

인간관계 만들기 워크북



내 삶 속에 있는 사람들을 생각하며.



Seeing beyond disability.

소개



누구나 지원해 주는 사람이 있으면 더 분발할 수 있죠.



이 워크북에서는 여러분의 삶 속에 있는 사람들에 대해 생각하시게 됩니다.

여러분의 가족이거나, 친구, 전문가, 또는 같은 지역 커뮤니티 내의 사람들 등이죠.



여러분께서 즐기는 활동에 대해서도 생각하게 됩니다.



모든 사람들은 서로 다릅니다.

여러분이 어떤 관계를 맺어야 하는지를 정하는 규칙 따위는 없습니다.

중요한 것은 여러분 스스로가 선택하실 수 있습니다.

소개



많은 사람들이 외로움을 느낍니다. 사람과의 관계가
어려울 수도 있죠.

이런 문제에 대해 생각하는 것이 어려울 수 있습니다.
힘들다고 생각되시면, 믿을 수 있는 사람들과 얘기해
보세요.



여러분을 지원해 주는 사람들에 대해 생각해 봅시다.
여러분께서 좋아하는 사람들.
나의 가치를 인정해 주는 사람들.



본인이 원하는 관계를 어떻게 찾아낼지 생각해 봅시다.

소개



한 번에 끝까지 다 작성하거나, 조금씩 나눠서 작성하셔도 좋습니다. 모든 질문에 다 답변하지 않아도 괜찮습니다.



혼자서 전부 다 진행하거나, 도움을 요청하셔도 좋습니다. 워크북 끝에, 지원 제공자들에 대한 안내가 있습니다.



이 워크북을 활용해서 지원 미팅을 준비하셔도 좋습니다.

내 지원자들 모임



누구나 지원해 주는 사람이 있으면
더 잘할 수 있죠.



본인을 지원해 주는 사람들을 생각해 보세요.



의문이 들 때 물어볼 수 있는 사람은?

이야기를 하고 싶을 때 들어 줄 사람은?

도움이 필요할 때 도와 줄 수 있는 사람은?



내가 의지할 수 있는 사람들의 이름:

내가 즐기는 활동



내가 좋아하는 것들은?



내가 관심을 갖는 분야는?



내가 좋아하는 음악 장르는?



내가 즐겨 보는 것은?

내가 즐기는 활동



나는 어떤 창의적인 활동을 좋아하는가?



나는 어떤 신체적인 활동을 좋아하는가?



내가 좋아하고, 더 많이 하고 싶은 활동:



내가 시도해 보고 싶은 활동:

나의 지원



함께 노는 사람들



대답에 동그라미 표시를 하세요. 함께 있으면 좋은 것은...

... 한 번에 한 사람과.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	예	아니요
... 여러 명의 사람들과.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	예	아니요
... 대형 이벤트에 참여.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	예	아니요



놀고 싶을 때 내가 연락하는 사람은?

함께 하면서 즐거운 사람은?



내가 함께 노는 사람들의 이름:

나의 가치를 인정해 주는 사람들

나의 가치를 인정해 주는 사람들:



내가 다른 이들에게 해 주는 것들:



사람들이 좋아하는 내 장점은?



나는 어떤 긍정적인 롤 모델인가?



홀로 있는 시간

대답을 동그라미로 표시하세요.

홀로 있을 때 어떤 기분이 드는가?



혼자 있는 시간을 즐기는 편이다.

예

아니요

혼자 있으면 보통 기분이 좋지 않다.

예

아니요

홀로 있을 때 뭘 하면서 즐기는가?



슬프고 외로울 때 무슨 일을 하는가?

혼자서 하기 좋아하는 활동:



내 삶의 부분들



내 삶의 부분들



나의 가족



나의 친구들



내가 사용하는 SNS

내 삶의 부분들



나를 지원해 주는 전문가들



직장 또는 프로그램의 동료



이웃들 중 내가 아는 사람들

내 삶의 부분들

좋은 지원을 받고 있는 내 삶의 일부:



내가 원하는 종류의 인간관계:



내 지원자들의 모임



내 지원자들의 모임



어떤 사람들은 다른 사람들보다 나와 더 친밀함.

나와 친밀한 사람들:

내가 많이 신경을 쓰고, 나를 신경 써 주는 사람들. 이름을 명시:



나를 지원해 주는 사람들:

이들은 직장, 학교, 가정 등 내 삶의 한 부분에서 나를 지원해 줌. 의사, 사회복지사, 교사 등의 사람들이 포함됨. 이름을 명시:



내가 인사를 건네는 사람들:

알고는 있지만, 나와 친밀하지는 않은 사람들. 날씨 얘기 정도를 주고받기는 하지만, 더 개인적인 얘기를 나누지는 않는다.

무엇이 빠져 있는가?



내가 원하는 인간관계는? 대답을
동그라미로 표시하세요. 내가 원하는 것은...

... 더 많은 친구.	<input type="radio"/> 예	<input type="radio"/> 아니요
... 여자친구, 또는 남자친구.	<input type="radio"/> 예	<input type="radio"/> 아니요
... 내 이웃들을 더 많이 알고 싶음.	<input type="radio"/> 예	<input type="radio"/> 아니요



내가 원하는 인간관계:

도움을 요청할 수 있는
사람은 누구인가?



도움을 요청할 수 있는 사람은 누구인가?



일어났을 때 몸 상태가
좋지 않아, 어딘가
아픈 느낌이 든다.

대화할 수 있는 사람의 이름

내 이야기를 할 수 있는 사람은?



내 집 안의 문이
고장나 버렸다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



의사로부터 내가 아픈
상태라고 들었지만,
이해를 할 수 없다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



화가 나거나, 기분이
나쁘거나, 짜증이 나서
사람과 대화하고 싶은
경우.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?

도움을 요청할 수 있는 사람은 누구인가?



보조 담당이 나에게
부당한 대우를 했을
때.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



막힌 변기를 뚫는 데
도움이 필요할 때.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



외롭고 불안한 기분이
들어서 사람과 대화하고
싶을 때.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



전구를 갈아야 해서
도움이 필요할 때.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?

도움을 요청할 수 있는 사람은 누구인가?



내가 지나가는데,
이웃의 한 어린아이가
나를 보고 욕을 한다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



친구와 말다툼을
벌였다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



가족 중 하나가 나에게
소리를 질렀다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?



인터넷, 전기 사용료,
집세 등의 지불이
늦어졌다.

대화할 수 있는 사람의 이름

그 외에 이야기를 할 수 있는 사람은?

다음 단계



다음 단계

내가 즐기는 활동:

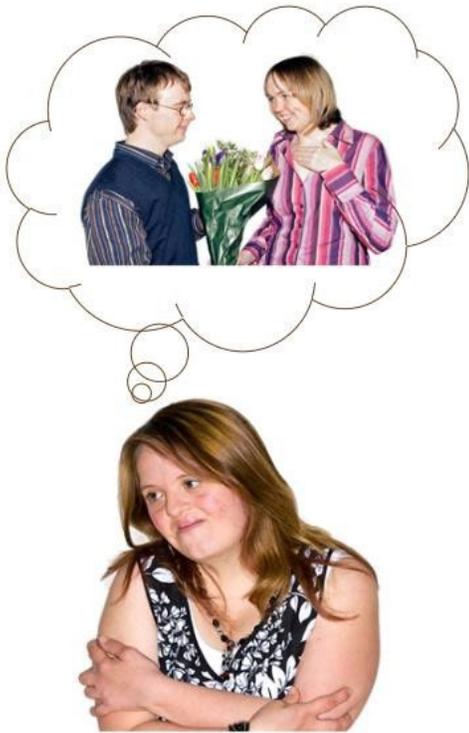


내가 시도해 보고 싶은 활동:



다음 단계

내 삶 속에서, 감사하게 생각하는 사람들:



내가 원하는 인간관계:

다음 단계

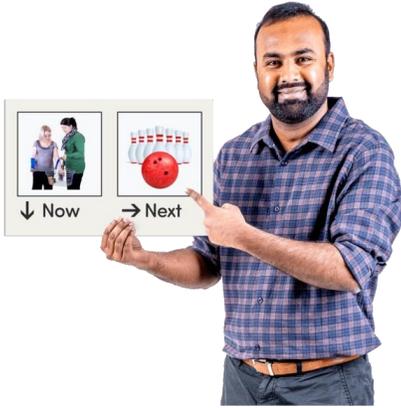
내가 소속된 커뮤니티 또는 집단:



내가 참여하고 싶은 커뮤니티 또는 집단:



다음 단계



나의 목표는 무엇인가?

밟아야 할 3개의 단계를 생각해 보세요.



1. 진행할 수 있는 단계:



2. 진행할 수 있는 단계:



3. 진행할 수 있는 단계:

다음 단계



내 목표에 대해 생각할 때, 걱정되는 것은?



과거에 목표를 달성하려고 했을 때,
어떤 문제가 있었나?



이런 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있는 것은?

다음 단계



내가 지원을 요청할 수 있는 사람은?

첫 번째 대상이 되는 사람의 이름:

이 사람에게 요청할 수 있는 것:

--



두 번째 대상이 되는 사람의 이름:

이 사람에게 요청할 수 있는 것:

--



세 번째 대상이 되는 사람의 이름:

이 사람에게 요청할 수 있는 것:

--

지원을 제공해 주는 사람들에 대한 안내

이 워크북은 왜 만들어졌나요?

뉴욕 주에서 실시한 한 설문조사에 따르면, 발달 장애를 지닌 많은 사람들이 사회적 고립을 겪고 있으며, 반 이상이 더 많은 사회적 기회가 필요하다고 말했습니다. 관심 집단의 참가자들은 차별, 교통 문제, 관련 이벤트를 찾기 어려움 등을 사회화를 막는 주 요인으로 꼽았습니다.

어떻게 사용할 수 있나요?

이 워크북은 사용자들에게 사회적 네트워크를 평가하고, 성장에 대한 장점과 영역을 찾는 것을 도와줍니다. 또한, 본인이 원하는 인간관계를 만들어가는 단계를 찾을 수 있도록 인도해 주죠. 지원 미팅과 사회화의 성과를 개발하는 데 유용한 도구로 사용할 수 있습니다.

워크북에 작성한 답변은 비밀로 해야 하며, 본 워크북은 참가자의 소유물입니다. 개별 답변은 비공개이지만, 일반화된 데이터에서 공통적인 수요 및 트렌드를 파악할 수 있습니다.

지원을 제공할 수 있는 방법

지원자들은 사회적 교류에 대한 참가자들의 기호를 존중하고, 자신의 가치를 공유하라고 강요하지 말아야 합니다. 적극적인 경청 기술을 활용하여 참가자들의 체험을 인정하는 것이 중요하며, 어려웠던 인간관계나 외로운 감정 등을 되새길 때 특히 더 경청해야 합니다. 전문 지원자들은 반드시 의무 보고 요건을 준수해야 합니다.

본 프로젝트는 뉴욕주 발달장애위원회(New York State Council on Developmental Disabilities, NYS CDD)를 통하여 워싱턴 D.C. 보건복지부 미 지역사회 생활 관리국의 승인을 득한 보조금 번호 2301NYSCDD의 일부로 지원을 받았습니다. 정부의 후원을 받아 프로젝트를 수행하는 피수여자는 본인의 연구 결과와 결론을 자유롭게 표현하도록 권장 받습니다. 따라서, 관점이나 의견 등은 공식 ACL 정책을 대변하거나, NYS CDD의 의견, 해석, 정책 등을 대변하지 않을 수 있습니다.

쉽게 읽을 수 있는 본 워크북 개발 주체:



Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

international@yai.org www.yai.org

대부분의 사진은 Photosymbols 사진 데이터베이스에서 발췌함
www.photosymbols.com

일부 사진은 Freepik에서 발췌함: www.freepik.com