



Lions Clubs International



당뇨병 동료 서포트 그룹 워크북



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

목차

워크북 개발 지원	3	섹션 4. 서포트 그룹 운영	26
워크북 사용법	3	A. 신입 그룹원 교육	26
섹션 1. 당뇨병 및 동료 서포트 그룹 개요	4	B. 그룹 규칙 설정	27
A. 당뇨병이란?	4	C. 목표 설정	28
B. 당뇨 진단계란?	4	D. 진행자를 위한 팁	29
C. 당뇨병 동료 서포트의 필요성	5	E. 진행자가 피해야 할 사항	30
D. 라이온/레오의 참여 기회	7	섹션 5. 당뇨병 동료 서포트 그룹 유지	30
E. 동료 서포터란?	8	A. 성공 및 개선 영역 확인	30
F. 왜 동료 서포트 그룹인가요?	10	B. 그룹 회의 사이에 해야할 일	31
G. 법적 고려 사항	11	C. 문제에 대응	31
H. 클럽의 능력 결정	12	D. 당뇨병 동료 서포트 그룹 참고자료	35
섹션 2. 당뇨병 동료 서포트 그룹 만들기	13	E. 승계 계획 개발	36
A. 지원 대상 규모 확인	13	섹션 6. 참가자를 위한 기회 및 다음 단계	36
B. 그룹 규모 설정	14	A. 멤버십	36
C. 회의 시간 정하기	14	B. 추가 당뇨병 프로그램 계획	37
D. 역할 확인 및 모집	15	섹션 7. 출처	38
E. 장소 선택	16		
F. 온라인 당뇨병 동료 서포트 그룹	17		
G. 참가자 모집	18		
섹션 3. 서포트 그룹 회의 계획	20		
A. 회의 형식	20		
B. 대화 형식	21		
C. 고려할 주제	21		
D. 회의 계획 및 진행	23		
E. 필요한 자원	25		
F. 위기 관리 절차 수립	25		



워크북 개발 지원

국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹 워크북은 노스캐롤라이나 대학 길링 공중보건대에서 Peers for Progress(www.peersforprogress.org)와 공동으로 개발했습니다. 2006년 설립된 Peers for Progress는 전 세계의 보건, 의료 및 예방의 핵심적 역할을 담당하는 동료 서포트를 지원합니다. Peers for Progress와의 합의에 따라 이 워크북은 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹 전용으로 사용됩니다. Peers for Progress는 과학적 전문성, 전략적 자문, 프로그램 시행을 위한 모범 기준, 동료 서포트 참고문헌의 원본 및 각색 자료를 제공하는 등 워크북 개발에 도움을 주었습니다.

워크북 사용법

워크북은 당뇨병 환자를 위한 지역사회 기반 동료 서포트 그룹의 개발, 운영 및 발전을 돕는 자료입니다. 워크북의 정보는 프로그램 코디네이터와 그룹 진행자에게 유용하며, 동료 서포트 그룹에 대해 체계적으로 사고하는 데 도움이 됩니다. 국제 조직의 특성상, 워크북이 표준화되지 않아 워크북의 요소가 소속 클럽, 지구 또는 복합지구에 적합하지 않을 수도 있습니다. 워크북을 주의 깊게 읽고 당뇨병 동료 서포트 그룹에 필요한 정보, 자료 및 모범 사례를 활용하시기 바랍니다. 일부 클럽에게는 이미 진행 중인 서포트 그룹 활동을 단순히 지속하는 의미가 될 수도 있습니다. 또한 클럽들이 서로 협력하여 동료 서포트의 시행에 대한 경험과 교훈을 공유할 것을 권장합니다.

국제협회는 당뇨병 환자 또는 고위험군을 지원하는 프로그램을 제공합니다. 많은 라이온과 레오가 협회 프로그램의 일환으로 또는 독자적 사업으로 이미 동료 서포트를 실시하고 있습니다. 이 워크북은 이미 시행 중인 활동에 대한 개선 방안을 공유할 것입니다.

동료 서포트는 당뇨병 교육이나 의료 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 워크북에서 다루지 않는 추가 정보는 지역의 당뇨병 단체에 문의하세요.



섹션 1. 당뇨병 및 동료 서포트 그룹 개요

국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹 프로그램에 관심을 가져 주셔서 감사합니다! 당뇨병 동료 서포트 그룹을 구성 및 운영하는 것은 클럽과 우리가 봉사하는 참가자들에게 보람 있는 경험이 되며, 이 경험을 통해 당뇨병 환자의

삶의 질 향상이라는 목표에 한 걸음 더 다가갈 수 있습니다. 소속 클럽, 지구 또는 복합지구가 당뇨병 동료 서포트 그룹을 새로 시작하거나 현재 운영 중인 동료 서포트 그룹을 개선하고자 하는 경우, 이 안내서의 규정과 기대사항이 성공에 도움이 될 것입니다.

A. 당뇨병이란?

국제당뇨병연맹에 따르면 당뇨병은 췌장이 더 이상 인슐린을 만들지 못하거나 적절하게 사용하지 못할 때 발생하는 질병입니다. 인슐린은 췌장에서 생성되는 호르몬으로서 섭취한 탄수화물의 포도당이 에너지원으로 사용될 수 있도록 세포로 전달하는 역할을 합니다. 인슐린이 없으면 혈당 수치가 상승하여 신체에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 당뇨병에는 세 가지 유형이 있습니다.

- » 제1형 당뇨병: 제1형은 신체가 인슐린을 거의 또는 전혀 생산하지 못할 때 발생하며, 환자는 적절한 혈당 수치를 유지하기 위해 매일 주사를 맞아야 합니다. 제1형은 예방이 불가능하며 일반적으로 아동기 또는 청소년기에 발생합니다.
- » 제2형 당뇨병: 제2형은 신체가 생산하는 인슐린을 잘 사용하지 못할 때 발생합니다. 제2형을 앓는 일부 환자들은 식이 요법과 운동을 통해 병의 진행을 늦출 수 있지만 시간이 지남에 따라 적절한 혈당 수치를 유지하기 위해 약물이나 인슐린이 필요하게 됩니다.
- » 임신성 당뇨병: 임신성 당뇨병은 임신 중 혈당이 높을 때 발생하며 산모와 아이 모두의 건강에 악영향을 줍니다. 임신성 당뇨병 환자는 향후 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 높습니다(당뇨병이란, .d.).

B. 당뇨 전단계란?

당뇨병 관리 및 교육 전문가협회(Association of Diabetes Care & Education Specialists)에 따르면 당뇨 전단계는 혈당 수치가 정상보다 높지만 제2형 당뇨병으로 간주될 만큼 높지 않을 때를 말합니다. 적절한 조치를 취하지 않으면 제2형 당뇨병으로 이어지거나 뇌졸중이나 심장병과 같은 질병의 발생 위험을 높입니다. 적절한 식사와 운동을 통해 당뇨 전단계에서 제2형 당뇨병으로 진행될 위험을 크게 낮출 수 있습니다(당뇨병 예방 및 당뇨 전단계, n.d.). 이 워크북은 주로 제1형 당뇨병, 제2형 당뇨병 및 임신성 당뇨병 환자를 위한 서포트 그룹에 대해 설명합니다. 당뇨 전단계인 사람들을 위한 서포트 그룹 운영에 대해 관심이 있으면 현지 당뇨병 단체에 문의하여 지역에서 진행되는 예방 조치에 대해 자세히 알아보세요.

C. 당뇨병 동료 서포트의 필요성

당뇨병은 범세계적인 공공 보건 문제입니다.

- » 전 세계적으로 4억 6300만 명이 당뇨병을 앓고 있으며 3억 7400만 명이 제2형 당뇨병 발병 위험에 처해 있습니다.
- » 당뇨병 환자의 75% 이상이 저소득국 및 중소득국에 살고 있습니다(국제당뇨병연맹, 2019).

적절한 치료와 관리가 없으면 당뇨병은 치명적인 질병이 됩니다.

- » 2019년 400만 명이 당뇨병으로 사망했습니다.
- » 당뇨병 관련 사망의 87%는 저소득국 및 중소득국에서 발생합니다(국제당뇨병연맹, 2019).
- » 당뇨병은 실명, 신체 절단 및 발기 부전 등 매우 심각한 합병증으로 이어질 수 있습니다.
- » 기존의 의료 서비스 혜택을 거의 받지 못하는 환자가 매우 많아 당뇨병으로 인한 불균형이 심각합니다.

당뇨병 자가 관리는 어렵습니다.

- » 당뇨병 환자가 진료실에서 보내는 시간이 연간 6시간일 경우 남은 8760시간은 스스로 '당뇨병을 관리'하게 됩니다. 당뇨병 자가 관리는 전일제 근무처럼 느껴질 수 있습니다!
- » 당뇨병은 '점진적'으로 진행됩니다. 즉 시간이 지남에 따라 악화된다는 의미입니다.
- » 더 건강한 생활방식에는 힘겹고 시간이 지나도 유지해야 하는 행동 변화가 필요합니다.
- » 문화, 환경, 교육, 근로 조건, 의료 서비스 및 지역사회 기반 시설에 대한 접근성 등 건강의 사회적 결정요인으로 인해 많은 어려움이 발생합니다(Clark and Utz, 2014).

당뇨병은 치료비가 많이 듭니다.

- » 2019년 당뇨병 관련 의료비로 약 7600억 달러를 지출했습니다.
- » 당뇨병 관련 의료비의 35%는 저소득국 및 중소득국에서 발생합니다(국제당뇨병연맹, 2019).



동료 서포트 프로그램은 당뇨 전단계인 사람들의 당뇨병 발병을 지연시키고 당뇨 자가 관리를 개선하며 합병증을 예방하는 데 효과적입니다.

- » 서포트 그룹의 핵심인 사회적 지원이 당뇨병 자가 관리에 도움이 되는 것으로 입증되었습니다(Strom & Egede, 2012).
- » 동료 서포트가 당뇨병 지식, 자가 관리 행동, 혈당 조절 및 정서적 안녕을 향상시키는 것으로 나타났습니다(Fisher et al., 2017).
- » 동료 주도의 당뇨병 자가 관리 교육(DSME)은 효과적이며 소외 계층에 대한 당뇨병 교육을 확대합니다.
- » 대부분의 사람들은 당뇨병 자가 관리 교육에 따른 변화를 유지하지 못합니다. 동료 서포트는 사람들에게 당뇨병 자가 관리 교육 프로그램 참여를 장려하고 배움과 행동 변화를 유지하도록 도움을 줌으로써 당뇨병 자가 관리 교육(DSME)을 돕습니다.
- » 동료 서포트는 사람들이 문제를 해결하고 어려움을 극복하며 자원을 이용할 수 있게 도와줌으로써 건강의 사회적 결정요인 해결에 중요한 역할을 합니다.
- » 동료 서포트는 자가 관리 및 혈당 조절을 시작하기 힘든, 즉 가장 도움이 필요한 사람들에게 더 효과적입니다.
- » 동료 서포트는 우울감 등 당뇨병과 관련된 정신적 부담을 덜어줄 수 있습니다.

핵심 메시지

- » 당뇨병은 적절한 개입 없이는 치료비가 많이 들고 어려움이 많은 치명적인 범세계적 공공 보건 문제입니다.
- » 동료 서포트 프로그램은 당뇨 전단계인 사람들의 당뇨병 발병을 지연시키고 당뇨 자가 관리를 개선하며 합병증을 예방하는 데 효과적입니다.
- » 동료 서포트는 저소득층을 위한 저렴한 치료가 아닌 모든 사람을 위한 양질의 치료를 지향합니다.



D. 라이온/레오의 참여 기회

라이온과 레오는 지역사회와 전 세계에서 변화를 만들기 위해 행동하고 가장 어려운 사람들에게 친절과 희망을 전하는 봉사 공동체의 일원입니다. 당뇨병의 고통을 직접 보고 느끼며 당뇨 환자들의 삶의 질 개선을 목표로 합니다. 이 목표 달성을 위한 가장 좋은 방법은 동료 서포트 그룹을 이용하는 것입니다! 당뇨병 동료 서포트 그룹은 다음과 같은 다양한 이유로 클럽, 지구, 복합지구를 위한 선택이 될 수 있습니다.

라이온과 레오는 지역사회의 필요에 대해 잘 알고 있고 적극적입니다.

- » 라이온과 레오는 지역사회에 알려진 인지도를 통해 참가자와 전문가를 효율적으로 모집할 수 있습니다.
- » 라이온과 레오는 같은 뜻을 가진 지역 단체와 협력하여 정보와 자원을 얻을 수 있습니다.

라이온과 레오는 봉사의 혜택을 받는 사람들과 직접 협력할 수 있는 새로운 봉사 활동을 모색합니다.

- » 당뇨병 동료 서포트 그룹을 통해 클럽, 지구, 복합지구는 직접적으로 봉사하며 당뇨병 공동체를 활발하게 지원할 수 있습니다.
- » 당뇨병 동료 서포트 그룹은 라이온들이 의료나 당뇨 관련 지식이 거의 필요치 않은 다양한 역할을 맡아 지속적으로 수행할 수 있는 봉사활동입니다.
- » 꾸준히 활동할 당뇨병 동료 서포트 그룹을 시작 및 운영하는 것은 다른 봉사 사업과 비교해 비용이 거의 들지 않습니다.

라이온과 레오는 당뇨병 글로벌 주력사업을 선도합니다!

- » 당뇨병 동료 서포트 그룹 프로그램을 시작하거나 지원하는 것은 당뇨병 글로벌 주력사업에 참여할 수 있는 좋은 방법입니다.
- » 당뇨병 치료의 공백을 메우고 공중 보건을 강화하는 데 중요한 역할을 합니다.
- » 당뇨병은 개인만의 문제가 아니라 지역사회가 관여해야 할 공중 보건 문제입니다.

“지역의 당뇨병 동료 서포트 그룹을 후원하면 우리가 지역 주민들을 돕고 있다는 사실에 큰 만족감을 얻을 수 있습니다.”

- David Morris 전총재, Congleton 라이온스클럽 MJF



E. 동료 서포트란?

동료 서포트란 당뇨병 등 비슷한 경험을 가진 사람들끼리 주고 받는 실질적인 사회정서적 지원입니다. 비슷한 어려움을 겪어 본 사람들은 당뇨병 관리에 대해 남다른 이해와 관점을 보여줍니다. 다른 당뇨 환자와의 신뢰 관계를 발전시킴으로써 행동의 변화를 유도하고 시간이 지나도 그 변화를 계속 유지하도록 도울 수 있습니다.

동료 서포트는 자주 지속적으로 쉽고 유연하게 이루어집니다. 질병 관리와 건강 유지에 필요한 정서적, 사회적, 실질적 지원을 통해 의료 서비스를 보완하고 향상시킵니다. 특히, 동료들은 당뇨병 환자들이 건강식 섭취, 운동량 늘리기, 복약 지침 준수, 흡연과 음주 등 위험 요소 줄이기, 스트레스 대처, 자가 관리 개선, 문제 해결, 의료 및 지역사회 자원 활용에 힘이 되어줍니다 (Tang & Fisher, 2020).

당뇨병 관리는 많은 사람들, 특히 가족과 지인의 도움을 받지 못하는 환자들에게 매우 어려운 일입니다. 가족과 지인이 돕고 싶어도 적절한 도움을 줄 지식과 경험이 전무한 경우도 많습니다. 동료들은 자신의 경험을 이용해 다른 당뇨 환자들의 자가 관리를 돕고 가족들에게 환자를 도울 방법을 알려줄 수도 있습니다.

동료 서포트 프로그램은 매우 다양하며 동일한 프로그램은 거의 없습니다. 그렇다면 프로그램의 질과 효과를 위한 표준을 어떻게 정할 수 있을까요? 표준을 정할 방법 중 하나는 Peers for Progress의 ‘동료 서포트의 5가지 주요 기능’을 활용하는 것입니다.

곁에 있기, 경험 공유: 종종 동료들이 할 수 있는 가장 중요한 일은 환자가 필요할 때 곁에 있어 주는 것입니다. 도움을 받을 수 있음을 알고 도움을 주는 사람과 진정한 유대감을 느끼는 것이 얼마나 가치 있는지를 과소 평가해서는 안됩니다.

일상적인 관리 지원: ‘주당 150분 운동하기’ 또는 ‘과일과 채소 섭취량 늘리기’ 등 단순한 목표가 진료실 안에서는 간단한 일처럼 생각되지만 실행하려면 매우 어렵습니다. 동료 서포터는 이 목표들을 환자의 생활방식과 환경에 맞는 구체적인 계획으로 바꾸는 데 도움을 줍니다. 동료 서포터는 식단, 신체 활동, 복약 지침 준수에 대한 본인의 경험을 활용해 환자들이 일상 생활에서 당뇨병 관리법을 이해하도록 돕습니다.

사회정서적 지원: 동료 서포터는 공감과 격려를 통해 환자들이 마주하는 사회적 또는 정서적 장벽에 대처하고 목표 달성을 위한 의지를 계속 유지할 수 있게 합니다.



병원 치료 및 공동체 자원에 연계: 동료 서포터는 환자와 의료진 사이의 거리를 줄이는 데 도움을 줍니다. 환자들이 정기적으로 양질의 치료를 받고 합리적 가격으로 건강식을 구입할 수 있는 지역의 자원을 확인하며 신체 활동에 안전한 장소를 찾도록 서로 소통하고 동기부여할 수 있습니다.

지속적인 지원: 당뇨병 및 기타 만성 질환은 ‘남은 생 동안’ 지속되며 의지가 약해지거나 건강 문제가 발생하면 변화를 주어야 합니다. 동료 서포터는 적극적이고 유연하며 지속적이고 장기적인 후속 조치를 제공하여 동료 서포터가 계속 참여할 수 있게 합니다 (Tang & Fisher, 2020).

동료 서포트의 예를 검토하고 다음 중 어떤 활동을 이미 시행하고 있는지 또는 이 예시들을 기존 또는 희망 활동에 어떻게 접목시킬 수 있을지 생각해 보십시오.

- 당뇨병 자가 관리 정보를 배포하고 그룹원들이 궁금할 수 있는 질문에 답합니다.
- 사람들을 맞이하고 국제협회 동료 서포트 그룹 진행자/그룹원으로서 본인을 소개합니다.
- 참가자와 가족에게 운동과 건강한 식습관 활동에 동참하도록 요청합니다.
- 집을 방문하여 상태를 확인하고, 가족을 만날 기회로 활용합니다.
- 당뇨병 동료 서포트 그룹에서 질문을 수합하여 현지 병원의 의사에게서 답을 얻습니다.
- 의료 전문가와의 투약에 대해 대화하는 회의를 준비하여, 서포트 그룹원들이 각자의 약을 지참하고 궁금한 점을 물어보게 합니다.
- 그룹 토론을 주도하여 모든 사람이 매일 오전보 이상 걷기 등 월간 공통 목표를 설정하도록 돕습니다.
- 참가자들에게 마지막 병원 진료 시기를 물어보고 정기적인 병원 진료를 권장합니다.
- 당뇨병 환자로서의 삶에 대한 여러분의 이야기를 공유하고 다른 사람들도 각자의 사연을 공유하도록 요청합니다.

핵심 메시지

- » 전 세계 동료 서포트 프로그램의 공통된 모습을 다음과 같이 요약할 수 있습니다. ‘의사는 환자에게 무엇을 할지를 알려주고 동료 서포터들은 환자들이 어떻게 하는지 알 수 있게 도와줍니다.’
- » 동료 서포트 방법을 한 가지로 정의할 수는 없습니다. 다만 동료 서포터들이 곁에 있어주기, 일상적인 관리 지원, 사회정서적 지원, 병원 치료 및 공동체 자원에 연계, 지속적인 지원 등 5가지 주요 활동에 참여할 때 참가자들이 더 많은 혜택을 받게 됩니다.



F. 왜 동료 서포트 그룹인가요?

방문, 전화 통화, 문자 메시지, SNS, 온라인 게시판, 온라인 회의 등 동료 서포트 수단은 매우 다양합니다. 방식마다 장단점이 있으며 각각은 당뇨 커뮤니티에 봉사하는 데 중요한 역할을 합니다. 프로그램은 대부분 한 가지 형식으로 진행되지만 다양한 방식을 원하는 사람들을 유치하고 활동을 지속하게 하도록 몇 가지를 조합하는 것도 좋습니다.

지역사회 기반의 단체인 경우, 지역 주민들에게 다가가는 데 대면 그룹 회의가 가장 일반적으로 사용됩니다. 서포트 그룹은 사람들이 편안함을 느끼고 본연의 모습으로 살아갈 수 있는 환경을 제공합니다. 때로는 함께 해야 할 이유가 필요할 수도 있습니다. 그리고 이 경우에 동료 서포트가 자연스럽게 이루어집니다!

대면 동료 서포트 그룹의 강점은 다음과 같습니다.

- › 기존의 관계를 활용하고 구두로 홍보하여 그룹을 쉽게 시작할 수 있습니다.
- › 그룹의 정체성, 동료애 및 소속감을 쉽게 구축할 수 있습니다.
- › 오해 없이 쉽고 명확하게 소통합니다.
- › 그룹 참여의 결과로 우정을 쌓을 수 있습니다.
- › 동료들을 지원하여 이타적인 활동에 참여할 수 있습니다.
- › 고립감과 외로움을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- › 실제 환경에서 배울 수 있습니다.
- › 실시간으로 시연을 제공하고 동료들이 새로운 기술을 연습하는 데 도움을 줍니다.
- › 참가자 간의 책임감과 동기를 부여합니다.
- › 지역의 자원에 대해 관련성 높은 정보를 얻을 수 있습니다.
- › 지역의 다른 단체들과 연대 및 협력할 수 있습니다.
- › 현지의 연사 및 전문가와 함께 재미 있게 상호작용하는 행사를 준비할 수 있습니다.

대면 동료 서포트 그룹이 직면하는 일반적인 문제는 다음과 같습니다.

- › 서포트 그룹이 부정과 불평을 조장한다는 인식을 극복해야 합니다.
- › 정서적으로 얽히고 대인 관계에 갈등이 생길 수 있습니다.
- › 장애, 정신 건강 문제나 질병을 가진 사람들을 수용하는 데 어려움이 있습니다.
- › 동료들 사이에서 발생할 수 있는 문제 행동을 해결하기 위해 우수한 진행자가 필요합니다.
- › 일년 내내 지원을 제공하기에 역량이 부족할 수 있습니다.
- › 사람들이 익명으로 참여하기가 어렵습니다.

“우리 서포트 그룹에 참여하는 것만으로도 당뇨 환자들이 자신감을 얻고 희망을 갖는 것을 보았습니다.”

- Osa Chima 라이온,

Gbagada General Hospital 라이온스클럽



G. 법적 고려 사항

당뇨병 동료 서포트 그룹을 시작하기 전에 법적으로 몇 가지 고려할 것이 있습니다.

개인정보 보호: 필수로 수집할 모든 데이터는 현지 차원에서 수집해야 하며 현지 규정/법을 준수해야 합니다. 개인정보를 사용하고 그 사용 목적이 충족되고 나면, 오용을 막기 위해 개인정보를 영구적으로 파기하거나 삭제해야 합니다. 미성년자의 개인정보를 수집하는 경우, 일반적으로 부모의 동의를 얻을 것을 권장합니다. 프로그램이 완료된 후 참가자의 개인정보에 대해 ‘데이터 보존 및 파기’가 표준 절차대로 실행되었는지 확인해야 하며, 이를 통해 추후에 발생할 잠재적 분쟁을 최소화할 수 있습니다. 참가자의 개인정보를 국제협회로 보내서는 안 됩니다.

의료 정보 보호: 당뇨병과 같은 질병의 개인적 특성으로 인해, 공유한 정보 일체, 수집한 건강 설문지 및 기타 모든 형태의 의료 정보를 완전히 기밀로 유지할 것을 권장합니다. 수집한 모든 의료 정보는 현지 법률에 따라 보유 및 보관해야 합니다. 서포터는 정해진 회의장 밖에서 동료의 질병 상태를 발설해서는 안 됩니다.

동의: 모든 서식에는 어떤 개인정보를 어떻게 사용하는지 명확하게 명시해야 합니다. 국제협회 동료 서포트 그룹 진행자나 호스트는 현지의 모든 개인정보 보호법을 준수하고, 맡은 직책에 따라 수집하는 모든 정보를 보호할 책임이 있습니다. 국제협회 동료 서포트 그룹 활동 사진과 동영상을 소셜 미디어에 게시하려면, 참가자의 서면 동의를 받거나 미성년자의 경우 부모/보호자의 동의를 받을 것을 권장합니다. 미성년자 사진 게시에 대한 동의는 기존 현지법을 따릅니다.

현지 법률: 당뇨병 동료 서포트 그룹의 설립, 운영, 유지 또는 종료 시, 반드시 모든 현지 법률을 준수해야 합니다.

H. 클럽의 능력 결정

앞서 언급했듯이 당뇨병 동료 서포트 그룹은 그 필요성이 매우 높으며 라이온과 레오는 다양한 역할로 참여할 수 있습니다. 계속 진행 및 당뇨병 동료 서포트 그룹을 만들기 전에 클럽, 지구, 복합지구의 역량을 반영하는 것이 중요합니다. 다음의 몇 가지 사항을 고려합니다.

시간 투자: 많은 동료 서포트 그룹이 수년 동안 활동을 지속합니다. 그룹 활동을 너무 일찍 종료하여 성공을 위태롭게 만들지 않습니다. 나아가 단순한 프로그램이라 할지라도 고려할 점과 업무가 많으므로 그룹 유지에 대한 책임을 한 사람이 모두 맡는 것은 매우 어렵습니다. 프로그램의 다양한 측면을 지원할 수 있도록 기획위원회 또는 운영위원회 구성을 고려합니다.

지역사회의 요구와 모집: 라이온스 및 레오클럽이 봉사하는 모든 지역사회에는 당뇨병 환자가 많습니다. 지역에서 당뇨병으로 고통받는 사람들에게 현재 필요한 것이 무엇인지 알아야 합니다. 예를 들어, 이미 여러 개의 당뇨병 동료 서포트 그룹이 활동하는 경우 새 그룹을 만드는 것은 부적절하거나 불필요할 수 있습니다. 또한 지역의 병원 및 당뇨병 단체와 협력하여 당뇨병 동료 서포트 그룹에 참여할 개인을 모집해야 합니다.

라이온과 레오의 관심: 당뇨병 동료 서포트 그룹을 운영할 때 라이온과 레오가 맡을 역할이 많기 때문에 클럽이 관심을 갖고 최소 1-2년 동안 프로젝트를 수행할 의향이 있는지 확인해야 합니다.

핵심 메시지

- » 당뇨병 동료 서포트 그룹이 해산일을 정하지 않고 계속 활동하는 것은 좋은 일이지만 지속적인 능력과 지원이 필요하다는 의미이므로 현실에 맞게 계획해야 합니다.
- » 참가자들 간에 공동체 의식이 생기는 데 시간이 걸리므로 승계 계획을 갖고 최소 1-2년 이상 봉사할 것을 권장합니다. 현 진행자는 그룹원들을 잠재적 그룹 진행자로 발굴 및 육성할 체계를 만들어야 합니다. 회의 준비를 돕는 보조자 찾기로 시작하여 그룹 공동 진행으로 발전하고 궁극적으로는 승계하거나 다른 당뇨병 동료 서포트 그룹을 시작해 새 그룹원들을 받아들입니다.

섹션 2. 당뇨병 동료 서포트 그룹 만들기

A. 지원 대상 규모 확인

당뇨병의 유형에 대해 알고 나면 이 병이 얼마나 다양하게 나타나는지 알아야 합니다. 당뇨병의 각 유형별로 동반되는 고유한 문제와 해결책이 있습니다. 예를 들어, 단기간 약물이나 인슐린을 투여하는 임신성 당뇨병 환자의 경우 인슐린 펌프 관리는 토론 주제로 적합하지 않습니다. 당뇨병 유형별로 고유한 문제가 있기 때문에 어떤 사람들은 다른 유형의 당뇨병 환자들과 한 그룹에 참여하는 것을 거부할 수 있습니다. 그러나 공통적으로 모든 당뇨병 환자들에게 대처 방법, 건강한 식습관, 차별 등 대화를 통해 도움을 줄 수 있는 주제들이 많습니다 (Kurtz, 1997). 많은 당뇨병 동료 서포트 그룹은 모든 유형의 당뇨병 환자는 물론 부모나 지인 등 중요한 사람들도 참여하는 것을 선호합니다. 지원할 주민 수를 결정하는 것은 자율입니다.

고려할 집단:

당뇨병 유형

- » 당뇨병 전단계
- » 제1형 당뇨병 환자
- » 제2형 당뇨병 환자
- » 임신성 당뇨병 환자

연령

- » 소아 당뇨병 환자
- » 청소년 당뇨병 환자
- » 성인 당뇨병 환자
- » 노인 당뇨병 환자

질병 단계

- » 새로 진단받은 사람
- » 장기간 당뇨를 앓고 있는 사람

질병 상태

- » 당뇨 합병증이 있는 사람 (예: 심장병, 시력 문제, 신경 병증 등)
- » 당뇨 합병증이 없는 사람

보호자

- » 부모
- » 배우자
- » 친구
- » 기타 관계

B. 그룹 규모 설정

참가자들의 요구와 그룹의 역량에 가장 적합한 규모를 선택합니다. 대부분의 동료 서포트 그룹 참가자는 10-15명이지만 의무 규정은 아닙니다. 지역사회에 필요에 따라 더 큰 그룹을 만들 수도 있고, 능력이나 필요를 고려해 더 작은 그룹을 만들 수도 있습니다 (Kurtz, 1997).

시간이 지나면서 당뇨병 동료 서포트 그룹의 참석률이 변해도 실망하지 마십시오. 참석을 유지하는 것은 다양한 요인 때문에 어렵고 복잡하며, 출석률이 그룹 또는 그룹 진행자의 성과를 반영하는 것은 아닙니다.

15명으로 구성된 그룹 회의에 참석자가 4명 뿐이어도 실망감을 표하지 말고 회의에 부정적인 분위기가 감돌지 않게 합니다. 4명이 참석했고 활동을 원하는 것이므로 환영하고 감사를 표해 참가자들이 기쁜 마음을 갖게 합니다!

C. 회의 시간 정하기

회의 시간: 참가자들에게 가장 적합한 시간을 선택합니다. 예를 들어, 어린이를 위한 당뇨병 동료 서포트 그룹인 경우 학교 등하교 시간을 고려해야 합니다. 노인을 위한 동료 서포트 그룹 회의는 좀더 유연하게 회의 시간을 정할 수 있습니다. 회의 시간은 그룹 참가자들의 의견에 따라 언제든지 변경할 수 있습니다. 준비 및 친목을 위해 시작 시간 15-20분 전부터 회의실을 개방합니다.

회의 길이: 대부분의 회의는 90분 가량 진행됩니다. 단, 참가자들에게 가장 적합한 길이어야 하며 상황에 따라 연장 또는 단축될 수 있습니다 (Kurtz, 1997). 예를 들어, 어린이들로 구성된 동료 서포트 그룹은 90분 동안 계속 앉아 있지 못할 수 있습니다.

회의 빈도: 대부분은 월 1회 또는 주 1회 모임을 갖습니다. 회의 빈도를 결정할 때 그룹 진행자, 참가자 및 다른 라이온/레오의 상황을 고려합니다. 회의 빈도는 그룹 참가자들의 의견에 따라 언제든지 변경할 수 있습니다.

D. 역할 확인 및 모집

성공적인 당뇨병 동료 서포트 그룹에는 라이온/레오 봉사자, 당뇨병에 해박한 사람, 당뇨병 환자 등 여러 역할이 필요합니다. 이중 일부는 동료 서포트 그룹의 필요에 따라 서로 바꿀 수 있습니다. 예를 들어, 일부 그룹 진행자가 그룹 호스트 역할을 병행하는 경우도 있지만 모든 동료 서포트 그룹에 의무인 것은 아닙니다.

참가자: 당뇨병 동료 서포트 그룹 참가자는 그룹에 참여하는 지역의 당뇨병 환자이며, 종종 ‘그룹원’이나 ‘동료’라고 칭합니다.

진행자: 당뇨병 동료 서포트 그룹 진행자는 당뇨 관리 및 기타 건강 상태에 대한 회의를 계획하고 그룹원이 스스로 올바른 선택을 하는 방법을 배우도록 도우며 가치 있는 정보를 제공합니다! 당뇨병 환자이거나 당뇨병 커뮤니티에서 활동하는 라이온/레오, 또는 충분한 당뇨병 전문 지식을 갖춘 라이온/레오만이 동료 서포트 그룹을 진행해야 합니다. 당뇨병 글로벌 주력사업에 적극 참여하고 있다면 이미 책임자를 알고 있을 수 있습니다! 아직 찾지 못했다면 지역의 당뇨병 단체, 병원 또는 주변 사람들에게 연락해 책임자를 찾으세요. 일부의 경우 필요한 질문에 대답할 수 있도록 의료 전문가가 동석한 상태로 동료들이 주도할 때 당뇨병 서포트 그룹이 원활히 기능하기도 합니다. 원활한 그룹 토론을 위해 회의를 분할해 진행할 경우 여러 명의 진행자를 둘 수도 있습니다. 진행자 없이 활동하는 그룹도 있으며 그룹원들이 교대로 개별 회의를 주도합니다. 당뇨병 동료 서포트 그룹을 위한 최적의 진행 구조를 결정하는 것은 자율입니다 (Kurtz, 1997). 자세한 내용은 lionsclubs.org/DP/SG 부록 G의 그룹 진행자 직무 설명서를 참고하세요.

라이온/레오 호스트: 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹은 다양한 봉사 기회를 제공해 라이온/레오가 당뇨병 글로벌 주력사업에 참여할 수 있게 합니다! 다음은 라이온과 레오가 다양한 수준으로 참여해 수행할 수 있는 역할입니다.

- » 회의, 활동 및 행사 계획
- » 그룹을 위한 식음료 준비 및/또는 비용 부담
- » 그룹 진행자의 능력 향상을 위한 교육 참여
- » 연사 초청 및/또는 비용 제공 (그룹의 승인 필요).
- » 당뇨병 환자를 위해 지역 병원 및 기타 당뇨병 단체와 협력
- » 홍보 자료 계획
- » 지역사회 및/또는 온라인 상에서 프로그램 홍보
- » 다양한 채널을 통해 참가자 모집
- » 그룹 참가자 선별

- » 뉴스레터 개발 및 배포
- » 회의와 회의 사이에 그룹원들과 교류
- » 관심 있는 주제 수집
- » 다른 행사나 활동에서 참가자 후원
- » 기타 중요한 역할!

당뇨병 동료 서포트 그룹을 위한 모금 방법은 lionsclubs.org/service-toolkit에서 기금 모금 안내서를 참고하세요.

E. 장소 선택

회의는 다양한 장소에서 개최할 수 있으나 모든 그룹원의 접근성, 안전성, 편의와 편리를 고려해야 하며 화장실을 쉽게 이용할 수 있는 곳이어야 합니다. 클럽이나 지구에 별도의 회의실이 있는 경우 서포트 그룹의 모임에 적합한 장소가 될 수 있습니다. 그룹 인원이 적으면 레스토랑이나 카페에서 만날 수 있으나 큰 규모의 그룹이라면 장소 대관을 고려해야 합니다. 그룹이 당뇨병 관련 편견을 우려할 경우 비밀 보장을 위해 비공개 장소에서 모임을 가집니다 (Kurtz, 1997). 다음은 동료 서포트 그룹이 많이 이용하는 장소입니다.

- | | | |
|---------|-----------|--------------|
| » 클럽 회관 | » 학교 | » 연회장 |
| » 교회 | » 쇼핑몰 | » 공원 |
| » 병원 | » 시/구민 회관 | » 개인 주택 |
| » 협력 단체 | » 체육관 | » 기타 적절한 장소! |

F. 온라인 당뇨병 동료 서포트 그룹

통신과 SNS의 발달로 온라인 당뇨병 동료 서포트 그룹이 점점 인기를 얻고 있습니다. 대면 회의 개최가 힘들면 온라인 회의를 고려해 보세요! 온라인 동료 서포트 그룹을 통해 그룹원은 가정에서 원격으로 연결하고 대면 그룹과 비슷한 혜택을 받을 수 있습니다.

다음은 온라인 동료 서포트 그룹에서 준비 및 홍보할 수 있는 간단한 온라인 활동입니다. 모든 활동은 문자 메시지와 사진 공유를 통해 가능합니다. 화상 회의 경험이 있는 상급 온라인 그룹은 화상으로 진행할 수 있습니다. 그룹 진행자는 소개 메시지를 전송하여 각 활동을 시작할 수 있습니다. 다른 그룹원들이 응답하지 않을 경우 24시간 이내에 활동에 대한 본인의 역할을 게시할 준비를 하고, 후속 질문을 하는 한편 다른 그룹원들도 질문하도록 장려해야 합니다.

정서적 지원을 위한 전화 걸기: 그룹 진행자는 그룹원 명단을 만들고 각 그룹원 별로 다음 주에 전화할 그룹원을 지정합니다. 각 그룹원은 전화 한 통을 받게 되고, 지정받은 사람에게 전화를 걸 책임이 있습니다. 동료들은 원하는 만큼 짧거나 길게 자유롭게 통화할 수 있습니다.

자원 공유: 그룹 채팅을 시작하여 그룹이 운동 동영상, 건강식 요리법, 최근의 도전에 대한 링크를 공유하도록 장려합니다.

발표하기: 각자에게 의미가 있거나 공유하고 싶은 비화가 있는 물건의 사진을 찍게 합니다. 당뇨병과 관련 있거나 그룹원의 개인적인 물건일 수도 있습니다.

동영상 콘테스트: 그룹원들이 자기 관리를 위한 긍정적 행동에 대해 2분 분량의 짧은 동영상을 녹화하게 합니다. 그룹에게 가장 재미있는 영상, 가장 창의적인 영상, 가장 유익한 영상에 투표하게 합니다.

알고 계셨나요?

Toronto Doctors 라이온스 클럽의 당뇨병 교육위원장인 Michael Sarin 라이온은 '당뇨병 걷고 말하기' 동료 서포트 그룹을 운영합니다. 지역 주민들이 정형화된 장소 대신 공원, 시민회관, 캠핑장 등의 다양한 장소에서 걸으면서 당뇨병 동료 서포트에 참여합니다.

G. 참가자 모집

모든 지역사회에는 당뇨병으로 고통받고 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹 참여로 도움을 받을 수 있는 사람들이 수백명 이상 있기 마련입니다. 그러나 편견으로 인해 많은 당뇨병 환자들이 진단 사실을 공개하지 않기 때문에 처음에는 동료 서포트 그룹 참가자를 모집하는 것이 어려울 수 있습니다. 다음은 몇 가지 잠재적인 참가자 모집 전략입니다.

라이온/레오 네트워크 강점 활용: 140만 명의 라이온/레오로 구성된 네트워크는 국제협회 글로벌 주력사업을 위해 열심히 노력하고 있습니다. 프로그램 정보를 공유하여 관심과 모집을 늘리려면 지구나 복합지구 지도부에 연락하는 것을 고려하세요. 또한 많은 당뇨병 봉사 활동이 서포트 그룹들과 연계하여 진행됩니다. 예를 들어, 인근 라이온/레오가 제2형 당뇨병 검진에 적극 참여하고 있다면, 이상 소견을 받은 사람들에게 당뇨병 동료 서포트 그룹 참여를 권장할 수 있습니다. 지역에 당뇨병 봉사 활동 경험이 있거나 조력자를 소개해 줄 라이온/레오가 있을 것입니다.

지역 당뇨병 단체 및 병원과 소통: 참가자 모집은 당뇨병 봉사 단체에 연락하는 것으로 시작합니다. 당뇨병 단체는 지역 주민들을 위해 일하며 당뇨병 동료 서포트 그룹에 참여하여 혜택을 받을 사람들을 소개할 수 있습니다. 또한 병원에는 참가자 모집 또는 광고 플랫폼을 제공할 수 있는 당뇨병 교육자나 내분비전문의가 있습니다 (안내지 견본은 lionsclubs.org/DPSG의 부록 C 참조).

지역사회 공개 활동: 당뇨병 동료 서포트 그룹 대표로 지역 행사에 참여하고 참가 혜택을 홍보합니다. 통행량이 많은 지역에 안내지를 부착해 참가자의 관심을 유도합니다. 지역 단체나 병원뿐만 아니라 체육관, 슈퍼마켓, 학교, 대학, 도서관, 건강 박람회 또는 기타 가시성 높은 공간에서 광고를 고려합니다. 보도 자료 견본(lionsclubs.org/DPSG의 부록 B 참조)으로 지역 잡지, 신문, 라디오 광고를 구매합니다. 다른 라이온스/레오클럽 또는 지구를 방문하여 당뇨병 동료 서포트 그룹에 대해 설명하고 다른 클럽의 참여를 장려합니다.

소셜 미디어 광고: 소셜 미디어에 당뇨병 동료 서포트 그룹 홍보지나 일정표를 공유하고 친구나 가족도 공유하게 합니다. 또한 서포트 그룹 광고에 도움이 필요하다면 현지 당뇨병 페이스북 그룹 관리자에게 문의합니다.

지역사회 지도자와 소통: 당뇨병이나 유사 사업에 열의를 가진 선출직 공직자, 성직자, 학교 교장 (청소년이 참여할 경우), 사업가 등 지역사회에서 지위를 가진 사람들과 소통합니다 (Kurtz, 1997).



검진 제공: 현재 일부 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹은 무료 A1C, 혈압 및 기타 건강 관련 검진을 제공하여 사람들이 그룹에 참여하도록 장려합니다. 참가자들은 필요한 의료 서비스를 받고 그룹은 당뇨병 관리 면에서 서포트 그룹의 중요성을 보여줄 기회가 됩니다.

구별하기 쉬운 복장: 라이온스/레오 클럽 조끼나 티셔츠 등 존재를 명확히 알려주는 복장을 착용하면 도움이 됩니다.

‘엘리베이터 피치’를 만드세요.

당뇨병 동료 서포트 그룹 참여를 권유할 때 어떤 말을 해야할지 생각해 보세요. 서포트 그룹 활동을 시도하도록 어떻게 설득할 수 있을까요? 엘리베이터 피치는 30초 이내에 말할 수 있는 매우 간결하고 기억에 남는 광고입니다. 다음은 참가자 모집을 위한 엘리베이터 피치 견본입니다.

저는 **__(이름)__** 이고 **__(클럽명)__** 라이온스클럽 당뇨병 동료 서포트 그룹에서 봉사하고 있습니다. 우리 그룹은 당뇨병 환자들이 더 건강하고 행복한 삶을 살도록 돕는 데 최선을 다하고 있습니다. 그룹원들은 자기 관리를 배우고 생활 습관을 개선하며 의지를 갖고 당뇨로 인한 생활의 어려움을 극복하도록 서로 돕습니다. **__(회의 날짜)__** **__(시간)__**에 정기적으로 모임을 갖고 오시는 모든 분들을 환영합니다. 연락처를 알려 주시면 모임의 자세한 내용을 보내드리겠습니다. 궁금한 점이 있으시면 연락주세요. 성심껏 답해드리겠습니다.

섹션 3. 서포트 그룹 회의 계획

A. 회의 형식

그룹을 시작할 때 안정감 있고 견고한 체계를 제공하는 몇 가지 보편적인 동료 서포트 그룹 형식이 있습니다. Peers for Progress에서 개발 한 아래 그래프는 일반적으로 사용되는 광범위한 동료 서포트 그룹 회의 형식을 보여줍니다. 회의 형식 선택 시 중요한 것은 공개 또는 비공개 여부입니다. 비공개 그룹은 추가 구성원이 없거나 제한적인 상태로 운영되는 반면 공개 그룹은 언제든지 새 그룹원이 참여할 수 있는 유연성이 있습니다 (Schopler & Galinsky, 1984). 비공개 그룹은 일반적으로 정해진 커리큘럼에 중점을 두는 반면 공개 그룹은 미리 정한 주제나 자유 토론을 포함시킬 수 있습니다. 동료 서포트 그룹이 처음이거나 기존 서포트 그룹을 강화하고자 할 때 도움이 되는 형식들이지만, 각 그룹에 가장 적합한 다른 형식이 있을 수 있습니다. 여러분의 서포트 그룹에 최적의 형식을 결정하기 어려우면 동료들과 상의하세요!

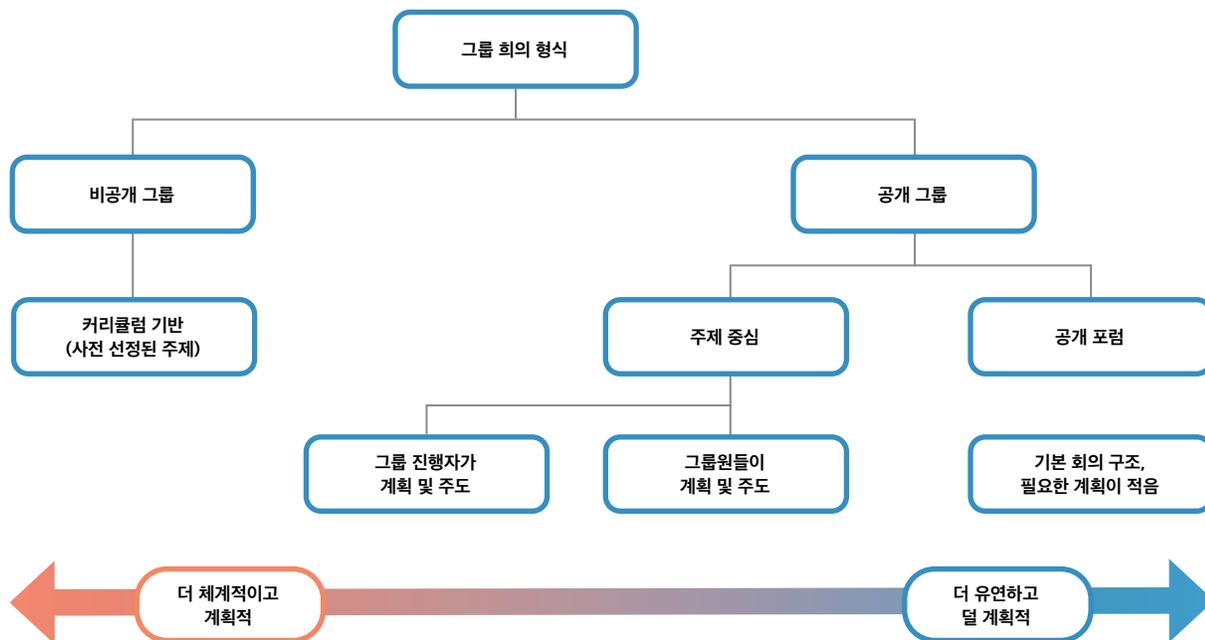


그림 2: 이 그래프는 Peers for Progress에서 개발했으며 동료 서포트 그룹에서 일반적으로 사용하는 회의 형식을 광범위하게 보여줍니다.

B. 대화 형식

동료 서포트 그룹은 모든 참가자의 참여를 장려해야 하며 불편함을 느낄 때는 강요하면 안됩니다. 좋은 대화 시작법은 그룹원에게 개인적인 이야기의 공유를 요청하는 것입니다. 어떤 그룹은 자유로운 대화를 권장하는 반면 어떤 그룹에는 자리에 앉은 순서대로 발언하는 방식을 권합니다. 일부 그룹원이 대화를 지배하는 경우 시간을 나누어 각 그룹원의 발언 시간을 정하는 것이 좋을 수 있습니다 (Kurtz, 1997).

모든 사람이 전체 그룹과 대화하는 것을 원하면 한 사람부터 시작해 한 방향으로 이동합니다. 진행자로서 모두에게 발언 기회를 주고 이를 관리하는 것이 중요합니다. 참가자가 본인의 차례를 건너 뛴수는 있지만 맨 마지막 순서가 되면 발언을 원하는지 여부를 다시 물어야 합니다.

참가자들이 전체 그룹 앞에서 말하는 것을 불편해하면 소그룹으로 나누는 것을 고려합니다. ‘짝지어 말하기’ (두 사람이 대화한 다음 전체 그룹에 발표), 소그룹(3-4명) 또는 ‘동심원’ (10명 이상의 짝수에 최적) 등의 방법을 시도합니다.

동심원을 만들려면 그룹원을 절반으로 나누고 한쪽 편이 원을 만듭니다. 나머지 그룹원 절반은 팔 길이만큼의 거리를 두고 다른 사람을 마주 보고 섭니다. 바깥 쪽을 향하는 내부 원과 안쪽을 향하는 외부 원이 완성됩니다. 그런 다음 각 그룹원은 일정 시간 동안 증후적으로 짝은 대화를 합니다. 진행자는 내부 또는 외부 원을 회전시켜 (예: ‘외부 원, 오른쪽으로 세 번째 사람’) 만나는 두 사람이 대화하게 할 수 있습니다.

C. 고려할 주제

동료 서포트 그룹은 유동적이고 그룹 참여에 중점을 두지만 회의에서 다룰 잠재적인 주제에 대한 체계를 마련해야 합니다. 모든 주제는 그룹과 진행자가 원하고 승인해야 한다는 점을 강조합니다. 다음의 주제가 포함될 수 있습니다.

목표: 그룹의 활동 기간 동안 참가자 목표를 나열, 정의 및 검토합니다. 목표 설정에 대한 자세한 내용은 다음 섹션을 참조하세요.

당뇨병 관리 요령: 동료 교육 또는 영감을 주기 위한 당뇨병 관리 전략으로서 다음이 포함될 수 있습니다.

- » 실명, 심장, 신장, 발 및/또는 치아 문제 발생 늦추기.
- » 건강식, 저탄수화물식 등 당뇨병 환자를 위한 영양 정보.
- » 당뇨병을 앓는 동안 사회적 정서적 웰빙 등의 전체적인 건강.
- » 당뇨병 관리에 도움이 되는 규칙적인 운동과 피트니스.
- » 스트레스 해소를 돕는 즐거운 취미 또는 여가 활동.
- » 여행 도움말.
- » 일반적인 당뇨병 투약 및 인슐린 교육.

대처 능력: 힘든 시기를 관리하는 동료의 능력을 높이기 위해 고충과 회복 탄력성에 대한 이야기를 공유합니다. 일부 그룹원은 당뇨병 관리와 관련해 우울감을 느낄 수 있으며 그 대처 방법에 대한 솔직한 대화를 통해 도움을 줄 수 있습니다.

성공 공유: 당뇨병 관리의 성공적인 측면 또는 당뇨병을 앓는 동안 있었던 기타 긍정적인 사연을 공유합니다.

뉴스: 당뇨병과 관련된 새로운 연구나 뉴스 기사가 포함될 수 있습니다.

치료 관련 소식: 치료와 관련된 최신 소식을 제공하며, 테크놀로지, 새로운 형태의 치료법 또는 당뇨병 치료에 관한 모든 내용이 포함됩니다.

차별: 당뇨 상태로 인한 모든 당뇨병 관련 차별 해결.

회복 탄력성: 힘겨운 당뇨병 관련 상황에서 회복하는 과정.

인슐린: 인슐린 요법 준수의 중요성, 인슐린 확보를 어렵게 하는 요인 관리법, 인슐린 투여의 두려움과 편견을 대하는 요령.

기타 유용한 주제!

주제에 따라 전문 지식을 갖춘 연사를 초청해 토론을 진행하는 것도 도움이 됩니다. 예를 들어, 현재 일부 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹은 지역의 내분비전문의, 영양사, 당뇨병 교육자 및 기타 관련 손님을 연사로 초청하고 있습니다. 회의에 연사를 초청하는 것에 관심이 있는지 그룹에 확인세요.

“항상 친절하고 환자와 주민을 존중하는 연사를 초청하세요.”
- Suzanne Herbst 라이온, Gordons Bay 라이온스 클럽

D. 회의 계획 및 진행

현재 일부 국제협회 당뇨병 동료 서포트 그룹은 자유로운 정보 교환과 공유를 위해 정해진 의제 없는 회의를 선호합니다. 이 방식은 일반적으로 덜 규범적이고 관련된 계획이 적습니다. 그러나 일부 라이온/레오는 공식 의제를 계획하는 것을 더 선호합니다. 두 가지 모두 성공할 수 있는 방법들입니다. 특정 주제를 다루는 구조화된 회의가 도움이 된다고 생각하면 진행자와 함께 향후 회의 계획을 세우되, 그룹의 피드백에 따라 언제든지 변경할 수 있는 여지를 두어야 합니다. 다음은 Peers for Progress에서 정한 동료 서포트 그룹 회의 진행의 몇 가지 기본 단계입니다.

회의 진행의 기본 단계	
정시에 회의 시작	5분 이상 지연되지 않게 시작하고 제시간에 참석해준 모든 참석자에게 감사를 표합니다. 뒤늦게 도착한 사람이 입장해도 진행을 멈추지 않습니다. 휴식 시간이나 뒤에 적절한 시간이 될 때까지 기다렸다가 스스로 소개하게 합니다.
모든 사람을 환영	참석한 모든 사람을 환영합니다. 출석이 저조하더라도 참석 인원에 대해 불평하지 않습니다. 모든 참석자에게 감사를 표하고 출석은 추후에 분석합니다. 참석자들과 함께 회의를 시작합니다.
소개하기	그룹원들 사이를 다니며 참가자들에게 자기 소개를 요청합니다. 진행자가 먼저 시작해 자기 소개의 예를 보여줍니다. 신입 그룹원이 참석한 경우, 전체 그룹에 다시 한 번 소개하여 환영받는 느낌을 받게 합니다. 사람들이 신체적으로 움직이고 상호 작용할 수 있는 아이스 브레이커 활동을 고려합니다.
의제 설정	회의에서 의논할 내용을 검토하고 그룹원들이 의제에 동의하는지 확인합니다. 참가자들이 회의에 대해 주인의식을 갖고, 진행자만의 의제가 아닌 참가자 본인들의 회의와 절차가 진행된다는 점을 미리 알게 됩니다.
회의 요약	회의를 종료하기 전에 회의에서 있었던 일과 다음 회의를 위한 후속 조치를 요약합니다.
참가자들에게 감사를 표하고 회의 종료	잠시 동안, 회의 준비를 도와 준 사람들에게 감사를 표합니다. 모든 참가자들의 의견과 열정, 성공적인 회의에 대한 감사를 표합니다.

활동을 포함할 계획이라면 잠재적인 핵심 사항, 목표, 필요한 자원 등을 안내하는 실행 계획서 사용을 고려하세요. Peers for Progress에서 개발 한 실행 계획서는 다음 항목을 포함합니다.

활동 계획	
날짜:	
활동명	
활동 목표 (1-3가지)	1. 2. 3.
핵심 사항 (3-4가지)	1. 2. 3. 4.
활동 요약	개회: 새 자료 소개: 연습: 질의 응답: 자유 토론: 폐회:
필요한 준비물	
라이온/레오 역할	
메모 및 도움말	

E. 필요한 자원

일부 그룹은 특정 준비물을 크게 필요로 합니다. 다음은 성공적인 당뇨병 동료 서포트 그룹 운영에 도움이 되는 몇 가지 준비물과 자료입니다.

- » 사무용품 (예: 필기를 원하는 사람을 위한 펜과 종이)
- » 화이트보드 또는 플립 차트
- » 간식, 음료 또는 기타 다과
- » 컴퓨터 (노트북이나 태블릿 권장)
- » 인터넷 또는 와이파이 접속
- » 테이블
- » 의자
- » 명찰
- » 회의 참석자 확인서
- » 티슈
- » 손 소독제
- » 활동이나 주제에 관한 구체적 항목 (예: 구체적 자료, 시각자료 등)

F. 위기 관리 절차 수립

당뇨병 동료 서포트 그룹을 운영하는 과정에서 그룹 진행자나 기타 라이온/레오 봉사자들이 너무 위험하거나 복잡하고 자신의 안전 범위를 벗어나는 상황에 직면할 수 있습니다. 그룹 진행자의 능력과 책임을 벗어나는 문제가 생겼을 때 이를 인지하는 것이 중요합니다.

그룹원이 건강을 직접적으로 위협하는 심각한 신체적 또는 정서적 고통을 겪고 있다면 **진행자 혼자서 문제 해결을 시도하지 마세요.** 그룹 회의 중 이같은 상황이 발생하면 그룹 진행자는 ‘의사(또는 기타 적절한 사회복지사)와 상의해야 할 것 같군요.’라고 말해야 합니다. 그룹 회의 후, 해당 그룹원에게 개별적으로 1) 즉각적인 의료나 사회복지 서비스, 법률 지원을 받도록 권장하고 2) 가족에게 상황을 알리는 것에 대해 허락을 구합니다.

자연재해 또는 사회적, 정치적 불안 등의 긴급 상황에 대한 위기 관리 절차를 수립해야 합니다. 회의장에 따라 건물에 이미 비상 대피 요령이 있을 수 있습니다. 규정을 준수할 수 있도록 시설 운영 책임자에게 문의합니다.

심각한 질병이나 사고 발생에 대비해 비상 연락처를 보관해야 합니다 (lionsclubs.org/DPSG의 참가자 등록 신청서의 부록 D 참조). 현지 법률에 따라 부상이나 질병의 심각도를 판단하고 필요 시 적절한 의료 시설로 이송합니다. 동료 서포트 그룹에 미성년자가 참여한 경우, 의학적 응급 상황이 발생하는 즉시 청소년의 부모나 보호자에게 연락해 해당 사실을 알릴 책임이 있습니다.

섹션 4. 서포트 그룹 운영

A. 신입 그룹원 교육

일부 당뇨병 동료 서포트 그룹은 예비 참가자가 나머지 그룹원들과 잘 어울리는지 확인하기 위해 적응 교육 및 점검이 필요하다고 생각합니다. 질문은 그룹별로 달라질 수 있지만 참고할 수 있는 질문지 견본이 있습니다 (lionsclubs.org/DPSG의 부록 E 참조). 다음은 고려할 수 있는 몇 가지 질문입니다.

- › 인구 통계학적 질문 (연령, 성별 등)
- › 연락처
- › 비상 연락처
- › 당뇨병 상태
- › 동기 부여 및 목표
- › 동의서

신규 그룹원에게 다음과 같은 교육 자료 패키지를 주는 것도 좋습니다.

- › 정보 안내지
- › 활동 일정표
- › 그룹 내부 규칙
- › 주요 연락처 정보
- › 지도 및 지침
- › 기타 그룹에 중요한 자료!

모집 단계이든 교육 단계이든 관계없이 관계 형성은 새 그룹원과 최초로 대면하는 순간부터 시작됩니다. 사람들은 본인이 환자가 아닌 온전한 사람으로서 말하고 이해받기를 원합니다.

취미, 가족, 스포츠, 음악 또는 관심사에 대해 질문할 때 진정한 관심을 표현하세요.

어떤 사람들은 신뢰 관계를 발전시키기 위해 여러분에 대해 더 많이 알고 싶어할 수도 있습니다. 가족, 관심사 및 당뇨병 관련 경험에 대해 편안하게 이야기하면서 참가자에게 집중합니다.

인생에서 마주하는 개인적인 어려움에 대해서도 이야기할 수 있습니다. 본인의 약한 모습을 보이는 것은 신뢰와 유의미한 관계를 구축하는 데 큰 도움이 됩니다.

현지 개인정보 수집 규정과 법률을 반드시 준수합니다.

B. 그룹 규칙 설정

기본 규칙은 동료들의 참여와 만족감을 지켜줍니다. 기본 규칙은 그룹이 정하고 진행자와 모든 그룹원들이 준수해야 합니다. 다음은 고려할 몇 가지 기본 규칙입니다.

- » 동료에게 친절하고 비판하지 않습니다.
- » 토론 내용은 비밀이며 회의장 밖으로 유출하지 않습니다.
- » 허락받지 않은 경우 개인적 질문은 삼갑니다.
- » 기타 중요한 규칙 (Kurtz, 1997)

기본 규칙이 적절하고 도움이 되도록 정기적으로 재검토해야 합니다. 그룹원들은 기본 규칙 설정에 참여하고 미준수 시 그 결과를 따라야 합니다. 그룹과 논의하여 적절한 규칙을 정하고 그룹원을 퇴출할 시기와 방법을 정합니다.

그룹 내에서 권장할 주요 메시지

- » 좋은 병원 치료가 중요한 만큼 개인의 행동도 중요하며, 이는 가족, 친구, 동료 및 지역사회에 달려 있습니다.
- » 어느 누구도 당뇨를 억지로 관리하게 만들 수 없습니다. 본인의 의지에 달려 있습니다.
- » 그룹원들은 타인에게 의학적 조언을 제공할 수 없습니다.

C. 목표 설정

목표 설정은 당뇨병 동료 서포트 그룹의 기반입니다. 어떤 그룹은 성공의 척도로서 A1C 개선 등의 구체적인 의료 목표에 집중하고 싶어합니다. 다음은 몇 가지 당뇨병 자가 관리 목표의 예시입니다.

혈당 관리

- » 의사의 지시에 따라 정기적으로 혈당 검사

투약 계획

- » 투약이 중요한 이유를 의사에게 질문
- » 투약 또는 인슐린 투여의 걱정에 대해 서포트 그룹과 대화

건강식

- » 하루 5회 과일 및/또는 채소 섭취
- » 오후와 저녁에 건강한 간식 섭취

운동

- » 주 5일 이상 아침/저녁 30분 걷기
- » 하루 중 기회가 될 때마다 계단 이용

위험 요소 줄이기

- » 금연
- » 매일 밤 취침 전에 발 상태 확인

건강 관리

- » 긴장 완화 및 스트레스 관리를 위해 요가, 스트레칭이나 명상
- » 스트레스 원인을 찾고 상황을 바꿀 방법 실행

동료 지원 서포트 그룹이 추구하는 목표는 매우 다양하기 때문에 위의 목록이 완벽한 것은 아닙니다. 어떤 그룹의 목표는 단순히 정기적으로 만나는 것입니다. 참가자들의 목표 설정을 돕는 방법 중 하나는 실행 계획서를 작성하는 것입니다. 당뇨 실행 계획서는 당뇨병 환자, 동료 서포트 그룹 및 의료진이 당뇨병 치료와 자가 관리 행동을 안내 및 준비하는 데 함께 사용할 수 있는 도구입니다. 계획서는 환자가 구체적인 목표를 설정하고 건강 데이터를 기록하며 당뇨병 관리를 돕는 사람들과 정보를 공유하는 데에도 도움이 됩니다. 참가자는 본인이 달성할 수 있다고 생각하는 목표 한두 개를 선택한 다음 해당 목표 달성에 도움이 되는 구체적 단계들을 정할 수 있습니다. 동료 서포트 그룹에서 실행할 수 있는 당뇨병 실행 계획서 견본은 lionsclubs.org/DPSG의 부록 I를 참조하세요.

D. 진행자를 위한 팁

진행자 역할을 준비할 방법은 다양합니다. 일부 단체에서는 당뇨병 동료 서포트 그룹 진행자 교육을 제공하므로 지역의 당뇨병 단체에 어떤 교육을 제공하는지 확인하세요. 다음은 진행자가 고려할 몇 가지 항목입니다.

진행자를 위한 팁	
<p>경청 사람들은 자신의 이야기가 전달되고 이해받는다고 느껴야 합니다.</p>	<p>질문 사람들에게 각자의 생각과 감정을 공유하도록 격려하는 질문을 합니다.</p>
<p>귀감 그룹원들에게 바라는 행동과 태도에 귀감이 됩니다.</p>	<p>보상 긍정적인 보상을 활용하고 참가자들의 성과를 보상합니다.</p>
<p>인식 당뇨병을 둘러싼 지역의 사회적 분위기를 인식합니다.</p>	<p>강점 활용 개인의 강점을 존중하고 그룹원들이 각자의 전문 분야에서 더 많은 활동을 하도록 장려합니다.</p>
<p>인지 본인의 감정과 주변 사람들의 감정을 알아차리고 그 감정에 민감해야 합니다. 대회에서 의견 대립을 허용하되 불가피한 경우 개입합니다.</p>	<p>후속 조치 동료들에게 정기적으로 연락합니다 (허락 필요). 사람들은 누군가 자신이 잘 지내는지 확인해주면 좋아합니다.</p>
<p>초점 진행자 개인의 여정이 아닌 동료들의 경험과 관심에 초점을 맞춰야 합니다.</p>	<p>의지 필요한 모든 도움은 당뇨병 전문가와 지역의 병원에 의지합니다.</p>
<p>곁에 있기 가장 효과적인 방법은 동료들 곁에 있어 주는 것입니다. 시간이 가장 위대한 자산입니다.</p>	

자세한 내용은 lionsclubs.org/DPSG의 부록 G에서 그룹 진행자 직무 설명을 참조하세요.

“공감하는 마음으로 경청하고 비판하지 마세요. 곁에서 도와주세요.
친절은 필수입니다!”

- Anne Bowles 라이온, Mijas La Cala 라이온스 클럽

E. 진행자가 피해야 할 사항

- » 동료들보다 더 많이 발언
- » 동료의 감정을 진지하게 여기지 않고 무시 ('당신보다 더 힘든 사람이 훨씬 많아요', '왜 그렇게 기분이 나쁜가요' 등)
- » 누군가가 개인적으로 말한 내용을 그룹에 반복 전달
- » 동료들이 자신의 선택이나 행동에 대해 후회하게 만들기
- » 동료들에게 준비되지 않은 변화 강요
- » 동료들을 위협하여 변화하게 만들기
- » 동료들에게 가장 적합한 것이 무엇인지 잘 안다고 과신하기
- » 부정확한 정보 공유 (모든 해답을 알 수는 없지만 신뢰할 수 있는 정보를 얻는 방법을 알아야 함)
- » 의학적 치료 권장 또는 의학적 조언 제공

핵심 메시지

- » 일부 단체에서 당뇨병 동료 서포트 그룹 진행자 교육을 제공하므로 지역의 당뇨병 단체에서 어떤 교육을 제공하는지 확인하세요.
- » 좋은 진행자가 되는 것은 쉽지 않습니다. 그룹 운영은 교육과 연습을 통해 향상되는 학습된 기술입니다.

5항. 당뇨병 동료 서포트 그룹 유지

A. 성공 및 개선 영역 확인

일반적으로 당뇨병 동료 서포트 그룹의 성공 여부를 판단하는 좋은 방법은 출석률을 조사하는 것입니다. 그룹원들이 유지 또는 증가하는 경우 매우 성공적인 그룹이 될 가능성이 높습니다! 참가자 설문 조사는 서포트 그룹의 성공을 판별할 최적의 방법입니다. 관심과 의지를 가늠하고 향후 설문 조사의 기준을 만들기 위해 신입 참가자에게 사전 설문 조사를 실시할 수 있으며, 참가자 만족도를 평가하고 진행 상황을 확인하는 정기 설문 조사를 주기적으로 실시 할 수 있습니다. 정기 설문 조사 견본은 lionsclubs.org/DPSG의 부록 E와 F를 참조하세요.

B. 그룹 회의 사이에 해야 할 일

회의와 회의 사이에 그룹원들과 소통하는 것은 진행자가 참가자들의 동기를 유지하고 그룹 회의의 혜택을 증폭시킬 중요한 전략입니다. 작은 행동일지라도 장기적으로 그룹원들이 꾸준히 출석하게 만들 수 있습니다.

개인과의 소통

- » 짧은 전화 통화, 문자 메시지, 음성 메시지 및 사적인 이메일도 그룹원들이 보호와 보살핌을 받는 느낌을 갖게 합니다.
- » 그룹원들이 지리적 거리, 비슷한 관심사, 인구학적 공통점 등의 기준에 따라 짝을 이루도록 권장합니다.
- » 어려움을 겪는 그룹원들의 가정 방문을 준비합니다 (1-2명의 봉사자가 주도).

그룹 전체와의 소통

- » 그룹 전용 채팅방과 소셜미디어를 이용해 회의 사이에 소통을 촉진합니다. 질문, 개인적 경험, 달성한 목표, 성공 사례, 직면한 문제 등을 공유하도록 권장합니다.
- » 다음 그룹 회의에서 상 및/또는 표창 기회를 마련해 도전하게 합니다.

C. 문제에 대응

다양한 성격의 사람들이 모이면 불가피하게 문제가 발생합니다. 다음은 발생 가능한 몇 가지 문제입니다.

출석/조직

- » 결석: 불참한 그룹원은 대화를 어렵게 만들 수 있습니다. 출석률이 현저히 낮다면 동료들에게 근본적인 이유를 확인하고 그에 따라 그룹을 조정하는 것이 좋습니다.
- » 그룹 구성: 당뇨병 유형, 연령 또는 질병 상태 등이 혼합되어 있으면 그 차이로 인해 그룹원들 사이에 더 많은 갈등이 생길 수 있습니다. 그룹원들에게 주의를 기울이고 대화하여 참가자들이 표현한 요구사항에 따라 그룹을 적절히 조정할 방법을 찾아야 합니다.
- » 비그룹원 참여: 친구, 배우자 또는 기타 비그룹원과 동반 참석을 원하는 참가자들이 있습니다. 갈등을 피하기 위해 비그룹원 참가에 대한 방침을 정하는 것이 중요합니다. 그룹원이 가족이나 친구의 동반을 희망할 경우 별도의 야유회 등을 통해 이같은 요구를 충족할 수 있습니다.
- » 다양성: 그룹원 간의 다양성은 장점과 단점을 모두 가지고 있습니다. 다양한 계층, 인종, 성별, 성적 지향, 국적, 언어, 종교는 다양한 관점을 부여하지만 배경이 다른 동료들 사이에 잠재적 갈등 요소가 되기도 합니다. 진행자는 모든 개인을 위한 수용적 환경을 조성하고 동료들이 공통적으로 지닌 자질과 관심사를 강조해야 합니다.

대화

- » 대화 지배: 가장 일반적인 문제는 한 그룹원이 대화를 지배하여 그룹의 시간을 과도하게 차지하는 경우입니다. 어느 한 사람이 대화를 지배하지 못하도록 전체의 참여를 권장하는 것이 중요합니다. 대화를 지배하는 행위는 대부분 의도하지 않은 결과이지만 나중에 갈등으로 이어질 수 있습니다. ‘마이크’ 또는 특정 시간의 유일한 발언자임을 표시하는 물건의 사용을 고려합니다 (Winters & America, 2014).
- » 동료 간의 경쟁: 당뇨병 동료 서포트 그룹이 갖는 공통된 문제는 자신이 더 큰 고통 속에 있음을 인정받고 그룹의 동정을 더 많이 받기 위한 동료 간의 경쟁입니다. 진행자는 개인의 경험이 고유하며 한 사람의 고통을 다른 이의 고통과 비교하는 것은 전혀 도움이 되지 않음을 상기시켜야 합니다.
- » 그룹 내 침묵 또는 빈약한 대화: 대화는 그룹이나 진행자가 시작하겠지만 표면적인 주제만을 제기할 수 있을 뿐입니다. 가장 좋은 방법은 참가자들이 어려운 주제에 대해 편안하게 대화할 수 있도록 자유롭고 솔직한 토론을 지속적으로 장려하는 것입니다. 그룹 내에서 동료애를 강화하기 위해 공동체 의식 구축 활동을 시도할 수 있습니다. 공동체 의식 구축 활동 목록은 lionsclubs.org/DPSG의 부록 H를 참조하세요.
- » 비밀 유지 위반: 현지 법률과 규정을 참고하여 그룹의 기본 규칙을 검토하고, 위반자의 그룹 퇴출 여부를 판단합니다.

문제 행동에 대한 진행 기술

행동	가능한 원인	대응
지나치게 말이 많음	많은 정보를 알고 있거나 과도한 열정	<ul style="list-style-type: none"> » 냉소적이거나 단호한 어조로 대응하지 않습니다. » 어려운 질문으로 속도를 늦춥니다.
과도하게 논쟁적	호전적 성격, 감정적으로 격앙	<ul style="list-style-type: none"> » 분노로 대응하지 않습니다. » 다른 사람의 의견을 듣고 계속 진행합니다. » 휴식 시간에 대화를 통해 이해합니다.
지나치게 협조적	타인을 돕거나 배제 시도	<ul style="list-style-type: none"> » 다른 사람에게 직접 질문합니다. » 감사를 표하고 다른 사람에게 협조를 요청합니다.
산만한	주제에 집중하지 않음	<ul style="list-style-type: none"> » 감사를 표하고 관련 사항을 다시 언급한 후 진행합니다. » 관심과 집중을 인정합니다. » 최후의 수단 - 시계를 봅니다.
성격 충돌	두 명 이상의 그룹원이 충돌	<ul style="list-style-type: none"> » 의견 불일치 내용에 주목하고 가능하면 최소화합니다. » 의제로 주의를 옮깁니다.
잡담	관련이 있을 수도 있고 개인적일 수도 있음	<ul style="list-style-type: none"> » 개인을 호명하고 마지막 의견을 반복한 후 당사자들의 응답을 요청합니다. » 당사자들의 뒤에 섭니다.
모호한 표현	생각을 표현하는 능력이나 자신감 부족	<ul style="list-style-type: none"> » '다시 말씀드리자면...' » '제가 이해한 게 맞는지 모르겠지만...'
잘못된 의견	주제, 숨은 의제를 잘못 이해	<ul style="list-style-type: none"> » 조심스럽게 대하고 당황하게 만들지 않습니다. » 주제에 계속 집중하도록 요청합니다.
참여 거부	지루함, 불안감, 우울감, 무관심	<ul style="list-style-type: none"> » 의견을 요청해 관심을 불러옵니다. » 진실되고 섬세한 인정

번아웃 또는 피로감

- » 진행자/지도자: 지도자 역할은 업무량 증가로 번아웃 또는 피로감을 유발할 수 있습니다. 번아웃이 오기 전에 업무량을 나누는 것이 중요하므로 진행자가 도움을 요청하도록 권장합니다. 호스트도 번아웃에 취약할 수 있습니다. 기대치를 조정하고, 성공을 축하하고, 거절하는 법을 배우고, 스트레스의 원인을 피함으로써 번아웃의 위험을 낮추세요.

그룹 진행자의 일반적인 어려움:

- » 참가자들의 발전에 대한 불합리한 책임감
- » 참가자들이 예상한 만큼 수행하지 못하는 것에 대한 실망감
- » 참가자의 문제에 대한 과도한 개입
- » 참가자와의 관계 형성의 어려움
- » 참가자가 서포트 제안을 거부
- » 문화, 언어, 연령 및 사회 경제적 차이

번아웃 징후:

- » 정서적, 육체적, 정신적 피로감
- » 참가자들과 유대감을 느낄 수 없음
- » 그룹 활동에 투입하는 시간에 대한 부정적 감정
- » 본인 역할의 가치에 대한 의문
- » 실패감 또는 낮은 자존감 경험

- » 좌절감, 무력감 및/또는 절망감
- » 그룹원: 지도자의 번아웃과 마찬가지로, 참가자들이 도움을 요청하고, 기대치를 조정하며, 편안하게 느끼는 것들을 공유하고, 성공을 축하하여 번아웃의 위험을 낮추도록 장려해야 합니다.

그룹원 갈등: 당뇨병 동료 서포트 그룹 활동 중 사람들이 흥분하면 그룹과 그룹원들에게 부담을 줄 수 있습니다. 화가 난 참가자들이 동료들을 비난하고 몰아세우기 전에 진행자나 호스트를 만날 것을 장려합니다. 분노가 확산되면 그룹 조직을 조사하고 그에 따라 조정해야 합니다 (Kurtz, 1997).

D. 당뇨병 동료 서포트 그룹 참고자료

본 워크북은 당뇨병 동료 서포트 그룹을 돕기 위해 만들었지만 현지의 당뇨병 단체야말로 지역사회의 당뇨병 전문가입니다. 워크북에서 다루지 않는 추가 정보는 지역의 당뇨병 단체에 문의하시고, 서포트 그룹 지원에 도움이 될 수 있는 국제협회의 추가 자료는 lionsclubs.org/resources에서 확인하세요. 활용 가능한 자료는 다음과 같습니다.

당뇨병 서포트 그룹 사업 계획서

[사업 계획서](#)는 워크북에서 제공하는 정보를 요약하고 동료 서포트 그룹의 시작, 운영 및 개선에 대한 기본적인 팁을 제공합니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/service-project-planner의 봉사사업 계획서를 참고하세요.

기금 모금 안내서

이 [안내서](#)는 가장 일반적인 두 가지 형식인 온라인 기금 모금과 오프라인 기금 모금 행사를 계획하는데 도움이 됩니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/service-toolkit를 참고하세요.

당뇨병 안내서

[당뇨병 안내서](#)는 지역 및 국가별로 구분된 주요 당뇨병 관련 통계를 보여줍니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets를 참고하세요.

현지 파트너십 개발 안내서

이 [안내서](#)는 클럽이 파트너십을 준비하고 잠재적 파트너를 파악 및 소통하는 데 도움을 드립니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/service-toolkit를 참고하세요.

MyLion® 봉사 활동 보고

MyLion® 또는 지역 보고 시스템에서 봉사 활동을 보고하면 당뇨병 동료 서포트 그룹의 성공을 축하할 수 있습니다! 봉사를 보고하고 나면 클럽은 봉사상을 비롯한 여러 표창을 신청할 수 있습니다. 봉사를 보고함으로써 라이온들의 글로벌 영향력 정확하게 측정하고 함께 일하는 가장 좋은 방법 파악하며 라이온/레오의 위대한 업적을 알리고 클럽 봉사가 최선의 지원을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 myapps.lionsclubs.org에서 확인하세요.

E. 승계 계획 개발

당뇨병 동료 서포트 그룹이 향후 수년 간 활동을 계속할 수 있도록 진행자는 그룹원들을 잠재적 그룹 진행자로 발굴 및 육성할 체계를 만들어야 합니다. 수년 간의 운영 계획을 세울 수도 있지만 결국은 승계 계획을 만들어야 합니다. 회의 준비를 돕는 보조자 찾기로 시작하여 그룹 공동 진행으로 발전하고 궁극적으로는 승계하거나 다른 당뇨병 동료 서포트 그룹을 시작해 새 그룹원들을 받아들입니다. 앞으로 진행자가 되는데 필요한 능력과 기술을 가진 참가자를 식별하는 데 최선을 다합니다.

섹션 6. 참가자를 위한 기회 및 다음 단계

당뇨병 동료 서포트 그룹 참가자들은 라이온/레오 회원 혜택을 받을 수 있습니다. 라이온/레오가 되면 힘을 모아 변화를 만들어가는 글로벌 자원봉사 공동체의 일원이 되는 것입니다. 다음은 기대할 수 있는 몇 가지 혜택입니다.

A. 회원

좋은 봉사단체에 가입: 전 세계적으로 48,000여 개의 라이온스/레오 클럽이 활동하고 있습니다. 각 클럽은 행동하고 타인에게 봉사하기로 결심한 여러분과 같은 사람들로 가득차 있습니다. 라이온과 레오는 평생 지속될 특별한 우정과 의미 있는 관계를 만듭니다.

리더십 기술 실행: 라이온스/레오 클럽은 리더십 기술을 개발 및 연습하기에 좋은 곳입니다. 각 클럽은 국제협회에서 제공하는 최고 수준의 교육 기회와 지도자가 되어 선도할 기회를 제공합니다.

글로벌 지원 시스템 활용: 모든 라이온/레오 및 클럽은 국제협회의 지원을 받습니다. 협회 직원들은 봉사를 향상시키기 위한 도구와 기술을 끊임없이 연구합니다. 국제재단(LCIF) 교부금은 라이온과 레오에게 힘을 실어주고 봉사의 효과를 높여줍니다.

봉사의 보람 경험: 모든 라이온스/레오 클럽의 핵심은 봉사입니다. 타인을 위해 시간과 열정을 쏟으면 지역사회를 돕는 것은 물론, 봉사를 함으로써 자신의 삶과 우리가 사는 세상에 긍정적인 영향을 준다는 행복감도 얻을 수 있습니다.



B. 추가 당뇨병 프로그램 계획

라이온과 레오의 심장은 봉사로 두근거립니다. 1917년 부터 우리가 지켜온 인류의 건강과 희망을 향한 봉사는 한 순간도 흔들리지 않았습니다. 봉사는 우리의 여정입니다! 봉사를 통해 우리는 성장합니다. 당뇨병 동료 서포트 그룹이 지역사회에 당뇨병 환자들을 돕고 있나요? 국제협회와 함께 참여할 수 있는 다양한 프로그램이 준비되어 있습니다!

당뇨병 인식 제고 걷기대회: 걷기대회는 가시성 높은 가족친화적 활동이며, 당뇨병 인식 증진, 교육, 성인 및 청소년 당뇨 환자 또는 고위험군에게 운동의 중요성을 홍보합니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/strides에서 확인하세요.

당뇨병 캠프: 당뇨병 캠프 프로그램은 주간 캠프, 야간 캠프 및 국제 캠프/교환 프로그램으로 구성됩니다. 관심 있는 청소년은 지역의 라이온스 또는 레오클럽을 통해 캠프 프로그램을 찾고, 클럽은 시간, 기금 모금 및/또는 캠프 준비 등에 참여합니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/diabetes-camps-program에서 확인하세요.

제2형 당뇨병 검진: 제2형 당뇨병 검진사업은 당일 행사로서 지역 주민을 위한 추천 서비스를 포함해 제2형 당뇨 교육, 인식 증진, 검진 봉사를 제공합니다. 사업 주최자는 전문 의료진과 협력해 검진 방법과 장비를 결정합니다. 자세한 내용은 lionsclubs.org/type2에서 확인하세요.

LCIF 교부금 신청: LCIF는 라이온과 레오가 지역사회와 세계에 봉사할 수 있도록 다양한 교부금을 제공합니다. 수십 년 동안 시력, 재해 구호, 청소년, 인도주의 사업에 중점을 둔 활동을 지원해 왔습니다. 신청 가능한 교부금 정보는 lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit에서 확인하세요.



섹션 7. 출처:

당뇨병이란?(What is Diabetes) (n.d.). 2020년 2월 17일자 <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

당뇨병 예방 및 당뇨전단계(Diabetes Prevention & Prediabetes) (n.d.). 2020년 2월 17일자 <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) 만성 질환 관리를 위한 동료 서포트 프로그램 구축: 7가지 성공 모델 (Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. 캘리포니아 의료재단.

동료 서포트란?(What is Peer Support?) (n.d.). 2020년 2월 20일자 <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

국제당뇨병연맹. IDF 당뇨병 백서 9차(IDF Diabetes Atlas, 9th edn.). 벨기에 브뤼셀: 2019. <https://www.diabetesatlas.org>.

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). 미국 제2형 당뇨병과 건강의 사회적 결정 요인(Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States). World journal of diabetes, 5(3), 296-304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. 당뇨와 관련된 질병 예방 및 관리의 복잡한 건강 행위에 대한 동료 서포트: 체계적 검토(Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews). Clinical diabetes and endocrinology. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). 동료 서포트 강화(Enhancing Peer Support). In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), 행동 당뇨병: 소아 및 성인 인구에 대한 사회생태학적 관점(Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations). New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). 제2형 당뇨병 성인 환자에 대한 사회적 지원의 영향: 체계적인 검토(The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review). Current diabetes reports, 12(6), 769-781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). 자조 및 서포트 그룹: 실무자용 핸드북(Self-help and support groups: A handbook for practitioners). White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). 회의 관행적 요구: 개방형 그룹 개념화(Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group) Social work with groups, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). 서포트 그룹 개발: 진행자 및 참가자용 지침서(Developing support groups: A manual for facilitators and participants). Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). 인간의 유대: 서포트 그룹 및 상호 원조(The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid).

Winters, A., & America, N. (2014). 교실 원형 대화법 사용(Using Talking Circles in the classroom). Heartland Community College, 1.



Zrebiec, J. (2003, April 1). 성공적인 그룹 운영을 위한 팁(Tips for Running a Successful Group). 2020년 2월 20일자 <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). 슬픔 서포트 그룹 이해 안내서: 사별 서포트 그룹 시작 및 주도(The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group). Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016). 서포트 그룹 운영 안내서(Support Group Facilitation Guide). [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). ‘트랜스젠더, 성소수자, HIV 양성자의 자유 허용’: 캐나다 토론토 거주 아프리카 및 카리브해 레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 난민의 사회적 서포트 그룹 참여를 탐구하는 질적 연구(“It’s for us-newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be”: a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada). BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). 소속감이 결여된 청년 여성을 위한 서포트 그룹의 영향(Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging). Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). 암에 대한 심리 사회적 적응 인터넷 동료 서포트 그룹의 효과: 무작위 연구(Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study). British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.

