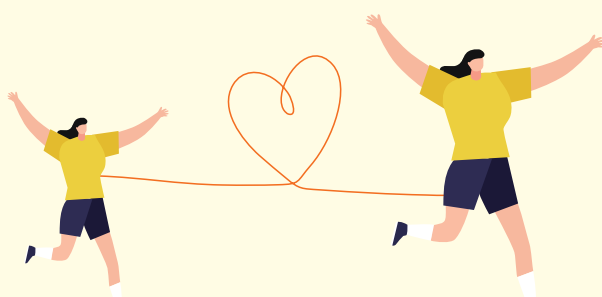


역량강화 교육프로그램 가이드북 진행 안내서

삶의 어려움을 견디고, 이겨낼 수 있는 힘!

회복탄력성 셀프코칭 프로그램



한국자활복지개발원
한국자활연수원

역량강화 교육프로그램 가이드북 진행 안내서

삶의 어려움을 견디고, 이겨낼 수 있는 힘!

회복탄력성 셀프코칭 프로그램



한국자활복지개발원
한국자활연수원

머리말

한국자활복지개발원 한국자활연수원은 자활사업현장 실무자들을 늘 응원하고, 현장 실무에 도움이 되는 교육프로그램은 물론 교육자료들을 지원하기 위해 노력하고 있습니다.

2019년에는 연구용역사업을 통해 <청년자립도전사업 역량강화 교육프로그램 가이드북>을 개발하여 배포하였습니다.

<청년자립도전사업 역량강화 교육프로그램 가이드북, 한국자활연수원(2019)>

구 분	프로그램명	회기수
마음의 힘 기르기 프로젝트	회복탄력성 셀프코칭	4회기
	자기이해증진 프로그램	5회기
사회적 힘 기르기 프로젝트	경제관리 프로그램	4회기
	생활관리 프로그램	5회기
진로발달 프로젝트	진로설계 프로그램	7회기
	직업인 인터뷰 프로그램	1회기
	마을공동체나눔 프로그램	1회기

○ 역량강화 교육프로그램 가이드북 개발 배경

- (개발목적) 청년자립도전사업단 임파워먼트 I 단계 운영 활성화 및 지역자활센터 참여자 자활역량 강화 지원
- (연구기획) 연수기획부 손흥범 부장, 오재환 대리
- (연구기간) 2019.10.~2019.12.
- (수행기관) 휴먼임팩트 정병오 이사장, 김교연 연구원, 백아름 연구원

올해는 <역량강화 교육프로그램 가이드북>의 프로그램 중 세부적인 진행방법을 설명하는 <역량강화 교육프로그램 진행안내서>를 제작하였습니다. 진행안내서는 2019년 개발한 7개 프로그램 중 2개 프로그램(회복탄력성 셀프코칭, 자기이해와 성장프로그램)을 선정하여 지역자활센터 실무자들이 바로 활용할 수 있도록 집필하였습니다. 각 프로그램의 활동을 2회기씩 추가하였고, 회기별로 상세한 진행방법, 진행 Tip, 지문예시, 활동지 작성 방법 등이 정리되어 있습니다.

2개 프로그램을 진행하면서 사용하는 몇 가지 진단도구(다중지능검사, 다중지능직업분류카드, 에니어그램, SWOT분석)을 활용하는데 도움이 되는 동영상 클립도 제작하여 진행안내서와 함께 제공할 예정입니다.

또한 참여자 교육, 워크숍 등 각종 활동의 도입단계에서 활용할 수 있는 <마음열기 활동 모음집>도 개발 하였습니다. 10분 내외로 진행 가능한 20개의 마음열기 활동자료는 참여주민과 함께하는 다양한 활동들의 도입단계 프로그램 진행 시 실제적인 도움이 될 것으로 기대합니다.

<역량강화 교육프로그램 진행 안내서(3종), 한국자활연수원(2020)>

역량강화교육프로그램진행안내서	세부 구성		회기수
삶의 어려움을 견디고 이겨낼 수 있는 힘! <회복탄력성 셀프코칭 프로그램>	· 역경을 이겨낸 사람들 · 감사일기 쓰기 · 회복탄력성 높이는 비법*	· 감정표현하기 · 봉사하는 삶 · 좌절방지 꾸러미*	6회기
더 멋진 미래를 계획하는 힘! <자기이해와 성장 프로그램>	· 나의 직업흥미유형분석 · 나의 성장스토리 성찰 · 나의 SWOT 분석 · 나의 위대성 탐색 *	· 나의 다중지능분석 · 나의 가치관 점검하기 · 나의 에니어그램*	7회기
부드럽고 친밀한 분위기를 만들고, 창의적인 생각과 감수성 증진을 위한 <마음열기 활동모음>	· 커뮤니케이션 강화활동 · 강점재능 활용 활동 · 감정이해 및 표현 활동	· 과제해결형 활동 · 신체 및 예술활동	20종

*한국자활연수원(2019), 『청년자립도전사업단 역량강화 교육프로그램 가이드북』에서 추가된 프로그램

2019년 개발한 가이드북과 올해 제작한 3가지 진행안내서는 청년자립도전사업단의 프로그램 뿐 아니라 게이트웨이단계, 사업단 소양 · 직무교육 등 다양한 프로그램에 응용해서 활용할 수 있을 것으로 생각합니다.

이번 연구사업을 성심을 다해 수행해주신 (주)하가 류숙희 박사님을 비롯한 (주)다중지능연구소 연구진의 수고에 감사드립니다. 연구사업 기획과 진행은 자활역량강화센터 강명진 주임이 맡아 수고하였습니다. 지역자활센터에서 본 자료를 많이 활용해 주실 것을 기대하며, 앞으로도 현장에서 필요로 하는 자료들을 지속적으로 개발해 지원할 수 있도록 많은 관심과 고견을 부탁드립니다. 감사합니다.

2020년 6월

한국자활복지개발원 한국자활연수원



Contents

회복탄력성 셀프코칭 프로그램

프로그램 소개	8
활동1. 역경을 이겨낸 사람들	
활동 안내	13
활동 진행	15
활동지	19
활동2. 감정표현하기	
활동 안내	27
활동 진행	29
활동지	34
활동3. 감사일기 쓰기	
활동 안내	41
활동 진행	43
활동지	48
활동4. 봉사하는 삶	
활동 안내	55
활동 진행	57
활동지	61
활동5. 회복탄력성을 높이는 10개의 비법	
활동 안내	67
활동 진행	69
활동지	73
활동6. 좌절방지 꾸러미	
활동 안내	81
활동 진행	83
활동지	87

프로그램소개

1. 프로그램 목표

이 프로그램은 참여자들의 회복탄력성을 높이기 위한 것이다. 참여자들의 자활의지를 복돋기 위해서는 먼저 자신이 당면한 불편한 상황에 맞닥뜨려, 이를 이겨내려는 마음이 힘이 중요하기 때문이다.

회복탄력성이란 회복력과 탄력성이 복합된 말인데, 회복이라는 것은 원래의 상태로 돌아가는 것을, 탄력성도 원래의 상태로 신속히 돌아가는 것을 말한다. 사람은 누구나 역경이나 어려움에 처할 수 있고, 이를 잘 견디거나 극복하여, 자신의 원하는 것을 꾸준히 힘있게 추구하는 마음이 필요하다.

2. 프로그램구성

★ 활동내용

- 아래의 회기들은 참여자 특성에 따라 순서대로 진행하거나 취사선택해서 진행하면 된다.
- 본 프로그램에서는 집단프로그램의 시작회기 및 종료회기가 포함되어 있지 않다. 필요시 추가 또는 다른 프로그램들과 함께 재구성하여 진행해도 좋다.

- ① 역경을 이겨낸 사람들 회복탄력성의 중요성과 특성을 이해하고, 자신의 회복탄력성 정도를 평가함
- ② 감정을 표현하기 자신의 감정에 대한 관심과 적절한 표현방법 이해하기
- ③ 감사하기 긍정적인 사고방식을 배우고, 연습하여 회복탄력성을 높이기
- ④ 봉사하는 삶 봉사의 가치를 이해하고, 자신의 삶을 더 행복하게 이끌 수 있는 방법을 알기
- ⑤ 회복탄력성을 높이는 10개의 비법 회복탄력성을 키워줄 수 있는 나만의 방법을 찾아내기
- ⑥ 좌절방지 꾸러미 현재의 자신의 어려움을 명확히 하고, 이를 극복할 수 있는 방법을 생각해내기

★ 활동별 기본 구성

- 활동 시간 90분 내외
- 참여인원 3~8명
- 활동 흐름 마음열기 → 주제열기 → 주제활동 → 다짐하기

★ 주요 참고문헌

김주환(2019), 회복탄력성(시련을 행운으로 바꾸는 마음 근력의 힘), 위즈덤하우스 정병오 ·김교연 ·백아름(2019), 청년자립도전사업단 역량강화 교육프로그램 가이드북, 한국자활연수원

3.안내서 사용법

구 분	활동내용
활동순서	활동의 목표, 개요, 준비물, 전체 활동의 흐름을 살펴볼 수 있다.
활동흐름	마음열기 → 주제열기 → 주제활동 → 다짐하기
활동운영방법	각 단계마다 진행자가 활동참여자에게 설명할 수 있는 발문, 활동참여자들의 작성 예시를 표기하여, 쉽게 활동을 진행해갈 수 있도록 한다.
활동지	복사해서 사용할 수 있는 활동지이다.
활동지 작성 예시	활동지를 사용했을 때 나올 수 있는 내용의 예시. 정답이 있는 활동지가 아니므로, 참고로 활용하면 된다.
안내자	활동을 이끌어가는 종사자, 활동운영자, 활동 안내자를 의미한다.
참여자	활동에 참여하는 청년, 참여자 등을 의미한다.

4.안내자 진행원칙

① 안내자로서의 활동 진행 과정에 있어 주도력을 발휘해야 한다.

안내자로서의 활동의 목표를 충분히 이해하고, 활동의 원활한 진행을 위해 준비를 철저할 뿐만 아니라, 활동을 소개하고 진행할 때 주도적 역할을 해야 한다.

② 안내자로서 참여자의 주관적인 입장을 존중하되, 객관적인 정보와 견해를 줄 수 있어야 한다.

이와 같은 심리활동은 참여자의 주관성이나 특성, 독특한 입장이 드러날 수 있다. 이에 대해 존중하고 수용하는 태도를 갖되 바람직한 방향, 사실에 입각한 정보, 보다 더 긍정적으로 생각할 수 있어야 한다는 신념 들을 친절하고 적극적으로 알려줄 수 있어야 한다.

③ 좋은 집단 분위기를 유지해야 한다.

좋은 집단 분위기는 교육효과를 배가시킨다. 안내자로서 참여자들의 인간관계에 있어서도 상호 협력적이며, 수용적으로 반응할 수 있도록 노력해야 한다.

④ 안내자로서 참여자들이 공평하게 활동경험을 가질 수 있도록 부드럽게 조절해갈 수 있어야 한다.

참여자 중에는 이런 활동에 익숙하지 않거나, 소극적인 성향을 가진 사람이 있을 수 있다. 혹은 어떤 참여자는 적극적이고 활동적이어서 의도치 않게 시간과 관심을 독점할 수 있다.상황에 따라 기다려주기도 하고, 공평한 기회를 위한 규칙을 정하기도 하는 등 유연하게 운영할 수 있어야 한다.

활동 1.



역경을 이겨낸 사람들

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 안녕게임, 활동 안내

진행 2 주제열기 : 동영상 시청

진행 3 주제활동 : 인물탐구 활동지 작성과 발표

진행 4 다짐하기 : 회복탄력성 지수 체크해보기

- 활동지

활동지 1-1. 인물탐구

활동지 1-1. 인물탐구(작성예시)

활동지 1-2. 회복탄력성 지수

활동지 1-2. 회복탄력성 지수(작성예시)

활동지 1-2. 회복탄력성 지수 설명자료



◎ 활동 개요

오늘 주제는 역경을 이겨내는 ‘마음의 힘 알기’입니다. 운영방식은 동영상과 보고 함께 이야기를 나누면서 진행하는 것입니다. 이 동영상에는 인생의 고난을 극복한 사람들 4명에 대한 스토리가 나옵니다. 스토리를 분석하면, 인생의 역경을 이긴 사람들의 특성을 파악할 수 있습니다. 이를 위해서 동영상을 시청하면서 4명의 인물탐구일지를 적어 보고 자신의 회복탄력성 지수를 점검한 이후 발표하는 시간을 갖도록 합니다.

◎ 활동 목표

1. 역경을 이겨내는 마음의 힘(회복탄력성)의 중요성을 이해한다.

TIP

역경이나 어려움을 이겨내는 마음의 힘을 ‘회복탄력성’이라고 부릅니다. 즉 회복력과 탄력성이 복합된 말입니다. 회복이라는 것은 원래의 상태로 돌아가는 것을 말하지요. 탄력성이라는 것도 원래의 상태로 돌아가는 것을 말합니다. 예를 들면 꼭 손가락으로 눌렀을 때에 탄성이 큰 젤리는 바로 원상복구 되지요. 케익같이 탄성이나 회복력이 없으면 손가락으로 누르면 부서진 상태로 있게 되지요. 따라서 어려운 일이 생겨도 다시 원래의 생생한 모습으로 돌아오는 것을 회복탄력성이라고 합니다.

2. 역경을 이겨낸 사람들의 공통적인 특성을 파악할 수 있다.

TIP

역경이라는 말은 일이 순조롭게 되지 않거나 매우 힘들게 된 상태나 처지를 말합니다. 사람들은 살면서 작게든 크게든 역경을 맞이하게 됩니다. 이 역경을 잘 이겨낸 사람들의 공통점이 있습니다. 그 공통점을 살펴보고, 오늘, 우리도 그러한 마음의 힘을 얻으면 좋겠습니다.

3. 회복탄력성에 대한 자신의 점수를 파악할 수 있다.

TIP

먼저 자신의 회복탄력성 점수를 내어 봅시다. 중요한 것은 점수보다는 어떤 부분이 내가 강하고, 어떤 부분이 약하냐를 살펴보는 것입니다. 그리고 내가 강한 항목은 스스로 격려하고, 약한 항목은 좀 더 키워서 회복탄력성을 향상시키도록 노력해봅시다.

◎ 준비물

출석부, 현수막, 빔프로젝터, 이동식스크린, 노트북, 스피커, 명찰, 펜, 싸인펜, A4용지, 활동지

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기 위한 기자재 (노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 오프닝 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 프로그램의 목표, 흐름에 대한 안내	-
전개	주제열기 (30분)	○ 동영상 시청 - <절망을 이겨낸 사람들> 을 청취하며 4명의 인생 스토리에 대해서 생각해보는 시간을 갖는다. - 동영상 시청을 하면서 인물탐구 활동지에 간단히 메모하도록 한다. ※동영상자료 절망을 이겨낸 사람들 (SBS그것이 알고 싶다 / 앞에서부터 38분 30초까지 분량을 보시면 됩니다)  → 다양한 사건, 사고로 인생에 어려움을 겪었지만, 굳은 의지로 극복하여 새로운 삶을 사는 사람들의 이야기. 희망과 절망의 갈림길에서 그들은 어떤 노력을 했을까? 영상URL : https://programs.sbs.co.kr/culture/unansweredquestions/vod/55075/22000003264	동영상
	주제활동 (30분)	○ 인물탐구 활동지 작성하기 - 4명의 인물들이 어떤 고난을 겪었고, 현재는 어떠한 삶을 살고 있는지, 기억에 남는 멘트는 무엇인지 적도록 한다. - 4명의 인물들에게 공통적으로 나타나는 회복탄력성이 무엇인지 개념을 이해 할 수 있도록 한다. - 나는 타인을 과도하게 신경 쓰고 있는지, 내 자신에게 초점을 맞추고 있는지 점검해본다. ○ 인물탐구 활동지 작성한 것 나누기 - 기억에 남는 멘트는 무엇인지, 특히 어떤 인물이 감동이 되었는지 그 이유는 무엇인지 나누어본다.	활동지 1-1
정리	다짐하기 (15분)	○ 나의 회복탄력성 지수 체크해보기 - 나의 회복탄력성 점수를 알아보고, 회복탄력성을 높이기 위해서 나의 삶에서 개선해야 할 점에 대해서 생각해 볼 수 있도록 한다.	활동지 1-2

활동진행1. 마음열기:안녕게임, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 오프닝 활동으로 '안녕게임'을 진행하면서 참여자들의 긴장을 풀고 집중력을 높입니다.

TIP 여기서는 오프닝 활동으로 '안녕게임'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 오프닝:안녕게임

👤 안녕게임을 해보려고 합니다. 자리에서 모두 일어나 주세요.

👤 (일어선다.)

👤 지금부터 제가 호명하는 분은 이 앞쪽으로 달려 나와 주시면 됩니다. 아마 한 번에 여러 명이 나오게 될 텐데요, 그러면 호명되신 분들은 서로에서 "안녕하세요! 저는 000입니다" 하고 인사를 하시면 됩니다. 먼저 운동화 신고 오신 분! 앞으로 나와 주세요.

👤 (해당하는 사람이 앞으로 달려 나가서 인사를 하고 들어온다.)

👤 (아침밥 먹고 오신 분 / 안경 쓰신 분 / 염색하신 분/ 노래잘하시는 분/ 껌 좋아하시는 분 등 다양한 그룹을 불러내어 서로 인사할 수 있도록 한다.)

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

👤 오늘 주제는 역경을 이겨내는 '마음의 힘 알기'입니다. '마음의 힘'이라고 하면 무엇이 생각나시나요?

👤 정신력이에요.

👤 회복탄력성이에요.

👤 동영상을 하나 볼 거예요, 인생의 역경을 이긴 사람들에게 대한 이야기입니다. 전신마비를 이겨내신 분도 있고, 어려운 상황을 극복하신 분도 있습니다. 이 인물들의 삶 속에서 그 분들이 가진 마음의 힘인 회복탄력성이 어떻게 나타났는지 찾아보고, 여러분 자신의 회복탄력성 지수도 점검해 보도록 합시다.

활동진행2. 주제열기: 동영상 시청

◎ 활동 방법

- '절망을 이겨낸 사람들' 동영상 자료를 시청합니다.

TIP 동영상을 시청하면서 상영시간이 30분 이상이 되기 때문에 자칫하면 참여자들이 집중을 하지 않을 수 있습니다. 활동양식지에 메모하면서 집중 할 수 있도록 지도해주세요.

※상황에 따라 동영상을 2개만 보고, 2개의 사례를 두 번 보면서 집중해도 좋습니다.※

- 동영상을 시청하며 느낀 점을 인물탐구 활동지에 메모하고 발표합니다

◎ 활동지문 예시

4명의 인물에 대한 스토리를 시청할 것입니다. 전신마비 이상목교수님, 하반신마비가 되었던 우정훈 무용수, 국수가게 유춘민사장님, 두부공장의 김동민사장님 이야기가 나옵니다. 영상을 보면서 어떤 고난을 겪었는지, 기억하고 싶은 멘트, 느낀 점을 인물탐구 활동지에 메모해 주세요.

(동영상을 시청한다.)

동영상을 보고 어떠셨나요?

(너무 힘들었던 것 같아요. 유춘민 사장님이 대단해요. 등)

◎ 동영상 자료



절망을 이겨낸 사람들(SBS그것이 알고 싶다/앞에서부터 38분 30초까지 분량을 보시면 됩니다)

→ 다양한 사건, 사고로 인생에 어려움을 겪었지만, 굳은 의지로 극복하여 새로운 삶을 사는 사람들의 이야기.

희망과 절망의 갈림길에서 그들은 어떤 노력을 했을까?

영상URL : <https://programs.sbs.co.kr/culture/unansweredquestions/vod/55075/22000003264>

활동진행3. 주제활동:인물탐구 활동지 작성과 발표

◎ 활동 방법

- 시청한 동영상의 내용을 바탕으로 인물탐구 활동지를 작성합니다.

TIP

작성한 것을 나눌 때, 참여자들이 발표하는 것을 어려워 할 수 있습니다. 발표라기보다는 자신이 작성한다는 것을 공유한다는 생각으로 자연스럽게 분위기를 이끌어주세요. 발표에 참여할 수 있게 하기 위해서 발표자에게 스티커 붙여주기, 사탕을 나누어주기 등의 작은 보상으로 독려를 해주세요.

- 작성한 인물탐구 활동지를 발표합니다.

TIP

첫 시간이라 발표를 어려워하면, 안내자께서 대신 발표를 하고, 의견을 추가로 받아서 차츰 활동에 참여할 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

◎ 활동지문 예시

· 인물탐구 활동지 작성하기

시청한 동영상의 내용을 바탕으로 인물탐구 활동지를 작성해 봅시다. 4명의 인물들이 어떤 고난을 겪었는지, 지금은 어떤 삶을 살고 있는지를 적어 주세요. 동영상을 보며 메모를 해 두었다면 그것을 발표하기 좋게 정리해 주시면 됩니다.

(이상목교수님 : 차사고와 목 이하부분 마비, 지속적인 연구와 강의 등의 내용으로 활동지를 작성한다.)

· 인물탐구 활동지 작성한 것 나누기

작성한 인물탐구 활동지를 발표해 봅시다. 먼저 이상목 교수님에 대한 내용부터 이야기해 볼까요? (이상목 교수-우정훈 댄서-유춘민 사장-김동민 사장 차례대로 진행)

(발표한다.)

동영상을 보고 느낀 점도 발표해 주세요.

(느낀 점을 발표한다.)

활동진행4. 다짐하기:회복탄력성 지수 체크해보기

◎ 활동 방법

- 회복탄력성 활동지를 통해 나의 회복탄력성 점수를 알아봅니다.

TIP

회복탄력성 설문에 있어서는 점수의 높고 낮음이 중요한 것이 아님을 설명해주세요.

자신이 어떤 부분에 개선되어야 할 점이 있는지를 파악하고, 앞으로의 활동계획에 중점을 두는 것이 좋습니다.(회복탄력성을 갖는 것은 중요합니다.)

절망적일 때, 어려운 때가 없는 사람은 한 사람도 없으니까요. 중요한 것은 역경에 굴복하지 않고 다시 원상복구하려는 마음, 의지, 그리고 자신도 그것이 가능하다고 생각하는 것입니다. 이 시간 동안 현재 어떤 어려움이 있는지 귀 기울여 들어주고, 그것을 말할 기회를 주는 것도 참여자들에게 큰 힘이 될 수 있습니다.

자기의 어려움을 말로 표현했다는 것은, 어려움의 정체를 명확하게 한다는 것이고, 그 순간 어려움을 좀 더 객관적이고 해결할 수 있는 문제로 인식할 수 있습니다.

- 회복탄력성을 높이기 위해서 나의 삶에서 개선해야 할 점에 대해서 생각해 봅니다.

TIP

참여자들의 발표에 대한 피드백으로 '회복탄력성 활동지 설명자료'를 참고하시면 좋습니다.

◎ 활동지문 예시

지금까지 4명의 인물의 회복탄력성을 탐구해 보았는데요, 여러분들은 자신의 회복탄력성도 궁금하시죠?

네, 궁금합니다.

회복탄력성 지수를 확인하기 위해 회복탄력성 활동지를 작성해 보세요.

(작성한다.)

설문을 모두 끝내셨나요? 점수도 계산해 보세요. 75점이 최고점이지만 최고점을 받으신 분은 많지 않을 것 같습니다. 그러나 실망하실 필요는 없어요. 이 설문에서 중요한 것은 점수가 아니라, 나에게 어떤 부분이 더 필요한지를 알아보는 것입니다.

어떻게 하면 되나요?

점수가 낮게 나온 항목이 바로 개선이 필요한 부분입니다. 예를 들어 4번 문항의 점수가 낮게 나왔다면, 일을 하기 전에 간단히라도 계획을 해보는 습관을 기르려고 노력해볼 수 있겠죠? 그러면 한 명씩 계획을 발표해 봅시다.

저는 3번이 낮게 나와서, 다른 사람들과 말할 때 감정적으로 대하지 않으려고 노력해야겠습니다.

저는 9번이 제일 낮아서, 유머러스한 농담 연습을 해야할 것 같습니다.

좋습니다. '마음의 힘'을 기르는 방법을 여러분 스스로도 잘 알고 계시네요. 계획한 것을 지키려고 노력한다면 마음의 힘이 성장할 수 있을 것입니다.



활동지 1-1. 인물탐구

회복탄력성을 가진 인물탐구

년 월 일 (요일)

작성자 :

주요 인물	어떤 고난을 겪었나요?	지금은 어떤 삶을 살고 있나요?	기억에 남는 멘트
1. 전신마비 이상목 교수			
2. 하반신마비 우정훈 댄서			
3. 국수가게 유춘민 사장			
4. 두부공장 김동민 사장			

* 나는 타인을 지나치게 의식하고 있지는 않나요?
4명의 인생스토리를 듣고 내가 느낀 점은 어떤 것이 있나요?

▶ ‘회복탄력성’은 원래 제자리로 되돌아오는 힘을 말하며,
시련이나 역경을 닦쳤을 때 이겨낼 수 있는 긍정적인 힘입니다.

활동지 1-1. 인물탐구 (작성예시)

회복탄력성을 가진 인물탐구

2020 년 06 월 30 일 (화요일)

작성자 : 홍길동

주요 인물	어떤 고난을 겪었나요?	지금은 어떤 삶을 살고 있나요?	기억에 남는 멘트
1. 전신마비 이상목 교수	교통사고로 전신마비	장애를 기회로 더 성공한 삶	사람을 죽이는 것은 사람을 강하게 만든다
2. 하반신마비 우정훈 댄서	교통사고로 하반신마비	열정적인 삶	사고가 없었으면 아내와 서로에 대해 더 알지 못했을 것이다.
3. 국수가게 유춘민 사장	IMF와 광우병으로 식당사업 실패 - 100억의 빚이 생김	희망적인 삶	하나만 목표로 삼으니 희망이 자꾸 보였다
4. 두부공장 김동민 사장	외환위기로 실패 - 노숙자 생활과 알코올중독	긍정적이고 성실한 삶	위기에서 목적 의식이 생겼다

* 나는 타인을 지나치게 의식하고 있지는 않나요?
4명의 인생스토리를 듣고 내가 느낀 점은 어떤 것이 있나요?

긍정적인 마음가짐은 모든 위기를 극복하는 가장 큰 힘이라는 것을 다시 한번 느꼈다.
위기는 위기지만 극복할 수 있다고 생각하는 것이 중요하다고 생각한다.

▶ ‘회복탄력성’은 원래 제자리로 되돌아오는 힘을 말하며,
시련이나 역경을 닦쳤을 때 이겨낼 수 있는 긍정적인 힘입니다.



활동지 1-2. 회복탄력성 지수

나의 회복탄력성 지수는?

년 월 일 (요일)

작성자 :

* 응답방법 : 각 문항을 읽은 후 다음과 같이 점수를 기록한다.

전혀그렇지않다 1 / 그렇지않다 2 / 보통이다 3 / 어느정도그렇다 4 / 매우그렇다 5

1	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 잘 통제할 수 있다.	[점]
2	내가 무슨 일을 할 때 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠 지 알 수 있다.	[점]
3	논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.	[점]
4	즉흥적으로 일을 처리하기 보다는 미리 계획을 세워 일을 처리한다.	[점]
5	당장 해야할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해에도 잘 이겨내고 할 일을 한다.	[점]
6	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	[점]
7	문제가 생기면 여러가지 가능한 해결방안에 대해서 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	[점]
8	나는 분위기나 대화상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	[점]
9	나는 재치있는 농담을 잘한다.	[점]
10	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	[점]
11	사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	[점]
12	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 알 수 있다.	[점]
13	나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.	[점]
14	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.	[점]
15	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	[점]
총 점		점

* 나의 회복탄력성 평가&계획해보기

활동지 1-2. 회복탄력성 지수(작성예시)

나의 회복탄력성 지수는?

2020 년 06 월 30 일 (화요일)

작성자 : 홍길동

* 응답방법 : 각 문항을 읽은 후 다음과 같이 점수를 기록한다.

전혀그렇지않다 1 / 그렇지않다 2 / 보통이다 3 / 어느정도그렇다 4 / 매우그렇다 5

1	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 잘 통제할 수 있다.	[4 점]
2	내가 무슨 일을 할 때 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠 지 알 수 있다.	[3 점]
3	논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.	[3 점]
4	즉흥적으로 일을 처리하기 보다는 미리 계획을 세워 일을 처리한다.	[3 점]
5	당장 해야할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해에도 잘 이겨내고 할 일을 한다.	[4 점]
6	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	[3 점]
7	문제가 생기면 여러가지 가능한 해결방안에 대해서 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	[4 점]
8	나는 분위기나 대화상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	[3 점]
9	나는 재치있는 농담을 잘한다.	[3 점]
10	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	[3 점]
11	사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	[4 점]
12	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 알 수 있다.	[4 점]
13	나는 내 주변 사람들로부터 사랑과 관심을 받고 있다.	[3 점]
14	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.	[3 점]
15	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	[4 점]
총 점		51 점

* 나의 회복탄력성 평가 & 계획해보기

회복탄력성을 갖고 있다는 것에 다시 한번 자신감을 갖고 앞으로 더 매사에
긍정적일 수 있도록 노력해야겠다.



활동지 1-2. 회복탄력성 지수 보충설명자료

나의 회복탄력성 지수는?

* 응답방법 : 전혀그렇지않다 1 / 그렇지않다 2 / 보통이다 3 / 어느정도그렇다 4 / 매우그렇다 5

1. 나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 잘 통제할 수 있다.

0점 - 자신의 감정의 단점을 알고 있음. 이를 고치려는 의지력 발휘가 중요

4점 - 감정통제에 대한 자신감이 있음.

2. 내가 무슨 일을 할 때 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠 지 알 수 있다.

0점 - 자신의 기분과 느낌의 원인을 분석하지 못함

4점 - 감정의 원인을 잘 알고 있음

3. 논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.

0점 - 친구와 가족과 내가 서로 다른 관점과 욕구와 의지가 있다는 것을 인정하는 것이 중요함

4점 - 상황과 감정을 떨어뜨려서 바라볼 수 있는 능력이 있음

4. 즉흥적으로 일을 처리하기 보다는 미리 계획을 세워 일을 처리한다.

0점 - 중요한 일과 사소한 일을 구분하는 능력을 갖는 것이 중요함

4점 - 자기가 할 일을 계획세워서 할 수 있는 역량이 있음

5. 당장 해야할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해에도 잘 이겨내고 할 일을 한다.

0점 - 의지를 강하게 할 수 있는 전략이 필요함. 예를 들면 자기 전에 내일 해야 할 중요한 일 세가지를 먼저 하겠다고 다짐을 하는 것이 도움이 됨

4점 - 성취욕구와 의지력이 큼

6. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.

0점 - 문제가 무엇인지 명료히 하는 것이 필요함

4점 - 깊이 생각할 수 있는 능력이 있음

7. 문제가 생기면 여러가지 가능한 해결방안에 대해서 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.

0점 - 문제를 해결할 수 있다는 자신감을 갖는 것이 필요함

4점 - 문제를 해결할 수 있다는 자신감이 있음



8. 나는 분위기나 대화상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.

0점 - 많은 말을 하지 않아도 괜찮으며, 먼저 이야기를 들을 줄 아는 것이 중요함

4점 - 분위기에 대한 센스와 상대방의 감정에 대한 센스가 있음

9. 나는 재치있는 농담을 잘한다

0점 - 재치있는 농담을 먼저 찾아서 읽고 연습해야 함

4점 - 말과 관계의 중요성을 잘 알고 있음

10. 나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.

0점 - 먼저 상대방의 이야기를 잘 듣고, 그와 비슷한 말과 단어를 사용하되, 순화된 말과 단어를 사용하는 연습을 하면 도움이 됨

4점 - 언어와 감정에 대한 센스가 있음

11. 사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.

0점 - 다른 사람의 표정을 분류하고, 그 다음 행동을 예측해보는, 관찰시간이 필요함

4점 - 감수성이 높음

12. 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 알 수 있다.

0점 - 상대방을 관찰하는 기회나 시간이 필요함

4점 - 감수성과 감정이 풍부함

13. 나는 내 주변 사람으로부터 사랑과 관심을 받고 있다.

0점 - 먼저 나 자신을 사랑하고, 격려하는 것이 필요함

4점 - 자신감과 자존감을 가질 수 있음

14. 나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.

0점 - 친구의 장점을 보는 습관을 갖는 것이 필요함

4점 - 사회성이 높음.

15. 내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.

0점 - 나의 감정을 온화하게 표현하는 습관이 필요함. '오늘 컨디션이 좀 안좋아요' '오늘 혼자 좀 두어주세요' '오늘 기분이 좋아요' '만나니 정말 반가워요' 등

4점 - 자신의 감정을 잘 표현하는 능력이 있음

* 나의 회복탄력성 평가&계획해보기

높은 문항을 세 문항 쓰고, 자신감을 갖게 하고

낮은 문항을 세 문항 쓰고, 이를 개선하려는 결심을 하도록 합니다.

활동 2.

감정표현하기

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 좋습니다, 활동 안내

진행 2 주제열기 : 동영상 시청

진행 3 주제활동 1 : 감정표현 카드 활동

진행 4 주제활동 2 : 감정일기쓰기 활동지 작성과 발표

진행 5 다짐하기 : 감정표현에 대한 다짐과 계획

- 활동지

활동지 2-1. 나의 감정파악

활동지 2-1. 나의 감정파악 (작성예시)

활동지 2-2. 감정일기

활동지 2-2. 감정일기(작성예시)



◎ 활동 개요

오늘의 주제는 참여자들에게 감정이 다양하다는 것을 알고 자신의 감정을 표현할 수 있는 능력을 기르게 하는 것입니다. 참여자들이 반복적으로 자주 느끼는 감정과 그 이유에 대해서 생각할 수 있어야 하며, 그것을 말로 표현할 때 마음이 편안해 지는 것을 경험하도록 하는 것입니다. 이를 위한 활동내용은 감정표현카드와 감정표현일기를 작성하는 것입니다.

◎ 활동 목표

1. 감정이 다양하다는 것을 이해한다.

TIP

감정은 사람이 잘 살아가기 위해 꼭 필요한 요소입니다. 사나운 개에게 두려움을 느끼면 더 경계할 수 있고, 주의를 할 수 있지요. 다양하고, 많은 것을 느끼는 것은 매우 좋은 일입니다.

2. 자신의 감정이 무엇인지 파악할 수 있다.

TIP

자신이 어떤 느낌을 갖는지, 자신의 느낌에 이름을 붙여주고, 잠시 관심을 가지는 것은 정신건강을 위해서나, 자신의 생존을 위해서 중요합니다.

3. 자신의 감정을 표현할 수 있는 능력을 기른다.

TIP

자신의 감정을 사회에서 받아들일 수 있는 방식으로 적절히 표현하는 것은 우리의 스트레스를 해소시키고, 서로 의사소통을 부드럽게 하는데 매우 유용합니다.

◎ 준비물

출석부, 현수막, 빔프로젝터, 이동식스크린, 노트북, 스피커, 명찰, 펜, 싸인펜, A4용지, 활동지

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기위한 기자재(노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 마음열기 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 활동의 목표, 흐름에 대한 안내	
전개	주제열기 (10분)	○ 동영상 시청 (6분 40초) - <감정의 재발견>을 시청하며 감정표현을 잘 하지 않는 사회에서 나타나는 부작용을 알게 한다. - 감정표현이 삶에서 얼마나 중요한지에 대해 알 수 있게 한다. ※동영상자료 EBS 포커스 - 제1회 감정의 재발견  → OECD 국가 중 자살률 1위의 대한민국! 다양한 자료와 실험을 통하여, 나의 감정을 스스로 읽을 수 있고, 표현하는 것에 대한 중요성을 소개한다. 영상URL : https://www.youtube.com/watch?v=Uj4TdT5PTsl	동영상
	주제활동 (60분)	○ 감정표현카드로 자신의 감정찾아보기 - 감정표현 카드 중에서 자신이 주로 경험하는 감정에 대해서 3개씩 선택하도록 한다. - 3개의 감정표현카드 뒷면에 적혀있는 감정에 대한 설명을 읽어보고 어떤 상황에서 그런 감정을 겪었었는지 이야기 할 수 있도록 한다. - 앞으로 경험하고 싶은 감정에 대해서 3개씩 선택해보자고 권유한다. 감정표현카드 뒷면에 적혀있는 감정에 대한 설명을 읽어보고 어떤 활동을 통해 감정을 만들고 싶은지 (예 가족들과 함께 제주도 여행을 가서 즐거운 감정을 느껴보고 싶다)에 대해서 나누어보도록 한다.) ○ 감정일기쓰기 활동지 작성하기 - 감정표현일기를 작성하는 방법을 설명해주고 감정표현일기를 작성하도록 한다. - 감정표현일기는 오늘 겪은 일을 적고, 그 일을 생각하면 떠오르는 감정을 적고, '토닥토닥' 하며 자신을 위로하는 말을 적어보는 것이다.	활동지 2-1 활동지 2-2
	다짐하기 (10분)	○ 감정표현에 대한 자신의 다짐과 계획을 적어본다. ○ 활동 관련 궁금한 사항 질의응답	

활동진행1. 마음열기 : 좋습니다, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 마음열기 활동으로 '좋습니다 활동'을 진행하면서 참여자들의 긴장을 풀고 집중력을 높입니다.

TIP

여기서는 마음열기 활동으로 '좋습니다 활동'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 8진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 마음열기: 좋습니다 활동

👤 '좋습니다' 활동을 해보려고 합니다. 하나 둘 셋을 세면 '좋습니다'라고 크게 말해주세요. 하나, 둘, 셋.

👤 좋습니다!

👤 좋습니다. 지금부터 제가 하는 모든 질문에 '좋습니다.'라고 대답해 주세요.

👤 네!

👤 좋습니다! 라고 대답하셔야지요.

👤 좋습니다!

👤 다음과 같은 질문을 한다.

- 오늘 날씨가 어떻습니까? (👤 : 좋습니다.)

- 지금 기분은 어떻습니까? (👤 : 좋습니다.)

- 주위의 경치는 어떻습니까? (👤 : 좋습니다.)

- 오늘 활동 신나게 해보시겠습니까? (👤 : 좋습니다.)

- 커피에 후추 어떻습니까? (👤 : 좋습니다)

- 옆에 사람 얼굴보며 무어라고 말씀하시겠습니까? (👤 : 좋습니다)

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

👤 오늘 주제는 감정 표현입니다. 여러분은 평소에 감정을 잘 표현하는 편인가요? 아니면 표현하지 않는 편인가요?

👤 잘 모르겠습니다.

👤 자신의 감정을 너무 표현하지 않거나, 부적절한 방법으로 표현하게 되면 마음이 불편해질 수 있습니다. 오늘은 우리 마음을 편안하게 다스리기 위해 감정을 이해하고 표현하는 연습을 해 보도록 합니다.

활동진행2. 주제열기 : 동영상 시청

◎ 활동 방법

- '감정의 재발견' 동영상 자료를 시청합니다.
- 동영상을 시청하며 느낀 점을 메모하고 발표합니다.

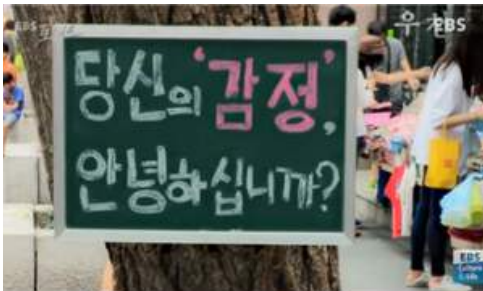
◎ 활동지문 예시

- 👤 서로 웃는 표정이 없는 사회는 어떨까요? 슬퍼도 울지 못하면 어떨까요?
- 👤 냉정하고 차가울 것 같아요.
- 👤 상대방의 마음을 알 수 없으니 답답할 것 같아요.

- 👤 그렇죠? 지금부터 감정표현에 대한 동영상을 시청할 것입니다. 영상에서 인상 깊었던 부분, 새롭게 알게 된 것이 있다면 메모해 주세요.
- 👤 (동영상을 시청한다)

- 👤 동영상을 보고 느낀 점이 무엇인가요? 새롭게 알게 된 사실이 있나요? 간단히 발표해 봅시다.
- 👤 (3~4명 정도 발표한다)

◎ 동영상 자료



EBS 포커스 - 제1회 감정의 재발견(6분 40초)

→ OECD 국가 중 자살률 1위의 대한민국!
다양한 자료와 실험을 통하여, 나의 감정을 스스로
읽을 수 있고, 표현하는 것에 대한 중요성을 소개한다.

영상URL
<https://www.youtube.com/watch?v=Uj4TdT5PTsl>

활동진행3. 주제활동 1 : 감정표현 카드 활동

◎ 활동 방법

- 감정표현카드로 자신의 감정을 찾아봅니다.

1. 감정카드구매(감정표현놀이 감정카드/ (주)한국콘텐츠미디어 / 온라인 구매 가능)

TIP

2. <https://cafe.naver.com/jobcard> 은 한국콘텐츠미디어에서 운영하는 자료공유 카페입니다.
간단한 가입만으로도 감정카드 활용법에 대한 자료를 얻을 수 있습니다.
3. 여기서 제시한 감정카드 외에 다양한 자료를 응용하여 활용해도 좋습니다.

◎ 활동지문 예시

👤 감정표현 카드 중에서 평소에 자주 경험하는 감정 3가지를 선택해 보세요.

👤 (카드를 선택한다)

👤 선택한 카드 뒷면에 적혀있는 감정에 대한 설명을 살펴보세요. 그리고 그런 감정들을 느끼게 된 이유를 생각해 보세요. 그리고 나의 감정파악 활동지에 적어주시면 됩니다.

👤 (활동지를 작성한다)

👤 이어서 앞으로 경험하고 싶은 3가지 감정을 찾아볼 거예요. 마찬가지로 감정카드들 중에서 앞으로 경험하고 싶은 감정을 3가지 선택해 보세요.

👤 (카드를 선택한다)

👤 선택한 감정을 느끼려면 어떻게 해야 될까요? 그 감정을 일으키기 위해 스스로가 할 수 있는 일을 계획해 봅시다. 활동지에 아래쪽에 적어 주세요.

👤 (활동지를 작성한다)

👤 다 작성하셨나요? 어떤 감정들을 많이 느끼고, 또 앞으로 느끼고 싶은지 이야기해 봅시다.

👤 (발표한다)

활동진행4. 주제활동 2 : 감정일기쓰기 활동지 작성과 발표

◎ 활동 방법

- 감정일기쓰기 활동지를 작성하고 발표합니다.

자신의 감정을 표현하는 것을 어려워하는 참여자들이 많을 것으로 예상됩니다. 참여자들이 하나의 감정이라도 표현할 수 있도록 이끌어주세요.

TIP

※ 감정일기 활동지는 오늘 하루만 사용하는 것이 아니라 앞으로 3,4,5,6,7차시에도 하는 것이 좋습니다. 자신의 감정을 들여다보고, 감정을 스스로 토닥이는 것이 습관이 되는 것이 좋기 때문입니다.

◎ 활동지문 예시

👤 지금까지 감정의 이름과 의미들을 살펴봤다면, 이번에는 감정을 다스리는 연습을 해봅시다. 토닥토닥 감정일기쓰기 활동지를 갖고 있지요?

👤 네 (활동지를 준비한다.)

👤 오늘 겪었던 일 중에 한 가지를 적고, 그 일을 떠올렸을 때 느껴지는 감정을 적어보세요. 무슨 감정인지 명확하지 않다면 감정카드의 감정들을 참고해도 좋아요.

👤 (활동지를 작성한다)

👤 마지막은 나 자신을 위로하고, 격려하는 말을 직접 써 보는 것입니다. 긍정적인 감정이라면 다시 한 번 그런 감정을 느낄 수 있도록 응원을, 부정적인 감정이라면 괜찮아질 것이라는 위로를 해주세요.

👤 (활동지를 작성한다)

👤 그러면 발표를 해봅시다.

👤 저는 오늘 지각을 했습니다. 그래서 부끄러운 감정이 생겼고, 강사님께 죄송스러웠습니다. 오늘 처음 지각을 한 것인데, 한 번 정도는 실수를 할 수 있다고 생각합니다. 하지만 이렇게 마음이 불편했으니 다시는 그러지 말자고 다짐했습니다.

👤 저는 오늘 아침에 끓인 찌개가 웬일로 정말 맛있었습니다. 사실 요리를 잘 하는 편이 아니라서 자신이 없었는데, 오늘은 꽤 맛있게 되어 뿌듯하고 기뻐했습니다. 요리를 못한다고 나를 너무 과소평가하지 말고, 맛있게 요리할 수 있다는 생각을 가지고 꾸준히 요리를 해 보기로 했습니다.

👤 좋습니다. 자기 자신을 다독이고 응원하는 연습은, 다른 사람에게도 똑같이 해줄 수 있는 사람으로 성장할 수 있게 합니다. 지금은 나에게 하는 말이지만, 그 말은 친구에게도, 가족에게도 할 수 있겠지요.

활동진행5. 다짐하기 : 감정표현에 대한 다짐과 계획

◎ 활동 방법

- 감정표현에 대한 자신의 다짐과 계획을 적어봅니다.

TIP

1. 심리정서적인 문제를 가지고 있는 청년의 경우, 임상심리사로부터 도움을 받는 것이 필요합니다.
 - 청년이 사업단에서 함께 만나는 동료나 전담관리자와 인간관계를 수립, 유지할 수 없거나 부적절한 형태의 행동이나 감정을 보이며, 또는 늘 불행감 또는 우울감에 젖어 있는 경우 심리평가를 받아 보는 것이 필요합니다.
 - 심리평가는 심리장애에 대한 치료적 개입과 전략을 계획하고 수행하기 위한 기초과정으로 사용될 뿐 아니라 치료와 개인의 건강보호를 촉진하는 수단으로 역할이 확대되고 있습니다. 현재 심리평가 중에서 가장 많이 사용되는 것이 MMPI입니다.
 - 지역사회에서 임상심리사로부터 MMPI 검사를 시행할 수 있는 심리상담센터를 찾아보세요. 보통 검사가격은 1회에 20~30만원 수준입니다.
 - 다면적 인성검사(MMPI) Minnesota Multiphasic Personality Inventory MMPI는 세계에서 가장 널리 쓰이고 가장 많이 연구되어 있는 객관적 성격검사에 의해 제작되었으며, 비정상적인 행동과 증상을 객관적으로 측정하여 임상진단에 관한 정보를 제공해 주는 것이 주목적입니다.
2. 지역사회의 정신건강복지센터를 활용하면, 심리정서적인 영역에서 도움을 받을 수 있습니다. 연초가 되면 정신건강복지센터의 사업계획을 파악하여 미리 참가신청을 하거나 이용계획을 세워놓을 수 있습니다. (<http://www.ncmh.go.kr/> 국립정신건강센터 홈페이지 정보 활용)
 - 지역별 정신건강 복지센터에서는 상담을 통해 심리정서적인 진단을 받을 수가 있으며, 이후 개별상담, 집단상담의 도움을 받을 수 있습니다.
 - 청년에 대한 특화된 사업을 진행하는 센터도 있으며, 일례로 부천정신건강복지센터에서는 청년정신건강증진사업을 시행하는데, 청년들의 정신건강평가, 내소·가정방문을 통한 정신건강상담, 인지행동치료, 자존감향상, 스트레스관리 등 그룹 운영의 집단프로그램, 청년 및 유관기관 종사자를 대상으로 한 정신건강과 관련된 주제를 선정하여 강의 진행이 이루어지고 있습니다. (<http://www.bucheonlove.co.kr> 참조)

◎ 활동지문 예시

- 👤 오늘은 감정을 이해하고 표현해보는 활동을 해 보았습니다. 앞으로 나의 감정을 어떻게 표현하고, 다루어야 할지 생각해 보는 시간이 되었나요?
- 👤 네, 저 자신을 위로하는 건 처음이었어요. 앞으로 제 감정을 다독여줘야겠다고 생각했습니다.
- 👤 감정을 무조건 숨기는 것이 좋은 게 아니라는 것을 알았습니다.
- 👤 좋습니다. 자신의 감정을 이해하고, 또 적절하게 표현하는 것은 마음의 건강을 지키는 데 중요합니다.



활동지 2-1. 나의 감정파악

나의 감정파악 활동지

년 월 일 (요일)

작성자 :

자신이 지난 과거를 통해 주로 경험하는 감정은 무엇인가요? (*3가지 작성)

1.감정:	2.:감정	3.감정
→이유:	→이유:	→이유:

앞으로 경험하고 싶은 감정은 무엇인가요? (*3가지 작성)

1.감정:	2.:감정	3.감정
→이유:	→이유:	→이유:



활동지 2-1. 나의 감정파악

나의 감정파악 활동지

2020 년 06 월 30 일 (화요일)

작성자 : 홍길동

자신이 지난 과거를 통해 주로 경험하는 감정은 무엇인가요? (*3가지 작성)

1.감정: 아쉬움	2.:감정 즐거움	3.감정 설렘
→이유: 접어서만 누릴 수 있는 것 을 맘껏 누리지 못했던 아쉬움	→이유: 주위의 시선을 크게 의식하지 않고 작은 일에도 마냥 즐거움	→이유: 새로운 것을 처음 접해봤던 설렘

앞으로 경험하고 싶은 감정은 무엇인가요? (*3가지 작성)

1.감정: 신남	2.:감정 기쁨	3.감정 행복함
→이유: 못해봤던 것을 도전하며 신이 나는 감정을 느끼고 싶음	→이유: 봉사활동을 하며 보람을 느껴보고 싶음	→이유: 소확행을 많이 찾고 싶음



활동지 2-2. 감정일기

토닥토닥 감정일기 쓰기

년 월 일 (요일)

작성자 :

오늘 한 일을 떠올리며 자신을 토닥거릴 시간을 가져보세요. 이것은 자신에 대한 위로일 뿐 아니라 앞으로 사랑하는 사람을 만났을 때 써먹을 수 있는 좋은 기술이 될 거예요.

〈 토닥토닥 감정일기 쓰는 방법 〉

1. 오늘 겪은 일을 적는다.

예) 오늘 친구와 만나는 저녁 약속이 있었는데, 친구가 약속을 취소했다.

2. 그 일을 떠올리면 어떤 감정이 생기는지 적는다.

예) 오늘 친구와 만나는 저녁 약속이 있었는데, 친구가 약속을 취소했다.

3. “○○○야, 토닥토닥” 이라고 쓴다.

예) ○○○(본인이름)야, 토닥토닥 해줄게. 친구가 오늘 저녁 약속을 취소하는 바람에 나의 일정이 꼬였지만 괜찮아. 약속이 취소되는 바람에 읽고 싶었던 책을 읽을 시간이 생겼잖아. 또, 집에 일찍 오게 되어 일찍 잠을 잘 수 있게 되었네.

* 오늘 겪은 일 중 기억에 남는 일 1가지는?

* 그 일을 떠올리면 어떤 감정이 생기나요?

* 나 자신을 토닥토닥 격려 위로해 주는 말을 써보세요 .



활동지 2-2. 감정일기 (작성예시)

토닥토닥 감정일기 쓰기

2020 년 06 월 30 일 (화요일)

작성자 : 홍길동

오늘 한 일을 떠올리며 자신을 토닥거릴 시간을 가져보세요. 이것은 자신에 대한 위로일 뿐 아니라 앞으로 사랑하는 사람을 만났을 때 써먹을 수 있는 좋은 기술이 될 거예요.

〈 토닥토닥 감정일기 쓰는 방법 〉

1. 오늘 겪은 일을 적는다.

예) 오늘 친구와 만나는 저녁 약속이 있었는데, 친구가 약속을 취소했다.

2. 그 일을 떠올리면 어떤 감정이 생기는지 적는다.

예) 오늘 친구와 만나는 저녁 약속이 있었는데, 친구가 약속을 취소했다.

3. “○○○야, 토닥토닥” 이라고 쓴다.

예) ○○○(본인이름)야, 토닥토닥 해줄게. 친구가 오늘 저녁 약속을 취소하는 바람에 나의 일정이 꼬였지만 괜찮아. 약속이 취소되는 바람에 읽고 싶었던 책을 읽을 시간이 생겼잖아. 또, 집에 일찍 오게 되어 일찍 잠을 잘 수 있게 되었네.

* 오늘 겪은 일 중 기억에 남는 일 1가지는?

오늘 수업을 배우는 첫 날이었다.

* 그 일을 떠올리면 어떤 감정이 생기나요?

물에 대한 공포증 때문에 떨리고 걱정되었다.

* 나 자신을 토닥토닥 격려 위로해 주는 말을 써보세요 .

길동아, 토닥토닥 해줄게. 다른 사람보다 운동신경도 없고 물에 대한 공포증도 있지만 극복해 보려는 시도 자체가 멋지다. 남보다 늦어도 괜찮아.. 포기하지 않고 하면 언젠가 잘 할 수 있을 거야.

활동 3.

감사일기 쓰기

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 이름빙고게임, 활동 안내

진행 2 주제열기 : 동영상 시청

진행 3 주제활동 : 감사일기 작성하기

진행 4 다짐하기 : 감사일기에 대한 다짐과 계획

- 활동지

활동지 3-1. 읽기자료 ‘감사일기의 중요성’

활동지 3-2. 감사일기

활동지 3-2. 감사일기 (작성예시)



◎ 활동 개요

오늘 주제는 감사일기 쓰기의 중요성을 알게 하는 것입니다. 감사일기를 쓰게 되면 내 삶을 긍정적으로 해석하는 능력이 길러집니다. 긍정적 사고는 회복탄력성을 기르는데 있어서 가장 중요한 요인입니다. 활동내용은 감사일기 쓰는 동영상 보면서 감사일기를 어떻게 쓰는지 방법도 배우고 실제 감사일기를 작성해보고 발표하는 것입니다.

◎ 활동 목표

1. 감사하는 삶이 인생에 유익을 준다는 것을 이해한다.

TIP

감사란 고마움을 표현하는 것입니다. 내게 혜택과 호의를 베풀어 내 마음이 좋고 흡족하다면, 나의 표정과 말에서 상대방에 기쁨을 표현하는 일입니다. 이렇게 될 때 서로는 더 고마운 일을 하고 싶을 것입니다.

2. 감사일기가 긍정적 사고능력을 기를 수 있다는 것을 이해한다.

TIP

하루 하루 사람들이 내게 베풀었던 호의를 생각하면, 내가 축복받았다는 생각이 들게 됩니다. 따라서 나는 좋은 사람이라는 생각도 들고, 좋은 사람들과 살아간다는 느낌이 들지요. 더 좋은 쪽으로 자주 생각할 수 있게 됩니다.

3. 감사일기 쓰는 것을 실천해본다.

TIP

작은 호의에도 감사를 잘 표현하는 사람이 있습니다. 큰 호의에도 쑥스러워서 익숙하지 않아서 감사를 표현하지 못하는 사람도 있습니다. 우리는 감사하기를 연습해야 합니다. 감사일기를 통해 감사의 습관을 만들어 봅시다.

◎ 준비물

출석부, 현수막, 빔프로젝터, 이동식스크린, 노트북, 스피커, 명찰, 펜, 싸인펜, 활동지

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기위한 기자재(노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 마음열기 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 활동의 목표, 흐름에 대한 안내	
전개	주제열기 (10분)	○ 동영상 시청 (6분 40초) - 많은 위인들이 감사일기를 쓰면서 삶이 변화되었다는 것을 알게 한다. (오프라윈프리: 학교 중퇴 미혼모에서 감사일기를 쓰면서 세계적인 스타가 되었음) - 감사일기라는 것이 어렵지 않고 쉽게 쓸 수 있다는 것을 알게 한다. ※동영상자료 운명을 바꾸는 감사일기 쓰는 법(상영시간 12분)  → 감사일기를 어떻게 시작해야 할지, 어떻게 작성해야 할지 고민되는 사람을 위한 감사일기 쓰는 방법에 대한 소개. 감사일기 쉽게 작성하는 방법 안내 영상URL : https://www.youtube.com/watch?v=Tc6Qoy0f9kc	동영상
	주제활동 (60분)	○ 감사일기의 중요성 읽기자료 함께 읽어보기(활동지 3-1) ○ 감사일기 3가지 작성해보기 - 감사일기에는 '왜' 감사한지가 꼭 들어가야 한다. 깊이 있는 감사가 될 수 있고 이러한 훈련이 되면 자신의 삶을 긍정적으로 해석하는 능력이 길러지기 때문이다. - 감사일기의 소재는 나 자신에 대한 감사, 건강에 대한 감사, 돈에 대한 감사, 자연에 대한 감사, 시간에 대한 감사, 시련에 대한 감사, 깨달음에 대한 감사 등이 있다. ○ 감사일기 발표해보기	활동지 3-1 활동지 3-2
정리	다짐하기 (10분)	○ 감사일기작성에 대한 자신의 다짐과 계획을 적어본다. ○ 활동 관련 궁금한 사항 질의응답	

활동진행1. 마음열기 : 이름빙고게임, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 마음열기 활동으로 '이름빙고게임'을 진행하면서 참여자들의 긴장을 풀고 집중력을 높입니다.

TIP 여기서는 마음열기 활동으로 '이름빙고게임'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 마음열기: 이름빙고게임

이름빙고게임을 해볼까요? 각자 종이에 가로 3칸, 세로 3칸의 빙고판을 만들어 주세요. 그리고 이곳에 있는 참여자 분들의 이름을 적어주시기 바랍니다.

이름을 모르면 어떻게 하나요?

직접 물어보시면 됩니다. 이번 기회에 이름을 알게 되면 좋겠지요?

(이름을 물어보며 9칸의 빙고판을 활동지 뒤편에 그리고, 이름을 글자를 한 글자씩 띄어서 채운다.)

이하늘	김바다	홍길동
최나라	박한국	강태양
정승리	유목련	김별

그러면 빙고게임을 진행해 봅시다.

(활동 참여자의 이름을 무작위로 부른다. 빙고를 완성한 참여자에게 작은 보상 가능)

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

오늘은 일기를 한 번 써보려고 해요. 일기를 쓰시는 분 있나요? 있으면 손을 들어 주세요.

(손을 든다.)

좋습니다. 일기를 쓰는 습관은 내 삶을 돌아보게 해 주고, 내일의 일을 계획하여 충실한 생활을 할 수 있게 돕지요. 오늘은 조금 특별한 일기를 써보려고 합니다.

무슨 일기인가요?

바로 감사일기인데요, 감사일기를 쓰게 되면 긍정적으로 나의 하루를 바라볼 수 있게 해줍니다. 긍정적 사고는 회복탄력성을 기르는 데 가장 중요하지요. 감사일기를 어떻게 쓰면 되는지 알아보시다.

활동진행2. 주제열기 : 동영상 시청

◎ 활동 방법

- '운명을 바꾸는 감사일기 쓰는 법' 동영상 자료를 시청합니다.
- 동영상을 시청하며 느낀 점을 메모하고 발표합니다.

◎ 활동지문 예시

 감사일기에 대한 동영상을 시청할 것인데요, 감사일기를 썼던 사람들의 이야기를 보고 감사일기가 어떤 힘이 있는지를 알아볼 것입니다. 영상을 보며 기억하고 싶은 부분을 메모하며 봐 주세요.

 (동영상을 시청한다)

◎ 동영상 자료



운명을 바꾸는 감사일기 쓰는 법 (12분)

→ 감사일기를 어떻게 시작해야할지,
어떻게 작성해야 할지 고민되는 사람을 위한 감사일기
쓰는 방법에 대한 소개.
감사일기 쉽게 작성하는 방법 안내

영상URL

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc6Qoy0f9kc>

활동진행3. 주제활동 : 감사일기 작성하기

◎ 활동 방법

- 감사일기의 중요성 읽기자료 함께 읽어보기(활동지 3-1)
- 감사일기 3가지 작성하고 발표하기

TIP

작성하기를 어려워하는 참여자들에게 단 한 가지라도 작성해보자고 권유합니다. 다른 사람이 발표하는 것을 잘 경청할 수 있도록 하여, 공감 및 경청훈련이 되도록 합니다. 다른 사람의 발표와 내용에 관심이 없는 참여자에게는 할 일을 주면 좋습니다.

(한 사람 발표가 끝날 때에 '잘 들었습니다.' 라고 대표로 인사말을 하게 하기 등) 할 일이 벌칙으로 느끼지 않게 부드럽게 요청하는 것이 좋습니다.

TIP

발표를 마치면 여러 가지 방법으로 발표에 대한 코멘트를 해주어 안내자가 나의 이야기에 대해서 관심을 가지고 있고, 내가 충분히 공감 받고 있다는 느낌을 갖게 합니다.

- 반영하기

참여자의 말과 행동에서 표현된 기본적인 감정 생각 및 태도를 실무자가 다른 말로 부연해주는 것
예) 좀 전에 기뻐했다고 표현 했었는데 ~한 것 때문에 마음이 즐거웠군요.

- 말한 것을 요약해주기

일정시간동안 참여자의 한 말의 주된 내용 감정 의미를 한데 모아서 간략하게 정리해준다면, 자신에게 관심을 갖는 것을 느낄 수 있습니다.

- 자기노출하기

안내자가 자신의 생각, 경험, 느낌 같은 개인적인 이야기를 솔직하게 하는 것. 이 경우 안내자를 보다 편안히 느낄 수 있습니다.

예) 나도 그랬던 상황이 있었는데, 나도 그때 정말 당황했었어.

- 지지하기

참여자의 감정을 인정하고 지지하기.

예) 아 그래서 정말 힘들었겠다. 이해해.

◎ 활동지문 예시

👤 감사일기를 써보기 전에, 읽기자료를 함께 읽어봅시다.

감사일기를 쓰는 데 참고하기 좋은 도서 소개입니다.

👤 (읽기자료를 읽는다)

👤 읽기자료의 내용을 정리해 봅시다. 감사할 만한 일을 몇 가지 이상 적으라고 했나요?

👤 5가지요.

👤 자기 전에 감사일기를 쓰는 게 효과적인 이유는 무엇인가요?

👤 잠자는 동안에 기억이 고정되기 때문입니다.

👤 좋습니다. 지금부터 감사일기를 작성해 볼 것인데요, 처음부터 5가지를 적는 것은 어려우니
오늘은 3가지만 적어봅시다.

👤 쓰려고 하니깐 막막해요.

👤 아주 소소한 것이라도 좋아요. 자연에 대한 감사, 건강에 대한 감사, 나에 대한 감사, 타인에 대한 감사.
무엇이든 괜찮습니다. 아침에 개운하게 잠이 깬다. 이런 것도 감사한 것이 될 수 있습니다.

👤 감사했던 것만 쓰면 되나요?

👤 감사했던 것을 쓰고, 그 이유를 함께 적어주세요. 그래야 깊이 있는 감사가 될 수 있습니다.

👤 (감사일기를 작성한다)

👤 작성한 감사일기를 발표해 봅시다.

👤 (발표한다.)

활동진행4. 다짐하기 : 감사일기에 대한 다짐과 계획

◎ 활동 방법

- 감사일기작성에 대한 자신의 다짐과 계획을 적어봅니다.
- 활동 관련 궁금한 사항 질의응답

◎ 활동지문 예시

- 👤 감사일기 활동을 하며 느꼈던 점을 이야기해 볼까요?
- 👤 평소에 감사한다는 말을 다른 사람에게만 했었는데, 이런 식으로 다양한 것에 대해 감사를 하는 것이 새로웠습니다.
- 👤 저에게 감사한 일들이 매일매일 있다는 것에 놀랐습니다. 생각지도 못했던 것들에 감사함을 느끼니 기분이 좋았습니다.
- 👤 앞으로 감사일기를 꾸준히 쓴다면 좋겠죠?
- 👤 네!

활동지 3-1. 읽기자료 ‘감사일기의 중요성’

읽기자료 : 감사일기의 중요성

감사 일기를 이해하고, 작성하는데 참고하기 좋은 도서를 추천 합니다.
아래 글은 저자 김주환님의 『회복탄력성』의 일부를발췌하여 소개하는 내용입니다.



<긍정성도 훈련이 필요하다>

행복은 긍정적인 정서를 통해 자신을 자기가 원하는 방향으로 이끌어 갈수 있는 능력이며, 또한 타인에게 행복을 나눠줌으로써 원만한 인간관계와 성공적인 삶을 일구어내는 능력이다. 긍정적 정서의 소유자가 되면 스스로 행복하고 남을 행복하게 해 줄 수 있게 된다.

물이 반쯤 찬 컵이 있을 때, 부정적인 사람은 물이 반밖에 없네 라고 생각하고 긍정적인 사람은 물이 반이나 남아있네 라고 생각하는 것은 누구나 다 아는 얘기이다. 그런데 문제는 앞으로는 물이 반이나 남아 있네라고 긍정적으로 생각해야지 라고 결심한다고 해서 곧 긍정적인 사람이 되지는 않는다는 사실이다. 그것은 마치 근육질의 매절적인 몸매를 보고서 나도 앞으로 저렇게 복근도 키우고 멋진 몸매를 가져야겠다고 마음먹는다고 해서 그렇게 될 수 있는 것은 아닌 것과 마찬가지로. 몸짱이 되려면 몸의 지방을 빼고 근육을 키워야 한다.

마찬가지로 긍정적이고 낙관적인 사람이 되려면 뇌의 부정적이고 비관적인 정보처리 루트를 약화시키고 긍정적인 루트가 강화되도록 습관을 들여야 한다. 긍정적인 성격의 소유자가 되기 위해서는 꾸준하고도 체계적인 노력을 통해서 긍정성을 단련해야 한다.

<감사하는 마음의 효과>

심장박동수를 가장 이상적으로 유지시켜주는 것은 바로 감사하는 마음이다. 보통 성인의 심장박동수는 1분에 70번을 기준으로 미세하게 끊임없이 변화한다. 분노나 좌절감을 느낄때에는 매우 불규칙하게 변화하지만 삶에 있어서 감사한 일들에 생각을 집중하고 감사한 마음을 느끼기 시작하면 심장박동수는 매우 규칙적으로 변하게 된다. 감사하는 마음은 몸과 마음을 편안하게 해주고 가장 건강하고 이상적인 상태로 유지시켜준다.



<감사하기를 훈련하는 가장 효과적인 방법>

감사하기 훈련도 여러 가지가 있지만 그중 가장 효과적인 것은 다음과 같다. 우선 매일밤 잠자리에 들기 전에 그날 있었던 일들을 돌이켜보면서 감사할 만한 일을 5가지 이상 수첩에 적어둔다. 인생에 대한 막연한 감사가 아니라 하루동안 있었던 일 중에서 구체적으로 적어야 한다. 머릿속으로 회상만 하는 것으로는 부족하다. 반드시 글로 기록한 후에 잠자리에 들도록 한다.

이렇게 하면 우리의 뇌는 그날 있었던 일을 꼼꼼히 회상해보면서 그중에서 감사할 만한 일을 고르게 된다. 다시 말해서 감사한 마음으로 그날 하루에 있었던 일을 돌이켜보다가 잠들게 된다는 것이다. 잠들기 전에 하는 것이 효과적인 이유는 대부분의 기억이 고정되는 현상은 잠자는 동안에 일어나기 때문이다. 즉 긍정적 마음으로 그날 하루 일을 회상하는 뇌의 작용을 일종의 습관으로 만드는데 있어서 효과적이다.

<감사일기를 통해 얻을수 있는것>

감사일기 적기를 며칠 하다보면 우리의 뇌는 아침에 일어날 때부터 감사한 일을 찾기 시작한다. 즉 일상생활을 하는 동안 늘 감사한 일을 찾게 되는 나에게 벌어지는 일들을 감사하게 바라보는 습관이 자연스럽게 들기 시작한다. 감사일기를 3주간 매일 쓰면 스스로 긍정적으로 변해가는 것을 느낄수 있을 것이다. 석 달을 계속해서 쓰면 아마도 주위 사람들도 당신이 긍정적으로 변한 것을 눈치 챌 수 있을 것이다.



활동지 3-2. 감사일기

감사일기

년 월 일 (요일)

작성자 :

* 첫번째 감사

* 두번째 감사

* 세번째 감사

* 짧은기록

- ▶ '세상에서 가장 지혜로운 사람은 배우는 사람이고,
세상에서 가장 행복한 사람은 감사하며 사는 사람이다. - 탈무드



활동지 3-2. 감사일기 (작성예시)

감사일기

2020 년 06 월 30 일 (화요일)

작성자 : 홍길동

* 첫번째 감사

나를 아껴주고 사랑해 주는 가족이 있어 감사하다.

* 두번째 감사

내가 할 수 있는 일이 있다는 것에 감사하다.

* 세번째 감사

오늘도 건강하게 먹고 자고 웃을 수 있는 하루에 감사하다.

* 짧은기록

당연하게 생각한 것에 감사한 마음을 갖자.

- ▶ '세상에서 가장 지혜로운 사람은 배우는 사람이고,
세상에서 가장 행복한 사람은 감사하며 사는 사람이다. - 탈무드

활동 4.

봉사하는 삶

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 5분 초상화 활동, 활동 안내

진행 2 주제열기 : 동영상 시청

진행 3 주제활동 : 봉사왕 검색대회

진행 4 다짐하기 : 봉사 계획하기

- 활동지

활동지 4-1. 봉사왕 검색대회

활동지 4-1. 봉사왕 검색대회 (작성예시)

활동지 4-2. 나의 봉사 계획표

활동지 4-2. 나의 봉사 계획표 (작성예시)



◎ 활동 개요

오늘 주제는 봉사하는 삶입니다. 운영방식은 동영상과 함께 퀴즈를 풀고, 소감을 나누며 자신이 일상생활에서 지금 할 수 있는 봉사에 대해서 계획을 세우는 것입니다.

또한 봉사왕 검색대회를 통해 신문기사를 통해 전해지는 봉사왕 중에서 가장 인상 깊은 봉사왕을 선정하도록 합니다. 이러한 활동을 통해 참여자들이 지금은 도움을 받고 있는 삶을 살고 있지만 미래에는 남을 돕는 삶을 살고 싶은 희망을 가질 수 있을 것입니다.

◎ 활동 목표

1. 봉사가 자신의 삶에 유익을 주는 것을 이해한다.

TIP

봉사는 스스로 원해서 남들에게 도움을 주는 것을 말합니다. 다른 사람의 필요에 반응하는 것이지요. 표정, 말, 행동, 물건 어느 것이든 댓가를 바라지 않고 상대방의 필요에 반응하고, 나누는 것을 말합니다.

2. 봉사는 거창한 것이 아니라 아주 작은 것부터 실천할 수 있음을 이해한다.

TIP

봉사는 상대를 편안하게 하고, 기쁘게 해 줄 수 있는 감사의 말, 칭찬의 말, 기쁜 표정, 친절함, 같이 물건을 들어 주거나 함께 있어주는 것 무엇이든 가능합니다.

3. 미래에 많은 봉사를 하고 싶은 동기부여가 되도록 한다.

TIP

봉사를 통해 우리는 서로의 가치와 가능성을 확인할 수 있고, 살아갈 힘을 얻을 수 있습니다.

◎ 준비물

출석부, 현수막, 빔프로젝터, 이동식스크린, 노트북, 스피커, 명찰, 펜, 싸인펜, A4용지, 활동지, 작은 선물(사탕이나 초콜릿)

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기위한 기자재(노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 오프닝 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 프로그램의 목표, 흐름에 대한 안내	
전개	주제열기 (15분)	○ 동영상 시청 - <절망을 이겨낸 사람들 : 39분~54분 총 15분>을 청취하며 봉사를 실천하는 사람들에 대해서 생각해 볼 수 있는 시간을 갖는다. - 동영상 시청을 하면서 활동지에 동영상 퀴즈를 풀면서 집중도를 높인다. ※동영상자료 절망을 이겨낸 사람들(SBS 그것이 알고싶다 704회) (39분~54분)  → 다양한 사건, 사고로 인생에 어려움을 겪었지만, 굳은 의지로 극복하여 새로운 삶을 사는 사람들의 이야기. 희망과 절망의 갈림길에서 그들은 어떤 노력을 했을까? 영상URL : https://programs.sbs.co.kr/culture/unansweredquestions/vod/55075/22000003264	동영상 활동지 4-1
	주제활동 (45분)	○ 봉사왕 검색대회 - 집단 구성원들 내에서 두명씩 짝을 지어준다. - 짝과 함께 스마트폰을 이용해, 인터넷 검색창에 봉사왕이라고 작성한다. - 봉사왕과 관련된 기사를 읽고 가장 인상적인 사례를 선정한다. - 봉사왕 검색대회 활동지에 기록해본다. - 기록한 것을 발표하도록 한다. - 가장 적극적으로 참여한 조를 선정해서 작은 선물을 수여한다.	활동지 4-1
정리	다짐하기 (15분)	○ 봉사계획해보기 - 나의 삶속에서 실천할수 있는 봉사 1가지 씩을 적어본다. - 20~30년 후에 어떤 봉사를 하고 싶은지 계획해보도록 한다. - 자신이 작성한 것을 함께 나누어보도록 한다. ○ 활동 관련 궁금한 사항 질의응답	활동지 4-2

활동진행1. 마음열기 : 5분 초상화 활동, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 5분 초상화 활동, 활동 안내

TIP

여기서는 마음열기 활동으로 '5분 초상화 활동'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 마음열기: 5분 초상화 활동

5분 초상화 활동을 해봅시다. 모두 짝을 지어주세요. (인원이 홀수라서 한 명이 남으면 세 사람이 함께 그룹을 만들면 됩니다.) 그리고 종이를 보지 않고, 상대방의 얼굴만 보고 초상화를 그리는 겁니다.

5분동안 그리나요?

네, 제가 5분이 지나면 신호를 드릴게요. 그때까지 멋지게 초상화를 그려주시기 바랍니다.

(초상화를 그린다)

(5분 후) 그만! 여기까지 그리고 멈추어 주세요. 초상화가 멋지게 그려졌나요?

아니요.

말도 안되는 그림이 됐어요.

이번 활동은 그림을 잘 그리는 것보다, 상대방의 눈을 오래도록 바라보기 위한 활동이었습니다. 눈을 오랫동안 바라보고 있었나요?

네!

그러면 잘 하신 겁니다. 상대방의 눈을 바라보는 것에서부터 공감과 배려가 시작되죠.

◎ 활동지문 예시

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

오늘은 봉사에 대해 생각해 볼 건데요, 봉사활동을 해보신 경험이 있나요?

네.

학창시절이든, 아니면 현재든, 아마 한번쯤은 봉사를 해보신 적이 있을 거예요. 하지만 봉사라는 것은 꼭 어딘가에 가야만 할 수 있는 것이 아닙니다. 일상생활에서도 봉사를 할 수가 있지요. 우리가 어떤 봉사를 할 수 있는지 알아보시다.

네.

봉사를 하는 사람들에 대한 동영상을 보고, 퀴즈를 풀고, 직접 봉사 계획도 세워 볼 것입니다.

활동진행2. 주제열기 : 동영상 시청

◎ 활동 방법

- '절망을 이겨낸 사람들' 동영상 자료를 시청합니다.
- 동영상을 시청하며 활동지의 퀴즈를 풀고, 느낀 점을 메모하여 발표합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 오늘은 봉사를 실천하는 사람들에 대한 이야기를 시청할 것입니다. 영상에서 기억하고 싶은 부분을 간단히 메모하면서 보면 좋겠죠? 봉사왕 검색대회 활동지에 동영상 내용을 적는 부분이 있으니 참고하며 시청해 주세요.

👤 (동영상을 시청한다.)

◎ 동영상 자료



EBS 포커스 - 제1회 감정의 재발견 (39분~54분)

→ OECD 국가 중 자살률 1위의 대한민국!
다양한 자료와 실험을 통하여, 나의 감정을 스스로 읽을 수 있고, 표현하는 것에 대한 중요성을 소개한다.

영상URL

<https://www.youtube.com/watch?v=Uj4TdT5PTsl>

활동진행3. 주제활동 : 봉사왕 검색대회

◎ 활동 방법

- 봉사왕 검색대회 활동지 작성을 위해 팀을 짜서 인터넷으로 봉사왕을 검색한다.

TIP 봉사왕 검색대회를 통해 짝을 지어 팀플레이를 하면서 협동하고 소통하는 법을 자연스럽게 습득할 수 있도록 하였습니다. 짝과 함께 하는 작업에서 어려움을 갖는 참여자가 있다면, 무엇 때문에 불편하고 힘든지에 대해서도 개인상담을 통해 파악해보는 것이 필요합니다.

- 작성한 인물탐구 활동지를 발표합니다.

TIP 검색대회에서는 작은 선물(사탕이나 초콜렛)을 준비하여, 집단활동에 촉진제로 사용하는 것이 필요합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 봉사왕 검색대회 활동지의 1번부터 4번 먼저 함께 해보도록 합시다.

(1번부터 4번 문제를 낭독하며 함께 답을 확인한다. 다같이 확인하거나, 한명씩 발표를 시켜도 좋다.)

👤 (1번부터 4번 문제에 대한 답을 말한다.)

👤 그러면 동영상을 본 소감에 대해 이야기해 볼까요?

👤 (3~4명 발표한다.)

👤 지금부터 활동지 하단에 있는 봉사왕 검색을 할 건데요, 먼저 두 명씩 짝을 지어주세요.

(홀수일 경우 3명이 한 조를 이루도록 함.)

(짝을 짓는다.)

👤 짝을 지으셨으면 짝이 한 팀이 되어서 봉사왕을 검색하는 것입니다. 스마트폰으로 인터넷 창에 '봉사왕'이라고 검색한 뒤 검색되는 기사들 중에 가장 인상적인 것을 골라서 활동지에 적어주세요.

👤 너무 기사가 많아요.

👤 두 사람이 상의해서 그 중에 가장 인상깊은 사람을 골라서 선정한 이유와 함께 봉사 내용을 적어 주시면 됩니다.

👤 (인터넷을 검색하여 활동지를 작성한다.)

👤 그러면 작성한 것을 발표해 볼까요?

👤 (팀별로 발표한다.)

👤 (가장 열심히 참여한 팀에게는 작은 선물을 보상으로 주도록 한다.)

활동진행4. 다짐하기 : 봉사 계획하기

◎ 활동 방법

- '나의 봉사 계획서' 활동지에 나의 삶속에서 실천할 수 있는 봉사를 적고 발표한다.

참여자자 자신의 미래 봉사계획을 발표할때는 '꼭 그렇게 될수 있을 거야', '정말 멋진생각이구나.'
TIP '그렇게 되길 기대할게' '어떻게 그렇게 멋진 생각을 했니?' "너의 20년후의 모습이 너무 기대된다"
라고 응원하는 메시지를 전달해주는 것이 좋습니다.

◎ 활동지문 예시

이번에는 내가 직접 실천에 옮길 수 있는 봉사에 대해 생각해 봅시다. 나의 봉사 계획표 활동지를 작성해 볼 텐데요, 내가 생활 속에서 할 수 있는 나눔을 생각해서 한 가지씩 적어봅시다.

(활동지를 작성한다.)

그럼 발표를 해 봅시다.

(3~4명 발표한다.)

이번에는 20~30년 후에 내가 어떤 봉사를 하고 싶은지 적어봅시다.

조금 막막해요.

먼저 20~30년 후의 내 모습을 떠올려 보세요.

어떤 사람이 되어있을지 그려본 다음, 내가 무엇을 할 수 있을지 생각해 보세요.

(활동지를 작성한다.)

그러면 발표를 해 봅시다.

(발표한다.)

(참여자자 발표할 때마다 '꼭 그렇게 될 수 있을 거예요.'

'정말 멋진 생각입니다.' 하고 응원하는 메시지를 전달해 준다.)



활동지 4-1. 봉사왕 검색대회

봉사왕 검색대회

년 월 일 (요일)

작성자 :

지금 내가 할 수 있는 나눔과 봉사에 대해서 계획해봅시다.
아주 작은 거라도 실천 가능한 것 1가지를 적어봅시다.

1. 구두수선점 이창식씨가 알코올 중독을 어떻게 이겨낼 수 있었을까요?

2. 이상목 교수에게 1억을 기부해준 교수님은
기부를 통해 _____의 기쁨이 있었다고 얘기합니다.

3. 두부공장 김동남 사장님은 자주 어느 곳에 가서 무엇을 하시나요?

4. 노리단은 경쟁보다 _____을 통해 행복을 가질 수 있다고 믿습니다.

*동영상을 보고 소감을 나누어 봅시다.

봉사왕 검색

→ 짝공과 함께 스마트폰을 이용하여, 인터넷에서 봉사왕을 검색어로 하여 나오는 다양한 신문기사들을 읽고, 가장 인상 깊은 봉사왕을 선정해봅시다.

1. 이 름 :

2. 봉사 내용 :

3. 선정 이유 :

활동지 4-1. 봉사왕 검색대회

봉사왕 검색대회

2020년 6월 30일 (화요일)

작성자 : 홍길동

지금 내가 할 수 있는 나눔과 봉사에 대해서 계획해봅시다.
아주 작은 거라도 실천 가능한 것 1가지를 적어봅시다.

1. 구두수선점 이창식씨가 알코올 중독을 어떻게 이겨낼 수 있었을까요?

어머니의 권유로 작은 기부를 시작하니 긍정적 마음이 생겼다(나눔의 실천)

2. 이상묵 교수에게 1억을 기부해준 교수님은

기부를 통해 마음 의 기쁨이 있었다고 얘기합니다.

3. 두부공장 김동남 사장님은 자주 어느 곳에 가서 무엇을 하시나요?

수원의 노숙인쉼터 - 두부를 전달해 주며 희망도 나누어줌

4. 노리단은 경쟁보다 나눔 을 통해 행복을 가질 수 있다고 믿습니다.

*동영상을 보고 소감을 나누어 봅시다.

긍정적인 마음과 강한 의지라면 역경은 얼마든지 이겨낼 수 있다.

봉사왕 검색

→ 짝공과 함께 스마트폰을 이용하여, 인터넷에서 봉사왕을 검색어로 하여 나오는 다양한 신문기사들을 읽고, 가장 인상 깊은 봉사왕을 선정해봅시다.

1. 이름 : 박주현 씨

2. 봉사 내용 : 지난 20년간 최약 계층에 구호물품을 제공하고, 무료급식소를 운영.
한달간 90시간 이상 봉사활동

3. 선정 이유 : 무려 20년 동안 꾸준히 봉사활동을 하셨다. 대단하다!



활동지 4-2. 나의 봉사 계획표

나의 봉사 계획표

년 월 일 (요일)

작성자 :

지금 내가 할 수 있는 나눔과 봉사에 대해서 계획해봅시다.
아주 작은 거라도 실천 가능한 것 1가지를 적어봅시다.

1. 자활센터에서 내가 할 수 있는 나눔 1가지

.....

2. 가족 내에서 내가 할 수 있는 나눔 1가지

.....

3. 친구들이나 주변인들에게 내가 할 수 있는 나눔 1가지

.....

10~20년 후에 나는 어떤 봉사를 하고 싶은가?

1. 내가 하고 싶은 봉사 / 나눔 / 기부내용

.....

2. 그 이유는 무엇인가?

.....

.....

나눔은 내 마음의 기쁨을 가져옵니다.
기부를 하면서 긍정적인 마음, 감사하는 마음이 생겼습니다.
봉사를 하면서 내가 왜 살아야 하는지에 대해서 알게 되었습니다.



활동지 4-2. 나의 봉사 계획표 (작성예시)

나의 봉사 계획표

2020년 6월 30일 (화요일)

작성자 : 홍길동

지금 내가 할 수 있는 나눔과 봉사에 대해서 계획해봅시다.
아주 작은 거라도 실천 가능한 것 1가지를 적어봅시다.

1. 자활센터에서 내가 할 수 있는 나눔 1가지

철판 지우기, 전등 스위치 꺼져있나 체크하기

2. 가족 내에서 내가 할 수 있는 나눔 1가지

화장실 청소, 세면대 청소

3. 친구들이나 주변인들에게 내가 할 수 있는 나눔 1가지

친구 부탁이나 심부름 해주기

10~20년 후에 나는 어떤 봉사를 하고 싶은가?

1. 내가 하고 싶은 봉사 / 나눔 / 기부내용

무료급식소 운영

2. 그 이유는 무엇인가?

사람들이 모두 끼니를 챙겼으면 좋겠다

나눔은 내 마음의 기쁨을 가져옵니다.

기부를 하면서 긍정적인 마음, 감사하는 마음이 생겼습니다.

봉사를 하면서 내가 왜 살아야 하는지에 대해서 알게 되었습니다.

활동 5.

회복탄력성을 높이는 10개의 비법

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 공감대 찾기 활동, 활동 안내

진행 2 주제열기 : ‘떠오르는 말’

진행 3 주제활동 : 회복탄력성을 높이는 10개의 비법

진행 4 다짐하기 : 회복탄력성을 높이기 위한 계획

- 활동지

활동지 5-1. 떠오르는 말

활동지 5-1. 떠오르는 말 (작성예시)

활동지 5-2. 회복탄력성을 높이는 10개의 비법

활동지 5-2. 회복탄력성을 높이는 10개의 비법 (작성예시)



◎ 활동 개요

회복탄력성을 높이기 위한 실제적인 방법을 생각해봅니다. 생각을 서로 공유하고 다른 사람의 노력을 인정해주고, 칭찬해주는 시간을 갖습니다.

◎ 활동 목표

1. 회복탄력성을 높이기 위한 실제적인 방법을 생각해낼 수 있다.

TIP

다양한 활동을 통해 참여자들은 회복탄력성이 우리에게 꼭 필요한 것임을 알게 되었을 것입니다. 그렇다면 회복탄력성을 높이려면 어떻게 해야하는지 자기에게 맞는 구체적인 방법을 생각해보는 활동입니다.

2. 회복탄력성을 높이기 위한 방법을 연습한다.

TIP

회복탄력성을 높이기 위한 방법을 10가지 생각해내는 시간을 갖습니다.

3. 회복탄력성을 높이기 위한 실천력을 높인다.

TIP

회복탄력성을 높이기 위한 방법을 내 것으로 만들기 위해 순서를 정하고 하나씩 습관으로 만들기 위해 노력합니다.

◎ 준비물

출석부, 명찰, 펜, 싸인펜, 활동지

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기위한 기자재(노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 오프닝 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 프로그램의 목표, 흐름에 대한 안내	
전개	주제열기 (15분)	○ 활동지 - 회복탄력성을 생각하면 떠오른 말을 활동지에 적어 집중도를 높인다. - 왜 그런 단어가 생각났는지 의견을 말하며 발표하도록 한다.	활동지 5-1
	주제활동 (45분)	○ 회복탄력성을 높이는 10가지 비법 - 활동지를 나누어준다. 그 중에 1~3번까지 작성하게 한다 - 기록한 것을 발표하도록 한다. - 다시 활동지의 4~6번을 작성하게 한다 - 기록한 것을 발표하도록 한다.	활동지 5-2
정리	다짐하기 (15분)	○ 회복탄력성 높이기 위한 계획해보기 - 나의 삶속에서 실천할수 있는 회복탄력성을 높이는 비법의 순서를 적어본다. - 자신이 작성한 것을 함께 나누어보도록 한다.	활동지 5-2

활동진행1. 마음열기 : 공감대 찾기 활동, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 마음열기 활동으로 '공감대 찾기 활동'을 진행하면서 참여자들의 긴장을 풀고 집중력을 높입니다.

TIP

여기서는 마음열기 활동으로 '공감대 찾기 활동'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 마음열기: 공감대 찾기 활동

👤 공감대 찾기 활동을 해보려고 합니다. 대화 주제를 제시해 드리겠습니다. 음식, 취미, 장소입니다. 짝을 지어서 이 세 가지 주제로 대화를 해 주세요. 그러는 가운데 똑같이 좋아하는 공감대를 찾아내는 것입니다.

👤 아무 대화나 해도 되나요?

👤 네, 점심식사로 무엇을 먹는 걸 좋아하는지, 카페에 가서 즐겨 먹는 음료는 무엇인지, 쉬는 날에는 어떤 활동으로 여가를 보내는지, 어느 곳에 가는 것을 좋아하는지. 좋아하는 것에 대한 이야기를 자유롭게 나누어 주세요.

👤 세 가지 주제에 대해 다 말해야 하나요?

👤 세 가지 모두 말하든, 한 가지 주제에 대해서만 말하든 자유입니다. 다만 가장 많은 공감대를 찾아낸 팀이 승리합니다. 그러려면 정해진 시간 내에 많은 이야기를 나누는 것이 좋겠죠? 그럼 시작!

👤 (공감대 찾기 대화를 한다.)

👤 (10분 후) 그만! 대화를 멈추어 주세요. 그러면 한번 확인해 봅시다. 공감대를 한 가지 찾은 팀, 손 들어 주세요. (한 가지부터 하나씩 숫자를 늘려서 가장 많은 공감대를 찾은 팀에게 간식을 선물한다.)

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

👤 오늘은 회복탄력성을 높이기 위한 방법들에 대해 알아봅시다. 마음의 힘을 기르는 다양한 방법을 연습해 보았었는데요, 오늘은 구체적인 실천 방법들을 알아보는 시간을 갖도록 합니다.

👤 네

👤 오늘은 여러분 모두와 함께 아이디어를 내어 볼 거예요. 함께 생각을 공유하고, 다른 사람의 생각을 인정하고, 칭찬하며 격려하는 시간으로 만들어 봅시다.

활동진행2. 주제열기 : ‘떠오르는 말’

◎ 활동 방법

- 회복탄력성을 생각하면 떠오르는 말을 ‘떠오르는 말’ 활동지에 적습니다.

TIP 회복탄력성이란 용어를 설명해주세요. 회복탄력성이란 말 그대로 회복할 수 있는 탄력적인 힘을 말합니다. 어떠한 어려움 속에서도 자기 자신의 의지대로 삶을 살아갈 수 있는 힘이 중요하다는 것을 깨닫고, 인정하도록 해주세요.

- 왜 그런 단어가 생각났는지 의견을 말하며 발표합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 떠오르는 말 활동지를 함께 해볼 텐데요, ‘회복탄력성’이라는 말을 들었을 때 떠오르는 말을 동그라미 속에 적어 주세요.

👤 열 개나 적어야 하나요?

👤 적을 수 있는 만큼만 적어주시면 됩니다.

👤 (활동지를 작성한다.)

👤 어떤 단어들이 채워졌는지 발표를 해봅시다.

👤 (3~4명 발표한다.)

👤 그동안 활동을 하면서 여러분들이 회복탄력성에 대해 생각한 것을 쓰셨네요. 이제 나에게 맞는 더 좋은 방법들을 생각해내는 시간을 가져 봐요.

활동진행3. 주제활동 : 회복탄력성을 높이는 10개의 비법

◎ 활동 방법

- 회복탄력성을 높이는 10개의 비법' 활동지를 작성하고 발표합니다.

◎ 활동지문 예시

여러분이 회복탄력성에 대해 알고 있는 것들을 바탕으로, 구체적인 회복탄력성 강화 실천 방법을 탐색해 봅시다.
회복탄력성을 높이는 10가지 비법 활동지를 펼쳐주세요. 활동지에 10가지 항목이 보이시나요?

네, 10가지가 있어요.

그 중에 먼저 1번부터 3번까지 작성해 주세요.

어디에 작성하면 되나요?

표 오른쪽 칸의 질문들이 보이시죠? 그 질문에 솔직하게 답을 적어 주시면 됩니다.

(1번~3번 항목을 작성한다.)

작성한 내용을 발표해 봅시다. 1번부터 3번 중에 발표를 원하는 번호 하나만 골라서 발표해 주세요.

(발표한다.)

좋습니다. 회복탄력성을 높이는 비법 중 세 가지를 이야기해 봤어요. 사회적 관계망 만들기, 어려운 일을 이겨낼 수 있다는 믿음, 그리고 힘든 일은 누구에게나 있다는 생각입니다.

이어서 4번부터 6번까지 작성해 주세요.

(4번~6번 항목을 작성한다.)

작성한 내용을 발표해 봅시다. 마찬가지로 4번부터 6번 중에 발표를 원하는 번호 하나만 골라서 발표해 주세요.

(발표한다.)

회복탄력성을 높이는 비법 세 가지를 더 살펴보았습시다. 현실적인 목표에 집중하기, 어려움을 벗어나기 위한 행동하기, 그리고 나를 이해하기입니다. 이제 열가지 중에 네 가지가 남았네요.

작성하면 되나요?

네, 7번부터 10번까지는 태도에 대한 내용입니다. 앞으로 여러분이 가져야 할 관점이라고 생각해 주세요.

(7번~10번 항목을 작성한다.)

작성한 내용을 발표해 봅시다.

마찬가지로 7번부터 10번 중에 발표를 원하는 번호 하나만 골라서 발표해 주세요.

(발표한다.)

지금까지 열 가지 회복탄력성 강화 방법에 대해 알아보고, 생각을 적어 보았는데요. 앞으로 여러분의 마음의 힘을 단단하게 해줄 비법들입니다. 열 가지 모두를 실천하기 어렵다면, 몇 가지 만이라도 염두에 두고 있어도 회복탄력성을 높일 수 있을 것입니다.

활동진행4. 다짐하기 : 회복탄력성을 높이기 위한 계획

◎ 활동 방법

- 나의 삶 속에서 실천할 수 있는 회복탄력성을 높이는 비법을 작성하고 발표합니다.

회복탄력성을 갖는 방법은 여러 가지입니다. 오늘 활동을 통해 배운 10개의 비법을 모두 수행해야
TIP  좋을 만큼 각각이 중요합니다. 그러나 시간이 부족하다면, 먼저 이해되고 마음 가는 항목부터 실천하여 마음의 자산으로 다질 수 있도록 해주세요.

- 활동 관련 궁금한 사항 질의응답

◎ 활동지문 예시

 그러면 10가지 방법 중에서 실천할 자신이 있는 것부터 순서를 붙여 보겠습니다.
5번까지 순서를 매겨 주세요.

 (순서를 작성한다.)

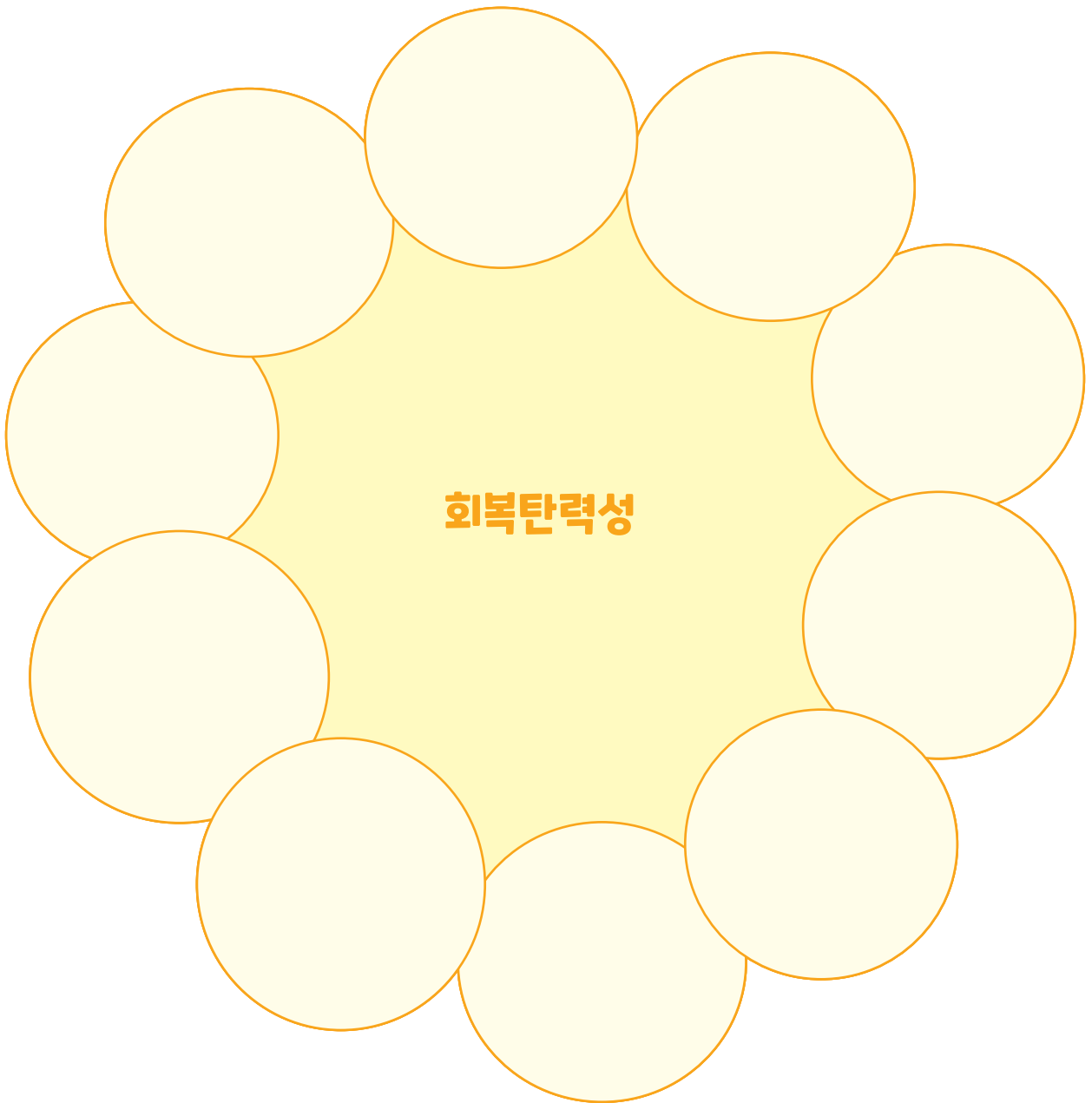
 개인에 따라 실천이 쉬운 항목이 있고, 어려운 항목이 있을 것입니다. 각자 다를 수 있으니 나에게 맞는 회복탄력성 실천 방법을 선택하는 것이 중요하죠. 순서를 매겼으면 발표해 봅시다.

 (발표한다.)

 순서를 매긴 5가지는 평소에 실천할 수 있도록 일기장이나 눈에 띄는 곳에 메모해 두도록 하세요. 그러면 내 마음이 움츠러들었을 때, 다시 팽팽하게 펼쳐질 수 있게 도움이 될 것입니다.

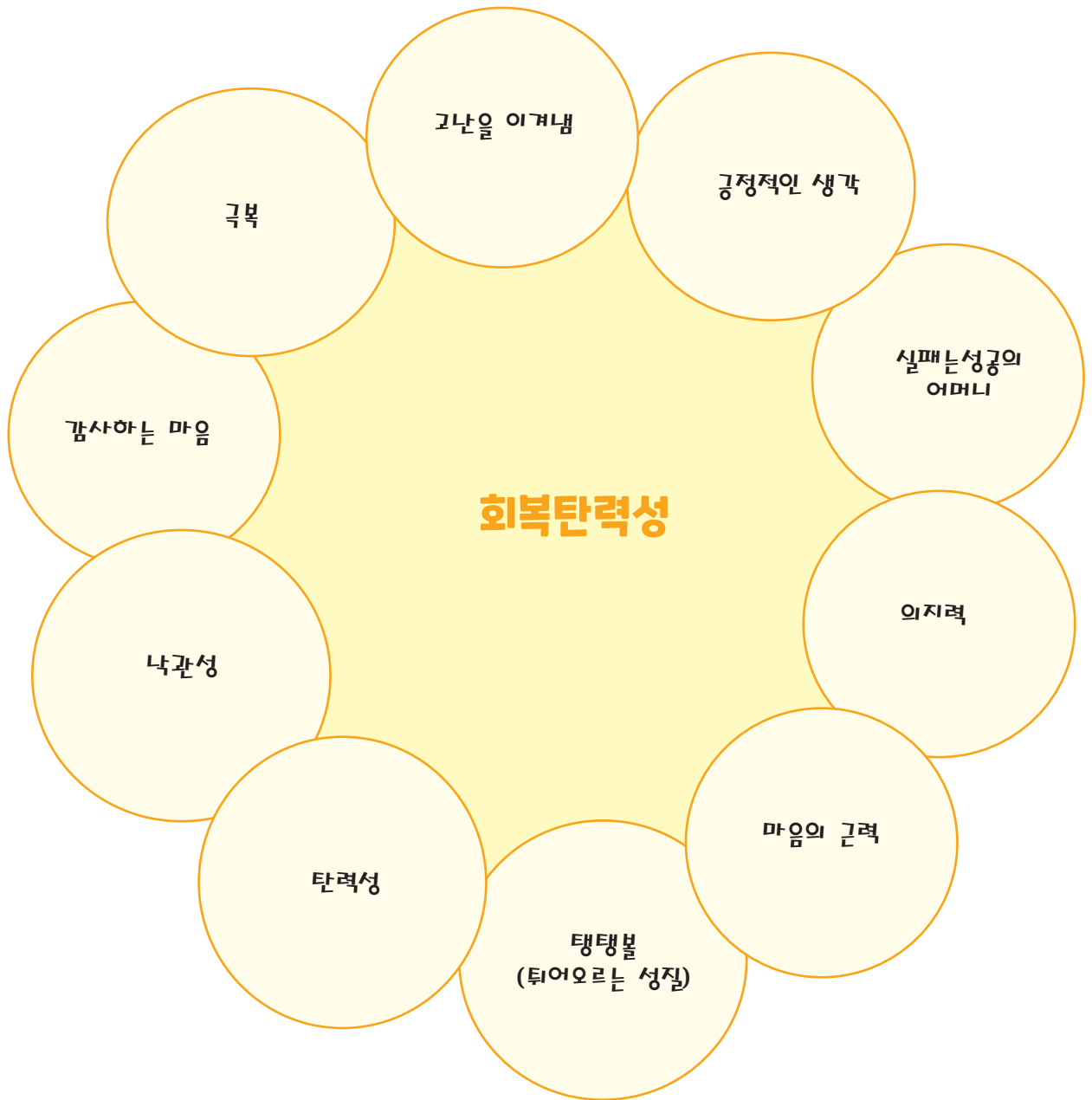


활동지 5-1. 떠오르는 말





활동지 5-1. 떠오르는 말 (작성예시)





활동지 5-2. 회복탄력성을 높이는 10개의 비법

순서	회복탄력성을 높이는 10가지 비법	나만의 비법	우선순위
1	함께 할 수 있는 사회적 관계망을 만드세요. 	내가 마음이 힘들 때 이야기 나눌 사람이 누구인가요? 내가 기쁜 일이 생겼을 때 같이 기뻐해줄 사람은 누구인가요?	
2	어려운 일이 닥쳤을 때 내가 이겨낼 수 있다고 생각하세요. 	내가 겪은 어려운 일을 써 내려가 보세요. 누구에게 의논하면 좋을까 생각해 보세요. 어려운 일을 작게 나누어 보세요. 그 중에 해결할 수 있는 일이 있나요?	
3	살다가 힘들어지는 것이 누구에게나 있을 수 있는 삶의 한 부분이라고 생각하세요. 	친척 중에 사별을 겪지 않은 사람이 있는지 생각해 보세요. 힘든 일을 써보고, 하나씩 할 수 있는 일을 해 보세요.	
4	지금 이루고 싶은 현실적인 목표에 집중하세요. 	지금 이루고 싶은 일주일, 한 달 내에 달성할 수 있는 목표를 써보세요. 어려움을 벗어나기 위한 목표를 어떻게 이룰지 생각해 보세요.	
5	자신의 어려움에 도움이 될 중요한 행동을 하세요. 	어려움을 벗어나기 위한 중요한 행동을 매일 가장 먼저 해보세요. 그게 뭘까요?	



순서	회복탄력성을 높이는 10가지 비법	나만의 비법	우선순위
6	자신을 이해할 수 있는 기회를 찾으세요. 	자신의 새로운 면모를 찾아내기 위해서는 자신이 좋아할 수 있는 다양한 취미를 만들어보는 거예요. 내가 해보고 싶은 취미를 써 보세요.	
7	자신과 자신의 능력에 대해 긍정적인 관점을 갖도록 하세요. 	매일 수시로 자신의 머리를 쓰다듬으면서, '잘했어, 멋져'라고 말하세요. 속으로 쓰다듬고 말해도 좋아요. 또 스스로에게 어떤 말을 해주고 싶나요?	
8	사물을 관점을 가지고 맥락에서 살펴보세요. 	예쁜 가방과 실용성 있는 가방 중에 내게 필요한 것이 무엇인가요? 상황에 따라 달리 생각해 보세요.	
9	삶을 희망을 가지고 바라보세요. 	태어날 때 우리는 아무것도 가지고 있지 않았어요. 이제 우리는 원하는 것을 하나씩 가질 수 있어요. 앞으로도 그럴 거예요. 무엇을 가지고 싶나요?	
10	자신을 잘 돌보세요. 	내가 힘들 때, 스스로에게 위로해주세요. 내가 배고플 때, 스스로의 몸에 좋은 걸 먹어요 내가 슬플 때, 유머집을 읽어요 내가 _____ 할 때 _____ 을 해요.	



활동지 5-2. 회복탄력성을 높이는 10개의 비법 (작성예시)

순서	회복탄력성을 높이는 10가지 비법	나만의 비법	우선순위
1	함께 할 수 있는 사회적 관계망을 만드세요. 	내가 마음이 힘들 때 이야기 나눌 사람이 누구인가요? 내가 기쁜 일이 생겼을 때 같이 기뻐해줄 사람은 누구인가요? 친구	1
2	어려운 일이 닥쳤을 때 내가 이겨낼 수 있다고 생각하세요. 	내가 겪은 어려운 일을 써 내려가 보세요. 누구에게 의논하면 좋을까 생각해 보세요. 어려운 일을 작게 나누어 보세요. 그 중에 해결할 수 있는 일이 있나요? 작년에 아팠었던 일	
3	살다가 힘들어지는 것이 누구에게나 있을 수 있는 삶의 한 부분이라고 생각하세요. 	친척 중에 사별을 겪지 않은 사람이 있는지 생각해 보세요. 힘든 일을 써보고, 하나씩 할 수 있는 일을 해 보세요. 살다보면 아플 때가 있고, 건강을 찾기위해 더 노력할 거예요	2
4	지금 이루고 싶은 현실적인 목표에 집중하세요. 	지금 이루고 싶은 일주일, 한 달 내에 달성할 수 있는 목표를 써보세요. 어려움을 벗어나기 위한 목표를 어떻게 이룰지 생각해 보세요. 일주일내에 꼭 끝이는 법을 배울래요. 한달 내에는 내 건강에 좋은 반찬 만드는 법 5가지를 배워볼래요	
5	자신의 어려움에 도움이 될 중요한 행동을 하세요. 	어려움을 벗어나기 위한 중요한 행동을 매일 가장 먼저 해보세요. 그게 뭘까요? 매일 건강일기를 써볼게요	4



순서	회복탄력성을 높이는 10가지 비법	나만의 비법	우선순위
6	자신을 이해할 수 있는 기회를 찾으세요. 	자신의 새로운 면모를 찾아내기 위해서는 자신이 좋아할 수 있는 다양한 취미를 만들어보는 거예요. 내가 해보고 싶은 취미를 써 보세요. 농구를 해보고 싶어요	
7	자신과 자신의 능력에 대해 긍정적인 관점을 갖도록 하세요. 	매일 수시로 자신의 머리를 쓰다듬으면서, '잘했어, 멋져'라고 말하세요. 속으로 쓰다듬고 말해도 좋아요. 또 스스로에게 어떤 말을 해주고 싶나요? 네가 하고 싶은대로 해!	
8	사물을 관점을 가지고 맥락에서 살펴보세요. 	예쁜 가방과 실용성 있는 가방 중에 내게 필요한 것이 무엇인가요? 상황에 따라 달리 생각해 보세요. 지금 내게 필요한 것은 큰 책이 들어가는 가방이에요.	5
9	삶을 희망을 가지고 바라보세요. 	태어날 때 우리는 아무것도 가지고 있지 않았어요. 이제 우리는 원하는 것을 하나씩 가질 수 있어요. 앞으로도 그럴 거예요. 무엇을 가지고 싶나요? 편안한 집이 있었으면 좋겠어요. 그것을 위해 노력할래요	
10	자신을 잘 돌보세요. 	내가 힘들 때, 스스로에게 위로해주세요. 내가 배고플 때, 스스로의 몸에 좋은 걸 먹어요 내가 슬플 때, 유머집을 읽어요 내가 _____ 할 때 _____ 을 해요. 내가 힘들어 할 때, 잘했어.. 오늘은 이 정도면 돼라고 말을 해요 내가 배고파 할 때, 조금씩 더 신선한 야채와 저염식 식사를 해요 내가 힘들어할 때, 나의 마음을 위로해줄 즐거운 음악을 들을 거예요	3

활동 6.

좌절방지 꾸러미

- 활동안내

- 활동진행

진행 1 마음열기 : 접어 게임, 활동 안내

진행 2 주제열기 : 실패와 좌절을 극복한 사례

진행 3 주제활동 : '좌절방지 꾸러미' 작성하기

진행 4 다짐하기 : '좌절방지 꾸러미' 를 통한 좌절 극복하기

- 활동지

활동지 6-1. 좌절방지꾸러미

활동지 6-1. 좌절방지꾸러미 (작성예시)



◎ 활동 개요

회복탄력성을 높이기 위해 좌절감이 생기는 것을 막을 수 있는 방법을 생각해봅니다.
생각을 서로 공유하고 다른 사람의 노력을 인정해주고, 칭찬해주는 시간을 갖습니다.

◎ 활동 목표

1. 회복탄력성을 높이기 위한 좌절방지 방법을 생각해낼 수 있다

TIP

좌절이란 무엇인가 하려는 마음이나 기운이 꺾이는 것을 말합니다. 원하는 것을 얻을 수 없을 때 생기는 마음이기도 하고, 실패했다고 생각했을 때 생기는 마음이기도 합니다. 그런데 실패가 곧 좌절은 아니지요. 다시 일어서서 시도하면 되니까요. 실패는 할 수도 있지만 좌절은 하지 맙시다.

2. 회복탄력성을 높이기 위한 좌절방지 방법을 연습한다

TIP

좌절방지 연습을 위해서는 내게 있는 자신감, 도전감, 비전을 불러일으키는 연습을 해야 합니다.

3. 회복탄력성을 높이기 위한 긍정적 마음의 힘을 높인다.

TIP

좌절하지 않고, 회복탄력성을 갖는다면 인생을 좀 더 가치 있게 살 수 있음을 알려주세요.

◎ 준비물

출석부, 명찰, 펜, 싸인펜, 활동지

TIP

활동지는 참여자 숫자만큼 복사하여 사용합니다.

필수 준비물: 동영상을 보기위한 기자재(노트북, 이동식스크린, 스피커 등), 펜, 활동지

◎ 활동 구성

구분	활동	세부진행내용	자료
도입	마음열기 (15분)	○ 오프닝 : 마음열기를 위한 공동체 활동 ○ 프로그램의 목표, 흐름에 대한 안내	
전개	주제열기 (15분)	○ 좌절과 그것을 극복한 사례를 소개한다 - 아인슈타인 일생 최대의 실수(데이비드 보더니스 지음, 이덕환 옮김, 까치 펴냄): 위대한 천재처럼 알려진 아인슈타인이 어떠한 실패를 겪었는지 살펴본다	
	주제활동 (45분)	○ 나를 좌절시키는 일을 써보기 - 활동지를 나누어준다. 나를 좌절시키는 일을 원안에 써보게 한다. ○ 좌절 경험을 발표하기 - 자신이 쓴 꾸러미의 공통점이 있는지, 다른 사람들과 함께 이야기해 보았을 때 꾸러미의 공통점이 있는지 살펴보는 시간을 갖는다.	활동지 6-1
정리	다짐하기 (15분)	○ 좌절방지 꾸러미 작성하기 - 좌절 동그라미를 감쌀 수 있는 꾸러미를 만든 후 꾸러미 이름을 정해준다. ○ ‘좌절방지 꾸러미’를 통한 좌절 극복하기 - 작성한 ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지의 좌절들을 극복하기 위해 어떤 방법을 생각했는지 발표하고 공유한다. ○ 활동 관련 궁금한 사항 질의응답	활동지 6-1

활동진행1. 마음열기 : 접어 게임, 활동 안내

◎ 활동 방법

- 마음열기 활동으로 '접어 게임'을 진행하면서 참여자들의 긴장을 풀고 집중력을 높입니다.

TIP 여기서는 마음열기 활동으로 '접어 게임'을 제시했으나, <마음열기 활동모음 안내서> 및 다양한 자료들을 참고하여 진행자가 자유롭게 활동내용을 구성해서 진행해도 좋습니다.

- 이번 활동의 목표와 흐름에 대해 간략히 소개합니다.

◎ 활동지문 예시

· 마음열기: 접어 게임

👤 접어게임을 해보려고 합니다. 공통점을 찾는 게임인데요, 손가락 다섯 개를 펼치고 자신에게는 해당되지 않으면서 다른 사람들에게 공통되는 항목을 말합니다. 예를 들면 '안경 쓴 사람 접어', '20대 접어'와 같이 말할 수 있습니다.(빨강 옷 입은 사람 접어, 윙크 할 수 있는 사람 접어, 휘파람 불 수 있는 사람 접어, 운동화 신은 사람 접어, 왼손잡이 접어, 버스타고 온 사람 접어, 떡볶이 좋아하는 사람 접어 등)

👤 (한 명씩 돌아가면서 말을 하다가, 손가락을 가장 먼저 다 접은 사람이 꼴찌가 됩니다.)

· 활동의 목표, 흐름에 대한 안내

👤 여러분은 실패와 좌절을 겪은 적이 있나요?

👤 네 / 아니요.

👤 우리는 큰 실패를 하거나, 실패를 반복하게 되면 좌절을 합니다. 그러나 회복탄력성이 높은 사람들은 실패를 하더라도 좌절 없이 다시 일어서죠. 오늘은 좌절이 우리에게 찾아왔을 때, 회복탄력성으로 극복해 나가는 방법을 알아볼 것입니다.

활동진행2. 주제열기 : 실패와 좌절을 극복한 사례

◎ 활동 방법

- 실패감과 좌절감을 느끼고 극복했던 사례를 알아봅니다. 아인슈타인의 사례입니다.

TIP

아인슈타인의 생애에는 많은 실패가 있었습니다. 고등학교를 자퇴했고 스위스 폴리테크닉대에 지원했지만 프랑스어와 화학 점수 때문에 탈락했습니다. 재수를 해서 폴리테크닉에 입학했지만 지도 교수는 호의적이지 않았습니다. 당시 스위스의 대학들은 유대인에 대한 차별이 심했기 때문이죠.

유대인 학생들에게는 취직도 잘되고 더 많은 보수를 받을 수 있는 공학이나 응용물리학을 공부 할 기회를 거의 주지 않았습니다. 아인슈타인은 물리학을 계속 공부하고 싶었지만 대학원 진학에 실패했습니다. 여러 교수에게 "당신의 조교로 받아달라"고 편지를 썼지만 거절당했습니다.

이 시기에 결혼도 하기 전에 아이부터 낳게 되자, 직장을 구하려 했지만, 여의치 못하여, 친구 아버지 추천으로 특허사무실에 겨우 일자리를 얻었습니다. 2급 기술직에 응모했지만 그의 기술 능력에 실망한 소장이 3급 기술직을 제안해 겨우 자리를 구했습니다. 좋은 논문을 쓰고 아인슈타인은 학교에 자리를 얻기 위해 노력하지만 역시 실패의 연속이었습니다. 취리히의 한 고등학교 교사 자리에 지원하지만 21명의 지원자 중 면접에 오른 3명에도 들지 못했습니다.

◎ 활동지문 예시

👤 아인슈타인의 이야기를 들려드리겠습니다.

(활동방법 Tip의 아인슈타인 이야기를 참여자들에게 들려줍니다.) 아인슈타인은 어떤 실패를 겪었었나요?

👤 고등학교 자퇴, 대학에 낙방, 교수님과 관계가 좋지 않은 것, 유대인이었던 것, 취직하지 못한 것, 대학원진학에 실패한 것, 미혼부가 된 것, 높은 직급을 얻지 못한 것 등이 실패죠.

👤 아인슈타인은 이 실패를 어떻게 극복했나요?

👤 잘 모르겠어요. 계속 도전했던 것도 같아요.

👤 만약 연이은 실패에 아인슈타인이 좌절했다면 어떻게 되었을까요?

👤 현대 과학의 발전이 많이 늦춰졌을 거예요.

👤 그렇겠죠? 아인슈타인은 좌절하지 않고 물리학 공부를 멈추지 않았습니다.

그 결과 현대 과학사가 새로 쓰여졌죠.

활동진행3. 주제활동 : ‘좌절방지 꾸러미’

◎ 활동 방법

- ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지를 작성합니다.

TIP

좌절과 실패는 누구에게나 있습니다. 중요한 것은 좌절감이나 실패감에서 멈추지 않는 것입니다. 마치 보자기로 싸듯이 그 좌절과 실패를 덮어버리는 거지요.

- ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지의 좌절 경험을 발표합니다.

TIP

참여자들이 좌절과 실패에 대한 경험을 다른 사람에게 공개하기가 조심스러워할 수 있습니다. 발표를 원하는 항목만 발표하면 된다고 발표를 독려해 주시기 바랍니다.

◎ 활동지문 예시

👤 ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지를 펼쳐주세요. 그리고 동그라미 안에 나를 좌절시키는 일을 써 보세요.

👤 실패했던 일이에요?

👤 예. 그동안 실패했던 일, 나를 힘들게 했던 일을 써보세요.

👤 (동그라미 안에 좌절하게 했던 일을 쓰거나 그림으로 그린다.)

👤 자, 모두 적어보셨나요? 여러분이 작성한 좌절에 대해 이야기해 봅시다. 여러분을 힘들게 했던 일, 좌절하게 했던 일이 무엇인가요? 발표하고 싶은 내용만 발표하시면 됩니다.

👤 가난, 외로움, 실패요.

👤 시간이 없는 것, 약한 체력입니다.

👤 갑자기 큰 병에 걸려서 아무 일도 할 수 없었던 적이 있습니다.

👤 좌절과 실패를 평생 겪지 않으면 좋겠지만, 그럴 수 있는 사람은 없을 것입니다. 살다보면 생각지도 못한 일이 벌어지곤 하니까요. 그러니 중요한 것은 닦쳐온 좌절을 극복하는 것입니다. 그러면 이제 작성한 좌절들을 덮을 수 있는 꾸러미를 만들어 봅시다.

활동진행4. 다짐하기 : ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지 발표

◎ 활동 방법

- 작성한 ‘좌절방지 꾸러미’ 활동지의 좌절들을 극복하기 위해 어떤 방법을 생각했는지 발표하고 다른 사람들과 극복 방법을 공유해 봅니다.

TIP 좌절방지를 위한 사람들마다의 노하우가 있습니다. 어떤 사람은 계속 도전하는 것이고요. 어떤 사람은 좌절과 실패를 무시하는 방법을 쓰기도 합니다. 어떤 사람은 계속 집중하기도 하고, 어떤 사람은 새롭게 계획을 세워서 그냥 진행해가기도 합니다. 이런 마음이 있는 것이 중요할 것입니다. 좌절에서, 실패에서 멈추지 않고, 어떻게든 나아가는 방법을 생각하는 것이 중요합니다.

◎ 활동지문 예시

👤 나의 좌절을 어떻게 이겨낼 수 있을까요? 동그라미 속의 좌절들을 어떤 꾸러미로 감싸면 사라질까요?

👤 기억을 잊게 해 주는 꾸러미요.

👤 잊는 것도 좋은 방법이에요. 잊는 것 말고 좌절을 덮으려면 또 어떤 방법이 있을까요?

👤 좌절을 계기로 나를 발전시켜요.

👤 좋아요. 나의 실패를 어떤 꾸러미에 싸면 좋을지 꾸러미를 그리고 거기에 꾸러미의 이름을 써보세요.

👤 (동그라미를 감싸는 꾸러미를 그리고 꾸러미에 이름을 쓴다)

👤 좌절을 꾸러미로 감싸 보았나요? 내가 겪은 좌절들을 어떤 방법으로 극복할 수 있을지 이야기를 나누어 봅시다.

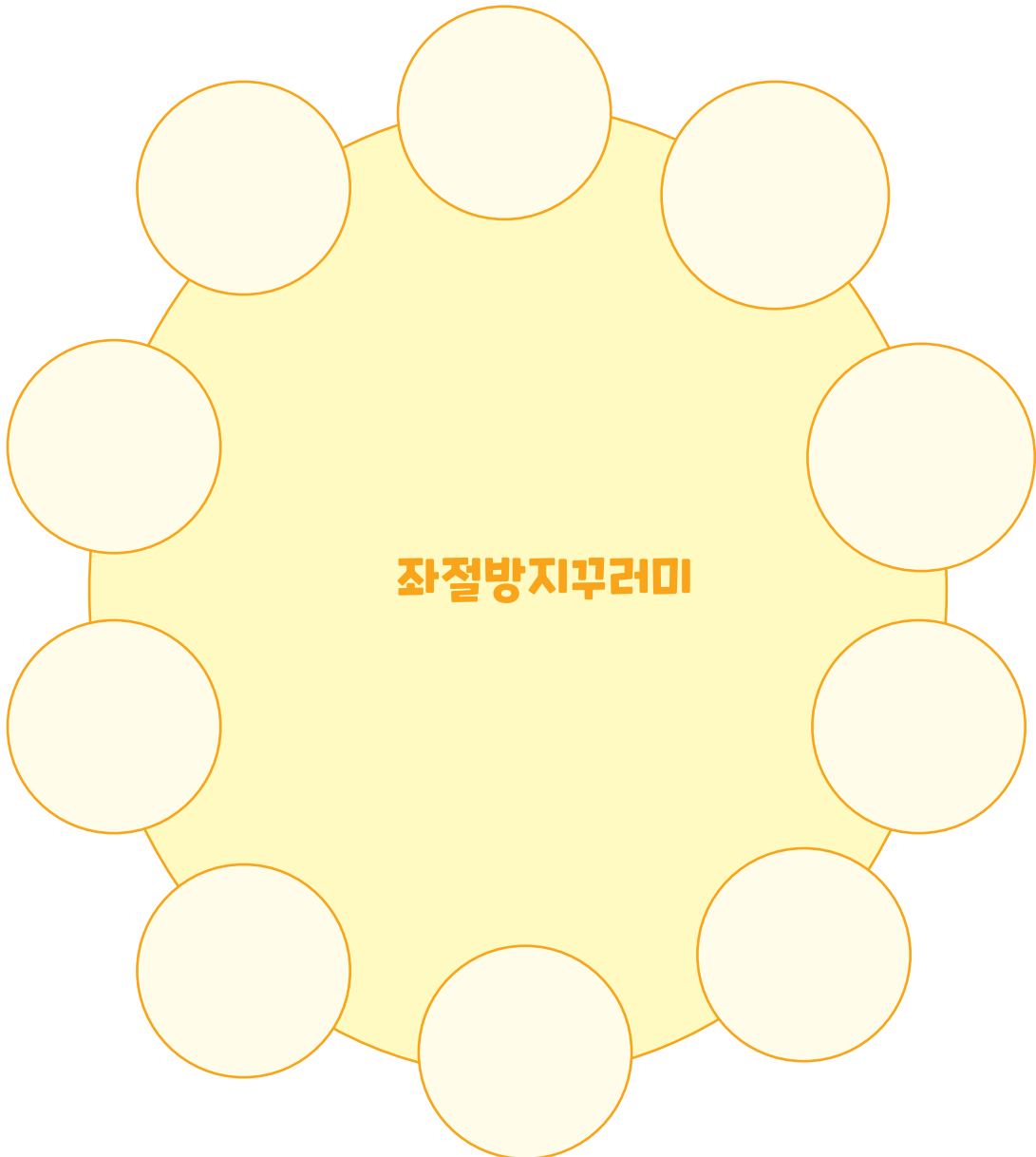
👤 계속 도전하기, 계획세우기요.

👤 실패 무시하기, 희망 갖기, 내가 할 수 없는 일은 잊어버리기 등이 있어요.

👤 좋습니다. 마법의 꾸러미들을 우리 마음속에 항상 지니고 있습니다. 그리고 좌절감과 실패감이 생길 때마다 그 꾸러미에 넣죠. 그러면 그것은 꾸러미 속에서 우리를 성장하게 하고 변화하게 하는 양분이 됩니다. 그것을 우리의 자산으로 삼겠다는 마음으로 앞으로 나아갑시다.



활동지 6-1. 좌절방지꾸러미



활동지 6-1. 좌절방지꾸러미 (작성예시)



회복탄력성 셀프코칭 프로그램 진행안내서

발행일 : 2020년 7월

발행인 : 한국자활복지개발원 원장

발행처 : 한국자활연수원

연구진 : 류숙희 박사(주식회사 하가) 외

한국자활연수원

주 소 충청북도 충주시 안심1길 143

전 화 043)841-3700 / 팩 스 043)841-3769

본 안내서의 무단복제행위를 금합니다.

역량강화 교육프로그램 가이드북 진행 안내서

회복탄력성 셀프코칭 프로그램



한국자활복지개발원
한국자활연수원