2021
자활사례관리 우수 프로그램 결과

한국자활복지개발원

2021 자활사례관리 우수 프로그램 결과

한국자활복지개발원

2021

자활사례관리 우수 프로그램 결과

CONTENTS

1인가구

| 강원춘천지역자활센터 | 11

건강관리 및 세대 간 관계 형성 도모를 위한 요리 프로그램 "식(食)톡(talk)"

| 경기부천나눔지역자활센터 | 17

1인가구 자활참여자들의 건강한 '혼자살이' & '함께살이'를 위한

〈자기돌봄 및 사회적 기술 역량강화〉 프로그램 "쓰담쓰담 콘서트"

| 경기성남지역자활센터 | 30

중장년 1인가구 지원 "슬기로운 1인 생활, 홈트"

| 대구달성지역자활센터 | 39

"나 혼자 산다" 1인 가구의 건강한 삶 지원 프로그램

| 부산진지역자활센터 | 47

주거 취약계층 중장년 남성 1인 가구 생활능력 향상 프로그램

| 서울광진지역자활센터 | 69

식생활 개선 프로젝트 "혼자서 먹는 혼(single)밥이 아닌 섞어서 어우러지는 혼(混)밥"

건강

| 광주서구지역자활센터 | 83

가족이 같이, 아동의 식습관 개선을 위한 요리체험 프로그램

| 대구동구지역자활센터 | 96

자활참여자의 근골격계 질환 예방을 위한 건강프로그램 "HALTH MY BODY"

| 부산기장지역자활센터 | 108

주관적 건강의 어려움으로 자활 근로 적응이 힘든 참여자를 위한 "맘&몸 건강하GO~ 자신있GO~"

| 부산북구지역자활센터 | 141
코로나블루 극복을 위한 건강증진 프로그램 "모(모이자) 더(더나은) 나(나를 위해)"

| 인천동구지역자활센터 | 156
참여주민 튼튼한 혈관 만들기 프로젝트

디지털교육

| 경남마산지역자활센터 | 167
스마트시대 스마트폰, 키오스크 활용 "내도 할 줄 안다~~"

| 경북구미지역자활센터 | 172
배우다, 즐기다, 가르치다 with 스마트폰

| 서울은평지역자활센터 | 183
온택트(ontact)시대의 마음 돌봄 & 디지털 활용능력 향상 프로그램

비대면

| 경기부천소사지역자활센터 | 195
코로나19시대의 우울감 극복을 위한 정서지원프로그램『슬기로운 랜선 취미생활 홈(Home) 플러스(+)』

사회적 역량강화

| 강원강릉지역자활센터 | 211
힘기르기 POWER-UP 2(여성 참여 주민의 사회적 역량 강화)

| 서울관악봉천지역자활센터 | 224
[우마지] 우리의 마음을 지키자!

2021

자활사례관리 우수 프로그램 결과

CONTENTS

| 전북전주덕진지역자활센터 | 234

자활사업 참여주민 갈등해소와 대인관계 증진을 위한 정서지원 프로그램 "마음백신접종"

세대(청년, 중장년)

| 강원삼척지역자활센터 | 249

나를 사랑하고 세상과 연결하는 자기돌봄(Self-Compassion)

| 광주광산어등지역자활센터 | 260

경계선지능 참여자의 자활사업 증진 및 긍정적 대인관계형성 프로그램 "I'M GOOD, 조금 느려도 괜찮아!"

심리상담

| 부산동래지역자활센터 | 273

〈마음 톡(Talk)! 걱정 툭(Took)!〉 – 코로나19 대응 우리 가족 마음 챙김 프로젝트

| 인천미추홀지역자활센터 | 291

불안·우울한 저소득층 참여자의 심리·정서적 안정을 위한 심리지원사업 "힐링충전소"

| 인천부평지역자활센터 | 301

참여주민을 위한 정서역량강화 프로그램 "또다른 나를 찾아가는 심리컨설팅"

여행

| 경기양주지역자활센터 | 315

우리가족 문화 여행 답사기 “뭉쳐야 간다”

예술치료

| 경기의정부지역자활센터 | 329

자활사업 참여자 힐링아트 프로젝트 "스트레스를 부탁해~"

| 경북안동지역자활센터 | 337

자존감 향상과 관계 회복을 위한 미술심리치료 프로그램 "함께 걷는 꽃길"

| 광주남구지역자활센터 | 347

자활근로 참여주민들의 심리 건강을 위한 마음치유 프로그램 "빛깔 난다"

| 광주북구동신진역자활센터 | 362

요것 어때? 힐링하러 가자

| 부산사하지역자활센터 | 371

자활근로사업 참여자의 대인관계능력 증진 및 정서지원을 위한 미술심리치료프로그램
"ART야, 놀자!"

| 서울성북지역자활센터 | 380

자화상을 통한 자기성찰 프로그램

| 서울용산지역자활센터 | 397

지친 마음을 위로하는 '마음약국'

| 전북익산지역자활센터 | 404

자활 참여자의 건강한 마음 만들기 프로그램 "어떻게 미(술) 치(료) 지?!"

| 전북전주지역자활센터 | 419

코로나19 장기화로 인한 우울, 스트레스 해소 프로그램 건강한 나를 찾기 위한 여정 "응답하라 정신건강"

| 전북정읍지역자활센터 | 429

자활참여주민의 코로나블루 극복을 위한 정서안정 원예프로그램 ”싱그러운 나의 식물친구“

2021

자활사례관리 우수 프로그램 결과

CONTENTS

자립역량강화

| 경기군포지역자활센터 | 439

자가진단을 통한 스스로(自) 자립능력 양성 및 주거(家) 마련 ”자립생활의 달인“

| 대구북구지역자활센터 | 446

금융취약계층의 금융역량 강화와 신용회복 지원 프로그램 "무거운 빚을 삶의 새 빛으로"

자연체험_야외활동

| 부산남구지역자활센터 | 463

자활사업 참여주민 여가활동 프로그램 "Let's go! 엔돌핑!"

| 전남장흥지역자활센터 | 476

임(林)자 만나러 가요! "쉼&건강을 찾아서"

집단상담

| 대전중구지역자활센터 | 485

참여주민 정서적 역량강화 프로그램 "마인드링크(mind link)"

| 인천희망지역자활센터 | 507

"나를 맞이하다!" - 자활 참여자의 정서자활 프로그램

학습공동체

| 경기여주지역자활센터 | **525**

나랑같이 사고(4GO)칠래? - 사랑하GO, 성장하GO, 함께하GO, 꿈을꾸GO

한부모

| 경기광명지역자활센터 | **537**

자활근로 참여주민 한부모 가정 정서지원 프로그램 "나.지.지"

| 경기시흥작은자리지역자활센터 | **549**

코로나19 비대면 한부모 자활참여주민 돌봄공백 완화 프로그램 〈우리들의 마음백신처방 "따로 또 같이"〉

힐링

| 부산동구지역자활센터 | 569

몸&마음챙김 힐링프로그램

| 전북군산한마음지역자활센터 | 594

힐링정서프로그램-감성푸드테라피 "Fun Fun하게 스트레스 날리해~ 자존감 UP!"

| 충남보령지역자활센터 | 623

희노애락을 요리하다 "푸드테라피"

2021

자활사례관리 우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	강원춘천지역자활센터		대표자	오 준 오		
사업명	건강관리 및 세대 간 관계 형성 도모를 위한 요리 프로그램 “식(食)톡(talk)”					
총 지원금액 (보조금)	4,500,000원	집행금액	4,500,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.1.~2021.11.30.		담당자	한 정 은		
			연락처	033-253-4575		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 1인가구 자활근로 참여주민의 불균형한 식생활로 인한 건강악화 우려. 건강한 식사생활을 통한 건강관리 필요

○ 청년과 중장년층과의 세대 간 갈등 증가. 매개를 통한 의사소통 방법 익히며 상호지지적인 관계 형성을 도모

2. 사업의 목적

○ 참여주민 스스로 할 수 있는 요리 기술 습득을 통해 식습관 개선

○ 요리를 통한 세대 간 관계 능력 향상

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	• 중장년층 참여주민 5명 • 청년층 참여주민 5명	• 중장년층 참여주민 5명 • 청년층 참여주민 5명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	- 연령: 중장년 40세~59세, 청년 20세~35세 - 가구유형: 1인가구 - 보장구분: 일반수급자・조건부수급자>차상위 자활 - 자활근로 성실참여 정도	- 연령: 중장년 50세~63세, 청년 25세~37세 - 가구유형: 1인가구 및 한부모가구 - 보장구분: 일반수급자・조건부수급자>차상위 자활
모집방법	각 사업단 별 프로그램 홍보 및 프로그램 홍보 문자 발송	희망자 모집하여 사업부 회의 후 대상자 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
사전 오리엔테이션	* 프로그램 사전 안내 - 참여주민 간 마음열기(자기소개) - 사전 검사 진행 * 일정: 11/3(수) 16시~17시	[진행 완료] * 일정: 11/3(수) 16시~17시 * 프로그램 사전 안내 - 참여주민 간 마음열기(자기소개) - 사전 검사 진행 ※ 오리엔테이션에 참여하지 못한 주민들은 따로 연락하여 프로그램 내용과 일정 안내
요리 프로그램	* 요리 교육 진행(5회기) - 밑반찬 및 간단한 메인 메뉴 - 중장년 1명과 청년 1명이 짝을 이루어 프로그램 진행 * 일정: 11/4(목), 11/5(금), 11/11(목), 11/12(금), 11/19(금) 각 14시~17시	[진행 완료] * 요리 교육 진행(5회기) - 밑반찬 및 간단한 메인 메뉴 - 서로 각자의 음식을 만들되, 중장년 1명과 청년 1명이 서로 마주하여 프로그램 진행 * 일정: 11/4(목), 11/5(금), 11/11(목), 11/12(금), 11/19(금) 각 14시~17시
	* 요리 경진대회(2회기) - 완성된 음식을 같이 먹어보고 서로 의견을 나눠 최고의 요리 선정 - 1등한 팀에 대하여 상품 증정 - 프로그램 마무리 소감 나누기 * 일정: 11/23(화), 11/24(수) 각 14시~17시	[진행 완료] * 요리 경진대회(2회기) - 완성된 음식을 같이 먹어보고 서로 의견을 나눠 최고의 요리 선정 : 4개의 음식, 각 음식별로 1등 투표 - 1등한 팀에 대하여 상품 증정 : 각인 도마 - 프로그램 마무리 소감 나누기 * 일정: 11/23(화), 11/24(수) 각 14시~17시

세부 사업명	계획	결과
프로그램 사전사후 검사	* 프로그램 전후로 검사 진행 - 식습관 자가진단, 사회적지지 척도 * 일정: 11/3(수), 11/24(수)	[진행 완료] * 프로그램 전후로 검사 진행 - 사전검사: 대상자 10명 전원 참여 - 사후검사: 대상자 10명 중 9명 참여 * 일정: 11/3(수), 11/24(수)

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
프로그램 대상자 모집 및 선정	계획	○	
	결과	●	
오리엔테이션 진행 및 프로그램 사전 검사	계획	○	
	결과		●
요리 프로그램 진행(5회기)	계획	○	○
	결과		●
요리 프로그램 진행(2회기)	계획		○
	결과		●
프로그램 사후 검사 및 프로그램 마무리	계획		○
	결과		●

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	주요 차이 없음
사업 추진내용	주요 차이 없음
기관 연계협력	주요 차이 없음

2. 사업평가

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
정량적 목표	요리 프로그램 7회 진행	프로그램 참가비 지출	요리 교육 및 대회 포함 총 7회기 진행	100%
	매회 참여율 70% 달성	프로그램 참여자 명단	매회 8명 이상 참여 총 참여인원: 64명(7회기)	90%
	일과 후 실전 요리 5명 진행	참여자의 사진 공유	1명 사진 공유하여 소통 (강*길)	20%

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
정성적 목표	참여주민 스스로 할 수 있는 요리를 통해 식습관 개선 (평균 점수 5점 상향)	식습관 자가진단	사전검사 평균 점수: 63.7점 사후검사 평균 점수: 71.3점 → 7.6점 상향	150%
	요리를 통한 세대 간 관계 능력 향상 (평균 점수 10점 향상)	사회적지지 척도	사전검사 평균 점수: 56.2점 사후검사 평균 점수: 56.7점 → 0.5점 상향	5%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 다양한 사업단에 근무하는 참여주민들이 모여 각자의 사업에 대해 알리고 다른 사업단에 대한 이해의 창구가 마련됨

○ 이번 프로그램을 통해 참여주민에게 전문적인 요리 강의를 제공해줄 수 있는 지역사회 자원 발굴

○ 요리 학습을 통해 참여주민의 식습관 개선에 이바지 함(식습관 자가진단 7.6점 향상)

2. 주요 성공 사례

○ 중장년 참여주민과 청년 참여주민이 약 한달 간 마주보며 프로그램을 진행하는 동안 서로의 이름, 근무하는 사업단에 대해 자연스레 공유하는 모습을 보임

○ 요리에 낯선 청년 참여주민을 위해 본인 것보다 청년 참여주민의 요리를 먼저 도와주고, 재료 손질에 있어 힘이 많이 들어가는 경우는 청년 참여주민이 중장년 참여주민을 도우면서 서로 상호보완적으로 프로그램을 행하는 모습을 발견

○ 프로그램 마지막 주는 세대를 넘어 전체 참여주민들이 서로의 연락처를 공유하면서 추후에 모임을 갖자는 이야기를 나눔

3. 향후 계획

○ 이번 프로그램 대상자들의 의견을 참고하여 내년도 센터 내부 프로그램으로 기획, 진행 예정

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 사업 기간을 두어 참여주민들이 다양한 요리를 접하고 익숙해질 수 있도록 하고자 함

○ 여유 있는 사업 기간을 두면 참여주민간의 교류가 더 활성화될 것으로 보임

○ 참여 대상자 간 선호하는 요리 메뉴가 달라 메뉴별(메인메뉴, 밑반찬) 클래스를 다르게 운영하여 희망자를 모집하도록 보완

[사진 자료]

1	프로그램 진행 사진

2	진행한 요리

3	요리 대회(소분하여 시식)

※ 요리 재료의 경우, 강사가 사전에 미리 손질·배분되어 있는 경우가 다수여서 전체 재료 사진 대신 완료된 음식 사진으로 대체

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	사회적협동조합 경기부천나눔지역자활센터		**대표자**	박동옥	
사업명	1인가구 자활참여자들의, 건강한 '혼자살이' & '함께살이'를 위한 <자기돌봄 및 사회적 기술 역량강화> 프로그램 "쓰담쓰담 콘서트"				
총 지원금액 (보조금)	5,000천원	**집행금액**	5,000천원	**집행률**	100%
사업기간	2021.10.01.~2021.12.17		**담당자**	손정민	
			연락처	032-323-9946	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1인 가구가 증가함에 따라 단절과 고립으로 인한 정서적 어려움 발생으로 '자기돌봄'에 대한 필요성이 대두됨. 2013년부터 현재까지 운영하는 1:1 상담실을 통하여 효과적인 스트레스 관리 및 자기돌봄이 자활, 자립에 있어서 성공적인 기반이 된다는 사실을 확인할 수 있었음. 더불어 1인 가구 자활 참여자들의 자기통제 및 정서적 지원을 같이 나눌 수 있는 주변 관계망 형성 및 서로 소통, 연대할 수 있는 적합한 사회적 기술교육, 즉 갈등해결, 대인소통 능력 기술 등이 자활 현장에서 절실히 요구됨.

< 프로그램 로드맵 >

문제	원인	프로그램 가설
√ 자활근로 무단결석, 잠적, 이탈, 중단하는 참여자들이 지속적으로 발생 √ 건강이상 (저체중,과체중, 영양결핍 등)으로 근로능력 상실 √ 사업단 부적응의 가장 큰 어려움으로 관계적 어려움 호소	< 1인 가구의 증가 > -> 높은 우울감, 외로움 등 심리적 어려움 -> 자기돌봄, 자기관리의 부재 -> 관계 경험의 부재, 갈등해결방법, 소통방법에 취약함	√ 건강한 '혼자살이'&'함께살이'를 위한 **<자기돌봄 및 사회적 기술 역량강화>** 프로그램을 통해 외로움, 우울감, 스트레스를 완화할 수 있는 내면의 힘을 채우며, 건강한 관계망을 형성하여 사업단에 잘 적응할 수 있다.

2. 사업의 목적

□ 목적 : 단절과 고립된 생활로 인하여 외로움, 우울증 및 대인관계의 어려움을 겪고 있는 1인 가구 자활 참여자들이
건강한 '혼자살이'&'함께살이'를 위한 **<자기돌봄 및 사회적 기술 역량강화>** 프로그램, '쓰담쓰담 콘서트'을 통해
자기돌봄 및 자기관리의 힘을 가지며, 갈등해결 및 대인관계 역량을 강화한다

□ 목표

단계	내용	목 적	성과목표
1	**자립**	자기 돌봄, 자기통제가 가능한 내적역량 가지기	참여자들이 '쓰담쓰담 콘서트'에 참여하여 **외로움, 우울감, 스트레스를 감소시킬 수 있는 내적 힘**을 가진다.
2	**공존**	갈등 해결의 기술 배우기	참여자들이 '쓰담쓰담 콘서트'에 참여하여 **사업단 내 갈등이 줄고, 긍정적인 관계, 태도의 변화**를 보여준다.
3	**연대**	대인관계 소통기술 및 조화, 협동능력 배우기	참여자들이 '쓰담쓰담 콘서트'에 참여하여 **대인관계 역량을 강화**한다.

1) 정량 목표

① 프로그램 참여도
② 프로그램 전후 개인내적임파워먼트척도, 일상스트레스척도, 대인관계변화척도 변화
③ 근태: 결근, 지각, 조퇴, 갈등 등의 횟수가 감소하는 긍정적인 변화

2) 정성 목표

① 자기돌봄 및 자기관리 능력 향상으로 건강한 일상생활(규칙적인 식사,위생,운동), 이 가능
② 갈등해결 방법 및 소통기술 습득을 통한 안정적인 사업단 적응 및 근로가 가능
③ 사업단 참여자들과의 연대를 통한 자활, 자립의 동기 강화

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

: 1인 가구 자활참여자 중 우울감 및 대인관계의 어려움으로 사업단 부적응을 호소하는 참여자 15명 내외

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	15명	15명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	1순위: 기초면접지에서 확인된 1인가구 2순위: 우울감과 대인관계의 어려움을 호소하는 참여자 3순위: 사전 척도검사를 통한 선별	1순위: 기초면접지에서 확인된 1인가구 2순위: 우울감과 대인관계의 어려움을 호소하는 참여자 선별 3순위: 사전 척도검사를 통해 선별
모집방법	각 사업단 월례회의에 프로그램 소개 및 참여신청서 작성	각 사업단 월례회의에 프로그램 소개 및 참여신청서 작성

□ 세부 사업별 추진내용

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
사전 척도검사	계획	○		
	결과	●		
1단계 <자립> 나혼자산다	계획	○	○	
	결과	●	●	
2단계 <공존> 동상이몽	계획		○	
	결과		●	
3단계 <연대> 같이삽시다	계획			○
	결과			●
사후 척도검사 & 평가회	계획			○
	결과			●

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과	달성률
사전 척도검사	■ 방법: 1:1 개인상담 - 선정된 참여자가 가진 주호소 문제 파악 및 프로그램 참여를 통한 해결방안 모색 독려 & 사적척도검사 ■ 시기: 10월 중 ■ 횟수: 각 1회 ■ 진행: 사업 담당자 ■ 예상인원: 15명(목표-참여율 80%)	■ 방법: 1:1 개인상담 - 선정된 참여자가 가진 주호소 문제 파악 및 프로그램 참여를 통한 해결방안 모색 독려 & 사적척도검사 ■ 시기: 10월 개별진행 ■ 횟수: 각 1회 ■ 진행: 사업 담당자 ■ 참여인원: 15명	100%
1단계 **<자립>** 	■ 방법: 집단 프로그램 <자립: 나혼자산다> - 효과적인 스트레스 관리와 자기돌봄 : 아로마를 활용한 스트레스 관리와 자기돌봄 1,2,3 ■ 시기: 10월~11월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 이주환(일하는여성아카데미 대표) ■ 예상인원: 15명(목표-참여율 80%)	■ 방법: 집단 프로그램 <자립: 나혼자산다> - 효과적인 스트레스 관리와 자기돌봄 : 아로마를 활용한 스트레스 관리와 자기돌봄 1,2,3 ■ 시기: 10월~11월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 이주환(일하는여성아카데미 대표) ■ 참여인원: 15명	100%
2단계 **<공존>** 	■ 방법: 집단 프로그램 <공존: 동상이몽> - 갈등해결의 기술,갈등, 새롭게 보기 갈등 해결의 원칙, 집단 의사결정 게임 ■ 시기: 11월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 이원아(일하는여성아카데미 원장) ■ 예상인원: 15명(목표-참여율 80%)	■ 방법: 집단 프로그램 <공존: 동상이몽> - 갈등해결의 기술,갈등, 새롭게 보기 갈등 해결의 원칙, 집단 의사결정 게임 ■ 시기: 11월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 이원아(일하는여성아카데미 원장) ■ 참여인원: 15명	100%
3단계 **<연대>** 	■ 방법: 집단 프로그램 <연대: 같이삽시다> - 대인관계 소통기술, 소통, 에너지, 말의 힘/ 소통기술 ■ 시기: 12월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 김미경(일하는여성아카데미 강사) ■ 예상인원: 15명(목표-참여율 80%)	■ 방법: 집단 프로그램 <연대: 같이삽시다> - 대인관계 소통기술, 소통, 에너지, 말의 힘/ 소통기술 ■ 시기: 12월 중 ■ 횟수: 3회 (주1회, 2시간) ■ 진행: 김미경(일하는여성아카데미 강사) ■ 참여인원: 15명	100%
사후 척도검사 & 평가회	■ 방법: 집단 상담 - 사후척도검사 및 평가서 작성 ■ 시기: 12월 중 ■ 횟수: 1회 ■ 진행: 사업 담당자 ■ 예상인원: 15명(목표-참여율 80%)	■ 방법: 집단 상담 - 사후척도검사 및 평가서 작성 ■ 시기: 12/15(수) ■ 횟수: 1회 ■ 진행: 사업 담당자 ■ 참여인원: 15명	100%

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	“해당없음”
사업 추진내용	“해당없음”
기관 연계협력	“해당없음”

2. 사업평가

1) 산출목표

세부 사업명	산출목표	결과	달성률
사전 척도검사	① 개인상담 1회	① 개인상담 1회 실시	100%
	①-1. 동프로그램 참여율 80%이상	①-1. 동프로그램 참여율 100%	100%
1단계 **<자립>**	① 집단프로그램 1단계 3회	① 집단프로그램 1단계 3회 실시	100%
	② 동프로그램 참여율 평균 80%이상	② 동프로그램 참여율 100%	100%
2단계 **<공존>**	① 집단프로그램 2단계 3회	① 집단프로그램 2단계 3회 실시	100%
	② 동프로그램 참여율 평균 80%이상	② 동프로그램 참여율 100%	100%
3단계 **<연대>**	① 집단프로그램 3단계 3회	① 집단프로그램 3단계 3회 실시	100%
	② 동프로그램 참여율 평균 80%이상	② 동프로그램 참여율 100%	100%
사후 척도검사 & 평가회	① 집단상담 1회	① 집단상담 1회 실시	100%
	①-1. 동프로그램 참여율 80%이상	①-1. 동프로그램 참여율100%	100%

2) 성과목표

성과목표	평가도구 및 방법	최종 평가 결과
1. 참여자들이 '쓰담쓰담콘서트'에 참여하여 **외로움, 우울감, 스트레스를 감소시킬 수 있는 내적 힘**을 가진다.	1. 성과지표: 긍정적 변화 • 평가도구: 개인내적임파워먼트척도, 일상스트레스척도 • 평가방법: 사전,사후 설문조사	■ '쓰담쓰담콘서트'를 통해 참여자들의 스트레스 완화 및 내적 힘이 강화되었음.
	2. • 평가주체: 사업 담당자 • 평가방법: 참여자 인터뷰 프로그램 참여관찰	■ 스스로 스트레스를 완화하고 우울감에서 벗어날 수 있는 역량을 강화하며, 지속적인 노력과 수행이 가능하도록 훈련함.
2. 참여자들이 '쓰담쓰담 콘서트'에 참여하여 **사업단 내 갈등이 줄고, 긍정적인 관계, 태도의 변화**를 보여준다.	1. 성과지표: 80%이상 만족 • 평가도구: 사업단적응만족도 • 평가방법: 설문지조사	■ 만족도조사결과 80%이상 만족한다고 응답함
	2. 평가주체: 사업 담당자 • 평가방법: 참여자 인터뷰	■ 사업단 내 관계의 중요성을 스스로 인식하고 노력하는 모습을 보여줌.
3. 참여자들이 '쓰담쓰담 콘서트'에 참여하여 **소통기술을 습득, 스스로 사업단 내 문제를 논의하고, 의사결정 할 수 있다.**	1 • 성과지표: 긍정적 변화 • 평가도구: 대인관계변화척도 • 평가방법: 사전, 사후 설문조사	■ '쓰담쓰담콘서트'를 통해 참여자들이 소통의 필요성을 인식, 스스로 사업단 내 문제를 논의할 수 있게 됨.
	2 • 평가주체: 사업 담당자 • 평가방법: 참여자 인터뷰 프로그램 참여관찰	■ 참여자들간의 원만한 소통을 통해 일에 집중하고, 자신의 개인적인 성장에 집중하는 긍정적 변화를 보여줌.

3) 사전, 후 척도검사를 통한 프로그램 효과성 분석 결과

(1) 개인내적임파워먼트척도 (합산한 점수가 높을 수록 내적 역량이 높은 것으로 해석)

개인내적임파워먼트척도 측정

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	평균점수
사전	70	42	65	31	44	52	46	58	72	55	84	51	71	37	43	55
사후	72	48	64	42	48	65	48	58	75	68	87	45	68			61

: 프로그램 참여자를 대상으로 개인내적임파워먼트 척도를 측정한 결과, 사전,사후 합산한 점수가 평균적으로 6점 상승하였다. 따라서 긍정적인 변화를 보이며 성과를 거두었다고 볼 수 있다.

(2) 일상스트레스척도 (합산한 점수가 높을수록 스트레스정도가 높은 것으로 해석)

일상스트레스척도 측정

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	평균점수
사전	27	35	88	78	65	42	44	23	68	89	98	35	25	45	57	54.6
사후	32	29	75	76	59	42	43	28	75	69	95	42	35			53.8

: 프로그램 참여자를 대상으로 일상스트레스척도의 사전, 사후 점수를 비교한 결과, 사후 점수의 평균이 0.8점 낮아졌다. 따라서 프로그램을 통해 참여자들의 스트레스정도가 낮아졌음을 알 수 있다.

(3) 대인관계변화척도

대인관계변화척도 측정

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	평균점수
사전	43	55	78	96	82	105	86	46	88	89	52	23	49	77	83	70
사후	79	111	80	75	108	116	98	78	109	72	88	45	95			89

: 프로그램 참여자를 대상으로 대인관계변화척도의 사전 ,사후 점수를 비교한 결과 평균이 19점 상승하였다. 따라서 프로그램을 통해 참여자들의 대인관계능력이 향상되었음을 알수있다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

분류	초점	사업효과	객관적 자료
참여자 개인	자기돌봄능력 향상	스트레스, 우울감 감소	■ 척도 ■ 참여자 인터뷰
	긍정적 태도, 행동 변화	자존감, 소통능력 향상	
사업단	갈등해결, 소통기술	소통능력, 집단 의사결정능력	
	근로 태도	사업단 내에서 갈등이 줄고, 긍정적인 관계, 태도의 변화	

(1) 개인의 문제해결에 미친 성과

① ‘쓰담쓰담 콘서트’ 프로그램을 통하여 자기돌봄과 자기관리의 힘을 가짐.
② ‘쓰담쓰담 콘서트’ 프로그램을 통하여 외로움과 우울증의 현실 장벽을 벗어나 공동체 안에서 관계와 역동을 통해 함께 어우러지면 자신의 역할을 찾아갈 수 있음.
③ ‘쓰담쓰담 콘서트’ 프로그램을 통하여 단절과 고립된 생활로 인하여 발생하는 대인관계의 어려움을 해소하고 갈등해결 및 대인관계 역량을 강화하여 자활, 자립 할 수 있음.

(2) 사업단의 문제해결에 미친 성과

① 사업단 내 참여자 간 관계의 중요성에 대한 인식형성.
② 사업단 내 갈등 문제 해결을 위해 소통하고, 논의할 수 있는 의사결정 능력 함양.
③ 참여자들이 스스로 관계를 위한 노력의 모습을 보여주면서, 참여자 갈등으로 인한 소진을 미연에 방지하는데 큰 도움이 되고 사업단 운영이 이전보다 더 원활해 졌다는 사업단 담당자의 긍정적인 평가가 있었음.

: 근로를 통한 자활사업 참여주민들의 성공적인 자활, 자립에 있어서 해결해야 할 큰 과제 중 하나는 자기돌봄과 자기관리의 힘을 가지고, 외로움과 우울증의 현실 장벽을 벗어나 공동체 안에서 관계와 역동을 통해 함께 어우러지며 자신의 역할을 찾아갈 수 있는 사람으로의 변화하는 것임. 1인 가구 자활 참여자들이 건강한 ‘혼자살이’&‘함께살이’를 위한 **<자기돌봄 및 사회적 기술 역량강화>** 프로그램, ‘쓰담쓰담 콘서트’을 통해 자기돌봄 및 자기관리의 필요성을 가지게 되고, 갈등해결 및 대인관계 역량을 강화하여 의사소통 및 문제해결 능력이 향상 됨을 알 수 있었음.

2. 주요 성공 사례

(1) 갈등 해결의 원칙, 집단의사결정 게임

: <갈등 해결의 원칙, 집단 의사 결정>을 실제에 적용, 실습해보기

◎ **해결과제 : 후원받은 김장김치 5kg 4박스를 15명에게 어떻게 배분하면 좋을까?**

▶ **1단계: 모두가 하나씩 자기 의견 말하기**

① 받고 싶은 사람 물어봐서 신청받아서 나눠주기
② 올해 김장을 할 수 없는 가구 조사해서, 선별해서 나눠주기
③ 그냥 공평하게 다 주지 말기
④ 5kg 4박스를 받아서, 비닐을 사서 공평하게 15개로 나눠서 가져가기
⑤ 가족이 많은 사람 우선순위로 나눠주기
⑥ 제비뽑기해서 당첨된 사람이 가져가기
⑦ 그냥 팀장님이 지정해 준 사람이 가져가기
⑧ 1번과 동일
⑨ 4번과 동일
⑩ 김치를 받아서, 우리 사업단 이름으로 다른 곳에 후원하기
⑪ 그냥 사업단 냉장고에 두고, 점심시간에 밥 먹는 사람들이 먹을 수 있도록 하기
⑫ 3개는 나눠주고, 1개는 사업단에 두고, 점심시간에 먹기
⑬ 받고 싶은 사람 신청받고, 인원이 많을 경우는 일년동안 지원받은 것이 없는 사람이 받도록 하기
⑭ 받고 싶은 사람 신청을 받고, 인원이 많을 경우는 1인가구 나눠주기
⑮ 받고 싶은 사람 신청을 받고, 인원이 많을 경우는 다가구 나눠주기

▶ **2단계: 투표하기, 좋다고 생각하는 의견 2개에 표시, 가장 많이 나온 의견 5개 취합하기**

① 받고 싶은 사람 물어봐서 신청받아서 나눠주기
② 올해 김장을 할 수 없는 가구 조사해서, 선별해서 나눠주기
⑬ 받고 싶은 사람 신청받고, 인원이 많을 경우는 일년동안 지원받은 것이 없는 사람이 받도록 하기

⑭ 받고 싶은 사람 신청을 받고, 인원이 많을 경우는 1인가구 나눠주기
⑮ 받고 싶은 사람 신텅을 받고, 인원이 많을 경우는 다가구 나눠주기

▶ 3단계: 투표하기, 투표로 결정된 5개 의견 중, 1개에 자기 의견 다시 표시, 최종결정하기

⑮ 받고 싶은 사람 신청을 받고, 인원이 많을 경우는 다가구 나눠주기

: 각자 모두의 의견이 반영된, 최종결과를 얻을 수 있음.
위 집단의사결정 과정을 통해, 불만 없이 김장김치 4박스를 하*무, 박*하, 김*배, 이*철님에게 배분하였음.
앞으로 월례회의 시에 사업단 내 의사결정이 필요한 건에 대해서, 위와 같은 방법으로 실시할 예정임.

(2) 포토보이스

◎ 교육을 마치며, 사진을 통해 느낌 표현해보기

	“ 푸짐한 한상차림, 대접받는 느낌이었다.”
“새로운 어떤 일이 일어날 것 같은 기대되는 시간이었고, 나도 새롭게 출발 할 수 있을 것 같다.”	
	“더 나이가 들어 외롭지 않고, 누군가가 옆에 있어, 함께 가는 모양이었으면 좋겠다.”

3. 향후 계획

자활사례관리에서 다루고 있는 다양한 영역, 즉 주거, 경제, 건강, 가족, 사회관계, 의료, 정신건강 등에 관한 사례관리 가운데, 정서를 다루는 사례관리 영역이 다른 영역에 비해서 관심을 받지 못하고 있으며, 필요에 비해 지원체계도 많이 부족한 사정임. 이번 정서 프로그램 사업 실천 결과 드러난 효과를 가지고 앞으로 자활사업 참여자들의 정서 영역을 다루는 사례관리가 안정적인 사업단 근로 정착와 유지에 어떤 영향력을 주었는지 피력하고, 지원 사업을 확대할 예정임.

공모 사업을 통해 사례를 공유하고 긍정적인 효과를 지속하게 할 계획을 가지고 있고, 내년에도 본 사업의 결과를 가지고, 프로그램 개선, 확대여부를 검토, 발전시켜 나갈 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

- 사업을 기획함에 있어서, 충분한 시간과 기간 필요.
- 사업 진행 과정에서, 사업 담당자들 간에 정보 공유와 사례 나눔, 교육을 통해 프로그램 보완 및 강화

[사진 자료]

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">◉ 자기의사표현능력, 소통능력 강화 :
주어진 문제 해결을 위한 각자의 생각을 이야기하고 정리하고,
자신의 입장을 표현하고, 서로의 이야기를 듣고, 논의를 통하여 합의하기</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
</table>

2	◉ 나를 돌보고, 나를 아끼는 방법, 아로마 오일로 스트레스 완화하기 혼밥키트, 건강한 식생활 지키기

3	◉ 나의 소통방식 점검하기, 잘 듣고, 잘 말하는 것을 통해 합의점 찾아가기

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기성남지역자활센터		대표자	이규숙	
사업명	중장년 1인가구 지원 “슬기로운 1인 생활, 홈트”				
총 지원금액 (보조금)	3,365,000원	집행금액	3,342,110원	집행률	99.3%
사업기간	2021. 10. 01. ~ 11. 30.		담당자	임정혜	
			연락처	031-741-0120	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 현재 110명의 참여자중 60명 참여자 54% 이상이 1인가구로서, 1인가구 저소득층의 자활근로 사업 유입이 급증하고 있어, 집중사례관리가 요구되고 있음

○ 1인가구 60명의 참여자중 여성참여자 27명, 남성참여자 33명으로 남녀비율이 45%, 55%로 이나, 연령대별로는 20대 1명, 30대 1명, 40대 7명, 50대 22명, 60대 29명으로 50대 이상의 중장년층 비율이 높음

○ 1인가구는 2인 이상 가구와 비교해 상대적으로 식생활이 불규칙하고 영향 섭취가 부실하며, 영양소 섭취 비율도 전반적으로 낮다. 1인가구는 탄수화물에 의한 에너지 섭취 비중이 70.1%로 2인 이상(65.4%) 가구보다 높다. 반면 단백질(13.7%)과 지방(16.3%)도 2인 이상 가구(단백질 14.8%, 지방 19.7%)와 비교되며, 특히 1인가구중 20~30대(13.3%), 60대(12%)에서 영양 섭취가 부족한 경우가 많음

○ 코로나19라는 어려운 상황에서 단순 우울감에서 우울증으로 발전되지 않도록, 규칙적인 생활 습관을 유지하며 자기 스스로를 돌봐야 하는 1인가구에서 활발하게 외부활동을 할 수 없지만, 다양한 통로를 통해 외부와 소통할 수 있고 자신을 돌보는 계기가 필요함

○ 코로나19로 비대면 개인 취미생활이나 홈트레이닝을 지원하는 프로그램이 많으나 온라인 사용이 어려운 장년층 참여자에게 교육 지원으로 함께하는 여가 활동을 통해 공동체적 삶의 회복을 지원하고자 함. 또한 장기적으로 올바른 홈트레이닝의 기초를 세우고자 함

2. 사업의 목적

○ 2인 이상 가구와 비교해 상대적으로 식생활이 불규칙하고 영향 섭취가 부실한 1인 참여자에게 강의를 통한 나의 체질을 이해하고, 식생활 점검을 통한 건강한 식생활 문화를 조성한다.

○ 비대면 홈트레이닝이 어려운 중장년층 참여자에게 교육을 통한 올바른 운동 방법 및 운동계획을 설정하여 코로나19로 인한 우울감 감소 및 스트레스를 감소한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	중장년 1인가구 15명	중장년 1인가구 13명 수업참여 평균 14.75	86.7% 98.3%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	성남자활참여자중 중장년 1인가구	중장년 1인가구 13명, 20~30대 2명
모집방법	프로그램 안내후 개별신청	1순위 : 중장년 1인가구 2순위자 : 예비자명단중 신청순

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
나의 체질 알아보기	한의사 체질 강의 1회 2시간	2시간 강의 진행
뭐 먹고 사니?	영양사 식단 강의 1회 2시간	2시간 강의 진행
함께하는 홈트레이닝	강사와 함께하는 운동 실습, 2시간씩 3회	강사와 함께 운동실습 2시간씩 3회 진행
희희낙낙	반찬 및 과일 지원 3회	반찬 및 과일 지원 3회
따로 또 같이	나의 요리사진 및 운동모습 공유하기	요리사진, 운동모습 공유

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
나의 체질 알아보기	계획	1회	
	결과	1회	
뭐 먹고 사니?	계획	1회	
	결과	1회	
함께하는 홈트레이닝	계획	1회	2회
	결과		3회
희희낙낙	계획	1회	2회
	결과		3회
따로 또 같이	계획		1회
	결과		1회

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	중장년 1인가구 참여자 신청 부족으로 20~30 참여자 2명 포함
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
프로그램 전후 건강비교	자가진단표	건강변화없음 15명 피로감 감소 4명	26.7%
신체적변화확인	전후 체중변화	6명 변화없음 1kg미만감소 8명 2kg미만감소 1명	60%
스트레스변화	우울검사	전 후 정상 7 8 경미한우울 2 2 중한우울 2 3 심각한우울 4 2	
운동횟수 비교	자가진단표	변화없음 5명 운동횟수 증가 10명	67%
프로그램만족도	교육만족도검사설문지	1. 프로그램 만족도 매우만족 3, 만족 8, 보통 4 2. 프로그램이 도움이 되었는지? 매우만족 3, 만족 8, 보통 4	

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
		3. 강사만족도 매우만족 3, 만족 6, 보통 6 4. 소통만족도 매우만족 2, 만족 9, 보통 4 5. 다른사람에게 추천의사 매우만족 2, 만족 8, 보통 5 <기타의견> - 몸에 피로가 풀리는 것 같다 - 모르는 운동을 배워서 재미가 있었다. - 건강식 반찬지원 좋았다 - 운동할 기회가 생겼다 - 운동기구 도움이 되었다 - 반찬지원, 과일 지급이 도움이 되었다. - 인바디체중계를 통해 현재건강 체크와 건강관리에 도전해보게 되었다. - 운동을 시작하는 계기가 되었다. - 운동의 중요도 체험함 - 운동시간 부족이 아쉽다 - 시간이 좀 짧아서 급하게 하는 느낌이 있었다	

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 건강에 관한 관심을 통해 자기 삶의 소중함을 깨닫는 계기

○ 생활 습관 및 식습관 개선을 통한 만성질환 고혈압, 당뇨 등의 관리

○ 지속되는 코로나19의 감염에 따라 대면 프로그램 운영의 어려움을 해소하고, 줌 교육 등 온라인 교육이 어려운 중장년층 참여자에게 저하된 신체활동을 독려하여 주민 건강증진에 기여할 수 있을 것으로 기대

2. 주요 성공 사례

○ 프로그램 참여후 피로감 감소 4명, 몸무게 감소 15명 9명 운동에 중요성을 직접 체험

○ 저염식 식습관 및 식습관 개선 필요성 인식으로 나만의 음식 만들기(소불고기버섯전골) 15명 참여 및 결과물 제출

○ 주1회라도 꾸준히 운동습관 형성, 결과물 제출

3. 향후 계획

○ 프로그램 참여자 외의 1인가구에 식생활 개선 강연 등으로 '혼밥' 문화 개선과 건강한 식생활 문화를 조성

○ 코로나19 시대 맞춤형 건강관리 프로그램인 비대면 홈트레이닝(요가, 필라테스) 안내 및 교육

○ 비대면 홈트레이닝이 어려운 중장년층 참여자에게 교육을 통한 올바른 운동 방법 및 운동계획 설정

○ 대인관계가 축소되어 있는 참여자에게 원예치료 등 정서자활 프로그램 진행

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 프로그램 안내기간이 짧아, 프로그램 진행후 신청하는 참여자가 있었음. 프로그램 진행전 안내 기간이 필요함

[사진 자료]

1	‘나의 체질 알아보기’ 강의모습
2	‘뭐 먹고 사니?’ 강의 모습

[사진 자료]

3	함께하는 홈트레이닝 강의(1시간씩 2번에 나누어 3회 진행)

[사진 자료]

4	홈트레이닝 물체지원(체중계,요가매트,라텍스밴드,볼, 폼롤러,줄없는 줄넘기)

5	반찬 및 과일지원 (3회)

[사진 자료]

6	홈트 나의 요리사진(소고기버섯전골 밀키트 제공)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	대구달성지역자활센터		대표자	손 수 진	
사업명	'나 혼자 산다' 1인 가구의 건강한 삶 지원 프로그램				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원	집행률	100%
사업기간	2021. 11. 3.~2021. 12.		담당자	김 경 찬	
			연락처	053-639-6971	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 1인 가구인 참여자의 경우 거주지의 위생, 음식의 보관, 정리정돈 등 1인 가구에서 놓치고 중요하지 않게 생각하는 정보를 알려줘야 할 필요가 있음.

○ 1인 가구 참여자들의 거주지에 대한 지속적인 청소유지를 위해 전문 자격증을 취득하며, 식물을 통한 심리적 우울감 해소 및 스트레스 관리를 통해 안정적인 자활참여를 할 수 있도록 함.

2. 사업의 목적

○ 1인 가구인 참여자의 경우 거주지의 위생, 음식의 보관, 정리정돈 등 1인 가구에서 놓치고 중요하지 않게 생각하는 정보를 알려줘야 할 필요가 있음.

○ 1인 가구 참여자들의 거주지에 대한 지속적인 청소유지를 위해 전문 자격증을 취득하며, 식물을 통한 심리적 우울감 해소 및 스트레스 관리를 통해 안정적인 자활참여를 할 수 있도록 함.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	자활 참여자 중 1인가구 20명	자활참여자 중 1인가구 20명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	자활 참여자 중 1인가구 20명	자활 참여자 중 1인가구 20명
모집방법	자활정보 시스템 확인 및 신청자 모집	1인가구 20명 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
교육	2021.11.03.~2021.11.05. 까지 달성지역자활센터 1층 교육장에서 20명의 1인가구 참여자들이 모여 방역수칙을 지키며 정리수납 자격증 및 식중독 예방 교육을 받을 계획.	2021.11.03.~2021.11.05. 까지 달성지역자활센터 1층 교육장에서 20명의 1인가구 참여자들이 모여 방역수칙을 지키며 정리수납 자격증 및 식중독 예방 교육을 받음 (20명 참여자 전원 정리수납자격증 취득)
거주지 소독	2021.12.01.~2021.12.10.까지 달성군에 거주하고있는 1인가구 참여자 20명의 거주지를 방문하여 집안 곳곳을 소독할 예정.	2021.12.01.~2021.12.10.까지 달성군에 거주하고있는 1인가구 참여자 20명의 거주지를 방문하여 집안 곳곳을 소독함.
세탁	2021.12.01.~2021.12.10.까지 달성군에 거주하고있는 1인가구 참여자 20명의 거주지를 방문하여 집안 곳곳을 소독한 뒤 세탁물을 수령하여 빨래장이 사업단을 통해 세탁을 수행한 후 다시 전달할 계획.	2021.12.01.~2021.12.10.까지 달성군에 거주하고있는 1인가구 참여자 20명의 거주지를 방문하여 집안 곳곳을 소독한 뒤 세탁물을 수령하여 빨래장이 사업단을 통해 세탁을 수행한 후 다시 전달함.
정서지원	다육이 식물을 구입하여 1인가구 20명의 참여자에게 전달하며 다육이로 정서지원 및 거주지의 공기정화를 돕게 할 예정.	다육이 식물을 구입하여 1인가구 20명의 참여자에게 전달하며 다육이로 정서지원 및 거주지의 공기정화를 돕게 함.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
정리수납 교육 및 질병예방 교육	계획		√	
	결과		√	
거주지 소독 및 세탁	계획			√
	결과			√
정서지원	계획			√
	결과			√

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	거주지 방문을 거북하게 생각하는 참여자가 발생하였지만 설득하여 인원이 고정되었으며 사업의 취지와 목적이 훌륭하다고 생각한 참여자들이 다시 참여할 수 있었다.
사업 추진내용	원래의 참여일정이 조금 딜레이 되었던 점은 예상치못한 참여자들의 이탈 문제로 인해 설득하여 다시 참여하게 하는 과정으로 인하여 딜레이 되었음.
기관 연계협력	해당없음.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
1인 가구인 참여자의 경우 거주지의 위생, 음식의 보관, 정리정돈 등 1인 가구에서 놓치고 중요하지 않게 생각하는 정보를 알려줘야 할 필요가 있음.	식중독 예방 및 질병예방 교육에 모든 인원이 참석했는지에 대해 확인	20명 모두 참석하였음.	100%
1인 가구 참여자들의 거주지에 대한 지속적인 청소유지를 위해 전문 자격증을 취득하며, 식물을 통한 심리적 우울감 해소 및 스트레스 관리를 통해 안정적인 자활참여를 할 수 있도록 함.	청소유지를 위해 정리수납 자격증 취득결과와 다육이를 받고 난 후의 참여자들의 반응	20명의 전원 자격증 취득하였으며 다육이를 통해 참여자들의 웃는 모습이 자주 보임	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 정리수납 교육 및 질병예방 교육으로 인해 거주지의 청소 및 정리를 조금 더 편리하게 할 수 있었다는 참여자들의 말을 받았음

○ 코로나 19 바이러스가 많이 퍼지고 있는 시기에 적절한 거주지 소독으로 인하여 마음이 조금 놓인다고 하였음.

○ 코로나 19시대로 인해 세탁물을 맡기는 부분이 매우 꺼림칙하였으나 자활센터의 참여자 및 사업장은 소독 및 백신 접종이 되었기에 믿고 맡길 수 있었음.

2. 주요 성공 사례

○ 정리수납 교육 및 질병예방 교육으로 인해 거주지의 청소 및 정리를 조금 더 편리하게 할 수 있었다는 참여자들의 말을 받았음

○ 주위에서 악취가 난다는 말을 들었던 참여자는 우수사업 옷세탁으로 인하여 점점 자기자신을 정리하는 모습을 보이기 시작하였고 주위에서 점점 칭찬도 받으며 자기자신의 모습에 자신감을 가지게 되었음.

○ 코로나 19시대로 인해 세탁물을 맡기는 부분이 매우 꺼림칙하였으나 자활센터의 참여자 및 사업장은 소독 및 백신 접종이 되었기에 믿고 맡길 수 있었음.

3. 향후 계획

○ 1인 가구를 위해 세탁 및 방역을 취약계층 소독 및 복지세탁의 정보를 제공하여 행정복지센터를 통해 신청을 해서 지속적인 서비스를 받을 수 있게 함.

○ 정리수납 자격증 교육처럼 내년에는 참여자 본인에게 도움이 되는 자격증 교육을 받게 하고 자격증을 취득하게 하여 자립을 조금 더 빠르고 확실하게 도움을 줄 수 있는 계획을 세울 수 있도록 함.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 이번년도 우수사업 같은 경우 너무나 급하게 준비하고 급하게 마무리 짓는다는 생각이 많이 들었습니다. 조금 더 천천히 준비할 시간과 사업을 마칠 수 있는 시간을 주어야 한다고 생각합니다.

[사진 자료]

1	사진설명
참여자들의 주소를 통해 명단을 나누어 출근하기 전 거주지를 방문하여 소독을 실시하고 주의사항을 알려준 뒤 각 사업단으로 출근함.	

2	사진설명

정리수납 교육 및 질병 예방교육을 실시하여
참여자들의 교육 숙지 및 자격증을 취득함.

3	사진설명
빨래장이 사업단을 통해 세탁을 하고 자활센터로 배송하여 헷갈리지 않게 이름표를 붙인 뒤 담당자가 사업단을 방문하여 전달함.	

4	사진설명

다육이를 구입하여 참여자에게 정서지원 및 거주지의 공기정화를 위해 다육이를 나누어 주었음.

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산진지역자활센터		대표자	김동훈	
사업명	주거 취약계층 중장년 남성 1인 가구 생활능력 향상 프로그램				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	4,996,760원	집행률	99.9%
사업기간	10.15. ~ 11.26.		담당자	신정옥	
			연락처	051-816-9633	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

본 센터에 의뢰되어 자활근로사업단에 참여중인 중장년 남성 1인가구 수가 전체 참여자 중 약30%를 차지하고 있으며, 대부분 노숙을 경험하였다.

이로 인한 신체적·정신적 어려움을 호소하고, 경제적 자립에 한계를 느끼고 있는 등 생활능력 향상을 위한 전반적인 지원이 필요한 것으로 나타났으며, 다음과 같이 세 가지로 요약해 볼 수 있다.

첫 번째, 장기간 고립된 생활로 인해 심리적 어려움을 겪고 있으며, 자존감이 결여되어 있다.

이들은 대부분 노숙생활 및 고시원 등 고립된 생활에 익숙해져 있어 우울증 및 알코올 중독의 심리적 어려움이 있으나 일상생활에 지장을 초래할 정도의 증상은 나타나지 않아 쉽게 인지하지 못하는 경우가 많다. 이로인해 치료 시기를 놓치거나, 악화되어 일상생활에 문제를 일으킬 가능성이 높다.

두 번째, 불규칙한 식생활로 인해 신체 건강이 취약하고, 다양한 질환에 노출되어 있다.

1인 가구 중장년 남성 참여자로 오랜 시간 혼자 생활하였고, 대부분 노숙의 경험이 있어 규칙적인 식생활에 어려움을 가지고 있다. 이로 인해 신체기능 및 건강 약화의 문제를 일으키고 있으며, 근로활동을 지속함에 있어서도 매우 큰 장애요인으로 작용 할 가능성이 높다.

세 번째, 재무관리에 대한 정보 부족과 오래된 부채로 인한 신용 문제 등으로 합리적인 소비생활 및 경제적 자립에 한계를 느끼고 있다.

본 사업 참여자의 대부분은 실직으로 인한 경제적 어려움을 겪었으며, 이로인한 신용 문제 발생으로 금융거래의 제한을 받고 있다. 현재 자활사업 참여로 안정적인 소득이 발생하고, 자립할 수 있는 경제적 기반이 마련되고 있지만 신용관리·회복의 중요성 및 합리적인 소비생활에 대한 올바른 방법을 알지 못해 안정적인 미래를 설계하는 데에 있어 걸림돌이 되고 있다.

이와 같이 중장년 남성 1인 가구 참여자들은 오랜 시간 고립된 생활을 하고 있고, 불규칙한 식사 등의 문제로 신체·정신 건강이 매우 취약하며 정서적 불안감을 가지고 있다. 그러나 스스로 인지하는 데에 익숙하지 않고, 진단 및 치료의 필요성을 인식하는데 민감하지 않다. 건강한 일상생활 유지와 경제적 자립을 위한 다양한 지원으로 생활능력 향상의 기회를 만들어 줄 필요성이 있다.

2. 사업의 목적

자활사업 참여자들의 대부분은 사업실패, 신용불량, 거리 노숙 등으로 삶의 만족도가 현저히 떨어지고, 미래에 대한 기대감이 낮아 현재의 생활에서 회복하고자 하는 의지가 약하다. 또한 다양한 신체・정신적 어려움에 노출되어 있으나, 평소 자신의 정신건강 상태 확인에 소홀하며 현재 노출되어 있는 질병에 대한 인지도 약하다.

이들에게 현재 심리상태 확인을 위한 자가진단을 실시하고, 고위험군 발생시 전문가 연계하는 등 치료 기회를 부여하여 정신건강 증진을 도모한다,

불규칙한 식생활로 인한 영양결핍, 신체기능 약화의 문제가 나타나고 있어, 식단개선 및 규칙적인 식생활로 인해 약해진 신체 기능을 회복시키고, 신용불량 및 경제문제 해결을 위한 계획적인 수입・지출 등 합리적인 소비활동을 통하여 **경제적 자립을 도모**한다.

취약해진 중장년 남성 1인가구의 **신체・정신건강 및 자존감 회복**을 통하여 삶의 질 향상을 도모하는 것에 본 사업의 목적을 둔다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	중·장년 남성 1인가구 및 고시원, 쪽방 거주자 10명	- 요리교실(4회) : 40명 중 38명 참여 - 공방체험(1회) : 10명 중 10명 참여 - 안과검진(1회) : 10명 중 9명 참여 - 치과검진(1회) : 10명 중 9명 참여 - 신용.재무교육(1회) : 10명 중 10명 참여 - 자원봉사활동(1회) : 10명 중 6명 참여로 총 9회 90명 중 82명 참여함	91%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	- 중·장년 남성 1인가구 - 고시원 및 쪽방 거주자	- 중·장년 남성 1인가구 - 고시원 및 쪽방 거주자 - 타 프로그램 참여 이력 없는 자
모집방법	- 사업단별 현장 방문 사업 안내 - 참여 희망자 접수	- 본 센터에서 운영중인 17개 사업단 중 남성이 참여중인 12개 사업단 - 12개 사업단내 중·장년 1인가구 43명 - 고시원 및 쪽방 거주자 16명 - 타 프로그램 참여 이력 없는 자 10명 최종 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
요리 교실	- 일정: 격주로 월 2회(총 4회) - 인원: 참여자 전원 - 장소: 부산진구노인복지관 5층 조리실 - 방법: 전문 요리강사 초빙하여 직접 조리	식단개선 및 규칙적인 식생활로 신체건강 증진을 위한 요리교실을 총 4회기에 걸쳐 참여자 전원 실시함. 전문 요리강사를 초빙하여 평소 자주 먹는 종류의 국과 밑반찬 등, 총 3가지로 구성된 음식을 직접 조리하여 재료 손질법과 조리방법을 숙지함. 기본양념 만드는 방법을 익혀 다른 종류의 음식에도 응용할 수 있도록 하는 등 참여자 전원 건강한 식단으로 올바른 식습관 형성에 도움을 주어 만족도가 높음.
안과 검진	- 일정: 10월 첫째 주 5명, 둘째 주 5명 - 인원: 참여자 80%이상 - 장소: 눈에손안과 - 방법: 안압 등 검사 실시	평소 관리가 소홀하기 쉽고, 경제적인 문제로 기피하였던 안질환 검진을 총 2회에 걸쳐 참여자 10명 중 9명이 실시함. 눈에손안과 병원에 방문하여 안압 등의 검진을 실시, 그 결과 안압, 황반변색, 녹내장, 시신경 손상 등 검진자 전원 안질환에 노출되어 있음을 확인함. 이에 관리방법 숙지 및 안질환 악화를 방지하기 위한 치료 계획 세움.
치과 검진	- 일정: 10월 첫째 주 5명, 둘째 주 5명 - 인원: 참여자 80%이상 - 장소: 정일용치과 - 방법: 치아우식 활성화검사 등	일상생활에 지장을 초래할 만한 심한 통증이나 치아 문제가 발생하기 전까지는 병원 진료의 필요성을 느끼지 못하고, 경제적인 문제로 실시하지 않았던 치과검진을 총 2회에 걸쳐 참여자 10명 중 8명이 실시함. 그 결과 충치, 잇몸질환, 치석, 치아우식, 치경부 변색 등 다양한 치아질환을 확인함. 이에 올바른 치아관리에 대한 방법을 숙지하여 신체건강 증진을 도모 할 수 있게 됨.
간편식 제공	- 일정: 매주 1회 - 인원: 참여자 전원 - 장소: 각 사업단 - 방법: 각 사업단 담당자와 사례관리자가 전달	주말 한끼 식사를 위해 사업단 담당자 및 사례관리자가 매주 1회(총 8회) 각 사업단 방문하여 참여자 전원에게 간편식 제공함, 밥과 국, 밑반찬 외 야쿠르트, 과일, 견과류 등 건강을 고려한 식품을 추가하여 매주 메뉴를 변경하여 제공한 결과, 인스턴트 식품 섭취 또는 결식 할 가능성이 높은 평일 저녁식사, 음주에 노출되기 쉬운 주말 한끼 식사가 가능하였음.

세부 사업명	계획	결과
자원 봉사	- 일정: 10월 셋째 주 - 인원: 참여자 전원(10명) - 장소 및 방법 : 부산진구자원봉사센터 V-day 일정에 맞추어 참여	지역사회 소속감 및 자존감 향상을 위해 자원봉사 활동을 실시함. 총 10명 중 6명이 1365자원봉사 활동에 참여하여 자연생태계보존 및 숲가꾸기 활동으로 나뭇가지치기를 함. 이 활동을 통해 숲속 동물 생존 및 나무의 건강한 육성, 숲을 이용하는 등산객의 안전에 영향을 미치는 등, 타인을 위한 봉사활동의 의미를 깨닫고 실천하며 자존감 향상을 도모하였음.
목공 체험	- 일정: 10월 둘째 주 1회 11월 둘째 주 1회 (총 2회) - 인원: 참여자 전원 - 장소: 레아DIY 공방 - 방법: 식도마 및 트레이, 냄비받침 제작	한번도 경험해 보지 못하였고, 생활의 어려움으로 시도해 보지 않았던 목공체험 활동을 참여자 전원 1회 실시함. 완성도 높은 물품제작으로 나무트레이, 냄비받침을 직접 제작하였고, 그 과정에서 스트레스 해소 및 자신감 향상 등 정신건강을 도모함.
심리 진단	- 일정: 10월 셋째 주 - 인원: 참여자 전원 - 장소: 각 사업단 - 방법: 우울증 및 알코올중독 자가진단	10.18.~10.22.(5일간) 참여자 전원(10명) 우울증, 알코올중독 자가진단 실시한 결과, 고위험군 1명 확인되어 중독관리통합지원센터 전문가 연계하여 상담 진행함. 4회기 걸쳐 진행 할 예정이며, 이후 상담 결과에 따라 심화과정 프로그램 참여 여부 결정 예정임.

세부 사업명	계획	결과
신용 관리 교육	- 일정: 11월 둘째 주 - 인원: 참여자 전원 - 장소: 본 센터 교육장 - 방법: 외부 전문가 초빙 신용관리 교육	합리적인 소비습관 형성을 위한 신용관리 교육을 참여자 전원 1회 실시함. 외부 전문가 초빙하여 신용관리를 위한 소비습관 및 신용회복에 대한 교육을 실시함. 참여자 전원 가계부작성을 통해 불필요한 지출을 확인하고, 연간 계획을 작성하는 등 합리적인 소비활동 계획을 수립함.
재무 교육	- 일정: 11월 둘째 주 - 인원: 참여자 전원 - 장소: 본 센터 교육장 - 방법: 외부 전문가 초빙 신용관리 교육	올바른 경제관 성립을 위한 재무교육을 참여자 전원 1회 실시함. 외부 전문가 초빙하여 재무상태 가정경제 진단결과를 도출해 보고, 예산 및 부채관리, 현금흐름관리에 대한 본인의 재무상태를 점검하여 향후 자립을 위한 재무관리 능력 향상을 도모함.
주거 안정 정보 제공 및 서비스 연계	- 일정: 사업 운영 기간 수시 - 인원: 참여자 전원 - 장소: 각 사업단 - 방법: 사례관리자 현장방문하여 개인별 상담 진행하여 주거관련 서비스 정보 제공 후 필요 시 서비스 연계	주거안정을 위한 정보제공을 11월 사업운영기간 중 참여자 전원(10명) 개인별 상담 진행함. 최근 LH임대주택으로 이전하였거나, 신청 예정인 대상자 포함하여 LH임대주택 및 행복주택, 통합돌봄 주거모델 이음하우스 등 정보제공함. 사업 운영 기간 중 서비스 연계건 없으나 지속해서 모니터링하며 주거안정을 위한 상담 진행 예정임.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	9월					10월				11월				
		1주	2주	3주	4주	5주	1주	2주	3주	4주	1주	2주	3주	4주	5주
기획 및 제출	계획	●	●												
	결과	●	●												
대상자모집	계획					●									
	결과					●									
요리교실	계획						●		●		●		●		
	결과								●	●			●	●	
치과검진	계획						●	●							
	결과										●				
안과검진	계획										●	●			
	결과								●	●					
식사대용 식품세트 제공	계획						●	●	●	●	●	●	●	●	
	결과							●	●	●	●	●	●	● ●	
자원봉사	계획									●					
	결과												●		
목공체험활동(식도마)	계획							●							
	결과														
목공체험 활동 (트레이외)	계획											●			
	결과										●				
심리진단 (우울증)	계획								●						
	결과								●						
심리진단 (알코올)	계획								●						
	결과								●						
신용관리 교육	계획											●			
	결과											●			
재무관리 교육	계획											●			
	결과											●			
자존감진단	계획					●								●	
	결과											●		●	
사업평가	계획														●
	결과													●	

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	**1. 자원봉사활동** 가. 주요 차이 1) 참여인원 감소 - 계획: 참여자 전원(10명) - 변경: 6명 나. 원인 계획되었던 자원봉사활동 일정이 변경되었으나 3교대 근무 사업단의 근무일정 및 사전 계획되었던 개인 일정 변경이 불가하여 참여 인원 감소됨
사업 추진내용	**1. 자원봉사활동** 가. 주요 차이 1) 활동내용 변경 - 계획: 부산진구자원봉사센터 V-day 활동 - 변경: 1365자원봉사 숲가꾸기 활동 2) 추진일정 변경 - 계획: 10월 셋째주 - 변경: 11월 셋째주 나. 원인 10월 일정인 부산진구자원봉사센터 V-day 활동이 진행되지 않아 1365자원봉사 포털 사이트 일정인 11월 일정으로 변경하여 활동 진행함 **2. 목공체험** 가. 주요 차이 1) 만들기 종류 감소 - 계획: 식도마, 트레이, 냄비받침 - 변경: 트레이, 냄비받침 나. 원인 예산집행기준에 따른 강사비 지급금 증가로 계획 변경
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표			평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
신체적 건강 증진	요리교실		조리방법 숙지 여부 결과보고서 작성	참여자 전원 직접 조리 및 사진촬영 결과보고서 작성 <첨부자료 1>	100%
	간편식 제공		식사대용 식품 주 1회 제공 하고, 상차림 사진 촬영 및 제출	식사대용 식품 주 1회 제공 상차림 사진 제출 <첨부자료 2>	100%
	안과검진		건강상태 확인 및 80%이상 검진, 검사결과지 제출	80%이상 결과지 제출 <첨부자료 3>	100%
	치과 검진		건강상태 확인 및 80%이상 검진, 검사결과지 제출	80%이상 결과지 제출 <첨부자료 3>	100%
정신 및 정서적 안정 증진	자원봉사활동		봉사활동 참여 전.후 자존감 증가율(20%), P/G 전.후 자존감 자가진단 실시	참여자 6명이 자원봉사활동 전.후 자존감 자가진단 실시 1명(6점) 8%증가, 1명(12점) 11%증가 하였으나, 그 외 참여자는 1점~3점 증가 <첨부자료 4>	100%
	체험활동		트레이, 냄비받침대 제작 후 완성품 사진 촬영 및 제출	참여자 전원 완성품 사진 촬영 및 제출 <첨부자료 5>	100%
	심리 진단	우울증	심리자가진단 후 고위험군 발생 시 전문가에게 의뢰서 작성 및 회신서 수신	참여자 전원 우울증자가진단 실시 고위험군 미발생 <참부자료 6>	100%
		알코올 중독	심리자가진단 후 고위험군 발생 시 전문가에게 의뢰서 작성 및 회신서 수신	참여자 전원 알코올중독 자가진단 실시 고위험군 1명 전문가 상담 연계, 회신서 수신 <참부자료 6>	100%
재무 관리 능력 향상	신용관리교육		가계부 작성 및 제출	참여자 전원 가계부 작성 및 제출 <첨부자료 7>	100%
	재무관리교육		재무계획서 작성 및 제출	참여자 전원 재무계획서 작성 및 제출 <첨부자료 7>	100%
주거안정 지원			상담일지 작성	참여자 전원 상담 실시 <첨부자료 8>	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

본 센터 사업단에 참여중이며 노숙을 경험한 중장년 남성 1인가구의 다양한 문제점들을 확인할 수 있었으며, 이들은 건강한 일상생활 유지를 위한 규칙적인 식생활의 의지가 약하고, 진단을 통한 상태 확인 및 치료의 필요성에 대한 인지가 부족함을 알수 있었다.

본 프로그램을 통해 신체적, 정서적 건강을 도모하고, 신용·재무 상태에 대한 진단 및 향후 경제적 자립을 도모할 수 있는 계기가 되었으며, 본 사업의 효과는 다음과 같이 요약해 볼 수 있다.

첫 번째, 정신건강 자가진단을 통한 상태 확인 및 치료의 기회 마련

다양한 이유로 발생하지만 평상시에는 인지하기 힘든 심리적인 문제를 자가 진단을 통해 현 상태를 확인 할 수 있었으며, 대부분의 참여자들이 약간의 우울증을 가지고 있고, 평소 잦은 질문에도 부인했던 알코올릭 참여자가 스스로 작성한 진단지를 보며 자신의 상태를 확인 할 수 있었음. 특히, 알코올 중독 고위험군에 속한 참여자를 전문가 상담 연계하여 정확한 건강 상태를 확인하고, 향후 발생할 수 있는 질병에 대한 안내와 건강 관리에 대한 지식 및 방법에 대해서 배울 수 있었음.

기본 및 심화 상담, 다양한 프로그램을 통한 알코올중독 치료의 기회를 마련하였고, 알코올 중독 예방 교육을 통해 신체건강뿐만 아니라 정신적 건강, 더 나아가 삶의 질 향상을 도모할 수 있는 기회가 되며, 지속적인 상담을 통해 음주에 대한 경각심을 심어줌.

두 번째, 체험활동을 통한 정서적 안정 및 자존감 향상

완성도 높은 체험활동을 통해 자신감 향상 및 활동적인 체험 과정을 통해 스트레스 해소로 인한 정신 건강 증진을 도모하였고, 평소 접해보지 못한 목공방 활동에서 제작 과정에만 집중할 수 있어 정저적 안정을 도모하였음.

자연생태계보존 및 숲가꾸기 활동의 자원봉사로 자연뿐만 아니라 숲을 이용하는 등산객의 안전과 숲 속 동물 생존에도 반드시 필요한 활동임을 인지하여 자존감 향상을 도모 할 수 있었음.

세 번째, 식단 개선 및 규칙적인 식생활을 위한 조리 방법 습득으로 건강한 일상생활 유지

대부분의 중·장년 남성 1인가구의 특성상 직접 조리에 대한 부담감과 조리방법을 몰라 시도하지 않았던 식단관리가 가능해짐에 따라 취약해진 신체 건강 증진을 도모

할 수 있었음.

사업단 업무를 마친 평일 저녁 및 주말식사를 위해 식당을 찾는 경우가 드물어 매끼니 제대로 된 식사가 이루어지지 않았을 뿐만 아니라, 인스턴트 식품 또는 지인들과의 만남을 통해 음주에 노출될 가능성이 높고, 결식을 하는 경우도 있었으나 요리교실 및 간편식 제공이 이를 예방하는 역할을 하였음.

무엇보다 식재료 구매법, 손질방법, 조리방법 등을 익히고, 직접 조리한 요리를 자가로 가져가 건강한 한끼 식사를 할 수 있었으며, 다른 음식에도 응용하여 다양한 식단으로 식사할 수 있는 기본 양념 만드는 방법을 익힘으로 건강한 식단 및 규칙적인 식생활에 영향을 줄 수 있는 계기가 되었음.

밥과 국, 밑반찬 등 한식으로 구성된 기본메뉴에 과일 및 견과류, 야쿠르트 등 건강식을 추가한 간편식을 매주 다른 메뉴로 제공한 결과 평일 저녁 또는 주말동안 든든한 한끼 식사를 하며 신체 건강 증진 및 건강한 일상생활을 도모 할 수 있었음.

네 번째, 안과, 치과 검진을 통해 건강상태 확인 및 올바른 관리 방법 숙지

노숙생활로 인해 질병에 노출되기 쉬운 생활환경이지만 경제적 문제로 인해 기피하였던 안과 및 치과검진으로 다양한 질병을 확인함.

안과검진에서 안압, 황반변색, 녹내장, 시신경 손상 등 대부분의 참여자가 안질환에 노출되어 향후 시력을 잃을 수 있다는 진단결과를 확인하였고, 올바른 관리에 대한 방법을 숙지함.

치과검진에서 충치 및 잇몸질환, 치석, 치아우식, 치경부 변색 등의 치아질환으로 지속적인 치료가 필요하다는 진단 확인 후, 이에 따라 치료에 대한 계획을 세움.

평소 일상생활에 큰 지장을 초래하지 않아 인지하지 못하였으나 병원 검진을 통해 현재 가지고 있는 안질환 및 치질환들을 확인하고, 향후 다양한 질병으로 발전 할 가능성이 높다는 사실을 인지, 올바른 관리 방법을 숙지하여 신체건강증진 도모 함.

다섯 번째, 올바른 경제관 성립으로 합리적인 소비생활 및 경제적 자립 준비

개별 예산 및 부채관리에 대한 진단을 통해 재무상태 가정경제 진단결과를 도출하고, 이에대한 설명과 함께 전반적인 소비지출의 습관 형성 및 계획을 위한 교육이 이루어져 신용관리에 대한 뚜렷한 목표를 설정함에 많은 도움이 되었음.

그리고 교육을 통해 재무관리에 대한 인식의 변화를 가져왔고, 안정적인 기초생활 유지를 위한 신용회복의 필요성을 알고, 자활 및 자립을 위한 장·단기 목표 설정과 올바른 경제관 성립에 많은 도움이 되었음.

변동지출과 고정지출을 작성해 보면서 불필요한 지출을 확인하고, 적은 금액이지만 저축의 중요성과 요령을 터득할 수 있는 기회가 되었음.

마지막으로, 장·단기 수입 및 지출을 고려한 연간 계획을 세워 봄으로 합리적인 소비 습관 형성에 도움이 되었음.

2. 주요 성공 사례

과거 고액의 부채 및 경제적 어려움으로 인한 신용불량, 가정해체, 노숙생활을 하다 부산희망등대에서 마련해준 고시원에서 고립된 생활을 하던 참여자가 본 센터 자활사업에 의뢰되어 현재까지 안정적으로 참여하고 있다. 참여자는 평소 규칙적인 식생활이 힘들어 신체적. 정신적 건강이 매우 취약한 상태이고, 약간의 우울증과 함께 알코올 중독 의심으로 자존감 저하 및 심리적 어려움을 겪고 있다.

참여자는 본 프로그램에 참여하기 전까지 음식조리에 대한 의지가 전혀 없었고, 건강관리를 위한 식단개선의 필요성을 인지하지 못하고 있었다. 하지만, 요리교실 활동을 통해 음식조리 방법을 터득하고, 기본양념 만드는 방법을 숙지하여 향후 식단 개선 및 규칙적인 식생활로 신체건강 증진을 도모하였고, 매주 제공된 간편식을 통해 주말 한끼 식사가 가능했다.

또한, 평소 사업단 근무 중 보여지는 알코올릭 증상에 대해 부정하거나, 정확한 진단을 위한 전문가 상담에 거부반응을 보였으나, 심리자가진단에서 알코올중독 고위험군으로 나타나 현 상태에 대한 인지와 건강관리에 대한 경각심을 심어 주었다.
우울증 및 알코올자가진단 결과를 토대로 부산중독관리통합지원센터 전문가 연계를 권유하였고, 현재 2차 상담을 완료 하였다. 상담은 총 4회기 진행 예정이며, 이후 상담 결과에 따라 심화 상담 및 각종 프로그램 참여 결정 예정이다.

참여자는 1차 상담시 음주를 주5회에서 주3회로 빈도수를 줄이고, 월 15만원 상당의 적금을 계획하는 등 적극적으로 참여 의지를 나타내고 있으며, 새로운 경험 또는 활동을 하며 음주 환경에 노출되는 기회를 줄이는 것에 함께 노력하기로 하였다.

3. 향후 계획

활동내용에 따라 높은 참여도와 만족도를 나타낸 세부사업을 파악하여 내용 보완 및 횟수 조절하여 참여자들의 신체 및 정신건강 증진 지원을 위한 방안을 지속적으로 모색할 것이다.
이번 우수사업은 참여자들의 중장년 1인가구 남성의 취약한 생활환경으로 인한 문제점들을 공통적으로 가지고 있다는 점을 부각시킨 프로그램으로, 활동에 대한 기대감과 만족도가 높은 것으로 나타났다. 향후 프로그램 기획 시 이번 결과를 토대로 하여 참여자들에게 필요한 지원이 이루어 질 수 있도록 사전 정보수집 및 목록을 활용할 계획이다.

또한, 자활사업단 참여자들이 정기적으로 심리자가진단을 실시하여 현재 정신 건강 상태를 확인하고 치료의 기회를 마련할 수 있도록 지원 할 것이다.

이번 프로그램을 통해 알게 된 신체 및 정서적 문제를 해결하기 위해 치료 및 상담을 진행 중인 참여자들이 중도 포기 하지 않도록 지속적으로 모니터링할 예정이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

- 의료비 지원으로 경제적 부담 경감 및 치료 기회 부여
- 상·하반기 연 2회 우수사업 운영으로 지원 혜택자 수 확대

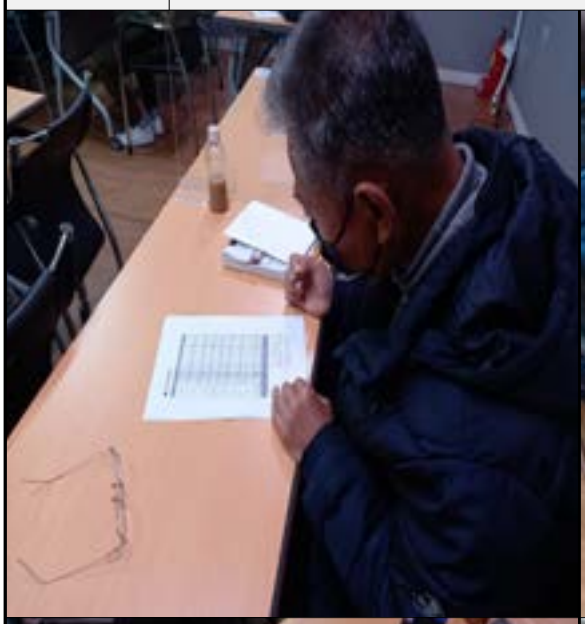
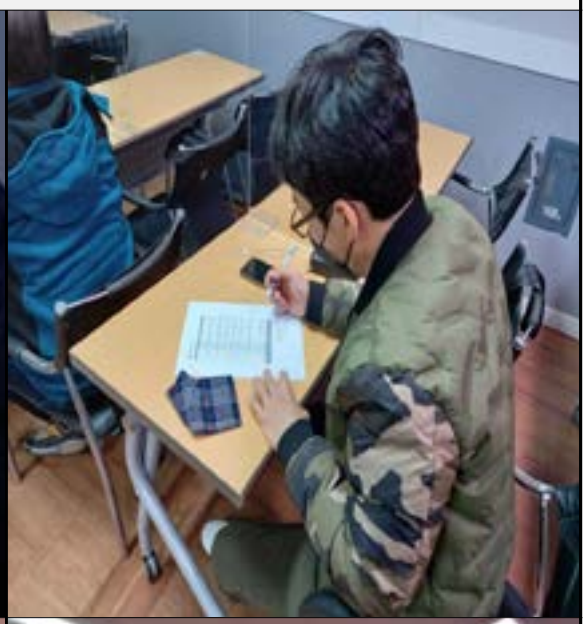
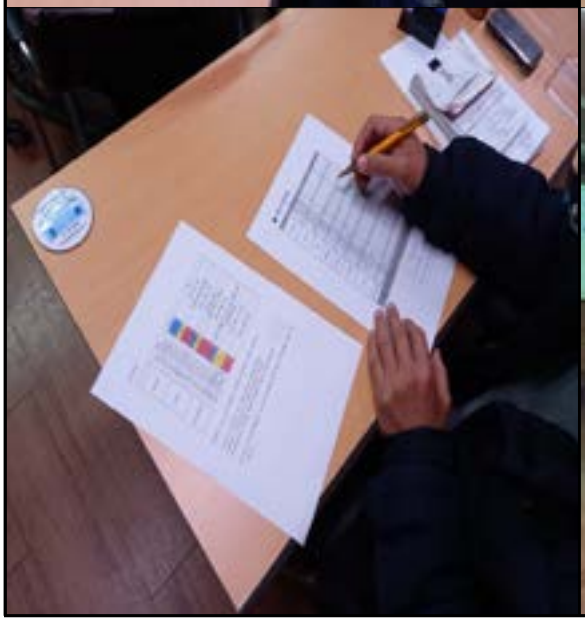
[사진 자료]

1	요리교실 – 식 재료 손질 및 직접 조리, 기본양념 만들기 활동

2	**요리교실 – 총 4회기 직접 조리한 요리** <메뉴> 1회: 해물탕, 두부조림, 양파장아찌 2회: 소고기콩나물국, 일미무침, 고추된장무침 3회: 닭볶음탕, 배추나물, 깻잎 무침 4회: 고등어조림, 소고기메추리알장조림, 야채겉절이

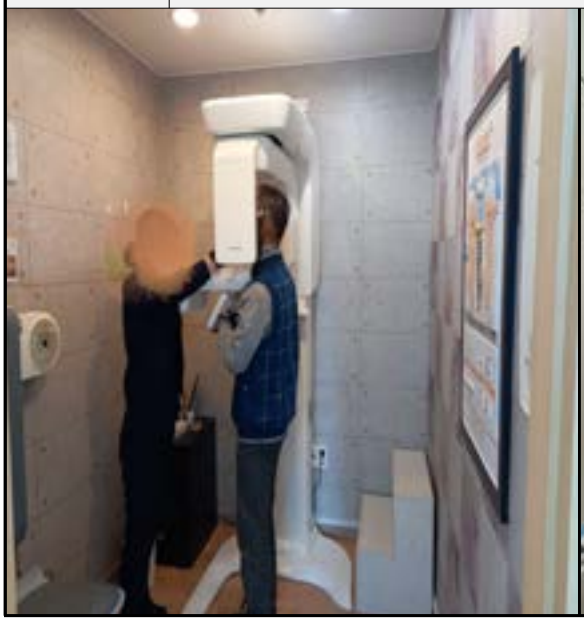
3	**목공체험 – 나무트레이 및 냄비받침 제작** 사포질, 못질, 색 칠하기 등의 활동 후 완성품 사진 촬영

4	**신용 및 재무교육** 합리적인 지출을 위한 가계부 작성 및 재무상태 가정경제 진단을 위한 소비습관 작성

5	**안과검진** 안압, 황반변색, 녹내장 등 검진 실시

6	**치과검진** 충치, 잇몸질환, 치아우식 등 검진 실시



7	**자원봉사활동** 활동 전 스트레칭으로 간단한 몸풀기 후 본격적인 나뭇가지치기 활동 실시, 활동 후 단체 사진 촬영

8	**심리자가진단** 우울증 및 알코올 자가진단을 위한 질문지 작성

9	**간편식** <메뉴> 1주: 햇반, 순두부국, 배추김치, 꽈리고추장조림, 바나나, 생수 2주: 햇반, 곰국, 배추김치, 오징어채볶음, 메추리알장조림, 생수, 야쿠르트 3주: 햇반, 우거지된장국, 파김치, 깻잎김치, 귤, 생수 4주: 햇반, 육개장, 나박김치, 우엉채조림, 참치캔, 생수

10	**간편식** <메뉴> 5주: 햇반, 미역국, 볶음김치, 더덕무침, 견과류, 생수 6주: 햇반, 시래기국, 배추김치, 고등억이, 누룽지, 생수 7주: 햇반, 닭곰탕, 고들빼기김치, 소고기장조림, 멸치아몬드, 윌, 생수 8주: 햇반, 소고기무국, 배추김치, 깻잎지, 고추무침, 김, 생수, 쥬스, 컵미역국

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	서울광진지역자활센터		대표자	김은미	
사업명	식생활 개선 프로젝트 “혼자서 먹는 혼(single)밥이 아닌 섞어서 어우러지는 혼(混)밥"				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	4,899,980원	집행률	98%
사업기간	2021년 10월 1일 ~ 12월 2일		담당자	주호원	
			연락처	02-452-8373	

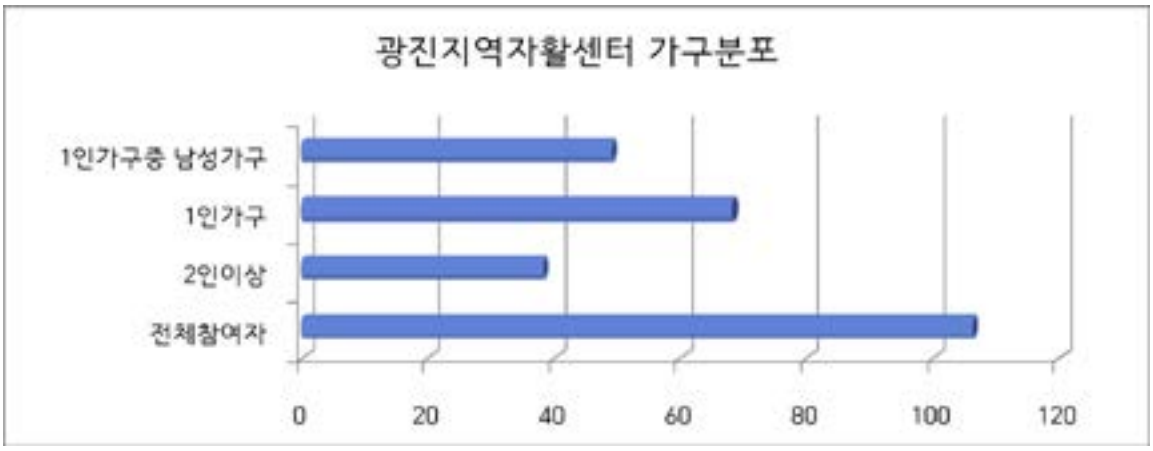
Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

광진구는 2020년 코로나19 발생 이후 조건부 수급자를 우선적으로 위탁하고 있으며, 차상위계층의 의뢰는 중단되었다. 이는 지역의 가장 취약한 1인 가구 수급자의 센터 의뢰 및 참여율이 높아지고 있는 것을 반증한다.

자활 참여주민중 대부분 1인 가구는 간단한 패스트 푸드 음식 또는 저렴한 비용으로 술을 마시며 저녁을 대신하는 경우가 많았으며, 특히 치아 상태가 좋지 않은 분들은 저녁을 막걸리로 대체하고 있는 현실이다.

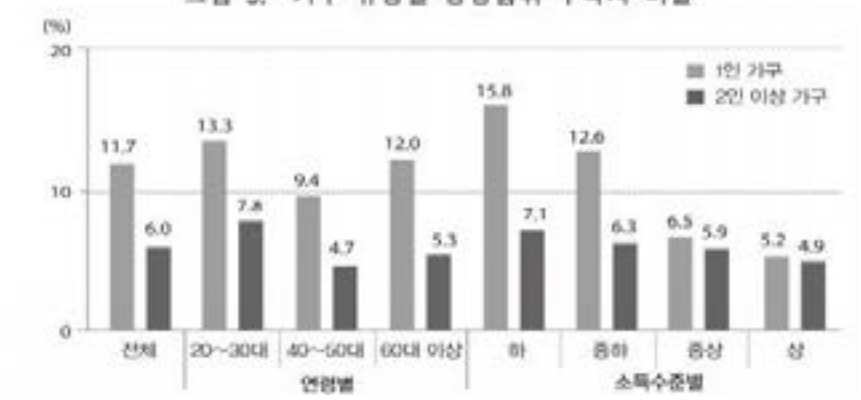
또한 코로나19로 모임 제한 및 외부활동에 제동이 걸려 그나마도 집에서 홀로 식사를 대충 때우거나 식사를 하지 않는 경우도 확인되었으며, 이러한 시대 상황을 반영하여 참여주민들의 취약한 식생활 문제를 해결하고자 참여주민중 1인가구 남성을 대상으로 식생활 기초설문조사를 실시하였다.



전체 사업단 참여주민 106명 중 1인 가구는 68명, 2인 이상 가구 38명, 이중 1인 남성 가구가 50명을 차지하고 있어 전체인원의 50%가량을 차지하고 있다. 전체 참여자를 대상으로 기초조사를 실시하면서 확인할 수 있었던 것은 끼니를 거르거나 대충 때우는 경우가 많았고 대부분의 1인 참여자의 경우 저녁은 술과 함께 안주를 먹는 정도로 식사를 대체하고 있었다.

일반적인 가정의 경우(그림5)에도 1인가구 식생활의 불안정 단계 비중은 2인 이상 가구보다 2배가량 높다. 또한 **권장 섭취 기준 대비 영양소 섭취 비율은 2인 이상 가구보다 전반적으로 낮게 나타났고 영양소 섭취 부족자 비율도 2배 정도 높은 것**을 알 수 있다.

그림 5. 가구 유형별 영양섭취 부족자 비율



이는 영양 불균형을 야기시킬 수 있으며 각종 질병에 노출될 수 있는 상황이기에 보다 면밀한 관찰과 실태 조사의 필요성이 제기되었다.

그림2, 그림3 표에서는 1인가구의 경우 혼밥 비율이 다인 가구에 비해 4배가량 높은 것을 알 수 있으며, 특히 1인가구 남성 자활참여주민의 경우 가족 해체, 경제적 문제로 인한 주변 관계 단절 등 사회관계로부터 고립되어 지내고 있어 고독사의 위험 또한 내포하고 있다.

자료 : 오유진. 2016. 1인 가구 증가양상 및 혼자식사의 영양. 식행태 분석. 대한지역사회영양학회 2016 하계 심포지엄

이런 문제들을 해소하고자 간단하게 일상생활에서 할 수 있는 요리를 함께 만들고, 음식을 나누며 함께 나누는 건강한 식생활을 할 수 있도록 돕고자 하며, 장기적으로는 단발성 프로그램으로 끝내지 않고 커뮤니티를 형성해 지속적인 관계가 유지되도록 도와 사회관계망을 회복할 수 있는 기반을 다질 수 있도록 지원하고 자 한다.

이를 통해 수시로 서로의 안부를 묻고 음식을 나누어 먹으며 정을 나눌 수 있는 지역내 네트워크를 형성할 수 있기를 바라며 향후 지속적인 모니터링을 실시할 예정이다.

2. 사업의 목적

1) 참가자 선별방식 및 프로그램 제공의 전문화

○ 사전 설문조사 참여주민 중 남성 1인가구 선별, 식생활 심화 설문조사를 실시하여 식생활 개선이 필요한 참여주민 20명 선정

○ 요리 전문가를 통한 맞춤 강의로 요리가 어렵다는 인식개선과 혼자서 쉽게 따라하며 일상생활에서 충분히 활용 할 수 있는 체계적 프로그램 제공

○ 프로그램 만족도 조사시 참여주민의 재참여 만족도 90% 달성으로 단발성 프로그램이 아닌 관련 프로그램 계획 및 제공

2) 참여주민 삶의 질 향상

○ 요리교실을 통한 유대감 형성 및 사회적 관계 확장

○ 식생활 프로그램을 통하여 참여주민의 식생활 개선 및 요리에 접근 인식 개선

○ 일상생활 접목을 통하여 스스로 요리를 해 먹을 수 있다는 성취감과 자신감 향상

3) 소모임을 통한 상호관리 체제 구축

○ 조별 소모임을 통한 온.오프라인 식생활 개선에 대한 꾸준한 레시피 정보제공

○ 참여주민들의 요리나눔 장을 구축 서로간에 요리를 나누고 친목을 다질 수 있게 하며 온라인 네트워크(카카오, 밴드)를 이용 1인가구 외로움의 공백기를 최소화

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	사업단 자활근로참여자 대상 - 전체인원 106명 - 1인가구 68명 - 1인 남성가구 50명 사전 심화 설문조사 진행 - 1인 남성가구 50명 설문조사 결과에 따른 식생활 개선 위기도 대상 선정 - 20명 선정	식생활 개선 위기도 대상 선정 - 10명 선정 코로나19 방역 강화 및 확진자 증가로 인한 대상자 축소	40.8%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	식생활 위기도에 따른 선정 - 음식을 만드는게 힘들다 - 혼자 사는데 귀찮다 - 치아가 좋지 않아 치아에 부담되지 않는 요리를 하고 싶은데 할 줄 모른다 - 조리도구도 없고 그냥 배만부르는거 대충 먹는다 설문 분석 결과에 따른 상위 대상자 20명 선정	설문 분석 결과에 따른 상위 대상자 10명 선정 코로나19 방역 강화 및 확진자 증가로 인한 대상자 축소
모집방법	대면인터뷰 및 설문작성 - 참여주민중 1인가구 남성대상 - 대상 인원 50명 - 설문진행 담당자 사업단 방문 참여주민 인터뷰 및 설문작성	대면 인터뷰 참여주민 50명 설문조사 계획과 결과 동일

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
식생활 개선 프로젝트 1차	21년 11월 11일(금) 16:00 ~ 1800 | 19:00 ~ 21:00 자활근로 참여주민 남성 20명 장소 : 공유공간 나눔 계획 - 2인1조 5팀 구성 시간별 2회 진행 - 실태 조사 결과에 따른 대상자 맞춤형 메뉴 선별 10가지 강의 진행	21년 11월 11일(금) 16:00 ~ 1800 자활근로 참여주민 남성 10명 장소 : 공유공간 나눔 진행방법 - 2인 1조로 5팀 구성 16:00~18:00 1회 진행 - 해당 메뉴에 대한 레시피 이론30분 실습강의 01:30분 강의 - 실습강의시 도움이 필요한 참여주민은 보조강사 도움으로 수업을 진행 - 찜닭, 무생채 이론 및 실습 진행
식생활 개선 프로젝트 2차	21년 11월 18일(금) 16:00 ~ 1800 | 19:00 ~ 21:00 자활근로 참여주민 남성 20명 장소 : 공유공간 나눔 계획 - 2인1조 5팀 구성 시간별 2회 진행 - 실태 조사 결과에 따른 대상자 맞춤형 메뉴 선별 10가지 강의 진행	21년 11월 18일(금) 16:00 ~ 1800 자활근로 참여주민 남성 10명 장소 : 공유공간 나눔 진행방법 - 2인 1조로 5팀 구성 16:00~18:00 1회 진행 - 해당 메뉴에 대한 레시피 이론30분 실습강의 01:30분 강의 - 실습강의시 도움이 필요한 참여주민은 보조강사 도움으로 수업을 진행 - 돼지고기김치찜, 계란말이, 파매무침 이론 및 실습 진행
식생활 개선 프로젝트 3차	21년 11월 25일(금) 16:00 ~ 1800 | 19:00 ~ 21:00 자활근로 참여주민 남성 20명 장소 : 공유공간 나눔 계획 - 2인1조 5팀 구성 시간별 2회 진행 - 실태 조사 결과에 따른 대상자 맞춤형 메뉴 선별 10가지 강의 진행	21년 11월 25일(금) 16:00 ~ 1800 자활근로 참여주민 남성 10명 장소 : 공유공간 나눔 진행방법 - 2인 1조로 5팀 구성 16:00~18:00 1회 진행 - 해당 메뉴에 대한 레시피 이론30분 실습강의 01:30분 강의 - 실습강의시 도움이 필요한 참여주민은 보조강사 도움으로 수업을 진행 - 버섯불고기, 배추된장국, 청포묵무침 이론 및 실습 진행

세부 사업명	계획	결과
식생활 개선 프로젝트 4차	21년 12월 02일(금) 16:00 ~ 1800 | 19:00 ~ 21:00 자활근로 참여주민 남성 20명 장소 : 공유공간 나눔 계획 - 2인1조 5팀 구성 시간별 2회 진행 - 실태 조사 결과에 따른 대상자 맞춤형 메뉴 선별 10가지 강의 진행	21년 12월 02일(금) 16:00 ~ 1800 자활근로 참여주민 남성 10명 장소 : 공유공간 나눔 진행방법 - 2인 1조로 5팀 구성 16:00~18:00 1회 진행 - 해당 메뉴에 대한 레시피 이론30분 실습강의 01:30분 강의 - 실습강의시 도움이 필요한 참여주민은 보조강사 도움으로 수업을 진행 - 생선조림, 미역줄기볶음 이론 및 실습 진행

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
심화 식생활 실태 조사 및 분석 모집단 50명 인터뷰 설문 조사 진행 조사기간 : 21년 10월 11일(월) ~ 21년 10월 22일(금) 조사대상 : 자활참여주민 1인가구 남성 50명 조사방법 : 대면 인터뷰 및 설문지	계획	이상없음	
	결과	이상없음	
설문조사 기관 선정 및 설계 및 분석 설문조사 기관 선정 : 21년 10월 25일(월) ~ 26일(화) 설문조사 설계 및 분석 : 21년 10월 27일(수) ~ 29일(금)	계획	이상없음	
	결과	이상없음	
선정대상자 선별 : 21년 11월 01일(월) ~ 05일(금) 식생활 개선 필요도에 의한 참가 참여주민 20명 선정 참가주민 프로그램 안내 사항 전달	계획		참가자 20명
	결과		참가자 10명
식생활 개선 프로젝트 프로그램 진행 진행기간 : 21년 11월 11일(금) ~ 21년 12월 02(금) 계획 - 매주 금요일 2회 진행 (16:00~18:00 | 19:00~21:00) - 참가주민 20명 선정 2인1조 진행 (1회 10명, 2회 10명) 진행 - 매주 금요일 1회 진행 (16:00~18:00) - 참가주민 20명 선정 2인1조 진행 (1회 10명, 2회 10명) 레시피 이론 30분, 실습 1시간30분 총 메뉴 10가지 진행	계획		참가주민 20명 시간별 2회 진행
	결과		참가주민 10명 시간별 1회 진행

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	참여주민의 설문작성 및 선정에 있어 대상자 선정에는 계획과 결과가 같았지만 프로그램을 진행하면서 음식과 호흡기 바이러스인 코로나의 밀접성으로 인하여 참여주민들의 염려 및 정부지침의 방역 강화로 인하여 기존 참여주민 20명 선정에서 10명으로 축소 진행하게 됨
사업 추진내용	사업계획서 상 참여주민에게 21년 11월 11일 ~ 12월 02일 매주 금요일 시간별 16:00 ~ 18:00 | 19:00 ~ 21:00 1일 2회 진행을 하려 하였으나 코로나 19 확진자 증가로 인한 감염예방을 위하여 1일 1회 진행으로 변경 하였으며 진행 기간은 동일하게 진행을 완료 함
기관 연계협력	해당 없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
○ 정량적 성과목표 : 설문조사 실시 100% 달성 프로그램 만족도 70%달성	설문지 평가 보고서 참여주민 만족도 항목의 체크 평가	프로그램 만족도 설문 조사 실시 (총 40명) 전체적인 만족도 조사 - 만족 38명 - 보통 2명	95 %
○ 정성적 성과목표 : 유대감형성 및 관계확장 요리에 대한 성취감 및 자신감 향상	참여주민 만족도 조사 항목의 체크 평가	프로그램 만족도 설문 조사 실시 (총 40명) - 자신감 향상 24명 - 요리의대한 성취감 10명 - 유대감형성 6명	100 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) 문제점 파악 및 해결책 도출
- 식생활 사전 대면 인터뷰 및 설문조사를 통하여 참여주민의 식생활 문제점을 파악 및 해결책을 도출할 수 있다.

2) 모임의 기회를 제공
- 혼자서 먹는 혼(single)밥을 섞어서 어우러지는 혼(混)밥으로 밥을 먹는다는 것이 단순히 음식을 섭취하는 시간이 아닌 여럿이서 함께하는, 혼자이지만 혼자가 아닌 모임의 기회를 제공할 수 있다.

3) 일상생활 접목을 통한 삶의 질 향상
- 평소 어렵게 느낀 요리를 전문 강사의 맞춤형 강의로 쉽게 배워 일상생활에 접목, 식생활 개선 및 개인 삶의 질을 향상 할 수 있다.

4) 나눔을 통한 연대감 조성
- 고립되고 외로운 1인가구가 모여 함께 반찬을 만들고 나누는 과정을 통해 연대감을 키울 수 있다

5) 어울림 건강 공동체 조성
- 한 끼 식사를 만들어 먹는 과정을 통해 나누는 기쁨을 함께 공유하며 건강한 공동체를 조성 한다.

6) 자신감 향상 및 역량개발
- 요리를 배우면서 자신감 향상 및 역량개발을 통해 관련 자격증 취득, 다양한 요리강좌 참여 등으로 취업이나 창업으로도 연계할 수 있는 기회를 제공한다.

7) 지역사회 참여주민으로의 소속감
- 내가 만든 건강한 식사를 통해 지역 사람들과 소통하고 교감하는 즐거움을 느끼고 지역주민들 과의 커뮤니티를 통해 지역사회 소속감을 가지도록 한다.

2. 주요 성공 사례

1) 식생활 개선 분석 기초자료 활용 및 공유
- 광진구 지역 저소득층 1인 남성가구의 식생활 개선 설문 설계 자료 공유를 통해 유관기관과의 사례관리 및 관련 사업 프로그램 진행 시 기초 자료로 활용

2) 지속적 사업 공동주방 요리나눔 사업 진행
- 프로그램 만족도 평가 결과 시 관련 프로그램 진행 재참여율이 90%가 높은 점을 비추어 공동주방 관계기관과의 협조를 통해 요리 관련 프로그램 정보 제공 및 진행을 추진
(코로나19 감염병 추이에 맞추어 진행 검토)

3) 조별 모임을 통한 사회적 관계 형성

- 조별 온라인 채팅방을 이용하여 요리 및 일상적인 소통를 통하여 사회적 고립감을 없애며 회차별 조별 요리 시식을 통한 평가 결과를 공유

4) 전문 요리 강사의 식생활 개선 1:1 맞춤형 정보 제공

- 참여주민의 정보 요청 시 온라인 1:1 소통을 통하여 식생활 개선 및 요리관련 정보를 상시 제공

3. 향후 계획

1) 참여주민의 식생활 개선을 위한 정보 제공

- 우수사업을 통해 참여주민 식생활에 대한 기본적인 문제점을 파악할 수 있었으며 문제해결을 위한 계속적인 프로그램 개발 및 정보제공

2) 요리에 부담감을 해소하는 밀키트 사업

- 요리의 어려움 및 부담감을 가진 참여주민을 위한 간편요리식 밀키트 사업을 향후 계획하여 요리에 대한 전문성이 없어도 간편하게 필수 영양소를 섭취 할수 있는 밀키트 사업을 추진, 계획하여 광진구 지역 주민들도 쉽게 접할 수 있도록 한다.

3) 일상생활 변화를 위한 집중 사례관리

- 식생활개선을 위한 사전 대면 인터뷰 및 설문조사를 통하여 참여주민들의 식생활 및 기본적 삶의 질의 많이 낮은 사실을 확인할 수 있었다. 집중 사례관리를 통하여 참여주민에게 필요한 자원 및 정보, 맞춤형 프로그램을 개발 제공할 계획

4) 소통의 장

- 매 회차가 끝나고 시작될 때마다 서로 음식에 대한 정보 및 조리법, 맛에 대한 평가 토의 시간을 가졌으며 온라인 소통의 장을(카카오톡) 만들어 계속적인 유대감을 조성하도록 하였다. 이와 같이 프로그램이 종료되고 다시 1인가구로 돌아가는 것이 아닌 소통의 장을 통해 일상적인 대화 및 나눔의 장을 만들어 계속적인 모임을 이어나갈 계획

4. 사업 개선을 위한 의견

• 차년도 공모사업 추진을 위한 개선방안 의견 작성

1) 자활사업단 경비 지출 승인

- 예산 집행에 있어 센터 사업단 지출 불가에 대하여 차년도에서는 소속 사업단에서 집행이 될 수 있도록 개선되면 좋겠습니다. 자체 사업단 협조로 진행이 가능한 부분에 대하여 일반 기업만 해당이 되어 비용이 지출되는 부분은 자활센터 활성화에 대한 기본적인 운영방안에 맞지 않는 듯 합니다.

Ⅳ. 사진자료

1	1회차 찜닭 · 무생채
2	2회차 돼지고기김치찜, 계란말이, 파매무침

3	3회차 버섯불고기, 배추된장국, 청포묵무침
4	4회 생선조림, 미역줄기볶음

5	회차별 요리 완성 사진

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	광주서구지역자활센터		대표자	박혜경	
사업명	가족이 같이, 아동의 식습관개선을 위한 요리체험 프로그램				
총 지원금액(보조금)	3,110,000원	집행금액	3,110,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.12.~2021.11.30.		담당자	명준성	
			연락처	062-351-3029	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 저소득층 가정의 아이들은 비위생적인 환경과 함께, 고르지 못한 식생활에 노출되어 있는 것으로 나타나며 이는 식사에 대한 낮은 만족감, 편식 등으로 이어져 가정 내에서 많은 어려움을 겪고 있음.

○ 이는 자활사업근로자 가정에도 마찬가지로 광주서구지역자활센터에서 아동이 있는 다자녀 가구 20가구를 대상으로 욕구조사를 한 결과 17가구에서 자녀에게 영양 잡힌 식사가 지원되었으면 하는 욕구가 가장 많이 나타남.

○ 요리체험 프로그램을 통하여 부모와 자녀가 함께 소통하며 청결은 물론 올바른 식습관을 가질 수 있도록 지원하고자 함.

2. 사업의 목적

○ 위 사업은 사업단 내에서 주로 진행되던 사례관리에서 벗어나 가정과 요리학원 등의 장소에서 식재료 키트, 요리교실 원데이 클레스, 정리수납 컨설팅을 제공함으로써 코로나시기로 인하여 정체되어 있었던 가족활동을 지원하고, 자활근로자 및 그 자녀에게 사례관리팀에서 진행 되어지는 여러 서비스에 대해 긍정적인 인식을 가지게 함.

○ 직접적인 욕구에 맞춘 서비스 연계로 자활근로자와 사례관리자 간의 라포형성을 하며, 대상자의 구체적인 욕구 파악 및 앞으로 자활계획을 긍정적으로 이끌어 내는 것을 목적으로 함.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	10	10	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	광주서구지역자활센터에서 자활근로중인 한 부모 가정	광주서구지역자활센터에서 자활근로 중이며, 식습관과 식후 정리정돈 부분에 있어 개선이 필요한 아동이 있는 가정
모집방법	광주서구지역자활센터에서 근무하는 자활근로자를 대상으로 사업의 취지를 안내, 참여자 모집	광주서구지역자활센터에서 근무하는 자활근로자를 대상으로 사업의 취지를 안내, 참여자 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
사업 대상자 선정	10월 1일 서구지역자활센터에서 자활근로 중이며, 식습관과 식후 정리정돈 습관에 있어 개선이 필요한 아동이 있는가정을 대상으로 사업단내에서 기존에 월드비전사랑의도시락을 받고 계시는 분들을 대상으로 사업단 방문 및 SNS를 이용하여 사업 안내, 선정	10월 12일 사업 안내, 선정 (담당자 백신 및 교육)
사업 설명회	10월 8일 사업대상자를 대상으로 센터회의실에서 사업설명회 진행 사전검사 (자녀와의 소통상태, 식사 후 자녀의 정리정돈 상태, 요리에 대한 만족도 등)	10월 13일 사업대상자를 대상으로 센터회의실에서 사업설명회 진행, 첫 요리체험 원데이 클레스 진행 일 (10월 30일)에 1회 더 진행
요리체험 원데이 클레스	10월 2회, 11월 2회 JS퀴진요리학원에서 1회 2시간씩 원데이 클레스 개설 및 진행	10월 30일, 11월 6일, 11월 13일, 11월 20일 1회 2시간씩 원데이 클레스 개설 및 진행
사업 중간평가	11월 5일 센터회의실에서 상담 및 만족도 조사지를 사용하여 아동에게 나타나는 긍정적인 변화 일지 작성	10월 30일 JS퀴진요리학원에서 원데이클레스 종료 후 기존에 밀키트를 사용하여 아동과 함께 음식을 만들면서 느꼈던 점을 나누고 만족도 조사지 작성

세부 사업명	계획	결과
스스로 만들어보는 집밥	10월 12일, 19일, 26일 11월 2일, 9일, 16일, 23일, 30일 대상자 가정 내에서 간단하게 밀키트를 이용 대상자와 자녀가 함께 요리를 하고 맛보면서 자녀들과 직접적인 소통시간을 늘리며 야채도 썰어보고 설겆이, 음식물 쓰레기를 올바르게 버리는 법을 교육시킴으로 자녀들에게 요리에 대한 흥미와 식사 후 스스로 정리정돈을 할 수 있도록 진행 (가정내 부모와 자녀의 직접적, 긍정적인 소통을 이끌어 내기 위하여 일지와 사진으로 보고받음)	10월 13일, 19일, 26일 11월 3일, 9일, 16일, 25일, 30일 대상자 가정 내에서 간단하게 밀키트를 이용 대상자와 자녀가 함께 요리를 하고 맛보면서 자녀들과 직접적인 소통시간을 늘리며 야채도 썰어보고 설겆이, 음식물 쓰레기를 올바르게 버리는 법을 교육시킴으로 자녀들에게 요리에 대한 흥미와 식사 후 스스로 정리정돈을 할 수 있도록 진행 (가정내 부모와 자녀의 직접적, 긍정적인 소통을 이끌어 내기 위하여 일지와 사진으로 보고받음)
주방 정리 프로그램	프로그램 진행 중 **2회** 진행 프로그램 참여자 중 주방 정리상태가 나빠 자녀들이 정리정돈을 하는 습관을 기르기가 부적합하다고 생각되는 가정을 대상으로 정리정돈 컨설턴트를 연계	프로그램 진행 중 1회 진행 프로그램 참여자 중 주방 정리상태가 나빠 자녀들이 정리정돈을 하는 습관을 기르기가 부적합하다고 생각되는 가정을 대상으로 정리정돈 컨설턴트를 연계
사업평가 및 마무리	11월 30일 센터회의실에서 상담 및 사후검사를 통한 평가 및 마무리	11월 30일 센터회의실에서 상담 및 사후검사를 통한 평가 및 마무리

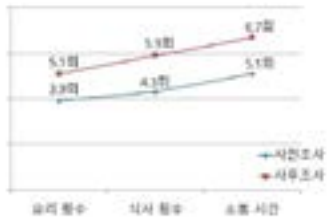
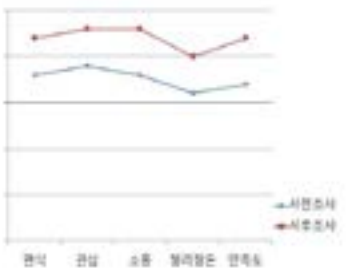
○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
사업 대상자 선정	계획	1	
	결과	1	
사업 설명회	계획	1	
	결과	2	
요리체험 원데이 클레스	계획	2	2
	결과	1	3
사업 중간평가	계획		1
	결과	1	
스스로 만들어보는 집밥	계획	3	5
	결과	3	5
주방정리 프로그램	계획	2	
	결과		1
사업평가 및 마무리	계획		1
	결과		1

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	(대상 변경 부분) 한부모가정의 자녀 교육 및 여행일정으로 인한 대상자 변경
사업 추진내용	(일정 변경 부분) 담당자의 백신 접종 및 교육
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
요리에 대한 자녀의 관심도와 자발적 참여 및 식사 중 소통에 대한 만족도 향상	평가도구 ①프로그램 일지 ②자체 체크리트스 평가방법 프로그램 사전,사후 설문조사		100%
사례관리 프로그램에 대한 만족도 및 인식 향상	평가도구 ①프로그램 만족도 설문지 ②자체 체크리스트 평가방법 프로그램 만족도 설문지 지표 프로그램 사전,사후 설문조사		100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

자녀에게 영양 잡힌 식사가 지원되었으면 하는 욕구를 가지고 있던 자활근로자의 가정에게 단순하게 도시락서비스를 연계하는 게 아닌 요리프로그램 참여를 도왔다.

대상자의 자녀들은 요리프로그램 참여를 통해 요리에 대해 흥미를 가지게 되었고, 직접 조리부터 정리까지 하는 모습을 보이며, 앞으로도 올바른 식습관을 이어 나갈 것으로 보인다.

또한, 코로나상황에 의해 정체되어 있었던 가족 프로그램을 제공하고 진행하는 과정에서 대상자와 사례관리자 간 긍정적인 관계형성을 하였고, 프로그램 참여자가 매우 높은 만족감을 보임으로써 사례관리에서 진행되어지는 공모와 프로그램에 대한 관심도 또한 높아졌다. 이는 앞으로의 자활 계획을 긍정적으로 이끌어 낼 수 있을 것으로 보인다.

2. 주요 성공 사례

“변변한 반찬이 없어서 아이가 밥을 먹지 않아요. 집에 들어오면 항상 이 문제로 고민하고 있어요.“프로그램에 참여 하였던 핵심 참여자와의 대화 내용이다. 대상자는 자활근로를 함으로써 홀로 가정의 생계를 책임지고 있는 상황이다. 본인의 몸도 좋지않은 상태에서 아침부터 하루종일 자활근로를 하고 가정으로 돌아오면 너무 피곤하여 집안일을 잘 돌보지 못하는 나날이 계속 되었다. 이로 인해 주방부터 시작하여 베란다, 거실까지 제대로 정리가 되지 못하였고 물품들은 점점 쌓여 정리상태가 너무 심각해졌음을 인지하였을때는 정리를 할 엄두조차 내지 못할 정도로 복잡하고 비위생적인 상황이었다. 또한 자녀들의 식습관도 매우 좋지 않은 상태로 항상 식사에 대한 낮은 만족감을 나타내는 상황이었다. 이에 해당 가정에 요리체험 프로그램을 연계하였고, 대상자의 가정에 일주일에 한번씩 아동이 간단하게 요리를 만들어볼수 있도록 식자제 키트 지원을 시작으로 바람직한 기본 식생활 습관을 형성할 수 있도록 요리학원 원데이클레스반을 개설하여 재료의 손질부터 시작하여 요리, 설거지, 쓰레기를 올바르게 버리기 등을 배우며 긍정적인 식습관을 가질 수 있도록 지원하였다. 또한 프로그램이 끝나더라도 집에서 요리를 마음편하게 만들 수 있는 환경을 만들어 주기 위하여 정리정돈컨설팅을 연계하였다. 맨 처음 요리에 흥미를 보이지 않던 아이들은 이전과는 다르게 깔끔해진 주방에 신기해 하였고, 간단하게 식자재키트를 이용하여 요리를 쉽게 접하고 요리학원 원데이클레스에서 여러 조리기구를 사용하여 요리를 직접 만들어 봄으로써 점차 요리에 흥미를 보이는 모습을 보였다.

위 프로그램을 진행 함으로써 식사에 대해 낮은 만족감을 보이던 이 가정은 대상자의 모든 구성원이 함께 요리를 만들고 함께 식사를 함으로써 이전과는 다르게 식사에 대해 높은 만족감을 보였다.

3. 향후 계획

(1) 사례관리 프로그램 자료로 활용

사례관리우수사업으로 진행되어 만들어진 긍정적인 자료는 앞으로의 사례관리에서 진행되어지는 사업에 있어 참여자들의 프로그램 참여를 이끌어 낼 것으로 보이며, 성과적인 부분에서 아쉬웠던 부분을 보완하여 프로그램을 기획할 예정임.

(2) 다른 프로그램 개발에 활용

기존의 일반적인 자녀를 대상으로 실시되었던 프로그램을 확장하여, 여러 대상에게 적용되는 프로그램을 기획하여 운영할 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

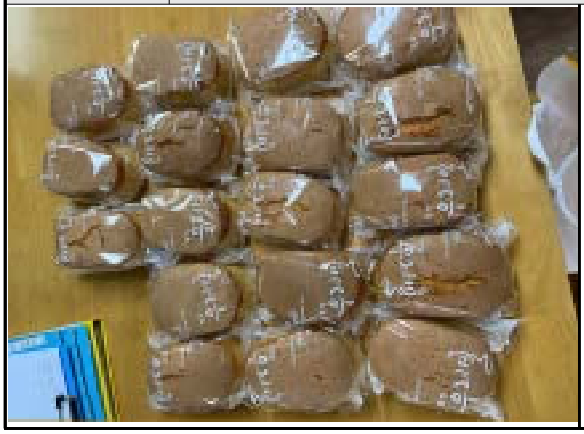
센터에서 진행한 '가족이 같이, 아동의 식습관 개선을 위한 요리체험 프로그램'의 경우 아동의 식습관 개선을 위하여 장기간 진행되어야 하는 프로그램입니다. 모든 참여 가정에서 긍정적인 효과가 나타났지만 일시적일 가능성도 높아 2개월의 시간을 시간을 가지고 성과를 내기에는 조금 아쉬웠던 것 같습니다.

[사진 자료]

1	사진설명
	일 시 : 10월 13일 내 용 ① 닭볶음탕 식자제 키트 (5) ② 김 (5)
2	사진설명
	일 시 : 10월 19일 내 용 ① 파불고기 식자재 키트 (5)
3	사진설명
	일 시 : 10월 26일 내 용 ① 크림 파스타 식자재 키트 (5) ② 짜먹는 명란마요 (5)

4	사진설명
	일 시 : 11월 03일 내 용 ① 한돈 제육볶음 식자재 키트 (5) ② 식혜 (10)
5	사진설명
	일 시 : 11월 09일 내 용 ① 평양 왕만두 샤브전골 식자재 키트 (5)
6	사진설명
	일 시 : 11월 16일 내 용 ① 동대문 닭한마리 칼국수 (5)

7	사진설명
	일 시 : 11월 25일 내 용 ① 순한맛 안동찜닭 식자재 키트 (5)
8	사진설명
	일 시 : 11월 30일 내 용 ① 소고기 샤브샤브 식자재 키트 (5)
9	사진설명
	일 시 : 10월 21일 내 용 ① 현수막 (1)

10	사진설명
	일 시 : 10월 30일 내 용 (간식비) ① 팥빵 (10) ② 버터크림빵 (10)
11	사진설명
	일 시 : 11월 30일 내 용 (간식비) ① 밀봉카스테라 (17)

[사진 자료]

12	사진

사진설명

일 시 : 10월 30일
장 소 : JS퀴진 요리학원
내 용 : 요리체험 원데이 클레스 1회차 진행 (닭 볶음, 또띠아 토스트)

13	사진

사진설명

일 시 : 11월 06일
장 소 : JS퀴진 요리학원
내 용 : 요리체험 원데이 클레스 2회차 진행 (밀푀유나베, 샌드위치)

14	사진

사진설명

일 시 : 11월 13일
장 소 : JS퀴진 요리학원
내 용 : 요리체험 원데이 클레스 3회차 진행 (오삼불고기, 파인애플 볶음밥)

15	사진

사진설명

일 시 : 11월 20일
장 소 : JS퀴진 요리학원
내 용 : 요리체험 원데이 클레스 4회차 진행 (접어먹는 김밥, 떡볶이)

16	사진

정리 전

정리 후

사진설명

일 시 : 10월 15일
장 소 : 서** 참여자 가정
내 용 : 정리정돈 컨설팅 실행 (7시간 소요)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	대구동구지역자활센터		대표자	김수동	
사업명	자활참여자의 근골격계 질환 예방을 위한 건강프로그램 "HEALTH MY BODY"				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.12.~2021.11.30.		담당자	이유주	
			연락처	053-986-0826	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1) 사업 계획 배경

○ 제조업 사업장의 근로환경으로 인한 근골격계 질환자 매년 증가

노동부 통계에 의하면 우리나라 2016년 전체 업무상 질병자수 7,068명 중 근골격계 질환자수가 4,947명으로 68.4%를 차지하였으며, 반복 동작이 많거나 부적절한 자세를 유지하는 등의 신체부담으로 인한 질환자는 매년 증가하는 추세로 나타났다.(Ministry of Employment and Labor, 2016). 이들 환자의 약 45%가 제조업에서 발생하고 있고 50인 미만 중소규모 사업장에서 66.3%를 차지하며 50대 이상의 장년층 비율이 높았다.(Korea Occupational Safety & Health Agency. 2015). 2019년 건강보험심사평가원 통계에 따르면 근골격계 질환 수진자수는 연령대별로 50대가 401만 명으로 가장 많고, 60대가 348만 명으로 그 다음을 차지하고 있다.

○ 센터 내 제조업 사업단의 높은 비중 및 참여자의 다수가 근골격계 질환 호소

본 센터에는 2021년 8월 말 기준 총 270명의 저소득계층 참여자가 근로하고 있으며, 그중 8개의 공동작업장에서 전체 참여자의 85%에 해당하는 230명이 근로하고 있다. 공동작업장은 근로능력이 부족한 참여자들의 맞춤형 작업을 위한 사업단으로 자동차 부품 조립, 손수건 포장 등 단순 반복적인 일을 하는 곳으로 장시간 앉아 고정된 자세로 반복 동작을 해야 돼 참여자 다수가 근골격계 통증을 호소하고 있다. 본 기관 공동작업장 참여자 중 장기 치료를 요하거나 건강상의 문제로 자활참여의 중도 포기나 근태 문제가 발생되는 참여주민이 지속적으로 증가하고 있다

○ 근골격계질환에 대한 운동의 효과성

근골격계질환에 가장 기본적이면서도 많이 권고되는 치료법은 '운동'이다.
운동은 근력과 근지구력, 유연성, 균형감각 등 기초체력을 향상시켜주고, 만성통증에서 나타나는 근 위축이나 약화, 관절 구축을 방지해 준다. 또한 통증은 피로, 무기력, 우울증을 일으키기도 하는데, 운동은 이러한 심리적 변화를 좋아지게 만든다. 이처럼 운동은 근골격계질환 예방 및 치료뿐만 아니라 우리 몸에 다양한 긍정적인 역할을 가져다준다.

운동 중 스트레칭과 필라테스는 코어 근력 증진을 중심으로 한 전신 운동으로, 근육통증의 완화에 도움을 주고(임정욱 등, 2010) 근육의 운동가동 범위를 늘려 관절의 근력과 유연성의 증가에도 도움을 준다(Park & Park, 2005). 또한 혈액순환을 좋게 하고 피로물질이 쌓이는 것을 방지하는 역할을 한다(선우섭 등, 1997). 그리고 스트레칭은 특별한 기술이나 장비 기구가 필요하지 않고, 시간 공간의 제약을 받지 않으므로 언제 어디서든 쉽게 수행할 수 있는 운동이다(허일웅, 1994). 또한 신체적 조건이나 신체능력을 요구하지 않아 남녀 누구나 쉽게 할 수 있고 강제성과 경쟁성을 띠지 않아 안전하게 수행할 수 있다(이강윤, 2000).

이에 본 센터는 공동작업장에서 근골격계질환으로 신체적, 정서적 어려움을 호소하고 있는 참여주민을 대상으로 **운동(스트레칭, 필라테스)을 통해 통증을 완화**시키고 **자발적인 운동을 통한 건강관리 역량 강화**로 자활 근로 방해요인을 제거하여 지속적이고 안정적인 경제활동을 유지할 수 있도록 하기 위해 이 사업을 계획하게 되었다.

2. 사업의 목적

1) 목적

- 근골격계 질환 통증 완화 및 운동생활습관 형성으로 근로능력 향상을 도모
- 사전·사후 척도지를 통해 자신의 건강상태를 체크하여 만성질환을 예방하는 계기 마련

2) 목표

- 참여자의 프로그램 이해 및 동기부여 강화
- 통증완화 및 근로능력향상
- 운동생활습관형성으로 건강증진도모
- 프로그램을 통한 삶의 질 향상

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여 대상	본 프로그램을 진행 할 해당 임가공 작업장 근로자수 34명	본 프로그램 진행 할 해당 임가공 작업장 근로자수 32명	94.1%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정 기준	본 프로그램에 참여 할 사업단 분류	본 프로그램에 참여 할 사업단 분류
모집 방법	- 공동 작업장 팀장 회의 진행 - 회의를 통해 사업단 선정 후 안내문 부착 - 사전 프로그램내용 공지	- 공동 작업장 팀장 회의 진행 - 회의를 통해 사업단 선정 후 작업장 반장 및 참여자들과 논의 - 안내문 부착

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
오리엔테이션	방법 : 프로그램 참여자 OT 진행 - 선정된 작업장을 대상으로 프로그램에 이해 및 동기부여를 위한 프로그램 일정 안내 - 초기 척도지를 통한 자가진단 및 점검 기간 : 10월 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 37명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장 목표 : - 1회기오리엔테이션실시여부 - 근골격계질환증상조사체크리스트 - 삶의 질 사전 척도 1회 실시	방법 : 프로그램 참여자 OT 진행 - 선정된 작업장을 대상으로 프로그램에 이해 및 동기부여를 위한 프로그램 일정 안내 - 초기 척도지를 통한 자가진단 및 점검 기간 : 2021.10.12.(화) 진행 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 37명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장 목표 : - 1회기오리엔테이션실시여부 - 근골격계질환증상조사체크리스트 - 삶의 질 사전 척도 1회 실시
본격 건강지키기	방법 : 건강증진프로그램 - 소도구(폼롤러, 탄력밴드 등)을 활용한 신체운동과 노년기 건강관리교육 - 초기 척도지를 통한 자가진단 및 점검 기간 : 10월 ~ 11월 (14회기진행) 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 34명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장	방법 : 건강증진프로그램 - 소도구(폼롤러, 탄력밴드 등)을 활용한 신체운동과 노년기 건강관리교육 - 초기 척도지를 통한 자가진단 및 점검 기간 : 10.13.(화) ~ 11.26.(금) (14회기 진행) 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 34명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장
마무리 건강지키기	방법 : 프로그램 평가회 - 프로그램 실행 평가 및 참여주민 인터뷰 -사후 평가 척도지 진행 기간 : 10월 ~ 11월 (14회기진행) 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 34명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장	방법 : 프로그램 평가회 - 프로그램 실행 평가 및 참여주민 인터뷰 -사후 평가 척도지 진행 기간 : 10월 ~ 11월 (14회기진행) 대상 : 프로그램 참여대상자 및 실무자(총 40명) 장소 : 대구동구지역자활센터 일모아작업장

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
오리엔테이션 - 프로그램 홍보 및 전반적인 운영계획 안내 - 사전 평가 척도지 진행	계획		
	결과		
사업진행 (본격건강지키기) - 소도구(폼롤러, 탄력밴드 등)활용한 매트운동, 스트레칭, 근력운동	계획		
	결과		
사업 마무리 (마무리 건강 지키기) - 프로그램 평가회, 사후평가 척도지 진행	계획		
	결과		

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	본 프로그램을 진행 작업장 근로자수 34명으로 계획을 잡았으나 병가 1명, 개인사유 1명으로 사업 미참여 하게 됨.
사업 추진내용	해당없음.
기관 연계협력	해당없음.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
참여자의 프로그램 이해 및 동기부여 강화	·1회기오리엔테이션실시여부	·1회기오리엔테이션실시여부	100 %
	·근골격계질환 증상조사체크리스트	·근골격계질환 증상조사체크리스트	
	·삶의 질 사전 척도 1회 실시	·삶의 질 사전 척도 1회 실시	
통증완화 및 근로능력향상	·시각통증사전사후검사(VAS) (전후대비20%향상)	·시각통증사전사후검사(VAS) 사전 통증있음 70.6% 사전 통증없음 29.4% 사후 통증있음 43.75% 사후 통증없음 56.25% (전후대비26.9%향상)	134.5%
	·근태현황 측정 (출석률 70% 증가)	·근태현황 측정 (출석률 68%증가)	97%
운동생활습관형성	·운동생활습관평가도구 사전 사후 검사 (총 68부 작성)	·운동생활습관평가도구 사전 사후 검사 (총 68부 작성)	100%
평가를 통한 프로그램 점검	·활동소감문	·활동소감문(포스트잇)으로 완료	136%
	·1회기평가회실시여부	·1회기평가회실시여부	
	만족도(70%달성)	·만족도(82%달성)	
	·삶의 질 사전 척도 1회 실시 (10%향상)	·삶의 질 사후척도 1회 실시 (15.5%향상)	

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

가. 자활근로참여자의 건강증진 및 예방

- 본 사업에 참여자 34명 중 시각통증사전사후검사(VAS)에서 **사전 24명인 70.6%가 통증이 있다고 호소**를 하였으나 프로그램 **개입 후 32명 중 14명만이 통증이 있다고 호소** 하여 사전 대비 **26.85%에 참여자가 통증이 감소** 되어 건강증진 및 근골격계질환이 예방된 것으로 파악되었다.
- 또한 프로그램 전·후 **삶의 질 척도에서 15.5% 향상된 결과**가 나타났다. 이처럼 **프로그램의 만족도는 82%**로 높은 성과율이 나타나 프로그램의 효과가 입증되었다.

나. 집중력 향상 및 근로 소진을 방지

- 본 작업장은 거래처 변경으로 인해 작업에 적응을 하는데에 어려움을 겪고 있었다. 하지만 근로를 하기 전 1시간 운동을 진행을 하고 근로를 하니 집중력이 향상되어 **작업능률이 높아져 매출 상승**이 되었다. 또한 사업단 내 참여자 간 **친밀감 형성으로 내적갈등이 감소** 되었으며, 프로그램 **전후대비 출석률이 68%상승** 되어 근태문제 또한 줄어드는 효과를 보였다.

다. 운동생활습관형성 및 자세교정으로 삶의 질 향상

- 본 프로그램에서 배운 의자에서 할 수 있는 동작들을 토대로 바른 자세로 앉는 법, 작업도중 간단하게 할 수 있는 스트레칭 등을 **습관화 시켜 삶의 질이 향상** 되었으며, 쉬는시간 함께 스트레칭을 하여 **작업장에 활기를 불어넣는 긍정적인 효과**가 보였다.

2. 주요 성공 사례

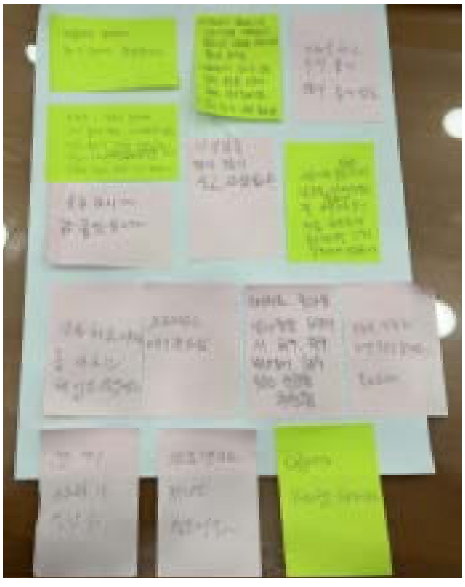
(1) 이*화 참여자.

- “공동작업장에 처음 배치가 되어 참여자 분들과 어떻게 친해져야 할지 고민을 많이 했습니다. 배치가 되고 얼마 안된 후 운동 프로그램을 한다는 소식을 들어 자연스럽게 참여하게 되었다. 프로그램 도중 2인 1조로 탄력밴드를 활용한 운동을 하면서 자연스럽게 언니들과 가까이 있게 되어 얘기를 나누다보니 마음이 맞는 언니와 금세 친해질 수 있었다. 또 제가 나이가 어리다 보니 언니들이 안되는 동작들을 옆에서 알려주면서 **친밀감이 더 상승**하게 되어 적응을 빨리 하게 되었다. 이 프로그램 덕분에 아침마다 스트레칭을 하는 **운동습관이 형성**되어 전에는 되지 않았던 자세가 **유연성이 길러지면서** 성공적으로 해내는 자신을 보니 **자신감이 상승** 되었다.”

(2) 작업장에 불어온 운동 바람♬

평가회에서 포스트잇을 통해 참여자들의 긍정적인 반응을 볼 수 있었습니다 이 외에도 **“운동 습관이 형성되어 아침마다 30분씩 운동을 하고 작업을 하러 온다.”**

“몸이 조금 뻐근하면 배웠던 스트레칭 동작을 해보게 된다.” 등에 의견들이 나타났다. 이처럼 **“운동”은 어려운 것이 아니라 일상생활에서 쉽게 접할 수 있다는 것**을 깨닫고 참여자분들이 운동습관이 형성되는 긍정적인 모습들이 나타나고 있다.



3. 향후 계획

- 자활참여자를 대상으로 운동프로그램의 노하우 확보로 추후 진행되는 프로그램에 기초자료로 활용
- 외부기관과의 연계를 통한 지역사회 네트워크 확보로 추후 프로그램 진행 시 자원으로 활용 예정
- 이번 프로그램 사업에 효과 및 영향력에 관한 결과 공유를 통해 지원 사업을 확대할 예정

4. 사업 개선을 위한 의견

- 자활사례 우수사업 프로그램을 단기 사업(1년) 으로 끝낼 것이 아니라 프로그램 평가 후에 차기 년도 사업으로 이어 갈 수 있도록 예산을 집행 해주었으면 좋겠습니다. 특히, 심리 및 건강부분의 프로그램은 짧은 기간 보다 꾸준히 진행 되었을 때, 만족할 만한 성과를 이룰 수 있을 것 같습니다.

[사진 자료]

1	사진설명
첫 회기에 누워서 배운 복식호흡	
2	사진설명
탄력밴드를 활용한 허리 가독성 테스트	

3	사진설명
탄력밴드와 폼롤러를 활용한 둘이서 하는 코어운동	
4	사진설명
폼롤러를 활용한 옆구리 운동	

5	사진설명
의자 위에서 하는 필라테스	
6	사진설명
의자 위에서 할 수 있는 필라테스 동작	

7	사진설명
짝꿍과 함께 하는 둔근 스트레칭	
8	사진설명
도시락을 받아가는 참여자들의 모습	

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	기장지역자활센터		대표자	이선주	
사업명	주관적 건강의 어려움으로 자활 근로 적응이 힘든 참여자를 위한 “맘&몸 건강하GO~ 자신있GO~”				
총 지원금액 (보조금)	2,700,000원	집행금액	2,700,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.01.~11.30		담당자	박순영	
			연락처	051-724-3457	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

현재 우리 센터에는 120여 명의 자활 참여자가 있으며, 2020년 코로나가 확산하면서 참여자의 수가 급증하고 있다. 그중에서도 대부분 참여자가 건강 문제로 인한 어려움으로 취업 시장의 경쟁에서 밀려 자활에 참여하는 경우가 대부분이다. 이들은 일단 자활에 참여하여서도 자신의 건강 문제를 이유로 근로 강도가 낮은 사업단을 선호하거나, 건강을 이유로 자활 근로에 소극적인 모습을 보인다.

우리 센터 참여자들이 주로 호소하는 건강 문제는 당뇨, 고혈압, 암, 알코올성 질환, 우울, 불안, 공황 장애 등 신체적·심리적 어려움을 가지고 있으며, 이런 질병으로 인해 **자활 근로에 대한 소극적 태도, 잦은 무단결근과 조퇴, 참여자들 간 불화로 이어지고 있다. 이는 자활 사업에 대한 불신으로까지 이어지며, 개인의 자립·자활에도 부정적 영향을 미치고 있다. 이런 질병들의 특징이 상당히 주관적이며, 타인들의 이해를 바라기 어려운 관계로 지속해서 사업단에 갈등을 일으키는 원인이 되고 있다.**

또한, 최근 코로나 19의 장기화로 인해 일상생활에 제약이 많아지면서, 코로나 블루를 경험하기도 한다. 참여자들의 경우 개인의 건강 문제와 심리적 어려움으로 사회생활의 반경이 좁고 대인 관계가 협소하다 보니 혼자만의 시간이 더욱 많아지면서 우울감 및 불안감이 더욱 증폭되고 있다. **이런 현상은 폭식 및 알코올 의존, 기초 체력 저하, 체중 증가와 신체 건강의 악화를 가져온다.**

우리 센터는 예전부터 자활 참여자들의 건강 문제에 많은 관심을 가져 왔으며, 경험을 바탕으로 심리적·신체적 건강 회복을 위한 다양한 프로그램을 제공하여 효과를 극대화해 주관적 건강 인식의 개선을 통해 개인의 삶의 활력소를 되찾음으로써 자활 사업의 활성화를 도모하고자 한다.

2. 사업의 목적

자활 참여주민들의 심리적 안녕과 신체적 건강을 위한 심리요법과 운동요법을 병행하고 건강 검진을 통한 자신의 건강 상태에 대한 정확한 인지를 통해서 주관적 건강 인식에 대한 개선으로 신체·심리·정서적 안정감을 획득하여 자립 자활의 의지를 높이고자 한다.

II. 사업추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

아홉 분	계획	결과	달성률
참여대상	- 심리적·신체적 건강의 어려움으로 자활 근로에 어려움을 겪고 있는 참여자 10명	- 심리적·신체적 건강의 어려움으로 자활 근로에 어려움을 겪고 있는 참여자 10명	100%

<2021년 기장지역자활센터 참여자들의 주 호소문제>

다수의 자활 참여자 중 건강에 대한 이유로 자활 참여에 어려움을 겪고 있는 참여자들 중 사업단 담당자들과 협의를 거쳐 참여자 선발하였음.

○ 선정기준 및 모집방법

아홉 분	계획	결과
선정기준	- 신체적·심리적 건강에 어려움이 있으신 분 - 지속해서 병원을 내방 중이나 증상에 변화가 없으신 분 - 심리·정서적 문제로 자활 근로 참여에 어려움이 있는 분 - 기초 체력 저하로 자활 근로 사업 수행에 어려움이 있는 분	- 신체적·심리적 건강에 어려움이 있으신 분 - 지속해서 병원을 내방 중이나 증상에 변화가 없으신 분 - 심리·정서적 문제로 자활 근로 참여에 어려움이 있는 분 - 기초 체력 저하로 자활 근로 사업 수행에 어려움이 있는 분 - 과체중으로 체중 감량이 필요하신 분
모집방법	- 설문 조사 후 참여 희망자 10명 선정 및 사업단 담당자 추천	- 사업단 담당자 추천자(근태, 갈등, 태도 등) 중 집중 사례관리 대상자 및 정신질환(우울, 불안, 불면 등)자 우선 선정 - 선정된 참여자들과 개별 상담을 통해 사업소개 후 참여 여부 확인 후 동의서 작성

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
개별 심리검사 및 심리상담	• 방법 : 1:1 개별 상담 -> 심리검사 및 심리상담으로 심리적 안정감을 획득하여 신체 및 심리적 건강 회복 • 내용: 심리검사 및 심리상담 • 종류: MMPI-2, SCT, TCI, BAI, BDI, K-HTP, PITR, 대인관계 척도, 자아 존중감 척도, 스트레스 척도 • 시기: 10~11월 • 횟수: 개별 4회기*10명(40회기) • 진행: 박민재(비상심리상담소장)	• 방법 : 1:1 개별 상담 -> 심리검사 및 심리상담으로 심리적 안정감을 획득하여 신체 및 심리적 건강 회복 • 내용: 심리검사 및 심리상담 • 종류: MMPI-2, SCT, TCI, BAI, BDI, K-HTP, PITR, 대인관계 척도, 자아 존중감 척도, 스트레스 척도 • 시기: 10~11월 • 횟수: 개별 4회기*10명(40회기) • 진행:박민재(비상심리상담소장)

세부 사업명	계획	결과
건강 검진 및 체성분검사	• 방법 : 1:1 병원 방문 -> 참여자들이 인식하고 있는 자신의 건강 상태를 파악 • 내용: 건강 검진 및 체성분검사 • 시기: 10~11월 • 횟수: 건강 검진 1회, 체성분검사 2회 • 진행: 기장병원 종합검진실	• 방법 : 1:1 병원 방문 -> 참여자들이 인식하고 있는 자신의 건강 상태를 파악 • 내용: 건강 검진 및 체성분검사 • 시기: 10~11월 • 횟수: 건강 검진 1회, 체성분검사 2회 • 진행: 기장병원 종합검진실
요가 및 명상프로그램 개인별 맞춤 운동 지도	• 방법: 강의식 수업 명상-> 요가->개인 운동 지도->걷기 운동 • 시기: 11월 • 횟수: 2회(주 1회) • 진행: 박지영(HRD 수토피아 강사) • 예상인원:10명*2회(20명)	• 방법: 강의식 수업 명상-> 요가->개인 운동 지도->걷기 운동 • 시기: 11월 • 횟수: 2회(주 1회) • 진행: 박지영(HRD수토피아 강사) • 참여 인원: 9명*2회(18회)->평균 9명
생활운동법 실천	• 방법: 참여자 개인 실천 • 시기: 10월~11월 • 확인: 개인 운동 일지 작성	• 방법: 참여자 개인 실천 • 시기: 10월~11월 • 확인: 개인 운동 일지 작성

○ **일정별 수행현황**

세부 사업명	구분	10월	11월
개별 심리검사 및 심리상담	계획	○	○
	결과	●	●
건강 검진 및 체성분검사	계획	○	○
	결과	●	●
요가 및 명상프로그램 개인별 맞춤 운동 지도	계획		○
	결과		●
생활운동법 실천	계획	○	○
	결과	●	●

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당 없음.
사업 추진내용	해당 없음.
기관 연계 협력	해당 없음.

2. 사업평가

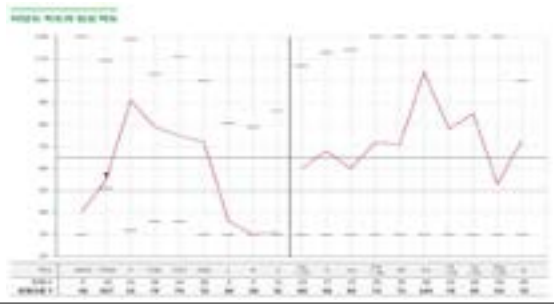
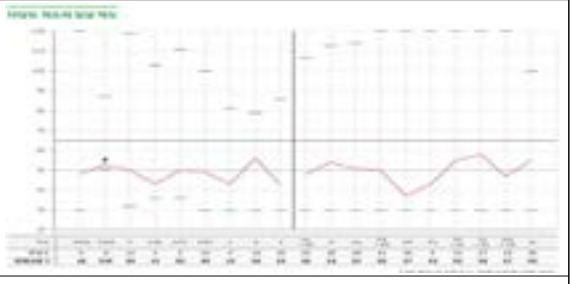
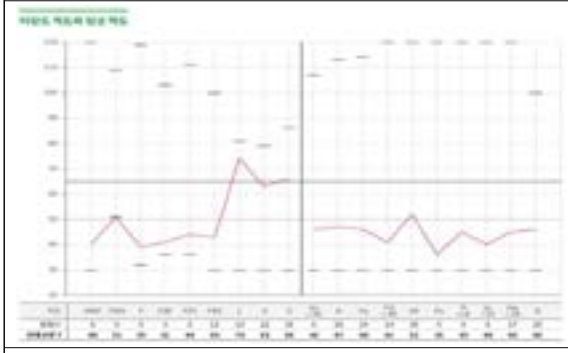
사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
심리상담으로 심리적 요인과 신체적 요인의 상관관계인지	• 평가도구: 다면적 인성검사(MMPI-2) • 평가방법: 사전 검사 • 평가지표: 개인의 성격특성 및 정신 병리적 상태 평가 (건강염려증 확인 가능)	• 검사를 통해서 개인의 성격특성 및 정신 병리적 문제를 파악해서 현재 자신의 건강 상태 인식에 대해서 상담	100%
	• 평가도구: 우울척도, 스트레스 척도 검사 • 평가방법: 사전 • 사후 설문 조사 • 평가지표: 10% 감소	• 우울척도 평균이 202점에서 159점으로 43점이 감소하여 21.3%의 감소 효과가 있음. • 스트레스 척도 검사 합계는 사전 검사에서 223점이었으며, 사후 검사에서 163점으로 60점 감소하였으며, 전체 평균 27%의 감소함.	100%
자신의 심리 상태가 신체적(주관적) 건강에 미치는 영향 인지.	• 평가도구: TCI검사, SCT검사 • 평가방법: 사전 검사 • 평가지표: 기질검사와 심리 상태의 상관관계 인식	• 기질검사를 통해서 자신의 기질과 내면적 동기나 가치관 등을 확인하여 신체에 미치는 영향을 파악	100%
	• 평가도구: K-HTP, PITR검사 • 평가방법: 사전·사후 실시 • 평가지표: 투사검사를 통한 심리 상태 및 스트레스 대처방법 확인	• 투사검사를 통해서 개인의 욕구나 심리적 구조를 파악하여 건강 상태에 대한 욕구 파악	100%

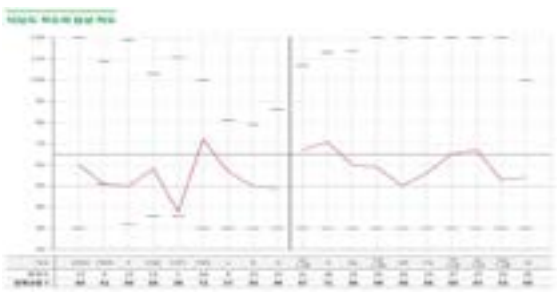
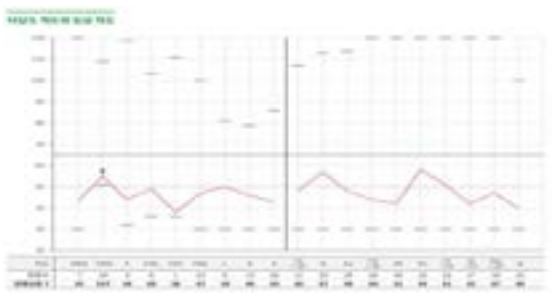
사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
사업단 참여자 간의 갈등 감소로 자활 근로에 대한 만족도 증가	• 평가도구: 자존감 척도, 대인 관계 척도 검사 • 평가방법: 사전·사후 실시 • 평가지표: 10% 상승	• 자아 존중감 척도 검사는 평균 27점이 상승하였으며, 전체 10.7%의 상승효과가 있었음. • 대인 관계 척도 검사는 전체 115점 전체 13.2%의 상승효과가 나타남.	100%
	• 평가도구: 프로그램 만족도 • 평가방법: 설문지 조사, 사후 면담 • 평가대상: 참여자 면담, 사업단 담당자 면담	• 건강을 이유로 근로를 회피하던 참여자가 업무 지시를 수용하는 태도를 보임. • 몸이 아프다는 이유로 주변 사람들을 힘들게 했다는 것을 인지하고 태도 변화의 필요성 인식	100%
운동의 생활화로 주관적으로 느끼는 건강 상태 호전.	• 평가도구: 운동일지 및 체크리스트 활용 • 평가방법: 개별 작성 • 평가지표: 매일 실천	• 운동을 생활화하고 실천하는 것이 어려운 일이 아니라는 사고의 전환이 발생 • 식욕 증가 및 수면의 질 향상	100%

1) 프로그램 효과성 분석

▣ 심사검사 및 심리상담

○ mmpi-2 검사결과

	
참여자 A	참여자B
참여자 C	참여자 D
	
참여자 E	참여자 F
	
참여자 G	참여자 H

	
참여자 I	참여자 J

MMPI-2검사를 통해서 참여자의 심리 상태와 정신 병리적인 문제를 확인하고 현재 자신에 대해서 인식하고 있는 부분에 관해 확인해 보았음.

<우울척도 검사>

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	합계
사전	0	45	27	40	27	10	11	17	18	7	202
사후	0	34	16	39	27	9	5	7	16	6	159

전체 참여자 평균 202점에서 159점으로 43점이 감소하였으며 B와 C 참여자는 척도 점수 11점 감소로 가장 많은 감소를 해 21.3%가 감소하였음.

<스트레스 척도 검사>

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	합계
사전	0	47	18	30	25	34	19	22	20	8	223
사후	0	41	17	25	23	3	18	16	17	3	163

참여자들의 스트레스 척도 검사 합계는 사전 검사에서 223점이었으며, 사후 검사에서 163점으로 60점 감소하였으며, H 참여자의 경우 무려 31점이 감소하여 전체 평균 27%의 감소함.

○ TCI 검사결과

참여자 A

참여자B

참여자 C

참여자 D

참여자 E

참여자 F

참여자 G

참여자 H

참여자 I	참여자 J

기질 검사를 통해서 타고난 자신의 기질 및 성격 유형에 대한 파악이 이루어졌음.

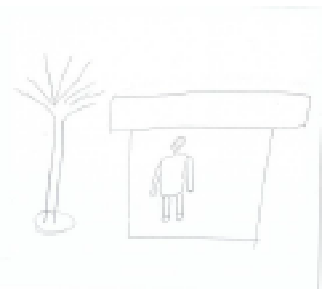
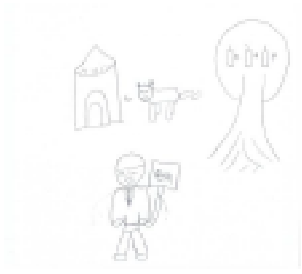
○ SCT검사 해석

참여자 A	내담자는 6남매 중 셋째로 중학교 1학년 때 어머니 사망 이후 강압적인 아버지로 인해 양육 상태가 안정적이지 못했으며 적절한 여성관을 형성하지 못하면서 결혼하지 않았음. 형제·남매들과 소통이 거의 없으며 친구도 만나지 않는 등 지지 기반을 전혀 형성하지 못했음. 그런 이유로 적절한 대인 관계 형성, 내면 성찰, 미래 설계 등을 하지 못한 상태이고 자기 능력에 대한 신뢰도 형성되지 않았으며 전반적으로 모든 것을 억압한 상태로 치료적 도움이 매우 필요한 상태로 보임.
참여자 B	10대 때 어머니의 병사와 아버지의 제대로 된 보살핌을 받지 못했고 학교에서 따돌림으로 삶에 대한 의욕이 부족한 상태로 자랐으며 현재 아버지의 병으로 혼자되는 것에 대한 두려움이 보이며 자기 존재 자체를 부정하고 있고 미래와 목표 설정에 대한 의욕이 보이지 않음.
참여자 C	2년간의 결혼 생활에서 발생하였던 어려움으로 심리적 손상이 매우 컸으며 현재까지 회복하지 못한 것으로 보임. 수면 장애가 일상생활에도 부정적인 영향을 주고 있으며 그로 인한 두려움을 드러냈음. 성장기 가정에 대해 매우 긍정적인 표현을 했으나 이혼 후 친정으로 돌아갔을 때 결혼과 이혼으로 인한 심리적 손상을 치유할만한 지지체계나 심리적 위안을 줄 수 있는 곳이 아니었던 것으로 보아 이상화하고 있는 것으로 보임. 자기 삶의 주체성은 매우 낮으며 삶의 목표나 목적을 딸로 삼아 자신을 돌볼 의지가 없으며 미래에 태도도 매우 부정적이며 불면에 대한 약물치료를 하고 있으나 효과가 없으니 재점검해 볼 필요가 있어 보임.
참여자 D	과거 결혼 생활 중 시어머니의 무논리, 억압 등으로 고통이 있었으나 남편의 몰이해로 겪었던 힘든 경험으로 인한 정서 손상이 보임.

참여자 E	내담자 아버지의 주폭과 가정에 대한 무책함으로 유치원 다닐 때 부모님이 이혼한 뒤 어머니와 연락이 끊어졌고 지속적인 아버지의 폭력에 시달렸다. 병원비가 필요한 시기 누나가 자신에게 저지른 대출 사기로 많은 빚을 지면서 무기력한 상태로 폭식과 자해를 반복하면서 과체중 상태로 삶에 대한 의욕마저 상실한 상태임.
참여자 F	내담자의 어머니는 알코올 중독으로 가정 내에서 제대로 된 어머니 역할을 하지 못하고 있으며 아버지 또한 강압적이고 가족 또한 오래전부터 내담자에게 모욕적인 언동을 한다고 했는데 그에 대한 영향이 내담자의 현재 정서에 부정적인 영향을 미친 것으로 보임.
참여자 G	어린 시절 아버지의 병사로 올바른 남성상에 대한 정립이 미약해 보이고 금전적 어려움으로 어머니에 대한 병간호를 소홀히 한 것에 대한 죄책감을 보이나 자신의 능력에 대한 확신이 있고 미래를 긍정적으로 보고 있음.
참여자 H	과거 사업 실패로 가정불화가 발생했고 이혼까지 가면서 자녀와 따로 떨어져 사는 것에 대한 자책이 있으며 사업체를 운영했던 과거처럼 사람들을 거느리고 싶은 요구가 있고 그런 욕구를 자신의 능력으로 여겨 미래를 긍정으로 이끌 수 있다고 생각하는 것으로 보임.
참여자 I	어머니와는 정서 갈등이 보이지 않으나 아버지와 정서 갈등이 있고 동성에 대한 태도가 보정 적이며 성에 대해서 부정성을 가졌으나 자세한 기억을 하지 못한다고 함. 건강에 대한 걱정이 크나 자신의 능력에 대한 믿음이 있으며 미래에 긍정적인 태도를 보임.
참여자 J	과거 경제적 어려움으로 고리대금을 이용하면서 현재까지 힘들어 죄책감을 보이나 자신의 능력에 대한 확신과 미래에 대한 긍정적인 태도를 보임.

문장 완성 검사를 통해 사고 흐름이나 특정 분야에 대한 태도를 알 수 있음.

○ K-HTP 그림검사(자아 상태)

<table>
<tr><td rowspan="2">참여자 A</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">집과 분리되지 않았는데 인물이 커졌고 표정을 드러내는 등 정서의 변화를 보임.</td></tr>
<tr><td>  </td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 B</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">사람에 대한 두려움이 있었으나 자아가 힘을 가진 것으로 변화되었고 정서 교류가 되는 존재가 보임.</td></tr>
<tr><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 C</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">일과 집과 자신에 대한 구분이 되지 않고 타인과 소통 의지가 없고 고립된 삶에서 명확한 구분을 했고 소통 의지가 보이며 휴식 욕구도 있음.</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
</table>

참여자 D	전	**후**	산만하고 불안 선들이 명확해지는 것으로 보아 심리적 안정감을 찾은 것으로 여겨짐.
참여자 E	전	후	그림이 비뚤어져 있는 등 정서적 안정감이 부족하고 대인에 대한 두려움이 있고 위축된 상태로 보임.
참여자 F	전	후	집과 자아를 분리되지 못한 상태이고 손발이 없는 등으로 보아 무기력한 상태로 보임.
참여자 G	전	후	일과 결실에 대한 욕구가 커졌고 삶에 대한 장애가 감소했으며 소통 의지가 상승하였음.

참여자 H	전	후	자아가 집과 분리되었고 힘이 강해졌고 일과 성과에 대한 욕구가 높아짐
참여자 I	전	후	자아가 집과 분리되었고 힘이 강해짐
참여자 J	전	후	강해진 필압, 선명한 선, 집, 나무, 사람의 균형 등으로 안정되고 강한 자아로 발전

○ PITR 그림검사(스트레스 상태)

<table>
<tr><td rowspan="2">참여자 A</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">무표정에서 미소를 지은 것은 긍정 정서로 변화된 것으로 보임.</td></tr>
<tr><td> </td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 B</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">무표정했으나 긍정 정서로 변했으며 무기력한 상태에서 활동적인 형태로 변했고 자아상도 이전보다 커진 것으로 보임.</td></tr>
<tr><td> </td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 C</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">높은 스트레스 상황에서 대처 자원 없어 무기력하게 있었으나 스트레스도 감소하였고 여러 대처 자원으로 극복할 수 있을 것으로 보임.</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 D</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">스트레스 상태에서 무기력하게 있었으나 대체 자원으로 적극적인 방어를 할 수 있게 힘이 생겼음.</td></tr>
<tr><td></td><td> </td></tr>
</table>

참여자 E	전	**후**	스트레스의 강도가 줄었고 멀어졌으며 대처 자원도 가지고 있음.
참여자 F	전	**후**	나이에 맞지 않는 수준의 그림과 망상에 가까운 설명 등으로 보아 정밀한 정신 감정이 필요해 보임.
참여자 G	전	**후**	스트레스 상태는 동일하나 대처 자원을 이용할 수 있는 능력이 생겼음.
참여자 H	전	**후**	과도한 스트레스가 있으나 대처 자원이 전혀 없었으나 스트레스의 양이 감소하였음.

<table>
<tr><td rowspan="2">참여자 I</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">스트레스 요인이 감소하였음.</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">참여자 J</td><td>전</td><td>후</td><td rowspan="2">강한 필압, 굵고 명확한 선, 대처 자원 증가 등으로 안정감이 보이고 스트레스를 견딜 힘이 강해짐.</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
</table>

K-HTP와 PITR검사를 통해서 참여자의 자아 상태와 스트레스 상황에 대한 대처 상황이 긍정적 정서로 변화된 것을 알 수 있음.

<자아 존중감 척도 검사>

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	합계
사전	28	14	26	26	12	37	26	35	25	24	253
사후	29	17	32	26	15	37	29	33	35	27	280

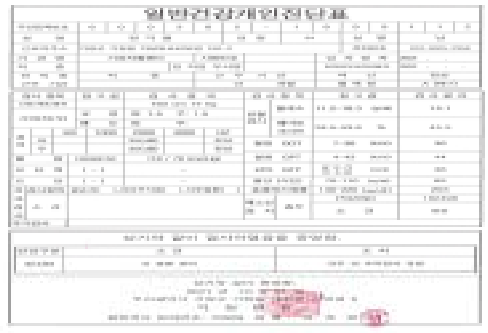
자아 존중감 척도 검사는 전체 참여자 평균 27점이 상승하였으며, I 참여자는 10점 상승으로 가장 높게 상승하여 전체 10.7%의 상승효과가 있었음.

<대인 관계 척도 검사>

참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	합계
사전	101	60	94	88	83	83	93	90	63	110	865
사후	116	85	100	95	86	88	95	102	98	115	980

대인 관계 척도 검사는 전체 115점 상승하였으며, I 참여자는 35점으로 가장 높은 상승효과가 있었으며, 전체 13.2%의 상승효과가 나타남.

▣ 건강 검진

참여자 A	참여자 B
	
참여자 C	참여자 D
참여자 E	참여자 F

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>참여자 G</td><td>참여자 H</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>참여자 I</td><td>참여자 J</td></tr>
</table>

건강 검진을 통해 자신의 건강 상태를 명확히 인지하고 건강관리의 중요성을 인지하였음.

▣ 인바디 검사

	평가항목	전	후
참여자A (남. 60대. 체중 증가 요함)	체중	51.4	51.9
	체지방량	9.9	9.9
	근육량	38.5	38.3
	기초대사량	1027	1038
참여자 B (남. 20대 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	115.0	113.8
	체지방량	40.3	41.6
	근육량	68.2	65.8
	기초대사량	1827	1801

참여자 C (여. 60대 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	57.5	59.0
	체지방량	19.8	21.1
	근육량	34.4	34.6
	기초대사량	1009	1012
참여자 D (여.60대. 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	62.0	63.3
	체지방량	22.4	23.1
	근육량	36.1	36.6
	기초대사량	1016	1027
참여자 E (남. 20대 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	114.8	113.8
	체지방량	42.1	40.8
	근육량	66.2	66.6
	기초대사량	1864	1861
참여자 F (여. 30대 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	65.6	65.8
	체지방량	22.5	22.1
	근육량	39.4	40.0
	기초대사량	1193	1199
참여자 G (여. 60대 체중증가 요함)	평가항목	전	후
	체중	42.7	43.2
	체지방량	12.2	12.4
	근육량	28.1	28.5
	기초대사량	929	940

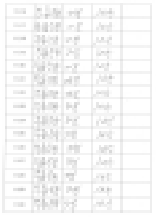
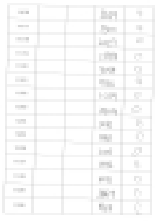
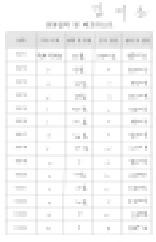
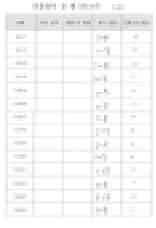
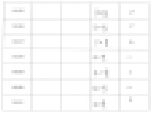
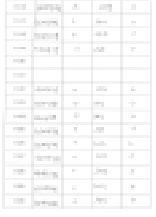
참여자 H (남. 60대 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	77.4	76.2
	체지방량	25.8	19.5
	근육량	47.3	52.3
	기초대사량	1199	1255
참여자 I (남. 20대. 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	63.3	62.0
	체지방량	12.5	11.3
	근육량	47.2	47.1
	기초대사량	1462	1457
참여자 J (여. 60대. 체중감소 요함)	평가항목	전	후
	체중	67.5	67.1
	체지방량	26.0	26.5
	근육량	37.7	36.8
	기초대사량	1040	1031

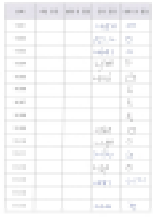
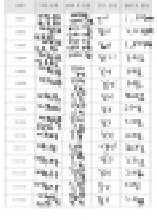
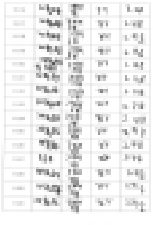
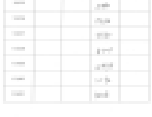
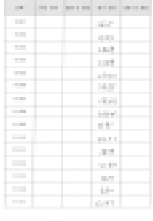
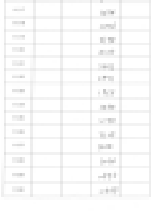
인바디 검사를 통해서 체중, 체지방, 근육량, 기초대사량을 전과 후로 비교해 보았을 때 전체 참여자가 단 두 달 동안의 생활운동 실천으로 미비한 신체적 변화가 있음을 알 수 있음.

아쉬운 점이 있다고 하면 프로그램 진행 기간이 짧았고, 프로그램 초기에 개인의 운동 목표에 대해서 공유하는 시간이 없었고, 운동 지도 시간도 2회기 밖에 되지 않았으며, 실질적으로 운동을 할 수 있는 기간도 한 달 정도밖에 되지 않아서 뚜렷한 변화가 보이지는 않아서 많이 아쉬움.

그럼에도 참여자별 개인의 체중 감소가 필요한 참여자는 체중감소와 체질량 감소가 나타났으며, 체중 증가(가 필요한 참여자(A, G)에게는 체중과 근육량 등이 같이 늘어나서 전체 참여자 10명중 7명은 프로그램의 효과가 있었다고 보여짐.

▣ 운동일지 및 체크리스트

참여자 A				
참여자 B				
참여자 C				
참여자 D				
참여자 E				

참여자 F				
참여자 G				
참여자 H				
참여자 I				
참여자 J				

운동일지는 참여자들 스스로 작성하고 점검할 수 있도록 하였으며, 개별적으로 각자 편한 방식으로 기재할 수 있도록 하였음. 프로그램 시행 초기에는 운동을 시작하지 않거나 소홀히 하였다면 프로그램 진행 경과에 따라서 운동의 필요성을 느끼고 꾸준히 운동할 수 있게 되었음.

프로그램 종결이후에도 일부 참여자는 꾸준히 운동을 실천하고 있는 것이 사후 모니터링에서 보고되고 있음.

▣ 프로그램 만족도 설문지

1. 성별	남	5	여	5
2. 연령대	50대 이상 6	40대	30대 1	20대 3

구분	5점	4점	3점	2점	1점
이번 프로그램은 나에게 필요한 프로그램이었다.	7	3			
이번 프로그램은 나와 건강에 대해서 깊이 생각해 보는 시간이 되었다.	6	4			
건강 검진 및 인바디 검사로 건강 상태에 대해서 잘 알게 되었다.	6	4			
요가 및 명상(걷기 운동 포함)을 프로그램 종료 후에도 실천할 의향이 있다.	3	6	1		
상담 프로그램은 심리·정상적 안정에 도움이 되었다.	9	1			

1. 나의 정신적 상태를 확실히 알게 되었고 많은 도움이 되었다.
2. 심리적으로 많은 도움을 주었습니다.
   앞으로 이런 교육 과정이 많았으면 합니다.
3. 처음으로 이런 프로그램에 참석하게 되어서 몸과 마음이 건강해진 것 같습니다.
4. 향수(아로마)를 알게 되었다.
5. 교육이 우리 나이에 정말 좋았습니다.
6. 실생활에 적용할 수 있는 요가 및 명상(걷기 포함) 좋았다.

심리상담으로 내면의 나 자신을 좀 더 잘 이해하게 되었다.
7. 인사를 더 많이 하게 되었습니다.
8. 자신을 돌보고 사랑할 줄 알게 가르쳐 주셔서 감사합니다.
9. 아침선언문을 읽고 기분이 좋아졌다.
10. 나를 돌아보는 계기가 되었다.

– 대부분의 참여자가 프로그램에 대한 만족도가 높았으며, 심리상담 프로그램에 대한 만족도가 높게 나타났음. 또한, 프로그램을 통해서 요가나 명상프로그램으로 실생활에서 운동을 하고자 하는 의지가 생기게 되었다고 함. 기타의견으로는 심리검사가 너무 많아서 힘들었다는 의견도 있었음.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) 참여자들 개별적 변화

• 심리상담 프로그램을 통해 자신의 이야기를 통한 자기 이해가 깊어졌으며, 내면 성찰로 이어졌음.
• 건강 검진 및 인바디 검사를 통해 건강관리의 중요성을 인식하는 계기가 됨
• 명상 및 요가 프로그램을 통한 신체 활동의 자극 활성화로 심신의 안정을 느끼고, 생활운동의 가능성 발견
• 운동 일지 및 체크리스트 활용으로 매일 운동이 생활화되었음.

2) 사업단의 변화

• 나와 타인의 중요성을 인식하여 사업단 내 갈등 감소함
• 참여자들의 병가 및 조퇴 횟수가 줄어들었음.
• 건강으로 인한 자활 근로에 소극적이고 부정적인 태도에서 부정성이 감소하고 자신의 맡은 바 임무에 책임감을 가지는 모습이 보임.

2. 주요 성공 사례

1) 공동작업장 “정**” 참여자

<미루던 수술을 하기로 했어요.>

“고관절 무혈성 괴사증이란 질병을 앓고 있었어요. 몇 해 전 인공 혈관 수술까지 했는데도 낫지 않고 점점 더 심해지기만 했어요. 통증이 너무 심해서 밤마다 잠을 못 잤었는데, 그러면서도 수술이 어려워서 몇 번을 미루었거든요. **프로그램 진행하면서 나를 더 소중하게 생각하게 되면서 수술을 해야겠다는 결심이 섰어요**. 수술하고도 의사 선생님이 깜짝 놀라네요. 회복이 빠르다고... 이제는 통증 없이 생활할 수 있게 되어서 너무 기뻐요. 자활에 다시 오려고 정말 열심히 재활했어요.”

“구슬을 꿰면서 저를 돌아보게 되니까 정말 많은 생각이 나네요. 더불어 팔찌도 하나 생기니까 기분도 너무 좋네요.”

“프로그램 진행되는 동안 매일 주고받았던 문자들이 많은 힘이 되었어요. 감사한 일을 매일 생각하다 보니 우리 참여자들에게서도 새로운 모습이 보이더군요. 사람들을 너무 미워하지 않기로 했어요.”

“다리 수술하고 얼마나 좋은지 모르겠어요. 이 좋은 걸 왜 안했나 싶네요. 프로그램 참여하면서 정말 많은 용기를 얻었어요”

2) 구내식당 사업단 “조**” 참여자

<감사한 일이 생각보다 많았어요.>

“ 매일 매일이 똑같았거든요. 근데 프로그램 참여하면서 제가 그렇게 상황이 나쁜 건 아니라는 걸 알게 되었어요. 생각보다 주변에서 도움도 많이 받았더라고요. 받은 것은 모르고 부족한 것만 찾은 제가 한심했어요. 지난번 부산의료원에서 진료받게 해주신 것도 일주일에 세 번 오라고 하는 거 한 번만 갔거든요. 근데 이제는 정말 병원에서 치료도 열심히 받아서 허리디스크를 치료해야겠다는 목표가 생겼어요. 그래서 일주일에 세 번 병원 진료를 다닐 수 있는 사업단으로 변경해서 치료 열심히 받을 거예요. **예전에는 저에게 일어나는 작은 변화도 두려웠는데, 제 목표를 위해서라면 변화는 감수해야 한다는 걸 알게 되었어요**. 그래서 제가 하고 싶은 유튜브 방송도 시작할 거예요.”

“요즘 병원에서 치료 열심히 받고 있어요. 그리고 집에 가서도 꾸준하게 열심히 운동하고 있어요. ”

“매일 매일 감사한 일을 찾다 보니까 정말 감사한 일들이 많더라고요. 참여자분들도 정말 소중한 사람들이란 생각도 들고…. **요즘 사업단에서 정말 인사를 잘하게 되었어요.** 내가 먼저 인사하니까 생각보다 사람들이 인사도 잘 받아주고 잘 대해주는 것 같아요. ”

3. 향후 계획

자활사례 관리는 주거, 경제, 건강, 가족,사회관계, 의료, 정신건강 등에 관한 사례 관리를 하고 있으며, 자활 근로와 관련해서 개인의 건강 문제로 인한 여러 가지 문제가 발생하고 있음. **자활 참여자들의 경우 건강 문제로 힘들어하는 참여자들의 비율이 높은 만큼 자활사례관리에서 참여자들의 건강과 관련하여 비중을 확대해야 할 필요가 있음.**

이번 프로그램으로 참여자들의 주관적 건강 인식에 대한 개선이 필요성이 나타났으며, 심리·정서적인 개입이 주관적 건강 인식에 긍정적인 영향을 미치는 것이 앞서 시행한 여러 심리 검사 결과에 나타나고 있음. 심리적 안정과 신체 건강이 우선되었을 때 사업단 참여자들과의 관계 개선 및 자활 근로에 대한 인식이 변화되어 안정적인 자활 근로 정착과 유지에 많은 도움이 되므로 프로그램을 확대 시행하여 더욱 발전시켜 나가고자 함.

• 이번 프로그램으로 참여자들의 심리적 안정이 신체적 건강과 밀접한 연관이 있다는 것을 알게 되었으므로 심리적 안정을 바탕으로 한 사례관리에 더욱 중점을 두고자 함.

• 건강 개선을 위해서는 식생활도 중요하므로 참여자들에게 건강한 식생활과 운동의 중요성에 관련하여 전체 참여자에게 소양 교육으로 진행하고자 함.

• 개인적으로 운동의 필요성을 인식하지만, 여건상 쉽지 않은 참여자들에게 운동할 수 있는 기회를 확대 제공하고자 함.

• 내년에도 기회가 된다면 프로그램 참여자간 목표 공유할 수 있는 집단 프로그램을 추가하고, 각자 희망하는 운동으로 운동의 흥미를 유발하여 신체 건강 개선의 명확한 효과성을 얻고자 함.

[사진 자료]

1	요가 매트 구매(참여자들 개별 지급)

2	심리검사 진행

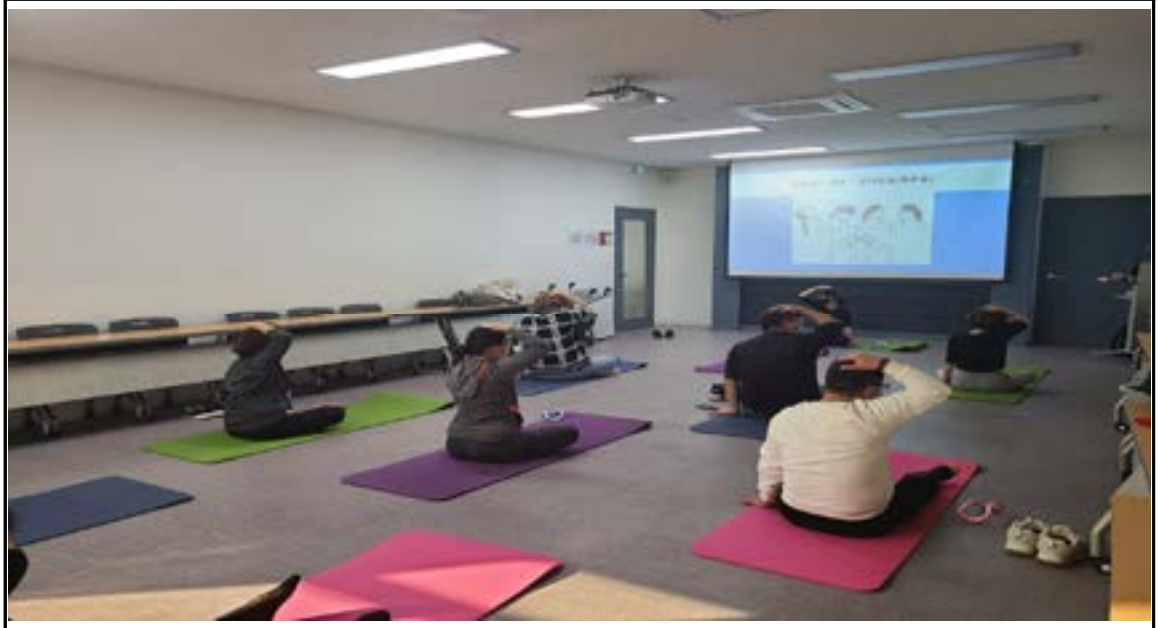
3	아로마 테라피 상담

4	스톤테라피

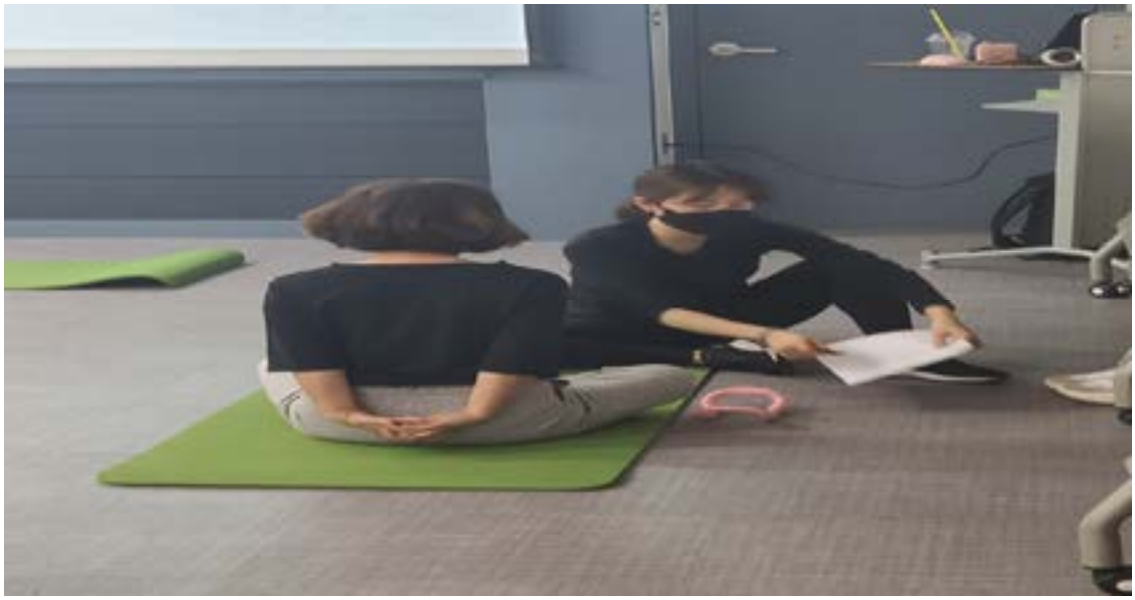
5	사포 퍼즐 화

6	사포 퍼즐 화 작품 모음

7	요가 수업



8	개별운동 지도



9	명상 수업

10	기구를 이용한 요가

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산북구지역자활센터		대표자	조숙영		
사업명	코로나블루 극복을 위한 건강증진 프로그램 '모(모이자) 더(더나은) 나(나를 위해)'					
총 지원금액 (보조금)	4,305,000원	집행금액	4,304,590원		집행률	99.9%
사업기간	2021.10 .28 ~ 2021.11 .23		담당자	강 진 경		
			연락처	051-341-9841		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

□ 자활사업 참여자 욕구 및 문제점

코로나블루는 코로나19와 우울감이 합쳐진 신조어로, 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다. 이는 감염 위험에 대한 우려는 물론 '사회적거리두기'로 인한 생활 제약이 커지면서 나타난 현상이다.

본 센터 자활근로사업 참여자들도 코로나19 장기화에 따라 '외부활동을 자제하고 실내에 머무르면서 생기는 답답함'을 호소하거나, '자신도 코로나19에 감염될수 있다는 불안감', '활동 제약이 계속되면서 느끼는 무기력증', '주변사람들에 대한 경계심 증가' 등 다양한 심리, 정서적 어려움을 토로하고 있다.

코로나19 장기화에 따른 심리, 정서적 어려움은 자활근로사업 참여자들의 업무 집중도를 낮추고 사회적, 정서적 소외감을 가중 시키면서 우울증의 악화 및 삶의 질을 낮추고 있다.

2020년 참여자 욕구 조사결과 참여자의 56.3% 우울감 및 스트레스에 취약함을 확인하였고 참여자 우울감 및 스트레스 해소를 위한 프로그램 운영의 필요성이 입증되었다.

□ 자활사업 참여자 대상 프로그램의 필요성

본 센터 자활근로사업 참여자 중 40%가 1인 가구로 사회적 거리두기가 지속되면서 근로활동 외 대인관계를 맺지 못하고 고립된 생활을 유지하고 있다.

근로동기 강화 및 공동체 의식 함양을 위한 목적으로 매년 수련회 및 소양교육, 문화체험 등의 프로그램 운영을 활성화 했던 반면 2020년 코로나19 이후 참여자 대상 프로그램 운영이 전무한 상태로 참여자들의 교육 및 체험에 대한 욕구가 증폭되어 있는 상황이다.

2020년 참여자 욕구 조사결과 건강하고 행복한 생활을 위한 프로그램으로 16.5% 체험활동(요리, 실습, 문화행사), 15.3% 건강관리프로그램 운영을 원한다고 답한 바 있다.

(출처 : 2020년 북구지역자활센터 자활근로사업 참여자 욕구 분석)

구분	빈도(명)	백분율(%)
독신가구	38	36.9
부부가구	6	5.85
부부+자녀가구	13	12.6
본인+부모(또는 조부모)	9	8.75
한부모가구	33	32
동거인가구	3	2.92
기타	1	0.98

* 코로나19 확산 예방을 위한 사회적거리두기 지침 준수에 따라 외부활동이 제한되면서 1인 가구의 경우 근로활동 외 사회적 활동이 제한되고, 타인과의 유대관계 및 정서적 교류에 상당한 어려움을 느끼고 있음.

(출처 : 2020년 북구지역자활센터 자활근로사업 참여자 욕구 분석)

필요 사업 파악	구분	빈도(명)	백분율(%)
건강하고 행복한 생활을 위한 프로그램 요구도	교육사업(부모교육, 부부교육,자녀교육 등)	27	9.9
	문화 및 체험(나들이, 요리, 실습 등)	**45**	**16.5**
	건강관리프로그램(운동)	**42**	**15.3**
	통합지원프로그램(가족상담, 가족치료)	16	5.9
	중독치료프로그램(금연,알코올,도박 등)	9	3.3
	중년(노년)위한 교육	39	14.3
	소비생활교육, 재무교육, 경제교육	34	12.5
	레크레이션	21	7.7
	취업교육, 직무교육	38	13.9
	기타	2	0.7
합계		273	100

* 2020년 참여자 욕구조사를 통해 건강하고 행복한 생활을 위한 프로그램 요구도를 파악하였고 16.5%가 문화 및 체험프로그램, 15.3%가 건강관리프로그램으로 나타남.

참여자의 욕구에 근거한 코로나블루 극복 프로그램 운영을 통해 건강한 근로활동 및 일상생활 회복을 위한 지원하고자 한다.

2. 사업의 목적

☐ 코로나19로 제한된 생활에서 발생하는 정서적 사회적 소외감을 프로그램을 통해 해소 한다.

☐ 1인가구 및 우울감을 호소하는 참여자 대상으로 코로나블루 극복 프로그램 운영 통해 건강한 일상생활 회복을 지원한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	15명	15명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	1. 1인가구인 참여자 2. 현재 우울증 약 복용하거나 증상이 있는 참여자	1. 1인가구인 참여자 6명 2. 현재 우울증 약 복용하거나 증상이 있는 참여자 9명 ※1,2번 중복자:3명
모집방법	선별기준에 따른 명단 작성→사전상담 진행	선별기준에 따른 명단 작성→참여자선정 내부회의→사업단별 프로그램 안내→개별사전상담 진행

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
코로나 우울 예방 교육	-일자: 2021.10.28. -횟수: 총1회 -계획인원:15명 -내용: 우울증상 및 스트레스 완화 교육 -장소: 센터 교육장 -부산북구정신보건복지센터 연계	-일자: 2021.10.28. -횟수: 총1회 -참석인원:15명 -장소: 센터 교육장 -내용: 우울증상 및 스트레스 완화 교육 -부산북구정신보건복지센터 연계

세부 사업명	계획	결과
집단운동프로그램	-기간: 2021.11.01.~11.22(매주 월,수) -횟수:총 14회(7회*2그룹) -계획인원:15명 -장소: 휴필라테스 -내용: 집단운동프로그램을 통한 삶의 활력 및 건강관리 도모	-기간: 2021.11.01.~11.22(매주 월,수) -횟수: 14회(7회*2그룹) ·1회기:15명 ·2회기:15명 ·3회기:14명 ·4회기:14명 ·5회기:12명 ·6회기:14명 ·7회기:14명 -내용:집단운동프로그램을 통한 삶의 활력 및 건강관리 도모 -장소: 휴필라테스
요리프로그램	-기간: 2021.11.01.~11.22(매주 금) -횟수: 총3회 -계획인원:15명 -장소: 한국제일커피요리학원 -내용: 건강요리법 습득으로 식습관 개선 및 건강증진	-기간: 2021.11.01.~11.22(매주 금) -횟수: 총3회 ·1회기:15명 ·2회기:14명 ·3회기:15명 -장소: 한국제일커피요리학원 -내용: 건강요리법 습득으로 식습관 개선 및 건강증진
평가회의	-일자: 2021.11.23 (총1회) -계획인원:15명 -장소: 센터 교육장 -개인별 소감 발표 -사후척도 검사 및 만족도 조사	-일자: 2021.11.23 (총1회) -참석인원:15명 -동영상 상영 -개인별 소감 발표 -사후척도 검사 및 만족도 조사 -장소: 센터 교육장

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
오리엔테이션 코로나우울 예방교육	계획	10월	
	결과	10/28	
집단운동프로그램	계획		11/1~11/22(매주월,수)
	결과		11/1~11/22(매주월,수)
요리프로그램	계획		11/5~11/19(매주/금)
	결과		11/5~11/19(매주/금)
평가회	계획		11/23
	결과		11/23

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	-1인가구 및 우울감을 호소한 참여자로 구성하였으나 두가지 중복되는 참여자보다 1인가구나 우울감 있는 개별 참여자로 구성됨.
사업 추진내용	-해당없음
기관 연계협력	-해당없음

2. 사업평가

□ 정량평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과		달성률
참여자 15명에 대해 출석률 80% 이상을 유지 한다.	-출석부	-참여인원 15명* -총12회기=180회(총참석횟수) -총불참횟수(9회) *강**:총 7회 참석하여 58% 달성하였으며, 나머지 참여자는 모두 80%이상을 달성함.		93%
코로나 블루 자가진단 테스트를 2회 이상 진행하여 변화도를 파악한다.	-우울증검사척도지(PHQ-9) 사전사후검사	사전	사후	100%
		-정상: 6명 -경한우울: 4명 -중간정도우울: 5명	-정상:10명 -경한우울:3명 -중간정도우울: 1명	
2회 이상 심리 검사를 통한 정신건강상태를 파악한다.	-스트레스(PSS-K) 사전사후검사 -직무 스트레스 자가진단표 사전사후검사	스트레스 (PSS-K) -주의:3명 -정상:12명	스트레스 (PSS-K) -주의:2명 -정상:13명	100%
		직무 스트레스 자가진단표 -주의:5명 -정상:10명	직무 스트레스 자가 진단표 -주의:3명 -정상:12명	

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과		달성률
참여자 15명에 대한 신체 건강 상태를 파악 한다.	-신체상태 평가 척도지 사전사후검사	■평소 운동빈도 -안함:7명 -주1-2회:6명 -주3-4회:2명 -주5회이상:2명 ■유연성 및 신체강화운동 -안함:7명 -주1-2회:5명 -주3-4회:2명 -주5회이상:1명 ■수면상태 -매우못잠:2명 -못잠:5명 -보통:5명 -잘잠:3명 -매우잘잠:0명	■평소 운동빈도 -안함:1명 -주1-2회:3명 -주3-4회:7명 -주5회이상:4명 ■유연성 및 신체강화운동 -안함:1명 -주1-2회:3명 -주3-4회:7명 -주5회이상:4명 ■수면상태 -매우못잠:0명 -못잠:1명 -보통:4명 -잘잠:8명 -매우잘잠:2명	100%
밑반찬 및 건강식 조리 레시피를 2개 이상 습득 한다.	-프로그램 진행	<1회기>견과류 두부강정& 깻잎장아찌 <2회기>돼지고기 야채말이튀김& 데리야끼 소스 <3회기>안동닭찜&모듬야채 즉석피클 ※회기당 2개의 요리로 구성함(총6개).		100%
프로그램 만족도에서 80% 이상의 긍정적 평가를 목표 한다.	-만족도 조사	-매우만족: 10명 -만족: 4명 -보통: 1명		100%

□ 정성평가

사업 목표	자료수집방법
①코로나 우울증 위험에 노출되어 있는 참여자들이 운동방법과 건강요리법을 습득하고 사회활동 능력을 높이며, 생활 만족감을 높인다.	만족도 조사

전반적인 만족도

구분	빈도	퍼센트(%)
계	15	100
매우 만족	10	67
만족	4	27
보통	1	6
미흡	0	0
매우 미흡	0	0

매우만족 67%, 만족이 27%로 참여자 15명중 14명이 모더나 프로그램을 전반적으로 만족하였음.

집단운동프로그램 만족도

구분	빈도	퍼센트(%)
계	15	100
매우 만족	8	54
만족	6	40
보통	1	6
미흡	0	0
매우 미흡	0	0

운동프로그램은 매우만족 54%,만족 40%로 94%가 만족하였음.

요리프로그램 만족도

구분	빈도	퍼센트(%)
계	15	100
매우 만족	5	33
만족	9	60
보통	1	7
미흡	0	0
매우 미흡	0	0

요리프로그램은 매우만족 33%,만족60%로 93%가 만족하였음.

②교육프로그램을 통해 스스로를 변화시키고 사업단 내에 파급력을 향상시킨다.	척도검사 사전/사후 비교 평가

선택지표	하위차원	사전	사후	변화량	비고
효과성 평가	우울감	-정상: 6명(40%) -경한우울: 4명(27%) -중간정도 우울: 5명(33%)	-정상:10명(67%) -경한우울:3명(20%) -중간정도 우울: 1명(13%	-정상27%⬆ -경한우울:7%⬇ -중간정도 우울:20%⬇	경한우울감 및 중간정도 우울감 총합이 27%감소, 정상이 27%증가한 것으로 보아 모더나프로그램이 우울감을 감소 시키는데 효과가 있다고 평가 됨.
	스트레스 (PSS-K)	-주의:3명(20%) -정상:12명(80%)	-주의:2명(13%) -정상:13명(87%)	-주의:7%⬇ -정상:7%⬆	평소 스트레스상황을 보면 정상이 7%증가 하여 스트레스 완화에도 도움이 되는 것으로 평가됨.
	직무스트레스	-주의:5명(33%) -정상:10명(67%)	-주의:3명(20%) -정상:12명(80%)	-주의13%⬇ -정상13%⬆	직무스트레스에서는 정상이 13% 증가되어 직무에서 오는 스트레스가 감소되었음을 확인하였음.

③우울감, 스트레스, 불안감 감소를 통해 참여자들의 힘들다고 생각될 때 자신만을 위한 스트레칭과 건강한 음식으로 쉽고 빨리 극복하게 한다.	평가회 결과

개별	평가회 소감
1. 서*무	프로그램을 참여하는 기간동안 귀찮은 마음이 없지 않아 있었지만 막상해보면 같이 일하는 선생님들과 소통하며 웃으며 교육을 받는 것이 긍정적 효과였다고 생각합니다. 저는 어떻게 보면 혼자 남자이고 나이도 어렸으며 혹시나 불편해 하시면 어떻게 하지...? 생각을 잠시나마 가진적이 있었지만 먼저 다가와 인사 해주시고 모르는 것이 있다면 거부감 없이 친절하게 알려주셨습니다. 아무래도 다들 편하게 대해주셔서 참여 기간동안 정말 재미있고 감사하는 마음으로 프로그램에 임할 수 있었습니다. 그리고 신체적으로 취미활동으로도 많은 도움이 되었습니다.

개별	평가회 소감
2. 김*진	이번에 모더나 프로그램으로 요리학원, 필라테스를 배우게 되었는데 배우는 동안 그 과정이 너무나도 좋았다. 자취를 하고 있어서 요리 할 수 있는게 몇가지 없었는데 학원에서 너무 쉽고 간편하게 할 수 있는 레시피로 요리를 알려주셔서 너무 좋았고 집에서 해먹기도 너무 좋았다. 필라테스도 처음에는 동작, 자세 따라 가기 너무 힘들고 어려웠는데 반복적으로 하다보니 자세 잡는게 익숙해졌고 강사님께서 처음보다는 많이 좋아지고 있다고 하셔서 기분이 좋았다. 앞으로도 모더나 프로그램 같은걸 많이 진행해 주셨으면 하는 생각이 많이 들었다.
3. 이*화	필라테스 1회~7회기 허벅지 근육이 조금이지만 탄탄해지는 느낌. 등을 펴고 걷고 있는 자신을 보면서 뿌듯하였다. 앉을때도 자세를 바르게 하려고 애쓰게 되는 자신을 보게 되었다. 요리가 생각보다 쉽다는 생각을 하게 되었다. 일에 쫓겨 하기싫다는 생각을 떨치게 해준 시간들이었다. 모더나 백신 같은 모더나(처음에는 두려웠지만 할수록 여유와 즐거움과 건강을 주게 된 프로그램) 프로그램! **삶의 활력소가 되어준 것**에 대해 감사한다.
4. 김*두	그동안 필라테스, 요리 등 함께 병행해가면서 즐거운 시간이었던 것 같습니다. 운동을 하면 할수록 우리 몸이 운동에 조금씩 적응대가면서 몸도 마음도 가벼워지는 것이 너무 좋았습니다. 요리는 요리대로 너무 좋은 시간이었던 것 같습니다. 우리가 집에서 평시 요리 할 때는 대충 대충하곤 해먹었는데 요리를 하면서 양념의 비율이 중요하다는 것과 맛이 틀려진다는 것을 알게 되었습니다. 이 좋은 느낌으로 **운동과 좋은 음식을 통해 많은 에너지를 발산하겠습니다.**
5. 강*희	시간에 쫓기어 아무것도 못하다가 **요리도 하고 운동도 하고 하니까 삶이 한층 부드러워 진 느낌이 든다.** 매일 이런 생활을 하면 얼마나 좋을까 하는 생각을 해 본다. 이런 프로그램을 많이 만들어 우리의 삶의 질이 좋아지도록 많이 만들어 주었으면 좋겠습니다. 이 프로그램을 만들어 주신 자활센터 선생님들께 감사드립니다.
6.김*미	여러모로 이런 시간과 활동을 할 수 있게 해주신 센터와 많은 샘들께 감사드립니다. 항상 돌봄과 일과 가정에 찌들어 있었는데 감사했습니다.
7. 임*자	필라테스와 요리를 한다길래 왜 이런걸 할까 생각이 들었다. 하지만 운동과 요리를 배워보니 센터에서 이런 기회를 준 것에 감사한 마음이 듭니다.
8. 김*주	운동 좋았다. 요리는 참 좋았다.
9. 방*전	한달 동안 모더나 프로그램에 참여하게 되어 참으로 즐거웠고 행복하였습니다. 이런 운동과 요리는 우리의 일상생활에 꼭 필요한 것들이고 정말 좋은 프로그램을 하게 되어 감사하게 생각합니다. 앞으로도 배웠던 운동과 요리를 참고로 해서 가정에서 또한 지인들에게 전달 해주고 **윈윈하면서 살아가겠습니다.** 그리고 많은 사람들이 앞으로 이런 운동과 요리에 참여하여 즐겁고 행복한 시간이 될 수 있도록 해주시면 감사하겠습니다. 끝으로 자활센터에 감사합니다.
10. 안*정	교육을 받는 동안 **'내가 살아 있구나' 하는 마음(느낌)이 들어서 좋았습니다.** 감사합니다.
11. 이*심	운동 요리 너무 재밌었어요. 강사님들 정말 감사합니다. 센터 쌤도 감사합니다. 힘은 들어도 정말 좋았어요.
12. 진*주	필라테스와 요리도 제가 정말 하고 싶은거였습니다. 필라테스는 배우고나서 다음날 얼마나 여기저기 아픈 곳이 많은지 아, 내가 자세가 근육이 부족하거나 생각하게 되었습니다. 집에 와서 2-3회 정도 따라하게 되었습니다. 건강하게 운동하고 싶다는 생각을 하게되었습니다. **요리는 벌써 집에서 3번 정도 해먹었어요.** 레시피가 얼마나 중요한지 그래서 요리는 요리학원에서 배워야한다는 생각을 하게 되었습니다. 얘들도 맛있다고 했어요. 제가 하고 싶은 거 2가지를 한꺼번에 할 수 있어 행복했어요. 감사합니다~♡

개별	평가회 소감
13. 김*애	변화 여부 : 힘들고 지쳐 있는 때에 모더나 프로그램을 만나게 되어 큰 힘이 되었습니다. 필라테스, 요리가 활력소가 되어 즐겁게 생활 함. 실제 활용 : 자세부터 교정. 수시로 자세 점검하게 됨. 요리도 즐겁게 아침부터 준비하는데 전에는 귀찮았는데 행복합니다. 차후 하고 싶은 프로그램 : 생활에 필요한 요리, 조금만 신경 쓰면 맛난 식사가 되는데 지속적으로 연결되길 바라며 모든 분께 감사드립니다.
14. 강*혜	필라테스 배우면서 자세가 중요하다는 걸 알게 되었습니다. 음식배우는 부분에 있어서 저는 속도가 느린데 다른 선생님들은 아주 빠르게 하시니 조금 당황스러웠습니다. 늦고 싶어서 느린게 아닌데 기억 부분이 조금 약해서 ... 요리는 차후에 집에서 해 볼 예정입니다.
15. 박*달	프로그램을 통해 필라테스 시간이 좋았습니다. 평소에 여러 관절들이 안 좋아서 건강에 관심이 많았고 운동을 좋아하는 편이라 스트레칭이나 근력강화 하는 부분이 좋았습니다. 요리는 레시피가 간단해서 적어두었고 다음에 활용해보고자 합니다. 다만 가게 특정상 시간이 업무가 바쁜 시간이랑 겹쳐서 마음이 무겁고 죄끔 부담이 됐습니다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

□ 참여자 우울감 감소와 스트레스 완화로 인한 자존감 향상 및 사회적 관계망 확대

○프로그램 전과 후로 사전/사후 척도지 검사 비교시 우울감 27%, 직무스트레스13%가 감소된 것이 뚜렷하게 나타남.

○무너졌던 일상에서 한달간 꾸준한 건강관리를 통해 삶의 일부를 회복하는데 도움이 되었으며 사회적 교류가 없었던 지인들과 요리를 나누면서 소통하는 등 결핍된 사회적 관계망이 충족 되었음.

○건강한 삶이 일상을 바꾸면서 낮아졌던 자존감도 향상되어 사후 상담시 밝은 모습을 보이며 또 기회가 된다면 더 참여하고 싶다는 참여자들이 많음.

○건강프로그램과 요리프로그램으로 몸과 마음이 건강해지고 일상 회복과 함께 우울감이 점점 사라지고 자신이 살아있음을 느꼈으며 근로활동에도 활력이 생겼음. 스스로 우울증을 극복하는 방법을 찾고 삶의 활기를 되찾음.

□ 자활사업단 내에 참여자들의 근로 의욕 강화

○신체 및 정서적으로 건강해짐으로서 사업단내에서 적극적으로 근로를 하게 되었으며, 사업단 근무 환경 및 분위기가 개선되었음.

○사업단 내 참여자들 간의 관계가 개선되었으며 소극적인 참여자가 적극적으로 변했다는 사업단 담당자의 긍정적 평가가 있었음.

□ 지역사회 및 유관기관 협력 강화

○북구정신건강증진센터와 협업하여 우울증 예방교육과 진단검사를 실시하여 참여자의 지속적인 사례관리를 가능하게 하였고 참여자들의 정서적 문제해결을 통해 자립역량강화를 도모할 수 있게 됨.

○요리학원과 필라테스 학원과 협약을 맺어 지속적인 참여 욕구가 있는 참여자에게 할인혜택을 주어 건강관리를 할 수 있도록 함.

2. 주요 성공 사례

□ 성공사례 1

이○화(여, 55세) "빚으로 인한 마음의 상처가 회복되다"

구분	사전	사후	변화량	비고
우울증척도(PHQ-9)	7점	2점	5점⬇	사전에는 가벼운 우울이 있었으나 사후검사에서는 우울이 없는 것으로 나타남.
스트레스 척도(PSS-K)	21점	9점	12점⬇	사전에는 21점으로 주의군이었으나 사후에는 9점으로 급격하게 스트레스가 줄어들어 프로그램의 효과가 나타난 것으로 평가 됨.
직무스트레스	7점	2점	5점⬇	사전에는 직무스트레스가 주의에 가까웠으나 사후에는 직무스트레스가 거의 없는 것으로 보아 프로그램이 긍정적 영향을 준 것으로 평가 됨.

▸ *참여자 인터뷰 내용*

- "빚으로 인한 삶의 무기력함이 모더나 프로그램으로 인해 활력으로 변했어요", "내 삶이 한 결 가볍고 즐거워졌어요"
- 남편과 이혼을 하고 혼자서 삶을 살아가는데 많이 무기력하고 힘이 들었습니다. 남편이 남긴 빚으로 인해 스트레스 및 우울증세로 인해 약을 먹는 것이 일상이였습니다. 또한 극심한 편두통으로 인해 극심한 통증을 느꼈고 아플 때 마다 쉬거나 약을 의존하며 살아왔습니다. 하지만 지역자활센터를 통해 일을 할 수 있는 기회가 생겼고 날마다 반복되는 일상이 지루함과 무기력함을 느끼고 있던 시간에 모더나 프로그램을 만났습니다. 한 번도 나를 위한 시간을 투자한 적이 없었지만 이번 모더나 프로그램을 통해 나의 신체적 정신적 건강을 챙겨보는 시간이 되었습니다. 우울감이 사라지면서 사업단에 근무하는 것이 즐거워졌습니다. 즐거운 마음으로 일하니 여유가 생기면서 동료들과도 더 관계가 좋아졌습니다.
  또 평소에 바른 자세를 항상 유지하려고 노력하고 있습니다.
  배웠던 요리를 활용하여 주말에 지인들이랑 가족들이랑 함께 나눠먹으면서 즐거운 시간도 가졌습니다.

☐ **성공사례 2**

김○진(여, 31세)

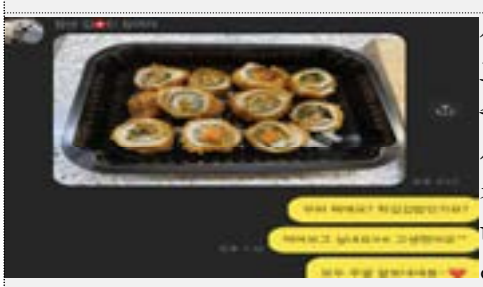
구분	사전	사후	변화량	비고
우울증척도(PHQ-9)	14점	3점	11점⬇	사전에는 경한우울 있었으나 사후검사에서는 우울이 없는 것으로 나타남. 우울감이 급격히 감소 됨.
스트레스 척도(PSS-K)	15점	1점	14점⬇	사전에는 15점으로 경도의 스트레스가 있었으나 사후에는 1점으로 거의 스트레스가 없는 상태로 프로그램이 스트레스 완화에 영향을 미침.
직무스트레스	14점	4점	10점⬇	사전에는 직무스트레스가 주의였으나 사후 변화량이 10점이상 차이 나는 것으로 보아 사업단 참여에도 긍정적 영향을 준 것으로 평가 됨.

▸ ***참여자 인터뷰 내용***

삶의 무기력함과 귀찮음으로 인해 제때 끼니를 해결하지 않고 배달음식을 의지하여 살았지만 이번 모더나(모이자 더나은 나를 위해) 프로그램을 통해 요리를 하는 재미를 느꼈고 나의 몸을 돌보지 않아서 많이 망가져 있다는 것을 깨닫게 되었습니다. 몸도 마음도 지치고 부정적인 생각이 많았지만 운동을 통해 삶의 활력을 느꼈고 개운함을 느꼈습니다.

평소 무기력하고 우울한 생활 방식도 규칙적으로 개선 되었습니다. 막연하게 요리는 어렵다고 느꼈지만 쉽게 요리하는 방법을 배워서 집에서도 활용하였고, 간단하게 요리하는 방법을 알게 되어 친구들을 불러서 내가 만든 요리를 소개하고 함께 먹는 기쁨도 느끼게 되었습니다. 소극적인 나의 모습이 적극적이고 활기찬 모습으로 변화하였고 관계가 어색하고 어려웠던 참여자와 관계도 회복되었습니다. 주변사람들도 밝게 변했다고 하여 몸소 느끼고 있습니다.

혼자 살면서 외롭고 우울할때도 많았지만 모더나 프로그램을 통해 사람들과도 매회 만나서 이야기도 나누면서 소외감도 조금씩 해소 되었습니다. 나의 건강도 챙기고 망가져 있던 나의 몸을 돌보면서 나자신을 아끼는 시간이 되었습니다.



사업담당자 인터뷰: 김○진 참여자는 사업단내에서도 말이 없고 공동체 활동에도 소극적인 모습이었습니다. 그러나 프로그램을 참여하면서 같이 참여한 서*무 참여자와 프로그램에 대해 이야기하고 다른 참여자와도 점차 소통하는 모습을 보였으며 무엇보다 변화된 것은 이전과는 달리 같이 다른 참여자와 어울리고 단체톡방에 절대 먼저 글을 올린적이 없는데 자신이 먼저 사진을 올리는 등의 적극적으로 자신의 의사를 표현하는 모습을 보여서 정말 많이 변화된 것 같습니다.

3. 향후 계획

○ 접근이 용이한 온라인 커뮤니티를 만들어 신체활동(운동,걷기 등)과 재미있는 일상을 공유함으로서 서로 지지하고 우울감 해소를 위해 지속적으로 노력할 예정임(네이버 밴드를 개설한 상태). 커뮤니티에 공유한 사례를 통해 참여자들에게 긍정적 자극요소가 되어 동기부여가 지속적으로 될 수 있게 함.

○ 건강프로그램과 요리프로그램에서 배운 요리 레시피나 필라테스를 일상생활에 적용하고 있는지 확인하고 3개월에 한번씩 참여자 사후상담을 진행할 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 공모사업 신청기간이 너무 짧다보니 참여자를 선정하고 프로그램을 진행하는데 시간적으로 촉박하였음. 공모사업 자체를 기간의 여유를 두고 추진하여 대상자 선정 시점부터 참여자 개별상담, 사업단 담당팀장의 협조를 좀 더 원활하게 이끌어 낼 수 있었으면 좀 더 효과성이 있었을 것으로 평가됨.

○ 프로그램 운영에 필요한 물품 및 다과 구입 시 센터내 자활상품을 구입하지 못하도록 되어 있는데 이를 개선함이 필요함.

[사진 자료]

사진설명	
코로나 우울 예방 교육 및 사전 오리엔테이션	
집단운동프로그램	

요리프로그램

결과공유회

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	인천동구지역자활센터		대표자	황의정		
사업명	“참여주민 튼튼한 혈관 만들기 프로젝트”					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.~2021.11.		담당자	정윤희		
			연락처	032-763-7942		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 인천동구지역자활센터 자활사업 참여주민 중 1인 독거 남성 비율이 높고 고혈압과 당뇨등의 질환을 앓고 있어 건강한 식습관 확보가 필요한 상황

○ 만성질환자(고혈압,당뇨병)를 대상으로 저염건강식,저당식,실생활에 적용 가능한 조리법을 교육하여 스스로 건강관리 능력을 높이기 위한 통합 프로그램 필요

2. 사업의 목적

○ 당뇨. 고혈압을 앓고 있는 가구 건강한 식습관 확보

○ 조리, 영양교육으로 스스로 건강관리능력 향상

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	13	12.7	97.6%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	만성질환보유자 및 1인가구	만성질환보유자 및 1인가구
모집방법	개별상담 및 질병조사	개별상담 및 질병조사

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
오리엔테이션	일정: 2021.10.14. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.10.14. 대상: 참여주민12명 참여 장소: 교육장
혈당,혈압,콜레스테롤 체크	일정: 2021.10. 대상: 참여주민13명 장소: 인천동구보건소 (2회로 나누어 검진)	일정: 2021.10.15. 대상: 7명 일정: 2021.10.18. 대상: 6명 총13명 참여 장소: 인천동구보건소
고협압 당뇨 이상지질혈증 관리법	일정: 2021.10.21. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.10.21. 대상:13명 참여 장소: 교육장 전문강사교육 1회진행
스트레스해소를 위한 웃음치료	일정: 2021.10.26. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.10.26. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장 전문강사교육 1회(2H)진행
비만예방 및 성인병관리를 위한 성인운동교실	일정: 2021.10.29. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.10.29. 대상: 참여주민12명 장소: 교육장 전문강사교육 1회(2H)진행
혈관건강을 위한 영양관리 및 요리법 실습	일정: 2021.11.5. ~11.26. 매주금요일 대상: 참여주민 장소: 센터구내식당	일정: 2021.11.5. 13명 참여 2021.11.12. 13명 참여 2021.11.17. 13명 참여 2021.11.26. 13명 참여 대상: 참여주민 장소: 센터구내식당 전문강사교육 4회(8H)진행
유연성 및 혈관강화를 위한 운동프로그램	일정: 2021.11.30. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.11.30. 대상: 12명 참여 장소: 교육장 전문강사교육 1회(2H)진행
만족도 조사	일정: 2021.11.30. 대상: 참여주민13명 장소: 교육장	일정: 2021.11.30. 대상: 12명 참여 장소: 교육장

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
선별대상자 오리엔테이션	계획	○	
	결과	○	
혈당,혈압,콜레스테롤 체크	계획	○	
	결과	○	
고혈압,당뇨,이상지질혈증 관리법	계획	○	
	결과	○	
스트레스해소를 위한 웃음치료	계획	○	
	결과	○	
비만예방 및 성인병관리를 위한 성인운동교실	계획	○	
	결과	○	
혈관건강을 위한 영양관리 및 요리법 실습	계획		○
	결과		○
유연성 및 혈관강화를 위한 운동 프로그램	계획		○
	결과		○
만족도 조사 및 평가	계획		○
	결과		○

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	10/14 (1명), 10/29 (1명), 11/30 (1명) (백신휴가 및 사업단 일정으로 불참)
사업 추진내용	교육일정11/19일에서 11월17일로 변경함 (요리교실 교육강사 개인사정)
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
참여자13명 참여율 90%이상	전체 출석률	97% 출석	100 %
관리중요성인지, 식생활을 개선	설문 및 만족도 조사	91% 만족	91 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 고혈압, 당뇨병 이상지질혈증 영양관리 운동 등 생활습관 교정

○ 요리교실을 통해 만성질환자들에게 올바른 영양정보를 제공하고 자활사업 참여주민들의 건강증진 기여

○ 사회적 거리두기가 강조되고 있는 시점이지만 비대면 교육이 어려운 자활사업 참여주민을 중심으로 만성질환 예방을 위한 교육을 통해 건강한 삶을 누릴 수 있도록 기여

2. 주요 성공 사례

○ 식사를 주로 밖에서 사드시거나 라면으로 끼니를 해결하던 참여자가 프로젝트에서 진행했던 요리를 시장에 가서 손수 장을 보고 집에서 직접 만들어 따뜻한 저녁 식사를 하셨다고 한다. 이번 프로그램을 통해 건강의 중요성도 한 번 더 상기할 수 있었고 참여자 본인을 위해 요리하는 것이 즐겁고 잘 차려놓은 요리를 마주 할 때는 대접받고 있는 것 같다고 한다. 자신의 변화도 신기했고 기존 교육과는 다르게 이번 교육은 오랫동안 기억에 남을 것 같다고 한다.

3. 향후 계획

○ “참여주민 튼튼한 혈관 만들기 프로젝트”를 통해 나타난 성취감 및 자존감 향상하고 지지집단을 통한 정서지원을 사례관리 프로그램에 교육과목으로 접목하여 다양하고 확장된 프로그램으로 활용할 계획이며 나아가 지역사회특화사업으로 발전시켜 주민화합 및 지역공동체의식 향상을 위한 사업으로 확대할 계획이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 타 공모사업과 겹치지 않게 시기를 조절하여 원활하게 진행 할 수 있도록 하고 사례관리 사업의 발전을 위한 사업을 발굴하였으면 합니다.

[사진 자료]

1	사진설명

오리엔테이션 보건소 검진

2	사진설명

건강관리교육 웃음치료교육

성인운동교실

3	사진설명

요리교실1주차

요리교실2주차

요리교실3주차

요리교실4주차

4	사진설명

운동프로그램 및 만족도조사

5	사진설명

건강관리 교육간식(김밥)

운동교실 교육간식(떡)

요리1주차 교육간식(베이커리)

요리2주차 교육간식(떡)

6	사진설명

요리3주차 교육간식(호도과자)

요리4주차 교육간식(김밥)

운동교실(2회차) 및 만족도 조사 교육간식(과일,캔디,떡)

7	사진설명
운동밴드	문구류

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	마산지역자활센터		대표자	김은희		
사업명	스마트시대 스마트폰, 키오스크 활용“내도 할 줄 안다”					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.11.03. ~ 2021.12.08		담당자	조은영		
			연락처	055)251-0650		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

코로나가 우리 삶의 방식을 비대면 으로 바꾸면서 실생활 변화하고 있다. sns를 통한 비대면 여행, 비대면 교육(zoom) 및 회의 활성화, 비대면 음식 주문 및 배달등으로 우리 생활에 많은 변화가 일어나고 있다.

젊은 사람들조차 빠른 사회 변화에 적응하기가 힘들어지고 있다. 연령대가 높은 참여주민들 대상으로 하여 비대면 생활을 직·간접적 체험을 통해 우리가 살아가고 있는 사회변화에 적응 할 수 있도록 한다.

2. 사업의 목적

1)코로나로 인한 비대면 생활이 지속되면서 교육 및 소통의 수단으로 스마트 기기의 활용도가 높아지고 있어 참여주민들에게 스마트 기기 교육진행 하고자 한다.

2)교육을 통해 스마트 폰과 키오스크의 다양한 사용방법을 익혀 스마트시대의 적응력을 키우고 자존감을 높이고자 한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	총 45명 기수당 15명 * 3기	총 54명 (1기-17명, 2기-16명, 3기-21명)	120%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	60세이상 참여자	60세 이상 참여자 그 외 참여 희망자
모집방법	사업단 담당자의 홍보	사업단 담당자의 홍보

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
올바른 스마트폰 활용	▸기수별 1,2회기 진행 ○교육일시 - 11/3, 11/4, 11/17, 11/18, 12/1, 12/2 ○교육장소 - 가톨릭여성회관 및 마산지역자활센터 ○교육방법 - 집합교육	좌동
비대면 교육 체험하기	▸기수별 3회기 진행 ○교육일시 - 11/10, 11/24, 12/8 ○교육장소 - 가톨릭여성회관 및 마산지역자활센터 ○교육방법 - 집합교육	좌동
키오스크 활용	▸기수별 4회기 진행 ○교육일시 - 11/11, 11/25, 12/8 ○교육장소 - 패스트푸드점(롯데리아) ○교육방법 - 집합교육 및 체험교육	- 3기 4회차 교육은 센터 일정상 12/8에 2회기 함께 진행함.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명		구분	10월	11월	12월
1기	- 올바른 스마트폰 활용법	계획		◎	
	- 보이스 피싱, 스미싱 대처법				
	- 비대면 교육 활용법 및 키오스크 이론 교육	결과		◎	
	- 키오스크 활용 체험				
2기	- 올바른 스마트폰 활용법	계획		◎	
	- 보이스 피싱, 스미싱 대처법				
	- 비대면 교육 활용법 및 키오스크 이론 교육	결과		◎	
	- 키오스크 활용 체험				
3기	- 올바른 스마트폰 활용법	계획		◎	
	- 보이스 피싱, 스미싱 대처법				
	- 비대면 교육 활용법 및 키오스크 이론 교육	결과			◎
	- 키오스크 활용 체험				

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	없음
사업 추진내용	없음
기관 연계협력	없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
- 스마트폰 활용교육 15명 × 2회기 × 3그룹	출석부, 교육사진 만족도조사	참여인원 : 54명 매우만족 : 90% 이상	120%
- 줌 교육 참여(체험)하기 15명 × 1회기 × 3그룹	〃	〃	120%
- 키오스크 체험 15명 × 1회기 × 3그룹	〃	〃	120%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 모든 사람이 사용하는 스마트 폰 이지만 올바른 사용법에 대해서 알아 수 있는 기회를 통해 불필요한 앱을 지우고 스마트폰 오작동 및 범죄로부터 보호 받을수 있는 교육을 진행함
- 비대면 교육 방법을 익혀 비대면 교육 시 적극적인 참여를 유도 함.
- 키오스크 이론 및 체험을 통해 혼밥도 자유로이 할수 있도록 함.

2. 주요 성공 사례

- 키오스크 교육용 앱을 통해 키오스 활용에 대해 거부감을 줄여줌
- 패스트푸드점 키오스크 주문에 자신감을 가지게 됨
- 배달앱을 통해 배달 음식을 시킬 수 있음
- 비대면 교육 체험을 통해 비대면 교육에 적극적으로 참여 가능해짐.

3. 향후 계획

- 내년도 사업진행시 참여주민 직무 · 소양교육 비대면 교육을 추진 하고자 함.

4. 사업 개선을 위한 의견

[사진 자료]

사진설명	
교육 현수막	집합교육
집합교육	키오스크 체험
비대면 교육 체험	키오스크 체험

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	구미지역자활센터		대표자	김 윤 조	
사업명	배우다, 즐기다, 가르치다 with 스마트폰				
총 지원금액 (보조금)	3,000,000원	집행금액	3,000,000원	집행률	100%
사업기간	'21.10~11월		담당자	안은미	
			연락처	054) 455-2134	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 사례관리를 위해 사업단을 방문할 때 눈을 마주치는 것을 어려워하고 무엇인가 위축되어 있는 모습을 보이는 참여 주민들을 볼 수 있었다. 이러한 분들을 상담해보았을 때 특별한 문제는 없지만 자존감이 낮고 자기효능감이 떨어져 남과 어울리지 못하고 친밀하고 깊은 정서적 관계를 맺지 못하는 특징을 보였다. 집단에 어울리고 싶은 욕구는 있으나 거부 당할까봐 두렵고 용기가 없어 소극적인 태도로 다른 참여 주민과의 대화가 전혀 이루어지지 않고 있었다. 이러한 분들을 대상으로 스마트폰 활용 교육을 진행하여 일상생활에서 유용하게 사용할 수 있는 것들을 익히고 사업단으로 돌아가서 스마트폰을 배우고자 하는 다른 참여 주민에게 직접 알려주어야 하는 과제를 준다. 그 과제를 수행하는 과정에서 다른 참여 주민과 소통을 시도함으로써 관계가 증진되고 공감대를 형성하여 자존감을 향상시키고자 한다. 또한 과제 수행 정도가 높아지면서 자기효능감도 높아져 기존보다 높은 목표를 자발적으로 선택하고 도전적이고 과업을 수행할 때 잘 할 수 있다는 강한 믿음으로 자활 의지를 고취시킬 수 있을 것으로 본다.

○ '디지털'이 나날이 발전하면서, '고도화', '신속성', '편리성', '효율성' 이 높아지고 지금은 포스트 코로나 시대가 오기 시작하면서, '비대면'이라는 중요한 이슈가 생겨나게 되었다. 그런데 이런 디지털이 계속 발전하면서의 가장 중요한 가치는 '보편성'과 '대중성' 아닐까? 구미지역자활센터 참여주민은 대부분 디지털에 빨리 적응하는 계층이 아닌 적응력이 늦은 소외계층에 속한다고 볼 수 있다. 코로나19로 인해 스마트폰 사용은 필수적이 되었지만 참여주민은 활용이 미흡하여 사례관리 상담 과정에서 불편을 호소하는 분들이 계셨다. 스마트폰으로 삶의 질을 높이고 있으나 기초생활수급자 중 50대 이상은 여전히 원하는 메뉴를 주문하지 못해 키오스크 기기가 있는 식당을 피한다. 명절 때는 온라인 예매를 하지 못해 새벽부터 줄을 섰음에도 입석표를 끊을 수밖에 없다. 인터넷으로 공문서를 다운로드 하지 못해 공공기관을 찾아다녀야 하고 간단한 금융거래를 위해 은행창구로 향해야만 한다. 요즘은 코로나19로 어떤 곳이든 출입을 위해서는 QR코드(전자출입명부)가 있는데 남들은 빨리빨리 찍고 들어가는데 그 옆에서 자활참여주민은 수기로 작성하는 불편함을 겪고 계신다.

따라서 스마트폰 활용 교육을 통해 간단한 업무를 스마트폰으로 편리하게 이용하고 다양한 정

보 탐색으로 취업의 가능성을 높이고, 남들과 같이 나도 스마트폰을 다룰 수 있음으로써 자존감이 향상되어 자활의 의지를 높이는 계기가 되고자 한다.

○ 코로나19로 인해 2021년 참여자 교육 실시율이 현저히 떨어지고 있다. 대규모 인원으로 교육을 진행하기가 어려운 상황에서도 참여자 교육은 진행을 해야 하기 때문에 비대면 교육이 가능한 Zoom(비디오 회의)을 활용하게 된다면 참여자들이 교육 참여로 한 장소에 모였을 때 코로나19에 대한 우려를 줄일 수 있을 것으로 본다. 스마트폰 교육을 통해 많은 참여자들이 Zoom(비디오 회의) 사용이 가능하게 된다면 참여자 교육을 비대면으로 실시할 수 있을 것으로 본다.

2. 사업의 목적

○ 자아존중감과 자기효능감이 낮은 참여주민이 프로그램을 통해 자신감을 회복하고 자존감과 자기효능감을 높임으로써 자활·자립 의욕 고취

○ 소극적이고 사업단의 주류에 속하지 못한 참여주민이 스마트폰 교육을 받고 다른 참여주민에게 다시 알려주는 과정을 통해 소통을 시도함으로써 상호관계 증진 및 소속감 향상

○ 코로나19로 스마트폰 활용 능력이 필요한 시대에 대응할 수 있는 기본 역량을 갖추게 되고, 일상생활의 편리함이 높아짐으로써 전반적인 삶의 만족도 향상

II. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	8회기 × 10명 = 80명	4회기 × 10명 = 40명 4회기 × 9명 = 36명 총 76명	95%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	자존감 및 자기효능감이 낮은 참여주민	자존감 및 자기효능감이 낮은 참여주민 10명 선정
모집방법	-사례관리사 직접 발굴 -사업단 반장 추천 -사업 담당자 추천 -참여주민 직접 신청	-사례관리사 직접 발굴 : 4명 -사업단 반장 추천 : 2명 -사업 담당자 추천 : 2명 -참여주민 직접 신청 : 2명

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
오리엔테이션	기간: 10월 중 1회 대상: 참여주민 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: -프로그램 참여자 및 강사 소개 -프로그램 일정 및 내용 안내 -사전 척도조사지 작성	기간: 10월 21일(목) 16~17시(1H) 대상: 참여주민 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: -프로그램 참여자 및 강사 소개 -프로그램 일정 및 내용 안내 -사전 척도조사지 작성
배우다 (Learning)	기간: 10~11월 5회 대상: 참여주민 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: -스마트폰 기초교육(2회) -생활 속 스마트폰(2회) -디지털 교육(1회)	기간: -스마트폰 기초교육(1회) 10월 26일(화) 14~17시(3H) -생활 속 스마트폰(2회) 11월 02일(화) 14~17시(3H) 11월 09일(화) 14~17시(3H) -디지털 교육(1회) 11월 16일(화) 14~17시(3H) 대상: 10월 26일(화) 10명 11월 02일(화) 10명 11월 09일(화) 10명 11월 16일(화) 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: -스마트폰 기초교육(2회) -생활 속 스마트폰(2회) -디지털 교육(1회)
즐기다 (Enjoying)	기간: 11월 1회 대상: 참여주민 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: 미디어를 만들다(1회) -자신이 속한 사업단의 홍보 및 소개 영상 제작하기	기간: 11월 2회 11월 23일(화) 14~17시(3H) 11월 25일(목) 09~12시(3H) 대상: 11월 23일(화) 9명 11월 25일(목) 9명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법: 미디어를 만들다(2회) -자신이 속한 사업단의 홍보 및 소개 영상 제작하기
가르치다 (Teaching)	기간: 프로그램 참여기간 중 대상: 참여주민 10명 장소: 자신이 속한 사업단 내 방법: 지역사회로 환원을 가르치다 -스마트폰 활용 교육을 통해 배운 활용법 및 일상생활의 편리함에 대해 다른 참여주민 중 스마트폰 교육을 받고 싶어 하는 분에게 교육 내용 전달하기 -최소 3명 이상에게 스마트폰 교육 진행	기간: 프로그램 참여기간 중 대상: 참여주민 9명 장소: 자신이 속한 사업단 내 방법: 지역사회로 환원을 가르치다 -스마트폰 활용 교육을 통해 배운 활용법 및 일상생활의 편리함에 대해 다른 참여주민 중 스마트폰 교육을 받고 싶어 하는 분에게 교육 내용 전달 -자신이 속한 사업단 내 참여주민 중 1명에게 스마트폰 교육을 전달 →전달받은 참여주민 인터뷰 조사

세부 사업명	계획	결과
성과공유 활동	기간: 11월 30일(1회) 대상: 참여주민 10명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법:-각자 제작한 영상 발표 -시상 및 소감 나누기 -만족도조사 및 사후평가지 작성	기간: 11월 30일(1회) 09~12시(3H) 대상: 참여주민 9명 장소: 구미지역자활센터 2층 교육장 방법:-각자 제작한 영상 발표 -시상 및 소감 나누기 -만족도조사 및 사후평가지 작성

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
오리엔테이션	계획	1회	
	결과	1회	
배우다, 즐기다, 가르치다	계획	2회	4회
	결과	1회	5회
성과공유 활동	계획		1회
	결과		1회

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	-참여인원 계획 : 10명 -총 8회기 중 4회기 참여 후 자활근로 종결을 하여 5~8회기는 9명으로 진행하였음.
사업 추진내용	- '미디어를 만들다' 교육 계획 : 1회기 -참여자들의 영상 제작에 대한 욕구가 커서 2회기로 진행하였음. 자신이 속한 사업단의 홍보 및 소개 영상을 제작하는 거라 9명의 참여자 모두 열심히 하고자 하는 열의를 보이셨고, 더 나은 영상을 제작할 수 있도록 교육 회기를 1회 늘려 진행함으로써 참여자들의 만족도가 높았음.
기관 연계협력	

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
1. 프로그램 출석률 100% 달성	출석부, 참가 사진	4회기×10명=40명 4회기×9명=36명 총 76명	95%
2. 자신감 회복 및 자활의지 10% 향상	자활의지 사전/사후 척도조사	표1. 참조	100%
3. 대상자의 자아존중감, 자기효능감 10% 향상	자아존중감, 자기효능감 사전/사후 척도조사	표2. 참조 표3. 참조	100%

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
4. 사업단 내 소속감 증대 및 참여주민과의 관계 증진	다른 참여주민의 인터뷰	-다른 참여주민에게 스마트폰 활용교육을 가르쳐주는 과정에서 소통 증진과 관계 향상의 결과를 달성함(자체평가)	100%
5. 스마트폰 활용 능력 향상	스마트폰 활용도 사전/사후 설문조사	표4. 참조	100%

<표 1. 자활의지 사전/사후 척도 조사 결과>

연번	성명	사전	사후	증감(%)
1	구*덕	52	75	+ 23(44.2%)
2	안*현	58	67	+ 9(15.5%)
3	양*호	48	69	+ 21(43.7%)
4	유*태	54	61	+ 7(12.9%)
5	이*연	63	75	+ 12(19.0%)
6	이*근	50	60	+ 10(20.0%)
7	이*자	67	75	+ 8(11.9%)
8	조*영	45	57	+ 12(26.6%)
9	최*정	57	75	+ 18(31.5%)
	평균	54.89	68.22	25%

<표 2. 자아존중감 사전/사후 척도 조사 결과>

연번	성명	사전	사후	증감(%)
1	구*덕	25	34	+ 9(36.0%)
2	안*현	25	28	+ 3(12.0%)
3	양*호	20	24	+ 4(20.0%)
4	유*태	24	29	+ 5(20.8%)
5	이*연	27	33	+ 6(22.2%)
6	이*근	25	30	+ 5(20.0%)
7	이*자	25	32	+ 7(28.0%)
8	조*영	24	29	+ 5(20.8%)
9	최*정	24	30	+ 6(25.0%)
	평균	24.33	29.89	22.7%

<표 3. 자기효능감 사전/사후 척도 조사 결과>

연번	성명	사전	사후	증감(%)
1	구*덕	30	35	+ 5(14.3%)
2	안*현	28	33	+ 5(17.8%)
3	양*호	22	29	+ 7(31.8%)
4	유*태	19	24	+ 5(26.3%)
5	이*연	26	36	+ 10(38.4%)
6	이*근	22	29	+ 7(31.8%)
7	이*자	28	37	+ 9(32.1%)
8	조*영	19	25	+ 6(31.5%)
9	최*정	25	30	+ 5(20%)
	평균	24.33	30.89	27.1%

<표 4. 스마트폰 활용 능력 향상 사전/사후 설문조사 결과>

연번	성명	사전	사후	증감(%)
1	구*덕	54	86	+ 32(59.2%)
2	안*현	30	68	+ 38(126.6%)
3	양*호	48	84	+ 36(75.0%)
4	유*태	15	60	+ 45(300%)
5	이*연	45	74	+ 29(64.4%)
6	이*근	40	66	+ 26(65.0%)
7	이*자	38	60	+ 22(57.8%)
8	조*영	30	55	+ 25(83.3%)
9	최*정	70	100	+ 30(42.8%)
	평균	41.11	72.56	97.1%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 자아존중감과 자기효능감이 낮은 참여주민을 대상으로 프로그램을 참여를 통해 자신감을 회복하고 자존감과 자기효능감을 조금이나마 높일 수 있는 기회가 되었다. 코로나19로 인해 일상생활 속에서 공간의 제약이 없는 휴대폰 활용이 가속화되고, 빠르게 변화하는 사회 속에서 적응하지 못하는 참여주민들은 자기효능감이 더 낮아지는 모습을 보았다. 교육을 통해 휴대폰 활용 능력 향상으로 개인의 역량강화와 함께 생활 전반의 편리함을 누림으로써 자기효능감을 높일 수 있었고 나아가 자활·자립 의지를 높일 수 있었다.

○ 소극적이고 사업단의 주류에 속하지 못한 참여주민이 스마트폰 활용 교육을 받고 다른 참여주민에게 알려주는 새로운 역할을 부여받아 소통을 시도함으로써 당당한 사회구성원으로 나아갈 수 있다는 성취감 및 자존감 향상을 경험할 수 있었다. 또한 교육 결과물로 자신이 속한 사업단의 소개 및 홍보 영상을 제작하도록 하여 사업단에 대한 소속감을 느낄 수 있는 기회가 되었다.
○ 코로나19로 스마트폰 활용 능력이 필요한 시대에 대응할 수 있는 기본 역량을 갖추게 되었고, 그동안 불편했던 일도 휴대폰으로 손쉽게 가능해짐으로써 일상생활의 편리함이 높아졌다는 의견이 많았다.

2. 주요 성공 사례

○ 유○○ 참여자는 처음 교육을 시작할 때 자판을 누르는 방법도 서툴렀고 저장된 전화번호가 10개가 채 되지 않았다. 사업단 내에서도 조용하게 지내시는 분이었는데 스마트폰 교육이 있다고 하자 본인 의사로 참여를 희망하셔서 깜짝 놀랐다. 교육 과정이 한사람의 능력 기준에 맞출 수 없고 다수의 스마트폰 활용 능력을 기준을 토대로 교육이 진행되어야 하기 때문에 전혀 스마트폰을 다룰 수 없었던 유○○ 참여자는 따라오시기 힘드셨다. 그래서 강사님이 유○○ 참여자에게는 다른 미션을 주셨다. 예를 들어 자판으로 단어 글쓰기 → 문장으로 메시지 보내기 → 카톡으로 메시지 보내기 등 점차 난이도를 높여 진행하였고 유○○ 참여자 또한 자신만 뒤쳐지는 것에 속상해하거나 자존심 상해하지 않고 묵묵히 배워나가셨다. 그리고 옆자리에 앉으신 다른 참여자와 짝꿍을 만들어 강사님이 다 봐줄 수 없을 때에는 짝꿍이 도와주어 결국에는 교육의 결과물인 홍보 영상 만들기까지 성공하였다. 처음 사례관리로 사업단에서 상담을 하였을 때 자존감이 낮아 보이셨고, 그로 인해 눈을 마주치는 것도 어색해하고 어려워하셨는데 교육 마지막에는 자신이 만든 영상을 앞에 나와서 당당하게 소개하는 모습까지 보여주셨다. 지금은 사례관리사와 웃으면서 일상을 편하게 이야기하고 있다.

3. 향후 계획

○ 스마트폰을 넘어서 미디어 전체로 교육을 넓이고자 한다. 특히 키오스크 사용에 어려움이 많으므로 개인의 역량강화와 함께 쇼핑, 금융, 식당, 은행 등 생활 전반의 편리함이 가능해질 수 있었으면 한다. 포스트 코로나시대가 되면서 미디어의 활용도가 지속적으로 높아지고, 자활센터 참여자 중 1인 가구가 특히 많은데 혼자서 모든 것을 해낼 수 있는 능력이 있다면 삶을 더 윤택하게 만들 수 있을 것이다. 교육을 통해 배운 것들을 사업단 내 다른 참여자들과 공유하고 나눔으로써 유대감이 형성되고 사업단 분위기도 또한 좋아질 수 있는 계기가 될 것이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 프로그램 결과물로 자신이 속한 사업단의 소개 및 홍보 영상을 제작하여 발표회를 열어 시상을 하였다. 개인별로 역량이 다른데 영상만 가지고 심사를 한다는 것은 형평성에 맞지 않았다고 판단된다. 교육하는 동안 집중하지 않고 산만하고 분위기를 흩뜨리는 참여자였지만 영상은 잘 만들어서 수상을 하게 되었다. 다른 참여자는 교육 태도도 좋았고 영상 제작을 위해 밤을 꼬박 새울 정도로 애정을 쏟았지만 역량의 부족으로 수상을 하지 못했다. 따라서 교육의 결과물로 영상을 제작하는 것은 좋았으나 그 영상을 가지고 순위를 매기는 것은 개인의 보이지 않는 노력을 담을 수 없어 공평하지 않다고 생각된다. 이번에도 수상을 한 참여자 중 한 분은 젊었을 때 영상 제작을 해본 적이 있었고 휴대폰으로는 처음이라고 하지만 영상의 순서나 매끄럽게 연결되는 것들은 개인의 가지고 있던 역량 때문에 공평하지 않았다고 본다. 따라서 참여자들에게 동기를 부여하기 위해 시상을 하였지만 시기와 질투가 생기고 억울한 사람만 발생하게 되었으므로 다음에 다시 프로그램을 진행한다면 교육 과정의 전반적인 것을 보고 시상을 한거나 아님 시상을 하지 않는 것이 좋을 것으로 판단된다.

[사진 자료]

1	21.10.26 2회기 교육 “열심히 교육 듣고 있어요~”

2	21.11.23 6회기 교육 “열강 중이신 강사님”

3	21.11.25 7회기 교육 “서로 도와가며 스마트폰을 배워요”

4	21.11.30 8회기 교육 “내가 만든 영상, 직접 발표하는 자신감 뿜뿜~!”

5	21.11.30 8회기 교육 “영상제작 발표회 1등 참여자와 함께~”

6	21.11.30 8회기 교육 “아쉬운 이별~ 8회기 동안 고생 많으셨어요!”

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	서울은평지역자활센터		대표자	최 민 준		
사업명	온택트(ontact)시대의 마음 돌봄 & 디지털 활용능력 향상 프로그램					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.18.~2021.12.10		담당자	권영아		
			연락처	02-307-0295		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

- 코로나19의 장기화로 교육방식 및 일상생활에서도 온라인, 비대면, 비접촉 방식으로 변화하고 있어 새로운 프로그램 도입이 필요함
- 키오스크, 배달앱, 금융앱, 각종 SNS와 이메일 등을 활용한 일상생활 편의성 및 접근성을 향상시킬 수 있는 교육의 필요성이 요구되는 상황임
- 지역 내 저소득계층은 대부분 PC를 보유하지 않고 있으며 특히 자활근로사업 참여자는 디지털 활용에 어려움이 많은 중장년 참여자가 다수로 디지털 취약계층임
- 자활근로 참여자들의 구성은 1인 가구, 한부모 가정 등 은평구 지역 내 사회적 소외계층이 대부분으로 코로나19의 장기화에 따른 사회적 거리두기로 인한 고립감 및 소외감을 상대적으로 심하게 느낄 수 있어 코로나블루에 특히 취약할 수 있음

2. 사업의 목적

- 참여자 스스로 디지털 정보활용이 가능하도록 능력 배양
- 실제 일상생활에서 디지털 서비스 실행 가능한 수준으로 끌어올림
- 코로나블루에 취약한 참여자 및 지역사회 저소득계층의 소외감과 박탈감 해소 및 자신감과 자기 효능감 향상

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	-디지털 교육 프로그램 최대인원 10인 이내	-디지털 교육 프로그램 총 12명 진행 (선정자10인외 지역주민 2인 포함)	120 %
	-열린지식방: 자활근로참여자 및 센터를 이용하는 지역주민 월 50명	-열린지식방: 자활근로참여자 및 센터 이용하는 지역주민 월 90명	179 %
	-마음돌봄 : 전체 자활근로 참여자 대상	-마음돌봄: 전체 자활근로 참여자, 지역사회 취약계층 주민(장애인 활동 지원사 및 수혜자) 포함	100 %

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	-디지털 교육 프로그램: 디지털 활용 욕구가 있는 참여자	-디지털활용 욕구가 있으며 교육에 대한 접근이 어려운 고연령 참여자 위주 선발
	-마음돌봄: 전체 참여자 대상	-전체 자활참여자 대상으로 배분하였으나 사업 참여인원 변동으로 추가적으로 지역의 취약계층(장애인활동 지원사 및 수혜자)까지 포함하여 모집
모집방법	-디지털 교육 프로그램: Gateway 및 시간제 사업단 참여자 대상으로 자활근로에 시간 제약이 적은 인원 중 선정기준에 부합되는 인원	-시간제(임가공)사업단 참여자 6인+게이트웨이 참여자 4인 및 교육 수강 원하는 지역사회 주민 2인 추가 수강
	-마음돌봄: 전체 참여자 대상으로 사업단 담당 협조 요청	-전체 자활참여자 대상으로 배분하였으나 인원수 변동 등의 원인으로 장애인 활동 지원사 및 수혜자까지 포함하여 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
디지털 활용능력 향상 프로그램	1. 디지털 교육 프로그램 • 기간 : 2021.10.01~2021.11.30. • 대상 : 참여자 대상 10명 • 장소 : 센터 내 교육장 • 방법 : 매주 1회 2시간씩 8회 교육 진행 • 내용 : 스마트폰 기초(회원 가입 비밀번호 변경, 회원탈퇴) 카카오톡, ZOOM활용, QR 체크인, 인증서, 스마트 뱅킹 사용 배우기, 이메일 활용하기, 등본 등 공공문서 신청, 온라인 쇼핑, 배달음식주문, 포털 사이트 검색, 유튜브 활용, 약국/병원 찾기, 지도 길찾기, 대중교통 이용, 키오스크 사용, 시외/고속버스/KTX예매, 극장 예매 교육	1. 디지털 교육 프로그램 • 기간 : 2021.10.18~2021.12.10. • 대상 : 참여자 10명+지역주민2명 • 장소 : 센터 내 교육장 • 방법 : 매주 1회 2시간씩 8회 교육 진행 완료 출석률 100% • 내용 : 스마트폰 기초(회원가입, 비밀번호 변경, 회원탈퇴) 카카오톡, ZOOM활용, QR체크인, 인증서, 스마트 뱅킹 사용 배우기, 이메일 가입 및 활용, 포털사이트 검색, 유튜브 활용, 지도 길찾기, 키오스크 사용 교육 진행 • 만족도 조사 결과 매우만족 58.3%, 만족25%로 전체 83.3%가 만족하였음
	2. 열린지식방 • 기간 : 2021.10.01~2021.11.30. • 대상 : 자활근로참여자 및 센터 이용하는 지역주민 • 장소 : 센터 내 교육장 활용 • 방법 : 노트북 10대 설치하여 상시개방하여 사용대장 기입 후 자유롭게 이용	2. 열린지식방 • 기간 : 2021.10.18~2021.12.10. • 대상 : 자활근로참여자 및 센터 이용하는 지역주민 • 장소 : 센터 내 교육장 활용 • 방법 : 노트북 10대 설치하여 상시개방하여 사용대장 기입 후 자유롭게 이용, 소양교육시 이용 • PC사용대장 결과 횟수 179회(2개월간)
마음돌봄	• 기간 : 2021.10.01.~2021.11.30. • 대상 : 전체 자활참여자 • 장소/방법 : 마음돌봄(잎채소) 키트 배분 후 각 가정에서 체험	• 기간 : 2021.10.18.~2021.12.10. • 대상 : 전체 자활참여자 및 장애인 활동 지원사, 수혜자 포함 • 장소/방법 : 마음돌봄(잎채소)키트 배분 후 각 가정에서 체험 • 키트 200개 배분 완료 • 체험 후기 및 사진 33건 접수

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
디지털 활용능력 향상 프로그램	계획	10/01~10/31	11/01~11/30
	결과	10/18~11/12	11/15~12/10
마음돌봄키트 배분 및 각 가정내 체험 진행	계획	10/01~10/31	11/01~11/30
	결과	10/25~10/31	11/01~12/10
열린지식방 운영	계획	10/01~10/31	11/01~11/30
	결과	10/18~11/12	11/15~12/10

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	교육 인원 외에도 사업단 관련 외부 인원이 교육을 같이 수강하는 등 호응도가 높았음
사업 추진내용	사업 선정일자 및 사업비 교부가 늦어져 교육 일정 변경됨

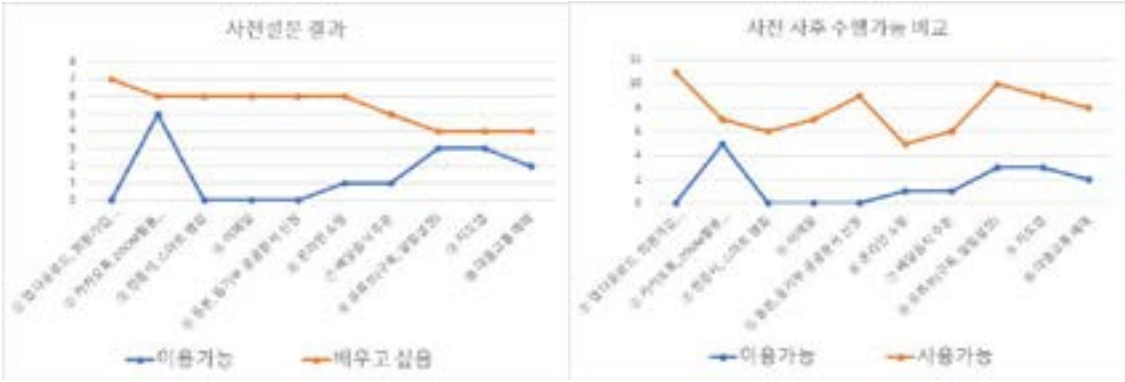
2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
교육 출석률 100%	8회기 교육 출석부 날인 확인	8회기 전원 출석	100 %
열린지식방 월50건 이상 사용	사용대장 작성 확인	84회(1개월차) 95회(2개월차)	179 %
디지털정보활용 시행1회 이상	교육시간 활용 실습	7명	100 %
마음돌봄키트 체험사진 및 소감 피드백	체험 사진 및 소감 취합	22인 체험사진 및 11건 소감제출	100 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 사전 설문지 자기평가 항목에서 카카오톡, 유튜브, 지도 앱 외에는 사용할 수 있는 디지털서비스가 거의 없으나 배우고자 하는 의지가 높았음.



- 스스로를 컴맹이라고 작성한 참여자도 있었으나 사후 설문 결과 본인이 사용 가능하다는 항목이 큰 폭으로 증가하였고 만족도 항목에서는 주제, 강사, 활용도 관련 만족도 모두 90%이상의 만족으로 나타남

<사후설문지 만족도 결과>

항목	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
강의주제 만족도			1	4	7
강사 만족도				5	7
본인 활용가능			1	5	6
전반적인 만족도			2	3	7

- 사후 소감 내용으로 '처음 배웠는데 신기하고 앞으로 살아가는데 많이 배웠습니다', '교육이 생활에 활용도가 높고 재밌고 유익했습니다', '알지 못했던 것들을 알게 되어 유익했습니다' 라는 의견이 있었음
- 자활근로 참여자들이 이미 디지털 활용에 필요성을 느끼고 있었고 배우고자 하는 의욕 또한 갖고 있었음. 일상생활에서 불편을 감수하면서 지내던 중 교육을 받으면서 정말 필요한 교육이며 좋다는 의견이 대부분임
- 일상생활에서 비대면 서비스가 늘어나면서 가깝게는 일부 음식점 및 커피숍에서도 결재를 키오스크로 변경하고 있는 현재 상황에서 스스로 키오스크 연습앱으로 여러차례 반복 연습하는 참여자도 있었음. 단순히 자활근로 참여자로서만이 아닌 개인 생활의 편리함과 원활함을 위해, 담당자들의 업무 투여도를 감소시키며 이후 자활근로를 종결하고 자립하게 되었을 때 센터담당자에 의존하지 않고 디지털 서비스를 스스로 활용함으로서 정보 습득력과 생활의 질을 높이고 사회적 박탈감을 줄일 수 있을 것으로 보임

2. 주요 성공 사례

- 디지털 활용 교육 참여자 대부분 자신이 활용하고 있는 이메일이 없었고 자녀가 만들어준 이메일을 사용하는 경우 외에는 메일주소를 모르거나 보유한 사람이 없었음. 디지털 활용능력 향상 교육 4회기에 교육인원 전체 메일주소를 처음 생성하였음. 이후 6회기 수업에는 센터에서 운영하고 있는 온라인 자활한마당 행사 퀴즈 이벤트를 교육 시 배운 내용을 활용하여 본인 메일로 스마트폰으로 직접 작성하여 응모 및 전송하였고 그 결과 전원 이벤트 접수 및 경품(모바일 상품권)을 지급받을 수 있었음.
- 마음돌봄키트 체험소감 중에는 '작은 것 하나에도 감사하는 마음, 서로를 위하고 격려하는 마음이야말로 지금 코로나시대에 꼭 필요한 것이 아닐까 싶어요. 우리 집에 사랑의 싹을 볼 수 있게 해주셔서 감사합니다', '키우는 기쁨이 감사해요' .'식물 키우는 게 이렇게 재미있는 줄 몰랐다' 라는 의견 등이 있었음

3. 향후 계획

- 디지털 활용능력교육에 대한 수요와 참여율이 높은 것으로 확인되었고 자활근로 사업단 및 게이트웨이 교육 등에 소양교육으로 활용 가능할 것으로 예상됨
- 자활근로 참여자의 디지털 생활 서비스 활용 능력을 향상시킬 수 있는 다양한 참여형 프로그램 진행 가능
- 현재 코로나19 상황에 필수 불가결하게 요구되는 기초 디지털 교육으로 앞으로 Gateway운영과 접목하여 교육장을 구성하고 참여자들의 욕구를 파악하고 세분화하여 정기 교육프로그램으로 확장 가능

4. 사업 개선을 위한 의견

- 우수사업 진행이 늦어지고 선정 또한 늦춰지면서 준비기간이 촉박하고 여유가 없어 실질적으로 진행 시 시간분배가 어려웠음. 시간적 부족으로 기존에 운영하는 사업과 겹치거나 장소 확보 또한 어려움이 있었음. 우수사업 진행에 기간적 여유를 두고 진행 요청
- 사업비에 대한 제한성으로 금액에 맞춰 진행을 하게 되는 한계가 있음. 사업비 예산에 대한 확장 필요

[사진 자료]

1	교육장 열린지식방 운영-노트북10대 대여, 상시 사용 가능

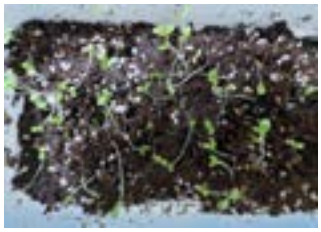
2	열린지식방 참여자 이용 사진

3	디지털 활용능력 교육 사진

4	마음돌봄키트 (잎채소 키우기) 제품사진 및 체험사진

5	마음돌봄키트 체험 사진

김OO



민OO

안OO

한OO

명OO

강OO

마OO

윤OO

윤OO

박OO

장OO

한OO

6	마음돌봄키트 체험 사진

전OO	윤OO	장OO
함OO	윤OO	김OO
한OO	장OO	이OO
공OO	한OO	이OO

[첨부 자료]

1. 마음돌봄키트 체험 소감문 1부
2. 디지털 활용능력 향상 교육 출석부 8부
3. 열린지식방 PC사용대장 10부. 끝.

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기부천소사지역자활센터		대표자	송예순		
사업명	코로나19시대의 우울감 극복을 위한 정서지원프로그램 『슬기로운 랜선 취미생활 홈(Home) 플러스(+)』					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10. 25. ~ 11. 22.		담당자	조남희		
			연락처	032-349-2355		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 시대적 배경 “노인에게 치명적인 코로나 블루”

2021년 현재 코로나19 감염 위험에 대한 공포와 불안뿐만 아니라 비대면 문화 확산과 사회적 거리두기 장기화로 전례 없는 경험과 갑작스러운 변화에 직면한 사람들이 코로나19로 인해 우울증, 불안감, 무기력증 등의 코로나 블루[1]에 노출이 확대되고 있다. 이에 한국트라우마스트레스학회에 따르면 **‘코로나19’ 장기화에 따라 ‘코로나 블루’를 호소하는 사람들이 많아지고 자살을 생각하는 비율은 2018년 4.7%였으나 2020년 3월 9.7%, 5월 10.1%, 9월 13.8% 등으로 증가하고 있다**고 한다. 우울증 환자들의 경우 자살 위험이 약 4배 가까이 높은 것으로 분석됐고 우울증이 있는 집단과 정상 집단으로 나눠 집단별로 자살률을 분석한 결과에서는 우울증 집단의 자살률이 약 3.8배 더 높았다. 특히 연령이 높을수록 우울증 환자의 비율도 증가해 20~30대의 약 2.7%가 우울증이 있었던 반면 40~50대는 약 5.7%, **60~70대는 약 13.9%,** 80대 이상은 약 18.4%**가 우울증을 겪은 것**으로 나타났다.

2. 사업의 목적

우리기관 자활근로자 총 141명 대상 자체설문조사(2021년 개인별욕구조사, 2021.04.) 결과 과반 이상인 73.9%는 정서적 불안 및 스트레스를 느끼고 있으며, 48.2%는 불면으로 인해 문제가 있다고 응답하였다. 코로나19로 인한 사회적거리두기로 매년 진행하는 자활행사, 모임, 축제, 사업단 워크숍, 문화지원 프로그램의 진행이 불가하고 앞으로도 진행이

1) [네이버 지식백과] 코로나 블루 (시사상식사전, pmg 지식엔진연구소) '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다.

불확실한 실정이며 이로 인한 **사회적 우울감을 호소하는 참여주민과 스트레스로 인한 참여주민간 갈등상황이 다수 발생**하고 있다. 이에 우리기관에서는 **집에서 활동할 수 있는 여가생활 프로그램 및 온라인을 통한 지속적인 소통, 네트워크 활동을 통해 우울감 및 스트레스를 낮추고 심리적 안정감을 높이고자 본 프로그램을** 진행하고자 한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	경기부천소사지역자활센터 참여자 145명	경기부천소사지역자활센터 참여자 145명(실무자 포함)	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	경기부천소사지역자활센터 참여자 145명	경기부천소사지역자활센터 참여자 137명 및 사업단실무자 8명
모집방법	경기부천소사지역자활센터 참여자 전원을 대상으로 프로그램 안내지 제작 배포	경기부천소사지역자활센터 참여자 전원을 대상으로 프로그램 안내지 제작 배포 및 사업단 실무자를 통한 프로그램 세부 진행계획 안내

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
슬기로운 랜선취미생활 홈플러스 오리엔테이션	[오리엔테이션] ▸진행시기: 2021년 10월초 ▸수 행 자: 담당사회복지사,사업단실무자 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명, 각 사업단 실무자 10명 ▸진행내용: 프로그램 세부 진행안내, 카카오톡 오픈채팅방 초대, 질의응답진행	[오리엔테이션] ▸진행시기: 2021년 10월 22일 ▸수 행 자: 담당사회복지사,사업단실무자 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 10명 ▸진행내용: 프로그램 세부 진행안내, 카카오톡 오픈채팅방 초대, 질의응답진행
슬기로운 랜선취미생활 홈플러스 I	[홈플러스 I -집에 온기 더하기] ▸진행시기: 2021년 10월중 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명 ▸진행내용: 무드등만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성	[홈플러스 I -집에 생기 더하기] ▸진행시기: 2021년 10월 25일 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 8명 ▸진행내용: 반려식물카우기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성
슬기로운 랜선취미생활 홈플러스 II	[홈플러스Ⅱ-집에 생기 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월중 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명 ▸진행내용: 반려식물키우기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성	[홈프럴스Ⅱ-집에 온기 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월 1일 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 8명 ▸진행내용: 무드등만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성
슬기로운 랜선취미생활 홈플러스III	[홈플러스Ⅲ-집에 면역 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월중 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명 ▸진행내용: 레몬청만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성	[홈플러스Ⅲ-집에 면역 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월 8일 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 8명 ▸진행내용: 레몬청만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성
슬기로운 랜선취미생활 홈플러스IV	[홈플러스Ⅳ-집에 청결 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월중 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명 ▸진행내용: 비누만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성	[홈플러스Ⅳ-집에 청결 더하기] ▸진행시기: 2021년 11월 15일 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 8명 ▸진행내용: 비누만들기 키트제공, 오픈채팅방 공유, 메시지카드 작성
슬기로운 랜선취미생활 평가 및 시상식	[평가 및 시상식] ▸진행시기: 2021년 11월말 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 145명 ▸진행내용: 프로그램 평가설문지, 성실참여자 및 우수참여자 시상식, 응원메시지 영상제작 및 배포	[평가 및 시상식] ▸진행시기: 2021년 11월 22일 ▸수 행 자: 담당사회복지사 ▸주요대상: 경기부천소사지역자활센터 참여자 137명, 각 사업단 실무자 10명 ▸진행내용: 프로그램 평가설문지, 성실참여자 및 우수참여자 유튜브 시상식, 응원메시지 등 공유

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
슬기로운 랜선 취미생활 “오리엔테이션”	계획	●	
	결과	●	
슬기로운 랜선 취미생활 “홈플러스Ⅰ- 집에 생기 더하기”	계획	●	
	결과	●	
슬기로운 랜선 취미생활 “홈플러스Ⅱ - 집에 온기 더하기“	계획		●
	결과		●
슬기로운 랜선 취미생활 “홈플러스Ⅲ - 집에 면역 더하기”	계획		●
	결과		●
슬기로운 랜선 취미생활 “홈플러스Ⅳ - 집에 청결 더하기”	계획		●
	결과		●
평가 및 시상	계획		●
	결과		●

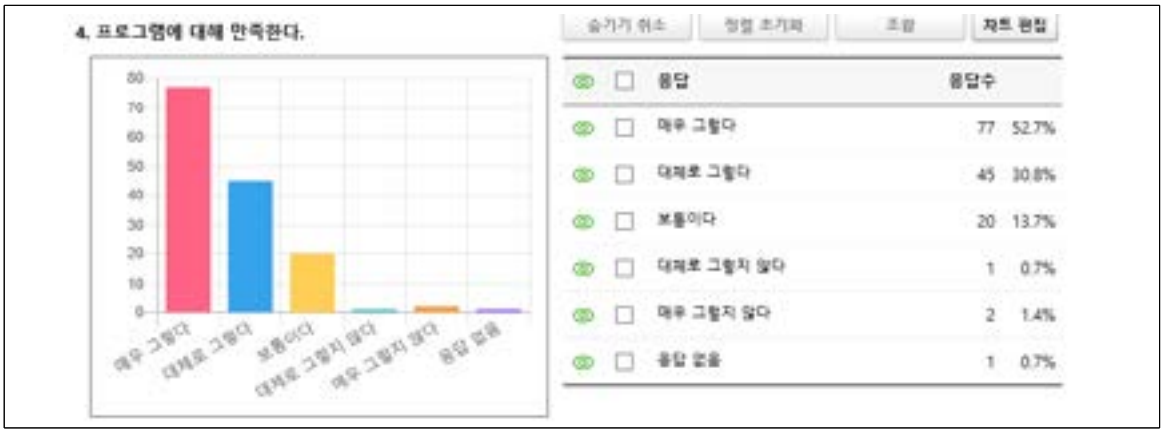
□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	프로그램 참여자를 145명으로 계획하였으나, 사업종료 등 사유로 137명(94.4%)이 참여 하였고, 프로그램 활동 공유를 위해 사업단 실무자 8명이 참여자에 포함되었음
사업 추진내용	경제적인 이유로 휴대폰이 없거나 2G폰을 사용하는 참여자의 경우 SNS 오픈채팅 참여에 어려움이 있었고, 스마트폰을 사용하더라도 디지털 역량부족으로 카카오톡 등 SNS활동에 어려움이 있어, 개인별 SNS활동 참여율이 계획(90%)에 비해 66.9%로 저조하였음. SNS 오픈채팅방 참여를 하지 못한 참여주민은 활동내용을 사업단 실무자에게 공유하여 참여를 확인하여 시상식을 진행하였음.
기관 연계협력	-

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
취미프로그램 4회제공	진행경과보고/ 진행율 측정	취미프로그램 4회 진행완료	100%
개인별 SNS활동참여	진행결과보고/ 참여율 측정	참여자 145명중 97명 SNS 참여	66.9%
공유영상 제작 및 배포	진행결과보고/ 진행률 측정	유튜브 수료식을 통한 영상공유	100%
프로그램 만족도평가	만족설문지/만족도 측정 (만족/매우 만족 응답율)	네이버폼을 통한 만족도 조사 145명 참여	83.2%
우울감 점수 평가	우울척도(CES-D)/ 척도점수 변화율 측정	측정참여 131명 사전 18점/사후 17.2점 4.3% 감소	43%
스트레스 점수 평가	스트레스(Abell)/ 척도점수 변화율 측정	측정참여 131명 사전 49.1점/사후 48.6점	11%

○ 프로그램 만족도 평가(네이버폼 만족도 평가 / 145명중 145명 참여)



- 프로그램 만족도 평가 / **매우그렇다 77명 52.4%, 대체로 그렇다 45명 30.8%**

- **나에게 도움이 되었던 부분을 묻는 문항에** “일주일에 한번 색다른 키트로 퇴근후 즐거움 시간이 되었다”, “머리를 쓰면서 손을 움직이는 작품을 만드니 뇌활동에도 도움이 되고 치매 예방에도 많은 도움이 되었다고 생각함”, “여러가지 취미를 접할 수 있어 유익한 시간이 되었다”, “생활에 활력을 느끼게 되었다”, “즐거운 취미생활을 할 수 있었다”, “코로나로 집에만 있는 시간이 많아지고 집에 가면 무료한 일상이었는데, 키트 덕분에 아들과 활동도 하고 어떻게 꾸며볼까 고민하며 즐거웠다. 또한 오픈채팅을 통해 다른 분들의 작품을 보고 즐거웠다. 키트 구성이 잘 되어 있고, 쉽게 설명되어 좋았다” 등 145명중 91명이 슬기로운 랜선취미생활 홈플러스 프로그램에 긍정적인 평가를 해주었다.

○ **우울감 및 스트레스 점수 평가**

- 자활사례관리 우수사업 공모 신청서 작성에 있어 평가도구 및 방법에 적합한 척도를 구하는데 어려움이 있어 성과지표를 우울감 및 스트레스 점수 감소율 10%로 설정하였다. 그러나 우울감 및 스트레스에 영향을 미치는 것은 날씨, 현재 상황 등 다양한 요건을 들 수 있으며, 이번 프로그램의 성과지표 감소율은 우울감 4.3%, 스트레스 1.1%을 달성률을 보였다. 기대했던 우울감과 스트레스 감소율 10%에 미약하지만 각 4.3%, 1.1%의 감소율을 보여 집에서 활동할 수 있는 여가생활 프로그램 및 온라인을 통한 지속적인 소통, 네트워크 활동을 통해 우울감 및 스트레스를 낮추고 심리적 안정감을 높이고자 하는 이번 프로그램의 취지에는 유의미하다고 평가된다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

코로나19가 시작된지 2년이 되어가는 오늘날까지 종식되지 못하고 오히려, 여러 변이 바이러스가 활개치고 있는 상황이다. 계속되는 사회적거리두기로 야외 및 친목활동이 제한적이다 보니 사회적 관계가 더욱 협소해지며, 관계의 단절로 인한 정서적 우울감에 대한 우려가 심화되어 '코로나 블루'라 불리우며 사회 문제로 대두되고 있다. 경찰청 2020년 경찰통계연보에 따르면 2020년 정신적인 문제로 극단적인 선택을 한 사람은 총 4,905명으로 최근 10년간 가장 많은 수치이며 우울증으로 진료를 받은 사람은 83만1,830명으로 2016년 이후 가장 많았으며 정신건강복지센터에서 상담을 받은 사람은 2019년에 비해 44.5% 증가하여 코로나 블루가 정신적 문제로 자살 등 직접적인 영향을 미쳤을 가능성을 시사하였다.[2)]

이에 우리기관 참여주민에게 디지털 SNS 소통으로 우울 및 사회적 고립감 해소를 위해 코로나19시대의 우울감 극복을 위한 정서지원프로그램 『즐기로운 랜선 취미생활 홈플러스』 프로그램을 진행하였다.

우선 사업단 실무자들과의 오리엔테이션을 통해 프로그램 홍보지를 제작하여 사업에 대해 안내하고 사업단 소속 참여자들을 SNS 오픈채팅방에 참여할 수 있도록 하였다. 프로그램은 4회기에 걸쳐 반려식물 키우기, 무드등 만들기, 레몬청 만들기, 비누 만들기 등 다양한 키트를 제공하여 참여주민들이 직접 만들고 응원 메세지와 함께 카카오톡 오픈채팅방에 사진을 올려 인증하는 방식으로 프로그램을 진행 하였다.

2) 서울경제(2021.12.08 / 수치로 드러난 '코로나블루' 정신적 문제 극단선택 10년來 최대)
https://www.sedaily.com/NewsView/22V7QIILFY/GK0101

코로나19로 이후 전체 참여주민을 대상으로 진행하는 단체 프로그램은 진행이 어려웠는데 키트를 배부한 후 비대면으로 프로그램을 진행하여 안전한 프로그램이 될 수 있도록 하였으며, 전 참여주민이 참여한 만큼 프로그램 자체의 호응도나 만족도가 높았다. 예상외로 오픈채팅방에 대한 참여자들의 소통참여도 높았으며, 각 회기마다 사진을 보내며 서로 응원하고 소통하며 프로그램 참여의 즐거움을 더 할 수 있었다. 특히 반려식물 키우기 회기에서 매일매일 조금씩 자라는 새싹사진을 올리며 힐링이 되었다는 평가가 많았다.

프로그램이 종료 된 후, 유튜브로 온라인 라이브 방송 시상식을 진행 하여 4회기 모두 참여한 참여주민들 중 추첨을 통해 선물을 각각 다른 선물을 증정하였으며, 4회기 이상 참여한 모든 참여주민들이 선물을 받을 수 있도록 하여 참여주민들의 좋은 호응이 있었으며, 프로그램의 만족도를 더욱 높일 수 있었다. 많은 참여주민들이 프로그램이 종료되는 것을 많이 아쉬워하였으며, 다음번에도 이와 같은 프로그램이 진행된다면 적극적으로 참여할 것으로 예상된다.

이번 프로그램을 통해 코로나블루로 우울감과 무기력을 호소하는 참여주민에게 취미활동을 통한 여가프로그램을 지원하고, SNS활동을 통해 사회관계망을 넓힐 수 있는 기회가 되어 우리기관 참여주민들이 서로를 응원하고 의지를 붇돋아 유대감을 형성할 수 있는 기회가 되었다.

2. 주요 성공 사례

이번 슬기로운 랜선 취미생활 홈플러스 프로그램을 통해 전체 참여주민(137명+사업단 실무자8명) 145명중 97명(66.8%)이 오픈채팅방 참여하는 소통의 장이 개발되었고, 타 사업단에 관심없이 지내던 참여주민들이 오픈채팅방을 통해 서로를 응원하고 다양한 소식을 전하며 서로를 알아가는 기회가 되어 사회관계망이 확대될 수 있는 기회가 되었다.

더불어 실시간 유튜브를 통해 진행된 비대면 수료식은 우리 센터내에서 처음 진행하였는데 각자의 사업단에서 수료식을 지켜보며 댓글을 통해 실시간 소통하여 함께 하는 현장감을 느낄 수 있었고, 추후 다양한 프로그램에 유튜브를 활용하여 참여자들에게 소속감과 정보를 안내할 수 있도록 할 예정이다.

이번 프로그램에서는 참여주민들이 퇴근후 취미생활을 할 수 있도록 새싹채소 키우기, 무드등만들기, 레몬청만들기, 비누만들기 키트로 선별하여 제공하였고,

만들기에 어려움이 없도록 레시피 및 영상을 함께 제공하여 손쉽게 취미생활에 접할 수 있도록 하고 키트를 완성해가며 성취감과 소소한 재미를 느낄 수 있도록 하였다. 이중 새싹채소키우기 키트는 하루하루 자라나는 식물을 보며 즐거움을 얻었다는 긍정적 평가가 많았고 성장과정을 소통하며 정서적으로 의지하고 교감하는 반려식물로 자리잡을 수 있었다.

* 네이버 폼 프로그램 만족도 평가 중 나에게 도움이 되었던 부분은 무엇이었나요? 답변 중 일부 발췌

3. 향후 계획

『슬기로운 랜선 취미생활』로 구축된 카카오톡 오픈채팅을 통해 참여주민들이 지속적으로 자신의 근황을 전하고 소통하며 사업단을 초월하여 참여자들이 랜선친구가 될 수 있도록 할 계획이다. 나이나 상황 조건 등에 얽매이지 않고 관심사에 맞는 랜선소모임을

구성하여 건강한 사회적관계망을 형성할 수 있도록 랜선커뮤니티를 지원할 계획이다.

또한 참여자들의 정서함양을 위해 소규모의 식물을 키우거나, 나만의 텃밭 가꾸기 등의 프로그램을 기획하여 식물이 싹이나고 꽃을 피오는 모습을 보며 자신감과 성취감을 느끼고 식물을 보며 관찰하며 결과에 따른 책임감을 느끼며 심신을 치유하는 기회를 제공할 예정이다.

2022년에도 다양한 프로그램을 지원하여 사업단 참여주민간 갈등상황을 완화하고 단합하여 안정적인 사업운영과 근로가 유지될 수 있도록 하고자 한다.

4. 사업 개선을 위한 의견

하반기에 자활사례관리 우수사업 공모가 진행되어 프로그램 진행과 예산 집행에 있어 빠듯하여 깊이 있는 진행에 아쉬움이 있었다.

자활사례관리 우수사업 공모 신청서 작성에 있어 평가도구 및 방법에 적합한 척도를 구하기 어려워 사업진행 평가에 우울감, 스트레스 척도로 설정하였으나 우울감 및 스트레스에 영향을 미치는 것은 날씨, 현재 상황 등 다양한 요건이 영향을 미치므로 척도를 통해 사업을 평가하는데 어려움이 있었다.

프로그램을 평가하는 다양한 척도들은 이미 존재하나 자활에 적합하고 활용 가능한 척도는 찾기 힘든 상황으로 한국자활복지개발원에서 자활사업 참여자들을 위해 척도를 개발하여 프로그램 평가에 이용할 수 있도록 해준다면 효과적인 서비스를 제공하는데 큰 도움이 될 것으로 사료된다.

[사진 자료]

1	사진설명 – 프로그램 진행 안내

* 슬기로운 랜선 취미생활 홈플러스 안내지

* 레몬청 키트 레시피

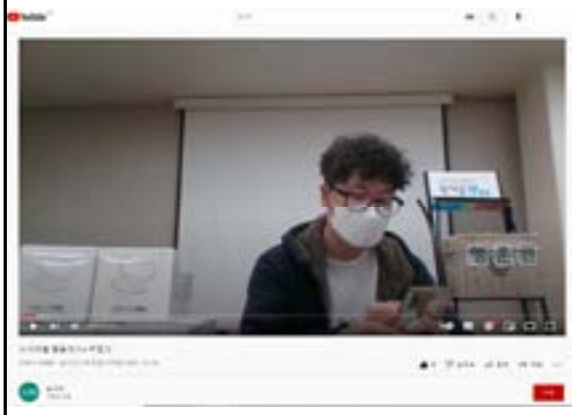
* 홈플러스 오픈채팅방 활동

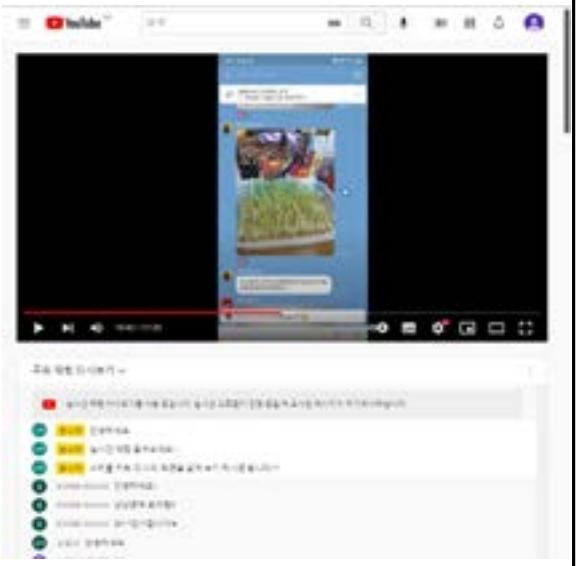
* 홈플러스 I 활동안내

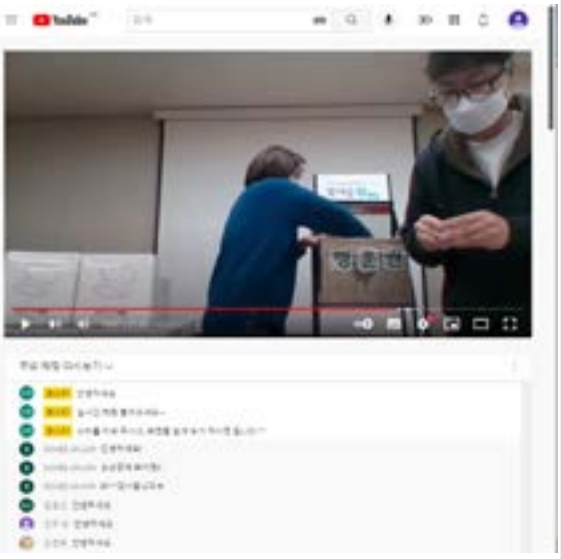
2	사진설명 – 오픈 채팅방 활동

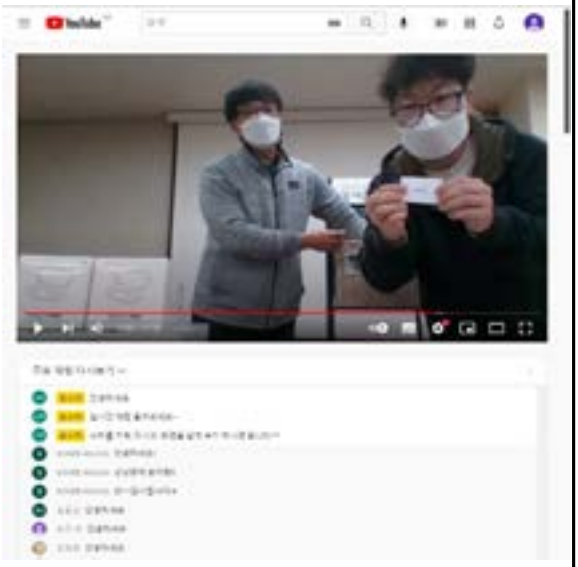
3	사진설명 – 제공 키트

4	사진설명 – 유튜브 수료식(https://youtu.be/9DDL5q3XOPA)









2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	강릉지역자활센터		대표자	이명숙		
사업명	힘기르기 POWER-UP 2 (여성참여주민의 사회적 역량 강화)					
총 지원금액 (보조금)	3,077,000원	집행금액	3,077,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.20.~2021.12.01		담당자	이영주		
			연락처	033-642-4100		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

2018년 기준 자활근로 참여자 26,643명 중 여성은 14,635명으로 남성 12,008명에 비해 18%정도 많은 것을 알 수 있다. 본 센터의 경우에도 2021년(9월 현재) 기준 여성이 59명으로 남성 50명에 비해 18% 정도 많은 것을 확인할 수 있다.[1] 데이터는 남성 대비 여성이 상대적으로 더 빈곤하며, 자립에 대한 의지가 강함을 대변하고 있다.

여성 빈곤화에 대해서는 1997년 경제 위기 이후 많은 연구들이 진행되었는데 대다수의 연구에서 여성의 교육수준 향상, 사회진출 확대, 고용률 증가, 모성보호와 육아/보육과 관련된 사회적 서비스가 확대되었음에도 불구하고 빈곤문제가 여성화되고 있음을 밝히고 있다.[2]

다양한 이유로 인해 자립을 원하는 여성이 늘어남에 따라 그들의 다양한 욕구를 충족하는 직·간접 프로그램을 개발하고 병행해 성공적인 자립이 가능하도록 해야 한다. 가정폭력이나 성별에 따른 차별, 사회적 약자임을 반영한 정서적 접근이 필요할 때이다.

3)저소득층의 자립 실패 요인으로는 대체로 자립기술, 자본 부족 등의 외적요인 외에도 자립의지의 부족, 대인관계 능력의 결여 등 자립을 위한 심리·사회적 요인이 중요한 변인으로 작용하고 있다는 연구결과가 있다.

1) 강릉지역자활센터(2021.09), 자활정보시스템 사업단 배치 기준 남녀 성비
2) 경북여성정책개발원((2016)연구보고서, 경북 여성 빈곤층의 자활기업 참여 실태와 과제
3) 최용민(2006), 자활근로여성을 위한 역량강화 집단프로그램의 효과성 성균관 대학교 박사학위 논문

따라서 저소득층의 성공적인 자립을 위해서는 자활에 대한 심리적, 경제적 인센티브와 함께 자활의지를 고취시키고 지원할 수 있는 다양한 서비스와 활동이 필요하다는 것을 알 수 있다.

본 센터에서 진행된 2021년 욕구 조사에서는 심리치유프로그램을 희망하는 여성 참여주민이 다수였으며(응답자 43명) 과거에 대한 치유와 미래가능성과 관련된 교육을 원하고 있었다. 이러한 비율이 단순한 교육 및 자격취득을 위한 교육(응답자 5명)보다 높은 것으로 나타났다.

2. 사업의 목적

위와 같은 사업의 필요성과 참여 주민의 욕구에 따라 심리·정서적 문제를 극복하고 여성이 아닌 한 인격체로서 삶을 영위 할 기회를 지원하고자 지역 내 여성 인권을 책임지는 ‘여성의 전화’와 함께 본 프로그램을 기획하게 되었다.

여성 참여 주민간의 교류와 화합의 시간을 가짐으로써 비슷한 어려움을 겪는 동료 집단과의 정서적 지지체계를 지원하고, 집단 상담 및 교육 활동을 통해 사회속의 여성으로서 살아가는데 도움이 되는 의사소통기술, 사회적 역량을 강화하고자 하였다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	15명	15명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	1순위 : 1인 가구 참여주민	코로나로 인한 업무 상황 및 겨울철 진행되는 프로그램 상 이동의 어려움을 고려하여 3개 사업단 여성 참여주민 15명 프로그램 지원
	2순위 : 한부모 가정 참여주민	
	3순위 : 여성 가장 중심 참여주민	
	4순위 : 일반 가구 참여주민	
모집방법	프로그램 모집 안내 후 희망자 개별 신청	

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
집단 상담	●일정 : 10월~11월 총 6회기 ●내용 : 나를 알기, 여성 폭력예방교육, 의사소통방법 교육, 상담 진행 ●진행 : 주 1회 / 3시간 강릉여성의전화 부설 해솔상담소 강사, 보조강사 주제별 집단상담, 교육 진행	●일정 : 10월~11월 총 6회기 ●내용 : -나를 알기(OT,분노이해와 조절) -여성 폭력예방교육 (양성평등, 폭력예방교육) -의사소통방법 교육 및 상담 진행함. ●진행 : 주 1회 / 3시간 강릉여성의전화 부설 해솔상담소 강사, 보조강사 주제별 집단상담, 교육 진행함.
심리정서지원	●일정 : 10월/11월 총 2회기 ●내용 : 천연화장품 만들기 이미지 메이킹 교육 ●진행 : 월 1회 외부 전문 강사 모집하여 프로그램 진행	●일정 및 내용 -11월 11일 : 천연화장품 만들기 -12월 1일 : 이미지 메이킹 교육 ●진행 : 월 1회 /1시간 30분 외부 전문 강사 모집하여 프로그램 진행함.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
집단 상담 프로그램 진행 (주1회)	계획	→	→	
	결과	→	→	
심리 정서 프로그램 진행 (월1회)	계획	→	→	
	결과		→	→
사전 척도 검사 및 분석	계획	→		
	결과	→		
사후 척도 검사 및 분석 / 만족 설문 조사	계획		→	
	결과			→
집단 상담 평가회	계획	→	→	
	결과	→	→	→

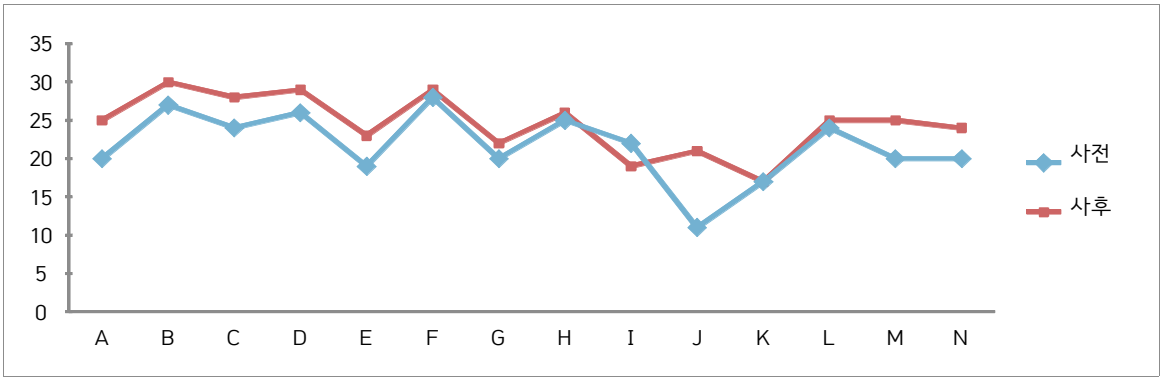
□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	-변경 내용 : 모집 선정기준 및 방법 -변경 사유 : 당초 전체 여성 참여 주민 대상으로 모집 진행하려고 계획하였으나 날씨가 점차 추워짐에 따라 매주 이동하는 것에 어려움 있어 근거리 사업장 참여주민 중심으로 프로그램 참여자 선정 하여 진행하게 됨
사업 추진내용	-변경 내용 : 프로그램 진행 일정의 조정 -변경 사용 : 당초 프로그램 시작 11월 2주 계획하였으나 공모 결과 일정 변경으로 외부 강사 일정 재 조율 후 11월 3주 시작하게 되어 약간의 변동 있었음
기관 연계협력	-해당 없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
의사소통 기술 및 사회적 역량 강화	대인관계기술 척도 사전-사후 검사	-목표 4점 향상 대비 평균 3점 향상	75%
	자기표현 척도 사전-사후 검사	-목표 7점 향상 대비 4점 향상	57%
자기 인식의 기회를 가지고 여성 폭력 예방에 대한 정보 습득	여성 폭력 예방교육 및 정서 지원 프로그램 각 2회 지원	-11/17 양성평등교육 -11/24 폭력예방교육 총 2회 진행 -11/11 천연화장품 만들기 -12/01 이미지메이킹 교육 총 2회 진행	100%
여성 집단 활동을 통한 정서적 안정과 유대감 강화	프로그램 만족도 설문 조사 후 해당 항목 점수 80점 달성	-만족도 설문지 4번 문항(정서관련) 평균 70점 -만족도 설문지 7번 문항(유대감관련)평균 63점 -두 문항 평균 66.5점 달성	83%

□대인관계기술 척도 검사 결과

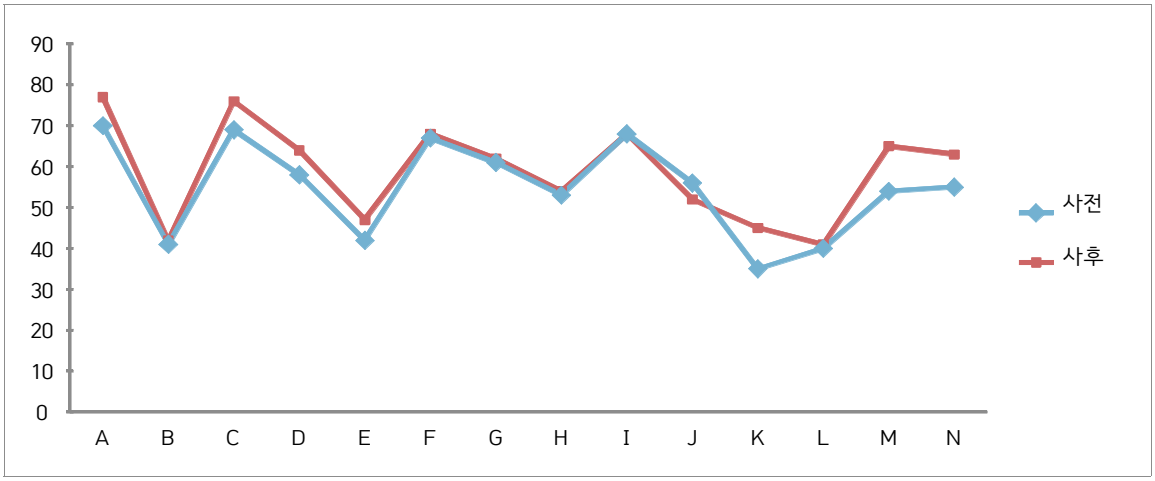


참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
사전 점수	20	27	24	26	19	28	20	25	22	11	17	24	20	20
사후 점수	25	30	28	29	23	29	22	26	19	21	17	25	25	24
변화	5	3	4	3	4	1	2	1	-1	10	0	1	5	4

→대인관계 기술 사전 사후 검사 측정 결과 최종 14명의 참여자 중에서 12명의 참여자의 점수가 상승하였으며 향상점수 점으로 42/14=3으로 평균 3점 향상되었다.

척도 문항이 7개로 일반적으로 점수 변화의 폭이 크지 않음에 비해 계획 점수가 높았다고 생각된다.

□자기표현검사 결과



참여자	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
사전 점수	70	41	69	58	42	67	61	53	68	56	35	40	54	55
사후 점수	77	42	76	64	47	68	62	54	68	52	45	41	65	63
변화	7	1	7	6	5	1	1	1	0	-4	10	1	11	8

→자기 표현 척도 사전 사후 검사 측정 결과 향상점수 총 55점으로 55/14=3.9호 평균 4점 향상되었다.

유의미한 점수 변화가 있는 참여자는 7명, 효과가 미미한 참여자(각 1점 상승) 5명, 변화가 없거나 점수가 낮아지는 참여자는 2명으로 나타났다.

의사소통교육 및 나를 표현하는 과정을 통해 프로그램 참여자의 자기표현 기술 향상하고자 하였으나 참여자의 기질과 성향과도 밀접한 관계가 있어 짧은 프로그램 과정만으로 변화하는 것에는 한계가 있었던 것으로 분석된다.

□진행 과정 평가

-코로나 19로 인한 거리두기 및 방역 관리가 지속적으로 필요할 것으로 보여 프로그램 쉬는 시간 진행하기로 하였던 다과를 계획대로 진행하지 못하였음. 이에 간식을 소분하여 개별적으로 배분 진행함.

-점심 식사 후 바로 진행되는 프로그램에 피곤함을 느끼는 참여자들이 많았으며 상담시간도 신체적으로 오래 앉아있기가 힘들다는 참여주민들의 의견이 있었음. 이에 따라 향후 프로그램 계획 시에는 오전시간 또는 늦은 오후에 진행하도록 하는 등 참여주민의 활동에 도움이 될 수 있는 시간대를 선정하고자 함.

-보다 많은 참여주민의 정서적 지원을 위하여 15명으로 인원을 선정하여 진행하였으나 상담 프로그램의 특성상 향후에는 소규모 인원 또는 그룹을 나누어 진행하는 것도 방안이 될 것으로 보임.

-프로그램 진행을 잊거나 연차 사용을 통해 결석하는 경우가 있어 프로그램 진행 전일 문자 메시지와 당일 사업단 방문 안내 등을 통해 최대한 참석을 독려하고자 하였음.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) 참여 주민 간 긍정적인 관계 형성

-주 1회 정기적으로 3곳 이상의 사업단의 여성 참여주민들이 만나서 대화를 통해 서로를 알아가는 소통과 친교의 시간을 가짐으로써 평소에 잘 모르던 사람에 대하여 알게 되고 친밀감이 형성됨.

-강사의 질문에 잘 이해를 못하는 부분은 서로 알려주고 칭찬과 상대방의 이야기를 경청하며 서로를 이해하는 모습을 보임.

2) 나에 대한 이해와 긍정적 변화

-집단 상담 질문을 통해 나라는 사람에 대하여 고민하고 잘 생각해보지 않았던 나에 대하여 알게 되는 계기가 됨.

-나의 이야기를 통해 참여 주민 대부분이 과거 또는 현재가 힘든 시간이라고 생각이 들지만 발전하기 위해 열심히 생활하고 노력하고 있는 나 자신을 인정해주고 미래에 대한 기대감과 발전하는 모습에 대한 희망을 가지고 있음을 알 수 있었음.

2. 주요 성공 사례

-박00 참여주민

○초기

"프로그램에 참여하게 되었지만 길게 앉아 있는 것도 어렵고 이렇게 많은 사람들 앞에서 이야기를 하는 게 좀 어렵습니다."

많은 사람들 앞에서 나의 이야기를 하는 것에 어려움을 느끼고 다른 사람들이 내 이야기를 하지 않을까 하는 걱정을 표현함

○중기

집단 상담이 진행될수록 진행 강사와의 관계 형성으로 자신의 이야기를 풀어내는 것이 더 쉬워지고 잘 이해가 안되는 주제는 타 참여자에게 도움을 요청하여 참여에 적극성을 띄게 되었으며, 나의 고민과 현재 느끼고 있는 감정에 대하여 표현을 조심스럽게 시작하였음.

○후기

참여 소감으로 "프로그램 초기에는 서먹하고 다른 참여주민들과 자주 안 만나서 많이 낯설었지만 올 때마다 반갑게 맞아주고 인사해주어서 고맙고 많이 배우는 시간이 되었습니다. 내년에도 또 하고 싶습니다."

허심탄회하게 자신의 이야기를 털어놓기도 하고 다른 참여주민들의 어려움에 공감하고 지지해 주면서 모든 결석 없이 적극적으로 참여를 마무리 함.

집단 상담 프로그램에 대한 관심이 높고 추가 참여를 희망하여 해솔 상담소 자체 프로그램 연계를 통해 정서적 지지 체계를 유지 하고자 함.

3. 향후 계획

1) 정서적 자활 프로그램 발전 운영

개인이 가지고 있는 다양한 어려움을 한 가지 프로그램을 통해 포괄적으로 개선해 나가기는 어렵지만 경제적 어려움으로 인해 자활 근로에 진입하고 이 과정에서 느끼는 자존감 하락, 우울감 등의 정서적인 어려움과 사업단 내에서의 갈등 상황은 누구나 경험하고 있다는 것을 알 수 있었음.

이를 통해 다양한 정서적 지원 프로그램의 필요성을 다시 한 번 확인하고 활성화 해 나가고자 함.

또한 강릉여성의전화 부설 해솔상담소와의 교육 연계를 통해 여성교육이 진행되었는데 남성 참여주민들이 남성을 위한 교육에 대한 건의가 있었음.

다양한 대상과 유형의 프로그램 개발을 통해 자활 참여주민이 자신의 역량을 강화할 수 있도록 지속하고자 함.

2) 참여 주민 연계 집단 상담 프로그램 연계

근로에 대한 부담과 이동의 어려움으로 하고자 하는 마음은 있지만 참여가 어려운 여성 참여 주민을 대상으로 이번 프로그램을 기획하였는데 향후 신규 참여 주민과 이번에 함께 하지 못했던 참여주민이 집단 상담을 희망하는 경우 의뢰 및 연계를 진행하고자 함.

4. 사업 개선을 위한 의견

보다 효과성 있는 프로그램을 운영하기 위해서 준비 기간과 진행 기간이 확보될 필요성이 있음.

단순 취미 활동이 아닌 참여주민의 환경개선 및 변화를 유도하기 위해서는 중장기 적인 접근이 필요할 것으로 보임.

[사진 자료]

1	집단 상담 프로그램 개강

2	집단 상담 프로그램 참여

3	천연화장품 만들기

4	Inner Card 활용을 통한 상담 활동

5	이미지 메이킹 강의(퍼스널 컬러 찾기)

6	이미지 메이킹 강의(스타일링 방법)

7	간식 구입 및 포장 (코로나 방역 수칙 준수를 위해 개별 포장 하여 배분)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	서울관악봉천지역자활센터		대표자	김 봉 준	
사업명	[우마지] 우리의 마음을 지키자!				
총 지원금액 (보조금)	4,400,000원	집행금액	4,038,000원	집행률	91.8%
사업기간	2021.10.22.~2021.11.19		담당자	이 은 진	
			연락처	02-876-6730	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 자활 참여주민들이 지니고 있는 심리·정서적 문제는 자활의 중도 탈락이나 실패, 실제 사회생활에서의 부적응을 발생시키고 있다.

○ 본 센터 자활근로에 참여하고 있는 주민들 또한 심리·정서적 어려움 및 대인관계에 대한 문제를 겪고 있으며 이에 사업단 내 갈등과 불화가 발생하고 있다. 우울증 및 불면증으로 근태에 지장이 생기는 주민들의 수가 증가하고 있으며 극심한 불면증으로 편의점 야간근무를 희망하는 주민의 수 또한 증가하고 있는 상황이다.

○ 이에 참여주민의 심리·정서적 어려움을 해소하고 정서적 자활을 지원할 수 있는 교육 프로그램이 필요하다.

2. 사업의 목적

○ 대화기법 및 심리·정서 교육을 통해 참여주민의 대인관계 기술을 향상하고 심리·정서를 지지하고자 한다.

○ 또한, 주민들이 사업단 내·외부에서 사회적 관례를 위한 행동을 실천할 수 있도록 도움을 주고자 하며 심리적 어려움을 극복할 수 있도록 정서적 자활을 도모하고자 한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	실 인원 60명/ 누적인원 120명	실 인원 61명/ 누적인원 119명	실인원 101.7% /누적 인원 99.2%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	- 교육대상 우선순위 기준으로 선정 1. 상반기 대화기법 교육에 참석하지 않은 참여주민 2. 현재 사업단 내 대인관계 갈등이 있는 참여주민 3. 우울증·불면증 등 심리적으로 어려움을 겪고 있는 참여주민 4. 그 외, 사업단 담당 추천 또는 본인 희망 참여주민	- 계획과 동일하게 교육대상 우선순위 기준으로 선정 1. 상반기 대화기법 교육에 참석하지 않은 참여주민 2. 현재 사업단 내 대인관계 갈등이 있는 참여주민 3. 우울증·불면증 등 심리적으로 어려움을 겪고 있는 참여주민 4. 그 외, 사업단 담당 추천 또는 본인 희망 참여주민
모집방법	사업운영팀 팀 내 논의로 대상자 모집	사업운영팀 팀 내 논의로 대상자 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
프로그램 계획	1) 대상자 발굴(10월) 2) 교육대상: 사업단 참여주민 누적인원 총 120명 (15명×2회교육×4개그룹) 3) 대상 사업단 : 시범4(부업), 카드배송, 내일근로 사업단	1) 대상자 발굴(10월) 2) 교육대상: 사업단 참여주민 누적인원 총 119명 (약15명×2회교육×4개그룹) 3) 대상 사업단 : 시범4(부업), 카드배송, 내일근로, 시범5(봉자빨래), 환경지킴이 사업단

<table>
<tr><th>세부 사업명</th><th>계획</th><th>결과</th></tr>
<tr><td>프로그램 진행</td><td>1) 교육기간: 2021년 10월 15일(금) ~ 11월 12일(금) 15:00~18:00
2) 세부교육일정
<table>
<tr><th>회차</th><th>교육일자</th><th>교육명</th><th>인원</th></tr>
<tr><td>1</td><td>10/15 (금)</td><td>대화기법 (1기)</td><td>A그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>2</td><td>10/18 (월)</td><td>심리·정서 (1기)</td><td>A그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>10/22 (금)</td><td>대화기법 (2기)</td><td>B그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>4</td><td>10/25 (월)</td><td>심리·정서 (2기)</td><td>B그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>5</td><td>11/01 (월)</td><td>대화기법 (3기)</td><td>C그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>6</td><td>11/05 (금)</td><td>심리·정서 (3기)</td><td>C그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>7</td><td>11/08 (월)</td><td>대화기법 (4기)</td><td>D그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>8</td><td>11/12 (금)</td><td>심리·정서 (4기)</td><td>D그룹 (15명)</td></tr>
</table>
3) 교육진행 횟수 : 총 8회기
4) 교육 과정 : 대화기법 및 심리·정서 교육
5) 교육방법 : 오프라인 교육</td><td>1) 교육기간: 2021년 10월 22일(금) ~ 11월 19일(금) 14:00~17:00
2) 세부교육일정
<table>
<tr><th>회차</th><th>교육일자</th><th>교육명</th><th>인원</th></tr>
<tr><td>1</td><td>10/22 (금)</td><td>심리·정서 (1기)</td><td>A그룹 (13명)</td></tr>
<tr><td>2</td><td>10/28 (목)</td><td>대화기법 (1기)</td><td>A그룹 (14명)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>10/29 (금)</td><td>심리·정서 (2기)</td><td>B그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>4</td><td>11/03 (수)</td><td>심리·정서 (3기)</td><td>C그룹 (16명)</td></tr>
<tr><td>5</td><td>11/05 (금)</td><td>대화기법 (2기)</td><td>B그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>6</td><td>11/10 (수)</td><td>심리·정서 (4기)</td><td>D그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>7</td><td>11/12 (금)</td><td>대화기법 (4기)</td><td>D그룹 (15명)</td></tr>
<tr><td>8</td><td>11/19 (금)</td><td>대화기법 (3기)</td><td>C그룹 (16명)</td></tr>
</table>
3) 교육진행 횟수 : 총 8회기
4) 교육 과정 : 대화기법 및 심리·정서 교육
5) 교육방법 : 오프라인 교육</td></tr>
<tr><td>프로그램 결과</td><td>1) 교육의 지속성 모니터링(11월)
2) 평가방법 : 우울증, 스트레스 척도검사(사전·사후 검사)
3) 결과보고서 작성(11월)</td><td>1) 교육의 지속성 모니터링 (10월~11월)
2) 평가방법 : 우울증, 스트레스 척도검사(사전·사후 검사)
3) 결과보고서 작성(12월)</td></tr>
</table>

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
프로그램 프로그램 계획 : 대상자 발굴	계획	∨		
	결과	∨		
프로그램 진행	계획	∨	∨	
	결과	∨	∨	
교육의 지속성 모니터링	계획		∨	
	결과	∨	∨	
프로그램 결과보고 작성	계획		∨	
	결과			∨

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	- 교육인원 및 대상자 변경 사유 : 참여주민 종결 및 신규참여, 사업단 업무로 인한 시간 조율 어려움(카드배송), 사업단 전환 등으로 교육인원 및 대상자가 변경되었음.
사업 추진내용	- 교육일자 및 시간 변경 사유 : 센터 교육장, 사업단 근무, 강사 일정으로 인해 교육일자와 시간이 변경되었음.
기관 연계협력	해당없음.

2. 사업평가

<table>
<tr><th>사업 목표</th><th>평가도구 및 방법</th><th>평가 결과</th><th>달성률</th></tr>
<tr><td>1) 대화기법 및 심리·정서 교육을 연 8회 실시하여 참여주민의 대인관계 기술을 향상하고 심리·정서를 지지하고자 한다.</td><td>교육 출석부/
교육 진행 횟수(8회)</td><td>- 심리·정서교육 4회,
대화기법 4회
총 8회 교육 진행함.</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>2) 교육 진행 시, 참여주민의 교육 출석률을 80%이상 달성하여 주민이 실제 생활에서도 긍정적인 행동을 할 수 있도록 지원하고자 한다.</td><td>교육 출석부/
교육 출석률 80% 이상 달성
(1회 당 12명 이상 참석)</td><td>
<table>
<tr><th>교육 일자</th><th>참여 인원</th><th>참석 률</th></tr>
<tr><td>10/22 (금)</td><td>13명</td><td>86.7%</td></tr>
<tr><td>10/28 (목)</td><td>14명</td><td>93.3%</td></tr>
<tr><td>10/29 (금)</td><td>15명</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>11/03 (수)</td><td>16명</td><td>106.7%</td></tr>
<tr><td>11/05 (금)</td><td>15명</td><td>100%</td></tr>
</table>
</td><td>100%</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>사업 목표</th><th>평가도구 및 방법</th><th>평가 결과</th><th>달성률</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><th>교육 일자</th><th>참여 인원</th><th>참석 률</th></tr>
<tr><td>11/10 (수)</td><td>15명</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>11/12 (금)</td><td>15명</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>11/19 (금)</td><td>16명</td><td>106.7%</td></tr>
</table>
- 매 회 당 교육 출석률 80% 이상 달성함.
</td><td></td></tr>
<tr><td>3) 자신과 타인을 있는 그대로 수용하고 타인과의 관계를 성공적으로 이끌어가도록 하여 긍정적인 대인관계와 사회적 관례를 위한 행동을 실천할 수 있도록 지원하고자 한다.</td><td>우울증, 스트레스 척도지/척도 점수 변화도 (실 인원 중 척도 점수 변화률 20% 이상 달성)</td><td>- 교육에 참여한 실인원 61명 중 교육 1회 참여 및 척도 조사를 거부한 주민 9명을 제외한 총 52명의 주민을 대상으로 PHQ-9(우울척도검사) 사전·사후 척도를 비교하였음.
- 우울증이 완화된 주민은 11명으로 21.2% 달성함.
- 교육에 참여한 실인원 61명 교육 1회 참여 및 척도 조사를 거부한 주민 8명을 제외한 총 53명의 주민을 대상으로 PSS-10 (스트레스 척도검사) 사전·사후 척도를 비교하였음.
- 스트레스가 완화된 주민은 12명으로 22.6% 달성함.
- 우울증, 스트레스 사전 사후 척도 점수 변화도(긍정적인 변화) 각 20% 이상 달성함.</td><td>100%</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>사업 목표</th><th>평가도구 및 방법</th><th>평가 결과</th><th>달성률</th></tr>
<tr><td>4) 자신의 심리적 상태에 대해 정확하게 인지하고 해결방안 제시를 통해 정서적 자활을 도모하고자 한다.</td><td>만족도 조사지/
교육 만족도
80% 이상 달성</td><td><table>
<tr><th>교육 일자</th><th>교육 만족도</th></tr>
<tr><td>10/22 (금)</td><td>93.41%</td></tr>
<tr><td>10/28 (목)</td><td>88.78%</td></tr>
<tr><td>10/29 (금)</td><td>95.24%</td></tr>
<tr><td>11/03 (수)</td><td>90.18%</td></tr>
<tr><td>11/05 (금)</td><td>85.71%</td></tr>
<tr><td>11/10 (수)</td><td>90.48%</td></tr>
<tr><td>11/12 (금)</td><td>87.61%</td></tr>
<tr><td>11/19 (금)</td><td>83.78%</td></tr>
</table>
- 매 회 당 교육 만족도 80% 이상 달성함.
(그렇다, 매우 그렇다 포함.)</td><td>100%</td></tr>
</table>

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 교육에 참여주민들이 심리·정서교육을 통해 “우울증의 진단에 대해 쉽게 설명을 받았다.”, “분노조절을 하는 방법을 조금 알게 되었다.”, “우울증에 대해서 진단 예방 안내”, “분노조절 방법 배웠습니다.”, “스트레스 해소하는 방법”, “세노토닌 약물-우울증 치료제”, “우울증은 질병이다.”, “자존감에 대해서” 등에 대해 알게 되었다고 한다.

○ 또, 대화기법 교육을 통해 “긍정적 마인드의 어휘를 사용하자.”, “내가 어떤 타입의 사람인지 알게 되었다.”, “사람들의 성격에 대해”, “뇌를 이해 할 수 있게 강의해주셔서 감사합니다.”, “사람들과 대화하는 방법을 알게 되었습니다.”, “말의 위력” 에 대해 알게 되었다고 한다.

○ 위와 같이 참여주민에게 심리·정서 및 대화기법 교육을 진행함으로써 심리·정서적 지지를 위한 다양한 정보를 제공하였고, 이와 같은 내용들을 통해 대인관계에 대한 스트레스를 낮추고 심리적 어려움을 해소할 수 있었다.

○ 대화기법 교육의 경우에는 함께 근무하는 참여주민 위주로 4인 1조로 조를 편성하여 교육을 진행함으로써 주민간의 긍정적이고 긴밀한 관계를 맺을 수 있도록 돕고 개인의 사회적 관계망을 확장시킬 수 있었다.

○ 이러한 주민들의 변화로 인해 사업단 내 건강한 의사소통을 통한 긍정적인 조직문화를 구축하고 정서적 자활을 도모하여 사업단의 매출 증대 및 시장진입형 사업단으로의 전환을 기대할 수 있게 되었다.

2. 주요 성공 사례

○ 내일근로 정O덕 주민의 경우 심리·정서교육을 통해 우울증이 병이고 치료를 받아야 하는 사실에 대해 알게 되어 우울증 약에 대한 반감을 줄일 수 있게 되었다고 한다. 또한, 그동안 약의 부작용으로 약을 복용하지 않은 적도 많았는데 그럴 경우 의사선생님과 상의하여 우울증이라는 병을 이겨내겠다고 하셨다.

○ 내일근로 정O덕 주민 외 우울증을 앓고 있는 주민들은 약의 부작용으로 약을 복용하지 않아 자활근로 중 결근을 하는 경우가 발생된 적이 있다. 하지만 교육을 통해 약과 운동의 중요성을 배우고 실천해보겠다고 하는 주민들이 많아 성공사례로 작성하게 되었다.

○ 시범4(부업) 고O숙 주민의 경우는 4년이 넘는 시간 동안 자활근로를 하며 함께한 언니, 삼촌들이 가끔 이해가 안 되는 경우가 있었는데 대화기법 교육을 통해 성격을 알게 되었고 또 그분들을 이해를 하게 되었다고 한다. 본인이 갖고 있는 '아버지 성향'으로 힘들어하는 사람들이 있다는 것을 알게 되면서 다음부터는 말을 할 때 한 번 더 신경을 쓰겠다고 했다. 그리고 이 강의를 듣지 않은 다른 사람들에게도 알려주었으면 좋겠다고 말씀하셨다.

○ 카드배송과 환경지킴이 사업단 주민들의 경우에는 혼자 근무하는 경우가 많았는데 대화기법 교육을 통해 서로에 대해 알게 되었고 친밀감과 소속감을 형성할 수 있는 기회가 되었다고 한다. 이에 성공사례로 작성하게 되었다.

3. 향후 계획

○ 본 센터에서는 매년 상·하반기 사례관리팀에서 신체·정서적으로 어려움을 겪고 있는 주민을 대상으로 특화문화교육을 진행하는데 2022년부터는 [우마지] 교육을 함께 운영함으로써 올해 교육에 참여하지 못한 주민들을 대상으로는 심리·정서·대화기법에 관한 정보를 제공하고, 올해 교육에 참여한 주민을 대상으로는 보수교육을 실시하여 주민들의 정서적 자활에 도움을 주고자 한다.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 심리·정서교육 시 개별상담시간이 있었으면 좋겠다는 주민들의 의견이 있었다. Q&A시간이 있었으나 본인의 개인적인 부분을 공개하기 어려웠던 것으로 보여 향후 사업을 진행하게 된다면 개별 상담시간을 마련하는 것이 좋을 것 같다.

○ 대화기법 교육에서는 교육내용에 대해 잊지 않기 위해 유인물이 있었으면 좋겠다는 주민의 의견을 참조하여 향후 교육 진행 시 A4용지 1장으로 된 유인물을 배포하여 교육 효과의 지속성을 높이는 것이 좋을 것 같다.

[사진 자료]

1	심리·정서 교육 진행 사진

2	대화기법 교육 진행 사진

3	다과(캐모마일 차+쿠키) 수령 사진

4	대화기법 교구 수령 사진

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	전북전주덕진지역자활센터		대표자	박 준 홍	
사업명	자활사업 참여주민 갈등해소 와 대인관계 증진을 위한 정서지원 프로그램"마음백신접종"				
총 지원금액 (보조금)	4,130,000원	집행금액	4,130,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.01 ~ 2021.11.10		담당자	윤 은 수	
			연락처	063-232-8383	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

• 본 자활사업단은 한공간에서 많은 참여주민들이 모여서 일을 하면서 참여주민들 사이에 많은 갈등 문제가 발생하고, 코로나 19로 인해 외부활동이 제한되며 실내에서 반복적인 업무가 계속적으로 진행되면서 갈등과 대립으로 인한 관계문제가 지속적으로 제기됨.

2. 사업의 목적

• 자기 자신의 대한 이해를 바탕으로 타인을 이해, 수용하는 능력을 향상시킨다.

• 자신의 사고와 행동의 변화를 통해 더 건전하고 긍정적인 대인관계를 향상 시킬수 있도록 한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	25명	27명	108%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	근로능력 미약자를 위한 단순노무형 일자리 참여주민	근로능력 미약자를 위한 단순노무형 일자리 참여주민(최고의달인)
모집방법	사업단 참여주민에게 프로그램 참여 안내 공지	사업단 참여주민에게 프로그램 참여 안내 공지(최고의달인)

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
프로그램 소개 및 집단 친밀감형성	-기간: 2021.10.20.(1회기) -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 - 장소: 외부 교육장소 - 방법: 조편성을 통한 이미지게임,공통점찾기,이웃사랑을 통한 친밀감 형성 및 규칙정하기	*기간: 2021.10.20.(1회기 진행) *참여인원: 25명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 영상, 활동지,강화물, 소품등을 활용한 친밀감 형성
나의 인맥 및 인맥 탐색	-기간: 2021.10.22. -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 - 장소: 외부 교육장소 - 방법: 자기소개 및 별칭, 버킷리스트 공유, 인맥탐색	*기간: 2021.10.22.(2회기 진행) *참여인원: 22명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 영상 및 활동지를 통해 나의인맥을 찾고, 소감 나누기
자기탐색 및 자기수용	-기간: 2021.10.27. -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 -장소: 외부 교육장소 -방법: 자아발견 문장완성,도서를 통한 자기 이해	*기간: 2021.10.27.(3회기 진행) *-참여인원: 25명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 영상, 도화지, 색연필을 이용하여 활동지작성 및 소감발표
대인관계 및 의사소통중요성	-기간: 2021.11.03. -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 -장소: 외부 교육장소 -방법: 집단중요성 활동, 관계를 좋아하는 의사소통	*기간: 2021.11.03.(4회기 진행) *참여인원: 27명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 영상, 강화물, 버츄카드를 통한 활동 및 소감발표
역할극을 통한 대인관계 능력 향상	-기간: 2021.11.05. -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 - 장소: 외부 교육장소 - 방법: 대인관계유기극복 및 경험공유 역할극연습 발표	*기간: 2021.11.05.(5회기 진행) *참여인원: 24명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 상황과 경험에 대한 역할극을 통해 모두가 공감할수 있는 시간 공유
너-나 우리관계 미션발표 및 소감나누기	-기간: 2021.11.10. -대상: 자활사업단 참여주민중 심신 및 근로능력미약자 - 장소: 외부 교육장소 - 방법: 나-너 우리관계 미션발표 소감나누기	*기간: 2021.11.10.(6회기 진행) *참여인원: 27명 *장소: 중부비전센터 4층 *방법: 강화물,감정카드,활동지를 통해 성공과 실패요인을 찾고, 나 자신을 되돌아본다.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
프로그램 소개 및 집단 친밀감형성	계획	●	
	결과	1회	
나의 인맥 및 인맥 탐색	계획	●	
	결과	2회	
자기탐색 및 자기 수용	계획	●	
	결과	3회	
대인관계 및 의사소통의 중요성	계획		●
	결과		4회
역할극을 통한 대인관계 능력 향상	계획		●
	결과		5회
너-나 우리관계 미션 발표 및 소감 나누기	계획		●
	결과		6회

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	-당초 계획인원은 25명 이었으나 11월에 사업단 신규 2명이 배치 되어 인원 변동이 생김. -프로그램 6회기동안 코로나19 백신접종으로 회기마다 참여인원 변동이 있었음.
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자기개방 활동을 통해 자신의 감정을 이해하고 자신을 재인식 한다.	대인관계변화 척도 Schlein& Guerney(1975)의 '대인관계 변화 척도(Relationship Change Scale : RCS)'를 문선모(1980) 번안하고 김명화(2010)가 수정한 척도의 하위영역인 자기개방의 변화도 확인	자기개방성 향상	68%
자신이 타인에게 느끼는 긍정적인 느낌과 부정적인 느낌을 표현한다	대인관계변화 척도 Schlein& Guerney(1975)의 '대인관계 변화 척도(Relationship Change Scale : RCS)'를 문선모(1980) 번안하고 김명화(2010)가 수정한 척도의 하위영역인 의사소통능력 변화도 확인	의사소통능력향상	60%
자신이 관계를 맺고 있는 상대방에 대한 관점과 입장을 수용한다.	대인관계변화 척도 Schlein& Guerney(1975)의 '대인관계 변화 척도(Relationship Change Scale : RCS)'를 문선모(1980) 번안하고 김명화(2010)가 수정한 척도의 하위영역인 이해성의 변화도 확인	이해력 향상	80%

1. 마음백신접종 프로그램의 효과성 검정

프로그램의 효과성을 검정하기 위해 프로그램 실시 일주일 전에 사전검사를, 프로그램 실시 일주일 후에 사후검사를 진행함. 대인관계에 대한 능력 변화도를 측정하기 위해 Schlein과 Guerney(1977)가 개발한 대인관계변화척도(Relationship Change Scale)를 문선모(1980)가 한국판으로 번안하고 김명화(2010)가 수정한 척도를 활용함. 이 척도는 총 25문항으로 구성되어 있으며 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7개 하위영역으로 이루어져 있으나 본 프로그램에서는 프로그램의 정량적 목표와 관련이 있는 의사소통, 개방성, 이해성의 영역을 중심으로 분석함. 분석은 SPSS 23

통계프로그램을 활용하였으며 프로그램 전과 프로그램 후의 변화 차이를 알아보기 위해 대응표본 T-검정을 실시함. 또한 정성적 목표를 검정하기 위해 프로그램 완료 후 프로그램 만족도 조사를 실시하였으며 빈도분석으로 달성여부를 확인함.

2. 프로그램 참여자의 일반적 특성

프로그램 참가자들은 모두 27명이나 2명은 중간에 참여하여 쌍체비교가 가능한 25명만 분석 대상에 포함시킴. 참여자의 특성을 보면 성별로는 전체 참여자 25명 중 여자가 16명으로 64%이며 남자가 9명으로 36%였음. 연령은 최소 38세에서부터 최대 65세까지 분포되어 있으며 평균연령은 52.12세임.

<표1> 참여주민의 일반적 특성

연번	성명	성별	연령	보장구분	자활참여기간
1	김**	남	63	의료,주거	1년5개월
2	김**	남	57	의료,주거	2년2개월
3	김**	여	65	의료,주거	3년6개월
4	김**	여	59	의료,주거	2년1개월
5	남**	여	39	의료,주거	3년6개월
6	문**	남	54	의료급여	3년1개월
7	박**	여	48	일반수급	6개월
8	박**	여	44	조건부(의료,주거)	3년11개월
9	서**	여	45	의료,주거	2년4개월
10	송**	여	46	일반수급	1년4개월
11	송**	남	38	의료,주거	2년3개월
12	심**	여	62	의료,주거	1년11개월
13	양**	여	48	의료,주거	3년8개월
14	윤**	남	63	조건부(의료,주거)	4개월
15	이**	여	58	차상위	4년4개월
16	이**	남	57	의료급여	3년10개월
17	이**	여	48	의료,주거	4년 9개월
18	이**	남	58	차상위	2년
19	이**	여	55	조건부(의료,주거)	1년2개월
20	이**	여	54	차상위	4개월
21	이**	여	50	조건부(의료,주거)	3개월
22	전**	여	48	차상위	1년9개월
23	정**	남	43	조건부(의료,주거)	1년2개월
24	최**	남	42	차상위	2년4개월
25	최**	여	59	차상위	4년5개월

3. 프로그램의 정량목표 검정

1) 자신이 타인에게 느끼는 긍정적인 느낌과 부정적인 느낌을 표현한다

프로그램 진행 후 프로그램 개입에 따른 변화를 측정하기 위해 대응표본 집단 간 평균비교를 실시함. 의사소통 영역은 4개 문항으로 구성되어 있으며 만점은 20점임. 분석결과 의사소통 영역에서 평균이 사전에 13.24였으나 프로그램 개입 후 14.00로 0.76만큼 역량이 향상된 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미하지는 않았음

<표2> 의사소통 영역의 집단별 사전사후 점수

구분		실험집단(N=25)		t	p
		평균(M)	표준편차(SD)		
의사소통	프로그램전	13.24	2.43	-1.45	.160
	프로그램후	14.00	2.88		

2) 자기개방 활동을 통해 자신의 감정을 이해하고 자신을 재인식 한다.

개방성은 5개의 문항으로 구성되어 있으며 만점은 25점임. 분석결과 자기개방영역은 사전조사에서 평균이 16.32였으나 사후조사에서 17.52로 1.24점이 향상되었음.

<표3> 개방성 영역의 사전사후 점수

구분		실험집단(N=25)		t	p
		평균(M)	표준편차(SD)		
개방성	프로그램전	16.32	2.44	-1.92	0.66
	프로그램후	17.56	3.12		

3) 자신이 관계를 맺고 있는 상대방에 대한 관점과 입장을 수용한다.

목표 3은 척도의 이해성 영역으로 이해성은 4개의 문항으로 구성되어 있으며 만점은 20점임. 이해성은 사전조사에서 평균이 14.28이였으나 사후조사에서 16.20로 1.92점 증가한 것으로 나타났으며 통계적으로도 유의미한 결과가 나타남. 이는 프로그램을 통해 서로의 입장을 교환하며 상대에 대한 이해도가 높아진 것으로 보여짐.

<표4> 이해성 영역의 사전사후 점수

구분		실험집단(N=25)		t	p
		평균(M)	표준편차(SD)		
이해성	프로그램전	14.28	2.09	- 5.79	0.00
	프로그램후	16.20	2.43		

전반적인 대인관계능력의 변화에 대해 알아보기 위해 전체영역의 사전 사후 차이를 알아보았음 결과 사전점수는 83.81점이었으나 사후 점수는 87.45점으로 3.64점이 향상되어 프로그램 개입에 따라 참여주민의 대인관계능력이 향상되었음을 알 수 있었음

<표5> 대인관계역량 변화

구분		실험집단(N=25)		t	p
		평균(M)	표준편차(SD)		
대인관계	프로그램전	83.81	10.35	- 1.79	0.87
	프로그램후	87.45	10.81		

4) 정량적 목표에 대한 개인별 변화도 측정

프로그램에 따른 개인별 변화를 살펴봄. 프로그램 개입후 역량의 변화를 발견할 수 있었음. 프로그램 후 개방성 영역에서 점수가 향상된 사람은 17명으로 전체의 68%였으나 이전보다 낮아진 사람이 6명(24%) 변화가 없는 사람이 2명(8%)로 나타남. 의사소통 영역에서 긍정적으로 변화한 사람은 15명(60%)였으며 이전보다 점수가 내려간 사람이 5명(20%), 변화가 없는 사람이 5명(20%)이었다. 이해성영역에서 점수가 상향된 사람은 모두 20명(80%)였으며 점수가 하향된 사람은 2명(8%)였고 변화가 없는 사람은 3명(12%)로 나타남

<표6> 대인관계 영역의 개인별 사전사후 변화

연번	성명	개방성		의사소통		이해성	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후
1	김**	12	13(+1)	9	13(+4)	11	14(+3)
2	김**	17	19(+2)	12	13(+1)	14	16(+2)
3	김**	20	23(+3)	14	17(+3)	16	16(0)
4	김**	18	18(0)	14	17(+3)	17	19(+2)
5	남**	11	14(+3)	13	16(+3)	17	20(+3)
6	문**	16	14(-2)	12	13(+1)	14	15(+1)
7	박**	16	19(+1)	13	13(0)	12	14(+2)
8	박**	14	17(+1)	12	15(+3)	12	15(+3)
9	서**	18	22(+1)	16	16(0)	15	19(+4)
10	송**	20	17(-3)	16	15(-1)	16	15(+1)
11	송**	15	18(+1)	12	14(+2)	12	14(+2)
12	심**	15	20(+1)	12	10(-2)	12	12(0)
13	양**	18	14(-2)	9	9(0)	11	13(+2)
14	윤**	18	15(-3)	15	13(-2)	15	17(+2)
15	이**	14	16(+2)	12	17(+5)	14	18(+4)
16	이**	20	23(+3)	18	18(0)	18	19(+1)
17	이**	16	16(0)	12	12(0)	14	13(-1)
18	이**	14	15(+1)	9	11(+2)	17	19(+1)
19	이**	19	15(-4)	16	11(-5)	15	14(-1)
20	이**	15	20(+5)	12	13(+1)	12	16(+4)
21	이**	17	18(+1)	13	14(+1)	15	18(+3)
22	전**	15	19(+4)	12	15(+3)	12	16(+4)
23	정**	17	18(+1)	15	12(-3)	14	14(0)
24	최**	14	22(+8)	17	18(+1)	17	20(+3)
25	최**	19	18(-1)	16	17(+1)	15	19(+4)

4. 프로그램의 정성목표 검정

프로그램 효과에 대한 정성적 목표는 첫째, 타인에게 자신의 입장을 말하고 나의 욕구를 전달할 수 있다 둘째, 경청 및 공감활동을 통해 관계능력을 향상시킨다. 셋째 타인과의 의견 불일치를 대화로 해결하여 갈등을 해소한다 였음. 이 목표들을 검정하기 위해 프로그램 종료 후 7문항으로 이루어진 프로그램 만족도 조사를 실시함. 7개의 문항 중 목표 검정과 관련이 있는 프로그램 만족도, 프로그램 내용의 도움 여부, 프로그램에서의 참여도 그리고 내년에 프로그램이 실시된다면 다시 참여하고 싶은가의 여부를 중심으로 분석함. 대부분의 참여주민들은 프로그램에 만족하고 있으며 프로그램이 도움이 되었고 프로그램에 적극적으로 참여했으며 프로그램이 열리면 다시 참여하고 싶은 의사가 높게 나타남

1) 프로그램 만족도

프로그램 참여에 대한 만족도에 대한 질문은 매우 불만족스럽다, 불만족스럽다, 보통이다, 만족스럽다, 매우 만족스럽다로 이루어졌음. 응답자 26명 중 매우만족이 11명(42.3%), 만족이 12명(46.2%) 그리고 보통이 3명(11.5%)으로 나타나 참여주민들은 프로그램에 긍정적인 것으로 나타남.

<표7> 프로그램 만족도 빈도분석

프로그램 만족도	빈도(명)	비율(%)
보통	3	11.5
만족	12	46.2
매우 만족	11	42.3
전체	26	100.0

2) 프로그램 내용의 도움 정도

프로그램 내용이 도움이 되었는가에 대한 질문은 매우 그렇지 않다, 그렇지 않다,보통이다, 그렇다, 매우 그렇다로 구성되어 있음. 응답을 보면 그렇다 11명(42.3%), 매우 그렇다 9명(34.6%)로 76.9%가 긍정적으로 답하였으며 그렇지 않다 1명(3.8%) 보통 5명(19.2%)의 의견도 있었음.

<표8> 프로그램 내용의 도움 정도 빈도분석

프로그램내용의 도움 정도	빈도(명)	비율(%)
그렇지 않다	1	3.8
보통	5	19.2
그렇다	11	42.3
매우 그렇다	9	34.6
전체	26	100.0

3) 프로그램 참여도

“이 프로그램 속에서 여러분의 참여가 많이 이루어졌습니까”라는 질문에 적절했다고 답한 사람은 13명(50%)였고 많았다고 응답한 사람은 6명(23.1%)이었고 매우 많았다고 응답한 사람은 7명(26.9%)로 참여주민들이 적극적으로 프로그램에 참여한 것을 알 수 있음.

<표9> 프로그램 참여도 빈도분석

프로그램 참여도	빈도(명)	비율(%)
적절했다	13	50.0
많았다	6	23.1
매우 많았다	7	26.9
전체	26	100.0

4) 프로그램 재참여 의사

내년에 대인관계증진프로그램을 개설한다면 다시 참여하고 싶은 정도에 대한 질문에 꼭 참여하겠다고 응답한 사람은 5명(19.2%)였으며 여건이 되면 참여하겠다고 응답한 사람이 15명(57.7%), 보통이 4명(15.4%), 참여하지 않겠다가 1명(3.8%), 절대 참여하지 않겠다가 1명(3.8%)로 대다수의 참여주민이 프로그램에 대해 긍정적으로 생각하고 있었음.

<표10> 프로그램 재참여 의사 빈도분석

프로그램 재참여 의사	빈도(명)	비율(%)
절대 참여하지 않겠다	1	3.8
참여하지 않겠다	1	3.8
보통	4	15.4
여건이 되면 참여하겠다	15	57.7
꼭 참여하겠다	5	19.2
전체	26	100

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

• 본 사업단 참여주민들을 대상으로 이번 프로그램을 통해 자기 이해 및 타인에 대한 이해 도모와 소통능력을 강화시켜, 자활사업 참여주민에게 심리적, 정서적 효과가 있었음.
• 정서적 자활을 위한 이번 프로그램을 통해 즐거움과 만족감을 얻고, 개인이 가진 강점을 찾아 개발하여 성장시킴으로서, 행복한 삶을 경험하고, 긍정적 삶의 태도로 미래에 대한 불안과 스트레스를 예방할수 있었음.

2. 주요 성공 사례

• 자활 사업에 참여하면서 다른 참여주민들의 생각이나 입장차이를 이해하고, 격려할 수 있었으며 나 자신에 대해서도 많이 알고 있었다고 생각했었는데 새로운 모습도 발견하게 되고, 앞으로 어떤 삶을 살아가야 할지 구체적으로 계획을 세울수 있는 프로그램 이었음.
• 이번 프로그램을 통해 사업장에서도 웃을수 있는 분위기를 기대해보고, 개개인 모두가 다짐만 하지 말고, 실천으로 옮길수 있는 절실함이 필요하다고 봅니다.

3. 향후 계획

• 이 사업을 통해 앞으로 참여주민들이 자기 긍정성을 회복해 자활의욕을 고취하여 자립역량을 강화하고, 주도적으로 자활사업에 참여 할수 있도록 운영할 계획임.

4. 사업 개선을 위한 의견

• 자활사업 참여주민들의 정신건강과 자활의지를 증진시키기 위한 자립마인드 향상 프로그램을 통해 자아존중감과 자기효능감을 높일수 있도록 하고 정신건강에 어려움을 겪고 있는 대상자를 선별해 정신건강 외부자원을 활용하여 교육 및 프로그램(상담, 치료연계)등을 통한 조기발견으로 자활 근로 대상자들에게 체계적인 정서적 자활을 활용할수 있는 방안을 제안한다.

[사진 자료]

1	프로그램 진행

2	현수막

3	다과

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	강원삼척지역자활센터		대표자	오강석		
사업명	나를 사랑하고 세상과 연결하는 자기돌봄(Self-Compassion)					
총 지원금액 (보조금)	4,100,000원	집행금액	4,100,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.15.~2021.11.24		담당자	김형진		
			연락처	033-574-1658		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 자활사업단 중장년 참여자의 다양한 부적응 요인은 습관이 되어 버린 음주 외에도 단체생활의 경험 부재와 나와 다른 타인에 대한 상호이해 부족, 사회적 낙오감으로 인한 분노 조절 장애 및 자존감 저하와 이에 대한 상호 갈등으로 참여자의 중도 탈락의 사례가 늘고 있다.

○ 최근 유입 수가 늘고 있는 2~30대의 자활 2세대 또한 이러한 생활 배경을 기반으로 가진 부모를 모델로 성장하여 자활사업에 투입된 경우가 대부분으로 치열한 취업 절벽 시대에 실제적인 경쟁력이 부족한 상태이며 그에 따른 자신감 부재와 사회 적응에 대한 불안과 우울감은 현재 청년을 맞이하는 자활센터의 과제로 남아 있다.

○ 이에 대한 해결책으로 청장년들의 불안과 우울, 분노에 대해 스스로를 지켜내고 자립할 수 있는 지지프로그램 활용을 통해 ‘나에 대한 돌봄(Self-Compassion)’을 익히고 자기 이해 확장을 통한 세상과의 연결 고리를 찾을 자신감 회복의 기회 제공할 필요가 있다.

2. 사업의 목적

○ 세상과의 소통과 자기 돌봄을 통한 개인 자존감 향상

○ 직업 흥미 탐색을 통한 직업적 욕구 찾기와 개인 삶의 목표와 방향 설정

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	자활근로 20대 참여자 13명 자활근로 50대 참여자 16명	자활근로 20대 참여자 15명 자활근로 50대 참여자 14명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	20대, 50대 참여자 중 프로그램 참여 희망자	20대: 계획대비 참여희망자 많아 2명 추가. 50대: 총 참여자에 맞추어 50대 참여자로 14명으로 구성하였으나 교육 직전 1명의 참여자가 교육 불참 희망하여 49세 참여자로 1명으로 대체함
모집방법	사례관리자의 사업단 방문 통한 참여자 모집	사례관리자의 사업단 방문 통한 교육 희망 참여자 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명		계획	결과
나를 사랑하고 세상과 연결하는 자기돌봄 (Self-Compassion)	20대	기간 : 2021.10.25.~2021.11.22 횟수 : 총 5회기(주 1회, 매주 월요일) 시간 : 14:00~16:00(2시간) 대상 : 사업단 20대 교육 희망 참여자 장소 : 본 센터 2층 교육장 방법 : 차명상, Firo-b대인관계욕구검사 직업카드 RIASEC포지션 활용 집단프로그램 교육 강사 : 김귀숙(온메디테이션)	기간 : 2021.10.15.~2021.11.12 횟수 : 총 5회기(주 1회, 매주 금요일) 시간 : 14:00~16:00(2시간) 대상 : 사업단 20대 교육 희망 참여자 장소 : 본 센터 2층 교육장 방법 : 차명상, Firo-b대인관계욕구검사 직업카드 RIASEC포지션 활용 집단프로그램 교육 강사 : 김귀숙(온메디테이션)
	50대	기간 : 2021.10.15.~2021.11.12 횟수 : 총 5회기(주 1회, 매주 금요일) 시간 : 14:00~16:00(2시간) 대상 : 사업단 50대 교육 희망 참여자 장소 : 본 센터 2층 교육장 방법 : 차명상, Firo-b대인관계욕구검사 직업카드 RIASEC포지션, BDI, BAI, PSS, 마음챙김척도 등 활용 집단프로그램 교육 개인프로필사진 촬영 마무리 강사 : 김귀숙(온디메디테이션)	기간 : 2021.10.27.~2021.11.24 횟수 : 총 5회기(주 1회, 매주 수요일) 시간 : 13:00~15:00(2시간) 대상 : 사업단 50대 교육 희망 참여자 장소 : 본 센터 2층 교육장 방법 : 차명상, Firo-b대인관계욕구검사 BDI, BAI, PSS, 마음챙김척도 등 활용 집단프로그램 교육 개인프로필사진 촬영 마무리 강사 : 김귀숙(온디메디테이션)

○ 일정별 수행현황

기간 / 세부 사업명	구분	10월					11월					12월	
		1주	2주	3주	4주	5주	1주	2주	3주	4주	5주	1주	2주
교육생 확정 및 준비	계획												
	결과												
프로그램운영	계획												
	결과												
평가 및 정산	계획												
	결과												

□ 계획 대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	20대 참여자 모집은 계획대로 진행되었으나 50대 참여자 중 1명의 사업단 맡겨진 근로 분야의 특성상 매주 교육일 배달을 위한 외근을 진행해야 하는 상황이 발생하여 본인의 희망과 동의하에 49세 교육 희망 참여자로 대체함.
사업 추진내용	계속된 질문, 설문지에 대한 거부감을 없애기 위해 타인 이해를 바탕으로 한 스트레스 감소 파악을 위한 PPS(스트레스) 사전검사는 진행하지 않고, 마음챙김 검사로 결과로 파악하기로 함.
기관 연계협력	관련 사항 없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
세상과의 소통과 자기돌봄을 통한 개인 자존감 향상	BDI(우울증) 사전사후검사 BAI(불안척도) 사전사후검사 자기자비 사전사후검사	구분 / 사전검사 / 사후검사 16점미만 15점미만 / 16점이상 15점이상 / 16점미만 15점미만 / 16점이상 15점이상 20대 50대 20대 50대 20대 50대 20대 50대 BDI 12 13 3 1 12 13 3 1 BAI 13 11 2 3 15 11 0 3 -BAI사후검사에서 20대 긍정적 변화있음 자기자비검사결과 20대는 8명, 50대는 7명이 긍정적 결과 나옴. 큰 성과보다는 미미하지만 긍정적 변화의 조짐 보임	100%
타인 이해를 바탕으로 한 스트레스 감소	마음챙김 사전사후검사 PSS(스트레스)사전사후검사	- 마음챙김사후검사결과 20대는 11명이 50대는 7명이 긍정적 변화를 보임. - PSS사전검사는 마음챙김으로 대체함.	100%
	FIRO-b(대인관계욕구)검사	- 20대 기대보다 표출이 낮음 통제<소속<정서 순 결과 나옴 - 20대 표출=기대 고루 분포 소속<정서<통제 순 결과나옴	100%
직업흥미 탐색을 통한 직업 욕구 찾기	직업카드를 활용한 RIASEC 포지션 (20대)	- 5회기 중 가장 도움이 되었다고 평가됨. 성별에서 남성이 많아 'R'유형이 많았음.	100%
자존감 향상을 위한 프로필 사진 촬영	프로필사진 촬영	- 개인 프로필 사진 촬영과 액자사진에 만족감 높음. - 세대별 촬영 당일 사정에 의한 결석이 있었으나 이후 내방하여 촬영 완료함.	100%

프로그램을 통한 질적 향상	프로그램 횟수	-총 10회 (100%) -교육 일자의 조정은 있었으나 횟수는 차질없이 진행됨	86.52%
	프로그램 만족도	- 20대 : 60%, 50대 : 85% 결과 나옴 -정적인 프로그램은 20대의 공감과 관심 유도에 어려움 있었음.	
	출석율	- 20대 : 93.3%, 50대 : 94.3% 백신휴가 및 계획하지 않았던 개인월차 사용으로 결석 사유 발생함.	

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 자활센터 내의 근로자가 아닌 동연배 간 소통과 관심사 공유를 통해서 동질감을 형성하고 같은 고민을 마주하고 협력할 수 있는 기반 마련.

○ 청년 자활 참여자의 우울과 현재의 무기력 정도를 파악할 수 있었다는 점과 이에 대한 극복 방법을 고민할 수 있는 센터적 과제를 확보할 수 있었음.

○ 우울과 분노의 근절은 불가능하더라도 마음 다스림 연습과 개개인의 욕구를 인정하는 태도를 통해 타인을 이해와 개인 자존감 형성의 방향을 제시함.

2. 주요 성공 사례

○ 청년의 경우 무엇을 하고 싶은지, 미래의 계획이 어떤 것인지를 질문했을 때 구체적이고 뚜렷한 목표 의식이 부족한 편이었으나 이번 프로그램을 통해 자신의 관심 분야와 연결할 수 있는 직업 탐색을 통해 도전의 의욕을 보이며 자활근로 5년 내 직업 흥미에 맞는 자격과 기술을 익혀보겠다는 의견 보임.

○ 명상과 마음 다스림 접근을 생소하게 여기고 프로그램 중 조는 예도 있었으나 특히 50대 참여자 대부분은 생활 속 명상 시간을 가져보도록 요구한 과제를 잘 이행하고 참여하였으며 경험을 나누어 상호 교감하기에 이름.

○ 프로그램 분위기를 통해 내가 존중받고 있다는 의견으로 만족감을 보임

○ 사진 촬영은 개인 프로필 촬영이 목적이었으나 공감대를 형성한 참여자들이 자발적으로 함께 단체 사진을 찍으며 친목을 다지는 모습 보임.

3. 향후 계획

○ 5회기는 부족한 면이 있었다. 20대의 경우 2회기를 더 추가하여 지역 내 관심 분야의 채용 시즌과 조건, 인재상 등 필요한 취업 정보를 찾아보고

도전 가능한 방법 함께 찾아보는 프로그램이 더해지면 좋을 것이라고 여겨졌다. 또한 정적인 프로그램보다는 청년층의 기호와 관심을 끌어 낼 수 있는 적당한 자극과 도전 의욕 고취에 도움이 될만한 목적 지향적 내용을 포함하여 계획하고자 한다.

○ 50대 참여자의 정서 함양 부분과 타인 이해를 위한 자기 돌봄의 내용은 효과적이었다고 판단되어 향후 소양교육의 한 부분으로 활용을 고려할 계획이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 삼척의 지리적 특성상 양질의 임팩트 있고 다양한 프로그램을 확보가 쉽지는 않아 매번 비슷한 형태의 프로그램을 공모사업으로 활용하게 된다.
차 년도 공모에 좋은 프로그램을 계획할 수 있는 넉넉한 시간이 할애된다면 참여자에게 실질적이면서도 필요한 프로그램을 전국망으로 찾아보고 적용하여 프로그램 참여에 대한 정서적 만족감과 기대를 갖는데 도움이 될 것이라고 여겨진다.

[사진 자료]

나를 사랑하고 세상과 연결하는
'자기돌봄(Self-Compassion)'

대상 : 청년층(20대) / 출석률 : 93.3%

회기	목표	사용기법	활동	기대효과	인원		달성률	비고
					계획	결과		
1차 (10/15)	**이완하기 (Relaxing)**	-茶명상 -사전척도 검사	-인사와 별칭 정하기 -규칙 정하기 -몸과 마음 이완하기 -BAI / BDI 척도검사	**몸과 마음의 이완감 경험**	**15**	**14**	**93%**	1인 백신 휴가
외부 평가	- 첫 시간에는 초면 서먹함으로 20대임에도 불구하고 자기 자신을 표현하고 대화에 참여하는 저조함. - 사전척도검사에서 내용을 파악하지 않고 같은 항목으로 대답하는 경우가 있어 사전, 사후 검사의 변화된 결과를 일괄적인 수치로 파악하기는 어려움이 있을듯함							
사례 담당 평가	- 회기 첫날로 분위기가 다소 서먹하였으나 별칭을 통한 상대 앎을 통해 분위기가 유연해짐 - 감정표현을 외부로 발산하지 않는 유형이 많아 수동적인 면이 보였으나 퀴즈에는 적극적인 면을 보이는 것으로 보아 관심 분야에는 열심을 보일 수 있는 가능성을 발견함 - 20대 참여자로 문해는 벗어나 글을 읽고 쓰는 데는 어려움이 없어 보임							
활동 사진								
2차 (10/22)	**집중하기 (Focusing)**	-茶명상 -자기탐색	-차명상(감각연습) -'친절'동영상 시청 -직업카드분류 -RIASEC 직업흥미탐색	**자기친절 탐색, 직업흥미 코드탐색**	**15**	**14**	**93%**	1인 백신 휴가
외부 평가	- 차 명상시간에 차를 통한 나의 감각 알아차리기 실습을 해보니 첫 시간보다 감각에 집중하려는 의지를 보여줌. 청년들이라 차에 대한 기호를 물어보니 커피라고 대답해주기도 함. - 직업카드 결과 R유형이 다수 있어 자기표현이나 감정전달에 다소 미숙한 것이 많이 이해가 됨							
사례 담당 평가	- 직업카드를 활용한 개별 결과와 직업군에 대한 관심을 보임. - 많은 카드를 활용하여 결과를 찾기까지 시간이 부족함. - 엔터테이너, 기술, 설비 분야 관심자 많았으며 이는 남성 참여자가 더 많아서인 것으로 보임. - 자신의 취업 시점과 자활근로를 언제까지로 계획하고 있는지에는 대답을 하지 않았으나 가족이나 스스로가 어떤 직업으로 살고 싶은지에 대해서 물으니 3~4명은 답을 하였으며 이를 위해 어떤 노력을 할 수 있는지에 대해서는 답을 하지 못하는 것으로 보아 희망하는 직군으로의 진출 방법을 잘 모르고 있는 것으로 보여짐.							

사전 검사 결과

사전 검사	솔	승호	진영	민석	정은	선미	영준	이슬	동현	대웅	효경	세황	성필	재우	용복
BAI (불안)	14	1	1	7	5	17	1	1	16	13	4	14	2	12	7
BDI (우울)	21	2	4	5	4	26	5	1	15	7	7	33	1	10	5
마음 챙김	44	27	23	48	22	38	1	1	48	33	23	48	1	32	25

자기 자비	74	84	95	84	91	74	78	84	74	77	86	60	76	82	68

-BAI점수 15점이상, BDI점수 16점 이상을 의미있게 보아야 하나 현저히 낮은 점수는 심리적 요인으로(거부, 부인 등)
-마음챙김 점수가 낮아질수록 마음챙김지수가 높아지나 자기비하는 점수가 높아질수록 지수가 높아짐
-이해력 부족으로 인해 일관된 점수로 답변한 참여자가 있었음
-첫 회기 참여자 1인 결석으로 사전검사 실시하지 않았던 것을 별도로 진행함.

활동 사진

3차 (10/29)	**새롭게보기 (Seeing)**	-Firo-b검사 -茶명상	-열린마음보기, 감사하기 -Firo-B 대인관계 욕구검사	**대인관계 욕구 탐색과 새롭게 보기**	**15**	**15**	**100%**

외부 평가

- Firo-B검사에서 집단 역동을 많이 보여줌. 타인의 검사 결과 궁금해 하고 자신의 욕구에 대한 강도를 비교해 보기도 함.
- 미술 표현 활동에서 적극적이고 깊이 집중하는 모습에서 미술 활동을 좀 더 깊이 있게 접근하는 것이 좋을 듯함.
- 소감 나누기에서 1,2회기 보다는 적극적으로 표현함(도움이 됨, 좋았음, 프로그램 참여하게 해줘서 감사함, 편안함 등의 의견을 보임.)

사례 담당 평가

- Fiiro-B 검사를 통한 소속, 통제, 정서 욕구가 전반적으로 낮으며 그 중 통제 욕구, 소속욕구는 매우 낮음
- 지시에 대한 반응에 모름이나 아무 생각 없음으로 답변이 많고 리드하기보다는 따르기를 선호한다는 답변이 많음.

활동 사진

4차 (11/5)	돌보기 (Caring)	미술표현 활동 茶명상	-나에게 도움이 되는가 물어보기 -자기돌봄 문구 만들기 -자애 써클 확장하기	**구체적인 자기돌보기 훈련**	**15**	**13**	**87%**	2명 결석

외부 평가

- 자기돌봄 문구를 만드는 것에 몇 분이 거부반응 보이시나 나머지 학습자는 자기돌봄 문구에 대한 명상 실습과 나에게 도움이 되는가? 물어보기까지 차분히 따라 하심
- 미술표현 활동에 점차 더 집중하고 이완되는 모습을 보이고 적극적으로 참여함.

사례 담당 평가

- 명상에는 그리 관심을 보이지 않으나 미술표현 활동에는 집중하고 자발적으로 참여함.
- 자애 써클 확장하기는 잘 이해하고 있지 못하였음.
- 나에게 도움이 되는 문구에 만들기 실습에 돈, 친구, 핸드폰, 동영상 등으로 답변하며 정서적인 문구는 나오지 않았으나 강사의 설명을 듣고는 이해가 되었다는 모습을 보임

<table>
<tr><td>활동
사진</td><td colspan="8"> </td></tr>
<tr><td>5차
(11/12)</td><td>연결하기
(Connecting)</td><td>사진촬영</td><td>-물어보기
-자기돌봄 문구 만들기
-자애 써클 확장하기</td><td>나와연결되기
세상과 연결되기</td><td>15</td><td>14</td><td>93%</td><td>월차
1명</td></tr>
<tr><td>외부
평가</td><td colspan="8">-고통의 보편성에 대한 설명과 stop명상, 마음챙김명상 실습시간에 점차 집중하는 모습 보임.
-프로그램에 대한 나누기 시간에는 감사함과 도움받은 것에 대해 의견을 나누도록 하니, 직업 탐색을 통해 자신이 잘할 수 있는 일을 알게 된 점, 자활근로시 필요한 자격을 취득해서 원하는 직장으로의 취업을 도전하겠다는 의견을 내심. 한 사람씩 프로그램 참여 소감을 나누었으며 끝까지 참여자 스스로를 격려하며 프로그램 종료함.</td></tr>
<tr><td>사례
담당
평가</td><td colspan="8">- 프로그램을 끝까지 잘 마친 자신에게 만족감을 표시함.
- 회기별로 시음하였던 한방차보다는 커피와 에이드 음료가 더 좋다고 함.
- 명상이 좋은 것은 알겠으나 언제라도 할수 있어서 활용을 통한 심신 안정과 명상보다는 도구와 역도성있는 활동과 체험이 20대 참여자에게는 효과적일 것으로 여겨짐
- 가장 기억에 남는 회기는 2회기로 직업분류카드를 활용한 시간이었다는 답변이 가장 많았음.
- 교육장보다는 사진 촬영장에서의 분위기가 매우 좋았으며 같은 사업단과 동년배끼리의 사진찍기를 즐기며 화기애애하게 마무리함</td></tr>
<tr><td>사전
사후
검사
결과
비교</td><td colspan="8">
<table>
<tr><th colspan="2">구분</th><th>승호</th><th>용복</th><th>대웅</th><th>이슬</th><th>세황</th><th>재우</th><th>영준</th><th>성필</th><th>민석</th><th>효경</th><th>진영</th><th>정은</th><th>동현</th><th>선미</th><th>솔</th></tr>
<tr><td rowspan="2">BAI
(불안)</td><td>사전</td><td>1</td><td>7</td><td>13</td><td>1</td><td>14</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td><td>16</td><td>17</td><td>14</td></tr>
<tr><td>사후</td><td>0</td><td>3</td><td>13</td><td>1</td><td>12</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td><td>0</td><td>6</td><td>7</td><td>14</td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="2">BDI
(우울)</td><td>사전</td><td>2</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>33</td><td>10</td><td>5</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>4</td><td>4</td><td>15</td><td>26</td><td>21</td></tr>
<tr><td>사후</td><td>1</td><td>18</td><td>5</td><td>2</td><td>33</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td><td>22</td><td>15</td></tr>
<tr><td rowspan="2">마음
챙김</td><td>사전</td><td>27</td><td>25</td><td>33</td><td>1</td><td>48</td><td>32</td><td>1</td><td>1</td><td>48</td><td>23</td><td>23</td><td>22</td><td>48</td><td>38</td><td>33</td></tr>
<tr><td>사후</td><td>21</td><td>23</td><td>31</td><td>28</td><td>46</td><td>34</td><td>20</td><td>21</td><td>44</td><td>22</td><td>20</td><td>20</td><td>36</td><td>30</td><td>31</td></tr>
<tr><td rowspan="2">자기
자비</td><td>사전</td><td>84</td><td>68</td><td>77</td><td>84</td><td>60</td><td>82</td><td>78</td><td>76</td><td>84</td><td>86</td><td>95</td><td>91</td><td>74</td><td>74</td><td>77</td></tr>
<tr><td>사후</td><td>79</td><td>78</td><td>86</td><td>86</td><td>58</td><td>79</td><td>78</td><td>78</td><td>82</td><td>89</td><td>97</td><td>85</td><td>72</td><td>70</td><td>86</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>활동
사진</td><td colspan="8"> </td></tr>
</table>

나를 사랑하고 세상과 연결하는

'자기돌봄(Self-Compassion)'

대상 : 장년층(50대) / 출석률 : 94.3%

<table>
<tr><th>회기</th><th>목표</th><th>사용기법</th><th>활동</th><th>기대효과</th><th colspan="2">인원</th><th>달성률</th><th>비고</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>계획</td><td>결과</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>1차
(10/27)</td><td>이완하기
(Relaxing)</td><td>- 茶명상
-사전척도 검사</td><td>-인사와 별칭 정하기
-규칙 정하기
-움과 마음 이완하기
-BAI / BDI 척도검사</td><td>몸과 마음의 이완감 경험하기</td><td>14</td><td>11</td><td>78%</td><td>월차1
결석2</td></tr>
<tr><td>외부 평가</td><td colspan="8">- 열린 마음으로 참여하고 적극적인 피드백으로 그룹 분위기를 편안하고 역동적으로 만듬.
- 차 명상, 아우토겐 실습에서 깊은 이완감 느끼고 편안함 느꼈다며 피드백함.</td></tr>
<tr><td>사례 담당 평가</td><td colspan="8">- 삼척시의 국화축제로 인하여 해당 사업단 청소 담당 참여자 2명이 현장의 요청으로 프로그램에 결석함.
- 서로 다른 사업단 참여자의 처음 대면은 서먹하였으나 50대 참여자로서 우리 센터의 주축인 50대가 건강하고 행복해야 자활이 건강함을 안내하니 만족해하시며 참여하심
- 인사, 별칭과 규칙 정하기에 적극적이었으며 첫 회기 후 다음 회를 기대한다는 참여자 있음.</td></tr>
<tr><td>활동 사진</td><td colspan="8"> </td></tr>
<tr><td>2차
(11/3)</td><td>고요하게 하기
(Quieting)</td><td>-茶명상
-색칠명상
-호흡명상</td><td>- 호흡명상 / 의도적 호흡
- 색칠명상
- 호흡의 닻 만들기</td><td>몸, 호흡에 대한 알아차림</td><td>14</td><td>14</td><td>100%</td><td></td></tr>
<tr><td>외부 평가</td><td colspan="8">- 호흡에 대한 알아차림, 생각에 대한 알아차림을 실습하고 이완된 호흡의 닻 만들기로 내 마음의 고요함으로 돌아오는 실습에 적극적으로 참여함.
- 색칠 명상에서 편안한 호흡의 감각을 느낄수 있었고 치유되는 기분이었다고 피드백함.</td></tr>
<tr><td>사례 담당 평가</td><td colspan="8">- 호흡명상에 대해서는 적극 참여하였으나 색칠 명상에서는 여성 참여자는 편안한 마음으로 참여하나, 남성 참여자는 조는 분도 있음.
- 색칠 명상 또한 자신이 원하는 색으로 몰두할 수 있는 시간 속에 편안함을 갖는 시간임을 설명하고 프로그램 참여를 독려함.
- 지난회기 결석자 3명에 대해 BAI, BDI 검사 진행함.</td></tr>
<tr><td>사전 검사 결과</td><td colspan="8">
<table>
<tr><th>사전 검사</th><th>천식</th><th>래경</th><th>영희</th><th>경숙</th><th>경화</th><th>용천</th><th>마쯔</th><th>경태</th><th>경순</th><th>기화</th><th>은자</th><th>용희</th><th>순애</th><th>성희</th></tr>
<tr><td>BAI (불안)</td><td>13</td><td>1</td><td>7</td><td>3</td><td>21</td><td>10</td><td>2</td><td>16</td><td>37</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td></tr>
<tr><td>BDI (우울)</td><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>8</td><td>14</td><td>13</td><td>7</td><td>12</td><td>30</td><td>10</td><td>0</td><td>10</td><td>8</td><td>9</td></tr>
<tr><td>마음 챙김</td><td>34</td><td>35</td><td>26</td><td>31</td><td>35</td><td>32</td><td>27</td><td>29</td><td>39</td><td>31</td><td>24</td><td>63</td><td>24</td><td>25</td></tr>
<tr><td>자기 자비</td><td>107</td><td>76</td><td>110</td><td>96</td><td>97</td><td>93</td><td>88</td><td>70</td><td>78</td><td>85</td><td>85</td><td>81</td><td>70</td><td>76</td></tr>
</table>
- BAI점수 15점이상, BDI점수 16점 이상을 의미있게 보아야 하나 현저히 낮은 점수는 심리적 요인으로(거부, 부인 등)
-변별력 어려울수 있기에 사후검사와 대조하여 살펴볼 필요가 있음.
-참여자 중 4명이 우을증 경계 및 의미있는 점수가 산출되었음</td></tr>
</table>

활동 사진								
3차 (11/10)	보기 (Seeing)	-미술표현 활동 -茶명상	-열린마음보기, 감사하기 -Firo-B 대인관계욕구검사	**대인관계 욕구 탐색과 새롭게 보기**	**14**	**14**	**100%**	
외부 평가	-1분 호흡 수 세기에서 다소 어수선한 모습 보이시고 주무시는 분도 보이나 잠시 후 다시 프로그램으로 복귀하시고 적극적으로 활동함 -대인관계에 욕구에 대한 다양한 호기심을 표현하시고 자신의 욕구의 양과 방향에 대한 궁금한 점들을 표현함으로 새롭게 자신을 관찰하는 모습 보이심.							
사례 담당 평가	- Firo-B 검사지 작성과 결과 설명에 대해 이해도가 높지 못하여 재차 설명하여 이해를 도움 - 소속에 대한 욕구가 강하였으며, 자활참여를 통해 생활 안정감을 갖는다고 표현하심. - 3회기로 프로그램 진행 패턴을 잘 이해하시고 따라오시려고 노력하는 모습을 보임.							
활동 사진								
4차 (11/17)	새롭게보기 (Reframing)	-차명상 -그림책명상 -감정패턴	-'미움'그림책명상 -RAIN명상,고통의보편성 -그것이 정말 사실입니까?	-감정패턴 알아차리기 -멈추고 새롭게보기	**14**	**14**	**100%**	
외부 평가	-'내가 지금까지 다른 사람에게 술 먹고 퍼부은 말들이 떠오릅니다!'고 얘기하며 부정적 감정이 어떻게 되풀이 되었는지에 대해 탐색하고 알아차리는 시간에 높은 집중을 보이심. -감정을 알아차리기 위해서 멈춰야 하는 걸 알게 되었다'며 부정적 패턴의 감정을 알아차린 후 생활에서 멈추고 호흡으로 돌아오는 연습을 해 볼수 있겠다며 의지를 나타냄							
사례 담당 평가	- 호흡법을 가정과 근로현장에서 연습하고 오신 참여자가 대부분이었으며 마음 평안에 대한 집중도를 보임. - 사실을 어떻게 바라보는냐에 대한 나의 감정에 대한 이해도가 높으심 - 그림책 명상에서 잡념을 잊고 집중할 수 있다는 점, 교육 분위기에서 내가 대접받을 만하며 소중한 사람이라는 생각이 든다고 답변하는 참여자 있음.							
활동 사진								
5차 (11/12)	돌보기 (Caring)	-차명상 -자기돌봄명상 -프로필사진	-자기돌봄문구 만들고 자애명상 -자기친절 알아차림 -나는 완전한 존재	자기돌봄 자기수용 자기친절	**14**	**13**	**93%**	1인 병가
외부 평가	-자기 친절과 알아차림에 대해 수용과 자기돌봄의 확장의 개념을 잘 이해하고 실천 의지를 보이심 -자기 친절과 분노에 대한 호흡명상에서는 이완과 긴장을 함께 잘 이해하고 실습함. -호흡에 대해 내 몸에 감각에 대해 처음으로 주의와 관심을 가지는 시간이 되었다고 피드백함							

사례 담당 평가	-씽잉벨 소리가 울리면 자연스럽게 명상의 자세를 취하시며 자택에서도 연습을 해보셨다는 참여자가 많아짐. 내게 닥친 사건에 대해 한템포 느리게 반응하며 자신을 지킨다는 점에 대해 처음에는 의아해하였으나 연륜이 있어서인지 곧 이해하고 상호간의 경험을 이야기하는 등 자기친절과 자애명상 활용을 잘하고 계신 것으로 보임 -교육종료시 5회기를 통해 익인 자기돌봄을 활용하며 자기 돌봄을 실천해 보겠다는 다수 의견 있음. -교육 종료 후 나만의 프로필 사진 만들기에 설레임과 기대를 가지고 임하심

사전 사후 검사 결과 비교

구분		천식	래경	영희	경숙	경화	용천	마쯔	경태	경순	기화	은자	용희	순애	성희
BAI	사전	13	1	7	3	21	10	2	16	37	5	4	8	7	6
(불안)	사후	10	2	2	8	18	9	2	22	20	4	1	8	2	0
BDI	사전	6	1	8	8	14	13	7	12	30	10	0	10	8	9
(우울)	사후	5	2	5	4	10	11	12	12	16	11	5	15	8	2
마음	사전	34	35	26	31	35	32	27	29	39	31	24	63	24	25
챙김	사후	30	28	23	35	43	46	32	51	35	30	30	62	23	22
자기	사전	107	76	110	96	97	93	88	70	78	85	85	81	70	76
자비	사후	110	77	106	83	95	90	85	74	70	82	91	82	74	84

활동 사진

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	광주광산어등지역자활센터		대표자	심현		
사업명	경계선지능 참여자의 자활사업 증진 및 긍정적 대인관계형성 프로그램 [I'M GOOD, 조금 느려도 괜찮아 !]					
총 지원금액 (보조금)	4,000,000원	집행금액	4,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.26.~2021.11.30.		담당자	오승희		
			연락처	062-616-5209		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

○ 최근 경계선지능을 가진 참여자의 증가 추세로 사업단 및 사례관리를 운영하는데 어려움을 겪는 문제점이 대두됨

○ 경계선지능은 통상적으로 IQ가 71~84 사이에 있는 사람의 지능을 말하며, IQ가 70 이하일 경우는 장애등급을 받지만 경계선지능에 있는 사람은 업무능력뿐 아니라 일상생활에서의 어려움이 발생

○ 어등지역자활센터 자활근로참여자 총 208명(2021.08.31. 기준) 중 경계선지능이 의심되는 10여명(총 참여자 대비 4.3%)이 참여하고 있음

○ 경계선지능을 가진 참여자의 문제점으로는 사업 이해 부족, 대인관계의 어려움, 작업 습득력 부족, 유관기관과의 치료 연계 서비스의 어려움 등 자활사업 참여의 장애요인으로 대두됨

○ 이에 따라, 경계성지능을 가지고 있는 참여자들의 일상생활 및 자활사업 참여증진을 위한 프로그램 및 심리검사 등을 통하여 정확한 진단에 따른 사례관리가 필요함

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	10명	10명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	만19세~만39세 이내의 참여자 중 경계선지능 의심 청년참여자	만19세~만36세 사이의 청년대상자 10명 선정
모집방법	표적대상 중 본인의 참여 동의를 통해 표적집단 구성	10명의 대상자에게 사업설명을 통한 참여동의서에 전원 동의함

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
종합심리검사	기간 : 2021.11.3.~11.30. 대상 : 청년참여자 9명 장소 : 윤정신건강의학과 방법 : 개별문진 및 심리검사	기간 : 2021.11.3.~11.26. 대상 : 청년참여자 9명 장소 : 윤정신건강의학과 방법 : 개별문진 및 심리검사
대인관계향상 집단프로그램	1회기: 대인관계향상, 의사소통향상 기간 : 2021.10.26.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램	1회기: 대인관계향상, 의사소통향상 기간 : 2021.10.26.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램
대인관계향상 집단프로그램	2회기: 나의이해 기간 : 2021.11.02.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램	2회기: 나의이해 기간 : 2021.11.02.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램
	3회기: 심리정서프로그램 기간 : 2021.11.09.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램	3회기: 심리정서프로그램 기간 : 2021.11.09.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램

세부 사업명	계획	결과
	4회기: 스트레스관리 기간 : 2021.11.16.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램	4회기: 스트레스관리 기간 : 2021.11.16.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램
	5회기: 미래욕구탐색 기간 : 2021.11.23.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램	5회기: 미래욕구탐색 기간 : 2021.11.23.(화) 대상 : 청년참여자 10명 장소 : 센터 3층 교육장 방법 : 집단프로그램

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
종합심리검사	계획		11.03~ 11.30
	결과		11.03~ 11.26
대인관계향상 집단프로그램 1회기	계획	10.26	
	결과	10.26	
대인관계향상 집단프로그램 2회기	계획		11.02
	결과		11.02
대인관계향상 집단프로그램 3회기	계획		11.09
	결과		11.09
대인관계향상 집단프로그램 4회기	계획		11.16
	결과		11.16
대인관계향상 집단프로그램 5회기	계획		11.23
	결과		11.23

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	참여대상 1인의 군입대로 인한 중도포기로 대체 인원 1인 투입함
사업 추진내용	해당 없음
기관 연계협력	해당 없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
대상자에 대한 종합심리검사 실시로 개인별 IQ, 발달수준, 정신병리 등에 대한 정확한 측정	BGT(벤더게슈탈트검사) HTP(집,나무,사람그림테스트) KFD(가족화그림검사) K-WAIS-IV(웩슬러지능검사) MMPI-2(다면적인성검사) Rorschach T(로샤검사) SCT(문장완성검사) K-SCL-95 II(간이정신진단검사) EDMT(이화방어기제검사) BDI(벡우울척도검사) PSS(스트레스척도검사) Stroop T(집중력테스트) 자율신경검사 뇌파촬영	• 전○미 : IQ 61, 가벼운 정도의 **지적장애** 수준 • 전○나 : IQ 79, **경계선** 수준 우울증, 대인관계 문제 • 박○빈 : IQ 57, 가벼운 정도의 **지적장애** 수준 • 정○ : IQ 55, 가벼운 정도의 **지적장애** 수준, 분노조절장애 • 양○수 : IQ 71, **경계선** 수준 감정기복, 우울증 • 전○우 : IQ 44, 중간 정도의 **지적장애** 수준, • 박○수 : IQ 60, 가벼운 정도의 지적장애 수준, **경계선**지적 지능 • 정○우 : IQ 52, 가벼운 정도의 **지적장애** 수준 • 손○호 : IQ 61, 가벼운 정도의 지적장애 수준, **경계선**지적 지능	100%
대인관계 및 사회성향상 프로그램 5회기 진행 대인관계변화도 조사	집단프로그램 5회기 대인관계만족도조사 (RCS 척도지)	• 집단프로그램 만족도 조사 결과 5점 만점에 4.8점으로 높은 만족도를 나타냄 • 대인관계만족도조사 : 만족도 45%, 의사소통 52%, 신뢰감 60%, 친근감 53%, 민감성 60%, 개방성 65%, 이해성 55% 전반적으로 자신감이 부족하고 소극적인 대인관계에서 중간 단계의 수준으로 변화가 나타남	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

• 본 사업의 취지는 자활근로에 참여하는 청년참여자 중 경계선지능이 의심되는 청년들의 사회성 훈련 및 대인관계 향상을 목표로 추진하였다. 대상자 중에는 눈에 띄게 작업 능력이 떨어지고 참여자들과 섞이지 못하며 eye-contact이 되지 않는 참여자부터, 우울증을 갖고 있는 참여자, 지적지능은 정상 범주로 보이나 본인이 정확한 판단을 원해 종합심리검사를 희망한 참여자를 포함하여 종합심리검사와 총 5회기의 집단상담 교육을 실시하였다.

1회기를 시작할 때는 각자 어색함과 긴장감 속에서 소극적으로 집단프로그램에 참여하였으나 회기를 더할수록 구성원들 간의 친밀감과 의사소통이 좋아지는 효과가 두드러지게 나타났고 의사 발표의 적극성, 팀원 간의 협력과 집중력 향상 등 전반적으로 긍정적인 변화가 있었다.

대상자의 대부분은 가정적인 결함이 있는 환경에서 성장기를 보내며 부모로부터의 관심과 지지를 받지 못해 자존감이 낮았고 **'느린 학습자'에 대한 인식부족**으로 인해 제대로 돌봄을 받지 못한 채 **가정과 학교에서 소외당하며 생활**한 개인력이 있었다.

사례관리업무를 진행하면서 외관상으로 정상의 범주도 장애의 범주도 아닌 경계선상의 청년들에 대한 종합심리검사의 필요성이 절실하였으나 업무추진비가 없는 관계로 아쉬워만 하던 차에 이번 우수사업 채택으로 소기의 성과를 이루게 되어 사례관리의 질을 향상시키는 계기가 되었다.

지금껏 이삼십대의 인생을 살아오면서 누구에게도 인정받지 못하고 존중받아보지 못한 이들이 한명 한명 인격적인 명칭과 별칭으로 불리며 '나는 어떤 사람이며 나의 꿈은 무엇인지'를 진지하게 생각해보는 시간을 가짐으로써 대상자들에게는 **나와 타인을 알아가는 특별한 경험**을 해보는 기회가 되었고, 사례관리자에게는 몇 년간 묵혀왔던 숙제를 해결하게 해주는 사업이었다.

또한, 전문의료기관 연계를 통한 종합심리검사 진행으로 인지능력, 주의집중력, 지각 및 사고기능, 정서적인 상태, 대인관계 양상 등을 정확히 파악함으로써 **개인별 상황에 맞춘 사례관리가 가능**하게 되었다.

2. 주요 성공 사례

• 양○○

23세 미혼모로 우울감과 감정 기복이 있으며 종합심리검사 결과 전체 IQ 71, 경계선 수준, 다양한 사고를 통해 주어진 문제를 해결하는 능력이 빈약하고, 긴장 및 불안감을 유발하는 상황에서는 집중력 및 문제해결능력이 더욱 취약해질 수 있는 것으로 나타났다. 또한 사고, 정서 및 대인관계 면에서는 자기에 대한 높은 기대를 지니고 있어 보이나 미리 실패를 예상하는 경향이 있어 괴리감, 좌절감, 무력감을 자주 접하는 것으로 보이며 스트레스에 대한 취약성, 과거 친밀한 대상과의 단절로 인한 내적 부적절감, 욕구 좌절에 대한 침투적인 생각들이 상당 부분 영향을 미쳐 회피적, 수동적인 태도를 드러내는 것으로 나타났다.

이번 우수사업 프로그램에 참여한 대상자 중 가장 적극적이고 기대감이 컸던 대상이라 경계선지능이라는 의외의 결과가 나와 본인도 혼란스러워했지만, 어릴적 부모에게서 버려진 상처와 미혼모로 살아가며 받는 스트레스 등이 검사 반응에 적잖이 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

대상자는 집단상담프로그램에 참여하면서 자신이 처한 현재의 상황과 성격적인 문제에 대한 자각을 비롯해 해결해야 할 문제, 이루고자 하는 꿈, 진로에 대한 계획 등을 명료화하는 방법을 찾아가면서 자신의 꿈을 적극적으로 이루고자 하는 결심을 굳히게 되었다.

자신감 부족과 실행방법의 미숙함으로 평소 마음으로만 준비하던 전문상담사의 꿈을 실현하고자 2022년 학사과정 3학년 편입학에 지원하여 합격통보를 받았으며, 졸업 후에는 대학원에 진학하여 심리상담을 전공할 예정이다.

대상자의 성공적인 자립을 위해서는 종합심리검사에서 드러난 자신의 문제점들을 자각하고 변화하려는 노력과 의지가 필요하며, 이를 위해 현재 경험하고 있는 문제와 해결방안에 관심을 기울이고 구체적이고 가시적인 목표설정, 성취경험의 반복 등을 통해 개인적인 유능감을 경험하게 하고 더불어 안정적이고 지지적인 대상과의 관계 내에서 자기에 대한 무조건적 긍정화 경험, 스트레스에 대한 대처능력의 모델링, 내성능력의 함양 등을 통해 정서교류 및 안정적인 대인관계 양상을 반복할 필요가 있다. 이를 위해서는 대상자와 사례관리자의 지속적인 소통과 협력, 대학이라는 새로운 사회에서의 대인관계와 성취감으로 긍정적 자극을 통한 자신감 향상의 노력이 필요할 것이다.

3. 향후 계획

• 대인관계향상프로그램을 통해 소통의 방법과 타인에 대한 이해도에 조금이나마 변화가 있었다는 것은, 비록 **느리지만 발전의 가능성에 대한 희망**을 보여주는 결과라 할 수 있겠다.

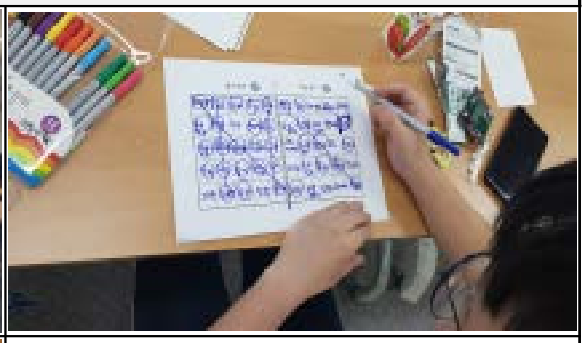
경계선 수준 4명, 가벼운 지적장애 수준 4명, 중간정도 지적장애 수준 1명, 우울증 2명, 분노조절장애 1명으로 나온 종합심리검사 결과를 토대로 대상자 개인별 상황에 따른 사례관리를 통해 자활사업단의 적응력을 키우고 각자의 **성향과 능력에 맞는 업무로의 배치**와 더불어 대학교진학 예정자 2명에게는 지지와 조력자로서의 역할과 소임을 다하여 새로운 환경에의 적응력 및 자존감 향상을 통해 성공적인 자립을 할 수 있도록 사례관리를 진행하고자 한다.

또한, 대상자의 대부분이 가정과 사회에서 충분한 관심과 지지를 받지 못하고 낮은 자존감과 사회성 훈련 부족에서 오는 지적장애의 수준을 지니고 있어 지역자활센터의 근로제공 기능과 정서적 자립 지원 기능을 적절히 조합하여 다양한 사회경험과 인간관계의 훈련이 이루어질 수 있는 기회를 제공하여야 겠다.

4. 사업 개선을 위한 의견

• 공모사업 추진시기를 앞당겨 연중에 충분히 사업계획을 수립하고 진행할 수 있도록 시간적 여유를 안배해주시기 바랍니다.

[사진 자료]

1	대인관계향상 집단상담 프로그램 1회기
	
	• 활동제목: 마음을 여는 이야기 – 나는 누구일까요? – 타인과의 친밀성 증진

2	대인관계향상 집단상담 프로그램 2회기
	• 활동제목: 내 마음의 그림책 – 중요한 사건, 상황, 환경을 이해 – 환경과의 지지체계 구성

3	대인관계향상 집단상담 프로그램 3회기
	• 활동제목: 내맘대로 이력서 – 변화와 성장 후의 달라진 이력서 – 기대와 동기 갖기

4	대인관계향상 집단상담 프로그램 4회기
	• 활동제목: 내 마음의 선택 – 팀웍을 통해 상호작용하기 – 대처방안 나누기

5	대인관계향상 집단상담 프로그램 5회기

- 활동제목: 당신을 격려합니다.
  - 자신에게 주는 상장 수여,
  - 스스로에게 격려하고 성찰하기

6	대인관계향상 집단상담 간담회 물품

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산동래지역자활센터		대표자	김 희 영	
사업명	마음톡(Talk)! 걱정툭(Took!) - 코로나19 대응 우리 가족 마음 챙김 프로젝트 -				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원	집행률	100%
사업기간	2021년 10월~12월 (약2개월)		담당자	제 수 진	
			연락처	051-529-8922	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

가. 코로나19 장기화에 따른 일상 생활의 변화 발생으로 가족 내 구성원이 함께 있는 시간이 증가함에 따라 갈등 상황은 증가한 반면 서로 소통하거나 친밀감을 향상할 수 있는 시간은 상대적으로 매우 부족하다.

나. 이에 부모-자녀간 심리 검사를 통해 쉽게 다가갈 수 있는 가족 상담과 함께 체험할 수 있는 만들기 프로그램등을 통해 가족 간 유대감을 형성하고 마음을 챙길 수 있는 계기를 마련한다.

2. 사업의 목적

가. 상담 프로그램을 통해 가족 간 정서·심리적 유대감 증가 및 가족 갈등을 예방한다.

나. 정서 프로그램을 통해 코로나19 장기화에 따른 가족 내 스트레스를 해소한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여 대상	총 20명 (10가구) 센터 참여주민의 가구원 포함	총 21명 (9가구) 센터 참여주민의 가구원 포함	105%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정 기준	자활근로사업단 참여주민 가구 中 - 1순위 : 한부모 가정 - 2순위 : 초·중학생 자녀를 둔 가정	자활근로사업단 참여주민 가구 中 - 1순위 : 한부모 가정 - 2순위 : 중학생 이하 자녀를 둔, 프로그램 참여를 희망하는 가정
모집 방법	- 문자 발송등을 통한 신청자 모집 - 사업단 월례회의를 통한 사업 안내 - 자활근로사업단 담당자 추천 - 사례회의를 통한 대상자 확정	- 프로그램 홍보지 제작 - 문자 발송등을 통한 신청자 모집 - 사업단 월례회의를 통한 사업 안내 - 자활근로사업단 담당자 추천 - 사례관리팀의 대상자 추천 - 내부사례회의를 통한 대상자 확정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명		계획	결과
마음톡(Talk)! 상담 P/G	내부 상담	1. 기 간: 2021년 10월 ~ 11월 2. 대 상: 참여주민 10명 3. 장 소: 센터 상담실 4. 방 법: - 상담자: 사례관리사 - 횟 수: 최소 3회 이상 - 방 법: 사업 안내 및 P/G 진행 관련 상담 진행	1. 기 간: 2021년 10월 20일~12월 06일 2. 대 상: 참여주민 9명 3. 장 소: 센터 상담실 4. 방 법: - 상담자: 사례관리사 - 횟 수: 3회 실시(1명당) - 방 법: 가. 1차 : 사업 안내 및 P/G 참여 이유 등 상담 나. 2차 : P/G진행관련 상담 다. 3차 : P/G진행 만족도 등 평가 관련 상담
	가족 상담	1. 기 간: 2021년 10월 ~ 11월 2. 대 상: 총 20명 (10가구) 3. 장 소: 도은심리상담센터 4. 방 법: - 상담자: 전문상담사 - 횟 수: 대상별 최소 2회이상 - 방 법: 각종 심리 검사 및 개인별 상담, 맞춤형 가족 상담 진행	1. 기 간: 2021년 10월 26일~12월 14일 2. 대 상: 총 21명 (9가구) 3. 장 소: 도은심리상담센터 4. 방 법: - 상담자: 전문상담사 - 횟 수: 대상별 최소 2회이상 - 방 법: 가. 초등생 이하 자녀 가정: 심리 검사 및 상담 2회 진행 나. 중학생 자녀 가정: 심리 검사 및 상담 3회 진행
	사례 회의	1. 내부회의: 총 2회 - 일정: 9월 5주, 11월 1주 - 주관: 센터 2. 외부회의: 총 1회 - 일정: 1회 / 전문기관	1. 내부회의: - 1차: 2021년 10월 14일(목) (사업계획 및 참여자모집방안) - 2차: 2021년 10월 19일(화) (참여자선정 및 사업진행공유) - 장소: 센터 회의실 2. 외부회의: - 일자: 2021년 11월 29일(월) - 장소: 도은심리상담센터 - 내용: 전문가사례회의
걱정툭(Took)! 정서 P/G	테라리움 활동	1. 기 간: 2021년 10월 3주차 2. 대 상: 총 20명 (10가구) 3. 장 소: 센터 교육장 4. 기 관: 한국원예콘텐츠협회	1. 기 간: 2021년 10월 29일(금) 2. 대 상: 총 21명 (9가구) 3. 장 소: 센터 교육장 4. 기 관: 한국원예콘텐츠협회
	수제 도장 만들기	1. 기 간: 2021년 11월 2주차 2. 대 상: 총 20명 (10가구) 3. 장 소: 센터 교육장 4. 기 관: ㈜HR수토피아컨설팅	1. 기 간: 2021년 11월 9일(화) 2. 대 상: 총 21명 (9가구) 3. 장 소: 센터 교육장 4. 기 관: ㈜HR수토피아컨설팅

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	9월	10월					11월					12월			달성률 (달성/계획)
		5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	
- 신청자 모집 - 대상자 선정	계획	○														100% (1회/1회)
	결과		●													
- 유관기관 MOU 체결 (도은심리상담센터 외)	계획		○													100% (3개소/3개소)
	결과		●													
- 마음톡 (Talk)! 상담P/G : 내부상담	계획		○			○					○					100% (9명/9명)
	결과					●			●	●	●	●	●			
- 마음톡 (Talk)! 상담P/G : 가족상담	계획			○			○			○						105% (21명/20명)
	결과						●	●	●	●	●	●	●			
- 걱정툭(Took)! 정서P/G 1차 : 테라리움활동	계획				○											100% (1회/1회)
	결과						●									
- 걱정툭(Took)! 정서P/G 2차 : 수제도장만들기	계획								○							100% (1회/1회)
	결과								●							
- 사례회의 진행	계획	○						○				○				100% (3회/3회)
	결과				●	●						●				
- 만족도조사 - 사업평가	계획										○					100% (1회/1회)
	결과											●	●			
- 결과보고 - 사후관리	계획												○	○	○	100% (1회/1회)
	결과												●	●	●	

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여대상	○ 목표 모집인원 대비 실제 모집인원 차이 발생 1. 인원 : 계획 총 20명(10가구) → 결과 총 21명(9가구) 2. 사유 : 자녀 학업 일정 및 코로나19 상황 등으로 계획 시 선정 대상인 참여 희망가구가 목표 대비 저조 → 이로 인해 1가구당 자녀 1명이 원칙이나 희망 가구의 자녀 수에 제한을 두지 않고 진행하여 총 인원 증가
사업 추진내용	○ 사업 일정 변경 - 사유 : 사업 선정 결과가 계획보다 늦어져 사업 일정이 전반적으로 1~2주 늦춰지게 됨 ○ 마음톡(Talk)! 상담P/G - 상담 횟수 변경 1. 횟수 : 계획 최소 3회 → 결과 최소 2회 진행 2. 사유 : 가정별 맞춤형 상담으로 진행하여 “초등학생 이하 자녀 가정”은 2회로 상담을 진행하게 됨
기관 연계협력	○ 해당내용 없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
1. 월 1회 부모·자녀 상담을 통한 심리적 유대감 형성	- 상담일지 - 사전·사후척도검사 - 사례회의(록)	가. 전원 상담 완료 나. 척도검사 완료 다. 사례회의 진행	100%
2. 사전·사후 척도 검사 80% 이상 긍정적 변화 달성	- 사전·사후척도검사 - 전문가 사례회의 - 전문가 상담 의견	가. 스트레스: 11명/19명 나. 가족친밀감: 8명/19명 다. 가족기능성: 5명/10명 → 총 24명 / 48명 ※ 변화없음: 총10명/48명으로 2개월로 긍정적 변화 달성 어려움 확인	62%
3. 월 1회 가족이 함께 하는 프로그램 참여	- 결과보고서 - 참석출석부	가. 프로그램 2회 진행 나. 프로그램 전원 참석	100%
4. 프로그램 만족도 조사 90% 이상 긍정적 답변	- 상담일지 - 만족도조사	가. 학부모: 100% - 매우 그렇다 78% - 대체로 그렇다 22% 나. 자녀 - 매우 그렇다 70% - 대체로 그렇다 30%	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

가. 센터 참여주민의 가족 구성원에 대한 심리·정서적 인식 확인

1) 사전·사후 검사 결과분석

가) 스트레스검사[1]: 긍정적 변화를 보인 참여자는 총 11명(58%)으로 해당 P/G이 참여주민에게 스트레스를 감소시키는데 일정 도움이 되었을 것으로 추정됨.

– 스트레스 척도: (학부모) 60점 만점 / (자녀) 65점 만점

– 스트레스 점수 해석: 점수가 높을수록 부정적 상황 해석

항목	구분	1~5점 감소	5점 이상 감소	증가자	변화없음	합계
스트레스	학부모	송○○ 도○○	박○○ 박○○ 이○○ 천○○	박○○ 전○○ 강○○	–	9명
	자녀	정○○	백○○ 박○○ 지○○ 곽○○	김○○ 임○○ 김○○	배○○ 정○○	10명
합 계		3명(16%)	8명(42%)	6명(31%)	2명(11%)	19명

스트레스 척도 사전 조사지 (실제 예시)	스트레스 척도 사후 조사지 (실제 예시)

1) 붙임자료 참고 : 스트레스 사전·사후검사지(양식)

나) 가족친밀감검사[2]: 전체 응답자 중 8명(42%)의 참여주민이 소폭이라도 점수의 변화가 있기에 P/G을 긴 시간동안 지속적으로 진행할 경우 긍정적인 변화를 유도할 것으로 추정됨.

– 가족친밀감 척도: (학부모) 40점 만점 / (자녀) 50점 만점

– 가족친밀감 점수 해석 : 점수가 높을수록 긍정적 상황 해석

항목	구분	1~5점 증가	5점 이상 증가	감소자	변화없음	합계
가족 친밀감	학부모	이○○ 강○○	천○○ 도○○	박○○	박○○ 박○○ 송○○ 전○○	9명
	자녀	배○○ 정○○ 김○○	백○○	지○○ 곽○○ 김○○	정○○ 임○○ 박○○	10명
합 계		5명(26%)	3명(16%)	4명(21%)	7명(37%)	19명

가족친밀감 조사지(실제 예시: 학부모용)		가족친밀감 조사지(실제 예시: 자녀용)	

다) 가족기능검사[3]: 가족기능 사전·조사는 자녀만 대상으로 진행되었으며 평균 67점으로 사후 조사에서도 변화는 없었음. 이 역시 P/G의 기간이 지금보다 장기적으로 진행될 경우, 긍정적인 변화를 유도할 수 있었을 것으로 추정됨.

– 가족기능 척도: (자녀) 100점 만점

– 가족기능 점수 해석 : 점수가 높을수록 긍정적 상황 해석

2) 붙임자료 참고 : 가족친밀감 사전·사후검사지(양식)
3) 붙임자료 참고 : 가족기능검사 사전·사후검사지(양식)

항목	구분	1~5점 증가	5점 이상 증가	감소자	변화없음	합계
가족 기능	자녀	배○○ 정○○ 박○○	백○○ 임○○	배○○ 지○○ 곽○○ 김○○	김○○	10명
합 계		3명(30%)	2명(20%)	4명(40%)	1명(10%)	10명

가족기능 조사지(실제 예시: 자녀용)

2) 사전·사후 검사 총평

각종 척도 검사를 계획할 때보다 사업진행 기간이 짧아져 사전·사후 검사 결과로만은 해당 사업이 참여주민의 심리·정서적 기능에 긍정적 영향을 주었는지 여부가 확인하기 어려움. 다만 외부 전문가 사례회의를 통해 내부 상담 및 검사로는 확인되지 못하는 문제들이 있었으나, 상담을 통하여 양육에 집중하기 어려운 참여주민의 가족 관계 개선에 긍정적인 영향이 있었음을 확인하였음.

비록 이번 사전·사후 검사를 통해 모든 검사에서 부모에 비해 자녀에게서 부정적인 점수가 높았으나 만족도조사 결과,

① 가족 간 이해하고 소통하는 계기가 되었는지 질문에 100% (19명 전원)가 '대체로 그렇다' 이상에 응답하였고,

② 가족 간 대화하는 방법을 아는 기회가 되었는지 질문에 자녀 100%(10명 전원)가 '대체로 그렇다'이상에 응답하였음.

이에 **해당 P/G을 통해 센터 참여주민에게 가족 구성원 간 이해와 소통을 할 수 있는 계기가 되었다는 것에 큰 의미를 두었고, 센터 역시 참여주민의 가족 구성원에 대한 심리·정서적 인식을 확인할 수 있는 중요한 계기가 되었음.**

나. 각종 문화 P/G을 통한 가족 간 화합의 장 및 정서적 지지 마련

걱정툭(Took)! P/G은 코로나19로 인한 문화 활동 감소로 인해 가족 구성원 간 정서지지 기능의 약화를 예방하고자 기획되어 테라리움 활동과 수제도장 만들기, 총 2회로 진행되었음.

해당 P/G에 참여한 대상자로 실시한 만족도 조사 결과,
① 부모님과 자녀 간의 친밀감을 향상의 시간이 되었는지 질문에 100%(19명 전원)가 '대체로 그렇다' 이상에 응답하였고,
② 부모님과 자녀 간 친해질 수 있는 계기가 되었는지의 질문 역시 100%(19명 전원)가 '대체로 그렇다' 이상에 응답하였음.

만족도조사지 (실제 예시: 학부모용)	만족도조사지 (실제 예시: 자녀용)

2022년에도 참여 생각이 있는지에 부모는 100%가 '그렇다'이고, 자녀는 80%이상이 '그렇다'고 대답해 이번 P/G을 통해 가족 간 화합의 장을 마련하여 이에 대한 욕구를 충족하였고, 부모님과 자녀 간 정서적 지지에 대한 긍정적 변화가 있었다고 판단됨.

다. 센터에 대한 소속감 및 신뢰도 증가 등 긍정적 영향

현실적으로 지역자활센터에서 참여주민을 위해 제공하는 후원행사나 P/G은 예산 및 성격에 따라 많은 제한이 있음. 이에 평소 참여주민이 실제로 지원받고 싶으나 센터에서 제공하거나 연계하지 못했던 내용이 많았음.

상담P/G이라 하면 심리·정서적 문제를 안고 있어 진행되는 것이 아닐까 하는 두려움과 외부 상담 기관을 이용하여 상담을 진행하는 것에 부담감이 있었음을 전문가 사례회의에서 확인할 수 있었음.

그럼에도 불구하고 100% 전원이 중도 탈락하지 않고 100% 참여율을 달성하였음과 P/G 만족도 조사의 100% 전원이 '대체로 만족한다' 이상의 응답을 한 것을 미루어 보아, 이번 **자활사례관리 우수사업 공모 선정을 통해 정서P/G을 통한 참여주민에게 센터에 대한 소속감 및 전문 상담을 통해 본인 뿐 아니라 가족 구성원간의 관계 개선에도 도움을 받을 수 있다는 신뢰감을 향상할 수 있었다고 판단됨.**

2. 주요 성공 사례

참여주민의 극적인 변화가 있기에 현실적으로 너무 짧은 진행 기간이었지만, 그럼에도 불구하고 성공 사례를 뽑으라 한다면 자녀 2명과 함께 참여한 대상자 박○○ 가정을 뽑고자 함.

박○○ 가정은 한부모 이혼 가정으로 자녀가 어릴때부터 혼자 양육하여 생계를 위한 경제 활동을 하느라 자녀에 대해 많은 신경을 쓰지를 못했으며, 자신에 대해서도 돌아볼 기회가 적었으나 이번 P/G을 통해서 자녀의 양육 방향에 대한 조언을 들을 수 있어 만족해 함.

첫째 자녀와는 대화의 방식에 있어서 어려움이 있었으나, 상담을 통해 첫째 자녀에 맞는 소통하는 방식에 대한 조언을 들을 수 있었고, 이를 통해 첫째 자녀에 대해 이해할 수 있는 시간이 되었음.

또한 둘째 자녀는 현재 가족 및 학교 등 외부 환경에 대한 적응에 많이 힘들어 하는 부분이 있어 조금 더 자녀와 함께 하는 시간이 필요함을 상담사로부터 전해 듣고, 첫째 자녀의 학교 온라인 수업시간을 활용하여 둘째 자녀와 시간을 가질 수 있는 구체적인 실천 방법을 계획하기도 하였음.

이를 통해 알 수 있듯 **전반적으로 척도 검사나 만족도 검사로 나타나는 큰 변화는 없었지만, 박○○ 뿐 아니라 참여주민이 현재 본인의 상황을 돌아보고 인지하는 계기가 되었고, 또한 구체적으로 본인에게 맞는 실천방법에 대해 알게 된 것에 큰 의미가 있었다고 판단되어 성공사례로 추천함.**

3. 향후 계획

가. 지속적인 사업 진행으로 참여주민의 긍정적 변화 달성 계획

이번 사업의 만족도조사를 통해 대상자 100%가 P/G에 대한 만족도를 보였고, 차년도에도 해당 P/G에 참여하고 싶다는 응답이 90%이상인 것을 보았을 때 해당 사업이 지속적으로 진행되기를 희망하는 것을 알 수 있었음. 센터 참여주민 사례관리 상담을 통해 전문 상담 받기를 희망하는 경우도 있어 이러한 상담P/G의 수요와 만족도가 높음을 알 수 있음.

또한 외부전문가 사례회의를 통해 상담이 더 진행되어야 할 구성원이 있음을 확인하였고, 전문가 의견에 따르면 자활센터 참여주민 특성상 개별상담이 우선적으로 이루어 지는 것이 필요하다고 하여 상담 방식의 다각화가 필요하다고 판단하였음.

이에 **차기년도에도 전문 상담 진행을 희망하는 대상자를 미리 확인하고, 이를 통한 상담 방식 및 참여 대상자를 확대하여 지속적이고 좀 더 체계적인 사업 진행을 통해 참여주민의 긍정적 변화를 달성하고자 계획이 필요**함.

나. 객관적 자료를 통한 신규 자활사업 아이템 개발 및 각종 특화 사업의 기초 자료로 활용

기존 자활센터에서의 경우 후원사업의 한계와 외부 지원 사업의 목적, 방식, 예산 등으로 인해 참여주민에게 반찬이나 생필품 등의 물품 제공 프로그램을 주로 진행할 수 밖에 없었음.

이에 **자활사례관리 우수사업 공모 뿐 아니라 다양한 공모사업에 참여하여 센터 참여주민의 다양한 욕구를 확인하는 기초 조사를 체계적으로 진행하고, 긍정적 변화를 달성할 수 있는 P/G을 개발**하도록 함.

또한 이러한 **P/G을 통해 각종 검사 및 만족도 조사 등 객관적 판단 자료를 관리하고 참여주민의 욕구 및 상담의 결과를 토대로 신규 자활근로사업단 운영과 아이템 개발 및 각종 특화사업의 기초 자료로 활용**하고자 함.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 사업공모 방식의 다양화를 통한 센터 및 사례관리사 업무 부담 완화와 사업 운영의 활성화

‘자활사례관리 우수사업’과 같은 목적으로 진행하는 공모사업이나 특화사업의 경우 현장에서 다양한 사업을 시도할 수 있도록 충분한 예산 및 진행 기간이 필요하다고 판단됨. 하지만 현재의 예산 규모나 사업 진행 기간 등 운영 방식은 현실적으로 질 높은 사업을 진행하기에 부족한 부분이 있음.

이에 사례관리의 성과 향상을 위한 프로그램 개발 활성화를 위한 사업을 위해 **한국자활복지개발원도 자체 예산에서 그치는 것이 아니라 사회복지공동모금회나 외부 일반 기업체의 지원을 받아 예산액을 증대시키고, 진행기간도 1년 단위사업이 아닌 경우에 따라 3~5년 장기사업 등 다양한 방식으로 사업 공모 방식을 진행하는 노력이 필요**하다고 판단됨.

또한 이러한 **외부 예산을 통해 센터의 사례관리사의 처우개선에 필요한 인건비 지원**과 **매년 사업을 진행하기 위한 아이템 개발을 위한 센터의 노력과 사업진행과 평가등 사례관리사의 업무의 부담을 조금이나마 벗어날 수 있도록 하여 사업 운영을 더욱 활성화 할 수 있도록 해 주심을 건의**함.

[사진 자료]

1	센터 내부 사례회의 1차 : 2021년 10월 14일(목) 14시

2	센터 내부 사례회의 2차 : 2021년 10월 19일(화) 14시

3	외부 전문가 사례회의 : 2021년 11월 29일(월) 15시

4	유관기관 업무협약 체결 : 도은심리상담센터

업 무 협 약 서

5	유관기관 업무협약 체결 : 마음들꽃

업 무 협 약 서

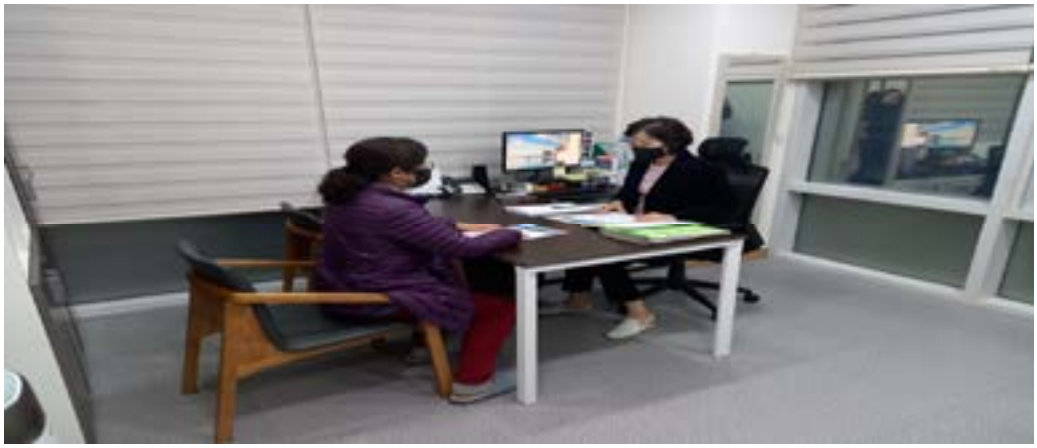
6	유관기관 업무협약 체결 : ㈜수토피아HR컨설팅

업 무 협 약 서

7	마음 톡(Talk)! 상담 P/G : 내부상담

8	마음 톡(Talk)! 상담 P/G : 가족상담

9	마음 톡(Talk)! 상담 P/G : 가족상담



10	걱정 툭(Took)! 정서 P/G : 테라리움 활동

11	걱정 툭(Took)! 정서 P/G : 수제도장 만들기

12	걱정 툭(Took)! 정서 P/G : 단체사진

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	인천미추홀지역자활센터		대표자	강 경 수	
사업명	불안·우울한 참여자의 심리·정서적 안정을 위한 심리지원사업 "힐링충전소"				
총 지원금액 (보조금)	4,680,000원	집행금액	4,680,000원	집행률	100%
사업기간	2021. 11. 01 ~ 12. 06		담당자	조 아 영	
			연락처	032) 888-0231	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1) 코로나19로 어려움에 처한 자활사업 참여자들의 사회적 고립, 우울, 불안 등의 요소 해소를 위한 정서지원 시급

2) 자활참여자의 자립 동기부여를 위한 심리·정서지원 필요

2. 사업의 목적

1) 코로나19 장기화로 인한 사회적 고립, 우울감 해소, 생활의 안정감 및 심리·정서 자활 기대

2) 심리·정서 안정을 통해 참여자의 자활·자립에 대한 인식변화 및 자발적 참여 효과 증대

3) 참여자의 현실에 대한 적응상의 문제 원인을 파악하여 원만한 대인관계 형성 및 자기변화의 동기부여

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	· 집단상담+개인상담 = 8명 · 사업단 = 25명	· 집단상담+개인상담 = 8명 · 사업단 = 27명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	불안·우울함으로 심리·정서적 안정이 필요한 대상자 선정	계획인원보다 사업 참여 원하는 인원이 많아 신청사유를 들어보고 대상자 선정
모집방법	사업단 팀장님 통해 대상자 추천	사업단 팀장님 통해 대상자 추천

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
대상자모집	· 기간: 21.10.04 ~ 21.10.15 · 대상: 심리·정서적 안정이 필요한 자활참여자 (8명) · 장소: 인천미추홀지역자활센터 · 방법: 사업단 팀장님 통해 사업안내 전달하여 대상자 모집	· 기간: 21.10.04 ~ 21.10.29 · 대상: 심리·정서적 안정이 필요한 자활참여자 (8명) · 장소: 인천미추홀지역자활센터 · 방법: 사업단 팀장님 통해 대상자 모집하였고, 적합한 대상자 선정
기본- 집단상담	· 기간: 21.11.01 ~ 21.11.05 · 대상: 심리·정서적 안정이 필요한 대상자 (8명) · 장소: 센터 내 교육장 · 방법: 사전검사, 자립의지 검사, MBTI 검사, 집단상담 프로그램 등 진행 (4h x 2회)	· 기간: 21.11.01 ~ 21.11.05 · 대상: 심리·정서적 안정이 필요한 대상자 (8명) · 장소: 센터 내 교육장 · 방법: 사전검사(주관적 고통감 척도, 자립의지 척도, 한국판 지각된 스트레스 척도, 간이정신진단검사, 집단상담프로그램 등 진행 (4h x 2회)

세부 사업명	계획	결과
심화-개인상담	· 기간: 21.11.08 ~ 21.12.10 · 대상: 집단상담 대상자로 선정되어 상담을 받은 대상자 (8명) · 장소: 센터 내 교육장 및 상담실 · 방법: 개인상담, 사후검사 (1h x 4회)	· 기간: 21.11.08 ~ 21.12.03 · 대상: 집단상담 대상자로 선정되어 상담을 받은 대상자 (8명) · 장소: 센터 내 교육장 및 상담실 · 방법: 개인상담 진행 (1h x 4회) 사후검사(마음 검사지 등) 만족도 조사 등 진행
사업단 심리검사	· 기간: 21.11.08 ~ 21.11.30 중 1일 · 대상: 근태 문제가 많이 발생하는 사업단 참여자들(25명) 1곳 방문 · 장소: 사업단 방문 · 방법: 스트레스, 우울, 불안, 등 검사지로 확인	· 기간: 21.12.06 · 대상: 근태 문제가 많이 발생하는 사업단 참여자들(27명) **코로나19로 오전,오후 인원나눔 · 장소: 사업단 방문 · 방법: 종합심리검사지, 벡우울척도 등 검사하고 즉석 결과확인

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
불안·우울함으로 심리·정서적 안정이 필요한 (대상자모집)	계획	○		
	결과	○		
사전심리검사 진행, 우울·불안에 대한 이해, 극복방법, 정신건강특강, 소그룹 (집단상담)	계획		○	
	결과		○	
1:1 개별 맞춤형 상담	계획		○	○
	결과		○	○
사업단 심리검사	계획		○	
	결과			○

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	· 개인+집단상담 (8명) = 계획대로 진행됨. · 사업단 심리검사 (25명) ⇒ 사업단 심리검사 (27명) 원인: 사업단 인원이 계획시기에 비해 진행시 종결자, 신규참여자 발생으로 인원 2명 추가
사업 추진내용	· 코로나19로 인해 사업단 내 잠정적으로 안정된 시기와 사업단 업무량을 소화하고 프로그램 검사를 할 수 있는 시간조율을 위함.
기관 연계협력	· 해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자활참여자의 불안·우울감 등의 해소	·**성과지표**: 사전·사후 심리검사만족도평가 ·**평가도구:** 주관적 고통감 척도, 자립의지 척도, 한국판 지각된 스트레스 척도, 간이정신진단검사 ·**평가방법:** 사전·사후 척도검사 후 spss통계, t-검증을 통한 효과적 검증	· **참여자의 주관적 고통지수 (20% 감소)** - 사전검사 시 67.50에서 사후검사 시 53.75로 감소하였음. · **지각된 스트레스 수준 (5% 감소)** - 사전검사 시 20.88에서 사후검사 시 19.88로 감소하였음. · **심리적불편감 수준: 간이정신진단검사(9%감소)** - 사전검사 시 29.75애서 사후검사 시 27.13로 감소하였음. · **자립의지 수준 (8% 상승)** - 사전검사 시 94.62에서 사후검사 시 102.5로 증가하였음.	100 %
자활참여자의 자립 동기부여	·**성과지표**: 사전·사후 심리검사만족도평가 ·**평가도구:** 주관적 고통감 척도, 자립의지 척도, 한국판 지각된 스트레스 척도, 간이정신진단검사 ·**평가방법:** 사전·사후 척도검사 후 spss통계, t-검증을 통한 효과적 검증	· **참여자의 주관적 고통지수 (20% 감소)** - 사전검사 시 67.50에서 사후검사 시 53.75로 감소하였음. · **지각된 스트레스 수준 (5% 감소)** - 사전검사 시 20.88에서 사후검사 시 19.88로 감소하였음. · **심리적불편감 수준: 간이정신진단검사(9%감소)** - 사전검사 시 29.75애서 사후검사 시 27.13로 감소하였음. · **자립의지 수준 (8% 상승)** - 사전검사 시 94.62에서 사후검사 시 102.5로 증가하였음.	100 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 코로나 19 장기화로 인한 사회적 고립, 우울감 해소, 심리·정서적으로 생활의 안정

○ 심리·정서적 안정을 통해 참여자의 자활·자립에 대한 인식변화 및 자발적 참여 효과 증대

○ 참여자의 현실에 대한 적응상의 문제 원인을 파악하여 원만한 대인관계 형성 및 자기변화의 동기부여

2. 주요 성공 사례

○ 프로그램을 좀 더 확대시행을 요망. 지금 바로 보여지는 효과는 없는 것 같으나 분명 자활 참여자에게는 꼭 필요한 프로그램으로 생각된다 함. 많은 도움이 되었고 감사하다고 하였음.

○ 내담자는 오랜 정신과 약 복용으로 인해 한계가 있는 상담이었지만 자신의 굴곡진 인생에 대해 한번도 제대로 이야기 한 경험이 없어 이번 기회에 자신을 돌아볼 수 있었고, 자신에게 집중할 수 있었던 시간으로 생각된다고 하였으며, 혼자 살기 때문에 약간 외로웠는데 가슴 속 이야기를 털어놓을 수 있어서 좋았고, 이야기를 잘 경청해주고, 조언해줘서 좋았다고 함.

○ 내담자는 불안과 화가 많았으나 상담을 통해 자신의 이야기를 편히 할 수 있게 되면서 많이 좋아지고 회복되는 모습을 보였다. 너무 좋았고, 즐거운 마음으로 받았다고 함.

○ 내담자는 자녀를 키우느라 본인을 살피지 못하고 살다가 이제 자녀들이 어느정도 성장하면서 힘을 잃어버린 것으로 보였는데, 스트레스를 풀고 있다는 것이 문제인데 상담을 통해 스트레스 해소방법이 잘못되었음을 인식하게 되었다 함.

○ 내담자는 남편과의 결혼은 집안의 반대가 심해 가족들과 연을 끊고 살다가 남편이 사고로 사망하면서 혼자 어린자녀들을 키우면서 살았다고 함. 막내가 아직 어려 삶을 버티고 있는 것이지, 그게 아니면 이제는 그냥 놓고 싶다고 하였고, 불안이 커서 밤에 잠을 자지 못하고, 날이 밝기 시작해야 겨우 잠을 자고, 공황장애가 심해 최근까지 밖에 나오기 어려웠다고 함.
내담자는 "자신을 위해 살 수 없느냐"라는 상담자의 질문에 자신을 위해 산다는 것을 생각해 본 적이 없어 놀랬다고 함. 지지해 줄 사람이 없었던 것으로 보였고, 자신을 좀 더 사랑하고 돌봐야겠다고 계기가 되었다고 함. 상담이 좀 더 길었으면 좀 더 나를 돌아볼 수 있었을 거라는 아쉬움을 표현했으며 가족여행을 계획하고 자녀들과도 이야기를 나눴다 함. "내가 나를 사랑해야 자녀들도 행복할 수 있다는 말"이 많이 와 닿았다고 함. 내담자는 마지막 날은 몸이 아파 상담 전날 2일을 휴가 썼는데, 마지막 상담은 하고 싶어서 이명과 이석중이 있는데도 상담에 참가하였다 함.

○ 내담자는 상담을 진행하면서 제일 자살위험도가 높기도 하였음. 가족에 대한 서운한마음, 외로움으로부터 오는 도망치고 싶은 감정, 무망감, 허전함, 죽고싶은 마음에 대해서 상담을 진행함. 내담자의 장점, 성공경험을 나누며, 자기존중감, 자기효능감을 회복할 수 있도록 상담을 진행하였고, 그로인해 우울감 및 죽고 싶다는 생각이 감소하였다고 보여짐.

○ 내담자는 가족과의 갈등, 억울한 마음과 분노감정에 심리적인 어려움을 호소하였음. 상담을 진행하면서 "어떻게 할 줄 모르겠다"는 분노와 답답함이 많이 가라앉아고, 일상생활과 사업단에서도 적응이 보다 편해져 보였으며, 상담 종결 이후에도 억울하고 화가 나는 감정을 다루어 갈 수 있도록 감정조절, 스트레스 완화

기법을 훈련함. 마음 속에 가지고 있던 고민을 상담을 통해 매우 많이 해소할 수 있었다고 함.

3. 향후 계획

○ 사업진행 결과 가족관계 소통이 원활해 졌으며, 직장 및 일상생활에서도 안정적임을 볼 수 있었으며, 불안·우울감이 감소되어지는 긍적적인 효과를 보게 된 것 같음.
지원사업 계획이 생기면 개인상담 횟수를 늘려 진행 할 수 있도록 계획예정.

○ 사업단 심리 검사를 통해 사업단에서의 전체적으로 불안·우울도가 높은 대상자를 알아 볼 수 있었으며, 사업단 팀장님과 논의 후 상담이 필요한 정도를 여겨지면 사업계획이 있을 시 참고할 계획예정.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 공모사업 추진 시기가 항상 각 센터 내 바쁜 하반기일정이라 공모사업 접수 및 시행 기간일정이 상반기 내에 있었으면 함.

[사진 자료]

1	기본 – 집단상담 (1회기)

2	기본 – 집단상담 (2회기)

3	심화 – 개인상담

4	운영비 –다과구입(음료)

5	증정품 구입 (디퓨저)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	인천부평지역자활센터		대표자	박 은 영	
사업명	참여주민을 위한 정서역량강화 프로그램 **"또 다른 나를 찾아가는 심리컨설팅"**				
총 지원금액 (보조금)	3,570,000원	집행금액	3,570,000원	집행률	100%
사업기간	2021. 10. 20. ~ 11. 29.		담당자	김 경 순	
			연락처	032-291-7404	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○코로나-19 및 근로 상황에 관련하여 자활 참여주민의 심리안정과 자활 및 자립 동기부여의 필요성 증가

○자립에 대한 동기의식 고취, 자기 변화 추구, 행복한 미래를 계획하기 위한 심리 교육의 필요성 대두

2. 사업의 목적

○장기적인 코로나-19 상황으로 인한 피로 누적, 심리적 변화인 불안과 고립감 등으로 인한 스트레스 완화에 도움.

○심리적 안정을 통하여 적극적인 자활·자립에 대한 동기를 부여하고, 심리적 건강을 향상시킴으로써 성공적인 자활·자립을 지원.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	자활근로 신규참여자 총10명 (기본과정10명/심화과정5명)	자활근로 신규참여자 총10명 (기본과정40명/심화과정25명)	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	하반기 자활근로 신규 참여자 10명	하반기 자활근로 신규 참여자 10명
모집방법	사업단별 하반기 신규 참여자 추천	사업단별 하반기 신규 참여자 추천

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

구분	계획	결과
기간	2021.10월~11월	기본과정 : 2021.10.20.~29. 심화과정 : 2021.11.03.~29.
대상	자활근로 신규참여자 총10명 (기본과정10명/심화과정5명)	자활근로 신규참여자 총10명 (기본과정40명/심화과정25명)
장소	인천부평지역자활센터 교육장 및 상담실	인천부평지역자활센터 교육장 및 상담실
방법	▸기본과정 : 집단프로그램 -운영 : 집단, 4회기(1차시/1h) -내용 : 심리검사,종합컨설팅,그룹 활동 등 집단 상담 ▸심화과정 : 1:1 개인컨설팅 -운영 : 주1회 개인상담 -대상 : 기본과정 이수자 중 희망자 또는 사례관리자 추천 -내용 : 대상자별 맞춤형 상담진행	▸기본과정 : 집단프로그램 -운영 : 집단, 4회기(1차시/1h) -내용 : 심리검사,종합컨설팅,그룹 활동 등 집단 상담 ▸심화과정 : 1:1 개인컨설팅 -운영 : 주1회 개인상담 -대상 : 기본과정 이수자 중 희망자 또는 사례관리자 추천 -내용 : 대상자별 맞춤형 상담진행

세부 사업명		계획	결과
기본과정	자기인식 (1회기)	자기 이해 (1차시 : 1h)	- OT(과정 소개, 동의서 등 서류 작성), (사전)심리검사 & 결과 해석 설명 등
		자기 바라보기 (2차시 : 1h)	- 아이스브레이킹(풍선치기),자기소개, - 규칙 정하기, 감정 바라보기, 소감 나누기
	나와 나의 관계 (2회기)	객관적인 나 (1차시 : 1h)	- 욕구 알아차리기(듣고 싶은 말), 나의 행복 곡선 그리기, 나의 정서 살펴보기
		자기 수용 (2차시 : 1h)	- 방해물 점검, 나에게 주는 선물 정하기, 나의 목표, 버킷리스트, 장점, 단점 등
	나와 너의 관계 (3회기)	나와 대인관계 유형 (1차시 : 1h)	- 대인관계 유형 심리검사 및 해석, 대인관계 속의 나, 대인 관계 스트레스 알아보기
		나의 대인관계 수용 (2차시 : 1h)	- 사업단 내 대인관계 실천 과제 세우기, 칭찬 샤워, 듣고 그리기
	나와 사회의 관계 (4회기)	의사소통 유형 및 수용 (1차시 : 1h)	- 의사소통 유형 검사 및 해석, 달팽이 따라 그리기, 의사소통 갈등 확인 및 해결 방법 찾기
		나와 사회 (2차시 : 1h)	- 비젼 선언, 사랑하는 나에게 편지 쓰기, 3대 사건 나누기
심화과정	심리컨설팅	1:1 개인 심리상담	- 개인별 심리 상담 5회기

○ 일정별 수행현황

순서	세부 사업명	구분	10월	11월	12월
1	참여대상자 모집 홍보 및 강사 섭외	계획	1~8		
		결과	1~8		
2	프로그램 확정 및 운영 관련 회의	계획	3~8		
		결과	12		
3	기본과정 진행	계획	13, 20, 27	3	
		결과	20, 22, 27, 29		
4	개인상담 진행	계획		09, 12, 16, 19, 23	
		결과		03, 09, 17, 24, 29	
5	결과보고	계획		24~30	
		결과			7~10

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

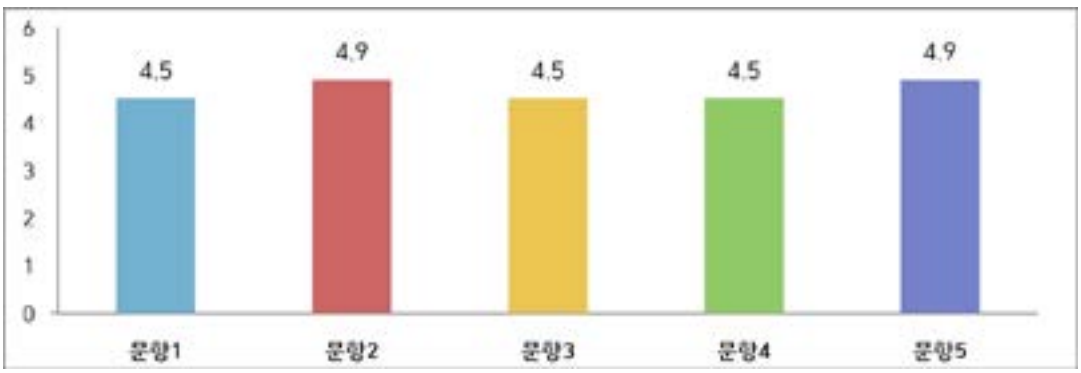
2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
정량평가	주관적 고통감 척도	유의미한 감소	60%
정량평가	한국판 지각된 스트레스 척도	유의미한 감소	13%
정량평가	간이정신진단검사-18	유의미한 감소	10%
정량평가	자립의지척도	유의미한 증가	5%

1) 기본과정 만족도

① 종합 만족도(5개 분야) / 총점 평균 (4.66/5)

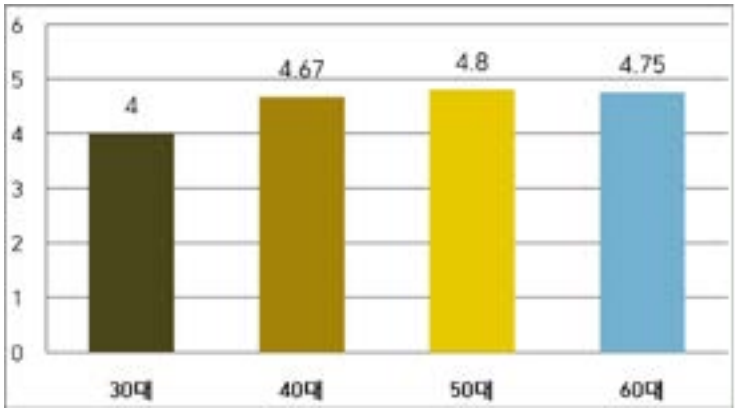
※ 100점 환산 전체 만족도 약 93.2점

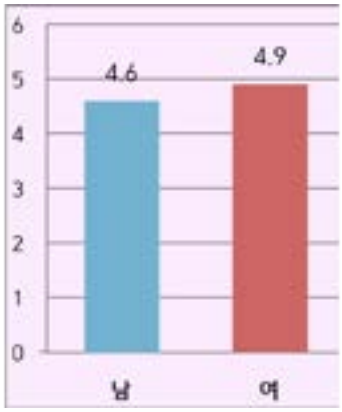


(n=10)

	문항	점수	총점
①	프로그램이 당신에게 도움이 되었습니까?	4.50	/ 5
②	프로그램의 내용은 이해하고 따라가기 쉬웠습니까?	4.90	/ 5
③	프로그램이 진행되는 동안 내 이야기를 비교적 쉽게 꺼내고 이야기 나눌 수 있었습니까?	4.50	/ 5
④	주변의 다른 사람들에게 이 프로그램에 참여하도록 소개하고 싶으십니까?	4.50	/ 5
⑤	프로그램에 대해 전반적으로 만족하십니까?	4.90	/ 5

② 연령대 및 성별별 만족도





(n=10)

연령대	30대	40대	50대	60대	성별	남	여
만족도	4.00	4.67	4.80	4.75	만족도	4.60	4.90

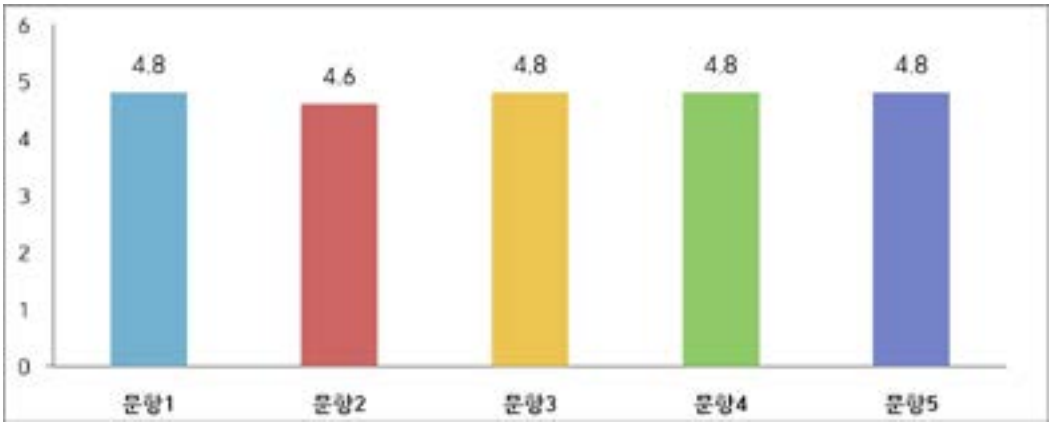
③ 기본과정 만족도 조사 주요의견

도움 받은 점
새로운 나를 볼 수 있었던 매우 유익한 프로그램이었습니다.
나를 다시 한번 돌아볼 수 있었고 잘 모르고 있었던 나의 성격 유형에 대해 알 수 있었다.
같은 입장 같은 마음 공통 분모를 가진 분들과 함께 모여 갇혔던 마음을 열고 같이 이야기하고 함께 한 시간이 즐거웠고 또 다른 나에 모습을 들여다 볼 수 있었던 귀한 시간이었습니다.
프로그램에 참여하는 참여자들이 편하게 참여할 수 있어서 좋았고 설문지? 작성을 하며 나 자신이 어떤 유형인지 알아볼 수 있어서 좋았다.
자기 자신을 돌아보는 계기가 되는 것 같습니다.
머리를 정리하는 시간이 된 것 같습니다.

2) 심화과정 만족도

① 종합 만족도(5개 분야) / 총점 평균 (4.80/5)

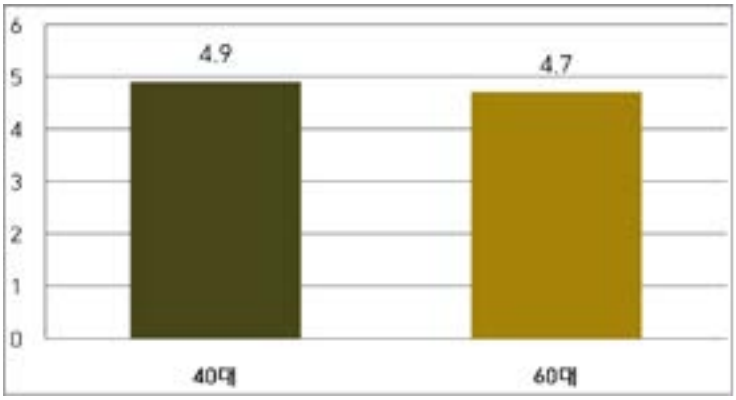
※100점 환산 전체 만족도 약 95.2점

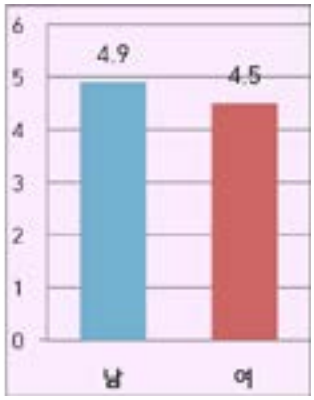


(n=5)

문항		점수	총점
①	프로그램이 당신에게 도움이 되었습니까?	4.80	/ 5
②	프로그램의 내용은 이해하고 따라가기 쉬웠습니까?	4.60	/ 5
③	프로그램이 진행되는 동안 내 이야기를 비교적 쉽게 꺼내고 이야기 나눌 수 있었습니까?	4.80	/ 5
④	주변의 다른 사람들에게 이 프로그램에 참여하도록 소개하고 싶으십니까?	4.80	/ 5
⑤	프로그램에 대해 전반적으로 만족하십니까?	4.80	/ 5

② 연령대 및 성별별 만족도





(n=5)

연령대	40대	60대	성별	남	여
만족도	4.90	4.70	만족도	4.9	4.50

③ 심화과정 만족도 조사 주요의견

도움 받은 점
이야기를 털어놓고, 듣는 상대가 있어 좋았다.
상담을 하면서 지인에게 못한 대화를 할 수 있어서 마음이 편안했습니다.
정연한 논리와 이해하기 쉽게 잘하십니다.
용기를 얻을 수 있었고 평소에 하지 못했던 이야기를 할 수 있어서 좋았다.
상담이 재미 있었습니다.

3) 사전 사후 심리검사 결과

① 사전사후 검사 척도 소개

○ 주관적 고통감 척도(Subjective Units of Distress Scale; SUDs)

- 개인이 주관적으로 경험하는 고통의 수준을 측정하기 위한 척도로서, 감정 자유기법 매뉴얼(Craig, 2008)에 기초하여 개발함
- 본 연구에서는 최승경(2015)이 사용한 주관적 고통감 강도 평가 기준표를 활용함
- 1문항으로 구성되어 있으며, 0점(스트레스를 전혀 느끼지 않는다) ~ 100점(극심하다) 사이에서 개인이 받고 있는 스트레스를 평정하는 질문을 통해 주관적 고통감 정도를 측정. 점수가 높게 나타날수록 주관적 고통감이 높은 것으로 해석함

○ 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)

- Cohen 등(1983)이 개발한 스트레스 척도로서, 스트레스에 대한 '주관적인 지각'을 강조하여 개인이 지각하는 스트레스 수준을 측정하기 위하여 개발된 척도.
- 박준호, 서영석(2010)이 번안 및 타당화 연구를 진행하여 신뢰도와 타당도를 확인하였음.
- 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높게 나타날수록 높은 수준의 스트레스를 지각하고 있는 것으로 해석할 수 있음

○ 간이정신진단검사-18(Brief Symptoms Inventory-18, BSI-18)

- Derogatis 등(1993)이 기존의 SCL-90-R 척도의 9가지 하위척도 중 3가지 하위척도 '신체화', '우울', '불안'을 추출하여 개발한 척도로서, 개인의 심리적 불편감을 측정하기 위하여 개발된 척도
- 박기쁨 등(2012)이 번안 및 타당화 연구를 진행하여 신뢰도와 타당도를 확인하였음
- 총 18문항으로 구성되어 있으며, 비교적 적은 문항의 질문지로 개인이 경험하는 심리적인 불편감의 수준을 알아볼 수 있음. 점수가 높게 나타날수록 높은 수준의 심리적 불편감을 느끼고 있는 것으로 해석함

○ 자립의지척도

- 김미라(2008)가 선행연구를 바탕으로 개인의 자립의지를 측정하기 위한 요소를 선정 및 구성한 척도로서 자립의지와 관련한 연구에서 다양하게 사용되고 있는(송지현, 전소희, 2014에서 재인용) 척도
- 총 28문항으로 구성되어 있으며, '자신감', '자기통제력', '근로의욕'의 세 가지 요인을 통해 자립의지를 측정. 점수가 높을수록 높은 수준의 자립의지를 가진 것으로 해석할 수 있음

② 프로그램 성과 분석

1) **"높은 수준"의 참여자 만족도** (기본과정 4.66 / 심화과정 4.80)
2) 심화과정 참여자의 **주관적 고통지수, 스트레스 수준, 심리적 불편감**의 **유의한 감소** 및 **자립의지**의 **유의한 상승** 확인
3) 1:1 개인별 심리컨설팅을 통해 참여자의 '자립의지'가 증가한 것으로 나타났음
4) 참여자의 주관적 고통지수(60% 감소), 지각된 스트레스 수준(13% 감소), 전반적인 심리적불편감 수준(10% 감소)에서의 유의한 감소 및 자립의지(5%)의 유의한 상승 확인

○ 본 프로그램은 코로나 19 상황과 맞물린 자활 참여자의 심리적인 고통과 스트레스 수준을 경감하고, 자활·자립에 대한 동기를 부여함으로서 자립의지를 향상시키기 위한 목적으로 운영되었음

○ 본 프로그램의 구상단계에서 프로그램의 효과성을 측정하기 위한 연구 설계를 진행하였으며, 척도검사 도구를 통한 사전-사후 비교 연구를 수행하였음

○ 프로그램 참여자는 기본과정 프로그램을 이수하며 '사전검사'를 수행하였으며, 심화과정 프로그램을 이수하면서 '사후검사'를 수행하였음

○ 본 프로그램의 연구 성과를 측정하기 위한 검사지는 참여자의 주관적 고통지수, 지각된 스트레스 수준, 심리적 불편감, 자립의지를 측정하기 위한 척도들로 구성되었으며, 선행연구를 통해 신뢰도와 타당도가 검증된 척도를 사용하였음

○ 통계분석은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 진행되었음

(n=5)

	항목	빈도 (명)		백분율 (%)
성별	남성	3		60.00
	여성	2		40.00
연령	Mean	SD	Min	Max
	56.40	6.77	49	62
	40대	2		40.00
	60대	3		60.00

- 총 5명의 참여자가 프로그램에 참여하였으며, 참여자의 성별은 남성 3명(60.00%), 여성 2명(40.00%)로 나타남
- 참가자는 40대 2명, 60대 3명으로 확인되었음.

○ 주관적 고통감 수준의 사전-사후 비교분석 결과

(n=5)

구분	Mean	SD	Min	Max
사전검사	60.00	28.28	40.00	100.00
사후검사	24.00	13.42	10.00	40.00

- 주관적 고통감 수준에 대한 비교분석 결과, 프로그램 참여 전-후간에 차이가 있는 것으로 확인되었음.
- 참여자의 주관적 고통감 수준 평균은 심화과정 참여 전 60.00에서 참여 후 24.00으로 감소한 것으로 나타났음.
- 이는 참가자가 자각하고 있는 고통 수준이 프로그램 참여 전에 비해 참여 후에 낮아졌다는 것을 의미하고 있음.

○ 지각된 스트레스 수준의 사전-사후 비교분석 결과

(n=5)

구분	Mean	SD	Min	Max
사전검사	15.25	7.73	7.00	27.00
사후검사	13.25	7.92	5.00	32.00

- 지각된 스트레스 수준에 대한 비교분석 결과, 프로그램 참여 전-후 간에 유의한 차이가 나타나지 않았음.
- 참여자의 지각된 스트레스 수준 평균은 사전 15.25 에서 사후 13.25로 감소한 것으로 나타났음.
- 이는 프로그램 참가자가 참여 전보다 참여 후에 스트레스를 적게 지각하고 있다는 것을 의미하고 있음.

○ 심리적 불편감 수준의 비교분석 결과(간이정신진단검사)

(n=5)

구분	Mean	SD	Min	Max
사전검사	13.00	11.21	5.00	32.00
사후검사	11.75	11.56	4.00	29.00

- 심리적 불편감 수준에 대한 비교분석 결과, 프로그램 참여 전-후간에 유의한 차이가 나타나지 않았음.
- 참여자의 심리적 불편감 수준 평균은 사전13.00 에서 사후 11.75로 감소한 것으로 나타났음.
- 이는 프로그램 참여 전에 비해 참여 후 참가자의 심리적 불편감이 감소하였음을 의미하고 있음.

○ 자립의지 수준의 비교분석 결과

(n=5)

구분	Mean	SD	Min	Max
사전검사	103.00	10.57	88.00	117.00
사후검사	108.25	15.94	86.00	127.00

- 자립의지 수준에 대한 비교분석 결과, 프로그램 참여 전-후간에 차이가 나타나지 않았음.
- 참여자의 자립의지 평균은 사전 103.00 에서 사후 108.25로 증가한 것으로 나타났음.
- 이는 프로그램 참여 전과 참여 후의 자립의지 수준이 차이가 있으며, 프로그램 참여 후 참여자의 자립의지 수준을 높아졌다는 것을 의미하고 있음.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 센터

-자활근로 진입 참여주민을 대상으로 하여 심리·정서적 어려움에 대한 안정 및 자활 의지를 고취하고자 노력할 수 있도록 적극 지원

-집단 및 개인상담 시간에 대한 적극적인 배려와 추후 성인심리상담 지원 연계를 할 수 있는 계기가 되어 짐.

○ 참여 대상자 본인

-자활근로 진입 후, 사업단과 대인관계에서의 적응에 대한 어려움을 프로그램 진행 시 실시한 심리검사를 통해 자신을 객관적으로 알아차릴 수 있는 기회를 마련함으로서 대인관계 패턴에 도움을 받음.

-참여 대상자는 집단프로그램 및 개인 상담을 통해 자신뿐만 아니라 타인을 수용하고 인정하는 방법을 터득함으로서 자활근로 시, 좀 더 심리·정서적으로 안정되게 근로를 할 수 있게 될 뿐 아니라 가족관계 및 사회관계에서의 어려움이 해소되는 계기가 됨.

2. 주요 성공 사례

성공사례 2명

○ 참가자 A(윤00)

-정량적 평가에서 매우 큰 상과를 보임. 주관적 고통지수는 88% 감소, 한국판 스트레스 지수는 71% 감소, 간이정신진단검사는 33% 감소 및 자립의지는 9% 증가 등 유의미한 변화를 보임.
-사업단 내에서 동료들과의 관계가 원활해졌으며, 자활근로 신규 참여자로 위축되었던 마음이 프로그램을 통해 자존감이 향상됨에 따라 근로역량도 많이 향상됨.

○ 참가자 B(어00)

-정량적 평가에서 매우 큰 상과를 보임. 주관적 고통지수는 70% 감소, 한국판 스트레스 지수는 15% 감소, 간이정신진단검사는 19% 감소 및 자립의지는 11% 증가 등 유의미한 변화를 보임.
-사업단에 처음 배치되었을 때는 심리적 불편감과 사업단 분위기와 동료와의 관계로 인해 스트레스를 많이 받고 있었으나, 집단과 개인 상담을 통해 자신을 바라보고 타인을 이해하는 능력이 높아짐에 따라 대인관계 및 근로의지가 높아짐.

3. 향후 계획

-전문가 개입으로 참여자들의 심리・정서 상태를 다룸으로써, 정서적 역량 강화에 도움을 받은 심리적 안정 상태를 잘 유지 할 수 있도록 주기적으로 모니터링 한다.
-2022년은 자활사례관리강화 프로그램을 계획, 예산을 편성하여 실질적으로 운영함으로써, 자활근로에 진입한 신규 참여자들의 심리·정서적 자활에 대한 지원을 적극적으로 함으로써 사업단 근로 적응 및 자존감 향상 위한 동기부여를 할 수 있도록 돕는다.

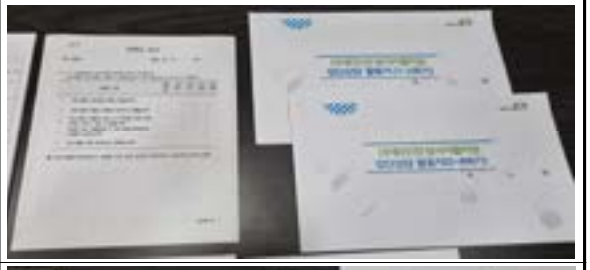
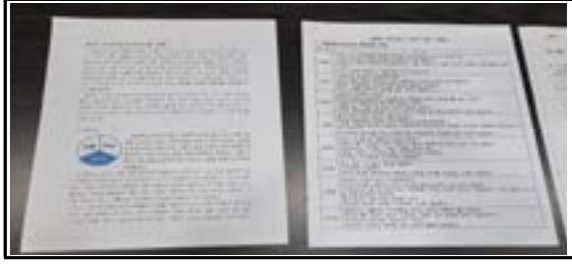
4. 사업 개선을 위한 의견

사업이 참여주민들을 위한 것이 되어야 함에 불구하고, 자활사례관리자들의 평가를 위한 도구가 되지 않기를 바랍니다.

[사진 자료]

1	프로그램 진행 사진

2	심리검사 컨설팅 과정 자료

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	사회적협동조합 양주지역자활센터		대표자	최 홍 동	
사업명	우리가족 문화 여행 답사기 “뭉치면 간다”				
총 지원금액(보조금)	3,920,000원	집행금액	3,837,620원	집행률	97.8%
사업기간	2021.10.08.~11.30		담당자	최경화	
			연락처	031-856-0221	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 우리 참여주민들은 가족이 함께 여가를 즐기는 가족여가문화가 부재한 가구의 특성을 가지고 있어서 그동안 자녀들과 함께 하는 여행을 해보지 못한 가구가 대다수임.(한부모 86%)

○ 가족들이 함께하는 여가활동으로는 TV시청 또는 영화보기 등으로 가족 단합에 도움을 주는 활동이 평소 부족한 상태임.

○ 더욱이 코로나19 영향에 따라 외부활동이 쉽지 않은 사회적 분위기로 인해 생활이 위축되고 스트레스 소진이 제대로 이루어지지 않아서 가정의 행복지수가 개선될 여지가 없는 상태임.

○ 또한 경제적, 정서적, 환경적 자원이 부족하여 여행을 통해 가족애를 발견할 기회가 없었음.

○ 무엇보다 부모와 함께하는 다양한 경험의 기회가 많지 않은 자녀들이 정서적으로 더욱 공허하고 결핍의 상태라는 연구결과는 가구의 경제 수준에 따라 볼 수 있는 자녀의 대표적 정서 상태임.

○ 다양한 경험이 부족하여 창의력을 끌어올리는데 한계가 있는 참여주민 자녀들에게 창의력을 키울 수 있도록 학교밖 교육 체험의 기회가 필요함.

○ 참여주민이 가족과 함께하는 여행 시간을 통해 가족애를 새롭게 발견하고 건강한 가족관계를 조성하여 가정의 화목을 도모하여 자활근로를 안정적으로 유지할 수 있도록 함.

2. 사업의 목적

○ 코로나19로 외부활동이 어려웠던 참여주민과 자녀들이 여행이라는 의미 있는 시간을 통해 가족애를 새롭게 발견하고 건강한 가족관계를 조성하여 가정의 화목을 도모하고 안정적인 자활근로를 유지하도록 함.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	프로그램 신청 참여주민 (4가구/14명)	프로그램 신청 참여주민 (4가구/13명)	92.8%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	학부모 참여주민	학부모 참여주민
모집방법	대 상: P/G 신청 학부모 참여주민 14명 모집방안: 참여의사 설문지 배포	선 정: P/G 신청 학부모 참여주민 4명 모집방법: 참여의사 설문지 작성

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
프로그램 오리엔테이션	-일정: 2021년 10월 8일(금) -대상: P/G 신청 학부모 참여주민 -장소: 센터 1층 교육장 -방법: 신청 참여주민 전체 참석하여 P/G 프리젠테이션 진행, 사업의 취지 및 필요성을 설명 및 여행 진행 방법 안내.	-일정: 2021년 10월 5일(화)~12(화) -인원: P/G 신청 참여주민 4명 -장소: 센터 2층 상담실 -방법: 1대1 개별 설명회 진행.(총 4회)
여행 계획 및 예약 진행	-일정: 2021년 10월 12일(화)~15일(금) -방법: 가구별로 자녀와 여행지 선정 및 일정 계획 후 일정표 작성하여 담당 팀장과 미팅 후 필요한 예약 진행(숙박,교통등)	-일정: 2021년10월12(월)~15(금) -인원: P/G 신청 참여주민 4명 -방법: 가구별로 자녀와 여행 일정표 작성 후 센터 방문하여 담당팀장에게 일정표 제출, 여행 일정 파악 및 숙박지 예약 진행(2건), 다른 참여주민은 본인이 직접 예약 진행함.(2건)
역사탐방 여행 진행 및 모니터링	-일정: 2021년 10월 18일~11월 14일 -방법: 1박2일 일정, 참여 가구단위로 여행, 여행경비는 사업비와 자체부담금을 현금으로 선지급, 여행지 미션 수행(인증사진+기념현수막) -모니터링: 여행 출발&도착일에 연락하여 전반적인 컨디션 및 일정 확인	-일정: 2021년 10월 20일~11월 5일 -인원: 참여가구 4가구(13명) -방법: 1박2일 또는 2박3일 일정 진행, 여행경비는 사업비에서 현금으로 선지급을 할 수 없어 기관자체부담금만 선지급하고 여행경비는 예산 내에서 본인 부담으로 지출하고 사후 실비청구 후 정산하여 지급함. -모니터링: 여행 출발&도착일에 연락하여 전반적인 컨디션 및 일정 확인

세부 사업명	계획	결과
평가회	-일정: 2021년 11월 중 -방법: P/G 일정 완료 후 전체 모여서 각자 소감 나눔	-일정: 2021년 11월 19일(금) -인원: 참여주민 4명, 실무자 1명 -방법: 참여주민이 돌아가면서 여행지 소감을 프리젠테이션함. 평가회 이후 식사모임 장소 이동하여 식사. -기념 가족티 지급: 소감 마무리 후 지급
인증사진 액자 제작	-일정: 2021년 11월 15일~19일 -방법: 미션 수행 인증사진을 1개씩 액자로 제작	-일정: 2021년 11월 23일~29일 -개수: 참여가구 4개 -방법: 여행지 사진을 직접 인화하여 개별 앨범으로 제작하여 전달함.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
프로그램 오리엔테이션	계획	8일	-
	결과	5일~12일	-
참여주민 여행 계획 및 여행지 예약 진행	계획	12일~15일	-
	결과	12일~15일	-
가족단위 힐링 역사탐방 여행 진행 및 모니터링	계획	18일부터	14일까지
	결과	20일부터	5일까지
평가회 진행 및 가족티 지급	계획	-	예정
	결과	-	19일
여행 앨범 제작	계획	-	15일~19일
	결과	-	23일~29일
결과보고서 작성	계획	-	22일~30일
	결과	-	29일~30일

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	-사업 참여 인원은 기존 14명(4가구)이었으나 1가구의 가족 일원이 여행계획 중 병원에 입원을 하게 되면서 참여인원에 차이가 발생하여 총 13명이 P/G에 참여함.
사업 추진내용	**-프로그램 오리엔테이션 :** 참여자 전체 모임으로 진행하려고 했으나 참여주민 일정이 맞지 않아 개별로 설명회를 진행하여 총 4회 진행 **-여행 진행 일정 :** 계획보다 여행 일정이 조기 종료됨. 계획할 때는 참여주민이 사업단 근무일 조율에 부담을 덜기 위해 여행 기간을 여유 있게 계획하였으나 생각보다 휴가 조율이 잘 되어서 계획 세우고 1주일에서 3주일 내로 여행을 모두 다녀오게 됨. **-가족티 지급 :** 프로그램 진행비의 잔여금이 발생하게 되어 가족 공동체 하나됨의 의미를 전달하고자 선호도가 높은 가족커플티를 구입하여 지급함.

구분	주요 차이 및 원인
	–**여행 앨범 제작 :** 기존에 미션수행사진으로 기념액자를 제작하고자 했으나 참여주민의 자녀들의 반응이 좋지 않아 여행기간 동안 찍은 사진으로 앨범을 제작하게 되었으며 한 참여주민의 사진 제출이 늦어져 진행 일정이 지연됨. **–그 외 :** 사업비 지출에 있어 현금 사전 지급에 대한 한계로 인해 참여주민 개인 돈으로 여행 경비 지출하고 사후 정산하는 방법으로 진행하다 보니 현금이 없는 참여주민에 경우 프로그램 참여에 큰 부담을 느끼게 되어 여행 참여에 차질이 발생했으나 보조금 카드로 직접 사용하여 해결함.
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
가족 전체 참여형 프로그램으로써 적극적인 참여를 유도한다.	참여 신청서 여행 인증사진 평가회 참석지	프로그램 가족 참여도 90%이상 달성	92.8%
프로그램에 참여를 통해 가족관계 향상에 도움을 준다.	사전/사후 척도지 P/G만족도 소감문	<척도지> 사전 46% / 사후 61% <만족도> '도움이 되었다' 84% 응답	15% 향상
프로그램 참여가 역사 교육에 도움이 되었다.	사전/사후 척도지 P/G만족도 탐방계획서	<척도지> 사전 42% / 사후 80% <만족도> '도움이 되었다' 92% 응답	38% 향상
프로그램을 통해 역사 지식 함양에 도움을 준다.	참여주민 소감문 및 사후 인터뷰	- 책을 통한 공부를 넘어 유적지를 탐방하여 역사를 체득할 수 있어서 좋았다. - 많은 것을 생각하게 되었다. - 아픈 역사를 되풀이 하지 않도록 지켜나가야겠다. - 부처님에 대해 알게 되어 좋았다.	소감문 참고
프로그램이 스트레스 해소에 도움을 준다.	참여주민 소감문 및 사후 인터뷰	- 좋은 풍경을 많이 보았다. - 아이들이 매우 좋아해서 행복했다. - 먼 곳에 여행을 가볼 수 있어서 좋았다. <만족도 조사> - '도움이 되었다' 77% 응답	소감문 및 만족도 조사 참고

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

• 본 사업의 참여자 또는 지역자활센터, 지역사회 변화에 기여한 부분

- 김0숙님의 자녀(19살)는 2014년 세월호 침몰 사건으로 인해 학교를 다니면서 수학여행을 한번도 경험해 보지 못했다고 한다. 올해 마지막 학창시설을 보내는 해인데 수학여행처럼 역사탐방을 해보지 못한 것에 대한 큰 아쉬움을 가지고 있다고 했다. 이번 기회를 통해 자녀가 학교에서 경험하지 못했던 수학여행을 간접적으로라도 느껴볼 수 있게 해주기 위해 참여를 하셨다. **자녀의 학창시절에 수학여행 같은 취지의 여행을 남길 수 있어 뜻깊은 여행**이었다고 하셨다.
- 진0민님의 첫째 자녀는 11월 군 입대를 앞두고 있었다. 아들을 보내기 전에 의미 있는 시간을 보내고자 했지만 경제적으로 여유가 없어 생각만 하고 있었는데 이번 기회를 통해 유명한 사찰에 가서 **아들의 군대 생활의 안전과 건강을 위해 기원하고 올 수 있어서 마음에 큰 안심과 위로를 얻었으며** 둘째도 **처음으로 엄마와 형과 함께하는 여행의 행복을 느꼈다**고 한다.
- 최0웅님은 둘째 아들이 지적장애가 있는데 혼자 자녀양육을 하다 보니 아들들과 함께 여행을 갈 시간과 마음의 여유가 없어서, 항상 미안한 마음이 컸다고 한다. 참여주민은 이번 프로그램이 공지되자마자 첫 번째로 신청할 정도로 자녀들과 함께 하고자 하는 의지가 큰 상태였다. 현충원에 처음 방문해서 역사공부를 함께 한 것에 의미도 좋았지만 아이들과 너무 오랜만에 여행을 함께 하면서 그동안 본인이 **자녀들과 좋은 시간을 못 가진 것이 시간의 문제가 아닌 마음의 문제임을 깨닫는다**고 하였다. 앞으로 할 수 있는 한 **아빠로서 더 노력을 해야겠다고 결심**을 남긴 여행이었다고 한다.
- 오0주님은 4명의 자녀가 있는 한부모인데, 차가 없어 네 명의 아이들과 함께 멀리 여행을 가는 일은 시도조차 할 수 없는 부담되는 일이었다고 한다. 하지만 기관의 지원사업으로 처음 아이들과 다같이 멀리 여행을 가서 먹고 싶은 거 다 먹고 하고 싶은 것을 체험도 하면서 **네 명의 아이들 모두에게 관심을 기울이며 시간을 보냈던 것** 자체가 좋은 추억으로 남는다고 한다.

2. 주요 성공 사례

• 참여자의 긍정적인 변화 등 구체적인 성공 사례

오0주님은 네 명의 자녀 모두 각각 개성이 너무 강해서 자녀들 모두와 함께 무언가를 하는 게 너무 힘든 과정이라고 하셨다. 자녀들이 초중고학년으로 나이대의 공감대가 다르기도 하지만 서로 맞출 노력도 하지 않는다고 했다. 참여주민이 이번 여행을 신청했다는 사실을 아이들에게 전했을 때 걱정했던 바와 같이 거부감이 너무 커서 신청을 취소할까 했지만 이번 기회 아니면 다같이 이런 여행을 가지 못할 거 같아서, 큰 아이의 관심 분야가 높은 지역을 선정할 수 있도록 하고 작은 아이들에게는 먹을 것도 실컷 먹고 가보고 싶은 곳도 마음대로 정해 볼 수 있다고 하여 몇 일을 설득한 끝에 어렵게 참여를 하게 되었다.

개인주의가 심한 아이들이라 계획 세우는 것부터 걱정이었는데, 의외로 아이들은 자신들이 직접 여행을 계획한다는 것에 관심을 보이며 역사탐방이라는 테마에 따라 지역선정을 해 가면서 서로의 의견을 내고 조율하는 모습을 보였다고 한다. 의견 정할 때는 첫째 아이가 리드하면서 동생들 의견을 듣고 합리적으로 조율하면서 누구 하나 기분 상하지 않게 여행 계획을 세워 나갔다고 한다. 만약 정해진 스케줄에 따라 가야 하는 여행이었다면 자기 주관과 게으른 성향이 강한 아이들이 일정 따르는 것을 선호하지 않아서 참여가 어려웠을 테지만 이번에는 아이들이 직접 가족여행을 계획해 보는 과정이기 때문에 여행이 가능했다고 한다. 참여주민은 일상과 다른 특별한 상황에서 각 자 의견을 모으고 다른 의견을 무조건 배척하지 않고 수용하는 모습을 발견하면서 희망을 가지게 되었다고 한다. 자녀들이 저마다 성향이 강해서 사회성과 대인관계에 문제가 있을까봐 걱정이 많았는데 참여주민은 이번 여행을 통해 그동안 몰랐던 자녀들의 긍정적 관계 태도의 가능성을 보게 되면서 자녀들을 향한 새로운 시각을 열게 된 감사한 경험이었다고 한다.

3. 향후 계획

• 센터에서 본 사업결과를 발전시킬 향후 계획이나 방안

이번 사업을 통해 가족 단위 프로그램을 진행 할 수 있다는 가능성을 보았다. 앞으로 참여주민의 가족 강화에 도움을 줄 수 있는 차후 프로그램을 긍정적으로 검토하여 계획할 수 있을 것으로 기대한다.

이번 프로그램 활동을 기관 소식지에 담아 가족이 함께 참여하는 프로그램의 긍정적 역할을 소개하여 차후 가족 프로그램의 선호도와 참여도를 높이고자 한다.

이번 사업은 참여주민의 가족이 주체가 되어 일정계획부터 진행까지 주도적으로 진행하게 되어 어느 사업보다 자발적이고 적극적인 사업이었다고 생각한다. 향후 여행 프로그램을 진행하게 되면 더욱 욕구를 반영하여 참여가족이 지원금에서 자유롭게 여행 예산 설정을 하여 기획과 진행까지 주체적으로 해볼 수 있는 방식을 고려해 볼 예정이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

• 차년도 공모사업 추진을 위한 개선방안 의견

전국 자활센터에서 진행한 우수사업의 내용을 공유해서 공모사업의 모델링을 참고했으면 한다. 프로그램을 기획할 때 참여주민의 욕구가 구체화 되지 못해서 주제 선정하는 것에 어려움을 느낀다.

[사진 자료]

1	참여자 및 자녀와 대전(현충원) 역사탐방

2	참여자 및 자녀와 용인(와우정사&한국민속촌) 역사탐방

3	참여자 및 자녀와 경주 역사탐방

4	참여자 및 자녀와 서울 역사탐방

5	평가회 진행

6	가족티

7	앨범 제작

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	의정부지역자활센터		대표자	반 영 만		
사업명	힐링아트프로젝트 “스트레스를 부탁해~”					
총 지원금액 (보조금)	4,624,000원	집행금액	4,624,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.14.~2021.12.02		담당자	이 창 미		
			연락처	031-879-2733		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1) 자활근로 참여자들의 자활근로 적응 및 유지를 위한 적절한 심리·정서 문제 개입과 치료의 필요성이 요구됨.

2) 정서적 기능회복지원 프로그램(체험 활동 프로그램)은 대상자의 심리정서 기능을 회복하고 안정적으로 자활근로를 유지할 수 있도록 도울 것으로 기대됨.

3) 심리·정서적 어려움을 겪고 있는 호스피스사업단과 한부모가정에 우선적으로 힐링 프로그램의 연계가 시급함.

2. 사업의 목적

1) 심리·정서적 안정감과 성취감 향상, 감정회복 및 자존감·자애감 향상

2) 긍정적 사고로의 전환, 동료 및 자녀와의 긍정적 관계 변화

3) 심리정서 치유와 재충전 시간을 통한 근로동기 및 근로의욕 강화

4) 스트레스, 우울증 감소 및 자기존중감 향상

5) 정서기능 회복을 통한 근로능력 향상

6) 감정 회복 및 대인 관계 개선

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	호스피스사업단 참여자 8명 (1회차~4회차)	호스피스사업단 참여자 8명	100%
참여대상	한부모가정 참여자 8명 (1회차~4회차)	한부모가정 참여자 8명	100%
참여대상	한부모가정 참여자 자녀 8명(B그룹 4회차)	한부모가정 참여자 자녀 2명	계획대상 달성률 25%
		B그룹 4회차 교육에 참여자 자녀 8명으로 계획했던 인원 중 불참 인원 6명에 대해 기존 교육 대상자 외에 자활사업 한부모가정 참여자로 대체함.	총 교육인원 달성률 100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	심리·정서 문제 개입과 치료가 필요한 자활근로 참여자 집단 선정	A그룹 : 호스피스사업단 B그룹 : 한부모가정 참여자
모집방법	-자활근로사업단 중 스트레스도가 높고 심리정서적 소모가 큰 사업단 선정 -프로그램 안내를 통해 한부모가정 참여자 중 교육참여 희망자를 선정	A그룹:호스피스사업단에 해당되는 참여자 8명 전원 선정 B그룹:한부모가정 참여자 중 상담을 통해 교육욕구가 있는 참여자 8명 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
힐링아트프로그램"아로마 공예"_A그룹	▪ 기간:2021.10.07.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.10.14.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:신곡임가공 작업장 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"마크라메"_A그룹	▪ 기간:2021.10.14.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.10.21.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:신곡임가공 작업장 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"가죽공예"_A그룹	▪ 기간:2021.10.21.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.10.28.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:신곡임가공 작업장 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"스칸디아모스액자만들기"_A그룹	▪ 기간:2021.10.28.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.11.04.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:호스피스사업단 참여자(8명) ▪ 장소:신곡임가공 작업장 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"아로마 공예"_B그룹	▪ 기간:2021.11.04.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.11.11.(목) ▪ 시간 및 횟수:14:00~17:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"마크라메"_B그룹	▪ 기간:2021.11.11.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.11.18.(목) ▪ 시간 및 횟수:14:00~17:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"가죽공예"_B그룹	▪ 기간:2021.11.18.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.11.25.(목) ▪ 시간 및 횟수:14:00~17:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행
힐링아트프로그램"스칸디아모스액자만들기"_B그룹	▪ 기간:2021.11.25.(목) ▪ 시간 및 횟수:15:00~18:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(8명) 및 자녀(8명) ▪ 장소:의정부카페피스 ▪ 방법:전문강사 교육진행	▪ 기간:2021.12.02.(목) ▪ 시간 및 횟수:14:00~17:00/1회 ▪ 대상:한부모가정 참여자(14명) 및 자녀(2명) ▪ 장소:의정부지역자활센터 1층 교육장 ▪ 방법:전문강사 교육진행

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
힐링아트프로젝트 “아로마공예” 교육	계획	2021.10.07	2021.11.04
	결과	2021.10.14	2021.11.11
힐링아트프로젝트 “마크라메” 교육	계획	2021.10.14	2021.11.11
	결과	2021.10.21	2021.11.18
힐링아트프로젝트 “가죽공예” 교육	계획	2021.10.21	2021.11.18
	결과	2021.10.28	2021.11.25
힐링아트프로젝트 “스칸디아 액자 만들기” 교육	계획	2021.10.28	2021.11.25
	결과	2021.11.04	2021.12.02

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	B그룹 4회기 프로그램 “스칸디아모스 액자 만들기” 교육을 기존 교육 대상자와 자녀가 함께 동반 참여하는 프로그램으로 계획하였으나 자녀들의 학교 일정, 자가격리 상황 발생, 교육참여 비희망 등의 이유로 2명의 자녀만이 참여하게 됨. 이에 따라 부족한 6명의 교육참여 인원에 대해 기존 교육 대상자 외 자활사업 한부모가정 참여자로 대체함.
사업 추진내용	사업을 2021.10.07.에 시작하여 2021.11.25. 에 마무리 하고자 계획하였으나 예산 교부 지연으로 인해 2021.10.14.~2021.12.02.로 일정을 조정하게 됨.
기관 연계협력	A그룹, B그룹, 3회기 교육으로 계획된 “가죽공예” 강사(유효순)의 일정변경으로 인해 담지가죽공예학원 강사(윤승현)로 교체 진행함.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
교육참석율 80%~100% 달성	교육참여율(출석서명)	계획한 교육인원수 충족	100%
사전·사후 우울 척도 CES-D 검사점수 10점 이상 감소	사전·사후 우울 척도 CES-D 검사 비교	-A그룹: 사전평균 21점→사후평균 15점(6점 감소)	60%
		-B그룹: 사전평균 22점→사후평균 15점(7점 감소)	70%
사전·사후 스트레스 검사점수 10점 이상 감소	사전·사후 스트레스 검사 비교	-A그룹: 사전평균 41점→사후평균 29점(12점 감소)	120%
		-B그룹: 사전평균 25점→사후평균 17점(8점 감소)	80%
사전·사후 자기존중감 검사점수 10점 이상 향상	사전·사후 자기존중감 검사 비교	-A그룹: 사전평균 35점→사후평균 41점(6점 증가)	60%
		-B그룹: 사전평균 32점→사후평균 39점(7점 증가)	70%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

-프로그램 참여 후 대상자들의 스트레스 및 우울증은 소폭 감소하였고 자기 존중감은 소폭 상승되어 대상자들의 심리적 불안감 해소와 정서회복, 자기 존중감 회복에 많은 도움이 되었다고 판단됨. 대상자들의 정서적 치유와 회복은 참여자간 관계와 자활근로에 있어서 매우 긍정적인 모습을 보였으며 이는 사업단의 운영이 더욱 원활히 될 수 있는 부분으로 작용함. 본 사업은 지역자활센터가 근로에 국한된 서비스가 아닌 대상자들에 대한 다양하고 다각도적인 사례관리가 가능할 수 있도록 도움을 주었다고 생각함. 대상자들에 대한 다양하고 통합적인 서비스는 지역주민이 자활사업 진입과 참여·유지 하는데 있어 많은 역할을 하였으며 앞으로 더 나아가 참여자들이 완전한 자립·자활을 도모할 수 있도록 하는데 매우 효과적인 사례관리 방법이 되리라 생각됨.

2. 주요 성공 사례

-박○○ 참여자 : 대상자는 장애가 있는 자녀를 포함하여 세 자녀를 양육하고 있는 한부모가정 참여자로 사춘기에 접어든 첫째 자녀와 지속적으로 갈등을 겪고 있음. 대상자는 한부모가정에 대한 자녀들을 향한 미안함, 자녀의 반항에 대한 분노 등의 양가감정 사이에서 스트레스와 죄책감을 갖고 있었음. 대상자의 스트레스는 자녀들에게 고스란히 분출이 되었고 주갈등 관계인 첫째 자녀 뿐만 아니라 나머지 자녀와도 정서적으로 멀어진 상태였음. 대상자는 자신의 감정에 대해 환기가 필요함을 느끼고 힐링프로그램에 참여하였으며 1주일 간격으로 진행되는 프로그램에 참여하면서 정서회복과 안정을 찾을 수 있었음. 대상자는 양육과 경제활동으로 인해 자녀와의 시간을 많은 부분 포기해야 했었던 것에 대해 크나큰 죄책감이 있었지만 이번 프로그램을 통해 나와 비슷한 참여자들과 소통하고 온전히 나만을 위한 힐링 시간을 갖으면서 많은 부분 편안하게 내려놓을 수 있었다고 함. 대상자는 현재 진행하고 있는 간호조무사 교육을 포기하고자 하는 마음도 있었으나 이번 교육을 통해 마음을 다잡고 다시 공부와 경제활동, 양육을 할 수 있는 힘을 얻었다고 함. 대상자는 프로그램 중 육아코칭 시간을 통해 그동안 이해하지 못했던 첫째 자녀을 이해하고 공감할 수 있었으며 앞으로 자녀와 더 친밀한 관계로 행복하게 살아갈 힘을 얻었다고 함. 사업단 내에서 반장의 역할을 하며 앞만 보고 달려온 대상자가 그동안 소진되었던 정서를 회복하고 더욱 밝은 모습으로 열심히 오늘을 살아내고 있는 모습이 매우 큰 성과라 할 수 있음.

3. 향후 계획

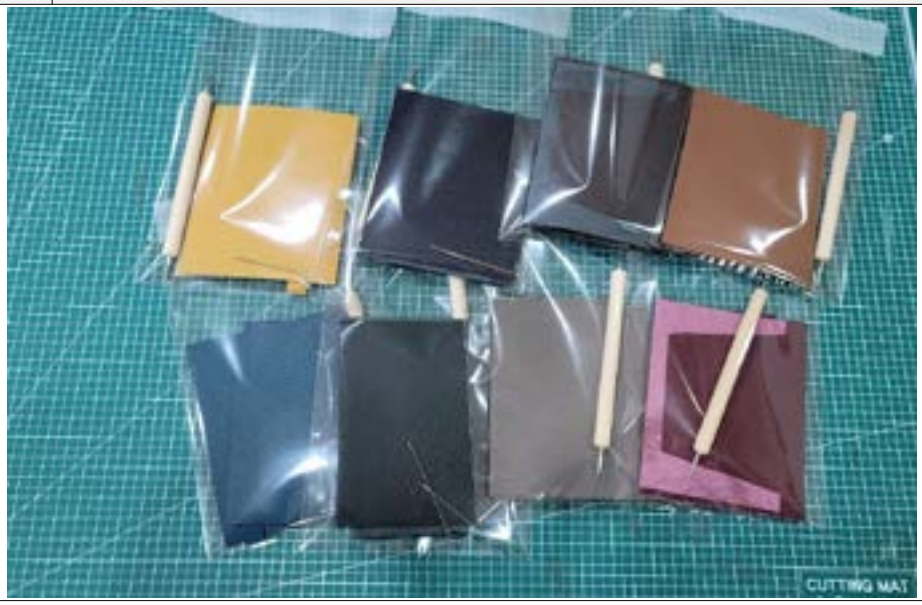
-이번 사업이 대상자들에게 끼친 긍정적 결과를 근거로 자활센터 내 다른 참여자 집단에도 확대·적용하고자 함. 자활기금 또는 후원금을 통해 프로그램을 위한 자원을 확보하고, 프로그램을 적극 홍보하여 참여자들의 자발적 참여를 이끌어내고자 함. 단편적인 프로그램 운영보다는 의정부지역자활센터가 운영하는 여러 사례관리 프로그램과 자원을 유기적으로 활용하여 참여자들의 더욱 체계적이고 효과적인 사례관리가 가능하도록 하고자 함.

4. 사업 개선을 위한 의견

-어떤 프로그램을 계획하느냐에 따라 기존에 계획했던 프로그램 횟수, 날짜, 예산에 대한 부분이 결과와 상이할 수 있음. 예를 들어 의료서비스에 대한 프로그램을 계획한다면 대상자마다 의료수급조건이나 서비스 종류에 따라 병원비가 다를 수 있음. 이에 대해 사업 종결 후 결과보고 시 횟수, 날짜, 예산, 대상자 변경 부분에 대해 그 이유를 건마다 하나하나 다 기재하는 것에는 큰 부담이 있을 듯 함. 더욱 다양하고 폭넓은 사례관리사업을 계획하는데 있어서 결과보고 부분이 조금 더 간소화 되었으면 하는 바람임.

[사진 자료]

1	사진설명
2021.10.14. 힐링아트프로젝트 A그룹 1회차 아로마공예 교육 간식구매	

2	사진설명
	
2021.10.28. 힐링아트프로젝트 A그룹 3회차 가죽공예 교육 재료(8개)	

3	사진설명
2021.12.02. 힐링아트프로젝트 B그룹 4회차 스칸디아모스액자 만들기 교육진행 사진	

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경북안동지역자활센터		대표자	박경구		
사업명	자존감 향상과 관계 회복을 위한 미술심리치료 프로그램 **'함께 걷는 꽃길'**					
총 지원금액 (보조금)	3,960,000원	집행금액	**3,960,000원**		집행률	100%
사업기간	21. 10. 7. ~ 21. 11. 25.		담당자	염효인		
			연락처	054-841-5120		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

- 한부모 가정은 경제적 어려움뿐만 아니라 심리적 어려움을 많이 겪고 있음. 특히 여성한부모 가정의 참여자는 우울증, 불면증과 자신을 무가치하게 인식하는 낮은 자존감 등 정서적으로 불안함을 많이 보이고 있는 실태임. 또한, 사회적 관계망 속에서 심리적 박탈감과 상대적 빈곤감도 증가하고 있음.

2. 사업의 목적

- 프로그램 참여자 자존감 향상 및 정서적 자활 도모

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	한부모가정 참여주민과 우울증이 있는 참여주민 10명	한부모가정 참여주민 10명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	여성 한부모가정 참여주민	여성 한부모가정 참여주민
모집방법	희망자 및 담당자 추천자	희망자 및 담당자 추천자

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

구분	계획	결과
1회차	일시 : 21. 10. 7.(목) 14:00~16:00 주제 : 나의 꽃 내용 - 강사소개, 프로그램 소개 - 돌려 그리기를 통해 긴장감 이완과 친밀감 형성 - 자신을 표현할 꽃 그리기 - 집단상담의 구조화 및 비밀보장과 규칙정하기	일시 : 21. 10. 18.(월) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : 나의 꽃 내용 - 강사소개, 프로그램 소개 - 돌려 그리기를 통해 긴장감 이완과 친밀감 형성 - 자신을 표현할 꽃 그리기 - 집단상담의 구조화 및 비밀보장과 규칙정하기
2회차	일시 : 21. 10. 14.(목) 14:00~16:00 주제 : 꽃길 내용 - 골판지를 이용하여 액자에 꽃을 꾸미기 - 자신에게 일어났으면 하는 바람 나누기 - 자신의 바람을 이루는데 걸림돌과 장점에서 디딤돌 역할 찾아보기	일시 : 21. 10. 21.(목) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : 꽃길 내용 - 골판지를 이용하여 액자에 꽃을 꾸미기 - 자신에게 일어났으면 하는 바람 나누기 - 자신의 바람을 이루는데 걸림돌과 장점에서 디딤돌 역할 찾아보기
3회차	일시 : 21. 10. 21.(목) 14:00~16:00 주제 : 함께 만드는 꽃길 내용 - 한지로 꽃길 꾸미기 - 각자의 꽃길을 합쳐서 하나의 작품 만들기 - 타인으로부터 힘을 얻었던 경험을 통해 외부자원 확인하기	일시 : 21. 10. 25.(월) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : 함께 만드는 꽃길 내용 - 한지로 꽃길 꾸미기 - 각자의 꽃길을 합쳐서 하나의 작품 만들기 - 타인으로부터 힘을 얻었던 경험을 통해 외부자원 확인하기
4회차	일시 : 21. 10. 28.(목) 14:00~16:00 주제 : MBTI를 통한 자기이해 내용 - 기질과 환경에 의해서 가지게 된 자신의 선호 경향 알아보기 - 자신과 타인의 성격에 대해 이해하기 - 자녀 성격유형에 따른 부모역할알기	일시 : 21. 10. 28.(목) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : MBTI를 통한 자기이해 내용 - 기질과 환경에 의해서 가지게 된 자신의 선호 경향 알아보기 - 자신과 타인의 성격에 대해 이해하기 - 자녀 성격유형에 따른 부모역할알기
5회차	일시 : 21. 11. 4.(목) 14:00~16:00 주제 : 내 마음의 업사이클링 내용 - 쓰레기를 재활용하여 새로운 작품 만들기 - 실패감을 느꼈던 순간에 대해 이야기 나누기 - 병을 이용하여 꽃병 만들기 - 인지재구조화를 통해 긍정적 자인식 갖기	일시 : 21. 11. 4.(목) 10:00~12:00 참석 : 9 명 주제 : 내 마음의 업사이클링 내용 - 쓰레기를 재활용하여 새로운 작품 만들기 - 실패감을 느꼈던 순간에 대해 이야기 나누기 - 병을 이용하여 꽃병 만들기 - 인지재구조화를 통해 긍정적 자인식 갖기

구분	계획	결과
6회차	일시 : 21. 11. 11.(목) 14:00~16:00 주제 : 효과적인 의사소통 내용 - 자유난화를 통해 감정을 이완 - 공동작품 만들기 - 의사소통에 대해 이해 - 부모의 의사소통과 자녀의 의사소통방법에 대해 알아봄으로써 가족 간 효과적 의사소통방법 익히기	일시 : 21. 11. 11.(목) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : 효과적인 의사소통 내용 - 자유난화를 통해 감정을 이완 - 공동작품 만들기 - 의사소통에 대해 이해 - 부모의 의사소통과 자녀의 의사소통방법에 대해 알아봄으로써 가족 간 효과적 의사소통방법 익히기
7회차	일시 : 21. 11. 18.(목) 14:00~16:00 주제 : 꽃길을 담다 내용 - 업사이클링 - 재활용품에 지끈을 감아 꽃병만들기 - 완성된 꽃병에 조화 꽃을 활용하여 모양 꾸미기 - 내가 담고 싶은 소망 적어보기	일시 : 21. 11. 18.(목) 10:00~12:00 참석 : 10명 주제 : 꽃길을 담다 내용 - 업사이클링 - 재활용품에 지끈을 감아 꽃병만들기 - 완성된 꽃병에 조화 꽃을 활용하여 모양 꾸미기 - 내가 담고 싶은 소망 적어보기
8회차	일시 : 21. 11. 25.(목) 14:00~16:00 주제 : 행복나무 만들기&전시회 내용 - 자신이 이루고 싶은 복, 상대에게 나누어 주고픈 복에 대해 이야기하기 - 팀별로 행복나무 만들기 - 자신의 소망을 이야기하고 서로 격려하기	일시 : 21. 11. 25.(목) 10:00~12:00 주제 : 행복나무 만들기&전시회 참석 : 10명 내용 - 자신이 이루고 싶은 복, 상대에게 나누어 주고픈 복에 대해 이야기하기 - 팀별로 행복나무 만들기 - 자신의 소망을 이야기하고 서로 격려하기
전시회	일시 : 21. 11. 25.(목) 내용 : 총 8회기 프로그램의 작품 약 70여종 전시	일시 : 21. 11. 25.(목) 내용 : 총 8회기 프로그램의 작품 약 70여종 전시

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
프로그램 진행	계획		
	결과		
작품전시회	계획		
	결과		

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	
기관 연계협력	

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자존감 향상	사전사후 대비 자존감척도 검사 결과 20% 증가	사전 평균 135점 사후 평균 148점 총 9.6% 증가	48%
정서적 자활	만족도조사지	평균 90.6점	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 사업 참여자

상담소견	
1	집단활동에 있어서 잘 참여하고 상대의 이야기를 잘 들어주는 것을 볼 수 있다. 활동에서도 에너지가 보이는데 다소 초조함 느낌을 엿볼 수 있었으며 그 부분에 대해서 짚었을 때 자신에 대해서 조바심이 나고 초조한 느낌을 가지고 있다고 하였다. 대학원에서의 학업을 마무리 하고 싶은 마음을 가지고 있다.
2	집단 상담 초기 감정의 기복이 컸으며, 감정을 주체하지 못하는 모습을 보였으며, 자활 쪽 일을 하면서 만나게 된 사람들과 자신이 속해 있는 세계가 다르다고 느끼고 있으며, 그 안에서 겪게 되는 갈등을 토로하였는데 집단을 진행하는 동안 감정이 많이 평안해 질 것을 볼 수 있다. 미용쪽을 배우고 싶어하고 그것을 활용한 일을 하고 싶어한다.
3	자기 스스로가 자존감이 낮다고 표현하고 있으며 사람들에게 다가가고 싶어하고 관심받고자 하는 것이 강하다. 사람으로 인해 상처를 많이 받았음을 엿볼 수 있다. 상대로부터 인정받고자 하는 마음도 있으며, 상대방을 잘 챙기기도 한다. 손재주가 좋아 공예쪽 관련 일을 해보는 것도 좋을 듯 하다.
4	상담 초기 폐쇄적인 모습을 볼 수 있었고, 큰 자녀와의 극한 갈등을 볼 수 있었다. 집단상담 과정동안 적극적으로 참여하려고 하고 노력하는 것을 볼 수 있다. 기술적인 부분을 잘 할 수 있을 것 같다는 말에 목공 활동을 했을 때 잘 맞았고, 재미있었다고 하였는데, 목공기술과 관련된 자격이나 일을 해보는 것을 권하기도 하였고, 본인도 그런 쪽을 생각하고 있다고 하였다.
5	자신을 표현하거나 글로 나타내는 것에 어려움이 있다. 상황에 대한 이해나 표현이 단조로운 것을 볼 수 있다. 자녀와 함께 잘 살아야 된다는 생각을 강하게 하고 있다. 유쾌한 성향을 가지고 있어서 좀 더 활동적인 일이 잘 맞으며, 내담자의 자존감을 기를 수 있는 활동이 진행되면 좋을 듯 하다.
6	상담시 자신의 이야기를 하는 것에 많은 어려움을 느꼈다. 자신의 아픔을 드러내는 것이 쉬운 일이 아님을 토로하였다. 집단에서 성실하고, 상대를 배려하는 모습을 볼 수 있으며, 스스로를 성장시킬 수 있는 일을 하고 싶어한다. 성장에 대한 욕구가 있으므로 주변에 지지자와 좋은 정보를 알려준다면 더 큰 성장을 할 것으로 보인다.
7	어릴적, 성장하는 과정에서 지지자가 없었으며, 의지가 많이 꺾긴 것을 볼 수 있지만 에너지가 참 맞으며, 적극적이다. 자신에 대한 이해를 통해 스스로 잘못하는 부분에 대해서 고치려고 노력하는 모습도 보이며, 열정이 큰 것을 알 수 있다. 상황에 대한 적응과 상황에서 상대를 배려하는 모습도 볼 수 있다.

상담소견	
8	상담 초기 집단참여에 대한 의지도 없고, 많이 침체되어 있었는데 회기를 거듭할수록 자신을 나타내고 적극적으로 참여하는 것을 볼 수 있었다. 사회복지관련 쪽 일에 대해서 관심을 가지고 있으며, 기회가 된다면 공부를 하고 싶어하는 것을 볼 수 있다. 자신이 지금껏 엄마 역할을 하지 못했지만 지금부터라도 열심히 해볼려고 하는 의지를 가졌으며, 자신의 삶을 능동적으로 살고자 하는 바람을 표현하였다.
9	초기 집단에서 자신의 모습을 잘 드러내지 않았지만 후기로 갈수록 자신의 생각도, 자식을 키우는데 어려움도 함께 나누었다. 배우자를 만나서 결혼을 해보고 싶다는 마음을 표현하기도 하였다. 집단을 통해 자신을 돌아보는 시간이 되었다고 하였다.
10	조용하지만 자기에게 주어진 일들을 완성해 나가는 것을 볼 수 있다. 처음에는 집단원들과 소통이 적었지만 점점 관계를 형성하고 자신의 생각을 표현하는 것을 볼 수 있다. 삶을 바라보는 시각도 긍정적으로 바라보려는 것을 볼 수 있으며, 열심히 살고자 하는 마음도 표현하였다. 사람들의 마음을 읽어주고 보듬어 주는 것이 장점이기도 하다.

상담자 윤은미심리상담센터장 윤은미

- 센터 내부 : 사례관리 프로그램에 대한 긍정적인 인식이 생겼으며, 향후 참여주민이 직접 스스로를 오픈하고 변화할 수 있는 다양한 프로그램에 시도할 예정. 발굴하지 못한 집중 사례관리 케이스를 발굴하는 등 사업성과도 있음.

2. 주요 성공 사례

- A참여주민 : 2년 전 남편과의 이혼으로 세 자녀를 홀로 양육 중. 특히 큰 딸과 사이가 좋지 않음(프로그램 자기소개 중 “큰 딸이 싫다. 죽이고 싶다.”라고 직접적으로 언급). 수면장애, 우울, 흡연, 음주로 어려움을 느끼고 있었으며, 신경정신과 진료를 받은 경험이 있음. 프로그램 참여 후, 색채변화(검정색→하늘색 등의 파스텔톤 사용)가 가장 크게 나타났으며, 우울감을 극복하고 자녀들과 잘 살아보겠다는 의지가 강해짐.
- B참여주민 : 사업단에서 에이스로 불리며 맡은 역할을 잘 수행하였고, 일상에 큰 어려움이 없다고 판단되었나 프로그램 참여 초기에 무기력하고 수동적인 모습을 보였음. 프로그램 참여하며 자신의 이야기를 할 줄 알게 되었고(자녀들과 사이가 좋지가 않으며, 부정적인 경향이 있었다고 고백함), 스스로에 대한 변화를 가장 잘 알고 있으며 적극적으로 어필함. 표정(무표정→밝음)과 타인을 대하는 태도(수동적→능동적)가 많이 변화하였으며, 마음의 문을 열고 더 나은 삶을 살고 싶다는 의지를 드러냄. 어려움이 없다고 생각하여 일반 케이스로 분류되었으나, 프로그램을 통해 관리대상으로 사례관리를 지속할 수 있도록 케이스를 발굴함.

3. 향후 계획

- 프로그램의 참여한 대상자들의 자존감 회복과 정서적 자활을 위해 상담과 지지를 통한 사례관리 지속
- 일시적인 만족감이 아닌 연속성을 가질 수 있도록 향후 유사 사업 연계(차년도 사업 공모 또는 프로포절을 통한 사업비 마련), 한 단계 더 나아간 심화 프로그램 추진 예정
- 센터 내 교육사업과 연계하여 개인/집단의 심리치료 관련 프로그램 등 참여주민의 변화를 도모할 수 있는 프로그램 개발 계획

4. 사업 개선을 위한 의견

- 본 센터에서는 차년도 사업에 당해 프로그램 심화버전을 공모하고 싶음. 그러나 유사 내용 및 동일집단 구성으로 중복지원과 같은 제재 사항에 대해 우려스러움. 심리치료의 경우는 10회기/2개월 남짓의 시간으로는 좋은 변화를 이끌어내기 부족하므로 차년도 사업을 통해 전년도 사업이 연장이 필요함. 이에, 공모사업 내 지원분야를 기존과 신규로 나누고 신규의 경우는 현 방식을 유지, 기존의 경우는 전년도 사업 연장이 필요한 센터를 지원해주는 형식으로 구성해주면 좋겠음.

[사진 자료]

1	모임 사진

2	작업 사진1

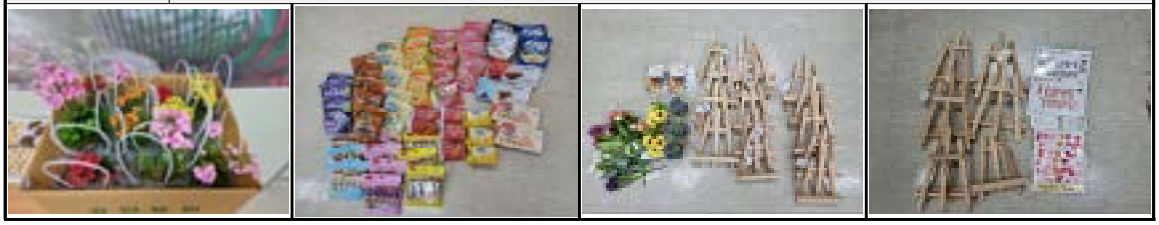
3	작업 사진2

4	전시회 작품(일부) 사진

5	전시회 작품(일부) 사진

6	회차별 다과비 집행 증빙 사진

7	전시회 준비비 집행 증빙 사진



2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	광주남구지역자활센터		대표자	차신규		
사업명	자활 근로 참여주민들의 심리 건강을 위한 마음치유 프로그램 '빛깔 난다'					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.11.04.~2021.12.17.		담당자	이여은		
			연락처	070-7841-1402		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 경제적 빈곤과 심리적 어려움으로 스트레스 증가

본 센터를 이용하고 있는 참여자의 수는 남구 지역 전체 수급대상자 중 약 7%를 차지하고 있으며, 유형은 한부모 가정, 1인가구, 다문화 및 장애인 가정 등으로 지속적인 빈곤을 경험하면서 자활근로에 참여하게 되었다. 이혼이나 건강, 부채로 인해 근로 빈곤에 빠져 가족 및 사회로부터 외면 받았거나 상실감을 경험한 기초생활 수급대상자들로 생계에 대한 불안감이 가장 큰 문제이다. 또한 사회적 약자, 소외계층이라는 사회적 편견도 참여주민이 느끼는 심리적 어려움으로 여기에서 오는 우울과 스트레스가 참여주민 개인뿐만 아니라 대인관계 형성에서도 어려움을 호소하고 있다.

이처럼 참여주민들이 자활 근로를 통해 생계를 유지하고 있지만, 다양한 심리적 어려움까지 해결할 수 없기에 본 사업을 통해 심리·정서 지원 프로그램을 활용하여 참여주민들의 불안과 스트레스를 해소하고자 한다.

○ 코로나-19 장기화로 사회적 고립과 심리적 부담감 증가

코로나-19 발생 이후, 사회적 거리두기와 일자리의 감소 등, 다양한 사회적 분위기를 경험하면서 가족과 주변인들과의 만남의 제한에 참여주민들의 스트레스가 증가하고 있다. 백신접종 참여자가 조금씩 증가하고 있지만, 변이 바이러스 출현으로 거듭되는 사회적 거리두기와 갈수록 증가하는 확진자로 인해 자활 근로에 참여하고 있는 본 센터의 참여주민들은 자신도 감염될 수 있다는 심리적 부담감이 날로 커지고 있다.

확진자로 판명될 경우, 생계유지에 대한 걱정과 자활 근로 재참여 여부에 대해서도 걱정이 매우 큰 것으로 나타났다. 고립된 생활이 주는 심리적 부담감을 감소시키고 근로의욕과 역량을 향상하기 위해서 본 사업의 정서적 안정감을 취할 수 있는 프로그램을 적극적으로 활용하여 참여주민들이 자신에게 좀 더 집중할 수 있고, 환경과 생활의 다양성을 긍정적으로 경험할 수 있도록 한다.

2. 사업의 목적

1) 자활 근로 및 코로나-19 장기화로 인해 근무지와 일상생활 등 모든 생활환경 범위에서 오는 부담감과 스트레스를 해소하며 본 프로그램을 통해 자활 근로 참여 주민들의 지친 마음을 위로하고 심리·정서적으로 안정감을 주어 불안과 스트레스를 완화한다.

2) 색과 향기를 통한 작업을 통해 집중력을 기르고 성취감을 느끼고 경험하며 자존감을 향상한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	160명	160명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	자활 근로 사업단 참여주민 160명	자활 근로 사업단 참여주민 160명
모집방법	자활 근로 참여자 공지 및 사업단 담당자에게 안내	자활 근로 참여자 공지 및 사업단 담당자에게 안내

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
컬러테라피 프로그램	기간: 11월 ~ 12월(평일) 대상: 자활 근로 사업단 참여주민 장소: 각 사업단 방법: 전문강사	기간: 11월 ~ 12월(평일) 대상: 자활 근로 사업단 참여주민 장소: 광주남구지역자활센터 2층 교육장 방법: 전문강사
아로마 롤온 만들기 프로그램	기간: 11월 ~ 12월(평일) 대상: 자활 근로 사업단 참여주민 장소: 각 사업단 방법: 전문강사 만들기용품: 아로마롤온	기간: 11월 ~ 12월(평일) 대상: 자활 근로 사업단 참여주민 장소: 광주남구지역자활센터 2층 교육장 방법: 전문강사 만들기용품: 아로마롤온+힐링미스트
원예 (꽃 바구니 만들기) 프로그램	-	기간: 12월(평일) 대상: 자활 근로 사업단 참여주민 장소: 광주남구지역자활센터 2층 교육장 방법: 전문강사 만들기용품: 꽃 바구니

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	11월	12월
컬러테라피 프로그램	계획	7회	1회
	결과	6회	2회
아로마 롤온 만들기 프로그램	계획	7회	1회
	결과	6회	2회
원예(꽃 바구니 만들기) 프로그램	계획	0회	0회
	결과	0회	1회

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	프로그램 회차 변경(8회▸9회) / 사업 수행 중 간식비 및 재료비 등에서의 예산 절감으로 인해 1회 분량의 프로그램 예산 확보
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
스트레스 감소	사전·사후 설문 조사	응답자 126명 중 123명	100%
집중력 향상 및 성취감 향상		설문 문항의 평균 2%의 긍정적 상승	100%

*스트레스 감소: 사전·사후설문조사 응답자 126명 중, 사전설문조사에서 응답자 83명이 '나는 평소 스트레스로 육체적 및 정신적으로 힘들다.'에 '그렇다'라고 응답했으며 프로그램을 진행하고 난 뒤, 사후설문조사에서 응답자 123명이 '빛깔난다 프로그램은 스트레스 완화에 도움이 되었다.'에 '그렇다'라고 응답하였음.

*성취감 향상: 프로그램 전, 사전설문조사에서 응답자 126명 중 약 9.5%의 응답자가 '나는 남들이 하는 만큼은 뭐든지 할 수 있다.'에 '그렇지 않다.'라고 응답하였으며 프로그램 후인 사후설문조사에서는 약 7.9%의 응답자가 '그렇지 않다.'라고 응답하였음.

*집중력 향상: 프로그램 전, 사전설문조사에서 응답자 126명 중 약 58.7%%의 응답자가 '나는 집중을 하지 못해 실수를 하거나 사고를 낸다.'에 '그렇지 않다.'라고 응답하였으며 프로그램 후인 사후설문조사에서는 약 56.3%의 응답자가 '그렇지 않다.'라고 응답하였음.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) **참여자 변화:** 본 프로그램을 통하여 사회적 분위기(코로나-19 등)로 인한 스트레스 및 자활 근로를 하며 받는 업무적 스트레스를 해소할 수 있었으며 듣는 프로그램이 아닌 직접 참여하여 만들고 생각하는 과정을 통해 참여자 스스로 무언가를 해내고 할 수 있다는 자존감을 향상할 수 있는 변화 계기가 되었음.

2) **지역자활센터 및 지역사회 변화:** 본 지역자활센터 내부에서도 참여자들의 만족도가 올라가 자활사업단 내의 근로 분위기도 한층 더 밝아지고 활기찬 분위기를 조성하였으며 연쇄 반응으로 참여자뿐만 아니라 본 자활센터의 종사자들 또한 업무에 활력을 불어넣는 역할을 하였음. 또한, 아로마롤온·힐링미스트·꽃 바구니 만들기 등을 통해 다양한 직업군을 직·간접적으로 탐색하고 경험해볼 수 있는 계기가 되어 참여자들의 자립에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 계기가 되었음.

2. 주요 성공 사례

- 본 프로그램의 취지가 스트레스 완화와 집중력 향상 및 성취감 향상이었고 취지에 맞게 참여자들의 프로그램 참여 후 변화 행동(언어 및 표정)을 관찰 할 수 있었음.

대상자 사례1) _아로마롤온+힐링미스트 만들기

프로그램 참여 전: “일 하기도 바빠 죽겠는데 무슨 프로그램이에요?”

프로그램 참여 후: “평소에 받았던 스트레스가 확 해소되는 느낌이에요. 앞으로 프로그램에서 만든 이 롤온만 잘 써도 스트레스가 없어지겠죠?”

대상자 사례2) _꽃바구니 만들기

프로그램 참여 전: 힘없고 무기력한 모습과 무뚝뚝한 표정 및 언어

프로그램 참여 후: 프로그램 참여 중 꽃과 관련된 직업군에 대해 물으시며 스스로 탐색하는 모습을 보이셨고 밝은 표정으로 프로그램에 참여하시며 만들기에 서툰 다른 참여자분을 챙겨주시는 등, 프로그램이 끝난 후 뒷정리까지 함께 도와주시며 적극적인 모습을 보이셨음.

기타 사례) 사후 설문조사에서 해당 프로그램이 참여자의 스트레스 완화에 도움이 되었다라는 응답에, 전체 응답자 126명 중 123명이 ‘그렇다’라고 응답하였으

며 기타 자활센터에 하고 싶은 말에 “프로그램을 통해 위로를 받게 해주셔서 감사합니다.”, “이런 좋은 내용과 프로그램으로 힐링이 됩니다.”, “좋은 프로그램으로 인해 긍정적인 마인드에 많은 도움이 됩니다.”, “좋은 시간 주셔서 감사해요.” 등 직접 글로서 만족도를 표현하시는 참여자분들을 볼 수 있었음.

3. 향후 계획

- 본 사업을 통해 참여자들의 스트레스 해소 및 집중력·성취감 향상에 유의미한 효과를 내었으며 종사자들과의 의견조율을 통해 참여자들의 생활에 활력을 줄 수 있는 지속적이고 다양한 프로그램을 발전시키는 방향을 모색할 계획임.

4. 사업 개선을 위한 의견

1) 지속적인 프로그램 지원
2) 사업 실행 기간의 조정(사업시행부터 결과보고까지 3~4개월 정도)

[사진 자료]

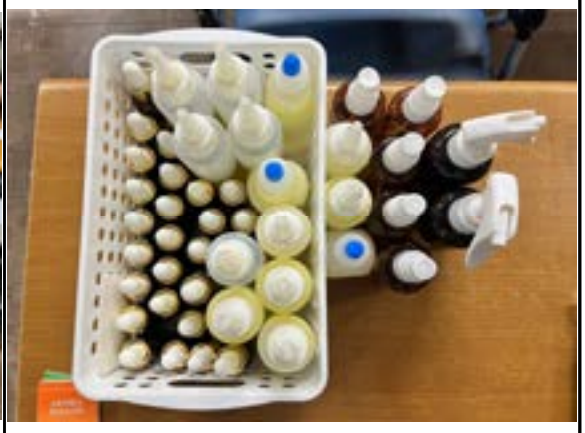
1	사무용품 구입 및 현수막 구입

2	1~9회차 프로그램 및 간식&재료 사진
1회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	

2회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	

3회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	   (3,4,5,6회차 음료수 일괄 구매함.)

4회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	   (3,4,5,6회차 음료수 일괄 구매함.)

5회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	
	   (3,4,5,6회차 음료수 일괄 구매함.)

6회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	   (3,4,5,6회차 음료수 일괄 구매함.)

7회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	   (7,8회차 음료수 일괄 구매함.)

8회차 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	
	   (7,8회차 음료수 일괄 구매함.)

9회차 원예 프로그램(진행 사진, 재료, 간식)	

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	광주북구동신지역자활센터		대표자	박 철 진		
사업명	요것 어때? 힐링 하러 가자					
총 지원금액 (보조금)	2,830,000원	집행금액	2,830,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10. 21. ~ 2021. 11. 05.		담당자	정혜림		
			연락처	062)576-6968		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

현재 센터 참여자 중 한부모 가정의 세대 수는 줄어들었지만, 가정 구성원들 중 보호가 필요한 아동수가 급격히 증가하고 있으며 그 연령 또한 낮아지고 있다.

한부모들의 자녀양육은 근로로 인한 힘듬과 함께 또 다른 스트레스로 나타나고 있으며 이는 센터 내 사업단 참여의 제약이 되고 있는 바. 본 프로그램인 힐링과 상담프로그램 제공을 통하여 한부모 가정 참여주민들에게 건강한 사회적 관계망 형성 및 스트레스 해소와 소진을 예방하고 나아가 가족관계 및 부모의 역할기능 개선에 도움이 되고자 프로그램을 기획하였으며 이를 통하여 빈곤의 대물림을 예방하고 사업단 참여의 긍정적인 요인으로의 전환이 필요함.

2. 사업의 목적

- ‘요것 어때? 힐링하러 가자’ 프로그램 교육 및 체험을 통해 자립의욕 고취
- 상담프로그램과 같은 체계적인 사례관리를 통해 우울감 감소 및 자존감 증가하고 근로역량을 회복할 기회를 주어 참여자의 근로 의지를 고취.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	10명	10명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	사업단 내 참여주민(한부모) 10명	사업단 내 참여주민(한부모) 8명 사업단 내 참여주민(다자녀) 2명
모집방법	1:1 상담	1:1 상담

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
해바라기 꽃 장식하기	• 방법: 집단상담 →자기 소개, 가족관계 소개등을 통한 친밀감 형성하기 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 이안나(화유홀라워앤원예치료 강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 →자기 소개, 가족관계 소개등을 통한 친밀감 형성하기 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 이안나(화유홀라워앤원예치료 강사) • 참여인원: 8명
나의 성향과 강점 찾기	• 방법: 집단상담 →탄생컬러로 나의 성향과 나의 강점 보완컬러 찾기 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 기미현(PMA컨설팅강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 → 나와 상대를 이해하는 히포크라테스 기질분석 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 기미현(PMA컨설팅강사) • 참여인원: 8명

세부 사업명	계획	결과
나의 미래, 나의 꿈	• 방법: 1:1 개인 비대면 수업(ZOOM) →컬러 통해 과거, 현재를 표현하여 인생에 대한 질문을 던지며 나의 미래와 내가 꿈꾸는 미래를 설계해본다. • 시기: 10월 중 • 횟수: 10회 • 진행: 기미현(PMA컨설팅강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 1:1 개인 비대면 수업(ZOOM) →컬러 통해 과거, 현재를 표현하여 인생에 대한 질문을 던지며 나의 미래와 내가 꿈꾸는 미래를 설계해본다. • 시기: 10월 ~ 11월 • 횟수: 10회 • 진행: 기미현(PMA컨설팅강사) • 참여인원: 10명
웃는 삶이 아름답고 행복하다	• 방법: 집단상담 →몸과 마음을 치유하는 웃음이 주는 효과와 의미를 통한 우울 극복, 자존감 UP • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 박은정(행보충전연구소강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 →몸과 마음을 치유하는 웃음이 주는 효과와 의미를 통한 우울 극복, 자존감 UP • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 박은정(행보충전연구소강사) • 참여인원: 8명
스트레스에 내 기분 어떻게 바꿀 수 있을까?	• 방법: 집단상담 →자신의 스트레스 파악,(YOU&I) 자신의 감정, 가치 기록 자아선언 • 시기: 11월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 박은정(행보충전연구소강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 →자신의 스트레스 파악,(YOU&I) 자신의 감정, 가치 기록 자아선언 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 박은정(행보충전연구소강사) • 참여인원: 8명
꿈을 쓰는 드라이 플라워	• 방법: 집단상담 →꿈에 대한 작품을 만드는 과정 중에 자아존중감과 성취감 향상 • 시기: 11월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 이안나(화유홀라워앤원예치료강사) • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 →꿈에 대한 작품을 만드는 과정 중에 자아존중감과 성취감 향상 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 이안나(화유홀라워앤원예치료강사) • 참여인원: 8명
간담회	• 방법: 집단상담 →원활한 프로그램 진행을 위해 만족도 조사 및 간담회 진행 • 시기: 11월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 사업 담당자 • 예상인원:10명(목표 - 참여율 70%)	• 방법: 집단상담 →원활한 프로그램 진행을 위해 만족도 조사 및 간담회 진행 • 시기: 10월 중 • 횟수: 1회 • 진행: 사업 담당자 • 참여인원: 8명

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
해바라기 꽃 장식하기	계획	◉	
	결과	◉	
나의 성향과 강점 찾기	계획	◉	
	결과	◉	
나의 미래, 나의 꿈	계획	◉	
	결과	◉	◉
웃는 삶이 아름답고 행복하다	계획	◉	
	결과	◉	
스트레스에 내 기분 어떻게 바꿀 수 있을까?	계획		◉
	결과	◉	
꿈을 쓰는 드라이 플라워	계획		◉
	결과	◉	
간담회	계획		◉
	결과	◉	

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	• 센터 일정과 강사님들의 일정으로 인해 참여자 인원에 변동사항 발생 • 나의 미래, 나의 꿈 10명 참석 그 외 프로그램 8명 참석 • 인원 변동 사유 - 코로나 19 백신접종 2명 - 사업단 업무 1명 - 자녀 건강 악화 1명
사업 추진내용	• 센터일정과 강사님들의 일정으로 인해 일정 조정
기관 연계협력	없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
프로그램의 관심도와 흥미, 지속적 참여율 70% 유지	출석부, 운영일지	프로그램진행 시 출석확인	80%
원예치료 프로그램을 통하여 스트레스 감소, 자존감 증가한다.	스트레스 척도(pss), 성인우울척도(CES-D), 로젠버그 자존감 척도	프로그램 전후 설문조사	60%
미래지향적사회인으로 성장	만족도, 소감문	프로그램진행 시 인생컬러, 인생계획서	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 상담프로그램을 참여하면서 마음의 우울함을 웃음으로 날려버려 스스로 스트레스와 우울함을 해소하는 역량 강화로 자존감 증가하게 됨.
- 자녀의 양육에 대한 스트레스 감소로 사업단 내에 근로에 집중하게 되면서, 자신의 자활자립 성장을 위해 노력하고 긍정적인 변화와 미래지향적인 성장하는 기반 마련함.

2. 주요 성공 사례

❍ 문*혜: 전부터 무엇 간을 새로운 것을 시도하고 싶었다는 생각이 들었습니다. '요것 어때? 힐링하러 가자!' 프로그램을 진행한다는 이야기를 듣고 참여하고 싶다는 마음이 강했습니다. 교육 첫날과 코로나-19 백신 예방접종과 겹쳐서 고민하였지만, 예방접종 받기 전에 교육을 참여해야겠다고 생각했습니다. 교육을 참여하니 너무나도 재미고 힐링되는 시간이었고 '아~ 내가 찾는 새로운 것이다.'라고 생각이 들었습니다.
요즘 웃음을 잃었는데 웃는지가 언젠지 몰랐는데 덕분에 많이 웃었습니다.
프로그램을 준비하신 팀장님이 무지하게 많이 유익하게 준비해 오셨고 나눔도 있었고 무엇보다 마음의 소리를 글로 표현할 시간이 있었고 짝꿍과 마음을 터 놓는 시간을 보내 힐링 너무 좋았습니다.
나와 상대를 이해하는 히포크라테스 기질분석 시간과 컬러 색깔로 현재, 미래 성격들을 알 수 있어 신기하고 친절하고 상세하고 재미있게 강사님이 강의하셨습니다. 교육을 통해 만다라트 양식으로 내년에는 어떻게 살아가야 할지 계획을 세우면서 아이와 행복한 해가 되기 위해 노력해야겠다고 생각하였습니다.

❍ 김*은: '요것 어때? 힐링하러 가자!' 프로그램을 참여하는 동안 힐링 되었고, 즐거웠으며 지루하지 않은 교육이라 적극적으로 참여하였습니다. 또한 마음이 안정적이고 평온한 시간이 될 수 있어서 행복한 시간이었다. 자활사업에 참여하기 6개월 전에 기질 검사를 할 때와 현재 일하고 있는 상

태의 기질이 바뀌어서 '역시 사람은 본인이 좋아하는 일을 해야하겠하구나'를 느끼게 되었습니다. 비대면으로 컬러를 통해 나에 대해 알아가고 꿈을 향해 계획하고 노력을 해야겠다고 느꼈습니다. 내년에는 바리스타에 한 걸음 다가가기 위해 바리스타 자격증을 취득하기 위해 노력하겠습니다.

3. 향후 계획

본 프로그램의 대상자인 한 부모 가정 참여자들은 일상생활의 불안정, 심리적 스트레스, 자녀 양육에 따른 근로의 제한 등으로 인한 다양한 문제 중에 정서를 다루는 사례관리 영역이 관심을 받고 있으나 필요에 비해 지원체계도 많이 부족한 사정임. 이번 힐링 프로그램 사업을 통해 결과보고에 드러난 효과를 가지고 앞으로 자활사업 참여자들의 정서 영역을 다루는 사례관리가 사업단에 적응하는데 어떤 영향력을 주었는지 의견을 제시하여 지속적으로 발전시켜 나갈 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

본 프로그램을 진행하면서 프로그램 참여자 모집할 시 센터 일정, 사업단 운영 등으로 모집이 어려운 점이 있었고, 프로그램 사업비 중 진행비를 적게 잡아 실체 진행 시에 택배비와 같은 것으로 변동사항이 있어 운영할 때 어려웠음. 차년도 공모사업 추진할 때는 사업단을 지정하여 웃음치료 및 힐링 프로그램을 진행할 것이며, 프로그램 운영시 변동사항이 있을 수 있으니 프로그램 사업비 중 진행비를 넉넉히 잡아 운영하려고 함.

[사진 자료]

1	강의 모습

[사진 자료]

2	다과 사진

[사진 자료]

3	강의 모습 및 재료

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산사하지역자활센터		대표자	이해중	
사업명	자활근로사업 참여자의 대인관계능력 증진 및 정서지원을 위한 미술심리치료프로그램 'ART야, 놀자!'				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.01.~2021.12.17..		담당자	박설화	
			연락처	051-263-6697	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

- 자활근로 사업단 내 참여자 간 잦은 갈등 발생
- 개별 및 집단상담 결과 갈등의 주 원인으로 심리적 어려움 호소

2. 사업의 목적

- 미술치료 사전검사(PITR검사), 우울척도검사(벡 우울검사)를 통해 참여자의 심리적 어려움을 파악하고 미술심리치료프로그램을 통해 참여자의 우울감과 스트레스 완화 도모

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	심리적 어려움으로 자활근로사업단 내 부적응 문제를 겪고 있는 참여자 10명	심리적 어려움으로 자활근로사업단 내 부적응 문제를 겪고 있는 참여자 10명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	1순위: 2021년 사례관리 기초욕구조사에서 심리정서항목에 대한 욕구가 있다고 응답한 참여자 2순위: 대인관계의 어려움, 우울증 등으로 자활근로사업단 내 갈등이 잦은 참여자	1순위: 2021년 사례관리 기초욕구조사에서 심리정서항목에 대한 욕구가 있다고 응답한 참여자 중 참여 희망자 2순위: 대인관계의 어려움, 우울증 등으로 자활근로사업단 내 갈등이 잦은 참여자 중 참여 희망자
모집방법	- 실무자 회의 및 사업단 내부 공지를 통한 홍보 - 대상 참여자 개별상담	- 사업단 내부 공지 및 대상자 개별 연락을 통한 참여자 모집 및 홍보

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
오리엔테이션	사업 참여 동의서 작성, 사업 일정 안내(10월 중)	참여자 모집단계에서 사업 안내 및 참여동의 진행, 1회기 프로그램 진행 전 사업 일정 및 각 프로그램 관련 안내를 간략하게 진행함
간담회	3회기 프로그램 종료 후, 이후일정 안내 및 사업 관련 의견 공유	12월 9일 4회기 프로그램 종료 후 프로그램 중간평가 실시
사업 평가회	6회기 프로그램 종료 후 전체 프로그램 평가 및 의견 공유	12월 16일 프로그램 종료 후 프로그램 전체 소감 발표 및 평가
미술심리치료 프로그램	< 10월 > 1회기-사전검사(우울감, 스트레스 진단) 2회기-자화상을 통한 자아표출 3회기-색채심리프로그램 <11월> 4회기-협동화 5회기-아로마테라피 6회기-사후검사 사전·사후검사를 제외한 각 프로그램 진행 후 전문가 상담 실시, 각 프로그램별 일지 작성	1회기 사전검사 후 전문가 의견으로 프로그램 변경 1회기(11/25)-벡 우울검사, PITR 검사 실시 + 나를 상징하는 사물, 풍경구성법 2회기(12/2)-새둥지화 검사, 자화상 만다라, 색종이 가족화 3회기(12/7)-오리지널 컬러컬렉션, 콜라쥬 활동, 만다라 가족화 4회기(12/9)-집단만다라, 색종이 한복 만들기(소원적기) 크리스마스 카드 만들기(나에게 보내는 메시지) 5회기(12/14)-감정만다라, 타로상담 6회기(12/16)-벡 우울검사, PITR 검사 실시 + 누리에 프로그램 사전·사후 검사 포함한 각 회기마다 전문가 상담 실시, 워크시트를 통한 각 프로그램별 한줄평 작성

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
오리엔테이션-사업 참여 동의서 작성, 사업 일정안내	계획	○		
	결과	○	○	
1회기-미술심리치료 사전검사	계획	○		
	결과		○	
2회기-자화상	계획	○		
	결과			○
3회기-색채심리프로그램	계획	○		
	결과			○
간담회-사업 중간평가	계획		○	
	결과			○
4회기-협동화	계획		○	
	결과			○
5회기-아로마테라피	계획		○	
	결과			○
6회기-미술심리치료 사후검사	계획		○	
	결과			○
사업 평가회-의견 공유	계획		○	
	결과			○

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 추진내용	참여자 모집 및 전문가 일정 조율 단계에서 전문가 일정과 참여자 일정이 맞지 않아 사업 진행이 지연되었음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
참여자들이 미술심리치료 프로그램에 참여하여 심리적 어려움을 파악하고 전문가의 상담을 받는다	매 회기 프로그램 진행시 출석부 및 워크시트 작성	1회 결석자 1명 3회 결석자 1명	93%
참여자들이 미술심리치료 프로그램 참여를 통해 우울감, 스트레스가 감소한다.	검사결과지 (벡 우울검사, PITR 검사결과)	벡 우울검사에서 점수가 낮아진 참여자 5명, PITR 검사에서 긍정적인 변화를 보인 참여자 9명	90%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 미술심리치료프로그램을 통해 참여자의 우울감과 스트레스에 대해 파악할 수 있었음. 척도검사(벡 우울검사), 미술심리검사(PITR검사)와 전문가의 상담내용을 비교·분석함으로써 보다 신뢰성 있는 자료를 얻을 수 있었음
- 1회기 사전검사와 6회기 사후검사에서 참여자의 우울감과 스트레스에 긍정적인 변화가 있었음을 확인할 수 있었음
- 그룹 활동과 집단 협력을 요구하는 프로그램을 통해 같은 사업단 참여자는 물론 다른 사업단 참여자와도 친밀한 관계를 형성하는 모습을 보임.

2. 주요 성공 사례

자활근로사업 참여자의 경우 '미술'이란 단어 자체에 거부감을 가지고 있는 경우가 많았음. 참여자 모집단계에서 "내가 무슨 그림을 그리냐"며 참여를 거부하는 참여자가 많았음. ART야, 놀자! 는 미술심리치료프로그램을 통한 참여자의 정서지원이 주 목적이지만 참여자들의 '미술 프로그램'에 대한 거부감을 줄이고자 하는 바람 또한 있었음. 세부 프로그램에서 단순히 그림 그리는 작업만이 아닌 타로상담, 색종이 공예 작업 등이 추가된 것 또한 그림에 대한 부담감을 줄이기 위함이었음.

프로그램을 처음 시작하는 단계에서 참여자들의 의견을 물었을 때 색칠하고 그림 그리니까 학생이 된 것 같다고 즐거워하는 참여자가 있는 반면, 색칠하는게 팔아프다, 맨날 그림만 그려야 되냐는 부정적인 반응도 있었음.

그러나 프로그램을 마치는 시점에서 참여자들의 의견을 다시 묻고 평가회에서 워크시트를 작성했을 때 그림으로 심리를 파악한다는 것이 너무 신기했고 전문가의 상담을 받고 나니 마음이 후련하고 위로가 되었다는 평이 많았음.

실제로 한 참여자는 1회기 프로그램에서 "계속 그림그리는거만 하냐, 다른거도 좀 했으면 좋겠다."라는 부정적인 반응을 보였으나 4회기 간담회에서 "이런거 받으려면 어디 가서 몇십만원 내고 해야 하는데 센터에서 공짜로 해주니까 너무 감사하고 전문가가 왜 전문가인지 알것같더라. 상담 받고 나니까 마음이 놓이고 앞으로의 방향에 대해서도 답을 내려 주니까 너무 좋았다."라며 긍정적인 반응을 보이는 등 변화를 보였음. 해당 참여자는 PITR 검사에서도 대인관계능력이 증가하였다는 전문가 의견이 있었음.

3. 향후 계획

참여자 모집단계에서는 그림을 그린다는 것 자체에 부담감을 가지는 참여자가 많아 참여자 모집에 어려움이 있었으나 프로그램 진행단계에서는 참여자들이 프로그램을 통해 전문가의 상담을 받고, 그림으로 심리를 파악한다는 점에서 흥미로워하는 모습을 보였음.

참여자 모집단계에서 보다 원활하게 참여자를 모집하고 프로그램 참여에 대한 부담감을 덜기 위해서는 미술심리치료와 다양한 체험 프로그램을 접목하여 보다 다채로운 프로그램을 구성하는 것이 필요할것으로 보임.

4. 사업 개선을 위한 의견

사업이 단기간에 여러 회기 진행되었고 매 회기 같은 참여자가 프로그램에 참여해야 하는 프로그램이기 때문에 참여자 월차 사용, 병결 등의 문제로 참여자 모집과 프로그램 진행에서 어려움이 있었음. 또한 연말에 공모사업이 진행되어 강사 일정을 조율하는데도 어려움이 있었음. 원활한 사업 진행을 위해 상반기에 공모를 진행하였으면 하는 아쉬움이 있음.

[사진 자료]

1	11월 25일 1회기 프로그램

2	12월 2일 2회기 프로그램

3	12월 7일 3회기 프로그램

4	12월 9일 4회기 프로그램

5	12월 9일 간담회

6	12월 14일 5회기 프로그램

7	12월 16일 6회기 프로그램

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	성북지역자활센터		대표자	이 효 삼		
사업명	미술 프로그램 “내 안의 나를 만나다.”					
총 지원금액 (보조금)	3,600,000원	집행금액	3,600,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.18~2021.11.22(6회기)		담당자	최 혜 영		
			연락처	02-927-2420		

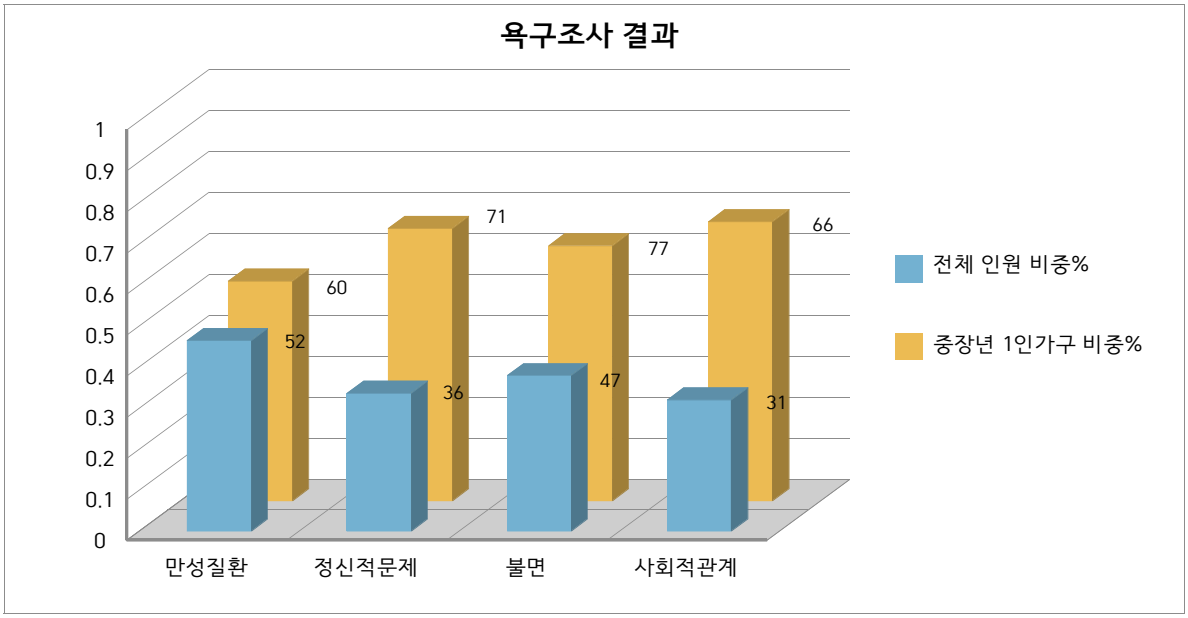
Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

과거의 연구 자료(한국사회복지행정학 19권 제4호)에 의하면 지역자활센터들은 경제적 자활을 성취하기 위해 심리·정서적 개입의 필요성을 제안하며 다양한 프로그램을 개발, 시행해왔다. 기존의 심리·정서프로그램을 살펴본 결과 자활사업 참여자들에 대한 정서적 개입은 자활 성공과 유지에 기여하는 중요한 요인으로 제안되어왔다. 이에 성북지역자활센터에서는 심리·정서적 개입의 필요성으로 2021. 10. 08부터 2021. 11. 22 까지 6회기에 걸쳐 심리정서지원 프로그램인 미술프로그램을 진행하게 되었다.

우리센터는 11개 사업단 참여자중 중장년(40세~65세)1인가구 비중이 60%를 차지하고 있어 사업단내에서 중장년 1인가구의 영향력이 크다. 2021년 욕구조사를 통해 확인해 본 결과 만성질환으로 일상생활에 문제가 있는 52%의 참여자중 중장년 1인가구의 비율은 60%로 차이가 별로 없었으나, 정신적 스트레스나 우울로 일상생활이 힘들다는 대상자 36%중 중장년 1인가구 비율은 71%, 불면증으로 일상생활이 힘들다는 대상자 47%중 중장년 1인가구 비중이 77%로 중장년 1인가구가 우울이나 정서적인 불안에 많이 노출되어있음을 알 수 있었다. 또한 31%가 가족, 사회적관계형성에 문제가 있다고 답하였는데 그중 중장년 1인가구의 비중이 66%로 높게 나왔다.

	만성질환	정신적문제	불면	사회적관계
전체인원 비중	52%	36%	47%	31%
문제가 있다고 생각하는 가구중 중장년 1인가구가 차지하는 비중	60%	71%	77%	66%



중장년 1인가구의 경우 사회적관계 형성의 기회가 적고 관계형성에 취약하며, 특히 우리센터는 이혼이나 사별로 인한 중장년 1인가구가 대다수여서 가족과의 단절로 인한 고립감이나 상실감이 더 큰 상황이다. 또한 현재는 코로나로 인해 고립감이 가중되고 우울감 상승으로 인해 중장년 1인가구의 자살율은 29%로 점점 높아지고 있는 상황이다. 이런 수치는 자활근로시에도 나타나고 있으며 사례로 중장년 1인가구 참여자의 농담에 대한 기준이 일반적이지 않아 오해로 인한 참여자들간의 마찰이 발생한 경우도 있었으며, 의사소통 시 부적절한 언행으로 사업단내에서 갈등이 빈번히 발생하고 있다. 실무자 개입으로 수습은 되었으나 사업단내 지속적인 갈등을 야기할 소지가 많으며, 반복되는 사이클은 개인의 자존감하락이나 우울증으로 진행될 수도 있으며, 사업단내 근로분위기 형성에 도움이 되지 않고 있다.

회기	회기별 프로그램	활동 내용
1	자기 소개 및 인생 곡선 그리기	자신의 닉네임, 별명 발표하기 가장 행복했던 순간, 나의 내적자원에 대해 알아보기
2	찰흙으로 자연스럽게 연상되는 것 만들기 나와 닮은 동물 찾기	나와 닮은 동물의 장단점 생각하며 객관적으로 바라보기
3	찰흙 가장 강렬한 기억 형상화하기	가장 불행했던 기억을 떠올리며 현재에는 어떻게 표현할수 있을지 알아보기

회기	회기별 프로그램	활동 내용
4	가면 만들기	보여주고 싶은 나와 감추고 싶은 나 표현하기
5	손 - 석고 붕대 만들기	원하는 손모양 석고 본뜨기 원하는 배경만들기
6	나의 정원 만들기	개인작업, 단체 협업하여 정원 만들기

위와 같이 6회기, 회기 당 3시간으로 구성하여 프로그램을 진행하였으며 각 회기별로 자활참여자의 생각을 표현할 수 있도록 하며 자신의 감정과 현재 느끼는 감정을 표현하는 시간을 충분히 가지려고 했다.

2. 사업의 목적

○ 자아성찰을 통한 타인에 대한 이해와 자아존중감 향상 및 사회적 관계 형성의 기술 터득

○ 우울감 해소로 인한 성취감, 자신감 및 스트레스 처리능력 향상.

○ 사업단내에서의 근로분위기 조성은 물론 내재되있는 갈등요소 반감.

○ 사업단내에서의 갈등관계 해소로 근로에 더 집중할 수 있으며, 자립을 위해 노력할 수 있는 변화 고취로 자활사업 종료 후 일반노동시장 진입시 자립효과 기대.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	중장년 1인가구 10명	중장년 1인가구 8명	80%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	중장년 1인가구 -우울감이 있는 중장년 1인가구로 선발시 우울증이 있다는 낙인효과가 있을 수 있음 -자유롭고 자발적인 참여 유도를 위해 사업단에 참여하고 있는 중장년 1인가구를 대상으로 신청받아 선발함.	중장년 1인가구
모집방법	자발 적지원 및 담당팀장 추천	자발적 지원 및 담당팀장 추천

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
1. 나의 삶 뒤돌아 보기	일시 : 2021.10.18.,(1회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 장소 : 게이트웨이 교육장 방법 : 집체교육 내용 -자기소개 및 인생곡선 그리기 -이야기 나눔 (자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기	일시 : 2021.10.18.,(1회기) 대상 : 중장년 1인가구 8명 장소 : 게이트웨이 교육장 방법 : 집체교육 내용 -최고점(가장 행복했던 순간)=>내가 가장 가치있게 생각하는 것을 알 수 있음 -최저점에서 올라올 수 있었던 나의 내적자원을 무었이었을까 생각해봄 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기
2. 나의 아픔 만나기	일시 : 2021.10.25.(2회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육 내용 -찰흙으로 자연스럽게 연상되는 것 만들기 -나와 비슷한 동물 찾기 -이야기 나눔 (자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기	일시 : 2021.10.25.(2회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육 내용 -본인이 중요하다고 생각하는 가치에 대해 좀 더 생각해 보며 알아가는 과정 -나와 닮은 동물의 장단점을 생가각하며 본인을 객관적으로 바라볼 수 있는 시각키움 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기
3. 나와 만나는	일시 : 2021.11.01.(3회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육	일시 : 2021.11.01.(3회기) 대상 : 중장년 1인가구 8명 방법 : 집체교육

세부 사업명	계획	결과
여행	내용 -가장 강렬했던 기억 형상화 하기 -내가 좋아하는 사람의 특성, 싫어하는 사람의 특성 생각해 보기 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기	내용 -가장 강렬했던 기억이 나에게 미치는 영향, 현재의 나라면 그 상황을 벗어나기 위해 어떻게 했을까 생각해 봄. -두가지 모두 내안의 어떤 특성임을 인지하며 수용할 수 있는 힘 키우기 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기
4. 보여지는 나, 내 안의 나	일시 : 2021.11.08.(4회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육 내용 -가면 만들기=>나의 모습 들여다보기 -이야기 나눔 (자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기	일시 : 2021.11.08.(4회기) 대상 : 중장년 1인가구 8명 방법 : 집체교육 내용 -자신을 알아가는 과정을 통해 타인을 이해할 수 있는 공감능력 향상하기 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기
5. 나의 현재	일시 : 2021.11.15.(5회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육 내용 -손모양과 배경 만들며 의미 생각하기 -이야기 나눔 (자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기	일시 : 2021.11.15.(5회기) 대상 : 중장년 1인가구 6명 방법 : 집체교육 내용 -과거와 현재와 미래 생각해 보기 -자신의 수용경험을 통해 공감능력 향상하기 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기
6. 나의정원 만들기	일시 : 2021.11.22.(6회기) 대상 : 중장년 1인가구 9명 방법 : 집체교육 내용 -정원만들기 -이야기 나눔 (자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기 *수료식 진행	일시 : 2021.11.22.(6회기) 대상 : 중장년 1인가구 8명 방법 : 집체교육 내용 -과거,현재,미래에 대해 생각해 보기 -공동작업을 통한 화합, 협업,공동체에 대해 생각해 보기 -이야기 나눔(자발적인 참여 유도) -다른사람의 이야기에 귀 기울이며 공감과 이해하기 *수료식 진행 -성취감 고취

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
1. 나의 삶 뒤돌아보기	계획	○	
	결과	●	
2. 나의 아픔 만나기	계획	○	
	결과	●	
3. 나와 만나는 여행	계획		○
	결과		●
4. 보여지는 나, 내 안의 나	계획		○
	결과		●
5. 나의 현재	계획		○
	결과		●
6. 나의 정원만들기	계획		○
	결과		●

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	1. 시행일정 촉박으로 인해 자발적 인원 선정 시간 부족 2. 참여중 1명 중도 탈락(9명중 8명 수료) -건강으로 인하여 자활사업 종료 및 일반수급자로 변경됨
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
우울감 해소	성인우울 척도검사	평균 1점 감소	50 %
대인관계 개선	대인관계 변화척도	평균 6.5점 증가	100%
회복탄력성 증진	회복탄력성 검사	평균 4점 증가	75%
근로의욕 증진 및 근로분위기 향상	사업단 참여 평가서	평균 8점 증가	100%

프로그램을 진행하기 전 오리엔테이션을 가졌으며 성인우울 척도검사, 대인관계 변화 척도 검사, 회복탄력성 검사를 하였고, 프로그램이 종결 시에 같은 검사를 진행하였다.

우울감 해소로 성인우울 척도 검사는 사전 사후 검사 결과 평균 1점이 감소 하였다. 대인관계 변화척도 검사에서는 사전 검사시 평균 68점에서 사후 검사에서는 평균 74.5점으로 평균 6.5점 증가되었다. 회복탄력성 검사는 사전 평균 157.5점에서 사후 평균 161.5점으로 평균 4점이 증가되었다. 사전사후 검사의 점수 변화는 프로그램 시 다양한 작업을 하면서 내면에 쌓여있는 감정을 표현함으로써 자신을 이해하고 타인을 이해하는 능력이 높아 진 것으로 생각되어진다. 이는 사업단 근로시에도 연결되어 사업단에서의 평가를 보면 사전사후검사에서 8점의 증가율을 볼 수 있다. 사업단내의 근로분위기나 향상이나 근로의욕증진의 결과로 귀결됨을 알 수 있었다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 회기 증가시마다 수업참여도나 집중력이 높아짐으로써 표현이나 관계에서 자연스러워짐

○ 자아성찰을 통한 타인에 대한 이해와 자아존중감 향상 및 사회적 관계 형성의 기술 습득함

○ 우울감 해소로 인한 성취감, 자신감 및 스트레스 처리능력 향상됨

○ 심리·정서적안정으로 개인 삶의 질 향상됨

○ 내재되있는 갈등요소 반감으로 사업단내 근로분위기 향상됨

○ 사업단내에서의 갈등관계 해소로 근로에 더 집중할 수 있어 근로의욕 향상됨

○ 미래에 대한 모습을 구체적으로 그리며 자립에 대한 동기부여를 할 수 있는 기회를 경험하게됨.

2. 주요 성공 사례

-프로그램에 참여한 김*리의 경우 오리엔테이션 시 사업에 참여하는 남성참여자들의 표현부족으로 감정소모와 불편한 점에 대해 이야기 하였다. 회기가 거듭됨으로써 마음속의 감정들을 끄집어내고 협동 작업을 하면서 팀원들의 마음속의 이야기를 들으면서 그들의 이야기에 공감을 하였고 이해하는 시간이 되었다고 하면서 이 프로그램에 참여한 의미가 있었다고 평가하였다.

-조*봉의 경우 오리엔테이션 시 자신을 표현하지 않고 소극적인 모습을 보였으나 회기가 증가할수록 적극적인 참여와 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 모습을 보였다. 프로그램 종결 시에는 너무 재미있는 작업이었고 사업단의 모든 참여자들이 이런 좋은 프로그램에 참여하여 심리·정서적인 부분에서 도움을 받았으면 좋겠다고 표현하였다.

-서*현의 경우 처음에는 많이 어색하였으나 6주동안 참여하며 많이 느끼고 배웠다함. 과거의 일에서 아직 헤어나지 못해 스스로 불행하고 상처를 받고 있다는 생각이 지배적이어 강사에게 상담권유를 받았으나 본인이 거부. 욕구조사나 사업단내에서의 행동에 아무 문제가 없다 판단되었으나 프로그램을 참여하며 겉으로 드러나지 않는 정서문제에 접근할 수 있었음. 해당팀장과의 연계로 지속적인 모니터링예정임.
-조*철의 경우 6주동안의 새로운 체험에 너무 감사하며, 프로그램 참여전에는 잘 못살거 같았는데 참여를 통해 생각해 보는 시간을 가지며 이제는 잘 살거 같은 희망이 생겼다함.
-오*주의 경우는 자신을 돌아보는 시간이었으며, 당장 바뀌는 것은 없겠지만 그래도 좋아지리라는 희망을 갖게 되었다함
-이*기의 경우 초기 참여시에는 매우 소극적으로 작업에 참여하지 않는 모습을 보였으나 회기가 거듭될수록 적극참여로 바뀜. 자연스러운 분위기에서 본인을 개방하는 모습도 보이며, 좋은 말씀도 많이 듣고 감사하다함.
-송*용의 경우도 초기에는 소극적인 참여로 작업이나 이야기나눔에 참여하지 않음. 하지만 회기 거듭될수록 완성도 있는 작업과 조금씩 표현하는 모습을 보임.
-윤*모의 경우 현재 사업단의 일이 힘들어 에너지가 많이 소진되어 있는 상황이라함. 프로그램에 참여하며 나의 여러모습을 관찰하며 항상 화가 나있는거 같은 자신의 얼굴모습으로 사업단의 다른참여자에게 오해를 살 수 있을거란 생각을 하였다며 객관적인 시각으로 자신을 볼 수 있는 계기가 되었다함. 이는 참여자의 심리.정서적프로그램이 사업단에서 긍정적인 방향으로 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있었음.

3. 향후 계획

○ 사후관리 및 자조모임 활성화로 긍정적인 효과를 지속적으로 유지할 수 있게 지원예정.

○ 프로그램에 참여자의 심리·정서적 만족도가 높아 프로그램 욕구조사를 통해 사업 확대여부 결정하여 지속적인 프로그램으로 발전시켜 나갈 예정.

○ 욕구조사나 대면상담의 한계에서 드러나지 않는 문제나 욕구에 접근할 수 있어 사례관리 확대할 수 있는 기회로 삼음.

○ 경제적자활을 위해서는 정서적자활이 우선적으로 수반되어함을 재인식하게 되어 참여자들의 심리·정서안정에 좀더 적극적으로 지원할 수 있는 계기가 되었음.

○ 현재 사회적문제로 부각되고 있는 중장년1 인가구 사회문제 해결에 접근으로 자활사업에 한정하지 않는 자활센터의 영향력을 넓힐 수 있는 발판으로 삼음.

4. 사업 개선을 위한 의견

-프로그램 준비나 진행에 대한 충분한 시간이나 기간 필요함.

-차년도에는 프로그램에 참여하는 대상자의 자발적인 참여자 비율 확대필요

-사전 사후 검사시 참여자와 프로그램 기획자가 1:1로 상담을 진행하는 시간을 가짐으로써 검사 결과의 정확도를 높이도록 개선이 필요함.

[사진 자료]

1	1회기 수업(자신을 표현하며 소개하는 시간)
2	2회기 수업(찰흙을 만지며 자연스럽게 생각되어지는 것 만들기)

3	3회기 수업(나를 떠올리며 만든 작품)

4	4회기 수업(가면만들기와 이야기 나눔)

5	5회기 수업(손석고 뜨기와 이야기 나눔)

6	6회기 수업(나의 정원과 협업을 통한 모두의 정원 만들기)

수료식 사진

수료식 사진

현수막 구입	
수업 준비물 구입	
수업 준비물 구입	

수업 준비물 구입	
수업 준비물 구입	
수업 준비물 구입	

수업 준비물 및 수료식 준비물 구입	간식 구입
간식 구입	
간식 구입	

간식 구입	
간식 및 강사 음료 구입	
수료식 및 수업 간식 구입	수료식 선물 구입

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	서울용산지역자활센터		대표자	신민정		
사업명	지친 마음을 위로하는 '마음약국'					
총 지원금액 (보조금)	1,000,000원	집행금액	1,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10. 8. ~ 11. 30. (2개월)		담당자	김미영		
			연락처	070-8850-7025		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

국민대통합위원회 갈등관리포럼(2016)에서는 1인 가구화, 무연고화, 사회적 관계 단절 등 우리 사회와 고립화 경향이 핵심적으로 언급되었다. 1인 가구가 오랜 시간 혼자만의 생활을 하다 보면, 비대면적이고 활동성 외톨이와 같은 특성을 보이며 정서적 유대감이 약화되고(이명진,2014) 1인 가구는 다인 가구보다 정신건강에 위협받을 가능성이 클 것으로 추론할 수 있다. 이에 사회적 불안감은 보다 커져가고, 증가하는 1인 가구에 대한 중요성은 더욱 강조될 것이다.[1)]

국가통계포털에 따르면 용산구 1인 가구 세대수가 2015년 31,025명, 2016년 31,641명, 2017년 33,076명, 2018년 34,240명, 2019년 35,148명, 2020년 36,881명으로 매년 증가하고 있는 추세이다. 또한 주거 취약계층이 밀집되어 있는 지역 중 하나인 용산구의 지역 특성과 코로나-19로 무료급식소, 사회복지시설 운영 제한 등으로 인해 1인 가구인 자활참여주민들의 사회복지서비스 이용에 대한 접근성이 낮아졌으며 활동 프로그램에 대한 참여가 어려운 실정이다. 이러한 어려움을 예방 보완하기 위해 1인 가구의 정서적 지지와 사회적 관계망 형성에 대한 지원을 확대해야 한다.[2)]

2021년 현재 서울용산지역자활센터(이하 '센터')에는 상시 250여 명의 저소득 주민이 참여 중이며 그 중 90% 이상이 1인 가구이다. 센터에서는 자활근로사업의 참여 외에 정서적 교감과 개인의 자아존중감을 증진시킬 수 있는 프로그램을 지속적으로 운영하고 있으며, 더욱 다양한 프로그램 구성과 지원이 필요하기에 본 사업을 신청하였다.

1) 임현정(2016), 1인 가구의 경제적 요인과 생활만족도 및 우울 관계에 관한 종단연구
2) 강유진(2018), 1인 가구 우울과 관련 요인 : 연령집단 별 비교

2. 사업의 목적

자활근로사업 외에 사회적 활동 범위가 한정된 참여주민에게 내재된 심리와 정서를 풀어낼 시간과 공간이 필요하기에 소규모 그룹을 구성하여 심리 미술치료 프로그램을 통해 마음을 돌보고 치유하며 자아존중감을 향상시키고자 한다.

II. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	센터 내 프로그램 참여 희망자 중 백신 2차 접종 완료한 자 6명	계획과 동일	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	센터 내 프로그램을 희망하는 자 중 코로나-19 백신 2차 접종 완료 참여주민	계획과 동일
모집방법	-	자활근로사업단의 단장 역할을 맡은 참여주민을 대상으로, 참여의사를 묻고 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
심리 미술치료 프로그램	11월 매주 목요일 매회 2시간 진행으로 총 4회, 6인 참여	· 1회차 4일(목) 09:00~11:00(2h), 6인 · 2회차 11일(목) 09:00~11:00(2h), 6인 · 3회차 18일(목) 15:00~17:00(2h), 6인 · 4회차 26일(목) 15:00~17:00(2h), 6인
	용산나눔의집 장소 대관	용산나눔의집 교육장 이용

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
참여자 구성 및 강사 섭외, 프로그램 물품 구입	계획	○	
	결과	○	○
심리 미술치료 프로그램 진행 및 평가	계획		○
	결과		○

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자아존중감 증진 효과 평가	자아존중감 사전·사후 검사 실시	전반적인 수치상 6인의 자아존중감 수치는 높은 편 이나, 사후검사 결과 3인은 사전검사 때와 동일하거나 1~3점 낮음	50 %
우울감 해소	전문가의 심리미술치료 프로그램 진행	계획 진행 4회 실시	100 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

센터의 자활근로사업 참여주민 중에는 주거 취약계층 밀집지역에 거주하는 가구가 많으며, 대개 1인 가구이다. 타 지역자활센터 대비, 거주지에 대한 불안과 자활근로 외 활동하는 사회적 경계의 범위가 좁은 주민의 비율이 높은 편으로 정서적 지지와 사회적 관계망 형성을 위한 지원 고민이 크다. 그렇기 때문에 센터에서는 자활근로사업 참여주민 전체를 대상으로 매해 1~2회 과정의 마음돌봄 소양교육을 준비하고, 외부 공모사업을 통해 소규모 인원을 구성하여 10~11회 과정의 정서적 자활프로그램을 진행해왔다.

여러 프로그램을 경험해 온 참여자들은 이전보다 능동적인 참여근로를 하며

센터의 종사자들과 함께 나누는 시간이 늘어남에 따라 라포 형성도 점차 깊게 이뤄지고 있다. 이렇듯 정서적 자활프로그램은 일상의 삶에 자활근로만이 아닌 또 다른 숨의 프로그램을 만들어 정서적 교감을 하고 다른 자활근로사업단에 참여 중인 주민들과의 그룹활동을 통해 다양한 관계망을 형성하는데 효과가 있음을 이미 체득하고 있다.

특히 이번 사업에는 그동안의 정서적 자활프로그램에 참여해본 적이 없는 주민들로 구성되어 사업단 내 근무 시 고충이나 생활의 어려움 등 새롭게 파악되는 모습을 알 수 있었다.

2. 주요 성공 사례

미미(프로그램 내 별명)님은 결혼이주여성으로, 배우자와의 결별 후에는 홀로 아이를 키우며 미군부대에서 베이비시터로 근무하였다. 용산 미군부대의 이동으로 근무지를 잃으며 이직의 어려움을 느껴 수급신청을 하고 자활근로사업에 참여하게 되었다.

긍정적이고 적극적인 성향의 미미님은 자활근로사업단 내에서도 분위기 메이커 역할을 하고 다른 이들이 피하는 어려운 업무도 도맡아 해왔지만, 개인 상담에서는 가정경제의 어려움과 사업단 내 참여주민들과의 갈등을 이야기하며 힘들어 하곤 했다.

그럼에도 자아존중감 척도 사전검사에서 38점을 기록하여 바람직한 자존감을 갖고 있다고 평가되었으며, 사후검사에서는 2점 상승하여 보다 높은 자아존중감 향상을 확인할 수 있었다.

일을 할 때는 적극적이고 거침없던 미미님은 내면의 미술작업에 몰두할 때는 한없이 조심스럽고 깊은 고민을 담은 모습을 보였으며, 프로그램 진행 내내 기대감에 가득찬 모습으로 참여를 하던 미미님은 모든 프로그램이 끝나고 센터에서 준비한 활동 영상과 사진앨범을 전달할 때 짙은 감동으로 눈물을 흘리며 아무 말도 하지 못했다.

시간이 지나고 다시 소감을 물었을 때, 자활근로를 하며 프로그램에 참여하는 것은 쉽지 않았지만 언제든 또 참여하고 싶다고 이야기하며 직접 만든 작품을 집에 가져가서 감상을 하니 만들 때의 기분이 생각나서 너무 좋더라고 말하였다.

3. 향후 계획

2021년 개점한 ‘지친 마음을 위로하는 마음약국’은 총 4회기로, 짧게 진행하는 만큼 만족도를 바로 확인할 수 있는 만들기를 주제로 진행했다. 그동안 다양한 이름으로 정서적 자활프로그램을 진행해온 센터는 이번 사업을 기반으로 마음약국Ⅱ, 마음약국Ⅲ 등 다양한 내용을 계획하여 지속 운영할 예정이다. 여러 프로그램에 참여해본 주민들은 단기간의 소양 교육보다는 8~10회기 이상의 지속적이고 다양한 프로그램에 참여하길 원했다.

‘지친 마음을 위로하는 마음약국’은 마음을 돌보고 상처난 심리를 치유하는 것을 목적으로, 향후에는 여러 소그룹을 조직하고 다양한 주제의 심리치료프로그램을 구성할 계획이다. 한 예로, ‘이동하는 마음약국’을 열어 미술관을 방문하여 시각여행을 하고 맛있는 요리를 먹으며 미각여행을 하는 등 오감을 즐기며 스스로의 모든 감각을 느끼고 치유하는 여행 프로그램도 고민 중이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

2021년 공모사업은 ‘치료’라는 이름을 붙이기엔 부끄럽도록 급히 준비하고 짧게 진행되었다. 그 때문에 시간에 쫓기는 프로그램의 진행과 극히 한정된 지원금에 따라 사업계획을 변경하여 ‘마음돌봄’을 주제로 쉼의 시간을 제공하는데 중점을 뒀다.

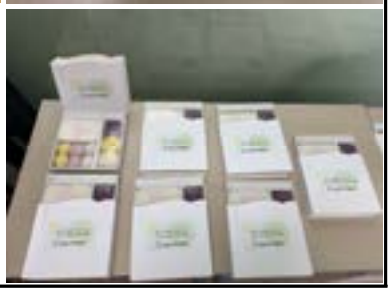
다음 공모사업은 프로그램 기획부터 참여자 구성까지 좀더 세밀한 고민을 담고, 사계절을 충분히 즐기고 이용할 수 있는 시기에 기획·진행할 수 있게 되길 바란다.

[사진 자료]

1	지친 마음을 위로하는 '마음약국' 운영 중

[사진 자료]

2	지친 마음을 위로하는 '마음약국' 운영 준비물



2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	익산지역자활센터		대표자	임탁균		
사업명	자활 참여자의 건강한 마음만들기 프로그램 <부제: “어떻게 미(술)치(료)지?!”>					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10. 08. ~ 2021. 11. 22.		담당자	신영주		
			연락처	063-841-1040		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

자활사업은 근로능력이 있으나 일자리를 얻지 못한 수급자들에게 취업이나 창업의 기회를 제공하고, 근로에 대한 긍정적인 인식과 태도 형성, 근로능력을 유지할 수 있는 안전망의 역할을 한다(이상록,2003: 이형하 외,2004: 손능수;2005; 엄태영 외,2011; 이상은 외,2012) 또, 자활사업의 효과성을 분석한 손능수(2005)의 연구에서는 자활사업에 참여한 이후 근로활동에 대한 긍정적인 인식과 태도, 근로의욕, 가족에 대한 책임감, 불건전한 생활에 대한 자아통제력 향상, 수급탈피에 대한 태도, 직업 능력 등이 향상 된 것으로 나타났다. 이에 익산지역자활센터는 경제적인 자활과 더불어 심리·정서적인 안정감과 자기 인식 및 자기표현을 미술치료를 통해 향상 시켜보려한다. 더 나아가 사업단 적응력 향상과 긍정적인 사회 관계망을 형성할 수 있도록 한다.

2. 사업의 목적

미술치료를 통한 긍정적인 자기 인식 고취 및 집단원의 공감과 지지 등 긍정적인 경험 향상시키고자 함.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	심리·정서 프로그램이 필요한 자활 사업단(손에손잡고 사업단, 청년자립도전 사업단) /총 30명	손에손잡고 사업단, (자활도우미 1명 포함) 청년자립도전 사업단 /총 22.5명	75%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	-심리적으로 어려움을 겪고 있는 참여자	-사업단에서 자활근로 부적응(갈등, 태도 등)을 호소하는 참여자
모집방법	-실무자 회의 및 센터 전체회의에 참여하여 안내	-회의를 통해 선정된 사업단

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
1회기	-일정: 21. 10. 08. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 사전평가 및 나를 표현하고 소개하기	-일정: 21. 10. 08. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전(총 28명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 사전평가 및 나를 표현하고 소개하기
2회기	-일정: 21. 10. 15. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 나만의 책갈피 만들기	-일정: 21. 10. 15. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전(총 23명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 나만의 책갈피 만들기
3회기	-일정: 21. 10. 22. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 내 얼굴, 네 얼굴 그리기	-일정: 21. 10. 22. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전(총 21명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 내 얼굴, 네 얼굴 그리기

세부 사업명	계획	결과
4회기	-일정: 21. 10. 25. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 우리 팀을 표현하는 그룹화 그리기	-일정: 21. 10. 25. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전 게이트웨이 참여자 6명 참여 (총 30명) -장소: 게이트웨이 교육장 -내용: 나만의 석고 방향제 만들기
5회기	-일정: 21. 11. 05. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 익산문화도시지원센터 -내용: 나만의 석고 방향제 만들기	-일정: 21. 11. 05. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전(총 19명) (현장견학으로 청년자립도전 사업단 대부분 불참) -장소: 새마을회관(손에손잡고 사업단에서 대관료 부담) -내용: 우리 팀을 표현하는 그룹화 그리기
6회기	-일정: 21. 11. 12. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 익산문화도시지원센터 -내용: 나에게 위로가 되는 걱정 인형 만들기1	-일정: 21. 11. 12. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전(총 21명) -장소: 새마을회관 -내용: 나에게 위로가 되는 걱정 인형 만들기1
7회기	-일정: 21. 11. 15. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 익산문화도시지원센터 -내용: 나에게 위로가 되는 걱정 인형 만들기2	-일정: 21. 11. 15. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전(총 22명) -장소: 새마을회관 -내용: 나에게 위로가 되는 걱정 인형 만들기2
8회기	-일정: 21. 11. 22. -대상: 손에손잡고, 청년자립도전 (총 30명) -장소: 익산문화도시지원센터 -내용: 우리와 함께 성장해나갈 화분 만들기 및 사후평가	-일정: 21. 11. 22. -대상: 손에손잡고(자활도우미 1명), 청년자립도전(총 22명) -장소: 새마을회관 -내용: 우리와 함께 성장해나갈 화분 만들기 및 사후평가

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
나를 표현하고 소개하기	계획	10. 08.	
	결과	10. 08.	
나만의 책갈피 만들기	계획	10. 15.	
	결과	10. 15.	
내 얼굴, 네 얼굴 그리기	계획	10. 22.	
	결과	10. 22.	
우리 팀을 표현하는 그룹화 그리기	계획	10. 25	
	결과		11. 05.

세부 사업명	구분	10월	11월
나만의 석고 방향제 만들기	계획	11. 05.	
	결과		10. 25.
나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기1	계획		11. 12.
	결과		11. 12.
나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기2	계획		11. 15.
	결과		11. 15.
우리와 함께 성장해나갈 화분만들기	계획		11. 22.
	결과		11. 22.

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	- 참여자들의 백신 접종 및 다른 일정(작업 물량, 멘토링, 상담, 아버지 부고 등)으로 다양한 사유가 있었음에도 출석률이 총 77.5%로 목표대비 7.5% 초과 달성하였음. - 프로그램이 시작되기 직전의 종결 참여자, 사업단 이전 참여자(자활도우미)가 있으며, 프로그램 진행되는 중간에 종결한 참여자도 있음. - 장소가 변경됨에 따라 프로그램 4회기(10/25) 진행 시 본 대상자 24명, 게이트웨이 참여자 6명으로 총 30명이 프로그램에 참여하였음. - 프로그램이 시작되고 시간제 사업단(손에손잡고) 전담 관리자가 된 김** 참여자는 다른 참여자들이 없는 자리를 지켜야 되었으며, 일정 물량을 작업해야 하는 상황이었으므로 프로그램에 참여하지 못하였음. - 평가도구로 사용된 사전·사후 평가지는 Rosenberg(1979)가 개발한 척도로 많은 연구에서 활용됐으며, 이상균(1999), 오승환(2001) 등의 연구에서 사용된 척도이다. 이 척도는 응답자의 신뢰도를 높이기 위해 역질문을 꽤 많이 사용하였는데, 이에 문해력이 조금 떨어지는 참여자들이 설문을 작성할 때 척도질문에 대해 물어보았던 것으로 보아 척도질문을 제대로 이해하지 못하고 체크한 경향이 다소 있는 것으로 보임. 이에 더 쉬운 문항구성이 요구됨.
사업 추진내용	참여자들의 역동에 따라 처음 계획했던 활동 순서(4회기와 5회기)를 바꾸게 되었음.
기관 연계협력	사업을 계획할 당시 센터와의 이동이 용이하고, 대관료가 무료인 익산문화도시지원센터로 대관하려하였음. 하지만 익산문화도시지원센터 공사(10월안으로 마무리)로 4회기는 게이트웨이 교육장에서 진행, 5회기부터 다시 대관하려 했으나 공사 지연으로 결국 다른 장소 마련함.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
출석률 70% 달성	출석부	총 77.5%로 목표 기준 7.5% 초과 달성	111 %
자아 존중감 20% 향상	사전·사후 평가지	사전 평균점수: 66점→ 사후 평균점수: 72점으로 프로그램 종료 후 9.1% 증가	45.5 %

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 참여자들의 자기표현 향상으로 그룹원들의 의사소통이 원활히 이루어져 갈등의 문제가 많이 줄어들었음. 각 사업단에 심리·정서 프로그램의 확장 가능성을 보게 되었음.

2. 주요 성공 사례

- 환촉을 느끼던 박** 참여자는 이전에 코로나19 자가격리를 할 때 '자살하겠다'고 표현했었다. 프로그램 초반에는 "이런거 잘 못하니까 안혀~"라는 반응이었지만, 점점 회기가 거듭될수록 본인이 표현하고자 하는 작품을 몰입하여 만들고, 이에 '나도 스티커 더 줘'라는 언어적인 표현으로 재료에 대해 적극적인 모습을 보였다. 프로그램이 끝난 이후 환촉이 거의 사라졌고, 사업단 담당 실무자가 참여자에게 큰 안정감을 느꼈다고 전했다.
- 자기주장이 강하고, 성희롱적인 발언을 하며, 다른 참여자들에 비해 에너지 수준이 높아 그룹원 내의 분위기를 휘어잡아가던 윤** 참여자는 회기가 거듭될수록 성희롱적인 발언이 점점 줄어들고, 활동에 깊이 몰입하며, 다른 참여자들과 에너지 수준이 비슷해지면서 잘 어우러지는 모습을 보였다.
- 자존감이 낮고, 항상 소극적인 태도를 취하던 김** 참여자는 프로그램 전에는 실무자와 인사를 제대로 하지도, 받지도 않는 모습을 보였었는데, 프로그램 참여 이후에는 아주 밝은 얼굴로 사업단 담당 실무자에게 먼저 인사를 건네는 모습을 보였다고 한다.
- 사업단 내에서 항상 조용하고, 언어적인 표현이 적어 의사소통을 거의 하지 않던 김** 참여자는 프로그램 안에서 다른 그룹원의 긍정적 피드백 및 지지를 받는 경험 후 언어적인 표현이 늘고, 그룹원들과의 의사소통이 활발해진 모습을 보였다.

- 총평: 프로그램 참여 전 소극적이고, 침체되어 있던 사업단의 분위기가 '어떻게 미(술)치(료)지?!' 프로그램 참여 후 참여자들의 자기 표현력이 향상되고, 타인에 대한 이해력의 향상으로 상호작용이 원활히 이뤄지면서 긍정적인 분위기로 바뀌었음을 볼 수 있다.

3. 향후 계획

- 이번 프로그램에 참여한 두 사업단(손에손잡고, 청년자립도전)은 심리·정서 프로그램의 중요성 인지하게 되는 기회가 되었음. 향후 각 사업단 별 심리·정서 프로그램을 확대·실시하여 진행할 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

- 공모 기간 및 사업 기간을 조금 더 여유롭게 주고, 심사 결과 날짜의 변동 사항이 없었으면 좋겠음. 또, 사업 일정을 상반기 위주로 진행되었으면 좋겠음.

[사진 자료]

1	1회기. 나를 표현하고 소개하기 (오전반)
2	1회기. 나를 표현하고 소개하기 (오후반)

[사진 자료]

1	2회기. 나만의 책갈피 만들기 (오전반)
2	2회기. 나만의 책갈피 만들기 (오후반)

[사진 자료]

1	3회기. 내 얼굴, 네 얼굴 그리기 (오전반)
2	3회기. 내 얼굴, 네 얼굴 그리기 (오후반)

[사진 자료]

1	4회기. 나만의 석고방향제 만들기 (오전반)
2	4회기. 나만의 석고방향제 만들기 (오후반)

[사진 자료]

1	5회기. 우리 팀을 표현하는 그룹화 그리기 (오전반)
2	5회기. 우리 팀을 표현하는 그룹화 그리기 (오후반)

[사진 자료]

1	6회기. 나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기1 (오전반)
2	6회기. 나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기1 (오후반)

[사진 자료]

1	7회기. 나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기2 (오전반)
2	7회기. 나에게 위로가 되는 걱정인형 만들기2 (오후반)

[사진 자료]

1	8회기. 우리가 함께 성장해나갈 화분 만들기 (오전반)
2	8회기. 우리가 함께 성장해나갈 화분 만들기 (오후반)

[사진 자료]

1	프로그램 종료 후 기념사진 (오전반)
2	프로그램 종료 후 기념사진 (오후반)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	전주지역자활센터		대표자	고은하		
사업명	코로나19 장기화로 인한 우울, 스트레스 해소 프로그램 건강한 나를 찾기 위한 여정 “응답하라 정신건강”					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.18. ~ 2021.12.20		담당자	주서연		
			연락처	063-283-9767		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

○ 사업의 필요성

- 코로나19 장기화와 저소득층에 있어 스트레스와 우울감, 경험율이 높다고 나타났지만 이에 대한 지원연계가 미흡하다.
- 지역자활센터의 지속적인 확충과 함께 자활사업단의 다양화, 자활기업의 창업 증가 등 외향적인 성장과 변화가 이루어지고 있음에도 불구하고 참여주민들의 정신건강을 위한 프로그램이 미비하다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	우울 및 스트레스 척도 검사를 통한 고위험군 15명	우울 및 스트레스 척도 검사를 통한 고휘험군 11명	73.3%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	척도지 검사 결과 중 고위험군	척도지 검사 결과 중 고위험군
모집방법	전체참여주민 척도지 검사	전체참여주민 척도지 검사

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
나를 찾아줘 (원예치료)	기간: 2021.11.25 ~ 2021.12.17 대상: 척도지 검사 중 고위험군 장소: 전주지역자활센터 교육장 방법: 원예치료강사 초빙 횟수: 10회	기간: 2021.11.25 ~ 2021.12.17 대상: 척도지 검사 중 고위험군 장소: 전주지역자활센터 교육장 방법: 원예치료강사 초빙 횟수: 8회
나를 변화시켜줘	기간: 2021.11.26 ~ 2021.12.16 대상: 척도지 검사 중 고위험군 장소: 전주지역자활센터 교육장 방법: 감정코칭강사 초빙 횟수: 20회	기간: 2021.11.25 ~ 2021.12.17 대상: 척도지 검사 중 고위험군 장소: 전주지역자활센터 교육장 방법: 원예치료강사 초빙 횟수: 7회

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
나를 찾아줘 마음치유프로그램-원예치료	계획		●
	결과		●
나를 변화시켜줘 마음치유프로그램-감정코칭	계획		●
	결과		●

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	계획: 15명/진행:11명 고위험군에 해당되는 인원이 15명이었으나 개인적인 사정으로 인하여 프로그램에 참여를 하지 못한다고 의사표현을 하여 총 11명 참여를 하게 됨. 또한 참여를 하지 못하게 된 참여자들은 추후 전주시정신건강복지센터에 연계하여 상담을 받고 치료받을 수 있도록 하기로 하였음.
사업 추진내용	사업 참여 추진하기 위해 일정을 11월 중순부터 잡았으나 코로나19로 인하여 강사님들의 일정들이 맞지 않았고, 센터 내의 참여주민들 인문학교육 일정으로 인하여 교육장 장소 시간을 맞추느라 늦어짐.
기관 연계협력	전주시정신건강복지센터와 연계하여 척도지 검사를 진행. 고위험군이 아니더라도 상담을 받고 싶은 참여자가 있을 경우 연계하여 상담을 받을 수 있도록 진행.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
프로그램 참여인원 80%이상	출석부	계획:160명 결과:136명	85%
스트레스 수치 20% 이상 감소	스트레스 척도지	사전:246점(22.3%) 사후:186점(16.9%)	100%
우울감 수치 20% 감소	우울감 척도지	사전:290점(26.3%) 사후:175점(15.9%)	100%
상담을 통해 정확한 의사표현	프로그램 모니터링	사전:55건 사후:38건	69%
참여자들의 변화파악			

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 참여주민의 우울 및 불안의 정신질환을 조기 발견하여 예방하며, 적극적ㅇ니 치료지원을 통해 감소시켜 정신건강 증진에 이바지함.
- 참여주민 자신의 문제를 객관적으로 바라보며, 내면에 억압되어 있던 감정을 표현함으로써 스스로 변화할 수 있도록 도움이 되고자 함.

2. 주요 성공 사례

- 사업단 내에서 갈등, 불화, 이간질 등을 통해 일적인 스트레스를 받았고, 그로 인하여 우울 및 자살까지 생각했던 참여자가 있었음. 처음 감정코칭 프로그램을 참여하면서 본인이 힘들었던 것들을 이야기함으로써 이제까지 쌓여있던 감정들이 표출되었고, 회기가 거듭날수록 본인의 감정을 어떻게 표출하고 건강한 방법으로 해소할 수 있는지에 대해 알 수 있었다고 함.
- 출근을 할 때에는 '오늘은 어떤 것들이 날 힘들게 할까?'라는 생각과 퇴근할 때에도 '언제까지 그들이 나에게 그런 행동과 말을 할까?'라는 생각들을 하면서 집에서는 우울함과 자살하고 싶은 생각이 들었는데 프로그램들을 진행하면서 '내가 오늘 이런 일이 있었는데 그 때의 나는 어떤 감정이었지?'라고 생각을 하면서 감정일기 작성을 하면서 나를 이해하고, 다른 사람의 감정을 이해하려고 노력했다고 함. 확실히 이 방법을 사용함으로써 예전보다 스트레스, 불안, 우울 등의 감정과 생각이 많이 줄었다고 함.

3. 향후 계획

- 자활사업에 참여하는 참여자들의 경우 우울, 스트레스, 불안, 자살 등의 부정적인 생각들을 가지고 살아가는 사람들이 많음. 그런 행동들이 밖으로 표출되는 사람이 있는가하면 표출이 되지 않는 사람이 있음.
- 이번 2021년 자활사례관리 우수사업 코로나19 장기화로 인한 우울, 스트레스 해소 프로그램 건강한 나를 찾기 위한 여정 “응답하라 정신건강”을 통해 참여주민들의 우울 및 스트레스, 불안, 자살 등이 어느 정도 심각한지 알게 되었음. 프로그램을 진행하면서 참여자들이 어떤 면에서 스트레스를 받고 우울 및 불안 증세가 나타났는지 참여자 본인뿐 아니라 사례관리사까지 알게 되어 앞으로 우리센터에서는 참여자들에게 복지서비스를 어떤 중점을 두고 개입해야할지에 대해 알게 되었음.
- 추후 전체 참여주민들의 정신건강에도 관심을 가지고 복지서비스를 지원함으로써 건강한 정신건강과 긍정적이고 건강한 방법의 해소법에 대해 지원할 예정임.

4. 사업 개선을 위한 의견

- 사업추진 일정 연장: 매년 자활사례관리 우수사업 진행을 4분기에 진행하는 것으로 알고 있는데 이번 자활사례관리 우수사업을 진행하면서 사업 추진 일정이 짧다고 느껴졌음. 처음 참여자를 대상으로 정신건강 프로그램을 진행하게 되었는데 일정이 촉박하다는 생각이 들었고, 참여자들의 변화가 있었지만 큰 변화를 느끼기도 전에 프로그램을 종결하게 되는 아쉬움이 있었음. 이에 프로그램 진행할 수 있는 일정을 좀 더 늘려주었으면 좋겠음.

[사진 자료]

	감정코칭 프로그램
1	**1) 오리엔테이션** 강사 소개와 각자 소개를 통해 앞으로 어떤 활동들을 진행하게 될 것인지에 대해 이야기를 하였고, 지금 현재 내가 가지고 있는 고민, 불안, 스트레스 등을 적어보고 그 감정들을 어떻게 해소해야 하는지에 대한 이야기를 함. **2) 감정을 다스리는 방법** 최근 내가 느끼는 감정, 지금 내 감정 등을 이야기해보고, 나는 어떤 방법으로 감정을 조절하고 표출하는지에 대해 이야기를 나누었음. **3) 나만의 퍼스널컬러 찾기** 나만의 퍼스널컬러를 찾음으로 나에게 어울리는 색, 옷, 헤어 등을 알 수 있었고, 나 자신을 알아가는 시간을 가졌음. **4) MBTI** 내 성격을 자세히 알아보는 시간과 상대방을 이해하기 위한 다양한 성격들을 알 수 있었음.

지금 나의 감정이 위치한 곳은?

2	**원예치료 프로그램** 꽃의 종류, 꽃말을 알아보는 시간도 가졌고, 그 날 만드는 작품을 누구에게 줄 것인지 먼저 이야기를 나눈 후 그 사람을 생각하며 작품을 만들었음. 본인에게 선물하는 참여자도 있었지만 평소 본인이 고마웠던 사람, 미안했던 사람들에게 선물을 주는 사람들도 있었음.

본부기억자활센터는…

3	**간식구입** 계획: 3,000원*10명*30회기 결과: 10,000원*10명*9회기 자활기업 '우리집분식'에서 도시락 주문을 하여 간식을 사용하였음. 회기마다 12명의 간식을 구입하는 것에 있어서 분식 가격으로 영수증을 할 수 없어서 10,000원*10명으로 계산은 하였지만 실제로 도시락 받은 개수는 12명의 도시락으로 받아 제공하였음.

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	정읍지역자활센터		대표자	이기찬		
사업명	자활참여주민의 코로나블루 극복을 위한 정서안정 원예프로그램 “싱그러운 나의 식물친구”					
총 지원금액 (보조금)	3,190,000원	집행금액	3,189,620원		집행률	99.9%
사업기간	2021.10.15. ~ 2021.11.05.		담당자	이예빈		
			연락처	063-533-0399		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1) 사업 계획 배경

○ 2019년 급격한 코로나19 확대로 사회적·개인적 불안감이 형성되어 코로나블루가 우려되는 시점에 자활사업 참여주민의 코로나블루 극복을 위한 정서적인 지원 도모.

○ 1인가구가 증가하는 사회적 변화를 맞이한 시점에서 사회적 지원과 주변의 관심이 필요한 1인가구 취약계층의 정서적 안정 및 사회성 향상 도모.

2) 기존 자활사례관리 사업 경험 및 신청 기관의 역량

○ 게이트웨이, 사업단 참여주민 소양교육으로 원예교육을 한 결과 참여주민의 정서적 안정화로 참여주민 간 다툼 감소와 사업단 적응 향상의 긍정적인 영향이 나타남.

○ 자존감회복프로그램 “꽃보다 나” 프로그램 진행 후 자존감이 회복되었다는 상담결과와 사업단 내 갈등 감소의 긍정적인 영향이 나타남.

○ 소양교육 도예체험프로그램 진행 시 참여주민이 사업단을 벗어나 활동을 하는 것을 굉장히 즐거워하며 사업단 복귀 후 갈등이 줄었음.

○ 참여주민 약 80여명 수용가능 교육장 보유.

3) 지역사회 특성

○ 정읍시 주요 정책인 “정향누리 향기공화국”으로 주변에서 많이 접할 수 있는 식물을 직접 심고 가꾸는 경험을 함.

○ 노령화와 1인가구가 많은 지역사회의 특성상 참여주민의 외로움을 대체하기 위한 식물을 직접 심고 가꾸는 활동을 하며 정서적 외로움을 극복하여 삶의 질을 높이는 활동을 함.

2. 사업의 목적

○ 코로나19시대에 자활근로를 하며 생계유지를 하는 자활사업 참여자를 위한 정서적 안정 원예프로그램 제공 및 사회적 지지와 스트레스 및 우울감 감소, 지속적인 정서적 안정을 위한 원예프로그램.

○ 자활사업 참여 1인 가구의 정서 안정 및 코로나블루 극복을 위한 프로그램 진행.

○ 원예프로그램을 통한 자활사업 1인 가구의 참여자들이 코로나블루를 극복하고 정서적 안정을 찾아 안정적인 자활사업 참여 도모.

1) 정량적 성과목표

○ 프로그램 사전·사후 척도 검사로 스트레스, 우울감 척도 평균 점수 2점 하향.

2) 정성적 성과목표

○ 우울감 극복으로 인한 사회성 및 대인관계능력 향상.

○ 원예치료를 통한 정서적 안정을 기반으로 자활근로사업 성실참여.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	45명	45명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	1인가구 취약계층	1인가구 취약계층
모집방법	자활정보시스템 상 1인 가구를 대상으로 모집.	자활정보시스템 상 1인 가구를 대상으로 모집.

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획		결과	
싱그러운 나의 식물친구	기간	2021.10.15.~2021.11.05. 2회기	진행기간	2021.10.15.(금) 10시~ 12시 2021.11.05.(금) 10시~ 12시 총 2회기 진행
	대상	자활정보시스템 상 1인가구 45명	참여대상	자활정보시스템 상 1인가구 45명
	장소	정읍지역자활센터 3층 교육장	장소	정읍지역자활센터 3층 교육장
	진행방법	정서적 안정을 위한 원예프로그램 진행	진행방법	정서적 안정 프로그램 및 원예프로그램 진행

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
싱그러운 나의 식물친구 1회기	계획	22일(금)	
	결과	22일(금)	
싱그러운 나의 식물친구 2회기	계획		05일(금)
	결과		05일(금)

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음.
사업 추진내용	해당없음.
기관 연계협력	해당없음.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과		달성률
프로그램 사전·사후 척도 검사로 스트레스, 우울감 척도 평균점수 2점 하향.	스트레스 척도 설문	사전 평균 점수	19.5점	111 %
		사후 평균 점수	13.6점	
	우울증 건강 설문	사전 평균 점수	9.8점	125 %
		사후 평균 점수	5.8점	

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 원예활동을 통해 신체적 활동 및 정서적 안정을 통한 참여자의 스트레스 해소 및 우울감 해소.

○ 우수사업 참여자의 정서적 안정과 성장, 우울감 예방 및 극복.

○ 원예활동의 결과물을 만들며 지속적인 가꿈을 하며 수행능력 향상 및 성취욕 상승.

2. 주요 성공 사례

○ 타인과의 관계 개선

- 사회라는 것은 혼자 살아가는 곳이 아니라는 것을 이해하고, 사회적 관계 속에서 타인의 시선에서 자신을 스스로 판단할 수 있는 능력향상.

- 평소 우울감과 외로움을 호소한 참여주민들이 원예프로그램 진행 후 반려식물을 가꾸며 타인과 반려식물에 관한 이야기를 나누며 대인관계가 향상되고 자활사업 참여의욕도 증가한다는 상담을 함.

- 프로그램 사전 ·사후 척도 검사로 스트레스, 우울감 척도 평균 점수 2점 하향이라는 목표에 스트레스 척도 111% 및 우울감 척도 125% 달성.

3. 향후 계획

○ 자활사례관리에서 다루고 있는 다양한 영역 가운데 정서를 다루는 사례관리 영역이 다른 영역에 비해 관심을 받지 못하고 있으며 효과성에 비해 지원체계가 많이 부족한 상황임.

○ 우수 사업으로 진행한 프로그램에서 나타난 모습과 결과를 기반으로 앞으로 자활사업 참여주민의 정서영역을 다루는 사례관리를 통해 안정적인 사업단 적응과 유지, 정서적 안정에 주는 영향을 파악하여 사업을 지속·운영할 예정.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 하반기에 우수사업 공모를 진행하다보니 사례관리사가 우수사업 계획 및 진행에 부담이 있으므로 상반기에 우수사업 공모를 진행한다면 좋겠음.

[사진 자료]

1	10월 22일 금요일 싱그러운 나의 식물친구 간식입니다. (샌드위치, 컵과일)

2	11월 05일 금요일 싱그러운 나의 식물친구 간식입니다. (샌드위치, 컵과일)

3	싱그러운 나의 식물친구 활동 완성작사진입니다.

4	10월 22일 금요일 싱그러운 나의 식물친구 활동사진입니다.

5	11월 05일 금요일 싱그러운 나의 식물친구 활동사진입니다.

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기군포지역자활센터		대표자	유 원 종	
사업명	<자립생활의 달인> 부제: 자가진단을 통한 스스로(自) 자립능력 양성 및 주거(家) 마련				
총 지원금액 (보조금)	2,500,000원	집행금액	2,500,000원	집행률	100%
사업기간	개최 : 2021년 11월 평가 : 2021년 11월~12월3일		담당자	전 채 윤	
			연락처	031-427-0555	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

(1) 사업 계획 배경

○ 군포시 관할 참여주민을 핵심 대상자(Ct)로 선정, 고유의 내재된 욕구를 기반으로 자가진단 이후 개인의 능동적 능력 및 성장발판 마련을 위하여 사업 계획 구상

(2) 기존 자활사례관리 사업 경험 및 신청기관의 역량

○ 센터의 사명인 '인간사랑과 나눔의 정신'을 바탕으로 자활 양성 및 자립 실현을 이룩한다는 목표 취지 하 자활사례관리사업의 토대를 구축하고 수행 중에 있음. 이를 통하여 사업적 지식과 경험을 축적하고 기관의 역량을 나날이 발전 대두하기 위하여 필요 촉구

(3) 지역사회 특성 고려하여 사업 목적 충족

○ 주거관련 수요에 비하여 부족한 공급 수량

○ 장년층 노인 인구 유입의 극대화 및 지역 면적 협소화

○ 자원 연계 등 사례관리 개입 시 대상자(Ct) 수용 능력의 한계

2. 사업의 목적(평가)

(1) 정량 목표

: 온라인 정보검색사 자격증 취득 및 LH 신청건수 등 측정 가능 범위 확인하고 목표를 선정

(2) 정성 목표

: 교육 유무 및 내용이 질적으로 구성되어있는지를 각 평가도구를 이용하여 대상자(Ct) 의견 탐색, 위 사항이 긍정적으로 실현될 수 있는지 여부를 목표로 책정

(3) 사업의 목표 평가 도구 및 방법

→ 모든 교육 및 상담은 사전/사후테스트 및 만족도 조사지(설문)를 이용하여 평가내용 도출

[주거 : LH 주거지원서비스 및 안내교육]
핵심 참여자가 주거개선을 목표로 자신에게 맞는 주거지역 탐색 완료 이후, 과거 군포시 관할 LH 지역건수와 비교하여 개선 유무 등을 평가내용 선정
[건강 : 취약계층 주거문제를 원인으로 파생된 신체 및 정신건강 관리, 심리정서 지원, 지역 내 연계-보건소 및 정신건강복지센터]
신체 및 정신건강, 주거 방면으로 이상이 있는 대상자를 기준으로 심리정서 지원의 상담 및 지역 내 외부기관 연계 건수를 도구로 채택하여 평가
[외부 : 온라인 정보검색사 자격증 취득 및 교육 수료]
온라인 정보검색사 자격증 취득 건수 및 교육을 통한 개선사항 유무 및 내용을 통하여 평가
[내부 : 키워드(Keyword) 자립상담]
대상자(Ct) 개인별로 형성된 마인드맵 이용 및 욕구조사, 자립상담 건수를 도구로 측정 평가
[기타 : 지역사회 내부 네트워크 구축 형성]
분기별 교육 시행 횟수, 각 대상자(Ct) 현황 조사 및 파악된 모니터링 내용을 통하여 기수별 선후배 멘토링 제도 건수를 산출하여 평가

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	- LH 주거지원서비스 및 온라인 정보검색사 (민간)자격증 취득교육 각 시행건수 2회 이상 - LH 주거지원서비스 및 안내교육 수료 23인 - 온라인 정보검색사(민간)자격증 취득교육 20인 - 건강(신체 및 정신건강) 및 주거 상담건수 - 키워드(Keyword)자립상담, 마인드맵 형성건수 - 기수별로 선후배 멘토링 건수 / 위 교육 수료 및 자격증 취득 총 인원 43인	계획내용 일괄 적용	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과	달성률
선정기준	[주거 : LH 주거지원서비스 및 안내교육] 주거급여 수급자, 긴급 주거 취약계층, 주거환경 개선 및 보금자리 마련 희망 대상자 [건강] 주거문제를 원인으로 신체 및 정신건강 미약, 심리정서지원 필요 대상자 [자격증 취득 및 교육 수료] 연계 자원 수용 능력 한계가 있는 대상자, 독자적 활동을 목표로 자기개발 희망 대상자, 자립계획 증진 가능성 있는 대상자	계획내용 일괄 적용	100%
모집방법	자활사례관리사 대면 주거상담 및 긴급 주거 취약계층으로 관련 외부 후원 연계 이력 있는 대상자 우선 선발		

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과	달성률
주 거	교 육 명 : LH 주거지원서비스 및 안내교육 일 정 : 2021년 11월~2일(총 2회) 조 건 : 군포자활 소속 참여주민 대 상 : 주거급여 수급 및 관련 희망자 인 원 : 총 23명 장 소 : 군포지역자활센터 교육실 내 용 : 외부 전문가(강사)초빙 교육 시행	계획내용 일괄 적용	100%
건 강	일 정 : 2021년 11월 상시 조 건 : 군포자활 소속 참여주민 대 상 : 심리정서 지원 필요 대상자 인 원 : 교육 수료 및 자격증 취득(총 43명) 장 소 : 군포지역자활센터 상담실 내 용 : 영역별 사정 및 자원/기관 연계		
‘나도 전문가’ /자격증 취득-외부	교 육 명 : 온라인 정보검색사 자격증 취득교육 일 정 : 2021년 11월 4일~5일(총 2회) 조 건 : 군포자활 소속 참여주민(총 20명) 대 상 : 위 교육 및 자격증 필요 대상자 인 원 : 총 20명 장 소 : 군포지역자활센터 교육실 내 용 : 외부 전문가(강사)초빙 교육 시행		

키워드(Keyword) 자립상담-내부	일 정 : 2021년 11월 상시 조 건 : 군포자활 소속 참여주민 대 상 : 자립상담 필요 대상자 인 원 : 교육 수료 및 자격증 취득(총 43명) 장 소 : 군포지역자활센터 상담실 내 용 : 키워드(Keyword)선정, 마인드맵, 욕구조사, 맞춤 사례관리 자립상담	계획내용 일괄 적용	100%
기 타	일 정 : 2021년 11월 상시 조 건 : 군포자활 소속 참여주민 대 상 : 사회성 훈련 및 적응 필요 대상자 인 원 : 교육 수료 및 자격증 취득(총 43명) 장 소 : 군포지역자활센터 상담실 내 용 : 자존감 강화 및 대인관계 회복 위한 선후배 멘토링, 네트워크 구축 형성		

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	11월
[주거] : LH 주거지원서비스 및 안내교육 수료	계획 /결과	V
[건강] : 취약계층 주거문제를 원인으로 파생된 신체 및 정신건강 관리, 심리정서 지원, 지역 내 연계-보건소 및 정신건강복지센터		
['나도 전문가'/외부] : 온라인 정보검색사 자격증 취득 및 교육 수료		
[만능 열쇠 키워드(Keyword) 자립상담/내부] : Ct에게 내재된 욕구를 바탕으로 키워드(Keyword)선정 및 마인드맵 구상, 자립경로(IAP) 실현을 목표로 1:1 맞춤 사례관리 자립상담 시행		
[기타] : 동일하거나 비슷한 영역의 사정 및 자립경로(IAP) 등을 기준으로 각 Ct 분리 및 현황 파악. 이후 소그룹 형성하여 선후배 멘토링 제도 실시		

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
정 량	온라인 정보검색사 자격증 취득건수 및 LH 신청건수	계획내용 일괄 적용	100%
정 성	사전/사후테스트 및 만족도 조사지(설문)		

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

군포시 특유의 개별 특성(수요에 비하여 부족한 주거 공급 수량, 장년층 노인 인구 유입의 극대화 및 지역 크기 협소화, 자원 연계 등 사례관리 개입 시 대상자 수용 능력의 한계) 해결을 목표로 자활사례관리 우수사업 프로그램 기획 및 시행, 초기 사업 계획 구상한대로 목표 이념 달성 완료 및 결과적으로 긍정적인 효과가 촉진하게 나타난 평가 도출.

2. 주요 성공 사례

자활 양성 및 자립 실현에 대한 참여자(Ct)의 시각이 폭넓게 확대되면서 굳건해지는 계기 생성. 또한 교육 수료 및 자격증 취득, 센터 내 멘토링 기수제도 등 다양한 사례관리 프로그램을 도입하면서 개인적 자존감 및 대인관계가 회복되는 여러 성공 사례 발생.

3. 향후 계획

자활사례관리 우수사업 선정을 통해 나타난 긍정적인 효과를 기초자료로 적용, 매년 단위로 축적시켜 매해 평가를 실시 할 계획. 분기별로 향후 계획 및 방안을 구상하고 발전 도모 예정.

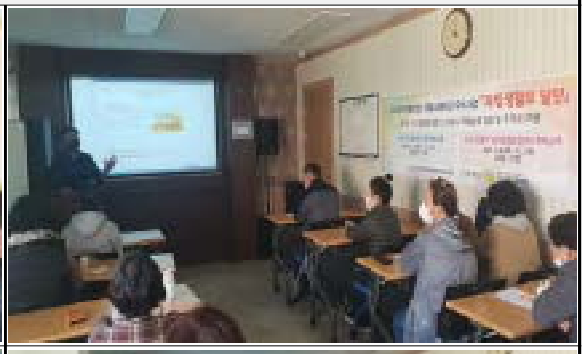
4. 사업 개선을 위한 의견

차년도 공모사업 또한 동일하게 진행하기를 요함.

[사진 자료]

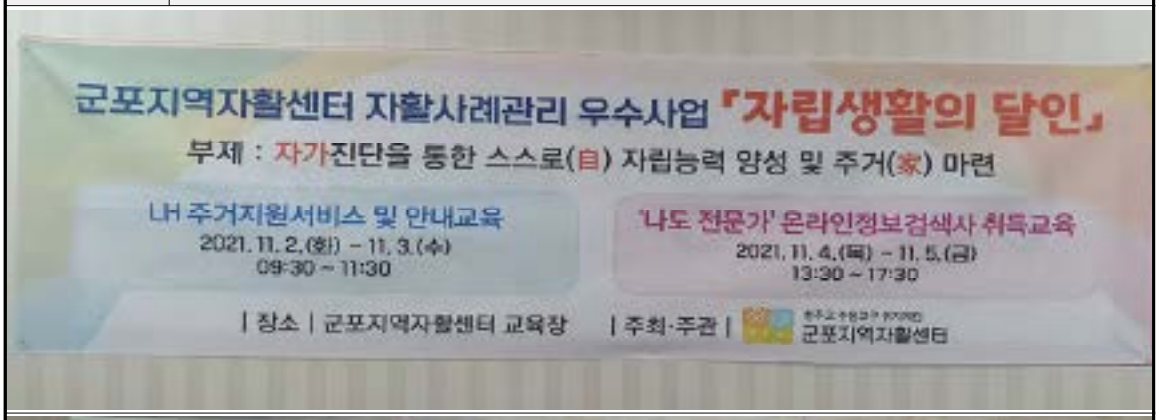
1	[‘나도 전문가/외부 : 온라인 정보검색사 자격증 취득교육]

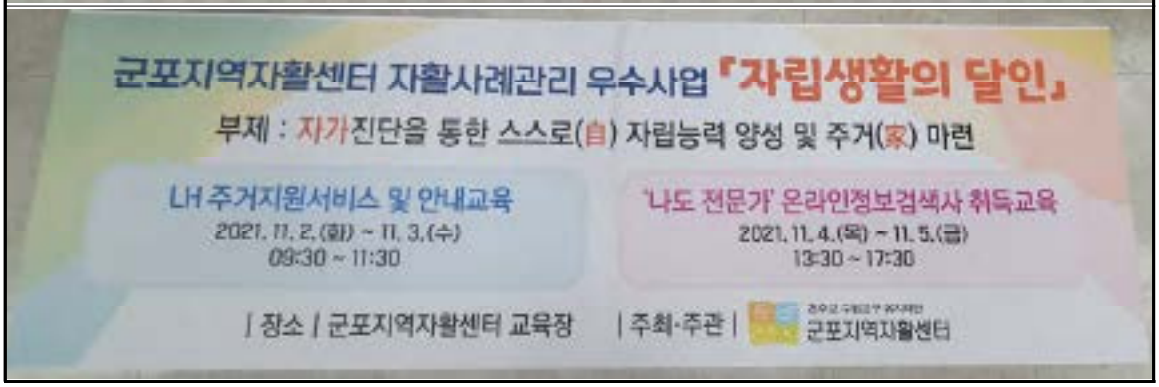
2	[주거 : LH 주거지원서비스 및 안내교육]



1	[건강 : 신체·정신건강 관리 및 심리정서 지원, 관할 지역 내 연계 교육]

2	[자활사례관리 우수사업 실시 안내를 위한 현수막 제작]





2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	대구북구지역자활센터		대표자	이은주	
사업명	금융취약계층의 금융역량 강화와 신용회복 지원 프로그램 '무거운 빚을 삶의 새 빛으로'				
총 지원금액 (보조금)	3,600,000원	집행금액	3,600,000원	집행률	100%
사업기간	2021. 10. 13. ~ 2021 11. 30.		담당자	김 지 수	
			연락처	053-952-8592	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

가. 자활근로 참여자의 금융교육 경험 부재 및 서비스 이용 경험 부족

그 동안 정부, 경제단체, 언론 등 여러 기관에서 경제교육, 소비자교육이라는 이름의 금융교육 프로그램들을 운영해왔지만 주로 청소년을 대상으로 이루어져 왔으며 빈곤 취약계층(성인)을 대상으로 한 특화된 교육은 부족하였다.

현재 전국적으로 지자체별 서민금융통합지원센터가 운영되고 있으나 자활근로 참여자의 경우 대부분 전문기관에 대한 정보가 부족하거나 서비스 이용 경험이 전무하다. **실제로 저소득층의 93.8%가 재무상담의 경험이 없고, 재무 관련 자문 서비스 및 금융교육을 받은 경험이 있는 저소득층은 5.1%로 평균(6.3%)에 미치지 못한다**고 나타났다. 고소득층의 55.7%는 주로 금융기관과의 상담을 통해 금융 관련 정보 등을 얻는 반면, 저소득층은 경제적으로 곤경에 처했을 때 사후적 처방 위주의 금융 서비스를 겨우 이용하는 수준에 그치고 있다는 분석이다.[1)]

나. 경제적 자활을 스스로 포기하는 자활근로자

「2021년 대구북구지역자활센터 참여자 욕구조사(2021.04.)」에 따르면 조사에 참여한 **자활근로 참여자 148명 중 78명이 부채를 가지고 있으며, 그 중 16명이 채무를 불이행중**이라고 답하였다. 부채금액이 적게는 80만원에서 많게는 3억까지 다양하며 그중 3명은 본인의 '부채수준이 어느 정도인지 모르겠음' 에 응답했다.

채무를 불이행하는 이유로 고금리 대출 이용으로 부채 상환액이 터무니없이 고액이어서 엄두가 나지 않거나 채무 없이 근로능력이 인정될 경우 수급권에서 탈락할 우려가 있기 때문이었다. 이는 자활근로자들이 자신의 채무에 대해 의도적으로 외면하거나 수급자격을 유지할 수 있게 도와 자활근로자들 스스로가 개인의 경제적 자활을 방해하기도 하며, 결국 수급권의 계속된 유지로 재정부담 등 사회적비용을 증가시킬 수 있다.

1) 한스경제, 빚있어 취직안되는 기초수급자 "빚부터 갚아야 할텐데..." (2018.09.16.)

2. 사업의 목적

가. 자활근로 참여자 경우 채무가 있음에도 불구하고 재무관련 상담, 금융 교육을 받아본 경험이 부족한 자활근로 참여주민들에 대한 금융교육 및 신용회복 지원

나. 부채 문제에 대한 근본적인 해결방안을 찾아 경제적 자립 자활의 기반 마련

다. 지출 변화 및 저축습관 형성 마련을 통한 안정적인 경제활동 증진

II. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계 획	결 과	달 성 률
참여대상	10명	12명	120%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계 획	결 과
선정기준	부채를 가진 자활근로 참여자	· 부채를 가진 자활근로 참여자 · 경제관리가 필요한 자활근로 참여자 · 본 사업에 관심을 갖고 참여를 희망하는 자활근로 참여자
모집방법	모집을 위한 참여자 상담	자발적 참여 및 담당자 추천

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
‘나 알아보기’	▮나 알아보기(1회) -대상 : 참여자 10명 -내용 : 모집을 위한 상담 및 프로그램별 강사 섭외 및 일정 조정 (1회)	▮나 알아보기 · 프로그램이 촉박하게 진행되었으며 홍보 결과 모집 인원이 많아 오리엔테이션 진행으로 실시함.
오리엔테이션 ‘프로그램 소개하기’	▮오리엔테이션 (1회) -대상 : 참여자 10명 -내용 : 자기효능감 척도지, 자립의지 척도지 검사(사전, 사후) 프로그램 목적 설명 및 각 회기에 대한 이해, 자기소개를 통한 구성원들 간 친밀감 형성 (1회)	▮오리엔테이션 (1회) -대상: 참여자 10명 -일시: 2021.10.13.(수) -장소: 대구북구지역자활센터 2층 교육장 -달성률: 100% -내용 · 자기효능감척도지, 자립의지 척도지 검사 실시 · 프로그램 목적 설명, 각 회기에 대한 설명
자산관리 습관 키우기	▮자산관리 습관 키우기 (1회) -대상 : 참여자 10명 -내용 : 가계부 작성을 통해 자신의 수입, 지출을 정확히 파악하며 불필요한 지출 감소	▮자산관리 습관 키우기 (1회) -대상: 참여자 13명 -일시: 2021.10.20.(수) -장소: 대구북구지역자활센터 2층 교육장 -달성률: 100% -내용: ‘돈의 이치를 알아야 돈을 이긴다, 가계부 쓰기 노하우 영상 교육을 통한 올바른 지출법 이해, 가계부 배부 및 2주간 작성 안내
금융역량강화 프로그램	▮1:1 컨설팅 (2회) -대상 : 참여자 10명 -내용 : 부채 해결 방법에 대한 1:1 전문가 컨설팅 실시	▮1:1 컨설팅 (2회) -대상: 참여자 14명, 7명 -일시: 2021.11.03.(수)~11.04(목) 2021.11.16.(화)~11.18.(목) -장소: 대구북구지역자활센터 2층 상담실, 신용회복위원회 대구지부 -달성률: 100%

세부 사업명	계획	결과
		-내용 · 부채문제 해결 방법, 부채 원인에 대한 1:1 전문가 컨설팅 · 추가적인 상담이 필요한 대상자 7명 선정 후 1:1 컨설팅 실시 · 신용회복위원회 방문을 통해 정확한 부채 금액 확인 및 채무조정 신청
금융역량강화프로그램	**▌금융역량강화교육 (2회)** -대상 : 참여자 20명 -내용 : 신용의 중요성, 신용 관리 방법, 신용회복 방법 교육 (1회) 소비지출 관리법 알기, 미래 금융생활 방법 교육(1회)	**▌금융역량강화교육 (4회)** -대상: 참여자 누적 인원 78명 -일시: 2021.10.27.(수), 2021.11.10.(수), 2021.11.23.(화)~11.24(수) -장소: 대구북구지역자활센터 2층 교육장, 한국지역자활센터 대구지부 -달성률 : 100% -내용 · 신용회복지원제도, 채무조정제도 이해 · 신용등급 관리 요령 알기 · 경제생활에서의 신용 사용 방법, 금융 사기 예방법 알기 · 서민금융제도 및 채무자 구제제도 · 가계 재무위기 지원제도, 복지제도 교육
평가회	**▌평가회 (1회)** -대상 : 참여자 10명 -내용 : 프로그램 진행에 대한 의견 수렴 및 점검 , 만족도 검사 진행	**▌평가회 (1회)** -대상: 참여자 12명 -일시: 2021.11.30.(화) -달성률: 100% -내용 · 프로그램 진행에 대한 의견 수렴 · 만족도 검사, 자기효능감 척도지 검사 실시 · 자립의지(IAP)수립 및 가계부 작성 우승자 상장 수령

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
사업세부계획수립	계획	●	
	결과	●	
대상자선정	계획	●	
	결과	●	
자기효능감, 자립의지 검사 실시	계획	●	●
	결과	●	●
재무관리 습관 키우기	계획	●	
	결과	●	
1:1컨설팅	계획	●	
	결과		●
금융역량강화교육	계획	●	●
	결과		●
	계획		●
평가회	계획		●
	결과		●
사업평가, 보고서 작성	계획		●
	결과		●

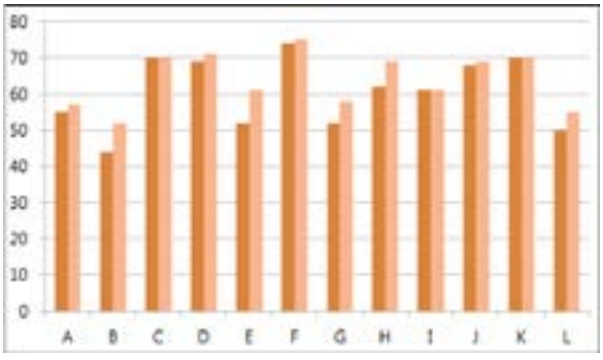
□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
기관 연계협력	- 신용회복위원회 대구지부와 연계협력을 실시하여 적극적인 사업교류 및 프로그램 진행 협조
사업 참여인원	- 프로그램 홍보 결과 자발적 참여 희망자 증가
사업 추진내용	- 1:1컨설팅 비용 예산 절감으로 금융역량강화교육으로 변경하여 추가 교육 2회 진행

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
정서적지지 및 자존감 회복	▌자기효능감 검사 실시 - 대상: 프로그램 참여자 10명 - 내용: 자기효능감 척도지 실시 (사전・사후) 80% 이상 변화	▌자기효능감 검사 실시 - 결과: 12명 중 10명 자기효능감 변화정도 확인 (83%)	100%
자립자활에 대한 의지 향상	▌자립의지(IAP)수립 - 대상: 프로그램 참여자 10명 - 내용: 자립의지 계획 수립 (사전・사후)	▌자립의지(IAP)수립 - 결과: 참여자 12명 중 6명 자립의지 계획 수립	50%
올바른 소비습관 형성 및 자산관리 능력 향상	▌가계부 작성 - 대상: 프로그램 참여자 10명 - 내용: 2주간 가계부 작성을 통한 자신의 수입, 지출 정확히 파악하기	▌가계부 작성 - 결과: 12명 중 6명 2주간 가계부 작성을 통한 수입, 지출 파악	50%
부채 상환 의지 향상	▌만족도 조사 실시 - 대상: 프로그램 참여자 10명 - 내용: 만족도 조사를 통한 만족도 80% 이상 달성	▌만족도 조사 실시 - 결과: 프로그램 만족도 80% 이상 달성	100%

가. 자기효능감 평가 결과



[그래프1. 자기효능감 사전-사후검사(개인별)]

[그래프2. 자기존중감 사전-사후검사(전체)]

- 본 프로그램은 참여자들에게 금융역량강화교육과 1:1 컨설팅을 통해 상환의지를 심어주며 자기효능감과 자립의지 수준을 향상하고자 계획되었다. 참여자들의 자기효능감이 얼마나 향상되었는지 알고자 척도지를 활용하여 프로그램 전, 후 기준으로 실시하였다. 실시한 결과 12명 중 10명(83%)이 사전-사후 척도 점수가 상승하였으며 사전-사후 전체 측정 합을 구해 비교해보았을 때 척도점수의 6% 향상을 확인할 수 있었다. 2명의 참여자도 사전-사후 검사 결과 점수가 동일한 것으로 나타났다. 이는 약

간의 개인차가 존재하지만 프로그램에 참여한 모든 참가자들이 교육과 1:1 컨설팅을 통해 자기효능감이 향상되었다고 분석된다.

이는 실제로 교육과 1:1 개별상담을 통해 부채상환을 직접 해결하가고 신용회복제도들을 알아가는 과정에서 참여자들은 프로그램에 적극적으로 참여하고 교육에 집중해가는 모습을 발견할 수 있었으므로 척도분석 결과와도 일관되는 결과를 확인하였다.

나. 자립의지 IAP 수립 결과

- 참여자 12명 중 6명이 프로그램 진행 후 자립의지(IAP)수립하였다. 참여자들의 목표를 보았을 때 부채상환 후 취업을 희망하고 있으며 6명 모두 자립의지를 갖고 있는 것으로 나타났다.

다. 가계부 작성 결과

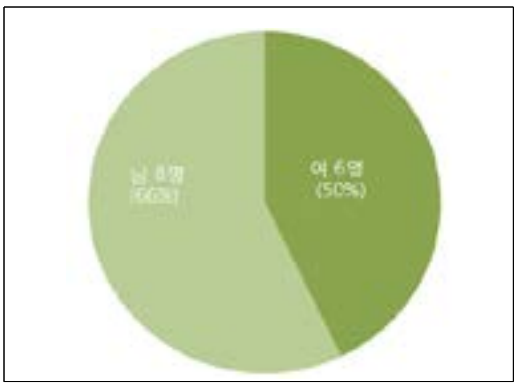
- 참여자 12명 중 6명(50%)이 2주간 가계부 작성을 제출했다. 꾸준한 가계부 작성을 통해 자신의 지출 습관에 대해 알아보며 불필요한 지출을 찾아 줄이는 습관을 형성하게 되었다.

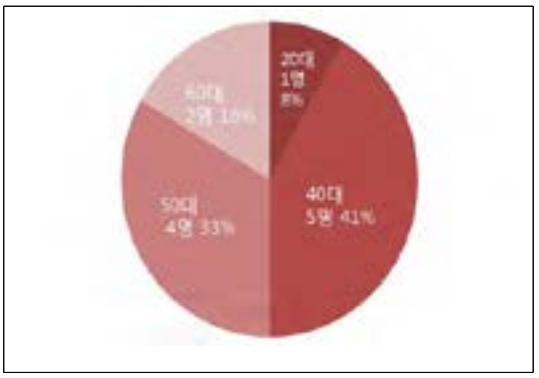
1-1) 2주간 가계부 작성을 통해 자신의 지출 습관을 알게 되었다.

2주간 가계부 작성을 통해 자신의 지출 습관을 알게 된 참여자는 12명 중 10명인 83% 나타났다. 실제로 프로그램이 끝난 후에도 가계부를 작성하고 있는 인원은 3명으로 자신만의 소비 습관을 형성하고 있다. 이는 본 프로그램에 참여한 참여자들의 적극성을 알 수 있으며 경제 관리를 통해 위태로운 경제생활에서 벗어나 바르게 형성되어 안정되어가는 경제적 생활이 될 수 있는 계기가 마련되었다.

라. 프로그램 만족도 평가 결과

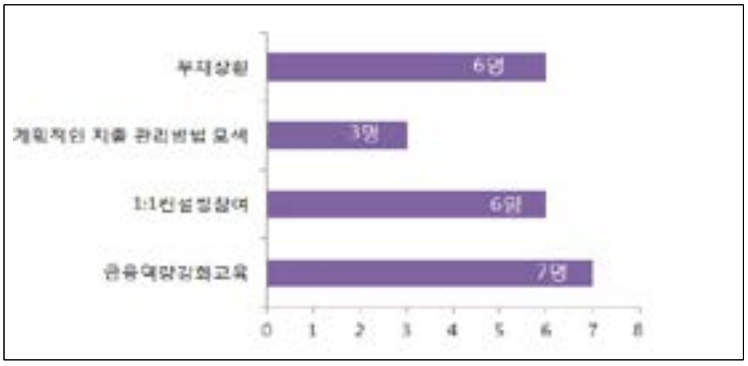
1-1) 참여자 성별 및 연령





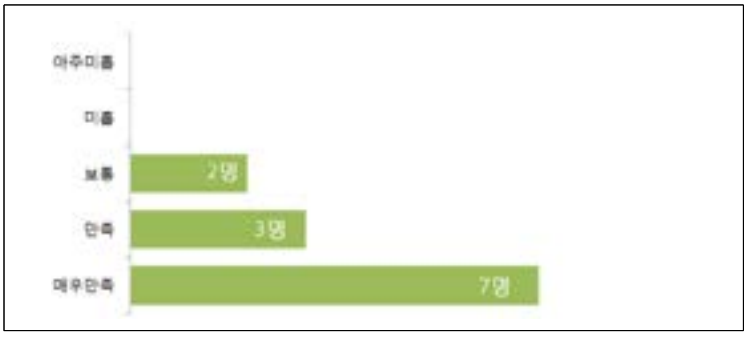
프로그램 참여한 참여자는 총 12명으로 여자6명(50%) 남자8명(66%)으로 남자 참여자 비율이 높았으며. 연령은 40대 5명(41%), 50대 4명(33%), 60대 2명(16%), 20대 1명(8%)를 차지하고 있다.

1-2)프로그램 참가동기 (중복체크)



프로그램 참가 동기를 묻는 질문에는 금융역량강화교육을 듣고 싶어서와 부채상환, 1:1 컨설팅 참여가 총 19명으로 86%를 차지하였으며, 계획적인 지출 관리방법 모색이 그 뒤를 이었다. 금융역량강화와 1:1 컨설팅을 접해보지 못한 참여자가 많으며 부채 상환을 원하는 참여자가 많기에 자발적인 참여 의사를 높일 수 있었다.

1-3) 본 프로그램은 나에게 필요한 도움을 주었다.



- 매우만족 7명(58%) 만족 3명(2%) 보통 2명(16%)으로 대부분의 참여자에게 직접적인 영향을 주었다. 매우만족 7명은 2차 컨설팅을 통해 채무조정신청서를 제출한 상황으로 나타났다.

1-4) 프로그램에 참여하면서 좋았던 점이 있다면? (주관식)

- 채무에 관한 직접적인 도움을 받아 좋았습니다.
- 몰랐던 금융 지식을 알게 된 점, 1:1 컨설팅이 비교적 좋았음.
- 민감할 수 있는 개인적 부분을 상호이해적 관점에서 소통할 수 있도록 유도해준 것, 비교적 딱딱할 수 있는 시간들에 대해 사례 등을 통하여 이해하기 쉽게 도와주신 점

1-5) 2022년에도 본 사업을 실시한다면 참여할 의향이 있나요?

본 사업이 내년에도 진행될 경우 재참여의사를 확인하자 12명 중 10명인 83%가 참여하고 싶다는 응답을 나타냈다. 이는 본 프로그램에 참여한 참여자 대부분이 프로그램 활동에 즐겁게 참여했으며, 진행 과정에도 흥미를 보였음을 알 수 있다.

Ⅲ. 사업 효과

1. 사업 효과

가. 구체적인 수입·지출 계획을 통해 자산운용에 대한 현실적 조망

- 체계적인 자금 관리에 대한 지식 습득 및 올바른 경제관념 형성
- 개인별 금융역량 강화로 부채 문제에 대한 금융회복력 제고

나. 참여자의 경제적 자립의지 향상

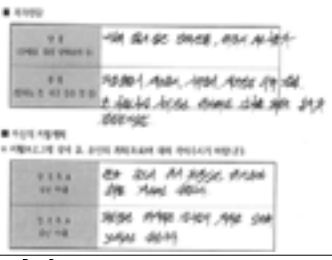
- 부채 문제에 근본적인 해결방안을 마련하고, 구체적인 계획이 수립되면서 근로의욕 및 작업성과 향상으로 이어짐.
- 금전적 문제로 인한 사회적 관계의 회복으로 자존감 향상
- 기존의 자립 경로 설정(IAP)보다 상위 목표로 재수립하는 과정을 반복하여 가계 문제를 적극 해결하고, 경제적 자립·자활의 기반을 마련

2. 주요 성공 사례

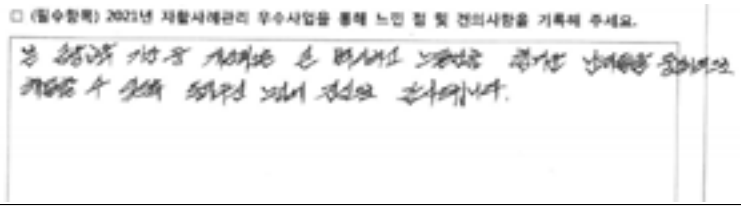
가. 부채에 대한 부담감을 떨쳐낸 참여자 김○○(44세, 남)

- 김○○의 부친이 김○○ 명의로 사채를 써 부채를 가지게 되었음. 어린시절부터 공부에 적극적이었으며, 사범대학교 합격을 하고도 가정의 경제적 문제로 대학을 포기하였음. 바로 취업 하였으나 사채 빚으로 대부업자 사람들이 지속적으로 찾아와 그만두게 됨 졸업 후 경제적 형편이 어려워 부채 상환을 하지 못한 채 이자 금액은 계속 늘어났음. 결국 부채 금액을 알아보지도 못 할 정도로 부채에 대한 극심한 스트레스를 받았으며 정확한 금액을 아는 것에 대해 두려움이 있었음.

본 프로그램 참여 후 1:1 개별상담과 금융역량강화교육을 통해 지원 받을 수 있는 제도들을 배우며 가계부 작성을 통해 2주간 자신의 소비지출 습관을 알아보며 참여자 스스로 부채에 대한 부담감이 줄어들었다는 이야기를 하였음. 실제로 자기효능감 전·후 실시시 52점->61점 (17%) 상승하였으며 자립의지계획(IAP) 수립에서 더욱 구체적인 목표로 변화되었음.

프로그램 참여 전	프로그램 참여 후
	

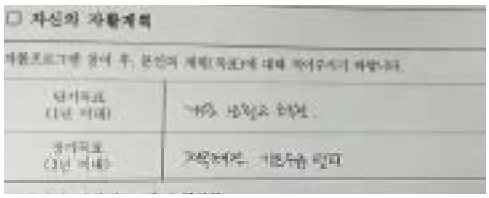
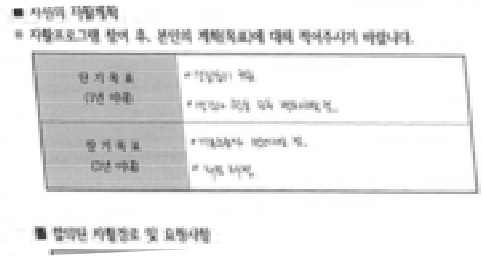
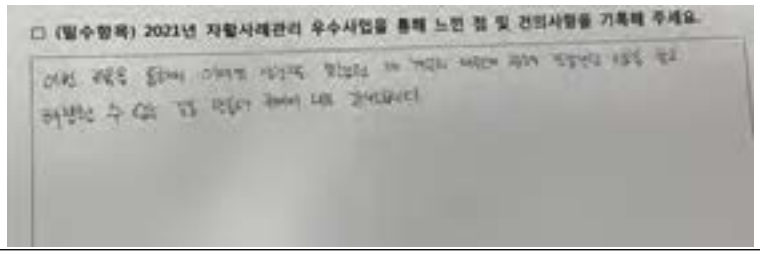
프로그램 참여 후 느낀점



11/18일 신용회복위원회를 방문하여 채무조정신청서를 제출한 상황임. 2개월의 시간을 기다려야 하지만 프로그램 참여 후 자신의 뚜렷한 부채금액을 파악했으며 앞으로 상환할 의지를 돋보이며 긍정적인 변화로 나아감.

나. 긍정적인 생각으로 바뀐 참여자 장○○(46세, 여)

- 장○○는 고등학교 졸업 후 집을 나와 생활하며 가족과 단절되고 여러지역을 다니며 근로하였음. 학력, 자격증 미보유 등으로 인한 취업이 어려웠으며 노숙생활도 해야 할 만큼 경제적으로 많이 힘들었음. 갈수록 힘들어지는 생활에서 장○○는 카드미납금이 생기며 부채가 발생했음. 하루 벌고 하루 생활해야 하는 상황 속에서 지출소비습관을 형성하기 어려웠으며, 부채 상환 또한 어려웠음. 장○○씨는 자발적으로 프로그램 참여 의사를 적극적으로 표현했으며 본 교육들이 다 유익했으며 프로그램 끝난 후 가계부 작성을 꾸준히 하겠다는 의사를 밝혔음.

프로그램 참여 전	프로그램 참여 후
	
프로그램 참여 후 느낀점	
	

부채에 대한 부정적인 생각들이 프로그램 참여 후 긍정적인 생각들로 스스로 바뀌려고 노력함. 부채로 인해 위축되었던 삶에서 벗어나 자립의지 목표와 부채 해결 목표를 가지고 책임감 있게 해결해 나갈 것을 다짐하였음.

3. 향후 계획

가. 지속적이고 전문적인 금융역량강화 사후관리 시스템 구축

- 사업 종료 후 자활참여자의 재기와 자활 가능성 향상을 위해 지속적인 사후관리 지원
- 건강한 경제관념 교육 및 자활에 대한 체계적인 계획수립 지원

나. 사업 효과성을 토대로 프로그램 참여자 수를 확대하여 프로그램 지속 운영

- 신용 회복 및 채무조정이 필요한 저신용, 고채무 참여자를 대상으로 금융 회복력 향상에 중점을 둔 정기적인 경제교육 실시(반기별)

다. 네트워크 자원을 활용해 사업을 모델링화하여 지역사회 보급

- 참여자의 금융 및 부채 문제는 타지역자활센터에서도 유사하게 겪고 있는 어려움으로 프로그램 수행 성과를 모델링화하여 지역사회에 보급・공유
- 지자체, 금융회사, 유관기관과의 적극적인 네트워크 활용을 통해 금융복지 실현

4. 사업 개선을 위한 의견

- 공모사업 모집기간이 4분기에 진행되어 프로그램이 빠르게 진행되다 보니 프로그램 진행 및 단기간 효과성에 한계가 발생.
- 채무조정신청서 제출 후 최소 2개월이 지난 후 결과가 나와 프로그램을 통한 효과, 집행 결과 등을 보려면 최소 6개월 이상 프로그램이 진행되어야 함.

[사진 자료]

1	오리엔테이션

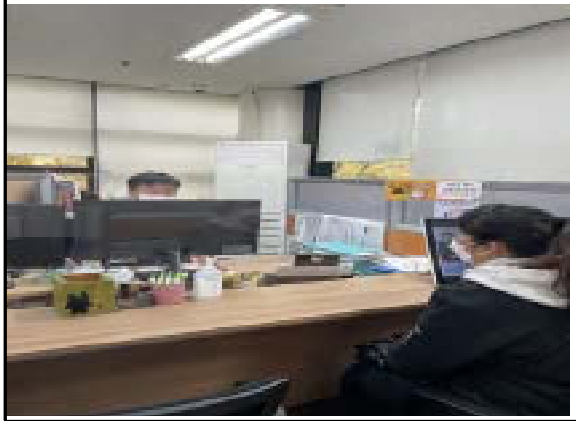
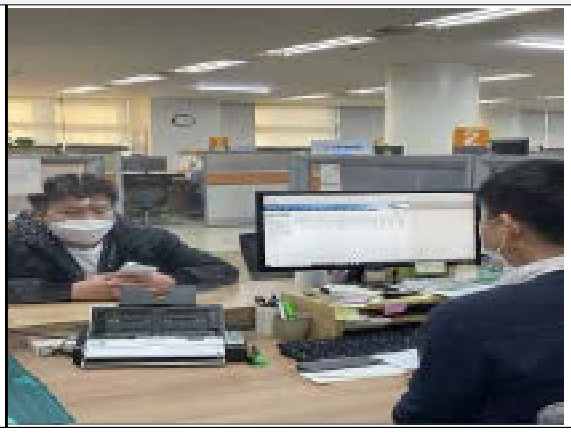
2	가계부 작성 프로그램

3	금융역량강화교육(신용회복위원회 이준희 수석팀장)

4	금융역량강화교육(DGB대구은행 주형술 부장)

5	금융역량강화교육(서민금융진흥원 금병하 전문강사)

6	1:1 컨설팅 (신용회복위원회 이준희 수석팀장)

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산남구지역자활센터		대표자	최재영	
사업명	자활사업 참여주민 여가활동 프로그램 Let’s go 엔돌핑!				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원	집행률	100%
사업기간	10월15일~ 11월30일		담당자	이진영	
			연락처	051-638-7212	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 코로나19 장기화로 캠핑이나 글램핑, 차박 등 사람들과의 사회적 거리두기가 가능한 여가활동이 늘어나는 가운데, 경제적 취약계층인 자활사업 참여주민들과 가족들도 이러한 형태의 여가활동에 대해 관심이 높아지고 있음. 그러나 현실적인 여건은 캠핑장비 구입비용, 이동수단 등이 부족하기 때문에 캠핑을 경험하기 힘든 상황임. 또한 캠핑과 캠프를 지원하는 후원프로그램은 대부분 아동복지기관으로 지역자활센터 참여 중인 중장년층은 캠핑, 캠프를 경험하기 힘든 상황으로 사업을 기획하게 되었음.

○ 자연과 함께하는 캠핑프로그램을 통해 평소 근로활동으로 지친 참여주민들의 신체적·정서적 건강을 도모할 수 있음을 기대하고 환경과 자연의 중요성을 체험할 수 있음.

○ 자녀와 함께 참여하는 가족캠핑을 통해 가족과의 화합을 도모하며 가족관계개선 프로그램을 통해 부모와 자녀간의 갈등 완화와 긍정적 소통을 통해 건강한 가족관계를 만들기 위함.

2. 사업의 목적

목 적	산출목표	성과목표
참여주민의 신체적, 정신적 건강 증진을 위한 캠핑 프로그램	• 동일 사업단 참여주민이 캠핑 활동에서 수반되는 협동 과제를 협력하고 해결함으로써 유대감 형성 • 아동 동반 가족참여 대상자는 가족프로그램을 통해 가족 간의 갈등 완화와 화합 • 도시를 벗어나 자연에서의 캠핑을 통해 환경과 기후에 대한 실제적 이해	캠핑(글램핑)이라는 여가생활 경험으로 정서적 안정 기대
		신체발달과 기초 체력 향상을 통한 건강 증진
		캠핑(글램핑)이라는 공동체 활동을 통한 참여주민들과의 유대감 향상
		캠핑(글램핑)을 통해 가족간의 갈등 완화
		환경과 자연에 대한 중요성을 배움

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	사업단 참여주민 및 가족 총40명	사업단 참여주민 및 가족 총47명	117.5%

○ 선정기준 및 모집방법

구분	계획	결과
선정기준	-1순위 : 참여주민 중 유·아동 양육 중인 가족 -2순위 : 참여주민 중 가족동반 가능 인원 -3순위 : 1인 가구 참여주민	-1순위 : 참여주민 중 유·아동 양육 중인 가족 -2순위 : 사업단별 참여 주민
모집방법	각 사업단 담당자들이 참여주민에게 직접 전달	각 사업단 담당자들이 참여주민에게 직접 전달

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
Let's go 엔돌핑	- 기간 : 10월 2회기 진행 / 11월 2회기 진행(총4회) - 대상 : 가족2팀(4가족), 1인가구 참여주민(총40명) - 장소 : 기장역(지하철)과 가까운 글램핑장	- 기간 : 10월28일, 11월4일, 11월10일 3회기 진행 - 대상 : 가족2팀(4가족), 사업단 참여주민(4개사업단)(총 47명) - 장소 : 대중교통을 이용할 수 없는 기장 산속 글램핑장(초원숲속글램핑장)
Let's go 엔돌핑 간담회 및 평가회	- 기간 : 11월 4주 - 대상 : 참여주민, 실무자 - 장소 : 센터 강의실	- 기간 : 12월1일 - 대상 : 참여주민8명, 실무자10명 - 장소 : 센터 강의실

○ 세부 일정 (계획)

- 진행 일자 : 10월 중 2회기, 11월 중 2회기 (총4회기)
- 진행 대상 : 가족2팀(4가족), 1인가구 참여주민(총40명)
- 장소 : 제이스글램핑

프로그램		활동 (수행방법)	시행 시기	참여 인원	시행 횟수
캠핑 (글램핑)	캠핑 활동	• 캠핑(글램핑)에서 필요한 장비와 물품들의 설치 및 교육(운전자, 귀가 지도 교사의 교육 및 보조) • 간단한 보조식품의 조리 및 설거지 등의 교육 및 지도	10~ 11월	40명	주1회
	체험 활동	• 캠핑장 트레킹 및 산책을 통한 건강 증진 활동 • 자연친화 프로그램(업사이클링 체험, 자연생태교육 등) • 협동심과 공동체 의식 함양을 위한 레크레이션 프로그램	10~ 11월	40명	주1회
	소통 공감 프로 그램	• 성격유형을 검사를 통한 유형에 따른 소통방법과 스트레스 관리 방법 등의 프로그램	10~ 11월	30명	주1회
	가족 프로 그램	• 갈등완화 및 소통, 공감 프로그램	11월	아동동반 4가구 (10명)	주1회

시간		내용
11:00		집결 및 인원파악(캠핑장)
11:00	12:00	기본 장비 배부 및 설치(안전교육)
12:00	13:00	점심식사 (도시락 제공)
13:00	14:00	업사이클링 프로그램
14:00	16:00	휴식 및 산책(트레킹) / 글램핑 체험
16:00	18:00	성격유형검사 프로그램(1,2조) / 가족프로그램(3,4조)
18:00	20:00	저녁식사(바비큐)
20:00	20:30	장비 정리 및 귀가 준비
20:30		귀가

○ 세부 일정 (진행 결과)

- 진행 일자 : 10월28일, 11월 4일, 11월 10일 (3회기)
- 진행 대상(총47명)
  * 10월28일 (커피사업단 10명, 우리동네호두과자 6명) / 인솔자 4명
  * 11월04일 (참여주민 4가족 자녀 포함 12명, 청소사업단 7명) / 인솔자 4명
  * 11월10일 (카페청정구역 3명, 커피공방청정구역 4명, 우리동네빨래방2명, 청소사업단3명) / 인솔자 4명
- 장소 : 기장초원숲속글램핑장

프로그램		활동 (수행방법)	시행 시기	참여 인원	시행 횟수
캠핑 (글램핑)	캠핑 활동	• 캠핑(글램핑)에서 필요한 장비와 물품들의 설치 및 교육(운전자, 귀가 지도 교사의 교육 및 보조) • 간단한 보조식품의 조리 및 설거지 등의 교육 및 지도	10월28일 11월4일 11월10일	47명	3회
	체험 활동	• 캠핑장 트레킹 및 산책을 통한 건강 증진 활동 • 자연친화 프로그램(업사이클링 체험, 자연생태교육 등) • 협동심과 공동체 의식 함양을 위한 레크레이션 프로그램	10월28일 11월4일 11월10일	40명	3회
	소통 공감 프로 그램	• 성격유형을 검사를 통한 유형에 따른 소통방법과 스트레스 관리 방법 등의 프로그램	10월28일 11월4일 11월10일	35명	3회
	가족 프로 그램	• 갈등완화 및 소통, 공감 프로그램	11월4일	아동동반 4가구 (12명)	1회

시간		내용
13:00		집결 및 인원파악(센터)
13:00	14:00	캠핑장으로 이동 및 캠핑장 이용 안내
14:00	14:30	보물찾기 및 간식 배부
14:30	15:30	업사이클링 프로그램
15:30	17:30	성격유형검사 프로그램(1,2조) / 가족프로그램(3,4조)
17:30	18:00	휴식 및 산책(트레킹) / 글램핑 체험
18:00	20:00	저녁식사(바비큐), 모닥불 피우기
20:00	20:30	장비 정리 및 귀가 준비
20:30		귀가

- 계획장소는 지하철역 인근에 있는 글램핑장으로 선정하였으나, 단체예약이 불가하다고 하여 기장초원숲속글램핑장으로 선정하게 되었음.
- 그러나 예약된 캠핑장은 대중교통으로는 접근성이 좋지 않아 본 센터 사업단 차량을 이용하여 이동하도록 계획이 변경되었음.
- 이에 집합시간과 장소가 변경되면서 세부 시간표가 수정되었음.
- 장소가 변경 되면서 캠핑장 대여비를 계획보다 저렴하게 이용 할 수 있게 되어 참여 인원을 더 증원 하였음.
- 글램핑장 특성상 외부 음식 반입이 금지되어 도시락 제공이 불가하여 식사한 후 집합 할 수 있도록 진행하였음.
- 이후 세부 프로그램 시간 및 진행사항에는 변경사항이 없음.

○ 일정별 수행현황

*** 가족 대상 회기를 한 회기로 통합 진행 하였음.**

세부 사업명	구분	10월	11월
힐링, 여가프로그램 let's go 엔돌핑(사업단) / 1회기	계획	○	
	결과	○	
힐링, 여가프로그램 let's go 엔돌핑(사업단) / 2회기	계획	○	
	결과	×	
힐링, 여가프로그램 let's go 엔돌핑(사업단, 가족) / 3회기	계획		○
	결과		○
힐링, 여가프로그램 let's go 엔돌핑(사업단) / 4회기	계획		○
	결과		○
프로그램 간담회 및 평가회	계획		○
	결과		12/1일진행

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	- 가족 팀은 계획대로 4가구가 참여 하였음. - 그러나 1인가구 참여주민을 선정하기에는 참여사업단이 모두 달라 일정변경에 어려움이 있었음. 또한 힐링 프로그램인 만큼 사업단별로 구성하여 친분이 있는 팀원끼리 편하게 프로그램에 참여하여 화합할 수 있는 시간을 제공 하기로 하였음.
사업 장소	- 사업 계획시에는 참여주민이 대중교통을 이용하여 이동 할 수 있도록 기장역(지하철) 인근 글램핑장으로 계획하였음. 그러나 예약하려던 글램핑장은 규정상 단체고객은 이용하기 어렵다고 하였음. 이에 부산 근교 글램핑장으로 모색하였고 기장초원숲속 글램핑장으로 선정하게 되었음. - 기장초원숲속글램핑장은 대중교통으로는 가기 어려운 곳으로 센터 및 사업단 차량을 이용하여 참여주민과 이동 하였음.
사업 추진내용	- 대중교통 이용이 어려워지면서 집합장소가 센터로 되었고 이동시간이 포함이 되면서 프로그램 시작 시간이 늦춰졌음. - 시간이 늦춰지면서 점심시간이 생략되었고 이에 글램핑장에서 간식을 넉넉히 제공하였음. - 사업단 참여주민 2회기, 가족참여주민 2회기로 총4회기를 진행 예정이었으나 가족참여팀을 한회기로 통합하여 진행하였음. - 간담회 및 평가회를 11월 말에 진행하기로 계획하였으나 센터 행사로 인해 12월1일에 진행하게 되었음.
기관 연계협력	- 해당없음.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
캠핑 여가활동 경험	프로그램 참여율, 만족도조사	참여 예정 인원이 모두 참여 하였음.	100%
공동체 활동을 통한 유대감 향상	프로그램 참여율, 만족도조사	참여 예정 인원이 모두 참여 하였음.	100%
캠핑을 통한 가족 갈등 완화	프로그램 참여율, 만족도조사	참여 예정 인원이 모두 참여 하였음.	100%
환경과 자연에 대한 중요성 인지	화분 심기 결과물. 만족도조사	참여 예정 인원이 모두 참여 하였음.	100%

- 회기 별 프로그램 종료 후 만족도 조사를 실시하여 사업목표 평가에 반영하였음. 참여자 47명 중 아동 8명 제외 총 39명이 설문에 참여 하였음.
- 캠핑 여가 활동 경험에 대한 만족은 매우만족 30명 만족 9명이었음.
- 성격검사 및 자존감향상 가의의 만족은 매우만족 20명 만족10명 보통5명이었음.
- 가족프로그램에 대한 만족도는 가족참여 주민 4명이 평가하였으며 모두 매우만족으로 제출하였음.
- 리사이클링화분만들기는 참여주민 35명과 가족프로그램 참여가족 중 초등학생 5명이 참여하여 총 40명이 참여하였고 만족 18명 보통 9명 미흡13명이었음. 스투키가 커서 화분에 딱 맞게 들어가게 되어 분갈이를 빠른시일에 해야한다는 점이 아쉬웠다고 함.

[리사이클링 화분심기 결과물]

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) 힐링의 시간

- 평소 근로와 일상생활에서의 스트레스와 지친 심신을 이번 프로그램을 통해 힐링할 수 있는 시간이었음.

- 조용한 숲속에서 선선한 가을날씨와 풍경을 여유롭게 즐겼으며, 맛있는 저녁식사(바베큐)를 하며 참여주민들간의 즐거운 시간을 보낼 수 있었다고 함.

- 쉼과 색다른 여가활동으로 정서적 안정을 도모할 수 있었음.

2) 색다른 프로그램

- 평소 센터 강의실에서 진행하는 일반적인 교육 및 프로그램과 달리 야외에서 캠핑이라는 여가활동을 할 수 있어서 색다른 경험이었음.

3) 가족과의 즐거운 시간

- 참여주민에 한정하여 프로그램을 진행하지 않고 가족단위로 확장하여 지역주민의 가족복지 증진을 도모하였음.

- 한부모 가구 대부분 모가 양육하는 상황으로 아이들과 시외로 나가서 캠핑이라는 여가활동을 하기 어려웠다고 함. 이번 프로그램을 통해 아이들도 즐거워하고 참여주민도 힐링하는 시간을 가질 수 있었다고 함.

2. 주요 성공 사례

1) 사업단 참여주민들과의 갈등 해소 및 친목 도모

- 같은 사업단 참여주민 MBTI 성격검사 프로그램으로 서로에 대해 조금 더 알게 되고 갈등상황에서의 대처방법 등을 나눔으로 친목 도모를 할 수 있었음.

- 근로에 지친 심신을 쉼과 색다른 여가프로그램으로 정서적안정을 도모 하였음.

2) 한부모가족 복지증진 기여

- 본 센터 한부모가족은 모두 모가 아이들을 양육 중임. 이에 대부분이 여가활동이 한정적이고 시외로 나가는 것은 더욱 어려운 일이었음. 이번 여가 프로그램을 통해 아이들과 색다른 여가 활동을 경험 할 수 있었으며 가족프로그램을 통해 가족간의 갈등 해소 및 관계 개선에 많은 도움이 되었음.

3. 향후 계획

1) 프로그램의 변화

- 자활센터에서의 프로그램은 강의실에서 진행하는 일방적인 교육이 대부분이었음. 그러나 이번 프로그램을 통해 참여주민의 여가활동에 대한 중요성과 욕구의 다양성을 알게 되었음. 이에 다양한 프로그램을 개발하고 시도 할 수 있도록 할 예정임.

2) 프로그램 구체화

- 캠핑 여가 프로그램을 처음 진행 하고 코로나19로 인하여 제약이 많았었음. 이번 우수사업 프로그램을 바탕으로 여가프로그램을 더 구체화하고 세분화 하여 다양한 프로그램을 진행 할 수 있도록 할 예정임.

- 캠핑의 경우 글램핑보다 직접 텐트를 치고 캠핑장비를 다루어 보는 것으로 진행하면 좋을 것이고 코로나19 제약이 없다면 1박2일로 진행하여 일정을 여유롭게 구성 할 예정임.

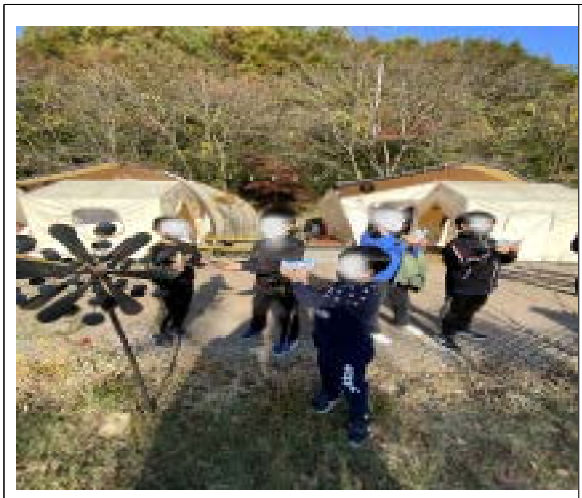
4. 사업 개선을 위한 의견

- 사업 진행 기간이 10월,12월 2개월로 너무 촉박한 상황에서 이루어져서 준비기간이 줄어들어 아쉬웠었음.
- 사업비 집행 관련하여 사전에 안내가 부족하여 사업별 지출에 관하여 혼란이 있었음. 이에 사업비 집행 관련하여 사전에 구체적인 안내를 하면 좋을 듯 함.

[사진 자료]

<table>
<tr><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>캠핑장 단체 사진</td><td>성격검사 및 자존감 향상 프로그램 사진</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>리사이클링(커피화분심기) 사진</td><td>폴라로이드 사진</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>저녁식사(바베큐)사진</td><td>저녁식사(바베큐)사진</td></tr>
</table>

모닥불 피우기 사진	캠핑장 사진
가족프로그램 사진	가족프로그램 사진
가족프로그램 사진	리사이클링(커피화분심기) 사진

	
가족프로그램 사진	가족프로그램 사진
간담회 사진	간담회 식사 사진

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	전남장흥지역자활센터		대표자	위 수 미		
사업명	임(林)자 만나러 가요! “쉼&건강 찾아서”					
총 지원금액 (보조금)	4,997,000원	집행금액	4,997,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10월 ~ 2021. 11월		담당자	김애숙		
			연락처	061-862-8266		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

- 코로나19의 장기화에 따른 자활참여자의 정서적·심리적 치유 필요
- 전문적인 정서·심리적 자료를 통한 자활사례(정서지원)관리 필요성
-체험 프로그램 동참으로 인한 스트레스 해소 및 자기만족감 향상

2. 사업의 목적

- 자활참여자의 자존감 향상 및 자활의지 고취
- 자활참여자의 정신적·육체적 피로감 해소
- 자활참여자의 심신안정을 통한 사업단 근로의지 향상

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	자활참여자 73명	자활참여자 64명	88%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	코로나19 장기화에 따른 정서·심리 치유 필요한 자활근로 전 참여자	코로나19 장기화에 따른 정서·심리 치유 필요한 자활근로 전 참여자
모집방법	자활근로사업단 전 참여자 대상	자활근로사업단 전 참여자 대상

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획(3일/3회)	결과(3일/3회)
정신건강교육	기간 : 2021.10월~11월(2개월) 대상 : 자활참여자 73명 장소 : 장흥지역자활센터 대회의실 방법 : PHQ-9 우울 스크리닝/교육	기간 : 2021.10.27.~11.03까지 총3회 대상 : 자활참여자 64명 장소 : 장흥지역자활센터 대회의실 방법 : PHQ-9 우울 스크리닝/교육
목공 체험	기간 : 2021.10월~11월(2개월) 대상 : 자활참여자 73명 장소 : 보성윤제림 목공체험장 방법 : 목공예 만들기	기간 : 2021.10.27.~11.03까지 대상 : 자활참여자 64명 장소 : 보성윤제림 목공체험장 방법 : 목공예 만들기
모노레일 및 자기감정표현하기	기간 : 2021.10월~11월(2개월) 대상 : 자활참여자 73명 장소 : 보성군 겸백면 초암산 일대 방법 : 모노레일 숲 탐방	기간 : 2021.10.27.~11.03까지 대상 : 자활참여자 64명 장소 : 보성군 겸백면 초암산 일대 방법 : 모노레일 숲 탐방
숲 힐링 체험	기간 : 2021.10월~11월(2개월) 대상 : 자활참여자 73명 장소 : 보성윤제림 편백숲 방법 : 편백숲 맨발로 걷기/명상	기간 : 2021.10.27.~11.03까지 대상 : 자활참여자 64명 장소 : 보성윤제림 편백숲 방법 : 해먹체험 및 명상(숲치유사)

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
임(林)자 만나러 가요! “쉼&건강 찾아서”	계획	○	
	결과	○	
임(林)자 만나러 가요! “쉼&건강 찾아서”	계획	○	
	결과	○	
임(林)자 만나러 가요! “쉼&건강 찾아서”	계획		○
	결과		○

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	9명 미참여(건강 및 개인사정으로 결근 8명, 10월중 자활종료 1명)
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
우울증 스크리닝	PHQ-9 우울증선별도구	- 정상 46명(71.9%) - 경미한 수준 14명(21.9%) - 중간 수준 3명(4.7%) - 심한 수준 1명(1.5%)	64%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 자활참여자의 정서적·심리적 안정으로 인해 자활의지 고취 및 정신적·육체적 피로감 해소
- 우울증 검사결과 경미한 수준, 중간수준 17명→11명으로 하향
  우울증 증상 64% 호전 경험
- 우울 및 스트레스 증상 심한 수준 참여자→장흥군정신건강복지센터 연계로 상담 예정

2. 주요 성공 사례

- 참여자의 우울증 중간수준이 3명이 숲 체험 시 동료들에게 먼저 말을 거는 등 개인간 심리상태 완화

3. 향후 계획

- 코로나19 장기화에 따른 우울 및 업무 스트레스 해소를 위한 다양한 프로그램 개발
- 지속적인 심리지원을 위한 적극적인 사업 진행 계획

4. 사업 개선을 위한 의견

- 정신건강복지센터 전문가의 말을 인용하면 “심리지원 사업은 일회성으로 이루어지는 사업이 아니므로 지속적 심리지원 사업이 이루어져야 참여자 변화 지속기간이 길어진다”라고 하여서 참여자들의 변화도 측정을 위한 꾸준한 사업진행이 필요해 보임.

[사진 자료]

1	자활참여자 우울스크리닝
2	자활참여자 정신건강교육(우울)

1	자활사례관리 우수사업 목공재료

2	자활사례관리 우수사업 목공체험

3	자활사례관리 우수사업 모노레일 체험

4	자활사례관리 우수사업 숲체험

5	자활사례관리 우수사업 숲 해설가의 주월산 유래에 대해 경청 중

6	자활사례관리 우수사업 프로그램 종료

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	대전중구지역자활센터		대표자	김인희		
사업명	참여주민 정서적 역량강화 프로그램 '마인드링크(MindLink)'					
총 지원금액 (보조금)	3,000,000원	집행금액	3,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.11.03. - 2021.12.08.		담당자	박진선		
			연락처	042-221-4021		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

1) 근로방해요인 제거를 위한 프로그램 필요

2021년도 대전중구지역자활센터는 참여주민 전체인원 21%를 집중사례관리 대상자로 선정하고 부정적사고, 우울감 등이 주된 근로방해요인임을 확인했다. 부정적사고, 우울감은 참여주민의 근로 및 자립에 대한 의지를 낮추며 자활사업종료 이후 청사진을 그리는데 방해로 작용한다.

참여주민 부정적사고, 우울감 바탕에는 본인 강점 미발견, 주변 환경에 대한 긍정적 요소, 사회적지지망 부재 등이 있으며, 본 요인을 제거하고 정서 회복력을 키울 수 있는 사례관리 프로그램이 필요하다.

2) 참여를 유도할 수 있는 프로그램 필요

자활사례관리 우수사업으로 참여주민이 자신의 삶에서 강점과 긍정적인 요소를 발견하고 본인이 가지고 있는 자원과 역량을 통해 사회적지지망을 발견하고, 스스로 자신의 삶에 전문가가 될 수 있도록 발판을 마련하기 위해 본 사업을 진행했다.

대전중구지역자활센터 자활사례관리 우수사업 '마인드링크(Mindlink)'는 참여주민이 쉽게 접하고 해석의 폭이 넓은 '영화(Movie)'를 도구로 집단상담을 진행하여 내담자의 이야기를 쉽게 끌어내며, 이는 곧 불안, 우울감 해소로 이어진다.

사업단 별 불안, 우울 요소가 상이한 점을 확인하고 사업단, 내담자 별 집중사례관리가 가능하다. 더불어 회기별 집단상담 중 확인한 사회적지지망, 미래계획서를 바탕으로 IAP, ISP 작성이 용이하다.

2. 사업의 목적

1) 불안, 우울 감소 및 회복탄력성 증가

본 사업은 집단상담 중 작성한 사회적지지망을 바탕으로 참여자가 5년 또는 10년 후 미래를 그리면서 본인만의 목표를 설정하고, 결국 자활성실참여, 자활성공으로 이어지는 것을 목적으로 한다.

목적 달성을 위해, 자활사례관리 중 확인한 자활참여자의 근로방해요인(불안, 우울) 제거를 첫 번째 목표로 설정했고, 이어 동시에 참여주민의 회복탄력성 제고에 초점을 두었으며, 정량적 평가로 참여자 회복탄력성 20%증가, 자가불안평가 30%감소, 우울감 20%감소를 설정했다.

2) 자기주도적인 자활 설계

본 사업은 불안, 우울 정도를 감소하고 회복탄력성을 높일 수 있는 사회적지지망을 참여자 본인이 직접 발견하고, 추상적인 미래계획에서 구체적인 미래계획을 작성을 목적으로 한다. 수동적인 자세로 자활 계획을 설정하는 것이 아닌 자기주도적인 자활계획을 설계하여 자활 성공의 가능성을 높인다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	30	40	133%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	집중사례관리 대상자 및 잠정적 집중사례관리 대상자 30명 (5개 사업단)	집중사례관리 대상자 및 잠정적 집중사례관리 대상자 40명 (5개 사업단)
모집방법	5개 사업단 별 참여주민 모집	5개 사업단 별 참여주민 모집

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
내부회의	- 프로그램 참여 대상자 선정 내부회의 진행.	- 10월 26일, 28일 대전중구지역자활센터 회의실에서 내부회의 진행. - 프로그램 참여 대상자 선정(센터 내 5개 사업단 40명). - 회복탄력성, 우울감, 자가불안평가 척도선정. - 사회적지지망, 미래계획 활동지 작성.
연계기관 초기 회의	- 연계기관과의 프로그램 사전 회의 진행.	- 10월 26일 나우심리상담센터에서 초기 회의 진행. - 5개 사업단 2회기씩 총 10회기 집단상담 진행 계획. - 강사진 섭외 및 일정 조율. - 프로그램 대상 사업단 별 특성 공유. - 프로그램 콘셉트 및 영화 선정.
집단상담프로그램 (1회기)	- 스스로 역량을 확인할 수 있도록 프로그램 진행. - 5개 사업단 대상 1회기 프로그램 운영 - 사전척도검사로 우울감, 부정적 자기평가, 회복능력 확인. - 부정적 사고가 해소될 수 있는 영화를 도구로 활용.	- 5개사업단 프로그램 1회기 진행 - 청년자립도전 다온사업단(11월 3일) - 착한수리센터사업단(11월 4일) - 시범사업(11월 19일) - 공방라온사업단(11월 22일) - 착한푸드사업단(11월 23일) - 사전척도지로 참여자의 우울감, 자기부정평가, 회복탄력성 확인. - 영화를 매개로 집단상담 진행. - 사회적지지망 작성.
연계기관 중간 회의	- 연계기관과의 프로그램 운영에 대한 점검 회의 진행.	- 프로그램 중간 점검을 위한 연계기관 회의 진행. - 연계기관 2차회의(11월 19일) - 연계기관 3차회의(11월 29일) - 연계기관 4차회의(11월 30일) - 프로그램 진행 중 발생하는 애로사항 확인 및 개선점 파악.

세부 사업명	계획	결과
집단상담프로그램 (2회기)	- 긍정적인 미래를 계획, 사회적 지지망 탐색, 정서적 역량 강화를 위한 프로그램 진행. - 사회적지지망 그리기, 극복의 경험 나누기 등. - 긍정적 미래에 계기가 될 수 있는 영화를 도구로 활용.	- 5개사업단 프로그램 2회기 진행 - 청년자립도전 다온사업단(11월 10일) - 착한수리센터사업단(11월 11일) - 시범사업(11월 27일) - 공방라온사업단(11월 29일) - 착한푸드사업단(11월 30일) - 사후척도지로 참여자의 우울감, 자기부정평가, 회복탄력성 확인. - 영화를 매개로 집단상담 진행. - 미래계획서 작성.
연계기관 사후 회의	- 연계기관과의 프로그램 사후 회의 진행	- 11월 30일 연계기관 사후 회의 진행. - 프로그램 총평 공유. - 해당 사업 개선안(회기 및 집단상담 기법 추가) 공유.
최종간담회	- 최종 간담회를 통한 프로그램 총괄 평가 진행	- 12월 8일 최종간담회 진행. - 정량평가(사전사후척도결과) 도출. - 자활사례관리 우수사업 결과보고 작성.

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
내부회의	계획	○	
	결과	○	
연계기관과의 프로그램 사전 회의 진행	계획	○	
	결과	○	
집단상담 프로그램 1회기	계획	○	○
	결과		○
연계기관 프로그램 점검 회의	계획	○	○
	결과		○
집단상담 프로그램 2회기	계획	○	○
	결과		○
연계기관 프로그램 사후 회의	계획		○
	결과		○
최종 간담회	계획		○
	결과		○

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	참여자 증가, 신규 자활 참가자 발생.
사업 추진내용	기간 변경, 연계기관 간 일정 조율에서 일정 변경 발생.
기관 연계협력	해당 없음.

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자가불안 30%감소	사전사후 자가불안척도검사	자가불안 7.5% 감소	25%
우울감 20%감소	사전사후 우울감척도검사	우울감 5.35% 감소	26.7%
회복탄력성 20%증가	사전사후 회복탄력척도검사	회복탄력성 5.4% 증가	27%
사회적지지망 발견	사회적지지망 활동지	사회적지지망 작성	100%
미래계획 설정	미래계획서 활동지	미래계획서 작성	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

1) 근로방해요인 제거 및 자활의지 제고

프로그램 참여자의 불안, 우울 정도가 감소하고 회복탄력성이 증가했다. 사업 계획 당시 확인한 참여주민의 근로방해요인은 부정적사고 기반으로 발생하는 '근로 및 자립의지 저하'이며, 본 프로그램은 해당 요인을 소거함과 동시에 회복탄력성을 증가시켜 참여주민의 변화를 이끌었다. 영화를 도구로 진행한 집단상담은 참여주민이 지니고 있던 불안, 우울 요인 표출을 유도하고, 함께 참여한 상담자 및 사업단 동료가 공감하면서 참여자의 불안, 우울 요인이 해소됐다. 한편, 참여자의 불안, 우울 요소 감소를 도와줄 수 있는 사회적지지망을 확인하고 이후 미래계획을 설정했다. 프로그램 중 확인한 참여주민의 주된 사회적지지망은 가족, 친구, 반려동물, 지역자활센터, 사업단 동료 및 담당자, 종교 등이 있으며 미래계획은 저축, 취업성공, 주택구입, 개인창업, 신체건강 및 자신감 회복 등이다. 새롭게 확인한 사회적지지망은 참여자 본인의 긍정적 사고를 강화시킬 뿐 아니라 사회적지지망을 지켜야하는 책임감 제고까지 연결된다. 참여자가 미래계획서 활동지를 직접 작성하면서 자기주도적인 삶을 설계하고 자활 성공 가능성을 높인다.

2) 지역자활센터 사례관리 대상 및 요소 확인

본 사업은 집단상담 형식으로 진행했으며, 사업 담당자는 모니터링을 통해 집중사례관리 대상자와 잠정적 집중사례관리 대상자를 확인했다. 기존 상담에서 확인 할 수 없는 개인 및 사업단 내부 문제를 집단상담 중 발생한 참여주민, 상담사 간 소통에서 발견했다. 더불어 5개 사업단 별 참여주민이 지니고 있는 불안, 우울 요소가 다르며 참여주민 간 갈등, 오해가 근로 및 자활 의지 저하 원인으로 작용함을 확인했다. 불안 및 우울 척도 점수가 높게 나타난 주민은 내년도 집중사례관리 및 잠정적 집중사례관리 대상자로 선정할 예정이며, 사업단에서 발생하는 갈등 오해를 하나의 사례관리 요소로 설정하고 사업단 별 사례관리 계획을 진행할 예정이다.

3) 대전 지역사회 자활센터 집단상담 프로그램 공유

대전에 위치한 본 기관은 5개구(동구, 중구, 서구, 대덕구, 유성구) 지역자활센터와 자활사례관리 수퍼바이저 회의를 진행한다. 회의는 각 기관의 사례를 이야기고 해결책을 강구하며, 효과적인 사례관리 및 상담기법을 공유한다. 영화집단상담 기법으로 진행한 자활사례관리 우수사업 '마인드링크(Mindlink)'는 기존 대전 지역사회 내 자활센터에서 진행하지 않은 사례관리 프로그램으로 참여자의 불안, 우울 감소, 회복탄력성 증가 등의 결과를 도출했으며, 프로그램 참여자 대상 만족도 조사 결과 85%의 만족도를 나타내며 자활참여주민의 적극적인 참여를 기대할 수 있다. 본 사업을 대전 자활사례관리 수퍼바이저 회의를 통해 공유하면 대전 지역사회에 집단상담 프로그램을 확대가 가능할 것으로 보인다.

2. 주요 성공 사례

1) 신규 참여자와 기존 참여자 간 오해 해소

본 프로그램 대상자 중 착한수리센터사업단 참여자는 사업단 동료 간 발생한 오해가 해소되면서 불안, 우울 요소가 감소했다. 착한수리센터사업단은 누룽지제과기 수리 및 자동차 부품 조립과 벧엘전자 협력을 통한 제과기 A/S사업을 병행하는 사업단이며, 1년 이상 참여자 3명, 한 달 미만 참여자 3명이 참여하고 있다. 기존 참여자는 매번 바뀌는 신규참여자로 인한 업무부담, 신규참여자는 장기간 무직상태로 나타나는 미숙한 사회생활, 제품 불량 발생에 대한 두려움이란 불안 요소를 가지고 있었다. 집단상담을 통해 사업단 참여자 간 진중한 이야기를 나누며, 기존 참여자는 '신규참여자에게 신입은 불량발생이 당연하다'는 말과 함께 '신규참여자가 금세 자활사업을 떠날 거라는 생각에 친근하게 대하지 않았지만 이번만큼은 같은 동료로서 친하게 지내자'라는 말을 전했다. 신규참여자는 해당 소통을 통해 기존 불안요소를 소거하며 사업단 참여자 상호가 사회적지지망이 되면서 긍정적인 관계를 형성했다.

2) 업무능력 차이로 발생하는 참여주민 간 갈등 해결

본 프로그램 대상자 중 공방라온사업단 참여자는 업무능력에 따른 차별로 인한 갈등이 해소되면서 불안, 우울 요소가 감소했다. 공방라온사업단은 천연 소가죽을 활용한 핸드메이드 제품 제작 및 판매, 참여주민의 기술 및 역량강화 도모하는 사업단이며, 시장진입형임과 동시에 자활역량이 크게 요구되는 사업단이기에 참여자들의 자활의지가 높다. 그러나 업무능력에 따른 참여자 격차가 필연적으로 발생하고, 격차는 업무 상하 관계, 불화 등의 원인이 된다. 최근 코로나19로 가죽제품 판로가 좁아지며 사업단 매출에 타격을 입고 있는 상황에서 사업단을 이끌어 하는 사업단 반장은 참여주민에게 업무능력을 요구하는 반면, 참여주민은 부담을 느끼고 있다. 해당 갈등 상황은 1회 차 집단상담에서 표출됐으며 2회차에서 참여자 각자의 위치를 상호 간 공감하여 갈등이 해결되었다. 해당 갈등 상황은 사업단 내 불안, 우울요소였으며, 이번 프로그램을 통해 해결되며 자활 사업단 성실참여, 개인창업이란 미래계획을 수립했다.

3) 참여주민 책임감 제고

본 프로그램 대상자 중 청년자립도전 다온사업단 참여자는 집단상담을 통해 본인이 지켜야 할 것을 명확히 하면서 자아성찰과 동시에 책임감이 고조됐다. 청년자립도전 다온사업단은 청년의 욕구, 적성, 여건, 능력에 따라 개인별 맞춤형 자립계획 및 경로설정과 함께 심층상담 및 교육을 통해 참여자에게 맞는 취업을 지원하는 사업단이다. 자활사례관리 중 확인한 다온사업단의 불안 및 우울 요인은 외부자극 없이 취업지원을 받는 상황에서 나타나는 '안주(安住)', 가난에 대한 주변시선, 자신감 부족 등으로 나타났다. 본 담당자는 참여주민의 책임감을 높이는 방향으로 프로그램을 진행했다. 영화 주인공이 고난을 이겨내고 자아실현 하는 모습을 참여자 본인과 비교하면서 얼어붙은 취업시장에 대한 불안, 반복되는 부정적인 상황(가족의 투병, 가난 등)으로 인한 우울, 사회가 바라보는 동정의 시선 등을 상호 간 나누며, 이겨내기 위한 방안을 모색했다.

3. 향후 계획

1) 사업단 담당자와 프로그램 결과 공유

프로그램을 진행하면서 확인한 사업단 특성을 사업단 담당자와 공유하여 안정적인 사업단 운영을 도모한다. 사업단 내 근로 중 참여자 간의 갈등과 오해는 근로방해요인으로 작용할 수 있음을 집단상담을 통해 발견하였고, 해당 결과 공유를 통해 사업단 담당자가 숙지하여 미연에 참여자 간 갈등과 오해를 방지하여 근로방해요인 예방을 기대할 수 있다.

2) 기존 집중사례관리 대상자 모니터링

프로그램 대상자는 집중사례관리대상자 및 잠정적 집중사례관리대상자다. 집단상담 중 대상자의 불안, 우울, 회복탄력성의 긍정적인 변화를 확인했으며, 이는 집중사례관리대상자 및 잠정적 집중사례관리대상자의 변화가능성을 시사한다. 긍정적인 변화를 확인한 대상자를 모니터링 대상을 선정하고 6개월 간 변화를 관찰하여 사례관리 계획을 수립할 계획이다.

3) 참여주민 ISP 수립 반영

프로그램 진행 중 작성한 사회적지지망, 미래계획을 참여주민 ISP 수립에 반영할 계획이다. 미래계획서 활동지 작성으로 참여주민의 구체적인 목적과 목표를 확인했으며, 이를 달성하기 위한 자원을 구상하고 연계할 예정이다.

4) 추후 우수사업 대비 예비 참여자 선정

반면 프로그램 대상자 중 우울, 불안 정도가 강한 참여자를 확인했다. 이에 해당 대상자를 새로운 집중 사례관리 대상자로 설정하고, 더불어 내년도 자활사례관리 우수사업 대비 참여자로 선정할 계획이다.

4. 사업 개선을 위한 의견

1) 라포형성을 위한 프로그램 회기 추가

본 프로그램 집단상담은 5개 사업단 1회기에 3시간씩 2회기로 총 10회기가 진행됐으나, 상담자와 참여자간 라포형성 부족, 계획 대비 사업결과 미진 등의 결과가 나타났다. 추후 자활사례관리 우수사업 진행 시 상담자와 참여주민 간 충분한 라포형성을 위한 시간 및 회기 추가가 필요하다.

2) 자활사례관리 우수사업 사업기간 확대

한국자활복지개발원에서 진행하는 자활사례관리 우수사업 사업기간은 1분기로 참여주민의 충분한 변화를 이끌어내기 위한 물리적 시간이 부족하다. 사업비 투자 대비 긍정적인 과정평가가 이뤄지기 위해서는 최소 2분기 이상의 사업기간을 설정하여 참여주민에 대한 꾸준한 사례관리가 필요하다.

[사진 자료]

1	자활사례관리 우수사업 1차 회의

2	자활사례관리 우수사업 2차 회의

3	자활사례관리 우수사업 3차 회의

4	자활사례관리 우수사업 4차 회의

5	청년자립도전 다온사업단 프로그램 1회기

6	청년자립도전 다온사업단 프로그램 2회기

7	착한수리센터사업단 프로그램 1회기

8	착한수리센터사업단 프로그램 2회기

9	시범사업단 프로그램 1회기

10	시범사업단 프로그램 2회기

11	공방라온사업단 프로그램 1회기

12	공방라온사업단 프로그램 2회기

13	착한푸드사업단 프로그램 1회기

14	착한푸드사업단 프로그램 2회기

15	착한푸드사업단 프로그램 1회기

16	착한푸드사업단 프로그램 2회기

15	자활사례관리 우수사업 1차 프로그램 진행비(회의비)

16	자활사례관리 우수사업 2차 프로그램 진행비(회의비)

17	자활사례관리 우수사업 3차 프로그램 진행비(회의비)

18	자활사례관리 우수사업 4차 프로그램 진행비(회의비)

19	청년자립도전 다온사업단 직접사업비(다과비) 1회기

20	청년자립도전 다온사업단 직접사업비(다과비) 2회기

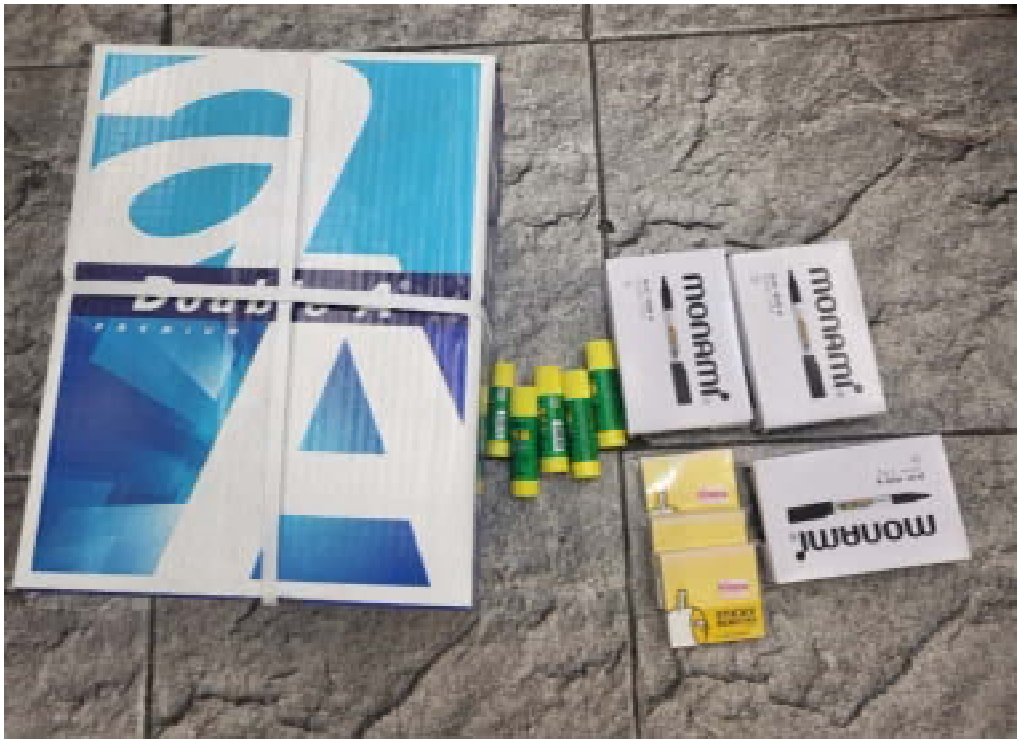
21	착한수리센터사업단 직접사업비(다과비) 1회기

22	착한수리센터사업단 직접사업비(다과비) 2회기

23	시범사업단, 공방라온사업단, 착한푸드사업단 직접사업비(다과비) 1회기

24	시범사업단, 공방라온사업단, 착한푸드사업단 직접사업비(다과비) 2회기

25	자활사례관리 우수사업 1차 직접 사업비(프로그램 재료비)



26	자활사례관리 우수사업 2차 직접 사업비(프로그램 재료비)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	인천희망지역자활센터		대표자	이종만		
사업명	나를 맞이하다! (자활 참여자의 정서자활 프로그램)					
총 지원금액 (보조금)	4,475,000원	집행금액	4,471,080원		집행률	99.9%
사업기간	2021년 10월10일 ~ 11월15일		담당자	박미정		
			연락처	032-867-8414		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 지역자활센터의 역할이 근로+복지인지, 복지+근로인지를 우선 생각해 보아야함.

○ 전자인 경우는 경제적인 부분을 우선시하여 참여주민이 일을 해야만 복지 혜택을 받을 수 있는 듯 보여 자존감 향상을 저하시킬 수 있음. 후 자인 경우 복지 혜택을 바탕으로 근로를 할 수 있도록 동기부여의 배경이 되어 자립을 할 수 있는 원동력이 될 수 있음. 지속적인 성장과 발전을 할 수 있도록 동기부여를 하여 스스로 탈수급을 하려는 의지와 자신감을 회복할 수 있도록 프로그램을 제공할 필요성이 있음.

2. 사업의 목적

○ 스스로를 있는 그대로 수용할 수 있는 역량을 향상함.

○ 공동체의 일원으로서 책임감을 갖고 자존감을 회복하며 더불어 사는 삶을 영위할 수 있는 방법을 모색할 수 있음.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	자활프로그램 참여자 14명 ~ 16명	24명	150%
	인천희망지역자활센터 실무자15명	13명	87%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	단일 사업단 참여주민	참여주민의 프로그램 희망 여부가 불분명하여 신규 참여자 대상으로 선정함
	인천희망지역자활센터 실무자	인천희망지역자활센터 실무자
모집방법	사업단 팀장과 협의 후 희망하는 사업단	사업단 팀장과 협의 후 희망하는 사업단
	전원 참석 원칙	전원 참석 원칙

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
	-기간: 10월08일~11월15일 -대상: 단일 사업단 참여주민 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실	**-기간: 10월15일~11월15일 -대상: 게이트 웨이 과정에 참여하는 신규 참여주민 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실**
나를 맞이하다! (자활 참여자의 정서 자활 프로그램)	관계형서 및 자기소개 (1회기/2시간 30분)	-1차시:OT(4회기 연극치료소개 및 프로그램에서 나눈 내용 비밀 유지 서약, 로젠버그 자존감 척도 사전 검사) -2차시:자기소개하기, 이름 부르며 공 주고받기, 안대 끼고 공간 탐험하기, 안전한 나의 집짓기 및 소개, 나눔의 시간

세부 사업명	계획	결과
	-기간: 10월08일~11월15일 -대상: 단일 사업단 참여주민 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실	**-기간: 10월15일~11월15일 -대상: 게이트 웨이 과정에 참여하는 신규 참여주민 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실**
	현재 나의 모습 탐색 (2회기/2시간 30분)	-1차시:한 주 나눔의 시간을 통해 현재 나의 모습 탐색하기, 진진가 게임을 통해 나에 대한 관심 찾기 -2차시:퀴즈(내가 주로하는 행동은 무엇일까?-서로에게 관심 갖기),난화그리기-그림에서 보이는 것들 나누기, 나눔의 시간
	나의 삶 돌아보기 (3회기/2시간 30분)	-1차시:나의 지난 삶 돌아보기(장애 요인과 자원 요인 탐색하기) -2차시:샐러드 게임을 통해 앞으로의 인생길 만들기, 나눔의 시간
	타인의 공간 들어가기 나의 강점 찾기 (4회기/2시간 30분)	-1차시:한 주 나눔의 시간 갖기, 타인의 공간 들어가기,스트레칭을 통해 유연함 갖기 -2차시:나와 타인과의 균형잡기, '실례합니다, 미안합니다,'라고 말했던 경험 나누고 극 만들기, 나눔의 시간 -3차시:로젠버그 자존감 척도 사후 검사, 프로그램 만족도 설문지 작성

세부 사업명	계획	결과
	-기간: 10월12일 -대상: 인천희망지역자활센터 종사자 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실	**-기간: 11월08일 -대상: 인천희망지역자활센터 종사자 -장소: 인천희망지역자활센터 교육실**
참여자와의 갈등 및 상담기술을 위한 종사자 커뮤니케이션 교육	개인 간 갈등 사례공유 및 실습	-1차시:OT(타인의 장점 찾기, 장점의 주인 찾기), 대인관계 유형 심리검사 및 해석 -2차시:갈등 사례 공유하며 상담 실습하기, 피드백 나누기

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
참여주민 및 종사자 프로그램 강사 섭외	계획	8일(금)	
	결과	15일(금)	
프로그램의 질 향상 및 향후 참여자와의 갈등 및 상담 기술 위한 종사자 커뮤니케이션 교육	계획	12일(화)	
	결과		8일(월)
참여주민 프로그램 강사와 간담회	계획	13일(수)	
	결과	19일(화)	
참여주민 프로그램 진행(각 2팀씩 주1회)	계획	18일(월), 25일(월)	1일(월),8일(월),15일(월)
	결과		2일(화),5일(금),9일(화),12일(금)
참여주민 프로그램 강사와 평가회	계획		15일(월)
	결과		15일(월)

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분		주요 차이 및 원인
참여주민대상	사업 참여자 (참여주민)	-희망하는 사업단의 기존 참여주민을 선정하려 했으나 희망 여부가 불분명 하였으며, 자활에 첫 발을 내디디는 신규 참여주민에게 동기부여가 더욱 확실 할 것 같다는 센터 내의 의견 수렴으로 게이트웨이 신규참여자를 대상으로 선정함.
	사업 추진내용	-코로나 19의 영향으로 두 팀으로 나누어 8명 정도의 인원을 대상으로 하려 했으나 신규참여자의 참여도가 높아 회기당 약 12명~13명이 참여하게 됨. 코로나 19의 영향으로 강사 섭외가 수월하지 않았으며, 확진자 수 감소 추이를 감안 하였음.
	기관 연계협력	해당없음
종사자대상	사업 참여자 (종사자)	-센터장님을 포함하여 모든 종사자가 참여하기로 하였으나 예상치 못한 사업단에 일이 발생하여 2명의 종사자는 불참함.
	사업 추진내용	-종사자의 개인별 대인관계 유형을 파악하여 다양한 참여자를 대할 때 효과적인 방법을 터득하기 위해 서브 프로그램으로 계획함. 그러나 4시간으로는 개인별 실습를 다 하기가 어려워 아쉬운 점이 남음.
	기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

-참여주민 프로그램

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
- 근로의욕을 단계적으로 고취시켜 출근율을 95% 이상 달성 -근로에 대한 자부심을 고취	-자기효능감 척도(Inventory of Self-Efficacy) 교육 전, 후 설문지를 활용하여 자신의 강점 발견, 자존감 향상 대인관계, 사회성 향상 등 참여자의 변화 정도를 파악함.	사전,사후 척도지를 비교했을 때 약 8명 가량의 긍정적인 변화가 있음.	40 %
-현재의 자기인식을 통해 약점은 보완하고 강점은 살려 공감능력을 향상시킴. 따라서 대인관계의 기술을 습득하여 참여주민간의 소통능력을 향상함 -소통능력이 향상되면 자존감도 향상될 가능성이 있다고 보며, 이로 인해 사회성 향상으로 공동체에 대한 인식의 변화를 이 끔	-자존감척도(RSES) 교육 전, 후 설문지를 활용하여 자신의 강점 발견, 자존감 향상 대인관계, 사회성 향상 등 참여자의 변화 정도를 파악함.	사전,사후 척도지를 비교했을 때 약 8명 가량의 긍정적인 변화가 있음.	40 %

-종사자프로그램

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과
참여자와의 갈등해소 및 상담기술 습득	교육 후 간담회	-4시간의 1회성 교육만으로는 해답을 찾기가 어려움 -이번 교육을 토대로 꾸준히 상담기술 및 대인관계 기술을 습득이 필요함.

▶ 사전,사후 척도지를 바탕으로 참여자의 변화 서술

프로그램	연극치료	강사	김정희
활동기간		2021년 11월2, 5, 9,12일 (4회기-8차시)	
참여자		개인특징	
1		* 행동적 특징- 초반에는 타인과 시선을 마주치는 것을 어려워했지만, 회기가 거듭될수록 눈 마주침이 빈번하게 일어났고 이야기를 만들 때 인과관계가 논리적임. * 심리적 특징- 타인이 자신을 싫어할지도 모른다는 위축된 감정이 있음.	
2		* 행동적 특징- 타인에 대한 적대감보다는 배려가 있고 따뜻한 시선으로 바라봄. * 심리적 특징- 심각하고 진지한 것을 가볍게 바라보고자 함.	
3		* 행동적 특징- 소심하고 조용해서 쉽게 자신을 드러내지 않음. * 심리적 특징- 어려운 상황에 매몰되어 경직된 내면을 가지고 있음. 하지만 4회기를 마치고 스스로에 대한 자존감이 올라가고 자기효능감도 유의미하게 변화함.	
4		* 행동적 특징- 자신을 언어적 표현하는 것에 거부감이 있었지만 후반부로 갈수록 표현의 빈도가 상승됨. *심리적 특징- 타인에 대한 피해망상이 있음. 그것으로 인한 자신이 피해를 보고 있다고 생각하며 이는 다시 타인통제로 이어짐.	
5		* 행동적 특징- 집중력이 약해서 쉽게 지루해하다가도 자신의 관심사가 올라가면 집중도가 상승됨. 프로그램 후반부로 갈수록 다른 행동(핸드폰보기)을 덜하고 강사의 피드백을 기다림. *심리적 특징- 집단 안에서 연령의 차이가 있어 혼자서 지내고 싶어함.	
6		* 행동적 특징- 자신에 대한 자만심이 높아 타인을 배려하지 않고 자기중심적 사고와 행동을 함. 행동 반경이 크고 스스로를 유쾌한 사람이라고 여김. *심리적 특징- 자신의 이익을 위해서라면 타인을 조종하고 이용함.	
7		* 행동적 특징- 자신과 타인을 지지하는 긍정적 태도를 가지고 있음. * 심리적 특징- 긍정적 심리는 어려운 상황을 가볍게 여겨서 넘어 가고자 하는 막연한 기대를 가지는 것으로 발현됨.	
8		* 행동적 특징- 자신의 문제에 휩싸여 배타적이었으나 집단에서 공감받는 경험에 의해 여유로운 모습을 보이기도 함. *심리적 특징- 나를 힘들게 한 문제에 매몰되어 날카로운 반응을 보임. 억울한 감정에 휩싸여 있음.	
9		* 행동적 특징- 한국어를 듣는 수용언어는 비교적 가능하나 표현언어는 잘 이루어지지 않고 있음. 언어 발달이 필요함. 수용적인 태도를 보임. *심리적 특징- 불안과 긴장도가 높아 위축되어 있음.	

10	* 행동적 특징- 자기표현에 거침이 없고 사교성이 높음, * 심리적 특징- 자기 기대감이 높아서 그 목표가 달성되지 않으면 거친 표현으로 이어지며 그에 따른 죄책감을 가지고 있음.
11	* 행동적 특징- 놀이를 하는 등 외현적인 행동은 잘 이루어지고 있지만 내면을 표현하는 것에는 심한 거부감을 가지고 있음. *심리적 특징- 트라우마를 동반할 정도의 깊은 상처가 있는 것으로 보임. 자신의 심리적 방어를 강하게 사용함.
12	* 행동적 특징- 자신이 앉아 있는 의자에만 국한된 자기표현. 외부와의 소통을 하지 않으려고 함. *심리적 특징- 외부의 자극에 대한 자기방어가 세게 작동함. 타인과의 관계를 적극적으로 거부함.
13	* 행동적 특징- 의지가 부족한데 그 원인중 하나가 약한 체력에서 올 수도 있음. 타인을 배려함. *심리적 특징- 힘들고 곤란한 상황을 막아야 한다는 부담을 갖고 있고 이것은 자신과 타인에게 모두 적용됨.
14	* 행동적 특징- 어린아이와 같은 단순하고 조급한 면을 보임. *심리적 특징- 어른으로 성장하고 싶지 않은 그것은 책임을 지고 싶지 않은 것이 원인일 수 있음.
15	* 행동적 특징- 가족에 희생하고 있지만 그것으로 인해 지쳐 있음. * 심리적 특징- 가족을 위해 희생하는 것이 스스로의 책임감이라고 생각하고 있음.
16	* 행동적 특징- 스스로의 자신감이 많이 부족함. 프로그램 안에서 자신의 좋은 기억을 떠올리며 스스로 지지함. * 심리적 특징- 타인과 비교하며 위축되어 있음.
17	* 행동적 특징-자존감이 매우 낮고 스스로를 비참하게 만듦. 회기 마지막에는 자신을 더 존중할 수 있도록 강사와 구두 약속을 함. * 심리적 특징- 나를 비천하게 만드는 것이 속죄인 듯 죄책감을 가지고 있음.
18	* 행동적 특징- 자신의 상황적인 괴로움을 밖으로 외현화하는 데에 주저하고 자존감이 낮음. * 심리적 특징- 자녀들에 대해 죄책감을 가지고 있음. 경제적인 것이 해결된다면 모든 고민이 사라질 것이라는 왜곡된 신념이 있음.
19	* 행동적 특징- 진지하게 상황에 머무르지 않고 웃음으로 대신하며 흘려보냄. *심리적 특징- 진지함이 부족한 것은 회피하는 방어기제를 사용하기 때문인 것으로 보임.
20	* 행동적 특징- 타인에게 적대시하는 모습을 보이지만 곧 따뜻한 관심을 보임. * 심리적 특징- 자신의 처지에 관한 억울함, 원망을 함.

21	* 행동적 특징-긍정적으로 느끼고 싶어 하지만 그것이 부정적 인 것을 보고 싶어 하지 않는 것으로 이어짐. 이것은 삶을 진지하게 받아들이지 못하는 태도로 이어짐 * 심리적 특징- 회피의 방어기제를 사용.
22	* 행동적 특징- 낮은 자존감을 보상받고자 타인을 통제하고 싶어 함. *심리적 특징- 타인과의 비교를 통해 스스로 자신을 공격함.
23	* 행동적 특징- 대부분 수동적인 태도를 보임. * 심리적 특징- 현재의 자신의 모습은 건강악화 때문이라며 자신의 수동적인 태도를 합리화함.
24	* 행동적 특징-수동적인 자세로 방관자의 태도를 취함. 2회기 4회차부터 몸을 앞으로 당겨 앉으면서 프로그램에 참여하려는 의지를 보이며 주변 사람들과 상호 작용을 함. * 심리적 특징-항상 얼굴을 숙이며 상대방의 눈을 지속적으로 쳐다보지 못하는 회피적인 심리가 있음. 시간이 지나도 자세의 변화는 없으나 처음보다 강사의 눈을 쳐다보는 횟수와 시간이 길어짐.
전체평가	- 정서자활 프로그램에 모인 참여자들은 서로에게 관심을 보이지 않고, 잘 알지도 못하는 관계였지만 4회에 걸친 프로그램을 통해서 공감대가 형성되면서 차츰 수용하는 자세를 갖게 됨. - 주기적인 만남을 통해 관계가 형성이 되면서 서로의 내면을 조심스럽게 털어놓으며서 서로가 비슷한 상황이라는 동질감과 프로그램 속 놀이(치료)를 하면서 자연스럽게 친해진 경험들을 나누었고 이것은 집단의 긍정적 역동으로 이어졌음. - 향후 주기적인 이와 같은 프로그램을 통해 서로 대치하고 무관심한 태도에서 위로하고 지지하는 긍정적 관계로 이어질 것으로 기대됨.

▶프로그램 만족도 설문지 결과(개방형 질문)

성별/연령	좋았거나 도움이 된 부분
여/50대	교육받는 동안 마은이 편해서 좋았다. 강사님 수고하셨습니다
남/40대	나를 다시 돌아볼 수 있어 행복했습니다.
여/40대	마음의 힐링을 할 수 있었어요.
여/50대	게임을 하면서 (카드놀이) 내 마음을 돌아 보아서 좋았다.
남/30대	평소에 할 수 없던 생각을 되짚어 보게 되었다.
남/20대	나의 장점돠 단점을 알 수 있었다.
남/50대	어두웠던 마음을 밝게 하는 것 같았다.
남/50대	교육이 재미있고 필요한 교육이었다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 참여자들의 지난 과거를 돌아보면서 반성을 하며 참 나를 맞이할 수 있다는 자아감이 발생함. 여러 활동을 통해 자신감이 발현되면서 굳어 있던 표정이 살아나고 자신의 영역 안에 다른 사람을 수용할 수 있는 마음의 여유가 생김. 교육이 끝난 후 일주일 동안 전화 모니터링 결과 참여자 8명은 만족도가 높았고, 6명은 교육을 받을 때만 의욕이 생긴 것 같았고 지금은 교육 전이나 똑같다고 함. 5명은 그저 그렇다고 하며 나머지는 무응답임.
- 센터내에서 자활정서프로그램의 중요성을 인식하는 계기가 되었음. 1회성 프로그램이 아니라 자체적인 예산을 투입하여 정기적인 프로그램으로 자리메김 할 수 있도록 적극적으로 논의 중.

2. 주요 성공 사례

- 참여자 중 노OO님은 참여에 적극적이지 않았으며 강사에게 '남편이 참 싫어하겠어요' 등 인신 공격성 발언을 서슴치 안았으나 회기가 거듭 될수록 강사에게 협조적이며 자발적으로 소품을 배치하거나 웃는 횟수가 증가함. 또한 프로그램 시작 전 '나는 수급자가 아니다 나름 사정이 있어서 그렇다, 그리고 나는 힘든 일은 못한다' 등 자신의 수급자임을 부정하고 실습을 안하려고 하였음. 그러나 프로그램이 끝나고 사업단에 실습을 하기 시작했으며 누구보다 정확히 9시에 출근 보고를 하는 성실함을 보임. 현재는 사업단에 배치가 되어 성실하게 근무하고 있음.

3. 향후 계획

-프로그램에 참여한 신규참여주민의 사업단 배치 및 취업 등을 추적 조사하여 기존 참여주민의 사업단 참여 만족도와 비교 사정

-프로그램에 참여한 참여주민의 위탁결과 및 참여결과 비교 사정

-차후 프로그램의 효과성이 증명이 되면 신규참여주민의 정기적인 교육 프로그램으로 채택할 예정임.(단, 회기 조절)

4. 사업 개선을 위한 의견

-참여주민의 욕구를 사정하여 다양한 프로그램 개설의 구체적인 방향성이 필요함

-참여주민에게 필요한 프로그램 진행시 프로그램의 효과성을 극대화하기 위한 종사자의 교육이 함께 이루어져야 함.

[사진 자료]

1	나의 긍정 힘 찾기

2	딕싯 카드를 이용한 나의 이야기 만들기

3	인생길 만들기

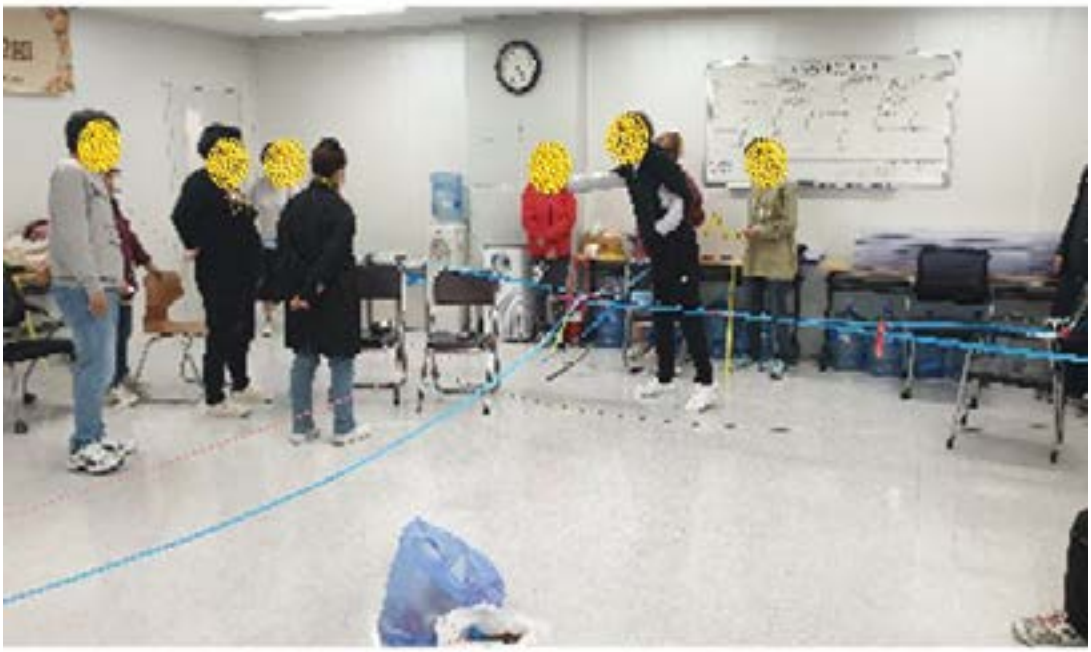
4	눈치 게임 – 집단의 역동을 일으키기 위한

5	난화그리기-자유자로운 그림 그리기를 통한 내면의 투사 작업

6	나의 안전한 공간 만들기

7	나를 찾아 표현하기

8	지나온 나의 인생길과 미래의 인생길 설계



9	종사자 커뮤니케이션 교육

10	참여자 간식

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기여주지역자활센터		대표자	박문신		
사업명	나랑같이 사고(4GO) 칠래?					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021. 10. ~ 11.		담당자	김 혜 정		
			연락처	031) 881-0871		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

배움을 통해 자존감을 높이고, 다양한 일자리에 대한 정보와 그에 맞는 자격을 취득해 자립의 토대를 마련할 필요가 있다. 이를 통해 주도적인 삶의 태도를 갖고 여러 사람들과 더불어 살아가는 힘을 키우는 기반으로서 자활내 학습공동체가 필요하다.

2. 사업의 목적

- 학력과 자격증을 비롯 자존감과 자기 효능감 마련 및 향상을 통해 보다 원활한 자립과 자활을 지원한다.
- 자활내 대학생 모임을 통해 학습공동체로의 변모를 꿈꾸고, 배움과 성장을 통한 사례관리로 자립의 가능성을 높인다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	대학재학 또는 졸업한 참여주민 20명	대학재학 또는 졸업한 참여주민 20명	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	대학재학 또는 졸업한 참여주민	대학재학 또는 졸업한 참여주민
모집방법	대학재학 또는 졸업한 참여주민	대학재학 또는 졸업한 참여주민

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명		계획	결과
사랑하GO	1차 전체 모임 및 교육	기간 : 10월중 장소 : 센터 교육실 내용 : 교육프로그램 운영	기간 : 10/24 장소 : 센터 교육실 내용 : 사례관리우수프로그램지원사업 안내, 애니어그램 검사, 나를 위한 선물 상자
	2차 전체 모임 및 교육	기간 : 11월중 장소 : 센터 교육실 내용 : 교육프로그램 운영	기간 : 11/18 장소 : 센터 교육실 내용 : 애니어그램 검사 결과 및 해석 나를 사랑하는 사람찾기 운동본부
	나를 위한 선물상자	기간 : 10~11월중 방법 : 꿈저금통 지급 내용 : 자기만을 위한 선물 구매 금액 마련	기간 : 11/8 방법 : 꿈저금통 지급 내용 : 꿈저금통에 자기 만을 위한 선물 목력 넣고, 12월말까지 구매 금액 마련하기
성장하GO	전문가와의 만남	기간 : 10월중 장소 : 센터 교육실 내용 : 사회복지관련 분야 전문가와의 만남	기간 : 11/18 장소 : 센터 교육실 내용 : 사마리안지역아동센터 센터장, 여주시가족센터 센터장 강의
	나도 전문가 되기	기간 : 10~11월 방법 : 비전큐원격평생교육원 연계 민간자격증 발급 지원	기간 : 11월 방법 : 비전큐원격평생교육원 연계 민간자격증 발급 지원 (20명)
	자기성장보고서	기간 : 10월중 방법 : 보고서 제출 내용 : 배움을 통해 자신의 변화지점 찾기	기간 : 10/1~11/30 방법 : 보고서 작성해서 제출 내용 : 배움을 통해 자신의 변화지점 찾기
함께하GO	동기모임	기간 : 10~11월중 장소 : 팀별 원하는 장소 내용 : 친목도모 및 정보교류	기간 : 11월중 방법 : 배움의 관심이 갖은 부류끼리의 모임 내용 : 교육 정보 공유
	남이섬으로 떠나는 생각여행	기간 : 11월중 장소 : 남이섬 내용 : 다양한 체험 활동을 통한 쉼의 시간 마련	기간 : 11/25 장소 : 남이섬, 쁘띠프랑스 내용 : 전각, 자전거, 트리고, 짚라인 등
	나는야, 배움 전도사	기간 : 11월중 방법 : 배움 독려 전단지 제작 배포 내용 : 배움독려 내용, 배움전도 대상자 발굴	기간 : 11/25 방법 : 배움 독려 이미지 찾기 내용 : 배움을 함께했으면 하는 사람에게 전달

세부 사업명		계획	결과
꿈을 꾸GO	개별상담 및 맞춤형 슈퍼비젼	기간 : 11월중 방법 : 개별상담 내용 : 자립관련 상담	기간 : 10/25, 11/19, 11/23, 11/26 방법 : 개별상담 내용 : 참여주민 정신건강 및 자립지원 방안 관련 슈퍼비젼
	IAP·ISP 재수립	기간 : 11월중 내용 : IAP·ISP 재수립	기간 : 10/28~11/23 방법 : 개별상담 내용 : 자립관련 상담, IAP·ISP 재수립
	미래보고서 작성	기간 : 10월중 내용 : 배움을 통해 이루고 싶은 모습 상상하기, 버킷리스트 정리학 등	기간 : 11/30 방법 : 보고서 작성 후 제출 내용 : 배움을 통해 이루고 싶은 모습 상상하기, 버킷리스트 정리학 등
	꿈자람 발표회	기간 : 11월중	코로나상황 악화로 취소

○ 일정별 수행현황

세부 사업명		구분	10월	11월
사랑하 GO	세계로소통 1차 전체 모임 및 교육 애니어그램 통한 자기 알기 나를 사랑하는 사람 찾기 운동본부	계획	0	
		결과	0	
	세계로소통 2차 전체 모임 및 교육	계획		0
		결과		0
	나를 위한 선물상자	계획	0	0
		결과		0
성장하 GO	전문가와의 만남	계획	0	
		결과		0
	나도 전문가 되기	계획	0	0
		결과		0
	자기성장보고서	계획	0	
		결과	0	0
함께하 GO	동기모임	계획	0	0
		결과		0
	남이섬으로 떠나는 생각여행	계획		0
		결과		0
	나는야, 배움 전도사	계획		0
		결과		0
꿈을 꾸 GO	개별상담 및 맞춤형 슈퍼비젼 IAP·ISP 재수립	계획	0	0
		결과	0	0
	미래보고서 작성	계획		0
		결과		0
	꿈자람 발표회	계획		0
		결과		0

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
전문가와의 만남을 통한 구체적이고 현실적인 IAP 수립	IAP수립	프로그램 참가 인원 전원 IAP·ISP 재수립	100%
전문자격증 취득을 통한 자기 성장	자격증 취득 개수	프로그램 참가 인원 1인 1자격증 취득	100%
배움을 통한 집중사례관리 실시	집중사례관리 인원	프로그램 참가 인원 전원 집중사례관리	100%
꿈 발표회를 통해 하고싶은 일 찾기	보고서 작성 유무	프로그램 참가 인원 보고서 작성	100%
동기모임 운영을 통한 정보공유능력 향상	동기모임 횟수 (1학년, 2학년, 4년제 재학, 졸업생 / 4팀 운영)	학년별 모임을 진행하려 하였으나 근무시간이 상이하여 관심 교육분야 모임으로 전향 2팀 모임	50%
자기 이해를 바탕으로 자기 건강성 회복	애니어그램 검사인원	프로그램 참가 인원 전원 검사실시	100%
다함께 배움을 통한 학습의 즐거움 독려 분위기 조성	전체 모임 참가인원	2차에 걸친 전체 모임 참석인원	100%
자기성장보고서와 미래보고서를 통한 자존감 및 자기효능감 향상	보고서 작성 유무	보고서 작성	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

- 학습공동체 형성을 통해 자활내 학습분위기 조성
- 배움전도사 활동을 통해 2022학년도 대학진학자 증가
- 참여자 20명 전원 전문자격증 취득 및 자격증 취득을 통해 자기 효능감 향상 및 취업관련 전문 자격 취득

2. 주요 성공 사례

- 프로그램 참여자 20명 전원 전문자격증 취득
- 참여주민 전반으로 전문자격증 취득을 통해 자활 전반에 걸쳐 전문성 확보에 관한 의지 함양
- 자기성장보고서, 미래보고서를 통해 자기 성장 과정에 대한 고백과 이해를 기반으로 긍정적인 미래상 계획

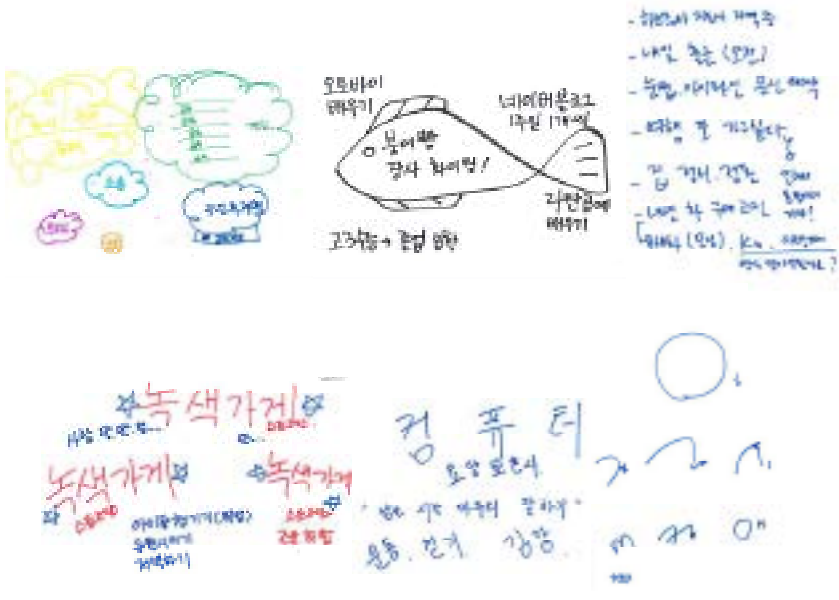
3. 향후 계획

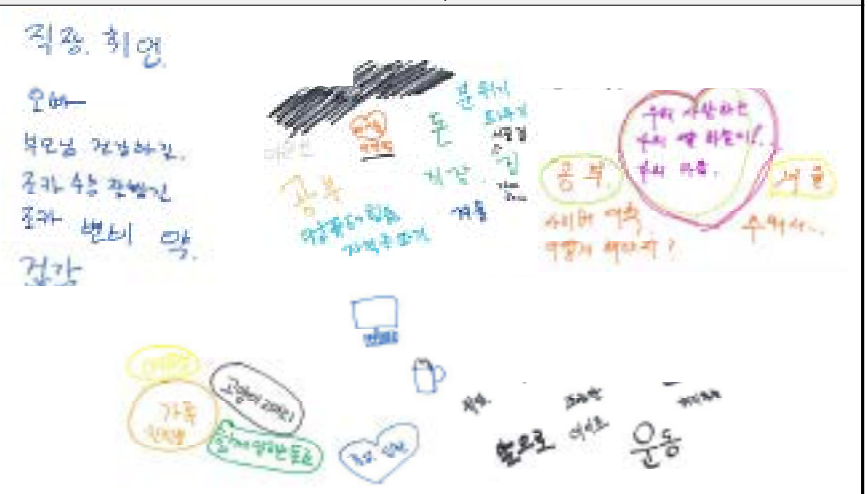
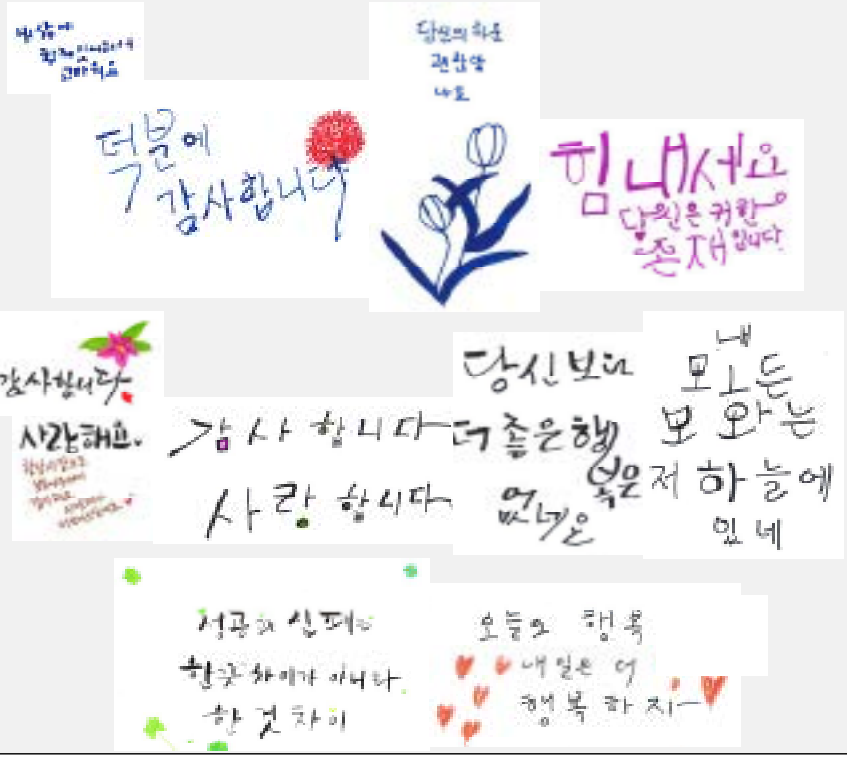
- 학습공동체 형성을 통해 지속적인 학습분위기 조성 / 2022년 학습공동체 형성을 통해 정기적 교육프로그램 운영하기로 함
- 지속적인 집중사례관리를 통해 전문직 관련 취업 안내 / 지속적인 전문가와의 만남을 통해 각 분야 전문성 확보를 위한 교육 마련함
- 전문자격증 독려를 위한 다양한 교육 연계 / 사업단업무를 넘어 참여주민 각 개인의 자립에 필요한 전문자격증 취득 지원을 위한 외부 지원사업 연계방안 모색하기로 함

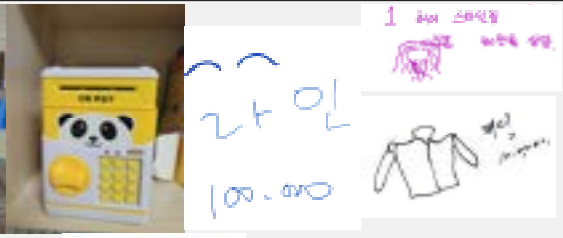
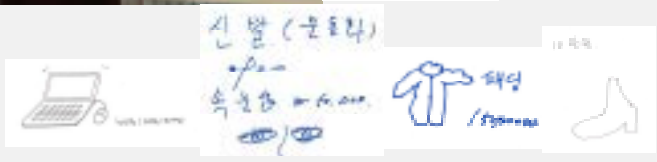
4. 사업 개선을 위한 의견

- 사업기간이 보다 길었으면 함
- 우수 사업은 연속 지원되었으면 함 / 우수사업이 지속적으로 이루어져 자활내에서 자리 잡을 수 있는 토대 마련해 주었으면 함

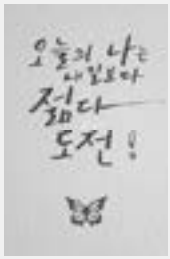
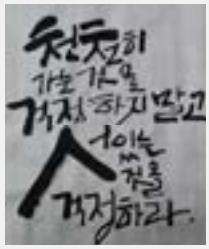
[사진 자료]

연번	세부 사업	증빙사진
1	1차 전체 모임	
	내가 받고 싶은 것	
	내머릿속 이야기	

연번	세부 사업	증빙사진
		
2	2차 전체모임	
	나를 사랑하는 사람 운동본부 - 지지자에게 보내는 감사 캘리편지	

연번	세부 사업	증빙사진
	애니어그램 검사	
3	교육용 문구류	
4	나를 위한 선물상자 (꿈저금통과 꿈저금통에 담는 선물)	 

<table>
<tr><th>연번</th><th>세부 사업</th><th>증빙사진</th></tr>
<tr><td>5</td><td>전문가와의
만남</td><td> </td></tr>
<tr><td>6</td><td>나도 전문가
되기</td><td>
<table>
<tr><th colspan="7">“세계로소통” 민간자격과정 지원 현황</th></tr>
<tr><th>번호</th><th>자격과정</th><th>자격여부</th><th></th><th>번호</th><th>자격과정</th><th>자격여부</th></tr>
<tr><td>1</td><td>빌딩관리사1급</td><td>○</td><td></td><td>11</td><td>요양병원관리사1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>2</td><td>운동처방사1급</td><td>○</td><td></td><td>12</td><td>색채심리</td><td>○</td></tr>
<tr><td>3</td><td>심리상담사1급</td><td>○</td><td></td><td>13</td><td>정리수납전문가1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>4</td><td>캔들공예지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>14</td><td>심리상담사1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>5</td><td>하브루타지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>15</td><td>아동미술심리상담사1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>6</td><td>캔들공예지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>16</td><td>분노조절상담사1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>7</td><td>병원코디네이터1급</td><td>○</td><td></td><td>17</td><td>커피바리스타전문가1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>8</td><td>노인교육지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>18</td><td>와인소믈리에1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>9</td><td>독서지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>19</td><td>가족심리상담사1급</td><td>○</td></tr>
<tr><td>10</td><td>하브루타지도사1급</td><td>○</td><td></td><td>20</td><td>심리분석사1급</td><td>○</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>7</td><td>자기성장
보고서</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>동기모임</td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>남이섬으로
떠나는
생각여행</td><td> </td></tr>
<tr><td>10</td><td>나는야, 배움
전도사
(배움관련
캘리카드
나눠주기)</td><td> </td></tr>
</table>

연번	세부 사업	증빙사진
		 
11	개별상담 및 맞춤형 슈퍼비전 IAP·ISP 재수립	

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기광명지역자활센터		대표자	주관호	
사업명	자활근로 참여주민 한부모가정 정서지원 프로그램 '나·지·지'(나 지치지 말고 지키자)				
총 지원금액 (보조금)	3,700,000원	집행금액	3,700,000원	집행률	100%
사업기간	2021.10.19.~2021.12.1		담당자	이연숙	
			연락처	02-2612-0453	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

□ 사업 계획 배경

"경기도내 '전형적 핵가족'↓, 한부모 등 '다양한 가족' 증가"

경기도 내 1인 가구, 한부모가족 등 가족 구성의 다양성이 커진 가운데 이들이 차별과 편견에서 벗어나기 위해 인식개선이 필요하다는 의견이 제기됐다. 보고서를 보면 경기도 2세대 가구(부모와 자녀) 비중은 2000년 65.0%에서 2019년 50.1%로 감소했다. 반면 경기도 1세대 가구 비중은 2000년 12.2%에서 2019년 17.1%로, 1인 가구 비중은 2000년 12.6%에서 2019년 26.3%로 늘어났다. 특히 2세대 가구만 따로 보면 부부와 자녀로 구성된 전형적 핵가족 비율은 2000년 82.0%에서 2019년 69.3%로 줄었고, 한부모가정은 2000년 10.8%에서 2019년 19.8%로 늘었다.

출처 : 베이비뉴스(https://www.ibabynews.com)2021.08.31.)

○ 위의 보도자료에서 살펴보듯 현대를 살아가는 가정 중 한부모가정의 증가추세는 멈추지 않고 있다. 이미 이들 가정에 주거 및 생계, 일상생활 등을 공유하는 가족 구성원에 대한 권리를 보장할 수 있도록 하는 다양한 사회시선이 집중되고 있다. 또한 연령대별로 가족 다양성 수용도 차이가 발생한 만큼 세대 갈등을 방지하기 위한 한부모가정 대상 맞춤형 교육이 필요할 때이다.

연구결과 다섯 차원에서 모두 심각한 사회적 배제를 경험하고 있었으며, 동네의 공간적 차원의 배제에서는 외부로부터의 배제, 즉 사회적 낙인이 발생하는 부정적인 동네효과가 있음을 밝히고 있다. 비정상적인 사람, 인생의 낙오자, 실패자 등으로 인식되고 있음을 경험하고 있었으며, 그 지역이 불량주거지역으로 전락하는 것에 대한 원인제공자로서의 책임공방에도 자유롭지 못해 패배적사고를 형성하고 있는 것을 보여주었다. 특히 이러한 부정적인 인식이 자녀들의 차별경험으로 재생산되어 악순환 되고 있는

문제점을 지적하고 있다. 영구임대아파트 거주민은 사회적 낙인으로 인한 부정적인 동네효과로 인하여 인생의 낙오자, 실패자 등 부정적인 자기인식을 가지게 되고 이것이 자기 내면화되어 자기효능감이 낮아져 사회적으로 적응을 하지 못하는 결과를 낳을 수 있다는 것을 보여주고 있다.[1)]

이와같은 연구결과를 볼때 저소득층 자활근로참여주민에게 자기인식 개선 및 사회적 지지와 지원이 절실히 요구됨을 알 수 있다. 현재 본 기관 자활근로사업 참여인원은 81명이며 대다수 영구임대아파트에 거주하고 있으며 이 중 한부모가정은 21% 비율을 차지하고 있다. 자활근로참여주민은 저소득으로 인해 생계유지와 자녀교육에 어려움이 따르고 자존감이 낮아 대인관계에서 원만하지 못한 모습을 자주 보이고 있다.

경기광명지역자활센터는 저소득계층 일자리제공 및 취약계층 자활사례관리영역에서 특화된 지원이 가능하며, 특히 사례관리팀이 구성되어 있어 자활근로참여주민들의 욕구에 대한 다양한 대처와 지역네트워크를 통한 지역사회 내 자원 연계가 용이하다.

이에 본기관은 '자활사례관리 우수사업'을 통해 자활근로참여주민 한부모가정들의 자존감을 높이고 나아가 자립역량을 향상시키기 위한 심리정서 프로그램을 제공하여 개인별 맞춤형 성장 발판을 마련하고자 한다.

□ 기존 자활사례관리 사업 경험 및 신청 기관의 역량

○ 경기광명지역자활센터는 자활근로 사업, 장애인 활동 지원 사업, 사례관리사업 등을 운영하는 보건복지부 지정 사회복지 기관으로서, 저소득계층의 취·창업 지원을 통해 경제적 자립을 돕고 있다. 자활근로 사업을 통해 지역주민들에게 기술을 배양하여 일자리 창출과 소득 향상을 통한 경제력으로 자립할 수 있는 기반을 형성한다.

○ 본 기관에서 진행했던 최근 3년간 사업은 광명시희망나기운동본부(자활참여주민 심리안정 프로그램 '우리네 심신(心身)풀이', 자활참여주민 심신건강증진프로그램 '몸도 채움 마음도 채움', G하우징 사업), 광명시자원봉사센터(누리고 돌아보자!2, 우리마을 클린 UP!,우리마을 클린 UP2!), 한국마사회&광명문화공감센터(자활참여자 자립역량강화를 위한 환경개선사업),사회복지공동모금회 사랑의열매(여성가장의 역량강화를 통한 자립지원사업 '뷰티풀라이프')등 이 있다.

다수의 공모사업진행 경험으로 원활한 사업진행이 가능하고 자활근로 사업 수행인력 배치 및 유동적 충원이 가능하며 지역 내 유관기관과의 유연한 네트워크와 사업단 운영과 창업 등을 이룬 경험을 가지고 있다. 또한 내면의 고충을 상담하고 개인별 욕구를 끌어내 인적 물적 자원을 제공함으로써 참여주민의 만족도가 높은 기관이다. 본 사업의 진행과 함께 이들에게 사례관리팀이 운영되고 있어 지속적인 상담을 통해 자활 참여 주민들의 특성 및 욕구에 맞는 사회복지 서비스를 제공할 수 있다.

1) 강정희. "영구임대아파트 거주민의 자립의지에 미치는 영향요인에 관한 연구." 국내박사학위논문 경성대학교 대학원, 2012. P.56-57

□ 지역사회 특성

○ 광명시에는 종합복지관 3곳, 노인종합복지관 2곳, 장애인복지관 1곳과 건강가정더뮨화지원센터, 다문화 가족지원센터 등 복지기관이 운영 중에 있다. 또한 경력단절여성을 대상으로하여 교육과 취업지원담당하고 있는 여성비전센터 및 여성새일센터가 운영 중이며 민간영역에서는 여러 작업 기술을 학습 할 수 있는 학원 등이 소재한다.

○ 경기광명지역자활센터는 저소득계층 일자리제공 및 취약계층 자활사례관리영역에서 특화된 지원이 가능하며, 지역사회 내 자원 활용에 용이하다. 본 사업을 통해 한부모가정의 가장 참여자들의 자존감을 높이고 자립역량을 향상시켜 일반노동시장 진출을 준비하고 노동시장에서의 경쟁력을 갖추기 위한 개인별 맞춤형 성장발판을 마련하고자 한다.

2. 사업의 목적

○ 저소득층 자활근로참여주민에게 심리정서 프로그램을 제공하여 사회적 지지와 자기인식 개선을 도모한다.

○ 가정 내 가족관계 개선을 위해 참여자의 정서적 변화를 꾀한다.

○ 프로그램 종료 후 자활근로에 대한 의욕고취와 건강한 삶의 질을 추구한다.

○ 자활근로참여주민 한부모가정 가장들의 자존감을 높이고 자활근로사업 종료 이후 구직준비를 위한 성장 발판을 마련한다.

II. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	14	12	85%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	자활근로 참여주민 한부모가정	자활근로 참여주민 한부모가정 희망자
모집방법	자활참여주민 욕구조사 및 희망자 면담	한부모가정 희망자 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과
프로그램 전 구직준비도 검사 사전 검사 진행	<사전준비> -진행일정: 2021.10.11.~18 -시행방법: 프로그램 시작 전 구직준비도 사전 검사 진행	<사전준비> -진행일정: 2021.10.11.~18 -시행방법: 계획과 동일 사전 검사 100% (14명) -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정14명 -진행결과: 출석률 100%
<에니어그램 유형 발견 및 해석> - 에니어그램 검사지 해석 - 아홉 유형을 소개합니다 - 세 가지 에너지센터 (머리, 가슴, 장)	<1회차> -진행일정: 2021.10.19 -시행방법: 외부강사를 통하여 에니어그램 검사지해석 및 9가지 유형 분석	<1회차> -진행일정: 2021.10.19. -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 14명 -진행결과: 출석률 100%
<부모, 나를 발견하다 : 8유형, 9유형, 1유형> - 8유형의 성격 이해하기 - 9유형의 성격 이해하기 - 1유형의 성격 이해하기	<2회차> -진행일정: 2021.10.26 -시행방법: 에니어그램 9유형 중 8,9,1유형별 해석 및 경험담 공유하기	<2회차> 진행일정: 2021.10.26 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 12명 -진행결과: 출석률 85.7%
<부모, 나를 발견하다 : 2유형, 3유형, 4유형> - 2유형의 성격 이해하기 - 3유형의 성격 이해하기 - 4유형의 성격 이해하기	<3회차> -진행일정: 2021.11.02 -시행방법: 에니어그램 9유형 중 2,3,4유형별 해석 및 경험담 공유하기	<3회차> -진행일정:2021.11.02 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원:자활근로참여주민 한부모가정 12명 -진행결과: 출석률 85.7%
<부모, 나를 발견하다 : 5유형, 6유형, 7유형> - 5유형의 성격 이해하기 - 6유형의 성격 이해하기 - 7유형의 성격 이해하기	<4회차> -진행일정: 2021.11.09 -시행방법: 에니어그램 9유형 중 5,6,7유형별 해석 및 경험담 공유하기	<4회차> -진행일정: 2021.11.09 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 11명 -진행결과: 출석률 78.6%
<부모, 나를 발견하다 : 성장의 길> - 원하는것을 얻는 세가지 방식 - 갈등에 대처하는 세가지 방식 - 아홉 유형의 성장의 길	<5회차> -진행일정: 2021.11.16 -시행방법: 유형별 성장의 길 알아보기	<5회차> -진행일정: 2021.11.16 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 12명 -진행결과: 출석률 85.7%

세부 사업명	계획	결과
<아홉 유형의 아이들1> - 우리 아이의 성격유형 발견하기 - 아홉 유형의 아이들을 소개합니다. - 각 유형별 훈육 포인트 및 사례 나눔	<6회차> -진행일정: 2021.11.23 -시행방법: 우리아이 유형 알아보기	<6회차> -진행일정: 2021.11.23 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 11명 -진행결과: 출석률 78.6%
<아홉 유형의 아이들2> - 아홉 유형별 진로지도 - 아홉 유형별 학습지도 - 질의/응답	<7회차> -진행일정: 2021.11.30 -시행방법: 우리아이 진로 알아보기	<7회차> -진행일정: 2021.11.30 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 11명 -진행결과: 출석률 78.6%
<간담회> -프로그램 종료 후 구직준비도 검사 사후 검사 진행 - 한부모 참여주민과 간담회 진행 및 기념품 증정	<8회차> -진행일정: 2021.12.01 -시행방법: 소감문 작성 및 소감나누기, 기념품 증정	<8회차> -진행일정: 2021.12.01 -시행방법: 계획과 동일 -참여인원: 자활근로참여주민 한부모가정 12명 -진행결과: 출석률 85.7%

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월	12월
- 프로그램 전 구직준비도 검사 사전 검사 진행	계획	19일		
<에니어그램 유형 발견 및 해석>	결과	19일		
<부모, 나를 발견하다-8유형, 9유형, 1유형>	계획	26일		
	결과	26일		
<부모, 나를 발견하다-2유형, 3유형, 4유형>	계획		2일	
	결과		2일	
<부모, 나를 발견하다-5유형, 6유형, 7유형>	계획		9일	
	결과		9일	
<부모, 나를 발견하다-성장의 길>	계획		16일	
	결과		16일	
<아홉 유형의 아이들1>	계획		23일	
	결과		23일	
<아홉 유형의 아이들2>	계획		30일	
	결과		30일	
- 프로그램 종료 후 구직준비도 검사 사후 검사 - 한부모 참여주민과 간담회 진행 및 기념품 증정	계획			1일
	결과			1일

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	최난O - 프로그램 참여 도중 자활근로 종료가 되어 사업참여에 어려움이 따름.
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
참여주민의 교육 출석률 80% 달성	매회차 출석 명단	14명 중 11명이 전회차 출석, 또는 1회결석으로 높은 출석률을 보임	85%
프로그램 참여 대상 구직준비도 검사	구지준비도 사전 사후 검사	의사전달, 대인관계 활용, 가족의 지지에서 향상하는 결과가 나타남	

□ 평가결과

○ 참여주민의 교육 출석률

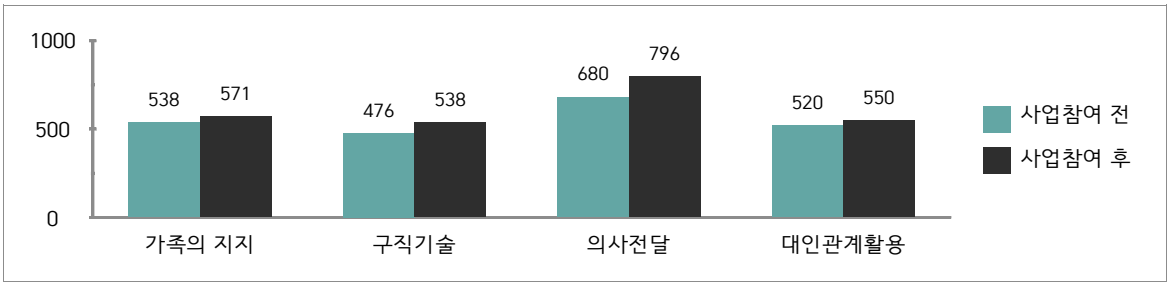
자활근로 참여주민 한부모가정 대상 정서지원프로그램 '나·지·지' 참여인원은 14명으로 총 8회기로 진행한 본 사업에 100% 참석 7명, 87.5% 참석 4명, 62.5% 참석 1명, 50% 참석 1명, 25% 참석 1명으로 전체 출석률이 85%에 달했다. 코로나19로 인한 사회적거리두기 수칙을 지키면서 진행하였으며 백신접종, 노모 병원 진료, 사업단 종료로 참석이 어려웠던 경우와 같이 피치 못할 경우를 제외하면 전원이 열정적으로 참여한 것을 볼 수 있다.

○ 프로그램 참여 대상 구직준비도 검사

자기발견, 자기이해, 자기변형의 강력한 도구인 에니어그램 교육을 통해 자신을 성찰하고 새로운 환경을 찾을 수 있는 교육을 진행하였다. 에니어그램 교육 내용과 연계하여 나를 알아가는데 도움이 되는 측정도구인 고용노동부 한국고용정보원 '구직준비도 검사'가 워크넷 홈페이지에 올라와 있어서 활용할 수 있었다. 자활사업 종료로 인해 사후검사가 어려웠던 1명을 제외한 13명을 대상으로 온라인 검사를 실시했으며 사전 사후 차이 결과를 도출할 수 있었다. 67문항으로 다소 긴 문항이어서 참여주민이 검사하기에 집중도가 떨어질 수 있는 단점이 있었다. 구직준비도 검사 사전 사후 변화를 살펴보면 하위 영역에서 가족의 지지, 대인관계 활용, 의사전달, 구직기술, 자기효능감에서 유의한 결과를 보였다. 그 중에서 의사전달 점수차이가 가장 높았으며 자기

효능감은 점수차이로 보면 더 낮아졌지만 점수가 같거나 높아진 주민은 53.8%를 나타내었다. 반면에 하위영역 경제적 취약성 적응도, 사회적 지지, 자아존중감, 구직정보수집에서는 평균적으로 유의한 결과가 나타나지 않았다.

이로 볼 때 본 사업 참석자에게 가족관계 개선, 의사전달 기술 및 대인관계 활용 기술 향상으로 정서적 안정을 지원함은 물론 구직기술 향상을 가져오는 결과를 보였다.



○ 만족도 조사 평가

매 회기 교육마다 만족도 설문지를 작성하여 참석자의 만족도를 측정하였다. 강사의 강의 만족도는 89.9%가 긍정적 평가를, 7.2%에 해당하는 참여주민이 보통이라고 답했다. 강의내용이 종합적으로 유익하였는지 물음에 90.4%가 그렇다고 답했고 6%에 해당하는 참여주민이 그렇지 않다고 답했다. 프로그램 횟수와 시간이 적절한지 묻는 설문에는77.4%가 긍정적으로 답했고 10%가 보통, 12%에 해당하는 참여주민이 '그렇지않다, 또는 매우 그렇지 않다'라고 답을 했다.

이번 교육을 통해 가장 좋았거나 유익한 점이 무엇인지에 대한 물음에는 ▶나를 알아가기에 좋았다 ▶자신을 이해하는 데 도움이 되었다 ▶자신을 성찰하는 계기가 되었다 ▶자녀의 성격을 알게 되어 자녀를 이해하게 되었다 ▶직장 내 타 직원과 관계개선하는 데 도움이 될 것 같다 등의 의견이 있었다.

위 내용으로 볼 때 강사의 강의내용이 적절했다는 것과 에니어그램 교육 프로그램의 횟수와 시간의 배분이 적절하지 않았다는 것을 알 수 있었다. 또한 자신과 자녀를 이해하고 갈등을 해소하기에 적절한 교육이 되었으며 직장내 동료직원과의 관계개선에 도움이 되는 교육이었던 것을 알 수 있었다.

○ 평가회

8회차 간담회를 진행하면서 '본 사업 참여를 통해 자신과 자녀를 재발하고, 자녀와의 유대관계 및 양육방법에 대해 알게 된 점'을 자유롭게 기술하는 시간을 가졌다. 이로써 한부모가정 정서지원 프로그램에 참여한 대상의 변화된 모습을 알아보기에 유의미하였다.

첫째, 자신의 어떠한 모습을 새롭게 알게 되었는지를 묻는 물음에는 자신의 불안한 모습, 고집스러운 성격, 행동, 말, 습관 등을 돌아볼수 있었고, 이번 교육을 통해 자

신을 지지하는 힘을 키우는 계기가 되었다는 의견이 여럿 있었다. 자신의 장점을 키워나가겠다는 의견, 이전의 행동을 돌아보며 왜 그럴 수밖에 없었는지를 성격유형을 통해 이해할 수 있었다는 의견 등 다양한 의견이 있었다.

둘째, 자녀의 어떠한 모습을 새롭게 알게 되었는지에 대한 물음에는 자녀를 양육할 당시 자녀의 행동을 이해하지 못했는데 에니어그램 성격유형 일정 중 '내 자녀 알아보기를 통해 자녀를 이해할 수 있게 되었다는 의견, 산만한 보습과 분주한 행동을 이해하게 되엇다는 의견, 부모의 사랑과 관심으로 아이가 성장해 나간다는 것을 알게 되었다는 의견 등 다양한 의견이 있었다.

셋째, 자녀와의 유대관계 개선을 위해 적용한 부분을 묻는 물음에는 이제는 화를 내지 않게 되었다는 의견, 너그러운 말과 여유있는 행동으로 변화되었다는 의견, 부정적으로 비판하고 꾸짖기보다는 인정하게 되니 자녀와의 관계가 좋아졌다는 의견 등이 있었다.

위의 내용으로 비춰볼 때 이번 사업참여로 인해 한부모가정 자활근로 참여주민의 정서지원이 적절하게 이루어진 것을 알 수 있었다. 미해결 되었던 자녀와의 갈등을 해소하고 관계개선을 통해 가정 내 가족관계 개선이 이루어지고 정서적 변화를 이끌어 낼 수 있었다.

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

○ 사업에 참여한 자활참여주민들은 에니어그램 프로그램을 통해 자신의 모습을 재발견하고 자신의 성격을 이해하게 되었으며 부모 자녀 관계개선을 통해 정서적 안정과 가족의 지지를 이끌어낼 수 있었다. 그동안 미해결된 감정을 해소하고 '나를 지키고 지지하자'라는 사업명에 맞게 자신을 인정하고 이해하는 귀중한 시간이 되었다.

○ 또한 직장동료의 에니어그램 유형을 간접적으로 파악해 보면서 그들의 성격을 이해할 수 있었던 만큼 그로 인해 자활사업단 내 인간관계로 인한 갈등을 해소할 수 있었다.

○ 자활근로참여주민은 저소득빈곤층으로 작은일로 마음이 상하는 일이 많고 사업단 동료직원간 및 자활근로참여주민과 종사자간의 다툼이 자주 발생하는 특징을 보인다. 이들에게 대인관계 활용능력이 향상되었다는 것은 본 기관에 기여한 바가 크다.

2. 주요 성공 사례

○ 본 기관은 자활참여 주민 개개인의 자립에 필요한 각종 서비스를 연계하여 자활근로 향상과 자존감 고취를 가져올 수 있는 역량 강화 프로그램을 때에 따라 진행고자 노력하고 있다. 이러한 노력으로 참여주민에게 이번 사업도 제공할 수 있어서 본 기관이나 참여주민 모두에게 유익한 결과를 가져왔다.

특히 양애O씨의 경우, 가족 간의 갈등으로 어려움에 처해 있었으나 에니어그램 교육을 통해 자신과 자녀를 재발견하고 삶에 적용함으로써 가정의 정서적 환경이 크게 변화되는 결과를 가져왔다. 양애O씨는 에니어그램 2번 유형으로 상냥하고 친절한 면이 있으면서도 자기주장이 강한 성격의 소유자이다. 중학교 3학년에 재학중인 아들은 7번 유형으로 산만하고 불안한 성격이어서 모자지간에 부딪히는 일이 많았다. 아들은 엄마와의 갈등에서 생기는 스트레스를 여동생에게 풀게 되면서 남매간에 다툼도 잦았다.

양애O씨는 이번 교육에서 자신의 성격상 모순을 발견하는 반면 아들의 성격 유형 특성을 알게되었고 자신보다 오히려 아들에게 엄마로 인한 스트레스가 많았다는 것을 알게 되었다. 아들은 성격상 불안감을 해소하고자 산만한 행동을 하게 된다는 특성을 이해하게 된 후로 불필요한 감정 싸움이 줄어들었다, 한예로 어지럽혀진 아들의 방을 보면 그동안은 화를 내고 큰소리를 쳤었던 반면 이제는 조용히 치워주고 다독이게 되었다. 그러자 아들의 언행도 많이 유해졌고 남매간 다툼도 줄어들었다.

양애O씨는 자녀와 갈등의 골이 깊어 현실을 도피하고 싶던 찰나에 본사업에 참여하면서 에니어그램교육을 통해 문제를 해결하게 되어 행복하다고 말하였다.

3. 향후 계획

○ 참여주민 4~5명이 프로그램이 종료됨에 따라 본 사업 에니어그램 프로그램 내용을 삶가운데 적용하고자 자발적으로 자조모임을 계획하였으며 독서활동 소그룹을 추진하는 과정에 있다. 강사에게 자문을 구하여 도서를 선정하는 등 적극적인 모습이다. 이는 자활근로참여주민 한부모가정이 주체가 되는 자조모임이어서 더욱 의미가 크다.

○ 자활근로참여주민 자조모임이 형성되는만큼 자활근로 참여주민의 사회적 소외감을 경감시키고 사회시선을 개선 할 수 있는 좋은 계기가 될 것이다. 이에 본 기관은 외부자원을 연계하여 지원할 예정이다. 금년 9월, 경기남부한부모가족지원거점기관과의 협약체결을 통해 한부모가족 지원사업으로 교육을 진행한 바 있다. 2022년도 경기남부한부모가족지원거점기관을 연계하여 자조모임에 필요한 활동비, 운영컨설팅 등을 지원하기로 하였다.

4. 사업 개선을 위한 의견

○ 에니어그램 교육을 통해 자활근로참여주민의 자기인식 개선과 가족관계 개선, 정서적 변화가 구직역량에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 구직준비도 검사를 실시하였다. 교육 참여 전후 비교 척도로 워크넷에 올라와 있는 구직준비도 온라인 검사를 활용하였는데 결과에서 보면 사업의 주제와 거리가 있는 하위 영역이 몇가지 내포되어 있는 척도였다. 또한 자활근로참여주민이 사업단, 센터 등에서 검사를 진행하였기 때문에 검사시간이 30분정도 소요되어 집중도가 떨어지는 부분이 있었다. 차 년도 공모사업을 추진할 때는 타당도와 신뢰도를 더욱 살펴서 사업내용에 적절하고 자활근로참여주민에게 좀더 적합한 척도를 대입할 계획이다.

또한 외부강사에게 치중된 교육으로 사례관리자가 개입하여 자활근로참여주민의 정서를 만져줄 수 있는 시간이 부족하였다. 이후 교육에는 일정 중간에 상담과 대화시간을 추가할 것이다.

이번 사업에 사업계획을 제출하기까지 시간이 촉박했던 바, 앞으로 시간적인 여유를 갖고 사업계획서를 작성할 것이다.

[사진자료]

1	자활근로 참여주민 한부모가정 정서지원 프로그램 '나·지·지'(나 지치지 말고 지키자) 1회차 교육 진행에 참여자 전원 출석하여 에니어그램 성격유형을 알아보며 강의에 집중하는 모습이다.

2	나를 발견하고 자녀를 다시 발견하여 가족관계 개선을 도모하자는 취지의 교육내용에 맞춰 가족사진, 또는 평소 좋아하는 글귀를 제공 받아 머크컵에 새겨넣어 선물하였다.

1	프로그램 매 회차마다 참여주민이 선호하는 다양한 간식을 준비하여 참석자의 만족도를 높이고자 하였다.

2	2021년 10월 19일 시작으로 12월 1일 나·지·지 8회차 간담회를 진행하였고 프로그램 참여 소감문을 작성하였다 . 프로그램 참여에 대한 만족감과 미래의 행복한 자아상을 그리면서 소감나누기로 의미있는 시간을 가졌다. 코로나19로 인해 식사를 도시락으로 대체하여 자녀와 함께하는 저녁식사를 준비하여 제공하였다.

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	경기시흥작은자리지역자활센터		대표자	김선미		
사업명	코로나19 비대면 한부모 자활참여주민 돌봄공백 완화 프로그램 (우리들의 마음백신처방 "따로 또 같이")					
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	집행금액	5,000,000원		집행률	100%
사업기간	2021.11.05.~2021.11.30		담당자	김관형		
			연락처	031-313-2733		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○ 한부모 자활참여주민의 안정적인 자활사업 참여 어려움 발생
○ 코로나19로 인한 양질의 가정 내 돌봄 필요성 증가
○ 공교육 복지사각지대에 놓인 한부모 자녀에 대한 스스로 학습환경 마련

2. 사업의 목적

○ 부모교육을 통한 원만한 자녀와의 관계 형성
○ 코로나19로 인한 한부모 참여주민의 자녀돌봄 활동 부담 감소
○ 스스로 학습을 위한 자녀 생활 및 학습환경 개선

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	한부모 자활근로 참여주민 10명 (초등학생 이하 자녀 10명)	한부모 자활근로 참여주민 10명 (초등학생 이하 자녀 10명)	100%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	초등학생 이하 자녀를 양육하며 사업참여를 원하는 한부모 참여주민	초등학생 이하 자녀를 양육하며 사업참여를 원하는 한부모 참여주민 중 돌봄공백이 우려되는 가구
모집방법	표적집단 상담을 통한 선정	표적집단 상담을 통한 선정

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명		구분	계획	결과
부모교육	양육스트레스극복	시기/횟수	사업 초기 / 1회	사업 초기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행(강사 필요) zoom 비대면 교육	3시간×1회 진행(부모교육 강사) 집체교육(이론교육)
		일정	10월중	11/11(목)
		인원	10명	9명
	정서적유대향상	시기/횟수	사업 중기 / 1회	사업 중기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행(강사 필요) zoom 비대면 교육	3시간×1회 진행(부모교육 강사) 집체교육(실습교육)
		일정	10월중	11/16(화)
		인원	10명	9명
	성교육	시기/횟수	사업 후기 / 1회	사업 후기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행(강사 필요) zoom 비대면 교육	3시간×1회 진행(성교육 강사) 집체교육+zoom 비대면 교육 병행
		일정	10월중	11/11(목)
		인원	10명	9명
체험교육	목공체험	시기/횟수	사업 초기 / 1회	사업 중기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행(강사 필요) zoom 비대면 체험교육	2시간×1회 진행(강사) zoom 비대면 체험교육(재료 집체교육 시 수령)
		일정	10월 중	11/17(화)
		인원	10명	10명
	세라믹페인팅	시기/횟수	사업 중기 / 1회	사업 후기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행(강사 필요) zoom 비대면 체험교육	4시간×1회 진행(재능기부) zoom 비대면 체험교육 (재료 집체교육 시 수령)
		일정	10월 중	11/26(금)
		인원	10명	10명
나만의 책상 만들기 DIY		시기/횟수	사업 후기 / 1회	사업 후기 / 1회
		방법	4시간×1회 진행 (대상자 집 출장 강의) zoom 비대면 체험교육	책걸상 재료 배송 후 온라인 강의 배포 자녀와 함께 제작
		일정	11월중	2021.11.22.~2021.11.26. 개별배송 11.27~11.29 각자 집에서 자녀와 함께 제작
		인원	10명	10명
자조모임			생활나눔 및 자녀양육 정보공유	코로나19로 인해 집체교육 이후 최소시간 진행

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10월	11월
부모교육	계획		
	결과		
체험교육	계획		
	결과		
나만의 책상만들기 DIY	계획		
	결과		

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	부모교육 진행 시 1명의 참여주민이 사업단 참여중에 발생한 문제로 감정적으로 종료 의사를 밝혀 설득하는 과정에서 이론교육에 참석하지 못하는 일이 발생하였으나 이후 체험교육부터 참여하게 됨(실제적 참여자의 수에는 영향을 받지 않음)
사업 추진내용	전체 비대면 교육에서 부모교육의 경우 집단 활성화를 위해 집체교육으로 변경하여 진행하였고 부득이하게 상황에 따라 교육시간과 방식이 변경되었음. 담당자가 사례관리 이외의 업무를 진행하고 있어 계획했던 10월중 사업추진이 불가하여 11월부터 사업을 시작하게 됨.
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
맞춤형 부모 교육 실시로 안정적 자활 사업 참여 도모	**참여인원의 80%가 과정 이수**	출석부	(양적평가) 이론교육 및 실습교육 10명 중 9명인 90%가 과정 이수	90%
	만족도조사를 통해 80%이상 변화,만족	교육 만족도 조사	(양적평가) 이론교육 및 실습교육 이수자 9명이 만족도 조사 참여 교육전체평가가 매우만족(7명)77.8%,만족(2명)22.2%로 나타남.	100%
	자녀로 인한 결근율이 80% 감소	개별상담 출근부	(양적평가) 프로그램 기간 내 자녀문제로 인한 결근이 없음을 확인함.	100%
	올바른 자녀양육 태도 확립 및 고민나눔 창구	참석률 가족관계 척도지	(양적평가) 이론교육 및 실습교육에 90% 참여하였음. 교육 직후 자조모임에 90%참여하였음. (질적평가) - 가족관계척도지(사업 전/후 비교) 부모 자녀관계 진단(경기도 지식) 결과 : 9명 중 8명인 88.8%가 사업 전보다 나아짐. 양육 불안, 행동척도 결과 : 9명 중 8명의 양육불안수준이 낮아졌으며 5명에게 긍정적 양육행동이 향상되고 부정적 양육행동이 감소됨. - “한부모로 의논할 상대가 없어 자녀양육에 자신이 없었는데 같은 고민을 하고 있는 분들과 함께 할 수 있어 많은 도움이 되었다” - 자녀 양육이 어렵고 힘들었는데 나로부터 문제가 발생되며 나를 돌아보아야 한다는 것을 깨달았다“ - “자녀의 반응이 스트레스의 한 종류라는 것을 알았으며 자녀 반응에 대한 시선이 달라질 것을 기대한다” - “자녀와의 대화법을 배웠으니 오늘부터라도 집에가서 해봐야겠다” - 초등학생 양육자를 대상으로 한 성교육으로 이성 자녀에 대한 이해도가 높아짐. - 고정관념이 바뀌는 계기, 성에 대해 인식이 변화되었고 시대가 급변함을 체감함“	90%

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
자녀와 함께 체험 학습 참여, 돌봄 공백 완화	**참여인원의 80%이상 참석,수료**	출석확인	(양적평가) 비대면 zoom 및 온라인, 서면교육으로 10명 중 10명인 100%가 과정 이수	100%
	결과물을 80%이상 완성	결과물 산출율	(양적평가) 참여대상자 10명 중 9명이 결과물 최종 완성 세라믹페인팅 굽는 작업 진행중(2021.12.16. 현재)	90%
	소감 및 작품사진을 60%이상 단체방에 업로드	소감, 사진체출율	(양적평가) 자활사례관리 우수사업 체험학습 단톡방에 총 2회 교육 중 10명 중 9명인 90%가 단체방에 업로드함 (1명은 본인 사정으로 개별로 받음)	90%
	자녀와의 긍정적 소통 및 정서공유	교육소감, 결과물 단체방 활성정도 결과보고 만족도조사	(질적평가) - 참여인원 10명 중 10명이 체험학습에 매우만족함. - “체험학습으로 계획된 시간을 온전히 자녀와 함께하는 시간으로 보낼 수 있게 됨” - 프로그램에 참여하면서 아이들한테 필요한 물품을 직접 만들고 센터에서 시간을 배려해 주어 감동이었습니다.“ - ”아이에게 평소 볼 수 없었던 모습을 많이 볼 수 있었던 기회였습니다” - ”코로나19로 인해 외부활동이 적어진 아이와 함께 좋은 기억과 함께 추억으로 남을 기대되는 시간을 보내게 해주어서 감사함“ - 집에서 아이와 둘이서 체험학습에 참여했지만 줌으로 다른 선생님 자녀들과도 같이 할 수 있어서 더 좋았음. - ”집중력 향상에 최고의 프로그램입니다”	100%
	자녀이해, 돌봄시간 확보, 가정학습 질 향상			
교육 및 기자재 도입으로 학습 환경 마련	**자녀학습을 위한 환경개선 실시, 80%이상 참여**	소감, 사진 제출율	(양적평가) 책상이 없는 환경에서 공부하는 자녀들에게 책·걸상 마련 10명 중 10명인 100%가 참여하여 소감과 사진을 제출	100%
	만족도조사에서 70%이상 만족	결과물 산출율 만족도 조사	(양적평가) 참여인원 10명 중 10명이 100%가 매우만족함.	100%
	학습환경 개선으로 자발적 학습진행	참석률 측정 환경개선 만족도 결과물 산출율 결과보고서	(질적평가) - “아이와 함께 할 수 있어 좋았고 원목책상이라서 아토피가 있는 ○○가 사용하기에 저자극이어서 좋았습니다.” - “○○가 자기도 책상이 생겼다며 얼마나 좋아하던지 눈물 날 뻔 했어요“ - “요즘 ○○가 책상에 앉아서 알아서 공부를 합니다. - ”자기가 만든 거라고 너무 좋아합니다. 책상정리도 잘해요.“	100%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

① 참여자의 변화

- 한부모를 대상으로 특화 부모교육을 진행함에 따라 대상자간 공감대 형성, 지지체계로 작용하여 자활사업 참여가 안정됨.
- 코로나19 상황에 대처하는 돌봄 방식의 학습으로 인해 돌봄 부담이 감소되어 자활사업에 집중하게 됨.
- 자녀 양육방식의 변화와 돌봄시간 확보로 자녀와의 관계 개선이 이루어지고 안정적 자활사업 참여가 가능하게 됨.
- 자가격리자도 대상으로 가능한 프로그램 진행으로 격리 시 소외감 감소에 따라 참여자 간 공동체성 형성
- 참여주민과 자녀를 대상으로 한 생애주기에 따른 장기 프로그램으로의 발전 가능성으로 자활사업 참여에 긍정적 효과 기대
- 교육기자재 마련으로 자녀의 자발적 학습이 가능해지고 학습공간 마련되어 자녀교육에 따른 심적, 경제적 부담이 감소하게 됨.

② 지역자활센터의 변화

- 프로그램 진행 시 연계한 자활사업과 기업 구성원들의 자활의욕 고취와 자긍심에 기여
- 센터 내 타 자활사업을 체험하고 이해할 수 있는 계기가 됨.
- 교육방법의 다양화 시도 및 성공경험 습득(집체, zoom, 서면, 온라인 등)
- 자활생산품을 활용한 효율적·효과적 체험교육 프로그램 구성 경험으로 향후 홍보 및 판매, 교육에 도움.
- 자녀양육에 있어서의 자립자활을 위한 위험요소를 제거한 성공 경험 확장 및 한부모 참여주민에 대한 이해도 높아짐.
- 자녀돌봄으로 인한 업무 공백 완화로 효과적인 자활사업 운용 가능

③ 지역사회의 변화

- 코로나19 시기에 자녀와 함께하는 시간을 확보함에 따라 지역사회에서의 아동보호 효과
- 코로나19 격리 시 코로나블루를 예방하기 위한 활동으로도 활용되어 격리자를 관리하는 지역사회의 부담감 감소
- 원활한 학습 및 양육환경 조성으로 참여주민 자녀의 지역 인재로의 양성 기대감.
- 자활생산품을 이용한 프로그램 진행으로 지역 경제의 선순환 구조마련
- 가정의 안정에 따른 긍정적 자녀양육은 지역사회에 긍정적 마중물의 영향을 미침.

2. 주요 성공 사례

<최, 초5학년 자녀(2인 조건부수급 가구, 이혼)>**

중국 천진이 고향인 조선족으로 2013년 결혼하며 한국 입국하였음. 부부갈등으로 2015년 합의 이혼하였으며 현재 초5학년 자녀를 혼자 양육중임. 자기개발에 대한 욕구가 높고 다양한 분야에 관심이 많으며 자녀에 대한 과도한 애착과 기대감으로 자녀교육비를 지원사업이나 대출을 이용하여 마련하고 있었음. 자활사업에 집중하기 보다 본인과 자녀의 학습과 체험활동을 위해 근로시간을 수시로 변경하는 일이 발생하기도 하였음.

과도한 복지지원의 요청으로 인해 지역 내 여러 복지기관이 모여 복지쇼핑을 막고자 통합사례회의를 진행한 바 있음.

한부모 프로그램을 계획하며 대상자 선정 시 ct를 참여하게 해야 할지 고민되었으나 자녀에 대한 과도한 애착과 자녀가 학습 과부하로 인해 인지발달에도 영향을 미치고 있는 것으로 사료되어 참여 결정함.

부모 자녀관계 진단 결과 애착, 의사소통, 자녀훈육, 양육효능감에서 매우 높은 수준을 나타냈으나 양육스트레스는 평균으로 나타나 본인은 괜찮을지 모르나 자녀는 긍정적이지 못한 양육환경 노출되어 있는 것으로 보여졌음. 3회에 걸친 부모교육과 한부모 참여주민들의 양육경험담을 통해 본인의 양육방법을 객관적으로 바라볼 수 있는 계기를 마련해 드렸음.

그러나 프로그램 참여 중 참여 사업단에 코로나19 확진자가 발생하게 되면서 밀접접촉자로 분류되어 14일 동안 자가격리됨. 격리 기간중에 부모교육 1회와 세라믹페인팅교육 1회, 나만의 책상만들기 DIY가 예정되어 있어 우려하였음. 그러나 집체교육으로 진행했던 부모교육을 zoom으로 연결하여 문제없이 이수하였으며 세라믹페인팅과 책상만들기는 키트를 직접 대상자의 집 문앞까지 배송하고 zoom과 온라인으로 진행하여 소기의 목적을 달성하였음.

zoom으로 만난 대상자의 자녀도 즐겁게 참여하였으며 교육 말미에는 밝게 인사하며 퇴장하는 등 코로나19 시기에 자가격리자까지 교육에 참석할 수 있도록 했던 다양한 교육방법이 빛을 발하는 순간이었음. 프로그램 종료 후 자가격리 상태에서도 프로그램에 참여할 수 있도록 노력한 센터에 고마움을 느끼고 이제는 무작정 여러 자원들을 연계해 주기를 바라고 요청했던 대상자가 본인이 필요한 자원을 선별하여 취득하고 주위에는 공유할 줄도 아는 모습을 보임. 대상자가 이번 프로그램에 참여하면서 한부모 동료 참여주민들의 지지와 서로 돕고 나누며 살아가는 공동체로서의 자활을 알게 되었다는 것이 고무적임.

3. 향후 계획

- 지역 내 동아리지원 프로그램을 계획하여 한부모 자조모임을 지속할 예정
- 사업의 성공 경험으로 이후 자립·자활의 방해요소를 제거하는 다양한 프로그램으로 기획
- 기 참여주민들을 멘토로, 이후 한부모 및 아동양육에 어려움을 겪는 자활참여주민을 위한 자녀교육 프로그램 개설
- 프로그램에 참여한 아동의 성장과정을 통해 종적 변화를 관찰하고 동일 아동과 한부모 참여주민을 대상으로 생애주기에 따른 장기 프로그램으로 구성하여 자립에 도움.
- 코로나19 상황에서의 다양한 비대면 교육의 기회를 열고 사업단 간 적극적인 프로그램 협조를 기반으로 하여 서로 상생할 수 있는 프로그램으로 확대
- 코로나19가 안정화되면 사업 대상자가 실제 만나 양육경험을 공유하고 서로를 지지할 수 있는 자리를 마련할 계획임

4. 사업 개선을 위한 의견

- 사업비 인상 및 적절한 사업기간 확보
- 자활생산품의 프로그램 진행 시 적극적 활용
- 타 센터와의 협업 가능여부 확인할 수 있도록 사전 설명회 필요
- 2020년 자활사례관리 우수사업 보고서 공유

[사진 자료]

1	부모교육 1회차(자녀양육 스트레스 극복방안)

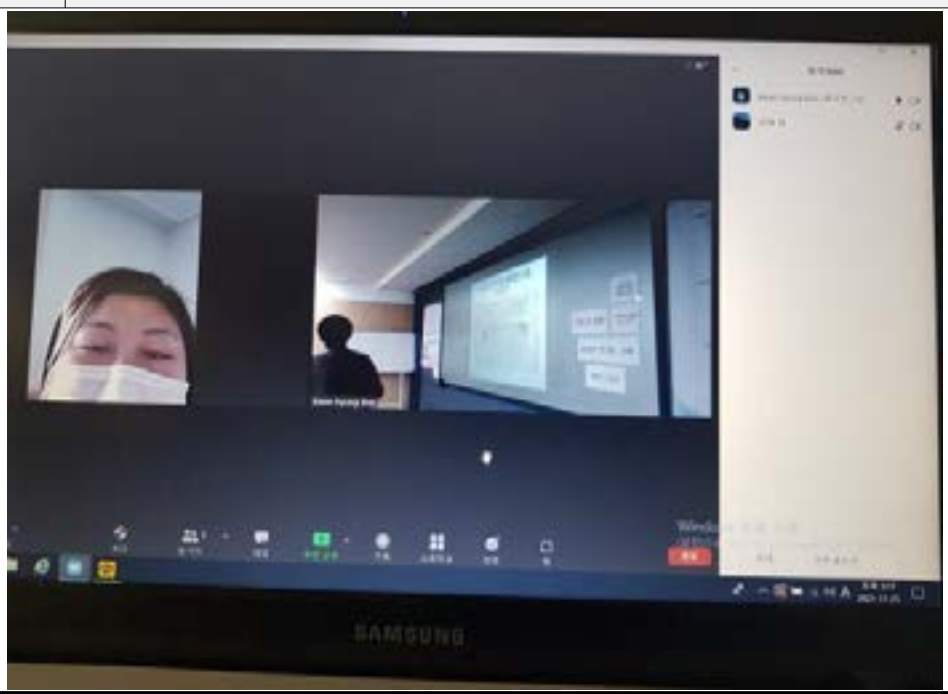
2	부모교육 1회차(자녀양육 스트레스 극복방안)

3	부모교육 2회차(부모 자녀 간 정서적 유대향상)

4	부모교육 2회차(부모 자녀 간 정서적 유대향상)

5	부모교육 3회차(초등학생 양육자를 대상으로 한 성교육)

6	부모교육 3회차(초등학생 양육자를 대상으로 한 성교육-zoom병행)



7	목공체험 zoom교육

8	목공체험 결과물

9	세라믹페인팅체험 zoom교육

10	세라믹페인팅체험 결과물

11	나만의 책상 만들기 DIY 온라인교육

12	나만의 책상 만들기 DIY 결과물

13	목공체험 재료

14	목공체험 완성품 사진

15	세라믹페인팅 체험재료
16	세라믹페인팅 완성품 사진

17	나만의 책상만들기 DIY(책,걸상 세트)

18	나만의 책상만들기 완성품 사진

19	체험학습 간식1
20	체험학습 간식2

2021

자활사례관리
우수 프로그램 결과

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	부산동구지역자활센터		**대표자**	구창우	
사업명	몸&마음챙김 힐링프로그램				
총 지원금액 (보조금)	5,000,000원	**집행금액**	**5,000,000원**	**집행률**	100%
사업기간	2021. 10. 1.~2021. 12. 1.		**담당자**	김두래	
			연락처	051-462-1468	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

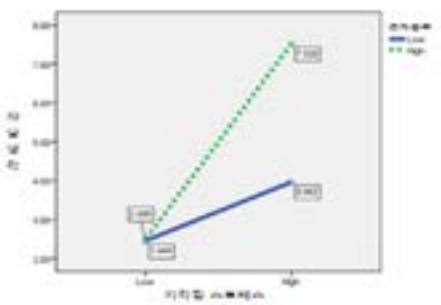
1. 사업의 필요성

가. 사업 계획 배경

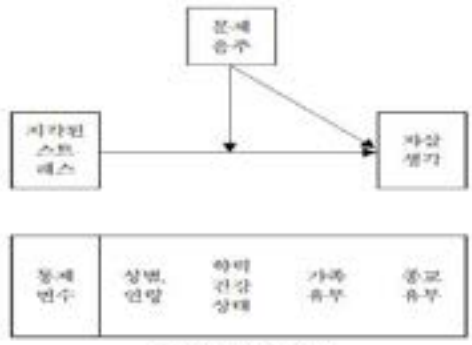
○ 자활근로 참여자의 대부분이 이혼, 사별, 신용불량, 질병, 알콜 등 복합적인 어려움을 가진 경우가 많으며, 경제, 사회적 요인으로 인하여 자아존중감이 낮고 매년 대상자의 연령 또한 점점 높아지고 있음.

○ 코로나 19가 장기화됨에 따른 코로나블루 등 정서적 우울감을 호소하는 경우가 많아 정서안정 프로그램을 통하여 삶의 활기를 부여하고 자활참여자의 단절된 사회관계망 회복을 지원하는 계기 마련 필요함.

○ 참여자 중 상당수는 불규칙적인 생활습관을 가지고 있음. 이 때문에 건강이 악화되고 생활리듬이 깨어져 자활근로 참여에 어려움을 겪고 있음. 결국 자활참여 종료가 되는 상황이 발생하기도 함.



<그림 2> 지각된 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 대한 문제음주의 조절효과



<그림 1> 연구모형

○ 자활사업 참여자의 지각된 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 대한 논문에 따르면(출처- 서울도시연구 제 18권 제 4호 2017. 12) 지각된 스트레스가 많을수록 자살생각을 많이 하는 것으로 분석되었으며, 문제음주 수준이 높을수록 자살생각을 강하게 하는 것으로 판단되었음.

○ 자활사업 참여자들의 스트레스를 해소하고 극단적인 선택을 예방하기 위해 마음과 몸을 치유해줄 힐링프로그램 제공 필요함.

○ 코로나19 팬더믹으로 사회관계망이 단절되고 원활한 소통의 기회가 감소함. 코로나19방역수칙으로 자활근로 시간의 단축, 건강에 대한 염려증이 증가하여 참여자는 자활근로에 소극적이며 부정적 인식을 가지게 됨. 이에 코로나19를 예방하면서 일상생활을 하고**(=with Corona)** 자활근로에 적극적으로 임할 수 있도록 인식변화의 계기가 필요함.

○ 참여자의 자활근로와 삶의 대한 변화의 주체가 참여자 본인임을 인식하고, 자신을 소중히 관리하여 스스로 변화와 자립에 대한 욕구를 높일 수 있는 계기가 필요함.

○ 참여자와 종사자간 프로그램을 통한 소통의 기회를 제공하여 상호 신뢰감을 형성하고, 참여자의 자활근로에 대한 자긍심과 자기효능감을 높일 수 있도록 도울 필요가 있음. 자기효능감은 참여자의 자립도를 높이고 건강한 사회구성원으로서 지역사회 복귀를 도모함. 이에 마음과 몸을 치유해줄 힐링프로그램 제공이 필요함.

나. 기존 자활사례관리 사업 경험 및 신청 기관의 역량

○ 보건복지부 자활사례관리 우수사례 공모전 장려상 수상(2014)

○ 보건복지부 자활사례관리 '제4회 자활사례관리 컨퍼런스' 장려상 수상(2016)

○ 부산지역자활센터협회지원 특화사업 '원예와 힐링프로그램'실시(2017)

○ KB국민은행 후원 지역주민 '문화지원사업' 실시(2017)

○ 2017년하반기 자활사례관리 하반기평가결과 경력3-A등급

○ 부산지역자활센터협회지원 특화사업 '혼밥이라도 좋아' 실시(2018)

○ 지역특화사업 '소중한 나의 삶을 변화시키는 작은 계기 「Let 美人」' 실시(2020)

다. 지역사회 특성

○ 부산동구지역은 구도심으로 노령인구 증가, 산업단지 부재 및 취업환경이 열악하여 청년인구 유출, 저소득층 실업문제를 가지고 있음.

○ 타 구에 비해 노령인구 및 기초생활보장수급자가 많이 거주하고 있음.

2. 사업의 목적

가. 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 참여자가 긍정적 자아상을 회복하고 타인과 환경에 원만한 태도와 긍정적인 대인관계를 할 수 있다.

나. 긍정적 관계경험을 통해 정서적 지지를 받고 자아효능감을 높여 정서적·사회적 자립역량이 강화될 수 있다.

다. 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 내 몸이 주는 신호(signal)를 알아차리고, 스스로 자기 몸을 돌보며 자신을 소중하게 여길 수 있다.

라. 자활근로에 적극적으로 참여하고 무단결근 없이 성실한 근태를 유지할 수 있다.

마. 자활근로 참여자와 사업단 종사자간 소통 및 수용경험을 통해 자활센터 종사자와 친밀한 관계를 형성하여 상호협력을 할 수 있다.

바. 자활근로에 대한 긍정적 인식변화와 공동체의식이 고취되어 사업단내에 긍정적 영향을 미치고, 건강한 사회일원으로서 자활·자립역량이 강화될 수 있다.

사. Servant Leadership으로 사회복지실천을 하는 종사자가 될 수 있다.

아. 사회적기업(J▪Larove)과의 협력을 통한 가치네트워크 구축 및 사회적 약자를 위한 일자리창출에 기여할 수 있다.

자. 지역유관기관(동구정신건강복지센터)과의 협력으로 정신건강서비스 대상자 사전발굴과 효과적 개입을 통해, 주민을 지역사회로의 복귀를 도모할 수 있다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획			결과			달성률
마음챙김	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	100%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	참석	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	참석	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**10명**	
아로마테라피	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	100%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	참석	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	참석	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**10명**	
내몸이주는 신호	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	100%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	참석	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	참석	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**10명**	
치과진료	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	80%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	**불참**	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	**불참**	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**8명**	

오리엔테이션 및 수료식	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	100%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	참석	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	참석	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**10명**	
프로그램 평가회	김○겸	63.**.16	-	김○겸	63.**.16	참석	100%
	김○진	79.**.29	-	김○진	79.**.29	참석	
	민○철	95.**.17	-	민○철	95.**.17	참석	
	신○순	58.**.27	-	신○순	58.**.27	참석	
	이○대	62.**.01	-	이○대	62.**.01	참석	
	임○주	68.**.20	-	임○주	68.**.20	참석	
	정○경	87.**.14	-	정○경	87.**.14	참석	
	조○경	72.**.15	-	조○경	72.**.15	참석	
	황○철	67.**.01	-	황○철	67.**.01	참석	
	황○심	67.**.25	-	황○심	67.**.25	참석	
	계획인원		**10명**	**참석인원**		**10명**	

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	사업단에 기여도가 높은 참여자 또는 회복이 필요해 보이는 참여자 ※각 사업단 내 1명 또는 2명	사업단에 기여도가 높은 참여자 또는 회복이 필요해 보이는 참여자 ※각 사업단 내 1명 또는 2명
모집방법	사업단 내 투표 실시, 다수 득표자 ※현장 투표 및 온라인 투표 실시	사업단 내 투표 실시, 다수 득표자 ※현장 투표 및 온라인 투표 실시

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

프로그램	계획 활동 (수행방법)		시행 기간	시행 장소	참여 인원	시행횟수 시간	결과
마음챙김 힐링 "친구야 함께 하자"	1회기	스마트한 스트레스 자기 조절 향상 I (내 상태 확인)		교육장	10명	총 1회 (2시간)	검사지에 나타난 나의 스트레스 상태를 확인하고 타인에게 자신을 표현해(상징그림) 봄.
	2회기	스마트한 스트레스 자기 조절 향상 II		교육장	10명	총 1회 (2시간)	추측 장점 찾아주기를 통해 관계 속에서 나를 발견함.
	3회기	자기조율능력 향상 I		교육장	10명	총 1회 (2시간)	EM-Wave검사를 통해 나의 감정과 컨디션 확인하고 자기조율을 해봄.
	4회기	자기조율능력 향상 II		교육장	10명	총 1회 (2시간)	추측해서 장점말하기를 통해 나의 긍정성을 높임.
	5회기	관계조율능력 향상 I		교육장	10명	총 1회 (2시간)	생애주기별 내 호칭 나열, 듣고 싶은 호칭과 말을 통해 긍정적 관계형성
	6회기	관계조율능력 향상 II		교육장	10명	총 1회 (2시간)	장점목록에서 서로의 장점을 찾아 말해줌으로서 나의 강점발견.
	7회기	관계에 속해 있는 나		교육장	10명	총 1회 (2시간)	대화법(추측해서 말하기, 인정하기)과 눈키리고 잡아주기를 통해 서로 지지감 느껴봄
	8회기	특강「언어의 힘」		교육장	10명	총 1회 (2시간)	말은 행동을 지배함을 인식하고 긍정적 언어습관을 연습.
	9회기	변화에 대한 축하		교육장	10명	총 1회 (2시간)	지지감 느끼기활동과 롤링페이퍼를 통해 서로의 변화에 대해 축하해줌.
몸챙김 힐링	1회기	마음이 보내는 signal I -성인기 우울 -검사: 스트레스척도, 우울척도		교육장	10명	총 1회 (1시간)	정신질환에 대한 편견과 성인 우울의 특징을 알고 우울증의 원인 및 증상에 대해 알게됨.
	2회기	마음이 보내는 signal II -수면과 우울 -검사: 불면척도		교육장	10명	총 1회 (1시간)	수면과 우울의 관계를 알고 우울증 관리 및 대처방법을 알게 됨.
	3회기	마음이 보내는 signalIII -자살예방교육 -검사: 자살행동•,스트레스척도		교육장	10명	총 1회 (1시간)	성인자살의 심각성을 알고 자살의 위험신호을 알아차리고 대처방법과 전문기관을 안내받음.
	4회기	dental signal -치과치료(진료&스케일링)		치과 병원	8명	총 1회 (1시간)	치아검사와 진료를 통해 치아건강 및 치아위생상태가 좋아짐.
	1회기	아로마테라피 I (만들기&체험) -에센스스킨+천연손소독제		교육장	10명	총 1회 (1시간)	에센스스킨, 천연손소독제를 만들고 체험할 수 있었음.
	2회기	아로마테라피 II(만들기&체험) -영양크림+아로마향수		교육장	10명	총 1회 (1시간)	영양크림, 아로마향수를 만들고 체험할 수 있었음.
	3회기	아로마테라피 III(만들기&체험) -근육통개선 마사지오일		교육장	10명	총 1회 (1시간)	근육통개선 마사지오일을 만들고 체험할 수 있었음.
	4회기	아로마테라피 IV -지압&마사지로 건강관리법 **-종사자가 참여자에게 제공하는 지압&마사지 서비스**		교육장	10명	총 1회 (1시간 30분)	면역성 및 비염, 불면증에 도움을 주는 아로마오일을 체험하고 지압&마사지 건강관리법을 배움. 종사자와 참여자가 서로 지압&마사지 서비스를 해줌으로서 친밀감을 형성함.
servant leadership	1~8회기	servant leadership I -입장하는 참여자 인사&안내		교육장	10명	총 8회 (30분)	참여자가 입장할 때 종사자가 환영하고 맞아줌으로서 참여자는 환대받는 느낌을 받음.
	8회기	servant leadership II **-종사자가 참여자에게 제공하는 지압&마사지 서비스** (몸챙김힐링 8회기 때) -수료식 축사(센터장)		교육장	10명	총 1회 (1시간 30분)	종사자와 참여자가 서로 지압&마사지 서비스를 해줌으로서 친밀감을 형성함.

○ 일정별 수행현황

계획일	시행일	시간	활동
1회기 10/13(수)	1회기 10/13(수)	14:00-14:30	오리엔테이션
1회기 10/13(수)	1회기 10/13(수)	14:30-15:30	마음이 보내는 signal Ⅰ -성인기 우울 -검사: 스트레스척도, 우울척도
1회기 10/13(수)	1회기 10/13(수)	15:30-17:30	스마트한 스트레스 자기 조절 향상 Ⅰ(내 상태 확인)
2회기 10/20(수)	2회기 10/20(수)	14:00-16:00	스마트한 스트레스 자기 조절 향상 Ⅱ
1회기 11/03(수)	1회기 10/20(수)	16:00-17:00	아로마테라피 Ⅰ(만들기&체험) -에센스스킨+천연손소독제
3회기 10/27(수)	3회기 10/27(수)	14:00-16:00	자기조율능력 향상 Ⅰ
2회기 10/20(수)	2회기 10/27(수)	16:00-17:00	마음이 보내는 signal Ⅱ -수면과 우울 -검사: 불면척도
4회기 11/3(수)	4회기 11/3(수)	14:00-16:00	자기조율능력 향상 Ⅱ
2회기 11/10(수)	2회기 11/3(수)	16:00-17:00	아로마테라피 Ⅱ(만들기&체험) -영양크림+아로마향수
5회기 11/10(수)	5회기 11/10(수)	14:00-16:00	관계조율능력 향상 Ⅰ
3회기 11/17(수)	3회기 11/10(수)	16:00-17:00	아로마테라피 Ⅲ(만들기&체험) -근육통개선 마사지오일
6회기 11/17(수)	6회기 11/17(수)	14:00-16:00	관계조율능력 향상 Ⅱ
3회기 10/27(수)	3회기 11/17(수)	16:00-17:00	마음이 보내는 signalⅢ -자살예방교육 -검사: 자살행동•,스트레스척도
7회기 11/24(수)	7회기 11/24(수)	14:00-16:00	관계에 속해 있는 나
1회기 11/24(수)	1회기 11/24(수)	16:00-17:00	dental signal -치과치료(진료&스케일링)
8회기 12/3(금)	8회기 11/29(월)	10:00-12:00	특강「언어의 힘」
9회기 12/1(수)	9회기 12/1(수)	14:00-16:00	변화에 대한 축하
4회기 12/1(수)	4회기 12/1(수)	16:00-17:00	아로마테라피 Ⅳ -지압&마사지로 건강관리법 **-종사자가 참여자에게 제공하는 지압&마사지 서비스**
1회기~8회기 10/13-12/1	1회기~8회기 10/13-12/1	13:30-14:00	servant leadership Ⅰ -입장하는 참여자 인사&안내
1회기 12/1	1회기 12/1	16:00-17:30	servant leadership Ⅱ **-종사자가 참여자에게 제공하는 지압&마사지 서비스** (몸챙김힐링 8회기 때) -수료식 축사(센터장)

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	◯치과진료: 김◯진, 정◯경 미참여 - 본인이 기존에 이용하던 치과병원에서 이미 관리를 받고 있어 진료가 중복되어 미참여함. ◯프로그램 실시 날짜 조정 - 몸챙김 수업 '마음이 보내는 신호(signal)' 프로그램을 10월에 , 몸챙김 수업 '아로마테라피' 프로그램을 11월에 순차적으로 진행하려던 계획을 변경하여, 10월과 11월 중에 앞·뒤로 일정을 교차 배정하여 프로그램을 정상적으로 진행하였음. - 변경사유: 참여자들의 흥미를 유발하여 참여도를 높이기 위함. ◯마음챙김 수업 '친구야 함께 하자'프로그램「특강」일정이 9회기에 편성되어 있었으나, 강사의 개인사정으로 8회기로 변경 실시하여 정상적으로 진행되었음.
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
스트레스	스트레스(PSS), 검사지	60% 개선 위험군-임◯주 황◯심	100%
우울건강	우울건강(PHQ-9), 검사지	70% 개선	100%
불면	불면(ISI-K), 검사지	50% 개선 위험군-임◯주	100%
자살행동	자살행동(SBQ-R), 검사지	40% 개선 위험군-이◯대	100%
대인관계변화척도	대인관계변화척도(RCS), 검사지	90% 개선	100%
프로그램만족도	프로그램만족도 조사	90% 만족	100%

※ 별첨 자료1. 참조

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

• 본 사업의 참여자 또는 지역자활센터, 지역사회 변화에 기여한 부분에 대해 기술

가. 정략적 기대효과

1) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 참여자의 스트레스(PSS),와 우울감(PHQ-9)이 감소되었음(스트레스 개선 60%, 우울감 개선70%).

2) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 참여자의 자살행동(SBQ-R) 수치가 낮아지는(자살행동 개선40%) 긍정적 변화가 일어났고, 타인의 자살신호를 알아차리고 대응하는 방법을 배움으로서 나의 소중한 이웃을 지킬 수 있는 유능감이 향상됨.

2) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 우울감이 감소되고 수면관리로 인해 불면증(ISI-K)이 해소되어 삶의 질이 향상 됨.(불면증 개선50%).

3) 몸&마음챙길 힐링프로그램을 통해 종사자에 대한 신뢰도가 향상되고, 단절된 사회관계망이 회복되어 자활참여자의 근태관리(**무단결석 횟수 감소**)가 향상됨(참여자 근태유지 100%).

4) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 참여자가 긍정적 자아상을 회복하고 타인과 환경에 원만한 태도와 긍정적인 대인관계(RCS)를 형성하게 됨(대인관계 개선 90%).

5) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 자활근로에 대한 인식이 긍정적으로 바뀌고, 사업단 내 공동체 의식이 고취되어 자활참여 만족도가 향상(**참여자 소감문**) 됨.

나. 정성적 기대효과

1) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 참여자가 긍정적 자아상을 회복하고 타인과 환경에 원만한 태도와 긍정적인 대인관계를 형성하게 됨.

2) 긍정적 관계경험을 통해 정서적 지지를 받고 자아효능감을 높아지고 정서적·사회적 자립역량이 강화됨.

3) 몸&마음챙김 힐링프로그램을 통해 내 몸이 주는 신호(signal)를 알아차리고, 스스로 자기 몸을 돌보며 자신을 소중하게 여길 수 있게 됨.
5) 자활근로에 적극적으로 참여하고 무단결근 없이 성실한 근태를 유지하게 됨.
6) 자활근로 참여자와 사업단 종사자간 소통 및 수용경험을 통해 자활센터 종사자와 친밀한 관계를 형성하여 상호협력하고 신뢰도가 높아짐.
7) 자활근로에 대한 긍정적 인식변화와 공동체의식이 고취되어 사업단내에 긍정적 영향을 미치고, 건강한 사회일원으로 자활·자립할 수 있게 됨.
8) 사회적기업(J▪Larove)과의 협력을 통한 가치네트워크 구축 및 사회적 약자에 대한 건강과 위생환경개선에 필요성을 인식하고 후원물품 제공으로 참여자의 삶의 질이 향상됨.
9) 지역유관기관(동구정신건강복지센터)과의 협력으로 정신건강서비스 대상자 사전발굴과 효과적 개입을 통해, 주민을 지역사회로의 복귀를 도모하게 됨.

2. 주요 성공 사례

가. 민○철

- 스트레스(PSS), 우울건강(PHQ-9), 불면(ISI-K), 자살행동(SBQ-R), 대인관계변화(RCS), 모든 검사결과가 사전보다 사후에 많이 호전된 양상을 보이며 유의미한 변화를 보임.

“매일 같은 일을 하면서 따분하고 힘들었는데 오랜만에 힐링이 된 것 같아서 좋았습니다. 많은 사람들의 이야기를 들을 수 있어서 좋았습니다. 화장품도 많이 만들었고 일상에서 유용하게 사용하고 있어서 도움이 되었습니다.”(민○철 ‘참여자 소감문’ 중 일부 발췌)

나. 신◯순

- 스트레스(PSS), 우울건강(PHQ-9), 불면(ISI-K), 자살행동(SBQ-R), 대인관계변화(RCS), 모든 검사결과가 사전보다 사후에 많이 호전된 양상을 보이며 유의미한 변화를 보임.

신◯순은 청각기능저하로 인해 의사소통에 어려움이 있는 분이셨으나 전담성생님의 도움과 참여자들의 배려로 프로그램에 잘 적응하는 모습을 보였고 수용경험을 통해 대인관계에 자신감이 향상됨.

"저는 자활센터에서 이런 기회를 갖게 된 것이 처음이지만 대기업 못지않게 프로그램이 좋았고 귀한 대접을 받았습니다."(신◯순 '참여자 소감문' 중 일부 발췌)

다. 황◯심

- 스트레스(PSS), 우울건강(PHQ-9), 불면(ISI-K), 자살행동(SBQ-R), 대인관계변화(RCS), 모든 검사결과가 사전보다 사후에 많이 호전된 양상을 보이며 유의미한 변화를 보임.

"인간관계란 참 어렵고도 어렵다는 걸 알게 되었습니다. 나 혼자만 이해하고 배려한다고 다 좋아지는 것이 아니란 걸 알고, 허무함을 느끼고 삶을 비관하게 되었는데 「몸&마음챙김 힐링프로그램」을 통해 또 다른 나 자신과 만나고 새로운 마음가짐을 가지게 되었습니다. 추천해 준 동미락사업단 식구들에게 감사 또 감사드리고 싶습니다."

(황◯심 '참여자 소감문' 중 일부 발췌)

라. 임◯주

- 임◯주는 프로그램 참여 당시 개인적인 대인관계 문제로 심리적으로 불안하고 힘든 상황이었으나, 프로그램참여를 통해 심리적 불안이 해소되고 위로를 많이 받았다고 함. 검사지의 수치상으로는 사전·사후 차이가 미미하나 프로그램 참여로 인해 더 나빠졌을 상황이 악화되지 않았고, 문제적 상황을 회피하지 않고 잘 견딜 수 있는 힘이 되었다고 '참여자 소감문'과 상담을 통해 심경을 밝힘.

"마음챙김 수업을 통해 '자기조율 능력향상' 프로그램에서 스트레스 상황에 나의 몸 상태를 살필 수 있다는 것과 깊은 호흡법으로 몸 상태는 물론 심적 안정을 찾아갈 수 있다는 것을 배우게 되었습니다. 여러 가지 스트레스 상황 앞에서 어찌 대처해야 하며, 그 스트레스를 해소하는 방법이 무엇인지 몰라 어려움을 겪어왔던 터라 프로그램에 대한 많은 기대를 가지고 왔습니다. 역시나 프로그램에 참여하면서 기대이상의 결과물을 얻어가는 것 같습니다."(임○주 '참여자 소감문' 중 일부 발췌)

- 임○주 동구정신건강복지센터 자원연계 : 임○주는 스트레스(PSS), 우울건강(PHQ-9), 불면(ISI-K) 검사결과 위험군으로 선별되어 몸챙김 수업 '마음이 보내는 신호(signal)' 프로그램 수행기관인 동구정신건강복지센터에 의뢰하여 사례관리 대상자로 상담서비스 제공 중임.

3. 향후 계획

가. 사업의 효과로 나타난 결과를 향후 어떻게 활용할 계획인지 서술하기.

1) 프로그램을 통한 검사지 결과를 활용하여 참여자 임○주는 동구정신건강복지센터에 자원연계 하여 상담서비스 진행 중이며, 황○심, 이○대는 심층 사례관리 대상자로 선정하여 자활서비스계획(ISP)를 수립하고 지속적인 관리와 모니터링 할 예정임. 참여자 이○대는 자살행동(SBQ-R) 검사 결과 위험군으로 선별되어 동구정신건강복지센터에 자원연계하려 했으나, 본인의 거부로 자활사례관리 심층대상자로 관리하고 모니터링 할 예정임.
2) 참여자의 전인적인 삶의 회복과 자립역량강화를 위한 심층사례관리에 본 프로그램의 결과자료를 활용하고, 참여자 조○경은 심층사례관리 대상자로서 자활기업 창업지원 자활서비스계획 수행 시, 결과지 데이터를 활용하여 더욱 세심한 지원을 할 예정임.

3) 심층사례관리 및 지역복귀 프로그램 제공을 통해 자활근로 참여자의 전인적 삶의 회복을 지원하는 자활사례관리 프로그램 기획에 본 프로그램의 결과자료를 토대로 향후 더욱 다양하고 효과적인 프로그램을 기획할 예정임.

4) 지역내 유관기관과 지속적 소통과 협력을 통해 사회안정망으로서 역할을 함과 동시에, 참여자가 지역 내 건강한 사회일원으로서 역할을 할 수 있도록 지역내 유관기관과 상호 협력관계를 형성함.

- 동구정신건강복지센터와 사회적기업 ㈜제이라로비는 관내 사례관리 대상자 프로그램을 위해 상호 협력하기로 논의함.
- 부산동구지역자활센터 우리동네호두과자 사업단과 ㈜제이라로비와 업무협력에 관한 필요성을 인식하고 협업을 통한 상호 영업실적 향상을 위한 협력방안을 논의 함.
- ㈜제이라로비는 「몸&마음챙김 힐링프로그램」 몸챙김 수업 “아로마테라피”를 통해 저소득층의 건강과 위생환경개선에 대한 필요성을 인식하고 「몸&마음챙김 힐링프로그램」참여자에게 60만원 상당의 후원품을 제공함.
- 동구정신건강복지센터는 「몸&마음챙김 힐링프로그램」을 통해 대상자를 조기 발굴하고 참여자들의 검사결과에 따라 정신건강 서비스를 안내하고 정보제공 및 사례관리를 통한 상담을 진행하게 됨.

나. 사업 결과를 통해 타 지역자활센터에 꼭 알리고 싶은 내용이 있다면 기술하기.

- 해당사항 없음.

4. 사업 개선을 위한 의견

- 해당사항 없음.

2021년 「몸&마음챙김 힐링프로그램」만족도 조사 결과

* 설문 응답자 : 전체 10명(응답률 : 100%)

1. 귀하의 성별은?	
① 남자	② 여자
5명(50%)	5명(50%)

2. 귀하의 연령은?				
① 20대	② 30대	③ 40대	④ 50대	⑤ 60대
1명(10%)	1명(10%)	1명(10%)	5명(50%)	2명(20%)

3. 이번 교육에 대한 전반적인 만족도를 다음 사항에 따라 체크해 주세요.				
3-1. 교육의 수준은 적절하였습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 불만족	⑤ 매우 불만족
8명(80%)	1명(10%)	1명(10%)	0명(0%)	0명(0%)
3-2. 교육을 실시한 장소는 만족하였습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 불만족	⑤ 매우 불만족
8명(80%)	2명(20%)	0명(0%)	0명(0%)	0명(0%)
3-3. 교육의 횟수와 시간은 적절하였습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 불만족	⑤ 매우 불만족
7명(70%)	2명(20%)	1명(10%)	0명(0%)	0명(0%)
3-4. 교육강사님은 교육의 내용을 잘 전달하였습니까? (강의자세, 화법, 참여 유도 등)				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 불만족	⑤ 매우 불만족
8명(80%)	1명(10%)	1명(10%)	0명(0%)	0명(0%)
3-5. 교육에 대한 전반적인 만족도는 어떻습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 불만족	⑤ 매우 불만족
8명(80%)	1명(10%)	1명(10%)	0명(0%)	0명(0%)

4. 이번 교육에 대한 전반적인 만족도는 어떻습니까?		
4-1. 자신감 향상		
상	중	하
7명(70%)	3명(30%)	0명(0%)
4-2. 동료와의 관계증진		
상	중	하
8명(80%)	2명(20%)	0명(0%)
4-3. 긍정적인 생각 전환		
상	중	하
6명(60%)	4명(40%)	0명(0%)
4-4. 자활근로 의욕 증진		
상	중	하
7명(70%)	3명(30%)	0명(0%)
4-5. 우울감 해소		
상	중	하
8명(80%)	2명(20%)	0명(0%)

5. 차후 이러한 교육이 있다면 다시 참여할 의향이 있습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 미흡	⑤ 매우 미흡
6명(60%)	3명(30%)	1명(10%)	0명(0%)	0명(0%)
6. 차후 이러한 교육이 개설이 되면 주변 지인들에게 추천하고 싶습니까?				
① 매우 만족	② 만족	③ 보통	④ 미흡	⑤ 매우 미흡
7명(70%)	3명(30%)	0명(0%)	0명(0%)	0명(0%)

7. 이번 교육의 개선점이나 건의사항을 적어주세요.(*앞으로 받고 싶은 교육 내용 포함)
- 해당 없음

사업수행 사진 : 마음챙김 수업 “친구야 함께 하자” -박만기 강사-

4회기 (11/3)		
설명	4회기 주제: 자기조율 능력향상 Ⅱ	
재료		
설명	4회기 재료- 사포(30EA)	
5회기 (11/10)		
설명	5회기 주제: 관계조율 능력향상 Ⅰ	
6회기 (11/17)		
설명	6회기 주제: 관계조율 능력향상Ⅱ	

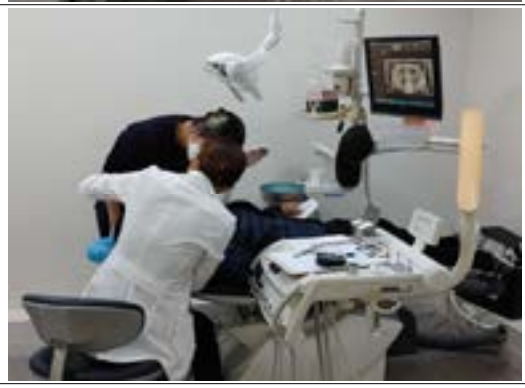
사업수행 사진 : 마음챙김 수업 “친구야 함께 하자” -박만기 강사-

7회기 (11/24)		
설명	7회기 주제: 관계에 속해 있는 나	
8회기 -특강- (11.29)		
설명	8회기 주제(특강): 언어의 힘	
9회기 (12/1)		
설명	9회기 주제: 변화에 대한 축하	
재료		
설명	7회기 재료- 수면안대(10EA)	9회기 재료- 색도화지, 삼색볼펜, 고무줄(2종)

사업수행 사진 : 몸챙김 수업 “아로마테라피 만들기&체험” -김혜란 강사-

4회기 (12/1)		
성명	4회기 주제: 지압&마사지 건강관리법 배우고 체험하기	
4회기 (12/1)		
	종사자가 참여자에게 지압&마사지 서비스해주기	
	교육진행 한 ㈜제이라로비 후원물품 제공(참여자)	

사업수행 사진 : 몸챙김 수업 “마음이 보내는 Signal -백선화 강사-			
1회기 (10/13)			
설명	1회기 주제: 성인기 우울		
2회기 (10/27)			
설명	2회기 주제: 수면과 우울		
3회기 (11/17)			
설명	3회기 주제: 자살 예방 교육		

사업수행 사진 : 몸챙김 수업 “Dental Signal -더건강한치과의원-		
1회기 (11/24) ①		
		
설명	치아검사와 치료, 스케일링	

「몸&마음챙김 힐링프로그램」 협약식

더건강한 치과의원 10/18(월) 오전10:30 ~11:30		
설명	협약식 다과(호두과자)	협약식 다과(음료)
설명	협약서	협약식 재료비(상장, 상장속지, 클립보드)

「몸&마음챙김 힐링프로그램」 업무 간담회

11/29(월) 11:00 ~13:00		
설명	간담회 식사(영수증)	간담회 다과(음료)
	※ 간담회 참여 기관: 띠앗심리발달지원센터, ㈜제이라로비, 동구정신건강복지센터, 더건강한치과의원, 부산동구지역자활센터	

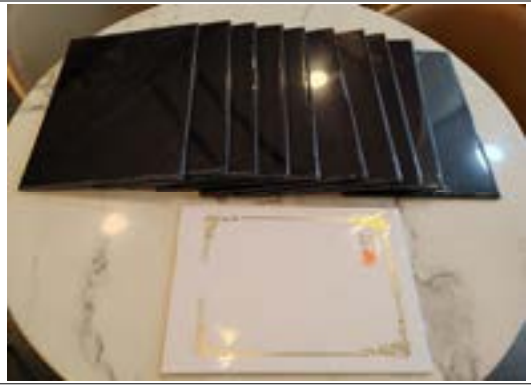
「몸&마음챙김 힐링프로그램」 참여자 평가회

12/1(수) 11:00 ~13:00		
설명	참여자 소감문 발표 및 평가회 실시	
설명	협약식(식사비 영수증)	

「몸&마음챙김 힐링프로그램」 오리엔테이션

10/13(수) 14:00 ~14:30		
설명	오리엔테이션 및 환영행사	오리엔테이션 재료비: 사탕목걸이 재료 및 장미꽃다발, 명찰

「몸&마음챙김 힐링프로그램」 수료식

12/1(수) 17:00 ~17:30		
설명	「몸&마음챙김 힐링프로그램」의 8회기 과정 영상보기	
설명	수료식 축사(센터장)	참여자 수료증 수여
		
설명	수료증 재료(상장케이스, 상장속지)	수료식 꽃다발(장미, 10EA)

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	군산한마음지역자활센터		대표자	진 성 호		
사업명	힐링정서프로그램-감성푸드테라피 Fun Fun하게 스트레스 날리go~, 자존감 UP!					
총 지원금액 (보조금)	3,180,000원	집행금액	3,180,000원		집행률	100%
사업기간	2021.10.22.~11.15		담당자	이 연 옥		
			연락처	063)446-4124		

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○코로나19 장기화에 따른 사회적 활동 위축 및 사회적 고립감 증대로 코로나블루의 어려움을 겪는 자활사업 참여주민에게 주변에서 쉽게 접하는 식재료를 활용하여 자기성찰과 힐링의 기회를 제공하고 스트레스 해소 및 심리·정서적 안정감을 높여 근로 활성화에 기여하고자 함.

○평소 잘 표현하지 못했던 감정과 정서 등을 친숙하고 다양한 색감의 Food 재료를 매개로 지금 - 현재 생각과 마음의 감정을 자유롭게 표현해 봄으로써 자기이해 및 자존감을 회복시켜 긍정적 정서함양과 긍정적 인식변화를 촉진하여 자활·자립의욕을 고취시키고자 함.

2. 사업의 목적

○자활사업 참여주민의 자립·자활을 촉진하기 위해서는 자존감 향상 및 긍정인식으로의 개선이 무엇보다 중요함을 인식하고, 이에 친숙한 식재료를 활용한 자신만의 작품 완성을 통해 성취감을 높이고 그 과정에서 자기이해 및 자존감을 회복시켜 긍정인식으로의 변화촉진과 근로 활성화를 통한 자립·자활의욕을 고취시켜 나가고자 함

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

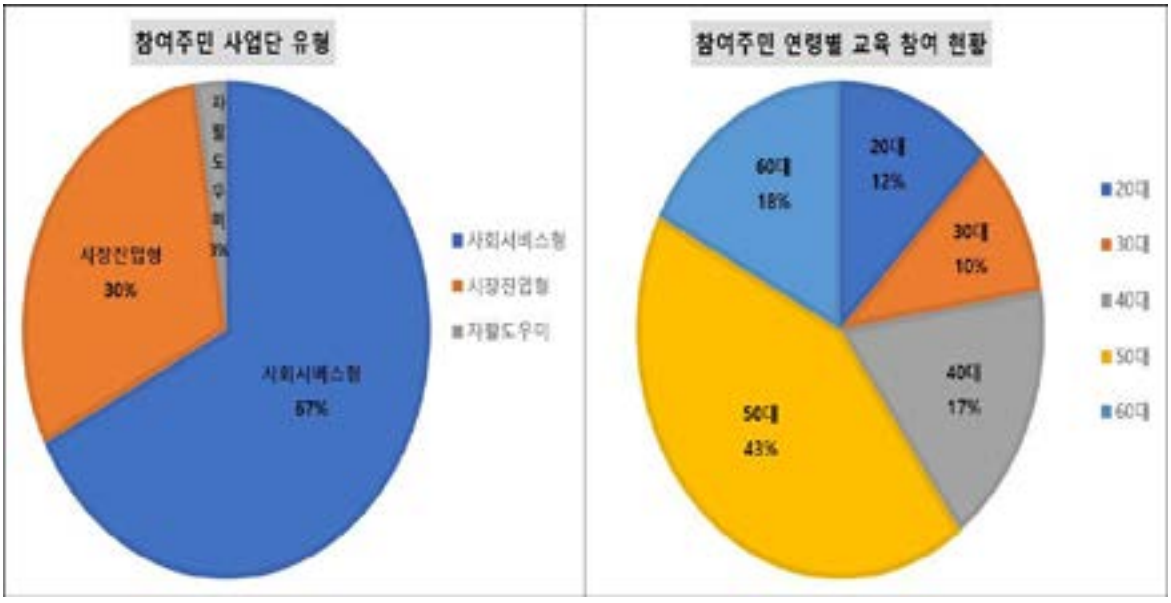
□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	참여자 60명/총참여인원 240명 *회기별 참여인원 30명×8회	참여자 40명/총참여인원 152명 *회기별 참여인원 19명×8회	66%

≪사업단 참여주민 교육 참여 현황≫

사업단 유형			연령별				
사회서비스형	시장진입형	자활도우미	20대	30대	40대	50대	60대
27명	12명	1명	5	4	7	17	7



○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정 기준	■ 전체 9개 사업단 참여주민 교육 실시 -코로나-19 장기화로 코로나블루의 어려움에 노출되어 있는 자활근로 참여주민	➤ 6개 사업단 참여주민 교육 실시 -오전/오후 2그룹으로 나눔 -각 그룹별 4회 교육 참여가 가능한 사업단 참여주민 참여 진행 -교육일정과 코로나-19 백신접종일이 중복되는 일부 참여주민의 경우 부득이 해당일 교육에는 미참여 진행 *3개 사업단 참여주민 제외 -파견시설 근로 사업단 -식당/음식조리판매 사업단 -도시락 음식배달 사업단
모집 방법	■ 10월 중 매주 금요일 오전/오후 실시(총8회) *오전:09:00~13:00 / 오후:15:00~18:00 ■ 오전 / 오후 교육 참여 가능한 사업단 참여주민 2그룹으로 나누어 실시 - 각 30명씩 *단, 사업단 및 참여주민 상황에 따라 인원 변동 예정	➤ 10월 22일~11월 12일 실시(매주 금요일/총8회) *오전:09:00~13:00 / 오후:15:00~18:00 ➤ 오전 / 오후 교육 참여 가능한 사업단 참여주민 2그룹으로 나누어 실시 - 각 20명씩 *단, 사업단 및 참여주민 상황(코로나-19백신접종)에 따라 인원 변동됨

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	결과	교육자료 / 재료
➤1~2회 나의마음 알아차리기	■내용 -자유로운 표현활동을 통해 감성 확장 -자신의 삶에 대한 성찰 ■방법 -조별 6인으로 구성함 -다양한 food재료를 오감을 사용하여 food작품(요리)을 만들고 완성함 ■시기 : 10월 8일 ■교육횟수 : 오전/오후(2회) ■참여인원 : 각 30명(총60명) 	■내용 -자유로운 표현활동을 통해 감성 확장 및 자신의 삶에 대한 성찰 ■활동 -조별 힐링치유의 시간으로 감성, 감정 사진카드를 통한 나의 기분 및 나의 감정을 공감, 소통하며 나로 시작되는 변화 및 기본 자존감을 알아가며 여행나무 트리를 이용하여 나의 마음 알아차리기 ■실습 -작품 캐릭터에 대해 알아보고 캐릭터 특징을 찾아 나의 기분, 마음을 들여다 보며 표현함 ■시기 : 10월 22일(금) ■교육횟수 : 오전/오후 ■참여인원 : 총 39명	-감성, 감정 사진카드 -여행나무트리
➤3~4회 감정정화하기	■내용 -자기 탐색 과정을 통해 자기 이해 증진 -심리적 치유 및 스트레스 해소 ■방법 -다양한 food재료를 오감을 사용하여 작품(요리)을 만들고 완성함 ■시기 : 10월 15일 ■교육횟수 : 오전/오후(2회) ■참여인원 : 각 30명(총60명) 	■내용 -자기탐색 과정을 통해 자기이해 증진 및 심리적 치유·스트레스 해소 ■활동 -나의 소원탑컵쌓기를 글과 그림으로 표현하며 스트레스를 해소시키고 나의 생각을 발표함으로 자신감 찾기 ■실습 -제철 식재료를 이용하여 '내마음에 모닝꽃빵'을 만들어보고 컬러별 나의 감정상태를 점검하고 표현함 ■시기 : 10월 29일(금) ■교육횟수 : 오전/오후 ■참여인원 : 총 40명	-소원탑컵쌓기컵 -컬러싸인펜

세부 사업명	계획	결과	교육자료 / 재료
➤5~6회 긍정적 에너지 이끌어 내기	■내용 -다양한 감정을 시각화하여 현재 마음과 생각 통찰 -긍정적 감정으로의 재창조 ■방법 -다양한 food재료를 오감을 사용하여 food작품(요리)을 만들고 완성함 ■시기 : 10월 22일 ■교육횟수 : 오전/오후(2회) ■참여인원 : 각 30명(총60명) 	■내용 -다양한 감정을 시각화하여 현재 마음과 생각 통찰 및 긍정적 감정으로의 재창조 ■활동 -지난 시간의 '나'와 현재 느끼는 자신의 감정들을 나누어보고 앞으로의 '나'를 새롭게 바라보며 긍정적 감정, 소망, 마음을 표현해 보기 ■실습 -유부초밥위에 꽃장식을 하여 다양한 감정을 시각화해 보고 표현함 ■시기 : 11월 5일(금) ■교육횟수 : 오전/오후 ■참여인원 : 총 39명	-행복나무 만들기 -단풍잎, 흰종이, 딱풀
➤7~8회 긍정적 변화 촉진하기	■내용 -심리·정서적 안정감 향상 및 긍정적 정서 함양 -긍정적 인식으로의 변화 촉진 ■방법 -다양한 food재료를 오감을 사용하여 food작품(요리)을 만들고 완성함 ■시기 : 10월 ■교육횟수 : 오전/오후(2회) ■참여인원 : 각 30명(총60명) 	■내용 -심리·정서적 안정감 향상 및 긍정적 정서 함양/긍정적 인식으로의 변화 촉진 ■활동 -일상의 행복을 위한 내마음의 다짐과 나의 약속을 적어보고 앞으로 내가 이루고자 하는 꿈을 나누며 서로 격려·응원하고 나에게 정성가득한 상장 수여하기 ■실습 -내마음의 다짐과 앞으로의 꿈을 재료들을 한겹한겹 안정적으로 쌓아가며 완성해 보고 나만의 대형탑빅버거로 표현함 ■시기 : 11월 12일(금) ■교육횟수 : 오전/오후 ■참여인원 : 총 34명	-나사랑 상장만들기 -상장, 컬러싸인펜

○ 계획대비 추진내용

<table>
<tr><th>세부
사업명</th><th>내용</th><th colspan="2">교육사진</th></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>➤1~2회</u>
나의마음
알아차리기</td><td>■일시 : 10월 22일(금)
-오전 : 09:00~13:00/1회
-오후 : 15:00~18:00/2회

■장소 : 교육실
-조별 5인~6인 구성

■참여인원
-오전 : 22명
-오후 : 17명

■교육프로그램
-감성/감정, 사진카드로 표현하기
-여행나무트리만들기
-내마음요리
‘치즈카레꿀벌캐릭터도시락’
 </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="2"><u>➤3~4회</u>
감정정화하기</td><td>■일시 : 10월 29일(금)
-오전 : 09:00~13:00/3회
-오후 : 15:00~18:00/4회

■장소 : 교육실
-조별 5인 구성

■참여인원
-오전 : 20명
-오후 : 20명

■교육프로그램
-꼬깔콘으로 팀웍크 높이고 감정소통하기
-소원탑쌓기컵 만들기
-내감정요리
‘내마음에 모닝꽃빵’
 </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>세부
사업명</th><th>내용</th><th colspan="2">교육사진</th></tr>
<tr><td rowspan="2">➤5~6회
긍정적
에너지
이끌어 내기</td><td>■일시 : 11월 5일(금)
-오전 : 09:00~13:00/5회
-오후 : 15:00~18:00/6회

■장소 : 교육실
-조별 4인~6인 구성

■참여인원
-오전 : 23명
-오후 : 16명

■교육프로그램
-감정수업 (노래감상)을 통해 감정을 스토리텔링으로 풀어내기
-울긋불긋한 예쁜 단풍잎으로 행복나무를 만들어 잠자는 감성을 이끌어내기
-내마음에너지요리
‘꽃길만걷자유부초밥’
 </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
<tr><td rowspan="2">➤7~8회
긍정적 변화
촉진하기</td><td>■일시 : 11월 12일(금)
-오전 : 09:00~13:00/7회
-오후 : 15:00~18:00/8회

■장소 : 교육실
- 서로 마주 보기

■참여인원
-오전 : 22명
-오후 : 12명

■교육프로그램
-내마음의 다짐과 약속하기
-나에게 다가올 행운카드 뽑기
-지금의 ‘나’를 칭찬하며 상장 수여 및 앞으로의 ‘나’에게 응원과 격려 해주기
-내마음긍정요리
‘대형탑빅버거만들기’
 </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
</table>

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12
1. 나의 마음 알아차리기	계획						
	결과						
2. 감정정화하기	계획						
	결과						
3. 긍정적 에너지 이끌어 내기	계획						
	결과						
4. 긍정적 변화 촉진하기	계획						
	결과						

□ 계획대비 차이와 원인

구분	주요차이	원인
사업 참여자	■ 계획 : 전체 9개 사업단 참여주민 ↓ ■ 결과 : 6개 사업단 참여주민 *3개 사업단 참여주민 제외	➤ 파견시설 근로 참여주민의 경우 해당 **파견시설의 여건 및 상황**으로 인해 매주 금요일 연속 4회 교육 참여의 어려움 ➤ 자활기업 창업을 앞두고 있는 참여주민의 경우 **창업준비** 및 식당운영에 따른 **음식준비와 월반찬 배달**로 매회(4회) 교육 참여의 어려움 ➤ 도시락 사업단 참여주민의 경우 도시락 **주문 물량 증가** 및 **계약처 도시락 배달**로 인해 교육 참여의 어려움 ➤ 교육일정 중 참여주민의 **코로나19 백신접종**으로 인해 교육 참여 인원변동 발생
사업 추진내용	■ 계획 : 10월 8일 ~ 10월 29일 ↓ ■ 결과 : 10월 22일 ~ 11월 12일 *매주 금요일 오전/오후 실시(총 8회) *오전:09:00~13:00/오후:15:00~18:00	➤ 강사, 강의내용 조율 및 사업단 상황에 맞춰 일정 진행
기관 연계협력	■ 해당없음	

2. 사업평가

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과
정량평가	1. 지금 자신의 감정, 감성을 자유로운 표현 활동을 통해 확장하며 **우울/스트레스 해소 및 힐링의 시간**을 제공한다.	● 평가도구 -우울 평가척도지 ● 평가방법 -사전/사후 설문조사 실시 -교육 참여 관찰/모니터링 -교육 참여 후 인터뷰 실시	➤힐링 및 마음치유의 시간 -감성, 감정사진카드를 통해 마음 및 감정을 표현함 -여행나무트리를 이용하여 위축된 일상의 사회적 활동으로부터 억눌려 있는 마음들을 풀어냄 -내마음의 요리 '치즈카레꿀벌 캐릭터'를 즐겁고 재미있게 표현하고 만들어보며 내재되어 있는 우울/스트레스 해소 및 힐링의 시간을 보냄
	2. 자기탐색 및 자기 이해를 바탕으로 서로 소통/공감하여 **마음치유 및 대인관계를 향상**시킨다.	● 평가도구 -대인관계 척도지 ● 평가방법 -사전/사후 설문조사 실시 -교육 참여 관찰/모니터링 -교육 참여 후 인터뷰 실시	➤'혼자'가 아닌 '서로' 함께 하고 나누며 새롭게 마음을 다듬은 시간 -자신의 장점, 좋은점, 상대의 장점, 좋은점을 집중하며 소원컵에 글과 그림으로 표현하고 소원컵탑을 쌓아올리며 초심으로 돌아가 자신을 탐색함 -내감정요리 '내마음에 모닝꽃빵'을 만들어보며 컬러별 자신의 감정 상태를 점검해보고 지난 자신의 상처받은 마음, 힘듬, 걱정들은 뜯어내고 '토닥토닥'천천히 마음을 다듬고 다스리면서 새롭게 마음을 다시 채워 넣는 시간을 가지며 심리·정서적 힐링의 시간을 보냄
	3. 다양한 감정을 시각화하여 지금의 마음·생각을 표현하고 통찰해보며 앞으로 **행복한 '나'로서의 뜻과 소망/감정**을 담아 **긍정적 에너지를 이끌어 낸다.**	● 평가도구 -자립역량척도 (근로의욕) ● 평가방법 -사전/사후 설문조사 실시 -교육 참여 관찰/모니터링 -교육 참여 후 인터뷰 실시	➤감정수업-스토리텔링을 통해 자신이 주인공으로서 앞으로의 변화되는 자신을 바라보는 시간 -감정수업을 통해 '자신과 서로'가 주인공이 되어 스토리텔링하며 감정이입 및 긍정적 칭찬을 표현해 보고 울긋불긋한 예쁜 단풍잎으로 행복나무를 만들며 앞으로 긍정적인 자신의 이야기와 행복한 감정, 소망, 뜻을 담아보는 시간을 가짐

사업 목표		평가도구 및 방법	평가 결과
			-내마음에너지요리 '꽃길만걷자유부초밥'위에 다양한 꽃장식을 해보며 잠자는 감성을 일깨우고 긍정적 감정 및 에너지를 이끌어내는 시간을 보냄
	4. 다양한 작품요리활동을 통해 자신만의 특별한 작품을 만들도록 하여 **성취감을 부여**하고 자신감을 높여주어 **심리/정서적 안정 및 자존감을 향상**시켜 나가도록 한다.	● 평가도구 -자아존중감 척도지 ● 평가방법 -사전/사후 설문조사 실시 -교육 참여 관찰/모니터링 -교육 참여 후 인터뷰 실시	➤앞으로의 자신이 이루어 나갈 꿈과 다짐, 희망의 시간 -'내마음의 다짐' 5가지와 이루고자 하는 소원을 적으며 긍정적 변화로의 자신의 모습을 격려/응원하고 마음껏 자신을 칭찬하며 상장을 수여하여 자존감을 높이는 시간을 보냄 -내마음긍정요리 '대형탑빅버거 만들기' 재료를 한겹한겹 쌓아올리며 자신의 다짐과 이루어나갈 소원을 통해 변화하는 자신을 생각하며 자존감을 높임
정성평가	□ 쉽고 자연스럽게 **표현하는 기술습득 및** 작품 완성을 통한 성취감을 가지며 **자존감 향상 및 긍정적 사고로의 인식변화를 촉진**한다.	● 평가도구 -교육 평가 척도지 (교육의 전문성, 효과성, 적절성, 긍정인식변화) ● 평가방법 -사후 설문조사 실시 -교육 참여 관찰/모니터링 -교육 참여 후 인터뷰 실시	➤마음힐링 및 자존감 향상, 긍정인식 변화로의 시간 -친근한 Food 재료 및 다양한 활동자료를 통해 스트레스 해소 및 힐링함 -직접 요리작품을 만들며 감정표현 방법을 습득/실천하고 자신에 대한 성취감을 높여 자존감 향상과 긍정적 사고로의 변화가 촉진됨

○ 감성푸드테라피 교육 진행 후기

- 참여주민들의 원활한 교육 참여 및 교육 진행을 위해 감성푸드테라피 8회전 교육과정을 함께 참여하여 참여주민들의 활동모습과 감정표현 등을 보고, 듣고, 공감하고 마음나눔에 함께 동참할 수 있는 뜻깊은 시간이었으며 참여주민들 또한 교육이 거듭될수록 서로 원활히 소통하고 협력하며 즐겁고 활력있는 에너지 충만한 모습으로 교육에 적극 참여함으로써 매회 점차적으로 조금씩 변화를 이루며 스스로에 대한 자존감을 높이는 계기가 되었음

➤ 참여주민 교육 후기 및 소감 기록

‖ 【10/22(금) 1회기·2회기 / 09:00~13:00, 15:00~18:00】

번호	참여자	교육 후기
1	전*은	너무 좋았고 들었던 소양교육 중에 제일 뜻깊었던 교육이었습니다.
2	김*하	오늘은 교육이 알차고 잼났습니다.
3	최*아	오늘은 지루하지 않고 즐거웠습니다.
4	배*이	잠들 틈없이 많이 웃었고 재밌었어요... 아이들과 함께 재밌는 요리도 해볼 수 있을 것 같습니다.
5	레*린	행복했어요...신나고 즐거웠습니다.
6	박*영	재미있었어요~
7	김*실	재미있고 알찬 내용이었네요. 각 조의 대표로 나가 즐거웠네요.
8	강*리	처음엔 기대하지 않았는데 시간가는 줄도 모를 정도로 재밌었습니다.
9	성*나	강사님의 원활한 진행으로 수업시간이 즐겁고 빠르게 지나갔으며 음식 재료를 통해 작품을 만들면서 집중도와 완성했을 때 만족도가 높았습니다.
10	송*연	재미있었고 나도 하면 할 수 있다는 자신감을 얻었습니다.
11	박*빈	참 재미있는 시간이었습니다.
12	김*정	힐링되고 나도 할 수 있다라는 자신감이 생겼습니다.
13	우*숙	좋았어요~
14	이*선	마음이 편해지고요~ 소중한 시간이었습니다~감사합니다~
15	최*용	교육 너무 좋았고요~~감사합니다~~
16	김*민	교육시간 동안 즐겁고 재미있게 보냈어요~~
17	원*석	너무 좋았고 보람된 시간이었습니다~~
18	박*원	유익하고 즐거웠습니다~~
19	김*선	푸드테라피라해서 첨에 낯설기도 했는데 시간이 갈수록 빠져드는~모처럼 뭔가 집중하며 힐링되는 시간이었습니다~~감사합니다~~
20	이*철	즐거운 시간이었습니다~~감사합니다~~
21	이*남	즐거웠습니다~~감사합니다~~
22	박*미	푸드테라피라는게 처음인데 교육 너무 좋고 오늘 처음 뵌 분들과 함께 즐거운 시간을 보내서 좋았어요~
23	김*현	즐거운 시간이었습니다~
24	한*경	강사님 말씀이 넘 좋았고~~행복했습니다~
25	이*철	즐거웠습니다~~감사합니다~선생님 모두~~

번호	참여자	교육 후기
26	오*혜	벌들이 귀여웠고 만드는 동안 재미있었습니다~~
27	송*수	유익하고 즐거운 교육 감사합니다~~
28	박*성	푸드테라피는 고요하게 흐르는 강물처럼 그 속에는 어떤 강렬한 폭발과 서로 간에 화합속에 피는 힐링의 웃음 꽃입니다~감사하며 다들 수고하셨습니다~~
29	임*란	걱정거리는 잠시 잊고 교육에 집중할 수 있어서 너무 좋았고 아이들의 초등시절로 돌아간다면 꼭 만들어 주고 싶은 마음이 생겼다~
30	김*천	교육 너무 즐거웠고~~실제로 만든 음식 저녁에 맛있게 먹겠습니다~~
31	유*숙	진행하시는 강사님의 에너지 넘치는 교육이 지루하지 않고 재미나게 받으면서 지금까지 예쁜 도시락을 싸 본 적이 없었는데~~오늘 하루 좋은 경험했습니다~~
32	서*석	즐거운 시간이었고 재밌었습니다~~
33	김*화	즐거운 시간이었습니다~
34	주*득	교육에 참여하게 되어서 즐거운 시간을 보낸 것이 기분이 좋네요~
35	서*란	제가 요리를 못하는데 색다른 경험이었습니다~~ 다음 회차도 매우 기대됩니다~~
36	방*리	제가 음식 만드는 것에 서투르다 보니 교육전에는 살짝 걱정이 앞섰는데 막상 강사님의 설명과 도움을 받고 완성하고 나니 보람 있었고 시간가는 줄 모르고 재밌게 임했던 것 같아요~~~ 재밌고 유익한 시간이었어요~~
37	강*주	만들때도 즐겁고 행복했었어요~~선생님이 지루하지 않게 해 주셔서 감사합니다~
38	김*성	너무 즐거운 시간이었습니다~~~
39	정*천	즐거웠고요~~수고하셨습니다~~

‖ 【10/29(금) 3회기·4회기 / 09:00~13:00, 15:00~18:00】

번호	참여자	교육 후기
오 전	1조장 (김*하)	저는 빵을 만든다고 해서 바게뜨빵이라고 생각했는데 모닝빵으로 샌드위치를 만든다고 하니까 너무 새로웠고, 너무 예뻤고, 너무 기분이 좋았습니다.
	2조장 (한*석)	혼자선 할 수 없고요, 같이 더불어서 하니까 서로 협동심 이나 같이 가는 사회라는 것을 많이 느꼈던 것 같습니다.
	3조장 (전*은)	제가 조장인데 팀원들이 저를 많이 더 도와주시고 챙겨주셔서 정말 감사하고 즐거웠던 것 같아요.
	4조장 (김*선)	제가 손이 많이 느려요. 그래서 걱정했는데 조원들이 옆에서 항상 도와주셔서 너무 감사드리고, 정말 함께해서 즐거운 시간이었습니다.

번호	참여자	교육 후기
오 후	1조장 (정*천)	행복했어요. 재미있고 정말 즐거웠습니다.
	2조장 (성*나)	`대박~~~최고에요`행복한 시간이었고 정말 맛있었어요.
	3조장 (박*성)	우선 다음주가 기다려지고요, 오늘 재미있고 행복했어요.
	4조장 (한*경)	아주 기쁘고 좋았어요, 맛있게 하신 분들은 정말 부러워요.

‖ 【11/5(금) 5회기·6회기 / 09:00~13:00, 15:00~18:00】

번호	참여자	교육 후기
1	전*은	지난주 `꽃길유부초밥`만든다고 해서 진짜 일주일동안 궁금했는데 직접 만들어 보니까 진짜 예뻐요~~
2	김*하	저희 조원들이 만들면서 즐거워하고 좋다고 하면서 예쁘게 만드니까 뿌듯하고 젊어지는 것 같아요~
3	최*아	사실 금요일이 오면 `하아~` 좀 그랬어요. 교육와서 보면은 같이 하다 보니까 좀 즐겁고 좀 젊어지는 것 같고 좀 힘도 나는 것 같고 그래요.
4	배*이	제가 이런 걸 잘 못 만드는데 잘했다고 해 주셔서 너무 좋았어요.
5	레*린	금요일에 교육에 오면 새로운 메뉴를 만들어 너무 좋고 제가 15년 동안 한국에 살고 있는데 15년만에 처음 만들어봐서 정말 좋았고 애들이 좋아하는 거라서 더 좋은 것 같아요.
6	김*실	지난번에 해 간 것도 손녀들 간식에 참고가 되었는데 이번에도 간식 만드는데 도움이 될 것 같아 좋아요.
7	강*리	집에서 아이랑 같이 만들 수 있는 메뉴가 늘어나서 너무 좋았어요.
8	성*나	이번주 중에서 오늘이 최고 많이 웃고 즐거웠던 시간이었던 것 같아요.
9	김*정	저는 매시간 참 행복하다는 생각이 들고요, 나도 뭔가를 할 수 있다는 자신감을 진짜 가슴에 새기는 것 같아요~~
10	최*용	오늘 교육 참 즐거웠고요..유부초밥을 만들어서 좋았어요.
11	김*민	저도 평소에 안하던 것을 하다 보니까 집중력있게 재미있게 했던 것 같아요.
12	원*석	교육이 색달라서 좋았어요.
13	박*미	저는 오늘이 아마 제일 기억에 남는 날이 될 것 같아요.

번호	참여자	교육 후기
14	한*경	오랜만에 만들었는데 너무 좋았어요.
15	오*혜	조원들이 너무 활기차서 좋았고 평소에 안 만들던 것을 만드니까 새롭고 좋아요~
16	송*수	뜻깊은 시간 만들어줘서 너무 고맙고 아이들이 집에 가면 `아빠 최고`라고 해 주더라고요. 아이들과 정말 좋은 시간 보낼 수 있어서 좋았어요.
17	박*성	기다려 지면서도 또 한편으로는 이걸 또 한주 해야 하나 하는 생각이 들다가도 이렇게 하다보면 시간이 언제 갔는지 모를 정도로 빨리 가더라고요... 다음주가 또 기대됩니다.
18	임*란	맨날 눈으로만 봤던 이런 것들을 직접 제 손으로 만들어 보니까 생각을 좀 하게 되는 것 같고 아이들이 어렸을 때 못 만들어 봤던 것을 만드니까 많이 아쉬웠어요.
19	김*천	요리 할 줄은 잘 모르는데요...다음주가 기대됩니다.
20	유*숙	감정이 풍부해지고 마지막에 눈물을 흘렸는데요...요리를 하다가 보니까 너무 좋았어요...행복하고요...
21	서*석	집중하다 보니까 시간이 정말 빨리 지나갔어요, 좋았어요.
22	서*란	푸드테라피라는 것을 전혀 생각을 못했었는데 마음도 울리고 차분하게 꼼꼼하게 하면서 뭔가를 더 생각하게 하고 나에게 집중하게 하는 것이 정말 좋았던 것 같아요..
23	강*주	매일 보는 우리 사업단 식구들인데 같이 모여서 음식 만들고 함께 하니까 행복했어요~
24	정*천	즐거웠고요~~수고하셨습니다~
25	유*휘	배우면서 즐겁고 완성해서 더 좋고 그래요..좋은 시간이었어요~~

‖ 【11/12(금) 7회기·8회기 / 09:00~13:00, 15:00~18:00】

교육 소감 내용	
강사님, 위촉 선생님과 구석구석 과일과 즐거움을 통해 스트레스 날리고 좋은 것에 서로 친해 되고 즐거움 서로가 서로를 알 수 있는 관계가 된 것 같습니다.	감사합니다. 귀한 시간 같이 함께 한 것에 대해 감사합니다.
기억력 영어 부분 공통적다 좋았습니다 앞으로도 이런 교육이 더 많아지면 어떨까 싶습니다.	다양한 게임을 생길 공부할 수 있었습니다
강의내용과 현장의 기억력 적용하기 day. 없었다. 시간이 더욱 부족 했다 영의 타임에 비해 시간이 좀 짧다. 아쉬웠습니다	많은 더 많은 것 같이 배울 수 있었다면 더할 나위없이 좋았습니다. 유익한 시간 이었다고 다른 분들과 소통할 수 있어 즐거웠고 좀 더 자신감이 되는 교육이었던 것 같습니다 감사합니다 행복해요 ^^
교육시간 동안 출입게이트 앞에 시간 가는줄 모름	교육에 참여하고, 기억력과는 친해졌습니다.
앞으로도 이런 교육이 더 많이 있었으면 좋겠습니다!	기억력에 관심과 적극적인 참여하는 교육이라 좋았던 것 같다
너무감사의 말씀해주신 제게게 따뜻한 감사인사도 잘지내게 해주셨다. 너무 감사했다.	강의실의 방문에 의욕을 갖도록 해주셔서 감사하고 수고하셨습니다 김 세희
수업 열정적으로 강의해주신 강사님 수고하셨고 감사합니다 관련된 즐거운 교육받으면 좋겠습니다	교육을 쉽게 구성되어 전반적으로 이해하기 쉬웠다
골프스크린에 동시 진행되는 부분 소음 심했습니다	실감나는 수업 이었다
너무 감사하고 고생하셨어요 건강하세요	재미있는 수업 이었습니다 감사합니다 . . .

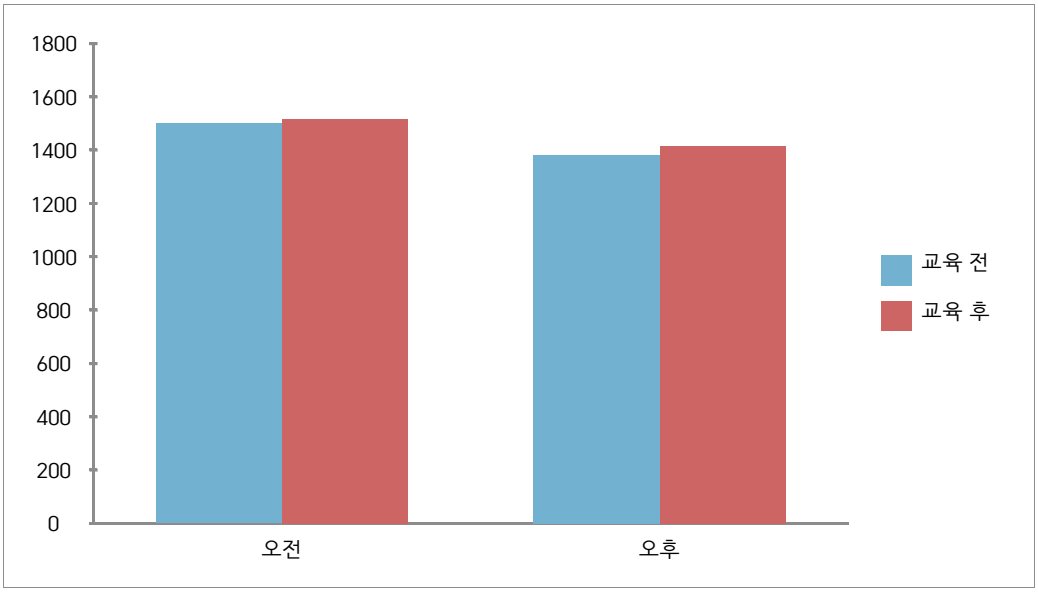
○ **정량평가 교육 전·후 결과**

- 교육 4회 중 3회 이상 참여주민에게만 교육 후 평가 실시함
- 목표달성 정도 : 교육 전·후 변화지표에서 동일하거나 약간의 긍정적 변화를 보임

≪표1≫ 대인관계척도

참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
오전	사전	92	76	89	83	92	89	89	75	74	80	96	91	88	99	97	100	89
	사후	72	82	85	84	97	90	96	80	70	83	99	96	86	100	100	100	96
결과		-20	+6	-4	+1	+5	+1	+7	+5	-4	+3	+3	+5	-2	+1	+3	0	+7

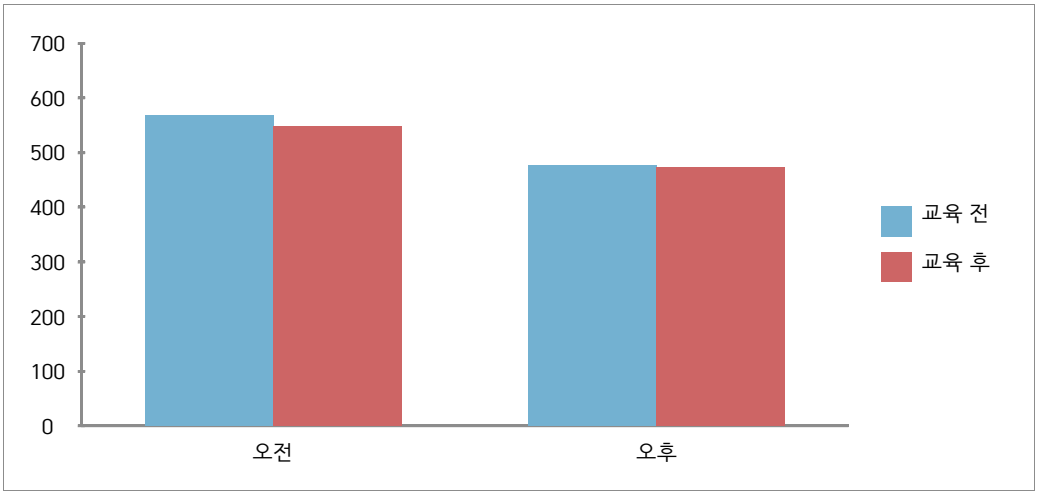
참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
오후	사전	92	100	81	79	85	77	75	94	81	80	93	92	95	95	84	76
	사후	87	93	79	93	84	85	77	72	90	97	100	95	100	100	86	76
결과		-5	-7	-2	+14	-1	+8	+2	-22	+9	+3	+7	+3	+5	+5	+2	0



≪표2≫ 우울척도

참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
오전	사전	49	26	34	35	21	19	53	33	45	30	51	31	30	19	21	21	50
	사후	49	49	33	25	22	19	51	34	36	35	45	21	34	20	21	21	34
결과		0	+23	-1	+10	+1	0	-2	+1	-9	+5	-6	-10	+4	+1	0	0	-16

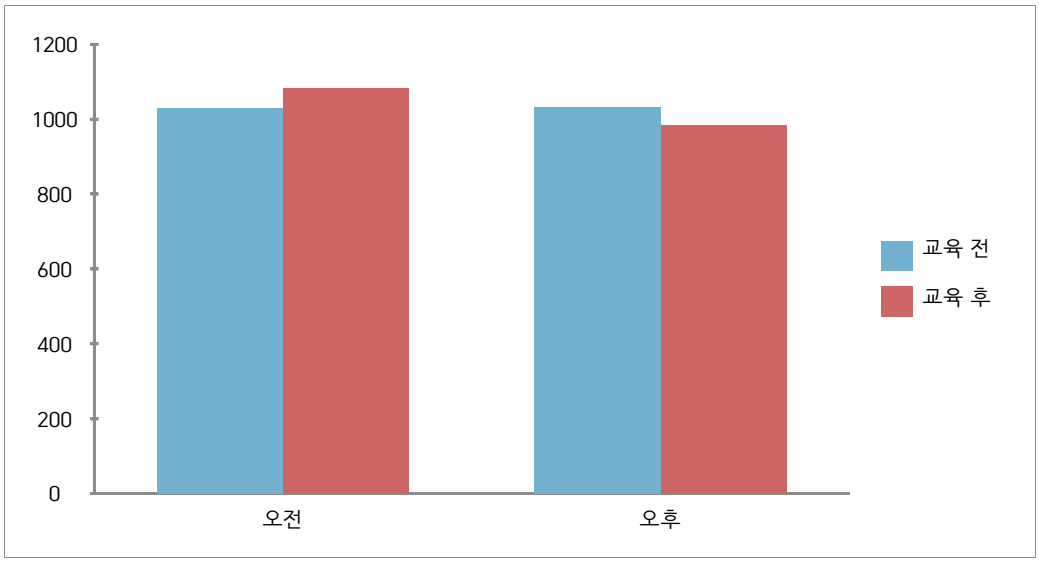
참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
오후	사전	28	28	22	25	23	40	45	28	31	31	24	35	29	30	30	28
	사후	22	35	18	23	26	44	42	34	28	21	23	41	29	31	26	29
결과		-6	+7	-4	-2	+3	+4	-3	+6	-3	-10	-1	-6	0	-1	-4	+1



≪표3≫ 자아존중감척도

참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
오전	사전	54	54	57	66	61	62	58	54	54	48	69	59	55	73	78	82	45
	사후	52	58	63	66	70	63	59	57	56	55	74	73	54	74	75	75	57
결과		+2	-4	-6	0	+9	+1	+1	+3	+2	+7	+5	+14	-1	+1	+3	-7	+12

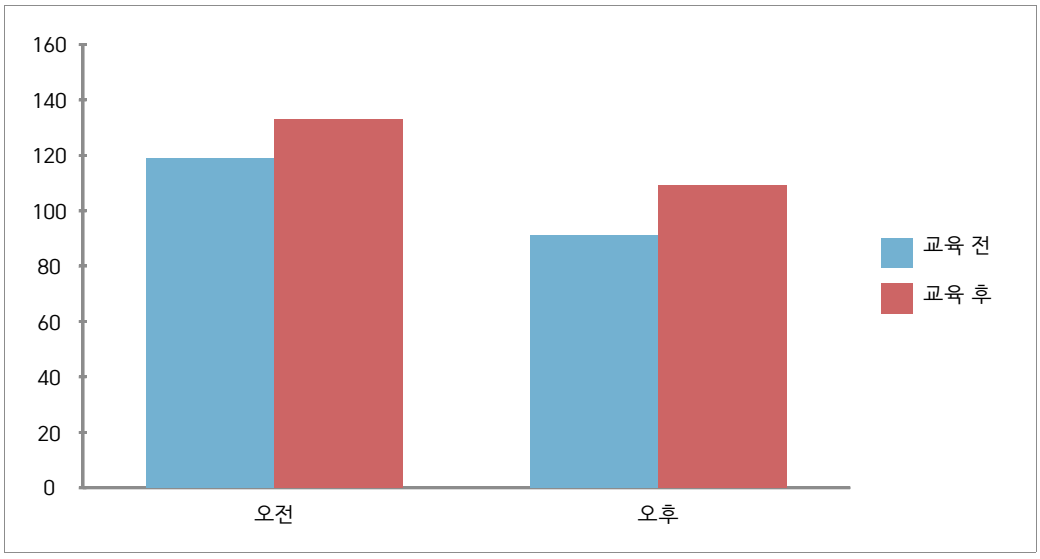
참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
오후	사전	78	67	70	62	64	42	49	75	66	65	75	68	65	65	61	60
	사후	69	59	62	62	55	46	54	62	63	59	76	67	68	59	61	61
결과		-9	-8	-8	0	-9	4	5	-13	-3	-6	-1	-1	-3	-6	0	-1



≪표4≫ 근로의욕

참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
오전	사전	8	6	7	6	8	7	2	8	5	7	9	7	6	8	7	10	8
	사후	8	8	8	8	7	8	6	7	7	8	9	8	6	9	7	10	9
결과		0	−2	+1	+2	−1	+1	+4	−1	+2	+1	0	+1	0	+1	0	0	+1

참여자		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
오후	사전	8	9	4	4	1	1	2	2	7	8	8	10	8	8	7	4
	사후	9	8	10	8	1	4	5	3	7	8	10	10	8	7	7	4
결과		+1	−1	+6	+4	0	+3	+3	+1	0	0	+2	0	0	+1	0	0



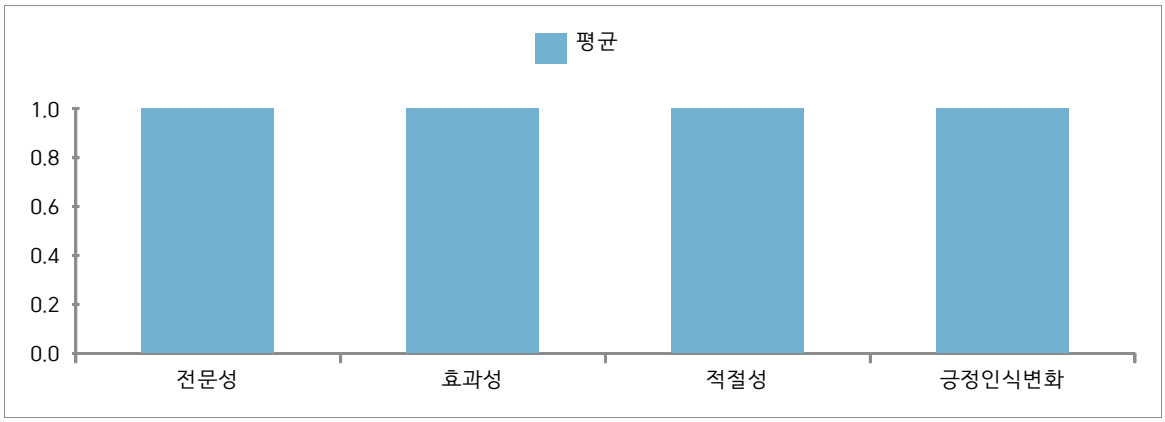
○ 정성평가 교육 후 결과

- 전회기(각 4회기씩) 교육 참여주민에게만 교육 후 평가 실시함
- 목표달성 정도 : 정성평가 4개 항목에서 평균 92%이상 달성함

≪표1≫

참여자	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 전문성	25	25	25	25	25	22	25	20	22	22	25	25	25	25	25
2. 효과성	25	25	25	25	25	18	23	20	21	24	25	22	25	25	25
3. 적절성	25	25	25	25	25	23	25	20	22	22	25	25	25	25	25
4. 인식변화	25	25	25	25	25	19	22	20	22	23	25	24	25	25	25
결과	100	100	100	100	100	82	95	80	87	92	100	96	100	100	100

참여자	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. 전문성	25	23	18	25	18	24	25	25	23	25	25	25	25	25	25
2. 효과성	25	19	17	25	18	25	24	25	23	25	21	25	24	25	25
3. 적절성	25	22	19	25	18	25	25	25	22	25	20	25	25	25	25
4. 인식변화	25	18	17	25	18	25	22	25	21	25	20	25	22	25	25
결과	100	82	71	100	72	99	96	100	88	100	86	100	96	100	100



○ **교육평가 결과**

- 대부분의 참여주민들은 생소하고 처음 들어보는 푸드테라피 교육에 대해 기대감 없는 모습을 보이며 4회 교육 참여에 대한 부담감을 보였음.
  그러나 교육에 참여하게 되면서 이전의 교육과는 차별화된 교육에 낯설어 하면서도 서툰 몸짓과 행동, 감정표현들을 나누면서 평소 쉽게 접하지 못했던 요리를 직접 만들어 완성해 보며 성취감을 갖게 됨.
  또한 참여주민들은 매회 교육이 거듭될수록 힐링의 시간을 통해 스트레스 해소 및 심리·정서적 안정감을 높이고 현재 나의 모습과 앞으로의 나에게 격려와 응원, 바램 등을 표현해 보며 긍정적 변화 기반을 구축함
- 거의 대다수의 참여주민들은 강사의 질 높은 교육과 유연하고 매끄러운 진행에 매우 높은 만족감을 표현하였으며 교육 이후 진행된 교육평가 4개 항목에서 92% 이상의 매우 긍정적인 평가결과로 나타남

○ **아쉬운 점**

- 교육 전·후 평가(정량평가) 및 척도지의 정확성
  각 사업단별 상황으로 인해 평가 척도지 배부·진행 및 일부 척도지의 문항 중 비슷하고 애매한 내용 이해에 대한 정확한 체크여부 확인이 어려움

- 교육참여 인원의 변동 발생
  오전/오후 각 4회기 교육참여를 목표로 진행하였으나, 코로나19 백신 접종, 사업단 상황, 참여주민의 건강상황 등이 발생하여 교육 참여인원이 상황에 따라 유동적으로 변동 발생함

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

참여자	사업 효과
1. 대인관계향상	- 교육 매회기마다 새롭게 타 사업단 참여주민들과 조별 인원을 이루며 교육활동에 협력하고 자유롭게 감정 소통을 나누며 참여주민들과의 네트워크 형성을 통해 관계를 향상함
2. 우울감 해소	- 다양하고 친근한 Food재료를 매개체로 하여 다채로운 색감의 재료로 과거-현재-미래에 대해 표현하고 자신만의 요리를 재미있고 특별하게 표현해 보면서 스트레스를 해소하고 힐링하며 우울감 해소함
3. 자존감 향상	- 평소 자주 접하지 않았던 작품(요리)를 직접 만들어 완성해 보면서 눈과 마음으로 마음껏 성취감을 느끼고, 할 수 있다는 자신감과 자존감을 높임
4. 근로의욕	- 푸드테라피 외 다양한 활동프로그램 참여로 자기이해를 높이고 마음치유를 통해 내적/외적 자신에 대한 믿음과 참여주민들과의 소속감을 증대시켜 근로의욕을 높임
5. 긍정인식변화	- 잘 표현하지 못한 자신의 감정을 자유롭고 재미있게 유쾌, 통쾌하게 풀어내며 힐링하고 지금 자신의 있는 그대로 모습을 칭찬하고 앞으로의 다짐과 약속을 지지/격려 받으며 긍정적 사고로의 변화를 촉진함

2. 주요 성공 사례

‖ 우*숙 참여주민

○ 교육 1회차

-우*숙 참여주민은 경제 및 가족·건강적인 영향으로 자신감이 위축되고 자존감 또한 매우 낮은 상태였으며 교육 참여시에도 자신의 감정표현 및 소통에의 의지도 크지 않아 강사의 질문에 표정변화가 없고 거의 단답형으로 답변함

➤교육 후 소감 - '좋았어요'

○ 교육 2회차

-강사의 적극적인 참여유도 및 작품(요리)활동에서의 감정표현을 이끌어 내며 조금씩 지금 자신의 느끼는 감정을 표현하게 됨

➤교육 후 소감 - '안해 봤던거 해 봐서 좋았어요'

○ **교육 3회차**

-지난 한주에 있었던 일을 서로 소통하며 나누는 과정에서 작품(요리)에 대해 가족들로부터 칭찬과 지지를 받은 상황을 정확히 묘사하며 자신의 감정을 자신감 있게 표현하며 이전 회차와는 전혀 달라진 모습을 보임

➤교육 후 소감 - '지난주에 만든 요리를 가지고 집에 갔는데 마침 시동생이 왔더라고요, 요리를 보더니 "형수님, 이거 어디서 사왔어요?"하더라고요.. 그래서 제가 만들었다고 하니까 깜짝 놀래며 진짜 만들었냐고..정말 산 거 아니냐고..계속 물어보더라고요...정말 기분이 좋았어요..(웃음)...오늘 요리는 아들에게 줄 거에요...정말 기대돼요'

○ **교육 4회차**

-마지막 교육에서 자신감이 높아진 참여주민은 앞으로 이루어 나갈 마음속의 다짐 5가지와 소원 발표의 시간을 통해 지금의 자신에게 직접 고마움을 표현하고 스스로에게 상장을 수여하여 격려함으로써 자존감을 높이고 긍정적으로 변화된 자신을 마주함

➤교육 후 소감 - ‘저의 바램은 우리 남편이 건강이 안 좋은데 가족 모두 건강하게 지냈으면 좋겠고요, 우리 아들들도 하는 일들이 잘 됐으면 좋겠어요. 그리고 교육 내내 정말 즐거웠고 너무 좋았어요~‘

‖ 우*숙의 참여주민의 변화 체감

-자활사업 신규사업단에 소속되어 있는 우*숙 참여주민은 교육 이후 이전의 위축되고 의기소침하며 조용한 모습과는 다르게 사업단 구성원들과 근로 활성화를 위해 협력하고 사업단 근로에 적극적으로 참여하여 사업단내 필요한 사항들에 대해서도 적극 의견을 제시하는 등 교육 전·후 달라진 모습으로 사업단 근로에 솔선수범하고 있음을 확인함

3. 향후 계획

-참여주민들은 낯설고 생소하지만 자신만의 작품(요리)를 만들고 완성하는 과정에서 자유롭게 마음을 표출하여 스트레스 해소 및 힐링하고 성취감을 통해 자존감 향상과 긍정적 사고로의 변화를 보였음

이러한 교육의 유의미한 결과를 기반으로 하여 참여주민의 긍정적 정서함양 및 자존감 향상, 인식변화를 위한 지속적이고 주기적인 정서지원 교육프로그램 제공 및 Gateway 기초교육프로그램에서의 제공 방안 모색하여 좀더 차별화된 힐링정서교육프로그램을 통해 참여주민의 긍정적 변화를 촉진시켜 나가도록 할 예정임

4. 사업 개선을 위한 의견

1) 대상자 선정

- 전체 참여주민 대상보다는 특정 집단의 참여주민을 대상으로 하여 교육 및 지속적인 사례관리 진행

2) 평가도구 보완

- 직접 평가 진행 및 평가 척도지를 보완·개선하여 사업효과에 대한 정확히 측정

3) 사업수행 기간

- 탄력적인 사업수행기간을 적용하여 사업단 및 참여주민의 원할한 교육 참여 진행

4) 집단상담프로그램으로의 역할

- 교육 제공으로 그치지 않고 참여주민 집단상담프로그램으로 모색

[사진 자료]

1	사진설명

■ 1/2회 - `허니카레꿀벌캐릭터도시락` 만들기

■ 재료 - 흰밥, 카레가루, 아몬드슬라이스, 호박씨, 햄, 김, 귤, 토마토 외

■ 오전/오후 - 4개의 테이블에 조별 인원 4명~6명으로 구성되어 교육 진행함

오 전

오 후

2	사진설명

■ 3/4회 - `내마음에 모닝꽃빵` 만들기
■ 재료 - 모닝빵, 삶은감자, 피망 , 옥수수콘, 오이, 당근, 삶은계란, 토마토, 새싹채소, 슬라이스햄, 베이컨, 스노우크랩킹, 마요네즈, 머스타드 소스, 후추, 소금 외
■ 오전/오후 - 4개의 테이블에 조별 인원 4명~6명으로 구성되어 교육 진행함

오 전

오 후

3	사진설명

■ 3/4회 - `꽃길만걷자유부초밥` 만들기
■ 재료 - 흰밥, 삼각/사각유부, 피망, 옥수수콘, 치즈, 새싹채소, 귤, 새콤달콤 초밥소스, 치즈, 깨가루 ,해선장 소스, 팬더귤 소스 외
■ 오전/오후 - 4개의 테이블에 조별 인원 4명~6명으로 구성되어 교육 진행함

오 전

오 후

4	사진설명

■ 7/8회 - `대형탑빅버거` 만들기
■ 재료 - 참깨햄버거빵, 비비고떡갈비, 슬라이스햄, 스노우크랩킹, 오이피클, 옥수수콘, 피즈, 칙커리유기농채소 및 양상추, 토마토케찹, 마요네즈, 딸기쨈, 머스타드소스, 데리야끼소스, 베이컨 외
■ 오전/오후 - 전체 참여인원 서로 마주보게 구성하여 교육 진행함

오 전 / 오 후

2021년 자활사례관리 우수사업 결과보고서

센터명	보령지역자활센터		대표자	홍정윤	
사업명	희노애락을 요리하다 [푸드테라피]				
총 지원금액 (보조금)	4,150,000원	집행금액	4,137,510원	집행률	99.7%
사업기간	2021. 11. 04. ~ 12. 03.		담당자	최은희	
			연락처	041-936-9350	

Ⅰ. 사업의 필요성 및 목적

1. 사업의 필요성

○자활사업 참여주민이 가지고 있는 복합적인 문제 중 건강하지 않은 정서적인 부분에 대한 접근을 푸드라는 가장 친숙하고 친근한 재료로 오감을 자극하는 즐거운 활동으로 진행하며 참여주민들의 마음을 나누는 시간을 갖는 시간을 제공한다.

○여러가지 이유로 힘들어하는 참여자가 다양한 푸드를 접하며 느끼는 생각에 대한 자유로운 표현 그리고 활동을 통해 스트레스를 해소하고 정서적인 안정과 긍정적인 에너지를 가질 수 있는 기회를 제공한다.

2. 사업의 목적

생활 속의 친근한 매체인 음식재료를 가지고 오감을 자극하여 놀이하듯이 재미있게 활동을 하며 참여주민 자신들이 만든 작품에 나타나는 심상을 떠올려 느낌나누기와 발표를 통해 억압된 정서를 순화하고, 나아가 관계 속의 자신을 찾아가는 심리여행으로 표현하는 능력과 대인관계 기술 및 자존감을 향상한다.

Ⅱ. 사업 추진 내용

1. 사업추진 세부내용

□ 사업 참여자

○ 참여대상 및 인원

구 분	계획	결과	달성률
참여대상	사업단 및 게이트웨이 참여자 62명	사업단 및 게이트웨이 참여자 60명	96.8%

○ 선정기준 및 모집방법

구 분	계획	결과
선정기준	자활사업단 참여자 및 게이트웨이	참석
모집방법	자활사업단 및 게이트웨이 참여자로 교육참여	참석

□ 세부 사업별 추진내용

○ 계획대비 추진결과

세부 사업명	계획	세부 사업명	결과
1회	푸드만다라(만다라 감상)	1회	푸드만다라(만다라 감상)
2회	가장 멋진 나	2회	가장 멋진 나
3회	나에게 주는 선물	3회	나에게 주는 선물
4회	어린 시절 이야기	4회	어린 시절 이야기
5회	푸드만다라(만다라 감상)	5회	푸드만다라(만다라 감상)
6회	가장 멋진 나	6회	가장 멋진 나
7회	나에게 주는 선물	7회	나에게 주는 선물
8회	어린 시절 이야기	8회	어린 시절 이야기
9회	나에게 주는 선물	9회	나에게 주는 선물

○ 일정별 수행현황

세부 사업명	구분	11월	12월
푸드만다라(만다라 감상)	계획	11월04일(목) 09:30~11:30	
	결과	11월04일(목) 09:30~11:30	
가장 멋진 나	계획	11월04일(목) 13:00~15:00	
	결과	11월04일(목) 13:00~15:00	
나에게 주는 선물	계획	11월11일(목) 09:30~11:30	
	결과	11월11일(목) 09:30~11:30	
어린 시절 이야기	계획	11월11일(목) 13:00~15:00	
	결과	11월11일(목) 13:00~15:00	
푸드만다라(만다라 감상)	계획	11월18일(목) 09:30~11:30	
	결과	11월18일(목) 09:30~11:30	

세부 사업명	구분	11월	12월
가장 멋진 나	계획	11월18일(목) 13:00~15:00	
	결과	11월18일(목) 13:00~15:00	
나에게 주는 선물	계획	11월24일(목) 09:30~11:30	
	결과	11월24일(목) 09:30~11:30	
어린 시절 이야기	계획	11월24일(목) 13:00~15:00	
	결과	11월24일(목) 13:00~15:00	
나에게 주는 선물	계획		12월03일(목)09:30~11:30
	결과		12월03일(목)09:30~11:30

□ 계획대비 차이와 원인(해당 항목에만 기재)

구분	주요 차이 및 원인
사업 참여자	해당없음
사업 추진내용	해당없음
기관 연계협력	해당없음

2. 사업평가

사업 목표	평가도구 및 방법	평가 결과	달성률
생활 속의 친근한 매체인 음식재료를 가지고 오감을 자극하여 놀이하듯이 재미있게 활동을 하며 참여주민 자신들이 만든 작품에 나타나는 심상을 떠올려 느낌나누기와 발표를 통해 억압된 정서를 순화하고, 나아가 관계 속의 자신을 찾아가는 심리여행으로 표현하는 능력과 대인관계 기술 및 자존감을 향상한다.	만족도 조사지	붙임참조	94%

Ⅲ. 사업 효과 및 향후계획

1. 사업 효과

푸드테라피 프로그램은 참여자분들에게 조금은 다른 효과를 기대한 프로그램이었다. 지금까지 참여자분들이 참여했던 프로그램 대부분은 역량강화 및 재무교육등 자립자활에 중점을 둔 프로그램이었다면 푸드테라피는 가장 익숙한 것을 통해 나를 표현하면서 편하고 즐겁고 스트레스를 받지 않는 시간이 되길 바라며 계획된 프로그램이었다.

[푸드테라피]라는 조금은 생소한 이름속에 내포되어 있는 의미들을 알아나갔고 참여하는 내내 내가 주인공이 되어 나의 생각을 다양한 음식재료로 표현해보는 시간이었다. 무엇보다 완성된 작품을 모두 앞에서 자신감 있게 이야기를 하고 즐거워하는 모습을 통해 앞으로 더 다양하고 즐거운 프로그램이 제공될 필요성을 느끼게 되었다.

이에 따라 프로그램을 마치며 이루어진 만족도조사지와 평가회의에서 참여자분들의 적극적인 참여를 유도하여 다양한 욕구를 파악하게 되었고 그 욕구를 바탕으로 보령지역자활센터에서는 앞으로 프로그램 및 교육개발에 적극적인 지원토록 할 예정이다.

2. 주요 성공 사례

많은 참여자분들의 적극적인 참여로 푸드테라피는 마무리가 되었다. 처음부터 마지막 시간까지 활동에 집중하며 유익한 시간이었지만 집단별 2회기씩의 교육을 통해 참여자분들의 긍정적인 변화나 성공적인 사례를 언급하기에는 무리가 있다. 교육을 마무리하며 많은 분들이 다음 기회에 꼭 푸드테라피가 진행되어지길 바라고 더 많은 회기로 활동하기를 바라는 모습을 보며 이 모습 또한 긍정적인 욕구측면에서 변화라면 변화라고 말할 수 있는 모습이었다. 보령지역자활센터는 22년도에 진행될 우수사업 공모에 다시한번 희노애락을 요리하다[푸드테라피]사업을 신청을 할 예정이며 선정이 된다면 조금더 참여자분들의 내면을 표현할 수 있는 내용과 많은 회기를 제공함으로 우수사업의 성공사례로 진행해 나갈 예정이다.

3. 사업 개선을 위한 의견

2021년도 한국자활복지개발원의 우수사업 공모가 조금 더 일찍 진행되었으면 합니다. 하반기의 경우 종사자 및 참여자분들의 교육 및 행정업무처리로 바쁜 시기로 사업을 진행하기에 어려움이 있습니다.

[사진 자료]

1	다양한 야채와 과일등의 음식재료를 이용하여 오감으로 느껴보고 주제에 맞는 활동을 하면서 자유롭게 표현해나가는 모습이다. 재료를 자를때도 표현하고자 하는 모양을 만들기 위해 한번 더 고심하고 의미를 부여하며 진지하고 즐겁게 활동하고 있는 모습이다.

2	주제에 맞는 작품을 완성한 후 발표하는 시간을 통해 자신들이 만든 푸드작품에 나타나는 심상을 떠올려 느낌나누기를 하였다. 발표자는 서툴지만 발표를 통해 표현하는 능력을 향상시키고 모든 것 하나하나에 의미를 부여하며 활동한 작품으로 강사와 타참여자의 지지로 자존감을 향상시키는 시간이었다.

3	모든 과정에 의미를 부여하며 완성한 푸드테라피! 개인의 행복이 아닌 모두의 행복을 바라며 무엇보다 나를 바라보는 즐겁고 유익한 푸드아트테라피였다.

붙임. 1. 만족도조사지
2. 평가회의록. 끝.

2021자활사례관리 우수 프로그램 결과

발행일 : 2021년 12월
발행처 : 한국자활복지개발원
주소) 03737 서울시 서대문구 충정로 13 삼창빌딩 5층
전화) 02-3415-6900