

가족 프로그램에 대한 연구

<최초법어 제가의 요법을 중심으로>

이경열 교육상임위원회 전문위원

목 차

- I. 들어가는 말
- II. 원불교 가정관
- III. 현대가정의 문제
- IV. 가족 프로그램
 - 1. 1단계 (만남 단계)
 - 1) 별칭짓기
 - 2) 마음온도계 측정하기 (감사와 감동)
 - 2. 2단계 (준비 단계)
 - 1) 가족의 의사소통유형 파악하기
 - 2) 가족 규칙 파악하기
 - 3. 3단계 (도입단계)
 - 1) 원가족 도표 그리기
 - 2) 가족생활 연대기 쓰기
 - 3) 영향권 바퀴 그리기
 - 4. 4단계 (응용단계) : 조각하기
 - 1) 원가족 조각하기
 - 2) 아버지 원가족 조각하기
 - 3) 어머니 원가족 조각하기
 - 4) 부모 결혼(결혼초기) 모습 조각하기
 - 5) 원가족 재구성하기
 - 5. 5단계 (마무리단계)
 - 1) 소감 나누기
 - 2) 마음온도계 측정하기 (정보, 희망)
- V. 맷는 말

1. 들어가는 말

원불교전서 세전 제3장 가정에 대하여 라는 내용에 「가정은 인간 생활의 기본이라, 사람이 있으면 가정이 이루어지고 가정에는 부부로 비롯하여 부모 자녀와 형제친척의 관계가 자연히 있게 되는 바, 그 모든 관계가 각각 그에 당한 도를 잘 행하여야 그 가정이 행복한 가정, 안락한 가정, 진화하는 가정이 될 것이다.」라고 밝혔다.

또한 한국 가정 법률 상담소에서 밝힌 가정 현장에는 「가정은 가족 구성원 모두가 서로를 존중하고 사랑하며 살아가는 민주 생활 공동체이다. 부부관계나 부모자녀관계는 권위주의적인 상하관계나 어느 한쪽의 회생을 정당화하는 관계가 되어서는 안 된다. 모든 가족은 가정이라는 공동생활체 안에서 인간에 대한 존엄과 사랑을 배우고 가족 구성원으로서의 의무와 권리를 실천함으로써 자신의 인간성을 실현하고 더 나아가서는 민주사회를 이루는데 기여해야 한다.」라고 쓰여 있다.

이상에서 밝힌 바와 같이 가정이란 인간 생활의 기본이며 가정공동체 안에서 많은 것을 배우게 되며 영향을 받게 된다.

그러기에 우리는

첫째 : 지금 현재 생활하고 있는 삶의 패턴이 가족내에서 영향받는 것이 많으므로 자신을 통찰하기 위한 방법으로 가족 관계를 정확히 바라볼 필요가 있다.

둘째 : 우리는 어린시절에 가족 속에서 스트레스 받았던 상황이 있었다면 그것으로 인해 오랜시일 동안 많은 인간관계 속에서 고통 받을 수 있으므로 가족 사이에서 생긴 자신의 분별성과 주착심을 이해해야 고통에서 벗어날 수 있고 대인관계에서도 원만해 질 수 있는 것이다.

셋째 : 인과보응의 이치와 불생불멸의 진리를 믿고 보면 가장 가까운 인연인 부모 형제 인연의 소치를 깨닫게 될 것이며, 이 인연관계들과 어떻게 잘 맺을 것이며 잘 풀어야 자신이 세세생생 행복해지고 주위가 진화되리라는 원리를 알게 될 것이다.

넷째 : 교회현장에서도 교도들이 간절히 원하고 있는 것 중 하나가 행복한 가정, 안락한 가정, 진화하는 가정이기를 바라고 있다는 사실과 교역자를 배출하는 교육현장에서도 학생자신의 문제를 해결하기 위해서는 가족관계에서 새롭게 거듭나는 일이 절실히 필요하다.

그래서 필자는 본 연구에서 원불교 가정관과 현대가정의 문제를 알아보고 최초법어 제가의 요법의 법문에 근거하여 가족 프로그램을 제시하고자 한다. 가족 프로그램은 인과의 진리에 바탕하여 가족의 의사소통 유형과 가족규칙을 파악하고, 원가족 도표 그리기, 가족 생활 연대기 쓰기, 영향권 바퀴 그리기 그리고 가족조각 (원가족 조각하기, 아버지 원가족 조각하기, 어머니 원가족 조각하기, 부모의 결혼 모습 조각하기, 원하는 가족으로 원가족

재구성하기) 의 가족 재구성 프로그램의 내용으로 개인도 변화시키고 더 나아가서는 행복한 가정, 진화하는 가정을 이루는데 그 목적이 있다.

II. 원불교의 가정관

소태산은 「한가정은 한나라를 축소시켜 놓은 그것이요 한나라는 여러 가정을 모아 놓은 것이니, 한가정은 곧 작은 나라인 동시에 큰 나라의 근본이 되나니라. 그러므로 한가정을 잘 다스리는 사람은 사회 국가를 잘 다스릴 것이며 또 각자 각자가 그 가정 가정을 잘 다스리고 보면 국가는 따라서 잘 다스려질 것이다....」라고 가르치고 있다.

최초법어에서 제가의 요법에는 「1. 실업과 의식주를 완전히 하고 매일 수입지출을 대조하여 근검 저축하기를 주장할 것이요, 2. 호주는 견문과 학업을 잊어버리지 아니하며, 자녀의 교육을 잊어버리지 아니하며, 상봉하솔의 책임을 잊어버리지 아니할 것이요, 3. 가권이 서로 화목하며, 의견교환하기를 주장할 것이요, 4. 내면으로 심리 밝혀 주는 도덕의 사우가 있으며, 외면으로 규칙 밝혀 주는 정치에 복종하여야 할 것이요, 5. 과거와 현재의 모든 가정이 어떠한 희망과 어떠한 방법으로 안락한 가정이 되었으며, 실패한 가정이 되었는가 참조하기를 주의할 것이라.」라고 밝히고 있다. 이 내용은 바로 가정에서의 호주의 역할과 가장의 경제생활 민주적 신앙적 분위기 자녀교육 등을 강조하는 것이다.

정산종사는 「가정은 인간생활의 기본이라 사람이 있으면 가정이 이루어지고 가정에는 부부를 비롯하여 부모자녀와 형제친척의 관계가 자연히 있게 되는 바 그 모든 관계가 각각 그에 당한 도를 잘 행하여야 그 가정이 행복한 가정, 안락한 가정, 진화하는 가정이 될 것」이라고 가정적 의미를 현실적으로 설명하면서 가정생활의 중대성을 제시하였다.

결국 원불교의 가정관은 한가정이 작은 나라인 동시에 큰나라의 근본으로 한가정이 행복하고 진화하고 안락하면 이 인류도 행복하고 안락하고 진화될 수 있다는 것이며, 이런 가정을 이루기 위해서 한가정 내의 의견교환과 가족규칙과 안락한 가정 이루는 방법을 터득하도록 하였다.

III. 현대가정의 문제

변화하고 있는 가정의 특징은 ① 가족유형의 핵가족화 ② 가족의 소수화 ③ 가족의 독립화 ④ 생활공간의 협소화이다. 가족 구성원의 잦은 공간적 이동에 따라 핵가족화하며 부부 관계는 수직관계에서 부부중심의 수평적 관계를 지향하게 된다. 가족형태의 변화가 가족의 고립화를 초래하므로써 개인적 불행과 사회문제의 온상이 된다는 인식에서 출발하는 가정 기능의 변화로써 이 때 가족은 가족형태의 다양화와 가족내 관계의 민주화를 지향한다.

산업화 이후 한국가족의 형태는 부부중심의 핵가족으로 가족의 크기는 소수자녀의 선호

에 따른 소규모 가족으로 변하고 있다.

한 영규는 현대 가정의 변동은 다음과 같은 병태를 놓고 있다고 지적하였다.

① 애정기능의 병태로서 부부간의 의식속에 나타나는 성기능의 약화와 자녀간의 대화의 기회단절 ② 자녀교육의 병태는 자녀들의 사회진출을 위한 과정에서 윤리도덕에 관하여 전혀 무지한 상태에서 학교중심의 지식만 강조되므로써 인격구조에 많은 결함이 있게 되고 또한 그것은 사회문제로 확대된다. ③ 경제적 기능의 병태는 경제적인 문제 때문에 일어나는 정신적 고통과 심리적 긴장이 더욱 고조되며, 자녀들에게 무관심하므로 안식의 보금자리가 되어야 할 가정이 황무지화 할 경향이 있다.

현대가정의 변동에 따라서 나타나는 가정기능의 병폐는 많은 가정 문제를 놓고 있다. 문제가정은 내부적 또는 외부적 각종의 왜곡적 조건으로 인하여 가정기능의 정상적 수행이 저해 당하고 있는 가정으로 모자가정, 부자가정, 무부모가정 등의 결손가정과 경제면, 성격면, 건강면, 소행면, 능력면 등에 결함이 있는 가정을 의미한다.

그리고 핵가족은 부부관계와 부모와 자녀와의 관계를 보다 집약된 관계로 변화시키고는 있지만 부부의 감정적 유대관계가 약화될 때 일어나는 가족해체현상을 막아줄 방파제의 높이는 낮다. 이 때문에 이혼으로 인한 결손가족의 문제와 가출 등으로 일어나는 청소년의 문제를 일으키게 되는 것이다.

IV. 가족 프로그램

가족 프로그램은 두가지 목적이 있다.

하나는, 모든 사람들 뿐 아니라 가족들은 서로 없어서는 살 수 없는 관계임에도 불구하고 살다보면 가족끼리도 얹히고 억압된 감정들이 있기에, 그 억압된 감정을 풀어주고 과거의 충격, 즉 역기능적 유형, 지각 및 기대에서 벗어나 서로 은적 관계를 돈독히 하고, 가족에 대한 새로운 인연관계로 거듭나게 하며, 다른 사람과의 관계도 원만하게 하기 위한 것이다.

또 하나는, 가정이 건강하고 최적의 기능을 할 수 있는 행복한 가정, 안락한 가정을 이루도록 돋는 것이다.

이 가족 재구성 프로그램의 적정인원은 15-20명 혹은 수백명이 되며, 기간은 하루 6시간에서부터 20시간까지도 걸릴 수 있으며, 장소는 여러 사람이 가족을 조각 할 수 있는 넓은 공간이 있으면 좋다. 그리고 프로그램 1단계는 30분 소요, 2단계는 2시간 소요하고 3단계는 요령만 알려주고 저녁시간이나 훈련 전에 미리 각자 해오도록 해도 좋으며 4단계는 시간 여유 닿는 데로 충분히 진행하며 5단계는 50분 정도 소요하면 된다.

또한 이 프로그램의 적용은 교회현장이나 교육현장에서 활용할 수 있다

1. 1단계 (만남단계)

1) 별칭짓기

목 적 : 과거의 자신이 아니라 새로 태어나기를 바라는 것으로 별칭 짓기

기대효과 : 구성원간의 친밀감, 바라고 싶은 자신의 모습 설정.

소요시간 : 10분

준비물 : 명찰케이스, 매직

방법 : 긍정적이고 희망적인 것, 되고 싶은 것, 원하는 것, 불리워지고 싶은 별칭을 짓는다.

2) 마음온도계 측정하기

목적 : 마음을 나누기 위해 지금 현재 감사한 것 표현하기

기대효과 : 마음 나눔, 감사와 감동이 커짐.

소요시간 : 20분

준비물 : 마음온도계 코팅한 것

방법 : ① 온도계를 돌리면서 현재 “나는 ~하기 때문에 신이 난다.” 혹은
“나는 ~에 감사한다.”라는 내용을 말한다.

② 감사한 것이 생각나지 않는 사람은 다음사람으로 온도계를 돌리고 다시
한바퀴 온도계가 돌아간 다음에 말하지 않은 사람에게 온도계를 돌린다.

* 마음온도계

별첨 1 참조

2. 2단계 (준비단계)

1) 가족의 의사소통 유형 파악하기

법문근거 : 제가의 요법 3조에 가권이 서로 화목하며, 의견교환하기를 주장할 것이요.

이 법문에 근거해 보면 가족간의 의견교환하기를 중요시하였다. 그래서 가족내
과연 의사소통이 잘되고 있는지 또 어떤 유형의 의사소통을 하고 있는지를 파
악하고자 함

목적 : 스트레스 상황시 의사소통 유형을 이해함으로써 보다 효과적인 가족 의사소
통 방법 습득하기

기대효과 : 의사소통 유형 파악, 가족간 이해, 일치형 수준으로 높히기 위함.

소요시간 : 1시간 30분

방법 : 5가지 유형에 대한 설명을 듣고 포즈를 취해 보면서 자신과 가족의 유형을 파악해 본다.

① 회유형 ; 기분 좋지 않을 때 조차도 다른 사람들에게 잘해준다. (자신이 없으며 상황과 타인만 있다.)

말 ; 동의한다 (“ 당신이 원하는 것은 무엇이든 다 좋다. 나는 오로지 당신을 행복하게 해주고 싶을 뿐이다.”)

몸 ; 회유한다. (“ 나는 속수무책이다. ”)

자세 ; 별첨 2 그림참조

한쪽 무릎은 꿇고, 한쪽 손은 높이 들어 구걸하거나 지지하는 행동을 하고 한쪽 손은 가슴위에 얹여 놓는다. 입은 벌리고 우는 소리를 낸다.

내면 ; (“ 나는 쓸모 없는 존재라고 생각한다. ” “ 그가 없으면 나는 죽은 사람이 다. 나는 가치가 없다.”)

신체적 영향 ; 소화기관장애, 위장애, 편두통

② 비난형 ; 자신을 보호하기 위하여 다른 사람이나 환경을 괴롭히거나 비난한다.

비난한다는 것은 다른 사람을 격하시키고 자신과 상황에만 가치를 둔다.

말 ; 반대한다 (“당신은 무슨 일이든 제대로 하는 것이 없다. 도대체 어떻게 된 일이냐”

몸 ; 비난한다 (내가 여기서 우두머리다)

자세 ; 별첨 2 그림참조

등을 똑바로 펴고 다른 사람에게 손가락 하나를 쪽 펴서 가르키며 사람을 놀라게 하기 위해 다리 하나를 내민다. 그리고 균형을 잡기 위해 다른 손은 허리 위에 올려 놓고 눈을 치켜 뜨거나 눈썹을 짓그린다.

내면 ; (나는 외롭고 실패자이다)

신체적 영향 ; 근육긴장과 등에 통증, 관절염, 고혈압

③ 초이성형 ; 초이성형의 대화방식은 자신과 다른 사람을 과소평가하고 단지 상황

만 의미를 둔다. 어떤 감정도 나타내는 법 없이 매우 정확하고 이성적이다.

말 ; 초이성적 (“ 주의깊게 관찰해 보면, 여기에 있는 누구에 손이 일을 너무 많이 해서 달아있는 것을 알아낼 수 있다”)

몸 ; 계산한다 (나는 조용하고 냉정하고 침착하다)

자세 ; 별첨 2 그림참조

똑바로 움직이지 않고 서서 균형있게 두팔을 끼고 앞을 응시하며 얼굴은 무표정하다.

내면 ; (나는 상처를 받기 쉽다)

신체적 영향 ; 열병, 암, 심장마비

④ 산만형 ; 자신과 타인과 상황이 산만형의 사람들에게는 문제가 되지 않는다.

말 ; 관련이 없다 (말에 뜻이 없다)

몸 ; 각도가 지고 다른 곳에 떠나 있다.

자세 ; 별첨 2 그림참조

모양으로 구부리고 서 있는 자세에서 양 무릎을 붙이거나 두 팔과 손과 얼굴을 올리거나 벌리며 산만하게 움직인다.

내면 ; 아무도 나를 걱정해 주지 않는다. 나를 받아들이는 곳이 없다.

신체적 영향 ; 당뇨, 편두통, 위장장애

⑤ 일치형 ; 자신의 감정을 자각하고 자인하고 수용하며, 내면을 중심으로 하는 완전한 상태이고, 영적이고 우주적인 영역이다.

2) 가족규칙 쓰기

법문근거 : 제가의 요법 4조에 내면으로 심리 밝혀주는 도덕의 사우가 있으며 외면으로 규칙 밝혀주는 정치에 복종할 것이요. 여기에서 심리 밝혀주는 도덕이라는 측면에서 가훈, 가족규칙을 생각해봄

목 적 : 가족내에 언제나 암묵적으로 존재하는 규칙으로 각 가족 구성원들의 행동을 결정하는 가족의 규칙 찾기

기대효과 : 가족에 대한 이해, 가족의 불문의 규칙 통찰.

소요시간 : 30분

준비물 : 종이, 펜

방법 : ① 가족의 규칙을 쓰게 한다.

② 규칙을 쓴 후 감상을 발표한다.

③ 가족규칙을 통찰하게 하고 역기능적인 규칙은 자각하여 수정한다.

3. 3단계 (도입단계)

1) 원가족 도표 그리기

법문근거 : 제가의 요법 5조에 과거와 현재의 모든 가정이 어떠한 희망과 어떠한 방법으로 안락한 가정이 되었으며, 실패한 가정이 되었는가 참조하기를 주의할 것이요. 이 법문에서 지금 현재 자신의 가정의 상태를 그려봄으로서 안락한 가정인

지 실패한 가정인지를 이해하고 통찰하고자 함

목 적 : 원가족에 대해 자신이 갖고 있는 친밀감 정도나 갈등정도 파악하기

기대효과 : 원가족에 대한 이해와 통찰

방 법 :

- ① 스타의 아버지와 어머니를 각각 도형(□○)으로 그리고 각 도형안에 아버지와 어머니의 이름, 출생일, 연령을 적는다. 부모가 사망한 경우 사망일을 적으며, 도형에 사선을 긋는다. (예; /□/)
- ② 각 도형 옆에 부모의 개인 및 인구론적 정보를 적는다. (①에서 ⑦까지)
 - ① 출생장소
 - ② 인종
 - ③ 종교
 - ④ 학력
 - ⑤ 직업
 - ⑥ 취미
 - ⑦ 사망원인
- ③ 부모가 각각 스트레스를 받을 때 보여주는 제 1 대처유형을 적고, 가능하다면 제 2 대처유형도 적는다. 대처유형은 회유, 비난, 초이성, 산만, 일치로 표시한다. (⑧번)
- ④ 부모 각각의 성격이나 특성을 3개 정도 형용사를 적는다. (⑨번)
- ⑤ 스타의 형제를 순서대로 첨가하고 인구론적 정보를 기록하고 스트레스 상황시 대처유형과 성격특성을 적는다
- ⑥ 가족간의 밀착이나 갈등정도를 표시한다. 즉 밀착정도가 높을수록 선이 굵어지고 같은 번개형()으로 그린다. (별첨 3 참조)

2) 가족 생활 연대기 쓰기

목 적 : 가족 재구성을 위해 가족 생활 파악하기

기대효과 : 가족의 중요한 정보 이해

방 법 : 중요한 가족 사건의 발생일(이사, 결혼, 이혼, 사망, 비극적인 일, 기뻤던 일)과 성취한 일 (졸업, 승진..) 그리고 중요한 역사적 사건의 발생일 (경제난, 자연재난...)

3) 영향력 바퀴 그리기

목 적 : 자신에게 영향을 준 사람이나 사건이나 물건등에 대해 파악하기

기대효과 : 친밀도와 갈등 정도 통찰

방 법 : ① 중앙에 스타를 그린다.

- ② 스타를 중심으로 영향을 준 사람과 사건과 물건과 일에 대해 적는다.
- ③ 스타와 이들간의 친밀도를 선으로 표시한다.
선의 두께로 친밀도를 나타내고 갈등정도는 번개형 () 으로 표시한다.
- ④ 영향을 준 사람과 사건들을 묘사하는 형용사를 3개씩 적는다. 이 어휘의 특성이 수용되는가 또는 수용하기 어려운가에 따라 이 형용사에 긍정(+) 또는 부정(-)표시를 한다. (별첨 4 그림참조)

4. 4단계 (가족재구성 단계) : 가족조각하기

법문근거 : 원불교전서 세전 제3장 가정에 대하여 「... 도를 잘 행하여야 그 가정이 행복한 가정, 안락한 가정, 진화하는 가정이 될 것이니라.」 라는 법문에 근거하여 자신이 바라는 가정의 모습을 역할자들의 거리와 표정과 행동을 조각으로 실지 변화시켜 봄으로서 좀더 나은 가족관계로 변화시키고자 함

「조각이란 어는 시점을 선택하여 그 시점에서의 인간관계, 타인에 대한 느낌과 감정을 동작과 공간을 사용하여 표현하는 비언어적인 기법을 말한다. 조각은 근육을 사용하여 감정을 표현하게 하므로 감정을 직접 몸으로 느끼게 하며 또한 3차원적인 시각적 모델을 제시하므로, 결과적으로 내적인 감정을 표면화하고 은밀한 생각과 느낌을 외면화 시킨다. 가족조각은 한 가족성원이 다른 가족성원에 대해 느끼는 내적 정서상태를 자세와 동작 및 소도구를 사용하여 공간적으로 나타내는 것이다.」

* 구성원 중에서 본인이 스타가 되어 가족을 재구성하고 싶고, 자신이 변화되고자 하는 사람이 자발적으로 나온 후 가이드는 스타에게 지금 현재 변하고 싶은 것이 무엇인지를 확실하게 말하게 하여 가족재구성의 목표를 충분히 인식하게 한다. 그리고 가이드는 구성원들에게 스타에 대한 원가족 도표와 생활 연대기와 영향권 바퀴를 중심으로 정보를 충분히 알려준다. 그런 후 스타는 자신 뿐아니라 가족 한 사람 한사람의 특성이 비슷한 역할자를 뽑아 가족을 조각한다.

1) 원가족 조각하기

목 적 : 자기 가족 역동의 구성개념을 표면화하고 스트레스하에서 일어났던 지각과 감정을 확인하도록 하기 위함.

기대효과 : 스트레스 상황시 그때의 감정을 마음에 머물게하고 느끼게 함, 새로운 자각.

방 법 : ① 어느 시점 선택하기

스타가 갈등을 가졌던 어느 한 시점을 선택한다.

② 사실적으로 묘사하기

갈등 상황이나 갈등 '관계를 가능하면 사실적으로 묘사하게 한다.

③ 역할자를 선정하여 상황에 맞게 배치하기

스타의 마음속에 위의 장면이 분명해지면 스타는 옛날 그 상황을 재현하기 위하여 역할자를 뽑고 역할자를 배치한다. 역할자로 뽑힌 사람이 요구한 배역을 거절할 수도 있다. 배역을 재현하는데 있어 얼굴표정도 중요하고, 필요하면 소도구도 사용한다.

④ 지시하기

스타는 역할자에게 그 상황을 재현할 수 있도록 행동(스트레스유형 중심으로)과 말과 표정과 거리를 지시한다. 예를들면 스타는 아버지 역을 맡은 사람에게 비난형 포즈와 너는 왜 공부를 못하나 하는 말을 하게 하고, 어머니를 맡은 역할자에게는 회유형 포즈와 그만해요 하는 말을 하게 한다.

⑤ 연결하기

역할자들을 배치한 후 역할자의 자세와 세부사항을 점검한 후 이 장면이 스타가 회상하는 대로라면 스타는 뒤로 물러서서 조각을 살펴본다. 만약 고칠 부분이 있다면 수정을 한다. 스타는 이제 뒤로 물러서서 조각을 말없이 관찰하며, 과거의 감정을 상기시킨다.

⑥ 자세를 동결하거나 과장하기

스타는 관찰하는 동안 스타가 오랫동안 눌러 웠던 감정들이 표출된다. 그리고 스타자리에 본인이 들어가서 직접 역할도 해본다.

⑦ 진행하기

가이드는 스타가 느끼는 것에 대해 말하게 하며 그때의 사건이나 상황을 이야기하도록 한다. 그런 일이 얼마나 자주 일어났는가? 그런 갈등상황 시 스타가 배운 대처방법은 어떠했으며, 그 결과 배운 것은 무엇인가? 스타가 생각하는 부모의 느낌은 어떠했는가? 그리고 이런 감정이 현재 스타의 인생에 어떠한 영향을 미치고 있는가?

⑧ 역할 벗기

역할놀이로 인한 감정이 역할자에게 미칠 수 있는 영향을 고려하여 조각이 끝난후에 역할자 모두가 눈을 감고 "나는 이제 ~는 아니다." 라고 속으로 말하면서 역할을 벗는다.

⑨ 피드백

역할자와 스타와 관중들의 피드백을 나눈다.

2) 스타의 아버지 원가족 조각하기

목 적 : 스타의 아버지 성장과정 이해하기

기대효과 : 아버지에 대한 수용감, 통찰

방 법 : 할아버지, 할머니, 아버지형제들을 떠올린 후 원가족 조각하기 방법대로 한다.

3) 스타의 어머니 원가족 조각하기

목 적 : 스타의 어머니 성장과정 이해하기

기대효과 : 어머니에 대한 수용감, 특성 이해, 통찰

방 법 : 외할아버지, 외할머니, 어머니형제들을 떠올린 후 원가족 조각하기 방법대로 한다.

4) 부모 결혼 (결혼초기) 모습 조각하기

목 적 : 부모의 결혼 당시를 이해하고 자신의 출생상황을 파악하기

기대효과 : 부모와 형제의 재인식

방 법 : 부모의 결혼 당시를 생각한 후 원가족 조각하기 방법대로 한다.

5) 원가족 재구성하기

목 적 : 스타가 원하는 가족관계를 거리와 표정과 행동을 변화시켜 재구성하기

기대효과 : 자신과 가족에 대해 새롭게 인식, 가족과 좀더 나은 관계로 변화

방 법 : ① 원가족을 재구성하여 조각하기

② 가족에게 평소하고 싶은 말 전하기

재구성한 가족 한 사람 한 사람 뒤에 서서 스타가 하고 싶은 말을 한다. 예를 들어 조각 한 뒤, 아버지 뒤에 서서 “아버지 그동안 불만이 많아서 미안해요. 하지만 이제 좀 아버지 입장을 이해할 것 같아요.”라고 하고 싶은 말을 충분히 한다.

③ 가족 재구성한 조각 감상하기

스타의 마음 속에 가족 재구성한 조각을 마음에 사진으로 찍어 놓으면 현실적으로 자신의 의지대로 그 모습을 재구성할 수 있을 것이며 후 현실적으로 재구성의 형태가 어렵다 하더라도 그 희망으로 접근 할 수 있을 것이다.

④ 역할 벗기

⑤ 피드백하기

⑥ 부모와의 새로운 관계 정립하기

가이드는 스타에게 부모의 장점과 단점을 물어 보고 부모의 장점과 단점 중 스타가 닮고 있는 점이 무엇인지를 인식하여 부모와의 새로운 관계를 형성한다.

⑦ 종결하기

가이드는 가족조각 후 스타에게 이 경험 결과 처음에 변화하고자 했던 것에 대한 통찰과 소득이 어느 정도인지, 부모와 형제에 대한 새로운 인식은 무엇인지를 확인하고 역할자에게도 조각에 참여한 경험에 대해 서로 나눈다.

5. 5단계 (마무리단계)

1) 소감 나누기 : 프로그램에서 배우고 느낀 점을 나눈다

2) 마음온도계 측정하기

목 적 : 새로운 정보와 구성원들의 희망과 소망 나누기

방 법 : ① 마음온도계를 돌리면서 각자 요즘 새로운 정보를 나눈다.

② 마음온도계를 돌리면서 희망과 소망을 나눈다.

V. 맷는 말

가족 프로그램의 목적은 가족 성원 각자가 자신의 내면적 감정에 접함으로써 실제의 자신을 알고 느끼며 새로운 대처 방법을 생각해보기 위한 것이며, 가족의 의사소통유형과 소속감, 규칙, 가족관계, 가족체계의 융통성 정도를 파악할 수 있어서 진단과 평가와 치료목적으로 사용되고 있다.

그래서 본 연구에서는 가족 재구성 프로그램을 통해 억압된 감정을 풀어주고 과거의 충격, 즉 역기능적 유형, 지각 및 기대에서 벗어나서 가족과 함께 행복하고 안락한 가정공동체를 이루자는 것이며, 나아가서는 직장, 사회, 인류를 낙원공동체로 가꾸어 가자는 것이다.

다시 말해서 이 프로그램은 대종사께서 최초법어 제가의 요법에서 밝혀주신 법문에 근거하여 첫 번째, 가족간의 의사소통 유형을 파악하고 이해함으로서 효과적인 가족내 의사소통 방법을 터득하게 했고 두 번째, 가족규칙을 쓰게 하여 내면에 심리 밝혀 주는 도덕의 사우 즉 가훈을 대조하게 했으며 세 번째, 가족간의 친밀감 정도와 갈등정도를 파악하여 가족간의 거리와 표정과 행동을 조각함으로서 현재 자신의 가정의 상태가 안락한 가정인지, 실패한 가정인지를 통찰하게 했다. 그리고 마지막으로 네 번째, 자신이 원하는 가정의 모습으로 재구성하여 조각함으로서 행복한 가정, 안락한 가정, 진화하는 가정을 이루도록 도와주는 내용이다.

끝으로 이 프로그램이 교화현장, 교육현장, 훈련현장에서 잘 활용되기를 기대하며 앞으로 가족에 대한 구체적인 훈련 프로그램이 더 많이 나와서 실지 한 가정 한 가정이 살아나는 좋은 기연이 되기를 바란다.

