

'99 약물상담 전문가양성 심화교육

한국마약퇴치운동본부
마약류 및 약물남용 예방상담센터

후원 : 식품의약품안전청

'99 약물상담 전문가양성 심화교육

◎ 교육목적

체계적이고 집중적인 약물남용 상담자, 예방교육 강사로서의 전문심화교육

- 현장에서 일할 수 있는 전문가 확산
- 청소년 및 성인의 약물남용예방에 기여 - 피해자 최소화
- 건강하고 건전한 사회환경 조성에 이바지

◎ 일 시 1회 '99년 6월 18일 (금) / 9:30 ~ 17:30 : 아크리스백 화점 7층

장 소 2회 '99년 9월 17일 (금) / 9:30 ~ 17:30 : 진로연수건물 6층

3회 '99년 11월 20일 (토) / 9:30 ~ 17:30 : 진로연수건물 6층

일 정	제 목	강 사
1 회 6월 18일 (금)	약물남용 집단상담과 치료레크리에이션	채 준 안 소장 (한국치료레크리에이션 연구소)
2 회 9월 17일 (금)	약물남용자를 위한 내담자중심 상담	한 인 영 교수 (이화여대 사회복지학과)
3 회 11월 20일 (토)	약물남용 청소년을 위한 Psychodrama	최 헌 진 원장 (최헌진신경정신과의원)

<1회교육 세부진행>

시 간	제 목	비 고
9:30 - 10:00	등록, 개회식	민관식 이사장
10:00 - 12:00	강의 I	채준안 소장
12:00 - 1:00	점심식사	
1:00 - 3:00	강의 II	채준안 소장
3:00 - 3:30	Coffee Break	
3:30 - 5:30	강의 III	채준안 소장

한국마약퇴치운동본부 마약류 및 약물남용 예방상담센터
치료레크리에이션의 원리

채 준 안

I. 치료레크리에이션의 개념

현대사회에서의 삶은 개인적 특성에 따르는 변수 이외에도 기계문명의 발달로 인한 자동화 및 획일화, 무분별한 서구문화의 수용 그리고 정치 경제적인 급격한 사회적 변동과 구조적 모순으로 인간성을 상실시키고 있다. 이것은 인간의 잠재적인 능력개발을 저해하여 정신적 압박과 과도한 스트레스를 경험하게 한다. 이러한 환경속에는 불행하게도 사회적 기능을 적절히 수행하지 못하며 사회적으로 소외되어 있는 많은 사람들이 있다. 이러한 사람들은 자기 발견, 자긍심, 혹은 타인과 더불어 이익이나 경험들을 공유하는 기쁨의 문을 여는 열쇠가 없다. 이러한 부류에는 육체나 정신을 무기력하게 하는 질병이나 무능력, 가난, 노쇠, 사회적으로 비정상적인 행동, 무지함 등과 같은 형태에 의해서 영향을 받고 있는 사람들을 포함한다. “레크리에이션 활동은 모든 사람들을 성장, 발전시킨다는 가치를 지니고 있다”는 점을 이해한다면 여가나 레크리에이션은 이러한 부류의 사람들에게는 그 가치나 중요성이 크다.

1. 치료레크리에이션의 정의

치료레크리에이션(Therapeutic Recreation, TR)이란 신체적, 정신적, 정서적, 사회적행동을 바람직하게 변화시키고 개인의 성장과 발전을 증진시키기 위하여 레크리에이션 서비스를 활용하는 의도적 개입과정이다. 여기서 중요한 핵심은 레크리에이션을 바람직한 행동변화와 개인적 성장발전을 위해 사용한다는 사실이다.

2. 치료레크리에이션의 목적

적당한 여가생활스타일의 개발과 유지, 표현을 쉽게 하는 것으로서 이 목적은 주요한 개념을 함축하고있다. 여가적 요소에 초점을 두어 삶의 질을 높이는 것은 즐거운 활동을 줄 뿐 아니라 치료에 사용하는 매개로써 몇가지 활동을 실행하는 것 이상의 의미가 있다.

3. 치료레크리에이션의 대상

신체적, 정신적, 사회적, 정서적 면에서 여가기능에 제한(limit)을 갖고 있는 사람은 치료레크리에이션 서비스로부터 적합하고 잠재적인 효과를 얻을 수 있다. 그러나, 우리사회에서는 아직까지 여가의 기능이 치료, 개발, 회복에 영향을 주는 것으로 인식되어 있지 않다. 한계성을 안고 있는 대상은 적당한 서비스를 받아야 한다. 정신지체아, 정신적·정서적 장애인, 신체적·감각적 손상과 급성 그리고 만성적 질환자, 약물남용자들은 치료레크리에이션 서비스를 제공하는 셋팅에서 일반적인 치료레크리에이션의 대상이다. 또한 구속되어 있거나 다양한 재활센터에 있는 범죄자 역시 치료레크리에이션 서비스를 받아야 할 사람들이다. 현대에는 의학적, 정신과적 상태를 가지고 있는 사람들이 치료레크리에이션에 포함되는 기본적인 클라이언트들이다.

4. 치료레크리에이션 서비스모델

서비스의 3가지 범주는 치료레크리에이션 서비스 모델에서 더욱 구체화할

것이나 여기에서는 간단히 이해를 돕고자 서술하였다. 클라이언트에 대한 적합한 여가생활 스타일의 개발, 유지, 표현을 쉽게하는 특별한 프로그램에 참여시키는데 있어서는 주의깊은 계획이 요구된다. 클라이언트들은 여가이해와 여가기능의 능력 및 잠재력을 상당히 다양하게 가지고 있다.

다음의 3가지 프로그램 서비스 범주는 여가기능과 관계되어 있는 클라이언트의 욕구를 명백하게 하기 위해 개념화되었다.

1) 치료 (Treatment) 서비스

치료 서비스의 목적은 클라이언트의 기능적 행동영역의 증진에 초점을 둔다. 치료레크리에이션 전문가는 장애나 질병을 가진 사람의 신체/정신/사회/ 정서적 기능 행동영역에서의 장점과 결점을 파악해야 한다. 여가 참여에 문제가 되거나 제한이 되는 특별한 기능적 결함이 프로그램 개입에서 목표영역이 된다. 여기에서 이루어지는 모든 프로그램들은 명백하게 기능의 증진과 연관된 목적을 가지고 계획된다. 레크리에이션과 여가활동은 행동영역이 증진되도록 선택된 전문가는 클라이언트의 치료 및 기능증진에 효과를 줄 수 있는지를 고려하여 프로그램을 주의깊게 선택해야한다.

2) 여가교육(Leisure Education) 서비스

이 서비스의 목적은 여가생활스타일(Leisure-lifestyle) 개발과 연관된 기술/태도/지식의 개발에 초점이 맞추어진다. 의미있는 여가경험에 참가하는 능력은 여가에 대한 이해뿐 아니라 여가시간에 활용할 수 있는 많은 기술들을 반복하여 습득함으로써 더욱 증진될 수 있다. 사정은 클라이언트가 가지고 있는 여가능력과 여가장애요인을 결정하는 데 중요한 역할을 한다. 프로그램은 여가기술/태도/지식의 개발을 위한 특수한 목적으로 계획된다.

3) 레크리에이션 참여(Recreation Participation) 서비스

레크리에이션 참여에서는 즐거움과 자기표현을 위하여 구조화된 집단 레크리에이션 경험에 참여하도록 클라이언트에게 기회를 제공한다. 임상적 지역사회

셋팅에서 이러한 프로그램은 중요한 참여역할을 제공한다. 여가관련 기술의 획득은 이러한 기술을 사용할 기회가 없다면 전혀 쓸모가 없게된다. 비록 조직된 집단참여 프로그램이 폭넓은 여가참여의 일면으로 함축된다 할지라도 그런 집단활동 프로그램은 우리사회의 구조안에서는 중요하다.

3가지 특수한 형태의 서비스 (치료/여가교육/레크리에이션 참여)의 개념화 안에서 프로그램에 참여하고 있는 클라이언트는 위의 3가지 서비스에서 하나, 둘 또는 세가지 모든 영역에서의 서비스가 필요할 수 있다. 비록 증진된 기능적 능력이 여가관련 기술, 지식, 태도의 획득에 우선되어 치료와 레크리에이션 참여 서비스가 연속적이 된다하더라도 많은 경우에 이 2가지 서비스 영역(치료,여가교육)은 동시에 이루어 질 수 있으며 또 다른 경우엔 기능적 문제가 명백할 경우 이러한 개인은 기능문제가 해결된 후 여가교육 서비스로부터 혜택을 얻어야 한다. 즉, 질병과 장애에서 여가기술과 지식의 획득으로 초점을 옮긴다.

5. 치료레크리에이션 시행장소

제한을 가진 사람을 도와주는 기관이나 센터는 치료레크리에이션 서비스의 제공을 위한 적합한 셋팅이다. 임상센터, 사회복지 수용시설 그리고 건강보호센터에서의 치료레크리에이션은 포괄적 서비스 중 하나의 구성요소이다. 그런 셋팅의 전통적인 예로는 지역사회 정신건강 센터, 국립/사립 정신의료시설, 특수교육센터, 소아정신건강센터, 국립/사립 정신지체시설, 재활센터, 일반병원, 요양시설, 장기건강보호시설, 시각장애/ 청각장애/ 정서적 행동질병/ 중증복합장애와 같은 집단을 서비스하는 특수기숙학교나 센터, 정서장애인들을 위한 장기 캠프 시설이 있다. 치료레크리에이션 서비스는 임상에 초점을 두지 않는 많은 지역사회복지 시설안에서도 필요하다. 예를들어, 이러한 셋팅에는 국립공원과 자원봉사기관, YMCA, YWCA, 보이스카웃, 걸스카웃 등이다.

II. 치료레크리에이션 과정 및 서비스모델

1. 치료레크리에이션 과정

치료레크리에이션 전문가가 클라이언트의 욕구를 정확히 파악하여 그들의 건강수준을 증진하도록 돕는 체계적인 문제해결 절차이다.

치료레크리에이션 과정의 구성 요소는 사정, 계획, 실행, 평가 이다.

1) 사정 단계 (Assessment Phase)

클라이언트 개인의 건강상태, 욕구, 장점을 정확하게 파악해야만 클라이언트를 위한 계획 단계의 방향을 정할 수 있다. 치료레크리에이션 전문가는 클라이언트와의 관계(rapport) 형성이 매우 중요하다. 최상의 관계형성이 이루어졌다 하더라도 클라이언트의 사정은 처음과 마찬가지로 객관적이고 진솔해야한다.

2) 계획 단계 (Planning Phase)

치료레크리에이션 전문가는 클라이언트의 개별프로그램 계획(Individual Program Plan-IPP)을 결정하기 위해 다양한 건강 전문가와 팀을 구성하여 의논한다. 이 단계에서는 클라이언트 욕구와 장점이 고려되어야 하며 또한 우선적으로 실시되어야 할 목적을 분명하게 밝혀야 한다. 그런 후 성공 가능한 목표와 목적을 선정해야 한다.

(1) 최종 도달 목적 (Terminal Program Objective - TPO)

: 한 달 안에 다른 사람과의 언어적 상호작용의 증진

(2) 가교 목적 (Enabling Objective - EO)

: ① 스태프와의 상호작용 증진

② 다른 사람과 일대일 상호작용 증진

3) 실행 단계 (Implementation Phase)

실행 단계는 치료레크리에이션 전문가가 클라이언트를 위해 세운 개별프로그램 계획의 실제적 집행이다. 이 단계에서 프로그램에 가장 중요한 패턴은 클라이언트 지향적이어야 하고 목표 지향적이어야 한다. 치료레크리에이션 프로그램은 각 클라이언트의 욕구, 능력, 준비정도에 따라 시행해야 한다. 그리고 치료/재

활에 필요한 클라이언트의 장점과 흥미에 초점을 둔다. 실행 단계동안 치료레크리에이션 전문가에게 필요한 필수적 사항은 전문가의 인간상호관계 능력, 관찰기능, 의사결정능력, 기술적인 기능이다.

4) 평가 단계 (Evaluation Phase)

평가 단계는 개별 프로그램 계획에의 목적과 목표의 평가이다. 평가에서 가장 중요한 질문은 “계획에 개입한 클라이언트의 반응은 어떠한가?”이다. 만약 계획된 프로그램이 효과가 없었다면 수정, 재실행, 재평가가 필요하다. 평가의 일반적 방법은 진행노트를 살펴보고 클라이언트와의 면접을 통해야 한다. 즉, 치료레크리에이션 과정은 클라이언트의 욕구를 찾아내고 목적과 목표를 공식화하고 활동계획을 세우고 그것을 실행하고 선택한 목적과 목표가 효력있게 성취되었는지 평가하는 것이다.

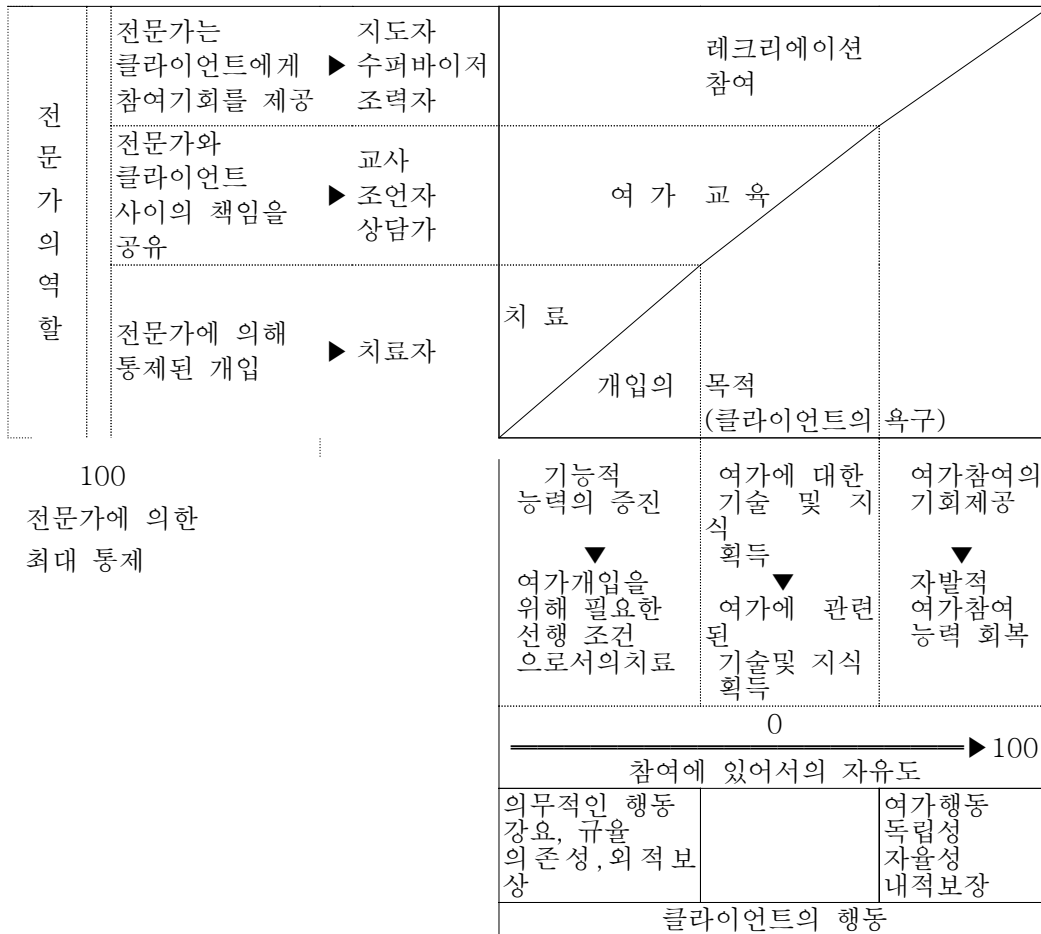
2. 치료레크리에이션 서비스 모델(Therapeutic Recreation Service Model)

치료레크리에이션 서비스 전달체계는 여가능력접근법(Leisure Ability Approach)에 준하여 도식적인 방법을 이용하였다. 이 모델은 Peterson과 Gunn에 의하여 발달되었으며, 다음 <도식1> 과 같다.

가

0

가



◎ 치료레크리에이션 서비스 모델

- 치료(Treatment) 서비스 : 부족한 능력(사회/심리/신체/정서) 개발에 목적을 둔 다양한 프로그램을 실시하는 서비스이다.
- 여가교육(Leisure Education) 서비스 : 여가능력 접근법에 기준하여 클라이언트에게 가장 적합한 여가인지나 태도, 기술 등을 교육하는 서비스이다.
- 레크리에이션 참여(Recreation Participation) 서비스 : 처방된 여가 생활 스타일(Leisure-lifestyle)을 획득, 유지, 개발시켜 보람있고 즐거운 상태속에서 건강과 자기 성장을 이루게 하는 서비스이다.

1) 치료 서비스

대부분 임상 셋팅에서 중점을 두어 실시하는 서비스로서, 이 서비스에서는 치료레크리에이션 활동이 치료에만 주된 초점이 있을 뿐 아니라 클라이언트의 손상된 여가기능 향상에도 큰 기여를 하는 서비스이다.

여기서 사용하는 치료라는 용어는 치료(treatment), 재활(rehabilitation, habilitation), 요법(therapy)등 다양한 방식으로 표현하며 치료의 궁극적 목표는 행동이나 병리현상을 여러 전문가들과 함께 팀을 이루어 변화 시킬 수 있는 특별히 계획된 과정이라고 정의할 수 있다. 치료레크리에이션에서 치료는 병리현상 그 자체 뿐 아니라 병리현상에 의해 발생된 기능손상과 한계상황이 얼마나 여가 기능에도 영향을 미치고 있는가에 관심을 두어야 한다. 많은 클라이언트가 임상 셋팅에서 여가 요소와 연관된 기능적 문제들을 가지고 있는데, 영역별로 나누어 보면 <표 1>과 같다.

클라이언트	기능 증진 영역
감정 장애 정신 지체 신체 장애	현실감 회복/적합한 감정표현 /적합한 사회적 상호작용 움직임 발달/사회성 발달/주의력 증진 근력 증강/지구력 증진/협응성 증진

<표 1> 기능증진 영역

2) 여가교육 서비스

여가 교육이란 광범위한 서비스 영역으로서 다양한 여가관련 기술과 태도, 지식의 습득과 발전이 주요한 초점으로서, 여가교육의 구성요소는 4가지이다.

- (1) 여가 인식 (Leisure Awareness)
- (2) 사회적 상호작용 기술 (Social Interaction Skills)
- (3) 여가 활동 기술 (Leisure Activity Skills)
- (4) 여가 자원 (Leisure Resources)

3) 레크리에이션 참여(Recreation Participation)

이 서비스는 앞의 두가지 범주(치료/여가교육)와는 다른 개념으로서 클라이언트에게 처방된 여가생활 스타일을 표현 할 수 있도록 돕는 것이다. 이 서비스에서는 치료레크리에이션 전문가가 지도자(Leader)와 슈퍼바이저(Supervisor)의 역할을 수행한다. 지도자의 역할은 클라이언트가 그에게 맞는 적합한 방법을 이용할 수 있도록 지도력을 제공하는 것이고, 슈퍼 바이저는 클라이언트가 정해진 방법안에서 프로그램을 조직하고 계획하고 향상시키도록 지지해 주는 것이다. 각 서비스 영역별 구체적 목표는 다음과 같다.

● 재활이나 치료 서비스 목적

·체력의 증진	·언어와 자기 표현의 증진
·신체적 기능의 증진	·정서 반응에 자극
·신체 발달에 자극	·감정의 적절한 표현을 용이
·현 수준의 신체 기능의 유지	·질병과 장애 조건에 대한 적응
·인지 기능 증가	·이상 행동이나 버릇의 감소
·인지 발달에 자극	·회피 행동 증가
·현 수준의 인지 기능의 유지	·독립성과 의사결정 능력의 증가
·사회적, 상호작용 기술의 증진	·개인 감정의 인식 증가

● 여가교육 서비스 목적

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ·여가에 대한 중요성의 인식을 개발 | ·놀이와 여가에 관련된 자기인식 개발 |
| ·개인여가 태도와 가치의 탐구 | ·여가문제 해결능력 개발 |
| ·여가자원과 자원 사용에 대한 지식획득 | ·지역 레크리에이션 프로그램 안으로의 통합 |
| ·여가기회의 지식 확대 | ·사회적, 상호작용 기술의 개발 |
| ·자기절제된 여가행동에 자극 | ·새로운 여가기술의 획득 |
| ·개별 여가철학의 개발에 도움 | ·여가기술 개별목록의 증가 |
| ·새로운 여가기술영역에 참여 제공 | ·여가기술 영역의 진보한 수준개발 |

● 레크리에이션 참여 서비스 목적

- | |
|---------------------------------------|
| ·획득한 여가기술에의 참여를 용이 |
| ·여가에서 자기표현을 용이 |
| ·사회적 상호작용을 위한 기회 제공 |
| ·건강과 체력의 조건을 복돋음 |
| ·다양한 신체적/정신적/정서적/사회적 기술의 통합을 위한 환경 제공 |
| ·다른 치료 프로그램의 강화와 지지를 위한 기회제공 |
| ·창조적이고 자기 절제된 여가 관련을 위한 기회제공 |
| ·즐거움과 만족을 위해 기회 제공 |

게임을 이용한 집단활동기법

이진현

1. 게임 진행순서

1) 도입

도입은 레크리에이션 게임의 시작부분으로서 지도자가 각 대상에게 적합한 흥미를 유발시키는 기법을 사용하여 대상의 주의를 집중시키는 단계를 말한다.

(1) 실시방법

- ① 가벼운 몸 동작 활동
- ② 실수를 유발시키는 놀이
- ③ 지도자의 언행을 따라 하는 놀이
- ④ 순발력을 유도하여 불가능하게 만드는 것
- ⑤ 박수를 이용한 다양한 놀이
- ⑥ 정적인 놀이

(2) 주의사항

- ① 조잡성이 없어야 한다.
- ② 대상을 정확히 파악하여 대상마다 적합한 프로그램을 실시해야 한다.
- ③ 의도한대로 실시되지 않을 경우 자신감을 잃지 말고 다음 단계로 넘어가야 한다.

(3) 종류

2) 싱어롱(Sing Along)

싱어롱은 단순한 노래부르기가 아니다. 싱어롱이란 노래라는 수단을 통하여 다같이 한마음 한뜻을 유도하는 기술을 의미한다.

(1) 실시방법

- ① 노래의 첫음을 잡아준다.
- ② 기본 리듬을 숙지한다. (2/4, 3/4, 6/8, 4/4)
- ③ 노래 편성은 캐주얼 송 위주로 한다.
- ④ 모든 노래의 하일라이트를 살려준다.
- ⑤ 노래가사의 의미와 가사전달이 확실해야 한다.
- ⑥ 가능한 악기를 최대한 이용한다.
- ⑦ 지도자는 노래를 먼저 숙지해 놓아야 한다.
- ⑧ 악보를 미리 준비한다.
- ⑨ 분습·전습법을 이용한다.

(2) 주의사항

- ① S.A단계에서는 노래 배우는 것에 급급하면 안된다.
- ② 많은 곡 보다 1~2곡으로 효과성을 높이는 것이 좋다.
- ③ 돌출될 변수를 감안하여 폭넓은 선곡을 해 놓아야 한다.
- ④ 한 곡을 놓고 지루한 반복은 피한다.
- ⑤ 정확히 부르는 연습을 한다.

(3) 종류

3) 모션송 (Motion Song)

모션송은 손 유희만을 의미하는 것이 아니다. 주어진 노래에 맞추어 가사 및 박자에 적합한 동작을 실시하는 동작 노래를 의미한다.

(1) 실시방법

- ① 동작의 기본동작을 숙지시킨다.
- ② 동작의 하이라이트가 있어야 한다.
- ③ 가능하면 캠프송에 맞추어 동작을 연결한다.
- ④ 길지않고 반복성이 있는 노래에 모션을 한다.
- ⑤ 너무 조잡하지 않아야 한다.
- ⑥ 대표자를 선발하여 인터뷰 후에 동작을 실시하도록 한다.
(대표자에게는 간단한 선물을 준다.)

(2) 주의사항

- ① 가사자체가 복잡하지 않아야 한다.
- ② 동작이 너무 많으면 좋지 않다.
- ③ 외설스러운 내용이 있으면 안된다.
- ④ 복음성가인 경우는 동작의 의미를 알아야 한다.
- ⑤ 대표자 선발에 신경을 써야 한다.

(3) 유형별 모션송

- ① 박자형
- ② 가사형
- ③ 복합형

(4) 종류

4) 커플게임 (Couple Game)

커플게임은 반드시 남녀가 짝이 이루어져 실시되는 게임이 아니라 남녀 구별 없이 둘이 한조가 되어 할 수 있는 모든 게임을 의미한다.

(1) 실시방법

- ① 순발력을 발휘할 수 있는 게임을 해야 한다.

- ② 소외된 사람이 없도록 주의한다.
- ③ 대형 장소에 관계없는 게임을 해야 한다.
- ④ 단체 벌칙을 생각해 놓아야 한다.
- ⑤ 간단한 도구를 이용한 게임이면 더욱 좋다.

(2) 주의사항

- ① 너무 길지않게 주의한다.
- ② 커플과 좋은 관계를 유지하여야 한다.
- ③ 커플짓는 방법에 신경을 써야 한다.

5) 스테이지 게임 (Stage Game)

스테이지 게임은 구성원들 중에서 대표자를 선발하여 대표자를 통해 구성원 모두가 참가할 수 있는 게임을 의미한다.

(1) 실시방법

- ① 가능한 도구를 이용한다.
- ② 시선이 집중되도록 감각을 자극할 수 있는 게임을 해야한다.
- ③ 대표자에게는 최대한 예의를 갖춘 상태에서 유머를 사용한다.
- ④ 반드시 인터뷰를 해야한다. 예) 이성상, 취미, 자신매력, 인상 등
- ⑤ 승·패자에 대한 상벌을 준다.

(2) 주의사항

- ① 너무 무안을 주지 않도록 한다.
- ② 대표선발 방법을 미리 고려해 둔다.

(3) 종류

6) 원형 게임 (Circle Game)

원형게임은 구성원들이 원형 또는 반원으로 둘러있는 상태에서 행해지는 게임으로 상대방의 표정을 확인할 수 있으며, 다른 구성원들과도 친밀감을 조성할 수 있는 게임이다.

(1) 실시방법

- ① 좌우 구성원과 친밀할 수 있도록 진행한다.
- ② 끼리 끼리 앉아있는 구성원을 끌고루 풀어놓는다.
- ③ 간단한 벌칙을 준비한다.

(2) 주의사항

- ① 동적인 게임이 많으므로 주의를 요한다.

(3) 종류

7) 그룹게임(Group Game)

그룹게임은 팀 구성원 모두가 참가하여 집단역동성(Group Dynamic)을 높일 수 있는 게임을 의미한다.

(1) 실시방법

- ① 반드시 구성원 모두가 참가할 수 있는 게임을 선별해야 한다.
- ② 그룹게임 실시 순서를 숙지하고 있어야 한다.

가. 팀이름선정 : 모임의 특성에 걸맞는 팀이름을 구성원 스스로 만들도록 해야한다.

나. 팀대표선발 : 지루하지 않도록 빨리 선발한다.

다. 대표능력평가 예) 풍선터트리기, 호흡긴사람

라. 팀가 또는 팀구호 선정/ 팀게임 실시

- ③ 가급적 팀은 짝수로 편성한다.
- ④ 팀별 경합형식을 취하여 우수팀만 선정한다.
- ⑤ 팀 전체와 개인의 개별화를 중요시 여겨야 한다.
- ⑥ 매우 스피드한 게임을 실시하는 것이 좋다.
- ⑦ 현장에서 우열 평가가 가능한 게임을 실시해야 한다.

(2) 주의사항

- ① 경쟁이 너무 지나치면 좋지 않다.
- ② 집단 역동성이 최고조에 이르렀을때, 다음 단계로 넘어간다.
- ③ 각 게임 점수평가는 공정해야한다.(단, 특별한 경우 융통성 가능)
- ④ 그룹게임의 목적이 팀별 단합에 있음을 주지시켜야 한다.
- ⑤ 캠프에서 팀의 단합을 꾀할 수 있고 관계개선을 위하여 조행사를 실시한다.

■ 조행사

상징마크 (모조4절지)	
팀명 (8절색도화지)	조직 (8절색도화지)
팀원별명 (8절색도화지)	팀훈 (8절색도화지)
구호 (8절색도화지)	팀가 (8절색도화지)

· 상징마크 : 4절지 용지위에 자기 팀을 상징할 수 있는 그림을 그린다.

예) 사자, 토끼, 닌자거북이.

- 팀 명 : 기발하고 참신한 팀이름을 짓는 팀에게 점수를 준다.
- 조 직 : 자기팀을 이끌 팀장을 뽑고 팀장을 보좌할 임원을 뽑는다.

단, 모두에게는 직책이 있어야 한다.

- 팀원별명 : 자기팀원의 이름을 쓰고 옆에 별명을 써준다. 만일 별명이 없는 사람은 별명을 만들어 주어야 한다.

예) 김돌쇠 - 맥가이버

- 구 호 : 어디를 가서든지 외칠 수 있는 짧고 간결한 팀구호를 외친다.

예) 우리는 떡판 나가자 싸우자 이기자 지더라도 개기자 떡판 야

- 팀 가 : 팀을 잘 표현한 가사를 짓고 곡은 너무 처지지 않고 짧은 것으로 하고 가능하면 CM송이나 동요에 맞추는 것이 좋다. 동작(울동)을 만들어서 모두 외우게 한다.

- 팀 훈 : 자기팀이 꼭 지켜야 할 명언을 만들어 본다. 속담을 재치있게 바꾸어도 재미있다.

예) 부지런히 열심히 큰 그릇 큰 일꾼

★ 준비물 : 모조지 4절지 각 팀당 1장씩, 색도화지 삼색(빨, 노, 파)

팀당 각각 2장, 매직 3색 각각 1개씩

※ 모든 작업이 완료되었으면 발표 요령을 가르쳐 준다.

제자리 앉았다 일어서며 박수를 세 번 치고 자기 팀이름을 세번 크게 외친다.

예) 떡판 떡판 떡판 야!, 그 다음 바로 팀가를 부르고 팀구호를 외치고 팀훈을 외친다. 그리고 진행자는 팀기를 왜 그렇게 그렸는지를 물어보고 가장 별명 이 특이한 사람의 숨겨진 내막을 파헤쳐 보는 것도 재미있다.

8) 마무리(Closing)

마무리는 종결의 의미보다는 다음 프로그램과 연결지을 수 있는 정리의 의미를 담고 있다.

(1) 실시방법

- ① 전체 진행에 있어 실수한 부분에 대하여 사과를 한다.
- ② 레크리에이션의 의미를 다시 한 번 상기시킨다.
- ③ 마무리 노래를 준비하는 것이 좋다.
- ④ 다음 프로그램 진행에 고리역할을 해 주어야 한다.

9) 지도시 유의점

- (1) 인격을 갖추고 자신감을 갖는다.
- (2) 시선을 주의한다. (사각지대에 시선골고루 줄 것)
- (3) 대상이 70~80% 참여하면 성공적이다.
- (4) 절정에 이르렀을 때 끝맺음 시기가 중요하다.
- (5) 프로그램 진행시 공간처리가 중요하다.(연결부분)
- (6) 진행시 Speech의 강약이 중요하다.
- (7) 대상의 욕구과약과 연령에 맞아야 한다.
- (8) 공동체의식을 심어준다.
- (9) 사전 답사가 필요하다. (실내/외)
- (10) 프로그램의 효과성을 생각한다.
- (11) 소속그룹의 특수성을 감안해야한다.
- (12) 자발적 참여를 유도한다.
- (13) 프로그램은 최소 30분 전에 시작된다는 마음으로 준비한다.
- (14) 설명을 간단 명료하게 하고 가능한 시범을 보인다.
- (15) 지도자도 열심히 참여한다.
- (16) 진행표를 만들거나 메모를 한다.
- (17) 사전에 대상에 대한 파악을 정확히 한다.
 - ① 대상 - 연령, 성별, 문화적 배경
 - ② 규모 - 인원, 장소, 예산
 - ③ 환경 - 시간, 계절, 음향시설, 장식
 - ④ 목적 - 교육적, 사교적, 유흥적, 의식적

여가교육 서비스

홍성아

1. 여가교육 서비스영역의 원리

여가교육 서비스영역은 의료모델(치료 서비스영역)과 대조적으로 교육모델을 활용한다. 교육모델은 “사람의 행동의 변화는 배우는 과정을 통하여 가능하다”는 가정을 갖는다. 즉, 여가교육 서비스영역의 원리는 사람의 행동은 여가에 대한 새로운 지식과 기술, 태도와 능력을 획득하는 것에 의해 변화할 수 있다는 점을 가정하고 있다.

1) 목적

여가교육 서비스의 목적은 여가와 관련된 태도, 지식, 기술을 습득시킨다. 장애인들은 적절한 여가생활양식의 개발과 표현에 있어 도움이 필요하다. 따라서, 여가교육 참여자는 바람직한 변화와 성장에 대한 책임을 나누어 가지는 능동적인 참여자이지 질병 또는 장애가 반드시 고려할 사항은 아니다. 행동적인 성장과 변화는 상태와는 별개이기 때문이다.

2) 여가교육 서비스의 구성요소

(1) 여가인식(Leisure Awareness)

여가경험을 위해서는 여가기술습득이 중요하지만 여가에 대한 인지적 이해와 가치인식이 또한 중요하다. 여가인식의 요소는 다음과 같다.

- ① 여가지식 : 여가에 대한 인지적인 이해

- ▶ 여가란 무엇인가?
- ▶ 레크리에이션이란 무엇인가?
- ▶ 일과 여가의 차이는 무엇인가?
- ▶ 여가를 통하여 얻을 수 있는 이점은 무엇인가?
- ▶ 여가참여의 형태는 무엇이 있는가?
- ▶ 여가생활양식(Leisure Life Style)의 개념은 무엇인가?

② 자기인식 : 세상에 대한 개인적인 이해, 여가에 대한 개인적인 이해

- ▶ 긍정적인 나의 모습은 무엇인가?
- ▶ 당신에게 있어서 여가는 어떤 의미가 있는가?
- ▶ 왜 여가가 중요하다고 생각하는가?
- ▶ 가장 한가로운 순간은 언제인가?
- ▶ 일하지 않은 시간에 하는 활동에서 편안함을 느끼는가?
- ▶ 장애로 인하여 야기되는 여가참여의 한계와 능력은 무엇인가?
- ▶ 과거의 여가참여의 양식과 여가활동은 무엇이었는가?
- ▶ 현재의 여가활동은 무엇인가?
- ▶ 현재의 여가생활의 만족도는 어느 정도인가?
- ▶ 앞으로 하고싶은 여가활동은 무엇인가?

---> 주로 여가지식과 자기인식 활동기법은 주제토론이다.

③ 여가와 놀이태도 : 놀이와 여가에 대한 현재의 태도 -> 과거, 현재, 미래의 사회적태도에서 자기자신의 태도에 대한 보다 개인적인 탐구로 옮겨갈 수 있다. 태도와 행동사이의 관계는 여가 및 놀이태도에 있어 중요한 부분이다.

---> 가치명료화 활동이 주요기법이다.

※ 위의 세가지 내용들을 학습하기 위해서는 상당한 시간이 요구되는 과정들이다.

④ 여가참여를 위한 의사결정 기술

- ▶ 의사결정기술
- ▶ 여가계획
- ▶ 문제해결기술

예시 1) 척수손상 환자들이 이용하고 있는 재활센터

여가관련시설에 대한 접근용이성에 대한 문제(식당, 극장, 공원, 노래방 등)

도움 요청하기

접근용이성에 대한 정보탐색 방법

여가참여에 있어 일반인들과의 상호작용(친구, 스텝, 낯선 사람들)

예시 2) 정신과병동

일반인과 레크리에이션 프로그램에 어떻게 참여하는가

적절한 여가기회에 대한 정보를 어떻게 찾아내는가

새로운 상황속에서의 행동적 그리고 정서적 조절

예시 3) 정신지체인 요양시설

일반인들과 함께하는 프로그램 속에서 적절한 행동, 예의, 옷차림

대중교통 수단이용하는 방법

돈 관리, 전화사용, 도움요청하는 방법

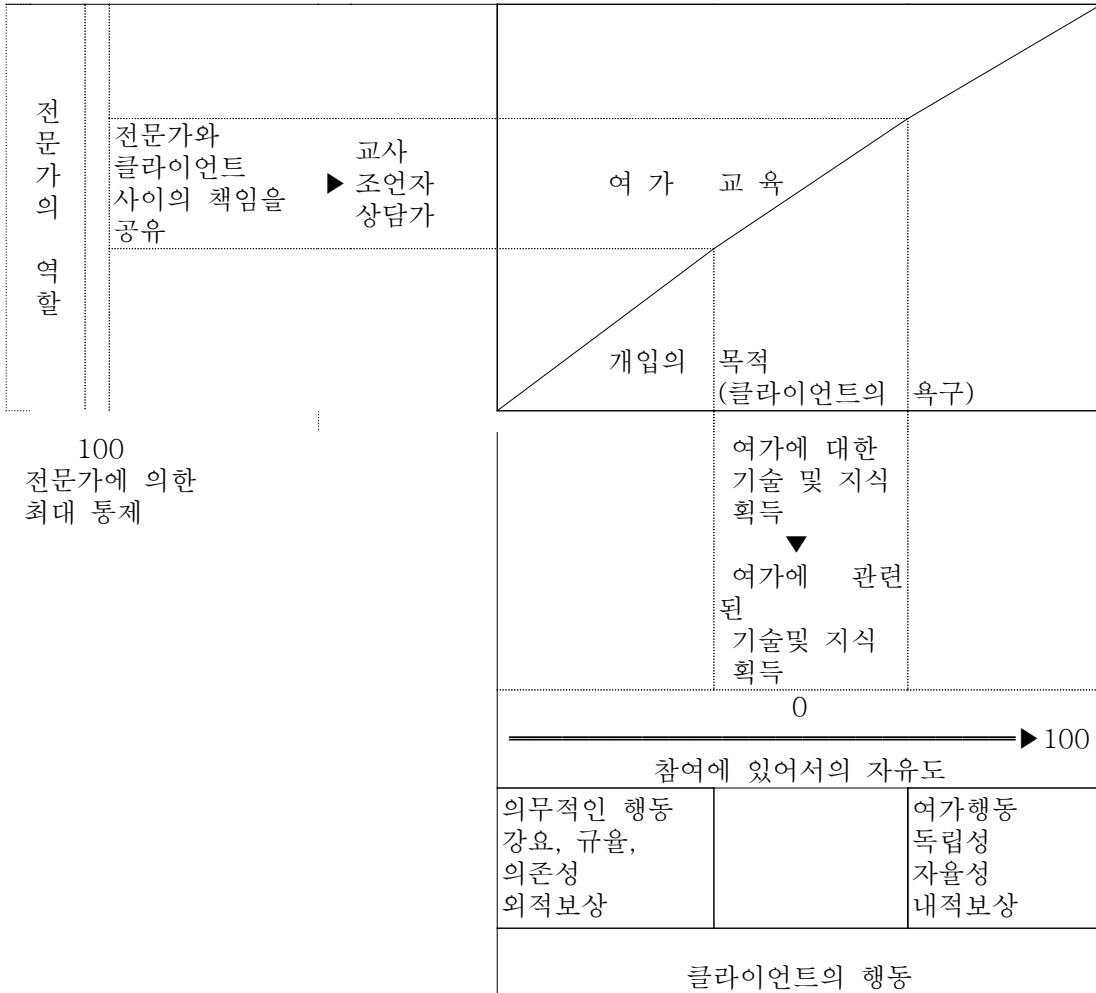
■ 여가인식 요소의 4가지 내용들은 서로 다른 프로그램으로 구분되지는 않는다. 여가인식활동은 하나의 프로그램 구조안에서 서로 연결되어있으며 주요활동 방법은 주제토론, 종이와 연필을 사용하는 작성기법, 가치명료화 기법 등이 있다. 개입기법은 교수전략과 상담기법이다.

(2) 가

가

0

가



(2) 사회적 상호작용기술(Social Interaction Skill)

사회적 상호작용을 위한 수단은 의사소통이다. 의사소통은 언어적, 비언어적 수단을 통하여 가능한데 사람들이 사용하는 의사소통방법은 65%이상이 비언어적 수단이다.

비언어적 수단은

1) 몸동작(어깨를 흔든다, 눈을 흘긴다, 손을 흔든다, 고개를 끄는다, 윙크를 한다 등)

2) 외관상 모습(자세, 옷차림 등)

3) 공간에서의 위치(사람들 사이에서의 위치)

4) 의사소통하는 시간(함께 모이는 시간에 지각하는 행위 등) 등이 있다.

일반적으로 장애인들은 사회적 관계에 있어 많은 어려움을 갖고 있다. 사회적 상호작용 기술의 습득은 학습과정을 통하여 가능하므로 주요개입기법은 교수 전략이다.

① 상호작용유형

상호작용유형	상 호 작 용
Intraindividual (개인내적 상호작용)	환경객체와 사람과의 교류(×) 자신(마음)안이나 자신과 신체일부와의 교류(○)
Extraindividual (개인외적 상호작용)	환경객체와의 교류(○) 사람과의 교류(×)
Aggregate (집합적 상호작용)	동일목적의 지닌 집단객체와의 교류(○) 사람들끼리와의 교류(×)
Intraindividual (개인간 상호작용)	두사람과의 경쟁적 교류
Unilateral (일방적 상호작용)	집단구성원들과 한 명의 다른 사람(경쟁자)과의 경쟁적 교류
Multilateral (집단상호작용)	집단구성원들과의 경쟁적 교류 한 사람만이 상대가 아니라 집단의 모든 구성원들이 경쟁상대
Intragroup (집단내적 상호작용)	공동의 목적을 달성하기 위하여 집단구성원들이 서로 협동하는 관계
Intergroup (집단간 상호작용)	2이상의 intragroup이 모여 협동하는 관계

(표 1) 사회적 상호작용유형

② 상호작용기술의 형태 : 사람의 수와 상호작용의 특성에 따라 세 가지 개념을 갖는다.

가. 1 : 1(Dyads) 기술 : 가장 일상적이며 빈번하게 발생하며 경쟁과 협동 기술을 요한다.

▶ 협동 : 의도나 내용이 상호적이고 긍정적인 상호작용. 타협하고 협상하는 기술

언어적 상호작용기술(예: 대화)/ 비언어적 상호작용기술(예: 보트타기)

▶ 경쟁 : 반드시 이기기 위한 경쟁이라기 보다는 보다 불평등한 결과나 충동을 피하기 위한 상호작용을 의미한다. 경쟁은 전통적인 개념의 의미는 물론(예: 장기) 주장, 반론, 논쟁, 그리고 비판 등의 행위 역시 경쟁에 속한다.

나. 소집단(3명-10명) : 모든 구성원이 참여할 수 있는 형태로서 타협 및 협동, 그리고 자발성 및 자기주장기술이 요구된다. 예를 들어 친구들과의 소모임 같은 경우는 협동기술이 필요한데 반해 화투는 경쟁기술이 필요하다

다. 대집단 : 구성원 모두가 상호교류한다는 효과를 기대하기 어려운 형태이며 개인의 욕구에 따라 상호작용기술이 다르고 다양하다. 주로 자기주장과 자기 동기화 기술이 성공적인 참여를 위해 필요하다. 또한 협동, 경쟁기술 역시 요구된다. 예를 들어 야유회(소풍), 콘서트관람 등이 있다.

(3) 여가(활동)기술 : 다른 여가교육프로그램과 독자적으로 실행되도록 고안된다.

① 의미 : 다양한 여가기술 중에도 client에게 적합한 것을 선택하여 그 선별된 여가기술을 통하여 client의 잠재력을 발휘하는 것이다. 기술개발은 개인의 자원(경제적 수준, 장비, 시설에 대한 접근용이성 등)속에서 유용성이 있다. 또한, 함께 하는 사람(가족, 친구, 동료)들의 여가흥미와도 관계가 있다.

② 여가활동범주

가. 전통적 범주 : 스포츠, 댄스, 수중활동, 드라마(연극), 옥외(야외)활동, 음악, 미술, 취미, 지적활동, 그 밖의 표현활동

나. 비전통적 범주 : 사회적 상호작용, 동/식물관리, 관람, 자기계발, 자원봉사, 학습, 건강활동, 이완과 명상, 여행, 미식활동, 쇼핑, 홈인테리어 등

(4) 여가자원

자원을 파악하고 활용하는 방법을 습득하는 것은 레크리에이션 참여에 있어 중요한 요소이다. 여가자원은 활동기회, 개인적 자원, 가족과 가정자원, 지역사회자원, 여가를 위한 시, 도, 그리고 국가적 자원으로 구성되어있다.

① 활동의 기회 : client가 참여가능한 여가활동을 선별하고 선호도를 파악하는 것

② 개인적 자원 : 여가참여에 영향을 미치는 기능적 능력수준, 경제적 수준, 과거의 여가경험, 교육수준 등

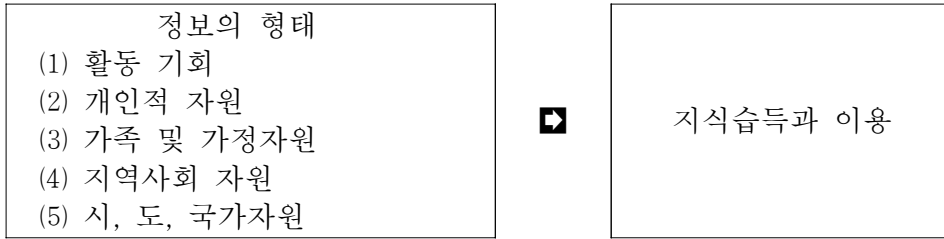
③ 가족과 가정자원 : 함께하는 사람들 역시 자원에 속한다. 즉, 가족과 친구 등의 능력과 흥미꺼리, 집에서 활용가능한 자원에 대한 파악 등이 포함되며 이런 자원들이 잠재적인 또 하나의 여가자원이다.

④ 지역사회자원 : 여가기회를 제공하는 지역 사회단체나 시설, 단체, 모임 등에 대한 정보를 파악하는 것이다.

상업레크리에이션 시설 : 온천, 헬스클럽과 같은 건강관련시설, 볼링장, 당구장, 극장, 노래방, 나이트클럽, 오락실, 만화방, 비디오방, PC게임방

⑤ 시, 도, 국가자원 : 여행이나 관광정보가 대표적이다.

(표 2) 여가자원



2. 여가교육 프로그램

MIXER

: 상호간의 친밀감을 형성하기 위한 도입프로그램

1) 여가이름빙고

- (1) 준비물 : 없음
- (2) 과정

등글게 앉아서 차례대로 자기의 여가활동을 소개한다. 여기에서 규칙은 여가활동이름이 자기 성의 첫 음절로 시작해야한다.

예) “나는 혼자 음악듣기를 좋아하는 홍○○입니다.”

“나는 걷기를 좋아하는 김○○입니다.”

2) 더 좋아하는 것

- (1) 준비물 : 없음
- (2) 과정

지도자가 여가와 관련된 주제들 중에서 서로 다른 두 개의 주제를 제시하면 참가자 모두는 두 개의 주제 중에 더 좋아하거나 선호하는 주제를 택한다. 택한 후 주제에 따라 양쪽으로 흩어져서 자기와 같은 주제를 선택한 다른 참여자와 1분동안 이야기한다.

예) 정장 - 캐주얼, 양식 - 한식, 여름 - 겨울, 계획 - 무계획, 영화 - 연극, 문학서적 - 잡지

여가인식활동

1) 요리기구라면--

(1) 준비물 : 없음

(2) 과정

지도자는 “만약, 내가 부엌에서 사용하는 요리기구라면 무엇이 되고싶은가”라고 질문한다. 참여자는 각자 생각한 후 서로에게 자신이 되고싶어하는 요리기구와 이유에 대하여 이야기한다.

예) 나는 후라이팬이 되고 싶습니다. 왜냐하면, 나는 어떤 어려움도 견딜 수 있는 인내심이 많으니까요

2) 장기자랑

(1) 준비물 : 없음

(2) 과정

각 참여자는 자신이 가장 잘 하는 부분(운동, 미술, 음악 등)에 대하여 서로 이야기한다. 이야기하는 방법으로 자신의 기술을 간단하게 교육하는 소강의 형식을 빌린다.

3) 여가탐 쓰기

(1) 준비물 : 활동지, 연필

(2) 과정

각 참여자에게 활동지를 준다. 여가활동을 선택하여 맨 아래 빈칸 한열을 채우라고 지시한다. 활동지를 작성하는 규칙은 여가활동이름을 기록하되 위로 인접한 빈 박스에 그 아래 단어의 첫 자음으로 시작하거나 마지막 모음으로 끝나는 여가활동이름을 기록해야하는 것이다. 참여자가 실제로 했든지 아니했든지, 본적이 있든지 혹은 거의 들어본 적이 없던 것인지에 상관없이 모든 활동을 쓸 수 있다. 여가(leisure)라는 단어는 피라미드의 꼭대기에 적는다.

여가활동의 다양성에 대하여 이야기한다.

4) 당신을 위한 시간

(1) 준비물 : 종이, 연필, 칠판, 활동지

(2) 과정

참여자에게 빈 종이와 연필을 나눠준다. 지도자는 칠판위에 일정한 위치에 숫자를 적은 그림(아래참조)을 그린다. 10가지 질문에 대한 답을 자신의 종이 위에 그림과 함께 적도록 한다.

2		4
3		5
	10	
	1	
	10	
6		8
7		9

1. 당신의 이름은 무엇인가?
2. 생애에서 가장 행복한 날을 보냈던 장소 3군데는 어디인가?
3. 혼자 있고 싶을 때 가장 자주 가는 곳은 어디인가?
4. 만약 마술로 여가참여에 관해 뭔가 변화시킬 수 있다면, 무엇을 변화시키고 싶은가?
5. 당신 생애에서 행복이나 즐거움을 준 사람, 거의 매번 웃게 해준 사람은 누구인가?
6. 결정할 때 다음 세가지는 어떤 순서인가 : 생각, 느낌, 행동 즉, 생각하거나 느끼기 전에 행동하는가? 행동하거나 생각하기전에 느끼는가? 어떠한가? 당신이 결정할 때 가장 자주 사용하는 방식의 순서를 적어라.
7. 가장 좋아하는 여가활동은 무엇인가?
8. 만약 여가 참여를 위해 새로운 계획을 세운다면, 지금부터 6개월동안 하고 싶은 일은 무엇인가?
9. 참여하고 싶은 새로운 여가활동은 무엇인가?

10. 마지막 질문은 카드중앙 이름주위에 원을 그려라. 자신에 대해 가장 자랑스럽게 생각하는 것 2가지는 무엇인가?(당신을 특별하게 느껴지게 하는 잘 할 수 있는 것은 무엇인가?)

5) 삶의 파이

(1) 준비물 : 활동지와 연필

(2) 과정

모든 참여자에게 활동지를 나누어준다. 시간관리, 시간사용, 여가시간에 대한 개념을 설명해 준다. 원을 24등분한다. 각 부분은 1시간을 의미한다. 각 참여자는 일상적인 하루동안 해당 부분에 얼마나 많은 시간을 보내는지 추정하도록 한다. 참가자들은 파이를 분할해서 얼마나 많은 시간을 a)수면; b)학교; c)일; d)친구와 함께 자유시간; e)혼자서의 자유시간; f)허드렛일(생활유지); g)가족과 함께(식사시간 포함) 보내는지 본다. 각 범주마다 적어도 30초의 시간을 준다.

파이가 완성된 후에, 상대적인 조각의 크기에 대한 개인의 만족, 이상적으로 파이가 만들어졌는지, 조각의 크기를 바꾸기 위해 할 수 있는 것이 무엇인지, 그들이 기대(혹은 바라던)했던 것보다 자유시간이 많은지 적은지 등에 대하여 토의한다.

6) 여가 시

(1) 준비물 : 활동지와 연필

(2) 과정

모든 참여자에게 활동지를 나누어준다. 참여자들에게 가장 좋아하는 여가 활동을 선택하게 한다. 다이아몬드 모양에, 선택한 활동과 관련된 색을 나타내는 단어 하나를 쓰고(맨 위칸에), 소리를 나타내는 단어를 2개 쓰고(두 번째 줄에), 다음 줄에 느낌을 나타내는 단어 3개를 쓰고, 냄새를 나타내는 단어 2개, 맛을 나타내는 단어 1개를 각각 다음 줄에 쓴다. 단어들은 운율을 맞추거나 이해되게 만들 필요가 없다.

“시”를 토의한다. 참가자들은 그들의 시를 낭송하고 다른 사람들은 묘사된 활동을 추측한다. 시와 관련된 감각의 관점에서 활동들을 비교하고 이러한 감각들이 활동의 즐거움에 어떤 역할을 하는지 토의한다.

7) 여가활동 자가진단

매우 균형있는 여가활동에는 6가지의 요소인 사회적 상호작용, 창의적 표현, 신체적 운동, 감상, 지적자극, 혼자 편히쉬기가 있다. 모든 사람들은 이 6가지요소를 조금씩 필요로 한다.

사람들은 각기 다른 여가를 추구하여 각각의 다른 욕구를 만족시킨다는 것을 기억하는 것이 중요하다. 여기에 명시된 것은 매우 균형있는 개인의 여가활동을 위한 욕구를 보여주는 것의 극히 일부분이다. 그러나, 이러한 활동들은 20세에서 65세사이의 사람들 대부분 가장 일상적으로 사용되어진다고 알려진 것이다.

이 검사는 단순히 레크리에이션 영역에서 강하거나 약한 영역을 알아보기 위한 자극제를 제공하는 것 뿐이다.

점수산정방법은 다음과 같다. 적합한 곳에 “체크”하라. “자주”에 3점, “가끔”에 2점, “안함”에 1점을 준다. 각 부분을 합하라. 각 부분은 18~23의 점수가 나오는 것이 보통이다. 각 합한 점수를 다시 모두 합친다. 합계점수의 결과는 검사 아래에 있다.

사회적 상호작용	자 주	가 끄	안 함
집에 친구를 초대한다.			
새로운 친구를 찾는다.			
편지를 쓴다.			
각종 모임에 참석한다.			
다양한 게임을 한다.			
이웃을 방문한다.			
동호인 모임에 참석한다.			
사회운동에 참여한다.			
사람들과 만나 이야기한다.			
전화를 한다.			

합계 : 사회적 상호작용합계 : _____

창조적 표현	자 주	가 끄	안 함
요리한다.			
모임을 계획한다.			
어떤 것을 할까에 대하여 계획한다.			
수공예를 한다.			
시나 소설을 쓴다.			
작곡한다.			
그림을 그린다.			
물건재배치를 계획한다.			
낙서한다.			
예술과 관련된 모임에 참석한다 (음악, 연극, 무용).			

합계 : 창조적 표현 합계 : _____

신체적 운동	자 주	가 끄	안 함
가벼운 스트레칭을 한다.			
엘리베이터 타는 것을 삼간다.			
산책한다.			
춤을 춘다.			
자전거를 탄다.			
대청소를 한다.			
낚시, 사냥, 캠프 등을 한다.			
등산을 한다.			
간단한 청소를 하거나 세차한다.			
활동적인 스포츠에 참가한다(볼링, 수영, 골프 등).			

합계 : 신체적 운동 합계 : _____

감 상	자 주	가 끄	안 함
텔레비전을 본다.			
영화나 비디오를 감상한다.			
스포츠경기를 본다.			
놀고 있는 아이들이나 거리에서 지나가는 사람들을 구경한다.			
빌딩이나 풍경이 바뀌는 것을 본다.			
새를 바라본다.			
여행이나 관광을 한다.			
연극을 본다.			
음악회에 참석한다.			

합계 : 감상 합계 : _____

지적 자극	자 주	가 끄	안 함
강연회나 토론회를 본다.			
다른 사람을 돕는 일에 적극적으로 참여한다(다른 사람을 위한 자원봉사)			
미술관에 간다.			
쟁점이되는 주제에 대해 논쟁한다.			
도서관에 간다.			
무언가를 수집한다.			
시사적인 사건을 기억한다.			
많은 이야기거리가 있다.			
기행영화를 본다.			
독서한다.			

합계 : 지적자극 합계 : _____

혼자 편히쉬기	자 주	가 끄	안 함
독서한다.			
단어 퍼즐을 한다.			
콧노래나 휘파람을 분다.			
음악을 듣는다.			
메모한다.			
혼자 베란다에 앉아 있다.			
여기저기 다닌다.			
낮잠을 잔다.			
눈내리는 것을 보거나 빗소리를 듣는다.			
사색한다.			

합계 : 혼자 편히쉬기 합계 : _____

■ 점수산정내용

- 80점이하 당신 정말 살아있는 것인가?
- 81-100점 오래된 흔들의자가 당신행동의 중심이다.
- 101-139점 당신이 알든 모르든 당신은 매우 균형있는 여가활동을 하고 있다.
- 140-160점 당신은 삶에 지나친 흥미를 가지고 있거나 더 이상 추가 할 수 없다.
- 161-180점 당신 자신을 따라잡을 수 있을 지 의심스럽다. 더 천천히 가는 것이 좋겠다.

사회적 상호작용활동

1) 전화

- (1) 준비물 : 빈 종이, 문장이 적힌 카드
- (2) 과정

모든 참여자는 같은 방향으로(1열) 앉아 앞사람의 어깨를 바라본다. 맨 앞에 위치한 참여자는 지도자가 제시한 문장을 외운다. 외운 후 뒤에 위치한 참여자에게 귓속말로 전달한다. 이와같은 방법으로 마지막 참여자까지 귓속말로 전달한다. 마지막 참여자는 앞사람이 전달한 문장을 종이에 쓴 후 참여자들에게 말한다.

문장대신에 잡지의 그림을 이용하여, 귓속말로 전달한 후 마지막 참여자가 그림을 그려 표현하는 방법을 활용할 수도 있다.

2) 그림퍼즐

- (1) 준비물 : 그림조각

(2) 과정

각 참여자에게 그림조각을 나눠준다. 제한된 시간동안에 말은 하지 않되 몸 동작으로 표현을 하면서 조각을 완성해간다.

3) 몸동작 연출

(1) 준비물 : 단어카드

(2) 과정

지도자는 참여자들 중 대표를 선정한 후 대표자에게 한 주제에 해당하는 단어카드를 제시한다. 대표자는 해당하는 단어를 신체를 이용하여 참여자들에게 설명한다.

예) 주제(실외여가활동) : 소풍, 캠핑, 수영, 등산, 자전거 등

4) 인상

(1) 준비물 : 없음

(2) 과정

지도자는 하나의 주제를 선정한다(예:자동차, 그릇, 여가활동). 참여자는 원형으로 앉아 오른 쪽 옆 사람의 이미지를 해당하는 주제에 맞는 단어를 연상한다. 적합한 단어를 선택한 후 왜 자기가 그 단어를 선택했는지, 어떤 관계가 있는지 옆 사람에게 설명한다.

예) 자동차 - 당신을 보니 롤스로이스가 생각이 나는군요, 매우 품위 있어요.

여가활동 - 당신을 보니 라켓볼이 생각이 나는군요, 집중적이고 빠르거든요

토론은 각각의 개인이 자신에 대한 묘사에 대해 어떻게 느끼는 가를 토론한다.

5) 동그란 세상

(1) 준비물 : 활동지

(2) 과정

활동지를 내어주거나 또는 지도자의 토론 지침서로 활용한다. 참가자는 모든 사람이 겪게되는 인간관계의 4가지 유형에 대하여 알아야 한다.

지도자는 참여자의 각 유형에 따른 질문에 대해 토론하도록 유도해야 한다. 활동지를 작성한 후 이와 같은 유형의 관계는 다른 삶에게 어떻게 작용하는가, 각 유형에 필요한 기술은, 개인들이 갖고 있는 기술 또는 개발할 필요성 등에 대한 토론이 되어질 수 있다.

■ 활동지

1. 자신과의 관계에 대하여 : 자기 자신을 알고 이해하기: 삶에 있어 통제력을 갖고, 자기 각성, 자기 수용, 자기 노출, 자기 가치.

1) 홀로 되는 것을 즐길 수 있는가?

2) 당신은 혼자 놀고, 즐기고, 교육하고, 자리매김을 하고, 자신에게 새로운 정보를 제공할 수 있는가?

3) 자신을 웃음짓게 할 수 있는가?

4) 자신이 마음에 드는가?

5) 행동에 있어 변화가 있었으면 하는 것에 대해 혼란스럽고, 답답하고, 망설여 지는가?

2. 다른 사람들과의 관계에 대하여 : 타인을 알고 이해하기: 친밀감을 형성하고, 벽을 깨뜨리자.

1) 새로운 사람들을 만나기 위해 밖으로 나갈 수 있는가?

2) 새로운 만남을 시작하고 오랜관계를 돈독히 하고 있는가?

3) 자신의 의사를 분명히 전하고, 상대방의 것을 정확하게 받아들이며, 열린마음으로 조화를 이루며, 적절하게 대화할 수 있는가?

4) 다른 사람의 도움과 정보와 우정을 구하는가?

5) 다른 사람이 끝까지 당신을 찾는가? 그들이 당신을 친구라고 부르는가?

3. 집단과의 관계에 대하여 : 집단 성원의 한 사람으로서 자신을 알고 이해하기

1) 하나 또는 그 이상의 집단에 소속되길 좋아하는가?

2) 다양한 집단을 접하고 어울릴 수 있는 기술을 갖고 있는가?

3) 자신의 정체성을 지니기 위해 집단에 도움을 줄 수 있는가?

4) 집단 속에서 흐름, 역할, 관계에 대한 느낌이 있는가?

4. 환경과의 관계에 대하여: 자신 주변 환경과 환경에 대한 나의 관계에 대해 알고 이해하기.

1) 당신의 현재가 마음에 드는가, 화가 나는가, 후회스러운가, 믿을 수가 없는가?

2) 현실에서 도피하고, 파괴 또는 변화시키고 싶은 마음이 있는가?

3) 뿌리가 없고, 방향도 없고, 목적도 없는 것 같은가?

4) 당신이 갖고 있는 세상이 당신을 원하지 않은 속박을 하고있다고 생각하는가?

5) 선택과 자극이 당신을 짓누르는 느낌이 드는가?

여가자원

1) 가정에서의 여가

(1) 준비물 : 빈 종이, 펜

(2) 과정

참여자에게 빈종이와 펜을 나눠준다. 나눠준 종이는 자신의 집이나 아파트 또는 방(광장이나 회사일 수 있다)을 의미한다고 설명한다. 개인은 기본크기를 그리고 자기집 내면의 설계도면을 그 안에 그려넣는다. 개인은 그런 내용을 살펴보면서 여가활동이 가능한 공간들이 어디인가를 생각해본다.

예) 부엌 : 요리하기, 쿠폰오리기 등

여가활동을 글씨나 그림으로 표현해도 된다. 여가활동을 현재하고 있거나 또는 앞으로 가능한 것이어도 된다.

2) 여가카드빙고

(1) 준비물 : 단어카드

(2) 과정

각 쌍의 카드에 서로 연관된 단어(그림)가 적혀있는 여러 쌍의 카드를 만든다. 카드를 섞은 후 테이블 주변에 위치한 참여자들 가까이에 카드가 아래로 향하도록 한다. 참여자는 차례대로 카드를 두 개씩 집어 위로 뒤집는다. 만약, 두 개의 카드가 서로 맞으면(연관된 한 쌍의 카드) 참여자는 그것들을 갖고있고 다시 다른 카드 두 개를 뒤집는다. 뒤집은 두개의 카드가 서로 맞지않으면 카드그림이 위로 향하도록 하여 바닥에 놓는다. 활동이 끝날 때 가장 많은 카드를 갖고 있는 참여자가 이기는 것을 원칙으로 한다.

예) 야구-야구방망이, 미술-이젤, 볼링-아대, 등산-등산화

3) 무인도에서의 여가창조

(1) 준비물 : 유인물, 연필

(2) 과정

지도자는 참여자에게 유인물과 연필을 건네주고 과제에 대해 설명한다.

참여자는 개인적으로 유인물을 5-10분 동안에 작성한다.

지도자는 참여자를 2-4명의 소집단으로 나눈다.

각 집단은 각자 작성한 내용을 기본으로 구성원들간의 의견을 모아 합의하여 집단으로서 하나의 완성된 내용을 만든다.

각 집단은 다른 집단에게 자기집단이 선택하여 결정한 활동에 대해 타당하게 설명할 수 있도록 한다.

집단은 주어진 과제를 15-20분 동안 완성한다.

지도자는 활동에 대한 내용에 대해 토론을 인도한다.

각 집단은 결정한 목록에 대해 서로 이야기한다.
토론에 있어 가능한 질문들은 다음과 같다.

1. 과제가 어려웠나 쉬웠나?
2. 최종 목록을 결정하기 위한 과정이 어떠했나?
3. 의견불일치 부분을 어떻게 처리해나갔나?
4. 모두 채택한 자원들에 대해 동의하는가?
5. 그렇지 않았다면 어떻게 항목들을 결정해 나갔는가?
6. 집단에서 지도자가 있었는가?
7. 많은 항목들은 기능적으로 선택했는가 그리고 단지 여가를 위한 수단으로 선택했는가?
8. 자신의 여가에 대한 가치와 생활 양식에 대해 어떤 점을 배웠는가?
9. 만약 내가 모든 자원들을 기능적인 것으로 선택하기를 강조한다면 당신들은 항목들을 바꿀 것인가? 그렇다면 어떻게 바꿀 것인가?

■ 무인도에서의 여가창조

상황은 새로 발견한 지극히, 원시적인 섬위에 집을 짓도록 선택되어진 탐험대의 일원이다. 당신은 큰 배를 타고 이 섬으로 향해할 것이다. 이 섬은 근 20여년 동안 외부로부터 어떤 물자도 들어오지 않았다. 그래서, 오랜만에 이 섬에 있을 유일한 것들은 당신들이 가지고 올 것들과 앞으로 당신들이 일구어 갈 것들 뿐이다. 당신은 유일하게 다음의 여가자원에서 12가지만을 가지고 갈 수 있다. 선택과제는 앞으로 20년동안 당신의 여가생활양식을 위해 중요한 순서대로 12가지를 나열하는 것이다.

※ 재봉용구, 자전거, 악기, 골프도구, 화초양분, 게임도구, 강아지 또는 고양이, 카드, 타자기, 텔레비전, 서핑보드, 크리스탈 컵


4) 12평의 방

(1) 준비물 : 빈 종이와 필기도구

(2) 과정

빈 종이와 필기도구를 각 개인에게 내어준다. 참가자들에게 다음과 같은 정보를 준다 : 당신이 창문이 없는 12평의 방에 살고 있다고 상상하라. 종이가 당신의 방이 될 것이다. 3개월 동안 안락하고 행복하게 되기 위해 필요한 것들을 그려 넣어라. 기본적인 생활용품과 시설은 이미 활용가능하다. (화장실, 음식, 물 등) 모든 배치를 위해 15-20분의 시간을 주라.

그림과 내용에 따른 공간활용에 대하여, 왜 그와같은 항목들을 선택했는가, 우선 순위를 반영한 것, 자신은 어디에 위치할 것인가, 개인적으로 쓰는 물건과 중요성에 대해 파생될 수 있는 것들을 토론하라.

♣  마퇴본부에 연락을 주시면 ...

“마약없는 밝은사회”를 꿈꾸는 마퇴본부는 '92년에 태어나 대국민 계몽, 홍보, 자료개발보급, 상담, 교육, 치료재활 등의 사업을 일구며 무럭무럭 자라나고 있습니다.

1. 관련자료를 받아보실 수 있습니다

약물남용 예방교육과 홍보에 필요한 각종 자료를 원하는 분들께 무료로 제공해 드리고 있습니다.

☞ 캠페인에 필요한 각종 전단, 리플렛, 소책자, 스티커

☞ 교육에 필요한 자료, 만화교재, 예방교육교재, 패도, 포스터

☞ 기타 마퇴본부 소식지, 관련 세미나 및 워크숍 자료집 등

2. 자료실을 개방하고 있습니다

관련분야에 관심을 갖고 공부하시는 분들께 도움이 될 수 있도록 작지만 알찬 자료실을 개방하고 있습니다. 마퇴본부에서 보유하고 있는 다양한 관련도서들을 열람할 수 있으며, 필요한 자료는 복사하실 수 있습니다.

☞ 개방시간 : 오전 9시 ~ 오후 6시 (복사비는 본인부담)

3. 상담을 받으실 수 있습니다.

“모든 상담은 무료, 내용은 절대 비밀보장!”

약물남용 문제로 도움이 필요한 분들께 편안한 분위기 속에서 상담을 해드립니다. 약물남용에 관한 일반적인 정보부터 치료받을 수 있는 방법까지 자세히 알려드립니다. 직접 오지않으셔도 전화, PC통신, 편지등을 통해서 상담받으실 수 있습니다.

☞ 상담시간 : 오전 9시 ~ 오후 6시(평일)

오전 9시 ~ 오후 1시(토요일)

☞ 무료상담전화 : 서울 080-022-5115 부산 080-522-5115

인천 080-031-5115 광주 080-767-5115

☞ 상담전용 E-mail : coun@drugfree.or.kr

☞ 각종 심리검사

4. 다양한 교육프로그램이 준비돼 있습니다

약물남용 예방을 위한 각종 교육과 약물남용자를 위한 교육, 관련분야에 관심이 있는 일반인을 위한 전문교육이 준비돼 있습니다. 원하시는 장소로 담당선생님이 출강하거나, 소수인 경우에는 마퇴본부에서 직접 교육 받으실 수도 있습니다.

☞ 약물남용 예방교육 : 학교, 단체, 직장 등 지역사회 의 어느곳이든 담당선생님이 찾아갑니다

☞ 햇살교실 : 약물남용으로 수감시설에 보호중인 청소년들을 돕는 집단상담 프로그램

☞ 마퇴교실 : 약물남용 문제에 관심있는 청소년들과 함께하는 상담·교육프로그램

● 상담과 교육은 먼저 전화(02-587-5115)로 신청하세요 ●

5. 중간의 집 운영을 준비하고 있습니다.

“중간의 집(Half-way House)”은 교정, 보호시설 및 치료시설에서 퇴원한 사람들이 사회로 복귀하기 전에 전문관리자와 함께 한 가정에서 생활함으로써 사회에 보다 잘 적응하도록 전문적으로 돕는 것을 목적으로 합니다.

6. 아름다운 세상지기가 되세요.


☞ 상담·교육프로그램, 캠페인전개, 발송작업, 통·번역, 디자인 모니터링 등을 도와줄 <자원봉사자>를 모집하고 있습니다. 작은 힘이나마 보탬이 되길 원하는 분이면 모두 아름다운 세상지기가 되십니다.

☞ 서울, 부산, 인천, 광주, 경기지역 / 중·고·대학생도 환영

☞ 한순간의 잘못된 선택으로 마약류와 약물에 중독되어 고통받는 우리 자녀와 이웃들이 치료받고 다시 일어설 수 있도록 도움을 주십시오. <마약퇴치 후원회>를 통한 작은 사랑의 실천으로 아름다운 세상지기가 되세요.

☞ 후원금은 1구좌에 3,000원이며 구좌수에 제한을 두지않습니다.

● 안내 ☎ 02-586-4466

♣  치료병원 및 관련기관

정부지정 치료병원	전화번호	주소 / 비 고
국립부곡정신병원	0 5 5 9) 536-6440/3	경남 창원군 부곡면
국립서울정신병원	02) 2204-0114	서울 광진구 중곡3동
국립나주정신병원	0613) 30-4114	전남 나주시 산포면
서울시립정신병원	02) 303-9111/3	서울 은평구 응암2동
부산의료원	051) 866-9031/6	부산 연제구 연산4동
부산대남병원	051) 324-2227/8	부산 사상구 학장동
대구의료원	053) 556-7575	대구 서구 중리동
인천의료원	032) 580-6000	인천 동구 송림4동
인천신경정신병원	0 3 2) 562-5106/11	인천 서구 심곡동
전남대학교병원	062) 220-5114	광주 동구 학1동
대전신생병원	042) 823-4401/4	대전 유성구 학하동
의정부의료원	0 3 5 1) 871-0011/4	경기도 의정부시 의정부동
용인정신병원	0331) 288-0114	경기도 용인군 구성면
춘천의료원	0361) 54-6843	강원도 춘천시 효자3동
청주의료원	0431) 279-2300	충북 청주시 흥덕구 사직1동
홍성의료원	0451) 32-5121	충남 홍성군 홍성읍
군산의료원	0654) 41-1114	전북 군산시 금동
목포의료원	0631) 72-2101	전남 목포시 용해동
포항의료원	0562) 47-0551/8	경북 포항시 용흥동
진주의료원	0 5 9 1) 745-8001/7	경남 진주시 중앙동
마산성모병원	0551) 43-3312/7	마산시 합포구 중앙3가
제주의료원	064) 56-1190	제주시 삼도1동
계요병원(청소년의료센터)	0343) 55-3333	경기도 의왕시 왕곡동
민간 치료병원		
김경빈신경정신과의원	02) 2201-8258/9	서울 광진구 중곡2동
진태원신경정신과의원	02) 3431-7582	서울 송파구 송파동
천주의성요한의원	062) 510-3114	전남 광주시 복구 유동
약물상담실 및 관련기관		
동대문YMCA청소년상담실	02) 2248-5662	서울 동대문구 장안동
밀알복지회 상담실	02) 527-3210/1	서울 강남구 역삼동
서울시립동부아동상담소	02) 2248-4567/9	동대문구 장안2동 (일시보호시설)
한국알콜약물상담소	02) 383-0036	서울 영등포구 영등포1동
나우리정신건강센터	02) 508-8700	서울 강남구 대치동
강남구약물상담실	02) 3411-5881	서울 강남구 수서동
청소년새샘터	02) 790-4287	서울 용산구 (중간시설)

♣  강사이력소개

채 준 안

현, 한국치료레크리에이션연구소 소장

승실대 사회사업학과 석사

YMCA YOUNG RECREATION 지도요원

흥사단 레크리에이션 지도자과정 전문위원

ABLE장애인 레크리에이션연구실 실장

대한기독교 신학대학, 가톨릭대, 한신대, 한양대 출강

서울중앙병원, 강동성심병원 서울백제병원 정신과 치료레크리에이션
담당

미국치료레크리에이션협회 전문가회원

한국치료레크리에이션협회 사무국장

연세대학교 사회교육원 치료레크리에이션과 주임교수

 ♣

이 교재는 【'99약물상담 전문가양성 심화교육】 1회 교육의 교재입니
다.

청소년들의 약물남용예방과 재발방지를 위한 교육과 상담에 유용한
자료로 활용하시기를 바랍니다.

한국마약퇴치운동본부 상담센터 드림

'99 약물상담 전문가양성 심화교육
1999년 6월 발행
발행인 : 閔 寬 植
발행처 : 한국마약퇴치운동본부
서울 서초구 방배동 1002-6 (☎137-060)
비매품

한마홍교 99-

상담 080-022-5115
ARS 02-598-5115
천리안 GO KDRUG
나우누리, 유니텔, 우리넷 GO DRUG
<http://www.drugfree.or.kr>

한국마약퇴치운동본부

☎ 02-586-4466,7803 Fax 02-586-7805

마약류 및 약물남용 예방상담센터

☎ 02-587-5115 Fax 02-587-5116