 동아리, 자원활동가 양성을 위해 실버 대상의 서비스 개발이 요구된다.			

II ▶ 자료 ①

프로그램 때 부분적으로 인용한 도서

- 나는 참 늦북 터졌다 / 박덕성 구술 / 이은영 글 / 김용택 엮음/ 푸른숲 / 2014
- 나는 이렇게 나이들고 싶다 / 소노 아야코 / 리수 / 2012
- 약해지지마 / 시바타 도요 / 지식여행 / 2010



자료 ②

프로그램 때 사용은 안했으나 추천한 영화

- 버킷 리스트 / 로브 라이너 / 2007
- 어웨이 프롬 허 / 사라 폴리 감독 / 2006
- 노트북 / 닉 카사베츠 감독 / 2004



자료 ③

〈은나래 시장들의 마음 나들이〉 프로그램 설문조사

2015년 소나무언덕4호도서관 〈은나래 시장들의 마음 나들이〉 프로그램에 참여해 주신 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 더욱 발전적인 프로그램 운영을 위하여 이번 프로그램에 대한 여러분의 의견을 조사하고자 합니다. 솔직하고 자세하게 작성해 주시면 작은도서관의 서비스 향상에 많은 도움이 될 것입니다.

★ 해당란에 √ 표 또는 기입하여 주십시오.

- 귀하의 연령은?
① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상
- 귀하의 거주 지역은?
① 송파구 ② 서울시 ③ 기타(_____)
- 〈은나래 시장들의 마음 나들이〉 프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇입니까?
(1순위 : __, 2순위 : __, 3순위: __, 4순위: __)
① 책읽기, 독서동아리 활동에 관심 있어서 ② 자신의 삶을 돌아보는 기회가 될 것 같아서
③ 자기 계발과 자아 성장을 위하여 ④ 지인의 권유로 ⑤ 독서치료에 흥미를 느껴서
- 본 프로그램 개설에 대한 정보는 어떻게 얻으셨습니까?
① 도서관 내 게시된 홍보물 ② 도서관(송파구통합도서관) 홈페이지
③ 송파 소식지 등의 언론 매체 ④ 직원의 안내 ⑤ 지인을 통하여
- 본 프로그램은 아래와 같은 순서의 내용으로 진행되었습니다. 각 차시별 만족도를 해당하는 항목에 ○표로 표시해 주시기 바랍니다. 참석여부를 꼭 먼저 표시 해 주세요.

차시: 내용	참석여부	매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
1차: 실버 책읽기의 가치 알기						
2차: 독서 치료 및 도서관 이용에 대한 이해						
3차: 자신의 삶을 되돌아 보기						
4차: 감정 이해와 수용						
5차: 부부관계 살펴보기						
6차: 부부관계 증진 방안 모색						
7차: 자녀와의 관계 살펴보기						
8차: 대인관계 살펴보기						
9차: 건강, 죽음에 대한 불안 감소						
10차: 상실감 극복 및 자존감 증진						
11차: 노년기 자아 통합감 이해						
12차: 노년기 자아 통합감 증진						

6. 본 프로그램에서 차시별로 사용된 자료는 다음과 같습니다. 각 차시별 만족도를 해당하는 항목에 ○표로 표시해 주시기 바랍니다. 참석여부를 꼭 먼저 표시 해 주세요.

회차	선정 자료	참석여부	매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
1	난 무서운 늑대라구!						
	내 마음이 철렁!						
2	책임기 좋아하는 할머니						
	화분을 키워 주세요						
3	나의 사직동						
	어린이나무 (아빠하고 나하고 중에서)						
4	빨간 나무						
	마음의 집						
5	두 사람						
6	반이나 차 있을까? 반 밖에 없을까?						
7	세상에서 가장 힘센 수탉						
	가족의 탄생						
8	칭찬 먹으러 가요						
	문제가 생겼어요						
9	우리 할아버지						
	오른발 왼발						
10	세상에서 가장 특별한 너						
	손 큰 할머니의 만두 만들기						
	나는 참 늦복 터졌다						
11	캐리티 이야기가 있는 집						
	나는 이렇게 나이 들고 싶다						
12	친절한 친구들						
	고맙습니다						

7. 본 프로그램에 사용된 인상 깊었던 도서는 무엇입니까? 우선 순서대로 3가지만 적어주세요.

- ① _____
 이유 : _____
- ② _____
 이유 : _____
- ③ _____
 이유 : _____

8. 본 프로그램 활동 중 선호도를 우선 순서대로 적어주세요. (, , ,)

- ① 치유적 책임기 ② 치유적 말하기 ③ 치유적 글쓰기 ④ 치유적 체험 활동

9. 본 프로그램에 참여한 목적을 이루는데 어떤 활동에 더 많은 도움을 받았습니까?
우선 순서대로 적어주세요. (, , ,)

① 치유적 책읽기 ② 치유적 말하기 ③ 치유적 글쓰기 ④ 치유적 체험 활동

10. 본 프로그램에 참여하고 난 후 자신에게 가장 중요한 변화 내용은 무엇입니까?

11. 본 프로그램을 통해 얻은 경험이 앞으로 자신의 삶에 어떠한 영향을 미치기를 희망하는지
적어 주세요.

12. 본 프로그램에 참여하면서 특별히 좋았던 점이 있으셨으면 자유롭게 적어 주세요.

13. 본 프로그램에서 좀 더 보완되어야 할 점은 무엇이라고 생각 되십니까?

14. 작은도서관의 발전을 위하여 프로그램과 도서관 운영에 대한 건의 또는 제안 의견을 구체적
으로 적어 주시기 바랍니다. 이를 토대로 더욱 발전하는 소나무언덕4호도서관이 되도록 노력
하겠습니다.

- 본 프로그램에 참여해 주시고 끝까지 성의 있게 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다. -

자료 ④

함께 읽을 시 : 이 세상에서 가장 아름다운 것

이 세상에서 가장 아름다운 것

김세훈

이 세상에서 가장 아름다운 사람은
마음에 따뜻한 사람입니다.

이 세상에서 가장 부유한 사람은
가슴에 의지할 사람입니다.

이 세상에서 가장 귀한 사람은
별저 날을 생각하는 사람입니다.

이 세상에서 가장 통쾌한 사람은
흔쾌한 줄 아는 사람입니다.

이 세상에서 가장 처세로운 사람은
눈을 심신히 가꾸는 사람입니다.

이 세상에서 가장 처세로운 사람은
사람을 깨달은 사람입니다.

이 세상에서 가장 훌륭한 사람은
이 모든 것을 행한 사람입니다.



1~6차시 활동 사진



7~12차시 활동 사진

