

약물남용 예방교육

- 생활기술(life skill)교육을 중심으로 -



약물남용 예방교육

- 생활기술(life skill)교육을 중심으로-



“2006 World Drug Report”에 따르면, 전 세계 15-64세 인구의 4.9%인 2억 명이 마약류 사용자이며, 계속 증가 추세라고 합니다. 우리나라도, 세계화의 흐름 때문인지, 마약류 및 약물남용 문제를 바라보는 사람들의 생각과 태도가 점점 바뀌어 가고 있고, 이런 결과로 마약류 문제의 확대 가능성은 더 커져가고 있습니다.

우리 마약퇴치운동본부는 1992년 설립 이래 15년간 지속적이고 종합적으로 마약퇴치 예방활동을 전개하고 있습니다.

예방은 매우 중요한 분야임에도 불구하고 효과성을 증명하기 매우 어렵기 때문에 때로는 그 가치를 훼손당하기도 하지만 예방이 모든 활동의 기본으로 인식되고 있습니다. 각 나라에서는 예방활동을 보다 효과적이고 능률적으로 실시하기 위하여 다양한 노력들이 이루어지고 있습니다. 미국의 경우, 정부차원에서 가장 효과적인 프로그램을 모델프로그램 등으로 지정하여 운영하고 있습니다. 이 모델프로그램들의 주요 내용은 바로 남용약물에 저항하는 생활기술(life skills) 개발에 초점을 맞추고 있습니다.

아태지역의 마약류 및 약물남용 예방과 중독자 치료재활을 위해 노력하고 있는 콜롬보플랜 약물자문프로그램(DAP)이 아태지역의 마약류 및 약물남용 예방을 위한 교육전문가를 교육시키기 위한 매뉴얼로 “약물예방기술(Skills for Drug Prevention)”을 발간하여 활용하고 있습니다.

이번에 미국 정부의 “물질남용예방원칙”과 콜롬보플랜의 약물예방기술 매뉴얼을 편집하여 예방교육 현장 및 집단상담프로그램에 활용하도록 제작하였습니다.

이 책자가 마약퇴치 교육현장에서 널리 활용되어 마약류 및 약물남용 문제를 해결하는데 보탬이 되었으면 하는 바람입니다.

2006. 12.

김 명 섭
(한국마약퇴치운동본부 이사장)

서문

서문

많은 연구 결과, 남용약물에 저항하는 생활기술(life skills) 개발을 포함한 약물예방프로그램이 약물을 남용하지 않는 개인의 생활스타일을 강화시켰다. 또한 약물남용 저항에 초점을 맞춘 사회 경쟁력 강화프로그램이 단순히 정보를 제공하는 프로그램보다 더 효과적이었다.

그러므로 회원국의 인적 자원 개발에 헌신하고 있는 콜롬보플랜은 특별 활동, 곧 “약물 예방에서 생활기술을 향상시키기 위한 교육자 훈련”을 시작하였다.

이 프로젝트는 학교, 직장 및 그 밖의 공동체에서 약물예방프로그램 수혜자의 생활기술을 발전시킬 교육자로서 회원국의 약물예방전문가를 교육하는 것이다.

이 지침서는 약물교육담당 교육자를 교육하고 근로자 지원프로그램의 감독자 및 운영자를 훈련하거나 지역사회에 근거한 예방프로그램을 실시하는 부모, 지역사회 지도자 및 민간단체들을 교육시키는 것을 포함한 보다 광범위한 약물예방프로그램의 토대가 될 것이다.

호주의 Rod Ballard와 David Curd, 태국 마약청(ONCB)과 콜롬보플랜 약물자문프로그램(DAP)이 공동으로 이 책자를 개발하였다. 교육지침서는 관련 주제에 대한 새로운 연구와 정보로 새롭게 보완되어야 할 것이다. 콜롬보플랜 약물자문프로그램은 각 단체들의 창조적인 제안에 관심을 갖고 있다.

콜롬보플랜은 이 프로젝트를 후원한 미국 국무부 국제마약과법집행국에 다시 한번 감사를 드린다.

콜롬보플랜 사무처장

목 차

Contents

007 ◎ 제1장 목적과 배경

011 ◎ 제2장 의사소통

023 ◎ 제3장 소집단 활동

035 ◎ 제4장 의사결정

048 ◎ 제5장 주장하기(자기표현)

060 ◎ 제6장 개인 기술

076 ◎ 제7장 자존감

087 ◎ 부록 1. 역할극, 브레인스토밍 등

093 ◎ 부록 2. 평가

097 ◎ 부록 3. 교육의 촉매제와 자료

098 ◎ 부록 4. 교육프로그램(안)

099 ◎ 부록 5. 지역 행동계획 개발

100 ◎ 부록 6. 물질남용 예방원칙



제1장 목적과 배경

이 책지는 예방교육자에게 실천 기술과 지식을 제공하여 개인적 사회적 능력을 강화시키는데 있다. 이것은 개인 및 대인 기술 개발, 상황에 맞는 특정한 기술과 전략 습득, 그리고 이슈화되고 있는 결정과 관련한 지식 제공을 통해 이루어진다.

여기에 소개된 자료는 건강과 복지를 제공하기 위해 노력하는 모든 사람에게 적절하다. 이 책지는 건강한 생활스타일을 결정하고 행동하는데 도움이 되는 그 밖의 약물교육과 개입활동을 보충할 것이다.

이 접근법은 기본적으로 경험 학습과 소집단 활동에 근거한다. 이것은 세미나에서 참가자들이 자신의 학습을 촉진하도록 격려를 받는 방식으로 습득한 기술을 모델화하고자 하는 것이다.

자기표현(주장하기)과 같은 사회기술(social skills)은 소집단에서 가장 잘 배울 수 있다. 소집단 활동은 자유롭고 철저하게 아이디어를 교환할 기회를 제공하여 개별 참여도를 높인다. 소집단에서 이루어지는 과정은 약물과 약물교육에 대한 태도 분석을 촉진하는데 더욱 적절하다. 소집단은 신뢰를 주고, 태도변화를 막는 장애물을 줄여 태도변화를 이끌어내는 환경을 제공한다.

1. 기술 접근

사람들은 다양한 이유로 약물을 사용한다. 실패와 불안을 다루기 위해 또는 인기, 사회적 지위나 자존감을 높이는 수단으로 약물을 사용할 수도 있다. 개인은 광고, 또래, 부모와 그 밖의 역할모델의 사회적 영향을 더 잘 받아들일 수 있다.

약물예방프로그램이 효과가 있기 위해서는 단순히 약물에 대한 정보를 제공하는 것 이상이어야 한다. 약물예방은 사람들로 하여금 자신의 문제에 대처하고, 약물사용 압력에 저항할 수 있는 기술을 개발해야 한다. 여기에는 자존감 형성, 실현 가능한 목표 설정, 불안 다루기, 압력 저항하기, 효과적인 의사소통, 의사결정하기, 갈등 다루기, 그리고 약물을 접촉할 수 있는 사회적 상황을 주도적으로 다루기 위한 기술을 포함한다.

약물사용 결과는 다음의 세 요소에 의해 영향을 받는다.

- 개인적 요소: 약물 사용 이유
- 사회/환경적 요소: 약물이 사용되는 맥락
- 약물 요소: 약물의 성질과 효과

기술 접근법은 개인기술 및 대인기술과 관련된 요소를 직접 제기하고 의사결정과정들을 통해 의미 있고 적절한 방식으로 약물에 대한 사실을 제시한다.

2. 약물을 사용하는 이유

약물사용을 시작하는 이유와 약물을 계속 사용하는 이유는 다르다. 유혹하여 약물을 사용하게 하는 요인 중에는 사회활동과 여가활동의 대안 부재, 과거 모험을 추구한 경험, 자존감, 가족의 알코올 및 약물사용 경력, 학교 문화, 광고, 정서적 안정, 자의식, 사고 기술, 동기, 약물과 알코올 활용 가능성, 또래 가치와 행동 등이 있다. 그러나 약물사용을 부추기는 몇 가지 근본 요인이 있다.

- (1) 약물은 다른 세계관을 제공하며 세상을 느끼는 방식을 변화시키는 향정신성 성질을 갖고 있다.
- (2) 성인은 약물을 사용하고 청소년은 성인의 행동을 동경한다.
- (3) 실험과 모험추구는 청소년의 특성이며, 약물사용은 이런 행동을 할 큰 기회를 제공한다.

3. 약물예방의 원칙

- (1) 예방프로그램은 보호요소를 강화하고 위험요소를 줄이거나 회피하는 방향으로 나아가도록 만들어야 한다.
- (2) 예방프로그램은 담배, 알코올, 환각흡입물질, 마약류 등 모든 형태의 약물남용을 표적으로 해야 한다.
- (3) 예방프로그램은 약물에 저항하는 법, 약물에 대항하는 개인행동의 강화, 그리고 사회적 역량을 키우는 것을 포함해야 한다.
- (4) 가정 중심 예방노력은 부모중심 혹은 자녀중심 전략보다 더 효과적이다.
- (5) 술, 담배나 마약류의 접근 가능성을 제한하는 새로운 규제와 같은 정책 변화와 대중매체 캠페인을 포함하는 지역사회 프로그램은 학교, 직장, 가정의 개입이 함께 이루어질 때 더 효과적이다.
- (6) 지역사회 프로그램은 가정, 학교, 직장과 지역사회를 포함한 모든 약물남용예방 활동에서 약물사용을 반대하는 규범을 강화할 필요가 있다.
- (7) 예방프로그램은 지방의 지역사회에서 약물남용 문제의 독특한 특성을 제기할 수 있도록 조정되어야 한다.
- (8) 표적 집단의 위험 수준이 높으면 높을수록, 예방노력을 더 강화해야 하고 보다 더 일찍 시작해야 한다.
- (9) 예방프로그램은 연령에 맞게, 발달단계에 적합하게, 그리고 문화적으로 적절해야 한다.

4. 약물예방의 구성요소

약물예방은 세 가지 주요방향(수요 감소, 공급 감소, 해로움 감소)에서 고려될 수 있다.

가. 수요 감소

수요 감소전략은 약물 소지 및 사용 욕구와 그 각오(preparedness)를 감소시키는 것을 목적으로 한다. 이 전략은 약물사용을 예방하는 것을 목표로 하며, 약물사용 감소를 목표로 한 단약 전략을 포함할 수 있다. 수요 감소전략은 약물사용 예방과 더불어 약물과 관련된 해로움을 방지하는 것을 목표로 한다.

나. 공급 감소

공급 감소전략은 불법 약물의 생산과 공급을 못하게 하는 데 목적이 있다. 공급 감소전략은 합법 약물의 사용 가능성과 접근 가능성을 제한하는 것에도 적용할 수 있다.

다. 해로움 감소

해로움 감소전략은 약물관련 해로움이 특정 개인이나 지역사회에 미치는 영향을 감소시키는데 목적이 있다. 정부는 주사 약물사용과 같은 불법 약물사용 행동을 용납하지 않지만, 이런 행동이 발생하고 있으며, 이런 행동이 일으킬 수 있는 해로움을 감소시키기 위하여 공중보건, 교육과 법집행 조치를 개발하고 이행할 책임이 있음을 알고 있다.

약물예방 프로그램의 목표는 다음과 같이 요약할 수 있다.

- 약물사용 인구를 줄이기
- 약물사용의 수준을 감소시키기
- 특정 약물의 처음 사용 시기를 늦추기
- 약물의 해로운 사용을 줄이기
- 약물사용과 관련된 해로움을 최소화하기

5. 표적 대상

포괄적 접근법의 중요한 요소는 자원개발과 프로그램 제공이라는 면에서 표적 집단의 소리를 포함하는 것이다. 직장, 지역사회나 학교에서 잘 훈련된 또래 교육자와 공동으로 진행자(facilitator, 훈련교사)가 예방교육프로그램을 제공한다면 더욱 효과적일 것이다.

표적 집단을 관여시킴으로써 사람들의 약물 사용태도와 행동이 그들 또래의 행동에 대한 인식과 밀접하게 관련되어 있다는 깨달음을 이용할 수 있다.

6. 효과적인 약물예방 전략

실용연구에 근거한 일부 약물예방프로그램의 최근 성공은 약물사용의 근원에 대한 상당한 연구 진척과 학습 원칙, 사회학습이론과 사회예방접종이론에 근거한 사실에 기인한다. 사회학습이론은 사회역할모델의 중요성을 강조하며, 미리 약물을 사용토록 하는 사회적 압력에 저항하는 주장들을 개발하였다면 또래 압력에 대한 저항은 더 커질 것이라고 한다. 사회예방접종이론은 설득력 있는 주장을 알게 되면, 이후의 설득에 덜 민감하게 된다고 한다.

이런 이론들을 결합한 약물교육 접근법은 '사회적 경쟁력 혹은 상황모델'로 알려져 있다. 이 모델은 약물사용을 장려하고 흡연, 음주와 약물사용 압력에 친숙하게 하는 사회적 영향에 초점을 맞춘 다음 사람에게 이런 압력을 다룰 기술을 가르친다. 이렇게 함으로써, 예를 들어 흡연이나 음주운전과 같은 특정 행동을 반대하는 집단규범이 약물사용이 바람직하거나 해롭지 않은 행동이라는 신념을 무너뜨리는데 사용된다.

7. 약물교육의 모델 : 가정과 실행 전략

◇ 절제 교육

가정: 약물이 주는 폐해에 대한 정보를 제공한다면 약물을 사용하지 않을 것이다.

실행: 교사와 전문가가 약물사용의 부정적인 면을 중점적으로 말한다. 끔찍한 메시지나 영상물을 사용한다.

◇ 정보 접근법

가정: 약물남용을 이해하고 다양한 선택이 주어지며, 약물사용이 개인과 사회에 미치는 이익과 손해를 토론한다면, 현명한 선택을 하여 절제할 것이다.

실행: 전문가의 조언을 포함한 주요한 설득적인 내용이어야 한다. 구조화된 강의 계획, 과학적으로 정확한 영상물 및 사실 정보, 과제 할당과 토론을 활용한다.

◇ 태도 변화 접근법

가정: 부분적으로 위 내용과 비슷하지만 지식, 태도와 행동 간의 연계와 관련한 가정을 포함한다.

실행: 가치, 특히 가치 명료화와 의사결정 기술에 근거한 가치를 더 강조한다.

◇ 사회 예방접종프로그램

가정: 약물을 사용하라는 사회적 압력을 다루는 특별한 기술을 배우는 학생은 이런 압력에 더 잘 저항한다는 가정을 강조한다.

실행: 약물사용 압력을 다루거나 다루지 못하는 것을 보여주는 영상물이나 기타 미디어 이벤트. 일부 프로그램은 “거절하기” 훈련과 약물관련 문제 상황(음주운전)을 다루기 위한 전략, 약물을 사용하도록 하는 사회적 압력에 저항하는 전략을 포함한다. 역할모델, 예행연습과 피드백을 포함할 수도 있다.

◇ 사회기술 훈련

가정: 비행행동을 조장하는 상황과 사회적 압력상황에서 기인하는 불안에 대해 은밀하고도 명확한 대처기술과 비행을 유도하는 사회적 압력을 학습한 사람들은 높은 자존감과 강화된 문제 해결 능력을 갖게 될 것이며, 약물남용을 하지 않게 될 것이다.

실행: 주로 소집단교육을 통해 이루어진다. 기술 시연, 역할 연기, 피드백과 강화를 사용한다. 자기 표현 훈련, 스트레스 관리, 의사결정 기술, 테이트 기술 등을 배울 수 있다. 일부 프로그램은 약물에 대한 정보와 가치 명료화를 특징으로 한다.

제2장 의사소통 (Communication)

의사소통은 사람들 간에 언어적, 비언어적 메시지를 주고받는 과정이다. 동적인 과정이기 때문에, 의사소통은 서로 소통하는 사람들 간의 관계에 영향을 줄 것이다.

기술에 근거한 접근법에서 의사소통 기술은 경청, 능동적 경청, 사려 깊은 경청(reflective listening), 자기표현(주장하기), 협상, 설득, 피드백 주고받기, 자기 고백, 갈등 해결, 서면 및 비언어적 의사소통, 공감 형성과 질문에서 요구되고 나타난다.

효과적인 의사소통은 약물사용관련 책임 있는 행동을 개발하고, 직장, 사회집단, 학교생활 및 일반 공동체에서 적극적인 참여를 개발하기 위해 요구되는 근본 기술이다.

비효과적인 의사소통 기술이 사회, 가정, 학교 및 직장에서 개인적이고 전문적인 불만족, 외로움, 갈등 및 또래와의 불화를 초래할 수 있는 반면에 효과적인 의사소통 기술은 대인관계와 자존감을 강화시킨다.

약물사용과 그 밖의 불안한 행동은 보다 광범위한 사회적 환경에서 또래, 동료 및 가족 구성원들과의 관계를 맺지 못하도록 하고 개인적인 아이디어, 관심 및 가치를 표현할 수 없도록 하며 불건전한 집단과 사회적 압력에 저항할 수 없게 한다. 그러나 사회적 상황에 대처하는 하나의 수단으로 약물이 사용될 수 있지만, 효과적인 의사소통 기술은 사람에게 약물 사용 없이 타인 및 상황과 관련하여 자신감을 제공할 수 있다.

개인관계와 집단관계는 효과적인 의사소통을 통해 강화될 수 있다. 한 개인이 동료, 부모, 또래나 교사와 약물 이슈를 공개적으로 토론할 수 있다면, 그 사람은 약물 이슈와 관련하여 다양한 아이디어와 가치를 알게 되어 자신의 약물사용 여부에 대한 결정에 도움을 주게 된다.

비효과적인 의사소통 기술을 발달시켜온 사람은 시간이 지남에 따라 자존감 수준이 떨어지고 의사결정과 자신의 문제를 해결하는데 타인에게 더욱 의존하게 될 것이다. 결국 비효과적인 의사소통 기술은 약물과 그 밖의 건강 이슈를 다룰 수 있는 능력을 심각하게 손상시킬 수 있다.

귓속말 나누기

시 간 : 20~30분
준비물 : 펜, 차트지

가. 목표

- 메시지를 주고받을 때 메시지가 어떻게 바뀌고 잘못 해석될 수 있는지를 보여주기.
- 효과적인 의사소통에 대한 장벽을 어떻게 피하거나 줄일 수 있는지를 생각하기.

나. 활동

- (1) 6~8명을 한 집단으로 하여 일렬로 앉는다.
- (2) 진행자는 각 집단의 맨 앞 사람에게 12~20단어의 메시지를 귓속말로 전하거나 메시지가 적힌 카드를 주어 이 활동을 시작한다. 각 참가자는 메시지를 받으면 다음 사람에게 귓속말로 연속해서 전한다. 필요한 경우 한 번 더 메시지를 전할 수 있다.
- (3) 메시지가 마지막 참가자에게 전달되면, 그는 이를 큰 소리로 발표한다.
- (4) 진행자가 처음 메시지와 마지막 메시지를 비교한다.
- (5) 진행자는 집단별로 메시지가 바뀌었거나 혼동된 이유와 더 좋은 결과를 위해 어떤 의사소통 전략이 사용되거나 개선될 수 있는지를 토론하도록 한다. 집단별 토론 결과가 보고되고, 이런 의견교환은 차트에 기록되어 교실 내에 전시된다.
- (6) 진행자는 이 활동에서 각 집단에 새롭거나 개선된 의사소통 전략을 사용할 수 있도록 허용할 수 있다. 그 결과는 또다시 비교된다.

다. 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 벌어졌는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 두 메시지에서 사용된 단어와 의미는 어떤 차이가 있는가?
- e. 무엇이 주고받는 메시지의 의미에 영향을 주었는가?

라. 이론

이 활동의 핵심 목표로는, **첫째** 메시지가 크게 바뀌거나 혼동이 될 때 더 많은 웃음과 상호작용을 만들어내는 즐거운 활동인 것처럼, 이 활동은 의사소통기술을 탐구하는데 집단 응집력과 열정을 형성하는데 도움이 될 것이며, 이것은 보다 복잡한 의사소통 활동을 위해 중요하다. **둘째**, 이 활동은 정보가 개인이나 집단 언어로 전달될 때 오해와 갈등이 어떻게 일어나는지를 보여주는 단순하고 도표화된 샘플이다. 이는 통상적으로 많은 사회적 갈등이 오해, 유연비어, 조작과 미신을 통해 발생함을 보여준다.

마. 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 참가자의 결과를 높일 수 있는 이런 활동의 변형은?
- d. 진행자로서 모든 참가자가 이 활동에 관여했고 토론과 피드백에 참여했는지를 어떻게 확인하는가?

묘사하기

시 간 : 20~30분
준비물 : 필기도구(펜과 종이)

가. 목 표

- 일방적 의사소통과 쌍방향적 의사소통의 효과성을 경험하고 비교하기.

나. 활 동

- (1) 짝을 만든다. 각 집단에서 한 짝이 활동을 완료하는 동안 다른 짝은 관찰한다. 그런 다음 이 역할을 서로 바꾼다.
- (2) 각 집단에서 짝은 서로 등을 맞대고 앉는다. 한 참가자가 사각형, 삼각형, 평행사변형과 원형의 모형을 서로 맞댄 그림을 그린다. 그런 다음 그 참가자는 짝에게 그 모형을 설명하여 동일한 모형을 그리도록 한다. 짝은 질문을 하거나 힌트를 얻을 수 없다. 의사소통은 엄격하게 일방적이어야 한다. 다른 짝은 이 과정을 관찰한다. 활동이 끝나면 짝은 원래 그림과 그린 그림을 비교한다. 관찰한 짝은 관찰한 것을 피드백 할 수 있다. 그런 다음 역할을 바꾸어 위와 동일한 과정을 진행한다.
- (3) 진행자는 각 짝에게 경험을 짧게 공유하게 하고 일방적 의사소통의 장애와 효과성을 생각하도록 한다. 그 요인을 기록한다. 진행자는 일방적 의사소통이 피드백 없이 한 사람에서 다른 사람으로 전달하는 메시지를 포함하고 있음을 알려준다.
- (4) 짝은 이 활동과 피드백 과정을 반복하며, 이번에는 그림의 정확성을 높이기 위하여 질문이나 힌트를 요구할 수 있도록 한다. 모든 참가자들이 일방적 혹은 쌍방향적 의사소통을 경험할 수 있도록 짝이 되어 이 활동을 한다.
- (5) 쌍방향적 의사소통의 효과성을 검토하고 이를 일방적 의사소통과 비교한다. 짝은 피드백을 하고 기록한다. 진행자는 쌍방향적 의사소통이 질문, 동의, 재 진술을 통해 피드백을 주는 수신자를 포함하고 있음을 알려준다.

다. 과 정 질 문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 벌어졌는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 원래 그림과 그린 그림이 더 비슷해졌는가?
- e. 왜 쌍방향적 의사소통이 일방적 의사소통에 비해 효과적인가?
- f. 일방적/ 쌍방향적 의사소통과정에 관여한 발신자와 수신자간에 어떤 차이가 있는가?

라. 이 론

이 활동은 의사소통이 효과적이기 위해서는 쌍방향적이어야 하며 정보주기, 질문, 명료화와 함의로 구성되어야 함을 조명하는 다음의 의사소통 단계로 참가자를 이동시킨다. 그림을 사용한 것은 일방적/ 쌍방향적 의사소통의 효과성을 그래픽으로 보여준 예이다. 의사소통 과정의 이론과 이해는 계속 의사소통하는 대인관계와 사회적 상황에 적용할 수 있다. 이런 끊임없는 의사소통 과정은 개인이 하나의 방식이나 다른 비효과적인 의사소통 전략을 사용하는 경우 많은 장벽을 가질 수 있다. 비효과적 과정보다 효과적인 의사소통 과정을 개발하는 것이 약물관련 이슈와 결정을 토론하거나 다룰 때 청소년, 부

모, 동료와 교사에게 중요하다. 이런 사람들 간의 의사소통의 질은 행동선택의 적절성과 관계의 질을 결정할 것이다.

마. 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 다른 학습 상황 등에서 효과적인 쌍방향적 의사소통의 가치가 제시되고 검토되었나?

능동적인 경청 1

시 간 : 20~30분
준비물 : 필기도구(펜과 종이)

가. 목 표

- 메시지를 주고받을 때 메시지가 어떻게 오해되는지 보여주는 활동에 참가하기.
- 효과적인 의사소통 방해물을 피하거나 줄일 수 있는 방법을 숙고하고 검토하기.

나. 활 동

- (1) 짝으로 활동한다. 의사소통 시간의 적어도 50%는 청취자로 보낸다고 설명한다. 대부분의 사람들은 들은 것의 50%만 기억하고, 8시간 뒤에는 그것의 50%만 기억한다. 결국 전체 정보의 25%만을 기억한다. 능동적 경청은 들은 것의 정확성을 점검하는 수단으로 화자에게 피드백을 제공하는 청취자를 포함하는 과정이다.
- (2) 가족, 취미, 주소를 짝에게 일방적 대화로 전달하도록 한다. 한 사람은 질문하고 다른 사람은 그 질문에 답하는 형식을 취한다. 개인적 부분과 관련한 후속 질문은 허용되지 않는다. 5분 후, 8명으로 한 집단(4쌍)을 만들어 집단의 구성원에게 자신의 짝을 소개한다.
- (3) 다른 사람이 제공한 정보를 확인하기 위해 한 사람은 질문하고 능동적 경청 기술을 사용하여 쌍방적 대화로 이 활동을 반복한다. 능동적 경청은 받고 있는 정보의 정확성을 점검하기 위하여 다른 사람에게 피드백한 것을 경청하고 질문을 명료화하는 것을 포함한다. 5분 후, 8명으로 한 집단(4쌍)을 만들어 집단의 구성원에게 자신의 짝을 소개한다.
- (4) 진행자는 전체로 일방적 의사소통과 반대로 능동적 경청과정을 사용한 것이 얼마나 효과적인지를 피드백 한다. 참가자는 어떤 질문이나 경청기술이 사용되었고 얼마나 효과적이었고 그 이유가 무엇인지를 질문 받는다.

다. 과 정 질 문

- a. 무엇을 했나?
- b. 어떤 일이 벌어졌나?
- c. 어떻게 느꼈나?

라. 이 론

약물을 사용하는 사회적 환경에서 빈약한 의사소통은 잘못된 의사결정과 불안한 행동을 초래할 수 있다. 부정적 공격적 행동을 일으키는 개인과 집단 갈등을 야기할 수 있다.

마. 평 가 질 문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 다른 학습 상황이나 사회적 맥락에서 교사, 학생, 보건 종사자나 부모에게 효과적이고 능동적인 경청기술은 중요한가?
- d. 진행자로서 모든 개인들이 이 활동에 능동적으로 참여했는지를 어떻게 확신했나?

<능동적 경청에 관한 정보>

능동적 경청은 효과적인 의사소통 과정의 핵심 요소이다. 아래 사항이 발생했을 때, 의사소통은 비효과적으로 된다.

- 자신이 말하고자 하는 것에 꼭 잡혀서 다른 사람의 말에 집중하지 못한다.
- 자신의 견해를 표현하기 위해 다른 사람이 토론하고 있는 이슈에 초점을 맞출 기회를 본다.
- 선별적으로 듣는다. - 듣고 싶은 것만 듣는다.
- 자신의 목적을 위해 다른 사람의 발언을 방해하거나 중단시킨다.

다음의 경청기술은 효과적인 의사소통에 핵심이다.

집중하는 기술(Attending Skills)

다른 사람에게 육체적으로 집중한다. 열린 몸짓으로 바라본다. 다른 사람의 말에 관심을 갖고 있다는 표시로 시선을 계속 맞추고 얼굴 표정과 그밖의 표시를 보여준다.

호응 기술(Following Skills)

화자의 말을 방해하거나 돌리지 않는다. 화자가 이야기할 수 있도록 격려하는 간단한 호응을 활용한다. 관련 질문에 '예, 아니오' 이상의 더 많은 응답을 한다. 질문자의 자세를 취하지 않고 너무 많은 질문을 하지 않는다. 집중력을 유지한다.

반영 기술(Reflecting Skills)

다른 사람이 느끼고 있다고 자신이 생각한 것을 그들에게 말한다.

- “당신은 이 프로젝트를 확실히 기뻐하시는군요.”
- “화난 것처럼 들리네요.”
- “당신은 피로워 보이는 것 같군요.”

바꾸어 말하는 기술(Paraphrasing Skills)

다른 사람이 말한 것을 다른 단어로 정리하고 들은 것을 정확하게 점검한다.

- “내가 정확히 이해한다면~”
- “당신이 ~ 말한 것처럼.” “여러분이 ~ 생각한 것처럼.”
- “당신이 ~라고 말하는 것 같군요.”

초점을 맞추는 기술(Focussing Skills)

다른 사람에게 자신의 주요 관심사에 초점을 맞추도록 정중하게 요청한다.

- “이 모든 사안에 당신은 엄청난 관심을 갖고 있다는 것을 알지만 특히 우리가 할 수 있는 것으로는 이것 중 무엇입니까?”
- “당신이 언급한 것 중에, 가장 관심을 갖는 부분은 무엇이죠?”

능동적인 경험 2

시 간 : 20~30분
준비물 : 필기도구(펜과 종이)

가. 목표

- 능동적 경청 기술을 확인하고 실천하기.

나. 활동

- (1) “능동적 경청에 관한 정보”를 포함한 이전 활동에서의 경험과 정보에 대해 생각하도록 질문한다. 토론을 촉진하는 질문은 다음과 같다.
 - 누군가가 당신의 말에 경청하고 있음을 어떻게 알았는가?
 - 다른 사람과의 토론에서 어떤 행동이 효과적인 경청에 기여하는가?
 - 누군가의 말을 듣는 것이 어렵다는 것을 언제 발견하였나?
 - 언제 누군가가 당신의 말을 듣는 것을 어려워했나?
 참가자는 이 질문에 반응함으로써 모두가 볼 수 있게 칠판이나 차트지에 효과적인 경청 “이다” “아니다” 를 기록한다.
- (2) 각 3명을 짝으로 하여 나눈다. 한 사람은 관찰자가 된다. 두 사람은 ‘약물예방이 중요하다고 믿는다’와 같은 주제를 택한다. 효과적인 경청 “이다”, “아니다” 를 언급하며 이 주제를 토론한다.
- (3) 관찰자는 사용된 효과적인 경청기술을 기록하고 피드백 한다. 시간이 있으면, 주제와 역할을 바꾸어 모두가 관찰자가 될 수 있도록 한다.
- (4) 소집단활동의 결과에 따라서 집단은 활동에 대해 피드백 하고, 필요한 경우 효과적 경청의 “이다”, “아니다” 리스트를 검토하여 수정한다.

다. 과정 질문

- a. 무엇을 했나?
- b. 어떤 일이 벌어졌나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 효과적인 능동적 경청이 왜 핵심 의사소통 기술인가?
- e. 효과적인 능동적 경청을 개발하는데 지원할 수 있는 다른 활동은?

라. 이론

능동적 경청기술은 효과적인 의사소통의 핵심이다. 그러나 많은 사람들은 (경청이) 자연스럽게 개발되므로 실습이나 검토가 필요 없다고 생각한다. 포괄적인 기술프로그램에서 지식과 태도를 자세히 검토하기 전에 의사소통을 포함한 기본적인 대인기술에 먼저 초점을 맞출 필요가 있다. 효과적인 의사소통 과정을 이해하지 않고는 약물 및 건강 이슈관련 토론은 혼란스럽고, 감정적이며 비생산적이 될 수 있다.

마. 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 참가자 등의 경청기술을 개발하는데 어느 방식으로 지원하였나?
- d. 진행자로서 모든 개인들이 이 활동에 능동적으로 참여했는지를 어떻게 확인했나?

비언어적 의사소통

시 간: 30분

준비물: 필기도구(펜과 종이)

가 목표

- 메시지를 주고 해석하는데 비언어적 의사소통의 중요성을 확인하기.

나 활동

- (1) 3명을 한 짝(소집단)으로 구성한다. 2명은 주제에 대해 토론하고 1명의 관찰자는 그들이 사용하고 있는 능동적 경청기술을 검토한다.
- (2) “비언어적 의사소통”을 언급하여 참가자의 비언어적 행동을 비밀리 검토하도록 관찰자에게 은밀하게 설명한다. 관찰자는 관찰하고 있는 것을 알려주거나 보여주지 않는다. 10분간 소집단 토론과 관찰을 한다.
- (3) 전체 참가자에게 이 활동의 목적을 설명한다. 메시지 의미의 65% 이상이 비언어적 의사소통으로 전달된다고 설명한다.
- (4) 관찰자가 관찰한 비언어적 의사소통을 보고한다. “비언어적 의사소통”의 동일한 서식을 사용해 이 관찰을 칠판이나 차드지에 기록한다.
- (5) 나중의 검토와 참고용으로 참가자에게 “비언어적 의사소통의 이해”를 나누어준다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했나?
- b. 어떤 일이 벌어졌나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 비언어적 의사소통은 의사소통 과정에서 어떻게 영향을 주는가?
- e. 진행자와 참가자는 어떻게 비언어적 의사소통을 알고, 관리할 수 있는가?

라 이론

비언어적 의사소통은 의사소통과정에서 큰 영향력을 갖고 있지만 동시에 모호하다는 것을 인식하는 것이 중요하다. 즉, 특별한 눈짓이나 몸의 포즈가 발신자와 수신자, 의사소통이 발생한 상황과 대화의 성격에 따라 다른 의미를 전달한다.

기술 접근의 맥락에서 비언어적 의사소통의 중요성을 이해하는 것이 전반적인 의사소통과정의 중요한 부분이다. 보통 이주 다른 비언어적 행동을 보여 교사, 부모 및 어른들을 잠재적으로 혼란스럽게 하는 청소년에게는 이것이 특히 중요하다. 청소년과 성인간의 의사소통은 말해진 것보다는 보통 말해지지 않은 것과 양 당사자가 사용한 비언어적 행동에 더 영향을 받는다. 의사소통 기술은 비언어적 행동의 성격과 영향력을 잘 인식하지 못하는 사람에게는 복잡하고도 어렵다. 따라서 피드백과 자기반영(self-reflection)은 비언어적 행동과 관계된 활동의 중요 구성요소이다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 비언어적 행동을 알게 하고 이해하는데 어느 방식으로 지원하였나?

〈비언어적 의사소통의 이해〉

1. 보통 의사소통에서 언어적 요소가 메시지의 35%이하를 구성하는데 반해 비언어적 요소는 65%이상을 구성한다.
2. 비언어적 의사소통은 느낌, 좋음, 선호 등을 의사소통한다.
3. 비언어적 의사소통은 모호하다. 예로, 화난 상태는 많은 움직임과 주먹을 휘두르거나 완전히 침묵하는 것으로 표현할 수 있다. 얼굴이 상기된 것은 화와 당혹, 신경과민이나 즐거움을 의미할 수 있다.
4. 비언어적 행동이 언어적 메시지와 모순 되면 혼란이 일어난다. 예로, 상대방의 얼굴을 보지 않고 '밧는 다'고 말한다.
5. 좋아함과 수용을 의사소통할 때, 이런 비언어적 행동은 메시지와 통합된다.
 - 계속 응시하기
 - 상체를 꼿꼿이 세우기
 - 밀착하되 개인적 공간을 침범하지 않기
 - 따스한 톤의 목소리와 속삭이거나 소리치지 않고 분명히 말하기

비언어적 의사소통은 다음을 통해 전달될 수 있다.

- 상대방과 떨어져 있는 거리(공간)
- 우리가 살고 있는 물리적 환경을 구성하는 방법
- 우리가 앉고, 서고, 걷고 시선을 접촉하는 방법
- 우리의 가정, 직장 및 학교의 환경
- 제스처
- 한숨쉬기, 울음, 불쾌, 희롱, 미소, 웃음
- 우리의 외관 -머리, 얼굴, 몸체
- 키가 크고 작음
- 우리가 입고 있는 옷
- 우리가 입는 옷의 색깔
- 남성성/여성성
- 목소리의 톤

- 표3 -

<비언어적 의사소통>

관찰 행동	집단 구성원 1	집단 구성원 2
자세 멀리 보거나 파트너 향함. 등 구부림/ 똑바른 자세		
눈 마주침		
끈 팔과/혹은 다리		
손동작		
안절부절 못함		
기타		

의사소통의 장애물

시 간 : 30분

준비물 : 필기도구(펜과 종이)

가. 목 표

- 의사소통 과정의 장애물로서 어떤 언어적 행동을 경험하고 이를 방지하거나 최소화하는 방법을 인식하기.

나. 활 동

- (1) 3명으로 소집단을 구성한다. 각 소집단에서 두 명은 어떤 주제를 토론하고, 나머지 한 명은 언어적 행동을 사용하여 토론을 방해한다. 토론자는 방해 행동을 무시하고 계속 토론해야 한다.
- (2) 진행자는 사용된 언어적 방해 행동과 이 행동이 의사소통 과정에 미친 영향을 각 소집단에게 묘사하도록 한다. 이런 행동은 나중의 참고를 위해 칠판이나 차트지에 적는다. 진행자는 또한 참가자에게 효과적인 의사소통을 방해하거나 장애물이 있는 경우 어떻게 느꼈는지를 묘사하도록 한다.
- (3) '효과적인 의사소통의 장애물'을 나누어주고 도입 활동에서 장애물의 유형과 장애물을 확인하는 방법을 토론한다. 이 토론은 이런 장애물이 의사소통 과정에 영향을 주는 정도에 초점을 맞추어야 한다.
- (4) 이런 배경 정보를 갖고, 관찰자와 함께 한 소집단 역할극을 실연하여 장애물의 실체를 확인한다. 참가자에게 역할을 바꾸어 하도록 격려하고 "효과적인 의사소통의 장애물"에서 요약하고 있는 항목과 관련하여 다양한 장애물의 영향을 토론한다.
- (5) 장애물이 효과적인 의사소통에 미치는 영향과 성격 그리고 이런 영향력을 최소화하거나 방지하는 전략에 관해 전체 토론에서 결론을 내린다.

다. 과 정 질 문

- a. 무엇을 했나?
- b. 어떤 일이 벌어졌나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 어떤 행동이 의사소통의 장애물로 어떻게 역할을 하나?
- e. 진행자와 참가자는 어떻게 장애물 발생을 알고 예방할 수 있는가?

라. 이 론

효과적인 의사소통에 장애물이 될 수 있는 행동을 이해하는 것은 효과적인 언어적 비언어적 의사소통을 보완한다. 어떤 단어와 행동이 효과적인 관계 형성을 훼손할 수 있음을 깨닫는 것이 다른 사람들과 상호작용을 하고자 하는 사람들에게 적절하다.

마. 평 가 질 문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 효과적인 의사소통의 장애물을 인식하는데 어떻게 도움을 주나?
- d. 모든 참가자들이 이 활동으로 핵심 목표를 성취했는지를 어떻게 확인했나?

〈효과적인 의사소통의 장애물〉

1. 심판(judging)

심판은 당신의 가치를 다른 사람에게 심어주고 그들의 문제 해결책을 명료하게 하는 것이다. 심판할 때 어떤 사람이 말하는 것을 듣지 않는다. 왜냐하면 그 사람의 외모, 억양과 사용하는 단어로 평가하기 때문이다.

예를 들면

- 비난 - “그런 것도 이해하지 못하나요?”
- 흠잡기 - “당신이 게으르기 때문이다.”
- 진단 - “당신은 이 주제에 정말로 관심이 없군요.”
- 사람을 조정하기 위해 칭찬 - “조금 더 노력하면 더 잘 할 수 있겠는데요.”

2. 해결책 제시

해결책 제시는 듣는 사람이 관심을 보이고 도움을 바라는 경우에도 의사소통을 방해할 수 있다. 해결책을 줌으로써 우리에게 의존하게 하고 의사결정 기술을 실천할 기회를 박탈한다. 우리는 또한 그들에게 그들의 느낌, 가치와 문제가 중요치 않다고 전달하기도 한다.

예를 들면

- 명령 - “매일 밤 두 시간씩 공부해야 돼.”
- 위협 - “이것을 하지 않으면~.”
- 규범화 - “이것을 해야 돼.”
- 지나친 질문 - “어디 갔었니?, 무얼 했니?, 누구와 있었니?”

3. 타인의 관심 회피

타인(듣는 사람)의 관심을 회피하면 듣는 사람이 결코 문제를 제기하지 않는다. 개인의 느낌과 관심을 고려하지 않는다. 듣는 사람은 개인의 공포, 불안, 걱정을 다루기를 원치 않는다.

예를 들면

- 조언 - “~하면 좋을 거야.”
- 산만 - “이번 학기에 어떤 운동을 할 거니?”
- 논리적 주장 - “결과를 향상시키는 것은 더 공부하는 길 뿐이야.” “사실을 강조하고 느낌은 피하라.”
- 재 확신 - “모두 잘 될 거야.”

제3장 소집단 활동

집단 활동은 연속적인 학습활동을 통해 참가자가 진행자로부터 지도를 받고 자신의 경험을 반영하도록 격려를 받으며 동료를 이끌거나 동료에 이끌릴 기회를 제공받는 과정이다. 약물사용과 그밖의 건강관련 선택은 보통 직장, 사회나 가족 집단 내에서 이루어지므로 집단 활동은 기술에 근거한 교육에 가장 적합하다.

집단 활동과정에 능동적으로 참여하는 사람은 보다 더 많은 정보를 얻을 수 있고, 다른 의견과 관점을 접할 수 있으며, 효과적인 대인관계 기술을 발전시킬 수 있다. 이러한 경험과 기술은 약물예방의 핵심 요소로 개개인은 자신의 행동과 다른 사람의 행동에 관해 자신의 신념을 검토하여 확고히 할 수 있다.

집단 활동은 지지적인 학습 환경도 만드는데, 개인의 의견이 소중히 여겨지고 의견차이가 수용되며 공감대가 형성된다. 이로 말미암아 진행자와 참가자 간에 개방성, 신뢰, 자신감 그리고 지지를 이끌어 낸다. 이 과정의 목표 중의 하나는 학습 공유의식을 만들어내는 것으로 진행자가 전통적으로 교훈적 가르치기를 하는 것 보다는 집단의 한 구성원으로 역할을 한다.

집단 활동의 바람직한 목표는 학습 활동을 선택하고 촉진하기 전에 명확히 정의되는 것이 중요하다. 이것은 특정 집단이나 참가자의 성취를 이루기 위해 부적절한 활동을 사용하는 것을 피하기 위해 필요하다. 따라서 “이 활동의 목적은 무엇인가?”라는 질문은 이 활동이 시작되기 전에 던져질 필요가 있다.

집단 활동이 촉진되는 환경은 이 과정의 성공의 핵심이다. 이상적으로는, 집단 활동 공간은 안락해야 하고 밝으며, 참가자의 총 집단과 소집단의 수에 적합하도록 탄력적이어야 한다. 가구는 다양한 공간 배열을 위해 쉽게 움직일 수 있어야 한다.

진행자의 역할은 강사나 전문가의 역할과는 다르다. 진행자는 집단을 위해 신뢰, 지지와 격려의 분위기를 만들어야 하며 비효과적인 집단행동이 긍정적인 집단의 성취에 명확히 부정적으로 영향을 줄 때만 직접적으로 개입한다.

효과적인 진행자의 전형

- * 심판하지 않기
- * 지지적
- * 정직하기
- * 효과적인 의사전달
- * 신뢰를 키우기
- * 개방적
- * 관찰하기
- * 공평하기

집단 활동은 참가자와 진행자에게 다음과 같은 장점들을 준다.

- 다른 사람과 함께 함으로써 학습의 질을 높인다.
- 자료, 기술 그리고 경험이 조화를 이룬다.
- 개개인이 만드는 실수를 최소화한다.
- 촉진 활동의 다양성과 창조성이 만들어진다.
- 새로운 생각과 정보에 어려움을 겪는 사람들을 격려하고 도와준다.

가 목 표

- 효과적인 집단 활동을 위하여 (모두) 동의한 기본규칙을 개발하기.

나 활 동

- (1) 5명씩 각 집단을 구성하고 종이와 펜을 나누어 준다.
- (2) 각 집단은 자신이 구성원이었던 비효과적인 집단에 대해 논의하고 비효과적인 집단이었던 이유를 작성한다. 또한 자신이 구성원이었던 효과적인 집단에 대해 논의하고 효과적인 집단이었던 이유를 작성한다.
- (3) 각 집단은 보고자를 지명한다. 보고자는 집단에서 논의된 점을 전체 집단 앞에서 발표한다. 집단은 다른 집단이 확인한 이슈를 반복할 필요가 없다. 각 집단이 작성한 피드백을 전체 집단 앞에 전시한다. 피드백을 언급하면서, 진행자는 효과적인 집단 활동에 기여한 주요소에 대한 집단 토론을 이끈다. 주요소가 조명된다.
- (4) 진행자는 “효과적인 집단의 요소”를 나누어준다.
- (5) 집단은 효과적, 비효과적 집단의 확인된 이슈와 관련하여 효과적 집단의 요소를 검토한다. 그런 다음 집단은 앞으로의 모든 집단 활동에 언급될 기본규칙을 개발한다(최대 10개의 규칙). 기본규칙은 앞으로의 모든 집단 활동에서 검토될 수 있는 곳에 전시된다. 필요한 경우 이 기본규칙은 더해질 수 있다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 왜 작은 집단에서 토론하는 것이 쉬웠고 또는 어려웠는가?
- e. 큰 집단에서의 활동과 작은 집단에서의 활동이 어떻게 다른가?
- f. 기본규칙이 집단 활동을 위해서 공정하고 실용적인가?

라 이 론

목적은 참가자가 집단 활동 과정을 경험하고 집단이 효과적, 비효과적일 수 있는 이유를 검토하게 하는 것이다. 참가자에게 집단의 역동성과 과정에 대한 통찰력도 제공한다. 합의된 기본규칙 개발은 앞으로의 집단 활동에 기준틀을 제공할 것이다. 다양한 시점에, 집단은 기본규칙 수정을 결정할 수 있다. 진행자는 계속 기본 규칙을 고려하도록 언급해야하며 더 많은 집단 활동 경험에 근거하여 수정 가능성을 언급해야한다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 어떤 다른 학습활동과 사회 영역에서 기본규칙이 사용되어 질 수 있나?
- d. 진행자로서 어떻게 모든 참가자들이 토론에 참여하고 집단의 기본 규칙을 만드는 것에 기여하게 할 수 있나?

〈효과적인 집단의 요소〉

효과적인 집단이란?

- 집단의 목적과 목표가 명확하다.
- 목표를 향한 전략을 선택하는데 유연하다.
- 구성원 간에 효과적인 의사소통과 이해가 있다. 아이디어뿐 아니라 개인적 느낌과 태도에 대한 의사소통이 직접적이고 개방적인 방식으로 이루어진다.
- 중요한 결정을 하기 위해 모든 견해를 고려하고 모든 구성원이 헌신하여 효과적인 의사결정을 시작하고 이를 수 있다.
- 집단의 생산성과 집단 구성원의 개별 욕구 만족도 간에 균형을 이룬다.
- 구성원이 아이디어를 내고 다른 구성원의 아이디어를 다듬고 명확히 하며 결정의 실현가능성을 시험하고 집단 자체를 효과적으로 활동하는 집단으로 유지하기 위하여 모든 집단 구성원간의 리더십 책임을 공유한다.
- 높은 결속력을 가지지만 구성원의 자유를 침해하지는 않는다.
- 다양한 구성원들의 능력을 효과적으로 사용한다.
- 리더나 다른 어떤 구성원에 의해 지배되지 않는다.
- 객관적으로 자신의 처리과정을 검토하고 그 문제에 직면할 수 있다.
- 정서적 행동과 이성적 행동 간의 균형을 유지하며 감정을 생산적 집단 노력으로 전환한다.

집단의 목표 정하기

시 간 : 30분
준비물 : 펜과 종이

가 목표

- 집단의 목표 설정을 경험하기 위해서 개개인이 한 집단에서 효과적으로 활동하기.

나 활동

- (1) 5인으로 집단을 구성하고 참가자에게 중요한 집단 목표라고 믿는 것을 생각하여 작성하게 한다. 목표가 유용하기 위해 측정되거나 평가될 수 있는 용어로 기술될 필요가 있음을 설명한다. 목표는 누가 어떤 행동을 어떤 방식으로 언제까지 성취하길 기대하는지를 기술해야 한다.
- (2) 각 소집단에서 참가자는 자신들의 집단목표를 공유하여 목표를 일치하도록 시도한다. 시간이 있다면 적합성과 유사성 그리고 목표가 성취되고 평가될 수 있는지 여부로 목표를 비교한다.
- (3) 소집단은 전체에 보고하고 진행지는 명확히 하고 각 소집단과 대집단의 공감대를 추구한다. 합의된 최종 집단 목표는 앞으로의 참고를 위하여 작성되어 전시될 것이다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 여러분은 어떻게 생각했는가?
- d. 어떤 요인들이 일을 쉽게 만들고 반대로 더 어렵게 만들었나?
- e. 효과적인 집단의 활동 결과를 도와주거나 반대로 방해한 집단 활동은 무엇이었나?

라 이론

효과적인 집단 활동을 위해 효과적인 집단이 무엇인지 명확히 하고 기본규칙과 목표를 확인함으로써, 더욱 개인적이고 도전적인 화제들에 대해 토론할 수 있는 지지적 학습 환경이 존재한다. 참가자 개인이 공격적인 방식으로 말하거나 행동하는 경우, 진행자는 개인과 집단에게 기본규칙과 목표를 언급한다. 이것은 공격적인 행동을 조정하는데 도움이 될 것이다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 어떤 다른 학습활동과 사회 영역에서 기본규칙이 사용되어 질 수 있나?
- d. 진행자로서 어떻게 모든 참가자들이 토론에 참여하고 집단의 기본 규칙들을 만드는 것에 기여하게 할 수 있나?

집단 내 역할 관찰하기

시 간 : 30분
준비물 : 펜과 종이

가. 목 표

- 집단 내 역할을 이해하고 이것으로 집단개발과정과 관련짓기.

나. 활 동

- (1) 참가자에게 “집단 구성원의 역할”을 제공하고 집단 내에서 관찰될 수 있는 다양한 역할을 짧게 설명한다. 10명의 집단에서 3-4명은 관찰자가 된다. 나머지 참가자는 원형을 만들고 관찰자는 그 원형 밖에 선다.
- (2) 관찰자는 개별적으로 설명을 듣고 “집단 관찰자 피드백”을 제공받는다. 관찰자는 집단토론을 하고 있는 참가자를 관찰하고 메모를 한다. 각 관찰자는 3-4명의 참가자를 관찰한다.
- (3) 진행자는 토론 주제를 제공하고 토론하는 동안 관찰자를 무시하라고 말한다.
제안된 토론 주제에는 :
 - 약물교육에서 부모와 매니저는 어떤 역할을 하는가?
 - 공포 전술은 약물사용 예방을 위해 사용되어야 하는가?
 - 12살 미만의 아동이 약물교육을 받아야 하는가?
- (4) 토론 후에, 관찰자는 관찰한 것을 보고한다.

다. 과 정 질 문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 관찰자의 논평은 정확했나? 그 이유는?
- e. 전형적인 일상의 사회적 상황이나 집단 상황에서 역할이 명확한가?
- f. 어떤 역할들이 이 집단에서 두드러지나?
- g. 어떤 집단 역할이 집단의 효과적인 기능을 높이거나 억제했나?
- h. 집단 구성원이 집단 내의 다양한 역할을 깨닫는 것이 왜 중요한가?

라. 이 론

이런 활동은 집단의 활동과 발전을 증진시키거나 억제할 수 있는 많은 역할을 확인한다. 다양한 역할의 요약은 집단이 다양한 수준에서 어떻게 운영되고 발전하는지를 이해하고자 하는 참가자에게 유용한 참고자료가 된다.

마. 평 가 질 문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 어떤 다른 맥락에서 집단 역할을 확인하는데 사용될 수 있는가?
- d. 진행자로서 어떻게 모든 참가자가 이 활동에 능동적 참여한 지를 확실히 하는가?

<집단 구성원의 역할>

집단 내에서의 임무 역할

- 시작하기: 새 아이디어 또는 문제를 다루는 다른 방법을 제안.
- 요약하기: 연관 있는 아이디어 또는 집단 구성원들의 제안을 함께 제시
- 분명히 하기: 아이디어 또는 다른 구성원들의 제안을 명확하게 하기
- 촉진하기: 집단이 활동하거나 결정을 내리도록 격려하고 더 발전하도록 장려하기
- 정보주기: 집단을 위해서 추가적인 정보를 제공하기
- 정보찾기: 집단으로부터 추가적인 정보를 요구하기
- 의견주기: 집단에게 의견 전달
- 의견 구하기: 집단구성원으로부터 의견을 요구하기

집단 내에서의 유지역할

- 격려하기: 다른 사람의 의견을 이해하고 존중해 주기
- 조화: 집단 구성원간의 분쟁을 해결하려는 노력
- 관찰하기: 집단이 어떻게 활동하는지에 대해서 의견을 주고 관계를 발전시키기 위한 전략을 제공하기
- 문지기의 역할: 수동적인 구성원들을 적극적으로 참여하도록 하고 구성원간의 의사전달의 창구를 항상 열려 놓도록 노력하기
- 기준 정하기: 집단의 역할들과 목표들을 강조함으로써 집단의 활동의 질을 향상시키는 데에 도움을 주는 기준들을 제안하기
- 검토하기: 다른 구성원들의 생각들과 활동들을 받아들이고 지지하기
- 긴장 낮추기: 적합한 유머를 사용해서 긴장을 없애기

집단의 효과성 방해자

- 공격적인 것: 여러분의 의견을 설득시키거나 또는 다른 참가자의 생각들을 반대하거나 공격하는 것
- 의존적인 것: 자신을 다른 강한 구성원들과 동일시하고 자신의 의견을 주장하는 것을 꺼리는 것
- 주도하는 것: 권위와 상위자들 설득하거나 다른 사람들을 조절하도록 노력하는 것
- 고립되는 것: 합리적이지 않게 반대하거나 그 집단이 이미 해결한 문제들을 다시 논의되도록 노력 하면서 고집스럽게 저항하기
- 동정을 구하는 것: 불안전 또는 자기비하의 표현을 함으로써 다른 사람들로 부터 동정을 구하려는 시도

〈집단 관찰자 피드백〉

다른 집단 역할	집단 구성원	
*임무역할		
1. 시작하기		
2. 요약하기		
3. 분명히 하기		
4. 정보 찾기		
5. 정보주기		
6. 의견 구하기		
7. 의견주기		
8. 촉진하기		
*유지역할		
1. 격려하기		
2. 조화		
3. 관찰하기		
4. 문지기의 역할		
5. 기준 정하기		
6. 검토하기		
7. 긴장완화하기		
*집단 효과성 방해		
1. 고립되는 것		
2. 동정을 구하기		
3. 지배하는 것		
4. 공격적이기		

가. 목표

- 효과적인 집단 촉진을 위한 주요 기술과 질을 확인하고 이해하기.

나. 활동

- (1) “주요 촉진 기술과 과정”을 나누어준다.
- (2) 참가자에게 교육 프로그램 동안 진행자가 사용한 주요 촉진 기술과 과정을 기록하도록 한다. 프로그램 내내 관찰한 것을 적고 기록하는 것이 가장 좋은 방법이라고 조언하다.
- (3) 프로그램 중 적절한 시간에, 관찰한 것을 집단과 공유하도록 하고 이런 관찰에 다른 참가자가 논평하도록 한다.

다. 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했다?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 진행자의 역할에 대해서 어떻게 느꼈나?
- e. 참가자가 진행자 역할을 하는 당신을 관찰하고 있다면 어떻게 느끼나?

라. 이론

경험 학습의 주요 구성요소는 촉진과 집단 활동 과정을 경험하는 것뿐 아니라 이행되고 있는 과정을 비판적으로 관찰하고 분석하는 것이다. 이것은 학습자에게 참가자의 역할에서 벗어나 과정의 능동적 관찰자가 되도록 요구한다. 건전한 이해와 집단 활동 촉진기술이 개발될 수 있는 기본 경험을 제공한다. 복잡한 사회상황을 효과적으로 관리하도록 지지할 기술을 개발할 힘을 갖는 사람이 되기 위해, 학습자라는 전통적인 역할에서 벗어나 지도자나 진행자의 역할을 관찰하고 검토할 기회가 주어져야 한다. 이런 경험은 집단이 개개인에게 어떻게 영향을 주고 개개인이 집단의 행동에 어떻게 영향을 줄 수 있는지를 이해하게 한다.

마. 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이런 활동이 어떻게 촉진 기술을 발전시키는데 도움을 주었나?
- d. 진행자로서 모든 참가자가 이 활동에서 이익을 얻는지를 어떻게 확신했나?

〈주요 촉진 기술과 과정〉

촉진 기술을 효과적으로 사용하면 약물사용관련 사실, 태도 및 행동을 탐구하는데 적합한 학습 환경을 개발할 것이다. 약물사용과 관련되어 있는 자신의 환경에서 사회적 요인과 개인적 요인을 편안하게 검토해 볼 수 있게 한다.

다음 주제를 잘 생각하고, 임무 수준과 유지 수준에서 집단의 기능에 도움이 된다고 느끼는 요소들을 적어라.

1. 물리적 고려사항

효과적인 집단 활동을 위한 물리적 환경의 중요한 면들.

2. 진행자 특징

집단이 더 잘 가능하도록 도움이 되었다고 느끼는 진행자가 보여준 행동이나 특징.

3. 소집단의 이점

집단 촉진을 위한 원칙이 모든 크기의 집단에 적용하지만, 6-12명의 소집단 활동에 좋은 이유가 있다. 소집단의 이점은?

가 목 표

- 문제 집단행동을 다루기 위한 예방과 개입 전략 및 기술을 확인하고 개발하기.

나 활 동

- (1) “문제 집단행동 관리하기”를 모든 참가자에게 나누어주고 집단의 모든 사람이 공통 이해를 하고 있음을 확실히 하기 위해 각 문제행동을 검토한다. 집단은 행동의 해석을 다양하게 토론한다.
- (2) 5명으로 된 집단에서, 각 집단은 “문제 집단행동 관리하기”를 참고하여 문제행동을 상세히 검토하고 문제를 다루기 위해서 다양한 촉진 전략을 개발한다. 각 소집단에서 한 명이 한 행동을 선택하고 다른 집단 구성원과 함께 상세하게 이를 묘사하여 문제를 다루기 위한 촉진 전략을 권고하는 것이 최선이다. 집단의 다른 구성원은 관찰자로서 기록하고 피드백을 해 준다.
- (3) 각 소집단은 문제행동을 다루기 위해 개발했던 촉진 전략을 전체 집단 앞에서 보고한다. 개발된 다른 접근법과 관련 효과를 기록한다. 변경이 필요한 경우, “문제 집단행동 관리하기”를 검토한다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 문제행동을 직면했을 때 진행자의 역할에 대한 느낌은?
- e. 참가자로서 문제행동을 하라고 진행자로부터 제안 받으면 느낌은?
- f. 이를 관리하는 진행자를 얼마나 좋아하나?

라 이 론

모든 집단은 문제행동을 경험한다. 따라서 행동을 확인하고 해석하고 적절한 전략을 적용하는 능력은 핵심 촉진 기술이다. 그러나 모든 문제행동이 계획되거나 의도되지는 않으며 개개인은 규범적 집단행동의 한 부분으로 문제행동을 할 수 있음을 인식해야 한다. 따라서 이 행동을 확인하고 도전하는 것은 개인적 차원이나 전문적 차원에서 한 개인에게 직접 도전하는 것으로 해석될 수 있다. 이것은 진행자가 개입이 이루어지는 방식과 환경에 매우 민감해야 한다는 것을 의미한다. 합의된 집단 기본 규칙의 역할은 이런 행동이 발생할 때 참고자료로 가장 중요하다.

문제행동과 직면할 때, 경험이 없는 진행자는 자신의 빈약한 촉진 기술을 반영하여 이런 행동을 부주의하게 해석할 수 있다. 개인은 자신의 행동에 책임을 지며 이런 행동은 진행자가 아닌 개인 자신을 반영한 것임을 항상 기억해야 한다. 이 활동은 문제행동을 다룰 때 활용 가능한 다양한 전략을 갖고 있도록 진행자를 위해서 고안된 것이다. 문제행동이 보다 일찍 다루어지면 질수록, 관련 집단과 개인에게는 더 좋다.

진행자의 역할은 비효과적인 집단행동이 명확할 때 조정하는 것이다. 문제행동이 집단 상호작용에 미치는 효과를 조명하는데 사용될지라도 이 활동은 진행자로 훈련받은 사람에게 가장 적합하다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이런 활동이 어떻게 토론기술을 발전시키는데 도움을 줄 수 있나?
- d. 진행자로서 어떻게 참가자들이 이런 활동으로부터 이익을 얻는 것을 확실하게 할 수 있는가?

〈문제 집단행동 관리하기〉

표시/행동	개입
개인에 의한 지배	동등한 참가에 대한 집단 규칙을 언급한다.
이것저것 얘기하기, 훼방하기	모든 구성원은 오직 한 마디만 해야 함을 의미하는 과정을 진행한다. 계속 혼자 말하는 경우 직면한다.
부차적인(지엽적인) 대화	부차적인 대화에 관한 기본 규칙을 다시 기술한다. 준비될 때까지 기다리고 공유하자고 요구한다.
철회하기	세션 후 참가자와 함께 점검하고 행동이 계속되면 직면한다.
숨겨진 의제	다시 기술하고 필요하면 목표를 다시 설정한다.
다른 화제(부적절한 이슈) 높은 죄절 단계	계속하면 그 행동을 직면한다. 공개한다. 가정과 증거를 함께 나눈다. 집단 밖에서 개별적으로 접근한다. 개인 행동의 목적을 알기 위해 경청한다.
늦음(지각)	정시에 시작하는지를 점검한다. 기다리지 않는다. 계획된 시간에 시작한다. 세션을 즐거운 활동으로 시작한다. 기본규칙을 다시 기술한다. 개별적, 사적으로 직면한다.
비난하기(모욕주기)	조화시키고 공감대를 형성한다. 기본규칙을 다시 기술한다. 사적으로 행동에 직면한다.
방해, 부정적인 논평	방해의 목적을 확인하기 위해 바꾸어 말한다. 사적으로 행동에 직면한다.

제4장 의사결정

의사결정은 학습하고 실천할 수 있는 기술이다. 의사결정은 개인으로 하여금 자신과 지 역사회의 사람들 그리고 환경을 보살피는 것을 지지한다. 기술로서 의사결정은 긍정적인 건강한 행동과 수용할 수 있는 사회 활동을 촉진하는 것을 포함한다.

약물사용과 같은 건강 이슈와 관련된 결정을 할 수 있기 위하여 비 건강 이슈와 관련한 의 사결정 기술을 먼저 실습하는 것이 중요하다. 기술 개발을 지원하기 위하여, 다양한 상황에 서 사용될 수 있는 모델이나 틀을 제공하는 것이 유용하다.

이런 틀은 정보 수집을 장려해야 하고 다양한 선택을 고려해야 하며 다양한 선택과 관련 한 느낌과 가치를 탐구해야 한다. 이러한 과정은 선택하기 전에 이루어져 정보를 제공해야 한다.

참가자로 하여금 자신의 결정을 통제하게 하고 조심스럽게 계획하고 정확한 정보 수집을 통해 좋은 결정을 하도록 의사결정을 개발한다.

자신과 타인에 미치는 결과 뿐 아니라 결정의 유형을 더 인식하게 한다. 자신들의 행동에 책임을 지게하고, 계획의 필요성을 강조하며, 가능하면 선정을 재평가하며, 새로운 상황에 적용하도록 장려한다.

결정하기 위해서, 상황에 대한 정확한 평가가 이루어지기 전에 선택과 선정에 영향을 주 는 요소들을 인식할 필요가 있다. 다양한 정보원으로부터의 정보 수집뿐 아니라 선 경험도 필요하다.

결정은 우리가 가치 있게 여기는 것 및 사람들과 명확히 연결되어 있다. 인생에서 우리의 결정에 영향을 미치는 많은 사람들이 있다. 이런 사람으로는 가족, 친구, 또래, 동료, 그리고 안면이 있는 사람일 수 있다. 타인의 영향은 탐구될 필요가 있고 그 영향의 결과는 확인될 필요가 있다.

감정과 가치는 의사결정을 하는 데에 중요한 역할을 하고 전 연령대의 사람은 선 경험, 가 족, 친구, 또래 및 중요한 타인의 기대, 성과 종교 및 문화적 영향의 결과로 많은 이슈에 대 해 다양한 감정과 가치를 갖고 있다. 의사 결정자에게 결정에 대한 감정의 힘을 주기 위해 그 영향력에 대한 인식을 높이는 것이 중요하다.

가. 목표

- 능동적인 팀 참가 활동을 통해서 의사결정을 소개하기

나. 활동

- (1) 집단을 2개의 팀으로 나눈다. 9개의 의자를 마주보며 2팀을 일렬로 세운다. 팀에게 이름을 붙인다.
 - ① 팀1: O(머리에 손을 얹기)
 - ② 팀2: X(기슴에 손을 교차해 붙이기)
- (2) 팀의 목표는 수직, 수평, 또는 대각선으로 팀의 구성원이 3개의 연속적인 자리를 잡도록 하는 것이다. 이를 먼저 한 팀이 승자다. 팀1 참가자 한명이 자리를 선택하여 앉은 다음 신호를 보낸다. 그런 다음 팀2 참가자 한명이 자리를 선택한다.
- (3) 이런 활동을 계속하여 팀이 참가자가 앉을 자리를 선택하는 결정을 지원하도록 한다. 다른 가능성에는,
 - a. 개개인이 결정하고 다른 팀 구성원은 말하지 않는다.
 - b. 참가자가 자리를 취하는 것에 시간적 제한을 두지 않는다.
 - c. 진행자는 참가자가 자리 고르는 속도에 맞추어 박수를 친다.

다. 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 생각했나?
- d. 여러분의 결정에 영향을 준 문제들과 요소들을 항목으로 표시하라

라. 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이런 활동이 어떻게 의사결정기술을 발전시키는데 도움을 줄 수 있나?

마. 준비물

9개의 의자 또는 9개의 장소. 3개의 3줄로 펼친다.

```

X X X
X X X
X X X
OOOOOOOOOOOOO 팀1
XXXXXXXXXXXXXXX 팀2
    
```

개인적 선택하기

시간 : 60분

준비물 : 넓은 카드(동의)와
넓은 카드(반대), 질문지

가. 목표

- 지식과 경험을 기반으로 결정하고 그 결정을 평가하기 위해서 더 많은 정보와 의견을 수집할 기회를 제공하기

나. 활동

- (1) 카드를 방의 양쪽 끝에 놓는다. 한 쪽 벽에는 찬성을, 다른 쪽 벽에는 반대를 놓는다. (이 활동은 실외에서도 할 수 있다. 땅에 선을 긋고 선의 한 쪽 끝은 찬성을, 다른 쪽 끝은 반대를 설정한다.)
- (2) 질문지를 읽고 동의 카드나 반대 카드를 선택하는 것에 대해 어떻게 느끼는지를 질문한다. 결정하지 못하는 경우, 동의와 반대 사이의 중간에 설 수 있다.
- (3) 동의한 참가자에게는 서로에게 대화하도록 격려하고, 반대한 참가자에게도 서로에게 대화하도록 격려한다. 이 활동에 시간을 할당한다.
- (4) 참가자에게 전체 집단과 아이템을 공유하도록 요구한다. 토론 후에, 참가자가 바꾸고자 한다면, 입장을 바꾸는 것을 격려한다.

〈다른 방법들〉

참가자는 앉은 채로 다음과 같이 지시할 수 있다.

- * 엄지를 들면 동의, 엄지를 내리면 반대 그리고 미결정은 손바닥을 밑으로 한다.
- * 한 줄로 서서 동의하면 한 발짝 앞으로, 반대하면 뒤로 한 걸음 물러나고 결정을 못 하면 팔짱을 낀 채로 가만히 서 있다.

다. 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 생각했나?
- d. 여러분의 결정들에 영향을 준 문제들과 요소들을 항목으로 표시하라

라. 이론

몇몇 질문에 대한 대답에는 옳고 그름이 없다. 이 질문들은 토론을 전개시키고, 참가자에게 주제에 대한 자신의 의견에 대해 생각하도록 격려하고 결정한 이유에 대한 생각을 공유하도록 한다.

질문은 참가자에게 적절하게 만들어지고, 가치 있게 여기는 것을 토론할 기회를 제공한다.

위험적이지 않으며 논쟁의 여지가 없는 질문으로부터 시작해서 약물과 관련된 이슈로 이동해간다.

그 주제의 상세한 질문들은 반응하기 쉬운 질문들로 시작하도록 계획되어야 한다.

의도는 참가자가 편안함을 느끼고, 집단의 한 부분이며, 그들의 의견이 존중받을 것이라는 안전하고 지지적인 환경을 개발하는 것이다. 필요한 경우, 참가자에게 공유된 집단규칙을 다시 언급한다.

이런 활동에서 참가자들은 다음과 같이 할 수 있다.

- * 자신의 가치를, 즉 깊게 관여하고 있는 것을 고려할 수 있다.
- * 의견을 표현하고 다른 사람들의 말을 들을 수 있다.

- * 다른 사람의 의견을 들음으로써 더 많은 정보를 모을 수 있다
- * 더 많은 정보라는 면에서 자신의 결정을 다시 평가할 수 있다.

마. 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 그 질문이 얼마나 적절했는가?
- d. 다른 질문을 사용할 수 있는가?
- e. 이러한 활동이 어떻게 의사결정 기술을 발전시키는가?

〈질문지〉

자세히 논의하기 위해서 아래의 질문들 중에서 5개나 6개 이하를 선택하십시오.

1. 내 나라는 더 많은 공원을 가져야 한다.
2. 동물들을 자유롭게 돌아다니게 놔두어야 한다?
3. 광고가 청소년들이 약물을 사용하도록 야기하는가?
4. 법은 약물을 사용하다 붙잡힌 사람에게 너무 관대한가?
5. 광고는 여자 청소년들에게 담배를 피우게 하는가?
6. 약물 사용에 처벌을 강화하는 것은 사용을 중단시킬 수 있는가?
7. 흡연은 공공장소에서 금지되어야 하는가?
8. 술과 담배를 사용하는 청소년을 걱정할 필요가 없는가?
9. HIV 확산을 막기 위해 약물사용자에게 깨끗한 주사기를 주어야 하는가?
10. 의약품은 무해한가?

시 간 : 30분

준비물 : “우리 생활에 미치는 영향”

가 목표

- 의사결정에 영향을 주는 것을 고려하도록 하기.

나 활동

- (1) 우리가 하는 결정에 영향을 주는 것을 생각해 보자
- (2) 항목을 사람과 기타로 나눈다.
- (3) “우리 생활에 미치는 영향”을 나누어주고 참가자들이 그것을 개별적으로 완성한다.
- (4) 두 사람씩 짝을 지어 서로 반응들을 비교해 보고 난 다음 전체 집단과 비교한다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 누가 여러분에게 가장 영향을 주었나?
- e. 그러한 영향의 이유가 무엇인가?
- f. 이런 영향을 어떻게 느끼나?

라 이론

의사결정과정은 복잡하고 의사 결정하는 것에 궁극적으로 영향을 주는 많은 면들이 있다. 의사결정 과정에 있는 사람에게 영향을 주는 많은 면을 탐구하면서 이런 과정에서 잠재력을 인식하는 것이 가능하다. 성, 종교 그리고 문화적인 면들이 상세하게 탐구될 필요가 있다. 이것은 느낌과 가치를 토론할 좋은 기회이다. 광범위한 감정단어 사용을 격려한다. 의사결정의 실체를 토론한다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이러한 활동이 어떻게 의사결정 기술을 발전시키는가?

〈“우리 생활에 미치는 영향”〉

적당한 부분에 체크 표시하라! 1개 이상의 공간에 체크 표시할 수 있다

상황/문제	없음	배우자/ 아이/애인	친구	형제 자매	종교	대중 매체	부모	직장 동료
1. 휴일에 갈 곳 정하기								
2. 더 공부 여부 결정하기								
3. 오늘 출근 여부 결정하기								
4. 머리모양 결정하기								
5. 출국 결정하기								
6. 돈 사용방법 결정하기								
7. 옷 구입 결정하기								
8. 구입 차량 결정하기								
9. 이사 결정하기								
10. 여가 활용법 결정하기								

가. 목표

- 의사결정의 틀을 현실 상황에 적용시키고 의사결정에 관련된 감정과 가치를 확인하기.

나. 활동

- (1) “의사결정 격자”를 나누어준다.
- (2) 참가자들을 위해서 다음과 같은 예를 정한다.
 - 참가자에게 적절한 상황을 선택하고 가능한 대안들을 생각해 본다.
 - 실제적인 결과들을 밝힌다.
 - 느낌을 조사하고 결과들과 관련 있는 가치들을 명확하게 한다.
- (3) 두 사람씩 짝을 이루고 각 쌍들은 그들이 최근에 내려야만 했던 것이나 그들이 앞으로 내릴 수 있는 결정들을 선택하게 한다.
- (4) 짝으로써 “의사결정 격자”를 완성하고 그들의 생각을 전체 집단에서 함께 논의하고 그것을 위해서 가장 알맞은 대안은 무엇인지를 밝힌다.

다. 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 생각했나?
- d. 그 문제를 명확하게 밝힘에 있어 얼마나 어려웠나?
- e. 얼마나 많은 대안들을 여러분은 찾았는가?
- f. 그 선택들에 관해서 여러분의 가치를 밝히는 것이 쉽나 어렵나?

라. 이론

과정이 약물사용과 관련된 상황 이전에 관련된 실제 상황에서 명확하게 윤곽을 잡고 이해되는 것은 의사결정 기술 개발에 중요하다. 실제 생활이슈 또는 상황을 사용하는 것은 참가자에게 의사결정 기술을 더 개발하는 기반으로써 선행 경험과 기술을 사용하도록 한다. 결정해야 하는 바로 그것을 정확하게 확인하는 것은 의사결정 과정의 매우 중요한 부분이다

마. 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이러한 활동이 어떻게 의사결정 기술을 발전시키는가?
- d. 그 틀을 어떻게 생각하는가, 그리고 다른 것들에 이것을 사용하겠는가?

〈의사 결정 격자〉

문제 묘사: _____

가능한 선택	선택 1	선택 2	선택 3
선택의 긍정적인 결과			
선택의 부정적인 결과			
선택과 관련된 느낌			
선택에 영향을 주는 가치			

시 간 : 20분

준비물 : 큰 종이들과 펜

가 목표

- (의사결정의) 틀을 실제 생활의 상황에 적용하고 확인된 선택의 결과로서 발생한 긍정적 결과와 부정적 결과를 확인하기.

나 활동

- (1) 참가자가 확인한 특별한 문제나 상황을 사용하는 것은 집단 전체에게 가능한 선택을 생각하게 하고 4명으로 구성된 집단에서 가능한 선택 중 하나를 선정하게 한다.
- (2) 집단을 위해 선정한 선택을 사용하여, 각 집단에서 확인된 긍정적 결과와 부정적 결과를 큰 종이에 기록한다.
- (3) 그 결과와 관련될 가능성 있는 개인적 위험을 그 종이에 기록한다.
- (4) 그 큰 종이를 벽에 붙이고 각 집단은 자신의 긍정적 결과와 부정적 결과와 잠재적 위험을 제시한다.
- (5) 각 집단의 짧은 발표에 이어 참가자에게 가장 긍정적이고 덜 부정적인 선택의 옆에 서도록 격려한다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 생각했나?
- d. 우리는 왜 그 선택들을 분석했나?
- e. 더 많은 정보를 수집했을 때 여러분의 선택을 다시 고려할 준비되었던가?
- f. 여러분이 가치 있어 하는 것과 여러분의 자신에 대해서 배웠는가?
- g. 무엇에 행동하곤 했는지 밝힐 수 있는가?

라 이론

의사결정의 중요한 부분은 긍정적인 면과 부정적인 면을 고려하고 이런 면들의 잠재적인 영향에 가중치를 주는 것이다. 몇몇의 긍정적인 면과 부정적인 면은 적절하지 않을 수 있으나 각각에게 주어진 가중치는 더 중요할 수 있다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이러한 활동이 어떻게 의사결정 기술을 발전시키는가?
- d. 이러한 활동이 약물예방과 어떤 관련이 있는가?

의사결정의 틀

시 간 : 20분

준비물 : “의사결정의 틀”

가 목표

- 의사결정의 틀을 마약과 관련된 상황에 적용하기

나 활동

- (1) “의사결정의 틀”을 나누어준다.
- (2) 참가자에게 알려진 약물사건이나 상황을 선정한다.
- (3) 가능한 대안에 대한 아이디어를 생각한다.
- (4) 실제 결과를 확인한다.
- (5) 감정을 탐구하고 결과와 관련된 가치들을 명확히 한다.
- (6) 짝을 지어 “해결할 문제”로부터 문제를 선정한다.
- (7) 짝을 지어 “의사결정의 틀”을 완성한 다음 선택, 결론 및 선정을 전체집단과 공유한다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 생각했나?
- d. 그 문제를 명확하게 밝히기 위해서 얼마나 힘들었나?
- e. 얼마나 많은 대안들을 생각했는가?
- f. 연관된 감정을 표현하기 위한 단어들을 찾을 수 있었나?

라 이론

과정이 약물사용과 관련된 상황 이전에 관련된 실제 상황에서 명확하게 윤곽을 잡고 이해되는 것은 의사결정 기술 개발에 중요하다. 결정해야 하는 바로 그것을 정확하게 확인하는 것은 의사결정 과정의 매우 중요한 부분이다. 선행 경험에서 도출하는 것뿐 아니라 가족, 친구, 지역사회와 글로 된 정보와 같은 다양한 정보원으로부터 자료를 광대하게 수집하는 것이 선택하는 것을 설정하기 전에 이루어져야 한다.

의사결정의 틀에서 3가지 선택의 공간이 있지만 다른 선택의 공간도 존재할 수 있다. 선택이 확인된 후에, 그 선택과 관련된 감정들은 명확하게 되어야 한다..

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 의사결정의 틀을 어떻게 생각하나?
- d. 이러한 활동이 약물예방과 어떤 관련이 있는가?

〈해결할 문제〉

약물남용 상황은 각 나라에 적합하게 하시오.

참가자는 하나를 선택할 수 있다. 또는 다양한 문제와 해결책을 토론하기 위해, 진행자가 이런 문제들을 토론집단에 배분할 수 있다.

상황 1

어떤 사람이 가방에 알약을 가지고 있고 여러분에게 몇 개를 시도해 보라고 권한다.

상황 2

여러분은 얼룩진 주사기를 문 밖에서 본다.

상황 3

친구가 기분이 좋아진다고 환각흡입물질을 권한다.

상황 4

점심시간에 공원에서 사람들이 대마초를 피우고 있다. 그리고 여러분은 그들을 지나쳐 걸어가야 한다.

상황 5

여러분은 시험공부를 하고 있고, 어떤 사람이 잠을 쫓는 약을 권한다.

상황 6

파티에 갔을 때, 친한 친구가 엑스터시를 사용해 보라고 권한다.

상황 7

여러분은 매우 심한 두통을 앓고 있고 어떤 사람이 이상하게 보이는 병 또는 박스로부터 아무 표시가 없는 약을 권한다.

상황 8

여러분은 다이어트를 할 필요성을 느끼고 있고, 어떤 사람(약사나 의사가 아님)이 다이어트에 좋다고 잘 알 수 없는 약을 권한다.

〈의사결정의 틀〉

상 황		선 택	⇒	결 과	⇒	느 낀(감정)
<div style="border: 1px solid black; height: 260px; width: 100%;"></div>	⇒		⇒		⇒	
	⇒		⇒		⇒	
	⇒		⇒		⇒	
	⇒		⇒		⇒	
	⇒		⇒		⇒	
	⇒		⇒		⇒	

우리가 선호한 결정은

위와 같이 결정을 내린 이유

제5장 주장하기 (자기표현, Assertion)

주장하기(자기표현)는 배워 실천할 수 있는 행동유형이다. 주장하기는 죄의식, 분노나 불안을 최소화하여 다른 사람의 요구를 가장 효과적으로 거절할 수 있도록 하는 의사소통의 특정한 방식이다. 그래서 주장하기는 약물사용 압력이 존재하는 사회적 환경에서 중요한 기술이다.

또한 다양한 보건관련 상황에서 협상하고 선택하는데 가치 있는 기술이다. 주장하기를 잘 하는 사람은 타인의 감정과 가치를 존중하면서 어떤 상황에 대한 자신의 생각, 감정과 가치를 솔직하고 직접적으로 표현할 수 있다.

주장하기를 잘 하는 행동은 모든 사람이 기본 권리를 갖고 있다는 믿음에 근거하고 있다.

자유인으로써 우리는 다음을 할 권리를 표현할 수 있다:

- 스스로 결정하고 존경받는다.
- 자신의 감정과 가치를 표현한다.
- 비합리적이거나 불법적인 요구를 거절한다.
- 자신이 원하는 것을 요구한다.
- 주장하기 행동을 선택하거나 자기를 표현하지 않는 것을 선택한다.
- 마음을 바꾼다. 행동이나 선택을 생각할 시간을 갖는다.

주장하기 기술을 사용하면 갈등을 슬기롭고 자신의 존엄성을 잃지 않으면서 상대방과 타협하게 할 가능성이 높아진다. 주장하기 행동은 하나의 선택이므로 어떤 상황에서 주장하기 행동을 하지 않는 것을 선택할 수 있다. 권리는 책임을 동반한다는 사실에 관심을 기울이는 것이 좋다. 예를 들어보겠다.

권리와 책임	
다음과 같이할 주장할 권리	관련된 책임
1. 스스로 결정한다.	1. 타인도 스스로 결정하도록 한다.
2. 존경스럽게 대우를 받는다.	2. 타인을 존경으로 대우한다.
3. 타인의 요구를 거절한다.	3. 정중하고 단호하게 거절한다.
4. 실수를 한다.	4. 실수가 타인에게 해롭지 않음을 확실히 한다.
5. 마음을 바꾼다.	5. 합리적으로 행동한다.
6. 요구를 생각할 시간을 갖는다.	6. 타인에게 이를 관대하게 허용한다.
7. 합리적인 요구를 한다.	7. 타인에게 부과하지 않는다.
8. 개인적 의견을 갖는다.	8. 타인의 의견을 존중한다.
9. 자신의 운명을 통제한다.	9. 타인도 자신의 운명을 통제하도록 한다.
10. 자기의 느낌을 표현한다.	10. 타인의 느낌을 고려한다.

주장하기 소개

시 간 : 45분

준비물 : 화이트보드나 전지,
필기도구, 참고자료

가. 목 표

- 주장하기의 개념을 소개하기.

나. 활 동

- (1) 다음 상황을 설명한다. “직원이 입사했다. 잘 적응하도록 돕기 위해 점심에 초대했다. 그는 25분 늦었다. 점심시간은 30분밖에 남지 않았으며 우리는 제시간에 회사로 돌아가야 한다.”
- (2) 참가자가 어떤 감정을 가지며 어떻게 대처할지를 생각할 시간을 준다.
- (3) 몇 명의 반응을 들어보고 화이트보드에 적는다.
- (4) 집단을 네 명씩 소집단으로 나누고 아래의 질문을 해본다.
 - a. 신입직원이 도착할 무렵 여러분의 기분은?
 - b. 여러분의 기분은 어떻게?
 - c. 상대방(신입직원)의 기분은?
 - d. 집단의 반응은 자신과 신입직원과의 관계에 어떤 영향을 미칠까?
- (5) 화이트보드에 공격적인 반응과 소극적인 반응을 적는다. 둘 중 아닌 것은 뺀다.
- (6) 다음 질문을 한다. “우리가 전달하고자 하는 의도는 무엇이며, 반응이 실제로 전하고자 하는 것은?”
우리가 전달하고자 하는 것이 갈등을 일으키는 것은,
 - 어떤 행동이 갈등을 일으켰나.
 - 그 상황에 대한 여러분의 감정과 그 이유는.
 - 어떤 일이 일어났었기를 바라는가?
 - 문제가 일어나지 않았거나 다시 발생하지 않는다면, 결과는.

다. 과 정 질 문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 여러분의 반응에 영향을 준 이슈와 요인들은?
- e. 하고자 한 것을 정말로 말했나?
- f. 특정한 방식으로 행동할 계획을 생각하였나?

라. 이 론

공격적인 행동이나 소극적인 행동은 갈등에 관여된 두 사람의 권리와 감정을 어떻게 인정하지 않는지를 설명하면서 주장하기를 소개한다.

주장하기는 의사소통의 한 기술이나 방법으로서, 최소한의 자책감, 분노와 불안을 갖고 타인의 요구에 더 효과적으로 거절하게 할 수 있다. 그래서 약물사용 압박이 있는 사회적 상황에서 중요한 기술이다.

주장하기가 되면, 상대방의 감정과 가치를 참으로 존중하면서 상황에 대해 자신의 생각, 감정 및 가치관을 공개적으로 밝힌다. 주장하기 행동은 모든 사람이 기본 권리를 가지고 있다는 믿음에 근거한다.

특히 자신의 행동과 자신의 결정을 통제할 권리가 있다는 믿음에 근거한다.

주장하기 기술 사용은 자존심과 존엄성을 잃지 않으면서 갈등상황을 해소하는 수용 가능한 타협의 기회를 높여준다. 주장하기 행동은 하나의 선택이므로 주어진 상황에서 주장하기를 선택할 수도 있고 하지 않을 수도 있다.

마. 평가질문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이러한 활동이 어떻게 주장하기 기술을 발전시키는가?
- d. 주장하기 행동의 이점은?

주장하기의 기본

시 간 : 45분

준비물 : 화이트보드나 전지, 필기도구,
주장하기 예시 도표

가. 목 표

- 한 상황에 다양한 대응방식이 있다는 것을 이해하기.

나. 활 동

- (1) 34명으로 집단을 나누어 참가자에게 앞의 활동에서 확인하였던 것을 공격적이지도 않고 소극적이지도 않는 더 적합하게 의사소통하는 반응을 일으키도록 한다.
- (2) 각 집단은 작은 역할극으로 반응 전달을 보여준다.

다. 과 정 질 문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 이 반응이 더 적합한가? 그 이유는?
- e. 이렇게 하는 것이 어려웠나?

라. 이 론

주장하기 개념을 강화하기 위해 아래의 주장하기 예시 도표를 언급한다.

주장하기를 못하는 반응	
공격적인 반응	수동적인 반응
자신의 권리와 감정을 내세운다. 상대방의 권리와 감정을 무시한다.	자신의 권리와 감정을 무시한다. 상대방의 권리와 감정만 존중한다.
주장하기를 올바르게 하는 반응	
자신의 권리와 감정을 존중한다. 상대방의 권리와 감정을 존중한다. 자기인생은 자기가 이끌어 나간다. 개인적인 견해를 가질 수 있다 타당성 있는 요구를 한다.	상대방의 요구를 곰곰이 생각해 볼 수 있다 마음을 바꿀 수 있다 실수할 수 있다 거절할 수 있다 존중받는다.

마. 평 가 질 문

- a. 이 활동이 약물 예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 주장하기 권리와 연계된 책임을 갖는 것의 중요성은 무엇인가?

가 목표

- 주장하기 행동의 공식 모델을 소개하기.

나 활동

- (1) 주장하기 세트를 사용하는 것이 주장하기 행동을 처음 배우는 단계에서 유용할 수 있음을 설명한다.
- (2) 각 단계를 설명하는 모델을 소개한다.

주장하기의 모델

주장하기 행동의 단계	말하는 예
1. 갈등을 야기한 행동을 진술한다.	1. 여러분이 (하고, 주고, 말할) 때
2. 꾸짖지 않고 느낌을 상대방에게 말한다.	2. 나는 (화, 실망, 상처)를 했다.
3. 여러분이 어떻게 행동했으면 하는 제안을 한다.	3. 그 상황에서 나는 여러분이 (...)을 하는 것이 좋을 것이다.
4. 나올 수 있는 일련의 결과를 제안한다.	4. 그것이 발생하면 우리는 (할 것이다....)

- (3) 참가자가 제안한 모델을 사용하여 반응을 개발한다.

다 과정질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 왜 다르게 표현하길 원했는가?
- e. 이것은 일상생활에서 유용할 수 있는가?

라 이론

주장하기를 공격과 혼동하지 않아야 한다. 주장하기는 상대방의 권리를 존중하는 하나의 행동방식이다. 공격은 큰소리, 학대, 위협, 비꼼, 폭력과 같은 수단을 통해 상대방의 권리와 기분을 짓밟아서 이기려 하는 것이다. 반면에 소극성은 침묵하고, 행동 안하고, 뽀로통하게 뒤로 물러서서 자신의 권리와 기분을 짓밟히는 패배를 수용하는 것이다. 분노(화)는 보통 공격적 혹은 소극적 행동에 나타나지만 통제할 수 없다. 주장하기 행동을 하는 동안에도 분노가 나타날 수 있지만, 이슈에 관한 긍정적 행동과 사고방식을 통해 더욱더 자제되고 사라지게 된다. 주장하기는 더 좋은 결과를 나오는 것을 방해하지 않는다. 주장하기를 하는 사람은 관여된 모든 권리를 고려하며, 개인적 욕구, 아이디어 및 감정을 표현하며 상대방의 것들을 경청하며, 상대방에게 터놓고 얘기한다.

다 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이것은 유용한 과정인가?
- d. 이 기술을 사용하는 이점은?

주장하기 행동의 단계 2

시 간 : 60-90분

준비물 : 개인적 주장하기 모델

가 목표

- 개인적 상황에 주장하기 모델을 적용하기.

나 활동

- (1) 참가자에게 과거에 행동했던 방식이나 행동하지 못했기 때문에, 혹은 말했던 것과 말하지 못했던 것 때문에 결과를 만족하지 못했던 개인적 사건을 회상하도록 한다.
- (2) 3-4명으로 집단을 나누어, 결과에 행복하지 못했던 이유를 간략히 토론하며 분노, 원한, 불공정, 어색해진 관계 및 비슷한 말들과 같은 일부 반응을 적는다.
- (3) 각자는 자신의 특정한 상황에 대한 개인적 주장하기 모델 활동을 작성하게 한다.
- (4) 모든 사람이 자신의 상황에 대한 주장하기 모델을 완성한 다음, 다양한 반응이 수많은 방식으로 공유될 수 있다. 공유방법은 활용 가능한 시간과 집단의 경험 및 발전단계를 감안하여 진행자가 결정할 것이다.
- (5) 선택은 대집단이나 3-4명의 소집단이건 간에 개개인이 시트지에 쓴 것을 묘사한 것부터 역할극의 반응까지 다양할 수 있다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 주장하기 모델이 여러분의 반응을 어떻게 지도했는가?
- e. 이것은 일상생활에서 유용할 수 있는가?
- f. 상황에 접근하는 이런 다양한 방법에 대해 어떻게 느끼는가?

라 이 론

이 접근법의 가장 중요한 면은 상황에 대한 느낌을 표현하는 것임을 설명한다. 상대방이 한 것이 그들의 책임이지만 여러분은 더 좋은 결과의 가능성을 준비해야 한다. 주장하기를 한다는 것은 항상 이기는 것을 의미하지 않지만 자신의 감정에 책임지며 상황에서 옳다고 본 것을 표현하는 것을 의미한다. 어떤 방식으로 사람이 행동하는 이유를 이해하는 것은 더욱 생산적인 방식으로 그 사람들에게 대응하도록 돕는데 유용하다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이런 반응을 사용하는데 어떻게 느끼나?
- d. 다음번에 비슷한 상황에서 이를 사용할 수 있는가?
- e. 이를 함께 사용하거나/사용하지 않는 사람은?
- f. 이를 사용하지 않는 상황은?

〈개인적 주장하기 모델〉

주장하기 행동 단계	말할 수 있는 예.
1. 갈등을 야기하는 행동을 진술한다.	1. 여러분이 (하고, 주고, 말할)때
2. 꾸짖지 않고 느낌을 상대방에게 말한다.	2. 나는 느꼈다.
3. 여러분이 어떻게 행동했으면 하는 제안을 한다.	3. 그 상황에서 나는 여러분이 (..)을 하는 것이 좋을 것이다.
4. 나올 수 있는 일련의 결과를 제안한다.	4. 그것이 발생하면 나는

시 간 : 60~90분

준비물 : 화이트보드, 필기도구

가. 목표

- 주장하기 행동이 적절할 때를 이해하기.
- 다양한 상황에 적합한 주장하기 방안을 개발하기.

나. 활동

- (1) 34명으로 집단을 나누고 아래 내용을 생각한다.
 - 주장하기가 가장 어려운 사람은?
 - 주장하기가 가장 어려운 상황은?
- (2) 더 작은 집단으로 하여, 그 사람과 그 상황이 가장 어려운 이유를 토론한다. 어려운 시나리오를 다룰 대안적 전략이나 특정한 방식을 결정하거나 불만족한 결과를 더 잘 다룰 방식을 토론한다.
- (3) 주요 이슈와 해결책의 일부를 보다 큰 집단에서 공유될 수 있다. 갈등을 야기하는 사람이 아래와 같은 경우, 다른 시나리오가 연습될 수 있다.
 - 나이가 많은 낯선 사람.
 - 친한 친구.
 - 나이가 어린 낯선 사람.
 - 부모의 친구.
 - 잘 알지 못한 사람.
 - 이성.
 - 좋아하지 않는 사람.
 - 훨씬 크고 힘센 사람.

다. 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 어떤 상황들이 어려웠나, 그 이유는?
- e. 이것을 일상생활에 어떻게 다루었나?
- f. 이런 다양한 상황에서 어떻게 느끼나?

라. 이론

주장하기 반응이 적절한지 여부에 대한 선택이 항상 있다. 다음과 같은 면이 주장하기가 적절할때를 결정하는데 도움이 될 수 있다.

상황: 이 상황에서 아무 것도 할 수 없다면 기분이 어떨까?

위치(location): 사적 상황에서 최선이다. 그러나 다른 사람들 앞에서 주장하기를 하는 것이 체면을 지킬 수 있다. 가능하면 사적으로 볼 것을 요청한다.

시의적절성 : 특정한 사건이 발생한 즉시, 감정과 불안이 적절한 반응을 더욱 어렵게 하기 전에 하는 것이 최선이다.

관계 : 보통 친한 친구, 상사나 가족보다는 좀 관계가 먼 사람들에게 주장하기를 하는 것이 더 쉽다. 이것은 개인판단에 따라 다르다.

주장하기가 모든 상황에서 사용되어야 하는 것은 아니며, 늘 완벽한 결과를 낳는 것은 아니다. 그러나 주장하기를 함으로서 좋은 결과가 나올 가능성이 더 커지며, 관계는 해롭지 않게 되고, 갈등은 당사자가 죄책감을 갖지 않고 실망하지 않으면서 정직한 감정으로 해결될 수 있다.

약물사용여부 결정이 개인이나 집단에 수용되기를 바라는 개인적 욕구에 반하여 짓누르는 사회적 상황에서 이것은 중요하다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 특정한 상황에서 주장하기를 하기가 쉽지 않은 이유는?
- d. 일부 상황에서 주장하기 모델의 일부를 사용할 수 있는가?
- e. 개인적 결정을 주장하기하게 될 때를 결정하는 이유는?
- f. 주장하기로 결정하지 않는 것이 행동을 취하지 않는 것보다 더 좋은 이유는?
- g. 약물을 사용하거나 사용하지 않도록 압력을 넣고 있는 상황은 어떻게 다른가?

다지기 (consolidation) 와 실천

시 간 : 60분

준비물 : 큰 종이와 필기 도구

가 목 표

- 상황에 대한 주장하기 반응에서 자신감을 키우기.

나 활 동

- (1) 브레인스토밍을 사용하여 주장하기 행동에 적절한 실제 상황의 리스트를 적거나 이전에 개발된 경우 그 리스트를 사용한다.
- (2) 3-4명으로 집단을 나누고 참가자에게 상황을 주장하기 방식으로 제기하는 것을 토론하게 한 다음 역할극과 비 주장하기 반응을 하도록 한다. 제 3자는 관찰자이며 역할극에서 중요한 친구가 될 수 있다.
- (3) 관찰자는 다음과 같은 것에 대해 집단에 피드백 한다.
 - a. 사용된 주장하기 모델은?
 - b. 어떤 반응을 보였다?
 - c. 양 당사자의 권리는 존중되었나?
 - d. 결과는 무엇인가?
 - e. 만족스러웠나, 혹은 그 상황에서 도달할 수 있는 최선은?
 - f. 비 주장하기 반응과 주장하기 반응간의 차이는?

다르게 상황연출을 해 본다:

- 제 3자가 주장하기를 하는 사람을 지지할 수 있다.
- 제 3자가 공격적인 사람을 지지할 수 있다.
- 갈등을 일으킨 사람의 공격성의 정도를 바꾼다.
- 공격자의 힘과 영향력의 정도를 바꾼다.

다 과 정 질 문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 주장하기 모델이 어떻게 여러분을 지지했나?
- e. 권리가 존중받고 있다고 느꼈나?
- f. 이런 다양한 상황에서 어떻게 느꼈나?

라 이 론

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 유머는 쓰였나?
- d. 사용된 것으로 본 다른 전략은?
- e. 개인적 결정으로 주장하기를 하게 된 때를 결정하는 이유는?
- f. 비언어적 표현(몸짓)은 어떻게 보았나?

가 목표

- 주장하기에 저항할 때 대처할 수 있는 전략을 개발하기.

나 활동

- (1) 4명으로 집단을 나누어 어려운 시나리오를 주거나 리스트 된 것 중의 하나를 선택하여 참가자에게 주장하기 반응을 개발하도록 한다.
- (2) 한 사람에게 아래와 같이 하라고 한다.
 - 능동적 혹은 공격적으로 저항한다.
 - 수동적으로 저항한 다음 다시 주장하기 반응을 개발하도록 노력한다.
- (3) 참가자에게 발생하고 있는 것을 관찰하여 논평하도록 한다. 저항에 대처하는데 사용되고 있는 방식을 화이트보드에 적는다.
- (4) 소집단에서 이런 것들을 시도하고, 전체 집단에서 성공적인 방식을 공유한다.

다 과정 질문

- a. 우리는 무엇을 했나?
- b. 무엇이 일어났나?
- c. 여러분은 어떻게 느꼈나?
- d. 주장하기 모델이 어떻게 여러분을 지지했나?
- e. 권리가 존중받고 있다고 느꼈나?
- f. 저항에 부딪혔을 때 어떤 느낌이었나?
- g. 이 활동에서 비언어적 의사소통(예: 몸짓)은 얼마나 중요한가?

라 이론

저항은 주장하기에 대한 부정적인 반응이며 자신의 입장을 무시당하는 것이다. 자기 하고 싶은 대로 하는 것에 익숙한 경우나 보통 수동적이거나 소극적인 경우 저항이 발생할 수 있다. 이런 상황을 바꾸는 것은 여러분에게 달렸다. 주장하기를 사용하면 항상 원하는 것을 얻을 수 있는 것은 아니다. 결과가 추구할 가치가 있는가? 때로는 장래의 성공을 위해 준비하는 것으로 받아들일 필요가 있을 수 있고, 상대방이 자신의 접근법을 변경하기에 앞서 몇몇 주장하기 반응 상황을 취할 수 있다.

약물사용이나 기타 사회적 상황을 작성하고 저항에 직면하는 것을 연출해 본다. 상황을 녹이기 위해 유머를 쓴다든지, 주의를 돌린다든지, 상대방에서 벗어난다든지 하는 전략을 탐구한다.

포함할 수 있는 기법들로는

- 주장하기 반응을 명확하고 확고하게 다시 진술한다.
- 비슷한 간단한 용어로 반응을 재구성한다.
- 요구를 조용하게 진술하고 이에 집중한다.
- 이유를 설명하지 실례를 구하지 않는다.

- 듣는 척하지 않고 새로운 주제로 이동한다.
- 압력을 뒤집어, 약물사용의 위험성을 말한다.
- 조크를 사용한다.
- 상황에서 벗어나 다른 집단으로 간다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 저항에 대처하는데 사용된 기법은?
- d. 저항에 대처하는데 어려웠던 때는?
- e. 그 상황에서 어떻게 느꼈나?

제 6 장 개인 기술 (Personal Skills)

개개인이 자신의 삶을 책임질 수 있는 능력은 자신의 지식, 태도와 기술을 사용하는 것에 달렸으며 자신의 건강한 사회적인 행동, 지적 풍성함과 성격에 반영되어 있다. 개인기술 발달은 기본적으로 자신과 타인 및 환경에 관심을 기울이도록 능력을 부여하는 것이다.

개인기술 개발과 세련(refinement)을 통해 개개인은 자신의 행동에 대한 사회적 환경적 영향을 능동적으로 해석하고 반응하는 것을 배울 수 있다. 긍정적인 자아 개념, 타인을 거절할 수 있는 것, 스트레스 다루기, 시간관리, 긍정적이고 생산적인 생각과 성취할 수 있는 목표 설정, 이 모든 것이 약물사용 예방에 기여한다.

개인기술에는 목표설정, 긍정적 생각, 스트레스 다루기와 시간관리, 도움요청하기와 지지망 구축을 포함한다.

스트레스 관리

스트레스 관리는 스트레스를 줄이는 것뿐 아니라 스트레스를 일으키는 상황을 관리하는 것이다. 조사 연구에 따르면, 성과와 효율성은 실제로 증가된 스트레스를 개선하고 있음을 보여주고 있다. 스트레스 관리에는 성과와 만족이 극대화되도록 개개인 성격의 바른 유형과 스트레스 양을 발견하기, 우선순위와 생활 상황을 포함한다.

스트레스 표시

- 생리적
두통, 흉통, 초조, 발한, 근육통, 소화불량, 위 장애, 알레르기, 입 마름, 불면, 자주 감기에 걸림, 혈압 변화, 근육긴장과 심장박동 증가
- 정신적 정서적
의심이 많게 되고 비협조적임, 마음이 행하며, 열정과 유머감각 상실, 성을 내게 되고, 자존감 상실, 식욕 변화, 움추러들거나 외로운 느낌, 기억력이 빈약해지고 실수함, 이완할 수 없음.
- 행동적
사건과 서투름, 빠르게 말하고 먹기, 대화 방해, 미루는 버릇, 비합리적인 결정, 더 많은 휴가를 취함, 덜 협력적임, 술이나 처방의약품 사용, 신경질적인 습관, 강박, 고음의 신경질적인 웃음, 이를 갈음.
- 기타
희망 없음, 몰개성화된 작업과 글, 가치에 의문을 포함, 자신과 타인에 대한 부정적인 생각.

스트레스의 행동적 효과

스트레스는 자신의 삶에 부정적으로 영향을 미치는 것을 의미하는 한 용어이다. 그러나 과도한 스트레스는 우려를 야기할 수 있고 스트레스 부족도 우려를 야기할 수 있다.

최선의 스트레스가 있는 상황이 있다. 최선의 스트레스가 있는 상황이란 우리로 하여금 과도함이 없이 행동을 하도록 촉진하는 충분한 스트레스가 있는 경우이다.

◆ 과도한 스트레스

불안과 정신적 혼란	빠른 심장 박동
집중할 수 없고 명확히 생각할 수 없음	입이 마름
아주 느린 반영(반사)	심한 땀
조정력 부족	소화불량

◆ 스트레스 부족

관심, 열정과 에너지 부족	부주의
우울한 느낌	희망 없음
단순한 일이 어려운 임무가 됨	잠이 많아짐

◆ 최선의 스트레스

이완하나 에너지와 열정이 넘침	기꺼이 더 일하고자 함
경각심과 상호 작용	행복과 다행감
자신감	새로운 도전을 갈구

스트레스는 일상생활의 한 요소이며 다음에 의해 관리될 수 있다.

- 실현 가능한 목표를 설정하기 위한 행동을 계획하고 성공을 축하함.
- 시간을 잘 관리함.
- 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 확인함.
- 혼자 이완하기와 다른 사람과 함께 이완하기를 배움.
- 정보를 수집하고 의사를 결정할 시간을 가짐.
- 사물에 대해 느끼는 방법과 그 이유를 검토함.

자신감을 세우고 계획을 하는 것은 목표를 성취하는데 도움을 준다. 어떤 것을 성취할 때 행복감(feelings of well-being)은 증진되며 행복감은 타인에 대해 느끼는 방법에 영향을 줄 수 있다. 이것은 우리 생활에서 긍정적인 영향을 만들어 낼 수 있으며 타인과의 상호작용에서 반영된다. 이런 긍정적인 느낌은 긍정적인 방식으로 우리를 다루도록 타인을 격려하며 자신의 능력에 대한 신뢰를 준다.

가 목 표

- 긍정적인 개인적 자질을 확인하고 이를 제기하는 자아 개선과 전략을 위한 영역을 확인하기

나 활 동

(1) 참가자는 종이를 반으로 나누어 긍정적인 자질과 부정적인 자질을 쓴다.

긍정적 자질

부정적 자질

- (2) 왼쪽에는 10개 이상의 긍정적인 강점을 오른쪽에는 5개 이하의 개선사항을 작성한다.
 (3) 지금 작업을 하고 싶은 약점 중의 하나를 확인한다.
 (4) 그 약점을 개선하는데 할 수 있는 3가지를 작성한다.
 (5) 짝을 지어 여러분이 편안하다고 느끼는 그런 면들만 공유한다.

다 과정 질문

- 우리는 무엇을 했는가?
- 어떤 일이 일어났는가?
- 어떻게 느꼈나?
- 여러분이 쓴 것에 영향을 준 이슈와 요소들을 작성했나?
- 이 활동을 하면서 얼마나 편안하거나 불편했나?

라 이 론

목적은 자신 및 계획과 관련된 아이디어를 탐구할 때 관여되는 느낌을 분석하는 자아 반영(self reflection)이다. 개개인을 격려하여 자신의 많은 좋은 자질에 초점을 맞추도록 하는 것이 중요하다. 개인적 개선 영역을 도출하고 이를 얻기 위한 실제적인 조치를 개발할 기회를 제공할 수도 있다. 진행자는 참가자가 어떻게 느끼고 있는지를 인식할 필요가 있으며 안전하고 지지적인 환경임을 확실히 할 필요가 있다. 참가자에게 집단의 행동 규칙에 관심을 기울이도록 하는 것은 필요할 수 있으며 참가자가 과정을 통과할 기회를 제공할 수 있다.

마 평가 질문

- 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- 이 활동이 개인의 개인적 능력을 개발하는데 어떻게 지원할 수 있나?
- 이 활동을 여러분의 교육에 사용하고 있는가? 그렇지 않다면 그 이유는? 그렇다면 그 이유는? 어떤 것을 바꿀 것인가?

건강 목표

시 간 : 15분
준비물 : 종이와 펜

가 목표

- 변화시키고 싶은 자신의 건강과 관련된 면을 확인하고 목표 설정과정을 사용하기

나 활동

- (1) 브레인스토밍하고 여러분이 좀 통제할 수 있는 개인 건강의 면을 기록한다.
- (2) 한 개인으로써 변화시켜 얻거나 획득하길 원하는 건강의 한 면을 확인한다. 예를 들어 금연하기, 체중 줄이기 혹은 더 운동하기다. 이를 성취할 수 있도록 목표와 시간을 작성한다.
- (3) 건강 목표의 아래에,
 - 하기 쉬운 것을 작성한다.
 - 하기 가장 어려운 것을 작성한다.
 - 여러분을 도울 수 있는 사람의 성명을 기록한다.
 - 여러분이 목표를 성취할 수 있다고 기대하는 때를 기술한다.
- (4) 큰 집단에서 이 과정의 유용성을 토론하고 자발적으로 일부 반응을 공유한다.
- (5) 참가자를 격려하여 가족과 자신들의 목표를 토론하도록 하고 목표를 획득하기 위한 지지를 작성하거나 자신들의 전략에 이를 통합한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 여러분이 작성한 것에 영향을 준 이슈와 요소들을 작성했나?
- e. 이 활동을 하면서 얼마나 편안하거나 불편했나?
- f. 다음 사항을 하는데 어떤 이점이 있나?
 - 목표를 작성하기.
 - 목표를 성취하는 날을 설정하기.
 - 목표를 향해 나아가는데 필요한 도움 확인하기.
- g. 설정한 날까지 목표를 성취하지 못하는 경우 무엇을 할 수 있는가?

라 이론

우리가 건강을 통제하는 많은 요소들이 있다. 우리가 완전히 통제해야 하는 것으로 영양, 운동과 약물사용 행동과 같은 분야를 강화한다. 집단 토론에서 이런 많은 면을 강조하는 것이 중요하며 참가자에게 자신의 라이프스타일을 고려하도록 격려하는 것이 중요하다.

긍정적 생각의 힘은 토론되어야 한다. 희망하는 것, 희망이 이루어지는 방법과 이루어지는 시점을 공식적으로 확인하는 것은 목표 설정의 핵심적인 면이다. 희망하는 긍정적 결과를 예행 연습하는 것을 격려해야 한다. 마음속에서 성취하고자 하는 목표를 그려라.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 담배와 술과 같은 특정한 약물 사용을 제기하는데 사용될 수 있는가?

개인적 목표

시 간 : 15분
준비물 : “목표 설정”

가 목표

- 참가자들에게 개인적 목표를 설정하도록 하기

나 활동

- (1) 개별적으로 참가자는 오늘부터 일 년 동안 할 것을 생각한다.
- (2) 4명을 한 집단으로 만들어 오늘부터 일 년 동안 하고 싶은 것을 토론한다. 다음에 대해 이야기한다.
 - 자신의 삶이 미래에 어떻게 되기를 원하는 것
 - 자신의 삶에서 변화시키고 싶은 것
 - 작성한 것의 일부를 성취할 수 있는 방법
- (3) 큰 집단에서 하기 시작한 것을 곰곰이 생각해 본다.
- (4) 토론하는 동안 개별적으로 “목표 설정”을 완성한다.
- (5) 부모를 격려하여 숙제로 다른 가족 구성원들과 자신의 활동을 토론하도록 한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 이 과정이 여러분의 목표를 성취하는데 얼마나 도움을 주었나?
- e. 목표는 실현가능하였나?
- f. 목표 성취에 관해 지금 얼마나 자신이 있는가?

라 이론

클로 작성되어 정기적으로 언급된 목표는 머리 속에 희미한 아이디어로만 있는 목표보다 더 성취할 수 있다. 목표 설정은 자신의 생활을 통제한다고 느끼도록 하는데 중요한데, 자신의 생활 통제는 결국 더 나은 자존감을 만들어 낼 수 있다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 약물사용과 같은 라이프스타일 이슈를 제기하는데 어떻게 사용될 수 있는가?

〈개인적 목표〉

원하는 것은

원하는 것을 얻기 위해 변화가 필요한 것은

방해하고 있는 현재의 제한점 등은

위 리스트의 각각의 아이টে에 목표에 가장 근접하게 하거나 목표를 성취하기 위하여 없앨 제한점 두개를 적어라

a. 이번 주

1. _____
2. _____

b. 이번 달

1. _____
2. _____

c. 올해

1. _____
2. _____

d. 다음 3년간

1. _____
2. _____

이런 방식으로 장래에 성취할 그 밖의 목표 3가지를 작성하라.

1. _____
2. _____
3. _____

약물이 답인가?

시 간 : 30분

준비물 : 포스터 사이즈의
종이 위에 붙일 쪽지

가 목 표

- 자신의 생활에서 스트레스 근원을 확인하기
- 스트레스 관리를 위한 약물 없는 다양한 방법 계획하기

나 활 동

- (1) 전체 집단에서 다음을 토론한다.
 - 스트레스란 무엇인가?
 - 스트레스 받고 있음을 어떻게 이는가?
 - 너무도 많은 스트레스를 경험할 때, 학업, 육체적, 정신적, 사회적, 영적 건강에서 무엇이 발생하
는가?
- (2) 스트레스를 방지하거나 다루는 방식을 브레인스토밍 한다. 예를 들어, 잠, 운동하기, 휴일, 친구와
이완하기, 약물사용.
- (3) 약물사용이 스트레스를 다루거나 방지하는데 도움이 될 것이라고 사람들이 생각할 수 있는 이유를
토론한다. 광고, 부정확한 정보와 또래집단압력의 영향을 면밀히 관찰한다.
- (4) 최근의 스트레스 상황을 생각하도록 하고 스트레스를 다루는데 사용할 수 있거나 사용하였던 긍정
적인 방식을 확인한다. 종이 위에 전략을 쓴다.
- (5) 개개인의 모든 반응을 큰 종이 위에 붙이고 이를 스트레스를 다루기 위한 긍정적인 접근법에 대한
포스터로 사용한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 쓴 것에 영향을 준 이슈와 요소를 작성했는가?
- e. 이 활동을 하면서 얼마나 편안 혹은 불편하게 느꼈나?
- f. 이 과정이 여러분의 목표를 성취하는데 얼마나 도움을 주었나?
- g. 목표는 실현가능하였나?
- h. 목표 성취에 관해 지금 얼마나 자신이 있는가?
- i. 다른 사람들이 자신의 목표를 성취하는데 도움 수 있는 방법을 알았나?

라 이 론

스트레스를 감소시키는데 필요할 행동을 실천한다. 때때로 여러분을 도울 더 많은 정보가 필요하고,
새로운 기술을 배우거나 도움이 될 어떤 것을 찾는 것이 필요할 것이다. 그에 대해 행동을 하고 성공하
면 자신에게 보상을 하라. 성공하지 못했다면 목표와 과정을 평가하고 새로운 계획을 디자인한다. 가
장 성공한 사람이 자신의 인생에서 수많은 실패를 하였음을 기억하라.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?

좋은 친구

시 간 : 45분

준비물 : 필기구(종이와 펜)

가 목표

- 약물을 하지 않는 개인적인 스트레스 관리와 약물관련 상황에서 개인적 책임을 확인하기

나 활동

- (1) 4명을 한 집단으로 하여, 스트레스를 해소하고 과도한 스트레스를 예방하는 방법을 토론한다.
 - 이완이란 무엇인가?
 - 사용하고 있는 이완전략은?

각 집단은 전체 집단에 보고하고 집단간 유사점과 차이점을 토론한다. 참가자에게 기도, 명상, 음악, 훈련, 마음에 생생하게 그리기, 호흡조절하기를 포함한 다양한 전략을 고려하도록 격려한다.
- (2) 스트레스를 받았을 경우 사용하거나 사용할 의향이 있는 이완기법을 토론한다.
- (3) 보다 큰 집단에서, 사람들이 친구의 도움이 필요할 수 있는 약물관련 상황의 리스트를 개발한다. 참가자에게 모든 종류의 약물을 고려하도록 격려한다. 예를 들어, 합법적 불법적 약물과 의약품. 또한 파티와 같은 이벤트뿐 아니라 위험을 감수하고 공격적 행동하기와 성적 관여를 야기하는 정기적인 약물 사용과 같은 행동 패턴을 탐구한다.
- (4) 사람들은 자신의 약물관련 상황을 관리할 필요가 있다. 4명으로 된 동일한 집단에서 친구로서 위험 관련 상황을 개입하거나 지지하는데 적절할 수 있는 때를 토론한다. 집단은 다음 사항에 반응하는가.
 - 친구로서의 책임은?
 - 서로를 위해 친구가 해야 할 것은?
 - 친구가 약물 사용, 오용 혹은 남용을 하지 않는 안전한 상태를 유지하는데 어떻게 도울 수 있는가?
- (5) 각 집단은 자신들의 아이디어를 포스터 형태로 제시한다. 단어만 혹은 그림만 혹은 이 둘 다를 사용할 수 있다.
- (6) 4명의 소집단에서 2명씩 짝을 지어, 각 짝에게 약물관련 상황 중의 하나를 할당하고 친구가 그 상황에서 말하거나 행동할 수 있는 것을 기록하게 한다. 4명의 집단에서 개정하고 이를 각 짝이 역할을 하거나 자신들의 상황과 한 친구의 행동을 묘사한다. 관심을 끄는 짝들을 전체 집단에 초대하여 전체집단과 공유하고 토론한다.
- (7) 충분한 정보나 바른 정보를 갖지 않을 수 있는 일부 상황에서의 아이디어를 끌어낸다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 이런 이완 전략 중 어떤 것이 약물관련 상황에서 유용한가?
- e. 여러분의 의도를 이행할 수 있다고 생각하는가?
- f. 유용한 토론을 발견하였나?
- g. 고 위험 약물관련 상황에 있을 때, 필요한 행동을 취할 수 있다고 얼마나 자신할 수 있는가?

라 이론

약물예방의 목표는 약물을 사용하지 않는 것을 촉진하는 것이다. 이런 활동의 의도는 술이나 약물사용에 의지하지 않고 스트레스 상황을 성공적으로 다루는 방법을 제기하는 것이다. 아이디어는 어려운 상황에 지지를 제공할 수 있는 많은 전략들을 구축하는 것이다.

고 위험상황이나 또래 압력에 직면하였을 때 선택할 수 있는 개인의 능력의 개념을 강화하고 자기신뢰(self-reliance)의 중요성을 굳건히 하는 것이 중요하다. 사전 계획은 개개인이 특정한 상황에서 느낄 수 있는 방법을 확인하며 그 상황을 다루기 위한 전략을 확인하도록 한다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 약물사용과 관련 위험 행동의 해로움을 감소시키는데 얼마나 지지할 수 있는가?

시간관리

시 간 : 15분
준비물 : 필기구(종이와 펜)

가 목 표

- 자신의 생활을 조직하는 한 전략으로 시간관리의 개념을 소개하기

나 활 동

- (1) 보다 큰 집단에서, 시간을 잘 관리하는데 사용될 수 있는 많은 아이디어를 가능한 한 많이 브레인스토밍 한다. 여기에는 다음을 포함할 수 있다.
 - 가장 중요한 것부터 덜 중요한 것까지 활동을 작성함으로써 시간의 우선순위를 정한다.
 - 과거의 실패나 미래의 문제가 아닌 즉각적인 관심사에 초점을 맞춘다.
 - 가능하면 한번에 한 가지를 한다.
 - 큰일을 관리할 수 있는 보다 작은 임무로 세분화한다.
 - 하루 일과 중에 휴식, 오락과 교제 시간을 할당한다.
 - 너무 빠르지도 너무 느리지도 않게 효과적으로 일하고 임무에 초점을 맞춘다.
 - 탄력적인 스케줄로 예상하지 못한 문제를 위한 시간을 할당한다.
 - 보다 장기간 임무와 프로젝트에 대한 일기를 쓰고 계획을 유지한다.
 - 목표와 성취한 것을 검토하고 필요한 경우 개정한다.
 - 성취 이상으로 하도록 노력하지 않는다. 스트레스는 덜 효과적이게 한다.
- (2) 4명으로 집단을 구성한다. 사용한 전략, 선택한 이유, 전략들이 작동한 이유와 미래에 노력하고자 하는 것에 대해 토론한다.
- (3) 참가자에게 다음의 세 가지 사항을 하도록 요구한다.

필수적인 것	일	오락
예) 식사, 잠자기		

- (4) 정기적으로 하고 있는 활동을 개별적으로 리스트하고 4명의 소집단에서 이 리스트를 비교한다. 다음과 같은 질문을 토론한다.
 - 가장 즐거운 활동은?
 - 가장 시간이 많이 걸린 활동은?
 - 목표를 성취하는 활동과 사회/오락적 활동 간의 균형은?
 - 시간을 절약하거나 우선순위를 재설정 한 곳은?
 - 우선순위가 높은 영역에서 충분한 시간을 썼는가?

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 이 활동을 하면서 얼마나 편안하거나 불편했나?
- e. 시간관리를 잘하는 것과 스트레스를 예방하고 관리하는 것 간의 연계는?

- f. 의도를 이행하는데 지지하는 전략은?
- g. 유용한 토론을 발견하였나?
- h. 이런 시간관리 전략의 어떤 것이 고 위험 상황이나 약물관련 상황에서 유용할까?

라 이론

시간관리는 우선순위에 초점을 맞추도록 하는 중요한 전략으로 여기에서는 제시된다. 가장 즐겁고 쉽게 하는 활동이면서 가장 생산적인 것을 무시하는 활동으로 전환하는 것은 우리 모두에게 쉽다. 항상 일하도록 하여 재미나 이완이 없는 것을 전략으로 보지 않아야 하며 우리가 기술했던 것을 행하는 한 방식은 우리가 자유시간을 더 즐기고 성취에 더 보상할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 스트레스를 감소시키는데 얼마나 지지할 수 있는가?

긍정적으로 생각하기

시 간 : 15분

준비물 : 펜과 큰 종이

가 목표

- 성취에 대한 생각의 영향력을 인식하기
- 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸는 것을 실천하기

나 활동

- (1) 다음과 같은 사례의 상황을 기술한다.
 여러분은 막 축진을 거절하고 있다.
 여러분은 생각할 수 있다: “나는 희망이 없어. 나는 더 좋은 직업을 구할 수 없을 것이야. 포기하고 싶어.” 혹은
 여러분은 이런 생각을 다음과 같이 바꿀 수 있다: 다음번에 더 잘할 수 있는 것은 무엇인가? 어떻게 나의 기술을 개선시킬 수 있을까? 나의 기술과 능력을 인정할 때까지 계속 노력할 것이다. 더 잘하기 위한 노력을 중단할 때는 잃을 뿐이다.
- (2) 34명으로 된 집단에서, 아래 제시된 상황에서 관여된 상황이나 사람에 관한 그들이 생각한 것을 고려한다.
 - 길에서 어떤 사람을 친절하게 맞이하였다. 그런데 그들은 여러분을 무시하고 가버렸다.
 - 과제가 기대한 것보다 좋지 않았다.
 - 함께 약물을 사용하는 것을 거부하였을 때 한 친구가 여러분을 위협하였다.
 - 친구를 집에 초대하였으나 그가 초대를 거부하였다.
- (3) 참가자에게 상황과 사람에 관한 생각이 긍정적이도록 자신들의 반응을 고려하여 문제 다음에 이런 것들을 작성하도록 한다.
- (4) 여러분이 그 시안을 실제로 경험한 것이 아니라 경험에 관해 자신에게 말한 것임을 모든 사람에게 깨닫게 한다. 이것은 경험과 자신에 대해 어떻게 느끼는지를 결정할 것이다. 참가자에게 토론된 상황과 관련해서 이를 토론하도록 한다.
- (5) 참가자는 개별적으로 5가지의 부정적인 개인적 경험을 작성하고 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸기 위해 노력한다. 보다 작은 집단에서 아이디어를 공유하고 큰 종이에 이를 작성한다. 진열대에 큰 종이를 전시한다.
- (6) “부정적 생각 유형과 긍정적 생각 유형으로 바꾸기 위한 기법”의 정보를 사용하여 긍정적 생각에 대한 개념을 요약한다.

다 선택 활동

참가자는 상황에 대한 부정적 생각을 사용한 다음, 부정적 생각을 반영하는 행동과 말씀을 보여주는 역할극을 할 수 있다. 각 시나리오가 격발한 감정을 중심으로 토론하여 대안 반응을 탐구한다.

라. 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 사람과 상황에 대한 생각하는 방식을 바꾸는 것이 어떤 이점이 있는가?
- e. 이런 기술이 어떻게 자신의 생활을 더욱 통제하는데 도움을 줄 수 있는가?
- f. 이것이 자신의 약물사용이나 그밖의 부정적인 대처 전략을 통제하는데 어떻게 도움을 줄 수 있는가?

마. 이론

우리에게 발생한 것이나 사람이 우리를 취급하는 방식이 이런 것에 관해 우리가 느끼는 방식을 결정하는 것이 아니라 생각하는 방식을 결정하는 것이다. 부정적 생각이 사실에 근거하지 않고 두려움, 불안이나 상상한 문제에 근거할 때 성취하는데 장애가 될 수 있다. 부정적 생각과 부정적 생각의 근본을 인식하게 되면 부정적 생각을 더욱 긍정적 생각으로 변화시키기 위한 전략으로 일할 수 있다. 긍정적 생각은 목표를 성취하기 위한 시도를 지지하거나 더 행복한 생활을 갖게 하여 더욱 생산적인 관계를 갖도록 하는 시도를 지지할 것이다.

바. 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 약물관련 상황을 다룰 능력에 어떻게 영향을 줄 수 있는가?
- d. 이런 유형의 활동이 스트레스를 어떻게 감소시키는지 설명하라?

<부정적 생각 유형과 긍정적 생각 유형으로 바꾸기 위한 기법>

부정적 생각	긍정적 생각
1. 비현실적인 기대 모든 사람이 항상 나를 좋아해야 해. 나는 항상 내가 하고 있는 모든 것을 잘 해야 해.	1. 불안을 바꾸기 “나는 너무 걱정이 되어 이것을 할 수 없다.”는 생각을 “나는 이 불안을 활용하여 더 좋은 일을 하도록 만들거야.”로 바꾼다.
2. 과장하기 이것을 바로 하지 않는다면 결코 다른 기회가 없을 거야.	2. 중지하여 말하기 부정적인 생각이 나타나면 자신에게 “중지”라고 말하고 부정적인 생각에 대해 다시 생각하기.
3. 상황을 잘못 해석 모든 부정적 반응은 여러분이 행했던 어떤 것 때문이라는 생각.	3. 상황을 현실적으로 바라보기 이 상황에 대한 많은 설명이 있을 수 있다.
4. 부정적인 것에 초점 낮은 점수를 받았기 때문에 학교생활이 안 좋아.	4. 긍정적인 것에 초점 나는 이것을 다룰 수 있어. 나는 좋아. 다음 시도는 더 좋을 거야.
5. 사건만을 봄 다시는 축구팀에 들어가지 않을 거야. 나는 어떤 것에도 잘할 수 없어.	5. 사물을 맥락에서 보기 나는 진짜 성공을 한 적이 있어. 나는 나의 강점을 기를 수 있어.
6. 자기 패배적인 말 사용 또다시 잃다니 나는 안 되는 모양이야. 나는 전혀 운이 없어.	6. 자기 지지적인 말 사용 나는 계속 노력하고 있어. 나는 좋은 기술과 능력이 있어 언젠가는 성공할 거야.

제 7 장 자 존 감 (Self-esteem)

자존감(self-esteem)이란 가치관이라고 묘사할 수 있다. 가치관은 성과, 능력, 외모 및 중요한 타자의 판단에 영향을 받을 수 있다. 이것은 자기 자신을 발견하는 상황이나 사회적 집단에 따라 변화하는 것 같다.

높은 자존감은 타인이 생각하거나 기대할 수 있는 것으로부터 더욱 독립하여 결정하는 것을 지지하기 때문에 갈등 상황에서 바람직한 결정을 내리고 적절하게 행동할 수 있는 능력에 기여할 수 있다.

타인의 피드백에 영향을 받고 있는 자존감은 긍정적이고 지지적인 분위기에서 강화될 것이다. 소집단 활동은 모든 사람의 기여를 존중하고 쌍방향 의사소통을 촉진함으로써 이런 분위기를 제공한다.

이것은 기술처럼 배울 수 있는 것이 아니라 직장, 교실, 학교와 지역사회에서 다양한 방식으로 육성될 수 있다. 하나의 방법은 자각을 개발하고 목표 설정을 격려하며 타인에 대한 민감도를 촉진하도록 고안된 구조화된 활동을 통하는 것이다.

이 장은 높은 자존감에 기여할 수 있는 활동뿐 아니라 직장, 학교와 지역사회를 위한 제안을 제시한다. 높은 자존감은 자신의 능력이나 외모를 좌절시키고 모욕하거나 부정적인 견해에 영향을 받지 않는 개인적 감정을 말한다,

모든 자존감 활동을 이 장에서 제기하는 것을 의도하는 것이 아니라 워크숍을 통해 제시될 것이다. 이런 방식으로 워크숍은 자존감 형성자뿐 아니라 불임성 있는 것이나 활력소로 유용하다.

낮은 자존감은 여러 해 동안 고통 받는 사람과 연관되어 있으며 특히 약물남용의 핵심 요소라고 말해지고 있다. 그러나 자존감은 정의하기 너무 어려워 보이므로 일부 사람은 높은 자존감을 갖은 것처럼 보이고 일부는 그렇지 않은 것처럼 보인다.

자존감은 우리 생활에서의 사건이나 환경에 따라 높거나 낮을 수 있다. 이것은 이런 사건에 의해 일어나는 감정에 크게 기반을 두며 우리가 훈련하여 통제할 수 있는 어떤 것이다.

이를 통제하기 위해, 우리는 자신을 좋게 느끼도록 하는 것과 그 이유를 이해할 필요가 있으며 우리 생활에서 발생하는 이런 것들을 확실히 할 계획을 세울 필요가 있다. 다른 한 편으로, 우리는 사람의 부정적 영향을 회피하는 것을 배워야 하거나 우리에게 영향을 주는 방법을 다르게 생각하는 것을 배워야 한다.

자존감 확립

시 간 : 15분

준비물 : “자존감 목록”

가 목표

- 자존감이 사건과 환경에 어떻게 영향을 받는지를 이해하기.

나 활동

- (1) 대 집단으로 참가자에게 자존감의 정의를 브레인스토밍 하고 칠판에 자존감을 작성하도록 요구한다.
- (2) 참가자는 개별적으로 자신의 마음에 떠오른 첫 번째 생각으로 “자존감 목록”을 완료한다.
- (3) 4명으로 집단을 구성하여 “자존감 목록”을 토론한다.
- (4) 반응을 토론하고 다음 질문을 고려한다.
 - 자신을 보는 방법이 타인이 여러분을 본다 고 여러분이 생각하는 방법과 같거나 다른지?
 - 대답이 주로 긍정적이었나, 부정적이었나?
- (5) 소집단의 다른 구성원이 자신들을 위해 “자존감 목록”의 우측 칼럼에 실제로 작성한 것을 제시하도록 한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 자존감에 관해 무엇을 배웠나?
- e. 자신에 대해 느끼는 방식에 관해 어떤 것을 배웠나?

라 이론

이 활동의 목적은 자기 자신에 대한 느낌을 분석하는 것이다. 이 활동은 느낌을 탐구하며 개인적 생각을 공유하도록 고안되었다. 이 활동은 대 집단에서 신뢰가 구축된 다음에 발생하는 것이다. 진행자는 참가자가 어떻게 느끼고 있는지를 인식할 필요가 있으며 안전하고 지지적인 환경임을 확실히 할 필요가 있다. 설정된 행동강령에 관심을 기울이는 것은 필요할 수 있으며 참가자가 이 과정을 통과할 기회를 제공한다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 생각이 가치에 영향을 주는 방법을 분석하는데 어떻게 지지할 수 있는가?

〈자존감 목록〉

	나 스스로를 어떻게 보는가.	타인은 나를 어떻게 보는가.
전반적으로		
나의 외모		
나의 지적 능력		
나의 인간관계		
재능과 능력		
나의 개성		

영향

시 간 : 15분

준비물 : “자존감 사다리”

가 목 표

- 얼마나 스스로를 느끼는 지에 영향을 미치는 것을 더 인식하기.
- 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 확인하기.

나 활 동

- (1) “자존감 사다리”를 사용해, 참가자는 자신을 좋게 느끼게 하는 10가지 사물, 장소, 사람이나 사건을 확인하고 자신을 좋지 않게 느끼게 하는 10가지를 확인한다.
- (2) 3~4명으로 집단을 구성하여, 확인된 사물, 장소, 사람이나 사건이 어떻게 긍정적/ 부정적 방식으로 영향을 주었는지를 토론했다. 긍정적인 것을 최대화하고 부정적인 것을 최소화할 수 있는 방식으로 작업을 한다.
- (3) 각자는 자신을 좋게 느끼도록 할 수 있는 2가지를 적는다.
- (4) 소집단에서 고려한다. 다음과 같은 이벤트나 환경이 자신을 어떻게 느끼도록 하는가?
 - a. 약물사용으로 정직되었다.
 - b. 약물을 사기 위해 가족이나 친구로부터 돈을 훔쳤다.
 - c. 여러분이 약물을 소개한 친구가 중독자가 되었다.
 - d. 파트너가 여러분이 약물을 사용하는 것을 알고는 여러분을 떠났다.
- (5) 소집단으로 토론한 내용을 공유하도록 한다. 남녀 간의 유사점과 차이점을 기록한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 상황에서 어떻게 느끼도록 하는가에 영향을 주는 것이 무엇이라고 생각하는가?
- e. 자존감에 대해 배운 것은?
- f. 여러분은 여러분 삶에서 10가지 긍정적인 것을 쉽게 확인할 수 있었는가?
- g. 자신에 대해 느끼는 방식에 관한 어떤 것을 말해주는 바로미터가 있는가?

라 이 론

성인으로써 개인적 감정을 접촉할 시간은 거의 없는 경향이다. 자신의 삶에 대한 느낌과 생각을 분석할 시간을 갖는다는 것은 어렵다. 성인으로써, 우리가 경험한 긍정적인 것을 분석할 시간을 갖고 영향을 받을 수 있는 것을 분석하는 것보다는 삶이 어떻게 진전되고 있는가를 받아들이는 것 같다. 토론을 통해 태도와 가치뿐 아니라 자존감으로 영향을 받는 많은 성차와 개인적 차이가 있음을 조명해야 한다.

이 활동은 우리의 사고와 감정에 미치는 영향을 고려하도록 고안되었다. 진행자는 참가자가 어떻게 느끼고 있는가에 민감할 필요가 있으며 안전하고 지지적인 환경임을 확실히 할 필요가 있다. 설정된 행동강령에 관심을 기울이는 것은 필요할 수 있으며 참가자가 이 과정을 통과할 기회를 제공한다.

마 평가질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 개인의 능력을 개발하는데 어떻게 지지할 수 있는가?
- d. 이 활동을 여러분의 교육에 사용하고 있는가? 그렇지 않다면 그 이유는?
그렇다면 그 이유는? 어떤 것을 바꿀 것인가?

가 목 표

- 참가자에게 자신감과 소속감을 경험하게 하기.

나 활 동

- (1) 각 참가자는 자신과 비슷한 특징을 갖고 있는 좋아하는 동물로 자신을 그린다. 누구도 그리고 있는 것을 보지 못하도록 한다. 동물에 관해 어떤 것도 쓰지 않는다.
- (2) 마치면, 누가 그렸는지 알지 못하도록 그림을 접는다. 접은 동물 그림을 방 한가운데에 놓는다.
- (3) 전체 집단이 그림을 제출하면, 각 개인은 방 중앙에서 그림을 선택한다.
- (4) 그림 위에 각 사람은 그 동물에 대해 생각할 수 있는 좋은 점을 모두 적는다. 긍정적인 것만을 적는 것이 중요하다.
- (5) 순서대로 동물을 보여주고, 그 동물에 대해 좋은 점을 발표한다. 좋은 공감대와 신뢰가 형성되면 모든 사람들은 동물이 대변하는 사람을 추정한다. 그림은 전시되거나 반환될 수 있다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 그 동물을 선택한 이유는?
- e. 이런 유형의 활동이 우리를 좋게 느끼도록 하는 이유는?
- f. 이 활동의 결과로 어떤 다른 이점이 있다고 생각하는가?

라 이 론

참가자 간에 긍정적인 논평을 공유하는 것은 자신감과 소속감을 증진시키고 신뢰를 발전시킨다. 이것은 참가자에게 자신의 긍정적인 자질과 타인이 자신의 긍정적인 자질을 어떻게 인식하는지를 고려하도록 격려하기 위해 고안된 것이다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 가치와 소속감을 어떻게 촉진시킬 수 있는가?
- d. 이 활동을 여러분의 교육에 사용하고 있는가? 그렇지 않다면 그 이유는?
그렇다면 그 이유는? 어떤 것을 바꿀 것인가?

시 간 : 20분
준비물 : 필기도구

중요한 것은?

가. 목표

- 참가자에게 자신에게 중요한 이슈를 곰곰이 생각하도록 하기

나. 활동

- (1) 개별적으로 참가자는 다음과 같은 말에 대한 자신의 반응을 적는다.
 - 정말로 나에게 중요한 것(한 가지).
 - 현재는 나에게 중요하지 않지만, 해야만 하는 것(한 가지).
 - 극복하길 원하는 장애물이나 혹은 해결하길 원하는 문제(한 가지).
- (2) 3~4명으로 집단을 이루어 반응을 공유하고 토론한다.

다. 과정 질문

- 무엇을 했는가?
- 어떤 일이 일어났는가?
- 어떻게 느꼈나?
- 다른 사람과 중요한 이슈를 공유하는 것을 어떻게 느꼈나?
- 다른 사람이 비슷한 문제와 관심을 갖고 있는가?
- 여러분의 문제가 타인과 공유하기 전만큼 크게 보였는가?
- 문제를 가지고 있는 타인을 도울 수 있는가?
- 이를 어떻게 할 수 있는가?
- 중요한 문제가 있는 사람을 도왔다면 기분은 어떨까?

라. 이론

생활에서의 상황을 다루기 위한 개인적 전략들을 공유하는 것은 타인에게 지지와 대안적 전략을 제공할 수 있다. 참가자 간의 이러한 공유는 자신감과 소속감을 증진시키고 신뢰를 발전시킨다. 이것은 참가자에게 타인에게 도움을 주는 능력과 도움을 받는 능력을 고려하도록 격려하기 위해 고안된 것이다.

마. 평가 질문

- 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- 이 활동이 가치와 소속감을 어떻게 촉진시킬 수 있는가?
- 이 활동의 결과로 어떤 다른 이점이 있다고 생각하는가?
- 이 활동을 여러분의 교육에 사용하고 있는가? 그렇지 않다면 그 이유는?
그렇다면 그 이유는? 어떤 것을 바꿀 것인가?

생명선 (Lifeline)

시 간 : 30분
준비물 : 필기도구

가 목 표

- 자신들의 삶에서 중요한 성취와 사건을 확인하고 공유하기.

나 활 동

- (1) 개개인은 종이 위에 한 선을 긋는다. 출발선에 생일을, 선의 끝에 생의 마지막 날을 적고 그 사이의 한 점을 찍어 오늘의 날짜를 적는다. 이것이 기록한 것에 영향을 미칠 수 있는 것처럼, 참가자들에게 다른 참가자들과 함께 자신의 생명선을 공유하기 위해 질문하도록 조언을 한다.
- (2) 탄생에서 오늘날까지의 선 위에 입학, 중요한 만남, 취업과 같은 5가지의 중요한 성취나 사건을 적는다. 지금부터 죽는 날까지의 선 위에는 죽기 전에 이루고 싶은 다섯 가지를 적는다.
- (3) 참가자는 짝을 지어 자신들이 기록한 사건이나 성취를 공유한다.
- (4) 참가자는 자신이 선택한 것을 다른 사람들과 공유한다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 다른 사람과 중요한 이슈를 공유하는 것을 어떻게 느꼈나?
- e. 다른 사람의 성취와 갈망을 들었을 때 어떠했는가?
- f. 이 활동의 결과로 자신을 좋게 느꼈는가?

라 이 론

생활에서의 상황을 다루기 위한 개인적 전략들을 공유하는 것은 타인에게 지지와 대안적 전략을 제공할 수 있다. 참가자 간의 이러한 공유는 자신감과 소속감을 증진시키고 신뢰를 발전시킨다. 이것은 참가자에게 타인에게 도움을 주는 능력과 도움을 받는 능력을 고려하도록 격려하기 위해 고안된 것이다.

마 평가 질문

- a. 이 활동이 약물예방에 어떤 가치가 있는가?
- b. 이런 활동을 다른 분야에 적용할 수 있는가?
- c. 이 활동이 가치와 소속감을 어떻게 촉진시킬 수 있는가?
- d. 이 활동의 결과로 어떤 다른 이점이 있다고 생각하는가?

시 간 : 처음은 15분, 끝날 때는 60분
준비물 : 필기도구

비밀의 인물 (Secret Person)

가 목표

- 타인의 미덕에 대한 공감을 표하고 감사를 보이기

나 활동

- (1) 각자는 작은 종이에 이름을 적어 바구니에 넣는다.
- (2) 각 참가자는 보지 않고 바구니에서 하나를 선택한다. 종이 적힌 이름은 자신의 이름이 아니어야 하며 어느 누구에게도 누설하지 않아야 한다.
- (3) 워크숍을 통해 참가자는 그 사람을 알 기회를 찾으며 그들의 긍정적인 특징을 관찰하고 그들의 희망과 꿈에 대해 토론한다.
- (4) 워크숍 마지막 날, 참가자는 “비밀의 인물”에 대해 발표하도록 요청을 받는다. “비밀의 인물”을 발표하고 집단은 누구에 대해 말하고 있는지를 추정한다. 그 “비밀의 인물”에게 주어진 재능은 원래부터 있던 긍정적인 것임을 강조하는 것이 중요하다. 모든 초기 참가자가 빠짐없이 참석했던 때에 이 활동이 이루어지는 것을 확실히 하는 것이 진행자에게는 중요하다. 재능에는 시, 노래, 그림, 기타의 예술 활동, 휴일의 묘사, 갖고 싶은 쇼핑 물건의 리스트 등을 포함할 수 있다.

다 과정 질문

- a. 무엇을 했는가?
- b. 어떤 일이 일어났는가?
- c. 어떻게 느꼈나?
- d. 다른 사람과 개인적인 이슈를 공유하는 것을 어떻게 느꼈나?
- e. 다른 사람의 성취와 갈망을 들었을 때 어떠했는가?
- f. 이 활동의 결과로 자신을 좋게 느꼈는가?

라 이론

이 활동은 이 워크숍의 시작부분에 도입하는 것이 가장 좋다. 참가자들은 자신의 비밀의 인물을 좀 더 잘 관찰하여 알 필요가 있다. 참가자들은 정보를 모으기 위해 휴식시간을 활용할 수 있고 그들의 짧은 발표를 수집하며 “비밀의 인물”의 어떤 재능을 결정한다. 참가자들은 자신들의 비밀의 인물로부터 얻은 정보에 민감하게 되도록 격려를 받아야 한다. 워크숍 마지막에 전체 집단에게 이것이 제시될 것임을 기억하게 한다.

참가자 간의 이러한 공유는 자신감과 소속감을 증진시키고 신뢰를 발전시킨다. 이것은 참가자에게 타인의 개인적 자질을 고려하여 그들의 긍정적인 자질을 확인하도록 격려하기 위해 고안된 것이다. 이 재능의 제시는 마지막 날의 마지막 활동의 하나로 행해지는 것이 최선이다.

가 목 표

- 모든 참가자의 자신감과 소속감을 개발하기.

나 활 동

- (1) 각 참가자에게 봉투를 나누어준다.
- (2) 봉투 뒷면에 참가자는 자신의 이름을 크게 쓰고 꾸민다.
- (3) 교육장의 한 벽면에 이름이 보이도록 봉투를 연채로 진열한다.
- (4) 각 활동이나 교육 세션이 끝났을 때 참가자는 작은 쪽지에 함께 일했거나 일하는 것을 관찰한 사람에 대한 긍정적인 글을 쓰도록 한다. 이 글은 익명이어야 하며, 긍정적이어야 한다.
- (5) 워크숍이 끝날 때, 모든 참가자는 자신들에 대한 긍정적인 글로 가득 찬 자신의 봉투를 제시한다.

다 이 론

이 활동은 워크숍의 초기에 도입하는 것이 최선이다. 진행자는 모든 워크숍 참가자뿐 아니라 자신의 이름이 쓰인 봉투가 있음을 확실히 할 필요가 있다. 참가자는 집단 내의 모든 사람들이 자신의 봉투에 있는 긍정적인 글을 받는다는 것을 확실히 할 책임에 대해 인식할 필요가 있다. 이런 긍정적인 글은 한 집단 구성원으로써 혹은 짝으로 참석할 결과일 수 있다. 이 글은 휴식시간에 토론한 결과로서, 혹은 한 사람으로써 안 결과일 수 있다. 참가자는 집단 내에서 다른 사람을 관찰하여 알 필요가 있다.

봉투 안의 글은 비밀로 남겨야 하며, 참가자는 마지막 날 제시할 때까지 자신의 봉투를 보지 않아야 한다. 참가자들은 타인의 봉투 안을 보지 않아야 하지만 타인들이 긍정적인 글을 받고 있음을 확실히 하기 위해 체크해야 한다. 참가자 간의 이러한 공유는 자신감과 소속감을 증진시키고 신뢰를 발전시킨다. 이것은 참가자에게 타인의 개인적이고 전문적인 자질을 고려하여 익명으로 알리는 것을 격려하기 위해 고안된 것이다. 이것은 또한 자신들의 긍정적인 자질을 직접적이고 익명으로 확인하게 한다. 봉투의 제시는 마지막 날의 마지막 활동의 하나로 행해지는 것이 최선이다.



역할극 (Role-play)

역할극은 가장 유용한 경험 학습 기법 중의 하나로 소집단활동에 가장 이상적으로 적합하다. 역할극을 통하여 청소년은 자신들의 결정으로 인한 실제적 결과의 고통을 겪지 않으면서 사회적 상황의 느낌과 결과를 경험하고 탐구할 수 있다. 진행자에게 역할극은 사람들의 태도, 가치와 기술 수준을 탐구하는데 사용될 수 있으며, 평가도구로서 태도, 가치와 기술 수준의 변화를 평가하는데 활용할 수 있다.

역할극 활동 운영

역할극은 특정의 태도, 특정 목적을 위한 관점이나 가치의 차용(adoption)을 포함한다. 진행자와 참가자가 역할극의 목적을 인식하는 것이 중요하다. 좋은 집단적 공감, 설정된 기본 규칙, 그리고 집단에서 협력적으로 일한 경험은 성공적으로 역할극 활동을 하게 할 것이다.

생산적인 역할극을 위한 요점

- 참가자에게 설명 없이 언제든지 그만둘 권리를 허용한다.
- 항상 감정을 모니터링하여 참가자가 불안하거나 불편하게 되는 경우 중지시킨다.
- 참가자에게 연기활동이 아닌 결과에 계속 초점을 맞추도록 짧은 시나리오를 사용한다.
- 참가자에게 역할극의 목적에 반영할 자신의 시나리오를 만들도록 격려한다.
- 관여를 극대화하고 관중의 태도를 회피하기 위하여 소집단에서의 역할극을 사용한다.
- 증폭된 불안이나 기타 감정이 차분해진 것을 확실히 하기 위해 역할극 후에 참가자로 부터 소감을 듣는다. 이것은 셔츠를 벗는 것과 같이 역할극을 중단하는 물리적 상징을 보여줌으로써 혹은 역할극에서 발생하는 감정이나 그 감정의 원인을 토론함으로써 이루어질 수 있다.

역할극할 때 회피할 것

- 대안행동을 얻는 것에 초점을 맞추는 것으로 역할극을 판단한다.
- 역할극이 끝날 때까지 행동에 논평하거나 억제하는 것을 기다린 다음 바람직한 변화나 다른 선택을 토론한다.
- 참가자에게 자신의 실제 생활 역할이나 가족의 상황과 너무 밀착한 역할을 하도록 한다.
- 너무나 많은 배역이 있거나 너무 복잡한 시나리오.
- 술이나 약물에 영향을 받은 배역은 이런 행동을 매력 있게 하여 역할극의 목적에서 벗어나게 한다.



역할극의 단계

소개와 워밍업

집단의 주의를 초점을 맞추고 집단적 공감대를 다시 새롭게 하기 위하여 적절한 워밍업/활력소 활동을 선택한다. 시나리오를 소개하고 역할극의 목적을 설정한다. 시나리오는 학생들이 제안하거나 이전의 교육에서 얻어진 것일 수 있다.

역할 배분

이상적인 상황은 모든 사람이 역할극을 하는 것이다. 역할극은 2~4명의 집단뿐 아니라 보다 큰 집단에서도 할 수 있다. 때때로 여러분이 실제 일어난 것을 보고하는 관찰자를 사용할 지라도 모든 사람은 역할을 가져야 한다.

장면(scene)의 설정

연기자들은 자신들의 역할, 시간, 장소와 상황에 대한 정보를 받는다. 예를 들어, 여러분이 숙제를 해야만 하는 친구를 영화 보러가자고 설득하고 있다. 4명의 연기자는 여러분, 친구, 친구의 여동생, 그리고 또 다른 친구가 될 수 있다.

관중 준비

관중이 있다면, 관중이 역할극에서 능동적인 참가자가 되도록 임무를 부여한다. 관중은 사용된 비언어적 의사소통, 현실감(realism), 기술과 기법을 제공할 수 있다.

역할 연기

장면(scene)이 설정되면, 역할극이 진행되도록 한다. 짧고 목적에 맞추어야 한다.

피드백과 소감(debriefing)

역할극에 이어, 큰 집단상황이나 소집단에서의 토론은 다음과 같은 질문을 사용하여 제기되어야 한다.

- 역할극의 결과는?
- 특정한 역할에서 어떻게 느꼈나?
- 어떤 태도가 표현되었나?
- 역할극의 다른 결과는?
- 맡은 역할에 대해 배운 것은?
- 배역에서 무엇을 관찰했나?(관찰자인 경우)
- 여러분을 다르게 행동하게 한 것은?(두 번의 역할극을 한 경우)

소감은 역할을 떠나 자기 자신으로 되돌아오는 과정을 언급한다. 역할의 복잡성과 민감성, 즉 감정을 얼마나 많이 흔들어 놓았는가는 얼마나 많은 소감이 필요한 지를 결정한다.



자신의 역할에 아주 잘 관여한 참가자는 정상으로 되돌아오는데 불안과 같은 감정을 다스리기 위해 시간이 좀 필요할 것이다.

다음 질문은 이전의 역할을 탈피하고 이전의 역할과 관련된 감정을 분산시키기 위하여 사용될 수 있다.

- 연기한 역할에 대하여 어떻게 느끼는가?
- 여러분의 배역은 어떤 사람이었나?
- 그 배역이 마음에 들었나?
- 여러분의 배역이 연기한 그 방식으로 행동한 이유는?
- 그러한 상황에서 여러분은 어떤 반응을 할 것인가?

아주 고된 역할을 한 경우에, 진행자는 이렇게 말할 수 있다: 너는 더 이상 (배역 이름)이 아니다. 너는 지금 (연기자 이름)으로 돌아 왔다, (배역 이름)라는 캐릭터는 더 이상 존재하지 않는다.

역할극의 재설정

- 다른 관점, 해결책과 해석을 보여주기 위해 역할은 바뀌어져 다른 사람에게 주어질 수 있다.
- 주장하기와 같은 새로운 기술은 이 기술을 실천하고 이런 반응의 결과를 탐구하기 위하여 역할극에 도입될 수 있다.

과정

무엇이 발생했으며 그 이유는, 그리고 각 개인의 생활에 적용할 수 있는 방법을 이해하게 됨으로써 이것은 극히 중요하다.

- 어떤 이슈, 문제나 상황이 역할극에서 보여주었나?
- 어떤 해결책, 선택과 제안이 제시되었나?
- 각 선택의 결과는 어떠했는가?
- 역할극에서 배운 것이 실제 생활에서 얼마나 도울 수 있는가?



부록 1-2

브레인스토밍(Brainstorming)

브레인스토밍은 한 집단의 지식과 상상(imagination)을 결합하여 어떤 것의 리스트를 만들어 내는 기법이다. 문제, 상황, 좋은 것, 나쁜 것, 우리가 좋아하는 것, 좋아하지 않는 것, 우리가 해야 하는 것과 하지 말아야 하는 것에 대한 해결 리스트를 만들어 내는데 사용될 수 있다.

브레인스토밍은 비판적으로 평가하지 않으면서 자유로운 생각의 연상으로 가능한 빨리 많은 아이디어를 만들어 내는 방법이다. 어떤 아이디어는 리스트가 얼마나 사용되는가에 따라 보다 마지막 단계에서 배제될 수 있지만 원칙적으로 얼마나 엉뚱해 보이던지 간에 모든 아이디어는 포함된다.

브레인스토밍 절차

1. 한 이슈를 선택하여 명확하고도 짧게 기술한다.
2. 칠판에 반응을 기록할 한 사람을 뽑는다.
3. 모든 사람에게 비판적인 판단, 부정적인 논평과 평가를 억제하도록 상기시킨다.
4. 과정을 터놓고 (말할 수 있고), 이완되면서 동기가 부여되고, 에너지가 넘치면서 재미 있도록 유지한다.
5. 그 당시에는 얼마나 비현실적인가에 관계없이 아이디어가 자유롭게 솟아나도록 격려한다.
6. 아이디어를 세우고 이를 결합하거나 개선하도록 격려한다.
7. 제안은 생각의 새로운 통로를 개방하도록 하거나 생각을 능동적으로 유지하도록 한다.
8. 더 이상의 반응이 나오지 않는 것이 명확하면 그 즉시 브레인스토밍을 종결한다.
9. 모든 반응을 실현가능한 것인지 수용 가능한지 혹은 적절한지를 질문하여 고려한다.
10. 하나 혹은 일부가 사용하기에 적합할 때까지 토론과 제거과정을 통해 아이디어를 좁혀 나간다.

브레인스토밍의 유용성

- 모든 사람이 참여하여 아이디어에 기여할 수 있다.
- 비판적 판단을 보류하면 좋은 아이디어가 나올 수 있다.
- 아이디어는 다른 좋은 아이디어를 창출할 수 있다.
- 개개인을 자유롭게 하여 창조적이고 상상력이 풍부하도록 한다.
- 즐겁고, 협력적인 정신은 집단의 결속을 가져다준다.
- 각 개인적인 경험을 넘어선 반응이 나타날 수 있다.



집단 나누기

1. 이름표 나누기

많은 글자, 상징, 숫자나 사진을 참가자를 위해 준비한 이름표의 앞이나 뒤에 붙일 수 있다. 예는 다음과 같다.

- 이름표에 1부터 12까지의 숫자를 사용한다.
 1. 두 개의 소집단 - 홀수와 짝수
 2. 3개의 집단 - 1,2,3과 4,5,6과 7,8,9와 10,11,12
- 색 있는 점을 이용한다. - 각각 세 개의 빨강, 파랑, 녹색, 노란색
- 동물을 이용한다. - 각각 네 개의 뱀, 고양이, 말
- 또 다른 예 : 사각형, 원형, 별, 십자, 혹은 자동차, 트럭, 버스, 열차, 보트 등

약물예방기술 워크숍

홍 길 동

6.

파 랑

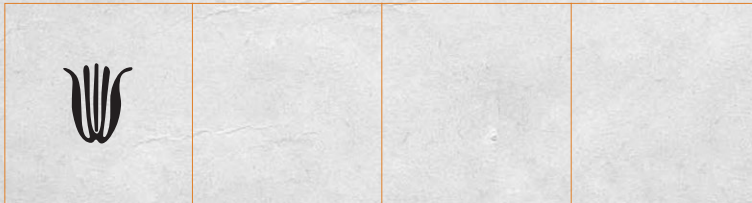


2. 퍼즐 맞추기 나누기

집단을 나누기 원하는 방법에 따라, 색 카드나 사진 2개, 3개나 4개로 간단한 퍼즐을 만든다. 카드(사진)를 분배하고는 사진을 개선하기 위하여 다른 조각을 찾으도록 한다.

3. 심벌(Symbol) 맞추기

2개, 3개나 4개의 어울리는 심벌이 있는 카드를 배열하고, 섞은 다음 무작위로 주거나 참가자로 하여금 박스에서 카드를 선택하도록 한다. 자신과 어울리는 심벌을 발견하여 새로운 집단을 형성한다.





부록 1-4

활력소

1. 엄지손가락 싸움

짜을 지어서 앉거나 서서, 엄지손가락을 위로하여 서로의 손을 걸어 놓는다. 먼저 엄지가 서로에게 인사하고는 3번 가볍게 친 다음, 한 엄지가 다른 엄지를 누를 때까지 씨름을 계속한다. 이 게임은 3판 2선승제이며, 세 판이 끝나면 손을 바꾼다.

2. 휴식 취하기

같은 크기의 몸집의(아마 동성의) 파트너와 서로 등을 대고 서서 서로에게 구부린다. 상대방의 어깨에 머리를 대고 이완을 하며, 눈을 감고 깊고 천천히 호흡한다. 천천히 발을 멀리 떼가면서 더욱더 기대도록 한다.

3. 집단 만들기

모든 사람이 교실 주위를 걸어 다니면서 친절함 방식으로 서로에게 자유로이 인사하는 동안, 진행되는 숫자를 둘, 셋, 넷, 다섯 식으로 부른다. 그러면 참가자들은 그 숫자에 맞게 상대방의 손을 잡거나 다른 창의적인 방식으로 하나의 집단을 만들어야 한다. 집단에 속하지 못한 남은 사람은 빠지거나 게임의 목적에 따라 다시 기회를 갖게 된다. 숫자는 삼각형 모서리의 번호와 같이 다른 방식으로 제공될 수 있다.

4. 심호흡하기

원 안에 서로의 얼굴을 보면서 모든 사람은 함께 팔을 올려 크게 숨을 들이 마신다. 그런 다음 허리를 구부리고 손을 내리면서 숨을 크게 “휴” 하면서 내뿜는다. 이를 여러 번 할 수 있으며 “우, 하, 히” 등 다양한 소리를 내며 할 수 있다.

5. 장님 운전

일렬로 같은 방향을 향해 같은 키와 짜으로 서게 한다. 앞 사람은 차가 되어 눈을 감고 앞 손은 범퍼가 된다. 뒤 사람은 운전자로 차를 운전하기 위해 운전대를 잡는 것처럼 단지 말을 사용하여 운전을 한다. 몇 분후 역할을 바꾼다.



약물예방 워크숍의 기술 평가

이 평가 형식은 교육 프로그램의 효과성을 측정하기 위한 것이다.
다음 사항에 성실히 답하십시오.

교육요소	평 가			
	1. 매우 좋음	2. 좋음	3. 그저 그럭	4. 나쁨
1. 교육 기간				
2. 교육 장소				
3. 교육 목적의 달성				
4. 지식과 기술의 발전				
5. 교육 자료/ 유인물				
6. 교육자의 능력				
7. 장래에 교육을 할 수 있는 능력과 자신감				

8. 자신이 가장 좋아했던 교육과정의 측면:

9. 개선될 수 있는 교육의 측면:

10. 다른 제안 사항과 하고 싶은 말:



부록 2-2

일일 평가 목록

■ 소개

매일 끝날 무렵, 여러분은 일일 평가 목록을 작성한다. 그런 다음 소집단에서 동료와 함께 이를 공유한다. 공통의 특징을 결정한 다음, 전체 집단과 공유한다.

■ 날짜: _____

1. 배운 것은?

2. 어떤 활동이 가장 재미있고 유익했는가?

3. 하고 싶은 말:



집단의 종결을 위한 문장 완성하기

내가 제일 좋아하는 활동은 _____

내가 제일 좋아하지 않은 활동은 _____

내가 할 계획은 _____

내가 배운 것은 _____

내가 즐겼던 것은 _____

_____ (활동의 이름)에서 내가 느낀 것은 _____

내가 생각하는 이 집단은 _____



부록 2-4

기술 검토와 계획하기 연습

배운 것	배운 것을 사용하기 위해 계획하는 방법



교육의 촉매제와 자료

■ 장소

교육을 실시할 장소를 선택하는데 다음 요소가 고려되어야 한다.

- 집단 활동을 하기에 편리한 공간: 참가자의 수에 따름
- 화이트보드, 프로젝터, 스크린, 컴퓨터, 차트지 등 교육지원도구 활용
- 진행자를 위한 책상, 자료를 놓는 테이블과 참가자를 위한 의자

■ 자료

교육에 필요한 자료의 목록

- 종이- A4용지 등
- 마커- 다양한 색깔
- 참가자를 위한 볼펜
- 투명 종이
- 마스킹 테이프/ 블루택
- 가위
- 명찰
- 포스트 잇



부록 4

교육 프로그램(안)

	제1일	제2일	제3일	제4일	제5일
1교시	등록, 개회식	의사소통	결정 형성	개인기술훈련	준비와 감독 (지역 실행계획)
2교시	오리엔테이션	소집단활동	주장하기	자존감	(지역 실행계획)
3교시	약물남용 현황	소집단활동	주장하기	자존감	평가/폐회
4교시	의사소통	결정 형성	개인기술훈련	준비와 감독 (지역 실행계획)	폐회식



지역 행동 계획 개발

■ 목표

■ 결과

■ 임무

1. 생활기술 접근법을 교육받을 팀을 선정한다. - 누구, 이유는?
2. 표적 집단을 확인한다. - 학교, 직장, 지역사회 단체, 비정부기구
3. 교육 스케줄을 개발한다. - 누가, 언제, 어디서, 왜, 어떻게?
4. 운영 이유:
 - 기금과 준비된 예산 확보하기
 - 워크숍 당 참가자 수
 - 전체 프로젝트의 참가자 수
 - 개최 장소, 시설, 음식, 교육 평가, 사무처
 - 보고와 평가
 - 후속 지원 제공
 - 지원 자료- 책자, 컴퓨터, 유인물, 파워포인트 자료 등
5. 교육 워크숍을 실시한다.
6. 후속활동을 시작하고 모니터한다. - 프로그램 작성, 후속 미니 워크숍, 피드백, 보고, 감사 편지

■ 중요 고려사항

- 정책적 지원 - 사람, 조직, 정부기구, 비정부기구, 후원자
- 관여될 필요가 있는 집단은?
- 조직화를 위한 역할 분담: 교통, 장소, 프로그램, 자원, 참가자와 기금/지출
- 결과 확인: 참가자, 재정지원단체, 국가, 특정 집단, 직장, 조직, 진행자/보조자를 위함.
- 관여된 모든 사람(단체 등)의 기대
- 교육 시작 후 발생한 것은- 목표, 교육기간, 이정표?
- 하고 있는 것이 합리적인 이유는?
- 이 프로그램의 지속가능성 여부는?
- 생활기술이 기존의/장래의 예방프로그램에 통합될 수 있는 방법은?
- 국가약물조정기관의 역할은?
- 결과는 누구에 의해서 어떻게 평가될 것인가?



부록 6

물질남용 예방원칙

1. 효과적인 물질남용 예방의 원칙

가. 개인 영역

- 개인1. 사회기술과 개인(personal) 기술 구축
- 개인2. 문화적으로 적합한 개입 디자인
- 개인3. 즉각적인 결과 인용(인증)
- 개인4. 정보전달과 대중매체 캠페인을 다른 개입과 결합
- 개인5. 고 위험 환경에 있는 청소년에게 자연스럽고 효과적인 방식으로 개인기술과 사회기술을 개발하도록 긍정적인 대안 제공.
- 개인6. 물질남용과 다양한 청소년 보건문제 간에 존재하는 관계 인식.
- 개인7. 문제 확인과 의뢰를 예방프로그램에 통합
- 개인8. 예방과 치료프로그램에 교통수단 제공

나. 가족 영역

- 가족1. 전체 가족을 표적
- 가족2. 프로그램에 참가한 부모들 간의 유대관계 개발 지원; 식사, 교통수단, 작은 선물 제공; 가족의 외출 후원; 문화적으로 적절히
- 가족3. 소수인종 가족을 도와 문화적 인종적 이슈에 대응
- 가족4. 부모 양육 기술 개발
- 가족5. 가족 유대감 강조
- 가족6. 부모와 어린이가 함께 기술을 배우고 실천하는 세션 제공.
- 가족7. 부모에게 경청하고 상호 작용하는 것 훈련
- 가족8. 부모에게 긍정적이고 일관된 규율 기법을 사용하도록 훈련
- 가족9. 상호작용 기법을 통해 가족 의사소통의 새로운 기술 촉진
- 가족10. 가족 근거 프로그램에 대한 부모의 저항을 극복하기 위한 전략 사용
- 가족11. 강력한 지지로 부모의 양육기술과 자녀의 행동을 개선
- 가족12. (지시되었을 때) 가족치료를 통한 가족 기능을 개선
- 가족13. 학교를 위한 대안적인 지역사회 후원자와 사이트 탐구
- 가족14. 시청각 훈련과 교육



다. 또래 영역

- 또래1. 대안활동을 구조화하고 대안 이벤트를 지도감독
- 또래2. 사회적 개인적 기술 구축 기회를 결합
- 또래3. 다양한 접근법과 실질적인 시간 할애를 포함한 강력한 대안 프로그램 디자인.
- 또래4. 술과 불법 약물 사용에 반대하는 또래 규범 알림
- 또래5. 대안 프로그램 개발에 청소년 관여
- 또래6. 또래가 지도하는 개입이나 또래 지도 구성요소가 있는 개입에 청소년 관여
- 또래7. 행동문제가 없는 다른 또래들과의 상호 작용을 할 수 있도록 행동 문제가 있는 청소년을 위한 환경을 만들어 일탈 규범과 행동의 효과를 차단.

라. 학교 영역

- 학교1. 부정적인 결과에 대한 정보를 제공하기 위해 고안된 지식 지향적인 개입만 의지하는 것은 피함.
- 학교2. 다른 교육적 접근법과 함께 사용의 유병률에 관한 잘못된 개념을 교정
- 학교3. 또래가 지도하는 개입이나 또래 지도 구성요소가 있는 개입에 청소년 관여
- 학교4. 상호 작용적 접근법을 통해 새롭게 습득한 기술을 실천할 기회를 학생들에게 제공
- 학교5. 지지교육시간을 통해 (압력에) 인내하는 기술을 청소년에게 가르침
- 학교6. 학교에 근거한 접근법에 부모 관여
- 학교7. 학교 정책에 물질남용 예방 약속(헌신) 알림.

마. 지역사회 영역

- 사회1. 한 번의 지역사회 이벤트 보다는 통합되고 포괄적인 예방 전략 개발
- 사회2. 학교와 청소년이 모이는 기타 지역의 환경 통제
- 사회3. 멘토링을 통해 성인에게 구조화된 시간을 제공
- 사회4. 지역 봉사활동을 통해 긍정적인 태도를 키움
- 사회5. 아주 잘 관여된 멘토와 함께 하여 보다 큰 결과 성취
- 사회6. 근로자의 물질남용과 사용의 비용을 고용주에게 강조
- 사회7. 물질남용에 관한 회사의 명료한 정책을 알림
- 사회8. 연합회의 목표를 달성하는데 역할을 하는 모든 단체들의 대표를 포함
- 사회9. 의미 있는 보상을 제공함으로써 활동적인 연합회 구성원을 확보함
- 사회10. 소위원회와 실무대책반에게 상세한 목표를 정의하고 그들의 성과에 대한 특별한 책임을 부과



- 사회-11. 연합회의 효과성에 대한 계획과 명확한 이해 확실히 함.
- 사회-12. 결과에 근거한 세부목표 설정
- 사회-13. 보다 많은 예방활동을 지지
- 사회-14. 이웃 차원에서의 조직화
- 사회-15. 결과에 근거한 전망으로부터 진행과정을 사정하고 목표를 달성하기 위해 행동계획을 조정.
- 사회-16. 직접적인 지역사회 조직자로서보다는 자원 제공자와 촉진자로서 연합회 유급 직원을 관여.

바. 사회/환경 영역

- 환경-1. 지역사회의 경각심과 대중매체 노력 개발
- 환경-2. 적절하게 대중매체 사용
- 환경-3. 전달된 각 대중매체 메시지의 세부목표 설정
- 환경-4. 권위 있는 인사를 사용하는 것을 피함
- 환경-5. 기간을 더 확대하여 더 자주 메시지를 보도
- 환경-6. 표적 대중이 보거나 들을 수 있는 다양한 채널을 통해 메시지 보도
- 환경-7. 이를 장려하는 산업이나 제품의 위험성에 관한 정보를 배부
- 환경-8. 더욱 잘 보이는 라벨을 부착하는 것을 장려
- 환경-9. 공공장소와 사적 직장에서의 담배 사용 제한 장려
- 환경-10. 깨끗한 실내 공기 법률 지지
- 환경-11. 유흥업종사자 교육과 법집행 결합
- 환경-12. 유흥업종사자의 법적 책임성 높임
- 환경-13. 소비세를 통해 술과 담배가격을 올림
- 환경-14. 술 구매 최저 연령을 21살로 올림
- 환경-15. 소매 술 판매업소의 위치와 밀집을 제한
- 환경-16. 이웃 지역사회의 약물퇴치 전략을 활용
- 환경-17. 술 담배 등 최소 구입연령 법령 제정 운영
- 환경-18. 상인에게 긍정적이고 부정적인 피드백을 제공하기 위해 지역사회 단체들 사용
- 환경-19. 더 자주 법집행 활동
- 환경-20. “사용과 손실” 법률 이행
- 환경-21. (음주, 약물에 취한) 운전에 대한 법률과 정책 도입



환경-22. (음주, 약물에 취한) 운전 법률 집행

환경-23. 음주측정기로 음주 측정

환경-24. 운전면허 취소

환경-25. 이런 운전자의 차량을 움직이지 못하게 하거나 압류

환경-26. (음주, 약물에 취한) 운전 정책으로 미성년 운전자 표적

2. 과학적 원칙 사용 이유

오늘날 예방프로그램은 확실한 결과를 만들어 내야 한다. 국가 및 지방자치단체 그리고 민간 기금에서는 측정 가능한 결과를 낸 프로그램에 자금을 제공하고자 한다. 이것은 예방 실천가가 제안한 프로그램이 예측된 결과를 얻을 수 있음을 보여주어야 함을 뜻하는 것이다. 지금 예방분야는 예방실천가가 자신의 프로그램을 위해 입증된 접근법들을 선택하는 것을 지원할 수 있는 경험적인 지식기반을 갖고 있다. 과학적 원칙 사용은 예방실천가들을 도와 책임성의 요구에 대응하도록 하면서 동시에 프로그램 참가자들이 가장 효과적인 서비스를 받고 있음을 확실히 할 것이다.

가. 영역들의 역할

물질 사용은 다양한 영향에 반응하여 발전하는 복잡한 문제이다. 이 영역에는 개인, 가족, 또래, 학교, 지역사회와 사회/환경을 포함한다.

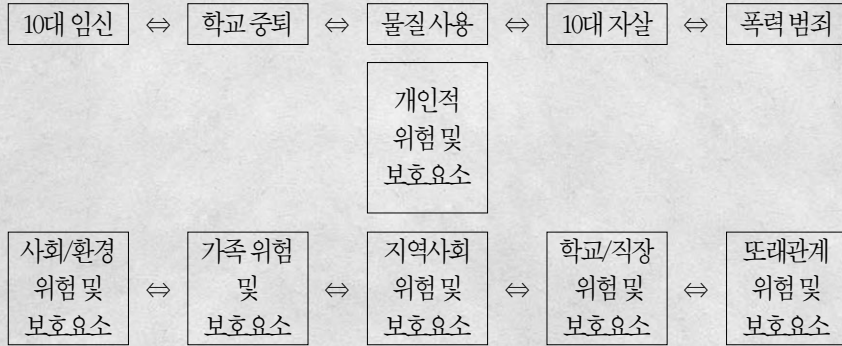
각 영역에서 존재하는 특징과 조건들은 위험요소나 보호요소로 작용한다. 이와 같이 각 영역의 각 요소들은 예방행동의 기회이다.

개인이 성장함으로써 각 영역 내와 영역 간의 상호작용은 시간에 따라 변화한다. 아래의 표는 이런 동적이고 복잡한 관계가 물질남용뿐 아니라 폭력범죄와 자살과 같은 다른 문제 행동을 일으킬 수 있음을 보여준다.

위험요소와 보호요소는 많은 문헌을 참고한 것이다. 예를 들어 비행과 같은 위험요소는 비행의 악화를 방지하거나 변화시키는 것을 목표로 한 개입이 실패하는 경우, 그 결과가 될 수 있다. 동일한 방식으로, 예를 들어 가족 유대감과 같은 보호요소를 강화하는 개입이 성공하는 경우 개선된 가족 유대감은 긍정적인 결과가 될 수 있다.



〈표, 영향을 주고받는 모형〉



3. 영역에 의한 예방 개입

가. 개개인 영역

개개인 영역에서의 물질남용 위험 요소 중에는 불법 물질 사용과 관련된 부정적 결과에 관한 지식 부족, 물질사용에 대한 친근한 태도, 처음 사용 연령, 생물학적 심리적인 성향, 반사회적 행동, 센세이션 추구, 그리고 성인의 지도감독 부족이 있다.(Bry, 1983; Hawkins et al., 1992 ; Scheier & Newcomb, 1991) 개개인에게 목표한 대부분의 개입은 행동에 영향을 주겠다는 궁극의 목표를 갖고 물질남용에 관한 지식과 태도를 변화시키도록 고안되었다.

기술 개발과 정보를 연계

생활기술훈련프로그램은 사용에 대한 사회적 영향을 표적한 정보와 연계하고 이런 전략을 촉진 교육 세션으로 강화하여 실시한 결과 크게 약물사용이 감소되었음을 보여주었다.

연구에서 훈련된 교사, 보건전문가나 또래 상담가가 실시한 것과 관계없이 생활 기술훈련프로그램은 미국 청소년들의 술, 담배, 대마초 사용을 59-75%까지 감소시켰으며 복합 약물 사용을 66%까지 감소시켰음을 보여주었다.

(Botvin et al., 1994, 1995)

연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.

개인-1. 사회기술과 개인기술 구축은 (약물을) 사용하지 않는 개인의 능력을 높이고, 이런 태도에 영향을 주어 행동을 장려할 수 있다. 이런 개입에는 보통 물질 사용의 부정적인 효과에 관한 정보를 포함하고 있다.



- 개인2. 효과적이기 위하여, 개입은 문화적으로 민감해야 하고 개입을 디자인할 때, 인종, 윤리, 연령과 성별을 고려해야 한다.
- 개인3. 청소년은 사회적 용인에 관해, 그리고 특정한 행동의 장기 효과보다는 즉각적인 효과에 더 많은 관심을 갖는 경향이 있다. 이빨이 썩고 숨이 가빠지는 것과 같은 결과를 인용하는 것이 폐암(이것은 보통 인생의 후반기에 나타나게 된다.)과 같은 위협보다 더 큰 영향력을 갖는다.
- 개인4. 홀로 하는 정보 전달 및 대중매체 캠페인은 개개인의 지식, 태도와 신념에 영향을 주는데 큰 역할을 하지 못하지만 다른 개입들과 결합되었을 때는 효과를 낼 수 있다.
- 개인5. 조직화된 스포츠와 같은 대안활동, 예술에 관여 그리고 지역사회 봉사활동은 학교에 다니지 않고 적절한 성인 지도감독이 부족하며 긍정적인 활동에의 접근이 부족한, 아주 위험한 환경에 있는 청소년에게 자연적이고 효과적으로 도달하는 방법을 제공한다. 긍정적인 대안활동은 청소년에게 물질을 사용하지 않는 개인기술과 사회기술을 개발하는데 도움을 줄 수 있다.
- 개인6. 효과적인 프로그램은 물질사용과 다양한 청소년 보건문제(정신장애, 가족 문제, 임신, 성병, 학업 실패와 비행)간에 관계가 있음을 인정하고 이를 제기하도록 고안된 서비스를 포함한다.
- 개인7. 문제 확인과 예방프로그램에 의뢰하는 것을 결합한 것은 이미 약물을 사용하고 있는 참가자가 치료를 받을 것임을 확실히 하는데 도움을 준다.
- 개인8. 예방과 치료프로그램에 교통수단을 제공하는 것은 청소년 참가를 격려할 수 있다.

나. 가족 영역

가족 영역 위험 요소에는 부모와 형제의 약물사용이나 (약물)사용 인정, 일관되지 않거나 빈약한 가족관리 실천(지도감독 부족, 부모가 자녀의 생활에 대한 관여 부족, 가족 갈등, 성적 육체적 학대, 경제적 불안, 그리고 부모에의 애착 결핍을 포함하는데 보통 가족 유대감 부족이라고 불린다.)을 포함한다. 이민자 가족에서 주류 문화를 받아들이는 문제는 심각한 위험요소가 될 수도 있다.

프로그램 참가를 촉진하기 위한 인센티브 사용

6-10살의 물질남용자와 그 부모를 목표로 하는 가족 강화프로그램은 이 프로그램에 부모 참여를 독려하기 위하여 교통편 제공뿐 아니라 극장표, 식료품 구입 바우처 등과 같은 인센티브를 사용한다.



연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.

- 가족1. 전체 가족(자녀뿐 아니라 부모)을 표적한 개입은 청소년 물질 사용을 예방하는데 효과적일 수 있다.
- 가족2. 부모들을 가족에 근거한 프로그램에 참여하도록 하는 것은 어려울 수 있다. 한 프로그램에서 부모들 간의 유대관계 개발 지원, 식사 및 교통수단과 작은 선물 제공, 가족의 외출 후원, 그리고 문화적으로 적절한 프로그램은 프로그램 참여를 개선하는데 도움이 될 수 있다.
- 가족3. 소수인종 가족이 문화적 인종적 이슈에 대응하는 것을 돕는 개입은 긍정적인 효과를 낼 수 있다. 이런 이슈에는 확대 가족의 역할, 이민의 영향, 가족 내에서의 다른 언어 사용 능력, 종교와 민속 치유사의 영향, 자원봉사 조직과 사회 조직의 영향, 사회경제적 지위와 인종주의 결과 뿐 아니라 가족이 경험한 스트레스에 대한 것을 포함한다.

효과적인 가족 전략에는 다음을 포함한다.

- 가족4. 부모 양육에 대한 정보를 단순히 제공하기 보다는 부모 양육 기술 개발에 초점을 둔다.

상호작용 기법은 가족 의사소통을 촉진하는데 돕는다.

부모, 청소년과 가족을 위한 "Getting Real" 훈련은 참가자에게 가족 구성원 간에 대화할 때 가장 많이 사용하는 반응을 확인하고 느낌과 아이디어를 명확하게 표현할 수 있는 능력을 개선하며 가족 관계를 풍성하게 하기 위해 상호작용의 새로운 패턴을 설정하는데 돕는다. 성인과 어린이는 역할극과 같은 상호작용 기법에 다르게 반응하기 때문에 프로그램은 부모와 자녀를 따로 교육한다. 청소년은 세살의 범위로 한정하고 집단을 성별로 자주 구분한다. 성공적인 상호작용 개입을 위한 중요한 조건인 안전한 장소에서 활동이 이루어짐을 확실히 한다.

- 가족5. 부모와 자녀가 공동으로 활동에 참가하는 기회를 통해 가족 유대감을 강조한다.
- 가족6. 부모와 청소년이 함께, 그리고 각각, 기술을 배우고 실천하는 세션을 제공한다.
- 가족7. 자신의 자녀들의 발달에 적절한 방식으로 경청하고 상호 작용하도록 부모를 훈련한다.
- 가족8. 부모에게 긍정적이고 일관된 규율 기법을 사용하도록 하고 자녀를 감시와 지도감독하도록 훈련한다.
- 가족9. 모델링, 코칭, 예행연습 및 역할극과 같은 상호작용 기법은 가족 의사소통 개



선을 목표로 한 프로그램에서 새로운 기술들의 개발을 촉진하는데 도움을 줄 수 있다.

- 가족-10. 가족 근거 예방프로그램에서 부모를 모집하는 것은 어려울 수 있다. 저항을 극복하는데 도움이 될 수 있는 인센티브에는 교통편 제공과 자녀 돌보기, 참가에 대한 보상 제공, 그리고 부모가 가장 편한 시간으로 프로그램 스케줄을 잡는 것을 포함한다.
- 가족-11. 강력한 지지로(적어도 12-15세선의 상담과 기술 형성) 물질남용 부모는 자신의 양육기술을 개선할 수 있으며 이 결과로 자녀의 행동이 개선되고 자신과 자녀의 물질 사용 수준이 줄어든다.
- 가족-12. 소년사범 가족을 위해서는 가족치료가 가족의 기능을 향상시킬 수 있고 가족 기술을 증대시키고 상습적 범행을 감소시킬 수 있다.
- 가족-13. 일부 지역사회의 학교들이 수업시간 이외의 기간 동안 거의 관심을 갖지 않거나 접근할 수 없기 때문에 교회와 지역사회 여가센터와 같은 대안적인 지역사회 후원자 및 장소를 발굴하는 것은 가족에 초점을 맞춘 개입에 참여하는 것을 증대시킬 수 있다.
- 가족-14. 시청각 훈련과 교육은 부모 양육 기술을 가르치는데 효과적이며 경제적인 도구이다.

다. 또래 영역

또래 영역과 관련된 기본적인 위험 요소는 또래의 사용, 사용을 선호하는 또래 규범, 그리고 사용하도록 하는 또래활동들이다. 연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.

고 위험 청소년을 그룹으로 할 때 조심스럽게 연습한다.

청소년 변환 프로그램(ATP)의 또래 구성요소로의 경험을 통해 또래 지향 원칙을 적용하는데 일부 주의가 필요하다. ATP는 고위험 청소년이 함께 집단이 될 때, 지도 감독의 개입이 있어도 전염(타락) 효과가 발생하고 문제 행동이 증가할 수 있음을 발견하였다. 비행 규범이나 행동의 영향을 퇴치하기 위해서는 더욱 혼합되거나 이질적인 환경을 필요로 할 수 있다.

또래-1. 구조화된 대안활동과 지도감독을 받는 대안 이벤트(예, 절주를 장려한 졸업 파티)는 물질 사용을 반대하는 환경에서 사회적 상호 작용의 기회를 또래에게 제공할 수 있다.



- 또래-2. 사회적 기술과 개인적 기술 형성 기회를 통합하는 대안 활동들은 어른의 적절한 지도감독을 받지 못할 수 있거나 다양한 활동을 접할 수 없거나 행동 문제를 피하는데 필요한 개인 기술을 개발할 기회를 거의 갖지 못한 고 위험 환경의 청소년에게 효과적일 수 있다.
- 또래-3. 효과적인 대안프로그램은 강화되는 경향이며 참가자의 편에서 다양한 접근법과 실질적인 시간 할애를 포함한다.
- 또래-4. 대안 이벤트는 술과 불법 약물 사용을 반대하는 또래 규범을 알릴 수 있으며 사용하지 않는 규범을 지지하는 지역사회 성명(statement)으로 이바지할 수 있다.
- 또래-5. 청소년을 대안 프로그램 개발에 관여시키는 것은 제공된 활동을 더 잘 어필할 수 있고 더 잘 참가하도록 할 수 있다.
- 또래-6. 또래가 지도하는 개입이나 또래 지도 구성요소가 있는 개입은 성인 접근법보다 더 효과적일 수 있다.
- 또래-7. 상식에 벗어난 행동을 하는 또래를 같은 집단에 속하게 하는 것은 문제를 야기할 수 있다. 더욱 이질적인 환경은 상식에 벗어난 규범과 행동의 효과를 퇴치하는데 필요하다.

라. 학교 영역

학교 영역과 관련된 위험 요소는 교육에의 헌신 부족, 낮은 점수와 학업 실패, 학교에 대한 애착 부족, 부정적인 학교 분위기, 일부 물질사용(예, 담배)과 관련한 학교의 관대한 정책을 포함한다. 학생에 근거한 위험요소로는 학생들이 자신의 학업 노력으로부터 만족을 경험하지 못할 때 더 커지거나 악화된다고 많은 연구자들은 믿는다. 이런 이유로 학업 기술 형성은 많은 방과 후 프로그램과 대안활동의 중요한 구성요소가 되었다. 매우 동일한 방식으로 학교에 대한 애착 부족은 학생들의 미래 지향적 목표를 설정할 수 없는 것과 관련되어 있다. 특히 자신의 성취를 위해 교육에 의존하고자 하는 사람에게 특히 그러하다. 멘토링 프로그램은 부분적으로 이런 문제에 대응하기 위해 고안되었다.

학교환경은 학교에 대한 애착을 부족하게 하는 또 다른 요소이다. 교사의 교습 방법, 교실 운영 기법, 학급 크기, 학생-교사 비율, 학급 조직화 그리고 학생에 대한 교육자의 태도가 특히 학교의 분위기에 영향을 준다. 약물검사와 마약탐지견 사용은 일부 학교에서 도입하고 있는 다른 실천 방안이다. 그러나 이런 접근법들은 위험요소를 퇴치하거나 학교에서의 물질 사용 수준을 감소하는데 효과적임을 결정하기 위한 광범위한 평가가 아직 이루어지지 않았다. 연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.



학교에 근거한 프로그램에 부모가 관여하는 것은 효과를 촉진한다.

어린이 개발프로젝트 “Homeside Activities”는 부모에게 자녀가 학교에서 배우고 있는 것을 볼 기회를 주었다. 이 핵심적인 개입은 학생들이 집에서 부모와 함께 완료한 다음 추후 교실 활동이나 토론과 통합하는 활동을 교실에 도입하였다. 부모들은 Family Read-Aloud와 포괄적인 학교환경을 만들기 위한 그 밖의 활동과 연결된다. 이럼으로써 결국 청소년들의 물질남용과 다른 문제 행동(폭력집단 가입 등)을 방지하고 지연시키는데 도움을 준다.

- 학교1. 물질사용의 부정적인 결과에 관한 정보를 제공하도록 고안된 지식 지향 개입만을 사용하는 것은 물질사용관련 행동이나 태도에 측정할 수 있고 장기간 지속되는 변화를 내지 못하며 덜 효과적인 교육 전략들 중의 하나로 고려되고 있다.
- 학교2. 사용 현황에 관한 잘못된 인식을 교정하기 위한 개입은 사용에 대한 친근한 태도를 변화시킬 수 있지만, 사회 기술 촉진과 같은 다른 교육적 접근법들과 결합될 때 가장 효과적으로 물질남용을 감소시킨다.
- 학교3. 또래 지도 혹은 또래지도 구성요소를 포함한 청소년을 위한 개입은 성인이나 교사가 지도하는 접근법보다 더 효과적이다.
- 학교4. 학생들에게 새롭게 배운 기술들(사회기술과 또래지도 개입의 특징이 있는)을 실천할 기회를 제공하는 협력 학습, 역할극과 집단 활동과 같은 상호 작용적 접근법은 청소년을 예방교육 프로그램에 계속 참여시키는데 도움을 준다.
- 학교5. 칭찬(Booster) 세션은 청소년에게 시간이 지나도 예방교육 프로그램에서 배웠던 기술을 계속 간직하게 하는데 도움을 준다.
- 학교6. 부모를 포함하기도 하는 학교에 근거한 접근법은 청소년 물질 사용을 예방하는데 효과적일 수 있다.
- 학교7. 물질 남용 예방에의 헌신을 선언한 학교 정책은 학생, 교사, 관리자와 기타 직원들의 공식적인 비사용 정책, 교사와 관리자 훈련, 그리고 타당한 원칙에 근거한 보건 교육프로그램을 포함한다.

마. 지역사회 영역

지역사회 영역의 위험 요소는 사회적 기구와 지역사회 기구에 대한 유대나 애착의 부족, 물질 사용 문제에 대한 지역사회의 경각심이나 지식 부족, 사용에 친숙한 지역사회 규범과 남용에 대한 관용, 예방 노력을 지지하는데 충분하지 못한 지역사회 자원, 그리고 물질남용 문제를 제기하지 못하는 무능력을 포함한다. 교회, 소년소녀클



럽, YMCA, YWCA, 보이스카우트와 걸스카우트와 같은 지역사회 기구들은 보통 개인에게 개인적 능력을 개발할 기회를 제공하고 친사회적 또래와 상호 작용함으로써 건설적으로 행동하게 한다. 지역사회 내의 직장, 대중매체, 지역사회 연합회는 지역사회 영역의 위험요소를 제기하고 감소시키는 또 다른 축이다. 특히 연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.

사회1. 지역사회에 근거한 한 번의 물질남용 예방과 교육 이벤트만으로는 참가자의 행동에 영향을 줄 수 없지만 통합되고 포괄적인 예방 전략의 부분으로써는 효과적일 수 있다. 이런 맥락에서 이런 이벤트는 지역사회가 비사용 규범을 지지하고 물질 사용 이슈에 대한 일반 시민과 대중매체의 관심을 끌어내며 다른 중요한 예방노력에 대한 인식과 지지를 높이는데 도움을 준다.

사회2. 학교 주변의 환경과 청소년이 모이는 기타 지역을 통제하는 것은 물질 사용을 반대하는 강력한 지역사회 규범을 강화하는데 도움을 준다. 통제에는 술과 담배 판매소의 수를 제한하는 것, 학교 근처의 광고 제한, 그리고 청소년 행동 뿐 아니라 성인 행동에 대한 기준을 설정하는 약물 없는 지역에 대한 설정을 포함한다.

사회3. 멘토링 프로그램은 학교 출석 및 자신의 미래와 타인과 학교에 대한 긍정적인 태도를 높이며 물질 사용을 감소시킬 수 있다.

사회4. 지역 봉사활동은 타인과 자신의 미래와 지역사회에 대한 긍정적인 태도를 높이고 청소년에게 지역사회에 되돌아올 기회를 제공한다.

사회5. 아주 잘 관여된 멘토는 덜 헌신한 사람들보다 더 긍정적인 결과를 낳는다.

사회6. 근로자의 물질남용과 사용으로 인한 비용을 고용주에게 강조하는 것은 회사로 하여금 더 활동적으로 예방노력을 하도록 격려할 수 있다. 비용에는 물질남용 근로자와 그들의 의존과 관련한 증가되는 건강관련 비용과 생산력 손실을 포함한다.

사회7. 물질남용에 관한 회사의 명료한 정책을 알리는 것은 물질 사용과 남용에 대한 직장의 규범을 변화시키는데 도움을 준다.

사회8. 지역사회 연합회는 연합회의 세부목표를 달성하는데 역할을 하는 모든 단체들의 대표를 포함한다. 예를 들어, 포괄적인 서비스 조정이 세부목표라면 지역사회 기관 리더십이 관여될 필요가 있다. 세부목표가 지역사회 경각심을 높여 지역사회 행동을 자극하는 것이라면 풀뿌리 활동가와 지역사회 시민들이 참여해야 한다. 지역사회 연계 연합회 모델은 이 두 가지의 지역사회 구성원을 다 요구한다.



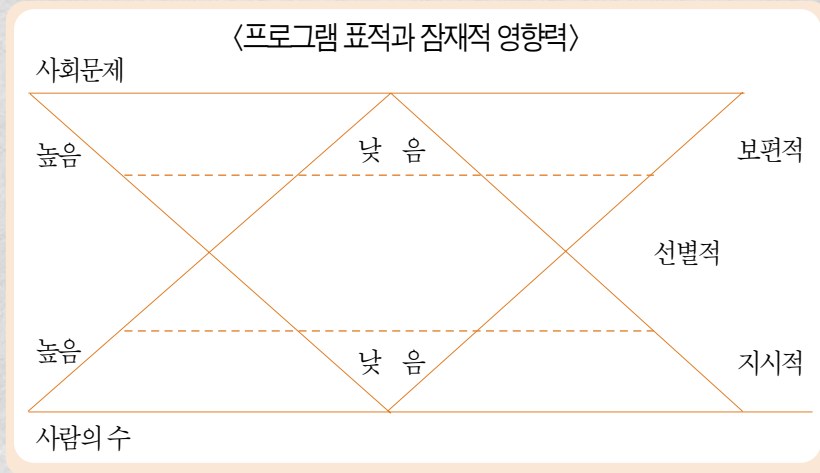
- 사회-9. 조직의 리더십을 발휘한 기회 제공, 자원 배분, 아주 가치 있는 개인적, 조직적, 지역사회 목표 성취와 같은 참가자에게 의미 있는 보상을 제공함으로써 활동적인 연합회 구성원을 효과적으로 확보한다.
- 사회-10. 효과적인 연합회는 조직적 구조와 절차를 정성들여 만드는데 시간을 보내기 보다는 세부 목표를 정하여 소위원회와 실무대책반에게 그들의 성과에 대한 특별한 책임을 부과한다.
- 사회-11. 계획은 연합회의 효과성에 핵심이며 변화시키고자 하는 물질관련 문제에 대한 명확한 이해로 시작하여 타당한 경험적 증거로 도출해 낸다.
- 사회-12. 효과적인 연합회는 특정한 결과와 이로 인한 활동을 개발하기 위해 사용되는 결과에 근거한 세부목표를 설정한다.
- 사회-13. 효과적인 연합회는 단일 프로젝트에 초점을 맞추기 보다는 보다 많은 예방 활동을 지지한다.
- 사회-14. 거주자들이 이웃 차원에서 조직하고자 한다면 그들은 지역사회 동반자관계 활동에 더욱 참여하고자 할 것이다. 이웃 차원에서는 자원봉사자들은 자신이 자신의 상황에 어떻게 영향을 주고 있는지를 볼 수 있다.
- 사회-15. 효과적인 연합회는 결과에 근거한 전망으로부터 진행과정을 루틴하게 사정하고 목표를 달성하기 위해 행동계획을 조정한다. 성공은 연합회의 조직적 구조나 디자인의 반영이 아니라 전략과 활동의 기능을 반영한 것이다.
- 사회-16. 연합회 유급직원은 직접적인 지역사회 조직자로서보다는 자원 제공자(의사 소통, 조정, 행정 전문가)와 촉진자로서 더욱 효과적으로 기능할 수 있다. 유급 직원에게는 행동의 촉매자로서 이바지하는 것이 중요하며 지역사회 참가자가 프로그램 성공을 확실히 신뢰하도록 하는 것이 중요하다.

바. 사회/환경 영역

사회/환경 영역의 위험 요소는 사용 및 남용을 관용하는 규범 및 정책, 사용 및 남용을 방지하도록 한 법률 집행의 불충분(부족), 사용 및 남용에 대한 부적절한 처벌을 포함한다. 장기간 지속되는 효과는 청소년의 약물남용을 장려하고 유지하는 학교, 가족과 사회의 규범을 바꿔야 이루어지므로 많은 예방전문가들은 사용을 촉진하거나 방해하는 시스템이나 환경적 맥락에서의 변화와 개인의 변화에 맞춘 초점을 통합하고자 노력하고 있다. 이런 확대는 더욱 문제 남용자가 될 것 같은 사람에게 더 초점을 맞춘 더욱 개별적으로 표적화된 프로그램에 의지하는 것보다 더 많은 사람에게 긍정적인 영향을 준다. 이런 사회 전체에 환경적으로 초점을 맞춘 영향은 중요할 수 있으며



사회적/환경적 시스템 변화 노력은 물질남용 확산을 퇴치하는데 중요한 첫 번째 방어선을 형성할 것이다.



연구에서는 다음과 같은 내용을 보여주고 있다.

- 환경1. 지역사회 경각심과 대중매체 노력은 물질관련 위반을 철폐하고 처벌하는 것과 같은 것에 대한 인식을 높이는 효과적인 도구가 될 수 있으며 소매자의 법을 따르지 않는 것을 감소시킬 수 있다.
- 환경2. 대중매체의 적절한 사용은 물질 사용에 관한 지역사회 경각심을 높이고 지역사회 규범에 영향을 준다. 효과적인 청소년 지향 대중매체 캠페인은 표적 대중을 확인한다. 표적 대상이 대중매체 메시지를 지각하고 이해할 수 있는 능력은 성, 문화 그리고 인지 발달단계에 따라 다양할 수 있음을 알고 있다.
- 환경3. 효과적인 대중매체 캠페인은 전달되는 각 메시지의 세부목표를 설정한다. 예를 들어, 사용하지 않음에 대한 긍정적인 기대를 높이거나 사용하는 청소년의 수에 대한 가설을 교정하는 것이다.
- 환경4. 고 위험 환경에 있는 청소년에 효과적인 청소년 지향 대중매체 캠페인은 권위 있는 인사를 활용하지 않는다. 대신, 표적 집단에 어필할 수 있는 젊은 모델을 사용한다.
- 환경5. 효과적인 캠페인은 기간을 확대하여 자주 메시지를 방송한다.
- 환경6. 효과적인 대중매체 메시지는 많은 표적 대중이 보거나 들을 수 있는 그 시간에 다양한 채널을 통해 방송된다.



- 환경-7. 담배 판매를 장려하는 산업이나 그 제품의 위험에 관한 정보를 전달하는 반 광고 캠페인은 담배 판매 감소에 도움을 줄 수 있다.
- 환경-8. 알코올의 경각심 표시물에 대한 제한된 연구는 이런 활동이 음주에 관한 경각심, 태도, 의도에는 영향을 줄 수 있지만 행동에 큰 영향을 미치는 것 같지는 않았다. 더욱 두드러지는 표시물은 경각심과 행동에 보다 큰 효과가 있음이 연구에서 제시되었다.
- 환경-9. 공공장소와 사기업에서 금연은 담배 판매와 성인과 청소년의 담배 사용 감소에 효과적이다.
- 환경-10. 실내공기 정화법은 비흡연자의 간접흡연을 감소시킬 수 있으며 흡연 수용성과 관련한 사회적 규범을 변화시키는데 도움이 된다.
- 환경-11. 교육과 훈련프로그램은 유흥업 종사자들에게 알코올관련 법률, 위반에 대한 처벌, 취한 표시와 거짓 학인, 판매 거절 기술에 관해 교육한다. 그러나 단독으로 사용되면 이런 프로그램들은 보통 법률을 따르도록 근본적이고 지속적으로 변화시키지 못한다. 유흥업종사자 훈련과 법집행을 결합하면 판매와 서비스 원칙을 변화시키는데 단독으로 하는 것보다 더 효과적이다.
- 환경-12. 음주관련 충돌에 대해 유흥업종사자의 법적 책임을 높이는 것은 부상과 치명상을 감소시킬 수 있다.
- 환경-13. 소비세를 통해 술과 담배가격을 올리는 것은 사용 비율과 소비되는 금액을 감소시키기 위한 효과적인 전략이 될 수 있다. 가격 올림은 교통사고 치명상, 취한 상태에서의 운전, 강간, 절도, 자살과 암 사망률을 포함하여 음주관련 문제를 줄일 수 있다.
- 환경-14. 술 구입 최저 연령을 21살로 올리는 것은 청소년들의 알코올 사용을 효과적으로 감소시키고 있다. 구입 최저 연령을 높이는 것은 자살, 부상 및 기타 의도하지 않은 부상과 살인을 포함해 알코올 관련 문제를 감소시키는데도 관련 있다.
- 환경-15. 술 소매점의 위치와 밀집을 제한하는 것은 술 소비, 교통사고 그리고 자살과 폭력행위 등을 포함한 기타 술 관련 문제를 줄이는데 이바지할 수 있다.
- 환경-16. 시민 감시활동과 시민 배상 활용 특히 불법행동 제거 프로그램과 같은 이웃 지역사회의 약물퇴치 전략은 작은 지리적 영역 내에서 약물거래자를 해산시키고 불법 약물 시장의 수와 밀집도를 감소시키며 그 밖의 범죄와 육체적 장애를 감소시키는데 효과적일 수 있다.



- 환경-17. 비밀 구매 작전(미끼나 함정수사로 알려짐)을 사용하여 청소년에게 술과 담배를 판매하는 것을 퇴치하는 최소 구입연령 법률 집행은 이런 법률을 준수하는 소매상의 비율을 크게 높일 수 있다.
- 환경-18. 상인에게 긍정적이고 부정적인 피드백을 제공하는 지역사회 단체에 의한 비밀 구매 작전도 소매상의 법 준수 정도를 높일 수 있다.
- 환경-19. 법집행 활동을 더 자주 전개하는 것은 소매상의 범법행위를 감소시킬 수 있다.
- 환경-20. 술이나 약물 위반 혐의(예, 사용, 소지, 구매 시도 등)로 21세 이하의 운전면허를 정지하는 “사용과 손실” 법률은 청소년의 최소 구입 연령 법률을 준수하는 정도를 높일 수 있다.
- 환경-21. 취한 상태에서의 운전을 억제하는 법률과 정책은 일반 대중 특히 청소년의 음주교통사고와 치명상을 입은 사람의 수를 감소시킬 수 있다. 혈중알코올 농도를 0.08 이하로 제한하는 것은 취한 상태의 운전수준과 술 관련 충돌사고를 감소시킬 수 있다.
- 환경-22. (음주, 약물에 취한) 운전 법률 집행은 취한 상태의 운전 처벌 위험에 대한 일반대중의 인식을 증가시킬 수 있다.
- 환경-23. 거리에서의 음주단속만으로는 많은 음주 운전자를 탐지하는데 효과적이지 않다. 경찰관에게 음주측정기를 제공해 거리에서 음주 단속하는 것은 음주 단속의 효과를 크게 높일 수 있다.
- 환경-24. 운전자가 불법 약물로 체포되거나 검사를 거부한 경우 단속공무원에게 운전면허증을 몰수하게 하는 운전면허 취소 명령은 치명적인 교통사고의 수를 감소시킬 수 있다.
- 환경-25. 이와 같은 위반 혐의가 있는 사람의 차량을 움직이지 못하게 하거나 압류하는 것은 다양한 음주운전 위반자의 재발률을 크게 감소시킬 수 있다.
- 환경-26. 미성년 운전자를 표적으로 하는 (음주, 약물에 취한) 운전 정책은 청소년들의 교통사고 사망을 크게 감소시킬 수 있다.

(이 자료는 미국 보건복지부 물질남용정신보건청 물질남용예방센터(CSAP)의 “물질남용 예방원칙 -과학에 근거한 실천지침서”를 번역한 것이다.)

한국마약퇴치운동본부

지부	주소	전화번호
중앙본부	서울특별시 영등포구 당산동6가 238	02) 2677-2245
서울특별시지부	서울특별시 서초구 서초3동 1489-3	02) 598-8395
부산광역시지부	부산광역시 동구 초량3동 1151-4	051) 462-1022
대구광역시지부	대구광역시 수성구 황금동 757-3	053) 764-1207
인천광역시지부	인천광역시 남동구 구월동 1136-10 구월B/D B-202	032) 437-7910/4
광주광역시지부	광주광역시 북구 신안동 132-8 동래빌딩 주1동 201호	062) 526-2226
대전광역시지부	대전광역시 대덕구 증리동 403-1	042) 628-8675/6
강원도지부	강원도 춘천시 근화동 262-1	033) 251-6115
경기도지부	경기도 수원시 장안구 이목동 195-14	031) 257-7582
충청남도지부	충남 천안시 성정동 800	041) 572-2345/6
전라북도지부	전북 전주시 완산구 경원동3가 15-7	063) 232-5112
경상북도지부	대구광역시 동구 신천4동 291-5	053) 742-5165
경상남도지부	경남 창원시 용호동 7-2 오피스 프라자 808호	055) 287-9993

정부지정치료기관

지부	주소	전화번호
국립부곡병원 부설 약물중독진료소	(635-890)경남 창원군 부곡면 부곡리 70	055) 520-2518
국립서울병원	(143-711)서울특별시 광진구 중곡3동 30-1	02) 2204-0515
국립나주병원	(520-830)전남 나주시 산포면 산제리 501	061) 330-4152
서울특별시립은평병원	(122-913)서울특별시 은평구 용암2동 산6	02) 300-8051/6
지방공사 부산광역시의료원	(611-706)부산광역시 연제구 연산4동 605-37	051) 507-3000
부산시립정신질환자요양병원	(617-020)부산광역시 사상구 학장동 산 62-2	051) 601-7528
지방공사 대구의료원	(700-714)대구광역시 서구 증리동 1162	053) 560-7453
지방공사 인천의료원	(401-074)인천광역시 동구 송림4동 318-1	032) 580-6000
인하대학교병원	(404-190)인천광역시 중구 신흥동3가 7-206	032) 890-2342
광주인광정신병원	(506-454)광주광역시 광산구 삼거동 산 66-2	062) 949-5280
한마음정신병원	(302-040)대전광역시 서구 장안동 513-1	042) 582-9700
큰빛병원	(680-012)울산광역시 남구 신정2동 1650-9	052) 272-2505
지방공사 경기도 의정부의료원	(480-012)경기도 의정부시 의정부2동 433	031) 828-5162
계요병원	(437-020)경기도 의왕시 왕곡동 280-1	031) 455-3333
용인정신병원	(449-910)경기도 용인군 구성면 상하리 4	031) 288-0128
강원대학교병원	(200-093)강원도 춘천시 효자3동 17-1	033) 258-2356
지방공사 충청북도 청주의료원	(361-100)충북 청주시 흥덕구 사직1동 554-6	043) 279-2300
지방공사 충청남도 홍성의료원	(350-800)충남 홍성군 홍성읍 고암리 572-3	041) 630-6281
지방공사 전라북도 군산의료원	(573-300)전북 군산시 자곡동 29-1	063) 472-5413
지방공사 전라남도 목포의료원	(530-380)전남 목포시 용해동 133-1	061) 260-6363
지방공사 경상북도 포항의료원	(791-170)경북 포항시 북구 용흥동 315	054) 247-0551
지방공사 경상남도 진주의료원	(660-010)경남 진주시 중앙동 4	055) 745-8000
제주대학교 병원	(690-031)제주시 삼도1동 154	064) 750-1234
인천기독병원	(400-714)인천광역시 중구 을목동 237	032) 762-7831

마약류 및 약물남용예방 상담소

송천센터 02-2679-0436	서울지부 080-022-5115	부산지부 080-522-5115	대구지부 053-764-1207
인천지부 080-031-5115	광주지부 080-767-5115	대전지부 080-202-5115	강원지부 033-254-5827
경기지부 080-257-5115	충남지부 041-572-2345	전북지부 080-232-5112	경북지부 053-742-5165
			경남지부 055-287-9993

- 인터넷홈페이지 www.drugfree.or.kr
- 본부대표 e-mail : drugfree@drugfree.or.kr
- 상담전용 e-mail : coun@drugfree.or.kr
- 마약류 사범신고 : 검찰청 127 | 경찰청112 | 관세청125 | 국가정보원111

약물남용 예방교육

발행처 : (재)한국마약퇴치운동본부

발행인 : 김명섭

발행일 : 2006년 12월

편집인쇄 : 반도산업인쇄(02-2277-2620)

〈비매품〉

www.drugfree.or.kr



한국마약퇴치운동본부
Korean Association Against Drug Abuse

<http://www.drugfree.or.kr>