

자활근로 참여주민 심리정서지원에 관한 탐색적 연구

박혜진*

*청운대학교 대학원 창업컨설팅학과

e-mail:hjlove4688@hanmail.net

김재호**

**청운대학교 융합경영학부

e-mail:jaehokim@chungwoon.ac.kr

An Exploratory Study on the Psychological and Emotional Support of Residents Participating in Self-Support

hye-jin Park*

*Department of Start-up Consulting, Graduate School of Industrial Technology and Business Administration, Chungwoon

Jae-Ho Kim**

**School of Integrated Technology & Entrepreneurship, Chungwoon University

요 약

본 논문에서는 코로나 블루로 인해 심리·정서가 위축된 자활근로 참여주민의 심리·정서를 케어하여 안정된 사업단 적응을 돕기 위한 내용이다. 코로나바이러스감염증-19의 전 세계적 확산에 따라 사회적 활동이 위축되고 감염의 우려가 높아지면서 발생하는 스트레스와 불안감에서 오는 우울증을 '코로나 트라우마'라고도 한다. 감염병 위기 상황에서 감염병 스트레스가 발생하고 코로나바이러스감염증-19의 확산에 따른 감염병 스트레스나 의심과 공포, 무기력감을 '코로나블루'라고 부른다, 다른 집단에 비해 다양성과 특수성이 높은 자활참여주민의 심리·정서영역에 도움을 주고자 본 과정을 제시하는 바이다.

1. 서론

코로나 장기화에 따라 사회서비스 및 외부활동의 제한 등으로 지역사회 취약계층의 심리적 위축이 큰 문제로 제시되었다. 심리적 위축은 사회적 위축으로 연결되었으며 사회적 위축은 타인과의 상호 작용을 회피하고 사회적으로 고립되며, 타인과의 사회성 기술이 결핍되는 상태로 다음과 같은 증상으로 발현된다. ① 집중력 저하, ② 공격성, ③ 신체증상, ④ 우울증과 같은 코로나블루 상태는 자활근로 과정에서 발생하는 문제에 대응하는 능력이 낮아지고 우울이나 공격성으로 사회기능을 저하시킴에 따라 근로 의지가 떨어짐에 따라 주민들과의 마찰 등의 문제점이 나타났다. 이에 자활참여주민의 심리·정서 영역을 전문적인 사례관리 및 프로그램을 통해 다루며 개인의 문제로 국한하지 않고 사회의 관계로 확장할 필요가 있기에 본 내용을 제시한다.

본 과정의 목적은 자활주민의 자기 이해를 통해 낮은 자존감을 회복하고 자신이 느끼는 감정에 대한 성찰과 자기표현으로 사업단 구성원과의 관계의 질을 높

여 자활근로의 적응을 돕는 것이다. 나아가 일상의 심리·정서적 안정을 통해 사업단 적응과 사회적 관계망 확대를 기대할 수 있다.

2. 본론

본 구성은 인천지역정서자활프로그램을 기초로 하여 사회적 관계 향상을 통한 사회통합을 이루기 위함이며 자활사업단 배치 초기의 참여자를 대상으로 진행하고 있다.

[표 1] 단계별 구성

1단계	2단계	3단계
나와 나의 관계	나와 타인의 관계	나와 사회의 관계
내가 보는 나 객관적인 나 자기수용	타인에 대한 인식 타인에 대한 태도 인정과 표현	나의 사회 사회인식 변화 사회 속의 나 사회를 향한 나

▶ 1단계 : '주관적인 나'로 살아온 삶에 대해 본인의 시각으로 표현함으로써 스스로를 어떻게 바라 보는 지에 대한 자기 이해를 도울 수 있다.

↳ 주관적 · 객관적 자기 확인 및 표현

↳ 자기 인식과 격려를 통한 나에 대한 수용

- ▶ 2 단계 : 타인에 대한 자신의 평소 습관과 태도를 인식함으로써 타인과의 긍정적인 관계 맺기를 위한 목표 수립이 가능하다. 타인에 대한 긍정적인 인식을 확장할 필요가 있다.

- ↳ 타인과의 관계 맺는 방식에 대한 인식
- ↳ 타인에 대한 인정과 이에 대한 표현

- ▶ 3 단계 : ‘나의 사회’로 나를 중심으로 나의 사회에 대한 인식과 그 속에서 자신의 활동을 인지하고 사회적 관계의 결핍과 과잉을 해소한다.

- ↳ 사회관계의 확장 인식과 역할 모색

1. 나와 나의 관계

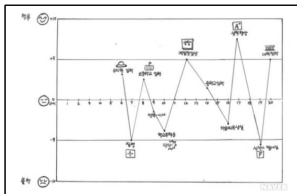
1-1. 내가 알고 있는 나[성격유형카드]

아들러 심리학에서 제안한 성격우선순위 개념을 통해 성격유형을 파악하는데, 편안함/기쁨/통제/우월 4가지 성격유형을 4종류의 동물로 유형화한 카드를 활용한다. 성격유형카드 중 자신에게 가장 가깝다고 생각하거나 자신을 표현 할 수 있는 것을 선택하고 이유를 설명한다. 이 과정은 ‘인정’, ‘존중’에 초점을 둔다.

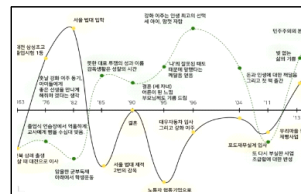
1-2. 나의 삶의 대한 이야기[인생곡선]

자신의 과거-현재-미래의 모습을 그래프 및 곡선으로 연령, 상황, 사건 등으로 구분하여 표현하는 미술치료기법. 스스로 평가하고 생각 할 수 있는 기회를 제공함으로써 현재를 인지하도록 돕는다.

- ① 긍정 : 수평선 위에 표시 ② 부정 : 수평선 아래에 표시 ③ 굴곡 : 변화되는 과정을 표현



[그림 1] 인생곡선(연령대 기준)



[그림 2] 인생곡선(상황별 기준)

1-3. 객관적인 나[DISC 행동유형]

인간 행동을 설명하는 이론으로써, 감정이 행동에 미치는 영향, 행동양식에 따른 유형화, 시간에 따른 행동의 변화 등을 기술하고 정서의 표현 방식에 따라 4가지 유형을 구분한다. 문제/갈등 관계에서 상대의 행동과 감정 변화를 인지함으로써 적절한 문제해결 방안을 제시할 수 있다.

- ① D-주도형 ‘안 되면 되게 하라’ ② I-사교형 ‘사람 만나는 재미’ ③ S-안정형 ‘좋은 게 좋은 거지’ ④ C-신중형 ‘믿을 건 데이터 뿐’

2. 나와 타인의 관계

2-1. 타인에 대한 인식[4가지 인생 태도]

- 교류 분석 이론을 바탕으로 자신이 갖추어야 할 자세를 그려보고 타인과의 관계에 있어 자신의 태도에 수정을 가함으로써 높은 자기실현을 목표로 한다.
- 사람은 누구나 4가지의 인생 태도를 가지고 있으며 문제/갈등 상황에서 자신의 주요한 부정성이 나타나면서, 선택적으로 행동한다.

- ① 자기부정-타인긍정: 문제/갈등상황에서 자신의 욕구를 포기한다.
- ② 자기부정-타인부정: 문제/갈등상황에서 포기하거나 회피한다.
- ③ 자기긍정-타인부정: 문제/갈등상황에서 독선적·이기적으로 행동한다.
- ④ 자기긍정-타인긍정: 문제/갈등상황에서 협력하여 문제를 해결하고 공존하기 위해 노력한다.

2-2. 타인에 대한 표현[I-message 훈련]

자신의 생각과 감정을 솔직하게 표현하는 방식이다. 상대방의 행동에 초점을 맞추어 그 행동에 대해 비난하고 평가하는 의사소통 방식은 ‘너 전달법’이라고 하는데, 너 전달법은 갈등 상황에서 해결에 큰 도움을 주지 못하는 경우가 많다. 반면 나 전달법을 사용하면 상대방의 기분을 상하지 않게 하면서 자신의 주장을 분명하게 전달할 수 있어 갈등 상황에서 서로를 이해하고 문제의 해결에 도움 된다. 나 전달법을 효과적으로 사용하기 위해서는 자신을 기분 나쁘게 하는 것은 상대방이 아니라 상대방의 행동이라는 것을 인식하고, 행동과 상대방을 분리시켜 행동의 결과와 관련 설명이 필요하다.

- ① 상대방의 행동(사실)에 대해 비난 없이 묘사하기.
- ② 상대방의 행동이 나에게 미치는 영향과 내가 느낀 감정 말하기.
- ③ 문제 해결을 위해 상대방이 해 주기를 바라는 사항 말하기.

[표 2] You-Message → I-Message

상황	You-Message	I-Message
본인의 업무를 소홀히 하는 팀원에게	"일을 그렇게 대충할 겁니까?"	1. "(내가) OO님이 지난번에 한 보고서에서 보완할 점을 여러 곳 발견했어요.(구체적 사실) 2. 시간이 촉박한 상황에서 그런 보고서를 받으니, 당황스럽고 화도 났습니다(내 느낌과 감정) 3. 그대로 보고를 진행할 수가 없어서, 내가 수정작업을 진행하느라 내가 해야 할 다른 업무가 밀리게 되었어요.(나 또는 우리에게 미치는 영향)

3. 나와 사회의 관계

3-1. 나의 사회[인간관계지도]

- 나를 중심으로 현재의 사회관계망 및 미래 희망에 대한 마인드맵 형태 표현이다. 마인드맵 작업을 통해 인간관계를 이미지화하여 정확하게 인지 및 관계성을 직면할 수 있다. 마인드맵은 유기적으로 연결되는 일련의 생각을 효과적으로 상기시키기 때문에 관계에 있어 깊이와 정도를 정확하게 파악할 수 있다.
- 나를 중심으로 속해 있는 환경과 다양한 관계를 주제별로 구성한 후, 그 관계 속에서 이루고자 하는 목적 또는 필요로 하는 욕구 등을 나열한다.

3-2. 사회인식 변화[성격활성화기법]

- 교류분석을 적용으로 연구된 기법으로, 사회의 다양한 구성원과 관계 맺고 있는 자신이 조직에서 어떤 역할을 부여받고 있으며, 위치가 어디 인지 탐색하여 자신을 지역사회 구성원으로써 존재를 인식한다.
- 성격 활성화 기법을 통해 자신의 성격을 파악 및 분석한 후 내가 속해 있는 사회에서 요구되는 성격과 비교하는 작업이 필요하다.

[표 3] 성격 활성화 기법

부모성격 활성화 기법	통제 · · 비관적 성격 활성화 기법
	양육적 성격 활성화 기법
어른 성격 활성화 기법	철든 어른 성격 활성화 기법
어린이 성격 활성화 기법	개구쟁이 성격 활성화 기법
	말 잘 듣는 아이 성격 활성화 기법

3-3. 사회속의 나[존재인정자극-스트로크]

스트로크는 교류분석에서 언어적 · 비언어적으로 교류할 때 주고받는 자극과 반응을 뜻한다. 인정(recognition)의 한 단위이며, 타인을 인정하는 모든 행위로 '인정자극', '존재인지', '어루만짐' 등으로 해석한다. 스트로크는 인간으로 하여금 사회적 행동을 하게 만드는 기본적인 동기유발요인이며 가정 또는 직장, 사회에서 어떤 스트로크를 주고받는가에 따라 인간관계가 결정된다.

사람마다 원하는 스트로크가 다르듯이, 누구든지 자신이 선호하는 '스트로크 지수(stroke quotient)'가 있다. 스트로크는 심리적 성장과 삶의 질에 큰 영향을 준다. 스트로크가 부족하면 중요한 존재로부터 인정자극을 받기 위해 무리해서 요구를 하거나 바람직하지 못한 형태로 표현된다. 스트로크가 필요로 할 때 받지 못하면 박탈감을 느끼며, 역으로 스트로크를 거부하면 고립과 우울감을 느끼기도 한다. 이에 스트로크가 오

지 않을 경우에는 자가 스트로크 형태로 케어를 해주는 것이 바람직하다.

4. 결론

본 연구는 심리정서지원영역에서 소외되었던 자활근로 참여주민을 대상으로 심리·정서 지원을 체계적이고 단계적으로 지원하는 방안에 대해 도출하고자 하였으며 심리·정서지원을 프로그램화하여 현장에서 쉽게 적용할 수 있도록 한 점에서 의의가 있다. 단계적으로 구조화된 메뉴얼은 대상에 제한되지 않고 탐색할 수 있도록 하여 주어진 환경에 집중 할 수 있도록 한다. 이는 이러한 훈련경험이 적은 사회적 소외계층에게 매우 효과적이다. 자신의 문제점조차 인지하지 못하고 삶의 방향을 잃기도 하며 경제활동을 위해 사회로 진입이 어렵기 때문에 반드시 심리적 안정을 위한 지원프로그램은 게이트웨이 과정에서 이뤄질 필요가 있다.

이 과정을 통해 나 자신, 그리고 타인(=대인관계), 사회에 대한 목표를 설정할 수 있으며 사회구성원으로서의 나에 대한 역할과 위치를 인지하는 과정으로 해석한다. 여기서 사회구성원이라 함은 자활의 목표를 뜻하는 것으로 단순한 취업/창업을 의미하는 것이 아니다. 사회를 향한 나로 방향을 잡고 구성원으로써 살아가기 위해 실천해야 할 과업과 구체적인 행동계획을 수립하는 것을 의미한다.

본 과정이 갖는 의미는 크게 2가지로 설명할 수 있다. 첫째, 정서자활의 영역을 확장하는 것으로, 개인의 심리정서영역을 타인을 넘어 사회의 관계로 확장하여 사회에서 나의 인식과 역할에 대한 기대감을 갖도록 하는 것이다.

둘째, 자활참여주민의 특수성에 맞는 맞춤형 심리정서지원프로그램을 개발한다. 자활참여주민의 특성은 다른 집단에 비해 복잡하고 다양한 성격을 지니고 있기 때문에 그들의 욕구에 맞는 적절한 과정이 필요하다.

참고문헌

- [1] 후기청소년 심리정서적 지원방안에 관한 탐색적 연구, 26권, 1호, 2018년, 한국청소년상담복지개발원
- [2] 자활사업에서 교류분석의 적용 (자활인의 당당한 나를 찾는 교류분석집단 안내서), pp. 132-157, 5월, 2009년 한국교류분석상담학회 이영호, 김민호, 박순조, 김혜숙