

심리-마음 프로그램

제작 가이드북



○.....○
#일데이프로그램

#그룹세션

#워크샵
○.....○

만든 이

김경화(디케이) & 정신아(돌고래)

가톨릭대학교 일반대학원 상담심리학 전공

한국상담심리학회 소속 상담심리사

- * 프로그램 기획 의뢰 및 각종 문의: mindproject22@naver.com
- * 프로젝트 소개 홈페이지: <https://meetshare.parti.xyz/p/mindproject>
- * SNS : mindproject22 (Instagram ID)



본 콘텐츠는 서울시NPO지원센터의 2017 미트쉐어 지원사업에 선정된
【마음-원데이프로그램 만들기】 프로젝트 지원금으로 제작되었습니다.

목 차

Chapter 1. 시작하며

Chapter 2. 모임 구성원

- A. 참여자
- B. 운영자

Chapter 3. 모임 운영 과정

- A. 마음먹기
- B. 기획하기
- C. 홍보하기
- D. 진행하기
- E. 정리하기

Chapter 4. 후속 모임 기획

- A. 심리-마음 프로그램 요구조사
- B. 요구조사 기획과정
- C. 심리-마음 프로그램 요구조사 결과
- D. 수집 데이터 결과 분석

Chapter 5. 마치며

부록

- 【부록1】 마음-원데이 프로그램 기획
- 【부록2】 표현을 돕는 질문목록
- 【부록3】 워업(Warm up)프로그램
- 【부록4】 성격단어
- 【부록5】 일상의 재충전을 돕는 활동
- 【부록6】 감정단어



Chapter 1. 시작하며

‘혼자’ ‘1인’과 같은 키워드가 어느새 익숙해지고 편안해진 시대입니다. 일하는 것도, 관계를 맺는 것도 버거워져서, 내 삶이나 잘 추스르며 살자는 게 최우선 과제가 된 우리들입니다. 그렇지만 또 혼자서 마냥 고립되는 것은 원치 않습니다. 내가 원할 때는 때때로라도 누군가와 연결되고 소통되기를 바라죠. 그래서일까요? 온라인 플랫폼을 기반으로 개인의 성장을 도우면서도 타인과 뭔가를 나눌 수 있는 원데이(one-day) 프로그램, 독서모임, 강연회, 세미나, 소규모 모임이 활성화되고 있습니다.

우리에게는 저마다 자신만의 독특한 경험, 마음이 이끌리는 콘텐츠, 혼자서는 다루기 어려운 이슈가 있습니다. 이것은 우리들의 공통요소입니다. 그렇기에 다수가 있는 모임에 참여하며 관계 안에서 다채로운 이슈를 다룰 때, 서로에게 영향을 받거나 영향을 돌려줄 수 있을 것입니다.



심리상담 영역 가운데 ‘집단상담’이라는 치료형식이 있습니다. 명칭은 조금 건조하고 딱딱하지만, 5-10명 내외의 사람들이 정기적으로 모여 치유와 성장에 관해 진솔하게 이야기를 나누는 자리입니다. 대개 주1회씩 8주간 진행되는 구성이 일반적이거나, 30회 연속으로 진행되거나 2박3일 간 집중적으로 참여하는 집단상담 프로그램 등 다양한 구성이 있습니다. 하지만 일반사람들은 집단상담에 대해 잘 알지 못합니다. 상담 비용이 천차만별인 데다 홍보채널이 제한적인 탓에, 심리상담 관련 콘텐츠는 음지에서만 알음알음 소비되고 있습니다. 마음에 관한 담론들이 사회적으로 활발하게 유통되고 있지만, 정작 심리상담에 대한 접근성은 한참이나 떨어지는 게 현실입니다. 이 프로젝트는 이 같은 문제의식에서 출발하였습니다.

사람이 성장하고 변화하는 방식은 수천수만 가지가 있겠지만, 그중 가장 강력하고도 효과적인 방편은 심리상담입니다.

널리 알려진 개인상담과 달리 집단상담은 그만의 장점과 매력이 있습니다. 집단은 일종의 작은 사회이지만, 비밀과 존중을 보장받는 안전한 장이기에 무엇이든 실험해볼 수 있습니다. 뿐만 아니라 그 안에서 다채로운 관계와 역동이 펼쳐지기에, 개인상담보다 배움의 기회가 훨씬 더 많습니다.

우리가 사람으로 사는 한, 힘들고 고통스러워 버팀목이 필요한 순간이 찾아오게 마련입니다. 그럴 때 내 친구나 가족 외에, 전문가나 멘토, 비슷한 이슈를 공유할 수 있는 타인들이 내 곁에 있다는 것은 두둑한 밑천을 가지고 삶을 살아가는 것처럼 든든한 일일 것입니다. ‘지지체계’가 있다는 것은 우리 삶에서 정말로 중요한 부분입니다.

이번 프로젝트는 사람들에게 따뜻하고 튼튼한 지지체계를 경험하게 하고, 그 같은 모임들을 스스로 기획해볼 수 있도록 돕기 위해 고안되었습니다. 더불어 사람과 사회를 건강하게 만드는, 좋은 심리상담 콘텐츠를 세상 속에 퍼뜨리려는 뜻에서 제작되었습니다. **좋은 것은, 최대한 많은 사람들과 나누고 싶으니까요.**

Chapter 2. 모임구성원

A. 참여자

1) 참여 동기

어떠한 이유로 여러 사람들이 모인 곳을 굳이 찾아서 오는 것일까? 참여자의 동기를 분석하고 논의한 결과, 사람에 대한 관심과 콘텐츠에 대한 관심으로 나뉘어졌다.

① 사람

- a. 공감과 지지를 받고 싶은 욕구
- b. 관계를 형성하여 지속적으로 교류하고 싶은 욕구
- c. 타인의 관점에 대한 호기심과 흥미

② 콘텐츠

- a. 활동에 대한 몰입 및 환기(refresh)경험에 대한 욕구
- b. 다양하고 새로운 경험 자체에 대한 욕구

참여자들의 동기는 ①사람에 관한 것일 수도 있고 ②콘텐츠에 대한 것일 수도 있으며, 둘 다일 수도 있다. 중요한 것은 자신에게 어떠한 욕구와 동기가 있고, 무엇이 우선순위인지를 스스로 파악하는 것이다.

가령 모임에서 공감과 지지를 얻고자 한다면, 자신과 특성(직업군/성향/상태 등)이 유사한 참여자들로 구성되어 있으면서, 개인 및 대인관계 이슈를 다루는 모임을 선택하는 것이 본인의 동기에 적합할 것이다. 한편 다양한 경험에 대한 개방성이 높고, 여가활동이 목적인 참여자라면, 워데이프로그램과 같이 관계보다는 체험이 중심인 단회성 모임에 다양하게 참여해보는 것이 더 만족스러울 수 있다.

자신의 욕구와 우선순위가 명확하지 않다면, 그래도 관심이 가는 모임에 참여해본 이후에, 본인의 호불호를 평가해보는 것이 좋을 것이다. 사람들이 너무 많아서 피곤했는지, 모임의 규모는 적당했지만 주제가 별로였는지, 콘텐츠가 마음에 들었지만 운영자와 코드가 맞지 않았는지 등을 판단해볼 수 있을 것이다. 나 자신의 욕구는 내가 가장 잘 알고 있다는 것을 반드시 기억하자. 먼저 모임에 참여할 기회를 본인에게 충분히 주고, 스스로에게 많은 질문을 던져가며, 자신에게 맞는 모임을 찾아보길 바란다.

2) 참여 방법

만일 자기만의 모임을 개설하고자 하는 욕구가 있다면, 다양한 모임에 직접 참여해보는 경험은 더더욱 필요하다. 직접적인 참여를 통해 개별 프로그램들의 강점과 약점을 파악하고 참고해가면서 나만의 모임을 기획해볼 수 있다.

원하는 콘셉트의 모임을 탐색하는 데 도움이 될 수 있도록, 아래 심리 관련 모임들을 소개하는 플랫폼을 소개하고자 한다.

<p style="text-align: center;">QR코드 (스캔하여 웹사이트로 이동)</p>	<p style="text-align: center;">소개</p>
<div style="text-align: center;">  <p>온오프믹스</p> </div>	<p>www.onoffmix.com</p> <p>온, 오프라인 모임, 교육, 강연, 강좌, 세미나 정보가 가장 많이 게시되어 있다. 무료로 쉽게 모임을 등록할 수도 있다.</p>
<div style="text-align: center;">  <p>마이크임팩트스쿨</p> </div>	<p>www.micimpactschool.com</p> <p>다양한 온오프라인 클래스, 세미나, 강연, 강좌 정보를 찾을 수 있다.</p>
<div style="text-align: center;">  <p>위즈돔</p> </div>	<p>www.wisdo.me</p> <p>사람책(휴먼라이브러리)인 개인이 등록하고 오픈한 프로그램이 많다. 평이 좋은 프로그램은 앵콜요청하여 추후 다시 개설된다.</p>

<p style="text-align: center;">QR코드 (스캔하여 웹사이트로 이동)</p>	<p style="text-align: center;">소개</p>
	<p>www.youthzone.kr/program_applies</p> <p>서울특별시에서 만든 청년공간으로 독특하고 다양한 모임, 프로그램, 강연이 정기적으로 열리고 있다.</p>
	<p>www.opencollege.kr/projects</p> <p>대안적인 배움, 교육을 지향하는 플랫폼으로 6개월(9만원)/1년(12만원)치의 등록금을 내면 타인이 만든 프로젝트에 무료 참여가 가능하다.</p>
	<p>www.zipbob.net</p> <p>소셜다이닝으로 출발했으나, 점차 카테고리가 확장되어 대화, 요리, 문화, 활동, 공예, 지식, 봉사, 만남 등의 영역에서 모임이 개설되어 있다.</p>

B. 운영자

1) 운영 동기

- a. 나의 전문성을 강화하면서 긍정적 영향을 주고 싶은 욕구
- b. 타인과의 긍정적인 상호작용과 집단지성을 통한 심리·사회적 변화에 대한 관심
- c. 나만의 콘텐츠로 차별화된 사업모델을 만들고 싶은 욕구
- d. 새롭고 다양한 사람 및 경험에 대한 욕구

운영자도 참가자와 마찬가지로 자신의 욕구와 우선순위를 구체적으로 생각할 필요가 있다. 그리고 자신의 동기에 맞는 모임을 기획하고 안정적으로 운영하는 단계에 도달할 때까지 많은 시간이 걸릴 수 있다는 점을 염두에 두어야 한다. 우리 팀 역시 모임을 실험적으로 운영해보면서, 각자가 가진 동기를 단시간에 충족하기는 어렵기에 장기 프로젝트로 가져가야 한다는 점을 배웠다.

Chapter 3. 모임 운영 과정

A. 마음먹기

- 1) 모임을 진행하기로 마음을 먹는다. 시작해보기로 결심을 굳히기까지 때론 수년이 걸리기도 한다. 하지만 두려움과 걱정은 모임을 진행하는 과정 중 대부분 해소된다는 점을 기억한다.
- 2) 마음을 먹었다면, 웹사이트에서 자료를 수집한다. 유사한 모임이 있다면 참여해보고 수정 보완하여 기획을 준비한다.
- 3) 혼자 하기 막막하다면 함께할 동료를 찾는다.

B. 기획하기

1) 주제 선정

마음과 관련된 주제는 매우 광범위하다. 대인관계 영역만 해도, 대상(사랑, 우정, 가족, 직장)과 문제영역(의사소통, 감정, 특정사건)에 따라 모임의 주제는 많이 달라질 것이다. 또 가치관/성격/감정/삶의 목표 등 개인의 성찰 및 이해를 돕는 주제로 구성해볼 수도 있다. 참여자에게 경험을 제공하는 것이 주된 목적이라면, 콘텐츠 자체를 메인테마로 선정하면 된다. 가령 글쓰기 모임, 만들기 모임의 경우에는 '행위activity'에 더 초점이 있지만 마음을 다루는 콘텐츠와 결합하여 진행하면 참여자의 다양한 욕구를 효과적으로 채울 수 있다.

2) 대상 선정

참여자 연령대와 인원수는 되도록이면 모집 전에 결정한다. 모임 주제에 따라 적정한 모집인원과 연령대는 달라진다. 이를테면 개인 이슈에 대한 개방과 탐색이 많이 필요한 주제일수록 10인 이상의 인원은 진행의 효율성을 떨어뜨릴 수 있다. 또한 연령, 직군, 성별 등 개인의 심리

사회적 특성이 이질적인 경우에 차이로 인한 시너지효과로 더욱 효과적인 모임도 있지만, 특성이 동질적인 경우 더욱 적합한 모임주제가 따로 있다. 앞서 프로그램의 주제를 명확히 할수록 대상 선정은 비교적 수월하게 결정할 수 있음을 기억하자.

3) 프로그램 세부 계획

모임 날짜, 장소, 시간대, 총 모임 횟수, 시간, 필요한 준비물, 운영자의 역할, 참여자에게 제공할 콘텐츠 등을 구체적으로 정한다.

운영자의 역할은 프로그램 내용에 따라 유동적이다. 운영자가 주제와 관련된 교육적 측면을 강조하고자 한다면, 강의 및 실습으로 구성할 수 있다. 교육 자료의 구성 및 전달방식(PPT/유인물)은 운영자가 고민해야 할 사안이다. 교육적인 목적보다 참여자의 경험 공유에 초점을 둔다면, 참여자들 개개인의 능동적 표현을 유도할 수 있는 질문기법, 영상, 그림, 책 등의 매체를 활용할 수 있다.

모임 횟수는 단회기(원데이프로그램) 또는 다회기 진행 프로그램으로 기획할 수 있다. 다회기 프로그램의 경우, 중도 탈락한 참가자가 있을 때 중간에 추가로 모집해서 채우는 개방형 모임으로 같지, 중도참가자 모집 없이 폐쇄형 모임으로 같지 결정하고, 참여자에게도 사전 공지한다.

4) 프로그램 기획서 예시

첫 번째 원데이 프로그램: 사랑과 이별을 읽고 쓰다.	
일시	9/17(일) 13:00-17:00
장소	@@스튜디오(##역 인근)
진행	주: 돌고래/ 부: 디케이
참여자	20-40대 성인
프로그램 개요	-개인이 읽은 책(장르 불문) 페이지 필사/낭독 -구절과 관련된 개인경험 및 이슈 탐색 -그룹쉐어링

진행순서	13:00-13:40 자기소개 및 질문 나눔 13:40-14:00 필사시간 14:00-14:10 쉬는시간 14:10-16:10 참여자 낭독시간 16:10-16:30 전체 소감 나눔 16:30-17:00 뒷정리		
준비물	노트, 펜, 책구절, 세팅용 도구, 다과 및 식음료		
모집채널	카카오톡id, 메일, 빠띠게시판, 모임플랫폼		
업무분장	운영	돌고래	디케이
	공통	물품구입, 참여자모집	
	개별	프로그램 기획 총괄진행	홍보포스터 제작 참여자 관리 워크숍프로그램 진행

C. 홍보하기

1) 웹포스터 홍보이미지 제작

- 줄글은 가시성이 떨어지므로 이미지로 제작 후 배포한다.

① 파워포인트로 제작하기

: 메뉴> 디자인> 페이지설정> 슬라이드 크기 조정> 'A4'사이즈로 설정,
슬라이드 방향은 '세로'로 설정.

(출력용은 슬라이드 크기를 '사용자 지정'으로 설정하여 'A2'사이즈인
420*594mm 규격으로 너비란과 높이란에 입력한다)

② 망고보드 디자인 제작 플랫폼 이용

: www.mangoboard.net

(망고보드는 무료로 5개 템플릿까지 제작할 수 있다. 상업 저작권이 없는
pixabay 사이트 내 이미지를 활용할 수도 있다)

2) SNS 채널 및 인맥을 통한 모집

- 구독자가 많은 페이스북 페이지, 인스타그램, 블로그, 대학교 커뮤니티 게시판 등에 제작한 홍보이미지와 추가 안내글을 게시한다.
- 모두 모르는 사람들로만 모집할 계획이 아니라면 지인의 지인들에게도 홍보될 수 있도록 요청한다. 모르는 참여자이지만 연결고리가 있어 안정감 있게 운영할 수 있다는 장점이 있다.

3) 모임플랫폼 활용을 통한 모집

- 온오프믹스, 위즈덤, 집밥 등에 모임을 등록하고 홍보한다. 추후 지속적인 운영을 위해서는 모임 사진, 모임개설자의 상세프로필, 모임 후기 등을 꾸준히 관리할 필요가 있다.

D. 진행하기

1) 참여자 관리

- 모임 전일과 당일에 장소 및 시간을 상세하게 공지한다.
- 참여자들이 배가 고파서 지치지 않도록 참여자들의 식음료를 잘 챙기는 것이 중요하다.

2) 모임 세팅

- 참여자가 도착하기 전에 구입 물품을 미리 세팅해둔다.
- 자리, 모임 공간 이용에 대해 안내한다.

3) 프로그램 진행

- 프로그램 전체 일정 공지
- 부록을 참고하여 워업 프로그램 실시 후 메인프로그램 진행
- 전체 소감을 나누며 프로그램 마무리

E. 정리하기

1) 모임 후 참여자 피드백 받기

- 모임을 다시 기획하고 운영할 계획이라면, 참여자들로부터 반드시 피드백을 받는다. 그들로부터 좋은 아이디어와 개선점을 직접 전달받을 수 있다.

2) 모임내용 기록

- 추후 모임 개설시, 진행된 모임에 대한 기록을 홍보콘텐츠로 활용할 수 있다. 그러므로 참여자의 후기, 진행자가 정리한 모임 내용은 후에 글로 정리해둔다.

Chapter 4. 후속 모임 기획

A. 심리-마음 프로그램 요구조사

- 추후 지속적인 프로그램 운영을 위해서는, 다양한 사람들의 요구 (Needs)에 근거한 프로그램 기획이 필요하다고 판단하여 추가적으로 요구조사를 진행했다.

B. 요구조사 기획과정

- 1) 무료 설문조사 제작 사이트인 '구글google 설문지' 활용
: www.google.com/forms/about/
- 2) N개의 문항 및 선택지 구성
- 3) 상품 책정 및 설문조사 URL 홍보
- 4) 수집 데이터 분석

C. 심리-마음 프로그램 요구조사 결과

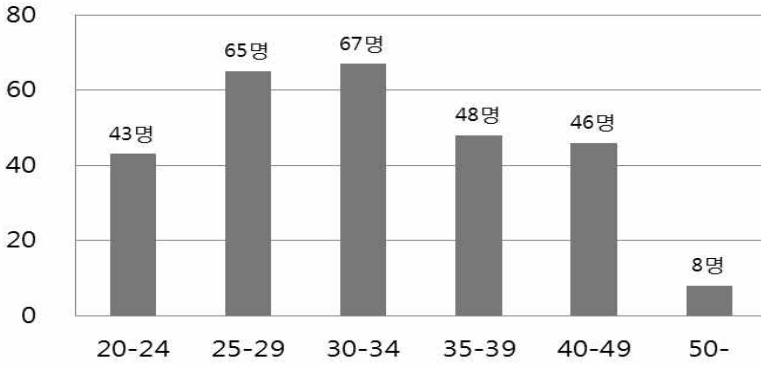
- 1) 총 조사 문항 : 10문항
- 2) 총 조사 기간 : 2017.10.11~ 2017.10.19
- 3) 총 조사 응답인원: 277명

D. 수집 데이터 결과 분석

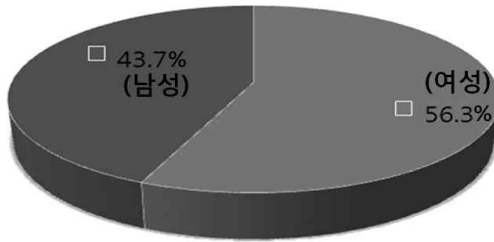
【Q1】 귀하의 연령대를 선택하십시오.

전체응답자 277명의 연령대별 비율을 살펴본 결과, 30대(41.5%), 20대(39.0%), 40대(16.6%), 50대(1.8%), 60대(1.1%)였다.

연령대별 응답인원(총 277명)



【Q2】 귀하의 성별을 선택하십시오.



전체 응답자 277명 중 성별 응답인원을 살펴본 결과 여성은 156명 (56.3%), 남성은 121명(43.7%)이었다.

【Q3】 귀하의 현재 상태 또는 직종은 무엇입니까?

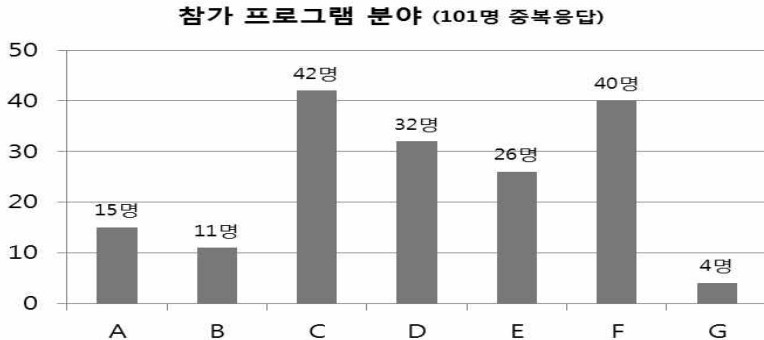
응답자 직종/상태	응답인원 (비율)
대학생/대학원생	60명(21.7%)
현재 비노동인구(휴직/주부/유학,취업,시험준비 등)	25명(9%)
제조/화학	3명(1.1%)
정신건강(심리상담/정신의학 등)	16명(5.8%)
의료/제약	7명(2.2%)
IT/웹/통신	14명(5.1%)
미디어/디자인(방송/예술/영화/출판/광고/언론)	22명(7.9%)
서비스업(외식업/여행/레저/뷰티/미용/AS/기타)	23명(8.3%)
생산/제조/판매/유통	24명(8.7%)
건설업(건축/실내인테리어/환경/설비/부동산)	8명(2.9%)
교육업	20명(7.2%)
은행/금융업	11명(4%)
기관/협회(공공기관/연구소/세무/법무/단체)	28명(10.1%)
기타	16명(5.8%)
TOTAL	277명(100%)

전체 응답자 중 대학생/대학원생(21.7%)의 비중이 가장 높았으며, 다음으로는 기관/협회 소속(10.1%), 비노동인구(9%), 생산/제조업종(8.7%), 서비스업(8.3%) 미디어/디자인분야(7.9%), 교육업(7.2%) 등의 순으로 응답 비중이 높았다. 기타 다양한 직종의 참여자들이 설문에 응답하였다.

【Q4】 온라인을 통해 단회 모임/ 워크숍/ 정기적인 프로그램에 신청하여 참여해본 적이 있습니까?

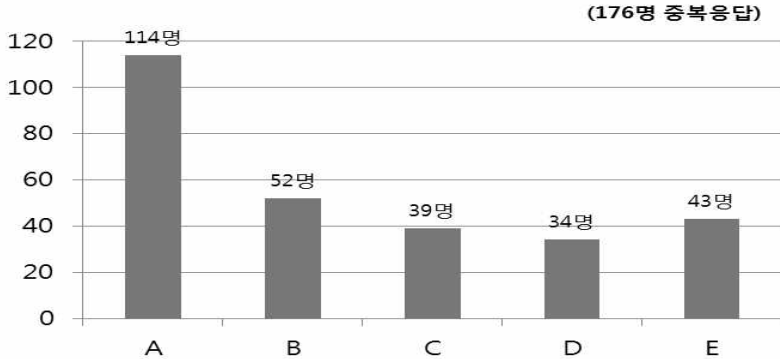
응답내용	응답인원(비율)
참여한 적 있다.	101명(36.5%)
참여한 적 없다.	176명(63.5%)
	277명(100.0%)

【Q5】 참여해본 적이 있다면 어떠한 분야입니까?



- A: 만들기/그리기 등의 창작분야 (결과물이 제공되는 프로그램)
- B: 체력 관련 분야 (체형교정/다이어트/트레이닝 등)
- C: 지적 욕구를 중심으로 채우는 분야 (특정주제 전문가의 일방향 교육/강연)
- D: 타인과의 교류를 주목적으로 하는 분야 (소셜다이닝/네트워킹/동종업계 교류모임)
- E: 마음/심리를 중심으로 다루는 분야
- F: 매체나 특정 콘텐츠를 중심으로 타인과 공유하는 분야(도서/영화/그림/음악 등)
- G: 기타 (응답: 팟캐스트 방청, 심신치유-춤 워크숍, 커리어프로그램)

[Q6] 참여해본 적이 없다면 이유는 무엇입니까?



- A: 굳이 검색해보지 않거나 정보를 잘 알지 못함.
- B: 낯선 사람 모인 곳에 가기를 선호하지 않음.
- C: 관심 있는 프로그램이 없음. 만일 있으면 참여했을 것임.
- D: 여가시간은 혼자 시간을 보내고 싶음.
- E: 여가시간은 친한 지인들과 시간을 보내고 싶음.

질문 4번에서 '아니오'로 답한 인원(176명)이 각종 프로그램에 참여해본 적이 없는 이유들 가운데 '정보에 대한 접근성' 요인이 가장 비중이 컸다. 다음으로는 '낯선 관계장면에 대한 불편함', '개인이 원하는 프로그램의 부재', '여가시간 활용에 대한 개인욕구' 순으로 프로그램 참여 여부에 영향을 미쳤다. 따라서 향후에 심리-마음 프로그램을 기획할 때는, 프로그램 정보의 접근성과 개인 선호를 적극적으로 반영할 필요가 있어 보인다.

【Q7】 마음과 관련된 프로그램에 참여한다면 얻고 싶은 경험은 무엇인지 우선순위로 표기해주세요.

- A: 새롭고 다양한 사람과의 만남
- B: 지속적인 유대관계/지지망 형성
- C: 피드백을 통한 자기 및 타인 이해 증진
- D: 중,장기적인 목표 달성하기
- E: 교류/소통보다 관심사,콘텐츠 배우기

조사 결과 전체 응답자가 마음 관련 프로그램을 통해 얻고자 하는 경험 중에 '1순위'로 선택한 항목은 E(84명)였다. 즉, 개인의 관심사, 콘텐츠를 접할 수 있는 프로그램을 통해 앞의 욕구를 채우기를 바라는 응답자의 비중이 높다고 볼 수 있다. 이어서 근소한 차이로 C(83명)가 뒤를 이었다. 즉, 자신과 타인에 대한 피드백의 교류를 통해 사람에 대한 이해를 높이는 것을 중요하게 여기는 응답자의 비중 역시 높았다. 그 다음으로 응답 빈도가 높은 항목은 지속적인 유대관계(B:45명), 새롭고 다양한 사람 만나기(A:37명), 중장기목표 달성하기(D:28명) 순이었다.

성별/연령대별로 가장 중요한 1순위 욕구와 2순위 욕구를 제시하면 다음과 같다. 단, 5명 이하로 응답한 50대 이후 연령대는 대표성이 적어 분석에서 제외하였다.

연령별	1순위 욕구	2순위 욕구
20대 여성(73명)	관심사 콘텐츠 배우기	자기이해 및 타인이해
20대 남성(35명)	관심사 콘텐츠 배우기	자기이해 및 타인이해
30대 여성(54명)	자기이해 및 타인이해	새롭고 다양한 만남
30대 남성(62명)	관심사 콘텐츠 배우기	새롭고 다양한 만남/ 자기이해 및 타인이해
40대 여성(23명)	자기이해 및 타인이해	중,장기 목표 달성
40대 남성(23명)	새롭고 다양한 만남	자기이해 및 타인이해

[Q8] 마음과 관련된 프로그램에 참여한다면 어떤 주제에 관심이 있습니까?

[선택지/중복응답가능]

- A: 사랑/연애/이별/연인 간 관계
- B: 가족관계
- C: 진로/일/적성/꿈
- D: 비혼/싱글라이프/혼자살기
- E: 습관개선(미루기/시간관리 등)
- F: 감정조절/불안,분노 등 부정적 정서관리
- G: 자존감/자기사랑/건강한 자기애
- H: 결혼생활/별거/이혼/결혼전고민/메리지블루 등 혼인관계이슈
- I: 자기이해/개인별 성격파악 및 피드백(단점개선/장점강화)
- J: 스트레스 해소/관리/잘 쉬기/소진(burnout)다루기/여유
- K: 도구(글쓰기,영화,책,그림 등)를 중심으로 취미생활 함께 즐기고 소통하기
- L: 자기표현 잘하기/커뮤니케이션스킬
- M: 상처/상실/고통의 치유 등의 주제 다루기
- N. 부모역할/자녀관계/육아
- O. 기타

남녀 성별에 따른 관심주제 3순위는 다음과 같다.

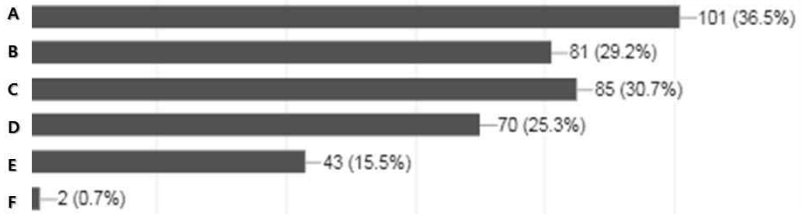
성별	관심주제 1순위	관심주제 2순위	관심주제 3순위
여성(156명)	J.스트레스관리 I.자기이해/개인별 성격 파악 및 피드백	G.자존감/자기애	K.도구(글,그림,책,영화)를 활용한 취미생활 함께 하기
남성(122명)	J.스트레스관리	I.자기이해/개인별 성격 파악 및 피드백	L.자기표현/ 커뮤니케이션

성별 및 연령대 별 관심주제 빈도를 분석한 결과를 3순위까지 표로 제시하였다. 5명 이하 응답자 연령대 (50대 이상)는 대표성이 적어 분석에서 제외하였다.

연령별	관심주제 1순위	관심주제 2순위	관심주제 3순위
20대 여성(73명)	I.자기이해/개인별 성격 파악 및 피드백 K.도구(글,그림,책,영화)를 활용한 취미생활 함께 하기	J.스트레스관리	G.자존감/자기애
20대 남성(35명)	C.진로/일/적성/꿈	L.자기표현/커뮤니케이션	J.스트레스관리
30대 여성(54명)	G.자존감/자기애	J.스트레스관리	L.자기표현/커뮤니케이션
30대 남성(62명)	J.스트레스관리	I.자기이해/개인별 성격 파악 및 피드백	L.자기표현/커뮤니케이션 A. 사랑/연애
40대 여성(23명)	I.자기이해/개인별 성격 파악 및 피드백	K.도구(글,그림,책,영화)를 활용한 취미생활 함께 하기	J.스트레스관리
40대 남성(23명)	J.스트레스관리	G.자존감/자기애 M. 상처/고통 치유	N.부모역할

결과에 따르면 공통적으로 모든 연령대에서 ‘스트레스 해소/관리/잘 쉬기/소진(burnout)다루기/여유’와 관련된 주제에 대한 요구가 가장 높음을 확인할 수 있다. 20대/30대 여성 응답자에게 ‘자존감/자기애/자기사랑’에 대한 주제에 대한 요구가 높았다. 20대/30대 남성 응답자에게는 ‘자기표현 잘하기/커뮤니케이션 스킬’에 대한 주제에 대한 요구가 높았다.

【Q9】 마음과 관련된 프로그램에 참여한다면 어떠한 형태를 선호하십니까?

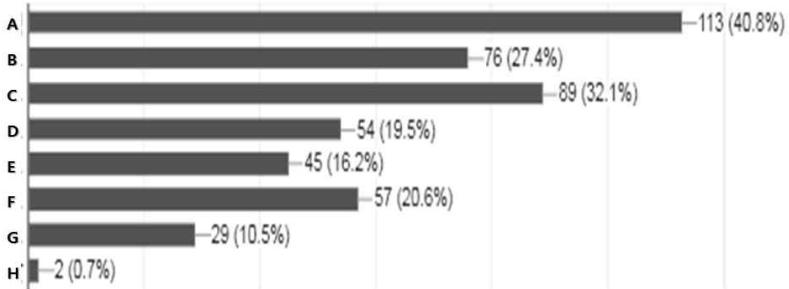


[선택지/중복응답가능]

- A: 1회기 체험식 워크숍/원데이프로그램
- B: 주1회씩, 2-4주간 지속되는 프로그램 (1개월 내 종료)
- C: 주1회씩, 5-8주간 지속되는 프로그램 (2개월 내 종료)
- D: 월1회씩 6개월간 지속되는 프로그램
- E: 월2회씩 6개월간 지속되는 프로그램
- F: 기타

프로그램 구성과 형태에 대한 질문에 대해서는 1회기 프로그램에 대한 요구가 가장 높았다. 다음으로는 주1회씩 만나면서 4회-8회로 구성된 프로그램에 대한 선호도가 높음을 확인할 수 있다.

【Q10】 귀하가 모임에 참석하기 용이한 요일/시간대를 선택해주세요.



[선택지/중복응답가능]

- A: 평일 저녁
- B: 토요일 오전(10시-12시)
- C: 토요일 오후(13시-17시 사이)
- D: 토요일 저녁(18시-22시 사이)
- E: 일요일 오전(10시-12시)
- F: 일요일 오후(13시-17시 사이)
- G: 일요일 저녁(18시-22시 사이)
- H: 기타

모임이 편한 요일과 시간대에 대한 응답에서는 평일 저녁 시간대에 대한 선호가 가장 높았고, 이어서 토요일 오전/오후 시간대에 대한 선호가 높았다. 응답자의 대부분이 직장인이고 토요일에 비해 일요일에 대한 응답인원이 적은 것을 볼 때, 월요일 출근에 대한 부담을 줄이려는 사람들의 심리가 선호도에 영향을 끼쳤을 것으로 보인다.



Chapter 5. 마치며

본 프로젝트는 심리와 마음에 대한 원데이프로그램 시연 및 설문조사를 통한 성인 참가자들의 요구도를 파악하고자 추진되었습니다. 프로그램 시연 결과 성인 참가자가 구두로 보고한 만족도는 높았습니다. 향후에는 프로그램 참여 후 온라인 만족도 조사와 체계적인 피드백을 통해 프로그램을 지속적으로 개선하고 관리해나갈 필요가 있을 듯합니다.

한편 지속적으로 프로그램을 진행할 경우, 활발한 홍보채널을 통해 프로그램에 참여할 일반 성인들에게 정보를 꾸준히 제공한다면, 심리-마음 프로그램에 대한 접근성이 높아지리라 기대합니다.

현재는 다양한 배경의 진행자들이 심리-마음 관련 프로그램을 진행하고 있습니다. 하지만 단순한 교육이나 강연이 아닌

개인의 이야기를 공유하는 프로그램일수록 진행자가 참여자 개인의 권리와 비밀보장을 중요하게 여겨야 할 것입니다. 심리 관련 프로그램일수록 진행자의 윤리의식이 중요하다는 이야기입니다.

그런 점에서 한국상담심리학회로부터 윤리의식과 전문성을 철저히 검증받은 상담전문가들이 기획한 프로그램의 구성과 진행방식은 일반 진행자의 그것과는 차별화가 될 수 있을 것이라 여겨집니다. 본 가이드북을 마무리하며, 저희들은 상담전문가로서 프로그램 참가자들의 권리와 비밀을 존중하는 <심리-마음 프로그램>을 기획하고 진행할 것을 약속드리고자 합니다.

미트쉐어 프로젝트는 종료하지만 지속적으로 프로그램을 기획하고 홍보채널을 관리해나가겠습니다. 심리-마음프로그램과 관련하여 문의나 의견을 주고자 하는 분들은 아래의 이메일로 연락주시기 바랍니다.

다양한 형태로 참여하고 홍보에 도움 주신 분들이 이 프로젝트에 관심을 기울여주신 덕분에 여기까지 올 수 있었습니다. 진심으로 감사 인사를 드립니다.

*이메일: mindproject22@naver.com

【부록1】 마음-원데이 프로그램 기획

❖ 1차(9/17)

프로그램명: 사랑과 이별에 대해 읽고, 쓰다

메인주제: 대인관계(사랑/이별)

보조도구: 도서

- 모임구성:** 1) 각자 선정해온 사랑과 이별 주제 도서 소개
2) 인상 깊은 페이지 직접 써보는 시간
3) 페이지 낭독 및 그룹쉐어링 / 피드백

❖ 2차(9/24)

프로그램명: **망한 연애를 자기성찰하며 실로 표현하기 (부제:망연자실 프로젝트)**

메인주제: 대인관계(사랑/이별)

보조도구: 스트링아트

- 모임구성:** 1) 과거의 사랑 스트링아트로 제작하기
2) 앞으로 원하는 사랑 스트링아트로 제작하기
3) 질문지 작성 및 그룹 쉐어링 / 피드백

❖ 3차(10/15)

프로그램명: **표현연습 워크샵**

메인주제: 의사소통/표현

보조도구: 영화클립

- 모임구성:** 1) 의사소통유형/표현에 대한 강의
2) 영화 주인공들의 표현방식 분석 및 코멘트
3) 표현이 어려웠던 상황 새롭게 글로 표현하기 / 그룹쉐어링

❖ 4차(10/22)

프로그램명: **두려움극복& 용기충만 프로젝트**

메인주제: 감정/욕구 알아차림

보조도구: 게슈탈트 관계성향상 프로그램(GRIP카드)

- 모임구성:** 1) 두려움/걱정 관련된 상황카드, 감정카드 선택 / 그룹쉐어링
2) 용기충만을 위한 마음자세 카드 다루기 / 피드백
3) 용기 관련 구절 나에게 선물하는 시간

【부록2】 표현을 돕는 질문목록

1) 용도

모임 초반에는 대개 자기소개를 하지만, 정형화된 경우가 많고 처음부터 자유롭게 표현하기 어려울 수 있다. 자기에 대한 간략한 소개와 함께 질문목록을 활용해 대답하도록 한다.

2) 방법

- a. 진행자는 시간, 인원, 분위기에 따라 개인이 대답할 질문 개수를 미리 정한다.
- b. 차례가 된 사람이 무작위로 번호를 선정하여 번호에 해당하는 질문을 크게 읽고 대답한다.
- c. 대답을 마친 사람은 다음에 대답할 사람을 지목한다.

3) 응용

- a. 질문목록은 계속 추가해나갈 수 있다.
- b. 번호를 선정하게 하는 방법 외에도, 질문 하나하나를 카드로 만들어, 카드를 펼쳐놓고 선택하게 할 수 있다.
- c. 온라인을 통해 질문이 담긴 책과 질문 카드를 구입할 수 있다.

*** 100가지 질문목록**

1. 요즘 나의 가슴을 뛰게 하는 일은 무엇입니까?
2. 스스로를 칭찬하고 싶은 순간은 언제인가요?
3. 누군가를 사랑할 때 일상에 어떠한 변화가 일어나나요?
4. 소장한 책 중에서 추천해줄 만한 책을 소개해주세요.
5. 외로움을 느낄 때 무엇을 하나요?
6. 나의 직업에 대한 만족도는 어떠한가요?
7. 친구가 힘들어할 때 어떻게 위로하는 편인가요?
8. 혼자 있는 시간을 나답게 보내는 방법은 무엇인가요?
9. 1년 전의 나와 비교할 때 변화한 것이 있다면 무엇인가요?
10. 꼭 해야 하는데 미루고 있는 일들은 무엇인가요?
11. 오늘 하루를 돌아볼 때 감사할 일들은 무엇이 있었나요?
12. 혼자 떠나고 싶은 여행지는 어디인가요?
13. 나에게 좋은 친구란 어떠한 사람인가요?
14. 친구에게 물어보면 나를 어떤 사람이라고 표현할까요?
15. 나의 마음속에 새긴 좌우명은 무엇인가요?
16. 자신은 없지만 도전해보고 싶은 활동은 무엇인가요?
17. 영화에 출연한다면 어떠한 장르, 배역을 맡고 싶나요?
18. 내가 세 번 이상 간 맛집이 있다면 추천해주세요.
19. 내가 좋아하는 색깔, 향기, 소리는 무엇인가요?
20. 요즘 나에게 부족한 것은 무엇인가요?
21. 어릴 적 꿈 중에 이미 이룬 것이 있나요?
22. 삶의 만족도는 100점 중 몇 점이고 이유는 무엇인가요?
23. 누군가를 도와주고 뿌듯했던 경험이 있나요?
24. 힘든 순간에 나에게 지지가 되었던 대상은 누구였나요?
25. 환생한다면 어느 나라의 어떤 사람으로 태어나고 싶나요?

26. 전공을 다시 선택한다면 어떤 것을 배우고 싶나요?
27. 요즘 내 몸과 마음의 건강상태는 어떠한가요?
28. 나의 단점은 무엇이며 왜 단점이라고 생각하나요?
29. 내가 좋아하는 계절과 날씨는 무엇인가요?
30. 다시 태어나면 꼭 갖고 싶은 재능을 고르면 무엇인가요?
31. 1주일 휴가가 주어진다면 어떻게 보내고 싶은가요?
32. 무엇이든 이야기할 수 있는 친구는 몇 명 있나요?
33. 내가 멋지다고 생각하는 직업은 무엇인가요?
34. 내가 공포를 느끼는 순간은 언제인가요?
35. 마지막으로 편지를 쓴 사람은 누구이고 어떠한 내용이었죠?
36. 나의 감성적인 면과 이성적인 면을 비율로 표현하면요?
37. 주로 즐겨보는 영화의 공통점이 있나요?
38. 어렸을 때 재미있게 했던 놀이나 활동은 무엇이었나요?
39. 이제까지 꿈 중 아직도 생생한 꿈이 있다면 무엇인가요?
40. 누군가를 위해 요리를 해준 경험이 있나요?
41. 아무리 먹어도 질리지 않는 음식이 있나요?
42. 내가 사랑을 하면서 지칠 때는 어떠한 순간인가요?
43. 만 원짜리 선물을 산다면 무엇을 사고 싶은가요?
44. 꼭 가고 싶은 공연이 있나요?
45. 타인이 말하는 나의 첫인상은 실제와 어떻게 차이 나나요?
46. 요즘 자주 가는 공간이 있다면 어디인가요?
47. 스스로 괜찮은 사람이라고 생각되는 순간은 언제인가요?
48. 30년 후의 기대하는 내 모습을 구체적으로 그려본다면요?
49. 내가 선생님이라면 어떠한 과목을 가르쳐보고 싶나요?
50. 3개월의 휴가가 주어진다면 어떻게 보낼 계획인가요?
51. 올해 가장 중요하게 달성하고자 하는 목표가 있나요?

52. 나만의 스트레스 해소법은 어떠한 것들이 있나요?
53. 내가 이상적으로 생각하는 동반자의 특성은 어떠한가요?
54. 내가 구입한 것 중에 가장 값비싼 것은 무엇이 있나요?
55. 내가 시도해본 취미 중에 추천할 만한 것이 있나요?
56. 추억이 깃든 노래가 있나요?
57. 요즘 나의 가장 큰 고민은 무엇인가요?
58. 내가 호감을 갖게 되는 사람들의 공통된 특성이 있나요?
59. 당장 내게 필요한 물건 세 가지는 무엇인가요?
60. 내가 가진 해로운 습관이 있다면 무엇인가요?
61. 최근 부듯함을 느꼈던 경험이 있나요?
62. 일상이 지루하거나 따분할 때 무엇을 하나요?
63. 내가 행복하기 위해 반드시 필요한 조건들은 무엇인가요?
64. 내게 성공한 삶이란 무엇을 의미하나요?
65. 내가 가장 부러워하는 저명인사는 누구인가요?
66. 내 인생의 값진 경험하면 떠오르는 것은 무엇인가요?
67. 최근 나를 예민하게 만들었던 일은 무엇인가요?
68. 요즘 즐겨 마시는 음료나 음식은 무엇인가요?
69. 요즘 나와 가장 친하게 지내는 사람은 누구인가요?
70. 내 삶에서 가장 방황했던 적은 언제였나요?
71. 내가 최근에 가장 바빴던 순간은 언제였나요?
72. 내가 가장 잘 할 수 있는 일은 무엇인가요?
73. 내가 최근에 가장 몰입했던 일은 무엇인가요?
74. 나와 잘 맞지 않는 사람의 특성은 무엇인가요?
75. 나를 감성에 젖어들게 만드는 것이 있다면 무엇인가요?
76. 내가 가장 좋아하는 과일과 싫어하는 과일은 무엇인가요?
77. 집중을 잘 하기 위한 나만의 노하우가 있나요?

78. 누군가에게 준 선물 중 기억에 남는 선물이 있나요?
79. 사소하지만 나에게 기쁨을 주는 것이 있나요?
80. 내가 자주 이용하는 웹사이트 또는 앱은 무엇인가요?
81. 주변 친구들이 이야기하는 나의 매력은 무엇인가요?
82. 봄이 오면 가장 먼저 하고싶은 일이 무엇인가요?
83. 이번 주 한 가지 작은 목표를 세운다면 무엇을 할까요?
84. 내게 힘이 되는 글귀나 명언이 있다면 무엇인가요?
85. 최근에 가장 대화를 오래 나눈 사람은 누구인가요?
86. 내가 정말 잘 샀다고 생각하는 물건은 무엇인가요?
87. 어떠한 형식/내용의 TV프로그램을 즐겨보나요?
88. 인상이 깊게 남아 종종 떠오르는 영화 속 인물이 있나요?
89. 내가 잘 만들 수 있는 음식이 있나요?
90. 한 달 뒤 내가 죽는다면, 무엇이 가장 아쉬울까요?
91. 내가 다녀온 여행지 중에 다시 가고 싶은 곳이 있나요?
92. 무기력감을 극복하기 위한 나만의 방법이 있나요?
93. 그동안 가고 싶었지만 아직 가지 못한 장소가 있나요?
94. 잘 하진 못하지만 내가 좋아하는 활동이 있나요?
95. 사랑을 떠올리면 어떠한 단어들 이 연상되나요?
96. 누군가와 가까워지고 싶을 때 어떻게 다가가나요?
97. 내가 좋아하는 노래가사 중 기억나는 구절이 있나요?
98. 내가 자주 짓는 표정이 있다면 보여주세요.
99. 내가 주로 화나는 상황은 언제이고 어떻게 대처하나요?
100. 내가 해본 일탈 중 기억에 남는 것이 있나요?

【부록3】 워업(Warm-up) 프로그램

1. 한 사람 따라하기

1) 용도

몸과 마음의 이완을 매우 효과적으로 돕는 워업 프로그램으로, 한 사람의 동작을 모두가 함께 따라하면서 집단응집력이 빠르게 향상될 수 있다. 시간은 메인프로그램 시작 전 10-20분 내로 마무리한다. 공간이 협소하다면 자리에 앉은 상태에서 상반신만 사용하여 동작을 이어가본다.

2) 방법

- a. 다양하고 밝은 느낌의 음악들을 짧게 편집해서 틀어둔다.
- b. 원으로 둘러서 모두 서로의 모습이 보이는 위치에 선다.
- c. 진행자부터 시범을 보인다. 참여자가 돌아가면서 자유롭게 동작을 하는데 1명이 동작을 하면 나머지 모든 사람이 동일하게 따라하는 것이 규칙이다.
- d. 한 사람당 자유롭게 1분 이내로 동작을 취하고, 다음 사람을 지정하면서 계속해서 동작을 이어간다.
- d. 가벼운 스트레칭부터 시작하여, 점프, 춤, 걷기, 다소 우스꽝스러운 행동들까지 자유롭게 응용해본다.

2. 틀린 그림 찾기

1) 용도: 6인 이상~30인 이하 참여자에게 사용하기 적절한 워업 프로그램이다. 팀별 경쟁게임으로 구성하거나 팀원 간 화합을 증진하는 재미있는 활동으로 진행할 수 있다. 한편 평소 자세히 누군가를 응시할 기회가 거의 없기 때문에, 타인에게 관심을 기울이는 신선함도 제공한다.

2) 방법

- a. 두 팀으로 나누어 일렬로 한 명씩 서로 마주선다.
- b. 그림이 먼저 될 팀(A)을 정한다.
- c. B팀의 참여자는 각자 자신 앞에 있는 A팀 참여자를 30초간 응시하며 잘 기억한다. 이때 A팀의 동작은 고정시킨다.
- d. B팀은 반대편으로 뒤돌게 하는 동안, A팀은 서로 모여 원래의 모습과 다르게 자세, 장신구, 머리스타일 등 무엇이든지 처음 모습과 다르게 바꾼다. 변화시킬 개수는 인원수를 넘지 않도록 공지한 후 1분의 제한시간을 준다.
- e. B팀은 다시 뒤돌아 A팀을 보고, 원래의 모습과 무엇이 달라졌는지 팀원끼리 상의하여 함께 정답을 맞춘다. 맞출 기회는 팀의 인원수만큼 준다. (예: A팀이 10명이면 정답을 말할 기회가 B팀에게 10회 주어진다.)
- f. 반대로도 똑같이 진행하여, 맞춘 횟수가 많은 팀에게 상품을 준다.
- g. 세부적인 규칙, 제한시간은 참여자수와 프로그램 구성 시간에 따라 융통성 있게 바꾸어 진행한다.

3. 문장완성 자기소개하기

1) 용도

자기소개 질문지의 빈칸을 채워 다른 사람이 소개하는 워업 프로그램이다. 참여자들에게 다 쓰게 한 후 다 모아서 무작위로 나눠준 후, 각자가 가지고 있는 질문지의 주인을 추측해보고 마지막에 밝히며 궁금증을 유발하는 재미를 제공한다.

2) 방법

- a. 내가 () 라면 () 하겠다, 나는 () 하고 싶다 , 사랑은 () 이다, 이 글을 읽는 사람에게 해주고 싶은 말은 ()이다. 나의 성격은 ()하다, 등 등 괄호 빈칸이 있는 구성된 질문지(5-10개 이내)를 참여자에게 나누어

주고 작성하도록 한다.

b. 취합한 후 자신의 것이 아닌 다른 사람의 질문지를 받도록 무작위로 나누어준다.

c. 한 명씩 돌아가면서 본인이 받은 다른 사람의 자기소개 질문지를 읽고 누구일지 맞춰본다.

d. 질문지의 주인공이 자신임을 밝히면, 진행자가 추가로 궁금한 것을 질문한다.

4. 오늘의 마음 날씨

1) 용도

최근이나 오늘 자신의 마음 상태에 대해 날씨에 비유하여 의사소통을 촉진하는 대화형식의 워업 프로그램이다. 참여자의 수에 따라 30분에서 1시간 30분이내로 구성하는 것이 적절하다. 진행자가 마음의 기상청 캐스터로 본인을 소개하며 자신의 마음 날씨를 먼저 알려주는 모델링을 먼저 하는 것이 효과적이다.

2) 방법

a. 4종의 날씨 그림 아이콘(맑음, 구름 조금, 흐림, 비)을 출력하거나 직접 색종이로 만든다.

b. 날씨 그림을 책상 위에 붙여 그룹별로 모이게 한다.

c. 15인 이상의 경우에는 그룹별 책상 위에 날씨이미지를 붙인 후 그룹끼리 모여 앉을 수 있도록 자리를 이동시킨다.

c. 날씨 상태별로 모여 앉으면 잔잔한 배경음악을 틀고, A4용지/전지 등에 펜, 색연필, 크레파스와 같은 도구를 사용하여 각자 현재 자신의 마음의 상태에 맞게 자유롭게 그림으로 표현한다. (10분 이내)

d. 같은 날씨에 모인 참여자들끼리 서로 이야기하는 시간을 갖는다.

e. 4개 이상의 그룹이 모여 그룹별로 따로 작업한 경우에는 전지에 한꺼

번에 작업한다.

f. 그림 그리기와 그룹쉐어링이 끝났다면 다른 날씨의 그룹과도 내용이 공유될 수 있도록 진행자가 질문한다.

g. 그룹별로 1명씩 대표로 쉐어링 내용을 발표하게 하거나, 진행자가 그룹별 그림을 보고 선택적으로 질문할 수 있다.

3) 진행자 기본질문 예시

a. 이 그림은 어떤 분이 그리신 건가요?

b. 간단히 자기소개 부탁드립니다.

c. 지금 A씨 마음의 풍경은 어떤가요?

d. 날씨가 어떻게 바뀌시길 바라나요?

5. 제일 소중한 것 남기기

1) 용도

개인에게 중요한 가치와 욕구를 나누고 구체화하기에 효과적인 워업프로그램이다. 추려내고 포기하고 선택하는 것이 어렵지만 마무리에 우선순위의 목록일 뿐임을 설명한다. 개인 주제를 깊이있게 다루는 모임에 적합하다.

2) 방법

a. A4용지와 펜을 나누어준다.

b. 아홉 개의 네모칸을 그리게 한다.

c. 자기 삶에 소중한다고 꼽는 것들 9가지를 각 칸에 그림과 단어를 적는다. 눈에 보이는 사물이나 추상적인 것까지 모두 포함해서 적도록 한다. (10분 소요)

d. 소중한 9가지 목록 대해 서로 이야기한다.

e. 진행자는 이 중 세 가지를 포기해야 한다고 말하고 추려내도록 한 후

(X표시) 무엇을 추려냈는지 이야기 나눈다.

f. 이후, 세 가지를 더 추려내고 이야기 나눈다.

g. 마지막에는 최후로 가장 소중한 한 가지만 고르도록 요청한 후 이야기 나눈다.

6. 스펙트로그램(Spectrogram) 기법

1) 용도

사회측정학(sociometry)의 기법 중 하나로 질문을 통해 참여자 각자 자신의 상태를 표현하는 자리에 서게 한다. 모임 참여자들의 분포와 상태를 시각적으로 구현할 수 있다는 장점이 있는 율업 프로그램이다. 모임 주제에 맞는 질문으로만 구성하거나, 단순한 질문으로 구성해도 좋다. 모두가 서있는 상태로 참여하므로 인원과 질문의 개수에 따라 20분-60분 이내로 진행하는 것이 적합하다.

2) 방법

a. 바닥에 가상의 선을 설정한다. 혹은 테이프를 바닥에 직선으로 붙일 수 있다. 가상의 선에 0점과 100점에 해당하는 위치를 지정하여 참여자에게 알려준다.

b. 모임의 주제에 맞는 질문을 한다. 예를 들어 대인관계 주제 모임이라면 '나는 타인에게 얼마나 마음을 열고있는가'를 질문하여, 0~100 중 얼마만큼의 %인지 참여자가 결정하여 선위에 각자 서도록 요청한다.

c. 각자 서있는 위치를 서로 확인하고, 진행자는 개인별로 질문한다. 몇 퍼센트인지, 마음을 열지 못하는 N%의 이유는 무엇이라고 생각하는지 등의 질문을 던진다.

3) 질문 예시

a. 현재 내 삶/직업에 대한 만족도

- b. 현재 연인/친구/가족 관계에서의 만족도
- c. 내 삶의 피로도 점수
- d. 타인에 대한 나의 의존도
- e. 원가족과 심리적으로 가까운 정도
- f. 다수 앞에서 말할 때 긴장도 점수
- g. 불안/행복/걱정 등 특정 감정상태의 점수

【부록4】 성격단어

1) 용도

나와 타인의 성격을 주제로 한 모임에 쓰거나, 자기소개용 워킹 프로그램에 활용한다.

2) 방법

- a. 나를 잘 나타내는 대표적 성격단어들을 고르고 발표하기.
- b. 가장 힘든 대인관계 장면에서 나의 어떠한 성격이 주로 갈등을 일으키는 지 단어를 선택하고 나누기.
- c. 내가 좋아하는 나의 강점과 싫어하는 단점을 고르고 설명하기.
- d. 나 혹은 타인의 부정적 특성이 잘 드러난 사건을 상황극으로 재연하고, 다르게 재구성해보기.
- e. 정기적인 모임의 경우, 모임 중후반에 개인별로 강점을 찾아 참여자들이 돌아가면서 피드백하기.
- f. 내가 싫어하는 성격특성을 개선하기 위한 행동목표 세우고 실천하기.
- g. 내가 가지고 싶은 성격특성을 고르고, 이를 잘 나타내는 영화/책 등의 인물을 찾아서 소개하고 나누기.

긍정	중립	부정
착하다 대범하다 순수하다 성실하다 활동적이다 민첩하다 낙관적이다 겸손하다 솔직하다 이해심 있다 온유하다 사려깊다 끈기 있다 관대하다 정열적이다 예의바르다 친절하다 상냥하다 명랑하다 쾌활하다 다정하다 정중하다 이타적이다 지적이다 소탈하다 창조적이다	내향적이다 외향적이다 엄격하다 비판적이다 표현이 많다 표현이 적다 조심스럽다 단호하다 감성적이다 이성적이다 반응이 느리다 반응이 빠르다 이상주의적이다 현실주의적이다 완벽주의적이다 단순하다 복잡하다 수줍음 있다 과감하다 호전적이다 평화지향적이다 야심 있다	인색하다 게으르다 고집세다 비관적이다 이기적이다 제멋대로이다 충동적이다 둔하다 소심하다 겁이 많다 융통성 없다 경솔하다 단정적이다 완고하다 미루기를 잘한다 변덕스럽다 산만하다 우유부단하다 끈질기다 교활하다 난폭하다 냉담하다 염치가 없다 아침을 잘한다 탐욕스럽다

긍정	중립	부정
<p> 지도력 있다 일관성 있다 분석적이다 순발력 있다 신의 있다 느긋하다 정돈되다 꼼꼼하다 적극적이다 책임감 있다 냉철하다 현명하다 똑똑하다 도전적이다 포용력 있다 융통성 있다 신중하다 유머러스하다 총명하다 시원시원한 재치 있다 공평하다 정직하다 양심적이다 진솔하다 </p>	<p> 장난기가 많다 암전하다 진지하다 보수적이다 진보적이다 개방적이다 순진하다 과묵하다 조용하다 활발하다 목표지향적인 과정지향적인 독립적이다 의존적이다 민감하다 실용적이다 순종적이다 </p>	<p> 성급하다 독선적이다 공격적이다 다혈질이다 참견을 잘한다 괴팍하다 재치가 없다 영악하다 유치하다 허영심 있다 오만하다 지루하다 경쟁심이 강하다 부주의하다 뻘뻘하다 심술궂다 무자비하다 무례하다 도량이 좁은 까다롭다 따지기 좋아하다 정직하지 않다 질투가 많다 음흉하다 의심이 많다 </p>

【부록5】 일상의 재충전을 위한 활동

1) 용도

개인적으로 주의전환이나 재충전이 필요한 경우 참고로 활용한다. 일시적으로 심리적 고통, 스트레스, 화, 부정적 감정에 대한 생각을 멈출 수 있다.

2) 방법

- a. 모임이 끝난 뒤 과제로 제시하기: 활동 중 하나를 택하여 실천해보고 다음 후속 모임시간에 경험 나누기.
- b. 자신에게 적합한 재충전 활동을 찾는 것을 목표로, 참여자들의 협의 하에 정기적인 프로그램 회기로 구성하여 함께 경험해보고 소감을 공유한다.

	실내	실외
혼 자 하 는 활 동	<ul style="list-style-type: none"> -안 입는 옷 정리해 기부하기 -꽃/화분 구입해서 물주기 -낮잠자기 -좋아하는 음식 요리하기 -반려동물과 함께 놀기 -노래 흥얼거리기 -좋아하는 노래 들으며 춤추기 -웹툰, 영화, 웹사이트 등 재미 있는 것 찾아서 감상하기 -라디오 듣기 -퍼즐 맞추기 -새로운 언어 배우기 -악기 연주하기 -좋아하는 영화, 연극의 대사 나 노래의 가사 외우기 -매니큐어하기 -뜨개질/바느질하기 -거품목욕하기 -오늘 일어난 일에 대한 일기 쓰기 -좋아하거나 존경하는 사람들 사진을 출력해서 갖고다니기 -마음에 드는 격언, 글귀 찾아서 써서 갖고다니기 -낙서하기/ 컬러링북 사서 색칠하기 -향초 키기 -유튜브 명상동영상 틀어놓고 명상하기 	<ul style="list-style-type: none"> -조깅하기 -공원이나 그 밖에 평화로운 곳 산책하기 -바깥으로 나가서 자연 가만히 바라보기(구름,새,나무 등) -차를 운전하거나 대중교통 타고 돌아다니기 -세차하기 -마사지 받기 -미용실 가기 -매니큐어나 페디큐어받기 -이전에 안가본 곳 여행하기 -외식하기 -쿠킹클래스 듣기 -반려동물 카페 가기 -본인이나 친구의 반려동물 산책시키기 -온천가기 -서점가서 책읽기 -도서관 가기 -박물관/미술관/전시회 방문하기 -사찰/교회 가보기 -악기 배우기 -좋아하는 풍경 사진이나 동영상으로 찍기 -노래 배우기 -물가에서 물흐르는 모습 보기 -향초/향수 판매점에 가서 향기 맡아보기

	<ul style="list-style-type: none"> -근력운동하기 -스트레칭하기 -설거지, 빨래 등 집안일하기 -친구 또는 가족에게 편지쓰기 -수영하기 -초콜릿을 먹거나 정말로 좋아하는 다른 것 먹기 -시 읽기 -티타임 갖기 -샤워하기 -좋은 글귀나 짧은 시 모아서 소리내어 읽어보기 -나에게 해주고 싶은 격려의 말 녹음해서 들어보기 	<ul style="list-style-type: none"> -자전거타기 -문화센터 강좌 등록하기 -쇼핑하기 -요가, 필라테스 등 강좌듣기 -파도타기, 암벽등반하기, 스키타기, 스카이다이빙, 오토바이타기처럼 흥미진진한 것 하기, 혹은 이런 것들 중에서 하나를 배워보기 -풍선 날려 보내기 -식물 심기
함 께 하 는 행 동	<ul style="list-style-type: none"> -저녁식사 준비해서 친구들과 함께 식사하기 -친구에게 전화/문자하기 -전자기기를 꺼두고 친구와 침묵 속 평화로운 티타임/ 독서 시간 가지기 	<ul style="list-style-type: none"> -외출해서 친구만나기 -친구와 야외스포츠활동하기 -친구들과 보드게임하기 -라틴/스윙댄스 배우기 -멋진 공간 빌려서 파티하기 -낯선 이에게 친절 베풀기 -연날리기 -꽃사서 선물하기

【부록6】 감정단어

1) 용도

자신의 감정을 탐색하거나 공유하는 모임에 활용한다.

2) 방법

- a. 모임 전/후 지금 이 순간의 감정 선택하여 나누기
- b. 지난 주간 경험했던 중요한 감정 선택하여 나누기
- c. 대인관계 관련 모임의 경우: 중요한 대인관계 장면(연인/가족/친구)에서 주로 느끼는 감정 선택하여 나누기

3) 응용

감정단어를 각기 한 장의 카드로 만들어, 카드를 모두 펼쳐놓고 선택하면서 작업하면 효과적이다.

【감정단어 목록형】

긍정적 감정		부정적 감정	
기쁘다	상쾌하다	무섭다	막막하다
즐겁다	자랑스럽다	우울하다	좌절스럽다
자신있다	충만하다	허전하다	비참하다
가슴벅차다	짜릿하다	외롭다	허탈하다
만족스럽다	감사하다	두렵다	지치다
사랑스럽다	감동스럽다	걱정스럽다	혼란스럽다
뿌듯하다	재미있다	화난다	안타깝다
홀가분하다	활기차다	초조하다	난처하다
아름답다	신선하다	무기력하다	뜨끔하다
반갑다	담담하다	불안하다	심란하다
소중하다	시원하다	민망하다	서운하다
든든하다	아늑하다	끔찍하다	후회스럽다
포근하다	믿음직스럽다	서글프다	얕밟다
후련하다	행복하다	수치스럽다	주눅들다
흐뭇하다	친근하다	질투나다	속상하다
황홀하다	생기넘치다	실망스럽다	겁나다
편안하다	싱그럽다	지루하다	부끄럽다
애뜻하다	달콤하다	쓸쓸하다	짜증나다
기운차다	따스하다	괴롭다	질리다
유쾌하다	희망차다	슬프다	불쌍하다
몽클하다	기대되다	괘씸하다	처량하다
개운하다	여유롭다	한심하다	섭섭하다
통쾌하다	평온하다	약오르다	조급하다
설레다	훈훈하다	섬뜩하다	어색하다
평화롭다	차분하다	답답하다	꺼림칙하다
신나다	그립다	기막히다	공허하다
안심하다	묘하다	억울하다	의기소침하다
당당하다	간절하다	허무하다	당황하다

【긍정적 감정-56개 카드형】

기쁘다	즐겁다
자신있다	기슴벅차다
만족스럽다	사랑스럽다
뿌듯하다	활기분하다

아름답다

반갑다

소중하다

든든하다

후련하다

포근하다

흐뭇하다

황홀하다

편안하다	애뜻하다
기운차다	유쾌하다
몽클하다	개운하다
통쾌하다	설레다

평화롭다

신나다

안심하다

상쾌하다

자랑스럽다

충만하다

짜릿하다

감사하다

감동적이다	재미있다
당당하다	친근하다
활기차다	신선하다
시원하다	담담하다

아늑하다	믿음직스럽다
행복하다	생기넘치다
싱그럽다	달콤하다
따스하다	희망차다

기대되다	훈훈하다
여유롭다	평온하다
차분하다	간절하다
그림자	묘하다

【부정적 감정- 56개 카드형】

위력하다	불안하다
민망하다	끔찍하다
서글프다	수치스럽다
질투나다	실망스럽다

지루하다	쓸쓸하다
괴롭다	슬프다
개심하다	한심하다
약오르다	섬뜩하다

답답하다

기막히다

억울하다

의소침하다

허무하다

막막하다

당황하다

좌절스럽다

서운하다

후회스럽다

얕하다

주눅들다

속상하다

겁나다

부끄럽다

짜증나다

비참하다

허탈하다

지치다

혼란스럽다

안타깝다

난처하다

뜨끔하다

심란하다

질리다	불쌍하다
처량하다	섭섭하다
조급하다	어색하다
개림칙하다	공허하다

무섭다

우울하다

허전하다

외롭다

두렵다

걱정스럽다

화난다

초조하다