

마음면역 키우기 힐링특강 계획(안)

주요 내용

- 목적 : 코로나19로 인한 심리·정서적 스트레스 해소 및 마음 면역력 증대
- 내용 : 다양한 활동을 통한 스트레스 해소 방법 체험
 - 일시 및 장소 : 2021. 5. ~ 2021. 11. (총 12회) / 효원상담원 집단상담실 外
 - 대상 : 본교 재학생
- 예산 : 一금 17,725,000원 (일천칠백칠십이만오천원)
- 예산과목 : [대학혁신지원사업- 코로나19 위기대응 프로그램 - 마음면역 키우기 힐링특강]

1. 사업 목적

- 가. 코로나19로 인한 심리·정서적 스트레스를 해소하고 마음 면역력을 증대시켜 심적 에너지 충전 및 안정감 회복에 기여하고자 함
- 나. 학생들의 흥미도가 높은 스트레스 해소 방법을 직접 체험하는 과정을 통해 일상에 적용 가능한 방법을 학습하는 기회를 제공하고자 함
- 다. 코로나19 고위험군 발굴검사를 통해 예방적 개입이 필요한 학생들도 참여할 수 있도록 프로그램을 월 1-2회 정기적으로 운영하여 학생들의 심리 상태 점검 및 개입을 연속적으로 진행하고자 함
- 라. 단회기 체험형 프로그램을 통해 심리 상담에 대한 장벽을 낮추고 추후 상담에 대한 접근성을 높이는데 기여하고자 함

2. 사업 개요

- 가. 기간 : 2021. 5. ~ 2021. 11. (총 12회)
- 나. 장소 : 효원상담원 집단상담실 外
- 다. 대상 : 본교 재학생
 - 1) 일반 신청자
 - 2) 코로나19 고위험군 발굴검사에서 경증으로 선별된 학생들 중 신청자
- 라. 참가 인원 : 총 288여명 예상 (각 차수 당 24명 예상)

3. 프로그램 세부 내용

가. 펠트공예 : 나만의 힐링시계 만들기

- 1) 자신과 소중한 사람을 위해 마음이 담긴 펠트공예 작품을 만들며 힐링 체험
- 2) 펠트 천을 자르고 이어 붙이는 소근육 활동을 통해 무기력함을 해소하고 마음속 걱정에서 잠시 벗어나 스스로에게 몰입하는 시간을 경험하도록 노력
- 3) 시계 안에 자신을 위로하는 문구를 적어서 코로나19로 사회적·심리적으로 고립될 수 있는 시기에 지속적인 위안을 얻을 수 있는 기회 제공

나. 펠트공예 : 걱정인형 카드 지갑 만들기

- 1) 혼자 감당하기 어려운 고민을 같이 감당할 수 있는 동료인 걱정인형을 통해 걱정과 자신 사이에 건강한 심리적 거리를 형성할 수 있도록 노력
- 2) 프로그램 초반에 걱정을 떠올리고, 펠트 천을 이용하여 만드는 시간 동안 활동에 몰입하여 걱정을 잠시 잊는 과정을 경험함으로써 일상에서 걱정을 다루는 방법을 학습하는 기회 제공
- 3) 자신만의 힐링 문구를 카드지갑에 적어서 자신의 삶에는 걱정만 존재하는 것이 아니라 힐링과 응원이 공존함을 상기할 수 있도록 노력

다. 원예치료 : 화분 심기

- 1) 식물, 흙 등 자연소재를 접하고 시각, 후각, 촉각 등 감각을 자극하는 활동을 통해 정서적 욕구를 충족하고 심리적 안정감을 경험하는 기회 제공
- 2) 인생 업다운 그래프 작업으로 자신의 삶을 돌아보고, 이를 식물에 비유하여 식물을 돌보는 활동을 통해 자신의 삶을 돌보는 기회 제공
- 3) 식물이 존재 그 자체로 소중하듯이 자신 또한 그 자체로 소중하며, 코로나19로 예측 불가능한 상황 속에서 생산적인 활동을 하지 못할 때 경험하는 무기력함, 무가치감에서 벗어날 수 있도록 노력

라. 원예치료 : 토피어리 만들기

- 1) 자연소재를 접하며 감각을 자극하는 활동을 통해 정서적 욕구 충족 및 심리적 안정감을 경험하는 기회 제공
- 2) 자기 돌봄 행동이 어려운 학생들에게 상대적으로 관리가 쉬운 토피어리를 소개함으로써 자신을 돌보는 일 또한 생각보다 어려운 일이 아니며 아주 작은 노력이어도 좋으니 시작할 수 있도록 격려하는 기회 제공

마. 미니전시회 : 아크릴화 체험하기

- 1) 캔버스에 물감을 칠하면서 시각, 촉각을 자극하며 스트레스 해소