



아로하 노트

(Aroha Book)

부제: 감사와 사랑을 표현하는 즐거움

2020310828 김 노 은



Contents

01 아이디어 제시 계기

02 아이디어 내용

03 아이디어 구체화

04 기대 효과 및 결론



01

아이디어 제시하기

1. 아이디어 제시 계기

우리는 한 사회 내에서 **다양한 역할**을 부여 받아 살고 있습니다.
자랑스러운 성균관대학교에서는 멋진 대학생으로,
일하는 곳에서는 성실한 알바생으로,

각자 다른 역할들을 가지고 바쁘게 살아가다 보면
잊게 되는 것이 **하나** 있습니다.
또,
성균인 학생 모두의 공통점이 **하나** 있습니다.



1. 아이디어 제시 계기

그것은 바로,

집에 돌아가면 우리는 모두

부모님의 사랑스러운 자녀라는 것입니다.



1. 아이디어 제시 계기

가장 가까운 곳에 있는 가족.

여러분은 최선을 다해서

가족에게

사랑을, 또 진심을 잘 표현하고 있나요?



1. 아이디어 제시 계기



되돌아보면, 우리는...

바쁜 **고등학생**이었기 때문에

더욱 지치는 **수험생**이었기 때문에

이제는 애교 부리기 어색한 어엿한 **성인**이라서.

우리는 참 많은 이유로 표현하기 서툴렀고 어려웠던 것 같습니다.



1. 아이디어 제시 계기



**오히려 이러한 핑계들로
진심에 반하는 말을 하며 상처를 주기도 했을 것입니다.**



1. 아이디어 제시 계기

따라서 이번 **가정의 달**을 맞이하여
한 번 돌아켜보아야 한다고 생각합니다.

가족의 소중함, 우리가 느끼고 있는 그 깊은 진심을 들여다보며
단순히 아는 것에서 그치지 않고 표현하고 실천할 때입니다.





02

아이디어 내용

2. 아이디어 내용



하지만 절대 거창하고 어려운 무엇이 필요하지는 않습니다

일상 속에서 쉽게 실천할 수 있는 것들로 알차게 구성해보았습니다



2. 아이디어 내용

제가 제시하고자 하는 아이디어는 바로

'아로하 노트'입니다.



2. 아이디어 내용

아로하(AROJA) 란?

뉴질랜드 원주민인 마리오족 언어로,
'사랑한다'의 의미를 가지고 있습니다.



2. 아이디어 내용

최근 '슬기로운 의사생활'이라는 드라마가 방영되면서
조정석 배우의 노래 '아로하'가 선풍적 인기를 끌었는데요,
이는 2001년 발매되었던 쿨(COOL)의 '아로하'의 리메이크 곡입니다



2020 조정석 - 아로하



2001 쿨 - 아로하

이렇게 말에 사랑의 뜻을 담은 **'아로하 노트'**는 다음과 같은 구성을 가지고 있습니다

제 2장

감사

제 1장

나를 사랑하다



제 3장

우리의 대화

제 4장

오늘의 나



2. 아이디어 내용



제 1장은 '나를 사랑하다' 입니다

우리가 누군가를 진심으로 생각하고 표현하기 이전에
꼭 기억해야 할 것이 있습니다.

바로 **나 자신, 스스로에 대한 사랑이 선행되어야 한다는 점**입니다.

따라서 '아로하 노트' 매 페이지마다 맨 위에는

오늘 나의 생각이나 행동에 대한 칭찬을 적어보는 시간을 가집니다.

내가 잘한 일, 칭찬받을 만한 일이라고 생각되는 것들을 적어보면서

온전히 나 자신에게 집중하고 나를 사랑해보는 데에 집중하는 것입니다.



2. 아이디어 내용

생각보다 많은 사람들이 스스로를 아껴주지 못하고 있습니다.

수많은 관계에 휩싸여 살면서 정작 나 자신을 챙겨주지는 못하는 것입니다.

되려 그 에너지가 다른 모든 인간관계에 소모되면서

가장 지켜내야 할 나 자신과 가족에게는 엄한 잣대로 생각하고 판단해 행동하게 됩니다.

따라서 우리는 나 스스로를 사랑하는 사람이 되어야

진정으로 누군가를 사랑할 수 있고

누군가에게 사랑받기도 하는 사람이 될 수 있습니다.

LOVE YOURSELF



2. 아이디어 내용

제 2장은 '감사' 입니다

정말 중요하고 소중한 무엇이 있고 그것을 놓치고 싶지 않다면

우리는 일상 속에서 소소하게 또는 정말 깊게 감사를 느끼며 살아가야 합니다.

즉 당연하다고 생각했던 것들에 대해서 그 가치를 직접 표현해보아야 합니다.

이제껏 인지하지 못했더라도 만약 어떤 것이 사라져서 불편함이나 어색함을 겪는다면

그것 역시 평소 있었기에 감사한 소재 중 하나라고 볼 수 있습니다.

그리고 이 감사는 **집 안과 밖 두 가지로 나뉘어 있습니다.**

이를 통해 가족, 특히 부모님께 감사한 점과 바깥 생활을 하며 감사했던 점을

모두 기록하고 기억하며 말 그대로 **소소하지만 확실한 행복**을 바라볼 수 있습니다.



2. 아이디어 내용

제 3장은 '우리의 대화' 입니다

우리 일상의 많은 부분은 대화를 통해서 이루어집니다

관계를 맺는 가장 기본적인 방식이 되는 대화를 할 때에,



상대방의 말에 경청하고, 내가 말할 때에는 공감하고 배려하는 의사소통을 하되,

해야 할 말은 꼭 잘 전달할 수 있는 말하기 방식이 필요합니다.

대부분, 우리는 공감보다 해결책을 주려고 하거나 부정적으로 평가하는 말을 하곤 합니다.

'아로하 노트'에서는 같은 말이라도 더욱 따뜻하고 기분 좋게 하는 4단계를 제시합니다.



2. 아이디어 내용

1단계 내 마음 관찰하기

: 있는 그대로, 실제로 어떤 일이 일어났는지 관찰하여 기술하는 것 (가치판단 배제)

2단계 느낌 말하기

: 그 상황에서의 느낌을 표현함. 구체적이고 명확한 어휘를 활용해서 전달함.

3단계 원하는 점 말하기

: 위 감정이 자기 내면의 어떤 욕구로부터 기인하는지 알아봄. 타인을 탓하기보다 자신의 욕구와 희망, 기대, 가치관 등에 대해서 생각해보기.

4단계 부탁하기

: 더더욱 원활한 인간관계를 위해서 타인이 해 주길 바라는 것을 표현함. 원치 않는 것을 말하기보다 원하는 것을 말함으로써 긍정적인 행동을 부탁하는 것이 포인트.



2. 아이디어 내용

예시)

난 엄마가 내가 아이돌 좋아하고 팬 활동을 하는 것에 대해서 화를 낼 때마다 (1단계)

너무 속상하고 서운해. (2단계) 나에게는 아이돌 팬 활동을 하는 것이 큰 기쁨이고

또 일상에 지쳤을 때 하나의 위로이기도 하거든. (3단계)

나는 엄마가 '미스터트롯' 보면서 좋아할 때에 같이 좋아해주고 응원해주고 그랬는데

엄마도 나처럼 내가 팬 활동을 하는 것에 대해서 응원해줬으면 해. (4단계)

나도 내 할 일 열심히 하면서 팬 활동도 열심히 해보고 싶거든.

이렇게 우리는 그날 하루 자신이 했던 대화 중에

이 4단계에 알맞게 말했거나 알맞게 말했다면 좋았을 경험에 대해서 상기해보며

서로 기분 좋은 대화, 또 자기 자신의 욕구에 솔직한 대화를 할 수 있습니다



2. 아이디어 내용

제 4장은 '오늘의 나' 입니다

오늘의 나의 생각과 행동, 말에 대해서 총체적으로 성찰해보는 시간을 마지막에 갖습니다.

별 점수를 통해 수치로 평가를 내리는 것이 아니라,

한 줄 결론을 적어보는 것으로 끝이 납니다.

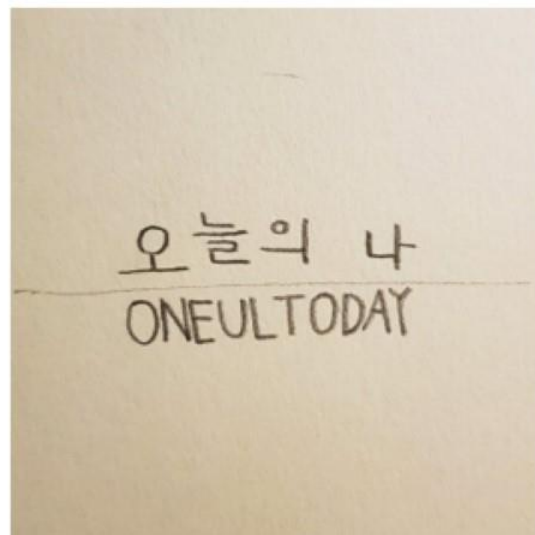
예를 들어, 만족스러운 감사와 사랑이 가득한 하루였다면

행복했던 그날의 감정을 적고

자신의 태도에 대해서 반성하고 싶은 부분이 있었던 하루라면

그 점을 적고 다음번에는

어떻게 하면 좋을지 미리 생각해봅니다.



2. 아이디어 내용

최종 구조는 다음과 같습니다.
옆 구조로 한 페이지가 만들어지고
여러 매수로 묶여서
하나의 공책이자 책자인
'아로하 노트'가 완성됩니다.

YEAR / MONTH/ DAY	
제 1장 나를 사랑하다	첫째,
	둘째,
제 2장 김사	김 안:
	김 바깥:
제 3장 우리의 대화	1단계:
	2단계:
	3단계:
	4단계:
제 4장 오늘의 나	

2. 아이디어 내용

우리는 총 4개의 장에 걸쳐서
그날 하루를 돌아보고 '내일의 나'를 바라볼 수 있게 됩니다.

나 자신을 사랑하는 것에서 시작해서
하루 동안 감사했던 것들을 짚고 넘어가고
작은 말 실수로 상처를 준 적은 없는지 돌아봅니다.
마지막으로 성찰과 반성을 통해서 소중한 관계를
더욱 견고히 또 두텁게 할 수 있는 내가 되는 연습을 합니다.
많은 연습 끝에 이 공책 후반부에 다다른다면
날이 갈수록 감사와 사랑과 행복이 가득한 날들, 그리고 그 속에서
웃고 있는 나를 발견할 수 있을 것입니다.





03

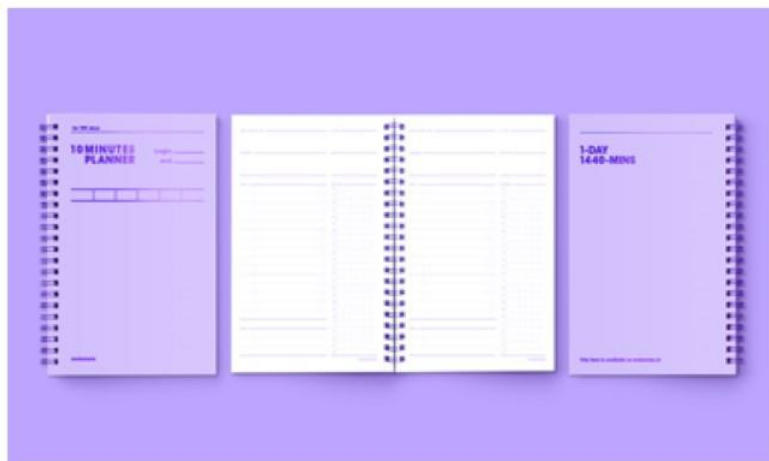
아이디어 구체화

3. 아이디어 구체화



OPTION 01 : 문구 브랜드 '모트모트'와 협력

'아로하 노트'를 제작하기 위해 성균관대학교와 플래너를 주로 하는 문구 브랜드인 '모트모트'와의 협력을 제안합니다. '모트모트'의 플래너는 브랜드 특유의 깔끔하고 디자인으로 학생들은 물론 직장인들에게도 큰 사랑을 받아온 바 있습니다. 위에서 제시한 '아로하 노트'의 내용물 역시 '모트모트'가 추구하는 느낌과 잘 맞아 떨어져 학생들에게 큰 인기와 관심을 끌 수 있을 것입니다.

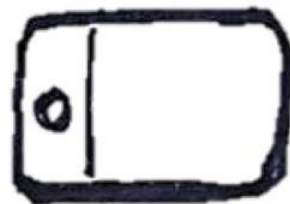


3. 아이디어 구체화



OPTION 02 : 모바일 전용 템플릿 배포

태블릿과 스마트폰을 위한 모바일 템플릿을 만들어 배포함으로써 기술의 발전과 유행에 발맞춘 프로젝트를 기획하고 싶습니다. 최근 휴대용 태블릿 PC의 보급이 확산되면서 많은 사람들이 아날로그 형태의 종이, 펜과 멀어지고 있습니다. 학생들의 기호에 맞도록, 또한 이 프로그램에 더욱 편리하게 참여할 수 있도록 하기 위해서 모바일 전용 템플릿을 만들어 배포하는 것을 통해서 '디지털 아로하 노트'의 확산에 기여할 수 있습니다.



3. 아이디어 구체화



OPTION 03 : 후기 이벤트

‘아로하 노트’가 만들어진 후 많은 학생들이 이를 사용한 후기에 대해서 이벤트를 진행합니다. 빈칸을 채우는 것에서 그치기보다 긍정적으로 변화한 스스로의 모습이나, 가족의 모습에 대한 후기를 모집하면 기획자와 학생 모두 이 프로그램의 효과를 더욱 실감하기 좋을 것입니다. 선착순 혹은 BEST 후기 몇 분을 뽑아서 간단한 기프트콘을 전달하며 매듭지어질 것입니다.

Best
REVIEW EVENT

구매하신 상품에 대한 소중한 후기를 올려주세요.
매월 3분을 추천하여 적립금을 드립니다.
(인스타그램 (@christineproject.offical) 및 자사몰 포스트 후기 작성자에 한함)

G	S	B
GOLD	SILVER	BRONZE
30,000P	20,000P	10,000P

✓ 매월 2일 홈페이지에서 발표

* 적립분할만 이용할 수 있으며, 중복 적립금은 불가합니다.
* 최소 3천원의 경우 해당상품의 후기 및 적립금(마일리지)은 자동삭제됩니다.

- Review Event -

사용자 리뷰 이벤트

망고마켓에서 물건을 구매하셨나요?
구매 후기 등록하시고 이벤트에 참여하세요!

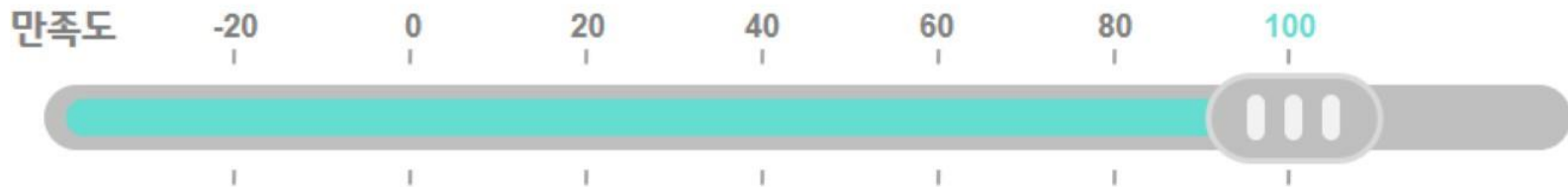
★★★★★
20XX년 8월 29일 까지
후기를 작성해주세요!

10명 한정
50,000



04

기대 효과 및 결론



1. 제목 '아로하'는 부모님 세대 뿐만 아니라 우리 세대에서도 사랑받았기 때문에 대중성 확보 가능
2. 단순히 좋은 인간관계를 만들기 위한 인위적 노력이 아님. 내용 작성하면서 스스로에게 솔직해지는 시간 확보 가능
3. 충분한 연습을 통해 실생활 속에서도 공감하는 의사소통을 할 수 있으며 배려심 있게 행동하는 것이 자연스러울 것
4. 기획자의 입장에서 단순히 배포로 끝나지 않고, 사용자들의 참여를 독려하고 변화를 촉구하는 데에 효율적임

1. 아이디어 제시 계기



앞으로, 우리는...



사랑하는 부모님의 자랑스러운 자식으로

더 이상 서투르지 않게 사랑과 감사를 표현할 수 있습니다.

더 이상 가깝다고 소홀해지거나 상처를 주지 않기 위해

계속해서 노력해갈 것이며, 그 노력의 온도만큼

'아로하 노트' 역시 빈틈없이 채워질 것입니다.



AROJA NOTEBOOK

감사합니다

2020310828 김노은

모든 이미지 출처: Google Image



비즈폼에서 제공하는 파워포인트 템플릿은
“디자이너들이 직접 제작한 콘텐츠”로
해당 서식의 저작권은 **비즈폼**에 있습니다.



<http://www.bizforms.co.kr/>