

청소년 자해행동 예방과 개입 프로그램 ASIST

청소년 워크북 (개정판)



ASIST

Adolescent Self-injury Intervention Skills Training



보건복지부
국립정신건강센터

SNUH 서울대학교병원

Contents

청소년 자해행동 예방과 개입
프로그램 ASIST (청소년 워크북)

기본모듈	1. 이해하기	프로그램 시작하기, 자해행동 이해하기, O/X 퀴즈-1, O/X 퀴즈-2, 연쇄 분석 - 예시, 연쇄 분석 안전 계획 세우기 - 예시, 안전 계획 세우기	004
	2. 생각하기	생각-감정-행동의 연결고리(Cognitive Triad), 자동적 사고(Automatic Thoughts), 나의 핵심 믿음(Core Beliefs)은 무엇인가요? 자동적 사고를 변화시키는 연습, 반추 - 되풀이되는 부정적 생각 - 다루기	016
	3. 느끼기	감정과 자해의 악순환, 감정 온도계, 나의 마음-감정은 무엇일까? 느낌 욕구 핵심 감정, 심상을 활용한 주의분산, 주의전환의 방법들(ACCEPTS), 자기 위안, 점진적 근육 이완법	022
	4. 대처하기	나의 스트레스는 어떤 모습일까?, 스트레스 신호 감지하기, 스트레스 대처 방법 개발, 스트레스 아바타 대처 무기 개발하기, 스트레스 상황 마주하기(실전 연습), 의사소통 훈련(I-message 전달법), 워크북 과제, 별첨	033
심화모듈	1. 인지/해석 편향 다루기	인지/해석 편향 이해하기, 해석 편향 수정하기, 별첨(과제): 해석 편향 수정 훈련하기	046
	2. 감정표현불능증 다루기	연쇄 분석(복습), 마음 헤아리기, 대인관계 동심원, 있는 그대로 받아들이기(마음챙김)	060

ASIST를 소개합니다

ASIST(Adolescent Self-injury Intervention Skills Training)는 한국 청소년들의 자해행동 유형을 분석한 결과에 기반하여 개발된 집단 프로그램입니다. 활용 현장에서는 집단 프로그램으로 시행할 수 있으며, 서울대학교병원 소아청소년정신과 방문 시에는 1:1 개별 프로그램으로 진행하는 절차도 마련되어 있습니다. 프로그램 활용 현장에서도 필요하신 경우 1:1 개별 프로그램으로 진행하실 수 있습니다. 자해행동을 보이는 청소년들이 참여하여 4~6회기에 걸쳐 자해 관련 교육, 인지, 정서, 대인관계와 스트레스 관리의 전반을 다룰 수 있도록 구성되어 있습니다.

본 프로그램은 4회기의 기본 모듈과 2회기의 선택 심화 모듈로 구성됩니다. 자해행동의 심각도 차이가 인지와 정서 요인의 차이와 관련이 크다는 연구 결과에 근거하여 자해행동이 심각한 청소년의 경우 기본 모듈 진행 후 인지 해석 편향과 감정표현불능증을 다루는 심화 모듈을 추가로 진행할 수 있습니다. 병원에 내원하지 않는 자해 청소년들의 상당수가 자살 위험을 보고하기 때문에 본 프로그램은 자해행동뿐 아니라 이에 수반되는 자살 위험을 함께 다루고 감소시키는 것을 목표로 합니다.

각 회기는 45~50분 정도로 구성되며, 청소년들은 담당 진행자의 지도 아래 주 1회 집단으로 만나 프로그램에 참여하게 됩니다. 프로그램은 중학생을 대상으로 개발되었으나, 내용 특성상 초등학교 고학년부터 고등학교까지 적용이 가능합니다.

서울대학교병원 정신건강의학과
서울대학교어린이병원 소아정신과
김재원 교수

• 기본모듈 •

1 이해하기

프로그램 시작하기

자해행동 이해하기

O/X 퀴즈-1

O/X 퀴즈-2

연쇄 분석 - 예시

연쇄 분석

안전 계획 세우기 - 예시

안전 계획 세우기



#1 프로그램 시작하기

프로그램을 통해 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?

현실적이고 구체적인 목표를 적어봅시다.

(예 : 자해 횟수 일주일에 _번으로 줄이기, 도구 사용하는 자해하지 않기, SNS에 자해 포스팅하지 않기)

①

.....

②

.....

③

.....

기대되는 점은 무엇인가요?

①

.....

②

.....

③

.....

걱정되는 점은 무엇인가요?

①

.....

②

.....

③

.....

프로그램 규칙 정하기

함께 지킬 규칙들을 적어봅시다.

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

#2 자해행동 이해하기

- ☐ 약물 과다복용
- ☐ 날카로운 물건으로 상처 내기
- ☐ 때리기(손으로 머리 등 신체를 세게 치기)
- ☐ 벽이나 책상 등에 머리 부딪히기
- ☐ 주먹으로 물체 세게 치기
- ☐ 할퀴기
- ☐ 칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새기기
- ☐ 머리카락 뽑기
- ☐ 상처를 후비거나 꼬집기
- ☐ (담배, 성냥 또는 기타 뜨거운 물체를 이용하여) 불로 지지기
- ☐ 손톱 밑 또는 피부 속에 물체 찔러 넣기
- ☐ 몸의 일부(입 또는 입술 등) 깨물기
- ☐ 상처가 날 정도로 피부 긁기
- ☐ 피부 뜯거나 벗기기
- ☐ 뺨죽하거나 날카로운 물건으로 몸 찌르기
- ☐ 몸에 구멍 내기(미용 목적으로 귀를 뚫는 것 또는 피어싱 등이 아닌, 자신을 해치기 위한 목적으로 신체에 구멍을 내는 경우)
- ☐ 날카로운 물건으로 몸을 베거나 긁기
- ☐ 몸에 글자나 상징 새기기
- ☐ 목 조르기
- ☐ 사혈(몸에서 피 뽑기)



#3 자해행동 이해하기

“자살 의도가 없는 자해” (DSM-5)

- ① 지난 1년간, 5일 또는 그 이상, 신체 표면에 고의적으로 출혈, 상처, 고통을 유발하는 행동(예 : 칼로 긁기, 불로 지지기, 찌르기, 과도하게 문지르기)을 자신에게 스스로 가하며, 단지 경도 또는 중등도의 신체적 손상을 유발할 수 있는 자해행동을 하려는 의도에 의한 것이다(즉, 자살 의도가 없음).
- ② 개인은 다음 중 하나 또는 그 이상의 기대하에 자해행동을 시도한다.
 - 부정적 느낌 또는 인지 상태에서부터 안도감을 얻기 위하여
 - 대인관계 어려움을 해결하기 위하여
 - 긍정적인 기분 상태를 유도하기 위하여
- ③ 다음 중 최소한 한 가지와 연관된 고의적인 자해행동을 시도한다.
 - 우울, 불안, 긴장, 분노, 일반화된 고통, 자기 비하와 같은 대인관계 어려움이나 부정적 느낌, 생각이 자해 행위 바로 직전에 일어남
 - 자해 행위에 앞서, 의도한 행동에 몰두하는 기간이 있고 이를 통제하기 어려움
 - 자해 행위를 하지 않을 때에도 자해에 대한 생각이 빈번하게 일어남
- ④ 행동은 사회적으로 제재되는 것이 아니며(예: 바디 피어싱, 문신, 종교적 또는 문화적 의례의 일부), 딱지를 뜯거나 손톱을 물어뜯는 것에 제한되지 않는다.
- ⑤ 행동 또는 그 결과는 대인관계, 학업 또는 기타 영역에서 임상적으로 현저한 고통이나 방해를 초래한다.

#4 자해행동 이해하기

청소년들에서...

① 자해 경험 → 자살 시도 예측

② 연령

- 전 세계적으로 만 13세 전후 시작, 13~15세 사이 가장 흔함

③ 학업 스트레스

④ 또래 관계

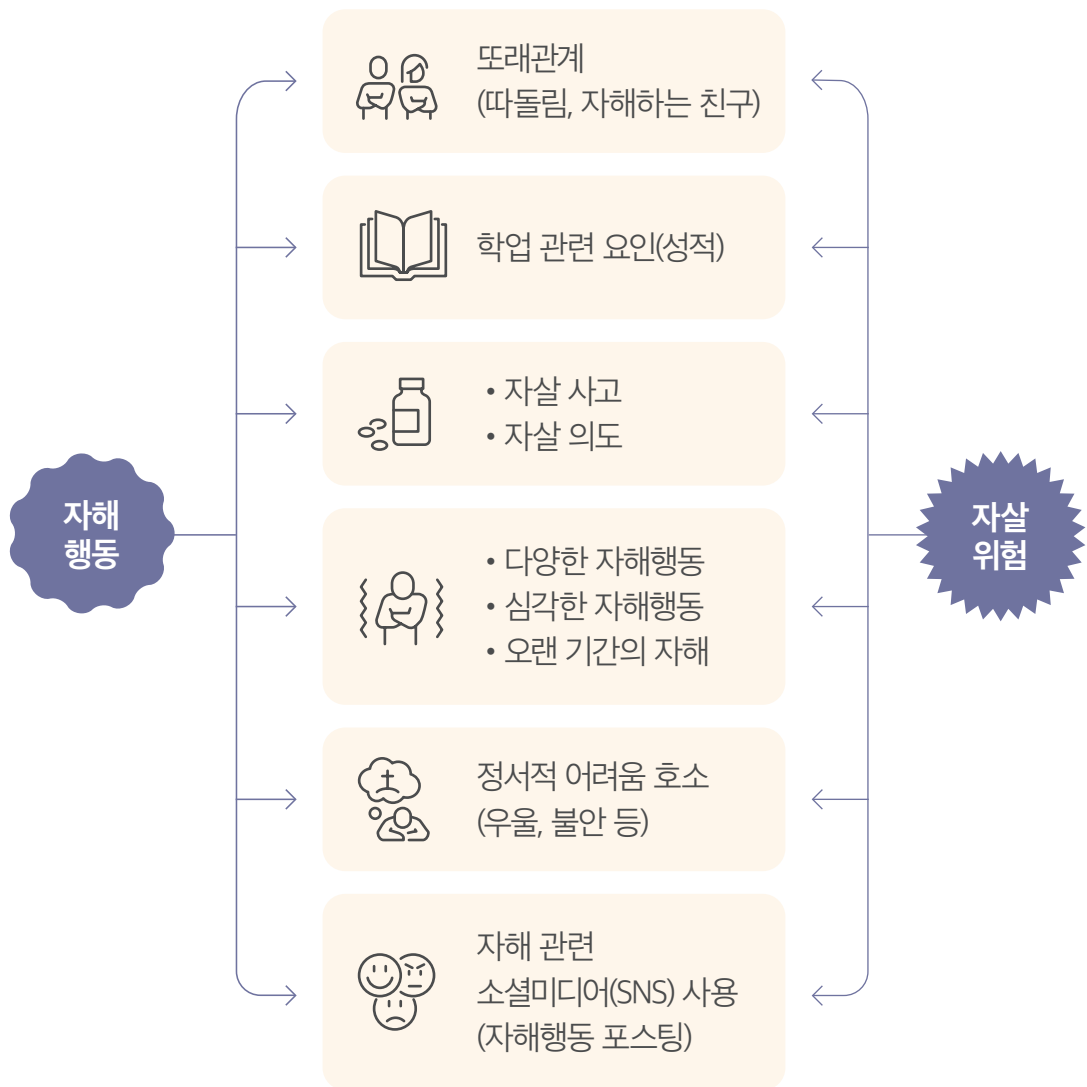
- 또래 거부, 관계 갈등
- 따돌림 경험이 있는 경우, 자해하는 친구가 있는 경우

⑤ 정서적 어려움(우울, 불안)

⑥ 인터넷, 소셜 미디어(SNS)

- 자해행동의 확산 경로
- 인터넷 검색, 소셜 미디어 포스팅 등을 통해 자해행동에 쉽게 노출됨
- 적절한 보호 부족함 → ★ 어떻게 대처?

#5 자해행동 이해하기



#6 O/X 퀴즈-1

아래 예시들이 “자살 의도가 없는 자해”에 해당하면 O, 그렇지 않으면 X로 표시해 주세요.

- ① 피부가 가려워 세게 긁었는데 피가 났다. ()
- ② 커터 칼로 허벅지를 긁고 사진을 찍어 인스타그램에 올렸다. ()
- ③ 엄마와 다투고 화가 나서 방에 들어와 내 머리를 때렸다. ()
- ④ 예쁜 귀걸이를 하고 싶어서 엄마 몰래 귀를 뚫었다. ()
- ⑤ 멍이 들 때까지 엄마에게 손바닥을 맞았다. ()
- ⑥ 빨간 자국이 남을 때까지 손톱으로 살을 꺾꺾 누른다. ()
- ⑦ 습관적으로 손톱 옆 살을 깨물어 빨간 자국이 난다. ()
- ⑧ “자해”, “자살”을 키워드로 인터넷 검색을 했다. ()
- ⑨ 자살을 시도하기 위해 집에 있는 진통제를 한 번에 수십 알 먹었다. ()
- ⑩ 스트레스를 받으면 이빨로 자국이 날 때까지 팔을 깨문다. ()
- ⑪ 딱지가 거슬려 뜯었는데 피가 났다. ()
- ⑫ 인터넷에서 검색한 자해 흉터를 내 인스타그램 계정에 올렸다. ()

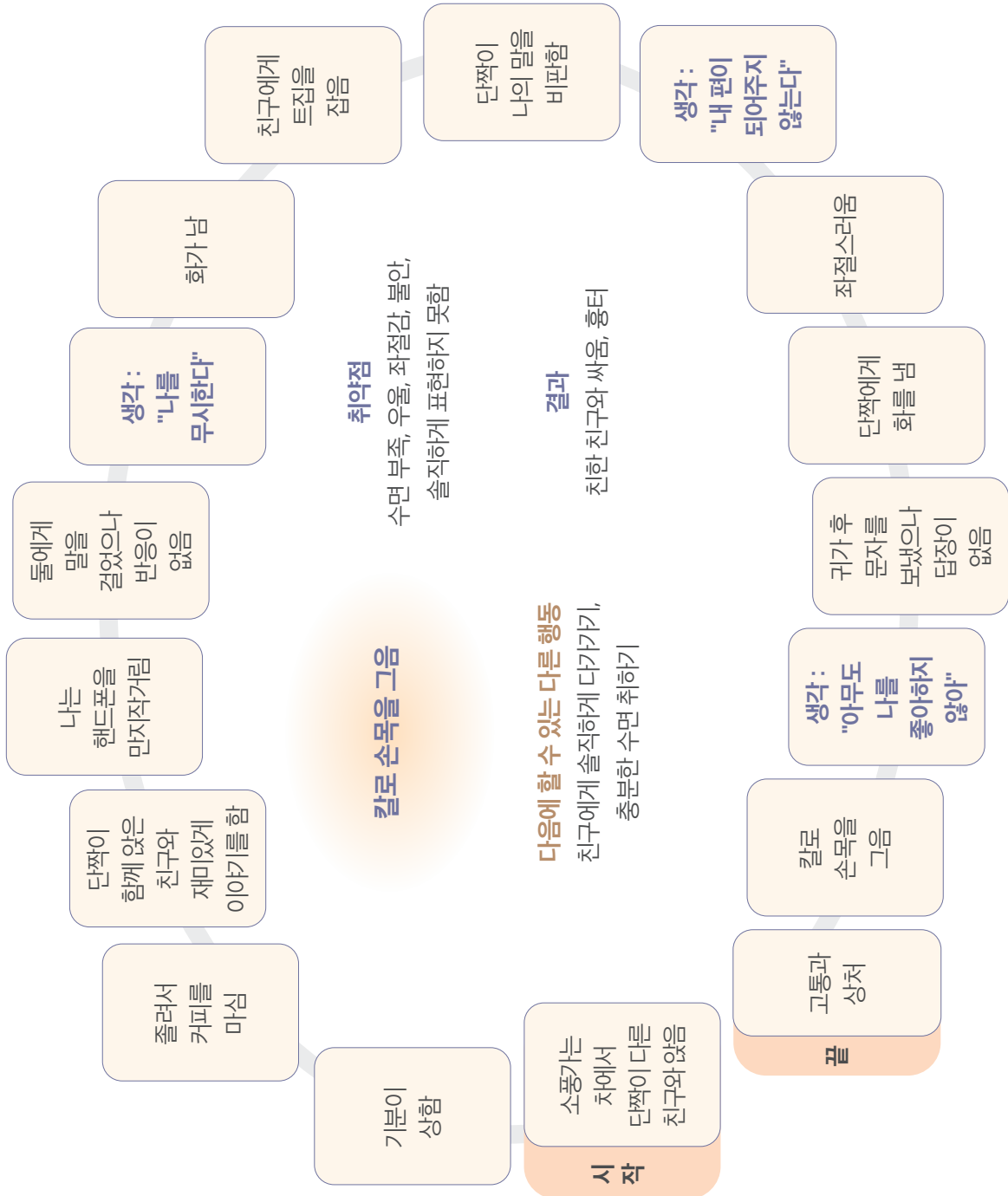
#7

O/X 퀴즈-2

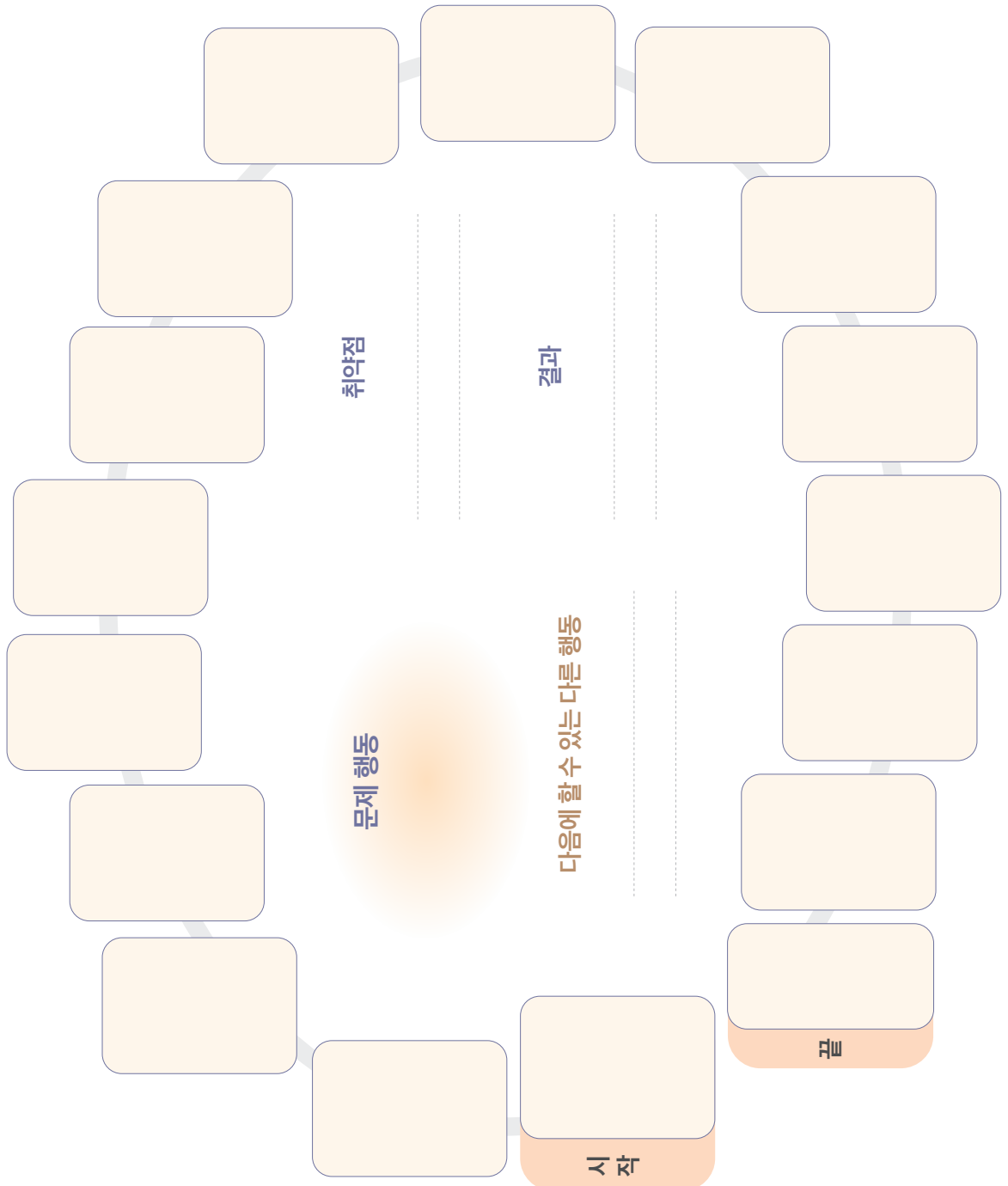
자해행동에 대한 아래 설명이 맞으면 O, 틀리면 X로 표시해 주세요.

- ① 자해행동은 현재 정신질환 진단에 포함되어 있지 않다. ()
- ② 자해행동을 할 때 죽으려는 의도가 있었다면 “자살 의도가 없는 자해”가 아니다. ()
- ③ 청소년들은 우울함, 불안감 등을 해소하기 위해 자해행동을 하는 경우가 있다. ()
- ④ 자살 의도가 없는 자해 경험이라 하더라도 자살 생각 및 행동과 높은 관련성이 있다. ()
- ⑤ 한국 청소년 자해행동은 감소하는 추세다. ()
- ⑥ 일반적으로 자해행동의 평균 시작 연령은 7세 전후로 알려져 있다. ()
- ⑦ 학업에서 오는 스트레스가 자해행동의 원인이 되기도 한다. ()
- ⑧ 다양한 형태의 자해행동을 시도한 경험이 있는 경우, 더 위험할 수 있다. ()
- ⑨ 한국 청소년들의 자해행동은 통계적으로 잘 파악이 되고 있는 편이다. ()
- ⑩ 자해하는 청소년들이 SNS에 자신의 자해행동을 포스팅하는 것은 자살 위험과 무관하다. ()
- ⑪ 자해하는 청소년들이 이전 따돌림 및 학교 폭력 경험이 있는 경우 자살 관련 위험이 증가한다. ()

#8 연쇄 분석 - 예시



#9 연쇄 분석



#10 안전 계획 세우기 - 예시



#11 안전 계획 세우기

환경을 안전하게 만들기	경고신호 알아차리기	내적 전략 : 혼자 할 수 있는 것들	외적 전략 : 벗어나도록 도와줄 수 있는 사람들	외적 전략 : 도움을 청할 수 있는 어른들
①	①	①	①	①
②	②	②	②	②
③	③	③	③	③

도움을 청할 수 있는 연락처

①
.....

②
.....

③
.....

• 기본모듈 •

2

생각하기

생각-감정-행동의 연결고리(Cognitive Triad)

자동적 사고(Automatic Thoughts)

나의 핵심 믿음(Core Beliefs)은 무엇인가요?

자동적 사고를 변화시키는 연습

반추 - 되풀이되는 부정적 생각 - 다루기



#12 생각-감정-행동의 연결고리(Cognitive Triad)



다음은 생각, 감정, 행동 중 무엇일까요?

- ① 오늘 아침 바람이 너무 상쾌해서 기분이 좋다.
.....
- ② 친구가 나에게 화가 난 것 같다.
.....
- ③ 아이스크림을 들고 뛰다가 넘어졌다.
.....
- ④ 새 학년이 되면 좋은 친구를 많이 만났으면 좋겠다.
.....

#13

자동적 사고(Automatic Thoughts)

촉발 사건	자동적 사고	감정	행동	감정지수 (0 - 100)
(예) 지난 시험에서 나보다 성적이 안 좋았던 친구가 이번에는 나보다 성적이 더 잘 나왔다.	나는 한심한 실패자이다. 나는 앞으로도 계속 뒤처지고, 좋은 결과를 얻지 못할 것이다.	슬픔 실망스러움 불안함	가족들과 친구들에게 짜증을 냄. 자해를 함.	슬픔 60 실망스러움 75 불안함 80

자동적 사고의 특징 (위에 작성한 나의 자동적 사고에 해당하는 부분을 체크해보세요.)

- ① 자동적이다: 이를 생각하고 있다는 것을 알아차리지 못한 채 갑자기 나타납니다.
- ② 왜곡되어 있다: 잠시 멈춰 생각해 보면, 사실과 꼭 들어맞지 않는다는 것을 알게 됩니다.
- ③ 지속적이다: 쉽게 사라지지 않습니다.
- ④ 사실처럼 보인다: 언뜻 보면 논리적인 것 같아 사실로 받아들이기 쉽습니다.
- ⑤ 너무 자주 들었기 때문에 익숙하고, 들을수록 사실이라고 믿게 됩니다.

#14 나의 핵심 믿음(Core Beliefs)은 무엇인가요?

내가 자주하는 부정적인 생각은 무엇인가요?



만약 그렇다면, 그게 나에게 무슨 의미인가요?



만약 그렇다면, 그게 나에게 무슨 의미인가요?



만약 그렇다면, 그게 나에게 무슨 의미인가요?



만약 그렇다면, 그게 나에게 무슨 의미인가요?

나의 핵심 믿음은...

#15 자동적 사고를 변화시키는 연습

촉발 사건	부정적인 생각	뒷받침하는 증거	반대되는 증거	균형 잡힌 생각
(예) 친구가 나에게 인사를 하지 않고 지나갔다.	친구가 나를 좋아하지 않는 것 같다. 친구들이 모두 나를 떠날 것이다.	나는 친구가 많지 않은 편이다. 친구와 지난주에 사소한 일로 다툼었다.	친구와 다툼 후 화해를 했고, 어제도 친구와 즐겁게 놀았다.	친구가 나를 못 보고 지나쳤을 수 있다.

만약 나의 친한 친구(혹인 가족)가 나와 유사한 상황에 처해 있다면, 나는 무슨 말을 해줄까요?
친구에게 편지를 써보세요.

#16 반추 - 되풀이되는 부정적 생각 - 다루기

여러분이 자주 하게 되는(혹은 가장 최근에 한) 반추는 무엇인가요?

.....

언제 그런 생각을 하게 되었나요? 가능하면 구체적인 시간을 적어보세요.

.....

얼마나 오랫동안 그 생각을 했나요?

.....

그 생각을 할 때 나는 무엇을 하고 있었나요? 그 상황(또는 나의 행동)이 나의 생각과 연관성이 있나요?

.....

계속 그 생각을 한 결과 어떻게 되었나요?

.....

반추를 멈추는 연습

① <경험에 주목하기> 방법(함께 연습해보기)

.....

.....

② 내가 온전히 집중해서 할 수 있는 활동은 무엇이 있나요?

.....

.....

• 기본모듈 •

3 느끼기

감정과 자해의 악순환

감정 온도계

나의 마음-감정은 무엇일까?

느낌 욕구 핵심 감정

심상을 활용한 주의분산

주의전환의 방법들(ACCEPTS)

자기 위안

점진적 근육 이완법



#17 감정과 자해의 악순환

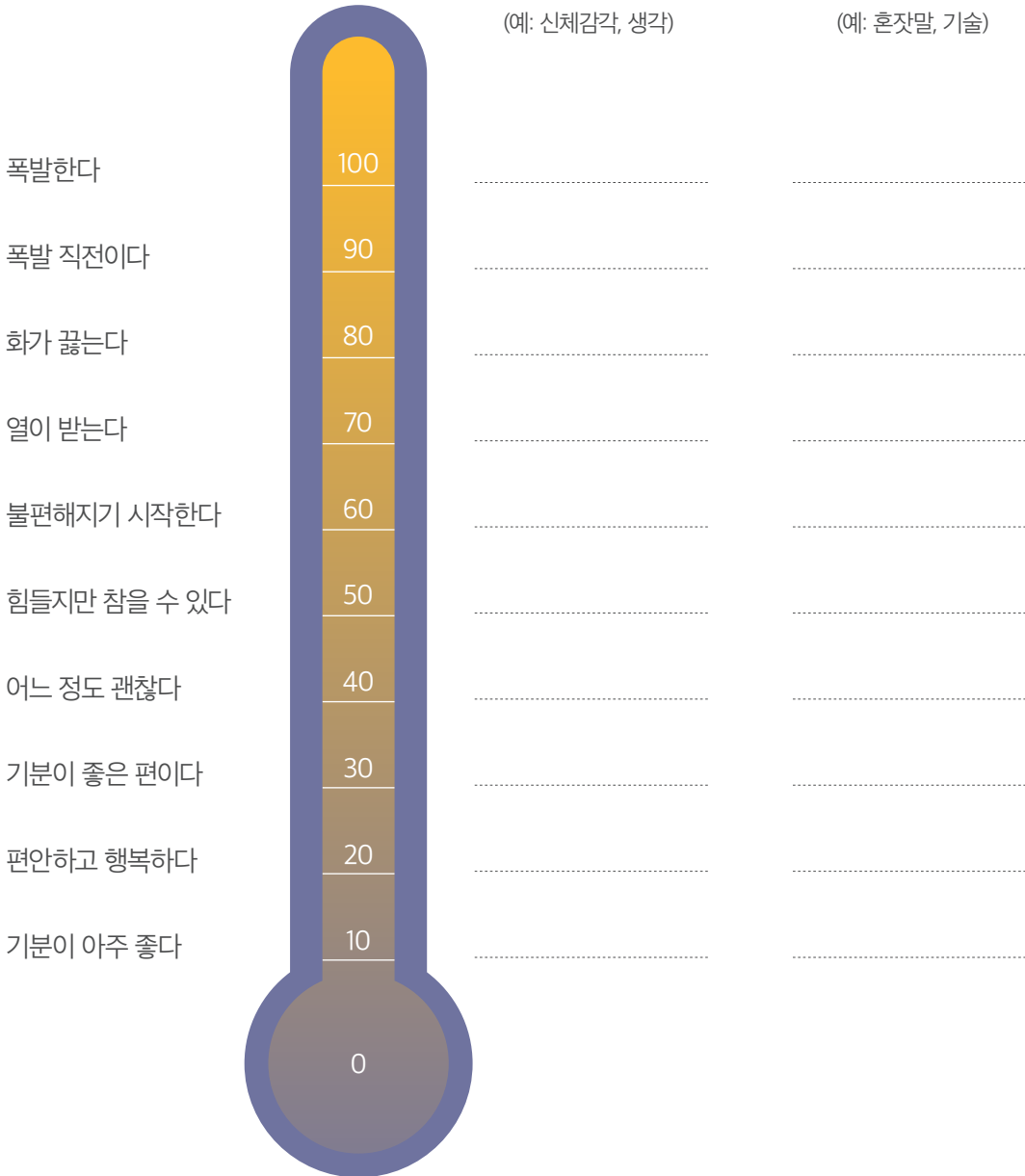


- ① 감정적 고통(슬픔, 분노, 절망)이 감정의 과부하와 긴장을 유발합니다.
- ② 유발된 긴장감을 해소하기 위해 자해라는 방법을 사용하게 됩니다.
- ③ 자해를 하게 되면 엔도르핀이 분비되어 일시적으로 긴장감과 부정적 느낌이 줄어들게 됩니다.
- ④ 하지만 곧 수치심과 슬픔이 느껴지고 다시 감정적인 괴로움을 느끼게 되어 악순환에 빠집니다.

#18 감정 온도계

주목해야 할 것
(예: 신체감각, 생각)

시도해 볼 것
(예: 혼잣말, 기술)



출처 : Treating Depressed and Suicidal Adolescents by David A.Brent, Kimberly D. Poling, and Tina R. Goldstein. Copyright 2011 by The Guilford Press. Permission to photo copy this figure is granted to purchaser soft his book for personal use only (see copyright page for details).

#19 나의 마음-감정은 무엇일까?

감정이 발생한 상황을 구체적으로 적은 다음, 그 상황에서 느낀 감정이 무엇인지 이름을 붙여보세요. 이때 한 가지 감정만을 느낄 수도 있고, 여러 가지 다양한 감정을 함께 느낄 수도 있습니다. 각 감정에 대해서 그 강도가 어느 정도인지 0~100 사이의 숫자로 평가해 보세요.

날짜	상황	감정 이름	정서 강도

#20 느낌 욕구 핵심 감정

1. 예시

중학교 3학년인 영희는 같은 반 친구 5명이서 함께 다니며 친하게 지내고 있었습니다. 그중에서 설희와 가장 친했는데, 어느 날 다른 친구들이 설희를 따돌리기 시작했습니다. 같이 다니면서도 설희의 말은 무시하고 대답하지 않았고, 영희는 당황스러웠고 어찌할 바를 몰라 어떠한 행동도 하지 못하고 그저 다른 친구들과 어울릴 수밖에 없었습니다. 한 달이 지난 후 친구들은 갑자기 설희가 아닌 은영이를 따돌리기 시작하였습니다. 영희는 역시 당황스러웠지만 자기도 모르게 은영이를 적극적으로 따돌리기 시작하였습니다. 은영이가 얘기하면 면박을 주고, 영희 자신의 이야기를 듣지 않으면 은영이에게 큰 소리로 소리치고 지적하며 밀치기도 하였습니다. 영희는 무언가 잘못되었다는 생각이 들었지만 은영이를 향해 그렇게 행동하지 않으면 안 될 것 같은 느낌을 받았습니다. 자신도 자신의 감정과 행동이 무엇 때문에 나타나는지 알 수 없었지만 친구들 사이에서 왜인지 그렇게 해야만 할 것 같았고, 우정은 어느새 변하고 있었습니다.

1-1 영희가 은영이에게 행동하면서 함께 드러나는 감정(겉감정)은 무엇인가요?

1-2 영희의 속마음(핵심 감정)은 무엇일까요?

1-3 영희가 진짜로 원하는 것(욕구)은 무엇일까요?

2. 강한 감정을 느꼈던 자신의 경험에 대해 적어보세요.

2-1 겉으로 드러냈던 나의 감정은 무엇이었나요?

2-2 나의 속마음(핵심 감정)은 무엇이었을까요?

#21 심상을 활용한 주의분산

심상을 활용하여 주의를 관련 없는 곳으로 돌리거나, 즐겁고 편안한 장면을 떠올림으로써 이완하는 방법입니다. 다음을 따라 해보기 바랍니다. 가장 좋은 방법은 녹음기로 다음 문장을 천천히 읽어 녹음한 다음, 재생하여 지시를 따라가는 것입니다. 또는 주변에 도움을 청할 수 있는 사람에게 부탁하여 천천히 읽도록 합니다. 그러나 모두 여의치 않는다면, 지시문을 읽고 천천히 따라 하기 바랍니다.

- ① 당신의 호흡에 주의를 기울여 보십시오. 몇 분 동안 숨을 천천히 그리고 느리게 쉬십시오.
- ② 호흡하면서, 5에서부터 거꾸로 천천히 세십시오. 천천히 이완되는 상태로 빠져들 것입니다. 당신 자신에게 말하세요. “나는 깊이 이완되어 있다.”
- ③ 자, 이제 당신이 쉬고 싶을 때 가고 싶었던 즐거운 장소를 상상해 보십시오. 푸른 바다나 숲, 또는 특정 장소가 될 수도 있습니다. 예를 들어, 넓은 잔디가 있는 언덕을 떠올려 보십시오. 평화롭고 조용합니다. 그 위에 작은 벤치가 놓여 있습니다. 그곳에 당신이 앉아 있다고 상상해 보십시오. 눈을 감고 그곳에 집중해 보세요.
- ④ 당신의 모든 감각으로 그곳을 느껴보십시오. 보고, 듣고, 만지며, 냄새를 맡아보고, 맛도 느껴보십시오. 당신의 불편한 감정으로부터 이완되기에 충분한 시간 동안 머물러 보십시오.
- ⑤ 좀 더 상상의 나래를 펴고 그곳을 만끽해 보겠습니다. 언덕 위에서 보이는 꽃을 하나씩 그려보십시오. 풀냄새와 꽃향기를 맡아 보세요. 새들이 지저귀고 있습니다. 그 소리에 귀를 기울여 보십시오. 혼자 있기 외롭다면 함께 있었으면 하는 사람을 떠올려 보십시오. 그 사람과 당신은 벤치에 앉아서 편안하게 주변을 바라보고 있습니다.
- ⑥ 이제 돌아올 시간이 되었습니다. 상상하던 이미지들이 희미해지도록 당신의 호흡에 다시 주의를 기울여 보십시오. 이완된 느낌을 유지해 보십시오. 돌아올 준비가 되었다면, 1부터 5까지 천천히 세면서 눈을 뜨기 바랍니다.

#22 주의전환의 방법들(ACCEPTS)

활동



운동이나 취미활동을 하는 것; 청소하기; 특정한 이벤트에 참여하기; 친구에게 전화하거나 초대하기; 컴퓨터 게임하기; 산책하기; 일하기; 밥 먹으러 나가기; 카페인이 없는 커피나 차 마시기

배풀기



다른 사람을 돕기; 봉사활동 하기; 다른 사람에게 무언가를 주기; 다른 사람을 위해 무언가를 더 좋게 만들기; 놀랍고 사려 깊은 행동하기

비교



당신과 비슷하거나 더 안 좋은 상황에 처한 사람들과 당신을 비교하기; 당신보다 더 운이 좋지 않은 사람과 당신을 비교하기; 드라마 보기; 재난이나 다른 이의 괴로움에 대한 책이나 글 읽기

감정



정서를 유발하는 책이나 이야기, 편지 읽기; 정서를 유발하는 영화 보기; 정서를 유발하는 음악 듣기; 무서운 영화, 유머책, 코미디, 웃긴 이야기, 종교적인 음악, 행진곡 등

밀어내기



잠시 동안 밀어놓기; 그 상황에서 정신적으로 떠나 있기; 당신과 그 상황 사이에 가상의 벽을 만들기

생각



10까지 세기; 그림이나 나무, 유리창 등에서 색을 찾아보기; 퍼즐 맞추기; 텔레비전 보기; 독서

감각



손에 얼음 쥐고 있기; 고무공을 세게 쥐기; 소나기 맞기; 음악을 매우 큰 음량으로 듣기

#23 자기 위안

자기 위안은 여러분의 오감을 편안하게 함으로써 이루어질 수 있습니다.

시각



아름다운 꽃을 사는 것. 방의 한 부분을 예쁘게 꾸미기. 초를 켜고 불빛을 바라보기. 식사 시간에 좋아하는 것으로 식탁을 꾸미기. 미술관에 가서 아름다운 미술품 감상하기. 주변의 자연경관 감상하기. 별 보기. 마을의 예쁜 곳을 산책하기. 손톱 꾸미기. 책의 아름다운 사진 보기. 발레나 춤을 감상하기. 당신 앞에 지나가는 각각의 순간에 주의를 기울이기.

청각



아름답거나 편안하게 해주는 음악을 듣거나 연주하기. 자연의 소리에 귀를 기울이기. 가장 좋아하는 노래 부르기. 안정감을 주는 톤으로 허밍해 보기. 악기 연주하기. 당신에게 들리는 모든 소리에 주의를 기울여서 한 귀로 듣고 한 귀로 흘려보내기.

후각



당신이 좋아하는 향수나 로션을 사용하거나 가게에서 써보기. 향수를 공기 중에 뿌리기. 향초에 불붙이기. 가구에 레몬 오일 바르기. 쿠키, 케이크나 빵 굽기. 장미의 향기 맡기. 나무가 있는 곳을 산책하면서 자연의 신선한 냄새를 주의 깊게 맡아보기.

미각



맛있는 식사하기. 허브티나 핫초코와 같이 편안하게 해주는 음료 마시기. 디저트 먹기. 커피에 휘핑크림 올리기. 아이스크림 가게에서 시식하기. 페퍼민트 사탕 먹기. 좋아하는 껌 씹기. 막 짠 오렌지주스와 같이 평소에 사 먹지 않는 특별한 음식 먹기. 음식에 주의를 기울이면서 맛을 음미해 보기.

촉각



거품 목욕하기. 침대에 깨끗한 시트 깔기. 강아지나 고양이 쓰다듬기. 마사지 받기. 온몸 전체에 로션 바르기. 이마에 차가운 압박봉대를 대기. 정말 편안한 의자에 푹 눌러앉기. 촉감이 좋은 옷을 입거나 스카프 매기. 백화점에서 털이 달린 장갑이나 코트를 입어보기. 오랫동안 머리 빗기. 누군가를 안기. 손대는 모든 것에 주의를 기울여 경험해 보기. 편안함을 주는 촉감에 주의 기울이기.

#24 점진적 근육 이완법

- 먼저 편안한 자세를 취합니다.
 - 모든 근육을 편안하게 둡니다.
 - 근육들이 느슨해지고 묵직해짐을 느낄 것입니다.
 - 눈을 감고 깊게 천천히 3번 숨을 쉬세요.
 - 천천히 숨을 들이마실 때 폐를 가득 채우는 공기에 집중하고, 천천히 숨을 내쉴 때 코와 입으로 빠져나가는 호흡에 집중합니다.
 - 공기가 몸 안으로 몸 밖으로 움직이는 느낌을 생각하면서 천천히 숨을 들이 쉽니다.
-
- 이제, 오른손을 최대한 세게 주먹을 꽉 쥐고, 5부터 숫자를 거꾸로 세어 나가는 동안 그대로 있습니다...
 - 숫자를 세는 동안 손을 꽉 쥐고 있는 감각을 느껴보세요... 5...4...3...2...1...
 - 손의 힘을 빼면서, 손가락부터 팔까지 부드럽고 따뜻한 느낌이 전해지고, 긴장이 풀어지는 것을 느껴보세요...
 - 팔에서 이완되는 느낌이 가득해지는 것에 주의를 기울입니다.
-
- 이제 왼손을 최대한 꽉 쥐는 채로, 5부터 숫자를 세는 동안 그대로 있습니다...
 - 팔의 긴장에 주의를 기울입니다... 5...4...3...2...1...
 - 주먹 쥐는 손을 풀고, 꽉 쥐는 느낌이 팔에서 사라져가고, 따뜻하고 묵직하게 긴장이 풀어지는 느낌에 집중해 보세요.
-
- 이번에는 어깨를 머리와 목에 닿도록 구부려서, 5부터 1까지 셀 동안 몸이 조여지는 느낌에 집중합니다... 5...4...3...2...1...
 - 어깨를 풀면서 머리부터, 목, 어깨에서 느껴지는 따뜻한 이완의 느낌에 주의를 기울입니다.



#24 점진적 근육 이완법

- 이제 마치 레몬처럼 아주 신 것을 먹을 때처럼 얼굴을 찡그려 보세요.
- 5부터 1까지 세는 동안 이마에 주름살이 지도록 찡그리고 그대로 있습니다...
- 이마에 느껴지는 긴장감에 집중합니다... 5...4...3...2...1...
- 이마의 긴장을 풀고 찡그린 얼굴이 펴지도록 합니다...
- 얼굴의 긴장이 풀어지면서 편안해지는 것을 느껴보세요.

- 이번에는 어금니를 꼭 물어보세요.
- 숫자를 세는 동안 그 상태를 유지합니다... 5...4...3...2...1...
이제 편하게 풀어줍니다.

- 이제는 온몸을 긴장시켜 봅시다.
- 얼굴을 찡그리고, 어깨를 구부리고, 주먹을 꼭 쥐고, 팔에 힘을 주고, 등을 펴서 배에 힘을 주고, 다리에 힘을 주고 발가락을 구부립니다.
- 온몸을 나무판자처럼 곳곳하게 긴장시키고, 5부터 세는 동안 그 자세를 유지합니다... 5...4...3...2...1...
- 이제 긴장을 풀고 이완합니다. 긴장을 풀고 몸이 얼마나 따뜻해지고 묵직해졌는지 느껴보세요.
몸에서 긴장이 풀어지는 느낌을 즐겨보세요.
(몇 분 동안 조용히 앉아 있게 한다)

- 좋아요. 이제 눈을 뜨고 몸을 평상시처럼 움직이고,
필요하면 몸을 스트레칭 해주세요.



• 기본모듈 •

4 대처하기

나의 스트레스는 어떤 모습일까?

스트레스 신호 감지하기

스트레스 대처 방법 개발

스트레스 아바타 대처 무기 개발하기

스트레스 상황 마주하기(실전 연습)

의사소통 훈련(I-message 전달법)

워크북 과제

별첨



스트레스 관리 / 사회성 증진 프로그램

활동주제	스트레스 다루기(나를 알고, 상대방을 알자)		
활동 목표	① 스트레스를 유발하는 상황을 파악하고 스트레스의 신호를 감지한다. ② 스트레스 대처법에 대해 익힌다. ③ 스트레스 상황에 대처해 본다.		
과정	활동내용	시간	준비물
도입	나의 스트레스 아바타 그리기 <ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 명명하기 • 스트레스 유발하는 상황 파악하기 • 스트레스 대한 신체/정신적 신호 확인하기 	10분	종이 필기도구 색연필 사인펜
	나의 스트레스 아바타 에너지 레벨 파악하기 <ul style="list-style-type: none"> • 현재 나의 스트레스 수준 파악하기 나의 스트레스 아바타 사냥 준비하기 <ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 대처법 연습하기 나의 스트레스 아바타 대처 무기 개발하기 <ul style="list-style-type: none"> • 현재 내가 가지고 있는 스트레스 대처법 알기 • 앞으로 내가 가지고 싶은 스트레스 대처법 찾기 	20분	아이템 카드 종이 필기도구
전개	스트레스 아바타 숲 지나기 <ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 상황 구체적으로 묘사하기 • 현재 사용하는 대화법 파악하기 • 나와 상대방의 생각, 감정, 행동 살펴보기 의사소통 훈련 <ul style="list-style-type: none"> • I-message 전달법 익히고 활용하기 	20분	유인물 필기도구
마무리	이번 회기를 통해 배운 내용을 정리하고 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> • 과제 제시 • 스트레스 신호 감지하고 효과적으로 대처하는 방법 요약 • 회기에 대한 피드백 	10분	유인물 필기도구

#25 나의 스트레스는 어떤 모습일까?

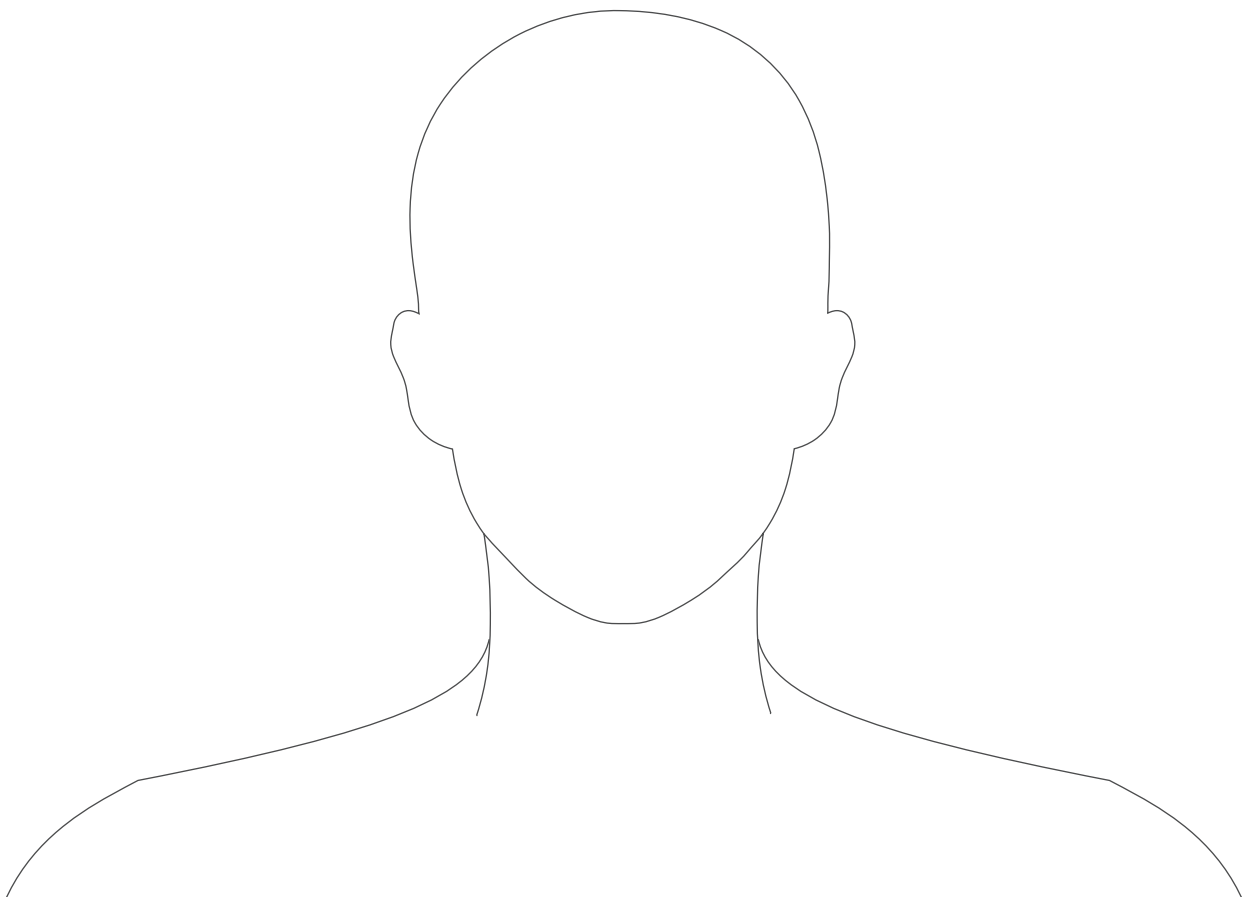
나의 스트레스 아바타 그리기

나의 스트레스 아바타에게 이름을 지어준다면?

(예: '쿵광이', '으르렁')

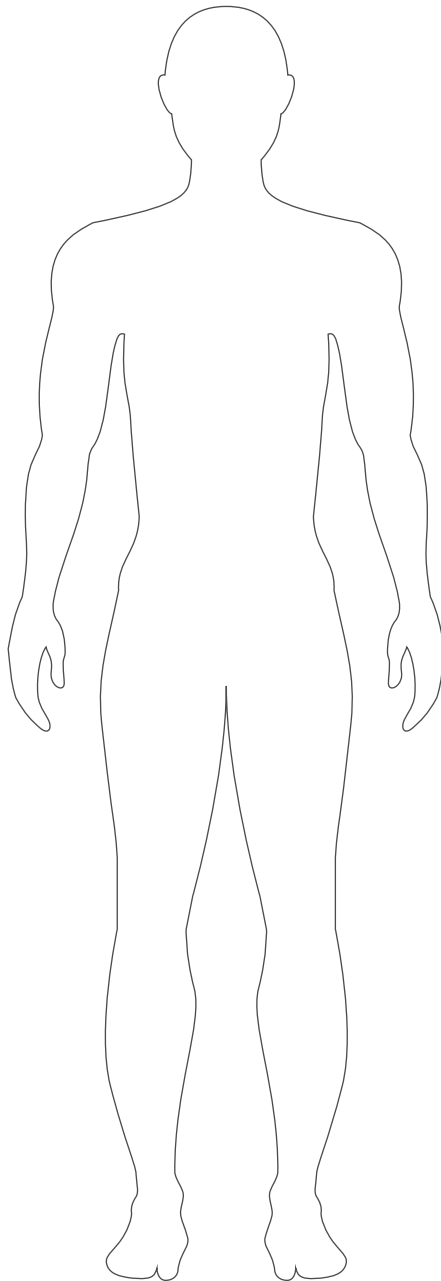
→

지난 일주일 혹은 최근 몇 달간 여러분을 힘들게 했던 스트레스 상황을 떠올린 뒤,
나의 스트레스 모습을 그림으로 표현해 보세요.



#26 스트레스 신호 감지하기

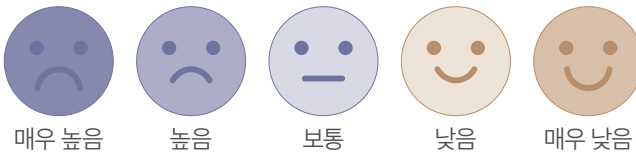
나의 스트레스에 대한 신체적, 정신적 신호를 아래의 그림에서 표시해 보세요.



#27 스트레스 대처 방법 개발

나의 스트레스 아바타 에너지 레벨 정하기

현재 나의 스트레스 수준을 아래에 표시해 보세요.

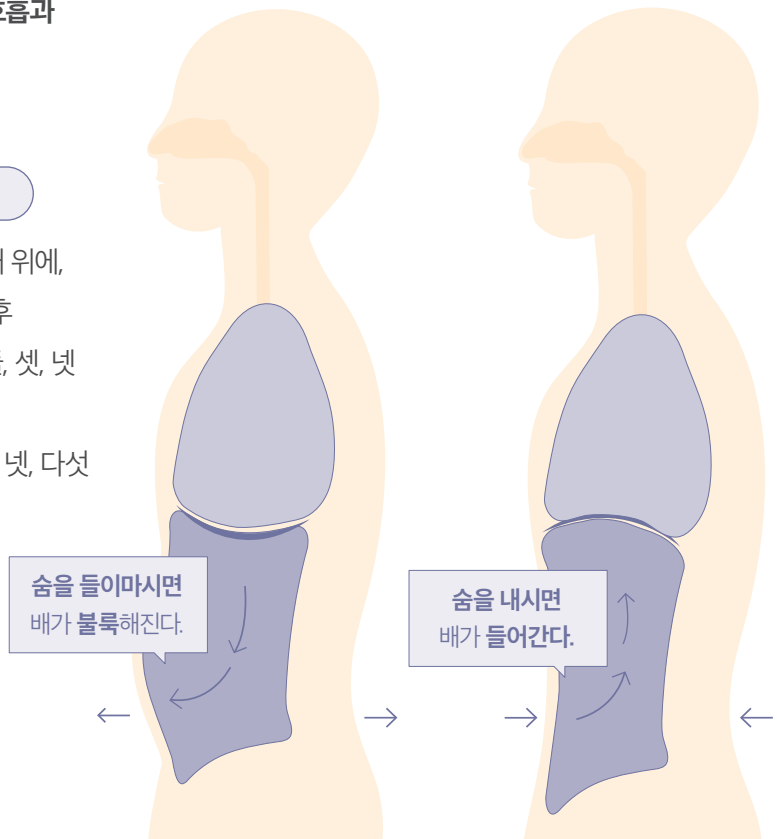


스트레스 아바타 사냥 준비운동(호흡법)

아래의 그림을 따라 나의 호흡과
몸에 집중해 보세요.

복식호흡 흐름도(4-3-5-3)

편안한 자세에서 한 손은 배 위에,
다른 손은 가슴 위에 얹은 후
숨을 들이마시면서 하나, 둘, 셋, 넷
숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
숨을 내쉬면서 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯
숨을 멈추고 하나, 둘, 셋



#28 스트레스 아바타 대처 무기 개발하기

- ① 이전에 사용해본 스트레스 대처법에 O 표시하기
 ② 앞으로 사용해보고 싶은 스트레스 대처법에 ✓ 표시하기

주의 전환 활동	긍정 정서/안정 추구 활동
1. 청소하기 <input type="checkbox"/>	1. 잠자기 <input type="checkbox"/>
2. TV 시청하기 <input type="checkbox"/>	2. 재미있는 책 읽기 <input type="checkbox"/>
3. 음악 듣기 <input type="checkbox"/>	3. 옛날 사진 보기 <input type="checkbox"/>
4. 컴퓨터 게임하기 <input type="checkbox"/>	4. 일기 쓰기 <input type="checkbox"/>
5. 쇼핑하기 <input type="checkbox"/>	5. 그림 그리기 <input type="checkbox"/>
6. 친구에게 전화하기 <input type="checkbox"/>	6. 오래된 편지 읽기 <input type="checkbox"/>
7. 영화보기 <input type="checkbox"/>	7. 따뜻한 물로 샤워하기 <input type="checkbox"/>
8. 빨래하기 <input type="checkbox"/>	8. 강아지와 놀기 <input type="checkbox"/>
9. 독서하기 <input type="checkbox"/>	9. 악기 연주하기 <input type="checkbox"/>
10. 뜨개질하기 <input type="checkbox"/>	10. 노래 부르기 <input type="checkbox"/>

이완 활동	보다 안전한 형태의 활동
1. 요가 <input type="checkbox"/>	1. 손에 얼음 쥐고 있기 <input type="checkbox"/>
2. 명상 <input type="checkbox"/>	2. 고무공을 쥐어짜기 <input type="checkbox"/>
3. 천천히 호흡하며 숫자 세기 <input type="checkbox"/>	3. 시끄러운 음악을 듣기 <input type="checkbox"/>
4. 편안한 음악 듣기 <input type="checkbox"/>	4. 쿠션을 치기 <input type="checkbox"/>
5. 근육 이완시키기 <input type="checkbox"/>	5. 바디 페인팅 <input type="checkbox"/>
6. 호흡에만 집중하기 <input type="checkbox"/>	6. 막대 부러뜨리기 <input type="checkbox"/>
7. 손/발 마사지하기 <input type="checkbox"/>	7. 크게 소리를 지르기 <input type="checkbox"/>

- ③ 위 내용 이외에 사용해보았거나 사용해보고 싶은 스트레스 관리법이 있다면?

①

②

③

#29 스트레스 상황 마주하기(실전 연습)

스트레스 아바타 숲 지나기

나의 스트레스 상황을 구체적으로 묘사하기

(예: 또래 관계, 부모 관계)

위 상황에서 현재 나와 상대의 대화를 간략히 적어보고 생각, 감정, 행동 살펴보기

나

상대

나

상대

나

상대

나

상대

나

상대

#30

의사소통 훈련(I-message 전달법)

사례 예시(부모 관계 / 또래 관계)

상대방의 행동에 대한 비판적이지 않은 묘사	나에게 미치는 영향	나의 기분	상대가 해주기를 바라는 사항
일과에 대하여 지나치게 꼬치꼬치 물으면	매사에 감시받는다는 생각이 든다.	반항하고 싶어 오히려 말을 하지 않거나 거짓말을 하게 된다.	지나치게 관여하지 말고, 내가 먼저 말할 수 있는 기회를 줬으면 좋겠다.
내가 무언가 하고 있을 때 자꾸 끼어들면	네가 날 무시한다는 생각이 들고	화가 나서 자꾸 밖으로 나가게 된다.	내 차례가 끝날 때까지 조금 기다려줬으면 좋겠다.

나의 I-message 작성해 보기

상대방의 행동에 대한 비판적이지 않은 묘사	나에게 미치는 영향	나의 기분	상대가 해주기를 바라는 사항

위의 I-message를 사용하여 스트레스 상황에서 나의 감정을 상대방에게 원만하게 표현하는 대화
법으로 재작성해 보기

나

상대

나

상대

나

상대

#31 워크북 과제

※ 작성 방법

- 상황 : 언제, 어디서, 누구와, 무엇을 하고 있었는지 구체적으로 작성한다.
- 나의 느낌 : 당시 상황에서 어떤 느낌이 들었는지 구체적으로 기록한다.
- 스트레스 정도 : 경험한 스트레스의 정도를 0점(낮음)~10점(높음)으로 표기한다.

[illegible]

#32 워크북 과제

대인관계에서의 여러 가지 대처법

1. 친구 관계에서 여러 가지 대처법

① 나 우선 대처법

장점 : 내가 하고 싶은 대로 할 수 있다. **단점** : 상대를 화나게 하여 사이가 나빠진다.

② 나 없는 대처법

장점 : 당장의 갈등 또는 싸움을 피할 수 있다. **단점** : 나의 생각이나 욕구는 계속 무시 당한다.

③ 나와 상대를 모두 생각하는 대처법

장점 : 상대방과 나의 기분을 해치지 않고 갈등을 원만히 해결한다.

2. 경청과 공감의 기술

① 어 : 어떤 이야기인지 잘 들어준다.

1단계 : 네가 그렇게 말하는 것을 들어보니, 그럴만한 이유가 있겠지.

2단계 : 조금 더 자세히 네 생각을 이야기해 줄 수 있니?

② 기 : 기분을 이해해 준다.

3단계 : 아, 그래서 네가 그래서 기분이 안 좋았구나.

③ 역 : 역지사지(공감)해 준다.

4단계 : 나 같아도 기분이 나빴을 거야. 당연한 거야.

④ 차 : 차이가 있음을 인정해 준다.

5단계 : 그래도 좀 다르게 생각해 볼 수 있을 것 같아.

6단계 : OO의 입장도 이해는 되지만, 네 의견이 맞을 수 있어.

#33 워크북 과제

스트레스(갈등) 상황에서 서로의 감정 이해하기

1. 스트레스 상황에 대해 구체적으로 적어보기 (예. 또래 관계, 가족 관계 등)

2. 위 상황에서 나와 상대의 대화를 간략히 적어보고 생각, 감정 행동 살펴보기

나

상대

나

상대

나

상대

3. 나의 감정을 상대방에게 원만하게 표현하는 대화법으로 재작성해 보기

나

상대

나

상대

나

상대

#34 별첨

소셜 미디어(SNS)와 자해행동 관련 Quiz

Quiz 1 SNS상에 포스팅과 관련한 고려 사항으로 옳지 않은 것은? (답 :)

- ① 온라인상에 포스팅을 하면 누가 보고 누가 공유하게 될지 더 이상 통제할 수 없어진다.
- ② 포스팅을 함으로써 자해 경험에 대하여 과거에는 모르고 있었던 사람들이 알게 될 수도 있다.
- ③ 포스팅되더라도 영구적으로 온라인상에 기록이 남지는 않는다.
- ④ 안전한 방법으로 자해 경험을 공유하는 방법으로는 포스팅 시작 부분에 트리거 경고를 표시하는 방법이 있다.

Quiz 2 각 소셜 미디어 플랫폼상의 자해 관련 포스팅 관리 서비스를 적어보세요.

페이스북 :

인스타그램 :

트위터 :

자살예방상담전화 : _____ (3자리 번호)

보건복지상담센터 : _____ (3자리 번호)

정신건강 위기 상담전화 : 1577-_____ (4자리 번호)

한국 생명의 전화 : 1588-_____ (4자리 번호)

청소년 전화 : _____ (4자리 번호)

Quiz 3 자해행동을 시도하는 사람을 알게 되어 직접 대응하는 경우, 그 사람에게 해야 할 질문들 3가지를 적어보세요.

질문 ①

.....

질문 ②

.....

질문 ③

.....

Quiz 4 자해행동과 관련된 SNS 포스팅을 보게 되었을 때, 대처해야 할 방법들 중 잘못된 것을 고르시오. (답:)

- ① 자해 경험을 포스팅한 사람에게 걱정되는 부분들을 댓글로 남겨 소통한다.
- ② 민망함이나 그 사람을 모욕하거나 속상하게 할 것이라는 걱정 때문에 다가가거나 도움을 제공하는 것을 주저하지 않는다.
- ③ 자해 경험을 포스팅한 사람이 계속 안전할지 점검하기 위해 추가 확인 조치를 한다.

• 심화모듈 •

1

인지/해석 편향 다루기

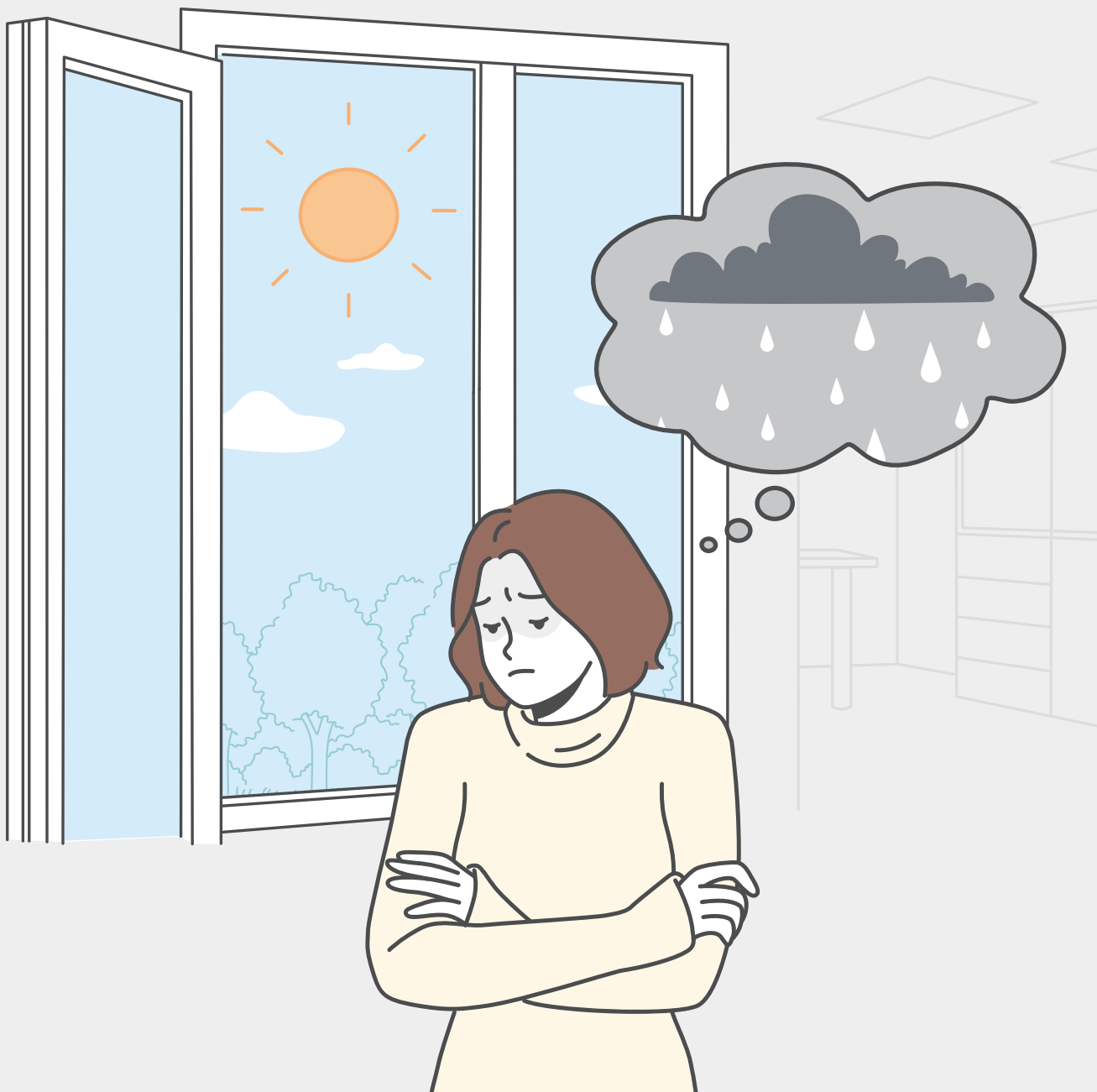


인지/해석 편향 이해하기

해석 편향 수정하기

별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

#1 인지/해석 편향 이해하기



#2 해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신은 최근 본 시험에서

성적이 많이 떨어졌습니다.

성적표를 보시는 어머니의 안색을 살피면서,

당신은 어머니가

당신을 () (하고)

있다고 생각합니다.

#3 해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

이번 학기 여러 일들로 우울했던 당신은

시험공부를 거의 하지 못했고,

시험을 망칩니다.

성적표를 받고 스스로에게 화가 난 당신은

당신에게 ()이/가

필요하다고 생각합니다.

#4 해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

진로에 대해 이야기할 때마다

당신은 부모님과 의견이 충돌합니다.

부모님께서 당신의 이야기를 듣지 않으시는 것 같아 당신은
마음이 답답합니다.

당신은 () (한다)면

부모님께서 당신의 이야기를

경청할 것이라고 생각합니다.

#5 해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신은 늘 어울려 다니던 친구와

지난주 학원에서 껄끄러운 일이 있고 난 이후,

그 친구를 마주칠 때마다 어색합니다.

오늘 당신은 그 친구가 다른 친구와 앉아

이야기하며 웃는 것을 봅니다.

당신은 그 친구들이 ()고 생각합니다.

#6 해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

새 학기 첫날, 당신은 작년에 당신을 따돌리던

다른 반 친구와 같은 반에서 만나 당황합니다.

당신과 눈이 마주친 그 친구는 미소를 짓습니다.

당신에게 그 미소는 () (의/는)

의미로 다가옵니다.

#7

해석 편향 수정하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

체중계에 올라간 당신은 이번 학기 들어 5kg가

늘어난 것을 알고 충격을 받습니다.

체중 조절을 위해 매일 저녁

줄넘기를 하기로 결심하면서,

당신은 몇 주 뒤 당신이 () (할/해질)

것이라고 생각합니다.

#8

별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신은 이번 학기

새로운 온라인 강좌를 수강하고 싶다고

어머니께 말씀드립니다. 어머니는

“이번에는 끝까지 잘 들을 수 있지?”라고

말씀하시며

()하십니다.

#9

별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신이 동생과 다투는 것을 보신 어머니께서

다가오시더니 먼저 당신에게 “무슨 일이니?”라고

물으십니다.

당신은 어머니가

() (다)고

생각합니다.

#10 별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신은 방문 너머로 어머니와 아버지가

언성을 높여 이야기하시는 것을 듣게 됩니다.

대화의 내용이 잘 들리지 않지만,

당신은 그것이

() 문제라고

생각합니다.

#11

별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

평소 당신은 함께 어울리는 친구들 사이에서

당신의 의견을 주장하는 것이 어려웠습니다.

혹시 관계가 틀어질까 봐 하기 싫지만

참고 하는 일들이 많았습니다.

이번 주말에 멀리 놀러 가자는 친구들에게

당신이 어려울 것 같다고 조심스럽게 이야기하자,

한 친구가

당신을 () (하는/어린)

눈으로 바라봅니다.

#12 별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

최근 들어 당신은 함께 어울리던 친구들이

당신에게 냉담한 것을 느꼈습니다.

이유를 알지 못한 채, 당신은 몇 주 동안

마음고생을 했습니다.

오늘 당신은 친했던 친구 한 명이

그동안 당신에 대해 안 좋은 소문을 퍼뜨리고

다녔음을 알게 됩니다.

마침 그 친구와 마주친 당신은

() (하기)로

합니다.

#13

별첨(과제) : 해석 편향 수정 훈련하기

아래의 상황을 읽고, 빈칸에 들어갈 적절한 단어나 문구를 떠올려 보기 바랍니다.
문법적인 부분은 고려하지 않아도 되며, 상황에 적절하다고 생각한다면 단어나 문구는 어떠한 형태든 괜찮습니다.

당신은 이번 학기 방송부에서 기획하는

행사를 맡아 진행하는 임무를 맡았습니다.

행사까지 일주일만 남았는데,

아무것도 제대로 준비하지 못한 것 같아

당신은 몹시 초조하고 부담이 됩니다.

당신은 남은 기간 동안

() (하는) 것을

생각해 봅니다.

• 심화모듈 •

2

감정표현불능증 다루기

연쇄 분석(복습)

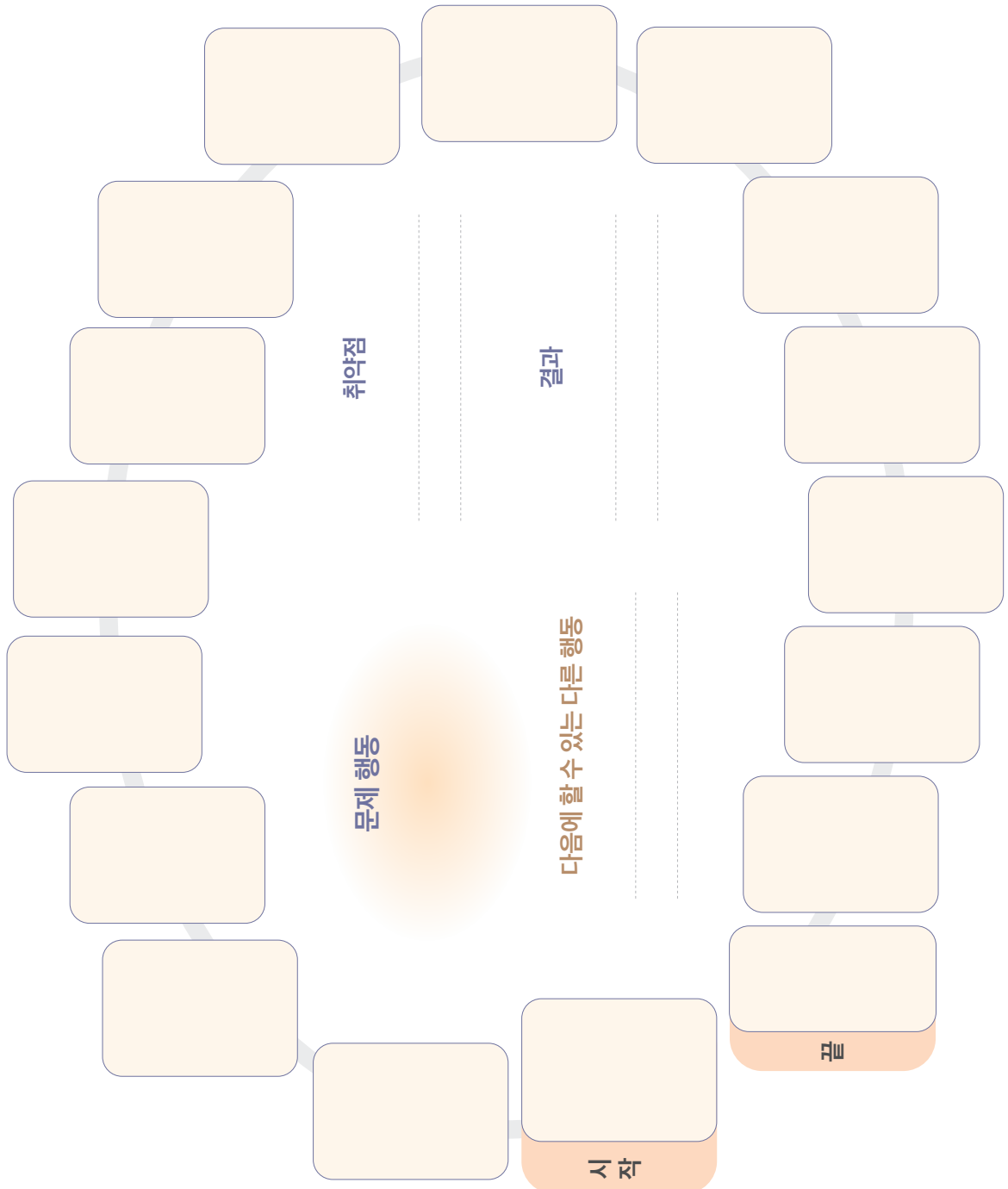
마음 헤아리기

대인관계 동심원

있는 그대로 받아들이기(마음챙김)



#1 연쇄 분석(복습)



#2

마음 헤아리기

1. 예시

중학교 1학년인 영희와 설희는 단짝 친구라서 학교에서 같이 보내는 시간이 많습니다. 두 명이 그룹 활동을 할 일이 있으면 항상 둘이 짝을 지어 앉고 등하교도 같이 하는 사이입니다. 영희는 설희가 너무 좋아서 설희가 다른 친구와 친하게 지내는 모습을 보면 질투하는 마음이 들고, 나랑 더 많은 시간을 보냈으면 좋겠다고 생각을 합니다. 어느 날, 설희는 같은 반 친구인 민정리와 대화를 하느라 영희는 쉬는 시간 동안 쪽 혼자 자리에 앉아서 시간을 보냈습니다. 혼자 있는 동안에 영희는 알 수 없는 복잡한 기분이 들면서 버림받은 기분이 들고 울고 싶고 자해를 하고 싶은 기분이 들었습니다. 설희가 다음 쉬는 시간에 말을 걸었지만 영희는 기분이 굉장히 나빠져서 무시를 했고, 설희는 영문을 모르겠다며 화를 냈습니다.

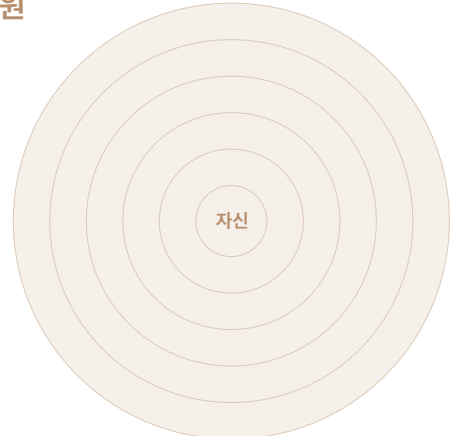
- ① 영희가 느꼈을 알 수 없는 복잡한 기분은 무엇이였을까요?
- ② 영희가 원하는 바는 무엇이였을까요?
- ③ 영희는 설희에게 자신의 마음을 어떤 방식으로 표현해 볼 수 있을까요?
- ④ 설희는 쉬는 시간 동안 어떤 생각이였을까요?
- ⑤ 영희가 대안적으로 할 수 있는 행동에는 어떤 것이 있을까요?

#3 대인관계 동심원

예시



나의 동심원



- 1 대인관계 동심원을 표시해 보세요.
- 2 각각의 관계에서 가장 기억나는 감정이 상하거나 힘들었던 사건에 대해서 기록해 보세요.
- 3 사건이 일어났을 때 감정이 어땠나요?
- 4 사건이 일어났을 때 어떤 생각들이 들었나요?
- 5 이에 대해서 대안적인 관점에 대해서도 생각해 보고, 같이 토론해요.

#4

있는 그대로 받아들이기(마음챙김)

1 연쇄 분석과 대인관계 동심원에서 가장 강렬한 감정을 느낀 사건에 대해서 생각해 봐요.

2 위 상황에서 느낀 감정을 객관적으로 기술해 봐요.

3 사건과 감정을 연결시켜서 문장으로 만들어봐요.

예) '내가 단짝이 다른 친구랑 친하게 지내는 상황에서 질투가 나서 슬픈 감정이 들었구나.'

4 위 문장을 떠올리며 명상의 시간을 가져봐요.

청소년 자해행동 예방과 개입 프로그램 ASIST

청소년 워크북(개정판)

최초 발행일 2023년 9월

1차 개정일 2025년 6월

발행처 국립정신건강센터

지은이 서울대학교 어린이병원 기분과 불안 클리닉
(Mood and Anxiety clinic of Youth: MAY)

주소 (04933) 서울 광진구 용마산로127

대표전화 02)2204-0114

팩스 02)2204-0393



보건복지부
국립정신건강센터

SNUH  서울대학교병원



9 791194 525349
ISBN 979-11-94525-34-9



93510