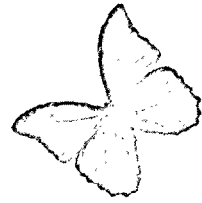


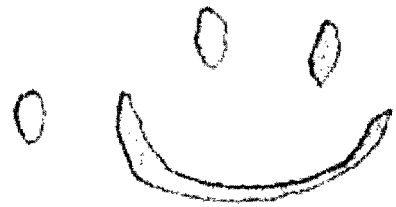
마음 가꾸기 Ⅲ



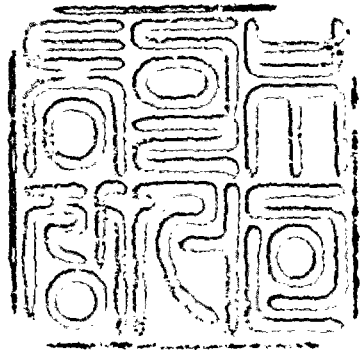
역할연습 프로그램 워크북

11월 1주

1



마음을 웃어야
웃는거지요
'웃는마음'
천승
2009



하나원 심리상담실

프로그램 개요

새로운 시작을 꿈꾸는 우리들에게 곧 다가올 미래를 상상하는 것은 어떤 색깔의 설렘일까요? 각기 다른 색깔을 가진 사람들이 한데 어우러져 조화로운 빛깔로 만들어 가는 곳이 바로 ‘사회’라는 곳입니다. 『마음가꾸기Ⅲ』은 설렘과 두려움을 가지고 사회에 새롭게 첫발을 내딛는 여러분들을 안내하는 길잡이가 될 것입니다.

『마음가꾸기Ⅲ』은 역할연기를 위주로 하는 프로그램입니다. 실제 생활에서 일어날 수 있는 다양한 상황들을 보다 안전한 집단 안에서 미리 시연해 보아 어려운 상황들을 어떻게 대처해 나갈지를 연습해 볼 수 있습니다. 또한, 역할을 연기하고 있는 집단원을 관찰할 때에는 보다 나은 대처방법들을 생각해 내는 기회를 가질 수 있습니다. 평소 해보지 않았던 새로운 행동들을 시도해 보면서 새로운 방법들을 학습해 볼 수 있을 것입니다.

- 프로그램 내용 -

	시 간	프로그램	내 용
1	9:00~9:45	워밍업 (Ice-Break)	○ 서로 친해지는 시간
2	10:00~10:45	역할연습	○ 연극적 상황으로 역할연습하기 ○ 어려울 것 같은 상황 찾기
3	11:00~11:45	상황1	○ 대인관계에서 신뢰 찾기
4	13:00~13:45	상황2	○ 내 이익이 침해당했을 때 적절한 대처방안
5	14:00~14:45	상황3	○ 원하지 않는 상황에서 신분이 드러났을 때 대처방안
6	15:00~15:45	상황4	○ 가족의 성역할에 대한 이해 극복
7	16:00~16:45	상황5	○ 성공 미래 세우기



‘역할연습’이란 무엇일까요?

역할연습은 다음과 같이 진행됩니다.

첫째, 시연하기

- 실제로 일어날 것으로 예상되는 상황들을 집단구성원들이 그 상황에 맞는 각자의 역할을 맡아서 실제로 연습을 해보는 시간입니다.

둘째, 연습하기

- 역할연습을 통해 자신과 타인의 감정을 명료하게 느껴 보고, 익숙하지 않은 상황에서 보다 적절하고 효율적인 방법을 찾아내어 연습해보는 시간입니다.

셋째, 관찰하기

- 집단원들이 맡은 역할을 관찰하면서 보다 나은 행동들을 습득해 볼 수 있습니다.

넷째, 도움주기

- 다른 집단원들이 상황을 잘 대처해나가지 못할 때 내가 각자가 가진 대처 방법을 시연으로 보여주어 새로운 방법을 익힐 수 있는 기회를 타인에게 제공합니다.





‘역할연습’에 참여하는 마음가짐

본 집단에 참여하면서 여러분들이 지켜야 할 몇 가지 유의사항이 있습니다.

첫째, 주어진 역할에 맞는 인물이 되어봅니다.

- 여러분 각자가 그 인물이 된 것처럼 최대한 역할에 몰입합니다.

둘째, 적극적으로 참여합니다.

- 다른 집단원의 역할극이 진행 중일 때에는 떠들지 않고 집중하고, 각자의 느낌을 나누는 시간에 적극적으로 참여합니다.

셋째, 비밀을 꼭 지킵니다.

- 역할연습을 하면서 나왔던 개인사에 대해서는 나가서 다른 사람들에게 이야기하지 않도록 주의합니다.

다섯째, 소감을 나눌 때는 충고가 아니라, 자신의 느낌에 대해 나눕니다.

- 역할극을 마친 후에는 소감을 나누는 시간을 갖습니다. 역할극에서 주인공을 했던 사람은 다른 집단원들의 감정에 대한 배려 없는 충고나 조언에 마음의 상처를 입을 수 있습니다. 따라서 극을 마친 후 소감을 나눌 때에는 극을 보거나 시연하면서 받은 자신의 느낌에 주력하도록 합니다.

여섯째, 역할연습시간과 쉬는 시간을 정확하게 지킵니다.

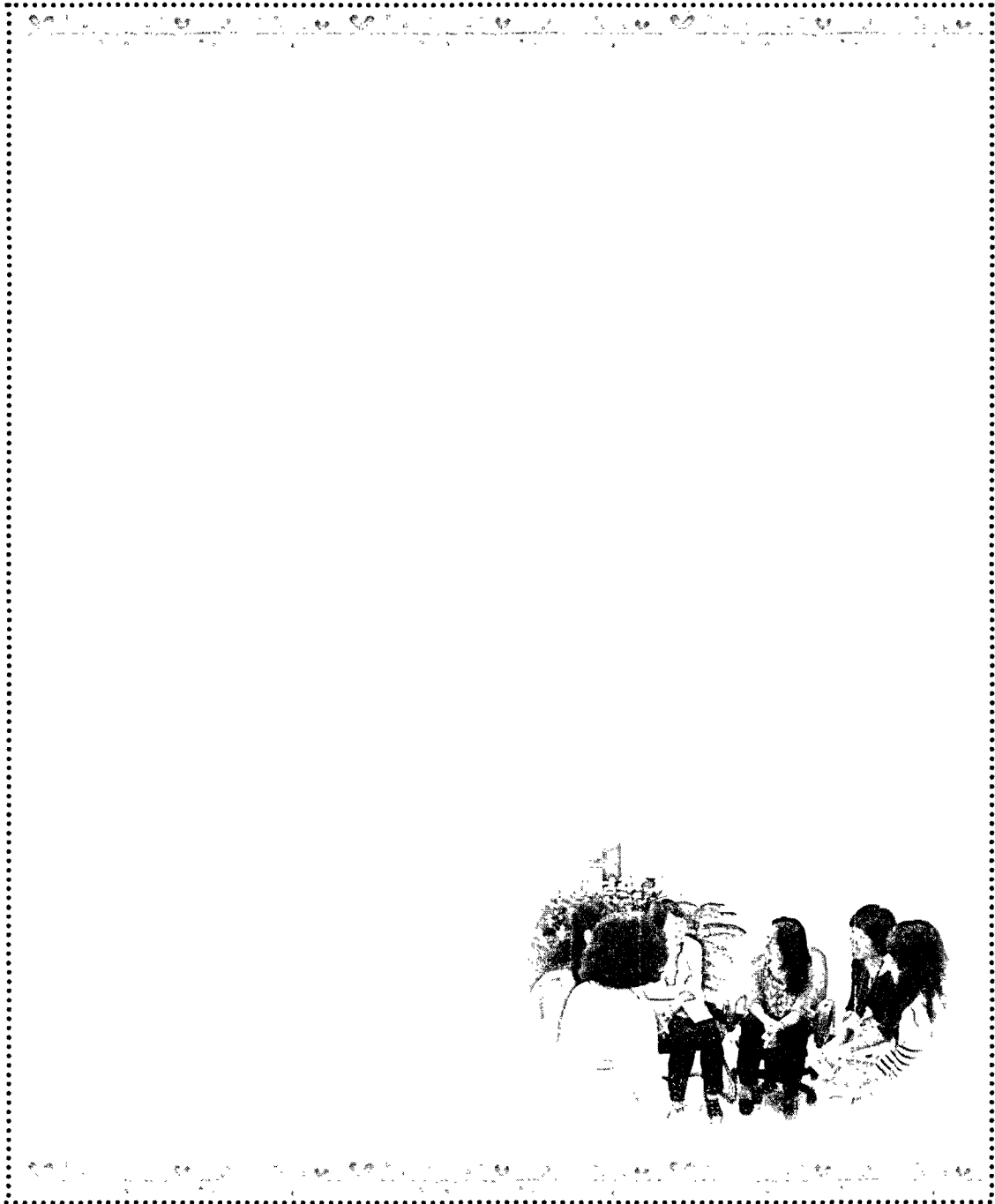
- 극이 시작되는 것은 집단원들이 한 배를 타고 항해를 시작한 것과 같습니다. 따라서 함께 시작할 수 있도록 약속된 쉬는 시간을 정확하게 지키도록 합니다.





그 외 우리 집단만의 규칙을 만들어 봅시다.

어떤 규칙이 우리 집단에 도움이 될까요?





위밍업(Ice-Break) 단계

간단한 게임을 통해, 긴장을 좀 풀어볼까요?~

♣ 친해지기 위한 풍선 놀이

풍선을 붓니다.

두 팀으로 나누어 각 집단끼리 모두 손을 잡고 동그랗게 만듭니다.
리더가 풍선을 가운데로 던질 것입니다.

풍선을 떨어뜨리지 않도록 계속 쳐서 위로 올립니다.

그러나 서로 잡고 있던 손은 놓지 말아야 합니다.

먼저 손을 놓는 집단원이 생긴 팀이 지는 게임입니다.

게임을 하고 난 후 느낀 점:



♣ 당신의 이웃을 사랑하십니까?



모두 동그랗게 의자에 앉습니다.

의자의 갯수는 전체 집단원의 수보다 한 개가 적습니다.

한 사람이 순례입니다.

순례는 의자에 앉은 한 집단원의 앞으로 가서 '이웃을 사랑하십니까?' 라고 묻습니다.

질문을 받은 집단원이 '예' 라고 대답하면 대답한 사람의 양쪽에 앉은 두 사람이 서로 자리를 바꿉니다.

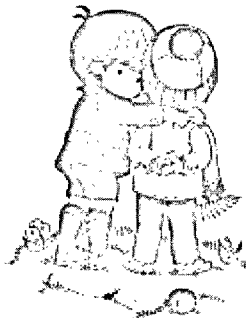
이 때, 순례는 양쪽 사람 중 한사람의 자리에 앉아야 합니다. 자리에 앉지 못한 집단원이 순례가 됩니다.

질문을 받은 집단원이 '아니오' 라고 대답하게 되면 순례는 '그러면 어떤 이웃을 사랑하십니까?' 라고 다시 질문합니다.

질문을 받은 집단원은 전체를 둘러보고 외적인 특징 중 세명 이상이 지닌 특징을 크게 말합니다(예 : '머리를 묶었다. 빨간 옷을 입었다 등).

외치는 순간 해당되는 집단원들끼리 자리를 바꿉니다.

이때 순례는 빈자리에 앉고 자리에 앉지 못한 집단원이 순례가 됩니다.



비가 내리지 않는 하늘이란 없다.

운명이란 그런 것이다. 강인한 사람과

나약한 사람을 구별하는 기준은 간단하다.

강인한 사람은 운명이 도전해올 때

"난 절대 포기하지 않아"라고 외치며 맞선다.

이 한마디가 바로 그 사람의

성공의 기본이 되는 것이다.

- 천빙량의 《나를 이끄는 목적의 힘》 중에서



하나원 퇴소 후, 어려움이 예상되는 상황

하나원을 퇴소한 후 겪게 될 상황들을 구체적으로 생각해 봅시다.

- 취업해서 직장동료를 대할 때 어떻게 친해질 것인가?
- 이웃하고 어울리는 방법은 무엇일까?
- 하나원을 수료한 후 남한 사람들이 어떤 생각으로 대해줄까?

☞ 다른 사람들은 어떤 생각을 하는지 한번 들어봅시다.



역할연습에 앞서...

본 극에 앞서 연기 연습을 한번 해 볼까요?

▶ 흥부 놀부 이야기 ◀

옛날에 흥부놀부가 살고 있었습니다.

흥부는 마음씨 착한 동생이고 놀부는 마음씨가 고약한 형이었지요?

형인 놀부는 부모님이 물려주신 재산을 모두 가지고서 동생 흥부를 쫓아냈지요.

동생 흥부는 배가 고파서 형 놀부에게 밥을 얻으러 가기도 하였어요.

어느 날, 흥부는 마음씨가 착해서 다리가 부러진 제비의 다리를 고쳐주지요.

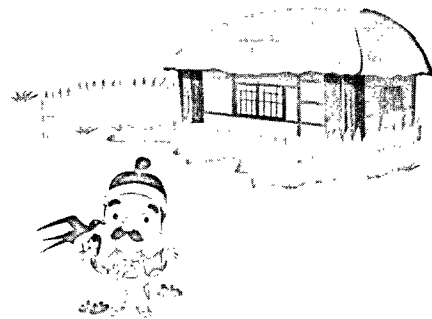
이듬해 봄, 제비로부터 박씨를 얻게 되는데 그 박씨를 심어 열린 박에서 온갖 금은 보화가 나와 부자가 됩니다.

놀부는 흥부를 훔쳐내 내려고 제비 다리를 일부러 부러뜨리고 박씨를 얻는데 이 박씨 안에서 나온 도깨비들로부터 혼이 나고 모든 재산을 빼앗기게 되지요.

그럼, 이 이야기의 내용 중에서 어떤 장면을 해볼까요?

장면 예

- 1) 제비 다리를 고쳐주는 장면
- 2) 놀부에게 흥부가 밥을 얻으러 가는 장면
- 3) 흥부가 박을 타는 장면
- 4) 놀부가 박을 타는 장면



▶ 금도끼 은도끼 ◀

마음씨 착한 나무꾼은 연못 옆에 있던 나무를 베다가 그만 도끼를 연못에 빠뜨리게 됩니다.

나무꾼이 가진 재산이라고는 쇠도끼 한 자루가 다였지요.
그래서 슬피 울고 있는데 연못에서 산신령이 나타나 울고 있는 이유를 묻습니다.
그러자 나무꾼은 도끼를 연못에 빠뜨렸다고 말하지요.
그러자 산신령은 금도끼를 들고 나타나서는 “이 도끼가 네 도끼냐?” 고 묻습니다.

여러분이 나무꾼이라면 어떻게 하시겠습니까?
장면을 이어서 우리가 만들어 볼까요?

장면1)

장면2)





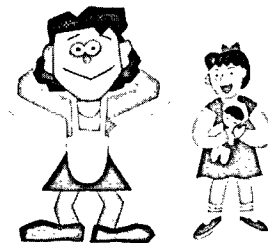
생활에서 일어날만한 상황을 만들어 봅시다

딸과 엄마의 역할을 각기 맡아서 갈등 상황을 연기해봅시다.

- ▶ 딸이 용돈은 지금의 2배로 올려 달라고 합니다. 엄마는 현재 그만큼 올려 줄 여유가 없습니다.
- ▶ 중학교 3학년 딸이 성적표를 받아왔습니다. 전체 40명중 38등입니다. 엄마는 무척 속이 상했습니다. 그런데 딸은 그렇지가 않은 것 같습니다. 딸과 엄마의 갈등상황을 만들어 봅시다.

내가 맡은 역할:

역할을 하면서 느낀 점:





모르는 길 물어서 찾아가기

- ♣ 목표: 사회적 상황에서 내가 물어봤던 것에 대해 답변이 돌아오지 않을 때 상황을 고려하여 이해하고, 자기가 원하는 바를 이룰 수 있도록 다시 표현해본다.

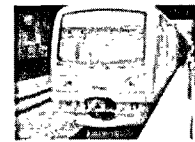
장면: # 1 (친구를 만나러 종로에 가는 상황)

영희는 아직도 서울이 낯설고 혼자서 외출을 한 적은 별로 없다. 버스는 친구와 이용해본 적이 몇 번 있지만, 지하철은 혼자서 타본 적이 없었다.

그러던 어느 날, 휴대폰으로 전화가 걸려왔다. 광희는 북에서부터 친했던 친구이고, 영희는 광희의 전화를 받아 너무도 반가웠다. 광희는 이제 막 하나원을 나와서 서울에 사는 중이었고 종로 3가에서 만나자고 했다. 영수는 반갑기도 하고, 빨리 만나고 싶어서 그러겠다고 했다. 영희는 종로 3가는 아직 혼자서 가본 적이 없다.

지하철 타는 법은 이전에 한번 배운 적이 있었기에 할 수 있을 것 같았다. 표를 사는 곳을 물어보자, 친절하게 사람들이 가르쳐주어서 표를 샀고, 개찰구도 통과했다.

그런데, 5정거장을 가도 종로 3가가 나타나지 않았다. 그래서 옆에 앉은 사람<1>에게 물어보았다. 그러자, 반대방향으로 탔다고 했다. 영희는 당황해서 다음 역에 내렸고, 반대방향으로 가서 타려했는데 출구가 많아서 찾기 어려웠다. 잠시 후 사람들이 지하철에서 내려서 바쁘게 걸어가길래, 영수는 반대방향으로 타려면 어떻게 하냐고 물어봤다. 그런데, 말을 물어보려 해도, 사람들은 쳐다도 안보거나, 바쁘다고 하며 지나가버리는 것이었다.



- ▶ 등장인물 : 영희, 광희, 매표소 직원, 시민<1>, 시민 2

🔗 진행

1. 지문을 다 같이 읽고 상황을 이해한다.
2. 역할을 설정한다.
3. 실제 상황처럼 극을 진행한다.
4. 영화라면 어떤 생각이 들지 말해본다.
5. 당신이 영화라면 어떻게 생각할지 돌아가며 이야기한다.

👁 대처 행동 예시

1. 길을 나서기 전에 이웃에게 가는 길을 상세히 물어본다.
2. 길을 가다가 물어보아야 할 경우, 말투 등에서 오는 위축감을 극복하고 자신 있게 물어볼 수 있는 마음가짐을 가져본다.
3. 물어보아도 잘 알려주지 않고 바쁘고 쌀쌀맞게 가버리는 사람들의 입장은 어떤 것일지 생각해본다.

♥ 그 외에 어떤 마음가짐과 생각을 가지면 이 상황을 잘 해결할 수 있을까요?

지하철 역 정보 서비스: <http://www.seoulmetro.co.kr/>
버스노선 검색: <http://local.daum.net/map/index.jsp?target=traffic>



NAVER 버스노선검색 검색

통합검색

'버스' 콘텐츠검색

버스검색 노선 번호 정류장 (지역 선택 후 출발지와 도착지를 지역명등 입력하고 '찾기' 버튼 클릭)
수도권 출발지 도착지 찾기



동료에게 협력 구하기

- ♣ 목표: 직장에서 배척감을 느낄 수 있는 상황을 겪게 될 때 그 상황을 해결해 나갈 수 있는 마음가짐과 대화법들을 익힌다.

장면: # 1 (동료들로부터 배척감을 느낄 때)

- 주인공 A : 35세
- 국가에서 지원한 취업 교육(1년간 도배 교육)을 마치고 공사 도배 현장에 투입되었다. 1년간의 교육을 받았지만 현장에서 돈을 버는 경험은 처음이다.
- 동료 간에 서로 도와주면서 일을 해야 하는 상황

상황: 1주일간 일을 한 후 다시 파트너를 정하려고 한다. 그런데 모두들 나와 파트너를 하지 않으려고 한다. 팀원은 모두 5명이고 팀장이 있다.

* 팀원 구성: 모두 여자

(A: 35세 주인공, B: 30세, C: 34세, D: 50세, E: 48세, F: 44세의 팀장)

- D: 나는 A랑 짝 안 할라우.
(다들 팀장의 눈치만 잠깐 살피다가)
- C: 나는 지난 주에 짝을 했는데 이제는 좀 바뀌서 했으면 좋겠어요.
(나머지 B와 D도 하지 않겠다고 한다.)

▶ 등장인물 : 주인공A, 동료B, 동료C, 동료D, 동료E 팀장F

☞ 진행

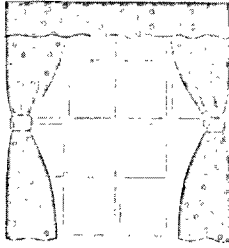
1. 지문을 다 같이 읽고 상황을 이해한다.
2. 역할을 설정한다.
3. 실제 상황처럼 극을 진행한다.
4. 당신이 A라면 어떤 생각이 들지 말해본다.
5. 당신이 A라면 어떻게 생각할지 돌아가며 이야기한다.

- 사실, 짝을 하지 않으려고 하는 이유는 주인공이 아직 기초적인 용어를 익히지 못해서 서투르기 때문에 불편해서이다. 이때 팀장이 나서서 자신이 A와 파트너가 되어 작업을 하겠다고 한다.
- A는 어떻게 할 것인가?
- A의 마음과 심정을 어떻게 표현할 수 있을까?
- 상대방에게 고마움을 표현하는 방법은 어떤 것들이 있을까?

☞ 대처 행동 예시

자신의 솔직한 마음을 말한 후 오해를 한 것이 있다면 오해를 풀고 “제가 많이 부족합니다. 열심히 하려고 노력하고 있으니 도와주시면 최선을 다해 보겠습니다.” 라는 말로 도움을 구하고 함께 화합하려는 노력을 몸소 실천하려는 마음을 갖는다.

♥ 그 외에 어떤 마음가짐과 생각을 가지면 이 상황을 잘 해결할 수 있을까요?

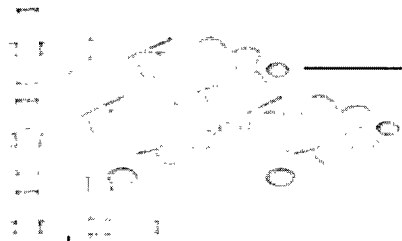


장면: # 2 (팀장의 이야기를 듣고 위로하는 방법)

팀장이 자기 얘기를 한다. 한때 잘나가던 부자 사모님이었으나 남편의 사업이 부도가 나고 남편이 직장을 구하지 못하자 본인이 직접 돈을 벌어 아이 둘을 키우게 되었다는 이야기를 한다.

☞ 대처 행동 예시

상대방이 솔직한 마음을 나누고자 할 때에 서로가 진심으로 마음을 나누는 대화를 해본다. 상대방의 아픈 과거를 들을 때 상대방을 이해하고 공감하며 위로하는 방법을 습득한다.



나를 위로하는 날

가끔은 아주 가끔은 내가 나를 위로할 필요가 있네

큰 일 아닌데도 세상이 끝난 것 같은 죽음을 맞볼 때
남에겐 채 드러나지 않은 나의 허물과 약점들이
나를 잠 못들게 하고
누구에게도 얼굴을 보이고 싶지 않은 부끄러움에
문 닫고 숨고 싶을 때

괜찮아 괜찮아 힘을 내라구
이제부터 잘하면 되잖아

조금은 계면쩍지만 내가 나를 위로하며
조용히 거울 앞에 설 때가 있네

내가 나에게 조금 더 따뜻하고 너그러워지는
동그란 마음 활짝 웃어주는 마음

남에게 주기 전에 내가 나에게 먼저 주는
위로의 선물이라네

詩 이해인





모르는 것 물어보기

- ♣ 목표: 모르는 상황에 대해 적극적으로 물어볼 수 있고, 상대방의 입장을 이해할 수 있다.

☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀 점



☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



대인관계에서 신뢰 쌓기

- ♣ 목표: 좋은 대인관계를 유지할 수 있는 방법을 익힌다

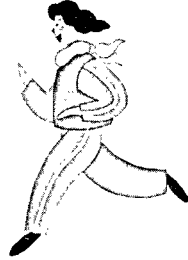
☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀점



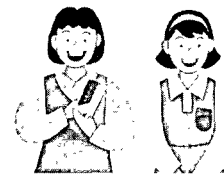
☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



점심 식사 후 나른해지는 신체를 깨워봅시다!

☞ 신체로 인사하기

☞ 이구동성





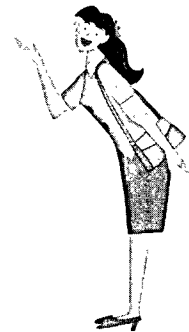
내 이익이 침해당했을 때

♣ 목표: 적극적인 의사소통 방법을 익혀 자신의 권리를 적절히 주장할 수 있다

☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀점



☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



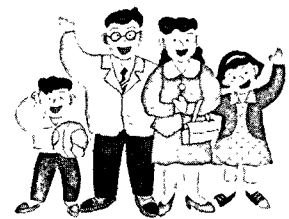
가족의 성역할 이해

♣ 목표: 가족의 성역할에 대해 이해하고, 갈등을 극복하는 방법을 익힌다

☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀 점



☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



원치 않게 신분이 드러났을 때

♣ 목표: 자신이 원하는 방향으로 행동할 수 있는 방법을 익힌다

☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀 점



☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



성공한 사례를 통해 희망 갖기

- ♣ 목표: 성공하기 위해 가져야 할 태도를 배우고, 희망을 갖는다
 - # 헤어디자이너로서 성공
 - # 요리사로서 성공
 - # 기업 내에서 성공

☞ 역할을 맡아 봅시다

☞ 나라면 어떻게 할까요?

☞ 느낀 점



☆ 생각해 봅시다. 이 상황을 통해서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?



소감 나누기

♥ 서로에게 격려의 한마디를 남겨봅시다 ♥



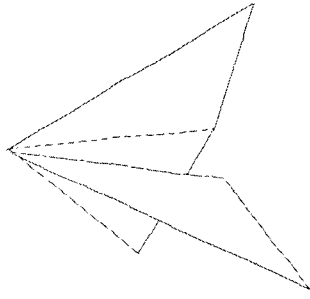
나에게 하는 말



○○○에게 하고 싶은 말

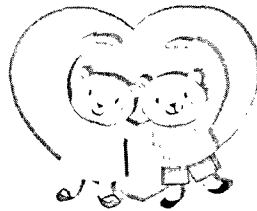


미래에 대한 각오



누구에게나 머물 것인지, 떠날 것인지
뛰어들 것인지, 관망할 것인지
선택해야 하는 순간이 옵니다.
세상이 변화의 거대한 용틀임을 할 때,
그것에 정면으로 뛰어드는 것.
그 결단의 원동력이 되는 것은 바로
'최상의 삶'을 살고자 하는 열정입니다.
용기란 두려움이 없는 것이 아닙니다.
두려움에도 '불구하고' 행동하는 것입니다.

- 핑! 열망하고, 움켜잡고, 유명하라! 증 -



본 워크북은 마음하나상담회 선생님들의 도움으로 만들어졌습니다.