

강 의 계 획 서

강 의 명	그림책과 인문학으로 가꾸는 '마음 정원'		
강의일정	2026. 3. 26. ~ 5. 28	강의시간	오전 10:00 ~ 12:00 (2시간)
강 사 명	조성윤	교 재 비 (재료비)	교재비()원 재료비(25000)원
대 상	성인	인 원	16명
강 의 소 개			
과정소개	- 그림책과 인문학 텍스트를 함께 읽으며 삶의 경험을 돌아보고, 자신의 감정과 생각을 차분히 정리하는 성인 대상 인문학 프로그램입니다. - 그림책 속 이야기를 매개로 참여자들이 자신의 삶과 경험을 자연스럽게 나누고, 글쓰기와 간단한 표현 활동을 통해 내면을 탐색합니다. 10주 동안 '마음 정원'이라는 주제로 나의 삶을 돌아보고 관계, 감정, 자존감, 미래에 대해 생각해 보며 자신만의 마음 관리 방법을 발견하는 시간을 갖습니다.		
학습목표	- 그림책 읽기와 대화를 통해 자신의 감정과 삶의 경험을 성찰한다. - 글쓰기와 시각적 표현 활동을 통해 내면의 생각과 감정을 정리하고 표현한다. - 관계와 삶을 바라보는 다양한 관점을 이해하고 일상에서 활용할 수 있는 자기 돌봄 방법을 익힌다.		
강의특징 (차별성)	- 그림책을 매개로 삶의 경험과 감정을 나누며 스스로를 이해하는 인문학적 독서 프로그램입니다. - 색채, 이미지 등을 활용한 간단한 창작 활동을 통해 감정을 시각적으로 표현하는 감각적 예술 활동입니다. - 단순한 독서 강의가 아니라 그림책 읽기, 대화, 글쓰기, 표현 활동을 통해 자신의 삶을 돌아보는 참여형 프로그램입니다.		
수강요건	마음의 휴식과 자기 성찰이 필요한 성인 누구나	수강생 준비물	필기도구, 열린 마음
수강 후 취득 가능 자격증 및 자격증 취득 비용			

강 의 내 용

회차	날짜	강의 세부내용	준비물(교재 및 교구)	비고
1	3/26	• [정원 입구] 마음 정원 여행의 시작 - 오리엔테이션 및 프로그램 소개 - 그림책 『오리건의 여행』을 통한 삶의 방향성 탐색	• 활동지 • 필기도구	
2	4/02	• [토양 일구기] 나를 돌아보는 질문 - 인문학 『50에 만난 순자』: 역할 뒤에 숨겨진 나 찾기 - 그림책 『너는 어떤 씨앗이니?』: 내가 가지고 있는 강점	• 인문학 도서, 그림책 • 필기도구	
3	4/09	• [잡초 속아내기] 어수선한 마음 정돈하기 - 『50에 만난 순자』: 무기력과 번아웃을 이기는 정돈법 - 그림책 『리디아의 정원』: 내가 가꾸고 싶은 삶	• 인문학 도서, 그림책 • 지점토, 활동지 • 필기도구	
4	4/16	• [울타리 세우기] 우리를 잇는 사랑의 언어 (1) - 인문학 『5가지 사랑의 언어』: 나의 주된 사랑 언어 진단 - 그림책 『두 사람』: 관계의 적절한 거리 이해하기	• 인문학 도서, 그림책 • 사랑의 언어 진단지 • 필기도구	
5	4/23	• [꽃샘추위 견디기] 우리를 잇는 사랑의 언어 (2) - 『5가지 사랑의 언어』: 소중한 사람과 소통하는 실천법 - 그림책 『알사탕』: 타인의 속마음을 들여다보는 용기	• 인문학 도서, 그림책 • 활동지, 꾸미기 스티커 • 필기도구	
6	4/30	• [햇살 찌기] Love Yourself: 나를 긍정하는 힘 - 인문학 『Love Yourself』: 자존감 회복과 자기 수용 - 그림책 『나, 꽃으로 태어났어』: 나의 고유한 아름다움 발견	• 인문학 도서, 그림책 • 색채 도구 • 필기도구	
7	5/07	• [물 주기] 지친 마음을 적시는 예술 테라피 - 『Love Yourself』 테마를 담은 '마음 정원 컬러링' - 그림책 『내 마음』: 시시각각 변하는 감정 긍정하기	• 인문학 도서, 그림책 • 캔버스, 물감, 붓 • 필기도구	
8	5/14	• [거름 주기] 뜨겁게 나를 응원하는 마인드셋 - 인문학 『뜨겁게 나를 응원한다』: 잠재력을 깨우는 확인 - 그림책 『나는 강물처럼 말해요』: 나의 취약성을 힘으로 바꾸기	• 인문학 도서, 그림책 • 활동지 • 필기도구	
9	5/21	• [열매 맺기] 나만의 취향 드림보드 완성 - 『뜨겁게 나를 응원한다』: 미래의 나를 시각화하기 - 그림책 『어느 날』: 변화와 성장을 향한 도약 준비	• 인문학 도서, 그림책 • 잡지, 가위, 풀, 폼보드 • 필기도구	
10	5/28	[정원 파티] 10주간의 기록, 마음 전시회 - 그림책 『나는 기다립니다...』을 통한 삶의 회고 - 10주간의 작품 공유 및 나만의 '마음 관리 매뉴얼' 완성	• 개인 작품들 • 활동지, 털실 • 필기도구	