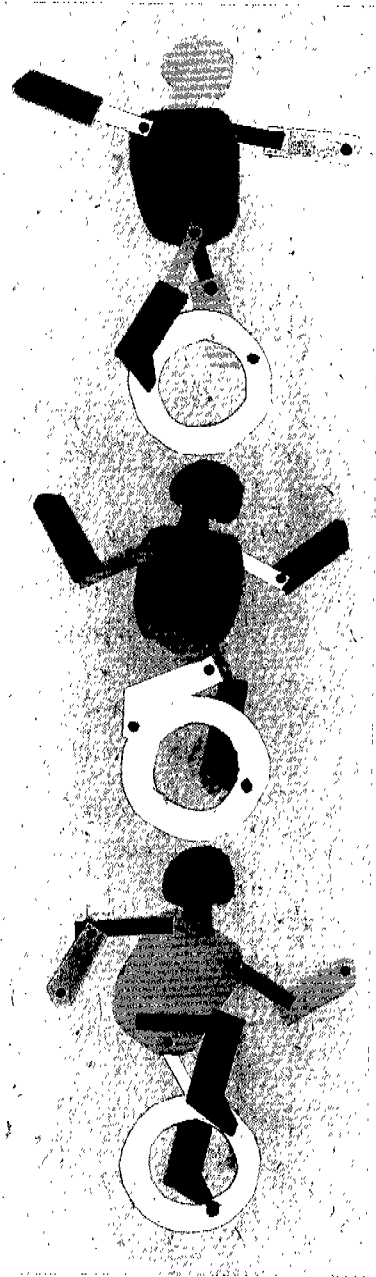


정신건강활동에 관하여



■ 정신건강 활동이란?

정신적인 문제는 실제로는 여러 다양한 종류의 불행이므로 정신건강활동은 궁극적으로 청소년들이 “좋은 삶”과 같은 것을 발견할 수 있도록 도와주는 것이다

■ 목표가 무엇인가?

청소년들이 스스로 행복을 창조할 수 있는 능력을 갖추도록 해 주는 것이다

■ 어떻게 개발되었나?

문헌 연구, 전문가 자문과 면담, 조사연구, 참여관찰 등을 통하여 얻어진 자료들을 끊임없이 분석 종합하는 창조적인 과정을 통하여 우리나라 청소년 수련활동에 효과적으로 활용할 수 있는 프로그램으로 개발하였다.

■ 어떻게 활용할 것인가?

청소년 뿐 아니라 지도자와 학교선생님들이 정신건강에 관련된 활동을 실시하는데 있어서 다양한 수련활동 기법으로 활용될 수 있다.

정신건강활동의 내용 조직표

인 식 과 정
표현 활동

청소년들이 부담없이 자유롭게 되어, 자신을 표현할 수 있고, 자신을 주장할 수 있는 상황을 만들어 내는 활동들

이 해 과 정
꿈 갖 기 활 동

자신의 생활과 삶 속에서 꿈과 의미를 발견하게 하는 활동들

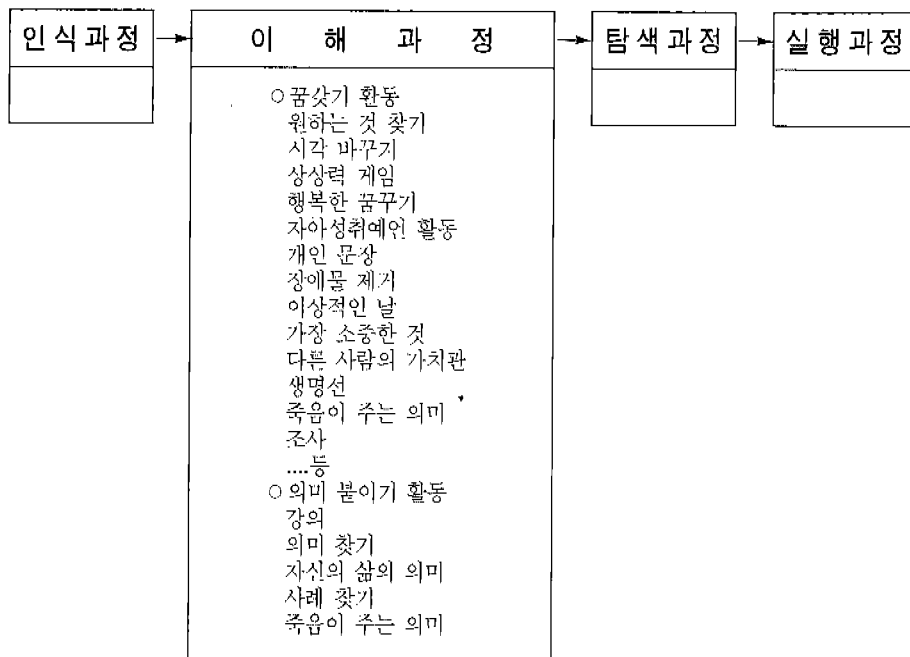
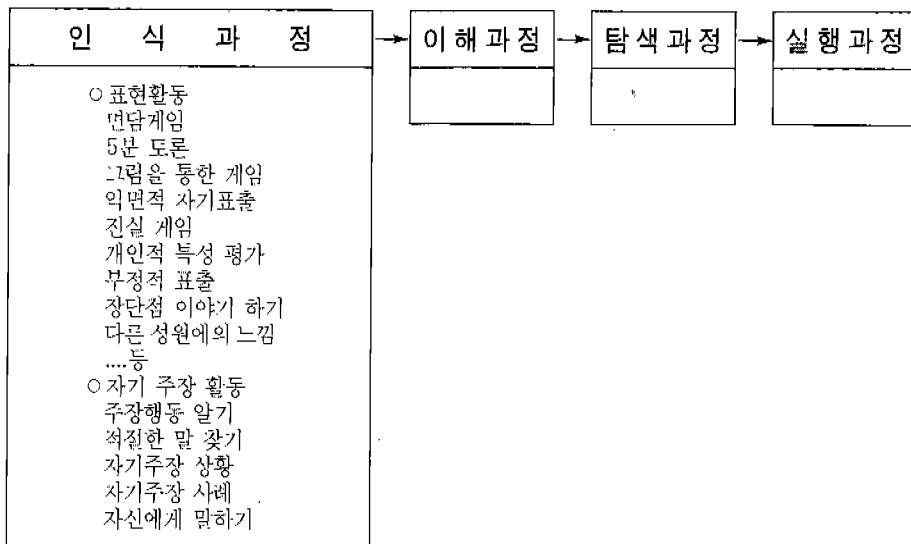
탐 색 과 정
경 험 활 동

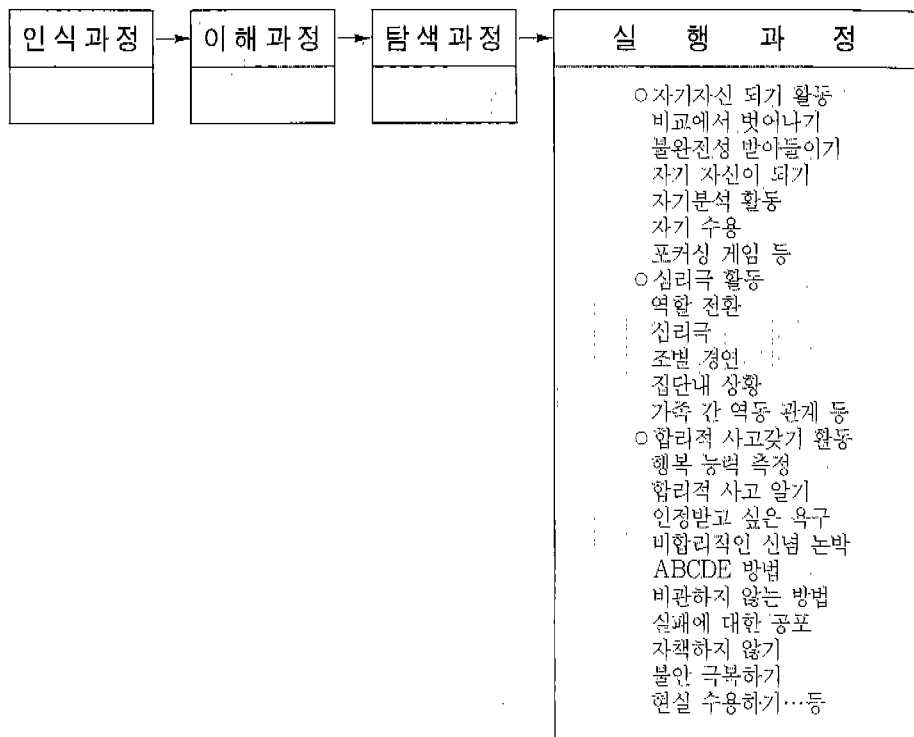
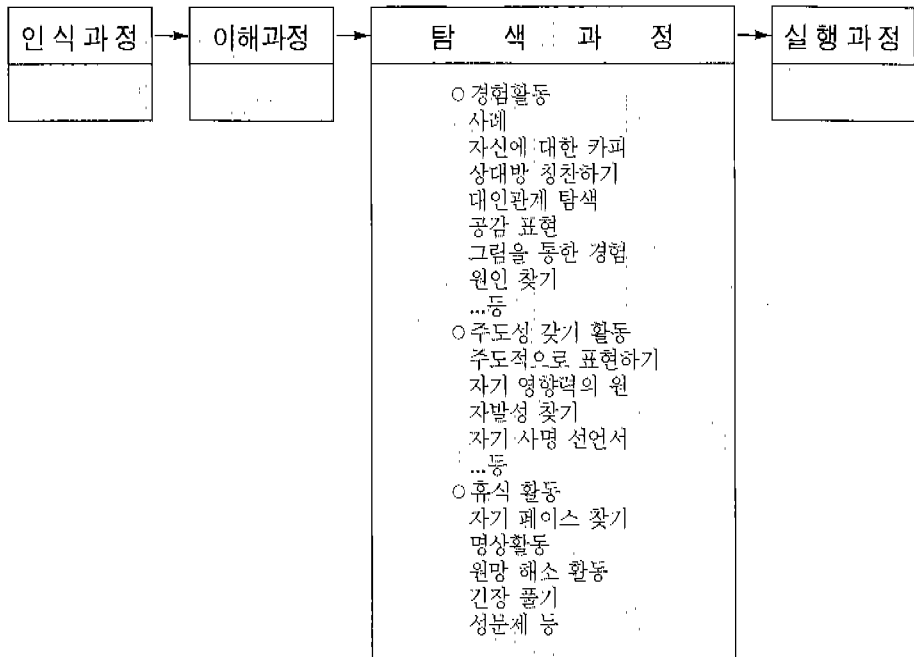
삶과 자연과 예술에 대한 감수성을 개발하고, 일상에서 보람과 기쁨을 누릴 수 있는 행복의 능력을 기르는 활동들

실 행 과 정
합리적사고 갖기 활동

자신을 알고, 있는 그대로의 자신을 받아들이며, 비교에 의해서 생각하지 않는 태도를 기르며, 자신의 비합리적인 사고를 수정하는 활동들

각 과정별 활동전개





이 책을 사용하는 사람들에게

정신건강활동의 특징은 청소년 지도자들이 임상심리학 및 정신건강에 대한 이해를 가져야 하는 것을 요구한다. 따라서 각 활동에 있어서, 그 활동의 배경이 되는 이론적, 임상적 지식을 습득하고 있어야만 한다. 그래서 각 단위활동의 처음에 그 단위활동의 이론적·임상적 배경을 싣고 있다. 정신건강활동을 진행하는 사람은 이 이론적·임상적 배경을 숙지하고 있어야 할 뿐 아니라, 청소년들에게 활동의 의미를 전달해줄 필요가 있다. 그래야만 청소년들은 각 영역 속의 활동들이 정신건강과 어떤 상관을 지녔는가를 이해하면서 활동을 할 수 있게 될 것이다.

각 단위활동들은 현재 국내외에서 시행되고 있는 정신건강 프로그램들을 수집하였거나, 청소년들이 쉽게 할 수 있는 활동으로 개조하였거나, 연구자들이 정신건강에 관한 이론적·임상적 사실들로부터 정신건강에 중요하다고 생각되는 활동들을 만들어 낸 것이다.

정신건강활동에서는 개방성과 진실성이 그 기초를 이루고 있다. 처음의 표현활동에서 주로 다루게 되는 개방성, 즉 자기노출은 진실한 인간관계를 형성하는 기초가 될 뿐 아니라, 정신건강활동의 기초를 이룬다. 즉 자신에게 솔직해지고 그것을 다른 사람에게 개방할 수 있을 때, 비로소 자신과 자신의 문제들에 대한 객관적이고 합리적인 시각을 가지게 되고, 다른 사람들과의 진정한 만남이 생겨나기 시작하는 것이다.

정신건강활동에서는 상대방의 행동이 나에게 어떤 반응을 일으키는가에 대하여 그 상대에게 직접 솔직하게 이야기해 주어, 다른 구성원들로 하여금 자신을 이해하도록 도와야 한다. 따라서 구성원들이 집단에서 있는 그대로의 자기를 탐색하고, 수용하고, 개방할 수 있으며, 상호간의 솔직한 의견을 주고 받을 수 있고 이에 따른 어떤 징벌이나 도덕적 판단의 위험이 없는, 심리적으로 안전한 분위기와 상황을 만들어 주는 것이 정신건강활동에서 지도자 혹은 진행자가 해야 할 가장 중요한 과업이다.

이 책은 다음과 같은 네 개의 단위로 구성되어 있고, 각 단위는 활동 프로그램

들로 구성되어 있다.

청소년 정신건강 인식 프로그램

표현 활동

자기 주장 활동

청소년 정신건강 이해 프로그램

꿈찾기 활동

의미 붙이기 활동

청소년 정신건강 탐색 프로그램

경험 활동

주도성 갖기 활동

휴식 활동

청소년 정신건강 실행 프로그램

자기자신 알기와 자기자신 되기 활동

심리극 활동

합리적 사고 갖기 활동

각 활동 프로그램은 그 안에 여러개의 활동들로 구성되어 있다. 그리고 활동 프로그램 안의 활동들은 점점 심화되는 단계로 구성되어 있으나, 어느 정도 독립성을 가지고 있기 때문에 흥미있다고 생각되는 활동들을 골라서 시행할 수 있다.

다음은 정신건강활동의 결과로 기대되는 청소년의 모습이다.

청소년의 정신건강을 위해 청소년에게 거는 기대.

- * 청소년이 현재도 행복하고, 미래에도 행복하길 원한다.
- * 청소년이 현재도 건강하고, 미래에도 건강하기를 바란다.
- * 청소년의 삶이 현재도 사랑에 가득차고, 미래에도 사랑에 가득 차길 바란다.
- * 청소년의 삶이 현재도 아름답고, 미래에도 아름답기를 원한다.
- * 청소년이 현재도 자유롭고, 미래에도 자유롭기를 원한다.
- * 청소년이 지금 세상은 아름답고 자신의 삶은 행복하다고 느끼기를 원한다.

* 청소년이 미래에 대한 기대와 향수를 갖기를 바란다.

* 청소년이 긍정적인 자아상(자기 가치감)을 갖기를 바란다.

청소년 정신건강 활동은 청소년들이 위와 같이 될 수 있는 환경과 여건을 마련해 주어야 하며, 청소년들이 스스로 행복을 창조할 수 있는 능력을 갖추도록 해주어야 한다.

□ 프로그램의 기본철학

지금까지 우리는 청소년을 문제의 시각에서 그 증상을 진단하고 처방하려는 소위 원인 (cause) → 결과 (effect)의 환원주의적 접근으로 일관해 왔다. 물론 원인 → 결과의 정형화된 시각으로 인간현상을 밝히려는 시도가 전적으로 잘못된 것은 아니라고 할지라도, 총체적인 시각이 요청되는 청소년문제에 원인 → 결과의 패러다임을 적용할 경우 그 패러다임에 내재된 오류가 명백히 드러남을 볼 수 있다.

검은색 안경을 쓰면 온세상이 검게 보이는 것과 같이 청소년에 대한 이와 같은 정형화된 시각은 청소년의 삶을 왜곡시킨다. 이 패러다임으로 현상을 들여다보면, 현상을 파악하려는 주체 (subject)와 파악되는 대상인 객체 (object)간의 엄격한 상호분리를 전제로 인식의 과정이 시작된다. 예컨대, 청소년문제를 인식할 경우에 어른이 주체가 되고 아이들은 탐구의 객체로 분리되어 문제의 원인을 아이들에게서 찾게되는 잘못을 범하게 된다.

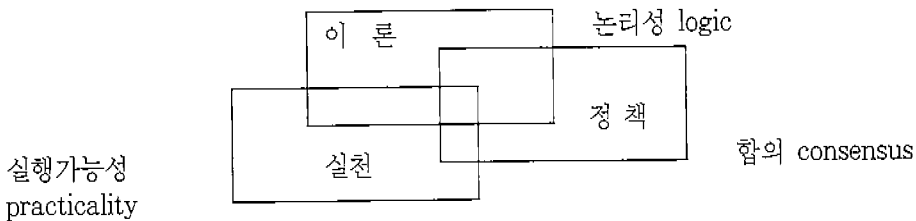
청소년문제는 본질적으로 원인 → 결과의 정형화된 시각으로는 해결되지 않는다는 수련활동의 기본가정을 갖는다. 청소년문제는 본질적으로 실천과 정책지향적이어서 이론적 논의를 중시하는 원인 → 결과의 접근으로는 해결이 불가능하기 때문이다. 정말 청소년문제는 학자(이론가)들의 전문적 논의로 해결되는 문제라기 보다는 이해당사자(청소년, 어른, 사회)들의 이해관계가 대립되어 그 조정이 요구되는 정책지향인 동시에 실제적인 장면에서 행동이 시급히 요구되는 실천지향의 문제이다.

실천적 맥락에서 청소년에 대한 문제인식과 해결을 전제하는 수련활동의 기본

철학은 다음과 같이 설명될 수 있다.

청소년문제는 본질적으로 실천지향이다

흔히 인간사는 다음의 세 가지 문제영역으로 구분된다: 이론, 실천, 정책. 대체로 이론의 영역은 해결의 관건이 논리적 타당성에, 실천의 영역은 실행가능성에 그리고 정책영역은 관련 당사자들의 합의에 있다.



[그림 1] 세 영역과 해결의 준거

청소년문제가 이론적 성격의 문제가 아니라 본질적으로 실천과 정책적 성격이라고 주장하는 것은 청소년문제가 원인 → 결과의 단순한 인과관계로는 분석해 낼 수 없는 복잡한 인간행위라는 점에서 뿐 아니라 청소년문제의 대부분이 이해 당사자들의 이해관계가 대립되어 그들의 합의도출과 즉각적인 실천이 해결의 관건이 되는 문제라는 점에서 그렇다.

지금껏 우리사회는 청소년에 관한 문제를 해결하는데 국민의 광범위한 합의와 즉각적인 실천으로 해결을 모색치 않고 선-이론적 논의, 후-실천의 잘못을 범해왔다. 실행 가능성과 합의가 청소년 문제해결의 관건이기 때문에 실천의 현장에 있는 사람들(청소년지도자)의 역할이 학자나 전문가의 역할보다 강조되어야 함은 당연한 것이다.

청소년문제는 아이들이 만들어내는 한편의 드라마와 같이 이해해야 한다.

실천의 사태는 이론적인 삶의 세계와는 달리 불확실하고 불안정하며, 독특성과 가치의 갈등을 특징으로 하는 지극히 상황지향적인 장면이다. 어떤 문제상황이 발생하면 그곳에서 즉시 대처해야 하는 일상의 삶의 사태인 것이다. 따라서 어떤 문제에 대처하는 데 유일한 해결책은 찾을 수 없다. 마치 테니스 선수가 자기 코

트에 공이 넘어왔을 때 공식에 대입하여 공을 쳐 넘길 수 없는 것 처럼, 우선 넘겨 보내고 나중에 따져 보는 것과 같은 상황지향적인 것이다. 사실 어떤 상황에서 어떻게 판단·행동해야 하는가 하는 문제는 유일한 정답 (true)을 찾는 이론의 문제가 아니라 사려깊은 판단에 따라 행동해야 하는 실천지향의 문제인 것이다. 이런 점에서 청소년문제는 사실 (facts)을 만들어 내는 예술적 행위의 삶이라는 표현이 보다 적절할것 같다.

의미는 상황지향적이며, 상황은 주체와 객체간의 상호작용에 의해 만들어진다. 바로 청소년문제는 어른과 아이들의 상호작용을 통해 만들어지는 한편의 드라마 처럼 이해해야 하는 것이다. 청소년들의 삶을 이해한다는 것은 이미 시작된 영화를 감상하는 것에 비유할 수 있다. 그들의 삶을 이해하기 위해 다음의 질문을 던지는 것이 필요하다. 이 영화의 줄거리는? 이 영화는 어디서부터 시작되었나? 어떤 부분이 중요하고 어떤 부분이 중요치 않은가? 이런 시각으로 아이들의 삶을 들여다 볼 때 비로소 그들의 인간다운 삶을 만들어 줄 수가 있을 것이다.

청소년문제의 해결은 현장 실천가들의 몫이다

청소년문제의 본질이 실천과 정책지향이라는 점은 바로 청소년 문제의 궁극적인 해결이 현장 실천가들의 몫이라는 것을 의미한다. 현장에서 청소년들을 지도하는 사람들은 어떤 문제상황에 부딪혔을 때, 전문가나 학자들로부터 정답을 받아 적용할 여유가 없다. 신중한 판단과 사려깊은 행동만이 불확실한 상황에 대처하는 유일한 해결책인 것이다. 실천의 상황에서 현장 지도자들의 역할이 얼마나 중요한 지를 다음의 한 사례(예컨대, 아시아나 항공기 추락사건)를 통해 생각해 보자.

이번 사건의 교훈은 조종사의 기술이나 조종팀의 지휘 그리고 컴퓨터화된 첨단 기기들의 성능보다도 조종사가 상황에 대처하는 판단능력이 항공기 안전에 훨씬 중요한 것임을 보여주었다. 조종사의 행위는 매순간마다 그가 내리는 판단에 의해 좌우되며, 또 그의 판단은 그가 처한 상황 때문에 겪는 온갖 개인적·직업적 스트레스나 걱정거리 같은 것들에 직접·간접으로 영향을 받고 있다. 이 추락사고는 조종사가 직업적으로 받게 되는 압력이 적어도 간접적 요인인 것은 분명해 보인다. 제대로 기기도 갖추지 않은 비행장에 두 번이나 착륙을 시도하다 실패했고 사고가 일어날 징후가 있는데도 불구하고 그는 세 번째 착륙을 시도했다. 만일 그가 아무런 압력을 받고 있지 않았더라면 왜 그렇게 위험스런 착륙을 시도

했겠는가? 아마 첫 번째 착륙 시도에서 실패한 뒤 기상 등을 고려하여 다른 방향으로 회항했어야 했을것이다.

악천후에도 목적지에 착륙해야 한다는 압력은 무엇인가? 많은 사람들은 이를 항공사가 요구하는 「경제운항」의 압력이라고 생각한다. 조종사는 이경우에 「이윤을 위한 비행」과 「안전을 위한 비행」의 갈등적인 사태에 처하게 된다. 안전을 위해 조종사는 무리한 비행을 하지 말았어야 했다. 조종사의 판단과 상반되는 것을 항공사가 강하게 요구하더라도 최후의 상황판단과 행동의 수행은 실천의 사태에서 사려깊게 행동할 것을 요구받고 있는 조종사의 몫인 것이다.

청소년문제에 대처하는 현장지도자들에게도 그 실천자로서의 역할은 불확실한 상황에 대처하는 조종사의 역할과 마찬가지로 사려깊은 판단과 행동이 요구되는 것이다. 청소년 지도의 문제는 어떤 정형화된 정답이 있는 문제가 아닌것이다. 이론가나 학자들이 실천의 현장지도자들에게 그 상황에 대한 유일한 해결방안을 제공해 줄 수도 없을 뿐만 아니라 현장 지도자들 또한 그것을 기다릴 여유가 없는 시급한 실천의 문제인 것이다. 실천의 최전선에 있는 청소년지도자를 제외하고서 실천 가능성을 판단할 수 있는 사람은 없다고 해도 지나친 과장은 아닐것이다.

이런 과정에서 청소년 지도자들은 수련활동의 의미와 그 적용에 관한 기본 틀(안경)을 가져야 할 것이다. 그리고 청소년 지도자들은 이 틀을 바탕으로 보다 많은 창의성과 융통성을 발휘해야 한다. 실천의 장면에서 수련활동을 하는데에 모든 상황에 적용할 수 있는 유일한 방법이 없기 때문에 수련활동을 자신이 처해 있는 상황에 적절하게 변형하고 수정하는 것은 당연히 현장지도자들의 일이 되어야만 한다. 청소년들의 문제를 다루는 일은 하나의 정답을 발견해 내는 과학적인 활동이라기 보다는 그들에게 의미있는 삶을 안내해 주거나 만들 수 있도록 도와주는 예술과도 같은 일이기 때문이다.

수련활동의 방법론

흔히 수련활동을 지도하는데에는 실습, 답사, 견학이나 봉사활동 등과 같은 구체적인 경험적 방법으로부터 강연이나 강좌 또는 토론과 같은 추상적이고 전달적인 방법까지 다양한 지도기법이 사용된다.

강연식 공개토론
시청각
게시 및 전시
토론
분임토의
역할연기
현지답사
워크샷
구안법

위 10개 지도기법에 대해 각각의 특징과 준비 그리고 진행절차를 살펴보자.

1) 강의(Lecture)

특 징 :

강의는 짧은 시간내에 많은 내용을 많은 사람에게 동시에 전달 할 수 있는 장점은 있지만, 참여자들이 수동적으로 강의에 참여하는 약점이 있다. 강사는 참여자들이 강의에 적극적으로 참여하도록 하기 위해서 간결한 언어 표현을 사용하고, 말의 속도와 고저를 적절히 구사하여 참여자들이 주의를 환기시키고, 관심과 흥미를 갖도록 유도해야 한다. 또한 강사는 강의 내용을 체계적이고 논리적으로 정리해서 참여자들에게 전달해야 한다.

사전준비 :

- 지도자는 주제를 선정하고 주제에 알맞는 강사를 선정한다.
- 강사에게 집단의 욕구와 흥미, 시간제한 등에 대해 설명한다.

진행절차 :

- 강사는 주제를 소개하면서 참여자들의 관심을 모은다.
- 준비된 내용의 진행순서에 따라 정해진 시간동안 주제에 대해 이야기 한다.
- 강의가 끝난 후 질의 응답 시간을 갖는다.
- 강사는 중요점을 강조하고 최종적인 결론을 내리면서 강의를 마무리 짓는다.

2) 강연식 공개토론(Seminare)

특 징 :

주제나 의제에 대해 여러가지 견해를 가진 몇몇의 연사들이 자기의 의견이나 준비해온 내용을 발표한다. 청중은 발표자들의 발표를 듣고 난 다음 질문을 하고, 발표자는 그것에 해당하는 식으로 진행시키며 토의에 청중이 적극적으로 참여하도록 유도한다. 발표자중에서 좌장을 선정하며, 좌장은 주제를 제시하고 강사를 소개하고, 논의를 명확히 해주며, 청중들의 질문을 받고 토론을 주재한다.

사전준비 :

- 특정한 주제에 대한 의견을 발표할 4~5명의 발표자를 선정한다.

발표자 중에서 사회자를 선출한다.

진행절차 :

- 좌장은 참가자들에게 강연의 진행절차를 설명한다.
- 좌장은 논의 주제를 설명하고 발표자를 소개한다.
- 발표자들은 준비된 내용을 발표하고 좌장은 발표자들의 내용이 적절히 연결 되도록 사이사이 발언을 한다.
- 발표가 끝나면 좌장은 청중들로부터 질문을 받는다. 질의와 응답 이후에 논의가 이루어지도록 한다.
- 좌장이 논의된 주제의 핵심과 결론을 요약한다.

3) 시청각(Audio-Visual)

특 징 :

시청각 교육은 눈이나 귀를 통해 전달되는 시청각자료(VTR, 슬라이드, 차트, 모형 등)를 효과적으로 사용하여 참여자들의 흥미와 관심을 이끌어 낼 수있다. 참여자들은 언어라는 추상적 전달매체 이외에 구체적 경험에 의해 제공되는 정보를 접함으로써 내용을 더 쉽게 이해하게 된다. 자료는 정보전달에 필요하다고 판단될 때 사용해야 한다. 단순히 참여자의 흥미를 유발한다고 관련없는 자료를 사용하는것은 오히려 활동내용을 이해하는데 혼란을 일으킬 수 있다.

사전준비 :

- 필요한 정보를 선정한다.
- 참고자료를 검토하여 적절한 자료를 선택한다.

* 자료의 종류

— 청각 : 녹음테이프, 음반 등

— 시각 : 흑판, 차트, 도표, 실물 및 모형, 환등기 등

—시청각 : TV, VTR, 슬라이드

- 발표자를 미리 선정한다
- 장비를 설치하고 자료를 미리 검토한다.

진행절차 :

- 지도자는 주제와 발표자를 소개한다.
- 발표자는 시청각 자료를 소개하고, 주의해서 볼 점을 지적한다.
- 발표가 끝나면 질의 응답 시간을 갖는다.
- 지도자는 논의 주제를 요약하고 모임을 마무리 짓는다.

4) 제시 및 전시(Demonstration)

특 징 :

제시 및 전시는 참여자들의 학습욕구를 유발시키는 방법으로, 잘 마련된 제시나 전시는 정보를 전달하고, 내용을 설명하고 요약하는 데 도움을 줄 수 있다. 전시 장소는 참여자들이 쉽게 접할 수 있는 곳으로 선정하고, 전시내용은 참여자들의 관심을 끌 수 있고 이후 활동과 관련되는 것으로 한다.

사전준비 :

- 전시의 목적과 내용을 결정한다.
- 전시할 자료를 구한다. 자료는 시각적으로 잘 전달될 수 있는 실물이나 모형·그림 등으로 한다.

진행절차 :

- 전시의 목적에 따라 자료를 전시(혹은 제시)한다.
- 참여자들에게 전시의 목적과 전시물을 볼 때 유의해야 할 점 등을 알린 후 전시물을 관람하도록 한다.
- 관람후에는 참여자들이 경험에 대해 이야기하고, 전시나 제시에 대해 평가하도록 한다.

5) 토론(Debate)

특 징 :

토론은 문제를 해결하기 위해 집단이 해결방법을 체계적으로 모색해 가는 것이다. 참여자들이 자신의 의견을 자유롭게 발표하고 타인의 의견을 주의깊게 들으면서 협동적으로 문제를 해결해 가도록 한다. 토론에서는 참여자가 모두 참여

하여 여러가지 생각과 정보에 대해 적극적으로 사고하고 새로운 방법을 개발하는 태도를 익히게 할 수 있지만, 참여자들이 주제에 대한 사전 경험과 지식이 있어야하고, 너무 인원이 많으면 원활하게 토론이 진행될 수 없고, 주제에서 자주 이탈되는 단점이 있다.

사전준비 :

- 사전에 주제를 참여자들에게 알려주고, 자료를 제공한다.
- 사전에 주제 발표할 사람을 선정한다.
- 사전에 의장을 선출한다.

진행절차 :

- 의장은 참여자들의 관심을 환기시키고 토의 목적과 진행방법 등에 관해 간단히 설명하면서 모임을 시작한다.
- 의제를 발표하게 한다.
- 주제에 관하여 참여자 전원이 토의에 참가하도록 유도한다.
- 한사람이 너무 오래 이야기하거나, 반대로 이야기하지 않는 방관자 소의자가 없도록 참여자들을 통제한다
- 토의가 의제에서 이탈되지 않도록 한다.
- 의견이나 제안을 정리하면서 결론으로 유도한다.
- 문제의 처리방법, 토의 결론의 실천방법들이 제시되었다면 이후의 실천으로 이행 될 수 있도록 실천의욕을 고취시킨다.
- 의장은 토론의 내용을 요약하고 중요점을 강조하면서 모임을 종결한다.

6) 분임토의(Group Discussion)

특 징 :

소규모의 공개토론으로 모든 구성원이 토론에 참여하도록 하는데 효과적인 방법이다. 한 집단은 3 - 8명의 소집단을 편성하여 각 집단별로 과제를 맡겨 토론하게 하고 그 결과를 전체집단에 발표하게 하는 방법이다. 분임토의는 시간이 제한되어 있기 때문에 주제를 완전히 살펴볼 수는 없지만 짧은시간 동안 모든 참여자들이 토론에 참가하여 많은 의견을 낼 수 있는 장점이 있다. 하지만 분임토의는 장난으로 흐르기 쉬우며 토의 내용이 주제에서 벗어나기 쉽고 넉넉한 토의장소가 필요하다는 단점이 있다.

사전준비 :

- 다른 모임의 일부분으로 사용될 수 있으며, 지도자는 논의될 주제를 명확히 하고 질문을 준비한다.

진행절차 :

- 토의 목적과 분임토의에 대해 참가자들에게 설명하여, 분임토의가 시작되면 분임토의 집단으로 모이도록 한다.
- 각각 분임집단은 각 집단의 사회자와 서기를 선출하도록 한다.
- 토론의 주제를 소개하고 참여자들이 토론에 적극적으로 참여하도록 한다.
- 각 분임의 서기는 토론의 내용을 기록한다.
- 분임의 수가 적으면 모든 분임이 전체 앞에서 토의 내용을 간략히 보고하도록 하고, 그 수가 많으면 원하는 분임만 발표하도록 한다.
- 지도자는 전체 내용을 요약하면서 모임을 마무리 짓는다.

7) 역할극(Role Play)

특 징 :

역할연기 및 극화는 집단구성원들 자신이 설정된 구체적 상황이나 희곡대본에 따라 정해진 역할을 실연해 보는 것이다. 연기자는 자신이 맡은 배역이나 역할에 따라 행동하고 반응함으로써 그 배역이나 역할의 의무나 느낌을 알 수 있게 된다. 연기에 참여하는 사람들은 다른사람의 역할을 수행하기 때문에 보다 자유롭게 감정과 태도를 표현할 수 있게 되며 개방적이 되고 참여를 즐기게 된다. 극화는 기존의 희곡대본을 사용하거나, 참여자들이 짠 촌극에 따라 배역을 맡고 연기를 하지만, 역할 연기는 특정 상황이 기술되면 그 상황에 맞게 연기자들이 연기를 해낸다

사전준비 :

- 문제에 관련된 구체적 상황을 설정하거나, 희곡 대본을 선정한다.
- (극화일경우) 연기 배역을 선정하고 대본을 나눠주어, 대본에 따라 연습을 하도록 한다.

진행절차 :

- 지도자는 상황과 인물에 대해 간단히 묘사한다.
- (역할연기일 경우)지도자는 설정된 상황에 대해 자세히 소개하고 연기자를 선출한 다음 역할과 대사를 스스로 구성해 보도록 한다.
- 극을 상연한다

- 참여자들은 극을 본 다음 느낀점들을 이야기 하고, 주제에 대해 토론하는 시간을 갖는다
- 지도자는 토론의 내용을 정리하고 연기자들에게 감사를 표한다

8) 관찰·현지답사(Field Trip)

특 징 :

관찰과 현지답사는 목표는 서로 다르지만 활동진행 절차는 유사하다 이러한 활동은 참여자들의 적극적인 참여를 요구하므로 참여자들의 참여의욕을 높여주어야 성공적으로 활동을 이끌 수 있다. 관찰과 현지답사 전에 목표에 대한 논의가 이루어져야 하고 방문후에는 경험을 정리하고 논의하는 시간을 마련해야 한다.

사전준비 :

- 시간과 장소를 정한다
- 관찰대상 기관으로부터 방문 허가를 받는다
- 관찰대상 기관에서 요구하는 절차를 숙지한다
- 관찰해야 할 점과 배경지식에 관해 알아둔다

진행절차 :

- 방문 목표에 대해 논의하고, 지도자는 관찰대상 기관에서 요구하는 절차나 주의점 등을 참여자들에게 알린다
- 관찰이나 현지답사를 실시한다
- 방문경험을 논의하고 방문을 마친다

9) 워크샵(Workshop)

특 징 :

워크샵은 프로그램이나 특정주제(예 : 신문만들기)의 과정을 설명하기에 유용한 방법으로, 참여자들이 직접 활동을 해보도록 하기 때문에 참여자들은 과정을 보다 쉽게 이해하게 된다. 참여자들은 하위집단별로 모여 전과정의 일부분을 맡아 수행한다. 활동이 끝나면 하위집단별로 각 과정을 설명하도록 하여 서로의 경험을 공유하도록 한다. 워크샵은 집단이 작으므로 상호작용이 활발히 일어나고, 자유로운 형태의 활동이므로 참여자들의 긴장이나 불안을 감소시킬 수 있다.

사전준비 :

- 참여자들이 참여할 다양한 주제 영역을 선택한다. 참여자들이 여러과정에

참여하도록 할 경우에는 시간제한을 둔다.

- 교재와 준비물을 분배한다.
- 완성된 작품을 예시로 보여준다.

진행절차 :

- 참여자들이 원하는 워크샵 내용이나 과정을 선택하도록 한다.
- 선택한 워크샵에 참여하도록 하고 시간이 허락되면 여러 워크샵에 참여해 보도록 한다. 여러 워크샵에 참여하도록 할 경우에는 시간제한을 두고 신호에 따라 다음 워크샵으로 옮겨가도록 한다.
- 워크샵이 끝나면 전체가 모여서 경험을 서로 이야기해 보도록 한다.

10) 구안법(Project Method)

특 징 :

참여자들이 자발적으로 과제를 선택, 계획, 추진하여 문제를 해결하는 방법으로 참여자들은 이러한 경험을 통해 스스로 과제 내용을 익히게 된다. 일종의 실습이라고 볼 수 있지만 일반적인 실습과 다른점은 실습기간 동안 할 일을 참여자들이 자치적으로 선택하고 해결해 나간다는 점이다. 따라서 구안법에서 수행되는 과제는 참여자들이 관심을 갖고 능동적으로 처리할 수 있는 것이어야 한다.

사전준비 :

- 과제를 선택한다. 과제의 선택은 지도자가 임의로 선택하거나 참여자들이 자유롭게 선택하도록 하거나, 지도자가 몇 가지 과제 목록을 제시하고 참여자들이 그중에서 선택하도록 하는 방법이 있다.

진행절차 :

- 과제 수행 계획을 세운다. 계획을 세울때는 다음 사항을 고려한다
 - 과제의 개요, 세부일정
 - 과제에 필요한 내용, 설비
 - 과제 수행 순서
 - 과제 진척도 기록 방법
 - 평가방법과 평가시기
- 과제를 수행한다.
- 과제를 평가한다.

위에서 제시한 10개의 수련활동 방법은 지극히 일반적인 것이다. 수련활동 지도자는 이 방법들을 상황에 적절하게 변형시킬 수 있어야 한다. 앞서 지적한 것처럼 청소년 문제는 원인→결과의 환원주의적 시각으로는 해결할 수 없는 복잡한 인간행위의 문제이기 때문에 어떤 단일한 정형을 기대해서는 안된다. 인간(청소년)은 목적과 감정을 가지고 있으며 계획을 구상하고 문화를 만들며, 가치를 가지며, 인간의 행위는 여러가지 계획, 가치, 목적들에 의해 상호 영향을 주고 받는다. 한마디로 인간은 자신에게 의미로운 세계 속에서 살고 있으며 그 행동이 의미를 가지기 때문에 인간 이외의 대상들과 구분이 된다. 인간에 대한 이러한 특징은 인간을 부분의 합으로서가 아니라 분리될 수 없는 통합적인 전체로 이해 하여야 함을 의미한다.

실천지향의 청소년 문제는 사실(facts)을 발견해 내는 기술적이고 과학적인 사고가 지배하는 삶이 아니라 의미(meaning)를 만들어 내는 예술적 행위의 삶이라는 표현이 보다 적절하다. 의미는 상황지향이며 상황은 주체와 객체간의 상호작용에 의해 만들어진다. 바로 청소년 문제는 어른과 아이들의 상호작용을 통해 만들어지는 한편의 드라마를 보는 것처럼 이해해야 한다. 수련활동속의 청소년 지도자와 청소년들의 관계역시 마찬가지인 것이다.

□ 활동프로그램의 구성

	과 정	단 위 활 동	활 동 내 용
청 소 년 정 신 건 강 활 동	인식과정	표현활동 자기 주장 활동	청소년들이 부담없이 자유롭게 개방적이 되어, 자신을 표현할 수 있고, 자신을 주장할 수 있는 상황을 만들어 내는 활동들이다.
	이해과정	꿈갖기 활동 의미 붙이기 활동	자신의 생활과 삶 속에서 꿈과 의미 그리고 목적의식을 발견하게 하는 활동들이다. 꿈을 잃지 않고 사는 인생은 늘 젊고 건설적이다.
	탐색과정	경험활동 주도성 갖기 활동 휴식 활동	삶과 자연과 예술에 대한 감수성을 계발하고, 일상에서 보람과 기쁨을 누릴 수 있는 행복의 능력을 기르고 자신의 축복을 헤아릴 줄 아는 습성을 기르며, 자신의 사고, 감정, 삶에 있어서 주도적으로 되며, 휴식이 필요할 때 휴식을 하는 능력 기르기

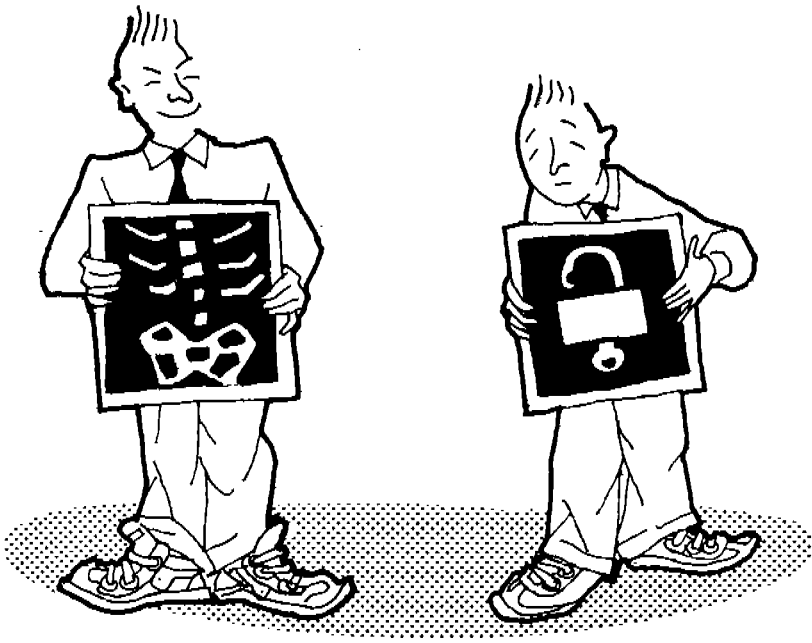
	과 정	단 위 활 동	활 동 내 용
청소년정신건강 활동	실행과정	자기 자신 되기 활동 심리극 활동 합리적 사고찾기 활동	자신을 알게 하고, 자신을 있는 그대로 받아들이며, 비교에 의해서 생각하지 않는 태도를 기르며, 자신이 처한 환경의 현실을 알기 위해 심리극을 실시하며, 자신의 비합리적인 사고를 수정하는 활동들로 구성되어 있다.

I . 청소년 정신건강 인식 프로그램

표현 활동

자기 주장 활동

표 현 활 동



인간이 자기 자신의 감정과 생각을 표현하게 되면 많은
심리적인 장애나 증상이 사라지고, 상쾌한 감정을 느낀다.

1) 표현활동 이론

옛날 어떤 이발사가 임금님 귀는 당나귀 귀라는 말을 못해서 병이 생겼다는 이야기가 있다. 이는 마음 속에 부정적인 것을 쌓아 두면 그것이 병이 되고, 장애가 된다는 것을 나타낸다.

많은 정신적인 문제들은, 어떤 일이 알려지면 사회적인 별을 받고, 알려지지 않으면 사회적인 별을 받지않으므로 문제를 안에 넣어 두고 고민하다가 생긴다. 허심탄회하게 다 털어 놓고 이야기를 할 수 있을 때 대부분의 문제들, 증상들은 사라진다. 정신의학에서 가장 중요한 것은 직면하는 것이며, 가장 해로운 것은 회피하는 것이라고 한다.

우리는 죽음, 두려움, 증오, 갈등, 분노, 공격성, 죄의식, 수치심 등 우리가 바람직하지 못하다고 분류한 감정들을 직면하기를 두려워 한다. 따라서 이러한 감정들은 억눌려져서, 우리의 무의식 속으로 돌아가게 되어 여러가지 증상군들(히스테리)을 일으킨다. 또한 이러한 부정적이라고 생각되는 감정들이 억눌려지고 무의식화 될 때, 사랑, 기쁨, 자발성, 창조성, 우호감 등과 같은 긍정적인 감정들도 함께 억눌려진다.

자신의 마음을 이해할 수 있을 때 많은 증상들은 사라진다. 다른 사람에게 자신의 모습(진정한 자아)을 숨기려 할 때, 그것은 자기 자신에게도 숨겨지고, 그렇게함으로써 자신으로부터의 소외가 생겨난다. 자신을 솔직하게 표현할 수 없게 되면, 감정 자체가 애매 모호해지고, 특히 부정적인 감정은 억제되고, 회피되고, 무의식화된다. 이러한 자기 소외에 의해서 자신도 자신의 실체를 모르게 되고, 현실도 직면하기 힘들어 지게 된다.

다른 사람에게 자신을 개방(노출)하지 못할 때 사람들은 자신에게도 솔직해지지 못한다. 따라서 마음 속에 자신의 실체를 드러내는 데에 대한 저항이 생겨난다. 그러면 마음에 쌓인 많은 것들(죄책감, 의미의 상실, 화, 적개심, 두려움, 수치감, 욕구들 등)이 무의식화 되고, 이러한 무의식은 여러가지 증상군들(히스테리아 : 화병, 두통, 소화불량, 신경증 등)이 되어 나타난다. 이러한 저항을 극복하여 타인에게나 자신에게 솔직해져서, 자신의 진정한 자아를 드러낼 수 있을 때, 여러 증상군들은 사라지고, 후련하고 당당한 마음을 가질 수 있게 된다.

정신건강활동의 목적 중 하나는 표현을 통해 이러한 무의식을 의식화하는 일이다. 자기 개방을 통해 남에게 정직하고, 솔직해 지는 것이 자신에게도 정직하

고 솔직해지는 길이다. 그러면 무의식에서의 접근이 보다 용이해지고, 무의식의 의식화가 한층 쉬워진다. 그렇게 될 때, 억압되고 숨겨진 무의식에 의해서 생기는 여러 증상들(답답증, 화병, 히스테리, 노이로제, 약물사용, 자살, 사고사 등)이 치유될 수 있다.

진실성이 모든 상담, 인간관계, 정신건강의 기본이다. 진실성이란 자신과의, 혹은 다른 사람과의 관계에서 자기 자신이 되는 것이며, 멋있게 보이려는 것, 가식, 방어기제로부터의 해방을 의미한다. 따라서 청소년 정신건강을 위한 활동이나 프로그램은 청소년이 부담없이 자유롭게 자기 자신이 되고, 개방적이 되고, 자신을 표현할 수 있는 상황을 만들어 내는 그러한 프로그램이나 활동이라고 말할 수 있다. 인간이 순화된 표현으로라도 자신을 개방하고 드러내 보일 수 있을 때, 특히 부정적인 모습이라고 자신이 생각하거나 상상했던 일들, 생각들을 개방하고 드러내 보일 수 있을 때, 그는 자신을 수용하게 되고, 자신에 대해서 자부심을 갖게 되며, 자신으로부터 소외되지 않게 되며, 정신적인 안정과 자기에 대한 객관적인 시각을 갖게 된다.

많은 연구들이 분노, 공격성, 증오와 같은 감정들이 적절하고 건설적으로 표현되었을 때, 애정과 사랑과 같은 긍정적인 감정들도 나타난다는 것을 보여 주고 있다. 부정적인 감정들이라고 무조건 억눌러 진다면 긍정적인 감정들도 억눌려 진다는 것이다. 따라서 부정적인 감정들도 사회에서 용인될 수 있는 순화된 방식으로, 가능하다면 건설적인 방식으로 표현되어야 한다.

한 예로, 미국에서 문제 청소년, 범죄 청소년들을 모아 그들의 공격성, 분노, 증오를 표현하는 한 방식으로 권투를 가르쳤을 때, 그들의 일탈행동, 범죄행동이 거의 사라졌다고 한다. 청소년들이 합리적이고 이성적인 방식으로 자신을 표현할 수 있을—자기 자신이 되고, 자기의 감정, 수치감, 모독감, 좋아하는 감정들을 표현할 수 있는 태도와 방법을 배울 수 있을—때 심신이 모두 건강한 청소년이 될 수 있을 것이다.

정신건강활동의 가장 기초적이고 핵심적인 부분은 어떻게 보면 자신에게—자신의 감정, 생각 등에—정직해 지고, 당당해 지게 만드는 과정인지도 모른다. 그것은 청소년들이 죄책감, 수치감, 도덕과 윤리, 편견 등의 이유로 억압하고 숨겨왔던 분노, 적개심, 죄의식, 수치심, 허무감, 상처 등 평상시에는 잘 표현하기 힘든 부정적인 감정들을 표현하고 토로할 수 있게 하여, 카타르시스(정화된 마음을 갖게 하는 것)를 느끼게 만들고, 홀가분하고 객관적인 마음과 솔직하고 정직

한 마음이 되게 만드는 과정이다. 숨기고, 억눌러 오고, 남과 자신에게 감추어 왔던 여러가지 생각들, 감정들에 의해서 자기 소외가 생겨나고, 이 자기 소외가 심리적인 병의 시발이 된다고 시그니 주라드는 말한다.

마음 속에 억압되어 있고 무의식화 되어 있는 것들을 노출시키고, 표현하는 일이 정신건강활동의 많은 부분을 차지하는데, 그것은 당사자의 저항을 극복해야만 가능한 일이다. 그리고 이 저항을 극복하여 자유롭고 개방적으로 될 수 있는 분위기를 창조하는 것은 전문 상담자가 밀실(상담실)에서 피상담자와 둘만 있을 때에도 아주 어려운 일로서, 그것이 상담자의 능력을 알 수 있게 하는 시험대라고 한다.

많은 임상 경험에서도 보여지듯이, 인간이 자기 자신의 감정과 생각을 알게 되면 많은 심리적인 장애나 증상이 사라지고, 상쾌한 감정을 느낀다고 한다. 그러나 이것은 아주 어려운 일이므로 자기 자신에게 솔직해 지기 위해서는 많은 노력이 필요하다. 앞에서도 언급하였듯이, 자신에게 솔직해지려고 할 때, 마음 속에서는 많은 저항이 생겨나서 그러한 작업을 어렵게 만들기 때문이다. 청소년들의 저항을 극복하여 자연스럽게 이런 억압된, 회피된 것들을 표현할 수 있게 해 주는 것이 중요하다. 이러한 자기 표현의 작업을 쉽게 해주고, 자기 자신이 되는 경험을 하게 만드는 것이 정신건강 활동의 중요한 부분을 이룬다.

자기 자신과 세상을 받아들이고, 느끼고, 경험하고, 지각하고, 표현하는 것은 우리의 정신적인 신진대사를 이루는 것으로 이러한 과정을 거쳐서 우리의 정신은 성숙하게 되는 것이다. 성장과 변화의 파라독스는 자신과 다른 사람을 있는 그대로 받아 들일 때 생겨난다는 것이다. 즉 진정한 변화와 성장은 자기 자신이 될 때, 자신이 아닌 어떤 것이 되려고 시도하는 것을 멈출 때 일어난다.

상담과 심리치료의 수 많은 사례들은 신뢰와 믿음의 관계와 자신의 마음을 개방하는 것이 심리치료의 시초이고, 그 자체가 심리치료라고 말한다. 그 다음 단계가 자신에 대해서 책임감을 가지게 되고, 나아가서는 새로운 의욕과 감정을 갖게 하는 어떤 일(취미, 직장, 의미있는 일, 운동)을 갖는 것이라는 것을 시사해 주고 있다. 자기 속을 정직하게 털어 놓음으로써 우선 시원함을 느끼고, 자신의 처지에 대한 객관적인 시각을 갖게 되고, 의미 있는 일과 활동을 통하여 삶에 대한 의욕과 동기를 갖게 된다.

청소년들이 안심하고 마음의 문을 열 수 있게 하는 장을 만드는 것이 중요하다. 그러나 이것이 집단적인 정신건강활동을 어렵게 만드는 요소 중 하나이다.

진행자는 청소년들이 안심하고 자신을 드러낼 수 있는 관계, 환경, 상황을 만들어 주어야 한다.

청소년들의 정신건강을 위해서는 청소년들이 있는 그대로의 자기를 받아들이고, 있는 그대로 살아가는 것이 중요하다. 숨기는 것은 그것을 부정적인 것으로 생각하는 것이다. 어떤 사실을 숨기려고 할 때 그것은 결점으로 변해 버린다. 받아 들이면 결점도 장점도 아닌 사실 그 자체일 뿐이다. 받아 들이고 현실 그 자체로 인정할 때 열등감은 없어지고 그만큼 인생은 더 의미가 있게 된다. 자신에 대한 열등감과 그러한 자신의 모습이 창피해서 숨기려고 하면, 숨기고 있는 것이 드러날까봐 항상 노심초사하게 되고, 남을 의식하게 된다. 그렇게 되면 있는 그대로 자유롭게 생활하지 못하게 되는 것이다(전현수, 1994).

어떤 사람은 자신의 수기에서 통상 엄청난 불행으로 여겨지는 것들이 자신에게는 희석되어 종국에 가선 평상적인 것으로 여겨지게 되는데 그 이유가 바로 아픈 것을 부끄러워 하지 않는 자신의 자세에서 비롯되는 것이라고 하였다. 그는 가슴에 난 상처에는 바람을 쐬어야 치유가 된다고 말했다.

서산 대사는 “대장부의 마음은 하늘에 있는 해와 같아서 모든 사람으로 하여금 자기를 보게 한다(大丈夫心事當如青天白日使人得而見之).”라고 하여 숨기지 않는 뚝뚝한 마음자세를 강조했다(전현수, 1994).

청소년들의 정신건강을 위해서는 청소년들이 자기자신을, 자기 감정, 자기 개성을 표현할 수 있는 태도와 기술을 길러 주어야 한다.

2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 이론 부분 강의	진행자는 표현활동의 이론 부분을 구성원에게 전달
2. 자기 소개	자신을 남에게 소개함으로써 자신감을 형성
3. 거울 놀이	가벼운 마음으로 상대방을 따라하는 게임
4. 자화상 알아 맞추기	익명으로 자신을 표현한 글을 섞어 나누어 갖고서 자신이 가진 글 속의 인물을 찾는 활동
5. 첫인상 게임	돌아가면서 다른 구성원의 첫인상을 말하는 게임
6. 친밀감 형성	두명이서 좁아져 가는 신문지에서 자신에 관하여 이야기 하는 게임

활 동 이 름	실 행 과 정
7. 면담 게임	면담 내용 유인물을 보고서, 그 유인물 안에 있는 질문을 가지고 면담한 후, 상대방을 전체에 소개
8. 5분 토론	미리 주어진 토론 주제들 중에 하나를 선택하여 파 트너를 바꾸어 가면서 토론하는 게임
9. 그림을 통한 게임	자기 노출을 요구하는 5가지 집중적인 질문에 그림 을 완성하여, 집단에 그것을 설명하는 게임
10. 익명적인 자기표출	익명으로 자신을 표출한 다른 사람의 글을 토대로 자기가 그 글 속의 사람인양 발표하는 게임
11. 진실게임	볼펜을 가진 사람만이 발언권이 있어, 질문을 하고 진실을 들어 보는 게임
12. 개인적인 특성	자신의 특성이나 성격 가운데 다른 사람의 평가를 받았으면 하는 것을 발표하고, 여러사람의 의견과 평가 받기
13. 부정적 표출	감추고 싶었던 이야기를 솔직하게 표출하는 게임
14. 장단점 이야기하기	자신의 장점과 단점을 이야기하는 게임
15. 다른 성원への 느낌	다른 성원에게 느낀 점을 기록하여 발표하는 게임
16. 감정과 표현의 수용	빈의자 기법을 이용하여 부모의 감정과 입장을 이 해 하는 게임
17. 느낌의 피드백	가치관이 다르다는 것과 화가 나는 것과의 관계를 알아보는 게임
18. 자기 표출(1)	자신이 가지고 싶은 별명과 부모가 붙여줄 것으로 예상되는 별명의 차이를 알아보는 게임
19. 자기 표출(2)	지금 순간 떠오르는 생각이 무엇인지 그것을 종이 에 그리고, 그 그림을 설명하는 게임
20. 전체 모임에 대한	전체 모임에 대한 회상을 통해서 자신의 느낌을 말 하고, 특히 기억에 남는 활동들에 대해서 이야기 함

3) 유의사항

① 이 프로그램은 자기 자신을 표현하는 활동이다. 구성원들이 자발적으로 자 신을 많이 표현하도록 하는 분위기를 조성해 주는 것이 필요하고 자신의 표현활

동을 진지하게 수용한다는 느낌을 갖도록 표출행동에 대한 강화를 주는 것이 필요하다.

② 다른 구성원들과의 상호작용을 통해서 다른 구성원들의 의견을 존중하고 남이 나와는 다르다는 사실을 수용하고, 남을 이해할 수 있도록 한다

③ 활동 전에 집단 내에서 나온 이야기의 비밀 보장을 서로에게 약속한다.

4) 활동내용

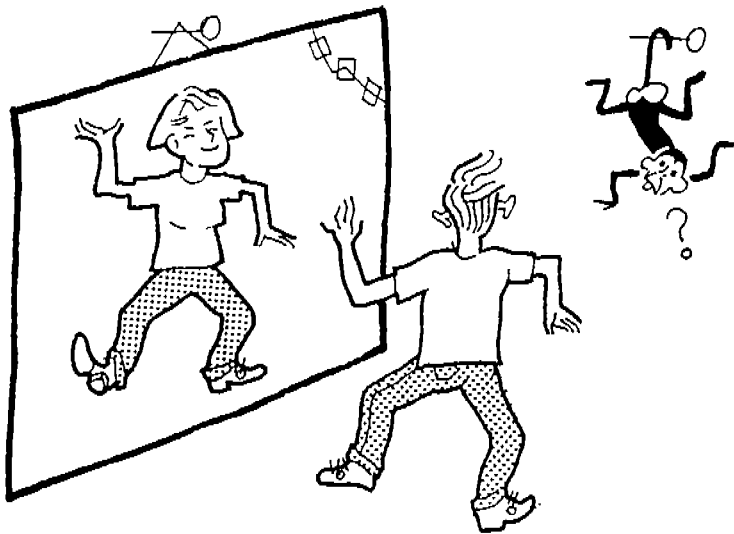
활동 1 이론 부분을 강의

활동 2 자기 소개

- ① 전체 구성원을 대상으로 하여 잘 알지 못하는 성원들 사이에 짝을 짓게 한다. 10분 동안 두 사람 사이에 대화를 나누게 하고 자기 소개와 상대방에 대한 정보를 가능한 많이 알아내도록 한다. 그 내용에는 이름, 별명, 가족관계, 취미, 장래희망, 관심거리 등이 될 수 있다.
- ② 10분이 지난 후 모두 모여 앉아 자신의 짝이 되었던 사람을 서로 소개해주는 식으로 소개를 한다. 소개가 끝난 후 각 구성원의 별칭을 자신이, 혹은 다른 사람의 조언을 받아서 짓도록 한다. 그 후 자신의 별칭을 모든 사람에게 소개하고, 그 별칭을 짓게된 이유 혹은 지금의 느낌을 말하게 한다.

*준비물 : 명찰

활동 3 거울 놀이(준비 놀이)



- ① 두명씩 조를 짠다.
- ② 서로 마주보고 선다.
- ③ 한 사람은 마음대로 행동하고, 다른 사람은 그 행동을 거울에 비친듯이 따라한다.
- ④ 역할을 바꾸어서 한다.
- ⑤ 거울 놀이를 할 때 느낀 점이라든가, 거울 역할이 어려운가 아니면 행동자 역할이 더 어려운가 등에 대한 자기의 의견과 그 이유를 발표한다.

활동 4 자화상 알아 맞추기

- ① 종이에다 자신의 자화상을 글로써 묘사한다. 걸 모습도 좋고, 자신의 내면적인 모습도 좋다.
- ② 종이를 모아서 무작위로 섞는다.
- ③ 종이를 한 사람씩 나누어 갖는다.
- ④ 자기가 가진 종이를 큰 소리로 읽는다. 읽은 사람이 주축이 되어서 구성원 전체와 함께 그 종이에 적힌 인물이 누구인지를 알아 맞춘다.
- ⑤ 참가자의 발표가 끝난 후 느낌들을 교환한다.

활동 5 첫인상 게임

- ① 집단을 조용히 말없이 앉아 있게 한다.
- ② 한 사람은 중앙에 가서 서고 다른 구성원들은 그 사람에게 다가가 첫인상을 말한다.
- ③ 참가자의 발표가 끝난 후 느낌들을 교환한다.

☞ 도움말

진행자는 다음과 같은 말로 활동을 시작한다. 여러분이 느끼는 것을 말하려고 시도한다면 여러분 모두는 흥미있는 시간을 가지게 될 것이라고 생각합니다. 잘 보이려고, 공손하게 보이려고 혹은 다른 사람의 감정을 상하게 하지 않으려고 자신이 느끼는 것을 속에만 품고 있지 마십시오.

내가 여러분이 스스로의 감정과 느낌에 접하면서 조용히 앉아 있는 것으로서

이 활동을 시작한 것은 첫인상 게임을 시작하기 위해서입니다. 이 게임을 하기 위해서, 여러분은 한 사람씩 중앙에 가서 서고, 다른 사람들은 한 사람씩 그 사람에게 다가가서 그의 첫인상들을 말할 것입니다. 나는 여러분이 어떤 사람에 대해서 그 사람의 말을 듣지 않고도—단지 느끼고, 보고, 만지고, 냄새의 감각을 통하여—얼마나 많이 알 수 있는가를 알게 되었으면 합니다. 그들이 어떻게 서 있는가를, 그들이 목과 턱이 어떻게 놓여 있는가를, 그들의 얼굴이 어떻게 느껴지며 그들의 근육이 어떻게 느껴지는가를 보십시오. 냄새를 맡아보고, 그들을 음미해 보십시오. 그들과 말만 하지 말고, 어떤 것이든지 해 보십시오. 그리고 그들을 검토하는 동안 여러분의 인상을 큰 소리로 우리에게 보고하십시오.

활동 6 친밀감형성

- ① 전체 구성원들이 일어서서 등글게 원을 만들게 한다.
- ② 서로 둘러 보고 남녀가 서로 짝을 찾으려 한다(혹은 짝을 지워 준다). 둘씩 한조가 되면 신문지를 각 조별로 나누어 주고, 신문지 위에 서서 서로에 관해 얘기하는 시간을 갖는다. 이때 신문지 넓이를 차츰차츰 접어서 거리를 좁혀 가며 계속 이야기한다.
- ③ 활동이 끝나면 각자 자신에 대한 소개와 신문지 접기 활동에서의 자기 파트너를 집단 앞에 소개하고, 그때의 느낌을 이야기해 보고, 이 집단에서의 자기의 기대, 지금 상태 등도 말해 보는 시간을 갖는다.

* 준비물 : 신문지

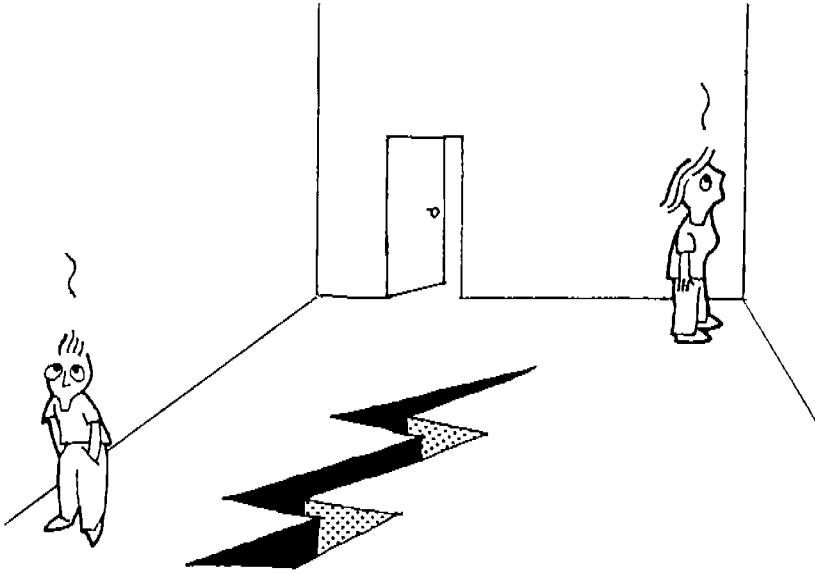
도움말

이 활동의 목표는 친밀감형성 활동을 통해 집단 분위기를 자연스럽게 활발하게 조성하는 것이다.

활동 7 면담게임

- ① 2명이 1조로 짝을 짓는다.
- ② 진행자는 면담내용이 적힌 유인물을 각 조에게 나누어 준다.
- ③ 유인물을 보고 서로 5개 정도 면담 내용을 선정하여 면담한다(면담 내용을 간단히 기록).

- ④ 면담이 끝난 후 전체 구성원에게 면담한 파트너를 소개한다.
- ⑤ 진행자는 구성원의 표출행동에 대해 즉시 강화해 준다.
- ⑥ 토의 및 소감발표
- ⑦ 요약



질문목록(면담 내용 유인물)

1. 당신이 하기 어려운 것은 무엇입니까?
2. 당신이 좋아하는 장난은 무엇입니까?
3. 당신은 우정을 어떻게 생각합니까?
4. 어떠한 일이 당신에게 중요합니까?
5. 당신은 언제 가장 편안하게 느끼십니까?
6. 지금 무슨일을 가장 하고 싶습니까?
7. 당신은 분노를 어떻게 처리하십니까?
8. 혼자있고 싶을 때 어디를 가십니까?
9. 당신이 좋아하는 대상이 무엇입니까?
10. 당신은 누구를 가장 믿습니까?
11. 당신은 언제 매우 불편하게 느끼십니까?

12. 당신은 어디서 가장 살고 싶습니까?
13. 당신은 앞으로 어떠한 직업을 선택하려고 합니까?
14. 당신이 가장 미워하는 사람이 당신에 대해서 무슨 말을 하겠습니까?
15. 당신의 가장 친한 친구가 당신에 대해 무슨 말을 하겠습니까? 등등

*준비물 : 면담내용이 적힌 유인물, 필기도구

☞ 도움말

이 활동의 목표는 자기수용을 증진시키고, 자기 개방을 촉진시키며, 자신에 대한 보다 깊은 성찰을 갖게 하며, 문제해결력을 기르는데 있다. 진행상의 유의점은 다음과 같다.

- ① 짝의 질문에 대해서 꾸밈없이 솔직하게 이야기할 수 있는 분위기를 조성한다.
- ② 장난섞인 분위기가 되지 않도록 유의한다.

활동 8 5분 토론

- ① 진행자는 아직 친숙하지 못한 청소년끼리 서로 파트너를 정하도록 한다.
- ② 지난 주의 자기 생활 중에서 가장 만족했던 점과 우울했던 점에 대하여 약 5분 동안 서로 대화를 나누게 한다. 5분이 지나면 새로운 파트너를 정하여 다른 주제로써 새로운 대화를 나누게 한다.
- ③ 이상의 활동이 끝나면 진행자는 청소년들에게 활동을 통하여 느낀 소감을 발표하고, 활동을 통하여 깨달은 점, 자신이 경험한 점등에 관하여 검토, 평가하도록 자연스럽게 유도한다. 만일 어떤 학생이 어떤 주제에 대해 아무 것도 말할 수가 없다면 그대로 통과해도 된다. 만일 주어진 주제를 바꾸고 싶다면 다른 것으로 바꾸어도 된다.

*5분 토론을 위한 주제

1. 당신이 관습에 얽매이지 않고 행하는 것이 있다면 그것은 어떤 것입니까?
2. 당신이 보냈거나 받았던 절교장에 대하여 이야기해 보십시오. (혹은 당

신이 다른 사람을 배척했던 일에 대해서 이야기해 보십시오.)

3. 당신의 인생에서 전환점이 있었다면 그것에 대해서 이야기해 보십시오.
4. 가장 절망적이었던 때는 언제입니까? 그 상황을 묘사해 보십시오.
5. 좋은 나쁜 간에 당신의 인생에 가장 큰 영향을 미친 사람은 누구입니까?
6. 아주 당황하고 난처했던 경험이 있습니까? 그 상황을 이야기 해 보십시오
7. 당신이 처음으로 사랑했던 사람은 누구입니까? 그 상황을 이야기 해 보십시오.
8. 당신의 부모보다 더 훌륭한 부모가 되기 위해서는 어떻게 하면 좋겠습니까?
9. 절대로 닮고 싶지 않은 것에는 어떤 것이 있습니까?
10. 당신의 감정을 매우 상하게 했을 뿐만 아니라 불쾌하고 무서웠던 선생님에 대해서 이야기해 보십시오.
11. 당신의 가장 부끄러운 기억에 대해서 이야기 해 보십시오.
12. 당신의 가장 큰 고민(혹은 그냥 고민 중 하나)에 대해서 이야기 해 보십시오.
13. 당신의 가장 자랑스러웠던 일에 대해서 이야기 해 보십시오.

☞ 도움말

이 활동의 목적은 위협을 감당하더라도 다른 사람 앞에서 자신을 솔직하게 개방하는 모험을 통하여 자신과 타인을 보다 깊이 이해하고 신뢰하는 것을 배우도록 돕는 것이다. 이 활동은 급진적인 관계 형성을 돕기 때문에 특히 새로운 집단에 활용하기 좋다. 위의 활동이 끝난 후에 시간이 남으면 진행자는 청소년들에게 다음과 같은 점에 대해서 진지하게 생각할 수 있는 시간을 주는 것이 필요하다.

- *주의를 기울여 경청했는가? 형식적으로 듣지 않았는가? 당신의 파트너도 당신의 말을 진실되게 경청해 주는 것처럼 느껴졌는가?
- *자신의 진실된 감정을 서로 나눌 수 있었는가? 숨기거나 혹은 표면적인 애기만으로 그치지 않았는가?
- *너무 많이 지껄인 것 같은가? 혹은 너무 적게 이야기한 것 같은가?
- *파트너를 정할때, 당신이 주로 선택하는 편인가? 아니면 선택당하는 편인

가? 만일 다음에도 기회가 주어진다면 역시 그렇게 하겠는가? 어느 편이 되는 것이 더 만족스러운가?

* 만일 시간이 더 있었으면 더 많은 이야기를 나누었을 것 같은가? 어떤 이야기를 더 하고 싶었는가?

* 나의 파트너도 나와 닮은 점이 있었는가? 아니면 아주 달랐는가? 나는 나 자신과 닮은 파트너를 원하는가? 아니면 다른 파트너를 원하는가? 또 나도 그의 경험을 나누고 싶은가?

활동 9 그림을 통한 게임

- ① 구성원들은 주어진 주제에 따라 자기 노출을 요구하는 5가지의 집중적인 질문을 그림으로 완성하도록 요구받는다.
- ② 구성원들은 그들의 답을 백지위에 그림으로 나타내도록 요구된다. 그런 후 구성원들은 그들의 그림에 대한 설명을 하게 한다.
- ③ 집단은 각 구성원들의 반응을 나누도록 격려된다.

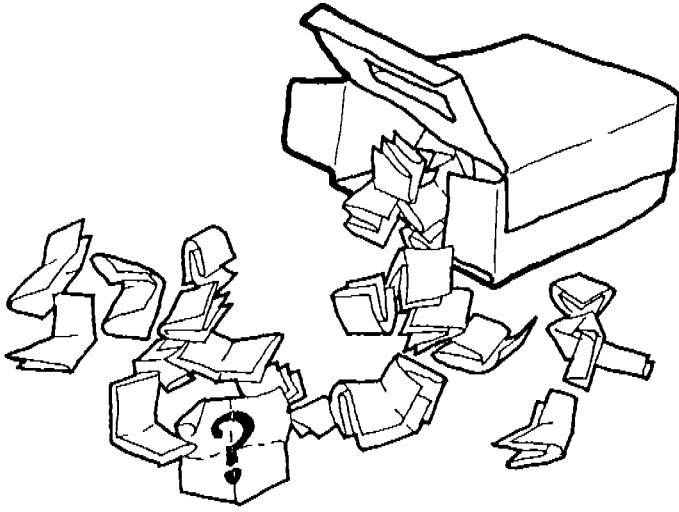
질문예 :

1. 내가 정말 기분이 좋았던 가장 최근의 일은?
2. 내가 정말 화가 났던 가장 최근의 일은?
3. 내가 가장 잘 해낼 수 있는 일은?
4. 자부심을 느꼈던 가장 최근의 일은?
5. 감정이 상했던 가장 최근의 일은?

* 준비물 : 크레파스, A4용지

활동 10 익명적인 자기표출

- ① 구성원들에게 똑같은 종이와 볼펜을 나누어 준다.
- ② 나누어 준 종이에다 각자에게 있어 가장 고민하고 있는 문제, 혹은 자기자신을 괴롭히는 문제를 적도록 한다. 필체나 기록된 것을 보고서는 누구의 문제인지 모르도록 위장하되 가급적 상세하게 적는다.
- ③ 종이를 가로, 세로로 한번씩 접어서 상자에다 집어 넣도록 한다.



- ④ 종이를 섞은 다음에, 이번에는 한 사람당 종이를 하나씩 꺼낸다. 혹 자신의 것을 가질 수도 있겠지만, 그것을 알릴 필요없이 남의 것처럼 여기면 된다는 것을 말해 준다.
- ⑤ 자기가 뽑은 종이에 기록된 고민이나 문제를 자신의 것으로 생각해서 일인칭으로 발표한다.
- ⑥ 한 사람이 읽고 나면 나머지 구성원들은 그 문제가 자신의 문제라고 생각할 때의 느낌, 그리고 그 모든 문제가 자기가 좋아하는 사람의 문제라고 생각할 때 가지는 느낌을 자유롭게 발표하도록 한다. 가능한 한 느낀 감정들과 당사자(낭독자)에 대한 느낌을 솔직하게 말하도록 한다.
- ⑦ 한 사람씩 경험한 것을 이야기하는 시간을 갖는다. 한 사람 한 사람에게 관심을 가지고 집중적으로 얘기한 후 다음 사람에게로 넘어가도록 한다. 이야기할 때에는 너와 내가 만난다는 기분을 느낄 수 있도록 한다.
- ⑧ 토의와 소감발표 및 요약

*준비물 : 똑같은 시험지와 볼펜

☞ 도움말

이 활동의 기대효과는 자기개방을 촉진하고, 자기 수용을 증가시키며, 자신에 대한 보다 깊은 성찰이 생기게 하며, 문제 해결력을 증진시키는 것이다.

이 활동의 주제는 좀더 친밀한 만남, 곧 인격과 인격의 참 만남이다. 인간은 관계를 맺으면서 살아간다. 모든 인간에게는 자신이 맺고 있는 관계들을 좋은 관계로 지켜 나가려는 욕구가 있다. 만약 이 욕구가 좌절된다면 우리는 심한 소외감에서 벗어날 수 없다. M. Buber는 “나와 너”라는 책에서 인간 관계를 인격 대 인격의 관계로 정하고 너를 인격적으로 대할 때는 “나-너”가 되지만, 너를 비인격적으로 대할 때는 “나-그것”이 된다고 했다. “나-너” 관계를 “만남”의 관계로, “나-그것”의 관계를 “스침”의 관계라 말할 수도 있다. 보통 사람들이 인격적인 만남의 관계를 원하면서도 스침으로 지나게 되는 것은 상대방이 나를 싫어하거나 배척하지 않을까 하는 두려움에서 자기 노출을 기피하기 때문이다. 그래서 이 활동에서는 자기 노출 훈련을 통해 나와 너의 만남을 경험해 보도록 한다.

활동 11 진실게임

진행 1 :

- ① 진행자가 볼펜(혹은 시계와 같은 소지품)을 꺼내서, 그 볼펜을 가진 사람만이 발언권이 있음을 알린다. 그리고 ‘진실’ 게임이므로 진실만을 말할 것을 선포한다. 그리고 그 중 한 사람에게 질문을 하고 그 볼펜을 그 사람에게 넘긴다.
- ② 질문을 받은 사람은 질문을 받고서 다시 구성원 중의 한 사람에게 질문을 하고 그 볼펜을 그 사람에게 넘긴다. 이런 과정을 볼펜이 구성원 전부에게 돌아갈 때까지 계속한다.
- ③ 계속 반복해서 하되 대답하기 어려운 질문을 받았을 경우, 다른 질문을 요구하며 볼펜을 다시 질문을 한 사람에게 넘길 수 있다.
- ④ 활동 후의 느낌과 생각에 대해서 서로 논의하고서 끝낸다.

질문 내용의 예들

생활의 가장 괴로운 측면은?	가장 두려운 일은?
가장 부끄러운 일은?	최근 가장 기뻐했던 일은?
최근 가장 슬펐던 일은?	최근 가장 창피했던 일은?

최근 가장 자랑스러웠던 일은?

최근 가장 보람있었던 일은?

자신에게 있어서 내보이고 싶은 것들은?

자신에게 있어서 숨기고 싶은 것들은?

진행 2 : 위의 질문 내용 중 하나를 선정하여, 돌아가면서 이야기 하게 할 수 있다. 그러면 한가지 질문으로 한 활동을 진행할 수 있다.

- ① 진행자 : 나는 여러분이 몇 분동안 여러분의 삶에서, 가장 피로운 측면이라고 느끼는 것에 대해서 생각해 주셨으면 합니다. 여기 시계를 받은 사람은 시간을 보아 가면서 약 3분 동안 말씀해 주시기 바랍니다. (시계를 구성원 중 한 사람에게 건내 주면서 시간을 재도록 하고, 시계를 건내 받은 사람이 다음 발표 차례가 될 것이라고 말한다.)
- ② 발표가 끝나면 진행자는 몇가지 질문을 하고, 구성원 중에서도 질문할 것이 있으면 하고, 느낀 점이나, 자신이 경험한 유익한 점등에 관하여 검토, 평가하게 한다.
- ③ (시간이 남으면 다음의 질문으로 넘어갈 수 있다.) 진행자 : 여러분, 이번에는 다른 것을 생각해 주셨으면 합니다. 여러분이 가장 부끄러워 하는 일에 대해서 말합니다.

진행 3 : 구성원 수가 많아서 위와 같은 활동을 조별로 하고 싶을 때는 다음과 같은 요령으로 한다.

- ① 7-8명씩 조를 짜서, 위와 같은 방식으로 구성원들은 자신의 문제점, 혹은 자기 자신을 최대한도로 정직하게 드러내는 작업을 한다.
- ② 조의 대표가 자기 조의 논의 사항들과 어떤 이야기가 나왔는가와 전체적인 진행 상태를 집단 전체에 발표한다.

도움말

남에게 잘 보이려고 하는 것이 과도하면 오히려 정신건강에 역효과가 있을 뿐 아니라, 남 앞에서도 부자연스럽고 어색하게 만드는 요인이 된다. 자신을 있는 그대로 보이지 못하고, 실제의 모습 보다도 더 잘 보이려고 하는 것은 그 자체가 무리이며 부담이며, 쓸데없는 위선이요 욕심인 것이다. 자기 자신이 되는 것, 자

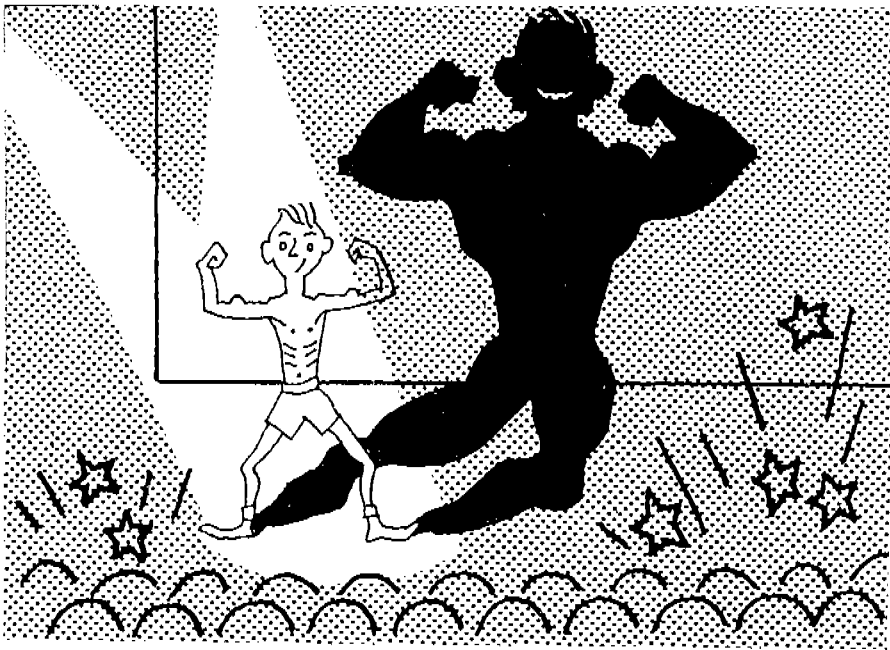
신에게 편안하고, 자신을 남에게 보이는 것에 허심탄회하고 솔직한 것이 정신건강에 중요하다. 히스테리나 대인공포증과 같은 많은 심리적인 장애들이 무언가를 숨기고, 떳떳하지 못하고, 열등감을 느낄 때 발생한다. 증상들은 대개 표현되지 못하고, 억압되거나 회피되어 무의식화된 좌절된 욕구, 의미 부재(공허감), 갈등 등에 의해서 생기는 경우가 많다. 따라서 자신을 밖으로 당당히 드러내 보일 수 있을 때, 이러한 부정적인 증상들은 전제로 사라지는 경우가 많다. 또한 후련하고 상쾌한 마음으로 생활할 수 있으며, 마음 속에 부정적인 것들을 숨기고, 억압하느라고 소비되던 에너지들을 보다 긍정적인 삶과 목표를 위해서 사용할 수 있다. 하지만 마음 속에 존재하는 저항을 극복하여 자연스럽게 이런 억압된, 회피된 것들을 드러낼 수 있게 하고, 표현할 수 있게 하는 일은 아주 어려운 일이다. 무엇보다도 자유스러운 분위기가 요구되며, 비밀보장과 심리적인 안전성에 대한 확신이 있을 때, 이러한 활동이 제대로 이루어질 수 있다.

활동 12 개인적 특성 평가하기

- ① 자신의 특성이나 성격 가운데 다른 사람의 평가를 받았으면 하는 것을 여러 사람에게 제시하고, 그것에 대해서 다른 사람의 의견과 평가를 받는다.
- ② 그 특성에 대한 자신의 느낌과, 다른 사람의 평가에 대한 느낌 등에 대해 의견 교환을 한다.

활동 13 부정적 표출

- ① 감추고 싶었던 이야기를 솔직하게 표출하도록 지시한다.
- ② 진행자가 시범을 보인다 : 자신이 다른 사람에게 감추고 싶었던 이야기를 솔직하게 표출하여 보여준다.
- ③ 구성원을 연습시키되 자발성을 존중한다.
- ④ 진행자는 발표자의 표출행동에 대하여 즉시 강화를 준다.
- ⑤ 토의 및 소감발표.



☞ 도움말

이 활동은 감추고 싶었던 이야기를 표출함으로써 좀더 솔직한 자기모습을 확인하는 활동으로 진행자의 시범으로 표출활동을 한다. 공감적인 분위기를 조성하여 감추고 싶었던 경험이 자연스럽게 표출될 수 있도록 노력하며, 솔직하지 못한 표출내용이 있다해도 수용한다.

이 활동의 목적은 구성원들로 하여금 자기표출을 경험하게 하고, 자신을 다시 돌아보고 반성해보는 기회를 갖게 하며, 정의적 표출을 통해 피해자들간의 이해를 깊게 하고, 구성원 각자 내부에 정화가 이루어지게 하고, 내부에 숨기는 것을 토로하게 함으로써 자유를 느낄 수 있게 하는 것이다.

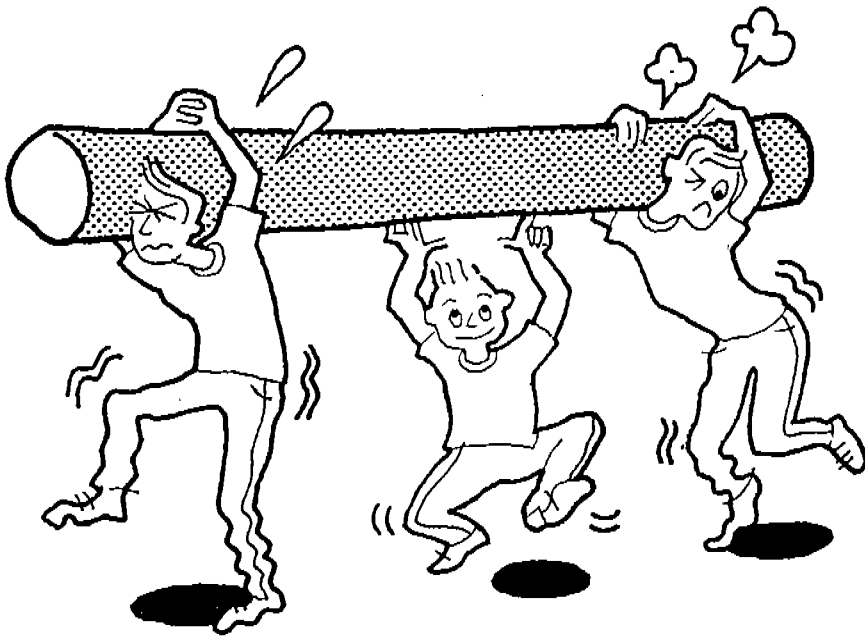
옛부터 병(신체적 병, 결점, 심리적 콤플렉스 등)은 광고하라고 했다. 많은 심리적인 문제들은 잘보이려는 과잉의도에서부터 혹은 결점이 보일까봐, 혹은 못하면 어쩌나 하는 두려움에서부터 생긴다. 일부로 못 보이려고 시도함으로써 오히려 증상이 없어지고, 평화로운 마음을 가질 수 있다. 이것을 ‘역설적인 의도’에 의한 치료라고 한다. 어린 왕자에 보면 모든 것은 그 숨겨진 것에 의해서 아름답다고 말한다. 어떤 집에 보물이 숨겨져 있다는 말이 있기 때문에 아름답고, 사막

은 그 속에 숨겨진 샘이 있어서 빛나고 아름답다고 말한다. 선과 악 모두 숨길수록 커지고, 보일수록 작아진다.

예를 들어, 남 앞에서 땀을 많이 흘려서, 혹은 얼굴이 빨개져서 고민하는 사람은, “내가 얼마나 땀을 많이 흘리는지 혹은 얼마나 얼굴이 빨개지는지 시범을 보여주겠다,”라는 의도로 행동을 하면 오히려 증상이 없어지는 현상이 생긴다.

또 우리가 잘 아는 형사 콜롬보로 유명한 배우인 피터 포크는 한쪽 눈이 의안(가짜 눈)이기 때문에 심한 콤플렉스를 느꼈다고 한다. 어느날 운동경기 도중에 심판의 판결에 너무 화가 난 그는 가짜 눈을 빼서 그 심판의 손에 쥐어주고 퇴장했다고 한다. 그후 그의 가짜 눈에 의한 콤플렉스는 사라졌다고 한다. 이렇게 자신의 속에다가 넣고 전전긍긍할 때는 심리적인 장애가 되는 것이 여러 사람 앞에 당당하게 보여 주었을 때는 아무런 문제가 되지 않는 경우가 많다.

활동 14 장단점 이야기하기



- ① 진행자는 긍정적 표출인 자신의 장점과 부정적 표출인 자신의 단점을 이야기 하도록 지시한다.

- ② 진행자가 시범을 보인다.
- ③ 구성원의 자발성을 중시하고 표출행동에 대하여 즉시 강화를 준다.
- ④ 토의 및 소감발표.

*준비물 : 필기도구

☞ 도움말

이 활동은 스스로 자신에 대한 장점과 단점을 몇가지씩 발견하고 이것을 자율적으로 발표하는 활동이다. 이 활동의 기대효과는 자신을 직면하고 자신을 표출함으로써, 인간행동의 보편성을 이해하고 단점도 장점으로 할 수 있음을 인식하게 하는 것이다. 구성원들의 자발성을 최대한도로 중시하여 솔직하게 발표할 수 있는 분위기를 조성한다. 구체적으로 발표할 수 있게 하고 단 개인의 내면의 비밀 등은 알아서 발표할 수 있게끔 하며 장점과 단점 어느 한 측면만을 이야기 하지 않고 특히 단점만을 이야기하지 않도록 한다.

활동 15 다른 성원에게 느낀 점 발표하기

- ① 다른 성원들에게 느낀점을 기록해 본다.
- ② 기록들을 모두 모은 후 각자 자기의 것을 수집해서 읽어 본다.
- ③ 읽고 난 뒤 느낀점들을 이야기 해본다.
- ④ 진행자는 표출행동에 대해서 즉시 강화를 준다.
- ⑤ 토의 및 소감발표.

*준비물 : 필기도구

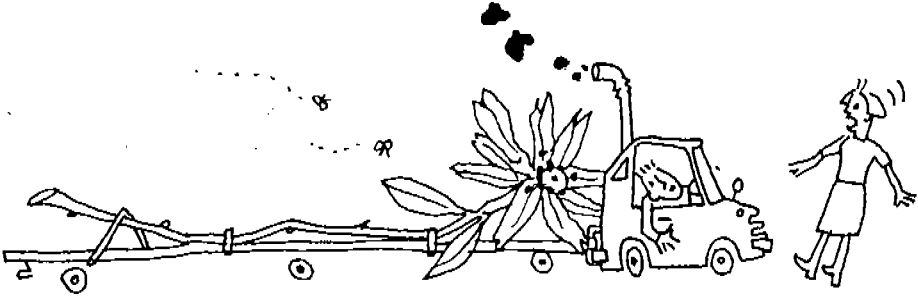
☞ 도움말

다른 성원들에 대해 느낀점을 솔직하고 꾸밈없이 기록하도록 한다. 장단점들의 비중을 비슷하게 하여 느낌을 기록할 수 있는 분위기를 조성하며, 충고에 대하여 고맙게 생각하는 마음을 갖게 한다.

이 활동의 기대효과는 1) 다른 성원들이 자신에 대한 장단점을 알게됨으로써 자신을 반성하고 스스로를 사랑하는 마음을 갖게 된다. 2) 서로의 장점을 본받고 일상 생활에서 남의 장점을 발견함으로써 타인의 행동을 긍정적으로 이해하

려는 태도를 갖게 된다.

활동 16 감정의 표현과 수용



- ① 자기가 부모로부터 야단을 맞았던 장면을 생각해 보도록 한다.
- ② 앞에 빈 의자(가)를 갖다놓고 그 의자에 그때의 자기가 있는 것처럼 상상하게 하고 부모가 자기에게 야단을 치던 것과 같은 태도로 빈 의자(가)를 향하여 야단치게 한다.
- ③ 다음 의자(가)로 옮겨 앉아 빈 의자(나)를 향하여(방금 자기가 앉아 있던 의자로서 이 의자는 부모를 상징한다) 그 때 자기가 취했다고 생각되는 태도로 자신의 입장을 변명한다.
- ④ 다시 의자(나)로 옮겨 앉아 의자(가)를 바라보며 부모와 같은 태도로 야단을 친다.
- ⑤ 이와 같은 형태로 의자(가와 나)를 번갈아 옮겨 앉아가며 부모와 자기의 입장을 번갈아 가며 역할 수행(Role play)을 한다.
- ⑥ 다른 구성원들은 그대로 경청하게 하고 자기 차례가 되면 그와 같은 역할 수행을 하도록 한다.

♣ 진행자의 역할

- ① 의자 (가와 나)를 원의 중심으로 마련하여 역할 수행을 하는 사람은 자기의 의자로부터 일단 중앙으로 옮겨 오도록 한다.
- ② 중앙에 나와서 역할을 수행하기 전에 그 당시의 배경을 간략히 설명하고 시작하도록 한다.

- ③ 역할 수행을 주저하는 구성원이 있어도 일단 나와서 한 마디라도 한 다음 자기 자리로 돌아가도록 한다.
- ④ 모든 차례가 끝나고 만약 시간이 조금 남으면 다시 돌아가면서 방금 이와 같은 역할 수행을 함으로써 느꼈던 감정들을 설명해 보도록 한다.
- ⑤ 역할 수행을 하지 못했던 구성원은 자신이 역할 수행을 하지 못함으로써 느끼는 감정을 말해 보도록 한다.
- ⑥ 부모나 자신의 감정표현을 통해 무엇을 알 수 있는가? 그리고 그러한 감정이 상대방에게 어떻게 전달될 것인지를 생각해보기 위해 역할수행을 실시했음을 설명하고 종결을 알린다.

*준비물 : 의자 두개

도움말

이 활동의 목적은 부모가 화가 났을 때 어떻게 표현하며 자신은 그것을 어떻게 받아들여 왔으며 다른 사람들의 부모와는 어떻게 다른지를 알게 하기 위함이다.

활동 17 느낌의 피드백

- ① “어떤 경우에 화가 나는가?”를 생각해 보도록 한다.
- ② 가치관이 다르다는 것은 화를 자주 내는 것과 어떤 연관이 있겠는가? 등에 관해 의견을 나누어 보도록 한다.
- ③ 이번 시간은 구성원들이 차례대로 발언하지 않고 자유롭게 발언하도록 진행을 이끌어 나간다.

♣ 진행자의 역할

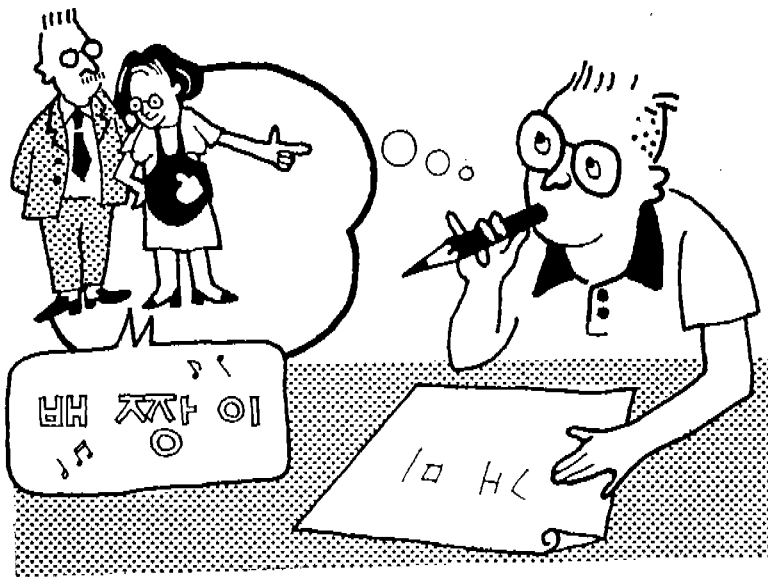
- ① 자유스러운 좌담회가 될 수 있도록 진행을 한다.
- ② 한 두 사람이 발언을 독점하지 않도록 발언의 기회를 조절해준다.
- ③ 소극적으로 참여하거나 발언을 하지 않는 구성원에게는 그를 지정하여서 발언을 하도록 유도한다. 예를들면 “ooo씨는 조용히 듣고만 계신데 혹시 지금의 그것에 대해서는 무슨 생각을 갖고 계신지요?”와 같은 권유를 한다.

- ④ 종결 : 가치관이 서로 다를수록 정서적인 마찰이 잦을 수 있음을 설명하고, 경제적, 정치적으로 다른 환경에서 성장한 부모들이 청소년과 어떤 점에서 많이 다를 수 있는가를 생각해보자고 하면서 종결을 알린다.

☞ 도움말

이 활동의 목적은 각 구성원들이 자신들이 느끼고 있는 것들을 자연스럽게 교환할 수 있도록 하기 위함이다. 이 활동이 진행되는 동안 자신들이 느끼고 있는 것들을 자연스럽게 서로 교환할 수 있는 활동이 되도록 유도한다.

활동 18 자기표출(1)



- ① 백지를 한 장씩 나누어 준다.
- ② 앞면에 자기가 불리워 지고 싶은 별명을 쓰게 한다.
- ③ 뒷면에 부모는 무엇이라고 자기의 별명을 짓겠는 지를 쓰도록 한다.

♣ 진행자의 역할

- ① 먼저 자기가 불리우고 싶은 별명을 쓴 다음 이것을 들고 왜 그러한 별명을 원하는지를 설명하도록 한다.

- ② 일단 모든 구성원이 한 차례씩 이와 같은 설명을 끝낸 후 이번에는 부모가 지어줄 별명에 대해서 같은 방법으로 설명하도록 한다.
- ③ 종결 : 자기가 바라고 있는 별명과 부모가 지어줄 것 같은 별명이 서로 다른 경우 그것이 무엇을 의미하는지를 각자가 생각해 보자고 하면서 종결을 알린다.

* 준비물 : 종이, 필기도구

도움말

이 활동의 목적은 자기의 내면을 정리하여 표현하는 기회를 제공하고, 자기는 부모에 대해서 어떠한 생각을 가지고 있는지 표현하도록 하는 것이다.

활동 19 자기표출(2)

- ① 지금 이 순간 떠오르는 생각이 무엇인지 그것을 종이에 그리게 한다.
- ② 전에 진행하였던 것처럼 돌아가며 그것을 설명하도록 한다.

♣ 진행자의 역할

- ① 그림을 들고 설명하도록 한다.
- ② 간혹 설명이 길어지는 구성원이 있어도 설명을 끝까지 들어주도록 노력한다.
- ③ 종결 : 많은 경우 우리는 지금의 ‘나’보다는 지난날의 ‘나’에 고착되어 있는 경우가 많음을 지적하고 언제나 지금의 이 순간 속에서 ‘지금의 나’ 중심으로 사고하고 행동하는 것이 중요함을 설명하고 종결한다.

도움말

이 활동의 목적은 좀더 깊게 자신을 생각해보고 그러한 내면의 세계를 표현하도록 함으로써 자신을 타인에게 보다 잘 알리는 기술을 배우게 하는 것이다.

활동 20 전체 모임에 대한 회상

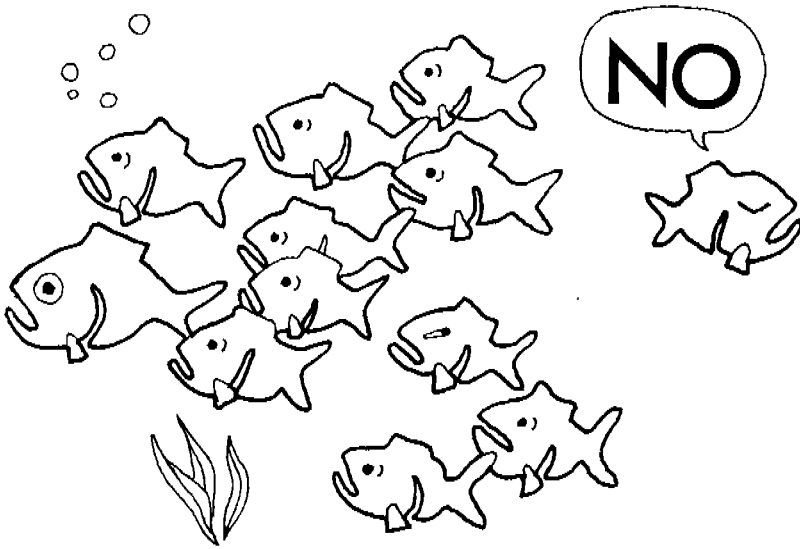


- ① 전체 활동을 통하여 자신의 느낌을 말하며, 특히 기억에 남는 활동들에 대해서 이야기 하고, 감사의 마음을 표출한다.
- ② 진행자의 끝인사 : 이제 긴 모임의 끝이 되었습니다. 처음에는 어색하던 우리들도 지금은 마치 한 집안 식구 같은 느낌이 되었습니다....

도움말

이 활동은 전체모임에 대한 회상을 통해서 자신의 느낌과 다른 사람에게 비쳐진 자신의 느낌을 검토해 보면서 감사의 마음을 표출하는 활동이다.

자기 주장성 활동



거절할 줄 안다는 것은 자기가 있다는 것이다. 자기의 느낌, 자기의 판단, 자기의 가치를 스스로 소중히 하고 가꿀 줄 안다는 것이다.

1) 자기 주장성 활동 이론

주장적 행동이란 상대방의 권리를 해치지 않으면서 자기의 권리와 생각, 의견, 느낌 등 마음 속에 있는 그대로를 시기에 맞게 당당하게 끝까지 명확하게 나타내는 행동이다.

자기 주관과 주장이 약하면 남에게 휘돌리고, 이용당하게 되고, 심한 경우는 우롱당하게 된다. 그러면 그것이 속에 쌓여서 적개심이 되고, 심리적 장애가 되고, 신체적 병이 된다. 그러므로 자신의 생각과 뜻을 세우고, 표현하는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 자기 이익을 위하여 남을 교묘하게 이용하거나 휘두르는 것도 안 좋은 일이지만, 자신의 의사와 뜻을 표현하지 못해서 다른 사람에게 조정당하고 이용당하는 것은 물질적인 손해 뿐 아니라, 심리적인 억울함, 분함, 적개심을 쌓이게 하여 심리적·신체적 질병을 가져오기 쉬운 상태로 만든다.

부정적인 것이든 긍정적인 것이든 책임질 것은 지겠다는 당당함, 솔직함——받을 것은 다 받겠다는 떳떳한 자세——이 소신껏 행동할 수 있게 하며, 정신적으로 건강한 모습이다. 정신적으로 건강한 모습은 직면할 수 있는 마음, 투명하고 맑은 마음이다. 당당하게 직면하여, 자신과 자신이 한 일에 대해서 책임을 지겠다는 마음이 호연지기이다. 반면 회피하고, 부당이익을 얻으려는 마음은 두려운 마음을 불러일으키고, 사람을 의기소침하게 만든다.

여기서 한 정신과 의사의 말을 들어 보기로 하자(김정일, 1994) :

거절을 잘 못하고 우유부단함은 자기가 없는 노이로제의 대표적인 증상이다. 자기 판단에 자신을 갖지 못하고 사회에 부대끼려 하지 않으며, 대중 노예의 평안이라도 누리려고 하기 때문에 스스로도 알수 없는 여러가지 증상에 시달리는 것이다....거절을 할 줄 안다는 것은 자기가 있다는 것이다. 자기의 느낌, 자기의 판단, 자기의 가치를 스스로 소중히 하고 가꿀 줄 안다는 것이다. 많은 정신 질환이 자기에서 소외되면서 비롯되는 것이기에, 거절할 줄 모르고 남의 눈치만을 살피면서 우유부단하는 사람들은 대체로 막연한 적개심과 불안에 시달리게 된다....사람이 가장 크게 분노를 느끼는 것은 자기가 자기의 주인이 되지 못할 때이다...삶의 길에서 밀려나지 않으려면 싸울 때는 싸워야 하고, 거절할 때는 거절하여야 한다. 막연히 남의 기준만을 맞추려고 하면 당장에는 좋은 사람이라는 소리를 들을지는 모르지만 머지 않아 스스로가 자기 속에 무수히 쌓이는 적개심을 다루기가 힘들어진다. 직면하고, 부딪쳐서 싸워야만 이기든 지든 한다.

사회에서 살려면 적당히 자기를 주장하고 쫓대 있게 자신을 내세우고 고집하는 것이, 그래서 거절하고 자기가 나서지 않아도 될 때는 끝까지 나서지 않는 것이, 그러면서도 자기의 기준에 집착하지 않으며 타인의 기준도 존중할 줄 아는 것이 필요하다.

자기 주장은 다른 사람을 변화시키거나 다른 사람에게 영향을 주는 것을 의도하거나 목적으로하지 않고, 단지 자기를 표현하는 데에 그 목적이 있다. 남에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 누구나 하고 싶은 것을 하면서 살아야 한다. 누구나 살고 싶은 삶을 살아야 한다. 이것은 절대적인 가치이다.

부모 자식간에도 서로 기대감이 너무 클 때, 부모는 자식에게 견디기 힘든 부담을 주고, 자신은 실망을 하게 된다. 자식도 부모에게 너무 큰 기대를 할 때 오는 실망 때문에 탈선을 하는 수가 있다. 서로의 인생을 인정하고, 자기의 인생을 소중히 여기는 것이 필요하다.

자기를 표현하고 감정을 표출하는 것은 살아가기 위한 마음의 신진대사이다. 즉, 심리적 휴식의 보장이기도 하다. 대부분의 문제이는, 마음의 평형을 유지할 수가 없는 과잉 긴장형이다. 자율신경의 밸런스가 무너지기 쉬운 것이다. 이것도 지나친 억압과 지나친 흥분이라고 말할 수 있겠다. 감정을 능숙히 드러내기와 감정을 훌륭히 억제하기가 몸에 익혀져 있지 않은 것이다 (정상민명, 1980).

본래 인간은 선과 악을 양쪽 다 갖고 있는 것이다. 오른쪽으로도 왼쪽으로도 흔들리면서 어떻게 노를 젓는가가 중요하다. 그러므로 악 뿐이거나, 또 너무나도 선 뿐이거나 해도 밸런스는 무너진다.

이에 대해서 정상민명의 말을 들어보자 :

머리가 좋고 순진하고 안전한 우등생의 억압적 심리가 사춘기가 되어 심리의 혼란을 불러일으킨 사례들이 있다. ‘예스’라고는 대답해도 ‘노우’라고는 말하기 어려운 ‘착한 아이’의 자아의 미발달이 원인이 되는데, 이와같은 중고등학생이 최근 많아졌다. 부모에게도 선생에게도 걱정을 끼치지 않고 어른들의 틀에 맞춰 살아온 이와 같은 ‘착한 아이’가 얼마나 심리적 부담을 느끼고 있는지를 이해하기는 부모로서도 교사로서도 어렵다. 내성적이고 자기 표현이 미숙할 때 이상 행동이나 신경증이 발현할 수 있다. 성적이 좋은 학생일수록 귀중시하여 조심스럽게 다루게 된다. 그렇게 하면, 학생 쪽도 교사에게 ‘좋은 얼굴’을 하고, 집에 돌아와서는 부모를 기쁘게 하기 위해서 무리를 하게 된다.

그 억압된 무리(無理)가 사춘기가 되면 분출한다. 그것은 기묘한 행동이라는 형식으로 나타난다. 지금까지 착한 자식이며 우등생이었던 애가 어련애 같은 짓을 하게 된다. 퇴행 현상이다. 이런 유치한 행위로밖에는 자신의 내면의 표현이 불가능한 것이다. 입시 과열 상황은 이런 현상을 증가시키고 있다. 결국 감정의 미성숙은 본인에게 고통이 되는 것이다.

그런 만큼, 현실 감각을 잃지 않고 유동적으로 자기를 지탱해가는 마음의 평형 감각을 얼마나 몸에 지닐 수 있는가가 ‘자주성’의 성숙을 헤아리는 열쇠가 되는 것이다.

문제는 결국, 감정의 ‘셀프 컨트롤’이 서투르고 자기 주장이 미숙하고 자아가 약하기 때문에, 갖가지 증상이나 곤란한 행동으로 달리는 것으로 밸런스를 취하려 하고 있는 것이다.

너무 착한 것도 병이다. 착한 아이는 자기를 드러낼 수 없고, 자기를 계속 억제해야 한다. 자신의 개성을 계속 억제하고 있는 동안에 운신을 할 수 없게 된다. 부모가 말하는 대로 살고 있는 인형 같이 자아가 미숙했던 만큼, 외계로부터의 압박에 대하여 방위할 만한 힘은 없고, 다만 무턱대고 외계의 틀의 독기를 빨아들여 흡수할 따름인 ‘착한 아이’로 밖에는 살아갈 수 밖에 없게 되기 때문에, 스스로의 조절이 불가능한 것이다. 조절 안 된 감정들, 소화 안 된 감정들, 표현 안된 자신은 점차로 가라앉아 정신과 신체의 컨디션을 무너뜨리게 된다. 탈이 나기 쉬운 상태가 되는 것이다.

자기 주장성 활동을 위해서는 먼저 자기 주장 행동의 중요성을 알게 하는 것이 필요하다. 다음으로 자기주장 문제와 상황을 설정, 그것을 타개해 나가도록 한다. 즉 자기 주장이 필요한데, 자기주장을 하기 힘든 상황을 설정하고, 그것을 타개해 나가게 한다. 자기주장이 필요한 가상적인 상황을 주고, 혹은 학생들이 모여서 서로 가상적인 상황에 들어가게 하고 어떻게 반응하는가를 점검하고 토의를 한다. 청소년들이 종종 직면하게 되는 자기주장이 필요한 상황을 수집하여 꾸며서 학생들에게 제시한다.

2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 참여자 소개	자기 소개표 작성을 통한 자기 소개
2. 주장행동 알기	자기주장 측정지를 작성하여 자신의 주장성의 정도를 알아보는 활동
3. 적절한 말 찾기	나-메시지를 통하여 자신의 생각, 느낌, 태도, 상태를 표현하는 법을 배우는 활동
4. 자기주장에 필요한 상황	여러가지 상황을 주고 어떻게 자기주장을 할 것인가를 연습하는 활동
5. 자기주장 사례	주장이 필요했던 상황을 이야기하고 이에 대처하는 연습을 하는 활동
6. 자신에게 말하기	자기 주장을 위해서 자기 자신에게 말하는 법을 배우는 활동
7. 자기주장성 역할	상황을 설정하고 그 상황 속에서 자기 주장을 하는 역할을 수행하는 자신을 그려보는 활동

3) 활동 프로그램

활동 1 참여자 소개

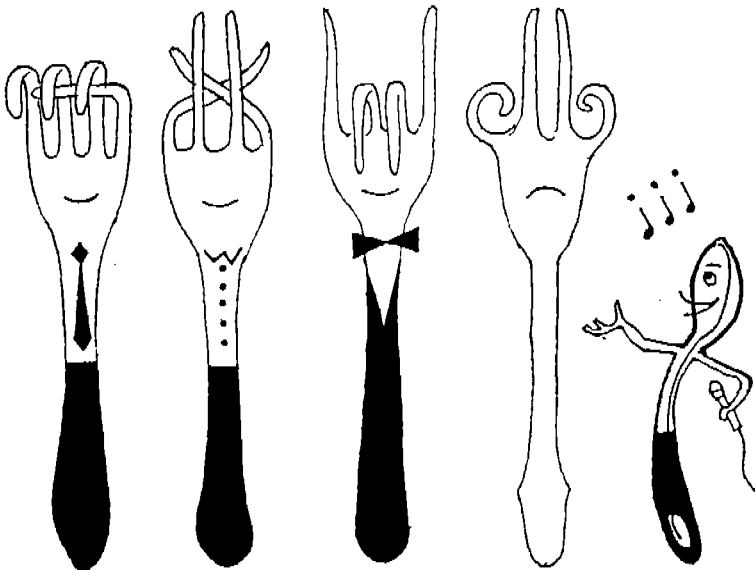
① 진행자가 자기 주장 활동에 대해 설명함으로 활동을 시작한다.

진행자의 안내

여러분 안녕하십니까?

오늘 우리들이 이렇게 모인 까닭은 어떻게 하면 남에게 피해를 주지 않으면서도 자기의 의사를 정확하고, 당당하게 나타낼 수 있을까를 알기 위해서 입니다. 즉 이 활동의 목적은 주장적 행동을 잘하기 위해서 입니다. 주장적 행동이란 상대방의 권리를 해치지 않으면서 자기의 권리와 또한 생각, 의견, 느낌 등 마음 속에 있는 그대로를 시기에 맞게 당당하게 끝까지 명확하게 나타내는 행동입니다.

자기 주장은 정신건강에 아주 중요한 요소입니다. 자기주장활동을 마칠때에는 여러분 모두가 자기주장을 잘하게 되기를 바랍니다. 그러면 10분 간에 걸쳐서 각각 자신에 대해 소개할 것을 생각해 주시기 바랍니다.



②참가자 소개표를 쓰도록 한다.

참가자 소개표

* 나는 누구인가?

1. 나의 별명은?
2. 그 별명이 붙게 된 까닭은?
3. 아버지가 나에게 늘 하시는 말씀은?
4. 어머니가 나에게 늘 하시는 말씀은?
5. 좋아하는 친구가 있다면 그 까닭은?
6. 싫어하는 친구가 있다면 그 까닭은?
7. 내가 몹시 기쁜 경우는?
 1. 과거 :
 2. 요즘 :
8. 내가 몹시 화가 나는 경우는?
 1. 과거 :
 2. 요즘 :
9. 나를 괴롭히는 것은?
 1. 과거 :
 2. 요즘 :
10. 내가 커서 하고 싶은 일과 그 까닭은?
11. 나의 장점은?
12. 나의 단점은?

③ 참가자가 소개표를 바탕으로 각자 자신의 소개를 한다.

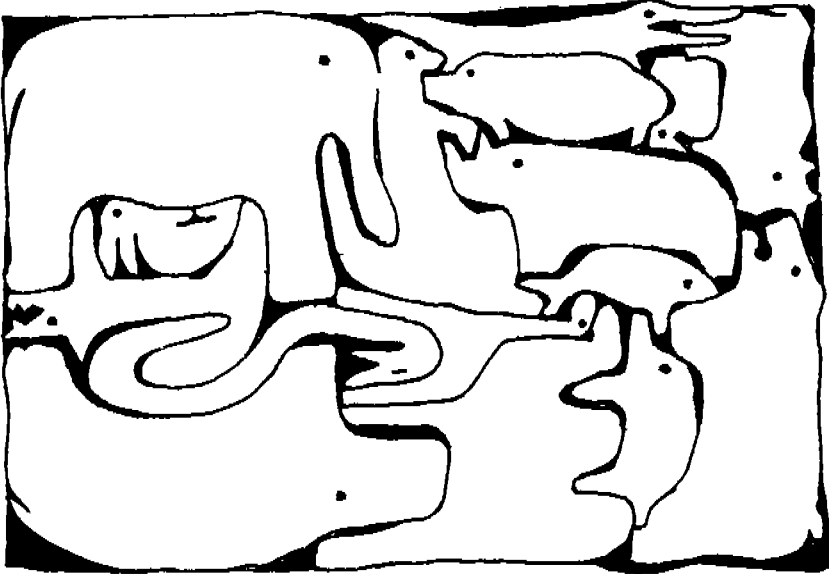
④ 종결 : 예, 여러분 수고가 많았습니다. 이렇게 서로의 속을 더 놓고 이야기하다가 보면 서로를 이해할 수 있기 때문에 훨씬 더 친밀해질 수 있습니다. 이제 우리들은 서로 도와가면서 열심히 활동에 참여하도록 합시다. 다음 활동은 주장행동 알기에 관한 것입니다. 주장행동이 어떤 것인지에 대해서 생각해 오시기 바랍니다.

*준비물 : 큰 종이 1장, 8절지(구성원 수만큼).

활동 2 주장행동 알기(자기 주장성 측정)

- ① 주장성 측정지를 미리 인쇄해서 나눠 준다.
- ② 자기 주장성 측정지를 작성하여 자신의 주장성 정도를 알아 본다.
- ③ 점수에 따라 다음과 같이 평가해 준다.

39-40 비주장적 반응, 4-5 주장적 반응 : 극히 비주장적임
33 비주장적 반응, 11 주장적 반응 : 몇개의 예외를 제외하고는 비주장적임
22 비주장적 반응, 22 주장적 반응 : 중간
11 비주장적 반응, 33 주장적 반응 : 대부분 주장적이지만,
많은 부분이 비주장적
4 비주장적 반응, 40 주장적 반응 : 주장적임.
0 비주장적 반응, 44 주장적 반응 : 완전히 주장적임.



— 자기 주장성 측정지 —

자기에게 해당하는 란에 표시를 하시오.

1. 당신이 아주 바쁘고 이야기하기 싫은데 친구가 전화를 하여 이야기하고자 한다.

비주장적 반응

_____ 그 친구의 자질구레한 이야기를 다 들어주면서 기분 상해한다.

주장적 반응

_____ 그 친구에게 지금 정말로 바빠서 이야기할 시간이 없다고 말한다.

2. 잡상인이 당신을 성가시게 하고 있다.

비주장적 반응

_____ 그 자리에 앉아서 잡상인이 당신을 놓아줄 때를 기다리며, 인내심을 가지고 듣는다.

주장적 반응

_____ 잡상인의 말을 끊고는 당신은 강요당하는 것을 원하지 않는다고 말한다. 만일 그 사람이 계속하면 단순히 떠나 버린다.

3. 파티를 열려고 하는데 3일 밖에는 준비할 시간이 없다.

비주장적 반응

_____ 당신의 시간을 모두 파티가 잘될까 걱정하고 준비하는데 사용한다.

주장적 반응

_____ 당신은 꼭 필요한 최소한의 준비를 하고 일이 될대로 되게 내버려 둔다—특별히 더 청소할 것도, 특별히 더 대접할 것도 없이, 단순히 일이 편안한 방식으로 일어나도록 한다.

4. 재미있는 책을 읽고 있거나 그 밖에 다른 일을 하고 있어서 방해받고 싶지 않는데 전화 벨이 울렸다.

비주장적 반응

_____ 그 일을 멈추고 전화를 받는다.

주장적 반응

_____ 그냥 전화벨이 울리게 내버려두고 그 일을 계속한다.

5. 식사를 하고 있는데 밥그릇이 반이나 남았는데 배가 알맞게 부르다.

비주장적 반응

_____ 밥을 다 먹고 배불러서 불편해 한다.

주장적 반응

_____ 배가 알맞게 부른 순간 그만 먹는다.

6. 가족 중에 누군가 어떤 것을 잃어버렸고 그것을 당신의 탓이라고 한다.

비주장적 반응

_____ 당신이 탐정이 되어 다른 사람의 소지품을 찾느라고 당신의 시간을 다 써버린다.

주장적 반응

_____ 당신은 그냥 자신의 일을 하고, 책망이라 이름으로 당신에게 항해진 조정을 무시한다.

7. 누군가가 당신에게 당신이 별로 듣고 싶지 않은 사사로운 불평불만을 늘어 놓으려고 한다.

비주장적 반응

_____ 그의 불평에 귀를 기울이고 결국엔 기분이 개운치 않게 된다.

주장적 반응

_____ 양해를 구하고 자리를 뜨거나, 혹은 당신은 지금 그의 우울에 대해서 이야기하고 싶지 않다고 선언한다.

8. 당신은 모든 사람들이 정장을 입을 것이지만, 당신은 그렇게 정장으로 입고 싶지 않은 파티에 가려고 한다.

비주장적 반응

_____ 정장을 입고 파티에 가서, 당신이 입고 싶지 않은 옷을 입고 있다는 것 때문에 불편하고 화가 난다.

주장적 반응

_____ 평상복을 입고 파티에 가거나 그렇지 않으면 파티에 가지 않는다.

9. 어떤 사람이 당신의 면전에서 욕을 해댔다.

비주장적 반응

_____ 화를 내고 모욕을 느낀다.

주장적 반응

_____ 당신은 그것을 무시하고 다른 사람의 행동이 당신의 감정을 통제하게 하는 것을 거부한다.

10. 파티에서 화장실에 가고 싶은데, 화장실 소리가 모든 사람에게 들리게 되어 있었다.

비주장적 반응

_____ 어떤 화장실 소리에 의해서도 당혹하게 되기를 원치 않기 때문에 화장실에 가지 않는다.

주장적 반응

_____ 당신은 화장실을 사용하고 다른 사람이 당신에 대해서 어떻게 생각할까에 대해서 걱정하지 않는다. 화장실은 정상적인 사람의 기능들을 위한 것이고 당신은 인간인 것에 대해서 당신 자신을 부끄럽게 여기지 않아야 한다는 것을 인식하고 있다.

11. 당신은 별로 해가 되지는 않지만 별 의미가 없는—예를들면 테니스 코트에서는 보통 하얀 옷을 입는 것이라든가 하는—바보스러운 규칙들에 적용을 받게 되었다.

비주장적 반응

_____ 불평을 하면서도 별다른 대안이 없기 때문에 그 바보같은 규칙을 따른다.

주장적 반응

_____ 별스럽게 불평을 하지 않으면서도 자기가 하고 싶은데로 한다.
조용히 자신의 규칙을 따를 뿐이다.

12. 버스안에서 ‘나는 불쌍한 사람이라며’ 불편을 사달라고 한다.

비주장적 반응

_____ 별로 내키지 않았지만 불쌍한 사람의 물건을 사주는 것은 당연하다고 생각하여 사준다.

주장적 반응

_____ 내키지 않으면 사지 않는다.

13. 이웃집 학생이 급히 쓸 일이 있다며 아직 한번도 쓰지 않은 새 녹음기를 빌려 달라고 하였다.

비주장적 반응

_____ 못빌려주겠다는 말이 차마 나오지 않아서 울며 겨자먹기로 빌려주고 속상해 한다.

주장적 반응

_____ 나도 한번도 쓰지 않은 것이라며 빌려주지 않는다.

14. 어떤 사람이 당신의 작품을 비난하였다.

비주장적 반응

_____ 당신은 초조하게 되고, 변명적으로 되고, 속상해 한다.

주장적 반응

_____ 당신은 그 비난을 무시하거나 당신의 비평자에게 자신을 방어하지 않고 그것을 받아들인다.

15. 당신 옆에 있는 사람이 담배를 피고 있는데, 그것이 괴롭다.

비주장적 반응

_____ 그냥 참는다.

주장적 반응

_____ 공손하게 담배를 자제해줄 것을 요구한다. 그가 거부를 하면, 당신이 자리를 뜨거나 그에게 자리를 뜨도록 요구한다.

16. 식당에서 당신이 주문한 것과 다르게 음식이 나왔다.

비주장적 반응

_____ 문제를 일으키기가 싫기 때문에 그냥 먹는다.

주장적 반응

_____ 그 음식을 취소하고 주문한대로 가져올 것을 요구한다.

17. 당신이 줄 서 있는데 어떤 사람이 끼어들었다.

비주장적 반응

_____ 화는 나지만 말 안하고 참는다.

주장적 반응

_____ 그 사람에게 당신은 끼어드는 것을 원하지 않는다고 말한다.

18. 어떤 사람이 당신에게 돈을 빌려가서 갚을 생각을 하지 않는다.

비주장적 반응

_____ 속쓰리지만 아무말도 하지 않는다.

주장적 반응

_____ 당신은 그 사람이 그 돈을 당장 갚기를 원한다는 것을 그 사람에게 단호하게 알린다.

19. 어떤 모임에서 당신은 초면이다.

비주장적 반응

_____ 당신은 뒷전에서 서성거리면서 누군가 당신을 이야기에 끼워주기를 바란다. 당신은 불편하다.

주장적 반응

_____ 당신은 사람들에게 다가가서 자신을 소개하여 뒷전에 댄다는 것

에서 오는 불편함을 피한다.

20. 친척 아주머니가 별로 음식 생각이 없는데 자꾸 먹을 것을 권한다.

비주장적 반응

_____ 친척 아줌마를 기쁘게 해드리기 위해서 먹고 마신다.

주장적 반응

_____ 고맙지만 배가 부르다고 정중히 거절한다.

21. 친구가 술을 마시자고 한다. 하지만 마음이 내키지 않는다.

비주장적 반응

_____ 친구의 의리를 위해서 동참한다.

주장적 반응

_____ 마음이 내키지 않는다는 당신의 의사를 분명히 밝히고, 술을 마시지 않는다.

22. 길거리에서 어떤 종교를 전도하는 사람이 길을 막고 말을 걸었다.

비주장적 반응

_____ 멈춰 서서 그가 곧 그만하기를 희망하면서 듣고 서 있다.

주장적 반응

_____ 그냥 돌아서서 한마디 설명도 하지 않고 가 버린다.

23. 어떤 사람이 당신이 별로 미안하다고 느끼지 않는 일로 사과하라고 요구하였다.

비주장적 반응

_____ 당신은 용서를 구하고 당신 자신이 조정당하게 허용한다.

주장적 반응

_____ 당신은 자신이 믿는 바를 말하고, 다른 사람이 당신의 견해를 이해하지 못하는 것에 대해서 속상해 하지 않고, 당신의 삶에 관심을 기울인다.

24. 경양식 집에서 주스를 시켰는데 3/4이 얼음이고, 1/4이 주스였다.

비주장적 반응

_____ 불쾌하지만 아무말 하지 않는다.

주장적 반응

_____ 공손하게 당신은 얼음보다는 주스를 더 많이 원한다고 말한다.

25. 집에 와서야 산 옷이 마음에 들지 않는다는 것을 알았다.

비주장적 반응

_____ 옷을 물리지 않는다, 아니면 옷을 물리려 갔다가 상점 점원에게
창피만 당하고, 불만족스럽게 돌아 온다.

주장적 반응

_____ 옷을 되돌려주고 돈으로 물려 줄 것을 주장한다. 만일 퇴짜를 놓
는다면, 필요하면 회사의 회장까지 올라간다.

26. 당신이 원하지 않는 행사에 초대되었다. 그리고 당신이 참석하지 않더라
도 선물은 사야 되는 것으로 기대되었다.

비주장적 반응

_____ 선물을 사고 속상해 한다.

주장적 반응

_____ 공손하게 못가게 되서 유감이라는 카드를 보내고 선물은 사지 않
는다.

27. 당신은 크리스마스 카드를 보낼 마음이 생기지 않았지만, 보내야 될 것
만 같은 딜렘마에 빠져 있다.

비주장적 반응

_____ 마지 못해 카드를 사고, 주소를 쓰고, 우표값을 지불한다.

주장적 반응

_____ 카드를 보내지 않고 변명도 하지 않는다.

28. 옆에서 라디오나 스테레오를 너무 크게 틀어서 불편하다.

비주장적 반응

_____ 아무 말도 하지 않고 불편함을 견딘다. 아니면 큰 소리로 항의를 하고 그것을 가지고 다룬다.

주장적 반응

_____ 당신이 손수 소리를 낮추거나, 혹은 그렇게 하라고 요구한다.

29. 이웃의 개가 새벽에 짖어대서 잠을 설치게 한다.

비주장적 반응

_____ 그냥 누운채로 화를 낸다.

주장적 반응

_____ 이웃에게 전화를 걸어서 그의 개가 당신 잠을 방해하고 있다고 말한다. 만일 그가 개가 짖는 것을 그치게 하려고 시도하지 않는다면, 개가 짖을 때마다 그에게 전화를 건다. 이것이 효과가 없으면 경찰에게 알린다.

30. 공정하지 못한 점수를 받았다고 생각이 되었다.

비주장적 반응

_____ 아무 일도 하지 않고 속으로 화를 낸다.

주장적 반응

_____ 교사를 만나서 당신의 감정을 설명한다.

31. 당신이 어떤 사람을 위해 수고를 하였는데 고맙다는 표시를 전혀 하지 않는다.

비주장적 반응

_____ 속상해하고, 그런 배은망덕에 대해서 많은 불평을 한다.

주장적 반응

_____ 그것을 개의치 않는다. 그리고 치하를 받으려고 그런 일을 하지 않았다는 것을 자신에게 상기한다. 그가 당신이 예상하는 방식으로 행동하지 않는다고 해서 그가 나쁜 사람인 것은 아니다. 그리

고 그것 때문에 당신이 속상해 해야 하는 것은 더더욱 아니다.

32. 잘 먹고 난 후에 졸립다.

비주장적 반응

_____ 어른들이 통상 하시는 말씀이 밥먹자 마자 누우면 소가 된다고 하기 때문에 안 자고 졸린 것을 참는다.

주장적 반응

_____ 낮잠을 원하는 것에 대해서 별 죄책감을 느끼지 않고 눕는다.

33. 당신이 말하려고 할 때, 어떤 사람이 당신을 대변해서 말하기 위하여 말을 가로 막았다.

비주장적 반응

_____ 그냥 다른 사람이 당신 대신 말하도록 내버려 둔다.

주장적 반응

_____ 당신은 방금 말을 방해 받았다는 것을 선언하고 자신에 대해서 스스로 말하기를 원한다는 것을 선언한다.

34. 공중전화가 전화카드를 먹어버렸다.

비주장적 반응

_____ 속상해 하면서 가버린다.

주장적 반응

_____ 전화국에 전화를 걸어서 그 사실을 알리고 전화카드를 찾아서 집으로 보내달라고 요구한다.

35. 친구가 당신이 참석하기 원하지 않는 행사에 같이 가자고 조른다.

비주장적 반응

_____ 속으론 화가 나지만 같이 간다.

주장적 반응

_____ 가지 않겠다고 말하고 가지 않는다.

36. 친구들이 나오라고 하는데 별로 나가고 싶은 생각이 없다.

비주장적 반응

_____우유부단하게 결정을 못내리고 찢찢매다가 결국에는 나가고 만다.

주장적 반응

_____“고맙지만 지금은 안돼”라고 말한다.

37. 어떤 사람이 당신이 원하지 않는 조언을 한다.

비주장적 반응

_____조언을 참고 다 듣고 난 후에 그에게 대항하지 못한 것에 대해서
찔찔해 한다.

주장적 반응

_____그에게 그의 관심에 대해서 고맙기는 하지만 당신의 삶은 당신
자신이 운영할 수 있다는 것을 알려 준다.

38. 워크맨을 고쳤는데 바가지를 쓴 것 같다.

비주장적 반응

_____그냥 그것을 지불하고 속았다고 느낀다.

주장적 반응

_____어떻게 그 가격이 나왔는가를 일일이 따져본다. 그리고 어떤 점
에서 당신이 가격에 동의하지 않는가를 정확히 말하고, 가격을
조정하기를 원한다는 것을 정확하게 말한다.

39. 당신은 부모님, 혹은 형제자매에게 당신이 그들을 사랑한다고 말하고
싶다.

비주장적 반응

_____당신은 그렇게 하지 않는다. 왜냐하면 바보처럼 느낄 것이기 때
문이다.

주장적 반응

_____당신은 자신이 그들에게 직접적으로 “나는 너를 사랑한다”라는

말을 말하도록 강제할 것이다.

40. 어떤 사람이 당신을 이해하지 못하겠다고 말한다.

비주장적 반응

_____ 당신은 자신에 대해서 설명하려고 다시 시도한다. 아니면 당신은 의사소통에 실패자이기 때문에 마음 상해한다.

주장적 반응

_____ 당신은 자신에 대해서 설명하는 것을 그만둔다. 그 사람은 아마도 당신을 결코 이해하지 못하게 될 것이라는 것을 잘 알고 있기 때문이다.

41. 어떤 사람이 당신의 머리 모양, 옷차림 등을 싫어한다고 말했다.

비주장적 반응

_____ 그것에 대해서 초조해 하며 다른 사람의 의견에 기초하여 당신이 그것을 좋아하는지 다시 검토한다.

주장적 반응

_____ 그러한 논평을 무시한다. 왜냐하면 당신은 모든 사람이 똑같은 방식으로 생각할 수 없다는 것과, 다른 사람의 의견들이 당신이 어떻게 느끼고 생각하는가와는 관계가 없다는 것을 이해하기 때문이다.

42. 기온이 섭씨 40도에 가까워지고 있다.

비주장적 반응

_____ 모든 사람에게 무더위에 대해서 불평을 하고 그것 때문에 많이 고통 받는다.

주장적 반응

_____ 더위를 무시하고, 그것에 대해서 끊임없이 이야기 하는 것을 거부 하고, 불평하기 보다는 그 날을 즐기는 것에 초점을 맞춘다.

43. 사랑하는 어떤 사람이 죽었다.

비주장적 반응

_____ 사랑하는 사람을 잃은 것에 대한 당신의 슬픔을 끊임없이 표현하고, 오랫동안 무기력하게 되어 사는 것을 거부한다. 당신은 끊임없이 “그런 일이 일어나지 않았으면” 하고 말한다.

주장적 반응

_____ 사랑하는 사람을 잃은 것에 대한 당신의 슬픔을 표현한다. 그리고 당신의 생각을 살아 있어야 할 당신의 필요들에로 돌린다. 당신은 끊임없이 우울해 하고 침울해 하기를 거부한다.

44. 당신은 감기, 독감, 혹은 몸살기를 느낀다.

비주장적 반응

_____ 당신은 앓아 누울 것을 예상한다. 그리고 그 괴로움에 대해서 준비를 한다. 모든 사람에게 당신이 보기에 무엇이 일어날 것인지에 대해서 말한다. 다가올 병에 대해서 불평하고 기분나빠 한다.

주장적 반응

_____ 병에 걸리는 것에 대해서 생각하고 말하는 것을 그친다. 병에 대해서 예상하기를 그친다. 당신의 생각을 당신의 삶에 관계하는 것에 돌린다. 당신은 “병든” 생각들을 밀어내고 “생동감있는” 생각들을 강제한다.

 도움말

주장적 행동이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 권리를 당당하게 내세우며 자기의 생각을 솔직하게 나타내는 행동이라고 하였습니다. 그러면 주장적 행동이 아닌 행동, 즉 비주장적 행동은 어떤 행동일까요?

비주장적 행동은 소극적 행동과 공격적 행동으로 나누어 볼 수 있습니다. 소극적 행동은 자기의 생각을 솔직하게 말하고 싶어도 눈치나 체면 때문에 말하지 않고 암전한 체, 겸손한 체 하는 행동을 말합니다. 공격적 행동은 자신의 권리만 내세우기 위해 다른 사람의 입장을 전혀 생각하지 않고, 심지어는 다른 사람을

괴롭히면서까지 자기 생각만 내세우는 행동을 말합니다.

활동 3 적절한 말 찾기 (나-메세지)

- ① 자신의 경험 속에서 자기 주장이 필요했던 상황을 적고, 그 상황 속에서 자기 자신에게 어떤 말을 하는 것이 적당했는가를 적는다.
- ② 한 사람씩 발표를 하면 그 발표에 대해서 어떤 말이 적절한 말이었는가를 논의해 본다.
- ③ 진행자가 피드백을 준다. 상대방을 비난하거나 공격하지 않으면서 자신의 생각, 의사, 의견, 느낌을 정확히 전달하는 것이 적절하다는 것을 강조한다.

☞ 도움말

이 활동에서 강조해야 할 점은 나-메시지이다. 자기 주장성은 우리나라 문화 특성상 서양보다는 순화된 표현양식으로 자신의 생각, 느낌, 태도, 의견 등을 나타내는 것이 필요하다. 자기 주장성은 자신을 당당하게 내세울 수 있는 태도이다. 다른 사람의 기대나 암시에 구애받지 않고, 눈치보지 않고 자신의 의도를 직접적으로 표현하는 것이다. 자기 주장성에 있어서 중요한 것은 나-메시지이다. 이것은 예를 들면 다른 사람이 나의 감정을 상하게 했을 때, ‘너는 나쁜 놈이다’라고 하기 보다는 ‘이런저런 상황에서 이러저러해서 나의 감정이 상했다’라고 말하면 상대방을 비난하거나 공격하는 말이 아니라 나의 감정 상태에 중점을 두는 것이 되어서, 상대방은 방어에 급급하게 되지 않기 때문에 나의 감정을 수용하기 쉬운 상태가 되고, 싸움이 일어날 위험성도 적어진다.

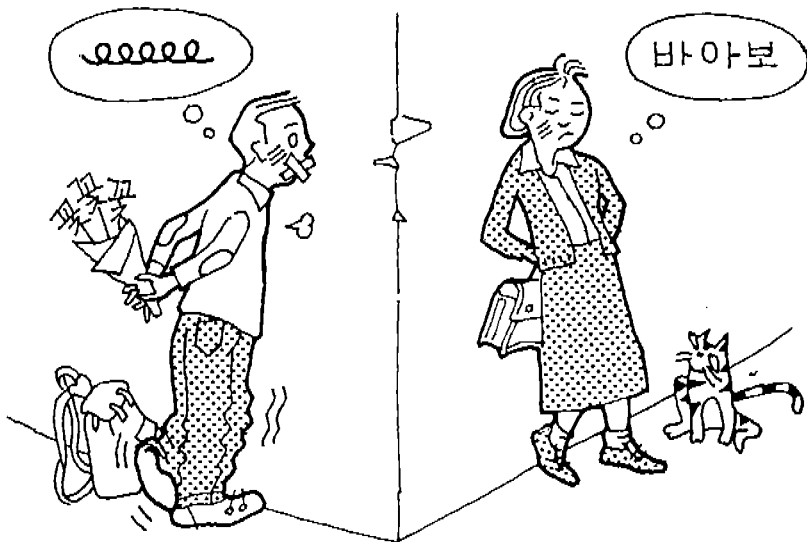
우리는 감정이 상했을 때, 혹은 자기 주장을 할 때, 공격적이 되기 쉽고, 또 상대를 비난하기 쉬운데, 그러기 보다는 내가 어떻게 영향을 받았고 어떻게 느꼈나를 표현할 수 있을 때, 우리의 상처는 감소 되고, 상대방이 그러한 나-메시지를 수용하였을 때 많은 심리적인 문제나 감정들은 해결될 수 있다.

활동 4 다음과 같은 경우들에 어떻게 자기주장을 할 것인가를 서로 이야기 하도록 함

- 아래와 같은 갈등 상황에서 실제 어떻게 자기 주장을 할 것인가를 서로 이야기해 본다.

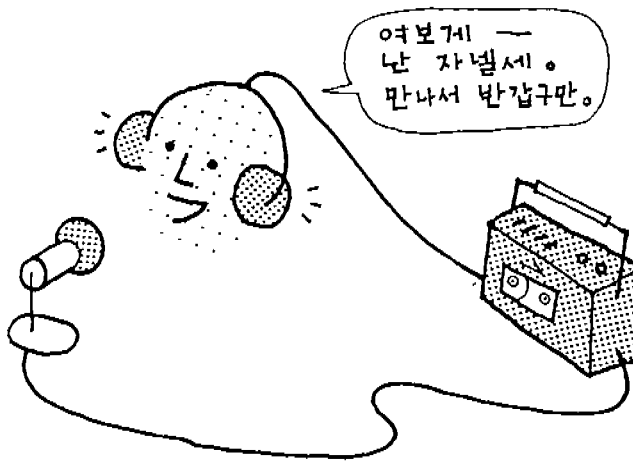
1. 자신의 능력에 비해서 부모의 기대가 너무 클 때, 그래서 자신의 페이스대로 살고 싶을 때, 어떻게 이러한 자기의 심중을 부모에게 전달할 것인가? 어떻게 자기주장을 할 것인가?
2. 진로에 있어서 자신이 진정으로 원하는 것과 부모가 원하는 것 사이에 갈등이 있을 때 어떻게 해결할 것인가?
3. 친구들이 비행을 같이 하자고(담배, 술, 혹은 본드 흡입, 약물 사용) 하였지만, 자신은 그것을 원하지 않을 때 어떻게 자기 주장을 할 것인가?
4. 친구가 별 필요도 없으면서 돈을 꾸어 달라고 했을 때, 자신은 꾸어주기를 원하지 않으면 어떻게 하겠는가?
5. 자신이 집에서 진정으로 하고 싶은 일이 있는데 그것이 사회적인 기대와 다를 때(예를 들어, 남자의 경우 요리라든가, 여자의 경우 축구를 한다든가 등) 어떻게 자기주장을 할 것인가?

활동 5 자기 주장을 했어야 하는 사례들을 이야기함



- ① 자기 주장이 필요했는데 하지 못해서 속상했던 경우를 1-3개 정도 적는다.
- ② 그 경우에 대해서 어떻게 했어야 했는지도 적는다.
- ③ 한 사람씩 발표하면서 전체의 의견을 듣고, 논의를 한다.
- ④ 활동을 하고 난 느낌을 이야기하고, 진행자가 정리를 해 준다.

활동 6 자신에게 말하기



- 아래의 불안을 이기기 위한 말을 잘 읽어 보고, 활동을 위한 용지에 해당 번호를 적어 본다.

불안을 이기기 위한 말

우리가 주장 행동을 잘 하려면 불안을 이겨내야 합니다. 사람은 누구나 불안한 순간이 있습니다. 이 불안을 줄일 수 있는 방법 중의 한가지는 자신에게 다음과 같이 말을 하는 것입니다.

1. 만약 내가 할 수 있을 대로 노력을 다 했는데도 실수를 하였다면 그것은 사람이기 때문에 어쩔수 없다.
2. 아무리 노력하더라도 이 세상의 모든 사람의 마음에 다 들도록 할 수는 없다.
3. 어떠한 상대방에 대해서도 나 자신을 보호하고 주장해야 할 권

리가 있다.

4. 일이 뜻대로 이루어지지 않는 것은 좋은 일은 아니지만 그렇다고 해서 그것이 나의 모든 것에 대한 끝장은 아니다.
5. 무엇이든 털어 놓고 이야기할 수 있어야만 참된 사이가 될 수 있다.
6. 내가 불안하다면 솔직하게 불안하다고 털어놓자.
7. 천천히, 그리고 깊이 숨을 쉬면서 긴장을 풀고 침착하자.
8. 나는 나 자신의 기분을 충분히 다스려 나갈 수 있다.
9. 완전하게는 못하더라도 다른 사람이 하는 만큼은 해낼 수 있다.
10. 내가 걱정하는 것과는 달리 상대방이 나의 이야기를 받아들일 수도 있다.

— 활동용지 —

이제까지 불안을 줄이기 위해 스스로에게 말을 하는 방법을 공부 하였습니다. 다음과 같은 경우에는 어떤 말이 필요할까요? 빈 칸에 앞에 나온 말의 번호를 알맞게 써 넣으세요.

1. 친한 친구가 나의 어려운 부탁을 한번 들어준 이후로는 내가 아무리 가까이 지내려고 해도 자꾸만 피하는 것 같다. 그래서, 하고 싶은 이야기가 있어도 말하지 못하고 걱정만 한다.(5)
2. 나는 친구의 생일 잔치에 가고 싶었는데 친구가 나를 초대하지 않았다. (4)
3. 조심을 하였는데도 할아버지가 아끼시는 향아리를 깨뜨려 할아버지 대하기가 두렵다. (1)
4. 이야기를 하면 친구가 삼각자를 빌려주기야 하겠지만, 그 친구가 싫어할까봐 말이 잘 나오지 않는다. (10)
5. 버스 옆자리의 아저씨가 담배를 피워 싫었다. 그런데, 말을 하면 아저씨가 어떻게 나올지 두려워 망설인다. (3)
6. 친한 친구가 오해를 하여 나에게 화를 낸다. 나는 그렇지 않다고 설명을 하려고 하나 자꾸만 속이 상해 내 입에서도 욕이 나오려고 한다. (7)

7. 평소에 친하고 싶었던 친구에게 나의 생각을 말하려고 하는데 자꾸만 숨이 가빠지고 긴장되어 말문이 열리지 않는다. (7)
8. 나의 시험지에 점수 계산이 잘못 된 것 같아 선생님께 말씀드리고 싶으나 어쩐지 떨려서 걱정만 한다. (7과 10)
9. 공부시간에 집에서 조사해 온 것을 발표할 예정인데 다른 사람보다 아주 잘 할 수 있을지 걱정이 된다. (9)

활동 7 간단한 장면을 설정하여 자기 주장의 기회를 연습하게 함.

- ① 자기 주장이 필요하다고 하는 상황 속에 있는 자신을 상상한다.
- ② 마음 속에서 그 상황을 자기 주장을 통하여 풀어나가고 있는 자신을 상상한다.
- ③ 자신이 마음 속에서 자기 주장을 통하여 풀어나간 상황을 시험지에 간단하게 적는다.
- ④ 조별로 모여서 발표를 한다.
- ⑤ 조 안에서 발표된 것들 중에서 가장 좋은 혹은 흥미있는 내용이라고 생각되는 것을 하나 뽑는다.
- ⑥ 조 안에서 서로 상의하여, 배역을 정하여 그것을 전체에게 발표할 준비를 한다(15분 정도).
- ⑦ 조별로 준비한 것을 발표한다.
- ⑧ 활동 후의 느낌을 서로 이야기 하고, 진행자가 정리를 해 준다.

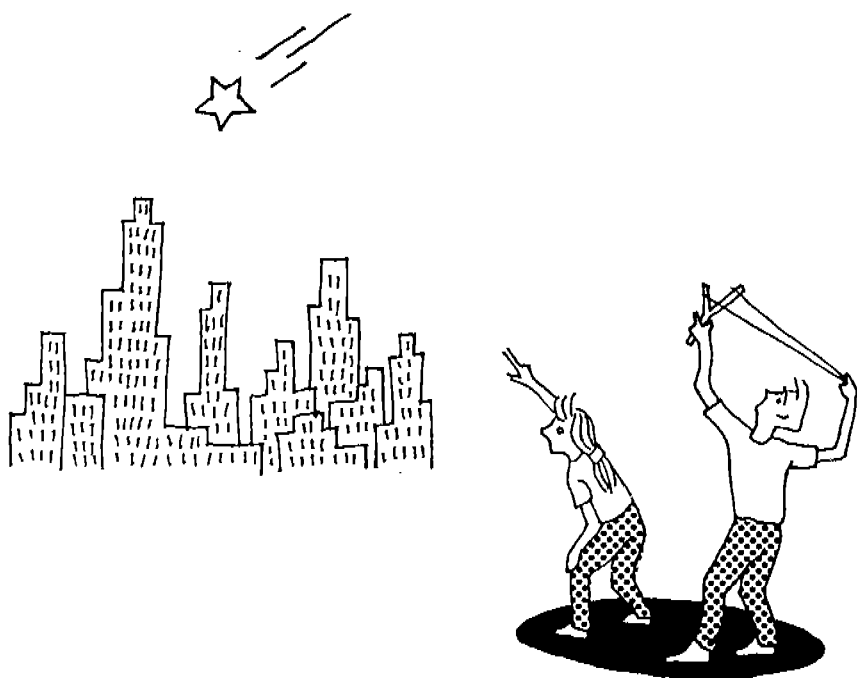


II. 청소년 정신건강 이해 프로그램

꿈찾기 활동

의미 붙이기 활동

꿈 찾기 활동



인간은 꿈과 목적, 희망이 있을 때 가장 정열
적으로 되며, 또 가장 행복하다.

1) 꿈갖기 활동 이론

청소년은 미래의 가능성을 향해 자라는 존재이므로 미래의 자신의 모습에 희망을 갖는 것이 매우 중요하다. 미래의 자기 모습에 대해 나뭇대로 뚜렷한 상을 가지지 못한 청소년은 현실에서 쉽게 좌절하고 쉽게 자신의 인생을 내동댕이치게 된다. 청소년들이 자신의 미래를 희망적으로 보게 되면, 청소년들은 자신의 삶을 더욱 귀중하게 여기게 되고, 현실 생활에도 보다 충실하게 될 수 있다 (김혜숙, 1994).

미래에 대한 꿈, 희망, 향수를 가지지 못하고 절망하게 되면, 미래가 없으니 되는 대로 편한대로 하며 그날 그날 사는 것이지 뭐하러 어려운 것을 참고 이겨내야 하는가 하는 마음이 되기 쉽다. 이런 경우 미래에 대해 무엇인가 분명히 보이고 살아갈 의미를 찾으려 하지 않으면 청소년들은 휘청거리기 쉽다.

비전이나 소망, 희망은 정신건강과 신체건강에 매우 중요한 부분을 차지한다. 즉 꿈꾸는 사람, 꿈을 가진 사람은 건강하다고 말할 수 있다. 건강은 정신과 육체면을 분리해서 생각할 수 없다. 어떤 사람은 정신건강의 수칙으로 다음을 들고 있다. 첫째, 정신운동을 하라. 항상 젊다고 생각하고 젊게 행동하며 젊게 살라. 그리고 꿈을 많이 꾸어라. 둘째, 행복한 생각으로 살라. 정신운동을 하면 몸이 건강해질 뿐 아니라 오래 살 수 있다는 점을 강조하였다.

우리 인생에는 꿈이 필요하다. 따라서 건강하게 오래 사는 데도 꿈이 필요하다. 새로운 비전, 즉 꿈을 끊임없이 꾸는 사람은 늙을 줄을 모르고 지칠 줄도 모른다. 또 우리 생활에서 건전한 꿈이나 비전을 그려본다는 것은 우리들의 생활을 건전하게 인도하기 마련이다. 꿈을 잃지 않고 사는 인생은 늘 젊고 건설적이고 또 긍정적이다.

미국의 한 심리학자는 ‘꿈을 가지고 이상적으로 세상을 바라보는 사람들은 현실에 집착하는 사람들보다 저항력이 강하다. 꿈이 있는 사람은 훨씬 행복하며 건강한 생활을 한다’고 했다.

인생의 목표가 분명한 사람, 사명의식이 충만한 사람, 꿈을 가진 사람은 조그만 어려움이나 문제가 생겨도 불평하지 않는다. 기꺼이 현실과 싸우는 의지가 충분하다. 같은 일을 해도 대의명분을 가지고 하면 힘이 덜 들고 적응이 빠를 수 밖에 없다. 꿈과 적극적인 목표, 목적을 가질 때 현실에서의 좌절과 불행들을 극복하는 힘이 생긴다. 인간은 목적 지향적인 존재이기 때문에 꿈과 목적이 없을

때 마음은 균형을 잡기가 어려워진다. 인간은 꿈과 목적을 가질 때, 안정과 평화와 행복을 느낀다. 꿈이란 자신이 흥분할 수 있는 동기와 정열을 유발시키는 어떤 목표, 계획, 이상 등을 말한다.

꿈을 가진 사람은 일을 쉽게 포기하지 않는다. 칠전팔기의 정신은 꿈을 가진 자만이 소유할 수 있다. 적극적으로 기꺼이 문제와 부딪치려는 자세는 현실도피의 자세에 비해 엔돌핀의 분비량을 현저하게 증가시켜 면역기능을 강화시킨다는 연구 결과가 오래전에 나왔다.

맥아더는 “사람은 나이가 먹었다는 이유로 늙지 않는다. 사람은 꿈을 포기했을 때 비로소 늙는다. 세월은 피부에 주름살이 생기게 하지만 인생에 대한 호기심을 잃으면 영혼에 주름살이 생긴다.”라고 했다. 꿈을 가진다는 것은 정신건강을 위해서 매우 중요하다.

두려움과 욕심없이 자기가 좋아하는 것, 사랑하는 것을 찾아내어, 그것을 정성 들여 하면서 사는 것은 중요하다. 누구나 하고 싶은 일을 하면서 살아야 한다. 누구나 살고 싶은 삶을 살아야 한다. 그러면 정신건강에 문제가 생길 위험이 최소화 된다.

또한 주변 환경의 유행, 선호 등에 흔들리지 않는 가치관 정립이 필요하다. 예를 들면 요즘 청소년들에게 문제가 되는 필요 이상의 살빼기는 몸과 마음에 큰 타격을 주는 수가 있다. 이는 나름대로의 가치관의 결핍으로 유행에 너무 민감하게 되어 일어나는 경우가 많다. 변화하는 환경에 적절하게 대응하면서, 자신의 내적 가치에 대한 흔들리지 않는 믿음을 갖는 것이 중요하다. 사고가 성공 지향(출세 지향)에서 인격 지향(책임감, 정직성, 자율성, 진실성 등의 지향)으로 바뀌어야 한다.

정철희의 저서 ‘지금 맥의 자녀는’이라는 청소년 상담 사례집을 보면, 첫째로 대화를 통하여 동료의식을 끄집어 내어서 심리적 문제를 가지고 있는 청소년들이 자기의 문제와 심정을 토로할 수 있게 하고, 다음으로 하는 작업이 항상 장래의 포부, 하고 싶은 것, 꿈들을 물어 보거나 적성을 알아 보고, 그것들을 되살리거나 꿈을 갖게 하려는 노력을 하는 것이다. 그의 말에 의하면 “사람에게 확실한 꿈이 없으면 올바른 사고력이 형성되지 않는다. 청소년도 마찬가지다. 내가 후에 무엇이 되겠다고 한번쯤 생각해 본 것과 그렇지 않은 것 사이에는 엄청난 차이가 있는 것이다. 무엇이 되고자 하는 성장 의지는 정상적인 것이며 그렇지 못하면 정서적인 불안을 초래하는 경우가 많다.”라고 한다. 자신의 삶에 대한 확실한 목

표, 혹은 꿈을 갖는 것은 삶에 대한 의지력, 의미 등에 커다란 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

인간은 꿈과 목적, 희망이 있을 때 가장 정열적이 될 수 있다. 희망과 꿈이 없는 사람은 가난한 사람이라고 한다.

러셀은 그의 저서 ‘행복의 정복’에서 조국에 대한 사명에 불타고 있고, 그 사명을 수행하기 위하여 죽을 지도 모르는 한 중국 청년의 행복을 부러워 하였다. 사명이나 꿈은 높은 정열과 동기를 갖게 하고, 그는 그러한 상태에 있는 사람의 행복을 부러워 하였다.

가드너는 그의 저서 ‘자아 혁신’에서 결코 완전히 이루어 질 수 없는 사명, 이상을 갖는 것이 평생동안 자신을 끊임없이 혁신하면서 정열적으로 사는 한 조건으로 보았다.

인생이 살만한 가치가 있는 것은 역시 꿈꿀 미래가 있기 때문이 아닐까? 미래에 대한 향수, 기대가 건강과 장수의 비결이다. 미래를 꿈꿀 수 있게 하는 의미 있고, 보람있는 일거리는 정신건강을 되찾고 지키는데 도움을 준다.

정열적이고 행복한 사람은 높고 큰 이상을 가지고 그것을 향해 매진하는 사람이다. 그 이상은 쉽게 이루어지는 것이 아니고 그 방향으로 평생동안 지향하고 추구하는 것으로, 그것은 끝없는 자아혁신의 기회와 정열을 제공해 준다.

호연지기(浩然之氣)는 맹자가 주장한 인간의 바람직한 상태이다. 활달하고 막힘이 없이 당당한 인간의 모습을 호연지기로 표현 하였다. 맹자는 호연지기는 의가 쌓여서 된다고 말하였다. 장자크 루소도 인간의 정열을 이끌어 내는 것은 높은 이상에 헌신하고 있을 때라고 말하였다.

이러한 것들을 종합해 볼 때, 꿈, 삶의 목적 의식, 미래에 대한 향수 및 기대감은 정신건강 뿐 아니라 신체 건강에 필수적인 요소라고 할 수 있다.

2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 삶의 독심 기르기	상상력을 이용하여 삶의 의지력을 기르는 활동
2. 자기소개활동	자신의 특징을 사람들에게 공개적으로 소개
3. 원하는 것 찾기	자신이 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 찾는 활동

활 동 이 름	실 행 과 정
4. 어느 시각으로 바라보는가?	자신의 삶을 다스릴 수 있고, 자신이 원하는 것의 일부를 얻을 수 있는 방법이 있다는 것을 전달하는 활동
5. 상상력 게임	가장 이상적인 자기 모습과 미래의 모습을 그려보는 활동
6. 행복한 꿈꾸기	행복한 꿈을 꿈으로써 긍정적인 미래를 설계하는 활동
7. 자아성취예언활동	자신의 미래에 대해서 긍정적인 자성예언을 하는 활동
8. 개인 문장	가치명료화 질문들에 대해서 숙고해 봄으로써 자신의 생활을 평가해 보고 나아가서는 바람직한 자신의 생활목표를 설정할 수 있도록 돕는 활동
9. 행동에 대한 장애물 제거	자신이 원하는 것을 이루는 데 장애가 되는 장벽을 확인하고 그것을 제거할 수 있는 대안을 탐색하는 활동
10. 이상적인 날	이상적인 이틀을 구성해 봄으로써 자신의 일생을 통해 가장 원하는 것이 무엇인지를 깨닫게 하는 활동
11. 가장 소중한 것	자기가 가장 소중히 여기는 것은 어떤 것이며, 부모들은 무엇을 왜 소중히 여기는 지를 각성하게 하는 활동
12. 사람들은 정말 다르게 생각하는가	사람들이 서로 다른 가치관을 가지고 있음을 알게 하고 그것을 서로 조정할 수 있도록 대화를 나누는 기회 제공
13. 다른 사람의 가치관의 수용	서로의 느낌을 표현하고 다른 사람이 느끼는 것을 수용할 수 있는 기회를 제공하는 활동
14. 생명선	삶과 죽음에 대한 현실성을 직면하도록 함으로써 자신의 생활을 돌이켜 보고, 남은 생애를 어떻게 보낼 것인가를 선택하도록 돕는 활동
15. 죽음이 주는 의미	죽음과 무에 대한 각성으로 현재의 삶의 의미를 인식하도록 하는 활동
16. 조사	상상적인 자신의 죽음을 투시함으로써 실존적인 자기존재와 자신에게 부여된 삶의 의미를 지각하고 남은 생애를 위한 삶의 목표를 정립할 수 있도록 돕는 활동
17. 자기 자신의 각성	진정한 자신을 발견하는 활동
18. 자유, 선택, 책임	자유로운 의지에 의해 선택한다는 분명한 의식과 그 결과에 대해 책임을 지겠다는 의식을 강화하기 위한 활동

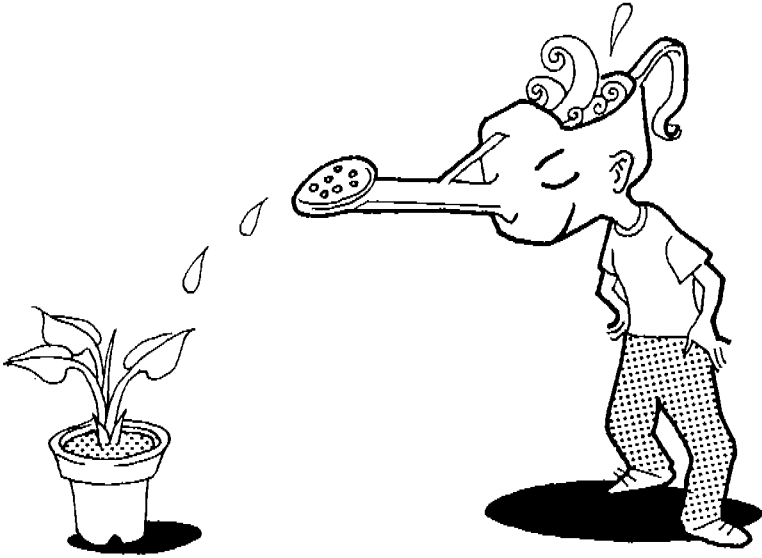
활 동 이 름	실 행 과 정
19. 위기, 불안 성장	이 활동의 주제는 위기에 따르는 불안과 그것을 극복한 뒤의 성장에 관한 것이다.
20. 의미와 가치창조	인간은 선택을 통해 의미와 가치의 창조자가 될 수 있음을 각성하게 하는 활동
21. 프로그램의 마무리	정신건강 활동들을 통해 자신이 새롭게 태어난 점, 크게 달라진 점을 자각하게 하는 활동
22. 행동계약서 작성	그 동안 참석했던 활동들을 통하여 깨달은 자신의 가치관과 꿈을 명료화하며, 앞으로 의미있는 생활을 위한 구체적인 행동계약서를 작성, 여러 사람 앞에서 서약하는 활동

3) 유의사항

청소년 자신의 미래에 대한 꿈과 현재 직면하고 있는 현실들을 살펴 보는 시간이므로 진행자는 청소년 자신의 의견을 최대한으로 존중하여 자유롭게 토론하고 공감하는 시간이 되도록 한다.

4) 활동내용

활동 1 삶의 뜻심 기르기



○ 눈을 감고 자신이 파도라고 생각한다. 절벽에 끊임없이 부딪혀서 거대한 바위에 커다란 굴을 뚫어 놓는 파도가 된 자신을 생각한다. 바람이 크게 불 때는 큰 파도가 되고, 바람이 적게 불 때는 작은 파도가 되어 절벽에 부딪히는 파도가 된다. 바람에 따라 바다의 노래를 부르며, 자기가 원하는 일, 사랑하는 일을 향하여 끊임없이 지향하는 자신을 생각한다.

○ 눈을 감고 자신이 바위 위로 끊임없이 떨어지는 작은 물방울이라고 생각한다. 바위는 단단하고 자신은 연약한 물방울이지만, 끊임없이 한 곳에 떨어짐으로써 바위에 구멍이 생기고 있는 모양을 생각한다.

*참고 : 이 활동은 한 활동이라기 보다는, 다른 활동을 시작할 때 좌중을 정리하는 활동으로 활용할 것.

도움말

의지력, 삶에 대한 의지가 몸과 마음의 저항력을 좌우한다.

청소년들이 잘못되는 것의 주요 원인이 가정의 갈등, 불화인데, 이러한 요소들도 청소년들이 의지력, 투지, 자세 등에 의해서 극복되어질 수 있다. 많은 사람들이 그러한 상황들을 극복하여 왔다. 불우한 가정에서 자라났다고 다 잘못되는 것은 아니다. 그 상황을 어떻게 극복하느냐에 따라 오히려 성공과 행복의 밑거름이 될 수 있다.

인생에서는 재능과 지력도 중요하지만 자신의 목적의식을 잃지 않고 밀고 나가고 버티어 나가는 저력이 무엇보다도 중요하다. 인간의 행복은 역시 승리에서 오는 것이다. 역경, 고뇌, 고통을 이겨낼 수 있는 능력이 있어야 안정적인 행복을 획득할 수 있다. 무엇이든지 제 힘으로 해낼 수 있는 사람만이 자기 인생의 주인이 될 수 있다.

문제와 도전이 있고 그것을 해결할 능력과 의지가 있을 때 행복은 얻어지는 것이다. 안락하게 주어지는 것을 받는 것만으로는 행복이 성취될 수 없다. 그것은 고통과 좌절의 극복에서 얻어지는 것이다.

이 활동은 다른 활동을 시작할 때, 좌중을 조용하게 하려는 목적으로 3-4분 정도 활용하는 것이 좋다.

활동 2 자기소개 활동

- ① 학생들은 16절지의 두꺼운 켄트지에 싸인펜으로 자신의 이름과 별명을 쓴 다음 자신을 가장 잘 묘사할 수 있다고 생각되는 글귀를 서너 개 쓰도록 한다. 뒷면에는 자신의 이름, 신장, 가족 관계등의 자신의 사실적인 측면을 기록한 후 그중 어느 한쪽을 목에 걸고 집단 전체 앞에서 자기 소개를 한다.
- ② 그 다음 구성원들은 서로 파트너를 정하여 상대방에 대해서 보다 많은 것을 알아 내어 다른 구성원 앞에서 자기 파트너의 소개를 하도록 한다.
- ③ 오늘 활동을 통하여 새롭게 발견한 자기 모습이나 느낀점, 그리고 새로이 학습한 것들을 돌아가면서 발표한다.
- ④ 진행자는 오늘 학습에 대하여 간단하게 요약하고 마친다.

♣ 진행시 유의 사항

- ① 자신을 소개할 때에는 자신에 대한 모든 것을 여러 구성원들에게 알린다는 기분을 가지고 자기 소개를 해야 하며, 진행자는 그렇게 자신을 여러사람에게 소개하는 것도 자기 성장과 정신건강에 도움이 된다는 것을 강조한다.
- ② 집단 내에서 이야기한 것이 집단 밖의 사람들에게 전달되거나, 그로 인하여 이 집단 밖에서 좋지 않은 문제가 생겨서는 안될 것이라는 것을 강조하여 집단에 있었던 일에 대해서 밖에서 이야기 하지 않을 것을 약속 받는다.

*자기 소개 내용

이 름	별 명	별명의 사유
자신의 성격		
가치관		
장래 희망		
당신의 장단점		

*준비물 : 16절지 켄트지, 싸인펜 (또는 필기구)

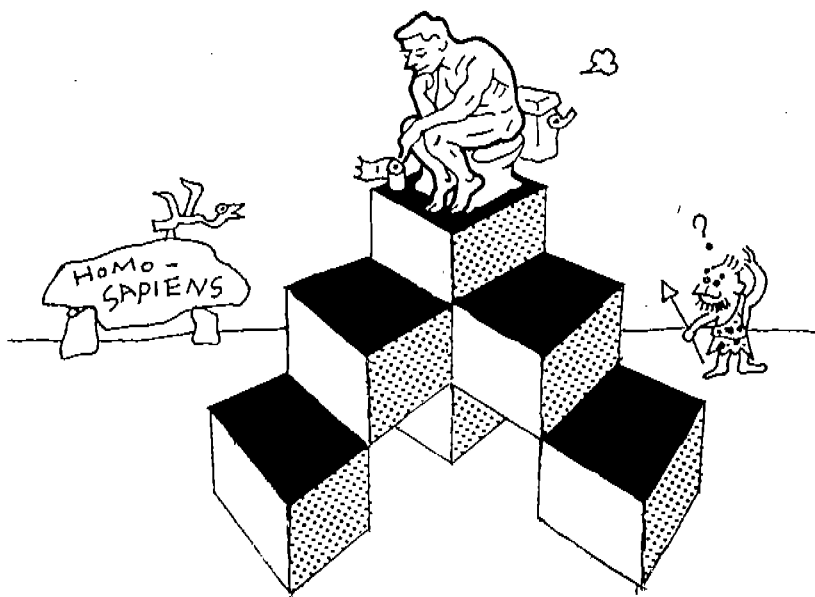
☞ 도움말

자신이 누구인지, 어떤 사람인지를 깊이 생각하여 자신의 특징들을 다른 사람 앞에서 공개적으로 소개함으로써 자신에 대한 이해를 도우며 구성원 상호간에 마음을 터놓고 친분을 맺을 수 있는 신뢰감을 형성하도록 한다.

활동 3 자신이 진정으로 원하는 것 찾기

진행1 : 자신이 “무엇을 원하는가?” “진정으로 원하는 것이 무엇인가?”라고 묻기.

- ① 마음을 차분하게 하고, 조용히 앉아서 앞에 종이를 바라본다. 그리고



약 3분간 다른 사람이 당신에게 기대하고 바라는 것과 자신이 진실로 하기를 원하는 것을 생각한다. 그리고 이 양자 사이에 차이가 있다면 그것을 어떻게 양립시켜 나갈 것인가를 조용한 마음으로 생각한다.

- ② 구성원들은 생활의 여러 인간 관계와 여러 다른 면들 속에서 자신이 원하는 것이 무엇인가?를 적는다.

부모 :

학교(교사) :

친구 :

집(가족) :

자기 생활의 여러 다른 면들에서 :

- ③ 진행자는 구성원들 한 사람씩 그들 주변의 여러 사람, 관계, 혹은 현재와 장래에 대해 무엇을 원하는가를 말하게 한다. 보다 구체적으로 학교 선생님에게, 친구들에게, 부모에게, 형제에게, 다른 사람들과의

관계에서, 혹은 자기 생활의 여러 면에 있어서 바라는 것, 원하는 것이 무엇인지 말하게 한다. 다른 구성원은, 말하는 사람이 말하지 않은 생활의 다른 측면에 대해서 원하는 것을 물을 수 있다.

- ④ 구성원들에게 그들이 원하는 것을 얻는다면 무엇을 갖게 되는지를 말하게 한다. (진행자나 구성원들은 청소년이 발표를 할 때, 질문을 더 이상 계속할 수 없을 때까지 계속한다. 예 : 직장을 얻는다면 무엇을 갖게 되지? 돈을 갖게 되죠. 돈을 갖게 되면 뭘 할 수가 있지? 등)
- ⑤ 이렇게 해서 드러난 ‘진정한 바램’에 도달할 수 있는 길을 서로 논의한다. (혹은 종이에 적게 하여 발표하게 한다).
- ⑥ 진행자가 정리해준다.

진행2 :

- ① “사람들이 당신에게 원하는 것, 기대하는 것이 무엇이라고 생각하는지?”라고 묻고 대답을 종이에 적는다.

부모가 너에게 원하는 것이 무엇인가?

선생님께서 너에게 무엇을 원하시지?

친한 친구 :

가족(형제 자매 친척 등) :

기타 다른 사람 :

- ② “자신이 바라는 것들과 그들이 바라는 것이 일치한다면 가족관계, 학교 생활 등이 어떻게 될까?” 라는 질문과 다음의 질문들에 답을 종이에 적는다.
- ③ 다른 사람이 당신에게 기대하고 바라는 것과 자신이 진실로 하기 원하는 것을 생각하고 양자 간에 차이가 존재한다면 어떻게 양립시켜 나갈 것인가를 조용한 마음으로 생각해 본다.
- ④ 여러 군데(가족, 학교, 부모, 친구들, 친척들, 이웃들 등)에서 받고 있는 많은 기대에 부응해서 살기 위해 기꺼이 하고자 하는 것과 하고 싶지 않은 것이 무엇인지?

질문내용

1. 부모가 당신에게 많은 것을 원하고 있는데, 그분들께 기꺼이 해드릴 수 있는 게 무엇일까? 다른 기대에 대해서도 같은 질문에 답하라.
2. 다른 사람들로부터의 못마땅한 기대, 견디기 힘든 기대, 부응하기 힘든 기대는 무엇인지와 현명한 대응책은?
3. 원하는 것들 중에 자신이 이미 갖고 있는 것들, 향상시킬 수 있는 것들은?

⑤ 위의 질문들에 대한 답을 앞에 있는 종이에 적었으면, 그러한 답들을 기초로 토의를 한다.

☞ 도움말

남들이 당신에게 기대하는 바가 무엇일까를 생각하기 보다는 당신이 정말로 하고 싶은 일이 무엇인지를 알아 보라. 당신이 진실로 하고자 하는 일을 실천하는데 있어서 행여 실수하면 어떻게 하나 하고 두려워 할 것이 아니라 모험을 시도하여 과감하게 밀고 나아가야 한다.

이 활동의 근본 취지는 청소년들이 스스로의 바램을 알아내도록 청소년들을 도와주고, 나아가서 청소년이 추구하고 있는 근본적인 욕구를 밝혀내는데 도움을 주고, 더 나아가 청소년들이 현재 원하는 것을 얻을 수 없는 상황에서 그가 진정으로 원하는 것을 얻을 수 있도록 도와주는데 있다. 청소년이 그가 좀 더 성취할 수 있는 그림을 자기 자신의 마음 속에 있는 성취할 수 없는 그림과 바꿀 수 있도록 도움을 주는 것이다.

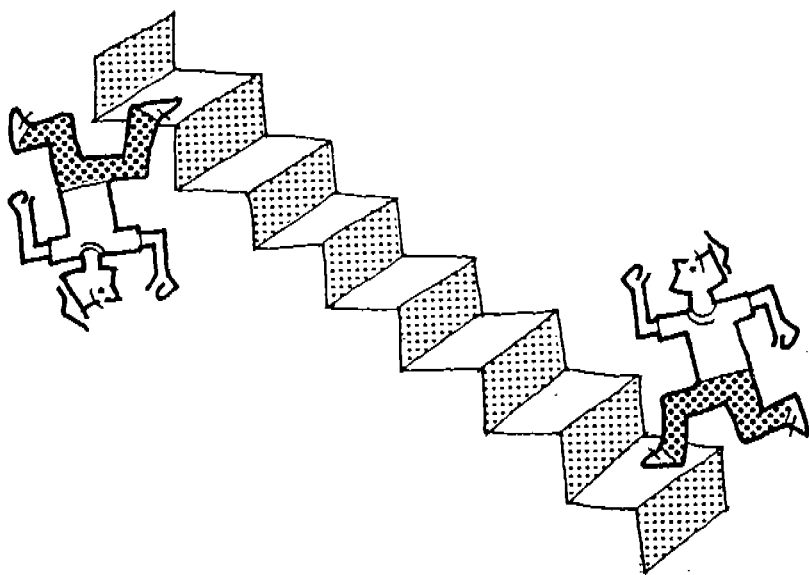
자신이 “무엇을 원하는가”라는 이 일반적인 의문을 겨냥한 질문을 함으로써 청소년은 어떻게 자신의 욕구를 충족시키려 드는 지를 발견하고, 정의하고, 그리고 다듬게 된다. 청소년은 자신의 마음을 탐색하여 이제까지 회미하게 알았던 자신의 내적인 바램에 대한 여러 면을 직관적으로 배우게 된다. 또한 어느 누구와도 나눈 적이 없는 바램들을 분명하게 표현할 수 있는 기회를 가지게 된다. 심리적으로 안전한 분위기를 창출할 수 있다면, 청소년들은 종종 망설이거나 주저하면서도 스스로도 놀랄만치 자신을 개방하게 될 것이다.

이 활동은 청소년들이 자신의 삶의 모든 면들을 탐색하기 위한 기회로, 청소년들은 가족, 친구, 직업, 부모, 제도로부터 그들이 원하는 것을 알아내야 한다. 이러한 탐사 작업의 또 다른 면은 청소년들이 자신이 원하는 것을 어떻게 얻는지, 또는 얻지 못하고 있는지를 상세하게 말하도록 돕는 것이다. 자신이 원하는 것을 하나도 얻지 못한 청소년은 거의 없기 때문에, 청소년들은 그들의 행동 체계 내에 효과적인 행동들을 실제로 소유하고 있다는 결론에 간접적으로 도달하게 된다.

“진정으로 원하는 것이 무엇인가?” “여러분이 원하는 것을 얻는다면 무엇을 갖게 될까요?”라고 물음으로써, 진정으로 원하는 것——내재해 있는 바램——에 대해 묻는 것이 도움이 된다는 것을 알게 된다. 아마 “근심으로부터의 해방” “마음의 평화” “자부심” “사랑” “자유” 등의 대답이 나올 것이다. 청소년들이 그들의 “진정한 바램”이 무엇인지를 알아낼 때 그들이 충족시키고자 하는 욕구가 드러나게 된다. 그러면 청소년들이 청소년들이 주위에서 얻고 있다고 지각하고 있는 것과 충족되지 못한 욕구를 구분하도록 도와준다.

청소년들이 자신이 무엇을 원하는지에 관한 마음 속의 사진들이 분명하면 할수록 그들이 원하는 것을 얻을 수 있는 가능성이 더 높아진다.

활동 4 ‘어떤 시각으로 바라보느냐’고 묻기



○ 다음의 질문에 대해서 자기의 생각을 적고, 돌아가면서 발표를 한다.

질문내용

- ① 나의 삶에서 무언가를 바꿔 보고 싶은 것이 있었다면?
- ② 세상을, 혹은 부모나 학교를 바라 보는 시각을 또는 견해를 바꾸고 싶은가? 어떻게 바꾸고 싶은가?

*준비물 : 종이, 필기도구

도움말

이 활동은 청소년들이 자기들의 삶을 다스릴 수 있고, 삶이 그들에게 있어 더 나아질 수 있으며 최소한 그들이 원하는 것의 일부를 얻을 수 있는 방법이 있다는 것을 전달하기 위한 것이다.

위의 질문에 대한 대답이란 그러한 질문을 받았다는 단순한 사실만큼 중요하지 않다. 이러한 질문들에는 어떤 메시지가 담겨져 있다. 즉 청소년은 자기가 겪는 아픔을 다스릴 수 있다는 것, 자신의 삶을 더 나은 방향으로 바꿀 수 있다는 메시지이다.

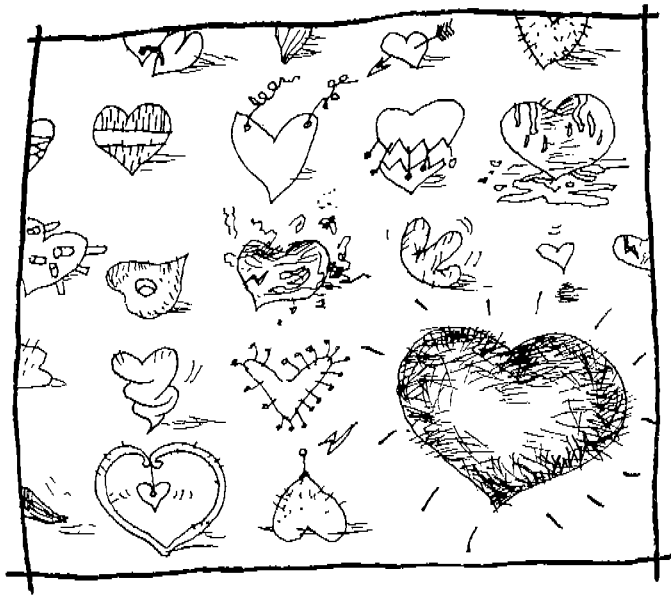
활동 5 상상력게임

- ① 구성원들은 차례로 자기가 되고 싶은 것, 소망하는 것, 꿈꾸는 것이 실제로 지금 이루어졌다고 가정하고 그것을 여러 사람들 앞에서 실연해 보인다. 예를들면 자신이 국회의원이 되었다고 가정하고 구성원들 앞에 선다.
- ② 꿈이 이루어진 기분이나 소감이 어떤지 이야기 하고, 사람들에게 자신의 인생에 대해서 이야기 한다. 극복하기 어려웠던 것들이 무엇이고, 지금의 소감이 어떻고, 어떤 태도로 살아 왔기 때문에 자신의 꿈이 이루어 졌는지, 젊은이에게 어떤 충고를 하고 싶은지 등에 관하여 각각 5분간의 시간을 가지고 이야기 한다.
- ③ 그런 다음 자기가 어떤 경로를 거쳐서 자신의 꿈을 이루게 되었는지를 적는 이력서를 작성한다.

도움말

가장 이상적인 자기의 현재 모습과 이상적인 장래의 모습을 그려 봄으로써 미래에 대한 자아상을 구축하는데 도움을 줄 수 있는 활동이다. 우선 달라진 역할 속에서 꿈을 성취한 상태의 자신의 모습을 상상 속에서 먼저 보아야 한다. 긴장을 풀고, 그런 자신의 모습을 보도록 하여야 한다.

활동 6 행복한 꿈꾸기



진행 1 :

- ① 자신의 미래의 꿈 혹은 목표가 이루어진 상태를 상상 속에서 그려 보았을 때의 느낌들과, 어떤 모습이었으며, 어떤 행동을 하였는가를 적는다.
- ② 과거의 행복했던, 평화로웠던, 성공적인 경험들을 적는다.
- ③ 자신이 상상 속에서 그려낸 평화로운 풍경이나 광경을 적는다.
- ④ 자신이 적은 것을 발표하고, 논의한다.

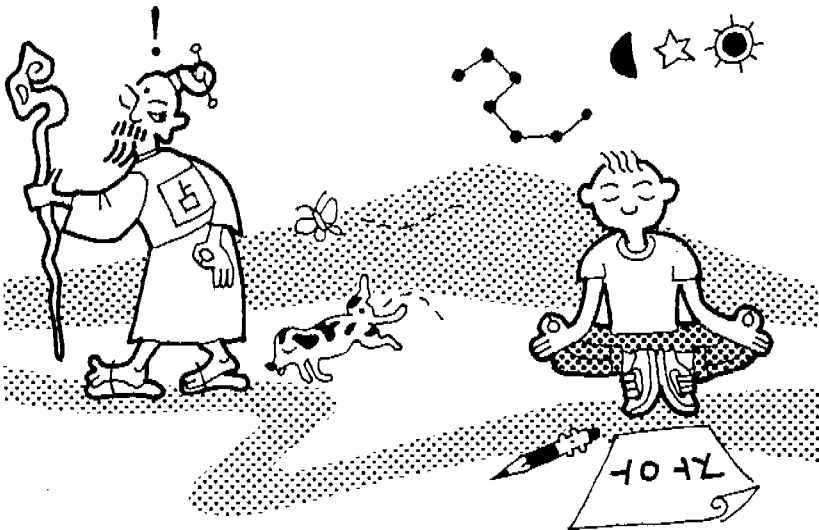
진행 2 :

- ① 지금 소원을 세가지 들어주는 알라딘의 램프를 가지게 되어서 세가지 소망을 이룰 수 있다면 어떤 소원을 말하겠는가? 심사숙고하여 적어보아라.
- ② 그 소원이 이루어졌다고 생각하고 눈을 감고 그 상태를 머리 속에서 상상하라.
- ③ 적은 것을 발표하고, 토의한다.

☞ 도움말

행복한 꿈을 꾸고, 자신과 세상과 다른 사람과 자신의 미래를 긍정적인 눈으로 보고, 자신의 과거의 기쁜 순간들을 발굴하여 고이 간직하고, 그것들을 다시 사는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 이 활동은 그러한 경험을 체험하여 긍정적인 미래를 설계하는데 도움을 주기 위한 활동이다.

활동 7 자아성취예언 활동



- ① 청소년에게 자성예언에 대해서 설명한 다음에, 장래에 대해서 긍정적인 기대와 희망적인 태도, 소망을 갖는 것의 중요성을 설명해 준

다.

- ② 자아성취예언(자신의 예언)이 확실히 이루어진다고 가정하게 한다.
- ③ 자신의 소망과 희망이 이루어진다는 가정하에, 자신의 미래에 대해서 엄숙하게 자아성취예언을 적게 한다.
- ④ 발표한다.

도움말

이 활동에서는 미래에 대한 긍정적인 기대와 희망적인 태도를 갖게 하는 데에 목적이 있다. 소망하고 그것이 이루어질 것이라는 것을 믿고, 낙관적이고 희망에 가득찬 태도를 갖는 것의 중요성을 인식시킨다.

다른 사람이 발표할 때, 비웃거나 기타 장난스러운 행동하는 것을 경계하여, 장난스러운 분위기가 되지 않도록 한다.

활동 8 개인 문장 (文章)

- ① 진행자는 청소년들로 하여금 종이에다 다음의 질문에 대한 응답을 그림으로 그려 넣도록 한다.

질문내용

- ① 자신이 지금까지 살아오는 동안에 가장 크게 성취했다고 생각하는 업적은 무엇인가?
- ② 당신의 가족이 성취했다고 생각하는 가장 큰 업적은 무엇인가?
- ③ 만일 다른 사람이 당신을 행복하게 해줄 수 있다면 그것은 어떤 일인가? 구체적으로 나타내어 보라.
- ④ 지금까지 당신을 가장 실망시켰던 일이 있다면 그것은 무엇인가?
- ⑤ 당신은 지금부터 일년 밖에 살 수가 없다. 그러나 그 일년 동안에 당신이 하고자 하는 일은 무엇이나 다 성취할 수 있다면 당신은 어떤 일들을 하겠는가?
- ⑥ 당신이 만일 오늘 죽는다면 당신 자신에 대하여 말하고 싶은 것 3가지를 쓰시오.

- ② 작업이 완성되면 전체 집단으로 모여서 각자가 작성한 자신의 ‘개인 문장’을 가지고 그것이 상징하는 내용과 자신의 느낌을 구성원들 앞에서 발표한다.
- ③ 활동이 모두 끝나면 오늘의 학습 경험에 대한 소감과 깨달은 점 등에 대하여 한마디씩 발표한 후 마친다.

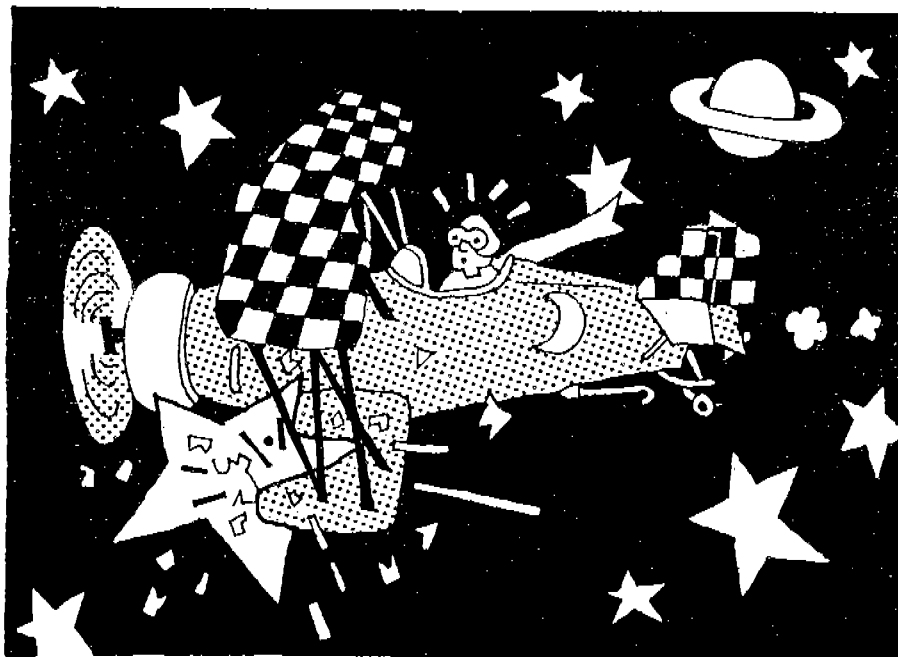
☞ 도움말

이 활동은 학생들이 ‘나는 어떻게 생활하고 있으며, 내가 행하고 있는 것은 무엇인가? 나는 단순히 존재만 하고 있는 것인가? 아니면 다른 사람에 의해 수동적으로 반응하면서 살아 가는 사람인가? 나는 스스로 나의 삶을 통제하고 있는가? 나의 삶은 변화되어 가고 있는가?’ 등의 가치관 명료화 질문들에 대하여 숙고해 봄으로써 자신의 생활을 평가해 보고 나아가서는 바람직한 자신의 생활목표를 설정할 수 있도록 도운다.

활동이 진행될 때에 진행자는 가급적 언어를 사용하지 않도록 하며, 자신이 그린 그림을 다른 사람이 이해하지 못하더라도 자신이 알아볼 수만 있다면 그림의 예술성에는 관심을 둘 필요가 없다는 것을 미리 설명해 둔다. 때로는 남에게 발표하는 활동을 회피하려고 하는 구성원이 있을 수도 있고, 또 어떤 특정 부분만을 외면하려고 드는 구성원이 있을 수도 있다. 이럴때 진행자는 “안할 권리”를 허용해도 좋다.

활동 9 행동에 대한 장애물 제거

- ① 진행자는 청소년들에게 백지를 나누어 주고 자신이 꼭 행하고 싶은 행동이나 결정사항, 또는 꼭 수행해야 하는 것이지만 어떤 장애 때문에 두려움이나 어려움을 느끼는 것을 기록하게 한다.
- ② 그리고 아랫부분을 둘로 나누어 왼편에는 상상적이든 실제적이든 간에, 또는 자신의 내부에 존재하는 것이든 외부에 있는 것이든 간에 행동화 하는데 장애가 된다고 생각되는 것은 모두 기록하도록 하고 그것이 끝나면 오른편에 이 장애물들을 제거할 수 있는 실제적인 행동 계획을 구체적으로 기록하도록 한다.
- ③ 이 활동이 모두 끝나면 전체 구성원이 한데 모여서 각자가 쓴 것을 읽거나 말로 보고하게 하고, 더 나은 행동을 설정하거나 장애물을 제거하는 방법들을 발전 시키는데 서로 돕도록 한다.



☞ 도움말

자신이 원하는 것을 이루는데 장애가 되는 장벽을 확인하고 그것을 제거할 수 있는 대안들을 탐색할 수 있도록 돕는다.

활동 10 이상적인 날

- ① 진행자는 학생들에게 가장 완벽하고도 이상적인 이틀간의 미래를 설계하도록 한다. 언제 어디서 누구와 있을 것인지, 가능하면 날짜와 시간, 소리와 냄새까지라도 상세하게 기록하도록 하고, 시간은 이틀에 한해서 임을 명시해 준다.
- ② 이것이 끝나면 전체 구성원이 모여서 자신이 쓴 것을 소리내어 크게 읽도록 하고 자신이 이루고 싶은 일들에 대하여 서로 이야기를 나누도록 한다.

☞ 도움말

이 활동은 이상적인 이틀을 구성해 봄으로써 자신의 일생을 통하여 가장 원하는 것이 무엇인가를 명확하게 깨달을 수 있도록 돕는 활동이다.

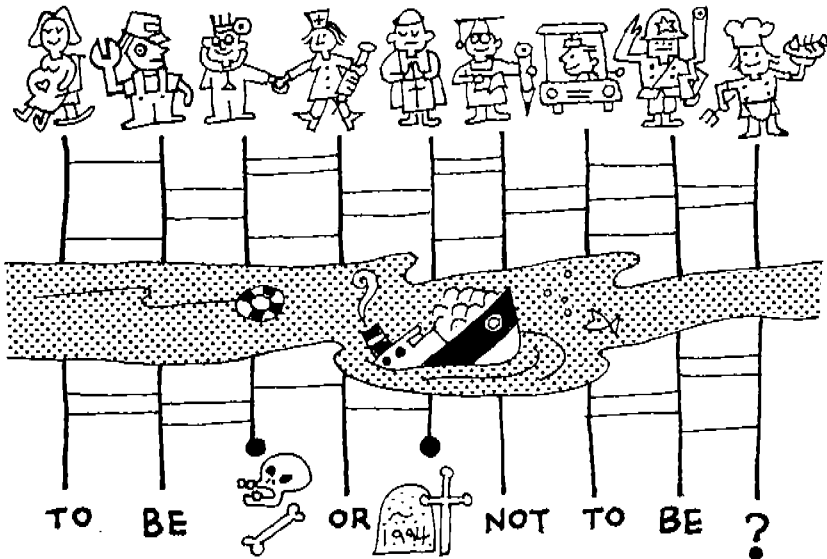
활동 11 가장 소중한 것

- ① 집단 구성원들에게 백지를 나누어 주고, 그 종이 절반을 접어 그곳에 자기가 가장 소중한 것으로 생각하고 있는 것을 그리게 한다.
- ② 다른 사람이 볼 수 있도록 들고 왜 그것이 소중한 것인지를 설명하도록 한다.
- ③ 나머지 아랫부분은 나중에 자기들 부모가 소중히 생각하고 있다고 추측되는 것의 그림을 그리게 한다.
- ④ 마찬가지로 이유를 설명하도록 한다.
- ⑤ 진행자가 자리에서 일어서서 오늘 모임의 목적을 설명하고 자기가 소중히 생각하는 것과 부모가 소중히 생각하고 있는 것이 어떻게, 왜 다른가를 비교하여 생각해 보기를 바란다고 하면서 종결을 알린다.

도움말

자기가 가장 소중히 여기는 것은 어떤 것이며 다른 사람들은 또한 어떤 것을 소중히 생각하며 자기의 부모들은 무엇을, 왜 소중하게 생각하는지를 작성하도록 하기 위한 활동이다.

활동 12 사람들은 정말 다르게 생각하는가?



- ① 진행자는 먼저 집단을 4-7명의 조로 나누어 조끼리 돌려 앉게 하고 준비된 용지를 배분한다.

기록용지

가. 반공호에 있는 사람

A. 남자-전기 수리공, 물리학자, 운전사, 의사, 판사, 목사, 생물학자, 배우, 군인, 정치가, 대학생, 벽돌공, 기업가.

B. 여자-임산부, 간호원, 요리사, 영양학교수, 고등학교학생.

나. 주사를 맞을 순서 (개인선정)

A 제1순위 _____

B 제2순위 _____

다. 주사를 맞을 순서 (조의 선정)

A 제1순위 _____

B 제2순위 _____

라. 주사를 맞을 순서 (전체의 선정)

A 제1순위 _____

B 제2순위 _____

마. 자신이 선정한 사람들과 전체가 선정한 사람들과 일치하는 숫자

A ()명

B ()명

- ② 진행자는 이 활동의 맨 뒤에 있는 〈진행자 상황설명〉을 이야기 해 준다.
- ③ 용지에다 자기가 생각하기에 제일 먼저 면역주사를 맞아야(살아야) 한다고 생각되는 사람 5명을 (가)란에서 선정하여 (나)란 제 1순위에 기록한다.
- ④ 그 다음 제 2순위로 주사를 맞아야 할 사람 5명을 기록한다.

- ⑤ 기록이 끝난 다음 조별로 전체 순위를 정하여 (다)란에 기입하도록 한다.
- ⑥ 조별로 발표된 것을 발표하게 하여 전체가 우선 순위를 어떻게 정했는지를 알아 본다(각 조가 결정한 것을 칠판에 혹은 종이에 기록하여 빈도수를 확인함으로써 전체적인 의사를 알아낸다).
- ⑦ 전체가 정한 것과 자신이 정한 것을 비교하여 (파)란에 제 1우선 순위에는 몇 명이, 제 2순위에는 몇 명이 같았는지 비교하게 한다.
- ⑧ 진행자는 전체의 우선 순위를 설명하고, 이와 100% 같은 사람이 있는가를 알아 보고, 있으면 기립시켜 그에게 박수를 한 다음, 대부분의 사람들은 똑같은 견해를 가지고 있지 않다는 것과, 이견을 좁히기 위해서는 서로 진지하게 타인의 주장을 들어 주고 자신의 주장을 하여야 한다는 점을 지적하고 종결을 알린다. 용지는 거두어서 다음 활동에 다시 사용한다.

* 준비물 : 기록용지, 필기도구

〈진행자의 상황설명〉

“지금 여러분께 배분한 용지에는 방공호에 피신해 있는 각기 다른 직종을 가진 18명의 사람들이 나열되어 있습니다. 이들은 길가던 보행자들이었으므로 서로 아는 사람은 한 명도 없습니다. 방공호에서 생활한 지는 10여일이 되었으며 아직도 이들은 몇 개월 더 지낼 수 있을 만큼 충분한 식량과 물이 있습니다. 그러나 이들은 모두 곧 밖으로 나오기를 바라고 있습니다. 그 이유는 이곳에 오래 있으면 결국은 식량이 떨어져 죽을 수밖에 없고, 또 밖으로 나오면 혹시 다른 생존자들을 만날 수 있을지도 모르기 때문입니다. 그러나 밖으로 나오기 위해서는 우선 원자재 방사선으로부터 보호를 받을 수 있고 각종 전염병으로부터도 보호를 받을 수 있는 ‘특수한 예방주사’를 맞아야만 합니다. 그런데 이 방공호에는 현재 그것이 5개 밖에 없고 혹시 사람들이 나가서 근처에 있는 다른 방공호에서 구한다고 하여도 5개 정도 이상은 더 구할 수 없을 것 같습니다. 즉 결

국 8명 정도는 이 방공호 속에서 지내다가 생을 다할 수밖에 없습니다. 이러한 경우 당신은 이 사람들 중 과연 누구부터 현재 가지고 있는 주사를 맞도록 해야 할 것인지 빠른 시간 내에 선정하여 주십시오.”

☞ 도움말

사람들이 서로 다른 가치관을 가지고 있음을 알게 하고 그것을 서로 조정할 수 있도록 대화를 나누는 기회를 제공하기 위한 활동이다. 활동시에 진행자는 일정한 시간을 정해 주고 그 시간 안에 꼭 결정하도록 자주 독촉을 하여야 하며(약 20분 정도) 각 조가 결정한 것을 기록하여 빈도수를 확인함으로써 전체적인 의사를 알아 낸다.

활동 13 사람들이 다른 가치관을 갖고 있음을 어떻게 수용하나?

- ① 지난 번의 용지를 보면서 자기가 제1순위에 넣었던 사람이 사망하여야 될 집단에 들어간 사람이 있으면 그때 느꼈던 기분이나 지금 느끼고 있는 기분을 발표하도록 한다.
- ② 만약 100% 전체와 부합하였던 사람이 있다고 한다면 그러한 그의 느낌도 발표하게 한다.
- ③ 진행자는 오늘의 모임은 주로 서로의 느낌을 표현하고 다른 사람이 느끼는 것도 수용하기 위한 기회임을 지적하고, 서로 이와 같이 의사표시를 자유스럽게 교환함으로써 서로의 마음을 열 수 있다는 점을 알려 주고 종결한다.

☞ 도움말

앞의 활동인 ‘방공호 사건’을 논의하는 과정에서 자기의 느낌을 표현하도록 하기 위한 활동이다. 진행자는 각 구성원이 발언할 때 조용히 방임적 태도를 취하고 있도록 하고 발언의 내용 중 약간의 과격한 내용이 있거나 타인을 비판하는 듯한 태도가 있어도 그대로 수용하는 자세를 취하는 것이 필요하다.

활동 14 생명선

- ① 활동을 시작하기 전 “죽음이란 무엇인가?”에 대한 짧은 토론을 한 후, 종이에 가로로 길게 수직선을 그리도록 한다.
- ② 그 양쪽에 두점을 찍고 왼편에는 출생 날짜와 출생을 의미하는 “0”를 표시한다. 다른 한끝은 자신의 죽음을 의미하는 날이다. “나는 얼마나 오래 살 것인가?” “몇 살이 되면 어떻게 죽을 것인가?”에 대하여 생각해 보고 자신이 죽을 나이와 그 날짜를 오른편 점 아래에 적어 넣도록 한다. 그리고 출생과 죽음 사이에 오늘의 날짜를 표시하고 현재의 자기 나이를 적는다.
- ③ 이것이 끝나면 진행자는 “자! 이 도표가 당신의 생명선이다. 이것을 보고 조용히 한번 생각해 보자.”라고 말한 후, 3분쯤 침묵이 흐른 후 구성원들이 자신의 생명선을 보고서 무엇을 생각했는지 또 어떻게 느꼈는지를 발표하도록 한다.
- ④ 활동이 모두 끝나면 오늘의 학습 경험에 대한 소감과 깨달은 점 등에 대하여 한마디씩 발표한 후 진행자가 요약한다.

☞ 도움말

학생들에게 삶과 죽음에 대한 현실성과 직면하게 하도록 함으로써 자신의 생활을 돌이켜 보고, 남은 생애를 어떻게 보낼 것인지를 선택할 수 있도록 돕는다. 죽음을 생각하는 활동은 청소년들에게 저항감을 줄 지도 모르지만 진행자는 이런 모든 것까지도 따뜻하게 수용하고 공감해 주며, 위협 당하고 있다고 생각하여 불안을 느껴 회피하고자 하는 학생들에게 불참할 권리도 부여함이 바람직하다.

활동 15 죽음이 주는 의미

- ① 먼저 죽음을 각성하지 못한 상태에서 앞으로 1시간 동안 하게 될 자신의 구체적인 행동에 대해 써본다.
- ② 이번에는 자신이 1시간 밖에 살지 못한다고 가정하고 자신이 할 구체적인 행동을 적어 본다.
- ③ 자신이 기록한 것을 읽어 보고, 두가지 중에 어떠한 행동이 자신에게 더 의미를 주는 지를 말해 보고 현재 자신의 느낌 또는 생각을 참가자에게 보고하도록 한다.

☞ 도움말

죽음과 무에 대한 각성으로 현재의 삶의 의미를 인식하도록 하게 하는 활동이다. 이 활동은 평소에 생각해 보기 힘든 죽음이 주는 의미에 대해서 생각해 보는 것이다. 우리들 중 대부분은 “죽음” 그 자체를 생각하기 싫어한다. 그러나 죽음을 부정적으로 보기 보다는 죽음에 대한 각성이 삶의 의미를 가져다 줄 수도 있다는 것을 알아야 한다.

만약 자신의 가능성을 실현하는 데 무한한 시간이 주어진다면, 또 우리가 죽지 않는다면 우리는 자신의 할 일을 계속 뒤로만 미룰 것이다. 이 죽음이 있기에 불안과 위기를 겪으면서 오늘을 진지하게 살아가게 되는 것이다.

이렇게 볼 때 죽음과 무에 대한 각성 없이는 존재에 대한 각성이 있을 수 없음을 알 수 있다. 죽음의 의미를 크게 각성할수록 삶도 그만큼 의미를 가지며, 그 반대로 죽음이 무의미하다고 생각하면 할수록 삶 자체도 그만큼 무의미해짐을 알 수 있다.

활동 16 조사 (弔辭)



- ① 진행자는 전체 구성원들에게 종이 한 장씩을 나누어 준 후 다음의 내용에 대하여 기록하게 한다.

완성문장

- 1) ____살 먹은 누구는 어제 _____로 죽었다.
- 2) 그는 _____한 회원이었다.
- 3) 유족에는 _____가 남아 있다.
- 4) 죽을 때 그는 _____가 되기 위하여 일하고 있었다.
- 5) 그는 _____한 점에서 (으로서) 우리들에게 기억될 것이다.
- 6) 그는 죽을 때 _____을 기억하게 될 것이다.
- 7) 그는 _____때문에 _____에 의해 슬퍼하게 될 것이다.
- 8) 그가 죽음으로써 _____의 영역에 있어서는 그의 기여함을 알게 될 것이다.
- 9) 그는 항상 _____을 원했지만 결코 이루지 못했다.
- 10) 그의 육체는 _____이 될 것이다.

- ② 문장의 내용이 모두 완성 되었을 때, 구성원들은 자신들이 쓴 조사를 집단 앞에서 소리 내어 읽도록 한다.
- ③ 구성원은 이 활동을 통하여 새삼스럽게 깨달은 자신의 생활이나 느낌에 대해서 이야기하며 특히 평소에 가치 있다고 생각했던 것과 어떠한 차이가 있는 지에 대해서 의견을 교환한다.

☞ 도움말

상상적인 자신의 죽음을 투시함으로써 실존적인 자기 존재와 자신에게 부여된 삶의 의미를 자각하고 남은 생애를 위한 삶의 목표를 정립할 수 있도록 돕는다. 죽음에 직면한 느낌이 구성원들로 하여금 무겁고 침울한 분위기에 젖어 들게 할지도 모르며 매우 저항하는 구성원이 생길 수도 있다. 그러나 진행자는 이것을 진지하게 사실적으로 취급해야 하며 온정과 공감으로 대해야 한다. 다른 때와는

달리 여기서는 집단 토의나 평가 시간을 갖지 않는 것이 좋을 것이다. 왜냐하면 앞서의 활동으로 집단내의 분위기가 무겁게 가라앉고 모든 구성원은 심각한 느낌에 젖게 되며 경우에 따라서는 농담이나 어색한 웃음을 웃지만 내심으로 진지하게 된다.

활동 17 자기자신의 각성

- ① 우리는 살아가면서 매순간 순간 결정을 내려야 하고, 그 결정에 따른 위기나 불안을 경험하기도 한다. 또한 그러한 결정에 대해서 후회하거나 아쉬워했던 경우도 있을 것이다. 그러한 결정에 대해 구체적인 내용을 아래의 양식에 적은 후 집단에 보고한다.

과거 경험을 통한 자기 각성 자료

1. 결정을 내려야 했던 경우(상세히 기술)
2. 자신이 내리고 싶었던 결정
3. 실제로 내려졌던 결정
4. 실제로 내려졌던 결정에 대해 현재 자신의 만족도 (상 중 하)
5. 실제로 내려진 결정에 가장 영향을 미친 사람
6. 자신이 주체적으로 결정을 내리지 못했다면 그 이유는?

- ② 다 적었으면 각자가 적은 것을 근거로 자신의 경우 며칠 이내에 내려야 할 중요한 결정, 이 경우 자신이 내리고 싶은 결정, 자신이 내리고 싶은 결정과 관련된 위험부담이 무엇인지를 집단에 보고한다.

현재에 있어서의 자기 각성 자료

1. 며칠내로 내려야 할 중요한 결정 사항 (상세히 기술)

2. 자신이 내리고 싶은 결정
3. 자신이 내리고 싶은 결정과 관련된 위험 부담

*준비물 : 작성자료, 필기도구

도움말

이 활동의 주제는 진정한 자신의 발견이다. 우리가 살아가면서 다른 사람의 기분을 맞추려고 할 때도 있다. 어느 정도는 그것이 필요할 때도 있지만 과도하게 되면 자신도 모르게 겉으로 드러난 자신의 모습이 진짜 자기의 모습인양 살아가게 된다. 자신의 진정한 모습을 잃어 버리는 자기 소외 현상이 일어나게 된다. 여기서는 자기 각성 훈련을 통하여 비본래적인 상태에서부터 본래적인 상태를 자각하는 활동을 해본다. 비본래적인 상태란 바로 자기 자신을 상실한 상태이다. 많은 사람들이 내가 누구이며, 자신의 가능성의 한계, 자신의 진정한 모습이 어떤지 모르면서 열심히 살아간다. 본래적인 자기를 잃어 버린 삶이란 진정한 의미에서의 삶이라고 할 수 없고, 다른 사람의 삶을 살아 주고 있는 지도 모른다. 따라서 우리는 본래적인 자기를 발견해야 한다.

활동 18 자유, 선택, 책임

- ① 최근에 있었던 선택 중 자신의 자유 의지가 가장 많이 들어간 선택, 그 반대의 경우, 선택한 것에 대해 책임을 져야할 것이 있음에도 다른 사람에게 돌리고 있거나 책임을 피하려고 하는 것이 있으면 아래의 양식에 적는다.

— 자유, 선택, 책임 자료표 —

1. 자신의 자유 의지가 가장 많이 들어간 선택
2. 자신의 자유 의지와 관계 없었던 선택
3. 선택에 대해 책임을 회피하고 있는 경우

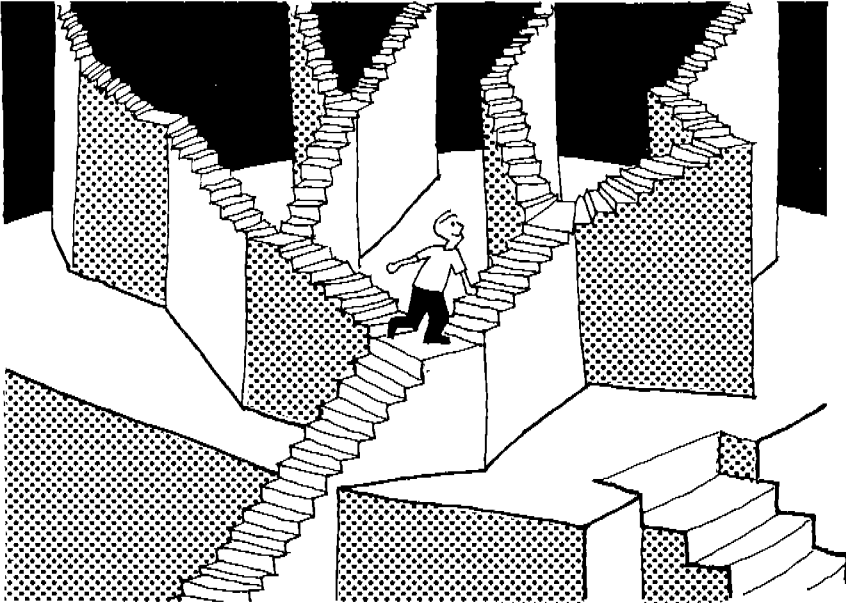
- ② 작성한 내용을 구성원들에게 보고한다. 보고할 때에는 각 경우에 있어 현재의 자기 느낌에 중점을 둔다. 자유의지에 의해 선택하고 책임질 때만이 더욱 주체적인 자신의 삶을 살아갈 수 있음을 각성토록 한다.

*준비물 : 자료표, 필기도구

☞ 도움말

우리는 지금까지 살아 오면서 많은 선택을 하였다. 어떤 의미에서는 한 순간도 선택의 순간이 아닐 때가 없었을 것이다. 그 중 어떤 선택은 아직도 자신의 기억에 생생할 것이고, 그 외 다른 많은 선택들은 기억나지 않을 수도 있다. 이 활동은 자유로운 의지에 의해 선택한다는 분명한 의식과 그 결과에 대해 책임을 지겠다는 의식을 강화하기 위한 활동이다.

활동 19 위기, 불안, 성장



- ① 우리는 이제까지 살아오면서 많은 경험을 했다. 그 중에서도 어떤 위기 상황을 통하여 자신이 보다 성장했던 경험도 했을 것이다. 그러

나 실패하는 것이 두려워 중요한 일을 시도하는 것을 포기하는 경우와 같이 어떤 위기를 정면으로 극복하려고 하지 않음으로 해서 자신의 성장을 기하지 못했던 경험도 있었을 것이다. 이러한 두가지 경우에 대해 아래의 양식에 기록하도록 한다.

———— 위기, 불안, 성장의 작성 자료 ————

1. 자신의 성장에 도움이 되었던 위기상황과 그때의 불안
2. 위기에 직면하지 못해 자기성장을 기하지 못한 경우와 그에 대한 현재의 느낌

② 모든 기록이 끝났으면 이를 근거로 집단에 보고하도록 한다. 구성원이 보고할 때 위기와 그에 따른 심한 불안을 극복함으로써 자기 성장을 기할 수 있음을 설명하도록 한다.

*** 준비물 :** 기록양식, 필기도구

☞ 도움말

이 활동의 주제는 위기에 따르는 불안과 그것을 극복한 뒤의 성장에 관한 것이다. 우리는 자유 의지로 선택하려 할 때 그 결과의 불확실성과 책임 때문에 불안을 느낄 수 밖에 없다. 이렇게 볼 때 우리는 중요한 선택을 해야 할 경우, 즉 위기의 상황에서는 불안이 따르는 것이 당연하고 그러한 위기를 통해서만 성장할 수 있다는 것을 받아들여야 한다. 따라서 우리는 위기의 상황을 회피하지 말고, 자발적으로 직면하여 극복함으로써 보다 주체적이고 자기 성장을 할 수 있는 삶을 살아갈 수 있도록 노력해야 한다.

활동 20 의미와 가치창조

○아래의 양식을 작성하고 이를 집단에 보고한다. 구성원들이 진지하게 자신의 삶의 의미를 생각해 보게 하고, 삶의 의미가 변한다는 점

과 자신의 무의미와 무가치를 각성하는 것은 곧 자신이 가치와 의미의 창조자가 될 수 있음을 각성하도록 한다.

— 의미와 가치 창조의 각성 자료 —

1. 현재 자신이 생각하는 삶의 의미
2. 이제까지 살아오는 동안 삶의 의미가 크게 바뀐 경우
3. 자신의 무의미와 무가치를 느꼈던 경우와 그때의 극복 방법

* 준비물 : 작성양식, 필기도구

 도움말

우리의 본질이나 삶의 의미는 그 무엇에 의해서도 정해질 수 없으며 오직 자신이 태어난 후 자신의 자유의지에 의해 선택하고, 행동하고, 그 결과에 대해 책임을 지는 가운데 자신이 정하는 것이다. 무의미하고, 불합리하고, 가치나 의미가 없는 것처럼 보일지라도 우리는 자신의 의미와 가치를 창조해야 한다. 가치의 창조는 자신의 주체적인, 자유로운 선택에 의해 가능한 것이다. 이렇게 볼 때 우리 인간은 선택을 통해 의미와 가치의 창조자가 될 수 있음이 분명하다. 우리 모두는 이렇게 의미와 가치의 창조자가 될 수 있는 가능성을 포기하지 않도록 해야 한다. 이러한 점을 각성하는 것은 대단히 중요하다.

활동 21 프로그램의 마무리

- ① 이제까지 이 프로그램을 통해 자신이 새롭게 태어난 점, 즉 크게 달라진 점을 중심으로 아래의 양식을 작성한다.
- ② 양식이 완성되었으면 각자 자기가 적은 것을 중심으로 하여 자신이 이 프로그램을 통해 달라진 점을 집단에게 보고한다.
- ③ 양식에 이 프로그램 자체에 대한 소감을 적은 후 돌아가면서 읽는다.

— 다시 태어난 “나”의 작성 자료 —

1. 이 프로그램을 통해 자신이 달라진 점

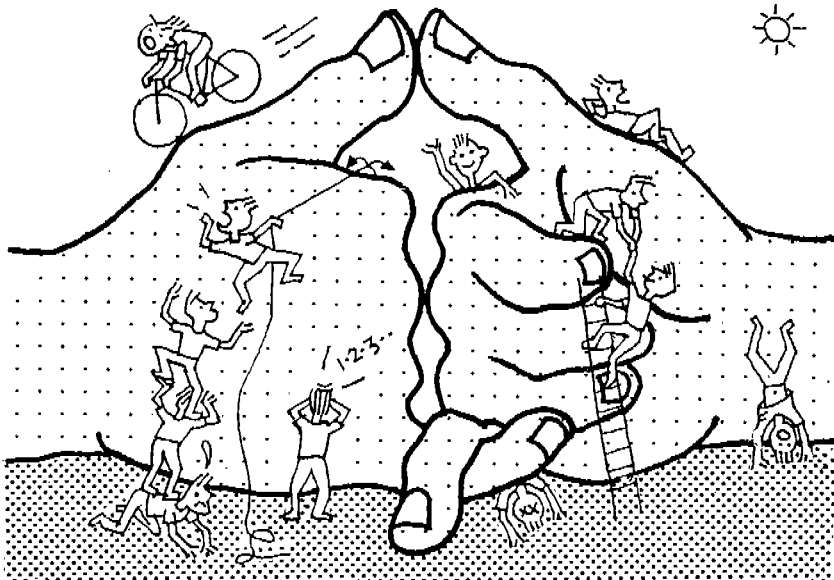
2. 프로그램에 대한 소감

* 준비물 : 기록양식, 필기도구

☞ 도움말

우리는 늘 새로운 것을 선택함으로써 자신의 의미와 가치를 창조할 수 있다.
어떤 의미에서는 매순간 새로운 선택을 통해 새롭게 태어날 수 있다.

활동 22 행동계약서 작성



① 진행자는 학생들이 그 동안 무엇을 배웠는지를 약 1,2분 동안 생각
토록 한 후, 다음과 같은 양식으로 기록해 보도록 한다.

- 1) 나는 _____을 배웠다.
- 2) 나는 내가 _____을 발견했다.
- 3) 나는 내가 _____인 것을 깨달았다.
- 4) 나는 내가 _____라는 것에 놀랐다.
- 5) 나는 내가 _____라는 것에 실망했다.
- 6) 나는 내가 _____라는 것이 기쁘다.
- 7) 나는 내가 _____을 배우는 것이 행복하다.

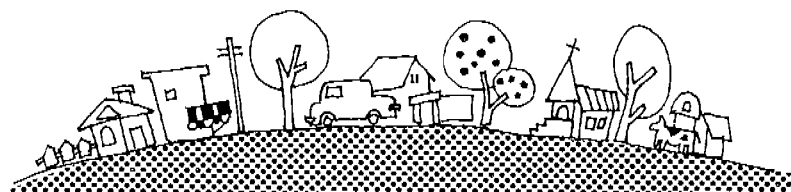
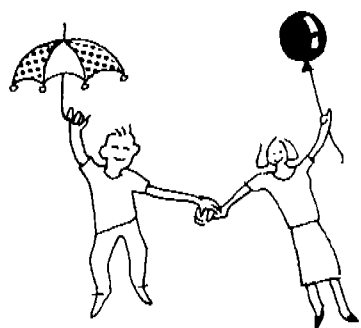
② 이 활동이 끝나면 지금까지의 활동을 통하여 확인된 자신의 가치관
을 바탕으로 하여 자신의 생애를 통하여 꼭 원하거나 변화되고 싶은
것을 다섯 가지 정도 기록하게 하고 그 옆에 그것을 성취하기 위한
구체적인 실천 방안을 써 넣되 1년, 2년, 10년, 20년, 30년 등에
따라 자신이 행할 계획을 구체적으로 기록하게 한다. 이것이 완성되
면 각 구성원이 전체 구성원 앞에서 큰 소리로 읽은 다음 각자가 서
명한 후, 전체 구성원이 서로 돌려가면서 서명하고 서로 격려해 준
다.

도움말

이 활동은 그동안 참석했던 활동들을 통하여 깨달은 자신의 꿈과 가치관을 명
료화하며, 앞으로 의미있는 생활을 위한 구체적인 행동 계약서를 작성하여 여러
사람 앞에서 서약하는 활동이다.

***이것이 끝나면 그동안 고마웠던 사람들에게 인사를 나누고 공개적으로
감사함을 표시한다. 그리고는 전체 구성원들이 둥글게 서로 손을 잡고서 “날이
밝으면 멀리 떠날 ...”노래를 부르고 앞으로의 의미있는 삶을 축복하면서 모두 마
친다.***

의미 붙이기 활동



특별히 아름다운 세상, 특별히 추한 세상이 있는 것이 아니고,
아름답게 보면 아름다운 것이다. 특별히 잘난 사람, 특별히 못난
사람이 있는 것이 아니고 어떻게 보느냐에 따라 다르게 보인다.

1) 의미 붙이기 활동의 이론

자신의 존재 자체와 삶에 의미를 부여하는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 또한 자신이 하는 일에 의미를 부여하는 것은 산뜻한 동기를 유발시킨다.

객관적인 세상은 칸트가 말하는 ‘물자체의 세계’로 우리는 그 존재를 알 수가 없다. 우리가 알고 있는 유일한 세계는 우리 자신의 경험의 세계인 것으로, 그것은 이 세상에 존재하는 사람 수만큼, 아니 존재하는 생물의 수만큼 존재한다.

인간이 자신이나 세상에 붙이는 의미는 주관적인 것으로 우리 자신이 찾아야 하고, 선택해야 하는 것이다. 특별히 아름다운 세상, 특별히 추한 세상이 있는 것이 아니고, 아름답게 보면 아름다운 것이고, 추하게 보면 추한 것이다. 특별히 잘난 사람, 못난 사람이 있는 것이 아니고 어떻게 보느냐에 따라 다르게 보이는 것이다. 의미붙이기에 따라 동네 한바퀴 산책하는 것이 멋진 스키복을 입고 스키장을 누비는 것보다 더 멋질 수 있다. 자신의 가치나 의미에 관한 것도 마찬가지이다. 인간은 어떤 상황, 어떤 환경에서도 의미를 갖기를 그치지 않는다. 그러나 인간은 그러한 의미와 가치를 부여받기 위해서 그것을 찾아야 하고, 자신에게 그것을 부여하여야 한다.

성경의 창세기에 보면 하느님은 인간에게 모든 사물과 생명에 이름을 붙일 수 있는 권한을 부여하였다. 즉 인간은 자신을 포함한 이 세상 모든 것에 나름대로의 의미와 가치를 부여할 권한을 부여받았다고 할 수 있다. 그것은 인간이 자유의지를 가졌다는 것의 한 의미라고 할 수 있다.

자신에 대한 가치와 의미는 남이 주는 것이 아니라 자신이 부여하는 것이다. 세상에 대한 가치와 의미도 마찬가지이다. 인간의 많은 활동이 상징적인 것으로 이루어져 있고, 그것은 의미를 부여하는 활동이다. 예를들면, 종교 의식에서 대부분의 행동이 상징성을 가지고 있고, 그 행위에 부여한 의미에 의해서 그 행위의 중요성이 결정된다. 인간의 역사도 일종의 의미 붙이기 활동이다.

자기 삶의 의미를 찾는다는 것은 정신건강 뿐 아니라 신체 건강에도 중요한 영향을 미친다. 인간의 삶은 어떤 상황에서도 결코 의미를 갖는 것을 그치지 않으며, 삶의 그러한 무한한 의미는 고통과 궁핍, 그리고 죽어감과 죽음을 포함한다. 하지만 그러한 의미는 누가 주는 것이 아니라 자신이 발견하는 것이다. 즉 자신의 내재적인 가치, 자신의 삶의 가치는 자신이 붙이는 것이지, 외적인 공이나 성공에 의해서 저절로 주어지는 것이 아니다.

프랭클은 인간의 내적인 힘을 회복시키는 시도는 먼저 그에게 어떤 미래의 목적(목표)을 보여 주는 것에 성공을 하여야 한다고 했고, 니체는 “살 이유를 가진 사람은 어떤 고통도 견디어 낸다(어떻게든 산다)”라고 말했다. 여기서 프랭클의 나치 수용소에서의 경험을 들어 보자.

『그들이 그들의 끔찍한 삶을 견딜 힘을 강화하기 위하여 기회가 있을 때마다 그들(나치 수용소의 유대인들)에게 그들 삶에 대한 목표, 이유를 주어야 한다. 버티어 나가는 과정에서 자신의 삶의 의미, 목표, 목적, 이유를 보지 못한 사람에게 재난이 닥친다. 그는 곧 기력을 잃어 버린다. 그의 용기를 북돋우려는 모든 시도에 대해서 그의 전형적인 대답은 “나는 삶에서 더 이상 기대하는 것이 없다”이다. 이런 종류의 대답에 대해서 어떻게 답변을 하여야 하는가?

진정으로 필요한 것은 삶에 대한 우리의 태도에 있어서의 근본적인 변화이다. 우리는 우리가 삶으로부터 기대하는 것은 그리 중요하지 않고 삶이 우리에게 무엇을 요구하는가가 진정으로 중요하다는 것을 스스로 배우고, 나아가서는 낙담하고 있는 사람에게 가르쳐야만 한다. 우리는 삶의 의미에 대해서 묻는 것을 그치고, 우리 자신을 삶에 의해서 질문을—매시간, 매일—당하고 있는 사람으로 자신을 생각하여야 한다. 우리의 대답은 단지 말이나 생각으로 그쳐서는 안 되고, 바른 행동과 바른 행위로 직결되어야 한다. 삶은 궁극적으로 이 문제들에 대해서 바른 대답을 발견하고, 각 개인에게 끊임없이 정해지는 과업들을 완수하는 책임을 지는 것을 의미한다. 따라서 이러한 과업들에 있어서 삶의 의미는 사람에 따라, 시간에 따라 달라진다. 따라서 일반적인 방식으로 사람의 의미를 발견하는 것은 불가능하다. “삶”은 막연하고 추상적인 어떤 것을 의미하지 않는다. 그것은 삶의 과업이 아주 구체적이고 현실적인 것과 마찬가지로, 의미도 아주 구체적이고 현실적인 어떤 것이다. 그것들은 개인마다 다르고 독특한(특수한) 인간의 운명을 형성한다. 아무도 그리고 어떤 운명도 다른 사람 혹은 다른 운명과 비교될 수 없다. 어떤 상황도 반복되지 않고, 각 상황은 다른 반응을 요구한다. 때로 어떤 상황은 행동에 의해서 자신의 운명을 형성해야 하는 것을 요구하는 상황 속에 처하게 될 것이다. 다른 때에는 성찰을 통하여 그 상황 속에서 의미를 깨닫는 것이 더 좋을 지도 모른다. 때로는 단순히 자신의 운명을 받아들이고, 자신의 십자가를 지는 것이 요구될지도 모른다. 모든 상황은 그것의 특수성에 의해서 구분되어지며, 그 상황에 의해서 제기되는 문제에 대한 오직 한가지 바른 대답이 있을 뿐이다.

한 사람이 ‘고통 받는 것’이 자신의 운명이라는 것을 알았을 때, 그는 고통을 자신의 과업으로 받아들일 것이다; 그의 유일한 그리고 특수한 과업. 그는 고난 속에서도 그가 우주에서 유일하고 혼자라는 사실을 인정하여야만 한다. 아무도 그의 고통을 덜어 줄 수도, 대신 할 수도 없다. 그가 자신의 짐을 지고 나가는 방식에 그의 유일한 기회가 놓여 있다.

오래 전에 우리는(나치 수용소 안의 유대인들) 삶의 의미가 무엇인가—삶을 어떤 가치 있는 것의 적극적인 창조를 통하여 어떤 목적을 얻는 것으로 이해하는 순진한 질문—를 묻는 단계를 지났다. 우리에게 있어서 삶의 의미는 삶과 죽음의, 고통과 죽어감의 보다 넓은 사이클들을 포괄한다.

한번 고통의 의미가 우리에게 보여지면(나타나면), 우리는 수용소의 고통스러움을 무시하거나, 혹은 가식적인 환상에 머물거나 인위적인 낙천주의를 견지함으로써 고통을 경감시키려고 하는 것을 거부한다. 고통은 우리가 그것으로부터 등을 돌리기를 원하지 않는 과업이 되어진다. 고통이 가진 성취에 대한 숨겨진 기회들—“해나가야 할 얼마나 많은 고통이 있는 것인지!”라고 릴케로 하여금 쓰게 만든 그 기회들—을 깨닫게 된다. 다른 사람들이 “일을 해나가는” 것을 이야기 하듯이 “고통을 해나가다”라고 말하였다. 우리가 해나가야 할 수많은 고통이 있다. 약해지는 순간들과 몰래 흘리는 눈물을 최소로 하도록 시도하면서 고통의 전체를 직면하는 것이 필요하다. 그러나 눈물을 부끄러워 할 필요는 없다.

수용소에서의 개별적인 심리치료는 보통 자살의 방지와 관계가 있다. 나는 두 가지 사례를 기억한다. 두사람 다 자살 의도를 이야기 하였고, 두사람 다 삶에서 더 이상 기대할 것이 없다는 전형적인 주장을 사용하였다. 두경우 다 가장 핵심이 되는 것은 삶은 아직도 그들에게 무언가를 기대하고 있다는 것을 그들이 깨닫게 해 주는 것이다. 나는 한사람에서는 그것이 그가 사랑하고 있고, 외국에서 그를 기다리고 있는 자식이라는 것을 발견했다. 다른 사람에게서는 그것이 사람이 아니라 일이었다. 그는 학자로서 책을 시리즈로 쓰고 있었는데, 그것이 아직 완성되지 않고 있었다. 그의 일은 그가 아니면 완성될 수 없는 것이었다.

각 개인을 구분하고 그의 존재에 의미를 주는 이러한 유일성과 개별성은 인간에 대한 사랑 뿐 아니라 창조적인 일에도 담겨져 있다. 한 사람을 대치한다는 것의 불가능함을 깨닫게 되었을 때, 그것은 인간이 자신의 존재와 그것의 지속에 대한 책임감을 가지게 한다. 그를 기다리는 자식에 대한 혹은 미완성된 일에 대한 책임감을 의식하게 된 사람은 결코 자신의 생명을 던져 버릴 수 없다. 그는

자신의 삶의 이유를 가지고 있기 때문에 어떤 고통도 참아낼 수 있게 된다.

나치 수용소에서 태업으로 간주되는 일들과 그 일들에서 발각이 된 사람들을 사형을 시키겠다고 선언하였다. 거기에는 작은 도적질도 포함 되었다. 거의 굶어 죽게 된 사람이 며칠 전에 취사장에서 감자를 훔쳤다. 몇몇 사람은 누가 훔쳤는 지를 알고 있었다. 수용소에서는 그를 넘기지 않으면 전체 수용자들을 하루 굶기겠다고 선언하였다. 그래서 2,500명이 굶게 되었다. 설상가상으로 불까지 나갔다. 수용인들의 기분은 최저 상태에 있었다.

그러나 간수장이 현명한 사람이었다. 그는 그 순간에 우리의 마음 속에 있는 모든 것들에 대해서 이야기를 하였다. 그는 지난 며칠 동안에 병과 자살을 통하여 죽은 친구들에 대해서 이야기 하였다. 그는 그들의 죽음의 진정한 이유에 대해서도 언급을 하였다: 희망을 포기하는 것. 그는 다른 사람들이 이러한 최악의 상태에 이르는 것을 방지하기 위하여 무언가를 하여야 한다고 말하였다. 그리고 간수가 그것에 대한 조언을 위해 지목한 사람이 바로 나였다.

그래서 나는 먼저 아주 작은 위안들을 말하는 것으로 시작하였다. 나는 심지어 2차 세계 대전이 6년째 계속되고 있는 유럽에서의 우리의 상태는 우리가 생각할 수 있는 최악은 아니라고까지 말했다. 나는 우리들 각자 자신에게 복구될 수 없는 그 무엇을 우리가 잃었는가를 자신에게 물어보라고 말했다. 나는 우리들 대부분에게 그러한 것은 아주 드물다고 생각했다. 아직 살아 있는 사람은 희망에 대한 이유를 가지고 있다. 건강, 가족, 행복, 전문적인 능력, 재산, 사회에서의 지위—이 모든 것들은 다시 성취될 수 있고, 복구될 수 있는 것들이다. 우리는 아직도 성한 뼈들을 가지고 있다. 우리가 여기서 겪는 것들은 미래의 재산이 될 수 있다. 나는 니체의 “나를 죽이지 않는 것은 나를 강하게 만든다”라는 말을 인용하였다.

그리고 나는 미래에 대해서 이야기 하였다. 나는 공정하게 본다면 미래가 희망이 없어 보임에 틀림이 없다고 말했다. 우리들은 스스로 얼마나 살아 남을 확률이 적은가를 추정해 볼 수 있을 것이라는 것에 동의 하였다. 나는 내가 살아 남을 확률을 20대 1로 평가하였다. 나는 또한 그럼에도 불구하고 희망을 잃거나 포기할 의도는 없다고 그들에게 말했다. 왜냐하면 아무도 미래에 어떤 일이 일어날지, 심지어는 한시간 후에 어떤 일이 일어날 지를 모르기 때문이다. 우리는 며칠 내에 수용소가 해방될 것이라는 것을 기대하지는 못할지라도, 좋은 작업 조건을 가진 노동 집단에 속하게 될 지도 모르는 일이다. 작은 좋은 일들이 일어날

기회들은 열려져 있다.

그러나 나는 미래와 미래에 내려져 있는 베일에 대해서만 이야기 한 것이 아니다. 나는 또한 과거에 대해서 이야기 하였다; 과거의 모든 기쁨들, 그리고 그것이 지금의 어둠 속에서조차도 어떻게 그 빛을 비추고 있는가를 말하였다. “네가 경험한 것은 지상의 어떤 권력도 그것을 너에게서 빼앗아 갈 수 없다”라는 시를 인용하였다. 우리의 경험 뿐 아니라, 우리가 가졌던 위대한 생각들, 우리가 고통 받고, 겪는 모든 것들은 비록 그것이 과거이지만 결코 없어질 수 없다; 우리가 그것을 존재하게 한 것이다. 그랬던 것 또한 존재이며, 아마도 가장 확실한 종류의 존재일 것이다.

나는 삶에 의미를 주는 많은 기회들에 대해서 이야기 하였다. 나는 동료들에게 인간의 삶은 어떤 상황에서도 결코 의미를 갖는 것을 그치지 않으며, 삶의 이러한 무한한 의미는 고통과 죽어감, 궁핍과 죽음을 포함한다고 말했다. 나는 그 어둠 속에서 나에게 귀를 기울이고 있는 그 불쌍한 사람들에게 우리 상황의 심각성을 직면하라고 요구하였다. 우리 투쟁의 절망성이 그 투쟁의 위엄과 의미를 빼앗아 가지는 못한다는 확실성 속에서 희망을 잃지 말고 용기를 가지라고 말했다. 나는 누군가—친구, 아내, 죽었거나 살아 있는 어떤 사람, 혹은 신—우리가 어려운 시간들 속에 있을 때 우리를 지켜 본다고 말했다. 그리고 그는 우리가 그를 실망시키리라고 기대하지 않을 것이라고 말했다. 그는 우리가 자랑스럽게—불쌍하게가 아니라—고통을 겪고 있다는 것을 발견하기를 희망할 것이며, 어떻게 죽는가를 알고 있다는 것을 발견하기를 희망할 것이다.

그리고 마지막으로, 나는 모든 경우에 의미를 가지고 있는 우리의 희생에 대해서 이야기 하였다. 평범한 세계, 물질적인 성공의 세상에서는 이러한 종류의 희생은 의미없어 보일 지도 모른다. 하지만 사실 우리의 희생은 의미를 지녔다. 종교적인 믿음을 가지고 있는 사람들은 이해하는 데에 어려움이 없을 것이다. 나는 그들에게 수용소에 도착하는 날 그의 고통이나 죽음이 그가 사랑하는 사람이 고통스러운 최후를 가지는 것에서 구해 주도록 신과 계약을 맺으려고 시도한 한 친구의 이야기를 하였다. 이 사람에게는 고통과 죽음은 의미를 가졌다; 그의 고통과 죽음은 가장 깊은 의미의 희생이었다. 그는 무의미하게 죽기를 원하지 않았다. 아무도 그것을 원하지 않는다. 나에게 있어 말의 목적은 우리의 삶에서 충분한 의미를 발견하게 하는 것이었다.』(『』속은 프랭클의 글을 인용한 부분)

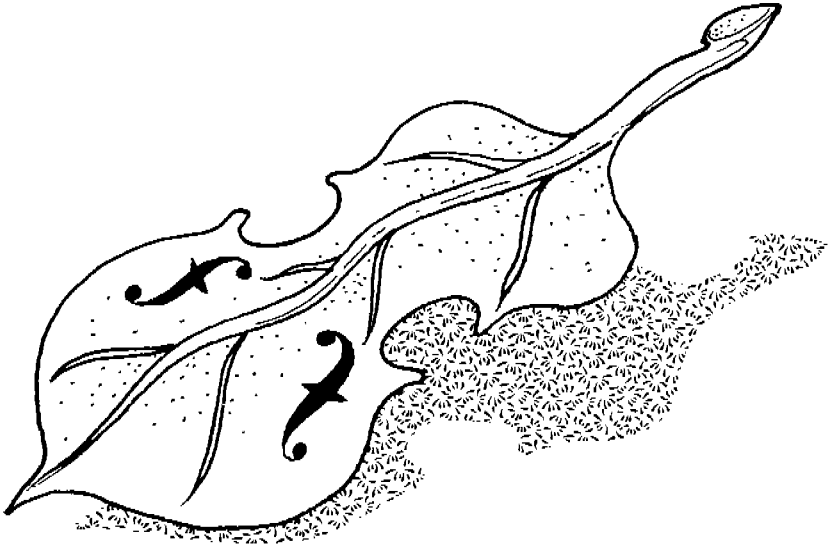
2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 강의	이론 부분을 강의
2. 의미 찾기	일반적으로 사람들에게 의미를 주는 것이 무엇인지를 이해하게 하는 활동
3. 자신의 삶의 의미 찾기	삶이 자신에게 무엇을 요구하고, 기대하고, 원하는가를 찾는 활동
4. 의미 발견한 사람들의 사례 찾기	사례를 이야기 해주고, 주변에서 의미를 찾은 사람들의 사례를 찾는 활동
5. 죽음에 주는 의미	자신의 삶의 일시성을 깨닫게 해 주고, 보다 의미있는 삶을 영위하려는 태도를 기르는 활동

3) 활동내용

활동 1 위의 내용을 청소년들에게 강의한다.

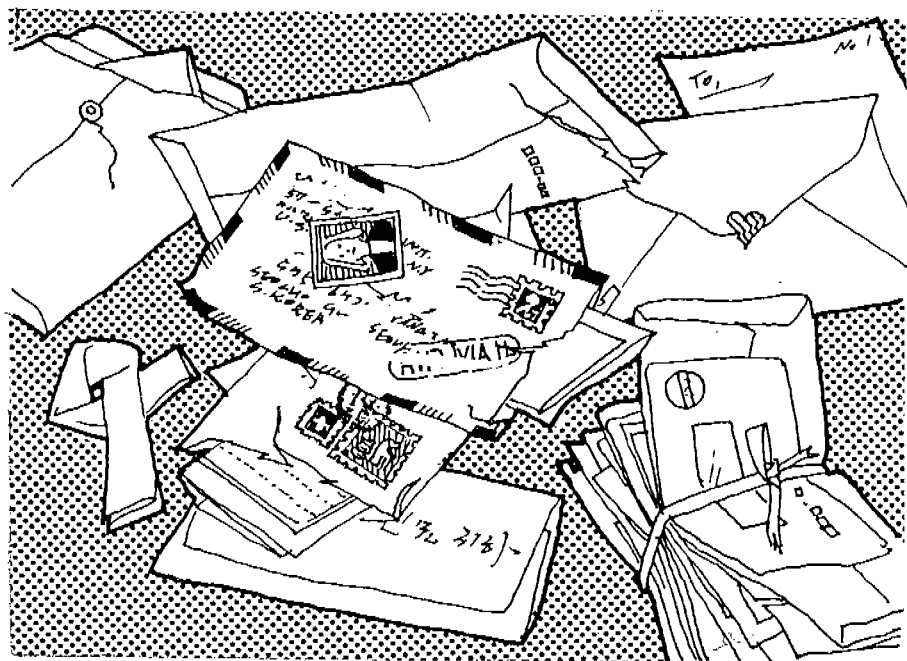
활동 2 의미찾기



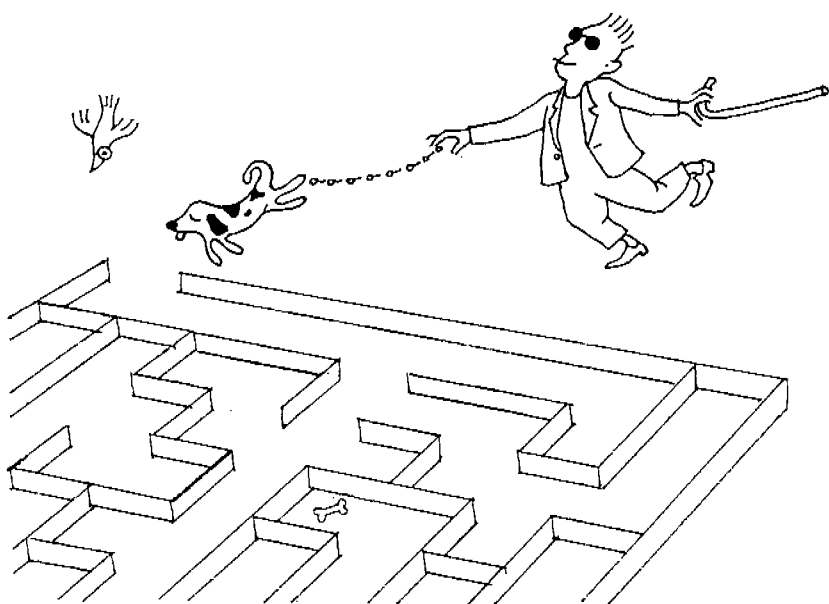
- ① 일반적으로 사람들의 삶에 의미를 주는 것들을 이야기 하고, 미래의 희망, 소망, 현재의 삶, 고통, 과거의 일들에서 자신의 삶에 의미를 주는 것, 혹은 의미가 될 수 있는 것을 찾아 내게 하고 그것을 적게 한다.
- ② 돌아가면서 발표한다.
- ③ 발표 내용들에 대해서 논의하고, 자신의 의견이나 느낌을 말한다.

활동 3 자신의 삶의 의미찾기

- ① 내가 삶에서 원하는 것, 요구하는 것 보다는 삶이, 나의 인생이 나에게 요구하는 것, 원하는 것, 기대하는 것이 무엇인가를 찾아야 한다. 청소년에게 삶이 지금 자신에게 요구하는 것이, 기대하는 것이, 원하는 것이 무엇인가를 찾게 하고, 그것을 적게 한다.
- ② 돌아가면서 발표한다.
- ③ 발표 내용들에 대해서 논의하고, 진행자 의견이나 느낌을 말한다.



활동 4 주변에서 어려운 상황 속에서도 의미를 발견한 사람들의 사례들을 찾기



① 구성원들에게 사례 예들을 이야기 해주고, 구성원들로 하여금 주변

에서 고통스러운 삶속에서도 의미를 찾고, 보람을 느끼며 사는 사람들의 사례들을 찾게 한다.

- ② 돌아가면서 발표하게 한다.
- ③ 활동 속에서 느낀 점들을 이야기하게 한다.

사례 예)

1. 교통사고로 다리 하나를 잃은 사람이 자기가 행상을 하는 시장을 청소하고 교통정리를 하는 일에서 삶의 의미를 찾고 삶의 활기와 기쁨과 평온을 다시 찾는다.
2. 아주 어렵고 고통스러운 세월을, 자녀가 있기 때문에 자녀에 대한 의무로 혼자 힘으로 살아 남고 성공하는 어머니들.
3. ‘이반 테니소비치의 하루’에서 종교 때문에 박해를 받아서 강제 수용소에 들어온 사람들이 있었는데, 그들은 자신들의 그러한 고통과 고난을 예수의 고통과 고난과 동일시하여 아주 기쁘고 행복하게 감수하면서 행복하고 명랑하게 살아갔다.
4. 예수님은 십자가에서 ‘아버지 왜 나를 버리셨습니까? 하고 물으면서 괴로와 하였지만, 아버지 모든 것이 이루어졌나이다! 하고 자신의 죽음에서 의미를 발견하고 평화 속에서 숨을 거두었다.
5. 시지프스의 전설 : 그리이스 신화에 제우스신의 노여움을 받아서 무인도로 추방된 시지프스라는 이름의 사나이가 있었다. 그 섬에는 그가 할 수 있는 일이 아무 것도 없었다. 얼마 후에 시지프스는 그의 마음을 잃어버리기 시작하였다. 하루는 그는 커다란 바위를 섬에 있는 산 위까지 밀어 올린다는 생각이 문득 떠올랐다. 그래서 그는 종일 뜨거운 태양 속에서 커다란 바위를 밀어 올리는 작업을 하였다. 저녁이 되어서 정상이 거의 눈 앞에 보일 때가 되어서는, 그는 마침내 포기하고는 바위가 언덕 아래로 굴러 떨어지게 하였다. 그는 이 작업을 다음 날도, 그 다음 날도 계속하여, 몇달 동안 계속하였다. 비록 그는 산꼭대기에 바위를 올려 놓지는 못하였지만, 그는 마침내 자신이 전파 같이 제 정신이라는 것을 알았다.

이 이야기는 어떤 중요한 것을 의식하게 만든다. 즉 삶에 대한

우리의 현신이라는 것은, 무엇에 현신하는가 하는 것이 현신 그 자체 보다도 그다지 중요하지 않다는 사실을 의식하게 만드는 것이다. 당신이 현신할 무언가 중요한 것이 필요하다는 생각을 당신 자신으로부터 제거하는 것은 쉽지 않으며, 당신이 거기에 있기를 원하지만 없는 것에서 불쾌함을 발견하기 보다는 있는 것에서 즐거움을 발견하는 것을 배우는 것도 쉽지 않다는 것을 안다. 그러나 삶의 기술은 현신할 완전하고 중요한 것을 발견하는 것에 대해서 걱정하는 것을 멈추고 어떤 것에, 아무 것에나 현신하는 것이다. 그리고 만일 당신이 커다란 어떤 것에 현신할 수가 없다면, 조그만 어떤 것에 현신하라. 생텍쥐페리의 ‘어린 왕자’에서도 다음과 같은 귀절이 나온다: ‘네(어린왕자)가 자신의 꽃을 그토록 소중히 여기는 것은 네가 그 꽃에 바친 시간과 정성 때문이다.’ 우리는 우리가 시간과 정성을 바친 대상을 소중히 여기게 되고, 그렇게 소중히 여기는 것에서 의미가 생겨난다. 마찬가지로 우리가 우리의 삶에 정성을 다할 때 우리는 우리의 삶을 소중하게 만드는 것이 아닐까?

활동 5 죽음에 주는 의미 『당신 자신에 대한 책임을 지는 것』



- ① 도움말의 내용을 청소년들에게 이야기해 준다.
- ② 모두 이야기해 준 다음 삶이 1년 밖에 남지 않았음을 가정하고, 1년 남은 시간을 마음대로 쓸 수 있다면 어떻게 살겠는가를 적게 한다.
- ③ 돌아가면서 발표한다.
- ④ 발표 내용들에 대해서 논의하고, 자신의 의견이나 느낌을 말한다.

☞ 도움말

당신의 어깨 너머를 보라. 당신은 계속 따라 다니는 동반자를 볼 것이다. 보다 나은 이름이 없기 때문에 그를 당신 자신의 죽음이라고 부르기로 하자. 당신은 이 방문객을 두려워 할 수도 있으며, 그를 당신 자신의 이익을 위하여 이용할 수도 있다. 선택은 당신에게 달려 있다.

죽음은 그토록 끊임없는 명제이며, 삶은 그토록 숨가쁘게 짧기 때문에, 당신 자신에게 물어라. “내가 진정으로 원하는 것을 하는 것을 피해야 하는가?” “물질들은 축적을 할 만큼 중요한 것인가?” “삶을 연기하는 것이 삶의 방식인가?” 당신의 대답들은 몇가지의 단어들로 압축이 될 수 있을 것이다: 살아라...당신 자신이 되라...즐거워 하라...사랑하라.

당신은 죽음을 비효능적으로 두려워 할 수도 있을 것이며 혹은 당신이 당신의 삶을 효과적으로 사는 것을 배우는 것에 사용할 수 있다. 위대한 평등자(죽음)를 기다리며 다른 사람들에 의해서 완전히 지배된 과거, 체제에 맞추기 위해서 자신에 대한 통제를 포기한 삶을 곰곰히 생각하고 있는 톨스토이의 이반 일리치에게 귀를 기울여 보자.

“나의 전 인생이 잘못이었다면 어쩔 것인가?” 전에는 완전히 불가능한 것으로 보였던 것이 그에게 일어났다. 즉 그가 살아야 했던 방식으로 그가 그의 삶을 보내지 않았다는 것이 사실일지도 모른다는 것이다. 그가 거의 주의를 주지 않았던, 즉각적으로 억눌렀던 충동들이 진실한 것들이었는지도 모른다. 그리고 나머지가 가식이었는지도 모른다. 그리고 그의 직업적인 의무들과 그의 삶과 가족의 전체적인 배열들과 그의 모든 사회적인, 공식적인 흥미들이 가식이었는지도 모른다. 그는 이 모든 것들에 대해서 자신을 변호하려고 시도하였다. 하지만 그는 갑자기 자신의 변호가 미약하다는 것을 느꼈다. 방어할 것조차도 없었다....

다음 번에 당신이 당신 자신에 대해서 책임을 질지 어쩔지에 대해서, 당신 자

신의 선택을 할지 어쩔지에 대해서 결정을 고려하고 있다면, 다음과 같은 중요한 질문을 자신에게 하라: “얼마나 오랫동안 나는 죽어 있을 것인가?” 이와 같은 영원한 통찰에 의해서, 당신은 지금 당신 자신의 선택을 할 수 있고, 걱정, 두려움, 당신이 그렇게 할 수 있을까에 대한 의문, 영원히 살 사람들에 대한 죄책감 등에서 벗어날 수 있다.

만일 당신이 이러한 단계들을 시작하지 않는다면, 당신은 다른 사람들이 당신이 해야만 한다는 방식으로 당신의 전인생을 사는 것을 기대할 수 있을 것이다. 확실히 당신의 이 지상에서의 머무름이 그토록 짧다면, 그것이 최소한 당신에게 즐거운 것이 되어야만 한다. 한마디로, 그것은 당신의 삶이다; 그것으로 당신이 원하는 것을 하라.

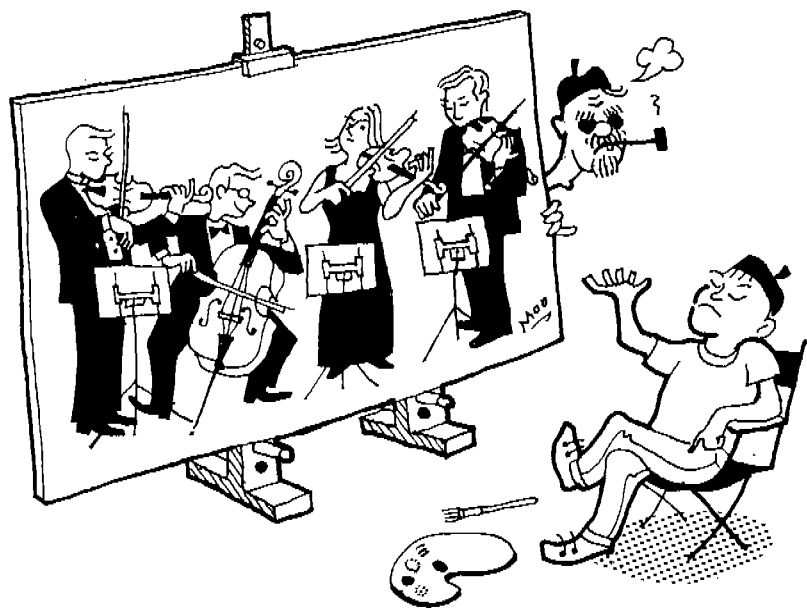
III. 청소년 정신건강 탐색 프로그램

경험 활동

주도성 갖기 활동

휴식 활동

경험 활동



정서를 느낄 때, 예술을 감상할 때, 창조적인 일을 할 때
많은 스트레스와 갈등은 해소된다. 삶을 즐길 수 있을 때,
갈등과 분노는 사라진다

1) 경험활동 이론

주위 세상과 자신의 내면 세계에 대한 경험은 정신 건강에 아주 중요하다. 청소년들은 자신과 주변의 세계에 대해서 자칫 잘못하면 부정적인 시각이나 왜곡된 생각을 가지기 쉽다. 바르게 보고, 자신과 세계에 대해서 적극적이고, 긍정적인 시각을 가질 때, 청소년들은 정신적으로나 신체적으로 건강해진다.

자연, 예술(미술, 음악, 문학, 연극, 영화 등)에 대한 이해도와 감상력 증진은 정신건강과 깊은 관계가 있다. 예술은 판조의 상태, 정화된 상태에서 사물을 보는 것을 표현하는 것이기 때문에 그것은 인간 정신을 정화(카타르시스)하는 역할을 하며, 기쁨과 즐거움을 주며, 정신건강을 증진시키는 역할을 한다.

빅톨 프랭클은 나치 캠프의 혹독한 상황에서 살아 남은 사람은 흔히 생각하는 굉장한 근육질의 네안델타르인과 같은 야만적인 사람이기 보다는 풍부한 내적 생활을 가진 사람, 삶에 대한 의미와 희망과 기대와 사명을 가진 사람이라는 것을 발견하였다.

그는 나치 캠프가 있었던 독일 바바리아 지방의 자연의 아름다움에 의해서 나치 캠프에 수감된 사람들이 자신의 어려움과 정신적 문제들을 초월할 수 있는 마음이 생겼던 경험을 말하고 있다.

어느 곳에서는 정서 안정, 정신건강 심리치료를 위하여 시를 가르치고, 쓰게 하고 있다. 음악을 정신건강 요법으로 사용하는 곳도 있다. 자신이 좋아하는 서정적인 노래는 우리의 가슴을 그리움과 정서와 기쁨으로 가득 채운다. 노래와 춤은 굳은 몸과 마음을 풀어주고 마음을 즐겁고 행복하게 해주는 일을 한다.

인간의 기쁨은 지적, 육체적, 정서적인 것으로 나뉜다. 그러나 지적인 기쁨과 육체적인 기쁨도 정서적인 기쁨에 크게 영향을 받으며, 인간이 행복을 느끼고, 깊은 의미를 느끼는 것은 정서적인 것과 제일 많이 관계를 가진다. 그러므로 건전한 정서와 서정성을 갖는 것은 정신건강에 크게 도움을 준다. 다른 사람, 자연, 환경과의 교감과 이해가 정신건강을 지키는 한 방법이다. 일상에서 작은 보람, 작은 기쁨을 발견하는 능력은 스트레스를 줄이는 데 효과적이다.

죽음의 문턱에서 회복한 한 암환자는 그 경험의 결과로 삶과 사랑에 빠진다. 그녀는 화가였는데, 그러한 삶에 대한 사랑이 담긴 여러 그림들(풍경화, 정물화 등)의 벽화를 그린다. 많은 사람들은 그 그림에서 이상한 감동을 받고 울었다. 그러나 그 벽화들은 이주일 후에 지워진다. 그것은 삶의 일시성을 말해 주기 위

하여 처음 벽화를 그릴 때부터 계획된 것이었다. 이러한 삶과 사랑에 빠지는 경험들은 여러 곳에서 나타난다. 썸뚱썸뚱베리는 ‘야간 비행’, ‘바람, 모래 그리고 별들’에서 생사의 기로를 헤쳐 나온 후에 이러한 삶과 사랑에 빠지는 경험을 기술하고 있다. 모든 자그만 것에 대한 한없는 감격과 환희를 보여주고 있다. 그것은 단지 존재하는 것만으로도 너무도 충분한 삶에 대한 감격, 아무 것도 더 원하지 않음으로 해서 오는 더 바랄 것이 없는 상태이다.

크리슈나무르티는 자유가 있을 때, 자발성과 창조성이 생겨나고, 이러한 자발성과 창조성에서 세상과 자연에 대한 진정한 서정성, 감수성이 생겨난다고 말했다. 그리고 이러한 서정성, 감수성이 개인의 정신건강 뿐 아니라 사회 전체, 세계의 정신건강을 만드는 유일한 방법이라고 까지 강조하였다. 프랭클은 아름다움에 대한 감수성, 감상을 삶의 의미 3가지 중 하나라고 말하였다.

정서를 느낄 때, 예술을 감상할 때, 창조적인 일을 할 때, 많은 스트레스와 갈등은 해소된다. 삶을 즐길 수 있을 때, 갈등과 분노는 사라진다. 삶을 즐길 수 없을 때, 많은 분노와 적개심이 생겨난다.

정신건강은 많이 느끼고, 깊은 정서를 느끼고, 평화로움을 느끼고, 행복을 느끼고, 보람을 느끼는 등의 감수성과 깊은 관계를 가지고 있다. 외적인 세계도 마음이 고요할 때 가장 잘 지각할 수 있다고 했다. 이러한 외적 세계에 대한 지각은 신경증, 히스테리 등 심리적인 장애에 대한 예방이 된다고 한다. 또한 자신의 내적 세계에 대한 감수성도 심리적인 장애에서 마음을 해방시키는 효과가 있다고 한다. 우리는 외부의 세계에 대한 감수성과 자신의 의식, 감정, 태도에 대한 감수성 뿐 아니라 무의식적인 욕망과 두려움에 대한 감수성을 가져야 한다. 자기 분석, 꿈 분석, 자유연상 등은 자신을 알려는 노력, 자신의 마음에 대한 감수성을 가지려는 노력들이다. 다음은 정신건강 경험활동의 목표들이다.

- 건전한 서정성(정서) 기르기 : 삶과 자연과 예술에 대한 감수성을 계발하는 것
- 행복의 능력—작은 일, 작은 보람에도 행복과 기쁨을 누리는 능력, 삶 자체에 대해 기쁨을 느끼는 능력이며, 이것은 풍부한 정서를 전제로 한다.
- 자신의 축복을 헤아릴 줄 아는 습성 기르기 : 다른 사람의 좋은 점들을 볼 수 있는 능력도 포함된다. 적극적인 것, 긍정적인 것에 마음을 두어야 한다. 마음의 법칙의 제 일조는 당신이 마음을 쏟는 대상은 당신 안에서 커진다는 것이다.

위의 목표들을 위해서 다음과 같은 활동을 한다: 시 감상 및 시 쓰기, 자신의 일상에서 의미 발견하기, 예술감상, 노래부르기, 자연 속에 묻히기, 이 세상의 아름다운 점, 자신이 가진 축복, 자연의 아름다움과 신비, 생명의 신비 등을 발견하고 표현하게 하는 것, 우주의 신비 발견하기, 자신의 아름다운 경험 이야기 하기, 경청을 통해서 다른 사람의 마음을 이해하기.

2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 자기 소개	자신이 누구인지, 어떤 사람인지를 깊이 생각하여 자신의 특징들을 다른 사람 앞에서 공개적으로 소개함으로써 자신에 대한 이해를 도우며 다른 구성원들과의 신뢰감을 형성하는 활동
2. 사례	주변의 삶과 자연에 대한 감수성이 건강한 정신을 만든다는 것을 보여 주는 사례
3. 등 받쳐주기	별로 부담없이 구성원들이 서로 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있는 기회를 주는 게임
4. 자신에 대한 카피 (copy) 쓰기	자기를 잘 묘사할 수 있는 카피를 쓰고, 그것을 가지고 게임을 하는 활동
5. 상대방 칭찬하기	둘씩 이야기를 나눈 후, 서로 마주 보고 서로에 대한 칭찬을 하는 게임
6. 대인관계 탐색	활동에 대한 긴장감 해소와 지금-여기에서의 상호작용을 통한 대인관계 탐색 활동
7. 공감표현	타인의 감정에 대한 공감기르기와 스스로 탐색하는 능력을 기르는 활동
8. 그림을 통한 경험 표현	조금 더 깊이 자기 자신을 사람들에게 알리고 또한 다른 사람에 대해서도 좀더 깊이 알 수 있는 기회를 만드는 활동
9. 원인찾기 및 통찰	구성원들의 개인적 문제를 심층적으로 탐색하는 활동
10. 지배-수동 게임	자신의 지배-수동 성향성과 그것에 대한 느낌을 알아보는 활동
11. 창조적 사고 가지기	자신의 문제를 창조적인 기제를 사용하여 풀어보는 기회를 가져보는 활동

활 동 이 름	실 행 과 정
12. 경청사례	부모-자식간의 문제를 경청을 통해 해결한 사례를 소개하는 활동
13. 경청의 태도	경청의 태도를 기르는 활동
14. 경청과 대화	대화의 능력을 기르는 활동
15. “당신은 지금 무엇을 하고 있습니까?”라고 묻기	특정한 날을 선정하여 그 날의 일들을 자신의 행동에 초점을 맞추어 상세히 기술하는 활동
16. 어린왕자 연극	어린왕자 연극을 통하여 인간관계의 의미를 되새겨 보는 활동
17. 춤추기	긴장을 풀고 여러나라 여러종류의 음악에 따라 각종 동작을 창출해 내는 활동
18. 시작(詩作) 활동	시작을 통한 정신건강 활동
19. 시각상 활동	시각상을 통한 정신건강 활동

3) 활동내용

활동 1 자기 소개



- ① 학생들은 16절지의 두꺼운 쉼트지에 싸인펜으로 자신의 이름과 별명을 쓴 다음 자신을 가장 잘 묘사할 수 있다고 생각되는 글귀를 서너개 쓰도록 한다. 뒷면에는 자신의 이름, 신장, 가족 관계 등의 자신의 사실적인 측면을 기록한 후 그 중 어느 한쪽을 목에 걸고 집단 전체 앞에서 자기 소개를 한다.
- ② 그 다음 구성원들은 서로 파트너를 정하여 상대방에 대해서 보다 많은 것을 알아내어 구성원 앞에서 자기 파트너를 소개 하도록 한다.
- ③ 이때 진행자는 청소년들이 자유롭게 발표할 수 있도록 수용적인 분위기를 조성해 줌으로써 참여자들이 폭넓게 자신을 표현할 수 있도록 한다.
- ④ 토의 및 평가: 오늘 활동을 통하여 새롭게 발견한 자기 모습이나 느낀 점, 그리고 새로이 학습한 것들을 돌아가면서 발표한다. 진행자는 활동에 대하여 간단하게 요약하고 마친다.

도움말

이 활동의 목적은 자신이 누구인지, 어떤 사람인지를 깊이 생각하여 자신의 특징들을 다른 사람 앞에서 공개적으로 소개함으로써 자신에 대한 이해를 도우며 구성원 상호간에 마음을 터 놓고 친분을 맺을 수 있는 신뢰감을 형성한다. 이렇게 함으로써 처음 시작하는 집단의 응집도는 높아지고, 구성원들은 집단 활동에 대해 흥미를 느끼게 된다.

활동 2 사례



○진행자는 다음의 이야기를 청소년들에게 들려주고, 그들이 느낀 점을 토의하게 한다.

주변의 삶과 자연에 대한 감수성은 건강한 정신을 만든다. 맥스웰 몰츠(1968) 박사에 의하면 :

당신의 현재의 환경을 보다 의식적으로 자각하게 되도록 훈련하라. ‘지금’ 당신의 환경 속에 당신이 의식하지 못하는 광경, 소리, 냄새가 있는가? ‘보고’ ‘듣는’ 것을 의식적으로 연습하라. 사물들의 느낌에 대하여 깨어 있도록 하라. 당신이 걸어가면서 당신 발바닥의 느낌을 진정으로 느껴본 지가 얼마나 오래

되었는가? 아메리카 인디안이나 초기의 개척자들은 살아남기 위하여 그들의 환경 속에서 보이고, 들리고, 느껴지는 것에 깨어 있었을 것이다. 현대인도 이유는 다르지만 그렇게 되어야 한다. 신체적 위험성 때문이 아니라, 혼란된 생각에서 오는, 창조적이고 자발적으로 사는 데 실패함으로써 오는, 환경에 적절하게 반응하는 데에 실패함으로써 오는 “신경증” 때문에 그렇게 되어야 한다.

나는 언젠가 이러한 아이디어를 설명해 주는 이야기를 들은 적이 있다. 어떤 젊은이가 그의 의사에게 가서 그의 삶이 너무 따분하고, 초조함을 느끼고, 마치 마취된 것 같다고 불평을 하였다. 근본적으로 그는 말했다. “나는 지금 움직이려고 하지만 나는 별로 상관하지 않는다. 모든 것이 너무 틀에 박히고 기계적이어서 삶에는 더 이상 흥분될 것이 없다.”

그를 검사한 후에, 의사는 그가 건강상 문제가 없다고 진단을 내렸다. 하지만 그는 신체적인 진단 이상의 어떤 것이, 그의 깊은 곳에 어떤 문제가, 그의 영혼적 차원에 어떤 문제가 있다는 것을 감지했다.

“나는 당신에게 어떤 처방을 줄테니 그것을 하루 동안 따르십시오.” 의사가 그의 환자에게 말했다. “먼저 당신이 가장 좋아하는 장소가 어디입니까?”

“모르겠습니다.” 환자가 바로 대답하였다.

“어렸을 때에는 어디였습니까? 어렸을 때에는 진정으로 좋아한 것이 무엇이었습니까?”

“해변에 있기를 좋아했습니다.”

그러자 의사가 말했다. “여기 세개의 처방을 가지고 해변으로 가시오. 하나는 오전 9시에 보고, 다음 것은 정오에 보고, 마지막 것은 오후 3시에 보시오. 당신은 꼭 처방을 따르고 정확히 그 시간이 될 때까지는 다음 처방을 읽지 말아야 합니다. 아시겠습니까?”

“나는 전에 이런 것을 들어본 일이 없습니다.” 환자가 의심스러운 듯이 대답했다.

“하지만 그것이 도움이 될 것입니다.”

초조한 젊은이는 처방을 가지고 해변으로 갔다. 그는 지시받은 대로 아무도 동반하지 않고 오전 9시에 해변에 가 있었다. 라디오도, 전화도, 친구도 없었다. 그는 해변에 처방을 가지고 홀로 있었다. 그는 처방을 읽었다. 거기에는 두 단어가 적혀 있었다: “주의깊게 경청하라.”

“이럴수가!” 그는 소리쳤다. “3시간 동안 경청하라고!” 일분이 지나자 그는 따분해졌다. 머리 위에 날고 있는 갈매기 소리를 들었고 가까운 바위들에 부서지는 파도 소리를 들었기 때문에 그는 3시간 동안 무엇을 할 수 있는가에 대해서 의아하게 생각하였다. “그러나 그러기로 했으니까.” 그는 말했다. “나는 해 볼 것이다. 어쨌든 오늘 하루니깐.”

그는 주의깊게 경청한다는 아이디어에 대해서 곰곰히 생각하기 시작하였다. 그는 주의깊게 경청하기 시작했고, 곧 그가 전에 확인하지 못했던 소리들을 들을 수 있었다. 그는 두가지의 파도 소리를 들을 수 있었다. 그는 여러 종류의 새 소리를 들을 수 있었다. 그는 모래 게들의 소리를 들을 수 있었다. 그는 속삭임 속에 있는 다른 속삭임을 들을 수 있었다. 곧 완전히 새롭고 매혹적인 세계가 그에게 펼쳐졌다. 그것이 그의 모든 조직을 차분히 가라 앉혀 주었다; 그는 명상적이 되었고, 평화롭게 되었고, 이완의 상태가 되었다. 정오가 다가 왔을 때, 거의 행복한 상태가 되어서, 그는 두번째 처방을 꺼내야 한다는 것이 진정으로 싫었다. 하지만 약속은 약속이었다.

이번에는 세 단어가 적혀 있었다: “과거를 회상해 보라.” 처음엔 수수께끼 같은 메시지에 당황했지만, 그는 곧 그가 그 해변에서 놀던 어린 시절을 회상하기 시작하였다. 추억이 연이어 그의 머리에 떠 올랐다. 그는 가족과 함께 모래성을 쌓던 것을 기억하였다. 그는 2차 세계 대전 중에 전사한 형이, 학교가 끝났을 때, 기뻐 소리지르며 해변을 뛰어가는 것을 바라보던 것을 기억하였다. 깊은 향수가 그를 감쌌고, 그는 많은 긍정적인 감정들과 기억들에 젖었다. 오후 세시가 되었을 때 그는 그의 추억에 깊이 잠겨 있었다. 또다시 그가 느끼고 있는 즐거움과 푸근함 때문에 다음 처방을 꺼내기가 싫었다.

그래도 세번째의 처방을 끄집어 냈다: “너의 동기들을 검토하라.” 이것이 가장 어려운 것이었다. 이것은 마음에 관계되는 것이고, 그는 그것을 곧 알았다. 그는 자아성찰적으로 자신의 내부를 바라보기 시작하였다. 그는 그의 삶의 모든 면들을 살펴 보았다—모든 종류의 사람들과의 모든 상황을 살펴 보았다. 그는 아주 고통스러운 발견을 하였다: 이기심이 그의 지배적인 경향이였다. 자신을 결코 승화시키는 일이 없이, 결코 대의—보다 큰 목적—와 동일시함이 없이, 더 가치 있는 것과 동일시 함이 없이, 그는 항상 “그 안에 내게 이익이 되는 것이 무엇이 있는가?”하고 물었다.

그는 그의 따분함과 권태, 그의 삶에 있어서 광채의 부족, 모든 것에 대한 그

의 기계적인, 의례적인 태도의 뿌리를 발견하였다. 6시가 되었을 때, 그는 완전히 평화롭게 되었으며, 그는 많은 것들을 기억하였으며, 자신에 대한 깊은 성찰을 가지게 되었다. 세가지의 처방을 따름으로써, 그는 그 이후로 그의 삶의 코스에 대한 몇가지 결심을 하였으며, 그는 변하기 시작하였다.

활동 3 등 받쳐주기(준비 게임)

- ① 두명씩 조를 짠다.
- ② 한 사람이 뒤에서 안전하게 받쳐줄 자세를 취한다.
- ③ 다른 사람이 뒤로 발을 디디지 않고 넘어지면, 뒤에서 준비하고 있던 사람이 받쳐준다.
- ④ 역할을 바꾸어서 한다.

도움말

이 게임은 별로 부담없이 구성원들이 서로 친밀감과 신뢰성을 형성할 수 있는 기회를 준다. 활동 전에 간단히 시행할 수 있다.

활동 4 자신에 대한 Copy 쓰기



- ① Copy를 써서 제출하면 진행자가 읽으면서 그 장본인을 소개한다.
혹은 자신이 스스로를 소개한다.
〈Copy의 예〉 사교적인 여자, 항상 웃는 남자, 언제나 혼자인 남자, 밥 같은 여자 등등.
- ② 4-5명씩 조를 짜고, 그 조에서 어떤 사람을 선전할 수 있는 광고를 만든다. 혹은 자기 조안에 있는 구성원들의 Copy를 이용해서 어떤 상품을 선전할 수 있는 광고작품을 만든다. 〈보기〉 항상 웃는 남자를 선전하는데, 조원들이 그 아이를 마구 때리고 놀리는 장면을 연출하고난 후, 쓰러져 있는 그 아이가 옷을 툭툭 털면서 웃으면서 말한다. “저는 항상 웃는 남자 ○○입니다.”
- ③ 게임을 하면서 느낀 점들을 이야기하고 끝낸다.

활동 5 상대방 칭찬하기

- ① 두명씩 조를 짠다.
- ② 서로 마주보고 앉는다.
- ③ 서로에게 자신에 관한 인상, 성격 등 자신에 관해서 이야기 한다.
- ④ 10분 정도가 지난 후, 한조씩 나와서 서로 마주보고 한 사람씩 상대방에 대해서 칭찬을 한다 (3분 정도).
- ⑤ 역할을 바꾸어서 한다.
- ⑥ 느낀 점 등을 이야기한다.

활동 6 대인관계 탐색

- ① 구성원들은 몇 분간 주의 깊게 서로를 관찰하도록 요구된다. 다음에 집단에서 지명된 한 구성원이 방을 떠나도록 하고 방에 있는 한 구성원이 자신의 외모를 약간 변경한다(안경을 벗는다든지, 소매를 걷는 등). 밖에 있던 구성원이 방으로 되돌아 오고 변화를 찾아보도록 한다.
- ② 구성원들은 짝을 짓도록 요구된다. 그런 후에 진행자는 “여러분들의 성격(또는 특징, 가족상황, 모습 등) 중에서 서로 같은 두가지와 서로 다른 두가지 사항을 찾아보세요”하고 요청한다. 각 짝은 다음에 나머지 구성원들과 함께 그들의 의견을 나누도록 요청된다(전체 구

성원들에게 그들이 발견한 것들을 발표하게 한다).

☞ 도움말

이 활동의 목적은 활동에 대한 긴장감 해소와 지금—여기에서의 상호작용을 통한 대인관계 탐색이다.

활동 7 공감표현



- ① 수집된 잡지 (혹은 신문) 사진들이 방 가운데 놓인다. 구성원들은 그들의 왼쪽에 앉아 있는 사람이 좋아할 것이라고 생각되는 사진을 두 개를 선택하도록 요구된다. 그런 후에 구성원들은 교대로 그들이 선택한 그림을 집단에 보여 주고, 왜 왼쪽 사람이 그 그림을 좋아할 것이라고 생각하는지 이유를 설명한다.
- ② 지금까지 프로그램을 진행하면서 특별히 공감되었던 내용들을 회상하여 이야기해 보도록 한다. 이야기 내용이 없을 때에는 구성원 각자의 얼굴 표정, 태도, 감정 상태, 억양 등을 회상해 보도록 한다.

*준비물 : 잡지의 그림, 사진.

☞ 도움말

이 활동의 목적은 타인의 감정에 대한 공감 능력 기르기와 스스로 탐색하는 집단 만들기 이다.

활동 8 그림을 통한 경험 표현

- ① 사전에 준비한 용지(백지에 큰 원을 한 개 그려서 그 원을 3등분 하여 과거, 현재, 미래라고 구석에 표시하여 놓는다)를 모든 구성원에게 한장씩 나누어 준다.
- ② 나누어 준 용지의 칸 중 과거라고 표시되어 있는 곳 안에 과거에 경험 하였던 일 중 가장 기뻐던 것을 그리게 한다.
- ③ 약 3-4분이 경과한 후 그린 그림을 자기 가슴 앞에 들고서 주위의 구성원들을 바라보며 설명하도록 한다. (소요시간은 일인당 3-4분 정도라고 사전에 알릴 것)
- ④ 진행자는 나누어 주었던 종이를 회수한다. 그리고 오늘 그림을 통해서 자기를 표현하도록 한 목적을 설명하고 우리는 자기의 생각을 표현할 때 사용하는 어휘들이 각기 다를 수 있으며 또한 이런 것들이 다른 사람에게는 어떻게 전달되는지도 생각하면서 말해야 한다는 것을 간략히 지적하고 종결을 알린다.

♣ 진행자의 역할

- ① 조용히 주위를 돌면서 각자가 그림을 그릴 수 있도록 도와준다. 그림은 상징적인 것이므로 잘 그릴 필요도 없고 도형, 숫자 등 무엇이든지 상관없음을 알려준다.
- ② 어느 정도 그림이 완성되었으면 제자리로 돌아와 잠시 있다가 그림을 설명하도록 하고,
- ③ 일단 구성원 중 누구라도 설명을 시작하면 발언자의 방향으로 시선을 돌리고 진지한 태도로 경청한다. 경청의 태도로서는 비언어적 표현 (고개를 끄덕이든지, 미소를 짓는 등)을 나타내도록 한다. 만약 이때 진행자의 태도가 진지하지 못하면 구성원 전체에게 큰 영향을 주게 되므로 성실하고 진실한 반응을 나타내어야 한다.
- ④ 만약 구성원들의 자기 표현이 부족했다고 생각되면 같은 방법을 다

시 사용하여 현재의 난에 그림을 그리도록 한다. 이번에는 자기표현이 서투른 사람들의 입장을 고려하여 현재의 자기가 무엇을 하며, 자기의 가족은 몇 명이라든가 등의 외형적인 것을 설명하도록 할 수 있다. 여가 시간에 집에서 하고 있는 일, 취미 등과 같이 평소에 하던 일 등은, 별로 생각을 하지 않아도 쉽게 설명할 수 있는 것들이므로, 그러한 방향으로 유도해도 가능하다. 여하튼 발표자가 어려움을 느끼지 않고 말할 수 있도록 분위기를 조성하는 것이 중요하다.

도움말

이 활동의 목적은 조금 더 깊이 자기 자신을 사람들에게 알리고 또한 다른 사람에 대해서도 좀더 깊이 알 수 있는 기회를 만든다. 그리고 사람들 앞에서 자기의 기뻐던 일, 또는 자랑스러웠던 일을 설명하도록 하여 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하기 위함이다.

활동 9 원인 찾기 및 통찰(아동기의 추억과 경험)

- ① 편안한 자세로 자리를 잡고 눈을 감고 얼마간 조용한 시간을 가지게 한다. 가장 어린시절 기억들, 되도록이면 국민학교 입학 전의 기억들을 네가지 적게 한다. (입학 첫날도 기억할 수 있다면 중요한 기억이 된다. 기억을 적을 때, 무슨 일이 있었는지 뿐 아니라 그것에 관하여 어떻게 생각하는지도 적게 한다. 각 기억에 번호를 붙인다.)

나의 가장 어린시절 기억들은 다음과 같다.

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

- ② “이 어린시절의 기억들이 당신의 현재의 성격에 관하여 무엇인가를 시사 해 줍니까? 다른 사람들과 어떤 관계였는지, 환경에 대해 어떻게 지각하고 관련지었는지, 그리고 스스로에 관하여 어떻게 느꼈는지를 생각해 보고, 어린시절 기억에 대한 관찰, 연상 및 해석을 기록하게 한다. ①에서 기록한 기억들과 대응되게 여기에서도 번호를 매긴다. 기억들을 해석하면서 또한 되풀이되는 주제들과 통합되는 전후

- 관계들을 살펴보도록 한다. 즉 일관되는 특징들이 있는지 살펴본다.
- ③ 네 가지 초기 기억들에서 어떤 통합되는 주제들이 있는가를 묻는다.
 - ④ 자기가 기록한 것을 발표하게 한다.
 - ⑤ 활동에서 느낀 점을 다른 구성원에게 개방한다.

*준비물 : A4 용지.

도움말

이 활동의 목적은 구성원들의 개인적 문제를 심층적으로 탐색하는 것이다. 이 활동은 구성원들의 과거 경험을 묘사할 수 있도록 한다. 어떤 특정 성격 발달 이론과는 관련이 없지만, 중요한 과거 경험들에 대한 인식을 증진시키기 위해 구성되었다. 과거의 경험이 성격에 지울 수 없는 도장을 찍는 것은 아니지만, 누구인가에 관한 중요한 부분이 된다. 대부분의 성격이론가들은, 이 초기 경험들이 발달에 어떻게 영향을 미치는가에 관해서는 견해가 서로 다르기는 하지만, 성격의 발달에 과거 경험의 중요성을 강조한다.

아동기 때의 사건들, 장면들 및 정서적 경험들에 관한 기억들을 재생해 보며 현재 발달의 뿌리를 탐색하고, 초기 발달이 진행되었던 물리적 및 정서적 환경을 재구성해 봄으로써 의미를 발견하도록 한다.

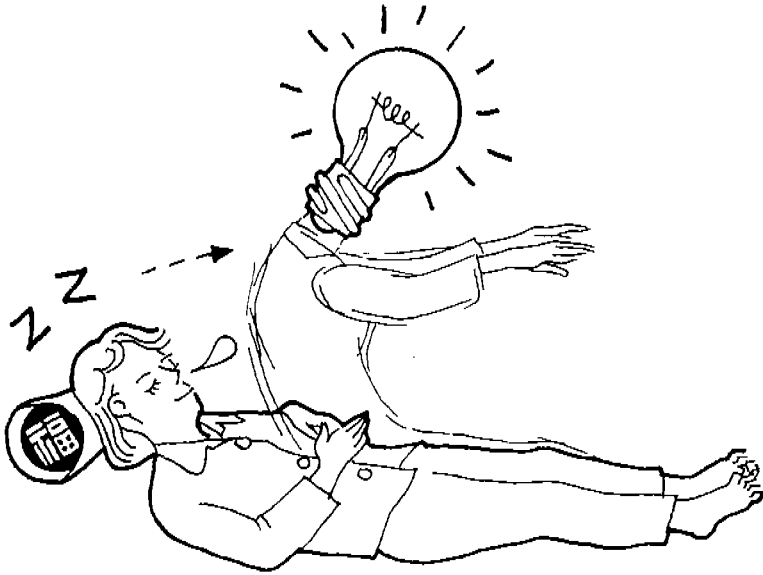
활동 10 지배—수동 게임

- ① 진행자 : (활동하고 있는 방이 좁으면 좀더 넓은 방이나 혹은 실외로 집단을 이동시킨다.) 잘 들으십시오. 나는 여러분들이 주장성과 순종성에 있어서 자신의 위치가 어디일가에 대해서 생각해 주기를 바랍니다. 즉 자신이 얼마나 지배적이고, 얼마나 수동적인가에 대해서 말합니다. 첫번째가 가장 지배적이고, 가장 주장적이며, 꼴찌가 가장 순종적이고 수동적입니다. 그 후에 그것에 대해서 이야기를 할 것입니다.
- ② 진행자가 맨 앞에 서고, 구성원들로 하여금 자신이 생각하는 자신의 주장성, 순종성의 정도에 따라서 자신의 위치를 정하게 한다. 맨 앞에 서는 사람이 주장성이 가장 강한 사람이라는 것을 알려준다. 서로 앞에 서려는 몸싸움이 일어날 수 있다. 그것은 구성원들

이 알아서 정리가 다 될 때까지 기다린다.

- ③ 순서가 정해졌으면 다시 본 위치로 돌아와 자신의 순서와 다른 사람의 순서에 대한 자신의 느낌과 생각, 의견을 교환한다.

활동 11 창조적 사고 가지기(무의식을 창조적인 과정에 개입시키기)



- ① 청소년들에게 문제들을 글로 써놓게 한다. 그 해결이 당신에게 가치가 있는 문제를 하나 적어라. 예컨대, 어떻게 하면 어머니와의 관계를 증진시킬 수 있을까?
- ② 일단 문제를 붙잡고 노력하고 거기에 자신의 마음을 끌어 들인다(정신을 그 문제에 집중하여 여러 각도로 맹렬하게 생각하게 한다). 당신의 마음 속에 떠오르는 생각들을 모두 적어라 (10-15분 정도). (다음의 지시사항을 말하고 활동을 마친다)
- ③ 마음을 고요하게 하라. 긴장을 풀고 느긋한 마음이 되어라. 될 수 있으면 유쾌하고 행복한 마음이 되게 하라. 몸과 마음의 긴장을 풀고, 모든 근심걱정을 떨쳐 버리고 행복하고 유쾌하게 되라고 자신에게 명령을 내리는 것도 어느 정도 효과가 있다.
- ④ 의식적으로 그것을 잊어 버려라. 그리고 다른 활동을 하라. 다른 것

을 생각하라. 조깅을 하라. 샤워를 해도 좋다. 차를 타고 시내를 한 바퀴 돌아라. 무슨 일이건 당신의 긴장을 풀게 하라. 그 문제로부터 당신의 마음을 돌리게 할 수 있는 일은 모두 좋다. 하지만 불펜과 종이를 지참하게 하라.

- ⑤ 문득 좋은 생각이 떠오르면 즉시 적는다. 언제 어디를 가든지 펜과 메모 카드를 몇 장씩 꼭 갖고 다니라. 밤에 잠잘 때는 침대 곁에 놓아 두어 24시간 늘 함께 하라. 어떤 아이디어나 예지가 떠오르면 모두 기록하라.
- ⑥ 무의식이 부화해 낸 거칠고 조잡한 아이디어들을 쓸모 있고 실제로 적용이 가능한 것으로 변형시키도록 열심히 노력하라.
- ⑦ 다음 모임에서 떠오른 아이디어들을 발표한다.
- ⑧ 결과와, 느낀 점 등을 토의한다.
- ⑨ 나중에 잘된 아이디어들을 선발하여 포상을 한다. 포상을 하면서 창조적인 아이디어의 산출에서 무의식의 역할을 간략하게 설명하고, 청소년들이 그것을 일상에서 사용하는 것을 권유한다.

*참고 : 도움말의 내용들을 청소년들에게 전달하고 난 후에 시작하는 것이 좋다.

도움말

정신건강과 창의성은 많은 관계를 가지고 있다. 창의성이 높은 사람이 정신건강이 높다는 것이다. 창의성의 기초가 되는 것이 여유, 긴장 이완, 융통성, 문제 해결 능력, 사랑과 자유 등이기 때문이다. 무언가에 딱 얽매어져서 마음에 여유가 없을 때, 무언가에 대한 강박관념에 사로 잡혀 있을 때, 두려움과 욕심으로 마음이 어두워져 있을 때, 창의성은 질식하게 되어 있다.

창의성이란 인간이 가진 가장 강력하고도 ‘평범한’ 도구 중의 하나이다. 누구든 스스로 자신의 창조적인 원천을 개발하고, 창조적 사고방식을 자신의 삶의 불가분의 일부로서 체득하게 될 때, 비로소 그의 인생은 성공적이고 즐거우며 생산적인 삶이 된다. 창조적인 사고를 통하여 자신의 삶의 환경에 지배 당하지 않고 오히려 당신 스스로 그것들을 지배하고 조종할 수 있어야 한다.

“산다는 것은 문제를 갖는다는 것이요, 문제를 해결하는 것은 지적으로 성장

하는 것이다.”라고 심리학자 길포드 박사는 말했다. 확실히 문제를 해결하는 것은 인간의 핵심적인 정신 활동이다. 또한 문제 해결은 삶의 중심적인 활동이다. 그리고 창의성은 훈련으로 개발될 수 있다.

창조적인 생각은 무의식으로부터 나온다. 의식적인 마음은 빙산의 일각과 같다. 그것은 우리의 광대한 마음의 극히 작은 일부만 나타내는 보이는 것으로서, 관측 가능한 부분에 불과하다. 그 나머지 무의식적 마음은 우리 기억의 수면 아래 감추어져 있는 것이다. 빙산이 떠오르듯이 우리의 의식적 마음도 기억 아래의 무의식적 마음에 의해 아이디어들과 함께 떠오른다. 무의식적 마음은 끊임없이 사고하며 문제의 해결을 시도하는 것이다. 프로이드는 모든 생각이 무의식으로부터 출발한다고 믿고 있다. 모든 생각은 그것이 정신적 고통이나 여파에 의해서 충족되는 저항의 수준에 따라서 의식화 된다. 어떤 생각이 고통에 의해 용납될 만하고 안전한 것으로 판단되면 그것은 비로소 의식으로 나타난다는 것이다.

무의식의 마음을 조절하는 것은 가능하다. 아르키메데스가 유레카 경험을 얻게 된 것은 결코 우연이 아니다. 파스퇴르가 말한 바와 같이 우연은 반드시 준비된 사람에게만 찾아온다. 아르키메데스는 이미 그 문제를 붙잡고 열심히 노력하고, 그의 마음을 그리로 끌어들었으며, 그것 때문에 고심하고 숙고하였기 때문에 그 해답을 ‘우연히’ 얻었던 것이다. 즉 그는 자기의 무의식의 에너지를 그 문제로 끌어 모았기 때문에 그의 무의식이 그 문제 해결에 도움을 주었던 것이다. 그리고 아르키메데스의 느긋한 마음 상태가 그 해결책을 그의 의식적 마음으로 튀어나오게 한 것이다.

우리가 이완되어 있을 때, 훨씬 더 무의식과의 접촉을 쉽게 이룰 수 있고 따라서 창조성도 증가된다. 연구 결과에 따르면 사람들은 곳곳이 서 있을 때보다는 누워서 텅글 때에 훨씬 더 창조적인 사고를 하게 된다고 한다. 최근 연구보고는 창조적 사고가 스포츠의 경우와 같이 관심을 가지되 긴장을 푼 상태에 들어갔을 때 가장 잘 이루어진다는 것을 보여준다.

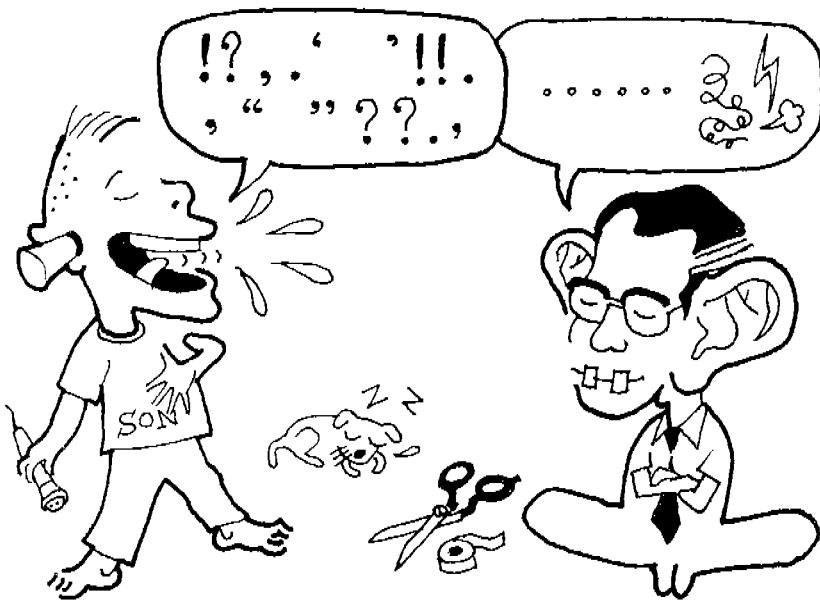
노력을 중지하고 마음을 가라앉혀 수동적 상태로 만들었을 때, 잊어버린 이름이나 기억이 우리의 의식 위로 불쑥 떠오르는 경우가 많다. 기억 작용은 마음이 역동적 이완 상태에 있을 때 최선의 기능을 하는 것이다.

창조적인 일을 하는 많은 사람들이 간혹 참신한 아이디어와 정력과 인내력과 집중력이 소진된 상태에 부딪힐 때가 있다. 이런 경우에는 마음을 느긋하게 가질 필요가 있다. 그 상태로 잠을 푹 자거나, 정신적 휴식을 취하거나, 시선을 전환

할 필요가 있다. 이러한 막다른 골목이 부화를 준비하는 가장 의미있는 시간이 된다. 이러한 시기에 당신의 무의식이 작용하여 새로운 아이디어를 제공해 줄 것이다.

때때로 의식적인 정신 활동이 자동적이며 보다 강력한 무의식의 활동을 방해하는 수가 있다. 윌리엄 제임스는 “우리는 겨울에 수영을 배우며, 여름에 스케이트를 배운다.”고 말했다. 아이디어를 부화하는 무의식의 정신활동은 모든 사람에게 가장 강력한 보물창고이며 그것을 잘 이용할 줄 아는 사람에게는 더욱 그렇다. 그 결과로 산출되는 아이디어들은 보통 이완되어 있는 시기나 이완과 긴장이 교차하는 시기에 의식의 표면에 떠오른다.

활동 12 경청 사례



○ 진행자는 다음과 같은 사례를 이야기 해주고, 청소년들이 느낀 점을 이야기하게 한다.

나는 사춘기에 있는 아들과의 관계에서 진력이 난 내 친구를 잊지 못할 것이다. “그가 독서를 하거나 TV를 보고 있을 때 내가 그의 방에

들어가면, 그는 일어나서 나가 버린다—이것이 우리의 관계가 얼마나 나쁜가를 보여준다” 그가 보고했다.

나는 그에게 우선 먼저 자기의 입장이나 충고를 아들에게 이해시키려고 시도하지 말고 그의 아들을 이해하려고 시도하라고 말했다. 그는 대답했다. “나는 이미 그를 이해했다. 그가 필요한 것은 그의 부모에 대한 존경과 우리가 그에게 해 주려고 노력하고 있는 모든 것들에 대해 감사하는 것을 배우는 것이다.”

“만일 당신이 당신의 아들이 진정으로 당신에게 개방적이 되기를 원한다면, 당신은 당신이 그를 이해하지 못하고 있고, 그를 완전히 이해하지는 결코 못할 것이지만 이해하기를 원하고 노력할 것이라는 가정 하에서 일을 하여야 한다.”

마침내 그 아버지는 다른 모든 것을 시도하였기 때문에 그런 가정에 일할 것에 동의 하였다. 나는 그것이 그의 참을성과 자기-통제력을 시험할 것이기 때문에 그가 의사 소통을 위해 마음의 준비를 해야 할 것이라고 말했다.

다음날 저녁 8시에, 아버지는 아들에게 다가가서 말했다. “아들아, 나는 우리의 관계에 대해서 별로 행복하지가 않다. 그래서 나는 그것을 향상시킬 방도가 없나를 알아보고 싶다. 아마 내가 너를 진정으로 이해하기 위해서 충분한 시간과 노력을 투자하지 않은 것 같다.”

“예, 아버지는 관심이 없었어요. 아버지는 나를 이해한 적이 결코 없었어요!” 아들이 바로 대답하였다.

아버지는 속으로는 부글 부글 끓었고, 다음과 같이 쏘아주고 싶은 것을 참느라고 무척 힘들었다: “뭐라고, 이 은혜를 모르는 후례 자식아! 내가 너를 이해하지 못한다고! 뭐라고, 내가 얼마나 힘들게 살아왔는지 아느냐. 네가 지금 얼마나 편안하게 살고 있는지는 모르고!”

그러나 그는 이러한 충동을 참고 다음과 같이 말했다: “그러나, 아들아, 아마 내가 그랬을 지도 모르지. 그러나 나는 너를 이해하고 싶다. 나를 도와줄 수 있느냐? 예를들면, 우리가 지난 주에 차에 대해서 말다툼한 것을 들어보자. 나에게 네가 그것을 어떻게 보았는지를 말해줄 수 있느냐?”

아들은 아직 화가 나서 그의 방어적인 설명을 하였다. 아버지는 자기

—정당화적인 설명으로 들어가려는 자신의 경향을 억제하고 이해하려는 경청을 계속하였다. 그는 자신이 그 시험이 시작되기 전에 그의 결심을 한 것이 기뻐다.

그가 귀를 기울이는 동안 어떤 경이로운 일이 일어나기 시작하였다. 그의 아들이 부드러워지기 시작하였다. 곧 그는 그의 방어기제를 떨구어 버리고 그의 진정한 문제들과 깊은 감정들을 털어 놓기 시작하였다.

아버지는 그들 사이에 일어나고 있는 것에 너무 놀라서 자신을 거의 감당할 수가 없었다. 그도 또한 마음을 열어 놓았고 그의 깊은 감정들과 우려들과 관심들을 이야기 했을 뿐 아니라 과거에 일어났던 일들에 대한 그의 관점을 이야기 하였다. 몇년 만에 처음으로 그들은 공격하거나 방어하지 않고 진정으로 서로를 이해하려 하고 있었다. 서로를 위해서 이 얼마나 행복한 일인가!

밤 10시 30분 쯤, 어머니가 들어와서 잘 시간이라고 말했다. 아버지가 그들은 처음으로 의사소통을 하고 있고 계속하기를 원한다고 말했다. 그들은 자정이 지나도록 서로에게 중요한 일들을 이야기하고 상의하였다. 아버지가 며칠 후 이 경험을 나에게 이야기할 때 그는 눈물을 글썽인 채 나에게 말했다. “나는 내 아들을 다시 찾은 것처럼 느꼈고, 그는 아버지를 다시 찾은 것처럼 느꼈습니다.” 그는 아들과 이야기 하러 가기 전에 이해를 받기 보다는 이해를 하기로 결심한 것을 진정으로 고마와했다.

활동 13 경청의 태도

- ① 백지 한장을 준비하도록 한다.
- ② 눈을 약 2분 정도 감고 주위에서 들리는 소리들을 기억하게 한다.
- ③ 눈을 뜬 다음 기억하였던 소리들을 생각나는 대로 다 용지에 기록하도록 한다.
- ④ 이것을 차례로 발표하도록 하고, 이 순서가 끝나면 각자 자기들이 기억나는 목소리나 노래소리들에 관해서 조금 전과 마찬가지로 돌아가면서 발표하게 한다.
- ⑤ 진행자가 자리에서 일어나 오늘의 모임은 우리가 우리 주위에서 일어나고 있는 많은 소리들 중 상당한 부분은 듣지 못하고 흘러 보내

는 경우가 많다는 것을 알기 위한 것이며, 사람들은 이러한 소리들 중 자신이 원하는 것만을 듣고, 그 중 극히 일부의 소리만을 오래 간직해 둔다는 사실을 알기 위한 것이었음을 설명하고 종결을 알린다.

도움말

이 활동의 목적은 남의 말을 듣는 태도, 즉 청각을 통해서 주위의 일들을 알아보는 태도를 경험하도록 함에 있다. 진행자의 역할은 순서가 원활히 진행되도록 이끌어 가고, 가급적 중단하는 일이 없이 부드럽게 대화가 진행되도록 한다.

활동 14 경청과 대화

진행 1 :

- ① 서로 들썩 짝을 짓는다.
- ② 한 사람은 자기의 이야기를 한다. 다른 사람은 경청하면서 고개를 끄덕인다거나, 눈이나 몸으로 자신이 잘 듣고 있다는 표시나 신호는 보내지만, 입은 다물고 있다 (3분).
- ③ 이야기가 끝난 후, 이야기를 들은 사람은 이야기를 한 사람의 이야기 내용(그 사람의 생각, 견해, 감정 등)을 전체에 전달한다.
- ④ 이야기한 사람과 경청한 사람이 이제는 서로 역할을 바꾸어서 진행한다.
- ⑤ 활동에서 느낀 점을 발표하고, 진행자가 활동을 정리하면서 마친다.

진행 2 : 이야기 하기—자기 의견, 생각, 감정을 정연하고, 짧게 전달할 수 있는 능력 기르기

- ① 전체에 하고 싶은 이야기, 혹은 자신을 포함한 어떤 특정한 대상에게 하고 싶은 이야기를 3분 정도의 길이로 준비한다(10분).
- ② 돌아가면서 발표한다.
- ③ 활동에서 느낀 점을 발표하고, 진행자가 활동을 정리하면서 마친다.

진행 3 : 편지 쓰기

○ 부모 혹은 다른 사람에게 말하고 싶지만 직접 말하기 힘든 이야기들을 편지로 써보는 것.

☞ 도움말

대화의 테크닉에 선행하는 것은 허심탄회한 대화를 유도하기 위한 자세와, 사랑과 믿음의 인간관계이다. 대화의 순서는 1) 경청 2) 자기의견, 생각, 감정을 말하고 3) 경청의 순서로 되어 있다. 하지만 우리는 보통 자기가 할 말만을 생각하고 상대방의 말에는 귀를 기울이지 않기 쉽고, 자기 의견만을 목청 높여 주장하기 쉽다. 그리고 서로의 인격을 존중하면서 하는 대화의 분위기가 부재하다. 따라서 우선은 상대방의 말을 경청하는 자세 혹은 태도를 습득하는 것이 대화 기술의 시작이다. 그리고 자기의 의사를 정확하게 전달하는 것이 대화의 두번째 기술이다.

대화의 힘은 실로 크다. 단 한번의 진정한 대화로 몇년 묵은 체증이 내려갈 수도 있고, 오래된 오해와 갈등이 해소되는 원인이 되기도 한다. 이러한 힘을 가진 대화는 말만 주고 받는 것이 아니다. 마음과 마음이 통하는 것이다. 서로를 진정하게 이해하고 알기 위한 대화를 해야 한다. 노이로제, 정신병은 고립될 때 온다. 대화가 되지 않으면 같이 있어도 혼자 있는 것과 마찬가지이다. 항상 혼자라는 생각이 들 때 노이로제, 정신병이 생긴다 (전현수).

이렇게 중요한 대화를 어떻게 해야 하는가? 먼저 상대방의 현재 그대로를 인정하고 장점과 단점을 있는 그대로 다 받아들여야 한다. 단점까지도 그런 것이 생기게 된 배경을 이해하고 존중해 주어야 한다 (전현수).

우선 상대방을 진정으로 이해하기 위해 잠시 자기를 비우고 상대방의 처지나 입장이 되어 보는 훈련을 한다. 그 순간에는 자기는 없고 상대방의 마음 속에 들어가 그 사람처럼 생각하고 행동해 본다. 그러면 그 사람을 정말 이해할 수 있고 이해가 되면 화가 나지 않는다. 이해를 하면서 하는 대화는 순탄하게 진행된다 (전현수, 1994).

둘째, 상대방이 자기의 입장에서 정당하게 요구하는 것은 받아주거나, 받아주지 못할 경우는 그 이유를 자세히 이야기해 주어야 한다. 자기로서는 정당한 요구나 주장인데 묵살 당한다면 상대방은 도저히 말이 통하지 못할 사람으로 보고 나중에는 아예 얘기하고 싶어하지도 않게 될 것이다 (전현수, 1994).

사람들마다 각기 입장이 다를 수 있다. 다르다는 것을 인정하고 대화를 통해 절충점을 찾아야 한다.

세째, 꼭 말을 해야 된다는 생각에서 벗어나 할 말이 없으면 들으면 된다는 마음자세이다. 남의 말을 잘 들으면 상대방이 좋아하고, 그 사람을 이해하게 되는

데 그런 것이 쌓이면 말을 잘할 수 있는 토대가 된다. 자연스럽게 우러나오는 말이나 별로 말이 없으나 남을 편하게 해주는 침묵은 쌓인 스트레스를 풀어준다. 남의 말을 잘 듣는 것도 대화이고 무엇보다도 자기 마음을 편안히 하는 것이 좋다. 대화를 잘하는 것은 말을 잘해야겠다는 생각에서 벗어나 있는 그대로 할 때 가장 잘하게 된다. 상대방의 말을 잘 듣고 모르는 것이 있으면 물어보고 공감해 줄 것이 있으면 공감해 주고 그런 편안한 마음이 되면서 평소 주위에 대해 늘 관심을 가지고 열심히 살 때 자기도 모르게 말을 잘하게 된다.

활동 15 “당신은 무엇을 하고 있습니까?”라고 묻기

- ① 청소년들로 하여금 어떤 특정한 날을 하루 선택하게 한다.
- ② 진행자는 도움말에서 언급한 요령대로 그날 시간을 어떻게 보냈는지 상세하게 기록하게 한다. 특히 주의할 것은 자신의 행동에 초점을 맞추어야 한다는 것이다.
- ③ 활동을 한 느낌을 이야기하고 논의한다.

도움말

청소년들이 자기 시간을 어떻게 보내는지에 대해 정확하게 대답하도록 질문을 한다. 중요한 것은 가능한한 정확하게 대답하는 데 있다. 청소년은 자신의 마음을 TV 카메라로 상상하게 하고 그 카메라가 어떤 특정한 날에 벌어진 모든 상세한 일들까지 기록하게 하는 것이다.

평범한 날보다는 특별한 날을 이끌어 내는 것이 중요하다. 평범한 날을 묘사할 때는 자기 검토에서 아주 중요한, 특별하고 독특한 세부사항들을 포함시키지 않기 때문이다. 청소년에게 특별한 날이나 하루 중의 일부를 묘사하는 과정에서는 모든 국면이 설명되어야 하기 때문에 시간이 상당히 걸릴 수 있다. 자신이 일어난 시간이 정확히 몇 시인가? 어떤 종류의 아침 식사를 했었나? 누구와 있었나? 어떤 말들을 했었나? 아침식사 후에 정확히 무엇을 했었나? 묘사를 독특하고 정확하게 세밀하게 해서 사건들을 기록하는 TV카메라와 비슷하게 한다. 이같은 묘사는 45분 내지 60분 정도, 그보다 더 많이 걸릴 것이다. ‘무엇을’이라는 절차에서 청소년을 상징적인 행동경 앞에서 자신의 모습을 특별한 각도에서 바라보게 하는 것이다. 유추해서 말하자면 머리를 빗는 것을 잊어 버렸다는 사실을 다른 사람이 말해주는 것보다 거울을 보면서 자신이 발견하게 하는 것이 훨씬 효

과적이다. 자신을 바라본다는 것은 아주 인상적이며 더 많은 자기검토를 하게 한다.

활동 16 연극(어린왕자)

○ 진행자는 미리 극본을 나누어 주고 배역을 정한다. 극본을 읽어도 되지만, 감정을 넣어서 낭독을 하도록 한다. 무대는 사람들이 둥글게 앉고 역할을 맡은 사람들도 자신의 역할이 있을 때에만 가운데로 들어가서 역할을 한다. 극이 끝나고 노래가 끝난 후, 서로의 경험을 집단에 개방한다.

등장 인물 :

어린 왕자

꽃

여우

장미꽃들(2사람 이상)

해설자

해설자 : 여기는 어린 왕자의 별나라. 어린 왕자가 큰 빗자루(혹은 대걸레)로 별을 청소하고 있습니다.

어린 왕자의 별에 피는 꽃들은 꽃잎이 흘겁이고, 아무에게도 방해가 되지 않고 자리도 별로 차지하지 않는 소박한 꽃들이었습니다. 그 꽃들은 아침에 풀 속에 피어났다가 저녁때에 조용히 시들어 버렸습니다. 그런데 어느날 어디선가 이상한 씨가 하나 날아와 싹을 틔웠습니다. (꽃이 보자기를 쓰고 나타나서 잠시후 보자기 밖으로 손을 내밀고, 손가락을 움직인다.) 왕자는 그 싹을 근심스럽게 바라보았습니다. 그 싹이 별을 부술 정도로 크게 자라는 새 종류의 바오밥나무인지도 몰랐기 때문입니다.

그런데 그 싹은 아름다운 꽃으로 피어났습니다 (꽃이 보자기를 벗고 밖으로 나온다.)

꽃 : 아, 졸려.....어머나, 실패했어요. 난 아직 머리도 빗지 않았어요.

어린 왕자 : 넌 참 아름답구나!

꽃 : 그래요? 전 햇님과 같이 태어났어요. 아, 아침 먹을 시간이군요. 저에게 뭘 줘 주시겠어요?

(왕자는 머뭇머뭇하다가 찬물을 한 컵 들고와 꽃에게 준다.)

해설자 : 어린 왕자는 꽃을 정성으로 돌보아 주었지만 꽃은 곧 그녀의 허영으로 왕자를 괴롭히기 시작하였습니다.

꽃 : 전 호랑이 같은 것은 조금도 무섭지 않아요. 다만 바람이 아주 싫어요. 바람막이를 해 주세요.

왕자 : (혼자 말로) 바람을 싫어하다니....식물인데 어찌 그럴까? 이 꽃은 꽤 복잡하군....

꽃 : 밤에는 유리통을 씌워 주세요. 당신의 별은 아주 좁군요. 내가 전에 살던 나라는....(꽃은 말을 멈추고 자기의 거짓말을 감추려고 기침을 두세번 한다. 꽃은 씨의 모습으로 왕자의 별에 왔기 때문에 다른 세상에 대해서는 몰랐기 때문이다.)

꽃 : 바람막이는 어찌 되었죠?

왕자 : 가지러 가려는데 네가 말을 하기에....

꽃 : (왕자의 말을 가로 막으며 왕자를 언짢게 하려는 듯 억지로 기침을 한다.)

해설자 : 이리하여 어린 왕자는 꽃을 사랑하였지만 꽃을 의심하게 되었습니다. 꽃이 허영이나 허세로 무심코 한 말들을 심각하게 받아들이서 자신을 아주 불행하게 만들었습니다. 그리하여 어린 왕자는 꽃을 남겨 두고, 자신의 별을 떠났습니다.(꽃이 물러난다.)

왕자 : (먼 곳을 바라보면서 독백처럼 말한다.) 꽃들의 말을 심각하게 생각하면 안돼. 꽃의 아름다움을 바라보고, 그들의 향기를 호흡하면 되는 거야. 내 꽃은 나의 별 전체를 향기로 가득 채웠어. 그러나 나는 그녀의 우아함에서 기쁨을 느끼는 방법을 몰랐어. 나를 괴롭혔던 그녀의 허영도 사실은 나를 애처로움과 부드러움으로 가득 채웠어야 되었어. (잠시 멈추었다가 확신감을 가지고 독백을 계속한다) 나는 아무 것도 몰랐어! 나는 꽃의 말보다는 행동을 보고 판단을 했어야 했어. 그녀는 나에게 그녀의 향기와 빛을 주었어. 나는 그녀를 떠나지 말았어야 했어....나는 그녀의 가여운 가식 뒤에 숨어 있는 그 모든 애정

을 알았어야 했어. 꽃은 너무 모순적이었고, 나는 너무 어려서 그녀를 사랑하는 방법을 몰랐어...(왕자가 물러 난다.)

해설자 : 어린 왕자는 자신의 별을 떠난 후 여러 별을 돌아 다닌 후에 지구에 도착하였습니다. 사막에 도착한 왕자는 모래와 바위와 눈을 헤치며 오랫동안 걷다가 마침내 길을 하나 찾아 냈습니다. 길은 모두 사람이 있는 데로 통하고 있는 것입니다.(왕자와 장미꽃들이 나타 난다.)

정원의 장미꽃들 : 안녕?

어린 왕자 : (장미꽃들이 모두 멀리 두고 온 자기 꽃을 닮았기 때문에 깜짝 놀라며) 너희들은 누구니?

장미꽃들 : 우리는 장미꽃들이야.

어린 왕자 : (풀이 죽어서) 아, 그래.... (장미꽃들을 등지고 몇걸음 걸어가다가 바닥에 엎드려 울면서) 난 이 세상에 단 하나뿐인 꽃을 가지고 있어서 부자라고 생각했는데 사실은 보통 장미꽃 한 송이를 가진 것 뿐이었어.

여우 : (무대로 나타나며) 안녕!

어린 왕자 : 안녕! 넌 누구니? 넌 참 예쁘구나....너 나와 놀아 주지 않을래? 난 아주 외롭단다.

여우 : 난 너와 놀 수 없단다. 난 길들여지지 않았어.

어린 왕자 : 아, 그렇니. (잠시 생각하다가) 그런데 길들인다는 말이 무슨 뜻이지?

여우 : 그것은 아주 소홀히 여겨지고 있는 행동이야. 그것은 유대를 형성한다는 것을 의미해.

어린 왕자 : 유대를 형성한다고?

여우 : 응 그래. 내게 넌 아직 수많은 다른 소년들과 별로 다름이 없어. 그래서 난 네가 없어도 괜찮아. 너도 내가 없어도 괜찮을 거고. 너에게 난 수많은 다른 여우와 다를 게 없어. 그러나 네가 나를 길들이면, 우리는 서로가 필요하게 될거야. 나에게 너는 유일한 존재가 될 것이고, 너에게 나는 이 세상에서 유일한 존재가 될거야...

어린 왕자 : 이제 좀 알 것 같다. 난 꽃이 하나 있는데, 그 꽃이 나를 길들인 것 같아....

여우 : 그럴 수도 있지. 지구에는 별별 일이 다 일어나니깐.

어린 왕자 : 지구에서의 일이 아냐.

여우 : (당황하면서도 호기심이 생기는 양) 다른 별에서의 일이니?

어린 왕자 : 응.

여우 : 그 별에 사냥꾼들이 있니?

어린 왕자 : 아냐.

여우 : 거 참 괜찮은데. 그럼 닭은?

어린 왕자 : 없어.

여우 : (한숨을 쉬며) 그래, 완전한 것은 없다니까. (잠깐의 뜸을 들인 후) 나의 삶은 아주 단조로와. 나는 닭을 잡으려고 하고, 사람은 나를 잡으려고 해. 닭들은 모두 똑 같고, 사람들도 다 똑같다. 그래서 나는 약간 따분해. 그러나 만약 네가 나를 길들이면, 그것은 마치 나의 삶에 태양이 비치는 것과 같을 거야. 나는 여느 발자국 소리와는 다른 발자국 소리를 알게 될거야. 다른 발자국 소리에는 굴 속으로 도망가겠지만 너의 발자국 소리를 들으면 음악이라도 들은 듯이 굴 밖으로 뛰어 나올거야. 그리고 저길 봐. 저기 밀밭이 있잖아. 나는 빵을 먹지 않기 때문에 저 밀밭은 나에게 아무 의미도 없어. 그것은 슬픈 일이야. 그러나 너는 황금빛 머리카락을 가지고 있어. 네가 나를 길들이면 얼마나 멋있을 것인지 생각해 봐! 황금빛인 저 밀밭은 너의 기억을 떠오르게 할거야. 그래서 나는 밀밭을 지나가는 바람 소리를 좋아하게 될거야...제발 나를 길들여줘!

어린 왕자 : 나도 그러고 싶는데 시간이 없어. 친구도 찾아야 하고 이해해야 할 것도 너무 많거든.

여우 : 우리는 우리가 길들인 것만을 이해할 수 있어. 사람들은 이제 어떤 것을 이해할 틈이 없어졌어. 그들은 상점에서 이미 만들어진 물건들을 사지. 그렇지만 친구를 살 수 있는 상점은 없어. 그래서 사람들은 이제 친구가 없게 되었어. 친구를 원하면 나를 길들여줘...

어린 왕자 : 너를 길들이려면 어떻게 해야하지?

여우 : 아주 참을성이 있어야 해. 처음엔 나와 춤 떨어져서 저쪽 풀밭에 앉아 있는 거야. 내가 결눈으로 너를 바라보더라도 아무 말도

하지마. 말은 오해의 근원이니깐. 그러나 너는 매일 매일 조금씩 나에게 다가 왔는거야...(여우와 어린 왕자가 퇴장한다.)

해설자 : 이렇게 해서 어린 왕자는 여우를 길들이게 되었습니다. 다음 날 어린 왕자가 여우에게 왔습니다. (여우와 왕자가 다시 무대로 나타난다.)

여우 : 같은 시간에 오는 것이 좋아. 예를들면 만일 네가 오후 4시에 온다면, 나는 3시부터 행복해지기 시작할거야. 시간이 지날수록 나는 더욱 행복해져서 4시가 다 되었을 때에는 안절부절하면서 어쩔줄 몰라 할거야. 나는 행복이 무엇인지 알게 될거야. 하지만 네가 아무 때나 오게 되면, 나는 언제 나의 가슴을 준비시켜야 할 지를 모르게 될거야....적절한 의식을 지켜야돼...

어린 왕자 : 의식이 뭘데?

여우 : 그것 역시 너무 자주 소홀하게 되는 행동이야. 그것은 어느 날을 다른 날과 다르게 만드는 것이고, 어느 시간을 다른 시간과 다르게 만드는 거야. 사냥꾼들에게도 의식이 있어. 매주 목요일날, 그들은 마을 처녀들과 춤을 추지. 그래서 나에게 목요일은 아주 기분 좋은 날이야! 목요일에 나는 포도원이 있는 먼 곳까지도 산책을 갈 수 있어. 그러나 사냥꾼들이 아무 날이나 춤을 춘다면, 모든 날들이 모든 다른 날과 같아질 것이고, 나는 전혀 휴가를 가질 수 없게 돼.

해설자 : 이렇게 어린 왕자는 여우를 길들였고, 어린 왕자가 떠나갈 날이 왔습니다.

여우 : 아, 나는 울고 말거야!

어린 왕자 : 그것은 너의 불찰이야. 나는 너에게 상처를 주고 싶지 않았어. 하지만 너를 길들이기를 원한 것은 너 자신이었어...

여우 : 맞아.

어린 왕자 : 그런데 지금 너는 울려고 하고 있잖아!

여우 : 그래.

어린 왕자 : 그러면 길들이는 것이 너를 좋게 한 것이 없잖아!

여우 : 밀밭의 황금빛 때문에 나를 좋게 한거야. (잠시 멈추었다가) 가서 장미꽃들을 다시 보고 와. 이제 너는 너의 꽃이 이 세상에서 유일한 것이라는 것을 알게 될거야. 그리고 내게 작별 인사를 하러 오

렴. 선물로 비밀 하나를 알려 줄께.

(여우가 퇴장하고, 장미꽃들 등장)

장미꽃들 : 안녕! 어린 왕자야 왜 또 왔니?

어린 왕자 : 너희들은 내 장미꽃과는 전혀 달라. 너희는 아직 아무 것도 아냐. 아무도 너희들을 길들이지 않았고, 너희들도 아무도 길들이지 않았어. 너희들은 내가 처음 보았을 때의 나의 여우와 같아. 그는 수많은 다른 여우와 같은 여우였어. 그러나 나는 그를 나의 친구로 만들었고, 그는 이 세상에서 하나밖에 없는 존재가 되었어.

장미꽃들 : (몸짓 언어로 당황해 하는 모습을 표현한다.)

어린 왕자 : 너희들은 아름답긴 하지만 공허해. 아무도 너희들을 위해 죽지 않을거야. 모르는 행인은 나의 장미가 너희와 같다고 생각할거야. 그러나 그녀는 다른 모든 장미꽃들을 합한 것보다 더 중요해. 왜냐하면 내가 물을 주고, 유리관을 씌워주고, 울타리를 세워 바람을 막아주고, 벌레를 잡아준 꽃이니까. 왜냐하면 그녀는 내가, 불평도 들어주고, 자랑도 들어주고, 심지어는 아무 말도 안할 때에도 들어준 꽃이니깐. 왜냐하면 그녀는 나의 장미이니깐.

(장미꽃들이 퇴장하고, 여우가 나타난다.)

어린 왕자 : 잘가.

여우 : 잘가. 여기 나의 비밀이 있어. 아주 간단한 비밀이야. 우리가 가슴으로 볼 때 바르게 볼 수 있어. 중요한 것은 눈에 보이지 않아.

어린 왕자 : (여우의 말을 따라 한다.) 중요한 것은 눈에 보이지 않아.

여우 : 너의 장미를 그토록 소중하게 만든 것은 네가 그 장미를 위해 보낸 시간 때문이야.

어린 왕자 : 나의 장미를 그토록 소중하게 만든 것은 내가 나의 장미를 위해 보낸 시간 때문이야.

여우 : 사람들은 이 진리를 잊어 버리고 있어. 그러나 너는 잊어서는 안돼. 네가 길들인 것에 대해서는 끝까지 책임이 있어. 너는 너의 장미에게 책임이 있어...

어린 왕자 : 나는 나의 장미에게 책임이 있어. 나는 나의 장미에게 책임이 있어. 나는 나의 장미에게 책임이 있어....(왕자는 잊지 않도록

거듭 말한다.)

극이 끝난 후 “어린 왕자” 노래를 합창하는 것으로 마지막을 장식한다. 『밤하늘에 빛나는 수많은 저별들 중에서 유난히도 작은 별이 하나 있었다네. 그 작은 별에는 꽃이 하나 살았다네. 그 꽃을 사랑한 어린왕자 있었다네. 꽃이여 슬퍼하지 말아요. 나는 당신을 사랑해요. 어린왕자는 이 말 한마디 남기고 꽃을 떠나야 하였다네. 꽃은 너무나 슬퍼서 울었다네. 눈물을 흘렸다네...

한해 두해가 지난 후 어린 왕자 돌아왔다네. 하지만 그 꽃은 이미 늙어 버렸다네. 왕자여 슬퍼하지 말아요. 나는 당신을 기다렸어요. 꽃은 이 말 한마디만 남긴 채 그만 시들어 버렸다네. 어린 왕자는 슬퍼서 울었다네. 눈물을 흘렸다네. 어린 왕자의 눈물을 받은 꽃씨는 다시 살아 났다네. 루루루루루 루루루 꽃은 다시 살아 났다네. 루루루루루 루루루 꽃은 다시 살아났다네. 루루루루루 루루루 밤하늘에 퍼지는 아름다운 사랑 이야기.』

활동 17 춤추기

- ① 여러나라의 온갖 종류의 춤곡과 음악을 준비한다.
- ② 아무런 사전의 학습이 없는 상태에서, 음악이 나오면 그 음악에 따라서 즉흥적으로 음악에 맞다고 생각되는 동작으로 춤을 춘다. 음악이 바뀌에 따라서 청소년들의 춤 동작도 달라진다.
- ③ 정리—춤을 출때 느낀 감정들이나 생각들을 발표한다 (생략해도 무방 하다).

☞ 도움말

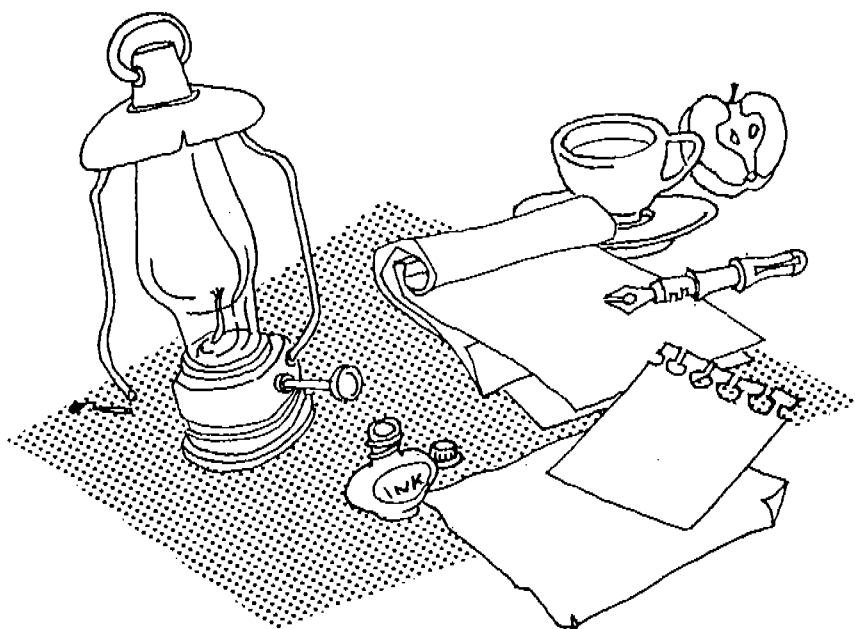
예술활동의 정화작용은 정신건강에 좋다. 춤은 인간에게 있어서 거의 본성적인 것이다. 춤은 청소년들로 하여금 그들의 감정들을 표현하고 그들의 몸에 대해서 좋은 감정을 가지도록 하는 것을 돕는다. 아장 아장 겨우 걸어나니는 아기들도 음악이 나오면 거기에 맞추어 몸을 흔들며 춤을 춘다. 아기들은 놀라울 정도로 다양한 몸짓과 동작으로 춤을 추며 기쁨에 깔깔거리며 웃는다. 춤을 안추고 있는

사람이 있으면 같이 추자고 왁왁 소리를 지르며 권유를 한다.

우리 사회에서는 춤이 나쁘다고 생각하는 경향을 가지고 있다. 하지만 그것은 사회적인 편견이다. 춤은 인간에게 있어서 거의 본능적인 것이다. 아장 아장 걷는 아기들도 경쾌한 춤곡이 나오면 거기에 맞추어 몸을 흔들면서 춤을 춘다. 그러한 본능이 사회의 윤리나 도덕이나 풍속이니 하는 것에 의해서 억압을 받고 있는 것이다. 이러한 억압을 가지고 있지 않은 아기들은 음악에 맞추어 온갖 체스처로 춤을 추며, 기쁨에 깔깔거리고 웃는다. 춤뿐이겠는가. 모든 예술 활동은 그것이 가지고 있는 카타르시스(정화) 작용에 의해서 정신건강을 증진시키는 효과가 있다. 시, 음악, 노래, 자연감상 등이 모두 심리요법에 사용되고 있다.

우선 일단의 청소년 집단이 강당에 모여 긴장을 풀고 몸과 마음을 편안한 상태로 만든다. 다음에 각종 음악—팝송, 탱고, 월츠, 궁중음악, 농악, 중국음악—이 나오고, 청소년들은 그 곡에 맞추어 창조적으로 각종 동작과 움직임을 창출해 낸다.

활동 18 시작(詩作)에 의한 정신건강 활동



활동 전에 미리 자작시를 준비하거나 아니면 그냥 자신이 좋아하는 단어들, 인상 깊었던 일들, 사물, 사람에 대한 느낌을 생각해서 써 오라고 말한다.

- ① 다 함께 노래를 부르거나 모두 잘 아는 시인의 시를 큰 소리로 낭송하고 나면 모두들 힘찬 박수로 격려해 준다.
- ② 시를 준비해 온 사람들이 자기의 시를 낭송한다. 아니면 그냥 자신이 좋아하는 단어를 열거하거나, 인상 깊었던 일들, 사물, 사람에 대한 느낌을 간단하게 메모한 것을 발표한다.
- ③ 자신의 시를 낭송한 경우 그 시를 쓰게 된 동기도 좋고 시작품을 해설해도 좋다. 자신이 좋아하는 단어를 열거한 사람은 그 단어들이 가지는 어떤 느낌들 때문에 그 단어들을 좋아하는지를 이야기 한다.
- ④ 그 동안 다른 구성원들은 각자 자기 감정반응들을 정리한다. 그리고는 자유롭게 각자의 생각이나 느낌을 이야기로 주고 받는다. 가급적이면 느낌을 말하도록 하고 작품에 대한 비평을 자제하도록 한다.
- ⑤ 될 수 있으면 기성시인이 쓴 것 같은 문학작품 보다는 참여하는 사람들의 옛 기억이라든지 구성원들의 감정을 부드럽게 자극시켜주는 시, 혹은 단어들, 기억들이 좋다.
- ⑥ 참석한 사람들의 이야기를 듣고난 다음 발표자는 다시 한번 자기 마음을 정리해서 이야기한다. 다른 사람이 한번 더 그 시를 읽으면 다 함께 수고했노라는 의미의 힘찬 박수로써 그 다음 시로 넘어간다. 진행 중에 감정을 억누르지 않는 자유스러운 분위기가 좋다.

도움말

시치료는 1960년대 초에 뉴욕의 어느 정신과 의사가 시작한 것으로 그 성과가 널리 알려지면서 문제 청소년들과 문제 학생들 상담에 이용되어 왔고, 더 나아가서 소년원이라든가 정신병원에서의 치료방법으로 활용하게 되었다. 특히 학교상담실에서나 청소년들에게 시에 의한 건강활동을 하면 좋을 것이다. 시를 호홉하여 생기는 정화는 청소년들의 정신건강을 증진시킬 것이다.

시는 잘 쓸 생각을 하지 말고 솔직하게 자기의 느낌이나 좋아하는 단어들을 여백이 있게 나열하는 것으로부터 시작할 수 있다. 물론 시를 써왔고, 잘 쓴다면 금상첨화일 것이다.

청소년들이 주일의 일정한 시간을 정해놓고 자신이 쓴 시 혹은 좋아하는 시를
복사해서 나누어 갖고서 시 낭송을 시작한다.

활동 19 詩 감상 활동

- ① 청소년들이 각각 자기가 좋아하는 시 한편을 적어 온다.
- ② 돌아가면서 시를 발표하고, 그 시를 좋아하는 이유, 그 시에 대해서
느껴지는 감정 등을 이야기 한다. 발표한 시에 대해서 다른 사람이
가지게 되는 느낌, 생각 등을 발표한다.
- ③ 활동에 대해서 느낀 생각을 발표하고, 진행자가 정리하고 끝낸다.

국 토 편 력

한하운

이 江山 가을 길에
물 마시고 가 보시라
水晶에 서린 이슬 마시는 산듯한 상쾌이라.

이 江山
도라지꽃 빛 가을 하늘 아래
진원은 풍양과 結實로 익고
빨래는 기어이 白雪처럼 바래지고
고추는 太陽을 날마다 닮아간다.

山은 山대로
들은 들대로
빛도 고운 색채 파잉의 축연
그 사이로 가도 가도 붉은 황토길은
하늘과 구름과 가지런히 멀기도 한데

마을 느티나무 아래
옛날이나 오늘이나 흙과 막걸리에
팔자를 묻는 사람들은
세월의 다사로움을
물방아 돌아가듯이
운명을 세월에 띄워 보낸다.

전설이 시름없이 전해지는
저 느티나무 아래서
나는 살아 왔었다.

저 느티나무 아래서 나를 기르신
선조들이 돌아가셨다.
저 느티나무 아래서 저 사람들과
적자생존의 이치를 배웠다.

이제 나보고 병들었다고
저 느티나무 아래서 성한 사람들은
나를 쫓아내었다.
그날부터 느티나무는 내 마음 속에서
양상히 울고 있었다.

다 아랑곳 없이 다 잊은 듯이
그 적자생존의 인간의 하나 하나가
애환이 기쁨에 새로와지며
산천초목은 호호 느끼는 절통으로
찬란하고 또 찬란하다.

아 가을 길 하늘 끝간 데
가고 싶어라 살고 싶어라.

황토길 눈물을 뿌리치고
천리 만리 걸식 길이라도
국토편력 길은 슬기로운 천도길이라.

한하운 시인은 문둥병에 걸린 몸으로 걸식을 하면서 하는 방랑길에서 이 시를 지었다. 자신의 비통한 처지를 시로써 정말 찬란하게 승화시켜, 그의 시를 읽은 사람에게 감동을 준다.

1, 2, 3절 : 방랑길의 가을 풍경을 서정적으로 그리고 있다.

4, 5, 6절 : 다른 사람의 사는 모습을 멀리서 아련한 그리움으로 바라보며, 자신이 그 속에서 살던 모습과 인간사를 생각한다.

6절 : 문둥병에 걸려 인간사회에서 추방당한 자신이 인간사와 인간의 정이 그리워 울고 있다고 말하고 있다.

7절 : 그렇게 서로 싸우고 울던 인간들이 옛날의 그 불화나 다툼에 상관없이 기쁨과 그리움으로 떠 오르며, 단풍이 화려한 산천초목은 자신의 절절한 마음처럼 찬란하다고 시인은 노래한다. 자신의 애통함, 절통함이 단풍처럼 찬란하다고 한하운 시인은 노래한다.

8절 : 인간사에 대한 그리움도, 자신의 처지도 다 잊은 채, 가을 경치와 정서에 젖어 하늘 끝까지라도 가고 싶다는 삶에 대한 의지를 표현하고 있다.

마지막절 : 그러한 방랑길이 비록 문둥이의 몸으로의 걸식길이지만, 슬기로운 하늘로 가는 길이라고 시인은 노래한다.

시를 통하여 한하운 시인은 자신의 비통한 처지를 승화시키고 있다. 이러한 승화를 통하여 그의 삶은 다시 아름다운 모습으로 그에게 다가서고 있다.

생명의 노래

지나간 것도 아름답다
이제 문둥이 삶도 아름답다
또 오려는 문드러짐도 아름답다

모두가
꽃같이 아름답고
.....꽃같이 서러워라

한 세상
한 세월
살고 살면서
난 보람
아라리
꿈이라 하오리

이 시에서 시인 한하운은 자신의 저주 받은 것 같은 생명의 아름다움과 서러움을 노래하고 있다. 한하운 시인의 이 시에 대해서 연구자(정회욱)는 하나의 추억을 가지고 있다. 군대에서 졸병이었을 때, 여름 장마철에 산에 작업하러 가서 농구화 신고서 한달간 산속에서 토목 작업을 하였던니 발바닥이 다 벗겨져서 잘 걷지를 못하게 되었다. 새벽에 근무를 서는데, 추우니까 통상 한 사람은 텐트 밖에서 서고, 한 사람은 텐트 안에서 교대해 가면서 보초를 섰다. 그때 텐트 안에서 촛불을 바라보면서, 겹질이 다 벗겨져서 벌거진 내 발바닥을 바라보면서 위안 삼아 외었던 것이 바로 이 詩였다. 그랬더니 발바닥이 벗겨져서 잘 걷지도 못하면서도 계속 작업을 해야 하는 졸병의 생활이 그래도 아름답게 느껴지기 시작했다.

성 프란시스와 암돼지

모든 사물은 꽃 봉우리다.
비록 어떤 사물은
외적인 꽃을 피우지는 않지만,
모든 것은 그 내부로부터
자기 축복의 꽃을 피운다.



그러나 어떤 사물에게는 때때로
그 꽃의 이마위에 손을 얹고,
자신의 사랑스러움을
다시 가르치는 것이 필요하다.

다정한 말과 다독거림으로,
그 사물이 내부로 부터
다시 축복의 꽃을 피울 때까지,
자신의 사랑스러움을
다시 말해주는 것이 필요하다.

마치 성 프란시스가
암돼지의 주름많은 이마에 손을 얹고,
다정한 말과 다독거림으로,
그녀에게 주어진 대지의 축복을 말해 주었고,
암돼지는 그 뚱뚱한 몸 전부로,
항상 죽통과 사료에 쳐 박혀 있는
흙문은 주둥이로부터
꼬리의 영적인 꼬부라짐까지,
등에 울퉁 불퉁 튀어나온 등뼈로부터
그 밑에 혈떡이며 젖을 빠는
열 네마리의 새끼들의 입에 물린
열 네개의 젖꼭지에서 뿜어 나오는

푸르도록 하얀 꿈같은 젖에 이르기까지,
그 길고도 완전한 암태지의 사랑스러움을
다시 기억하였던 것 처럼.

이 시는 연구자가 우연히 발견한 영시를 번역한 것이다. 작가가 누군지는 안 적혀 있어서 모른다. 이 시에서 작가는 모든 사물은 꽃 봉우리여서, 자기 축복의 내부의 꽃을 피우지만, 때로는 그 사물이 꽃을 피우게 하기 위해서는, 자신의 사랑스러움을 깨닫게 하기 위하여 도닥거리고 감싸 주는 것이 필요하다고 노래하고 있다.

귀천歸 天

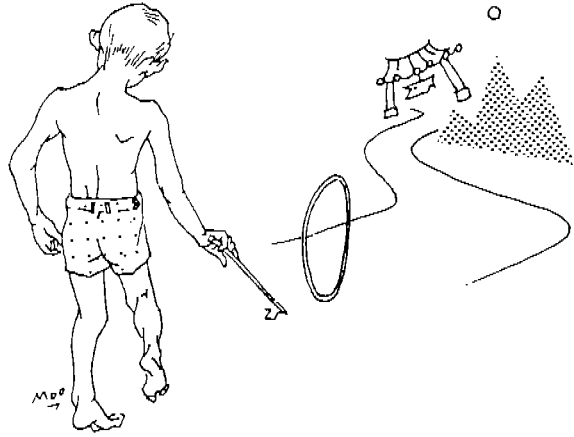
나 하늘로 돌아가리라
새벽빛 와 닿으면 스러지는
이슬 더불어 손에 손을 잡고
나 하늘로 돌아가리라
노을빛 함께 단 둘이서
기슭에 놀다가 구름 손짓하며는,
나 하늘로 돌아가리라
아름다운 이 세상 소풍 끝내는 날,
가서, 아름다웠더라고 말하리라...

—천상병—

천상병 시인은 어떤 일로 몸과 마음이 다 황폐하게 되었다. 자식도 못가지게 되었으며, 몸도 여러군데 고장이 났고, 신경황폐증에 걸려 행여 병자로 길에서 객사할 위험에까지 갔으나, 요행으로 살아남게 되었다. 그의 그런 처지를 감안할 때, 그의 시는 너무 아름다워서 눈물이 나올 지경이다.

여름산행

작은 번뇌에 울고 웃던 마음이
산에 오르니,
한가한 바람 불어와
나뭇잎 흔들리고
푸른 송림
맑은 하늘에
빛질한 하얀구름들....



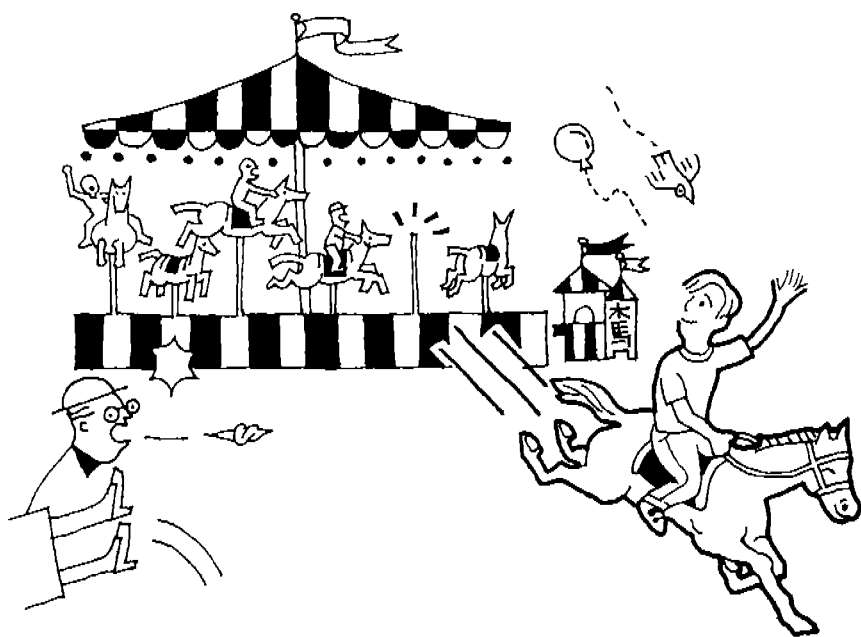
인적없는 산사에
풍경소리 울리고
산새들 우지는데
대웅전엔 부처가
미소지으며 앉아계시네.
너의 번뇌와 괴로움은 너의 마음 때문이니라,
너의 욕심 때문이니라 웃고 계시네.

산을 내려오는 길
계곡을 따라
무리져 피어있는
노랑고도 하얀 여름 꽃들은
눈부신 여름밤
은하수따라 퍼져있는
별들을 닮아 있었네.

—1994년 6월 19일 오후—

이 시는 연구자가 어떤 일로 아주 속상해 하다가 우연히 하게 된 산
행에서 마음의 평정을 되 찾았던 경험을 시로 써 본 것이다.

주도성 갖기 활동



나는 내가 갈 수 있는 만큼 멀리 여행하기를 원한다네,
나는 나의 영혼 속에 있는 기쁨에 도달하기를 원한다네,
그리고 내가 알고 있는 한계를 변화시키고,
나의 마음과 영혼이 성장하는 것을 느끼고 싶다네.

1) 주도성 갖기 활동 이론

자신의 운명을 통제할 수 있는 힘이 자신에게 있다는 감정과, 자신의 사고와 감정을 통제할 힘을 가지고 있다는 생각과 믿음이 정신건강에 중요하다.

스트레스는 흔히 밖에 존재하고 있다고 생각한다. 우리는 모두 외부의 환경에 의해서 좌우되는 것처럼 이야기하고 생각하기가 쉽다. 하지만 우리의 자유의지와 선택이 아주 중요하다. 많은 사람들이 어떤 상황과 환경 속에서도 우리는 우리의 행동에 있어서 선택권을 가지고 있다고 말하고 있다. 스트레스도 사실은 우리의 마음 속에 있다고 말한다. 따라서 종종 어쩔수 없는 상황이라고 생각되는 경우에도 선택적인, 자유의지적인 말로 표현할 수 있다. 또한 그렇게 표현하는 것이 마음을 해방시키고 자유롭게 만드는 힘을 가지고 있다. 우리에게 책임이 있다는 것, 즉 “반응을 선택할 수 있다”는 사실을 아는 것은 정신건강에 매우 중요하다. 타인이나 어떤 사건이 우리를 속상하게 만들지는 않는다. 그런 것들이 우리를 속상하게 한다고 믿음으로써 우리 스스로가 우리를 화나게 하는 것이다.

우리는 누구 때문에 감정이 상했다고 말한다. 우리는 또한 누가 어떻게 했기 때문에 내가 그렇게 반응했다고 말한다. 그러나 여기에서 그것이 행동적인 것이든 감정인 것이든 자신의 반응에 대한 책임은 누구 다른 사람의 책임이 아니라 자신의 책임이다. 왜냐하면, 감정이 상했다가, 신경질을 냈다든가 화를 냈다든가, 아니면 어떤 행동을 했다가 등의 반응들은 자신이 통제하고 선택할 수 있는 테두리 내에 있기 때문이다.

정신건강에서 환경도 중요하지만 자신이 어떤 자세, 태도, 의지력을 가지고 있는가가 더 중요하다. 그리고 자신이 변하면 환경도 그에 따라 변하는 경우가 많다. 몇가지 예를 들어보자. 우리가 자기 자신에 대하여 편안하게 느끼고 당당하고 솔직하게 느낄 때 다른 사람들도 우리에게 대해서 편안하게 느끼게 된다. 우리가 미래에 대해 적극적인 목적, 목표와 공격적인 자세를 가지고 있을 때에는 매우 힘겹고 좌절적인 경험도 자극적이고 도전적인 경험으로 느껴진다. 이것은 우리 자신이 어떤 자세, 상태에 있는가에 따라 우리를 둘러싼 환경도 그에 상응하여 변한다는 것을 보여주는 예들이다.

아무도 우리자신의 동의없이 우리의 자존심을 뺏을 수 없다. 그리고 우리는 불행대신 행복을 선택할 수 있다. 그것은 우리가 사건, 환경등에 대한 우리의 반응과 신념, 사고방식, 감정을 선택할 수 있기 때문이다. 사람을 괴롭히는 것은 사

건 그 자체가 아니라 그 사건에 대한 자신의 해석이다. 즉 어떤 사건보다는 그 사건에 대한 우리의 반응이 정신건강을 결정한다. 그리고 우리의 반응은 훈련이나 마음 가짐의 여하에 따라서 우리의 영향력의 범위 안에 들어 올 수 있다.

우리는 우리가 만나는 다른 사람의 반응에 따라 우리의 반응 또는 기분 상태가 달라진다. 어떤 사람이 우호적인 미소로 인사를 했을 때, 다른 사람이 호의적인 태도로 대했을 때 기분이 좋아지고, 그 반대의 경우는 반대의 기분을 갖기 쉽다. 그러나 인간은 자극과 반응 사이에 선택할 수 있는 자유가 있다. 다른 사람의 반응에 상관없이 평온한, 사랑과 자유의 마음을 선택할 수 있는 자유를 인간은 가지고 있다.

자극과 반응 사이에 선택할 수 있는 우리의 자유는 우리가 자아의식과 더불어 상상력을 가지고 있기 때문이다. 상상력은 우리가 현실을 떠나 마음 속에 무엇인가를 만들어 내는 능력을 말한다. 우리는 또 독립의지를 가지고 있다. 이것은 우리가 다른 모든 영향력을 무시하고 오직 자아의식에 따라 행동하는 능력이다.

주도성의 의미는 우리가 스스로의 삶에 대해 책임을 져야 한다는 뜻이다. 우리의 행동은 우리가 하는 의사결정에 의한 것이지 결코 우리를 둘러싼 여건들에 의해 결정되는 것은 아니다. 책임감이란 말은 당신이 어떻게 반응할지를 선택할 수 있는 능력을 말한다.

우리는 본질적으로 주도적이다. 그런데 우리의 삶이 주위의 여건이나 상황 등에 따라 좌우된다면, 그 이유는 우리가 선택한 의식적인 결정이나 태만 때문에 그것들에게 우리를 지배할 수 있는 권한을 양도해 주었기 때문이다. 이같은 선택을 한다면 우리는 대응적으로 된다. 대응적인 사람은 종종 물리적인 환경에 의해서 영향을 받는다. 또한 대응적인 사람은 그들의 '사회적 날씨'에 해당되는 사회적 여건에 의해 영향을 받는다. 즉 주위의 사람들이 자기를 잘 대해 줄 때 그들은 기분이 좋아진다. 그러나 만일 주위 사람들이 그렇지 못할 때 방어적으로 되고 자기보호적으로 된다.

대응적인 표현에서 나타나는 일반적인 공통점은 책임전가이다. 나는 책임이 없다. 나는 반응을 선택할 수 없다는 것이다. 대응적인 말이 갖는 심각한 문제는 바로 말이 씨가 되고 예언이 된다는 점이다. 다시말해 자신의 운명이 결정됐다는 패러다임을 강화시키게 되고, 이같은 숙명론이 정당화 된다. 이것이 가져오는 결과는 자신의 인생이나 운명에 대한 책임을 상실하게 될 뿐 아니라 점차 피해의식을 갖게 되고 스스로에 대한 통제력을 상실하게 된다.

남의 가치관에 좌우되지 말고 스스로의 길을 뚜렷이 밝혀 재미있고 생기있는 순간순간을 보내야 한다.

2) 실행 과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 소개의 시간	서로 짝을 지어서 이야기 한후에 상대를 전체에게 소개하는 활동
2. 대응적인 말을 주도적인 말로 표현하기	대응적인 말이나 사고를 주도적인 말이나 사고로 바꾸는 연습을 하는 활동
3. 자신의 문제에 대해서 지금 할 수 있는 일들 찾기	자기 영향력의 테두리(자신이 할 수 있는 일들)를 작성하고, 그것을 늘여갈 방법을 탐구하는 활동
4. 자발적으로 해냈던 일들 찾기	다른 사람에게 재촉 당하지 않고 자발적으로 해냈던 일들을 헤아리는 활동
5. 자기사명선언서 만들기	청소년들에게 자기 사명, 즉 자기 자신의 인생철학 내지 신조를 작성하게 하는 활동
6. 축복세기	좋은 일, 자신의 축복에 마음을 집중하는 법을 배우는 활동
7. 패러다임 변화시키기	생각하는 틀을 긍정적인 틀로 바꾸어 놓는 활동
8. 부모님의 장점 찾기	자신의 부모가 가지고 있는 장점을 찾아 그것을 전체에 설명하는 활동
9. 회상의 시간	그 동안의 활동을 통하여 무엇을 얻었나와 자신이 무엇을 느꼈는지를 재음미해 보는 활동

3) 활동내용

대상 : 청소년 10-15명

활동시간 : 90분씩

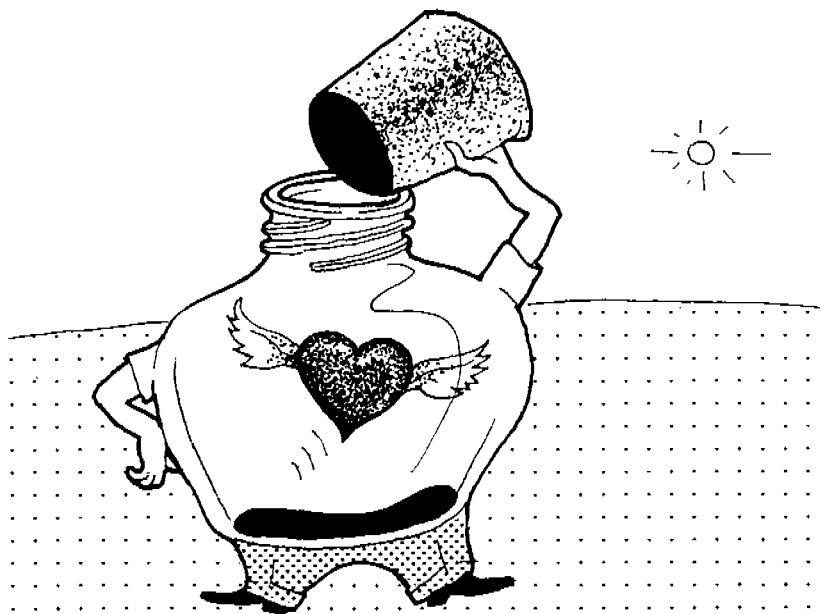
규칙 : 1. 시간 약속을 지킬 것.

2. 활동 중에 논의된 모든 내용은 다른 장소에서 언급하지 않으며 서로 개인적인 비밀을 존중하여야 한다는 서약을 하게 함.

준비 활동 : 노래 배우고 하기.

활동을 시작하기 전에 잠시 시간을 내어서 청소년들이 좋아할만한 노래를 미리 준비하여 악보를 나누어 주고, 기타 연주와 함께 노래하면서 배우는 시간을 갖는다. 개똥 벌레, 밤배, 등대지기, 긴머리 소녀, 시인과 나무, 사랑할수록 등.

활동 1 소개의 시간



① 집단 구성원을 두 사람씩 마주 앉게 한다.

② 서로 자기 소개를 상대방에게 3분간씩 하도록 한다. (취미, 특기, 이

름, 가족 중 누구를 가장 좋아하며 좋아하는 이유 등)

- ③ 소개가 끝나면 다시 전체를 원으로 둥글게 앉게 한 다음 서로 상대방을 집단 구성원 전체에게 소개하도록 한다.
- ④ 전체가 돌아가며 이러한 형식으로 자기의 파트너를 소개하도록 하고 이 중 가장 소개를 잘 했다고 생각되는 사람을 박수로써 칭찬하도록 한다.
- ⑤ 차례로 돌아가면서 자기의 파트너가 조금 전 자기를 소개하였을 때 느꼈던 기분(너무 칭찬을 하였든가, 잘못 소개하여 난처했다는 등)을 말하게 하고 만약 보충할 것이 있으면 더 보충하여 설명하도록 한다.
- ⑥ 진행자가 일어서서 오늘의 모임은 서로 상대방을 알기 위한 모임이었음을 설명하고 다음 모임이 있을 장소, 시간 등을 가급적 간결히 공고하고 종결 되었음을 알린다.

♣ 진행자의 역할

- ① 처음 서로 상대방에게 자기를 소개할 때 대체로 소개할 내용을 간략히 힌트해 주고,
- ② 돌아가면서 상대방을 소개할 때는 원활히 순서가 진행되도록 할 뿐 가급적 도중에 중단시키지 말 것이며,
- ③ 같이 웃어주고 반응을 보여주어 진행자라는 의식을 구성원들이 느끼지 않을 정도로 평등히 동참하도록 한다.
- ④ 만약 구성원이 홀수인 경우에는 진행자가 같이 참여하여 짝수가 되도록 하며 이러한 때는 진행자도 타구성원과 같이 자기 소개를 하고 모든 순서에 같이 참여하도록 한다.

도움말

이 활동의 목적은 다른 사람들에게 알리고, 남에 대해서도 알도록 하는 과정을 통하여 서로 친밀한 감정을 나눌 수 있도록 하기 위함이다.

활동 2 대응적인 말을 주도적인 말로 표현하기



- ① 청소년들에게 아래와 같은 예들을 보여주고, 노래가사 혹은 자기가 많이 하는 말, 혹은 일반적으로 많이 쓰는 말 중에서 5개의 대응적인 말(혹은 사고)들을 찾아 내서 주도적인 말(혹은 사고)로 바꾸게 한다.
- ② 돌아가면서 발표를 하고, 그것이 바로 되었는지, 더 좋은 말이 있는지를 논의한다.
- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

대응적인 말들과 주도적인 말들의 예

대응적인 말은 주로 기대적인 것이다.

- 만일 ...하기만 한다면....
- 나는 꼭 해야만 해.
- 아버지가 저런 독재가만 아니라면

- 시간이 조금만 더 있었더라면
- 자신의 감정에 대한 책임을 다른 사람에게 돌리는 사고방식들.

주도적인 말들의 예 : 주도적인 말은 결의적인 표현으로 차 있다.

- 나는 보다 참을성 있는 사람이 될 수 있다.
- 나는 더 현명하게 될 수 있다.
- 나는 더 사랑스럽게 될 수 있다.

대응적인 말을 주도적인 말로 바꾸기의 예들

대응적인 말	주도적인 말
내가 할 수 있는 방법이 없다.	자, 대안을 찾아보자.
내가 할 수 있는 모두야.	나는 다른 방법을 선택할 수 있다.
그는 나를 미치도록 화나게 한다.	나는 자신의 감정을 조절할 수 있다.
그 사람들이 허락해 주지 않을거야.	나는 효과적으로 설득할 수 있다.
나는 그것을 반드시 해야만 돼.	내가 적절한 방안을 선택한다.
나는 할 수 없어.	내가 선택한다.
해야만 해.	내가 원한다.
만일 할 수만 있다면.	내가 할 것이다.

대응적 사고를 주도적 사고로 바꾸기의 예들

사람은 나이가 들수록 생활에 쫓기게 된다 → 사람은 나이가 들수록 생활에 쫓기게 되는 것을 선택한다.

네가 나의 감정을 상하게 하였다 → 너의 나에 대한 반응에 대해서 내가 나 자신에게 말한 것들 때문에 나는 내 감정을 상하게 하였다.

네가 나를 기분 나쁘게 하였다 → 나는 너의 언행에 대해서 기분 나쁘게 되기를 선택하였다.

나는 어쩔 수 없이 그렇게 느낀다 → 나는 다른 방식으로 느끼는 것을 선택할 수 있지만, 그렇게 느끼기를 선택하였다.

나는 그냥 화가 났다. 나더러 그것을 설명하라고 요구하지 마라 → 나는 화를 낼 것을 결정하였다. 왜냐하면 나는 나의 분노로 다른 사람을 조정하기 때문이다.

그는 나의 속을 뒤집어 놓았다 → 나는 나 자신의 속이 뒤집히게 만들었다.

높이는 나를 두렵게 만든다 → 높은 곳에서 나는 나 자신을 두렵게 만든다.

너는 공공장소에서 나를 병신으로 만들었다 → 나는 나에게 대한 나 자신의 의견보다는 너의 의견을 보다 심각하게 받아들임으로써, 그리고 다른 사람도 그러리라고 믿음으로써 나 자신이 병신인 것처럼 느끼게 만들었다.

나는(너는) 일관성이 없다 → 나는 그때 그것을 원하였음에 틀림이 없다. 하지만 지금 나는 나의 마음을 비꾸었다.

나는 그녀에게 진정으로 매혹되었다 → 나는 그녀가 주위에 있을 때마다 나 자신을 흥분하게 만들었다.

당신은 나의 태양이다 → 나는 나 자신의 태양이다. 그리고 그 속에 당신을 갖는 것은 그것을 더욱 빛나게 한다.

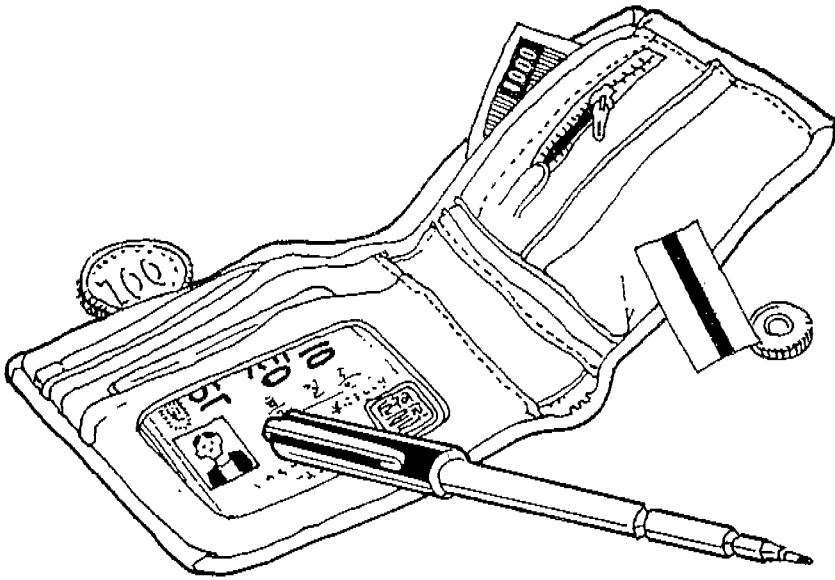
당신 때문에 행복(불행)하다 → 나는 당신에 대해서 내가 나 자신에게 말한 것들 때문에 나 자신을 행복(불행)하게 만들었다.

그는 나를 당혹하게 만들었다 → 나는 나 자신을 당혹하게 만들었다.

도움말

언어, 행동, 태도, 감정 등의 습관에 주의를 하여, 언제나 자신의 주도성이 드러나도록 한다. 우선 어떤 것이 주도적인 말이고 어떤 것이 대응적인 말인지 구분하는 활동을 하도록 한다.

활동 3 자신의 문제에 대해서 내가 지금 할 수 있는 일들을 헤아리기



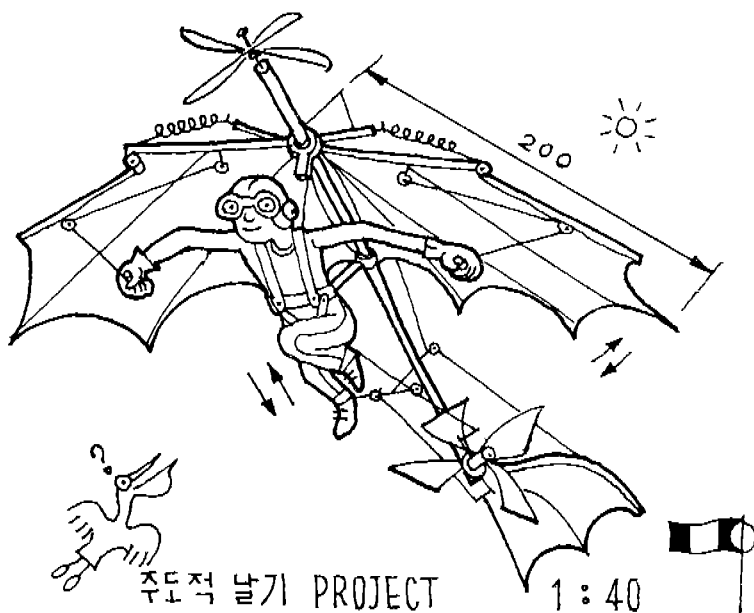
- ① 자신의 생활에서 좌절감을 느끼는 문제를 한가지 이상 선택하라.
- ② 당신이 이 문제를 해결하기 위하여 ‘영향력의 원’ 안에서 취할 수 있는 첫째 단계를 찾아 내라. 그것을 적은 다음 전체에 발표한다.
- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

도움말

자기 영향력의 원을(자신이 할수 있는 일들을) 작성하고, 그것을 늘어갈 방법을 생각하고 기술한다.

활동 4 다른 사람에게 재촉 당하지 않고 자발적으로 해냈던 일들을 헤아리기

- ① 다른 사람에게 재촉 당하지 않고 자발적으로 해냈던 일들을 적어 본다.
- ② 돌아 가면서 발표한다.
- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.



도움말

다른 사람에게 제촉당하지 않고 자발적으로 해냈던 일들을 적어본다. 이 활동은 자기가 자신의 삶을 통제하고 있음을 상기시킴으로써 그런 경향을 강화시키고, 또한 삶에 대한 자기 통제력을 깨닫는 것을 통해 정신건강을 증진시키는데 목적이 있다.

활동 5 자기 사명선언서 만들기

○ 청소년들에게 자기사명, 즉 자기 자신의 인생철학 내지 신조를 작성하게 한다. 자기 사명선언은 우리가 어떤 사람이 되기를 원하는가(성품), 무엇을 하기를 원하는가(공헌 및 업적)를 기술하고, 자신의 존재와 행동이 바탕을 두고 있는 가치와 원칙에 초점을 맞춘다.

도움말

인생목표를 확립하고 행동하는 가장 좋은 방법은 자기사명, 즉 자기 자신의 인생철학 내지 신조를 작성하는 것이다. 즉, 자기사명 선언은 우리가 어떤 사람이 되기를 원하는가(성품), 무엇을 하기를 원하는가(공헌 및 업적)를 기술하고, 자신의 존재와 행동의 바탕이 되는 가치와 원칙에 초점을 맞추는 것이다. 그러나



사람은 누구나 나름대로 다른 특징을 가지고 있기 때문에, 자기사명 선언의 형태나 내용 역시 각자의 독특성을 반영한다.

자기사명 선언을 ‘개인헌법’이라고 불러도 좋다. 올바른 원칙에 기초를 둔 자기사명 선언서는 헌법이 국가에 갖는 기능과 같은 역할을 개인에 대해 한다. 자기사명 선언서는 개인헌법으로, 우리가 자신의 생활에 큰 영향을 미치는 어려운 상황이나 흥분된 감정 속에서 주요 결정을 할 때, 또 그날그날의 일들을 판단할 때 하나의 기준체계를 제공해 준다. 이것은 격변하는 환경 속에서 살고 있는 우리에게 강력한 힘을 끊임없이 제공한다.

우리가 일단 이같은 사명을 가지게 되면, 주도적인 행동의 본질을 갖게 되고, 삶의 방향을 제시해 주는 비전과 가치관도 갖게 된다. 나아가 자신의 장·단기적인 목표를 세우게 해줄 기본 방침을 가지는 셈이다. 또 올바른 원칙에 바탕을 두고 있는 성문화된 헌법을 가지고 있는 까닭에 자신의 시간, 재능, 그리고 정력을 쓰는 모든 행동이 과연 최대한으로 활용되었나를 실제로 평가해 볼 수 있다.

프랭클은 자기의 인생사명을, 만들어 내기 보다는 찾아야 한다고 주장한다. 우리는 주도적인 사람으로서 자신의 인생을 통해서 어떤 사람이 되고 싶고, 또 무엇을 하고 싶은지 표현할 수 있다. 우리의 사명 선언은 본질적으로 우리 자신의 개인 헌법이며, 확고한 비전과 가치관의 표현이다. 이것은 또한 우리가 인생을

살아가면서 모든 것을 판단하는 기준이 될 것이다.

사명선언은 하룻밤에 걸쳐 간단히 작성하는 것이 아니다. 사명선언은 깊은 성찰과 주의 깊은 분석을 통한 심오한 생각의 표현이며, 대부분의 작성자들은 완성될 때까지 여러 차례 고쳐 쓴다. 우리가 사명선언의 내용에 진정으로 만족하게 되고, 이것이 우리 내면의 중요한 가치와 방향을 완전히 집약해서 표현했다고 느끼게 될 때까지, 아마 몇 주 혹은 몇 달의 작성 기간이 걸릴지도 모른다. 심지어는 그런 연후에도 우리는 정기적으로 이것을 다시 살펴보고, 추가적인 생각이나 변화된 상황에 따라 약간의 수정을 해야 될 것이다.

구성원들에게 여기서의 활동은 자기 사명 선언서를 작성하는 시발점 역할을 한다는 것을 말해준다.

활동 6 축복 세기

- ① 카메라 혹은 촬영기로 좋은 경치를 찍거나 각도를 그렇게 맞추듯이 각자 자신의 생활, 혹은 삶 (과거, 현재, 혹은 미래의 꿈) 에서 몇 있는 부분을 부각시켜 발표해 본다.
- ② 잘한 사람에게 박수를 보내든가 아니면 포상을 한다. 여기서 평가 기준이 되는 것은 발표하는 내용의 찬란함 보다는 얼마나 재치있게 남의 눈에는 그렇게 보이지 않는 점들을 축복으로, 장점으로 창조적으로 볼 수 있었나 이다.

예 들

- 1. 자신의 좋은 점, 축복 찾기
- 2. 싫어하는 사람의 장점이나 힘든 점 찾기
- 3. 세상의 아름다운 점 찾기 4. 이 세상의 경의 찾기
- 5. 감사해야 할 것 찾기

- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

☞ 도움말

우리의 인생은 우리의 생각에 의해서 만들어진다. 만일 우리가 즐거운 생각을 한다면 즐겁고, 무서운 생각을 하면 무서워 진다. 병적인 생각을 하면 병에 걸리

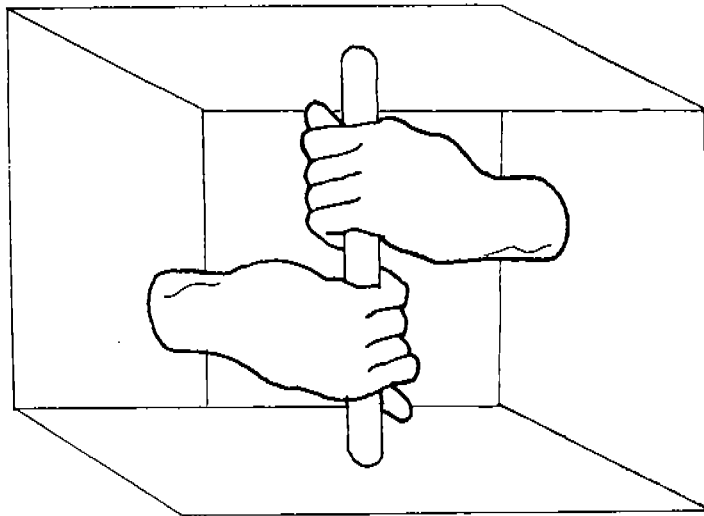
게 되며, 실패를 생각하면 실패한다. 만일 우리가 자기 연민에 빠지게 되면 사람들은 우리를 피하게 된다. “철학의 진수는 가능한 한 외부의 사물에 시달리지 않고 행복하게 산다는 것이다.”고 에픽테토스는 말했다. “만일 사람이 이미 갖고 있는 것에 불만을 갖는다면, 전 세계를 다 차지해도 불행할 것이다.”라고 세네카는 말했다.

우리가 행복해지고 싶다면 옳은 일, 잘된 일, 축복에 마음을 집중하고, 불행해지고 싶다면 잘못된 일에 마음을 집중하면 된다. ‘사운드 오브 뮤직’에서 나오는 노래 가사에 이런 부분이 나온다: “걱정이 있을 때 나는 내가 좋아하는 것들을 생각한다....난 단지 좋은 것들만 생각하면 우울함과 슬픔은 씻은 듯이 사라진다네.” 한번 시도해 보라.

예를 들어 자기가 할 수 있는 일 찾기, 남의 장점이나 힘든점 찾기, 세상의 아름다운 점들 찾기, 자기의 좋은점 찾기, 삶의 축복, 경의 찾기, 감사해야 할 것 찾기 등은 우리를 행복하게 만드는 활동인 것이다.

위의 예의 어떤 것 하나의 항목을 가지고도 한 활동이 된다. 즉 자신의 좋은 점, 축복을 찾아 적게 한 후, 그것을 돌아가면서 발표하고 느낀 점을 이야기 하는 것이 한 활동이 된다. 시간이 남으면 자신이 못 미땅하게 생각하는 사람의 장점을 찾는 활동을 하는 등의 다음 활동을 할 수 있다.

활동 7 패러다임을 변화시키기



- ① 가장 평화롭고 호젓했던 기억들, 경험들, 상상들을 발표한다.
- ② 승리의 기억들, 경험들, 상상들을 발표한다.
- ③ 재치있게 발표한 사람에게 박수를 보낸다.
- ④ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

도움말

파라다임을 변화시키는 것(생각하는 틀을 변화시키는 것)은 우리의 영향력 안에 있다. 자기의 상황을 긍정적으로 이해하여 항상 고맙게 받아들이도록 함으로써 정신건강을 증진 시키려는 방법이다. 좀더 크게 생각하는 것 (우주의 무한한 시간과 공간 속에서 인간의 갈등과 투쟁 때문에 고민하고 괴로와 하는 것은 어리석은 일이 아닐까?), 주변에 항상 존재하면서 기다리고 있는 수많은 작은 것들을 소중히 하는 것 등 여러가지 방법이 있다.

감정은 우리 몸에 생화학적 반응을 일으키며, 몸의 반응에 지대한 영향을 준다. 부정적인 감정들—분노, 증오, 질투 등—은 몸에 독이 된다. 세상을 어떻게 보느냐에 따라 모든 것이 많이 달라진다. 따라서 생각을 어떻게 돌리느냐, 어느 곳을 향하게, 무엇에 집중하게 하느냐, 어떤 태도를 갖는가가 아주 중요하다. 또한 우리는 커다란 추억의 창고를 통하여, 상상과 공상을 통하여 풍부한 삶을 창조할 수 있다.

이 활동의 평가기준은 경험의 찬란함 보다는 얼마나 재치 있게 남의 눈에는 그렇게 보이지 않는 점들을 축복으로, 장점으로, 창조적으로 볼 수 있었느냐에 있다.

활동 8 부모님의 장점 찾기

- ① 부모들이 갖고 있는 생활방식 중 장점을 찾아 그것을 설명하도록 한다.
- ② 돌아가면서 각 구성원이 갖고 있는 장점들을 찾아 지적하여 준다.
- ③ 앞으로도 부모님의 장점을 찾는 생활이 되도록 할 것을 설명하며, 종결한다.
- ④ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

진행자의 역할

- ① 각 구성원들로 하여금 잠시동안 눈을 감고 지난날 중 부모님들이 자

- 기에게 가장 잘 대해 주었던 일을 생각하도록 하고(약 3분간),
- ② 다음 다시 눈을 감고 부모님들이 갖고 있는 문화적 특징이나 생활방식 중 가장 자랑하고 싶은 것 3가지 정도를 생각해 보도록 하며,
 - ③ 눈을 뜬 후 부모님들의 장점과 자랑스러운 점들을 설명하도록 하고,
 - ④ 만약 시간이 남으면 부모님들이 부딪치는 어려운 점들이 어떤 것이 있는지를 자유롭게 좌담하도록 한다.

☞ 도움말

이 활동은 모든 구성원들의 자신감을 증진시키기 위한 활동이다.

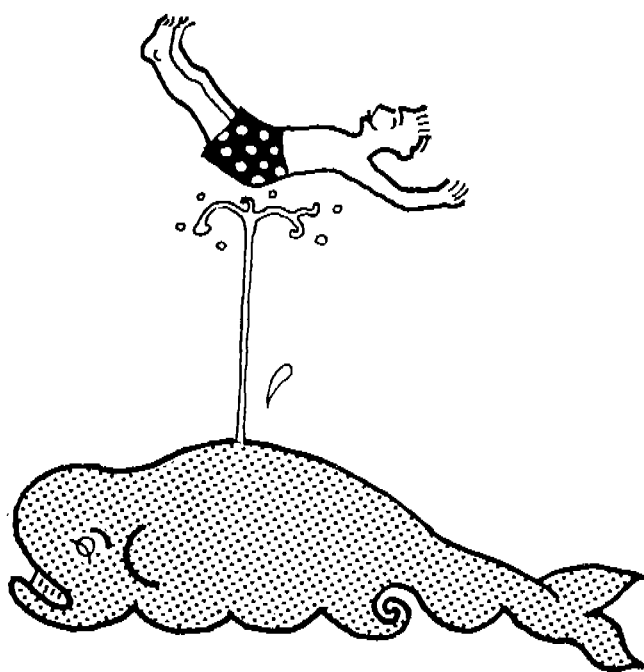
활동 9 회상의 시간

- ① 돌아가면서 그간 어느 회기가 가장 인상에 남았으며 그 이유를 설명하게 한다.
- ② 과연 그 동안의 모임의 목적에 얼마만큼 자신이 도달할 수 있었는지를 차례로 발언하도록 한다.

☞ 도움말

이 활동은 그간의 활동을 통해서 무엇을 얻을 수 있었는지를 회상하고 평가하도록 하고 자기 자신이 과연 무엇을 느꼈는지 재음미해 보는 것을 목적으로 하고 있다. 활동시 진행자는 평상시와 같이 자유스러운 분위기 속에서 자신들의 느낌을 말할 수 있도록 분위기를 이끈다.

휴 식 활 동



마음의 부담을 벗어 버리고 삶을 즐길 수 있을 때
정신건강은 증진된다.

1) 휴식활동 이론

청소년기는 입시 준비 때문에 긴장과 스트레스가 쌓이기 쉽다. 긴장과 스트레스가 쌓였을 때는 신체건강과 정신건강을 위해서 그것을 풀어주어야 한다. 둘째로, 청소년들의 마음을 쉬지 못하게 하는 것은 자기에게서 무언가를 감추려고 노력하는 일이다. 마음 속의 고민, 원망, 적개심 등의 부정적인 감정이 쌓이게 되고, 그것을 억누르려는 것이 마음을 힘들게 만드는 것들이다. 그리고 세제로, 성에 대한 고민이나 갈등 또한 청소년들을 힘들게 만든다. 이러한 것들에서 해방되어, 흥가분하고 상쾌한 마음을 가지게 하려는 활동들이 이 휴식 활동들을 이루고 있다.

현대인의 가장 큰 적은 긴장이라고 한다. 이 말은 청소년들에게도 적용이 된다. 청소년 약물(분드, 신나, 메니큐어, 담배, 술 등) 사용이 증가하는 가장 큰 이유는 청소년들이 정신적인 긴장으로부터의 탈출 수단으로 약물을 이용한다는 데 있다. 스스로 긴장이완, 압력이나 스트레스에서 벗어나는 테크닉을 익히고 있다면 위와같은 유해한 수단을 사용하지 않아도 될 것이다. 청소년들이 긴장을 풀고, 자연과 삶에 대한 관조의 상태, 우주와의 합일 상태를 경험할 수 있다면, 약물에 대한 욕구를 건설적으로 저지할 수 있다.

마음의 부담을 벗어 버리고 삶을 즐길 수 있을 때 정신건강은 증진된다. 현재 우리나라 청소년의 상황은 청소년에게 너무 부담만을 가중시키고 있으며, 청소년을 묶어 놓기만 하고, 풀어 주거나 부담없이 삶을 즐길 수 있는 기회를 부여하지 않고 있기 때문에, 그 중압을 이기지 못한 청소년들이 탈출구를(자살, 약물, 탈선 등) 찾는 것은 어쩌면 필연적인 일이라 하겠다.

청소년들의 놀이 문화가 너무 없다. 청소년들의 삶을 반영하고, 자신을 표현할 수 있는 매체나 문화, 공간이 마련될 때, 청소년의 정신건강은 증진될 수 있는 것이다. 학교에서는 학교 축제, 연주회, 노래자랑, 학교 노래방, 학교 비데오방, 상담실 활성화, 특활의 활성화 등을 통하여 학생들이 잠시나마 일상의 긴장을 풀고, 합법적으로 일상에서 벗어날 수 있는 기회를 마련해 주어야 한다.

무리하면 병이 된다. 기계를 망가뜨리려면 그것을 무리하게 사용하면 된다. 인간의 몸과 마음도 마찬가지이다. 휴식과 재충전이 필요하다. 충전할 시간을 만들려면 용기와 지혜가 필요하다. 지치면 죄의식을 갖기 쉽고, 마음의 상처를 받기 쉬운 상태가 되며, 신경질적으로 된다.

청소년의 정신장애는 정치적 변혁기에는 증가하고 교육개편 등으로 입시부담이 경감된 시기나 정치적, 경제적 안정기에는 감소 추세를 보이는 것으로 나타났다 (이 홍길, 1989). 이는 사회제도가 주는 스트레스가 청소년의 정신건강에 지대한 영향을 준다는 것을 보여준다.

그 동안 우리 사회는 청소년들을 너무 묶어 놓기만 했지 풀어 주는 작업이 없었다. 청소년들은 하고 싶은 것도 있고, 잘하는 것도 있지만, 일률적인 강요와 평가 기준에 의해서 스트레스를 받고 있다. 한 조사에 의하면, 수면 시간도 충분하지 않고, 식사시간도 불규칙하기 때문에, 고교생들 가운데 자신이 건강하다고 생각하는 학생은 43%에 불과하다. 청소년들이 받는 억압과 스트레스는 매우 큰 것으로, 이러한 억압과 스트레스를 해소하여야만 자신을 지탱할 수 있는데, 이러한 억압을 건전하게 풀어줄 수 있는 장소나 사람이 없다. 어떤 청소년들은 이러한 스트레스를 담배, 본드, 록카페 등을 통하여 해소하려고 시도한다. 가출 청소년이 따로 있는 것이 아니라, 자신에게 주어진 억압을 해소하지 못하여 가출하는 것이다.

신체건강은 정신건강의 거의 필수적인 조건이다. 신체적으로 건강을 유지하기 위해서는 그 첫째 조건이 마음을 편하게 가지고, 일상에서 즐거움과 보람과 의미를 발견할 수 있고, 둘째로 미래에 대한 향수와 기대를 가질 때, 병과 스트레스에 대한 몸의 저항력도 커지고 건강하게 된다.

작은 보람, 작은 기쁨을 발견하는 능력은 스트레스를 줄이는 데에 효과적이라고 한다. 또한 상상력을 이용하여 스트레스를 푸는 방법도 있으며, 명상법등도 효과적인 스트레스 해소법이다.

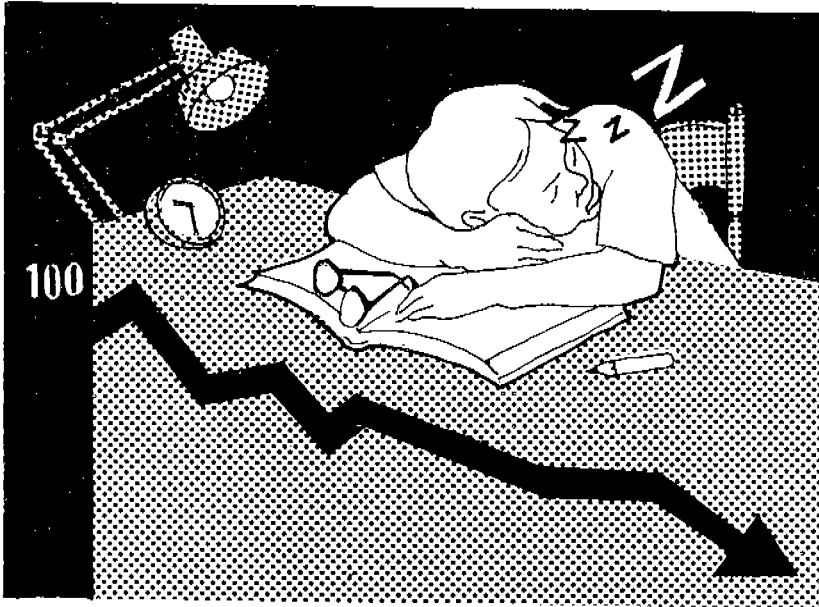
2) 실행과정 : 휴식활동은 다음과 같은 활동들로 구성되어 있다.

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 자기 페이스 찾기	자신의 페이스를 찾게 하는 활동
2. 명상활동	명상반응을 학습하고 실행하는 활동
3. 원한이나 원망 해소활동	상상력을 이용하여 원한이나 원망 해소를 하는 활동
4. 긴장을 풀기 위한 마음의 그림	상상력을 이용하여 긴장을 풀는 활동

활 동 이 름	실 행 과 정
5. 고민퇴치활동	고민을 제거하는 법을 배우는 활동
6. 성문제	성에 대한 바른 지식과 윤리를 심어주는 활동

3) 활동내용

활동 1 자기 페이스 찾기



- ① 자신이 언제, 어떻게, 왜 자기 페이스에서 벗어 났는가를 기록한다.
- ② 어떻게 자기 페이스를 다시 찾아 노력과 휴식 사이의 균형을 회복할 것인가를 기록한다.
- ③ 전체 모임에서 발표하고 같이 논의한다.

☞ 도움말

노자는 빨리 달리는 사람은 오래 달리지 못하며, 급히 쏟아지는 비는 오래가지 못한다고 하였다. 날카로운 칼은 그 날이 쉽게 무디어 진다고 하였다. 즉 극단적인 것은 오래 가지 못한다는 말이다. 자기에게 맞는 페이스를 찾는 것이 중요하다는 말이다.

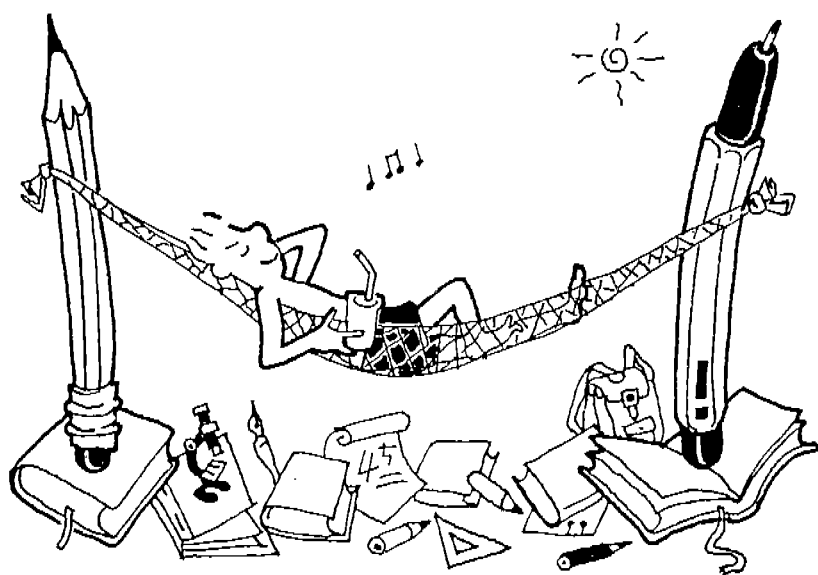
때로는 아무 것도 하지 않는 것이 필요하다. 때로는 아무 것도 추구하지 않고서 가만히 앉아 있는 것이 필요하다. ‘만물제동(萬物諸同)’, 모든 것을 하나로 볼 때도 있어야 한다. 모든 것이 같기 때문에, 모든 것이 하나기 때문에 마음은 더 이상 무엇인가를 추구해야 할 필요도, 무엇이 되어야 할 필요도 못 느끼게 된

다. 이렇게 무엇인가 되어야 하는 당위, 무언가를 획득해야 한다는 필요에서 마음이 벗어 났을 때, 마음은 자유로와 지고, 평화롭게 되고, 주위의 아름다움에 대하여 눈 뜨고 살아가기 시작한다.

정중동(靜中動), 동중정(動中靜) 이라는 말이 있다는 것이다. 아무 일도 하지 않으면서도 마음이 주변의 아름다움에 살아 있고, 그 자체로 풍부한 정서와 정감을 가지고 있기 때문에 움직이지 않고 있지만 움직이고 있다. 인간의 마음은 이익을 보았을 때 바빠지고 초조해 진다. 욕심에서 벗어나 있기 때문에 무슨일을 하면서도, 움직이면서도 초조하지 않고 마음은 고요한 상태로 있다는 말이다. 이러한 상태가 될 때 비로소 사람의 몸과 마음은 휴식을 취할 수 있게 되는 것이다.

무리를 하게 되면 결국 손해이다. 예를 들어 공부를 하거나 시험 준비를 하더라도 잠을 3-4시간 밖에 자지 않는다면 다음 날 공부에 막대한 지장을 주게 되며 결국은 비능률적이고, 비효과적으로 된다. 진행자는 활동시 이러한 점을 분명히 인식 시켜 줘야 한다. 그리고 이러한 무리를 하게 되는 심리적인 배경에는 언제나 욕심과 그 욕심으로부터 생기는 두려움이 도사리고 있다는 것을, 논의하는 과정에서 지적해 준다. 그리고 이러한 욕심과 두려움에서 벗어 날 수 있는 태도와 자세, 방법에 어떤 것이 있는가를 같이 논의한다.

활동 2 명상 활동



진행자는 다음과 같은 활동을 진행한다. (식후 2시간 이상이 지난 후 이거나 아니면 아침에 일어나자마자 아무 것도 먹지 않은 빈 속으로 해야 효과가 크다.)

- ① 1단계 : 5-10분 정도 몸을 푸는 운동을 한다. 맨손 체조도 좋고 제자리 뛰기라도 좋다.
- ② 2단계 : 편안한 자세로 앉아서 눈을 감거나 한 사물에 집중하고 몸의 힘을 빼고 긴장을 푼다. 발가락으로부터 시작하여 허벅다리, 배, 가슴, 팔, 어깨, 목, 얼굴을 거쳐 머리로 올라 가면서 힘을 뺌다. 마음속으로 긴장을 빼라고 명령한다.
- ③ 3단계 : 코로 숨을 쉰다. 숨을 내쉴 때 “완” “옴” “하나” 와 같은 소리를 내거나 속으로 말해도 된다. 10-20분 정도 한다.
- ④ 4단계 : 3단계가 끝난 후, 긴장이 이완된 편안한 상태로 자신이 원하는 모습의 자신을 그려 본다.

(자신이 원하는 바를 성취한 자신의 모습, 자신이 원하는 모습으로 있는 자신의 모습, 자신 있게 즐겁게 자신의 일을 해나가는 모습, 자신 있고 즐겁게 행동하고 사람들을 대하는 자신의 모습 등을 그린다.)

도움말

명상은 자신의 삶을 신성한 것으로 느끼고 생각하는 것이다. 생각이 멈추고, 마음이 정지되고, 우주와 신과 합일이 되는 것이다. 마음 속에 아무것도 필요 없다는 경지가 되는 것이다. 보통 사람이 할 수 있는 명상은 다음의 4단계로 구성되어 있다.

1단계 : 욕심을 없애고, 정화하고, 몸의 긴장을 푼다.

2단계 : 호흡조절(자연스러운, 리드미컬한 호흡은 신경을 안정시키는데 무엇보다도 좋은 방법이다.)

3단계 : 정신집중, 응념(만트라, 촛불응시 등)

4단계 : 삼매, 명상

욕심과 잡념을 없애고 몸의 긴장을 풀고 편안한 몸과 마음이 되는 것이 필요하다. 자연스럽게 호흡을 한다. 정신집중, 응념을 한다. 정신집중은 촛불을 응시한다든가, 잡념이 생길 때 어떤 단어(만트라)를 외운다든가 하는 것을 통하여, 생

각이 멈추고 마음이 정지 되는 상태가 되는 상태이다. 명상의 경지를 사람들은 초의식의 상태, 깨달음의 상태, 우주 혹은 신과의 합일이 되는 상태, 고요한 상태, 환희의 상태라고 표현한다. 이러한 경지에 이르면 아무것도 부족한 것이 없는 상태, 그래서 아무 것도 필요가 없는 경지에 이르게 된다. 한가지 생각, 감정에 몰두해 있어서 다른 아무런 잡념이나 갈등, 두려움, 욕심 등이 없는 명경지수와 같은 상태를 무념무상이라는 말로 표현한다.

우리는 명상을 어렵게 생각하는 경향이 있다. 하지만 명상은 그리 어려운 것이 아니다. 하바드 대학의 의학팀의 연구에 의하면, 명상반응은 다음의 네가지 기본적인 요소가 충족되면 생겨난다고 한다. 첫번째 요소가 조용한 환경이다. 두번째 요소는 정신적인 도구이다. 정신적인 도구는 잡념이 안 생기도록 마음을 한데 모으는 역할을 하는 것으로, 인도에서는 만트라라는 말로 사용하고 있다. 정신적인 도구로는 촛불과 같은 한 사물을 집중적으로 바라본다든가, 한 단어를 잡념이 생길려고 할 때마다 외운다든가 하는 방법이 많이 사용된다. 세번째가 수동적인 태도로 명상반응을 일으키는 데 가장 중요한 요소이다. 이는 어떤 것을 이루려고 한다든가, 무엇을 생각하려 한다든가 하는 의지적인 요소를 마음에서 제거하여, 편안한 상태에서 그저 마음이 자연스럽게 흐르는 대로 내버려 두는 태도이다. 네번째가 편안한 자세이다. 편안하면 어떤 자세라도 좋지만, 눕는 것은 안된다. 왜냐하면 눕게 되면 앞의 세가지 기본적인 요소들은 잠을 일으키는 작용을 하기 때문이다.

상상력, 이미지, 꿈, 이상 등을 관장하는 오른쪽 뇌에서 나오는 알파파는 행복, 긴장이완 등과 관계가 있다. 명상은 이러한 반응을 유발시키는 현상이고, 다음과 같은 생활 속의 경험들도 같은 작용을 한다.

- * 새소리에 아무 생각없이 귀를 기울이는 것
- * 한가지 즐거운 생각에 몰두해 있는 것
- * 과거의 어떤 평화로운 기억, 광경에 몰두해 있는 것
- * 미래에 대한 향수에 젖는 것
- * 가을 저녁 정감에 젖어 있는 것
- * 애인의 얼굴을 한동안 바라보는 것
- * 아름다운 꽃을 기쁨으로 오래 바라보는 것

- * 나무 꼭대기에서 바람에 흔들리는 나뭇잎을 물끄러미 바라보는 것
- * 그리운 사람을 오래 생각하는 것
- * 하늘의 샛별을 오래 바라보는 것
- * 어린 조카의 표정을 바라보는 것
- * 날마다 바라보아도 그리운 산아
- * 달아 달아 밝은 달아
- * 좋아하는 음악에 귀를 기울이는 것
- * 아주 먼 곳을 바라보는 것
- * 저녁 노을을 바라보는 것
- * 검푸른 하늘에 드리운 미루나무 그림자 위에 선명하게 빛나는 샛별을 바라보는 것 등 먼 것, 꿈, 이상, 향수 등은 명상과 같은 긴장이완의 작용을 한다.

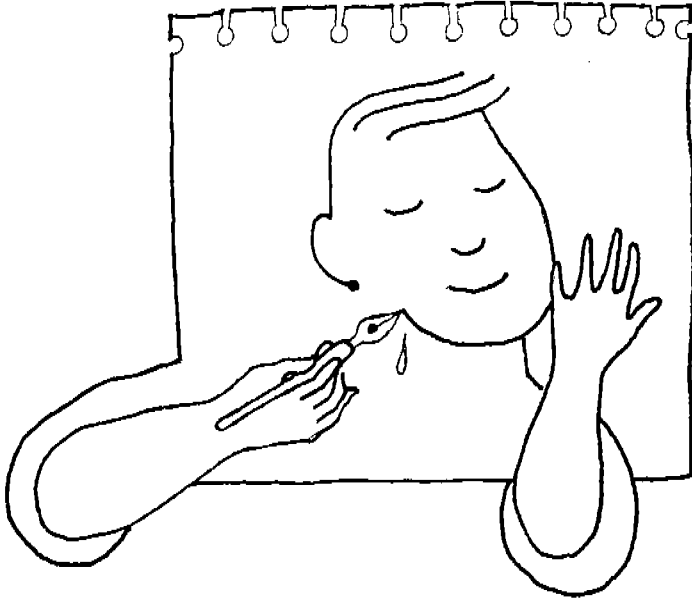
활동 3 원한이나 원망 해소 활동

- ① 먼저 온 몸에 힘을 빼고 긴장을 푼다. 몸과 마음을 편안한 상태로 만든다.
- ② 자신이 미워하거나 싫어하는 사람을 한 사람 선정한다.
- ③ 그 사람의 모습을 마음 속에 그린다.
- ④ 그 사람이 행복해지고, 원하는 바를 성취하는 것을 상상하고, 그린다.
- ⑤ 자신의 마음에 어떤 변화가 생겼는가를 서로 이야기 한다.

도움말

원망, 원한, 억울함의 감정을 갖는 것은 정신건강이나 신체건강에 모두 나쁜 영향을 준다. 또한 생활하는데도 부정적인 영향을 준다. 이 활동은 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 전환하는데 목적이 있으며 정신건강활동을 시작하기에 앞서서 분위기를 형성하기 위한 활동으로 활용할 수 있다. 그리고 비교적 간단하므로 청소년들이 혼자서 쉽게 활용할 수 있는 장점을 가지고 있다.

활동 4 긴장을 풀기 위하여 마음의 그림을 이용하기



○ 이 활동은 다음의 내용들을 미리 녹음을 해 놓거나, 아니면 진행자가 낭독을 해 준다.

의자에 편안하게 기대고 눕는다. 너무 노력하지 않고 가능한한 몸의 모든 근육을 의식적으로 풀어 놓는다. 당신의 몸의 여러 부분에 의식적으로 주의를 기울이고, 그것을 약간 풀어 놓는다. 당신은 자발적으로 어느 정도 긴장을 풀 수 있다는 것을 알 것이다. 당신은 쥘그리는 것을 멈출 수 있고, 당신의 이마의 긴장이 풀어지게 할 수 있을 것이다. 당신은 당신의 턱의 긴장을 약간 풀 수 있을 것이다. 당신은 당신의 손의, 팔의, 어깨의, 다리의 긴장을 약간 더 풀 수 있을 것이다. 이것을 위하여 오분 정도의 시간을 쓰고, 그런 다음 당신의 근육에 더 이상 주의를 주는 것을 그쳐라. 이것이 당신이 의식적인 통제에 의해서 갈 수 있는 한계이다. 이후로는 당신은 자동적으로 이완된 상태를 가져오기 위하여 당신의 창조적인 기제를 사용함으로써 점점 더 긴장을 풀 수 있다. 간단히 말하면, 당신은 상상 속에 있는 “목표 그림들”을 사용하여 당신의 자동

기계가 당신을 위하여 이러한 목표들을 성취하도록 할 것이다.

마음 속 그림 #1

당신의 마음의 눈으로 침대에 활개를 펼치고 누워있는 자신의 모습을 보아라. 콘크리트로 만들어졌으면 그렇게 보여질 모양으로 당신의 다리 그림을 형성하라. 두개의 무거운 콘크리트 다리를 가지고 거기에 누워있는 자신을 보아라. 아주 무거운 콘크리트 다리가 그 무게로 매트리스 속으로 가라앉는 것을 보아라. 그 다음으로 콘크리트로 만들어진 당신의 손과 팔을 그려보아라. 그것들 역시 아주 무거워서 침대 속으로 가라앉고 있으며 침대가 팽팽한 압력을 받고 있다. 당신의 마음의 눈으로 한 친구가 방으로 들어와서 당신의 무거운 콘크리트 다리들을 들어 올리려고 시도하는 것을 보아라. 그는 당신의 발을 잡고 그것들을 들어올리려고 하고 있다. 그러나 그에게는 그것이 너무 무거웠다. 그는 그것을 할 수 없다. 팔, 목 등에 대해서도 이것을 반복하라.

마음 속 그림 #2

당신의 몸은 커다란 꼭두각시 인형이다. 당신의 손목은 줄로 느슨하게 연결되어 있다. 당신의 팔꿈치 또한 줄로 연결되어 있다. 팔과 어깨도 줄로 아주 느슨하게 연결되어 있다. 당신의 발, 종아리, 허벅지도 한 줄로 연결되어 있다. 당신의 목은 한가닥의 힘없는 줄로 되어 있다. 당신의 턱과 입을 통제하는 줄들은 아주 헐렁하게 늘어져 있어서 당신의 턱은 가슴에 가서 닿아 있다. 당신의 몸의 모든 부분을 연결하는 모든 여러가지 줄들은 느슨하고 헐렁하여서 당신의 몸은 침대 위에 펼쳐져 있다.

마음 속 그림 #3

당신의 몸은 일련의 부풀은 풍선들로 구성되어 있다. 당신의 다리에 있는 두개의 밸브가 열려서 바람이 당신의 다리에서 새어 나가기 시작하고 있다. 당신의 다리는 쪼그라 들기 시작하여 침대 위에 납작하게 될

때까지 바람은 계속 새어 나간다. 다음은 가슴의 밸브가 열려 바람이 새어 나가기 시작하여 당신의 몸통은 침대 위에 납작하게 찌부러지기 시작한다. 팔, 머리, 목 등에 대해서도 이것을 반복하라.

마음 속 그림 #4

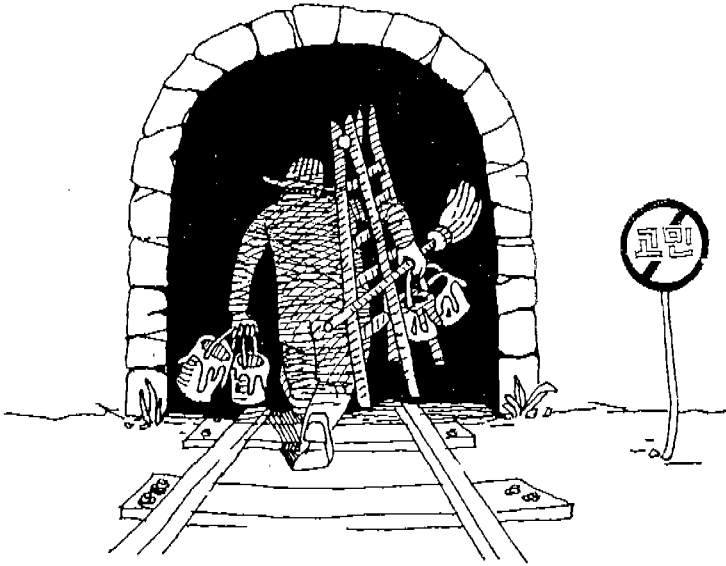
당신의 기억 속에서 과거의 즐겁고 홀가분한 정경으로 되돌아 가라. 모든 사람의 삶에는 부담없고, 호젓하고, 평화로운 그런 시간들이 있다. 당신의 과거로부터 자신의 긴장이 이완된 모습을 선택하여 기억의 상세한 부분들을 상기하라. 당신이 낚시를 갔던 산정 호수의 평화로운 정경일 수도 있고, 언젠가 거닐었던 조용한 시골 길일 수도 있다. 그 속의 작은 것들까지 특별한 주의를 주어라. 조용한 수면 위의 잔잔한 물결을 다시 보고, 나뭇잎 서걱거리는 소리를 다시 떠올려라. 아마 당신은 모닥불을 지펴놓고, 완전히 풀어지고 약간은 졸린 듯이 앉아 있었던 것을 기억할지도 모른다. 장작이 탁탁 소리를 내고, 불꽃이 튀던 것을 다시 떠올려라. 어떤 다른 소리와 광경이 있었는가? 어린 시절 하늘의 많은 별들을 경이롭게 쳐다보던 것을 기억할지도 모른다. 아니면 미루 나무 위에 홀로 빛나던 초저녁 별을 행복하게 쳐다보던 것을 기억할지도 모른다. 그때 무슨 소리가 들렸는가. 바람은 불었는가? 얼굴에 닿는 밤 공기는 어떻게 느껴졌었나? 기억 속의 상세한 부분들을 더 많이 재생할 수 있을 수록, 당신은 긴장을 푸는 데에 더욱 성공할 것이다.

매일 연습을 하면, 당신은 이러한 마음 속의 영상들, 혹은 기억들을 더욱 더 분명히 떠올릴 수 있게 될 것이다. 연습은 마음 속의 영상과 육체적 감각 사이의 매듭을 더욱 강화할 것이다. 당신은 긴장을 푸는 데에 더욱 더 능숙하게 될 것이다.

활동 5 고민 퇴치 활동

진행 1 : 고민 말하기

- ① 먼저 몸과 마음을 편안한 상태로 만든다.
- ② 자기의 앞에 있는 종이에다 고민을 먼저 쓰고, 그것에 대한 자기의 감정을 쓴다.



- ③ 그것에 대해 내가 할 수 있는 방법들을 기록한다.
- ④ 집단에 발표를 한다.

진행 2 : 문제 생각해 보기

- ① 문제를 가지고 있을 때 다음과 같은 질문에 대한 답을 종이에 적는다.

문제가 무엇인가?
 문제의 원인은 무엇인가?
 문제에 대한 가능한 해결방법은 무엇인가?
 가장 좋은 해결 방법은 무엇인가?

- ② 집단에 발표를 한 다음 논의해 본다.
- ③ 결론을 실천에 옮긴다.

진행 3 : 미래에 대한 불안 퇴치 활동

- ① 다음과 같은 질문에 대한 답을 종이에 적는다.

- ① 자신을 두렵게 만들고 근심하게 만드는 것들이 무엇인지 적어 본다.
- ② 자신이 왜 그런 것들을 두려워 하는지 그 원인들을 적어 본다.
- ③ 또 욕심과 두려움이 우리의 행동을 어떻게 구속하는지를 적어 본다.(예를 들면 다른 사람에게 잘 보이고, 인정받고, 사랑받고 싶은 욕망이 어떻게 우리를 구속하며, 어떻게 우리의 자유와 사랑에 장애가 되는지 적어 본다.)

- ② 집단에 발표를 한 다음 논의를 한다.
- ③ 결론을 실천에 옮긴다.
- ④ 발표하고 논의한다.

☞ 도움말

어떤 일이 마음에 걸리거나, 고민이 생겼을 때, 그것이 자꾸 마음에 걸리므로, 마음은 자꾸 그것으로 되돌아가고, 그것으로 향하고, 그것에 집중하게 된다. 마음이 향하고, 집중하게 되면, 그것은 강화되고 커진다. 이것은 미래에 대한 불안에 대해서도 마찬가지로 적용이 된다. 하지만 지금 현재 자신의 필요들을 충족시킬 수 있으면 그것으로써 심리적인 문제는 해결이 된다.

고민을 줄이는 가장 좋은 방법은 누군가 신뢰하는 사람에게 피로움을 털어 놓는 것이다. 자세하게 자신들의 고민을 털어놓으면 그것을 마음 속에서 몰아낼 수 있다. 혼자 걱정하고 자기의 가슴 속에만 품고 있으면, 크나큰 신경의 긴장을 불러 일으킨다. 우리는 모두 자기의 고민을 서로 나누어야만 한다. 고생도 서로 나누어야만 한다. 이 세상에 자기의 고민을 들어주고 이해해 주는 사람이 있다고 느껴야만 한다.

많은 심리치료자들은 사람들이 자신의 고민을, 마음을 털어 놓을 수만 있다면, 그의 내부에 있는 불안으로부터 안정을 찾아낼 수 있다는 것을 알고 있다. 어째서인가? 아마도 그것은 이야기를 함으로써 우리는 자신들의 고민을 어느 정도 분명하고 객관적으로 만들어 사물의 경중을 판단할 수 있기 때문일 것이다. 다른 사람에게 “털어 놓는 것” “가슴의 덩어리를 토해 내는 것” 그 자체가 곧 안정감을 준다.

과거가 현재에 영향을 주어 정신건강을 해치는 것은(과거의 실수나 잘못으로 정신건강을 해칠 정도로 고민을 하는 것은), 그 사람이 과거의 일 혹은 사건으로 돌아가서 지금 마음 속으로 그 일을 어떻게 바꾸어 보려는 불가능한 시도 속에서 그렇게 된다. 과거의 일이나 사건 보다는 이러한 역학이나 기제에 의해서 사람들은 망가지고, 정신건강을 해치게 된다. 과거를 과거지사로 돌리지 않고, 끝임없이 그 일로 돌아가서 자책하고, 어떻게 바꾸어 보려고, 그 괴로운 일을 반복하다 보니까 탈이 생기는 것이다. 과거의 복구될 수 없는 것을 복구하려고 발버둥치며, 마음 속으로 계속 그 상황으로 돌아가서 이렇게 했었으면, 저렇게 했었으면 하고 가슴치며 후회하고 속상해 하는 것이다. 복구하려고 애쓰는 과거의 상황들은 물질적인 손해, 사랑의 상실, 사랑의 부족, 자기 가치의 상실, 강간과 같은 아픈 경험 등이다. 과거는 과거로 돌리고, 미래에 대한 목표, 목적, 꿈을 가지고 현재를 사는 것이 중요하다.

① 과거의 실수와 잘못에 매달려 자신의 소중한 현재와 미래를 망쳐버리지 않는 것이 중요하다. 맹자의 말대로 과거지사는 과거지사로, 과거의 실수와 잘못에서 교훈을 배우고 그 일은 잊어버려야 한다. 현재와 미래에 잘하는 것이 필요하다. 자기의 영향력 안에 있는 일에, 자신에 현재할 수 있는 일에 주의를 집중하여야 한다.

② 완벽주의는 정신건강에 문제가 된다. 인간은 본래 어느 정도의 실수와 잘못을 하도록 만들어졌다. 이러한 실수와 잘못으로부터 새로운 것이 나오는 수가 많기 때문이다. 자신이 완전하지 않다는 사실을 당연한 지식으로 뿐 아니라 감정적인 차원에서 받아들여야 한다. 그래야 과거에 완벽하지 못해서 실수나 잘못을 했다는 사실로 고민하고 후회하며 쓸데없는 정열을 소비하지 않는다. 인간은 실수를 하게 되어 있고, 실수를 통하여 향상되며, 새로운 것이 나온다는 사실을 감정적인 차원에서 받아들이고 있어야, 실수나 잘못이 삶을 망치지 않고 오히려 삶을 향상시키는 수단으로 작용하게 된다.

무엇이 잘못되었나를 알기 위하여 우리의 잘못이나 실수를 힐끗 보고, 그것을 파악하여 조치를 생각하고, 그 다음은 우리의 마음과 눈을 우리의 목표, 꿈, 이상, 목적지와 나갈 방향에 두어야 한다. 부정적인 신호가 우리의 목표로 나가는 것 자체를 방해하고 막는다면 그것은 우리가 그러한 부정적인 신호에 너무 과도하게 반응하는 것으로, 우리는 우리의 반응 민감도를 낮추어야 한다 (즉, 실수나 잘못들에 너무 민감하게 반응하지 말아야 한다).

③ 과거의 승리의 감정, 평화의 감정, 행복한 순간들을 상세히 기억하고, 그 느낌들을 포착하려고 해야 할 뿐 아니라, 긍정적인 특성들을 가진 자신의 모습을, 긍정적인 미래의 모습을 지금 가지고 있는 것처럼 상상 속에서, 혹은 상상속의 영화자막 속에서 보아야만 한다. 그래야만 우리의 창조적인 자동기제는 그것을 향해 일하게 된다. 우리의 마음은 미완인 것을 완성하려는 자동기제를 가지고 있다. 우리가 상상 속에서 긍정적인 자신의 모습, 미래의 모습을 보았을 때, 우리의 자동기제는 그것을 향해 움직이게 되어 있다. 따라서 상상속의 행복한 자신을, 행복한 미래를, 긍정적인 자신의 모습과 미래를 그려보는 것이 중요하다.

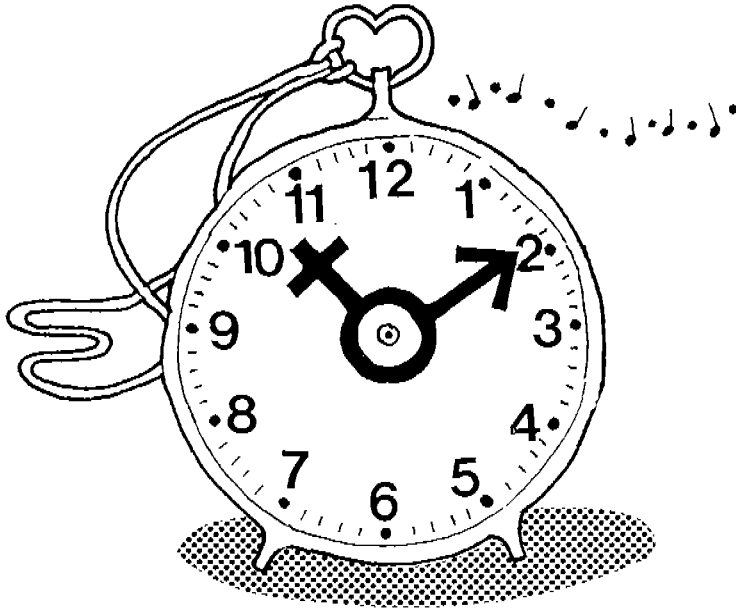
고통의 기억들을(부모의 싸움이나 이혼, 감정적인 상처 등) 청소년들은 자기 탓이라고 생각하여 자기 비하감을 갖기 쉽다(이러한 성향은 어른들에게도 종종 발견된다). 어쩔 수 없는 것에는 주의를 주지 말고, 현재 할 수 있는 일과 행복한 일에 주의를 주는 것이 중요하다. 그러면 행복한 엔그램(engram, 기억의 흔적, 뇌의 신경 회로)들이 강화가 되어 행복한 마음으로, 기쁨으로 삶을 살 수 있다.

— 개인활동 —

진행자가 청소년에게 활동 도중에 혹은 활동을 끝낼 때 공지사항으로 다음을 알려준다.

- ① 자신에게 무언가 고민이 생기면 그것을 털어놓고 말할 사람을 찾아 낸다. 믿을만한 한 사람을 골라 의논을 받아 주도록 하는 것이다. 친구, 가족, 친척, 의사, 변호사, 목사 등 자신이 편하게 고민을 털어 놓을 수 있는 사람은 모두 좋다.
- ② 만약 이야기를 들어 줄 만한 사람이 정말 한 사람도 없다면 청소년 대화의 광장이나 청소년 회관, YMCA(YWCA) 등에 무료 상담을 할 수 있는 곳이 있으며, 전화 상담도 받고 있다. 서울 전화 763-9191 생명의 전화도 그런 고민을 들어 주는 곳이다. 무료로 상담을 해 주는 곳을 찾아가면 자신의 고민을 털어 놓을 수 있으며, 또한 전문적인 도움도 받을 수 있다.

활동 6 성문제



진행 1: 성에 관한 지식과 성 윤리

- ① 청소년들에게 성에 대한 여러가지 측면과 영역, 혹은 활동에 대해서 가장 정확한 지식 2-3개와 가장 바람직한 태도 혹은 성윤리라고 생각되는 덕목을 가장 합리적이고 과학적이라고 생각되는 서적 속에서 1-2개 찾아 오라고 한다.
- ② 조별로 발표를 한다.
- ③ 논의를 거쳐서 전체 조에서 합의한 성에 대한 정확한 정보와 바람직한 성윤리를 전체 집단에 발표하고, 논의를 한다.
- ④ 이 활동을 통하여 성에 대한 자신의 생각과 느낌, 태도가 어떻게 바뀌었나를 이야기하고 진행자가 정리해 준다.

진행 2: 성 역할

- ① 사회화가 성 역할에 어떤 역할을 하며, 자라나면서 부모들이 여자와 남자 아이를 대하는 태도가 자신의 성 역할에 어떻게 영향을 미쳤는가를 생각하고 적어 본다. 가장 바람직하고 합리적이라고 생각되는

성에 따른 역할, 행동양식, 자세 등에 대해서 적는다.

② 조별로 발표하고 논의 한다.

③ 조에서 합의한 성 역할에 대한 정확한 정보와 바람직한 성 역할을 전체 집단에 발표하고 논의해 본다.

④ 이 활동을 통하여 성 역할에 대한 자신의 생각과 느낌, 태도가 어떻게 바뀌었나를 이야기하고 진행자가 정리해 준다.

도움말

Comic(코믹)이란 영어단어는 상상적인 것(현실적이 아닌 모든 것)을 말한다. Comic과 현실을 확실히 구분할 수 있도록 하며, Comic의 영역 또한 인정하는 것이 중요하다. 상상 속에서의, 혹은 영화나 만화 속에서의 섹스, 폭력 등은 인간 본능의 카타르시스적인 배출구로서 허용하지만, 그것이 Comic의 차원이고 현실과는 엄격한 구분이 있다는 것을 인식하여야 한다. 그래야 그러한 Comic물들이 제기능—정화 기능—을 제대로 수행할 수 있다. 성문제와 정신건강에 대해서 김정일(1994)은 :

우리 일상에 가장 가까이 있는 듯하면서도 멀리 있는 부분이 아마도 섹스일 것이다. 특히 자라나는 청소년의 경우는 더욱 그러하다. 인간심리의 발달에서 섹스가 차지하는 비중은 엄청나지만, 우리 사회에서는 섹스에 대한 언급이나 행동을 금기시하고 속된 것으로만 치부해 버린다.

첫번째 성적 체험 때문에 인생이 굴절, 고착, 방황지워지는 예는 허다하다. 특히 성에 대해서 무지할 때에는 부정적인 방향이 되기 쉽다. 섹스에 대한 경험을 현실에서 갖기까지에는 그 성에 대한 충족은 대개 공상에서 이루어진다. 그 공상은 난잡한 성적 공상, 가장 순수한 낭만적인 사랑, 고상한 사랑의 철학까지 다양하다.

성적인 공상은 누구에게나 있고, 공상 자체는 반드시 해로운 것만은 아니다. 때로는 그것은 사회가 미숙함으로 인하여 받아들이지 못하는 것들을 가능하게 해준다. 청소년들 중에는 자기 속에 떠 오르는 지저분한 성적인 공상들을 감당하지 못하여 스스로를 천하에 없는 패륜아, 악당이라고 치부하며 죄책감에 사로잡히는 경우가 많다. 그런 청소년들은 공통적으로 자기만이 은밀한 공상을 하고 있다고 생각하거나 자기 속에서 저절로 떠오르는 공상의 내용에 지레 겁을 먹는다.

공상이라는 것이 원래 이루지 못한 소망을 대리 충족하는 성질이 있기 때문에 그 내용이 파렴치하고 인간 이하의 것들이 많다. 많은 청소년들은 그 공상을 그대로

로 내버려 두었다가는 마치 자기가 금새 파렴치하고 인간 이하의 존재라도 될 것 같은 불길함에 혼자 고민하게 된다.

청소년들은 자칫 성에 대한 죄의식, 수치감 등의 부정적인 감정을 갖기 쉽다. 청소년들로 하여금 자신의 성에 대한 상상, 공상, 호기심, 행위(예 : 자위)들이 자연스러운 것이라는 것을 알게 하여야 한다. 외국에서는 성교육에 관한 만화영화 비디오 테이프 등을 통하여 청소년에게 정확한 정보(청소년들의 성 심리, 청소년들이 갖는 상상, 공상, 신체의 변화, 성에 대한 정보 등)를 전달하고 있다.

청소년들의 성과 사랑은 아슬아슬하고 위태롭고 위협하기까지 한 것이다. 면역을 길러줄 필요가 있다. 이성교제를 막연히 금지하는 것은 청소년들로 하여금 어두운 곳을 찾게하는 등 오히려 유혹을 조장하는 결과를 초래한다. 청소년들은 자기 통제와 자발성, 자제력을 배워야 한다. 이성과의 관계를 어떻게 맺고, 어떻게 같이 살아야 하는가를 배워야 한다. 이성교제를 배워야 할 권리가 있다.

엉뚱한 곳에서 잘못된 성지식을 습득해서 더욱 갈등이 심화된다. 청소년들은 성에 대한 왕성한 관심과 호기심을 혼자 아니면 친구들에게서 혹은 적절하지 못한 책이나 잡지를 통하여 배우고 습득하게 되어, 그러한 정보의 통로를 지배하는 왜곡된 가치관들도 함께 습득하게 된다. 이러한 성에 대한 잘못된 정보와 가치관 때문에 청소년들은 갈등하고 괴로움을 겪는 경우를 종종 볼 수 있다. 이러한 죄의식, 갈등, 고민 등은 성에 관한 지식을 바르게 습득하였다면 없어도 되었을 것들이다.

어른들이나 부모들도 성에 대한 바른 지식을 가지고 있어야 하며, 성에 대한 관념이 바뀌어야 한다. 예전부터 섹스는 청소년들 뿐 아니라 어른들도 쉽게 얘기할 수 없는 금기에 속한 문제였다. 따라서 청소년들 뿐만 아니라 어른들도 성에 대한 무지와 잘못된 가치관에 의해서 고통을 받고 있는 경우가 많다. 그런 어른들이 성문제에 대해서 청소년들을 바르게 인도할 수 없게 되고, 그렇게 청소년들이 성에 대해 무지한 채로 어른이 되면 같은 문제를 발생시키게 되는 것이다. 그렇게 되어 청소년들에게 있어서 자연적으로 발생하는 성에 대한 발달과 관심은 다른 어떤 문제보다도 얘기하기 어려운 것이 되어 버리고, 더욱 심각한 문제로 되어 버리는 경우가 많다.

성에 관한 지식을 친구를 통해서 얻었을 때에는 더럽다는 느낌을 받았지만, 부모를 통하여 얻었을 때에는 괜찮다는 느낌을 받았다고 청소년들은 말한다. 하지

만 부모들이 성에 대해 아는 것이 없고, 성에 대한 수치심을 가지고 있어서 이것이 청소년에게 전염된다. 부모와의 대화는 커녕 얼굴을 볼 틈도 없는 우리나라의 상황도 문제이다.

청소년에 대한 어른이나 사회의 태도는 눈감고 아웅하는 식이다. 청소년 개발원의 연구조사(1990)에서도 나타났듯이, 대부분의 부모들이 청소년으로부터 성에 관한 정보를 감추는 것을 최상의 정책으로 삼고 있어, 청소년들은 자신의 신체, 지식으로부터 소외되고 있다. 무지에서 오는 고민, 사고를 예방하기 위해서는 적극적인 성 교육이 요청된다. 이성 문제는 무지나 무시가 아니라, 바른 지식과 슬기로 극복이 되어야 한다.

청소년들은 어쩌피 성에 관한 왕성한 호기심 때문에 외국잡지(도색잡지)나 비데오, 주간지나 친구들 간의 정보교환을 통하여 성에 대한 부정확한 지식과 부정적인 가치관을 습득하고 있다. 그리고 잘못된 성에 대한 지식과 가치관 때문에 고민을 하여 정신건강을 해치는 경우가 많다. 성과 이성관계가 청소년들에게 기쁨이 되도록, 성에 대한 지식이 청소년들의 성장에 힘이 되도록, 그리고 청소년들이 성에 대한 소외감을 느끼지 않도록 성에 대한 정확한 지식과 정보, 가치관을 얻을 수 있는 효율적이고, 효과적인 길을 열어주어야 한다.

청소년들이 사회나 부모가 막기 때문에 오히려 성에 대한 과장되고 왜곡된 지식을 가지게 된다는 점을 감안한다면, 차라리 청소년들의 성에 대한 왕성한 호기심을 이용하여 그들에게 성에 관한 올바른 지식과 가치관을 얻을 수 있도록 성에 관한 읽을거리를 제공하는 편이 낫다. 백과사전 형식으로 성에 관한 정확하고 솔직한 지식, 정보, 의견, 가치관들을 모두 볼 수 있는 「칸(도서관의 칸)」을 만들어, 청소년이 자유롭게 이용할 수 있게 하는 것도 한 방법이다.

이성간의 관계에 있어서도 다른 관계에서와 마찬가지로, 서로 상대방에게 피해나 고통을 주어서는 안된다는 것을 일깨워주어야 한다. 성행위에는 상대방이나 이성에 대한 책임이 따라야 한다는 것을 알게 하여야 한다.

섹스와 사랑에 있어서도 베이컨의 “아는 것이 힘이다.”라는 격언이 적용된다. 과학적으로 정확한 지식을 전달해 줄 필요가 있다. 사랑과 섹스의 영역에서는 “당신이 알지 못하는 것은 당신에게 상처를 입히지 못한다.”는 격언이 적용되지 않는다. 당신이 모르는 것이 당신에게 상처를 입힐 수 있다—그리고 당신 주위에 있는 사람들에게도 상처를 입힐 수 있다. 청소년들이 상처를 피하기 위해서 그리고 현명하고 건설적인 가치 체계를 건설하기 위해서 청소년들이 알 필요가

있는 것을 알게 해줄 필요가 있는 것이다.

섹스에 대한 긍정적인 생각, 지식, 태도 등은 정신건강에 매우 중요하다. 프로이드는 섹스를 정신건강의 제일 중요한 요소로 보았다. 우리 나라의 조사 연구들에 의해서 밝혀진 바에 의하면, 성에 대한 고민과 공부(입시)에 대한 고민이 청소년들의 고민의 1-2위를 달리고 있다. 이렇게 중요한 성에 대한 올바른 지식은 어떻게 얻을 수 있을까? 그것은 성에 대한 생각과 실제에 대해서 허심탄회하게 논의할 수 있는 장을 마련하는 것이며, 가장 좋은 방법은 성에 대해서 쓴 건전한 책을 읽는 것이다. 다음과 같은 활동들이 청소년 정신건강을 위해서 성문제를 다루는 행동으로서 바람직하다.

1. 청소년들의 왕성한 호기심을 이용하여 그들이 성에 대한 정확한 지식과 가치관을 가지도록 유도한다. 한 예로, 청소년이 접근하기 쉬운 곳에 성에 대한 모든 정확한 지식과 가치관이 담긴 책들이나, 비디오 등을 갖추어, 청소년들이 쉽고도 자연스럽게 성에 대한 정확한 지식을 얻고 이용할 수 있도록 한다.
2. 저항력과 면역성을 키워주어야 한다(이성이나 성에 대한 저항력을 키워 주어야 한다. 정보와 지식에 접해서 성에 어느 정도 익숙해져 있을 필요가 있다).
3. 공상과 행동을 구분하여, 성에 관한 공상의 내용 때문에 고민하는 일이 없도록 한다. 인간의 원시적인 본능을 다룸에 있어 정신과 임상에서는 우선 공상을 자유롭게 허용해주는 방법을 쓰고 있다. “공상을 마음껏 해도 좋다. 다만 그 공상을 행동으로만 옮기지 않는다면 당신은 그 공상에 대해 아무런 책임이나 죄책감을 느낄 필요가 없다. 그러한 공상은 누구나 다 잠재적으로 가지고 있다.”
4. 주간지나 로맨스 소설과 같은 곳에서가 아니라, 사랑과 성에 관한 과학적인 서적을 찾아서 읽어 정확한 사전 지식을 갖는다.

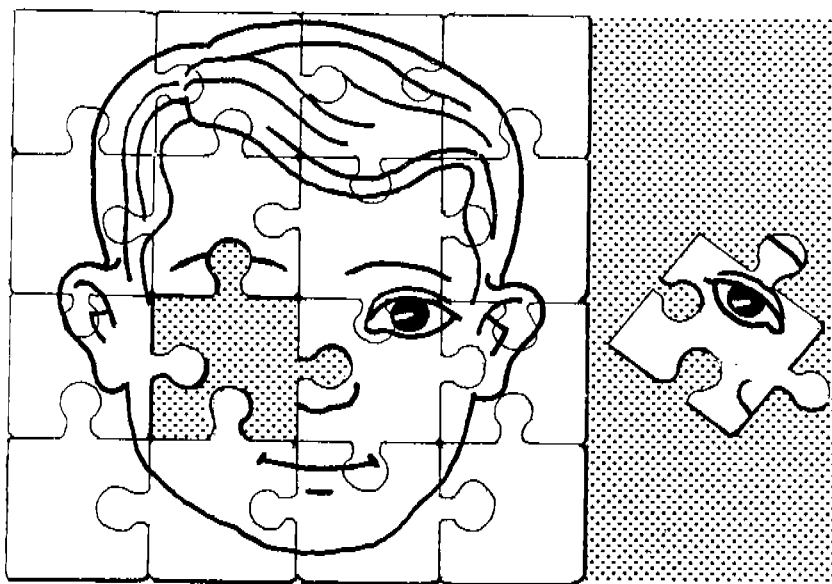
Ⅳ. 청소년 정신건강 실행프로그램

자기자신 되기 활동

심리극 활동

합리적 사고 갖기 활동

자기자신이 되기 활동



나는 살고 싶고 존재하고 싶고, “자신이고” 싶네,
그리고 나의 속에 있는 진실을 듣기를 원한다네.

1) 자기 자신이 되기 활동의 이론

사람은 자신이 아닌 다른 사람이 되려고 시도하는 것 만큼 힘든 일이 없으며, 자기 자신이 될 때 가장 편안하고 행복하다. 소크라테스는 ‘너 자신을 알라’를 좌우명으로 삼았다. 그러나 2천 5백년이 지난 지금도 이말을 실천하기는 무척 어렵다. 사람들은 대부분 자신을 모르고 산다. 심리적인 장애나 병을 갖게 되는 것도 많은 경우 자신을 모르기 때문에 그렇게 된다. 또 많은 경우 자신의 진실한 생각, 느낌, 무의식을 알게 되면 대부분의 심리적인 증상들은 사라지고, 우리는 상쾌하고 후련한 마음 상태를 갖게 된다고 정신과 의사들이나 임상 심리학자들은 말하고 있다.

그러기 위해서는 우선 우리는 자신을 있는 그대로 받아 들여야 한다. 정신과 의사들과 임상 심리학자들은 자신을 받아들이는 것이 정신건강에 굉장히 중요하다고 말하고 있다. 자신을 받아들이지 못할 때, 자신을 억누르거나 회피하려 하고, 거기서부터 자기 소외가 생기기 시작하고, 이 자기 소외가 심리적 장애의 발단이라고 말한다. 자신도 있는 그대로의 진솔한 모습이 되고, 다른 사람들도 그들 자신이 되게 하는 태도와 자세가 중요하다. 외적인 어떤 기준 때문에 자신을 미흡하다고 생각하는 것은 어리석은 일이다. 둘째로 비교에 의해서 생각하지 않는 태도를 가져야 한다. 남과 다르다는 것은 자신의 재산이요 자원이자. 또한 자신의 독특성 때문에 삶의 의미도 생기게 된다. 세째로 자신이나 다른 사람을 지위와 업적 등에 의해서 평가하지 않고, 그런 외재적인 가치들을 초월하는 자신과 타인의 내재적인 (고유한) 가치를 인식하고 인정하여야 한다.

자신이 모자라고, 부족하다는 감정에 의해서 자신의 삶을 망치지 마라. 모든 사람의 삶은 이미 그 자체로 완성되어 있는 것이다. 라즈니쉬의 말에 의하면 있는 지금의 상태가 곧 신이요, 삶의 순간 순간이 축적라고 하였다. 지금 이 순간, 이 모습이 완성된 모습인 것이다. 충족된 모습인 것이다. 쓸데없는 비교에 의해서 한번 뿐인 소중한 삶을 열등감 속에 살거나 무언가 행복을 위해서는 채워져야 하고, 보충되어야 한다는 부족감, 불만감 속에 허비하지 마라.

외적인 어떤 기준 때문에 자신을 미흡하게 생각하는 것은 어리석은 일이다. 자기 자신이 된다고 하는 것은 자의식이 되거나 옹고집이 되라는 이야기가 아니다. 오히려 자신으로부터 자유롭게 된다는 편이 더 진리에 가까울 것이다. 자신에게 편하게 느끼기 때문에 오히려 자신을 의식하지 않는다는 것이다. 자기자신에게

너무 집착할 때 많은 고민과 갈등이 생긴다. 마음으로부터 자신을 비우는 양만큼 그곳에 시와 신과 아름다움이 깃들게 된다. 타고르는 기탄잘리라는 그의 시에서 비우면 비울수록 그 빈 곳을 채워주는 신비한 그 무엇이 있다고 노래하고 있다.

따라서 자기자신이 되는 것은 쓸데없는 자만심이나 열등감으로 자신을 채우는 것이 아니라, 그런 것들에 대해서 초탈할 때—자만심도 열등감도 느끼지 않을 때—가장 높은 경지의 자기자신이 되는 것이다.

우리 모두는 이미 특별한 존재이다. 모두가 독특하다. 그것을 증명할 필요가 없다. 우리가 그것을 증명하려고 노력한다면 우리는 오히려 그 정반대의 것을 증명하는 셈이다. 만일 그것을 증명해 보이려고 노력한다면 그것은 우리가 이미 우리에게 주어진 독특함을 자각하지 못하고 있다는 증거이다.

자기 자신이 되는 것은 1) 현시점에서(지금—여기에서) 완전히 그리고 자유롭게 자신이 되는 것이다. 2) 부정적인 것과 긍정적인 것을 모두 믿고 받아들이는 것이다. 3) 당위에 얽매이지 않고 우리의 몸에 귀를 기울이는 것을 배우는 것이다. 우리는 우리의 몸을 가지고 있는 것이 아니라, 우리가 우리의 몸들이다. 우리는 지성 뿐 아니라 우리의 느낌, 감정, 우리의 전체성에 귀를 기울여야 한다. 4) 다른 사람들의 반응에 상관없이 자신을 표현하는 것이다.

자신의 능력이나 업적에 비추어서 스스로의 자아를 평가하지 마라. 인간의 가치나 선(좋은)은 단지 살아 있다는 것 자체만으로도 근거가 된다. 무슨 일이 있어서가 아니고 무엇을 성취해서가 아니라 살아 있는 것 자체가 기쁨이고, 존재하고 있다는 것 자체가 선(내재적 가치)이 되어야 한다. 다음과 같은 태도와 감정을 갖는 것이 중요하다: “아무도 열등하지 않고, 아무도 우월하지 않다. 모두가 독특하고 다를 뿐이다. 남을 의식하지 마라. 남을 의식하지 않을 때, 자신이 꽃 피어난다.” 어떤 사람은 인간이 자기 자신이 되어야 함을 다음과 같은 말로 표현하였다:

나는 너를 위한 너 자신이 될 수 없고, 너 또한 내가 될 수 없다.

나는 유일한 존재이다.

나는 세상을 경험해야 하고, 나 자신을 표현해야 한다.

당신 또한 유일한 존재이다.

당신은 다르게 경험해야 하고, 당신 자신을 다르게 표현해야만 한다.

우리의 전체 존재를 경험하고 표현하는 것은 우리의 다름과 우리의 상호 간 사랑을 소중히 여기는 데에서 성취될 수 있다.

우리는 행복해지기 위해서는 항상 좀더 완전해져야 한다고 생각한다. 완전이란 관념 자체가 하나의 이상으로 구조(본질)에서 유추된 것이다. 우리는 우리의 실존을 그 자체로 인정하고 비교하지 말고 받아들여야 한다. 자기 자신을 무엇인가 항상 비교할 때 인간은 언제나 무엇인가 부족함을 느낀다. 자신을 수용하였을 때 자연스러움이 일어나고, 내적인 합일, 일치가 생겨나고, 사랑과 평화의 감정이 생겨난다.

자신의 감정이나 생각, 혹은 외모가 표준적인 것, 평균적인 것, 혹은 어떤 이상에 부합되지 않는다고 고민하는 것은 잘못이다. ‘실존은 본질에 선행하는 것이며, 자신의 감정이나 생각, 외모가 표준적인 것에 선행하기 때문이다. 선행하지 않는다고 하더라도 최소한 공존한다고 보아야 한다.

라즈니쉬에 의하면 :

사람들은 자기 자신을 끝없이 거부한다. 그래서 혼란과 갈등에 빠진다. 자기 자신을 끝없이 비난하고, 인정하지 않는다. 그래서 내면의 혼란 혼돈 불행이 찾아온다. 자기 자신을 있는 그대로 인정하여야 한다. 당신이 자신을 받아들이는 때, 당신은 자신으로부터 도망치려고 하지 않는다는 것이다. 당신은 독특하고, 자기만의 것이고, 비교할 대상이 없는 한 존재를 갖고 있다. 그것은 과거에도 존재한 적이 없으며 미래에도 없을 것이다. 오직 당신만이 그것을 가지고 있다. 그것을 기뻐하라! 자신의 다른 점을 즐겨라 하라. 존재계(자연)는 하나의 독특한 선물을 모든 인간 존재에게 주었다. 그런데 당신은 그것을 비난하고 있는 것이다! 당신은 더 좋은 어떤 것을 원한다! 그대는 존재계보다도 더 지혜로우려고 노력하고 있다.

전현수(1994)에 의하면 자기 자신이 되기 위해서는 자신이 불완전하다는 것, 자신의 결점 등을 받아들여야 한다는 것을 강조하면서 다음과 같이 말하였다 :

어떤 선사는 제자가 “완전하게 되려면 어떻게 해야 됩니까?”하고 묻자 답하기를 “불완전하다는 것, 그것을 아는 것이 바로 완전하게 되는 것이다”라고 했다. 다시 말해 자기를 있는 그대로 받아들이는 것이 중요하다는 의미인 것이다. 사실 환자들은 자신의 불완전한 점을 인정하지 않고 자신이 생각하는 완전함을 현실에서 무리하게 추구하다가 뜻대

로 되지 않으면 심한 좌절을 겪고 병이 생기거나 환상 속에서 완전함을 추구하는 경향이 있다.

자기 자신이 되는 것에 방해자가 되는 인간의 경향성중 하나는 남에게 인정과 사랑을 받고 싶어 하는 강렬한 욕구이다. 공자는 “남이 나를 알아 주지 않는 것을 염려하지 말라.”고 했다. 인정받기를 원하는 것은 인지상정이지만 정도에 따라서는 건강한 정신에 장애가 된다. 건강한 사람일수록 인정받고자 하는 마음이 적다. 남에게 인정받으려고 하는 것은 자기가 자신을 인정하지 않기 때문에 바깥에서 구하게 되는 것이다. 자기가 자기를 인정하게 되면 바깥의 인정에는 개의치 않게 된다.

남보다 우위에 서고자 하는 마음이 너무 지나쳐서 좌절과 괴로움을 안겨 주는 병이 되는 경우가 많다. 인정받고 남보다 우위에 서고자 하는 마음은 현실생활에서 열심히 노력하게 하는 긍정적인 측면이 있지만 인정받기 위해 과도하게 자기를 희생하고 남에게 맞추다 보면 자기의 주체성을 상실하게 되고 심하면 병이 생기게 된다.

자기 소외를 해소하는 한 방법으로 정신분석학에서는 자기분석법을 쓰고 있다. 자유연상과 연상들의 메모를 통하여 자신의 숨겨진 분노, 미움, 욕망들을 밝혀냄으로써, 마음을 정화시키는 방법이다. 우리는 자신에게 닥치는 스트레스, 걱정, 불안 등의 심리적인 상태를 자각함으로써 심리적 갈등이 신체화 되는 것을 방지할 수 있다.

2) 실행 과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 인정받고 싶은 욕구에서 자유로와 지기	혼자일 때 자신이 즐길 수 있는 즐거움의 목록을 작성하고, 자신의 활동량과 자신의 고유한 가치를 비교하는 활동
2. 비교에서 벗어나기	자신을 남과 비교하는 성향성을 알아보는 질문지 작성
3. 남의 승인으로부터 자유로와 지기	‘자신의 성향성 알기’ 질문지 작성

활 동 이 름	실 행 과 정
4. 불완전성 받아 들이기	자신의 불완전성을 받아들이고, 그 속에서 편안할 수 있는 태도를 기르는 활동
5. 자기 자신이 되기	자신에 대해서도 다른 사람에 대해서도 다양한 용모, 성격, 능력 등을 인정하고 수용하는 태도를 기르는 활동
6. 자기분석 활동	자기분석을 통해 자기 자신을 알게 하는 활동
7. 자기 수용	자기 평가를 벗어나 자신을 수용하는 태도를 기르는 활동
8. 포커싱 게임	자신의 감정, 느낌이 무엇인지, 그 원인이 무엇인지를 알아보는 활동

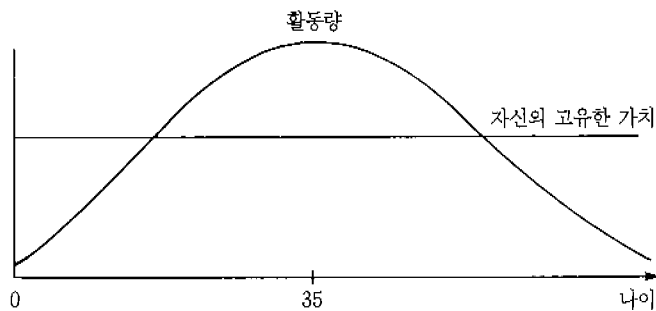
3) 활동내용

활동 1 인정받고 싶은 욕구에서 자유로와 지기



- ① 혼자일 때 자신이 즐길 수 있는 즐거움의 목록을 작성하고 발표한다.
- ② 자신의 활동의 왕성도에 따른 그래프를 그리고 그 시점에서의 자신의 가치에 대한 평가를 그래프로 그린다.
- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

* 그래프



도움말

많은 문제의 근원은 남에게 잘 보이려고 하는 욕구이다. 이 문제를 해결하면 정말로 많은 문제들이 저절로 풀린다. 불안의 98%는 다른 사람들이 당신을 어떻게 생각할까에 대한 조바심으로 이루어져 있다고 해도 과언이 아니다. 대인 공포증도 두가지 역학에 의해서 발생한다. 하나는 남에게 잘 보이려는 지나친 욕구와 둘째는 자기의 단점이 노출될까봐 지나치게 근심 하거나 혹은 두려워 하는 것이다. 이 활동은 활동이나 업적과 자신의 내재적 가치와는 상관이 없다는 것을 가시적으로 볼 수 있게 하는 것이다. 학생들의 그래프가 어떻게 나왔는가를 살펴보고, 학생들의 의견을 들어 본 연후에 나중에 위와 같은 그림을 그리고 활동에 관계없이 내재적(고유한 본래의) 가치가 일정하다는 것을 설명해 준다.

활동 2 비교에서 벗어나기



진행 1 :

- ① 다음의 질문들에 대해 본다.
- ② 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

예 아니오

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 1. 당신은 종종 당신이 아름답거나 매력적이라고 여기는 다른 사람과 같아 보이기를 원합니까? |
| _____ | _____ | 2. 당신은 언제나 당신이 본 테스트들에서 다른 사람이 어떻게 수행했는가를 알기를 원합니까? |
| _____ | _____ | 3. 당신은 자신을 기술하기 위하여 “정상” 그리고 “평균”과 같은 단어들을 사용합니까? |
| _____ | _____ | 4. 당신은 자신에게 다른 사람들이 어떤 것들을 하지 않기 때문에 자신도 그것들을 할 수 없다고 말합니까? |
| _____ | _____ | 5. 당신은 적절하게 보이기 위하여 다른 모든 사람들과 같아지려고 노력합니까? |
| _____ | _____ | 6. 당신은 다른 사람들에게 “왜 다른 모든 사람들과 같아질 수 없니?”라고 말합니까? |
| _____ | _____ | 7. 당신은 다른 사람의 성취에 대해서 질투하는 편입니까? |
| _____ | _____ | 8. 당신은 다른 사람들이 성취한 것에 기초하여 당신의 목표들을 정합니까? |
| _____ | _____ | 9. 당신은 어떤 사람이 “이것이 모든 사람이 취급되는 방식이다. 당신도 예외가 아니다,”라고 말할 때 포기를 합니까? |
| _____ | _____ | 10. 당신은 자신의 옷차림을 결정하기 전에, 혹은 당신의 모습에 대해서 만족하려면, 다른 사람들이 무엇을 입고 있는가를 보아야만 합니까? |

* 위의 질문들에 “예”라는 답변은 당신이 우리 세계의 공통적인 병을 가지고 있다는 것을 나타낸다: 당신이 어떻게 행동해야 하는가를 결정하기 위하여 자신을 다른 사람과 비교하는 것.

진행 2 :

- ① 자신이 남과 비교 때문에 생긴 일이나 느낌, 가지게 된 감정 등을 2~3가지 적는다.
- ② 자신이 어떤 비교-용어들을 사용하는가의 예들을 들어 본다.

예) 나는 성적이 15등이야.

날씨는 더워 반팔을 입고 싶지만, 명색이 가을인데 반팔입고 나온 사람이 없겠지?

- ③ 자신을 다른 사람에게 비교 당하도록 허용한 예들을 들어 본다.
- ④ 전체에 발표하고, 어떤 태도나 감정을 갖는 것이 정신건강과 자신의 행복을 위해 바람직한가에 대해서 논의한다.

〈예 들〉

왜 너는 ○○○를 본받지 않니?

너만 불평하고 있다.

모두 너 같이 행동하면 어떻게 되겠니?

지금 가진 것으로 만족해야만 한다.

소동을 벌이지 마라. 너는 나를 망신시키고 있다.

왜 너의 누나나 형을 닮지 않느냐?

다 그렇게 한다.

- ⑤ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

☞ 도움말

인간의 많은 괴로움은 비교에서 생긴다. 남과 비교하는 습관에서 벗어날 수 있을 때 많은 괴로움에서 벗어날 수 있고, 자유로움을 느끼고, 자기 자신이 될 수 있다. 개인들의 세계에서 비교는 무의미한 활동이다.

자신을 다른 사람과 비교하는 습관은 아주 보편적인 것으로 거의 모든 사람에게 영향을 미친다. 우리는 우리가 매력적인지, 지성적인지, 성공적인지 등에 대한 모두를 다른 사람과 비교를 통하여 안다. 이러한 평준화된 기준을 제외하고는

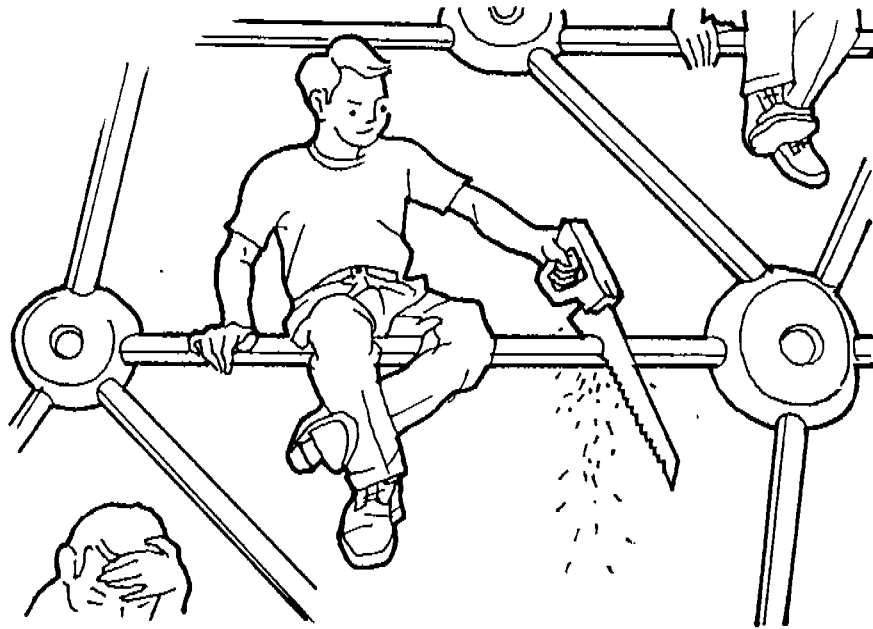
우리는 자신을 판단할 어떠한 대안도 가지고 있지 않다. 하지만 당신은 당신의 삶이 진행되는 방식에 대한 자신의 만족이라는 중요한 잣대를 가지고 있다. 당신은 자신을 평가하기 위하여 밖을 쳐다볼 필요가 없다.

비교게임은 아주 위험하다. 왜냐하면 그 속에서의 당신 자신에 대한 평가는 항상 자신이 통제할 수 없는 당신 밖의 어떤 것에 의해서 통제가 되기 때문이다. 이 게임은 당신의 내적인 안정을 앗아 간다. 왜냐하면 당신은 다른 사람이 당신을 어떻게 평가할 지에 대해서 결코 확신할 수가 없기 때문이다.

당신이 많은 사람들이 하고 있는 방식으로 일을 하는 결과로 귀착이 되었다고 하더라도 그것에 특별히 잘못된 것은 없다. 단지 당신이 무엇을 할 것인가를 결정하기 위하여 다른 사람들을 보아야만 한다면, 당신은 확실히 비교의 함정에 빠져 있는 것이다.

우선 자신이 얼마나 비교에 의해서 살아 가는가를 알고, 다음으로 자신의 그런 습관들, 용어 사용, 행동 양식 등을 인식하여 향상시키도록 한다.

활동 3 남의 승인으로부터 자유로와 지기



① 다음의 질문들에 답해 봄으로 자신의 성향을 알아 본다.

② 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

— 자신의 성향 알기 —

예 아니오

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | 1. 당신은 자신의 어떤 관점을 다른 사람에게 관찰시키지 못했을 때 마음 상하게 된다. |
| _____ | _____ | 2. 당신은 당신이 성취한 것을 다른 사람에게 말해야만 한다. |
| _____ | _____ | 3. 당신은 어떤 것에서 다른 사람을 이겼을 때 그것을 다른 사람에게 말해야만 직성이 풀린다. |
| _____ | _____ | 4. 당신은 다른 사람의 행동 혹은 말에 의해서 쉽게 상처를 받는다. |
| _____ | _____ | 5. 드러내는 것이 보다 현명하고 실제적인 경우에도 주의사람들의 시선 때문에 그렇게 하는 데에 어려움을 느낀다. |
| _____ | _____ | 6. 당신은 사적인 자유에 대한 필요를 주장하면 죄의식을 느낀다. |
| _____ | _____ | 7. 다른 사람의 까다로운 성격에 질질 끌려 다닌다. |
| _____ | _____ | 8. 당신은 “그(그녀)는 나를 이해하지 못한다”라는 생각이나 말을 많이 한다. |
| _____ | _____ | 9. 당신은 자신에 대해서 많이 설명을 하는 편이고, 그렇게 해야만 하는 것에 대해서 화가 난다. |
| _____ | _____ | 10. 당신은 친구들이나 친척들과 당신의 관계를 분석하기 위하여 많은 시간을 소비한다. |
| _____ | _____ | 11. 당신은 고통이 자연스러운 것이고, 당신은 이 세상에서 고통 받도록 되어 있다고 생각한다. |
| _____ | _____ | 12. 당신은 귀찮게 구는 사람으로부터 멀어지와 버리는 것에 어려움을 느낀다. |

☞ 도움말

만일 당신이 다른 사람이 당신을 항상 이해할 수 있게 만들려고 시도하면서 자신을 다른 사람에게 많이 설명해야만 한다면, 혹은 당신이 당신의 행동이나 말을 통하여 다른 사람에게 당신의 가치를 증명하려고 항상 시도하고 있다면, 당신은 다른 사람의 승인이나 기대로부터 자유스럽지 못한 것이다.

활동 4 불완전성 받아들이기



- ① 실수를 통하여 잘된 경우와 새로운 것을 배운 경우가 있으면 적어서 발표한다.
- ② 다른 사람이 내 기대대로 행동하지 않았기 때문에 화가 난 경우, 세상이 내맘 같지 않아서 화가 난 경우가 있으면 적어서 발표를 한다. 그리고 그러한 감정이 어떤 면에서 불합리한 점이 있는가를 서로 논의한다.
- ③ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

도움말

인간은(나 자신을 포함해서) 불완전하게 만들어 졌고, 실수를 하게 만들어 졌다. 실수를 통하여 새로운 것이 나오고, 또 성장을 할 수 있게 되기 때문이다. 즉 인간은 적당하게 실수하도록 진화되어 왔다.

이 세상은 완전하거나 완벽하지 않다. 이 세상은 완전하거나 완벽할 수 없다. 내 맘같지 않다는 말이 있다. 이것은 너무나 당연한 말이다. 어찌 이 세상이 내 맘과 같을 수 있을까? 수 많은 사람들이 다 자기 자신을 위해서 살고 있다. 그 수많은 모든 사람들이 다 이 세상이 자기에게 완벽하기를, 완전하기를 바라며, 또 자기 맘 같기를 바란다. 사람들의 마음과 욕망이 다 각각인데 어찌 나에게 완벽하거나 완전한 그런 세상이 존재할 수 있겠는가? 완전하다고, 완벽하다고 느끼는 것이 오히려 불완전한 것이다. 왜냐하면 이 세상이, 그리고 내가 불완전한데 완전하다고 느끼는 것은 실제에 기반을 둔 것이 아니기 때문에 쉽게 깨질 것이다. 반면 이 세상의 불완전함, 자기의 불완벽함을 인식하고, 인정하고, 수용함으로써 느껴지는 편안함이 지속적이고 안정적인 것이 된다.

활동 5 자기 자신이 되기

진행 1 :

○ 다음의 말들에 대해서 자신의 의견을 이야기 해본다.

나는 그 어디서건 새로운 그 무엇이고 싶다.

나는 그 어디서건 새로운 그 무엇이 되고 싶다.

나는 행동하는 양식에서나 살아가는 방식에서 다른 그 무엇이고 싶다.

나는 행동하는 양식에서나 살아가는 방식에서 다른 그 무엇이 되고 싶다.

진행 2 :

- ① 다른 사람과 자신이 다른 점들을 열거한다.
- ② 자신이 다른 사람과 다른 것이 그리고 사람들이 각각 다른 것이 왜 필요한가에 대해서 글을 쓴다.
- ③ 서로 발표하고 진행자가 정리를 하고 끝낸다.

☞ 도움말

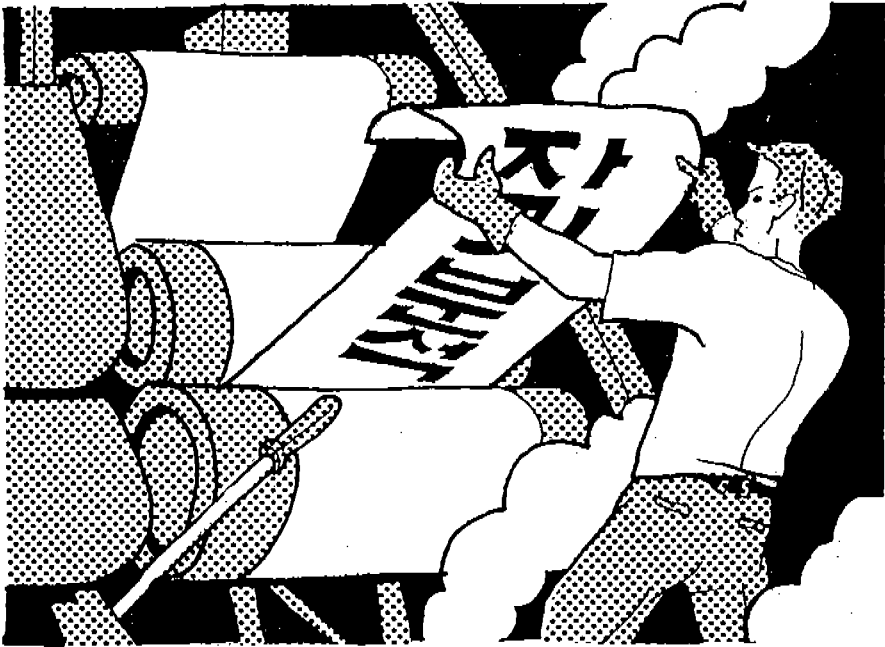
자신의 능력이나 업적에 비추어서 스스로의 자아를 평가하지 마라. 인간의 가치나 좋음(선)은 단지 살아있다는 것 자체만으로도 근거가 된다. 무슨일이 있어서가 아니라 살아있다는 것 자체가 기쁨이고, 무엇을 성취해서가 아니라 존재하고 있다는 것 자체가 선이요, 내재적 가치가 되어야 한다. 때때로 시간을 내서 하늘을 느끼고, 햇빛을 느끼고, 자기 자신을 느끼는 것이 정신건강에 중요하다. 불안의 대부분은 다른 사람들이 당신을 어떻게 생각할까에 대한 조바심으로 이루어져 있다고 해도 과언은 아니다.

자신에 대해서도 다른 사람에 대해서도 다양한 용모, 성격, 능력 등을 인정하고 수용하여야 한다. 어떤 아이가 남과 다르다고 해서 놀리거나 배척해서도 안되고, 자신이 다른 사람들과 다른 용모, 배경, 성격, 필요, 특성들을 가졌다고 해서 고민할 필요는 없다. 나는 나 자신이지 남이 아니다. 그러한 다른 점들을 감출 필요도 없다. 다른 사고, 다른 행동, 다른 모습, 다른 가치관들에 대해서 관용적이어야 한다. 모든 사람들이 똑같이 획일적으로 사고하고 행동할 수도 없고, 그것이 바람직하지도 않다. 우리는 자신의 가치를 자기-표현에 대한 우리의 내적인 믿음에 의해서가 아니라, 다른 사람의 외적인 인정에 의해서 측정하는 경향을 가지고 있다. 그러나 자기 자신이 되는 것은 즐겁고 재미있다.

— 활 동 속 제 —

- ① 우리는 쓸데없는 일에 정신을 빼앗기는 경우가 많다. 뒤로 한발자욱 물러서서 자신을 돌아보는 일이 없었다. 하루 한 시간 아무 것도 하지 않고, 그저 자신의 존재를 느끼기 위한 시간을 보내라. 푸른 하늘, 나무들, 계절의 감각들을 느껴 보라. 그저 주변을 둘러 보고, 자신이 존재하고 있다는 것을 느껴 보라. 어디 멀리 가지 말고, 그저 있는 곳에서 자신의 내면 세계로 들여다 보고, 세상과의 합일, 주변의 사물과 하나가 되는 듯한 느낌을 가져보라.
- ② 위와 같은 시간을 가졌을 때 느낀 점들을 시간을 내서 글짓기를 하고, 또 토의를 한다.

활동 6 자기분석 활동



- ① 활동에 앞서 진행자는 아래의 도움말의 자기분석에 대한 개요를 청소년들에게 설명을 해준다.
- ② 조용히 앉아 마음을 가라 앉힌다.
- ③ 꿈이나 평소에 자주 갖게 되는 느낌, 생각들을 떠올린다. 또는 순간적으로 떠오르는 느낌이나 생각을 앞에 놓인 종이에 적는다. 자신의 행동 가운데 마음에 걸리거나 이상하다고 생각되는 것을 적어도 된다.
- ④ 종이에 적혀 있는 느낌, 감정, 생각, 행동의 동기가 무엇인가에 대해서 자신의 전체적인 인간관계, 삶에 초점을 맞추어 해석하려는 노력을 해본다.
- ⑤ 즉시 해답을 얻으려고 하지 말고, 편안하고 느긋한 마음을 갖는다.
- ⑥ 통찰이 떠오르면 그것을 적고, 그렇지 않으면 빈 공백으로 남겨 둔다.
- ⑦ 조별로 자신의 느낌, 감정, 생각, 행동의 이면의 동기에 대한 통찰이 떠오른 청소년들은 발표를 하고 그것에 대해서 토의를 한다.

- ⑧ 진행자는 오늘의 활동에서 종이에 적어 놓은 느낌, 감정, 생각, 행동에 대해서 생각하고 있다가 좋은 통찰이 떠오르면 적어 놓고 나중에 제출할 것을 숙제로 남기고 활동을 끝낸다.

도움말

자기 분석은 본질적으로 자기가 평소 느끼고 행동하는 이면의 진짜 동기를 밝히고자 하는 노력으로 볼 수 있다. 두통이나 위장장애, 불안과 같은 특정 증상의 해결에서부터 그러한 한정된 장애의 해결을 넘어서서 자기 인격 전반에 걸쳐서 성장을 저해하는 모든 요인을 다 다루게 되는 것이다.

자기분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 자기분석을 통해 얻게 되는 자신의 능력에 대한 확신과 긍지는 앞으로 어떠한 역경에 처해도 그것을 당황하지 않고 외연하게 극복해 나갈 내적인 힘을 갖게 한다.

이러한 자기분석의 과정을 거치면 자신에 대한 인식이 생기게 되는데 이는 정서적인 체험으로서 머리로만 이해하는 것이 아니고 가슴으로 느끼는 깨달음이다. 이런 깨달음 후에는 자신에게 문제 되었던 장애나 증상이 없어지는 경우가 많고 아울러 긴장이 풀어지고 마음이 편안해짐을 경험하게 된다고 한다. 그리하여 자유연상을 통하여 이루어진 자기성찰을 바탕으로 하여 부단한 노력을 기울이면 인격에 크나큰 변화도 오게 되는 것이다.

자기분석은 정신분석적인 기법을 사용하여 자기성찰을 함으로써 자신을 있는 그대로 알아가는 과정이다. 자기 마음에 갈등, 즉 결림이 있으면 다른 사람과 세상이 제대로 보이지 않고 왜곡되어 보인다. 세상은 마음 상태에 따라서 달라보이는 것이다. 마음이 명경지수처럼 고요하여야만 남을 있는 그대로 볼 수 있고 진정한 인간관계를 형성할 수 있다.

자기분석은 먼저 자기의 마음을 진정으로 알아서 밝혀내고 그렇게 해서 밝혀진 마음으로 타인의 마음을 있는 그대로 보고 나아가 삼라만상의 실상을 여실히 보려는 과정이다. 따라서 그때그때 자기 마음을 솔직하게 보고 느끼려는 노력을 하고 그 노력을 항상 유지할 수 있을 때 자기분석은 가능한 것이다.

자기 분석을 살펴보면, 우선 자신이 환자와 분석자의 역할을 동시에 해야 한다. 먼저 분석자의 역할을 제대로 하기 위해서는 자신이 스스로 자기자신의 인격을 전체적으로 관찰하여 이해하고 그것을 해석해 보려는 노력이 필요하다.

다음에 환자의 역할로는 가능한 한 충실하고 솔직하게 자기 자신의 마음을 드

려내는데 이에는 ‘자유연상’이라는 방법을 사용한다.

자유연상에서는 그때그때 마음속에 즉각적이고 순간적으로 떠오르는 생각을 말한다. 자유연상을 하는 동안에 연상의 흐름에 방해가 안될 정도의 간단한 기록을 하는 것이 좋다. 그렇게 하면 자신의 생각이나 느낌을 빠뜨리지 않게 될 뿐 아니라, 후에도 그 연상을 면밀하게 검토할 수 있다.

자유연상을 한 다음에는 그 연상 내용이 무엇을 의미하는지 추리하는 과정을 거친다. 이때 잘 모를 때는 덮어 두었다가 후에 다시 보면 그 의미를 알게 되는 수도 있다.

자기분석을 하면서 가장 문제가 되고 스스로 끊임없이 경계해야 되는 것이 ‘저항’이라는 자기내부에 일어나는 분석에 반대하는 강한 힘이다. 이 저항의 정도에 따라 자기분석의 성패가 좌우된다.

저항이 나타나는 구체적인 양상을 보면 연상이 안된다는지, 자기분석을 하기 싫다는 막연한 느낌이 일어나는 것 등이 있다. 저항을 극복하기 위해서는 무엇보다도 저항이 있다는 사실 그 자체를 염두에 두어야 한다.

활동 7 자기 수용

- ① 아래의 도움말 내용을 읽고, 자신의 생각이나 믿음 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 겪어야 했던 경험들을 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 활동에 대해 느낀점들을 이야기한다.

☞ 도움말

정신 건강을 위해서는 자기 평가 내지 자기 비판의 습성을 제거하여야 한다. 자포자기나 열등의식, 불행감 등은 주로 부정적인 자기평가에서 비롯된다. 이들은 대개가 ‘나는 ...을 잘할 수 없으니까(무능하니까) 무가치한 사람이다’라고 생각하는 습관에 젖어 있다. 인간의 가치를 어떤 능력이나 재산, 지위, 외모 등에 의해서 판단해서는 결코 안된다. 인간의 가치나 본질, 인간의 전체성은 꼭 집어 내어 평가하거나 측정할 수 없는 성질의 것으로서 마치 칸트의 ‘물자체’와 같은

개념으로 우리가 알 수 없는 세계이다. 인간은 ‘살아 있다는 것’ 자체로 충분히 가치가 있고 행복할 권리가 있다. 그러므로 자기 학대를 하는 쪽으로 살기 보다는 행복을 추구하는 쪽으로 선택하여 살아야 한다.

당신이 개인적으로 가치가 있나를 생각하게 되면 자동적으로 ‘행여나 나는 가치가 없는 것이 아닌가’하고 거의 동시에 생각하게 된다. 그래서 만일 당신이 오늘을 일을 아무지게 처리했고 현명한 결정을 내렸고 명석한 생각을 해냈으니까 자신을 훌륭하다고 느끼게 되면, 일도 똑똑하게 처리하지 못하고 어리석은 판단을 내리고 미련한 생각을 하게 된 때에는 자신을 “훌륭하지 못한다”고 느끼게 된다.

자기를 극단적으로 평가하지는 않는다손 치더라도 ‘가치감’의 차원에서 생각하는 습관이 생기면 매사를 가치 판단의 근거에서 가늠하기 쉽다. 그래서 ‘오늘은 내가 훌륭했고 어제는 보잘것 없었으니 내일은 더 훌륭하게 되어 보자’는 식으로 되기 쉽다.

이런 식으로 ‘가치’에 대한 개념을 갖게 되면(그래서 가치가 없다느니, 쓸모가 적다느니 하면), 죄의식이나 자기멸시, 자책감, 수치심, 적개심 기타 자기를 해치는 감정과 같은 비합리적이고 바람직하지 못한 것을 가지게 된다. 이에 반하여, 당신이 똑똑하다고 해서 가치가 있는 것이 아니며, 당신이 미련하다고 해서 못난 것도 아니라는 사상, 즉 당신은 다만 존재할 따름이라는 사상을 이해하고 받아들여지게 되면 내재적인 ‘무가치감’에 사로 잡혀 자학하는 일은 사라지게 된다. 자기 수용이란 당신이 어떤 점을 가지고 태어났는 지를 불문하고, 당신이 얼마나 훌륭한 업적을 이루었느냐에 관계없이, 당신 자신과, 당신의 실존을 받아들이며 자신을 위해서 행복한 삶을 살 권리가 있다는 것을 인정하고 행복하게 살아가려고 노력하는 것이다.

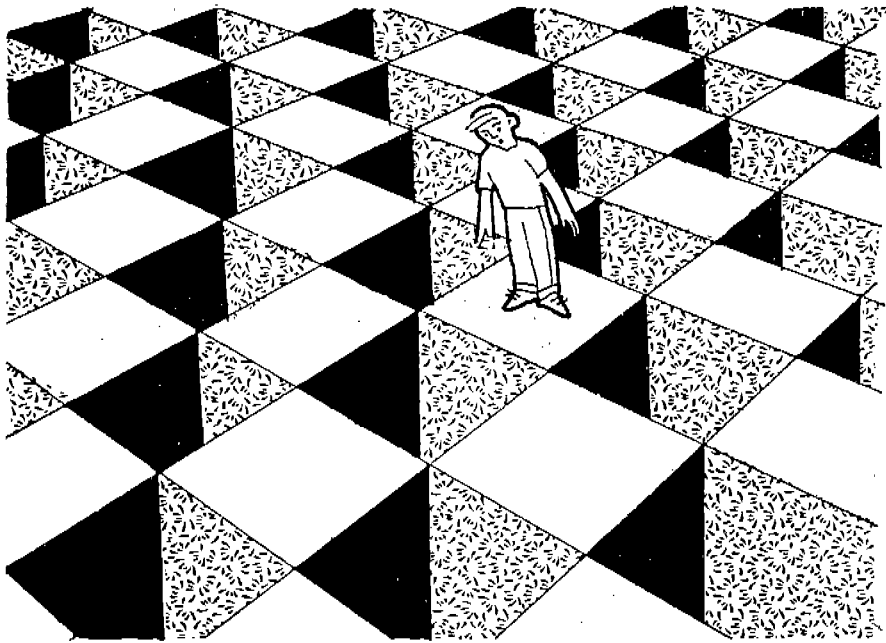
자기수용이란 당신이 살아있기 때문에, 그리고 당신 자신을 받아들이기로 결심했기 때문에 자신을 받아들인다는 것이다. 비교적 소수의 재능이 뛰어나고 영리하고 유능하고 존경받는 사람들만이 자기 존경심이나 자신감을 획득할 수가 있다. 하지만 자기 수용은 누구든지 자기를 받아들여겠다고만 한다면 획득할 수 있다.

그러니까 ‘내게 무슨 값어치가 있지’라던가, ‘나를 멋있게 나타내려면 어떻게 해야 하지?’ 또는 ‘남보다 뛰어난 점을 보여주고 고매한 인격자가 되려면 무슨 행동을 해야 하지?’라고 자문하지 말라는 것이다. 그대신 ‘쓸모없는 고통을 피하면서 내가 인생에서 참으로 하고자 하는 일을 즐기는 방법을 어떻게 찾아내지?’라고 자문하라는 것이다. 좀더 ‘값어치’가 있는 인간이 되는 것이 아니고 좀더

활기차고 행복하게 되라는 것이다.

불완전한 인간으로서 당신이 혹시 잘못을 저지르거나 현명치 못한 짓을 하더라도 자신을 책망하거나 징벌하지 않는 것이다. 자신의 어리석은 생각과 행동을 하는 것까지도 받아들이면서 그러한 어리석은 경험을 통하여 결과적으로는 장차 그런 실수를 적게 하고 좀더 합리적으로 행동하며 자신을 즐길 수 있게 되는 것이다. 그러면 자기수용이 일어나고, 그러한 자기수용을 거쳐서 다른 사람들도 더 수용하고 관용할 수 있게 된다.

활동 8 포거싱(Focusing) 게임



○ 진행자는 (마지막에 있는 도움말과 사례를 먼저 이야기 해주고) 청소년들에게 다음과 같은 단계들의 활동을 시킨다.

1. 준비 단계 : 가능한한 신체적으로나 마음에 있어서나 모두 편안한 상태로 만들어라.
2. 공간을 마련하는 것 : 침묵을 하십시오. 아무 것에도 개의치 마시고 단지 당신 자신에게만 정신을 쏟으십시오. 긴장을 푸십시오.... 좋습니다. 이제 마음 속으로 당신의 몸에, 당신의 위나 혹은 가슴에 주

의를 기울이기 바랍니다. 이제 당신이 “나의 삶이 어떻게 진행되고 있는가?”라고 물었을 때 ‘거기서’ 무엇이 나오든가를 보십시오. 당신의 몸 속을 감지하십시오. 대답들이 이러한 감각으로부터 천천히 흘러나오도록 하십시오. 어떤 근심이 나왔을 때, 그것 속에 빠지지 마십시오. 뒤로 물러서서 말하십시오. “그래, 그것이 저기에 있다. 나는 거기에서 그것을 느낄 수 있다.” 당신과 그것 사이에 약간의 공간이 있도록 하십시오. 다음에 당신이 다른 어떤 것을 느끼는 지를 물어보십시오. 다시 기다리며 감지하십시오. 보통 거기에는 몇가지 것들이 있습니다.

3. 감각(Felt-Sense) : 흘러 나오는 것들 가운데, 집중할 한가지 개인적인 문제를 선택하십시오. 그것 속에 빠지지 마십시오. 그것으로부터 뒤로 물러서십시오.

물론 당신이 생각하는 그 한가지 일에는 많은 부분들이 있습니다—각각을 하나로 생각하기에는 너무 많은 부분들이 있습니다. 그러나 당신이 이 모든 부분들을 함께 느낄 수 있습니다. 당신이 보통 그것들을 느끼는 곳에 주의를 기울이십시오. 그리고 그곳에서 당신은 그 문제의 모든 것이 어떻게 느껴지는지의 감각을 얻을 수 있을 것입니다. 그 모든 것의 분명치 않은 감각이 저절로 느껴지도록 하십시오.

4. 취급(손잡이) : 이 분명치 않은 감각의 성질이 무엇일까? 한 단어, 구절, 혹은 이미지가 이 감각 자체로부터 흘러나오도록 하십시오. 그것은 빠빠한, 끈적한, 무서운, 무거운 등과 같은 성질을 나타내는 단어일 수 있습니다. 혹은 한 구절이나 이미지일 수 있습니다. 그 감각에 꼭 맞는 어떤 것이 나타날 때까지 그 감각의 성질에 머물러 있으십시오.
5. 공명 : 그 감각과 그 단어(구절 혹은 이미지)가 서로 왔다 갔다 움직이게 하십시오. 그것들이 서로 얼마나 잘 공명하는가를 점검하십시오. 그것들이 서로 맞는가를 알려주는 어떤 신체적인 신호가 있는지를 살펴보십시오. 이것을 하기 위해서 당신은 그 감각과 그 단어를 다시 나타나게 해야 합니다.

감각이 변한다면 변하게 하십시오. 그리고 단어나 구절, 혹은 이미지가 변한다면, 그것들이 그 감각의 성질을 포착하는 데에 아주 절적하다

고 느껴질 때까지 변하게 하십시오.

6. 질문 : 이제 물으십시오 : 이 전체의 문제에 대해서 이러한 특질을—당신이 방금 붙였거나 혹은 그려낸—만드는 것이 무엇인가?

이 특질이 단지 기억되는 것이 아니라 다시, 새롭게, 생생하게 감지되도록 하십시오. 그것이 다시 나타났을 때, 그것을 두드려 보고, 만져보고, 그것과 함께 하고, 물으십시오. “이 감각 속에 무엇이 있는가?”

만일 그 감각에 있어서의 변화없이 금세 대답을 얻었다면, 그 대답을 그냥 흘려 보내십시오. 당신 신체에 대한 당신의 주의로 되돌아가서 새롭게 그 감각을 발견하십시오. 그리고 그 질문을 다시 하십시오.

어떤 것이 어떤 변화, 미묘한 “해방감”과 함께 나타날 때까지 그 감각과 함께 하십시오.

7. 수용 : 우호적인 방식으로의 변화와 함께 오는 것을 수용하십시오.

그것이 비록 아주 근소한 해방감일지라도 그것과 함께 한동안 머무르십시오. 무엇이 오든지, 그것은 오직 한가지 변화일 뿐입니다; 다른 것이 나타날 것입니다. 당신은 아마도 잠시후에 계속적인 변화를 받을 것 입니다. 그러나 잠시동안 거기에 머무르십시오.

만일 위의 지시 상황을 시행하는 동안 잠시동안이라도 분명치 않은 이 문제의 전체적인 신체 감각을 감지하였다면 당신은 focused한 것이다. 몸의 변화가 왔든 안 왔든 그것은 상관없다. 그것은 스스로 오는 것이지, 우리가 통제할 수 있는 것이 아니다.

〈사례〉 한 작은 문제 이야기

29살인 폐기(가명)라는 여인이 있었다. 그녀는 존(가명)이라는 남편이 있었는데, 그는 은행에서 일하고 있었으며, 그 은행에서 이사가 될 가능성이 아주 높았다. 폐기는 중학교 시간제 임시 교사직에 있었다. 5살된 아들을 돌보아야 하기 때문에 어쩔수 없이 시간제 임시직에 있어야만 했다.

어느날 저녁, 존이 기쁨에 넘쳐서 집에 돌아왔다. 은행의 회장이 은행이 확장 계획을 가지고 있는데, 그가 그 계획의 핵심적인 요소라고 아주 명백하게 말했다. 폐기에게 이러한 이야기를 하면서 그는 너무 흥분해서 탁자 위에 있는 접시를 쳐서 떨어뜨려 깨지게 하였다. 그 그릇은 폐기가

가장 소중하게 여기는 그릇이었다. 폐기는 불같이 화를 내면서 이층으로 뛰어 올라가 저녁을 준비하지 않겠다고 했다.

그녀는 자신의 분노에 놀랐으며 마음이 상했다. 그렇게 난리를 피우는 것은 그녀에게는 드문 일이었다.

그녀는 침실에 홀로 앉아서 우리 모두가 흔히 사용하는, 별로 효과가 없는 모든 방법들을 동원하여 자신을 진정시키려고 노력하였다. 처음에 그녀는 그것을 사소한 문제로 무시해 버리려고 하였다. “그가 비싼 접시를 찼다고 해서, 그렇게 화내고 마음 상해할 정도로 내가 바보인가? 그 접시는 내 삶에서 그렇게 중요한 것이 아니야, 그리고 그 접시는 다시 살 수 있는 거야.”

이것은 효과가 없었다. 뒤집힌 감정은 수습되지 않았다. 폐기는 다음에 그것을 분석해 보려고 시도하였다. “요즘 나는 스트레스에 쌓여 있어. 학교일이 쌓여서, 늦게까지 시험 채점을 하느라고 잠을 충분히 자지 못하였다....맞어, 그래서 그랬을거야. 내가 그렇게 신경이 날카로워진 것도 무리가 아니야.”

별로 효과가 없었다. 폐기가 자신에게 말한 것이 사실일지도 모른다. 그러나 내적으로 아무것도 변한 것이 없었다. 분노와 짜증스러운 감정들이 여전히 있던 자리에 그대로 남아 있었다.

마침내 그녀는 Focusing을 시도해 보기로 결정을 하였다. 그녀는 이것을 몇년 동안 연습을 하였기 때문에 아주 능숙해서 순간적으로 모든 단계를 다 거칠 수가 있었다. 그러나 여기에서는 그녀의 경험을 설명할 목적으로 단계별로 설명하도록 하겠다.

준비 : 그녀는 가능한한 편안하게 자신을 만드는 것로부터 시작하였다. 그녀의 몸이 그녀에게 말하려는 것을 방해할 지도 모르는 모든 불필요한 신체적인 불편함을 제거하였다. 그녀는 울었기 때문에 화끈거리고 따끔거리는 얼굴을 세수하였다. 그녀는 신발을 벗고, 침대 머리맡에 베개를 받치고 기대어 앉았다.

첫번째 움직임—공간 마련 : 그녀는 복잡한 창고에서 자신을 위한 공간을 마련하려는 것처럼 모든 그녀의 문제를 한쪽으로 치워 놓았다. “왜 내가 지금 이렇게 불쾌한 상태에 있을까? 해야할 학교일이 쌓여 있

다. 유치원에서 쫓겨온 아들의 문제가 있다. 그리고 물론 깨진 접시 문제가 있다....”

그녀는 이 모든 문제를 그녀로부터 약간 떠밀어 놓았다. 그녀는 자신이 그것들을 사라지게 할 수는 없다는 것을 알았다. 그러나 Focusing을 연습해온 결과로 그녀는 그러한 문제들로부터 떨어져 나와 약간의 조용한 시간을 가질 수 있다는 것을 알았다.

두번째 움직임—감각 : 이제 그녀는 자신의 주의가 지금 이 순간 가장 최악이라고 생각되는 그 문제에—깨진 접시를 놓고 소란을 피운 일—가도록 하였다. 그녀는 일부러 그 문제에 대해서 어느 것도 결정하려고 시도하는 것을, 분석하려고 시도하는 것을, 추측하려고 시도하는 것을 피했다. 그녀는 단지 그것의 감각을 더듬어 찾았다.

그녀는 물었다, “그 모든 것이 어떻게 느껴지는가?” 그리고 그녀는 그 불분명한 감각이 스스로 그녀에게 오도록 하였다—처음에는 막연하고 형체가 없는, 무어라 설명할 수 없고 이름 붙일 수 없고 혹은 어떤 종류의 확인 마크도 없는.

그러한 형체없음에 그녀는 조바심을 내지 않았다. 그녀는 그것에게 자신을 보이라고 요구하지 않았다. 그녀는 그것에 대한 신원을 확인하려고 힘쓰지 않았다. 그녀는 단지 그것이 그러한 방식으로 한동안—한 30초 동안—존재하도록 하였다.

세번째 움직임—손잡이 발견하기(취급) : 이제, 아주 조심스럽게 그녀는 그 감각의 성질이 무엇이었는지를 물었다. 그녀는 그 감각의 이름이 저절로 떠오르거나, 혹은 어떤 이미지가 떠올라 그 감각에 맞게 되도록 하려고 시도하였다.

또다시 그녀는 분석을 피하였고, 자기 설득을 피하였고, 가정이나 추론을 피하였다. 그녀는 대답이 그녀 마음 속의 혼란된 생각들로부터가 아니라 그 감각 자체로부터 떠오르기를 원했다.

이 세번째 움직임에서 한 단어, 구절, 혹은 이미지가—그것이 정확히 맞는다면—그 감각에 “손잡이”를 제공해 준다. 그때 우리는 종종 첫번째 변화(움직임)를 느낀다. 그것이 옳다고 말하는 첫번째의 조그만 내적인 움직임을 느낀다.

종종 일어나듯이 그녀는 Focusing 움직임을 거의 동시에 일어나게 하

였다. 그녀는 한 단어를 얻었고(세번째 움직임), 그것을 점검하였고(네번째 움직임), 그 감각에게 그것이 무엇이었냐고 물었다(다섯번째 움직임). 그녀가 실제로 사용한 단어들보다 더 많은 단어를 사용하여 그것을 설명하면 다음과 같다. 그녀는 물었다: “도대체 어떻게 된 일이야?” 그 감각이 돌아왔다: “존에게 화가 났다.” 잇달은 질문: “접시가 깨져서?” 말없는 답변: “아니다. 접시는 그 일과 전혀 상관이 없다. 분노는 그의 기쁜 모습과 그가 자신의 미래에 대해서 나타내는 자신감 때문에 생겼다.”

이렇게 하여 문제가 바뀌었다. 내적인 변화가 틀림없이 일어났다.

그녀는 그것을 수용했고, 그것을 감지하였으며, 변화가 그녀의 몸 속에서 진행되고 있다는 것을 느꼈다. 그녀의 몸이 변화하는 것을 끝냈을 때, 그녀는 계속 진행하였다.

이와같은 변화는 Focusing 에서 언제든지 일어날 수 있다. 당신은 이것을 수용한 후, 계속하여 다음 라운드의 Focusing을 진행하여야 한다.

또다시 그녀는 감각(Felt sense)을 얻었고, 이제 그녀의 몸 속에서 아주 변화된 방식으로 전체의 문제가 존재하였다. “그의 기뻐하는 모습 때문에 그랬다고...도대체 그게 무슨 말이나?”

‘그녀는 기다렸다. 그녀는 그 감각에 단어들을 억지로 부과하려고 하지 않았다. 그녀는 참을성 있게 앉아서 그 감각이 스스로 말하도록 하였다(다시 두번째 움직임)’.

그녀는 그것의 성질—전체적으로 막연한 불편함—을 감지하려고 시도하였고, 그리하여 그 성질의 “손잡이”를 얻으려고 하였다.

한 단어가 떠올랐다: “질투.”

네번째 움직임—공명(Resonating): 그녀는 “질투”라는 단어를 가지고 그 감각(The felt sense)에 대비하여 점검을 하였다. “질투가 올바른 단어일까? 이것이 이 감각이 의미하는 것일까?” 그 감각과 그 단어는 분명히 밀접하게 매치(match)가 되었지만 완전한 것은 아니었다. 그 감각(The felt sense)은 말하였다, “이것은 정확히 질투는 아니다. 그 속 어디엔가 질투가 섞여있지만....”

그녀는 “일종의 질투”라는 단어를 시도하였고, 약간의 움직임과 활기를 얻었고, 그것은 그 단어가 손잡이로 사용하기에 충분히 적합하다는

것을 알려주었다. 그녀는 그것을 다시 하였고...옳다는 결과가 나왔다.

다섯번째 움직임—질문 : 이제 그녀는 그 감각(The felt sense) 자체에 게 물었다: “이러한 일종의 질투가 웬말이나? 이 모든 문제가 이러한 일종의 질투를 왜 생기게 하는가?”

그녀는 이 질문이 그 불분명한 감각(The felt sense)에 도달하도록 하였다. 그 감각(The felt sense)이 약간 동요 하였다. “왜 그런가?” 그녀가 거의 소리없이 물었다.

그때 갑자기 변화(Shift)가 생겼다. “일종의 질투...어...그것은 뒤에 혼자만 처진다는 느낌이다.”

“아!” 이 “아!”는 커다란 만족스러운 움직임의 감각과 함께 왔다. 폐기의 몸은 그녀가 자신의 커리어가 정체 상태에 있다는 사실에 대해서 불행해 하고 있다는 것을 말하고 있었다.

여섯번째 움직임—수용 : 그녀는 이러한 변화의 안도감에 머물기 위하여, 곧 그녀를 공격하는 목소리들로부터 그것을 보호하여야만 했다. “너는 그런 식으로 느껴서는 안된다.” “네가 교사직을 가진 것도 행운이다.” 그리고 또 “네가 어떻게 너의 커리어를 움직이게 할 수 있겠는가?” “너는 그것에 대해서 네가 할 수 있는 것이 아무것도 없다는 것을 알고 있다.”

폐기는 이 모든 질문들을 한쪽으로 치워 놓았다. “이 모든 질문들을 할 때가 아직은 아니야.” 그녀는 말했다. 그리고 그녀의 새로운 개안(Opening)을 감지하려고 되돌아 갔다. “뒤에 처지는 것...내가 아직 그것을 느낄 수 있나?... 오, 예. 거기에는 그것이 있다...이것이 옳다...이것이 내가 어떻게 느끼는가이다.”

다시 한바퀴 도는 것

그러나 이러한 성질—뒤에 처진다는 느낌—은 오직 빙산의 일각이었다. 폐기는 그것이 더 많은 변화와 움직임으로 인도할 수 있는지를 보기를 원했다.

그리고 그녀는 또다시 focusing 움직임의 사이클로 돌아갔다. “이 뒤에 처진다는 느낌이 무엇인가? 그 안에 나에 대한 진정한 무엇이 있는가? 그것의 최악의 것이 무엇인가?”

이러한 focusing 세션은 약 20분간 지속되었다. 그것이 끝났을 때, 폐기는 아주 새로워진 느낌을 가졌다. 그녀의 문제의 형태는 바뀌었고, 그래서 그녀는 변화하였다. 그녀와 존은 그들의 삶과 그들의 미래에 대해서 조용하게 이야기를 하였다.

깨진 접시는 잊혀졌다. 그러한 한번의 focusing session이 폐기 자신의 경력 대 육아의 문제를 사라지게 하지는 못하였지만, 그것은 그녀의 내부에 유익한 변화를 일으키기 시작하였다. 더 많은 session들이 그녀에게 그녀 자신에 대해서 말해주었고, 그것은 그녀가 현재 막혀있는 곳으로부터 움직여 나갈 수 있도록 도왔다.

도움말

우리는 자신의 감정, 느낌이 무엇인지, 그 원인이 무엇인지를 확실히 모르면서 짜증 혹은 신경질을 내거나 화를 내고, 혹은 불편한 감정을 느낄 수 있다. 자신의 감정, 혹은 느낌이 무엇인지, 그 원인이 무엇인지를 앎으로써 우리의 정신건강은 크게 향상될 수 있다. 여기 소개하는 focusing 기법은 자신의 느낌을 확실히 하고, 그 원인이 무엇인가를 아는 데 사용되는 기법이다. 상황이 변하지 않았더라도 자신의 마음을 앎으로써 자신의 내부를 변화시킬 수 있고, 또 자신의 내부를 변화시킴으로써 문제가 해결될 수 있다. 이 기법에는 6-7 단계가 있다.

심리극 활동



심리극은 자신의 문제 상황을 자발적인 행동으로
표현하는 자발성이 핵심이 되는 즉흥극이다.

1) 심리극 활동 이론

연극은 정신건강과 관계를 맺어왔다. 심리극이 심리치료를 위하여 사용되어 왔고, 치료 드라마(Remedial Drama), 사회극(Sociodrama) 등이 정신 건강과 관련된 연극들이다.

심리극은 자신의 문제를 단순하게 표현하는 대신에 자발적인 행동으로 문제 상황을 표현하는 자발성이 핵심이 되는 즉흥극이다. 원래 심리극은 1921년 Moreno에 의해 시작되었다. 그는 심리극을 ‘극속의 진실’이라 표현하면서 연극적 방법을 통하여 인간 존재의 진실을 조명하고 인간이 처한 환경의 현실적 측면을 탐구하는 과학이라고 설명하였다.

심리극은 즉시에서 만들어지는 임시 방편극이다. 상황을 만들어 주고, 상대역을 만들어 주었을 때 그 문제에 해당하는 사람이 올라가서 그 역을 한다. 혹은 어떤 사람이 무대에 올라와 자기의 갈등 상황, 현재의 상황을 말하였을 때, 그 즉시에서 상황과 상대역이 만들어지고, 거기에서 이야기가 전개되어 간다.

심리극의 과정을 살펴보면, 한 사람이 나와서 자기의 문제, 갈등을 내 놓는다. 그러면 상대역을 맡은 사람이 거기에 대응하여 상대를 해 준다. 예를들면 아버지와 자기의 갈등 상황을 이야기하였다면, 상대역으로 아버지를 정하며 그 상황에서 다른 중요한 역할이 있다면 그것을 정하여 그 상황을 즉시 극으로 만들어 낼 수 있다. 그리고 이러한 역할을 정할 때 구체적인 인물들의 역할만 만들어 내는 것이 아니라, 자신의 양심의 소리나 비난의 소리라든가, 기타 자신의 어떤 감정, 욕망, 이상적인 자기 등을 역할로 정하여 자신의 마음의 갈등 상황을 극으로 재현할 수 있다.

김정일(1994)의 책에서 심리극의 한 사례를 살펴보자 :

한 청소년이 무대 위에서 부모와의 갈등을 이야기 했다. 그는 법대에 가고 싶었는데 어머니는 의대를 꼭 가야 한다고 주장한다. 극중 상황에서 그는 어머니 역을 맡은 배우의 입김을 이기지 못해 할 수 없이 의대에 가기로 수긍을 하고 의대를 간다. 그에게 무대에서 20~30년의 세월이 흐르게 하면서 그때 그때의 삶을 물으니 그의 삶은 점점 비참해져 가고 있음이 드러났다. 그의 마음 속은 이미 그의 일생을 짐작하고 있었던 것이다. 그래서 다시 인생을 살 수 있는 기회를 주겠다고 하고 그를 과거 어머니와의 갈등 상황

으로 다시 데리고 갔다. 거기서 그는 어머니와 격론을 벌이고 자기는 의대가 아닌 법대로 가겠다고 주장을 하였다. 그러나 완고한 어머니는 어떤 경우에도 굽힐 줄 모른다. 자기가 죽겠다고 하면서 효를 운운하며 아들을 붙들어두려 한다. 결국 그 연극의 종말은 그 청소년이 가출하는 것으로 끝을 맺었다.

여기에 나타난 것처럼 진행되는 사람의 창의성에 의해서 시간과 공간, 상황을 자유자재로 바꾸어 놓을 수 있다. 그렇게 함으로써 주인공은 실제상황에서는 할 수 없는 실험도 할 수 있고, 시행착오를 해 볼 수도 있으며, 여러 상황에서의 자신의 모습과 문제를 객관화할 수 있게 되는 것이다.

이와같이 심리극은 가상 게임과 비슷한 것으로, 청소년들의 자발적인 참여를 통하여 연극을 구성하여, 청소년들과 어우러져 한풀이 극판을 벌이는 것이다. 그 내용은 청소년들의 힘든 삶, 만성적인 정신적 고통과 갈등, 어찌할 수 없는 현실, 성적인 문제들 등 다양하며, 자신의 느낌에 기반하여 구성하도록 하고 있다.

심리극의 구성요소로는 극에서 자신을 드러낼 주연과 극 전체를 이끌어갈 연출자, 그리고 보조자아와 관중, 무대공간을 필요로 한다.

주연은 극을 통해 자신의 갈등과 문제를 표현하고 연기하는 주인공이다. 연출자는 집단의 지도자 또는 상담자로서 주인공의 심리적 차원을 이해하고 객관성을 갖고 신뢰감을 주어 극의 분위기를 조성하여 문제해결에 도움을 준다. 연출자의 역할은 주인공의 변화를 예민하게 관찰해야 할 뿐 아니라 관중의 반응과 변화를 살피가면서 극을 진행시키는 것이다. 보조자아는 주인공의 아버지, 어머니, 자식, 배우자, 친구등 주인공에게 중요한 타인의 역할을 할 수도 있고 주인공의 변형된 자아, 예를들면 양심, 죄책감, 분노등의 역할이나 때에 따라서는 무생물인 어떤 대상의 역할도 할 수 있다. 관중은 간접적으로 극에 참여하는 사람으로, 집단 구성원들이 주연, 보조자아, 관중의 역할을 수시로 돌아가며 참석하게 할 수도 있다.

심리극을 위해서는 행동표현을 가능하게 하는 장소가 필요하다. 집단상담으로 심리극이 활용될 때는 물리적 상황에 맞도록 소음이 적은 조용한 평면의 장소를 이용하면 된다. 그러나 소도구로 의자나 탁자, 그리고 조명과 효과 음악이 있다면 심리극의 효과를 높이는데 도움이 된다.

심리극은 문제를 행동으로 극화시키기 위한 준비단계(warm-up)를 거쳐 행동

으로 표현하는 행동화단계 그리고 서로의 느낌을 나누는 공유단계를 거쳐 종결하게 된다.

심리극의 방법이 적용될 수 있는 곳은 대단히 광범위하다. 정신건강분야(정신과, 약물중독자 치료소, 가족치료과정) 및 청소년들의 정서적 갈등을 탐구하는 곳, 그리고 여러종류의 학교상황(주로 role playing나 sociodrama)에 적용된다. 그리고 남을 돕는 전문가들(간호원, 교사, 청소년지도자, 목사, 경찰관, 의학도 등)의 대인관계기술과 감수성 훈련을 위해서도 쓰이고, 그 밖에 산업체 내에서의 인간관계나 종교분야에서도 적용될 수 있다.

심리극을 통해 얻어지는 효과, 특히 개인에게 미치는 효과를 구체적으로 다음과 같이 요약할 수 있다 (김유광,1983).

1. 자기이해 및 통찰—심리극을 경험하면서 무의식속의 심리적 내용에 대한 통찰을 통해서 보다 객관적으로 자신을 인식하고 받아들일수 있게 된다.
2. 대인관계양식의 인식—심리극을 통해 보조자아들과의 관계를 맺는 방식속에 자신의 대인관계양식이 그대로 투사됨으로써 이를 분명히 인식할 수 있고, 더불어 사회속에서 자신과 타인에 대한 책임감이 증진될 수 있다.
3. 새로운 행동방안의 습득—역할연기나 전환을 통하여 현재 행동을 보완해 줄 대안적 행동을 익히며, 자신을 표현하는 능력이 향상될 수 있다.
4. 가치관 및 인생철학—자신의 가치관이나 인생철학을 명료하게 인식하게 되며 자신의 인생의 중요성을 알게 되고 가치관을 재검토할 수 있다.
5. 신체동작의 울동감과 균형감—연극이 가진 유희성, 명량성, 즉흥성등을 통해 즐거움을 얻을 수 있고, 신체동작으로 운동감각적 생동감을 깨닫게 된다.
6. 상상을 통해 자신의 꿈과 그것이 상징하는 바, 그리고 직관적인 상상등 개인적 성장에 필요한 기술을 배우게 된다.

여기에서는 우선 집단 구성원간에 신뢰와 응집성을 키우고 감수성을 발달시킬 수 있는 프로그램(역할전환기법, 보조의자기법, 상황연기)을 사용하여 감정이입적인 이해를 증가시키고, 비언어적 상담과정을 통하여 감정을 표출하도록 돕는 방법을 소개하고자 한다. 또한 심리극의 가장 큰 특성이 즉흥성과 현재성임을 인식하여 구성원들의 자발성과 창조성을 최대한으로 살린 심리극을 해봄으로써 청소년으로 하여금 정서나 문제상황을 그대로 표출할 수 있도록 돕고 집단 구성원들간에 역동성과 자발적인 역할연기와 feedback을 통해 그 효과를 살펴볼 수 있

도록 한다. 즉 비구조화된 심리극을 통해 구성원 자신의 현실적이고 왜곡되지 않은 자아개념을 확장시키고, 타인과의 대인관계측면을 향상시키도록 한다.

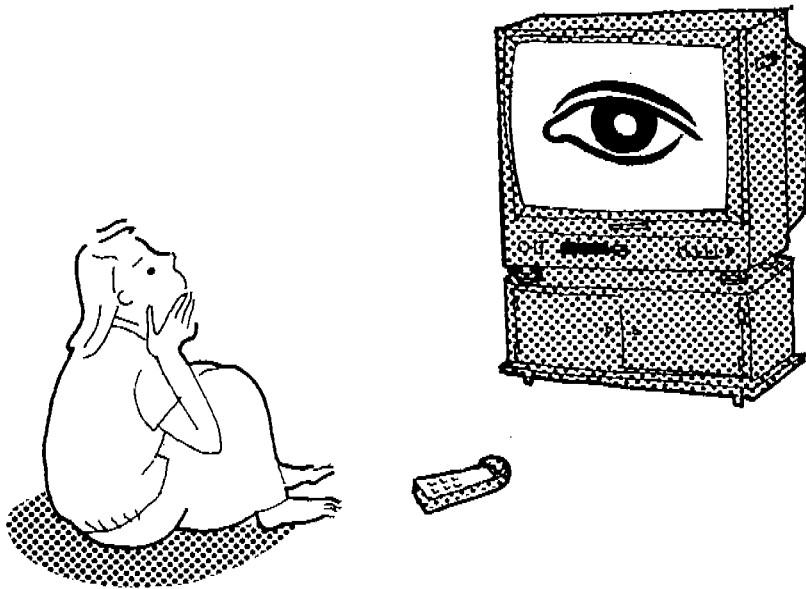
2) 실행과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 역할전환을 이용한 자기 소개와 상황연기	상대방 소개 등의 기법을 이용하여 역할 전환을 경험하게 하는 활동
2. 장님 게임과 보조의자 기법을 이용한 역할놀이	빈의자를 통한 역할전환으로 다른 입장에서의 자기이해를 돕는 활동
3. 심리극 실시	자기 감정을 자유롭게 표출하고 자연스럽게 초점이 모아지는 개인에게 심리극을 실시하는 활동
4. 조별 경연	조로 나누어 심리극을 하나씩 만들어 경연을 하는 활동
5. 집단내의 상황을 심리극으로	집단활동에 참여하면서 지금까지의 경험을 나누어 집단의 현실을 느끼도록 하며 소외된 구성원이나 집단에서 표현되지 못하고 남아있던 감정을 정리, 집단의 응집력을 높이는 활동
6. 가족간 역동관계의 탐색	가족관계에서의 자신의 위치와 역할, 그리고 가족 구성원 개개인에 대한 자신의 감정과 태도를 살펴보는 활동
7. 심리극 준비	피상적인 수준이 아닌, 보다 깊은 문제에 접근하기 위한 심리극 활동
8. 대인관계 심리극	대인관계에서의 갈등에 초점을 두고 그 갈등 상황을 극으로 표현하여 자신의 사고와 행동양식을 재연해 보고 새로운 행동방안을 연습해 보는 활동
9. 갖고 싶은 마음, 버리고 싶은 마음	마술가게에서 자신의 버리고 싶은 마음과 갖고 싶은 마음을 바꾸는 활동
10. 마무리 활동	장점찾기를 이용한 마무리 활동으로 자신의 부정적인 면 뿐 아니라 긍정적인 부분들이 가질 수 있는 능력과 자신감을 갖도록 하는 활동

3) 활동내용

매회 모임이 끝날때 그 모임의 내용을 정리하고 집단 구성원 각자의 느낌을 서로 이야기 하면서 마무리 한다. 이 활동의 집단은 소집단(8-12명)으로, 소요시간은 90분씩 수차례이고, 장소는 실내이다.

활동 1 역할전환을 이용한 자기 소개와 상황연기.



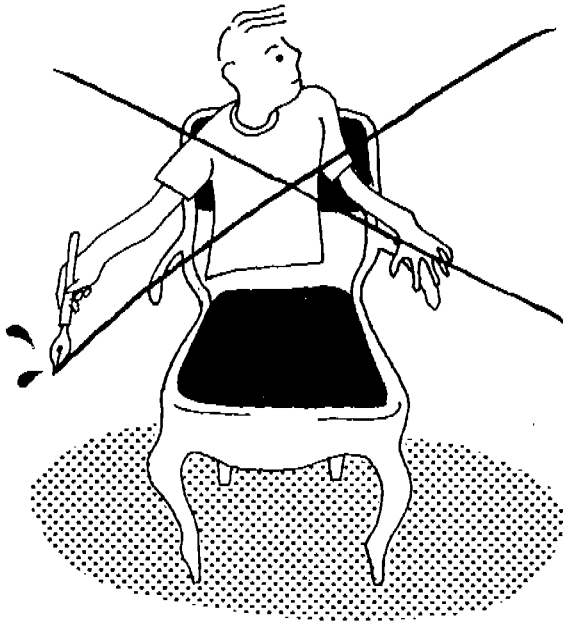
- ① 집단 구성원간에 가능하면 서로 모르는 두사람씩 짝을 짓게 하고 5분간 짝끼리 서로에 대한 소개를 한다. 전체가 한 조씩 돌아가면서 서로 역할을 바꾸어 소개를 하고 나서 상대방의 입장이 되어서 자기 소개를 했을 때와 상대방이 내 소개를 해 주었을 때의 소감을 서로 이야기 한다.
- ② 상황연기에서는 현재의 감정을 인식하는 훈련을 위해 자기소개시의 한 상황을 재연해 본다. 단순히 과거의 일이 아니라 지금-현재가 표현되고 그러므로 자신의 감정을 인식하도록 한다. 구성원들이 그 상황을 자발적으로 연기해 보면서 타인의 감정보다는 그 사람의 입장에서 이해할 수 있음을 경험하게 한다.

- ③ 정리하기—자기소개와 상황연기에서 자신의 느낌을 나누고 경험을 이야기 한다.

도움말

역할전환을 이용한 자기소개를 통해 서로에 대해 깊이 있는 관심을 갖도록 하며 상황연기로 심리극의 성격에 대한 기초적 이해를 높인다.

활동 2 장님 게임과 보조의자 기법을 이용한 역할놀이.



- ① 들쭉 짝을 지어서 한사람은 눈을 감고 다른 한사람의 인도로 돌아다니게 한다. 처음에는 손을 잡고 이끌다가 손을 놓고 말로 지시하는 대로 따라 다니다가 나중에는 손뼉치는 소리를 듣고 걸어다니게 한다. 눈을 감았을 때의 두려움과 상대에 대한 믿음으로 내 몸을 다른 사람에게 맡겨야 했을 때의 느낌을 경험하게 한다.
- ② 보조의자 기법을 이용하여 자기자신의 현재상태를 느끼고 감정을 표현한다. 빈의자를 보면서 자신에게 feedback을 하도록 한다. 다시 빈의자를 통한 역할전환으로 다른 입장에서 자기이해를 돕는다.

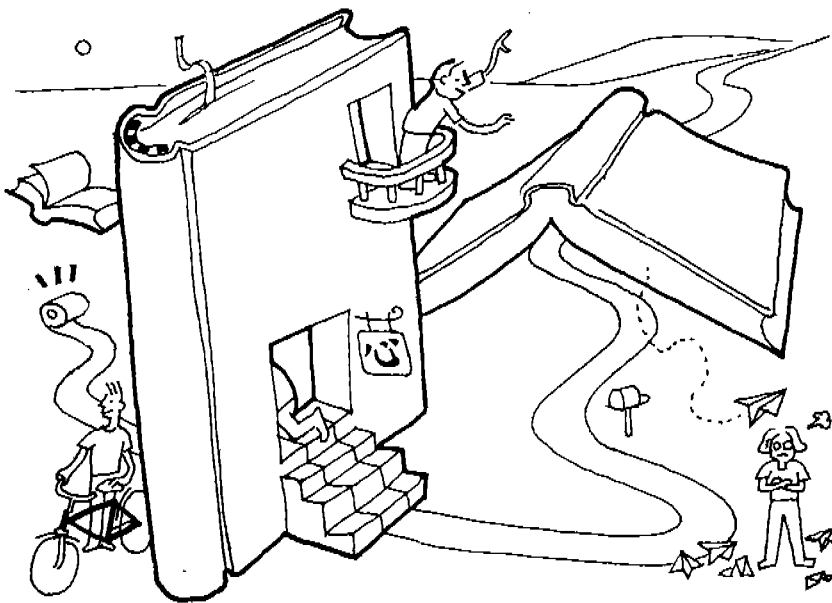
즉 의자에 앉아서 자신의 앞에 있는 의자에게 자신의 현재의 상태, 감정 등을 이야기하고 난 후에 자신의 앞에 있는 의자에 앉아서 자신이 앉았던 의자에 자신이 아직 있는 것처럼 생각하고 자신의 방금 한 말에 대해서 feedback을 해 준다. 보조의자 기법은 부모와의 갈등, 학교 선생님과 의 갈등 등의 대인관계의 상황을 혼자 재현하기 위해서도 흔히 사용하는 방법이다. 즉 혼자 그 갈등 상황의 양쪽 역할을 의자를 바꾸어 가면서 수행하는 방법이다.

- ③ 정리하기-장님놀이의 경험 후의 느낌 그리고 보조의자 기법을 통한 역할전환에서의 경험을 이야기 한다.

☞ 도움말

장님놀이를 통해 신뢰에 대한 경험을 나누고 신뢰감을 발달시켜 상호간의 사적인 정보의 교환을 보다 촉진 시키며, 보조의자 기법을 이용하여 자신의 감정을 솔직하게 표현하도록 한다.

활동 3 심리극 실시



- ① 자유롭게 이야기하는 시간을 가지고 지난 모임 이후에 자기 감정을 나누면서 자연스럽게 쫓점이 모아지는 개인에게 심리극을 진행한다.
- ② 행동단계로 주인공의 갈등상황을 극으로 표현하여 연기해 보고 다른 구성원들이 대역을 한다. 대역의 선정은 주인공이 정하거나 구성원들이 자발적으로 한다.
- ③ 정리하기—그날의 심리극을 통한 구성원 각자의 경험을 이야기 하고 주인공의 감정과 상황을 정리한다.

☞ 도움말

단순한 상황연기나 역할연기가 아닌, 보다 한 개인에게 쫓점을 둔 심리극을 경험해 보고 구성원들의 피드백을 통하여 서로의 상황들을 이야기 하면서 자신의 문제를 성찰하도록 한다. 심리극의 주제를 정해주는 것도 한 방법이다. 즉 성문제, 공부문제, 진로 문제, 부모와의 관계, 다른 사람과의 관계 등 청소년들이 갈등을 많이 느낄 수 있는 문제를 정해주고, 그 문제에 관하여 자신의 감정을 나누면서 자연히 쫓점이 맞추어지는 개인의 주제를 심리극으로 진행하는 방법이다.

활동 4 조별 경연(인원이 많을 때)

조로 나누어서 심리극 경연을 벌일 수도 있다. 그 과정은 다음과 같다.

- ① 조별로 모여서 자기의 마음 속의 문제들, 갈등, 고민 등을 토로한다.
- ② 가장 흥미 있는 주제를 하나 선정한다.
- ③ 배역을 선정한다.
- ④ 약 15분 동안 어떻게 그 상황을 극으로 꾸밀 것인가를 상의한다.
- ⑤ 조별로 약 3—5분 동안 그 문제 상황을 연출한다.
- ⑥ 연극으로 꾸러진 문제 상황에 대해서 서로의 느낌과 생각을 발표한다.

활동 5 집단내의 상황을 심리극으로

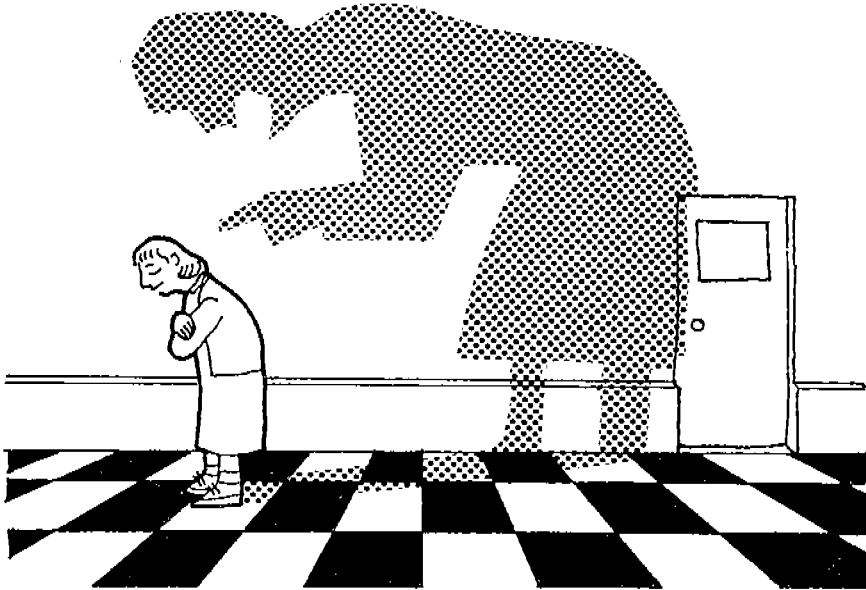
- ① 자유롭게 이야기하는 분위기를 통해 그동안의 집단 경험에서의 소감을 나누며 집단에 대한 느낌을 모두 이야기한다.

- ② 가장 깊이 있는 갈등을 이야기한 구성원의 상황을 심리극으로 구성한다. 집단의 흐름을 그대로 알리고 나눔으로써 함께 저항을 극복하는 가운데 보다 진전된 상담 분위기를 조성한다.
- ③ 정리하기—그날의 심리극을 통한 구성원 각자의 느낌을 나누고 주인공의 상황을 정리한다.

☞ 도움말

상담 전반부에 대한 정리와 심리극, 집단활동에 참여하면서 지금까지의 경험을 나누어 집단의 현실을 느끼도록 하며 소외된 구성원이나 집단에서 표현되지 못하고 남아 있던 감정을 정리하며 집단의 응집력을 높인다.

활동 6 가족간 역동관계의 탐색



- ① 집단과정을 준비하는 효과를 갖기 위해 지난 심리극에 대한 소감과 그 이후의 자신의 상태에 대해 서로 이야기 한다.
- ② 가족관계 그림을 그려보고 서로 발표를 한다. 가족 안에서 자신과 가족들간의 심리적 거리와 역동성을 점검해 보고 그것에 대해 서로

feedback 하도록 한다. 종이의 중심에 자신의 원을 표시하고 가장 가깝다고 생각되는 순서대로 가족 각 개인의 원을 표시한다. 그리고 자신과 각 사람과의 관계를 화살표로 표시하는데 사랑이라든가 정이 서로 오고가는 정도에 따라서 화살표의 두께로 그 차이를 나타낸다.

- ③ 보조의자 기법을 사용하여 돌아가며 구성원 모두가 ‘어머니’에 대한 감정을 표현해 본다. 역할전환을 통해 어머니의 입장에서 이해하도록 한다.

- ④ 정리하기—오늘의 경험을 전체가 이야기 한다.

☞ 도움말

개인에게 가장 많은 영향을 주는 사회적 관계는 가족이다. 따라서 가족관계에서의 자신의 위치와 역할, 그리고 가족 구성원 개개인에 대한 자신의 감정과 태도를 살펴 보도록 한다.

활동 7 대인관계 심리극(1)

- ① 심리극의 주인공 선정을 위하여 보조의자를 이용하여 집단 구성원 개인의 현재 가장 관심 있고 의미있는 대인관계를 표현하도록 한다.
- ② 가장 깊이 있는 정서를 표출한 사람을 주인공으로 심리극을 진행한다. 주인공의 대인관계에서의 감정과 상황을 탐색하도록 한다.
- ③ 정리하기—심리극을 통한 서로의 감정을 나누고 솔직한 feedback으로 타인에게 비춰진 자신에 대해 생각해 본다.

☞ 도움말

문제에 보다 깊게 접근하기 위해 심리극을 시도하여 피상적인 수준이 아닌 개인의 자신에 대한 깊이 있는 이해와 통찰을 돕는다.

활동 8 대인관계 심리극(2)

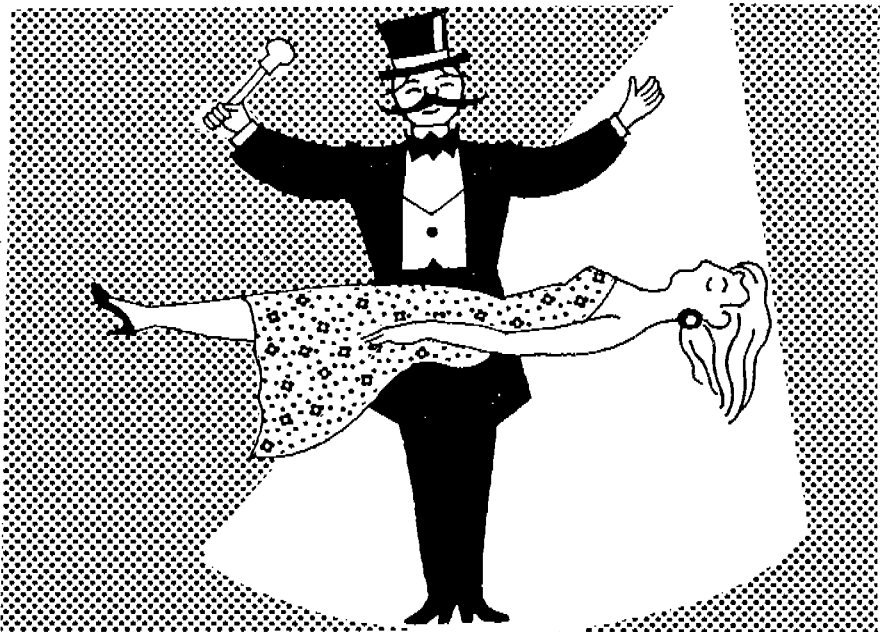
- ① 준비단계로 서로 손을 잡고 둥글게 앉는다. 눈을 감고서 옆에 앉은 사람의 체온을 느껴보고, 손의 감각을 통해 자신의 마음을 전달한다. 이것은 감각의 정보를 인식하고 극에 몰입할 수 있는 분위기를 만드는데 효과적이다.

- ② 최근에 가장 고민스럽고 갈등을 일으켰던 대인관계가 무엇이며, 그것이 어떤 상황인지 이야기 한다.
- ③ 주인공을 선정하고 그의 갈등상황을 극으로 만들고 그 상황에서의 자기 감정을 충분히 표출하도록 한다. 그의 다른 대인관계를 전반적으로 다루어 본다.
- ④ 다른 구성원들의 자발적인 참여 분위기를 조성하도록 하며 주인공이 자신의 개발되지 않은 창의력과 즉흥성을 발견하도록 한다.
- ⑤ 정리하기-심리극을 통해 나누었던 서로의 감정을 이야기하고 함께 노래를 부른다.

☞ 도움말

개인의 대인관계에서의 갈등에 초점을 두고 그 갈등 상황을 극으로 표현하여 자신의 사고와 행동양식을 재연해 보고 새로운 행동방안을 연습해 본다.

활동 9 갖고 싶은 마음과 버리고 싶은 마음



- ① 주인공으로 마술 가게 주인을 선정하고, 가게 점원을 선정한다.
- ② 집단 구성원들이 참여하여 자기가 물물교환으로 가게에 주고 가게에서 바꾸어 가고 싶은 마음을 구체적으로 설명하여 바꾸어 가도록 한다.
- ③ 마술 가게 주인은 구성원들이 바꾸고 싶은 마음, 바꾸어 가고 싶은 마음을 이야기 했을 때, 좀더 구체적으로 설명하도록 유도하며, 또한 왜 그러한 마음을 바꾸고 싶어하는지, 그리고 왜 다른 마음을 가져가고 싶은지를 설명하도록 유도하는 임무를 지니고 있다. 옆에 있는 구성원들도 그 작업을 도울 수 있다.
- ④ 정리하기-서로 느낀 점들을 이야기 한다.

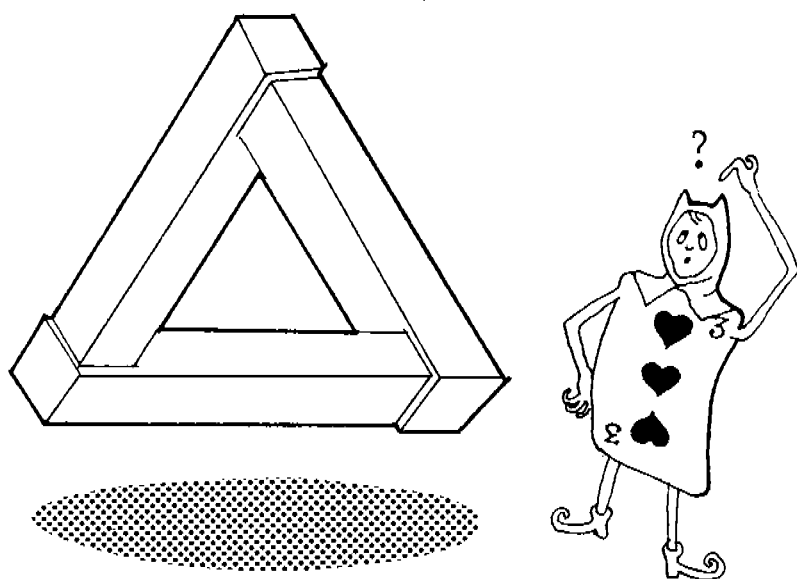
활동 10 마무리 활동

- ① 장점찾기는 구성원들이 둘러앉아 자신의 장점 20가지를 기록하게 하고 한사람씩 발표하면서 그 개인에 대한 느낌을 집단 구성원들로부터 feedback 받도록 한다.
- ② 장점찾기와 발표가 끝나면 전체적인 소감을 나눈다.
- ③ 집단활동 전체를 통한 자신의 경험을 각자 이야기 한다.

도움말

장점찾기를 이용한 마무리 활동으로 자신의 부정적인 면 뿐 아니라 긍정적인 부분들이 가질 수 있는 능력과 자신감을 갖도록 한다.

합리적인 사고하기 활동



우리들의 많은 고민과 문제들은 우리의 잘못된 생각과 믿음
에서 생겨난다. 이러한 비합리적인 믿음과 생각을 수정함
으로써 우리는 보다 풍부하고 의미있는 삶을 누릴 수 있다.

1) 합리적인 사고하기 이론*

인간이란 비둘어지게 생각하는 경향이 있고 감정표현 역시 사리에 맞지 않게 하는 수가 많고 자신에게 손해를 자초하는 방향으로 행동하는 경우가 많다. 그러므로 합리적인 생각과 감정을 강조하는 사람들은 정신건강을 위해서 합리적으로 생각하고 사리에 맞게 느끼고 행동하도록 강력하고 집요하게 교육하는 길을 최선의 방책으로 삼고 있다. 독서와 강의, 강연, 세미나 등을 통하여 정서적인 교육, 감내력 훈련을 시키고 있다. 따라서 합리적인 사고 갖기 활동에서는 진행자는 학생들에게 불합리한 사고와 감정을 직접 교육해야 하는 일이 많을 것이다.

우리들의 많은 고민과 문제들은 우리의 잘못된 생각과 믿음으로부터 생겨난다. 이러한 비합리적인 믿음과 생각들을 수정함으로써 우리는 보다 풍부하고 의미있는 삶을 누릴 수 있다. 정신건강에는 무엇보다도 세상, 현실에 대한 합리적, 실제적 지도를 갖는 것이 중요하다.

자유롭고 건강한 사람이 되는 것은, 다르게 생각하는 것을 배우는 것과 관련이 있다. 우리가 한번 우리의 사고를 바꿀 수 있다면, 새로운 느낌들과 감정들이 나타날 것이며, 우리는 우리의 개인적 자유를 향한 첫 걸음을 내딛게 되는 것이다. 정신적으로 건강해 지기 위해서는 자기 파멸적인 행동 형태를 인식하고, 도전하고 봉쇄하며, 새롭게 자기 충족적인 방식으로 사고하고, 지각하고, 느끼고, 행동하는 것을 배워야 할 것이다. 즉 행복해지기 위한 생각을 가져야 한다.

“합리적으로 사고하기” 활동의 중요 목적은 “청소년의 자기 파괴적인 모습을 최소한으로 줄이고 삶에 대해 더욱 현실적이며 관용적인 철학을 습득하는 것이다(Ellis, 1979).” 자기 평가를 파기하고, 자신의 능력이나 업적에 비추어서 스스로의 자아를 평가하지 않는 것을 배우는 것이다.

우리는 사건들, 사물들, 상황들, 다른 사람들이 우리를 불행하고 고통스럽게 만든다고 생각한다. 이러한 생각은 사실과 다를 경우가 많다. 대체로 우리는 우리 주변의 상황들, 사건들에 대해서 우리가 갖는 불합리한 생각들 때문에 자신을 불행하고 고통스럽게 만든다. 즉, 삶의 고통(자책, 죄의식, 열등감 등)의 대부분은 어떤 사건이나 상황에 대해서 자신이 내린 평가, 즉 자기가 자신에게 한 말에 기인한다. 불합리한 신념이나 사고에 기인하는 것이다. 청소년들이 그러한 사고를 찾아내서 합리적인 사고로 바꿈으로써 주변의 사건이나 상황에 대한 감정이나 느낌을 바꿀 수 있다.

엘리스에 의하면 대부분의 사람들이 자기 자신과 세상에 대해서 너무 많은 것을 기대하거나 또는 완전주의적인 것을 추구하기 때문에 죄의식, 열등의식과 불안, 분노, 적개심, 자포자기 등의 불필요한 심리적 고통을 경험한다고 한다. 대부분의 사람들이 일반적으로 범하기 쉬운 비합리적인 관념체제를, 그는 다음과 같이 12가지로 제시하고 있다(청소년 대화의 광장, 1993).

1. 사람관계에 있어서 불합리한 신념

- 1) 알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑받고, 인정받고, 이해받아야만 가치 있는 사람이다.
- 2) 우리는 다른사람에게 의지하여야만 하고, 의지할 강한 누군가가 있어야만 한다.
- 3) 타인의 문제나 혼란스러움에 함께 괴로워하고 속상해 해야 한다.
- 4) 어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 따라서 비난받고 처벌받아야만 한다.

2. 세상일에 있어서의 불합리한 신념

- 1) 완벽한 능력이 있고, 사교적이고, 성공해야만 가치있는 사람이다.
- 2) 일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.
- 3) 인간의 문제에는 완벽한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.
- 4) 세상은 반드시 공평해야 하며 정의는 반드시 승리해야 한다.

3. 운명에 대한 불합리한 신념

- 1) 행복이란 외부사건들에 의해 결정되며 우리가 통제할 수 있는 것이 아니다.
- 2) 인생에서 어려움을 부딪히기 보다는, 피해가는 것이 편하다.
- 3) 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야 한다.
- 4) 과거의 일들이 현재 행동을 결정한다.

엘리스(1987)는 또한 이들 불합리한 신념들을 13가지 일인칭으로 표현하고 있다:

- 1) 나는 (이 일을) 잘해야만 한다.

- 2) 내가 잘못 혹은 어리석게 행동하면 나는 못난 또는 무가치한 인간이다.
- 3) 내 주변의 사람들에게 인정받고 사랑받아야만 한다.
- 4) 누군가에게 거부당하면 나는 나쁘고 사랑받을 수 없는 인간이다.
- 5) 사람들은 나에게 잘 대해 주어야 하고 내가 원하는 것을 해주어야 한다
- 6) 비도덕적으로 행동하는 사람은 무가치하고 썩은 인간들이다.
- 7) 사람들은 내가 기대하는 대로 따라 주어야 하며 그렇지 않으면 나는 큰일이다.
- 8) 내 인생에는 중대한 위기나 고통이 거의 없어야 한다.
- 9) 나는 좋지 않은 일이나 까다로운 사람을 견딜 수가 없다.
- 10) 어떤 중요한 일이 내 뜻대로 되어가지 않을 때 나는 심란하고 견딜 수가 없다.
- 11) 나는 인생이 불공평하다고 느껴질 때 그것을 견딜 수 없다.
- 12) 내게 중요한 의미가 있는 어떤 사람에게 나는 사랑을 받아야만 한다.
- 13) 나는 어떤 일에 즉각적인 만족을 얻어야만 하며, 그렇지 못했을 때에는 좌절되어야 한다.

위의 비합리적 사고방식의 특징을 살펴보면 첫째가 당위적 사고이다. “나는 또는 세상은 반드시 ...해야 한다”라고 강요하는 생각이 지배적이라고 볼 수 있다. 이와같은 당위적 사고를 “...면 정말 좋을텐데 혹은 ...이고 싶다”라고 하는 소원적 사고로 바꿀 때 합리성이 획득된다. 진행자는 청소년들의 당위적 사고를 소원적 사고로 재해석하도록 도와주어야 한다. 둘째는 독단론적 사고이다. “내가 (혹은 다른 사람이) 실수를 범하였으니 나는(그는) 무가치하다!”라고 하는 사고방식은 그 개인이 가지고 있는 한 두가지 특성 혹은 행동에 입각하여 개인의 전체를 평가하는 행위이다. 이것은 지나친 일반화이며 왜곡된 표현이다. 그러므로 청소년이 “내가 어리석은 과오를 범하였으니 나는 쓸모없는 인간이다”라고 생각한다면, 진행자는 그러한 일반화를 지양하여 “내가 취한 ...한 행동은 어리석었다”라고 표현하도록 교정해 주어야 한다. 세번째가 극단적인 생각이다. 이것은 과장하여 극단적이고 부정적으로 생각하는 것으로, “끔찍한, 비극적인, 큰일났다” 등의 생각들에서 나타난다.

인간이란 형식 실수를 범하기 마련이다. 그리고 어느 개인의 과거나 현재 행동에 근거해서 그를 평가한다는 것은 정확하지 않다. 인간이란 계속해서 형성되어

가는 과정 중에 있으며 끊임없이 변화한다. 과거에 취한 행동은 기껏해야 그가 지금까지 행해온 바를 보여줄 뿐이지 장차 그가 무엇을 할 것인가를 반드시 보여주는 것은 아니다.

정신건강활동에서 진행자는 어의적인 방법을 사용하는 것이 좋다. 어의적인 방법은 청소년들로 하여금 정확한 언어적 표현을 사용하도록 지시함으로써 그의 정서적 혼란을 극소화시키는 방법이다. 가령 청소년이 “나는 좀더 열심히 일해야만 합니다”라고 말할 때, 진행자는 “당신이 좀더 열심히 일하는 것이 좋을 것이다”는 뜻이라고 정정해 준다. 또 “입시에 떨어지면 정말 끝장이야!”라고 말하면 “내가 입시에 떨어지면 정말 불편할 거야. 그러나 그것이 인생의 종말이 될 수 없고 나는 그런대로 살아 나갈 수 있어”라고 정정하도록 종용한다.

이처럼 “나는 기어코 ...해야 한다”라거나 “만일 ...하면 나는 짐승만도 못한 인간이며 끔찍한 일이다”라는 식의 생각을 엘리스는 당치도 않는 잡꼬대요, 미신적인 사상이라고 하였다(Ellis, 1987).

진행자의 일은 청소년이 어떠한 비합리적인 생각과 신념을 가지고 있는가를 찾아내어 그것을 청소년에게 보여주어야 한다. 그리하여 청소년들로 하여금 자기에게는 비합리적이고 자학적인 사고방식과 태도가 있다는 것을 명백하게 지각하도록 한다. 그리고 평소에 무심코 취한 행동과 생각을 일일이 검토하여 그 속에서 비합리성을 발견해보도록 촉구한다. 그 다음에 청소년의 상념이나 신념이 어떻게 심리적 고민과 정서적 혼란의 원인이 되고 있는가를 보여준다. 청소년이 갖고 있는 비합리적인 상념들이 사실은 내면화된 자기독백 내지 자기대화의 내용으로 어떻게 연결되고 있는가를 깨닫도록 인도하기 위하여, 진행자는 청소년이 가지고 있는 머리 속의 상념을 구체적인 문장으로 정확하게 표현해 준다. 마지막 단계에서는 위와 같은 비합리적인 신념을 반박해보도록 자기의 사고방식을 분석하고 교정하는 시간을 가짐으로써 지금까지와는 다른 새로운 신념체계인 합리적이고 융통성 있고 효율적인 사고로 바꾸게 된다. 구체적인 기법들을 살펴보면 다음과 같다.

1) 활동시간에 ABCDE를(뒤에 설명) 종이에 써서 자기의 비합리적인 신념체계를 반박해 보도록 한다.

2) 청소년들에게 실제 생활 속에서 일어나는 생각과 행동에 의문을 던져보고, 합리적인 행동과 비합리적인 행동을 변별하는 학습을 해보라고 한다. 그리고 집에 가서 여러가지 비합리적인 신념체계를 반박해보도록 숙제를 내준다. 그리고

종이에 써온 반박 내용은 정신건강활동 시간에 반드시 진행자와 함께 검토하여 옳은 방법으로 반박하고 있는지 체크를 해준다.

3) 독서 요법을 강조한다. 여러가지 읽을거리를 준다.

4) 상상기법을 활용한다. “부모에 대한 나의 생각을 바꾸는 모습을 상상해 보자. 그리고 부모님을 다시 뵈을 때 새로와진, 보다 합리적인 생각을 가지고 임하는 나 자신을 상상해 보자”라는 식으로 비합리적인 신념체제를 공박하는 내용과 결합하여 상상해 보도록 지시한다.

5) 가끔씩은 불유쾌한 상황속에 머물러 있으면서 그런 상황을 견딜 수 있다는 것을 스스로에게 증명하도록 한다.

*엘리스의 저서 ‘정신건강적 사고’와 청소년 대화의 광장에서 나온 ‘인지상담의 기본 기법’에서 직접 간접으로 많이 인용하였다. 활동내용들도 마찬가지로 엘리스의 글들을 바탕으로 해서 만들어진 것이다.

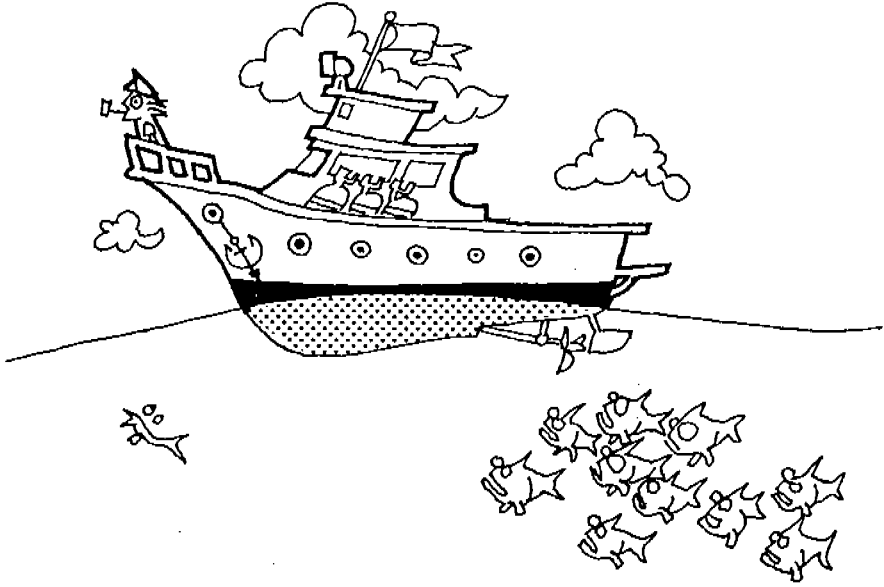
2) 실행 과정

활 동 이 름	실 행 과 정
1. 행복과 성취를 선택하는 능력 측정	질문지 작성
2. 합리적 사고 알기	질문지 작성
3. 인정받고 싶은 욕구에서 자유롭기	“알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑받고 인정받아야만 가치있는 사람이다”라는 비합리적인 신념을 반박하여 합리적인 신념으로 대체하는 활동
4. 비합리적인 신념 논박하기	일반사람이나 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념을 찾아내서 논박하는 활동
5. ABCDE 방법	ABCDE 방법을 이용하여 자신의 감정이나 느낌을 바꾸는 활동
6. 비판하지 않는 방법	당위적인 사고와 극단적인 사고, 완전주의적 사고를 배제하는 활동
7. 실패에 대한 극도의 공포 제거	비합리적인 신념에서 파생하는 실패에 대한 극도의 공포에서 자유로와 지기 위한 활동

활 동 이 름	실 행 과 정
8. 자책이나 남의 탓을 하지 않기	비합리적인 사고에 의해 파생하는 못마땅함을 제거하는 활동
9. 불안 극복하기	“만약에 어떤 일이 위험하고 두렵게 느껴질 때에는 당신은 그것에 신경을 쓰고 걱정하지 않으면 안된다”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 찾는 활동
10. 현실 수용하기	“인간 만사는 현재의 상태보다 좀더 개선되어야 하며 만일 인생의 냉혹한 현실에 대해서 훌륭한 해결책을 제시하지 못한다면 그건 두렵고 끔찍한 것이다”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 찾는 활동
11. 절대적인 사고 피하기	절대적인 사고, 패배적인 사고를 실생활 속에서 찾아내서 반박하는 활동
12. 적절한 감정과 부적절한 감정을 구별하기	자신이 느끼는 감정들 중에서 어떤 감정이 적절한 감정이고, 어떤 감정이 비합리적인 사고에 의해서 생겨난 부적절한 감정인지를 구별하는 활동
13. 일상적인 비합리한 신념들	우리나라 학생들이 흔히 가지고 있는 비합리적인 사고를 논박하는 활동
14. 자기지도 양식	자기 지도 양식 작성

3) 활동내용

활동 1 행복과 성취를 선택하는 능력 측정



- ① 질문지를 인쇄하여(혹은 진행자가 읽어준다) 청소년들에게 대답하게 하고, 자신의 행복과 성취능력의 정도를 알아보게 한다.
- ② 질문지의 내용에 대해서 자신들의 느낌과 생각을 주고 받는다.

질문지

1. 당신은 당신의 마음이 당신의 것이라고 생각합니까?
2. 당신은 자신의 감정을 통제할 수 있습니까?
3. 당신은 외부로부터가 아니라 내부로부터 동기부여를 받습니까?
4. 당신은 다른사람의 승인(인정)을 필요로 합니까?
5. 당신은 자신을 위한 규칙을 스스로 정했습니까?
6. 당신은 공평성과 정의에 대한 욕망으로부터 자유롭습니까?
7. 당신은 자신의 현실을 받아들여서 자신에 대해 불평을 하지 않습니까?
8. 당신은 영웅숭배를 하지 않습니까?

9. 당신은 비평가이기 보다는 행동가입니까?(비평하기 보다는 행동합니까?)
10. 당신은 모르는 세계와 신비한 세계를 받아들입니까?
11. 당신은 절대적인 용어로 자신을 기술하는 것을 피할 수 있습니까?
12. 당신을 자신을 언제나 사랑할 수 있습니까?
13. 당신은 당신 자신의 뿌리를 자라나게 할 수 있습니까?
14. 당신은 모든 의존적인 관계를 제거하였습니까?
15. 당신은 당신의 삶에서 모든 책망과 험잡기를 제거하였습니까?
16. 당신은 죄책감에서 해방되었습니까?
17. 당신은 미래에 대해 불안해 하는 것을 피할 수 있습니까?
18. 당신은 사랑을 주고 받을 수 있습니까?
19. 당신은 당신의 삶을 마비시키는 분노를 피할 수 있습니까?
20. 당신은 생활 스타일로서의 지연을(우유부단을) 제거할 수 있습니까?
21. 당신은 효과적으로 실패하는 방법을 배웠습니까?
22. 당신은 계획을 가지지 않고도 자발적으로 즐길 수 있습니까?
23. 당신은 유머를 소중히 여기며 유머를 창조할 수 있습니까?
24. 당신은 다른 사람에 의해서 당신이 원하는 방식으로 대우를 받습니까?
25. 당신은 당신의 결점들을 수정할 필요보다는, 성장의 가능성에 의해서 동기부여를 받습니까?

* 준비물 : 인쇄된 질문지

도움말

선택과 현재순간을 사는 것을 강조하여야 한다. 왜 내가 지금 마음 상하는 것을 선택하여야 하는가? 내가 어떻게 지금 이 순간을 보다 효과적으로 사용할 수 있는가? 이와 같은 질문들은 사람들을 자아확신과 행복으로 인도하는 시발점이 될 것이다. 잘못된 인식에서 벗어나 있으며 외적인 것에 영향을 받기 보다는 내적으로 통제된 감정의 세계에 살고 있는 사람의 모습을 그려 보았다. 위의 25개

의 질문들은 행복과 성취를 선택하는 당신의 능력을 측정하기 위하여 만들어 졌다. 질문들에 가능한한 객관적으로 답하여 당신 자신을 평가하고, 당신이 현재의 순간을 어떻게 살고 있는지 알아보도록 하여라. “예” 반응은 성격의 통달과 효과적인 선택을 나타낸다.

당신이 삶의 어떤 순간에도, 당신의 전 인생을 통해 배워온 당위들(“해야만 한다” “그래야만 한다” 등)을 벗어 버릴 의향이 있다면, 위의 모든 질문들에 대해서 “그렇다”의 대답을 할 수 있다. 진정한 선택은 당신이 개인적으로 자유롭기로 결정하였는가 아니면 다른 사람이 당신에 대해서 가지고 있는 기대와 예상에 묶인채 남아 있기로 하였는가이다.

*참고 : 이 활동은 다이어 박사의 “Your Erroneous Zones”의 내용을 토대로 만든 것이다. 활동 시간은 50분.

활동 2 합리적인 사고 알기

- ① 도움말을 들려준다.
- ② 미리 준비한 질문지를 나누어 주고 작성하게 한다.
- ③ 질문지를 설명해 준다.
- ④ 느낌과 경험을 서로 나눈다.

질문지

* 우리는 이치에 맞지 않는 생각 때문에 괴롭거나 발전하지 못하는 경우가 많습니다. 그래서 이치에 맞도록 즉, 합리적으로 생각하는 것이 중요합니다. 다음 장면에 대한 답이 합리적이면 “합”, 이치에 맞지 않는 것 즉, 비합리적인 것이면 “비”를 쓰십시오.

장면1. 아버지께서 매우 아끼시는 향아리를 잘못하여 깨어 버렸을 때 다음과 같이 생각하였다.

1. 내가 부주의 했구나. 부주의는 사람이면 누구나 가지는 실수 중에 하나이지는 하지만 깨지 않았으면 더욱 좋았을 것이다.(합)
2. 나는 한 가지도 잘 하는 일이 없다. 이래서야 어디에 쓸모가 있겠나?(비)
3. 내가 이런 실수를 하다니...나는 결코 실수를 해서는 안 되는데...

나는 무엇인가 잘못되었어...(비)

장면2. 혼자서 가게를 꾸려가시는 이웃집 아주머니께서 심부름을 시키신다. 전에도 몇번 그런 일이 있었다. 오늘은 아주 피곤하여 속으로 대단히 못마땅하게 생각되었다. 그래서 다음과 같이 생각하였다.

1. 아주머니께서 나를 나쁜 학생으로 생각하지 않았으면 좋겠구나.

그러나 내가 항상 모든 사람을 기쁘게 할 수는 없다. (합)

2. 아주머니께 결코 나쁜 학생으로 보여서는 안된다. (비)

3. 이웃에 같이 살면서 하루 이틀 보는 것도 아닌데, 내가 거절을 하면 서로 마음만 상할 것이니 내가 좀 수고하는 편이 낫다.(비)

4. 나도 남의 부탁을 거절할 때도 있다. 비록 거절을 하지 않으려 해도 그런 일은 있기 마련이다.(합)

5. 비록 아주머니가 나를 끔찍하게 생각하고 있을지라도 나는 거절할 권리가 있다.(합)

6. 내가 거절하여 아주머니께서 화를 내신다면 끔찍한 일이다.(비)

7. 아주머니께 늘 피해만 끼치는데 내가 어떻게 거절할 권리가 있겠는가?(비)

8. 내가 거절하면 아주머니께서 일시적으로 불쾌할지 모르나 길게 생각해 보면 서로를 위해 도움이 될 수도 있을 것이다. (합)

장면3. 저녁 식사 후 어머니께서 심부름을 시키신다. 그런데, 그 시간은 친구들과 만나기로 약속을 해 두었기에 어머니의 심부름을 거절하고 싶었으나 다음과 같이 생각하였다.

1. 나는 절대로 부모님을 실망시키지 말아야 한다.(비)

2. 내가 부모님께 실망을 드린다면 부모님이 대단히 괴로와 하실 것이다. 나로서는 부모님이 괴로와 하시는 것을 도저히 받아들일 수 없으며 그것은 무서운 일이다. (비)

3. 아무 나무랄데 없는 자식이 되도록 꼭 옳은 일만 해야 한다. (비)

4. 나중에 보면 현재의 결정이 실통치 못한 것일지 모르나 현재로서는 친구와 약속을 지키는 것이 더 좋은 것으로 생각된다. (합)

5. 공부를 못하는 나로서는 부모님의 말씀을 거절할 처지가 못된다.

(비)

6. 부모님께서서는 무엇이든지 나에게 시키면 내가 할 것으로 믿고 계신다. 그러니 화가 나더라도 꼭 참고 내가 고통을 당하는 편이 낫다. (비)
7. 가끔 부모님과 의견이 다를 수 있고 내가 잘못할 수도 있다. 그러므로 그것이 나의 끝장일 수 없다. 잘못되었다는 것이 틀림없다면 앞으로 더 잘 해보도록 노력하겠다. (합)
8. 만약 내가 본의 아니게 부모님을 실망시키게 된다면 그것만으로 내가 나쁜 자식이라는 것은 아니다. 단지 나도 사람이기에 실수를 할 수 있는 것이다. 그러나, 실수는 안 하는 것이 좋을 뿐이다. (합)

다음의 문장이 합리적인 생각인지 비합리적인 생각인지 구분하라.

1. 이번 시험에 합격했으면 좋겠다. 그렇게 된다면 많은 일들이 쉽게 풀릴 수 있을거야. (합)
2. 일이 제대로 진행이 안되다니 이 얼마나 부끄러운 일인가. (비)
3. 제기랄! 비가 오지 않았으면 하고 바랬는데. (합)
4. 시험에 합격하고자 한다면 열심히 공부해야만 한다. (비)

*준비물 : 질문지

*참고 : 활동시간은 90분. 대상은 중학생.

♣ 진행자의 말

우리들은 주변의 친구들로부터 다음과 같은 두 가지의 경우를 살펴볼 수 있습니다. 즉 두사람이 모두 선생님이나 부모로부터 꾸중을 들었을 때, 한 사람은 “그래, 내가 잘못했다. 꾸중을 들어 섭섭하기는 하지만 할 수 없다. 앞으로 잘 하겠다.” 이렇게 생각하는데 비해, 또 한사람은 “아, 나는 이제 모든 것이 끝났다. 내가 선생님으로부터 꾸중을 듣는다는 것은 생각도 할 수 없는 일이다. 아, 나는 절망적이다.” 이렇게 생각하는 경우입니다. 이러한 경우 앞의 사람처럼 생각하는 것이 이치에 맞으므로 “합리적 생각”이라고 하고, 뒤의 사람처럼 생각하는 것은 그렇지 못하므로 “비합리적 생각”이라고 합니다.

- 1) 내가 하는 일이 잘 되지 않으면 나는 끝장이다.
- 2) 나는 어떤 일이든 완전무결하게 해야 한다.
- 3) 부모나 선생님으로부터 항상 칭찬만 들어야 한다.
- 4) 나는 잘하는 것이 없으므로 무가치하고 아무런 권리도 없다.
- 5) 나의 생각을 내세우다가 친구나 부모님과 다투게 되면 평안하지 않으니 참는 것이 낫다.

위와같이 생각하는 것은 비합리적인 생각의 대표적인 것들입니다. 우리들도 혹시 비합리적인 생각을 가지고 있지는 않은지 생각해 보고 합리적인 생각을 해 나가도록 애씁시다.

활동 3 인정받고 싶은 욕구에서 자유롭기

진행 1 :

- ① “알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑받고, 인정받고, 이해받아야만 가치있는 사람이다”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 찾게 한다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ③ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 : 실생활에서의 사례토론

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 겪었던 경험들을 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀점을 집단에 개방한다.

진행 3 : 인정과 사랑을 받고 싶어하는 욕구에 있어서 중용을 찾는 길은 무엇보다도 먼저 당신에게 사랑을 갈구하는 욕구가 있다는 사실을

인정하는 데에서 찾을 수 있다.

- ① 자신의 내부에 있는 사랑, 사랑받고 싶은 마음이 어떻게 당신 행동을 좌우하는가를 관찰하라. 관찰한 내용을 적는다. 그리고 그것에 도전하고 의문하고 논박하라. 논박한 내용을 적는다.
- ② 내용을 발표한다.
- ③ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.

도움말

불합리한 관념 : 당신이 불안을 느끼지 않고 평화롭게 살아가는 것을 가로막는 몇가지의 강렬한 비합리적이고 비논리적인 관념이 있다. 그 중 첫번째 해당하는 관념이 당신에게 중요한 사람이라고 여겨지는 사람들에게서 반드시 사랑과 인정을 받아야 한다는 관념이다.

인간은 인정받고자 몹시 갈망하고 있고, 남으로부터 인정받지 못할 때에는 행복하지 못하다는 것만은 틀림없다. 하지만 성숙한 사람은 남의 인정을 필요로 하지 않는다는 것 또한 사실이다.

인간은 고립된 상태에서도 죽지 않고 그런대로 살아갈 수 있으며, 사교적인 모임에서 환영받지 않더라도 궤히 상심하지 않고서 지낼 수 있다는 것을 보더라도 어떤 사람에게는 인정의 욕구가 그렇게 필요하지 않은 것 같다. 실제로 소수의 사람은 사랑마저도 원하지 않는다. 그러나 대부분의 사람들은 어느 정도의 인정을 바라고 있는 것이 사실이다. 말로는 인정을 받을 필요가 없다고 방어적으로 나오는 사람도 있겠지만, 우리는 사람들로 부터 받아들이지기를 바라며 다소간 인정을 받을 때 더 행복하게 느끼는 경향이 있다.

그러나 다른 사람으로부터의 사랑과 인정에 대한 욕구가 너무 강하게 되면, 이런 욕구 때문에 상당히 비참한 심리상태를 경험하게 되는 경우가 있다. 자기는 기어코 인정과 사랑을 받아야 한다는 것을 절대적인 것으로 생각하는 것이 비합리적인 이유들을 살펴보자.

- 1) 당신이 중요하다고 생각하고 있는 사람들로 부터 모조리 사랑을 받아야 한다고 요구하는 것은 일종의 완전주의적이고 달성하기 힘든 목표를 세우는 것이다.
- 2) 설령 소수의 사람들에게서만 사랑을 받겠다고 당신이 요구한다 치더라도 그 일이 항상 수월한 것만은 아니다.

- 3) 당신은 무슨 일이 있더라도 기어이 사랑과 인정을 받아야 한다고 생각하는 순간부터 상대방이 얼마만큼, 언제까지 당신을 받아줄 것인가 하고 걱정하기 마련이다.
- 4) 당신이 항상 사랑받을 필요가 있다면, 당신은 항상 사랑스럽게 돋보여야 한다. 모든 사람들에게 자나깨나 사랑스럽게 대하기란 거의 불가능하다.
- 5) 당신이 사랑받고 싶어하는 사람들로 부터 인정을 받아내는데 성공하는 것이 이론적으로는 가능하다고 하더라도, 그들의 인정을 받기 위하여 많은 시간과 정력을 허비하지 않을 수 없게 되어 다른 일에 경주할 여력이 남아 있지 않을 것이다.
- 6) 모순되게도 사랑받고자 하는 욕구가 강할수록 사람들이 당신을 사랑하고 존경해 줄 가능성은 더욱 희박하다. 사람들의 인정을 받고자 발버둥침으로써 오히려 경멸의 대상이 되거나 귀찮고 부담스러운 존재가 될 수 있다.
- 7) 사랑받고자 절박하게 요구하는 것은 부수물로서 무가치감을 수반한다.

이상과 같은 이유로 당신이 접하는 모든 사람들로 부터 완전한 사랑을 받으려고 하는 목표를 없애 버리고 지성적이고 합리적인 방식으로 살아가는 것이 좋다. 대신 당신 자신을 받아들이고 당신 자신의 기본적인 욕망과 가치를 발견하도록 하라. 당신 이외의 각계 각층의 사람과 여러가지 일과 사상에 몰두하라. 당신이 진실로 인생에서 원하는 것이 무엇인지를 찾아내서 바로 그 일을 하라. 그리고 그것은 첫째로, 당신에게는 다른 사람의 인정이 필요하다는 생각을 줄여 나가고 또한 그들의 호의가 도대체 중요할 것이 하나도 없다고 생각함으로써 가능하다. 당신 자신을 받아들이는 일과 외부의 활동에 전념하는 일은 상호 보완적이다.

다른 사람들이 당신을 사랑해 주어야 한다고 강요하는 식의 태도를 버리는 것이 바람직하기는 하나 어떤 사회적인 집단내에서 받아들여지기를 다소 바라는 마음을 가지고 있는 것은 건강한 것이다. 다른 사람의 사랑과 인정을 받고 싶어하는 과도한 욕구는 당신을 실망시키고 사랑 획득에 실패를 가져오는 반면, 남들이 자기를 받아들여 주기를 다소간 회구하는 것은 전전한 것이기 때문에 이 양자 사이에 중용을 찾아야 한다.

사랑에 대한 지나친 욕구와 싸워 이기고, 그 욕구를 줄이기 위해서는 다음과 같은 방법을 사용해 볼 수 있다.

- 1) 남들이 당신에게 기대하는 바가 무엇일까를 생각하기 보다는 당신이 정말

로 하고 싶은 일이 무엇인지를 알아 보라.

- 2) 당신이 진실로 하고자 하는 일을 실천하는데 있어서 행여 실수하면 어떻게 하나 하고 두려워 할 것이 아니라 모험을 시도하여 과감하게 밀고 나아가라.
- 3) 사랑을 얻으려고 하기 보다는 사랑을 주려고 노력하라.
- 4) 무엇보다도 사랑을 얻는 것과 개인적인 존엄성과를 혼동하지 마라. 자신을 긍정적으로 평가하든 부정적으로 평가하든 간에 어떤 평가이든 좌우간 자기평가란 유해한 결과를 가져오기 쉽다. 당신 자신의 본질을 전혀 평가할 필요가 없다. 다만 당신의 어떤 특성을 평가할 뿐이며, 당신이 살아 있다는 사실 자체만으로도 마땅히 존재할 가치가 있고, 인생을 최대한으로 즐길 권리가 있다.

*참고 : 이 활동 역시 엘리스의 ‘정신건강적 사고’의 내용을 토대로 만들었음.

활동 4 비합리적인 신념을 논박하기

이것은 일반사람들이나 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념을 찾아내서 논박하는 활동이다.

진행자는 도움말에서와 같은 요령으로 청소년들이 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념을 찾아내서 논박하도록 한다.

- ① 자기를 괴롭히고 있다고 생각하는 비합리적인 신념 하나를 찾아내고 도움말에서와 같은 방식으로 논박하고 파기하기.

예 : 논박해 보고나서 파기해 버리고자 하는 비합리적인 신념은 어떤 것인가? 모의 정답 : 공부를 못하면 나는 쓸모없고, 가치없는 인간이 된다.

- ② 내용을 발표한다.
- ③ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ④ 활동에서 얻은 경험을 집단에 개방한다.

도움말

다음의 예는 당신이 자신의 합리성을 증가시키면서 사리에 맞지 않는 관념을 점차 줄여 나가기 위하여 스스로 질문해 보고, 주의깊게 사색하고 나서(진성으로가 아니라) 정답을 생각해 가는 방법을 보여주고 있다.

1) 논박해 보고나서 파기해 버리고자 하는 비합리적인 신념은 어떤 것인가?

모의 정답 : 내가 진정으로 좋아하는 사람에게 꼭 사랑을 받아야만 한다.

2) 이성적으로 헤아려 볼 때 위의 신념을 지지할 수 있는가?

3) 위의 관념이 틀린 것이라고 할만한 증거에는 어떤 것이 있는가?

모의 정답 : 다음과 같은 이유들을 제시할 수 있다.

① (내가 좋아하는 사람이 나를 사랑해 주면 참 좋겠지만) 내가 누구를 좋아하니까 그 사람이 나를 사랑해야 한다는 법은 이 세상에 존재하지 않는다.

② 내가 한 사람에게서 사랑을 받지 못한다고 하더라도 다른 사람들한테서는 사랑을 받을 수 있고 또 행복할 수도 있다.

③ 설령 내가 좋아하는 사람들 중에서 아무도 나를 사랑해 주지 않는다고 치더라도 나는 일, 독서, 기타의 활동을 통하여 낙을 찾을 수 있다.

④ 내가 몹시 사랑하는 사람이 나를 받아들여 주지 않는다면 참으로 불운한 일이지만 그것 때문에 내가 죽는 일은 거의 없다.

⑤ 내가 과거에 사랑을 획득하는 행운을 누리지 못했다고 지금 기어코 사랑을 얻어내야 한다는 법은 없다.

⑥ 절대적 당위성이 존재해야 한다는 근거는 있을 수 없다. 따라서 내가 사랑을 받아야 한다든지 기필코 어떤 것을 가져야 한다는 증거는 없다.

⑦ 많은 사람들이 자기가 열렬히 구하던 사랑을 얻지 못하면서도 행복한 삶을 영위하는 것 같다.

⑧ 내 인생에서도 사랑을 받지 못하면서도 그런대로 행복했던 때가 종종 있다. 그러므로 내가 사랑을 받지 못하는 상황에 처해서도 여전히 행복하게 살아갈 가능성이 높다.

⑨ 내가 진정으로 옹호하는 사람에게서 배척당한 걸 보면 내게는 좋지 못한 면과 매력없는 면이 있는 것 같다. 그렇다고 해서 내가 무가치하고 사랑스럽지 못한 쓰레기 같은 인간이라고 단정할 수는 없다.

⑩ 설령 내게서 단 한가지의 매력도 찾아볼 수 없고 아무도 나를 사랑해 주지 않는다고 하더라도 내 자신을 못났고 나쁜 사람이라고 간주하여 깎아내릴 필요까지는 없다.

4) 내가 사랑하는 사람에게서 사랑을 받아야 한다는 증거가 조금이라도 있는 것일까?

모의 정답 : 전혀 그렇지 않다. 내가 누군가를 몹시 사랑하는데 그 사람은 나

를 모른척 한다면 불편하고 실의에 빠져 좌절감을 느낀다는 것은 충분히 입증할 수 있다. 그러므로 내가 사랑받고 싶어하는 것은 당연하다. 그렇지만 내가 불편을 겪는다고 해서 그것이 결코 “끔찍한 일”이 될 수는 없다. 좌절과 고독을 견뎌낼 힘은 아직도 있다. 그렇다고 해서 세상이 끝장나는 것은 아니다. 내가 인기가 없다고 해서 바보 열간이가 되는 것은 아니지 않는가? 그렇기 때문에 내가 기필코 사랑받는 존재여야 한다는 증거는 있을 수 없다.

- 5) 내가 기어이 얻어내야만 한다고 생각하는 바를 실제로 얻지 못하였을 때 가상되는 최악의 조건은 무엇인가?

모의 정답 : 내가 애정을 획득하지 못한다면 다음과 같이 될 것이다.

- ① 사랑을 주고 받으면서 향유할 수 있는 여러 가지 기쁨과 편안함을 누리지 못할 것이다.
- ② 사랑받고 싶은 마음이 아직도 가시지 않은 채 다른 곳에서 또 사랑을 찾아 보려고 한다는 것이 역시 불편할 것이다.
- ③ 내가 원하는 사랑을 영원히 얻지 못할 지도 모른다. 그래서 끝없이 가슴 속에 채워지지 않은 공허감을 느낄 지도 모른다.
- ④ 내가 사랑받지 못하는 것을 보고 남들이 나를 얹보며 천대할지도 모른다. 그렇게 되면 불쾌하고 짜증나는 일이다.
- ⑤ 아름다운 사랑의 관계에서 즐거움을 맛보지 못하니까 그보다 수준이 낮은 관계에서 즐거움을 찾는 방향으로 정착될지도 모른다. 그렇게 되는 것은 극히 바람직하지 못한 현상이다.
- ⑥ 나 혼자 고독하게 지내는 시간이 많을 것이고 그러한 시간은 역시 유쾌하지 못할 것이다.
- ⑦ 기타 여러가지의 불운과 재난이 내 인생에서 일어날지도 모른다. 물론 이런 시련이 견딜 수 없을 정도로 끔찍스런 일이라는 것은 아니다.

- 6) 내가 기필코 얻어내야만 한다고 생각하는 바를 실제로 얻지 못했을 때에 해 볼 수 있는 최선의 길은 무엇인가?

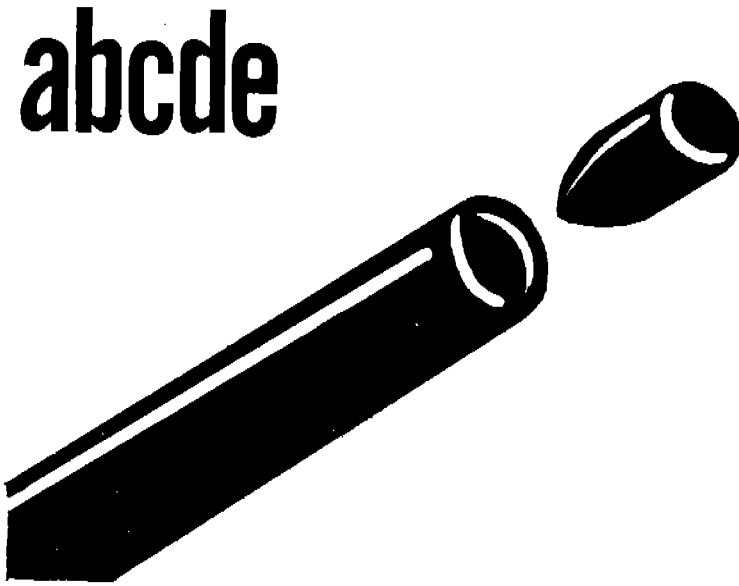
모의 답안 : 그것은 다음과 같다.

- ① 내가 진정으로 사랑하는 사람이 무정하게도 나를 받아 주지 않는다면 제 2의 사람을 찾아보고, 그 사람에게서 사랑을 구해 보고자 시간과 정력을 쏟을 수 있다. 그리고 첫번째 사람보다는 이 사람이 내게 더 적합한 상

대라는 것을 알게 될지도 모른다.

- ② 일이나 예술에 심혈을 쏟는다든지 하여 애정관계나 인간관계와는 거리가 먼 취미활동을 즐길 수 있다.
- ③ 사랑을 받지 않고서도 행복하게 살아 나가는 방법을 내 자신에게 가르친다는 것은 도전해 볼만한 가치가 있고 또한 재미있는 일이기도 하다.
- ④ 내가 열망하는 사랑을 얻지 못한 채 있는 그대로의 자신을 전적으로 수용한다는 철학을 체득해 본다는 것은 가치있는 일이다.

활동 5 ABCDE 방법



- ① 도움말을 이해시킨다.
- ② 청소년들로 하여금 자기의 최근 부정적인 경험들을 사건과 그 사건에 대한 느낌 혹은 감정을 기록하는 형식으로 쓰게 한다(...했을 때 ...하게 느꼈다). (도움말의 그림에서 A C에 해당)
- ③ 그러한 감정을 생겨나게 한 생각, 혹은 감정의 뿌리를 찾게 한다(도움말의 그림에서 B에 해당).
- ④ 다른 신념이나 생각을 갖게 되면 그러한 감정을 보다 바람직하게 바꿀 다른 신념이나 생각이 있는지 모색하게 하고 그것을 적는다(도움

⑤ 발표한다.

⑥ 자신의 경험과 느낌을 다른 구성원과 나눈다.

엘리스에 의하면 어떤 사건이 어떤 사람의 정서적 혼란이나 고민의 원인이 되는 것이 아니라, 그 사건을 어떻게 해석하고 받아들이느냐가 그 사람의 감정을 좌우한다고 본다. 똑같은 사건에도 어떤 사람은 심각한 실의와 자포자기에서 헤어 나오지 못하고 매일을 비판하면서 소일하는가 하면, 또 어떤 사람들은 비교적 쉽사리 상심을 떨쳐 버리고 재기하여 건전한 삶을 되찾는다. 무엇이 이런 차이를 가져오는가? 엘리스에 의하면 그것은 사고방식의 차이 때문이라는 것이다. 다시 말해서 합리적이고 현실적인 사람은 “어떤 경험(실연, 시험에 불합격 등)”을 대단히 불편한 사건으로 지각하고, 자신의 처지가 처량하고 서글프다는 감정을 느끼기는 하나, 그것을 가지고 자기 자신이 ‘무가치한 인간이어서 견딜 수 없다’고 까지 자학하지는 않는다. 이러한 사상을 엘리스는 ABCDE의 원리로 간단하게 도식화 하고 있다.

입시에 떨어졌다. “입시에 떨어지다니 이 얼마나 극심한 우울증과

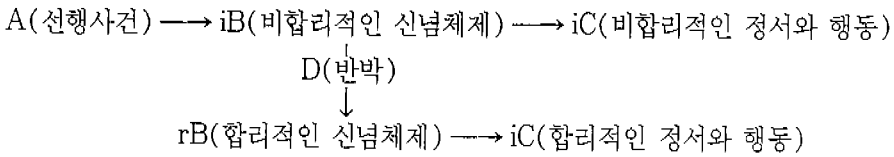
무가치한 인간인가! 나는 견딜 수 없다.” 자살 경향성

“내가 시험에 떨어졌다고 해서
반드시 무가치한 인간인가?”

“시험에 떨어진 사실은 반드시 참을 수 없는 것인가?”

“입시에 떨어진 것이 내게 몹시 불편하고
 섭섭하고 한심한 것만은 사실이지만
 그렇다고 해서 내가 우울증에 빠질
 필요까지는 없다. 나는 이 상황을 그런
 대로 견디어 낼 수 있다”고 느끼고
 행동하게 된다.

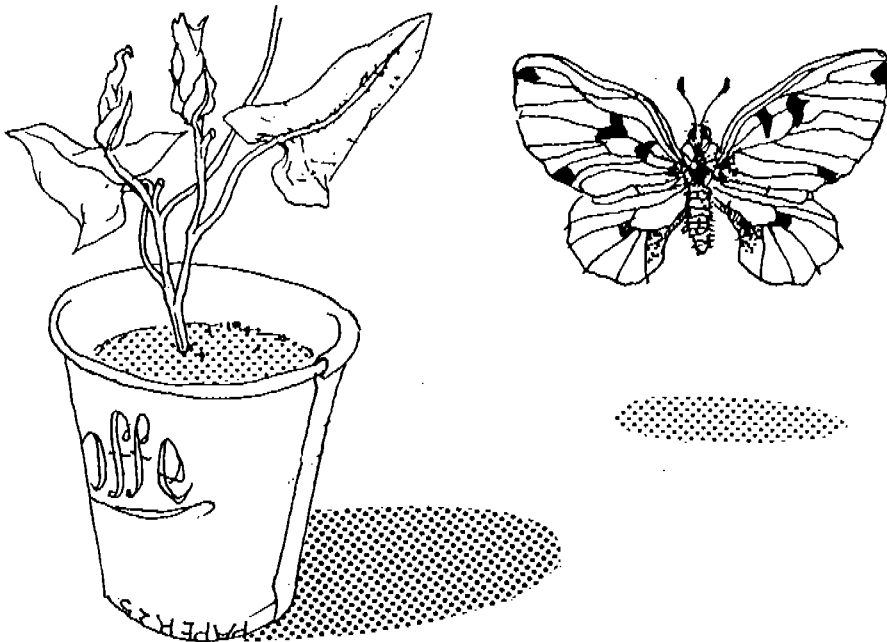
위의 ABCDE를 좀더 구체적으로 도식하자면 다음과 같이 표시할 수 있다.



〈활동 숙제〉

위의 예를 바탕으로 자신의 비합리적인 신념을 논박하고 과기하는 활동을 한다. 자신이 가지고 있는 당위적인 생각을 하나씩 들춰내서 논박을 하라. 그리고 숙제로 (1)자기가 가지고 있는 비합리적인 관념을 하나씩 들추어 내서 매일 10분 이상 논박하라. 그리고 그 내용과 결과를 모임에서 발표하라. (2) 자신이 두려워서 행동에 옮기지 못했던 어떤 행동을 이제부터는 실제로 시도해 보도록 하고, 그 내용과 결과를 모임에서 발표하라.

활동 6 비관하지 않는 방법



○ 활동을 시작할 때 먼저 도움말의 내용을 청소년들에게 전달한다.

진행 1 : 당위적인 사고

- ① 자신의 생각이나 믿음 속에 있는 당위적인 사고를 찾아서 적는다.
예 : ...해야만 한다. ...야만 한다. 시험에 합격하여야만 한다. 항상 성적이 좋아야만 한다.
- ② 그러한 당위적인 사고 때문에 어떤 감정을 갖게 되었는지를 적는다.
예 : 성적이 떨어지면 큰일이다. 입시에 낙방하는 것은 끔찍한 일이다. 절망이다. 살기 싫다 등.
- ③ 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
...였으면 좋겠다. 시험에 합격했으면 좋겠다. 시험에 떨어지면 불편할 것이다. 성적이 떨어져서 실망이다.
- ④ 내용을 발표하고, 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 활동에서의 경험을 서로 나눈다.

진행 2 : 극단적인 사고

- ① 자신의 생각이나 믿음 속에 있는 극단적인 사고를 찾아서 적는다.
예 : ...면 큰일이다. ...창피당하는 것은 끔찍하다. 무시무시하다 등.
담임선생님이 나를 싫어하시니 끔찍한 일이다. 부모의 기대에 어긋나는 것은 끔찍한 일이다. 친구들 앞에서 창피를 당하는 것은 끔찍한 일이다. 공부하는 것이 지긋지긋하다.
- ② 그러한 극단적인 사고 때문에 어떤 감정을 갖게 되었는지를 적는다.
예 : 성적이 떨어지면 큰일이다. 입시에 낙방하는 것은 끔찍한 일이다. 절망이다. 살기 싫다. 차라리 죽고 싶다.
- ③ 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
예 : ...였으면 좋겠다. 시험에 합격했으면 좋겠다. ...하면 불편할 것이다. 불리할 것이다. 불운하다.
시험에 떨어지면 불편할 것이다. 성적이 떨어져서 실망이다.
“담임 선생이 나를 싫어하니 불편하다. 하지만 나는 나의 생활을 즐기고 있고, 좋아하는 많은 일들이 있다.”

“친구들 앞에서 창피를 당했다고 나의 본래적인 가치가 변하는 것은 아니다.”

- ④ 내용을 발표하고, 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 활동에서의 경험을 서로 나눈다.

* 끔찍한 일로 만드는 것은 당신의 경험을 완전히 나쁜 것 또 그 이상 나쁜 것으로 묘사하는 것을 말한다. 자신의 불행한 경험에 관해서 큰 일이 났다고 생각하는 것이다.

진행 3 : 완전주의적이거나, 자기 패배적인 사고

- ① 자신의 생각이나 믿음 속에 있는 패배주의적, 완전주의적 사고를 찾아서 적는다.

예 : 나는 모든 것을 잘하지 않으면 안돼. 나는 패배자야, 나는 나쁜 사람이야 등.

- ② 그러한 완전주의적인 사고 때문에 어떤 감정을 갖게 되었는지를 적는다.

예 : 실망감, 패배감, 자기 비하감 등. 부모님을 실망시켜 드렸으니 나는 무가치한 인간이야. 살기 싫다. 차라리 죽고 싶다.

- ③ 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.

예 : 내가 모든 것을 다 잘한다는 것은 불가능한 일이다. 내가 좋아하고 사랑하는 것을 열심히 하면 되는 거야. 부모님의 기대보다 중요한 것은 나의 삶이고, 나의 행복이야. 내가 모든 면에서 부모님의 뜻대로 살 수는 없는 거야. 나의 삶은 나의 것이지 부모님의 것은 아니야. 부모님도 나중에 그것을 이해하실거야. 그리고 나는 나의 업적이나 행동과는 상관없이 언제나 가치를 지녔고 행복할 권리가 있어.

- ④ 내용을 발표하고, 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 활동에서의 경험을 서로 나눈다.

☞ 도움말

인간의 감정은 관념, 사고, 태도나 신념으로부터 직접적으로 생겨나는 것이다. 따라서 우리의 사고과정을 개조함으로써 우리의 감정을 혁신적으로 변화시킬 수 있다. 우리가 생각하는 방식에 따라 우리가 느끼는 것도 좌우된다.

인간은 어떤 사건에 처해 있을 때 그들 자신에게 일어난 사건에 관련하여 갖게 되는 비합리적인 신념으로 인해서 스스로를 화나게 할 뿐이지, 어떤 사건 그 자체가 그들을 화나게 만들지는 않는다.

인간은 그들 자신이 사고하는 법을 훈련함으로써 자기충족적이고 창조적이고 정서적으로 만족한 삶을 영위할 수 있다.

우리는 의식적이든 무의식적이든 간에 불행감을 체험하는 쪽을 선택하였기 때문에 불행하게 느끼는 것이다. 우리 자신에게 어리석고 비합리적인 신념을 주입 시킴으로써 우울증과 자기비하의 감정을 부질없이 야기한 것이다. 그러므로 그런 불행감을 야기한 인생관에 대해서 반박해 보고 현실에 근거하고 기쁨을 가져다 주는 인생관으로 대체시킴으로써 비참한 감정을 재빨리 중지시킬 수 있다.

당신이 즐겨 쓰는 낱말 중에서 ‘끔찍한’, ‘무시무시한’, ‘지긋지긋한’과 같은 말을 버리고 ‘불운한’, ‘불리한’, ‘불편한’과 같은 단어를 사용하라.

“...해서는 안된다”는 식의 당위적 사고는 다음과 같은 이유로 인해서 비현실적이고 비논리적이라는 것이 증명된다.

- 1) 지금까지 발견된 과학적인 지식에 의하면 절대적인 당위성은 이 세상에 존재하지 않는다.
- 2) “...해야 한다”는 당위성을 철석같이 믿게 되면 과대망상적인 행동을 하게 되고 당신에게 신과 같은 힘이 있는 것처럼 강요하는 태도가 된다.
- 3) 무엇인가 꼭 있어야 한다고 당신이 주장하고 있는데 실제로 그것이 있지 않다면 당신은 자가당착에 빠지는 셈이 된다.
- 4) 당신이 어떤 당위성을 열렬히 가정하게 된다면 매우 불안해지기 쉽다. 왜냐하면 당신이 말하는 당위성은 실제로는 존재하지 않을 확률이 높고 그렇게 되면 마치 세상이 무너지는 듯한 감정을 느끼기 쉽기 때문이다.

일정기간 동안 전적으로 완전한 희열과 무상의 행복감에 젖어 사는 인간이 존재한다고는 보지 않는다. 우리가 완전성만을 열렬히 추구하게 되면 좌절과 불행감도 비례해서 커지게 마련이다. 인간은 많은 노력을 경주하여 정서적, 심리적인 결점을 상당히 극복해낼 수는 있겠지만 그렇다고 해서 모든 문제를 다 해결해 낼

수는 없는 것이 사실이다.

대부분의 인간이 그러하듯이 당신 역시 공부도, 일도, 예술도 잘하고, 가장 빨리 달리는 선수가 되고, 최고의 정원사가 되며, 최고봉에 오르는 등산가가 되고자 하는 선천적인 경향성을 가지고 있다. 이에 더하여 대부분의 사회와 문화가 의식적으로 경쟁을 주입시켜 왔다.

만약에 당신 자신이 수립한 성공의 수준에 미치지 못하게 되는 경우에는, 당신이 가지고 있는(혹은 사회의) 기준—성공해야 한다는—이 과연 합리적인지를 검토하고 도전해 보는 일이 상당히 힘이 들 것이다. 왜냐하면 당신의 “본성” 깊숙히 새겨진 특성 내지 태도에 반해서 이성적으로 싸우고 도전하는 일을 계속해야 하기 때문이다.

활동 7 실패에 대한 극도의 공포 제거

진행 1 :

- ① “당신은 반드시 유능하고 똑똑하고 위대한 업적을 이루어야 한다. 당신은 적어도 어떤 중요한 분야에서만 반드시 유능하고 재능이 있어야 한다.”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 찾게 한다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 :

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 어떤 경험을 하였는지를 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

☞ 도움말

불합리한 사상 : 당신은 반드시 유능하고 똑똑하고 위대한 업적을 이루어야 한다. 당신은 적어도 어떤 중요한 분야에서만은 반드시 유능하고 재능이 있어야 한다.

위와 같은 생각을 갖게 되면 무능력하고 실패하게 될까봐 사람들은 대개 지나치게 두려워하게 되기 마련이다. 인간의 가치가 그들이 이루어 놓은 업적의 양과 비례한다는 생각, 만일 자신에게 능력이 없다면 움추려 들어 죽어버리거나 앓을까 하고 생각하는 것은 다음과 같은 면에서 비합리성을 내포하고 있다.

- 1) 궁극적으로 어떤 사람도 대부분의 영역에서 유능하고 대가일 수는 없으며 완전한 능력이나 신봉에 이르는 업적을 나타낼 수는 없다.
- 2) 당신은 제멋대로 업적에 따라 인간의 내적 가치를 곧잘 가늠하는데 사실 인간의 내재적 가치는 개인의 업적에 따라 좌우되는 것이 아니다. ‘좋은’, ‘고귀한’, ‘대접받는’ 사람이라는 단어를 굳이 사용하고 싶다면, 그건 당신이 존재하고, 움직인다는 사실 자체만으로도 당신은 ‘좋은’ 사람이고, ‘고귀한’ 사람인 것이다.
- 3) 어떤 특정한 활동 하나에만 연관지어서 당신의 됬됨이를 규명하는 것은 당신이 그 특정한 활동에서 보여주는 수준만큼만 가치가 있을 따름이라고 간주하는 그릇된 관념을 낳게 한다.
- 4) 당신이 어떤 업적을 이루게 되면 상당히 유리하게 되겠지만 성공하고자 광적으로 매달리는 일은 대개가 고통과 불편을 초래하기 십상이다. 업적에만 급급하는 사람들은 자기네의 육체적 한계 이상으로 몸을 혹사하게 되어 고통스러운 상태를 자초한다. 만일 남보다 더 많이 일하는 것을 정말로 즐겨 한다면 그건 좋다.
- 5) 업적을 이루려고 광적으로 매달리는 것은 대개가 다른 사람을 능가하려는 지나친 욕구가 있음을 반영한다. 당신은 언제까지나 당신일 따름이다. 남들이 도대체 당신과 무슨 상관이 있단 말인가? 남들이 당신보다 열등한 면이 있다고 해서 당신을 한치라도 더 훌륭한 사람으로 만들어 주는가? 그리고 이런 저런 능력면에서 남들이 당신을 능가한다고 해서 당신이 속물이 되고 쓸모없는 인간이 되는 것인가? 당신이 머릿속으로 어처구니 없는 생각을 하기 때문에 다른 사람들이 당신 자신의 됬됨이에 연관성이 있는 것으로 보일 뿐이다. 인간으로서 당신의 “가치”가 다른 사람과 비교해서 당신이

얼마나 장점이 많은가에 달려 있다는 식으로 미신적인 생각을 갖고 있다면, 당신은 실제 항상 불안하고 “무가치하게” 느끼지 않을 수 없을 것이다. 당신은 타인지향적으로 행동하고 당신 자신이 원하는 삶을 떠나게 될 것이다. “나는 남들보다 더 잘 하거나 적어도 남들만큼 잘 할 때에만 내 자신을 받아들이고 즐기겠다”고 하는 생각으로 항상 자신을 채찍질 할 것이다.

- 6) 당신이 만일 성공하려고만 분투하면서 실수할 것 같아 불안해 한다면 당신은 기회를 엿보아 모험을 시도하는 일이나 실수하는 것을 두려워 할 것이고 또한 당신이 진정으로 해보고 싶은 여러 가지 일도 두려워서 하지 못할 것이다. 뛰어난 업적을 이루려고만 고집함으로써 당신의 행동반경은 좁아질 수 밖에 없다. 그리하여 (1) 실수를 하고 나서 실수한 것에 대해 몹시 우울하게 되거나 (2) 실수할까봐 어떤 일을 시도하기를 거부하면서 그러한 자신을 증오할 것이다.

당신이 기어코 성공해야 한다고 강요할수록 어떤 분야에서건 당신 자신을 무능력하게 만들게 된다.

인간은 다만 인간일 뿐 그 이하도 이상도 아니다. 당신 자신보다 더 성스러워 지려고 하는 열망을 모조리 내팽개치기만 한다면 당신에겐 감정적으로 혼란된 시간은 있을 수가 없다. 위대해 지고자 집요하게 고집하기 때문에, 다른 사람보다 더 나은(혹은 신과 같은) 사람이 되려고 강요하기 때문에 당신은 여러 가지 면에서 성공해야 한다고 스스로를 몰고 있다. 그런 사고방식 때문에 당신은 정서적으로 지쳐 버리지 않을 수 없는 것이다.

무슨 일을 완벽하게 해내야 한다고 강조하지 말고 당신이 취할 행동에만 초점을 맞추라. 물론 일을 잘 해내는 것이 훨씬 더 바람직한 것은 사실이지만, 반드시 훌륭하게 수행해내야 한다는 법은 없다는 뜻이다. 업적을 이루려고 하기 보다는 일을 하는 기쁨을 추구하라. 업적과 즐거움은 동시에 이루어지는 수가 허다하다.

합리적인 자세를 가지고 무언가를 성취하고자 임하게 되면, 기어코 성공하고자 맡겠다고 절망적으로 발버둥치며 임할 때보다 일을 더 잘 해낼 가능성이 높다. 왜냐하면 당신이 제 정신을 잃고서 허둥되는 것이 아니라 실수와 잘못마저도 환영하는 법을 배우며 그러한 과오를 거울삼아 앞으로 진보하려고 하는 자세가 되어 있기 때문이다. 과오를 두려워하지 않음으로써 과감하게 모험을 시도할 수도 있고 이어서 새로운 과업을 모색할 수도 있게 된다.

활동 8 자책이나 남의 탓을 하지 않기

진행 1 :

- ① “사람들이 불쾌하고 불공평한 행동을 할 때는 당신은 그들을 비난하거나 책망하며 그들을 나쁘고 버릇없는 몹쓸 사람으로 보아야 한다.”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 찾게 한다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 :

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 어떤 경험을 하였는지를 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

도움말

비합리적인 관념 : 사람들이 불쾌하고 불공평한 행동을 할 때는 당신은 그들을 비난하거나 책망하며 그들을 나쁘고 버릇없는 몹쓸 사람으로 보아야 한다.

당신 자신과 타인을 질책하거나 저주하는 것은 당신의 문제를 결코 해결해 주지 못하며 오히려 악화시킬 뿐이다(비실용성). 그러므로 굳이 자신이 범한 과오에 대해서 반성하고자 한다면 자기 자신을 책망할 것이 아니라 자기가 행한 ‘행위’에 대해서만 비판하는 것이 타당하다. 위와 같은 관념은 인간행동과 대인관계의 상당한 부분에 작용하는 가설로서, 아래와 같은 몇가지 중요한 이유 때문에 타당하지도 않으며 합리적이지도 못하다.

- 1) 우리가 몇몇 사람을 사악하고 고약한 사람으로 단정할 수 있다고 하는 생각은 자유의지에 대한 고대의 신화적인 원리로부터 발상된 것이다. 우리가 사람들에게는 자유선택권이 없다는 식으로 엄밀하게 말할 수는 없지만, 최

근의 연구에 의하면 사람들은 거의 자유의지를 갖지 못하고 있다고 할 수 있다. 사람들의 잘못된 행동 때문에 그들을 불공정하게 비난하거나 질책하는 것은 사실은—그들이 행동 선택의 완전한 자유를 갖지 못했음에도 불구하고—그들이 이런 행동 선택의 자유가 있었는데도 잘못 선택한 것인양 탓을 하는 것이 된다.

- 2) 사람들이 자신의 잘못된 행동을 보고 “나쁘고 사악하다”고 평하는 생각은 두번째 오류에서 비롯된다. 도덕이란 상황이나 장소에 따라 대단히 다를 수 있는 상대적인 개념이다.
- 3) 악행의 표준이 다같이 일치하고 있을지라도 어떤 사람이 그런 공통적인 표준을 따르지 않는다고 해서 그들을 비난할 수는 없다. 질책이나 벌은 과오를 경감시키는 대신에 종종 더욱더 큰 부도덕과, 위선과, 책임회피를 낳게 한다. 우리는 나쁜 행동을 한 사람을 다음과 같이 반성하도록 유도하는 편이 더 낫다. (1) 나는 나쁜 짓(혹은 부도덕한 짓을) 했다. (2) 그러므로 어떻게 자신을 바로잡고 장래에는 이런 행동을 피할 것인가?
- 4) 자기가 잘못을 저지른 것에 대해서 자신을 힐책하는 인생관을 가지고 있는 사람들은 더 이상의 잘못을 저지르지 않을까 하고 매우 두려워 한 나머지 인생에서 무엇인가 새로운 실험이나 모험이나 헌신을 시도해 보려고 하지 않을 것이다.
- 5) 당신의 죄에 대해서 당신 자신이나 타인을 질책한다는 것은 건전한 도덕성을 해친다. 당신은 자기 이익에 대한 각성 때문에 지역사회 규칙에 맞추어 도덕적으로 행동하는 것이지 어떤 전제적인 신이나 율법의 명령 때문에 윤리적으로 행동하는 것은 아니다.
- 6) 질책을 일삼는 사람은 자신이 행한 나쁜 행위와 죄의 본질과를 혼동한다. 사람의 행위는 그들의 존재의 결과이기는 하지만, 행위가 곧 그들의 존재라는 뜻은 아니다. 우리가 어떤 사람을 죄인으로 낙인을 찍는다면 우리는 그들에게 미래에도 비행을 저지르지 않을 수 없다는 식으로 생각하고 있는 그들의 절망감을 더욱 확신시켜 주는 꼴이 된다.
- 7) 타인을 질책한다는 것은 당신이 그들에게 화가 나 있거나 적개심을 품고 있다는 것을 의미한다.
- 8) 당신 자신이나 타인을 질책한다는 것은 위에서 살펴본 바와 같이 공연히 역경을 내는 것이며 적개심으로 인한 많은 불쾌한 결과만을 가져올 뿐이다.

- 9) 만약에 당신이 보기에 나쁜 행동을 하는 사람들을 노골적으로 질책한다면, 당신 자신에게도 그 질책의 표준을 갖다 대어야 할 것이고 그렇게 되면 견딜 수 없는 자기 혐오를 맛보게 될 것이다. 몇가지 중대한 잘못을 저질렀다고 해서 타인을 무시하게 되면 당신은 당신 자신의 인간성은 물론, 전인류를 무시하는 것과 같다.
- 10) 위에서 언급한 이유를 근거로 볼 때, “그러한 부도덕한 행위를 하였으니 나는 이미 타락한 사람이다”라고 단정하는 것은 비과학적이고 입증할 수 없는 결론을 창출하고 만다.

당신이 자신이나 타인을 탓하고 있다는 사실을 인식하고 당신의 질책 뒤에 숨어있는 비합리적인 가정을 바로 잡기 위해서 무엇을 할 수 있을까?

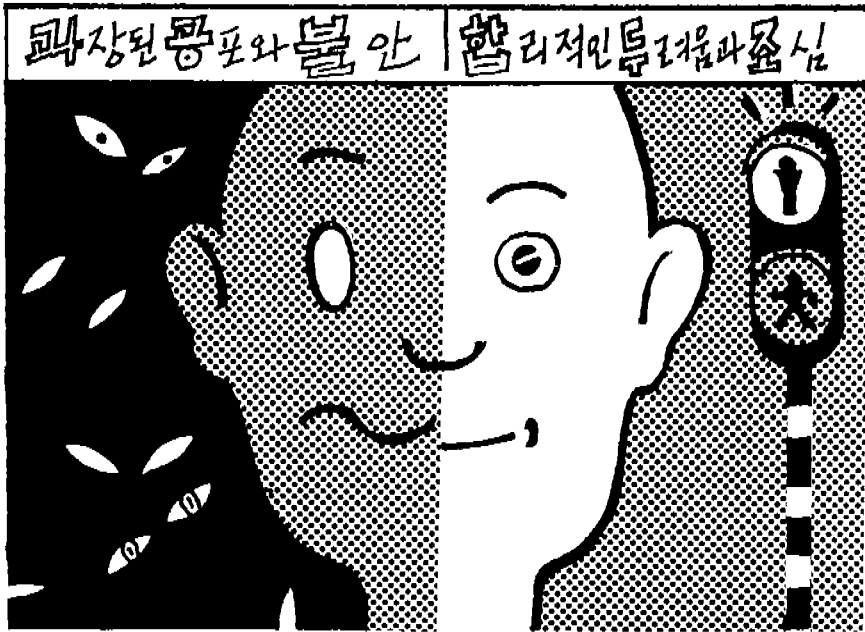
1. 당신이 우울하다거나 죄의식을 느낄 때는 언제나, 당신이 아마도 어느 정도는 자신을 자책하고 있다고 인정할 수 있고, 곧 자신에게 중얼거리는 자기-비난의 문장을 구체적으로 추적해 볼 수 있다.
2. 당신은 책임과 질책을 구별하여야 한다. 당신이 취한 행동에 책임이 있는 것은 자명하다고 하겠다. 하지만 당신이 무책임하게 어떤 일을 했다고 하여 당신 자신을 무가치한 인간으로 간주해야 한다는 뜻은 아니다. 즉 당신이 스스로를 질책하는 것이 마땅하다는 것을 의미하지는 않는다.
3. 당신은 실제로 나쁜 행동과 나쁜 것처럼 보이는 행동을 구별하여야 한다.
4. 당신이 화가 나거나 적개심이 일어난다고 느낄 때면, 당신이 과대망상적이며 완전주의적임을 인정하라.

실수하는 것이 인간인 고로 일단 자신과 타인을 용서하게 되면 당신은 건전하고 현실적으로 살게 된다.

활동 9 불안 극복하기

진행 1 :

- ① “만약에 어떤 일이 위험하고 두렵게 느껴질 때에는 당신은 그것에 신경을 쓰고 걱정하지 않으면 안된다.”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를(비논리성, 비현실성, 그리고 비실용성) 찾게 한다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.



④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 :

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 어떤 경험을 하였는지를 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

☞ 도움말

우리가 겪는 고통의 대부분은 우리가 우리 자신에게 주입한 비합리적인 신념에서 비롯되는 것이므로 그런 신념을 변경시킴으로써 고통을 극복할 수 있다. 불안은 근본적으로 다음과 같은 불합리한 신념으로 이루어져 있다: 만약에 어떤

일이 위협하고 두렵게 느껴질 때에는 당신은 그것에 신경을 쓰고 걱정하지 않으면 안된다.

합리적인 두려움과 조심은 자연적인 인간 성향이며 자기보존을 위한 필수조건이기도 하다. 하지만 공포와 불안은 분명히 다른 개념이다. 불안이란 불필요하고 과장된 공포나 지나친 조심이라고 볼 수 있다. 불안은 또한 신체적인 상해나 질병에 관련되기 보다는 대부분이 정신적인 ‘상해’나 ‘위해’에 관련이 있다. 사실상 불안의 98%는 다른 사람들이 당신을 어떻게 생각할까에 대한 조바심으로 이루어져 있다고 해도 과언은 아니다. 이러한 종류의 불안은 자기에겐 손해가 된다. 그 이유를 보면 다음과 같다.

- 1) 진실로 위협스럽거나 두려운 일이 발생한다고 가정할 때, 지성인으로서 당신은 (1) 그 일이 실제로 위협을 수반하는가를 판단할 것이고, (2) 실제로 위협이 수반한다면, 실존하는 위협을 줄이기 위한 어떤 조치를 취하거나 (조치를 취할 수 없는 경우에는) 위협이 실재한다는 사실에 자신을 내어맡기도록 하라. 당신이 속을 끓이면 끓일수록 위험상황에 정확하게 판단하고 대처하기가 점점 어렵게 된다.
- 2) 사고나 질병처럼 어느날 갑자기 발생하는 것에 대해서는 미연에 방지를 위해서 일단 예방 조치를 취한 이후에는 그 이상 더 어떻게 할 도리가 없다는 것을 받아들여야 한다. 걱정한다고 해서 악운을 몰아낼 마력이 생기는 것이 아니고, 오히려 용기를 잃게 되니 질병이나 사고를 악화시킬 가능성이 더 크다.
- 3) 당신은 장차 일어날지도 모르는 여러 가지의 불쾌한 일에 대해서 그 종말을 끔찍하게 생각하는 경향이 있다. 특히 죽음을 최악의 사건으로 간주하는데 조만간 우리는 모두 죽기 마련이지 않은가! 여러가지 재앙이나 불행도 일단 그런 상황에 접하게 되면 당신은 지금까지 공상속에 지레 걱정해 온 것보다는 오히려 그 두려움의 정도가 훨씬 적을 수가 있다. 끔찍스런 재앙에 처했을 때 가장 무서운 적은, 재앙 자체라기 보다는, 그 재앙의 공포에 대해서 확대시켜 생각하고 있는 당신 스스로의 태도인 것이다.
- 4) 근심이야말로 가장 고통스런 상태로 우리를 몰고 간다. 끊임없이 걱정하며 괴로움 속에 사는 것보다는 차라리 마음 편하게 죽는 편이 더 나을 것이다. 창피, 공갈, 협박, 상해, 죽음의 위협에서 벗어날 수 없는 경우에는, 계속해서 공포에 떨기 보다는 허심탄회하게 그런 문제에 직면하여 손해를 받아들

이는 편이 더 낫다.

5) 신체적인 상해의 문제를 제외하고는 기타 무슨 문제를 두려워 할 것인가? 사람들이 당신을 좋아하지 않고 인정해 주지 않는다고 하자. 어떤 이들이 당신을 헐뜯고 제외시킨다고 하자. 당신의 명예가 더럽혀졌다고 하자. 그건 힘들고 불리하고 순탄치 않은 현상이다. 그들의 학대 때문에 당신이 실제로 굶어 죽게 되거나 감옥에 갇히고 신체적인 상해를 입게 되었다면 별 문제이겠지만, 그렇지 않는다면 그들이 뭐라고 하든 말든 신경쓸 일이 무엇인가? 걱정하고만 있지 말고, 그들이 당신을 인정해 주지 않는 것에 대해서 당신이 무슨 조치를 취할 것인가에 몰두한다면 그 문제를 반격할 수 있을 것이다.

6) 상황을 변경할 수 있는 경우는 변경을 하고, 당신의 힘으로 공포적 상황을 통제할 수 없는 경우에는 두려움과 불안에 떨지 말고 의연하게 그 상황을 받아들임으로써 철학자적 태도로 살아가는 법을 배울 수도 있다.

불필요한 불안과 부당한 걱정을 떨쳐 버리기 위해서 일반적으로 다음과 같은 방법이 있다.

- 1) 당신이 근심 걱정할 때는 그 배후에 숨어 있는 구체적인 신념이 무엇인가를 추적하라. 대개가한다면 큰일이다라는 생각을 알게 모르게 자문자답하고 있다는 것을 발견할 것이다. 그것이 정말로 큰일일까? 단지 불편하고, 귀찮고, 불운한 것이 아닐까?라고 강제적으로 반문해 보라.
- 2) 당신이 무너질 것같은 다리를 건너는 것과 같은 실제로 위험을 수반하는 상황에 처하게 될 때에는 (1) 센스있게 그 상황을 변경하거나 (그 다리로 건너지 않는 것과 같이), (2) 그렇게 할 수 없을 때에는 그런 사실을 인생의 불상사로 받아들이라.
- 3) 절박한 사건이 일어날지도 모르고 그렇게 되면 당신이 방어할 힘이 전혀 없을 때에는 그런 사건이 발생할 확률을 현실적으로 가늠해 보고 또한 당신이 실제로 입게될 손실을 평가해 보라.
- 4) 구체적인 불안을 극복하기 위해서 당신은 언어와 행동 양면에서 반격을 가하는 것이 좋다. 첫째로 당신이 자신에게 불합리한 문장을 자신에게 말함으로써 불안을 야기하였다는 것을 깨닫고 그것에 도전하고 논박하라, 그리고 당신이 공연스레 두려워하는 그 일을 계속해서(재빨리, 맹렬히) 행하도록 노력하여 공포에 대항하라.

- 5) 대부분의 불안은, (1) 공중석상에서 실수를 하지는 않을까, (2) 타인을 대적하는 일과, (3) 애정을 상실하면 어떻게 할까 하고 두려워하는 것과 관련되어 있다. 당신이 어떤 일을 두려워하는 데에는 객관적으로 뚜렷한 이유가 있는 경우에도, 항상 남들이 당신을 인정해 주지 않을까봐 두려워하는 심정이 다소간 깔려 있는 것이 아닌가 하고 일단 의심해 보는 편이 좋다. 그리고 남들이 당신을 인정해 주지 않으면 다간 불리할 뿐이며, 그것이 ‘끔찍하다’는 생각은 자신이 지어 만든 것이라고 확인함으로써 불안에 대처할 수 있다.
- 6) 어떤 일에 대해서 걱정만 하고 있는 것은 사태를 호전시키기 보다는 악화시킬 뿐이라고 확신하라. 그런 일을 놓고 계속해서 걱정만 하는 것은 “얼마나 어리석고 사리에 맞지 않고 자멸적이나?”라고 다짐하라.
- 7) 세상 일의 중요성을 과장해서 해석하지 않도록 노력하라. 당신이 아무리 애지중지하는 것도 다만 당신이 그렇게 생각할 따름이다. 당신이 아끼는 것을 갑자기 잃게 되었다면 이것은 분명히 크나큰 손실임에 틀림없고, 당신이 섭섭해 하는 마음도 지대하겠지만, 그렇다고 해서 이 세상의 종말을 맞는 것과 버금갈 정도의 재앙은 아니라는 말이다.

인간이란 선천적으로 불완전하며, 한계점을 가지고 태어나기 마련이다. 그리하여 근거없는 공포와 불안을 완벽하게 극복하지 못하며, 인생이란 불합리한 근심과 싸워 이겨야 하는 끊임없는 전쟁으로 점철된다. 이러한 전쟁을 지성적으로 수행해 나가노라면 불필요한 불안과 걱정에서 거의 완벽할 정도로 자유스러워질 때가 훨씬 더 많다.

활동 10 현실 수용하기

진행 1 :

- ① “인간만사는 현재의 상태보다 좀더 개선되어야 하며 만일 인생의 냉혹한 현실에 대해서 훌륭한 해결책을 제시하지 못한다면 그건 두렵고 끔찍한 것이다.”라는 비합리적인 신념이 왜 잘못되었는가를 (비논리성, 비현실성, 그리고 비실용성) 찾게 한다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 : 실생활에서의 사례 토론

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 도움말과 관련하여 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 겪어야 했던 경험들을 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

도움말

비합리적인 관념 : 인간만사는 현재의 상태보다 좀더 개선되어야 하며 만일 인생의 냉혹한 현실에 대해서 훌륭한 해결책을 제시하지 못한다면 그건 두렵고 끔찍한 것이다.

위의 관념은 다음과 같은 여러가지 이유 때문에 바보같은 생각이다.

- 1) 비록 사람들이 몹시 나쁜 행동을 보일지라도 그것보다 좀더 잘 행동해야 한다는 법은 없다. 이것은 종종 “내가 좋아하지 않기 때문에 그들이 그런 짓을 해서는 안된다”라고 자문자답하는 것인 경우가 많다.
- 2) 사람들이 당신의 뜻대로 행동해 주지 않는다고 하더라도, 그들이 당신에게 해로운 영향을 끼쳤다고 생각하는 것만큼 그들의 영향이 당신에게 그렇게 해롭지는 않은 경우가 허다하다.
- 3) 사람들이 실제로 당신에게 해를 끼치고, 또 만사가 잘되어 가지 않는다고 가정하더라도, 이런 일에 대해서 당신이 스스로에게 화를 내는 것은 아무런 이익이 되지 못한다.
- 4) 우리는 우리 자신을 변화시키고 통제할 힘은 상당히 가지고 있지만(만일 우리자신의 신념과 행동을 변화시키려고 열심히 장기간 노력한다면), 타인의 행동을 통제하는 힘은 미약하다. 그러므로 통제 불가능한 외부의 사건에 속상해 하기 보다는 당신 편에서 타인의 행동에 어떻게 대처해 나갈 것인가에 대해서 더 많은 관심을 보여야 한다.
- 5) 다른 사람들과 사건들에 대해서 당신이 속을 상해 하는 것보다는 당신 자

신의 행동 방식이나 행동에 대해서 관심을 쏟아야 한다.

- 6) 어떤 인생 문제에 대해서 절대적으로 옳고 완전한 해결책이란 거의 기대하기 힘들다. 만일 당신이 절대적으로 최선의 해결책이나 절대적으로 완전한 해결책을 모색하겠다고 강박적으로 나오게 된다면, 이는 너무도 융통성이 없고 불안한 처사이다.
- 7) 만일 당신이 절대적으로 완벽하고 “옳은” 해결책을 재빨리 얻지 못하면 큰 일이 일어날 것이라고 상상하는 경향이 있다면, 실제로 그렇게 큰 재앙이 일어나는 법은 있을 수 없으며, 그건 다만 임의적으로 “큰일났다”고 단정을 내리는 것에 불과하다는 것을 상기해야 한다.
- 8) ‘완벽주의’는 자기 패배적인 인생관이다. 왜냐하면 인간은 천사처럼 행동할 수 없으며, 정확성을 띄며 발생하는 사건이란 있을 수 없으며, 어떤 결정을 내리고 나서 그것이 항상 옳은 것으로 판명되는 경우는 그리 많지 않기 때문이다. 우리가 그것을 좋아하든 싫어하든 간에 현실이란 아주 불완전하며 그야말로 어리석은 인간들로 구성되어 있다는 사실을 허심탄회하게 수용하는 것이 좋다. 당신이 이런 사실을 수용하지 않게 된다면, 오직 끊임없는 불안과 참담한 실망만 안겨 줄 뿐이다.

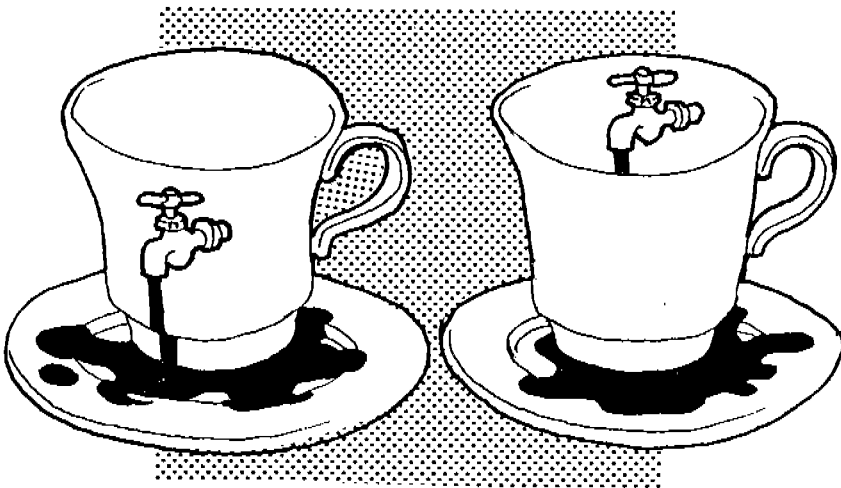
현실 속에 매우 불쾌한 면이 있다 할지라도 그 현실을 있는 그대로 수용하기 위해서 배워야 할 일반적인 몇가지 원칙이 있다.

- 1) 사람들이 당신과의 관계에서 무뚝뚝하게 대해 주거나 자기 스스로에게 나쁜 행동을 할 때 — 사람들은 종종 그렇지만 — 당신이 이 문제를 놓고 스스로 정말로 흥분해야 하는가 자문하라. 차라리 다른 사람들의 실수와 단점을 보고도 초연한 것이 낫고, 그들이 특별히 도와달라고 요청했을 때에 한하여 다만 간단한 충고나 도움을 주는 편이 더 낫다.
- 2) 다른 사람들이 변화하도록 도와주고 관여하는 것이 매우 가치있는 일이라고 생각한다면 흥분하지 않는 방식으로 도와주도록 노력하라.
- 3) 사람들이 실제로 당신에게 불쾌하게 굴거나 해를 끼친다 해도 그들을 비난하거나 보복하지 말라. 까다롭고 불쾌한 사람(혹은 사건)에 봉착할 때, 그런 사람이 얼마나 지겹고 끔직한가!라는 식으로 자기 스스로에게 계속 다짐하게 되면 당신의 처지만 더욱 힘들게 만드는 것이다. 반대로 당신이 “이 상황은 불쾌하군 — 고약해! 그래 불쾌해.”라고 독백한다면, 당신은

그들에게서 고통당한 것에 대해서 내면적으로 옹화가 치미는 것은 적어도 막을 수 있으며, 그 불쾌한 상황을 좀더 완화하기 위해서 보다 더 효과적으로 행동할 수 있게 된다.

- 4) 당신 자신의 완벽주의와 끊임없이 투쟁하라. 자신이 확률과 우연의 세계에 살고 있다는 것을 받아들일 때, 그리고 당신이 다른 사람들보다 더 ‘뛰어나기’ 때문이 아니라 당신이 그저 ‘존재하기’ 때문에 자신을 받아들일 때에 비로소 당신은 불안과 적개심이 가장 작은 상태에서 생활하게 될 것이다.
- 5) 어떤 문제나 애로점에 대해서 완벽한 해결책이란 나타나지 않는 법이므로 얼마간 타협안이나 합당한 해결책을 받아들이는 편이 좋다.
- 6) 당신이 여러가지 대안 중에서 어떤 한 가지를 대충 대충 선택할 수가 있다는 말은, 미래에도 얼마든지 또 다른 대안을 선택할 수 있다는 여지를 남겨 놓고 있다.

활동 11 절대적인 사고 피하기



진행 1 :

- ① 절대적인 사고, 패배적인 사고가 무엇인지 찾게 한다.
- ② 절대적인 사고가 왜 잘못된 것인지 (비논리성, 비현실성, 그리고 비실용성) 찾게 한다.

- ③ 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 신념을 찾게 한다.
- ④ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ⑤ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

진행 2 : 실생활에서의 사례 토론하기

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신의 생각이나 믿음, 혹은 행동에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다.
예 : 절대적인 사상을 제거하기 위해서, 당신 속에 ...해야 한다는 사상이 있나 찾아보아야 한다.
- ② 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동 때문에 어떤 경험을 하였는지를 적는다. 그리고 그러한 불합리한 생각, 믿음, 행동을 반박하는 합리적인 사고는 무엇인지 적는다.
예 : 자신의 생각, 혹은 말 속에서 “나는 반드시 해야만 한다, ...하지 않으면 안된다, 결코 ...해서는 안된다”라는 생각, 혹은 말, 믿음을 끄집어 내서, 그것을 “나는 ...을 원한다, 혹은 나는 ...을 좋아한다”라고 표현하라.
- ③ 내용을 발표한다.
- ④ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑤ 배운점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

도움말

인간의 고민이나 감정적 혼란을 면밀하게 살펴보면, 어떤 사건(예컨대 시험에 실패했다고 하자)에 봉착했을 때에 “내가 무슨 일이 있어도 기어코 ...(합격)해야 하는데, 이거 큰일 났다!”라고 하는 자기 패배적인 생각을 독백하거나 자문자답하기 때문에 초래되는 것이다. 그러므로 “내가 반드시 ...(합격)해야 한다!”고 단정적으로 자신에게 강요하기 보다는 오히려 “...(합격)하면 좋았을텐데!”의 태도로 나올 때에 자기 혐오와 자기부정이 훨씬 더 줄어들게 된다. 그러므로 정신적으로 건강한 삶을 살기 위해서는 우리는 먼저 자신에게 독백하고 있는 (...해서는 안된다. ...하면 큰일이다 등의) 내면화된 문장을 발견하도록 노력하는 것이 필요하며, 그 다음으로서는 그와같은 비합리적인 상념의 문장을 “내가 ...(합격)했으면 좋았을 텐데 ...참 안타까운 일이다...”와 같은 합리적인 사상의 문장

으로 바꾸도록 노력하는 것이 필요하다.

정서장에 내지 신경증에 수반된 모든 감정은 인간 스스로가 창출해낸 당위성 (...야만 한다, ...하지 않으면 안된다 등)을 맹목적으로 받아들이고서 스스로 고통 당하는 것에서 비롯된 것이라는 점이다. 그와 같은 생각들을 살펴보면 다음과 같다.

- 1) “나는 잘 해내야 한다. 잘 해내지 못하면 얼굴을 들고 다닐 수가 없다”라는 생각은 무능감, 무가치감, 안절부절하는 행위, 자조적인 태도, 불안감, 우울감을 유발한다.
- 2) “당신은 나에게 친절하고 공정하고 따뜻하게 대해 주어야 한다. 만약 그렇게 대해 주지 않으면 당신은 형편없는 인간이다!” 라는 식의 사고는 분노, 원망, 적개심, 지나친 반항심을 유발하게 한다.
- 3) “세상은 나에게 순풍을 보내 주어 내가 원하는 것을 고생하지 않고 얻을 수 있어야 한다. 그런데 이 지긋지긋한 세상이 내 뜻대로 따라 주지 않을 때는 견딜 수가 없다”라는 관념은 욕구좌절 인내도를 낮게 해 주고 도파적이며 자기 연민과 무력감에 빠지도록 한다.

활동 12 적절한 감정과 부적절한 감정을 구별하기

- ① 도움말을 읽고 (혹은 강의를 듣고), 자신이 느낀 감정에 있어서 불합리한 것이라고 생각되는 것을 적는다. 자신의 정서 자료나 자신의 정서 표현 방법을 검토하여 본다.
- ② 불합리한 정서의 원인이 무엇이었는지를 생각해 보고 적는다.
- ③ 그러한 불합리한 정서 대신에 합리적인 정서를 느끼기 위해서는 어떻게 해야 하는지 적는다.
- ④ 내용을 발표한다.
- ⑤ 발표된 내용들을 토대로 논의를 한다.
- ⑥ 배운 점과 느낀 점을 집단에 개방한다.

☞ 도움말

인간은 의당 섭섭하다거나 슬픔, 불행감 등을 느끼기 마련인데 그런 감정은 적절한 감정으로 신경증이 되게 하는 우울증, 절망감, 수치심, 자기 비하 등의 부적절한 감정과는 동일하지 않다.

우울증이란 거기에 상응하는 욕구좌절, 비탄, 불행감과 겹쳐서 발생하는 것이 상례이지만, 불행감은 우울증이 수반되지 않고서도 곧잘 일어난다. 당신이 열망하는 그 무엇을 박탈당할 때에 의기소침, 슬픔, 불행감의 감정은 자연히 일어나므로 이러한 감정들은 적절한 감정으로 간주된다. 그런데 우울증, 절망감, 수치심, 자기비하 (적대감, 분노, 낮은 욕구좌절 인내도)의 감정은 사실상 적절한 감정이라고 볼 수 없다. 따라서 이들 감정은 재빨리 제거하는 편이 낫다.

만약에 당신이 극단적으로 강력한 어떤 소망을 가지고 있는데 그 소망이 자꾸만 좌절당한다면 그때는 당연히 강렬한 슬픔과 불쾌의 감정을 경험할 수 있다. 당신이 만일 “학교에서 우수한 성적을 얻겠다”고 작정했는데 형편없이 실패를 하게 되었다면, “내가 학교성적이 형편없이 나왔으니 정말로 불운하구나. 다음번에는 좋은 성적을 얻을 수 있는지 두고 보자. 그리고 영영 학교 공부를 따라갈 수가 없게 된다면 대학 졸업장을 받지 않고서도 비교적 행복하게 느끼며 살아갈 수 있는 길이 있는지 알아봐야 되겠다.”고 결론을 내리는 것이 정상적이다. 이 지경에 이른 상황을 관찰하고 또 평가하게 될 때에 대개는 매우 의기 소침하고 섭섭하며 서글퍼지기 마련이다.

우울증과 불행감은 서로 성격이 다르다. 우울증이나 절망감, 수치심과 자기비하의 감정은 이와는 다른 생각에서 비롯된다. 즉 “나는 무슨 일이 있어도 학교공부에서 성공해야 한다”고 생각하고 있는데 당신이 정작 공부에 실패를 했다면 — 이런 당위적인 생각 때문에 — 논리적으로 볼 때, “내가 낙제를 하다니 큰일 났구나! 실패를 참을 수 없어! 나는 번번히 낙오자란 말이야. 그렇게 형편없이 실패를 하였으니 나는 썩어빠진 녀석이지!”라고 결론짓게 된다. 그처럼 아주 비합리적이고 절대적인 신념을 가지고 있기 때문에 당신은 스스로를 울적하고 절망적이고 창피하고 못나게 느끼도록 하는 셈이다. 이런 감정들은 부적절하고 부당한 감정이며, 자기 패배적인 감정으로 당신에게 해를 끼치게 마련이다.

행복을 추구하는 것에 반하는 사상이나 관념, 태도, 신념, 철학은 어떤 것이든지 ‘비 합리적인 것이다’라고 규정지을 수 있다. 똑같은 맥락에서 행복을 성취하는 데에 심각한 방해물 가져다 주는 감정이나 행동은 어떤 것이든지 ‘부적절하다’고 규정되며, 적절한 감정과 행동이란 인간이 행복하게 살아가도록 도와주는 감정과 행동이라고 말할 수 있다.

활동 13 일상적인 비합리적 신념들

진행 1 :

- ① 다음은 우리나라 학생들에게 자주 나타나는 비합리적인 사고이다.
다음의 신념이 왜 잘못되었는가를(비논리성, 비현실성, 그리고 비
실용성) 찾게 한다.

1. 친구가 하나도 없는 사람은 불행하다.
2. 자신의 실수나 잘못에 대해서는 스스로 비난해야만 한다.
3. 친한 친구는 반드시 나의 심정을 이해해야만 한다.
4. 남에게 인정받을 수 있는 직업을 가져야만 한다.
5. 내가 하는 일은 반드시 성공해야만 한다.
6. 부모나 형제는 나를 완전히 이해해 주어야만 한다.
7. 부모(혹은 교사)의 기대에서 어긋나면 큰일이다.

- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 반박과 신념을 찾게 한다.
- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다. 이와 관련된 자신의 경험을
생각하고 이야기 한다.

진행 2 :

- ① 뒤에 나오는 청소년들이 자신에게 자주하는 경향이 있는 평가문장들
을 청소년들에게 실시한다.
- ② 청소년들이 자신을 그렇게 평가했을 때 불리한 점을 생각해 보고, 적
게 한다.
- 예 : 만약 내가 실패하는 것에 대해서 두려워 하고, 그것으로 자신을
실패자라고 낙인 찍는다면, 나는 시도하는 것을 두려워 할 것이
고, 그러면 발전도 없을 것이다.
- ② 이에 대안이 될 수 있는 합리적인 반박과 신념을 찾게 한다.
- 예 : 그렇다. 나는 몇번이나 실패했다. 그래서 나는 실패하기 쉬운
사람이다. 그러나 그 사실은 내가 실패자이거나 내가 가치없는
사람이라는 사실을 증명하지 못한다. 그리고 실패는 성공의 어머

니이기 때문에 실패하는 것을 두려워 해서는 안되며, 실패를 했다고 자신을 실패자로 낙인을 찍어서는 안된다.

- ③ 자신이 쓴 내용을 발표하고, 논의한다.
- ④ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다. 이와 관련된 자신의 경험을 생각하고 이야기 한다.

— 당신이 자주 하는 경향이 있는 평가문장에 V 표시를 하시오 —

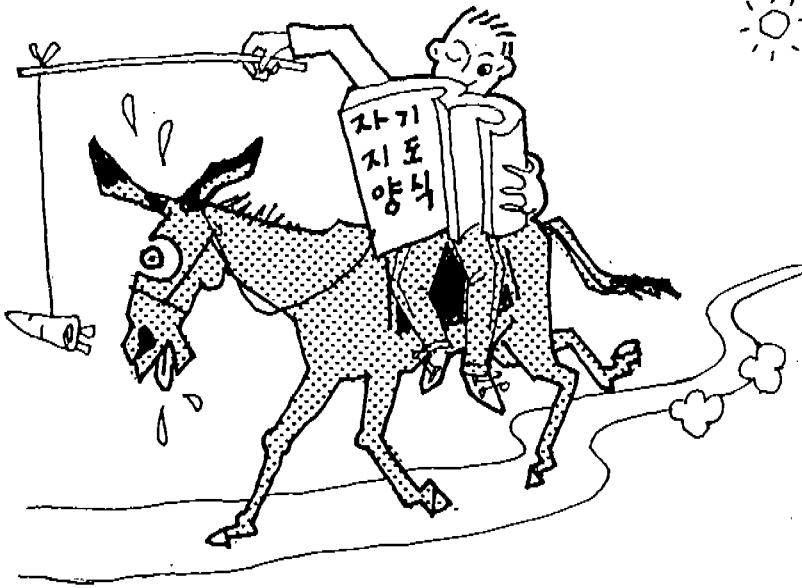
- ()나는 실패했다. 그러므로 나는 실패자이다 (한가지 행위와 인간 전체성을 혼돈).
- ()나는 거부당했다. 그러므로 나는 사랑받을 수 없는 자이다.
- ()나는 바보같이 행동했다. 그러므로 나는 바보이다.
- ()나는 이 정보를 모른다. 그러므로 나는 얼간이다.
- ()나는 졌다. 그러므로 나는 유약하며 결코 강하게 행동하지 못하므로, 나는 쓰레기 같은 인간이다.
- ()나는 나쁘게 행동하므로 쓸모없는 존재이다.
- ()나는 내 선택을 좋아하지 않으므로 나는 영원히 덧에 걸려있다(과거의 일이 나에게 절대적인 힘이 있는 것이 아니다. 나는 그것을 변경할 수 있다).
- ()나는 지금 해결책을 찾을 수 없으므로 희망이 없으며 나는 결코 이 문제를 해결할 수 없다.
- ()나는 노력하지 않았다. 그러므로 나는 쓰레기이다.

이 밖에 여러 상황에 대해서 스스로 자신에게 말했던 것을 정확히 쓰십시오.

나는 _____ 했다.
그러므로 나는 _____ 이다.

활동 14 자기지도 양식

- ① 도움말에 나오는 자기지도 양식을 작성하게 한다.
- ② 자신이 작성한 내용을 발표하고, 논의한다.



③ 이 활동에서의 경험을 집단에 개방한다.

☞ 도움말

엘리스는 자기 혼자의 힘으로 자신의 심리적 고민을 해결해 나갈 수 있도록 자기지도의 양식을 고안하였다. 이 양식은 집단활동에도 이용할 수 있다.

『가령 친한 친구에게 별로 어렵지도 않은 부탁을 하였는데 그 친구가 그것을 거절하였다. 그 친구가 나에게 그런 부탁을 했다면 나는 기쁜 마음으로 기꺼이 부탁을 들어 주었을 텐데 하는 생각에 섭섭하고 그가 친구로 여겨지지도 않게 되었고, 이 세상이 너무 삭막하게 느껴졌으며, 나 자신에 대해서도 창피하게 느꼈다. 하지만 여태까지 잘 지내왔는데, 그리고 그 친구와 이제상과 나 자신에 대해서 부정적인 감정을 갖는 것이 싫어서 시각을 바꾸기로 하였다.』

이때에 다음의 지도 양식을 이용하여 (1)과 (2)를 적어 보고, 이어서 (3)의 13가지 비합리적인 신념 중 자기의 사고 방식에 해당되는 것이 어떤 것인가를 발견하여 동그라미를 하도록 연습한다. 위의 사람은 아마도 3, 4, 5, 7, 9, 10 등의 상념을 가지고 있는 것을 발견할 것이다. 그렇게 되면 (4)에 그런 상념들에 반박하는 문장을 써 보도록 한다. 이어서 반박 후에 갖게 되는 합리적인 사고의 내용을 (5)의 빈칸과 (6)에 적어 보도록 한다.

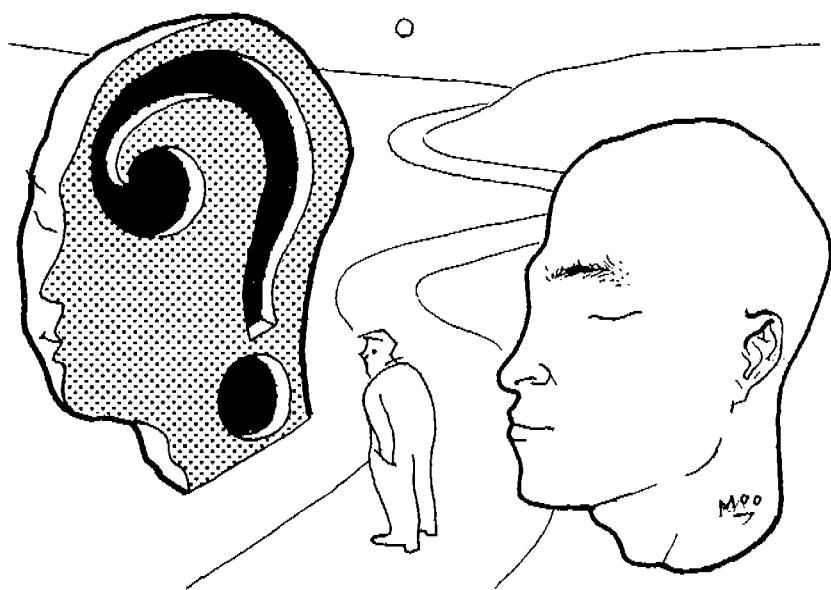
자기지도 양식

- (1) 고민이나 자기비하를 일으키는 사람(혹은 그러한 생각이나 느낌)
 (2) 그때 내가 갖게 되는 느낌이나 자기 패배적인 행동

(3) 위와 같은 결과를 초래한 비합리적인 사고(신념), 위의 (1)과 관련하여 나에게 해당하는 것에 모두 동그라미 하기	(4) 동그라미 된 비합리적 사고를 반박하기 (예 : 왜 내가 잘해야만 되느냐, 내가 나쁜 인간이라는 사실이 어디에 적혀 있느냐, 내가 인정 받고 이해 받아야만 한다는 증거는?)	(5) 효과적인 ‘합리적 사고’ (예 : 내가 잘해내면 더 좋겠지만 꼭 그래야만 되는 것은 아니다. 나는 나쁘게 행동했을 뿐, 나쁜 인간은 아니다. 인정받고 싶기는 하지만 인정받아야 한다는 증거는 없다.)
1. 나는 (이 일을) 잘해야만 한다.		
2. 내가 잘못 혹은 어리석게 행동하면 나는 못난 또는 무가치한 인간이다.		
3. 내 주변의 사람들에게 인정받고 사랑받아야만 한다.		
4. 누군가에게 거부당하면 나는 나쁘고 사랑받을 수 없는 인간이다.		
5. 사람들은 나에게 잘 대해 주어야 하고 내가 원하는 것을 해주어야 한다		
6. 비도덕적으로 행동하는 사람은 무가치하고 썩은 인간들이다.		
7. 사람들은 내가 기대하는 대로 따라 주어야 하며 그렇지 않으면 나는 큰일이다.		

8. 내 인생에는 중대한 위기나 고통이 거의 없어야 한다.		
9. 나는 좋지 않은 일이나 까다로운 사람을 견딜 수가 없다.		
10. 어떤 중요한 일이 내 뜻대로 되어가지 않을때 나는 심란하고 견딜 수가 없다.		
11. 나는 인생이 불공평하다고 느껴질 때 그것을 견딜 수 없다.		
12. 내게 중요한 의미가 있는 어떤 사람에게 나는 사랑을 받아야만 한다.		
13. 나는 어떤 일에 즉각적인 만족을 얻어야만 하며, 그렇지 못했을 때에는 좌절되어야 한다.		
14. 그 밖에 추가할 비합리적인 사고		
(6) 합리적인 사고 후의 느낌이나 행동 :		

* 합리적인 사고 갖기를 끝내면서 하는 청소년의 다짐(다같이 낭독한다) : 나는 일상생활에서 나의 효과적인 ‘합리적 사고’를 나 스스로에게 의무적으로 열심히 반복해 줄 것이며, 그렇게 함으로써 현재의 생활도 덜 고민스럽고 앞으로도 자기패배적인 행동을 줄여갈 수 있을 것이다.



참 고 문 헌

단 행 본

- 김경용, 권인혁 (1989), 고등학교 체육, 양영각.
- 김남선 (1988), 갈곳없는 우리돌, 사계절.
- 김재은 (1994), 우리의 청소년 : 그들은 누구인가, 교육과학사.
- 김정일 (1993), 나는 다만 하고 싶지 않은 일을 하지 않을 뿐이다, 새길.
- 김종안 (1993), 아 좋은 생각. 오른쪽 뇌, 길벗.
- 김종주 (1990), 입시병, 하나의학사.
- 김형모 (1989), 자녀문제 부모고민, 소망사.
- 김혜숙 (1994), 청소년의 고민과 갈등, 한국청소년개발원.
- 박희백 (1993), 청소년의 정신건강, 민주자유당 중앙위 체육청소년분과위.
- 방정복 (1985), 어떻게 키우고 어떻게 가르칠 것인가, 동화출판사.
- 새생활연구회 (1993), 대화를 잘 하게 만드는 책, 진화당.
- 서림편집부 (1986), 스트레스의 정복, 서림문화사.
- 성옥련 (1992), 부모가 알아야 할 어린이 심리세계, 교보문고.
- 유동수 (1992), 대인관계능력향상과정, 중앙대학교 산업교육원.
- 이근후 (1990), 사회적응을 위한 인간관계, 하나의학사.
- 이나미 (1993), 때론 나도 미치고 싶다, 문학사상사.
- 이시형 (1993), 대인공포증의 치료, 집현전.
- 장춘환 (1993), 아이들은 칭찬과 대화를 원한다, 학문사.
- 장현갑 (1990), 스트레스는 이렇게 푼다, 고려원.
- 전현수 (1994), 울고 싶을 때 울어라, 한강수.
- 정철희 (1985), 지금 태의 자녀는, 범우사.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 자녀지도를 위한 부모교육.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년과 전자오락.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 다이어트 행동 연구.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 상담연구.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년의 삶, 고민과 대화.
- 청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 자살행동 연구.

청소년 대화의 광장 (1993), 청소년 흡연행동.
 한국부잔센터 (1994), 반갑다. 마인드 맵, 사계절.
 한국청소년연구원 (1990), 어른들은 청소년을 어떻게 생각하는가.
 한국청소년연구원 (1992), 인간관계수련활동.
 황준식 (1993), 현대인의 스트레스해소법, 을지서적.

번역서

다나카타무, 김장우 옮김(1992), 모짜르트씨의 음악요법, 한교원.
 데이비드 번즈 지음, 박승룡 옮김(1991), 우울한 현대인에게 주는 번즈 박사의 충고,
 문예출판사.
 디팩 초프라, 유열경 옮김(1992), 현대병과 명상치료, 서울 : 동아출판사
 로날드 G. 네이산, 이남표 옮김(1993), 현대인의 스트레스 제어전략, 원탑문화사.
 로버트 올슨, 양도기 역(1987), 좋은 생각이 난다, 정신세계사.
 로버트 E. 우볼딩, 김인자 옮김(1992), 현실요법의 적용, 한국심리상담연구소.
 로이스, 조엘 데이비드 공저, 이일남 옮김(1994), 행복한 침대, 하서.
 마틴 셰퍼, 이일남 옮김(1994), 스트레스 넘어서기, 대학당.
 밀턴 밀러, 노만희 역(1994), 나보다 더 아픈 그대를 위하여, 제삼기획.
 배리 부잔, 라명화 역(1994), 마인드 맵 북, 평범사.
 베티 B. 영스, 이일남 옮김(1994), 청소년 스트레스 이렇게 해결하라, 정성출판 사.
 수잔포워드, 이동진 옮김(1990), 이런 사람이 무자격 부모이다, 삼신각.
 스티븐 코비, 박재호, 김경섭, 이원석 옮김(1994), 성공하는 사람들의 7가지 습 관,
 김영사.
 알버트 엘리스, 로버트 A. 하퍼 공저, 홍경자 옮김(1990), 이문출판사.
 알릭스 키르스타, 박지명 옮김(1993), 스트레스 풀기, 하남출판사.
 井上敏明, 주성윤 옮김(1980), 흔들리는 사춘기 : 사춘기병의 원인과 그 치료법, 동천
 사.
 조엘 엘스, 이진숙 옮김(1992), 10대들의 아이들, 을지출판사.
 제럴드 잼폴스키, 신승철 옮김(1993), 사랑은 모든 것의 해답, 김영사.
 제임스 답슨, 번역위원회 옮김(1987), 고민하는 십대에게, 충신대학출판부.
 카야네기, 김상태 옮김(1991), 인생의 길은 열리다, 청아출판사.
 칼 사이몬트 외, 박희준 옮김(1990), 마음의 의학, 정신세계사.
 캐서린 맥코이, 주옥.황대연 공역(1990), 이유있는 반향, 서당.

페트리카 E.베너,김만행 옮김(1992),스트레스의 의미와 도전, 정성출판사.
 피터 레빈슨, 노명래 옮김(1992), 스트레스 뿌리뽑기, 회성출판사.
 호세실바.해리팩나이트 공저, 봉준석 옮김(1987), 실바마인드컨트롤, 정신세계사

국 외 문 헌

Alfred Adler(1968), Understanding Human Nature, A Fawcett Premier Book.
 Carol Saline etc.(1982), Straight Talk, Signet Book.
 Carrol(1969), Mental Hygiene (5th ed.), Prentice—Hall.
 Daniel A. Girdano & George S. Everly, Jr.(1979), Controlling Stress and Tension : A Holistic Approach, Prentice—Hall.
 Eugenet T. Gendlin(1978), Focusing, Bantam Books.
 Everett L. Shostrom(1967), Man, the Manipulator, Bantam Books.
 Herbert Benson(1975), the Relaxation Response, Avon.
 Herbert Fensterheim & Jean Baer, Don't Say YES When You Want To Say NO, A Dell Book.
 Herbert J. Freudenberger & Geraldine Richelson(1980), Burn Out, Bantam Books.
 Herbert A. Carrol(1969), Mental Hygiene : The Dynamics of Adjustment(5th ed.), New Jersey : Prentice—Hall.
 John W. Santrock(1981), Adolescence, WCB.
 Joy Melville(1980), First Aid in Mental Health, GOERGE ALLEN & UNWIN LTD.
 Jean Baer(1976), How To Be an Assertive Women, A Signet Book.
 Kaplan, Sallis, Patterson(1993), Health & Human Behavior, McGraw—Hill.
 Maltz, Maxwell(1975), Psycho—Cybernetics, Pocket Books.
 Manuel J. Smith(1975), When I Say No, I Feel Guilty, Bantam Books.
 Michel Girodo(1978), Shy?, Pocket Books.
 Naomi Glasser(1980), What Are You Doing : How People Are Helped Through Reality Therapy, Harper & Row.
 Nicola M. Tauraso(1979), How to Benefit from Stress, Hidden Valley Press.
 Philip G Zimbarod(1977), Shyness, A Jove/HBJ Book.
 Random House(1976), Life and Health (2nd ed.).

R.D. Laing(1967), The Politics of Experience, Ballantine Books.
 Robert M. Kaplan(1983), Health and Human Behavior, McGRAW—Hill.
 Sherod Miller etc.(1981), Straight Talk, A Signet Book.
 Sidney M. Jourard(1964), The Transparent Self, An Insight Book.
 Stephen R. Covey(1990), Principle—Centered Leadership, Fireside.
 Wayne W. Dyer(1979), Pulling Your Own Strings, Avon.
 William Glasser(1975), Reality Therapy, Harper & Row.
 William Glasser (1984), Control Theory, Harper & Row.

논 문

- 강복희 (1993), 정신건강 수준에 따른 자아개념과 학업성취 간의 관계 연구, 건국대학교 석사학위논문.
- 김창기 (1992), 청소년들의 스트레스 요인 및 적응 방법에 관한 고찰, 건국대학교 석사학위논문.
- 박도영 (1993), 지각된 사회적 지지와 상담자 자기 공개가 내담자의 상담효율성 지각에 미치는 영향, 전북대학교 석사학위논문.
- 박병수 (1991), 대인관계 문제해결 기술훈련에 대한 시험적 연구, 연세대학교 석사학위논문.
- 박선영 (1993), 스트레스 상황에서 인지적 평가와 대처행동이 적응에 미치는 영향, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박승민 (1993), 갈등관리훈련을 통한 대인간 갈등대처방식의 변화과정, 한양대학교 석사학위논문.
- 박중달 (1993), 트라타카 명상이 집중능력과 성격에 미치는 효과, 창원대학교 석사학위논문.
- 소남호 (1992), 자기표출훈련이 자아개념에 미치는 영향, 전주우석대학교 석사학위논문.
- 안기호 (1992), 합리—정서적 치료방법에 의한 고등학생의 자아정체감의 변화에 관한 연구, 충북대학교 석사학위논문.
- 오선환 (1991), 자기표출을 통한 집단상담이 지각성향의 변화에 미치는 효과, 영남대학교 석사학위논문.
- 오현정 (1993), MBTI를 활용한 인간관계 프로그램의 효과, 부산대학교 석사학위논문.

- 원두리 (1991), 역기능적 태도와 스트레스 사건이 우울감 증가에 미치는 영향, 서울대학교 석사학위논문.
- 이경희 (1992), 심리극 집단상담을 통한 자아개념과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구, 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 이명우 (1992), 도가적 집단상담이 내담자의 자기집착경향성에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 이은진 (1990), 대인관계 개선을 위한 의사소통 기법훈련의 효과, 연세대학교 석사학위논문.
- 이영이 (1991), 로저스의 인간중심 상담과 장자의도, 창원대학교 석사학위논문.
- 이의백 (1992), 비구조적 소집단 훈련에서 자기노출과 피이드백의 변화 및 훈련 이 자 아실현 경향성에 미치는 효과, 경북대학교 석사학위논문.
- 이철희 (1992), 동사설 소집단훈련의 피이드백 변화에 관한 연구, 영남대학교 석사학위논문.
- 이현경 (1991), 주장훈련이 아동의 공격성 감소 및 주장성 향상에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 이혜숙 (1992), 청소년의 자아분화와 정신건강과의 관계, 연세대학교 석사학위논문.
- 임덕상 (1989), 정신건강관리모형 개발에 관한 연구, 경희대학교 박사학위논문.
- 장은주 (1992), 자기-노출의 방식 및 내용이 대인지각차원에 미치는 영향, 중앙대학교 석사학위논문.
- 전은경 (1992), 고등학생의 성역할 정체감과 정신건강에 관한 연구, 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 정성란 (1993), 의사거래 분석의 자아상태 활성화 프로그램이 생활자세에 미치는 효과, 계명대학교 석사학위논문.
- 정윤선 (1993), 스트레스 대처방식과 행복·불행의 관계, 한양대학교 석사학위논문.
- 조기달 (1990), 근육이완 요법이 국민학생의 정신건강에 미치는 효과, 동아대학교 석사학위논문.
- 조선경 (1993), 고등학생의 인생목적 및 소외수준, 한양대학교 석사학위논문.
- 조원표 (1993), 고교생의 성고민과 욕구와의 관계에 대한 연구, 연세대학교 석사학위논문.
- 최경환 (1993), 실존주의 집단상담이 중년기 여성의 삶의 목적의식수준향상에 미치는 영향, 계명대학교 석사학위논문.
- 최상태 (1992), 가치 명료화 프로그램을 통한 집단상담이 개인 및 대인가치관에 미치

는 효과, 영남대학교 석사학위논문.

현혜수 (1993), 자기노출훈련이 자기주장 및 인간관계에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위논문.