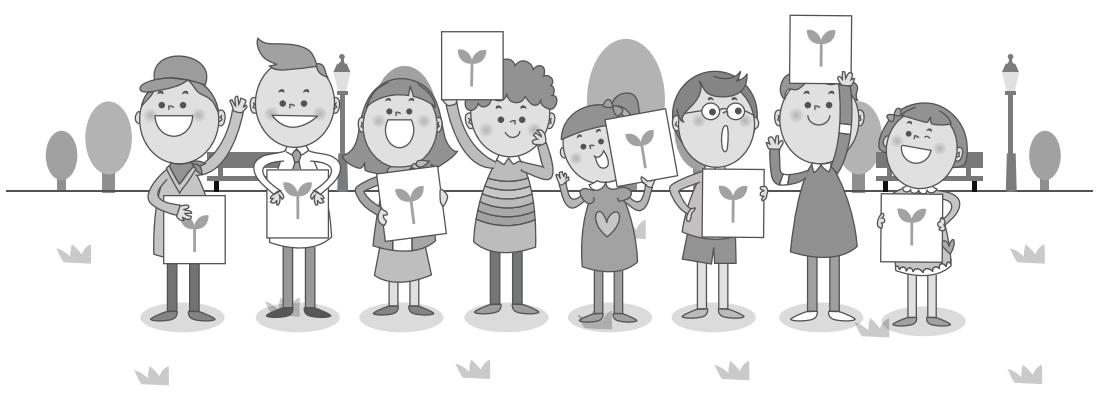




# 보호아동 자립준비프로그램 매뉴얼

## 다시 집 떠나기



# 아동용

## 새로운 시작을 향한 출발

### 아동의 발달 과제

1. 집 떠나기 / 2. 아동의 발달 과제

### 아동의 정체성

1. 자기 정체성 / 2. 자기 정체성의 일부 - '가족'
3. 정체성을 형성하도록 돕기

### 상실과 변화에의 적응

1. 변화에 대한 대처 / 2. 상실에 대한 아동의 추억
3. 아동의 우울신호 / 4. 아동의 자살
5. 아동자살의 위험신호들 / 6. 우울에 대처하는 법

### 퇴소에 관하여 의사소통하기

1. 의사소통이란 무엇인가? / 2. 퇴소에 대한 의사소통
3. 아동들의 감정표현

### 시설에 미치는 아동의 영향

1. 자기평가 / 2. 혼합된 감정 조절하기

## 혼자 살아가기

1. 살 곳 결정하기
2. 집 찾기
3. 계약서 쓰기
4. 이 사
5. 주택의 안전
6. 주택 관리
7. 계획하여 행동하기

# 01

## 새로운 시작을 향한 출발



시설에 있던 우리들은 이미 집을 떠났던 경험을 가지고 있습니다. 거의 대부분은 처음 집을 떠날 때 어땠는지 정확하게 기억하지 못할 것입니다. 그러나 우리 모두는 예전에 지금과는 다른 장소에서, 다른 사람들과 살았음을 압니다. 그래서 우리는 이번 과를 ‘다시 집 떠나기’라고 부르도록 하겠습니다.

step 1부터 10을 함께 따라 걸으며 여러분이 다시 집을 떠날 때 느끼는 복잡한 감정을 이해할 수 있기 바랍니다. 또한 여러분 자신이 누구인지, 여러분이 세운 목표들이 왜 중요한지 좀 더 이해하도록 도와려고 합니다. 그리고 여러분의 자립을 여러분과 시설의 모두가 잘 받아들이도록 함께 계획하게 될 것입니다.

다음의 자기평가는 여러분이 자립 전에 무엇이 필요한지 알 수 있도록 도울 것입니다. 각 문항을 보고 여러분에게 맞는 곳에 표시하세요. 이것은 시험이 아닙니다. 단지 여러분이 준비할 것이 무엇인지 알기 위한 것입니다.

문항	그렇다	아마도 그럴 것이다	아니다	잘 모르겠다
1. 나 스스로 자립할 만큼 성장하였다고 생각한다.				
2. 내가 왜 시설(위탁가정)에 있는지 이해한다.				
3. 나의 자립계획을 세우고 양육자와 함께 토론하였다.				
4. 나는 당장 의지할 사람과 자원이 있다.				
5. 나는 독립한 후 의지할 사람과 자원이 있다.				
6. 화가 날 때나 우울할 때, 그것에 대해 이야기할 수 있다.				
7. 내 생활의 변화에 대해 대처할 수 있다.				
8. 자립 할 때가 왔을 때 내 감정을 조절할 수 있다.				
9. 내가 왜 가족과 살지 않는지 안다.				
10. 양육자와 효과적으로 의사소통 할 수 있다.				
11. 내가 본 받고 싶은 사람이 있다.				
12. 이 자기평가를 양육자와 나눌 것이다.				

위의 것을 체크해 본 느낌이 어떻습니까?

## step1.

# 인생 선배와의 인터뷰



태어나면서 죽을 때까지 우리는 많은 변화들을 겪게 됩니다. 어떤 변화는 아주 천천히 일어나기도 하고, 어떤 변화는 갑작스럽게 닥치기도 하죠. 어떤 것들은 즐겁고, 어떤 것들은 어렵습니다. 변화에 대한 준비가 없다면 모든 변화는 두려움을 가져다 줄 것입니다. 우리가 집을 떠나는 것처럼 새로운 경험을 하게 될 때, 다른 사람들은 이와 유사한 경험을 어떻게 대처하는지 살펴본다면 도움이 될 것입니다.

자립하는 사람들에게 이것은 쉬운 것이 아닙니다. 얻는 것이 있으면 잃는 것도 있는 것입니다. 사람들이 성장함에 따라 아동기의 많은 특권들을 잃는 것과 마찬가지로, 어떤 사람들은 반발하거나 싸우고 다투면서 아주 어렵게 자신의 길을 발견하게 됩니다.

모든 어른들은 많은 변화에 대처해야만 합니다. 독립해서 사는 것에 대해 배우는 여러 가지 것들은 가족을 떠나고, 이사하고, 졸업하고, 직업을 얻고 등등에 관한 것입니다. **주변의 인생 선배들 중 두 명에게 찾아가 그들이 독립하면서 겪었던 변화와 어떻게 대처했는지에 대하여 물어보세요.** 양육자나 상담선생님, 직장상사, 선배 등에게 말입니다.

그 두 명의 사람들과 이야기를 나눌 때, 다음의 질문들을 해 보십시오. 그리고 그들의 대답을 주의 깊게 듣고 여러분이 중요하다고 생각되는 것을 메모해 두세요. 우리나라의 경우, 대다수의 사람들이 결혼을 하면서 독립하게 되므로 참고하여 질문하세요.

이 연습의 목적은 변화에 대하여 대처하는 다양한 방법을 보여주는데 있습니다. 이것은 우리가 다른 사람들의 감정과 생각에 대해서도 알 수 있도록 도울 것입니다.

## 인생 선배와의 인터뷰 1

언제? : \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일 / 누구와? \_\_\_\_\_

몇 살 때 집을 떠나 독립하였습니까?

집을 떠나기 전에 그것에 대하여 얼마동안 생각하였습니까?

그 계획에 대하여 가족들은 어떻게 생각했습니까?

말렸습니까? 아니면 더 있다가 독립하라고 하였습니까? 어땠습니까?

집을 떠나는데 지원이나 도움을 주었습니까? 있다면 어떤 것입니까?

집을 떠나기로 했을 때의 느낌이 기억납니까? 흥분? 행복? 두려움?

실제 집을 떠났을 때 어떤 일이 있었습니까?

부모님은 어떻게 하였습니까? 무슨 말씀을 하셨습니까?

집을 나왔을 때 솔직한 심정이 어땠습니까?

첫 번째 맛본 좌절은 무엇이었습니까?

집에 다시 돌아가고 싶었습니까? 집에 가고 싶었던 적이 있습니까?

독립한 후 첫 해에 가장 힘들었던 것은 무엇입니까?

힘들고 기분이 좋지 않을 때 어떻게 대처했습니까?

경험에 비추어 어떤 조언을 해 주시겠습니까?

저의 상황과 어떤 것이 달랐습니까?

〈 시간 내어 주셔서 감사합니다. 〉

## 인생 선배와의 인터뷰 2

언제? :       년       월       일 / 누구와?

몇 살 때 집을 떠나 독립하였습니까?

집을 떠나기 전에 그것에 대하여 얼마동안 생각하였습니까?

그 계획에 대하여 가족들은 어떻게 생각했습니까?

말렸습니까? 아니면 더 있다가 독립하라고 하였습니까? 어땠습니까?

집을 떠나는데 지원이나 도움을 주었습니까? 있다면 어떤 것입니까?

집을 떠나기로 했을 때의 느낌이 기억납니까? 흥분? 행복? 두려움?

실제 집을 떠났을 때 어떤 일이 있었습니까?

부모님은 어떻게 하였습니까? 무슨 말씀을 하셨습니까?

집을 나왔을 때 솔직한 심정이 어땠습니까?



첫 번째 맞본 좌절은 무엇이었습니까?

집에 다시 돌아가고 싶었습니까? 집에 가고 싶었던 적이 있습니까?

독립한 후 첫 해에 가장 힘들었던 것은 무엇입니까?

힘들고 기분이 좋지 않을 때 어떻게 대처했습니까?

경험에 비추어 어떤 조언을 해 주시겠습니까?

저의 상황과 어떤 것이 달랐습니까?

〈 시간 내어 주셔서 감사합니다. 〉

## step2.

## 살짝 들춰보기



새로운 상황으로 옮기기 전에, 과거에 대하여 배우는 것은 중요합니다. 처음에는 다 이해했다고 생각했던 것도 나중에는 잘못 생각했음을 알게 되는 경우가 많습니다. 시설, 그룹홈, 가정위탁의 많은 아동들은 왜 이 곳으로 오게 되었는지 충분히 이해하지 못합니다. 지금이 이에 대하여 알게 되는 적절한 시기입니다.

여러분의 양육자나 주위의 가까운 어른과 약속을 하십시오. 시간을 내어 물어볼 것이 있다고 하십시오. 이 연습의 목적은 가까운 어른들로부터 정보를 얻어내는 데 있습니다. 그 어른들의 이야기에 모두 동의할 수 없더라도 여러분의 삶에 필요한 정보가 될 것입니다.

다음 페이지에 있는 공간을 활용하여 어른들이 이야기 한 내용을 적으십시오. 그리고 여러분이 생각난 것들이 있으면 적으십시오.

나는 이곳에 언제 처음 오게 되었습니까? 이유는요?

어른의 이야기	
나의 기억	

예전에 있었던 다른 장소가 있습니까? (이름, 주소)

어른의 이야기	
나의 기억	

친부모나 친척들은 어디에 있습니까?

어른의 이야기	
나의 기억	

## step3.

## 나의 목표



여러분!! 목표란 무엇입니까?

사전에는 목표에 대하여 이렇게 이야기하고 있습니다.

## 목 표 (目標)

- ① 사격·공격 등의 대상이 되는 사물. 표적.
- ② 어떤 의도에 따라 계획을 세우고 노력의 과정을 거쳐 마지막에 이루려고 하는 일.
- ③ 어떤 일을 이루거나 마쳐야 하는 시점.

축구경기에서 점수를 얻기 위하여 그에 맞는 행동을 해야 합니다. 공을 몰고 그물에 넣게 되면, 우리는 성공하였다는 것을 알게 되죠.

삶에서 우리가 성취하고자 하는 것을 향한 에너지가 필요합니다. 사람들은 다양한 목표를 가지고 있죠. 어떤 것들이 있을까요?

- 고등학교, 대학교 졸업 등의 교육적인 목표
- 차나 컴퓨터 등의 물건소유
- 친구를 사귀거나 결혼을 하는 등의 인간관계
- 휴가나 마라톤 경기 출전과 같은 이벤트
- 일을 끝내거나 집을 도배하는 등의 할 일
- 운전을 배우거나 요리강습을 받는 등의 기술

또, 목표에는 두 가지 종류가 있습니다 :

1) 장기 목표는 시간을 두고 이루어지는 것들입니다.

대학졸업  
결혼과 아기 가지기  
회사에서 중간관리자 되기  
체중 5Kg 감량

2) 단기 목표는 가까운 시일 내에 이루어지는 것입니다.

다음달의 고등학교 졸업  
졸업 후 한 달 안에 일 시작하기  
다음 주에 머리 스타일 바꾸기

이 연습은 개인적인 목표에 대하여 생각하도록 도울 것입니다.

## 적절한 목표 세우기

목표는 여러분의 흥미, 능력, 동기, 긍정적인 결과를 낼 수 있는지 등에 기초하여야 합니다. 여러분이 목표를 세울 때 다음의 것들을 염두에 두세요.

### ◎ 명확한가?

모호하거나 일반적인 목표들은 피하세요. 다음과 같이 명확한 결과를 낼 수 있는 목표를 세워보세요.

다시는 외롭게 되고 싶지 않다. - ×  
적어도 두 명의 새 친구를 만들 것이다. - ○

### ◎ 시간계획이 분명한가?

언젠가 직장을 가지게 될 것이다. - ×  
졸업일인 2월 21일까지는 직장을 가질 것이다. - ○

### ◎ 실현가능한가?

그 목표를 실현시킬 수 있는가?

나는 아주 아주 큰 부자가 될 것이다. - ×  
첫 번째 직장에서 생활비와 약간의 저축을 할 수 있는 돈을 벌 것이다. - ○

### ◎ 정말 원하는 일인가?

내가 손해를 보더라도 이룰만한 가치가 있는가?

보고 싶은 선배의 살림을 도울 것이다. (선배의 바람) - ×  
집을 얻고 학교를 다닐 것이다. (나의 계획) 그리고 선배를 가끔 만나러 갈 것이다. - ○



## 장기 목표

지금부터 3~5년 후 무엇이 되고 싶은지 생각해 보세요. 여러분이 차후 몇 년 내에 이루고 싶은 장기 목표들은 무엇입니까? 다음의 영역에 대하여 목표를 계획해 보세요.

재정	
교육	
주택	
물건	
인간관계	
특별한 사건	
기술	
기타	



## 단기 목표

여러분의 단기목표는 장기목표를 세우는 것으로 시작됩니다. 여러분이 퇴소한 후 무엇이 필요하게 되는지 생각해 보세요. 다음의 영역에 대하여 목표를 계획해 보세요.

재정	
교육	
주택	
물건	
인간관계	
특별한 사건	
기술	
기타	





## 목표에 대하여 생각하기

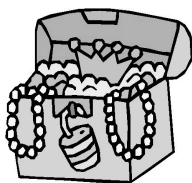
여러분의 장·단기 목표들을 돌아볼 때 어떤 느낌과 생각이 듭니까?

여러분의 장·단기 목표들을 서로 잘 어울리는 것입니까? 단기 목표를 이루었을 때, 그것이 장기 목표를 이루는 데 도움이 됩니까?

왜 자립계획을 잘 세워야 하는지 이해하였습니까?

## step4.

## 보물찾기



사람들은 자라면서 추억을 가지게 됩니다. 소중한고 좋은 시간을 보냈던 사람과 장소 등에 관한 것이지요. 우리의 추억들은 우리 자신에게 중요한 부분입니다. 물론 모든 추억들이 좋은 것만은 아닙니다. 하지만 즐겁지 않은 추억일지라도 그것으로부터 배우는 것이 있으므로 중요합니다.

퇴소하여 세상으로 뛰어들 준비가 되면 추억을 잊지 않는 것이 중요합니다. 다음의 연습과제는 여러분이 추억을 간직하도록 도울 것입니다. 이 연습을 하면서 많은 감정들을 느끼게 될 텐데 놀라지 마세요!

이 연습의 목적은 중요한 추억이나 물건들을 잊지 않도록 하는데 있습니다.

☞ 다음을 찾아서 적어보세요. ☞

<b>양육자</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친구</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친구</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친구</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친구</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친척</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친척</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____
<b>친척</b>	주소 _____ _____ 전화 _____ 이동전화 _____ e-mail _____

기관	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____
선생님, 상담선생님	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____
자원봉사자	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____
	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____
	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____
	주소 _____
	_____ 전화 _____
	이동전화 _____ e-mail _____

나중에 이 사람들과 연락하고 싶을지도 모릅니다.

스크랩북이나 앨범에 사진을 모으거나, 카드, 편지, 그밖에 여러분이 특별하게 여기는 물건들을 모아둘 수 있습니다. 이러한 물건들은 다른 사람에게 왜 그러한 것들을 모았는지 일일이 설명할 필요 없어요. 어떤 것들은 매우 작고 보잘 것 없어 보이지만, 여러분에게는 의미 있는 것일 수도 있으니까요. 여러분이 선택한 물건들은 아마도 여러분과 관련된 여러 추억들을 지니고 있을 것입니다. 어른이 되어 다시 보면 그 때의 추억들이 다시 살아날 거예요.

물 품 명	나에게 중요한 이유

## step5.

## 변화에 대처하는 법



step 1에서 어른들이 변화에 어떻게 대처하였는지 들었습니다. 그 때 만나서 이야기했던 것으로 되돌아가 볼까요? 그 때 어떤 말씀을 해주셨는지 기억해 보세요. 여러분이 듣고 놀랐던 것이 있었습니까? 무엇이죠?

그들의 경험 중에서 가장 도움이 되는 것이 무엇이었습니까?

이 연습의 목적은 여러분이 자립생활을 시작하면서 어떤 것을 느끼게 되는지 알 수 있도록 돕는 것입니다. 여러분이 여러 가지 복잡한 감정을 느끼는 것은 지극히 정상적인 것입니다. 사람들은 종종 슬픔과 행복, 열망과 두려움을 동시에 느끼곤 합니다. 자기 자신에 대하여 더 많이 이해하는 것이 여러분의 미래를 계획하는데 더욱 큰 도움이 될 것입니다.

다음의 질문에 할 수 있는 한 정직하게 답하세요. 여러분의 대답을 기본으로, 여러분은 앞으로 직면하게 될 변화에 대처하는 방법을 계획할 수 있게 될 것입니다. 여러분은 양육자와 함께 여러분이 대답한 내용을 가지고 이야기를 나눌 수도 있습니다.

- 지금까지와는 다른 변화에 부딪혔을 때, 어떤 느낌이었습니까?

- 그 때 어떻게 행동했지요?

- 자립을 하는 것은 어려운 일입니까?
  
- 퇴소 혹은 지금 거주하는 가정을 떠나 자립한다는 것에 대하여 얼마나 오랫동안 생각했습니까?
  
- 자립에 대한 나의 느낌은 어떻습니까?
  
- 양육자께서 자립 준비를 도와주고 계십니까?
  
- 자립 후 어떤 좌절을 겪게 될까요?
  
- 자립 후 1년 동안 가장 어려운 일은 무엇이 될까요?
  
- 그렇게 어려울 때 어떻게 대처할까요?
  
- 좋은 일이 있을 때 어떻게 축하할까요?
  
- ‘잘 있어, 안녕’ 이라고 이야기하는 것을 어떻게 해야 할까요?

# step6.

## 자립 후 필요한 기술



자립 전후 달라지는 큰 변화 중 하나가 훨씬 성숙해지고 예전에 없던 기술들이 생긴다는 것입니다. 다음의 질문들을 통하여 여러분에게 어떠한 힘들어 있는지 알아보세요. 앞서 다른 「자립준비프로그램」들을 했다면 앞서 했던 것을 다시 봐도 좋습니다.

\* 각각의 질문에 답하세요.

문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	다 소 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나 자신과 건강을 잘 돌볼 수 있다.			
2. 옷들을 잘 관리할 수 있다.			
3. 필요한 음식을 잘 요리할 수 있다.			
4. 새롭게 살 곳을 잘 찾을 수 있다.			
5. 내가 사는 곳을 잘 관리할 수 있다.			
6. 내가 사는 지역을 잘 알 수 있다.			
7. 일자리를 잘 구할 수 있다.			
8. 훈련이나 교육을 잘 받을 수 있다.			
9. 직장에 잘 다닐 수 있다.			
10. 나의 행동에 대하여 현명한 판단을 내릴 수 있다.			
11. 친구를 잘 사귈 수 있다.			
12. 성적인 욕구들을 잘 관리할 수 있다.			
13. 일상생활에 필요한 위생, 식습관, 휴식, 운동 등을 잘 조절할 수 있다.			
14. 스트레스를 잘 관리할 수 있다.			
15. 원하지 않을 때 'NO'라고 이야기할 수 있다.			



문항	전혀 그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
16. 건강한 방법으로 여가를 보낼 수 있다.			
17. 착취로부터 내 자신을 보호할 수 있다.			
18. 나의 감정과 행동을 잘 조절할 수 있다.			

제일 잘하는 것은 무엇입니까?

더욱 열심히 해야 하는 것은 무엇입니까?

## step7.

## 어려움이 생기면...



우리가 준비를 많이 해도 위기와 문제는 항상 있습니다. 물론 모든 사람이 어려움들을 겪는 것은 아니지요. 만약 준비가 잘 되었다면 아마도 한두 가지의 어려움만을 겪을 것입니다. 이럴 때 어떻게 대처할 것인가 미리 생각해 두는 것은 좋은 아이디어입니다. 준비한다면 더욱 강하고 자신감 있게 대처할 수 있습니다.

어떤 위기와 어려움이 있을까요? 그 때 어떻게 대처할 것인지 **자세하고, 구체적으로** 적어 보세요.

- 정말 많이 아프다면, 어떻게 할까?

☞

- 직장을 잃었다면, 어떻게 할까?

☞

- 살 곳이 없다면, 어떻게 할까?

☞

- 아주 중요한 사람과의 관계가 깨어졌다면, 어떻게 할까?

☞

- 가지고 있는 돈을 도둑맞았다면, 어떻게 할까?

☞

- 승진의 기회가 있다면, 어떻게 할까?

↳

- 어떤 친척이 나에게 그리 좋지 못한 일을 시키려고 하면, 어떻게 할까?

↳

- 자립 후 정말 혼자가 된 첫날 밤, 어떻게 할까?

↳

\* 다음의 질문에 답하세요. 이러한 느낌들을 어떻게 조절하시겠습니까?

- 공포의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?

↳

- 기쁨과 흥분의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?

↳

- 분노의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?

↳

- 우울과 슬픔의 감정을 느낄 때 어떻게 조절해야 할까요?

↳

## step7.

## 모든 것이 잘 되고 있다면...



때때로 낙심되고 기운이 없을 때, 즐거운 것들을 기억하는 것이 도움이 됩니다. 성공하는 사람들은 대개 자신의 약점이 아닌 장점에 초점을 맞추고, 긍정적인 태도를 유지합니다. 낙천적인 태도가 그들이 어려울 때 잘 넘어가도록 돕습니다.

즐거운 생각과 추억에 초점 맞추기를 시작해 봅시다. 과거에 있었던 즐거운 순간들을 생각해 보고 생각난 것들을 적어보세요.

- 예전에 정말 행복했던 때 :
  
- 행복했던 추억 중 제일 오래된 것 :
  
- 나를 행복하게 만드는 것들 :
  
- 나를 가장 자신감 있게 만드는 것 :
  
- 나를 정말 좋아하는 사람들 :
  
- 사람들은 나의 어떤 점들을 좋아하나? :
  
- 나에게 일어난 일 중 가장 좋은 것 :



## 좌절의 극복

여러분이 목표를 달성하기 위하여 노력할 때 좌절하게 된다면, 여러분이 가지고 있는 긍정적인 태도들이 그러한 어려움을 극복하도록 주요한 공헌을 하게 될 것입니다. 여러분을 둘러싸고 있는 장애물들이 무엇인지 발견하게 될 것이고 낙심의 순간에도 하던 대로 열심히 지낼 수 있게 할 것입니다. 중요한 것은 ‘절대 포기하지 말라’는 것입니다. 좌절을 극복하기 위해 이러한 것들을 고려해 보세요.

- 연륜이 있는 사람에게 조언을 구한다.
- 비슷하지만 좀 더 이를 수 있는 목표를 설정한다.
- 다시 평가하고, 새롭게 접근해 간다.
- 장기목표와 내가 원하는 것이 무엇인지 다시 한 번 점검한다.
- 긍정적인 에너지 충족을 위해 나를 좀더 자신 있고 행복하게 만드는 일들을 한다.



## 성공에 대한 대처

모든 것이 잘 될 때, 어떤 사람들은 힘든 시간을 보내기도 합니다. 그들은 지금 얻고 있는 것을 잃게 되거나 앓을까 두려워하는 것이지요. 스스로 행운이 다시 오지 않을 거라고 생각하기도 합니다. 어떤 사람들은 성공 후에 실패가 올 것이라고까지 생각합니다.

다음은 성공을 다루는 몇 가지 방법들입니다.

- 왜 성공을 했는지 뒤돌아본다.  
예) ‘맡은 일을 효과적으로 제때에 완수하여 승진하였다.’
- 행운이 따른 것인지, 아니면 내가 그럴만한 가치가 있는지 자신을 뒤돌아본다.
- 스스로에게 상을 준다.
- 믿을 만한 친구에게 이야기한다.

여러분이 자립한 후 자립생활에 관한 좋은 계획과 합리적이고 실현 가능한 목표가 있으며 여러분을 격려해 줄 사람이 있다면, 여러분은 무슨 일이 있어도 극복하고 여러분의 꿈을 실현시킬 수 있습니다. 1년 후 여러분의 생활에 대하여 생각해 보세요. 일, 집, 친구들, 흥미거리 등에 대해서 생각해 보세요.

- 모든 것이 잘 되어 간다면, 1년 후 나의 모습은?

- 지금부터 1년 후의 나는 무엇을 가지고 있을까?

- 모든 것이 잘 되어 간다면, 3년 후 나의 모습은?

- 그 때, 나는 무엇을 가지고 있을까?


- 모든 것이 잘 되어 간다면, 5년 후 나의 모습은?

- 그 때, 나는 무엇을 가지고 있을까?

- 몇 년 후를 생각해 볼 때, 무엇이 가장 신나는 일이 될까요?

- 그것이 여러분을 최고로 행복하게 만들 것이라 생각합니까?

- 여러분에게 가장 중요한 성취가 무엇이 될 것이라 생각합니까?



## 자기암시 구호 외치기

다음은 우리들에게 도움이 되는 자기암시 구호들입니다.

‘나는 성공할 수 있다’  
‘나는 행복할 권리가 있다’  
‘나는 열심히 일하고 내가 원하는 것을 얻을 수 있다’  
‘나는 사랑 받을 수 있고, 다른 사람을 사랑할 수 있다’  
‘나는 승리자가 될 수 있다’  
‘나는 내가 선택한 것은 무엇이든 할 수 있다’  
‘나의 인생을 위해 살자’  
‘나의 인생을 위한 계획을 가지고 있고, 그것을 이룰 것이다’

위의 말들 중 마음에 드는 것이나 여러분이 직접 만든 것을 적어 보세요.

이제 자신감 있는 목소리로 5번 큰 소리로 외쳐 보세요. 외우십시오.  
(적어도 하루에 한 번씩 이렇게 해 보세요.)



## step9.

## 마지막 말



여러분의 집에서의 마지막 날은 여러분 삶의 새로운 색깔을 정하는 날입니다. 우리 모두는 낙천적인 느낌과 많은 사람들의 격려를 받으며 시작하고 싶습니다. 때때로 사람들은 헤어질 때 문제를 느끼기도 하지요. 특별히 과거에 가슴 아픈 헤어짐이 있었을 때는 더욱 그러하구요.

이번 연습의 목적은 여러분이 자립하는 날의 여러 일들을 잘 조절할 수 있도록 돕는 데 있습니다. 여러분은 어떻게 헤어질 지 양육자와 함께 계획을 할 수 있습니다. 여러분의 느낌과 무엇이 필요한지 물어보세요.

- 언제 집에서 나오게 될 것입니까?
  
- 몇 시가 될 것입니까?
  
- 그때, 느낌이 어떨까요?
  
- 시설 혹은 위탁가정의 가족에게 내가 어떻게 행동하게 될까요?
  
- 어떻게 작별인사를 하게 될까요?
  
- 내가 떠날 때 다른 가족으로부터 받고 싶은 것이 있습니까?
  
- 떠날 때 무엇이든 말하고 싶습니까?

- 내 물건을 어떻게 옮길 것입니까?

- 자립한 후 언제 다시 연락할까요?

## step10.

# 새로운 시작의 첫 날



때때로 전환기의 큰 발걸음을 뗄 때가 있습니다. 그러나 그 모든 큰 발걸음은 작은 발걸음으로 이루어져 있습니다. 집을 떠나는 것, 미래에 대한 계획 등을 큰 발걸음이라고 비유한다면, 여러분은 그것들을 작은 발걸음으로 나누어야 합니다.

이 연습의 목적은 여러분의 작은 발걸음을 돕는 것입니다. 첫날에 대한 계획을 세운다면 좀 더 자신 있어 질 것입니다.

다음은 자립한 후 첫날에 대한 질문들입니다. 곰곰이 생각하고 자세하게 답해 보세요.

	거기에 누가 있습니까? 누구입니까?	혼자라는 느낌을 어떻게 극복하죠?
나는 어디에 있습니까?		
밤에 잠자리에 들기 전에 나는 무 엇을 할까요?		
아침이 되어 일어났을 때 무엇을 할까요?		
아침은 어떻게 먹게 될까요?		
오전에 무엇을 할까요?		

거기에 누가 있습니까?  
누구입니까?

혼자라는 느낌을 어떻게  
극복하죠?

점심은 어떻게 먹습니까?

오후에는 무엇을 할까요?

저녁은 어떻게 먹습니까?

저녁 때 무엇을 할까요?

몇 시에 잠자리에 들까요?

- 첫날이 지난 후, 나는 무엇을 성취했을까요?

- 하루 동안 누구를 만나고 이야기했을까요?

- 외로울 때 어떻게 할까요?

- 무서울 때 어떻게 할까요?

- 정말 행복할 때 어떻게 할까요?

## 02

# 혼자 살아가기



자립을 한다는 것은 살아야 할 새로운 장소를 찾아야 한다는 것을 뜻합니다. 여러분은 혼자 또는 누군가와 함께 살 장소를 찾을 계획을 세워야 합니다. 곧 여러분은 주택이나 아파트 등의 방을 구하게 될 텐데 누군가와 함께 살 것이라면 어떻게 함께 살 수 있을 것인지 알아야겠지요.

내가 살고 싶은 곳은 어떤 곳입니까?

혼자 살기 위하여 한 달에 돈이 어느 정도 필요할까요?



내 용	전혀 그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
1. 다양한 방법으로 집 광고를 찾을 수 있다.			
2. 나는 전세와 월세의 개념을 이해한다.			
3. 나는 계약서의 내용을 이해할 수 있다.			
4. 이사할 때 나의 책임이 무엇인지 알고 있다.			
5. 혼자 살게 되면 필요한 것들(접시, 수건, 이불 등)의 목록을 만들 수 있다.			
6. 집 안에서 안전할 수 있는 방법을 안다.			
7. 집 안에서 수리가 필요한 경우를 알고 어떻게 수리하면 되는지 알고 있다.			
8. 나는 계획을 세워 행동하는 습관이 있다.			



# 1

## 살 곳 결정하기



집을 구할 때 가장 중요한 것은 아마도 가격일 것입니다. 여기 그밖에 고려해야 할 사항들이 있습니다. 각각을 체크해 보세요. 또, 빈 공간에는 여러분이 원하는 다른 것들도 적어 놓으세요.

- 위치 : 어떤 이웃들이 있었으면 좋겠습니까? 직장이나 학교와 가까운 곳이 좋습니까? 아니면, 친구와 가까운 곳이 좋습니까? 주위에 꼭 있었으면 하는 시설이 있습니까?

- 방 수 : 필요한 방의 개수는?

또, 이러한 것들도 고려해야 합니다.

- 채광 : 햇볕이 잘 드는가?

- 안전 : 건물 바깥에서 침입하기 어려운가?

- 주변 환경 : 시끄러운가? 주위에 젊은 사람들이 많은가? 유흥업소가 있는가? 교통이 편리한가?

내 바람을 100% 충족시키는 집을 찾기는 쉽지 않습니다. 살 집을 찾을 때 반드시 이루어지길 바라는 것들의 목록을 만들어 보세요.

1)

2)

3)

## 2

## 집 찾기



살 곳을 찾을 때 우리는 아는 사람들에게 도움을 구할 수 있습니다. 그들은 알고 있는 적당한 장소를 알려 주겠지요. 그런가하면 우리 스스로 찾아야 할 경우들도 있습니다. 그럴 때 부동산이나 각종 생활정보지, 거리에 붙어 있는 광고들을 이용할 수 있습니다.

### ※ 부동산 공인중개소

: 중개인이 내가 원하는 가격에 맞는 적절한 주택을 소개하고 안내까지 해 주며 주변생활환경에 대해서도 쉽게 정보를 얻을 수 있는 장점이 있는 반면, 수수료가 있음.

### ※ 생활정보지 / 인터넷

: 비용이 들지 않고 쉽게 여러 곳을 찾을 수 있으며 수수료가 들지 않음. 그러나 직접 연락하여 찾아가는 것에 시간과 노력이 많이 소요되고 검증이 되지 않은 정보들을 접하게 되며, 주변 환경, 주택상태 등에 대한 사전 지식이 없음.

집을 살펴 볼 때 외양 뿐 아니라 집 구석구석을 살펴봐야 합니다. 어떤 것들을 확인해야 할까요? 양육자와 함께 체크리스트를 작성해 보세요.

확인	체크 리스트

양  
육  
자  
용

아  
래  
영

## 잠깐! 중개수수료는 얼마?

### 1) 매매와 임대의 경우

아래의 표대로 계산하면 되는데, 예를 들어, 4500만원 집의 임대 수수료는  $4500\text{만원} \times 0.5\% = 225,000\text{원}$ 이지만 5천만원 미만 임대차 부동산의 경우 임대수수료 한도액은 20만원이므로 20만원만 내면 됩니다.

구 분	거래가액	요율 상한(%)	금액상한(만원)
매매·교환	5천만 원 미만	0.6	25
	5천만 원 이상 ~ 2억원 미만	0.5	80
	2억 원 이상 ~ 6억원 미만	0.4	-
임 대 차	5천만 원 미만	0.5	20
	5천만 원 이상 ~ 1억원 미만	0.4	30
	1억 원 이상 ~ 3억원 미만	0.3	-

### 2) 월 세

$$\text{월세보증금액} + (\text{한달 월세액} \times \text{계약기간 해당월수})$$

월세계약은 보증금과 매월 일정액을 정기적으로 낸다는 조건으로 합니다. 이런 월세계약의 중개수수료는 보증금에 계약기간의 월세 총액을 합산한 금액을 거래금으로 놓고 수수료를 계산합니다. 예를 들어, 보증금 800만원에 월세 25만원으로 2년 동안 계약할 경우, 2년간의 월세금액은 600만원( $25\text{만원} \times 24\text{개월}$ )이 됩니다. 따라서 여기에 보증금(800만원)을 더한 1400만원을 기초로 수수료율을 곱하면 되는 것이죠. 이 경우, 1400만원에 0.5%를 곱한 7만원이 정상적인 수수료입니다. 하지만 월세 계약시 일부 중개업소에서는 이런 경우 금리까지 더해져서 더욱 많은 수수료를 받는 경우가 있으므로 유의하도록 하세요.

### 3) 중개수수료와 관련한 분쟁 발생 시

시·군·구청의 지적과나 한국소비자 보호원(02-3460-3000, [www.cpb.or.kr](http://www.cpb.or.kr))에 신고하면

됩니다. 서울시(www.metro.seoul.kr)의 경우 지적과 안에 ‘부동산 중개업소 위법행위 신고 센터(02-736-2472, 02-3707-8053)’ 을 운영하고 있습니다.

이 외에도 YMCA 연합회, 소비자 문제를 연구하는 시민의 모임, 한국 소비자 교육원, 한국 YMCA 전국연맹, 전국주부교실중앙회, 한국소비자연맹, 대한주부클럽연합회, 한국소비생활연구원 등이 부동산 중개비에 대한 정보제공이나 중재를 하고 있습니다.

문제가 있으신가요? 서슴지 말고 도움을 구하세요!

여러분이 집을 구할 때 어떤 방법으로 구하고 싶습니까?

부동산을 통해 집을 구했습니다.

1) 2천만원 전셋집의 경우 중개수수료는 얼마일까요?

2) 보증금 300만원에 월세 30만원으로 2년 계약 시 중개수수료는 얼마일까요?

# 3

## 계약서 쓰기



살 집을 빌릴 때 집주인과 작성한 계약서를 명확히 이해하는 것은 매우 중요합니다. 다음 페이지에 나오는 계약서를 주위의 어른들과 함께 직접 작성하여 보세요.

또, 국가기관인 등기관이 법정절차에 따라서 등기부에 부동산의 표시 또는 권리를 기재하는 것 또는 기재 그 자체를 “등기”라고 합니다. 이것은 부동산의 표시에 관한 사항과 권리에 관한 사항을 말하며, 그 밖의 것은 비록 기재가 있더라도 등기가 아닌 것입니다.

쉽게 말하면, 등기부 등본을 통해 내가 살 집과 그 집이 있는 토지가 누구의 소유인지(내가 계약한 사람이 맞는지), 담보가 있다면 얼마나 있는지 등에 대하여 알 수 있는 것입니다. 만에 하나 집주인이 대출을 갚지 못해 집이 넘어갈 경우, 나의 전세금이나 보증금을 받을 수 없는 경우도 발생하므로 계약 전에 반드시 그 집 주소의 등기를 확인해야 합니다. 등기부 등본을 어떻게 보는지 모르신다고요? 주위의 믿을 만한 어른들에게 부탁하세요. 흔쾌히 도와주실 것입니다.

요즘은 등기부 등본을 인터넷으로 열람하는 것이 가능합니다.

인터넷 웹사이트 [www.iros.go.kr](http://www.iros.go.kr)(**대법원 인터넷등기소**)로 들어가시거나 **전국 등기소**와 시군구청, 지하철역 등에 설치된 **등기부등본 자동발급기** 1,000여대를 통해 받을 수 있습니다.

- 1) 계약서를 작성해 봅시다.
- 2) 우리 집의 등기부 등본을 열람해 보고 내용을 살펴봅시다.

No.					<b>( ) 전 세 계 약 서</b>		<input type="checkbox"/> 임대인용 <input type="checkbox"/> 임차인용 <input type="checkbox"/> 사무소보관용
부동산 의표시	소재지						
	구 조		용도		면적	m <sup>2</sup> 평	
전세보증금		금		원정 ₩			
제1조 위 부동산의 임대인과 임차인 합의하에 아래와 같이 계약함.							
제2조 위 부동산의 임대차에 있어 임차인은 임차(전세) 보증금을 아래와 같이 지불하기로 함.							
계 약 금	원정은 계약 시에 지불하고						
중 도 금	원정은 년 월 일 지불하며						
잔 금	원정은 년 월 일						중개업자 입회 하에 지불함.
제3조 위 부동산 명도는 년 월 일로 함.							
제4조 임대차 기간은 년 월 일로부터( )개월로 함.							
제5조 임차인은 임대인의 승인하에 개축 또는 변조할 수 있으나 계약 대상을 명도시에는 임차인이 일체 비용을 부담하여 원상복구 하여야 함.							
제6조 임대인과 중개업자는 별첨 중개물건 확인설명서를 작성하여 서명 날인하고 임차인은 이를 확인 수령함. 다만 임대인은 중개물건 확인설명에 필요한 자료를 중개업자에게 제공하거나 자료수집에 따른 법령에 규정한 설비를 지급하고 대행케 하여야 함.							
제7조 본 계약을 임대인이 위약시는 계약금의 배액을 변상하며 임차인이 위약시는 계약금을 무효로하고 반환을 청구 할 수 없음.							
제8조 부동산 중개업법 제20조 규정에 의하여 중개료는 계약당시 쌍방에서 법정수수료를 중개인에게 지불 하여야 함.							
단:							
위 계약조건을 확실히 하고 훗일에 증하기 위하여 본 계약서를 작성하고 각 1통씩 보관한다.							
			년	월	일		
임대인	주 소						
	주민등록번호	-	전화번호	성명	인		
임차인	주 소						
	주민등록번호	-	전화번호	성명	인		
중개업자	주 소				허가 번호		
	상 호		전화번호	성명	인		



# 4

## 이 사



살 집을 찾고 주인과 계약을 하였다면 여러분은 이사 준비를 하여야 합니다. 철저히 계획을 세워야 이사하는 것도 쉬워지겠지요.

여기 좀 더 쉽게 이사하기 위한 간단한 제안들이 있습니다.

- 이사하기 전에 필요 없는 물건들은 모두 없애세요. 짐이 줄어야 이사하기 쉬운 것은 알고 있지요?
- 동네 가게 등에 가서 종이박스를 사서(그냥 얻을 수도 있겠지요) 같은 것끼리 분류하여 넣으세요.
- 깨지거나 부러질 위험이 있는 것들은 헌 신문지로 잘 싸세요.
- 테이프로 입구를 붙인 후 들어있는 내용물을 매직으로 적어놓으면 나중에 찾기 좋고 짐을 가져다 놓기도 좋겠지요. 예) '담요→방' '그릇→부엌'
- 이사 당일 도와줄 사람들을 미리 찾으세요.
- 만약 여러 날 동안 이사하는 것이 가능하다면, 짐을 싸지 않고 조금 조금씩 옮겨 놓을 수도 있습니다.

### 새로운 곳 정리하기

아래 목록은 여러분이 새로운 집에서 살게 될 때 필요한 기본적인 물품들입니다. 물론 개인에 따라 다 다르겠지요. 이 중에는 당장 필요한 것도 있고, 차차 마련해야 할 것도 있습니다. 이것들을 참고하여 여러분이 필요한 물품 목록을 만들어 보세요.

침대, 소파, 의자, 책상, 진공청소기, 빗자루, 후라이팬, 요리칼, 숟가락, 베개, 이불,  
알람시계, 옷걸이, 샤워커튼, 휴지통, 컵, 그릇, 요리책, 수건, 커튼 등

이것들 중에서 여러분이 가지고 있는 것들은 동그라미 치세요.

큰 상자를 가져다가 언젠가 여러분이 필요하게 될 것들을 미리 모아보세요. 필요하게 될  
물품 목록도 만들어 보구요. 가지고 있는 품목은 밑줄 쳐서 참고하세요.

# 5

## 주택의 안전



우리는 바라지 않지만 누군가가 우리 집을 침입할 수 있습니다. 그러기 전 미리미리 우리 집을 안전하게 지킬 수 있는 여러 가지 방법들이 있습니다.

모든 문과 창문은 잠겨져 있어야 합니다. 보조키를 다는 것도 좋은 방법이죠. 그리고, 열쇠를 여러분과 함께 살지 않는 다른 사람에게 절대 주지 마세요. 여러분의 열쇠에 주소 같은 것이 쓰여 있어서 우연히 열쇠를 갖게 된 사람이 이것이 어느 집의 열쇠인지 알 수 있도록 하면 안 됩니다. 만약 열쇠를 잃어버리면, 즉각 열쇠를 다른 것으로 바꿔야 합니다. 창문도 안전하게 닫혀야 합니다.

여러분이 집에 들어와 불을 켜었을 때, 다른 사람이 밖에서 안을 들여다 볼 수 있음을 기억하세요. 반드시 커튼이나 블라인드 등을 쳐서 안을 볼 수 없도록 하세요. 혼자 집에 있다면, 불을 여러 군데 켜놓아 여러 사람이 있는 것처럼 보이게 하는 것도 좋은 방법입니다.

여러분이 살고 있는 집을 연구해 보세요. 어디가 가장 침입하기 좋은 곳입니까? 그 곳을 어떻게 보완해야 할까요?

## 6

## 주택 관리



이제 집도 얻고 이사도 했습니다. 살면서 우리는 못을 박고, 전등을 교체하고, 새는 물을 막으며, 막힌 변기도 뚫어야 하는 여러 가지 일들이 있을 것입니다. 물론, 심각한 주택의 문제는 집주인에게 이야기하여 고쳐야 하겠지만 급하거나 간단한 것은 스스로 해결할 수 있는 것이 필요합니다.

다음과 같은 일이 발생했을 때, 우리는 어떻게 해야 할까요?

못을 박을 때	
물이 샅 때	
세면대 배수관이 막혔을 때	
욕실 배수구가 막혔을 때	

여러분이 고치기에는 너무 버겁거나 스스로 고치다 실패 했을 경우, 어느 곳에 연락해야 할까요?

못을 박을 때	
물이 샅 때	
세면대 배수관이 막혔을 때	
욕실 배수구가 막혔을 때	

양육자와 함께 실제 실습을 해 보세요.

# 7

## 계획하여 행동하기



여기에서 우리는 좀 더 쉽고 즐거운 삶을 살기 위해 계획하여 행동하는 것에 대하여 살펴보겠습니다. 필요한 것들을 계속 기억하는 것, 특히 매일 하지 않는 것들을 기억하는 것은 어려운 일입니다. 우리는 해야 할 일을 곧잘 잊어버리곤 합니다.

예를 들어, 디지털 카메라의 건전지가 다 되어 충전을 하려고 마음먹습니다. 그리고 나선 다음 번 카메라를 켤 때까지 잊어버리고 말지요. 일반 건전지도 하나 없는 상태에서 말입니다.

내가 필요한 것들을 기억하는 방법 중 하나가 작은 달력에 꼼꼼히 적어 놓는 것입니다. 대부분의 사람들은 가지고 다니는 작은 노트나 수첩, 다이어리 등을 사용하지요. 두 군데에 적어서 하나는 가지고 다니고 하나는 집에다 두어도 매우 도움이 됩니다.

책상 위의 달력이나 노트에 필요한 것들을 매일 적으세요. 이것은 좋은 생각일지가 될 것입니다. 여러분은 매일 그것을 체크하고 끝난 일이나 구입한 제품은 줄을 그어 지우면 됩니다.

8 월						
일	월	화	수	목	금	토
	1 <del>미영에게 전화</del>	2 <del>차약 차가</del>	3	4 쉬는 날	5 책 반납일	6 머리 자르기
7	8	9	10 미영 7시 종료	11	12	13 콘서트

# 또는

할 일	요 일	확 인
- 미영에게 전화	월	✓
- 치약 사기	화	✓
- 책 반납	금	
- 머리 자르기	토	

양  
목  
자  
용

아  
매  
양

여러분은 매일 저녁 오늘 한일은 지우고 앞으로의 계획들을 적습니다. 특별한 전화번호나 꼭 기억해야 할 일들도 잘 적어두세요. 반드시 집에도 똑같은 내용을 보관하여 잊어버리지 않도록 합시다.



이 모든 것을  
마친 것을 축하합니다.  
여러분은 혼자가 아니라는 것을 기억하세요.  
어디를 가든지 여러분을 도울 사람을  
찾을 수 있을 것입니다.  
친구를 만드세요.  
풍요로운 삶을 사세요.  
화이팅!!



양식 1

☞ 프로그램 기록양식

프로그램 일시	
프로그램 실시장소	
참가자	(결석/이유 : )
프로그램 명	
프로그램 목적	
프로그램 내용	
과정기록(요약기록)	
워커의 평가	
건의사항	
다음 프로그램 준비물	

양  
표  
자  
용

아  
래  
영



## ☞ 프로그램 전체 평가서

프로그램명	
프로그램 목적	
프로그램 내용	
집단구성원의 특징 및 발달	(성별, 학년, 연령, 개인별 특징과 자립준비기술의 발달 - 초기사정과 사후평가비교)
프로그램 목적에 따른 프로그램 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기</li> <li>- 중기</li> <li>- 말기</li> </ul>
집단지도자의 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단역동성(집단구성원들의 상호작용양상, 갈등양상, 리더십, 협동력 등)</li> <li>- 집단발달(과제해결능력, 구성원들의 유대감 발달, 집단의식의 발달 등)</li> <li>- 집단지도자의 평가</li> </ul>
집단지도자의 소감 및 건의	