



공공공공공공공공
 공공공공공공공공
 공공공공공공공공

미얀마 국내난민 여성
 정서지원을 위한
 현지 활동가
 역량강화 프로젝트

미얀마 국내난민 여성 정서지원을 위한 현지 활동가 역량강화 프로젝트
룰루랄라 치치킹킹 2

발행일 2019년 7월 31일
펴낸곳 광주아시아여성네트워크

발행인 황정아
기획 황정아 · 이희영 · Naw Demona Khoo
지은이 박종희 · 서영옥 · 손경화 · 최숙경 · 허정순

편집 송신욱
디자인 이희영 · Freepik

프로그램 주관 광주아시아여성네트워크 · Gender Development Institute
대표 후원기관 광주광역시 · 남도일보 · (사)광주국제협력단

목 차

프로그램 소개	01
I . 안전한 성	07
II . 성이란	19
III . 공감훈련	27
IV . 성인지감수성	37
V . 상담의 과정과 초기상담	43
VI . 부록	55
면접상담일지	
스트레스 검사지	
경이로운 여성의 몸(여성생식기계)	
면생리대 만들기	
룰루랄라 치치킹킹과 함께하는 사람들	

▶ 프로그램 소개

◆ 일시 : 2018. 8. 20.~23.

◆ 장소 : 미얀마 양곤 성공회교회

(Church of the Province of Myanmar, No. 140 Pyidoungsu Yeik Thar Street, Dagon township, Yangon, Myanmar)

시간	8/20(화)	8/21(수)	8/22(목)	8/23(금)
09:00-10:30	입학식 (오리엔테이션)	공감훈련	그룹활동1 (박종희) (차이와 차별)	상담의 실제 (최숙경)
10:30-10:40	휴식시간			
10:40-12:00	2018 활동 경험 나누기 (~11:30 서영옥) 2019 활동 교육 소개 (~12:00 박종희)	공감훈련	그룹활동2 (성역할)	활동가 전략세우기 (허정순)
12:00-13:30	점심식사			
13:30-15:20	안전한 성	공감훈련	그룹활동3 (폭력경험 말하기)	수료식
15:20-15:40	휴식시간			
15:40-17:30	성이란? (허정순)	공감훈련	상담의 초기접근 (최숙경)	
17:30-19:00	저녁식사			
19:00-20:00	선택활동	선택활동 (쉐다곤)	선택활동 (Tea time)	

▶ 2018년을 돌아보며

▶ 2018년에 활동했던 프로그램은

- 평화교육
- 사회적 기준에서 내 삶을 바라보기
- 자존감 향상
- 활동가로서 어렵고 힘든 점 등을 이야기하는 시간이었습니다.

▶ 교육을 마치고 현장에서 2018년 교육 내용을 어떻게 활용하셨는지요.

▶ 2019 활동가 교육

- ▶ 2018년 교육에 이어 2019년에는 활동가들의 의식 향상과 활동가들이 현장에서 주민, 피해자를 만나면서 활용될 수 있는 상담 프로그램을 주 내용으로 이어가고자 합니다.
- ▶ 2019년 교육은 활동가들이 직접 활동을 통해 내용을 채워 갈 수 있도록 조(모듬)를 구성할 것입니다.
- ▶ 교육 시에는 조별로 자리를 배치하여 앉아 주셔야 합니다.

▶ 성인지 교육의 필요성

- ▶ 문화권에 따라 차이는 있겠지만 대부분의 문화권이 성별에 따른 성역할을 구분하여 여성은 여성적 특성을 남성은 남성적 특성을 지니는 것이 바람직하다고 생각해왔습니다.
- ▶ 그러나 시대가 변화하면서 위에서 언급된 이상적인 성역할에 대한 사회적 기준도 바뀌어야 한다는 주장이 제기되고 있습니다.

▶ 성인지 교육의 필요성

(전제 : 폭력피해자 대부분이 여성)

- ▶ 여성폭력피해자를 지원하고 상담하는 활동가는 피해자 중심의 (성평등한) 관점을 가지고 내담자(피해자)를 만나야 합니다. 그러기 위해서는 활동가는 아직은 약자라고 여기는 여성에 대해 좀 더 관찰하고 들여다볼 필요가 있습니다.
- ▶ 이를 위해 활동가들은 우선 자신의 성역할 고정관념이나 여성폭력에 대한 통념을 관찰해야 합니다.
- ▶ 활동가 스스로의 여성에 대한 시각이 어떠한지 점검하는 것이 매우 중요합니다.

- ▶ 교육을 통해 활동가 자신과 더불어 미얀마에서 여성을 바라보는 시각이 어떠한지를 점검하는 기회가 되어야 합니다.
- ▶ 이는 차후 활동가들에게 피해자 지원방향과 성평등한 사회로 변화하기 위한 기초가 될 것입니다.

▶ 교육의 목표

- ▶ 교육을 통해 자신이 변화되었으면 하는 것 (원하는 것)을 적어보세요.

“나는 2019년 8월 활동가 교육을 통해

_____을 얻고 싶습니다.”

▶ 교육참여자의 약속

1. 본 교육은 토론식 프로그램입니다. 활기찬 토론이 될 수 있도록 적극적으로 참여해주세요.
2. 함께 교육에 참여하는 사람들을 존중하는 마음을 갖고 타인의 이야기에 귀를 기울입니다.
3. 프로그램 과정에서 알게 된 사적이거나 개인적인 이야기는 교육 외 공간에서 나누지 않는 것을 원칙으로 합니다.
4. 본 교육은 사회를 바라보는 자신의 관점을 돌아보고 점검해보는 시간을 필요로 합니다. 교육이 끝난 후 각자의 일상으로 돌아갔을 때 오늘 교육에서 받은 메시지를 실천하도록 노력합니다.

〈예시〉집단의 규칙과 목표

1. 집단에서 나눈 모든 일에 관해 비밀을 지킨다.
2. 모임시간을 지킨다.
3. 모임에 참여 전 약물, 알코올 사용을 금한다.
4. 모임 중 개인 용무를 보지 않는다.
5. 집단활동에 적극적으로 참여한다.
6. 모임 중 다른 사람의 말을 잘 경청하고 상처를 주는 말을 하지 않는다.
7. 비폭력 기술들을 실생활에 적용해서 실행해본다.



안전한 성

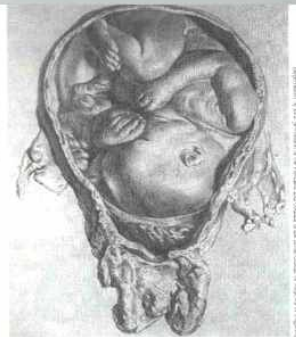
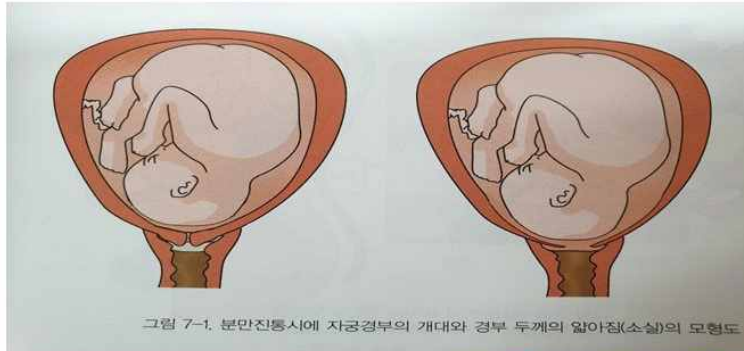


▶ 성의 기능

- 생명력(생식)
- 쾌감
- 관계-사랑의 표현(마음과 몸의 소통)



1. 출산



▶ 산전, 산후 관리

▶ 산전관리

1) 임신 전 관리

- 생활습관의 교정(흡연, 음주)
- 예방접종(생균백신접종 : 3개월 후 임신)
- 내과적 질병이나 성병감염 : 치료 후 임신

- ##### 2) 예방적 차원: 임부의 건강 증진, 건강한 신생아 출산, 질환이나 임신 중 발생 가능한 합병증 확인

3) 임부 자신의 최적의 관리

- a. 건강관리-영양, 건강한 식이, 체중, 운동과 휴식, 물질 (담배, 알코올, 약물)금지, 위험을 줄이는 성생활
- b. 개인위생- 목욕, 치아관리, 비뇨기계 감염예방,
- c. 일상생활- 케겔운동, 신체활동, 자세훈련, 수면, 여행, 직업
- d. 안전관리- 환경요인에 따라 태아기형 발생

* 일산화탄소, 수은, 납, 마취가스, 질소화합물, X-선 방사성 물질, 벤젠
* 가정내 위험한 화학물질-세척제, 스프레이종류, 제초제, 살충제, 흙과 오염된 생수

▶ 산후관리

- 임신으로 변화된 신체의 생리해부학적 환경이 임신 전의 상태로 돌아오는 기간 : 분만 후 6주

1) 분만 후 신체

- a. 자궁의 변화-수축으로 4주 후 정상크기
- b. 산후통-자궁수축으로 발생
- c. 불완전 퇴축-오로 등 자궁출혈
- d. 후기 산후출혈-자궁 안에 남아있던 태반 조직이 떨어져 나옴
- e. 기타-요실금, 질벽이완증, 복부근육, 체중증가, 불면증

2) 산후 관리

- a. 조기보행-방광기능 향상, 변비예방, 혈액순환(정맥)
- b. 외음부 관리 -앞에서 뒤쪽으로 닦거나 씻어 냄
-분만 24시간 이후 좌욕(매우 중요)
- c. 방광기능관리-소변배출 유무
- d. 산후 통증관리-산후통, 생식기열상통증, 젖몸살, 두통
- e. 복부관리, 하지의 신경증상 관리
- f. 식사관리-수유를 위해 칼로리와 단백질 섭취
- g. 따뜻한 물 샤워-신체의 쾌적함, 스트레스(임신/분만), 산후우울증
- h. 피임-분만 후 배란시기는 개인차, 모유수유일 경우 평균 6개월 후

2. 피임

- 피임은 생명을 귀중히 여기고 책임지면서 삶의 더 큰 즐거움을 얻기 위해 필요.
- 피임의 방법은 몸의 법칙을 알고 활용하는 것.
- 부작용, 피임실패율, 비용을 고려하여 나에게 맞는 피임법을 선택
- 여성생리는 일정한 주기가 있고 배란기도 측정 가능하므로
이런 법칙을 익혀 여성이 자기 몸의 주인이 되어야 함.
- 피임의 방식과 책임은 반드시 남성과 여성이 함께 져야 함.
- 피임은 선택이 아니고 필수!!

▶ 여성 피임법

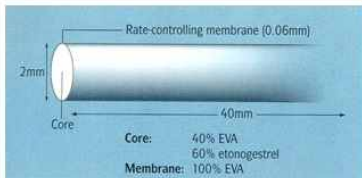
❖ 호르몬 법-먹는 피임약, 임플라논, 미레나, 피임패치, 피임주사



〈먹는 피임약〉



〈사후피임약〉

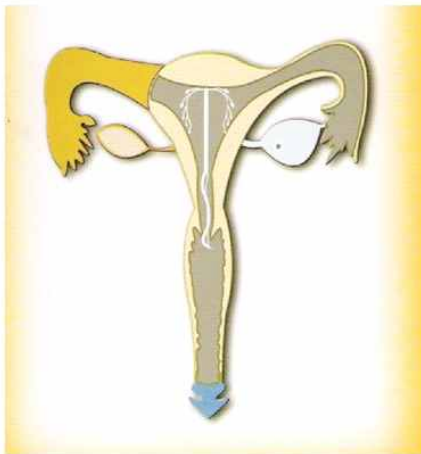


〈임플라논〉

- 4cm, 2mm
- 팔 안쪽 피하층에 이식
- 제거 후 임신가능



〈피임패치〉



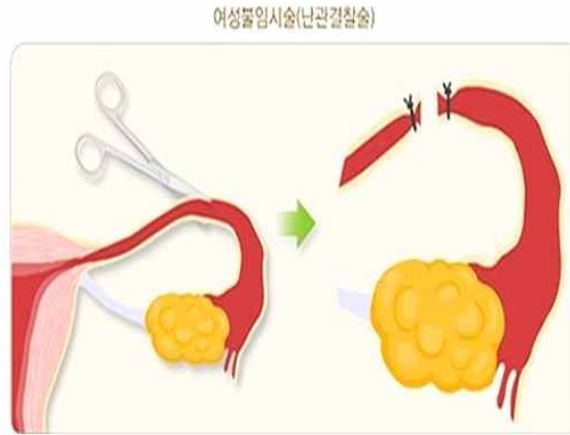
-The new inserter



〈자궁내 장치(루프)〉



〈살정제〉



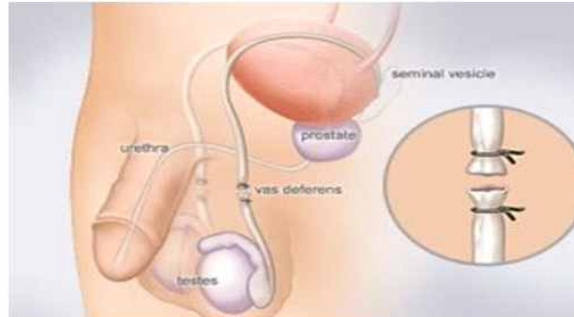
〈난관수술〉

▶ 남성 피임법

〈콘돔〉



〈정관수술〉



〈질외사정〉

- 성관계 시 사정 직전에 음경을 여성의 질에서 빼어 질 밖에서 사정 함

▶ 임신반응검사



▶ 생리주기 조절법

- 생리주기
 - 연속되는 두 월경 시작일 사이의 간격
 - 평균 28일이며 21~35일 사이도 정상
 - 생리기간은 3일~5일간 지속, 2~7일도 정상
 - 평균 35ml이며 10~80ml도 정상
- 생리주기 규칙적일 때 가임기
 - 배란기 시작 날 = (다음 생리예정일-14일)-5일
 - 배란기 마지막 날 = (다음 생리예정일-14일)+2~3일
- 생리주기 불규칙일 때
 - 혈액검사, 기초체온측정, 점액관찰,
배란 테스트기로 배란시기 측정



- 피임은 여성에 대한 존중과 생명존중의식의 표현이다.
- 피임으로 삶의 가치를 변화시킬 수 있다.

3. 성병

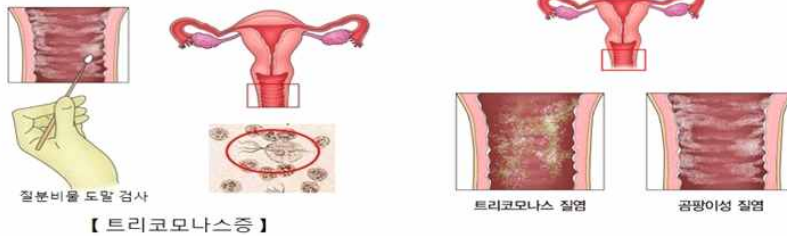
- 여러 방법의 성행위(삽입, 구강, 항문 등)를 통해 전염되는 전염성 질병 (직접적 성교, 성적접촉 모두 포함)
- 성병감염자와 주사바늘 여러 번 쓰는 것, 상처, 출산, 드물게는 모유수유로 전염되기도 함
- 단 한번의 성관계로도 전염 가능
- 한가지 성병에 걸렸어도 다른 성병에 감염될 수 있다
- 예방
 - 피임하기(콘돔사용)
 - 최선의 예방책은 성병감염의 위험성이 있는 이성과의 성관계를 피하는 것
 - 자주 성기를 관찰하고 특히 성교 후 가려움증이나 악취, 성기의 분비물 및 포진이 생겼는지, 다른 증세가 나타나는지 확인

▶ 주요 성병

▪ 질염

트리코모나스 질염

- 질 속에서 트리코모나스 라는 원충류에 의한 감염으로 발생하는 질환.
- 주로 성교를 통해 전파, 흔한 성병
- 전염 경로는 대부분이 성관계, 손이나 불결한 변기, 수건 등을 통하여 전염될 수도 있고 입과 항문으로도 감염 됨.



칸디다성 외음질염

- 여성의 약 75%에서 일생 동안 한 번 이상 경험
- 45%의 여성에서는 1년에 2회 이상 경험할 정도로 흔한 질환.
- *Candida albicans*가 원인균이며, 오랫동안 항생제를 사용하거나, 임신, 당뇨등이 있는 경우 질내 유산균과 정상 질 세균의 농도가 낮아져 진균이 갑자기 증가하면서 발생. 꽉 조이는 바지, 오랜 시간의 수영복을 착용이 곰팡이성 질염을 악화시키는 요인.

▪ 매독

- 대체로 성적 접촉을 통해 전파되나 모체로부터 태아에게 전염되기도 한다.
- 지방유형성매독은 성적 접촉 없이기후·경제상태·사회적 상황 등의 영향으로 발생한다.
- 매독을 치료하지 않을 경우 3단계로 병이 진행된다

▪ 에이즈

- HIV는 질병에 대한 신체의 방어 체계인 면역계를 서서히 파괴함으로써 다
른 질병 감염에 무방비 상태에 놓이게 해 결국은 죽음에 이르게 한다.
- AIDS는 HIV감염의 마지막 단계로 여러가지 감염증상이 이때 나타난다.
- 보통의 신체적 접촉을 통해서만 전염되지 않으며 전 세계적으로 가장
빈도가 높은 전염 방식(전체의 70%)은 이성간의 성접촉이다.
- 칸디다증(칸디다 감염에 의한 대장염)이나 단순포진(herpes) 등과 같이
타인과의 성접촉을 통해 감염되는 이러한 질병들은 생식기에 손상을
가져오기 때문에 AIDS에 감염될 위험을 높인다.
- AIDS 바이러스는 태반이나 모유를 통해서 어머니로부터 아기에게
전달 될 수 있다.

4. 낙태

- 자연유산-의학적 시술 시행하지 않은 상태에서 임신상태가 끝나는 것
- 인공유산-임신 시기에 약물 또는 수술로 임신 상태를 중단시키는 것
- 유산 후유증
 - 신체적 : 자궁경부무력증(조산, 자연유산 초래), 자궁천공, 자궁나팔관 염증
(불임, 자궁외 임신 초래) 등
 - 정서적 : 상실감, 슬픔, 관계 장애, 우울증 죄책감 등의 심리적 어려움을 겪을
수 있다.

▶ 낙태에 관한 의식변화

- 그 동안 많은 나라에서 낙태를 법으로 규제해옴
- 낙태허용-세계적으로 여성의 낙태를 금지하는 법들이 폐지되고 있는 추세이다
- 낙태를 허용하는 이유- 임신과 출산이 여성의 삶에 미치는 영향이 매우 크고 낙태 금지가 여성의 스스로 결정할 수 있는 권리(자기결정권)을 과도하게 침해한다고 판단 함
- 캐나다-1988년 낙태죄 위헌 결정
- 한국의 예
 - 1953년 낙태죄 제정
 - 2019년 4월 11일 대한민국 헌법재판소의 낙태죄 위헌 결정
 - 현재 폐지 입법 절차 중
- 낙태죄 폐지로 인하여 여성의 자기결정권이 태아의 생명권보다 우위에 있다고 말할 수는 없다. 우리가 지켜나가야 할 소중한 가치에 대한 생각을 정하는 것이 필요



한국의 낙태죄 폐지 운동
〈낙태죄를 폐지하라〉
〈더 이상 낙태죄는 없다〉



성이란 ?



‘나’는 성을 어떻게 생각하고 느끼고 있나?

- ▶ 나는 성에 대하여 어떤 생각을 가지고 있으며 누구를 통해 어떤 경험을 해 왔느냐는 중요하다.
- ▶ 그것들이 지금 내 삶에 어떤 영향을 미쳐왔는지 생각해 보는 작업을 해보려 한다.
- ▶ ‘성문화’를 이야기하기 이전에 ‘나’라는 존재가 경험하는 성을 알 필요가 있다. 기존의 성문화를 이어가고 다시 구성하고 창조해나가는 주체는 그 수많은 ‘나’이기 때문이다.

성인식1

- ▶ ‘성’이란 단어가 연상시킨 것은?

‘성’은 다양한 의미가 있어!

- **sex** 생물학적인 성
- **gender** 사회문화적인 성
- **sexuality** 포괄적인 의미의 성

▶ **sex**

- ▶ 남녀의 생물학적 차이
- ▶ 출산, 수유, 생리, 몽정, 사정
- ▶ 타고나는 것

▶ gender

- ▶ 사회 관계 속에서 만들어지는 것
- ▶ 여성과 남성의 사회문화적 차이
- ▶ 여성과 남성의 적절하다고 생각되는 사회적 행동 특성과 가치, 여성과 남성의 관계를 넓게 포함하는 개념

▶ sexuality

- ▶ 성적 행위로만 한정 지어지는 신체적 영역을 넘어선 넓은 의미 구조들이다.
- ▶ 성적 관계와 관련해 그 사회에서 구성하고 있는 성적 가치, 태도, 역할, 성적환상, 관습, 문화, 제도, 법 등을 일컫는다.

성인식2

- ▶ 나에게 있어 '성'이란 어떤 의미인가요?
- ▶ 사람들이 성에 대해 이야기하는 것은 어떤 느낌인가요?

성역할(외모/ 행동/ 역할) 고정관념

- ▶ 남성: 아버지/밖에 나가 일을 하며 가족의 생활을 책임지는 사람. 아버지 중심의 가족 질서
- ▶ 여성: 어머니/집안에서 일을 하며 출산, 양육, 가족을 돌보는 역할. 집안 일, 밖에서 돈 버는 일등 역할은 많고 가족안에서 일은 보수가 없음
- ▶ 남성은 경제적 부양/ 여성은 양육 역할 이분화
- ▶ 적극적인 남성/ 소극적인 여성, 보다 합리적/ 보다 감정적
- ▶ 남성, 여성에게 적합한 직업 분류.

여성과 남성의 성문화 차이

- ▶ 여성의 성 : 순결, 정절, 성적 억압 및 통제, 무성적 존재로 교육하면서도 성적 존재임을 강조하는 이중적인 사회이다.
- ▶ 남성의 성 : 성에 대한 지식, 경험이 많은 사람에 대한 긍정성, 의도적이고 계획적인 성적 접촉, 상대방에 대한 배려보다는 자기 중심성이 강하다. 성지식에 대한 자신감, 자신들의 성적 행동이 갖는 문제들에 성찰하지 못하며 잘못된 성문화, 남성성을 그대로 답습하고 여성에 대한 고정관념 강한 편이다.

내가 원하는 성과 원치 않는 성은?

원하는 성

평등한, 즐거운,
안정적인, 편안한,
안전한, 재미있는,
행복한, 따뜻한,
후회 없는, 자유로운,
함께 하는, 준비된,
계획된

원치 않는 성

강제적인, 부자연스러운,
짜증나는, 폭력적인,
눈물나는, 더러운,
어두운, 일방적인,
동의없는, 원치않는 임신,
성병, 성폭력, 낙태

성에 관하여 어디까지, 어떻게 표현할 수 있는가?

- ▶ 한국에서 성(sex)이 사회에서 공론화 되기 시작한 것은 1990년대 후반 이다.
- ▶ 법 속에서 성, 성폭력을 어떻게 할 것인지 이야기되었고 1994년 성폭력 특별법을 만들면서 그동안 알려지는 것을 꺼려했던 성, 성폭력의 문제가 드러나기 시작했다.
- ▶ 아직 부족하지만, 성적 폭력에 대한 사회적인 보호 장치가 어느 정도는 마련되어 가고 있다.

#WITH YOU





공감훈련



목 적

- ✓공감의 의미를 이해하고 말하는 사람에게 도움이 되는 듣기를 훈련한다.
- ✓훈련을 통해 스스로 모임을 진행할 수 있도록 돕는다.
- ✓활동가들부터 서로를 돌볼 수 있는 공감 모임을 만든다.

팀 구 성

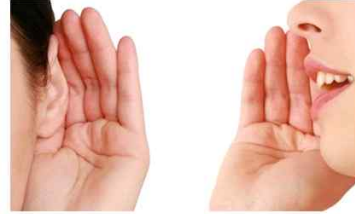
- ✓ 지역 등 여러 조건들을 살핀다.
- ✓ 교육 후 실제 모임이 가능한 팀으로 구성한다.
- ✓팀당 적정인원은 _ 명으로 한다.
- ✓팀별 리더를 정한다. 이후 리더는 돌아가며 한다.

공감으로 듣는 방법

- ✓ 귀 기울여 충분히 듣기
- ✓ 들은 말 확인하기
- ✓ 말 하는 사람의 느낌과 그런 느낌을 갖는 이유 이해하기

연 습 편

연습1) listening&reflection



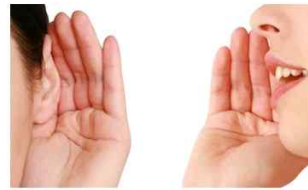
A : 2분 동안 주제에 대해서 이야기한다.

B : (2분 동안 듣고나서, A에게 들은 이야기를 확인한다.)

저는~ 라고 들었습니다. 제가 들은게 맞나요?

A : B의 질문에 답한다

연습2) 상대방이 한 말의 의미를 이해하고 확인하기 understanding her(his) meaning



A : 2분 동안 주제에 대해서 이야기한다.

B : (2분 동안 듣고나서)

그때 ___한 느낌이었나요? 왜냐면 _____ 했기때문인가요?

A : B의 질문에 답한다

공감듣기연습 후 경험나누기



- ✓당신은 무엇을 경험하였나요?
- ✓내가 듣는 동안 나의 포인트는 누구에게, 어디에 있었나요?
- ✓내가 듣는 동안 내가 중요하게 여긴 것은 무엇이었나요?
- ✓상대방이 내 말을 들을 때 말하는 내 느낌은 어땠나요 ?
- ✓듣기는 우리에게 어떤 의미인가요?

공감모임 메뉴얼연습

1. 모임 할 공간 만들기



2. 모임열기

지금 느낌 나누기

(참여자 상태 확인, 마음열기)



3. 약속 정하기

약속은 모임에 참여하는 사람들 사이에 안전망역할을 함. 안전하게 모임이 진행되기 위해 필요하다고 생각하는 것들을 제안하고 동의하는 과정을 거쳐 약속을 정한다.

(예시)

- ✓비밀지키기
- ✓충고, 조언, 평가, 판단 하지 않기
- ✓끼어들지 않고 끝까지 들어주기

4. 공감활동



5. 모임달기



지금 당신의 마음(느낌)이 어떤가요?

도 전

- 1)
- 2)
- 3)



성인지 감수성



▶ 차이와 차별

- ▶ 대부분의 문화권에서 전통적으로 인식해왔던 성별에 따른 성역할 고정관념은 남녀의 생물학적인 차이를 남녀에 대한 차별로 이어져왔다. 차이와 다름이 차별로 이어지는 것은 폭력이라고 할 수 있기 때문에 변화의 필요성이 제기 되고 있는 것이다.

(예) 흑인, 백인, 황인은 피부색이
(달라요/틀려요).

차이일까요? 차별일까요?

1. 여자는 남자 보다 통솔력이 부족하니 리더는 남자가 더 잘할 수 있다. 차이()/차별()
2. 인종마다 피부색이 다르다는 이유로 대우를 다르게 해서는 안 된다 차이()/차별()
3. 나이가 많은 사람은 나이가 어린 사람을 함부로 해도 된다. 차이()/차별()
4. 남자가 성적 호기심을 갖는 것은 괜찮지만 여자는 그러면 안 된다. 차이()/차별()
5. 여자는 사귀는 남자보다 똑똑해 보이지 않아야 한다. 차이()/차별()

▶ 성역할(gender role)

- ▶ ‘성역할’이란 한 개인이 소속해 있는 문화권에서 성에 적합한 것으로 규정하는 행동양식, 태도, 가치, 성격 특성을 포함하는 일련의 행동기준을 말한다.

(Block, 1974)

- ▶ 인간은 태어나면서부터 생리적, 해부학적 차이에 의해 여자와 남자로 구별되고 대부분의 문화권에서 성별에 따라 서로 다른 역할을 기대하고 있다.

- ▶ 나는 어른(부모)들로부터 어떠한 기대를 받고 자랐나요?
- ▶ 여자는 _____ 해야 한다
- ▶ 남자는 _____ 해야 한다.
- ▶ 내가 여성(남성)으로서 경험한 것 중 부당하다고 느꼈던 것이 있었나요?

▶ 폭력

- ▶ 폭력이란 무엇인가요?
- ▶ 원인이 무엇이라고 생각하나요?
- ▶ 미얀마의 여성폭력 실태는 어떠한가요?
- ▶ 미얀마는 여성폭력 관련 법률이 있나요?
- ▶ 여성폭력 대처 방법 매뉴얼이 있나요?

<예시>여성폭력 사건처리절차(한국)

▶ 가정폭력

- **사건발생** → 고소or신고 → 응급조치/긴급임시조치 → 조사 후 송치 → 임시조치 청구(3가지 경우)
 - ① 형사처리 → 공소제기 → 법원 → 판결
 - ② 가정보호사건 → 임시조치 결정 → 법원 → 조사와 심리 → 보호처분 or 불처분
 - ③ 불기소 처분

▶ 일반 형사사건 절차(성폭력)

- 고소, 고발(피해자법률구조) → 고소인 조사 → 피의자 조사 → 검찰송치, 검찰수사, 결정(기소, 불기소) → 기소. 형사재판

▶ 집단상담의 실제

- ▶ “집단상담은 구성원들 사이의 상호작용을 통해 구성원 개개인의 자각과 통찰을 촉진하고 이를 토대로 실행을 통해 변화를 추구하기 위한 모듬이다.” (강인령, 학지사)
- ▶ 여성주의 집단상담은 여성들에게는 스스로 자신의 문제를 발견하고 해결할 힘이 있다는 것을 전제하고 진행하는 집단상담이다.

〈예시〉 집단상담의 실제

- ▶ 집단상담의 목표
 - ： 과거를 돌아보고 자신의 삶에서 패턴 발견하기,
 - 현재 성장의 걸림돌 발견하기, 여성폭력피해자 치유...
- ▶ 집단상담의 내용
 - 단계(회기) : 3~5단계, 5~10회기
 - 진행 : 한 회기는 두 시간씩 진행.
 - 준비물 : 종이, 펜, 도화지, 크레파스, 유인물 등
- ▶ 집단의 구성 : 진행자, 집단원(8~12명)
- ▶ 집단의 특징 : 집단이 집중할 수 있는 매개체를 활용한다.

〈예시〉집단상담활동 내용

- ▶ 도입 : 명상, 음악(긴장완화)/ 집단소개/
집단규칙/ 회기 별 활동소개
- ▶ 전개 : 역할소개/운영방법/ 지난 회기 점검/
집단원의 활동 내용 말하기
- ▶ 정리 : 활동 마무리/ 소감나누기

〈예시〉여성주의상담의 원리

- ▶ 개인적인 것은 정치적이다
: 상담자가 내담자의 문제를 어떻게 이해하는가
- ▶ 상담자와 내담자는 평등하다
: 상담자와 내담자의 관계를 어떻게 설정하고 만들어 가는가
- ▶ 역량강화 (변화지향)
: 적응이 아니라 변화라는 상담의 방향성을 포함
- ▶ 여성의 눈으로 재조명한다
: 내담자가 억압된 자기 경험을 드러내고 수용할 수 있도록 돕는 것



상담의 과정과 초기상담



1. 상담이란

1) 내담자의 심리적인 문제를 대화로 다루어 나가는 작업

심리적인 문제, 신체적인 문제, 인간관계의 문제, 환경적인 문제

- 심리적인 문제로 보여지지 않은 호소: 심리적인 문제로 이끌어 낸다.
- 심리적 어려움이 발생한 상황을 파악: 언제, 누구와, 어디서, 어떤 일이, 어떤 상황(자극)에 대해서 어떤 강도와 빈도로 발생하는지, 그것에 대한 내담자의 감정과 생각은 어떤지를 밝혀내는 구체화 작업이 필요
(환경적인 문제나 다른 사람의 문제행동 등 내담자에게 속해 있지 않은 문제는 상담에서 다룰 수 없다. 단 그런 문제가 내게 어떤 영향을 미치며, 그로 인해 어떤 심리적인 어려움을 겪는지에 대한 호소일 경우 가능)

2) 상담이란 변화에의 의지를 지닌 사람이 자신이 원하는 방향으로 스스로를 변화시키도록 돕는 과정이다.

- 공감, 수용, 경청은 상담에서 훌륭한 상담기법이다.

“사람은 **공감**을 통해서 자신의 의식을 발견한다”



공감을 통해 이성적인 치료가 가능하다. 공감은 소외를 해결하는 효과가 있으며 이를 통해 타인과 교류한다. 공감의 이해는 그것을 받아들이는 사람이 자신의 가치를 높이는 데 이바지한다. 공감은 자기 개념 변화에 도움을 주고 의식을 일깨울 수 있다.

미국의 심리학자 Carl Rogers

2. 상담자의 역할

- 내담자가 변화하도록 도움으로써 내담자의 문제를 해결하고 증상과 고통을 적게 (relieve)만드는 것

▶ 상담자에게 필요한 역량

- 1) 심리적 자질과 능력
 - 인간에 대한 관심, 우수한 언어 이해력, 섬세한 감수성과 직관력, 인내심과 자제력, 풍부하고 다양한 경험
- 2) 지식의 습득과 훈련
 - ① 심리학 지식의 습득
 - ② 상담 훈련과 지도감독(supervision)
 - ③ 끊임없이 스스로 공부하며 자신을 발전시키는 것
 - ④ 상담에 대한 분명한 개념이 자신에게 있을 것

3. 상담의 과정

1) 초기상담

- 내담자의 문제와 증상, 관련내용들에 대한 정보 얻기
- 내담자의 문제 파악하고 사례개념화 형성
- ※ 사례개념화: 내담자의 문제와 증상에 대한 상담자가 해석하고 진단하는 것
 - 상담목표 정하기(내담자와 함께)
 - 목표 달성을 위한 치료 계획과 전략 세우기
(상담 목표와 사례개념화를 기초로)
 - 상담의 구조와 원리에 대해 알려주기(구조화)
 - 친밀감 형성과 작업동맹 형성하기

2) 상담의 중기

- 변화를 위한 대화하기
- 치료 계획을 실천하여 목표를 달성하기
- 저항 다루기
- 중간 점검하기

3) 상담의 종결

- 상담의 성과 평가하기
- 상담을 끝낸 후의 삶에 대처하기

▶ 초기상담

1) 상담신청서 작성하기

2) 첫 상담의 준비

- 신청서 등 면담 자료의 점검하기, 정신병리와 치료기법에 대한 점검하기, 편견과 선입견 버리기

3) 첫 상담

- 상담자가 내담자를 만나서 해야 할 가장 우선적이고 일차적인 작업은 내담자가 어떤 어려움을 겪고 있는지를 상세히 듣는 것이다.
- 경청과정에서 내담자는 자신이 깊게 수용되고 이해되는 느낌을 받게 됨. 이 과정에서 사람들은 짐을 덜고 문제를 헤쳐 갈 용기를 얻는다.

▶ 상담 구조화

- 1) 구조화란 내담자에게 상담에 대해 소개하고 안내하는 일련의 설명들이다.
- 2) 구조화의 내용
 - a. 상담의 조건
 - 시간 : 상담을 몇분 하는지, 몇회기 할건지, 1주에 한번인지 등을 내담자의 문제와 여건을 고려하여 상호조정하고 설정
 - 공간 : 상담장소(일반적으로 상담자가 있는 곳으로 자연스럽게 합의)
 - 비용 : 지원상담이므로 비용발생 없음을 명시 또는 생략
 - b. 상담에서 하는 일 : 상담에서 어떤 작업을 하는지, 상담자가 하는 일은 무엇이고 어떤 식으로 도움을 주는지 등
(예: 저는 문제를 해결해주거나 답을 정해 주기 보다 oo씨가 옷에 묻은 먼지를 볼 수 있게 하는 거울 같은 역할입니다 먼지는 oo씨가 털어 내는 것이지요)
 - c. 비밀보장에 대한 안내
 - d. 상담의 한계 : 치료의 주체는 내담자, 내담자는 문제극복에 대한 책임이 자신에게 있음을 인식하고 상담에 임하면 성공가능성이 커진다.

▶ 실제보기1

내담자가 상담실을 들어오면

‘어서오세요’ 간단한 인사말과 앉을 자리를 권한다.

편안한 표정으로 자리를 정돈하고 소개를 끝낸 다음 내담자의 문제와 어려움에 관해 알아 본다.

질문은 정해진 형식이 있는 것이 아니며 필요한 것을 잘 이끌어 낼 수 있는 내용으로 상담자의 취향에 따라 자신이 선호하는 문장을 사용하면 된다.

예) 어떻게 오시게 되었습니까?

어떤 어려움(또는 고민)이 있으신가요?

상담 받고자 하는 문제가 어떤 것인가요?

자신의 문제를 말씀해 보시겠어요

여기 오시게 된 고민을 말씀해 보시겠어요?

하시고 싶은 이야기를 해 보십시오

어떤 도움이 필요하신가요?

힘든 것들을 이야기해 주세요

▶ 실제보기2

1) 내담자가 상담신청서에 기록한 주 호소 내용을 보고 말문을 여는 것도 좋다

- 예) - 대인관계에서 어려움을 느끼시는군요
- 어떻게 어려운지 말해 주세요
- 가족문제로 힘드시군요 힘든 것들을 이야기 해 주세요

2) 내담자에 속하지 않는 문제를 호소할 때

- 예) - 그것으로 인해 힘든 것은 무엇인가요?
- 그런 상황이 어떻게 바뀌어지기를 원하십니까
- 이곳까지 오신 것은 타인과의 관계가 중요하다고 생각하시는군요

▶ 경청 후

- 그것이 언제부터 시작되었는지, 문제가 시작 될 당시의 상황은 어떠했는지, 그것을 해결하기 위해 어떤 노력을 하였는지, 지금 자신이 원하는 것은 무엇인지에 관해 개방형 질문을 하고 대답을 듣는다.

- 예) - 언제부터 그랬습니까(발생시기)
- 그 즈음의 이야기를 해주세요(문제의 발생 원인)
- (그 문제가) 그 후로 어떻게 되었나요(경과)
- 그전에는 어땠나요(이전의 성격 및 상황적 특성)
- 그래서 어떻게 했습니까(대처노력)
- 사람들(가족들)의 반응은 어떻습니까(주변사람들의 반응)
- 왜 그런 문제가 생겼다고 생각하시나요(원인에 대한 자기진단)
- 지금 상담에 오게 된 계기는 어떤 것이지요?(촉발원인)

▶ 저항 다루기

1. 저항

- 내담자가 무언가를 감추거나 회피하고 드러내지 않는 일체의 행동과 태도
- 저항은 내담자나 상담자가 의식하든, 하지 않던 반드시 있기 마련이다.
(저항이란 의사소통과정의 한 부분이며, 면담자-내담자 관계에 언제든지 발생할 수 있다.)
- 내담자는 자신의 문제 극복을 위해 변화하고 싶으면서도 한편으로 과거의 방식에 안주하고 싶어 함.(양가감정:두가지 감정이 동시에 드는 것)
- 내담자가 변화의 과정에서 마주치는 직면(직접 마주하게 되는 것)의 두려움, 회피, 변화에 대한 선택과 결정의 암담함 등으로 저항 발생
(“저항을 변화에 대한 두려움”으로 정의)
- 저항을 극복하지 못하면 내담자에게 변화가 올 수 없다.
- 상담자의 문제로 상담진행이 잘못되어 유발될 수 있다.

2. 저항에 대한 상담자의 자세

- 상담자는 좌절감과 죄책감, 자신이 능력에 대한 회의, 내담자에 대해 분노와 짜증이 날 수 있다.
- 상담자는 당황하고 외면하지 말고 용기를 낼 수 있어야 한다.
- 내담자가 용기를 내도록 기다려 주거나 조심스럽게 접근하여 내담자가 저항 밑에 감추는 감정들을 표현할 길을 열어주고 공감적으로 이해해 준다.
- 저항은 소멸시켜야 할 요소가 아니라, 상담자가 다루어주면서 이해되어야 하고, 존중되어야 하고, 인정해주어야 할 요소이다.

예) - 오늘은 유난히 침묵이 많군요

- 이야기를 하기 싫은 것 같이 보이기도 하고?..웃음

- 그런 이유가 있어서 올 수 없었군요, 그렇지만 상담에 오기 싫은 다른 마음이 한 켠에 조금이라도 없었는지 궁금하네요

▶ 내담자의 저항을 구체적으로 어떻게 다룰 것인가?

- 사람들이 상담실 문을 두드릴 때,
대부분이 상처받은 상태에서 오므로 다시 상처받기를 원하지 않는다.
상담자는 이러한 내담자의 단점을 지적하거나 처음부터 직면하도록 몰아붙이지 말고, 그의 자존감을 올려주고 내면의 힘을 갖게 하면서 자신을 제대로 보도록 도와주는 것이 필요하다.
그러므로 상담 초기에 내담자의 강점과 장점을 먼저 다루어주고 무엇이 문제였는지 느끼도록 서서히 연결해서 다루어 준다.
- 저항과 방어기제를 쓰는 내담자들은 그들 나름의 생존전략이다.
삶의 과정에서 너무 힘들었기 때문에 **견디기**의 방식인 것이다.
지금의 감정을 느껴도 되는 환경을 만들어 주고 그 감정을 존중해 주는 것이 공감의 시작이다.

▶ 저항에 반응하는 전략적 반응

❖ 초점 바꾸기

- 내담자가 저항하고 있는 것을 직면시키기 보다 비껴가는 것
- 좀 더 효과가 있는 것으로 대화를 돌리기 위함.

내담자) 왜 나에 대해서 선생님에게 말하지 않으면 안돼요?

잘못한 사람도, 이곳에 와야 할 사람은 내가 아니라 남편이거든요

상담자) 여러 가지 질문에 놀라셨군요

○○님의 입장에서 무슨 일이 있었는지 이야기해 주세요

❖ 나란히 가기 - 행동변화를 하지 않겠다는 내담자의 움직임에 함께 한다.

내담자) 제가 이 일을 다할 수 있을지 모르겠습니다

상담자) 이 모든 것이 ○○님에게 너무 많은 스트레스를 주어서 현재로서는 포기하고 싶은 마음이 드시는군요

❖ 재구조화 하기-내담자가 말하는 것을 다른 의미나 해석으로 제공하는 것

내담자) 저는 절대 이것을 할 수 없을 것 같아요

상담자) 지금으로서는 그것이 불가능하게 느끼시는군요

(절대를 지금으로 바꾸기)

내담자) 저는 어떻게 이것을 해야 할지 모르겠어요

상담자) 아직 이것을 할 수 있는 기술이 부족하다는 말씀이군요

(모르겠다의 의미를 기술부족으로 바꾸기)

❖ 개인의 선택과 통제력 강조하기

- 무엇을 선택하는가 하는 것이 온전히 내담자에게 달린 것을 확인시킴

내담자) 이제 가족들이나 주위에서 이런저런 말 듣고 싶지 않아요

나이도 먹었고 나도 내일을 결정할 수 있어요!

상담자) 그래요. ○○님은 여러 가지 선택을 할 수 있고 스스로 결정할 수 있습니다.

핵심 키워드

차별화

1. 공감 상황 만들기
2. 나만의 진행방식으로 스스로 생각하게 만들기

최종 목표



"한 손은 너 자신을 돕는 것이고,
다른 한 손은 다른 사람들을 돕기 위한 것이다"

-오드리 헵번-

"상담은 내담자와 상담자 모두를 성장시키는 작업이다"

참고문헌 : 신경진, 「상담의 과정과 대화기법」, 학지사, 2010

<예시>

상 담 기 록 지

성 명	성 별	나 이	상담회기	상담사
000	남	25	1회기	000
상담 일자	1회차	2019. 6. 17(13:00)		스트레스, 자기이해
				상담 주제
상담 내용	1회기	<p>○ 환경 및 특성 < ></p> <p>○ 스트레스 척도검사 : 19(5단계 중 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 현재 느끼고 있는 감정과 기분상태의 자기표현을 공감해 줌 (심리안정) □ 자주 느끼는 감정들을 상황과 연결하여 자기조절의 욕구를 갖는다. □ 짜증관리: 가볍게 일어나는 부정적 느낌과 감정을 표현하는 기법 <p>○ 일상생활관리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 하고 싶은 일, 해야 할 일을 구별하고 실천을 위한 자신과의 약속을 정함 - 미루는 습관은 미해결과제로 인식되어 다른 일에 집중력이 떨어짐 - 신체관리: 활력으로 감정을 조절, 신체활동은 유쾌한 물질의 분비를 촉진 (긍정마인드에 도움) - 관계 맺기: '흥미'를 만드는 일상으로 타인과의 접근성을 높임 <p>○ 상담결과</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자기 드러내기를 통해 나의 현재 상태를 객관적으로 들여다 보고 변화를 갖는 동기를 갖게 됨. 		
상담자 소견				



부록



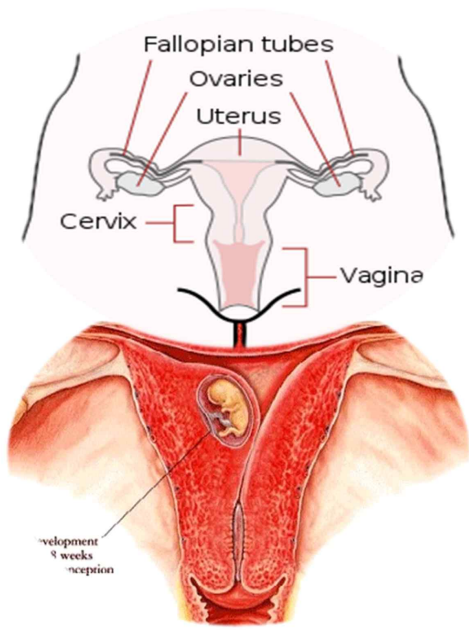
면접상담 기록지

상담일자		년 월 일		상담자	
성명		성별	남, 여	생년월일	
주소				연락처	
생활형태	<input type="checkbox"/> 독립 <input type="checkbox"/> 가족		형제자매 관계	남 녀	
건강상태	<input type="checkbox"/> 좋음 <input type="checkbox"/> 보통 <input type="checkbox"/> 나쁨 (참고사항:)				
전공분야		경력		취업관련 바람	
현재 힘들고 변화와 도움이 필요한 것은?	<input type="checkbox"/> 건강 <input type="checkbox"/> 가족관계 <input type="checkbox"/> 경제적 어려움 <input type="checkbox"/> 취업 <input type="checkbox"/> 이성문제 <input type="checkbox"/> 정서문제 <input type="checkbox"/> 인간관계 <input type="checkbox"/> 습관, 행동문제 <input type="checkbox"/> 기타()				
★ 아래 질문들은 상담 진행 시 참고할 문항들입니다.					
문 항					
어떤 어려움이 있나요					
현재 하고 싶은 것					
기타					
1회기 :					
2회기 :					
3회기 :					

스트레스

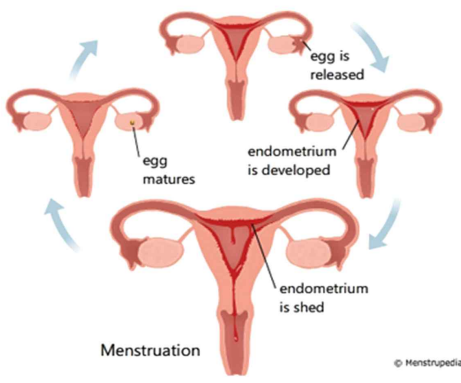
번호	항 목	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	쉽게 짜증이 나고 기분변동이 심하다.				
2	피부가 거칠어지고 각종 피부 질환이 심해졌다.				
3	온몸의 근육이 긴장되고 여기저기 쑤신다.				
4	잠을 잘 못 들거나 자주 잠에서 깬다.				
5	매사에 자신감이 없고 자기 비하를 많이 한다.				
6	별다른 이유 없이 불안하고 초조하다.				
7	쉽게 피로감을 느낀다.				
8	집중이 안 되고 일의 능률이 떨어진다.				
9	식욕이 없어 잘 안 먹거나 갑자기 폭식을 한다.				
10	기억력이 나빠져 잘 잊어버린다.				
11	사소한 일에도 화가 난다.				
12	아무도 나를 사랑하지 않는다고 느낀다.				
합 계					

Wonderful(marvelous) Female Body



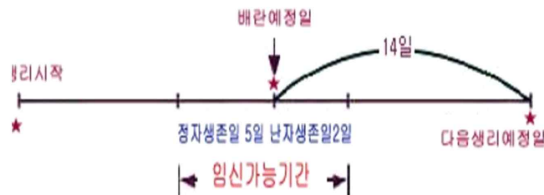
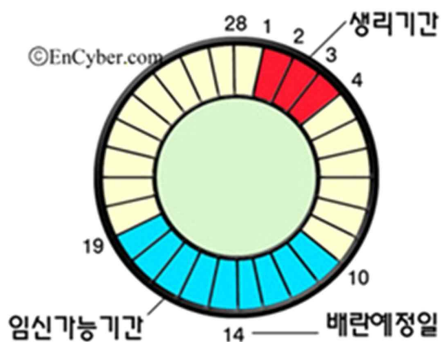
여성 생식기계

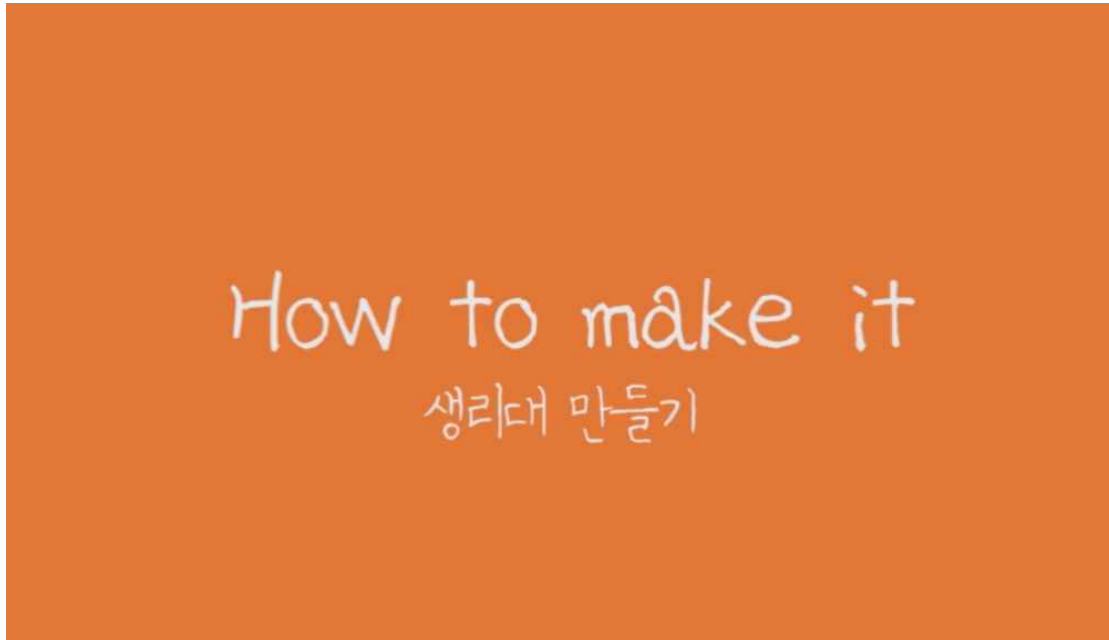
- Ovum: ovary에서 만들어짐
- Ovary: estrogen, progesterone hormone을 만들어 냄
- Ovulation: ovary에서 ovum을 내보냄
- fertilization : Ovum은 fallopian tube에서 sperm 만나 fertilized egg 형성
- Implantation: fertilized egg이 fallopian tube을 타고 내려와 uterine wall에 implantation까지 1주일이 걸림
- fertilization 되지 않은 ovum는 하루가 지나면 die out



생리 주기

- Menstruation: 임신이 되지 않으면, 자궁내막은 허물어지고, 혈관 속에 있던 혈액과 함께 밖으로 배출
- proliferative phase: Ovary에서 estrogen hormone에 의해 endometrium은 생리 직후부터 두꺼워지고, 또 다시 임신을 위한 준비를 시작함
- secretory phase: Ovary에서 progesterone hormone에 의해 vessel과 gland가 많아짐
- 배란일: 다음 생리 예정일 14일전
- 임신가능기간: 다음 생리 예정일 11-19일 전





면생리대만들기 : <https://youtu.be/k4RcLzl1Zbs>

롤루랄라 치치킹킹과 함께하는 사람들

<교육팀>

박종희 · 서영옥 · 손경화 · 최숙경 · 허정순

<광주아시아여성네트워크 스텝>

김민아 · 송신욱 · 신석영 · 이희영 · 황정아

<후원기관 및 단체>



KERIS

규방공간지이

아모레퍼시픽광주디비전

지역미래연구원

풍암안과

무진교회

광주 흥사단

(사)광주NGO시민재단

화엄불교복식연구회

정리해주는여자

광주여자고등학교 방송반

공익변호사와 함께하는 동행

전교조광주지부보건교사분회

오월뱃지

자연아이쿱 생협

원불교광주교구여신도회

BPW 무등클럽

잇다 자유학교 학생과 학부모

국제이주문화연구소

축제교회 어린이영어예배부

다솜누리

<개인후원>

강경화 · 강선양 · 강연숙 · 강준석 · 고경미 · 고영임 · 공선주 · 곽근영 · 권현희 · 김고운
 김길자 · 김동일 · 김란희 · 김명은 · 김민경 · 김민수 · 김병하 · 김선례 · 김수연 · 김순례
 김영순 · 김옥열 · 김용태 · 김지원 · 김현미 · 김홍길 · 김효경 · 김희영 · 나기백 · 노채영
 문기전 · 문현승 · 박경도 · 박관주 · 박다현 · 박동기 · 박미경 · 박소연 · 박종희 · 박혜란
 범은경 · 서미자 · 서영옥 · 서정훈 · 서현웅 · 손경화 · 송신욱 · 신경호 · 신석영 · 심선화
 안상열 · 안평환 · 양지현 · 염미봉 · 오경미 · 오영순 · 오영이 · 위소영 · 유경아 · 유진
 윤영덕 · 윤희주 · 이강자 · 이경수 · 이금호 · 이명자 · 이선화 · 이소아 · 이정연 · 이종국
 이진아 · 이해모 · 이희영 · 임경연 · 임수정 · 임승호 · 전영원 · 정담 · 정보형 · 지광욱
 차경희 · 채숙희 · 최미랑 · 최봉휴 · 최선아 · 최수경 · 최형금 · 최홍진 · 한윤희 · 한주연
 허정순 · 황경선 · 황정아 · 황정혜 · 황정희 · 황현철