

얘기해 봅시다 (Let's Talk)

강사 팩



안전
의식

안전
의식

소개

선적 업계 내에서 정신 건강은 점점 더 중요한 이슈로 인식되고 있습니다. 우리 선원들은 육상에서 일하는 직원들과 비교했을 때 정신 건강의 나쁜 정도가 심각하고 높은 자살율로 고통을 받는다는 인식이 점차 커지고 있습니다. 그러나 우리는 정신 건강 문제에 대해 얘기하는 것을 어려워 합니다.

정신 건강에 대해 얘기하는 것이 왜 어려울까요?

오명.

사람들은 약하게 보이거나 타인의 판단을 받는 것을 두려워 한다.

다른 사람들이 우리를 어떻게 생각할지 무섭다.

정신 건강은 일부 문화와 가정에서 터부시 여겨지는 주제이다.

우리는 직장에 계속 다니지 못할까봐 우려한다.

승선할 때 나쁜 건강 상태나 복용하는 약물을 알리는 것을 우려하는지도 모르겠다.

우리 업계는 남성이 주를 이루고 있고, 남성은 자신의 느낌이나 의학적 문제에 대해 터놓고 얘기할 가능성이 적다.



선적 업계 내에서 왜 정신 건강에 대해 이야기해야 할까요?

- 그렇게 많은 선원들이 직장에서 안전하지 못하다거나 비참하게 느낄 수 있다는 사실은 용인될 수 없습니다.
- 업계 내 자살율은 높고 언제든 어떤 회사에라도 영향을 줄 수 있습니다. 모든 자살은 비극입니다.
- 옳은 일이기 때문입니다. 정신 건강에 대해 얘기하는 것은 배려를 보여주는 한 방식입니다.
- 우리 선원들의 정신 건강과 웰빙을 보장하는 조치들은 2006년 해사노동협약(Maritime Labour Convention 2006)의 요건을 충족하거나 초과해야 합니다.
- 우리 선원들이 안전하고 배려를 받는다고 느낄 때 사고와 사건, 부작용의 횡수가 더 적습니다.
- 참여도가 높고 정신적으로 건강한 선원은 회복력이 더 강하고 보다 생산적입니다. 이는 상업적 압력이 증가하면서 특히 더 중요한 점입니다.
- 우리는 배려하고 안전한 환경을 조성함으로써 신뢰와 소통을 증가시키고, 결국 더 나은 대화와 의사결정을 하도록 장려하게 됩니다.

이 교육과정은 **네 개의 모듈**로 이뤄져 있고, 그룹으로 모여 강사의 진행하에 이뤄집니다.

이 교육과정은 선원들과 회사들이 정신 건강에 대해 대화를 시작하고 이해를 쌓아가는 일을 시작할 수 있게 하는 것이 목표입니다.

교육과정 개요

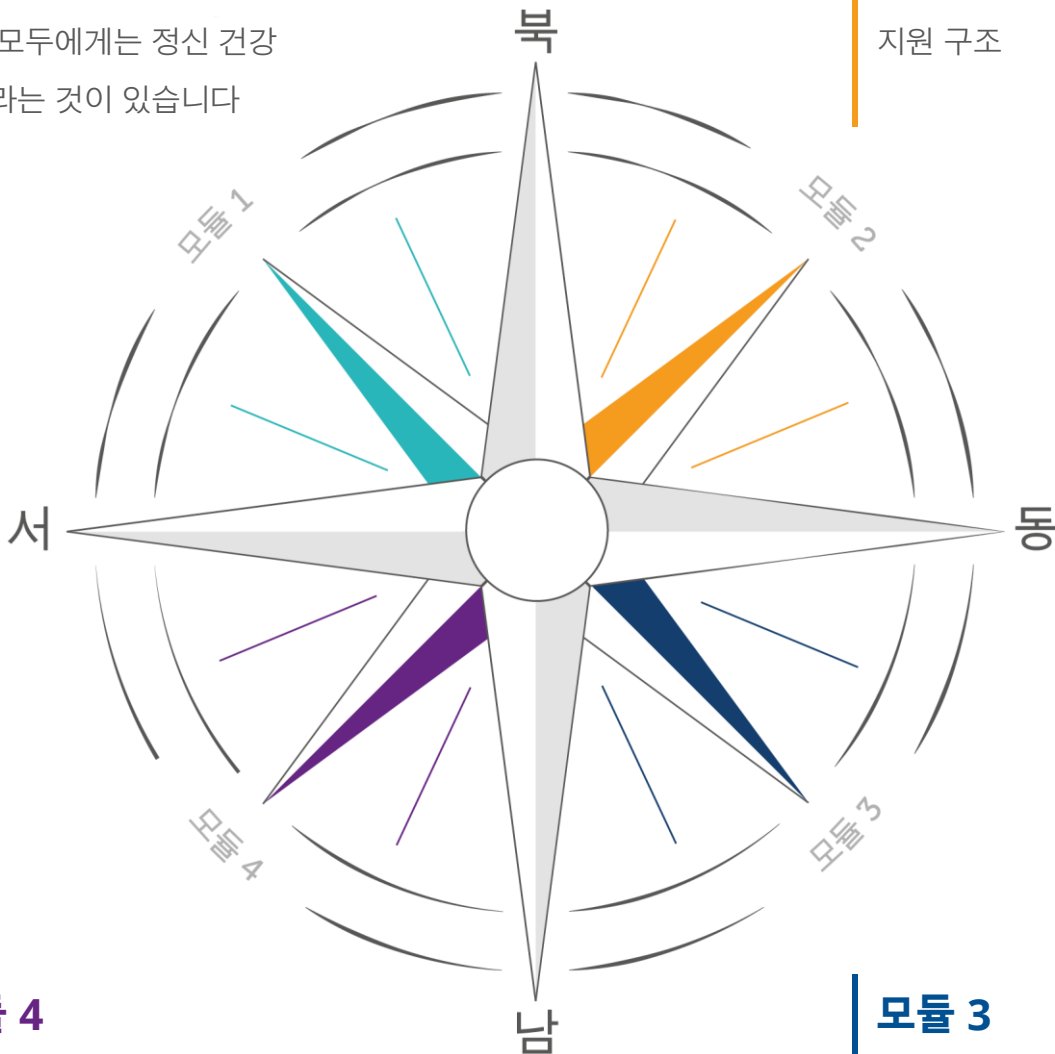
네 개의 모듈이 있고, 반드시 다음 순서로 진행되어야 합니다:

모듈 1

우리 모두에게는 정신 건강 상태라는 것이 있습니다

모듈 2

지원 구조



모듈 4

긍정적인 정신 건강 촉진하기와
오명 줄이기

모듈 3

ALL ACT(묻기-보기-경청하기-
행동하기-다시 확인하기-자신
돌보기) - 다른 사람 지원하기

각 모듈은 정신 건강에 대한 지식을 얻고 이해를 쌓으려는 목적으로 고안되었습니다.

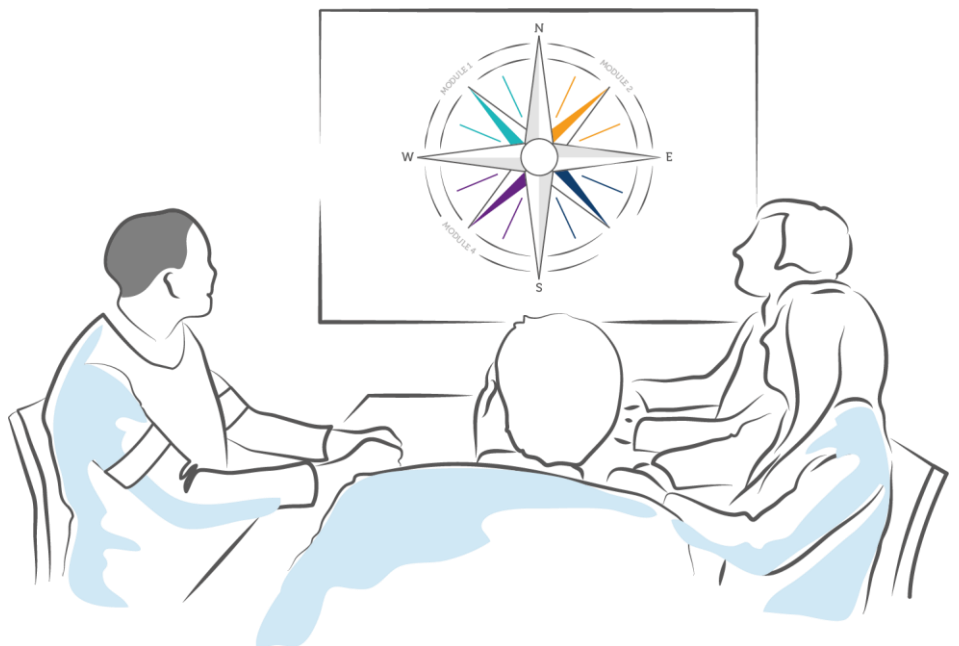
이 순서대로 진행하지 않으면 혼동을 주게 됩니다.

시작하기 전

여러분은 시작하기 전에 여러분 회사에서 직원들이 이용할 수 있는 지원과 리소스를 파악해야 합니다. 사람들이 정신 건강에 대해 얘기하기 시작하면 그중 일부가 도움이 필요할 수 있습니다. 여러분은 어떤 지원을 이용할 수 있는지 알아서 사람들이 도움이 필요할 경우 올바르게 도움을 받도록 안내할 수 있어야 합니다.

모듈 2 **“지원 시스템”**을 살펴보고 여러분이 이미 갖추고 있는 지원에는 어떤 것이 있는지, 필요할 수 있는 다른 리소스가 무엇인지 파악하십시오. 그 예는 다음과 같습니다:

- HR 시스템
- 선원 관리 방침
- DPA 마련
- 직원 지원 프로그램/헬프라인
- 상부 커버 - 정신 건강 상태를 포함하는가?



이 교육과정의 전개 관련 정보

각 회사는 다르며, 여러분 직원들의 필요를 파악한 후 기존의 지원 시스템과 이 프로그램을 직원들에게 시행하기 전에 필요할 수 있는 추가적인 지원을 확립하는 것이 중요합니다. 이런 지원들을 이용할 수 있게 하고 연락처 세부 정보를 확실히 갖고 있어야 합니다.

- 이 교육과정을 진행하기에 적합한 강사들을 선정하십시오. 강사는 미팅을 진행할 수 있는 사람이어야 합니다. 이용 가능한 지원 시스템에 대한 지식 외에 다른 특정 교육을 받은 사람일 필요는 없습니다. 선원들이 이전에 회복력(Resilience) 세션에 참여했었다면 이 교육과정의 형식에 익숙할 것입니다.
- 이 교육과정은 그룹 학습 활동이므로, 최소 두 명의 참여자가 있어야 합니다. 사람들이 12 명을 초과하는 그룹에서 얘기하는 것에 불편해 할 수 있으므로 그룹의 크기는 그 이하로 제한합니다. 이 이상이라면 사람들을 소그룹으로 나누는 것이 더 낫습니다.
- 각 모듈의 완료에 최소 30 분 이상을 허용합니다. 물론 필요하다면 더 길게 할 수도 있습니다. 각 모듈 간에는 일정 기간을 두는 것이 좋습니다(예: 1~2 주). 그러면 참여자들이 배운 것에 대해 생각하고, 자신의 동료들과 토론하고, 일상 생활에 적용하는 법을 계획할 시간을 가질 수 있습니다.
- 각 팀원에게 “교육과정 가이드(Course Guide)”를 제공해야 합니다. 가이드에는 참가자들이 사용할 수 있는 연습용 자료와 예시 시나리오가 포함되어 있으며, 노트와 아이디어를 적을 수 있는 공간이 있습니다. 이 가이드는 참가자들이 각자 사용하는 용도로, 세션에서 다룬 주제들에 대해 생각할 수 있게 합니다.
- 비밀 유지: 사람들은 자신에 대한 이야기나 느낌을 나누게 되는데, 이는 민감한 정보일 수 있고 존중을 받아야 합니다. 이 점을 모든 참여자에게 분명히 해야 합니다.
- 여러분이 대화 내용을 다룰 수 없다는 생각이 들거나 누군가가 도움이 필요하다는 것을 알게 되면, 여러분이 지원 시스템의 존재를 알고 있으며 도움을 구할 때 지원할 수 있다는 것을 확인시켜 줍니다.

강사

정신 건강을 위한 강사 및 챔피언이 되어 주셔서 감사합니다. 이 일을 즐기셨으면 좋겠습니다.

이 교육과정은 회복력 모듈과 형식이 유사하며, 중요한 점은 여러분 모두 함께 배우면서 경험을 공유하고 각자의 관점으로부터 배우는 것입니다.

실질적 포인트

각 모듈을 반드시 올바른 순서대로 진행합니다.

- 모듈을 진행하기 전에 끝까지 다 읽어서 내용이 무엇인지, 사용할 수 있는 예시들 및 세션을 설정하는 데 실질적인 측면을 숙지하도록 합니다. 각 모듈을 완료하는 데 30 분가량 소요됩니다.
- 각 참여자는 '교육과정 팩' 사본을 지참해야 합니다.
- 이 세션을 실시하기에 충분한 크기의 강의실을 마련합니다.
- 이 과정은 그룹 활동이니, 최소 두 명의 참여자가 있어야 합니다. 12 명을 초과하는 그룹은 소그룹으로 나뉘야 대화가 더 쉽습니다.
- 모든 참여자들을 위한 의자와 테이블이 필요합니다. 참여자들이 2 인 1 조 또는 소규모 팀으로 나누어 토론하기에 충분한 공간이어야 합니다. 가급적 한 곳에서 세션을 진행해야 하며, 참가자들이 여러 강의실로 이동하는 경우 귀중한 시간을 뺏길 수 있습니다.
- 세션을 위해 올바른 장비를 갖춰 놓습니다. 예, 펜, 포스트잇 노트, 플립 차트 등.

실질적 포인트

- 세션을 시작할 때 안전 브리핑을 짧게 합니다. 알람 절차와 응급 번호를 잘 알아두고 대피 평면도에서 비상구와 집결 지점을 검토합니다.
- 모든 참여자들이 서로 잘 알고 있는지 확인하고, 잘 모르는 사람들이 있으면, 모든 참여자들이 자신의 이름과 직무를 소개하는 시간을 짧게 가집니다.
- 각 참여자에게 자신에 대해 재밌는 사실 등을 한 가지를 얘기하게 하면 좀 더 편안한 분위기를 조성할 수도 있습니다.
- 이 세션에서 개인 정보가 공유될 수 있다는 점을 참여자들에게 상기시킵니다. 각자의 비밀을 서로 존중하며 민감한 정보를 세션 이외에는 공유하지 않는 것이 중요합니다.
- 여러분이 대화 내용을 다룰 수 없다는 생각이 들거나 누군가가 도움이 필요하다는 것을 알게 되면, 여러분이 지원 시스템의 존재를 알고 있으며 도움을 구할 때 지원할 수 있다는 것을 확인시켜 줍니다.

최상의 팁



- 열정적으로 진행합니다.
- 열성적이며 내용을 보완합니다.
- 주로 경청하고 말을 너무 많이 하지 않습니다(해답은 강의실 안에 있습니다!)
- 열린 마음으로 대하고 참가자들의 생각을 물어봅니다(자유롭게 질문).
- 이 가이드와 모듈을 미리 읽고, 충분한 시간을 두고 모듈을 준비하고, 여러분의 경험에서 공유할 수 있는 좋은 예시들을 생각해 봅니다.

우리 모두에게는 정신 건강 상태라는 것이 있습니다

강사 참고 사항

- 강의실을 셋업해서 준비합니다.
- 이 모듈 마지막에 있는 정신 건강 척도를 크게 인쇄하여 토론거리로 벽에 게시합니다.
- 플립 차트가 있다면 연습 1 과 2 에 유용한 보조 도구가 됩니다.
- 안전 브리핑을 합니다.
- 이 기호 표시가 된 섹션을 모두 소리 내서 읽습니다:
- 강사 참고 사항 기호:



모든

정신 건강에 대해 얘기하기

이 모듈의 목표 설명하기

- 1** 우리 모두에게는 신체 건강 상태라는 것이 있듯이 정신 건강 상태가 있다는 점과 그것이 어떻게 다양할 수 있는지 이해합니다.
- 2** 우리 정신 건강 상태에 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 끼칠 수 있고 우리 모두에게 비슷하게 영향을 주는 것들을 파악합니다.
- 3** 정신 건강에 대해 얘기함으로써 우리 자신을 이해하고, 서로 지원하고, 오명을 줄일 수 있는 방법을 찾아봅니다.

우리는 정신 건강에 대해 얘기하는 것을 어려워 할 수 있습니다.

왜 그런지 그 이유를 적어봅시다.

- 그 용어나 그에 대해 얘기할 때 오명이 따라올 수 있다.
- 문화적으로 용인될 수 없다.
- 연약함의 징후로 보여질 수 있다.
- 사람들이 우리에게 대해 어떤 생각을 하는지 우려된다.
- 자동적으로 정신 질환을 떠올린다.
- 남자는 자신의 건강에 대해 얘기하는 것을 어려워 한다.
- 우리가 어떻게 느끼는지 기술하는 언어나 단어가 없다.



모든 참여자에게 이에 대해 생각할 시간을 몇 분 준 후에 생각나는 예가 있는지 및 이 주제에 대해 어떻게 느끼는지 물어봅니다.



정신 건강에 대해 얘기하는 것이 왜 어려울까요?



모두가 자신의 생각을 나눈 후에 다음 내용을 소리 내서 읽습니다.

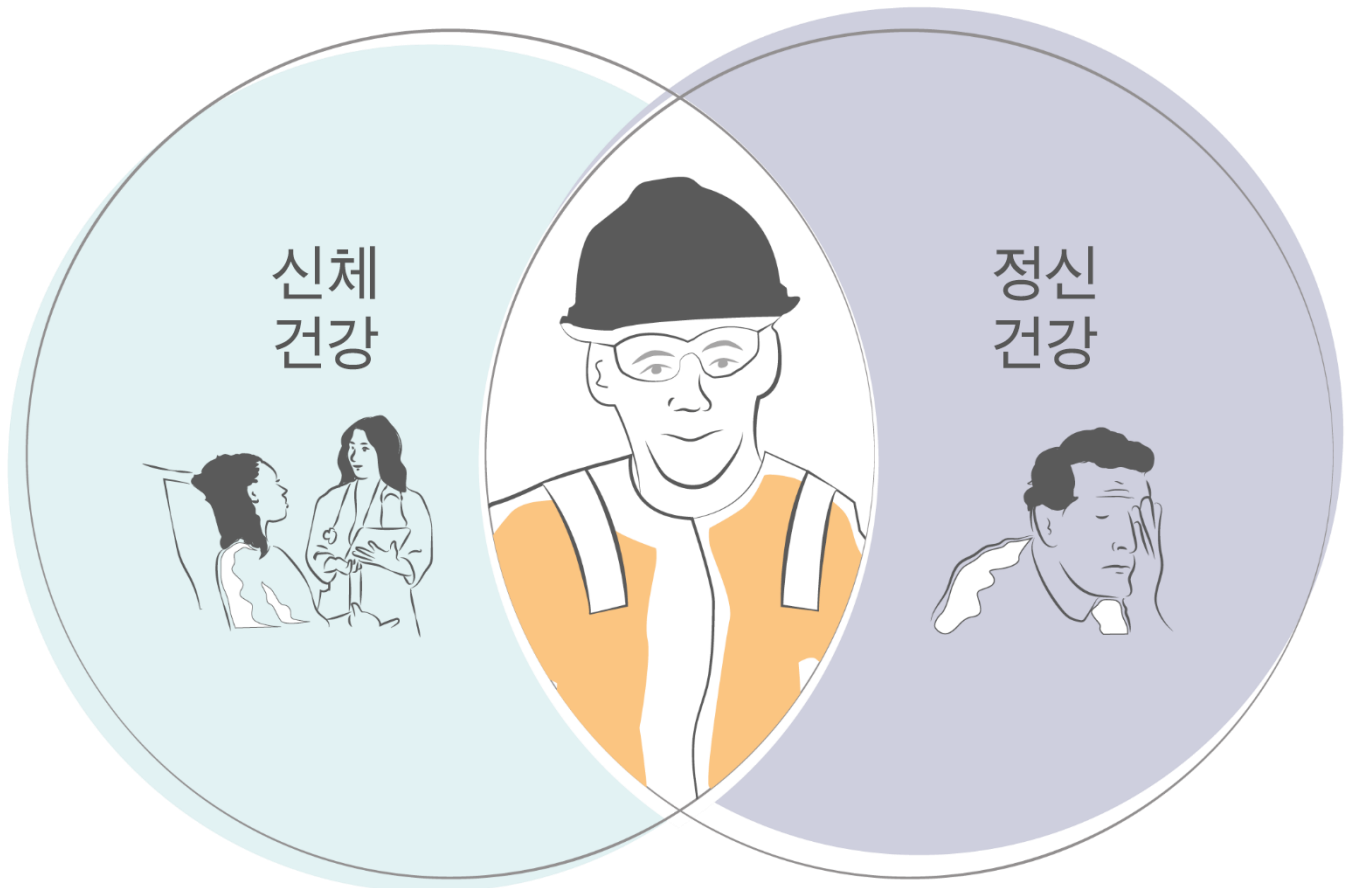


정신 건강에 대해 얘기하는 것은 중요합니다. 그리고 그렇게 할 때의 효과는 다음과 같습니다:

- 우리 건강에 긍정적인 효과를 가져옵니다.
- 우리 모두는 인생을 살아가며 특정 시기에 분투할 수 있다는 것을 깨닫습니다.
- 우리 자신의 정신 건강이 어디쯤 있는지 인지하고, 필요할 때 지지와 도움을 얻을 수 있습니다.
- 우리는 서로에게 배우며 다른 사람들의 관점을 알게 됩니다.
- 집중을 더 잘 하게 됩니다. 여러분은 걱정하거나 정신을 빼앗기면 업무에 주의를 기울이지 못하여 사고를 유발할 수 있습니다.
- 지지하고 이해하는 환경에서 살고 일하는 것이 훨씬 더 낫다는 것을 발견하게 됩니다.

신체 건강

우리 모두는 신체 건강 상태라는 것과 정신 건강 상태라는 것이 있습니다.



먼저, 자신의 신체 건강에 대해 생각해 보십시오

우리 모두는 신체 건강 상태가 있습니다. 동의하시죠?

지금 바로 자신의 신체 건강에 대해 생각해 봅니다. 얼마나 건강하다고 느끼니까?

참여자들에게 이에 대해 생각할 시간을 몇 분 준 후에 토론합니다.



우리 신체 건강은 늘 변합니다.




참여자들에게 아래에 있는 질문을 합니다. 생각하고 박스에 답을 쓸 시간을 줍니다.



자신의 신체 건강이 더 나빴거나 더 좋았던 때를 떠올립니다. 왜 그렇습니까? 그때와 지금은 어떻게 다른니까?

정신 건강

 우리의 정신 건강 상태를 정확하고 동일한 방식으로 생각할 수 있습니다.

종종 우리는 다른 사람들만 정신 건강이 있는 것처럼 얘기합니다. “그들과 우리”라고 말하는데, 이때 오명이 좀 만들어질 수 있습니다.

사실, 우리 모두는 정신 건강 상태가 있습니다. 우리 모두, 모든 이에게 있습니다!

신체 건강과 같이 정신 건강은 늘 변합니다. 우리 정신 건강은 언제나 이 척도상 어딘가에 있을 수 있습니다.



정신 건강 나쁨



여기가 의학적인 도움을 받아 회복해야 하는 지점입니다. 올바른 치료와 지원을 받으면 대부분의 사람들이 회복하는 데 도움이 됩니다.

분투 중



우리 모두는 때때로 분투할 수 있습니다. 예를 들어, 밤에 잠을 잘 못 자고 난 후, 시험 기간, 관계나 돈 문제가 있을 때.

괜찮음



여기가 우리 대부분이 속한 지점입니다. 삶을 지속하며, 살아 내고 있습니다.

완전 좋음



기분이 무척 좋고, 모든 것이 잘 진행되고, 삶이 좋습니다.

기억할 점:

- 여러분은 이 척도상에서 늘 왔다 갔다 합니다. 우리 모두 그렇습니다.
- 여러분의 정신 건강 상태는 매일, 매 시간, 매 분 빠르게 바뀔 수 있습니다. 한 순간에 분투하다가, 그 다음에 문제가 해결되고 긍정적으로 느낍니다. 아니면 그 반대이기도 합니다.
- 우리 모두는 때때로 분투하고, 이것은 삶의 일부입니다. 여러분의 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있도록 어떤 도움과 지원이 이용 가능한지 알면 좋습니다.
- 4명 중 1명이 인생을 살아갈 때 특정 시기에 우울증, 불안 등과 같은 정신 질환을 앓습니다. 이런 질환은 치료가 가능하며, 올바른 지원을 받으면 사람들은 정상적인 정신 건강으로 다시 돌아갈 수 있습니다.
- 우리 모두는 언제나 이 척도상 어딘가에 있습니다:
우리 모두에게는 정신 건강 상태라는 것이 있습니다.



여러분은 지금 어디에 있습니까?

가능하면 자신의 책자나 인쇄물에 표시해 보십시오.

나머지 팀과 현재 여러분이 있는 지점에 대해 나누는 것이 괜찮습니까?



참여자들이 척도상에 자기가 있는 지점을 나누는 것이 괜찮다면 벽에 게시된 인쇄물에 하면 됩니다. 이는 자발적인 것이므로 누구도 억지로 한다고 느껴서는 안 됩니다.

연습 1



플립 차트나 지면에 할 수 있습니다.

모두들 몇 분 동안 자신의 답을 생각해 본 후 나머지 팀과 나누게 합니다.

“... 때 기분이 어떤가요?”

아래에 완전 좋을 때 기분이 어떤지 및 분투 중일 때 기분이 어떤지 나열해 봅니다.

완전 좋음

분투 중

연습 2



플립 차트나 지면에 할 수 있습니다.

모두들 몇 분 동안 자신의 답을 생각해 본 후 나머지 팀과 나누게 합니다.

긍정적 및 부정적인 영향을 주는 것

정신적 웰빙을 증진하는 요인과 부정적인 영향을 주는 요인들에 대해 생각해 봅시다(예: 가정, 일, 친구, 가족 등).

나누기 전에 아래 박스들에 자신의 요인들을 적어봅시다.

긍정적인 것:

긍정적인 정신 상태를 복돋아 주는 것은 무엇입니까?

부정적인 것:

정신 상태를 가라앉게 하는 것은 무엇입니까?

연습 1

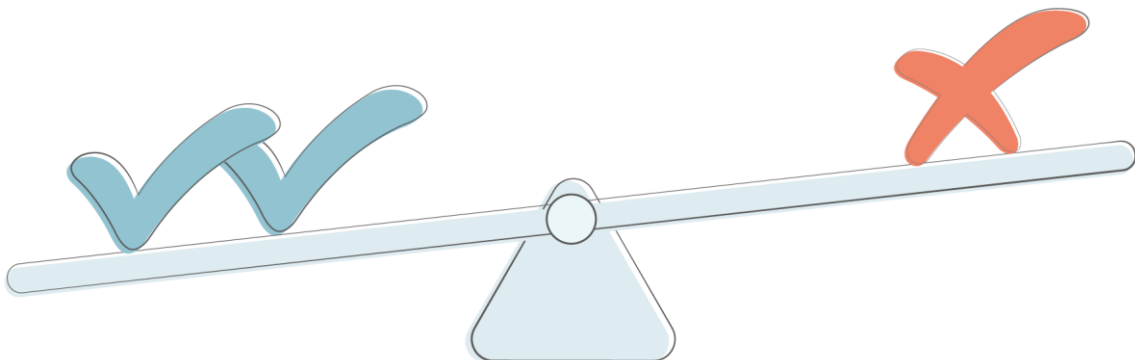
나머지 팀과 나눕니다:



자신의 목록에서 어떤 요인이 양쪽 칼럼에 다 들어 있습니까? 왜 그렇습니까?

여러분의 정신 건강 상태를 관리할 때 도움이 되기 위해서는 이들 요인을 인지하는 것이 중요합니다:

긍정적으로 영향을 주는 것 증가시키기 ✓
그리고 부정적으로 영향을 주는 것 감소시키기 ✗





여러분에게 영향을 주는 것을 동료의 것과 비교할 때 여러분의 요인들과 그들의 요인들 간에 어떤 유사점이 있습니까? 놀라운 내용이 있습니까?



분명히 다음을 발견했을 것입니다:

- 양 측면 모두에 유사한 요인들이 나열되어 있다는 점. 그런 요인들은 정신 건강 상태에 긍정적이고 또 부정적인 영향을 줄 수 있기 때문입니다.
- 여러분이 나열한 요인들이 동료들의 것들과 같거나 유사하다는 점.

이 점이 의미하는 바:

우리는 모두 인간이며, 우리 모두는 우리의 정신 건강 상태에 영향을 주는 요인들을 유사하게 갖고 있습니다.

이를 인지할 때 우리는 정신 건강에 대한 장벽을 무너뜨리고, 그에 대해 얘기하는 것을 배우고, 서로를 돕기 시작할 수 있습니다.

요약



요약을 소리 내서 읽습니다.



- 우리 모두는 신체 건강 상태라는 것이 있는 것과 마찬가지로 정신 건강 상태라는 것이 있습니다.
- 여러분의 정신 건강 상태는 끊임없이 변할 수 있고, 그에 긍정적 및 부정적인 영향을 주는 것을 인지하는 것이 좋습니다.
- 우리 모두에게는 정신 건강 상태가 있다는 것과 때때로 분투할 수 있다는 것을 이해하면 자신과 서로에게 도움을 줄 수 있습니다.



모두에게 세션에 참석해 주셔서 감사하다는 인사를 합니다.



추가적인 읽을거리와 정보



선원 회복력(Seafarer Resilience) 모듈 1~13 에는 여러분의 정신 건강 상태를 증진하는 데 도움이 되는 정보와 연습이 많이 있으니 되돌아가서 환기합니다.

ISWAN: 바다에서의 심리적 웰빙

선원사회(Sailors' Society): 바다에서의 안녕 앱

지원 구조

강사 참고 사항

- 이 모듈을 시작하기 전에 선원들이 이용할 수 있는 회사의 모든 지원 시스템을 인식하고 있도록 합니다.
- 강의실을 셋업해서 준비합니다.
- 안전 브리핑을 합니다.
- 이 기호 표시가 된 섹션을 모두 소리 내서 읽습니다: 
- 강사 참고 사항 기호: 





이 모듈의 목표

- 1 우리의 정신 건강을 증진하는 데 미리 행동할 수 있습니다.
- 2 이 지원 시스템을 이용하면 문제를 그대로 놔두기보다는 해결책을 찾을 수 있는 도움을 얻게 됩니다.
- 3 이슈가 발생하기 전에 도움의 소스를 파악하면 준비하는 데 도움이 되고 행동할 용기를 갖게 됩니다.





환기 사항: 여러분의 정신 건강 상태를 다시 보죠.



정신 건강 나쁨



여기가 의학적인 도움을 받아 회복해야 하는 지점입니다. 올바른 치료와 지원을 받으면 대부분의 사람들이 회복하는 데 도움이 됩니다.

분투 중



우리 모두는 때때로 분투할 수 있습니다. 예를 들어, 밤에 잠을 잘 못 자고 난 후, 시험 기간, 관계나 돈 문제가 있을 때.

괜찮음



여기가 우리 대부분이 속한 지점입니다. 삶을 지속하며, 살아 내고 있습니다.

완전 좋음



기분이 무척 좋고, 모든 것이 잘 진행되고, 삶이 좋습니다.

여러분은 어디에 있습니까?



참여자들에게 오늘 척도상 자신의 위치를 기술하거나 인쇄된 차트에 표시해 보라고 합니다.

정신 건강 관리하기



우리 모두는 언제나 “완전 좋음” 영역에 있기를 원하나, 그것은 현실적이지 않습니다.

우리는 대부분 “괜찮음” 영역에 있고, 가끔은 분투 중 영역에 있습니다.



- ‘괜찮음’ 상태도 좋습니다. 언제나 완전 좋을 수 없습니다.
- 분투 중이라도 괜찮습니다. 삶의 일부이기 때문이죠.
- 아플 때는 도움과 지원이 필요합니다. 도움과 치료를 받을 수 있도록 아플 때 이를 깨닫고 누군가에게 말하는 것은 매우 중요합니다.

우리 모두는 다르며, 분투 중이거나 정신 건강 상태가 나쁠 때 우리의 느낌과 행동은 보통 정상적일 때와는 다릅니다.

예를 들어 다음과 같을 수 있습니다:

- 우리를 걱정하게 하는 것에 대해 항상 생각한다. 생각들이 사그라들지 않는다.
- 잠들기가 어렵고/어렵거나 수면 상태를 유지하기가 어렵다.
- 정상적일 때보다 화를 쉽게 낸다.
- 조용하고 뒤로 물러나 있다. 다른 사람들을 보려고 하지 않는다. 혼자서 자신의 동굴에 머무르려고 한다.
- 머리카락을 빗고 양치질을 하고, 샤워를 하는 등 개인 위생을 유지하기가 어렵다.

여러분에게 이런 일이 일어나고 있다면 여러분의 느낌에 대해 다른 팀원에게 말하는 시도를 해봅니다. 왜 이런 일이 일어나는지에 대해 대화를 시도하고, 팀원에게 여러분이 이용할 수 있는 지원을 찾는 일에 도움을 요청합니다.



중요한 점은 여러분이 어디에 있는지 인지하는 것과 여러분이 위치하고 싶은 곳으로 가기 위해 필요한 도움과 지원을 요청하는 것입니다.



운동으로 신체적으로 건강한 상태를 유지하듯, 정신 건강을 증진하기 위해 할 수 있는 일이 많습니다.

정신 건강 증진하기

정신적 웰빙을 위한 5 단계

이 단계들은 여러분의 정신 건강 증진에 도움이 됩니다. 이들 각 단계를 적극적으로 실행하겠다는 약속으로 여러분의 정신 건강 상태에 큰 차이를 가져올 수 있습니다. 혼자서 할 필요는 없으며, 다른 사람들과 같이하면 더 재밌습니다.



연결하기

한 팀으로 연결될 수 있는 방법들을 찾습니다. 영화 보는 밤, 경마 게임, 선상 레크리에이션실에서 비공식적 일과 후 따라잡기, 피자 저녁, 노래방 저녁, PlayStation FIFA 게임, 스포츠 게임 경쟁 등을 마련합니다.



활동적으로 생활하기

선상 탁구 대회, 러닝머신/노 젓기 챌린지, 주말 농구 게임 등이 활동적으로 생활할 수 있는 훌륭한 방법들입니다.



계속 배우기

대부분의 선박에는 기타나 아마도 다른 악기들이 있을 것입니다. 악기를 다룰 줄 아는 다른 선원한테 배우거나 자기 학습 가이드를 찾아봅니다. 다른 부서에서 시간을 보내며 새로운 기술을 익힙니다. 일주일에 한 번 교차 분야 기술 지식이나 심지어는 승선해 있는 다국적 직원을 고려하여 새로운 언어를 배우기 위한 커뮤니티 학습 세션을 마련합니다.



다른 사람에게 주기

미소를 짓거나 감사를 표시하거나 친절한 단어 하나이든 상관없이 최소한의 행위도 의미가 있습니다. 기부금 마련에 대해 생각해 봅니다. 자선 단체를 위해 선상 래플이나 모금은 훌륭한 아이디어입니다. 선박에 공간이 없어 폐기될 오래된 책들을 수집하여 전세계에 있는 선원 복지 센터들에 기부할 수도 있습니다.



마음 챙기기

여러분의 생각과 느낌, 신체와 자신을 둘러싼 세상을 비롯해 그 순간을 좀 더 인식합니다. 일부는 이런 인식을 “마음 챙김”이라고 합니다. 여러분이 삶에 대해 느끼는 방식과 난제에 접근하는 법을 긍정적으로 바꿀 수 있습니다. 요가나 안내 명상 같은 활동은 마음 챙김 능력을 개발하는데 도움이 되어 집중력을 기르고 자부심과 자아 존중감을 향상시킵니다.

정신 건강 증진하기



팀원들에게 5 분 동안 각자 자신의 목표들에 대해 생각할 시간을 준 후 그룹으로 모여 함께 할 수 있는 일에 대해 토론하게 합니다.

각각의 목표에 대해 여러분이 할 수 있는 것을 생각해 봅니다:

1. **연결하기**
2. **활동적으로 생활하기**
3. **계속 배우기**
4. **다른 사람에게 주기**
5. **마음 챙기기**

목표 달성에 함께 할 수 있는 것이나 서로 지원할 수 있는 것이 있습니까?



서로 지원하기 위해 할 수 있는 것에 대한 대화를 진행합니다.

회복력 모듈:

회복력은 어렵고 복잡한 상황을 다루기 위한 여러 기법과 전략을 가르쳐줍니다. 다른 사람에게서, 그리고 과거의 경험으로부터 배울 때 문제를 다루고 회복할 수 있는 방식들에 대한 자기만의 툴킷을 구축할 수 있습니다.

신체 훈련과 같이 뇌는 재교육이 될 수 있고, 연습을 더 할수록 여러분은 보다 더 향상되고 보다 많은 기량을 갖추게 됩니다.

모듈들을 다시 검토합니다.



추가적인 읽을거리와 정보

ISWAN: 바다에서의 심리적 웰빙

선원사회(Sailors' Society): 바다에서의 안녕 앱

선원의 임무에 대한 리소스

도움과 지원 소스 파악하기



참여자들에게 아래 박스에 있는 질문에 대해 생각해 보게 합니다. 몇 분 동안 참여자들에게 아이디어를 적을 시간을 준 후 그것에 대해 나누게 합니다.

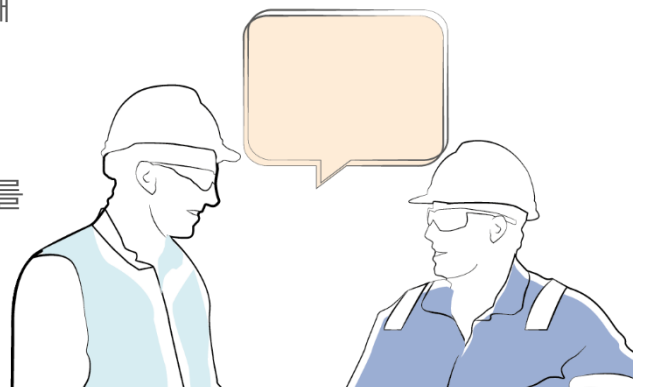


문제가 있었거나 분투 중이었다면 어디서 도움을 구하겠습니까?

기꺼이 하겠다면 나머지 팀과 나눠 봅니다.

기억해야 할 사항:

- 우리는 언제나 스스로 (우리가 생각하는 것만큼) 문제를 해결할 수 있는 것은 아닙니다.
- 다른 사람의 지식과 기량, 경험, 이해를 통해 배울 때 문제를 해결하고 성장할 수 있습니다.
- 도움을 청하는 일은 약한 것이 아닙니다. 여러분에게 답이 없고 다른 사람의 조언이나 관점이 필요할 수도 있다는 인지일 뿐입니다. 또한 단지 여러분이 올바른 결정을 내리고 있다는 재확인도 필요한 것일 수도 있습니다.
- 이용 가능한 지원의 유형을 파악하면 문제가 있을 때 우리가 해결책을 제공하는 데 도움이 됩니다. 이는 여러분에게 지식과 자신감을 주어 이슈를 그냥 내버려두어 더 큰 괴로움을 유발하는 대신 문제를 다루는 일을 시작하게 합니다.
- 도움과 지원을 청하는 것은 강함입니다.



개인 지원 시스템



“연결하기”라는 회복력 모듈에서 우리는 직장과 개인 생활에서 실질적이고 정서적인 도움을 얻을 수 있는 사람들을 파악했습니다. 여기에는 우리가 바다에 있을 때 집에서 다뤄야 하는 것들에 대한 도움도 포함될 수 있습니다. 이런 연결에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 가족 구성원
- 친구
- 직장 동료
- 이웃
- 믿음을 기반으로 하는 단체
- 학교와 부모 그룹

여러분 주변에 이런 유형의 지원이 있으면 여러분이 바다에 있을 때와 집에 있을 때 도움이 됩니다. 이들은 실질적인 지원을 해주어 여러분이 멀리 떠나 바다에 있을 때 육지에서 일어나는 이슈를 도와주고 여러분의 가족과 친구를 지원해 달라는 요청을 할 수 있습니다.

기억하십시오. 이는 단지 이들이 여러분을 위해 뭔가를 할 수 있다는 것만을 의미하지 않으며, 이들이 도움을 청한다면 여러분이 어떻게 돕기를 원하는지도 생각해 봅니다.



참여자들에게 아래 질문들에 대해 생각해 보고 몇 분 동안 아이디어들을 적게 합니다.



여러분 개인 네트워크에 있는 사람들을 생각해 봅니다. 그들이 어떤 유형의 지원에 도움이 될 수 있습니까?

그들이 여러분에게 도움을 청했다면 그들을 위해 무엇을 하겠습니까?

회사 지원 시스템



팀에게 나눌 수 있도록 회사에 있는 지원 시스템에 대한 정보를 확보합니다.

집을 떠나 바다에 있을 때 우리는 회사 조직에도 의지합니다:



- **선상 - 선장, 선임 경영진, 의료 담당자**
- **육상 - DPA, 인력 대행사**
- **회사 특정 지원 시스템****
- **의료 탑커버**

제공된 도움의 예:

- 선상에서 도움과 조언의 소스
- 가족 응급 상황이 있는 경우 집에 데려다 주는 것
- 여러분 자신과 다른 선원을 위한 의학적 조언
- 약자 괴롭힘이나 괴롭힘을 당하는 경우 지원

** 많은 회사들은 여러분을 돕기 위해 자체적인 지원 시스템을 갖추고 있습니다. 이용할 수 있는 것이 무엇인지 확인해 봅니다.



참여자들에게 아래 질문들에 대해 생각해 보고 몇 분 동안 아이디어들을 적게 합니다.



회사에서 어떤 종류의 도움을 제공합니까?

특정 이슈에 대한 지원을 위해 누구에게 다가가겠습니까?

선원 자선 단체

선원 자선 단체들은 여러 유용한 지원과 조언, 실질적인 리소스를 갖추고 있어 여러분이 필요로 하는 도움을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 여기 일부 예들이 있으나, 단체의 웹사이트에 가서 이용 가능한 전체 리소스를 확인하십시오:

선원 도움(Seafarer Help) 24 시간 헬프라인, 선원들이 전 세계에서 이용 가능

선원을 위한 임무(Mission to Seafarers) - 여러분의 재정 관리와 책임 있는 소통에 대한 실질적인 교육과정

ISWAN - 심리적 웰빙을 위한 단계들

선원사회(Sailors' Society) - 바다에서의 안녕

바다의 사도(Apostles of the Sea) - 항구에 있는 친구들



선원들을 위한 생명의 전화

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



The Mission to Seafarers
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



선원과 그들의 가족들이 연중 무휴, 하루 24 시간 이용할 수 있는 무료, 비밀, 다국어 헬프라인.

직통 전화: +4420 7323 2737
이메일: help@seafarerhelp.org



종교, 국적 또는 인종에 상관없이 전 세계의 선원들에게 서비스 제공.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



전 세계 선원들의 복지 증진 및 지원.

<https://www.seafarerswelfare.org>

기타 전문가 리소스

합리적인 도움과 조언을 제공하고 이용 가능한 기타 명성이 있는 리소스가 많이 있습니다.

과거에 유용했다고 생각되는 기타 리소스가 있으면 그룹에게 나눕니다.



이를 진행하고 여러분이 아는 좋은 리소스를 공유합니다.

연습



- 모든 참여자에게 이 모듈 마지막에 있는 연습 1, 2, 3, 4 를 보게 합니다. 차례로 시나리오를 검토합니다.
- 우선 참여자들이 생각하고 자신의 생각을 형성하게 한 다음 그룹에게 어떤 생각을 갖고 있는지 물어봅니다.
- 질문과 토론을 진행합니다.
- 정답은 없습니다. 다만 여러분이 생각하기에 각 시나리오에 대해 가장 적합한 유형의 지원이라고 생각하는 것을 선택하면 됩니다.
- 개별적으로, 그리고 그룹으로 35~38 페이지에 주어진 예들에서 돕기 위해 어떤 종류의 지원을 이용할 것인지 파악합니다.



여러분이 생각지 못했던 지원 유형이 제시되어 있었습니까?

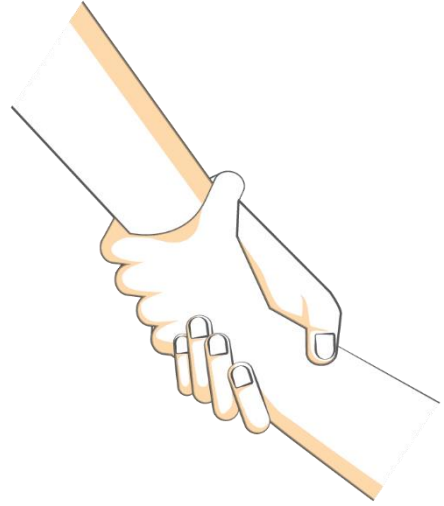
이용 가능할 수 있는 다른 리소스를 생각하게 됐습니까?

다른 이를 위한 지원자되기



기억하십시오...

- 여러분에게는 수년간의 경험과 지식, 지혜가 있습니다.
- 다른 사람이 요청할 때나 분투하는 것을 보면 언제든지 도움 준비를 하십시오.
- 함께 노력하면 우리는 각 개인을 모두 합한 것보다 더 큰 힘이 될 수 있습니다.



요약



요약을 소리 내서 읽습니다.

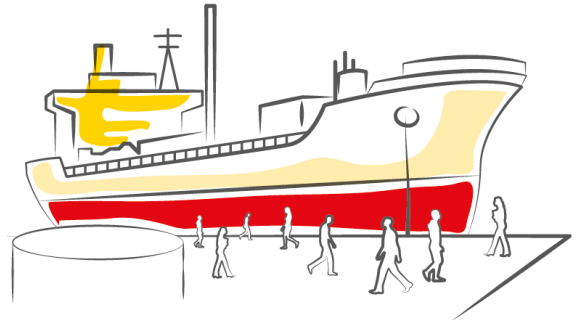


- 인정받은 기법과 회복력 프로그램을 이용하여 자신의 정신 건강을 증진하기 위한 긍정적인 단계들을 밟을 수 있습니다.
- 도움과 지원을 청하는 일은 긍정적인 것입니다. 우리에게는 언제나 해결책이 있는 것이 아니며 다른 사람에게서 배우고 성장합니다. 도움을 구하면 문제를 더 빨리 해결할 수 있기 때문에 문제가 악화될 가능성이 낮습니다.
- 이용 가능한 지원 유형을 파악하면 준비가 되고 이슈가 발생할 때 지원을 청할 자신감을 갖게 됩니다.

연습 1

그룹으로서 다음 시나리오를 고려하고 도움과 지원을 얻기 위해 누구에게 다가갈지 결정합니다.

새로운 선박에 승선했습니다. 선상의 조건
운영 작업을 둘러싼 새 절차들이 익숙하지
않습니다. 좋은 인상을 남기고 싶고 업무를
잘하고 무능해 보이고 싶지 않습니다.



그렇게 하기 위해 취할 수 있는
실질적인 단계는 무엇입니까?



누구에게 도움을
청하겠습니까?

연습 2

집에 있는 배우자로부터 이메일을 받습니다. 물 탱크가 새고 있어 지붕이 망가지고 있습니다. 여러분의 배우자는 걱정하고 있고 여러분이 이 문제를 해결하기를 원합니다.



이 문제에 있어 여러분 개인 네트워크 내 누구에게 도움을 청할 수 있습니까?



이런 상황에서 여러분이 생각할 수 있는 추가적인 해결책은 무엇입니까?



연습 3

여러분의 형제로부터 전화가 와서 아버지께 심장 문제가 생겨 병원에 입원하셨다는 얘기를 듣게 됩니다. 자연스럽게 아버지가 걱정됩니다.



회사 내에서 누가 도와줄 수
있습니까?



선상에서 누구에게 편하게
얘기하겠습니까?



다른 누가 여러분을 지원할 수 있습니까?



연습 4

새로운 선원이 막 승선했습니다. 어쩐지 여러분을 좋아하는 것 같지가 않습니다. 여러분에 대해 아는 게 없는데도 말입니다. 여러분은 우울한 기분이 들기 시작하고, 식당과 기타 공동 구역을 적극적으로 피하면서 그를 피합니다.



회사 내에서 누가 도와줄 수 있습니까?



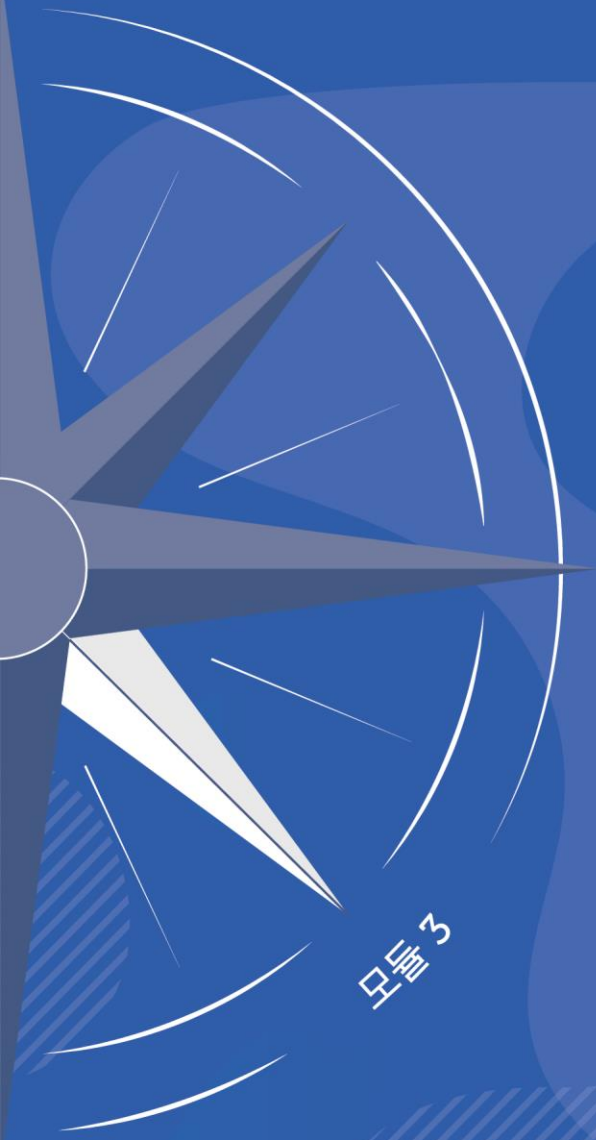
선상에서 누구에게 편하게 얘기하겠습니까?



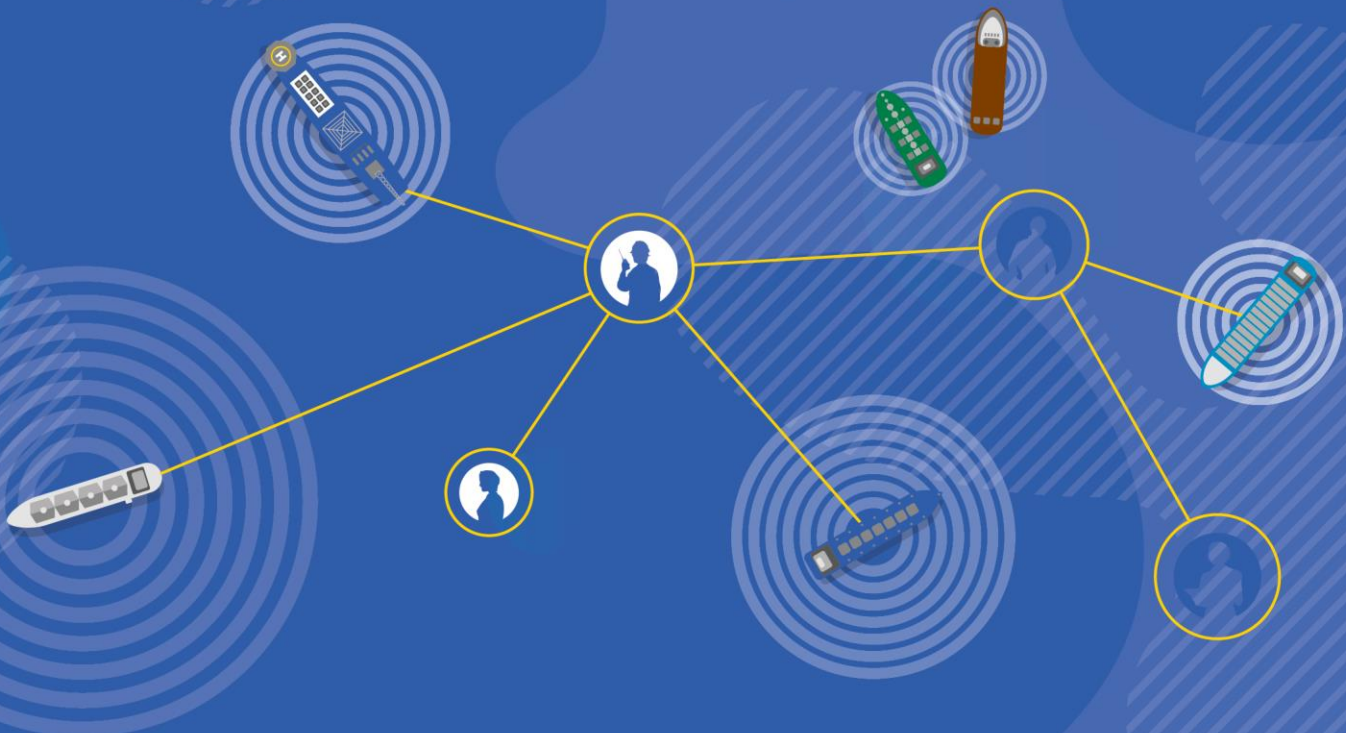
다른 누가 여러분을 지원할 수 있습니까?

ALL ACT

다른 사람 지원하기



모든 3



ALL ACT. 다른 사람 지원하기



이 모듈의 목표

- 1** 우리 모두는 인간적인 수준에서 **“괜찮아요?”하고 물어보며 자신감을 느끼고 서로 도와줄 수 있습니다.**
- 2** ALL ACT 를 활용하는 것은 대화를 시작하고 동료를 지원할 수 있는 체계적인 방법입니다.
- 3** 동료를 지원하는 데 사용할 수 있는 도움을 인식하고 여러분 자신도 잊지 말고 돌봅니다.

이 모듈에서는 분투 중일 수 있는 동료나 친구, 가족과 대화를 시작할 수 있는 체계적인 방법을 알려드립니다. 우선 동영상을 시청하시죠.

동영상 보기: 개리의 이야기: <https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

Google: 개리의 이야기, 크로스레일.





그룹 내 토론:

무엇을 봤습니까?

개리에게 어떤 차이를 가져다 주었습니까?



우리 모두는 인간이고 때때로 분투합니다. 그럼에도 불구하고 느낌을 나누고 도움을 청하는 일을 어려워 할 수 있습니다.

우리는 서로를 지원할 때 더 잘할 수 있습니다. 다른 사람에게 다가가서 도움을 주는 일을 꼭 의사나 상담가가 할 필요는 없습니다. 단지 거기에 있고, 경청하고, 그들을 지원하고, **“괜찮아요?”**하고 묻기만 하면 됩니다.

우리가 분투 중일 때는 우리의 행동이 '정상' 행동과 다를 수 있습니다. 예를 들어 다음과 같을 수 있습니다:

- 더 조용하고 화를 잘 냄
- 주위가 산만해질 수 있음
- 거리를 두며 동굴 속에서 머무름
- 피곤해 보이거나 면도를 하지 않음
- 저녁식사 자리에 오지 않음

ALL ACT. 다른 사람 지원하기



여러분이 눈치채거나 경험했던 것이 더 있는지 생각해 보겠습니까?

우리는 보통 차이를 인지할 수는 있으나, 그들에게 다가가기 위해 무엇을 해야 할지 고민할 수 있습니다.



동료가 좀 달라 보인다는 것을 인식할 때 여러분은 무엇을 합니까?

다음 질문을 하지 못하는 이유: “괜찮아요?”



무엇이 “괜찮아요?”라고 묻지 못하게 하는지 모두에게 생각을 나누게 합니다.



“괜찮아요?”라고 묻지 못하는 일반적인 이유:

- 무엇을 물어봐야 할지 모르겠다.
- 어떻게 도와야 할지 모르겠다.
- 내가 문제를 더 키울까봐 우려된다.
- 나는 상담가가 아니다.

이런 느낌들은 지극히 정상적이니, 따라할 체계와 계획을 갖는 것이 도움이 됩니다.



ALL ACT 소개



ALL ACT 는 팀원들을 지원하기 위해 취할 수 있는 단계를 기억하는 단순한 방식입니다.

이런 행동을 따르면 걱정되는 누군가 및 분투 중일 수 있는 사람과 대화를 시작하는 데 도움이 될 수 있습니다.



ASK(묻기)



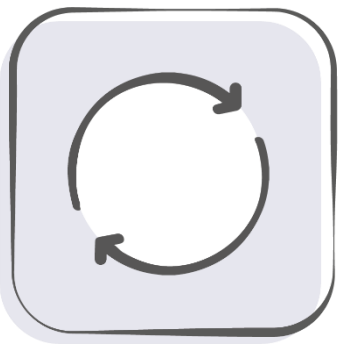
LOOK(보기)



LISTEN(경청하기)



ACT(행동하기)



CHECK BACK
(다시 확인하기)



**TAKE CARE
OF YOU**
(자신 돌보기)

ALL ACT 소개

ALL ACT.

- 우리는 ALL ACT 할 수 있습니다. 여러분은 전문가나 특별한 훈련을 받았을 필요가 없습니다. 이는 인간에 대한 것, 그리고 서로를 지원하는 일에 대한 것입니다.
- “괜찮아, 친구?”하고 물어보는 일을 편안하게 느끼게 해줄 수 있습니다.
- 경청하는 일에 대한 것, 판단 없이 지원하는 일에 대한 것입니다.
- 사람들을 도와 올바른 도움이 있는 곳으로 길 안내를 하는 것입니다.

하지 말아야 할 것:

- 정신 건강 문제를 진단하는 것 - 단지 경청만 하고 지원 의사만 밝힙니다.
- 상담가로 행동하는 것 - 여러분의 역할이 아닙니다. 여러분은 그 일을 하도록 훈련을 받지 않았으며 그렇게 하려고 시도하지 말아야 합니다. 대신 전문가에게 도움을 청하십시오.
- 혼자서 모든 것을 다해야 한다고 생각하는 것 - 여러분 주위에는 도움이 많이 있습니다. 우려가 되거나 편하지 않으면 다른 사람들에게 도움을 청합니다.

첫걸음 내딛기

동료가 평소와 다르다는 것을 인지하면 미리 준비하는 것이 중요합니다. 그러면 자신감이 생겨 대화를 시작하고 지원 의사를 밝힐 수 있습니다.

사전 준비는 어설픈 결과를 예방합니다.

시작하기 전에 다음 섹션을 읽습니다.



모두에게 다음 페이지에 있는 ALL ACT 할 것과 하지 말아야 할 것을 읽게 합니다.

ASK(묻기)



할 것

올바른 시간과 장소 찾기 - 방해받지 않을 사적인 곳에서, 상대가 어떻게 느끼는지 한 번에 충분히 얘기할 수 있을 때를 말합니다.

올바르게 시작하기 - 단순하고 친절하게, 개방형 질문을 합니다. "요즘 어때요?" 혹은 "오늘 기분이 어때요?" 등이 좋습니다.

얘기할 수 있는 "거리" 허용하기 즉, 방해 없이 자신의 느낌과 상황을 얘기할 수 있는 거리를 둡니다.



하지 말아야

할 것

추정하기 - 상대가 어떻게 느끼는지 혹은 상대에게 무슨 일이 일어나는지 추측하지 않습니다.

진단하기 - 누군가 정신적으로 건강하지 않은 경우 그 사람은 전문가와 상담해야 합니다.



할 것

상대가 말하는 것과 나타나는 것 간의 차이 인식하기 - 사람들은 괜찮다고 말할지도 모르나, 괴로워하거나 산만하거나 무관심하거나 피곤해 보이거나 단정하지 못하거나 지저분해 보일 수 있습니다.

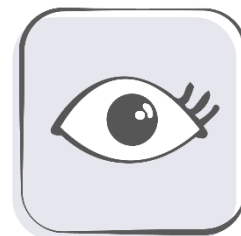


하지 말아야

할 것

외모에 대해 언급하기.

상대가 산만해 보일 때 대화 중단하기 - 여러분이 얘기하는 것을 받아들일 수 없거나 어떻게 반응할지 생각 중일 수 있습니다.



LOOK(보기)

ALL ACT 소개

LISTEN(경청하기)



할 것

계속 집중하기 - 상대가 말하는 것을 주의 깊게 경청합니다. 주위가 흐트러지지 않게 합니다.

동료의 말에 유연하고 민감하게 응답하기 - 모든 사람의 경험은 다릅니다.

설명해달라고 하기 - 상대의 말을 이해하지 못하면, 다른 식으로 설명해줄 수 있는지 물어봅니다.

민감한 언어를 사용하여 상대가 나눈 것 요약하기 - 그렇게 하면 여러분이 상대를 정말 이해했는지 확인하는 데 도움이 되고, 상대가 하는 말을 들었다는 것을 알리게 됩니다.



하지 말아야

할 것

상대가 괴로워할 때 자리 떠나기 -

상대가 울면 울음을 멈출 때까지 옆에 있습니다.

물이나 티슈를 건네거나 "기분을 북돋아주기 위해" 노력할 필요는 없습니다. 함께 있어주고 상대가 준비가 되면 다시 얘기를 시작합니다.

ACT(행동하기)



할 것

마음을 쓰고 있다는 것을 상대가 알게 하기 -

그리고 오늘, 지금 당장 여러분이 도울 수 있는 일이 무엇인지 물어봅니다.

상대가 이용할 수 있는 도움을 상기시켜 주기 - 여러분이 모듈 2에서 파악한 지원 체계에 있는 가족, 친구, 동료, 임원, 회사의 지원 시스템. 상대가 지원을 받는 방법을 잘 모르면 그렇게 할 수 있도록 돕습니다.

상부에 알리기 - 상대의 문제가 여러분이 다룰 수 없다고 느껴지고/느껴지거나 우려가 된다면 그렇게 합니다.



하지 말아야

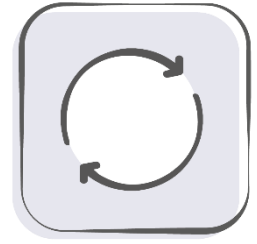
할 것

추측하기 - 돕기 위해 할 수 있는 것을 추측합니다.

'진단'하려고 하기 - 의사만 할 수 있는 일입니다.

CHECK BACK

(다시 확인하기)



할 것

나중에 다시 대화해도 괜찮다고 상대방에게 알려주기.

상대가 어떻게 하고 있는지 확인하기 위해 다음 번 시간 약속을 정합니다.



하지 말아야

할 것

대화를 재개하기까지 오랜 시간 두기.

어떤 것이 좋은지 상대방에게 물어봅니다. 며칠이 좋을 것입니다. 몇 주는 너무 길 가능성이 있습니다.

TAKE CARE OF YOURSELF

(자신 돌보기)



할 것

자신을 돌보는 시간을 갖기. 다른 사람을 정말로 돕기 위해서는 스스로 괜찮아야 합니다.

자신을 위해 지원 시스템 이용하기 - 친구, 동료, 가족, 헬프라인.



하지 말아야

할 것

동료의 문제 해결에 책임감 떠맡기. 우리가 분투할 때면 의사나 상담가의 도움이 필요할 수 있습니다. 동료의 문제를 여러분이 다룰 수 없고/없거나 염려가 된다고 느껴진다면 도움을 구합니다.

우려나 느낌을 속으로만 갖고 있기 - 우리 모두는 인간이고, 여러분도 지원이 필요합니다.

연습



아래 설명을 소리 내서 읽습니다.

1. 시작 전 모듈 2 에서 파악한 이용 가능한 지원 시스템에 대해 생각합니다.
2. 그룹을 2 인 1 조로 나눕니다. 각 조당 시나리오 1 개를 선택합니다.
 - 여러분 중 한 명이 선원이고 이 모듈 마지막에 주어진 시나리오를 받게 됩니다.
 - 나머지 한 명은 문제가 있다는 것을 알아차린 사람이고 “괜찮아요?”라고 묻게 됩니다. 이 사람은 시나리오를 읽지 않고, ALL ACT 를 이용하여 이슈가 무엇인지 알아내야 합니다.
3. ALL ACT 단계를 검토합니다.

이 사람을 돕는 데 유용할 수 있는 지원 시스템을 파악합니다.
4. 파악한 내용을 나머지 그룹에게 나눕니다.
5. 시간이 허락하면, 역할을 바꾸고 다른 시나리오를 활용하여 각 조에 속한 두 사람 모두 ALL ACT 기법을 연습할 수 있는 기회를 가지게 합니다.



아래 요약을 소리 내서 읽습니다.

요약

- ALL 을 이용하면 여러분이 걱정하고 있을 수 있는 동료에게 다가갈 수 있는 체계화된 방식을 갖게 됩니다.
- 그렇게 하기 위해서 전문가 교육을 받을 필요는 없고, 단지 걱정하는 동료이기만 하면 됩니다.
- 동료가 적합한 도움을 받도록 어디로 길 안내를 할 수 있는지 아는 것이 매우 중요합니다.

시나리오

1. 조 - 34 세

여러분은 일반적으로 매우 유능한 사람이지만, 현재 모든 시험 과목을 공부 중이고 일부 내용이 매우 어렵다고 느끼고 있습니다.

일부 기술적인 내용을 전혀 이해할 수 없지만 누군가에게 물어본다는 것이 바보 같습니다. 동료들이 여러분을 어떻게 볼지 걱정되기 때문입니다.

중고등학교와 대학교 시절, 여러분은 언제나 학급에서 상위를 차지했기에 물어보는 일이 정말 어렵습니다. 자신감이 흔들리고 있고, 때때로 꽤 불안합니다. 전혀 여러분의 모습이 아닙니다.

시험에 대해 생각하느라 잠을 잘 못 자고 불합격할 거라는 염려가 됩니다.

배우자에게 전화를 걸어 이에 대해 얘기를 했지만, “당신은 언제나 공포스러워하지만 결국에는 정말 잘 하잖아요.”라며 말해서 별 도움이 되지 않습니다. 이번에는 정말 다릅니다. 일부 내용을 전혀 이해하지 못하기 때문입니다.

2. 마이크 - 28 세

여러분은 유쾌한 젊은이로, 배에서 인기가 좋습니다.

최근에 아버지가 됐습니다. 피곤해 보이고 평소와는 꽤 다릅니다.

아버지가 된 것이 매우 기쁘지만, 추가적인 책임감이 생겼습니다. 아내와 아들이 몹시 보고 싶고, 가족의 소식을 듣고 싶어서 근무 시간 외에는 전화 통화를 하느라 시간을 보냅니다. 아내와 멀리 떨어져 있어서 꽤 무력감을 느끼고, 새로 태어난 아이에 대해 아내에게 어떤 조언을 주어야 할지 모르겠습니다. 거기서 그들을 돕지 못해서 많이 걱정되고 불안합니다.

여러분은 도움과 조언, 그리고 이 상황을 논의할 누군가가 필요하며, 다른 사람들은 어떻게 하는지 알아보고 싶습니다.

시나리오

3. 다킬라 - 44 세

여러분은 자신의 일을 즐기고 있지만 집에 있는 14 살 아들이 걱정됩니다.

학교에 그리 잘 적응하지 못하고 아내/남편이 매우 염려하고 있습니다. 아들은 매우 훌륭한 학생이었으나, 작년에 공부에 흥미를 잃었고 친구들과 하는 전자 게임에 더 흥미가 있습니다.

여러분의 아내/남편은 최선을 다해 이 문제를 해결하려는 중이지만 아들에 대한 인내심이 바닥났습니다. 다른 아이가 두 명 있는데(5 세 여아와 7 세 남아), 가정 생활에서 무척 스트레스를 받습니다. 집에 걸려오는 모든 전화 통화가 어렵습니다. 여러분의 배우자는 일가친척의 비판에도 대처하느라 무척 힘든 시간을 보내고 있기 때문입니다.

여러분은 동료들이 어떻게 생각할지 걱정되고 동료들의 시선에 여러분이 대처하지 않는 것으로 비쳐지는 것을 확실히 원치 않기 때문에 동료들에게 말하고 싶지 않습니다.

여러분은 자신의 일을 사랑하고 이 커리어를 지속하기를 원하나, 집에서 멀리 떨어져서 무력하게 느낍니다.

4. 밀란 - 46 세

여러분은 특별 위로 휴가에서 막 복귀했습니다.

최근에 형이 암으로 사망했습니다. 그런 일이 일어날지 알고는 있었으나 일어났을 때 여전히 충격이었습니다.

직장으로 돌아온 것이 나쁘지 않고, 주의가 환기된 것이 도움이 됩니다.

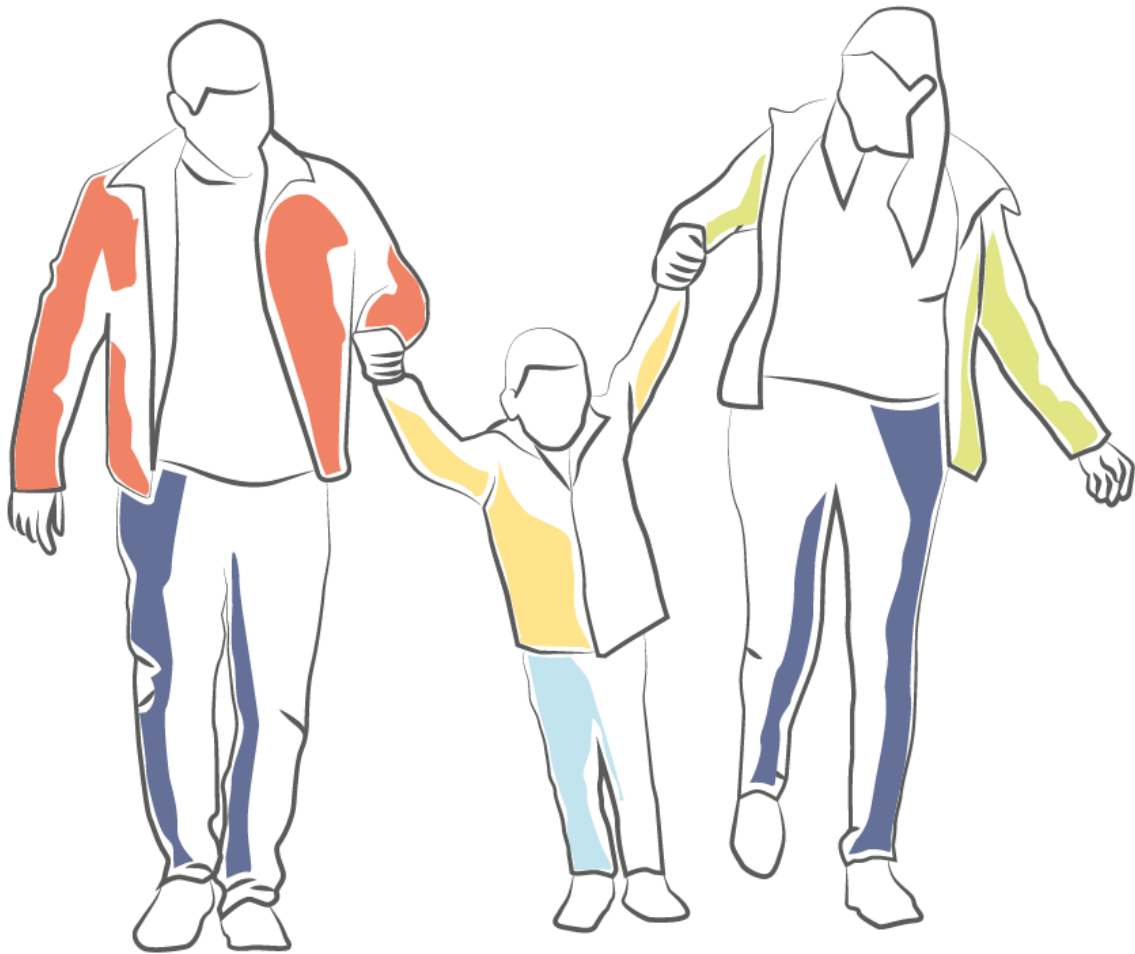
여러분은 관찮다가도 때때로 슬프고 뜬금없이 비통한 마음이 다시 찾아옵니다.

가족은 여러분을 열성적으로 지지하고 있습니다.

5. 제이미 - 27 세



여러분은 이번 주에는 선상 근무가 없지만, 교체 직원이 아프고 사무실에서는 언제 교체 직원이 올지 알려줄 수 없습니다.

여러분에게는 여러 계획이 있었고 현 상황이 계획들을 취소해야 한다는 의미라는 것을 압니다. 그리고 이 상황이 전혀 달갑지 않습니다. 이런 일이 전에도 있었는데, 사무실에서는 전혀 상관을 안 하는 듯 합니다.



긍정적인 정신 건강 촉진하기와 오명 줄이기

강사 참고 사항

- 강의실을 셋업해서 준비합니다.
- 이 모듈 마지막에 있는 정신 건강 척도를 크게 인쇄하여 토론거리로 벽에 게시합니다.
- 플립 차트가 있다면 연습 1 과 2 에 유용한 보조 도구가 됩니다.
- 안전 브리핑을 합니다.
- 이 기호 표시가 된 섹션을 모두 소리 내서 읽습니다: 
- 강사 참고 사항 기호: 



긍정적인 정신 건강 촉진하기와 오명 줄이기

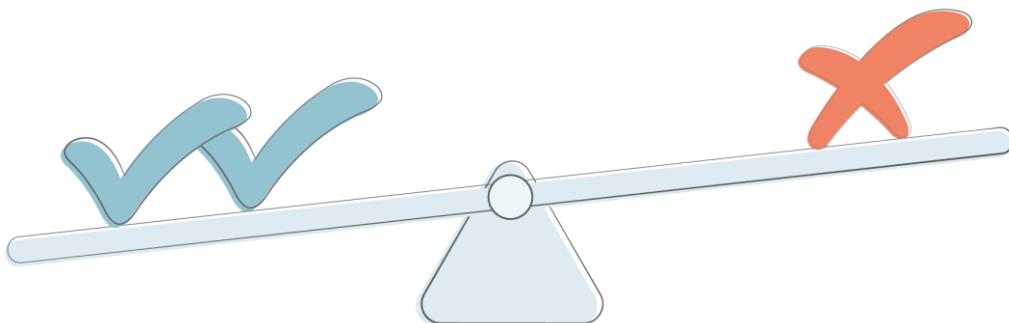
이 모듈의 목표

- 1 모든 이의 정신 건강에 큰 차이를 만들 수 있도록 근무 환경을 긍정적으로 개선할 수 있는 방법 찾습니다.
- 2 환경 내에서 우리가 통제하고 영향을 미칠 수 있는 것을 이해합니다.
- 3 오명을 줄이고 정신 건강을 즐거운 마음으로 얘기할 수 있는 주제로 만듭니다.

우리는 이 환경에서 상당한 시간 동안 함께 생활하며, 우리 모두는 자신과 다른 사람들의 정신적 웰빙에 긍정적으로 영향을 줄 수 있습니다.

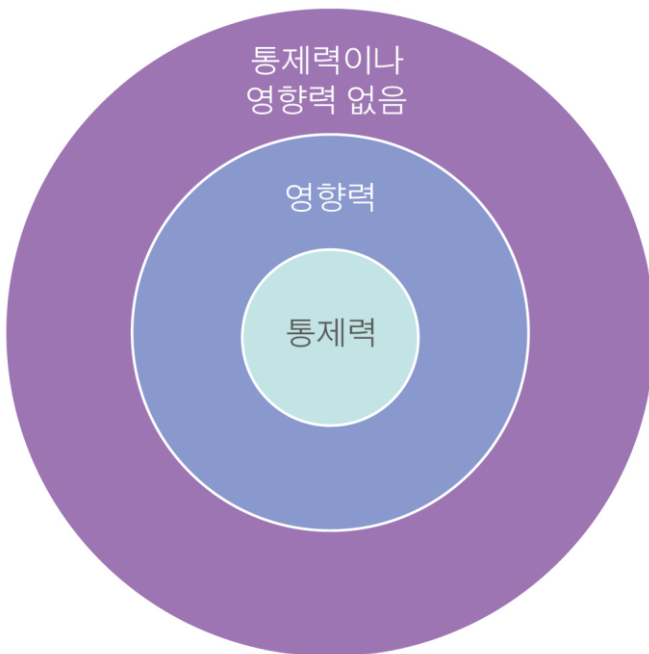
우리는 이 모듈에서 어떻게 그렇게 할 수 있는지 알아볼 것입니다. 우리 자신과 서로를 돕는 방법과 우리가 살고 일하는 환경을 보다 긍정적이고 지원하는 곳으로 만드는 방법을 말입니다.

이미 모듈 1 에서 정신 건강 상태에 긍정적으로 및 부정적으로 영향을 주는 것들을 파악했습니다. 목표는 긍정적으로 영향을 주는 것을 증가시키고 부정적으로 영향을 주는 것을 감소시키는 것입니다.



물론, 모든 것을 바꿀 수는 없으나 다음을 파악하는 것이 중요합니다:

- 우리가 통제력을 지닌 요인들 - 이런 것들을 직접 관리하고 통제할 수 있습니다.
- 개인적인 통제력을 지니지는 못했더라도 영향을 줄 기회가 있는 요인들.
- 우리의 통제력이나 영향력을 벗어난 요인들.



통제력: 예로, 피트니스, 내가 선택해서 먹는 것, 다른 사람에게 예의 바르게 행동하는 것, 개인 재정 등

영향력: 예로, 사회적 이벤트를 조직하는 것, 승진 등

통제력이나 영향력 없음: 예로, 날씨, 회사 운영 변경, 국제 유가 등

이 책자의 마지막 페이지에 있는 시트에 시간이 날 때, 여러분이 삶에서 통제할 수 있는 것과 영향을 줄 수 있는 것에 대해 생각하고 여러분의 정신 건강 상태를 증진하기 위해 이런 것들을 바꾸기 위해 취할 수 있는 조치에 대해 생각해 봅시다.

가장 중요한 점은, 여러분이 통제력이나 영향력이 없는 요인들을 파악합니다. 그런 요인들은 여러분이 감정적 에너지를 쓸 가치가 없는 것입니다. 얼마나 걱정하든 혹은 얼마나 염려하든 상관없이 여러분이 바꿀 수 없는 것입니다. 그러나 할 수 있는 것은 그런 요인들에 대한 반응을 통제하는 것입니다.

연습



플립 차트나 백지를 사용하여 참여자들에게 긍정적으로 및 부정적으로 영향을 주는 것을 나열하게 합니다. 모듈 1 로 돌아가서 연습 1 과 2 중에 책자에 나열한 목록을 보게 합니다.

연습 1

긍정적 및 부정적인 영향을 주는 것들 검토하기

모듈 1 의 연습 1 과 2 를 다시 봅니다.



- 여러분의 정신적 웰빙에 긍정적으로 영향을 준 것들은 무엇이었습니까?
- 여러분의 정신적 웰빙에 부정적으로 영향을 준 것들은 무엇이었습니까?
- 파악한 것 중 일과 관련된 것은 몇 가지나 됩니까?

연습 2



직장 내에서 긍정적으로 및 부정적으로 영향을 주는 요인들에 대해 함께 토론합니다.



그룹/팀원으로서:

- 이중 어떤 것에 통제력이 있습니까?
- 어떤 것에 영향력이 있습니까?
- 어떤 것이 여러분의 통제력 밖에 있습니까?

다음에 대해 함께 계획 세우기:

- a. 환경에 긍정적인 영향을 미치기 위해 여러분 모두가 할 수 있는 세 가지(긍정적인 것 늘리기)
- b. 환경에 부정적인 영향을 줄이기 위해 여러분 모두가 할 수 있는 세 가지(부정적인 것 줄이기)



모두에게 이를 자신의 책자에 적게 합니다.

연습

연습 3

앞으로 4 주 동안 다음을 지킬 것을 약속합니다:

우리는 우리의 정신 건강 상태를 증진시키기 위해 할 수 있는 다음 **세 가지 긍정적인 것을 증가**시킬 것을 약속합니다:

1.
2.
3.

우리는 정신 건강 상태를 증진시키기 위해 할 수 있는 다음 **세 가지 부정적인 것을 감소**시킬 것을 약속합니다:

1.
2.
3.



참여자들에게 배에 게시할 수 있는 선언문을 만들게 설득해 볼 수도 있습니다.



20%

전 세계 정신 질환 유병률은 20%가량 되며, 이는 통계적으로 그룹에 다섯 명이 있다면 그중 누군가는 정신 건강 문제가 있었거나 여전히 그런 문제로 고통받고 있을 가능성이 높다는 의미입니다.



아래 볼릿 포인트로 된 정보를 소리 내서 읽습니다.

이들 모듈을 통해 여러분은 다음을 알게 되었습니다:

- 우리 모두에게는 정신 건강 상태라는 것이 있다.
- 그것은 우리가 도구와 리소스를 이용해 관리할 수 있을 뿐만 아니라 이용 가능한 모든 도움과 지원에 손을 내밀어서도 관리할 수 있는 것이다.
- 분투한다거나 아프다고 해서 약하다는 의미는 아니며, 우리 모두는 정상적인 인간이고 우리 모두는 때때로 분투하거나 아플 수 있다.
- 손을 내밀어서, 그리고 다른 사람으로부터 및 경험을 통해서 우리는 인간으로 성장한다.

“정신 질환은 전혀 부끄러워 할 것이 아니지만, 오명과 편견이 우리를 부끄럽게 한다” - 빌 클린턴

우리의 정신 건강에 대해 얘기할 때 경험하는 주요 이슈 중 한 가지는 오명입니다. 오명은 “한 사람을 다른 사람과 구별하는 불명예스러운 표시”로 정의되며, 그렇게 하는 것은 잘못된 일입니다. 마치 그들 주위로 벽을 쌓는 것과 같습니다.

이미 발견했듯이 우리 모두는 정신 건강 상태라는 것이 있습니다. 누구도 빠짐없습니다. 우리는 다른 모든 사람에게서 분리되지 않았습니다. 우리는 사회, 팀, 가족, 인간 종족 전체의 일부입니다.

오명 – WALLS

오명을 깨부수려면 그에 대해 좀 더 편하게 얘기할 수 있어야 합니다. 더 얘기할수록, 더 쉬워집니다. 그 벽들을 깨부술 수 있는 매우 실질적인 기법들이 있습니다:

W
Watch your language (사용하는 언어에 주의하기):
분투 중일 수 있는 사람들을 배려하여 상처가 되지 않는 민감한 언어를 사용하도록 합니다.

A
Ask questions (질문하기):
해당 주제에 대해 아는 사람과 정신 건강 문제가 있을 수 있는 사람에게 질문합니다.

L
Learn more (더 배우기):
지식은 무지를 사라지게 만듭니다. 어떤 주제에 대해 더 많이 알수록 더 이해할 수 있습니다. 온라인에는 뛰어난 리소스가 무수하며 여러분에게 매우 좋은 정보를 줄 수 있습니다 (모듈 2 참고).

L
Listen to others' experiences (다른 사람의 경험 경청하기):
우리의 경험과 상황 관리 방법을 나눌 때 우리는 서로에게서 배우면서 성장합니다. 나눌 준비를 하고 기꺼이 나누고자 하는 사람들의 말을 경청합니다.

S
Speak out (말하기):
정신 건강에 대한 얘기를 일상 대화의 일부로 만듭니다. 예를 들어, 모든 이에게 그날 기분이 어떠냐고 물으면서 오전 미팅을 시작하고 “안 괜찮아도 괜찮아.”라는 말을 하도록 권합니다. 동료의 상태가 100%가 아니라면 그날 동료에게 좀 더 지원을 해줄 수 있도록 그 사실을 아는 것이 더 낫습니다.



아래 토론을 진행합니다.



- 오명 씌우기를 멈추기 위해 '여러분'은 무엇을 할 수 있습니까?
- 오명 씌우기를 멈추기 위해 '우리'는 무엇을 할 수 있습니까?



아래 요약을 읽습니다.



요약

- 선상이라는 우리 환경에서 자신의 정신 건강과 동료의 정신 건강을 증진시키기 위해 긍정적인 조치들을 취할 수 있습니다.
- 여러분의 통제력 밖에 있는 것보다는 여러분이 바꾸거나 영향을 줄 수 있는 것에 집중합니다.
- 오명은 벽을 쌓고 개인들을 고립시킵니다. 오명을 깨부수기 위해 의식적으로 노력하고 정신 건강을 둘러싼 대화를 지원합니다.

그리고 기억할 것:

우리 모두에게는 정신 건강 상태라는 것이
있습니다.



이제 여러분은 정신 건강 기초 모듈을 완료했습니다:

여러분의 그룹에서 토론할거리



- 여러분이 유용하게 생각하는 주제는 무엇입니까?
- 여러분 생각에 분투 중일 수 있는 동료를 돕는 일에 좀 더 자신감이 생겼습니까?
- 좀 더 배우고 싶은 것은 무엇입니까?
- 여러분 자신과 동료의 정신 건강 상태에 가장 큰 차이를 만드는 것이 무엇이 있겠습니까?



아래 토론을 진행합니다.

이런 제안 사항들에 대해 피드백을 받아 회사에 전달해 주면 대화를 개발하고 바다에서의 정신 건강 증진에 도움이 될 것입니다.

참여자들에게 참여한 것에 대한 감사 인사를 합니다.

감사합니다

내가 통제하고 영향을 줄 수 있는 것은 무엇입니까?

이것을 이용해서 여러분 인생에서 바꿀 수 있는 것을 둘러보기 시작합니다.

어떤 이슈를 통제할 수 있고, 영향을 줄 수 있고, 혹은 어떤 이슈가 통제력 밖에 있는지 파악합니다.

그 이슈를 통제하거나 이슈에 영향을 줄 수 있다면 취할 수 있는 행동 단계를 생각하기 시작합니다.

이슈가 되는 것	내가 통제하거나 영향을 줄 수 있나? 아니면 내 통제력 밖에 있나?	행동 계획
예, 개인 소비	통제할 수 있다	기준이 될 월별 예산을 정한다

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

참고

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in 15 rows across the page.



Partners in Safety는 의료 기관이 아니며, 웹사이트상 모든 콘텐츠는 정보용으로만 제공됩니다. Partners in Safety는 외부 웹사이트의 콘텐츠나 리소스에 대한 책임이 없습니다.

Partners in Safety는 이 웹사이트에 제공되는 어떤 콘텐츠의 오류나 누락에 대한 책임을 수용하지 않습니다. Partners in Safety는 이 웹사이트상의 모든 정보의 직접적 또는 간접적 사용 또는 사용 불가로 발생하는 모든 손실이나 손상에 대한 어떤 책임도 수용하지 않습니다. 이 웹사이트에서 이용할 수 있는 콘텐츠는 상업용으로 사용, 재생산, 복제, 유통될 수 없습니다.