

25년 10월 29일 요일

주민자치 역량강화 특강

김보미 대한인식생명교육

사회적협동조합 이사장





25년 10.29 월요일 2050 번째

N 김보미단장



블로그 카페 이미지 지식책 인플루언서 동영상 쇼룸 뉴스 > ...

☎ 약산소식지 www.yaksannews.co.kr · NEWS

[칼럼·김보미단장] '고독사'를 막기 위한 해법, 사연 장려등록제와 고독케어 등...

고독사 예방을 위한 설문조사 결과 발표 > 고독사의 주요 원인과 위험 요소 > 해결방안, 사연 >

2023.03.16. 대한민국 죽북북사단의 김보미 단장은 10년 이상 고독사에 빠
방 및 자살 예방을 연구해왔다. 그는 최근 2023년 2월 1일부터 3월 1일까
지 한 달간 진행된 고독사 관련 설문조사 결과를 발표했다. 이번 조사는
경기도 및 타 지역 거주자 100명을 대상으로 실시되었으며, 연령대는 1...



대한인식생명교육사회적협동조합

김보미이사장

네이버 김보미단장 검색

100%

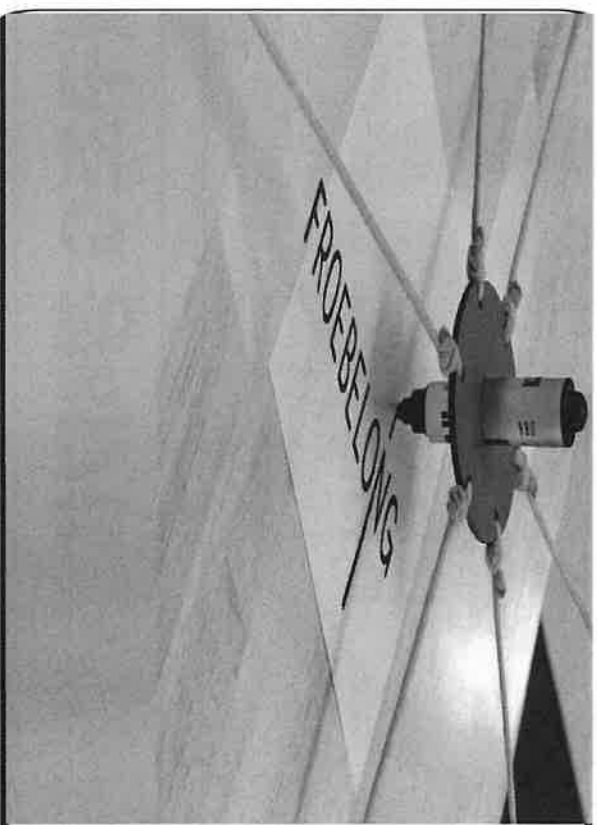
자치란? 지배구조G 정하기!

주민자치를
위해 필요하내용의
팀이름을
하나 정해주세요!



주민자치? 다함께 써가는것

주민자치를
위해 필요하내용의
팀이름을
써주세요.



주민자치 센스 팀은?

입술

처세술

마술

기술

3. 성공한 사람이 좋아하는 술은?

4. 아이들이 좋아하는 술은?

5. 엔지니어에게 필요한 술은?

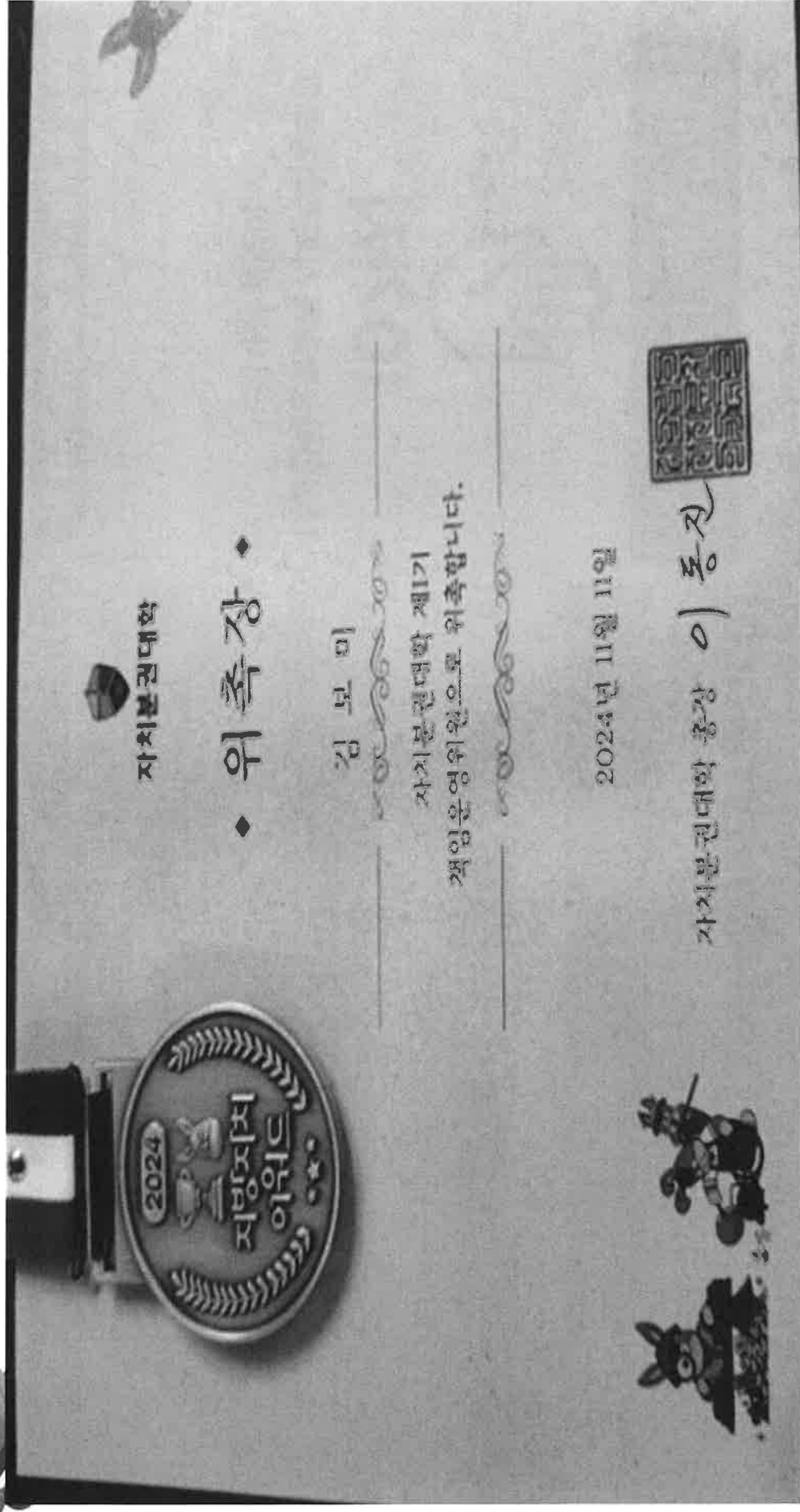
오늘이 있다는 것은 인생의 마술

아이들이 좋아하는 술은? **마술**

1. "Life itself is the most wonderful fairy tale." — Hans Christian Andersen
인생 그 자체가 가장 훌륭한 동화이다.
현실은 잔혹하지만, 마술보다 더한 인간의 힘은 바로 '해석'이다.
2. "Those who don't believe in magic will never find it." — Roald Dahl
마술을 믿지 않는 사람은 결코 그것을 발견하지 못한다.
믿음이 없다면 기적도 없다.
삶의 신비는 눈이 아니라 '마음의 시선'으로 본다.
3. "Life is a kind of magic show — only the wise know when to applaud and when to see through." — Carl Jung (interpreted)
인생은 하나의 마술 공연이다.
현명한 자만이 언제 박수치고 언제 꺾뚫어볼지 안다.
우리는 모두 무대 위 배우이자 관객이다.
진실을 안다고 해도, 그 속에서 감동을 느낄 줄 아는 게 인간의 품격이다
4. "인생은 마술과 같다." — 올봄 김보미
삶의 비밀은 해석보다 체험에 있다. 모든 하루는 '다시 나타나는 마술'이다.



주민자치 10개 기념



소외 없는 세상, 교육으로 여는 희망

생명존중인식교육

대한인식생명교육사회적협동조합



오늘 기억해야 할 주민자치 10개 개념!

1. 자치(Self-Governance)

2. 참여(Participation)

3. 공동체(Community)

4. 민주성(Democracy)

5. 책임성(Accountability)

주민자치 핵심개념



10가지

대한인식생명교육 사회적협동조합

이사장 김보미

소외 없는 세상, 교육으로 여는 희망



생명존중인식교육

대한인식생명교육사회적협동조합



오늘 기억해야 할 주민자치 10개 개념!

6. 연대(Cooperation & Solidarity)

7. 공공성(Public Interest)

8. 지속가능성(Sustainability)

9. 자율성(Autonomy)

10. 혁신과 학습(Innovation & Learning)

주민자치 핵심개념



10가지

대한인식생명교육 사회적협동조합

이사장 김보미



소외 없는 세상, 교육으로 여는 희망

생명존중인식교육

대한인식생명교육 사회적협동조합

팀별 의견조율하는 자치활동 결론은?

후리릭~뽕!!
무엇이 보이나요?....



게임

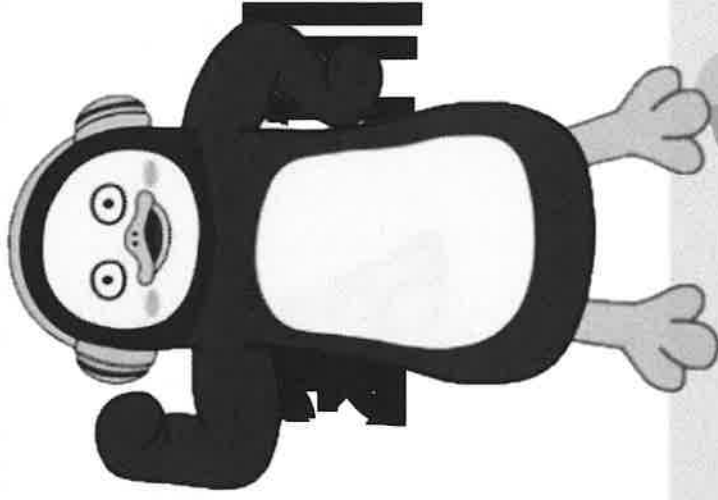




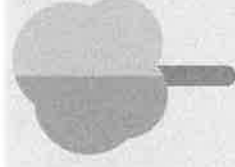
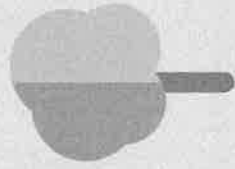
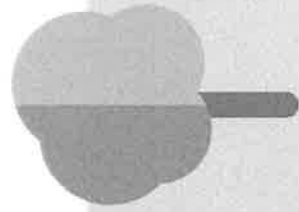
첫번째 퀴~즈

나는 누구일까요?

헤리릭~뽕!!
방금뽕가 지나갔는데



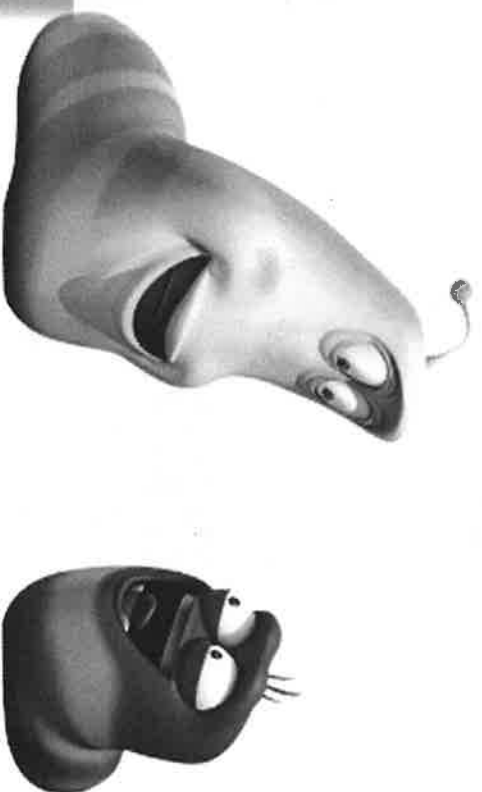
페수



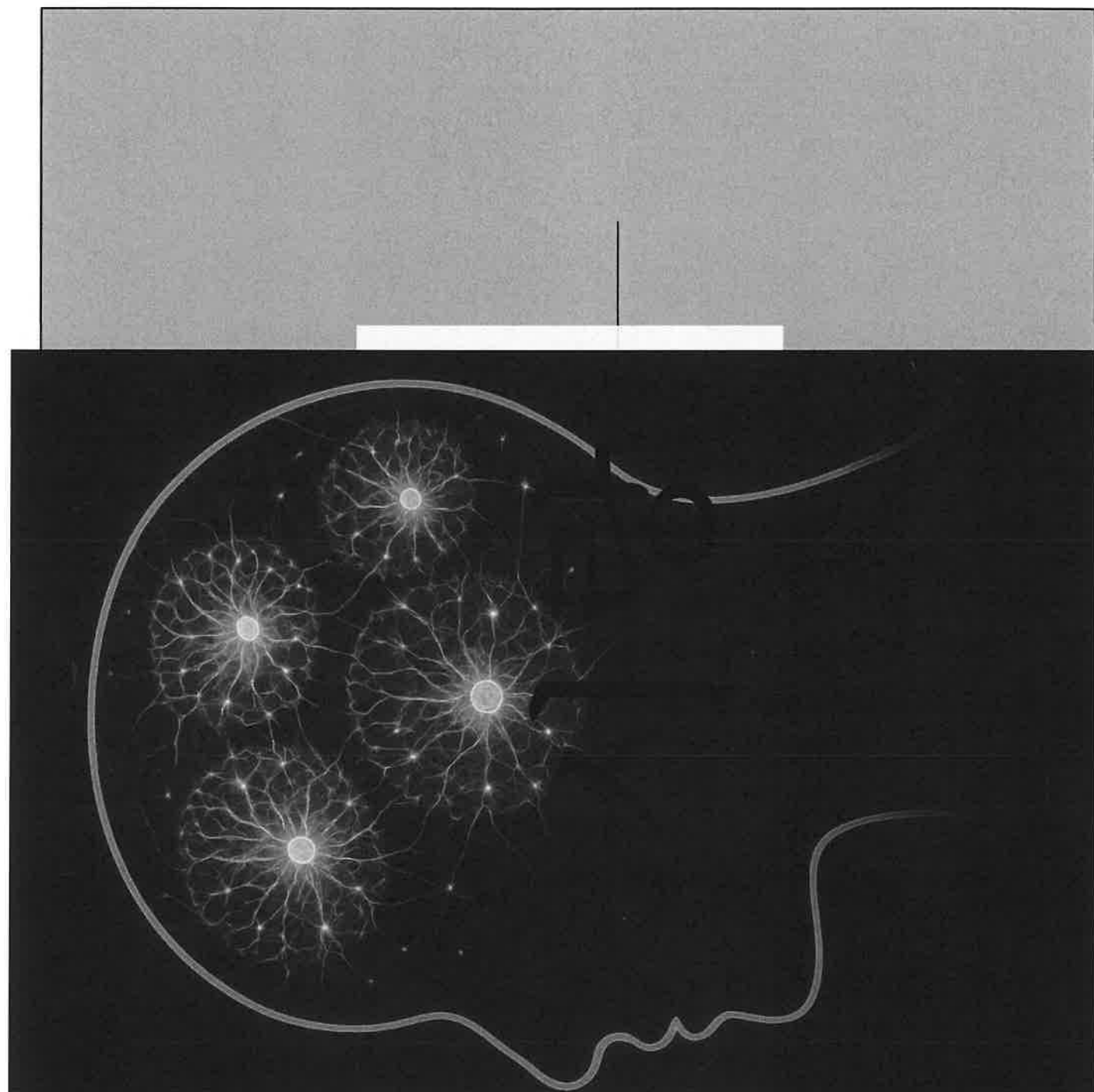


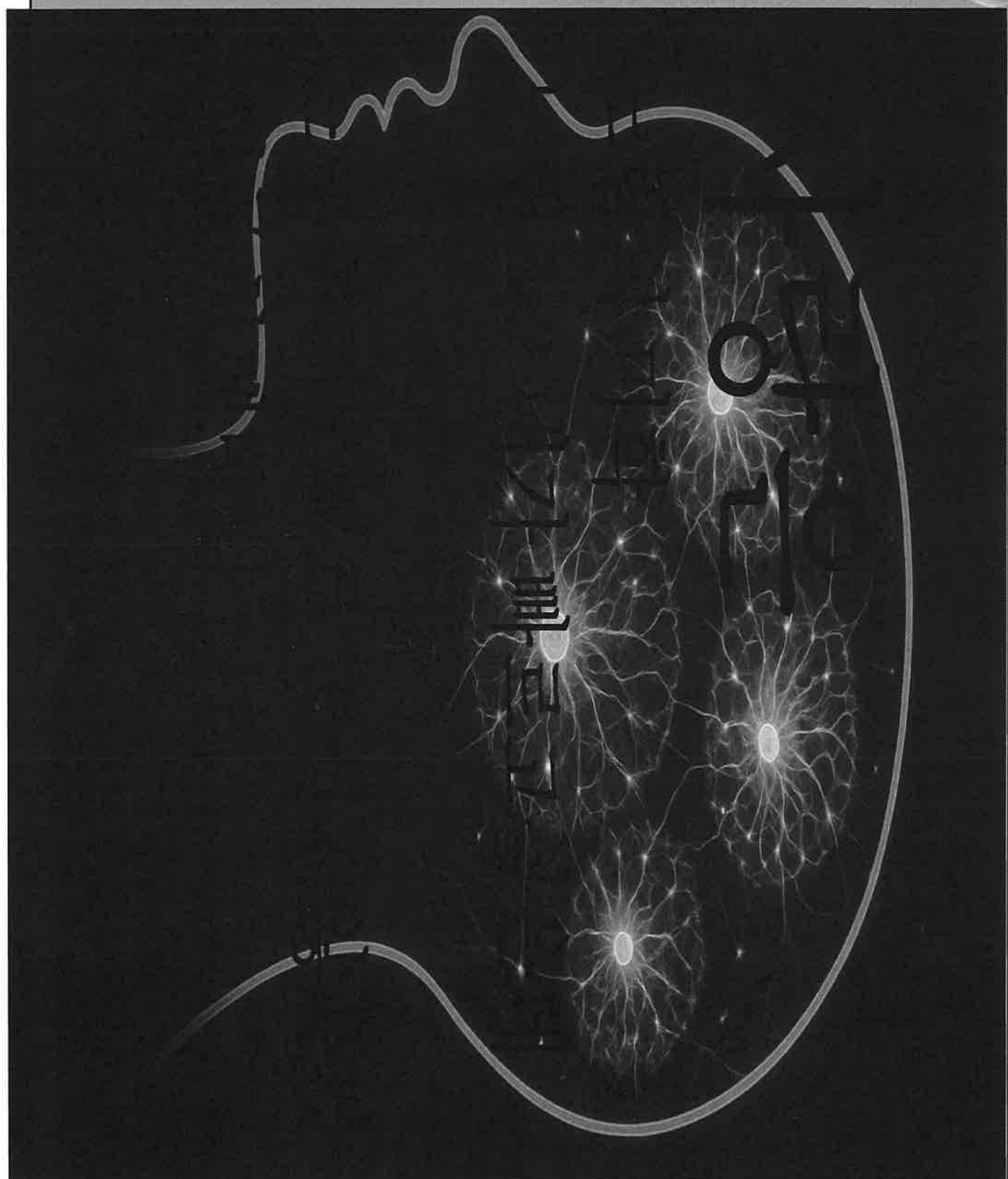
2 번째 퀴즈 글씨?

* 뭐가 지나갔을까?



잠깐







반복의 가치

아침

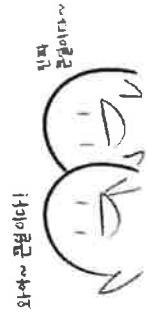


오

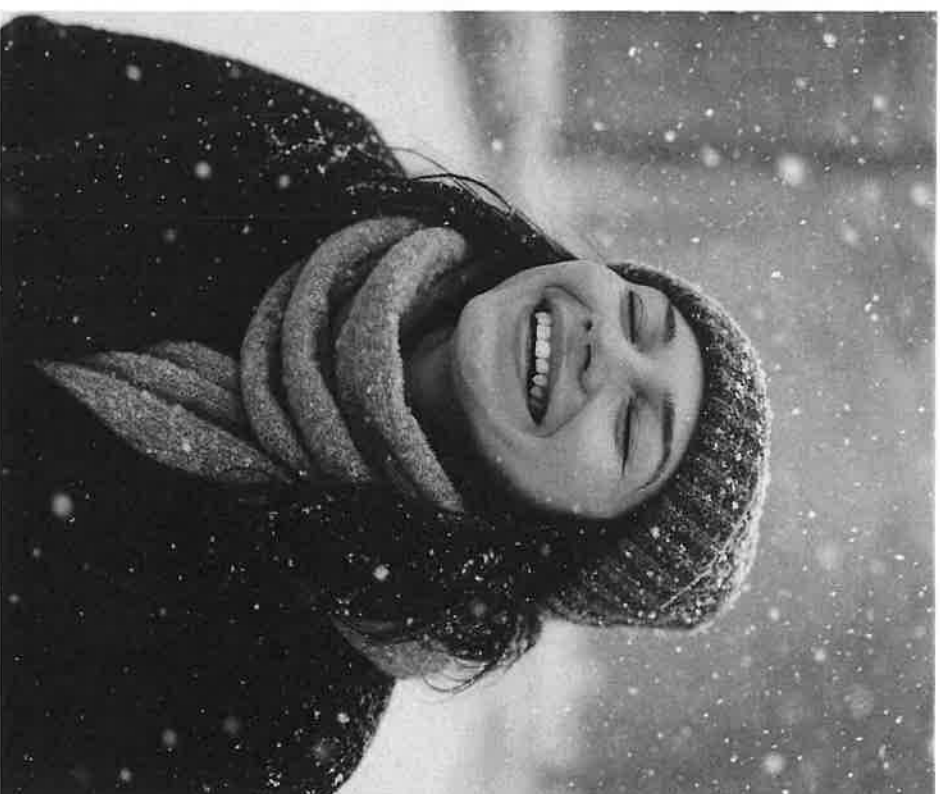


오후

1



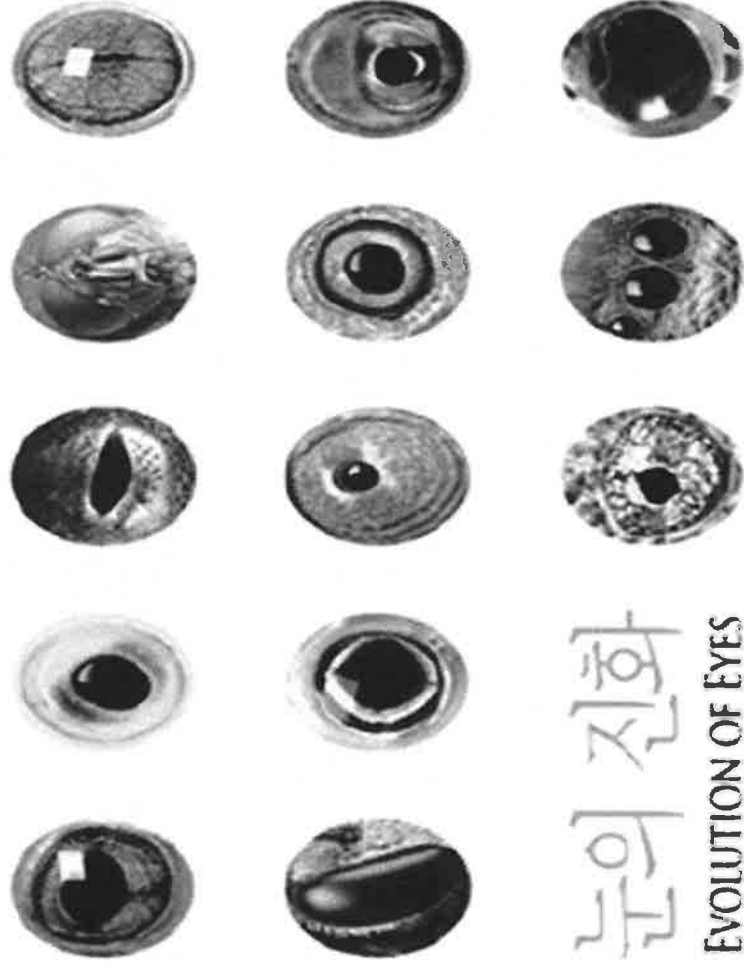
이미지 기억의 원리!



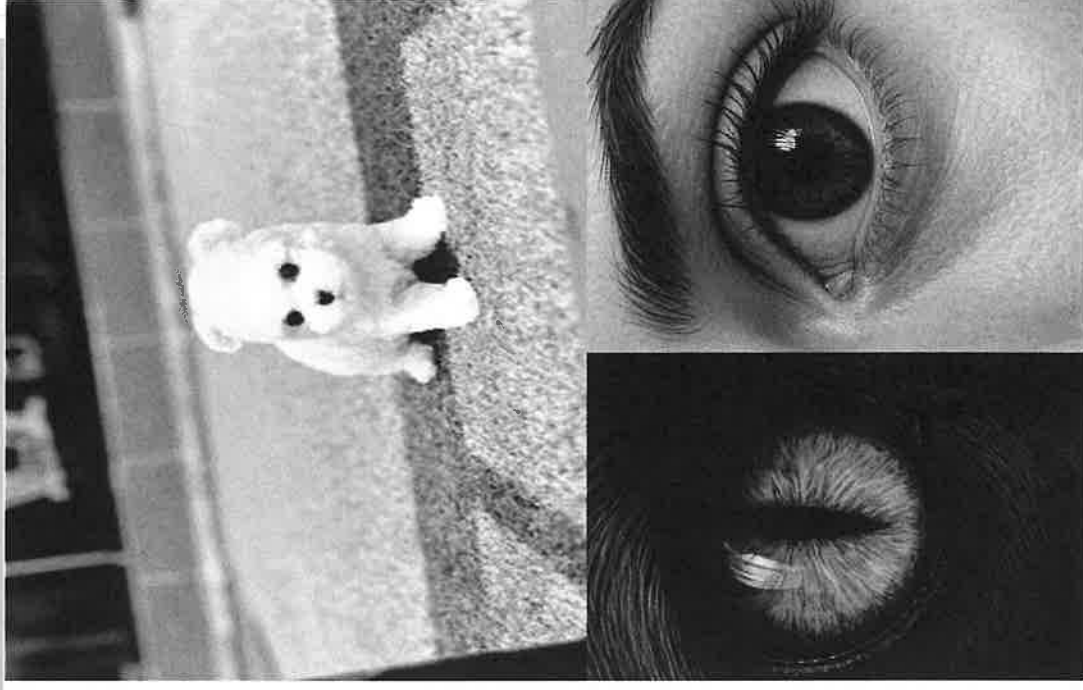
주민자치 리더는

에서 시작

팀별퀴즈?



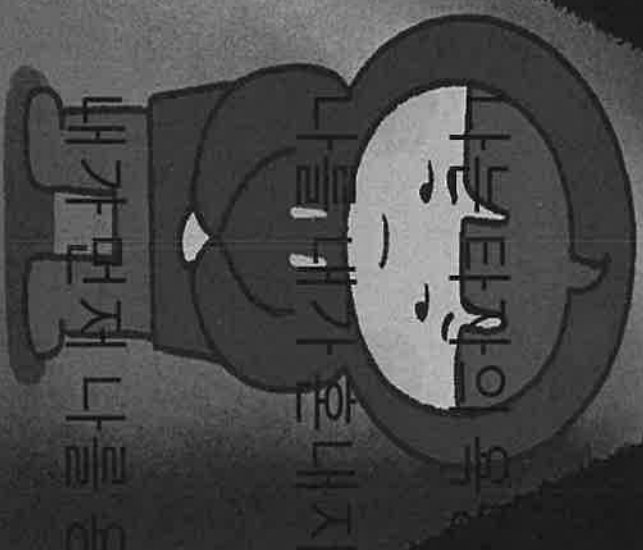
눈의 진화
EVOLUTION OF EYES





나는 왜 이렇게 남의 지선을 의식할까

사람의 욕망
désir de l'homme



나는 타자의 욕망을
나를 내가 혼내지
내가 먼저 나를 용서할

01	人	己	05	〇	〇
02	人	Ⅱ	06	□	ㄥ
03	日	┐	07	□	┐
04	𠂇	ㄥ	08	┐	𠂇

감정스펙트럼잠시휴!

1. 사랑 시름 소름

2. 시 포 ㅎㅎ 슬픔

3. 분노

비난 번뇌

(분노 ㅎㅎㅎㅎㅎ) 발난

발노 방념(마음놓음)

분나(어수선하고 소란스러움)

4. 짜증 짜져

5. 우울 어이 아아 양양악악

6. 무조감 무조건 무자게 무지개

7. 무기력

8. 기쁨 가쁨 가빠

시름이웃 제로 생로!

감정이 빛나도 지토!

감정 단어 조합 게임

01	人	人	05	○	○
02	人	人	06	□	人
03	人	人	07	□	人
04	人	人	08	人	人

쉬우

休

사람 인

나무 목

혹시 나도? 이런 주민자치 리더?



주민자치 리더쉽의 시작은 공감이다.

1~10 번까지

표정감정의 이름을
써보기



대한인식생명교육



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

21가지 표정 지도

미국 오하이오대학 앨레익 연구진이 사람의 얼굴 표정 21가지를 연구했음
230명을 대상으로 조사를 했는데 연구 결과 얼굴의 근육이 움직이면서

21개의 표정이 나온다고 했음

감정의 스펙트럼에서 나의 색은?

공황에 빠진	스트레스 받는	조조한	충격 받은
몸이 화가 난	좌절하는	신경이 날카로운	망연지실한
검역은	화난	초조한	안절부절 못하는
우려하는	근심하는	짜증나는	거슬리는
골치 아픈	염려하는	마음이 불편한	언짢은

놀란	긍정적인	흥겨운	아주 신나는	황홀한
들뜬	쾌활한	동기 부여된	영감을 받은	의기양양한
기운이 넘치는	활발한	충분한	낙관적인	열광하는
만족스러운	집중하는	행복한	자랑스러운	찌릿한
유쾌한	기쁜	희망찬	재미있는	더없이 행복한

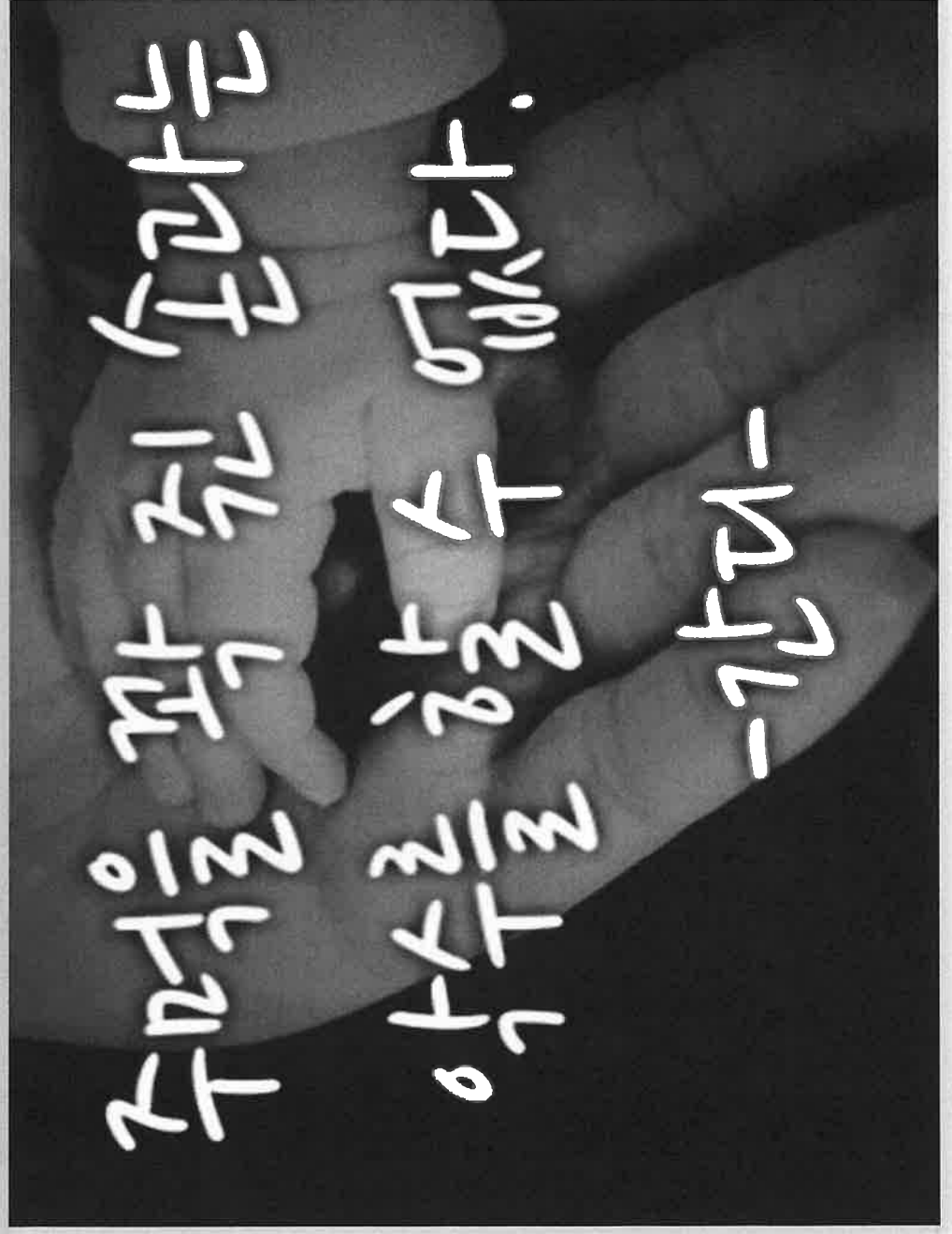
내려온	침울한	실망스러운	의욕 없는	냉담한
비관적인	시무룩한	낙담한	슬픈	지루한
소외된	비참한	쓸쓸한	기죽은	피곤한
외로워진	우울한	동한	기전맥진한	지친
재민한	가망 없는	고독한	소모된	진이 빠진

속 편한	태평한	자족하는	다정한	충만한
평온한	안전한	만족스러운	감사하는	감동적인
여유로운	차분한	편안한	축복받은	안정적인
한가로운	생각에 잠긴	평화로운	편한	근심 걱정 없는
나른한	흐뭇한	고요한	안락한	인온한

쾌적함 낮음

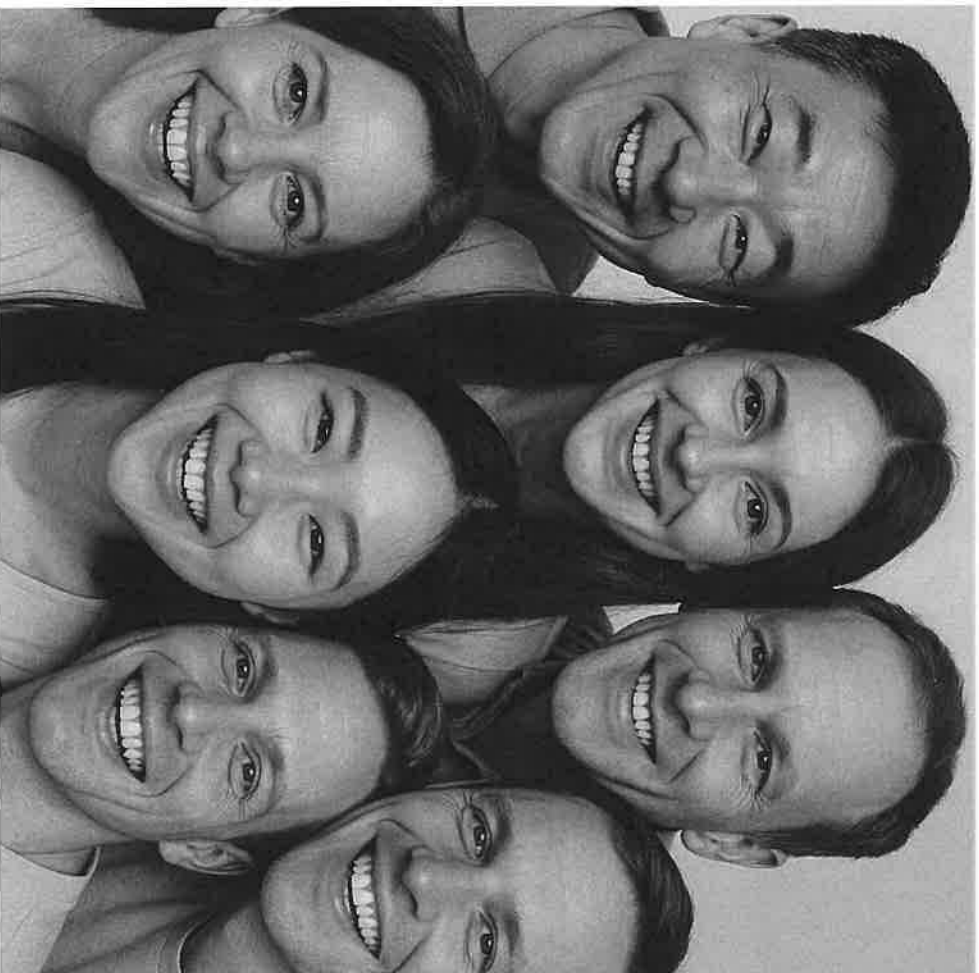
쾌적함 높음

주먹을 짹! 휴~~ 숨쉬기 5번
시간이라는 치료제

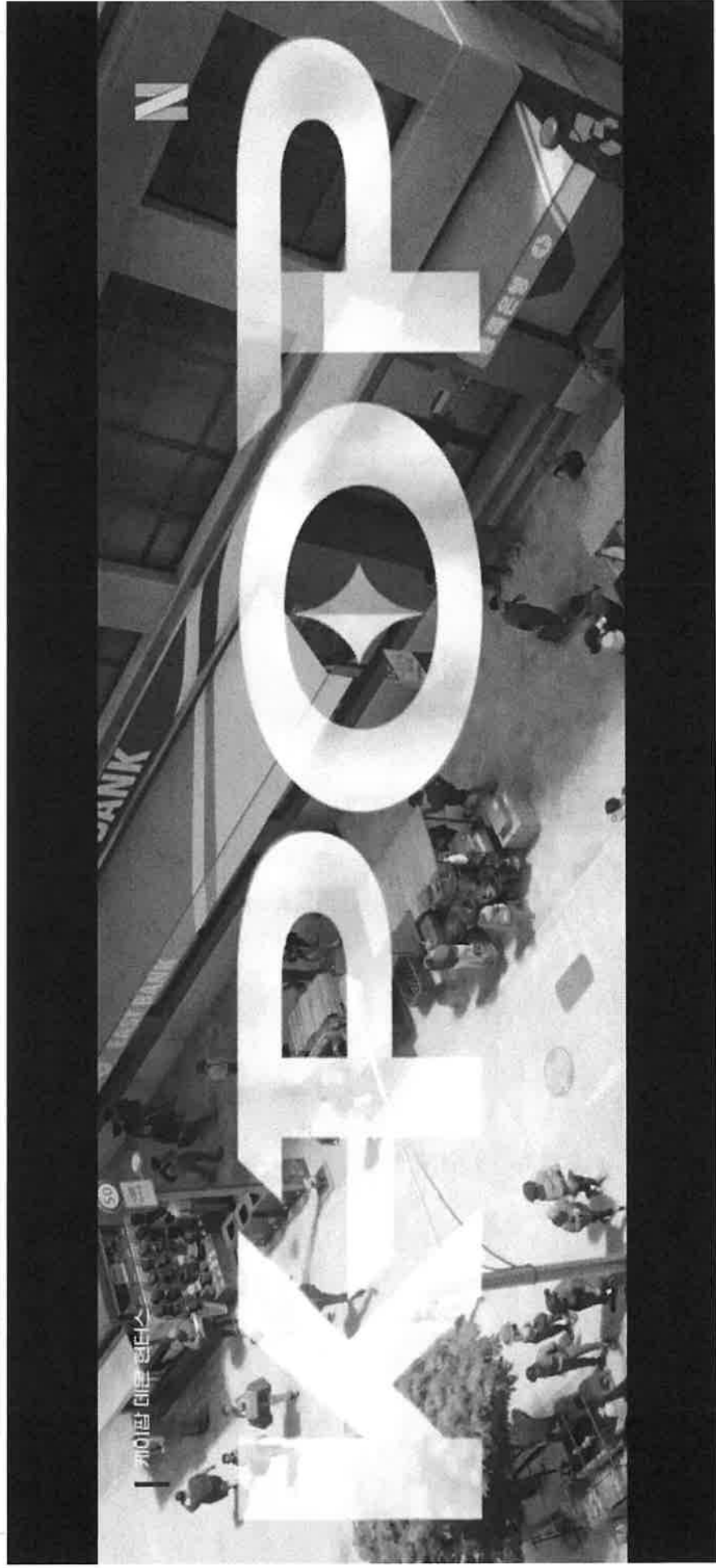


팀화동 그리는 얼굴

직장이란 다함께 - 팀장의 얼굴 그리기



한명씩 모든 팀원이 한부위 그리기



동의 = 정동에 협의 일치
agree agreement

동감 = 거울계 회상감정

공감 = 다름속에서

타자의 감정을 이해

empathy

감정이입



서로에게 배려와 감사가 필요!



자신을 보호해줄 심리지원이 충분하다면
스트레스가 꼭 나쁜 것만은 아니다.

감당할 수만 있다면 스트레스는
나를 성장시키는 에너지원이 되기도 한다.

- 채영호, <퇴근 후 심리 카페> 중에서

상대방이
만만하게 보인다면,
그 사람은
당신을 배려하고
있는 것이다.

모두 나와서 악수하고 마무리

