

■ 2024 나성동도서관 길 위의 인문학 강의계획서

주차	1회차		
학습주제	오리엔테이션 & 마음 글쓰기 워밍업, 나를 위로하는 글쓰기		
강사명	이금실	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.2.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>마음 글쓰기 워밍업을 하면서 “글짓기가 아니라 글쓰기”를 경험한다. 부모로 살면서 고마운 기쁨, 서운한 일 들을 글로 쓰면서 마음을 나누고 자기 위로의 시간을 갖는다.</p> <p>- 관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><상처입은 당신에게 글쓰기를 권합니다>, 박미라 지음</p>		
진행방식	강의, 글쓰기, 이야기 나눔		

주차	2회차		
학습주제	나를 돌보는 미술관여행		
강사명	정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.3.(화) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>영화 속의 부모 자녀를 감상하며 부모됨의 의미를 탐색하고, 그림의 주는 힘과 에너지를 경험한다. 경험의 내용을 시각화하여 나를 돌보는 첫 그림을 그려본다.</p> <p>- 관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><너에게 행복을 선물할께>, 김선현 지음</p>		
진행방식	힐링프로젝트 소개 및 부모자녀를 주제로 한 다양한 영화감상, 개인 회화작업 후 나눔		

주차	3회차		
학습주제	몸과 마음을 돌보는 글쓰기		
강사명	이금실	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.9.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>- 몸을 느끼고, 몸의 감각을 글쓰기 하면서 몸과 마음이 연결되어 있음을 알아차리고 치유 글쓰기 기법으로 감정이 하는 하소연, 몸과의 대화 글쓰기를 해본다.</p> <p>- 관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><몸이 나를 위로한다 Bodyfulness>, 허휴정 지음</p>		
진행방식	강의, 글쓰기, 이야기 나눔		

주차	4회차		
학습주제	정서적 이완과 환기를 돕는 창작_ 만다라		
강사명	정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.10.(화) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>-이완을 돕는 호흡과 명상을 수련해본다. 중심과 본질이라는 의미로 심리학자 칼 구스타브 융이 내적세계를 비추는 거울이라고 했던 만다라(Mandala)를 체험해본다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><만다라와 미술치료_내적이고외향의적 자아를 찾아가는 여행>, 정여주 지음</p>		
진행방식	만다라(Mandala)에 대한 관련 강의, 개인 작업 후 나눔		

주차	5회차		
학습주제	부모-자녀 관계를 돌아보는 글쓰기		
강사명	이금실	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.23.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>- 내 인생의 뿌리인 부모를 떠올려 나의 어머니(아버지)는 어떤 분이신가, 글쓰기로 만나보고, 나는 아이들에게 어떤 부모로 살아가고 있는지 부모로서의 나의 모습을 글쓰기를 통해 성찰해본다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p>엄마와 아이를 이어주는 <따뜻한 무의식>, 이무석, 이인수</p> <p><아이는 무엇으로 자라는가>, 버지니아 사티어 지음</p> <p><아이들에게로 열린 창>, Violet Oaklander 지음</p>		
진행방식	강의, 글쓰기, 이야기 나눔		

주차	6회차		
학습주제	건강한 관계를 돕는 창작_ 식물화		
강사명	정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.9.24.(화) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>-친밀해서 더욱 어려운 부모자녀 관계를 중심으로 건강관계에 대한 사회학적 및 심리학적 정의를 탐색해보고 식물화를 통해 자신과 자녀의 관계를 탐색해본다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><결혼과 가족>, 김영희 지음</p>		
진행방식	건강한 관계에 대한 인문·사회학 강의, 개인 작업 후 나눔		

주차	7회차		
학습주제	나를 살리는 자원, 따뜻함을 회복하는 글쓰기		
강사명	이금실	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024. 9.30.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>- ‘나 사실은 ...’ 글쓰기, 나에게 사과 편지 쓰기, 나를 응원하는 글쓰기를 하면서 평소에 내가 나를 대하는 태도를 돌아보고, 나를 향한 따뜻함을 회복한다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><좋은 부모의 시작은 자기 치유다>, 비벌리 엔젤 지음</p>		
진행방식	‘성장’의 의미 토론, 개인 창작작업 후 나눔		

주차	8회차		
학습주제	자기 격려와 위로를 위한 창작_나비와 꽃		
강사명	정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.10.1.(화) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>-나비(psyche: 그리스어로 영혼, 정신)에 빗대어 ‘성장’의 의미를 토론하고 탐색한 후 자신만의 의미를 시각화하여 나비로 표현해본다. 다양한 페이퍼 재료로 꽃을 조형하여 함께 나누며 격려와 위로의 시간을 가져본다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><흔자서 하는 아트테라피>, 주리아 지음</p>		
진행방식	강의, 글쓰기, 이야기 나눔		

주차	9회차		
학습주제	나의 꿈, 나의 소망_미래에서 온 편지쓰기		
강사명	이금실	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.10.7.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	<p>- 내 인생의 핵심 가치는 무엇인지, 내게 소중한 것은 무엇인지 가치를 찾고, 내면의 욕구를 만나보는 글쓰기를 하고 미래에서 온 편지를 쓰면서 나의 꿈, 나의 소망을 글쓰기로 구체화해본다.</p> <p>-관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회차의 이해를 돕는다.</p> <p><모든 날 모든 순간, 내 마음의 기록법>, 박미라 지음</p>		
진행방식	강의, 글쓰기, 이야기 나눔		

주차	10회차		
학습주제	에너지를 주는 회화 재구성하기		
강사명	정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	2024.10.8.(화) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	Keith Haring의 작품에 영감을 얻어 삶의 에너지를 주는 자기 자원을 찾아본다. Keith Haring의 작품을 충분히 감상 후 이를 재구성하여 자신만의 작품을 완성한다. -관련 서적을 소개하고 안내하는 시간을 통해 해당 회화의 이해를 돕는다. <낙서를 사랑한 아이>, Keith Haring 지음		
진행방식	Keith Haring의 작품세계를 소개하고 감상하기, 개인 회화작업 후 나눔		

주차	11회차-탐방 프로그램		
학습주제	춤 명상학회 탐방 - 나를 돌보는 춤테라피 & 바디폴니스 명상 체험		
강사명	유경숙 · 이금실 · 정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	★2024.10.11.(금) 9:00~13:00	장소	★춤테라피심리상담센터 (세종시 나성북1로 18, 제이빌딩 409호)
교육내용	지역에 있는 춤 명상학회를 탐방하여 춤테라피에 대해 경험하고 이해하며 내 몸을 돌보는 움직임과 바디 폴니스 명상을 체험한다. 일상에서 고단한 몸을 돌보는 습관을 배우고 연습한다.		
진행방식	강의, 체험, 탐방		

주차	12회차		
학습주제	후속 모임 : 낭독회 & 힐링 북 콘서트		
강사명	이금실 · 정경림	참석대상 및 인원	부모 20명(세종시민)
일정	★2024.10.14.(월) 9:30~12:30	장소	나성동복합커뮤니티센터 2층 문화사랑방2
교육내용	회화작업 전시 및 감상, 글쓰기 작품 발표 및 낭독회 참가자들의 작품을 감상하고 소감을 나누며 활동의 경험을 바탕으로 지역에서 부모들의 마음 치유 네트워킹을 형성한다.		
진행방식	1부: 그동안 예술체험을 하면서 결과물로 만든 작품들을 전시하고, 글쓰기 한 것에서 공개하는 글쓰기로 작품 발표하고자 하는 것을 낭독회에서 낭독한다. 2부: 전시된 작품을 영상물로 감상하고 소감을 나눈다. 부모들의 후속 동아리를 계획한다. 예) 마음글쓰기 서클, 성인을 위한 그림책 모임, 영화 감상 독후감 동아리 등		