



# 인천 사회정서학습

Social and Emotional Learning



우리 서로 **알**고 **잘** 듣고 **딱** 맞는 **셀**



## 인천사회정서학습

# SEL

## 현장지원단 워크숍



### Social and Emotional Learning

1. 2023 사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍 운영 .....	5
• 목적, 방침, 세부일정, 기대효과	
2. 사회정서학습(SEL) 학교 안착을 위한 교사 역량 강화 방안 .....	9
전남대학교 인문학연구원 학술연구교수 김현구	
• 감정지도 그리기	
• 웰빙존 탐색_나를 위한 휘게 라이프	
3. 지역사회 회복탄력성 모델 활동지 .....	37
• 1단계 탐색_신체감각 탐지	
• 2단계 자원화_긍정경험으로 신경계 안정화 활동	
• 3단계 접촉하기_지면에 닿아 이순간에 머물기	
• 4단계 다양한 제스처_고요하고 보호받는 동작과 보편적 움직임에 집중	
• 5단계 지금 도와줘_무기력과 과흥분 영역에서 회복영역으로 전환	
• 6단계 주의전환하여 머물기_중립적이고 편안한 주의 대상으로 전환	
4. 미메시스 예술프로그램 .....	55
• 당신에게 OO을 선사합니다: Split up! 이지연 개인전	
5. 명필름 영화 소개 .....	61
• “비밀의 언덕” 문화예술 신문 기사	
6. 비상대피도 .....	67
7. 설문지 .....	73



인천사회정서학습

SEL

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



1

# 2023 사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍 운영



학생성공시대를 여는 인천교육

## 2023 사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍 운영

정책기획조정관 학생성장통합지원팀

### I 목적

- 사회정서학습(SEL) 확대 추진을 위한 학교 현장과의 체계적인 협업 체계 구축
- 현장지원단의 구체적이고 다양한 프로그램 지원으로 사회정서학습(SEL) 학교 정착

### II 방침

- (대상) 사회정서학습(SEL) 현장지원단, 전문가, 업무 담당자 대상 역량 강화
- (내용) 사회정서역량 강화교육에 대한 철학 공유와 교육과정 적용 방안 마련
- (방법) 창의적 사고와 소통 촉진을 위해 문화·정서 체험 및 토의 진행
- (안전) 감염병 예방을 위해 밀집도 최소화 및 개인 방역 철저 안내, 차량 이동 시 안전 확보, 보험 가입

### III 세부추진계획

- 추진개요
  1. (일시) 2023. 7. 25.(화) 11:00 ~ 7. 26.(수) 20:00
  2. (장소) 파주 출판단지, 지지향 일대
  3. (대상) 사회정서학습(SEL) 현장지원단 24명, 자문위원, 업무 담당자 총 30명
  4. (내용)
    - 현장지원단 사회정서학습(SEL) 지원 역량 강화 연수
    - 인천 사회정서학습(SEL) 현장 지원 방향 모색
    - 사회정서학습(SEL) 프로그램 적용 방안 마련

● 세부 일정

일자	시 간	내 용	비고
7.25.(화)	11:00~12:30	[등록] 안전 교육·사전 협의 및 중식 (삼산주공 7단지 상가 소풍&김밥: 330-4569 배달 가능 사전 예약 필수)	도시락
	12:30~14:00	파주 출판단지로 이동	
	14:00~17:00	[강의] ■ 사회정서학습(SEL) 학교 정착을 위한 교사 역량 제고 방안 - 사회정서학습(SEL)의 이해 - 사회정서역량 측정을 통한 학생 사회정서 역량향상의 실제 ■ 질의응답 및 토의	*전남대 김현구 박사 (기관장 인정 특별강사1) [정보도서관]
	17:00~17:30	숙소 입실	
	17:30~20:00	- 이동 - 석식(심학산 두부마을) 경기 파주시 탄현면 얼음실로 197 컴프레비뉴	인근식당
	20:00~22:00	[분임별 협의] - 지원단 개발자료를 활용한 사회정서역량 강화 방안 - 교육과정으로 지속적인 사회정서학습 운영 방안	[리베르떼멘션]
	22:00~	자유시간 및 취침	
7.26.(수)	08:00~09:00	조식	지지향 조식
	09:00~10:00	- 열린 독서 공간 활용 사유와 목상	열린독서문화공간
	10:00~12:00	[체험] - 미메시스아트뮤지엄 관람 - 11:00 전시해설프로그램	미술관 (031-955-4100)
	12:00~14:00	중식(아다마스 253) 이탈리아 음식점 031)949-1296	인근 식당
	14:00~16:00	[힐링] - 헤이리예술마을 '비닐의 언덕' 단체 관람 대관	명필름 영화 관람 031-930-6600
	16:00~17:30	[협의] - 교과 연계 사회정서학습 프로그램 개발 방향	[명필름 세미나실] 및 식당
	18:00~20:00	인천지하철 1호선(인천광역시교육청)으로 이동 귀가	

※ 세부 일정은 사정에 따라 변경될 수 있음

IV

기대 효과

- 현장지원단 역량 강화를 통한 학교 교육과정 지원 동력 마련
- 사회정서학습(SEL) 확대 역점정책 지원 방향 설정으로 효율적 학교지원방안 마련

인천사회정서학습

SEL

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



2

# 사회정서학습(SEL) 학교 안착을 위한 교사 역량 강화 방안

전남대학교 인문학연구원 학술연구교수 김현구

- 감정지도 그리기
- 웰빙존 탐색: 나를 위한 휘게 라이프



# 사회정서학습(SEL) 학교 안착을 위한 교사 역량 강화 방안

전남대학교 인문학연구원 학술연구교수 김현구

## 목차

1. 감정지도 그리기
2. 웰빙존 탐색: 나를 위한 휘게 라이프



## 인사이드 아웃 시청



## 기쁨이

---

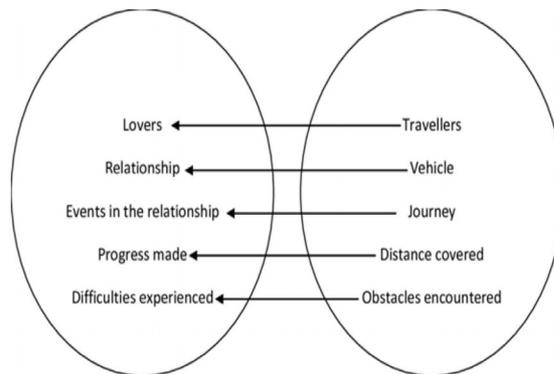


## 생리적 특징

- 기운이 솟는다.
- 가슴이 기분 좋게 뒹다.
- 눈썹, 광대, 입고리 등 얼굴 전체가 올라간다.
- 엉덩이가 절로 들썩거렸다.

## 은유

- 몸에 활기를 불어넣어주는 '비타민'이다.
- 인생을 좀 더 달달하게 해주는 별사탕이다.
- 고된 하루 끝 마시는 맥주 한 캔과 같다.



## 슬픔이

---

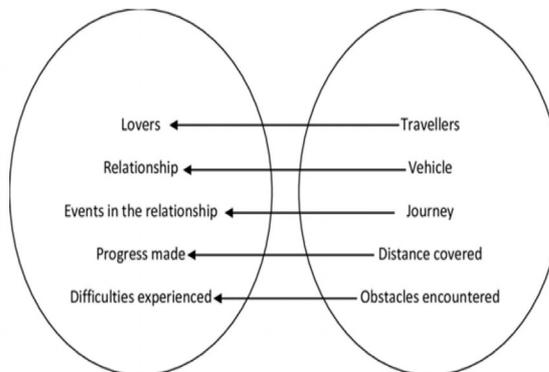


## 생리적 특징

- 눈에서 나도 모르는 사이에 눈물이 쏟아진다.
- 가슴이 멍멍하다.
- 몸에 힘이 빠지고 무기력해진다.

## 은유

'슬픔'은 견디면 쓰고 괴롭지만 견디면  
견딜수록 나를 강하게  
하는 '보약'이다.



## 소심이



## 버럭이

---

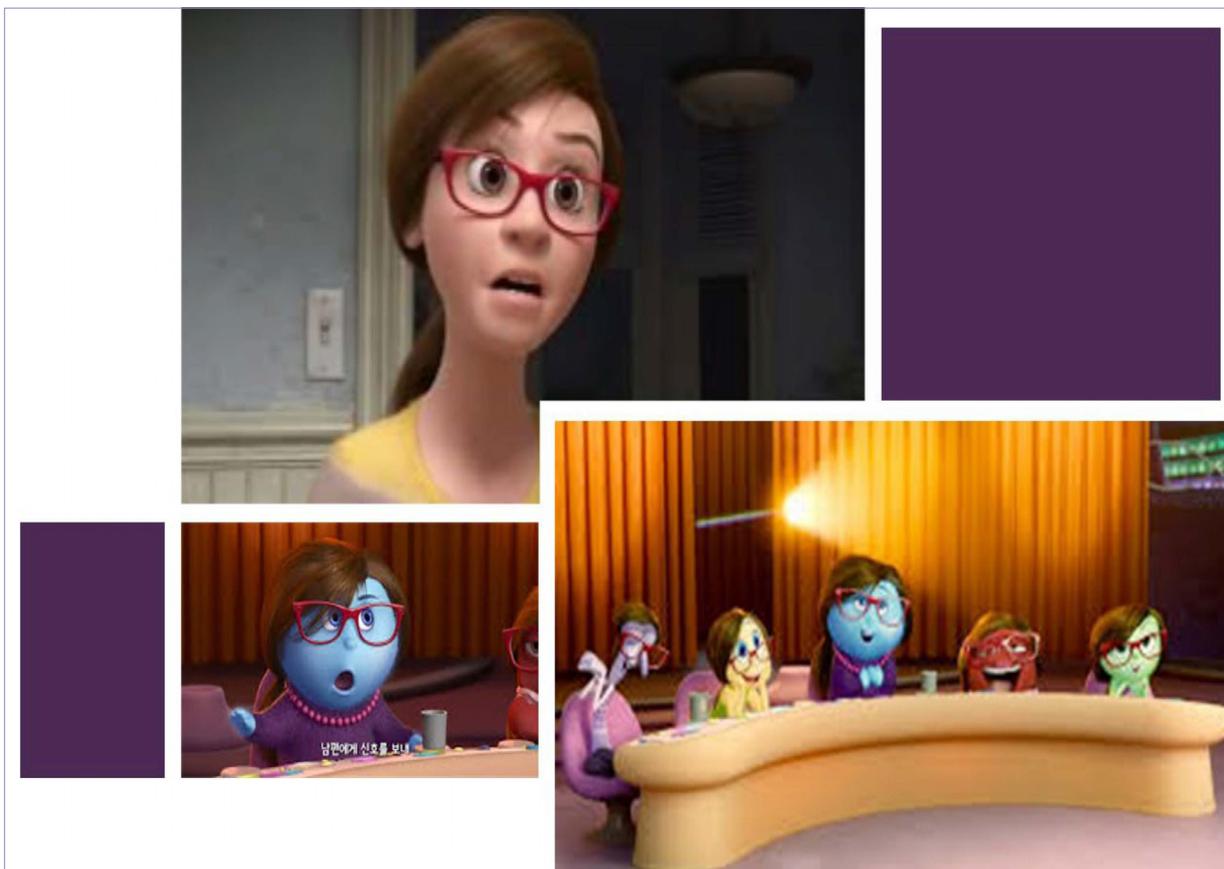


## 까칠이

---



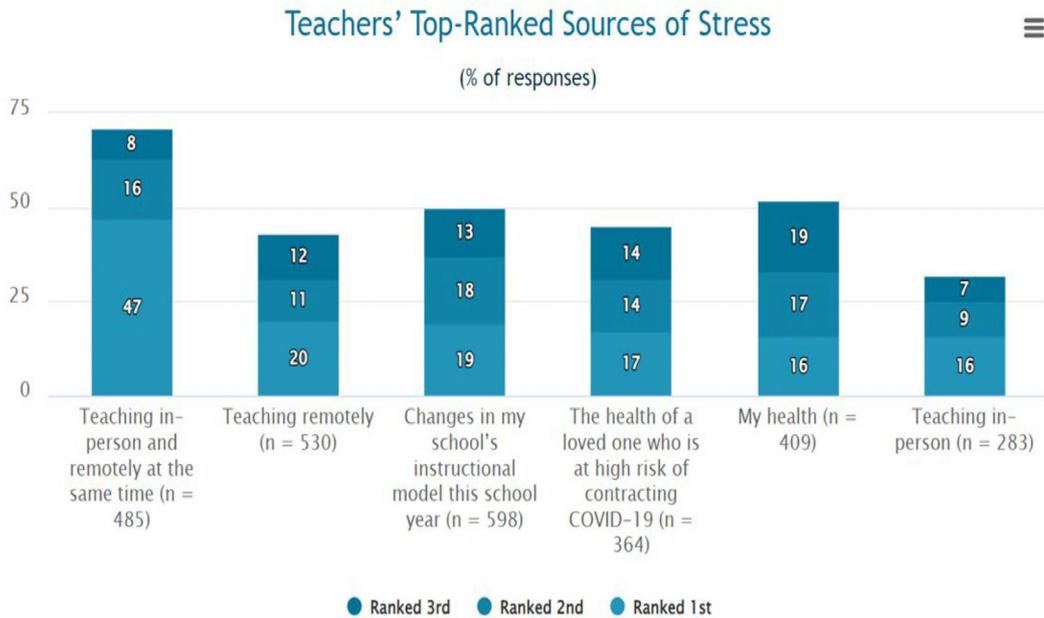
## 인사이드아웃에서는 어른이들의 감정을 어떻게 표현했을까요?





## 2. 웰빙존 탐색: 나를 위한 휘게라이프

## 교사의 웰니스 향상



Source: RAND Corporation, 2021

Designed by Research.com

## How does teacher burnout affect students?

학생들의 성적은 교사의 스트레스에 의해 부정적인 영향을 받을 수 있다. 교사 번아웃 연구의 첫 번째 메타분석에서 교사 5,311명과 학생 50,616명을 대상으로 한 14개 연구의 체계적인 문헌 검토는 교사 번아웃이 학생들의 학업 성취도 악화와 질 낮은 학생 동기 부여에 관련이 있다는 증거를 보여주었다.

Madigan and Kim(2021), Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. International Journal of Educational Research (105)

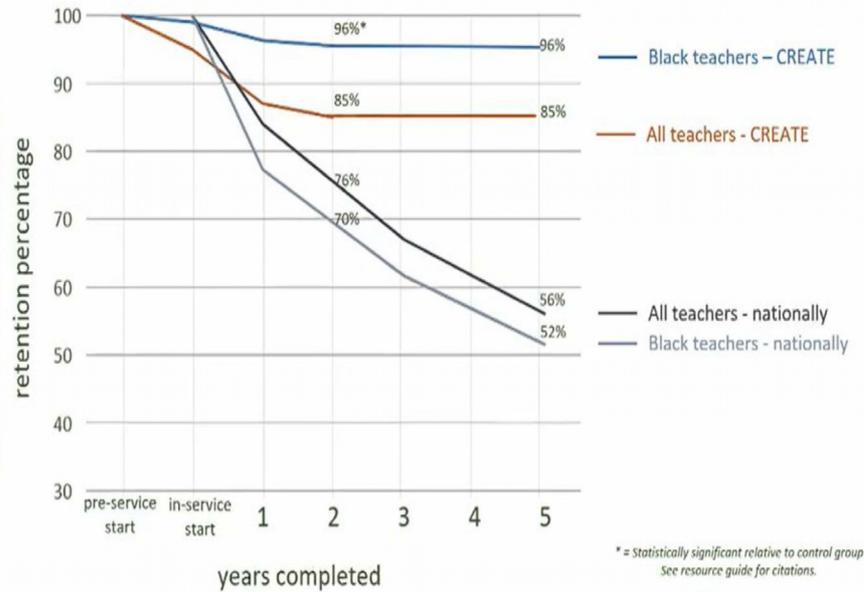
SEE Learning:<sup>®</sup>  
A Worldwide Initiative  
for Educating the  
Heart and Mind

SESSION 4 | Compassion: An Engine for Human Flourishing

## Compassion as an antidote to burnout



Compared to control group, educators reported significantly more self-efficacy in teaching, empathy, resilience, and stress management



© Emory University December 9, 2022



SEE Learning:<sup>®</sup>  
A Worldwide Initiative  
for Educating the  
Heart and Mind

SESSION 4 | Compassion: An Engine for Human Flourishing

## Compassion: energizing and motivating



*The work I've been doing with CBCT has been life-changing. I see and walk in the world differently. I like to think I am less likely to contribute to systems of oppression. I find myself revitalized and ready to stay in the classroom when I thought I was about to quit.*

-CREATE mentor teacher, 2018

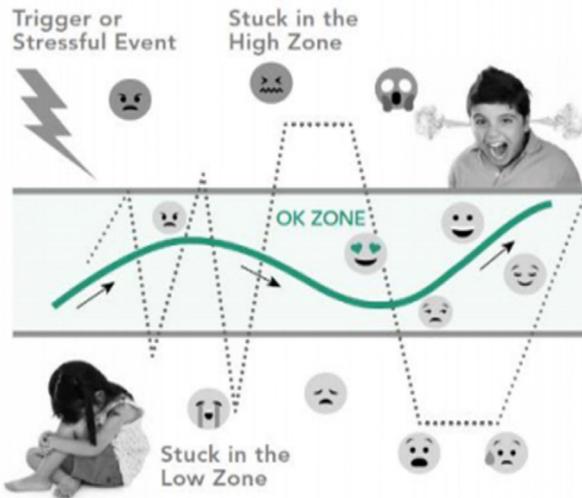


© Emory University December 9, 2022



## 웰니스 실현: 웰빙존(The Zone of Wellbeing) 탐색

### The Zone of Wellbeing (ZOW)

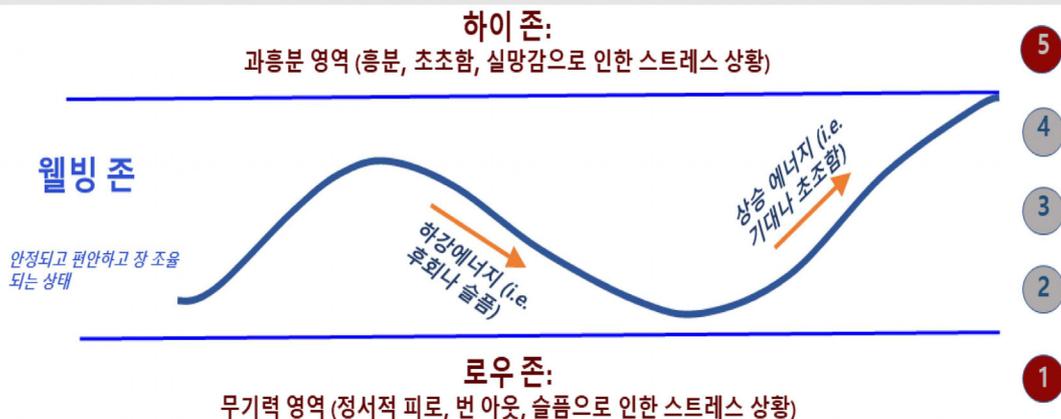


우리의 몸과 마음이 가장 선호하는 상태가 **웰빙존**이다. 정서적으로 안정적이며 행동을 조절할 수 있는 상태이다. 하지만 분노나 두려움을 느끼는 흥분상태와 소진되거나 의욕 상실에 빠져서 못 헤어나올 수 있다. 즉 웰빙존을 벗어난 것이다.

## 웰빙존에 머물러 있나요?

1. 내면으로 주의를 집중해서 현재 정서 상태를 판단 하지 않고 자각하기
2. 현재 나의 정서 상태는 어디에 머물고 있는지 자각하기
3. 현재 나의 정서 상태를 공유해주실 수 있나요?

(5 = 하이존; 4 = 상승 에너지; 3 = 정상적인 에너지; 2 = 하강 에너지; 1 = 로우존)



## 신체 이해력(Body literacy)?

신체 이해력(Body literacy)은 다음 능력에 기여한다.

- 감정, 생각, 신체 감각과 신경계 사이의 연관성 이해
- 웰빙존에 대한 인지 및 복귀
- 스트레스에 대한 자율 신경계의 반응 조절
- 심리적, 정서적, 육체적으로 이로운 기술과 태도 확보
- 정서회복력 향상

휘게는 사람들 사이의  
유대감, 세상과 자연에 대한  
연결감을 느끼는 체험

체험을 위해  
신체 감각깨우기가  
필요하며 이를 도와주는  
활동이 보기, 듣기, 냄새  
맡기, 맛보기, 접촉하기 등  
재인지 강화법이다.

Hygge is a Danish word for which there is no English translation. The concept of hygge is the practice of  
Hygge also means having a good time and being cozy. The concept of Hygge is to find moments of  
comfortable home activities, to share a meal, to relax and enjoy life's little pleasures.

## Hygge Life

명작의 명작의 명작

휘게 라이프, 편안하게 함께 따뜻하게

이것이 휘게의 삶이다



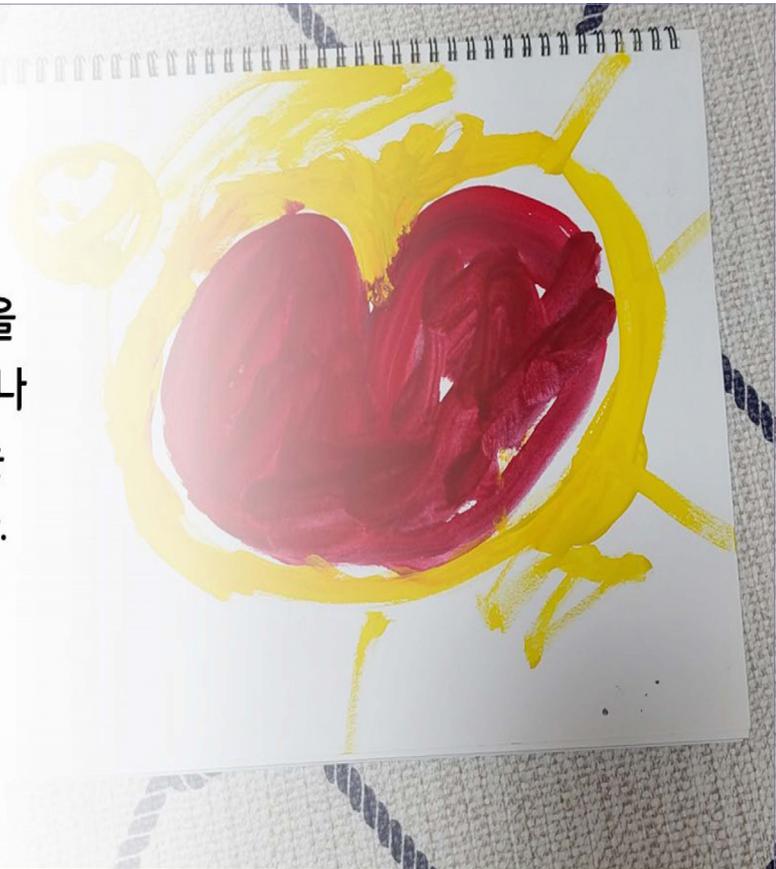
휘게라이프



연결감 느끼기는 사람들과 안전하고 편안한  
환경에서 유대감을 느끼는 과정

이를 도와주는 활동이 지인이나 가족과 함께  
시간보내기, Earthing 기반 걸기나 자연과  
교감하기이다.

결국 혼자 있어도 연결감을  
느낄 수 있도록, 고립감이나  
무기력으로 부터 벗어나는  
Resilience를 길러야 한다.



## Resiliency Skill 1: 감각 깨우기

감각깨우기는 현재 신체 내부에서 일어나고 있는 일을 알아차리고 감각(신체이해력)을 읽는 법을 배우는 것이다.

매 순간, 여러분의 몸은 여러분에게 단서를 주고 있다. 따라가기를 통해 이러한 단서를 해독할 수 있다.

여러분은 그 감각이 편안한지, 불쾌한지, 중립적인지 판단할 수 있다. 그리고 어디에 초점을 맞출지 결정할 수 있다.



## Sensation Words: 신체표현과 관련한 단어

VIBRATION	SIZE/POSITION	TEMPERATURE	PAIN	MUSCLES
흔들리는 경련 떨림 빠른/느린	작은 중간의 큰 위/아래 중심	추워요 더워요 따뜻해요 적당해요	격렬한 중간의 온화한 욱신욱신 쑤시는	긴장한 풀린 차분한 경직된
BREATHING	HEART	TASTE	DENSITY	WEIGHT
몰아쉬는 깊은 얕은 가벼운	빠른 느린 리드미컬한 널뛰는 초조한	매운 달콤한 시다 맛있는	촉촉한 느슨한 높은 낮은	무거운 가벼운 일정한 적당한

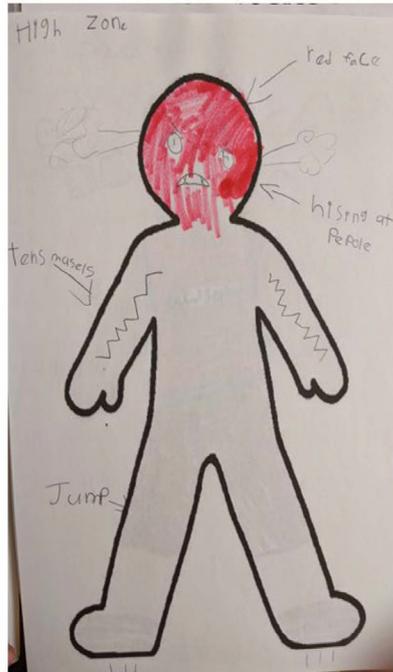
## 신체 감각표현을 통한 재인지

만약 우리가 즐겁다고 말할 때 우리 신체에서 좋거나 편안한 느낌은 어떤 것 일까요? 즉 즐거움을 느끼는 신체적 위치는 어디일까요?

예를 들면 어깨가 가벼워, 배가 든든해

만약 우리가 행복하다고 말할 때 우리 신체에서 행복은 어떤 것일까요? 즉 행복을 느끼는 신체적 위치는 어디일까요? 예를 들면 나는 손가락과 발가락으로 온기가 퍼져가는 것이 느껴져

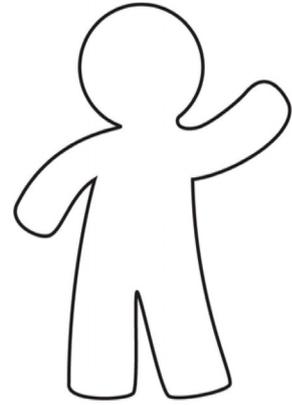
## Body Literacy: Naming Sensations



## 통찰 활동: 감각 재인지

강렬한 감정을 느꼈던 순간을 떠올려보세요.  
그림을 그리고 다음 질문에 대한 답을 해보세요.

몸 어디에서 그런 감정을 느끼나요?  
당신은 그 감정으로 어떤 감각을 느끼나요?  
그 감각은 좋은 기분인가, 불쾌한가, 중립적인가?



iHeartCraftyThings.com

33



*산만한 주의를 의도를 가지고 지속적으로  
되돌릴 수 있는 능력은 판단력과 성품, 그리고  
의지의 뿌리이다...*

*이러한 기능을 개발하는 교육이야말로 탁월한  
것이다 ...*

*하지만 교육 현장에 가져오는 실용적 접근은  
이것을 정의하는 것보다는 어렵다.*

윌리엄 제임스(William James)  
심리학의 원리, 1890

**Thank you for your time!**



**Q & A**

## Resiliency Skill 2: 자원화

여기에서 '자원'이란 당신을 더 편안하고, 더 안전하고, 더욱 회복력 있도록 느끼게 해주는 사람, 장소, 사물, 기억과 같은 당신만의 것이다.

종류로는 외적인 것, 내면적인 것 또는 상상 속의 것일 수 있기에 사람마다 다를 수 있다.

우리는 우리의 신경계를 안정시키기 위해 이 자원들을 꺼내볼텐데 그 순간 경험하는 긍정적이고 중립적인 감각을 따라갈 수 있다.



37

## Resiliency Skill 2: 자원화

외적 자원은 긍정적 감정을 제공한 사람, 장소, 영적 지침, 활동, 기술, 취미, 애완동물 등이 해당된다.



38

## 실습: 행복감을 느끼는 여러분 만의 외적 자원을 나눔 해주세요.



39

## 실습: 친절 떠올리기

당신에게 자원이 될 수 있는 돌봄이나 친절의 순간을 기억해보세요.

그 친절의 경험을 그려보세요.

친절에 대한 이 경험을 되새기고 여러분의 몸에 수반되는 감각을 주목하세요.

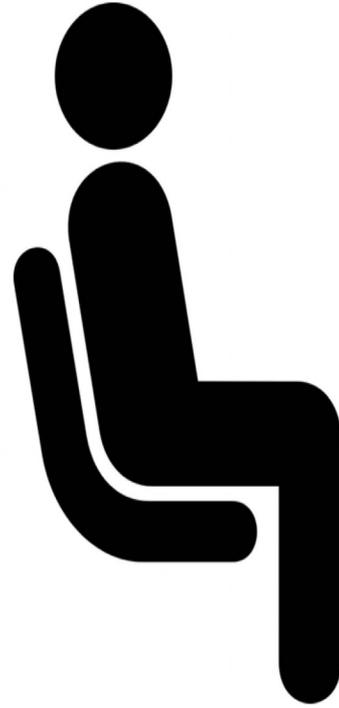
40

## Resiliency Skill 3: 접촉하기

접촉하기는 신체와는 다른 부분일 수 있는 물체에 접촉하는 것을 말한다.

오감은 외부 정보를 제공받기 때문에 내적인 쾌감 또는 중립적 감각 혹은 지지와 안정감을 지켜볼 수 있다.

우리는 우리의 신경계를 안정시키기 위해 접촉하기를 통해서 긍정적이거나 중립적인 감각을 따라갈 수 있다.



41

### 실습: 앉거나, 서거나, 눕거나, 걸기를 통한 접촉하기

- 의자, 소파, 바닥, 벽, 침대, 휴 등과 여러분의 등이 어떻게 접촉하는지 살펴 봅니다. 여러분에게 더 편안하거나 여러분의 몸 안에 있는 중립적인 감각에 주목하세요.
- 만약 여러분이 불편한 감각 느낌을 인지하게 된다면, 중립적이거나 더 나은 감각 느낌이 있는 곳에 주의를 기울이세요.
- 신체 접촉에 주의를 기울이면서 호흡, 심박동, 이완 상태에 주의를 기울입니다.

# Resiliency Skill 4: 도와줘! 지금

Help Novel Strategy  
**Station 1**



Slowly drink a glass of water.  
Feel it in your mouth and throat.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

Learning Experience 1 | Exploring Sensations

33

Help Novel Strategy  
**Station 2**



Name six colors you see.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

34

Early Elementary Chapter 2 | Building Resiliency

Help Novel Strategy  
**Station 3**



Look around the room and notice what  
catches your attention.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

Learning Experience 1 | Exploring Sensations

35

# Resiliency Skill 4: 도와줘! 지금

Help Novel Strategy  
**Station 4**



Count backwards from 10 as you walk  
around the room.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

36

Early Elementary Chapter 2 | Building Resiliency

Help Novel Strategy  
**Station 5**



Touch a piece of furniture or a surface near  
you. Notice its temperature and texture.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

Learning Experience 1 | Exploring Sensations

37

Help Novel Strategy  
**Station 6**



Press your palms together firmly or rub your  
palms together until they get warm.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

38

Early Elementary Chapter 2 | Building Resiliency

## Resiliency Skill 4: 도와줘! 지금

Help Now! Strategy  
**Station 7**



Notice the 3 sounds within the room  
and 3 sounds outside.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

Learning Experience 1 | Exploring Sensations

39

Help Now! Strategy  
**Station 8**



Walk around the room.  
Notice the feeling of your feet on the ground.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

40

Early Elementary | Chapter 2 | Building Resilience

Help Now! Strategy  
**Station 9**



Slowly push your hands or back  
against a wall or door.

What do you notice on the inside?  
Is it pleasant, unpleasant or neutral?

Learning Experience 1 | Exploring Sensations

41

**여러분은 이미 하고 있는 것이 있습니까?**

## Resiliency Skill 5: 전환하여 머물기

우리는 신체 감각에서 더 기분이 좋거나 편안한 곳으로 주의를 옮길 수 있는 능력을 가지고 있다.

반드시 즐거운 느낌은 아니더라도 조금만 편안하면 그곳으로 주의를 바꾸어 볼 필요가 있다.

신경계를 이완시키기 위해 10-12초 동안 그곳에 머물러보세요.



47

## Resiliency Skill 5: 전환하여 머물기

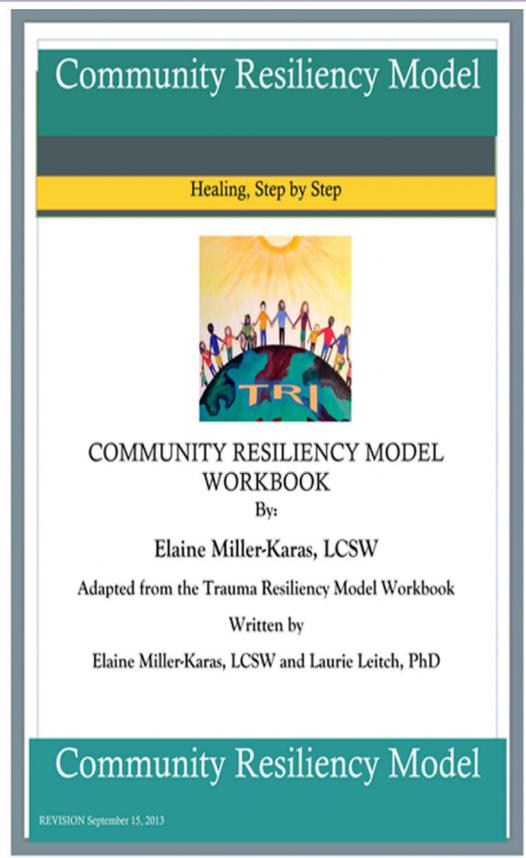
만일 고통스럽거나 통증이나 불편함을 자각하면 주의전환하여 머물기를 시도할 수 있습니다.

1. 조금 더 편안함이 느껴지는 신체 부위나 고요하고 중립적인 느낌이 생겨나는 곳을 찾아 주의를 전환합니다.
2. 여러분의 자원을 활용합니다. 그리고 내면에서 고요하거나 중립적인 상태로 전환하는지 살펴봅니다.
3. 의자나 소파, 바닥과 직접 접촉하고 있는 신체 부위에 집중합니다. 이 부위가 편안한지 중립적인 느낌이 드는지 자각하십시오.

48

## Trauma Resource Institute

**Trauma Resiliency Model (TRM)®** and **Community Resiliency Model (CRM)®** are designed to help individuals understand the biology of traumatic stress reactions and learn specific skills to return the body, mind, and spirit back to balance after experiencing traumatic events.





Social and Emotional Learning



3

## 지역사회 회복탄력성 모델 활동지

- **1단계 탐색** \_신체감각 탐지
- **2단계 자원화** \_긍정경험으로 신경계 안정화 활동
- **3단계 접촉하기** \_지면에 닿아 이순간에 머물기
- **4단계 다양한 제스처**  
\_고요하고 보호받는 동작과 보편적 움직임에 집중
- **5단계 지금 도와줘**  
\_무기력과 과흥분 영역에서 회복영역으로 전환
- **6단계 주의전환하여 머물기**  
\_중립적이고 편안한 주의 대상으로 전환



# Community Resiliency Model

Healing, Step by Step



## COMMUNITY RESILIENCY MODEL WORKBOOK

By:

**Elaine Miller-Karas, LCSW**

Adapted from the Trauma Resiliency Model Workbook

Written by

**Elaine Miller-Karas, LCSW and Laurie Leitch, PhD**

# Community Resiliency Model

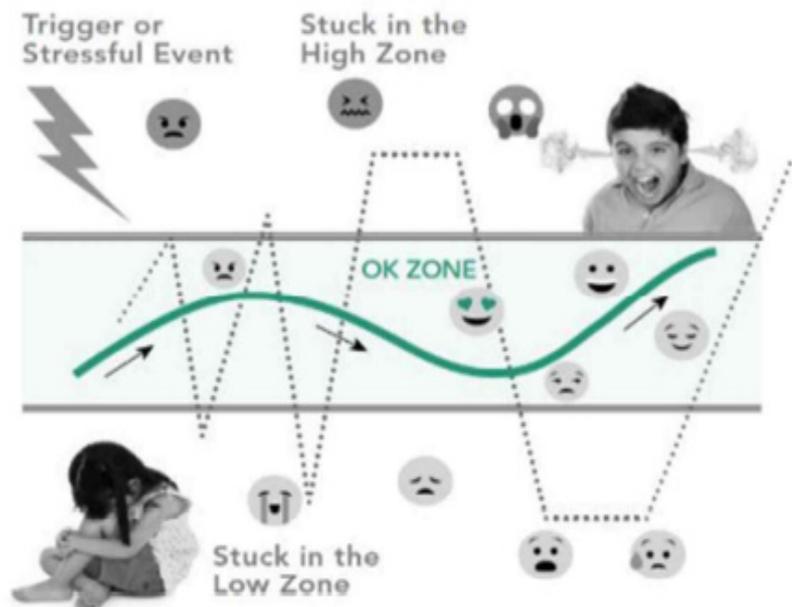
REVISION September 15, 2013

Gardner(1983)는 지능이 언어적·사고력·공간적·수리적 추론 능력에 국한되어 온 것을 비판하고, 지능에는 더욱 광범위한 능력이 포함되어야 한다고 주장하면서 ‘다중지능이론’(multiple intelligence)을 제시했다.<sup>1)</sup> 이 다중지능이 등장한 이후 Salovey& Mayer(1990)는 Gardner의 다중지능의 개념에서 개인 지능의 영역에 속하면서 일종의 사회적 능력을 설명하는 요인으로 ‘정서지능’(Emotional Intelligence)을 소개한다. Goleman(1995)은 Salovey& Mayer(1990)가 제시한 정서지능 개념의 다섯 가지 하위요소로 자기인식, 자기관리, 동기부여, 공감, 사회적 기술을 제시한다. 따라서 정서지능은 자신의 기분을 조절하는 능력, 사고능력을 저해하는 걱정을 통제하는 능력, 목표에 동기를 부여하고 좌절에 직면하여 이를 이겨내는 능력, 충동을 억제하고 만족을 지연시키는 능력, 공감하고 기대하는 능력, 사회적 상호작용에 대한 생산적이고 정중한 선택능력이다.

특히 정서지능은 사회정서학습에서 개발하려는 주요 역량들의 상위 지표이며, ‘정서회복력’(Resiliency) 또한 자기조절 역량에서 가장 필요한 기능이자 ‘웰빙존’(the Zone of Wellbeing) 탐색을 위한 필수적인 능력이다.

웰빙존을 탐색하는 6단계 수행활동은 L. Karas, LCSW, L. Leitch의 Community Resiliency Model에서부터 시작한다. 수행활동의 목표는 정확히 부정적인 감정상태에서 스스로 안정적이며 편안한 감정상태로 복귀하는 것이다.

### The Zone of Wellbeing (ZOW)

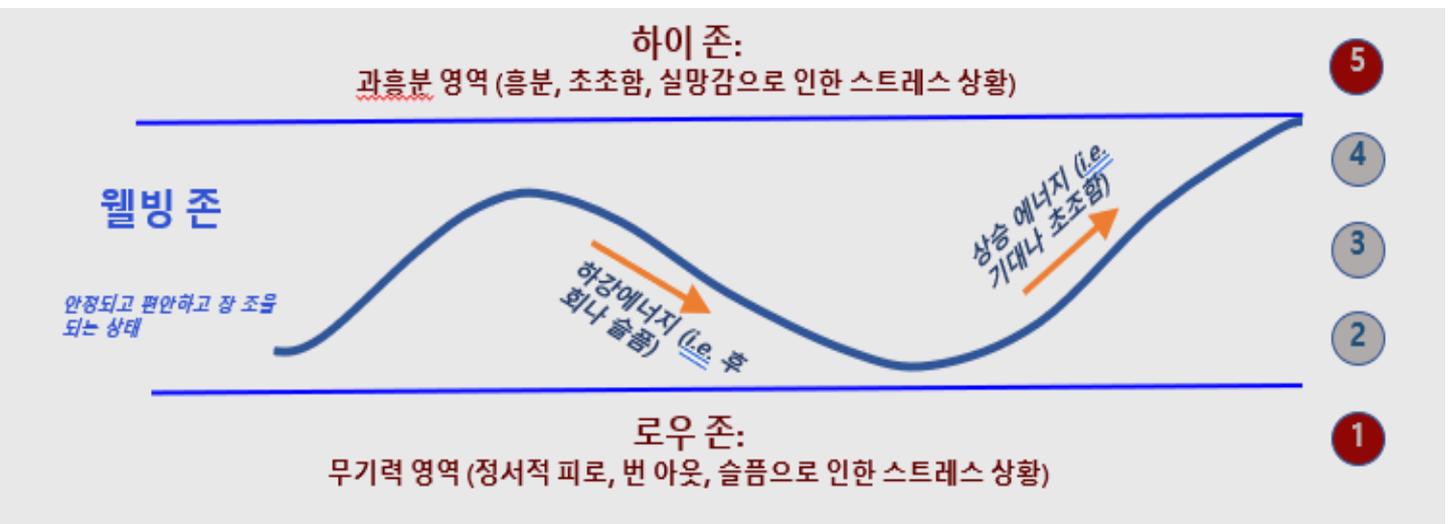


1) 다중지능이론(multiple intelligence): 언어지능, 논리-수학적 지능, 공간적 지능, 음악적 지능, 신체-운동적 지능, 개인 지능/ 개인 간 지능: 남을 이끌어가는 지도성, 우정을 나누고 유지하는 인간관계 능력, 갈등이나 분쟁을 해결하는 능력/ 개인 내 지능: 자신의 정서 상태, 동기와 같은 마음의 내면을 살필 수 있는 능력.

## 웰빙존에 머물러 있나요?

1. 내면으로 주의를 집중해서 현재 정서 상태를 판단하지 않고 자각하기
2. 현재 나의 정서 상태는 어디에 머물고 있는지 자각하기
3. 현재 나의 정서 상태를 공유해주실 수 있나요?

(5 = 하이존; 4 = 상승 에너지; 3 = 정상적인 에너지; 2 = 하강 에너지; 1 = 로우존)



웰빙존 탐색법은 학생들의 정서이해력을 촉진하기 위해 학생들이 신체 감각에 주목하는 활동이다. 이는 ‘신체 이해력’(body literacy)의 함양을 통해 스트레스를 조절하는 방법을 익히기 위해 제안된 기법이다. 특히 이 기법은 삶에서 봉착하는 다양한 시련을 극복하는 잠재적 역량을 키우는 과정이지만, 자신의 외상을 치유하는 과정도 포함한다.

인천교육청 사회정서학습은 학생들의 정서이해력을 촉진하는 것을 목표로 하면서, 윤리적사고력(ethical literacy)도 증진시키는 방법을 학습에 반영할 예정이다. 여기에는 참가자들의 정서이해력(emotional literacy)을 배양하기 위해 신체 감각에 기반한 수련과 ‘신체이해력’의 함양을 통해 스트레스를 조절하는 방법도 포함한다.

**신체이해력(body literacy) → 정서이해력(emotional literacy) → 윤리적사고력(ethical literacy)**

이러한 학습 모델을 바탕으로 개인·대인 간·사회 및 문화적 수준에서 회복력을 키울 수 있으며, 개인이 공동체 안에서 어떻게 존재하며 그곳에 기여하는지를 인식하는 전체론적 접근법을 습득한다. 이것은 외부에서 부여한 특정한 윤리적 언명을 고수하는 것이 아니라, 학생 스스로와 다른 모든 사람의 복지에 도움이 되는 행동을 촉진할 수 있는 기술과 이해력을 학생들 자신이 스스로 배양하는 과정이기도 하다.<sup>2)</sup>

2) 웰빙존을 탐색하는 6단계 수행활동은 L. Karas, LCSW, L. Leitch의 Community Resiliency Model에서 발췌하여 번역하였다.

단계	수행내용
<b>1단계:</b> 탐색(TRACKING) 몸 안의 감각을 알아채는 것	목표는 편안하거나 중립적인 느낌, 그리고 불편한 느낌의 차이를 구별하는 방법을 배우는 것이다. 이 활동은 회복력을 강화한다.
<b>2단계:</b> 자원화(RESOURCING) 긍정적 감정 강화하기	긍정적 감정을 제공한 장소 또는 상황 묘사하기 장소 또는 상황은? 색깔, 향기, 소리 그리고 전체적인 정황은? 묘사하는 과정에서 내면의 변화를 자각하고 묘사하기
<b>3단계:</b> 접촉하기(GROUNDING) 접촉감 느끼기	지면에 닿는 접촉감처럼 실재하는 감각에 주의력을 모으며, 즐겁거나 중립적인 신체 느낌 찾기와 불편한 느낌이 발견되면 중립적인 감각을 찾아 머물기 다시 실재하는 감각에 주의하며, 호흡, 심장박동, 이완감 자각하기
<b>4단계:</b> 다양한 제스처(MOVEMENT)	다양한 제스처를 통해 신체적 느낌과 감정 바꾸기
<b>5단계:</b> 지금 도와줘(HELP NOW!) 기분 전환을 위한 활동	물 한잔 마시기 현재 머무르는 방에서 주변 사물 인지하여 명칭 붙이기 방안을 걸으면서 20부터 역으로 숫자 세기 주변 소리에 집중하기 손이나 발로 지각되는 실재감 느끼기 벽에 몸 기대거나 팔로 벽 밀어내기
<b>6단계:</b> 주의전환하여 머물기(SHIFT and STAY)	만약 정서적 불편함을 느끼면 1. 주의를 편안함이나 차분함이 느껴지는 신체 부위로 옮긴다. 2. 차분하거나 중립적인 느낌을 자각하기 3. 신체적 접촉감에 주의 집중하기

## 1단계 탐색

탐색은 신체 감각을 감지하는 것을 의미합니다. 탐색은 공동체 회복력 모델Community Resiliency Model의 모든 기술에 적용됩니다. 탐색의 목표 중 하나는 편안하거나 중립적인 신체 감각 느낌, 불편한 신체 감각 느낌을 구별하는 방법을 익히는 것입니다. 이것을 연습하면 회복력 영역으로 되돌아가는 것이 더 쉬워집니다. 그리고 중립적이고 편안한 신체 감각 느낌에 더 많은 관심을 기울일수록 회복력이 강화됩니다. 탐색의 기술을 통해 여러분 내적 분위기를 파악합니다.

신체 감각을 추적하는 것은 편안한 느낌일지라도 처음에는 어려울 수 있습니다. 탐색 활동을 많이 할수록 중립적이거나 편안한 내부 감각을 알아차리는 것이 점점 더 쉬워질 것입니다.<sup>3)</sup>

편안하거나 중립적인 느낌에 주의를 기울여보세요. 편안한 감각 느낌은 안정된 심장박동, 깊은 호흡, 이완상태와 함께합니다.

신체 감각에 대해 배워 봅시다.

감각은 우리에게 신경계에서 무슨 일이 일어나고 있는지 알려줍니다. 탐색 활동을 하는 동안 아래 차트를 통해 내부에서 발견되는 내용을 설명할 수 있습니다. 감각에 대한 인식을 배우는 것은 Community Resiliency Model의 기술을 배우는 데 있어 핵심적인 부분입니다.

### 감각과 관련한 어휘들

쉴룩거리는	둔한	예민한	쑤시는	육신육신
경직된	가쁜한	탁한	부들부들	경련
반듯한	으스으스한	생기발랄한	가려운	맥동하는
딱딱한	감각이 없는	허전한	답답한	몽클한
핏대가 선	확장하는	꽉 조이는	부어있는	명랑한
저리는	얼얼한	마비된	식은땀	뻗뻗한

3) 어는 어떤 존재가 도덕적 고려대상에 포함되는 지를 판별하는 옹호 가능한 유일한 기준은 고통과 쾌락을 느낄 수 있는 능력, 즉 감수능력 (sentience)이다.

### 신체 상태에 따른 감각들

트라우마/ 스트레스 상태	회복 상태	이완 상태
가쁜 호흡	깊은 호흡	경련
빠른 심박동	정상적인 심박동	부들거림
경직된 근육	편안한 근육	트림과 하품하기
통증	안정된	열감
감각이 없는	고요한	저림

### 신경계 이완

신경계를 탐색하면 회복력이 있다는 것을 더 자주 알게 됩니다. 이 기술을 사용함으로써 당신의 몸이 균형을 이루게 됩니다, '신경계 이완'이라고 불리는 것을 알아차릴 수 있습니다. 신경계 이완은 당신의 몸이 이완되고 다시 균형을 찾을 때 자동으로 일어나는 생물학적 과정입니다. 이 과정에서 근원적인 이유를 이해할 때까지 불안정한 감각을 경험할 수 있습니다. 만일 이완의 느낌 중 하나라도 알아차린 경우에는 그대로 거부하지 않고 지켜봅니다. 이완감은 여러분의 신경계가 불쾌하거나 익숙하지 않은 느낌을 받더라도 스스로 균형을 찾아가는 과정일 뿐입니다.

이완과 함께 경험하는 감각느낌

전신의 열감이나 차가움

손발의 얼얼함

몸의 떨림

깊은 호흡

울거나 웃기

트림과 배에서 꼬르륵 소리가 나는 소리

가려움

하품하기

이완이 너무 강하면 의식적으로 멈출 수 있습니다. 힘을 한꺼번에 쏟아붓지 않은 채 방출하는 욕구를 알아차리면 그 강도를 낮출 수 있습니다.

## 2단계 자원화

자원화는 우리 삶에 긍정적인 경험이나 상징성있는 대상을 활용하여 신경계를 안정화시키는 활동입니다.

자원화와 연관된 감각 느낌을 탐색하는 것은 신경계를 안정시키는 효율적인 방법입니다. 첫 단계는 우리의 자원들에 이름을 붙이는 것입니다. 다음 단계로는 자원 대상을 생각하면서 우리의 몸에서 일어나는 감각 느낌을 탐색하는 것입니다.

일어나는 감각 느낌을 탐색하는 두 가지 유형의 자원

**외적 자원:** 긍정적 감정을 제공한 사람, 장소, 영적 지침, 활동, 기술, 취미, 동물 등이 해당된다.

**내적 자원:** 삶의 의미를 갖게 한 경험, 신념, 가치. 개인적 성향에 따라 친절함, 연민어린 태도, 유머와 같은 내적인 자원들이다.

**- 자원화는 회복력을 강화시켜줄 것입니다.**

자원과 연관된 신체 감각 느낌을 탐색하면서, 여러분은 회복력영역에 머물러 있을 때를 자각할 수 있게 됩니다.

---

여러분은 하루 중 몇 번이나 회복력 영역에 머무는지 살펴보세요.

전혀 머무르지 않는다. 가끔, 종종, 자주, 하루 종일

---



### 활동1

#### 외적 자원화 활동

외적 자원은 긍정적 감정을 제공한 사람, 장소, 영적 지침, 활동, 기술, 취미, 동물 등이 해당된다. 아래에 자신만의 외적 자원을 기술하시오.

---



---



---



활동2

**내적 자원화 활동**

내적자원은 의미를 갖게 한 경험, 신념, 가치, 개인적 성향에 따라 친절함, 연민어린 태도, 유머와 같은 내적인 성향이다. 아래에 자신만의 내적 자원을 기술하시오.

---

---

---

**자원을 강화하는 활동**

자원을 강화하는 활동은 여러분의 자원을 더욱 섬세하게 탐구하는 것입니다. 섬세한 탐구는 자원의 인상을 강화시켜줄 것입니다. 여러분의 자원에 3-4가지 추가할 내용을 찾아봅시다.

만일 외적 자원이 자연 속의 장소라면

그곳은 어디인가요?

어떤 색감, 향기, 소리가 있나요?

이 장소를 좋아하는 이유는 무엇인가요?

여러분이 깊이있게 탐구할수록 여러분에게서 변화하는 것을 자각해보시오.



활동3

앞선 활동에서 찾아본 내적 외적 자원들을 다시 기술하고, 각각에 세 가지씩 더 섬세한 내용을 덧붙여 보세요. 그리고 자원과 세 가지 특징을 큰소리로 말해보고, 몸의 상황이 편안한지 이완되었는지 감각 느낌을 살펴보세요.

---

---

---



활동4

자원을 기술하고 각각 세 가지 특징을 기술하시오.<sup>4)</sup>

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

1. 위 자원을 이미지화하는 동안 감각을 추적하기 시작합니다. 그리고 그 자원과 연결된 편안하거나 중립적인 감각을 탐색합니다.
2. 당신의 몸에서 중립적인 감각이나 편안함을 느끼는 곳에 주의를 집중하세요.
3. 당신이 그 중립적이거나 편안한 감각에 초점을 맞추면서, 이어서 당신의 신체 감각을 지속적으로 관찰합니다.
4. 편안한 감각에 주의를 기울이세요.
5. 당신의 몸에서 긴장이 적은 부위를 의식하고, 이어서 당신의 신체 감각을 지속적으로 관찰합니다.
6. 불쾌한 느낌이 들 때는 중립적이거나 더 편안한 곳으로 주의를 돌립니다.

---

4) 때때로, 자원에 연결된 감각은 편안하지 않은 감각 느낌으로 바뀔 수 있습니다. 예를 들어, 여러분은 어머니를 자원으로 선택했지만 어머니는 돌아가셨을 경우입니다. 그녀는 여전히 소중한 존재이지만 당신은 그녀를 그리워합니다. 이 경우 어머니와 연결된 더 즐거운 기억을 떠올려 여러분의 주의를 기울일 것을 권장합니다. 그래도 도움이 되지 않으면 새 자원을 선택할 수 있습니다.

### 3단계 접촉하기

접촉하기는 지면에 직접 닿거나 여러분의 신체를 지탱해주는 것과 접촉하는 것입니다.

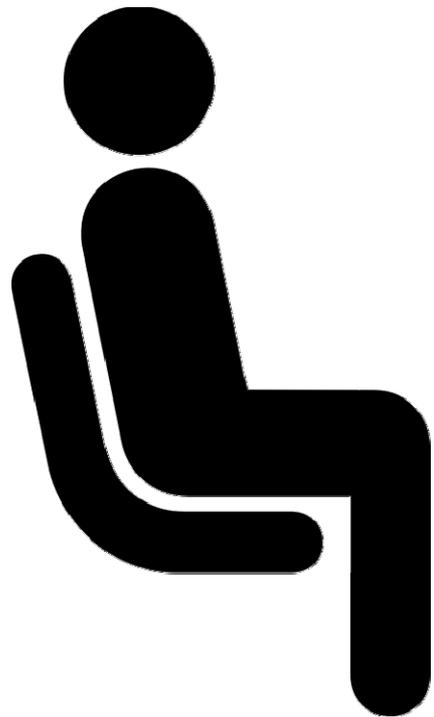
트라우마와 스트레스 사건은 여러분을 버겁게 합니다. 그래서 여러분은 균형을 잃게 되죠. 접촉하기를 정기적으로 수련하면 회복력 영역으로 돌아오는 또 다른 기술을 갖게 되는 것입니다. 그리고 여러분이 접촉하고 있으며 이 순간에 머물고 있는 셈입니다.



#### 활동5

**앉거나, 서거나, 눕거나, 걷기를 통해 접촉하기를 할 수 있습니다:**

- 천천히 편한 자리를 찾아보세요.
- 의자, 소파, 바닥, 벽, 침대, 흙 등과 여러분의 등이 어떻게 접촉하는지 살펴봅니다.
- 앉을 경우에는 소파, 의자 등과 몸이 어떻게 접촉하는지 주의를 기울입니다. 차례대로 당신의 허벅지, 발 그리고 발바닥까지 주목하세요. 그리고 발이 땅에 닿는 것을 주의하세요.
- 여러분에게 더 편안하거나 여러분의 몸 안에 있는 중립적인 감각에 주목하세요.
- 만약 여러분이 불편한 감각 느낌을 인지하게 된다면, 중립적이거나 더 나은 감각 느낌이 있는 곳에 주의를 기울이세요.
- 의자/바닥/벽/침대 등과의 신체 접촉에 주의를 기울이면서 호흡, 심박동, 이완 상태에 주의를 기울입니다.
- 끝날 준비를 할 때, 여러분의 몸을 천천히 스캔하고 유쾌하거나 중립적인 모든 감각에 주의를 기울이세요.





활동6

당신이 이번 주에 당신의 일상적인 활동을 이어갈 때, 자원 탐색과 강화하기 그리고 접촉하기의 기술을 활용해 보세요.

접촉하기 또는 자원화 과정에 대한 인지를 높이면서 발생한 일을 아래에 기록합니다.

---



---



---

때때로 우리는 긍정적이거나 중립적인 감각 느낌을 경험하기 위해 이미지가 필요합니다. 누군가는 접촉하기 활동을 하기 전에 자원화와 자원 강화하기 활동을 먼저 해야 합니다. 만약 여러분이 접촉하기 활동을 하면서 어려움을 느끼면 자원화 활동을 통해 힘을 길러 보시길 권합니다.

## 4단계 다양한 제스처

팔 다리 혹은 몸으로 표현하는 것은 보통 생각이나 감수성 혹은 태도를 강조하거나 드러내기 위한 것입니다. 그래서 팔 다리 혹은 몸으로 보여주는 동작들은 표현의 수단입니다.

### 자발적 진정 동작

자가 진정이란 편안함과 안전을 가져오는 동작이다.

보편적 움직임이란 전체성, 영적 신념 또는 깊은 개인적 의미를 나타낸다.

보호 동작이란 손, 다리 및 전신 몸짓이다.

이완 동작이란 몸에서 긴장을 내보내면서 균형을 회복하는 데 도움이 된다.

즐거운 몸짓이란 행복과 기쁨의 경험을 나타낸다.

고요하면서 보호받는 동작과 보편적 움직임에 집중하기

회복력 영역에 있을 때는 안정적이고 보편적이며 보호적인 움직임에 주의를 기울입니다. 동작들은 아무 생각 없이 빠르게 떠오를 수 있습니다.

- 동작을 취할 때 움직임을 느리게 하고 감각에 주의를 기울여 봅니다. 편안한 동작을 느리게 해보는 것은 행복감을 증진시킬 것입니다.
- 대부분의 사람들은 의식 밖에서 이루어지는 동작이나 움직임을 통해 균형을 되찾습니다. 여러분이 여러분의 움직임이나 몸짓을 의식하게 되면, 그것은 여러분의 몸, 마음, 그리고 정신을 회복하는 또 다른 자원이 될 수 있습니다.
  - 스트레스를 받으면 회복력 영역과 연결이 끊기고, 벗어나게 되므로 의도적으로 진정하기 위한 동작을 하십시오.
  - 대부분 진정하기 위한 동작은 손으로 이루어지며, 일단 여러분이 진정 동작을 알게 되면 회복력 영역으로 돌아오도록 돕기 위해 의도적으로 반복될 수 있습니다.



활동7

**다른 사람들을 탐색함으로써, 여러분은 동작에 대해 더 잘 알 수 있습니다.**

친구들과 가족들과 시간을 보낼 때 또는 영화, 텔레비전 쇼나 뉴스 방송을 보는 동안, 다른 사람들이 진정되는 것을 보여주는 동작에 주의를 기울이세요. 당신이 알아차린 것을 적어보세요.

---



---



---



---



---



---



---

스스로를 진정시키는 당신만의 독특한 동작에 주의를 기울이기 시작하세요. 여러분이 자신만의 동작에 대해 더 잘 알게 되면, 그 동작을 인식하도록 노력하세요. 동작을 반복하고 속도를 늦출 수 있습니다. 그리고 이 활동은 진정시키는 감각을 강화할 수 있습니다.

---



---



---



---



---



---



---

## 5단계: 지금 도와줘(HELP NOW!)

기분 전환에서 지금 도와줘는 무기력 영역이나 과흥분 영역에서 회복력 영역으로 돌아오는 것을 도와주는 활동입니다.



### 활동8

아래 제시된 활동 가운데 한 가지 또는 그 이상을 시도해보세요. 어떤 활동은 다른 활동보다 훨씬 효과적이어서, 여러분에게 잘 맞을 수 있어요. 또한, 여러분의 친구나 가족들이 아래 열거한 활동을 도와줄 수 있으니 함께 해보셔도 좋아요.

- 한 잔의 물을 천천히 마십니다. 입과 목에서 경험을 느껴보세요.
- 지금 있는 곳 주변을 둘러보고 주의를 끄는 것이 무엇인지 살펴보세요.
- 주변에서 여섯 가지 색깔을 찾아서 그 색의 이름을 불러주세요.
- 지금 있는 곳을 한 바퀴 걸으면서 10부터 거꾸로 세어보세요.
- 가까이 있는 가구나 사물의 표면을 만져봅니다. 온도나 질감을 경험해보세요.
- 현재 머무르는 방에서 주변 사물 인지하여 명칭 붙이기
- 양 손바닥에 힘주어 서로 밀착시켜 보거나 또는 양 손바닥을 따듯해질 때까지 비벼보세요.
- 방 안에서 들려오는 세 가지 소리와 밖에서 들려오는 세 가지 소리도 알아차려봅니다.
- 지금 있는 곳에서 잠시 걸어봅니다. 발바닥이 땅에 닿을 때의 감각을 알아차립니다.
- 벽이나 문을 마주보고 손으로 밀어보거나 등을 기대어 밀어보세요.

## 6단계 주의전환하여 머물기(SHIFT and STAY)

주의전환하여 머물기란 불편한 주의 대상에서 중립적이거나 편안한 주의 대상으로 전환하는 것입니다.

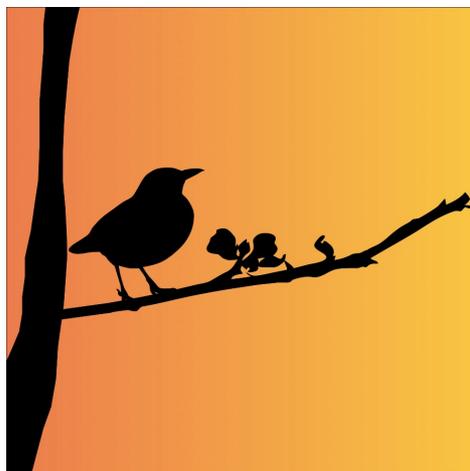
만일 고통스럽거나 통증이나 불편함을 자각하면 주의전환하여 머물기를 시도할 수 있습니다.

1. 조금 더 편안함이 느껴지는 신체 부위나 고요하고 중립적인 느낌이 생겨나는 곳을 찾아 주의를 전환합니다.
2. 여러분의 자원을 활용합니다. 그리고 내면에서 고요하거나 중립적인 상태로 전환하는지 살펴봅니다.
3. 의자나 소파, 바닥과 직접 접촉하고 있는 신체 부위에 집중합니다. 이 부위가 편안한지 중립적인 느낌이 드는지 자각하십시오.

여러분이 편안하거나 중립적인 감각에 집중하면서 내면에서 일어나는 변화를 탐색합니다. 마지막으로 여러분의 주의를 몸 전체로 확장합니다.

여러분은 하루 중 몇 번이나 회복력 영역에 머무는지 살펴보세요.

전혀 머무르지 않는다. 가끔, 종종, 자주, 하루 종일





인천사회정서학습

SEL

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



4

## 미메시스 예술프로그램

- 당신에게 OO을 선사합니다: Split up! 이지연 개인전



현재전시Current Exhibition

# MIMESIS SE<sup>16</sup>

당신에게 OO을 선사합니다:  
Split up!  
이지연 개인전

2023. 6. 29. - 2023. 7. 30.

MIMESIS ART MUSEUM  
미메시스 아트 뮤지엄 mimesisartmuseum.co.kr 10881 경기도 파주시 문발로 253



MIMESIS SE 16 당신에게 OO을 선사합니다:

Split up!

이지연 개인전

2023.06.29.(목)-7.30(일)

미메시스 아트 뮤지엄은 <당신에게 OO을 선사합니다: Split up!> 전시를 통해 <상황을 만들어내는 풍경>이 아닌 <순간을 기록하는 회화> 연구를 이어나가는 이지연 작가의 작업 세계를 소개한다. 이지연은 우리가 경험하는 도시 자연 속에 존재하는 싱그러운 꽃과 식물들을 평면적인 선으로 나누고, 그것을 움직이는 시선으로 재분할하여 고정한다. 커다란 붓의 움직임이 소재의 형태로 구축되는 과정에서, 그만의 감각으로 분배되고 분할된 구성이 화면 속에 숨어있는 동적인 움직임을 더욱 돋보이게 한다. 작가가 일상 속에서 감각적으로 수집한 초록의 이미지들은 실재 그대로 재현되지 않고, 화면 속 색으로 구분된 거친 형태로

변환된다. 그렇게 변환된 형태 안에 작가가 산책하며 느낀 바람과 공기, 향기는 소소하고 작은 그만의 유희 - 우리의 표정으로 발현된다. 이번 전시에서 만나는 유머러스한 초록, 그리고 향기 진한 꽃과 식물들을 통해 당신의 추억과 감각, 일상, 기쁨이 되는 순간들이 공유되길 바란다.

- 정희라, 미메시스아트뮤지엄 선임큐레이터



### 접촉

산책하며 보고 느낀 풍경-가로로 펼쳐진 파노라마를 한 번에 손으로 움켜쥐듯이 잡아챈 감각을 부케 bouquet 시리즈로 표현하는 이지연은 신체에 와닿는 시각적인 촉각을 중시한다. 그의 작업에서 두드러지는 것은 식물이지만, 소재에 머무르기보다는 자신이 느꼈던 감각을 하나로 모은다는 것에 더 의의를 둔다. 작업에는 마치 부케를 만드는 과정이 느껴지듯 그 현장을 상상하게 하는 흔적들이 존재한다. 화면에 놓인 잘린 꽃과 줄기 또는 흩어진 꽃잎들은 마저 그리지 못하고 붓에 아직 남아 있는 물감들을 바닥에 조형적 기호로 남겨둔 것이다. 곳곳에 숨겨진 얼굴 표정과 같은 표현들은 붓으로 점을 찍고 살짝 선을 그으면, 눈, 코, 입을 연상하게 하는

것이 흥미롭다는 생각에서 나왔다. 작가는 우리가 잘 알고 있는 형태를 당연하게 상상하며 받아들이는 현상을 지켜보며 그만의 유희적인 장난으로 발전시켰다. 이지연은 자신에게 접촉되는 감각에 집중한다. 장대비가 쏟아지는 날, 강물을 마주한 그는 물방울이 물감의 물성과 색을 지닌채 생동감 있게 튀기는 화면이 생생히 연상되어 당장 그림으로 옮긴다. 이와 마찬가지로 이지연은 어떠한 색감이 더 생기 있고 확실하고 강하게 다가올 때, 자신의 신체 감각에 강렬한 색의 움직임이 감지되었을 때에 표현 욕구를 느끼고 물감과 연동되어 받아들인다. 그 순간들이 푸른 자연에서 오는 것들일 때가 많다는 것을 초록이 푸르른 그의 작업을 통해 알 수 있다.

- 정희라, 미메시스아트뮤지엄 선임큐레이터

# 2023 MIMESIS COLLECTION

## 창문 너머 산책자

PART 1. 창문 넘어가기

PART 2. 창문 으로 바라보기



미메시스 아트 뮤지엄  
2023.6.29. Thu -  
9.24. SUN

2023 MIMESIS COLLECTION: 창문 너머 산책자  
2023.06.29.(목)~8.27(일)

미메시스 아트 뮤지엄의 건축적 특징 중 하나인 빛을 끌어들이는 구조는 건물의 < 창문 >을 통해 완성된다. 이번 전시는 미술관의 건축적 요소인 창문 또한 미술관의 컬렉션으로 이해하는 것에서부터 시작되며, 이를 바탕으로 소장품을 재해석하여 건축과 미술 작품의 해석이 교차하는 지점을 찾고자 한다.

창문은 투명한 유리를 통해 외부를 바라볼 수 있도록 개방감을 선사하고 그 너머의 공간을 상상할 수 있게 해준다. 하지만 동시에 건물의 안과 밖을 구분해주는 벽과 같은 역할을 수행하고 틀 안에 프레임된 풍경만을 한정적으로 보여주기도 한다. 창문의 모순적인 기능과 성격은 건축 공간 안에서 작동하는 것을 넘어 우리 사회의 안과 밖을 은유하는 개념으로 확장될 수 있다.

### Part 1. 창문 넘어가기

건축물의 주요 요소 중 하나인 창문은 공간이나 관념의 세계를 넘나들게 만들고 단절된 세계와 견고한 사회의 구조를 마주하게 하기도 한다. 전시장을 거니는 우리는 작품이라는 창을 통해 그 너머의 세계로 넘어갈지, 그 자리에 서서 관찰자가 될지 고민하게 된다.

### Part 2. 창문 으로 바라보기

캔버스 위에 펼쳐진 세상은 현실의 모습을 그대로 반영한 것 같지만 그 구조를 폭로하는 존재로 인해 허구가 된 풍경이 있는가 하면 작가에 의해 재편성된 가상의 풍경 속에 현실의 이야기가 숨겨져 있기도 하다. 작가와 관람객이 저마다의 창을 통해 바라본 풍경은 솔직한 폭로이거나 비자발적인 은폐이다.



인천사회정서학습

**SEL**

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



5

## 명필름 영화 소개

- “비밀의 언덕” 문화예술 신문 기사



문화 문화일반

# 여성 감독이 바라본 10대 소녀의 사회적 인정욕구

등록 2023-07-13 08:00수정2023-07-13 08:18

김은형 기자

| 영화 '비밀의 언덕'



〈비밀의 언덕〉. 옛나인필름 제공

〈우리들〉(2016), 〈별새〉(2019)에 이어 10대 소녀의 마음을 비범하게 그려낸 이야기가 12일 개봉했다. 앞의 두 작품처럼 베를린국제영화제 ‘제너레이션’ 부문에 초청받은 이지은 감독의 〈비밀의 언덕〉이다. ‘제너레이션’ 부문은 다음 세대의 젊은 캐릭터들을 내세운 작품들을 대상으로 하는 베를린영화제만의 주요한 섹션이다.

10대 초반. 자신을 둘러싼 세상에 호의만큼이나 적의도 존재한다는 걸 깨닫기 시작하는 이 나이의 여성 서사는 영화가 잘 다루지 않아온 소재 중 하나다. 그만큼 기성세대가 이 나이 또래 소녀들을 보는 시선이나 기대하는 바가 납작한 탓이다. 〈우리들〉과 〈별새〉는 친구와 가족이라는 관계 안에서 무심함을 가장한 폭력성을 드러내며 이것과 싸우는 소녀들의 자아와 용기에 대해 섬세하게 짚은 바 있다.

1996년을 배경으로 하는 〈비밀의 언덕〉의 주인공은 초등학교 5학년 명은(문승아)이다. 명은은 반장이 되기 위해 애를 쓰고 전학 온 친구가 글짓기 대회에서 자신보다 높은 상을 받아 자존심이 상한다. 인정받기 원하고 언제나 아이들의 중심이 되고 싶어하는 명은은 가정환경조사서를 쓰는 게 괴롭다. 시장에서 젓갈 장사를 하며 너무 억척스러운 엄마와 너무 게으른 아빠가 부끄러운 탓이다.



〈비밀의 언덕〉. 옛나인필름 제공

명은은 선(우리들)이나 은희(별새)보다 자신의 욕망에 훨씬 더 솔직하고 적극적인 캐릭터다. 어차피 반장은 모범생 남학생이 할 테니 부반장에 나가볼까 말하는 친구들 사이에서 명은은 반장이 되기 위해 주도면밀한 전략을 짠다. 고상하지도 멋지지도 않은 부모를 숨기기 위해 고달픈 연극도 마다치 않는다.

영화평론가 윤성은은 “영화에서 인정욕구나 지배욕은 남성의 것으로 주로 표현되고 여성 캐릭터는 정서적 이해나 공감 등에 초점이 맞춰지곤 했는데 명은은 사회적인 인정욕구가 강화된 캐릭터다. 그 욕망을 실현하거나 좌절하면서 자아를 정립해나간다는 점에서 뛰어난 여성 성장담”이라고 평가했다.

〈비밀의 언덕〉은 이 감독의 장편 데뷔작이다. 대학에서 연극 연출을, 대학원에서 영상을 전공한 이 감독은 영화를 만들기 전 초등학교 연극 교사를 하면서 시나리오를 구체화해 나갔다. 그는 “1990년대에 초등학교를 다닌 나의 성장기가 반영되긴 했지만 그보다 적극적인 야망에 불타고 발칙하기도 하며 원하는 것을 위해 어디든 돌아다니는 10대 여성을 영화에서 보고 싶었다”면서 “아이들을 가르치면서 내가 지나온 시절에 왜곡되거나 변색되지 않는 시선으로 현재의 아이들을 지켜볼 수 있었던 경험이 명은 캐릭터를 만드는데 큰 도움이 됐다”고 말했다. 1990년대는 여자 반장보다는 여자 부반장이 익숙하던 시절이지만 명은이 자신이 원하는 바를 뚜렷하게 드러내고 이를 이루기 위해 노력하는 과정에서 지금의 10대 모습이 많이 투영된 것이다.



〈비밀의 언덕〉. 옛나인필름 제공

〈비밀의 언덕〉에서 글짓기는 명은을 성장시키는 중요한 모티브다. 어른들의 입맛에 맞는 글을 쓰며 장려상, 우수상을 받던 명은은 노골적으로 자신의 불행을 담은 친구의 글이 대상을 받는 걸 보고 거짓말로 메꿔왔던 주변과 관계들을 응시하기 시작한다. 여기서 솔직함이 진실이라거나 용기라는 단순한 결론에 이르지 않는 것이 〈비밀의 언덕〉의 가장 큰 장점이다. 영화평론가 조혜영은 “명은은 약하고 부드러운 존재가 아닌 경쟁하고 상처를 주거나 받으면서 세상이 뜻대로 되지 않고 때로는 스스로를 기만할 수도 있다는 자각에 이르는 캐릭터라는 점에서 ‘걸스 비 엠비셔스’의 다양한 측면을 담은 캐릭터”라면서 “최근 10대 초반의 청소년을 대상으로 하는 영화들이 거의 만들어지지 않고 있는 상황에서 실력 있는 여성 감독들이 자신이 겪어온 10대 시절을 바탕으로 다양한 10대 여성의 관점을 작품으로 만들어내는 것은 고무적인 일”이라고 말했다.

김은형 선임기자 dmsgud@hani.co.kr



인천사회정서학습

**SEL**

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



## 비상대피도

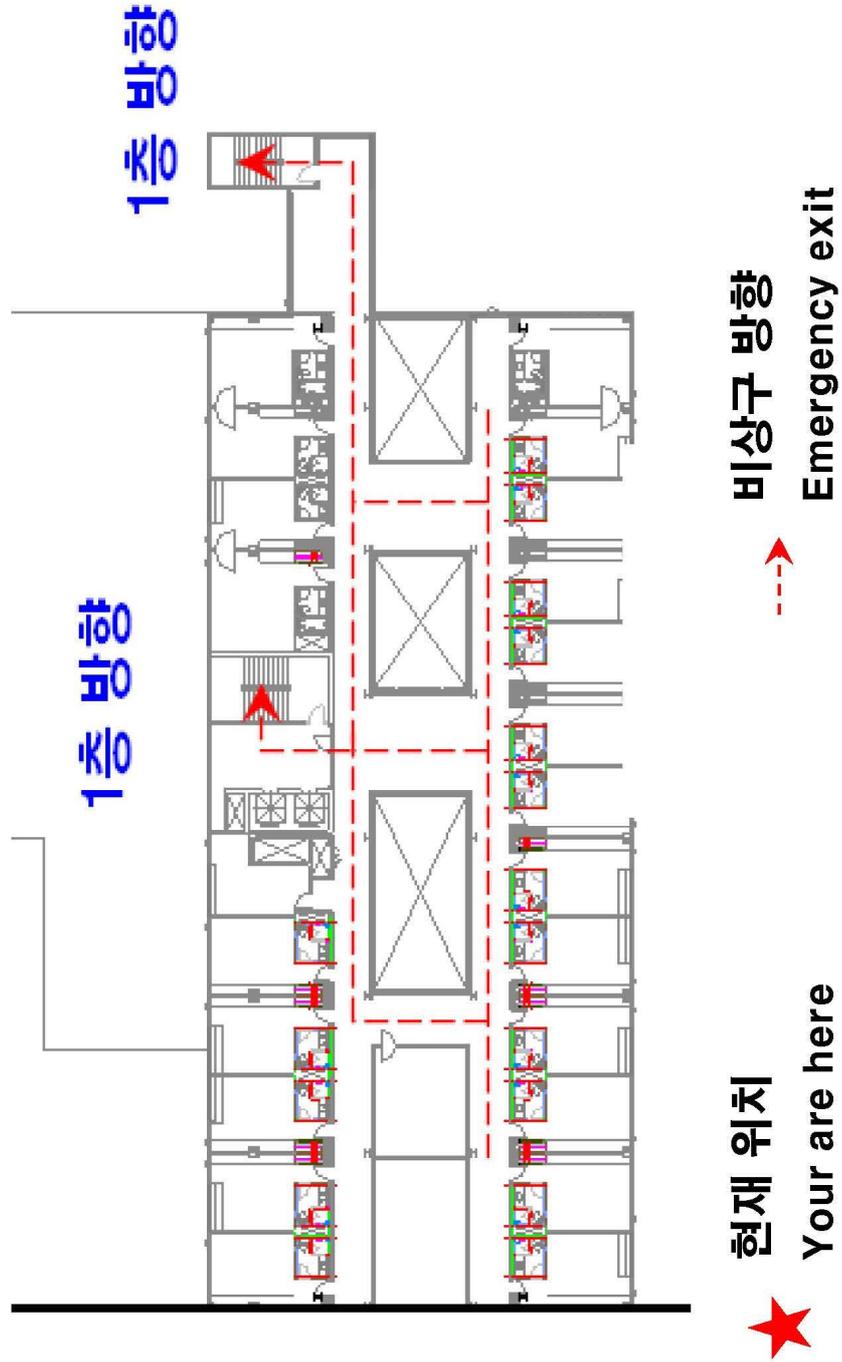
- 지지항 비상대피도
- 명필름 비상대피도



# 게스트하우스 지지향 4층 비상대피도

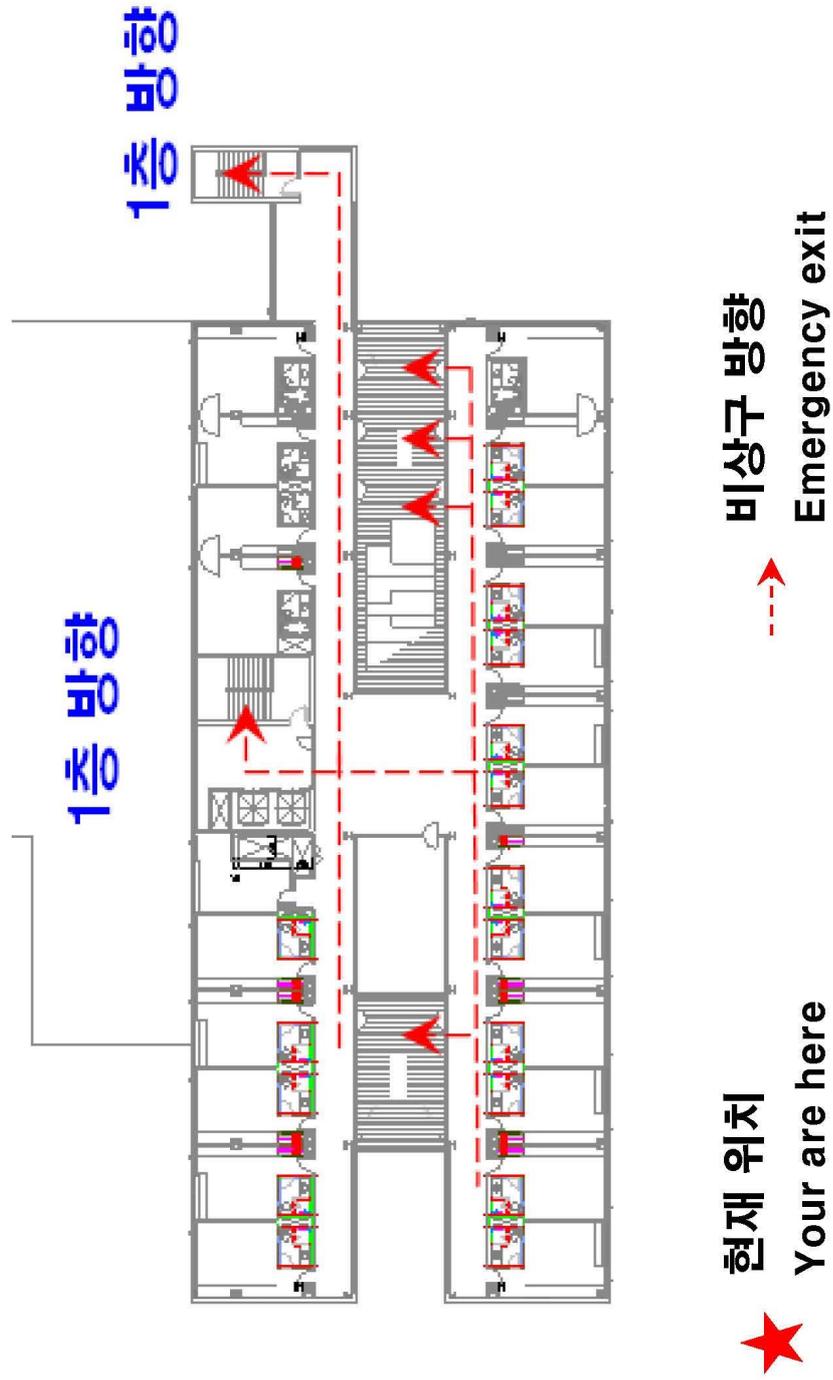
Fire Escape Information

지지향 비상대피도



# 게스트하우스 지지향 5층 비상대피도

## Fire Escape Information



# 지지향 정보도서관 비상대피도 EVACUATION DIAGRAM

아시아출판문화정보센터 연구동 1층 정보도서관  
경기도 파주시 화동길 145

KEY PLAN



- 피난동선  
Evacuation Route
- 현재위치  
You are here
- 비상구  
Emergency Exit
- 소화기  
Fire Extinguisher
- 발신기  
Fire Alarm

## 화재 시 피난요령 HOW TO EVACUATE IN CASE OF FIRE

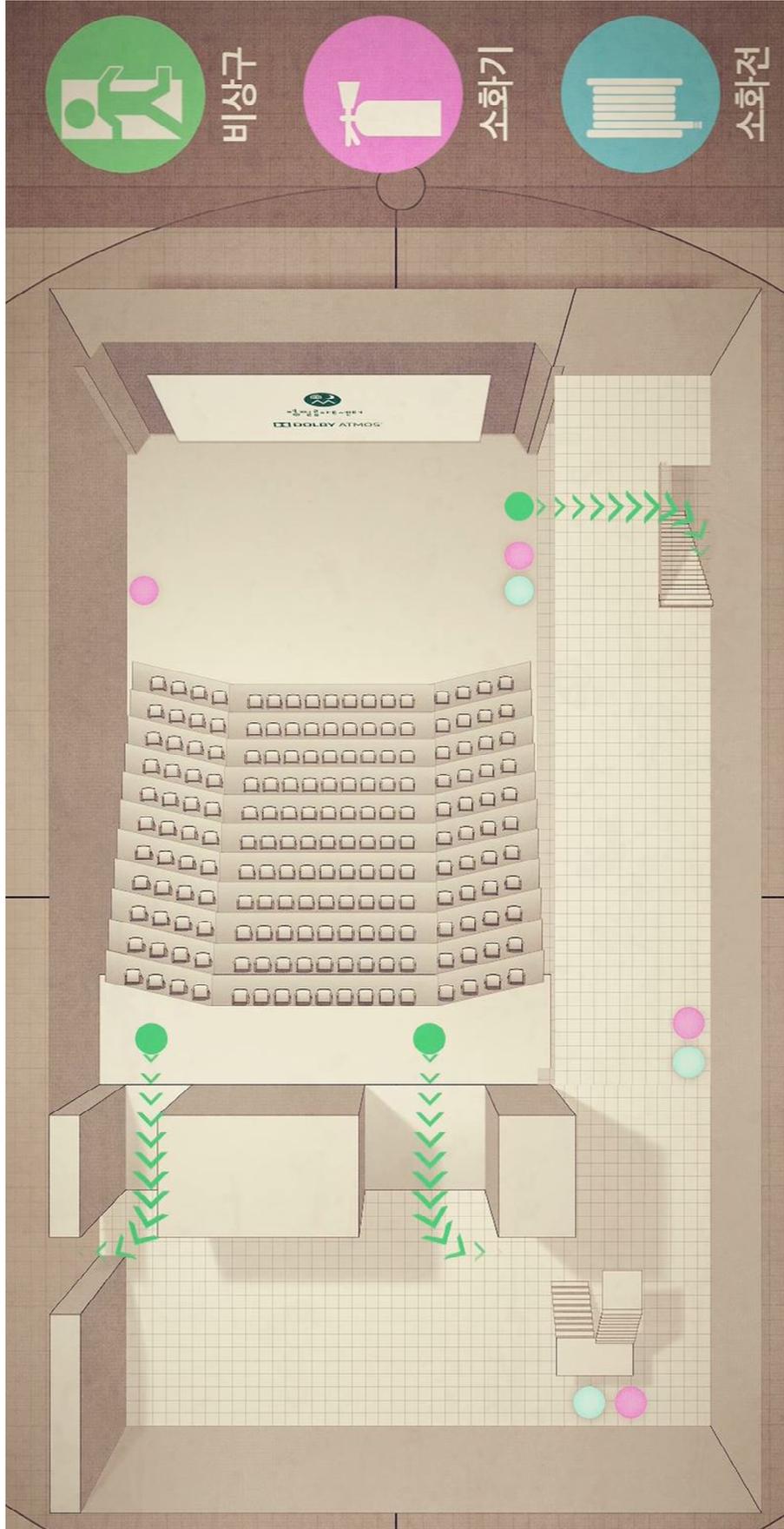
1. "불이야"라고 외친다.  
Shout "fire!"
2. 발신기(비상벨)를 누른다.  
Press the fire alarm button.
3. 피난동선을 따라 낮은 자세로 이동한다.  
Go along the evacuation route while lowering your body.
4. 계단을 이용하여 대피한다.  
Evacuate through the stairs.

## 소화기 사용요령 HOW TO USE A FIRE EXTINGUISHER

1. 안전핀을 뽑는다.  
Pull the safety pin from the handle.
2. 호스를 불 쪽으로 향한다.  
Aim the nozzle at the base of the fire.
3. 손잡이를 눌러 골고루 분사한다.  
Squeeze the handle and sweep the nozzle from side to side.

# 명필름영화관 비상대피도

Escape Information



인천사회정서학습

**SEL**

현장지원단 워크숍

Social and Emotional Learning



설문지



## 인천 사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍 운영 만족도 조사 문구

2023
학생성공시대를 위한 인천교육

### 「사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍 운영」 만족도 조사

『사회정서학습(SEL) 현장지원단 워크숍』에 참여한 선생님, 즐겁고 유익한 시간이었나요?  
 본 설문지는 이번 워크숍을 돌아보고 더 나은 방향으로 다음 프로그램을 계획하기 위하여 실시하는 것입니다.  
 워크숍에 참여하며 느낀 점을 정성껏 답변해주시기 바랍니다. 감사합니다.

1. 선생님의 소속을 선택하여 주세요.
 

① 초등학교	② 중학교	③ 고등학교	④ 대학교	⑤ 교육청(직속기관)
--------	-------	--------	-------	-------------
  
2. 주제와 내용은 유익하였습니까?
 

① 매우 그렇다.	② 그렇다.	③ 보통이다.	④ 아니다.	⑤ 매우 아니다.
-----------	--------	---------	--------	-----------
  
3. 강의 내용은 워크숍 취지에 적절하였습니까?
 

① 매우 그렇다.	② 그렇다.	③ 보통이다.	④아니다.	⑤ 매우 아니다.
-----------	--------	---------	-------	-----------
  
4. 강의 방법은 적절하였습니까?
 

① 매우 그렇다.	② 그렇다.	③보통이다.	④아니다.	⑤ 매우 아니다.
-----------	--------	--------	-------	-----------
  
5. 워크숍 전체적인 운영 프로그램은 적절하였습니까?
 

① 매우 그렇다.	② 그렇다.	③ 보통이다.	④아니다.	⑤ 매우 아니다.
-----------	--------	---------	-------	-----------
  
6. 워크숍 전체적인 운영 방법은 적절하였습니까?
 

① 매우 그렇다.	② 그렇다.	③ 보통이다.	④ 아니다.	⑤ 매우 아니다.
-----------	--------	---------	--------	-----------

[선택문항] 이번 워크숍에서 좋았던(개선 건의) 점은 무엇입니까? (200자 이내)

만족도 조사 링크 주소: <http://2zt.kr/8434>



