

인천고령사회대응센터 시니어연구 2023-02

ISBN 979-11-92210-47-6

인천시 노인상담사업 활성화 방안

Incheon Metropolitan City Center for Aging Society

 인천광역시사회서비스원

 인천고령사회대응센터

책임연구원

양지훈 인천시사회서비스원 인천고령사회대응센터 부연구위원

공동연구원

서종수 인천시사회서비스원 인천고령사회대응센터 공동연구원

목차

제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적	3
제2절 연구 내용 및 절차	5

제2장 정책 및 문헌 고찰

제1절 건강 노화와 노인의 사회적 관계망	9
제2절 노인상담 관련 정책	31

제3장 노인상담사업 운영 사례조사

제1절 인천시 노인상담사업 운영 현황	39
제2절 노인상담사업 운영 사례조사	44
제3절 소결	70

제4장 노인집단상담 프로그램 개발

제1절 노인집단상담 프로그램 개요	75
제2절 노인집단상담 프로그램 내용	85

제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언	101
제2절 결론	107

참고문헌	109
------------	-----

부록	119
----------	-----

표 목차

〈표 2-1〉 전국 및 인천의 가구원 수 변화(2017-2021년)	11
〈표 2-2〉 최근 5년 간 전국 및 인천의 노인가구와 1인가구의 비율 변화	13
〈표 2-3〉 지난 1년 간 비동거자녀 만남 빈도	14
〈표 2-4〉 지난 1년 간 비동거자녀 연락 빈도	15
〈표 2-5〉 연도별 가족관계 만족도	15
〈표 2-6〉 연령대별 가족관계 만족도	16
〈표 2-7〉 지난 1년 간 친구·이웃·지인 만남 빈도	17
〈표 2-8〉 지난 1년 간 친구·이웃·지인 연락 빈도	18
〈표 2-9〉 몸이 아파 집안일을 부탁할 경우	19
〈표 2-10〉 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우	20
〈표 2-11〉 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우	20
〈표 2-12〉 노인여가복지시설 이용 현황	21
〈표 2-13〉 최근 5년 간 고용률(전국 및 인천)	22
〈표 2-14〉 최근 5년 간 60세 이상 고용률(전국)	22
〈표 2-15〉 근로여건 중 인간관계 만족도(전국)	23
〈표 2-16〉 종교활동 참여율(전국)	24
〈표 2-17〉 노인복지관 기본사업 평가 중 상담 내용	34
〈표 2-18〉 가족센터의 상담 단계	35
〈표 2-19〉 가족센터의 상담 전문인력 자격 사항	36
〈표 3-1〉 최근 3개년 상담 주제	41
〈표 3-2〉 최근 3개년 상담사업 참여 실적	41
〈표 3-3〉 최근 3개년 상담사업 제공 시간	42

〈표 3-4〉 최근 3개년 상담사업 연계 기관	43
〈표 3-5〉 조사대상자의 일반적 특성	44
〈표 3-6〉 반구조화된 인터뷰 조사내용	45
〈표 4-4〉 전체 프로그램 개요	86
〈표 4-1〉 강사의 자기 평가서[매 회기별]	79
〈표 4-2〉 기관의 평가서[매 회기별]	80
〈표 4-3〉 참여자의 만족 평가서[마지막 회기]	80
〈표 4-4〉 전체 프로그램 개요	86
〈표 4-5〉 대인관계 증진 프로그램의 재구성 방안	88
〈표 4-6〉 스크리닝 검사	89
〈표 4-7〉 우울증 척도	91
〈표 4-8〉 대인관계 척도	92
〈표 4-9〉 세부 프로그램	94

그림 목차

〈그림 1-1〉 연구 추진 절차	6
〈그림 2-1〉 인천의 가구원 수 변화(2017-2021년)	12
〈그림 3-1〉 최근 3개년 상담사업 운영 기관 현황	40
〈그림 3-2〉 상담사업 대상자 발굴 과정	70
〈그림 3-3〉 상담유형별 서비스 제공 주체와 평가	71
〈그림 5-1〉 상담 제공 수준	101
〈그림 5-2〉 컨트롤타워의 역할	102
〈그림 5-3〉 인천고령사회대응센터 연계 모델	104

목차

Incheon Metropolitan City Public Agency for Social Service

제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적

- 건강 노화의 관점에서 노인의 자립적이고 행복한 노년기를 위해 신체적·정신적·사회적 건강 역량을 유지하는 것이 필요하나 생애주기 사건 및 노화와 같은 삶의 역경으로 이를 유지하기 어려움.
- 삶의 역경에 대한 대처 요인은 가족과의 친밀한 관계 형성, 비슷한 상황인 주변인과의 교류, 공공서비스 기관 참여를 통한 정서적 지지로 나타나는데(양지훈 외, 2022), 이는 노인복지관 등의 상담사업 중 심리상담을 통해 지원할 수 있음.
- 그러나 현재 인력의 한계, 상담 전문성에 대한 부담, 노인의 접근 장벽 등으로 인해 심리상담보다는 일반상담이나 전문상담에 집중하고 있음.
- 이에 본 연구에서는 상담 운영사업의 구조를 살펴보고 노인 및 사업 특성을 반영하여 상담사업을 재구조화함으로써 노인상담사업을 활성화하기 위한 운영 방안을 모색하는데 목적이 있음.

제2절 연구 내용 및 절차

- 선행연구 고찰을 통한 노인의 심리사회적 건강과 상담에 대한 관계성을 파악, 법과 정책에서 노인상담 관련 내용 검토, 기존 노인의 특성 자료를 통해 인천시 노인의 특성을 발견하고, 노인에게 필요한 지원 영역을 구체화함.
- 인천 내 상담사업 실적과 종사자 대상 인터뷰를 통해 상담사업의 특성과 프로세스를 확인하고 이를 구조화하고, 주 호소 문제에 대한 심리상담 매뉴얼을 개발하여 상담사업의 기획과 진행의 보조재로 사용할 수 있도록 하여 현장의 근거기반 실천을 지원함.
- 선행연구 고찰, 2차자료 분석, 인터뷰 조사 결과 및 전문가 자문을 활용하여 인천시 노인상담사업을 활성화 하기 위한 정책을 제안함.

제2장 정책 및 문헌 고찰

제1절 건강 노화와 노인의 사회적 관계망

1. 건강노화

- 건강 노화의 개념에서 환경과 노인의 상호작용에 따라 건강 역량의 유지·지연·감소·회복이 달라지므로(WHO, 2015), 삶의 마지막까지 건강 역량을 높게 유지할 수 있도록 지원하는 것이 필요함.
- 사회적 고립과 외로움은 건강 노화를 위협하는 요소로 관계를 맺고 유지하는 능력을 향상시키는 것이 중요함(WHO, 2021).

2. 노인의 사회적 관계망

- 가족형태의 변화와 함께 생활주기에 따른 역할 변화, 노화 등으로 인하여 노년기 사회적 관계망은 축소되는 경향을 보임.
- 비공식적 관계망 측면에서 1인 가구의 증가, 가족관계 만족의 감소, 도움을 받을 수 있는 지인의 감소로 사회적 관계망은 약화되고 있으며, 공식적 관계망으로 노인여가복지시설, 경제활동 참여, 종교활동은 만족도와 참여율이 높은 편인 것으로 나타남.

3. 선행연구 고찰

- 노화로 인한 지능, 기억력, 스트레스 대처의 약화와 사별 및 사회적 지위의 상실은 노인의 심리를 약화시키고 우울증을 증가시키며(신현우, 2005), 노화에 대한 부정적 인식 및 자기 고정관념은 노년기 정신건강에 부적 영향을 미침(Levy, 2003; Petkus & Weltherell, 2013).
- 노인상담은 노인 문제 해결을 위한 기초단계로(서혜경 외, 2006), 노인상담을 통해 노년기 변화와 적응을 돕고 욕구를 해결하는 방안을 모색할 수 있음(이호선, 2011).
- 이는 그 자체만으로도 노인이 가진 문제가 해결되는 경우도 있으며(박재간 등, 2011), 문제를 겪는 노인에게 정신적 지지와 새로운 정보를 제공함(양견순, 2004).
- 대인관계 심리상담/치료(IPC/IPT), 문제해결치료(PST), 인지행동치료(CBT), 회상치료(RT), 현실치료, 수용 및 전념치료(ACT), 문학치료 및 예술치료 등의 기법을 활용한 노인상담에서 효과가 있는 것으로 보고됨.

제2절 노인상담 관련 정책

- 심리상담 측면에서 노인상담이 조문내용으로 명시된 법률은 「노인복지법」, 「건강가정기본법」이 있음.
- 「노인복지법」에 따른 ‘2023년 노인보건복지 사업안내’에서 노인의 우울 및 자살을 예방하고 자아존중감, 자아통합감을 향상시킴으로써 안정적인 심리·정서상태를 유지할 수 있도록 다양한 정서생활을 지원하고, 증상을 완화할 수 있는 개별 혹은 집단 프로그램을 운영하도록 함.
- 「건강가정기본법」에 따라 운영되는 전달체계인 가족센터에서 가족상담사업이 필수로 진행되며, 생애주기에 따라 발생하는 가족 내 다양한 갈등을 해결하기 위한 개별, 그룹상담을 제공함.

제3장 노인상담사업 운영 현황 및 사례조사

제1절 인천시 노인상담사업 운영 현황

1. 개요

- 2023년 4월 기준 인천시 소재한 노인복지관 및 노인문화센터는 25개소임.
- 인천시의 협조를 받아 최근 3년 간 심리상담과 정서 및 사회생활지원사업 실적에 대한 자료 확인 후 상담 실적이 있는 22개소 자료의 공통항목을 추출함.
- 노인상담사업 구조를 파악하기 위한 분석틀을 설정하여 조사를 실시하였고, 20개소의 자료를 확보하여 분석함.

2. 인천시 노인복지관 등의 상담사업 현황

- 분석 항목은 개인 및 집단상담 사업별 운영 기관의 수, 상담주제, 제공인원, 제공 횟수, 제공시간, 외부기관 연계 여부임.
- 개인상담(‘20 14개소→’22년 19개소) 및 집단상담(‘20년 5개소→’22년 10개소) 모두 운영 기관의 수는 증가함.

- 상담의 주제는 우울을 중심으로 비슷한 주제로 수행되었으나 시간이 지남에 따라 심리 안정, 사별애도, 소통 등 다양해지는 경향을 보임.
- 개인상담의 제공인원과 제공횟수는 증가하는 경향을 보였으며, 집단상담은 제공인원은 증가하는 추세이나 평균 제공 횟수는 비슷한 수준임.
- 개인상담의 제공시간은 최소 20분, 최대 90분, 평균 60분 이내이며, 집단상담은 최소 30분, 최대 120분, 평균 90분 내외로 제공되었음.
- 심리상담은 주로 민간 외부기관과 연계하여 서비스를 제공하고 있음.
 - 정신건강복지센터, 가족센터 등의 공공기관 연계는 2020년 2건에서 2022년 3건으로 증가하였고, 동기간 개인 상담시설, 사단법인 등의 민간기관은 4건에서 10건, 상담사를 채용한 사례는 2021년과 2022년 각 1건이었음.

제2 절 노인상담사업 운영 사례조사

1. 조사개요

- 상담사업 담당자와 상담사 10명을 대상으로 상담사업 운영 과정과 운영 상 애로사항 및 지원욕구를 살펴보고자 사례조사를 실시함.
- 조사대상은 관리자 6명, 사회복지사 3명, 상담사 1명이며, 90%가 여성임.
- 반구조화된 인터뷰 조사지를 활용하였으며, 조사항목은 계획과정, 인력, 상담실, 상담과정, 외부기관 연계, 기타사항으로 조사함.

2. 조사 결과

- 계획과정에서 상담사업의 중요도를 인식하고 있으며, 2020년도 인천시 주민참여예산이 기폭제가 되었다고 평가함.
- 그러나 상담사업은 1인당 투입되는 비용이 다른 사업에 비하여 높은 편으로 예산 확보의 어려움을 겪고 있으며, 기초자치단체에 따라 차이를 보임.
- 상담전담인력이 있는 기관은 1개소에 불과하며, 대부분 주된 업무와 병행하여 상담사업을 수행하고 있음.

- 대부분 사회복지를 전공하고 심리상담에 대한 자신의 전문성이 부족하다고 생각하여 대학원 진학, 보수교육, 전문가 자문 등으로 역량 개발을 노력하고 있으나 궁극적으로는 심리상담 전문인력이 필요하다고 생각함.
- 상담 슈퍼비전보다는 기관 슈퍼비전의 일부로 사업 평가로 슈퍼비전을 받고 있으며, 향후 실질적으로 활용할 수 있는 교육에 대한 욕구가 높음.
- 노인복지법 상 상담실 설치의 의무사항으로 모든 기관에 설치되어 있으나, 상담실을 교육실, 창고 등의 용도로 같이 사용하고 있음.
- 상담은 내담자 발굴-상담계획 구조화-서비스 제공-종결 및 질 관리로 이루어짐.
 - 내담자는 노인의 자발적 신청과 담당자의 권유로 발굴되며, 노인의 상담에 대한 거부감이 가장 큰 어려움임.
 - 대부분 상담사업의 예산과 외부 연계기관의 상담비용을 고려하여 상담계획을 수립하는데, 개인상담은 외부 상담사의 의견에 맞추어 구조화되며 집단상담은 연초 사업계획에 맞추어 수립됨.
 - 최근 3년 간 노인의 주 호소내용은 대인관계의 어려움으로 인한 심리정서적 문제이며, 그 외 코로나19로 인한 정서적 불안, 노년기 사회관계망 축소로 인한 우울감, 노후준비 부족으로 인한 경제적 어려움 등이 있음.
 - 상담은 주로 언어로 진행되었으나 활동이 포함된 상담을 선호하는 경향이 있음.
 - 상담 계획이 있으나 내담자가 종결을 희망하는 경우 문제의 해결 여부와 관계없이 내담자의 의사에 따르고, 질 관리는 주로 만족도조사나 인터뷰로 진행함.
 - 기타 정책욕구로, 대부분은 예산확보와 인력 지원이 가장 필요하다고 응답하였으며, 외부 인력 활용 시에는 전문적 역량을 갖춘 인력을 희망하였고, 교육 및 인식개선을 위한 욕구도 나타남.

3. 소결

- 노인복지관 등은 교육사업에 가장 주력하고 있으나, 정신건강 및 사회생활 측면에서 상담사업을 중요한 사업으로 인식하고 있음.
- 상담사업의 제공은 개인 및 집단 심리상담, 이용상담, 사례관리 사업에서 서로 유기적으로 연계되어 있으며, 외부 기관과의 연계가 매우 중요함.

- 본 장에서 나타난 상담사업의 인력, 예산, 정보, 관리의 문제를 해결하기 위해서는 이를 통합하여 노인상담사업을 관리할 수 있는 컨트롤 타워의 역할이 가장 필요한 것으로 여겨짐.

제4장 노인집단상담 프로그램 개발

제1절 노인집단상담 프로그램 개요

1. 개발 목적

- 인천시는 노인 1인가구 증가폭이 크고 도움이 필요한 경우 받을 수 있는 수와 비율은 낮은 사회적 관계망이 취약한 지역으로 현재 가장 필요한 지원이라고 할 수 있음.
- 사회적 고립과 외로움을 해소하기 위하여 기존의 사회적 관계망을 잘 유지하거나 새롭게 형성할 수 있도록 노인집단상담 프로그램을 제공하고자 함.

2. 대인관계 증진 프로그램의 목적

- 본 프로그램은 큰 틀에서 대인관계치료(IPT)에 기반을 두는데, 이는 사별, 역할 분쟁, 역할 전환 등으로 발생할 수 있는 우울증 치료로 인간관계와 의사소통에 중점을 둬.
- 부분적으로는 회상치료의 기법과 개인심리학의 내용을 반영하는 등 다양한 심리치료 이론 및 기법을 통합적으로 사용하여 대인관계 증진을 도모함.

3. 프로그램 가이드라인

- 본 프로그램은 일반 노인을 대상으로 하며, 정신건강이 매우 취약한 신경학적 질환이 있는 노인은 참여를 제한함.
- 프로그램 기획 및 재구성을 할 때 각 회기를 모듈로 구성할 수 있음.
- 다양한 활동이 포함되어 있어 도구 사용시 유의해야 하며, 문제발생시 긴급대응 방안을 마련해두어야 하고, 무학 등을 고려하여 자원봉사자나 보조강사 배치가 필요함.
- 프로그램 수행을 위한 노인대상 상담 전문 자격이 요구됨.
- 8~12명이 참여할 수 있는 최소한의 자기공간과 소규모 집단활동 수행 공간이 필요함.

제2 절 노인집단상담 프로그램 내용

1. 단계별 프로그램 내용

단계		주요 내용	회기	이론적 근거/기반 및 주요 기법/기술
1단계	접수	스크리닝 및 사전검사 오리엔테이션 및 친밀감 형성하기	1회기	
	사정	나의 삶, 나의 인생	2회기	회상중심치료, 개인심리학, 강점관점
		나와 가족의 이야기	3회기	예술치료, 강점관점, 긍정심리학
2단계	개입	나와 지역사회, 관계 시작(형성)하기	4회기	호위대모델
		정신건강: 외로움과 고독의 이해	5회기	사회적 욕구관점, 상호영향론적 관점
		관계형성 기술: 의사소통 진단하기	6회기	의사소통 이론
		관계형성 기술: 의사소통 실습	7회기	의사소통 이론
		감정알기와 감정조절하기	8회기	정서이론, 문제해결이론, MBSR
		나와 너 그리고 우리, 사회적 자원 연결하기	9회기	사회교환이론
3단계	종결	평가 및 종결, 사후검사	10회기	

2. 프로그램 구성

- 본 프로그램은 모듈로 구성되어 사회적 관계를 포함하여 정신건강 등 다양한 주제를 다루고 있으며, 현장의 상황에 따라 회기를 재구성하여 사용할 수 있음.

구분		주요 내용	주제 유형				
			대인관계 증진	대인관계증진 (단순형)	자아통합	의사소 통	정신건강 증진
1단계	접수	오리엔테이션 및 친밀감 형성하기	●	●	●	●	●
	사정	나의 삶, 나의 인생	●	○	●	○	●
		나와 가족의 이야기	●	○	●	○	○
2단계	개입	나와 지역사회, 관계 시작(형성)하기	●	●	●	○	○
		정신건강: 외로움과 고독의 이해	●	○	●	○	●
		관계형성 기술: 의사소통 진단하기	●	○	○	●	○
		관계형성 기술: 의사소통 실습	●	○	○	●	○
		감정알기와 감정조절하기	●	○	○	○	●
		나와 너 그리고 우리, 사회적 자원 연결하기	●	●	●	○	○
3단계	종결	평가 및 종결	●	●	●	●	●

● 필수 ○ 권장

3. 사전검사

- 프로그램 참여를 위한 고위험군 선별을 위한 스크리닝 도구로 한국판 우울증 선별도구 (PHQ-9)를 제안함.
- 프로그램 효과성 검증을 위해 통합적 한국판 CES-D와 대인관계 척도를 제안함.
- 효과성 검증의 경우, 참여자가 문항을 모두 응답하기 어렵다고 판단될 경우 척도의 하위문항만을 사전검사로 활용할 수 있음.

4. 세부 프로그램 내용

- 본 장에서는 집단 프로그램의 계획안으로 활용하도록 돕고자 각 회기의 개요를 설명하고, 발화 예시, 활동지, 참고자료 등의 자세한 내용은 부록에 기술하였음.
- 각 회기는 다음의 1회기와 같은 구성으로 개발되었음.

회기	주제	오리엔테이션 및 친밀감 형성하기		
1	목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 소개를 통해 프로그램 참여 동기를 유발한다. ▪ 집단 규칙을 설정하고, 이를 서약서를 작성하고 준수한다. ▪ 집단구성원 상호간 친밀감 형성 및 신뢰 관계를 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 강사소개 및 프로그램 소개 ▪ 집단 규칙정하기 및 서약서 쓰기 	30분	필기구, 서약서, 도화지, 색연필 및 크레용과 같은 그리기 도구, 각종 꾸미기 도구(스티커 등)
전개	자기 소개 및 자기 표현	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기소개 및 자기표현 워크시트1) 나를 소개 합니다 활동1-1) 이름표 꾸미기 활동1-2) 회상질문 놀이하기 활동1-3) 꼴라주 만들기 	30분	
	심화)관계형성	<ul style="list-style-type: none"> 활동2) 이름 외우기 대결 활동2 심화) 이름 엮기 놀이 	20분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 참여소감 나누기 ▪ 다음회기 내용 안내 및 참여 독려 	10분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기소개 및 자기표현에서는 활동 3가지 중 1가지를 택하여 진행한다. ▪ 관계형성을 위한 이름 엮기 놀이의 경우, 집단 간 역동이 잘 일어날 경우 또한 어르신들이 기억력이 뛰어난 경우 실시할 수 있으며, 반드시 실행해야 하는 내용은 아니다. 			

[발화 예시]

맞습니다. 어르신께서 말씀하신 대로입니다. 본 프로그램은 어르신들의 외로움을 해소하고, 대인관계를 형성하기 위한 프로그램입니다. 프로그램은 총 0회기로 이루어질 것이고 매주 이 시간에 여기서 만날 예정입니다. 프로그램의 내용들은 000과 같은 내용이 있으며, 오늘은 첫 시간이므로 서로 소개하고 이해하면 좋겠습니다.

[활동지 예시]

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어 처음부터 과정이 끝날 때까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다 음 -

1. 나는 나의 생명을 존중하고 사랑하며, 타인을 배려하고 존중하겠습니다.
2. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
3. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
4. _____
5. _____

참가자 이름: _____ (서명)

[참고자료 예시] 삶의 모든 색

삶의 모든 색은 삶의 다양한 모습들을 포착하고 있음. 순수했던 어린 시절부터 방황하는 청소년 시절을 지나 어른이 되고 부모의 시간을 보내며 노년에 이르기까지의 삶에 대해, 삶 속에 담긴 아름다움을 이야기 함. 세대를 넘어 누구나 공감할 수 있는 이야기를 통해 따스한 위로와 격려를 전달하고 있음.



삶의 모든 색

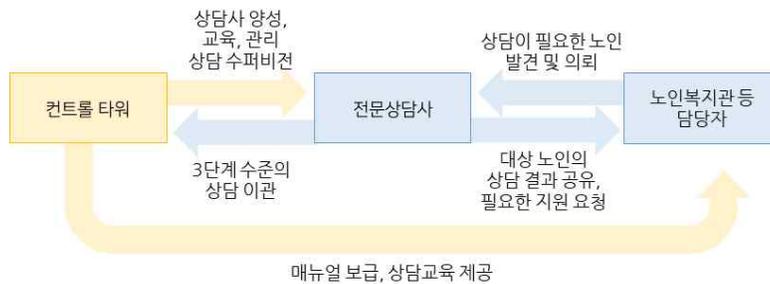
출처: 알라딘 홈페이지 <https://www.aladin.co.kr/>

제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

1. 컨트롤타워 구축을 통한 상담사업 지원

- 노인복지관 등에서는 심리상담 제공에 부담을 느끼고 있으나 대상자 모집, 직원의 장기근속, 사업 예산 세 측면에서 기관마다 차이를 보임.
- 상담사업에 대한 지원은 시설별 상황에 맞게 제공하고, 상담목표를 수립하고 행동변화를 이끌어내는데 적합한 서비스를 지원하기 위해 컨트롤타워를 구축하는 것이 필요함.
- 컨트롤 타워의 역할은 전문상담사를 매개로 한 노인복지관 등을 위한 지원임.



- 컨트롤타워의 운영은 서비스를 제공할 수 있는 역량이 있으면서도 같은 기능을 가지지 않는 기관이어야 하며(양지훈 외, 2022), 이 조건에 따르면 노인일자리 및 사회활동 지원사업의 사회서비스형과 인천고령사회대응센터를 고려해 볼 수 있음.
- 사회서비스형 노인일자리에는 노인의 경력과 활동 역량을 활용하여 사회적 도움이 필요한 영역에 서비스를 제공하는 일자리로 상담을 제공하는 것임.
- 모집과 파견시 상담경력을 활용할 수 있지만 상담관리와 슈퍼비전, 사후관리 등에서 사업담당자의 상담 전문성을 담보할 수 없다는 한계를 가짐.
- 인천고령사회대응센터 연계 모델은 노인일자리 연계 모형과 비교하여 전문성을 갖춘 사업을 제공할 수 있을 것으로 기대됨.
- 센터는 노인상담사 지원, 노인복지관 등 지원, 일반시민 지원으로 대상별에 따라 크게 세 가지 역할을 수행함.



2. 노인의 상담사업 참여 지원

- 상담사업의 활성화를 위해서는 이용 노인의 적극적 참여가 가장 중요하다.
- 노인의 상담에 대한 부정적 인식을 핵심적인 장애요인으로, 일상에서 심리사회적 어려움이 있을 때 누구나 받을 수 있는 서비스로 인식개선을 하는 것이 필요하다.
- 같은 맥락에서 인식개선의 대상은 노인뿐만 아니라 노인을 둘러싼 사회적 관계망 전반으로 봐야하며, 가족, 이웃, 친구 등의 주변인을 통한 노인의 서비스 이용을 독려할 수 있음.
- 또한 개별 시설에서 수행되는 소규모 홍보보다 TV나 신문과 같은 매스미디어, 옥외 영상송출, 버스 광고 등 인천 전역에서 쉽게 접할 수 있는 광범위한 홍보가 필요하다.
- 이용 노인의 입장에서 건강 악화로 인한 기관으로의 방문 부담으로 서비스를 포기하므로 전화상담, 온라인상담, 방문상담, 이동지원을 통한 내방상담을 지원할 수 있음.
 - 전화상담과 온라인상담은 비언어적 메시지 파악과 노인의 도구 사용이 어려우며, 노인들은 대부분 대면상담을 선호하는 경향이 있음.
 - 방문상담은 노인의 생활공간과 분리하여 제공할 필요가 있으며, 상담버스 등을 고려해 볼 수 있음.
 - 이동지원은 안정적인 상담환경에서 서비스를 받을 수 있고, 고립된 노인에게 이동지원을 통한 집 밖 외출을 도울 수 있다는 장점이 있어 자원봉사자 및 일자리 연계를 통한 기관 부담을 최소화한 방안을 고려해 볼 수 있음.

제2 절 결론

- 노인은 노화 및 생애주기 사건, 코로나19로 인한 사회적 단절과 고립, 노인 1인가구의 증가 등의 영향으로 사회적 관계망이 취약해지는 집단으로서 공적 체계 내에서 관계 중심적 대면 서비스를 제공할 필요가 있음.
- 이에 본 연구는 건강노화의 관점에서 노인이 사별이나 주거지의 강제 이동, 자녀와의 갈등 등 삶의 역경을 잘 이겨낼 수 있도록 정신적·사회적 건강 역량을 유지하기 위한 예방적 접근으로 상담사업의 활성화 방안을 모색하기 위하여 수행됨.
- 이를 위하여 상담 컨트롤 타워 구축, 상담사업에 대한 인식개선 및 이동지원을 제안하고, 근거기반 실천을 돕고자 노인집단상담 프로그램을 개발함.
- 본 연구를 통하여 노인복지관 등에서 상담사업 제공에 대한 부담을 줄이고 노인에게 시의적절하게 개입할 수 있기를 기대하며, 궁극적으로는 노인의 정신적·사회적 건강을 유지함으로써 인천시 노인의 안녕과 정신건강을 유지·향상시키는데 기여하기를 희망함.

제 1 장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적

제2절 연구 내용 및 절차

제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적

1. 연구 필요성

- 건강노화(Healthy ageing)의 관점에서 노인이 자립적이고 행복한 노년기를 보낼 수 있도록 신체적·정신적·사회적 건강 역량을 유지하는 것이 필요함(WHO, 2015).
- 그러나 노인은 생애주기 사건 및 노화로 건강, 친밀한 관계, 소득의 상실을 경험하는 집단으로, 이와 같은 삶의 역경을 잘 극복하지 못한 노인은 자살생각, 우울 등의 정신건강문제를 경험하거나 사회적 관계망을 단절하는 경향을 보임(양지훈 외, 2022).
- 따라서 삶의 역경을 경험하는 노인의 건강 역량을 유지하기 위하여 삶의 역경으로 인해 시작되는 정신건강문제가 정신건강장애로 초발·심화되기 전 예방적 접근을 통한 지원이 필요함.
 - 인천시는 우울 유증상자 비율이 증가하는 추세이고 최근 10년 간 노인의 우울 및 스트레스 인지율이 8대 도시 중 높은 편으로, 노인의 정신건강이 취약한 지역이라 할 수 있음(하석철·김제희, 2021; 양지훈 외, 2022).
- 삶의 역경을 잘 대처한 사례를 보면 가족과 친밀한 관계 형성, 비슷한 상황인 주변인과 교류, 공공서비스 기관에서 사회관계망을 확장함으로써 자신의 상황과 감정을 나누는 등 친밀한 관계에서의 교류를 통해 정서적 지지를 받고, 그렇지 못한 노인은 혼자 자책하거나 문제가 장기간 지속되는 경향을 보임(양지훈 외, 2022).
- 노인의 건강 역량을 유지하기 위한 예방적 접근으로 노인 스스로 삶의 역경을 노출하고 지지받을 수 있는 활동을 고려할 수 있는데 대표적인 활동으로 상담이 있음.
- 상담은 노인복지관 등 공적 노인복지 전달체계에서 필수 서비스로 제공하도록 규정되어 있기 때문에(보건복지부, 2023), 현재의 전달체계 내에서 정서적 교류를 지원하는 서비스로 제안하는데 용이한 활동임.
- 상담사업을 제공하는 대표적인 전달체계는 노인복지관(인천의 경우 노인문화센터가 포함되며, 이하에서는 노인복지관 등으로 칭함)이며, 「노인보건복지사업안내」에 따르면 상담사업은 일반상담 및 정보제공 사업과 전문상담사업으로 구분함.

- 일반상담 및 정보제공사업은 이용상담, 접수상담과 같은 복지 정보를 제공하는 일반 상담과 경제, 법률, 주택상담 등 외부 전문가를 활용한 정보 제공상담을 말함.
- 전문상담은 우울 및 자살예방프로그램, 죽음준비프로그램, 자조모임, 학대 및 인권, 애도, 상실, 관계(부부관계, 또래관계, 자녀관계 등) 등에 대한 개별 혹은 집단 개입을 말함.
- 그러나 상담사업 중 노인이 자신의 역경을 노출하기 용이한 전문상담은 사회복지학 기반의 사업담당자가 수행하는 데 어려움을 겪고 있고, 평가기준을 충족하는 최소 실적 달성을 중심으로 운영되고 있음.
- 이러한 배경에는 현재 대부분의 노인복지관 등은 인력의 한계로 담당자가 다른 업무와 함께 상담 업무를 병행하여 맡고 있는 구조를 가지고 있기 때문으로 여겨짐.
 - 종합복지관 등에서는 사례관리팀이 존재하여 담당자가 상담 또는 상담 관련 사업을 전담하는 반면, 노인복지관은 노인여가시설로써 여가활동인 교육에 중점을 두고 운영하여 대부분 교육사업과 상담사업을 병행하여 운영함.
 - 상담에 대한 경험이나 이해가 충분하지 못한 상태에서 사업을 담당하는 담당자는 정보제공을 목적으로 하는 일반상담이나 전문상담을 중심으로 운영하는 경향을 보임.
- 또한 노인의 상담에 대한 낮은 기대와 불편감, 나이 어린 상담자와의 상담작업에 대한 부담스러움, 상담에 대한 부족한 정보 등의 이유로 노인상담은 활발하지 않은 편임(정윤희·김희정, 2020).
- 이에 현재 상담사업의 운영 과정을 구조화하여 살펴보고 노인의 특성과 여러 업무와 병행하는 현 실태를 반영하여 상담사업을 재구조화함으로써 노인 상담의 활성화 방안을 모색하고자 함.

2. 연구의 목적

- 본 연구의 목적은 상담을 통해 노인의 정신적·사회적 건강 역량을 유지할 수 있도록 지원하고자 노인상담사업을 활성화하기 위한 운영 방안을 모색하는 데 있음.
- 이를 통하여 노인의 심리사회적 건강을 도모함으로써 인천시 노인의 건강 노화를 달성할 수 있게 될 것임.

제2절 연구 내용 및 절차

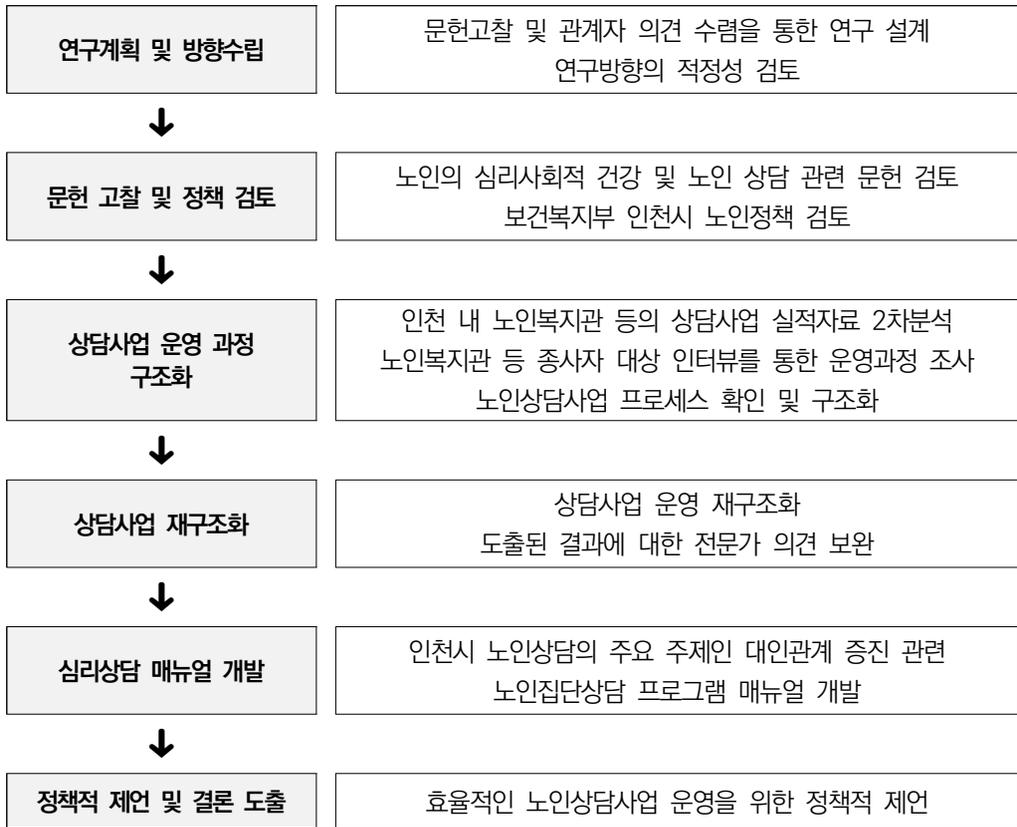
1. 연구 내용

- 선행연구 고찰을 통해 노인의 심리사회적 건강과 상담에 대한 관계성을 파악함. 노인의 심리사회적 건강에 상담이 어떠한 효과가 있는지를 검토함으로써 상담사업 활성화의 이론적 근거를 제시함.
- 기존 노인의 특성 자료를 활용하여 인천시 노인의 특성을 발견하고, 노인에게 필요한 지원 영역을 구체화함.
- 현재 노인상담사업의 환경을 살펴보기 위하여 법과 정책에서의 노인상담 관련 내용을 살펴봄. 주로 보건복지부와 인천시의 노인복지정책이 이에 해당함. 또한 인천시 노인복지관 등 실천현장에서 상담사업 담당자 또는 관리자를 대상으로 인터뷰를 통해 상담이 어떠한 내용과 구조로 이루어지고 있는지를 분석함.
- 인터뷰 조사 결과 및 전문가 자문 결과를 바탕으로 노인상담사업 운영의 어려움을 도출하고 개선방향을 모색하여 상담사업 운영을 재구조화 함.
- 주 호소 문제에 대한 심리상담 매뉴얼을 개발을 통해 상담사업에 대한 경험이 부족하거나 상담의 도구로 활용할 수 있는 보조재로 활용하도록 돕고자 함.
 - 기(既) 발간된 노인상담 매뉴얼을 검토하여 매뉴얼에 탑재되어야 할 기본 사항을 확인함.
 - 발화, 활동지 등 현장에서 매뉴얼을 바로 활용할 수 있도록 하며, 노인의 눈높이에 맞춰 구성하도록 함

2. 연구 절차

- 본 연구의 추진 절차는 아래 [그림 1-1]과 같이, 연구계획 및 방향수립, 문헌 고찰 및 정책 검토, 상담사업 운영 과정 구조화, 상담사업 재구조화, 심리상담 매뉴얼 개발, 정책적 제언 및 결론 도출의 과정을 거쳤음.
- 이 과정에서 필요시 사회복지, 노인, 심리상담에 대한 전문가의 의견을 수렴하였음.

〈그림 1-1〉 연구 추진 절차



제 2 장

정책 및 문헌 고찰

제1절 건강 노화와 노인의 사회적 관계망

제2절 노인상담 관련법

제2장 정책 및 문헌 고찰

제1절 건강 노화와 노인의 사회적 관계망

1. 건강 노화

- 노화에 대한 새로운 패러다임 중 하나인 건강 노화(Healthy ageing)는 “노년기 행복한 삶(well-being)을 영위하기 위해 기능적 능력을 발전하고 유지하는 과정”으로 정의됨(WHO, 2015).
 - 이 정의에서 기능적 능력(functional ability)이란 모든 사람들이 가치 있는 일을 할 수 있는 역량을 갖추는 것을 의미하는데, 기본적인 욕구를 충족시키는 것, 배우고 성장하고 의사 결정을 내리는 것, 이동성, 관계를 구축하고 유지하는 것, 사회에 공헌하는 것에 대한 개인적인 능력을 포함함.
- 노인이 살고 있는 환경과 노인 개인의 상호작용에 따라 건강 역량의 유지·지연·감소·회복의 궤적이 달라지기 때문에(WHO, 2015), 삶의 마지막까지 건강 역량을 높게 유지할 수 있도록 지원하는 것이 필요함.
- 이를 통해 질병을 예방하고, 만성질환과 장애가 있는 노인들도 활동적인 삶을 유지할 수 있도록 하며 건강 악화로 인하여 시설에 입소하는 것 등을 예방함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있음(EC, 2006).
- 사회적 고립과 외로움은 건강 노화를 위협하는 요소로, 노인의 신체적·정신적 건강에 부정적인 영향을 끼치는 중요한 노인 문제임(WHO, 2021).
- 노인은 노화로 인한 질병, 갑작스러운 사고나 질병, 사별과 단절, 거주지의 변화, 사업 실패 등과 건강·관계·타전·소득을 상실한 뒤 이를 극복하지 못할 때, 자발적·비자발적으로 사회적 관계망을 단절하는 경향을 보임(양지훈 외, 2022).
- 이에 건강 노화의 관점에서 기능적 역량의 핵심적 분야 중 하나는 관계를 맺고 유지하는 능력(Ability to build and maintain relationships)을 향상하는 것임(WHO, 2021).
 - 관계 유지는 노년기의 핵심적인 능력으로, 가족, 친밀한 관계, 이웃, 동료, 지인 등의 비공식적 사회관계뿐만 아니라 지역사회 서비스 제공자와의 공식적인 관계를 포함함.

- 가족, 친구, 친밀한 관계의 사람들과의 관계를 잘 맺고 유지할 수 있도록 심리 상담이나 독거노인친구만들기사업 등 다양한 개입을 제공함. 이를 통해 궁극적으로 노인의 건강 노화를 달성할 수 있게 도움.

2. 노인의 사회적 관계망

- 소가구 등 가족형태 변화와 함께 생활주기에 따른 역할 변화, 노화 등으로 인하여 노년기의 사회적 관계망은 축소되는 경향을 보임.
- 사회적 관계망은 크게 조직화에 따라 비공식적 관계망인 가족, 친척, 이웃, 친구가 있으며, 공식적인 관계망인 복지시설, 종교시설, 직장 등으로 구분해 볼 수 있음.

1) 비공식적 관계망

- 개인체계에 가장 가까이에 있는 관계망은 가족으로, <표 2-1>은 최근 5년(2017년~2021년)의 전국 및 인천의 가구원수를 살펴본 결과임.
- 전국과 인천 모두 전체가구의 2명 이하의 가구는 증가추세이며, 3명 이상의 가구는 감소 추세를 보임.
 - 가구주로만 구성된 1인가구의 경우 전국은 2017년 28.6%에서 2021년 33.4%로 4.8%p 증가하였고, 동기간 인천시는 24.7%에서 30.0%로 5.3%p 증가함.
 - 가구원이 2명인 가구의 경우 전국은 2017년 26.7%에서 2021년 28.3%로 1.6%p 증가하였고, 동기간 인천시는 2.6%에서 28.1%로 2.0%p 증가하여 전국보다 큰 증가폭을 보임.
 - 가구원이 3명인 가구의 경우 전국은 2017년 21.2%에서 2021년 19.4%로 1.8%p 감소하였고, 동기간 인천시는 23.2%에서 21.3%로 1.9%p 감소함.
 - 가구원이 4명 이상인 가구의 경우 전국은 2017년 23.5%에서 2021년 18.8%로 4.7%p 감소하였고, 동기간 인천시는 26.1%에서 20.6%로 5.5%p 감소함.
 - 전국과 인천 모두 가장 큰 증가폭을 보인 가구는 1인가구이며, 가장 큰 감소폭을 보인 가구는 4인 이상 가구임.
- 노인가구 또한 전국과 인천 모두 2명 이하의 가구는 증가추세이며, 3명 이상의 가구는 감소 추세를 보임.

- 노인가구는 전체가구와 비교하여 1인가구와 2인가구의 비율이 높은 편이고, 매년 지속적으로 증가하는 추세를 보여, 사회적 관계망으로서 동거 가족은 축소되고 있음을 알 수 있음.
- 인천은 전국과 비교하여 특히 노인 1인가구의 증가폭이 큼.
 - 노인 1인가구를 보면, 전국은 2017년 33.7%에서 2021년 36.4%로 2.7%p 증가하였고, 인천은 동기간 32.0%에서 35.4%로 3.4%p 증가하여 함.
 - 이는 동기간 전체 가구의 1인가구가 증가한 것과 비교하여 증가폭은 낮은 편이나(전국 4.8%p, 인천 5.3%p), 전국과 비교하여 인천의 증가폭이 큼.
- 이상의 내용에서 인천의 변화를 시각화 하면 다음 <그림 2-1>과 같음.

〈표 2-1〉 전국 및 인천의 가구원 수 변화(2017-2021년)

(단위: %)

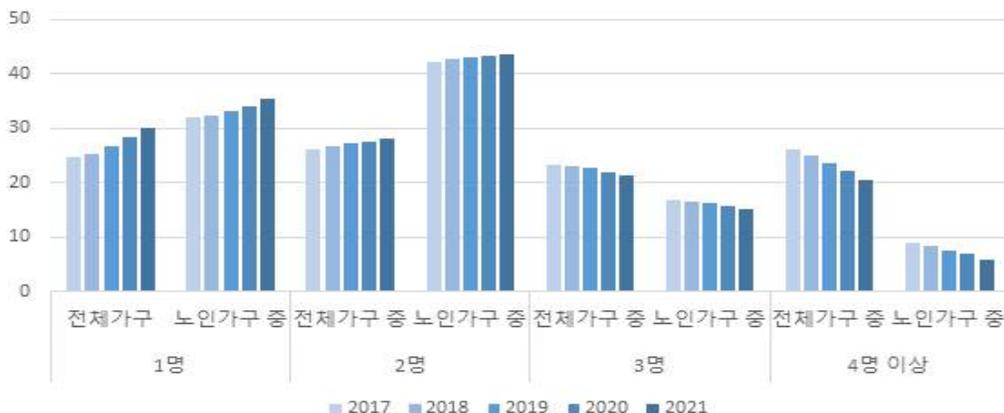
가구원 수		2017		2018		2019		2020		2021	
		전국	인천								
1명	전체가구 중	28.6	24.7	29.3	25.2	30.2	26.6	31.7	28.3	33.4	30.0
	노인가구 중	33.7	32.0	34.1	32.4	34.4	33.1	35.1	34.1	36.4	35.4
2명	전체가구 중	26.7	26.1	27.3	26.7	27.8	27.3	28.0	27.6	28.3	28.1
	노인가구 중	42.7	42.1	43.1	42.8	43.6	43.1	44.3	43.4	44.3	43.7
3명	전체가구 중	21.2	23.2	21.0	23.1	20.7	22.6	20.1	22.0	19.4	21.3
	노인가구 중	15.4	16.8	15.1	16.5	14.9	16.2	14.4	15.7	13.8	15.0
4명 이상	전체가구 중	23.5	26.1	22.4	25.0	21.2	23.5	20.2	22.1	18.8	20.6
	노인가구 중	8.2	9.0	7.6	8.3	7.1	7.6	6.2	6.8	5.6	5.9

주: 만65세 이상 노인이 가구주인 경우를 노인가구로 설정함.

자료: 통계청(2023). 가구주의 연령 및 가구원수별 가구(일반가구) 자료 재구성

〈그림 2-1〉 인천의 가구원 수 변화(2017-2021년)

(단위: %)



- 전국과 비교하여 상대적으로 큰 증가폭을 보이고 있는 노인 1인가구에 대한 내용을 보다 상세히 살펴보고자 함.
- 〈표 2-2〉는 최근 5년간 노인가구와 1인가구에 대한 비율을 정리한 것으로, 앞서 살펴본 것과 같이 1인가구의 비율뿐만 아니라 전체 가구 중 노인가구의 비율도 지속적으로 증가하고 있음.
 - 전국의 노인가구는 2017년 20.7%에서 2021년 23.4%로 3.3%p 증가하였고, 인천은 동기간 17.0%에서 20.3%로 3.3%p 증가하여 전국보다 높은 증가폭을 보임.
- 1인가구는 전국과 인천 모두 증가하는 추세이며, 인천은 전체가구 및 노인가구 모두 전국과 비교하여 증가폭이 더 컸음.
 - 전국의 1인가구 비율을 보면, 전체가구는 2017년 28.6%에서 2021년 33.4%로 4.8%p 증가하였고, 노인가구는 동기간 33.7%에서 36.4%로 2.7%p 증가함.
 - 인천의 1인가구 비율을 보면, 전체가구는 2017년 24.7%에서 2021년 30.0%로 5.3%p 증가하였고, 노인가구는 동기간 32.0%에서 35.4%로 3.4%p 증가함.
- 가구의 소규모화로 인하여 1인가구가 증가하는 것은 자연스러운 사회적 흐름이나 인천시 노인 1인가구의 증가폭이 전국보다 더 크다는 것은 노년기에 가장 가까운 사회적 관계망인 동거 가족이 없는 상황 지원 정책의 필요성이 커지고 있음을 보여줌.

〈표 2-2〉 최근 5년 간 전국 및 인천의 노인가구와 1인가구의 비율 변화

(단위: %)

구분		2017		2018		2019		2020		2021	
		전국	인천								
노인가구 비율	전체가 구 중	20.7	17.0	21.2	17.8	21.9	18.5	22.6	19.5	23.4	20.3
	1인가구 중	24.4	22.1	24.7	22.8	24.9	23.0	25.0	23.5	25.5	23.9
1인가구 비율	전체가 구 중	28.6	24.7	29.3	25.2	30.2	26.6	31.7	28.3	33.4	30.0
	노인가 구 중	33.7	32.0	34.1	32.4	34.4	33.1	35.1	34.1	36.4	35.4

주: 만65세 이상 노인이 가구주인 경우를 노인가구로 설정함.

자료: 통계청(2023). 가구주의 성, 연령 및 세대구성별 가구 자료 재구성

- 노인 1인가구일지라도 비동거가구원과의 교류가 많다면 사회적 관계망으로부터 지지 받을 수 있음.
- 이에 비동거자녀와의 지난 1년 간 만남 빈도를 살펴본 결과 〈표 2-3〉과 같이 과반은 월 1회 미만으로 만남.
 - 구체적으로 비동거자녀와의 만남 빈도를 보면 연 5-6회 정도 만난다는 응답률이 26.9%로 가장 높게 나타남.
 - 그 뒤를 이어 월 1회 정도(17.2%), 연 3-4회(16.0%), 월 2-3회 정도(15.5%), 연 1-2회(8.4%), 주 1-3회 정도(6.7%), 거의 매일(2.0%), 전혀 만나지 않음(1.0%)의 순으로 나타남.
- 집단 특성별에 따라 살펴보면, 남성보다 여성이 자주 만나는 빈도에서의 응답율이 높고, 전기노인이 후기노인보다 자주 만나는 빈도에서의 응답률이 높음.
- 반면 학력 특성을 보면 고졸이하의 집단에서는 학력이 높을수록 자주 만나는 경향을 보였으나 대졸이상의 집단은 고졸보다 만나는 빈도가 낮은 항목에서의 응답률이 더 높고, 일부 구간에서는 중졸 집단이 더 자주 만나는 것으로 나타남.
- 따라서 남성과 고령인 경우 비동거가구원과의 교류가 적은 경향을 보임.

〈표 2-3〉 지난 1년 간 비동거자녀 만남 빈도

(단위: %)

구분	사례 수	거의 매일	주 1-3회 정도	월 2-3회 정도	월 1회 정도	연 5-6회 정도	연 3-4회	연 1-2회	전혀 안 함	비동거 자녀 없음	
만남	1,009	2.0	6.7	15.5	17.2	26.9	16.0	8.4	1.0	6.3	
성별	남성	499	0.9	5.8	16.5	15.6	58.8	18.7	8.7	1.6	6.5
	여성	560	2.9	7.5	14.6	18.6	27.7	13.8	8.2	0.5	6.3
연령	전기	606	2.5	6.3	17.0	14.9	27.7	17.0	7.3	1.2	6.3
	후기	403	1.2	7.4	13.2	20.8	25.6	14.4	10.2	0.7	6.5
학력	무학	43	0.0	0.0	7.0	25.6	37.2	7.0	9.3	0.0	14.0
	초졸	178	1.1	5.6	11.8	19.7	20.8	20.8	15.2	0.6	4.5
	중졸	320	1.3	6.3	17.8	15.9	26.3	17.5	8.4	1.6	5.0
	고졸	391	3.1	7.4	18.2	15.3	30.2	14.1	5.4	0.8	5.6
	대졸 이상	77	2.6	11.7	5.2	22.1	20.8	13.0	7.8	1.3	15.6

주: 전기노인은 65세 이상 74세 이하이며, 후기 노인은 75세 이상을 의미함.
 자료: 하석철·김제희(2022). 2021년 인천시 노인실태조사.

- 〈표 2-4〉와 같이 비동거자녀와의 연락 빈도를 보면, 과반은 월 2-3회 이하 비동거자녀와 연락한다고 보고함.
- 주 1-3회 정도 연락한다는 응답률이 25.1%로 가장 높게 나타나 만남보다 높은 빈도로 비동거자녀와 연락하고 있음.
- 그 뒤를 이어 월 1회 정도(24.8%), 월 2-3회 정도(24.4%), 거의 매일(8.4%), 연 5-6회 정도(7.6%), 연 3-4회(2.0%), 연 1-2회(0.9%), 전혀 안 함(0.4%)의 순으로 나타남.
- 특성별로 보면, 여성은 거의 매일 연락하는 비율이 11.8%로 남성 4.2%와 비교하여 약 2.8배 많고, 전반적으로 남성보다 더 빈번하게 연락하는 경향을 보임.
- 후기 노인은 전기 노인과 비교하여 더 자주 연락하는 비율이 높지만 성별에 비하여 그 차이는 적고, 학력은 집단에 따른 경향이 뚜렷하게 나타나지 않음.

〈표 2-4〉 지난 1년 간 비동거자녀 연락 빈도

(단위: %)

구분	사례 수	거의 매일	주 1-3 회 정도	월 2-3 회 정도	월 1회 정도	연 5-6 회 정도	연 3-4회	연 1-2회	전혀 안 함	비동거 자녀 없음	
연락	1,009	8.4	25.1	24.4	24.8	7.6	2.0	0.9	0.4	6.4	
성별	남성	499	4.2	22.0	29.2	24.1	8.7	2.9	1.6	0.7	6.7
	여성	560	11.8	27.5	20.5	25.4	6.8	1.3	0.4	0.2	6.3
연령	전기	606	8.1	26.4	23.3	24.1	8.4	2.1	0.8	0.3	6.4
	후기	403	8.9	23.1	26.1	25.8	6.5	1.7	1.0	0.5	6.5
학력	무학	43	4.7	20.9	30.2	23.3	7.0	0.0	0.0	0.0	14.0
	초졸	178	13.5	24.2	18.0	30.9	5.6	2.8	0.0	0.6	4.5
	중졸	320	5.9	24.4	25.6	26.3	9.4	1.9	1.3	0.3	5.0
	고졸	391	8.2	26.1	27.6	21.5	7.7	1.5	1.3	0.5	5.6
	대졸 이상	77	10.4	27.3	14.3	22.1	5.2	3.9	0.0	0.0	16.9

주: 전기노인은 65세 이상 74세 이하이며, 후기 노인은 75세 이상을 의미함.

자료: 하석철·김제희(2022). 2021년 인천시 노인실태조사.

- 가족관계의 질 측면에서 가족관계에 대한 만족도를 살펴본 결과, 〈표 2-5〉와 같이 최근 10년 간 가족관계 만족도는 매년 증가하는 경향을 보임.

〈표 2-5〉 연도별 가족관계 만족도

(단위: %)

연도	배우자	자녀	자기 부모	배우자 부모	자기 형제자매	배우자 형제자매	전반적 관계
2014	65.2	73.0	63.5	48.6	52.2	40.6	55.2
2016	65.0	71.6	63.9	52.4	53.2	42.5	56.5
2018	69.5	75.6	66.9	56.5	55.7	46.1	56.6
2020	69.2	76.4	68.8	59.0	58.2	48.1	58.8
2022	72.1	78.6	71.1	60.8	59.9	50.0	64.5

주: 가족관계에 대해 '약간 만족한다'와 '매우 만족한다'는 응답자의 비율임.

자료: 통계청(2023). 2022년 사회조사.

- 전반적 관계에 대한 만족도 비율을 보면, 2014년 55.2%에서 2022년 64.5%로 9.3%p 증가함. 가장 관계 만족이 높은 대상은 자녀이며, 그 뒤를 이어 배우자, 자기 부모, 배우자의 부모, 자기 형제자매, 배우자의 형제자매 순으로 만족도가 높음.
- 매년 가족관계 만족도가 높아지는 경향을 보이고 있으나, <표 2-6>과 같이 연령이 높을수록 모든 유형의 가족관계에서 만족도는 감소함.
- 60대 이상 응답자의 가족관계 만족도는 54.6%로 가장 높은 집단인 20대(73.3%)와 비교하여 18.7%p 낮았음.
- 대상별로 보면 자녀 73.0%, 배우자 64.7%, 자기 부모 58.7%, 자기 형제자매 48.9%, 배우자 부모 48.0%, 배우자 형제자매 43.5%의 순으로 만족도가 높았으며, 노년기의 삶에서 자녀가 중요한 가족관계망임을 확인할 수 있음.
- 이상의 결과는 노년기 가족관계를 잘 구축하도록 돕거나 불만족스러운 가족관계를 지원·대체할 수 있는 정서적 지원이 필요한 것으로 해석할 수 있음.

<표 2-6> 연령대별 가족관계 만족도

(단위: %)

연령	배우자	자녀	자기 부모	배우자 부모	자기 형제자매	배우자 형제자매	전반적 관계
20대	92.9	88.6	74.7	74.1	70.78	57.6	73.3
30대	84.9	90.9	73.0	71.2	68.2	64.5	72.4
40대	75.5	84.3	68.8	60.8	61.8	52.5	65.6
50대	69.7	77.6	64.7	55.8	54.7	47.6	58.7
60대 이상	64.7	73.0	58.7	48.0	48.9	43.5	54.6

주: 가족관계에 대해 '약간 만족한다'와 '매우 만족한다'는 응답자의 비율임.

자료: 통계청(2023). 2022년 사회조사.

- 노인의 비공식적 사회적 관계망 중 하나인 친구, 이웃, 지인(이하 친구 등)과의 교류 빈도를 살펴보고자 함.
- 다음 <표 2-7>과 같이 응답자의 과반은 월 2-3회 이상 친구 등을 만나는 것으로 나타나 비동거자녀의 만남보다 높은 교류 빈도를 보였음.

- 구체적으로, 친구 등과의 만남 빈도를 보면 월 2-3회 만난다는 응답률이 27.4%로 가장 높고, 그 뒤를 이어 주 1-3회 정도(17.8%), 월 1회 정도(16.9%), 연 3-4회(12.5%), 연 5-6회 정도(11.8%), 연 1-2회(3.4%), 전혀 안 함(3.4%), 거의 매일(2.3%)의 순으로 나타남.
- 성별에 따라 보면 주 1-3회 정도에 대한 응답률은 여성이 다소 높았으나, 월 1회 이상의 만남은 여성과 비교하여 남성이 친구 등과 더 빈번하게 만나는 것으로 응답함.
- 연령에 따라 보면 전기노인은 후기노인과 비교하여 더 빈번하게 만나며, 중졸 이상의 집단에서는 학력이 높을수록 만남의 빈도가 낮아지는 경향을 보임.

〈표 2-7〉 지난 1년 간 친구·이웃·지인 만남 빈도

(단위: %)

구분	사례 수	거의 매일	주 1-3회 정도	월 2-3회 정도	월 1회 정도	연 5-6회 정도	연 3-4회	연 1-2회	전혀 안 함	
만남	1,009	2.3	17.8	27.4	16.9	11.8	12.5	7.9	3.4	
성별	남성	499	2.4	16.5	31.2	17.4	11.6	10.9	6.9	3.1
	여성	560	2.1	18.9	24.3	16.6	12.0	13.8	8.8	3.6
연령	전기	606	2.8	18.2	28.9	18.0	12.0	11.7	5.8	2.6
	후기	403	1.5	17.4	25.1	15.4	11.4	13.6	11.2	4.5
학력	무학	43	0.0	18.6	4.7	7.0	20.9	9.3	23.3	16.3
	초졸	178	3.9	16.9	14.6	14.6	13.5	19.7	12.9	3.9
	중졸	320	2.5	20.9	33.4	14.4	11.3	9.1	5.3	3.1
	고졸	391	1.8	16.9	32.7	18.7	8.7	12.5	6.4	2.3
	대졸 이상	77	1.3	11.7	16.9	29.9	20.8	11.7	6.5	1.3

주: 전기노인은 65세 이상 74세 이하이며, 후기 노인은 75세 이상을 의미함.

자료: 하석철·김제희(2022). 2021년 인천시 노인실태조사.

- 이하 친구 등과의 연락 빈도 살펴본 결과, 다음 〈표 2-8〉과 같이 응답자의 과반은 월 2-3회 이상 친구 등과 연락하는 것으로 나타나 비동거자녀보다 높은 교류 빈도를 보임.

- 친구 등과의 연락 빈도는 주 1-3회 정도가 30.4%로 가장 높은 응답률을 보였고, 그 뒤를 이어 월 2-3회 정도(27.8%), 월 1회 정도(20.9%), 연 5-6회 정도(6.5%), 연 3-4회(6.2%), 연 1-2회(3.4%), 거의 매일(2.6%), 전혀 안 함(2.2%)의 순으로 나타남.
- 집단 특성별로 보면 남성보다 여성의 친구 등의 연락이 더 빈번하며, 후기노인보다 전기노인이 또한 더 빈번하게 친구 등과 연락하는 경향을 보였으며, 학력은 일관된 경향을 보이지 않음.

〈표 2-8〉 지난 1년 간 친구·이웃·지인 연락 빈도

(단위: %)

구분	사례 수	거의 매일	주 1-3회 정도	월 2-3회 정도	월 1회 정도	연 5-6회 정도	연 3-4회	연 1-2회	전혀 안 함	
만남	1,009	2.6	30.4	27.8	20.9	6.5	6.2	3.4	2.2	
성별	남성	499	1.8	29.4	30.3	22.3	5.8	5.6	2.9	2.0
	여성	560	3.2	31.3	25.7	19.8	7.1	6.8	3.8	2.3
연령	전기	606	3.0	33.0	28.7	20.8	5.9	5.4	1.7	1.5
	후기	403	2.0	26.6	26.3	21.1	7.4	7.4	6.0	3.2
학력	무학	43	0.0	9.3	9.3	23.3	9.3	11.6	20.9	16.3
	초졸	178	2.2	18.5	24.7	25.8	10.7	9.6	6.2	2.2
	중졸	320	3.8	34.7	27.5	19.4	5.0	5.9	1.9	1.9
	고졸	391	2.0	34.5	31.7	18.2	6.1	4.9	1.5	1.0
	대졸 이상	77	2.6	31.2	26.0	28.6	3.9	3.9	2.6	1.3

주: 전기노인은 65세 이상 74세 이하이며, 후기 노인은 75세 이상을 의미함.
 자료: 하석철·김제희(2022). 2021년 인천시 노인실태조사.

- 사회조사(통계청, 2023)에서 조사한 사회적 관계망에 대한 결과를 다음 〈표 2-9〉에서 〈표 2-11〉과 같이 정리함.
- 도움이 필요한 상황에 따라 응답률의 차이를 보이는데, 가장 도움을 많이 받을 수 있는 항목은 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우(전국: 79.6%~83.6%,

인천: 81.1%~81.3%)임. 다음으로 몸이 아파 집안일을 부탁할 경우이며(전국: 72.8%~79.6%, 인천: 71.9%~80.6%), 가장 응답율이 낮은 항목은 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우임(전국 50.1%~51.9%, 인천 49.7%~54.7%).

- 인천은 도움을 받을 수 있다는 응답률이 대부분 전국과 비교하여 높은 편임.
- 노인인구는 전체인구와 비교하여 도움을 받을 수 있는 응답률과 사람 수가 적음.
 - 전국은 몸이 아파 집안일을 부탁할 경우 전체인구와 노인인구는 3.5%p~5.1%p의 차이를 보였고, 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우는 15.9%p~18.0%p, 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우는 9.5%p~10.7%p의 차이를 보임.
 - 인천은 몸이 아파 집안을 부탁할 경우 전체인구와 노인인구는 0.0%p~6.6%p의 차이를 보였고, 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우는 14.1%p~19.6%p, 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우는 11.1%p~14.5%p의 차이를 보임.
 - 특히 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우의 노인인구와 전체인구의 차이는 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우와 비슷한 차이로, 경제적 어려움만큼 도움을 구하기 어려운 상황임을 보여줌.
- 도움을 받을 수 있는 사람의 수는 최소 2.2명에서 최대 3.1명으로 나타남.
- 대부분의 항목에서 시간이 지남에 따라 도움을 받을 수 있다는 응답률과 도움을 받을 수 있는 사람의 수는 감소하는 경향을 보임.
- 이와 같은 결과는 최근 노인의 사회적 관계망이 약화되고 있으며, 다른 인구집단과 비교하여 도움이 필요한 상황에서 도움 받기 어려울 수 있음을 보여줌.

〈표 2-9〉 몸이 아파 집안일을 부탁할 경우

(단위: %, 명)

구분		2017		2019		2021	
		전국	인천	전국	인천	전국	인천
도움을 받을 수 있음	전체	78.4	77.0	79.6	80.6	72.8	71.9
	노인	74.9	77.0	74.5	74.0	69.1	66.1
도움을 받을 수 있는 인원	전체	2.4	2.4	2.3	2.4	2.3	2.0
	노인	2.1	2.1	2.0	1.9	2.0	1.9

자료: 통계청(2023). 2022년 사회조사.

〈표 2-10〉 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우

(단위: %, 명)

구분		2017		2019		2021	
		전국	인천	전국	인천	전국	인천
도움을 받을 수 있음	전체	51.9	49.7	51.4	54.7	50.1	52.2
	노인	36.0	32.7	33.4	40.6	33.3	32.6
도움을 받을 수 있는 인원	전체	2.3	2.6	2.2	2.3	2.2	2.4
	노인	2.0	2.3	1.9	1.8	1.9	1.7

자료: 통계청(2023). 2022년 사회조사.

〈표 2-11〉 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우

(단위: %, 명)

구분		2017		2019		2021	
		전국	인천	전국	인천	전국	인천
도움을 받을 수 있음	전체	83.6	81.1	83.3	83.5	79.6	81.3
	노인	73.9	70.0	72.6	69.0	70.1	67.5
도움을 받을 수 있는 인원	전체	3.1	3.3	2.9	3.1	2.9	3.3
	노인	2.3	2.3	2.2	2.1	2.2	2.4

자료: 통계청(2023). 2022년 사회조사.

2) 공식적 관계망

- 노인복지관을 비롯한 복지시설은 노년기에 의미 있는 시간을 보낼 수 있게 하는 공식적 관계망임.
- 노인복지법 상 제31조(노인복지시설의 종류)에 정의된 노인복지시설이 모두 노인의 사회적 관계망 구축과 관련이 있지만, 그 중 일상적으로 접하기 쉬운 노인여가복지시설을 중심으로 살펴보고자 함.
 - 노인복지시설은 노인주거복지시설, 노인의료복지시설, 노인여가복지시설, 재가노인복지시설, 노인보호전문기관, 노인일자리지원기관, 학대피해노인 전용쉼터가 있음.
 - 동법 제36조(노인여가복지시설)에 규정된 노인여가복지시설은 노인복지관, 경로당, 노인교실이 있음.

- <표 2-12>는 노인여가복지시설에 대한 인지율, 이용경험 유무, 만족도를 응답한 결과임.
- 인천시 노인은 99.7%가 이러한 노인여가복지시설을 알고 있지만, 그 중 이용 경험이 있는 노인은 32.4%에 불과함. 시설을 이용해 본 이용자들의 이용 만족도는 대부분 만족하는 것으로 나타남.
- 남성은 모두 노인여가복지시설을 알고 있다고 응답하여 여성보다 다소 높았으나, 이용하고 있는 비율은 29.6%로 여성(34.6%)보다 낮음. 이용 만족도 또한 여성이 만족하는 비율(75.6%)과 비교하여 남성의 만족하는 비율(67.7%)이 더 낮음.

〈표 2-12〉 노인여가복지시설 이용 현황

(단위: 명, %)

구분	인지율 (n=1,009)		이용 경험 (n=1,006)		이용 만족도 (n=326)		
	안다	모른다	있다	없다	불만족	보통	만족
전체	99.7	0.3	32.4	67.6	12.2	15.4	72.4
남성	100.0	0.0	29.6	70.4	13.5	18.8	67.7
여성	99.5	0.5	34.6	65.4	11.4	13.0	75.6

주: 이용 만족도는 '매우 불만'과 '약간 불만'을 '불만족'으로, '약간 만족'과 '매우 만족'을 '만족'으로 처리함.
 자료: 하석철·김제희(2022). 2021년 인천시 노인실태조사.

- 노인여가복지시설을 알고 있으나 이용 경험은 낮다는 점은 이러한 시설을 이용하는데 장벽이 존재할 수 있으며, 또한 대부분의 노인이 만족한다는 점에서 노인여가복지시설을 전달체제로 한 서비스 제공을 권장할 수 있음을 시사함.
- 직장 관련 사회적 관계망을 알아보기 위하여 노인의 고용률을 확인하였음.
 - 노년기는 인구학적 관점에서의 생산가능인구의 연령(만 15세~만 64세)을 벗어하는 시기이지만 노년기 빈곤 예방 및 사회활동 참여를 위하여 노인의 경제활동이 권장되고 있음.
 - 이를 위하여 노인일자리 및 사회활동지원사업, 고령자연장지원금, 임금피크제 지원금, 고령자인재은행 등의 노인정책이 제공되고 있음.

- <표 2-13>은 최근 5년 간 전국 및 인천의 고용률을 전체 인구나 노인 인구(65세 이상)로 나누어 살펴본 것임.
- 60세 이상 노인의 고용률은 전체 인구의 고용률과 비교하여 절반 수준을 넘음.
- 전국의 노인 경제활동참가율은 2018년 31.3%에서 2022년 36.2%로 꾸준히 증가하고 있으며, 인천 또한 동기간 27.9%에서 31.0%로 증가하는 경향을 보임.
- 이를 통해 노년기에도 직장은 사회적 관계망으로 기능할 것이라 예상해 볼 수 있음.

<표 2-13> 최근 5년 간 고용률(전국 및 인천)

(단위: %)

구분	2018		2019		2020		2021		2022	
	전국	인천								
전체 인구	60.7	62.9	60.9	62.5	60.1	61.3	60.5	1.3	62.1	62.7
65세 이상	31.3	27.9	32.9	29.0	34.1	31.3	34.9	30.8	36.2	31.0

자료: 통계청(2023). 행정구역(시도)/연령별 경제활동인구.

- 그러나 <표 2-14>와 같이 경제활동 참여는 연령이 증가할수록 감소하기 때문에 고령의 노인에게는 직장 관련 사회적 관계망은 축소될 것임.
- 은퇴 연령 이후의 예비노인세대(60-64세)의 고용률은 전체 인구의 고용률과 큰 차이를 보이지 않는 반면, 70세 이상이 되면 예비노인세대의 절반 수준으로 고용률이 감소함.

<표 2-14> 최근 5년 간 60세 이상 고용률(전국)

(단위: %)

구분	2018	2019	2020	2021	2022
60세 이상 전체	40.1	41.5	42.4	42.9	44.5
60-64세	59.4	59.8	60.4	59.9	62.6
65-69세	46.2	47.9	48.6	49.4	50.4
70세 이상	24.3	25.8	27.0	27.5	28.8

자료: 통계청(2023). 연령별 경제활동인구 총괄.

- <표 2-15>는 질적인 측면에서 살펴보기 위하여 근로여건 중 인간관계 만족도의 결과를 재구성한 것임.
- 60대 이상은 전체 인구나와 비교하여 근로 관련 인간관계 만족도가 낮은 것으로 나타남.
 - 구체적으로, 60대와 70대는 근로 관련 인간관계 만족도가 낮고, 80대 이상은 조사연도에 따라 높거나 낮은 것으로 나타남.
- 직장 관련 사회적 관계망은 <표 2-12>와 같이 연령이 증가함에 따라 점차 감소하지만 관계 만족도는 높아짐. 이와 같은 경향은 고령노인의 사회적 관계망이 축소되는 만큼 관계에 대한 몰입이나 집중이 높아 관계 만족도가 높은 것으로 추측해 볼 수 있음.

〈표 2-15〉 근로여건 중 인간관계 만족도(전국)

(단위: %)

구분	2013	2015	2017	2019	2021
전체 인구	39.0	35.6	40.0	41.6	40.8
60세 이상 전체	33.1	29.5	35.0	37.6	31.4
60대	34.2	29.4	34.9	36.7	29.5
70대	28.2	29.8	34.4	38.7	36.9
80대 이상	54.2	31.8	49.2	45.3	33.3

주: 근로여건 중 인간관계에 대해 '약간 만족한다'와 '매우 만족한다'는 응답자의 비율임.

자료: 통계청(2023). 근로여건 만족도(인간관계, 13세 이상 인구)에서 재구성.

- <표 2-16>과 같이 60대 이상의 집단은 전체 인구나와 비교하여 종교활동에 더 많이 참여하는 것으로 나타남.
 - 구체적으로 60대의 종교활동 참여율은 전체 인구의 참여율보다 최소 9.1%p, 최대 10.5%p 높고, 70대 이상은 최소 8.8%p, 최대 12.5%p 높은 참여율을 보임.
 - COVID-19의 영향으로 2021년의 종교활동 참여율은 감소하였으나 전체 인구나와 비교하면 여전히 높음.
- 70대 이상 노인의 종교활동 참여율은 <표 2-14>에서 살펴본 경제활동 참여율보다 높게 나타남.

〈표 2-16〉 종교활동 참여율(전국)

(단위: %)

구분	2013	2015	2017	2019	2021
전체 인구	21.0	20.4	22.2	21.5	18.0
60대	30.7	29.5	31.5	31.4	28.5
70대 이상	31.0	30.2	31.0	35.9	30.5

주: 지난 1년 동안 한번이상 참여한 비율을 의미함.

자료: 통계청(2023). 근로여건 만족도(인간관계, 13세 이상 인구)에서 재구성.

3. 선행연구 고찰

- 노인상담의 영역은 크게 네 영역으로 구분할 수 있는데, ① 상실감, 고독감과 소외감 등의 정서적 영역, ② 취업, 경제적 지원, 주거 등의 경제적 영역, ③ 질병, 건강 가사활동과 같은 신체적 영역, ④ 여가 및 사회활동, 재산 분할 등의 사회·법률적 영역임(이호선, 2012).
- 본 연구에서 초점을 둔 노인의 정신건강문제와 사회적 관계망은 이 중 정서적 영역과 관련이 있으며, 전달체계 측면에서 보면 노인복지관 상담사업 중 심리상담과 우울 및 자살예방프로그램 등이 사업 예시로 제안됨.
- 이에 노인의 심리사회적 건강과 상담의 관계, 그리고 노인 상담의 효과와 관련된 선행 연구를 살펴봄으로써 노인상담의 방향성과 서비스 제공의 이론적 근거를 마련하고자 함.
- 노인이 대상의 일부로 포함된 성인상담 연구는 포함하였으나 아동과 청소년, 대학생을 대상으로 한 상담연구는 노인과 관련이 낮다고 판단하여 제외하였으며, 상담의 유형에서 개인상담 뿐만 아니라 가족상담, 집단상담의 형식으로 진행되므로 이를 포괄적으로 살펴봄.
- 노인은 노화로 인하여 사고, 판단, 감정의 중추인 전두엽의 변화가 심해지면서 지능이나 기억력은 물론이며 스트레스를 이겨내는 힘도 약해지며, 배우자나 친구와의 사별 그리고 은퇴로 인한 사회적 지위의 상실 등은 노인의 심리를 약화시키고 우울증을 증가시킴(신현우, 2005).

- 취약한 노인뿐만 아니라 성숙한 노인이라도 노화에 따른 스트레스로 인하여 다양한 변화가 일어날 수 있고, 특히 우울은 노년기 전반에 걸쳐 경험하게 되는 정신건강 문제(윤진, 1997)라는 점에서 그 중요성이 큼.
- 그러나 노인들의 우울증은 과소평가되며, 우울증은 정신건강 문제가 아니라 노화에 따른 불가피한 결과로 인식하는 경향이 있음(Department of Health, 1999; Brettle, 2005).
- 노화에 대해 부정적인 의견을 갖는 것은 부정적인 자기 고정관념으로 발전할 수 있으며 (Levy, 2003), 또한 노화에 대한 부정적인 믿음을 가진 노인은 노년기에 기능 및 정신 건강 결과가 더 부정적임(Nuevo et al., 2006; Petkus & Wetherell, 2013).
- 특히 우리나라 노인들은 생산적인 활동에 참여할 수 있는 사회적 여건이 형성되어 있지 않고 현대사회의 가정에서는 손자녀들이 조부모를 상대하지 않으려는 경향이 강하며, 젊은 사람들의 바쁜 사회활동으로 인해 노인과의 상호작용 기회가 감소됨에 따라 노인들이 느끼는 소외감과 고독감은 날로 증가하고 있음(김종갑, 1995).
- 이에 도움이 필요한 노인이 상담자와 전문적인 원조관계를 형성하여 은퇴문제, 개인 및 가족문제, 경제 및 건강상의 문제를 해결하고 감정·사고·행동 측면의 성장을 도모하여 성공적인 노후생활을 영위할 수 있도록 노력하는 과정인 노인상담이 강조됨(성미애·이현숙, 2019).
- 노인상담은 노인 문제 해결을 위한 기초단계로, 노인문제 해결에 공통적으로 사용되는 매개적인 방법으로 여겨짐(서혜경 외, 2006).
 - 노인상담을 통하여 노인이 노년기에 경험하게 되는 변화와 적응에 적절하게 대처할 수 있도록 돕고, 노인의 숨은 욕구와 현실적인 욕구를 해결하도록 돕는 방안을 모색하여 노인들이 남은 생을 원만하고 만족스럽게 지낼 수 있도록 지원함(이호선, 2011).
 - 또한 노년기의 발달과업인 자아통합을 이루기 위한 조력(원조)이며, 성공적인 노화와 즐거움이 있는 노년기 삶을 위한 것임(이장호·김영경, 2006).
- 정윤희와 김희정(2020)은 상담경험이 있는 노인 내담자들을 대상으로 상담경험을 조사한 결과, 노인상담 경험을 통해 수십 년을 돌아 나를 마주 할 수 있었으며, 궁극적으로 죽음에 가려졌던 미래를 되찾는 과정으로 보았음.

- 그러나 노인을 위한 체계적인 상담 프로그램은 전반적으로 부족하며, 특히 상담 분야에서 노인의 정신건강을 증진하기 위한 목적으로 개발된 노인 대상의 프로그램은 매우 부족한 실정임(신현후, 2005).
- 이는 노인의 문제를 비생산적인 이차적인 문제로 인식하거나, 노인은 감정과 욕구의 표현을 꺼리므로 상담의 대상이 보기 어렵고, 노인문제의 치료나 해결이 어렵다는 인식으로 다른 상담에 비해 중요성을 인정받고 있지 못하다(성미애 · 이현숙, 2019)는 점에 기인하는 것으로 보임.
- 상담은 개인상담, 집단상담, 가족상담 등 상담자와 내담자가 서로 대면하여 제공하는 대면상담과 의사소통과정에 통신매체인 전화, 컴퓨터 등으로 이루어지는 비대면상담으로 구분될 수 있음.
- 최근에는 노인의 위기상황을 중심으로 공적 서비스가 다수 제공되고 있는데, 한국노인 복지중앙회, 중앙노인보호전문기관, 한국노인의 전화 등에서 노인을 중점대상으로 상담을 제공하며, 가족센터, 한국여성상담센터, 한국여성의전화 등에서 서비스 대상에 포함되어 상담을 제공함.
- 민간에서 노인상담사나 노인심리상담사와 같은 전문 자격과정을 개설하기도 함.

2) 노인상담의 효과

- 노인상담은 자체만으로도 노인이 가진 문제가 해결되는 경우도 있으며(박재간 등, 2011), 문제를 겪는 노인에게 정신적 지지와 새로운 정보를 제공함으로써 보다 나은 노년기 적응 및 문제해결을 도울 수 있음(양견순, 2004).
- 상담은 대상자의 상황에 따라 문제해결을 중심으로 둔 치료적 관점과 앞으로 일어날 수 있는 상황에 대한 예방적 관점으로 제공되는데 이에 따라 상담 제공 후 효과는 증상의 완화·감소, 성장 등으로 나타남.
- 노인의 우울은 다른 정신건강에 영향을 미치는 요인이기도 하며, 사회적 관심이 높은 노인의 정신건강문제로, 우울 증상의 완화에 대한 선행연구 또한 많은 편임.
- 이에 본 연구에서는 우울을 중심으로 치료적 관점과 예방적 관점에서의 노인상담의 효과를 포괄적으로 살펴보고자 함.

- 대인관계 심리상담/치료(Interpersonal Counseling/psychotherapy, IPC/IPT)과 관련하여, 우울 증상의 완화와 우울한 노인의 심리건강 개선을 보고한 연구가 수행됨.
 - Mossey 등의 연구(1996)에서 일반치료(usual care)에 비해 통계적으로 유의하지는 않으나 더 나은 개선 효과를 나타냈으며, 우울증상에 대해 통계적으로 유의미한 긍정적인 치료효과를 나타냄.
 - Lenze 등의 연구(2002)는 노르트립틸린(nortriptyline)과 IPT를 받은 경우 사회적 적응 수준을 유지할 수 있었으며, 두 가지를 병행하는 경우 사회적 적응을 유지하는데 효과적인 것으로 보고함.
 - Miller 등의 연구(2003)는 역할갈등을 초점을 둔 내담자들의 경우 위약이나 임상관리로 치료 받은 내담자들보다 재발없이 더 오래 생존한 것으로 나타남.
 - Hazlett-Stevens, Singer, Chong(2019)는 IPT의 효과를 검증한 결과, 우울증 환자의 비율을 줄이는 데 효과적이며, 특히 중증도에서 중증의 우울 장애를 가진 노인의 경우 일반의의 진료보다 더 효과적인 것으로 보고함.
- 문제 해결 치료(Problem-Solving Therapy, PST)로 개입한 Bell과 D'Zurilla의 연구(2009)는 PST는 다른 심리사회적 치료 및 약물 치료와 동등하게 효과적이며 통제 그룹보다 훨씬 더 효과적으로 나타났으며, Gellis과 Bruce(2010)의 연구 또한결과, 우울증은 유의미하게 감소하였으며, 정신건강 및 정서적 역할 기능이 크게 개선된 것으로 나타남.
- 인지행동치료(cognitive-behavioral therapy: CBT)와 관련하여 우울 증상의 완화와 우울한 노인의 심리건강 개선을 보고한 연구가 수행됨.
 - Barrowclough 등의 연구(2001)는 CBT와 지지상담(supportive counseling: SC)의 효과를 검증한 결과, 불안과 우울에 SC그룹보다 CBT그룹이 더 효과적인 것으로 나타났으며, SC 그룹의 경우도 불안과 1개의 우울증 측정에 개선을 보임.
 - 또한 Cuijpers(1998)는 우울한 노인을 대상으로 한 아웃리치 프로그램의 효과를 파악하기 위해 메타분석을 수행한 결과, 인지행동치료는 다른 치료에 비해 효과가 큰 것으로 나타남.
 - Sharon 등의 연구(1985-1986)에서는 인지행동군(cognitive-behavioral group), 회상치료군(remembrance treatment group), 활동군(activity group)을 비교한 결과 불안과 삶의 만족도에 그룹 간 차이가 나타나지 않았지만, Abraham 등(1992)은 우울

- 한 요양원 입소노인들을 대상으로 조사한 결과 인지행동 그룹과 비주얼이미지그룹 (visual imagery group)은 인지점수에서 개선을 보였다고 보고함.
- 유현숙과 이희완(2014)은 IPT 개입 결과, 노인주거복지시설 노인의 생활만족도가 향상된 것으로 보고함.
- 우울노인에게 회상치료(remembrance therapy: RT)를 적용한 연구에서도 효과를 보임.
- Baines 등(1987)은 주거시설(a residential home)에 거주하는 노인을 대상으로 한 연구결과, 현실치료(reality orientation)와 RT는 모두 인지 및 행동 상에서 개선의 효과를 나타냈지만, 일부 혼란스러운 노인들을 위해서는 회상치료에 참여시키기 전에 현실지향 기술을 사용하는 것이 필요하다고 함.
 - McDougall 등의 연구(1997)는 무력감 영역(disempowerment themes)에서 상당한 감소가 있는 것으로 보고함.
 - Klausner 등(1998)은 목표중심그룹심리치료(Goal-focused group psychotherapy: GFGP)와 RT를 활용한 결과, 두 그룹 모두 우울기분과 장애가 개선되었으며, GFGP 그룹에서는 특히 우울증상에서 더 큰 변화를 보였으며, 희망, 절망, 불안 및 사회적 기능 영역에서도 개선되었다고 보고함.
 - 이영순(2008)은 여성독거노인의 우울감소와 자아존중감 증진에 효과적이라는 사실을 검증함.
 - 박동순과 현은미(2010)의 연구결과, 회상요법을 적용한 집단미술치료는 만성질환 노인의 심리적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났으며, 무망감과 우울증의 하위 영역 중 인지적 증상과 자존감 저하에 유의미한 것으로 보고함.
- 실행후(2005)는 대구지역 노인을 대상으로 한 현실치료 기반 집단상담의 효과성 검증 연구를 실시하였으며, 연구결과 우울, 고독감 그리고 자아통합에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타남.
- 수용 및 전념 치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT)를 적용한 Wetherell 등(2011)은 연구 결과로 걱정과 우울증이 개선된 것으로 보고함.
- Gorey & Cryn(1991)는 우울한 노인의 그룹작업(group work) 효과를 분석한 결과, 그룹작업은 긍정적 정서상태의 32%를 설명하는 것으로 나타났으며, 그룹작업은 혼자 살면서 종종 이상의 우울을 앓고 있는 내담자에게 더 효과적인 것으로 보고됨.

- 문학치료를 활용한 연구로, 유혜숙(1999)은 노인을 대상으로 독서치료를 적용한 결과, 우울증 해소에 독서치료는 효과가 있었으며, 독자적 독서치료보다 상호협력적 독서치료가 더 효과적인 것으로 보고하며, 이정도(2019)는 동화구연기법을 활용한 문학치료 프로그램을 노인에게 적용한 결과, 노인의 자아존중감과 행복감을 향상시키는데 효과적임을 검증함.
- 예술치료를 활용한 상담연구를 보면, 치료레크리에이션, 판소리 등 다양한 예술적 도구를 활용함.
 - 장호순(2006)은 치료레크리에이션 프로그램이 지역여성노인의 소외감 감소에 긍정적인 영향을 주었음을 발견함.
 - 장재우(2010)는 노인을 대상으로 모래놀이치료 프로그램이 노인의 우울감소에 효과적인 것으로 보고함.
 - 김천사(2011)는 판소리에 기반한 음악치료 효과를 검증한 결과, 일반적 자기효능감과 신체적 자기효능감에 효과적이었음.
 - 안영희(2012)는 만성질환 노인을 대상으로 한 음악-동작치료를 적용한 결과, 스트레스와 우울증 지수가 유의미하게 감소하였음.
 - 김미란(2014)은 연구를 통해 원예프로그램이 저소득 독거노인의 우울감 감소와 자아존중감 향상 된다는 것을 실험을 통해 검증함.
 - 최미선(2017)의 연구결과 예술(치료) 프로그램은 노인의 고독, 무력감, 불안, 스트레스, 우울, 공포, 적대감 등에 효과적인 것으로 나타남.
 - 장은숙(2022)은 한국무용 프로그램이 노인들의 우울 감소, 소속감 결여로 인한 외로움 감소에 긍정적인 영향을 준다는 결과를 확인함.
 - .Ching-Teng(2023)는 경도 인지장애가 있는 노인을 대상으로 한 연구결과, 표현예술치료(expressive arts therapy)는 참여자들의 인지기능 및 우울증의 개선에 효과적인 것으로 보고함.
- 이 중 미술치료를 활용한 집단상담 효과를 검증한 선행연구가 다수 발표됨.
 - 신혜순(2008)은 집단미술치료 프로그램이 소외계층 노인의 우울 감소, 자아존중감 증가, 생활만족도 증가에 긍정적인 효과가 있다고 검증함.
 - 김연옥(2015)의 연구결과 인지행동적 미술치료 집단 프로그램은 노인의 우울감소에 효과적이었으며, 비합리적 신념의 변화, 생활만족도 향상에도 도움이 되었음.

- 김현미 등(2019)은 노인 대상 자아통합감 향상 집단상담의 경우 여러 치료기법 중 미술치료 집단이 가장 효과적인 것으로 보고함.
- 김선영과 양윤정(2020)은 노인에게 집단미술치료를 적용한 결과, 우울점수가 개선되었으며 언어표현과 태도에 긍정적 변화가 나타났다고 보고함.
- 오경희(2022)의 연구결과 감사표현 집단미술치료 프로그램이 부부간의 친밀감 증가, 사회적 외로움 감소에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타남.
- Haight(1988)는 재가 노인을 대상으로 구조화된 생활검토 프로세스(a structured life review process)의 치료적 효과에 대해 검토한 결과, 삶의 만족도와 심리적 웰빙(Affect-Balance Scale: ABS를 통해 측정)에서 유의미한 효과가 나타남.
- Kaufman 등(2000)은 가정방문심리치료(home-delivered psychotherapy)를 받은 노인의 정서적 웰빙이 개선된 것으로 나타남.
- 고정은(2016)은 우울감을 경험하고 있는 노인들을 대상으로 이야기 치료집단 상담을 운영한 결과, 참여자들은 자신의 과거 상황, 경험, 결과를 재경과 함으로써 자신의 정체성을 구체적으로 재구성하는 작업으로 발전시켰을 뿐만 아니라, 사회적 관계망을 새롭게 형성하는 경험을 한 것으로 보고함.
- 최지원 등(2019)의 연구결과 해결중심 집단을 통하여 독거노인들은 긍정적인 삶의 경험에 초점을 맞추고, 관계안에서 성장할 수 있었으며, 상실에서 채움으로 변화하고 나아가 문제를 해결할 능력과 자원을 발견함.
- 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)을 활용한 국내의 연구는 다음과 같음.
 - 정의순(2012)은 노인의 정신건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고함.
 - 심교린과 김완석(2018)은 노인의 마음챙김, 통증파국화, 통증강도 및 노인우울에 효과적이었음을 검증함.
 - 박지원과 이혜진(2017)은 노인의 알아차림과 신체자각 수준이 향상되었을 뿐만 아니라 삶의 만족도 향상되고, 우울과 불안 수준 역시 감소한 것을 발견함.
- 이상의 선행연구는 통제집단이나 비교집단, 사전사후 결과 등을 비교하여 노인상담이 노인의 심리사회적 건강을 향상시키는데 유의미한 효과가 있음을 검증하였음.

- 활용된 상담기법은 인지행동치료, 현실치료, 회상치료, 대인관계 심리치료, 문제해결치료, 수용 및 전념치료, 이야기치료, 예술치료(미술치료, 음악치료, 원예치료, 무용/동작치료), 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램임.

제2절 노인상담 관련 정책

- 심리상담 측면에서 노인상담이 조문내용으로 명시된 법률인 「노인복지법」, 「건강가정기본법」의 구체적인 내용을 살펴보고자 함.
 - 「노인장기요양보험법」, 「사회보장급여의 이용·제공 및 수급권자 발굴에 관한 법률」, 「치매관리법」, 「호스피스·완화의료 및 임종과정에 있는 환자의 연명의료결정에 관한 법률」등의 법률에서도 노인상담과 관련된 내용이 명시되어 있으나 상담의 목적이 심리지원이 아닌 서비스 이용과 관련되어 있어 제외함.
 - 「정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률」, 「자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률」에서 예방적 목적의 상담을 제공하고 있으나, 심리지원보다 질병 예방 및 발견을 더 중점적으로 다루고 있어 제외함.
 - 또한 「사회복지사업법」과 「고독사 예방 및 관리에 관한 법률」에서 상담이 명시되어 있으나 「노인복지법」에 따른 사업으로 정의하므로 내용이 중복되는 것으로 보고 제외함.
 - 「건강가정기본법」은 노인에 초점을 맞춘 법은 아니지만, 심리적 지원을 위한 상담을 제공하고, 상담사업의 대상에 노인이 있으므로 관련법으로 포함함.
- 먼저 1981년에 제정된 「노인복지법」은 노인의 질환을 사전예방 또는 조기발견하고 질환상태에 따른 적절한 치료·요양으로 심신의 건강을 유지하고, 노후의 생활안정을 위하여 필요한 조치를 강구함으로써 노인의 보건복지증진에 기여함을 목적으로 함.
- 상담과 관련된 내용은 시행규칙 제26조제2항 관련 별표8 ‘6. 사업의 실시’의 시설별 운영기준의 기본사업에 명시되어 있음.
 - 상담·지도 사업으로 노인의 생활·주택·신상 등에 관한 생활상담 및 노인의 질병예방·치료에 관한 건강상담 및 지도를 하도록 함.

노인복지법 시행규칙 [별표8] 노인여가복지시설의 운영기준(제26조2항 관련)	
6. 사업의 실시	
시설의 장은 시설종별로 각 시설의 특성을 고려하여 다음의 기준에 따른 사업을 실시해야 한다.	
시설별	시설별 운영기준
노인복지관	나. 다음의 사업을 기본사업으로 수행하되 이용대상 노인의 실정과 지역여건 등을 고려하여 사업의 종류를 가감하거나 별도의 사업을 개발·추진할 수 있다 1) 상담·지도 노인의 생활·주택·신상 등에 관한 생활상담 및 노인의 질병예방·치료에 관한 건강상담 및 지도

- 이를 구체적으로 살펴보면 노인여가복지시설은 「노인복지법」제36조(노인여가복지시설)의 제1항제1호에 명시된 시설임.
- 제36조(노인여가복지시설) ①노인여가복지시설은 다음 각 호의 시설로 한다.
 1. 노인복지관: 노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공함을 목적으로 하는 시설
- 제2호와 제3호에 명시된 경로당과 노인교실은 시설별 운영기준의 기본사업으로 상담이 명시되지 않음.
- 따라서 본 연구에서는 노인상담을 제공하는 노인여가복지시설로 노인복지관을 살펴보고자 함.
- 인천시의 경우 노인문화센터가 설치되어 있으며, 규모의 차이에 따라 명칭이 다를 뿐 기능이 같으므로 노인복지관과 노인문화센터 둘 다 노인상담사업을 기본으로 제공하는 노인여가복지시설이므로 이를 노인복지관 등으로 표기하여 기술하고자 함.
- 본 법률에 따라 ‘2023년 노인보건복지 사업안내’의 제4장 4-4 노인복지관 설치·운영에서 전문상담 사업이 구체적으로 명시되어 있음.
 - 전문상담사업으로 노인의 우울 및 자살을 예방하고 자아존중감, 자아통합감을 향상시킴으로써 안정적인 심리·정서상태를 유지할 수 있도록 다양한 정서생활을 지원하고, 증상을 완화할 수 있는 개별 혹은 집단 프로그램을 운영하도록 함.
 - 이에 따르면 전문상담의 목표는 안정적인 심리·정서상태의 유지임.

2023년 노인보건복지 사업안내(II) Chapter 4 노인 사회활동 및 여가활동 지원

4-4 노인복지관 설치·운영

마. 주요 사업내용

1) 사업유형 구분

- 「노인복지법 시행규칙」 제26조 제2항에 의거 사업을 실시하되, 이용노인의 여가 욕구사정 및 지역특성을 반영하고 기본사업과 선택사업으로 구분하여 실시
 - (기본사업) 종합복지센터로서의 기능과 역할을 수행하기 위해 기본적으로 제공해야 할 사업
 - 사업 구분에 따라 6가지 대분류 기준(상담, 사례관리 및 지역사회돌봄, 건강생활지원, 노년사회화 교육, 지역자원 및 조직화, 사회참여 및 권익증진)을 기본사업으로 하되, 대분류 기준으로 2가지 이상의 소분류 사업을 기관에서 자율적으로 선택하여 기본사업으로 운영한다.

2) 사업별 세부내용5

- 전문상담 사업
 - 노인의 우울 및 자살을 예방하고 자아존중감, 자아통합감을 향상시킴으로써 안정적인 심리·정서상태를 유지할 수 있도록 다양한 정서생활을 지원하고, 증상을 완화할 수 있는 개별 혹은 집단 프로그램 운영
 - 우울 및 자살예방 프로그램, 죽음준비프로그램, 집단프로그램, 자조모임, 심리상담, 치매 종합상담, 노인학대 상담(노인학대사례 발견 시 노인보호전문기관에 연계), 노인 성 상담 등

○ 2022년도 및 2023년도 사회복지시설평가 노인복지관 평가지침을 보면, 노인복지관 기본사업 평가에서 상담사업의 세부내용이 다음 <표 2-17>과 같이 제시됨.

- 2022년의 상담은 개인 및 집단으로 구분되어, 상담 및 정보제공은 노인의 일반상담, 전문상담, 심리상담, 치매상담, 노인학대상담 등에 대한 상담 및 정보제공 사업과 우울 및 자살예방프로그램, 죽음준비 프로그램, 집단프로그램, 자조모임 등을 포함한 정서 및 사회생활지원 사업으로 제시됨.
- 이 중 본 연구에서 초점을 둔 사업은 상담 및 정보제공 사업의 심리상담, 정서 및 사회생활지원사업임.
- 2023년에는 서비스 대상의 규모가 아닌 서비스 내용에 따라 일반상담 및 정보제공, 전문상담으로 구분됨.
- 2022년 서비스인 심리상담, 정서 및 사회생활지원사업이 2023년 전문상담의 사업영역으로 분류되며, 해당 사업이 본 연구에서의 연구대상이 됨.

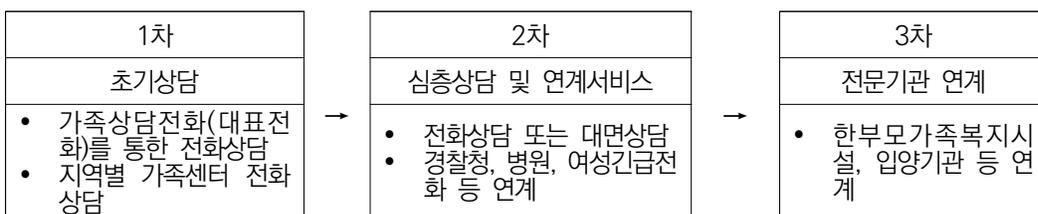
〈표 2-17〉 노인복지관 기본사업 평가 중 상담 내용

구분	세부사업	프로그램(예시)
2022년도	상담 및 정보제공	노인의 일반상담(이용상담, 접수상담), 전문상담(경제, 법률, 주택상담, 연금상담, 건강상담, 세무상담), 심리상담, 치매상담, 노인학대상담 등
	정서 및 사회생활지원	우울 및 자살예방프로그램, 죽음준비프로그램, 집단프로그램, 자조모임 등
2023년도	일반상담 및 정보제공	-노인의 복지 정보 제공 일반상담(이용상담, 접수상담) -외부 전문가 활용 정보 제공 상담(경제, 법률, 주택상담, 연금상담, 건강상담, 세무상담)
	전문상담	-우울 및 자살예방프로그램, 죽음준비프로그램, 집단프로그램, 자조모임, 학대 및 인권, 인지 및 행동 심리 상담, 애도, 상실, 관계(부부관계, 또래관계, 자녀관계 등에 대한 개별 혹은 집단 개입

- 2005년에 제정된 「건강가정기본법」은 건강한 가정생활의 영위와 유지 및 발전을 위한 국민의 권리·의무와 국가 및 지방자치단체 등의 책임을 명백히 하고, 가정문제의 적절한 해결방안을 강구하며 가족구성원의 복지증진에 이바지할 수 있는 지원정책을 강화함으로써 건강가정 구현에 기여하는 것을 목적으로 제정됨.
- 법 제21조(가정에 대한 지원) 제2항제1목의 1에서 ‘가족구성원의 정신적·신체적 건강 지원’을, 제26조(민주적이고 양성평등한 가족관계의 증진) 제1항에서 ‘국가 및 지방자치단체는 부부 및 세대간에 가족갈등이 있는 경우 이를 예방·상담하고, 민주적이고 양성평등한 가족관계를 증진시킬 수 있도록 가족지원서비스를 확대하고, 다양한 가족 생활교육·부모교육·가족상담·평등가족홍보 등을 추진’을 명시함.
- 건강가정지원법에 따라 운영되는 전달체계인 가족센터는 가족교육, 가족상담, 가족돌봄나눔, 다양한가족지원, 가족역량강화지원, 공동육아나눔터 운영, 아이돌봄지원사업을 수행함.
 - 가족상담사업은 필수사업으로 생애주기에 따라 발생하는 가족 내 다양한 갈등을 해결하기 위한 개별, 그룹상담을 제공함.
- 상담사업 운영은 가족사업안내 지침에 따라 운영되며, 지역센터에 따라 별도의 운영규정을 수립하기도 하지만 가족사업안내 지침에 따라 가족(집단)상담은 다음의 내용을 포함하여 운영하도록 함.
 - 생애주기에 따라 발생하는 가족 내 다양한 갈등과 문제의 해결을 위한 상담사업

- 개인을 대상으로 하는 개별적 접근과 가족구성원이 함께 참여하는 가족단위의 통합적 접근을 포함함.
- 상담사업의 단계는 다음 <표 2-18>과 같이 3차 단계에 따라 제공됨.
- 1차는 초기상담 단계로 가족상담전화(대표전화) 또는 지역별 가족센터를 통한 전화상담을 제공함.
- 1차에서 해결되지 않은 문제는 2차로 심층상담 및 연계서비스를 제공하는데, 연계서비스의 경우 경찰청, 병원, 여성긴급전화 등 문제의 사안에 따라 연계됨.
 - 1차의 전화상담과 2차의 심층상담이 가족상담 전문인력의 직접 서비스가 제공되는 영역이며, 전화 또는 대면으로 이루어짐.
- 3차는 전문기관 연계로 한부모가족복지시설이나 입양기관 등과 연계함.

<표 2-18> 가족센터의 상담 단계



- 가족상담 전문인력은 다음의 <표 2-19>와 같은 자격을 보유하고 있음.
 - 학력 측면에서 가족상담 관련 전공학과의 석사학위 수료자, 자격 측면에서 가족상담 관련 전문학회의 자격증 또는 이에 준하는 실무경력 등임.
 - 이들은 팀원기준에 준하여 인건비 집행, 호봉 책정, 교육 및 복무관리를 원칙으로 하되, 경력 등을 고려하여 달리 정하도록 함.
- 가족상담 전문인력의 역량강화를 위해 자체교육 및 정기적 사례회의, 슈퍼비전 등을 실시하도록 함.
 - 상담인력 전문성 제고를 위한 자체교육훈련 프로그램 실시 및 상담 인력의 학회 및 워크숍, 세미나 등의 참여를 독려하도록 권고함.
 - 연 6회 이상 상담사례회의, 반기당 1회 이상 정기 슈퍼비전을 실시하여야 하며 가족상담 전문인력은 슈퍼비전에 연 2회 이상 참석하도록 함.

〈표 2-19〉 가족센터의 상담 전문인력 자격 사항

- 가족상담 전문인력(상근직 및 위촉직)은 다음 기준 중 어느 하나 이상의 자격을 갖춘 자이어야 함
 - 가족상담 관련 전공학과의 석사과정 이상 수료한자
 - 관련 전문 학회에서 발급하는 2급 이상 자격증 소지자
 - 관련 전문 학회에 소속되어 100시간 이상의 상담 실무경력자 또는 이에 상당하다고 인정되는 경력을 가진 자
 - 관련분야 석사학위를 취득한 후 1년 이상 상담기관 상담원으로 근무한 경력이 있는 사람
 - 관련분야 학사학위를 취득한 후 2년 이상 관련기관 상담원으로 근무한 경험이 있는 사람
 - 기타 위와 동등한 자격이 있다고 인정되는 자
- ※ 관련 전문학회 기준: 한국연구재단에 등록, 한국연구재단 등재(후보)이상의 학술지 발간, 가족상담 관련 자격증 발행 후 10년 경과(자격증 명칭에 가족명시), 사단법인
- ※ 관련학과 전공분야: 상담심리학, 심리학, 사회복지학, 가정학, 여성학, 아동학, 청소년학, 교육학, 사회학 등
- ※ 관련기관: 사회복지시설, 건강가정지원센터, 다문화가족지원센터, 청소년상담복지센터, 상담 관련 비영리법인 및 비영리민간단체, 초·중·고등학교 및 고등학교법 등의 법률에 의한 각급 학교 등

- 이상의 내용을 정리하면 노인복지법과 건강가정기본법에 따라 노인복지관 등과 가족 센터를 노인상담 제공 주요 전달체계로 볼 수 있음.
 - 가족센터는 포괄적인 서비스 대상으로 노인에게 상담을 제공하며, 노인복지관 등은 상대 적으로 노인 개인에 초점을 두고 서비스를 제공함.

제 3 장

노인상담사업 운영 현황 및 사례조사

제1절 인천시 노인상담사업 운영 현황

제2절 노인상담사업 운영 사례조사

제3장 노인상담사업 운영 사례조사

제1절 인천시 노인상담사업 운영 현황

1. 개요

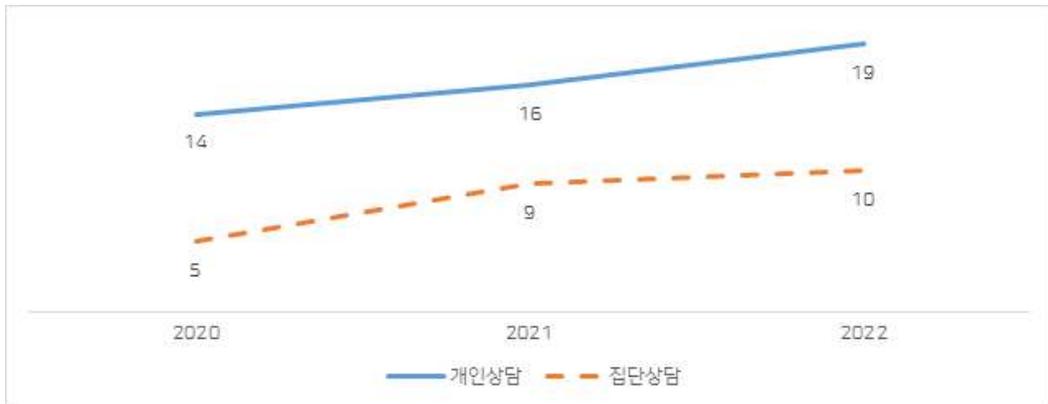
- 2023년 4월 현재 노인복지관 10개소와 노인문화센터 15개소가 인천에서 운영되고 있음.
 - 구체적으로 노인복지관은 인천광역시노인복지관을 포함하여 중구, 동구, 미추홀구, 연수구, 남동구, 부평구, 서구, 강화군의 9개 지역에 위치함.
 - 노인문화센터는 동구, 부평구, 강화군, 옹진군에 각각 1개소가 있으며, 연수구 2개소, 미추홀구, 계양구, 서구에 각각 3개소로, 8개 지역에 위치함.
- 노인정책과의 협조를 얻어 최근 3년간(2020-2022) 심리상담과 정서 및 사회생활지원사업 실적에 관한 사전자료를 확인함.
 - 노인복지관 등의 상담은 일반상담(이용상담, 접수상담)과 외부 전문과 활용 정보 제공상담(경제, 법률, 주택상담 등)이 있으나 이를 포함하지 않으며, 치매나 우울 심리검사에 따른 해석 중심의 상담 또한 포함하지 않음.
- 노인복지관 등의 사업담당자는 가족센터와 달리 전문인력을 채용하는 경우는 많지 않으며, 주로 조직 내 여러 사회복지사가 순환보직을 통해 사업을 담당하고 그 주기가 짧아 이전 실적은 시에 보고하기 위한 자료를 보관하는 경우가 많았음.
- 이에 기(既)보고된 자료 중에서 공통항목을 뽑아 노인상담사업 구조를 파악하기 위한 분석틀을 설정함.
- 이후 실적이 있는 22개소를 대상으로 각 기관의 상담담당자에게 메일 발송 후 유선 안내하여 참여를 독려하였으며, 취합된 실적 중 내용이 부정확한 경우에는 재확인을 요청하여 자료의 신뢰성을 확보하기 위해 노력함.

2. 인천시 노인복지관 등의 상담사업 현황

- 인천의 노인복지관 등 22개소의 결과 중 2개 기관을 제외한 20개소의 자료를 확보하여 이를 현황 분석에 활용함.

- 분석의 내용은 개인 및 집단상담 사업별 운영 기관의 수, 상담주제, 제공인원, 제공 횟수, 제공시간, 외부기관 연계 여부임.
- 우선적으로 최근 3년 간 상담사업의 수행 기관의 수를 보면 <그림 3-1>과 같이 매년 상담사업을 수행하는 기관의 수는 증가함.
 - 개인상담은 2020년 14개소, 2021년 16개소, 2022년 19개소로 매년 증가함.
 - 집단상담은 2020년 5개소, 2021년 9개소, 2022년 10개소로, 개인상담을 수행하는 기관의 수보다는 적었으나 마찬가지로 증가하는 경향을 보임.

<그림 3-1> 최근 3개년 상담사업 운영 기관 현황



- 상담의 주제는 <표 3-1>과 같이 최근 3년 간 우울을 중심으로 비슷한 주제로 수행되었으나, 시간이 지남에 따라 주제가 다양화되는 경향을 보임.
 - 개인상담은 여러 기관에서 우울과 관계갈등이 지속적인 주요 상담 주제로 나타났으며, 경제, 종교, 건강, 분노, 상실, 소외감/고독, 불안, 불면, 자살사고, 사별, 사업, 전반적 심리상담 등이 이루어짐.
 - 집단상담은 우울예방에 대한 프로그램이 지속적으로 이루어졌으며, 2022년에는 용호70어는 다소 다양하게 사용되었으나 심리안정(마음돌봄, 심리케어 등으로 혼용)과 관련된 프로그램이 다수 실시됨.
 - 그 외 집단상담 주제로 관계갈등, 행복증진, 상실, 소외, 웰에이징(well-ageing), 사별애도, 소통, 삶의 의미 등을 다루었음.

〈표 3-1〉 최근 3개년 상담 주제

구분		2020년	2021년	2022년
개인상담	주요 주제	우울(9개 기관) 관계갈등(4개 기관)	우울(10개 기관) 관계갈등(6개 기관)	우울(10개 기관) 관계갈등(6개 기관)
	기타 주제	경제, 종교, 건강, 분노, 상실, 소외감/고독, 전반적 심리상담	경제, 종교, 건강, 분노, 상실, 소외감/고독, 불안, 불면, 자살사고, 전반적 심리상담	경제, 종교, 건강, 분노, 상실, 소외감/고독, 불안, 불면, 자살사고, 사업, 전반적 심리상담
집단상담	주요 주제	우울(4개 기관)	우울(4개 기관)	심리안정(5개 기관) 우울(3개 기관)
	기타 주제	관계갈등, 소외감/고독, 회고	관계갈등, 행복증진, 상실, 소외, 치매예방, 심리안정 등	관계갈등, 행복증진, 상실, 소외, 웰에이징, 사별애도, 소통, 삶의 의미

- 노인상담사업의 참여 실적 중 심리검사 또는 정보제공사업과 분리되지 않는 실적을 제외하고, 연간 제공된 실인원과 제공횟수를 살펴본 결과는 〈표 3-2〉와 같음.
- 개인상담의 제공인원과 제공횟수는 시간이 지남에 따라 증가하는 경향을 보임.
 - 2020년 개인상담을 제공한 실인원은 최소 3명에서 최대 82명, 평균 31.6명이었으며, 평균 제공 횟수는 57.5회임.
 - 2021년 개인상담을 제공한 실인원은 최소 3명에서 최대 242명, 평균 48.1명이었으며, 평균 제공 횟수는 59.6회로 2020년에 비하여 다소 증가함.
 - 2022년 개인상담을 제공한 실인원은 최소 1명, 최대 268명, 평균 57.8명이었으며, 평균 제공 횟수는 71.3회로 총량은 2021년에 비하여 늘었으나 1인당 제공 횟수는 비슷한 수준임.

〈표 3-2〉 최근 3개년 상담사업 참여 실적

(단위: 명, 회)

구분	2020년				2021년				2022년			
	실인원			평균 제공 횟수	실인원			평균 제공 횟수	실인원			평균 제공 횟수
	최소	최대	평균		최소	최대	평균		최소	최대	평균	
개인상담	3	82	31.6	57.5	3	242	48.1	59.6	1	268	57.8	71.3
집단상담	3	61	26.4	6.2	6	77	25.8	10.6	3	157	39.3	10.0

- 집단상담의 제공인원은 증가하는 추세이나 평균 제공 횟수는 최근 2년간 비슷한 수준으로 나타남.
 - 2020년 집단상담을 제공한 실인원은 최소 3명, 최대 61명, 평균 26.4명이었으며, 평균 제공 횟수는 6.2명임.
 - 2021년 집단상담을 제공한 실인원은 최소 3명, 최대 77명이며 평균 25.8명이었으며, 평균 제공 횟수는 10.6명으로 2020년에 비하여 증가함.
 - 2022년 집단상담을 제공한 실인원은 최소 3명, 최대 157명, 평균 39.3이였으며, 평균 제공 횟수는 10.0명으로 2020년에 비하여 다소 감소함.
- 연간 제공된 상담의 최소·최대·평균 제공시간을 살펴본 결과는 <표 3-3>과 같이, 매년 개인상담 60분, 집단상담 90분의 수준에서 제공되고 있음을 알 수 있었음.
 - 개인상담의 제공시간은 최소 20분에서 최대 90분으로, 평균 60분 이내로 제공됨.
 - 집단상담의 제공시간은 최소 30분에서 최대 120분, 평균 90분 내외로 제공됨.

<표 3-3> 최근 3개년 상담사업 제공 시간

(단위: 분)

구분	2020년			2021년			2022년		
	최소	최대	평균	최소	최대	평균	최소	최대	평균
개인상담	30	90	55.5	20	90	51.7	30	90	58.8
집단상담	50	120	82.0	30	120	91.7	30	120	91.7

- 심리상담은 주로 외부기관과 연계하여 서비스를 제공하고 있는데, 연계기관을 공공기관, 민간기관, 상담사 채용으로 나누어 살펴봄.
- 공공기관은 정신건강복지센터, 가족센터 등 정부의 재정지원 등으로 운영되는 공익을 목적으로 하는 단체 등을 포함하며, 민간기관은 개인 등의 상담시설, 협회 등은 사단법인, 학회 등으로 구분함.
 - 단 외부공모사업 등을 통해 예산을 지원하는 기관이 아닌 서비스를 지원하는 기관으로 선별함.
- 그 구성을 보면 <표 3-4>와 같이 주로 민간기관과 연계하여 서비스를 제공하고 있는 것으로 나타남.

〈표 3-4〉 최근 3개년 상담사업 연계 기관

(단위: 개소)

구분	2020년			2021년			2022년		
	공공 기관	민간 기관	상담사 채용	공공 기관	민간 기관	상담사 채용	공공 기관	민간 기관	상담사 채용
개인상담	2	4	0	3	9	1	3	10	1
집단상담	1	4	0	3	4	1	3	6	1

- 공공기관은 정신건강복지센터, 건강가정지원센터, 재난심리지원센터 등으로, 2~3개소와 연계되어 서비스를 제공함.
 - 주로 군구별 설치된 정신건강복지센터와 연계하였는데, 이는 정신건강복지센터의 사업 중 찾아가는 심리지원 사업의 일환으로 종합사회복지관, 노인복지관, 경로당 등 관내 사회복지시설을 대상으로 우울증 등의 심리검사와 상담을 수행하고 있어 지역 내에서 연계가 용이한 것으로 보임.
- 민간기관은 지역에 위치한 개인상담센터와 연계하여 서비스를 제공하였으며 2020년 4개소에서 2022년 10개소로 연계된 기관의 수가 크게 증가함.
- 상담사를 직접 채용한 기관은 1개소로, 노인복지관에서 전문인력을 별도로 배치하는 사례는 드문 것으로 나타남.

제2절 노인상담사업 운영 사례조사

1. 조사 개요

- 노인상담사업을 제공하고 있는 인천시 소재 노인복지관 등의 사업담당 종사자와 상담사를 대상으로 상담사업 운영 과정과 운영 상 애로사항 및 지원욕구를 살펴보고자 사례조사를 실시함.
 - 구체적으로 상담사업을 직접 운영하고 있는 사회복지사 또는 상담사이거나 사업을 관리하고 있는 팀장급 이상의 관리자임.
- 상담사업 현황 자료를 제출한 20개 기관을 대상으로 공문 발송 및 추천을 통해 모집하였으며, 최종 조사에 참여한 인원은 10명임.
- 조사대상자의 특성을 살펴보면 다음 <표 3-5>와 같음.
- 성별에 따라 보면 남성 1명, 여성 9명으로 대부분 여성이 참여하였으며, 직급에 따라 보면 관리자 6명, 사회복지사 3명, 상담사 1명임.
 - 관리자 6명 중 5명은 사업담당자로서 직접 사업을 제공하고 있음.
- 상담사업을 맡은 기간은 최소 1년에서 최대 17년으로, 평균 4.9년이며, 사회복지 관련 경력은 최소 4년에서 최대 21년, 평균 9.2년으로 나타남.
- 조사에 참여한 기관은 노인복지관 6개소, 노인문화센터 4개소임.

<표 3-5> 조사대상자의 일반적 특성

구분	성별	직급	업무기간	경력기간	기관 유형
1	남	관리자	7	15	노인복지관
2	여	관리자	2	4	노인문화센터
3	여	사회복지사	1	4	노인복지관
4	여	관리자	4	11	노인복지관
5	여	관리자	17	21	노인문화센터
6	여	사회복지사	2	5	노인문화센터
7	여	관리자	2	5	노인복지관
8	여	사회복지사	3	11	노인문화센터
9	여	관리자	1	4	노인복지관
10	여	상담사	7	7	노인복지관

- 조사는 조사대상자의 희망에 따라 일대일 또는 2명이 함께 대면 인터뷰로 수행하였고, 최소 60분에서 최대 90분 진행됨.
- 연구의 목적과 방법, 응답의 익명성과 비밀보장, 연구 참여 철회의 자유가 있음을 안내한 후 인터뷰를 진행함.
- 인터뷰의 내용은 <표 3-6>과 같이 연구진 회의를 통하여 상담사업의 계획 과정, 인력, 상담실, 상담 내용, 외부기관 연계, 기타 사항으로 구성된 반구조화된 설문지를 활용하여 자유롭게 응답하도록 함.

<표 3-6> 반구조화된 인터뷰 조사내용

영역	내용
계획 과정	기관에서 상담사업의 중요도 평가 계획 수립 시 고려사항 및 상담주제 영역 설정 사업 예산 책정 유무 및 규모 집단상담 미운영시 계획하지 않는 이유
인력	전담인력 유무와 담당자 지정 기준 내부인력과 외부인력 활용 정도 외부인력 활용 시 유입경로, 채용 및 홍보 경로 슈퍼비전 및 사례관리 수행 여부
상담실	상담 전용 공간에서의 면접, 전화, 온라인, 화상상담 유무 상담 공간 겸용 사용 유무 정기적 이용 가능성
상담 과정	주호소 내용 욕구사정 시 사용하는 심리검사 도구 상담 제공 시간 및 회기 사례 진행 및 종결 과정 상담서비스의 질 관리 수준
외부기관 연계	외부기관 선택 기준과 연계 과정 외부자원의 양적·질적 수준 이용료와 지원 내용
기타	사업운영을 위해 가장 필요한 지원 향후 운영해보고 싶은 상담사업이나 내용 노인일자리사업 등 일자리 연계에 대한 의견

- 계획 과정과 관련된 질문은 상담사업의 중요도 평가, 수립 시 고려사항, 사업예산, 집단상담 미운영 이유 등에 관한 것임.
 - 소속 기관에서 상담사업을 어느 정도 중요하게 생각하고 있는지를 1점에서 10점까지 중요도를 평가하고, 중요도에 대한 인식만큼 실제 반영하고 있는지 평가하도록 함.
 - 상담의 정서, 경제적, 건강, 사회참여 영역 등 다양한 영역 중 어떠한 영역에 관심을 두고 사업을 계획하는지 질문함.
 - 상담사업을 하지만 별도의 예산 없이 사회복지사들에게 위임하거나 외부 수탁을 통해 사업비를 마련하는 경우를 포함하여 사업 예산을 살펴봄.
- 인력과 관련된 질문은 전담인력 유무, 담당자 지정 기준, 외부인력과 내부인력 활용 정도, 외부인력 활용 시 채용 과정, 슈퍼비전과 사례관리 수행 여부임.
- 상담실은 의무 설치 시설로, 상담 전용 공간에서 가능한 상담 형태, 다른 사업과의 공간 겸용 활용 여부, 정기적 이용 가능성에 대해 질문함.
- 외부기관 연계와 관련하여 선택 기준과 연계 과정, 외부자원의 양적·질적 수준, 이용료와 지원 내용에 대해 질문함.
 - 외부자원의 경우 군 지역이나 구도심은 전문상담기관이 미흡한 사례가 있어 이에 대한 양적·질적 수준을 살펴봄.
- 상담내용은 어르신의 주 호소 내용, 심리검사도구의 활용, 상담 제공 시간 및 회기, 사례 진행 및 종결 과정, 상담서비스의 질 관리 수준에 관해 물어봄.
 - 상담을 제공하는 가족센터 등 유관기관에서는 대부분 10회기 이내의 상담으로 회기 수를 제한하고 있으며, 심각성에 따라 차이는 있으나 예산이 투입되는 경우에도 제한하는 경향을 보임.
 - 질 관리는 사례회의나 슈퍼비전을 포함하여 이용자 만족도, 피드백 반영 등을 포함함.
- 기타 항목으로 필요한 지원, 향후 희망하는 상담사업 및 내용, 일자리 연계 의견 등에 대해 질문함.
 - 집단상담 등 사업을 운영하지 않는 경우에는 운영을 위해 필요한 지원을, 운영하고 있다면 활성화를 위해 필요한 지원을 질문함.
 - 상담사업은 노인일자리 및 사회활동 지원사업과 연계하거나 자체 봉사단을 운영하는 등 일자리와 연계되어 운영되는 사례가 있어 이에 대한 의견을 청취함.

2. 조사 결과

1) 계획 과정

- 1점(중요하지 않음)에서 10점(중요함)으로 사업의 중요도를 평가하도록 요청한 결과, 대부분의 사업담당자는 기관에서 가장 중요한 사업으로는 평생교육, 노년사회화교육 등의 명칭으로 불리는 교육사업을 10점으로 꼽았으며, 이를 기준으로 전문상담사업의 상대적인 중요도를 약 8점 정도로 평가함.

- 전문상담은 기관평가 상 필수사업일 뿐만 아니라 서비스의 시작부터 활용되고, 노인을 위한 정신건강 및 사회생활 측면에서 필요한 사업으로 여기고 있음.

노인복지관에서 주된 사업이 노년 사회화 교육이다 보니까, 노년 사회화교육이 10이라고 볼 때 상담사업은 한 8정도는 된다고 생각합니다. 왜냐면은 이제 모든 서비스나 프로그램의 시작은 상담을 어떻게 하느냐에 따라서 욕구라든지 문제가 더 파악될 수 있고, 정말 맞춤형으로 지원하기 위해서는 정말 상담 서비스가 중요하다고 생각이 들거든요. 그래서 저희도 예산적인 부분에서도 또 우선적으로 고려하는 사항들이 있습니다. (종사자1)

한 7점 이상인 것 같아요. 왜냐하면, 요즘에 어르신들이 노인복지관 명칭에 대한 부담감이 있다 보니까 오기까지의 과정이 쉽지는 않잖아요. 어르신의 욕구를 파악하고 이런 부분에서 되게 중요하다고 생각하고 있구요. 상담사업을 통해 여러 가지 사업으로 조금 연계할 수 있고 서비스를 제공할 수 있기 때문에 되게 중요하다고 생각을 하고... (종사자4)

예전에는 복지관 이용 상담이 전부였기 때문에 어르신들의 변화 과정을 느낄 수 없었거든요. 근데 20년도 이후부터 어르신들 변화 과정이나 활동하시는 부분에 대한 참여도를 따졌을 때는 6~7 정도 있지 않을까. (종사자7)

회원가입부터가 상담으로 칭하다 보니까 제일 중요하다고 생각하고, 8점정도... 중요도 10점의 사업은 그때그때 바뀌긴 하는데 아무래도 어르신들 욕구가 제일 많은 사회교육 사업이지 않을까요? (종사자8)

- 반면 전체 사업량에서 차지하는 비중이나 예산 상 비중을 고려하였을 때 중요도를 낮게 평가하기도 함.

비중은 작긴 작아요. 금액적으로다 아예 상담 쪽으로 상담비를 나가는 금액은 없거든요. 상담 사업에 사업비 자체가 그냥 저희 센터 문자 충전하는 충전비 그런 비용으로만

측정되어 있지 뭐 외부 상담비 지원 같은 거는 따로 없어요. 그냥 예산 자체도 너무 작고. 2020년에는 구에서 지원을 해줬으니까 전문 상담사를 불러 한 거였거든요. (종사자2)

전체 사업 안에서 차지하는 기준이라면 정규 티오 중에서 실질적으로 워크는 많으면 세 명 적으면 두 명이에요. 그 중에 한 명은 또 중앙관리자란 말이에요. 그러면 한두 명이 하는데 단위 사업이 적어도 7~8개는 나와요. 8개 중에 한 쪽지니까 아무래도 투입 에너지가 많지는 않겠죠. (종사자5)

교육이 우선이고 상담사업 같은 경우에는.. 전체 10이라고 치면 평생교육이 9, 상담사업이 1인 것 같아요. 단순 상담이야 건강 상담 그게 제일 많고, 심리상담은 4분의 1 되는 거 같아요. (종사자6)

- 2020년도 인천시 주민참여예산에서 사업비를 지원받은 계기로 심리상담의 중요도를 인식하였으며, 기관에 따라 심리상담 관련 예산을 별도로 책정하고 있음.
- 그러나 1인당 투입되는 비용이 상대적으로 높은 개인상담의 경우 별도의 상담예산 지원이 없이 기존의 한정된 보조금 내에서 상담사업비로 예산을 확보하는 것은 기관의 부담이 됨.
- 보조금을 통한 상담사업의 예산 확보가 충분하지 않는 경우에는 사회복지공동모금회 등의 외부사업을 통해 사업비를 마련하려고 노력함.

인천시 주민참여예산으로 시 예산으로 한 번 온 적이 있고요. 그리고 다음엔 구비로 동일한 금액을 편성해주셔서 개인 심리상담만 했습니다. (종사자1)

상담은 상담사가 하는 게 맞다. 근데 상담사가 없으니까, 전부 다 외부 기관에 의뢰를 하잖아요. 그런데 전문 개인 상담소...; 어쨌든 비용문제인 거죠. 즉 비용이 지원이 될 때는 할 수 있었지만 구나 시에서 비용 지원이 없을 때는 전문 개인상담을 의뢰하는 게 쉽지 않아요. (종사자2)

저희가 외부 지원사업이 상담 사업으로 속해 있어요. 후원금도 있고 보조금도 있는데, 2200만 원 정도. (종사자8)

시에서 20년도에 상담에 대한 것을 지원해준 것이 저희 기관에 계기점이었어요. 그냥 복지관에 대한 이용 상담에 대한 부분이 주로 이용되었는데.. 이제 시설 평가에서도 상담 담당자가 필수 인력으로 주어지는 조건이고, 어르신들에 대한 우울감에 대한 이슈도 커지면서 20년에 연결된 기관하고 지금까지 유지가 잘 되고 있는 부분이지요. (종사자9)

- 개인상담의 특성 상 1인 1회로 사업량이 책정되는데, 1회의 사업비용이 고정되어 있어 상담사업 계획을 수립할 때는 예산을 고려하여 사업량을 산출함.

저희도 1000만 원 정도 지원을 받았었어요. 그럼 한 30명 할 수 있어요. (종사자2)

집단상담 돌리는 것부터 한 3~400만원 밖에...; 개인상담은 케이스가 늘어나면 날수록 돈이 늘어나는 거예요. (종사자5)

개인상담 같은 경우에는 100회기를 잡아요. 한 700만원 정도이구요. 처음에 시에서 예산을 잡을 때 10만 원 이상은 안 된다고 해서. 집단 프로그램 같은 경우에는 30만 원 정도... 연 예산으로 따졌을 때는 1400만 원 정도. (종사자7)

- 사업비가 책정되지 못하였거나 다른 사업과 비교하여 예산이 현저하게 적은 경우에는 무료로 이용할 수 있는 지역사회의 자원을 연계하여 진행함.

정신건강복지센터에서는 단순 우울증 척도랑 스트레스 척도 같은 것만 보는 거라서 심리상담은 가족센터에서 지원해줘요. 이런 전문상담은 솔직히 빵원이구요. 저희 내부적으로 어르신 상담 같은 거 할 때 필요한 간식비랑 간담회비 정도밖에 안 나와요. (종사자 6)

- 일반상담, 법률상담, 세무상담, 심리상담 등을 포함하여 상담사업의 계획을 수립하며, 심리상담의 주제는 이용자들의 욕구와 지역사회의 특성, 담당자의 통찰을 통한 욕구 파악 등을 통해 선정함.

아무래도 어르신에게 좀 필요한 부분이 정서적인 부분이 좀 취약한 부분이 있다고 생각이 듭니다. 우울이라든지, 고독감이라든지. 그리고 노인 자살률도 많이 높은 상황 이잖아요. 그렇기 때문에 예방적인 접근과 함께 적극적으로 지역사회에서 그러한 내담자를 발굴을 해서 적극적으로 개입하고 또 안전체계를 마련해야 되겠다고 해서 그런 방향으로 진행이 되고 있습니다. (종사자1)

어르신들이 원하는 건 여기 특성상 법률이나 세무상담 이런 전문상담을 조금 더 비중을 크게 하기를 원하시는 분들이 있긴 한 것 같아요. 심리상담도 따로 상담 센터랑 연계해서 진행하고 있고, 그 쪽으로 더 비중을 두고자 하는 건 있어요. (종사자3)

법률 상담이나 생활 상담 같이 전문 상담은 정신건강복지센터와 중독관리통합지원센터에서 하는 상담을 하고 있구요. 법률이랑 세무는 옛날에 시도는 했었는데 지역적 특성상 욕구를 가진 분들이 많이 없으세요. 지금은 우울증이라든지 정서지원이라든지 그런 부분들에 대한 지원이 더 많아요. (종사자8)

집단상담 주제는 어르신들 회원 간담회할 때 욕구조사를 하거나 전년도 집단상담이나 사업 평가를 진행했을 때 거기서 나오는 의견들이 있어요. 그거랑 장단점 파악해서 내부 논의도 하고, 어르신들께도 여쭙보고 정합니다. (종사자8)

2) 인력

(1) 상담사업 담당자 특성

- 상담전담인력이 있는 기관은 1개소에 불과하며, 대부분의 사례에서 주된 업무와 병행하여 수행함.
- 상담사업에는 일반상담이 포함되기 때문에 이용자들이 가장 자주 접하게 되는 교육사업을 담당하는 팀에서 상담업무를 맡는 경우가 많고, 상담에 대한 관심이 높은 경우에 이를 담당하기도 함.

상담 전담인력은 없어요. 제가 주 사업과 함께 상담사업을 담당하고 있고, 팀원들하고 같이 연계해서 진행하고 있습니다. ... 멀티 역할을 해야 해요. 팀이 노년 사회화교육이 그래도 중점이다 보니 상담 능력보다는 전반적인 균형을 보는 것 같습니다. 경력이라던지 아니면 그동안의 업무 능력을 전반적으로 고려해서 결정을 한 상황입니다. (종사자 1)

업무는 네트워크사업과 연계 사업하는데, 입회 상담은 전 직원이 하고, 일상상담하고요, 직원교육하고 각종 운영과 필요한 모든 사업은 다 해요. 팀장과 함께 하는데 많은 사업이라고 하는 거는 평가지표에 의한 사업들이 되게 많아요. 이거를 둘이 전담해서 하기엔 물리적 제약이 너무 커요. 그러니까 이거를 누군가가 나눠 갖지 않으면 안 되는 거고. (종사자5)

노인문화센터는 실제 근무하는 사람이 복지사가 두 명이고, 과장님은 총괄을 하죠. 한 명은 평생교육 쪽이고 제가 상담사업을 하는데, 그 안에 지역복지사업, 기획, 특화사업, 상담사업, 홍보출판 다양하게 하고 있어요. (종사자6)

평생학습 프로그램, 건강 증진 지원 사업... 뭐 사실 평생학습 쪽이 그냥 주된 업무라고 봐주시면 될 것 같아요. 거기에 종합상담이나 정서사회생활지원사업 건으로 제가 개인 상담이랑 집단 상담에 대한 부분을 맡아서 운영을 하고 있습니다. (종사자9)

옛날에 사범학교를 나와서 초등학교 선생하다가 중학교 교사로 한 30년을 했습니다. 교육활동을 해서 상담활동에 관심이 있었어요. (종사자10)

○ 노인상담의 특성 상 경력이 길거나 노인들의 삶의 경험을 이해할 수 있는 연령대의 직원이 상담을 맡기도 함.

○ 이는 상담자의 공감을 그 개인의 경험에 둔 능력으로 여기는 것으로 사료됨.

일선에 있는 워크들이 이용 상담하고 예를 들어서 고부갈등 어떻게 할까요? 황혼이혼 어떻게 20대가 상담을 해주겠어요. 그런 연령대가 갖고 있는 공감대 형성 때문에 연배가 있는 직원이 상담을 좀 할 수밖에 없죠. (종사자6)

경력이나 상담경험에 비춰 정하는데, 아무래도 자잘한 일들이 많다 보니 기피하시는 분도 있고요. (종사자8)

(2) 상담담당자의 사업 부담감 및 노력

○ 담당자들은 대부분 사회복지를 전공하고, 심리상담에 관한 자신의 전문성이 부족하다고 여기고 있음.

○ 정책적으로 상담사업 담당자에 대한 교육은 강화되었으나, 교육을 통해 상담에 대한 이해가 깊어짐에 따라 자신의 역량에 대한 한계를 경험하기도 함.

○ 사례관리와 같은 연관 사업과의 연계성을 고민하는 등 상담사업의 어려움을 호소함.

현장에서 보수교육이나 이런 부분들로 좀 부족합니다. 다음 평가 때부터 상담교육 4시간, 사례관리교육 16시간이 평가 기준으로 들어가서, 예전엔 교육이 선택사항이었다면 이제 전문 교육 측면에 좀 강화된 상태입니다. (종사자1)

근데 상담당사업 담당자라고는 말을 하지만 상담이라는 게 제가 아는 상담이라는 생각이 안드는 거예요. 정말 진짜 전문가가 와서 뭔가 어르신의 마음을 조금 움직이고 그런 변화를 해줄 수 있는 그런 좀 심층적인 상담이라고 생각을 해서. 상담사업 담당자들 교육 같은 것도 하거든요. 그런 교육을 받아도 우리 센터에서는 이거를 적용할 수 없겠다라는 생각이 많이 들어요. 그런 교육을 들으면 내가 할 수 있는 부분이 아닌데, 이걸 그냥 전문가와 연결하는 게 어르신한테 도움이 되겠다라는 생각이 많이 들었어요. (종사자2)

사례관리랑 상담 연계도 좀 어려운 부분인데 프로그램을 이용하시는 분들 대상으로 상담 담당자가 지정되다 보니 사례관리를 하는 직원과 상담하는 담당이 또 달라요. 그런데 사례관리라는 것이 상담으로 당연히 연결된다고 생각이 되어 지는데 대상자를 모집하거나 관리하는데 한쪽으로 치우쳐지는 게 맞는 건가 하는 생각도.. (종사자7)

- 이러한 어려움을 극복하기 위하여 상담 관련 대학원에 진학하거나 보수교육, 전문가에게 자문을 통해 심리상담 역량을 개발하기 위하여 노력함.

저도 개인적으로 이 부분에 대해서 좀 부족함을 느껴서 대학원에서 전공을 해서 졸업을 한 상태고, 다른 팀의 두 분의 팀장님도 동일하게 대학원 진학을 해서 그런 점도 고려가 된 것 같습니다. 그래도 공부를 했기 때문에 전문가들과 소통할 때 조금은 이해도라던지 소통이 좀 잘되는 부분들을 체감할 수 있었어요. (종사자1)

어찌 됐든지 간에 많이 실적화 되지는 않죠. 그래서 저희도 교수님에게도 자문도 받고 하는데 상담으로 인해서 그들 안에서 한 분이라도 좀 변화가 있고 뭔가 좀 발굴할 수 있고 그룹원 안에서 또 전문상담으로 매치될 수 있는 그런 역할을 하는 것도 저희 기관 역할이라고 생각을 해서 밀어붙이는 것도 있구요. (종사자4)

활동을 하기 전에 6시간 받았고. 자살예방교육이라든지. 어르신들한테 제 말을 많이 하지 말고 듣는 쪽으로 많이 해라, 중점적인 게 그거였어요. (종사자10)

- 궁극적으로 주 업무와 병행하는 방식이 아닌 심리상담과 관련된 역할을 수행하기 위한 전문인력이 필요하다고 생각함.

- 일반상담이나 법률상담 등의 전문상담과 달리 심리상담에서 사회복지사와 상담사의 역할과 역량은 차이가 있다고 여김.

상담은 진자 전문적인 사람이 해야 한다고 생각을 하고 저희는 일단 업무협약으로 무료로 제공할 수 있는 루트들이 있으니까. 약간 개별적인 거라고 생각이 들어요. (종사자2)

저희가 상담이 전문상담 외에도 일반 상담, 복지관 이용이라는 이런 전반적으로 다 하잖아요. 그렇기 때문에 내부와 외부의 상담비율은 비슷한 거 같구요. 심리상담 부분은 연계가 많은데, 저희는 사회복지 쪽인데 그 쪽 선생님이나 교수님들은 심리 쪽으로 아예 전문적으로 하신 분들이니까, 개입하는 방향성이라든지 이런 게 조금 저희가 보는 관점이랑은 또 다르다 보니까. (종사자4)

근데 이용 상담이 이렇게 상담으로, 심리적인 부분으로 간다고 하면 이쪽의 전담 인력이 있어야 되지 않을까 라는 생각은 듭니다. (종사자7)

일반 복지관이나 문화센터에서는 고위험군이 발견이 돼도 실질적으로 고위험군이 종결될 때까지는 관찰하지 못하는 상황이에요. 저희가 그 분야 전문가도 아니고 하니까. 그래서 복지관이나 그 쪽에 근무하는 사람이 아니더라도 전문상담소나 정신건강복지센터나 그 쪽에서 하시는 분의 사례회의도 좋을 것 같아요. (종사자9)

(3) 슈퍼비전 및 교육

- 상담사업을 증점적으로 슈퍼비전 받기보다 노인복지관 등의 평가 기준을 준수하기 위해 실시되는 슈퍼비전에서 상담사업을 다루는 사례가 많음.
- 내부관리자에 의한 슈퍼비전과 외부 전문가에 따른 슈퍼비전으로 진행됨.

사업 담당 관리자도 상담을 전공하신 게 아니다 보니까 전체적으로는 슈퍼비전을 주시는데 상담과 관련해서는 조금 어려움이 있어요. 그래서 보통은 심리상담 센터장님하고 상담을 어떤 방향으로 가야 될지를 직접적으로 논의해서 결정하는 경우가 많습니다. 그래서 슈퍼비전 체계가 아직은 좀 부족한 상황입니다. 지원금이 없어서 슈퍼바이저를 부를 지원금이 없어서 그런 경우도 있고, 지정된 분이 없어서 그런 것 같기도 해요. (종사자1)

상담만 슈퍼비전을 받는 게 아니고, 1년에 두 번 사회복지 관련 교수님 슈퍼비전을 이 사업 전반에 대해 봤거든요. 그 때 받은 게 상담은 상담사가 하는 게 맞다, 우리는 어차피 심층적으로 들어갈 수 없다... (종사자2)

수퍼비전 듣고 있고요, 외부 컨설팅이랑 함께. 상담선생님과 함께 하는 자문 외에 자문 교수님을 외부에서 의뢰해요. (종사자3)

수퍼비전은 사실 이게 좀 어려운 부분인 것 같아요. 수퍼비전은 일단 전문상담선생님께 요청드리고, (종사자4)

저희는 상위관리자가 상시로 슈퍼비전을 하고 있어요. 동료 슈퍼비전. 그리고 1년에 두 번씩 외부 전문가 교수님이나 지역사회나 전문가 통해서 자문이라고 해야 하나, 그렇게 받고 있어요. (중략) 사례 케이스도 있지만 보통은 전반적인 상담사업의 운영을 저희가 궁금한 점이 너무 많아 그 쪽으로 받고 있습니다. (종사자8)

- 상담교육은 주로 개인적으로 듣는 편이었으며, 2023년부터 노인복지관 평가에서 상담 담당자의 교육시간이 평가기준에 들어가면서 개설된 집합교육에 참여하기도 함.

노인복지관 담당자 네트워크 회의가 있는데, 거기서 교육 진행해주셔서 올해는 들었어요. 아니면 제가 좀 찾아보다가 괜찮거나 관심 있는 거 있으면 기관에 제안해서 업무능력 향상 때문에 좀 들어보고 싶다 하는 경우에 제가 신청해서 진행하고 있습니다. (종사자8)

- 현장에서 만나는 상담사업 대상자는 알콜 중독, 자살사고 등의 심각한 정신건강문제를 가진 경우 우선적으로 의뢰를 통해 전문기관(정신건강복지센터 등)에 연계되기 때문에 상담사업에서는 가벼운 우울감, 자녀와의 불화 등의 대인관계 문제들을 다루는 경우가 많음.

- 이에 자살예방을 중심으로 한 현재의 교육내용에서 실질적으로 활용할 수 있는 교육에 참여하기를 희망함.

교육은 어디서 받아도 상관없고요. 실질적인 교육이 많이 도움이 되죠. 상담사업은 대치가 좀 어렵습니다. 결국 제가 부재한 상화에서는 간단한 메모만 남길 뿐이지 그게 어려운 점이 있어 매뉴얼이나 통일된 프로세스가 있으면 응대할 때 더 도움이 될 것 같습니다. (종사자1)

사실 저는 이 상담업무가 이게 다가 아니기 때문에 이걸 깊게 파고들 수가 없는데 그런 교육들은 다 깊게 파고들고 상담도 여러 차례 제가 해야야 늘고 그 때 어떻게 어르신들 건드려야 되고 그런 스킬들에 대한 거를 너무 심층적으로 들어가서 우울상담, 자살상담 이런 것도 있지만 그런 분들을 제가 직접 이렇게 만나지도 못할뿐더러... 그런 내용들을 다뤄주셔서 좀 멍했어요. (종사자2)

상담이 자살예방이나 이런 커리(컬럼)로 진행이 되었다 보니... 상담 담당자의 역할로서 어디까지 맺고 끊음을 하고 있고 할 수 있는가 정말 기술적인 부분에 대한 교육도, 치료기법 같은 그런 것도 좋을 거 같아요. (종사자7)

- 의사소통기술이나 내담자의 반응 확인 등 상담에서 실제로 활용할 수 있는 기법에 대한 욕구도 있음.

개별상담에 있어서 어르신들 발굴 그러니까 고위험군 어르신들을 발견해 내는 거나 집단 상담 이렇게 운영하고 있는데 지역사회 내 특성이 이렇다. 근데 이걸 어떻게 접목해서 좀 새로운 프로그램을 개발하면 좋을지 그것도 그렇고 어르신들의 집단의 역동이라든지, 어르신들의 반응을 확인하기 힘들어요. 그래서 그런 상담 반응 확인하는 기술이나 상담 기술 같은 거에 대해서 좀 자문 구하고 있습니다. (종사자9)

쓸데없는 이야기를 많이 한다든지, 어떤 사람은 복지관 다니는 판 사람 흉을 보고 유구를 한다든지 이럴 때 어떻게 해줘야 되나... 어떤 사람들은 처음부터 끝까지 남 홍보는 거 며느리 홍보는 거, 아들이 그런 나쁜 놈이 어디 있느냐고 그러면서 아들을 욕하고 그런 거는 어떻게 좀 다뤄야 하는지에 대해 조금 더 공부해보고 싶어요. (종사자 10)

3) 상담실

- 노인복지법 상 상담실의 설치는 의무사항으로, 모든 노인복지관 등에는 상담실이 설치 되어 있음.

- 그러나 대부분의 기관에서는 공간 부족을 겪고 있기 때문에 상담실을 교육실, 창고 등의 용도로 함께 사용하고 있는 것으로 나타남.

노인복지시설에는 반드시 상담공간이 있어야 돼요. 다만 기관이 연동해서 쓰느냐 아니면 독자적으로 상담 파트 전용으로만 쓰느냐 이런 차이. (종사자5)

개별 상담공간과 집단 상담공간이 별도로 있습니다. 상담실인데 테이블이랑 의자가 있으니까 봉사자실로도 사용해서 겸용이라고도 볼 수 있을 것 같아요. 공간은 필요에 따라서 사용되고 상담시간하고 중복되지 않아서.. (상담을) 원하는 시간에 할 수 있습니다.(종사자1)

저희가 장소가 많이 협소하다 보니까, 그나마 여기가 상담실이라고 되어 있지만, 문서고 집도 많이 있고, 상담도 하고, 그런 식이에요. (종사자2)

상담실은 저희가 조그맣게 있기는 한데, 서울이나 경기권에 비하면... 그런데는 그룹을 할 수 있는 상담실이 따로 있잖아요. 그런데 인천에서는 실질적으로 거의 공간상의 문제로 그건 한계점이 있는 것 같아요. (종사자4)

- 상담실이 설치되어 있으나 접근성이 떨어지는 위치 또는 소음에 취약하여 이용에 불편을 겪는 사례도 있음.

저희가 상담실이 사무실 안쪽에 있다 보니까, 한 어르신이 해볼까 해서 오셨는데, 사무실 문이 두 개가 있는데 중간 문으로 들어가는데 사무실에 있는 직원들은 누가 들어오면 이렇게 쳐다보잖아요. 근데 그거에 엄청 거부감이 크셨던 거예요. 다들 나를 문제가 있는 사람으로 보는 것 같고. (종사자3)

저희는 전화기는 있는데, 회의실이랑 같이 겸용해서 써서 오후밖에 이용이 안 될 거예요. 전문 상담실이 없어요. 공간이 워낙 협소해서. (종사자6)

저희가 옆에 있는 공간 실이 넓어 보이지만 실제로는 협소해서 이용자 수에 비해서 가벽으로 만들어진 공간이다 보니까... 그래서 옆 교실 소리가 들려요. 다른 요일에는 시끄러운 수업이 되면 여기서 상담을 하시라 낱짜를 잡기도 담당자 입장에선 어려움이 있어요. (종사자7)

- 상담은 전화상담, 대면상담, 온라인상담 등 다양한 형태로 진행될 수 있음.
- 대면 상담 외 전화나 온라인 상담이 가능한 기관도 있고 현재는 설치되어 있으나 설치가 가능한 기관, 전화회선 설치가 불가하여 대면 상담만 가능한 기관 등 상담 방식의 다양성은 기관에 따라 차이를 보임.

- 그러나 보이스 피싱의 위험, 노인의 특성 등으로 대부분의 노인은 기관에 방문하여 상담하는 것을 더 선호한다고 밝힘.

보이스 피싱이나 이런 것들 때문에 전화로 개인적인 걸 물어보는 것 자체에 약간 거부감을 많이 느끼세요. (종사자2)

전화 상담 가능하고, 온라인상담 시스템도 마련되어 있어요. (종사자3)

어르신들은 익숙한 구조가 되게 편하잖아요. 기관에 와서 상담하는 게. 그리고 전화 상담이 잘 안 이루어져요. 쉽게 이야기해서 전화에 대한 예절이 잘 안 갖춰져서 있어서 직원들이 하고서도 너무 기분이 나빠요. 툭툭거리시거든요. 왜요, 뭐, 왜, 이렇게 표현을 하시는 거예요. (종사자5)

어르신들은 아무래도 대면을 더 편해하세요. (종사자6)

상담실은 전화선이 설치가 되어 있지 않아요. 전화선이나 인터넷 선을 끌어오는데 한계가 있어서 전화상담을 못하고, 하게 되면 개인이 휴대폰으로. (종사자7)

상담실 전화기가 네트워크 선이 안돼서 지금 있지는 않은데 설치할 공간은 있어요. 지금 전화 상담은 1층 저희 사무실에서 하고 있어요. 간단한 상담은 1층에서 진행하는데 심리정서 지원 상담이나 다른 어르신들 중에서 여기서 이야기하기 싫어하시는 분은 상담실로 잘 모시고 올라가서 상담하고 있어요. (종사자8)

- 이에 노인에게 친숙한 장소에서 상담을 진행할 수 있도록 외부 인력을 활용하는 경우에도 기관을 방문하여 상담하고 있으나, 가까운 거리에 위치한 외부상담소나 기관에서 상담이 진행하기 어려운 상황인 경우에는 외부에 의뢰한 경험이 있음.

센터에서 가깝다면 외부로 가는 걸 권해드릴 수 있을 거예요. (종사자2)

상담소에서 복지관으로 와주셔서, 주1회 상담을 해요, 코로나 때 기관으로 유입이 어려울 때는 상담소 쪽에서 받아주셨다고 하시더라고요. (종사자7)

4) 상담 과정

- 상담사업의 제공과정을 내담자 발굴부터 상담 종료까지 살펴봄.

(1) 내담자 발굴

- 먼저 내담자의 발굴은 노인의 자발적 신청과 사업담당자의 권유 두 가지로 이루어짐.

- 노인의 자발적 신청은 노인이 상담사업에 대한 정보를 얻어 사업담당자에게 요청하는 방식을 말함.
 - 이는 기관에 따라 차이를 보이는데, 지역 내 노인의 상담사업의 인식 정도에 따라 자발적 신청이 대다수인 경우도 있으며 자발적 신청이 전혀 없는 사례도 있음.
- 사업담당자의 권유는 노인복지관 등을 처음 이용하면서 접수를 진행할 때 제공되는 이용상담 또는 교육 프로그램 등의 다른 프로그램에 참여하는 노인을 관찰하여 도움이 필요할 것이라 예측되는 노인에게 상담사업을 받도록 권유하는 방식임.
- 사업 홍보 방법으로는 유관 기관 홍보, 게시판 홍보, 카카오톡 채널을 통한 홍보 등이 있음.

저희가 본격적으로 이렇게 예산 지원을 받은 게 한 3년 정도 되었거든요. 그래서 이전까지는 일반 상담 위주로 진행했고, 심리상담이나 전문상담은 그냥 타 기관에 연계하는 수준으로 진행했었어요. 그런데 예산지원이 있어서 약간 중점사업이 되다 보니까 대대적으로 주민센터를 비롯해서 유관기관까지 해서 홍보를 했고, 관내에서는 게시판이나 카카오톡으로 이런 온·오프라인 홍보를 같이 하면서 어르신들께서 상담에 대한 인식이 조금은 좀 접근성이 높아진 거 같아요. 그래서 본인이 직접 신청하시는 게 거의 90프로 이상 된다고 봅니다. (종사자1)

저희가 그 때 코로나 기간이어서 참여자분 모집하는 것도 어렵긴 했었어요. (중략) 일단 문자 그리고 홈페이지, 홍보 게시물. 그걸 보고 자발적으로 신청하시는 분들이 많지는 않았어요. 일반 상담같은 거 하다가 조금 우울감이 있어 보이시면 권해드리는 시기였어요. (종사자2)

이용 상담하면서 어떻게 오시게 되셨어요, 그러면 집에 있기 외로워서 친구 같은 거 사귀고 오고 싶어서 그렇게 오셨다고. (종사자5)

집단 상담 진행했을 때 나 우울해, 뭐 약 먹고 있어, 나 너무 힘들어... 자녀하고 소통이 안 되고 그런 분들 대상으로 제가 따로 전화 드리거나 아니면 따로 나오라고 하셔서 그렇게 직접 발걸음 하고 있고 개별적으로 요청하시는 분들은 한두 건 나올까말까 하는 정도. (종사자8)

- 상담 요구가 높은 지역도 있지만, 노인은 여전히 상담에 대해 거부감을 느끼고 있음.
 - 이제 개인 상담에 대한 부분을 요하시는 분들도 있는데 개인 상담은 당신 스스로의 의지력이 없으면 사실 먼저 다가와주시는 분들이 쉽지 않으시고 아무리 안내를 드리고 정말 우울증이 있으신 거 같은데. 한 번 받아보세요, 라고 해도 네 생각해볼게요, 하고*

끝. 집단 상담 속에서 우울하거나 힘든 걸 조화롭게 표출하지 못하시는 분께 개인상을 받으라고 하면 유입이 잘 안돼요. 그냥 어울리는 게 좋다고 하시고, 당신 스스로의 그런 힘들을 개인적으로 굳이 드러내고 싶지 않다는 식의 뉘앙스를 나타내시더라고요. (종사자7)

처음에는 어르신들이 까칠하고 너 뭔데 너 뭐 이런 걸 물어봐 하시는데 후에 변화되는 게 너무 좋다고 하거나 끝날 때 정말 좋아서 우시는 분들도 있고, 그런 것들로 자원봉사 선생님도 계속 하는 것 같아요. (종사자8)

- 이에 참여를 독려하기 위하여 상담사업 및 집단 프로그램의 이름에서 보편적이고 긍정적인 용어를 사용하려고 노력함.

제가 사별 프로그램을 처음에 진행했었는데 사별이라는 단어 자체에서도 약간 거부감을 느끼시는 분들이 많아서 이번에 우울을 모집할 때도 최대한 우울이란 단어를 잘 안썼어요. 그냥 내 마음을 돌보는 시간 뭐 이런 식으로 안내문을 제작했고. (종사자3)

노인상담사업이라고 하지 말고, 이걸 행정적으로... 그냥 뭐 이야기 나누는 시간 이렇게 풀어서 하면 어르신들의 호응도가 더 좋을 것 같아요. 저희도 심리상담모집합니다. 그랬더니 진짜 5명 오시는 거예요. 어르신끼리 이야기를 나누는 시간을 가져요, 이런 식으로 하니깐 그나마 한 10명이 모였는데. (종사자6)

어르신 심리 프로그램 쪽으로 집단에 대한 부분을 더 신경을 쓰게 되기는 해요. 개인상담에 비해 집단으로 가면 약간 친목처럼 재미있게 즐기실 수 있는 프로그램이라고 가요. 상담이라는 것에 거부감을 느끼시는 분들이 있어서 상담이라고 안하고 작은 소모임, 자조모임으로 유도를 하고 그 분들께 먼저 연락을 드려 참여할 수 있도록 해요. (종사자7)

(2) 상담계획 구조화

- 심리상담은 개인상담과 집단상담 두 형식 모두 외부의 인력을 활용하여 제공됨.
- 이에 제공되는 서비스의 양은 상담사업의 예산과 연계기관의 상담비용을 고려하여 책정되며, 기관에 따라 1인당 상담 횟수를 제한을 두거나 혹은 상담사가 책정한 회기까지 제한 없이 제공함.
- 집단상담 같은 경우에는 계획 단계부터 회기수가 지정되어 있으며, 개인상담의 경우 제한의 차이를 보임.

○ 회기수를 제한하는 경우는 정해진 예산 내에서 최대한 여러 사람들이 상담을 받을 수 있게 형평성을 고려하여 제한하는 것이며, 주로 5회기 이하로 제공하고 있음.

○ 상담이 더 필요한 경우 외부연계를 하거나 내부논의를 통해 연장함.

대부분 단기상담을 통해서, 대체적으로 심리적인 문제들이 조금은 완화가 되어서 이 정도면 괜찮다고 종결하는 경우가 많아서... 1회기에서 5회기까지 진행을 하고 있습니다. 아무래도 예산이 한정되어 있다 보니까. (종사자1)

다양한 분들에게 기회를 제공하기 위해서 저희가 내부적으로 생각했을 때 3-5회기 전도인데요. 그 외에 더 집중적으로 봐야 한다고 하면 크게 딱히 정해놓지는 않은 거 같아요. 10회기 정도고, 치매 예방 프로그램 같은 경우에는 25회기로 조금 장기적으로 가는 편이고. (종사자3)

저희는 집단 10명으로 가고 있는데, 어떤 분야는 10명이 꼭 차고 어떤 분야는 한 네다섯으로 유지가 돼요. 저희가 5회기로 잡고 있는데, 호응이 좋은 것 같은 경우에는 한 10회기 정도 그리고요. (종사자7)

집단상담은 상하반기 1회씩 진행하고 6~8회기 정도 진행하고 있어요. (종사자8)

○ 외부인력의 활용은 상담담당자는 참여 노인과 이중관계를 형성할 수 있는 위험에서 벗어날 수 있게 함.

○ 상담자에 대한 의존이 높은 내담자의 경우에는 연락 없이 찾아오는 등 개인적인 친분을 형성하려는 경향을 보이기도 함.

저도 최대한은 어르신들이랑 얘기할 때 상담 내용에 대해서 알고 있다는 티를 안내려고 하고 있거든요. 약간 좀 부담스러워하시는 분들이 계시는 것 같아서. (종사자3)

그래서 어르신이 저한테 와서 사별하고 누군가하고 터놓고 이야기하고 싶다고. 그런데 이거를 저하고 얘기하기에는 제가 너무 많이 아는 거예요. 그들에 대해 돌아가신분도 너무 많이 알고. 근데 사람이 상담을 하다 보면, 약점 중의 하나가 뭐냐면 잘 아는 사람과 얘기하려면 잘 보이고 싶은 욕구가 있잖아요. 그러면 이 속마음을 이렇게 끌어 내기가 쉽지가 않거든요. 제가 그래서 전문가를 연결시킨 거예요. (종사자5)

처음에 이용자 상담을 하다보니까 어르신이 친구가 좀 사귀고 싶다. 그런 이야기를 해서 매번 이렇게 오다 보니까 저한테 의지를 많이 하시는 거예요. 그래서 한번은 친구만들기 프로그램처럼 한 적이 있었거든요. (종사자6)

제가 전화하는 남자분이 계셨어요. 갑자기 오신 거예요, 연락도 없이. 사무실에 누가 손님이 찾아왔다고 가니 어떤 모르는 사람이 제가 아무개입니다. 어떻게 오셨어요

제가 그랬더니 뭐 식사라도 한 번 해드리고 싶어서 왔다는 거예요. 그래서 거절했는데 그런 경우도 있었어요. (종사자10)

- 회기수를 제한하지 않는 경우는 대부분 6회기 이하에서 상담이 종료되는 경향을 보이므로 단기상담으로 충분하거나 개인이 가진 문제가 해결될 때까지 서비스를 제공하는 것을 바람직하다고 여기기 때문임.

- 이 경우 외부 상담사의 전문성을 바탕으로 상담을 제공하기 전에 필요한 상담의 회기수가 계획됨.

한 분이 여러 차례 받은 적 있어요. 제한은 두지 않았는데, 상담사가 이 분은 조금 더 필요하다 얘기해주셨고 어르신도 동의를 하면 늘려서 상담을 했던 거예요. (종사자2)

상담가하고 협의를 해서 진행을 해요. 이 케이스는 3회면 되겠다, 이 케이스는 4회면 되겠다, 이런 거. 웬만하면 제한을 두겠는데, 그렇게 장기화하지도 않아요. 보통 4~6회기 안이면 거의 다... (종사자5)

개인은 주 1회 상담신청하시는 분은 한 시간씩. 고정적으로 주에 3명해요. 같은 분이 고정인원으로 가는 거예요. 회차 수 제한을 두지 않고 집단 상담은 회차 수가 끝나면 그냥 종결인 거구요. (종사자7)

일단 프로그램 한 번 신청하시면 처음부터 끝까지 다 참여하실 수 있고요. 만약 중간에 하차하시는 경우도 있기는 한데 불가피한 사유 오니고서는 제가 끝까지 진행하려고 상담이랑 유도하고 있고요. 참여 제한은 없습니다. (종사자9)

- 대부분의 기관에서 개인상담 비용은 60분에 10만원 수준으로 형성되어 있으며, 집단 상담은 90분에 15만원에서 30만원까지 편차가 있음.

개별상담은 한 시간에 10만원을 지원을 하고요, 개인 부담은 없이 기관에서 다 온전히 부담을 하구요. 집단상담 같은 경우에는 한 15만 원 정도. 집단은 평균적으로 10명을 하고 있습니다. (종사자1)

50분에서 1시간 정도 일대일 심리상담을 진행했었어요. 한 시간에 10만원이었어요. (종사자2)

집단상담은 15-18만원 이고, 개인 상담이 천만 원 정도가 있는데, 회기당 10만원을 지급해요. (종사자4)

회당 7만원. 원래 10만원은 줘야 하는데 이제 알잖아요. 지역 자원을 활용하니까... (종사자5)

- 연계기관을 통해 상담을 제공하는 경우 담당자의 역할은 대상자의 발굴, 상담센터와의 연계, 진행사항 확인, 종결 또는 타 기관 의뢰로 수행되어 상담사례를 관리함.

센터장님하고 일단 구두로 먼저 일정을 하고 그 다음에 접수 상담 기록지를 메일로 전송해서 그 분의 문제를 기본적으로 파악한 다음에 일정을 정해서 진행을 하고 있습니다. 근데 상담사 배치는 센터장님이 담당을 하시고, 제가 접수해서 일정을 논의하는 단계까지만 진행을 하고 있습니다. 상담사께서 오셨을 때는 상담실 운영일지라고 해서, 상담의 주제라든지 요약을 작성하고요. 세부적인 내용은 월마다 보내주시거든요. 그럼 보내주신 걸 바탕으로 저희도 확인을 하고 종결을 하더라도 좀 더 서비스가 필요한 경우에는 타기관 리퍼로 그렇게 진행을 하고 있습니다. (종사자1)

(3) 상담내용

- 최근 3년간 상담사업에 참여한 노인의 주 호소내용을 조사한 결과, 대인관계의 어려움으로 인한 심리정서적 문제를 경험하는 사례가 많음.
- 가장 눈에 띄는 대인관계 문제는 가족관계로, 사별과 자녀와의 단절로 인한 우울감과 고독의 문제임.

저희 팀에서 회원가입이나 프로그램을 주로 진행하는데, 상담 과정에서 사별을 경험하셨다면가 아니면 자녀나 가족 문제가 있다든지 아니면 우울감을 좀 호소하시는 분들을 저희가 발견하는 경우가 있는데... 고령의 어르신들 같은 경우에는 최근에는 배우자를 갑자기 사별하게 돼서 그 애도 과정에서 너무 상심이 크셔가지고 너무 정서적으로 많이 의존된 상태에서 갑자기 그러한 사별을 경험하게 되니까 되게 정신적으로 많이 충격을 받으셨더라고요. 그리고 가족관계였습니다. 배우자와의 과거 외도라든지. (종사자1)

우울 프로그램에서도 사별하신 분이나 사별한 지 얼마 안 된 분들, 퇴직한 이후에 공허함이 크신 분들이 모집되긴 하더라고요. (종사자3)

올해 같은 경우는 심리상담은 대인관계 향상에 대한 심리상담을 한 열 분... 올해는 유독 배우자 사별이 너무 많아서 사별에 대한 전문 상담을 하는데, 상담가에게 회당 페이를 지불하면서 해요. (종사자5)

최근에 저희한테 와서 원했던 거는 사별이예요, 사별. 유독 요번에 코로나를 겪으면서 사별하시는 분들이 너무 많이 발생이 돼서. (종사자6)

보통은 자녀 문제 아니면 개인 상실감이 좀 크시구요. 그게 배우자의 상실도 있으신데, 또래친구, 함께 하던 교유 관계가 갑자기 깨지면서 아무래도 가까운 지인의 상실이 좀 많이 크신 것 같아요. 처음에는 자녀 고민으로 오셨다가 자녀 상담을 하시다보면 자녀가 잘 돼 좋은, 안되면 또 그게 걱정이라서 우울하고, 반대적인 상황에서는 내가 자녀를 너무 잘 길러내서 기쁘고 바쁘고 화려해 보여서 좋은데 와중에 거기서 당신이 또 소외감을 느끼시는 거예요. 자녀를 너무 잘 키워냈는데 정작 나는 지금 혼자다 그런 감정에 약간 파고드는 우울. (종사자7)

소득 때문에 노인 일자리 욕구도 많고 그거랑 여기 사시는 분들 거의 절반 정도가 자녀하고 소통하지 않는 분들이 정말 많아요. 독거 어르신들도 많다 보니까... 그 독거 어르신들 생활에 있어서 어려움도 어려움이지만 외로움을 느끼시거나 우울증 앓고 계신 분들이 저희 센터만 그런지 모르겠는데 유독 많더라고요. (종사자9)

- 또한 개인의 성격문제로 인한 대인관계 문제를 호소하여 상담을 희망하거나 코로나19를 거치면서 생활상의 변화로 인한 성격변화로 인해 정서적으로 불안정한 사례가 발굴되기도 함.

공통적으로 어머님들이 이제 가정 내에서 가족들이 나를 버겨워하고 나도 나의 성격이 예민한 것 같아서 서로가 스트레스를 받는다, 그걸로 오시는 경우가 많아요. 그래서 상담일지나 상담 선생님에게 이야기를 들어보면은 본인 성격에 대해서 성격유형에 대해서 확인하는 것도 엄청 즐거워하시고 내가 이래서 그랬구나 라는 것을 인정하시고 돌아가시는 분들이 많이 계시더라고요. (종사자3)

일단 코로나를 겪고 나서 신체가 너무 안 좋아져서 못 오시는 어르신들이 조금 늘어나고 그런 게 보여요. 옛날엔 안 그러셨는데 정말 억지스러운 그런 것들도 그런 성격, 고집 이런 게 몇 년을 어르신을 보아 오니까 그런 변화가 확 느껴지더라고요. 되게 젊었으셨던 본인에 성격이 변한 거 같은. (종사자2)

자녀하고 단절되신 분들도 생각보다 많고, 노인일자리라고 있기도 하지만 아무래도 소득이 활발하던 시기에 비해서는 많이 즐었잖아요. 그 부분에 대해서도 좀 어렵다고 하시는 분도 있고, 코로나 이후에 유독 지금 아무래도 회복이 됐다고 해도 많이 중단되거나 없어진 상황이잖아요. 그런 거에 대해서도 좀 힘들다고 하시는 분들도 있어요. (종사자8)

- 노년기에 사회적 관계가 축소됨에 따른 우울감이나 노후준비 부족으로 인한 경제적인 어려움 등으로 우울감을 느끼기도 함.

우울감이랑 고독에 대한 부분이었던 거 같아요. 그래서 은퇴를 하시고 나서 이제 집에서 많이 배우자랑 같이 생활을 하는데 뭔가 역할이 많이 줄어들다 보니까 노후를 어떻게 보내야 될지 모르는 약간 그런 막연한 부분 때문에 무기력감을 느끼시는 분도 계셨고. 거의 한 80대 이상 어르신들은 노후를 미리 준비하지 못한 부분에서 경제적인 어려움이 있으시다 보니까, 그런 부분에서도 우울감을 호소하는 경우가 좀 많았습니다. (종사자1)

전화를 많이 기다려요. 자기네들이 어디서 전화 올 데도 별로 없는데 저하고 전화를 하면 너무 재밌대요. 1주일 동안 전화 오길 기다린다고 그러면서. 모르는 거 알고 싶어 하는 게 많아요. 예를 들어서 복지관에서 뭐를 합니까.. (중략) 복지관에 정보를 알려주면 몰랐대요, 그걸. (종사자10)

(4) 상담도구

- 상담은 주로 언어상담으로 진행되었으나, 체험 활동이 포함된 상담을 선호함.

체험형을 많이 선호하세요. 이야기하는 것도 좋아하기는 하는데 체험을 하면서 뭐 작품을 만들고 그에 따른 이야기하시는 거는 좋아하시는데 그냥 다짜고짜 이걸 떠올려서 얘기해봐라 하시는 건 안 좋아하시더라고요. (종사자9)

- 상담의 효과성을 보기 위하여 사전-사후 검사를 실시하거나 프로그램 구성상 요구되는 관련 검사를 외부 인력 또는 상담담당자가 척도를 활용하여 실시함.

처음 사전에 진행을 하고요. 전문적으로 강사님은 정신건강복지센터에서 간호사 선생님이 오셔서 프로그램 진행하고 계세요. 사전검사나 사후검사 같은 경우에는 저희가 척도를 뽑아서 제가 진행합니다. (종사자3)

심리검사는 상담 선생님께 요청을 드려요. 집단 프로그램에서 기질 검사라는 걸 해요. 저희는 우울 검사 이런 거를 택하지는 않구요. 그거를 풀어 가는 과정에서 확에 넣어보며 그래서 나는 화가 많았다, 우울했다 이런 것들을 알아가고 타인도 이럴 수 있다, 이해할 수 있는 것으로 만들어요. (종사자7)

(5) 종결 및 질 관리

- 상담의 회기수의 제한이 있더라도 계획한 회기 전에 내담자가 종결을 희망하면 호소한 문제의 해결 여부와 관계없이 기본적으로 내담자의 의사에 따라 종결함.

만족하지 않는 분들은 효과가 부족하거나 상담을 해봤는데 크게 도움이 안 되는 거 같다, 이렇게 표현하시는 분들은 1회기로 끝나고요. 2회기 이상 하신 분들은 대부분 만족하셨고, 문제가 해결이 안된 분들은 복지관의 다른 프로그램을 이용해보겠다고 한다든지 이런 경우가 있어서 전반적으로 만족도가 높은 상황이었습니다.(종사자1)

상호가 상담을 원치 않는 경우에 1차적으로 상담을 종료하고 있고, 어르신이 많이 호전되어서 담당자가 개입하지 않아도 이 분은 원활하게 생활할 것 같다 하시는 경우에 만 종료하고 있어요. (종사자8)

- 상담사업의 질 관리는 주로 만족도조사나 담당자와의 인터뷰로 진행됨.
- 사업담당자는 상담의 주제나 상담사에 대한 평가 등을 포함한 사업 만족과 피드백 내용을 취합하여 차기년도 사업에 반영함.

대개 어르신에게 받고 있어요. 상담 진행하고 나면 만족도 조사나 가볍게 저랑 뭐 소통하면서 어느 정도 어떻게 괜찮으셨는지에 대한 걸 남겨둡니다. (종사자3)

집단 프로그램을 할 때 과정기록지를 남기는데, 가장 불만족스러웠던 것은 다양하게 지원했으면 좋겠다는 것과 회기가 짧다... 사전연명의료의향서를 전문 상담기관에 연계해주는데 그런 것들을 잘 빠르게 해줘서 고맙다고. (종사자4)

만족도 조사는 개인상담 같은 경우는 연말에 진행을 하고요. 저희는 마지막 시간에 하다 보니까 피드백이라고 어르신들에게 직접적으로 제공을 헤드리지는 못하고 제가 다음에는 집단 프로그램을 좀 더 회차 수를 늘려야겠다, 아니면 좀 더 다른 것을 해봐야겠다, 이 정도로 가고 있어요. (종사자7)

집단 프로그램 끝난 분들 대상으로 사후관리 차원에서 상담을 진행합니다. 상담이 끝나면 직후에 한 번, 한두 달 뒤에 한 번 더 진행해요. 너무 크게 변화가 있는 분들은 주기적으로 관찰하고 있어요. (종사자8)

강사에 대한 평가가 아무래도 좀 많은 거 같아요. 저희 상담사 같은 경우에는 아무래도 공개채용이기도 하고 프로그램 성격별로 그 분이 하실 수 있는 게 다르다보니까, 세부 프로그램은 다르다 보니까 이거는 좋았다, 이거는 싫다, 이걸 좀 바꿔달라 하시는 게 직접적으로 이 얘기하시는 의견들이 많더라고요. (종사자9)

5) 외부기관 연계

- 상담사업을 담당자가 제공하는 데는 앞서 살펴본 상담 전문성 부족에 대한 부담 이외에 적은 인원으로 인해 과중한 업무로 인한 업무 배분의 한계가 있음.

- 또한 정해진 예산 내에서 서비스를 충분히 제공하지 않거나 사례가 심각한 경우에도 외부기관과 연계하여 사례를 이관함.

형평성 문제도 있어서 한 개인에게만 너무 많은 지원을 하기에는 예산이라던지 한계가 좀 있어서. 결국은 문제의 심각도에 따라서 개입을 해야 하는데, 저희가 지원이 안 될 경우에는 외부 정신건강센터로 의뢰를 하고 있습니다. (종사자1)

상담이 5회기로 끝났는데 가족 문제도 해결이 안됐고 또 심리적으로도 외로움을 많이 느끼셔서 그건 이제 정신건강복지센터에 저희가 정식으로 의뢰를 해서 거기서는 우울 정도에 따라서 이제 집중 관리로 이렇게 또 진행을 하시더라고요. (종사자4)

상담은 정식으로 앉아서 한 시간씩 해보면 하루에 많이 해도 2~3회 밖에 못해요. 에너지가 떨어져서. 저희가 거기에 다른 사업을 해도 투입이 안돼요. 상담이 가지는 퍼센테이지가 그렇게 넓지 않은데 이 사업도 해야 하는데 상담에 에너지를 투입해서 하면 완전 체력적으로 고갈되고 정서적으로 고갈되니까, 결국에는 외부 인력한테 의존할 수밖에 없어요. (종사자5)

- 상담사업에서는 공통적으로 개인 심리상담센터, 정신건강복지센터와 연계하고 있으며, 그 외 연계 중인 외부기관은 다소의 차이를 보임.
- 직접적인 서비스와 관련된 연계기관은 정신건강복지센터, 중독관리통합지원센터, 치매안심센터, 보건소, 가족센터이며 기금 지원과 관련된 기관은 사회복지공동모금회가 연계됨.

심리상담기관과 공개 모집해서 협약을 맺어서 그 기관하고 연계해서 정기적으로 진행을 했습니다. (중략) 정신건강복지센터에서 먼저 적극적으로 협조도 해주시고, 연초에 협약을 또 맺었습니다. 저희 기관에서 공동모금회 지정 사업으로 상담서비스를 6개 기관이 같이 협약을 맺어 진행하고 있습니다. (종사자1)

외부 전문가 연계를 하는 거는 업무 협약 맺어가지고 법률 홈닥터 변호사 연계하고. 정신건강복지센터랑 또 작년에 협약을 맺어서 작년에는 특강 한 번 하고 정신건강상담이라고 거기에 센터 간호사랑 팀장님 두 분이 오셔서 일대일로 우울증 검사 이런 것들을 검사해주셨거든요. 그 결과 약간 고위험군으로 나오는 분들에 한해 센터에서 개별적으로 전화를 해서 심층 상담을 원하시나 물어보면 심층상담까지 연계가 됩니다. (종사자2)

가족센터에서 강사가 와서 저희 어르신들은 센터에서 그룹별로 상담을 진행했어요. 거기서 좀 위험군인 것 같다고 하면 그런 분들은 따로 정신건강복지센터에서 상담을

가시고. 치매안심센터에서도 오셔서 해주시고, 보건소도 오셔서 해주시고... 코로나 시기에는 전화상담도 해주셨어요. (종사자6)

저희가 생길 때부터 먼저 제안을 주시는 곳도 있고 지역사회 내 자원 활용 여부도 평가 항목에 있어서 정신건강복지센터나 중독관리통합지원센터나 치매안심센터 그 쪽으로 저희가 연락해서 검토하고 있습니다. (종사자9)

- 연계하고 있는 외부기관은 대부분 협약을 맺고 있으며, 개인 심리상담센터나 상담사의 경우에는 공개 모집을 통해 선발하며, 복지시설 등은 연계 의뢰를 주고받음.

모집을 했던 거 같아요. 이런 사업이 있고, 그 기간 동안 기관과 업무협약을 맺었고, 기관에서 전문상담사를 파견해주셨거든요. 한 분이 계속 오셨어요. (종사자2)

작년에 공고를 내서 면접 진행하고 신청이 된 것으로 알고 있고요. 올해도 마찬가지로 공고가 나오긴 했었어요. (종사자3)

프로그램 시간에만 메인 강사 한 분과 보조 강사 한 분이 근무하세요. 공개채용해서 공고로 뽑았고요. (종사자8)

연계기관에서 체크리스트로 1차로 확인하고, 그 분이 그 때 상황에서만 안 좋아서 그렇게 체크를 하신건지 아니면 정말 내적으로 뭔가 이렇게 쌓인 게 있어서 그러신 건지 제가 확인을 하고 그 다음에 연계를 하는데, 만약 그렇게 해서 나온 분 아니라도 그냥 일반 이용하시다가 연계하시는 경우에는 어르신이 입 밖으로 나 약 먹고 있는데 너무 힘들어 죽고 싶어, 하는 얘기 하시는 분들도 있어요. 그런 분들은, 본인이 표현하시는 분들 대상으로 제가 추가 상담 진행하고 필요한 경우엔 연계 드리고 있어요. (종사자9)

- 개인 심리상담센터의 경우 예산이나 노인에 대한 이해, 사업 자문 등 노인복지관 등의 상황을 이해하는 곳을 선호하며, 이러한 센터들과 지속적으로 연계를 맺고 있음.

규모가 좀 크지 않은데 센터장님께서 적극적으로 내담자 위주로 시간이라던지, 상담을 많이 이끌어주시고 협력하는 상담사 분들이 많으셔서 대상자의 문제나 욕구에 따라서 거기에 맞는 상담사를 배치해주시더라고요. 그런 부분이 저희는 유리한 측면이 있었어요. 내담자에게 더 도움이 되겠다는 판단을 해서 3년째 진행하고 있습니다. (종사자 1)

복지관과 연계해서 실적만 채우려는 그런 느낌이 좀 강했었는데 여기는 피드백이라던지, 이런 부분들이 자문 교수님같이 오셔서 해주다보니까 되게 만족도가 높았던 케이스. (종사자4)

심리전문상담을 연계하고 있지만 재공고에 재공고 난 적도 있고 했는데, 그 전 진행했던 분들의 소개나 아니면 타기관에 정말 죄송한데 알려주실 수 있냐고 하는 방법밖엔 없더라고요. 왜하면 그 쪽 상담에서의 단가가 있기 때문에 저희에게 맞추기가 쉽지 않고, 우리 기관을 잘 이해하는 분이 아닌 이상에야... (종사자8)

○ 상담사업의 제공량은 연계기관의 상담비용과 상담사의 활용 가능 시간에 따라 정해지는 경향이 있음.

- 교육사업 등과 비교하여 개인상담은 1인당 투입되는 비용이 상대적으로 큰 사업이며, 외부연계로 진행되므로 예산의 영향을 크게 받음.

인원수를 더 늘리고 싶기는 한데 상담사님의 스케줄이 있으시다 보니까. 한 분당 한 시간... 10시, 11시, 12시 타임으로 세 시간을 해요. 다행히 지금은 세 명이라서 유지가 되고 있는데, 더 신청이 들어오면 상담사님 스케줄에 어떻게 맞춰서 운영을 할 것이며... (종사자7)

6) 기타 정책요구

○ 조사대상자가 상담사업 활성화를 위해 대다수가 가장 필요하다고 한 지원은 예산 확보와 인력 지원임.

○ 기초자치단체에 따라 개인상담사업 예산을 별도로 책정하는 지역이 있지만, 대부분은 예산 규모가 매우 협소하며 개인 심리상담을 수행하기 어렵고 상담사업 예산은 주로 집단상담 강사비로 책정되어 있음.

개별 및 집단상담을 위해서 예산이 전처럼 별도 예산이 좀 지원이 되면 좋겠습니다. 그리고 만약에 미술치료라든지 놀이치료라든지 노인상담과 관련한 어떤 지원이 좀 있으시다하면 좀 치료적인 부분까지도 접근할 수 있지 않을까 하는 생각도 들었고요. (종사자 1)

저희가 얼마 전에도 인천시 관내 노인복지관들 상담사업 실무자들 네트워크를 두 번 했어요. 근데 계속 나왔던 문제점이 예산 확보, 인력문제. 이거는 가장 공통적으로 나왔던 문제고요. 복지관이 가형 나형 있지만 내려오는 예산규모도 다르잖아요. 무료로 최대한 연계하는 데까지 하는데 또 무료로 하는데도 한계가 있다 보니까 예산확보가 필수적으로 좀 내려왔으면 좋겠다. (종사자4)

- 현재 사업담당자가 다른 업무와 병행하여 상담사업을 맡고 있고, 예산 규모나 참여 실적 등 다른 사업과 비교하여 투입량이 적은 상황에서 상담사업에 집중하기 어려움.

저희 프로그램이 일주일에 한 번, 일주일에 두 번 이렇게 나오는 게 끝이거든요. 그래서 그런 것을 좀 정기적으로 모임을 할 수 있게 그것도 어르신들끼리 모이라고 하면 안모이거든요. 거기에 직원이 매번 들어가기 너무 힘들고, 진짜 외부인력 활용이 된다면 매달 이렇게 자기 성장프로그램, 이렇게 와서 해주시면 자유롭게 저희 매달 이렇게 모임 있어요 하고, 여기서 친해지면 좋겠다는 생각이 들었어요. (종사자5)

제가 여러 사업을 맡고 있다 보니까 심리정서지원상담이라고 이름은 해놓지만 실질적으로 진행하기가 많이 어려워요. 그래서 상담사분이 있어 전문적으로 상담을 해주면 도움이 많이 될 거 같아요. (종사자8)

- 외부 인력 활용 시에는 전문적 역량을 갖춘 인력을 활용하는 것을 희망함.
- 노인일자리사업과 연계한 상담사 운영이나 상담봉사자를 활용하는 경우에는 노인일자리사업 중 노인 가정을 방문하여 말벗을 해주는 노노케어 수준의 상담이 될 것이라고 여기며, 전문적인 심리상담이 어려울 것으로 예상함.
- 특히 상담사들을 관리하는 상담사업 담당자의 역할이 중요한데, 이를 위한 컨트롤 타워가 필요함.

상담봉사자들께서 힘들어하는 것 중 하나가 전화 상담이 계속 이루어지는데 뭔가 발전해 나가는 게 아니라 1차적인 수준에서 안부나 기분상태라든지 아니면 무슨 일이 있었는지 약간 이렇게 기본적인 대화들만 되다 보니까, 상담이라기보다는 대화 수준에서 좀 머물러 있는 게 아쉬움이 있어서 역량강화 교육도 했는데 짧다보니 실효성 있는 교육은 안됐습니다. (종사자1)

저는 사람 파견의 중요성보다는 인력에 대한 컨트롤타워가 더 중요하다고 보거든요. 왜냐하면 자칫 잘못해서 또래 상담이나 수다로 시작해서 수다로 끝나는 경우가 너무 많아요. 그리고 서로 욱하다 끝나버리는 경우가 많단 말이야. 그게 상담은 아니에요. 그냥 쓰레기통인거지. 컨트롤 타워를 갖고 그 사람들의 역량과 사람들의 상담 수위 이거는 조정이 돼서 나오는 거잖아요. 그러니까 이미 답보가 된다는 거예요. (종사자5)

노인일자리랑 연계해서 하는 것은 저희기관에서 재능 나눔 지원사업의 일환으로 실제로 그 상담 경험이 있거나 활동가로 상담을 활동한 전문가 경력이 있거나 아니면 저희가 전문교육을 통해서 약간 또래 상담가처럼 실제로 재능 나눔 지원사업 그 공익형 일자리 중에 일환으로 진행했던 적은 있어요. 근데 이게 그 분 모집하기도 그렇고

조건에 맞는 어르신들 찾기도 힘들고 상담 진행하다가 실제로 싸움이 난 적도 있어요. 보통 또래기도 하지만 나이 많으신 상담사로 활동하시는 분이 그 분보다 어린 사람을 상담할 수도 있는 거잖아요. 그 과정에서, 솔직히 제 입장에서는 일자리랑 연계하는 그런 거는 반대. (종사자9)

- 사업 계획과 상담 관리 측면에서 상담 교육에 대한 욕구 또한 높음.
- 현재 노인복지시설 평가기준에서 상담담당자가 교육을 이수하도록 되어 있으나 부서 간 순환되기도 하므로 전 직원에 대한 교육 또한 필요하다고 인식함.

상담 교육을 담당자만 받는 그런 조항이 있으니까, 전체 직원에게 기본적인 상담 능력을 할 수 있는 교육이 지원이 된다면 업무가 다시 로테이션이 된다 해도 질이 유지가 될텐데 지금은 개인의 노력이나 그런 부분에서만 좀 가능한 상황이라 전체적인 제도로 뭔가 지원이 된다면 좀 도움이 되겠다는 생각이 들었습니다. (종사자1)

이론적인 교육도 필수적으로 들어가야 한다고 생각해서 그제 들어가고 있는데, 어르신들 입장에서는 이제 이론적인 게 필요한 가에 대한 사람도 있어서 실습위주로도 희망합니다. (종사자3)

- 상담에 대한 부정적인 인식으로 상담이 필요한 노인이 서비스를 거부할 때가 있음.
- 이에 상담에 대한 인식개선을 기관 차원이 아닌 시 차원에서 진행되기를 희망함.

어르신들이 상담에 대한 거부감도 있지만 집단 상담을 하다보면은 다른 어르신들에게 자신의 이야기를 하는 것에 대한 거부감이 들 때도 있어요. 다른 사람이 이런 얘기를 했을 때 저 사람의 인생은 좀 더 나아보이는데 그거에 대해 중도 포기하시는 경우도 있더라고요. 그런 거에 대해 좀 열린 교육이 있었으면 좋겠어요. (종사자3)

- 기획 측면에서 집단상담을 구성하기 위한 정보나 강사 풀(pool)을 공유하기 희망함.

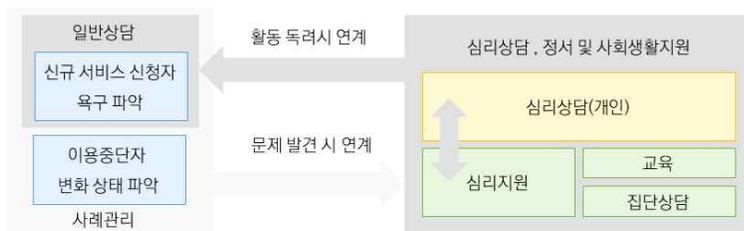
네이버에 검색하면 나오긴 하는데 대상층에 따른 커리 리스트가 있으면 어떨까 하는 생각이 들더라고요. 제가 작년부터 여러 가지를 해보고 싶어서 영화 치료도 해봤고 미술, 그리고 웰다잉 아로마테라피 이제 기질 검사 이렇게 계속 도입을 해보고는 있는데 또 어떤 효과적인 게 또 있을까? 이런 생각이 고민이 되더라고요. (종사자7)

집단 상담으로 책정이 돼 있는 예산 대부분 90%는 거의 강사비예요. 단가가 높다 보니까. 그래서 강사라도 알선해 주시면 저희가 정말 좋을 거 같아요. (종사자8)

제3 절 소결

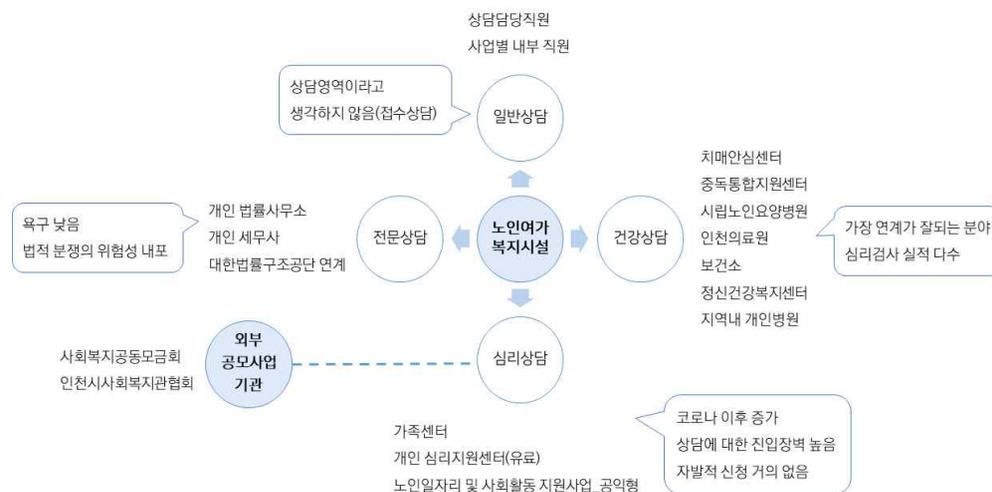
- 인천시의 노인상담사업은 노인복지관 10개소와 노인문화센터 15개소에서 제공함.
- 주로 「2024년도 노인복지관 평가지침」에 따른 지표에 맞춰 운영되고 있어 최근 3년 간 집단상담의 실적(2020~2022년)과 비교하여 인터뷰조사 결과 2023년은 집단상담이 강화되는 경향을 보임.
 - 상담의 주요 주제는 우울과 관계갈등이었으나 시간이 지남에 따라 다양한 주제의 상담이 제공되었으며, 사업량 또한 증가하는 추세를 보임.
- 노인복지관 등은 교육사업에 가장 주력하고 있지만, 정신건강 및 사회생활 측면에서 중요한 사업으로 인식하고 있음.
- 그러나 상담전담인력의 부재, 낮은 예산액, 공간 취약 등으로 상담사업 운영의 어려움을 느끼고 있으며, 보다 실질적인 슈퍼비전과 교육이 필요하다고 생각함.
- 인천시 내 노인복지관 등에서의 상담사업의 제공 과정을 보면, 다음 <그림 3-2>와 같이 개인 및 집단 심리상담, 이용상담, 사례관리에서 서로 연계되어 대상자를 발굴하고 있음.
 - 일반상담 및 사례관리를 통해 서비스가 필요한 대상자를 발견 시 개인 및 집단 상담으로 연계함.
 - 개인심리상담과 집단심리상담에 각각 참여하는 노인에게 집단 역동이 필요하거나 개인 심층 상담이 필요하면 다른 유형의 상담에 참여할 수 있도록 권장함.
 - 또한 상담을 통해 노인이 가진 문제가 완화되면 일반상담으로 연계하여 다른 교육 프로그램에 참여할 수 있게 함.

<그림 3-2> 상담사업 대상자 발굴 과정



- 상담유형별 서비스 제공 주체는 다음의 <그림 3-3>과 같이 요약할 수 있음.
- 노인복지관 등은 건강상담, 전문상담, 심리상담의 영역에서 외부 기관과 연계하여 진행되고 있으며, 시간과 상담비용 등은 구조화 되어 있는 편임.
- 개인상담은 60분 10만 원, 집단상담은 90분 15만~30만 원 수준임.

<그림 3-3> 상담유형별 서비스 제공 주체와 평가



- 인천시 노인상담사업 운영 현황에서 나타난 인력, 예산, 정보, 관리의 문제를 해결하기 위해서 이를 통합하여 노인상담사업을 관리할 수 있는 컨트롤 타워의 역할이 가장 필요한 것으로 보임.
 - 컨트롤 타워는 노인복지관 등에 파견할 전문상담사를 양성하고, 교육, 관리, 상담, 슈퍼비전을 제공하고, 기관에는 직접적으로 상담 매뉴얼을 보급하고 상담교육을 제공하며, 심층상담이 요구되는 경우 직접 상담을 수행할 수 있음.
 - 노인복지관 등에서는 상담이 필요한 노인을 발견하고 의뢰하며, 전문상담사로부터 지원 요청이 있을 경우 이를 지원하고 내담자의 상담결과를 관리하는 역할을 수행함.

제 4 장

노인집단상담 프로그램 개발

제1절 노인집단상담 프로그램 개요

제2절 노인집단상담 프로그램 내용

제4장 노인집단상담 프로그램 개발

제1절 노인집단상담 프로그램 개요

1. 개발 목적

- 제2장에서 살펴본 바와 같이 소가구 등 가족형태와 생활주기의 변화, 노화 등으로 인해 노년기 사회적 관계망은 축소되고 있음.
- 이로 인한 사회적 고립과 외로움은 건강 노화를 위협하는 요소로, 노인의 신체적·정신적·사회적 건강에 부정적인 영향을 미침.
- 특히 인천은 전국과 비교하여 노인인구의 비율은 낮지만 노인1인가구의 증가폭이 크고, 도움이 필요한 상황에서 도움을 받을 수 있는 수와 비율 또한 더 적어 사회적 관계망이 취약한 지역이라 할 수 있음.
- 따라서 노인이 기존의 사회적 관계망을 잘 유지하고, 새롭게 형성할 수 있게 돕기 위한 지원이 요구되는데, 이는 노인복지관 등을 통한 노인집단상담 프로그램을 통해 제공될 수 있음.
- 이에 본 장에서는 인천시 현황에 맞추어 대인관계 증진을 위한 노인집단상담 프로그램을 개발하여 노인복지관 등의 정보와 인력의 문제를 해결하는데 돕고자 함.
- 본 장에서 개발된 프로그램 매뉴얼은 조사를 통해 나타난 결과가 현장에 즉시적으로 사용될 수 있도록 지원할 수 있는 근거기반 정책의 일환이며, 제3장의 소결에서 논한 컨트롤 타워의 역할로 제시한 노인상담 매뉴얼의 보급 또한 본 장의 내용과 같이 제작되어 배포될 수 있음을 실제 예시로 제시하고자 함.

2. 대인관계 증진 프로그램의 목적

- 본 프로그램은 큰 틀에서는 대인관계 기능을 개선하여 증상 완화에 초점을 맞춘 심리치료의 한 형태인 대인관계치료(Interpersonal Psychotherapy: IPT)에 기반을 두고자 함.
- IPT는 인간관계와 의사소통에 중점을 두며, 지금-여기관계에 초점을 맞추는 특성이 있음(CAMH, 2023-10-02 검색).

- 본 프로그램 역시 대인관계 증진을 목표로 하며, 이를 위해 의사소통을 주요 내용으로 포함하고 있으며, 대인관계 기능 향상 및 사회적 지지를 구축하는 것을 주요 목표로 하고 있음.
- IPT는 본래 우울증 치료에 초점을 두고 있으며, 우울증은 사랑하는 사람의 죽음(복잡한 사별), 사랑하는 사람과의 싸움(역할 분쟁) 또는 기타 삶의 격변(지리적 또는 직업적 이동, 결혼이나 다른 관계의 시작이나 끝), 신체적 질병이 발생하는 것(역할 전환) 등으로 인해 발생할 수 있음(Markowitz & Weissman, 2004)다고 봄.
- 따라서 IPT는 크게 네 가지 영역, 관계갈등, 애도와 상실, 역할전이 및 대인관계 결핍, 민감에 초점을 두고 있음(대한노인정신의학회, 2015).
- IPT는 앞서 제시한 일련의 생활사건이 기분변화를 유발하든, 혹은 유발되든 상관없이 불안한 생활사건을 해결하고 사회적 기술을 구축하여 자신의 삶을 조직화 할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 하는데, 즉 환자가 생활문제를 포함한 대인관계가 개선된다면 우울증도 개선된다고 보는 것임(Markowitz & Weissman, 2004).
- IPT는 우울증뿐만 아니라 양극성 장애나 폭식증과 같은 장애 외상후 스트레스 장애나 불안장애에 대한 개입도 이루어지고 있음(ISIPT 홈페이지, 2023-10-02 검색). 실제 우리나라에서도 우울감소 외에도 분노조절 및 자살사고(진수민·손정락, 2015), 자아존중감(김선하·김춘경, 2009) 등에 대한 개입효과를 검증한 연구들이 이루어졌음.
- 이러한 치료적 효과에 기반을 두어 IPT는 기분장애 외에도 비기분장애 및 다른 질환에 대한 치료법으로 활용되고 그 효과성들이 검증되고 있음(Markowitz & Weissman, 2004).
- IPT를 집단형식에 적용하는데 있어 주요 과제는 대인관계에 지속적으로 초점을 맞추는 것이며, 특히 처음 4세션은 자신이 해결해야 할 문제 뿐 아니라 다른 회원들의 문제들도 인식할 수 있도록 도와야 함(MacKenzie, & Grabovac, 2001).
- 이를 위해서는 분위기를 조성하는 것이 중요하고, 구성원이 문제를 공유하면 구성원 간 신속한 결속을 촉진할 수 있음(MacKenzie, & Grabovac, 2001).
- WHO 와 Columbia University(2016)는 IPT-G에서 자신의 우울 증상에 대해 이야기하고, 우울증의 원인이 되는 문제를 이야기함으로써 서로를 지지하고 대안을 제공하고 문제를 처리하는 새로운 방법을 연습하도록 함.

- 집단 안에서 안전한 방법으로 문제를 처리하는 방법을 배우고 연습한 다음 이를 일상생활에서 시도하고, 이 시도 경험을 그룹 안에서 함께 다시 다루도록 함.
- 이에 본 프로그램 또한 ITP의 기반에서 직접적 우울 개선을 목적으로 하지 않으나, 대인관계 개선을 통해서 삶의 다양한 측면에서 긍정적 효과를 유발할 수 있을 것으로 기대함.
- 자신의 대인관계에 대해 이야기 하고, 대인관계의 문제나 어려움의 원인을 파악하고 이야기 하도록 하고, 그러한 과정에서 서로를 지지하고, 문제를 해결하기 위한 새로운 대안이나 문제해결 방법을 배우고 이를 일상생활에서 시도 할 수 있도록 함.
- IPT는 대인관계 개선 등을 통해 우울증을 개선하는 것이 주요 목적이지만, 본 연구는 대인관계 개선에 궁극적인 목적을 둔다는데 차이점이 있음.
- 따라서 본 프로그램은 기본적으로 대인관계치료를 기반으로 하고자 하지만 다양한 심리치료이론 및 기법을 통합적으로 사용함으로써 대인관계 증진을 도모하고자 함.
- 부분적으로 회상치료(Reminiscence Therapy)의 기법을 활용함.
 - 인생회상(Life review)은 우울증이 있는 노인을 위한 치료 방법으로, 점점 더 많은 관심을 받고 있음(Fry, 1983).
 - 회상치료는 Erikson의 심리사회적 발달 이론과 Aichley의 연속성 이론을 바탕으로 1963년 Butler에 의해 개발됨(Butler, 1963).
 - Butler(1963)는 회상치료를 통해 노인의 기억력 증가에 긍정적 영향을 미칠 뿐 아니라, 우울증 개선 등에 효과적임.
 - Hsieh과 Wang(2003)은 회상치료에 대해 자신의 과거 생활을 검토하고 재경험하고 새롭게 해석하도록 안내하는 치료 과정으로, 이를 통하여 노인들은 자신을 더 잘 이해하고 자존감을 높일 수 있을 뿐만 아니라 사회화를 촉진한다고 봄.
- 또한 Adler(1924)의 개인 심리학(individual psychology)의 내용을 반영함.
 - Adler(1924)는 사회적 관심이 없으면 절망하게 되고, 삶을 부정적으로 보게 된다고 함. 또한 Adler(1969)는 상담에서 변화를 이끌어 내는 가장 핵심적인 기술이 바로 격려이며, 격려는 정신건강에 아주 중요하고 기본적인 개념이자 강력한 치료의 도구 라고 하였음.
 - 이는 임파워먼트 모델(Empowerment model)과 일맥상통한 내용이라 할 수 있음.

- 임파워먼트 모델은 클라이언트에게 힘과 용기를 불어 넣어 능력을 갖고 주변상황을 통제할 수 있도록 성장시키는 것으로 자신의 열망과 발전을 위해 사회적 자원과 기회에 대한 접근성을 향상시키는 것을 목적으로 함(황성철, 2002).
- 따라서 본 프로그램에서는 Adler의 개인심리학 및 임파워먼트 모델에 기반하여 집단 구성원간의 서로에 대한 지지와 격려를 기본 바탕으로 하고 있으며, 프로그램 활동 중 자기격려의 내용 등을 반영함.
- 프로그램은 15회 내외 구성(대한노인정신의학회, 2015), 8회기 구성(WHO & Columbia University, 2016; 진수민·손정락, 2015)으로 제시되었으며, 본 프로그램은 현장의 활용도를 높이기 위해 10회기로 구성함.
- Markowitz와 Weissman(2004)의 경우 IPT는 시작, 중간, 종료 각 3회기의 3단계로 구성될 수 있다고 제시하였고, 대한노인정신의학회(2015)와 CAMH의 자료를 기반으로 IPT의 구조를 정리하면 다음과 같음.
 - 시작세션(1회기 ~ 2 or 3회기)은 정보수집과 치료 초점에 대한 결정을 내리는데 초점을 둬. 이때 치료적 동맹을 맺고, 주요 관계목록(대인관계)을 작성함.
 - 중간세션(4회기 ~ 12 or 14회기)은 문제에 대한 해결책을 찾기 위해 노력하고, 이를 실행하는 과정으로 대인관계 행동의 변화를 유도하고, 문제를 해결하기 위해 다양한 기법을 사용함.
 - 마지막 세션(13 or 15회기 ~ 14 or 16회기)에는 치료종료와 관련된 상실감을 다룸. 또한 치료기간 중 이루어진 대인관계 발전에 대해 되돌아보는 시간을 가짐.
- 본 프로그램은 위의 세 단계를 참고로 하여 다음과 같이 10회기의 구조를 설정함.
- 1~4회기는 집단 구조화 및 친밀감 형성 그리고 사정단계, 5 ~ 9회기는 대인관계를 증진하기 위한 다양한 교육 및 치료적 접근, 10회기는 프로그램 종결 단계로 지금까지의 성과를 되짚어 보고, 대인관계를 증진하기 위한 다양한 실천 전략에 대한 지속적인 실행을 당부함.

3. 프로그램 가이드라인

1) 대상자 선정 시 고려사항

- 본 프로그램은 일반 노인을 대상으로 하기 때문에 정신건강이 취약한 대상의 경우 본 프로그램의 참여가 제한될 수 있으며, 프로그램 참여시 문제가 유발될 수 있는 신경학적 질환이 없는 경우에 참여가 가능함

2) 프로그램 기획 및 재구성시 고려사항

- 본 프로그램 각 모듈별로 구성되어 있어, 이를 재구성함으로써 다양한 형태로 재구성할 수 있음.
- 프로그램 진행에 앞서 매 회기마다 강사의 자기 평가 및 기관의 평가, 그리고 참여자 최종평가가 이루어질 수 있도록 함.
- 강사의 자기 평가서 및 기관의 평가서 그리고 참여자의 최종 평가서는 다음의 <표 4-1>, <표 4-2>, <표 4-3>과 같음.
 - 강사의 자기평가서는 매 회기 강의준비에 관한 2문항, 진행 방법 및 내용에 관한 5문항, 목표 달성에 대한 2문항과 주관적 평가를 적도록 함.
 - 기관 평가서는 매 회기 강의 준비에 대한 2문항, 진행 방법 및 내용에 관한 5문항, 목표 달성에 대한 2문항, 타 기관 추천 의사에 대한 1문항, 환경점검에 대한 2문항과 주관적 평가를 적도록 함.
 - 참여자는 마지막 회기에 강의 준비에 대한 2문항, 진행 방법 및 내용에 관한 5문항과 주관적 후기와 개선 요청사항을 적도록 함.

<표 4-1> 강사의 자기 평가서[매 회기별]

단계	내용	예/아니오
강의 준비	1. 본 프로그램의 회기별 내용을 알고, 충분히 숙지하였습니까?	
	2. 본 프로그램 시 발생할 수 있는 돌발행동이나 문제 등에 대응방안을 갖고 있습니까?	
진행 방법 및 내용	3. 본 프로그램은 시작-진행-종결이 짜임새 있게 진행되었습니까?	
	4. 본 프로그램을 진행함에 있어 참여자들의 수준을 고려하였습니까?	
	5. 본 프로그램의 흥미를 불러일으키기 위해 노력하였습니까?	
	6. 본 프로그램에서 소외되는 구성원이 없게 참여를 독려하였습니까?	
	7. 본 프로그램을 진행함에 있어 각 내용이나 설명 혹은 예시들이 성차별적 내용 등이 포함되지 않았습니까?	

단계	내용	예/아니오
목표 달성	8. 본 프로그램을 통하여 각 회기별 목표를 달성할 수 있었습니까?	
	9. 본 프로그램의 전체 목표가 달성될 수 있도록 부합하게 진행되었습니까?	
프로그램 진행에 따른 주관적 평가		

〈표 4-2〉 기관의 평가서[매 회기별]

단계	내용	예/아니오
강의 준비	1. 본 프로그램의 회기별 내용을 알고, 충분히 숙지하였습니까?	
	2. 본 프로그램 시 발생할 수 있는 돌발행동이나 문제 등에 대응방안을 갖고 있습니까?	
진행 방법 및 내용	3. 본 프로그램은 시작-진행-종결이 짜임새 있게 진행되었습니까?	
	4. 본 프로그램을 진행함에 있어 참여자들의 수준을 고려하였습니까?	
	5. 본 프로그램의 흥미를 불러일으키기 위해 노력하였습니까?	
	6. 본 프로그램에서 소외되는 구성원이 없게 참여를 독려했습니까?	
목표 달성	7. 본 프로그램을 진행함에 있어 각 내용이나 설명 혹은 예시들이 성차별적 내용 등이 포함되지 않았습니까?	
	8. 본 프로그램을 통하여 각 회기별 목표를 달성할 수 있었습니까?	
타 기관 추천	9. 본 프로그램의 전체 목표가 달성될 수 있도록 부합하게 진행되었습니까?	
	10. 본 프로그램의 강사를 다른 기관에 추천하겠습니까?	
환경점검	11. 본 프로그램이 원활하게 진행될 수 있도록 장비 및 준비물 등을 사전에 비치해 두었습니까?	
	12. 본 프로그램이 원활하게 진행될 수 있도록 적절한 프로그램 실을 마련해 두었습니까?	
프로그램 운영에 따른 주관적 평가		

〈표 4-3〉 참여자의 만족 평가서[마지막 회기]

단계	내용	예/아니오
강의 준비	1. 본 프로그램의 내용에 대해서 만족합니까?	
	2. 본 프로그램의 진행방법에 대해 만족합니까?	
진행 방법 및 내용	3. 본 프로그램의 진행장소에 대해 만족합니까?	
	4. 본 프로그램의 강사에 대해 만족합니까?	

단계	내용	예/아니오
	5. 본 프로그램을 통해 나의 일상생활이 긍정적으로 변화되었습니까?	
	6. 본 프로그램에서 각 내용이나 설명 혹은 예시들이 성차별적 내용 등이 포함되지 않았습니까?	
	7. 본 프로그램을 다른 사람들에게도 추천하겠습니까?	
프로그램 참여에 따른 주관적 후기		
프로그램 개선을 위한 요청 사항		

3) 프로그램 운영상 고려사항

- 본 프로그램은 그리기, 붙이기 활동 외에 다양한 활동 들이 포함되어 있어 각 도구 사용 시 유의할 점을 안내하고 문제발생시 긴급대응 방안을 마련해 두어야 함.
- 참여자의 수준을 고려하여 프로그램의 원활한 참여를 위한 방안을 마련해 두어야 함.
- 예를 들어 문맹 등이 있을 경우 등을 고려하여 글을 쓰는 작업을 대신할 수 있는 다양한 방안을 비롯하여, 자원봉사자 등을 배치하여 프로그램의 원활한 참여가 이루어질 수 있도록 해야 함.

4) 프로그램 수행을 위한 자격 요건

- 본 프로그램의 기획이나 진행을 위한 자격요건은 다음과 같음.
- 첫째, 노인을 대상으로 한 프로그램의 기획 및 수행경력이 3년 이상인 관련 전문가 또는 이에 준하는 자 여야 함.
- 둘째, 노인 관련 연구 경험이 있는 석사학위자 또는 이에 준하는 자 여야 함.
- 프로그램을 재구성하여 사용할 경우, 이때 기획자의 자격요건은 5년 이상의 관련 경험 전문가 또는 석사 후 관련 경력이 2년 이상의 경력을 갖추어야 함.
- WHO와 Columbia University(2016)는 IPT-G를 진행하기 위해서 다른 사람을 도우려는 높은 동기와 좋은 의사소통 기술을 갖추는 것이 필요하다고 하므로, 다른 사람을 도우려는 높은 동기와 주의 깊게 듣고, 존중하고, 상대방에 대한 깊은 공감과 편안한 분위기를 제공하는 능력이 요구됨.

5) 프로그램을 위한 환경 구성

- 본 프로그램은 기본적으로 8명에서 최대 12명 정도를 대상으로 한 프로그램으로, 프로그램의 진행방식은 교육을 비롯하여, 역할연습 및 집단 토의 등의 다양한 방식을 포함하고 있음.
- 따라서 본 프로그램이 원활하게 진행되기 위해서는 최소한의 자기공간 및 소규모 집단 활동을 할 수 있는 공간이 마련되어야 함.
- 기본적으로 동글게 원형으로 배치하되, 회기별 내용에 따라서 변경할 수 있음.
- 기본적으로 워크시트를 기반으로 한 워크북이 요구되며, 필기도구 등이 제공되어야 하며, 회기에 따라 세부적인 준비물 등이 필요할 수 있음.
- 교육 방식도 활용하고 있으므로 빔프로젝터와 노트북이 필요함.

4. 프로그램의 진행방식

- 프로그램은 교육상담의 형태를 가지고 있으며, 따라서 다양한 진행방식이 활용될 수 있음. 대표적으로 교육, 역할연습, 모델링, 집단토의 등임. 이를 간단히 살펴보면 다음과 같음.
- 본 프로그램에서는 대인관계와 정신건강 등 프로그램의 내용에 대한 정확한 이해를 위해 교육방식으로 접근함.
- 실제 프로그램의 참여에 있어서 사전적 배경지식 습득과 의사소통 등의 활동을 위해서 구체적인 과정에 대한 절차 지식습득 및 이해를 전제로 하므로, 이를 위해 직접적인 교육 방식을 채택함.
- 본 프로그램은 다양한 워크시트 활동지를 활용함으로써 역할 연습을 실시함.
- 역할 연습을 통하여 자신의 입장뿐만 아니라 상대방의 입장을 이해할 수 있는 계기를 마련해 줄 수 있음.
- 본 프로그램은 다양한 질문이나 활동 등이 포함되어 있고, 도입질문이나 개방적 질문들을 통해 어르신들이 자신의 경험을 공개하고 이야기할 수 있도록 구성함.
- 이러한 과정에서 집단 지도자는 모델링을 통해 경험의 기회를 제공함.

- 집단토의는 구성원들이 서로의 경험, 감정 그리고 그에 따른 생각이나 의견 등을 나누는 상호작용으로, 이를 통해 집단 토의를 통해 맥락적인 상황을 토대로 문제점을 찾고, 해결방안을 모색하며, 실천 가능한 방법을 공유하는 과정에서 학습자의 능동적인 참여를 도울 수 있음(김현주, 2016).
- 또한 집단 토의를 통하여 참여자들의 사고력을 향상시키고(Johnson & Johnson, 1988), 비판적, 논리적, 창의적 사고를 길러 의사결정과 문제해결력을 향상시킬 수 있음.

5. 활용할 수 있는 기본 기법

- 사회복지 프로그램과 상담 장면에서 활용할 수 있는 기본 기법들로 경청하기, 명료화하기, 반영하기, 질문하기, 직면하기 등이 있음.
- 경청하기란 참여자의 이야기를 주의 깊게 귀담아듣는 태도로 말의 내용뿐 아니라 말하려는 의도와 심정을 주의 깊게 정성 들여 듣는 것임.
- 집단지도자는 경청하기를 잘하기 위해서 클라이언트의 언어적 반응뿐만 아니라 비언어적 반응에 대해 민감하게 지각할 수 있어야 하며, 언어적 반응과 비언어적 반응을 통해 관심을 기울이고 있다는 것을 나타내야 함.
- 클라이언트를 향해 몸을 기울이며, 이야기 중간에 고개를 끄덕이며, 클라이언트의 속상한 이야기에는 미간을 찌푸리며 공감을 표현하고 “아”, “네”, “그랬군요” 등과 같은 단순한 음성 반응을 보일 수 있음.
- 명료화하기는 클라이언트의 말에 내포되어 있는 뜻을 클라이언트에게 명확하게 말해주는 것, 또는 분명하게 말해달라고 요청하는 기술임.
- “부정적인 감정이 들었다고 표현하셨는데, 부정적인 감정 중 구체적으로 어떤 감정이셨나요?”, “어떤 상황이었을까요? 사례를 들어서 말해주시겠습니까?” 와 같은 질문을 통해 클라이언트는 모호하게 표현하던 자신의 생각과 감정에 대해 보다 구체적이고, 세세하게 생각해 보고 표현함.
- 반영하기는 클라이언트의 말과 행동에서 표현된 감정과 생각 및 태도를 사회복지사가 다른 말로 되돌려주는 기술임.

- 내용 반영하기는 재진술과 일맥상통하는 의미로, 클라이언트의 메시지에 표현된 핵심 인지 내용을 되돌려주는 기술임.
- 감정 반영하기는 클라이언트가 말한 내용 자체보다는 그 뒤에 숨어있는 감정을 파악하고 되돌려주는 기술임.
- 질문하기는 주로 구체적으로 필요한 정보를 얻고자 할 때 사용하는 기술로, 일반적으로 질문의 유형은 크게 개방형과 폐쇄형으로 구분됨.
 - 개방형 질문은 클라이언트로 하여금 자신의 생각대로 질문에 답하도록 하는 것으로 자유롭게 생각과 감정을 표현할 수 있도록 하는 질문으로 “가장 걱정되는 부분은 어떤 부분인가요?”, “그때 기분이 어떠셨나요?”, “지금은 어떠신가요?” 등이 있음.
 - 폐쇄형 질문은 클라이언트의 대답의 폭을 제한시키는 질문 유형으로 “예”, “아니요”와 같이 짧게 대답할 수 있는 질문으로 “이전에 동일한 서비스를 지원받은 적 있나요?”, “자살을 생각한 적 있나요?” 등이 있음.
- 직면하기는 문제를 지속시키는 클라이언트의 감정, 행동, 사고를 사회복지사가 직접 지적해 주는 기술로, 주로 클라이언트가 인식하지 못하거나 인정하기를 거부하고 있는 감정이나 생각, 사고를 직접 인식하도록 지적해 주는 것이기 때문에 클라이언트의 방어기제를 높일 수 있음.
- 예를 들어 클라이언트가 “저는 현재 편안합니다”라고 말하면서 다리를 떨고, 손톱을 뜯고 있을 때, 사회복지사는 “말로는 편안하다고 하시지만 다리를 떨고, 손톱을 뜯으시네요”라고 모순을 지적하는 것임.
- 해석하기는 클라이언트가 겉으로 나타내는 문제가 자신의 내부적 정신작용과 관련되어 있는데도 이를 의식하지 못하거나 깨닫지 못할 때 그 관련성을 설명해서 이해시키는 기술임.
- 재진술은 내담자의 진술 내용이나 의미를 반복하거나 바꾸어 말하는 것을 일컫는데, 내담자가 사용한 말의 길이와 비슷하거나 적은 단어를 사용하는 것이며, 상담자가 내담자의 이야기를 잘 듣고 있으며, 내담자를 잘 이해하려고 노력하고 있음을 내담자에게 전달함.
 - 반복은 내담자가 한 말을 거의 그대로 재진술하는 것이며, 환언은 내담자가 한 말을 다소 바꾸어서 재진술 하는 것, 요약은 내담자가 한 말을 짧게 재진술하는 것임.

- 요약하기는 내담자가 진술한 여러 주제를 연결하고, 특정한 주제를 부각 하는 일종의 재진술이며, 자기개방(자기노출)은 내담자가 상담 중에 표현하는 경험이나 생각 또는 감정과 관련되는 상담자의 경험이나 개인적인 정보를 내담자에게 공개하는 것임.
- 정보제공은 상담자가 내담자에게 사실이나 자료, 의견 등에 관한 정보를 제공하는 활동이며, 역할극(Markowitz and Weissman, 2004)은 역할극은 사회적 상호작용이나 다른사람의 관점을 이해하기 위해서 어떤 행동, 느낌, 자세 등을 특정상황에서 가정하여 맡은 역할을 하는 것으로 심리치료의 한 방법으로 사용됨.
- IPT 에서는 실제 생활을 위한 리허설을 하는데, 역할극을 통해 대인관계 증진을 도모하고, 새로운 대처기술 등을 학습함.
- 브레인스토밍(Markowitz and Weissman, 2004)은 창의적인 아이디어를 생산하기 위한 학습 도구이자 상담기법으로, 집단적 창의적 발상 기법으로 집단에 소속된 인원들이 자발적으로 자연스럽게 제시된 아이디어 목록을 통해서 특정한 문제에 대한 해답을 찾고자 노력하는 것임.
- IPT 에서는 대인관계의 변화가 부정적일 때 무엇이 잘못되었는지 분석하고, 새로운 대인관계를 창출하기 위해 브레인스토밍을 활용함.

제2 절 노인집단상담 프로그램 내용

1. 단계별 프로그램 내용

- 다음 <표 4-4>와 같이 본 프로그램은 크게 접수 및 사정단계, 개입단계 그리고 종결 단계로 구성되며, 단계별 목적과 주요 내용을 살펴보면 다음과 같음.
 - 사정단계는 접수와 사정을 하는 단계로 1회기에서 3회기까지 배정함.
 - 개입단계는 대인관계, 정신건강에 대한 전문적 접근을 하는 단계로 4회기에서 9회기 까지 총 7회기로 배정함.
 - 종결단계는 평가 및 사후검사를 하는 단계로 1회기로 배정함.
- 본 프로그램은 IPT에 기반을 두고 제작되었으며, 대인관계와 관련된 다양한 이론적 기반을 바탕으로 세부 프로그램의 내용을 풍부하게 구성하고자 하였음.

〈표 4-4〉 전체 프로그램 개요

단계		주요 내용	회기	이론적 근거/기반 및 주요 기법/기술
1단계	접수	스크리닝 및 사전검사 오리엔테이션 및 친밀감 형성하기	1회기	
	사정	나의 삶, 나의 인생	2회기	회상중심치료, 개인심리학, 강점관점
		나와 가족의 이야기	3회기	예술치료, 강점관점, 긍정심리학
2단계	개입	나와 지역사회, 관계 시작(형성)하기	4회기	호위대모델
		정신건강: 외로움과 고독의 이해	5회기	사회적 욕구관점, 상호영향론적 관점
		관계형성 기술: 의사소통 진단하기	6회기	의사소통 이론
		관계형성 기술: 의사소통 실습	7회기	의사소통 이론
		감정알기와 감정조절하기	8회기	정서이론, 문제해결이론, MBSR
		나와 너 그리고 우리, 사회적 자원 연결하기	9회기	사회교환이론
3단계	종결	평가 및 종결, 사후검사	10회기	

1) 집단 프로그램 초기접수 및 사정단계

- 본 프로그램은 노인 외로움 감소를 위한 대인관계 집단 프로그램으로, 자발적 참여신청서를 작성한 노인을 대상으로 참여자를 모집함.
- 1회기 정신건강 사정단계에서 대인관계 검사, 우울증 검사, 간이정신검사 등 사전검사를 실시함.
- 1회기 사전검사 후 2회기에서 참여자가 선별된 후 프로그램 참여에 대한 동의서 작성 및 프로그램 참여 서약서 등을 작성하도록 함.
- 프로그램 기획의도에 따라 3회기 가족관계사정의 단계는 생략할 수 있음.

2) 집단 프로그램 개입단계

- 프로그램 개입단계에서는 정신건강 특히 외로움 및 대인관계에 대한 개괄적인 설명을 통해 자신의 상태를 이해, 진단하는 시간을 가짐.
- 노인기에 새롭게 관계를 시작(형성)하기 위한 다양한 방법들, 특히 경험들을 살펴봄.

- 최근 다양한 사회적 전달체계가 증가하고 있으므로, 이러한 방법을 통해 사회적 관계를 확장하는 방법을 발견할 수 있도록 함.
- 관계형성을 위해 의사소통의 중요성을 알고, 긍정적 의사소통을 실현할 수 있도록 함.
- 나아가 이러한 관계를 유지하기 위한 다양한 방법들, 감정조절 및 갈등 해결을 비롯하여, 다양한 의사소통의 방법들(온라인 매체 활동)을 통해 지속적인 교류 방법을 파악할 수 있도록 함.

3) 집단 프로그램 종결단계

- 프로그램 종결 단계에서는 새로운 관계를 통한 자아생산감 및 통합을 달성하고, 사회적 관계를 공고히 할 수 있도록 함.
- 또한 1 ~ 4회기에 실시했던 사전 검사 들을 통해, 프로그램의 효과성을 검증함.

2. 프로그램 구성

- 본 프로그램은 IPT기반 대인관계 증진 프로그램으로 각 모듈별로 구성되어 사회적 관계를 포함하여 정신건강 등 다양한 주제를 다루고 있으며, 각 회기별로 다양한 이론적 배경이나 기법, 혹은 기법 들을 활용하여 내용을 구성함,
- 따라서 본 프로그램을 활용할 때 전 회기를 다 사용할 수도 있으며, 10회기의 프로그램을 현장에서 운영하기는 어려울 경우 모듈별로 재구성하여 사용할 수 있음.
- 각 주제나 내용에 따른 모듈안을 제시하면 다음 <표 4-5>와 같음.
- IPT에 기반을 둔 대인관계 증진 프로그램의 경우 1회기부터 10회기를 모두 활용할 수 있으나, 대인관계 증진에만 초점을 맞춘 단순형 프로그램은 1회기 4회기 9회기 10회기를 활용하여 재구성할 수 있음.
- 노년기 주요 과업인 자아통합에 초점을 맞추기 위해서는 1회기, 2회기, 3회기, 4회기, 5회기, 9회기, 10회기 등을 사용할 수 있으며, 의사소통을 주제로는 1회기, 6회기, 7회기, 10회기의 내용을, 정신건강 증진을 주제로는 1회기, 2회기, 5회기, 8회기, 10회기 등을 사용할 수 있음.

〈표 4-5〉 대인관계 증진 프로그램의 재구성 방안

구분			주제 유형				
			대인관계 증진	대인관계증진 (단순형)	자아통합	의사소통	정신건강 증진
1단계	접수	오리엔테이션 및 친밀감 형성하기	◎	◎	◎	◎	◎
	사정	나의 삶, 나의 인생	◎	○	◎	○	◎
		나와 가족의 이야기	◎	○	◎	○	○
2단계	개입	나와 지역사회, 관계 시작(형성)하기	◎	◎	◎	○	○
		정신건강: 외로움과 고독의 이해	◎	○	◎	○	◎
		관계형성 기술: 의사소통 진단하기	◎	○	○	◎	○
		관계형성 기술: 의사소통 실습	◎	○	○	◎	○
		감정알기와 감정조절하기	◎	○	○	○	◎
		나와 너 그리고 우리, 사회적 자원 연결하기	◎	◎	◎	○	○
3단계	종결	평가 및 종결	◎	◎	◎	◎	◎

◎ 필수 ○ 권장

○ 단 각 주제별로 모듈을 재구성하고자 할 때는 1회기에 대한 내용이 프로그램의 주제나 내용에 맞게 오리엔테이션 되어야 하며, 마찬가지로 10회기 종결단계에서도 프로그램의 주제나 내용에 맞게 정리되어야 함.

3. 사전 검사

○ 본격적인 프로그램에 앞서서, 프로그램 참여가 부적절한 고위험군을 선별하기 위해 관련된 척도를 활용하여 스크리닝 검사를 실시함.

○ 어르신들의 경우 문맹 등 한글을 읽고, 이해하는데 어려움이 있을 수 있으므로, 이 경우 자존심이 상하지 않게 도움을 받을 수 있도록 유도함.

○ 예를 들면 다음과 같이 안내할 수 있음.

어르신들께서 잘 따라와 주고 계시네요. 이제 프로그램에 앞서서 간단한 설문조사를 실시하려고 합니다. 비밀 조사이므로 옆 어르신들과 함께 논의하실 필요가 없습니다. 혼자서 생각하고 응답을 하시면 됩니다. 혹시나 안경을 껴도 글이 잘 안 보이는 경우나 손이 조금 불편하신 경우는 손을 들면 보조 선생님들께서 1:1로 설문조사를 도와주실 겁니다. 설문은 비밀이 보장되기 때문에 솔직하게 작성 부탁드립니다. 그리고 설문에 많은 문항이 있지 않으니 성심성의껏 설문을 부탁드립니다.

○ 사전검사 도구로 다음 <표 4-6>과 같은 정신건강 척도를 소개함.

<표 4-6> 스크리닝 검사

<ul style="list-style-type: none"> • 척도소개: Patient Health Questionnaire(PHQ)는 1999년에 Spitzer 등이 개발하였고 일차적 임상장면에서 접하기 쉬운 정신질환들을 감지하고 진단에 도움을 주기 위해 만들어진 자기 보고식 질문지로 주요우울장애의 진단을 위해 9가지 문항으로 이루어져 있음. 이를 안재용 외(2013)가 Patient Health Questionnaire-2(PHQ-2)를 표준화과정을 거쳐 제안함. • 출처: 안재용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범(2013). 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 표준화 연구. 생물치료정신의학, 19(1), 47-56. • 평가방식: 전혀 없음=0, 며칠동안=1, 1주일 이상=2, 거의 매일=3으로 점수를 부여하고, 총점이 10점 이상으로 주요우울장애가 의심됨. 0~4점은 우울 증상이 없으며, 5~9점은 가벼운 우울 증상으로 일상생활에 장애가 될 정도는 아님. 10~19점은 중간 정도 우울증을 의심해야 하며, 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며, 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 함. 20~27점은 심한 우울증으로 의심되므로 전문적인 기관의 치료적 개입과 평가가 요구됨. • 참고사항: 진단 및 증상의 심도, 경과관찰을 위한 가이드라인은 다음과 같음. 							
1단계 (진단)	1번과 2번 질문에서 2점이나 3점을 받았습니까?		예 →	우울증의 기준에 부합됩니다.			
			아니오 →	우울증이 아닙니다. 2단계로 가십시오.			
2단계 (심각도)	1번에서 9번까지 합을 구하십시오.						
	점수	0-4	5-9	10-14	15-19	20-27	
	분류	우울아님	가벼운증상	경한 증상	중한 증상	심한 증상	
<ul style="list-style-type: none"> • 9번 문항을 1점 이상으로 응답한 경우는 가까운 병·의원(정신건강의학과 등 전문의)에서 진료를 받거나, 정신건강복지센터(또는 정신건강 위기상담전화)에서 상담을 받을 수 있도록 안내해야 함. 							
연 번	지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 난에 0표 해 주십시오			전혀 없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1	매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다.						

2	기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다.				
3	잠들기 어렵거나 자주 깬다/혹은 잠을 너무 많이 잔다				
4	피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다				
5	식욕이 줄었다/혹은 너무 많이 먹는다				
6	내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다.				
7	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다.				
8	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다 /혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다				
9	차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다.				

- 프로그램의 효과를 검증하기 위한 사전 검사지로 다음 <표 4-7>과 같은 우울증 척도와 <표 4-8>와 같은 대인관계 척도를 활용할 수 있으며, 프로그램을 종료한 뒤 만족도조사와 함께 사후 검사지로 활용함.
- 우울증 척도는 전경구 외(2001)가 개발한 통합적 한국판 CES-D로, 신체저하, 긍정정서, 대인관계, 우울정서의 하위척도를 가짐.
 - 신체저하는 1번, 2번, 3번, 5번, 6번, 7번, 13번, 20번이며, 긍정정서는 4번, 8번, 12번, 16번, 대인관계는 9번, 14번, 15번, 19번이며, 우울정서는 10번, 11번, 17번, 18번임.
 - 문항이 길어 참여자가 응답하기 어렵다고 판단한 경우 대인관계 하위척도만 조사하는 등 일부 하위척도만을 사전 검사로 활용할 수 있음.
- 우울증의 측정은 거의 드물게(0점)에서 대부분(3점)의 4점 척도로 응답하며, 긍정정서에 해당하는 문항은 역채점을 실시하여 전체를 합한 값을 구함.
- 15점 이하는 정상 범주이며, 16-20점은 경미한 우울로 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닌 상태로 프로그램에 참여하는 노인은 20점 이하에 속해야 함.
- 21-24점은 중한 우울이며, 25-60점은 심각한 우울로, 일상생활에 어려움이 있거나 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구되는 상태로 프로그램에 참여하기 적절하지 않음.
- 대인관계 척도는 Schlein과 Guermey가 개발한 대인관계척도를 번안하여 사용한 윤정현(1998)의 척도를 활용함.

- 이 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 하위 척도를 가지며, 점수가 높을수록 대인관계가 건강하다고 볼 수 있음.
- 만족감은 1번, 2번, 3번, 4번 문항이며, 의사소통은 9번, 14번, 18번, 19번, 신뢰감은 15번, 17번, 23번, 친근감은 5번, 11번, 16번, 민감성은 6번, 10번이며, 개방성은 12번, 20번, 21번, 22번, 24번, 이해성은 7번, 8번, 13번, 25번임.
- 대인관계 척도 또한 우울증 척도와 마찬가지로 모두 응답하기 어렵다고 판단된다면 마찬가지로 일부 하위척도를 사전 검사로 활용할 수 있음.

〈표 4-7〉 우울증 척도

<ul style="list-style-type: none"> • 척도소개: 우울은 스트레스 적응 과정에서 흔히 나타나는 부정적 정서 상태로 가장 일어나기 쉬운 감정 반응임(양지훈 외, 2022). 일반적으로 우울증은 생각의 내용, 사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체 활동 등 전반적인 정신 기능이 지속적으로 저하되어 일상생활에도 악영향을 미치는 상태를 의미하며, 본 척도는 신체적, 긍정정서, 대인관계, 우울정서를 통해 우울증을 측정함. 				
신체적: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 13, 20		대인관계: 9, 14, 15, 19		
긍정정서(역채점 문항): 4, 8, 12, 16		우울정서: 10, 11, 17, 18		
<ul style="list-style-type: none"> • 출처: 전경구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76 • 평가방식: 거의 드물게=0, 때로=1, 상당히=3, 대부분=4로 채점, 긍정정서(4,8,12,16)는 역채점을 실시하여 전체 합산값을 구함. 0-15점은 정상 범주이며, 16-20은 경미한 우울로, 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닌 상태임. 21-24는 중한 우울이며, 신체적, 심리적 저하를 유발하여 일상생활에 부정적 영향을 미침. 25-60은 심한 우울이며 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구되는 상태임. 				
문항	거의 드물게 (1일 이하)	때로 (1~2일)	상당히 (3~4일)	대부분 (5~7일)
평소에는 성가시지 않았던 일이 성가시게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 별로 먹고 싶지 않았다: 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수 없었다	0	1	2	3
4. 나도 다른 사람만큼 기분이 좋았다	0	1	2	3
5. 하고 있는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다	0	1	2	3
6. 우울했다	0	1	2	3
7. 하는 일 마다 힘들게 느꼈다	0	1	2	3
8. 미래에 대해 희망적으로 느꼈다	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패적이라고 생각했다	0	1	2	3
10. 무서움을 느꼈다	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다	0	1	2	3
12. 행복했다	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다	0	1	2	3

14. 외로움을 느꼈다	0	1	2	3
15. 사람들이 불친절했다	0	1	2	3
16. 인생이 즐거웠다	0	1	2	3
17. 울음을 터뜨린 적이 있었다	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다	0	1	2	3
20. 일을 제대로 진척 시킬 수 없었다	0	1	2	3
총점				

〈표 4-8〉 대인관계 척도

<p>• 척도소개: 노인의 대인관계를 만족감, 의사소통, 신뢰, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성으로 측정함.</p>	
<p>만족감: 1, 2, 3, 4 의사소통: 9, 14, 18, 19 신뢰감: 15, 17, 23 친근감: 5, 11, 16</p>	<p>민감성: 6, 10 개방성: 12, 20, 21, 22, 24 이해성: 7, 8, 13, 25</p>
<p>• 출처: Schlein과 Guerney가 개발한 대인관계척도(relationship change scale)을 번안하여, 뇌졸중 노인들을 대상으로 한 윤정현(1998)의 척도를 재인용함.</p>	
<p>각 문항을 잘 읽고 여러분에게 가장 적합한 것 한 개를 고르시기 바라며, 자신의 느낌대로 정확히 그리고 솔직하게 답하여 주시기 바랍니다.</p>	
<p>나는 나 자신에 대하여 1) 매우 불만족스럽다 2) 약간 불만족스럽다 3) 그저 그렇다 4) 약간 만족한다 5) 매우 만족한다</p>	
<p>2. 나는 사람들에게 대하여 1) 매우 불만족스럽다 2) 약간 불만족스럽다 3) 그저 그렇다 4) 약간 만족한다 5) 매우 만족한다</p>	
<p>3. 다른 사람들은 나를 ()사람으로 볼 것이라고 생각한다. 1) 매우 불만족스러운 2) 약간 불만족스러운 3) 그저 그런 4) 약간 만족스러운 5) 매우 만족스러운</p>	
<p>4. 다른 사람들은 그 자신에 대하여 ()사람으로 본다. 1) 매우 불만족스러운 2) 약간 불만족스러운 3) 그저 그런 4) 약간 만족스러운 5) 매우 만족스러운</p>	
<p>5. 다른 사람과 나의 관계는 1) 매우 원만하지 못하다 2) 약간 원만하지 못하다 3) 그저 그렇다 4) 약간 원만하다 5) 매우 원만하다</p>	
<p>6. 나는 다른 사람의 바라는 욕구를 1) 거의 알지 못한다 2) 약간 알지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 아는 편이다 5) 매우 아는 편이다</p>	
<p>7. 나는 나 자신의 감정을 1) 거의 이해하지 못한다 2) 약간 이해하지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 이해한다 5) 매우 이해한다</p>	
<p>8. 나는 다른 사람의 감정을 1) 거의 이해하지 못한다 2) 약간 이해하지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 이해한다 5) 매우 이해한다</p>	
<p>9. 나는 다른 사람과 이야기 하는 것에 대해</p>	

1) 매우 어려움을 느낀다 2) 약간 어려움을 느낀다 3) 그저 그렇다 4) 약간 쉽게 느낀다 5) 매우 쉽게 느낀다
10. 다른 사람에 대한 나의 감수정은 1) 매우 느리다 2) 약간 느리다 3) 그저 그렇다 4) 약간 빠르다 5) 매우 빠르다
11. 다른 삶에 대한 나의 온정적인 태도는 1) 매우 적다 2) 약간 적다 3) 그저 그렇다 4) 약간 많다 5) 매우 많다
12. 다른 사람에 대한 나의 표현이나 개방성 정도는 1) 매우 적다 2) 약간 적다 3) 그저 그렇다 4) 약간 많다 5) 매우 많다
13. 나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 것이다. 1) 매우 어렵다 2) 약간 어렵다 3) 그저 그렇다 4) 약간 쉽다 5) 매우 쉽다
14. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 1) 매우 어렵다 2) 약간 어렵다 3) 그저 그렇다 4) 약간 쉽다 5) 매우 쉽다
15. 나는 다른 사람을 1) 거의 믿지 않는다 2) 약간 믿지 않는 편이다 3) 그저 그렇다 4) 약간 믿는다 5) 매우 믿는다
16. 나는 다른 삶에 대하여 1) 매우 거리감을 느낀다 2) 약간 거리감을 느낀다 3) 그저 그렇다 4) 약간 친근감을 느낀다 5) 매우 친근감을 느낀다
17. 나는 인간관계(사람들과 만나는데) 있어서 자신감이 1) 매우 적다 2) 약간 적다 3) 그저 그렇다 4) 약간 많다 5) 매우 많다
18. 나는 다른 사람과 의견이 맞지 않을 경우 그것을 건설적으로 (좋게) 1) 매우 못 다룬다 2) 약간 못 다룬다 3) 그저 그렇다 4) 약간 잘 다룬다 5) 매우 잘 다룬다
19. 나는 다른 사람과 이야기를 할 경우 어려움을 1) 매우 많이 느낀다 2) 약간 많이 느낀다 3) 그저 그렇다 4) 약간 안 느낀다 5) 거의 안 느낀다
20. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 1) 거의 표현하지 못한다 2) 약간 표현하지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 표현한다 5) 매우 표현한다
21. 나는 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을(건설적으로) 1) 거의 표현하지 못한다 2) 약간 표현하지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 표현한다 5) 매우 표현한다
22. 나는 나의 개인적인 관심사에 대하여 다른 사람과 1) 거의 나누지 않는다 2) 약간 나누지 않는다 3) 그저 그렇다 4) 약간 나눈다 5) 매우 나눈다
23. 다른 사람이 나에게 대한 느낌을 표현할 경우 그것을 믿고 받아들이는 정도는 1) 매우 적다 2) 약간 적다 3) 그저 그렇다 4) 약간 많다 5) 매우 많다
24. 다른 사람이 나에게 대한 부정적인 느낌을 표현할 때 내가 건설적으로 대하는 정도는 1) 매우 적다 2) 약간 적다 3) 그저 그렇다 4) 약간 많다 5) 매우 많다
25. 다른 사람과 앞으로 대인관계를 어떻게 해야 할지를 1) 거의 이해하지 못한다 2) 약간 이해하지 못한다 3) 그저 그렇다 4) 약간 이해한다 5) 매우 이해한다

4. 세부 프로그램 내용

○ 본 장에서는 현장에서 집단 프로그램의 계획안으로 활용하도록 돕고자 <표 4-5>의 주제에 따른 각 회기의 개요를 <표 4-9>의 세부 프로그램에 제시하며, 자세한 내용은 <부록 1>을 참고하기 바람.

〈표 4-9〉 세부 프로그램

회기	주제	오리엔테이션 및 친밀감 형성하기			
1	목표	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개를 통해 프로그램 참여 동기를 유발한다. 집단 규칙을 설정하고, 이를 서약서를 작성하고 준수한다. 집단구성원 상호간 친밀감 형성 및 신뢰 관계를 형성한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 강사소개 및 프로그램 소개 집단 규칙정하기 및 서약서 쓰기 	30분	필기구, 서약서, 도화지, 색연필 및 크레용과 같은 그리기 도구, 각종 꾸미기 도구(스티커 등)	
전개	자기 소개 및 자기 표현	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개 및 자기표현 워크시트1) 나를 소개 합니다 활동1-1) 이름표 꾸미기 활동1-2) 회상질문 놀이하기 활동1-3) 플라주 만들기 	30분		
	심화)관계형성	<ul style="list-style-type: none"> 활동2) 이름 외우기 대결 활동2 심화) 이름 엮기 놀이 	20분		
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 다음회기 내용 안내 및 참여 독려 	10분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 자기소개 및 자기표현에서는 활동 3가지 중 1가지를 택하여 진행한다. 관계형성을 위한 이름 엮기 놀이의 경우, 집단 간 역동이 잘 일어날 경우 또한 어르신들이 기억력이 뛰어난 경우 실시할 수 있으며, 반드시 실행해야 하는 내용은 아니다. 				
회기	주제	나의 삶, 나의 인생			
2	목표	<ul style="list-style-type: none"> 내 삶을 돌아보는 시간을 갖는다. 이를 통해 자신을 수용할 수 있도록 한다. 내 삶을 응원하고 격려함으로써 삶에 대한 긍정적 시각을 형성한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 도입활동: 오늘의 내 감정을 색으로 표현한다면? 	15분	색연필, 색종이, 가위, 풀, 도안	
전개	내 삶의 역사	<ul style="list-style-type: none"> 내 삶의 역사 탐색하기 활동1-1) 내 삶의 역사를 색으로 표현하기 활동1-2) 인생시계만들기 활동1-3) 생애곡선 그리기 활동1-4) 생애사건 기록하기 	25분		
	내 삶을 응원하기	<ul style="list-style-type: none"> 내 삶을 응원해, 네 삶도 응원해 활동2-1) 나를 위한 상장 만들기 활동2-2) 너를 위한 상장 만들기 	40분		
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 이번 시간 내용정리 및 참여소감 나누기 과제부여: 내삶을 칭찬하기, 요일별 칭찬하기 다음 회기 예고 	10분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 내 삶의 역사 탐색하기는 4가지 활동 중 1가지를 선택하여 진행하면 됨. 활동1-4의 경우는 집단간 역동이 일어나기 다소 어려울 수 있으며 또한 다른 활동보다 심화 수준이라 할 수 있다. 상장만들기의 경우는 내 삶의 역사를 돌아보고, 칭찬할 만한 점을 찾고 이를 상장으로 만든다. 시간적 여유가 된다면 자신의 오른쪽 사람을 위한 상장만들기 작업을 할 수 있으며, 다만 초기라 상대방에 대한 칭찬 거리를 찾지 못했다면 상대방에 대한 기대상을 작성할 수도 있다. 				

회기	주제	나와 가족의 이야기		
3	목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나와 가족의 관계를 돌아보는 시간을 가진다. ▪ 나와 가족의 관계를 평가한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사나누기 ▪ 과제 확인: 지난 한 주간 작성한 칭찬일기 발표하기 	20분	도화지, 색연필, 크레, 동물 그림, 가위, 풀
전개	나와 가족	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나와 가족: 가족의 이해 	10분	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 나와 가족 진단 활동1) 동물가족화(참고 물고기가족화) 활동2) 동물가계도(참고 가계도) 활동3) 인형가계도 	50분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 이번 시간 내용정리 및 참여소감 나누기 ▪ 과제부여: 우리 가족에게 감사한 점, 고마운 점 찾기 ▪ 다음 회기 예고 	10분	
회기	주제	나의 삶, 나의 인생		
4	목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사회적 관계망 그림을 통해 나의 사회적 관계를 탐색한다. ▪ 나의 장점, 강점을 활용하여 사회적 관계를 형성한다. ▪ 다양한 사회적 관계를 형성, 확장할 수 있는 방안을 탐색한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사나누기 ▪ 과제확인: 칭찬, 감사일기 확인 	10분	필기구, 시트지
전개	사회적 관계	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 관계유형 진단하기 활동지1) 관계유형진단 ▪ 성격유형과 대인관계 	25분	
	사회적 관계 진단	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사회적 관계망 진단 활동1) 호위대 모델을 이용한 사회적 관계진단 활동지2) 사회적 관계 변화를 위한 행동전략 수립 ▪ 좋은 인관관계를 형성하기 위한 방법 	20분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 참여소감 나누기 ▪ 과제부여: 사회적 관계를 변화하기 위한 행동전략 실천하기 	5분	

회기	주제	외로움과 고독의 이해		
5	목표	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 정신건강 정도를 진단하고, 이를 향상하기 위한 전략을 수립한다. 정신건강을 위한 기본 수칙을 알고, 이를 실천할 수 있다. 고독과 외로움의 개념을 알고, 이를 해결하기 위한 방안을 모색할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 과제확인: 칭찬, 감사일기 확인 	15분	
전개	정신건강	활동지1) 나의 정신건강은?: 정신건강을 위한 나의 행동 수립하기 <ul style="list-style-type: none"> 정신건강을 위한 조건 	20분	
	고독과 불안	<ul style="list-style-type: none"> 고독의 유형: 긍정 고독과 부정적 고독 부정적 고독을 심화시키는 불안 타인과의 관계에서 불안 극복하기 	20분	
	외로움	<ul style="list-style-type: none"> 외로움의 위험성 활동지2) 외로움을 해결하기 위한 행동계획 수립	20분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 과제: 외로움을 해결하기 위한 행동계획 실천하기 	5분	
회기	주제	의사소통 진단하기		
6	목표	<ul style="list-style-type: none"> 대화 시 주의사항을 알고, 이의 사용을 지양한다. 적극적 경청하기의 방법을 알고, 경청하기를 실천할 수 있다. 공감하기의 방법을 알고, 공감을 실천할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 과제확인하기(외로움 해결 방법 실천하기) 	15분	
전개	의사소통의 중요성	활동1) 집단무연화 그리기와 소감나누기	25분	
	일상적 대화	<ul style="list-style-type: none"> 일상적 대화 알아보기 피해야 할 대화 효과적인 의사소통방법 	10분	
	의사소통 유형진단	활동지1-1)나의 대화스타일 진단 활동지1-2) 사교성 측정 의사소통유형검사지 <ul style="list-style-type: none"> 유형별 대화특성의 이해 일치적 대화하기 	35분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 	5분	

회기	주제	의사소통 실습(경청 및 공감하기)		
7	목표	<ul style="list-style-type: none"> 대화시 주의사항을 알고, 이의 사용을 지양한다. 적극적 경청하기의 방법을 알고, 경청하기를 실천할 수 있다. 공감하기의 방법을 알고, 공감을 실천할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 	10분	
전개	적극적 경청하기	<ul style="list-style-type: none"> 적극적 경청하기란? 적극적 경청하기 실습 및 평가 	35분	
	공감하기	<ul style="list-style-type: none"> 공감하기란? 공감의 특징 공감하기 실습 및 평가 	35분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 	5분	
회기	주제	감정 알기와 감정 조절하기		
8	목표	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 감정을 알고, 나의 감정을 정확하게 이해할 수 있다. 분노 감정이 떠오를 때 나의 행동특성을 파악할 수 있다. 분노 감정을 해결하기 위한 방안을 탐색하고, 이를 실천할 수 있다. 문제해결과정을 알고 이를 적용할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 도입질문: 지난 한 주간 어떻게 보내셨나요? or 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하셨나요? 	10분	
전개	감정이해	<ul style="list-style-type: none"> 감정의 이해 감정의 유형 	25분	
	부정적 감정 다루기 및 문제해결하기	활동지1) 자신의 감정 알기 활동지2) 분노 감정의 이해: 자가점검 <ul style="list-style-type: none"> 분노에 따른 대처유형 활동지3) 대상에 다른 분노 대처유형 탐색 <ul style="list-style-type: none"> 분노 조절하기 활동지4) 분노조절을 위한 자기분석지 <ul style="list-style-type: none"> 문제해결하기 활동지5) 갈등분석하기	20분	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 	5분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 활동지4는 고급과정으로 활동지3 분노 조절하기의 다양한 방법을 경험하거나 실습하는 것으로 프로그램을 마무리 할 수 있음 또한 분노의 표현 방식이 타인에게 공격적이거나 폭력적인 방법으로 표현되서는 안됨을 안내 			

회기	주제	나와 너 그리고 우리, 사회적 자원 연결하기		
9	목표	<ul style="list-style-type: none"> 나의 강점/장점을 기반으로 타인과 교류할 수 있다. 사회적 관계망을 알고, 이를 활용할 수 있는 계획을 실천한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 도입질문: 지난 한 주간 어떻게 보내셨나요? or 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하셨나요? 	10분	도화지, 크레용이나 색연필, 붉은 실, 목공용 풀
	관계연결 하기	활동지1) 내가 가진 강점/장점을 통해 타인과 연결하기 활동지2) 대인관계 증진하기: 신체접촉 늘리기	25분	
전개	사회적 관계망 확대하기	<ul style="list-style-type: none"> 사회적 자원 탐색하기(이용경험 나누기) 사회적 자원 알아보기 활동지4) 사회적 자원 활용을 위한 다짐하기 	25분	
	마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 참여소감 나누기 	
회기	주제	평가 및 종결		
10	목표	<ul style="list-style-type: none"> 지금까지의 성과를 점검한다. 앞으로의 삶에서 나타날 수 있는 어려움을 탐색한다. 어려움에 대응하는 자원을 개발 및 형성하고 활용하여 이를 해결한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 인사나누기 과제확인: 사회적 자원 이용경험 	15분	
	지금까지 우리는	<ul style="list-style-type: none"> 지금까지 프로그램에 참여하면서 자신과 집단원의 변화 점검하기 활동1) 롤링페이퍼: 내가 보는 나의 변화, 집단원이 보는 나의 변화 	30분	
전개	앞으로 우리는	활동2) 앞으로의 희망찬 미래 활동지1) 앞으로 예견되는 어려움 탐색 및 사회적 자원 활용하기	30분	
	마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램을 통한 변화의 유지, 지속하기 위한 다짐 사후검사 	

제 5 장

정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

제2절 결론

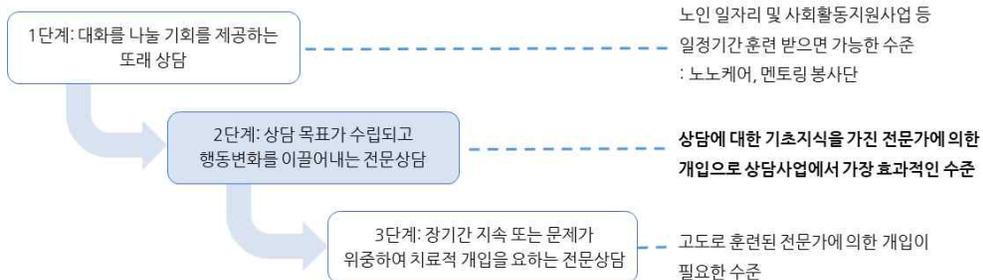
제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

1. 컨트롤타워 구축을 통한 상담사업 지원

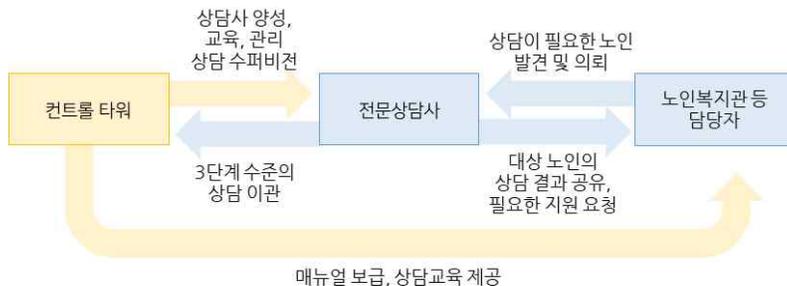
- 오늘날 노인은 가족형태의 변화, 생활주기의 변화, 노화, 상실 등으로 노인을 둘러싼 사회적 관계망은 지속적으로 약화되고 있음.
- 이에 따라 노인의 심리사회적 지원을 위해 노인복지관 등의 평가에서 심리상담이 강조되고 있으나 인터뷰조사 결과에서 나타난 바와 같이 현장에서는 심리상담 제공에 부담을 크게 느끼고 있음.
- 상담사업에 대한 부담은 노인여가복지시설마다 차이를 보이고 있는데, 대상자 모집, 직원의 장기근속, 사업 예산 세 측면에서 어려움이 다름.
 - 상담희망자가 없어 이를 모집하는데 어려움을 겪는 시설과 기존 내담자의 장기 상담이나 다수의 상담신청자로 상담 인력과 자원이 부족한 시설로 나뉨짐.
 - 관리자가 장기근속 중이며 상담 경험이 풍부하여 기획과 서비스 제공에 대한 비전이 뚜렷하여 심층적인 상담 제공의 욕구를 가진 시설과 상담경력이 없거나 2년 미만의 직원이 운영하여 사업 기획부터 운영의 어려움을 겪는 시설로 구분됨.
 - 군구에서 별도의 예산을 제공하거나 상담 예산이 풍부한 시설과 문자발송비와 집단상담 정도의 예산만 책정되어 개인 상담을 진행하기 어려운 시설로 구분됨.
- 상담의 제공 또한 현재 겪고 있는 어려움의 주제와 해결 정도에 따라 <그림 5-1>과 같이 세 가지 수준으로 구분해 볼 수 있음.

<그림 5-1> 상담 제공 수준



- 1단계는 대화를 나눌 기회를 제공하는 또래 상담임.
 - 이는 노인일자리 및 사회활동지원사업에서 제공하는 노노케어나 일정 기간 훈련을 받아 제공하는 멘토링봉사단 등에서 지원할 수 있는 수준임.
- 2단계는 상담 목표가 수립되고 행동변화를 이끌어내는 전문상담임.
 - 상담에 대한 지식을 가진 전문가에 의한 개입을 통해 제공하는 것으로 현재 노인복지관 등의 상담사업에서 제공할 수 있는 가장 효과적인 수준임.
- 3단계는 심리적 문제가 장기간 지속되거나 위중하여 치료적 개입을 요하는 전문상담임.
 - 이는 고도로 훈련된 전문가에 의한 개입이 필요하여 전문상담기관에 의뢰하는 것이 요구되는 수준임.
- 따라서 심리상담사업에 대한 지원은 일괄적 서비스가 아닌 기관별 상황에 맞게 제공하고, 상담목표를 수립하고 행동변화를 이끌어내는데 적합한 서비스를 지원하기 위해 컨트롤타워를 구축하는 것이 필요함.
- 컨트롤타워의 역할은 <그림 5-2>와 같이 우선적으로는 인력, 예산, 경험 등이 부족한 시설에 전문상담사를 파견하고 상담교육을 제공함으로써 노인상담사업을 운영·지원하는 하는 것이 될 수 있음.
- 컨트롤타워는 노인복지관 등 기관 담당자 및 전문상담사와 유기적으로 연결되어 있음.
- 전문상담사에게는 양성, 교육, 관리, 상담 슈퍼비전을 제공하고 담당자에게는 상담 매뉴얼의 보급, 상담교육 제공 등을 수행함.

<그림 5-2> 컨트롤타워의 역할



- 노인복지관 등의 담당자는 전문상담사에게 상담이 필요한 노인을 발견하여 의뢰하는 역할을 하며, 전문상담사는 대상 노인의 상담 결과를 공유하고 기타 필요한 지원을 요청하며 3단계 수준의 상담이 요구될 때 컨트롤타워로 상담을 이관할 수 있음.
- 컨트롤타워를 수행할 수 있는 주체는 서비스를 제공할 수 있는 역량이 있으면서도 같은 기능을 가지지 않는 기관이어야 함.
 - 양지훈 등(2022)의 연구에 따르면 같은 기능을 가진 기관에서의 지원은 경쟁적 관계를 형성하기 때문에 서비스 제공기관으로 선호하지 않는 경향이 있음.
 - 인천시의 경우 인천시노인복지관, 노인복지관협회 등이 권역의 역할을 가지지만, 노인복지관 등과 같은 기능을 수행함.
 - 경기도노인상담센터의 경우에는 경기도사회서비스원에서 운영하며 경기도 내 복지관에 상담사를 파견하는 등 비경쟁적 관계에서 지원하고 있음.
- 이러한 조건에 따르면 사회서비스형 노인일자리 운영 모델과 인천고령사회대응센터 운영 모델을 고려할 수 있음.
- 사회서비스형 노인일자리 연계 모델은 노인일자리 및 사회활동 지원사업 중 사회서비스형을 활용한 것으로, 노인의 경력과 활동 역량을 활용하여 사회적 도움이 필요한 영역에 서비스를 제공하는 일자리로 상담을 제공하는 것임.
 - 시니어 컨설턴트와 같은 공공서비스를 운영한 사례 등이 있음.
 - 모집과 파견 시 상담경력을 활용할 수 있지만, 상담관리와 슈퍼비전, 사후관리 등에서 사업담당자의 상담 전문성을 담보할 수 없다는 한계를 가짐.
 - 마찬가지로 인터뷰조사 결과 노인일자리와의 연계는 전문성 부족으로 선호하지 않는 경향을 보임.
- 인천고령사회대응센터 연계 모델은 노인일자리 연계 모델과 비교하여 전문성을 갖춘 사업을 제공할 수 있을 것으로 기대됨.
- 현재 인천고령사회대응센터(이하 센터)에서는 제2경력개발사업을 통해 50+에게 다양한 전문교육을 제공하고 있는데 이를 확대하여 상담사 양성을 수행할 수 있으며, 센터의 특성 상 상담사업팀을 구성하여 서비스를 제공할 수 있음.
- <그림 5-3>은 인천고령사회대응센터 연계 모델의 운영을 구조화한 것임.

〈그림 5-3〉 인천고령사회대응센터 연계 모델



- 센터에서 운영하고 있는 제2경력개발사업과 연계하여 노인상담사를 양성하여 상담사업에서 활용할 수 있도록 함.
 - 상담에 대한 기본적인 지식을 가진 자를 중심으로 교육생을 모집하고, 노인에 대한 태도 및 세부적인 상담 기술을 습득하는 것을 중심으로 교육을 제공함.
- 상담사업은 대상별에 따라 크게 세 가지 역할을 하게 되는데, 노인상담사 지원, 노인복지관 등 지원, 일반시민 지원임.
- 노인상담사 지원은 주제별 상담 매뉴얼 개발과 상담사 관리를 수행할 수 있음.
- 주제별 상담 매뉴얼 개발은 노인의 심리사회적 위험 중 가장 지원이 필요하다고 생각되는 주제로 운영할 수 있는 상담사업 매뉴얼을 개발하는 것으로, 예를 들어 대인관계, 애도, 자녀 의사소통 등 현장의 의견을 수렴하여 발견한 주제를 선택하도록 함.
 - 본 연구에서는 제4장에서 대인관계 집단 상담 매뉴얼을 예시로 제시하였음.
 - 개발된 매뉴얼은 우선적으로 양성교육을 통해 활동하는 노인상담사에게 상담 매뉴얼을 보급하고, 내용을 숙지시키고자 할 경우에는 관련 교육을 제공함.
- 상담사 관리는 노인상담사를 노인복지관 등에 파견하여 상담을 제공하는 과정에서 일어나는 상황에 대한 관리를 말함.
 - 센터의 상담사업 담당자는 인천 관내 노인복지관 등과 노인상담사의 일정을 매칭하고, 노인상담사의 상담 내용에 대한 즉시적·정기적 슈퍼비전을 제공함.

- 노인복지관 등 지원은 네트워크 구축, 개인·집단 심리상담 제공, 상담 관련 교육 제공을 포함함.
- 네트워크 구축은 노인복지관 등의 상담사업 담당자뿐만 아니라 지역 내 상담사, 상담 유관기관 등을 포괄하여 인력풀(pool)을 구축하는 것임.
 - 노인의 심리사회적 특성, 상담 관련 정책, 상담소, 외부 강사 등의 정보가 필요할 때 습득 및 공유할 수 있도록 지원함.
 - 노인복지관 등에서 교육 및 집단 상담을 수행할 때 연결하거나 공동 사례회의를 진행할 수 있음.
- 개인·집단 심리상담의 제공은 앞서 살펴본 3단계의 전문 상담을 요하는 경우 노인복지관 등에서 센터에 고위험군 사례를 의뢰하면, 센터에서 직접 상담을 제공하는 것임.
- 상담 관련 교육 제공은 상담사업 담당자의 상담 역량을 강화하고 시의적절한 서비스 제공을 위하여 상담 및 노인에 관한 교육을 제공하는 것임.
 - 이는 2024년도 노인복지관 평가 기준과도 관련이 있는 사항으로, 내부 상담 직원은 연 4시간이상 전문적인 노인상담과 관련한 교육을 외부에서 이수해야 함.
 - 전문적인 노인상담 교육과정은 노인위기상황에 대한 이해와 대처기술, 면접 상담기법, 개입 및 평가 기법 등을 포함하도록 하므로, 이를 중심으로 교육 커리큘럼을 구성할 필요가 있음.
 - 시의적절한 교육을 제공하기 위하여 인터뷰조사 나타난 바와 같이 코로나19 이후 사별로 인한 애도, 손자녀 돌봄으로 인한 자녀와의 갈등 등 사회적 상황이나 요구되는 역할로 인하여 노인의 심리사회적 건강에 위협이 되는 상황에 대해 파악하는 것이 필요함.
- 인식개선사업은 상담 사업을 이용하는 노인 및 그 가족뿐만 아니라 일반 시민을 대상으로 상담사업의 필요성에 대한 인식과 접근성을 높이기 위한 지원임.
 - 노인의 상담사업 이용이 저조한 기저에는 상담에 대한 부정적인 인식이 있음(양지훈 외, 2022).
 - 노년기 심리사회적 건강과 인천시 노인의 특성 등에 대한 교육 자료, 상담을 받을 수 있는 기관과 그 절차에 대한 정보, 위기상황에서의 대처 방안 등의 내용을 주제별로 구성하여 정보지를 배포하거나 온라인 상 게시할 수 있음.

2. 노인의 상담사업 참여 지원

- 상담사업의 활성화를 위해서는 이용 노인의 적극적 참여가 가장 중요함.
- 인터뷰조사 결과를 보면 내담자 발굴이 어려운 기관은 노인이 가진 상담에 대한 부정적 인식을 핵심적인 장애요인으로 봄.
- 상담을 받는 사람을 낙인찍는 것이 아니라 일상에서 심리사회적 어려움이 있을 때 누구나 받을 수 있는 서비스로 받아들일 수 있도록 하는 것이 필요함.
- 이와 같은 맥락에서 상담에 대한 인식개선의 대상은 노인뿐만 아니라 노인을 둘러싼 사회적 관계망 전반이 되어야 함.
 - 노인은 친구나 이웃 등 비공식적 관계망에서 정보를 얻는 경향이 있고, 자녀 등 가족이 노인의 서비스 이용을 독려하므로(양지훈 외, 2022) 주변인이 상담에 대한 긍정적인 인식을 가지는 것이 필요함.
- 대부분의 기관에서는 자발적인 상담신청보다 직원의 권유에 의한 상담신청이 많은 편이며, 이를 위하여 지속적으로 홍보활동을 하고 있으나 노인복지관 내에서 이루어지는 홍보로 그 효과는 크지 않다고 평가함.
- TV나 신문과 같은 매스미디어(mass media)를 활용하거나 옥외 영상송출, 버스 광고 등 인천 전역에서 쉽게 접할 수 있는 광범위한 홍보가 필요함.
- 이용 노인의 입장에서 장애요인을 보면 건강 악화로 인하여 노인복지관 등까지 이동이 어려워 서비스를 포기하는 사례도 있는데(양지훈 외, 2022), 이 경우 전화상담, 온라인 상담, 방문상담, 이동지원을 통한 내방상담을 통해 참여를 도모할 수 있음.
- 전화상담은 노인복지관 등에서 기본적으로 제공하고 있는 상담의 형태이며, 온라인상담의 구축 또한 인력이 적게 드는 형태로 방문이나 이동지원에 비하여 수행이 용이한 측면이 있음.
- 그러나 전화상담과 온라인상담은 언어적 메시지만으로 진행되므로 노인의 비언어적인 메시지를 파악하기 어렵고 노인은 장시간 전화를 하는 것을 부담스러워하는 경향이 있어 대면상담을 보다 선호함.
- 방문상담은 노인이 이동할 필요가 없고 익숙한 환경에서 상담을 받을 수 있지만, 노인의 가정에서 수행할 경우에 상담에 적합하지 않은 환경에서 이루어질 가능성이 높음.

- 방문상담을 진행할 경우 정신건강복지센터의 마음상담이나 여성가족부의 위기청소년 상담, 고용노동부의 취업상담과 같이 찾아가는 상담버스(이동상담)으로 진행하여 노인의 생활공간과 분리할 필요가 있음.
- 이와 같은 전화상담, 온라인상담, 방문상담 등은 서울시어르신상담센터, 대구중구노인상담센터, 울산노인상담소, 서산시어르신상담센터에서 실시하고 있는데(양지훈 외, 2022), 이동지원을 통한 내방상담은 다른 상담유형과 비교하여 인력과 시간이 상대적으로 많이 소요되어 실시하기 어려운 것으로 보임.
 - 대부분의 시설에서는 상담을 받고자 하는 노인이 기관을 방문하지 못한다면 서비스를 이용하지 어렵지만, 일부 시설에서는 상담사업 담당자가 직접 이동지원을 돕거나 이동자원봉사자를 활용하기도 함.
- 이동지원은 안정적인 상담환경에서 서비스를 받을 수 있고, 고립된 노인에게는 이동지원을 통한 집 밖 외출을 도울 수 있다는 장점이 있음.
- 이동자원봉사자의 활용, 노인일자리 및 사회활동 지원사업과 연계 등을 통해 기관의 자원 부담을 최소화한 이동지원 방안을 고려해볼 수 있음.

제2 절 결론

- 노인은 노화와 더불어 생애주기 상 자녀 독립, 은퇴, 사별 등으로 사회적 관계망이 취약해지는 집단으로, 노년기의 신체적·심리적·사회적 건강은 약화됨.
- 특히 코로나19를 경험하며 노인의 고립을 예방하기 위해 노인복지 현장에서는 다양한 서비스를 제공하였지만 디지털 환경에의 적응 어려움, 생활반경의 축소로 사회적 단절과 고립은 지속됨.
- 인천은 1인 가구의 증가폭이 크고, 도움이 필요할 때 요청할 수 있는 수는 감소하고 있어 가족이나 이웃 등 비공식적 체계를 보완하여 노인복지관 등의 공적 체계 내에서 관계 중심적 대면 서비스를 통해 노인의 안녕과 정신건강을 도모할 필요가 있음.
- 이에 본 연구는 건강노화의 관점에서 노인이 사별이나 주거지의 강제 이동, 자녀와의 갈등 등 삶의 역경을 잘 이겨낼 수 있도록 정신적·사회적 건강 역량을 유지하기 위한 예방적 접근으로 상담사업의 활성화 방안을 모색하기 위하여 수행됨.

- 현재 인천시 노인복지관 등의 노인상담사업은 상담 주제가 다양해지고 사업량도 다소 증가하고 있는 편이나 상담사업 담당자의 전문성에 대한 부담과 상담전문인력, 실질적인 슈퍼비전과 교육에 대한 욕구는 편입.
- 이를 위하여 상담 컨트론타워 구축을 통해 노인상담사, 노인복지관 등 종사자, 일반시민을 지원하도록 제안함.
 - 인천고령사회대응센터 연계 모델의 경우 주제별 상담 매뉴얼의 개발, 슈퍼비전을 비롯한 상담사 관리, 네트워크 구축, 개인 및 집단상담 제공, 상담관련 교육, 인식개선을 주요 사업내용으로 함.
- 이와 함께 인터뷰조사를 통해 발견한 노인의 사회적 관계망 강화를 위하여 대인관계 증진을 위한 노인집단상담 프로그램을 개발하여 매뉴얼을 제공함으로써 노인복지관 등의 실천현장에서 근거기반실천을 할 수 있도록 하였음.
- 상담사업 활성화는 노인의 심리사회적 건강을 도모하기 위한 목적으로 수행된 바, 무엇보다 상담사업에 대한 노인의 적극적 참여가 요구되므로 인식개선 및 이동지원을 제안함.
- 본 연구를 통하여 노인복지관 등에서 상담사업 제공에 대한 부담을 줄이고 노인에게 시의적절하게 개입할 수 있기를 기대하며, 궁극적으로는 노인의 정신적·사회적 건강을 유지함으로써 인천시 노인의 안녕과 정신건강을 유지·향상시키는데 기여하기를 희망함.

■ 참고문헌

- 고정은(2016). 우울감을 경험하고 있는 노인들의 이야기치료 집단 상담. 가족과 가족치료. 24(1), 27-46.
- 皆藤 章(2004). 臨床心理査定技法. 誠信書房. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 권진숙 역(2001). 가족갈등조정 프로그램. 서울: 나눔의 집.
- 김미란(2014). 원예프로그램제공이 우울감 감소 및 자아존중감 향상에 미치는 영향 : 저소득 노인을 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김민식(2023). 외로움 수업. 서울: 생각정원.
- 김선영 · 양윤정(2020). 집단미술치료 프로그램이 노인의 우울에 미치는 효과. 임상미술심리연구, 10(1), 55-80.
- 김선하, 김춘경(2009). 대인관계집단치료(IPT-G) 프로그램이 청소년 우울감소 및 자아존중감 향상에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 25(4), 183-204.
- 김연옥(2016). 인지행동상담에 기초한 노인우울 집단미술치료 프로그램의 효과. 예술심리치료연구, 12(1), 151-173
- 김영애(2006). 인간 관계 및 부부 관계 개선을 위한 사티어 의사소통 훈련 프로그램. 서울: 김영애가족치료연구소.
- 김종갑(1985). 한국 노인문제에 관한 윤리적 고찰. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지혜(2018). 엄마의 화코칭: 화내고 후회하는 엄마들을 위한 치유의 심리학. 서울: 카시오페아.
- 김천사(2011). 판소리 창작 음악치료 프로그램을 통한 독거노인의 자기효능감 증진에 관한 연구 - 성음을 중심으로. 한국음악치료교육학술지: 음악치료교육연구, 8(1), 43-60.
- 김현미 · 권현용 · 김현민(2019). 노인의 자아통합감 집단상담의 효과에 대한 메타분석. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 9(3), 389-398.
- 김현주 (2016). 영상을 활용한 토의활동이 예비유아교사의 인성에 미치는 영향에 관한 연구. 유아교육학논집, 20(6), 25-48.
- 로버트 네이(2015). 쿨하게 화내기. 서울: 시그마프레스.
- 류창현(2009). 분노치료워크북-분노조절, 문제해결중심, 그리고 심리사회대인관계기술훈련-. 서울: 교육과학사.
- 박동순 · 현은민(2010). 회상요법을 적용한 집단미술치료가 만성질환 노인의 심리적 안녕감과 무망감 우울증에 미치는 효과. 미술치료연구, 17(5), 1213-1238.

- 박민수(2012). 마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법. 서울: 시그마북스
- 박지원 · 이혜진(2017). 단기 MBSR이 노인의 마음챙김, 스트레스, 우울, 불안 및 삶의 만족도에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 489-510.
- 反田 克彦(2019). 孤独を軽やかに生きるノート. 東京: すばる舎.
- 서영석 · 안수정 · 김현진 · 고세인(2020). 한국인의 외로움: 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247.
- 서종수(2023). 모래놀이치료. 경북, 경산: 흥아인쇄.
- 서종수 · 신이나 · 최원우(2023). 스마트폰 교육이 노인의 생활만족과 행복에 미치는 영향. 인성교육연구, 8(1), 145-166.
- 서혜경 · 정순돌 · 최광현(2006). 노인상담입문: 이론과 실제. 서울: 집문당.
- 성미애 · 이현숙(2019). 노인복지론. 서울: KNOU Press.
- 신혜순(2008). 집단미술치료가 소외계층 노인의 우울감소와 자아존중감, 생활만족도 향상에 미치는 효과성 연구. 원광대학교 석사학위논문.
- 신현후(2005). 현실요법 집단상담 프로그램이 노인들의 정신건강에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 심교린 · 김완석(2018). 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스완화(K-MBSR) 프로그램이노인의통증 강도와 통증파국화, 노인우울에 미치는영향: 여성 노인을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 23(3), 611-629.
- 안영희(2012). 음악 · 동작치료 프로그램이 만성질환 노인의 스트레스와 우울증에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 28, 69-81.
- 안재용 · 서은란 · 임경희 · 신재현 · 김정범(2013). 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 표준화 연구. 생물치료정신의학, 19(1), 47-56.
- 양경순(2004). 뇌졸중환자를 위한 아침체조가 우울과 재활동기에 미치는 효과.
- 양지훈 · 김수진 · 서종수(2022). 인천시 취약노인의 예방적 정신건강서비스 연계 방안. 인천사회서비스원 인천고령사회대응센터.
- 오경희(2020). 감사표현 집단미술치료가 노년기 부부의 친밀감과 외로움에 미치는 효과. 조선대학교 석사학위논문.
- 오기노 준야(2018). 무심코 무리하는 당신에게 지금, 명상(김지연 역, 2020). 서울: GABooks.
- 우선희(2014). 집단미술치료가 한부모가정 아동의정서지능과 또래관계에 미치는 효과. 경성대학

- 교 대학원 석사학위논문.
- 유현숙·이희완(2014). 인지행동적 집단상담이 노인주거복지시설 노인의 생활만족도에 미치는 효과. *복지상담교육연구*, 3(2), 1-16.
- 유혜숙(1999). 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법연구. *한국문헌정보학회지*, 33(1), 5-22.
- 윤옥한(2019). 4차 산업혁명시대를 대비한 인생 설계와 직업진로탐색. 경기. 파주: 양서원.윤진 (1997). *성인 노인심리학*. 서울: 중앙적성출판사.
- 이영순(2014). 개인회상 프로그램이 여성독거노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. *제주대학교 석사학위논문*.
- 이장호·김영경(2006). *노인상담 경험적 접근*. 서울: 시그마프레스.
- 이정도(2019). 동화구연기법 활용 문학치료 프로그램이 노인의 자아존중감과 행복감에 미치는 효과. *대한문학치료연구*, 9(1), 1-21.
- 이호선(2012). *노인상담*. 서울: 학지사.
- 임창재(2006). *정신건강*. 형설출판사.
- 임현화(2016). Satir 이론을 활용한 의사소통프로그램이 중년남성의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. *우석대학교 교육대학원 석사학위논문*
- 장은숙(2022). 한국무용 프로그램을 적용한 노인의 우울 및 외로움에 대한 무용치유적 유용성에 대한 연구 : 밤길 프로그램을 중심으로. *경희대학교 석사학위논문*.
- 장재우(2010). 모래놀이치료가 노인의 정신적 삶의 질에 미치는 효과에 관한 연구 : 우울과 자존감을 중심으로 . *상명대학교 복지상담대학원 석사학위논문*.
- 장호순(2006). 치료레크리에이션이 여성노인의 소외감 감소에 미치는 영향. *대전대학교 석사학위논문*.
- 전경구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76
- 정윤희·김희정(2020). 노인 내담자의 상담경험에 관한 해석학적 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 693-723.
- 정의순(2012). 명상프로그램(MBSR)이 노인의 정신건강에 미치는 효과성 검증. *공공정책연구*, 29(2), 41-68.
- 진수민, 손정략(2015). 대인관계 집단치료(IPT-G)가 우울 경향이 있는 청소년의 우울감소, 분노 조절 및 자살사고 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 34(3), 649-666.

- 최미선(2017). 노인 대상 예술상담 프로그램의 심리적 효과에 관한 메타분석. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최재희(2008). 플라쥬기법을 이용한 집단미술치료가 중년여성의 우울에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.
- 최재원 · 김수지 · 강하라(2019). 독거노인의 해결중심접근의 상담 경험에 대한 질적 연구. 생활과 학회지, 28(6), 597-613.
- 윤정현(1998). 뇌졸중노인의 불안과 대인관계에 자기표출훈련이 미치는 효과. 동덕여자대학교 여성개발대학원 석사학위논문.
- 황성철(2002). 임파워먼트(Empowerment) 모델과 사회복지조직 관리. 한국사회복지행정학, 6, 65-90.
- Abraham, I. L., Neundorfer, M. M., & Currie, L. J. (1992). Effects of group interventions on cognition and depression in nursing home residents. *Nursing Research*, 41, 196-202
- Adler, A. (1924). *The practice and theory of individual psychology*. New York: Harcourt, Brace and CO.
- Adler, A. (1969). *The science of living*. NY: Doubleday.
- Baines, S., Saxby, P., & Ehlert, K. (1987). Reality orientation and reminiscence therapy: A controlled cross-over study of elderly confused people. *British Journal of Psychiatry*, 151, 222-231.
- Barrowclough, C., King, P., Colville, J., Russell, E., Burns, A., & Tarrier, N. (2001). A randomized trial of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling for anxiety symptoms in older adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 69, 756-762.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives. *Psychological Inquiry*, 2 (2), 107-122. doi:10.1207/s15327965pli0202_1
- Bell, A., & D'Zurilla, T.(2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29, 348-353.
- Brettle(2005).→Brettle, A., Hill, A., & Jenkins, P.(2008). *Counselling in primary care:*

- a systematic review of the evidence. *Counselling & Psychotherapy Research*, 8(4), 207–214.
- Butler R. N. (1963). The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry* 26, 65–76. 10.1080/00332747.1963.11023339
- Chang, D'Zurilla와 Sanna(2004) *Social Problem Solving: Theory, Research, and Training*
- Ching-Teng, Y.(2023). Effects of improving cognitive function and depression among older adults with mild cognitive impairment in Taiwan using expressive arts therapy. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2977319/v1>
- Cuijpers, P. (1998). Psychological outreach programmes for the depressed elderly: A meta-analysis of effects and dropout. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13(1), 41–48.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M.(2000). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications
- Didato, S. V., & Peale, N. V.(1980). *Psychotechniques: How to Help Yourself or Someone You Love*. London: Routledge Kegan & Paul
- Fuller, H. R., Ajrouch, K. J., & Antonucci, T. C.(2020). The Convoy Model and Later-Life Family Relationships. *Journal of Family theory & Review*, 12(June 2020), 126–146
- Gellis, Z. D., & Bruce, M. L.(2010). Problem-solving therapy for subthreshold depression in home healthcare patients with cardiovascular disease. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 464–474.
- Gorey, K. M., & Cryns, A. G. (1991). Group work as interventive modality with the older depressed client: A meta-analytic review. *Journal of Gerontological Social Work*, 16(1–2), 137–157. https://doi.org/10.1300/J083v16n01_11
- Greenberg, L, S (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work*

- Through Their Feelings. Washington, DC: American Psychological Association.
- Haight, B. K.(1988). The therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43(2), 40-44. doi: 10.1093/geronj/43.2.p40.
- Hazlett-Stevens, H., Singer, J., & Chong, A.(2018). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Older Adults: A Qualitative Review of Randomized Controlled Outcome Research. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 347-358.
- Hsieh H. F., Wang J. J. (2003). Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: a systematic review. *Int. J. Nurs. Stud.* 40, 335-345. 10.1016/S0020-7489(02)00101-3
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1988). Critical thinking through structured controversy. *Educational Leadership*, 45(8), 58-64.
- Kahn, R.L. & Antonucci, T.C. (1980) Convoys over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support. In: Baltes, P.B. and Grim, O.G., Eds., *Life Span Development and Behavior*, Vol. 3, Academic Press, New York, 253-286.
- Kaufman, A. V., Scogin, F. R., MaloneBeach, E. E., Baumhover, L. A., & McKendree-Smith, N. (2000). Home-delivered mental health services for aged rural home health care recipients. *Journal of Applied Gerontology*, 19(4), 460-475. <https://doi.org/10.1177/073346480001900406>
- Klausner, E. J., Clarkin, J. F., Spielman, L., Pupo, C., Abrams, R., & Alexopoulos, G. S. (1998). Late-life depression and functional disability: The role of goal-focused group psychotherapy. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13(10), 707-716.
- Lenze, E. J., Dew, M. A., Mazumdar, S., Begley, A. E., Cornes, C., Miller, M. D., Imber, S.D., Frank, E., Kupfer, D. J., & Reynolds, C. F., III (2002). Combined pharmacotherapy and psychotherapy as maintenance treatment for late-life depression: effects on social adjustment. *American Journal of Psychiatry*, 159, 466-468

- Levy, B. R.(2003). Mind matters: cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences*, 58, 203-211.
- Lieberman, M. D.(2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*
- MacKenzie, K. R. & Grabovac, A. D. (2001). Interpersonal Psychotherapy Group (IPT-G) for Depression. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 10(1), 46-51.
- Markowitz, J. C., & Weissman, M. M.(2004). Interpersonal psychotherapy: principles and applications. *World Psychiatry*, 3(3), 136-139.
- McDougall, G. J., Blixen, C. E., & Suen, L.-J. (1997). The process and outcome of life review psychotherapy with depressed homebound older adults. *Nursing Research*, 46(5), 277-283.
- Miller, M. D., Frank, E., Cornes, C., Houck, P. R., & Reynolds, C. F.,III (2003). The value of maintenance interpersonal psychotherapy (IPT) in older adults with different IPT foci. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11, 97-102
- Mossey, J. M., Knott, K. A., Higgins, M., & Talerico, K. (1996). Effectiveness of a psychosocial intervention, interpersonal counseling, for subdysthymic depression in medically ill elderly. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 51A (4), M172-M178.
- Noonan, S. J.(2018). *Take control of your depression: Strategies to help you feel better now*. Maryland, Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Office of the Surgeon General(2023). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*. p.26
- Petkus, A. J., & Wetherell, J. L.(2013). Acceptance and Commitment Therapy with Older Adults: Rationale and Considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 47-56.
- Plutchik, R. & Kellerman, H. (1980). *Theories of emotion*. New York: Academic Press.
- Plutchik, R.(2001). *The Nature of Emotions: Human emotions have deep*

evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350.

Robertson et al.(2008)

Schramm, W., & Roberts, F.(1971). *The Nature of Communication Between Humans in The Process and Effects of Mass Communication*. IL: University of Illinois Press

Scates, S. K., Randolph, D. L., Gutsch, K. U., & Knight, H. V.(1985). Effects of cognitive-behavioral, reminiscence, and activity treatments on life satisfaction and anxiety in the elderly. *The International Journal of Aging & Human Development*, 22(2), 141-146.

TenHouten, W. D.(2007). A general theory of emotions and social life

Westerhof G. J., Bohlmeijer E., Webster J. D. (2010). Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Ageing Soc.* 30:697. 10.1017/S0144686X09990328

Wetherell, J. L., Afari, N., Ayers, C., Stoddard, J. A., Ruberg, J., Sorrell, J. T., Liu, L., Petkus, A. J., Thorp, S. R., Kraft, A. & Pateerson, T. L.(2011). Acceptance and commitment therapy for generalized anxiety disorder in older adults: A preliminary report. *Behavior Therapy*, 42(1), 127-134.

WHO & Columbia University in the city of New York(2016). *GROUP INTERPERSONAL THERAPY (IPT) FOR DEPRESSION*.

공영훈선생님 홈페이지 <http://pulchrus.byus.net/feel/feel02.htm>

꿈톡톡 SPECIAL 홈페이지 <https://dreamtalktalk.com/>

무한도전 유튜브 <https://www.youtube.com/watch?v=rDKXgZfqOpo>

배재성(2023.05.03). "하루 15번 흡연만큼 해롭다" 몰랐던 외로움의 위험성. *중앙일보*.
<https://www.joongang.co.kr/article/25159861#home>

알라딘 홈페이지 <https://www.aladin.co.kr/>

영국정부 홈페이지 <https://www.gov.uk/>

전형진(20022). 동감과 공감, 그 한 곳차이 <http://www.psychiatricnews.net/news/>

articleView.html?idxno=33314

정도연(2020.11.18). 부정적인 외로움, 긍정적인 고독[정도연의 마음의 지도] 동아일보
<https://www.donga.com/news/Opinion/article/all/20201118/104020354/1>

정희주(2023.10.06). [대인관계] 누구와 있어도 불안한 나. 정신의학신문
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34805>

101BOX <https://101box.co.kr/product/>

AASM(American Academy of Sleep Medicine) 홈페이지 Healthy Sleep Habits
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

CAMH 홈페이지<https://www.camh.ca/>

Department of Health (1999). National Service Framework for Mental Health.
London: Department of Health. <http://www.doh.gov.uk/>

Fractal.org 홈페이지 <http://www.fractal.org/>

Self-sufficient kids 홈페이지 <https://selfsufficientkids.com/>

Super Coloring 홈페이지 <https://www.supercoloring.com/>

TODAN 홈페이지 <https://todan.co.kr/product/>

부록 _ 노인집단상담 프로그램 메뉴얼

Incheon Metropolitan City Public Agency for Social Service

부록 회기별 프로그램 활동(안)

■ 1회기

① 도입

1. 인사하기

- 프로그램 진행자는 가장 먼저, 진행자 및 보조진행자를 집단원에게 소개하는 시간을 갖도록 한다. 그리고 앞으로 진행할 프로그램에 대한 개략적인 소개를 하도록 한다.

발화 예시

어르신 안녕하세요? 저는 어르신과 함께 (자기이해에 기반을 둔) 대인관계 증진 프로그램을 이끌어갈 000이라고 합니다. 앞으로 어르신들의 대인관계 증진을 위하여, 어르신 자신의 삶을 돌아보는 시간과 이를 구성원들과 함께 나누는 작업을 비롯하여, 외로움과 고독감 탐색, 사회적 관계 연결하기, 사회적 관계 연결을 위한 기술(의사소통) 등에 대한 내용을 진행하려 합니다. 앞으로 0회기 동안 어르신들과 함께 즐겁고 유익한 시간 만들어 가도록 노력하겠습니다. 어르신들도 함께 노력해 주실 건가요?(참여자들이 '예'라는 반응을 할 수 있도록 유도)

어르신들께서 본 프로그램에 참여하겠다는 동의를 받고자 합니다. 더불어서 우리가 프로그램을 진행하는 동안 개인적인 이야기들이 알게 모르게 나올 수 있을 수 있습니다. 이러한 내용들은 우리끼리만 알고, 절대 남에게 이야기해서는 안 되겠지요? 이 부분들에 대해서 서약서를 쓰도록 하려 합니다. “이 집단 안에서 일어난 일들에 대한 비밀을 지킨다.”는 것 말고 또 어떤 규칙들이 필요할까요? 어르신들의 생각들을 함께 나누어주면 좋겠습니다. 우리의 생각들을 나누어, 우리의 규칙을 함께 정해보아요!

함께 지켜야 할 집단 규칙의 예

- 1) 결석하지 않고 열심히 참여하기. 결석하게 될 경우 사전에 담당자에게 연락주기
- 2) 프로그램 참여 시간을 준수하기
- 3) 프로그램 시 적극적으로 참여하기
- 4) 비밀 지키기
- 5) 상대방의 의견 존중하기
- 5) 프로그램 중에서 핸드폰 무음이나 진동으로 하고, 전화 받지 않기
- 6) 프로그램 중에는 함부로 밖으로 나가지 않기

- 집단원들이 이 프로그램에 어떻게 참여하게 되었는지, 그리고 프로그램에 참여하면서 기대하는 바가 무엇인지 자유롭게 이야기 하고 의견을 나눌 수 있도록 한다. 이때 참여자들이 프로그램을 이해한 바를 통해, 프로그램의 전반적인 내용을 소개하고, 나아가 오늘 다룬 내용들을 제시할 수 있도록 한다.
어르신께서는 어떻게 이 프로그램에 참여하게 되셨나요? 또는 어르신께서는 이 프로그램에 대해 어떤 내용을 알고 오셨나요? 혹은 어르신께서는 이 프로그램을 통해 어떤 것이 변화되길 바라시나요? 등과 같은 질문을 통해, 프로그램에 대한 참여 동기나, 바라는 점, 이해도 정도를 평가할 수 있다. 나아가 어르신들의 대답을 통해 프로그램에 대한 전반적인 소개를 할 수 있도록 한다.

발화 예시

맞습니다. 어르신께서 말씀하신 대로입니다. 본 프로그램은 어르신들의 외로움을 해소하고, 대인관계를 형성하기 위한 프로그램입니다. 프로그램은 총 0회기로 이루어질 것이고 매주 이 시간에 여기서 만날 예정입니다. 프로그램의 내용들은 000과 같은 내용이 있으며, 오늘은 첫 시간이므로 서로 소개하고 이해하면 좋겠습니다.

- 집단원들이 집단 규칙을 정하면 이를 함께 읽어보는 시간을 갖도록 한다. 그리고 스스로 만든 규칙이므로 이를 잘 지켜주기를 당부한다.

발화 예시

그럼 지금부터는 서약서에 적은 규칙들을 다함께 읽어볼까요? -규칙 낭독- 우리 스스로 정한 규칙이므로, 이를 잘 지켜 주시길 바라겠습니다. 또 어르신들이 이 규칙을 잘 지키겠다는 의미로 함께 서약서를 작성하고 서명해 볼까요?

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어 처음부터 과정이 끝날 때까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다 음 -

1. 나는 나의 생명을 존중하고 사랑하며, 타인을 배려하고 존중하겠습니다.
2. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
3. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
4. _____
5. _____

참가자 이름: (서명)

2 전개**1. 자기소개 및 자기표현하기**

- 집단원들간에 서로를 소개하는 시간을 가짐. 이를 위해서 워크시트1을 작성하거나 1) 명찰 꾸미기 2) 풀라쥬 중에 선택하여 한 가지 작업을 실시할 수 있다.
- 각 작업을 완성한 후 명찰을 꾸미거나, 풀라쥬에 나타난 다양한 내용물들을 통해 자신을 소개할 수 있도록 한다.
- 워크시트 1을 작성한 경우는 뽑기나 원하는 답변을 3가지에서 5가지 정도로 제한하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

발화 예시

어르신들 안녕하세요. 아직은 우리가 서로를 잘 모르고 낯선 것 같습니다. 그러면 우리가 서로가 서로를 조금 더 알기 위해서 다음의 질문들에 대해 물어보도록 하겠습니다. 혹시 이러한 질문 외에 궁금한게 있을까요? 나머지 질문들을 채워봅시다. 다 적은 후에는 돌아가면서 번호 뽑기를 하여 해당하는 사항에 대해서 답해 보도록 하겠습니다.

워크시트 1. 나를 소개 합니다.

질문	
1) 내 이름과 그 뜻은?	11) 나의 취미는?
2) 내 이름으로 삼행시 짓기	12) 내가 잘하는 것은?
3) 나의 별명은?	13) 내가 좋아하는 가수는?
4) 나의 혈액형은?	14) 내가 좋아하는 음식은?
5) 내 삶의 좌우명은?	15)_____?
6) 우리 집의 가훈은?	16)_____?
7) 내가 좋아하는 것은?	17)_____?
8) 가장 최근에 읽은 책은?	18)_____?
9) 가장 최근에 본 영화는?	19)_____?
10) 요즘 나의 주요 관심거리는?	20)_____?

- 꼴라쥬를 선택한 경우, 명찰꾸미기 준비물을 별도로 준비한다.

발화 예시

어르신들 안녕하세요. 아직은 우리가 서로를 잘 모르고 낯선 것 같습니다. 그러면 우리가 서로가 서로를 조금 더 알기 위해서 다음의 작업(명찰 꾸미기, 꼴라쥬 작업)을 해보도록 하겠습니다. 다 적은 후에는 내가 만드는 작품을 통해 나를 소개해 보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

활동1-1) 명찰꾸미기

- 명찰 꾸미기 작업의 경우, 한면은 나를 표현할 수 있는 다양한 상징물들을 표현함. 다른 한면에는 나를 수식할 수 있는 별칭이나 내가 잘하는 것 혹은 내가 흥미로워하거나 내가 되고자 하는 것 등을 표현함으로써 나를 나타낼 수 있도록 한다.
- 명찰 꾸미기의 경우 그림을 그리기 위한 도구 외에도 다양한 도안이나 스티커 등을 제시하여 자신을 표현할 수 있도록 한다.



이름표 꾸미기 예

출처: 우선희(2014). 집단미술치료가 한부모가정 아동의 정서지능과 또래관계에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

활동1-2) 회상질문 놀이하기

- 3~5명 정도를 한그룹으로 설정 한 후, 회상질문 카드를 통해 서로에 대해 알아가는 시간을 갖도록 함.
- 회상질문 카드는 과거, 현재, 미래와 관련된 총110개의 질문들이 담겨있음. 각 질문을 분류한 후, 뒷면이 보이도록 더미를 만들어 둠.
- 가위, 바위, 보나 사다리타기 등의 방법을 통해 순서를 정함.
- 자신의 차례가 되면 주사위를 던지는 데, 주사위에는 과거, 현재, 미래가 표시되어있음.
- 주사위에서 나온 영역과 동일한 영역의 질문카드를 하나 뽑아, 질문을 읽고 답변을 실시함.



회상질문 카드

출처: 꿈톡톡 SPECIAL 홈페이지 <https://dreamtalktalk.com/>

활동 1-3) 플라쥬 작업하기

- 그림을 그리기 위한 도구 외에, 가위와 풀, 다양한 도안(잡지) 등을 준비하여 제시한다.
- 자신의 개성을 표현할 수 있는 다양한 그림이나 도안을 오려 붙이기를 통해 꼴라주 작업을 완성한다. 적절한 내용물이 없을 때는 그리기 도구를 통해 그릴 수 있도록 한다.



꼴라주 예1



꼴라주 예2

출처: 최재희(2008). 꼴라주기법을 이용한 집단미술치료가 중년여성의 우울에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.

활동2) 이름 외우기 대결

- 어르신들을 두 팀으로 나누어 마주보게 앉음. 단 어르신들이 서로를 확인하지 못하게 담요나 전지를 가운데에서 들고 있도록 함.
- 그리고 하나, 둘, 셋을 외친 후 전지나 담요를 치움. 이때 상대방의 이름을 먼저 말하는 경우, 승자가 되고 답을 못한 경우 패자가 됨(이름을 잘 외우지 못할 수 있으므로 초성을 들도록 함. 예를 들어 노인의 이름이 김말녀인 경우 김모니, 박성찬인 경우 박스찬과 같이 표기된 종이를 들고 있도록 함). 승자는 중간에 지속적으로 참여가 가능하나, 패자의 경우 참여하지 못함.
- 한 팀의 구성원이 남지 않을 때 까지 이를 진행함.



이름외우기 장면

활동2 심화) 친밀감 증진을 위한 이름 외우기 게임

- 자기소개 및 자기표현작업이 일찍 완료되거나, 혹은 집단간 역동이 잘 일어날 때 그리고 노인분들의 인지 정도가 좋은 경우 이름 외우기 게임을 통해, 서로에 대해 기억하는 시간을 갖도록 할 수 있다.
- 자신을 나타낼 수 있는(좋아하거나, 잘하거나, 흥미있거나 등) 한 요소들을 선택하여 자신의 명칭을 정한다. 예를 들어 ‘꽃꽂이를 좋아하는 김꽃순’과 같은 방식이다. 만약 자신을 복잡하게 설명하는 경우는 진행자가 이를 단순화할 수 있도록 도와야 한다.
- 예를 들어 ‘예전에 잘나가서 그랜저 몰고 사업하던 김사업’ 이라고 설명하는 경우 “어르신께서는 예전에 잘 나갔던 것, 또는 그랜저를 몰았던 것, 사업을 했던 것 중에 한 가지를 골라주시면 부르기가 더 좋을 것 같아요. 어떤 내용으로 불러 드릴까요?”라고 물음으로써 좀 더 단순화 할 수 있다.
- 이름 외우는 크게 두 가지 방식으로 제시할 수 있다.
- 기본 방식은 바로 옆 사람만 외우는 방식이다.
- 예를 들어 꽃꽂이를 좋아하는 김꽃순 옆에, 전기를 잘 만지는 강공구입니다. 전기를 잘 만지는 강공구 옆에 요리를 잘하는 나종원입니다. 요리를 잘하는 나종원 옆에 몸을 잘쓰는 박돌이입니다.
- 추가 방식은 앞 사람의 이름을 모두 외우는 방식이다.
- 예를 들어 꽃꽂이를 좋아하는 김꽃순 옆에, 전기를 잘 만지는 강공구입니다. 꽃꽂이를 좋아하는 김꽃순 옆에, 전기를 잘 만지는 강공구 옆에 요리를 잘하는 나종원입니다. 꽃꽂이를 좋아하는 김꽃순 옆에, 전기를 잘 만지는 강공구 옆에 요리를 잘하는 나종원 옆에 몸을 잘쓰는 박돌이입니다.

③ 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.
- 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다.
- 다시 한 번 프로그램에 참여하게 된 것을 환영하며, 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부한다.

■ 2회기

① 도입

- 지난 1회기에서 자신에 대해 소개하는 시간을 가졌다면, 본 회기에서는 자신을 좀 더 심층적으로 탐색하고, 이를 타인에게 나눌 수 있는 시간을 갖도록 한다.

1. 인사하기

- 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 또한 지난 회기 종료시 오늘 진행할 내용에 대해 안내를 했는데, 이에 대한 생각을 했는지 그리고 프로그램에 참여하며 어떤 생각을 하였는지 물어본다. 이를 통하여 서로에 대한 인사를 가볍게 나눌 수 있도록 한다.
- 간단한 대답 후, 도입활동을 진행한다.

발화 예시

지난 한 주간 어떻게 보내셨나요?

프로그램에 참여하러 오면서 어떤 생각을 하셨나요?

2. 도입활동

- 도입활동은 다음과 같은 질문을 통해 자신의 감정을 표현해보도록 한다.
- 어르신들, 오늘의 내 감정을 색으로 표현한다면? 어떤 색으로 표현할 수 있을까요? 그 이유는 무엇인가요? 한번 이야기 나누어 봅시다.
- 만약 참여자들이 어떻게 해야 할지 모르겠다고 하거나 역동이 잘 일어나지 않을 때는 참고자료를 함께 나누어 본 후 진행할 수 있다.

[참고자료] 삶의 모든 색

삶의 모든 색은 삶의 다양한 모습들을 포착하고 있음. 순수했던 어린시절부터 방황하는 청소년 시절을 지나 어른이 되고 부모의 시간을 보내며 노년에 이르기까지의 삶에 대해, 삶 속에 담긴 아름다움을 이야기 함. 세대를 넘어 누구나 공감할 수 있는 이야기를 통해 따스한 위로와 격려를 전달하고 있음.



삶의 모든 색

출처: 알라딘 홈페이지 <https://www.aladin.co.kr/>

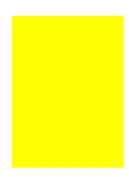
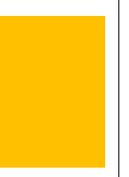
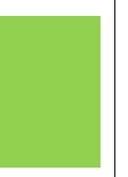
2 전개**1. 내 삶의 역사****1) 활동1. 내 삶을 색으로 표현하기**

- 인간의 생애주기에 따라 구분하거나 혹은 5살, 7살 또는 10살 등 본인이 원하는 특정 연령 구간을 설정하여 각 시기마다 자신의 삶을 표현할 수 있는 색을 선택.
- 도화지마다 자신의 생애주기나 시기마다 기억나는 일들을 떠올리고, 그 일들과 관련된 색들을 선택. 다양한 색들을 특정 연령 구간마다 연속하여 색칠함으로써 자신의 삶을 돌아볼 수 있도록 함. 또는 색종이 등을 이용하여 각 구간별로 다양한 내용의 색종이를 붙일 수 있음
- 또한 완성된 작품을 기반으로 자신의 삶을 집단 구성원 마다 함께 나눌 수 있도록 함.

내 삶을 색으로 표현하기

10세	20세	30세	40세	50세	60세	70세	80세
관련 사건:							

내 삶을 색으로 표현하기 예시

							
10세	20세	30세	40세	50세	60세	70세	80세
관련 사건: 마냥 즐거웠음(비석치기/당 따먹기를 마을에서 내가 제일 잘했음)	관련 사건: 연애를 하면서 행복했음	관련 사건: 결혼을 하면서 직장을 그만둠	관련 사건: 아이를 키우느라 정신이 없었음	관련 사건: 자녀들이 모두 분가하고 외로움	관련 사건: 노인복지관 등을 이용하면서 새로운 친구를 만남	관련 사건: 특별한 일 없이 편안한 날들이 지속됨	관련 사건: 특별한 일 없이 편안한 날들이 지속됨

2) 활동 2. 인생시계 작성하기

- 내 삶의 역사를 나열하는 것이 힘들거나, 혹은 너무 복잡하다고 이야기 하는 경우 내 삶의 인생시계를 그림으로써 각 시간별로 색칠할 수도 있음. 이때 한 시계 안에 24시간을 모두 표시할 수도 있고, 아니면 12시간으로 환산하여 적용할 수도 있다.
- 혹은 프랑스 작가Bertrand Planes의 Life Clock는 각 시간을 7로 표기하여 총 77까지 표기되어, 나이로 환산하기 더 용이할 수 있다.
- 시침 및 분침은 자신의 인생에 해당하는 시기에 배치하면 가장 좋으나, 적절한 도안이 없는 경우는 그대로 사용할 수 있음.



[그림] 시계 도안
출처: Pixabay



[그림] 인생시계
출처: <https://www.caringgallery.com/>

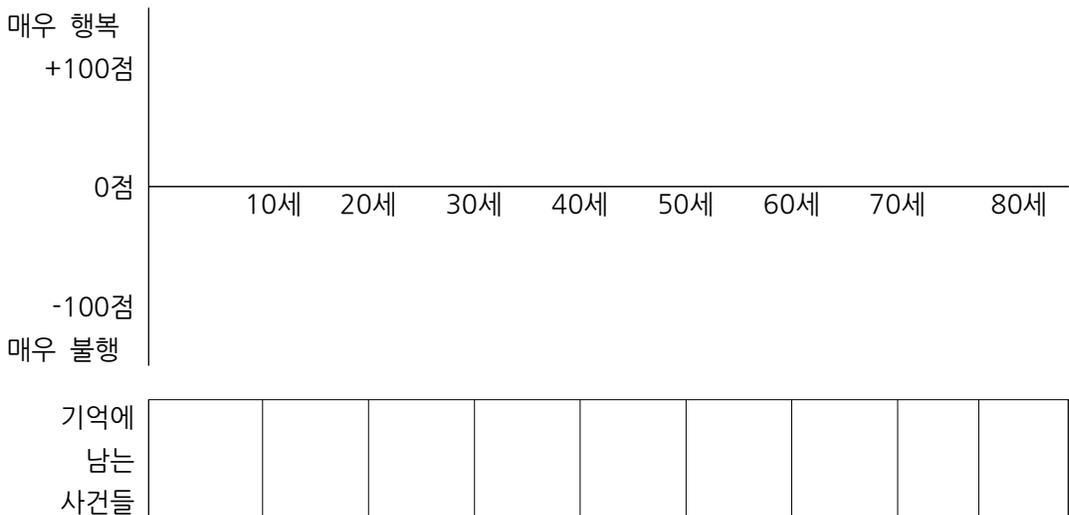


[그림] 인생시계 예시

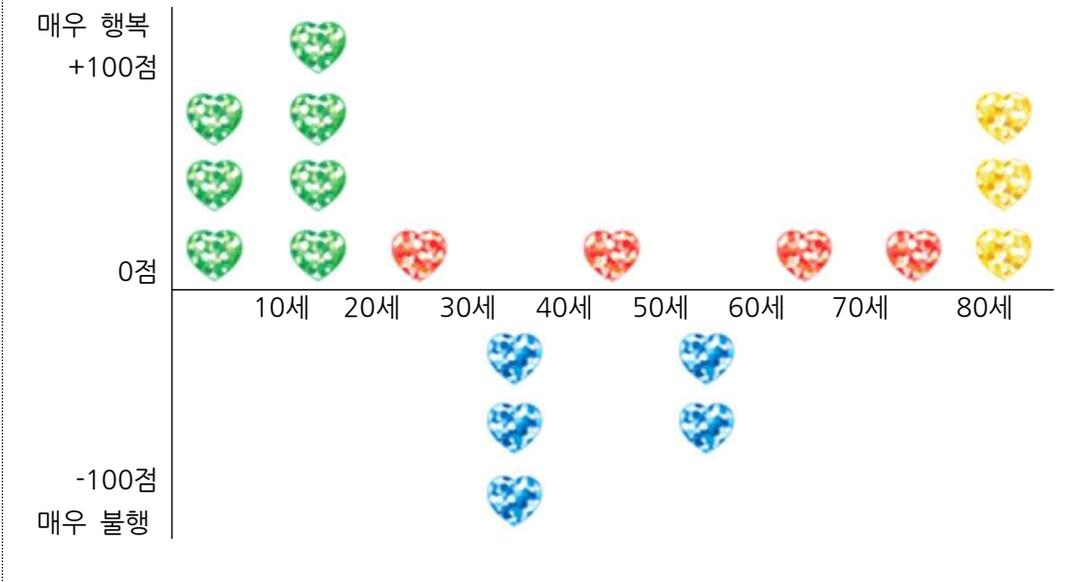
어릴때는 마냥 좋았다, 마냥 행복했던 것 같고, 따뜻했다(노랑)
 학령기가 되면서 생각보다 공부를 잘 못해서 부모의 기대를 충족시키지 못했다, 냉정하지는 않지만 마냥 따뜻하진 않았다(하늘)
 학교를 졸업하고 돈을 벌면서 행복하고 즐거운 일들이 많았음(분홍)
 결혼하고 나서는 어떻게 시간이 지났는지 모르겠음(파랑)
 자녀가 사위(며느리)를 데려왔을 때 살짝 좋았음(분홍)
 그리고 자녀가 분가하자 살짝 쓸쓸함(하늘)
 앞으로 남은 삶은 마냥 편안하고 안락했으면 좋겠음(녹색)

3) 활동3. 생애곡선 그리기

- 지금까지의 삶에 대해 회고.
- 아동기부터 지금까지 기억나는 사건들을 기록할 인생곡선(life line)을 작성.
- 각 사건들에 대해서 점수를 채점(-100 매우 불행 ~ 0 보통 ~ 100 매우 행복)한 후 각 사건이 발생한 연령대에 체크.
- 각 점들을 연결하여 생애사 선을 연결. 완성 후 감상.



Tip! 어르신들은 숫자를 체크하는 것을 불편해 할 수 있으므로, 이를 칸별로 나누어 체크할 수 있음. 또한 점선을 연결하는 것이 어려울 수 있으므로, 스티커를 제시하여 칸별로 채우기를 할 수 있음.



- 생애곡선 그리기를 어려워한다면, 영상을 보여줄 수 있다.

[참고영상] 무한도전 유튜브 <https://www.youtube.com/watch?v=rDKXgZfqOpo>



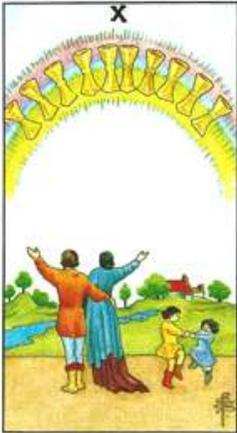
4) 활동4: 생애사건 기록하기

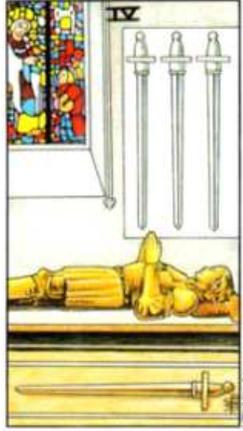
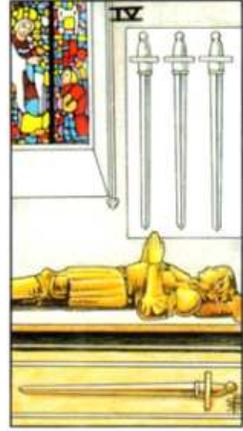
- 지금까지의 삶에 대해 회고하는 것으로, 아동기부터 지금까지 기억나는 사건들과 관련된 이미지카드를 고른 후 카드를 배열한다.
- 완성된 그림을 살펴본 후 감상을 나눈다.

[활동지] 이미지로 보는 내 삶의 역사

10세	20세	30세	40세
관련 사건:	관련 사건:	관련 사건:	관련 사건:
50세	60세	70세	80세
관련 사건:	관련 사건:	관련 사건:	관련 사건:

[참고자료] 이미지로 보는 내 삶의 역사 예시

			
10세	20세	30세	40세
관련 사건: 나쁜 기억 없이 마냥 즐겁고 행복했음	관련 사건: 학업과 일을 열심히 함. 앞만 보고 달림.	관련 사건: 원하지 않지만, 결혼을 함	관련 사건: 퇴사를 하고 아이를 낳으며 나의 삶이 사라짐

			
50세	60세	70세	80세
관련 사건: 자녀들이 결혼을 하며 분가를 함	관련 사건: 한발짝 멀리서 자녀들이 잘 사는 것을 보니 좋음	관련 사건: 그저 편안하게 지내고 싶음	관련 사건: 앞으로의 남은 삶도 그저 편안하게 지내면 좋겠음

- 어르신들이 자신의 삶에 대해 이야기를 할 때, 특히 힘든 고난과 역경을 극복한 이야기를 할 때 (임파워먼트적/해결중심적 시각에서) 이에 대한 격려와 지지의 언어를 전달하도록 함.

발화 예시

대처질문: 어르신은 그러한 상황속에서 어떻게 견딜 수 있었어요?

관계성 질문: 내가 그렇게 애쓴 것을 부모님이 알았다면 뭐라고 할 것 같아요?

[참고자료] 작업시 활용할 수 있는 다양한 그림카드 정보



솔라리움 그림카드



그림(타로)카드



강점카드

Inner active cards

2. 내 삶을 응원해, 네 삶도 응원해

- Adler 심리학의 대표적인 심리치료 기법은 격려. 격려는 과정에 대한 응원으로, 과업을 수행하기 전, 그리고 과업을 수행한 후에도 할 수 있다. 특히 칭찬은 결과, 즉 과업을 수행한 후에 주로 행하며, 긍정적 결과를 가져온 경우에 사용할 수 있다. 그러나 격려는 좋은 결과를 갖지 못한, 즉 실패한 경우에도 사용할 수 있다는 점에서 차이가 있다.
- 칭찬과 격려는 다음과 같은 점에서 구체적으로 차이가 있다.

칭찬	격려
최종 결과나 성취에 초점	노력이나 끈기에 초점
주관적 의견을 포함하는 판단	관찰이나 질문
구체적이지 않고 명백히 과장하는 경향이 있음	구체적이고 과장하지 않음
자신이 성취하고 싶은 것을 보지 못하게 만들 수 있음	자신의 성취, 발전, 목표에 대해 내부적으로 반성하게 만들
성공하려면 다른 사람들의 칭찬이 필요하다고 느끼기 시작	성공을 느끼기 위해 격려가 필요하지 않지만, 도움을 받고 있다고 느낌
자존감과 자신감이 떨어짐	자존감과 자신감이 높아짐

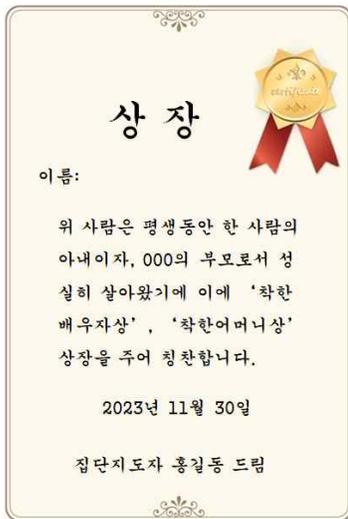
출처: <https://selfsufficientkids.com/difference-between-praise-and-encouragement/>

- 특히 칭찬은 상대방의 업적이나 능력을 인정하거나 치켜세워주는 것이지만 경우에 따라 칭찬하는 사람이 상대방보다 우위에 있다는 입장이 내포되어 있거나, 상대를 통제하거나 조절하려는 의도가 숨어있을 수 있다. 또한 실패를 두려워하고, 비도덕적 방법에 의한 목적 달성 및 성취에 매몰될 수 있다.
- 그러나 칭찬이 반드시 나쁜 것은 아니며, 스미스는 칭찬의 원칙으로 다음을 제시하고 있다. 구체적일 것, 결과보다 노력과 과정에 중점을 둘 것, 고마움을 담아 칭찬하기 등이다.

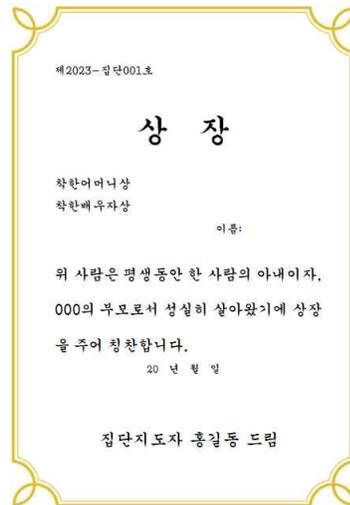
- 사람은 누구나 인정받고 싶은 욕구가 있고, 이를 격려하고 칭찬하는 것은 삶의 동력을 불러일으킨다. 따라서 자기를 응원하고, 타인을 격려하는 칭찬하기를 통해 우리 자신을 더, 그리고 타인을 더 사랑하는 기회를 마련한다.
- Murray et al(2002; 정희주, 2023에서 재인용)은 관계의 불안정감은 부정적인 자기 인식과 스스로에 대한 부정적인 믿음으로부터 기인하며, 관계의 불안정감은 관계에서의 문제보다 개인의 인식, 자아존중감이 부정적인 경우가 많으며, 따라서 관계의 불안정감을 해소하기 위해서는 자기 자신의 자아존중감과 자신감을 향상시킬 필요가 있다.
- 자기 자신에 대한 칭찬이나 응원은 자존감을 높이고 자신감을 향상시키는 주요한 방법임

활동2-1/2-2) 내 삶을 응원해, 네 삶도 응원해

- 어르신들의 삶을 돌아보며, 어떤 점을 칭찬할 수 있을지 찾아보도록 한다.
- 예) 잘건담상, 잘버팁상, 행복추구상, 착함상, 정리정도상, 긍정적 성격상, 밝은분위기주도상, 노력상, 착한 배우자상, 착한 어머니상, 착한 아버지상, 인생개근상 등



[그림] 상장틀



[그림] 상장예시

Tip! 상장의 공신력을 위해서는 프로그램 기관장 명의의 상장을 만들어줄 수 있음. 다만 운영규정 등 기관장 명의의 상장 제공이 어려운 경우, 집단지도자 명의의 상장을 제공할 수 있으며, 집단구성원 단체(또는 개인)의 이름으로 상장을 줄 수도 있음

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

발화 예시

혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?
아니면 간단하게 오늘 참석한 소감을 나누어도 좋을 것 같습니다.

- 오늘 한 칭찬작업이 지속적으로 이어질수 있도록 과제를 제시함. 과제는 하루에 하나씩 칭찬 일기 쓰기이며, 칭찬은 내 삶에서 칭찬할 점과, 오늘 하루 칭찬할 점을 찾는 것임. 칭찬일기는 시기별로, 나누어 작성하면 좋지만 이를 힘들어 한다면 꼭 특정 시기를 한정 짓지 말고 ‘내 삶속에서 칭찬할 점’을 찾아도 무방함. 다만 오늘 하루 칭찬할 점은 가능하다면 요일별로 한 개 이상씩 쓰도록 권장함
- 칭찬일기의 양식은 다음과 같음.

시기	내 삶에서 칭찬/응원/격려할 점 (살아오면서 잘 한것)	요일	오늘 하루 칭찬/응원/격려할 점
10대		월	
20대		화	
30대		수	
40대		목	
50대		금	
60대		토	
70대이상		일	

- 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다.
- 다시 한 번 프로그램에 참여하게 된 것을 환영하며, 다음 주에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부한다.

발화 예시

다음 주에는 어르신들의 삶 속에서의 가족에 대해서 함께 나누는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 참석해주셔서 너무 고맙습니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵙 수 있길 바라겠습니다.

Tip! 과제 제출은 신중할 필요가 있다. 어르신들은 과제를 성실히 수행해 오지 않는 경우가 종종 있으며, 부담감을 느끼기도 하며, 과제 미수행시 실패감을 경험할 수 있다. 따라서 이를 과제로 제시할 수도 있으나, 다음 회기에 이를 질문하여, 응원하고 격려할 점을 발견하도록 하는 방식도 고려할 수 있다.

■ 3회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누고 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 또한 지난 회기 종료시 오늘 진행할 내용에 대해 안내를 했는데, 이에 대한 생각을 했는지 그리고 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하였는지 물어본다.

발화 예시

지난 한 주간 어떻게 보내셨나요?

프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하셨나요?

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 하고, 발표를 어려워한다면 한 가지 혹은 한 요일 또는 한 시기를 선정하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

발화 예시

우리는 지난주에 어르신들의 삶을 함께 살펴보고 또 자신의 삶을 칭찬하는 시간을 가졌던 것 같습니다. 그리고 혹시 기억하시겠지만 과제를 드렸던 것 같습니다. 혹시 과제를 해 오셨나요? 과제를 해오셨다면 함께 자신의 칭찬할 점을 나누어 보면 좋을 것 같습니다. 만약 부담이 되신다면 한 가지만 골라서 이야기 해주셔도 좋습니다.

Tip! 과제로 제시하지 않은 경우, 지난 주 만들었던 상장 내용에 대해서 떠올릴 수 있도록 한다. 또한 생애주기(10대, 20대, 30대 등)를 적어서 뽑기 통에 넣은 후 뽑은 시기에 나를 떠올리고 이를 응원, 격려할 수 있도록 한다.

예) 30대를 뽑은 경우- 30대때 내가 가족들을 먹여살리겠다고, 외국에 가서 열심히 일해서 동생들 공부를 시켰어, 이점이 대단해! 칭찬하고 싶고, 훌륭했다고 말하고 싶어!

② 전개

1. 나와 가족

교육 예시

지난 시간에는 나의 삶에 대해 알아보는 시간을 가졌는데요, 이번 시간에는 내 삶속에서 나의 가족에 대해 한번 알아보려고 합니다.

어르신들은 가족 하면 어떤 이미지가 떠오르시나요? 아니면 어떤 사건도 좋습니다.

가족은 일반적으로 가족은 혈연, 인연, 입양으로 연결된 일정 범위의 사람들로 구성된 집단을 가리키는 용어입니다. 하지만 가족의 개념은 오늘날 더욱 변하고 있습니다. 그리고 한국에서는 가족과 유사한 단어가 있습니다. 가족, 가구, 가게 그리고 식구라는 개념들입니다.

2. 나와 가족 집단

발화 예시

지난 시간에는 나의 삶에 대해 알아보는 시간을 가졌는데요, 이번 시간에는 내 삶속에서 나의 가족에 대해 한번 알아보려고 합니다. 다음의 작업들을 먼저 함께 해보도록 하겠습니다.

- 아래의 활동 중 한 가지를 선택하여 강사가 진행하도록 한다.

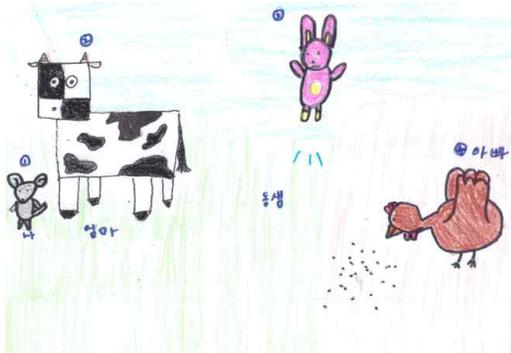
Robertson et al.(2008)은 환자들이 너무 고통스러운 분쟁에 대해서는 언급하지 않거나, 가족 내 분쟁 등은 은밀하게 발생하는 경우가 많다고 지적함. 따라서 가족의 갈등을 있는 그대로 이야기하는 것은 쉽지 않음. 따라서 이를 은유적으로 드러낼 수 있는 방법이 필요하며, 이럴 때 활용할 수 있는 주요 방법들이 투사적 도구들임.

활동1. 동물가족화(Animal Family Drawing: AFD)

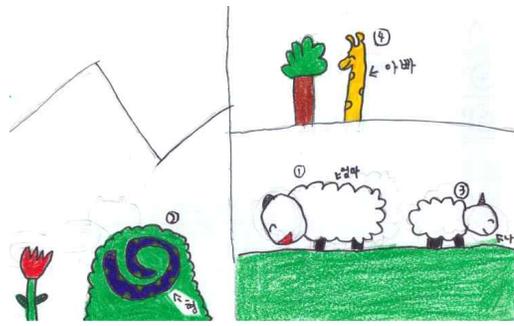
- 동물가족화는 피검자에게 가족의 구성원을 동물로 표현하도록 하여 가족의 성격 특성 및 가족 간의 역동성을 알아보는 것으로 Berm-Graser(1967)이 개발하였다.
- 동물가족화는 가족 구성원을 동물에 투사하여 그리거나 붙임으로써 가족의 성격특성이나 가족간의 관계 역동성을 파악할 수 있다.
- 실시방법은 다음과 같다.
 - ① 가족 구성원의 성격, 역할, 가족 내에서의 위치 등을 떠올려 본다.
 - ② 지시 사항에 따라 가족을 자신이 그리고 싶은 동물 모양으로 그리거나, 혹은 가족을 표현할 수 있는 동물 도안을 붙이도록 함

- ③ 지시문은 다음과 같다. “우리집 식구들을 동물로 생각하고 그려보세요. 옛날이야기 속에서 자주 동물이 사람으로 변하기도하고 사람이 동물로 변하기도 하지요. 자, 가족이 동물로 변했다고 상상해 보세요. 가족을 동물로 표현할 수있을까요? 자신은 물론 가족을 동물로 그려 보세요.”
- ④ 그림을 그린 후 그린 순서와 그림 속의 인물이 누구인지에 대해 적고, 이야기를 나눈다.

발화 예시
 가족을 표현하는데 있어 가장 어려웠던 사람은 누구인지, 어떤 부분이 힘이 들었나요?
 다른 가족은 나를 어떤 동물로 생각할까요?



[그림] 동물가족화 사례1



[그림] 동물가족화 사례2

[참고자료] 물고기 가족화

- 물고기가족화(Kinetic Fishes Family Drawing Test: KFFD)는 가족 간 관계와 역동성을 진단하기 위한 그림 방법이다.
- 물고기 가족화의 실시방법은 다음과 같다.
 - ① 진행자가 준비한 물고기가족화 용지를 어르신들에게 배부한다.
 - ② 진행자는 용지에 어항을 그리도록 요구한다. “용지에 어항을 그리도록 하겠습니다”(단, 어르신들은 빈 백지를 부담스러워 하는 경우가 많기 때문에 어항 그림을 그려서 제공할 수도 있음).
 - ③ 다음으로, “어항 속에 물고기 가족을 그려보세요. 반드시 물고기 가족이 무언가를 하고 있는 그림을 그려야 합니다. 몇 마리를 그릴지, 어떤 상황을 그릴지는 자유입니다. 그리고 그린 물고기 마다 역할을 쓰세요.”

발화 예시
 물고기 가족은 모두 몇 명인가요?(어르신의 가족과 매칭)
 (물고기 가족의 모습 모두 다를 경우)물고기들은 각자 누구인가요?



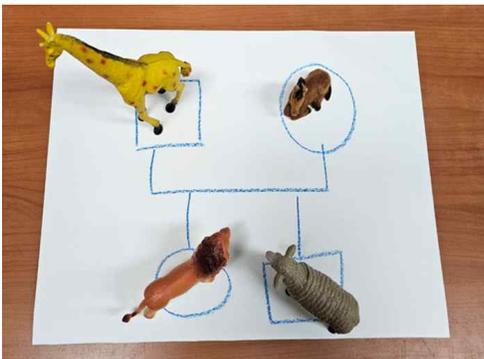
[그림] 물고기물가족화 사례1



[그림] 물고기가족화 사례2

활동2. 동물가계도

- 동물가계도의 경우 가계도 그림을 기반으로 가족을 떠올렸을 때, 연상되는 동물을 가계도 자리에 놓거나 그리거나 혹은 붙일 수 있다.
- 동물가계도의 진행방법은 동물가족화에 준하여 실시하면 된다. 단, 일반가계도와 달리 반드시 3세대를 표현해야 하는 것은 아니며, 내담자가 가족이라고 생각하는 범주 정도까지만 표현하고, 그에 따른 동물을 그리거나 붙이거나 혹은 놓으면 된다.



[그림] 동물가계도 사례1



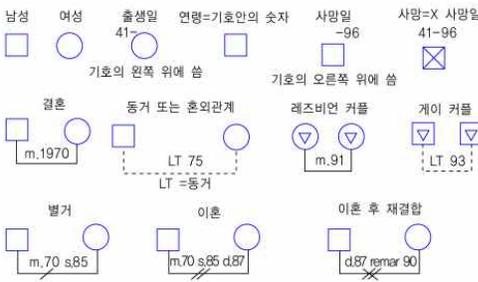
[그림] 동물가계도 사례1

[참고자료] 가계도

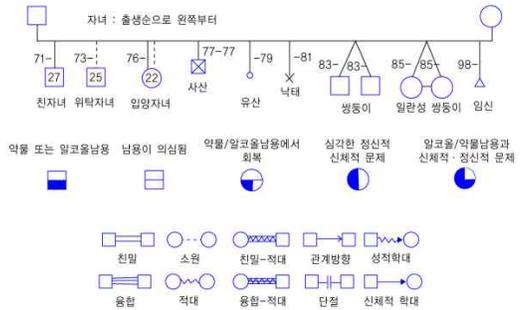
- 가계도의 경우 2회기 진행시 내담자의 이야기를 들으며, 중간 중간 노출된 정보를 통해 가계도를 작성할 수 있다. 단, 내담자에게 직접 가계도를 그리게 하는 것은 개인 장면이 아닌 집단 장면에서는 관계역동을 표현하는 것은 다소 민감한 정보를 노출하는 것이므로

사용을 지양해야 한다. 만약 가계도 작업을 한다면 가족구성원간 관계역동을 표기하기보다는 가족구성원의 구성정도까지만 파악하도록 한다. 만약 개인장면에서는 가계도를 함께 작성해보는 것이 의미가 있다. 서중수 등(2022)은 클라이언트와 함께 가계도 작업을 하는 것은 클라이언트 스스로의 상황에 대한 통찰을 제공하는 계기가 될 수 있다고 하였다.

- 가계도의 작성방법은 다음과 같다.
- ① 남성은 네모, 여성은 동그라미와 같은 기본적인 상징 및 관계 역동에 대한 상징들을 내담자에게 제시한다.
- ② 이후 내담자에게로 3대 이상 가족원을 작성하도록 한다. 이는 가계도를 통해서 반복되는 문제 유형 등을 발견할 수 있기 때문이다.



[그림] 가계도에서 활용되는 기호1



[그림] 가계도에서 활용되는 기호2

Tip! 일반적으로 가계도를 규칙대로 표기하기에는 상당한 전문성이 요구된다. 따라서 전반적인 가족들에 대한 표현과 관계 정도만 표시하여 진행할 수 있도록 한다.

[참고자료] 인형가족

- 인형가족 가계도의 경우 동물가계도가 확장된 형태로 가족구성원을 반드시 동물이 아니라 원하는 소품, 떠오르는 소품을 마음대로 놓는 형태이다.
- 단 가계도와 달리 가계도를 그리지 않고 (도화지나 모래상자 안에)자유롭게 표현할 수 있음. 도화지를 사용할 때는 도화지에 테두리 그림을 그림으로써 영역을 제한. 도화지에 테두리를 그린다는 것은 자유로운 표현을 보호한다는 의미가 있음(皆藤 章, 2004; 서중수, 2023).
- 인형가족 가계도의 실시방법은 다음과 같다.
- ① 진행자가 준비한 모래상자를 내담자에게 보여준다. 혹은 내담자가 보는 앞에서 도화지에 테두리를 그린다.
- ② 진행자를 내담자에게 다음과 같이 요청한다 “모래상자(도화지안)에 우리가족을 표현해 보세요”
- ③ 다 완성 된 뒤, 각 가족구성원들이 무엇으로 표현되었는지, 또 무엇을 하고 있는지 생각된 인물은 어떤지 등을 통해 가족관계를 평가해 볼 수 있다



[그림] 모래놀이를 통한 가족진단



[그림] 인형가족을 통한 가족진단

- Tip! 동물가계도나 인형가계도의 경우 다음과 같은 측면에 대해 질문함으로써 참여자가 자신과 가족의 관계를 다시 한번 생각할 수 있도록 할 수 있다.

발화 예시

- ✓ 동물의 의미: 할아버지는 자신을 사자라고 표현하셨네요! 어떤 이유로 사자라고 하셨나요?(실제 사자의 의미를 상담자가 추가설명할 수 있음)
- ✓ 동물의 방향: 할아버지를 표현하는 사자는 밖을 쳐다보는데, 아내를 표현하는 사슴은 할아버지 쪽을 보고 있는 것 같네요!
- ✓ 동물의 행동: 다른 가족들은 모두 엎드리거나 쉬고 있는 것처럼 보이는데, 아들은 활동적으로 뛰어다니는 것처럼 보이네요?
- ✓ 동물의 유형: 다른 가족들은 모두 '새'종류인데, 할머니는 본인을 거북이라고 표현하셨네요?
- ✓ 동물의 재질/색감: 다른 가족들은 대부분 초록색(혹은 플라스틱과 같은 재질)인데, 할아버지만 금색(혹은 철재질)인 것 같아 보이네요?

3 마무리

- 이 번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.
- 오늘 한 가족작업이 지속적으로 이어질 수 있도록 과제를 제시함. 과제는 하루에 한명씩 칭찬, 감사 일기 쓰기이며, 요일별로 한 명 이상을 선정하여, 그 대상에게 칭찬, 혹은 감사할 점에 대해 쓰도록 권장함.
- 칭찬, 감사일기의 양식은 다음과 같음.

요일	대상	칭찬할 점 또는 고마운 점
월		
화		
수		
목		
금		
토		
일		

- 다음 주 내용을 간단하게 공지한다. 그리고 꾸준히 프로그램에 참여하고 있는 것에 대해 격려하며, 다음 주에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부한다.

■ 4회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나눈 후 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다.

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 하고, 발표를 어려워 한다면 한가지 혹은 한 요일 또는 한 시기를 선정하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

발화 예시

우리는 지난주에 가족들을 생각하고 살펴보는 시간을 가졌습니다. 그리고 혹시 기억하시겠지만 과제를 드렸던 것 같습니다. 혹시 과제를 해오셨나요? 과제를 해오셨다면 함께 자신의 가족에게 칭찬하거나 고맙고 감사한 점을 나누어 보면 좋을 것 같습니다. 만약 부담이 되신다면 가족 구성원 모두에 대해 이야기하기보다 가족 구성원 한명만 이야기 해주셔도 좋습니다.

② 전개

1. 관계유형 진단¹⁾

1) 사회적 관계의 개념과 의미

- 인간관계는 인간과 인간사이의 관계로, 한 인간이 태어나면서 죽을 때 까지 다른 사람들과 교류하면서 살아가기 마련임. 따라서 이런 인간관계는 삶을 영위하는데 관련되는 모든 문제들을 해결하고, 살아가는 인생의 과정 중에서 중요한 부분임.
- 인간관계는 정적이거나 고정적이기 보다 유동적인 성격을 가지고 있음. 과거에 중요했던 사람이 지금은 중요하지 않거나, 지금 중요한 인물이 과거에는 그렇게 중요한 인물이 아니었을 수 있음. 일반적으로 생애초기에는 인간관계가 확장되는 경향이 있으며, 중년기를 넘어서는 점차 줄어드는 경향이 있음.
- 사람과 교류하는 중에, 갈등과 다툼은 필요적으로 일어남. 또한 이러한 부정적 관계는 정신건강의 위험을 초래하도록 영향을 미치기도 함. 예를 들면 과거 혹독한 시집살이를 강요하는 시어머니와 며느리의 관계, 적대적 성격을 보이는 상사와 부하직원간의 관계나 군대와 같은 억압적이고 위계적인 상하관계와 같이, 상대가 싫지만 사회적 체면이나 관계로 인해 부정적 관계를 유지하고 그로 인해 정신건강과 관련된 문제가 유발되기도 하는 것임.
- 그러나 인간관계는 부적 영향을 끼치는 것만은 아님. Cohen과 Wills(1985²⁾; 서종수, 2018³⁾에서 재인용)은 스트레스 완충 모델을 제시하였는데, 이 모델에 의하면 대인관계는 스트레스를 발생시키는 생활사건의 위해한 효과로부터 개인을 보호한다고 보았으며, 대인관계는 개인이 스트레스를 경험할 때 생활사건에 대한 평가에 영향을 줄 뿐만아니라 개인의 대처 자원을 높임으로써 스트레스 사건에 완충작용을 함. 실제 서종수(2018)의 연구에서 대인관계에 대한 유능감은 행복에 정적 영향을 미치는 것으로 나타남.

2) 사회적 관계유형 진단

- 아래 내용을 읽고 보기에 따라 체크해 보세요.

1. 전혀 그렇지 않다. 2. 그렇지 않다. 3. 보통이다 4. 그런편이다 5. 매우 그렇다.

no	내용	1	2	3	4	5
1	상대방과 이야기 할 때 어떤 상황에서도 내 감정을 평온한 상태로 유지하려고 노력한다					
2	상대방이 고민이 있거나 심리적으로 불안하거나 감정이 상해					

1) 윤옥한(2019). 4차 산업혁명시대를 대비한 인생 설계와 직업진로탐색. 경기. 파주: 양서원.

2) Cohen, S. & Thomas, A. W. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357

3) 서종수(2018). 청소년의 학습스트레스와 행복의 관계에서 대인관계 유능감의 조절효과. 한국가족복지학, 23(4), 595-611.

	있을 때, 나는 상대의 감정 상태를 빠르게 감지하는 편이다.					
3	상대방이 감정적으로 불안한 상황 일 때는 상대방에게 비판, 충고, 지시, 조언 등을 하는 것이 별로 도움이 되지 않는다고 생각한다.					
4	상대방이 어떤 문제를 가지고 있을 때 나는 그가 스스로 자신의 문제를 해결할 수 있다고 믿는다.					
5	나는 상대방에게 문제가 있을 때 상대의 감정을 상하게 하는 말을 자제하려고 노력한다.					
6	나는 상대방의 정확한 감정 상태를 파악하기 위해 그의 입장에서 이야기를 듣고 이해하는 것이 필요하다고 생각한다.					
7	나는 상대방의 이야기를 비교적 잘 들어준다					
8	나는 상대방이 말할 때 그의 감정 상태를 잘 읽는 편이다.					
9	나는 상대방에게 문제가 있을 때 그를 도와주고 싶은 마음이 들 때가 많다.					
10	상대방에게 내 생각과 감정을 솔직하게 표현하는 편이다.					
11	상대방이 내 감정을 상하는 말 또는 행동을 했을 때 되도록 상대의 감정을 해치지 않고 내 입장을 전달하려고 노력한다.					
12	상대방이 나를 불편하게 만드는 행동을 했을 때 꼭 이야기를 해야 직성이 풀린다.					
13	대방에게 은혜를 입었을 때 반드시 감사 표시를 한다.					
14	기분이 나쁘거나 신경이 날카로울 때는 상대방에게 나의 불편한 상황을 미리 말하고 양해를 구하는 편이다.					
15	상대방이 나를 불편하게 만드는 행동을 했을 때 “너 때문이야.”라고 인식하지 않도록 주의해서 말하는 편이다.					
16	나는 적시에 적절하게 갈등에 대처하는 방법을 잘 알고 있다.					
17	나는 다른 사람들의 갈등을 잘 중재하는 편이다.					
18	상대방이 내게 말하는 문제들을 해결해 주려고 최대한 노력한다.					
19	상대방과 갈등 상황에 놓였을 때, 양쪽 모두가 만족할 수 있는 해결책을 찾으려고 노력한다.					
20	상대방과 가치관이 완전히 다를 때 나는 그 차이점을 인정하고 받아들인다.					

출처: 윤옥한(2019). 4차 산업혁명시대를 대비한 인생 설계와 직업진로탐색. p.313-314.

- 91~100점: 당신의 인간관계는 매우 원만하다. 주변 사람들과 훌륭하게 의사소통하고 있다. 대인관계 의사소통 전문가가 될 수 있는 소질이 있다.
- 81~90점: 주변 사람들과 비교적 원만한 인간관계를 맺고 있다. 약간만 훈련을 받으면 좋은 커뮤니케이터가 될 수 있다.

- 71~80점: 주변 사람들과 그럭저럭 마찰 없는 관계를 맺고 있다. 그러나 보다 완벽하게 의사소통을 수행하려면 약간의 훈련이 필요하다.
- 61~70점: 대인관계 의사소통에 문제를 갖고 있다. 상대방과 대화중에 종종 갈등 관계에 놓이는 경우가 있다. 원만한 인간관계를 맺기 위해 전문적인 훈련과 연습으로 의사소통 방법을 개선할 필요가 있다.
- 60점 이하: 당신은 대인관계 의사소통에서 많은 문제를 가지고 있다. 상대방과 갈등을 적절하게 해결하지 못하는 경우가 많다. 대화 상대자의 감정을 불편하게 만들기도 한다. 지속적으로 자신의 대화방법을 개선하기 위해 노력해야 한다.

3) 나의 성격유형과 대인관계⁴⁾

- MBTI에서 말하는 외향형(E)과 내향형(I)에 대해 이야기 한다.
- MBTI는 심리적 선호(preference)로, 더 지속적이고 일관성 있게 사용하는 것이며, 선택적으로 더 자주 많이 쓰는 것을 의미한다. 선택적으로 더 좋아하며, 상대적으로 편하고 쉬운 것. 상대적으로 더 쉽게 끌리며, 자연스러운 것이다.
- 외향형은 폭넓은 인생을 추구하고 외부활동에 적극적이고, 적극적인 활동과 말로 표현하며 시키지 않아도 이야기 한다.
- 내향형은 깊이 있는 인생을 추구하고 내부활동에 관심을 갖고 집중력이 높고, 적극적인 사색과 글로 표현하며, 시켜도 잘 이야기 하지 않는다.

① 외향형은 내향형에 대해

- 음흉하고 지나치게 개인적이라고 생각
- 몰인정하고 비우호적이라고 생각
- 속으로 감추고, 자기중심적이라고 생각
- 느리고 비협조적이라고 생각
- 사교성이 없다고 생각

② 외향형이 내향형과 상호작용하기

- 많은 표현과 활력 자체가 내향형들에게 부담스러울 수 있다는 것을 기억하라.
- 내향형에게 무언가를 물을 때는 즉각적인 반응을 기대하기보다는 먼저 생각할 시간을 주라.
- 내향형이 당신이 알고 신뢰하는데 시간이 필요하다는 것을 염두에 두라.

③ 내향형은 외향형에 대해

- 지나치게 수다스럽고 말부터 앞선다고 생각

4) 윤옥한(2019). 4차 산업혁명시대를 대비한 인생 설계와 직업진로탐색. 경기. 파주: 양서원.

- 주제넘게 나서고, 참견이 심하다고 생각
- 걸만 요란하고, 성실하지 못하다고 생각
- 지나치게 위세를 부린다고 생각
- 무례하고 으스스하다고 생각

④ 외향형이 내향형과 상호작용하기

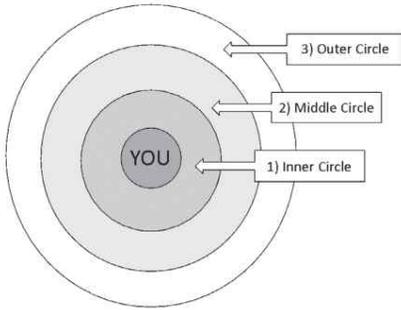
- 외향형들과 대화할 때, 특히 중요한 이야기를 할 때는 힘있게, 열성적으로 하려고 애써야 한다.
- 외향형들과 얘기할 때에는 될 수 있는 한 뜻을 들이지 않아야 한다.
- 외향형으로 하여금 마음대로 자기 생각을 표현할 수 있도록 해주어야 한다. 외향형 들은 생각을 말로 표현하지 못하게 하면 생각하기가 어렵다.

2. 관계진단하기

1) 호위대 모델을 활용한 관계진단

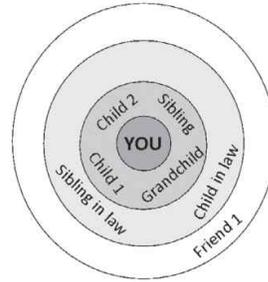
- Kahn과 Antonucci(1980)는 개인과 사회적 관계를 설명하는 호위대 모델(Convoy model)을 제시하였다.
- 사회인구학적 변화에 따라 가족이나 사회의 구성과 기능, 그리고 특성의 변화 등을 야기 하였음에도 불구하고 인간의 성장과 발달 그리고 복지에 대한 사회적(지원)관계는 전생애를 걸쳐 영향을 미치고 있으며, 근본적인 중요성은 여전하다(Fuller et al., 2020).
- 사회적 관계는 노화와 인생과정의 핵심적 측면으로, Fuller 등(2020)은 특히 노년기에 더욱 중요하다고 한다. 대표적인 사회적 관계는 가족으로, 가족은 일생동안 지지나 위안의 원천이 될 수도 있으며, 동시에 시련과 고난의 원천이 될 수 있고, 사회적 관계는 이를 지지하거나 중재 하는 중요한 자원이 될 수 있다.
- 사회적 관계에 대해 과학적으로 개념화 하거나 측정하는 방법이 없었기에, 이를 개념화 하고 이해하기 위한 프레임 워크를 제공하기 위해 개발되었다(Kahn & Antonucci, 1980). 동심원의 중심에서 부터 외곽으로 각각 내부원(inner circle)과 중간원(middle circle) 그리고 외곽원(outer circle)을 포함.
- 호위대 모델을 작성하는 방법은 다음과 같다.

- ① 가장 먼저, 응답자들은 자신이 이 원의 중심에 있다고 상상하고 다음을 확인하도록 요청 함
- ② 내부 서클에 너무 가까워서 그들 없이는 삶을 상상하기 어려운 사람들을 기재함.
- ③ 다음으로 그다지 가깝다고 느끼지는 않지만 여전히 당신에게 중요한 사람들 기재함.
- ④ 아직 언급하지는 않았지만 개인 네트워크에 배치해야 할 만큼 인생에서 충분히 가깝고 중요한 사람들을 기재함.



[그림] 호위대 모델 모형

출처: Fuller et al.(2020)p.131

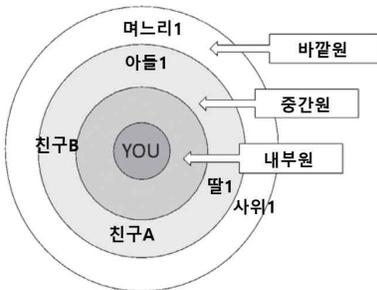


[그림] 호위대 모델 예시

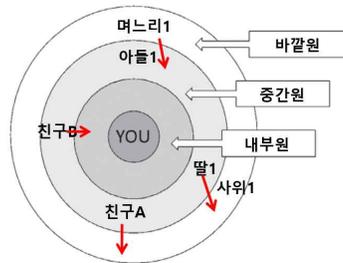
출처: Fuller et al.(2020)p.132

발화 예시

- 각 원형 안에 내 주변의 사람을 배치해 봅시다.
- 어떨까요? 어르신들의 사회적 관계에 대해서는 충분히 만족하십니까?
- 혹시 이중 나와 더 가까워 졌으면 하는 대상과, 더 멀어졌으면 하는 대상이 있을까요? 이를 화살표로 한번 표시해 볼까요?



[그림] 호위대 모델 예시



[그림] 호위대 모델을 활용한 사회적 관계의 변화 욕구

- 가까워지고 싶은 대상은 누구인가요? 그리고 가까워지고 싶은 이유는 무엇일까요? 상대방은 나에게 대해 어떻게 생각할까요? 내가 원하는 것만큼 가까워지고 싶을까요?

가까워지고 싶은 대상	이유	상대방과 나의 욕구 일치/불일치

- 내가 상대방과 가까워지기 전에 해야 할 노력들은 어떤 것들이 있을까요?
- 상대방이 내가 한 노력들에 대해서 만족할까요? 다른 분들의 의견도 함께 들어보도록 하겠습니다.

내가 해야 할 노력	구성원 의견	내 노력에 대한 상대방 만족/불만족 이유

4. 좋은 인관관계를 형성하기 위한 방법⁵⁾

- ① 상대방에게 신뢰를 주어야 한다. 이를 위해서는 말과 행동에 일관성이 있어 상대방에게 신뢰를 형성해야 한다.
- ② 상호존중해야 한다. 이를 위해서는 상대방의 가치를 존중할 수 있어야 한다.
- ③ 대인 감수성이 있어야 한다. 이는 상대방의 행동을 보고 내가 그 행동에 어떻게 반응해야 상대방이 좋아할지를 알고, 상대방의 입장을 생각하며 대처해 나가는 것이다.
- ④ 내가 먼저 상대방에게 다가간다. 내가 먼저 베푸는 것이 좋은 인간관계를 형성하는데 매우 도움이 됨. 또 상대방을 변화시키려 하지 말고, 내 자신을 변화시켜야 한다.
- ⑤ 평소에 좋은 인간관계를 만들어야 한다. 상대방의 감정은행 계좌에 나의 좋은 감정을 많이 저축해 두어야 한다.

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 과제로 내가 가까워지고 싶은 대상과 가까워지기 위해 나온 행동들을 실천해보도록 한다. 단 관계는 한 번에 좋아지거나 개선되기 어렵기 때문에, 상대방의 욕구를 고려하여 꾸준히 노력하고 실천할 수 있도록 당부한다.

발화 예시
 오늘 한 작업 중, 내가 더 가까워지고 싶은 사람이 있었죠? 그렇다면 그 사람과 가까워지기 위해서는 표현하고 행동해야 합니다. 말하지 않으면 모릅니다! 그렇기 때문에 아까 나온 여러 가지 의견 중, 상대방이 만족할 만한 대안을 골라서 이를 실천해보도록 합시다. 그리고 다음 주에 이를 실천한 경험을 함께 나눠 주시기 바랍니다.

5) 윤옥한(2019). 4차 산업혁명시대를 대비한 인생 설계와 직업진로탐색. 경기. 파주: 양서원.

- 다음 주 내용을 간단하게 공지한다. 그리고 꾸준히 프로그램에 참여하고 있는 것에 대해 격려하며, 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부한다.

Tip! 과제 제출은 신중할 필요가 있다. 어르신들은 과제를 성실히 수행해 오지 않는 경우가 종종 있으며, 부담감을 느끼기도 하며, 과제 미수행시 실패감을 경험할 수 있다. 따라서 이를 과제로 제시할 수도 있으나, 다음 회기에 이를 질문하여, 응원하고 격려할 점을 발견하도록 하는 방식도 고려할 수 있다.

■ 5회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나눈 후 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다.

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다.
- 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 하고, 발표를 어려워한다면 한 가지 혹은 한 요일 또는 한 시기를 선정하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

발화 예시

우리는 지난주에 사회적 관계들을 생각하고 살펴보는 시간을 가졌습니다. 그리고 혹시 기억하시겠지만 과제를 드렸던 것 같습니다. 내가 좀 더 가까워지고 싶은 대상에게, 가까워지기 위한 노력을 실천하기로 한 것 같습니다. 혹시 과제를 해오셨나요? 과제를 해오셨다면 함께 실천한 경험을 나누어 주시면 좋겠습니다.

② 전개

1. 정신건강

활동지 1) 나의 정신건강은? 정신건강을 위한 탐색

- 어르신들은 모두 건강하신가요? 나의 정신건강은 몇점 정도 될까요? 0점 매우 불 건강하대에서 10점 매우 건강하다 까지 점수를 채점해 봅시다

예) 나의 정신건강정도는 7점이다(A)

- 내가 바라는 정신건강은 몇점 정도인가요?

예) 나의 정신건강정도는 8점 정도는 되어야 할 것 같다(B)

- 그렇다면 차이는 몇점인가요?

예) 10점(A-B)을 더 올려야 한다.

- 무엇을 통해 이 점수 차이를 줄일 수 있을까요?

예) 10점을 올리기 위해 동네 등산을 하려고 한다. 몸이 건강해지면 마음도 정신도 건강해 질 것 같다.

- 행동을 실천하려 할 때 예상되는 어려움이 있을 까요?

예) 등산하기 귀찮을 것 같다. 그리고 다리도 아플 것 같기도 하고.

- 이 어려움을 어떻게 극복할 수 있을 까요?

예) 친구랑 같이 약속을 잡으면 귀찮음이 해결될 것 같다. 등산은 다리가 아플 수 있으니 동네 마실 다니는 정도로 수정하면 충분히 할 수 있을 것 같다.

- 좋습니다. 어르신이 계획한 내용을 반드시 실천하시기를 당부 드립니다.

2) 정신건강을 위한 조건(기본수칙)⁶⁾

- ① 신체적 질병을 제때 치료하기
- ② 잠을 잘 자기

6) Noonan, S. J.(2018). Take control of your depression: Strategies to help you feel better now. Maryland, Baltimore: Johns Hopkins University Press.

- 매일밤 7~8시간 자는 것을 목표로 함
- 규칙적인 수면 습관을 지킴
- 휴식하는 잠자리가 되도록 수면위생원칙을 지킬 것
- 수면일기를 쓸 수도 있음
- ③ 건강한 식습관과 영양 유지하기
 - 하루 세 번, 규칙적으로, 균형잡히고 건강한 식사하기
 - 술이나 마약, 지나친 카페인 섭취하지 않기
- ④ 약 잘 챙겨먹기
 - 처방받은 약은 정해진 시간에 꾸준히 먹기
 - 복용 중인 보조식품 등은 의사에게 알리고 상의하기
- ⑤ 꾸준히 운동하기
- ⑥ 사회적 접촉, 타인과의 관계 유지하기
- ⑦ 고립되는 것 피하기
- ⑧ 규칙적 계획을 따르고 시간을 체계화 하기

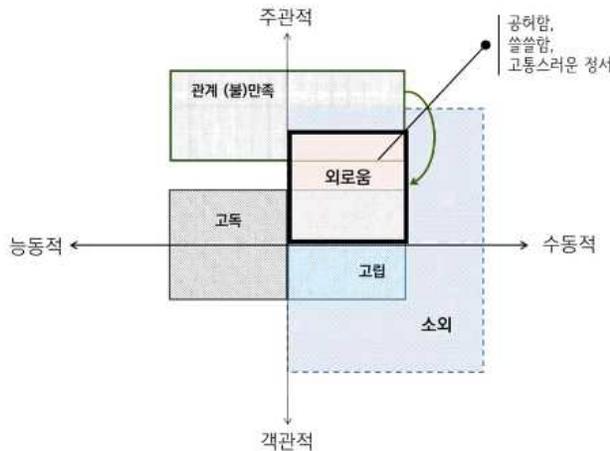
[참고자료] 좋은 수면 습관⁷⁾

- 일관된 수면 일정을 유지하기. 주말이나 휴가 중에도 매일 같은 시간에 일어나기.
- 최소 7~8시간의 수면을 취할 수 있도록 취침 시간을 일찍 설정하기.
- 졸리지 않는 한 잠자리에 들지 않기.
- 20분이 지나도 잠들지 않으면 침대에서 일어나기. 빛에 많이 노출되지 않고 조용한 활동을 해기. 특히 전자 제품을 사용하지 않는 것이 중요하다.
- 편안한 취침 시간 루틴을 설정하기.
- 수면과 성관계를 위해서만 침대를 사용하기.
- 침실을 조용하고 편안하게 만들기. 방을 편안하고 시원한 온도로 유지하기.
- 저녁에는 밝은 빛에 노출되는 것을 제한.
- 잠자리에 들기 최소 30분 전에 전자 기기를 꺼두기.
- 취침 전에는 과식하지 않기. 밤에 배가 고프다면 가볍고 건강한 간식을 먹기.
- 규칙적으로 운동하고 건강한 식단을 유지.
- 오후나 저녁에는 카페인 섭취를 피하기.
- 취침 전에는 알코올 섭취를 피하기.
- 취침 전 수분 섭취를 줄이기.

2. 고독과 불안

7) AASM(American Academy of Sleep Medicine) 홈페이지 Healthy Sleep Habits
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

- 미국의 Office of the Surgeon General(OSG, 2023)에 따르면 고독과 외로움은 유사하지만 차이가 있는데, 고독은 사회적 상호작용이 객관적으로 드문 상태를 의미하며 외로움은 주관적 내부 상태를 의미한다는 점에서 차이가 있으며, 외로움은 개인이 선호하는 경험과 실제 경험 사이에서 외롭거나 충족되지 않은 욕구로 인해 발생하는 괴로운 경험이라 한다.
- 정도연(2020)⁸⁾은 외로움은 다른 사람과 관계가 끊어진 상태이지만, 고독은 내가 나와 관계를 맺은 상태라 하였으며, 외로움에서 고독으로 옮겨가도록 노력해야 한다고 한다. 고독은 다른 사람의 간섭에서 벗어나 내가 내 안의 우주, 무의식과 활발하게 소통하는 상태이며, 채움을 위한 희망이라 표현한다.
- 외로움과 고독에 대해 선택과 인식에 따라 다음과 같이 구분할 수 있다(서영석 등, 2020). 즉 외로움은 자발적으로 선택하지 않았지만, 사회적 관계에서 원하고 바라는 것과 실제 관계에서 달성한 정도가 일치하지 않는다고 느끼는 고통스러운 감정이며, 고독은 자발적으로 선택한 결과라는 점, 그리고 홀로 있는 상태인 객관성을 포함한다(서영석 등, 2020).



[그림] 선택과 인식차원에 따른 외로움과 고독 및 유사개념의 구분
출처: 서영석 등(2020). 한국인의 외로움: 개념적 정의와 측정에 관한 고찰, p.217

1) 고독의 유형

- 反田 克彦(2019)⁹⁾는 고독을 긍정적 고독과 부정적 고독으로 구분할 수 있고, 두 가지가 아닌 다양한 스펙트럼을 지녔다고 본다.

8) <https://www.donga.com/news/Opinion/article/all/20201118/104020354/1>

9) 反田 克彦(2019). 孤独を軽やかに生きるノート. 東京: すばる舎.

- 긍정 고독: 긍정적 고독은 자기 자신과의 대화를 하게하며 자기 성찰을 촉구함. 즉 긍정 고독을 통해 마음(자아) 속에 있는 또 다른 나(자기), 진짜 내 마음(자기)을 발견할 수 있다.
- (병적인)부정적 고독: 단순히 외톨이가 되는 것이 아닌, 스스로 어떻게 할 수 없는 환경적 요인으로 인해 불안이 가중된 상태이다.

2) 부정적 외로움을 심화시키는 세 가지 불안

- 反田 克彦(2019)¹⁰⁾는 부정적 고독을 심화시키는 세 가지 불안을 제시한다. 타인의 이해와 관심을 받지 못하고, 인정받지 못하는 것을 두려워한다면, 자기 평가가 낮아지는데 이는 부정적 고독으로 이어짐
- ✓ 거절에 대한 불안: 인간 관계나 따돌림에 대한 불안, 타인에게 부정적 평가를 받았다고 생각해 자존심에 상처를 입음
- ✓ 실패에 대한 불안: 자신이 원하는 대로 살지 못하고 뒤처지는 것에 대한 불안
- ✓ 상실에 대한 불안: 당연하게 여겼던 것이나 이제까지 쌓아 올린 것을 어쩔 수 없이 떠나 보내야 할 때 느끼는 불안

3) 타인과의 관계에서 불안 극복하기¹¹⁾

- ① 관찰당하는 쪽이 아니라 관찰하는 쪽이 되기: 시선의 방향을 바꾸기
 - 타인의 시선을 두려워하는 사람은 늘 타인의 시선으로 자신을 혼다. 따라서 나를 보는 사람이 없어도 누군가가 나를 지켜보는 것처럼 느끼게 된다.
 - 타인을 관찰하는 쪽의 입장이 되어보자. 일반적으로 관찰당하면 부끄럽고 민망하지만, 관찰하는 쪽이 되면 부끄럽지 않다.
- ② 주위 사람의 특징을 말로 표현해 보기
 - 주위 사람의 특징을 찾아보자. 어떤 물건을 쓰는지, 습관적이 말투나 행동은 어떤지? 이러한 정보를 기반으로 상대방에 대한 추측한다.
 - 성격이나 취미, 어디에 살지, 어떤 음식을 좋아할지?
 - 주위 사람의 특징을 신경 쓰고 찾다보면, 나에게로 향하는 시선이 바깥으로 향하고 또 나쁜 상상을 하는 일도 사라지며 마음이 가벼워진다.
 - 특히 말하는 것(말걸기)가 어렵다면 조금 관찰한 뒤에 말을 걸면 도움이 된다.

4) 고독진단하기¹²⁾

10) 反田 克彦(2019). 孤独を軽やかに生きるノート. 東京: すばる舎.

11) 反田 克彦(2019). 孤独を軽やかに生きるノート. 東京: すばる舎.

12) 反田 克彦(2019). 孤独を軽やかに生きるノート. 東京: すばる舎.

- 0-3단계: 고독단계가 낮은 사람
- 4-5단계: 고독단계가 높은 사람
- 0단계에 가까울수록 친밀한 관계의 타인이 있고, 5단계에 가까울수록 관계성이 희박해진다.
- 인간관계는 관계가 친밀해 짐에 따라 부담도 커지므로, 사람마다 편하게 느끼는 단계가 다름. 따라서 내가 추구하는 관계와 현실에서의 나의 위치를 확인하면, 어떤 관계를 목표로 해야 하는지 알 수 있음.

- ① 0단계 도와주는 사람이 있음: 곤란한 상황에 처했을 때 문제를 해결하기 위해 나서거나 돈을 융통해주는 등 적극적으로 도와주는 친구가 있는 유형. 이런 사람은 고독 상태에 해당하지 않음. 다만 너무 의존하면 상대방이 부담스러울 수 있고 상대방이 나를 의지할 때는 그 기대에 부응해야 함.
- ② 1단계 이해해주는 사람이 있음: 고민이 있을 때 들어주는 친구가 있는 유형. 이런 친구가 있으면 마음이 든든하며, 그저 들어주기만 해도 대부분의 고민은 가벼워짐. 이런 친구가 많으면 스트레스에도 강함.
- ③ 2단계 친한 사람이 있음: 고민거리를 말하지는 못하더라도 가끔 같이 놀러갈 수 있는 친한 친구가 있는 유형. 서로 마음이 편한 관계.
- ④ 3단계 만나서 대화하는 사람이 있음: 따로 약속을 잡아 만날 정도는 아니지만 모임에서 얼굴을 마주치면 이런저런 이야기를 나눌 수 있는 친구가 있는 유형.
- ⑤ 4단계 온라인에서는 대화 상대가 있음: 현실에서 만나 이야기를 나눌 수 있는 사람은 별로 없지만 온라인상에는 대화 상대가 있는 유형. 이런 친구가 많은 사람은 다방면의 정보를 수집할 수 있음. 관계의 깊이에 따라 달라지겠지만 그래도 온라인상교제뿐 아니라 실제로 만나는 친구가 조금이라도 있는 쪽이 생활에 안정감을 가져다줄 수 있음.
- ⑥ 5단계 가족 외에는 대화 상대가 없음: 가족 외에는 이야기를 나눌 수 있는 친구가 없는 유형. 이런 상황이 오래 지속되어 병원을 찾는 경우도 있음. 진료받을 때가 유일하게 가족이 아닌 사람과 대화하는 시간일 수 있음. 따라서 이 단계에서 벗어나고자 할 때는, 절대 초조해하지 말고, 작은 목표를 세우고 이를 실천할 필요가 있음.

3. 외로움의 위험성

1) 외로움의 위험성

- 외로움은 정신건강뿐 아니라 신체건강에도 악영향을 미친다.
- 영국의 외로움 부 장관 Mims Davies는 외로움은 큰 건강문제 중 하나일 뿐 아니라 그 영향은 흡연이나 비만과 같다고 이야기 한다(영국정부 홈페이지 <https://www.gov.uk/>). 미국 공중보건서비스단(PHSCC) 단장 겸 의무총감은 최근 발간한 보고서 ‘외로움과 고립

감이라는 유행병'에서 외로움은 조기 사망 가능성을 26~29% 높이는데, 이는 매일 담배 15개비씩을 피우는 것만큼 건강에 해롭다는 의미이다. 또한 심장병 위험도 29%, 뇌졸중 위험도 32% 커지는 것으로 나타난다. 고립됐다는 느낌이 불안감, 우울증, 치매와 연관되고, 바이러스 감염이나 호흡기 질환에 더 취약한 상태를 유발한다¹³⁾.

- 이에 대한 해결책으로 영국은 2018년 1월 외로움 대응 부서를 설립하였다. 외로움부는 사람들이 외로움에 대해 이야기 하고 도움을 청할 수 있도록 외로움에 대한 전국적인 대화를 구축하여 낙인을 줄이고, 사람들을 연결하는 조직의 영향력을 지원하고 증폭시키면서 사회 전반에 걸쳐 조직의 정책 결정 및 전달에서 관계와 외로움이 고려되도록 지속적인 변화를 추진한다. 나아가 외로움에 대한 증거 기반을 개선하고, 설득력 있는 행동 사례를 만들고, 모든 사람이 어려운 시기에 정보에 입각한 결정을 내리는 데 필요한 정보를 갖도록 보장하는 것을 목적으로 한다.
- 이러한 목적을 달성하기 위하여 WhatsApp에 있는 Connection Coalition의 외로움 조언 챗봇 서비스를 제공할 뿐만 아니라, TikTok은 #LetsTalkLoneiness 해시태그를 사용하여 외로움에 대한 자신의 경험과 다른 사람들을 도울 수 있는 가장 좋아하는 방법에 대해 공개적으로 이야기하도록 장려한다.

2) 외로움을 해결하기 위한 매뉴얼

- 김민식(2023)¹⁴⁾은 외로움을 극복하기 위한 내용을 연결하기, 새로운 연결에 시간 투자하기, 인사하기, 1주일 계획하기, 바깥에서 시간 보내기, 좋은 일에 집중하기, 먼저 자신을 돌보기 등을 제시한다.
 - ✓ 연결하기: 전화나 SNS를 통해 친구에게 소식을 전하기
 - ✓ 새로운 연결에 시간 투자하기: 새로운 그룹이나 모임에 참여하여 새로운 연결 만들기
 - ✓ 인사하기: 상점주인이나 이웃, 도서관 직원 등 만나는 사람마다 인사하기
 - ✓ 1주일 계획하기: 독서, 꽃 가꾸기, 음악듣기 등 좋아하는 활동을 포함하여 1주일 단위로 한주 계획을 짜고 실행하기
 - ✓ 바깥에서 시간보내기: 산책 나들이 등 바깥 활동은 기분을 좋게 하는 좋은 방법
 - ✓ 좋은 일에 집중하기: 좋았던 일, 행복한 일, 행복한 기억을 자주 떠올리면 긍정적 시각을 갖는데 도움이 됨
 - ✓ 먼저 자신을 돌보기: 자신을 돌보는 것을 우선하기, 건강하게 먹고 잘 자고 운동하는 일을 습관으로 삼기

13) 배재성(2023.05.03). "하루 15번 흡연만큼 해롭다" 몰랐던 외로움의 위험성. 중앙일보. <https://www. JoongAng.co.kr/article/25159861#home>

Office of the Surgeon General(2023). Our Epidemic of Loneliness and Isolation. p.26

14) 김민식(2023). 외로움 수업. 서울: 생각정원.

발화 예시

어르신들께서 외로움을 해결하기 위한 방법으로 어떤 게 있을까요? (구성원들의 의견들이 많다면 이를 세로축에 제시, 만약 없다면 아래의 표를 응용하여 활용)그렇다면 어르신들이 다음 중 지금 당장 실천할 수 있는 것과 앞으로 일주일 이내, 한달 이내 실천할 수 있는 것을 구분하여 써 봅시다.

[활동지] 실천계획 써보기

구분	지금 당장: 실천계획 (무엇을 어떻게?)	이번 주 안: 실천계획 (무엇을 어떻게?)	이번 달 안: 실천계획 (무엇을 어떻게?)
연결하기			
새로운 연결에 시간 투자하기			
인사하기			
1주일 계획하기			
바깥에서 시간보내기			
좋은 일에 집중하기			

- 지금 당장, 오늘 안으로 실천할 수 있는 외로움 해결하기 위한 방안을 말해 볼 수 있을까요? 만약 어렵다면 이번 주 안으로 실천할 수 있는 외로움 해결하기 위한 방안을 한번 이야기 나누어 보면 좋겠습니다.

3 마무리

1. 걱정 관련 몇 가지 이야기

[참고자료]

1. 티베트 속담인데, 이를 아시나요?

걱정을 해서 걱정이 없어지면 걱정이 없겠네

우리가 하는 걱정거리의 96% 쓸데 없는 것. 40%는 절대 일어나지 않은 사건들에 대한 것이고, 30%는 이미 일어난 사건들, 22% 사소한 사건들, 4% 우리가 바꿀 수 없는 사

건들에 대한 것이다.

어떤가요? 어르신들이 가진 걱정을 조금은 내려놓을 수 있을까요?

2. 마음을 가볍게 하기 위해 다음의 시를 함께 읽어 보도록 하겠습니다.

다음은 글배우(김동혁, 2015)¹⁵⁾의 시입니다. 함께 읽어 보도록 하겠습니다.

최영미(2019)¹⁶⁾ 시인의 '밥을 지으며'입니다.

2. 마무리 및 과제 부여

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 과제로 내가 외로움을 해결하기 위한 다양한 방법들에 대해서 하루와 일주일 단위로 평가해 오도록 한다.
- 오늘 한 작업 중, 외로움을 해결하기 위한 다양한 내용들을 살펴본 것 같습니다. 이중 지금 당장 실천할 수 있는 것과, 한 주 안에 실천할 수 있는 것, 그리고 이번달 안, 그리고 올해 안으로 실천할 수 있는 것들 다양하게 나눌 수 있을 것 같습니다. 그렇다면 지금 당장 그리고 이번 주 안으로 할 수 있는 것들을 실천해 보도록 하겠습니다.
- 과제 예시를 제시하면 다음과 같음.

구분	지금 당장: 실천계획 (무엇을 어떻게?)	실천유무	이번 주 안: 실천계획 (무엇을 어떻게?)	실천유무
연결하기	친구에게 전화하기	0	친구와 만나기	0
새로운 연결에 시간 투자하기	자주 봤지만, 모르는 사람과 인사하기	0	노인복지관 친구와 동호회 만들기/가입하기	X
인사하기	인사하기	0	자주 봤지만, 모르는 사람과 인사하기	0
1주일 계획하기	일주일 계획을 세우고, 그중 부분적으로 과업을 완수함	0	일주일 계획을 세우고 일주일 과업을 완수함	X
바깥에서 시간보내기	공원 산책하기	0	나들이가기	X
좋은 일에 집중하기	매일 감사한 일 떠올리고 표현하기	0	감사의 선물 전달하기	0

15) 글배우(2015). 걱정하지 마라. 서울: 답.

16) 최영미(2019). 다시 오지 않는 것들. 이미출판사

6회기

1 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누는 후 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다.

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 한다.
- 우리는 지난 주에 고독과 외로움을 알아보는 시간을 가졌습니다. 그리고 기억하시겠지만 과제를 드렸던 것 같습니다. 과제를 해오셨나요? 과제를 해오셨다면 나의 외로움을 해결하기 위한 과제 실천 전략들의 결과를 함께 살펴보면 좋을 것 같습니다. 만약 실천하지 못한 경우 대응 전략, 앞으로는 어떻게 실천할 것인지를 함께 이야기 해주시면 좋겠습니다.

2 전개

1. 의사소통의 중요성

- 의사소통(communication)은 ‘공통’ 또는 ‘공유’라는 뜻을 지닌 ‘Communis’라는 단어가 어원이며, Communis는 공통의(common), 또는 공유(share)라는 뜻을 가지고 있다 (Schramm & Roberts, 1971)¹⁷⁾. 일반적으로 의사소통은 기본적으로 언어를 기반으로 하지만, 비언어적인 다양한 의사소통을 통해서도 의사소통이 가능하다.
- 언어, 비언어적 소통 수단을 통하여 자신의 생각이나, 감정, 그리고 사실과 의견 등을 전달하고 피드백을 받으며 상호작용하는 것을 의사소통이라 한다. 즉 의사소통을 통하여 정보를 전달하고, 동기를 부여하거나 유발하며, 통제하고 때로는 정서를 나눌 수 있다. 따라서 의사소통은 타인과 교류를 위한 가장 기본적이면서 중요한 기술이라 할 수 있다.

활동1) 집단무언화 작업

발화 예시

오늘은 먼저 그리기 활동을 할 것입니다. 4~5명에서 짝을 지어서, 그림을 그리겠습니다. 그림을 그리실 동안에는 말을 하면 안됩니다. 각자 마음에 드는 크레용을 한 개씩 고르도록 하겠습니다. 그리고 그림을 그릴 순서를 정한다음에, 한명씩 그림을 그리도록 하겠습니다.

17) Schramm, W., & Roberts, F.(1971). The Nature of Communication Between Humans in The Process and Effects of Mass Communication. IL: University of Illinois Press

다. 제가 그만 이라고 하면 첫 주자는 손을 떼고 다음 분이 그림을 그리면 됩니다. 그리고 제가 그만 이라고 하면, 다음 주자가 그림을 그리면 됩니다. 하실 수 있겠죠? 자 지금 부터 우리는 입을 꼭 닫고 그림을 그려보도록 하겠습니다.

(집단무언화(묵언화)작업)

어르신들, 말없이 그림을 그리니까 느낌이 어떠세요? 답답하고, 뭔지 모르겠고, 그런 마음 과 생각이 들었을 것 같습니다. 그러면 어르신들은 각자 무엇을 생각하면서 그렸는지 이 야기를 나누어 보도록 할까요?

(집단무언화(묵언화)작업에 대한 소감 나누기)

어떤 어르신들은 앞선 분의 그림 의도를 이해하고, 같이 완성한 경우도 있고, 또 전혀 무 슨 의미인지 모르는 경우도 있을 것 같습니다. 이처럼 서로 ‘소통’을 하지 않고는 상대방 의 의사를 알아차리기 어려울 것 같습니다. 그렇다면, 소통만 된다면 정말 아무런 문제가 없을까요? 오늘은 대화, 소통에 대해서 같이 이야기를 더 나누어 보도록 하겠습니다.

2. 일상적 대화 알아보기

1) 일상적 대화 알아보기

발화 예시

우리는 가족이나 주변의 친구 및 이웃들과 대화를 나누며 살아갑니다. 그런데 항상 기분 좋은 대화만 있는 것은 아닙니다. 그렇다면 기분 좋은 대화를 위해 어떻게 해야 할까요? 기분 좋은 대화법을 알기 이전에 하지 말아야할 대화가 있습니다. 어르신들께서 주변에 친구랑 대화하다가 마음이 상했던 적이 있을까요? 있으시면 이야기 해주시면 좋겠습니다.

(경험 나누기)

아 그러셨군요! 어르신 께서 많이 속상하셨겠네요. 속상한 일일 텐데도, 이야기를 나눠 주 셔서 감사합니다.

2) 피해야 할 대화

- 정혜신(2018)은 긍정적 의사소통을 위해 충조평판을 사용하지 않아야 한다고 한다. 충충평 판은 충고나 조언 그리고 평가와 판단을 의미하는데, 상대방이 요청하지 않았는데 충고, 조 언, 평가나 판단을 하는 경우는 공감을 가로막는 의사소통의 장애물이 됨.
- 예를 들면 다음과 같음.
 - ✓ 그런 생각은 잊어. 너한테 좋을 게 하나도 없어(충고, 조언)
 - ✓ 그럴수록 네가 더 열심히 하고 배우려는 자세를 가져야지(충고, 조언)
 - ✓ 긍정적으로 마음 먹어봐. 그건 거를 너무 사랑해서 한 말일 거야(평가, 판단)
 - ✓ 네가 너무 예민해서 그런 거 아니니?(평가, 판단)

- ✓ 다 거기서 거기야, 별 다른 게 있는 줄 아니?(충고, 조언, 평가, 판단)

발화 예시

앞서 어르신께서 나눠 주신 이야기에서, 어르신이 마음이 상하셨다고 하였습니다. 그럼 나를 속상하게 만든 사람은 나에게 무엇을 한 걸까요?

답변 주고받기

그렇습니다. 우리는 일상적 대화 속에서 쉽게 충고나 조언 그리고 비판과 평가를 사용하지요. 이러한 것만 줄이더라도 우리는 덜 기분이 나쁜 대화를 할 수 있을 것입니다..

그렇다면 이번에는 즐거운 대화법에 대해서 이야기 해보도록 하겠습니다.

셔서 감사합니다.

3) 효과적인 의사소통 방법(Davis, Eshelman & MacKay, 2000¹⁸); 손정락, 2006에서 재 인용)

- ① 먼저 자신을 소개하기.
- ② 먼저 손을 내밀어 악수하기.
- ③ 처음 만나는 사람의 이름을 기억하고 대화 중에 그 사람의 이름을 불러주기.
- ④ 대화를 나누는 동안 상대방의 눈에 시선을 맞추고 긍정적인 표정을 지으면서 자신의 관심을 상대방에게 전하기.
- ⑤ 다른 사람으로 하여금 당신과 대화를 나누는 것이 즐겁게 느껴지도록 만들기
- ⑥ 적극적으로 이야기하기
- ⑦ 다른 사람이 자신과 한 대화 내용에 대하여 비밀을 지키기
- ⑧ 자기중심적인 태도보다 봉사하는 자세를 취하기
- ⑨ 대화할 때(시계를 쳐다본다든지 주위를 두리번거리지 말고) 상대방에게 관심을 두기.
- ⑩ 모임과 약속에 늦지 않기
- ⑪ 다른 사람과 대화할 때 상대방의 메시지를 충분히 이해하였는지 확인하기
- ⑫ 다른 사람의 요구에 개방적이고 민감하게 반응하기 위하여 감정이입 하기

3. 의사소통 유형 진단

1) 나의 의사소통 유형 진단

활동지 1-1) 나의 의사소통 유형 진단

18) Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M.(2000). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications

	문항	a	b	c	d	e
1	나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.					
3	나는 무슨 일든지 조목조목 따지는 편이다.					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.					
7	나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.					
8	나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.					
9	나는 다른 사람으로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.					
11	나는 지나치게 남을 의식해거 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.					
12	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.					
13	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이다 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다.					
15	나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.					
16	나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.					
17	나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.					
19	나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려하는 편이다.					
20	나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.					
21	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다.					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.					
24	나는 불편한 상황에서는 안절부절 못하거나 가만히 있지를 못한다.					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.					
26	나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.					

	문항	a	b	c	d	e
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.	■	□	■	□	■
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.	■	■	□	■	■
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다.	■	■	■	□	■
30	나는 다양한 경험에 개방적이다.	■	■	■	■	□
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.	□	■	■	■	■
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.	■	□	■	■	■
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.	■	■	□	■	■
34	나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다.	■	■	■	□	■
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.	■	■	■	■	□
36	나는 나 자신이 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.	□	■	■	■	■
37	나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다.	■	□	■	■	■
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.	■	■	□	■	■
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.	■	■	■	□	■
40	나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다.	■	■	■	■	□
합계		■	■	■	■	■

출처: 임현화(2016). Satir 이론을 활용한 의사소통프로그램이 중년남성의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문. p.75-77.

- 유형별로 합산하여 높은 점수가 나오는 항목이 그 사람이 주로 쓰는 의사소통 유형 방식을 말함. 그러나 상황이나 대상에 따라 다른 의사소통 유형을 사용할 수 있다.
- a: 회유형 b: 비난형 c: 초이성형 d: 산만형 e: 일치형

Tip!

노인들은 설문조사에 대한 부담감, 혹은 글자를 읽지 못하는 등의 어려움이 있을 수 있으므로, 반드시 검사를 하는 것보다 의사소통 유형에 대한 설명을 통해 자신들이 어떤 유형인지 알아보도록 할 수도 있다.

유형별 대화특성의 이해¹⁹⁾

- 회유형: 자신의 가치나 감정은 무시한 채, 다른 사람의 비위를 맞추는 타입. 즉 상대방에게 동의하는 말을 하고, 그들의 뜻을 따르는 것에 초점을 맞춤. 이 유형은 나의 것은 중

19) 김영애(2006). 인간 관계 및 부부 관계 개선을 위한 사티어 의사소통 훈련 프로그램. 서울: 김영애가족치료연구소.

요하지 않기 때문에 주장할 필요나 가치가 없다고 느끼고 상대방의 것만을 중요하게 생각하는 타입. 일반적으로 ‘화목하다’라고 믿지만 실제로 거저된 친밀감 속에서 생활하는 가족에게서 회유형을 자주 발견할 수 있음.

- 비난형: 자신이 틀리거나 약해서는 안된다는 굳은 신념하에 다른 사람이나 상황을 비난함. 즉 다른 사람의 가치는 무시하고 자신만 중요하다고 여기고 상황만을 따짐. 비판적이고 독재적이며 다른 사람의 결점을 발견하여 질책하기 즐겨하는 유형임. 계속해서 다른 사람의 잘못을 찾아내고 요구를 거절하고 좋은 제안도 반대하는 경향.
- 초이성형: 자신이나 다른 사람을 과소평가함. 합리성을 중요시하여 상황과 기능적 측면에만 초점을 맞추며, 자료의 객관성과 논리성 유무를 따짐. 이들은 감정적 개입을 하지 않고 관망하며, 매우 주관적인 판단을 객관적이라 확신하며 자기 판단에 근거하여 다른 사람을 평가하려 함.
- 산만형: 생각과 말, 그리고 행동 등 모든 것이 부산스러움. 자신뿐 아니라 타인에게도 초점을 맞추지 못하고, 상황에 대처하는 것도 부적절하여 혼란스러움. 한 주제에 집중하지 못하고 상대방의 얘기를 무시하거나 질문에 엉뚱한 대답을 하는 경우가 많음.
- 일치형: 전인성을 이룬 양식. 자신의 개성과 독특성을 인정하며 동시에 다른 사람을 사랑하고 신뢰하고 수용함. 자신의 자원을 잘 활용하고 상처받는 것을 두려워하지 않으며, 다른 사람과 친밀한 관계를 맺을 수 있음.

활동지1-2) 사교성 측정 의사소통 유형 검사지

지배성 문항) 자신을 잘 나타내고 있는 곳에 O표를 하시오.						
1. 엄격한	1	2	3	4	5	느긋한
2. 감정을 억제하는	1	2	3	4	5	감정표현이 풍부한
3. 심각한	1	2	3	4	5	근심없는
4. 질서정연한	1	2	3	4	5	자유분방한
5. 빈틈없는	1	2	3	4	5	자유스러운
6. 숨기는	1	2	3	4	5	솔직한
7. 딱딱한	1	2	3	4	5	재미있는
8. 냉담한	1	2	3	4	5	온정적인
9. 격식을 차리는	1	2	3	4	5	틀에 얽매이지 않는
10. 과묵한	1	2	3	4	5	남의 눈길을 끄는
11. 신중한	1	2	3	4	5	마음편한
12. 말을 조심하는	1	2	3	4	5	말을 많이 하는
13. 자제하는	1	2	3	4	5	충동적인
14. 나서지 않는	1	2	3	4	5	비위가 좋은

사교성 문항)자신을 잘 나타내고 있는 곳에 O표를 하시오.

1. 협조적인	1	2	3	4	5	경쟁적인
2. 겸손한	1	2	3	4	5	거만한
3. 친절한	1	2	3	4	5	위압적인
4. 주저하는	1	2	3	4	5	단호한
5. 내성적인	1	2	3	4	5	사교적인
6. 타협적인	1	2	3	4	5	자기주장이 강한
7. 참을성 있는	1	2	3	4	5	급한
8. 신중한	1	2	3	4	5	모험적인
9. 조용한	1	2	3	4	5	말이 많은
10. 수줍은	1	2	3	4	5	용기있는
11. 느슨한	1	2	3	4	5	팽팽한
12. 자제하는	1	2	3	4	5	주장하는
13. 도와주는	1	2	3	4	5	강요하는
14. 자기 만족의	1	2	3	4	5	설득력이 있는

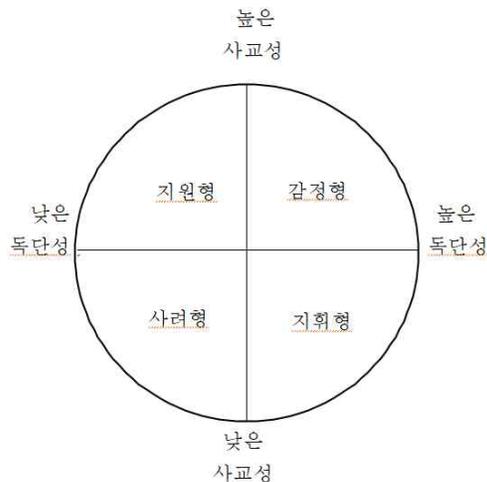
- 지배성 문항
 - ✓ 1과 2에 표시한 개수가 4와 5에 표시한 개수보다 많으면 지배성이 높음(+)
 - ✓ 4와 5에 표시한 개수가 1과 2에 표시한 개수보다 많으면 지배성이 낮음(-)
- 사교성 문항
 - ✓ 1과 2에 표시한 개수가 4와 5에 표시한 개수보다 많으면 사교성이 높음(+)
 - ✓ 4와 5에 표시한 개수가 1과 2에 표시한 개수보다 많으면 사교성이 낮음(-)

결과 해석

- 지배성: 지배성은 책임을 맡으려는 태도를 과시하는 경향으로 정의된다. 지배성이 높은 사람은 충고를 잘하며 강력한 자신의 의견개진이나 요구를 자주 나타내며 자기주장이 강하고 타인을 통제하려는 경향이 있다. 지배성이 낮은 사람은 협조적이고 타인을 열렬히 도와주려는 경향이 있으며, 또 자기 주장이 약하고 타인에 의해서 쉽게 통제당하는 경향이 있다.
- 사교성: 사교성은 자기 감정을 통제하거나 표현하려는 경향으로 정의된다. 사교성이 높은 사람은 자신의 느낌을 자유롭게 표현하며 개방적이고 말을 많이 한다. 사교성이 낮은 사람은 자신의 감정이나 느낌을 억제하는 경향이 있으며, 보수적이고 공식적인 인간관계를 유지한다.

- 지배성(X축)의 높고(+) 낮음(-)과 사교성(Y축)의 높고(+) 낮음(-)의 조합으로 4가지 유형으로 나눌 수 있는데, 즉 감정형(+ +), 지휘형(+ -), 사려형(- -), 온정형(- +)이다.
- ① 감정형: 이 유형은 높은 지배성과 높은 사교성을 가진 유형으로, 열정적이고 솔직담백하게 의사소통을 하는 유형이다. 감정형의 사람은 말이 빠르고 정열적인 손 제스처와 함께 자기 의견을 표현한다. 또한 상대방의 이름을 부르고, 개인적인 이야기를 하는 등 비격식을 좋아하며, 자신의 의견을 극적이면서도 설득력있게 표현한다.
- ② 지휘형: 이 유형은 높은 지배성과 낮은 사교성을 가진 유형으로, 솔직하고 엄격하며 독단적이고 단호하게 의사소통을 하는 유형이다. 지휘형의 사람은 진지한 태도를 나타내며 이로 인해 사무적이고 재미없는 인상을 주기도 한다. 또한 단호한 표정과 결단력 있는 음색으로 강력한 의견을 제시하며, 따뜻하게 보살펴주는 태도보다는 냉담한 태도와 격식을 차리며 의사소통한다.
- ③ 사려형: 이 유형은 낮은 지배성과 낮은 사교성을 가지며, 조용하고 혼자 있기를 좋아하며 의사결정을 쉽게 하지 않는다. 그리고 격식을 차리고 신중한 태도로 의견을 제시하며, 서두르지 않고 계산된 의견을 개진하며 자신의 감정을 잘 통제하며 의사소통한다. 또한 침착하고 어떤 일에 몰두하며, 초연해서 친해지기 어렵다. 사려형의 사람들은 질서정연한 작업환경을 좋아하고 회의 시 안건을 숙고하며, 세부적인 것까지 검토해서 천천히 결정을 내리며 의사소통한다.
- ④ 온정형: 이 유형은 낮은 지배성과 높은 사교성을 가지며 민감하고 참을성이 있으며 좋은 경청자의 모습을 보인다. 주의를 기울여 경청하고 권력의 사용을 절제하며, 오히려 친절하게 설득하며 온정을 표현한다. 온정형의 사람들은 사려깊고 신중하게 의사결정을 내리며, 의사표현을 한다.

[그림] 의사소통 유형



2) 긍정적 의사소통을 위한요소

비언어적 태도	공감, 수용, 진실성
<ul style="list-style-type: none"> • 방향: 상대방을 향함 • 자세: 열린 자세 • 시선: 상대방에게 적절히 시선을 접촉 • 반응: 상대방의 이야기에 대해 적절한 신체적 반응 • 대화: 상대방의 이야기를 요약해서 전달하거나, 상대방의 마음이 어땠을 것 같은지에 대한 자신의 이해를 전달 	<ul style="list-style-type: none"> • 공감: 상대방의 생각이나 감정을 상대방의 입장에서 느껴보기 위해 노력하고, 이를 상대방에게 전달 • 수용: 대화과정에서 조건을 제시하지 않거나 줄여보기 • 진실성: 가식적이지 않고 진실하며 일관적 태도 보여주기

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 구성원들에게 오늘은 어떤 과제가 적절할 것 같은지 의견을 묻도록 한다. 만약 구성원이 적절한 과제를 제시한다면 이를 실천해보도록 한다. 만약 의견이 없다면, 나와 주로 이야기를 나누는 주요 대상 한두 명을 정한 후 그들에게 경청하기를 실천할 수 있도록 한다.

발화 예시

오늘은 의사소통의 중요성과 유형에 대해서 알아보았습니다. 우리 주변에, 나와 주로 이야기를 나누는 사람의 대화 스타일을 관찰하고, 그들의 대화 유형을 파악해 봅시다. 가까운 인물 3명을 분석해서 오도록 하겠습니다. 그리고 그들과 건강한 의사소통을 위해 어떤 노력을 할 수 있을지 파악해 봅시다.

- 꾸준히 프로그램에 참여하고 있는 것에 대해 격려하며, 다음 주에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부한다.

7회기

1 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누는 후 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다.

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 하고, 발표를 어려워 한다면 한가지 혹은 한 요일 또는 한 시기를 선정하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.
- 우리는 지난 주에 의사소통에 대해 살펴보는 시간을 가졌습니다. 우리 주변에, 나와 주로 이야기를 나누는 사람의 대화 스타일을 관찰하고, 그들의 대화 유형을 파악해보는 과제를 드렸던 것 같습니다. 그렇다면 어르신들께서 살펴본 가까운 인물 3명의대화 유형은 무엇이었나요? 그들과 건강한 대화를 위해 어떤 노력을 했는지 이야기를 나눠 주시기 바랍니다.

2] 전개

1. 경청하기

- 경청하기는 손자녀의 이야기를 주의깊게 귀담아 듣는 태도로 말의 내용뿐 아니라 의도와 심정을 주의 깊게 정성들여 듣는 것으로, 저변에 깔려있는 심층적인 의미와 감정까지 이해하며, 이해한 것을 토대로 손자녀에게 표현하는 과정까지 포함한다(서중수 외, 2022).
- 경청을 잘하기 위해서는 앉는 자세부터 발화자를 향해있고, 대화중에 클라이언트를 향해 몸을 기울이며 관심어린 표정을 보여야 함(서중수 외, 2022). 또한 중간 중간 고개를 끄덕이거나 미간을 찌푸리며 공감을 표현할 수 있고 ‘아~ 네’와 같은 단순한 음성반응을 나타낼 수도 있다(서중수 외, 2022).

발화 예시

경청을 잘하기 위해서는 무엇보다 대화하기 편한 분위기를 조성하고, 중간 중간에 눈을 맞추며 또한 상대방에게 관심을 보이는 자세와 태도가 필요합니다. 대화 중간 중간에 편안한 얼굴, 미소를 짓는 얼굴을 보여야 겠지만 때때로 대화에 따라 내 마음을 이해해주는 인상찌푸리기 등의 반응도 나타나야겠죠. 더불어 목소리는 분명하고, 부드럽다면 더욱 좋을 것입니다.

앞서 이야기 했던 총조평판을 조심하면서 3인 1조씩 짝을 지어, 대화 실습을 해보겠습니다. 1명은 말을 주로 하는 사람, 1명은 말을 주로 들어주는 사람, 1명은 관찰하는 사람입니다. 대화를 간단히 종료하고 나면, 주로 말하는 사람은 상대방의 반응에 대해서 편하게 이야기를 해주고, 대화를 관찰하는 사람은 분위기, 눈 접촉, 자세, 얼굴표정, 목소리 등을 파악하여 이야기 해주면 좋겠습니다.

대화는 약 5분 정도 진행하고, 대화가 종료되면 피드백 까지 완료하시길 바랍니다. 어떤 노력을 할 수 있을지 파악해 봅시다.

대화 실습 및 피드백

어떤가요? 잘 듣는 것이 쉽지 않지요? 자 그렇다면 역할을 바꾸어 또 실습을 해보도록 하겠습니다.

대화 실습 및 피드백(3명이 역할을 모두 할 때까지)

▪ **경청 평가지**

딱딱하고 경직된 분위기	①----②----③----④----⑤	부드럽고 편안한 분위기
대화시 눈을 맞추지 못하고 회피하기	①----②----③----④----⑤	대화 중간 중간 눈을 잘 맞춤
경직되거나 상대방의 이야기와 관련 없는 얼굴반응	①----②----③----④----⑤	부드러운, 상대방의 이야기에 호응하는 얼굴반응(끄덕이기 등)
팔짱을 하는 등 무관심한 자세	①----②----③----④----⑤	상대방에게 살짝 기울어진 관심을 표현하는 자세
경직된 무미건조한 목소리	①----②----③----④----⑤	부드럽고 편안한 목소리
빠르거나 과도하게 느린 말 속도	①----②----③----④----⑤	적절한 말 속도
상대방의 말을 중간에 자르고 반응	①----②----③----④----⑤	상대방의 이야기를 끝까지 기다렸다가 반응
언어적 미반영	①----②----③----④----⑤	언어적 반영(상대방 말을 반복하기)
총조평판의 사용	①----②----③----④----⑤	총조평판의 미사용

2. 공감하기

- 공감하기는 상대방이 느끼는 것을 정서적으로 이해하는 것을 의미한다. 이를 위해서 상대방의 관점에서 보고, 상대방의 입장에서 상황을 고려해야 함. 공감을 위해서는 마음읽기(mindreading), 감정일치(affect matching), 공감적 행동(empathic movitation)이라는 세 가지 심리적 과정 요구된다.
- 공감을 통해 다른 사람과 사회적 관계를 구축할 수 있으며, 상황에 적절하게 대응할 수 있고, 공감을 잘 한다는 것은 자신의 감정을 조절하는 데에도 도움이 된다.
- 단 너무 많은 공감을 하는 경우, 때때로 지치거나 정서적으로 압도당할 수 있는데, 이를 공감피로(Empathy fatigue)라고 함.
- 공감(共感)은 흔히 동감(同感)과 유사하게 사용되는데, 동감은 공감보다 더 높은 친밀감을

가지는데, 이는 상대방과 같은 경험을 가지고 같은 감정을 공유하기 때문이다. 즉 공감은 타인의 생각과 감정을 이해하고 그것에 정서적으로 부합하는 상태로 공유를 의미한다면, 동감은 타인의 사고나 감정을 자신의 내부로 옮겨놓는 행위이다(전형진, 2022)²⁰. 동감은 서로 같음을 전제하지만, 공감은 서로 다름을 전제한다..

- 또한 공감은 다른 사람과 같은 경험을 공유하지 않기 때문에 상대방의 입장을 객관적으로 경청할 수 있는데, 상대방의 문제를 해결하는 것에 직접적으로 도움을 줄 수 있다 (Baston & Shaw, 1991)²¹).

1) 공감의 유형

- 정서적 공감: 다른 사람의 감정을 이해하고 적절하게 반응하는 능력.
- 신체적 공감: 다른 사람이 경험하는 것에 대해 신체적으로 반응함. 심할 경우 다른 사람이 경험하는 것을 신체적으로 경험하기도 함.
- 인지적 공감: 다른 사람의 상태를 이해하고, 그들이 무엇을 생각할 수 있는지를 고려할 수 있는 능력.

2) 공감의 특징²²⁾

- ① 다른 사람이 느끼는 것을 나도 함께 느끼는 것
 - ② 다른 사람의 고통을 목격하고 고통을 느끼는 것
 - ③ 고통을 느끼고 있는 다른 사람에게 연민을 느끼는 것.
 - ④ 다른 사람의 생각과 느낌을 포함한 내적 상태를 아는 것
 - ⑤ 다른 사람의 행동이나 정서 표현을 보고 자기도 모르게 따라 하는 것
 - ⑥ 다른 사람들이 처한 상황에 자신을 투사하고 직관하는 것
 - ⑦ 다른 사람이 어떻게 생각하고 느끼는지 상상하는 것
 - ⑧ 다른 사람의 입장을 취해 상대방의 느낌과 생각을 상상하는 것
- 공감을 잘 하는 사람의 특징
 - ① 다른 사람의 말을 잘 듣는 데 능숙함.
 - ② 다른 사람이 자신의 문제에 대해 나에게 자주 이야기함.
 - ③ 다른 사람들이 어떻게 느끼는지 잘 알고, 이를 능숙하게 활용함.
 - ④ 다른 사람이 어떻게 느낄지 고민하고 생각함.
 - ⑤ 다른 사람들이 조언을 구하려 옴.

20) 전형진(2022). 동감과 공감, 그 한 곳 차이
<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33314>

21) Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives. *Psychological Inquiry*, 2 (2), 107-122. doi:10.1207/s15327965pli0202_1

22) 전형진(2022). 동감과 공감, 그 한 곳 차이
<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33314>

- ⑥ 종종 비극적인 사건에 압도당하는 느낌을 받음.
- ⑦ 고통받는 다른 사람들을 도우려고 노력.
- ⑧ 다른 사람들에 대해 깊은 관심을 갖고 있음.

3) 공감의 과정²³⁾

- ① 다른 사람의 마음속에 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하는 능력(mentalizing)
- ② 경험을 마치 자신의 것처럼 상상하는 능력(영향매칭)
- ③ 행동하려는 욕구 - 예를 들어 고통받는 사람을 위로하고 싶은 것(공감동기)

2. 공감하는 대화 하기²⁴⁾

1) 표면적 공감

- 표면적 공감은 상대방의 표면적으로 드러나는 감정을 알아주고 이해하는 것
- 표면적 공감은 상대방이 말하는 상대방이 미처 말하지 않았거나 인식하지 못한 내면적인 감정까지 파악하고 알아주는 것으로 상대로 하여금 더 깊은 자기 이해와 통찰을 얻게 함.
- 표면적 공감의 공식

사건과 생각	감정
당신은 ~ 하기 때문에	~ 한 것 같네요

2) 심층적 공감

- 상대방이 미처 말하지 않았거나 인식하지 못한 내면적인 감정까지 파악하고 알아주는 것
- 상대로 하여금 더 깊은 자기 이해와 통찰을 얻게 함
- 심층적 공감의 공식

원함	현재 상황	감정
당신은 ~하기를 원했는데	~하여서	~한 것 같네요

발화 예시

자 어르신들, 그렇다면 공감하는 대화를 실습해 보도록 하겠습니다. 아까 했던 것처럼 다시 3인이 다시 대화를 하도록 하겠습니다. 아까 배운 경청을 기반으로, 이번에는 공감을 더하여 대화를 나누어 보겠습니다.

대화 실습 및 피드백(3명이 역할을 모두 할 때까지)

23) Lieberman, M. D.(2013). Social: Why Our Brains Are Wired to Connect

24) 박민수(2012). 마음을 움직이는 커뮤니케이션 기법. 서울: 시그마북스

③ 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.
- 오늘 배운 적극적 경청하기와 공감기를 실습하도록 한다. 그리고 적극적 경청하기와 공감하기를 하였을 때, 평소 대화를 했을 때와 어떻게 다른지 상대방의 행동과 반응을 관찰할 수 있도록 한다.
- 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 하며, 다음 주에도 어르신들을 뵐 수 있기를 기대한다고 당부한다.

■ 8회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누고 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 또한 지난 회기 종료시 오늘 진행할 내용에 대해 안내를 했는데, 이에 대한 생각을 했는지 그리고 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하였는지 물어본다.

발화 예시

지난 한 주간 어떻게 보내셨나요?

프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하셨나요?

2. 지난 내용 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아본다.

② 전개

• 감정 관련 도입질문

발화 예시

우리는 오늘 감정에 대해 이야기를 나누어 보려 합니다. 어르신들께서는 오늘 여기 이곳으로 오시면서 어떤 감정이 들었나요?

Tip! 우리는 매우 다양한 감정을 느끼지만, 감정을 표현하는 단어들은 그리 많지 않다는 것을 깨달을 수 있도록 하며, 유사한 감정이라도 그 강도에 따라 다르게 표현될 수 있는 많은 단어들이 있다는 것을 알도록 한다.

참고자료. 감정 단어. 출처: 공영훈선생님 홈페이지 <http://pulchrus.byus.net/feel/feel02.htm>

감격스럽다	걱정스럽다	고맙다	괜찮다	괴롭다
궁금하다	귀엽다	그립다	기쁘다	나쁘다
놀라다	다행스럽다	달콤하다	답답하다	당황스럽다
두렵다	따분하다	무겁다	무섭다	미안하다
밉다	반갑다	벽차다	보고 싶다	부끄럽다
부담스럽다	불쌍하다	불안하다	불쾌하다	불편하다
불행하다	뿌듯하다	사랑하다	산뜻하다	상쾌하다
상큼하다	서럽다	설레다	속상하다	슬프다
신기하다	신나다	심술 나다	쓸쓸하다	아프다
안쓰럽다	안타깝다	야속하다	어이없다	억울하다
얼떨떨하다	예쁘다	외롭다	용감하다	우습다
울적하다	원망하다	유쾌하다	자랑스럽다	정겹다
조마조마하다	좋다	즐겁다	짜증스럽다	찝찝하다
짱하다	창피하다	철렁하다	초조하다	통쾌하다
편안하다	평화롭다	행복하다	허무하다	허전하다
허탈하다	화나다	후련하다	훈훈하다	흐뭇하다

1. 감정의 이해

1) 감정의 이해

- 감정(feeling)은 찰나의 순간에 어떤 사건에 대해서 인지하고 이를 해석하면서 발생하는 것으로, 사건 자체가 아니라 사건에 대한 해석에 따라 감정이 유발되는 것이다.
- 정확히 하면 감정은 유쾌, 혹은 불쾌와 같은 미분화된 흥분 상태를 말하며, 감정이 더분화된 상태를 정서라하고, 정서는 자극 상황에 대처하기 위한 행동이 수반된다.
- ✓ 감정(feeling)이란, 인간의 어떤 상황에서의 일시적인 마음의 상태를 의미하는데, 예를 들면, '화가 난다', '즐겁다' 등이 있으며, 기분(mood)은 어떤 무의식적인 원인에 의한 지속적인 약한 감정이다.
- ✓ 정서(emotion)는 모든 사람이 공유하는 심리적 기제로서, 우리의 모든 일상생활 및 인간관계는 이 정서와 관련되며, 일상생활에서 사람은 정서를 유발하는 다양한 상황에 노출되며, 다양하게 정서적으로 반응한다(Greenberg, 2002)²⁵⁾.
- 평상시에는 조용하고 안정된 내적 느낌이 있으나, 정서상태가 변화하면 긴장하게 되고,

25) Greenberg, L, S (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

정서적 긴장을 해소하거나 변화시키기 위해 정서적 행동을 한다.

정서(emotion)	감정(feeling)
정서는 분노, 공포, 환희와 같이 감정이 보다 더 분화된 상태로서 정서적으로 자극된 상황에 대처하기 위해 신체적 변화와 동기화된 행동을 수반하는 것 정서는 그 의식이 신체적 변화를 수반하여 객관적으로 관찰되어지는 정의적 상태	감정은 외계의 자극이나 내적인 요인에 의해서 일어나는 쾌, 불쾌의 미분화된 흥분 상태 감정은 외적자극이나 내적인 요인인 욕구, 심상, 사고 등과 관련되어 마음속으로 느껴지는 주관적인 의식상태

2) 감정의 유형

- 정서는 1차 정서 (primary emotion)와 2차정서 (Self-conscious emotion)로 구분될 수 있다.
- ✓ 1차 정서는 인간과 동물 모두에게서 나타나는 기본적인 정서로, 발달초기에 보통 나타난다.
- ✓ 2차 정서는 인지발달에 따라 사회적 표준과 자신의 행동에 대한 비교가 가능한 나이 이후에 발달하게 된다.
- 다양한 학자들이 제시하는 일차감정: 불완전 목록

학자	기본 감정
Descartes (1647b) Tomkins (1962, 1963)	기쁨(joy), 슬픔(sadness), 경이로움(wonder), 사랑(love), 증오(hatred), 욕망(desire), 두려움-공포(fear-terror), 화-격노(anger-rage), 즐거움-기쁨(enjoyment-joy), 흥미-흥분(interest-excitement), (단순)놀라움-(움찔하게 되는)놀라움(surprise-startle), 괴로움-고통(distress-anguish), 혐오-역겨움(disgust-dissmell), 수치심-굴욕(shame-humiliation)
Plutchik (1962, 1980)	두려움(fear), 화(anger), 기쁨(joy), 괴로움/슬픔(distress/sadness), 기대(anticipation), 놀라움(surprise), 수용(acceptance), 혐오(disgust)
Osgood et al. (1975)	두려움(fear), 화(anger), 기쁨(joy), 불안-슬픔(anxiety-sorrow), 차분(quiet), 즐거움(pleasure),관심/기대(interest/expectancy), 놀라움(amazement), 지루함(boredom), 혐오(disgust)
Arieti (1970)	두려움(fear), 격노(rage), 만족(satisfaction), 긴장(tension), 관심(appetite)
Izard (1972)	두려움(fear), 화(anger), 기쁨(joy), 괴로움(distress), 흥미(interest), 놀라움(surprise), 부끄러움(shame), 수줍음

	(shyness), 죄책감(guilt), 경멸(contempt), 혐오(disgust)
Ekman (1973, 1980)	두려움(fear), 화(anger), 기쁨(joy), 슬픔(sadness), 흥미(interest), 놀라움(surprise), 괴로움(distress), 부끄러움(shame), 수줍음(shyness), 죄책감(guilt), 혐오(disgust)
Emde (1980)	두려움(fear), 화(anger), 즐거움(pleasure), 외로움(loneliness), 불안(anxiety), 사랑(love)
Panksepp (1982)	두려움(fear), 격노(rage), 공황(panic), 기대(expectancy)
Epstein (1984)	두려움(fear), 화(anger), 기쁨(joy), 슬픔(sadness), 사랑(love)
Trevarthen (1984)	두려움(fear), 화(anger), 행복(happiness), 슬픔(sadness)
Johnson-Laird and Oatley (1992)	두려움(fear), 화(anger), 행복(happiness), 슬픔(sadness), 혐오(disgust)
Turner (2002)	혐오-두려움(aversion-fear), 주장(건방짐)-화(assertion-anger), 만족-행복(satisfaction-happiness), 실망-슬픔(disappointment-sadness)

출처: TenHouten, W. D.(2007). A general theory of emotions and social life. p.14

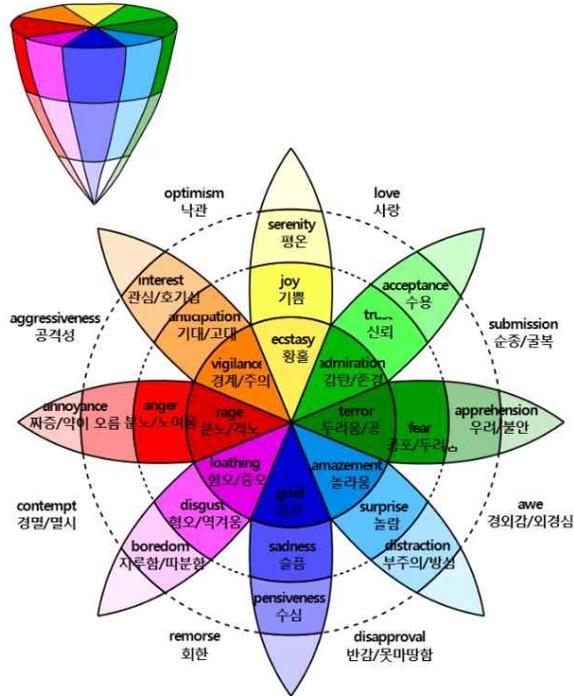
- 이 중 가장 대표적인 플루치크(Plutchik, 2001)²⁶⁾의 8가지 주요 감정은 기쁨(Joy), 신뢰(Trust), 공포(Fear), 놀라움(Surprise), 슬픔(Sadness), 혐오(Anticipation), 분노(Anger), 혐오(Disgust)이다.

[그림] 플루치크의 감정 수레바퀴(Plutchik's Wheel of Emotions)

그림출처: <http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm>

- 원뿔의 수직 차원은 강도를 나타내고, 원은 감정 간의 유사성 정도를 나타낸다
- 8개 부문은 4개의 반대 쌍으로 배열된 이론에 의해 정의된 8개의 기본 감정 차원이 있음을 나타내기 위해 설계되었으며, 분해된 모델에서 여백의 감정은 기본 감정, 즉 두 가지 기본 감정이 혼합된 감정을 의미한다.
- 은 진할수록 강한 감정, 연할수록 더 순한 감정을 의미한다.
- 감정의 유형을 분류하면 다음과 같음.

26) Plutchik, R.(2001). The Nature of Emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. American Scientist, 89(4), 344-350.



파생감정	기본감정	관련감정	2차 감정
흥분	기쁨	평온	사랑
감탄	믿음	인정	복종
공포	두려움	불안	경외
경탄	놀람	산만함	반대
비탄	슬픔	사색	후회
혐오	역겨움	지루함	경멸
분노	화남	짜증	공격
경계	기대	흥미	낙관

■ 감정 발달과 관련된 사건의 복잡한 확률적 순서

	자극	인지	감정	행동	효과
	위협	위협	공포, 두려움	도망, 떠남	보호
	장애	적	화, 분노	물기, 때리기	파괴
	잠재적 친구	소유	기쁨, 흥분	구애, 짝짓기	번식

	소중한 사람의 상실	격리	슬픔, 비탄	도움청하기, 울기	재통합
	그룹원	친구	수용, 신뢰	정리	공유 소속
	끔찍한	독	귀찮음, 싫음	구토, 밀어내기	거부
	새로운 지역	거기 무슨 일이야?	예기	조사, 매핑	탐색
	갑작스런 물건	이게 뭐야?	놀람	정지, 경고	방향

출처: Plutchik, R. & Kellerman, H. (1980). Theories of emotion. New York: Academic Press.

2. 부정적 감정(분노) 다루기

1) 자신의 감정 알기

- 화가 나거나, 실망하거나, 질투심이 일어나는 경우, 지금 내가 느끼고 있는 감정을 정확하게 알 수 있으며, 때때로 신체 언어를 통해 이해할 수 있음.
- 일반적으로 부정적 감정에 따른 신체적 변화는 다음과 같음. 얼굴이 화끈거림, 숨이 가빠짐, 주먹이 쥐어짐, 가슴이 답답함, 인상을 씬, 심장이 빠르게 뛸, 머리가 아픔, 말문이 막힘 등이 나타날 수 있음.

활동지 1) 분노 상황에서 나의 반응 및 분노감정 이해: 자가점검

발화 예시

어르신들은 갈등과 분노상황에서 어떻게 표현하나요? 갈등 상황이나 분노 상황을 떠올리고, 그때의 나를 한번 관찰해 보도록 하겠습니다.

- 분노 감정의 이해: 자가점검²⁷⁾: 지난 6개월 동안 스스로 느낀 점이나 주변에서 들었던 말을 떠올리며 다음의 각항목에 대해 ‘예’라고 답한 점수를 합산한다.
 - ① 신경질 나는 상황에 잘 대처하지 못했다(1점).
 - ② 화를 낸 것이 당황스럽고 죄책감을 느꼈다(2점)
 - ③ 누군가 당신의 분노 표현 방법에 문제가 있다고 이야기를 했다(2점)
 - ④ 당신의 분노 표출로 인해 가정이나 직장 또는 친구들이나 가족안의 중요한 관계가 한계에 이르렀다(3점)
 - ⑤ 당신을 아끼는 누군가가 당신에게 분노조절을 위한 도움을 받으라고 강력히 충고했다(3점)

27) 로버트 네이(2015). 쿨하게 화내기. 시그마프레스.

점)

- ⑥ 분노를 터뜨리는 방식 때문에 심각한 문제에 빠진 것이 있다. 예를 들어 직장에서 징계를 받거나, 길에서 난리쳐서 체포되거나, 법적 문제가 있거나 누군가를 다치게 하거나 내가 다치거나 별거나 이혼을 당한 적이 있다(4점)
 - 합산점수: _____점.
 - 2점 이하라면 평균, 3-5점 사이는 개선이 요구되며, 6점 이상 이라면 지금 당장 변화가 시급함. 정신과 전문의나 심리치료사의 도움이 요구된다.

활동지2) 분노에 따른 분노대처 유형

발화 예시
 나는 사람에 따라 같은 방식으로 분노를 표현하나요? 아니면 다른가요? 앞서 살펴보면 대 인관계를 중심으로 나누어 봅시다.

대상	분노 대처 유형 및 내용
예) 아내	공격형-아내에게는 욕박지르거나 화냄

2) 분노할 때 보이는 일반적 행동들

- 고함을 지름, 물건을 던지거나 부숨, 마구 먹음(폭식), 굶음(단식), 울기, 싸우기, 담배피 기, 술마시기, 잠자기, 가만히 있기, 씩씩거림, 표정이 굳어짐, 얼굴이 달아오름

발화 예시
 어른신들은 갈등과 분노상황에서 어떤 행동을 하나요? 갈등 상황이나 분노 상황을 떠올리 고, 그때의 나를 한번 관찰해 보도록 하겠습니다.

3) 분노에 따른 대처유형²⁸⁾

- ① 억압형: 화가 나지만 겉으로 드러내지 않는 방식으로, 흔히 ‘좋은 게 좋은 거지’라는 생각 에 자신의 화를 감추거나, 부정한다. 적응을 잘하고 우호적이며 수용적이지만, 동시에 우 유부단하고 감정을 억압하는 습관이 신체질환으로 연결되기도 한다.
- ② 공격형: 분노라는 감정을 그대로 표현한다. 욕을 하거나, 때리는 등의 폭력적 행동도 서슴 지 않으며, 타인의 의견이나 감정을 쉽게 무시한다. 이들은 때때로 용기가 있고 주도성이

28) 김지혜(2018). 엄마의 화코칭: 화내고 후회하는 엄마들을 위한 치유의 심리학. 서울: 카이오페아.

있는 반면, 난폭하고 이기적이어서 관계상에 어려움이 있다.

- ③ 수동공격형: 분노를 교묘히 표현하는 방식으로, 자기 상처를 최소화 하며 상대방과의 관계도 유지하는 방식으로, 은근히 고집을 부리거나 뼈딴하게 행동한다. 소심한 복수를 실천하고 신중하고 배려심이 있으나 우울감과 불안감이 높다.
- ④ 회피형: 화는 나쁜 거라 생각해서 빠르게 벗어나려 애쓴다. ‘별거 아니야’, ‘신경쓰지 말자’와 같이 감정을 축소하거나 때로는 술, 담배, 게임, 음식 등으로 도피한다. 상황을 풀어나가기 정말 어려우면 종종 중독에 빠지기도 한다.
- ⑤ 연결형: 먼저 자신과 대화하고 필요에 따라 상대방과도 대화한다. 화를 누르거나 축소하거나 피하지 않고, 왜 화가 났는지, 무엇이 필요한지 정직하게 묻는다. 상대방의 협력이 필요하다면 도움을 요청하기도 함.

활동지3) 분노조절하기

- ① 분노를 조절하기 위한 먼저 자신의 감정을 들여다보고 인정할 필요가 있음.
 - “난 지금 몹시 두려워”, “난 몹시 실망했어”, “난 몹시 섭섭해”
- ② 기분을 전환할 수 있는 방법 찾기

발화 예시

어르신들은 분노하거나 화가 났을 때 이를 어떻게 해결하나요? 혹시 좋은 방법이 있으면 나누어 주시겠습니까?

- 분노조절을 위한 S.T.A 기법 시연하기(류창현, 2009)
 - ① 분노를 발견하거나 인식할 때 이를 과감하게 인정하면서 멈추어야 한다(STOP). 멈춘다는 것은 생각과 말 그리고 행동을 멈추는 것이다.
 - ② 다시 한 번 생각하기(Think Again): 자신의 부정적인 생각, 말, 행동을 멈추고, 문제를 유발하는 상황보고 해결하는 관점을 생각을 전환해야 한다. 자신의 부정적·왜곡적·편파적·반추적·강박적·집착적 사고, 견해, 해석, 평가, 의미, 의사소통을 보다 더 긍정적·건설적·합리적·낙관적·창의적·손익적·논리적·실용적·기능적·경험적·철학적·생산적·대안적 사고, 견해, 해석, 평가, 의미, 의사소통으로 바꾸어야 한다.
 - ③ 행동하라(Act): 보다 더 긍정적이고, 건설적인 최선의 해결책과 대안을 선택하고, 이에 부합하는 최적의 행동을 정직하고 일관되게 실행한다.
- 참고자료. 기분을 전환할 수 있는 다양한 방법(임창재, 2006)²⁹⁾
 - ① 운동하기: 자신감과 유능감이 형성되며 긴장 및 스트레스가 감소한다.
 - ② 이완훈련하기: 근육이완, 긴장이완과 같은 긴장이나 분노를 풀어주는 활동은 몸과 마음

29) 임창재(2006). 정신건강. 형설출판사.

치유에 효과적이며, 적응을 위한 중요한 대처 기술이다.

- ③ 명상하기: 명상은 이완훈련의 한 종류로 이해할 수도 있다. 개인의 비합리적인 동기나 인지의 틀을 벗어나게 해줌으로써, 마음의 평화를 가져온다. 마음챙김 명상은 집중력을 향상할 뿐만 아니라, 주변의 것을 알아차리게 함으로써, 터널시야(tunnel vision)를 빠져 나올 수 있게 한다.
- ④ 적절한 자기 주장하기: 자신의 입장과 자신이 느끼는 감정을 상대방에게 솔직하게 털어놓는다.
- ⑤ 거절하기(단호함 훈련): 거절과 관련된 비합리적인 신념(타인의 부탁을 거절하면 그 사람의 사랑이나 인정을 받지 못한다, 부탁을 거절하면 나쁜 사람이므로 비난 받지 않기 위해 거절해서 안 된다, 그런 상황에서는 절대로 상대의 부탁을 거절할 수 없다. 거절하면 추후에 보복을 할 것이다, 어차피 이렇게 살아와서 이제 와서 거절하는 것은 있을 수 없다)을 극복하고, 거절하기를 실천. 거절할 때는 구체적이고 세부적으로 설명할 필요가 있다. 거절하기는 일종의 단호한 행동(assertive behavior)이라고 볼 수 있으며, 자신의 요구를 만족시키고 동시에 상대방의 요구도 고려함 단호하게 행동하기는 다른 사람에게 자신의 요청을 거절할 권리가 있다는 것도 인정해야 한다. 이때 타협하기는 매우 중요한 기술이며, 양측의 요구를 만족시키려는 노력이다.
- ⑥ 유머: 공격적인 감정이 고조되는 것을 감소시킨다(Singer, 1968). 분노가 유발되는 것은 이를 지나치게 진지하게 받아들이기 때문에 유발된다. Ellis(1997)는 감정의 동요는 지나친 진지함 때문에 일어난다고 지적 함. 따라서 분노를 유발하는 생각(자동생각)을 우스꽝스러울 정도로 과장하는 것은 효과적인 분노 조절방법 중에 하나이다.
- ⑦ 긍정적인 것에 주목하기: 클라이언트가 분노-고조상황에서 미처 고려하지 못한 긍정적인 면에 초점을 맞추는 방법이다. Didato(1980)³⁰⁾는 분노할 때 일종의 터널시야(tunnel vision)에 사로잡힌다고 주장한다. 자극이 더 위협적이라고 인식할수록 사람은 그것에 주의를 더 집중한다. 어떤 단서(clues)나 신호(cue)를 놓칠 위험이 높아진다. 바로 앞에 있는 것만 바라보게 되고, 특히 긍정적인 것은 무시하고 부정적인 것, 예를 들어 고통이나 부당함 그리고 피해에 주목하는 것이다. 이때 의도적으로 긍정적인 면에 주목하는 것은 시야를 넓히도록 도와준다.

활동지4) 분노 조절을 위한 자기 분석지(권진숙 역, 2001)³¹⁾

- ① 사건 또는 상황의 재현: 최근 분노를 경험했던 사건을 간결하고 객관적으로 진술. 해석이나 왜곡을 배제하고 누가, 무엇을, 언제, 어디서, 어떻게 했는지 기술

30) Psychotechniques: How to Help Yourself or Someone You Love

31) 권진숙 역(2001). 가족갈등조정 프로그램. 서울: 나눔의 집.

② 분노 정도를 표현: 분노의 정도를 0(전혀 없음)에서 100(최대치)까지 점수로 환산

③ 행동: 분노를 유발한 사건에 반응하여 무엇을 했는가를 기술

ex) 욕하거나, 소리치거나, 때리거나, 입을 짹 깨무는 등

④ 자동생각과 신념 파악하기: 분노를 유발한 사건 동안 또는 이후에 마음속으로 외친 말을 적어본다. 자신의 생각을 자세히 기억할수록 좋다.

ex) 못참겠네, 이럴 수 없다, 생각같아서는

⑤ 자기 분석 질문: 다음과 같은 질문에 '예' 또는 '아니오'로 답하여, 자신의 자동생각 때문에 분노와 불쾌감의 강도가 높아지는 것은 아닌지 분석한다.

자기분석 질문	예	아니오
나의 자동생각은 사건에 대한 객관적이고 합리적인 해석을 근거로 하는가?		
나의 분노가 장기목표 달성에 도움이 되는가? 감정 낭비로 그치는 것은 아닌가?		
내가 화내는 상대방이 정말 나를 해치려는 사람인가?		
자동생각이 나의 긍정적인 태도와 행복에 도움이 되는가?		

- 만일 네 가지 질문에 대해 모두 '예'라고 대답하면, 어르신의 분노는 적응적이고 허용한계 내에 있다고 할 수 있다. 따라서 이 단계에서 종료해도 된다. 만일 한 가지 질문에 대해서라도 '아니오' 라고 대답했다면 어르신의 분노는 부적응적이고 지나치므로 뒤이어 오는 단계를 실천하는 것이 필요하다.

- ⑥ 합리적인 생각: 분노나 불쾌감을 증가시킨 자동생각을 합리적인 생각으로 대체하기
- ⑦ 최종 분노 정도 평가: 자동생각을 합리적인 생각으로 대체한 후 자신의 분노에 대해 점수를 매기기. 2단계와 현 단계를 비교했을 때 차이가 클수록, 비합리적이고 분노를 유발하는 생각에서 벗어난, 성공적인 실천이었다고 할 수 있다.
- ⑧ 합리적인 행동하기: 현재와 미래에 유사한 분노 상황에서 취할 수 있는 합리적인 행동들 탐색하기

[참고자료] 분노조절시 활용할 수 있는 자기-진술

상대방이 화를 돋우려 할 때의 준비기분은 나쁘지만 어떻게 대처할지 나는 알고 있다. 기억하라. 이성을 잃으면 통제력을 잃는다. 문제에 정신을 집중하자. 감정적으로 받아들이지 말자. 누구도 나를 화나게 할 수 없다. 그것은 내게 달렸다. 숨을 깊이 들이쉬고 내쉬면서 긴장을 풀자.

- 충돌, 그리고 직면하기

나는 이성적이고 아무 문제없다.
계속 침착하자. 긴장을 풀자.
내 생각과 분노를 통제한다.
아내가 저렇게 행동하지 않았으면 한다.
그렇다고 화낼 이유는 없다.

- 화가 치밀 때 대처하기

몸에 힘이 들어갔나? 긴장을 풀자.
깊은 심호흡이 필요한 때이다.
화를 내서 좋을 것이 없다.
문제 해결에만 신경을 모으자.
분노는 나 자신을 통제해야 한다는 신호이다.
너는 내가 화내기를 바라겠지만 나는 끄떡없다.
사람들이 내가 원하는 대로 행동하면 좋겠다.
상대방의 눈을 들여다보고 감정이입을 시도하자.
감정이 흥분했을 때는 냉철하게 생각하는 것이 필수적이다.

- 마지막으로 되돌아보기

이성을 잃지 않았다. 감정을 통제했다.
내가 해냈다. 계속 이성을 잃지 말자.
점점 잘하고 있다.

이것을 기록해야겠다. 앞으로도 성공해야지.
내가 해내지 못했다면, 결과는 훨씬 나빴을 것이다.

참고자료. 분노조절시 활용할 수 있는 MBSR³²⁾

1) 바디스캔 (body scan)

발끝이나 머리끝 등 몸의 한 부분에서 출발하여 몸의 각 부분에 주의를 집중하며 차례로 몸의 느낌을 관찰하고 알아차리는 방식의 명상 방법

- ① 양발을 땅에 붙이고 등을 쪽 펴서 자세를 바르게 하면서 천천히 호흡을 반복함
- ② 의식을 정수리에 집중, 그런 후 정수리부터 아래로 점점 내려감
- ③ 귀, 이마, 눈꺼풀, 턱으로 천천히 감각을 이동시키며 이때 느껴지는 열이나 위화감, 안도감을 깨달음
- ④ 얼굴 주변의 스캔을 마친후 상반신으로 의식을 옮김. 이때 결림이나 빠근함을 느낄 수도 있음.
- ⑤ 배에 도착했다면 배꼽으로부터 손가락 세 개 정도 밑에 있는 단전을 의식. 단전에 공기가 들어가는 이미지를 떠올리며 여러번 호흡을 반복
- ⑥ 여유가 있는 사람은 몸 속의 바디 스캔도 실시해봄. 위나 장이 움직이는 감각이 있을 수 있음.
- ⑦ 하반신까지 진행되었다면 발끝으로 의식을 옮김. 마지막으로 발가락 한 개 한 개 까지 의식함.
- ⑧ 발바닥이 지면을 누르는 감각을 느꼈다면 호흡에 집중하여 깊은 호흡을 세 번하고 천천히 눈을 뜸

2) 먹는 명상(마인드풀 식사)

- ① 눈 앞의 음식을 찬찬히 관찰하며 눈으로 먹음. 채소의 색이나 고기의 윤기는 물론 그릇과 음식의 색을 대조해보는 것도 좋음
- ② 젓가락이나 숟가락으로 들어올려 냄새를 맡음. 음식을 들어올렸을 때 무게나, 건드렸을 때 재료의 느낌도 맛봄
- ③ 입에 머금어 봄. 바로 씹지 말고 입안에서 충분히 느낌. 혀에 닿는 감촉과 입안에서 퍼지는 맛, 코로 나오는 희미한 향을 즐김
- ④ 천천히 씹으며 흘려넘치는 맛을 즐김. 식감의 변화나 씹는 소리에도 집중.
- ⑤ 냄새나 소리의 변화를 느끼면서 30회 정도 씹음. 이제 목을 통과하는 감각과 함께 한 입을 끝냄

32) 오기노 준야(2018). 무심코 무리하는 당신에게 지금, 명상(김지연 역, 2020). 서울: GABooks. p.41, p.61 p.91 p.135

3) 걷기 명상(walking meditation)

의도적으로 걷기를 하는 동안 변화되는 신체적 감각을 알아차리는 정신적 훈련

- ① 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬. 호흡에 맞춰 한걸음 전진
- ② 호흡에 맞춰 걷고 있을때 몸을 관찰. 위로 향하는 발, 발이 지면에 가까워지는 감각, 발바닥이 지면에 닿기 시작할때의 감각, 몸의 중심이 이동하는 감각 등 내몸의 흐름에 주의를 기울임
- ③ 1,2를 반복

4) 관찰 명상

- ① 자세를 바르게 하고 호흡에 집중
- ② 이 상태로 호흡을 반복하다 보면 다른 곳을 의식하거나, 잡념이 떠오름
- ③ 다른 곳을 의식하게 되어도 동요하거나 초조해 하지 않음. 자신의 의식이 흐트러져 있는 것을 깨닫고 다시 천천히 호흡에 집중
- ④ 2,3을 반복하다 보면 의식의 흐름을 알아차릴 수 있으며, 의식의 흐름이 바뀌더라도 호흡에 계속 집중할 수 있음

5) 호흡명상(breathing meditation)

마음챙김의 대상을 호흡으로 생각하고 그것에 집중하며 호흡하는 것

→ 호흡의 시작과 끝을 따라 집중하는 것

1. 문제해결하기

- 장 폴 사르트르는 “인생은 b와 d 사이의 c이다.”라고 하였다. 인간의 삶에는 태어나서 (birth) 살다 죽는 것(death)인데 그 사이에 선택(choice)이 있다는 것이다. 선택을 해야 하는 삶이기 때문에 갈등은 생겨날 수밖에 없다. 많은 갈등의 원인은 갈등의 유형과 밀접한 관련이 있다.

활동지 1) 갈등분석하기

- 가까운 사람과 해결되지 않은 갈등, 언쟁, 상황 중 당신을 화나게 하거나 속상하게 하는 것을 골라봅시다. 그 상황을 간단하게 몇 문장으로 묘사해 보세요 그사람이 한 행동이나 말은 무엇이었나요? 왜 그런 일이 일어났는지 설명하려 하지 말고, 그 말이나 행동에만 집중하세요.

- 그 행동이나 말이 당신에게 어떤 감정을 안겨주었는지 묘사해 보세요.

- 당신은 그 사람이 왜 그런 말이나 행동을 했다고 생각하나요? 당신이 생각하는 그 사람의 의도를 써 보세요.

- 그 사람의 말이나 행동을 설명할 만한 다른 이유나 의도를 떠올릴 수 있나요? 그 사람은 바빴거나 피곤했거나 다른 일 때문에 속상했거나 심지어 당신 때문에 마음이 상했을 지도 몰라요 그 사람 입장에서 그 말이나 행동에 적절한 이유가 될 만한 것은 없나요?

- 그 사람의 진짜 의도가 무엇인지 또는 그 의도가 합당한 것인지 알 필요가 없음. 그저 앞서 추론한 것을 다시 생각하기만 해도 갈등 상황을 더 편안한 마음으로 바라볼 수 있고, 적어도 본인은 왜 그 일로 속상했는지 더 분명히 이해할 수 있음.

[참고자료] 어기역차(이상희, 노성덕, 이지은, 2003).

어기역차는 갈등해결 및 중재 기술로 다음의 내용을 포함함.

- ① 어: 어떤 이야기든 들어주기(관심표명하기, 경청하기)
- ② 기: 기분을 이해해주기(감정 읽어주기)
- ③ 역: 역지사지(입장을 바꾸어 융통성있게 보기)
- ④ 차: 차이를 이해하기(다른 점 받아주기)

[참고자료] D'Zurilla의 사회문제해결모델

- D'Zurilla와 Goldfried(1971)³³)는 문제해결에 대해 문제 상황을 처리하기 위한 다양한 대안을 제공하고, 이러한 대안 중 가장 효과적인 대안을 선택하는 행동과정이라

하였다. 즉 문제해결은 개인, 부부, 집단이 일상생활에서 직면하는 특정 문제에 대한 효과적인 해결책을 확인하거나 발견하려고 시도하는 자기주도적인 인지행동 과정으로 정의하고 있다(Chang et al., 2004). 즉 사회 문제 해결은 의식적이고 합리적이며 노력이 필요하고 목적이 있는 활동이며, 문제상황을 더 좋게 바꾸거나 이로 인해 발생하는 정서적 고통을 줄이는 것을 목표로 한다(Chang et al., 2004).

- Chang, D'Zurilla와 Sanna(2004)³⁴)는 공식적으로 사회문제 해결이라는 용어를 사용하였는데, 이는 특정 유형으로 한정하기보다 실제 사회환경에서 개인의 적응 기능에 영향을 미치는 문제해결에 관심을 갖고 있다는 점을 강조하기 위해 '사회'라는 용어를 사용한다. 따라서 사회문제해결은 비인격적 문제, 개인 또는 개인 내 문제, 대인관계 뿐만 아니라 더 넓은 지역사회와 관련된 문제를 포함한 사회문제를 다룰 수 있다.
- Chang et al(2004)는 대인관계 문제를 예로 들면, 효과적인 해결책은 관련된 모든 당사자가 수용할 수 있거나 만족스러운 결과를 제공함으로써 갈등이나 논쟁을 해결하는 것으로, 이러한 결과에는 모든 관련 당사자의 이익과 복지를 수용하는 합의, 타협 또는 협상 합의가 포함될 수 있다고 한다.
- D'Zurilla와 Goldfried(1971)은 문제해결의 5단계를 제시함
 - ① 문제의 인식이나 설정(general orientation or set)
 - ② 문제의 정의 및 공식화(problem definition and formulation)
 - ③ 대안의 생성(generation of alternatives): 창의력이 중요하며, 가능한 많은 대안을 도출
 - ④ 의사결정(decision making): 각각의 대안결과를 고려하여, 가능한 최선의 대안을 선택
 - ⑤ 검증(verification): 결정에 따른 행동

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.
- 혹시 다음 주 모임까지 화가 나거나, 분노가 일어나면 오늘 배운 기법들을 활용해 보도록 하는 것을 과제로 부여한다.
- 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 하며, 다음 주에도 어르신들을 볼 수 있기를 기대한다고 당부한다.

33) D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>

34) Social Problem Solving: Theory, Research, and Training

■ 9회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누고 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 또한 지난 회기 종료시 오늘 진행할 내용에 대해 안내를 했는데, 이에 대한 생각을 했는지 그리고 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하였는지 물어본다.

발화 예시

지난 한 주간 어떻게 보내셨나요?

프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하셨나요?

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 하고, 발표를 어려워한다면, 한 가지 혹은 특정 요일 또는 한 시기를 선정하여 이야기를 나눌 수 있도록 한다.

발화 예시

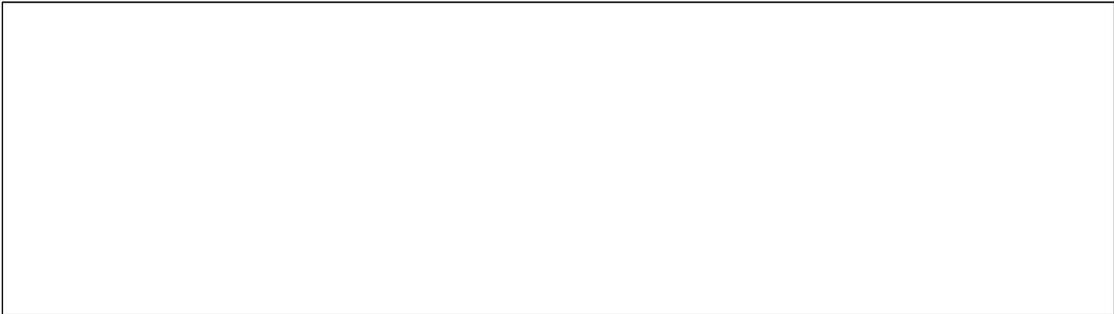
우리는 지난주에 분노표현과 조절에 대해서 배웠던 것 같습니다. 어떤가요? 지난 주에 배웠던 방법들을 쓸 일이 있었던가요? 없었다면 가장 좋았겠지만, 사람이 살아가다보면 갈등을 피할 수 없고 따라서 화날 일도 때때로 있기 마련이지요. 혹시나 지난번에 배운 기법을 쓸 일이 있었다면, 기법을 모를 때와 알 때 어떤 차이점이 있었는지 이야기를 나눠 주시면 좋겠습니다.

② 전개

1. 타인과의 관계 연결하기

1) 내가 가진 강점/장점을 통해 타인과 연결하기

- 타인과 지속적으로 관계가 유지되기 위해서는 서로 적절한 교류가 일어나야 함. 따라서 내가 가진 장점/강점을 탐색하고 이것들이 남들과 어떻게 연결될 수 있을지 생각해보도록 함.
- 내가 가진 장점/강점은 무엇인가요?



[참고자료] 관계연결을 위한 무익한 생각 검토하기

무익한 생각의 유형	내용	예
미래 예측	부정적인 쪽으로 미래를 예측하기	친구들과 어울려 봤자 별로 나아지지 않을거야 그건 도움이 안될 거야. 그러니까 시도하지 말자
선택적 주의	어떤 상황에서 긍정적 측면보다 부정적 측면에 유독 주의를 기울이는 것. 긍정적인 것은 무시하고 과소평가함	년 항상 만나기 직전에 약속을 취소하지 당신은 언제나 내 말을 안들어 더 나빠질 거야, 해야 할 일들이 너무 많아
흑백사고	양자택일적 사고로, 어떤 대상으로 좋은 것은 혹은 나쁜 것이라고 이분법적으로 단정하기	그녀는 나를 엄청 좋아하거나 전혀 좋아하지 않거나 둘 중 하나야
재앙화	비관주의적이며 점쟁이 예언의 특성이 있음. 어떤 상황이든 끔찍하고 고통스러운 결과가 나타날 것으로 예상하는 것	내 문자에 답하지 않는 건, 나에게 화났거나 날 좋아하지 않는다는 뜻이야

2) 대인관계 증진하기: 신체접촉 늘리기

- 다른 사람과의 신체접촉은 친밀감을 높이고 스트레스를 감소시키는 옥시토신 분비를 촉진 특히 신체접촉을 꾸준히 하는 경우 특히 그러하다.

발화 예시
 타인과 신체접촉할 수 있는 방법을 알아보시다. 어떤 방법이 있을까요? 가볍게 아는 사이일 때, 친밀한 사이일 때 등으로 나누어 볼 수 있을 것 같습니다. 단 이성간에는 혹은 상대방은 불쾌해 할 수도 있으니 이를 고려하여 행동합니다.

가볍게 아는 사이일 때	
예시) 가볍게 등이나 어깨 두드리기, 악수하기, 하이브파이브 하기	
친밀한 사이일 때	
예시) 포옹(만났을 때 포옹하며 인사하기), 손잡기(손잡고 걷기), 볼에 뽀뽀하기 마사지 해주기, 찜추기, 목욕탕에서 등 밀어주기, 운동지도하기, 악기가르쳐 주기	
모르는 사이지만, 신체접촉을 할 수 있는 내용들	
예시) 전문가에게 마사지 받기, 머리손질 하기, 손톱 발톱 손질받기 등	

- 활동) 타인과 함께 할 수 있는 활동 찾기
- Maslow는 인간의 기본적 욕구로 소속의 욕구를 제시하였는데, 우리는 어딘가에 소속되어 있을 때 안정감을 느낌. 따라서 소속될 만한 곳을 찾거나 만들 수 있음.
- 특히 친한 친구가 가족이 가입되어있는 모임에 가입하는 것은 소속감을 형성할 수 있는 지름길이라고 할 수 있음.

타인과 함께 할 수 있는 활동들은 무엇이 있을까요?	
예시) 함께 영화보기, 미술관 가기, 스포츠 관람하기, 자원봉사하기, 종교 활동하기, 독서모임 가지기, 함께 운동하기 등	

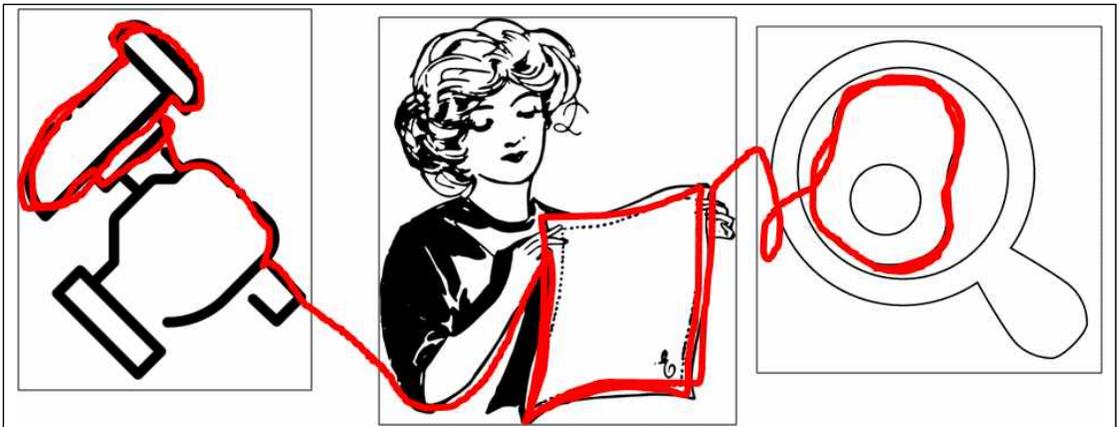
4) 대인관계 연결하기

- 참여자들 끼리 역동이 잘 일어나는 경우 관계 연결하기를 실시할 수 있음.
- 내가 가진 장점이 필요한 사람(A)과 나를 연결하고, A의 장점 필요한 B를 찾음. 그리고 B의 장점이 필요한 사람을 연결하는 작업 들을 통해 우리는 서로가 서로에게 필요한 존재임을 발견할 수 있음.
- 가능하다면 각자의 장점을 이미지로 표현해보는 작업들을 통해 각 그림들을 붉은 실로 연결함으로써 연대성을 더욱 높일 수 있음.

- 이러한 그림들을 복지관 등 프로그램실에 전시함으로써 그림을 볼 때마다 서로의 필요성이나 장점들을 다시 한 번 확인할 수 있음.

작업 예시

- A어르신은 망치질과 같은 공구들을 잘 다루지만, 단추 달기와 같은 바느질 작업이 서툰. B어르신은 바느질을 잘하는 대신, 요리에는 소질이 없음. C노인은 요리를 잘함. 각 장단점들이 서로 연결되어 장점은 극대화 하고, 단점을 보완하는 형태로 구성될 수 있음



[그림] 관계연결하기 예시

그림 출처: 색칠하기 Super Coloring 홈페이지 <https://www.supercoloring.com/>

3. 사회적 관계망 연결하기

- 노인들을 대상으로 한 다양한 공공서비스 제공기관을 안내하고, 이를 안내할 수 있도록 알림.

발화 예시

어르신들이 자주가는 기관이나 새롭게 친구를 만나게 된 곳이 있을까요?

- 각종 동아리 모임들과 같은 사적 모임들이 있음. 아니면 공원과 같은 곳에서 동년배의 어르신들을 만날 수도 있으나, 새롭게 관계를 형성하기는 쉽지 않음.
- 공공기관에서 제공하는 서비스들(일자리활동, 자원봉사 등)을 통해 새롭게 동년배를 사귄 수 있음.

① 시니어 클럽: 시니어 클럽은 노인의 생애 경험 및 지식을 활용할 수 있는 다양한 노인 적

합형 사회활동을 개발하고 환경을 조성하여 지역사회에서 건강하고 생산적인 노인 사회활동을 만들어가는 노인일자리 지원기관으로, 고령사회를 대비, 노인들의 경제활동 및 사회 참여 활동을 통하여 일하는 노인들의 밝고 건강한 노후를 정착시키고자 2001년 보건복지부 장관의 지정에 의해 탄생. 현재 시군구마다 대부분 1개소가 설치되어 있음.

- ② 노인복지관: 노인복지관은 노인의 교양, 취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장' 재가복지 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 종합적인 노인복지 서비스를 제공하는 시설로, 2021년 12월 기준 전국에 357개소가 설치되어 있음.
- ③ 자원봉사센터: 자원봉사센터는 자원봉사활동을 개발/장려/연계/협력 등의 사업을 수행하며, 전국에 246개소가 설치되어 있음.

발화 예시

어르신들께서 이와 같은 시설들을 이용해 본 경험이 있으신가요? 이용해 본 경험이 있으신 경우, 어떻게 이용하고, 어떤 서비스를 받을 수 있는지 편안하게 알려주시기 바랍니다.

발화 예시

어르신들께서 새롭게 알게 된 기관이 있을까요? 혹시 안내 드린 기관 중에서 찾아가 보시거나, 이용할 생각이 있는 기관이 있을까요?

W: 어떤 기관을 이용해 보고 싶으세요?

A: 노인복지관

W: 그 기관을 이용하기 위해 어떤 노력을 하실 건가요?

A: 전화해서 어떻게 이용하는지 뭐 이용하는지 물어보려고

W: 그렇다면 그 기관을 실제 이용할 때 예상되는 어려움은 뭐가 있을까요?

A: 가는 것도 어렵지만 갔을 때, 아는 사람이 없어서 민망할까봐

W: 그렇군요. 아는 사람이 없어서 민망할까봐 걱정되는군요. 그렇다면 그 민망함을 어떻게 하면 해결할 수 있을까요?

A: 친구를 데려가면 되지 않을까?

W: 아~ 친구랑 함께 가면 덜 민망하겠네요! 좋은 방법입니다. 그렇다면 언제 전화해보실 예정인가요?

A: 내일?

W: 그렇군요 내일 전화 해 보실 예정이군요. 다음 주 우리가 프로그램을 진행할 때 노인복지관을 이용했던 경험을 나누어 주시면 좋을 것 같아요. 기대하겠습니다!

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답

한다. 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.

- 다음 주까지 다양한 사회적 자원을 찾아보고 직접 이용해보도록 한다.
- 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다.

■ 10회기

① 도입

1. 인사하기

- 가볍게 인사를 나누고 어르신들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 또한 지난 회기 종료시 오늘 진행할 내용에 대해 안내를 했는데, 이에 대한 생각을 했는지 그리고 프로그램 참여를 위해 오면서 어떤 생각을 하였는지 물어본다.

2. 과제 확인하기

- 지난 모임에서 이야기 했던 내용은 간단하게 되돌아보고 지난 주 과제가 있었던 것을 확인 한다. 그리고 과제를 해온 것을 확인하고 자발적으로 발표를 유도할 수 있도록 한다. 가능하다면 모두 발표할 수 있도록 한다.

발화 예시

- 우리는 지난주에 어르신들이 이용할 수 있는 사회적 자원을 탐색해보고 이용하기로 하였습니다. 혹시 이용해 보신 분이 있을까요? 이용해 본 경험을 나누어 주시면 좋겠습니다. 또한 이용하면서 그 시절의 장점이나 내용 들을 소개해 주면 더 좋겠습니다. 만약 부담이 되신다면 한 가지만 골라서 이야기 해주셔도 좋습니다. 어르신들께서 이와 같은 시설들을 이용해 본 경험이 있으신가요? 이용해 본 경험이 있으신 경우, 어떻게 이용하고, 어떤 서비스를 받을 수 있는지 편안하게 알려주시기 바랍니다.

② 전개

1. 지금까지 우리는(성과검토)

발화 예시

우리는 9회기를 거쳐 오면서 다양한 경험들을 해보았습니다. 나에 대해 알아보았고, 가족에 대해서 그리고 사회적 관계에 대해 살펴보았습니다. 또 사회적 관계를 잘 하기 위한 의사소통 훈련이나 정서조절 작업 등도 함께 했습니다. 그러면서 서로에 대해서 조금 더 알 수 있었던 시간이었습니다. 이러한 시간을 보내면, 각 구성원에 대해서 인상 깊었던 내용을 롤링페이퍼에 한번 남겨보면 좋겠습니다. 가능하다면 긍정적인 내용, 특히 긍정적인 변화를 관찰하거나 알게된 내용들을 중심으로 써 보면 더욱 좋겠습니다.

활동1) 롤링페이퍼

지금까지 10회기 정도를 함께 만나오면서 새롭게 알게 된 우리 집단 구성원들에게 간단한 이야기를 써보도록 합니다. 특히 상대방에 대해서 새롭게 알게 된 부분, 또는 부러웠던 부분들을 함께 써서 옆 사람에게 전달하도록 합니다. 롤링페이퍼의 진행방법은 다음과 같다.

- ① 롤링페이퍼 종이 우측 상단에 자신의 이름을 씁니다.
- ② 그리고 오른쪽(옆)사람에게 줍니다.
- ③ 그렇게 한사람, 한사람씩 이동하여, 내 이름이 적힌 종이가 내게 도착하면 완료됩니다.
- ④ 각자 써여진 내용을 읽어보고, 가장 의미있는 내용이나 혹은 가장 와 닿은 내용들에 대해서 2-3개정도 나눠 주면 좋을 것 같습니다.

2. 앞으로 우리는(성과유지 및 확산/소감나누기)

- 활동지1) 앞으로의 삶을 떠올리고, 이야기 꾸미기
- 나는 앞으로(미래 모습 떠올리기)?

- 누구와 함께 하고 있는가? 그(녀)와 함께 하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

- 나의 미래 모습을 실현하려 할 때 예상되는 어려움은?

- 어려움이나 문제해결에 도움을 줄 수 있는 사람과 자원은 누구이며, 어떤 자원이 있을까요?

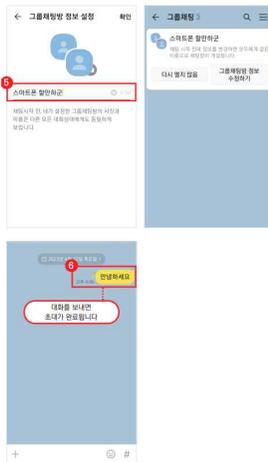
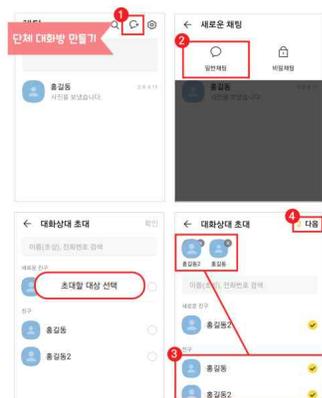
[참고활동1] 집단원들과 연락 유지하기

본 프로그램의 목적은 대인관계 증진으로, 대인관계를 증진하기 위한 다양한 내용들을 제시하고 있다. 정보화 등으로 인하여, 스마트 폰을 활용하여 타인과의 관계 연결을 실시할 필요가 있다. 서종수 등(2023)³⁵⁾은 키오스크 등이 사회에 빠르게 도입되고 있으나 노인

들은 이를 사용하지 못하며, 비대면 디지털화 되는 사회의 흐름에 함께 나아가지 못하여 이에 대한 사회적 대응이 요구된다고 하였다. 노인들의 스마트폰 교육 요구도는 높다. 따라서 일상생활의 편의나 의사소통과 교류의 확대 그리고 사회적 네트워크의 형성과 사회 참여 등을 위해 스마트폰의 사용이 요구된다. 서중수, 신이나와 최원우(2023)의 연구에 따르면 스마트폰 교육은 노인의 생활만족과 행복에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 인천고령사회대응센터(2022)에서 개발한 스마트폰 교육자료를 활용하여 단톡방 활용하기를 적용할 수 있다. 카카오톡에서 단체 카톡방을 활용하는 방법, 공개 채팅방을 개설하여 사용하는 방법 등을 안내 함으로써 집단원들이 서로간에 연락을 유지할 수 있도록 한다. 이외에도 참여자들에게 가족단톡방 개설하기 등을 통하여 가족과 카카오톡을 활용한 소통, 교류가 이루어질 수 있도록 안내한다.

카카오톡 단체 대화방 만들기

1:1 개인 대화방이 아닌, 2명 이상의 카카오톡 친구들과 함께 대화할 수 있는 단체 대화방을 만들고 나가는 방법을 알아봅시다.



카카오톡 단체 대화방 나가기

더 이상 활성화되지 않거나, 잘못 초대되는 등 일어난 대화방에서 나가는 기능에 대해 배워보도록 합니다.



[그림] 카카오톡 단체 대화방 만들기

출처: 인천고령사회대응센터(2022). 스마트폰 활만하군: 입문부터 활용까지. 56-58

[참고활동2] 함께 하는 시계 만들기

지금까지 대인관계 집단상담에 참여하면서 ‘함께’한 경험을 이야기 하도록 한다. 그리고 집단 구성원과 앞으로는 시간을 함께 나누겠다는 의미 그리고 앞으로 더욱 건강하고, 행복한 삶을 위해 노력하겠다는 의미를 부여하여 시계만들기를 한다. 시계만들기는 다양한 세트 들이 존재하므로 이를 활용하여 작업할 수 있도록 한다.

35) 서중수, 신이나, 최원우(2023). 스마트폰 교육이 노인의 생활만족과 행복에 미치는 영향. 인성교육연구, 8(1), 145-166.



[그림] 시계만들기 예시1

출처: TODAN 홈페이지
<https://todan.co.kr/product/>



[그림] 시계만들기 예시2

출처: 101BOX
<https://101box.co.kr/product/>

[참고활동 3] 집단 정원(꽃밭) 만들기

- ① 전지 등의 큰 종이를 프로그램 실이나 활동실 벽에 연달아 붙입니다.
- ② 종이의 하단부에 크레용을 활용하여 땅을 표현합니다. 색종이나 한지 등을 활용하여 표현할 수도 있습니다. 반드시 땅일 필요는 없고, 잔디나 풀밭으로 표현되어도 됩니다.
- ③ 그리고 땅이나 풀밭위에 우리의 정원(꽃밭)을 자유롭게 표현합니다. 그림을 그릴 수도 있고, 오려 붙일 수도 있고 자유롭게 활동합니다.
- ④ 집단 구성원이 함께 작업을 완성한 후 소감을 나누어 봅니다.



[그림] 집단 장원(꽃밭)만들기 예시

3 마무리

- 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 지금까지 함께 지낸 내용들을 정리하고, 나아가 의미가 있었던 점, 내가 일어난 변화, 내가 관찰한 타인의 변화 등을 자유롭게 나눌 수 있도록 한다.

시니어연구 2023-02

인천시 노인상담사업 활성화 방안

발행일 || 2023년 12월

발행처 || 인천고령사회대응센터

편집인 || 시니어연구팀

주소 || 인천 미추홀구 석정로 229 행정타운 및 제물포스마트타운 10층

전화 || (032)715-5491 팩스 || (032)715-5319

홈페이지 || <http://inlife.or.kr>

인쇄 || 예림디자인 032-260-3877

ISBN 979-11-92210-47-6 : 비매품

본 보고서의 저작권은 인천고령사회대응센터에 있으며,
센터의 허락 없이 무단 전재와 복제를 금합니다.