

# 2016 체인지메이커 COMMA

#공감 #공유 #위로 # 따뜻한 공동체 만들기

활동 정리 포트폴리오

10723 이민영

10712 박연수

10737 한해인

10710 김지은

10715 변지윤

10717 서지운





10723 이민영

팀장

아이디어 기획  
전체 업무 총괄 및 결재



10737 한해인

위로의 계단 총괄

힐링키트 홍보 영상 제작  
위로의 계단 기획



10712 박연수

홍보물 등 다수 디자인

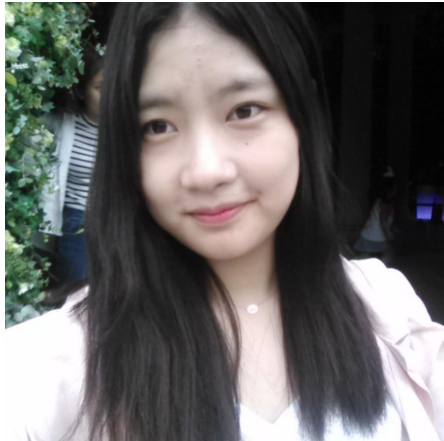
힐링키트 편지지 제작  
팀홍보지 제작



10710 김지은

학급단위 업무 총괄

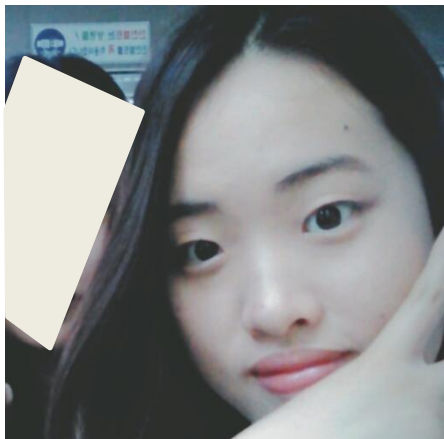
학급특색 익명 손편지 실행  
학급 당 홍보 기획



10715 변지윤

힐링키트 신청 및 나눔 주역

키트 구성품 아이디어 개발  
힐링키트 신청 관리



10717 서지운

SNS 페이지 관리

페이스북 페이지 개설  
수대말 및 페이지에 홍보

# 경쟁에 지쳐가는 우리에게

#공감 #공유 #위로 # 따뜻한 공동체 만들기

2016 제인지메이커 COMMA

이민영 박연수 한해인 김지은 변지윤 서지운





# Contents

#changemaker

시작하게 된 계기 \_1-2p

체인지메이커 면접 \_3-6p

체인지메이커 캠프 \_7-10p

체인지메이커란? \_11-12p

활동 계획 및 목표 \_13-14p

익명 손편지 \_15-18p

## 힐링키트 \_19-43p

사례조사\_19-20p

활동목적\_21-22p

제작 및 나눔\_23-30p

활동 당시 갈등\_31-32p

홍보방법\_33-39p

신청방법\_40-43p

## 스트레스 다이어트 존 \_44-47p

### 위로의 계단 \_48-55p

A. 참여형 위로의 계단\_48-52p

B. 영구형 위로의 계단\_53-55p

### 체인지메이커 발표회 \_56-59p

### 활동 후기 \_60-71p





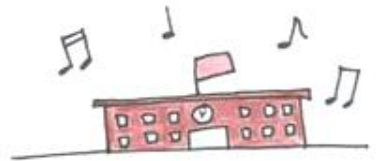
# COMMA

Com 함께  
My 나의  
Afford 여유를 나누자

“공감과 위로를 통해 삶의 여유를  
나눔으로써 인생의 승표, 휴식을 제공하는”

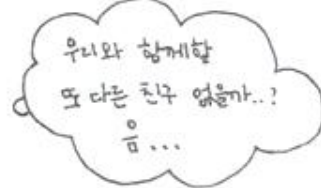
어느 옛날 옛날 한 학교에  
지친 학생들에게 하나의 승표,  
휴식을 전하기 위해 모인 이들이 있었으니  
그 이름은 바로... **COMMA**  
그 시작은 이러했다...

어느 날 수능시간



그대! 아픔 서로 공유하도록 돕는 거야!

Idea Bank



♡ 같이 하자 ♡

사실.. 지윤과 지은은

<수행평가가 당시...>



우리도 이제

# Change Maker ☆

미안 어제 겨나라  
권화목받았어??

조원1

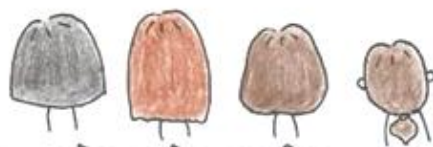
조원2

조원3

이기주의 너무 심해...

학생들한테도 위도와 공감이 필요해...

전원이 꺼져있어 '괴비'병으로 변해..2



무적의 COMMA !!

우리랑 함께하자!

우아 지은

캡틴민영

밴피연수



큐티지은

프리티해인

발칼지은

그들은 앞으로 어떤일을 해나갈지 될까...

## TO BE CONTINUED ... !!

# 1. 체인지메이커 면접

체인지메이커로 활동하기 위해서는 서류심사와 면접을 걸쳐 뽐내야했습니다.

저희가 면접신청서에 제출했던 내용을 인터뷰형식으로 각색해보았습니다.



안녕하세요, 반갑습니다  
팀을 소개해주세요



안녕하세요, 저희는 COMMA팀 입니다.  
1학년 7반 이민영, 박연수, 김지은, 한해인,  
변지윤, 서지운으로 구성되어있습니다.



팀 이름 COMMA는 어떤 특별한 의미를  
가지고 있나요?



COMMA는 표면적으로는  
'쉬어가는 곳' 이라는 뜻을 담고 있습니다.  
반면, COM- 이란 접두사는 **함께**라는 뜻을  
가지고 **My Afford** 를 줄여 MA입니다.  
따라서 이면적으로 '**함께하는 나의 여유**'를  
뜻합니다.

이는 저희가 인식한 문제와도 연관이  
되는데요, 경쟁사회 속에서 타인의 고통에  
대해 점점 무뎠지는 세상이 문제라고 생각  
했습니다.



여러분이 인식한 문제에 대해  
더 자세하게 이야기해주세요~



팀장인 민영이는 긴장성, 만성 두통이 있어 한의원을 다니는데, 상담해주시는 한의사선생님께서도 민영이와 같이 스트레스로 육체적인 통증을 받는 아이들이 많다는 이야기를 해주셨다고 합니다. 청소년 시기에 흔히 겪는 것으로, 스트레스가 자신의 취약지구인 신체기관에 영향을 미친다고 합니다.

생각보다 정신적 스트레스를 육체적인 고통으로 느끼는 반 친구들이 많아 놀라웠었습니다. 처음에는 해인이와 민영이가 어깨가 아프다고 말하면서 서로 안마를 해주는 일을 했습니다. 그런데 점차 같은 처지의 아이들이 모여들어 서로를 이해하며 쉬는 시간과 점심시간 등을 이용해서 어깨 안마를 해주는 일이 저희 반에서는 일상이 되었습니다. 서로 아픈 곳이 같으니 어디가 정확히 아픈지도 잘 알고, 해결 팁도 공유하게 되었었죠.

이렇게 서로를 소소하게 챙겨주는 것만으로도 괴로움이 확연히 줄어드는 것 같다는 생각을 했고, 더 많은 친구들이 이러한 경험을 학교생활 속에서 할 수 있었으면 좋을 것 같다는 말도 나오게 되었습니다.

**학업 스트레스에 지친 우리가 서로를 보듬어주며 위로해 줄 수 있다면 학교생활의 경쟁 속에서 모두가 공동체 의식을 갖고 협력해 나갈 수 있을 것**이라는 생각을 했고요.

따라서 저희는 청소년의 육체적 건강과 정신적 성숙을 이끌어낼 수 있는 장기 힐링 프로젝트를 구현해내고 싶다는 생각을 했습니다.



흠.. 그럼 공동체 의식, 즉 협력하고자 하는 마음은 왜 필요하다고 생각하세요?

어느 한 사람의 비윤리적 행위는 인간의 이기심과 경쟁심을 부추기고, 서로 경쟁을 유발하기 때문입니다.



예를 들어 팀 플레이 수행평가에서 손가락만 얹은 아이가 나와 같은 점수를 받은 것을 보면 화가 나잖아요? 그게 계속 되면 협력하고자 하는 마음을 잃게 되고요.

따라서 사회는 여러 개인이 결합하여 결성된 단체이므로 상호공존의 필요성이 있습니다



아하! 그렇군요! 그렇다면 여러분은 체인지 메이커 활동이 무엇을 하는 것인지 알고 있나요? 여러분이 생각하는 체인지 메이커는 무엇인가요?

체인지 메이커란 각자의 위치에서 변화가 필요하다고 느끼는 일에 대해 누군가가 바꾸어 주길 바라는 사람이 아닌 **그 주체가 되어** 다양한 아이디어를 통해 많은 이의 공감을 이끌어 내어 함께 나아갈 수 있는 사람이라고 생각합니다.



청소년에게 일어나고 있는 문제점을 그 안에 속한 **우리**가 주체가 되어 해결하고자 하는 것이 저희가 생각한 진정한 체인지 메이커의 취지라고 생각합니다.



여러분은 왜 체인지 메이커로 활동하고 싶은가요?

저희가 지향하는 '변화'는 인간은 본질적으로 인간의 가치인 '**사람다움**'을 갖추어야 한다고 생각합니다. 저희는 저희의 위치에서 이러한 변화를 어떻게 이끌어낼 수 있을지, 과연 실제로 내가 변화를 이끌어낼 수 있을지 고민하곤 했습니다. 그러던 중 체인지 메이커라는 프로그램을 접하게 되었고, **우리의 위치에서 이 세상을 사람다운 것들로 채워나갈 수 있는 기회가 될 것이라고** 생각합니다.



또한 저희 팀만의 특별한 것이 있다면 바로 저희가 **실제로 불편했던 점을 바꿔나가는 경험**을 했다는 점입니다. 저희는 수행평가가 심한 기간부터 지금까지 학업 스트레스에 지친 우리 반 몇몇 아이들을 대상으로 같은 신체부위, 특히 어깨가 심하게 뭉친 친구들끼리 쉬는 시간이나 점심 시간 등을 이용해서 서로 안마와 위로를 건네어주는 분위기를 조성하는 일을 했습니다.

물론 의도한 일은 아니지만요. 저희가 **같은 고통의 주체**이었기 때문에 높은 공감을 얻어 이루어진 일이라고 생각했습니다. 이를 계기로 정말 더 많은 이를 대상으로 이와 같은 변화를 이끌어내고 싶다는 생각을 하게 되었습니다.



인터뷰에 참여해주셔서 감사합니다.

## 2. 체인지메이커 캠프

체인지메이커로 뽑힌 8개의 팀들이 방학 중에 2일간  
(2016년 7월21일, 7월 22일) 모여 캠프에 참여하였습니다.

### 첫째 날 (7월 21일)

#### ① 아이스브레이킹 & 체인지메이커란?

최근 자신의 고민을 이름표에 적어  
공감한다면 스티커를 붙여주는  
활동을 하면서 서로간의 어색함을  
깨고, 체인지메이커가 무엇인지에  
대한 각자의 생각을 나누었다.



#### ② 아쇼카 한국 '하니커'의 '내가 체인지메이커가 된 이유'

아쇼카 한국에서의 '하니커'가  
아쇼카가 하는 일, 체인지메이커란  
무엇인지, 전세계의 체인지메이커들  
의 사례들, 자신이 체인지메이커가  
된 이유 등을 설명해주셨다.

#### ③ 우리 팀이 해결하고 싶은 문제 찾기

팀이 해결하고 싶은 문제를 팀 내에서  
각각 토론하고 회의를 진행하였다.

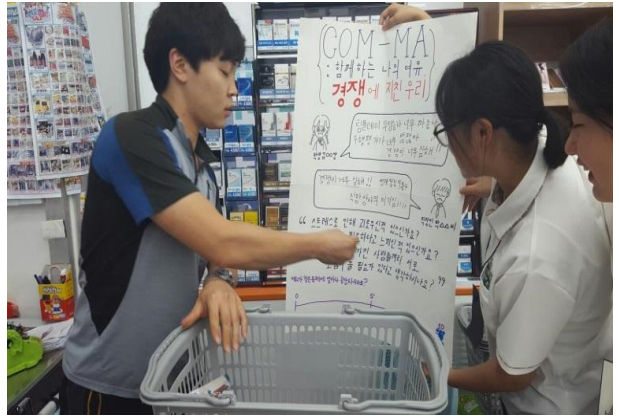


#### ④ 우리가 해결하고 싶은 문제 공감 받기

자신의 팀이 해결하고자 한 문제를 포스터로 제작하여 다른 사람들도 이를 문제로 인식하는지 여쭙보는 활동을 하였다. 학교내외 뿐만 아니라 정해진 시간 내에 어디든 다녀와서 최대한 많은 사람들의 의견을 여쭙고자 했다.



의논하며 포스터를 제작하는 COMMA팀



#### ⑤ 소감 나누기

많은 사람들에게 의견을 구하러 다닌 뒤, 각 팀이 느꼈던, 인상 깊었던 점을 공유하는 시간을 가졌다.

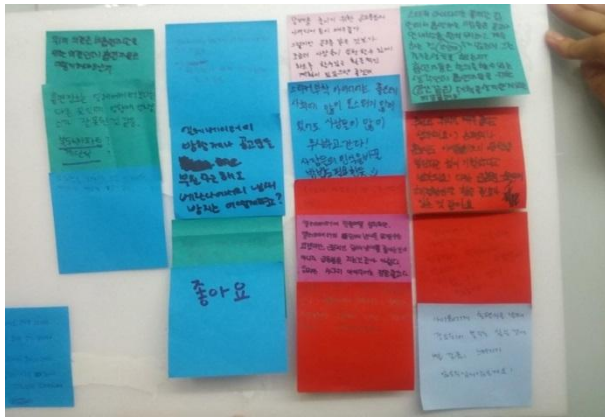
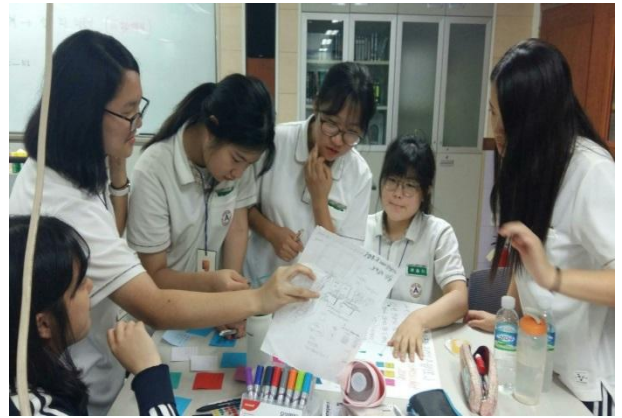




## 둘째 날 (7월 22일)

### ① 우리 팀이 해결하고 싶은 문제의 솔루션 찾기

전날 팀에서 찾은 문제들의 해결방안을 브레인 스토밍 등으로 의견을 나누면서 찾고자 하였다.

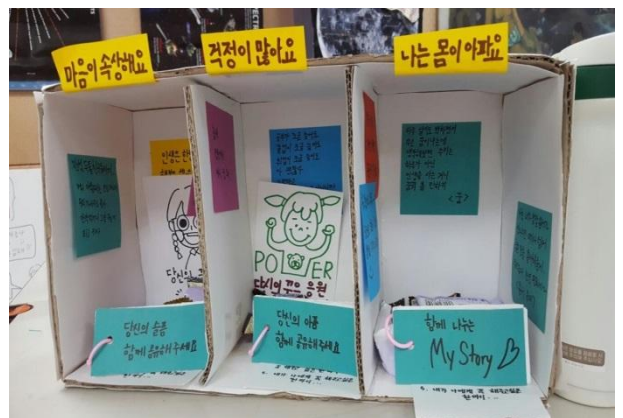


### ② 피드백 받기

우리가 생각한 솔루션을 포스터로 제작한 뒤, 다른 수지고 체인지 메이커들에게 이를 알려주고 보안 할 점이나 추가되면 좋을 점, 잘한 점 등의 의견을 받았다. 그리고, 그에 따라서 더 넓은 시각으로 솔루션을 수정해나갔다.

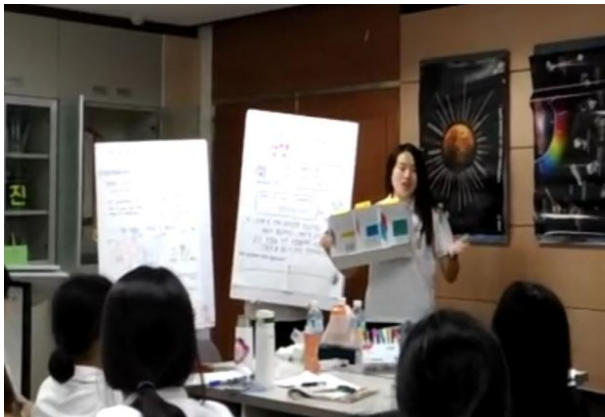
### ③ 프로토 타입 제작

수정된 솔루션을 시험해보기 위해 작은 크기의 프로토 타입을 제작해 보았다. 우리 팀은 '스트레스 다이어트존'을 프로토 타입으로 제작하였다.



#### ④ 우리가 생각한 솔루션 공감 및 피드백 받기

자신의 팀이 생각한 솔루션을 포스터와 프로토 타입으로 제작한 뒤, 시민 분들에게 피드백과 의견을 구했다. 우리 팀의 경우, 지하철 상점 길가서던 시민 분들 등 최대한 많은 의견을 얻고자 했다.



#### ⑤ 소감 나누기

많은 사람들에게 피드백 및 공감을 받은 뒤, 느낀 점과 변화된 점 등을 발표하는 시간을 가졌다.

#### ⑥ '나는 체인지메이커 이다' 선언

캠프를 마치면서 앞으로 해결되었으면 하는 문제를 주체적으로 해결해나가려 노력하는 체인지메이커가 될 것임을 선언했다.



### 3. 체인지메이커란?

우리가 생각하는 체인지메이커는 무엇인지 지원하면서 다짐했던 말들입니다.  
여러분이 생각하는 체인지메이커는 어떤 사람이었나요?



#### # KEY WORD

각자의 위치  
변화의 필요성 인식  
다양한 아이디어  
많은 이의 공감  
함께 나아가는 사람

#### 자신의 위치

- 각자의 위치에서 문제점을 발견하고 스스로 변화의 필요성을 인식하는 사람

#### 아이디어를 통한 공감

- 다양한 아이디어를 개발하고 그것을 실현시키면서 많은 이의 공감을 얻어내는 사람

#### 공감과 공동체

- 함께 나아가는 사람

### 3. 체인지메이커란?

우리가 생각하는 체인지메이커는 무엇인지 지원하면서 다짐했던 말들입니다.  
여러분이 생각하는 체인지메이커는 어떤 사람이었나요?



#### <어느 초등학교 운동회 이야기>

달리기 시합 때 손을 맞잡고 모두 함께 결승점을 통과하는 모습

손을 맞잡은 아이들 중 유독 키가 작은 아이가 눈에 띈다.

준비.. 탕! 달리기 시합이 시작되었다. 아이들은 잽싸게 앞으로 달려나갔다.  
그리고 눈에 띄게 작은 아이가 뒤통무니를 쫓아가고 있었다.

앞으로 달려나간 친구들이 갑자기 멈춰 서서 아이를 쳐다봤다.  
그리고선 뒤로 달리더니 모두 함께 아이 손을 맞잡았다.

그렇게 손을 잡고 한 줄로 서서 아이의 보폭에 맞춰 다 같이 결승선을 넘었다.



#### <이야기를 통해 알 수 있는 우리 팀의 목표>

목표 : 모두가 함께 나아갈 수 있는 공동체를 만들자!

팀 구호 : 같이 가자 COMMA! 함께 가자 COMMA!

팀 명 : COMMA = COM + MY AFFORD, 함께 하는 나의 여유

팀 팔찌 글귀 : I'M YOUR COMMA, YOU'RE MY COMMA  
우린 서로를 위로해줄 수 있는 사람이야.



## 4. 활동 계획 및 목표

한 학기동안 체인지메이커 컴마팀의 활동은 어떤 계획을 통해 진행되었는지 간단히 살펴봅시다.

### 1. 체인지메이커 면접 및 캠프

체인지메이커에 선정되고 아쇼카한국과 함께 하는 2일 여름 캠프를 통해 체인지메이커의 자질, 사례, 우리의 목표 설정 등을 배운다.

앞으로 해야 할 일에 대해 구체적인 목표와 계획을 설정한다.

### 2. 익명 손편지

학급단위에서 목표를 시작한다. 학급특색시간을 활용하여 같은 반 친구들끼리 익명으로 쓴 손편지를 쓰고 답장으로 해주는 활동을 한다.

비슷한 고민을 가진 또래, 특히 같은 공동체 안의 누군가와 소통하고, 공감함에 따라 서로 공유하고 공감할 수 있는 위로의 기회를 제공한다.

### 3. 힐링키트 제작 및 나눔

마음산책이라는 사례를 활용하여 힐링구호품을 직접 선정하고, 만들어 힐링키트를 제작한다.

제작한 키트를 수지고 1-2학년생 150명에게 배포하여 각자 힐링도 하고, 컴마팀을 알려 모두가 수지고 위로공동체의 일원이라는 인식을 시켜준다.

## 4. 활동 계획 및 목표

우리가 생각하는 체인지메이커는 무엇인지 지원하면서 다짐했던 말들입니다.  
여러분이 생각하는 체인지메이커는 어떤 사람이었나요?

### 4. 스트레스 다이어트 존

같은 고민, 감정을 가지고 있는 사람들의 이야기를 볼 수 있고, 자신의 이야기를 털어놓을 수 있는 학교 내 공유와 휴식의 공간을 설치한다.

약간의 간식과 함께 생각을 함께 나누는 공간을 참여하는 모두가 꾸미게 하여 공동체가 만들어 가는 따뜻한 공간을 만든다.

### 5. 위로의 계단

지나쳐가는 계단을 글귀를 통해 지겹고 지치는 일상에 활기를 더하고, 공감과 위로를 받을 수 있는 공간으로 만든다.

하루를 시작하는 산뜻한 기분을 맞이할 수 있는 분위기를 조성한다.

### 6. 체인지메이커 발표회

한 학기동안 진행해온 체인지메이커 활동을 정리하고, 8팀의 이야기를 공유하는 시간이다.

우리는 어떤 활동을 했고, 무엇을 느끼고, 나와 내 주변은 어떻게 달라졌는지 깊게 생각하고 직접 말해보는 시간이다.


# 5. 익명 손 편지

우리의 목표를 학교 전체로 퍼뜨려나가기 위해 익명 손 편지 쓰기 활동은 학급 특색 시간을 활용하여 학급에서 진행했는데요, 활동을 진행한 순서와 그 방법에 대해 알아볼까요?

익명 손 편지 쓰기 활동은 ‘나미야 잡화점의 기적’이라는 책의 내용에서 아이디어를 얻어 구상하게 된 활동입니다.

1-2 익명? 손 편지?

“나미야 잡화점의 기적”



고민을 적은 익명의 편지

↓

공감과 위로를 담은 답장

↓

각자의 해석, 삶에 긍정적 변화

책에 대해 간단히 설명하자면, 사람들이 익명으로 편지에 자신의 고민을 써서 나미야 잡화점에 보내면 나미야 잡화점의 주인이 편지를 읽고 그에 대한 해결책을 답장으로 보내주는데요, 그 답장이 고민에 대한 명확한 해답이 아님에도 불구하고 사람들이 그것에 위로를 받고 나름대로 해석하여 삶을 더 나은 방향으로 바꾸어가는 이야기를 담은 책입니다.

저희는 책을 읽은 후, 우리가 누군가의 고민을 들어 주고 공감하고 위로해주는 것 만으로도 삶을 변화시킬 정도의 힘을 가진다고 생각했고, 이를 직접 실현시키기 위해 ‘익명 손 편지’라는 매개체를 따와 실제 편지를 통해 저희의 목표인 위로와 공감을 전하는 활동을 구상하게 되었습니다.

## 활동 목표

익명 손 편지 쓰기 활동을 통해 평소 고민을 말하고 싶어도 말할 곳이 없었던 친구들이 고민을 털어놓을 수 있게 되고, 편지를 통해 학급 내의 누군가와 소통하면서 학급간의 화합이 이루어질 수 있습니다. 또한 모티브가 된 ‘나미야 잡화점의 기적’에서의 편지 처럼 답장을 통해 위로와 공감을 받고 고민을 해결하거나 해결할 수 있는 원동력을 얻을 수 있습니다. 프로젝트의 전체적인 측면에서 봤을 때 학급 내에서 위로와 공감을 나눔으로써 학교 전체로 이를 확장 시켜나가기 전에 반응을 확인할 수 있습니다.

1-2 익명? 손 편지?

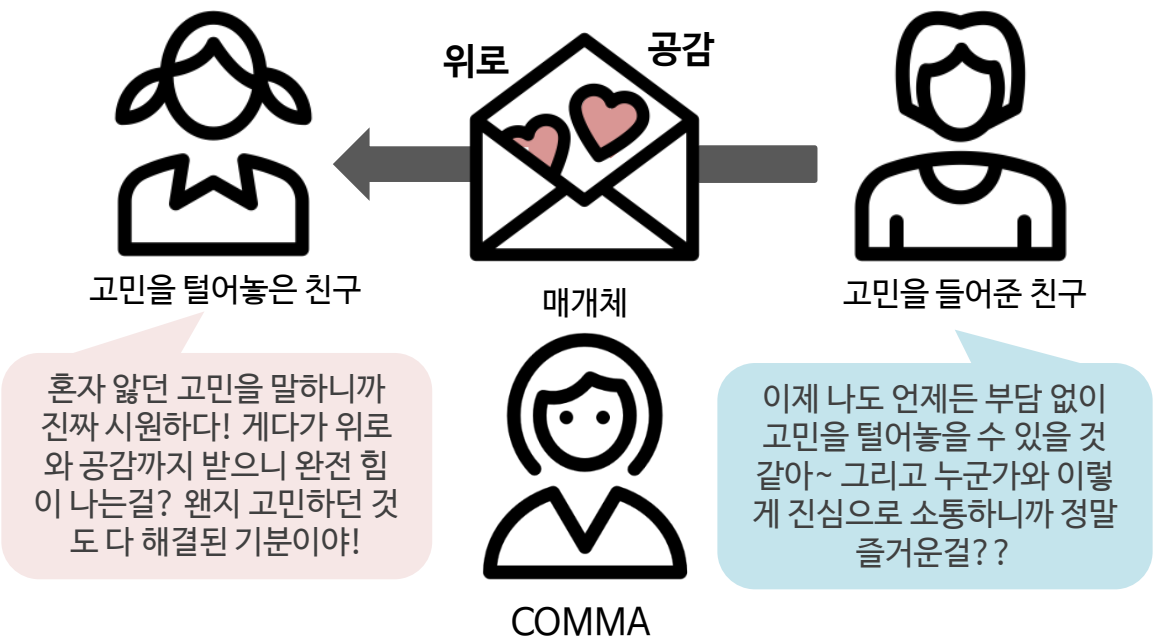
“나미야 잡화점의 기적”

고민을 적은 익명의 편지

공감과 위로를 통해 변화를 만드는 익명 손 편지

공감과 위로를 담은 답장

각자의 해석, 삶에 긍정적 변화



## 5. 익명 손 편지

우리의 목표를 학교 전체로 퍼뜨려나가기 위해 익명 손 편지 쓰기 활동은 학급 특색 시간을 활용하여 학급에서 진행했는데요, 활동을 진행한 순서와 그 방법에 대해 알아보까요?

1

각자 종이에 자신의 이름과 가명을 적어서 낸다.  
반장, 부반장은 이름과 가명을 맞춰볼 수 있는  
목록을 제작한다.

이후의 편지 전달과정에서 익명성 보장을 위해 사용되며 학급임원만 확인한다. 학급임원은 편지 내용을 볼 수 없기에 익명성은 보장된다.

2

자신이 가진 고민이나 걱정거리(답장 받을 수 있는  
내용)를 편지에 쓰고 자신의 가명을 접은 편지 위에  
표시한다.

3

반장, 부반장이 개별적으로 편지를 걷은 후 다음 학  
급 특색 시간에 학급의 학생들이 랜덤으로 편지를  
뽑도록 한다.

본인의 편지가 나올 시에는 편지를 넣어서 다시 뽑는 과정을 거친다.

4

자신이 뽑은 편지를 읽고 편지에 적힌 고민에 대해  
본인이 내려줄 수 있는 해답이나 진심을 담은  
**위로, 공감** 등의 내용을 써서 정성껏 답변해준다.

상대적으로 자신에게 온 답장이 부실하면 실망할 수 있으니 학급 참여자들  
의 마음 가짐이 중요하다.

5

편지는 가명과 이름을 맞춰 본인에게 돌려준다.



# 5. 익명 손 편지

우리의 목표를 학교 전체로 퍼뜨려나가기 위해 익명 손 편지 쓰기 활동은 학급 특색 시간을 활용하여 학급에서 진행했는데요, 활동을 진행한 순서와 그 방법에 대해 알아보까요?

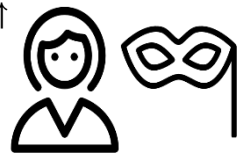


↑ 활동 설명 발표 자료

↑ 활동 설명 과정



↑ 이름-가명 적은 종이



← 활동 사진



# 5. 익명 손 편지

우리의 목표를 학교 전체로 퍼뜨려나가기 위해 익명 손 편지 쓰기 활동은 학급 특색 시간을 활용하여 학급에서 진행했는데요, 활동을 진행한 순서와 그 방법에 대해 알아보까요?

## [ 활동 후 친구들의 활동 소감 ]

나와 비슷한 고민을 가진 친구에게 답장을 하면서 나의 고민 해결에도 도움이 되었어요^^

나의 고민에 공감하고 위로해주는 것 만으로도 힘이 되었어요!

반 친구들과 심리적으로 더 가까워지는 계기가 된 것 같아요!

## [ 활동을 통해 얻은 키워드 ]

위로      공감      우정

2016학년도 1학년 7반 학급 특색 #소통 #위로 #우리가 만드는 변화

CONTENTS ● ● ●

- Part 1. 소통 - 토론 게시판
- Part 2. 위로 - 익명 손 편지
- Part 3. 우리가 만드는 변화

PART 2. 위로 - 익명 손 편지

끝으로 익명 손 편지 쓰기 활동을 공유하고자 학급 특색 발표회를 통해 설명하고 2017년도 학급 특색 필수 활동으로 건의하였습니다!

# 6-1. 힐링키트 사례조사

힐링 키트는 우리 프로젝트에 관심을 가지고 있는 학생 150명을 대상으로 진행되었는데요  
 보다 직접적인 위로와 공감을 전하는 힐링 키트의 탄생 배경을 함께 알아보까요?

## [사례조사 1] 마음 약방

마음 약방은 도시의 공공 캠페인을 지원하는 서울 문화 재단에서 설치한 것으로, 일상 속에서도 아주 쉽게 이용할 수 있는 약자판기입니다. 이는 업무나 경쟁 등에 지쳐 가벼운 우울증을 앓고 있는 현대인들을 치료하기 위한 취지로 만들어 졌습니다. 20가지 증상 중 하나를 택하면 그에 해당하는 재치 있는 처방전을 받을 수 있는데, 이는 시민들을 웃음짓게 만들었고 나아가 많은 사람들의 마음을 치료하는 첫 발걸음이 되었다는 점에서 저희 COMMA팀이 추구하는 바와도 큰 연관성이 있다는 생각을 하게 되었습니다.



← 마음 약방 대학로 점

### 〈마음약방〉 이용방법



**1** 시민청 활짝라운지에서 마음약방 자판기를 찾습니다.



**2** 마음약방 자판기에 500원을 기부합니다.



**3** 20가지 증상 중에 처방이 필요한 증상 번호를 누릅니다.



**4** 마음이 지친 나에게, 친구에게, 가족에게 마음 처방을 선물합니다.

마음 약방은 서울 시청, 대학로 서울 연극 센터점등 유동인구가 많은 지역에 비치되어있고, 현재 10만 명이 참여할 정도로 성공리에 운영되고 있습니다.



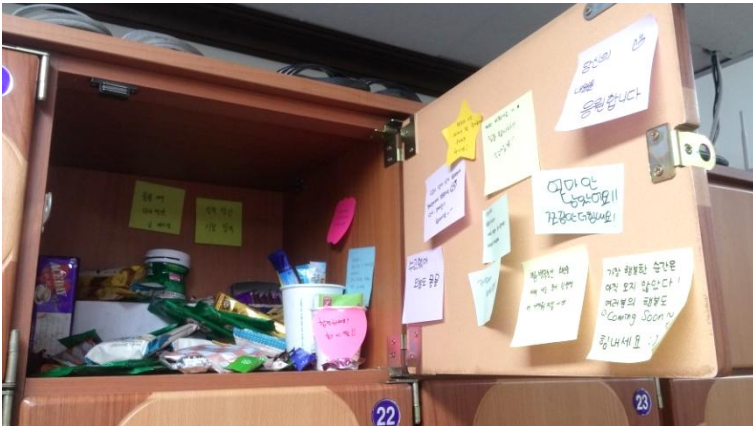
마음 약방은 다양한 증상 별로 그에 맞는 물품들이 채워진 처방전 키트가 판매되고 있습니다. 이를 보고 저희 COMMA팀도 경쟁에 지친 학생들을 위로하는 힐링 키트를 만들어 학생들과 공유하면 학생들의 마음을 치유할 수 있지 않을까란 생각을 가지고 힐링키트 나눔 프로젝트를 구상하게 되었습니다.

# 6-1. 힐링키트 사례조사

힐링 키트는 우리 프로젝트에 관심을 가지고 있는 학생 150명을 대상으로 진행되었는데도 보다 직접적인 위로와 공감을 전하는 힐링 키트의 탄생 배경을 함께 알아보까요?

## [사례조사 2] 달콤 창고

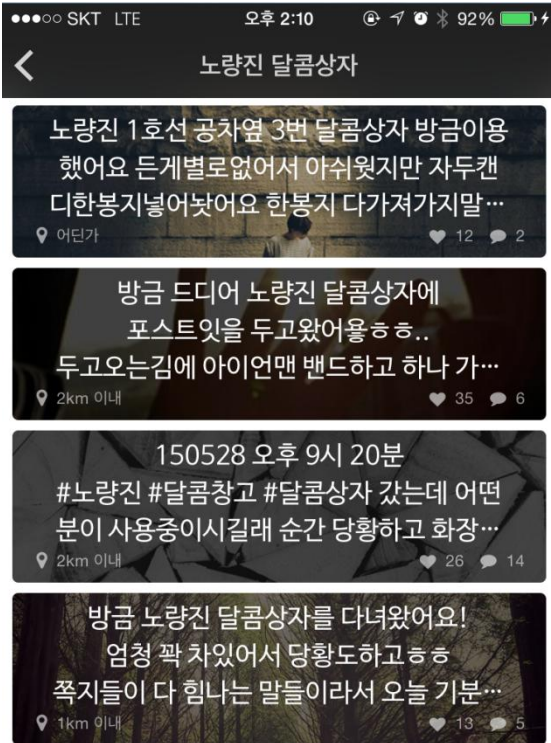
달콤 창고란 도서관 또는 지하철 물품 보관함에 누군가를 위로하기 위해 달콤한 먹을 거리와 응원의 메시지를 남겨두는 방식의 사회 공감 캠페인이라고 할 수 있는데요, 저희 COMMA는 이를 보고 힐링 키트를 제작하여 그 안에 먹을 거리를 담아 받는 사람이 소소한 즐거움을 느낄 수 있게 하고, 위로가 되는 글귀와 편지지를 함께 넣기로 구상하였습니다.



← 달콤 창고 내부 모습



달콤 창고 바깥 모습 →



↑ 달콤 창고 공유 SNS



↑ 지하철 달콤 창고

스트레스 다이어트 존 사례 조사에서 언급했던 느낌이 가게 또한 참고하여 힐링 키트에 마음 산책 등 자신을 돌아볼 수 있는 질문지를 넣어두었습니다.

## 6-2. 힐링키트 활동 목적

체인지메이커 COMMA팀의 두번째 프로젝트, 힐링키트.  
힐링키트를 제작하게 된 계기와 목적, 그리고 목표가 무엇인지 알아보까요?



수지고등학교에 서로 보듬어주고 위로해주는 위로공동체를 만들고 싶은데 말이야, 힐링과 공유라는 추상적인 이미지를 입체화시키는 방법이 뭐가 있을까?

너 혹시 마음약방이라고 알아? 마음약방에서 판매되는 키트처럼 힐링키트를 만들어서 나눠 주면 힐링과 위로를 직접 전해줄 수도 있고, 그러다보면 너가 원하는 위로공동체를 만드는 계기가 될 수도 있을 것 같은데!



수지고등학교에는 서로 보듬어주고 위로해주는 분위기가 결핍되어 있다는 문제점을 발견한 후, 이 문제를 어떻게 하면 입체화시켜 확실하게 해결할 수 있을까를 고민하다 서울문화재단에서 운영중인 마음약방이 떠올랐다. 500원으로 마음을 치유하고 위로받을 수 있는 키트를 살 수 있는 마음약방처럼 우리도 우리만의 힐링키트를 만들어보자는 아이디어가 나오게 되었다!

출처/ <http://blog.naver.com/amy209/220826188466>

## 6-2. 힐링키트 활동 목적

힐링키트의 제작동기와 목적, 목표를 알아봤으니

이번에는 힐링키트 프로젝트가 어떻게 구성되어있는지를 다 함께 알아보까요?

1

### 힐링키트에 담겨진 손편지

힐링키트를 받고 싶은 학생은 그 전에 손편지를 작성해야한다. 이때, 손편지는 편지를 전해주고 싶은 학생에게 쓸수도, 스스로 본인에게 쓸 수도 있다. 이렇게 손편지가 담긴 힐링키트를 받음으로써 친구에게 그동안 하지 못했던 말들, 고민들, 힘든 점 등을 함께 공유할 수 있을 뿐더러 스스로를 다시 한 번 되돌아보고 스스로를 위로하는 기회를 가질 수도 있다.

2

### 힐링키트 자체만으로도 HEALING

힐링키트에는 타인 혹은 본인이 직접 쓴 손편지 외에도 이쁘게 색칠하며 힐링할 수 있는 컬러링 도안, 지친 심신을 달래줄 달달한 먹거리, 스스로 마음을 정리할 수 있는 마음산책 설문지, 기분을 좋게 해주는 위조성적표, 콤마 팀이 직접 제작한 팔찌 등 정말 다양한 것들이 담겨져 있다. 다양한 것들을 통해 즐거움과 healing 을 직접 느끼고 경험할 수 있다.

3

### COMMA 활동에 대한 인식과 공감

힐링키트를 나눠주는 활동과 구체적으로는 힐링키트 안에 들어가있는 체인지메이커와 COMMA에 관한 설명지를 통해 수지고등학교 학생들에게 COMMA라는 팀과 우리가 진행할 활동에 대한 인식을 심어줄 수 있다. 또한, 후기를 통해 우리가 주목한 문제에 대한 공감도를 얻을 수 있는 것은 물론 앞으로 진행될 많은 프로젝트를 위한 잠재적인 이용구성원들을 모을 수 있다.



## 수지고 위로공동체 만들기의 시작



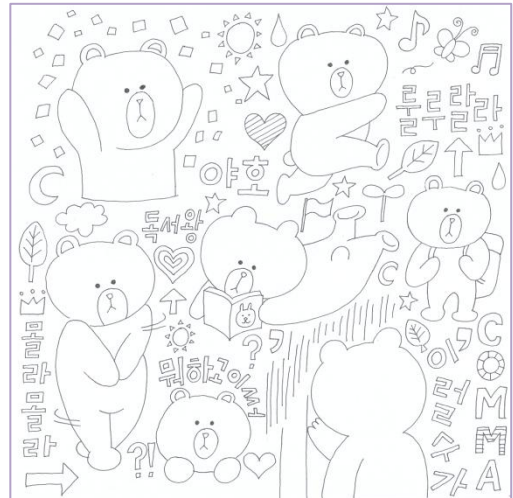
## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.

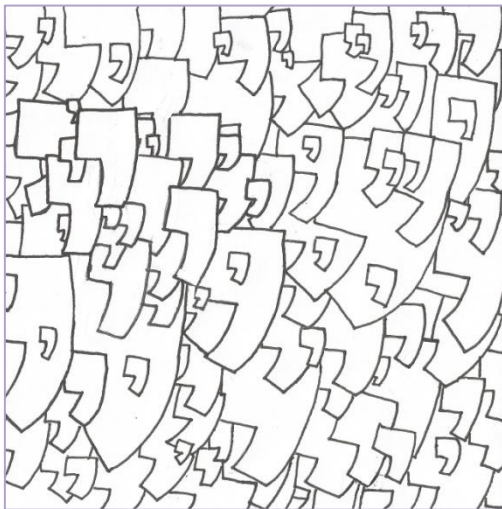
<스트레스를 풀어줄 컬러링 도안 제작기 (팀원 전체)>



[서지운]



[박연수]



[한해인]

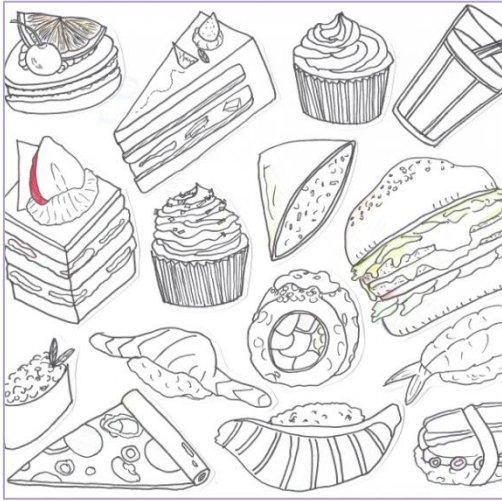


[변지윤]



## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.



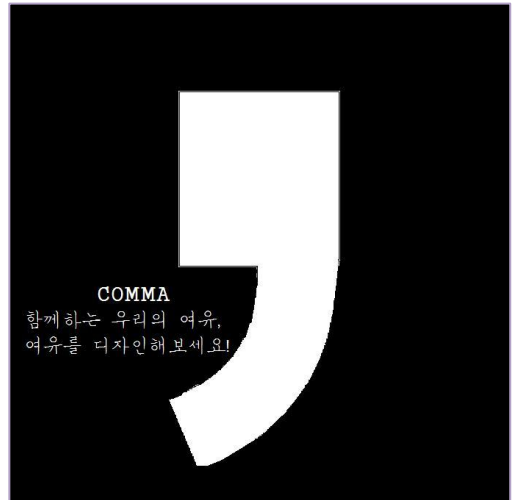
[이민영]



[김지은]



[서지운]



[한해인]

## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.

### <서로 고민을 나눌 편지지(팀원 전체)>



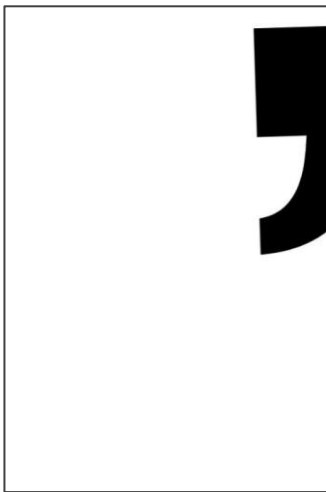
[이민영]



[한해인]



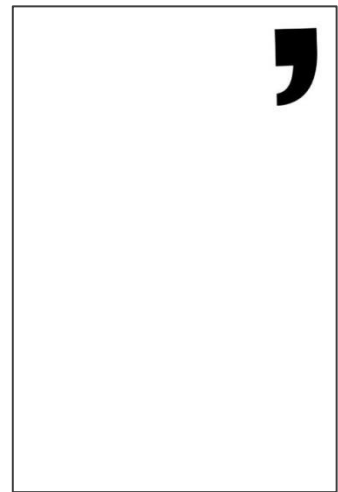
[김지은]



[변지윤]



[변지윤]



[변지윤]

## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

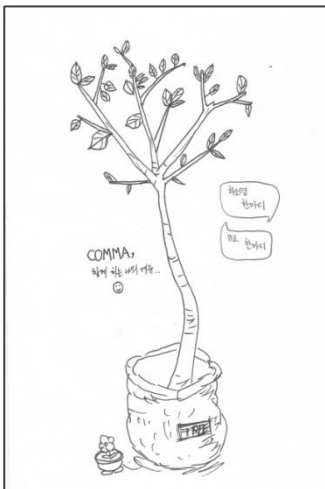
두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동 이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.



[박연수]



[이민영]



[이민영]



[이민영]

# 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아봅시다.



## 1. SHARE

COMMUNITY 팔찌, 손편지

#공유 #공감 #공동체



## 2. HEALING

밴드, 컬러링도안, 비타민, 먹거리, 위조성적표, 마음산책

#위로 #치유



## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.

제인지메이커 COMMA 키트제작 예산 지출 및 모금내역 (2016.08.17. ~ 2016.10.11.)

작성일 2016.10.27. 작성자 이민영

지출 모금	내용	단가	수량	총액
-	학교지원	출품 신청	-	100900원
지출	박스 20x12x3.5cm	330원	200개 + 배송비 2600원	68600원
지출	멜런멜크 밀크 초콜릿 40g	900원	18개	16200원
지출	스키롤즈 프루츠향 캔디 46g	900원	18개	16200원
모금	키트제작을 위한 사비 모금	총장 사용	병원 6명 각 2만원	120000원
모금	키트제작을 위한 사비 모금	총장 사용	병원 6명 각 1만원	60000원
지출	플로	1롤 300원	20롤X24롤 (480롤) +배송비 2600원	9700원
지출	밴드닥터 살균 (밴드)	1대 약 45원	10대X22갑(220대)	9900원
지출	약포지 (유산지)	1세트당 1000원	60장X6세트(360장)	6000원
	약꾸건	1600원	1개+배송비 2600원 (약포지 및 약꾸건)	4100원
지출	필 스티커 원형 60X60mm (아포지 라벨)	1장당 약 60원	200개(10780원) +배송비 3000원	13780원
지출	주름제작 실리본 팔찌	900원	160개	144000원
모금	키트제작을 위한 사비 모금	총장 미사용	이민영 부담 32000원	32000원
지출	팜스 초콜릿 40개묶음	묶음당 3500원	40개X4세트(160개)	14000원
지출	비타민 20개묶음	묶음당 3000원	20개X4세트(80개)	12000원
지출	살라씨 80개	1개당 75원	1세트(80개)	6000원
모금	키트제작을 위한 사비 모금	총장 사용	병원 6명 각 4000~원	28000원
모금	키트제작을 위한 사비 모금	총장 미사용	이민영 사비 6000원	6000원
지출	키트구성품 인쇄용 A4 180g	1세트당 3000원	20장X2세트(40장)	6000원
지출	키트구성품 인쇄용 A4 180g	1세트당 4840원	20장X4세트(80장)	19360원
-	빌내 사비 지출 총합	-	총장 사용 208000원 (잔액 1160원) 총장 미사용 38000원	244840원
-	학교 지원금 총합	-	-	100900원
-	키트제작비 총합	-	-	346740원
-	키트 150개	-	개당 단가 지원비포함 약 2300원 지원비포함 약 1660원	-
-	키트 150개 판매예정총액	개당 3000원	-	450000원
-	학교지원비포함 키트 총 이득	개당 이득 약 700원	700원X150개	105000원
-	학교지원비제외 키트 총 이득	개당 이득 약 1360원	1360원X150개	202800원
-	손익분기점	-	지원비포함 약 115개 지원비포함 약 81개	-

## 6-3. 힐링키트 제작 및 나눔

두 번째 활동은 수지고등학교 1-2학년생을 대상으로 한 150명 한정 힐링키트 나눔활동이었습니다. 구상, 제작, 홍보, 신청, 나눔까지 자세히 알아보시다.

<힐링키트 상자 조립, 포장, 홍보 (팀원 전체, 학급 친구들)>



## 6-4. 힐링키트 활동 당시 갈등

아무리 화기애애한 COMMA 팀이라지만 체인지메이커 활동을 하면서  
어쩔 수 없는 갈등도 있었는데요~ COMMA가 어떤 어려움을 겪었는지 알아보까요?

너무 실용적이지가  
않아, 다른 방식을  
생각해보자

좀 더 눈에 보이는  
효과를 얻을 수 있  
는 방법이 없을까?

우리 다시 처음부  
터 시작해야 할 것  
같아.

우리가 할 수 있는  
선에서 최선을 다  
하자!

이것만으로도 충분  
히 힐링을 전할 수  
있을거야.

하고 있던 프로젝  
트 끝까지 잘 마무  
리하자.



V S



'힐링키트' 라는 프로젝트를 진행하는 과정에서 팀원들 간의 의견차이가 생겼다. 갈등을 해결하기 위해 잠시 프로젝트를 중단하고 충분한 회의를 할 수 있는 시간을 가졌다. 그 결과, 프로젝트를 성공적으로 마치기 위한 다양한 해결방안이 나왔다.

- ① 기존에 계획했던 내용물보다 다양하고 의미있는 내용물을 많이 추가해 힐링키트 프로젝트에 '힐링' 과 '위로'의 의미를 더하자.
- ② 프로젝트에 참여하는 학생들을 대상으로 설문조사를 진행해 힐링키트 프로젝트를 통해 생긴 변화에 대해 분석하고 결과를 내자.
- ③ 앞으로 생길 어려움들을 두려워하는 대신 계획했던 프로젝트, 지금 진행하고 있는 프로젝트를 최선을 다해 끝마치자.

## 6-4. 힐링키트 활동 당시 갈등

COMMA 팀은 체인지메이커 활동을 하는 과정에서 생기는 갈등을 최소화하기 위해 최선을 다했지만 불가피하게 학교와의 갈등을 겪을 수 밖에 없었습니다~  
COMMA가 이 어려움을 어떻게 해결해갔는지 우리 모두 알아볼까요?

힐링키트 판매를  
통해 얻은 수익금  
으로 다음 프로젝  
트에 필요한 초기  
자금을 마감할 생  
각이에요!

COMMA팀의 힐링  
키트 프로젝트의 의  
도는 정말 좋은데,  
학생들 간의 돈 거래  
문제는 조금 생각해  
봐야 할 것 같아..



V S



힐링키트 판매에 대한 홍보지를 교내 구석구석에 붙이고, 신청자를 받는 등 프로젝트가 순조롭게 진행되는 중 갑작스럽게 문제가 생겼다. 학생들 간의 돈 거래는 아무래도 어려울 것 같다는 학교 측의 입장이었다. 프로젝트가 진행되는 중이었지만 어쩔 수 없이 잠시 중단하고 선생님과 많은 회의를 거쳤고, 결과적으로 프로젝트를 성공적으로 마칠 수 있었다.

- ① 다음 프로젝트를 위한 자금은 학교예산으로 대체!
- ② '판매'가 아닌 '나눔'으로 프로젝트의 내용을 변경함으로써 '힐링'과 '위로'를 전하고자 했던 본질을 살릴 수 있게 됨!



## 6-5. 힐링키트 홍보 방법

CONNA는 힐링키트 프로젝트를 홍보하기 위해 다양한 방법을 사용하였는데요  
그 첫번째로 직접 홍보지를 만들어 홍보를 진행하였습니다~

<1-2학년 30학급의 게시판과 복도 벽면 3곳에 붙인 판매 목적의 홍보지>

# 키트라 키트 !

\* 호기심을 위해 자세한 구성은 비밀! 모든 도안은 자체제작!  
실물은 크라프트 상자에 담겨져 있습니다!

지루하다 슬프다 힘들다 위로 받고 싶다  
스트레스 받는다 심심하다 지친다  
파종난다 외롭다 무감각하다

걱정하지마

힐링 키트란?  
경쟁에 지친 우리를 구원해줄  
힐링 구호품으로 이루어진 키트

힐링팻피, 소소한 먹거리,  
컬러링도안, 편지지,  
나를 알아보는 마음산책 등..




## COMMA COM-HEALINGKIT

150개 한정  
3000원에  
대박 힐링키트를!  
인당 1세트만 예약 가능!



placebo



team band



letter



coloring

### 힐링키트 무엇이 좋을까요?

- 공부에 지친 자기 자신에게 주는 작은 선물!  
쏘소한 지겨움에서 소소한 여유를 즐길 수 있게 구성했습니다.
- COMMA는 '경쟁에 지친 우리, 서로 보듬어주자!' 라는 슬로건을 걸고  
'따뜻한 수지고 위로 공동체'를 만들고자 합니다. 함께 일원이 되어 주세요!
- 판매금액은 앞으로 COMMA의 수지고 위로 공동체 만들기 프로젝트에 쓰일 예정입니다.  
이번 학기 내로 자신에게 돌아올 기부라고 생각해주세요!

신청방법

9월 19~23일, 1-7 COMMA 팀 (이민영, 김지은, 한해인) 에게로  
3000원을 가지고 오셔서 반, 번호, 이름, 전화번호를 알려주세요!

수령방법

키트는 26,27일에 각 반에 일괄 배송드립니다.



수지고 체인지메이커 1기  
COMMA

## 6-5. 힐링키트 홍보 방법

CONNA는 힐링키트 프로젝트를 홍보하기 위해 다양한 방법을 사용하였는데요  
 그 첫번째로 직접 홍보지를 만들어 홍보를 진행하였습니다~

<1-2학년 30학급의 게시판에 붙인 나눔 목적의 홍보지>

# 힐링키트 신청

문의사항 : 010-3092-7030 으로 문의주세요!  
 \* 꼭요해서 쓰신 제각각을 자번해서서 키트를 편지가 아닌 꾸도 나눔하게 되있습니다!

체인지메이커 COMMA팀은 수교 학생들이 서로 "워"해주는 분위기를  
 만들고자 활동하고 있습니다. 따라서 키트 신청방법을 아래과 같이 번  
 하게 되었습니다.

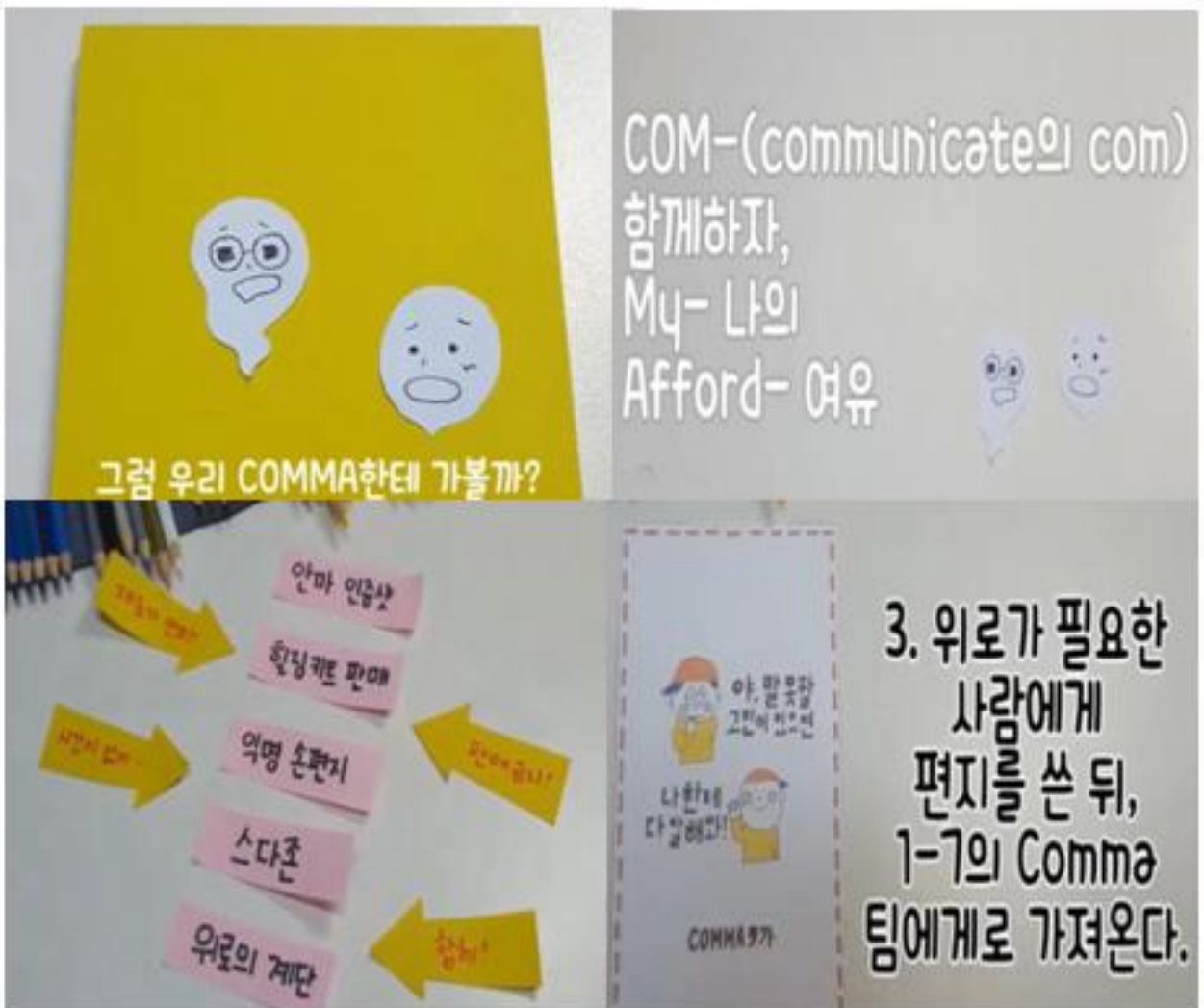
(학생의은 주사면 편지를 드립니다!)  
 (가제적약)

- 1. 신청방법**  
 → 위로하고 싶은 사람에게 **편지**를 써주세요! 그 사랑은  
 ① 자신 / ② 수교 내의 다른사람 만 해당됩니다. ②의 경우 키트를 그분에게  
 전달해드려나 키트를 받는  
 사랑의 액션과 영웅을 편지  
 아래부분에 작주세요!
- 2. 신청대상**  
 → 수교 1-2학년생
- 3. 유의 사항**  
 → 이미 신청하신 54분은 직접 편지 4너드라려 합니다!  
 → 15개 한정이나 남은 수량은 약 100개로 1-7반에 요해서  
 김지은 이만영 한해인에게 신청의하면 명단을 작성하고  
 편지를 받아가세요! 신청취소는 불가능합니다.
- 4. 수령방법**  
 → 편지를 1기에 전달해주시면 11/16이전에  
 일괄 배송됩니다.

## 6-5. 힐링키트 홍보 방법

다양한 홍보방법 중에서는 영상을 직접 제작하는 것도 있었는데요.  
영상을 통한 홍보는 홍보지와는 또 다른 효과를 얻을 수 있었답니다~

COMMA팀 자체와 힐링키트 프로젝트에 대한 전반적인 설명과 홍보를 하기 위해 영상을 제작하였다. 제작한 영상은 페이스북 COMMA 페이지에 게시되었으며 힐링키트 나눔당일 개인 노트북을 이용해 영상을 학생들에게 보여줌으로써 즉석에서도 홍보를 진행하였다.



# 6-5. 힐링키트 홍보 방법

‘수지고등학교 대신 말해드립니다’ (일명 수대말)는 수지고등학교 학생회에서 운영하는 수지고등학교의 공식 SNS페이지입니다.



앞서 말씀 드린 COMMA의 SNS페이지가 처음 탄생하였을 때, 저희들의 페이지는 그렇게 큰 호응을 받지 못했습니다.

이런 저희 페이지가 당당하게 학생들의 소통장소가 될 수 있었던 데에는 저희 학교 공식 SNS페이지인 ‘수지고등학교 대신 말해드립니다’ (일명 수대말)의 공이 컸는데요. 졸업생을 포함하여 대부분의 전교생이 이용하는 페이지인 만큼 저희가 올린 게시물들은 빠른 속도로 전교생에게 퍼져나갈 수 있었습니다.

수대말 SNS페이지의 첫 화면



수대말에서 저희의 주 게시물은 힐링키트 배부와 같은 각종 이벤트에 관한 공지사항이었습니다.

물론 저희 COMMA의 SNS페이지 주도 게시하였지만, 수대말이 워낙 활성화 되어있는 페이지이다 보니 오히려 저희 COMMA의 페이지보다 수대말에 올린 게시물이 더 큰 호응을 얻는 경우도 허다하였습니다.

하지만 덕분에 COMMA의 게시물은 4명에게만 도달했던 초반과 달리 많게는 200명이 넘는 학생들에게도 달렸고, 그만큼 학생들의 공감도와 참여도 또한 높아지는 효과를 거둘 수 있었습니다.

수대말에 게시된 COMMA의 게시물



수대말이 저희 활동을 알리는데 도움을 많이 준 것은 사실이나 COMMA의 게시물이 SNS에 올라올 때마다 자신의 계정에 공유해준 팀원이 있었기에 더욱 널리 퍼질 수 있지 않았나 하는 생각이 듭니다.

그리고 수대말 페이지의 경우 메시지로 게시물을 올려달라고 요청하면 관리자가 게시물을 직접 올려주는 방식인데, ‘힐링키트’ 이벤트 기간에 굉장히 많은 게시물을 올려달라는 부탁에도 항상 친절하게 응해준 수대말 관리자분이 계셨기에 편안하게 프로젝트를 마무리 지을 수 있었습니다.

이 자리를 빌어 이벤트 기간 동안 저희 게시물을 열심히 올려주신 관리자 분께 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.

수대말에 게시물을 요청하는 메시지를 보내는 모습

# 6-5. 힐링키트 홍보 방법

COMMA의 활동을 홍보하고 널리 퍼뜨리기 위해 마련한 SNS 페이지입니다.  
저희 COMMA의 홍보 페이지는 어떻게 꾸며졌을까요?



저희는 COMMA의 활동 내용을 홍보하고 널리 퍼뜨리고자 저희만의 인터넷 홍보 페이지를 마련하였습니다.

최근 많은 수의 또래 이용자를 보유하고 있고, 수지고등학교의 소통 공간인 '수지고등학교대신 말해드립니다'의 페이지가 있는 SNS를 활용하기로 하였는데요. 이 페이지를 통해 학생들의 문의 사항을 파악하고, 저희 활동에 대한 학생들의 공감도를 알아볼 수 있었습니다.

다음으로 저희 홍보 페이지는 어떻게 구성되었는지 알아보겠습니다!

COMMA 홍보페이지의 첫 화면

홍보 페이지에는 저희의 활동 내용을 수시로 업로드하여 학생들에게 알릴 수 있도록 하였고, '힐링키트' 배부와 같은 이벤트를 공지하였습니다.

덕분에 교내에서만 홍보를 진행하는 것보다 더 많은 학생에게 빠른 속도로 알릴 수 있어 이벤트를 더욱 효율적으로 진행할 수 있었습니다.

COMMA의 활동 내용을 담은 게시물



더하여, 저희는 학생들이 자유롭게 이벤트와 활동에 관한 문의를 할 수 있도록 홍보 페이지에 '메시지 보내기' 기능을 추가하여 문의를 받았습니다.

그리고 수지고등학교 재학생과 졸업생의 소통의 장인 '수지고 대신 말해드립니다'에 저희의 게시물을 올려 더 많은 학생들에게 빠른 속도로 전달될 수 있도록 하였습니다. '수지고 대신 말해드립니다'에 관한 더 자세한 설명은 뒷장에 이어서 하도록 하겠습니다.



'힐링키트' 이벤트 홍보지에 관한 게시물

## 6-5. 힐링키트 홍보 방법

힐링키트 홍보의 마지막 방법으로 COMMA팀 자체를 홍보하는 방법을 선택했습니다.  
체인지메이커와 COMNA 그리고 힐링키트 프로젝트까지 홍보할 수 있어 일석삼조!

체인지메이커와 COMMA팀 자체를 알리기 위해 직접 포스터를 제작하였다. 이를 통해 위로공동체의 구성원이 될 학생들의 많은 공감을 얻어낼 수 있었고, 자연스럽게 힐링키트 프로젝트에 대한 참여도가 상승하는 효과도 보았다.

공부에 시험에 경쟁에 지쳐있는 모든 수지고 학생들을

**“ 행복하게 할 수는 없을까? ”**

안녕하세요, 저희는 수지고 체인지메이커 콤마입니다!

체인지메이커는 뭐고, 콤마는 또 뭐냐고요?  
체인지메이커는 말 그대로 변화를 만드는 사람,  
콤마는 com-my afford 의 약자로 '나의 여유를 함께 하자' 라는 뜻을 갖고 있는 저희의 팀명입니다!

공부, 시험, 경쟁에 지칠대로 지쳐있는 수지고 학생들 모두가 서로를 위로해줄 수 있는 수지고 '위로공동체' 를 만들자는 목표 아래 구성된 팀입니다!

위로공동체를 만들기 위해 앞으로 COMMA라는 이름이 보이면 여러분 모두 적극적으로 참여해주세요!

**COMMA**

## 6-5. 힐링키트 홍보 방법

힐링키트는 '힐링' 과 '위로' 라는 하나의 선물도 되지만 COMMA팀의 힘으로 진행할 프로젝트에 대한 공감을 표시하고 그에 투자하는 하나의 행위가 되기도 하는데~ 이 길은 의미를 COMMA팀은 어떻게 설명하였을까요?

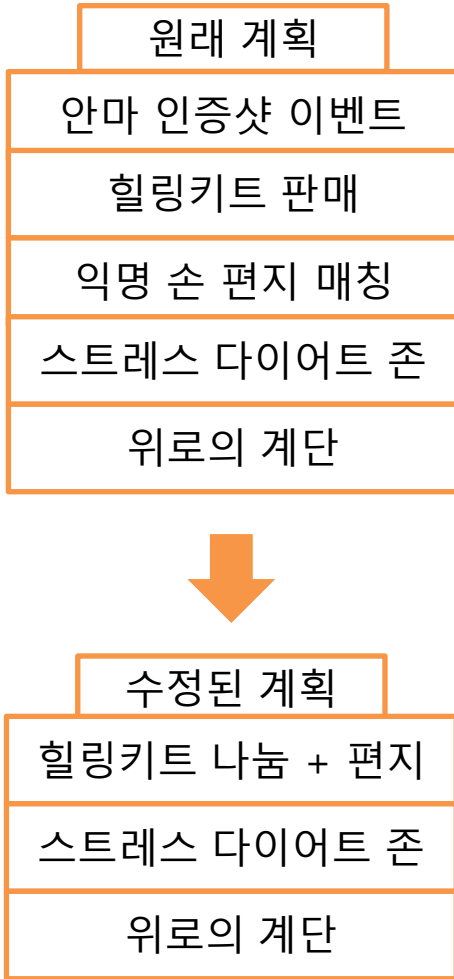
힐링키트 프로젝트를 진행하는 과정에서 추후에 진행될 '스트레스 다이어트 존'이라는 프로젝트에 대한 홍보지도 함께 제작하였다. 스트레스 다이어트 존을 설명하고, 이에 대한 공감도를 얻는 행위는 COMMA의 활동을 지지한다는 뜻이 되고 그 보답으로 힐링키트를 선물해준다는 의미를 담고 있다.



직접 제작한 홍보지를 들고 교내에 있는 1,2학년 모든 반을 돌며 COMMA의 프로젝트에 대한 설명과 홍보를 진행하였다.

## 6-6. 힐링키트 신청 방법

다음 활동은 힐링키트 이벤트를 진행하면서 힐링키트에 대해 논의했던 이야기입니다.  
그 배경과 힐링키트를 배부한 과정입니다.



힐링키트는 원래 3000원을 내면 바로 예약되는 방법으로서 신청할 수 있었다. 그리고 그 수익금으로 스트레스 다이어트 존을 설치할 예정이었다.

판매를 진행하던 중 학생 간의 거래는 불가능했기 때문에 판매를 중단하게 되었고,

이후 COMMA 팀원들끼리 신청 방법에 대해서 협의 후에 공유, 위로 그리고 공감하는 분위기를 형성하는 본 취지를 고려하여 키트 속에 들어있는 편지를 활용해서 신청하는 것으로 결정하였다.



### < 힐링키트의 목적 >

- 학생들에게 위로를 전하고자 함
- .
- 스트레스 다이어트 존 제작을 위한 자금 마련

변경 후 공유를 통한 위로의 기회 제공으로 변경



# 6-6. 힐링키트 신청 방법

다음 활동은 힐링키트 이벤트를 진행하면서 힐링키트에 대해 논의했던 이야기입니다.  
그 배경과 힐링키트를 배부한 과정입니다.

오른쪽은 홍보지 속에  
첨부되었던 힐링키트의  
신청 방법이다.

(계획이 수정된 이후  
홍보지 또한 수정되었다.)

### 힐링키트 무엇이 좋을까요?

1. 이 가격에 구형 이 조건 마지막 공부에 지친 자기 자신에게 주는 작은 선물!  
쏘소한 지겨움에서 소소한 여유를 즐길 수 있게 구성했습니다.
2. 저희 팀 COMMA는 '명령에 지친 우리, 서로 보듬어주자!' 라는 슬로건을 걸고  
딱뽕한 수치고 위로 공동체를 만들고자 합니다. 함께 일원이 되어 주세요!
3. 판매금액은 앞으로 COMMA의 '수치고 위로 공동체 만들기 프로젝트'에 쓰일 예정입니다.  
이번 학기 내로 자신에게 돌아올 기부라고 생각해주세요!

신청방법

10월 26일 수요일-10월 31일 월요일까지, 1-7 COMMA 팀 (이연영, 김지은, 한혜인)에게로  
3000원을 가지고 오셔서 반, 번호, 이름, 전화번호를 알려주세요!

수령방법

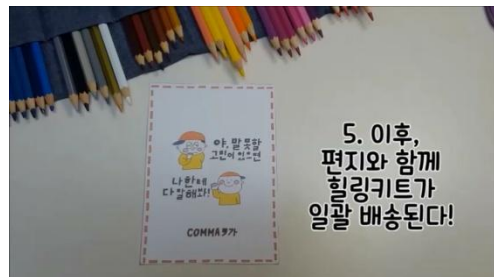
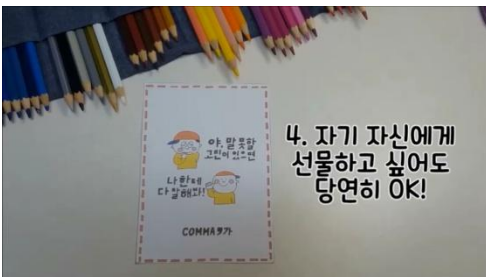
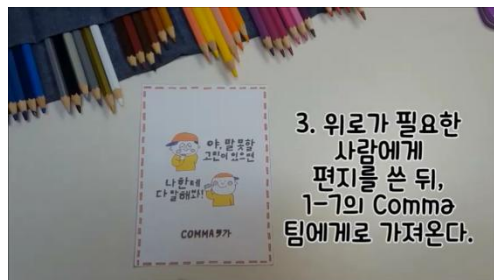
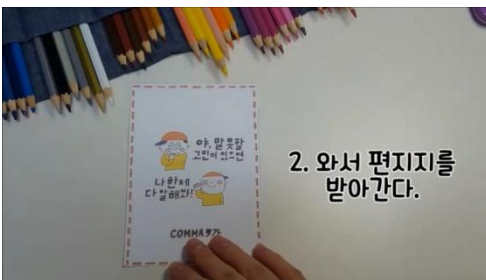
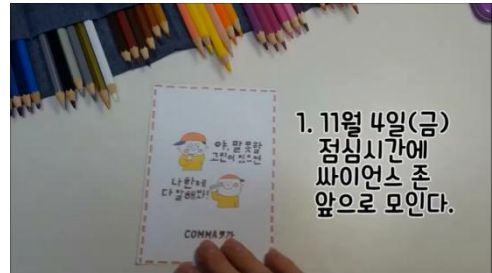
키트는 11월 1-2일 각 반에 일괄 배송해드립니다.



수치고 위로공동체  
COMMA

신청 방법에 3000원을 가지고 오는 것  
으로 되어 있지만, 이후 영상 속의 방  
법으로 수정되었다.


아래의 사진은 힐링키트 홍보영상 속  
변경된 힐링키트 신청 방법 이다.



## 6-6. 힐링키트 신청 방법

다음 활동은 힐링키트 이벤트를 진행하면서 힐링키트에 대해 논의했던 이야기입니다.  
그 배경과 힐링키트를 배부한 과정입니다.

### 신청받은 경로 및 페이스북에 게시한 신청방법 변경과정




**수지고 체인지메이커 COMMA**  
2016년 10월 26일 · 🌐

저희 수지고 체인지메이커 'COMMA' 에서 자체 제작한 '힐링 키트' 를 판매하고 있습니다! '힐링 키트'란, 학업에 지친 수지고 학생들에게 서로 위로해주자는 취지를 담아 제작된 것으로 자체 제작한 힐링 구호품으로 구성되어 있습니다. 판매 금액은 저희 팀이 진행하는 수지고 위로 공동체 만들기 두번째 프로젝트에 사용됩니다! 두번째 프로젝트는 수지고 학생 여러분 모두가 직접 체험하실 수 있는 것인 만큼 여러분의 많은 지원과 관심이 필요합니다.

- 구매 방법: 1-7반에 구매 금액(3000원)을 들고 오셔서 이민영, 한해인, 김지은 학생 중 아무나 찾아와 구매 명단을 작성하시면 됩니다.
- 구매 가격: 3000원


\*키트 수령은 구매 신청 마감 후 일괄 배송됩니다.  
\*구매 명단 작성 시 3000원을 꼭 지참해주세요!  
\*키트 구매 신청 후 환불은 불가능하니 이 점 양해 부탁드립니다.



**수지고 체인지메이커 COMMA**  
2016년 10월 28일 · 🌐

안녕하세요! 이번에 저희 '힐링 키트' 구매 방법이 약간 수정되었습니다. 키트 구매를 원하시는 분은 굳이 1-7반에 찾아오실 필요 없이 문자로 신청이 가능합니다^^ 구매금액 3000원은 차후에 내셔도 되요~

전화번호는 이민영 (팀장) 010-                   입니다.  
많은 관심 부탁드립니다!... 더 보기



**수지고 체인지메이커 COMMA**  
2016년 10월 31일 · 🌐

안녕하세요! 수지고 체인지메이커 'COMMA' 입니다.

오늘 저희 '힐링키트'의 1차 신청이 마감되었습니다.

기쁜 소식을 하나 알려드리자면, 저희가 저번에 예고드렸던 '스트레스 다이어트 존'의 예산문제가 해결된 관계로 키트는 무료로 배부해드릴 예정입니다. 기존에 값을 지불하신 분들께는 저희가 돈을 다시 돌려드릴 것이고, 아직 지불하지 않으신 분들께서는 지불하실 필요가 없습니다.

곧 '힐링키트' 에 관하여 2차 신청이 있을 예정이오니, 앞으로도 많은 관심 부탁드립니다!

\*키트는 2차 신청까지 마감된 후 일괄 배송해드릴 예정입니다.

## 6-6. 힐링키트 신청 방법

다음 활동은 힐링키트 이벤트를 진행하면서 힐링키트에 대해 논의했던 이야기입니다.  
그 배경과 힐링키트를 배부한 과정입니다.

1학년 7반(COMMA팀이 속한 반) 앞에서 힐링키트 나눔 신청을 받는 모습



# 7. STRESS DIET ZONE

저희 COMMA의 두 번째 프로젝트인 ‘스트레스 다이어트 존’은 학교 내에 위로와 소통의 공간을 만들자는 취지 아래에 기획되었습니다. 이러한 ‘스트레스 다이어트 존’의 탄생 배경을 알아볼까요?



## 느낌 가게: 문득 참고 문을 열다

저희들은 프로젝트에 관한 회의를 하던 도중, 학교 내에 학생들을 위한 위로와 소통의 공간을 마련하면 좋을 것 같다는 공통된 의견을 수렴할 수 있었습니다.

다음으로 저희가 진행한 일은 아이디어 구체화에 도움이 될 만한 사례를 찾아보는 것이었는데요. 이 과정에서 저희가 참고한 사례는 바로 성북동에 위치한 ‘느낌가게: 문득 참고 문을 열다’라는 카페였습니다.

이 카페에서는 과자와 음료를 먹으며 느낌상자를 고를 수 있는데, 각각의 느낌 상자 안에는 그 동안 상자를 골랐던 많은 사람들의 생각이 담겨있다고 합니다. 상자를 고른 후 그 안에 지금 자신의 느낌과 생각을 적어 넣으면 되는 것인데요. 더하여, 이 카페에서는 상자를 고를 때 엽서를 한 장 받게 되는데, 엽서는 색을 칠할 수 있도록 만들어져 있어 가게에 비치된 색연필로 색칠한 후 집으로 가져갈 수 있다고 합니다.

느낌가게의 내부 모습 (1)



느낌가게의 사례를 접한 후 저희는 저희만의 ‘스트레스 다이어트 존’에 대한 구체적인 계획을 세우기 시작했습니다.

그리고 그 과정에서 프로젝트에 관한 피드백을 받고자 프로토타입과 설문지를 제작하였는데요. 다음 장에서는 프로토타입과 설문지 제작에서 있었던 일들을 말씀 드리겠습니다!

느낌가게의 내부 모습 (2)



느낌가게에 느낌상자들이 비치된 모습



느낌상자들의 구성

# 7. STRESS DIET ZONE

스트레스 다이어트 존의 사례 조사가 마무리되고 진행된 프로토타입 제작.  
그 진행과정을 알아보까요?



느낌가게를 모티브로 하여 구상된 ‘스트레스 다이어트 존’을 구체화하고 다른 일반인들에게 소개하기 위해 프로토타입을 제작하였습니다.

처음에는 무작정 ‘그냥 만들면 되겠지!’ 라는 생각으로 시작하였던 프로토타입 제작을 하는 과정 속에서 내용이 수정되고, 생각지도 못했던 단점들이 수정되면서 ‘스트레스 다이어트 존’의 프로토타입이 제작되었습니다.

프로젝트의 피드백을 위한 공감 캠페인을 진행하기 위한 설문지 제작까지 병행해야 했기 때문에 육체적으로 고되긴 했지만, 격려해준 팀원들과 완성되어가는 프로토타입을 지켜보는 뿌듯함에 힘을 낼 수 있었던 것 같습니다.

‘스트레스 다이어트 존’의 구조물이 완성되고, 그 내부에 위로에 관한 글귀, 스트레스 해소에 도움을 줄 달달한 먹을거리들, 그리고 아기자기한 그림들을 채워 넣음으로써 프로토타입이 최종적으로 완성되었습니다.

프로토타입을 제작하는 모습



완성된 프로토타입의 모습

시간에 쫓겨 급하게 만들어 졌고, 재료 또한 여의치 않은 상황에서 완성된 프로토타입이라 아쉬움도 남았지만 프로토타입을 제작하는 과정 속에서 머릿속으로 구상하였을 때는 생각지 못했던 단점들을 발견할 수 있었고 그 과정에서 ‘스트레스 다이어트 존’이 더욱 완벽하게 거듭날 수 있었기에 뜻깊은 시간이었습니다.

다음으로는 완성된 프로토타입과 설문지를 가지고 길거리에 나가 일반인으로부터 피드백과 설문조사를 받아오는 활동을 진행하였는데요. 무더운 여름 속 저희 COMMA팀원들의 길거리 설문조사 현장을 보여드리겠습니다!

# 7. STRESS DIET ZONE

저희가 구상한 ‘스트레스 다이어트 존’의 반응을 알아보고 피드백을 받고자 저희 COMMA 팀원들이 길거리로 나섰습니다! 과연 무슨 일들이 있었을까요?



저희의 두번째 프로젝트인 ‘스트레스 다이어트 존’에 대해 폭넓은 의견을 접하고 관련 피드백을 받기 위해 저희 COMMA 팀원들이 길거리로 나섰습니다.

이번 공감캠페인을 통해 굉장히 다양한 피드백을 접할 수 있었는데, 과연 어떤 의견들이 나왔을지 알아볼까요?

(아래 의견들은 길거리에서 얻은 피드백과 타 체인지메이커 팀원들, 그리고 지도교사 선생님의 피드백을 종합한 것입니다.)

공감캠페인을 나가기 전 단체컷



공감캠페인을 진행하는 모습

- 구체적으로 캠페인을 실시하는 기간을 설정하는 것이 좋을 것 같다.
  - 학생들의 참여를 효과적으로 이끌어낼 수 있는 방법은 없을까?
  - 참여율이 저조할 시 대응방안은?
  - 사람마다 스트레스를 받아 나타나는 현상이 다른데 그런 디테일함을 어떻게 해결할 것인가.
  - 캠페인 장소에서 먹을 것만 가져가지 않도록 제한해야 할 것 같다.
  - 캠페인의 취지가 흐려질 수도 있는 문제가 있다.
  - 자칫 지루해 보일 수 있으니 재미있는 요소를 넣어주는 것도 좋을 것 같다.
  - 만연화된 고통은 이미 있는 것이기 때문에 구체적인 부분은 1 : 1 커뮤니케이션이 되도록 실현되도록 해야 할 것 같다.
  - 눈으로 드러나는 캠페인인 만큼 실패하면 그 타격이 클 것 같다. '역시 이런 캠페인은 안되겠구나' 하는 인식을 심어줄 수도 있다.
  - 카테고리 별로 정확한 분류가 필요할 것 같다.
  - 홍보자료가 조금 더 짧고 명확해져야 한다.
  - 힐링 캠프나 토크콘서트와 같은 행사를 진행하는 것은 어떤가.
  - 각 반 아이들마다 몇몇 친구를 포섭하여 캠페인을 퍼뜨려도 좋을 것 같다.
- \* 이 외에도 다양한 의견들이 나와 큰 도움이 되었습니다.

# 7. STRESS DIET ZONE

공감 캠페인에서 얻은 피드백을 바탕으로 수정된 ‘스트레스 다이어트 존’.  
앞으로의 계획에 대해 말씀 드리겠습니다!



## 스트레스 다이어트 존의 구상도

저희는 앞서 얻은 피드백을 바탕으로 수정된 ‘스트레스 다이어트 존’의 구상도를 만들었습니다.

수정된 ‘스트레스 다이어트 존’은 사물함과 같은 구조물이고 기쁨, 슬픔, 분노 등의 감정 상자들로 구성되어있는데요. 상자들 안에는 각각의 감정을 느끼고 있는 학생이 적어놓은 고민들과 그러한 고민을 위로해주는 다른 학생이 작성한 글귀가 담겨 있습니다. 그리고 구조물 안에 달달한 먹을 거리들을 담아 스트레스 해소에 도움이 될 수 있도록 하였습니다.

## 《추후 계획》

이렇게 완성된 ‘스트레스 다이어트 존’의 구체적인 계획을 담은 계획서를 작성하여 수지고등학교 학생회에 제출할 예정입니다.

학생회와 함께 학교의 공식 캠페인으로 자리잡는다면 ‘스트레스 다이어트 존’이 활성화 되는데 큰 도움이 될 수 있겠지요?

# 8-1. 위로의 계단 (참여ver.)

학급 단위, 1-2학년생 단위로 활동을 한 후 학교를 이루고 있는 모든 구성원이 공감하고 공유할 수 있는 공간을 만들고자 생각하고, 그것을 글귀와 함께 표현하고자 했습니다.



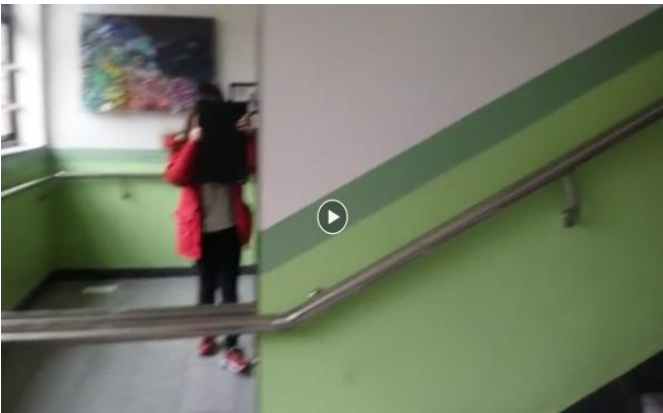
2-3층

위로의 계단의 공간을 어떻게 구상할 지 파악하기 위해서 주말에 학교에 가서 직접 A4 사이즈의 종이를 대 보며 그 수치를 측정하였다.



1-2층

그리고 그 크기를 가늠할 수 있도록 영상을 촬영하여 밴드에 올려 팀원들이 볼 수 있도록 했다.



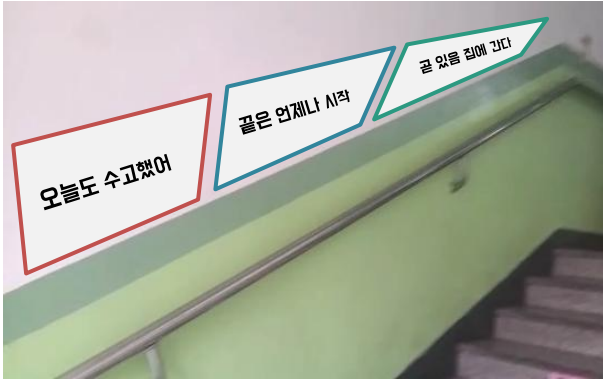
동시에, 위로의 계단의 경우 영구적으로 바뀔 가능성도 있었기에 한 층당 몇 개의 문구가 필요한지 측정하였고, 각 층마다 몇 학년으로 구성되어 있는지를 조사하였다.



# 8-1. 위로의 계단 (참여ver.)

학급 단위, 1-2학년생 단위로 활동을 한 후 학교를 이루고 있는 모든 구성원이 공감하고 공유할 수 있는 공간을 만들하고자 생각하고, 그것을 글귀와 함께 표현하고자 했습니다.

## <위로의 계단 참여ver. 공간 구상>



## <위로의 계단 참여ver. 실현 방법>

1. 테마를 잡고 위로와 공감이 가능한 글귀를 정한다.
2. A3 종이에 여백을 두고 프린트한다.
3. 벽면에 설치형 펜을 배치해 글귀의 여백에 자신의 마음을 적을 수 있도록 한다.
4. 계단 주변에 위로의 계단에 대한 사용설명서를 크게 인쇄하여 붙인다.
5. 학급 당 A4인쇄물, 페이스북 수대말, 컴마 페이지, 직접 돌아다니기 등 다양한 방법을 통해 위로의 계단에 대해 홍보한다.
6. 학교 구성원들이 남긴 말들을 찍어 페이스북 등에 올려 수지고 위로 공동체를 조성한다.

# 8-1. 위로의 계단 (참여ver.)

학급 단위, 1-2학년생 단위로 활동을 한 후 학교를 이루고 있는 모든 구성원이 공감하고 공유할 수 있는 공간을 만들려고 생각하고, 그것을 글귀와 함께 표현하고자 했습니다.

## <참여가 가능한 위로의 계단 \_ 취지와 목적>



서로의 마음을 공유하고 감정을 나누면서  
사진 속 고립된 각자의 마음을 열어주는  
참여가 가능한 위로의 계단

같은 글을 읽고 자신의 생각을 나누는 공간

친구의 생각을 알아볼 수 있는 생각의 공간

### KEY POINT 1.

고통 혹은 고민 등 생각을 나누는  
것만으로 힘이 나는 분위기 조성

#공유 #공감

### KEY POINT 2.

서로의 생각을 알아볼 수 있는  
공유의 공간

#위로 #따뜻한 위로공동체

## <참여가 가능한 위로의 계단 \_ 한계>

1. 의견을 나누기에 계단이라는 공간이 적합하지 않다.
2. 영구적인 공간이 될 수 없다.
3. 미관상 좋지 않을 수 있다.
4. 통행하는 사람이 불편을 겪을 수 있다.
5. 실현시키지 못한 스트레스 다이어트존을 변형한 것이라 원래의 아이디어를 실행시키는 것이 더 나은 방법이다.

# 8-1. 위로의 계단 (참여ver.)

학급 단위, 1-2학년생 단위로 활동을 한 후 학교를 이루고 있는 모든 구성원이 공감하고 공유할 수 있는 공간을 만들고자 생각하고, 그것을 글귀와 함께 표현하고자 했습니다.

<위로의 계단 참여ver 홍보지>

**위로의 계단** 

벌써 2016년이 끝나가고 있어요..ㅎㅎ 자갈자갈 모래모래...  
저희 **채안디메이커 COMMA** 와 함께 수지교에서의 한 해를  
되돌아보면 어떨까요? 내년을 준비하는 마음을 나눠도 좋아요!!

그 어느 누구도  
관건로 돌아가서 새롭게 시작할 순 없지만  
지금부터 시작하면,  
새로운 걸음을 뚫을 수 있습니다.  
-김민희-

잘했고,  
잘 하고 있고  
잘 할거야

중앙현관 계단 1-3층의 벽면을 보시면 옆의  
사진처럼 글귀들이 붙어있을 거예요!  
주욱 올라가면서 글귀들을 읽어보고,  
공감이 가는 글귀가 있다면,  
여백에 하고 싶은 말을 적어주세요!  
펜은 가보면 준비되어 있을 거예요 ㅎㅎ

올 한 해 다들 알차게 보내셨나요?  
**COMMA와 함께 마음을 정리해보아요!!**  
자신, 친구, 선생님.. 누구든 좋습니다.  
누군가에게 **응원, 다짐, 헤어짐** 등등  
하고 싶은 말을 글귀 여백에 적어주세요!

채안디메이커 7기  
COMMA 

# 8-1. 위로의 계단 (참여ver.)

학급 단위, 1-2학년생 단위로 활동을 한 후 학교를 이루고 있는 모든 구성원이 공감하고 공유할 수 있는 공간을 만들고자 생각하고, 그것을 글귀와 함께 표현하고자 했습니다.

## <위로의 계단 글귀 제작 예시 >

내가 상상하는 만큼  
두려움의 크기도 결정됩니다.  
공포란 스스로 만들어내는 것이고  
상상력의 산물이니까

생각이 길면  
용기는 사라지는 법이야  
-드림하이-

소중한 순간이 오면 따지지 말고 누릴 것.  
우리에게 내일이 있으리란 보장은 없으니까  
-영화 <강문 넘어 도망친 100세 노인>

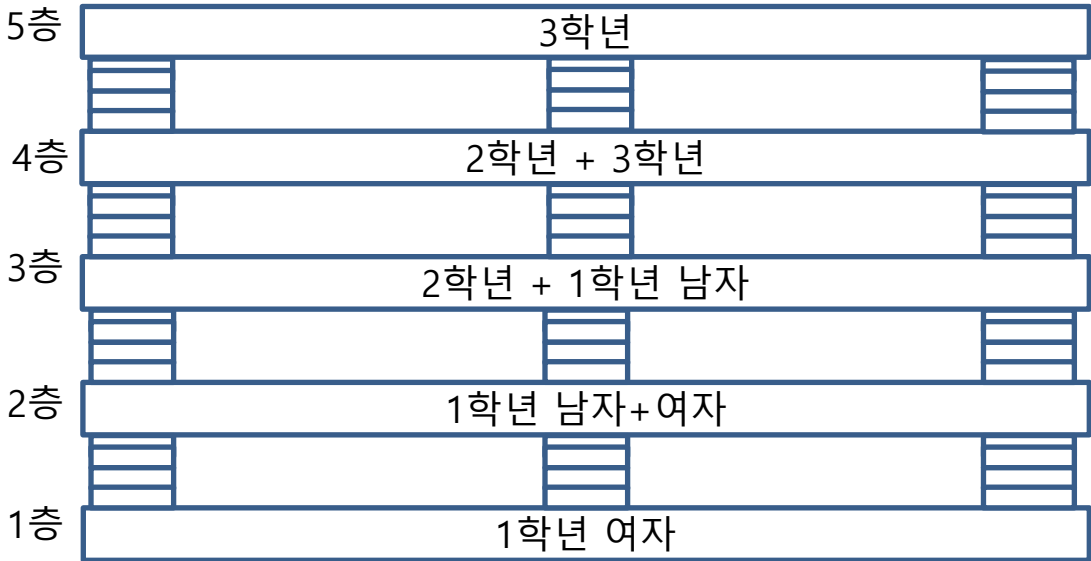
뭔가를 하고 싶다면.  
일단 **너만** 생각해라.  
모두를 만족시키는 선택은 없다.  
그리고 그 선택에 **책임**을 져라.

흔들리되, 부러지지 말자.  
쓰러지되, 무너지지 말자.

**노력**이라는 단어에  
떳떳할 만큼 노력하기를

## 8-2. 위로의 계단 (영구ver.)

선생님들, 교장, 교감선생님들간의 협의 끝에, 위로의 계단을 영구적으로 제작하게 되었습니다. 다음은 그 세부사항들입니다.



각 층을 조사해 본 결과 왼쪽의 표처럼 결과가 나타났다. 1층에는 여학생들만으로, 2층은 1학년 남학생들, 여학생들로, 3층은 1학년 남자와 2학년, 4층은 2,3학년들로, 5층은 3학년으로 이루어져 있다.

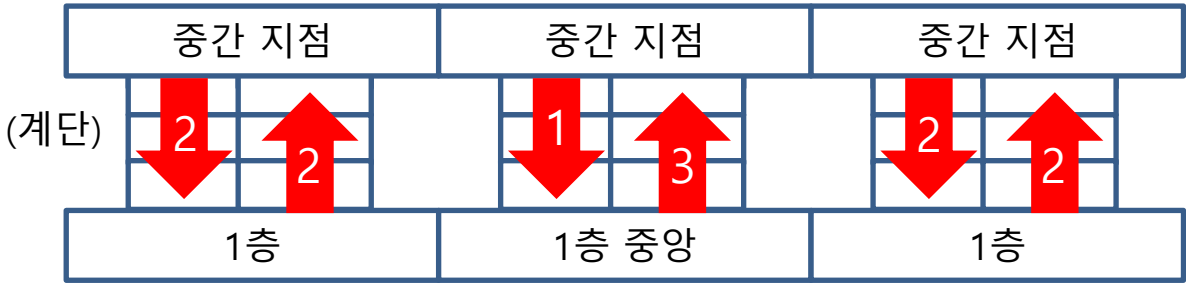


오른쪽의 사진은 위로의 계단 예시 사진이다. 사진의 모습처럼 모든 단에 불일 예정이 아니라, 한 층에 올라가는 데에 4개씩 불일 예정이다.

## 8-2. 위로의 계단 (영구ver.)

선생님들, 교장, 교감선생님들간의 협의 끝에, 위로의 계단을 영구적으로 제작하게 되었습니다. 다음은 그 세부사항들입니다.

<실제 글귀 개수>



위로의 계단을 시행하기 위해 사전조사를 하러 학교에 갔었을 때, 1층 중앙현관을 제외한 모든 계단이 위의 사진의 첫 번째와 세 번째 모습을 하고 있다는 것을 알게 되었다. 따라서 그러한 배치를 활용하고, 각 층별 학년을 고려하여 글귀를 확인하게 될 때 그에 걸 맞는 테마가 있도록 하기로 결정하였다.

아래 사진은 위의 그림의 설명을 돕기 위한 실제 예시 사진이다.



# 8-2. 위로의 계단 (영구ver.)

선생님들, 교장, 교감선생님들간의 협의 끝에, 위로의 계단을 영구적으로 제작하게 되었습니다. 다음은 그 세부사항들입니다.

## <테마가 있는 위로의 계단 구성>

- (1) 각 층마다의 학년을 고려하여 문구를 선정할 것.
- (2) 위로의 계단은 계단을 올라가며 확인할 수 있기 때문에 상승적인 이미지가 떠오르도록 문구를 선정할 것.
- (3) 친근한 어투를 사용할 것.

그리고 다음은 팀원들이 4개의 테마를 정해 각자 조사해 온 글귀들이다. 선생님과의 협의 후 위로의 계단 최종적인 글귀를 정하고 다음 활동을 진행할 것이다.

채인지메이커 COMMA 위로의 계단 글귀

작성자 : 한해민

CONCEPT : 고등학교 생활에 있어 꼭 필요한 것  
 의지, 끈기, 노력, 밤새는 능력

1. (1) 이기고 싶다면 그 고민을 충분히 견  
 2. (2) 정신력은 체력의 보호 없이는 구호  
 3. (1) 그 어느 누구도, 과거로 돌아가서 사  
 4. (2) 지금부터 시작하면, 새로운 결말을

선택과 집중, 책임감 갖고 행동하기, 목표  
 조절하고 절제하는 능력, 실행능력

1. 노력이라는 단어에 몇몇할 만큼 노력하  
 2. 최선을 다하지 않은 자신에게 최선을 다  
 3. (1) 원가를 하고 싶다면, 일단 너만 생각  
 4. (2) 모두를 만족시키는 선택은 없다.  
 5. (3) 그리고 그 선택에 책임을 져라.  
 6. (1) 위험한 것에 과감히 뛰어드는 것만  
 7. (2) 뛰어들고 싶은 용기를 외면하고  
 8. (3) 독특히 나의 길을 가는 것도 용기다

상대를 수용하고, 인정하는 것

1. 개개인에게는 모두 각자의 생각이 있음  
 2. 각각의 사건을 내 생각과 똑같이 맞추기  
 3. 다를 수 있다는 것을 인정하십시오.  
 4. 시비는 사실, 남의 생각이 내 생각과

적당한 종류, 즐기는 삶

1. 소중한 순간이 오면 따지지 말고 누릴  
 2. 우리에게 내일이 있으리란 보장은 없으  
 3. 아!!!!!!  
 4. ^^~ 아예 계속 다닐 거 웃으면서 가세.

채인지메이커 COMMA 위로의 계단 글귀

작성자 : 서지은

CONCEPT : 고등학교 생활에 있어 꼭 필요한 것  
 의지, 끈기, 노력, 밤새는 능력

이렇게라도 안하면 도저히 할 수가  
 기한은 내일 만나기 전까지로 하  
 1-2층, 2-3층, 3-4층, 4-5층으로  
 아래 주제 1-4번 모두 각각 짧은  
 추가하고 싶은 진세 있으면 그것도

CONCEPT : 고등학교 생활에 있어  
 의지, 끈기, 노력, 밤새는 능력

1. 탁월한 한의 사건이 아니라  
 2. 공부할 때의 고통은 잠깐이지만  
 3. 바람처럼 강물처럼 유연하게 영  
 4. 기회에도 자격이 있는것다

선택과 집중, 책임감 갖고 행  
 조절하고 절제하는 능력, 실행능

상대를 수용하고, 인정하는 것.

1. 이제 더 이상 시간을 낭비할 수  
 2. 독특히 나의 길을 가는 것도 용  
 3. 반복에 지치지 않는 자가 성취  
 4. 열정이 없는 사람은, 폼짝하지

적당한 종류, 즐기는 삶

1. 당신이 행복하기를 그냥, 행복  
 2. 열심히, 조금은 여유있게  
 3. 즐겁게 하루를 보내는 것도 능

채인지메이커 COMMA 위로의 계단 글귀

작성자 : 이민영

CONCEPT : 고등학교 생활에 있어 꼭 필요한 것  
 의지, 끈기, 노력, 밤새는 능력

1. 우리의 인내가 우리의 힘보다 더 많은 것을 성취할 것이다.  
 2. 거룩하고 즐겁고 활기차게 살라. 믿음과 열심에는 피곤과 짜증이 없다. -어니스트 헨츠  
 3. 내가 아직 살아있는 동안에는 나로 하여금 헛되이 살지 않게 하라. -에머슨  
 4. 노력하는 데 있어서 이득을 바라지 마라. -도고  
 5. 한때는 불가능하다고 생각한 것이 결국에는 가능한 것이 된다. -K. 오브라이언  
 6. 이 꼭 깨닫고, 보란 뜻이 제대로 한 번 미쳐보자

선택과 집중, 책임감 갖고 행동하기, 목표  
 조절하고 절제하는 능력, 실행능력

1. 사람을 강하게 만드는 것은 그가 하는 일이 아니라 하고자 노력하는 것이다. -헤밍웨이  
 2. 생각만 하지 말고 일단 해봐라.  
 3. 전부인 것처럼 보여도 조금만 벗어나보면 아주 작은 부분의 일부에 불과하다.  
 4. 자기 힘으로 달성할 수 있는 목표를 세워라. 타인에게 의지하지 마라. -터너 로빈스  
 5. 필요에 따라 사용하는 고집은 유익할 때가 있다. -헨리 워드 비처  
 6. 이 세상에 완벽한 지도는 없다. 중요한 것은 나의 목적지가 어디인지 늘 잊지 않는 것이다.  
 7. 실천에는 10%의 마음과 90%의 의지가 필요하다.  
 8. 과거의 나를 기억하고, 미래의 나를 꿈꾸며, 오늘의 나를 살아라.

상대를 수용하고, 인정하는 것

1. 타인이 나를 이해하지 못하는 것에 분노하지 마라.  
 2. 서로 다르기 때문에 이해를 위해 노력할 여지가 많다.  
 3. 상대방이 바뀌기를 기대하지마라.  
 4. 그렇더라도 부지런히 스스로를 변화시키려 노력하라.  
 5. 날 힘들게 밀어내고 있는 바람을 마주하고 있다면 뒤를 돌아라.  
 6. 그 바람은 내 뒤에서 등을 밀어주는 손뿔이 될 것이다.  
 7. 세상과 상대가 바뀌기만을 바라는 것은 지치고, 지겹고, 무모하다. -잭 웰치

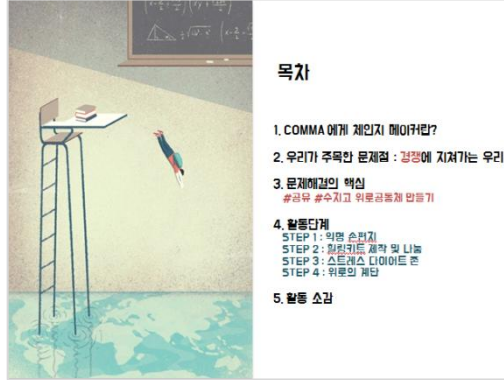
적당한 종류, 즐기는 삶

1. 방향과 변화를 사랑한다는 것은 살아있다는 증거이다. -바그너  
 2. 속제가 아닌 축제하듯 사는 삶을 살아라.  
 3. 일은 삶의 일부이지 내 삶의 전부가 아니다.  
 4. 누군가의 삶은 누군가에게 배경이 된다.

# 9. 체인지메이커 발표회

한 학기동안 활동했던 체인지메이커, 그 간 해온 활동을 공유하고자 8팀의 발표시간이 있었습니다. 컴마팀이 준비한 발표는 어땠을까요?

## 1. 시작 \_ 학교생활 속 학업과 경쟁

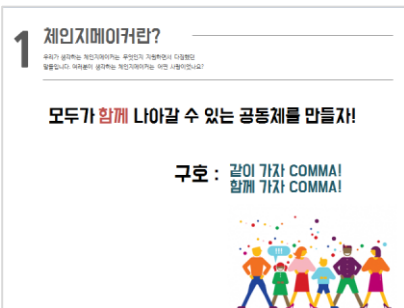


## 2. COMMA가 생각한 체인지메이커란?



면접과 캠프 때 생각한 체인지메이커에 대해 키워드로 정리해보았다.

운동회 달리기 시합에서 장애인 친구를 도와 모두 함께 결승점에 도착하는 이야기를 소개하며 우리의 목표를 전달하고자 했다.



앞선 이야기를 정리하고 팀 구호와 의미를 설명했다.



# 9. 체인지메이커 발표회

한 학기동안 활동했던 체인지메이커, 그 간 해온 활동을 공유하고자 8팀의 발표시간이 있었습니다. 컴마팀이 준비한 발표는 어땠을까요?

## 3. 우리가 주목한 문제점

문제점을 설명할 수 있는 예시를 이야기로 만들어 상황극을 하고, 극을 설명하여 우리가 주목한 문제점을 전달하고자 했다.

## 4. 문제해결의 핵심

우리가 주목한 문제점을 해결할 수 있는 방안의 핵심방향을 두 가지로 설정하여 이어지는 활동의 목표를 인식시키고자 했다.

# 9. 체인지메이커 발표회

한 학기동안 활동했던 체인지메이커, 그 간 해온 활동을 공유하고자 8팀의 발표시간이 있었습니다. 컴마팀이 준비한 발표는 어땠을까요?

## 5. STEP 1 : 익명손편지 (학급)

**4 STEP 1. 익명 손편지**

우리 작은 단위의 학급을 대상으로 고민하는 방안을 실천하고자 합니다. 익명으로 자신의 고민을 전하고 다른 친구가 답변해주는 활동입니다.



**실행방법**

1. 아이디어를 정하고 자신의 고민을 편지로 적는다.
2. 편지를 반점이 곁여 랜덤으로 돌려준다. (받은 편지가 자신의 것이면 다시 교환)
3. 사용한 아이디어를 통해 자신의 편지를 돌려받는다.

**4 STEP 1. 익명 손편지**

우리 작은 단위의 학급을 대상으로 고민하는 방안을 실천하고자 합니다. 익명으로 자신의 고민을 전하고 다른 친구가 답변해주는 활동입니다.

**실행결과**

**장점**

- 비슷한 고민이 많아 담담하면서 자신의 생각도 정리됨
- 정성스러운 답장이 오면 직접적 해결책이 아니더라도 위로가 됨

**단점**

- 자신은 정성스럽게 답변했으나 자신의 편지에 상의 없는 답장이 오면 속상함

학급단위에서 시작한 익명 손편지의 실행방법과 장단점에 대해 설명했다.

## 6. STEP 2 : 힐링키트 제작 및 나눔 (수지고1-2학년)

**5 STEP 2. 힐링키트 제작 및 나눔**

힐링키트를 직접 제작하고, 공유 및 나눔을 진행합니다. 10명 정도를 대상으로 나눔 이벤트를 준비 예정입니다.



**힐링키트란?**  
위로와 응원이 가능

**-CONCEPT-**  
-인간 2개 제작 가능  
-자신 혹은 상대방을 위한 힐링키트 제작  
-개당 단가 2300원 무량 나눔

**홍보 방법**

1. 페이스북 페이지 개설
2. 페이스북 '수업방'에 홍보문단
3. 1-2학년 학급 게시판 (A4)
4. 홍보방안 복도 (A3판)
5. 반에 직접 들어가 설명
6. 최종보완식 제작 후 반 앞에서 홍보
7. 1-2 학기 뒤 리얼타임 보고 신청방문

힐링키트 활동을 구상하게 된 예시인 마음약방에 대해 알아보고, 그를 통해 구상한 힐링키트 활동의 취지와 내용, 키트의 구성품, 그리고 홍보방법과 나눔과정에 대해 설명했다.


# 9. 체인지메이커 발표회

한 학기동안 활동했던 체인지메이커, 그 간 해온 활동을 공유하고자 8팀의 발표시간이 있었습니다. 컴마팀이 준비한 발표는 어땠을까요?

## 7. STEP 3 : 스트레스 다이어트존 (수지고 구성원 전체)

**6 STEP 3. 스트레스 다이어트 존**

과제에 상시로 자신의 마음을 공유하고 **힘들었을 수 있는 공간**을 만들고자 했으나, 올해 내 완성이 불가능했습니다. 학생회장과 협의 중입니다.



**학교 내 위로와 공유의 공간 조성**

적정, 화, 인지, 슬픔, 기쁨, 노력 등 여러 감정의 상징으로 구성

상자 안에 담긴 것들은?  
-같은 고민을 가진 사람들의 한마디  
-내가 남기는 한마디  
-먹거리

#휴식 #공유 #위로 #마음의 사물함

**6 STEP 3. 스트레스 다이어트 존**

과제에 상시로 자신의 마음을 공유하고 **힘들었을 수 있는 공간**을 만들고자 했으나, 올해 내 완성이 불가능했습니다. 학생회장과 협의 중입니다.

**세부내용이 담긴 기획안 제작 후  
학생회장과 협의 예정입니다.**

취지와 아이디어 구상, 외부인과 수지고 학생들의 공감캠페인, 프로토타입 제작의 단계를 거친 스트레스 다이어트존의 내용과 추후 활동내용에 대해 설명했다.

## 6. 힐링키트 제작 및 나눔

**7 STEP 4. 위로의 계단**

중요 계단의 힘이 나는 글귀와 자신의 생각을 적을 수 있는 **일정장**을 함께 제작하여 기념품으로 소소한 위로를 할 수 있게 하였습니다.

그 외는, 누구든, 과거를 돌아갈 때 마음의 평안을 얻을 수 있기를. **상반기**

고백해! 사랑이야말로 사랑의 열매를 맺을 수 있습니다. **상 하교 시간**

~사랑~ **상 하반기**

중랑천관 계단 1-3층 벽면에 **위로 글귀와 함께 자신의 마음을 담을 수 있는 메모 공간** 배치

**12월 22일 26일 전시 예정**

#블랙의 마무리 #1학년 준비 #추억 회상 #나의 답

학년이 끝나는 연말에 수지고 학생들 간의 공감과 교류의 공간을 만들고자 한 위로의 계단에 대해 제작예시와 취지, 그리고 추후 활동내용에 대해 설명했다.

이렇게 끝이 난 체인지메이커 발표회, 우리는 발표회가 끝난 후 체인지메이커를 후원하는 아쇼카한국분들과 인터뷰를 통해 활동소감을 나누었다.

# 10. 활동 후기

10723 이민영

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저는 COMMA팀 팀장이구요.ㅋㅋㅋ 주로 아이디어를 취합해서 구체화하고, 계획을 짜서 실행되도록 추진하는 일을 했어요. 선생님들께 아이디어를 공유하고, 결재받는 일도 자주 했던 것 같아요. 많은 일 중 특히 프로젝트를 진행할 때마다 팀이 추구하는 목표가 무엇인지 돌아볼 수 있도록 얘기해주었던 것이 중요한 일이었던 것 같아요.

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

키트 구성품 만들어서 몇 십장 인쇄하고 그걸 또 각각 150장씩 자르는 걸 학교에서 했는데 반친구들이 체인지메이커 관련 일을 할 때마다 자기 일처럼 도와준 적이 정말 많았어요. 특히 키트 150개 포장할 때 남아서까지 도와줬던 몇 친구들이 기억에 남아요. 진짜 그만두고 싶었는데 그래도 힘내서 할 수 있었던 것 같아요.

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

팀원들끼리 의견이 오랜 기간 맞지 않거나, 애써 결정하고 실행 중이던 일이 외부의 문제로 인해서 실행이 지연되거나, 시간이 너무 부족해 짧은 시간동안 수많은 일을 하고 육체적으로 피로하거나, 그렇게 피로한 상태로 다른 중요한 일들을 다 하지 못했을 때, 그리고 그렇게 다른 일들을 다하지 못해 성적에 타격이 왔을 때 가장 괴로웠고, 힘들었던 것 같아요. 그냥 전반적인 과정이 힘든 일이었나봐요ㅋㅋㅋ

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

그만큼 고등학교 생활을 하는 시간동안 같은 학생들이 서로 공유하고, 공감하고, 위로할 수 있는 학교라는 공간을 보고 싶었기 때문에 열심히 일한 것 같아요. 힘들게 일하면서 더 그게 보고 싶어진 것도 있고요. 특히 팀원들끼리 의견이 계속 안 맞는 시기도 있었는데 그때는 그냥 시험기간 겸해서 2주 정도 일 자체를 쉬었었어요. 그렇게 멈춰가는 것도 차분하게 다음 일을 다시 시작할 수 있는 좋은 계기가 된 것 같아요. 앞으로 다른 일을 할 때에도 종종 그 방법 사용하려고요.

## 5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중에 가장 기억에 남는 말이 있다면?

체인지메이커 활동을 할 때 가장 기억에 남는 말들은 다 선생님들께 들었던 것 같아요. 담당 선생님이 담임 선생님이셔서 더 자주 얘기하게 되면서 교무실 들렀을 때 간간이 저희 팀도 저도 칭찬도 해주시고, 간식도 챙겨주셔서 즐거웠던 것 같아요. 특히 기억에 남는 건 학교에서 이미 결재를 받고 60명 신청받은 상태에서 후에 갑자기 판매행위가 안된다고 해서 모든 일을 다시 해야했을 때 결재해주시는 학생부장 선생님(박종덕 선생님)께서 일 두 번 하게 해서 미안하다고, 수고한다고 말씀해주셨을 때 정말 눈물나는 줄 알았어요. 그 외에도 학생부장선생님한테는 갈 때마다 말씀듣는 게 위로가 되었던 것 같아요. 정말 감사하게 하고 전해드리고 싶네요.

# 10. 활동 후기

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던 지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 5. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

‘어떤 방향으로 생각하는지가 그 결과물을 만든다.’라고 정리할 수 있었던 것 같아요. 내가 뭐도 아닌데 어떻게 그 정도의 일을 할 수 있겠어, 애들 반응이 안 좋을 거 같아, 너무 별로인 것 같아. 라고 준비한 것에 대해 마무리를 하지 않고 생각으로 끝내지 못하고 있다면, 그것이 가장 별로인 행동이라는 것을 깨달았던 것 같아요.

## 6. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

제품뿐만 아니라 원하는 목표를 아이디어로 개발하고, 그것을 실현시킬 수 있는 능력이 있다는 것을 깨달았던 것 같아요. 원래 발명아이디어를 내는 걸 좋아하는데 제품뿐만 아니라 추상적인 생각도 아이디어 개발을 통해 이루어낼 수 있었다는 점이 가장 큰 성취였던 것 같아요. 그리고 제가 추구하는 목표가 무엇인지, 본질을 잊고 있지는 않은지 다시 돌아켜보고 후의 행동을 제대로 결정할 수 있도록 하는 습관이 있다는 것도 깨달았죠.

## 7. 프로젝트를 하는 과정에서 내가 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

일을 하도 계획대로 완벽하게 끝내려고 하다 보니 생각대로 일이 되지 않거나 의견이 맞지 않을 때 스트레스가 너무 심했던 것 같아요. 조금 더 인정하고 수용하고 적당히 할 수 있다면 조금 덜 힘들지 않았을까 싶어요. 앞으로 더 고쳐나가야겠죠? ㅎㅎ

## 8. 체인지메이커 활동을 하기 전과 지금의 나를 비교했을 때, 뭐가 달라진 것 같아요?

안 될 것 같다고 생각하던 일들이 하나씩 이루어지면서 점점 나도 많은 걸 할 수 있구나 라고 느끼면서 일에 대한 추진력이 생긴 것 같아요. 일의 결과에 대해서만 신경 쓸 시간에 그냥 그 일을 하면 된다는 걸 몸으로 체험한 시간들이었어요. 한계에 대해 생각할 시간에 지금의 것에 대해 집중하고 더 노력하는 것 말고는 방법이 없다는 사실도 깨달았죠. 이런 생각을 가지게 된 것이 활동을 하기 전의 저와 가장 달라진 점인 것 같아요.

## 9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도 해주세요!

솔직히 저는 세상을 바꾸었다고 생각하는가? 이 프로젝트에 대해 확실한 성공적 결과를 만들어 냈는가? 혹은 주목한 문제점을 해결해냈는가? 라고 묻는다면 대답할 수 없다고 생각해요. 그만큼 추상적인 주제이기도 했고, 해결했다고 보여지는 수치를 나타낼 수 있는 활동도 아니었거든요. 지금으로서는 판단하기 힘든 부분이지만, 후에 저희의 활동들이 참여한 사람들에게 있어 약간의 영향이라도 있다면, 그것이 곧 변화이고, 성공의 결과 아닐까요? 그래도 신청받을 때 150명이라는 사람들을 하루에 끌어들이 수 있었다는 점에서 많은 참여를 필요로 하는 저희의 아이디어를 실행시키는 것에는 성공적이었다고 말할 수 있을 것 같아요.

마지막으로, 나중에 학교를 졸업하고 사회에 나가게 된다면 이 한 학기 동안 활동은 정말 귀중한 경험이 될 것 같아요. 직접 모든 것을 처음부터 끝까지 스스로 완성시키는 과정이었으니까요. 정말 기억에 남는 시간들이 될 것 같아요. 같이 활동한 팀원들, 도와준 모든 주변 친구들, 선생님들과 부모님께 고맙다고 전하고 싶어요.

# 10. 활동 후기

10710 김지은

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저는 팀 프로젝트 홍보를 주로 담당했습니다. 하지만 활동을 진행하다 보니 친구들 모두 각자의 분야 이외에도 많은 도움을 주었던 것 같습니다. 프로젝트로 보자면 익명 손 편지 쓰기 활동을 주도적으로 진행했고 힐링 키트 제작이나 나눔, 전체적인 아이디어 제공 및 진행에 있어 도움을 주었습니다.

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

힐링 키트를 나누어 주면서 그걸 받은 친구들이 진심으로 기뻐하는 모습을 봤을 때가 가장 기억에 남습니다. 위로와 공감을 나누다는 추상적인 목표가 실제로 실현되는 모습을 본 것 같아 가장 의미 있는 순간이었다고 생각합니다. 또 익명 손 편지 쓰기 활동을 진행할 때 다른 친구들이 답장을 써주는 모습을 앞에서 바라봤는데요, 정성껏 답변해주는 친구들 덕에 뿌듯함도 느꼈고 이후 그 편지를 간직하면서 즐거워하는 모습을 봐서 그 기억이 프로젝트를 끝까지 진행할 수 있도록 해준 원동력이 되었던 것 같습니다.

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

처음 시작할 때 힘들었던 것은 서로 아이디어를 공유하면서 아무래도 의견 차이가 생기다 보니 아이디어를 내고, 서로 마음에 들지 않는 점을 말하고 하는 것이 힘들었던 것 같습니다. 또 프로젝트를 진행하면서 생각했던 것 보다 예산이 많이 들어가 어렵기도 했고 동시에 이런저런 장애물들에 부딪혀서 팀원 모두 프로젝트에 대한 의욕을 잃어버렸던 게 저에게도 또 팀원들 모두에게도 가장 괴로웠던 것 같습니다.

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

아이디어 같은 부분은 저 같은 경우엔 프로젝트 초반에 어떤 일이든지 뭔가 더 꼼꼼히 따져보고 안될 것 같은 부분들에 대해서도 깊게 생각했는데, 오히려 활동을 진행하면서 이것저것 비판적으로 재는 것 보다 즉흥적으로 나온 아이디어를 실행해 보는 게 더 나을 수도 있다는 것을 깨달아서 그 이후엔 다른 친구들의 의견도 비판적으로 듣기보단 될 수 있는 방향으로 생각하게 인식이 바뀐 것 같고 또 이 덕분에 저도 아이디어가 있을 때 더 편안하게 친구들과 의논해볼 수 있었던 것 같습니다. 팀원들 모두 의욕을 잃었을 조장이 의견을 내서 잠시 쉬어가게 되었는데요, 오히려 이 기간 동안 각자의 생각과 마음이 정리되어 끝까지 프로젝트를 잘 마칠 수 있게 되었습니다. 이 경험을 통해 저희가 목표했던 위로와 휴식이라는 가치가 얼마나 중요한 것인지 다시 한 번 깨달을 수 있었습니다.

## 5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중에 가장 기억에 남는 말이 있다면?

다른 친구들이 저희가 만든 힐링 키트에 대해 처음엔 별로인 반응을 보였지만 이후 실제로 활동을 진행하고 나서는 좋았다는 평을 들었던 것이 가장 기억에 남습니다. 이때 뭔가 기획단계에서 흔들림이 있더라도 그것을 계기로 더 발전시키면 좋은 결과로 이어질 수 있다는 것을 느꼈습니다. 또 선생님 한 분께서 저희가 하는 활동을 보고 굉장히 긍정적으로 평가해주시면서 홍보를 허락해 주셨던 것도 굉장히 기억에 남습니다.

# 10. 활동 후기

이렇게 빠르게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

10710 김지은

## 5. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

어떤 일이든지 시작하는 능력이 중요하다는 것을 깨달았습니다. 처음엔 프로젝트가 성공적 일까라는 두려움 때문에 망설이는 경우가 많았는데, 이번 활동을 끝까지 진행하면서 내가 무엇이든지 시도하면 변화는 만들어진다는 것을 경험적으로 느꼈고 그것을 위해선 처음의 시도가 가장 중요한 역할을 한다는 것을 배웠습니다. 또한 친구들과 함께 프로젝트를 이끌어 나가면서 혼자보단 함께 했을 때 더 기발한 아이디어와 강한 추진력 그리고 부족한 능력에 대한 상호 보완 등 더 많은 것을 얻을 수 있고 더 힘들고 어려운 문제도 변화시킬 수 있다는 것을 다시 한 번 직접적으로 느끼게 되었습니다.

## 6. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

친구들과 소통을 잘 하는 것 같습니다! 의견을 나누고 조율하는 것이 즐겁게 느껴졌고 또 이런 과정을 통해 효과적인 결론을 찾아나가는 능력 또한 길러진 것 같습니다. 그리고 어떠한 일을 할 때 자신감 있게 해낼 수 있는 능력이 있는 것 같습니다. 저희의 목표를 설명하고 홍보하면서 타인들에게 자신감 있게 저의 생각을 전달하고 이후 학급특색 발표회라는 큰 무대에서도 저희의 프로젝트 내용을 소개하면서 이러한 능력을 발견함과 동시에 성장시키는 경험을 할 수 있었던 것 같습니다.

## 7. 프로젝트를 하는 과정에서 내가 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

비판적인 의견을 전달하는 능력이 가장 부족했었던 것 같습니다. 초반에는 그것 때문에 친구들과의 갈등이 생길까봐 저의 의견을 말하는 것이 꺼려졌는데, 프로젝트 과정에서 토의가 많다 보니 훈련이 되었고 서로의 의견을 존중하고 수용하는 것에 대해 팀원 모두 함께 이야기해볼 기회를 가져서 지금은 적극적으로 의사를 표시할 수 있게 되었습니다.

## 8. 체인지메이커 활동을 하기 전과 지금의 나를 비교했을 때, 뭐가 달라진 것 같아요?

도전 의식이 더욱 성장한 것 같습니다. 말 그대로 체인지 메이커로서 한 학기를 지내면서 평소 생활할 때도 상황을 비판적으로 바라보며 변화가 필요한 부분들을 찾게 되었고 전과 달라진 점은 그것을 변화시키기 위해 다른 사람들과 이야기 해보는 등 작은 일이라도 시도해보게 되었다는 것입니다. 또 많은 시간 동안 친구들과 토의하고 아이디어를 구상하면서 약간의 변화를 주어 창의적인 것을 구현해내는 능력과 의견을 수용하고 조율하는 능력도 길러진 것 같습니다. 가장 많이 성장한 것은 나의 생각을 가볍게 넘기지 않고 깊게 파고들어 고민하면서 다른 사람에게 까지도 그것을 논리적으로 설명하고 전달하는 능력인 것 같습니다.

## 9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도해주세요!

성공했다고 생각합니다. 저희는 학급에서 부터 시작해서 저희 프로젝트에 관심을 가지고 있는 학생들 150명, 또 그 이후엔 아직 실행되진 않았지만 위로의 계단 활동까지 해서 저희 학교 전체에 저희가 말하고자 했던 위로와 공감이라는 메시지를 전달했다고 생각합니다. 비록 눈에 보이는 결과물은 없지만, 편지를 받고 키트를 받을 때 행복해 하던 친구들의 모습이 저희 프로젝트의 성공 여부를 보여주는 결과물이라고 생각합니다.

# 10. 활동 후기

10712 박연수

이렇게 빠르게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저는 COMMA 팀장과 함께 COMMA라는 팀을 꾸린 원년 멤버고요~ 원년 멤버인만큼 활동을 하는 중간중간 우리팀의 결성이유와 목적을 상기시켜주는 역할을 맡았어요ㅎ 프로젝트를 진행하는 과정에서는 주로 아이디어를 구체화해 홍보지를 제작하는 등 모인 아이디어를 시각적으로 표현하는 일을 담당했습니다 ㅎ

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

무엇보다도 체인지메이커 활동을 시작하기 전 처음으로 모여 체인지메이커 캠프를 했던 때가 가장 기억에 남네요. 이틀에 걸쳐 진행된 캠프 동안 배운 모든 것들과 저희를 위해 오신 하니커의 말씀이 지금까지의 활동을 하는데에 정말 많은 도움이 되어 항상 감사히 생각하고 있습니다 ㅎ

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

아무래도 체인지메이커 활동은 저에게도, 저희 팀원 친구들에게도, 저희가 다니고 있는 학교에서도 처음으로 기획한 활동이어서 그런지 활동 중간중간에 사소한 갈등에서부터 큰 문제들까지 생각보다 어려움이 많았던 것 같아요. 그 중에서도 저는 경제적인 측면을 꼽고 싶네요! 경제적이라는 표현을 쓴 바람에 조금 거창한 느낌이 있지만 무슨 활동을 하든지 간에 돈이 가장 걸림돌이었어요. 다행이도 학교에서 많은 지원을 해 줘 활동을 잘 마무리 할 수 있었습니다!

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

말에 이런 질문이 있을 줄 모르고 위에서 극복방법을 말해버렸네요 ㅋㅋㅋㅋ 사실 저희가 힐링키트라는 프로젝트를 다음 프로젝트의 초기자본을 얻을 목적으로 진행할 계획이었는데요 안타깝게도 학교 측에서 학생들 간의 돈거래는 어려울거라고 하는 바람에 프로젝트를 중단하는 일이 생겼었어요! 다행이도 학교에서 예산을 통해 저희의 활동을 지원해준다는 결론이 나와 프로젝트로 순조롭게 마칠 수 있었어요~

## 5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중에 가장 기억에 남는 말이 있다면?

사실 체인지메이커 활동을 하는 과정에서 선생님들께 도움을 많이 얻어서 그런지 이런 질문을 받자마자 떠올려지는 말씀들이 많네요~ 그 중에서도 저희가 늦게까지 학교에 남아 힐링키트를 포장하고 있던 날, 저희 반에 오신 학년부장 선생님께서 해주신 말씀이 가장 기억에 남고 지금까지의 활동을 실천하는데 많은 원동력이 되었어요. 늦은 시각까지 일하고 계신 저희를 보고 정말 수고하고 고생한다고, 수지고에 이런 친구들이 있어 자랑스럽다고 해주셨거든요. 조금 흔한 말일지도 모르지만 그 날 그 시기에 해주신 말씀인만큼 저에게는 정말 특별하고 힘이 되는 말이었습니다~



# 10. 활동 후기

10712 박연수

이렇게 빠르게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던 지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 5. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

많은 것들을 배웠지만 그 중에서도 '걱정할 그 시간에 실천해야한다.' 는 것이 가장 크게 와닿았던 것 같아요. 반응이 없으면 어떡하지, 어떤 일이 생기면 어떡하지 이렇게 걱정을 해도 변화가 없을 걱정을 할 시간에는 걱정 대신 일을 하는게 가장 최선이라는 것을 깨달았어요.

## 6. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

친구들과 브레인스토밍을 하는 과정에서 사소하게 지나쳤던 친구의 말도 잊지 않고 캐치해서 그것을 하나의 훌륭한 아이디어로 만들 수 있는 장점을 발견했어요! 제가 이런 장점을 발견할 수 있게 틈만 나면 체인지메이커에 대해 회의하고 대화를 나눈 친구들에게 고맙다는 말 전해주고 싶네요~

## 7. 프로젝트를 하는 과정에서 내가 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

시간조절을 잘 하지 못하는 것 같아요. 체인지메이커 말고도 그 날 해야할 일들이 있는데 체인지메이커 활동 때문에 그 일들을 모두 하지 못했던 적들이 참 많았어요. 이번 한 학기는 이미 지나가버렸지만 앞으로 이런 활동을 하게 되는 때가 온다면 그 때에는 시간분배를 적절히 해 두 마리 토끼를 모두 잡고 싶네요~

## 8. 체인지메이커 활동을 하기 전과 지금의 나를 비교했을 때, 뭐가 달라진 것 같아요?

뭐든 마음에 들지 않으면 불만 불평만 했던 과거에 비해 체인지메이커 활동을 한 후에는 불평에서 끝나지 않고 그 문제점을 직접 변화시키고자 하는 시도를 해보게 되는 것 같아요. 작은 변화든 세상을 놀라게 할 큰 변화든 그런 변화의 크기에 상관없이 나 스스로 변화를 일으키고자 하는 노력은 정말 중요한 습관이자 좋은 장점이 될 것 같네요.

## 9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도 해주세요!

사실 저도 이 프로젝트가 실패인지 성공인지 알 수가 없어요. 또, 앞으로 많은 프로젝트가 계획되어있기 때문에 여기서 선불리 판단을 내릴 수도 없고요! 그래도 긍정적인 결과를 남겼던 것 같아요. 상상치도 못한 체인지메이커라는 이름을 달고 수지고등학교의 분위기를 바꾸고자 노력했고, 그 결과 150명을 힐링키트 프로젝트에 참여시켰고, 그보다 더 많은 학생들의 공감도를 얻었으며 학생들에게 최소한 저희가 주목한 문제에 대해 한번쯤 생각해볼 수 있는 기회를 주었던 것 같거든요! 이런 소중한 기회를 갖게 되어서 정말 뜻 깊었고 저에게 소중한 기회가 오도록 도와주신 모~~~든 분들께 감사의 말씀을 전하고 싶어요. 정말 감사합니다 ㅎㅎ

# 10. 활동 후기

10715 변지윤

이렇게 빠르게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저희 팀은 따로 역할을 정해 놓진 않았고 서로가 최선을 다해 활동에 참여했는데요, 굳이 말하자면 저는 주로 팀의 분위기를 살리고, 톡톡 튀는 아이디어를 제공하도록 노력했습니다. 뿐만 아니라 저희 팀의 프로젝트 중에서는 주로 홍보담당을 담당했으며, 모든 체인지메이커 활동에 적극적으로 참여했습니다.

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

저희가 손수 힐링키트를 제작하면서 단가를 낮추기 위해 정말 여러 곳의 사이트를 찾아봤었는데요. 힘들기도 했지만 평소에 한번쯤은 해보고 싶었던 활동이어서 설레는 마음으로 일을 진행했던 것 같습니다. 한창 시험공부로 스트레스를 받고 있던 상황이어서 때마침 스트레스 해소도 된 것 같고 이렇게 제가 좋아하는 일을 하면서 살고 싶다는 생각이 들었습니다.

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

저희 팀은 힐링키트를 제작하면서 가장 힘들었던 시기를 보냈던 것 같습니다. 디자인, 구성 물품, 홍보방법 등에 의견차이도 많았었고 시험기간임에도 불구하고 많은 시간 할애를 필요 했기 때문에 모두가 지치고 힘들어 했습니다. 무의식 중에 말을 까칠하게 하고 상대방의 의견은 비판적으로만 바라보며 무책임한 태도로 바라보는 등의 행동들이 만연해지면서 서로가 서로에게 예민해졌습니다. 위로와 여유를 갖자는 저희 스스로가 여유가 없는, 정말 모순적인 상황이었습니다. 긍정적으로 사고하도록 노력하는 저 역시 모든 것을 다 포기하고 싶을 정도로 회의가 들었던 시기였습니다.

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

저희 스스로도 문제인식을 하여 시험기간 동안은 각자 자신의 공부를 하기로 하며, 일정을 뒤로 연기했습니다. 비록 간단한 방법이었지만 부담이 훨씬 줄고 학업에 매진할 수 있었습니다. 시험이 끝나고 다시 활동을 재개했을 때에는 서로가 마음에 여유가 생기고, 무조건 자신의 의견만 주장하는 것이 아닌 상대방의 의견을 수용하는 태도도 갖춰지게 된 것 같습니다. 팀의 분열이 일어날 수 있었던 시기에 천천히 가는 방법으로 위기를 극복할 수 있었던 만큼 가끔은 천천히 쉬어가는 방법도 괜찮다는 가치관의 변화가 일어났던 일입니다.

## 5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중에 가장 기억에 남는 말이 있다면?

'체인지메이커 활동을 한다'고 하면 불쌍하다는 듯이 쳐다보는 눈길이 많았던 것 같습니다. 밥을 못 먹고 힐링키트를 조립하거나 밤늦게까지 물품 단가를 조사하고, 학교 끝나고 남아 아이디어 회의를 하는 등 열심히 활동했기에 '힘들겠다'는 생각이 들었을 것 같습니다. 솔직히 힘들 때도 있었지만 그런 눈빛에 더욱 자극 받기도 하고,저는 저희의 활동이 가치 있고, 즐거웠기 때문에 개의치 않고 최선을 다해 활동 했던 것 같습니다.

# 10. 활동 후기

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던 지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

10715 변지윤

## 5. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

디자인 뿐만 아니라 어떤 아이디어를 구체화하여 직접 상품으로 만드는 일이 생각보다 굉장히 힘든 일 이라는 것을 깨달았으며, 무의식적으로 쉬울 것이라 알게 된 것에 반성하였습니다. 또한 사람을 설득하고 의견을 물으려 낯선 사람의 시간을 빌리는 일을 진지하고 신중하게 생각해야겠다는 다짐을 하게 되었습니다. 또한 어떤 프로젝트를 진행할 때 이 활동이 다른 무고한 사람들에게 피해는 없을지 비판적으로 바라보는 사고와 통찰력을 기를 수 있었습니다. 특히 체인지메이커의 정의에 맞게 어떤 문제를 인식했을 때 누군가가 해결해줄기를 기다리는 것이 아닌 스스로가 주체가 되어 해결하려는 태도를 가지게 된 것 같습니다.

## 6. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

제가 배우고 보았던 것들을 응용해 새로운 아이디어를 생각해내는 것을 잘하는 것을 알게 되었습니다. 아이디어 회의 시간만 되면 예전에 스쳐가며 보았던 자잘한 것들도 떠오르면서 새로운 영감이 떠올랐는데, 그것을 통해 다양한 의견을 제시할 수 있었습니다. 그리고 저는 평소에 긍정적 사고를 하도록 노력하는 편인데 그것이 팀원들에게도 좋은 영향을 미친 것 같습니다.

## 7. 프로젝트를 하는 과정에서 내가 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

저는 능동적으로 시간을 조절하는 것이 부족했던 것 같습니다. 학업과 동아리활동 속에서 적절한 시간 배분과 선택과 집중을 통해 효율적인 활동을 진행했어야 했지만 미숙한 탓에 이것도 아니고 저것도 아닌 애매모호한 상황을 연출하게 되었습니다. 앞으로의 활동에서는 능동적으로 시간을 조절해서 제가 원하는 목표를 달성할 수 있기를 바랍니다.

## 8. 체인지메이커 활동을 하기 전과 지금의 나를 비교했을 때, 뭐가 달라진 것 같아요?

토론과 아이디어 회의를 많이 하다 보니 저의 의견을 효율적으로 전달하려는 의사소통능력을 기르게 된 것 같고, 프로젝트 아이디어를 고안하면서 기르게 된 창의력, 상상력과 이 프로젝트가 다른 친구들에게 악영향은 없을지 고려해보는 통찰력 등을 기르게 된 것 같습니다. 무엇보다 쉽게 접할 수 없는 다양한 경험을 함으로써 넓은 식견을 가지게 된 것 같습니다. 특히 힐링키트를 제작하면서 디자인, 창업, 홍보 등 제가 정말 한번쯤은 해보고 싶었던 일들을 경험 할 수 있게 되었는데, 아직 정확한 진로가 없는 저에게는 좋은 토대가 마련되었던 것 같습니다. 또한, 제가 좋아하는 일을 해야겠다는 직업가치관도 확립할 수 있게 되었습니다.

## 9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도해주세요!

성공했다고 생각합니다. 비록 전교생에게 위로와 여유를 전하진 못했으나 저희 프로젝트에 참여한 친구들이 '이러한 계기로 인해 편지에 자신의 마음을 전할 수 있어 좋다' 나 '마음이 훈훈해지는 것을 느꼈다'는 등의 의견을 전해주었습니다. 한 명이라도 이런 마음의 변화나 여유를 느낄 수 있었다라면 저희의 프로젝트는 성공했다고 생각합니다. 위로의 계단과 스트레스 다이어트 존으로 더 많은 친구들에게 위로와 여유를 전하고 싶습니다

# 10. 활동 후기

10717 서지운

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저는 COMMA에서 전반적인 프로젝트 진행에 참여했고 COMMA의 SNS 페이지를 관리하는 역할을 맡았습니다.

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

제가 SNS페이지를 처음 만들었을 때는 그 페이지에 도달한 친구가 4명 정도 밖에 없었어요. 그걸 보고 과연 이 페이지가 제 구실을 할 수 있을까라는 고민을 했었는데 열심히 관리하고 홍보하다 보니 페이지 게시물에 도달한 학생 수가 200명이 넘어 가더라고요! 그때 뭔가 뿌듯했죠;) 그리고 저희 힐링키트가 하루 만에 재고 소진된 날도 잊을 수 없을 것 같아요.

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

무엇보다 학업과 병행해야 하는 것이 가장 큰 어려움이었던 것 같아요. 게다가 수행평가 기간까지 겹치면 정말 정신 없이 바빴죠. 그래서 저 뿐 만 아니라 저희 팀원들 모두 밤을 샌 적이 한 두 번이 아니었어요.

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

일단 바쁜 것이 저만의 문제가 아니었고 저희 팀원 모두가 다 바쁜 것이었기 때문에 서로 서로 격려해주고 이해해주려고 노력했기 때문에 극복할 수 있었던 것 같아요. 게다가 저희 팀원들이 모두 같은 반이어서 서로의 처지를 누구보다 잘 알고 있었고, 그것이 서로를 배려해 줄 수 있었던 가장 큰 장점이었다고 생각해요.

## 5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중에 가장 기억에 남는 말이 있다면?

아무래도 저희 팀의 프로젝트가 '수지고등학교 위로공동체 만들기' 다 보니 학생들이 위로 받고, 조금이나마 스트레스를 해소할 수 있기를 바랬어요. 그러다 보니 저희 '힐링키트'를 받아본 친구들이 정말로 위로를 받았다고 해줄 때 가장 뿌듯했죠.

# 10. 활동 후기

10717 서지운

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 5. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

처음에 체인지메이커를 시작하고 프로젝트를 구상했을 때, '과연 이 프로젝트를 우리가 잘 해낼 수 있을까' 라는 걱정이 앞섰어요. 그런데 정말로 저희가 목표를 하나씩 구체화하고 프로젝트를 성공해나가는 걸 보니까, '아 우리도 할 수 있구나' 라는 생각이 들더라고요. 이번 프로젝트를 통해 어떤 일을 해나가는 데는 먼저 시작하려는 마음이 가장 중요하다는 것을 배웠어요.

## 6. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

제가 남들 앞에서 잘 떨지 않는다는 것? ㅎㅎ 저희가 힐링키트와 같은 이벤트를 진행하다 보니 관련된 홍보를 많이 돌았어야 했는데, 홍보하는 내내 남들 앞에서 떨지 않는 제 모습을 발견했어요.

## 7. 프로젝트를 하는 과정에서 내가 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

홍보지 제작능력이요! 제가 포토샵을 한다든지 스캔을 받는 법을 몰라서 그것과 관련된 일을 많이 못 도와줬거든요.. 앞으로는 분발하도록 하겠습니다 ㅎㅎ

## 8. 체인지메이커 활동을 하기 전과 지금의 나를 비교했을 때, 뭐가 달라진 것 같아요?

아무래도 체인지메이커 활동을 하면서 어떤 문제 상황에 있어서 적극적으로 해결하려고 하는 자세가 형성된 것 같아요. 예전에는 주변의 문제들을 보고 '다른 사람들이 해결하겠지..' 라는 안일한 생각을 했었는데 이제는 문제점을 발견했을 때 '내가 먼저'라는 인식을 가지게 된 것 같아요.

## 9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도해주세요!

처음에 기획했던 프로젝트를 모두 실행하지는 못하고 축소됐긴 했지만 그래도 학생들에게 위로를 주었다면 그것 만으로도 충분히 의미가 있다고 생각합니다. 때문에 완벽한 성공까진 아니더라도 어느 정도 저희 프로젝트가 성공적이었다고 보고요.

마지막으로, 제 주변에도 그런 친구들이 많은데 고등학교 와서 학생들이 스트레스를 많이 받는 것 같아요. 그런 만큼 서로에 대해 잘 알고 있고 같은 처지에 놓여있는 친구들끼리 서로 보듬어주고 위로해주는 문화가 형성되는 것이 중요하다고 생각합니다. 저희 프로젝트가 이런 문화를 형성시키는데 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠어요!

# 10. 활동 후기

10737 한해인

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

## 1. 팀에서 주로 어떤 역할을 맡았나요?

저희 팀은 꼭 역할을 나누지 않았던 것 같아요. 저희 팀 멤버 구성이 각자 수행평가(조별과제)에서 흔히 말하는 하드캐리(모든 일을 주도해서 열심히 하는 친구들을 말합니다)하는 친구들이에요. 그래서 자기가 할 수 있는 범위가 있으면 그걸 최대한 해보려고 하는 편이었어요. 그런데 그 중에서도 제 역할이 있었다면 저는 제 진료와 연관된 영상 홍보물이 필요하면 제가 제작했어요. 아 홍보도 꽤 많이 돌았고요.

## 2. 활동하면서 '진짜 이 때는 잊을 수 없다'하는 순간이 있었나요?

매 순간순간이 굉장히 특별했지만, 유난히 기억에 남는 순간이 있다면, 학교에서 이틀간 캠프를 진행하면서 그 더운 여름날 저희 스트레스 다이어트 존 프로토 타입을 들고 이리저리 뛰어다니며 실효성을 물어봤던 때인 것 같아요. 정말 우리가 뭔가 특별해진 것 같고, 뭐든 할 수 있을 것만 같은 기분이었거든요.

## 3. 프로젝트를 진행하는 데 어려움이 있던 것, 힘들었던 것, 괴롭게 했던 것들 다 얘기해주세요!

의욕을 상실하게 하는 말이었어요. 아마 이걸 민영커가 훨씬 더 많이 들었을 거예요. 저도 그런 말을 했던 적이 꽤 있으니까요. 저희 주제가 조금 추상적인 편이에요. '위로'를 전달하는 것이다 보니까 팀원 각자가 생각했던 주제가 다 조금씩 달랐어요. 그러다 보니까 어느 순간 핀트가 어긋난 거죠. 그래서 의견도 굉장히 달랐고, 딱 실현했을 때 '이거 안될 것 같아', '망하면 어떡해?' 그런 의견이 되게 많았어요. 저희 팀이 완벽주의자들이 많아서 그런 걱정이 진짜 엄청 많았어요. 그럴 때마다 민영커가 되게 좀 고생을 많이 하면서 애들을 설득하고는 했는데, 그런 점이 조금 힘들었죠. 그리고 저희가 한 학기밖에 활동이 없어서 굉장히 빠른 시일 내에 하기 위해서 계획을 정말 상세히 짜고 그것에 따라서 잘 활동하고 있었는데 힐링키트 제작을 하는 과정에서 저희가 개인적으로 쓴 돈이 많기는 많았지만 10만원 정도 지원을 받아서 학교에 물품신청을 부탁했는데 무려 1달이나 물품이 늦게 왔어요. 반만 오기도 하고 그래서 정말 모두가 의욕을 갑자기 확 잃었죠...

저희가 개인적으로 쓴 돈도 진짜 많거든요. 물론 그 돈은 처음부터 기부하는 걸로 생각하기도 했지만, 원래 힐링키트 제작 후에 판매하고 그 돈으로 스트레스 다이어트 존을 잘 진행할 생각이었어요. 금전적인 여유가 생길 테니까요. 그런데 학교에서 갑자기 학생간의 돈 거래는 안 된다! 저희가 교장선생님과 교감선생님이 합쳐서 세 분 계시거든요. 진짜 다 허락 말고 홍보하고 판매 중이었어요. 근데 그때 딱 그러시니까..

그때 의욕이 꺾였죠. 그 대신 스트레스 다이어트 존을 학교 돈으로 지원해주겠다고 하셨는데, 물론 판매를 해 보지 않아서 뭐 어떻게 되었을 지는 모르겠지만요.

(물론 지금 상황이 더 긍정적이었을 수 있죠)

저희가 투자한 만큼 돌아오는 게 없어서, 그리고 무엇보다 계획에 차질이 생겨서 애들이 정말 좀 화가 많이 났었어요.

## 4. 그런 힘든 것들을 어떻게 극복할 수 있었어요?

스트레스 다이어트 존은 학교 돈으로 지원해주겠다고 하셨고, 계속해서 초심을 잃지 않으려고 노력하면서 버티니까 시간이 지나면서 저절로 해결이 되더라고요.

# 10. 활동 후기

10737 한해인

이렇게 바쁘게 달려온 2016 체인지메이커.. 성취감도, 갈등도, 위기도 많았던  
지난 시간들을 돌아보면서 활동 소감을 나눠보도록 합니다!

5. 체인지메이커 활동하는 데 주변 사람들(같은 반 친구들, 부모님, 선생님)한테 들은 말 중 가장 기억에 남는 말은??

편지 나눔을 하면서 편지 속 글귀를 본 적이 있어요. '이런 기회를 통해서 너한테 하고 싶은 얘기 하게 되니까 너무 좋다'라고 한 사람이 있더라고요. 그때 정말 기뻐요.

6. 프로젝트를 진행하는 과정에서 내가 배우게 된 것은 무엇이 있나요?

기준을 잃지 않고 답을 찾는 방법을 알아낸 것 같아요. 예를 들어서 개인적인 문제 같은 게 있잖아요. 나 스스로의 태도에 대해 고민할 때 아 제가 유난히 생각을 좀 많이 하는 편인데, 예전에는 '아 나 왜 이러지', '이러면 안 되는데' 정도였는데, 이제는 '나 왜 이러지?' 하면, 그 질문의 답에 꼬리를 물고 계속해서 질문이 생겨나요. 그러니까 예를 들어서 내가 그 행동을 왜 했지? 어떤 생각이 들었지? 아 이래서 했지. 아 그럼 그 행동은 왜 했지? 그럼 어떻게 해야 할까? 하면서 무의식적으로 체인지메이커에서 했던 활동들, 그 과정이 생각하는 과정에서 물어나더라고요.

7. 프로젝트를 진행하면서 알게 된 나의 장점은 무엇인가요?

저희 조가 자기 주관에 있는 친구들로 이루어져 있거든요. 흔히 말해서 수행평가에서 '하드캐리' 하는 친구들이 모여있어요. 저도 조금 그런 편이었는데, (제가 충동을 극도로 싫어하는 편이기도 하지만) 이번 체인지메이커 활동을 하면서 저는 주장을 펼치는 것보다 다른 친구들 주장을 받아들이고, 따르는 역할이었던 것 같아요. 그러니까 요약하자면, '내가 어떤 위치에서든 스타일에 맞게 조화를 이룰 수 있는 존재구나.' 라는 걸 깨달은 것 같아요.

8. 프로젝트를 하는 과정에서 나에게 부족하다고 느꼈던 점은 무엇이 있나요?

굉장한 능력을 가진 친구들과 함께 작업하다 보니까 저도 모르게 위축되고 부족하다고 생각하게 되더라고요. 열등감까지는 아니었지만, 이 안에서 제가 자꾸만 도움이 되지 않는다고 생각하게 됐어요. 그래서 더 열심히 하려고는 했죠! 특히 그림 그리는 능력이 많이 부족하다고 생각해요 ㅋㅋㅋㅋ

9. 본인이 한 프로젝트가 성공했다고 생각하나요, 실패했다고 생각하나요? 그리고 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요? 마지막으로 하고 싶은 말도 해주세요!

저희 주제가 추상적인 편이라서 성공했다고 할 만한 기준이 애매모호해요. 그래서 활동을 진행하는 과정에서도 항상 트러블이 생겼었던 것 같은데, 전 성공했다고 생각해요. 제가 직접 본 건 아니었는데, 자기 스스로에게 편지를 쓰고, 평소 힘을 주고 싶었던 친구에게 편지를 쓰고, 자기에게 소중한 사람, 혹은 그렇지 않은 누군가로부터 편지를 받고 하는 과정에서 편지와 키트를 받고 운 사람이 있다고 하더라고요. 그때 '아 해냈구나' 하는 생각이 들더라고요. 그 뿐만 아니라 힐링키트 반응도 좋았고요. 진심을 전하는 걸 도왔다면 성공한 거 아닐까요?

마지막으로, 이 글을 읽으시는 모든 분들이 지금까지 저희가 해 온 노력들처럼 자기의 목소리를 낼 수 있었으면 좋겠습니다. 그런 용기를 낼 수 있도록 COMMA가 항상 응원할게요!



## 10712 박연수

애들아, 안녕 ㅋㅋㅋ 이렇게 슬러니까 너무 어색하고 부끄럽지만 진솔하게 써볼게 ㅎㅎ 체인지메이커라는 이름 아래 한 팀을 꾸려 한 학기동안 함께 활동했는데 힘든 일도 정말 많았지만 힘들었던만큼 소중한 뜻 깊은 추억이 될 거 같아 나에겐 ㅎㅎ 항상 함께 해줘서 고마웠고, COMMA 잊지 않고 항상 체인지메이커의 자세로 지냈으면 좋겠어 ㅎㅎ 내 성질 다 받아줘서 고마웠어 ㅎㅎ

## 10737 한해인

애들아 안녕! 우리가 체인지메이커를 하겠다고 팀원들 모으고 그랬던 게 엇그제 같은데.. 벌써 마무리하는 과정을 거치고 있네. 체인지메이커를 하면서 너희한테 되게 많이 배운 것 같아. 부족한 팀원인데도 항상 잘한다 잘한다 해줘서 너무 고맙고 너희 덕분에 무사히 마칠 수 있었어. 우리 팀 친구들... ㅋㅋ힘들다힘들다 하면서도 결국 다 해냈네. 그동안 고생 많았고, 다른 사람들에게 위로를 전하는 것도 좋지만, 너희 자신에게도 위로를 자주 건네는 그런 사람이었으면 좋겠어. 잠도 좀 잘 자고! 진짜 그동안 고마웠어. 내년엔 같은 반이 되지는 않겠지만 자주자주 연락하고 지내자구 ㅎㅎ



## 10723 이민영

진짜 끝이다ㅋㅋ 정말 체감 시간은 1년인데 실제로는 한 학기밖에 안된다니.. 어이가 없군 ㅎㅎ 하나부터 끝까지 모든 걸 직접 해야하는 거라 어려움이 참 많았던 것 같아. 일이 잘 안될 때면 정말 짜증나고 그만하고 싶은 적도 많았는데 끝까지 버텨줘서 다들 고맙다고 말하고 싶다. 나중에 졸업하고나서도 정말 많이 기억에 남을 것 같아. 이거 하면서 배운 것들 꼭 잊지말고 다른 일을 하는 순간에도 써먹길 바라. 잘살 구 .. 빠 염







## 10715 변지윤

안녕안녕! 사랑스러운 우리친구들~~  
 여기까지 오느라 너무 수고 많았어!!  
 면접에서부터 시작해서 지금 이걸 쓰는 순간까지 정말 많은 일이 있었는데  
 시간 정말 빠르다 ㅋㅋ 벌써 끝나네  
 아쉬워ㅠㅠ처음으로 하는 일들이 많아서  
 고생하고, 정말 힘들게 활동해서 그런지  
 늙어서도 항상 기억날 것 같아  
 ㅎㅎ 앞으로도 잘 지내길 바라고  
 세상을  
 바꾸며 살아가렴!! 고마웠어~

★☆☆☆☆☆☆☆☆

## 10717 서지운

ㅎㅎ우리 COMMA 친구들! 우리 한 학기 동안 정말 고생했구 그만큼 체인지메이커 활동이 뿌듯해지는 것 같아. 힘든 일도 많았지만 그래도 서로서로 격려해주고 배려해 주었기에 지금의 COMMA가 있을 수 있는게 아닌가 하는 생각도 들고. 헛\*^^\* 그리고 그 끝에 이렇게 좋은 결과가 남았잖아?? 진짜 내가 항상 고맙고 사랑하고 아낀다  
 ♥ COMMA에서의 활동은 진짜 평생 남을 추억이 될거야. 그럼 이만~



## 10710 김지은

안녕 애드람~~♥ 나는 지은이야^^  
 일년 동안 활동하면서 힘들 때도 있었지만 그만큼 얻은 것도 많은 것 같아!  
 그리구 너희들이 있어서 프로젝트도 이만큼 성공적으로 진행된 것 같아~  
 다들 이것저것 다 잘해서 퀄리티는 정말 아쉬울게 없었다ㅋㅋ 앞으로 남은 고등학교 생활 열심히 해서 다들 더 멋진 체인지 메이커가 되자!





친환경 종이 제작용 모의 프로그램

Core Subtitle  
\* 인본주의에 대한 이해와 인식  
\* 사회 참여의 중요성 이해  
\* 리더십 개발

STEP 1

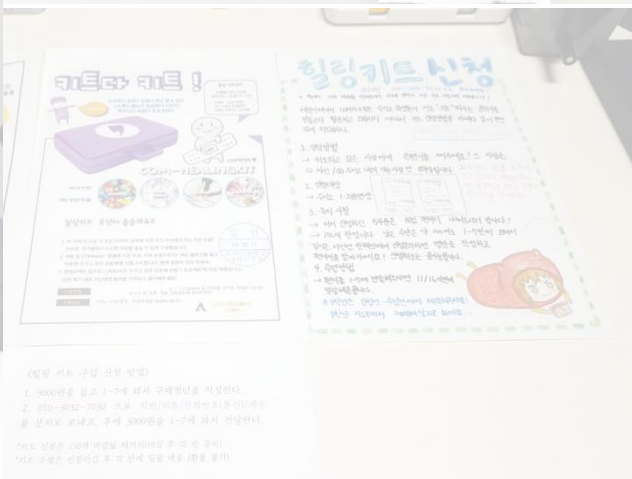
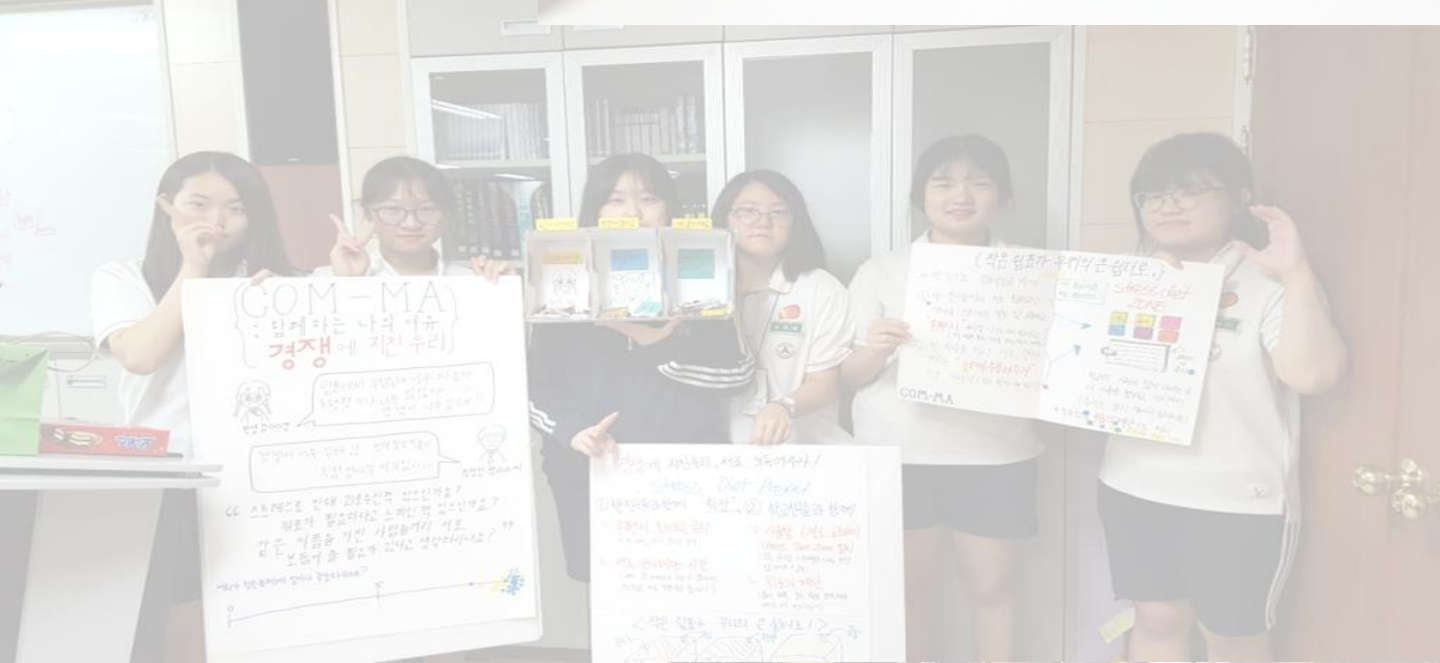
(COM-MA) 함께하는 나의 여정  
경쟁의 재편 우리

은 시 큐

은 시 큐

(COM-MA) 함께하는 나의 여정  
경쟁의 재편 우리

은 시 큐



<참가 카드 구입 신청 방법>  
 1. COMMA카드를 들고 1~2개 과제 과제영감을 작성한다.  
 2. 1000~1500~2000 원으로, 참가자마다(신청인원)마다  
 할 순서로 보내고, 후에 COMMA카드를 1~2개 과제 전달한다.  
 \*카드 신청은 1500원 받음과 함께 1000원 받음  
 \*카드 신청은 신청일로부터 2주 안에 발송 받을 예정



