"우리는 정신장애를 가진 사람들의 전인적 회복을 지원합니다"

사회복지법인사랑의복지재단

서 초 열 린 세 상

수신 수신처 참조

(경유)

제목 2022년 Recovery program 실행기관 모집

1. 귀 기관의 무궁한 발전과 번영을 기원합니다.
2. 서초열린세상은 본 기관에서 제작 및 진행하고 있는 회복 프로그램(SAR: 회복을 위한 자기이해, WSM: 회복을 위한 자기관리) 실행에 참여할 기관을 모집하오니, 참여를 희망하는 기관은 신청서를 작성하여 이메일(scmind@hanmail.net)로 보내주시기를 바랍니다.
3. SAR(Self-Awareness for Recovery: 회복을 위한 자기이해)은 정신장애를 가진 사람들과 그들을 지원하는 사람들이 회복의 개념을 올바르게 이해, 다양한 질문을 통해 회복에 대한 생각과 경험을 나누며 자기 자신을 이해할 수 있도록 도움을 제공하는 Recovery program입니다.
4. WSM(Wellness Self-Management: 회복을 위한 자기관리)은 정신장애를 가진 사람들이 회복의 주체가 되어 스스로 자신의 증상을 관리 및 다양한 영역에서의 자기관리 기술을 습득하여 전인적인 회복을 할 수 있도록 지원하는 program입니다.
5. 자세한 사항은 붙임을 참조하시고 문의 사항은 이메일, 전화 부탁드립니다.

가. 신청기간: 2021년 11월 24일(수) ~ 12월 23일(목)
나. 실행기간: 2022년 2월~12월
다. 세부내용: 붙임1 참조
라. 문 의: 서초열린세상 문경진 (scmind@hanmail.net, 02-3477-9817)

붙임 1. 2022년 Recovery program 실행기관 모집안내 1부.
2. 2022년 Recovery program 참여 신청서 1부.
3. SAR, WSM 프로그램 샘플 PDF 각 1부. 끝.

사회복지법인사랑의복지재단

서초열린세상시설장

수신처: 전국 정신건강 증진기관(정신재활시설, 정신건강복지센터, 병원 등), 한국정신건강사회복지사협회, 한국정신재활시설협회

담당 문경진 팀장 문경진 시설장 박재우

협조자 팀장 석진아

시행 서열21-75 (2020. 11. 16.) 접수 ( )

우 06522 서울시 서초구 신반포로33길 22 / www.seochomind.or.kr

전화 (02)3477-9817 /전송 (02)535-4661 / scmind@hanmail.net / 공개

서초열린세상 2022 Recovery program 실행기관 모집 안내

1. 목적

정신장애를 가진 사람들이 회복 프로그램(Self-Awareness for Recovery : 회복을 위한 자기이해 / Wellness Self-Management : 회복을 위한 자기관리)을 통해 자신을 온전히 이해하고, 다양한 영역에서의 자기관리 기술을 습득하여 전인적인 회복을 할 수 있도록 지원하는 Recovery program을 보급하기 위함.

2. 개요

제 목	• Recovery program 실행기관 모집
모집기간	• 2021년 11월 24일(수) ~ 12월 23일(목)
모집대상	• 회복프로그램 진행을 원하는 전국 정신건강증진기관 (정신재활시설, 정신건강복지센터, 병원 등)
프로그램 실행기간	• 2022년 2월 ~ 12월 : SAR or WSM 중 택1 하여 프로그램 실행, 필요시 중복 진행 가능
지원내용	• 연 3회 간담회 실시 - 회복프로그램의 진행 방법 및 이해(SAR, WSM)와 진행 관련 피드백 제공 • 회복교육 제공 **(코로나19 상황을 고려하여 온라인 또는 오프라인으로 진행할 예정임.)**

3. 안내

1) 일정 **(*코로나19 상황에 따라 온라인 또는 오프라인으로 진행 예정)**

날 짜	내 용
21. 11. 24(수) ~ 12. 23(목)	- Recovery program 실행기관 신청 접수 (**기존 실행기관도 재신청 필수**)
2021. 12. 27(월)	- 선정기관 공지 : 서초열린세상 홈페이지 게시판 → 공지사항
2022. 1월 말	- 회복 워크북(SAR, WSM) 배송(워크북 구매신청: 홈페이지로 가능) (http://seochomind.or.kr/business/education/)
2022. 2월 중 예정	- 공통교육(회복교육) - 신규기관: 오리엔테이션 (워크북 구성 및 진행방법 안내 등) - 기존기관: 간담회
2022. 6월 중 예정	- 기관별 자유토론 : 진행의 어려움, 노하우 공유 등 - 프로그램 진행 상황 나눔
2022. 11월 중 예정	- 결과보고회 : 기관별 진행내용, 참여자의 긍정적인 변화 등 - 내년도 회복간담회 관련 토의

2) 신청방법 : 참여 신청서를 작성하여 이메일(scmind@hanmail.net)로 발송 (이메일로만 신청받음)
참여 신청서 서식은 서초열린세상 홈페이지(http://www.seochomind.or.kr)의 **열린소식→공지사항**에서 다운 가능

4. 실행기관 선정을 위한 필수 숙지 사항

1) 회복 프로그램 실행기관은 워크북(교재)을 구매하여 프로그램 진행

- 실행기관은 SAR 또는 WSM 워크북을 구입하여 프로그램을 진행한다.

* 회복교재 신청은 서초열린세상 홈페이지(http://www.seochomind.or.kr)의 **열린사업→회복교재 신청**에서 가능

* 교재비는 '서초열린세상' 계좌로 납부하며, 본 기관(서초열린세상)의 자체 영수증으로 발급됨.

- SAR 워크북: 15,000원, 가이드북 10,000원/ WSM 워크북: 20,000원

- SAR은 워크북과 가이드북이 1세트임.

2) 간담회 참여 필수

- 실무자 간담회 : 2022년 2월, 6월, 11월 실시 예정이며, 프로그램 진행자는 필수 참여
  (2월 간담회 이후 수요조사에 따라 6월 간담회 진행 방법을 구성할 예정임.)

3) 회복 프로그램 진행 시 각 기관의 일정 및 집단의 욕구를 참조하여 프로그램을 실행

- 진행자 : 각 기관의 정신건강전문가, 당사자 등
- 참여대상자 : 회복에 관심 있는 정신장애 당사자
- 진행방식 : 강의, 영상시청, 역할극 및 토의 등(집단에 맞는 다양한 방식으로 진행)
- 진행기간 : 기관의 상황과 집단 의견을 참조하여 실행
  (매주 2회, 각 1시간씩 진행 시 약 10개월 소요됨)

4) 간담회 일지 및 결과보고서 작성

- 간담회 5일 전까지 '간담회일지' 작성하여 메일(scmind@hanmail.net)로 반드시 발송

5. 실행기관 지원 내용

1) 회복 관련 교육 제공
2) 연 3회 간담회를 통한 원활한 진행 지원 및 기관별 네트워크 제공
   2월 : 신규기관 오리엔테이션(워크북 구성안내) 공통교육(Recovery 관련 교육), 기존기관 간담회
   6월 : 기관별 자유토론: 진행의 어려움, 노하우 공유 등
   11월 : 기관별 결과보고회(진행 상황 공유 및 피드백)
   *기관 사정과 환경의 변화에 따라 달라질 수 있음.
3) 회복프로그램 진행에 도움이 되는 추가자료(영상, 유인물, 도구 등) 제공
4) 신규 참여기관은 협의를 통해 현장 방문 회복 교육을 제공할 예정임.
   (* 코로나19 상황에 따라 변경될 수 있음.)

2022년 Recovery program 참여 신청서

신규 참여(　　) 기존 참여(　　)

기관명		해당 지역	
수신 E-mail	기관 :　　@ 담당자 :　　@ * 기관메일주소를 적는 경우, 메일이 누락되는 경우가 종종 발생하므로 자주 사용하시는 개인 메일주소도 함께 기재해주시기 바랍니다. 프로그램 실행관련 안내메일을 발송할 예정입니다.		
기관 TEL	(　　)　　-		
담당자	(성명) :	연락처 (선택)	카톡초대 및 긴급연락 목적임
실행 P/G	SAR (　　), WSM (　　) * 기관의 상황과 필요에 따라 선택할 수 있으며, 2개 모두 중복 신청도 가능함.		
참여인원	당사자(또는 회원)　　(　　)명		
교재신청	서초열린세상 홈페이지-열린사업-회복교재 신청 (http://seochomind.or.kr/business/education/)		

위와 같이 2022년 Recovery program 실행기관을 신청합니다.

2021년　　월　　일

담당자　:　　(인)

기관장　:　　(인)

사회복지법인 사랑의복지재단
서초열린세상

3부. 다양한 영역에서의 자기관리

3부 소개글
건강한 라이프스타일을 유지하는 것과 정신건강의 회복은 어떻게 연결되는가? / 152

6장. 신체건강관리
31과 : 건강검진에 도움을 받을 수 있는 자원을 파악하고 활용하기 / 155
32과 : 신체건강에 관련된 리프 서비스 이용하기 / 158
33과 : 일반적으로 심각한 신체질환에 대한 이해 / 160
34과 : 운동과 정신건강 회복 / 163
35과 : 건강한 식습관과 정신건강 회복 / 166
36과 : 당뇨와 혈고콜은 나의 회복을 방해 할 수 있다 / 169
37과 : 당뇨와 혈고콜이 문제가 된다는 것에 대한 환경과 반대 의견 / 170
38과 : 건강하지 않은 생활을 변화시키기로 결심하기 / 172
회복 고수들의 실천 노하우 ⑪
신체건강을 위한 실천 방법 / 176

7장. 정서적 건강관리
39과 : 정서적 건강관리에 대한 이해 / 183
40과 : 정서적 건강관리 방법 / 186
회복 고수들의 실천 노하우 ⑫
정서적 건강을 위한 실천 방법 / 192

8장. 인지적 건강관리
41과 : 조건형과 인지기능의 변화 / 197
42과 : 인지 건강관리에 대한 이해 / 200
회복 고수들의 실천 노하우 ⑬
인지적 건강을 위한 실천 방법 / 204

9장. 직업 및 재정관리
43과 : 직업과 회복 / 207
44과 : 취업 동기 파악하기 / 215
45과 : 취업 유형 선택하기 / 217
46과 : 지원봉사활동 / 220
47과 : 재정관리 / 222
회복 고수들의 실천 노하우 ⑭
직업과 건강을 위한 실천 방법 / 227
재정관리를 위한 실천 방법 / 230

10장. WSM 프로그램을 마무리하며
48과 : 나의 WSM 실천 계획 / 233
49과 : 나는 무엇을 배웠는가?
내가 배운 것을 통해 다른 사람을 도울 수 있을까? / 236
50과 : 심정과 상태를 함께 축하합시다 / 239

회복을 위한 자기관리

Wellness Self-Management

사회복지법인 사랑의복지재단
서초열린세상

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management」를 펴내며

정신건강 분야에서 회복(Recovery)이라는 용어는 우리나라에서도 더 이상 낯선 단어가 아닙니다. 정신장애 당사자 관점을 중요시하고, 인권을 강조하는 Recovery Paradigm은 가치지향의 당위성과 정당성에 강점을 가질 뿐만 아니라 최근의 연구결과에서 보여지듯이 근거기반실천이라는 측면에서도 Recovery-oriented Practice는 정신장애에 대한 가장 효과적인 접근이라는 것이 입증되고 있습니다.(Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems; World Psychiatry 2014)

우리나라에서도 최근 몇 년 사이에 회복(Recovery)에 대한 관심이 증폭되고 있지만 Recovery-oriented Practice에 활용할 수 있는 Recovery tool의 개발은 상당히 빈곤한 면이 있습니다. 그러나 우리보다 앞서 Recovery-oriented Practice를 실천하고 있는 국가에서 당사자의 회복을 효과적으로 지원할 수 있는 도구를 제작하고 효과성을 검증한 사례들이 많이 있습니다. 우리는 그들의 경험과 지식을 기반으로 만들어진 매뉴얼을 활용하면서 우리 환경에 맞는 도구로 다듬어가는 것이 지혜로운 방법이라 생각합니다.

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management(WSM)」은 New York State of Mental Health(OMH)에서 2010년에 발간한 3판을 기본틀로 제작된 것입니다. WSM은 Recovery-oriented 관점에서 정신장애를 가진 사람들이 정신질환의 증상을 관리하고 삶의 질을 향상시키는 것을 효과적으로 돕기 위해 만들어졌습니다. 당사자가 증상관리와 삶의 목표를 설정하고 성취하기 위해서는 무엇보다도 "정보에 기반한 선택(자기결정)"이 중요합니다. 이를 위해 각 단원은 "정보제공 – 선택 – 실행"의 구조를 가지고 있으며, 개인적인 활용 보다는 집단프로그램에서 활용할 수 있도록 구성되었습니다. 총 10장 중 1~6장, 10장은 OMH에서 발간한 WSM 3판을 번역/수정하여 사용하였으며, 7장~9장은 다양한 영역에서의 자기관리를 지원하기 위해 서초열린세상 정신보건사회복지사들이 제작한 것입니다.

"회복 고수들의 실천 노하우"는 서초열린세상 식전아침장이 회복의 여정을 앞서 가고 있는 당사자들과의 만남을 통해 그들이 실천한 회복 노하우를 정리한 것으로, 증상관리를 비롯한 삶의 목표를 설정하고 실천하기 원하지만 구체적인 방법을 잘 몰라서 실천 계획을 세우기 어려워하는 당사자들에게 매우 실질적이고 유용한 정보가 될 것입니다.

서초열린세상에서는 2014년에 WSM 1차 번역을 마무리하고, 2015년에 서초열린세상을 비롯한 3개 사회복귀시설에서 Pilot test를 진행하였습니다. 당사자들의 의견과 반응을 고려하여 이번 개정판에서는 1차 번역판의 총62과를 50과로 줄이고, 내용도 일부 첨삭하였습니다. 하지만 여전히 보완할 점은 많이 있습니다. 각 기관에서 이 워크북을 사용하면서 나타나는 문제점과 개선에 대한 의견을 서초열린세상으로 보내 주시면 개정 작업 시 반영해 나가겠습니다.

「회복을 위한 자기관리 : Wellness Self-Management」를 사용하시는 기관에서 기억해야할 가장 중요한 부탁을 드립니다. 회복(Recovery)의 주체는 당사자이며 우리(정신건강서비스 제공자)는 그들을 지원하는 조직입니다. 따라서 회복 여정의 운전석에는 당사자가 앉아야합니다. 어디로 갈 것인지, 어느 정도의 속도로 갈 것인지는 운전자인 당사자가 결정하는 것입니다. 전문가인 정신건강서비스 제공자의 역할은 조수석에 앉아서 적절한 길잡이가 되는 것입니다. 절대로 자리를 바꿔 앉지 말아야합니다. 이 책자를 활용한 프로그램의 처음부터 끝까지 당사자의 자기결정권을 최대한 존중해 주시길 부탁드립니다.

2016. 2. 1.

회복을 위한 자기관리
Wellness Self-Management(WSM)

Contents

WSM 프로그램 소개 및 활용가이드 / 7

1부. 회복(Recovery)

1장. 회복과 삶의 목표
1과 : 정신건강에서의 회복 / 17
2과 : 삶의 목표 탐색하기 / 21
3과 : 목표 성취를 방해하는 감정들에 대해 이야기 / 25
4과 : 목표 성취를 방해하는 감정들을 달래기는 전략 활용하기 / 29
5과 : 무엇이 회복을 돕는가? / 34
6과 : 무엇이 회복을 방해하는가? / 37
7과 : 나의 회복 계획 만들어가기 / 39

2장. 회복을 지원하는 지원활동
8과 : 나의 강점을 인식하고 사용하기 / 47
9과 : 회복을 돕는 사회적 지지 / 50
10과 : 새로운 사람들과의 만남과 친밀감 형성하기 / 54
회복 고수들의 실천 노하우 ①
사회적 건강을 위한 실천 방법 / 60

2부. 정신건강관리와 재발방지

3장. 정신질환과 스트레스에 대한 이해
11과 : 정신건강과 정신질환에 대한 사실 / 65
12과 : 정신질환의 증상(part I) / 67
13과 : 정신질환의 증상(part 2) / 69
14과 : 정신질환의 원인은 어떻게 나타나는가? / 74
15과 : 정신질환의 원인을 이해하기 / 79
16과 : "정신질환자"라는 낙인(Stigma)에 대처하기 / 83
17과 : 나의 스트레스와 스트레스 신호 발견하기 / 87
18과 : 스트레스의 예방과 대처 방법 / 93
19과 : 관리해야 할 정신건강 문제를 식별하며 대처하기 / 100
20과 : 구체적인 문제와 증상에 대처하는 방법 선택하기 / 102

* 목표달성 축하행사
21과 : WSM 프로그램을 시작하면서 세운 목표 달성 중간 점검 / 110

4장. 약물치료
22과 : 정신과 약에 대하여 / 115
23과 : 약 부작용(side effects)에 대한 이해 / 119
24과 : 약 부작용에 대처하기 / 121
25과 : 효과적으로 약 복용하기 / 125
26과 : 주치의와 협력하며 치료효과 극대화하기 / 129

5장. 재발방지
27과 : 재발방지 / 135
28과 : 재발로 이어지는 혼돈시간에 대한 이해 / 137
29과 : 전조증상에 대한 이해 / 139
30과 : "재발방지 계획" 세우기 / 142
회복 고수들의 실천 노하우 ②
증상관리 및 재발방지를 위한 실천 방법 / 146

프롤로그

당신은 어떤 삶을 살고 싶나요?
당신이 원하는 행복한 나의 삶에 대해 편안하고 자유롭게 적어보세요.☺

Part 1. 회복 맛보기

1장은 회복을 처음 접하거나 낯설게 느끼는 분들이 '회복의 정의 및 과정' 등의 기본적인 개념을 이해할 수 있도록 구성되어 있습니다.

Part 1. 회복 맛보기

☺ What is Recovery?
☺ 회복고수들이 말하는 회복은?
☺ 회복의 과정
☺ 이들러가 말한 행복과 공경 메시지

회복을 위한 자기이해

Self-Awareness for Recovery_SAR

사회복지법인 사랑의복지재단
서초열린세상

회복을 위한 자기이해
"SAR(Self-Awareness for Recovery)"워크북을 펴내면서

「회복을 위한 자기이해(SAR) : Self-Awareness for Recovery」 워크북은 정신적 고통을 경험하는 사람들과 그들의 회복을 돕는 조력자들을 위해 만들어졌습니다.

서초열린세상은 정신장애를 가진 사람들이 희망과 자기결정의 토대 위에서 충만하고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있도록 지원하며, 이러한 전인적 회복(Personal Recovery) 실천을 당사자들과 함께 이어오고 있습니다.

정신장애를 가진 사람들이 회복의 삶을 살아가는데 가장 중요한 2가지 요소는 "자기관리 능력의 향상"과 "자기통찰력의 증진"입니다. 회복의 주체는 바로 자기 자신이며, 자기 이해 없는 자기관리는 불가능하기 때문입니다. 자기주도적 생활 관리를 돕는 워크북이 「회복을 위한 자기관리(WSM)」이며, 자기 이해를 지원하는 워크북이 바로 「회복을 위한 자기이해(SAR)」입니다.

SAR은 미국 NEC에서 발간한 「PACE_지역사회 생활을 돕는 개별 지원」을 기반으로 만들어졌습니다. 서초열린세상의 직원과 당사자들이 1년 동안 PACE를 함께 공부하며 얻었던 통찰과 제기되었던 질문들, 때로는 이해하기 어려웠던 개념과 문장을 오랜 시간의 토론과 나눔을 통해 이해하는 시간을 거치면서 우리의 경험이 회복을 처음 접하는 당사자들에게 작은 안내자가 될 수도 있겠다는 생각에 SAR을 펴내게 되었습니다.

"회복의 원칙" 등 PACE에 담긴 보석 같은 문장을 소화하기 위해서는 약간의 배경 지식이 필요한니다. 전인적 회복의 의미와 단계, 핵심 요소를 알고 나면 PACE에 담긴 글의 의미와 내용을 이해하기가 한결 수월해집니다. 이런 이유로 SAR은 회복 맛보기-회복 기본 다지기-회복 만나기-회복 굳히기 단계로 이루어져 있습니다.

Part 1(회복 맛보기)에서는 전인적 회복의 정의와 회복과정을 알아보고,
Part 2(회복 기본 다지기)에서는 PACE의 지사인 다니엘 피셔의 삶과 함께 PACE에 자주 나오는 용어, 회복의 주요 구성요소를 정리하였습니다.
Part 3(회복 만나기)은 PACE의 본문 내용과 당사자의 자기 이해를 돕는 질문을 담고 있으며
Part 4(회복 굳히기)에서는 퀴즈로 이제까지 배운 내용을 점검하고 자신의 회복에세이를 작성할 수 있도록 하였습니다.

또한 "들어가며"를 포함하여 총 5편의 회복 에세이가 각 단원 마지막에 담겨 있습니다. 이들 에세이를 통해 SAR을 공부하며 변화된 회복 고수들의 삶의 이야기를 만나 보시기 바랍니다.

이 책을 통해 당사자들과 조력자들이 함께 전인적 회복의 희망을 키워가고, 자기 이해가 깊어지길 소망합니다.

2020. 11. 30.

워크북 구성안내

들어가며_3
프롤로그_4

Part1. 회복 맛보기_5

- What is Recovery_6
- 회복고수들이 말하는 회복은_8
- 회복의 과정_10
- 아들러가 말한 행복과 공정메시지_17
- 회복 에세이1,2_19,20

Part2. 회복 기본 다지기_21

- 다니엘 피셔(Daniel Fisher) 소개_22
- PACE에 자주 나오는 용어정리_32
- 회복의 주요 구성요소_35
- 회복의 개념_38
- 회복 에세이3_41

Part3. 회복 만나기_43

- PACE를 시작하기 전에_44
- 당신이 정신질환자라는 말을 듣게 되었을 때_48
- 정신질환으로부터 어떻게 회복되는가에 대한 연구_51
- PACE에서 이야기하는 회복원리 10가지_64
- PACE는 회복모델을 기반으로 한다_76
- 저자가 지키는 PACE의 가치들_78
- PACE와 회복에 대해 자주하는 질문들_89
- 회복 에세이4_93

Part4. 회복 굳히기_95

- 회복 퀴즈_96
- 나의 회복 에세이_99

들어가며

안녕하십니까. 저는 새로이 만들어진 '회복을 위한 자기이해' 라는 워크북의 서문을 쓰는 기회를 갖게 된 심재원 이라고 합니다. 저는 전문가는 아니지만 당사자의 입장에서 그리고 먼저 회복에 대한 공부를 한 선배로써 여러분에게 몇 가지 말씀을 드리려고 합니다.

제가 회복을 공부하면서 가장 많이 생각해본 것이 바로 회복에 대한 정의였습니다.
그리고 여러분들이 공부를 하면서 먼저 고민하고 정의를 다시 내려야하는 것 역시 회복에 대한 정의인 것입니다. 회복에 대한 공부를 하기 전에 저의 회복관은 '회복은 약을 완전히 끊고 발병 이전의 상태로 돌아가는 것'이었습니다. 아마 여러분 중 많은 사람이 이러한 회복관을 가지고 있지 않을까합니다.

그러나 회복에 대한 공부를 하면서 저는 '회복은 끝이 없는 인생의 과정이고, 회복은 약을 복용하고 있는 당사자뿐만 아니라 모든 사람에게 필요하고 이를 얻기 위해 노력해야 하는 것' 임을 알게 되었습니다. 이러한 깨달음으로 인해 저의 회복관은 모든 사람이 생각하는 회복은 모두 다르다는 것에까지 이르게 되었습니다. 여러분이 고속도로에 가보시면 같은 도로를 차량들이 모두 다른 속도로 달리고 있는 것을 볼 수 있습니다. 빠른 차는 시속 300km도 달릴 수 있을 것이고 어떤 차는 시속 120km도 힘든 것을 볼 수 있습니다. 저신이 어떤 차를 몰고 있느냐에 따라 모두 다를 수 있습니다. 이러한 상황에서 자신의 차를 다른 사람의 차와 비교하는 것이 어떤 의미가 있을까요?

저는 지금 사회복지사 2급 자격증을 따서 사회복지사로 일하고 있습니다. <사실 제가 사회복지사로 일하게 된 것은 제가 다닌 서초열린세상의 선생님들의 영향이 큽니다.> 저는 현재 다니는 직장의 배려로 하루에 6시간 근무하고 최저 임금보다 조금 더 많은 시급을 받으며 일하고 있습니다.
아마 이 책을 공부하는 여러 분들 중엔 저보다 더 어려운 일을 수행할 수 있는 분들도 있을 것이고 제가 하는 일도 힘들어 하시는 분들도 있을 것입니다.

그러나 저는 남과 비교하지 않는 것이 회복에 길이라고 생각합니다. 마치 자신이 어떤 차를 몰고 있는 지를 다른 차와 비교하지 않는 것처럼 말입니다. 저는 회복에 대한 공부를 하면서, 어쩌면 조금 소박한 저만의 회복관을 가지게 되었습니다. 남이 보기엔 어렵지 모르지만 자신의 삶에 만족할 줄 아는 그런 삶이요. 저 역시 앞으로 실천하고 도전하는 자세를 잃지 않겠지만 그러한 노력이 실패하더라도 좌절하거나 실망하지 않을 것입니다. 그럴 땐 아직 내차가 이상 탓에 안 되는 구나하고 말겠죠.

여러분이 어떤 차를 몰고 있는 지는 여러분 자신이 가장 잘 아실 것입니다. 그러나 중요한 것은 어떤 차를 모느냐가 아니라 자신의 핸들을 잡고 그것에 만족할 줄 아는 그러한 마음가짐이라고 생각합니다.

약을 복용하는 당사자이면 이번 회복 공부를 통해 자신만의 회복관을 찾고 자신의 약간을 깨달아 상공적인 삶을 살아가는 방법을 찾기 바라며, 비장애인이라면 자신이 지금까지 살아온 인생이 어떠했으며 자신의 인생을 회복하기 위해 필요한 것은 무엇인지를 생각해보는 시간이 되길 바랍니다.
회복은 정신장애인 뿐 아니라 모든 사람에게 필요한 것이고 그 과정은 인생이 계속되는 한 끝이 없는 것이니까요.

토의해보아요 2.

1) "전인적 회복"이란 무엇일까요?

회원1 : 회복이란 약복용을 중단하거나 증상이 일절이 없어지는 것, 발병 전의 내 모습으로 돌아간다는 의미가 아니에요. 회복은 의료적 회복이 아니라 전인적 회복을 말하며, 이것을 이해하기 위해서는 관점의 변화가 필요해요. 약을 복용중이고 증상이 남아있더라도 증상을 스스로 관리하면서 증상으로 인해 삶이 휘둘리지 않고, 병을 나의 작은 일부분 혹은 단점처럼 생각하는 거죠. 내 삶에서 의미 있는 역할을 찾고 실천하며 결국 내가 원하는 삶, 만족하는 삶을 사는 것이 회복이죠. "내 인생의 주인은 나" 이니까요.

회원2 : 한 마디로 표현하면 "증상이 있음에도 자신의 삶을 스스로 관리하며 본인이 원하는 삶을 사는 것(주체성+자기관리+의미 있는 삶)"이라고 할 수 있어요.

2) 전인적 회복을 위해 필요한 것은 무엇일까요?

※ 회복을 위해 필요한 것은 무엇인지 참여자들의 생각을 자유롭게 나눠보아요. 사람마다 생각이 다를 수 있음을 알고 존중하는 것이 필요합니다.

회원1 : 많은 정신장애인들이 회복에 있어 약물치료가 가장 필요하다고 생각해요. 물론 약물 복용이 증상감소에 도움이 되지만, 약만 잘 복용한다고 해서 내가 가진 증상과 문제가 모두 다 없어지진 않아요. 회복하는데 가장 중요하고 기본이 되는 것은 '나는 회복할 수 있다'고 믿는 **회복신념**이에요. 회복신념이 없다면 아무리 좋은 프로그램에 참여하고 주변에서 도와주려해도, 부정적인 생각에 사로 잡혀 어떠한 효과도 볼 수 없을 거에요.
회복을 믿는 게 가장 중요하죠.
그 다음은 회복이 무엇인지(**회복개념**), 회복하려면 무엇을 어떻게 해야 하는 지 (**회복방법=자기관리 방법**) 공부해서 알아야하고, 알았으면 내 것으로 만들기 위해 **실천**해야 해요.
회복은 가만히 있으면 저절로 되는 마법이 아니니까요. 끊임없이 도전하고 노력해야 해요.
병에 걸린 것은 누구의 책임도 잘못도 아니지만 회복여부는 온전히 나의 책임이라는 것을 꼭 알았으면 해요. 그리고 나의 회복을 지원해주고 믿어주는 사람들이 있으면 더할 나위 없겠죠? (**회복관계**)

3) 여러분은 권리와 지지를 언제, 어떻게 제공받고 있다고 생각하나요?
권리와 지지는 회복에 어떤 도움이 될까요?

※ 이 질문을 참여자들이 이해하지 못한다면, 어떠한 지지와 서비스가 회복에 도움이 될까요? 라고 물어봐도 됩니다.

4) 임파워먼트의 의미는 무엇인가요?

임파워먼트(empowerment)는 사회복지 및 심리 분야에서는 '역량강화', 경영 분야에서는 '권한부여'로 해석됩니다. 교재에서 의미하는 임파워먼트는(역량강화+권한부여) '본인 스스로 할 수 있는 힘이 생길 수 있도록 지원하는 것'을 말합니다. 임파워먼트로 인해 '자신이 스스로 할 수 있는 능력이 생겼다'는 것은 또 다른 의미로 내게 권리, 역할, 책임도 함께 생긴다는 것입니다.

5) 회복을 위해 어떠한 임파워먼트(역량강화+권한부여)가 필요할까요?

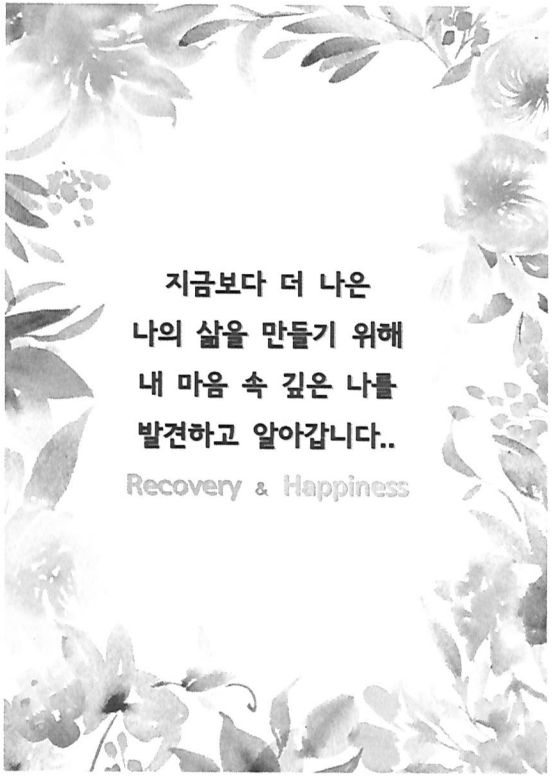
※ 참여자들의 임파워먼트 경험 + 임파워먼트가 내게 미치는 영향도 함께 나눠주세요.

회원1 : 당사자가 회복주체(=주인공)가 되어 의사결정을 스스로 할 수 있도록 지원해주고, 반드시 도움이 필요할 때만 누군가의 도움을 받는 것이 임파워먼트 할 수 있는 방법이라 생각해요. 저는 기관에서 취업 담당 직원의 소개로 어린이 도서관에서 봉사활동을 시작한 것이 계기가 되어 이후에는 스스로 취업정보를 검색하고 결정할 수 있게 되었어요.
이 과정을 통해 '나도 사회에 적응해서 일할 수 있구나.' 하는 자신감이 생겼고 나의 능력, 소속감, 삶의 의미를 느낄 수 있었어요.

회원2 : 당사자와 최소 많은 대화를 통해 관심을 가지고 다가가는 것이 필요해요.
대화를 통해 그 사람을 깊게 알아가고 당사자가 처한 상황을 파악하면서 그에 맞는 기회를 권유하는 것이 좋을 것 같아요. 예를 들어 기관에서 회원대표 · 부대표, 당당리더 같은 역할을 맡을 때 기능이 좋은 회원만 하는 것이 아니라 임파워먼트가 필요한 회원에게 권유해 보는 거죠. 저는 소극적이고 자신감이 없는 편이었는데 담당선생님이 제가 부대표 역할 잘할 수 있을 것 같고 옆에서 도와주겠다고 하셔서 인형극에 부대표를 맡게 되었어요. 부담은 되었지만 3개월 동안 하면서 배우는 것도 많았고 용기와 자신감을 조금씩 얻었어요. 역할이라는 것이 임파워먼트에 도움이 되고 주변의 많은 격려와 지지를 통해 발전할 수 있었죠.

6) 나의 임파워먼트를 향상시키기 위해 필요한 것은 무엇인가요?

회원1 : 나의 관심사를 알고 몰입해 자신감을 키우는 것+인내심
회원2 : '나는 할 수 있다.' 스스로에 대한 격려의 믿음
회원3 : 불안해하기보다는 새로운 도전과 경험



「회복을 위한 자기이해 "SAR(Self-Awareness for Recovery)」 워크북 소개

*** 회복을 위한 자기이해(Self-Awareness for Recovery) 워크북은 왜 만들어졌나요?**

- SAR 워크북은 심각한 정신적 고통을 가지고 있는 사람들과 그들을 돕기 원하는 사람들, 회복을 지원하는 정신건강서비스 기관 종사자들을 위한 것입니다.
이들에게 **회복에 대한 올바른 정보제공 및 본 기관 회원들과 함께 만든 다양한 질문**을 통해 자신의 생각과 경험을 나누며 **자기 자신을 이해할 수 있는 기회를 제공합니다.** 이를 통해 심각한 정신적 고통을 가진 사람들의 전인적인 회복을 지원하며 그들이 의미 있는 인생을 살아갈 수 있도록 돕기 위해 만들어졌습니다.

*** 워크북은 어떤 내용인가요?**

SAR은 미국 NEC에서 발간한 「PACE_지역사회 생활을 돕는 개별 지원」을 기반으로 만들어졌습니다. 서초열린세상의 직원과 당사자들이 1년 동안 PACE를 함께 공부하며 얻었던 통찰과 제기되었던 질문들, 때로는 이해하기 어려웠던 개념과 문장을 오랜 시간의 토론과 나눔을 통해 이해하는 시간을 거치면서 우리의 경험이 회복을 처음 겪어는 당사자들에게 작은 안내자가 될 수도 있겠다는 생각에 SAR을 펴내게 되었습니다.

*** NEC(National Empowerment Center)는 무엇인가요?**

- NEC는 회복패러다임을 기반으로 심각한 정신적 고통을 가지고 있는 사람들의 임파워먼트 향상을 돕는 미국의 동료지원 기관입니다. NEC는 매사추세츠 주 로렌스에 있으며, 회복 중인 당사자들이 운영하고 있습니다
.
NEC는 심각한 정신질환에 걸렸음에도 회복한 사람들을 연구하여 이들의 회복 요인과 방법, 회복 중인 사람들의 특징 등을 발견하여 '지역사회생활을 위한 개별지원' 즉 (PACE)라는 새로운 접근방식을 개발하였습니다. 이것은 심각한 정신적 고통을 가진 사람들이 정신병원이 아닌 지역사회에서 살면서 회복할 수 있다는 전제를 하고 있으며, 회복을 올바르게 이해할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

SAR 워크북은 회복 맛보기-회복 기본 다지기-회복 만나기-회복 굳히기 단계로 이루어져 있습니다.

Part 1(회복 맛보기)에서는 전인적 회복의 정의와 회복과정을 알아보고,
Part 2(회복 기본 다지기)에서는 PACE의 저자인 다니엘 피셔의 삶과 함께 PACE에 자주 나오는 용어, 회복의 주요 구성요소를 정리하였습니다.
Part 3(회복 만나기)은 PACE의 본문 내용과 당사자의 자기 이해를 돕는 질문을 담고 있으며
Part 4(회복 굳히기)에서는 퀴즈로 이제까지 배운 내용을 점검하고 자신의 회복에세이를 작성할 수 있도록 하였습니다.

회복을 위한 자기 이해 "SAR(Self-Awareness for Recovery)」 프로그램 진행 방법

■ 진행순서(Part 1-2)

※ 약 1시간 소요

※ 차례대로 진행하며,

1회 진행분량은 기관에서 조정

지난 시간 Review
지난 시간의 핵심 내용을 간략히 나눔(5~10분)

오늘의 내용 파악
그날의 본문을 함께 읽은 후, 진행자의 설명(10분)

KEY WORD 찾기 그리고 의미파악
문장에서 KEYWORD 찾고 생각 나눔(20분)

느낌과 감정 나눔
진행자의 질문 그리고 경험과 느낌, 감정 나누기(20분)

마무리
그날의 핵심내용요약, 느낀 점 나눔(5분)

■ 1회 진행 시간과 분량은 기관의 상황에 맞추어 조정합니다.

: 진행자는 참여자들의 이해정도, 질문내용, 경험 여부, 내용의 깊이에 따라 1시간 이내에 진행 가능한 분량을 조절합니다. 진행 분량을 고정적으로 나누지 않는 이유는, 참여자들이 워크북 내용을 정확하게, 충분히 이해하고 각자의 경험과 생각을 찬찬하게 이야기할 수 있도록 하는 것이 최우선이기 때문입니다.

■ 다 함께 본문을 읽고 진행자의 설명 후, 참여자들은 관련된 모든 질문에 답변을 작성합니다. : 당일 참여자들의 컨디션과 상황을 고려하여 나눔 시에는 참여자들이 선택한 질문의 답변만 발표할 수도 있습니다. 즉, **모든 질문에 답변을 작성**하되, **나눔 및 토의할 질문은 기관에서 선택**할 수 있습니다.

■ SAR 워크북을 Part 1(회복 맛보기)부터 순서대로 진행할 것을 권장합니다.

: 회복의 개념과 내용을 처음 접하거나 낯선 당사자들을 고려하여 각 Part의 내용을 구성했기 때문입니다. 만약 기관에서 임의로 내용을 골라 진행한다면, 회복의 기본 개념(Part 1)과 PACE에 자주 나오는 용어(Part 2)를 제대로 알지 못해 Part 3-4의 내용이해가 어려울 수 있습니다.

■ 진행자는 참여자들에게 워크북 내용을 정확하게 설명할 수 있어야 하므로 사전 학습을 통해 내용을 숙지하고 충분히 이해해야 합니다.

< 효과적인 SAR 프로그램 진행 팁! >

✲ 워크북에 있는 전문적인 용어 또는 어려운 단어의 경우 스마트폰, 컴퓨터를 이용해 참여자와 진행자가 함께 검색합니다.

✲ 다양한 질문을 통한 당사자의 경험과 생각을 솔직하게 표현할 수 있도록 비심판적인 태도, 모든 참여자에게 발언권 제공, 당사자의 의견을 존중하고 경청하는 태도를 보여야 합니다.

✲ 프로그램 시간뿐만 아니라 일상에서도 회복 관계를 경험할 수 있도록 하고 회복 지향적인 기관 분위기 조성과 지원이 우선되어야 합니다.

< 효과적인 SAR 가이드북 활용 팁! >

SAR 가이드북에서

[ ] 는 진행자의 진행 방법을 안내합니다.

참여자의 의견을 묻고 다양한 이야기를 자유롭게 나눌 수 있도록 하는 '팁'으로 활용할 수 있습니다.

*참여자의 의견을 존중하고 경청할 수 있도록 하여야 합니다. 또한 다른 참여자의 생각을 나누어야 합니다.

회원1 : 당사자(회복 고수들)의 답변입니다.
*다양한 생각과 의견을 나누기 위한 '활용 답변'으로 사용합니다.
*참여자에게 '맞는답'(정답)을 알려주는 방법으로 사용해서는 안 됩니다.

「회복을 위한 자기이해」 워크북을 통해 많은 당사자분들이 회복의 개념을 정립하고 자기이해를 통해 자신이 원하는 의미 있는 삶을 살 수 있기를 소망하며 응원합니다.

< PACE를 시작하기 전에 >
PACE는 어떻게 정실질환으로부터 회복을 도울 수 있을까요?

토의해보아요 1.

1) "지역사회 생활을 위한 개별지원"이라는 「PACE」는 무슨 뜻일까요?

정신병원이 아닌, 지역사회(내가 사는 동네)에 살고 있거나 살고 싶어 하는 정신장애를 가진 당사자가 회복, 동료지지, 임파워먼트, 치료를 통해 자신의 속도에 맞춰 전인적 회복을 할 수 있도록 돕는 프로그램 입니다.
PACE는 지역사회에 살면서 비강제적인 프로그램을 원하는 당사자들을 위해 만들어졌으며 회복에 기초를 둔 프로그램입니다.

2) "심각한 정신적 고통"의 의미는 무엇일까요? 여러분의 삶에서 심각한 정신적 고통을 겪어본 경험이 있다면 함께 이야기해 보아요.

3) PACE에서 정신질환을 "심각한 정신적 고통"이라고 표현하는 이유는 무엇일까요?

회원1 : "당신은 조현병입니다. or 당신은 정신질환에 걸렸습니다."라는 이야기를 의사에게 들었을 때 '이제 내 인생은 끝났구나...'라는 생각과 큰 충격, 낙인감을 느꼈어요. 그리고 나는 평생 회복할 수 없고 그 어떤 희망도 없다고 느꼈어요. 일반 사람들은 정신질환자(혹은 정신장애인)를 '정신병자, 미친 사람', '우리와 다른 사람' 이라고 생각한 것 같아요. 하지만 '심각한 정신적 고통'이라고 표현하면 누구나 경험할 수 있는 삶의 장애이라고 생각되고 충분히 극복, 회복할 수 있다는 생각이 들기 때문에 노력할 용기와 희망이 생겨요. 그래서 '조현병'이라고 부르지 말고 '심각한 정신적 고통'이라고 표현하면 좋을 것 같아요.

4) 정신질환으로부터 회복이 가능하다고 믿나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

5) "정신질환은 결코 완전히 회복될 수 없으며 평생 동안 지속되고 영구적인 상태" 라는 전문가들의 말에 대해 어떻게 생각하나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

회원1 : 동의하지 않아요. "정신질환은 회복되지 않는다"는 의견은 의료적인 관점, 즉 임상적 회복에서 말하는 회복의 개념이기 때문이에요. 임상적 회복의 한계는 정신질환에 걸린 시간은 평생 회복이 되지 않기 때문에 희망도 없고 회복하기 위해 노력할 필요도 없다는 거예요. 그렇다보니 인생을 열심히 살아야 할 이유도 없겠죠. 하지만 우리 주변에 심신과적 증상이 있고 약을 먹고 있음에도 자기 자신을 잘 관리하면서 본인이 원하는 삶을 살고 있는 당사자들이 분명히 있다는 것을 기억하면 좋겠어요.