2021.3.3.(수) 석간용
이 보도자료는 2021년 3월 3일 06:00부터 보도할 수 있습니다.

I·SEOUL·U

보도자료

담당부서 : 서울특별시평생교육진흥원

시민대학국장	김종선	739-4459
동남권사업팀장	노희숙	442-6820
담 당 자	김세희	442-6827
관련홈페이지	http://sll.seoul.go.kr http://smile.seoul.kr	

사진없음 □ 사진있음 ■ 쪽수 : 5쪽

서울시평생교육진흥원, 자가격리자 평생학습마음방역 돕는 '세이프런 키트' 개발

- 온라인학습, 마음진단, 체험활동 등으로 구성된 키트…3.3부터 자가격리자에 전달
- QR코드만 찍으면 집에서 온라인 강좌 수강…DIY, 필사노트 등 학습꾸러미도
- 자기집중시간 통해 스스로 돌아보고 앞으로 꿈꾸는 인생 점검해보는 마음방역

□ 서울시평생교육진흥원(원장 김주명)이 자가격리자들이 집에 머무는 시간 동안 학습도 하고 마음의 안정도 찾을 수 있도록 온라인 강좌, 마음진단, 체험활동 꾸러미로 구성된 '세이프런(SafeLearn) 키트'를 개발, 3월 3일(수)부터 집으로 보내준다.

□ 키트 안내서의 QR코드만 찍으면 집에서도 언제든지 온라인 강좌를 듣고 학습할 수 있다. 격리기간 동안 우울, 불안, 스트레스로부터 벗어나 '나는 어떤 사람인지', '내가 꿈꾸는 인생은 무엇인지' 생각하는 시간을 가질 수 있는 자아진단서, 인생계획활동지를 담은 마음점검 세트도 마련했다. 에펠탑 등 세계적 건축물 5종을 미니어쳐로 만들어 볼 수 있는 DIY키트

와 필사노트 등 체험활동도 제공한다. 자가격리자를 응원하는 격려편지도 넣었다.

□ ‘세이프런 키트’는 자가격리자 관리를 총괄하는 서울시와 협력, 각 자치구를 통해 자가격리 시민에게 생활용품과 함께 직접 전달된다.

□ 서울시평생교육진흥원은 “당연하게 여겼던 일상이 갑자기 단절된 자가격리자들은 우울감, 무기력함을 호소하거나 감염에 대한 불안감으로 극심한 스트레스를 겪는 경우가 많다”며 고립된 환경 속에서도 꾸준한 학습으로 건강한 일상을 유지할 수 있도록 ‘세이프런 키트’를 개발, 배포하게 됐다고 밝혔다.

□ ‘세이프런 키트’는 ①심리적 안정을 돕는 마음점검 세트 ②온라인강좌를 들을 수 있는 학습세트 ③체험활동을 할 수 있는 챌린지 세트 ④자가격리된 시민을 응원하는 격려편지와 사용안내서(안녕 세트)로 구성된다.

□ 마음점검 세트는 자가격리자들이 우울감에서 벗어나 긍적적으로 일상을 바라볼 수 있도록 돕는 꾸러미다. ‘나는 어떤 사람일까?’를 주제로 스스로를 탐구할 수 있는 자아진단지와 자신이 꿈꾸는 인생을 점검해보는 인생계획 활동지가 들어있다.

□ 학습세트는 서울자유시민대학과 서울시평생학습포털의 온라인 강좌를 들을 수 있는 QR코드를 제공한다. 캠퍼스 정규강좌 뿐 아니라 자가격리자의

마음방역을 위한 특별강좌도 마련했다. 격리 중에도 온전하게 학습할 수 있도록 다양하고 알찬 강좌를 담았다. 관련된 학습정보는 서울시평생학습포털(sll.seoul.go.kr)에서 확인하면 된다.

○ 특별강좌인 김찬호 교수의 '사람과 사람사이'는 타인과의 사회적 거리는 물론 자기 자신과도 거리를 두고 바라보는 것의 중요성을 이야기한다. 박은미 교수의 '코로나 시대, 가족과 함께 하는 노하우'는 가족관계에서도 논리적인 생각과 이해가 필요함을 강조하며 서로 다른 행동의 경향을 바꾸는 것에 대해 철학적으로 접근한다. 독립선언문에 대한 역사적 배경을 이야기하는 심용환 소장의 '독립선언문에 관한 오해와 진실'도 제공한다.

○ 서울자유시민대학 강좌와 코로나 관련 학습영상은 서울시평생학습포털에서 누구나 자유롭게 수강할 수 있다. 서울자유시민대학 유튜브 채널을 통해 자가격리 시민을 응원하는 영상도 제공한다. 자가격리자들을 격려하고 학습참여도 독려할 계획이다.

□ **챌린지 세트는 자가격리 중에도 부담 없이 할 수 있는 체험활동으로 구성했다. 에펠탑, 금문교 등 세계적인 건축물 5종을 미니어쳐로 만들어 볼 수 있는 우드락 DIY키드가 들어있다. 기미독립선언문, 한국의 시 10선을 필사해볼 수 있는 챌린지 노트도 담았다.**

○ 작품을 완성한 시민들은 안내지의 QR코드를 통해 작품사진을 제출, 응모할 수도 있다. 향후 상품 등을 제공할 예정이다.

□ **김주명 서울시평생교육진흥원장은 "자가격리로 고립된 환경에 처한 시민들이 온전한 학습시간을 유지하고 자기집중의 시간을 통해 마음건강을**

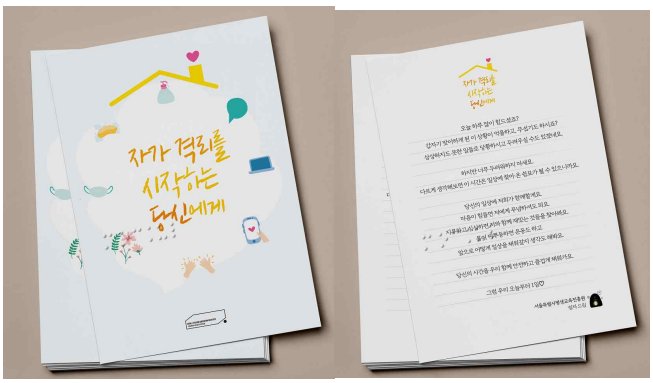
지키도록 돕는 것이 세이프런 키트 제작의 취지”라며, “코로나19로 지친 시민들이 현재의 어려움을 이겨내고 더 나은 삶을 설계하는 과정에서 평생학습이 매개가 될 수 있도록 다양한 방식으로 노력하겠다.”고 말했다.

붙임자료 : 세이프런 키트 구성품 이미지

붙임1 세이프런 키트 구성품



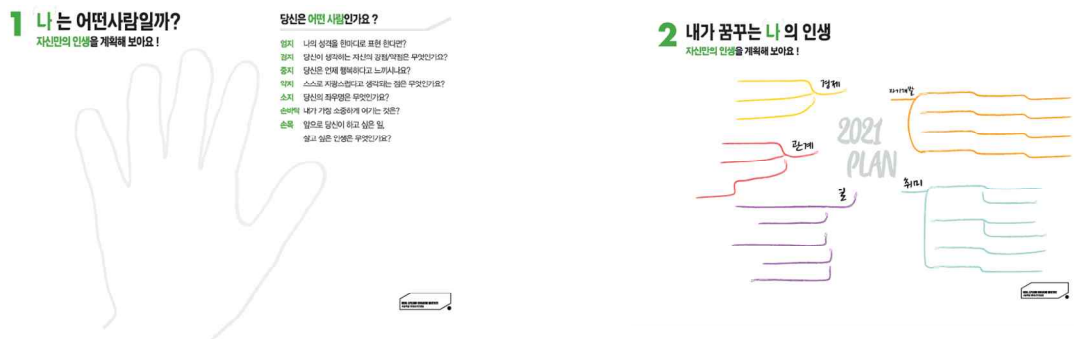
세이프런 키트



격려편지



안녕세트(키트 안내지, 서울지도)



마음 점검세트 (자아탐색, 인생계획점검활동지)



학습경험 및 챌린지(필사노트)