통권번호 2016-007

2016년 사회복지사 보수교육
수도권 소규모
아동복지시설운영 전문가교육

○ 일 시 : 2016년 4월 21일 [화] 9시-18시
○ 장 소 : 센터포인트빌딩 (서울 광화문)
지하1층 회의실A

(사)한국아동청소년그룹홈협의회 Grouphome Korea Council of Grouphome for Children&youth

한국사회복지사협회 KOREA ASSOCIATION OF SOCIAL WORKERS

글 싣는 순서

5 사회복지인권

인권-사회적쟁점

성효진 / 노아의집 사무국장

37 특별영역

번아웃예방을 위한 스트레스 셀프힐링기법

채준안
/사)한국디지털치료레크리에이션협회장

부록

1. 사회복지사 보수교육 수료증
2. 사회복지사 보수교육 참가 확인서
3. 사회복지사 보수교육 이수증
4. 윤리강령

교육일정

시 간	교 육 명	비 고
08:30 ~ 09:00	접수	
09:00 ~ 12:00 (3시간)	인권-사회적쟁점(1부)	성효진 / 노아의집사무국장
12:10 ~ 13:00	중식 및 휴식	
13:00 ~ 14:00 (1시간)	인권-사회적쟁점(2부)	
14:00 ~ 18:00 (4시간)	번아웃예방을 위한 스트레스 셀프힐링기법	채준안 /사)한국디지털치료 레크리에이션협회장
18:00 이후	개별 귀가	

<사회복지인권영역>

인권-사회적 쟁점

성효진 사무국장

[노아의집 사무국장]

강의내용

1	**사회복지 패러다임 변화**
2	**인권이란** - 세계인권선언문 - 인권의 역사
3	**사회적쟁점** - 증가배경 - 차별

인권 - 사회적 쟁점


인권
NAVER


Human Rights
EQUALITY
FREEDOM
PEACE
HOPE
DIGNITY
RULE OF LAW
PROSPERITY
JUSTICE

성 효 진

사회복지 패러다임 변화

기본이념	보호, 구제 - 참여, 정상화 실현
대상자	저소득층, 소외계층 - 복지욕구가 있는 모든 사람
국가와 지방의 관계	중앙집권 – 지방분권
서비스 결정	행정청의 재량 – 이용자의 선택, 자기결정권
공급주체	공사믹스, 복지다원주의
서비스 질	최저기준 –최적기준 (삶의 질 향상)
서비스관점	공급자중심-이용자중심

지역사회의 패러다임 변화

- 광주광역시 인권증진 및 민주인권 평화도시 육성조례지정 (2007. 5)
- 경남, 전북 등 광역자치단체 37개, 기초자치단체 132개 등 인권조례 제정
- 국가인권위원회 –공기업 및 유관단체(704개), 사립학교 (6,200개)를 인권침해조사대상에 포함 (2011말 기준)

인권이란?

- 내가 누려야 할 권리
- 그리고 당신도 마땅히 누려야 할 권리



세계인권선언문

- 1948년 12월 10일 제정, 공포



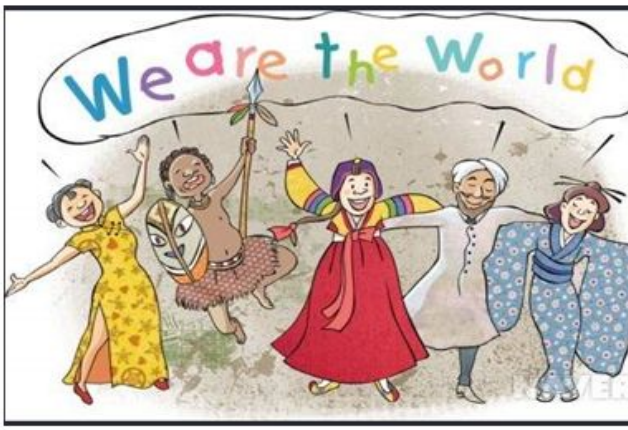


세계인권선언문 제1조


국가인권위원회
제1조
모든 사람은 태어날 때부터 자유롭고, 존엄하며, 평등하다. 모든 사람은 이성과 양심을 가지고 있으므로 서로에게 형제애의 정신으로 대해야 한다.
자유!
존엄!
평등!
이성!
양심!
형제애!

세계인권선언문 제2조


제2조
모든 사람은 인종, 피부색, 성, 언어, 종교 등 어떤 이유로도 차별받지 않으며,
이 선언에 나와 있는 모든 권리와 자유를 누릴 자격이 있다.
권
리
와
자
유


We are the World

인권의 역사

- 중세 암흑기를 거쳐
- 근대 -인권에 대한 관심 증대
- 세계적 환호사건-세계인권선언문
- 플랭클린 루즈벨트여사 주도적 역할



인권의 발전역사

- 1세대 인권 - 정치적 시민적 권리

  - 자유주의, 옹호, 난민사업

- 2세대 인권- 경제적, 사회적, 문화적 권리

  - 사회주의, 사회민주주의, 복지국가 운영, 사회정책개발, 조사연구

- 3세대 인권 - 집합적 권리

  녹색이념, 지역사회개발

인권의 종류(기본권)

구분	내용	특징
기본권의 일반 규정	인간의 존엄과 가치, 행복 추구권	기본권의 이념규정
평등권	법 앞의 평등, 기회의 균등	불평등한 차별을 받지 않을 권리
자유권	신체의 자유, 주거 및 사생활의 자유, 언론, 출판, 집회의 자유 등.	포괄적이며 소극적인 권리, 적법절차의 원리 중요
사회권	인간다운 생활을 할 권리, 교육받을 권리, 환경권, 근로의 권리	적극적이고 현대적인 권리, 복지국가에서 중요
청구권	국가에 대하여 일정한 청구를 할 수 있는 권리	기본권 보장을 위한 기본권, 열거적, 적극적 권리
참정권	정치에 참여할 권리	능동적 권리

세계인권 선언 및 장애인 권리 선언

- 1. 세계인권 선언(1948년)
- 2. 정신지체인의 권리선언: The Declaration on the Rights of Mentally Retarded Persons(1971년)
- 1) 다른 사람들과 동등한 권리를 갖는다는 원칙
- 2) 적절한 의료, 교육, 재활, 훈련을 받을 수 있는 권리
- 3) 경제적 보장과 적절한 생활수준 유지 및 직업선택, 취업의 권리
- 4) 가족 또는 위탁부모와 함께 살 권리 및 지역사회 참여
- 5) 개인적 복지와 이익이 보호되어야 하는 경우에는 후견인을 둘 권리
- 6) 착취, 유기, 학대, 악질적인 처우로부터 보호될 권리 및 적절한 법적 원조를 받
- 7) 중증정신지체인의 권리의 제한, 배제 등 포괄적인 권리보장을 향유할 수 있는

- 3. 장애인의 권리선언: The Declaration on ther Rights of the Disabled persons(1975년)
- 장애의 원인, 특징, 정도에 관계없이 같은 연령의 시민과 동등한 권리, 일상적이고 족스러운 생활을 영위할 수 있는 권리(제3조)
- 다른 시민들과의 동등한 시민권 및 정치적 권리(제4조)
- 자립생활을 지향하는 원조를 받을 권리(제5조)
- 재활서비스를 받을 권리(제6조)
- 경제적.사회적 보장 및 만족스러운 생활수준을 누릴 권리, 능력에 따라 고용을 보 유지하고, 유익하고 생산적이며 보수를 받는 직업에 종사하고 노동조합에 참여할 리(제7조)
- 경제, 사회계획의 각 단계에서 장애인들의 특별한 욕구(needs)가 고려될 권리(제
- 가족이나 부모와 같이 생활하며, 모든 사회적 .창조적 활동과 오락활동에 참여할 리. 특수한 시설입소가 필요한 경우에는 같은 연령인 사람의 정상적 생활과 가능한 환경 및 생활조건이 유사한 곳에서 생활할 권리(제9조)
- 모든 착취, 학대로부터 보호될 권리(제10조)
- 인격, 재산보호를 위하여 적절한 법적 원조를 받을 권리(제11조)

인권교육의 법적의무화

- 사회복지사업법 등에 종사하는 종사자 및 이용자

  인권교육 의무화

- 종사자 연 8시간

- 이용자 연 4시간

사회적 쟁점 이란?

- 사회의 다수의 구성원들에게 의견적인 차이로 인하여 찬반양상을 띨 수 있는 문제
- 사회적 영향력이 큰 공공의 문제



사회적 쟁점 증가배경

- 급속한 사회 변화
- 사회 구성원의 인권에 대한 의식 향상
- 새로운 사회적 약자의 등장
- 시민 단체 활동의 확산 등

인권과 관련된 사회적 쟁점

- 세계화에 따른 쟁점 – 외국인 근로자, 결혼이주 여성, 시리아 난민 등
- 정보화에 따른 쟁점 – 개인 정보보호법에 의한 개인정보의 유출
- 기타– 성소수자, 북한이주민 등

쟁점 해결을 위한 바람직한 자세

- 1. 개방적 자세

– 주장이 다르더라도 관용 정신을 바탕으로 한 배려

- 2. 대화와 타협

– 분쟁과 갈등을 평화적이고 논리적인 방법으로 해결

- 3. 인간의 존엄성 중시

– 사회적 쟁점 해결 목적은 인간의 존엄성 보장 인식

- 4. 사회적 약자 중시

– 쟁점 해결 과정에서 사회적 약자 우선적인 배려



차별(discrimination, 差別)

- 둘 이상의 대상을 각각 등급이나 수준 따위의 차이를 두어서 구별 - 사전적 의미
- 정당한 사유 없이 특정한 사람이나 집단을 우대, 배제, 구별하거나 불리하게 대우하는 행위 - 법적 의미
- 사람들 사이에 존재하는 다양한 차이(다름)를 서열화하고 위계화 - 사회적 의미

차별

- 비교대상 : A와 B
  (예: 남성에 비해, 비장애인에 비해….)
- 행위 : 우대, 배제, 구별,불리한 대우
  (예: 여성고용할당제)
- 사유 : ~~때문에

차별이 왜 문제일까요?

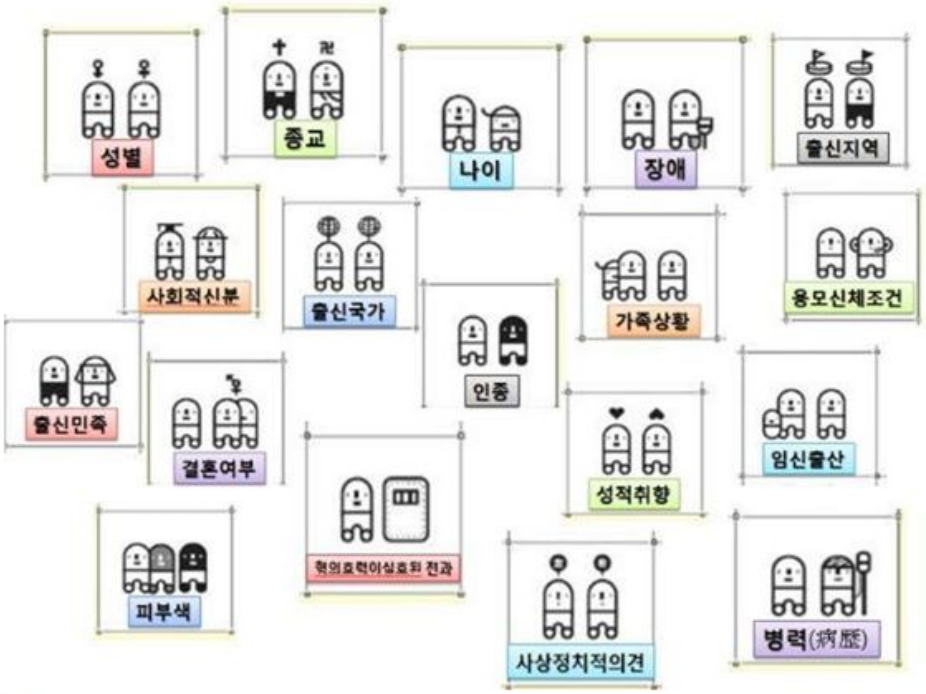
- 기회나 대우에 있어서의 불평등 – 교육, 노동, 주거, 의료 등 인간의 모든 삶에 영향
- 개인만이 아닌 집단에도 영향을 미침
- 특정 집단에 대한 불평등한 처우와 대우, 통제와 제제를 정당화
- 그들의 희생으로 기득권과 이익을 챙김
- 차별은 개인의 문제가 아닌 사회적 문제이다.

모든 사람은 빼앗길 수 없는 권리를 가지고
태어납니다.

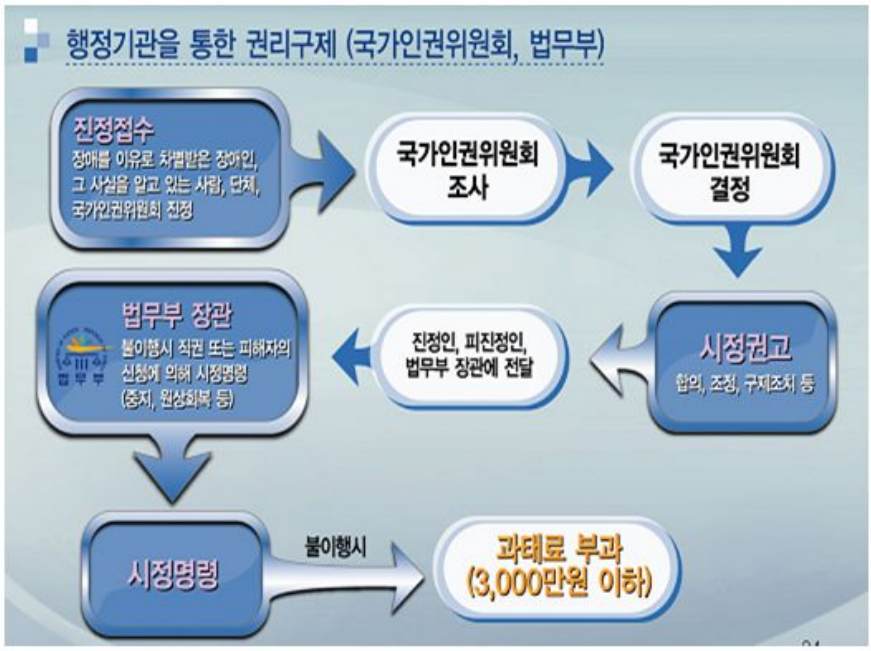




차별 사유


성별
종교
나이
장애
출신지역
사회적신분
출신국가
가족상황
용모신체조건
출신민족
인종
결혼여부
임신출산
성적취향
피부색
사상정치적의견
병력(病歷)

차별행위 발생 시


행정기관을 통한 권리구제 (국가인권위원회, 법무부)
진정접수
장애를 이유로 차별받은 장애인, 그 사실을 알고 있는 사람, 단체, 국가인권위원회 직정
국가인권위원회 조사
국가인권위원회 결정
시정권고
합의, 조정, 구제조치 등
진정인, 피진정인, 법무부 장관에 전달
법무부 장관
불이행시 직권 또는 피해자의 신청에 의해 시정명령 (중지, 원상회복 등)
시정명령
불이행시
과태료 부과 (3,000만원 이하)

접수 방법


진정접수 방법
전화
국번없이 1331
전송
02) 2125-9811~2
홈페이지
www.humanrights.go.kr
이메일
hoso@humanrights.go.kr
우편방문
100-842 서울특별시 중구 무교동길 41 금세기 빌딩
국가인권위원회 인권상담센터


사회복지사가 행복하면
국민들은 더 행복합니다

인권이란....


내가 생각하는 인권은...
인권은 민들레다. 왜냐하면 세상의 가장 척박한 틈에서도 자라야 하는
예쁜 꽃이니까..
- 김소연, 40세, 대전시민 -



Thank you!

<특별영역>

번아웃예방을 위한 스트레스 셀프힐링기법

채준안 교수

(사)한국디지털치료레크리에이션협회장

강의내용

1	**스트레스 바로 알기**
2	**효과적인 스트레스 관리전략** - 행동습관 개선훈련 - 라이프스타일 개선전략
3	**효과적인 개인별** **스트레스아웃 솔루션(SOS)전략수립**

번아웃예방을 위한
스트레스 셀프힐링 기법

채 준 안(사회복지학박사)
숭실사회복지대학원겸임교수역임
㈜스트레스&여가 대표(Stress&Lei
(사)한국디지털치료레크리에이션협

© 2010, ㈜SL컨설팅
Tel: 02-523-3449 / www.slconsult.co.kr

1. 스트레스 바로알기

한국인의 스트레스 현황





한국인 직장인 스트레스 얼마나 되나

■ 세계 최고 스트레스 보유율



■ 정신질환으로 인한 산업재해 늘고

27건(2000년) → 107건(200

■ 사무직 종사자들의 자살도 늘어

268명(2000년) → 597명(200

■ 스트레스로 인한 산재 손실액

→ 6600억원(추정

자료:LG경제연구원, '위기의 직장인, 이렇게 관리

스트레스의 정의

- 신체나 정신의 균형이 위협받는 상태

  즉, 몸이나 마음의 평온이 깨진 상태

직무스트레스 :

직무가 요구 하는 것이 근로자의 능력이나
자원 요구와 맞지 않을 때 발생하는 유해한
반응

스트레스의 원인 (스트레서/Stressor)

1. **개인내적** 스트레서 :

   개별적 성향, 체질(감기몸살, 피로감), 성격 등

2. **개인외적** 스트레서 :

   - 가정 내 압박(부부, 자녀, 육아, 부모밀착관계 등)
   - 직장 내 압박(인간관계, 과다한 업무량, 불안한 미래

3. **환경적** 스트레서 : 교통체증, 소음, 더위, 추위 등

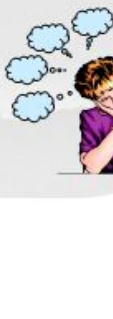
4. **생활사건** : 시험, 구직활동, 이사, 은퇴, 배우자사망

✓ 나의 Stressors 는?



- 최근 1개월 동안, 나를 가장 괴롭히고 있는 Stresso

1. 가정 :
2. 직장 :
3. 기타 :



스트레스 자가진단

문항	내 용	Check	문항	내 용
1	머리가 개운하지 않다.		8	최근 체중이 줄었다.
2	눈이 피로하다.		9	어깨가 결린다.
3	때때로 코가 막힌다.		10	일에 대한 의욕이 없다.
4	현기증을 느끼곤 한다.		11	때때로 어지럽다.
5	아침에 기분 좋게 일어날 수 없을 때가 있다.		12	잠을 푹 자지 못한다.
6	귀 울림 증상이 있다.		13	꿈을 꿀 때가 많다.
7	다른 사람을 만나는 것이 싫다.		14	한밤 중에 눈이 떠진다.

스트레스 자가진단 – 합계 : 개

문항	내 용	Check	문항	내 용
15	목이 아플 때가 있다.		23	갑자기 숨이 답답해 진다.
16	혀가 하얗게 된다.		24	때때로 기억력이 떨어진다.
17	지금까지 좋아했던 음식이 싫어진다.		25	때때로 구내염이 생긴다.
18	어딘지 위의 상태가 안 좋다.		26	감기에 잘 걸린다.
19	배가 팽만하고 아프기도 하다.		27	사소한 일에도 화가 난다.
20	무엇을 하면 곧 피로해진다.		28	손발이 차가운 편이다.
21	등이나 허리가 아프다.		29	손발바닥에 땀이 많이 난다.
22	피로가 풀리지 않다.		30	가슴이 아파질 때가 있다.

2. 효과적인 스트레스 관리전

✓ 지금까지의 스트레스 관리법



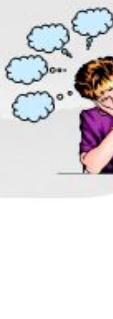
▫ 지금까지 여러분의 스트레스 관리법은?

1.

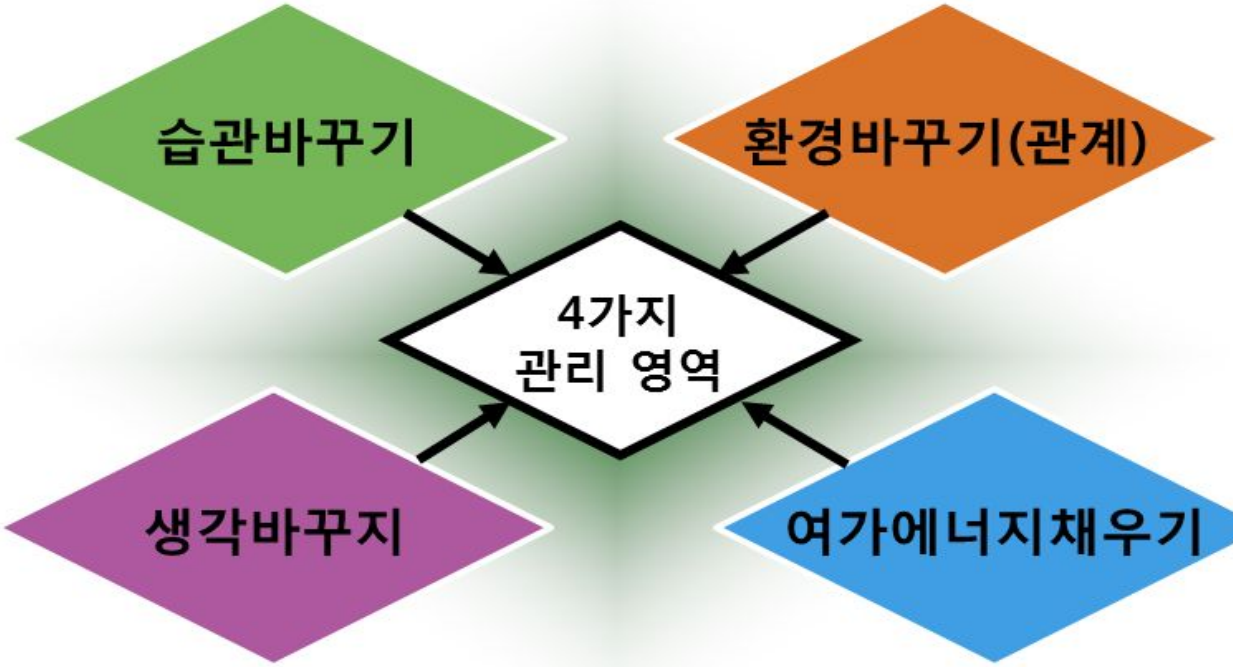
2.

3.

현재의 방법으로는 부족하다!!!

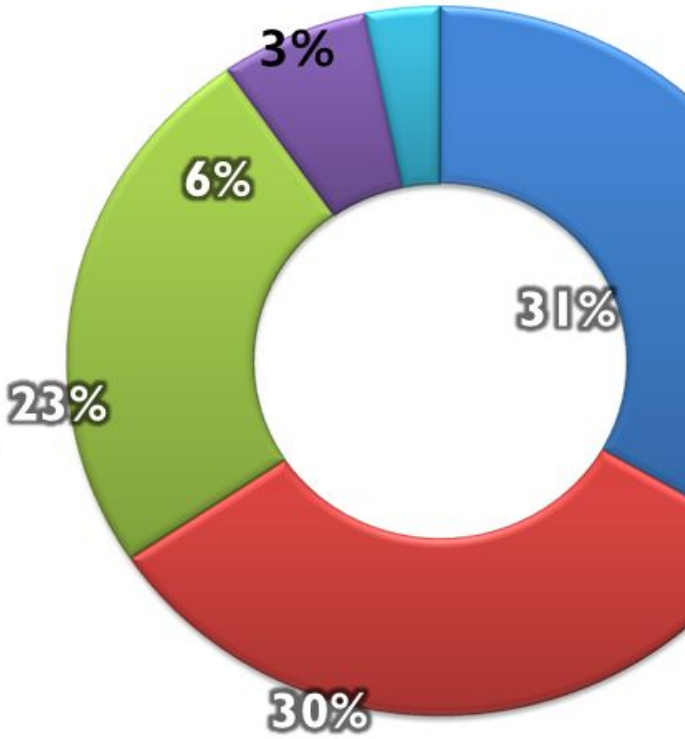


효과적인 스트레스 관리영역



스트레스를 함께 고민해 주는 사람은 주로 누구?

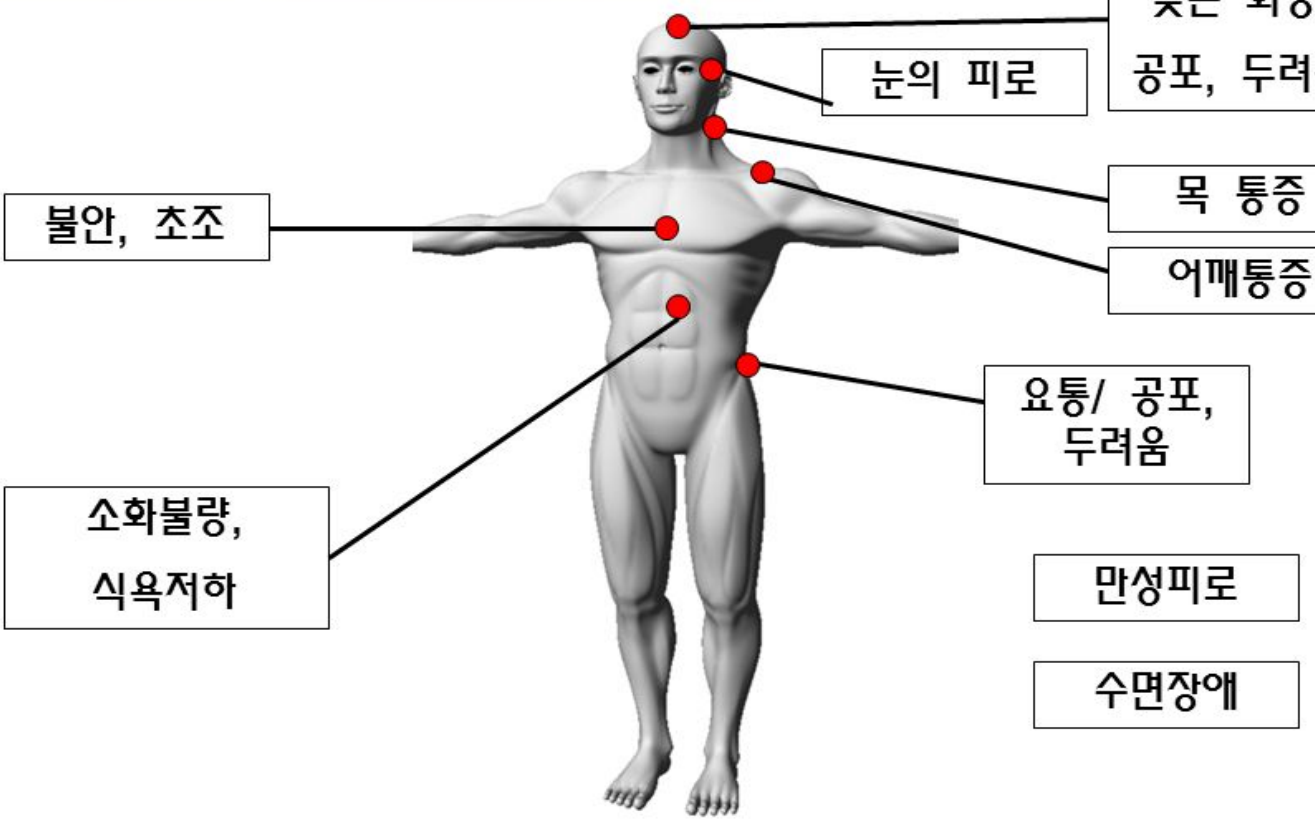
1. 부모님, 가족
2. 동료
3. 상사
4. 배우자 혹은 연인
5. 학창시절 친구



2-1) 행동습관 개선훈련

1. 호소증상별 신체자극법
2. 호소증상별 육미섭생법
3. 올바른 숙면유도법
4. 매일 실천 행동습관(DSOS)

대표적인 호소 증상


신경성 두통
잦은 회상
눈의 피로
공포, 두려
목 통증
불안, 초조
어깨통증
요통/ 공포,
두려움
소화불량,
식욕저하
만성피로
수면장애

두 통 - 백회두드리기



백회(숨구멍)를 중심으로 일
가락 끝으로 시작하여, 앞(전
엽), 옆(측두엽), 뒤(후두엽),
시 백회까지 각각 20회씩 두
리기

목과 어깨 결림 - 역깍지체조





사전점검 : 고개 천천히 돌리기

- 손목 돌리기
- 역 깍지 끼고 주먹쥔 후 꽈배기하
- 손풍기 돌리기(각각의 손가락 돌
- 주먹박수 치기
- 다시 역 깍지 끼기

사후확인 : 고개 천천히 돌리기

가슴답답/ 불안 - 임맥풀기



- ❑ 어깨넓이로 다리를 벌려 11자로
- ❑ 엄지를 먼저 접은 후 주먹 쥐기
- ❑ 전중(젖꼭지 높이에서 가슴 가운
  모아 중간 부분) 을 힘껏 두드리
- ❑ 동시에 입을 크게 벌리고 고함지
  (아~)

만성피로/우울- 단전치기



- ❑ 두 다리를 어깨 넓이로 벌리고
  마자세로 서기
- ❑ 양손을 펴서 배꼽을 중심으로
- ❑ 무릎을 굴신하며 단전을 두드
- ❑ 하나(두번 치기)부터 열까지
  구호 외치기 (100번 이상)

2-2) 라이프스타일 개선전

✓ 뭐하고 놀 때 행복한가?





여가란?



본 인이

자 발적으로 원해서

즐 기는

모 든 활동

노는데도 공식이 있다


여가요소
S형(Solo)
혼자즐김형
G형(Group)
함께즐김형
M형(Mental)
정신즐김형
P형(Physical)
신체즐김형

노는데도 공식이 있다



현재 자신이 즐기고 있는 여가

○

○

○

○

○

자신의 여가꼴은 형

여가꼴 검사

	A	B
공연을 보고 !		
주말에는 !		
나의 여가파트너는 ?		
100만원이 생긴다면 ?		
만약 나라면 ?		
계	개	
나의 여가꼴은	형	

유형별 여가매트릭스

M	P
단월드, 태극권, 단전호흡, 요가 글쓰기(메모, 일기), 관람(박물관, 박람회, 미술품 등)	태껸, 우슈, 태권도, 검도
부부마사지, 춤(라인댄스, 밸리댄스), 애완동물 기르기, 수다떨기, 데이트, 자원봉사, 동호회, 가족과 포옹하기	팀 스포츠(축구 등) 춤(스포츠 댄스, 사교댄스, 스 등), 섹스(부부관계), 동
수공예, 화초재배(난재배, 분재), 산책, 걷기, 경기(장)응원, 요리하기, 그림그리기	달리기, 등산, 모험 스포츠(림 스포츠 등), 경기(장)응원 농장운영
족욕, 수욕, 반신욕, 비디오감상(슬픈/코믹), 회상하기(앨범정리), 노래방가기, 명상(기도), 청소 및 정리, 차마시기, 음악감상, 연애소설읽기	삼림욕, 일광욕, 극장영화감 픈/코믹), 드라이브(소리지 놀이공원가기(롤러코스터타 교활동, 타악기연주

3. 개인별 스트레스아웃
솔루션(SOS) 전략수립

개인별 액션플랜

스트레스요인	주요 반응
기존의 해소방식	

행동습관 개선전략	신체적 자극전략 :
여가라이프스타일 개선전략	여가꼴 : 형 새롭게 도전하고 싶은 여가활동 :

<부록>

1. 사회복지사 보수교육 수료증

2. 사회복지사 보수교육 참가확인서

3. 사회복지사 보수교육 이수증

<서식> 사회복지사 보수교육 수료증

제 호

사회복지사 보수교육 수료증

1. 성 명 :

2. 생 년 월 일 :

3. 소 속 :

4. 교 육 명 :

5. 교 육 일 자 :

6. 이 수 평 점 :

위 사람은 (사)한국사회복지사협회에서 승인하고 에서 실시한 교육과정을 수료하였으므로 이 증서를 수여합니다.

년 월 일

보수교육 실시기관장 직인

210mm×297mm(보존용지(1종)120g/㎡)

<서식> 사회복지사 보수교육 참가확인서

제 호

사회복지사 보수교육 참가 확인서

1. 성 명 :

2. 생 년 월 일 :

3. 소 속 :

4. 교육참가내역

연번	교육명	일자	평점	실시기관
1				
2				
3				
4				
				총 평점/8평점

위 사람은 (사)한국사회복지사협회가 승인한 보수교육과정에 위와 같이 참가하였음을 확인합니다.

년 월 일

한국사회복지사협회장 직인

210mm×297mm(보존용지(1종)120g/㎡)

<서식> 사회복지사 보수교육 이수증

제 호

사회복지사 보수교육 이수증

1. 성 명 :

2. 생 년 월 일 :

3. 소 속 :

4. 자 격 번 호 :

위 사람은 년도 교육과정을 이수하였기에「사회복지사업법 시행규칙」 제5조의2제2항에 따라 이수증을 수여합니다.

년 월 일

한국사회복지사협회장 직인

210mm×297mm(보존용지(1종)120g/㎡)

MEMO