

2021 비교과 교육과정 성공 후기 공모전

기독교적 인성 역량 우수상

임○연(뷰티디자인학과)

무기력 워크숍

내 용

1. 이 프로그램을 신청하게 된 동기는?

코로나 시기에 집 밖으로 나가기 어려운 상황에서 외출, 만남, 취미생활을 자제하다 보니 집에 있는 시간이 많아지면서 답답한 마음과 함께 무기력함이 저에게 다가왔습니다. 그러던 중 학교에서 오는 문자에 '무기력 워크숍'이라는 프로그램을 진행한다고 하여 저의 무기력한 삶을 이겨내고자 이 프로그램에 참여하게 되었습니다.

2. 프로그램 내용 및 진행 과정 등 참여 경험 소개

워크숍 진행은 학교 강당에서 2시간 동안 짧게 진행하게 되었습니다. 한림대 정신건강의학과 전문의 전덕민 교수님께서 학교에 오셔서 강의를 진행하게 되었는데 전문의 교수님께서 강의를 하셔서 그런지 신뢰도가 높았고 실제 사례들을 설명해주면서 무기력의 원인, 생활 방식, 무기력의 극복 방법, 동물 실험, 등 무기력에 대한 모든 지식들을 얻어갈 수 있는 유익한 강의였습니다.

특히 기억에 제일 남았던 강의 내용은 무기력함의 원인 중 하나가 잠에서 오는 것이었습니다. 제대로 된 숙면을 취하지 못하면 호르몬 변형에서부터 규칙적인 삶을 살 수 없게 되어 피폐한 삶을 초래하게 됩니다. 잠을 잘 자기 위해서는 체력을 소모하는 방법이 있는데 체력을 소모하기 위해서는 취미 생활이나 근거리에서 할 것들을 찾아보는 등 가만히 있는 게 아닌 의미 있는 것을 하는 것입니다. 그러다 보면 체력을 소모하는 것 외에도 자연스럽게 새로운 사람들도 만나게 되고 다른 방면에 흥미도 생기게 되어 무기력함에서 벗어날 수 있게 된다고 합니다.

3. 선택한 프로그램 관련 역량을 작성하고 프로그램 참여로 해당 역량이 어떻게 개발되었는지 작성

'무기력 워크숍'의 관련역량은 기독교적 인성, 창의적 사고를 키우는 프로그램이었습니다. 그 중에서도 저에게는 창의적 사고를 키우는 데에 큰 도움이 되었다고 생각합니다. 지금 저의 무기력함이 어디서부터 어떻게 오는 지 차근차근 생각하게 되었으며, 한 방향 만이 아닌 여러 방면에서 생각하는 능력을 키우게 되었습니다. 그 결과 무기력함의 원인을 쉽게 찾아내는데 도움이 되었고 문제해결 능력이 향상되었습니다.

또한 주변사람들에게도 관심을 기울여 타인이 느끼고 있는 무기력함을 같이 이겨내려 하였습니다. 혼자 가 아닌 여럿이서 수행하는 과정을 통하여 더욱 수월하게 문제의식을 파악해 낼 수 있었으며, 공동체 의식이 향상되었음을 느꼈습니다.

4. 프로그램에 참여하며 좋았던 점, 프로그램의 우수한 점 등 프로그램의 장점 소개

'무기력 워크숍'이라는 프로그램은 생활습관을 바꿔가는 것부터 시작해서 차근차근 무기력함에서 벗어날

수 있는 방법을 설명해 주셨습니다. 거기에 더해 강의를 끝나고 정신건강키트를 증정해 주셨는데 파우치 안에는 무기력함에서 벗어날 수 있는 물품들을 제공해 주셨습니다. 파우치에는 안마기, 에너지 간식, 감사노트, 꿈노트, 컬러드로잉 엽서북, 입욕제 등 삶의 질을 향상시켜주는 물품들로 가득했습니다. 무기력함에서 벗어나는 방법을 알아가는 것에서 끝나는 게 아닌 무기력함을 이겨낼 수 있게 물품을 제공해주어 직접 실천할 수 있는 활동으로 구성되어 있어 마무리까지 완벽하다고 생각한 프로그램이었습니다.



5. 프로그램 활성화 및 질 제고를 위한 개선 및 제안사항

무기력에 관한 자가진단 활동이 추가되었으면 좋겠습니다. 무기력을 주제로 한 프로그램이다 보니 지금 나의 무기력 상태를 알면서 강의를 듣게 된다면 더 도움이 되었을 것 같습니다.

6. 프로그램을 추천하고 싶은 대상과 그 이유를 작성하고, 추천 대상의 프로그램 참여 동기를 유발할 수 있는 홍보 문구 작성

요즘 많은 사람들이 코로나로 인해 집안에서 만의 생활로 무기력함을 겪는 사람이 많을 것입니다. 또한 반대로 너무 여러가지 바쁜 일들로 반복되는 삶에 지쳐 무기력함을 겪는 사람들도 있을 것입니다. 짧은 프로그램이었지만 그런 짧은 강의 속에서 삶의 질이 향상되는 유익한 강의입니다. '무기력 워크숍'은 짧은 시간에 삶의 활력소를 얻고자 하는 학생들에게 추천하고 싶습니다.

저는 이 프로그램을 한마디로 표현하자면 '컨디션 충전소' 라고 생각합니다. 그동안 무기력했던 제 자신이 이 프로그램에 참여하게 되면서 무작정 아무것도 하지 않았던 나를 되돌아보는 계기가 되었고 사소한 취미생활부터 실천해 나가게 되었습니다. 확실히 저도 삶의 질이 월등히 상승했다고 느꼈으며 주변 지인들이 저에게 요즘 행복해 보인 다는 말을 하기도 합니다. 지금 무기력함에 빠져 의미 없고 재미없는 삶을 살고 계신다면 이 프로그램에 참여해봤으면 좋겠습니다. 후회는 안 하실 테니 믿고 참여해 보세요!