



# 정서적 자활 프로그램 매뉴얼

# 본 매뉴얼의 구성

본 매뉴얼은 지역자활센터에서 게이트웨이 단계 또는 사례관리 단계에서 참여주민들의 정서적 자활 역량을 강화시킬 수 있도록 촉진하기 위한 목적으로 개발되었다. 본 매뉴얼은 4개의 파트로 구성되어 있다.

## 첫째, 정서적 자활 프로그램 개요

한국형 정서적 자활 프로그램을 소개하고, 본 프로그램의 기본 관점, 목표, 원칙, 내용 구성 등을 제시하고 있다. 촉진자들은 프로그램 기획·운영 시 본 개요를 숙지하고 프로그램에 임할 것을 권한다.

## 둘째, 회기별 운영 매뉴얼

회기별 운영 매뉴얼 첫페이지에는 촉진자들이 집단프로그램 운영 시 참고해야 할 사항 6가지를 제시하고 있다. 이어서 각 회기별 운영 매뉴얼을 제시하고 있다. 각 회기별로 주제, 활동내용, 준비물을 간략히 제시하고 있으며, 회기별 세부적인 단위활동별로 운영방법과 주요 지문(설명문, 질문 등)을 함께 제시하고 있다.

## 셋째, 평가용 설문지

각 지역자활센터에서는 본 프로그램의 효과성을 자체적으로 평가할 수 있도록 설문지를 제시하고 있다. 설문지의 구성으로 필수지표와 선택지표를 제시하고 있으며, 설문지 회수 후 데이터 처리 및 정리 방법에 대해 간략히 제시하고 있다.

## 넷째, 촉진자 활동지

끝으로 본 프로그램의 촉진자 활동지를 제시하고 있다. 촉진자 활동지는 앞에서 제시하고 있는 회기별 운영 매뉴얼에서 주요 설명 및 지문을 축약하였고, 단위활동별로 <관찰/반응기록지>를 삽입하여 별도로 제시한 부분이다. 촉진자는 집단프로그램 운영 시 본 ‘촉진자 활동지’를 지참하여 운영할 것을 권한다. 그리고 해당 활동지에 명시되어 있는 지문은 가급적 그대로 표현해 보기를 권한다. 또한 회기 내 각 활동별로 삽입되어 있는 <관찰/반응기록지>를 적극 활용하여, 집단원들의 참여 특성 및 주요 역동을 적극적으로 관찰·기록한 후 긍정적인 피드백들을 줄 수 있는 도구로 활용할 것을 권한다.

# CONTENTS



## 정서적 자활 프로그램 개요\_p.3

### I. 첫 번째 여정 | 1회기 \_ p.13

관찰은 나에서 출발하기 1

### II. 두 번째 여정 | 2회기 \_ p.25

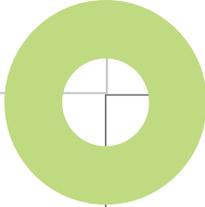
관찰은 나에서 출발하기 2

### III. 세 번째 여정 | 3회기 \_ p.35

삶의 목표

### IV. 네 번째 여정 | 4회기 \_ p.41

목표로 나아가기 1



# CONTENTS

V. 다섯 번째 여정 | 5회기 \_ p.49  
관찰은 나에서 출발하기 2

VI. 여섯 번째 여정 | 6회기 \_ p.53  
“새로운 시작”

VII. 일곱 번째 여정 | 7회기 \_ p.59  
“ ‘더 나은 나’ 로의 여정”

VIII. 여덟 번째 여정 | 8회기 \_ p.65  
“변화에 대한 축하”

부록-평가용설문지\_p.71

정서적 자활 프로그램  
촉진자 활동지\_p.83

# 정서적 자활 프로그램 개요



## 1. 정서적 자활 프로그램 소개

정서적 자활 프로그램은 시카고 지역 저소득 구직자를 대상으로 Loyola University Chicago의 Philip Hong 교수 연구팀에 의해 개발된 TIP(Transforming Impossible into Possible)' 프로그램에 기반하여 출발하였다. 그러나 한국 자활사업의 특성과 전달체계, 참여자의 특성, 강점관점 해결중심 및 이용자중심 접근으로부터 이용자의 강점에 근거한 이용자 선택권, 이용자의 주체화 등의 가치를 반영하여, 한국형 정서적 자활 프로그램으로 재개발되었다. 따라서 본 정서적 자활 프로그램은 기반하는 관점과 접근법, 프로그램 회기의 구성, 회기의 내용과 활동 전반에 걸쳐 수정·보완됨으로써 기존에 개발된 TIP 프로그램과는 차별성을 가진다.

정서적 자활 프로그램은 정서적 역량강화를 통해 궁극적으로 경제적 측면에서의 자활 성공과 유지에 기여하는 것을 미션으로 한다. 정서적 자활 프로그램은 취업·창업 등 근로와 관련한 자신의 목표를 찾고 이를 성취하기 위해 프로그램 참여자들이 자신의 강점과 자원을 활용하여 변화함으로써 목표를 성취해나가는 것을 독려한다. 이러한 과정에서 자신의 가치와 역량에 대한 자아인식, 자신감, 자존감, 자아효능감, 희망, 목표지향, 리더십 등과 같은 내면의 힘이 강화되어가는 것을 목적으로 한다. 이상의 미션과 목적 하에, 본 프로그램은 자활사업에 참여하고 있는 저소득 주민들이 자신의 가치와 역량, 강점과 자원을 인지하고, 이를 바탕으로 참여자 스스로가 원하는 문제 해결의 모습에 초점을 두며 변화를 시도해나가는 것을 독려한다.

본 정서적 자활 프로그램은 총 8회기로 구성된다. 즉, 나의 가치와 인정(괜찮은 나에서 출발하기 1, 2), 삶의 목표 설정하기, 목표를 향해 나아가기(1, 2), 새로운 시작, 더 나은 나로의 여정, 변화를 축하하기 등으로 구성된다.

또한 본 프로그램은 6명에서 10명 규모의 집단상담 프로그램으로 진행한다. 즉, 참여자 스스로 자신에 대해 성찰할 수 있도록 촉진함과 더불어 집단원 간의 공유와 지지, 상호작용과 학습을 통해 정서적 자활역량을 강화할 수 있도록 촉진한다.

## 2. 정서적 자활 프로그램 관점

정서적 자활 프로그램은 앞서 제시하였듯이 이용자의 강점에 초점을 두고 이용자가 스스로 · 주체적으로 문제 해결 및 자기 성장을 위한 변화를 시도하는 것을 지향한다. 이러한 지향점을 가지고 본 프로그램은 ‘강점관점 해결중심 접근법’ 과 ‘이용자중심 접근법’ 에 근거한다. 이상의 2가지 기본 관점에 대해 간단히 제시하면 다음과 같다.

### 1) 강점관점 해결중심 접근법

강점관점 해결중심은 강점관점 실천과 해결중심 접근법의 결합이다. 강점관점 실천은 기존의 정신역동 모델에 기반하여 이용자의 문제나 병리적인 측면에 초점을 맞추고 그 문제를 없애려는 전통적인 문제 중심 사회복지 실천이 사회복지의 가치와 양립하지 못한다는 문제 의식으로부터 출발하였다. 즉, 이용자로 하여금 서비스를 일방적으로 받는 존재가 아닌 변화의 과정을 이끌어가는 주체로서 치료의 과정에 적극적으로 개입하도록 하였다. 강점관점 실천은 방법론이기보다는 문제를 보는 시각과 패러다임의 전환, 즉 이용자, 실천과정에 대한 관점의 전환을 의미한다. 강점관점 실천은 1989년 제시된 이래로 그 원리와 철학을 발전시켜 가며, 개인과 가족의 강점 뿐 아니라 이웃과 지역사회, 조직등 이용자를 둘러싼 환경이 가진 기술과 자원, 강점의 중요성과 가치를 발견하는 데 기여해 왔다.(Weick, Kreider, & Chamberlain, 2006; 노혜련 · 김윤주, 2014).

해결중심 접근은 가족치료로부터 발전하였으며, 특정 이론에 기반 하기보다는 이용자 에게 효과적인 실천방법을 현장에서 축적해가는 귀납적 방식으로 발전해왔다.

MRI(mental research institute)와 BFTC(Brief family therapy center)의 두 기관 중심으로 발전해왔으며, 두 기관의 접근법은 다소 상이하나 클라이언트의 과거보다는

현재와 미래에 초점을 두고, 돕는 과정에서 환자가 이미 가지고 있는 것을 존중 (de Shazer, 1984)함으로써 이용자에 따라 유연한 적용이 이루어진다(Cade, 2007; Haley, 1986)는 공통점을 가진다.

이처럼 강점관점 실천과 해결중심 접근은 다른 출발선을 가지나, 이용자에게 내재 되어있는 강점과 자원, 이용자를 둘러싸고 있는 환경의 강점과 자원, 이용자는 스스로 변화할 수 있는 능력이 있는 존재이자 자신의 삶의 전문가라는 인식 등 이용자의 문제 해결 능력을 믿고 이용자가 변화 과정에의 참여 독려 등은 두 접근법이 동일하게 강조하는 지점이다. 이러한 지점에서 강점관점 실천과 해결중심 접근은 맥을 같이 하며, 강점관점 실천의 철학과 원리하에 해결중심 접근 방법을 활용한다. 본 절에서는 강점관점 해결중심 접근에 대한 이해를 위해 실천 원리, 실천 원칙을 검토한다.

### ① 강점관점 해결중심 접근의 원리

이상의 출발점과 철학을 가지고 있는 강점관점 해결중심접근의 원리는 다음과 같다. (노혜련 · 김윤주, 2014).

**첫째,** 이용자는 자기 삶의 전문가.

이용자를 문제가 있는 약한 존재로 보고 사회복지사의 전문성에 기반한 문제분석, 서비스 계획, 개입방법을 통해 변화한다고 믿는 전통적인 사회복지 실천과 달리, 강점 관점 해결중심 접근에서는 이용자를 자기 삶을 가장 잘 아는 전문가로 보고, 가장 효과적인 변화를 만들어 낼 수 있는 존재를 이용자로 본다. 이러한 원리에 따라 촉진자는 이용자에게 문제가 일어나지 않은 때는 언제인지, 어떻게 나은 상황이 발생할 수 있었는지, 이용자가 원하는 변화는 무엇인지 등을 이용자에게 물어봄으로써 변화를 만들어 나간다.

**둘째,** 이용자가 원하는 것에 초점 두기.

모든 실천은 이용자를 위해, 이용자가 원하는 삶을 위해 돕는 것을 목적으로 한다. 이에, 강점관점 해결중심 접근은 전문가가 판단하는 바람직한 삶이 아니라 이용자가 원하는 것과 삶에 초점을 맞춘다.

**셋째,** 이용자와 지역사회와 강점에 초점 두기.

강점관점 해결중심 접근은 모든 이용자는 개인적 재능과 자질, 자원과 기술, 영성, 어려운 환경에서 견디어 온 힘 등 강점을 가진다(Saleebey, 2006)고 보고, 실천에 있어서 이용자의 강점을 찾아 지지하고 인정하며 칭찬함으로써 긍정적 변화를 촉진한다. 또한 모든 지역사회, 이용자가 원하는 것을 가졌다고 보고 활용함으로써

이용자의 가능성을 극대화한다.

**넷째**, 변화는 늘 있는 것.

강점관점 해결중심 접근에서는 변화는 모든 사람의 삶에서 늘 일어나는 것이며, 이용자 역시 그렇다고 본다(de Shazer, 1984). 이러한 관점에서 촉진자는 이용자의 삶에서 항상 일어나는 긍정적인 변화에 초점을 두고 이를 독려하는 것이다.(Berg & Miller, 1991; Berg & Szabó, 2013).

**다섯째**, 현재와 미래에 초점 두기.

강점관점 해결중심 접근에서는 이용자가 현재 가지고 있는 문제를 야기한 과거보다 이용자가 원하는 현실적인 미래와 이러한 미래를 실제로 성취하기 위해 현재 시점에서의 변화를 찾는데 초점을 둔다. 이를 위해 촉진자는 낙관적이고 희망적인 생각과 태도를 가지고 이를 이용자에게 전달함으로써, 이용자의 변화를 위한 동기와 희망을 부여할 수 있다.

**여섯째**, 맞춤형으로 일하기.

강점관점 해결중심 접근은 이용자의 상황, 원하는 바를 고려하여 유연하고 개별적으로 일해야한다고 본다. 즉 동일한 문제를 가진 이용자더라도 각자가 가진 강점, 상황, 원하는 바가 다르므로 각기 다른 서비스가 제공되어야 한다는 것이다.

**일곱째**, 가족 중심으로 일하기.

강점관점 해결중심 접근은 또한 가족을 개인의 환경에서 매우 중요한 요소로 보고, 이용자의 가족 혹은 가족의 역할을 하는 사람과 협력하는 것을 중시한다.(노혜련·유성은, 2007).

**여덟째**, 통합적으로 협력하여 일하기.

강점관점 해결중심 접근은 이용자와 함께 원하는 변화를 만들어내고자 할 때 이용자 개인과 가족에서 나아가, 집단, 조직, 지역사회, 제도의 변화를 위해 통합적으로 노력하는 것을 또한 강조한다.

**아홉째**, 이용자의 생활환경을 존중.

강점관점 해결중심 접근은 이용자의 집, 학교, 직장 등 이용자의 생활환경을 이해하고 변화를 위해 활용하는 것을 중시한다.

## ② 강점관점 해결중심 접근의 실천 원칙

위와 같은 원리에 기반하여 강점관점 해결중심 접근은 다음과 같은 실천 원칙을 가진다.

**첫째**, 이용자가 문제 삼지 않으면 건드리지 않기.

강점관점 해결중심 접근은 이용자가 문제로 여기지 않고 변화를 원하지 않으면 실천은

무의미하다고 본다(de Shazer et al., 2007). 즉 전문가가 문제와 욕구로 보는 것이 아닌 이용자가 문제와 욕구로 보는 것을 존중하고 집중한다.

**둘째,** 하고 있는 것이 효과적이면 더 하기.

촉진자는 이용자가 원하는 변화를 만들어 나가는 과정에서 효과가 있었던 일을 발견하고, 그 일이 반복적으로 일어나게 하는 방법을 이용자와 함께 찾아야한다.(Berg & Dolan, 2001). 이를 위해 이용자로 하여금 자신에게 도움이 되었던 일이 발생했을때 누가, 언제, 무엇을, 어떻게, 어디서 했는지를 생각해보게 함으로써 이러한 일이 재 발생하도록 독려한다.

**셋째,** 하고 있는 것이 효과적이지 않으면 다른 것을 하기.

사람들은 효과가 없어도 해오던 일을 계속하는 경향이 있다. 촉진자는 이용자가 효과 없는 일을 반복하는 것을 지양하고, 지금까지 해 온 일이 아닌 다른 것을 시도해 보도록 도와야한다.

## 2) 이용자중심 접근(client-centered/ person-centered approach)

이용자중심 케어(person/patient-centered care)는 보건 영역에서 지난 수십년간 주요 주제로 논의되어왔다. 이후 사회복지영역에서는 요양원을 중심으로 적극적으로 논의, 도입되고 있다. 이용자중심 접근은 전통적 시설중심, 전문가 중심의 수직적 사회복지서비스 전달체계에서 자기결정권, 개별성, 인간화를 주요 개념으로 하는 이용자중심 전달체제로 변화해야한다는 문제의식에서 출발한다. 이용자중심의 가치와 이념을 바탕으로 하는 노인요양원 대상 ‘문화변화(culture change)’ 운동은 학자마다 조금씩 상이하기는 하나, 대체로 이용자별로 개별화된 케어, 이용자의 의사결정 존중, 자발적인 시간 활용, 이용자와 종사자의 인간적 관계 형성, 이용자의 의미있는 사회적 참여 등의 원칙을 강조한다(Vourlekis et al., 2005; Fagan, 2003).

이용자중심 접근은 요양서비스에서 나아가 이용자의 결정권 존중, 개별화된 서비스 제공, 이용자의 자발적 활동 독려, 이용자의 역량강화 등에 초점을 두는 접근법으로서 사회복지서비스 전반에 걸쳐 적극적으로 수용해야하는 패러다임이다.

이용자중심과 관련하여 영국의 National Development Team(NDT)는 이용자중심 접근의 서비스 기준을 개발하여 제시한 바 있다. NDT의 이용자중심접근 기준은 다음과 같다(Fiona, 2001)

## National Development Team(NDT) 이용자중심 접근(person-centered approach)의 서비스 기준

- (1) 이용자들이 일상과 관련하여 의사결정권을 가지는가?
- (2) 이용자들이 존중받는가?
- (3) 이용자들이 일상생활을 영위하고 있는가?
- (4) 이용자들이 서비스 제공자와 우정 등 정서적관계를 맺고 있는가?
- (5) 이용자들이 지역사회에 참여하고 있는가?
- (6) 이용자들이 자신의 삶에서 중요한 의사결정에 참여하고 있는가?
- (7) 이용자들의 가족을 만나고 이들의 의견을 듣고 있는가?
- (8) 이용자들이 학대, 방임으로부터 안전한가?
- (9) 이용자들의 건강을 위한 지원을 받고 있는가?

### 3) 촉진자들의 태도

정서적 자활 프로그램이 기반하고 있는 강점관점 해결중심 및 이용자중심 접근에 근거하여 프로그램을 진행하는 촉진자들의 마음가짐은 다음과 같다. 촉진자들은 다음과 같은 정신에 근거하여, 프로그램을 진행하고 이용자와 만나야 한다.

#### 촉진자들의 마음가짐

- (1) 모든 변화는 힘의 근원인 이용자로부터 시작
- (2) 최고의 변화는 이용자가 원하는 변화임
- (3) 답을 제시해주기보다는 참여자 스스로 찾도록 기다리고, 기다리고 반응하기
- (4) 참여자들 삶의 전문가가 참여자들 자신이며, 문제 해결 방법은 스스로가 가장 잘 알고 변화를 만들어 낼 능력이 있는 존재임.
- (5) 우리 촉진자들은 조력자일 뿐. 촉진자는 경청자, 조력자, 격려자로서의 역할을 해나가기
- (6) 프로그램의 중심은 촉진자가 아니라, 참여자들의 삶 그리고 삶의 변화임

## 3. 정서적 자활 프로그램의 목표

정서적 자활 프로그램은 앞서 제시하였듯이 강점관점과 이용자중심관점을 기반으로 해결중심 접근법을 활용한다. 이러한 접근법을 통해 그동안 인지하지 못했던 자신의 자원, 기술, 강점을 인식함으로써 자신의 가치를 재고하도록 한다. 제고된 자신의

가치에 대해 스스로 인정하는 것으로부터 내적 역량강화가 출발하는 것이다. 이것이 곧 정서적 자활의 시작이라 할 수 있다.

본 프로그램은 참여자들이 내적 역량을 강화할 수 있도록 촉진하고, 강화된 내적 역량에 기반하여 자신의 진로와 삶의 목표를 설정할 수 있도록 한다. 그리고 목표를 성취하기 위해 무엇을 해야할지 계획을 수립해 보도록 한다. 이를 통해 삶의 터닝 포인트, 변화의 계기를 맞이할 수 있도록 한다.

본 프로그램은 방법론적 측면에서 집단상담의 방법을 활용한다. 촉진자는 전문가적 관점에서 일방적으로 솔루션을 제시하는 프로그램이 아니다. 회기별 각 활동들에서 집단 역동을 통해 상호작용, 상호지지를 적극 독려함으로써, 참여자들 스스로 변화를 시도해 볼 수 있도록 하는 것이다.

이상의 관점 및 접근법, 프로그램의 방향, 방법에 따라 진행하게 되는 정서적 자활 프로그램은 궁극적으로 다음과 같은 목표를 가진다.

#### 정서적 자활 프로그램의 목표

- (1) 모두가 다름을 이해하기
- (2) 모두가 자원과 기술, 강점을 가지고 있음을 알고 찾기
- (3) 변화를 위하여 나의 자원과 기술, 강점을 가지고 있음을 알고 찾기
- (3) 나의 강점에 기반하여 나의 가치를 스스로 인정하기
- (4) 나를 둘러싼 주변인과 환경을 알고 이해하기
- (5) 열린 마음, 존중하는 마음으로 사람들과 소통하기
- (6) 프로그램 참여자들 간에 서로 돕는 마음으로 대하기
- (7) 참여자 스스로 변화를 시도하기 : 스스로 시도하는 작은 변화는 큰 변화로 이어짐

## 4. 정서적 자활 프로그램의 원칙

정서적 자활 프로그램은 운영에 있어 다음과 같은 원칙을 가진다. 먼저 자신의 과거와 실패보다는 문제가 해결이 된 미래의 모습과 문제 해결을 위한 현재에 초점을 두고, 이로부터 동기를 부여한다. 자신의 약점과 실패가 아닌 강점을 찾고 이에 기반하여 자신의 가치를 제고한다. 재설정된 나의 가치로부터 스스로를 인정하고 지지한다. 프로그램으로부터 내가 원하는 미래의 모습을 그려보고, 이를 위한 삶의 목표를

설정하고 계획을 수립한다. 프로그램에서 촉진자가 과제나 과업을 부여하기보다는 참여자들이 스스로 작은 변화를 시도하도록 독려한다. 촉진자는 전문가로서 판단하여 참여자들의 문제를 분석하여 해결 방법을 제시하기보다는 경청과 공감, 그리고 참여자들의 의견과 제안에 반응하는 역할을 수행한다. 전체 프로그램은 참여자 자신에 대한 성찰과 타인과의 공유 활동으로 구성한다. 즉 관계 중심의 집단상담 프로그램으로 운영함으로써 집단 역동을 통해 프로그램 효과를 극대화한다.

### 정서적 자활 프로그램의 원칙

- (1) 현재와 미래에 초점
- (2) 참여자들이 이미 가지고 있는 자원과 기술, 강점에 초점
- (3) 나 자신과의 관계 재설정 : 나의 가치에 기반한 자기 인정과 지지
- (4) 자신의 가치와 역량에 기반하여 작은 변화를 스스로 시도하기
- (5) 미래의 전망으로부터의 희망 : 나의 미래를 그려보고, 미래로부터 현재의 희망 찾기
- (6) 삶의 문제보다는 해결이 되었을때의 모습에 초점 : 해결이 되었을 때의 모습으로부터의 동기 부여
- (7) 목표 설정과 계획 수립 : 본인이 생각하는 미래에 대한 전망으로부터 삶과 진로 관련 목표 설정 및 계획 수립
- (8) 경청과 공감 그리고 반응
- (9) 프로그램 구성 : (나 자신에 대한) 성찰 + (타인과의) 공유 활동
- (10) 관계 중심의 집단 상담 프로그램 : 집단 역동을 통한 공유, 상호 작용과 학습

## 5. 정서적 자활 프로그램 내용 구성

위의 미션 성취를 위해 정서적 자활 프로그램은 다음과 같은 8회기로 구성된다. 각 회기는 1시간 30분에서 2시간 가량 소요되며, 최대 10명의 집단 크기로 이루어진다. 각 회기에서 프로그램 참여자들은 자신에 대한 성찰과 동료 간의 공유와 지지, 상호 학습을 통해 역량강화 되어간다.

〈 정서적 자활 프로그램의 회기 구성 〉

회기	주제	활동
1	관찰은 나에서 출발하기1 : 나를 소개합니다	1차 설문조사
		나를 소개합니다
		촉진자의 메시지 전달
2	관찰은 나에서 출발하기2 : 스스로에 대한 격려	내가 바라는 앞으로의 나의 모습
		내가 가진 능력과 강점
3	삶의 목표 설정	나의 장례식
		나에게 쓰는 격려편지
4	목표를 향해 나아가기 1	첫발 내딛기
		내가 편안할 때를 활용하기
5	목표를 향해 나아가기 2	첫발 내딛기 구체화
		장애물 제거하기
6	새로운 시작	인터뷰(소감나누기)
		롤링페이퍼
		희망서약활동
		2차 설문조사
6회기 종료 후 1개월 후 (시작 2개월 시점)		
7	더 나은 나로의 여정	내가 했어요(희망서약활동 확인)
		내가 바라는 대로 나아가는 나
7회기 종료 후 3개월 후 (시작 5-6개월 시점)		
8	변화에 대한 축하	수료식
		3차 설문조사

## 〈참고문헌〉

- 노혜련 · 김윤주, 2014. 강점관점 해결중심 사례관리. 학지사
- 노혜련 · 유성은, 2007. 강점관점 사례관리의 특성에 관한 연구. 한국가족치료학. 15(1). 75-103.
- Berg, I. K., & Dolan, Y. M. 2001. Tales of solutions. New York: Norton & Company.
- Berg, I. K. & Miller, S. D. 1992. Working with the problem drinker: A solution-focused approach. New York: Norton & Company.
- Berg, I. K. & Szabó, P. 2013. 해결중심 단기코칭 (김윤주, 노혜련, 최인숙 공역). 서울: 시그마프레스
- Cade, B. 2007. Springs, streams, and tributaries: a history of the brief, solution-focused approach. In T. Nelson & F. Thomas (Eds.), Handbook of solution-focused brief therapy: clinical application (pp. 25-64). New York: Routledge.
- de Shazer, S. 1984. The death of resistance. Family process, 23, 1-17.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., McCollum, E., Trepper, T., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: The Haworth Press.
- Fagan, R.M. 2003. "Pioneer Network: Changing the culture of aging in America" . In Culture change in long term care, Edited by: Weiner, A.S. and Ronch, J.L. 125-140. New York: Haworth Press.
- Haley, J. 1986. Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson. New York: Norton & Company.
- Parley, F. F. (2001). Person-centred outcomes: are outcomes improved where a person-centred care model is used?. Journal of Learning Disabilities, 5(4), 299-308.
- Saleebey, D. 2006. Introduction: Power in the people. In D. Saleebey (Ed.), The strengths perspective in social work practice (4th ed., pp.1-24). Boston, MA: Allyn & Bacon.

### 〈참고문헌〉

- Weick, A., Kreider, J., & Chamberlain, R. 2006. Solving problems from a strengths perspective. In D. Saleebey (Ed.), *The strengths perspective in social work practice* (4th ed., pp.116–127). Boston, MA: Allyn & Bacon
- Vourlekis, B., Zlotnik, J. L., & Simons, K. (2005). *Evaluating social work services in nursing homes: Toward quality psychosocial care and its measurement*. Washington, DC: Institute for the Advancement of Social Work Research.

# 정서적 자활 프로그램 회기별 운영 매뉴얼



## 촉진자를 위한 진행 Tip

1. 촉진자들은 각 활동 뒤에 있는 <관찰/반응 기록지>란에 참여자에게 관찰한 내용이나 참여자가 사용한 언어를 그대로 사용해서 적어두었다가 메시지 전달 또는 칭찬편지 전달에 활용하십시오.
2. 집단 진행 시 촉진자분들은 참여자에게 질문을 하고나서 “어느 분이 먼저 이야기 하시겠어요?” 라고 질문한 후 한 사람과 질문과 이야기를 나눈 후 다음 분을 진행하십시오.
3. 1회기에는 반드시 한 사람 한 사람에게 메시지를 전달을 하고, 2~3회기까지는 전체에게 메시지를 전달합니다.
4. “\_\_\_” 가 되어 있는 지문은 반드시 하되, 말머리에는 “~십시오” 또는 “~하세요” 등은 촉진자가 자연스럽게 사용하는 말투를 사용하십시오.
5. 첫 회기 시작할 때, ‘이것이 어떻게 도움이 될 것이고 정서적 자활 프로그램은 ~~입니다’ 와 같이 자세한 설명이나 프로그램명 등을 이야기하지 않으셔도 됩니다. 자세한 많은 설명들은 참여자들의 주체성을 제한할 수 있습니다. 촉진자는 참여자가 사용하는 언어를 사용하시는 것이 효과적인 진행에 도움이 됩니다.
6. 시작 전부터 참여자분들을 관찰하셨다가 칭찬할 것들을 메시지 전달 시 사용하십시오.

# I

## 첫 번째 여정 (1회기)

“관찰은 나에서 출발하기 1”



## 1회기

# 첫 번째 여정

### 주제\_ 관찰은 나에서 출발하기1

#### 활동내용\_

- 1) 인사와 간단한 프로그램 소개
- 2) 1차 설문조사
- 3) 나를 소개합니다
- 4) 촉진자의 메시지 전달

#### 준비물

- 1) 환영하는 분위기 만들기
- 2) 설문지
  - 참여자 수만큼 부록에 제시된 설문지 활용하여 준비함.
  - 설문지 준비 시 참여자의 설문지 작성 역량 및 활동 시간 등을 고려하여 필수 지표만 활용해도 좋고, 추가지표까지 활용해도 좋음.
  - 필수지표만 활용할 경우 설문작성에 약 20분, 추가지표까지 활용할 경우 약 30분 소요됨.
- 3) 명함 만들기 활동을 위한 종이와 형용사 카드, 사인펜

#### 진행내용

##### 활동 1 인사와 간단한 프로그램 소개

- 프로그램 소개는 전체 회기수와 1회기 당 진행시간을 포함해 프로그램에 대해 가능한 간단하게 전달한다.
- 환영 인사 등 촉진자 스타일에 따라 진행 자유롭게 진행한다.

## 활동 2 설문조사

- 본 활동은 프로그램 참여 전-중-후 정서적 자활의 변화를 확인하기 위한 것이다. (설문종료 후 개인별, 척도별로 평균값을 정리해 두고 전-중-후 비교하여 평가한다.)
- 다만, 본 활동 진행 시 참여자들에게 설문조사의 방법, 내용, 의미 등을 자세히 설명하지 않도록 한다.
- 필수지표만 사용할 경우 약 20분, 추가지표까지 사용할 경우 약 30분이 소요된다.
- 집단원들에게는 설문지를 배부하고 아래의 설명을 한다.

“이것은 참여하시는 모든 분들에게 3번 진행할 것입니다. 참여하시는 분들에게 도움이 되는 것을 알아보기 위한 것입니다. 설문작성과 관련하여 혹시 도움이 필요하신 분들은 이야기해 주시면 저희가 도와드리겠습니다.”

- 설문지를 모두 작성한 후 수거하고 다음 활동으로 넘어간다.

### ※ 혹시 ‘이런거 왜 하나요?’라고 거부하는 경우

“8번을 저희가 만나잖아요. 이런 것들이 더 도움이 되도록 하기 위해 해야 한다고 하네요. 그렇게 될 수 있도록 선생님들이 잘 도와주십시오” 라고 전하고, 이것이 무엇인지 하는 자세한 설명을 하지 않도록 합니다.

### 활동 3 나를 소개합니다.

- 본 활동은 참여자들이 상호 자신을 소개하는 시간을 갖도록 하는 활동이다.
- 활동 시 첨부되어 있는 형용사 리스트를 명함크기로 제작하여 활용할 수 있다.
- 집단원들에게 아래의 설명을 하며 활동을 이어간다.

“자 이제 서로 소개하는 시간을 갖겠습니다. 명함을 만들어서 자신을 소개하도록 하겠습니다. 요즘 명함은 굉장히 다양하죠. 선생님들 앞에 있는 카드에서 자신을 나타내는 카드를 고르셔도 되구요, 그림이나, 본인이 쓰고 싶은 것을 쓰셔도 좋습니다. 자 시간을 드릴테니 준비해 주십시오”

- 시간을 드리고, 다 만들고 나면 “어느 분부터 소개해 주시겠어요?” 라고 질문을 한 후 이야기하는 사람이 나올 때까지 기다린다.
- 가장 먼저 이야기하시겠다고 하시는 분에게는 “도와주셔서 감사합니다” 라는 말을 전한다.
- 참여자가 소개 하면, 다음의 질문들을 한다.

“와! 그러세요? 어떻게 그런 분이 되실 수 있으셨나요?”

“어떤 점들이 있으셔서 그렇게 소개해 주시는지 궁금하네요... 조금 더 이야기해 주시겠어요?”

- 촉진자는 참여자가 이야기하는 내용 중 잘한 것, 잘 살아온 것, 성공했던 것, 강점 등을 메모해서 1회기 마지막 활동인 촉진자 메시지 전달 때 활용한다.

## | 1회기 중 활동3 활용 자료 |

- <활동3. 나를 소개합니다> 활동 시 아래의 형용사 리스트를 명함크기로 제작하여 활용하면 된다.

- 형용사 리스트

새로운 일을 해보는 것을 좋아하는	마음이 따뜻한; 온정적인
모험을 좋아하는	다재다능한
사람을 좋아하는	겸손한
이야기하는 것을 좋아하는	솔선수범하는
혼자만의 시간을 즐기는	깔끔한
몸을 움직이는 것을 좋아하는	신중한
다른 사람의 이야기를 듣는 것을 좋아하는	느긋한, 태평한
믿음만한	감정적인
관대한	혈기 왕성한; 에너지가 많은
거침없는	내성적인
강한	공정한; 규칙을 잘 따르는
솔직한	합리적인; 사실에 근거한 판단을 내리는
정이 많은	잘 돕는; 다른 사람들에게 도움이 되는
조심스러운	수줍음이 많은
현명한	진실된; 거짓이 없는
양심적인	다정한
사교적인	친절한
배려심있는	매력적인; 사람을 끄는
예의바른	재미있는; 함께 있으면 즐거운
창의적인	용감한
과감한; 결단력있는	야망있는
단호한; 한번 결정하면 쉽게 흔들리지 않는	밝은
부지런한	마음이 넓은
진지한	조용한
동정심이 많은	건강한
영리한; 머리가 좋은	깔끔한
생각이 깊은	꼼꼼한
이해심이 많은	세심한

새로운 일을 해보는 것을 좋아하는	몸을 움직이는 것을 좋아하는
모험을 좋아하는	다른 사람의 이야기를 듣는 것을 좋아하는
사람을 좋아하는	믿을만한
이야기하는 것을 좋아하는	관대한
혼자만의 시간을 즐기는	거침없는

강한

솔직한

정이 많은

조심스러운

현명한

양심적인

사교적인

배려심 있는

예의바른

창의적인

과감한; 결단력있는	단호한; 한번 결정하면 쉽게 흔들리지 않는
부지런한	진지한
동정심이 많은	영리한; 머리가 좋은
생각이 깊은	이해심이 많은
마음이 따듯한; 온정적인	다재다능한

겸손함	솔선수범하는
깔끔함	신중한
느긋한, 태평한	감정적인
혈기 왕성한; 에너지가 많은	내성적인
공정한; 규칙을 잘 따르는	합리적인; 사실에 근거한 판단을 내리는

<p>잘 돕는; 다른 사람들에게 도움이 되는</p>	<p>수줍음이 많은</p>
<p>진실된; 거짓이 없는</p>	<p>다정한</p>
<p>친절한</p>	<p>매력적인; 사람을 끄는</p>
<p>재미있는; 함께 있으면 즐거워</p>	<p>용감한</p>
<p>야망있는</p>	<p>밝은</p>

마음이 넓은

조용한

건강한

깔끔한

꼼꼼한

세심한

## 활동 4 촉진자의 메세지 전달.

- 촉진자는 1회기 활동 시간 동안 참여자에게 관찰되었던 내용을 바탕으로 긍정적 메시지(칭찬)를 전달한다.
- 메시지를 전달하기에 앞서 아래의 설명을 하며, 약 20분 정도 참여자들에게 자유 시간을 갖도록 한다.  
(자유시간 동안 영상시청이 좋을지, 자유시간을 갖는 것이 좋을지에 대해서는 참여자들이 자유롭게 선택하도록 한다)

“이제는 오늘 우리가 이야기 나눈 것을 듣고 제가 선생님들께 전하고자 하는 것을 정리하는 시간을 20분정도 갖겠습니다.

- 메시지 준비가 다 되면, 참여자의 핵심 특징(또는 자기소개 시 고른 형용사)를 언급하면서 한 사람, 한 사람에게 칭찬 메시지를 전달한다.  
(메시지 전달 순서는 자유롭게 하면 된다. 명함만들기 활동에서 발표한 사람 순서대로 하시는 것도 하나의 방법이다.)

“먼저 솔직한 사람이라고 이야기하신 ○○○선생님께 전하겠습니다.”

# II

## 두 번째 여정 (2회기)

“관찰은 나에서 출발하기 2”



---

“이번에는 제가 가지고 있는 이 공을 가지시는 분이 지난 시간에 가장 인상 깊었던  
것이 무엇인지 이야기해 주십시오.  
그럼 제가 먼저 이야기하겠습니다.  
저는 지난 시간에 \_\_\_\_\_가 가장 인상 깊었습니다.  
이제 어느 분이 받으시겠어요?”

---

- 모든 참여자가 공을 받고 이야기 할 때까지 진행한다.

주제\_ **관찰은 나에서 출발하기2**

## 활동내용\_

- 1) 따뜻한 공 나누기
- 2) 내가 바라는 앞으로의 나의 모습
- 3) 내가 가진 능력과 강점, 앞으로 내가 활용할 능력과 강점

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 그림 그리기나 풀라주 활동을 위한 잡지
- 3) 펜, 크레파스, 종이, 색종이
- 4) 활동지(기술과 자원 나무: 초록색 열매 나무그림, 노랑색 열매 나무그림)
- 5) 자원/강점 리스트(필요시에만 사용)

## 진행내용

## 활동 1 따뜻한 공 나누기

- ‘따뜻한 공 나누기’ 활동은 테니스공을 활용하여 ‘지난 시간 활동에서 가장 인상 깊었던 것’에 대해 이야기 나누는 활동이다.
- 촉진자는 테니스공을 가지고 아래의 내용으로 진행방식을 설명한 후, 먼저 시범을 보인다.

## 활동 2 내가 바라는 앞으로의 나의 모습

- ‘내가 바라보는 앞으로의 나의 모습’ 활동은 참여자가 희망하는 미래를 시각화함으로써 내가 바라는 미래상을 통해 삶의 목표를 설정하고 구체화하는 것을 돕는 활동이다.
- 촉진자는 아래의 설명을 하면서 활동 준비물을 나누어주고, 참여자들에게 작업하는 시간을 준다.

“이번에는 20년 후 나는 내가 어떻게 되어 있기를 바라는 지 생각하는 시간을 갖겠습니다.

그냥 하려면 어려우니까 20년 후 나의 모습을 앞에 있는 종이에 그림으로 그려도 되고, 앞에 있는 잡지나 색종이로 만드셔도 됩니다.”

- 참여자들이 작업을 하는 동안 무엇을 하는지, 어떻게 하는지 관찰한다.
- 참여자들이 활동을 완료하면 아래의 질문을 하고 기다린다.

“어느 분부터 이야기하시겠어요?”

- 참여자 중 한명이 이야기를 하면 다음 질문을 이어서 한다.

“와! 언제부터 그런 생각을 해 오셨나요?”

“그렇게 되었으면 하고 생각하신 이유가 있으실텐데... 이야기해주시겠어요?”

- 모든 참여자가 이야기를 마치면 아래의 질문을 하고 기다린다.

“선생님들께서 20년 후 내가 바라는 모습을 이야기해 주셨잖아요. 궁금한 것이 있어서 조금 더 여쭙보려고 해요.(잠시 멈춤)

20년은 아직 시간이 좀 더 있어야 하니까....

20년 후에 내가 바라는 모습이 되기 위해서 제가 5년 후를 먼저 여쭙보려고 합니다.

어느 분이 먼저 이야기하시겠어요?”

● 먼저 하겠다는 참여자에게,

“먼저 하겠다고 해주셔서 감사합니다.

자, 그럼 000선생님께서 이야기하신 20년 후 내가 바라는 모습이 되어가고 있습니다.

5년 후에 선생님은 지금과 어떻게 다르게 지내고 있을까요?”

“000 선생님을 가장 잘 아는 분이 누구신가요? (누구라고 대답하면)

“그 분이 5년 뒤 000 선생님을 만났어요.

그분은 선생님을 보고 뭐가 달라졌다고 이야기할까요?”

※ 진행 시 유의사항

- 참여자들이 질문에 대답하지 않고 침묵하시더라도 촉진자가 먼저 답을 하지 말고 “누가 먼저 말씀해 주시겠어요?”라고 물으며 기다립니다. 그러면 누군가 먼저 시작 하십니다.
- 누군가 먼저 시작할 경우, 반드시 “먼저 말씀해주셔서 감사합니다”라고 전합니다.

※ 참여자 분들이 대체로 긍정적인 이야기를 하지만, 앞으로 더 힘들고 어려운 상황을 이야기 하는 경우

- 그럴 경우 ‘그게 아니구요’ 라고 이야기를 끊지 말고, 아래의 질문으로 이어갑니다.  
“그러시구나. 그럼 그 때는 그 힘든 상황을 어떻게 견디고 계실까요?”  
“선생님을 가장 잘 아는 분이 누구신가요? 그분한테 물어보면 선생님이 어떻게 견디고 있다고 이야기 하실까요?”

### 활동 3 내가 가진 능력과 강점, 앞으로 내가 활용할 능력과 강점

- 본 활동은 참여자가 가진 기술, 자원, 강점, 능력을 발견할 수 있도록 촉진하는 활동이다.
- 촉진자는 <능력과 강점 나무 열매 활동지>를 나누어주고, 이어서 아래의 설명을 한 후 활동을 진행한다.
- 능력과 강점 목록은 적지 못하시는 분이 있으실 때만 참고로 제시한다.

“이번에는 내가 가진 능력과 잘하는 것,  
그리고 앞으로 내가 활용할 필요가 있는 능력에 대해 이야기 나눠보겠습니다.”

“앞에 있는 나무의 초록색 열매에는 지금까지 내가 가진 능력과 잘하는 것을 적으십시오. 아주 잘하는 것은 큰 열매에 적으시고, 조금 잘한다고 생각하시는 것은 작은 열매에 적으시면 됩니다.”

“노란색 열매에는 앞으로 내가 활용할 필요가 있는 능력을 적어주십시오. 많이 활용해야 하거나 많이 필요한 것은 큰 열매에, 적게 활용해도 되거나 적게 필요한 것은 작은 열매에 적으시면 됩니다.”

- 활동지 작업이 끝나면, 한사람씩 다음 질문을 한다.

“(초록 열매에 있는 것)을 어떻게 잘 할 수 있게 되셨나요?”

“(초록 열매에 있는 것)을 잘하게 되는데 도움이 된 것이 뭔가요?”

“(노랑열매에 있는 것)이 필요한 능력이라고 하셨는데 그것이 필요하다고 생각하신 이유가 있으실 텐데... 이야기해 주시겠어요?”

- 아래의 질문은 해당되는 분에게 선택적으로 한다.

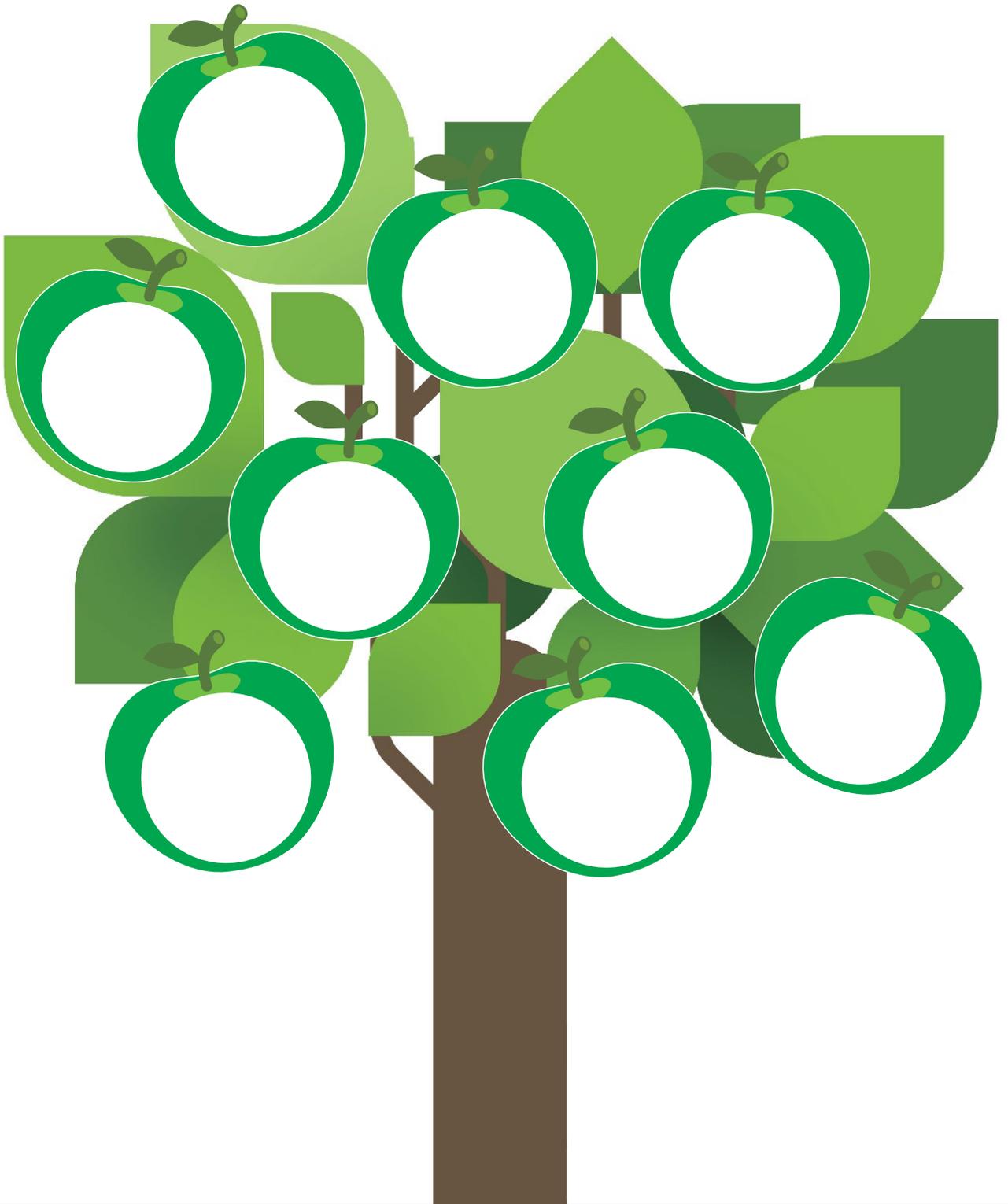
“와! (초록열매에 있는 것)이 (노랑열매)에도 계속 활용한다고 하셨네요! 계속 활용하시면 앞으로 선생님께 어떻게 더 도움이 되나요?”

## Ⅱ 2회기 中 활동3 활용 자료 Ⅱ

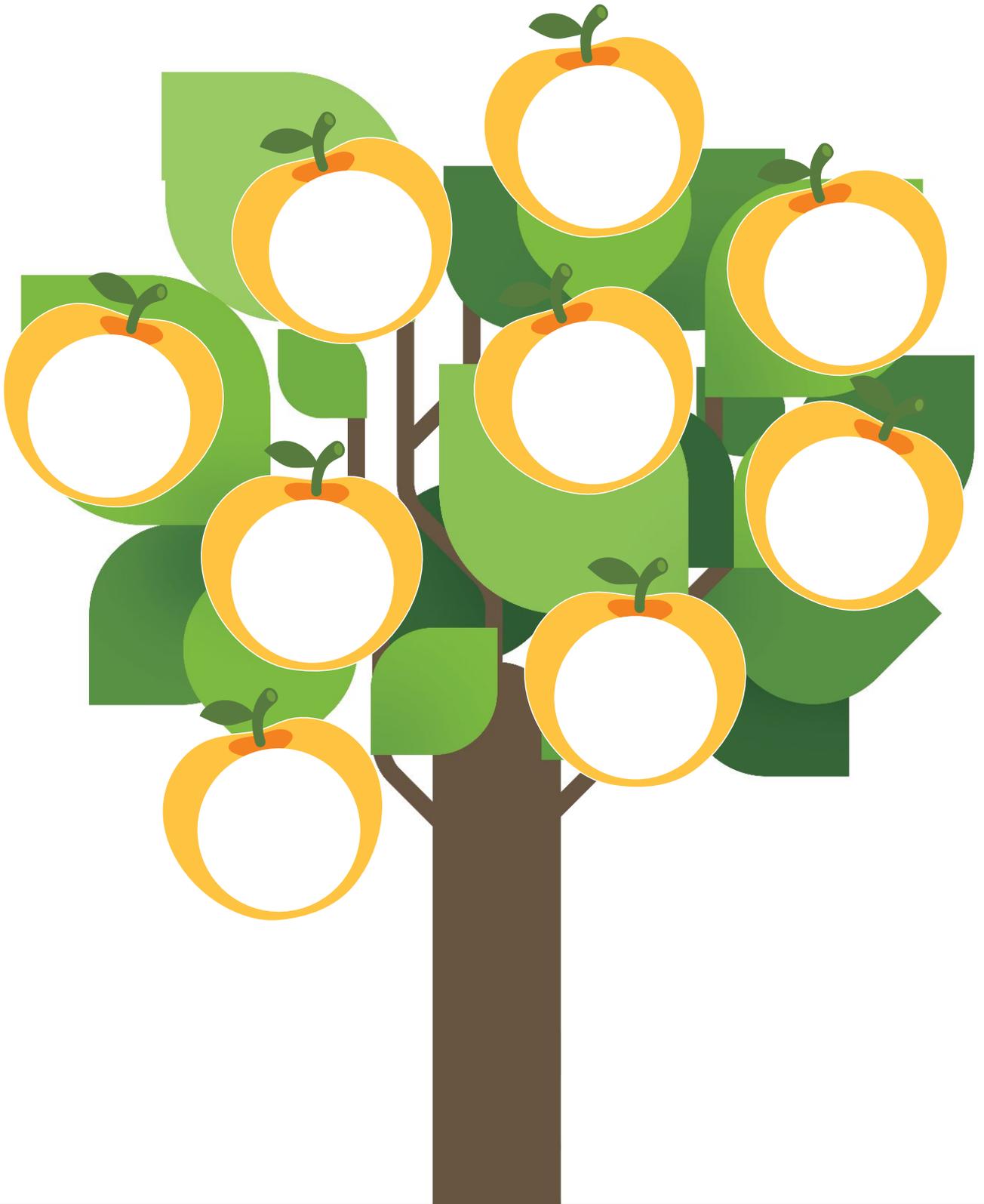
- 능력과 강점 목록 예시(※ 필요시에만 참고용으로 제시)

노래잘함	이해력이 있음
그림 그리기	술선수범함
요리하기 / 음식하기	자발적으로 무언가를 함
놀이	무언가를 할 때 집중을 잘함
걷기 / 운동하기	책임감이 있음
운전하기 - 자동차 운전 / 트럭 운전 /	스스로를 존중함
중장비 운전	내 감정을 잘 다룰 수 있음
사람들과 잘 지내기	낙천적임
새로운 친구 만들기 / 모르는 사람들과 대화 /	긍정적임
사람들과 쉽게 친해지기	적극적임
청소 및 정리 / 창고 관리	신뢰할 수 있는 사람임 : 믿음만한 사람임
돈 쓰기	무언가를 시작하면 꾸준히 함.
기계 고치기 - TV, 라디오 수리	외모가 호감형이라는 소리를 들음
자동차 수리	자활 실무자 선생님들과 관계가 좋음
가구수리 / 목공	가족들과 관계가 좋음
집 고치기 - 도배 / 장판 / 못 박기 /	왕래하는 친지, 친구나 이웃이 있음
방충망 수리 등	취미나 특기가 있음
옷 수선 / 뜨개질 / 바느질	혼자서 독립적으로 잘 살아감
아이돌보기	사람들과 대화를 잘 하는 편임
노인돌보기	사람들과 갈등관계에 처했을 때 잘 다루는 편임
아픈 사람 보살피기	사람들과 함께 일할 때 잘 협동하여 해나감
남의 이야기 듣기	자격증 등 직업기술이 있음
새로운 것 만들기	일을 해보려는 생각을 가지고 있음
나무 키우기	시간을 잘 지킴
컴퓨터	사회생활 경험 및 직업경력이 있음
순발력이 있음	어떤 그룹에서든 리더의 경험이 있음
융통성이 있음: 상황에 맞게 대처함.	

## < 능력과 강점 나무(초록열매) >



## < 능력과 강점 나무(노랑열매) >







## 세 번째 여정 (3회기)

---

“삶의 목표”

---



## 주제\_ 삶의 목표

## 활동내용\_

- 1) 따뜻한 공 나누기
- 2) 나의 장례식
- 3) 나에게 쓰는 격려편지

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 조용한 음악
- 3) 참여자가 누울 수 있는 책상, 검정색 천 또는 편안하게 앉을 수 있는 의자 중 택일
- 4) 엽서 또는 편지지, 크레파스, 싸인펜, 마분지

## 진행내용

## 활동 1 따뜻한 공 나누기

- ‘따뜻한 공 나누기’ 활동은 테니스공을 활용하여 ‘지난 시간 활동에서 가장 인상 깊었던 것’에 대해 이야기 나누는 활동이다.

- 지난 회기와 동일한 방법으로 진행한다.

“지난 시간에 한 따뜻한 공입니다. 저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다. 다음 누가 받으시겠어요?”

- 모든 참여자가 공을 받고 이야기 할 때까지 진행한다.

## 활동 2 나의 장례식

- 본 활동은 삶의 목표와 목표에 다가가기 위한 활동계획을 생각해볼 수 있도록 촉진하는 활동이다.
- 사람은 죽음 앞에서 자신의 삶이 조금이라도 괜찮았다고 생각하길 바란다고 보고 장례식이라는 상황을 활용한다. 특히 나에게 의미있는 사람들에게 자신의 삶이 어떻게 비춰질지 생각하면서 앞으로 자신이 원하는 삶을 구체화하는 것을 돕는 활동이다.
- 가능하다면 검정색 천을 준비하고, 한 명씩 누운 상태에서 천을 덮은 뒤 장례식 활동을 시작한다. 만일 이렇게 하는 것이 어렵다면 편안한 의자를 따로 준비해서 한 사람씩 그곳에 나와서 진행한다.
- 본 활동은 인생을 ‘잘’ 살아온 노인으로서 생을 마감한 나의 장례식을 상상하면서, 지금부터 앞으로 어떻게 살아갈 것인지 생각해 볼 수 있도록 한다.
- 아래의 지문을 가능한 천천히 이야기하면서 활동을 진행한다.

“오늘은 색다른 것을 하려고 합니다.(잠시 멈춤)  
사람은 누구나 죽지요.(잠시 멈춤)  
저도 그렇고 누구나 죽습니다.(잠시 멈춤)  
오늘은 나의 장례식을 생각하면서(잠시 멈춤)  
앞으로 어떻게 살아갈 것인지 이야기 나누도록 하겠습니다.(잠시 멈춤)  
자, 이제부터 내 장례식을 치른다고 상상해 보십시오.(잠시 멈춤)  
여기에 한분씩 나오셔서 여기 누우시면 or 앉으시면(잠시 멈춤)  
제가 몇 가지 여쭙보도록 하겠습니다.(잠시 멈춤)  
누가 먼저 나오시겠어요?”

- 한 사람이 나와서 자리를 잡으시면(준비된 자리에 누우면) 가능한 천천히 이야기 한다.

“자, 눈을 감으시구요. (잠시 멈춤)  
 지금은 나의 장례식을 치르고 있습니다. (잠시 멈춤)  
 장례식을 치르는 선생님은 인생을 잘 살아온 분입니다.(잠시 멈춤)

“OOO선생님! 장례식에는 누가 왔나요?”

“장례식에 온 사람들이 앉아서 나를 기억하면서 이야기를 나누고 있습니다.  
 그사람들이 뭐라고 하는 이야기를 들으면 내가 인생을 잘 살았구나 하시겠어요?”

“그리고 또 무슨 얘기를 들었으면 하나요?” (없다고 할 때까지 묻는다.)”

- 한 사람이 끝이나면 “이야기해주셔서 감사합니다” 라고 말한 후, “다음 어느분이 나오시겠어요?” 라고 말하며, 모든 참여자가 활동 할 때까지 진행을 이어간다.

- 한 사람씩 다 하고 난 후 제자리에 모두 앉으면 다음 질문을 한다.

“선생님들께서 장례식에 누가 왔으면 하는지, 그리고 오신 분들이 뭐라고 하는 이야기를 들으면 인생을 잘 살았다고 알 수 있는지 이야기 들었습니다.(잠시 멈춤)

선생님들이 지금까지 해 온 것 중에 무엇을 계속하고, 무엇을 다르게 하면(잠시 멈춤)

장례식에 오신 분들이 그렇게 이야기를 하게 될까요?

- 참여자들과 이야기를 나눈 후 다음 활동으로 넘어간다.

## 활동 2 나에게 쓰는 격려편지(일반용)

- 본 활동은 인생을 잘 살아온 노인이 된 미래의 내 모습을 그려본 후, 미래의 내가 지금의 나에게 편지를 쓰는 활동이다.

- 참여자들에게 마분지(또는 도화지)를 나누어주고 아래의 지문과 함께 ‘노인이 된 나’ 를 상상해 볼 수 있도록 ‘노인이 된 나의 얼굴’ 을 그려보도록 한다.

“이제 이번에는 내 얼굴을 그려보겠습니다.(잠시 멈춤)  
어떤 얼굴을 그리냐면.... 인생을 잘 살아온 90세의 지혜로운 노인이 된 내 얼굴입니다.(잠시 멈춤)  
자, 앞에 있는 크레파스나 싸인펜 등을 사용해서 그리시면 됩니다.”

- 그림을 모두 그렸으면, 참여자들에게 엽서(또는 편지지)를 한 장씩 나누어 드리고 인생을 아주 잘 살아온 노인이 된 내가 ‘지금의 나’ 에게 격려편지를 쓰도록 한다.

“자, 이제 인생을 아주 잘 살아온 지혜로운 90세의 내가(잠시 멈춤)  
지금의 나에게 편지를 써 보겠습니다.(잠시 멈춤)  
90세의 내가 지금의 나에게 ‘앞으로 이렇게 살면 90세의 내가 될 수 있다고 격려와 지지의 편지를 쓰시는 겁니다.”

- 편지를 다 쓰고 나면 발표하고 싶은 분에게 읽어볼 수 있도록 한다.

“혹시 다른 분들에게 발표하고 싶으신 분 계신가요?”

- 발표를 마쳤거나, 발표할 사람이 없다고 하면, 작업한 격려 편지를 걷은 후 6번째 만나는 날 돌려드린다고 전한 후 활동을 마무리 한다.

“이 편지는 6번째 만나는 날 다시 드리도록 하겠습니다.”

### 활동 3 나에게 쓰는 격려편지(청년용)

- 본 활동은 인생을 잘 살아온 50대가 된 미래의 내 모습을 그려본 후, 미래의 내가 지금의 나에게 편지를 쓰는 활동이다.

- 참여자들에게 마분지(또는 도화지)를 나누어주고 아래의 지문과 함께 ‘50대가 된 나’를 상상해 볼 수 있도록 ‘50대가 된 나의 얼굴’을 그려보도록 한다.

“이제 이번에는 내 얼굴을 그려보겠습니다.(잠시 멈춤)  
어떤 얼굴을 그리냐면....인생을 열심히 잘 살아온 50대의 장년이 된 내 얼굴입니다.(잠시 멈춤)  
자, 앞에 있는 크레파스나 싸인펜 등을 사용해서 그리시면 됩니다.”

- 그림을 모두 그렸으면, 참여자들에게 엽서(또는 편지지)를 한 장씩 나누어 드리고 인생을 아주 잘 살아온 50대가 된 내가 ‘지금의 나’에게 격려편지를 쓰도록 한다.

“자, 이제 인생을 잘 살아온 멋지고 지혜로운 50대의 내가(잠시 멈춤)  
지금의 나에게 편지를 쓰겠습니다.(잠시 멈춤)  
50대의 내가 지금의 나에게 ‘앞으로 이렇게 살면 잘 살아온 멋지고 지혜로운 50대의 내가 될 수 있다.’고 격려와 지지의 편지를 쓰시는 겁니다.”

- 편지를 다 쓰고 나면 아래의 질문으로 발표하고 싶은 분에게 발표하게 한다.

“혹시 다른 분들에게 발표하고 싶으신 분 계신가요?”

- 발표를 마쳤거나, 발표할 사람이 없다고 하면, 작업한 격려 편지를 걷은 후 6번째 만나는 날 돌려드린다고 전한 후 활동을 마무리 한다.

“이 편지는 6번째 만나는 날 다시 드리도록 하겠습니다.”

# IV

## 네 번째 여정 (4회기)

“목표로 나아가기1”



## 4회기

# 네 번째 여정

### 주제\_ 목표로 나아가기1

### 활동내용\_

- 1) 따뜻한 공 나누기
- 2) 첫발 내딛기
- 3) 내가 편안할 때를 활용하기에게 쓰는 격려편지

### 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 10점 척도가 표시된 종이
- 3) 편안한 맵, 조용한 음악

### 진행내용

#### 활동 1 따뜻한 공 나누기

- ‘따뜻한 공 나누기’ 활동은 테니스공을 활용하여 ‘지난 시간 활동에서 가장 인상 깊었던 것’에 대해 이야기 나누는 활동이다.
- 지난 회기와 동일한 방법으로 진행한다.  
-----  
“지난 시간에 한 따뜻한 공입니다. 저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다. 다음 누가 받으시겠어요?”  
-----
- 모든 참여자가 공을 받고 이야기 할 때까지 진행한다.

## 활동 2 첫발 내딛기

- 본 활동은 자신이 바라는 삶으로 나아가기 위해 현실적이고 구체적으로 무엇을 할 수 있는지 생각해보는 활동으로, 숫자를 활용해서 좀 더 구체적으로 찾을 수 있게 돕는다.
- 지금까지 참여자들이 자신의 상황에서 해 온 것을 지지하면서 현재에서 한발 앞으로 내딛을 수 있도록 촉진하는 활동이다.
- 참여자들에게 10점 척도지를 나누어주고, 아래의 지문을 활용하여 활동을 진행한다.

“지난 시간에는 나의 장례식에서 사람들이 나에게 대해서 뭐라고 하는 얘기를 들으면 잘 살았다고 알 수 있는지 이야기 나누었죠.(잠시 멈춤)  
그것에 대해 제가 오늘은 숫자로 여쭙보겠습니다.

10은 ‘지난 시간에 이야기한 대로 살고 있다’ (잠시 멈춤)  
1은 ‘전혀 그렇지 않다’ 입니다.(잠시 멈춤)  
선생님들은 지금은 1부터 10중에 어디인가요?  
여러분께 드린 것에 표시해 주십시오.”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
전혀 아니다	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
지난 시간에 이야기 한대로 살고 있다.										

- 참여자들에게 생각하고, 표시할 일정 시간을 드린 후, 표시를 다했으면 아래의 질문과 함께 3가지 상황에 따라 각각 질문을 이어간다.

- ① 4 이상인 경우
- ② 2, 3인 경우
- ③ 1이나 0 또는 마이너스인 경우

“모두 잘 표시해 주셨는데, 어디에 표시하셨는지 보여주시겠어요?”

“제가 표시한 거 보고 몇 가지 여쭙보려고 하는데 어느 분이 먼저 이야기하시겠어요?”

#### 상황 1 참여자가 답한 숫자가 높은 경우(적어도 4 이상인 경우)

“그동안 어떻게 하셨길래 (참여자가 답한 숫자)까지 올 수 있었나요?”

“그리고 또 뭘 하셨나요?” (없다고 할 때까지 묻는다)

“그렇게 하면 도움이 된다는 걸 어떻게 아셨나요?”

“그걸 하는데 도움 되었던 게 무엇이었나요?”

## 상황 2 참여자가 답한 숫자가 2,3 인 경우

“(참여자가 답한 숫자)로 얼마 동안 지내셨나요?”

“지금까지 가장 높았던 때는 언제였나요?”

“그 때와 지금 달라진 건 무엇인가요?”

“다시 그 때만큼 될 수 있나요?”

(가장 높았던 때 만큼 될 수 있다고 하면)

“지금부터 될 하면 다시 그렇게 되어가고 있다는 걸 알 수 있나요?”

(가장 높았던 때만큼 될 수 없다고 하면)

“그럼 어디까지 될 수 있나요?”

“될 하면 (참여자가 답한 숫자)가 될 수 있을까요?”

## 상황 3 참여자가 답한 숫자가 1이나 0, 또는 마이너스(-)라고 답한 경우

“(참여자가 답한 숫자)로 얼마동안 지내셨나요?”

“(참여자가 답한 숫자) 보다 더 나빠지지 않는데 도움이 된 것은 무엇인가요?”

“지금은 (참여자가 답한 숫자)인데... 혹시 어디까지 올라갈 수 있나요?”

“(참여자가 답한 숫자)가 되는데 도움이 될 수 있는 게 무엇인가요?”

(만일, 올라갈 수 없다고 하면)

“그럼 지금 그대로 유지하는데 도움이 될 수 있는 건 뭘까요?”

## 4회기 중 활동2 '첫발 내딛기' 활용 자료

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
전혀 아니다	-	-	-	-	-	-	-	-	-	지난 시간에 이야기 한대로 살고 있다.

### 활동 3 내가 편안할 때를 활용하기

- 본 활동은 참여자가 평소 가장 편안한 상태일 때를 알게 함으로써, 이후 지내면서 편안함이 필요할 때 스스로 그런 상황을 만들어 볼 수 있게 하는 활동이다.

- 조용한 음악을 틀어놓고, 아래의 멘트를 하며 활동을 진행한다.

“자, 이번에는 눈을 감으십시오. 그리고 내가 가장 편안할 때를 떠올려 보십시오.”  
(잠시 기다린다)

- 잠시 기다렸다가 아래의 멘트와 함께 각각의 질문을 천천히 하면서 생각해볼 수 있는 시간을 갖는다.

“지금 여러분은 가장 편안한 상태입니다.” (잠시멈춤)

- 가장 편안한 때를 색으로 떠올리면 무슨 색인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 냄새로 떠올리면 무슨 냄새인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 소리로 떠올리면 무슨 소리인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 내 손에서 느껴지는 감촉으로 떠올리면 무슨 감촉인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 맛으로 떠올리면 무슨 맛인가요? (잠시멈춤)

- 참여자들이 편안할 때를 떠올리게 한 후, ‘활동지(편안한 맵)’ 을 나누어 주고 각각의 동그라미에 적어보도록 한다.

“이제 눈을 뜨고, 떠올리신 것을 선생님들께 드린 종이에 적어보십시오”

- 이후 아래의 설명을 하며 활동을 마무리 한다.

“누구나 살아가면서 편안함이 필요할 때가 있지요.  
편안함은 누군가에 의해 주어질 수도 있지만,  
필요하다면 내가 만들어 볼 수도 있습니다.  
앞으로 선생님들이 지내시면서 편안함이 필요할 때,  
오늘 적으신 것들 중 할 수 있는 것들을 해 보면서,  
스스로 도움이 되는 방법으로 활용하시면 어떨까 해서 이 시간을 가졌습니다.”

## Ⅰ 4회기 중 활동3 '내가 편안할 때를 활용하기' 활용 자료 Ⅰ

### ● 편안한 맵(map)



V

## 다섯 번째 여정 (5회기)

“목표로 나아가기2”



## 주제\_ 목표로 나아가기2

## 활동내용\_

- 1) 따뜻한 공 나누기
- 2) 첫발 내딛기 구체화
- 3) 장애물 제거하기

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 10점 척도에 체크한 종이
- 3) 신문지, 크레파스, 싸인펜, 휴지통

## 진행내용

## 활동 1 따뜻한 공 나누기

- ‘따뜻한 공 나누기’ 활동은 테니스공을 활용하여 ‘지난 시간 활동에서 가장 인상 깊었던 것’에 대해 이야기 나누는 활동이다.
- 지난 회기와 동일한 방법으로 진행한다.  
-----  
“오늘도 따뜻한 공 시간으로 시작하겠습니다. 저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다. 다음 누가 받으시겠어요?”  
-----
- 모든 참여자가 공을 받고 이야기 할 때까지 진행한다.

## 활동 2 첫발 내딛기 구체화

- 본 활동은 앞으로 한 단계 나아가기 위해서 할 수 있는 구체적, 현실적 행동 계획을 생각해보고, 실제로 행동이 옮길 수 있도록(자활계획을 수립할 수 있도록) 돕기 위한 활동이다.
- 아래의 설명과 질문으로 활동을 이어간다. 아래의 질문을 통해 자활계획수립과 연결시킬 수 있도록 한다.

“지난 시간에 1부터 10중에 현재 어디인지 이야기 나누었지요?  
오늘은 지난 시간에 이야기하신 숫자에서 1이(잠시 멈춤)  
올라갔습니다.

1이 올라갔으니 지내시는 게 조금이라도 다르시겠지요?  
자, 지금부터 지난 시간보다 1이 올라갔을 때를 떠올리십시오. 제가 한분씩  
여쭙보려고 하는데.... 어느 분부터 이야기하시겠어요?”

- “OOO선생님, 지난시간에는 (참여자가 표시한 숫자)였는데 거기서 1이 올라서  
(참여자가 표시한 숫자+1)이 되었습니다. 선생님은 작지만 그래도 무엇을  
다르게 하고 있을까요?”
- “그러면 지내는 것도 좀 다르실텐데..... 어떻게 다를까요?”
- “지금부터 무엇을 하면 (1이 오른 숫자)로 가는 첫발을 내디뎠다고 알 수 있나요?”
- “(1이 오른 숫자)이 되었을 때 여기 자활센터에서 선생님은 어떻게 하고 계실까요?”
- “그렇게 하시는데 센터는 어떻게 도움이 되면 될까요?”

### 활동 3 장애물 제거하기

- 본 활동은 지내는데 나에게 방해가 되는 장애물을 알아채서 제거하고 내가 무엇을 다르게 할 수 있는지 생각해 보는 활동이다.
- 장애물 제거하기 활동은 ‘풍선에 넣어 터뜨리기’, ‘청소기로 빨아들이기’, ‘휴지통에 버리기’ 등 촉진자가 재량으로 진행하면 된다.
- 본 매뉴얼에서는 ‘휴지통에 버리기’ 활동으로 진행방식을 제시한다.
- 아래의 설명과 질문으로 활동을 진행한다.

“이번에는 앞에서 이야기하신 것들을 해 나가는데 장애가 되는 게 있을 수 있는데, 그런 게 있으시면 신문지에 적어주십시오.”

- 참여자들이 신문에 적은 후,  
“자 이제 그것을 찢으세요. 아주 신나게!!”
- 구기거나 찢은 후,  
“이제 그것을 휴지통에 버리십시오.”
- 휴지통에 모두 버린 후,  
“자 이제 선생님들이 스스로 장애가 되는 것을 버리셨습니다.”  
“장애가 되는 것을 다 버리셨으니까....(잠시 멈춤)  
오늘 돌아가셔서 지내실 때 가장 먼저 무엇을 다르게 하실까요?”
- 참여자의 이야기를 들은 후, 아래와 같은 칭찬을 한다.  
“와! 그렇게 하시겠어요? 그런 걸 생각하시다니 대단하세요!”

# VI

## 여섯 번째 여정 (6회기)

“새로운 시작”



주제\_ **관찰은 나에서 출발하기1**

## 활동내용\_

- 1) 인터뷰(소감나누기)
- 2) 롤링페이퍼(서로를 칭찬하기)
- 3) 희망서약활동 및 자조모임 독려
- 4) 설문지 작성

**준비물**

- 1) 기자회견장과 같은 세팅
- 2) 롤링페이퍼 종이, 다과, 촉진자의 칭찬(격려)편지
- 3) 3회기에 참여자가 쓴 격려편지(파일, 액자 등에 넣어서 준비)
- 4) 참여자 활동사진
- 5) 희망서약 넣을 박스(상자), 동기부여를 줄 수 있는 글귀가 적힌 종이(희망서약지)
- 6) 2차 설문지

**진행내용****활동 1** 인터뷰(소감나누기)

- 본 활동은 그동안 참여했던 내용들을 생각해보면서, 그동안 경험에 대한 소감을 나누어보는 시간이다.
- 소감 나누기 활동을 기자회견 인터뷰 형식으로 진행함으로써, 참여자들이 주인공이 될 수 있도록 한다.

- 발표하는 모습은 개인마다 동영상으로 촬영하고, 향후 8회기 때 같이 볼 수 있도록 한다.
- 아래의 설명을 하면서 인터뷰(소감나누기) 활동을 진행한다.

---

“그동안 선생님들이 앞으로 바라는 삶을 이야기 하고,(잠시 멈춤)  
그것을 이루기 위해 하실 수 있는 것들도 생각하면서  
함께 이야기 나누어 왔습니다.  
그래서 오늘은 제가 기자가 되어서  
그동안 선생님들이 여기 오시면서 경험이 어떠셨는지 소감을 듣도록 하겠습니다.”

“자 어느 분이 먼저 이야기해 주시겠어요?”

다 들은 후,

“선생님들께서 인터뷰에 응해 주셔서 감사합니다.  
그럼 이상으로 인터뷰를 마치도록 하겠습니다!”

---

## 활동 2 롤링페이퍼

- 본 활동은 그동안 함께 참여한 동료들 상호간 격려와 칭찬을 나누는 시간이다.
- 준비한 다과를 함께 나누면서 이번 활동을 간단히 설명하고, 롤링페이퍼 종이를 나누어준다.
- 롤링페이퍼에 서로에 대한 칭찬과 격려의 메시지를 적어볼 수 있도록 한다.

-----  
“앞에 있는 종이에 이름을 적어주세요.  
종이를 옆으로 돌리면서 이름이 적힌 선생님께 해 줄 칭찬을 적으시면 됩니다.”  
-----

- 이어서 촉진자가 준비한 칭찬격려 편지를 읽으면서 한명씩 드리고, 감사인사를 전한다.
- 참여자들에게 3회기에 작성한 스스로에게 쓴 격려편지와 그동안의 활동사진도 함께 나누어준다. 이때 사진과 편지는 액자나 폴더에 넣어서 드릴 수 있도록 한다.

### 활동 3 희망서약활동 및 자조모임독려

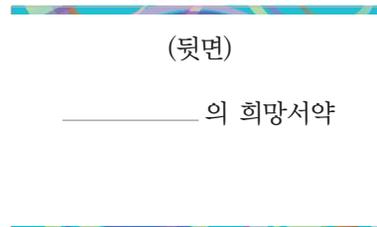
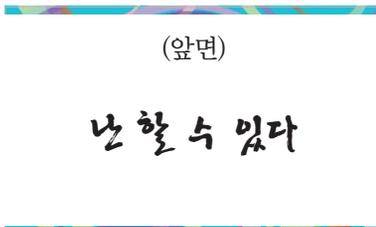
- ‘난 할 수 있다!’ 등과 같은 동기부여를 해줄 수 있는 글귀나 이미지가 적힌 종이를 나누어주고, 아래의 설명을 하면서 활동을 진행한다.

“혹시 다음 저희가 만날 때까지 ‘이것은 내가 해 보겠다’ 하는 것을 적어서 앞에 있는 박스에 넣어주시기 바랍니다.”

- 희망서약을 박스에 모두 넣으면, 이어서 아래의 설명을 하면서 자조모임을 할 것을 독려한다.

“다음 모임이 (모임 날짜) 인데요,  
그 전까지 다 같이 모여서도 되고, 적어도 여기 계신 분 한 명이상과 같이 차를  
마시거나, 만나시는 시간을 가지시기 바랍니다.”

- 희망서약지



## 활동 4 설문조사

- 참여자들에게 2차 설문지를 배부하고 진솔하게 설문지를 작성할 수 있도록 안내한다.

“처음 모임 때 이거 하셨죠? 그 때 세 번을 할 거라고 이야기 드렸는데...  
이제 두 번 짜입니다. 오늘도 잘 도와주시기 바랍니다.  
혹시 도움이 필요하신 분이 있으시면 이야기해 주십시오.”

- 도움이 필요한 분이 있는지 물어보고, 필요 시 적절한 도움을 제공한다.

# VII

## 일곱 번째 여정 (7회기)

“‘더 나은 나’로의 여정”



주제\_ ‘더 나은 나’ 로의 여정

활동내용\_

- 1) 내가 했어요!(희망서약활동 확인)
- 2) 내가 바라는 대로 나아가는 나

### 준비물

- 1) 희망서약이 들어있는 박스(6회기 때 활동한 박스)
- 2) 5회기에 체크한 개인별 척도지

### 진행내용

#### 활동 1 내가 했어요!(희망서약활동 확인)

- 본 활동은 6회기 이후 1개월이 지난 시점에서, 6회기 당시 참여자 본인들이 직접 작성한 희망서약을 확인하면서 실천했던 부분, 달라진 부분을 확인하는 시간이다.
- 촉진자는 6회기 희망서약활동에서 사용한 희망서약이 들어있는 박스를 준비해 놓고, 하나씩 꺼내며 ‘희망서약’ 을 읽은 후 아래와 같은 질문을 하며 희망서약 활동들을 확인하고 격려한다.
- 아래에는 공통 질문과 상황별 질문이 있으며, 상황에 맞게 질문과 반응을 이어가면 된다.

## 공통

“지난번에 이렇게 해 보겠다고 하셨는데 어떠셨어요? 해 볼만 하셨나요?”  
참여자의 반응을 확인한 후 아래의 질문을 이어간다.  
“해 보신 거에 대해 궁금한데.... 어느 분이 먼저 이야기해 주시겠어요?”

### 상황 1 해 봤다고 하는 경우, 아래와 같은 내용으로 칭찬한다.

“와! 선생님은 하겠다고 하신 걸 그대로 하시네요! 대단하시네요!”

### 상황 2 해 보지 않았다고 하는 경우, 아래와 같은 질문을 이어간다.

“무슨 사정이 있으셨나요?”

- 그냥 안했다고 하면 아래와 같이 질문한다.  
“그러셨군요. 그동안 생각이 달라지셨나봐요”  
“다시 해 보실 생각이 있으신가요?”
- 적은 것을 하지 않고 다른 것을 했다고 하는 경우, 아래와 같이 질문한다.  
“와! 그러셨어요?”  
“그건 어떻게 해 봐야겠다 생각하셨나요?”  
“해 보시니 어떠셨어요?”

## 공통

모든 참여자들의 이야기를 다 들은 후 아래와 같이 질문한다.  
“해보신 것 중에 앞으로도 계속 해보는 게 도움이 되겠다 싶은 건 뭐가요?”  
“다른 분이 해 보신 것 중에 나도 해보면 도움이 되겠다 싶은 게 뭐가 있으셨나요?”

## 활동 2 내가 바라는 대로 나아가는 나

- 본 활동은 참여자들이 ‘내가 생각하는 미래의 모습’ 을 향해 나아가는 것과 관련하여 재확인하고 독려하는 활동이다.
- 아래의 질문을 하며 활동을 진행하며, 질문에 따른 대답 유형에 따라 상황별 질문을 이어간다.

“저희가 5번째 만났을 때 했던 것입니다. 지금은 1에서 10중에 어디인가요?”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
전혀 아니다		-	-	-	-	-	-	-	-		지난 시간에 이야기 한대로 살고 있다.

## 상황 1 올라간 경우

“와! 그동안 어떻게 하셨길래 이렇게 올라가셨나요?”

“요즘 지내는 걸 가장 잘 아는 분이 누구인가요? 그 분한테 물어보면 선생님이 예전과 뭐가 달라졌다고 이야기 할까요?”

## 상황 2 그대로인 경우

“전과 같이 유지하는데 조금이라도 도움이 되었던 것이 뭔가요?”

“지금 그대로 얼마동안 지낼 거라고 보시나요?”

“(참여자가 이야기한 기간)이 지나면 지금과 지내는 게 어떻게 좀 달라질까요?”

“(나아진다면)그렇게 되려면 어떻게 하면 될까요?”

## 상황 3 나빠졌다고 하는 경우

“아휴! 그럼 지내시는 게 쉽지 않으셨을텐데..... 그런데도 어떻게 견뎌오셨나요?”

“견디는데 도움이 된 게 무엇인가요?”



# VIII

## 여덟 번째 여정 (8회기)

“변화에 대한 축하”



## 주제\_ 변화에 대한 축하

## 활동내용\_

- 1) 수료식
- 2) 설문조사

## 준비물

- 1) 파티 분위기 만들기
- 2) 수료증, 간단한 선물(ex : 장미 한송이 등 평소 받아보지 못한 선물)
- 3) 지역자활센터에서 보내는 응원메시지 영상
- 4) 6회기 인터뷰 영상
- 5) 설문지

## 진행내용

## 활동 1 수료식

- 본 활동은 그동안의 변화에 대해 축하하고 격려하는 시간이다. 파티 분위기를 조성하여 참여자들을 축하해줄 수 있는 환경적 분위기를 만든다.
- 수료식 진행방식은 각 센터별, 촉진자별로 재량껏 진행한다.
- 예시로 제시하면 아래와 같다.

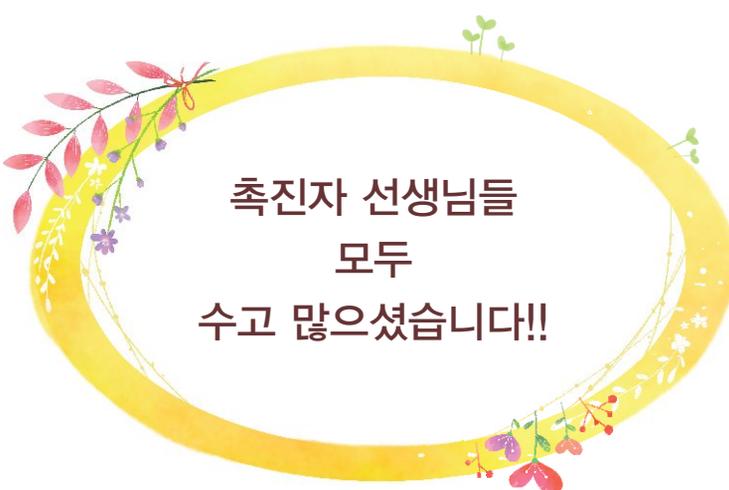
- 촉진자는 참여자분들에게 관찰하고 발견한 강점들과 작은 변화들을 칭찬하고 격려한다.
- 이어서 준비한 수료증과 간단한 선물을 전달한다. 이때 장미 한송이와 같이 평소 받아보지 못한 축하 선물을 준비해 보는 것을 추천한다.
- 수료증 전달 이후 지역자활센터의 선생님들의 응원메시지 영상을 보여준다.
- 이어서 6회기 때, 각자 발표한 인터뷰 영상을 함께 보며, 8회기 활동까지의 마지막 소감을 나눈다.

## 활동 2 설문조사

- 집단원들에게 3차 설문지를 배부하고 진솔하게 설문지를 작성할 수 있도록 안내한다.

-----  
“이제 3번째 마지막입니다. 이번에도 잘 도와주십시오.”  
-----

- 도움이 필요한 분이 있는지 물어보고, 필요 시 적절한 도움을 제공한다.
- 설문지 작성이 완료되면, 촉진자의 마지막 인사로 전체 회기를 마무리 한다.



축진자 선생님들  
모두  
수고 많으셨습니다!!





# 부록

## 정서적 자활 프로그램 평가용 설문지



### 1. 설문지 구성

정서적 자활 프로그램의 효과성을 평가하기 위한 설문지는 총8개의 척도(필수 4개, 선택 4개)와 1개의 일반적 특성 지표로 구성되어 있다. 구체적인 척도 구성은 아래와 같다.

#### 1) 필수지표 : 정서적 자활 프로그램 효과성 평가를 위해 필수적으로 활용해야 하는 지표

##### ① 고용희망 척도

척도	하위차원	문항 수	문항 번호
고용 희망	스스로의 가치와 역량에 대한 인지	6	1-1, 2, 3, 4, 5, 6
	미래에 대한 동기부여	4	1-7, 8, 9, 10
	기술과 자원 활용	3	1-11, 12, 13
	목적지향	4	1-14, 15, 16, 17
전체		17	

\*출처 : 최상미, (2017). 정서적 자활 성과 지표 도입 연구: 한국형 고용 희망 척도 (Korean Employment Hope Scale: K-EHS) 개발과 타당도 검증. 사회복지연구, 48(2), 97-119.

## ② 경제적 자활 척도

척도	하위차원	문항 수	문항 번호
경제적 자활	자기결정권	5	2-1, 7, 8, 9, 11
	재정적 안정 및 책임	3	2-3, 12, 13
	가족과 나의 삶의 질	3	2-6, 10, 14
	기본 자산	3	2-2, 4, 5
기본 자산		14	

\*출처 : Gowdy, E. A., & Pearlmutter, S. (1993). Economic self-sufficiency: It's not just money. *Affilia*, 8(4), 368-387.를 수정

## ③ 고용장벽 척도

척도	하위차원	문항 수	문항 번호
고용장벽	인적자본부족	3	3-1, 2, 3
	삶에 대한 통제력 부족	5	3-4, 5, 6, 7, 8
	법적·재정적 문제	3	3-9, 10, 11
	가족 돌봄	2	3-12, 13
	정보 부족	3	3-14, 15, 16
	사회적 관계의 단절	5	3-17, 18, 19, 20, 21
	건강 문제	4	3-22, 23, 24, 25
전체		25	

\*출처 : 최상미, 고가영. (2019). 자활사업 참여 저소득 구직자의 고용장벽 탐색과 한국형 고용장벽 척도 개발 사회복지연구. 48(2): 97-119.

#### ④ 자활행동 척도

척도	하위차원	문항 수	문항 번호
자활 행동	근로관련 행동	4	4-1, 2, 3, 4
	일상생활 기술 및 행동	4	4-5, 6, 7, 8
	사회적 관계 행동	5	4-9, 10, 11, 12, 13
	청결 및 외모 행동	3	4-14, 15, 16
	건강 관리 행동	3	4-17, 18, 19
기본 자산		19	

\*출처 : 최상미, 2019, 자활 행동 척도 개발과 자활 과정에 대한 이해: 정서적 자활 이론의 확장과 검증, 한국사회복지행정학회지, 21(3): 75-100.

#### ⑤ 일반적 특성 지표

지표	문항 수	내용
일반적 특성	12	성별, 국적, 종교, 출생년월일, 최종학력, 건강상태, 장애여부(등급), 결혼상태, 세대주 여부, 주거형태, 수급여부, 자활사업 참여기간

\*일반적 특성 지표는 상기 문항 내용을 참고하되, 수정·보완해서 활용하면 됨.

## 2) 선택지표 : 정서적 자활 프로그램 효과성 평가를 위해 선택적으로 활용 할 수 있는 지표

### ① 우울 척도

척도	문항 수	문항 번호(*역산문항)
우울	10	5-1, 2, 3, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9, 10

\*출처 : Andresen EM, Malmgren JA, Carter WB, Patrick DL. 1994. Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D. American Journal of Preventive Medicine, 10, 77-84

### ② 자기효능감 척도

척도	문항 수	문항 번호
자기효능감	8	6-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

\*출처 : Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. Organizational research methods, 4(1), 62-83.

### ③ 자아존중감 척도

척도	문항 수	문항 번호(*역산문항)
자아존중감	10	7-1, 2*, 3, 4, 5*, 6*, 7, 8*, 9*, 10

\*출처 : Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

### ④ 사회적지지 척도

척도	하위차원	문항 수	문항 번호
사회적 지지	가족지지	4	8-3, 4, 8, 11
	친구지지	4	8-6, 7, 9, 12
	일반적지지	4	8-1, 2, 5, 10
전체		12	

\*출처 : Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. Journal of personality assessment, 52(1), 30-41.

## 2. 데이터 처리 및 보고서 정리 방법

본 설문조사는 총 3회 진행하는 것이 좋다. 즉, 1회기, 6회기, 8회기에 각각 동일한 설문조사를 실시하여, 사전-사후-3개월 후 단위로 변화를 측정하는 것이다. 대략적인 데이터 처리 및 보고서 정리 방법은 아래와 같다.

① 설문조사를 실시하여 회수한다.

② 회수한 설문지를 코딩한다.

- SPSS 통계 프로그램을 활용해 보는 것이 좋으나, 엑셀을 활용해도 좋다.  
(\*단, SPSS를 활용할 경우 결과값의 통계적 유의성을 검증하기 용이하다.)
- 설문지 일련번호와 코딩파일의 일련번호는 동일해야 한다.
- 3회 실시하는 설문지 모두 일련번호가 동일해야 한다.(동일인물 동일번호)

③ 각 척도별로 평균값을 산출한다.

- 하위차원이 있을 경우 하위차원별 평균, 전체척도 평균을 모두 산출한다.
- 평균값을 산출할 때, 개인별, 집단전체 평균값을 각각 산출한다.

④ 평균값과 변화량(Gap)을 표로 정리한다.

- 개인별, 집단 전체 모두 정리한다.

⑤ 평균값과 변화량(Gap)을 그래프로 정리한다.

- 개인별, 집단 전체 모두 정리한다.

설문 이용 및 활용이나 통계적 검증 등 관련 문의사항이 있을 경우 아래의 연락처 또는 이메일로 문의하면 된다.

### 설문 이용 및 관련 문의

- 최상미 교수(동국대학교 사회복지상담학과)
- 전화: 02-2260-3659
- 팩스: 02-2260-8976
- 이메일: schoi@dongguk.edu
- 자활분야 연구활동 : 한국형 정서적 자활 프로그램 개발, 한국형 정서적 자활 척도 개발, 자활분야 관련 다양한 조사·연구

# 1.

직장이나 직업과 관련한 느낌을 묻는 문항입니다.

귀하가 가장 가깝게 느끼시는 정도에 V표 해주시기 바랍니다.

고용희망 척도 문 항	전혀 그렇지 않음	거의 그렇지 않음	보통	때때로 그러함	매우 그러함
1) 나는 일을 시작하기만 하면, 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
2) 나는 무슨 일이든 잘 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3) 나는 일자리를 구하거나 일 할 때, 내 모습에 만족한다.	1	2	3	4	5
4) 나는 일하면서 부딪치는 어떤 장애도 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
5) 나는 내가 원하는 일은 무엇이든 할 수 있다.	1	2	3	4	5
6) 나는 마음만 먹으면 무슨 일이든 잘한다.	1	2	3	4	5
7) 나는 앞으로는 지금보다 더 나아질 거라고 확신한다.	1	2	3	4	5
8) 나는 일과 관련한 목표를 이루기 위해 차근차근 해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
9) 나는 앞으로 내 직업을 통해 이룰 것을 생각하면 힘이 난다.	1	2	3	4	5
10) 나는 일과 관련한 목표에 이르기 위해 최선을 다하려고 한다.	1	2	3	4	5
11) 나는 내 기술을 어떻게 직장/직업에서 사용할 수 있는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
12) 나는 내 자원 (예. 끈기, 성실함, 근면함, 유쾌함, 친근함, 유머 등의 성격, 친구, 가족 등) 을 어떻게 직장/직업에서 사용할 수 있는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
13) 나는 원하는 일을 하기 위한 경력을 쌓는데 내 기술을 사용할 수 있다.	1	2	3	4	5
14) 나는 내 직업과 관련한 목표를 이루는 과정 중이다.	1	2	3	4	5
15) 나는 내 삶의 목적에 이르기 위해 나가는 과정에 있다.	1	2	3	4	5
16) 나는 비록 지금 당장 내가 필요로 하는 만큼 수입이 되지 않지만, 결국 방법을 찾아낼 것이다.	1	2	3	4	5
17) 현재 내가 하고 있는 일은 결국 내게 필요한 일을 하는데 도움이 될 것이다.	1	2	3	4	5

## 2.

귀하의 현재 상황과 가장 가깝게 느끼시는 정도에 V표 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	아주 가끔 그러함	때때로 그러함	많은 경우 그러함	항상 그러함
1) 나는 내가 원할 때, 원하는 것을 할 수 있다	1	2	3	4	5
2) 국민기초생활보장제도 생계급여와 같은 정부의 지원이 없어도 생활할 수 있다	1	2	3	4	5
3) 가족이나 친구에게 돈을 빌리지 않고도 스스로 생활할 수 있다.	1	2	3	4	5
4) 친구와 어울릴 여유가 있다.	1	2	3	4	5
5) 주위 사람에게 도움이 필요하면 도움 여유가 있다.	1	2	3	4	5
6) 내가 좋아하는 음식을 충분히 구입할 수 있다.	1	2	3	4	5
7) 가끔은 외식을 할 여유가 있다.	1	2	3	4	5
8) 나와 가족에게 필요한 생필품 (예. 쌀, 치약, 비누 등) 외에 다른 물건을 살 수 있다.	1	2	3	4	5
9) 평소 내 관심사와 삶의 목표를 추구할 수 있다.	1	2	3	4	5
10) 나와 가족은 치료가 필요할 때 병원을 이용할 여유가 있다.	1	2	3	4	5
11) 저축을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
12) 계획했던 대로 생활을 꾸려갈 수 있다.	1	2	3	4	5
13) 빛을 갠 여유가 있다. (빛이 없으면, 비워 두십시오)	1	2	3	4	5
14) 아이를 보내고 싶은 보육시설에 보낼 여유가 있다. (아이가 없으면, 비워 두십시오)	1	2	3	4	5

**3.** 다음의 것들이 귀하가 직업을 구하거나 유지하는데 장벽이 된다고 느끼시는 정도에  
 V 표시해 주십시오.

문 항	장벽 아님	거의 장벽이 아님	때때로 장벽임	많은 경우 장벽임	항상느끼는 강한장벽임
1) 취업에 필요한 기술이 부족함	1	2	3	4	5
2) 직업관련 경력이 부족함	1	2	3	4	5
3) 사회생활 경험이 부족함	1	2	3	4	5
4) 출퇴근 시간 준수의 어려움	1	2	3	4	5
5) 자신감 부족	1	2	3	4	5
6) 가족지지의 부족	1	2	3	4	5
7) 일상의 문제에 대처하는 기술 부족	1	2	3	4	5
8) 화를 잘 조절하지 못함	1	2	3	4	5
9) 충동구매, 과도한 지출 등 재정적 문제	1	2	3	4	5
10) 파산, 신용회복, 사채와 같은 법적 문제	1	2	3	4	5
11) 범죄나 민사사건 등의 법적 문제	1	2	3	4	5
12) 배우자 돌봄	1	2	3	4	5
13) 부모 돌봄	1	2	3	4	5
14) 직업훈련 및 교육관련 정보의 부족	1	2	3	4	5
15) 직업정보의 부족	1	2	3	4	5
16) 복지서비스 관련 정보 부족	1	2	3	4	5
17) 도움을 요청할 사람이 주변에 없음	1	2	3	4	5
18) 기쁨과 슬픔을 나눌 사람이 주변에 없음	1	2	3	4	5
19) 언제라도 함께하면 편안한 사람이 주변에 없음	1	2	3	4	5
20) 마음을 헤아려주는 사람이 주변에 없음	1	2	3	4	5
21) 무언가를 결정할 때 도움을 주는 사람이 주변에 없음	1	2	3	4	5
22) 술을 잘 조절하지 못해 과도하거나 빈번한 음주를 함	1	2	3	4	5
23) 가정폭력의 경험	1	2	3	4	5
24) 신체상의 부상으로 인한 생활의 불편함	1	2	3	4	5
25) 정신장애 및 질환을 경험했거나 경험하고 있음	1	2	3	4	5

## 4.

직장이나 직업과 관련한 느낌을 묻는 문항입니다.

귀하가 가장 가깝게 느끼시는 정도에 V표 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않음	아주 가끔 그러함	때때로 그러함	많은 경우 그러함	항상 그러함
1) 근무시간을 준수하려고 노력함	1	2	3	4	5
2) 작업장 규칙을 준수하려고 노력함	1	2	3	4	5
3) 작업량을 완수하려고 노력함	1	2	3	4	5
4) 근무 중 동료와 잘 지내려고 노력함	1	2	3	4	5
5) 화가 났으나 화를 내지 않고 참음	1	2	3	4	5
6) 무언가를 살 때 한 번 더 생각하려고 노력함	1	2	3	4	5
7) 술을 마시는 횟수와 양을 줄이려고 노력함	1	2	3	4	5
8) 하는 일에 집중을 잘 함	1	2	3	4	5
9) 가족과 자주 연락하고 편안하게 대화함	1	2	3	4	5
10) 지인과 안부 전화를 나눔	1	2	3	4	5
11) 동료들과 유쾌하게 대화를 나눔	1	2	3	4	5
12) 동료들이나 실무자에게 도움을 받음	1	2	3	4	5
13) 동료들이나 실무자에게 도움을 줌	1	2	3	4	5
14) 집을 깨끗하게 유지하려고 노력함	1	2	3	4	5
15) 몸과 옷을 깨끗하게 유지하려고 노력함	1	2	3	4	5
16) 면도, 화장을 하는 등 외모에 신경을 씀	1	2	3	4	5
17) 끼니를 놓치지 않고 잘 챙겨 먹음	1	2	3	4	5
18) 몸이 좋지 않을 때 병원에 감	1	2	3	4	5
19) 처방받은 약이 있다면 처방대로 약을 복용함	1	2	3	4	5

**5.** 귀하 자신에 대한 문항입니다. 귀하가 스스로에 대해 가장 가깝게 느끼시는 정도에  
 √표 해주시기 바랍니다.

문 항	극히 드물게 (1주일중 1일이하)	가끔 (1주일 중 1-2일)	자주 (1주일 중 3-4일)	거의 대부분 (1주 중 5-7일)
1) 평소에 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	1	2	3	4
2) 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	1	2	3	4
3) 우울했다.	1	2	3	4
4) 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
5) 미래에 대하여 희망적이라고 느꼈다.	1	2	3	4
6) 두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
7) 잠을 설쳤다 : 잠을 잘 이루지 못했다.	1	2	3	4
8) 행복했다.	1	2	3	4
9) 세상에 홀로있는 듯한 외로움을 느꼈다.	1	2	3	4
10) 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	1	2	3	4

**6.** 귀하 자신에 대한 문항입니다. 귀하가 스스로에 대해 가장 가깝게 느끼시는 정도에  
 √표 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않음	거의 그렇지 않음	보통	때때로 그려함	매우 그려함
1) 나는 내가 정한 삶의 목적을 성취할 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
2) 나는 어려움에 부딪혔을 때, 잘 헤쳐나갈 수 있을 것으로 확신한다.	1	2	3	4	5
3) 나는 대체로 내 삶에 중요한 성과들을 성취할 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
4) 나는 내가 정해서 노력하는 많은 일들에서 대체로 성공할 것으로 믿는다.	1	2	3	4	5
5) 나는 나에게 닥칠 많은 도전들을 성공적으로 헤쳐나갈 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
6) 나는 내가 다양한 일들을 효과적으로 수행할 능력이 있다고 확신한다.	1	2	3	4	5
7) 다른 사람과 비교하여 나는 대부분의 일을 잘 하는 편이다.	1	2	3	4	5
8) 힘든 일을 할 때도, 나는 대체로 잘 해내는 편이다.	1	2	3	4	5

**7.** 귀하 자신에 대한 문항입니다. 귀하가 스스로에 대해 가장 가깝게 느끼시는 정도에  
 √표 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않음	그렇지 않음	그러함	매우그러함
1) 나는 대체로 나 자신에게 만족한다.	1	2	3	4
2) 나는 때때로 내가 쓸모 없다고 생각한다.	1	2	3	4
3) 나는 내가 많은 좋은 점들을 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4
4) 나는 대부분의 다른 사람들이 할 수 있는 일들을 할 수 있다.	1	2	3	4
5) 나는 자랑할 만한 것이 별로 없다.	1	2	3	4
6) 나는 때때로 나 자신이 쓸모없는 사람이란 생각이 들 때가 있다.	1	2	3	4
7) 나는 적어도 다른 사람들만큼은 가치있는 사람이다.	1	2	3	4
8) 나는 내 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4
9) 나는 때때로 내가 실패자라고 느낀다.	1	2	3	4
10) 나는 꽤 괜찮은 사람이다.	1	2	3	4

**8.** 귀하 자신에 대한 문항입니다. 귀하가 스스로에 대해 가장 가깝게 느끼시는 정도에  
 √표 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않음							보통							매우 그러함						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1) 내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와줄 누군가가 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2) 나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 누군가가 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3) 나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4) 나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5) 나에게는 나를 진정으로 위로해줄 누군가가 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6) 나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7) 어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8) 나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9) 나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10) 나에게는 나의 감정을 보살펴 주는 누군가가 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11) 나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12) 나는 나의 문제에 대해서 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

9~20.

9~20번 문항은 귀하의 인적사항에 관한 내용입니다. 해당사항을  
직접 기입하거나 √표 해주시기 바랍니다.

9. 귀하의 성별은? \_\_\_\_\_ ① 남자 \_\_\_\_\_ ② 여자
10. 귀하의 국적은? \_\_\_\_\_ ① 대한민국 \_\_\_\_\_ ② 대한민국 외의 국가
11. 귀하의 종교는? \_\_\_\_\_ ① 없음 \_\_\_\_\_ 있음 ( \_\_\_\_\_ ② 기독교 \_\_\_\_\_ ③ 천주교 \_\_\_\_\_ ④ 불교  
\_\_\_\_\_ ⑤ 기타 (\_\_\_\_\_))
12. 귀하의 출생년월일은? \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일
13. 귀하의 최종학력은 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 무학 \_\_\_\_ ② 초졸 \_\_\_\_ ③ 중졸 \_\_\_\_ ④ 고졸 \_\_\_\_ ⑤ 전문대 이상
14. 귀하의 건강 상태는 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 건강한 편이다  
\_\_\_\_ ② 만성질환이 있다 (당뇨, 고혈압 등)  
\_\_\_\_ ③ 건강하지 않다 (최근 1년 이내 수술경험이 있다. 혹은 수술을 해야 한다)  
\_\_\_\_ ④ 장애등급을 받아 활동에 불편이 있다.
15. 귀하는 장애를 가지고 계십니까? (장애 있음 장애 등급은 어디에 해당합니까?)  
\_\_\_\_ ① 장애 없음  
\_\_\_\_ ② 장애 있음 (장애등급 \_\_\_\_\_ 등급, 장애유형 \_\_\_\_\_)
16. 귀하의 결혼상태는 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 미혼 \_\_\_\_ ② 기혼이며 동거 중 \_\_\_\_ ③ 기혼은 아니나 동거 중  
\_\_\_\_ ④ 기혼이나 별거 중 \_\_\_\_ ⑤ 사별 \_\_\_\_ ⑥ 이혼
17. 귀하의 세대주 여부는 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 세대주이다 \_\_\_\_ ② 세대주가 아니다
18. 귀하의 주거형태는 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 자가 \_\_\_\_ ② 전세 \_\_\_\_ ③ 월세 \_\_\_\_ ④ 임대아파트 \_\_\_\_ ⑤ 기타
19. 귀하의 수급여부는 다음 중 어디에 해당합니까?  
\_\_\_\_ ① 일반수급자 \_\_\_\_ ② 조건부수급자 \_\_\_\_ ③ 자활특례 \_\_\_\_ ④ 차상위
20. 자활사업에 얼마동안 참여하셨습니다? ( 대략 \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 개월 )

\*\*\*\*\* 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다! \*\*\*\*\*





## 한국자활복지개발원

03737 서울특별시 서대문구 총정로13 삼창빌딩 5층  
전화번호 : 02-3415-6900 | 팩스 : 02-3415-6990

## 한국자활연수원

27486 충청북도 충주시 안심1길 143  
전화번호 : 043-841-3700 | 팩스 : 043-841-3769

# 정서적 자활 프로그램 촉진자 활동지

촉진자분들은 프로그램 진행시  
본 활동지를 보고 진행하시면 됩니다.

# 촉진자를 위한 진행Tip



1. 촉진자들은 각 활동 뒤에 있는 <관찰/반응 기록지>란에 참여자에게 관찰한 내용이나 참여자가 사용한 언어를 그대로 사용해서 적어두었다가 메시지 전달 또는 칭찬편지 전달에 활용하십시오.
2. 집단 진행 시 촉진자분들은 참여자에게 질문을 하고나서 “어느 분이 먼저 이야기 하시겠어요?” 라고 질문한 후 한 사람과 질문과 이야기를 나눈 후 다음 분을 진행하십시오.
3. 1회기에는 반드시 한 사람 한 사람에게 메시지를 전달을 하고, 2~3회기까지는 전체에게 메시지를 전달합니다.
4. “\_\_\_” 가 되어 있는 지문은 반드시 하되, 말머리에는 “~십시오” 또는 “~하세요” 등은 촉진자가 자연스럽게 사용하는 말투를 사용하십시오.
5. 첫 회기 시작할 때, ‘이것이 어떻게 도움이 될 것이고 정서적 자활 프로그램은 ~~입니다’ 와 같이 자세한 설명이나 프로그램명 등을 이야기하지 않으셔도 됩니다. 자세한 많은 설명들은 참여자들의 주체성을 제한할 수 있습니다. 촉진자는 참여자가 사용하는 언어를 사용하시는 것이 효과적인 진행에 도움이 됩니다.
6. 시작 전부터 참여자분들을 관찰하셨다가 칭찬할 것들을 메시지 전달 시 사용하십시오.

〈 정서적 자활 프로그램의 회기 구성 〉

회기	주제	활동
1	관찰은 나에서 출발하기1 : 나를 소개합니다	1차 설문조사
		나를 소개합니다
		촉진자의 메시지 전달
2	관찰은 나에서 출발하기2 : 스스로에 대한 격려	내가 바라는 앞으로의 나의 모습
		내가 가진 능력과 강점
3	삶의 목표 설정	나의 장례식
		나에게 쓰는 격려편지
4	목표를 향해 나아가기 1	첫발 내딛기
		내가 편안할 때를 활용하기
5	목표를 향해 나아가기 2	첫발 내딛기 구체화
		장애물 제거하기
6	새로운 시작	인터뷰(소감나누기)
		롤링페이퍼
		희망서약활동
		2차 설문조사
6회기 종료 후 1개월 후 (시작 2개월 시점)		
7	더 나은 나로의 여정	내가 했어요(희망서약활동 확인)
		내가 바라는 대로 나아가는 나
7회기 종료 후 3개월 후 (시작 5-6개월 시점)		
8	변화에 대한 축하	수료식
		3차 설문조사

## 준비물

- 1) 환영하는 분위기 만들기
- 2) 설문지
  - 참여자 수만큼 부록에 제시된 설문지 활용하여 준비함.
  - 설문지 준비 시 참여자의 설문지 작성 역량 및 활동 시간 등을 고려하여 필수 지표만 활용해도 좋고, 추가지표까지 활용해도 좋음.
  - 필수지표만 활용할 경우 설문작성에 약 20분, 추가지표까지 활용할 경우 약 30분 소요됨.
- 3) 명함 만들기 활동을 위한 종이와 형용사 카드, 싸인펜

## 진행내용

### 활동 1 인사와 간단한 프로그램 소개

- 프로그램 소개는 전체 회기수와 1회기 당 진행시간을 포함해 프로그램에 대해 가능한 간단하게 전달한다.
- 환영 인사 등 촉진자 스타일에 따라 진행 자유롭게 진행한다.

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 활동 2 설문조사

“이것은 참여하시는 모든 분들에게 3번 진행할 것입니다. 참여하시는 분들에게 도움이 되는 것을 알아보기 위한 것입니다. 설문작성과 관련하여 혹시 도움이 필요하신 분들은 이야기해 주시면 저희가 도와드리겠습니다.”

### ※ 혹시 ‘이런거 왜 하나요?’라고 거부하는 경우

“8번을 저희가 만나잖아요. 이런 것들이 더 도움이 되도록 하기 위해 해야 한다고 하네요. 그렇게 될 수 있도록 선생님들이 잘 도와주십시오” 라고 전하고, 이것이 무엇인지 자세한 설명을 하지 않도록 합니다.

- 설문지를 모두 작성한 후 수거하고 다음 활동으로 넘어간다.

〈관찰/반응 기록지〉

### 활동 3 나를 소개합니다.

“자 이제 서로 소개하는 시간을 갖겠습니다. 명함을 만들어서 자신을 소개하도록 하겠습니다. 요즘 명함은 굉장히 다양하죠. 선생님들 앞에 있는 카드에서 자신을 나타내는 카드를 고르셔도 되구요, 그림이나, 본인이 쓰고 싶은 것을 쓰셔도 좋습니다. 자 시간을 드릴테니 준비해 주십시오”

- 시간을 드리고, 다 만들고 나면 “어느 분부터 소개해 주시겠어요?” 라고 질문을 한 후 이야기하는 사람이 나올 때까지 기다린다.
- 가장 먼저 이야기하시겠다고 하시는 분에게는 “도와주셔서 감사합니다” 라는 말을 전한다.
- 참여자가 소개 하면, 다음의 질문들을 한다.

“와! 그러세요? 어떻게 그런 분이 되실 수 있으셨나요?”

“어떤 점들이 있으셔서 그렇게 소개해 주시는지 궁금하네요...조금 더 이야기해 주시겠어요?”

- 촉진자는 참여자가 이야기하는 내용 중 잘한 것, 잘 살아온 것, 성공했던 것, 강점 등을 메모해서 1회기 마지막 활동인 촉진자 메시지 전달 때 활용한다.

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

#### 활동 4 촉진자의 메시지 전달.

“이제는 오늘 우리가 이야기 나눈 것을 듣고 제가 선생님들께 전하고자 하는 것을 정리하는 시간을 20분정도 갖겠습니다.

(자유시간 동안 영상시청이 좋을지, 자유시간을 갖는 것이 좋을지에 대해서는 참여자들이 자유롭게 선택하도록 한다)

- 메시지 준비가 다 되면, 한 사람, 한 사람에게 칭찬 메시지를 전달한다.

“먼저 솔직한 사람이라고 이야기하신 000선생님께 전하겠습니다.”

- 모든 메시지 전달을 마친 후, 다음 회기 일정 안내 후 종료한다.

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 그림 그리거나 풀라주 활동을 위한 잡지
- 3) 펜, 크레파스, 종이, 색종이
- 4) 활동지(기술과 자원 나무: 초록색 열매 나무그림, 노랑색 열매 나무그림)
- 5) 자원/강점 리스트(필요시에만 사용)

## 진행내용

### 활동 1 따뜻한 공 나누기

“이번에는 제가 가지고 있는 이 공을 가지시는 분이 지난 시간에 가장 인상 깊었던 것이 무엇이지 이야기해 주십시오.

그럼 제가 먼저 이야기하겠습니다.

저는 지난 시간에 \_\_\_\_\_가 가장 인상 깊었습니다.

이제 어느 분이 받으시겠어요?”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 활동 2 내가 바라는 앞으로의 나의 모습

“이번에는 20년 후 나는 내가 어떻게 되어 있기를 바라는 지 생각하는 시간을 갖겠습니다. 그냥 하려면 어려우니까 20년 후 나의 모습을 앞에 있는 종이에 그림으로 그리셔도 되고, 앞에 있는 잡지나 색종이로 만드셔도 됩니다.”

- 참여자들이 작업을 하는 동안 무엇을 하는지, 어떻게 하는지 관찰한다.

“어느 분부터 이야기하시겠어요?”

- 참여자가 이야기를 하면 다음 질문을 이어서 한다.

“와! 언제부터 그런 생각을 해 오셨나요?”

“그렇게 되었으면 하고 생각하신 이유가 있으실텐데... 이야기해주시겠어요?”

- 모든 참여자가 이야기를 마치면,

“선생님들께서 20년 후 내가 바라는 모습을 이야기해 주셨잖아요.

궁금한 것이 있어서 조금 더 여쭙보려고 해요.(잠시 멈춤)

20년은 아직 시간이 좀 더 있어야 하니까....

20년 후에 내가 바라는 모습이 되기 위해서 제가 5년 후를 먼저 여쭙보려고 합니다.

어느 분이 먼저 이야기하시겠어요?”

〈관찰/반응 기록지〉

● 먼저 하겠다는 참여자에게,

“먼저 하겠다고 해주셔서 감사합니다.  
자, 그럼 000선생님께서 이야기하신 20년 후 내가 바라는 모습이 되어가고  
있습니다.  
5년 후에 선생님은 지금과 어떻게 다르게 지내고 있을까요?”

“000 선생님을 가장 잘 아는 분이 누구신가요? (누구라고 대답하면)  
“그 분이 5년 뒤 000 선생님을 만났어요.  
그분은 선생님을 보고 뭐가 달라졌다고 이야기할까요?”

※ 진행 시 유의사항

- 참여자들이 질문에 대답하지 않고 침묵하시더라도 촉진자가 먼저 답을 하지 말고  
“누가 먼저 말씀해 주시겠어요?”라고 물으며 기다립니다. 그러면 누군가 먼저 시작  
하십니다.
- 누군가 먼저 시작할 경우, 반드시 “먼저 말씀해주셔서 감사합니다”라고 전합니다.

※ 참여자 분들이 대체로 긍정적인 이야기를 하지만, 앞으로 더 힘들고 어려운 상황을  
이야기 하는 경우

- 그럴 경우 ‘그게 아니구요’ 라고 이야기를 끊지 말고, 아래의 질문으로 이어갑니다.  
“그러시구나. 그럼 그 때는 그 힘든 상황을 어떻게 견디고 계실까요?”  
“선생님을 가장 잘 아는 분이 누구신가요? 그분한테 물어보면 선생님이 어떻게  
견디고 있다고 이야기 하실까요?”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

### 활동 3 내가 가진 능력과 강점, 앞으로 내가 활용할 능력과 강점

“이번에는 내가 가진 능력과 잘하는 것, 그리고 앞으로 내가 활용할 필요가 있는 능력에 대해 이야기 나눠보겠습니다.”

“앞에 있는 나무의 초록색 열매에는 지금까지 내가 가진 능력과 잘하는 것을 적으십시오. 아주 잘하는 것은 큰 열매에 적으시고, 조금 잘한다고 생각하시는 것은 작은 열매에 적으시면 됩니다.”

“노란색 열매에는 앞으로 내가 활용할 필요가 있는 능력을 적어주십시오. 많이 활용해야 하거나 많이 필요한 것은 큰 열매에, 적게 활용해도 되거나 적게 필요한 것은 작은 열매에 적으시면 됩니다.”

- 능력과 강점 목록은 적지 못하시는 분이 있으실 때만 참고로 제시한다.
- 활동지 작업이 끝나면, 한사람씩 다음 질문을 한다.

“(초록 열매에 있는 것)을 어떻게 잘 할 수 있게 되셨나요?”

“(초록 열매에 있는 것)을 잘하게 되는데 도움이 된 것이 뭔가요?”

“(노랑열매에 있는 것)이 필요한 능력이라고 하셨는데 그것이 필요하다고 생각하신 이유가 있으실 텐데... 이야기해 주시겠어요?”

- 아래의 질문은 해당되는 분에게 선택적으로 한다.

“와! (초록열매에 있는 것)이 (노랑열매)에도 계속 활용한다고 하셨네요! 계속 활용하시면 앞으로 선생님께 어떻게 더 도움이 되나요?”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 조용한 음악
- 3) 참여자가 누울 수 있는 책상, 검정색 천 또는 편안하게 앉을 수 있는 의자 중 택일
- 4) 엽서 또는 편지지, 크레파스, 싸인펜, 마분지

## 진행내용

### 활동 1 따뜻한 공 나누기

“지난 시간에 한 따뜻한 공입니다.  
저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다.  
다음 누가 받으시겠어요?”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 활동 2 나의 장례식

- 아래의 지문을 가능한 천천히 이야기 하면서 활동을 진행한다.

“오늘은 색다른 것을 하려고 합니다.(잠시 멈춤)  
사람은 누구나 죽지요.(잠시 멈춤)  
저도 그렇고 누구나 죽습니다.(잠시 멈춤)  
오늘은 나의 장례식을 생각하면서(잠시 멈춤)  
앞으로 어떻게 살아갈 것인지 이야기 나누도록 하겠습니다.(잠시 멈춤)  
자, 이제부터 내 장례식을 치른다고 상상해 보십시오.(잠시 멈춤)  
여기에 한분씩 나오셔서 여기 누우시면 or 앉으시면(잠시 멈춤)  
제가 몇 가지 여쭙보도록 하겠습니다.(잠시 멈춤)  
누가 먼저 나오시겠어요?”

- 한 사람이 나와서 자리를 잡으시면(준비된 자리에 누우면) 가능한 천천히 이야기한다.

“자, 눈을 감으시구요. (잠시 멈춤)  
지금은 나의 장례식을 치르고 있습니다. (잠시 멈춤)  
장례식을 치르는 선생님은 인생을 잘 살아온 분입니다.(잠시 멈춤)

“OOO선생님! 장례식에는 누가 왔나요?”

“장례식에 온 사람들이 앉아서 나를 기억하면서 이야기를 나누고 있습니다.  
그사람들이 뭐라고 하는 이야기를 들으면 내가 인생을 잘 살았구나 아시겠어요?”

“그리고 또 무슨 얘기를 들었으면 하나요?” (없다고 할 때까지 묻는다.)

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

- 한 사람이 끝나면 “이야기해주셔서 감사합니다” 라고 말한 후, “다음 어느분이 나오시겠어요?” 라고 말하며, 모든 참여자가 활동을 할 때까지 진행을 이어간다.
- 한 사람씩 다 하고 난 후 제자리에 모두 앉으면 다음 질문을 한다.

-----  
“선생님들께서 장례식에 누가 왔으면 하는지, 그리고 오신 분들이 뭐라고 하는 이야기를 들으면 인생을 잘 살았다고 알 수 있는지 이야기 들었습니다.(잠시 멈춤)

선생님들이 지금까지 해 온 것 중에 무엇을 계속하고, 무엇을 다르게 하면(잠시 멈춤)

장례식에 오신 분들이 그렇게 이야기를 하게 될까요?

-----

- 참여자들과 이야기를 나눈 후 다음 활동으로 넘어간다.

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 활동 2 나에게 쓰는 격려편지(일반용)

- 마분지 또는 도화지를 나누는 후,

“이제 이번에는 내 얼굴을 그려보겠습니다.(잠시 멈춤)  
어떤 얼굴을 그리냐면...인생을 잘 살아온 90세의 지혜로운 노인이 된 내 얼굴입니다.  
(잠시 멈춤)  
자, 앞에 있는 크레파스나 싸인펜 등을 사용해서 그리시면 됩니다.”

- 그림을 그린 후 그것을 앞에 놓고, 엽서(또는 편지지)를 나누면서,

“자, 이제 인생을 아주 잘 살아온 지혜로운 90세의 내가(잠시 멈춤)  
지금의 나에게 편지를 써 보겠습니다.(잠시 멈춤)  
90세의 내가 지금의 나에게 ‘앞으로 이렇게 살면 90세의 내가 될 수 있다’ 고  
격려와 지지의 편지를 쓰시는 겁니다.”

- 편지를 다 쓰고 나면,

“혹시 다른 분들에게 발표하고 싶으신 분 계신가요?”

- 발표를 마쳤거나, 발표할 사람이 없다고 하면,

“이 편지는 6번째 만나는 날 다시 드리도록 하겠습니다.”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

### 활동 3 나에게 쓰는 격려편지(청년용)

- 마분지 또는 도화지를 나누는 후,

“이제 이번에는 내 얼굴을 그려보겠습니다.(잠시 멈춤)  
어떤 얼굴을 그리냐면...인생을 열심히 잘 살아온 50대의 장년이 된 내 얼굴입니다.  
(잠시 멈춤)  
자, 앞에 있는 크레파스나 싸인펜 등을 사용해서 그리시면 됩니다.”

- 그림을 그린 후 그것을 앞에 놓고, 엽서(또는 편지지)를 나누면서,

“자, 이제 인생을 잘 살아온 멋지고 지혜로운 50대의 내가(잠시 멈춤)  
지금의 나에게 편지를 쓰겠습니다.(잠시 멈춤)  
50대의 내가 지금의 나에게 ‘앞으로 이렇게 살면 잘 살아온 멋지고 지혜로운  
50대의 내가 될 수 있다고 격려와 지지의 편지를 쓰시는 겁니다.’”

- 편지를 다 쓰고 나면,

“혹시 다른 분들에게 발표하고 싶으신 분 계신가요?”

- 발표를 마쳤거나, 발표할 사람이 없다고 하면,

“이 편지는 6번째 만나는 날 다시 드리도록 하겠습니다.”

〈관찰/반응 기록지〉

## 4회기

# 네 번째 여정

### 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 10점 척도가 표시된 종이
- 3) 편안한 맵, 조용한 음악

### 진행내용

#### 활동 1 따뜻한 공 나누기

“지난 시간에 한 따뜻한 공입니다.  
저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다.  
다음 누가 받으시겠어요?”

〈관찰/반응 기록지〉

## 활동 2 첫발 내딛기

“지난 시간에는 나의 장례식에서 사람들이 나에게 대해서 뭐라고 하는 얘기를 들으면 잘 살았다고 알 수 있는지 이야기 나누었죠.(잠시 멈춤)  
그것에 대해 제가 오늘은 숫자로 여쭙보겠습니다.

10은 ‘지난 시간에 이야기한 대로 살고 있다’ (잠시 멈춤)  
1은 ‘전혀 그렇지 않다’ 입니다.(잠시 멈춤)  
선생님들은 지금은 1부터 10중에 어디인가요?  
여러분께 드린 것에 표시해 주십시오.”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
전혀 아니다	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
지난 시간에 이야기 한대로 살고 있다.										

“모두 잘 표시해 주셨는데, 어디에 표시하셨는지 보여주시겠어요?”

“제가 표시한 거 보고 몇가지 여쭙보려고 하는데 어느 분이 먼저 이야기하시겠어요?”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

### 상황 1 참여자가 답한 숫자가 높은 경우(적어도 4 이상인 경우)

“그동안 어떻게 하셨길래 (참여자가 답한 숫자)까지 올 수 있었나요?”

“그리고 또 뭘 하셨나요?” (없다고 할 때까지 묻는다)

“그렇게 하면 도움이 된다는 걸 어떻게 아셨나요?”

“그걸 하는데 도움 되었던 게 무엇이었나요?”

### 상황 2 참여자가 답한 숫자가 2,3 인 경우

“(참여자가 답한 숫자)로 얼마 동안 지내셨나요?”

“지금까지 가장 높았던 때는 언제였나요?”

“그 때와 지금 달라진 건 무엇인가요?”

“다시 그 때만큼 될 수 있나요?”

(가장 높았던 때 만큼 될 수 있다고 하면)

“지금부터 뭘 하면 다시 그렇게 되어가고 있다는 걸 알 수 있나요?”

(가장 높았던 때만큼 될 수 없다고 하면)

“그럼 어디까지 될 수 있나요?”

“뭘 하면 (참여자 답한 숫자)가 될 수 있을까요?”

상황 3 참여자가 답한 숫자가 1이나 0, 또는 마이너스(-)라고 답한 경우

“(참여자가 답한 숫자)로 얼마동안 지내셨나요?”

“(참여자가 답한 숫자)보다 더 나빠지지 않는데 도움이 된 것은 무엇인가요?”

“지금은 (참여자가 답한 숫자)인데... 혹시 어디까지 올라갈 수 있나요?”

“(참여자가 답한 숫자)가 되는데 도움이 될 수 있는 게 무엇인가요?”

(만일, 올라갈 수 없다고 하면)

“그럼 지금 그대로 유지하는데 도움이 될 수 있는 건 뭘까요?”

〈관찰/반응 기록지〉

### 활동 3 내가 편안할 때를 활용하기

● 조용한 음악을 틀어놓고,

“자, 이번에는 눈을 감으십시오. 그리고 내가 가장 편안할 때를 떠올려 보십시오.”  
(잠시 기다린다)

“지금 여러분은 가장 편안한 상태입니다.” (잠시멈춤)

- 가장 편안한 때를 색으로 떠올리면 무슨 색인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 냄새로 떠올리면 무슨 냄새인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 소리로 떠올리면 무슨 소리인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 내 손에서 느껴지는 감촉으로 떠올리면 무슨 감촉인가요? (잠시멈춤)
- 가장 편안한 때를 맛으로 떠올리면 무슨 맛인가요? (잠시멈춤)

“이제 눈을 뜨고, 떠올리신 것을 선생님들께 드린 종이에 적어보십시오”

● 다 적은 후,

“누구나 살아가면서 편안함이 필요할 때가 있지요.  
편안함은 누군가에 의해 주어질 수도 있지만,  
필요하다면 내가 만들어 볼 수도 있습니다.  
앞으로 선생님들이 지내시면서 편안함이 필요할 때,  
오늘 적으신 것들 중 할 수 있는 것들을 해 보면서,  
스스로 도움이 되는 방법으로 활용하시면 어떨까해서 이 시간을 가졌습니다.”

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 준비물

- 1) 테니스공
- 2) 10점 척도에 체크한 종이
- 3) 신문지, 크레파스, 싸인펜, 휴지통

## 진행내용

### 활동 1 따뜻한 공 나누기

- ‘따뜻한 공 나누기’ 활동은 테니스공을 활용하여 ‘지난 시간 활동에서 가장 인상 깊었던 것’에 대해 이야기 나누는 활동이다.
- 지난 회기와 동일한 방법으로 진행한다.

“오늘도 따뜻한 공 시간으로 시작하겠습니다.  
저는 지난시간에 \_\_\_\_\_가 인상 깊었습니다.  
다음 누가 받으시겠어요?”

- 모든 참여자가 공을 받고 이야기 할 때까지 진행한다.

〈관찰/반응 기록지〉

## 활동 2 첫발 내딛기 구체화

“지난 시간에 1부터 10중에 현재 어디인지 이야기 나누었지요?  
오늘은 지난 시간에 이야기하신 숫자에서 1이(잠시 멈춤)  
올라갔습니다.

1이 올라갔으니 지내시는 게 조금이라도 다르시겠지요?

자, 지금부터 지난 시간보다 1이 올라갔을 때를 떠올리십시오. 제가 한분씩  
여쭙보려고 하는데.... 어느 분부터 이야기하시겠어요?”

- “OOO선생님, 지난시간에는 (참여자가 표시한 숫자)였는데 거기서 1이 올라서  
(참여자가 표시한 숫자+1)이 되었습니다. 선생님은 작지만 그래도 무엇을  
다르게 하고 있을까요?”
  - “그러면 지내는 것도 좀 다르실텐데..... 어떻게 다를까요?”
  - “지금부터 무엇을 하면 (1이 오른 숫자)로 가는 첫발을 내디뎠다고 알 수 있나요?”
  - “(1이 오른 숫자)이 되었을 때 여기 자활센터에서 선생님은 어떻게 하고 계실까요?”
  - “그렇게 하시는데 센터는 어떻게 도움이 되면 될까요?”
-

〈관찰/반응 기록지〉



### 활동 3 장애물 제거하기

“이번에는 앞에서 이야기하신 것들을 해 나가는데 장애가 되는 게 있을 수 있는데, 그런 게 있으시면 신문지에 적어주십시오.”

- 참여자들이 신문에 적은 후,  
“자 이제 그것을 찢으세요. 아주 신나게!!”

- 구기거나 찢은 후,  
“이제 그것을 휴지통에 버리십시오.”

- 휴지통에 모두 버린 후,  
“자 이제 선생님들이 스스로 장애가 되는 것을 버리셨습니다.”  
“장애가 되는 것을 다 버리셨으니까....(잠시 멈춤)  
오늘 돌아가셔서 지내실 때 가장 먼저 무엇을 다르게 하실까요?”

- 참여자의 이야기를 들은 후, 칭찬을 한다.  
“와! 그렇게 하시겠어요? 그런 걸 생각하시다니 대단하세요!”

---

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 준비물

- 1) 기자회견장과 같은 세팅
- 2) 롤링페이퍼 종이, 다과, 촉진자의 칭찬(격려)편지
- 3) 3회기에 참여자가 쓴 격려편지(파일, 액자 등에 넣어서 준비)
- 4) 참여자 활동사진
- 5) 희망서약 넣을 박스(상자), 동기부여를 줄 수 있는 글귀가 적힌 종이
- 6) 2차 설문지

## 진행내용

### 활동 1 인터뷰(소감나누기)

“그동안 선생님들이 앞으로 바라는 삶을 이야기 하고,(잠시 멈춤)  
 그것을 이루기 위해 하실 수 있는 것들도 생각하면서  
 함께 이야기 나누어 왔습니다.  
 그래서 오늘은 제가 기자가 되어서  
 그동안 선생님들이 여기 오시면서 경험이 어떠셨는지 소감을 듣도록 하겠습니다.”

“자 어느 분이 먼저 이야기해 주시겠어요?”

다 들은 후,

“선생님들께서 인터뷰에 응해 주셔서 감사합니다.  
 그럼 이상으로 인터뷰를 마치도록 하겠습니다!”

〈관찰/반응 기록지〉

## 활동 2 롤링페이퍼

- 준비한 다과를 함께 나누면서 이번 활동을 간단히 설명하고, 롤링페이퍼 종이를 나누어준다.

-----

“앞에 있는 종이에 이름을 적어주세요.  
종이를 옆으로 돌리면서 이름이 적힌 선생님께 해 줄 칭찬을 적으시면 됩니다.”

-----

- 이어서 촉진자가 준비한 칭찬격려 편지를 읽으면서 한명씩 드리고, 감사인사를 전한다.
  - 참여자들에게 3회기에 작성한 스스로에게 쓴 격려편지와 그동안의 활동사진도 함께 나누어준다. 이때 사진과 편지는 액자나 폴더에 넣어서 드릴 수 있도록 한다.
-

〈관찰/반응 기록지〉

### 활동 3 희망서약활동 및 자조모임독려

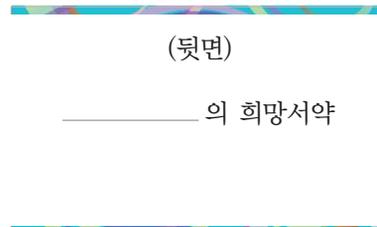
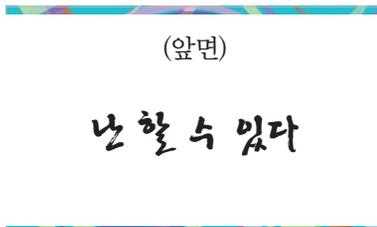
- ‘난 할 수 있다!’ 등과 같은 동기부여를 해줄 수 있는 글귀나 이미지가 적힌 종이를 나누어주고, 아래의 설명을 하면서 활동을 진행한다.

“혹시 다음 저희가 만날 때까지 ‘이것은 내가 해 보겠다’ 하는 것을 적어서 앞에 있는 박스에 넣어주시기 바랍니다.”

- 희망서약을 박스에 모두 넣으면, 이어서 아래의 설명을 하면서 자조모임을 할 것을 독려한다.

“다음 모임이 (모임 날짜) 인데요,  
그 전까지 다 같이 모여서도 되고, 적어도 여기 계신 분 한 명이상과 같이 차를  
마시거나, 만나시는 시간을 가지시기 바랍니다.”

- 희망서약지



〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.

## 활동 4 설문조사

“처음 모임 때 이거 하셨죠? 그 때 세 번을 할 거라고 이야기 드렸는데...  
이제 두 번째입니다. 오늘도 잘 도와주시기 바랍니다.  
혹시 도움이 필요하신 분이 있으시면 이야기해 주십시오.”

〈관찰/반응 기록지〉

## 7회기

# 일곱 번째 여정

### 준비물

- 1) 희망서약이 들어있는 박스(6회기 때 활동한 박스)
- 2) 5회기에 체크한 개인별 척도지

### 진행내용

#### 활동 1 내가 했어요!(희망서약활동 확인)

- 희망서약 박스에서 하나씩 꺼내 한 분씩의 ‘희망서약’ 을 읽은 후,

#### 공통

“지난번에 이렇게 해 보겠다고 하셨는데 어떠셨어요? 해 볼만 하셨나요?”  
참여자의 반응을 확인한 후 아래의 질문을 이어간다.

“해 보신 거에 대해 궁금한데.... 어느 분이 먼저 이야기해 주시겠어요?”

#### 상황 1 해 봤다고 하는 경우, 아래와 같은 내용으로 칭찬한다.

“와! 선생님은 하겠다고 하신 걸 그대로 하시네요! 대단하시네요!”

**상황 2** 해 보지 않았다고 하는 경우, 아래와 같은 질문을 이어간다.

“무슨 사정이 있으셨나요?”

- 그냥 안했다고 하면 아래와 같이 질문한다.

“그러셨군요. 그동안 생각이 달라지셨나봐요”

“다시 해 보실 생각이 있으신가요?”

- 적은 것을 하지 않고 다른 것을 했다고 하는 경우, 아래와 같이 질문한다.

“와! 그러셨어요?”

“그건 어떻게 해 봐야겠다 생각하셨나요?”

“해 보시니 어떠셨어요?”

**공통**

모든 참여자들의 이야기를 다 들은 후 아래와 같이 질문한다.

“해보신 것 중에 앞으로도 계속 해보는 게 도움이 되겠다 싶은 건 뭐가요?”

“다른 분이 해 보신 것 중에 나도 해보면 도움이 되겠다 싶은 게 뭐가 있으셨나요?”

〈관찰/반응 기록지〉



## 활동 2 내가 바라는 대로 나아가는 나

“저희가 5번째 만났을 때 했던 것입니다. 지금은 1에서 10중에 어디인가요?”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
전혀 아니다		-	-	-	-	-	-	-	-		지난 시간에 이야기 한대로 살고 있다.

### 상황 1 올라간 경우

“와! 그동안 어떻게 하셨길래 이렇게 올라가셨나요?”

“요즘 지내는 걸 가장 잘 아는 분이 누구인가요? 그 분한테 물어보면 선생님이 예전과 뭐가 달라졌다고 이야기 할까요?”

### 상황 2 그대로인 경우

“전과 같이 유지하는데 조금이라도 도움이 되었던 것이 뭔가요?”

“지금 그대로 얼마동안 지낼 거라고 보시나요?”

“(참여자가 이야기한 기간)이 지나면 지금과 지내는 게 어떻게 좀 달라질까요?”

“(나아진다면)그렇게 되려면 어떻게 하면 될까요?”

상황 3 나빠졌다고 하는 경우

“아휴! 그럼 지내시는 게 쉽지 않으셨을텐데..... 그런데도 어떻게 견뎌오셨나요?”

“견디는데 도움이 된 게 무엇인가요?”

〈관찰/반응 기록지〉

## 준비물

- 1) 파티 분위기 만들기
- 2) 수료증, 간단한 선물(ex : 장미 한송이 등 평소 받아보지 못한 선물)
- 3) 지역자활센터에서 보내는 응원메시지 영상
- 4) 6회기 인터뷰 영상
- 5) 설문지

## 진행내용

### 활동 1 수료식

- 각 센터에서 준비한 수료식을 진행한다.

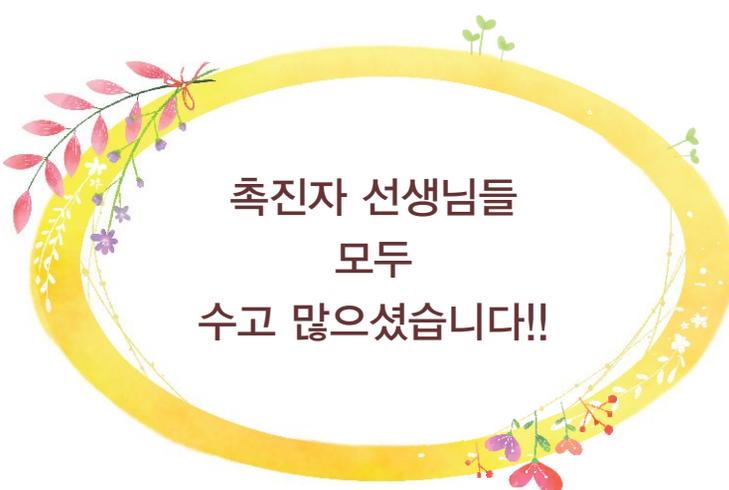
### 활동 2 설문조사

“이제 3번째 마지막입니다. 이번에도 잘 도와주십시오.”

- 설문지 작성이 완료되면, 촉진자의 마지막 인사로 전체 회기를 마무리 한다.

〈관찰/반응 기록지〉

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for recording observations and reactions. The box is outlined in a thin grey line and occupies most of the page area below the header.



촉진자 선생님들  
모두  
수고 많으셨습니다!!



## 정서적 자활 프로그램 매뉴얼

---

2019년 12월 26일 발행

발행인 : 한국자활복지개발원 원장

발행처 : 한국자활연수원

연구진 : 최상미 교수(동국대학교 사회복지상담학과)  
김윤주 센터장(솔루션센터)

디자인 · 인쇄 : 라임광고기획(충북 충주시 금제8길 13)

---

한국자활연수원

주소 : 충북 충주시 안심1길 143

전화 : 043)841-3700 / 팩스 : 043)841-3769

본 매뉴얼의 무단복제행위를 금합니다.

---