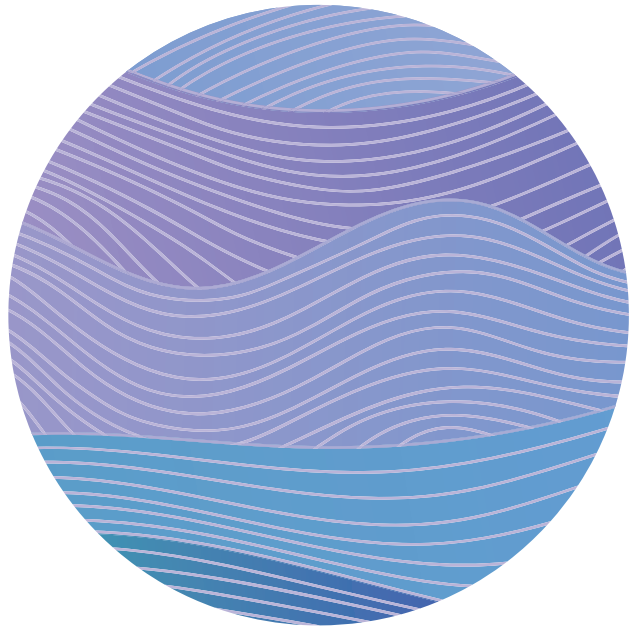




2023 경기도 이주민
통번역사 역량강화 교육시리즈 4



경기도 이주민 통번역사교육 심리상담통역과정

1차 교육

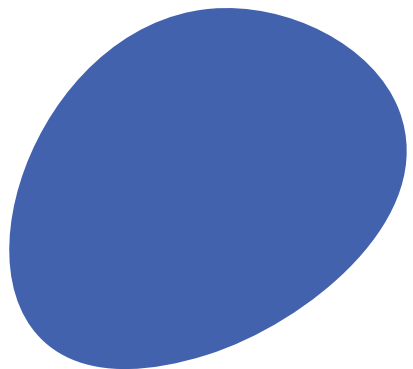
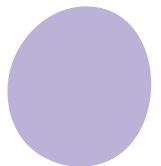
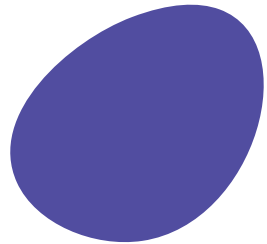
일 시 | 10월 30일, 11월 6일(월)

장 소 | 볼룸파티룸 2호점

2차 교육

일 시 | 11월 1일, 11월 8일(수)

장 소 | 경기상상캠퍼스



경기도외국인인권지원센터

경기도외국인인권지원센터는
누구도 차별받지 않는 세상을 만들어 갑니다.

세계인권선언 제1조

모든 사람은 태어날 때부터 자유롭고, 존엄하며, 평등하다.
모든 사람은 이성과 양심을 가지고 있으므로 서로에게 형제애의 정신으로 대해야 한다.

경기도외국인 인권지원센터

경기도외국인인권지원센터는 「경기도외국인인권지원에 관한 조례」의 이념과 목적에
근거해, 국제 인권 규범에 명시된 외국인 주민 및 이주민의 보편적이며 평등한 기본권의
제도화 및 주류화를 목표로 하는 전국 최초의 외국인 인권 정책 전담 개발 기관입니다.



미션과 비전

미션

경기도외국인인권지원센터는 민관협력 거버넌스와 다양한 네트워킹을 바탕으로 외국인 주민의 인권 실태 파악 및 개선안 마련을 위한 '연구-정책개발-실행'을 종합적으로 시행하고, 정책 개발 과정에서 외국인 주민들과 시민들의 적극적인 참여를 모색합니다.



비전

경기도외국인인권지원센터의 최종적인 지향점은 외국인 인권 정책 개발자와 집행자, 수요자 사이의 정책 환류 체계를 구축하고, 외국인 인권 정책의 지지 기반을 시민사회로 확장하여 인권과 다양성이 삶의 문화로 활성화되는 다문화인권친화적인 지역 사회 형성에 기여할 수 있게 되는 것입니다.

우리는
이런 원칙으로
일합니다



인권 상담, 차별 금지 및 권리 구제 방안을 연구합니다.



인권 침해 예방과 인권 문화 확산을 위한
내·외국인 인권 교육을 실시합니다.



외국인 인권향상을 위한 시책을 발굴합니다.

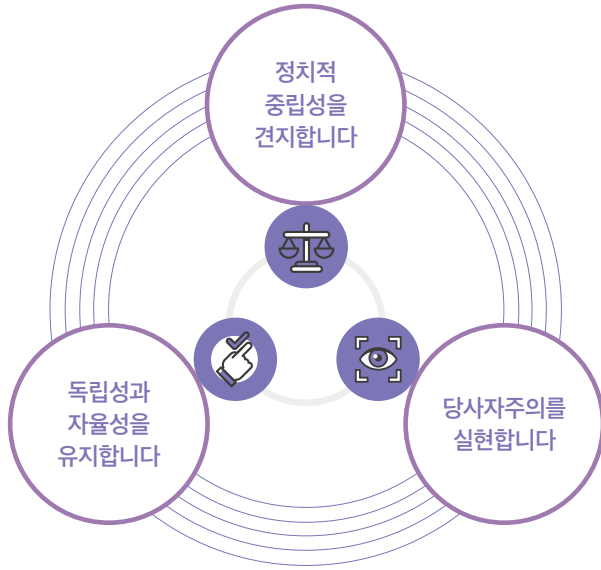


권익보호 정책개발을 위한 외국인 인권 실태 조사 및
모니터링을 합니다.



관련단체 간 협력 네트워크를 구축합니다.

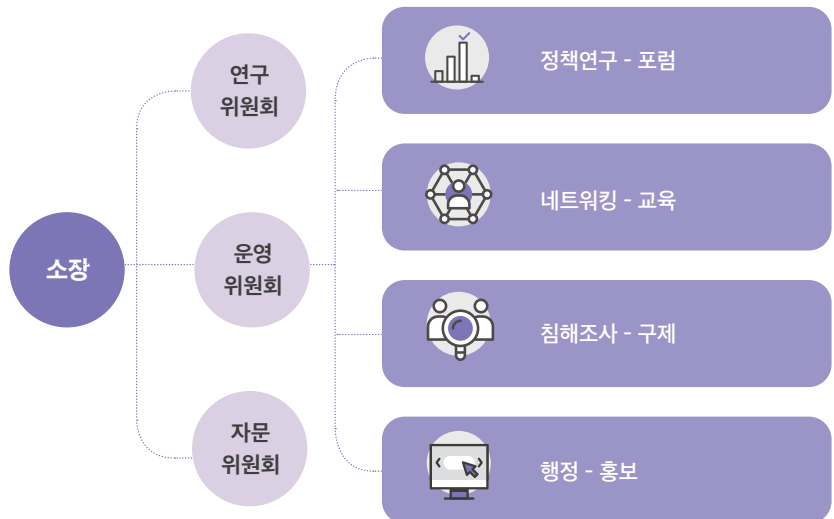
우리는 이런 원칙으로 일합니다



운영주체

경기도외국인인권지원센터는 사회복지법인 강물에서 경기도로부터 위탁받아 운영하고 있습니다. 사회복지법인 강물은 1999년 출범 이후, 지역 내에 혁신적인 복지 방향을 제시하는 기관으로서, 소외계층이 주인이 될 수 있는 사회를 만들기 위해 노력하고 있습니다.

함께하는 사람들



우리는 이렇게 성장해가고 있습니다

누구나 차별없이, 차이와 평등을 누릴 수 있는,
이주민 인권친화적인 경기도 지역사회를 만들어가는 일,
우리의 비전이자, 미션입니다.



2013 센터 위상 정립

'외국인근로자가족'
인권상황 실태조사 및
공무원 인권의식 조사



2014 위상 제고

외국인근로자 구직과정 및
'일하는 결혼이주여성'
문제 공론화



2015 이주인권의 지역화

'외국인주민'의 사회통합(주민권)
및 여성이주노동자
'성폭력 실태' 공론화



2016 의제프레이밍과 정책 환류체계 모색

'인종차별' 실태, 지원 인프라의
공백과 중복 문제 및 개선방안 공론화



2017 사각지대에 대한 실증적 문제제기

산재피해 외국인노동자 실태와
이주아동 보호·교육권 등 모니터링



2018 지역기반의 이주인권 거버넌스 구축

이주여성 노동실태 및
이주아동 인권실태 조사



2019 센터 기능 강화

미등록 이주아동 건강권
지원을 위한 실태조사 및
다양성소통조정위원회 출범



2020 이주민과 선주민의 보편적 인권 프로세스 구축

불법파견 실태조사, 지역 기반의
활동가 포럼 강화



2021 외국인 인권보호 정책의 비전 제시

경기도 외국인 인권
기본계획 수립 실태조사



2022 사회안전망 구축으로 지속가능한 지역사회기반 조성

조사 사업, 이주민 리더 발굴 등



2023 공공부문·민·관 협치

이민정책의 지방화 시대에
대비한 공공부문 조직 및
민관 연계 강화

교육일정표



1차 교육

일 시 | 10월 30일, 11월 6일(월) 10:00-16:00

장 소 | 볼룸파티룸 2호점

일자	시간	과목명	강사
10. 30.(월)	10:00~13:00	스트레스관리 집단 상담 실제와 이해	성연순(브릿지상담센터)
	14:00~16:00	스트레스관리 집단 상담 통역을 위한 한국어 통역 연습(1)	정희란(한국외대)
11. 6.(월)	10:00~13:00	스트레스관리 집단 상담 실습과 윤리	성연순(브릿지상담센터)
	14:00~16:00	스트레스관리 집단 상담 통역을 위한 한국어 통역 연습(2)	정희란(한국외대)

2차 교육

일 시 | 11월 1일, 11월 8일(수) 10:00-16:00

장 소 | 경기상상캠퍼스

일자	시간	과목명	강사
11. 1.(수)	10:00~13:00	스트레스관리 집단 상담 실제와 이해	성연순(브릿지상담센터)
	14:00~16:00	스트레스관리 집단 상담 통역을 위한 한국어 통역 연습(1)	송은정(사이버한국외대)
11. 8(수)	10:00~13:00	스트레스관리 집단 상담 실습과 윤리	성연순(브릿지상담센터)
	14:00~16:00	스트레스관리 집단 상담 통역을 위한 한국어 통역 연습(2)	송은정(사이버한국외대)

목차

CONTENTS



1강 스트레스 관리 집단 상담 실제와 이해 09

성연순 | 브릿지상담센터

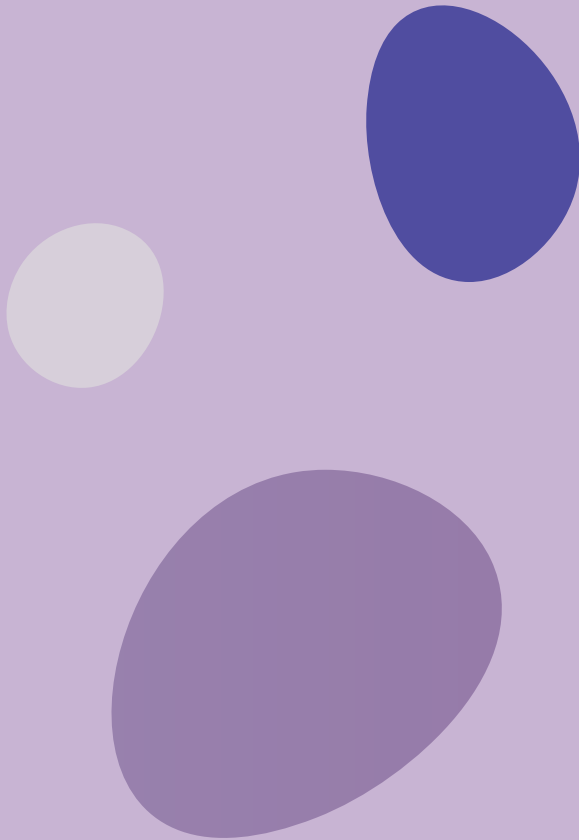
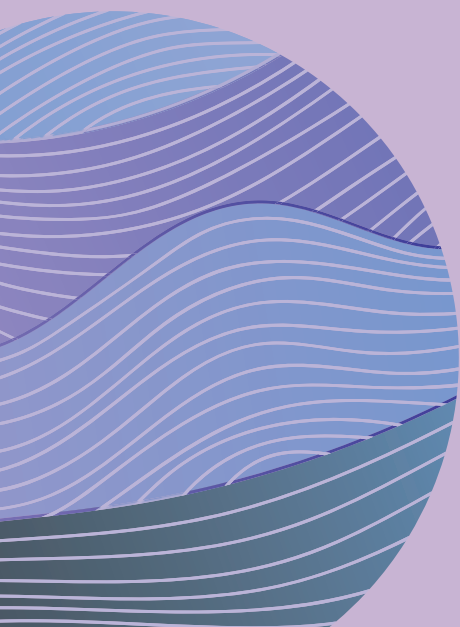
2강 스트레스 관리 집단 상담을 위한 한국어 통역 연습 31

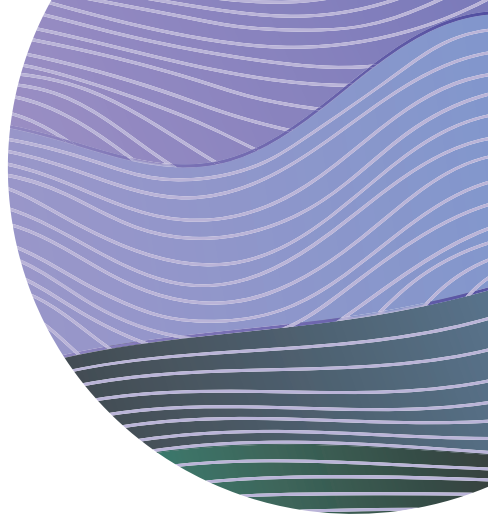
정희란 | 한국외국어대학교

송은정 | 사이버한국외국어대학교

2023

경기도 이주민
통번역사교육
심리상담통역과정





1강

스트레스 관리 집단 상담 실제와 이해

성연순 | 브릿지상담센터

스트레스 대처 집단 상담

I. 목적 및 목표

1. 목적

- 1) 자기 이해, 자기수용 및 자기 관리 능력의 향상을 통한 인격적 성장
- 2) 개인의 스트레스 문제에 대한 객관적 검토와 그 대처를 위한 실천적 행동을 습득
- 3) 집단생활 능력과 대인관계 기술의 습득

2. 목표

- 1) 행동의 변화를 위한 구체적 계획수립 및 실천
- 2) 문제와 갈등을 해결하는 새로운 관점을 수용
- 3) 자기 통제, 문제해결 및 의사 결정의 능력을 개발하고 이러한 능력을 가정이나 직장에서 적용할 수 있도록 함

3. 프로그램 내용

기간	영역	내용
1일	도입단계 (자기소개)	· 환영과 인사 · 워업 : 놀이 · 프로그램의 취지와 목표, 내용 및 집단규범을 소개 · 서약서 및 동의서(유인물) · 자기소개(문장완성 검사)
	준비단계 (집단 상담소개)	· 스트레스와 집단 상담에 대한 소개 · 현재 자신의 스트레스 점검하기 · 집단 상담이론 이해하기
	작업단계	· 집단 상담기법 이해하기 · 집단 상담기법 익히기
	종결단계	· 토의 및 상호 간의 긍정적 피드백
2일	도입단계	· 환영과 인사 · 워업 : 신체화
	준비단계	· 나의 이미지에 대한 이해 · 작품과정에 대한 설명
	작업단계	· 나의 이미지 만들기 · 작품에 대한 설명
	종결단계	· 정리 및 마무리, 상호 간의 감사 인사 나눔

II. 집단 상담의 이해

1. 집단 상담(Group Counseling)의 정의

집단 상담이란? 집단 상담은 적은 수의 비교적 정상인들이 한 두 사람 전문가의 지도하에 집단 혹은 상호관계성의 역동을 토대로 하여 신뢰롭고 수용적인 분위기 속에서 개인의 태도와 행동의 변화 혹은 한층 높은 수준의 개인의 성장발달 및 인간관계 발달 능력을 촉진시키는 의도에서 이루어지는 하나의 역동적 대인관계 과정”(이형득 1992)



2. 집단 상담과 개인 상담의 비교

1) 유사점

- 내담자로 하여금 자기관리, 인격의 조화와 통일 생활상의 문제해결이 가능하도록 돕는다.
- 내담자의 자기공개, 자기수용을 촉진하기 위해 이해적이고 상담 분위기를 조성하고 유지한다.
- 상담의 기법 면에서 내담자의 감정을 명료화하고 반영하고 해석하는 여러 기법이 활용된다.

2) 차이점

- 개인 상담에 비해 타인과의 친밀감에 관한 경험을 할 수 있다.
- 참여자가 다른 사람으로부터 도움을 받을 수 있고, 도와주는 경험도 할 수 있다.
- 집단 내에서 이야기되고 있는 대화의 의미를 파악하면서도 참여 간 상호관계의 역동에 민감해야 한다.

3. 집단의 형태

1) 목적에 따른 집단유형

(1) 참만남 집단: Rogers에 의해 1970년대에 시작된 비구조화 형식의 집단 상담

	Rogers의 모형 내담자 중심의 원리적용	Stoller 모형 마라톤 참 만남 집단	Schutz의 모형 개방적 참만남 집단
가정	촉진적인 분위기—집단자체, 구성원의 잠재적 가능성 계발	시간적 집중성을 강조(집단이나 개인 발달의 촉진제)	사회적 신체적 긴장감의 해방(이완)—실제적이고 보다 풍부한 감각으로 개인, 타인을 경험(정서문제 해방)
집단 상담자의 역할	· 집단의 특수목적 · 신뢰와 인내로 집단자체가 활동 방향을 발전시켜 나가도록 돕는 촉진자(지시와 통제가 없음)	· 집단의 신뢰로운 분위기 조성, 맞닥뜨릴 위험을 보다 자연스럽게 느끼도록 도움. · 상담기술의 기계적 사용 배제, 집단이 신속히 활동할 수는 있으나 잠재적인 성장 가능성을 축소 시킬 수 있음	· 집단원의 권리와 자발적인 능력을 존중하고 신뢰함. 주된 책임은 내담자 자신임을 상기하는 것 · 대인간 의사소통, 개인의 정화촉진을 위해 방법과 기술 소개를 허용(언어적 방법, 심리극, 신체운동 연습, 명상법)
집단의 과정	· 초기: 거북한 침묵, 피상적인 의사교환, 자기노출에 대한 저항감 · 중기: 자신의 부정적인 감정을 표현, 집단에서 느끼는 대인 간 감정을 즉시 표현 · 후기: 자기수용과 그에 따른 행동 변화, 맞닥뜨림의 위험 감수	· 시작단계: 서로 상대방을 낯선 사람으로 취급, 감정 대신 외부사실, 사건만 이야기함. · 두 번째 단계: 감정(긍정/부정)을 주고받음(따뜻함, 이해발전 높은 공격성과 욕구좌절), 정서적 교환으로 집단이 발전	· 목표: 개방적인 정직한 의사소통의 확립(집단의 촉진적 분위기를 위해) · 문제들을 보다 정서적으로 생생하게 만들 · 핵심은 장애 해소의 과정, 호흡이완과 심화를 통해 해소(신체훈련 강조)

2) T-Group: 1946년 미국 메인 주에서 처음 실시. K. Lewin의 아이디어에서 출발, 학교에서는 학급 단위로 이루어지는 훈련집단. 인간관계, 감수성 훈련 등 소집단 위주로 형성된 집단.

3) 자조집단: 유사한 고통을 극복한 경험이 있는 사람이 리더가 되어 현재 고통을 경험하고 있는 사람을 돕도록 하는 집단(예, AA Group(알콜 중독을 극복한 사람이 리더가 되어 집단을 이끄는 형태))

4) 지지집단: 공통의 관심사를 가진 집단원이 모여서 서로의 생각과 정서를 나누는 집단

5) 운영방식에 따른 집단유형

- (1) 구조화 집단: 집단 상담의 프로그램 내용을 미리 무엇을 할 것인지를 정해 놓고, 프로그램 순서에 따라 지도자가 진행한다.
- (2) 비구조화 집단: 어떤 프로그램 내용이 있는 것이 아니라 집단의 목표나 방향을 설정하지 않고 집단원들의 전체 흐름에 맡겨두면서 여기-지금(here-now)에서의 솔직한 느낌에 초점을 맞추어서 진행한다.
- (3) 반구조화 집단: 구조화 집단과 비구조화 집단이 섞여 있는 집단

2) 이론에 따른 집단 상담

이론에 따른 집단 상담	상담이론학자	주요개념
정신분석적 집단 상담	Sigmund Freud의 정신분석이론에 기반	자유연상, 꿈분석 저항, 전이의 분석
개인상담학적 집단 상담	Alfred Adler의 개인심리학의 기반	개인상담 집단 상담, 사회적 관심, 목표지향적 행동, 열등감과 우월감, 가족구도
인간중심적 집단 상담	Carl Rogers의 인간중심상담에 기반	무조건적 존중, 공감적 이해, 진정성
행동주의적 집단 상담	행동주의 상담이론에 기반	자기주장 훈련, 혐오치료, 토큰 강화 등
REBT 집단 상담	Albert Ellis의 합리적, 정서적 행동 상담이론에 기반	ABCDE모형, 논박, 합리적인 사고
교류분석 집단 상담	Eric Berne의 교류분석 이론에 기반	성격에 구조와 기능, 의사교류분석.
현실 요법적 집단 상담	William Glasser의 현실요법 이론에 기반	지각적 각인 전체 행동, 책임
계슈탈트 집단 상담	Laura Perls의 계슈탈트 상담이론에 기반	전경과 배경, 빈의자 기법.
예술적 접근의 집단 상담		놀이치료, 미술치료, 동작치료 사이코드라마 등을 적용

3. 집단 상담의 진행 및 일반적 지침

1) 진행상의 유의점

- (1) 가능한 한 집단원의 마음을 이해하는 인사말로 시작한다.
- (2) 분위기가 부드럽고 부담감이 없도록 하며 참가자가 편안함을 느끼도록 이끈다.
- (3) 처음부터 끝까지 열심히 듣는다.
- (4) 사소한 이야기라도 적극적으로 경청한다.
- (5) 다른 사람의 이야기가 나오도록 기다려 준다.

2) 일반적 지침

- (1) 계획된 시간에 시작하고 마칠 것
- (2) 명찰을 준비하고 항상 예명(혹은 이름)을 부를 것
- (3) 핸드폰은 무음으로 해둔다.
- (4) 원만히 잘 진행되도록 모든 준비물, 자료(시트)등을 잘 챙겨둘 것
- (5) 주의 깊은 관심, 공감을 표하고 특별히 관심이 가는 집단원을 발견할 것
- (6) 적극적인 찬사를 활용할 것, 발전을 보일 때는 피드백을 솔직히 자주 줄 것

III. 집단 상담의 계획

1. 집단 상담 시 고려사항

집단 상담이 효과적으로 기능을 발휘하기 위해서는 사전에 미리 준비하고 분명히 해 두어야 할 것이 있다.

1) 집단의 장소와 분위기

프로그램에 따라 다를 수 있겠으나, 대체로 심리적인 안정감을 줄 수 있고 아늑하고 집단과정에 집중할 수 있는 곳으로 한다.

2) 집단의 구성

- (1) 동질집단 : 비슷한 특성을 가진 사람들이 모인 집단
- (2) 이질집단 : 아주 다양한 특성을 가진 사람으로 이루어진 집단

3) 집단의 크기

대개 7-8명이 가장 적당하지만 5-15명의 범위에서 적당히 조절하면 된다.

4) 모임의 빈도

집중적으로 모이는 집단은 1주일에 2~3번도 만나지만 대개 1주일에 1번

5) 모임 시간 및 전체기간

- (1) 내담자의 연령이나 집단의 종류, 크기 및 모임의 빈도에 따라 달라짐
- (2) 마라톤집단 : 일반적인 집단 상담 시간보다 더 오랫동안 한 모임을 계속하는 것
- (3) 집단 상담의 시간 : 본 프로그램은 총 6시간으로 이루어진다.

6) 집단 상담이 효과적인 경우

- (1) 다른 방식에 비해 집단 상담이 특별히 선호되는 경우
 - ① 대인 간 문제 : 고립이나 주장성의 결여 등 타인과의 관계 형성을 향상시키는 데 관심을 가진 사람들에게 유용
 - ② 대인 간 자극이 필요한 경우 : 개인 상담을 통해서 정서에 접근하는 통로가 막혀있는 경우, 집단원들과 직접적인 만남의 경험으로부터 특별한 자극을 받게 된다.
 - ③ 피드백이 필요한 경우 : 자기 파괴적인 행동을 보이는 경우, 집단원들이 좀 더 직접적인 피드백을 제공할 수 있다.
 - ④ 전이와 역전이 문제가 걸린 경우 : 경계선적 특성을 가진 내담자 중 일부는 개인 상담에서 강렬한 퇴행성 전이를 발전시킬 수 있다. 이런 경우에는 개인과 집단 상담을 결합한 작업이 최상일 수 있다.
 - ⑤ 과도기적 단계가 필요한 경우 : 개인 상담에서 일상생활로 옮겨가는 중간에 훌륭한 과도기적 단계가 될 수 있다.

IV. 집단 상담의 기법

1. 관심 기울이기

- 1) 시선 접촉(Eye contact) : 집단원과의 부드러운 시선 접촉
- 2) 개방적인(Open) : 집단원이 하는 말에 마음을 열고 있다는 신호를 보여야 한다.
- 3) 기울이다(Lean) : 말을 하고 있는 집단원 쪽으로 몸을 기울이면서 자연스러운 관심을 표현한다.

2. 경청하기(Listening)

- 1) 말의 내용뿐 아니라 말하려는 의도와 심정을 주의 깊게 정성 들여 듣는 것이다.
- 2) 경청은 내담자가 하는 이야기에 내용을 파악하는 것은 물론이고 그의 몸짓, 표정, 음성 등에서 나타나는 미묘한 변화를 알아차리고
- 3) 그 저변에 깔려있는 심층적인 의미와 감정을 감지하여 그것을 표현하는 고정을 포함한다.

3. 공감하기(empathic understanding)

- 1) 내담자가 느끼는 감정을 이해할 뿐만 아니라 그 이해를 말로써 전달하는 것

- ⇒ 내담자 상황 : 저는 한국에 온지 벌써 2년이나 되었지만 시댁에 정을 못 붙이겠습니다. 시댁 가족들과 잘 지내보려고 애쓰는데 그 사람들은 야속하게 자기 할 말만 합니다. 그럴 때마다 그 사람들이 너무 이기적이 아닌가 생각될 때가 많습니다.
- ⇒ 상담자 반응: 시댁 식구들과 마음을 터놓고 잘 지내보려고 했는데도 시댁 식구들이 야속하게 행동해서 실망을 느끼고 있군요.

4. 명료화(clarification)

집단원의 말에 내포되어 있는 뜻을 상담자에게 명확하게 말해주거나 분명하게 말해 달라고 요청하는 것이다. 집단원이 말하는 의미가 모호하거나 혼란스러울 때에는 “제가 그 말씀이 잘 이해가 안되요. 당신이 말하고자 하는 바를 좀더 분명하게 말해 주시겠어요”와 같이 말할 수 있다.

5. 반영(reflection)

집단원의 메시지 속에 담겨 있는 감정 혹은 정서를 되돌려주는 기법으로 내담자가 말한 내용 자체보다는 그 뒤에 숨어 있는 감정을 파악하고 그것을 다시 집단원에게 전달하는 것이다. 집단원이 자신이 표현하고 싶은 깊은 속내를 이해받고 있다는 느낌을 주어서 상담자에 대한 친밀감과 내담자의 자기 개방 수준을 심화시켜 보다 적극적으로 자신의 내면을 드러내게 한다.

- ⇒ 내담자 상황: 엄마는 말 그대로 자기 말만해요. 자기만이 제일 중요하거 자기가 항상 중심이라고 생각해요. 그래서 엄마와 함께 있으면 항상 엄마 혼자 떠들어요. 그래서 저는 아예 대꾸할 생각도 안해요.
- ⇒ 상담자 반응: 엄마가 자기 말만 너무 심하게 해서 엄마와 아예 대화를 하지 않는다는 말이구나(재진술)
- ⇒ 내담자 상황: 예. 엄마가 자기 말만 하지 말고 내 말도 들어 주었으면 좋겠어요. 왜 그렇게 자기만 생각하고 잘난 체하는지 이해가 안되요
- ⇒ 상담자 반응: 엄마의 대한 실망감이 큰거 같구나(반영)

6. 구체화(concreteness)

내담자의 메시지에 불분명하고 불확실한 부분, 애매모호해서 혼란을 주는 부분, 내담자의 고유의 지각이 반영되어 선뜻 이해하기 어려운 부분 등을 정밀하게 말하는 것이다.
(예, “잔소리가 싫다”는 것이 무슨 뜻인가요?)

7. 맞닥뜨림(confrontation)

- 1) 내담자의 사고, 감정, 행동에 어떤 불일치나 모순을 지적한다.
- 2) 그 행동이 계속되면 내담자 자신에게 불행한 결과가 초래될 수 있음을 알려준다.
- 3) 그래서 상담자가 염려가 된다고 알린다.
- 4) 맞닥뜨림은 상담자와 내담자의 친밀감이 형성한 후에야 사용될 수 있다.

- ⇒ 내담자 상황: 저는 한국에 와서 친구를 사귄 수가 없어요. 그래서 요즘은 “에라 모르겠다. 사람들은 이기적이라 모두 자기만 위해 살아가니 나는 친구가 필요 없다”라고 생각하게 됩니다.
- ⇒ 상담자 반응: 당신은 친구를 사귀려고 애쓰다가 많이 지쳤군요. 그런데 혹시 몇 번 노력해보다가 포기해버리는 것 같은데, 그런 방식으로 사람을 대하다가 나중에 정말 중요한 사람과의 관계도 포기해 버릴까봐 은근히 걱정이 됩니다. 한번 그 점에 대해서 생각해보셨으면 좋겠습니다.

V. 집단 상담 실제

본 집단 상담 프로그램을 실시하는 필요성과 목적에 대하여 설명함으로써 집단원의 참여 동기를 증가시킨다. 자기소개는 자신의 특징을 확인함으로써 자신을 한결 잘 이해하고, 다른 사람들에게 소개함으로써 집단원들이 서로 더 깊이 이해하고 서로를 신뢰할 수 있는 기초를 마련하는 데 목적이 있다.

■ 1일 : 집단 상담에 대한 오리엔테이션과 참여자 소개

1. 놀이 워업(Play warm-up)

- 1) 놀이를 통한 친밀감 형성으로 스트레스 해소와 자아 강도 높이기

주제	스트레스 해소 놀이
목표	스트레스 해소와 자아 강도 높이기
준비물	색깔별로 종이컵, 개인별로 50개씩
활동 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 컵 쌓기 놀이 1. 개인별로 50개씩(색깔별로 10개씩) 나누어 준다 2. 컵을 자유롭게 쌓게 한다. 3. 리더자의 호명에 따라 색깔컵 하나씩 빼기-5번 시행후 가장 높게 남은 사람에게 박수쳐 주기-“기뻐요”, “축하해요” 4. 마지막으로 다 함께 성을 쌓기 5. 컵을 망가트리지 않게 무너트린 후 50개씩 차곡차곡 쌓아서 정리하기

2. 비밀보장(서약서 및 동의서 작성하기)

집단 상담에서 개인적이고 사적인 정보는 서로에 대해 비밀보장 필수

3. 자기소개(문장완성)

- 1) 완성된 문장을 돌아가면서 발표한다.
- 2) 발표할 때에는 작성하지 못한 항목이 무엇이었는지, 어려웠던 이유는 무엇인지에 대해서도 이야기한다.
- 3) 또한 문장을 완성하면서 자신에 대해 새롭게 깨달은 점을 이야기한다.
- 4) 활동이 끝나면 오늘 활동한 것에 대한 소감을 돌아가면서 나누도록 한다.

■ 2일 : 나는 누구인가?

1. 신체 워업(Body warm-up)

우리가 스트레스를 받으면 몸이 긴장되어있기 때문에 긴장 완화를 해줄 필요가 있다. 그러면 내담자에 다양한 스트레스에 대해 어느 정도 몸이 편안해질 수 있다.

훈련 순서	부위	동작
1	손과 발	두 손에 깍지를 끼고 세게 힘을 주어 올렸다가 서서히 힘을 빼면서 아래로 내린다. 발은 오른쪽에서 왼쪽으로, 왼쪽에서 오른쪽으로 돌려준다.
2	어깨	양쪽 어깨를 귀까지 끌어올려 어깨 근육과 목 뒤에 힘을 주었다가 서서히 힘을 빼게 한다.
3	머리와 목	머리를 뒤로 젖혀 목 근육에 힘을 짝 주었다가 서서히 힘을 서서히 빼게 하고 목을 등글게 돌려보고 편안하게 둔다.
4	얼굴 근육	턱에 힘을 주고 입을 서서히 벌리면서 힘을 때게 한다. 눈을 크게 떴다가 서서히 감아서 힘을 짝 주었다가 서서히 힘을 빼게 한다.
5	배와 등	배에 힘을 짝 주었다가 서서히 힘을 빼고 등을 구부려서 힘을 주었다가 다시 힘을 빼게 한다.
6	다리	다리를 앞으로 뻗어 아래와 위로 힘껏 당겼다가 서서히 힘을 빼게 한다.

2. 자기 이미지 작품 소개하기

〈나에 대한 이미지 만들기〉



예1) 클라이어를 이용하여 자기 이미지로 얼굴 만들어 보기



예2) 클라이어로 여러 모양을 이용하여 자기 이미지 만들어 보기

3. 집단 미술 치료적 특성

- 1) 집단원 간의 라포형성에 의사소통의 매개가 됨
- 2) 작업하면서 자신을 개방시키고 심상을 발견하기
- 3) 작품을 통하여 자신의 감정 표현이 용이함
- 4) 부적절한 감정 소거 및 스트레스 해소, 내적욕구 표출에 효과적
- 5) 작품을 제작하고 설명하는 과정 자체가 치료에 효과적
- 6) 표현방법을 통하여 성격 또는 병리성과 상태 파악이 가능
- 7) 심리치료의 어떤 기법과도 융합하여 행할 수 있음
- 8) 작품을 만듦으로써 내담자의 스트레스를 작품을 통해 드러내고, 이해
- 9) 개인 및 집단치료(가족치료, 부부치료) 실시 가능

4. 나의 이미지 작품 만들기



1. 오늘 활동을 안내한다.
(필요하면 예시 그림 제시)

2. 구상

- 1) 밑그림
- 2) 작업
- 3) 정리
- 4) 건조

3. 작품에 대해 나누기

작품을 설명하면서 새롭게 발견한
것이나 그 밖에 느낀 점 이야기



■ 준비물

아이클레이 : 빨강, 파랑, 검정, 흰색,
초록, 보라

5. 활동 후 토의

작품 활동이 끝나면 전체 집단으로 모여 앉아 본 활동을 통하여 새롭게 발견한 나의 모습이나 그밖에 경험하고 느낀 것을 돌아가면서 이야기한 후 활동을 마무리한다.



6. 통역지원시 고려해야 할 점

- 문화의 특수성을 고려하여 내담자의 심리적 고통을 포함한 다양한 어려움을 포괄적이고 통합적인 방법으로 접근해야 한다.
- 양 대상자의 말을 편견 없이 듣고 정확하게 파악하기 위해 적극적 경청해야 한다.
- 상담은 비밀보장을 원칙으로 하되 응급상황 발생 시에는 생명확보가 최우선이고 비밀보장의 한계가 있음을 사전에 고지해야 한다.

문장완성검사(Sentence Completion test)(성인용)

이름: _____ 성별: 남 / 여 연령: ____ 세 실시일: ____ 년 ____ 월 ____ 일

다음 기술된 문장은 뒷부분이 빠져 있습니다. 각 문장을 읽으면서 맨 먼저 떠오르는 생각을 뒷부분에 기록하여 문장이 완성되도록 해주십시오. 시간제한은 없으나 될 수 있는 대로 빨리해 주십시오. 만약 문장을 완성할 수 없으면 표시를 해두었다가 나중에 완성하도록 하십시오.

1. 나에게 이상한 일이 생겼을 때

2. 내 생각에 가끔 아버지는

3. 우리 윗사람들은

4. 나의 장래는

5. 어리석게도 내가 두려워하는 것은

6. 내 생각에 참다운 친구는

7. 내가 어렸을 때는

8. 남자에 대해서 무엇보다 좋지 않게 생각하는 것은

9. 내가 바라는 여인상(女人像)은

10. 남녀가 같이 있는 것을 볼 때

11. 내가 늘 원하기는

12. 다른 가정과 비교해서 우리 집안은

13. 나의 어머니는

14. 무슨 일을 해서라도 잊고 싶은 것은

15. 내가 믿고 있는 내 능력은

16. 내가 정말 행복할 수 있으려면

17. 어렸을 때 잘못했다고 느끼는 것은

18. 내가 보는 나의 앞날은

19. 대개 아버지들이란

20. 내 생각에 남자들이란

21. 다른 친구들이 모르는 나만의 두려움은

22. 내가 싫어하는 사람은

23. 결혼 생활에 대한 나의 생각은

24. 우리 가족이 나에게 대해서

25. 내 생각에 여자들이란

26. 어머니와 나는

27. 내가 저지른 가장 큰 잘못은

28. 언젠가 나는

29. 내가 바라기에 아버지는

30. 나의 야망은

31. 뒷사람이 오는 것을 보면 나는

32. 내가 제일 좋아하는 사람은

33. 내가 다시 젊어진다면

34. 나의 가장 큰 결점은

35. 내가 아는 대부분의 집안은

36. 완전한 남성상(男性像)은

37. 내가 성교를 했다면

38. 행운이 나를 외면했을 때

39. 대개 어머니들이란

40. 내가 잊고 싶은 두려움은

41. 내가 평생 가장 하고 싶은 일은

42. 내가 늙으면

43. 때때로 두려운 생각이 나를 휩쓸 때

44. 내가 없을 때 친구들은

45. 생생한 어린 시절의 기억은

46. 무엇보다도 좋지 않게 여기는 것은

47. 나의 성 생활은

48. 내가 어렸을 때 우리 가족은

49. 나는 어머니를 좋아했지만

50. 아버지와 나는

- 최근에 가장 스트레스를 받은 사건을 생각하면서, 이 일을 다루어 나가기 위하여 어떠한 방법을 사용하였는지 문항을 읽고 해당하는 곳에 표시해 주십시오.

번호	문장 내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	무엇을 해야 할지 알기 때문에 일이 잘 되도록 하기 위해 더 열심히 노력한다.	①	②	③	④	⑤
2	활동 계획을 세워 그것을 따른다.	①	②	③	④	⑤
3	다음에는 어떻게 해야 할 것인지, 다음 단계의 준비에 전념한다.	①	②	③	④	⑤
4	일이 잘 해결되도록 무언가를 변화시킨다.	①	②	③	④	⑤
5	문제를 해결하기 위해 몇 가지 다른 대책을 세운다.	①	②	③	④	⑤
6	문제를 겪고 나서 좋은 경험을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
7	인생에서 중요한 것이 무엇인가를 재발견한다.	①	②	③	④	⑤
8	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 하게 되었다.	①	②	③	④	⑤
9	그 상황에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
10	문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
11	내 자신의 느낌에 대해 누군가에게 말한다.	①	②	③	④	⑤
12	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
13	일이 어떻게 마무리 되었으면 좋겠다는 상상이나 소망을 한다.	①	②	③	④	⑤
14	다른 사람에게 분풀이를 한다.	①	②	③	④	⑤
15	그것을 너무 심각하게 받아들이지 않고 가볍게 본다.	①	②	③	④	⑤
16	그 일에 사로잡혀 너무 깊이 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
17	모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
18	그런 일이 일어났다는 것을 믿지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
20	전문적인 도움을 구한다.	①	②	③	④	⑤

집단 상담단계 사례 모음

사례1(초기)

A는 중도입국 청소년으로 한국어 구사에 어려움을 가지고 있다. 일상적으로 듣고 말하는 데는 어렵지 않으나 학교에서 수업하는 데는 많은 어려움을 겪고 있다. 학교수업을 하기 해서는 스스로 글을 읽고 쓸 수 있는 적절한 능력이 요구되는데 독해나 어휘, 쓰기, 작문과 같은 형식적인 언어 능력이 현저히 부족한 상태이다. A는 이러한 자신이 스스로 위축되는 등 학교생활에 적응을 잘하지 못하는 것에 대한 고민을 안고 있다.

사례2(중기)

B는 국제결혼가정의 국내출생 자녀로 한국인 친부와 필리핀 친모와 살고 있었다. 하지만 한국인 부는 나이가 많기에 적극적 경제활동이 어려운 상황이었다. 경제적 지위가 낮은 다문화가정의 이주민인 모는 문화적응 스트레스를 받을 뿐 아니라 자녀에 대한 양육 방식에 영향을 받는다고 하였다. B는 가정의 어려운 경제 상황을 이해하고 있지만, 부모를 무섭게 인식하며, 또한 B는 과거에는 친구가 없어서 재미가 없었다. 상담을 진행하면서 긍정적이고 친밀함을 가지고 우정을 중요하게 여기고 다재다능하다는 장점을 발견 하였다. 현재는 친구가 있어서 재밌고 미래에는 더 많은 친구가 생길 것 같아 기대된다. 낮은 성적, 어려운 가정경제, 도전할 수 있는 용기 부족이 장벽으로 특히 용기를 갖기 위해 학습을 해 보려 한다.

사례3(후기)

C는 국제결혼가정의 국내출생 자녀로 한국인 친부와 베트남 친모와 살고 있다. 다문화 가정은 서로 다른 문화적 배경의 차이로 인한 소통의 어려움, 생활습관의 차이, 편견으로 인한 오해로 부모의 갈등이 심했다. 부모의 갈등은 가정의 정서적 분위기를 부정적으로 바꾸고 부모가 느끼는 스트레스, 적대감 등의 부정적 정서가 자녀에게 전달될 수 있었던 C는 어린 시절 이후 느끼고 있는 가정의 불안감으로부터 부정적 정서를 갖고있다. 특히 다른 사람의 행동이나 말속의 감정 변화에 민감하게 반응하였다. 하지만 C의 경우 집단 상담을 통해 배려심, 사려 깊음, 도움을 주는 등의 장점을 발견할 수 있었고 사람의 감정과 마음에 관한 관심은 심리적으로 어려움을 경험하는 사람들을 도와주고 싶은 마음으로 이어졌다.

위 사례는 다문화가정에 자녀들이 현재 경험하는 어려움을 탐색하며 이해하고, 집단을 통한 지지를 바탕으로 초기, 중기, 후기를 거쳐 긍정적 자아상을 형성하고 있음을 살펴보았다.

참고문헌

- 공정연(2008). 골라쥬 집단미술치료가 생활재활교사 직무스트레스로 인한 분노표현양식에 미치는 효과. 평택대 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김진선(2022). 다문화가정 청소년의 진로집단 상담 프로그램 참여경험 사례연구 : 인문융합치료를 중심으로. 인하대학교 대학원 인문융합치료학과, 박사학위논문.
- 노성덕(2013). 전문상담 길라잡이, 서울: 학지사.
- 문송이(2017). 이주노동자의 스트레스 대처, 문화변용, 문화변용 스트레스 간 관계. 울산대학교 교육대학원 상담교육전공 석사학위논문.
- 박은미(2014). 기독교 중년여성의 비블리오 드라마를 활용한 집단미술치료 경험에 관한 존재론적 탐구. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 방기연(2004). 집단 상담에서의 상담 윤리강령, 연세상담연구, 17(1), 99-111.
- 서보준(2018) 다문화가정 청소년이 지각한 부부갈등이 학교생활적응에 미치는 영향-사회적 지지의 조절효과. 인문사회, 9(3), 1145-1158.
- 이명자(2010). 다문화가정 부부갈등 요인과 대책연구. 고려대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이우경(2018). SCT 문장완성검사 이해와 활용, 서울: 학지사.
- 이형득(1979). 집단 상담의 실제, 서울: 중앙적성출판사.
- (1992). 인간관계훈련의 실제, 서울: 중앙적성출판소.
- 최가희(2020). 다문화가정 어머니의 사회경제적 지위, 문화적응 스트레스, 부모효능감에 대한 종단 연구. 학습자중심교과교육연구, 20(8), 1025-1045.
- 한국미술치료학회(2000). 미술치료의 이론과 실제, 동화문화사.

서약 및 동의서

나는 스트레스 대처 집단 상담 프로그램에 참여함에 있어
다음과 같은 사항을 성실히 준수할 것을 약속합니다.

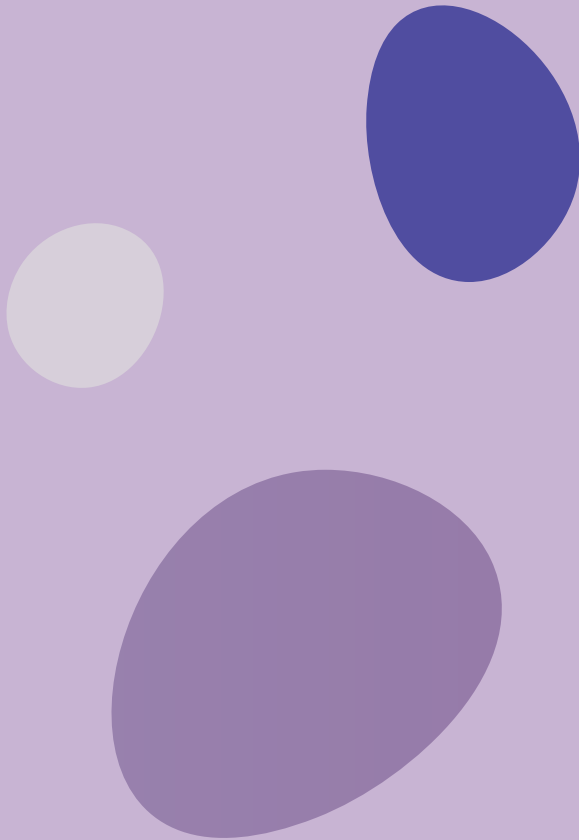
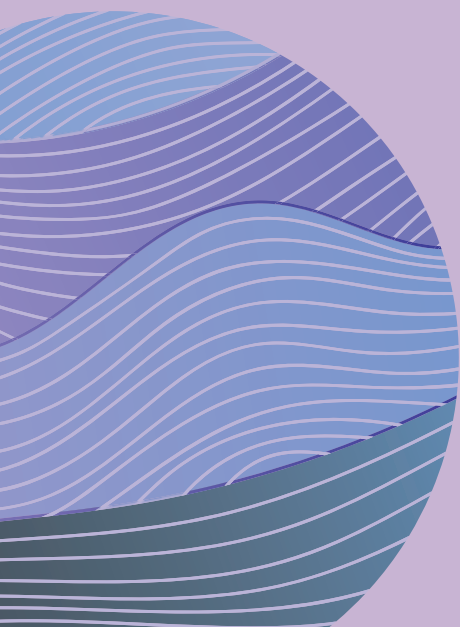
1. 나는 본 집단 상담에 참석하는 일을 소중하게 여길 것입니다.
2. 나는 집단 상담에서 알게 된 다른 사람의 신상 및 개인적인 비밀을 남에게 말하지 않고 모든 이야기를 비밀로 할 것에 동의합니다. 만약 규칙을 어길 시에는 집단에서 떠나도록 요구될 수 있음을 인정합니다.
3. 나는 집단 모임에서 신뢰의 분위기를 형성하기 위해 최선의 노력을 다할 것을 동의합니다.
4. 나는 다른 사람의 말을 잘 경청하고 그 사람의 감정을 이해하려고 노력할 것입니다.
5. 나는 나 자신과 다른 그룹원에 대해 솔직할 것을 동의합니다.

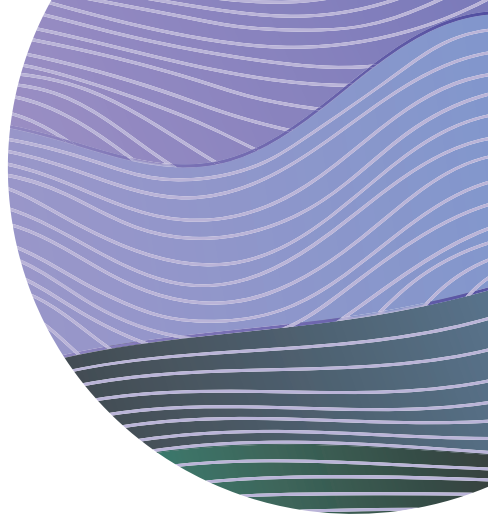
2023년 월 일

서약자 : (서명)

2023

경기도 이주민
통번역사교육
심리상담통역과정





2강

스트레스 관리 집단 상담을 위한 한국어 통역 연습

정희란 | 한국외국어대학교

송은정 | 사이버한국외국어대학교

스트레스 관리 집단 상담을 위한 한국어 통역 연습

정희란(한국외국어대학교) · 송은정(사이버한국외국어대학교)

#스트레스 #대처법 #감정 #공감 #집단 상담 #대화 습관 #의사소통 성향
#의사소통 유형 #의사소통 자원 #일치형 #회유형 #비난형 #초이성형 #산만형
#갈등 해결 #갈등 해결 전략 #협력 #양보 #지배 #회피 #통번역 #정확성 #오역
#의미 누락 #한국어로 바꿔 말하기

1~2차시: 감정 어휘 익히고 다루기

1. 감정 어휘 익히기

1) 다음의 어휘를 빠르게 훑으면서 본인이 알고 있는 단어에 표시하세요. 의미를 모르는 단어는 사전에서 의미를 찾아 적으세요.

- ① 무슨 단어를 알고 있습니까? 무슨 단어를 모릅니까? 아는 단어에 표시하세요
- ② 각 어휘를 모국어로 어떻게 번역합니까?
- ③ 각 어휘는 어떠한 상황에서 주로 쓰입니까?
- ④ 의미가 비슷한 단어끼리 묶어 보세요.
- ⑤ 의미가 상반된 단어끼리 묶어 보세요.

연 번	어휘	연 번	어휘	연 번	어휘
1	<input type="checkbox"/> 기쁘다	31	<input type="checkbox"/> 흐뭇하다	61	<input type="checkbox"/> 답답하다
2	<input type="checkbox"/> 상쾌하다	32	<input type="checkbox"/> 걱정되다	62	<input type="checkbox"/> 막막하다
3	<input type="checkbox"/> 신나다	33	<input type="checkbox"/> 그럽다	63	<input type="checkbox"/> 부담스럽다
4	<input type="checkbox"/> 열망하다	34	<input type="checkbox"/> 미안하다	64	<input type="checkbox"/> 불편하다
5	<input type="checkbox"/> 재미있다	35	<input type="checkbox"/> 불쌍하다	65	<input type="checkbox"/> 비참하다
6	<input type="checkbox"/> 즐겁다	36	<input type="checkbox"/> 아쉽다	66	<input type="checkbox"/> 심란하다
7	<input type="checkbox"/> 통쾌하다	37	<input type="checkbox"/> 안타깝다	67	<input type="checkbox"/> 어색하다
8	<input type="checkbox"/> 홀가분하다	38	<input type="checkbox"/> 애처롭다	68	<input type="checkbox"/> 절박하다
9	<input type="checkbox"/> 후련하다	39	<input type="checkbox"/> 애뜻하다	69	<input type="checkbox"/> 지치다
10	<input type="checkbox"/> 흥분되다	40	<input type="checkbox"/> 쟁하다	70	<input type="checkbox"/> 체념하다
11	<input type="checkbox"/> 감사하다	41	<input type="checkbox"/> 당황하다	71	<input type="checkbox"/> 괴심하다
12	<input type="checkbox"/> 다행스럽다	42	<input type="checkbox"/> 민망하다	72	<input type="checkbox"/> 못마땅하다
13	<input type="checkbox"/> 담담하다	43	<input type="checkbox"/> 부끄럽다	73	<input type="checkbox"/> 부럽다
14	<input type="checkbox"/> 따듯하다	44	<input type="checkbox"/> 쑥스럽다	74	<input type="checkbox"/> 불안하다
15	<input type="checkbox"/> 반갑다	45	<input type="checkbox"/> 창피하다	75	<input type="checkbox"/> 시기하다
16	<input type="checkbox"/> 사랑스럽다	46	<input type="checkbox"/> 황당하다	76	<input type="checkbox"/> 실망하다
17	<input type="checkbox"/> 설레다	47	<input type="checkbox"/> 서럽다	77	<input type="checkbox"/> 알밋다
18	<input type="checkbox"/> 안심하다	48	<input type="checkbox"/> 서운하다	78	<input type="checkbox"/> 약오르다
19	<input type="checkbox"/> 좋아하다	49	<input type="checkbox"/> 속상하다	79	<input type="checkbox"/> 억울하다
20	<input type="checkbox"/> 편안하다	50	<input type="checkbox"/> 슬프다	80	<input type="checkbox"/> 원망하다
21	<input type="checkbox"/> 감동하다	51	<input type="checkbox"/> 외롭다	81	<input type="checkbox"/> 짜증나다
22	<input type="checkbox"/> 감탄하다	52	<input type="checkbox"/> 우울하다	82	<input type="checkbox"/> 증오하다
23	<input type="checkbox"/> 기대하다	53	<input type="checkbox"/> 지겹다	83	<input type="checkbox"/> 화나다
24	<input type="checkbox"/> 든든하다	54	<input type="checkbox"/> 허무하다	84	<input type="checkbox"/> 긴장하다
25	<input type="checkbox"/> 만족하다	55	<input type="checkbox"/> 허전하다	85	<input type="checkbox"/> 놀라다
26	<input type="checkbox"/> 뿌듯하다	56	<input type="checkbox"/> 후회하다	86	<input type="checkbox"/> 두렵다
27	<input type="checkbox"/> 여유롭다	57	<input type="checkbox"/> 괴롭다	87	<input type="checkbox"/> 망설이다
28	<input type="checkbox"/> 자랑스럽다	58	<input type="checkbox"/> 귀찮다	88	<input type="checkbox"/> 무섭다
29	<input type="checkbox"/> 자신만만하다	59	<input type="checkbox"/> 기죽다	89	<input type="checkbox"/> 불안하다
30	<input type="checkbox"/> 행복하다	60	<input type="checkbox"/> 난처하다	90	<input type="checkbox"/> 충격적이다

2) 사전에서 의미를 파악할 수 없는 어휘가 있으면, 같은 언어권의 동료와 토의하면서 그 의미와 쓰이는 상황에 대해 이야기해 보세요.

3) 상위 감정에 맞춰 감정 카드¹⁾를 분류하세요. 그리고 하위 감정으로 쓰이는 어휘를 쓰세요. 그중 본인이 주로 사용하는 어휘가 무엇인지 표시하세요.

- ① 상위 감정 '기쁨/사랑/금지/연민/수치/슬픔/좌절/분노/공포'는 각각 무엇을 의미합니까?
- ② 각 상위 감정에 포함되는 하위 감정은 무엇이 있습니까?
- ③ 나는 평소 어떠한 단어를 자주 사용합니까? 그 단어들이 속한 상위 감정은 무엇입니까?
- ④ 내가 표현하기 쉬운 감정은 무엇입니까? 그 이유는 무엇 때문이라고 생각합니까?
- ⑤ 내가 표현하기 어려운 감정은 무엇입니까? 그 이유는 무엇 때문이라고 생각합니까?

기쁨	기쁨	
	통쾌	
사랑	사랑	
	안도	
금지	감동	
	행복	
	금지	
연민	애뜻	
	연민	
수치	수치	
	당황	
슬픔	슬픔	
	고독	
	후회	
좌절	좌절	
	불편	
분노	질투	
	분노	
	혐오	
	원망	
공포	불안	
	놀람	
	두려움	

1) <마음읽기 감정카드: 청소년 성인 노인>. 연구개발 윤소영. (주)하차교육연구소, (주)한국실버교육협회.

2. 상황 읽고 감정 알아차린 후 공감하기

1) 다음 상황들을 읽고 당사자가 느끼는 감정을 유추하여 쓰세요. 그리고 나는 그 당사자에게 어떠한 말로 공감하는 반응을 할지 적어 보세요.

상황	당사자의 감정	나의 공감 반응
<p>앞에 나가서 발표하기가 쉽지 않습니다. 많은 사람 앞에만 서 있으면 심장이 떨리고 외웠던 내용이 하나도 떠오르지 않아 이런 저 자신에게 너무 화가 납니다.</p> <p>.....</p> <p><모국어 번역></p>		
<p>사람들이 저만 미워하는 것 같아요. 단체 채팅방에 제가 글을 올리면 아무도 답글을 달지 않아요. 소외감을 느끼고 속상할 때가 많아요.</p> <p>.....</p> <p><번역></p>		
<p>아무리 취업 준비를 해도 합격이 되지 않아 힘들어요. 제가 얼마나 더 취업 준비를 해야 할까요? 끝이 보이지 않는 터널에 갇힌 것 같습니다.</p> <p>.....</p> <p><번역></p>		

일하고 있는 업무 분야가 나의 적성과 맞지 않습니다. 처음에는 전공을 살려서 취업한 것이 좋았는데, 막상 취업하고 보니 내가 생각했던 것과 괴리감이 있어 답답하고 이직을 해야 하는지 아니면 취업하기도 힘드니 계속 참고 회사에 다녀야 하는지 정말 모르겠어요.

.....
<번역>

- 2) 위의 상황을 모국어로 정확하게 옮기세요. 번역을 마친 후에 동료의 번역본과 비교하여 공통점과 차이점을 비교하세요.
- 3) 위의 상황을 다시 한국어로 옮겨 말하세요. 내가 알고 있는 표현으로 쉽고 간결하게 바꾸어 말해도 좋습니다. 단, 의미가 달라지면 안 됩니다.

3차시: 의사소통 성향 알기

1. 나의 대화 습관 알기

1) 의사소통 유형 검사지입니다. 자신에게 해당하는 문항에 ✓ 표시하세요.

번호	문항	응답
(보기)	나는 상대방이 불편해 보이면 비위를 맞추려고 한다.	a. ✓
1	나는 상대방이 불편해 보이면 비위를 맞추려고 한다.	a.
	<번역>	
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.	b.
	<번역>	

3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.	c.
	<번역>	
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 행동을 하는 편이다.	d.
	<번역>	
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.	e.
	<번역>	
6	나는 사람들의 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.	a.
	<번역>	
7	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.	b.
	<번역>	
8	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 인용한다.	c.
	<번역>	
9	나는 다른 사람들로부터 정신이 없거나 산만하다는 얘기를 듣는다.	d.
	<번역>	
10	나는 다양한 경험에 개방적이다.	e.
	<번역>	
11	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아 주는 편이다.	a.
	<번역>	
12	나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다.	b.
	<번역>	
13	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.	c.
	<번역>	
14	나는 불편한 상황에서는 안절부절못하거나 가만히 있지를 못한다.	d.
	<번역>	
15	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.	e.
	<번역>	

2) 검사 결과를 알아봅시다. 개수를 세어 유형별 합계를 쓰세요.

유형	합계	의사소통 자원
a. 회유형 <번역>		돌봄, 양육과 민감성 <번역>
b. 비난형 <번역>		주장성, 지도력과 에너지 <번역>
c. 초이성형 <번역>		지성, 세부 사항에 주의를 집중하는 것, 문제해결 능력 <번역>
d. 산만형 <번역>		유머, 자발성과 창조성 <번역>
e. 일치형 <번역>		높은 자아존중감 <번역>

- 유형별로 높은 점수가 나올수록 주로 사용하는 의사소통 방식입니다.
- 상황이나 대상에 따라 다른 의사소통 유형을 사용할 수 있습니다.

3) 나의 의사소통 유형과 의사소통 자원은 무엇입니까?

4) 나는 상황에 따라 다른 의사소통 자원을 사용합니까?

2. 의사소통 유형별 특성

※ 의사소통 유형을 설명한 글입니다. 읽고 질문에 답하세요.

1. 일치형

① 특징: 의사소통의 내용과 내면의 감정이 일치하는 것을 말한다. 매우 진솔한 의사소통을 하며, 알아차린 감정이 단어로 정확하며 적절하게 표현된다.
 일치형이 가진 자원은 높은 자아존중감이다.

② 행동 및 정서: 생동적이다, 창의적이다, 자신감 있다, 책임감 있다, 수용적이다, 사랑할 줄 안다.

③ 내적 경험: 건강하다.

④ 언어: 원하는 것과 싫어하는 것에 대한 자신의 의사 표현이 분명하다, 개방적이며 소통을 잘한다, 타인의 말에 귀 기울일 줄 안다, 상대를 존경한다.

⑤ 주요 감정: 평화롭다, 차분하다, 사랑한다, 자신과 타인에 대해 수용적이다.

.....

<번역>

1) ‘일치형’ 의사소통 유형에 대한 설명이 아닌 것은 무엇입니까? (답: _____)

- ① 타인의 의사를 존중하고 경청한다.
- ② 타인에게는 너그럽고 자신에게는 엄격하다.
- ③ 자신이 싫어하는 것도 분명하게 말할 수 있다.
- ④ 자신이 느낀 감정을 정확한 단어로 표현할 줄 안다.

2) 나에게 일치형에 가까운 모습이 있습니까?

3) 나의 주변에 일치형에 해당하는 사람이 있다면 누구입니까? 왜 그 사람이 일치형이라고 생각합니까?

2. 회유형

- ① **특징:** 마음속으로는 좋지 않다고 느끼면서도 다른 사람들의 비위를 맞춘다. 자신을 낮추고 상대방을 만족시키려고 행동한다. 이러한 사람들은 감정적으로 매우 예리고, 인정이 많으며, 대체로 갈등을 회피하고, 타인으로부터 받은 상처나 분노를 감춘다.
 ☑ 회유형이 가진 자원은 높은 돌봄, 양육과 민감성이다.
- ② **행동 및 정서:** 용서를 구하는 모습을 자주 보인다, 변명을 잘한다, 의존적이다, 애원하는 모습을 보인다, 지나치게 착하다, 지나치게 명랑하다.
- ③ **내적 경험:** 자신이 다른 어떤 사람도 화나게 해서는 안 된다고 생각한다. 자신이 사람들에게 항상 친절해야만 하고 다른 사람을 절대로 침해해서는 안 된다고 생각한다.
- ④ **언어:** 다 자신의 탓으로 돌린다. 상대방에게 지나치게 의존한다.
- ⑤ **주요 감정:** 상처받는다, 억눌린 분노가 있다, 슬프다, 걱정이 있다, 분개한다.

<번역>

4) ‘회유형’ 의사소통 유형에 가까운 사람은 누구입니까? (답: _____)

- ① 소희: 내가 당한 만큼 갚아 줘야 속이 시원하다.
- ② 민정: 직장에서 기분 나쁜 일이 있어도 웃으면서 넘어간다.
- ③ 진우: 어떠한 상황에서도 자신의 감정을 내보이지 않는 게 이기는 것이다.
- ④ 호식: 팀장인 내가 쓴소리를 하는 이유는 다 우리 팀 잘되라고 하는 말이다.

5) 나에게 회유형에 가까운 모습이 있습니까?

6) 나의 주변에 회유형에 해당하는 사람이 있다면 누구입니까? 왜 그 사람이 회유형이라고 생각합니까?

3. 비난형

- ① 특징: 자신이 다른 사람보다 우월하다는 것을 보여 주기 위하여 타인의 말이나 행동을 인정하는 대신 비난하고 통제한다. 또한 요구가 많고 화가 난 듯이 행동한다.
 비난형이 가진 자원은 주장성, 지도력과 에너지이다.
- ② 행동 및 정서: 비난을 한다, 고함을 지른다, 화난 표정을 짓는다, 판단을 잘한다, 명령한다, 지배하려고 한다.
- ③ 내적 경험: 소외감과 외로움을 느끼며 이해받지 못한다는 느낌을 가진다.
- ④ 언어: 자신의 잘못이 없다고 주장하면 남의 탓으로 돌린다.
- ⑤ 주요 감정: 화낸다, 좌절한다, 믿지 못한다, 분개한다, 억눌린 상처가 있다, 외로움을 느낀다, 통제 불능에 대한 두려움이 있다.

.....
 <번역>

7) ‘비난형’ 의사소통 유형에 해당하지 않는 성향은 무엇입니까? (답: -----)

- ① 좀처럼 자신의 잘못을 인정하지 않는다.
- ② 다른 사람에게 고개를 숙이는 일은 하기 힘들다.
- ③ 자신이 행사하는 권한이 타인을 침해하지 않도록 조심한다.
- ④ 처음 만나더라도 어떤 사람인지 바로 알아차릴 수 있다고 생각한다.

8) 나에게 비난형에 가까운 모습이 있습니까?

9) 나의 주변에 비난형에 해당하는 사람이 있다면 누구입니까? 왜 그 사람이 비난형이라고 생각합니까?

4. 초이성형

- ① 특징: 스트레스 상황에서 합리적인 수준을 고수하면서 규칙과 옳은 것만을 절대시하는 극단적인 객관성을 보인다. 또한 완고하고 냉담한 자세를 취하고 독재적인 행동을 한다.
 초이성형이 가진 자원은 지성, 세부 사항에 주의를 집중하는 것, 문제해결 능력이다.
- ② 행동 및 정서: 뻔뻔하고 경직된 자세를 한다, 차가워 보인다, 충고를 잘한다, 심각하고 우월한 표정을 짓는다, 비인간적일 정도로 객관적이다.
- ③ 내적 경험: 상처받기 쉽고, 고립된 느낌이다. 어떤 감정도 표현할 수 없다.
- ④ 언어: 논리적이다, 객관적이다, 설명이 길다, 규칙이나 추상적 사고에 집착한다, 감정에 초점을 맞추기보다는 상황에 초점을 두고 대화를 한다. (예: 참 추웠어. → 그래, 매우 추운 날씨이지.)
- ⑤ 주요 감정: 감정을 거의 보이지 않는다, 매우 예민하다, 내적으로는 외로움을 많이 느끼고 있다, 소외감을 가진다.

.....
 <번역>

10) ‘초이성형’ 의사소통 유형으로 맞지 않는 것은 무엇입니까? (답: _____)

- ① 어떠한 상황에서도 감정을 내보이지 않는다.
- ② 바늘로 찔려도 피 한 방울 안 나올 거란 말을 듣기도 한다.
- ③ 자기도 모르게 잘난 척하는 표정을 지어서 종종 오해를 산다.
- ④ 호랑이에게 물려가도 정신만 바짝 차리면 길이 있다고 믿는다.
- ⑤ 자기 생각을 정리해서 논리적으로 표현하는 일에 익숙하지 않다.

11) 나에게 초이성형에 가까운 모습이 있습니까?

12) 나의 주변에 초이성형에 해당하는 사람이 있다면 누구입니까? 왜 그 사람이 초이성형이라고 생각합니까?

5. 산만형

- ① **특징:** 자발적이고 재미있는 사람으로 볼 수도 있다. 스트레스 상황에서 내적인 고통을 두려워하고, 외적으로는 다른 사람들과 연결되는 것을 어려워하여 자신 내면의 역동과 외부와의 연결을 피하고자 한다.
 산만형이 가진 자원은 유머, 자발성, 창조성이다.
- ② **행동 및 정서:** 과활동증 또는 저활동증을 보인다, 안절부절못한다, 계속 움직인다, 둔해 보인다, 어리석다, 주위의 시선을 끈다.
- ③ **내적 경험:** 아무도 상관하지 않는다, 끼어드는 행동을 자주 보여 주의를 받기도 한다, 자신이 있는 곳이 자신에게 적절한 곳이 아니라는 생각을 한다.
- ④ **언어:** 상황을 회피하려고 주제를 변경한다, 한 가지에 집중하지 못한다, 농담을 잘한다, 의미 없는 얘기를 잘한다.
- ⑤ **주요 감정:** 자신의 진짜 감정을 거의 보이지 않는다, 매우 예민하다, 내적인 외로움이 있다, 소외감을 느낀다, 마음이 텅 빈 느낌이 있다, 혼란스럽다

.....
 <번역>

13) ‘산만형’ 의사소통 유형이 보이는 태도나 행동으로 가능성이 **적은** 것은 무엇입니까?
 (답: -----)

- ① 주변 사람들이 신경 쓰여서 조심스럽게 행동한다.
- ② 자기가 잘 모르는 이야기가 나오면 화제를 전환하려 한다.
- ③ 문득 재미있는 말이 생각나서 상사의 말을 끊고 말해 버리곤 한다.
- ④ 활발하게 활동할 때도 있지만 무기력해져서 아무것도 안 할 때도 있다.

14) 나에게 산만형에 가까운 모습이 있습니까?

15) 나의 주변에 산만형에 해당하는 사람이 있다면 누구입니까? 왜 그 사람이 산만형이라고 생각합니까?

4차시: 갈등 해결 전략 유형 알기

1. 나의 갈등 해결 전략 알기

1) 친구와 의견 차이가 큰 갈등 상황에서의 자신의 반응을 고르세요

번호	문항	전혀 아니다	조금 그렇다	많이 그렇다	아주 많이 그렇다
1	바라는 것이 다를 때 서로 조금씩 양보하려고 한다. <번역>	1	2	3	4
2	우리 사이에 기분 나쁜 일이 생기지 않도록 조심한다. <번역>	1	2	3	4
3	할 수만 있다면 내 생각대로 하려고 한다. <번역>	1	2	3	4
4	서로 의견이 안 맞을 때 내 생각을 친구에게 맞춘다. <번역>	1	2	3	4
5	갈등을 피하기 이해할 수 있는 한 노력한다. <번역>	1	2	3	4
6	친구의 생각이 나와 다를 때 못 들은 척한다. <번역>	1	2	3	4
7	둘 다 만족할 수 있는 해결책을 찾으려고 노력한다. <번역>	1	2	3	4
8	친구도 괜찮고 나도 괜찮은 방법을 찾으려고 한다. <번역>	1	2	3	4
9	서로 다들지 모르는 일에 대해서 이야기하지 않는다. <번역>	1	2	3	4
10	친구가 내 생각을 받아들여도록 설득하려고 애쓴다. <번역>	1	2	3	4

11	친구가 의견을 끝까지 주장하면 그냥 하자는 대로 한다. <번역>	1	2	3	4
12	서로 기분 상하는 것을 피하기 위해 친구에게 맞춘다. <번역>	1	2	3	4
13	친구에게 내 의견의 좋은 점을 이해시키려고 노력한다. <번역>	1	2	3	4
14	서로의 생각을 이해시키는 것이 중요하다. <번역>	1	2	3	4
15	친구와 생각이 달라도 내 주장을 강력히 밀고 나간다. <번역>	1	2	3	4
16	친구와 의견충돌이 있을 때 나는 친구가 하고 싶은 쪽으로 내 생각을 바꾼다. <번역>	1	2	3	4

2) 문항별로 표시한 숫자를 쓰고 합계를 구하세요. 합계가 높은 것이 당신의 갈등 해결 전략 유형입니다.

문항	1	7	8	14	2	5	6	9	4	11	12	16	3	10	13	15
점수																
계																
유형	절충 및 협력				회피				양보				지배			

3) 나의 갈등 해결 전략은 무엇입니까? 결과에 동의합니까?

4) 동료들의 갈등 해결 전략은 무엇입니까? 반에서 가장 많이 나타난 전략은 무엇입니까?

2. 갈등 해결 전략 유형

※ 갈등 해결 전략의 유형을 설명한 글입니다.

1) 각 유형의 주요 특징을 나타내는 핵심어를 찾아 표시하세요. 그리고 다른 사람에게 각 유형에 대해 설명하세요.

1. 협력전략형

- 갈등 상황에서 자신과 상대방 모두에게 높은 관심을 가지는 스타일이다.
- 상대방과 함께 해결책을 만드는 협력적인 문제해결 과정이다.
- 긍정적인 자기존중감을 가진다.
- 갈등 결과의 잠재성 향상과 미래 논쟁에서 유리한 선행 조건을 형성한다.
- 대인관계에서 가장 효과적인 갈등 해결 방식이다.
- 대인관계 만족도가 높다.

<번역>

<한국어로 내용 전달하기>

2. 절충전략형

- 자신과 타인 모두에 대한 관심이 보통 수준으로 상호적으로 수용 가능한 결정을 위한 양방향 모두를 조절하는 스타일이다.
- 성숙한 전략으로 관계를 지속하고자 하는 관계 유지가 목적이다.

<번역>

<한국어로 내용 전달하기>

3. 양보전략형

- 타인에 관한 관심은 높지만 자신에 관한 관심은 낮은 스타일이다.
- 갈등을 해결하는 과정에서 자신의 욕구보다 상대방의 관심을 만족시키기 위해 노력한다.
- 자신이 어떤 것을 포기했다고 느끼기 때문에 내적인 불만이 있다.
- 대인관계 만족도가 낮다.

<번역>

<한국어로 내용 전달하기>

4. 지배전략형

- 자신에 관한 관심은 높지만 상대방에 관한 관심은 낮은 스타일이다.
- 자신이 원하는 것을 획득하기 위해 상대방에게 자신의 의견을 강요하거나 승패 지향적인 행동도 보인다.
- 친구와의 불편한 상황을 지각하는 정도가 낮고 경쟁심이 낮을수록 지배전략을 강화한다.

<번역>

<한국어로 내용 전달하기>

5. 회피전략형

- 자신과 상대방 모두에 대해 관심이 별로 없어 갈등 상황에서 철회 또는 회피하는 스타일이다.
- 서로 기분 나쁜 일이 생기지 않도록 조심하거나 서로 다들지 모르는 일은 피한다.
- 문제를 근본적으로 해결하지 않기 때문에 비효율적인 갈등 해결 방식이다.
- 친밀한 대인관계보다는 피상적인 대인관계 형성의 양상을 보인다.

<번역>

<한국어로 내용 전달하기>

2) 갈등 해결 전략을 도식화한 그림입니다. 이 그림을 한국어로 설명해 보세요.

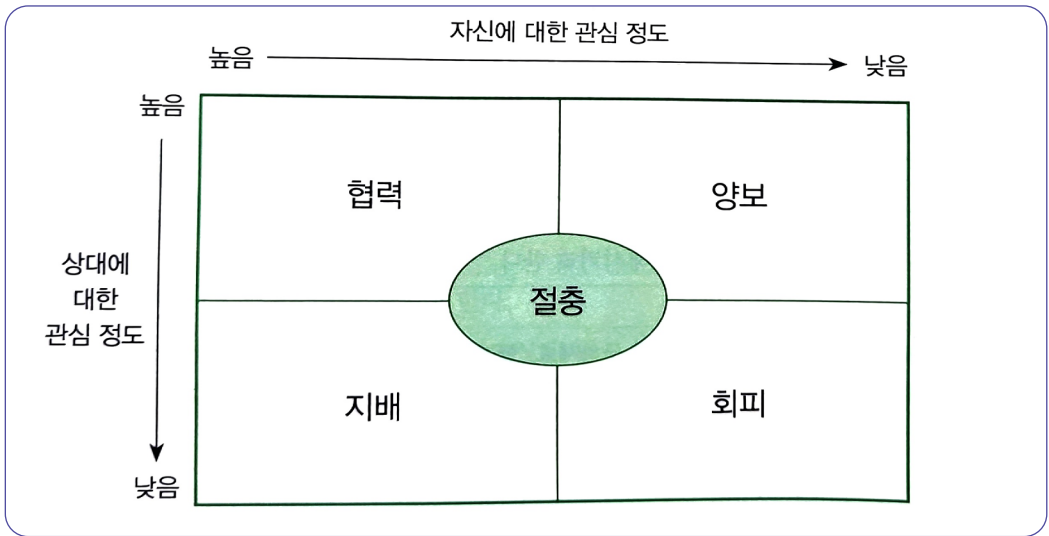
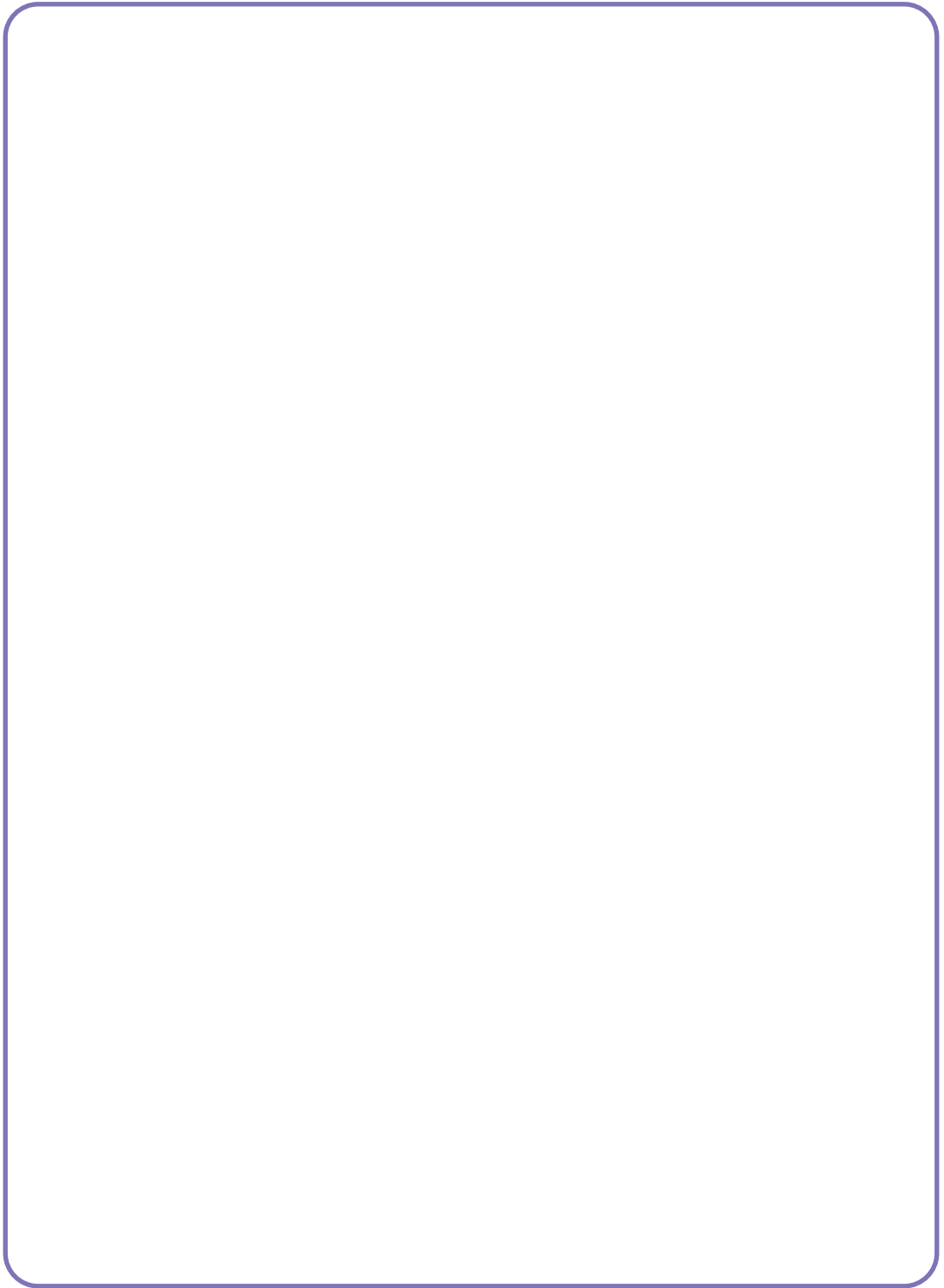


그림 1. 갈등해결전략 유형(천성문 외 2022:62)

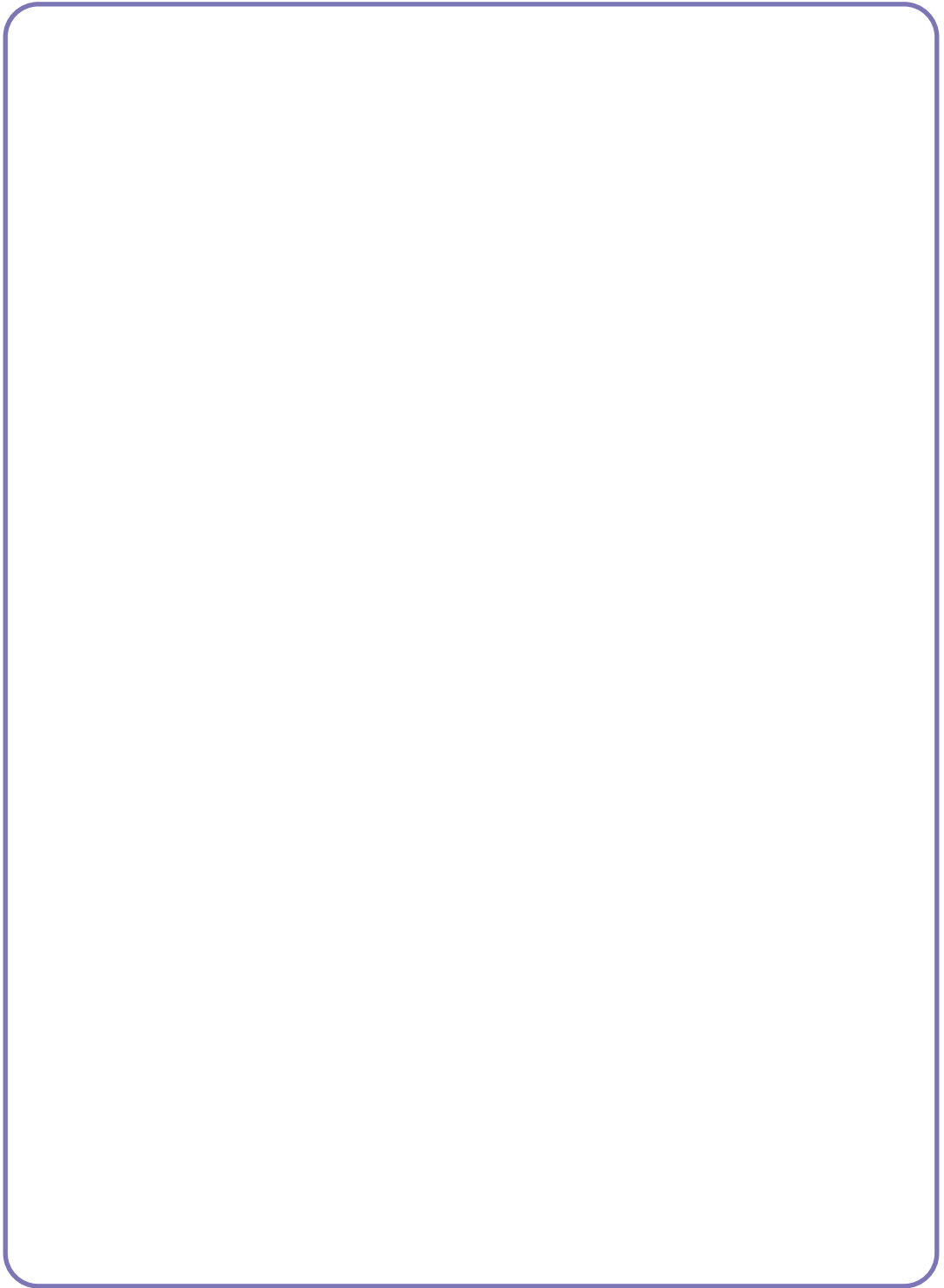
참고 문헌

- 곽중철·홍설영. (2012). 통번역대학원의 통역 수업 모형 - 협력학습 중심의 영한 순차통역 강의 연구, 통번역학연구, 16(2), 85-114, 한국외국어대학교 통번역연구소.
- 김연수. (2017). 외국어 교육을 위한 통번역 교수법 활용 가능성 고찰. 통역과 번역, 19(1), 1-16.
- 성초림. (2014). 국내 통역번역대학원의 한국어 교육 - 관찰과 제안, 통번역학연구, 18(3), 361-376, 한국외국어대학교 통번역연구소.
- 오수진. (2015). 한국어 최고급 학습자를 위한 번역 수업의 효과 연구 -중국어권 학습자를 대상으로- 고려대학교 석사학위논문.
- 임형재·송은정. (2015). 외국인인을 위한 통번역 목적 한국어 교육 연구 -중국어 화자의 한국어 통번역 교육현황과 교육내용을 중심으로-, 외국어로서의 한국어교육, 42, 303-332, 연세대학교 언어연구교육원 한국어학당.
- 정철자. (2010). 영어 교육을 위한 통번역 기법: 전문 통번역사 양성 수업의 고찰, 외국어교육연구, 24(2), 19-40, 한국외국어대학교 외국어교육연구소.
- 최권진. (2006). 통역을 위한 한국어 교수-학습 방법 연구, 이중언어학, 32(0), 349-379, 이중언어학회.
- 천성문·박은아·조양순·김명희·손혜선·김애리·정희영·김준성·양도연·이은영. (2022). 집단 상담 프로그램의 실제. 학지사.

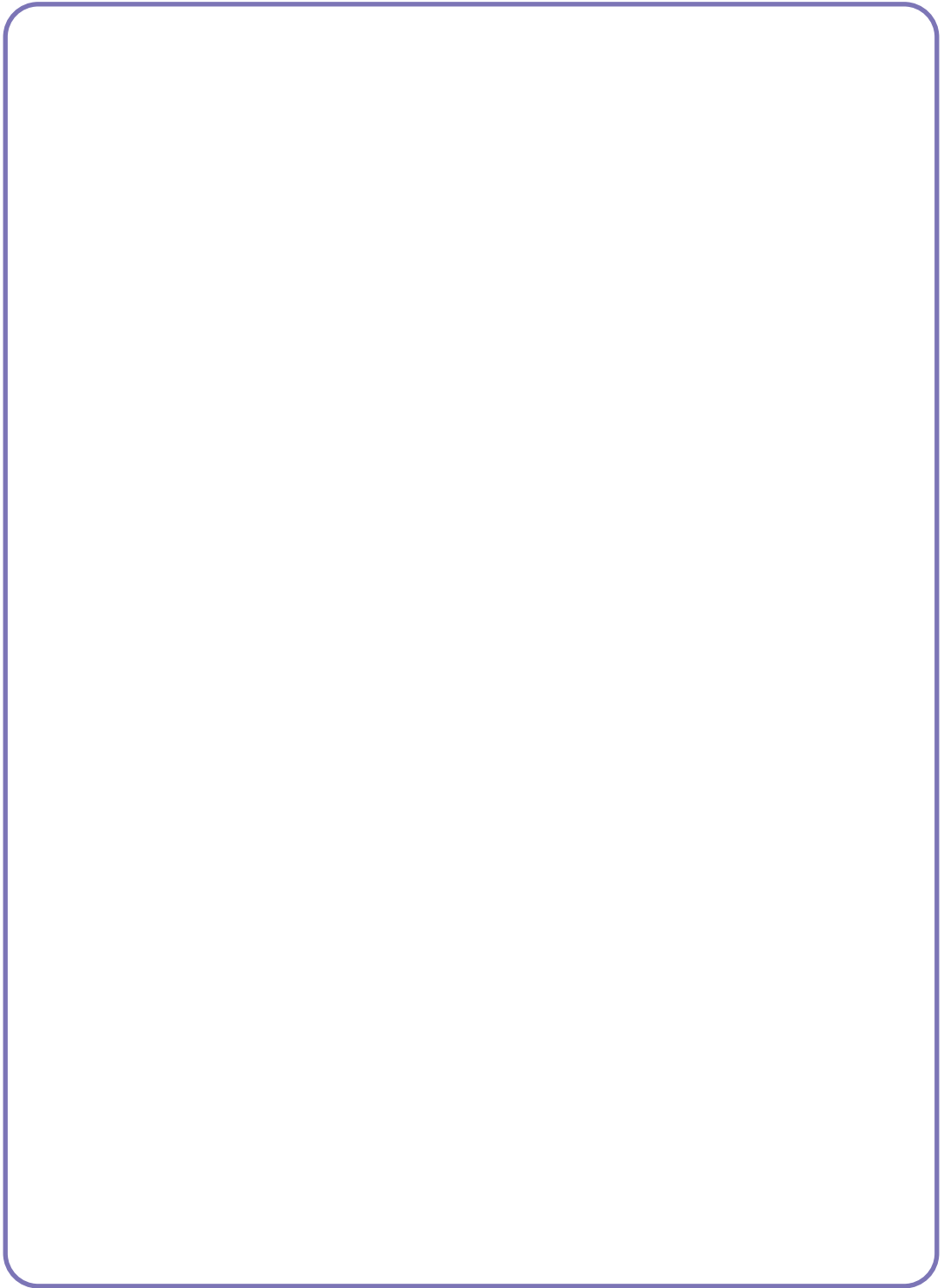
MEMO



MEMO



MEMO



펴낸이 | 오경석

엮은이 | 이경숙

펴낸날 | 2023. 10.

펴낸곳 | 경기도외국인인권지원센터
15385) 경기도 안산시 단원구 화정로 26
26 Hwajeong-ro, Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do, 15385 Korea

T E L | 031-492-9347

F A X | 031-492-9349

W E B | www.gmhr.or.kr

디자인 | 디자인포트(031-469-0828)

※ 본 책자의 내용을 허가없이 마음대로 전재하거나 복제할 수 없습니다.



15385 경기도 안산시 단원구 화정로 26
26 Hwajeong-ro, Danwon-gu, Ansan-si, Gyeonggi-do, 15385 Korea
Tel. 031-492-9347 Fax. 031-492-9349 Web. www.gmhr.or.kr