

2026년 문학상주작가 지원사업 프로그램 운영 계획서

프로그램 ⑤	인생 2막 - 행복한 삶과 자기 돌봄을 위한 시니어 그림책 테라피																		
프로그램 유형	☒ 관내형 ☐ 관외형(외부 시설로 찾아가는 프로그램)																		
종류	☒ 글쓰기 실습/책(그림책) 만들기 ☐ 북토크(북콘서트) ☐ 독서토론/문학감상 ☒ 문학강연 ☐ 문학 체험프로그램 ☒ 문학상담 ☐ 문학탐방/기행 ☐ 낭독/공연 ☐ 북큐레이션/전시 ☒ 기타																		
운영기간	2026. 10.12~ 11. 9. (월) 14시~16시																		
운영횟수	총 5회																		
대상	☐ 어린이 ☐ 어린이와 부모 ☐ 청소년 ☐ 성인 일반 ☒ 어르신 ☐ 장애인 ☐ 취약계층(저소득층, 한부모가정, 다문화 가정 등) ☐ 작가 지망생/예비작가 ☐ 기타																		
예상 참여 인원	12명																		
상세 기획 내용	■ 프로그램 개요 본 프로그램은 시니어를 대상으로 그림책을 활용한 정서지원 프로그램으로, 총 5회기에 걸쳐 운영된다. 노년기에 필요한 생애 발달과제를 이해하고, 주제도서를 함께 읽기, 감정 나눔, 표현 활동을 통해 참여자의 자기이해와 정서적 안정, 사회적 관계 형성을 돕고자 한다. 또한 참여자의 요구가 있을 경우 활동 자료를 전시 또는 책으로 엮고자 한다. 이를 통해 시니어의 문화 향유 기회를 확대하고 건강한 노년의 삶을 지원하고자 한다. ■ 목적 • 노년기 생애 발달과제를 이해하고 시니어의 감정 표현과 자기이해를 돕는다. • 그림책을 매개로 화상과 나눔 활동을 통해 정서적 안정과 소통의 기회를 제공한다. • 집단 표현 활동을 통해 효능감을 향상하고 사회적 고립감을 완화한다. ■ 세부 내용 <table border="1"> <thead> <tr> <th>회기</th><th>주제</th><th>내용</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>인생의 2막, 보이지 않던 마음 발견하기</td><td>- 노년을 바라보는 새로운 관점 - 인생 후반기에 마주하는 변화와 과제 - 그림책 <산의 노래> 감상 및 이야기 나눔</td></tr> <tr> <td>2</td><td>당신의 하루는 어떤 기쁨으로 채워져 있나요?</td><td>- 그림책 <어느 날 아침> - 자기 탐색을 위한 그림책 이야기 나눔 - 우연히 내게 온 문장 및 5자로 표현하는 나 - 나의 강점 찾기</td></tr> <tr> <td>3</td><td>마음을 지지하 는 말, 삶을 일 으키는 언어</td><td>- 사회적 역할과 페르소나에 대한 이해 - 조아리의 창 의 이해 - 남이 보는 나, 내가 보는 나 - 나에게 힘이 되는 말 듣고 싶은 말 찾기</td></tr> <tr> <td>4</td><td>꽃처럼 피어나 는 나를 만나는 시간</td><td>- 그림책 <엄마의 초상화>를 읽고 이야기 나누기 - 나의 숨은 욕구와 기질을 탐색하기 - 압화 자화상 만들기</td></tr> <tr> <td>5</td><td>행복한 노년을 위한 자기 돌봄</td><td>- 그림책 <삶>, <틈만 나면>을 읽고 이야기 나누기 - 나의 과거와 현재, 미래 모습 상상 및 자기 서사의 재구성 - 나에게 주는 긍정확인</td></tr> </tbody> </table>	회기	주제	내용	1	인생의 2막, 보이지 않던 마음 발견하기	- 노년을 바라보는 새로운 관점 - 인생 후반기에 마주하는 변화와 과제 - 그림책 <산의 노래> 감상 및 이야기 나눔	2	당신의 하루는 어떤 기쁨으로 채워져 있나요?	- 그림책 <어느 날 아침> - 자기 탐색을 위한 그림책 이야기 나눔 - 우연히 내게 온 문장 및 5자로 표현하는 나 - 나의 강점 찾기	3	마음을 지지하 는 말, 삶을 일 으키는 언어	- 사회적 역할과 페르소나에 대한 이해 - 조아리의 창 의 이해 - 남이 보는 나, 내가 보는 나 - 나에게 힘이 되는 말 듣고 싶은 말 찾기	4	꽃처럼 피어나 는 나를 만나는 시간	- 그림책 <엄마의 초상화>를 읽고 이야기 나누기 - 나의 숨은 욕구와 기질을 탐색하기 - 압화 자화상 만들기	5	행복한 노년을 위한 자기 돌봄	- 그림책 <삶>, <틈만 나면>을 읽고 이야기 나누기 - 나의 과거와 현재, 미래 모습 상상 및 자기 서사의 재구성 - 나에게 주는 긍정확인
	회기	주제	내용																
	1	인생의 2막, 보이지 않던 마음 발견하기	- 노년을 바라보는 새로운 관점 - 인생 후반기에 마주하는 변화와 과제 - 그림책 <산의 노래> 감상 및 이야기 나눔																
	2	당신의 하루는 어떤 기쁨으로 채워져 있나요?	- 그림책 <어느 날 아침> - 자기 탐색을 위한 그림책 이야기 나눔 - 우연히 내게 온 문장 및 5자로 표현하는 나 - 나의 강점 찾기																
	3	마음을 지지하 는 말, 삶을 일 으키는 언어	- 사회적 역할과 페르소나에 대한 이해 - 조아리의 창 의 이해 - 남이 보는 나, 내가 보는 나 - 나에게 힘이 되는 말 듣고 싶은 말 찾기																
	4	꽃처럼 피어나 는 나를 만나는 시간	- 그림책 <엄마의 초상화>를 읽고 이야기 나누기 - 나의 숨은 욕구와 기질을 탐색하기 - 압화 자화상 만들기																
	5	행복한 노년을 위한 자기 돌봄	- 그림책 <삶>, <틈만 나면>을 읽고 이야기 나누기 - 나의 과거와 현재, 미래 모습 상상 및 자기 서사의 재구성 - 나에게 주는 긍정확인																