

UCLA PEERS Training Seminar(성인)

- PEERS: 사회기술 향상에 효과적이라고 알려진 근거기반 치료법.

■ ASD 성인 사회성 결핍의 특징

- ASD 성인은 의사소통의 개시와 유지가 미숙하기 때문에, 대화 상대와 함께 흥미를 가질 수 있는 주제를 선정하여 대화하지 못한다. 또한, 대화를 시작하는 기술 역시 미흡하여 사회적 관계를 시작하기가 어렵다.
- 또래관계를 형성하고 유지하기 위한 동기가 부족하여 관련된 활동을 전혀 하지 않는다.
- 사회적 관계망이 좁아질수록 부모/가족에 대한 의존도가 높아지고, 직장생활을 시작하거나 유지하는 데에 어려움을 겪는다.
→ 결국 미흡한 사회기술로 인해 또래로부터 반복적으로 무시받고 거부되는 경험을 함으로써 사회적 고립이 더욱 심해진다.

■ PEERS 특징

- PEERS 프로그램의 목표는 이성관계, 친구관계의 형성 및 유지할 때 필요한 실용적인 기술들을 가르쳐주고 일상생활에서 사용할 수 있도록 연습시키는 것이다.
- “부모 조력형” 증거기반 프로그램으로, 부모를 코치로 교육하여 프로그램이 종료된 후에도 사회기술 향상이 지속되도록 한다.
- 다양한 연구들이 그 효과성을 뒷받침하는 근거기반 치료법이다.
 - 16주의 개입 후 전반적인 사회기술이 유의미하게 향상, 사회적 반응성 향상, 공감능력 향상, 친구들 모임을 주최하는 횟수 증가, 친구들 모임에 초대받는 횟수 증가, 주관적으로 인지하는 외로움 감소, 사회적 기술에 대한 지식 향상(Gantman, Kapp, Orenski, & Laugeson 2012; Laugeson, Gantman, Kapp, Orenski, & Ellingsen 2015; Laugeson, Frankel, Gantman, Dillon, & Mogil 2012; Mandelberg, Laugeson, Cunningham, Ellingsen, Bates, & Frankel 2013).

■ 진행 방법

- 인터뷰, 서류 평가 후 스크리닝 기준에 따라 참가자를 선정한다. 스크리닝 기준은 다음과 같다.
: 일정 수준 이상의 언어 기능, 지능 70 이상, 그룹 세션에 참가할 수 있는 정도의 심각하지 않은 불안 수준, 사회성 코치에 대한 열려있는 태도 및 동기 수준
- ASD 성인 10-12명과 그 보호자를 대상으로 90분동안 교육이 진행된다. 1주일에 1번씩, 총 16회기로 구성되어 있고, 매주 부모와 함께 해야 할 숙제가 제공된다.
- 매 회기의 구성은 다음과 같다.

자녀	부모
오프라인 미팅	
<ul style="list-style-type: none">- 숙제에 대한 리뷰(30분)- 주제별 사회기술에 대해 수업 + 모델링 + 롤 플레이 비디오(30분)- 리허설(실제로 해보기 및 피드백 받기)(20분)- Social coach(부모)와 다시 만나서 숙제에 대해 숙지	<ul style="list-style-type: none">- 숙제 리뷰(50-60분)- 주제별 사회기술에 대한 간단한 리뷰 + 숙제 수행 시 어려울 수 있는 부분 미리 체크(20-30분)- 자녀들과 다시 만나서 숙제에 대해 숙지(10분)
온라인으로 진행될 때	
<ul style="list-style-type: none">- 숙제 리뷰(15분)- 주제별 사회기술에 대한 수업 + 모델링 + 롤 플레이 비디오(30분)- 리허설(그룹을 만들어 각 그룹마다 다른 zoom 회의실로 모여서 연습해보기 및 피드백 받기)(20분)- Social coach(부모)와 다시 만나서 숙제에 대해 숙지 및 종료 (각자 zoom 회의실에 모여서 10분)	<ul style="list-style-type: none">- 숙제 리뷰(45분)- 주제별 사회기술에 대한 간단한 리뷰 + 숙제 수행 시 어려울 수 있는 부분 미리 체크(30분)- 자녀와 다시 만나서 숙제에 대해 숙지(10분)

- 회기별 주제는 다음과 같다.

회기	내용
1회기	정보 교환하기, 대화 시작하기에 대한 교육으로, 대화를 적절하게 시작하기 위한 규칙들에 대해 설명해준다. 또한 주의해야 할 점들에 대해서도 교육한 후 프로그램 내에서 규칙에 맞게 실제 연습을 해본다.
2회기	정보 교환하기, 대화 유지하기에 대한 교육으로, 대화를 시작한 후 잘 유지하기 위한 규칙들에 대해 설명해준다. 대화가 가능한 주제들과, 대화할 때 주의해야 할 점들에 대해 설명한 후 연습한다.
3회기	친구를 만들기 위한 기초에 대해 설명해주는 교육으로, 어떤 사람을 친구로 삼을 수 있는지, 친구를 만들기 위한 모임에는 어떤 모임이 있는지에 대해 교육한다. 자신과 잘 맞는 사람을 피하는 방법들에 대해 설명해준다.
4회기	전자기기를 활용해 적절한 의사소통을 하기 위한 교육으로, 전화나 문자할 때의 규칙들에 대해 설명한다. 또한, SNS(트위터, 인스타그램, 페이스북 등)를 사용할 때 안전과 관련된 주의점들에 대해 설명한다.
5회기	유머를 사용할 때 주의해야 할 점들에 대한 교육으로, 유머를 적절히 사용할 수 있는 때와 상대에 대해 설명한다. 또한 유머를 사용할 때 주의해야 할 점(연장자에게 사용할 때, 성차별적 발언 하지 않기 등)에 대해 자세히 알려주고, 연습한다.
6회기	이야기에 참여하기에 대한 규칙에 대한 교육으로, 이미 얘기하고 있는 그룹에 끼어들 때의 주의점들에 대해 설명한다. 진행중인 대화에 끼어들기 위한 기술들과, 자신이 대화에 받아들여졌는지를 판단하는 기준들에 대해 설명해주고, 이를 연습한다.
7회기	진행중인 대화에서 벗어나기 위한 규칙들에 대한 교육으로, 자신이 끼어들기를 시도한 대화에 받아들여지지 않았을 때, 혹은 받아들여졌으나 상황상 떠나야 할 때에 활용할 수 있는 실용적인 기술들에 대해 설명한다. 또한, 만약 대화에 받아들여지지 않아 떠나는 경우 대화에 받아들여지지 않았을 이유와 다음 번에 고쳐야 할 것들도 함께 교육한다.
8회기	친구들과의 모임을 계획하고 실행하기 위한 교육으로, 모임을 준비할 때에 해야 할 것들(예: 모임을 확인하기 위한 문자 보내기, 집 정리, 간식 준비 등...)에 대해 설명하고, 모임에서 주의할 것들에 대해 설명한다(예: 활동 정하기, 모임에 온 사람들을 없는 취급하지 않기 등). 또한, 모임을 적절히 마치는 방법과 기술들에 대해서도 설명한다.
9회기	총 4회기로 구성된 데이트 교육 중 첫 번째 교육으로, 데이트 하기에 적절한 사람을 선택하고 이들에게 관심을 보이는 방법, 그리고 주의할 점들에 대해 설명한다.
10회기	두 번째 데이트 교육으로, 데이트를 신청하는 방법에 대해 설명한다. 데이트 신청 시 주의할 점, 거절 당했을 때 어떻게 반응할지, 다른 사람의 데이트 신청에 거절하는 방법 등에 대해 설명하고 이를 연습해본다.
11회기	세 번째 데이트 교육으로, 데이트의 단계와 데이트 할 때 주의할 점들에 대해 설명한다. 데이트 할 때 논란이 될 수 있는 부분(예: 돈은 누가 내야 하는가)들에 대해 함께 토론하고 적절한 방법을 찾는다. 또한, 데이트를 마치는 단계, 데이트가 끝난 후 다시 연락할 때 주의할 점들에 대해 자세히 설명한다.
12회기	마지막 데이트 교육으로, 데이트에서 해야 할 것들과 하지 말아야 할 것들에 대해 설명한다. 관계를 정의하는 방법과 이 때 하면 안 되는 것들(예: 처음부터 연인이라고 가정하지 않기, 잠수타지 않기)에 대해 설명하고 연습해본다.
13회기	의견 차이에 대처하는 법에 대한 교육으로, 의견 차이가 생겼을 때 자신의 의견과 감정을 적절하게 표현하는 방법, 그리고 상대에게 불만이 있을 때 어떻게 대화를 시작하고 이어가야 하는지에 대한 방법을 설명하고 연습한다.
14회기	직접적인 괴롭힘에 대처하는 방법에 대한 교육으로, 다양한 형태의 괴롭힘에 대한 설명과, 각 형태의 괴롭힘에 잘 대처하는 방법에 대해 설명한다. 괴롭힘이 시작되지 않도록 주의해야 할 점들에 대해 설명하고 연습한다.
15회기	간접적인 괴롭힘에 대처하는 방법에 대한 교육으로, 온라인상의 괴롭힘, 관계적/사회적 괴롭힘의 형태와 이에 대처하는 방법에 대해 설명한다. 특히 최근 늘어나는 SNS 상 괴롭힘에 적절히 대처하는 방법을 알려주고 연습한다.
16회기	종결 회기로, 졸업을 축하하고 참가자들이 앞으로 배운 것 들을 잘 활용하는 방법, 그리고 추가로 들을 수 있는 교육들에 대해 소개한다. 특히 보호자의 코치 아래에서 사회적 활동에 지속적으로 참여할 수 있도록 격려하고, 이후 참가할 수 있는 PEERS 캠프들에 대해 소개한다.

수업중에 사용하는 예시 비디오는 다음 웹사이트에서 확인할 수 있음 :

www.semel.ucla.edu/peers/resources