

과정명	
26차시	고령자의 사회성 증진 교육

## 1. 사회성 증진 교육 프로그램 기획

### ① 사회성 증진 교육

#### 1. 사회 기술

사회생활이나 대인 관계에서 자신이 원하는 것을 성취하는 데 필요한 기술이나 반응을 모두 종합한 것

##### (1) 사회 기술 요소

##### (가) 행동적 요소

언어적 요소와 비언어적 요소가 있다. 언어적 요소로는 말의 적절성, 말의 이해성, 음성의 크기, 억양 등이 있고, 비언어적 요소에는 시선 접촉, 얼굴 표정, 거리, 제스처 등이 있다.

##### (나) 인지적 요소

주의력, 기억력, 정보 처리 능력, 사회 지각, 사회인지 등의 요소가 있다.

##### (2) 사회 기술의 기능적 구분

##### (가) 도구적 기술

물질, 재정적 또는 신체적인 이득을 획득하여 독립적이고 좋은 생활을 하도록 해 주는 기술이다.

##### (나) 사교적 기술

친구를 사귀고 우정을 나누고 따뜻한 정서적 지지를 획득하여 친구나 가족 간의 상호 의존적인 관계를 맺도록 해 주는 기술이다.

##### (3) 사회 기술 훈련

사회 기술 훈련을 위해 집단 모임을 통한 원활한 의사소통 및 요청해야 할 일과 거절해야 할 일에 대한 효과적인 대처 능력을 위한 프로그램을 진행한다. 또한, 자신의 감정과 느낌들을 타인에게 적절하게 표현하는 방식과 사회적으로 발생할 수 있는 문제들의 해결 등과 같은 사회 기술을 원활히 습득하기 위한 학습 프로그램이 진행된다. 사회 기술 훈련은 문제 발생을 사전에 예방하기 위해 이루어지기도 하고, 특정 사회 기술 결핍으로 문제를 겪는 내담자들에게 치료적 목적으로 이루어지기도 한다. 훈련 시, 모델링, 역할 학습, 코칭 그리고 강화 스케줄, 자극 일반화, 다양한 강화 인자 등의 사회적 강화로 구성된 프로그램과 위계들을 사용한다.

##### (4) 사회성 증진 교육의 일반 목표

정신 장애의 자가 관리, 내담자와 치료팀과의 협력적 관계 구축, 재발 방지,

사회생활에 대한 자신감 회복과 사회적 역할 기능의 향상으로 정리할 수 있다.

(5) 사회성 증진 교육의 필요성

- (가) 사회생활, 적응 및 직업적, 학업적 기능상의 문제를 해결한다.
- (나) 결핍된 사회 기술 습득 기회 제공 및 성장의 계기를 마련한다.
- (다) 사회 기술 부족으로 야기된 기존의 사회생활에서의 문제를 해결한다.
- (라) 사회 기술의 반복 연습의 기회 제공으로 이차적 문제를 방지한다,
- (마) 독립적 사회생활 가능 및 심리적, 정서적, 정신적 건강 생활을 영위하도록 한다.

## ② 사회성 증진 교육 기획

### 1. 사회성 증진 교육 대상

정신 분열증을 비롯한 만성적인 정신과적 질환을 가진 사람들, 잦은 입·퇴원, 장기 구금 등으로 원래 습득했던 사회 기술을 잊어버린 사람들, 사회생활에 필요한 기술이 미숙하여 사회생활에 어려움을 경험하는 일반인, 오랜 기간 혼자 지내왔거나 다른 사람과 별다른 교류 없이 사회와 격리되어 소외된 생활을 해 온 사람들, 사회적인 스트레스에 대처하는 능력이나 적절한 자기표현 능력 및 자신감이 부족하여 적응상의 문제를 나타내는 모든 사람 등이 적용 대상이 된다.

### 2. 고려사항

사회성 증진 교육 프로그램의 대상자의 욕구와 눈높이에 맞춘 프로그램을 기획하여 프로그램의 효과성을 극대화하며, 대상자의 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 발달 단계를 다각도로 고려하여 발달 수준에 적합한 프로그램을 기획해야 한다. 또한, 다양한 학문의 적용 및 전문가의 협력을 통해 풍부하고 실용성 있는 프로그램을 기획하도록 한다. 프로그램 기획 과정의 어느 때라도 수정 및 변경이 용이해야 하고 마지막으로, 프로그램 기획 후에는 유효성과 타당성을 확보하기 위해 시연 및 평가 단계를 거쳐 프로그램의 안정성과 효과성을 입증해야 한다.

### 3. 기대 효과

사회 기술이 부족한 사람들에게 적절한 사회 기술을 습득하도록 하여 원만한 사회적응을 도울 수 있으며, 일상생활의 규칙이나 의사소통 기술 및 사교적인 기술을 습득하도록 하여 학업적, 직업적 기능을 향상시킬 수 있다. 또한, 사회성 증진 교육을 통해 기존의 사회생활에서의 문제를 해소하고 이차적인 문제를 예방할 수 있고, 사회성 증진 교육을 통해 독립적인 주체로 살아가며 심리적, 정서적, 정신적으로 건강한 생활을 영위할 수 있다.

## 2. 사회성 증진 교육 프로그램 개발

### ① 사회성 증진 교육의 목표

#### 1. 목표 수립

다양한 내담자마다 필요로 하는 사회 기술이 다르므로 내담자가 속해 있는 현재 환경과 생애 단계를 고려하여 목표를 수립해야 하고, 구성원들 또는 잠재적 구성원들의 기술 능력을 파악하고 각 구성원에게 맞는 목표를 정해야 한다.

#### 2. 목표 수립에 도움이 되는 질문

당신에게서 어떤 변화가 일어나기를 바랍니다?, 변화를 위한 구체적이고 가능한 방법은 무엇이라고 생각합니까?, 사람들과 친밀해지기 위해 어떤 점이 나아져야 할까요?, 어떤 상황이 불편하고, 불안하고, 불만족스럽게 합니까? 당신이 과거에 즐긴 취미, 여가 활동은 무엇입니까?, 기회가 주어진다면 어떤 사회적 활동에 참여하기를 원합니까?, 그런 활동에 참여하는 데 방해가 되는 것이 무엇입니까? 등의 질문을 함으로써 사회성 증진 교육 목표를 수립할 수 있다.

### ② 사회성 증진 교육의 영역들

#### 1. 의사소통 기술

언어적인 것과 비언어적인 반응을 모두 포함하며, 대화를 시작하고, 마무리 짓기까지 필요한 사회적 기술들을 뜻한다. 이러한 의사소통 기술에는 상대방으로부터 반응을 유발시키거나, 필요한 정보를 획득하는 능력 등이 있다.

#### 2. 사회 인지 기술

상대방의 말을 경청하고 상황을 파악하며, 언제, 어디서, 어떻게 반응해야 하는지를 알 수 있는 능력을 의미한다. 이러한 사회 인지 기술에는 상대방의 말을 귀담아 잘 듣는 경청, 대화하는 상황이 모호할 때 명확하게 하는 기술인 명료화, 잘 듣고 관련 있는 반응을 나타내는 기술인 연관성, 상대의 정서적인 단서를 파악하고 자신의 정서 상태를 적절하게 해소하며 그 원인을 파악할 수 있는 정서의 인식 기술, 적절한 시점에서 반응하는 기술인 시점 등이 있다.

#### 3. 문제 상황 대처 기술

문제 상황 속에서 어떻게 적절한 자기주장을 하느냐 하는 것은 사회생활에서 가장 빈번하게 부딪히는 어려움 중의 하나이다. 여기에는 부정적/긍정적 자기주장이 속하는데, 부정적인 자기주장은 자신의 권리를 주장하고 비합리적인 요구를 거부하는 것 등으로 부정적 감정이 표현되고 긍정적 자기주장은 칭찬, 승인, 동의 등의 긍정적 감정 표현으로 구성된다. 문제 상황에서 효과적인 자기주장 능력은 긍정적인 대인 관계의 발전뿐만 아니라 긴장을 감소시켜 주거나 피하게 해 주는 주요한 기술 영역이라는 것을 알아야 한다.

### ③ 사회성 증진 교육 프로그램의 구성 요소

Begun(1996)은 각 연령대별 사회성 증진 교육 프로그램을 구성하는 과정에서 다음의 일반적인 구성 요소들을 제안했다. 필요성 확립하기, 주제 도입하기, 기술 요소 확인하기, 기술 시범 보이기, 행동 시연하기, 연습하기, 독자적으로 사용하기, 지속하기로 정리해 볼 수 있다.

#### 1. 필요성 확립하기

해당 기술을 배움으로써 얻을 수 있는 것과 해당 기술의 결핍으로 인해 예상되는 부정적인 결과가 무엇인지를 확립하는 단계이다

#### 2. 주제 도입하기

이야기, 질문 등을 이용하여 해당 사회적 기술을 더 구체적이고 친숙하게 인식할 수 있도록 한다.

#### 3. 기술 요소 확인하기

각각의 사회적 기술들을 배우는 단계로 이 과정을 통해 필요할 때 해당 기술들을 사용할 수 있다.

#### 4. 기술 시범 보이기

내담자가 모방할 수 있도록 진행자나 보다 숙련된 내담자가 적절한 행동을 직접 보여 준다. 시범을 보이는 동안에는 기술 요소들이 언급되어야 한다.

#### 5. 행동 시연하기

행동 시연하기로 내담자들에게 직접 행동을 연습해 볼 기회가 주어지며, 행동은 평가, 수정, 강화됩니다.

#### 6. 연습하기

학습한 기술을 개괄하고 숙달할 수 있도록 하는 과정이며 다양한 활동들로 구성됩니다.

#### 7. 독자적으로 사용하기

내담자가 앞서 배운 기술들을 교육 장면 밖에서 사용할 수 있도록 일반화하는 단계이다. 특히 갈등 상황에서 앞서 학습한 대안적 활동을 적극적으로 활용할 수 있도록 하는 데 가족과 친구들의 지지와 격려가 요구된다.

#### 8. 지속하기

사회적 기술을 적용하는 데 있어 필요한 노력에도 불구하고 그 이익이 노력을 능가하며, 장기적으로 다양한 이익을 가져옴을 이해하도록 돕는 과정이다.

### 3. 사회성 증진 교육 프로그램 실시

#### ① 사회성 증진 교육 프로그램의 실시 단계

참여 내담자들의 현재 사회 기술 수준을 평가하는 것은 사회 기술 훈련의 성패를 결정지을 수 있을 정도로 중요하다.

##### 1. 사회 기술의 평가 시 고려사항

###### (1) 역기능적인 대인 관계 행동

내담자의 일상적 대인 관계에서 나타난다.

###### (2) 개인별 사회 기술

사회 기술의 결핍이 개인과 상황에 따라 특수하기 때문에 고려해야 한다.

###### (3) 대인 관계에 대한 자신감과 불안

대인 관계에 대한 불안이 역기능의 원인이 될 수 있기 때문에 고려해야 한다.

###### (4) 사회 기술 결핍의 구체적 원인들

사회인지 부족, 언어적/비언어적 소통 능력의 부족 등 구체적인 원인을 확인해야 한다.

##### 2. 사회성 증진 교육 프로그램 실시

###### (1) 소개

훈련 모임의 목적과 진행 방법, 집단이 진행되는 과정속에서 성원들이 관심을 두어야 하는 부분을 설명한다.

###### (2) 시범 보이기

구성원들이 어떻게 반응해야 하는지 보여주는 것으로 보조 치료사가 실제로 역할 행동으로 보여 주거나 영상 자료 등을 이용할 수 있다.

###### (3) 역할 연기

진행자가 미리 계획된 문제 상황들의 내용을 설명하고, 1명의 집단 구성원과 역할 대상자가 각각의 역할을 맡는다. 설정되는 문제 상황은 과거에 집단원이 경험하였거나, 현재 어려워하는 상황, 다른 대부분의 사람들이 어려워할 만한 문제 상황을 활용한다.

###### (4) 수행에 대한 토론

역할 시연 후에 자신의 행동에 관해 집단 성원이 치료자들로부터 조언을 듣는 것으로 기록된 녹음 자료를 이용할 수 있다. 조언을 할 때는 지지적인 태도로 긍정적인 면과 이전보다 변화된 점을 격려한 뒤 개선점이나 부족한 점을 언급합니다. 초점이 되는 행동에 대한 구체적이고 명확한 피드백을 줘야 하나 한 번에 세 가지 이상의 개선점을 요구해서는 안된다.

(5) 실제 상황에 적용

실제 상황에서의 적용 시, 훈련상황 동안에 성원이 적절하고 효과적인 반응을 보였다 하더라도, 치료자의 직접적인 지시나 도움이 없는 일반 사회 상황에서 훈련받은 사회 기술이 항상 일반화 되어 지고 유지되는 것은 아니다. 그렇기에 훈련상황에서도 조언받은 점들을 시도해 보도록 격려할 뿐만 아니라 과제의 중요성에 대해서도 특별히 강조하는 태도가 필요하다. 과제는 모임의 끝부분에 각 성원들에게 주어지는데, 실질적이고 구체적이며 성취 가능한 과제로 제시하도록 하여, 치료 효과의 지속성과 일반성 모두를 증가시킬 수 있도록 해야 한다.

(가) 치료자의 태도

적극적인 자세로 자신감 있게 모임을 이끌어 나가야 한다. 또한, 참석자들의 주의력을 계속 유지하기 위해 자리에서 일어나서 방안을 자유롭게 다니며 자연스러운 제스처를 사용하고, 평소보다 조금 더 크게 말하는 식으로 분위기를 고조시켜야 한다. 개인의 정신 역동적 탐색이나 동기에 대해 중점을 두지 말고 행동의 교정에 초점을 두어 '어떻게?'라는 질문으로 이끌어간다. 참석자들이 모방할 수 있는 좋은 모델링이 되도록 노력하며, 참여자들의 역할 연기에 부정적인 측면보다 긍정적인 면을 강조하여 강화시키고 유머 감각을 발휘하도록 한다.

## ② 사회성 증진 교육 프로그램 중 발생하는 문제와 대처 방법

### 1. 발생 문제

(1) 사회 기술 훈련에 참석 거부

참석하지 않으려는 이유와 출석을 방해하는 현실적인 어려움이 있는지 알아본다. 참가자와 기본적인 신뢰 관계를 구축하고, 사회 기술 훈련이 실질적으로 어떤 도움을 주는지 납득시킨다. 또한, 참여 동기를 유발할 수 있는 강화물과 보상 체계를 사용하고, 참석은 하되 참여 관찰을 하도록 배려하며 작은 목표를 세워서 성취의 기쁨을 맛볼 수 있도록 한다. 마지막으로, 주위 사람들을 통해 훈련에 참석하도록 지속적으로 권유하는 대처 방법도 있다. 만약 자신의 기능 수준에 비해 사회 기술 훈련이 시시하고 지겹다며 참석을 거부하는 경우라면, 그 원인을 알아보고, 강요하는 투로 무시하거나 직면시켜서는 안되며 사회생활을 하기 위해서는 다양한 사람들과 어울리는 것이 필요함을 상기시킨다. 또한, 복합적인 기술 영역을 가르치면서 각 수준에 맞는 역할 시연 장면과 과제를 제시하고, 기능이 낮은 사람들과 함께 할 때에는 보조 치료자를 활용한다.

(2) 역할 시연 참여 거부

강요하지 않고 이유를 알아보고, 역할 시연의 논리적 근거를 제시하며 그 필요성을 납득시킨다. 또한, 다른 참가자의 역할 연기를 관찰하게 한다. 다른 참가자의 역할 연기에 대해 피드백을 주게 하고, 매우 단순한 역할 연기부터 시작할 수 있도록 한다.

(3) 다른 구성원의 역할 시연에 대한 모호하거나 비판적인 잦은 피드백

다른 구성원의 역할 시연에 대해 모호하거나 비판적인 피드백을 자주 주는 경우이다. 대처 할 때는 학습의 결여, 성격적인 문제 등의 이유를 알아보고 긍정적이고 구체적인 피드백을 어떻게 주는지 시범을 보여 준다. 또한, 가벼운 비판을 건설적인 제안으로 바꾸어서 말해 주고, 심하게 비판하는 경우에는 즉시 중지시키며 모임에서 지켜야 할 규칙을 상기시킨다. 그럼에도 문제가 지속되면 개별적으로 면담을 한 후, 참석 여부를 재검토한다.

(4) 인지기능 문제로 인한 훈련 내용에 대한 낮은 인지도

주의력, 기억력 등의 인지기능에 문제가 있어서 훈련 내용을 잘 이해하지 못하는 경우이다. 이 경우에는 훈련 시간을 짧게 하고, 주의를 산만하게 만드는 외부 자극을 최소화한다. 진행 과정을 이해하고 있는지 질문을 통해서 자주 점검하고, 가르치는 훈련 내용과 지시를 단순화한다. 또한, 장황한 설명은 피하고 모방 학습에 주력하여 기본적인 기술들을 반복해서 훈련해야 하며 치료자가 더욱 적극적으로 진행해야 한다.

(5) 심한 정신병적 증상으로 인한 방해 행동

정신병적 증상이 심해서 방해 행동을 하는 경우이다. 대처 시, 훈련에 참석이 가능한지를 판단하고, 치료 시간 동안 지켜야 할 기본적인 규칙을 주지시킨다. 또한, 정신 증상보다 훈련 내용에 주의를 기울이도록 유도하며 이 때 증상의 극복 방법을 훈련 내용으로 한다.

(6) 사회적 위축과 음성 증상

사회적으로 위축되어 있고 흥미와 관심을 보이지 않는 등 음성 증상이 심한 경우이다. 이 때는 지지적인 태도로 대해야 한다. 조그마한 변화에도 강화와 보상을 주며, 정신 증상보다 훈련 내용에 주의를 기울이도록 유도하고, 증상의 극복 방법을 훈련 내용으로 한다.

(7) 집단 내 지나친 토론 주도 성향

집단 내에서 지나치게 오랫동안 토론을 주도하려고 하는 경우로, 이 경우에는 자신의 존재를 알리려는 시도, 성격적인 경향성 등의 원인을 파악해야 한다. 훈련 진행 방법을 상기시키고 가능한 한 행동적 예행연습으로 빨리 전환한다. 훈련의 마지막 부분에는 자유 토론 시간을 별도로 만들어서 그 시간을 이용하여 토론하도록 한다.

(8) 제시된 과제를 수행하지 않음

제시한 과제를 잘 수행하지 않는 경우이다. 대처할 때는 우선 그 원인을 알아보고, 과제 수행의 중요성과 필요성을 납득시킨 후 과제 내용을 과제 카드에 적어 준다. 그리고 그 개인에게 실질적인 도움이 되는 과제를 내주고, 과제를 수행하는 데 따르는 어려움을 함께 해결한다. 또한, 개인이 스스로 과제 내용을 정하게 함으로써 동기를 부여하고, 간단한 과제물부터 시작하여 점차 난이도를 올려 나간다. 과제 내용을 가지고 역할 연기를 통한 행동적 예행연습을

하고, 과제 수행 시에 적절한 강화를 준다.

## 4. 문제 해결 교육 프로그램 평가

### ① 사회 기술의 평가

사회 기술 훈련에 있어 사정(assessment)과 평가(evaluation)는 매우 중요하며, 사정은 훈련 실시 전 참가자들의 사회 기술 수준을 알아보기 위해 이루어진다.

#### 1. 사정

사회 기술의 역기능적인 대인 관계 행동, 즉 대인 관계의 역기능은 참가자의 일상적 기능을 정확히 인식한 후, 대인 관계 행동에 초점을 맞춘 관찰을 함으로써 사정될 수 있다. 또한, 상황에 따라 다양한 개인별 사회 기술인 사회 기술 결핍은 상황에 따라 특수한 경향이 있으므로, 기술 결핍을 발견하기 위해서는 상황적 변화를 구체화하면서 사회적 수행 능력을 평가해야 한다. 대인 관계 불안은 사회적 기능을 방해한다. 사회 기술 결핍의 구체적 영역에 대한 사정은 사회적 인지의 결핍, 특수한 문제 영역, 언어적/비언어적 반응 요소 등 결핍이 두드러지는 구체적인 영역을 사정한다.

#### 2. 사회적 기술 평가 방법

##### (1) 설문지

객관적인 평가 방법으로 표준화된 척도인 대인 관계 변화 척도, 자기주장 척도 등을 사용한다

##### (2) 행동 분석적 평가

행동 분석적 면담을 통한 평가이다. 보통 환자와 가족, 그리고 평가자가 함께 앉아서 자유로운 분위기에서 진행되며, 가장 문제되는 행동, 사회 기술 및 적응 수준, 활용 가능한 자원과 강화물, 환경적 스트레스 여부 등에 대해 평가를 내린다.

##### (3) 역할 시연 평가

참가자에게 실제 장면을 역할 시연시키고 관찰하는 방법으로, 참가자의 언어적/비언어적 요소, 사회에 대한 지각 정도, 인지기능 상태, 문제 해결 능력, 긍정적 및 부정적 자기주장 정도를 관찰한다.

##### (4) 실제 상황 평가

낯선 사람에게 길 묻기, 물건 고르고 사기, 타협하여 식사할 곳 정하기 등 생활과 밀접하게 관련된 상황에서의 실제 행동을 관찰하는 방법이다. 사실 가장 신뢰성이 있고 이상적이지만, 실제 시행에는 현실적인 어려움이 많이 있다.



## ㉒ 사회성 증진 교육의 조건과 평가

### 1. 바람직한 사회성 증진 교육의 조건

첫째, 다양한 내담자마다 필요로 하는 사회 기술이 다르므로 내담자가 속해 있는 현재 환경과 생애 단계를 고려해야 한다. 둘째, 구성원들 또는 잠재적 구성원들의 기술 능력을 파악하고 각 구성원에게 맞는 목표를 정해야 한다. 셋째, 의사소통 기술, 사회 인지 기술, 문제 상황에 대한 대처 기술을 골고루 다루어야 하고, 마지막으로 실제 생활 장면에서 활용할 수 있는 기회를 만들어 실제 상황에서 활용할 수 있도록 해야 한다.

### 2. 사회성 증진 교육의 평가

- (1) 사회성 증진 교육 프로그램을 개발하고 효과성을 검증한 문헌 준비
- (2) 사회성 증진 교육의 효과 평가를 위한 평가 목록 작성
- (3) 평가 목록에 따라 다양한 사회성 측정 척도들을 준비
- (4) 척도들 중 사회성 증진 관련 요인을 가장 잘 측정할 수 있는 척도 선정
- (5) 선정된 척도를 바탕으로 프로그램 평가  
사전에도 실시했다면 교육 프로그램 이후의 변화를 가시적으로 확인 가능하다.
- (6) 평가 보고서 작성  
사회성 증진 교육의 효과를 높인 요인, 방해한 요인을 분석하고 교육의 목표 달성 여부를 종합적으로 평가하여 작성한다.