

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 프로그램

당신의 한 걸음,
그런 당신과 함께 하는

행복

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 프로그램

당신의 한 걸음,
그런 당신과 함께 하는

행복

본 매뉴얼은 보건복지부의 재원으로 정신건강 R&D 사업 지원에 의하여 이루어진 것임(HL19C0048)

This manual was supported by a grant of the Korea Mental Health R&D Project
funded by the Ministry of Health & Welfare, Republic of Korea (grant no. HL19C0048)

들어가는 말

『하루』는 자살예방을 위해 마음챙김에 기반하여 심리적 회복탄력성을 증진시키는 인지행동치료 프로그램입니다.

프로그램 『하루』는 자살 고위험군에 속하거나 혹은 우울이나 불안 등 정서 조절에 어려움을 겪는 개인을 위해 마음챙김을 중심으로 위기 및 충동성 관리, 스트레스 관리, 인지 및 감정의 조절, 삶의 가치 탐색과 활력의 증진, 조화로운 관계 형성 및 재발 방지의 능력과 기술을 향상시키는 데 초점을 둡니다. 참가자의 연령에 맞게 청소년·청년, 중장년, 또는 노년용 프로그램을 선택하며, 치료 여건을 고려하여 핵심 모델, 기본 모델 및 확장 모델 중 한 가지 모델을 융통성 있게 실시할 수 있습니다.

여느 날과 다를 바가 없는, 어쩌면 평범하고 소박한 하루. 프로그램 『하루』를 통해 두려움과 희망이 교차하는 오늘 하루를 껴안고자 내딛는 어느 소중한 이의 발걸음과 자살 예방의 최전선에서 그 여정을 함께 하는 실무자들의 잡은 두 손에 힘을 실어드릴 수 있기를 바랍니다.

당신의 한 걸음,
그런 당신과 함께 하는

하루

김향숙·이순희·이연후

목 차

치료자 교육서 활용법	5
자살 평가와 위기 관리.....	21
고통 감내와 충동 조절.....	33
스트레스 관리	45
마음챙김	61
생각 다루기.....	77
감정의 이해와 수용	91
감정 조절	103
삶의 가치와 활력.....	113
유대감 형성하기	125
갈등 해결하기	137
용서와 감사.....	151
재발방지	167

자살예방 상담전화

1393

정신건강상담전화

1577-0199

보건복지상담센터

129

청소년 상담전화

1388

치료자 교육서 활용법

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료란?

- 마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 『하루』는 자살 고위험군에 속한 개인들의 심리적 회복탄력성과 삶의 의미 증진을 목표로 하는 프로그램입니다.
- 본 프로그램은 자살 예방을 위한 대표적인 근거 기반의 심리치료 이론인 **변증법적 행동치료** (Dialectical Behavior Therapy, DBT; Linehan, 1993, 2005)를 토대로 하였고, **인지행동치료** (Cognitive Behavioral Therapy, CBT; Wenzel & Beck, 2008)와 **대인관계이론** (Interpersonal Theory; van Orden 등, 2010)을 참조하여 단기치료로 구성되었습니다.
- 프로그램 『하루』의 시작인 자살 평가와 위기 관리 모듈은 개인 치료로 시행해야 합니다. 그 외의 모든 모듈은 개인 치료 혹은 집단 치료로 실시할 수 있습니다. 참가자의 연령과 치료 여건에 따라 핵심, 기본 및 확장 모델 중 하나를 선택하여 치료를 실시하시길 바랍니다.

프로그램의 이론적 배경

- 마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료는 자살 고위험군 참가자들을 대상으로 자살충동을 감소시키고 심리적 회복탄력성 (psychological resilience)을 높이는데 중점을 둡니다. 본 프로그램이 기반한 변증법적 치료는 Marsha Linehan (1993, 2005)이 개발한 마음챙김에 기반한 인지행동치료이며 자살력이 있는 참가자의 치료에 효과가 검증된 접근법입니다.
- **마음챙김(mindfulness)**이란 자신의 생각, 감정, 신체적 감각, 그리고 행동들이 일어나는 그 순간에, 자신이나 자신의 경험을 판단하거나 비판하지 않고, 있는 그대로, 온전히 자각하는 능력을 말합니다 (Kabat-Zinn, 1982). 마음챙김은 인도의 브라만 전통 혹은 불교에서 기원한다고 알려져 있지만, 서구에서는 마음챙김 기반 스트레스 감소 치료 (Mindfulness-based stress reduction; Kabat-Zinn, 1982)나 변증법적 치료 (Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993, 2005) 등의 심리치료에서 핵심요소로 자리잡고

있습니다. 마음 챙김에 기반한 치료법은 우울증, 약물중독, 만성 통증, 자살행동 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있습니다.

- **심리적 회복탄력성**이란 역경, 신체적/정신적 외상(trauma), 위협, 혹은 심각한 스트레스(예: 가족 및 관계 문제, 위중한 건강 문제, 직장 스트레스, 경제적 스트레스)에 처했을 때 이를 잘 극복해내는 과정을 의미합니다(American Psychological Association, 2012). 이는 용수철과 같이 바닥을 치고 튀어 오르는 능력을 의미하며, 높은 수준의 학업 성취력, 자존감, 행복감 및 낮은 수준의 우울감이나 외상후 스트레스와 관련됩니다. 회복탄력성과 유사한 개념으로는 기개 혹은 배짱 (grit), 불굴의 의지 (perseverance) 등이 있습니다.
- 인생은 수많은 역경과 고난으로 점철되어 있습니다. 우리는 때로는 시험에 낙방하기도 하고, 사고를 당하거나 병에 걸리기도 하는 등 예측할 수 없이 많은 스트레스에 노출되어 있습니다. 이렇게 피할 수 없는 문제에 직면했을 때, 주저 앉아 자포자기하기 보다는 끈기 있게 다시 일어서서 문제를 직면하고 그 상황을 이용해 앞으로 나가는 기회로 삼는 것이 회복탄력성입니다. 통제할 수 없는 역경과 고난 앞에서 그 상황이 왜 생겼는지 한탄하고 부정하는 것은 상황을 변화시키기 보다는 오히려 스트레스와 심리적 고통만 가중시킵니다. 역경과 고난의 상황을 인정하고 어떻게 극복하여 다시 일어설 수 있을지를 고민하며, 자신의 대처능력을 믿고 이를 자신감 있게 사용하는 것이 스트레스를 줄이고 자존감을 유지하는 방법일 것입니다. 이러한 회복탄력성의 구성요소로는 감정 및 충동통제력, 원인분석력, 낙관성, 자기 효능감, 공감능력, 적극적 도전성, 대인관계능력, 자기관리능력, 삶의 기술, 심리적 유연성 등이 있습니다. 따라서 본 프로그램은 정서적 고통을 경험할 때 그 문제에 압도되기 보다 잠시 멈추어 그 문제 자체와 자신의 내적 상태를 있는 그대로 바라보고 해결하는 방법을 생각해 냄으로써 상황에 대한 통제 능력을 향상시키는 기술과 태도를 학습하는 데 초점을 둡니다.
- 프로그램 『하루』가 기반하고 있는 변증법적 행동치료는 최소 1 년을 요구하는 치료로서 개인심리치료 (주 1 시간), 집단심리치료 (주 2.5 시간), 전화 코칭 (필요시), 치료자의 자문회의 (주 1 시간)를 포함합니다. 이를 고려컨대 5 개 모듈에서 10 개 모듈로 구성된 본 프로그램 은 심각한 수준의 정신장애의 치료나 응급한 자살 위험에 대처하는 목적으로는 적합하지 않습니다. 이보다는 **지역사회 기반으로 자살 고위험군의 심리적 회복탄력성을 향상시킴으로써 자살 취약성을 낮추는 예방적 목적이나 우울, 불안, 혹은 스트레스 등을 경험하는 개인의 정서조절 능력을 증진시키는 목적으로** 사용해주시길 바랍니다.

치료자의 요건

- 정신건강전문요원 (간호사, 사회복지사, 임상심리사, 상담심리사) 2 급 이상
- 정신건강전문요원 2 급 이상에 준하는 자격증 소지자 (관련학부 졸업 후 1 년 이상의 수련을 요구하는 자격증을 지닌 자로, 이 때 관련학과는 간호학과, 사회복지학과, 심리학과, 의학과 등 정신건강복지와 관련된 학과를 의미함)
- 정신건강의학과 전공의 이상

자살시도력이 있거나 현재 자살 충동을 지닌 참가자의 치료는 심리치료에 대한 이해와 충분한 임상경험을 요구합니다. 최소한의 요건으로서 정신건강전문요원 2 급 이상에 준하는 자격증을 가진 치료자가 지속적인 지도감독자 (정신건강전문가 혹은 정신건강 전문요원 1 급)의 감독하에서 본 치료 프로그램을 시행하여야 합니다. 자격요건을 갖추지 않은 개인이 프로그램을 시행할 경우에는 윤리적, 법률적, 혹은 임상적 측면을 충분히 고려하지 못하여 치료를 통해 도움을 주기 보다 오히려 해를 줄 수도 있음을 상기하여야 합니다. 인간의 가치와 존엄성을 존중하며, 정신 및 신체 건강을 위해 항상 노력하고, 자신이 교육, 훈련, 수련, 경험을 쌓은 전문적인 영역의 범위 내에서 치료를 제공해야 한다는 윤리적 강령의 엄격한 준수가 요구됩니다.

마음챙김에 근거한 자살예방 인지행동치료 프로그램 『하루』는 변증법적 인지행동치료에 기반을 두고 있기에, 본 프로그램의 효과를 최대화하기 위해서는 치료자의 이론적 이해가 필수적입니다. 치료자는 본 프로그램을 시행하면서 “전문가를 위한 DBT 다이얼렉티컬 행동치료” (Marsha M. Linehan 저/ 조용범 역)의 관련 부분들을 참조하십시오.

참가자의 요건

- 자살 방법, 의도, 계획, 행동 없이, 죽고 싶다는 소망이나 자살 사고를 호소하는 개인
- 지난 1 개월내 자살 계획, 의도, 행동은 부재하지만 자살 방법을 동반한 자살 사고를 지닌 개인
- 과거 자살시도력이 있는 개인 (단, 3 개월 이전이어야 하고, 3 개월 이내의 자살시도력을 지닌 개인은 본 치료에 적합하지 않음)
- 자살의 위험 요인을 지닌 개인 (예: 무망감, 주요 우울증, 혼합 정서 삽화, 심한 충동적 행동, 가족이나 타인에게 짐이 된다는 생각, 자살의 가족력, 지인의 죽음, 실직, 극심한 생활고, 미약한 사회적 지지)

본 프로그램은 자살 위험군을 대상으로 한 단기치료 프로그램입니다. 지역정신보건센터에서 실시할 수 있도록 고안되었기 때문에, 입원치료를 요하는 응급한 참가자 (예: 1 개월 내 자살의도를 동반한 자살 사고, 1 개월 내 자살 계획을 동반한 자살 의도, 3 개월 내 자살 행동을 보인 개인)에게는 적합하지 않습니다. 이러한 참가자들은 지역 정신과 입원수속을 통해, 개인 심리치료, 집단치료, 약물치료 등을 포함한 다분야 전문가들의 협력을 통한 집중적이고 통합적인 접근을 추천합니다.

치료의 핵심요소

프로그램 『하루』는 위기 및 충동성 관리, 스트레스 관리, 인지 및 감정 조절, 삶의 가치 탐색과 활력 증진, 조화로운 관계 형성, 재발 방지의 치료 핵심 요소로 구성되어 있습니다. 마음챙김은 이러한 구성 요소를 관통하는 철학이자 중심기술로 자리매김합니다.



마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료의 핵심 요소

치료의 구성

프로그램 『하루』는 참가자의 상태와 지역정신건강센터의 실정에 따라 유연하게 치료가 진행될 수 있도록 모듈식으로 구성되어 있고, 생애주기별 특징을 반영하여 **[청소년·청년기], [중장년기], [노년기]의 세 연령별 프로그램**으로 구분되어 있습니다. 프로그램의 전체는 12 개 모듈에 기반하며, 각 연령별 프로그램은 이 중 10 개 모듈을 포함합니다. 이는 5 개 모듈을 포함한 핵심 모델, 여기에 3 개의 모듈을 더한 기본 모델, 그리고 연령에 적합한 2 개의 모듈을 추가적으로 실시하는 확장 모델로 구분됩니다. 핵심 모델에 포함된 모듈들은 자살예방 치료에 들어가야 할 기본 요소들이므로 반드시 치료에 포함되어야 하고, 기본 모델이나 확장 모델에 포함된 모듈들은 참가자의 임상적 상태, 연령, 인지 능력, 치료 동기, 현실적 여건 등에 근거하여 선택적으로 추가될 수 있습니다.

전체 프로그램 구성: 각 모듈들이 포함된 모델과 구체적인 치료내용은 아래와 같습니다.

모듈명	모델	주요 내용
자살평가와 위기관리	핵심	자살 위험성 평가, 안전수칙작성, 치료 소개, 지원기관 안내
고통감내와 충동조절	핵심	고통 감내 기술 (주의 분산, 오감이용), 충동 관리 기술 (멈추고 바라보기, 장단점 비교, 희망 상자)
스트레스 관리	기본	스트레스 평가하기, 스트레스 증상 이해하기, 스트레스 관리기술 (수면, 영양, 운동, 음주, 질병 등)
마음 챙김	핵심	마음챙김의 기술(관조하기, 묘사하기, 몰입하기)과 태도(비판단적으로, 오롯이 한마음으로, 효과적으로)
생각다루기	확장	생각에 따른 감정 변화, 생각의 균형 잡기, 생각 수용하기, 나를 보듬는 생각들
감정의 이해와 수용	핵심	감정 이해하기, 관찰하기, 수용하기
감정 조절	확장	마음챙김을 통한 감정 조절, 사실과 해석 구분하기, 정반대로 행동하기, 문제 해결하기
삶의 가치와 활력	기본	삶의 가치 찾기, 삶의 가치 실천하기, 삶의 활력 찾기
유대감 형성하기	확장	대인관계망 탐색하기, 관계 형성하기, 마음챙김을 통한 유대감 형성하기와 실천
갈등 해결하기	기본	대인관계 갈등의 탐색, 자기 존중 기술, 자기 주장 기술, 부탁하기와 거절하기, 관계 유지 기술
용서와 감사	확장	용서하기, 감사하기
재발방지	핵심	연결고리분석, 마음챙김에 기반한 재발 방지, 나만의 위기 방지법, 치료에 대한 평가 및 종결

연령별 모듈의 순서: 여섯 개의 모듈을 토대로 한 **핵심 모델**과, 세 개의 모듈을 추가한 총 8 개 모듈로 구성된 **기본 모델**, 그리고 여기에 두 개의 모듈을 더한 총 10 개 모듈로 구성된 **확장 모델**의 구체적인 내용은 연령별로 다음에 제시되어 있습니다. 치료 여건과 참가자의 상황 및 동기에 따라 한 모듈을 여러 회기에 걸쳐 진행할 수 있습니다. 또한 집단으로 실시하는 경우, 모듈 자체로 완결성을 지니고 있어 참가자가 일부 모듈에 참여하지 못하더라도 다음 모듈을 진행하는 데 어려움이 없도록 구성하였습니다.

[청소년·청년기]와 [중장년기]는 각 모델에 따라 다음의 치료 순서를 따릅니다.

치료의 순서	핵심 모델	기본 모델	확장 모델
자살평가와 위기관리	1	1	1
고통감내와 충동조절	2	2	2
스트레스 관리		3	3
마음 챙김	3	4	4
생각다루기			5
감정의 이해와 수용	4	5	6
감정 조절			7
삶의 가치와 활력		6	8
갈등 해결하기		7	9
재발 방지	5	8	10

[노년기]의 모델에 따른 치료의 순서는 다음과 같습니다.

치료의 순서	핵심 모델	기본 모델	확장 모델
자살평가와 위기관리	1	1	1
고통감내와 충동조절	2	2	2
스트레스 관리		3	3
마음 챙김	3	4	4
감정의 이해와 수용	4	5	5
삶의 가치와 활력		6	6
유대감 형성하기			7
갈등 해결하기		7	8
용서와 감사			9
재발 방지	5	8	10

모듈별 관련 문제해결기술: 치료자는 본 프로그램이 문제해결능력을 향상시켜 회복탄력성을 높이는데 초점을 둔다는 점을 강조합니다. 다음의 표를 참고로 참가자의 문제 영역과 치료 프로그램에서 학습할 문제해결기술 간의 관련성을 설명함으로써 치료 참여의 동기를 향상시킬 수 있습니다.

문제 영역	문제해결기술	관련 모듈
자살사고나 위기상황	안전수칙, 오감을 이용한 평안 찾기 기술, 기분 전환 기술	자살 평가와 위기 관리 고통 감내와 충동 조절
환경적 요인: 빈곤, 은퇴, 가정불화	사회복지기관 및 정부지원기관과 연결	자살 평가와 위기 관리
신체적 요인: 만성 질환, 통증, 불면, 식욕항진, 음주	스트레스관리, 영양관리, 운동관리, 수면관리 등의 자기 돌보기(self-care), 의료기관의 접근성	스트레스 관리
인지적 요인: 죽음에 대한 반복적 생각, 부정적으로 편향된 정보처리	생각에 대한 마음챙김기술 (비판단적 수용, 관조하기, 묘사하기), 비생산적인 생각의 덮에 대한 이해	생각 다루기
정서적 요인: 우울감, 외로움, 분노, 애도, 절망, 무력감	감정의 기능에 대한 이해, 감정의 비판단적 수용, 반대의 감정으로 대처하기	감정의 이해와 수용 감정 조절
충동성 요인: 충동조절의 실패	관찰하기, 충동을 행동으로 연결시키지 않기, 행동에 옮기기 전 자문 구하기, 충동이 파도처럼 밀려왔다가 밀려간다는 것을 상상하기, 장단점 비교하기, 희망상자 활용하기	고통 감내와 충동 조절
대인관계적 요인: 사회적 소속감의 결여, 관계의 결핍 및 갈등, 타인에게 짐이 된다는 지각	자기주장기술을 통하여 가용한 사회적 지지망 활용하기, 자기 존중에 초점 두기, 감사하기와 용서하기	유대감 형성하기 갈등 해결하기 용서와 감사
가치적 요인: 삶의 의미 상실, 무가치감	죽음의 이유에서 삶의 이유로 전환, 삶의 가치 정립, 삶의 가치에 부합하는 목표행동, 지혜로운 마음으로 선택, 긍정적 경험 증진	삶의 가치와 활력
재발관련 요인	재발방지계획과 나만의 위기관리법 세우기, 추후관리를 통해 치료효과 지속하기	재발 방지

회기 별 구성

- 자살 평가와 위기관리 모듈은 개인 회기로 실시하고 그 외 모든 모듈들은 개인 혹은 집단 치료로 실시합니다. 참가자는 각 회기 전에 자살과 우울에 대한 자기보고형 질문지를 작성하고 치료자는 증상의 변화를 기록하고 추적합니다. 각 회기는 [마음챙김명상 - 복습 - 주제 소개- 치료목표 설정 - 학습과 실습 - 다음 회기 안내]로 구성되어 개인 회기인 경우 50 분, 집단회기인 경우 1 시간 30 분동안 진행됩니다. 마음챙김 명상은 제공되는 오디오를 통해 실시하거나 치료자가 직접 실시할 수도 있습니다.
- **회기 전 자살과 우울 증상 자기 보고:** [자살 평가와 위기관리] 모듈 이후의 모든 회기에서, 자살은 콜롬비아 자살심각도 평가지 (C-SSRS)의 6 개 문항으로 평가하고 우울은 환자 건강 질문지 (PHQ-9)의 9 개 문항으로 평가합니다. PHQ-9 은 청소년용과 성인용이 있습니다. 치료자는 참가자가 매 회기에 앞서 “마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 회기전 평가 - 청소년용” 혹은 “마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 회기전 평가-성인용”을 연령에 맞게 작성하도록 지도합니다. 참가자가 C-SSRS 문항에서 자살의도를 동반한 자살 사고 혹은 자살 계획을 동반한 자살의도가 있을 때에는 지역정신과 입원수속을 고려하고 상위 단계의 치료로 이송이 될 때까지 참가자와 함께 있습니다. 만약 자살 계획이나 의도, 행동은 부재하지만 자살 방법을 동반한 자살 사고가 있을 경우에는 안전 수칙을 다시 확인하고 고통감내 및 충동조절 방법을 재학습시킵니다. 자세한 위기 개입방법은 자살 평가와 위기관리 모듈을 참고하고 지도감독자와 논의합니다. PHQ-9 의 경우에는 아래의 해석 기준에 근거해 우울감의 정도를 평가합니다.

PHQ-9 우울증상의 심각도	PHQ-9 점수
우울감 부재	0-4
가벼운 우울감 (mild depression)	5-9
중증도 우울감 (moderate depression)	10-14
다소 심한 우울감 (Moderately severe depression)	15-19
심한 우울감 (Severe depression)	20-27

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 회기전 평가 - 청소년용

지난 회기 이후로,	예	아니오
1. 죽어버렸으면 좋겠다고 생각하거나 잠에서 깨어나지 않았으면 좋겠다고 생각한 적이 있나요?		
2. 자살을 실제로 생각했던 적이 있나요?		
3. 어떤 방법으로 자살할 건지 생각해 본 적이 있나요?		
4. 구체적인 자살 생각이 있고 이를 실행할 의도도 있었던 적이 있나요?		
5. 자살의 구체적 실행계획을 세운 적이 있나요? 이 계획을 실행할 의도가 있었나요?		
6. 삶을 마감하려고 어떠한 행동을 하거나, 시도하거나, 준비한 적이 있나요?”		

Adapted from Columbia-Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS)

지난 일주일 동안, 아래와 같은 문제들로 인해서 얼마나 자주 지장을 받았습니까?	전혀 지장받지 않았다	며칠동안 지장을 받았다	절반 이상 지장을 받았다	거의 매일 지장을 받았다
1. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 초조하거나, 희망이 없음.				
2. 활동을 하는 데 흥미나 즐거움이 거의 없음.				
3. 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠.				
4. 입맛이 없거나, 체중이 감소하거나, 과식을 함.				
5. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음.				
6. 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킨다고 생각함.				
7. 학교 과제나, 책을 읽거나, 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움				
8. 다른 사람들이 눈치챌 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함. 혹은 그 반대로 너무 안절부절 못하거나 불안하여 평상시보다 많이 움직임.				
9. 자신이 죽어버리는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로 자해할 생각을 함.				

Adapted from the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 회기전 평가 - 성인용

지난 회기 이후로,	예	아니오
1. 죽어버렸으면 좋겠다고 생각하거나 잠에서 깨어나지 않았으면 좋겠다고 생각한 적이 있나요?		
2. 자살을 실제로 생각했던 적이 있나요?		
3. 어떤 방법으로 자살할 건지 생각해 본 적이 있나요?		
4. 구체적인 자살 생각이 있고 이를 실행할 의도도 있었던 적이 있나요?		
5. 자살의 구체적 실행계획을 세운 적이 있나요? 이 계획을 실행할 의도가 있었나요?		
6. 삶을 마감하려고 어떠한 행동을 하거나, 시도하거나, 준비한 적이 있나요?”		

Adapted from Columbia-Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS)

지난 일주일 동안, 아래와 같은 문제들로 인해서 얼마나 자주 지장을 받았습니까?	전혀 지장받지 않았다	며칠동안 지장을 받았다	절반 이상 지장을 받았다	거의 매일 지장을 받았다
1. 일 또는 여가 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함.				
2. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음.				
3. 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠.				
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음.				
5. 입맛이 없거나 과식을 함.				
6. 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킨다고 생각함.				
7. 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움.				
8. 다른 사람들이 눈치챌 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함. 또는 그 반대로 너무 안절부절 못하거나 불안하여 평상시보다 많이 움직임.				
9. 자신이 죽어버리는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로 자해할 생각을 함.				

Adapted from the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)

치료 계약서

프로그램 『하루』는 개인 혹은 집단으로 진행될 수 있습니다.

개인 치료로 시행하는 경우, 첫 회기에서 **개인 치료 계약서**를 작성합니다. 치료자는 치료 계약서의 내용을 설명하고 동의를 구하며 참가자가 정하고 싶은 다른 규칙이 있는지 확인합니다. 참가자가 모든 규칙에 동의를 하면 개인 치료 계약서에 서명을 한 다음 제출하도록 합니다.

집단 치료로 시행하는 경우, 자살 평가와 위기 관리 모듈은 개인 회기로 진행한 후 그 다음 모듈부터 집단으로 실시합니다. 집단치료의 첫 회기에서 다음과 같은 집단 구조화를 시행합니다. 우선 치료자는 집단원들이 자기소개를 하도록 지도합니다. 집단원들은 이 집단에서 불릴 별칭을 정하고 이름표에 적어서 답니다. 집단원들은 돌아가면서 자신의 별칭을 소개하고 그렇게 별칭을 짓게 된 사연과 치료 목표 (치료를 통해 나아지고 싶은 점)를 소개합니다. 다른 집단원들은 서로에 대해 질문이 생기면 간략하게 묻고 답하는 시간을 갖습니다. 모든 집단원들의 자기 소개가 끝난 뒤 집단치료자들은 집단원들에게 그 과정이 어떠했는지 물어보고 그 느낌을 공유하는 시간을 갖습니다. 소개를 마친 후 참가자들은 **집단 치료 계약서**를 작성합니다. 치료자들은 치료 계약서의 내용을 설명하고 동의를 구하며 참가자들이 정하고 싶은 다른 규칙이 있는지 물어보고 토론을 이끕니다. 모든 참가자들이 모든 규칙에 동의를 하면 각자 집단 치료 계약서에 서명을 한 다음 제출하도록 안내합니다 .

개인 치료 계약서

1. 치료적 동맹 형성

치료자와 참가자는 상호 신뢰의 관계를 형성합니다. 치료자와 참가자는 최선을 다해 치료에 임합니다. 참가자는 치료나 치료자에 대해 갖는 경험을 솔직하게 치료에서 이야기합니다. 치료자와 참가자는 치료자와의 관계에서 신뢰를 유지하기 위해 책임감 있게 행동합니다.

2. 치료적 관계

참가자는 본 치료 프로그램이 진행되는 동안 치료자와 치료적인 관계만을 유지하고 다른 사적인 관계를 외부에서 따로 맺지 않습니다. 치료 외의 다른 관계는 치료효과를 방해하는 것으로 알려져 있습니다.

3. 비밀보장

참가자는 치료 장면에서 만나 타인의 이름이나 신분, 개인사를 외부 사람들에게 발설하거나 소셜미디어에 올리지 않습니다. 참가자 학습서도 허락없이 출판, 복사하거나 소셜미디어에 올리지 않습니다. 다만 치료를 받은 본인의 개인적 경험은 외부 사람들과 공유할 수 있습니다. 치료자도 참가자의 신분을 보호하고 비밀보장에 동의합니다. 다만 치료자는 참가자나 타인이 위험에 처하거나 (예: 자살, 타살), 법적인 조사를 받을 때 관련 기관에 정보를 제공하여 대중을 보호할 의무가 있습니다.

4. 전체 출석 및 시간 엄수

본 프로그램은 20__년 __월 __일부터 20__년 __월 __일까지 시행됩니다. 치료에 대한 동의는 모든 치료 회기에 빠짐없이 참석하도록 노력을 다한다는 의미입니다. 치료 시간에 늦지 않게 도착하고 매 회기 전체 프로그램에 참여합니다. 만약에 일신상의 이유로 어떤 회기에 참석하지 못할 시에는 치료자에게 미리 알립니다.

5. 꾸준한 연습

치료를 받는다는 것은 오래된 습관이나 행동을 바꾸려고 노력함을 의미합니다. 매 회기 새로운 기술을 학습하면 현실에서 이를 꾸준히 연습하여 치료 효과를 증진할 수 있습니다. 매 회기에서 각자의 연습 과정을 돌아보고 성공과 어려움에 대해 치료자와 논의합니다.

6. 위기상황대처

안전이 확보되지 않으면 치료가 진행될 수 없습니다. 따라서 자신과 타인의 안전을 유지하려고 최대한 노력할 때 치료의 효과가 최대화될 수 있다는 점에 동의합니다. 참가자는 자기 자신, 치료자, 가족, 타인들이 위험에 처하는 행동을 하지 않고 이러한 행동을 할 때 법적인 불이익이나 치료가 종료될 수 있음을 이해합니다. 참가자가 치료 과정 중에 심리적 위기상황에 처할 경우에는 첫 회기에 작성한 안전수칙에 따라 대응하고 치료자에게도 알려 도움을 받습니다.

- 치료자 혹은 치료 기관 연락처: _____
- 한국 생명의 전화: 1588-9191
- 보건복지 상담센터: 희망의 전화 129, 자살예방상담전화 1393
- 청소년 사이버 상담센터: 1388

7. 기타 : 참가자가 동의한 추가적인 규칙

계약서에 동의하고 치료 참여를 결정하셨다면 다음에 서명해 주십시오.

이름 _____

서명 _____ 날짜 _____

집단 치료 계약서

1. 치료적 공동체의 형성

집단 치료에서 우리는 마음을 열어 서로를 받아들이고, 따스한 마음을 나눠주면서 '나'가 아닌 '우리'가 됩니다. 집단원의 문제나 집단원에 대해 갖는 감정과 느낌을 솔직하게 이야기하되, 판단이나 평가에 기반한 충고나 조언을 하지 않습니다.

2. 존중과 나눔

본 집단 치료는 새로운 대처기술을 배우는데 초점을 두고 있지만, 집단원 간의 경험 공유 및 이해도 치료효과에 기여합니다. 있는 그대로의 나의 이야기를 하면서 감정과 생각을 솔직하게 표현합니다. 다른 집단원이 이야기를 경청하고 존중하며, 그들이 말하는 도중에 끼어들거나 대변하려고 하지 않으며, 집단 내에서 말하는 기회와 행동하는 기회를 독점하지 않습니다.

3. 치료적 관계

치료가 진행되는 동안, 다른 집단원 및 치료자와는 치료적인 관계만을 유지하고 다른 사적인 관계를 외부에서 따로 맺지 않습니다. 치료 외의 다른 관계는 치료효과를 방해하는 것으로 알려져 있습니다.

4. 비밀보장

집단 치료에 참석하는 집단원들은 다른 집단원의 이름이나 신분, 개인사를 집단 외부 사람들에게 발설하거나 소셜미디어에 올리지 않습니다. 참가자 학습서도 허락없이 출판, 복사하거나 소셜미디어에 올리지 않습니다. 다만 치료를 받은 본인의 개인적 경험은 외부 사람들과 공유할 수 있습니다. 집단치료자들도 집단원들의 신분을 보호하고 비밀보장에 동의합니다. 다만 집단치료자들은 집단원들이나 타인이 위험에 처하거나 (예: 자살, 타살), 법적인 조사를 받을 때 관련 기관에 정보를 제공하여 대중을 보호할 의무가 있습니다.

5. 전체 출석 및 시간 엄수

본 프로그램은 20____년 ____월 ____일부터 20____년 ____월 ____일까지 시행됩니다. 치료에 대한 동의는 모든 치료 회기에 빠짐없이 참석하도록 노력을 다한다는 의미입니다. 집단원들의 출결석은 본인의 치료 효과 뿐만 아니라 타인의 치료 효과에도 영향을 끼칩니다. 치료 시간에 늦지 않게 도착하고 매 회기 전체 프로그램에 참여합니다. 만약에 일신상의 이유로 어떤 회기에 참석하지 못할 시에는 치료자에게 미리 알립니다.

6. 꾸준한 연습

치료를 받는다는 것은 오래된 습관이나 행동을 바꾸려고 노력함을 의미합니다. 매 회기 새로운 기술을 학습하면 현실에서 이를 꾸준히 연습하여 치료 효과를 증진할 수 있습니다. 매 집단 회기에서 각자의 연습 과정을 돌아보고 성공과 어려움에 대해 집단원과 논의합니다.

7. 위기상황대처

안전이 확보되지 않으면 치료가 진행될 수 없습니다. 따라서 자신과 타인의 안전을 유지하려고 최대한 노력할 때 치료의 효과가 최대화될 수 있다는 점에 동의합니다. 참가자는 자기 자신, 치료자, 가족, 타인들이 위험에 처하는 행동을 하지 않고 이러한 행동을 할 때 법적인 불이익이나 치료가 종료될 수 있음을 이해합니다. 참가자가 집단 치료 과정 중에 심리적 위기상황에 처할 경우에는 개인회기에서 작성한 안전수칙에 따라 대응하고 집단 치료자에게도 알려 도움을 받습니다.

- 치료자 혹은 치료 기관 연락처: _____
- 한국 생명의 전화: 1588-9191
- 보건복지 상담센터: 희망의 전화 129, 자살예방상담전화 1393
- 청소년 사이버 상담센터: 1388

8. 기타: 집단구성원들이 동의한 추가적인 규칙

계약서에 동의하고 치료 참여를 결정하셨다면 다음에 서명해 주십시오.

이름 _____

서명 _____ 날짜 _____

자살 평가와 위기 관리

소개

참가자의 개인력을 확인하면서 심리적 고통에 대한 공감을 제공하고 자살 사고 및 시도를 포함한 자살 위험성을 평가합니다. 참가자와 함께 자살에 대한 안전수칙을 계획하며 위기 상황에 대처할 수 있는 방법들을 탐색합니다. 참가자가 직면한 문제들을 본 마음챙김치료를 통해 다룰 수 있다는 점을 강조함으로써 치료 참여의 동기를 향상시킵니다.

목표

- 치료 동맹 형성
- 콜롬비아 자살심각도평가지(C-SSRS)에 기반한 자살 위험성 평가
- 안전수칙을 통한 위기 관리
- 치료 목표 설정 및 동기 강화

활동

- 개인력 조사에 기반한 면담
- 자살 위험성 평가
- 안전수칙을 통한 위기 관리
- 프로그램 안내 및 동기 강화
- [선택] 지원기관 안내

개인력 조사에 기반한 면담

회기에 앞서 참가자는 개인력 기초자료를 작성합니다. 작성한 개인력 기초자료를 토대로 치료동기를 평가하고, 치료력과 사회적 지지여부를 확인합니다. 이 과정에서 경청과 공감을 통해 신뢰와 치료동맹을 형성하는 것에 초점을 두고 평가를 진행하시기 바랍니다. 참가자가 치료에 참가하는 것은 그들이 가지고 있는 심적인 강인함과 회복탄력성을 의미한다는 것을 강조합니다. 과거의 치료가 효과가 없었다고 보고하는 참가자에게는 아직 맞는 치료를 찾지 못했기 때문이지 모든 치료가 효과가 없음을 의미하는 것은 아니라는 것을 강조합니다. 참가자는 과거 치료경험에 귀를 기울여 앞으로의 치료에서 생길 수 있는 어려움(예: 치료 회기 불참)을 예측하며 대비할 수 있도록 도와줍니다.

1. 본인에 대해 간단하게 소개해주세요. 참가자의 기본 인적 사항에 대해 확인합니다. 치료자 또한 자신에 대해 간략하게 소개합니다.

2. 이 치료에 어떻게 참가하게 되었나요? 참가자가 치료 참여를 결심하게 된 동기와 이와 관련하여 참가자가 겪었거나 겪고 있는 힘든 상황에 대해 탐색합니다. 참가자가 그 상황에서 어떤 생각을 하고, 어떻게 느꼈으며, 어떻게 대처했는지에 대해 확인합니다.

3. 힘든 상황에 대해 현재는 어떻게 평가하시나요? 주변의 가족이나 친구들의 반응은 어떠하였나요? 심리적 어려움을 겪었던 과거 그 상황에서 느꼈던 감정이나 생각들이 지금 현재는 달라질 수 있음을 강조합니다. 시간이 지나면 심리적 고통도 달라질 수 있으며, 때문에 감정이 격해질 때는 충동적으로 극단적인 선택을 하기 보다는 그 상황이 지나가기를 기다리며 본인의 안전을 최우선시해야 함을 강조합니다. 사회적 지지망을 논의하여 혼자가 아님을 각인시킵니다.

4. 우울, 불안, 자살 충동 등과 관련하여 정신과적 치료나 심리치료를 받으신 적이
있나요? 치료자는 과거 치료의 효과적인 부분과 효과적이지 않을 부분을 경청하여
참가자가 이번 치료에서는 보다 긍정적인 경험을 하는데 도움이 될 만한 요인들을
확인합니다.

자살 위험성 평가

자살평가는 콜롬비아 자살심각도평가지 (Columbia-Suicide Severity Rating Scale;
C-SSRS)를 사용하고 안전 계획은 Stanley와 Brown (2008)의 안전 수칙 목록(Safety
Plan Template)을 사용합니다. 치료자는 이 모듈을 시행하기 앞서 다음의 C-SSRS
훈련을 받으시기 바랍니다 (한국어 자막).<https://www.youtube.com/watch?v=itWPXpNkPI>

SAFE-T 프로토콜

1 단계: 위험 요인 확인	
C-SSRS 자살 사고 심각도 [지난 1개월 간...]	1개월 내
죽음 소망 <i>죽어버리면 좋겠다고 생각하거나 잠에서 깨어나지 않으면 좋겠다고 생각한 적이 있나요?</i>	
자살 사고 <i>자살을 실제로 생각했던 적이 있나요?</i>	
실행 방법을 포함한 자살 사고 (구체적 의도, 계획, 행위는 없음) <i>어떤 방법으로 자살할 건지 생각해 본 적이 있나요?</i>	
자살 의도 (구체적 계획, 행위는 없음) <i>실행 방법을 포함한 자살 사고가 있고 이를 실행할 의도도 있었던 적이 있나요?</i>	
자살 계획 (구체적 행위는 없음) <i>자살의 구체적 실행계획을 세운 적이 있나요? 이 계획을 실행할 의도가 있었나요?</i>	
C-SSRS 자살 행동	
<p>[지금까지 한 번 이라도] "삶을 마감하려고 어떠한 행동을 하거나, 시도하거나, 준비한 적이 있나요?"</p> <p>이 질문에 예라고 대답했다면, "그 행동이 최근 3개월 이내였나요?"</p> <p>자살 행동의 예: 약을 모음, 흥기를 구매함, 소장하던 의미있는 물건들을 남에게 줌, 유서나 자살노트를 씌, 약을 꺼냈지만 삼키지는 않음, 흥기를 꺼내 들었다가 마음을 바꾸거나 누군가 중단시킴, 욕상에 올라갔지만 뛰어내리지 않음, 음독함, 목을 매려고 함 등등</p>	일생
	지난 3개월
스트레스 사건 <input type="checkbox"/> 이별이나 상실, 외로움 <input type="checkbox"/> 경제적 어려움 <input type="checkbox"/> 가정 불화나 대인관계 갈등 <input type="checkbox"/> 학업이나 일에서의 실패 <input type="checkbox"/> 질병 <input type="checkbox"/> 기타:	임상적 상태 <input type="checkbox"/> 무망감 <input type="checkbox"/> 주요 우울증 <input type="checkbox"/> 조증과 우울 삽화의 혼재 <input type="checkbox"/> 자신을 해치라는 명령 환청 <input type="checkbox"/> 만성 신체 통증이나 다른 급성 의학 문제 (예: 중추신경장애) <input type="checkbox"/> 심한 충동적 행동 <input type="checkbox"/> 약물 문제 <input type="checkbox"/> 격앙 혹은 심한 불안 <input type="checkbox"/> 가족이나 타인에게 짐이 된다는 생각 <input type="checkbox"/> 타살 사고나 타인에 대한 공격적 행동 <input type="checkbox"/> 안전 수칙의 거부 <input type="checkbox"/> 성적 (sexual) 학대 (평생) <input type="checkbox"/> 자살 가족력
치료력 <input type="checkbox"/> 신체 질병을 포함한 전반적 치료력 <input type="checkbox"/> 정신과적 치료력	
자살 도구에 대한 접근성 <input type="checkbox"/> 집안의 위험 도구 <input type="checkbox"/> 약물 소지 여부 <input type="checkbox"/> 기타:	

2 단계 : 보호 요인 확인	
<input type="checkbox"/> 죽음에 따른 고통이나 고난 혹은 죽는 것에 대한 두려움 <input type="checkbox"/> 삶의 이유 <input type="checkbox"/> 문제해결능력 <input type="checkbox"/> 미래에 대한 계획과 희망적 사고 <input type="checkbox"/> 치료자와의 동맹과 치료에 대한 동기	<input type="checkbox"/> 자살이 비도덕적이라는 신념; 깊은 영성이나 종교적 신념 <input type="checkbox"/> 가족이나 타인에 대한 책임감 <input type="checkbox"/> 가족이나 친구의 지지적인 사회망 <input type="checkbox"/> 직장이나 학업에 종사 <input type="checkbox"/> 법적인 결과에 대한 두려움
3 단계: 자살 사고, 계획, 의도에 대한 구체적 질문 [1단계 답변에 기반하여 확인]	
C-SSRS 자살 사고 강도 (가장 심각한 자살 사고에 관하여)	1개월 내
빈도: 몇 번이나 그런 생각을 했나요? (1) 하루에 한 번 미만 (2) 일주일에 한 번 (3) 일주일에 2-5 번 (4) 매일 혹은 거의 매일 (5) 하루에 여러 번	
기간: 그 생각들이 들면 얼마나 오래동안 지속되나요? (1) 잠깐 동안- 몇 초 혹은 몇 분 (2) 1 시간 내 (3) 1 - 4 시간 (4) 4-8 시간 (5) 8 시간 이상	
통제가능성: 자살 생각이나 죽고 싶다는 생각이 들 때, 원한다면 그 생각을 멈추거나 통제할 수 있나요? (1) 쉽게 통제할 수 있음 (4) 아주 어려움 (2) 통제하기가 약간 어려움 (5) 통제할 수 없음 (3) 통제하기가 다분히 어려움 (0) 통제하려고 시도하지 않음	
보호요인의 효과: 보호요인(예: 2 단계 참조, 가족, 종교, 죽음의 고통)이 자살시도를 중단시키는 데 효과적이었나요 (1) 확실히 자살시도를 중단시켰음 (4) 보호요인이 중단시킨 것이 아닌 것 같음 (2) 아마도 중단시켰을 것임 (5) 보호요인이 중단시킨 것은 확실히 아님 (3) 중단시켰는지 확실치 않음 (0) 이에 해당되지 않음	
자살의 이유: 죽고 싶거나 자살하려는 생각을 하는 이유는 무엇인가요? (1) 관심 받거나, 복수하거나, 다른 사람의 반응을 보려는 이유가 전부임 (2) 관심 받거나, 복수하거나, 다른 사람의 반응을 보려는 이유가 대부분임 (3) 관심 받거나, 복수하거나, 다른 사람의 반응을 보려는 이유와 고통을 끝내거나 중지하려는 이유가 반반씩임 (4) 고통을 끝내거나 중지하려는 이유가 대부분임 (고통이나 그 때 느낀 감정을 동반해서 계속 살 수 없었음) (5) 고통을 끝내거나 중단하려는 이유가 전부임 (고통이나 그 때 느낀 감정을 동반해서 계속 살 수 없었음) (0) 해당 없음	
총 점	

4 단계: 자살 위험도 결정

“자살 평가에서 자살 위험도를 최종적으로 예측하는 것은 임상적 판단력입니다.

왜냐하면 그 어떤 연구도 아직 자살이나 자살 행동을 구체적으로 예언하는 하나의 위험요인이나 위험요인 군을 식별해 내지는 못했기 때문입니다.” - 미국 정신과협회 자살행동 환자의 평가와 치료에 대한 지침서-

위험 수준	응급분류
<p>응급한</p> <p><input type="checkbox"/> <u>지난 1개월 내</u>, 자살의도를 동반한 자살 사고 혹은 자살 계획을 동반한 자살 의도 (C-SSRS 자살 사고 #4 혹은 #5)</p> <p>혹은</p> <p><input type="checkbox"/> <u>지난 3개월 내</u>, 자살 행동(C-SSRS 자살 행동)</p>	<p>지역 정신과 입원수속의 시작</p> <p>상위 단계의 치료로 이송이 될 때까지 환자와 머무르기</p> <p>응급 정신과 평가의 후속조치와 그 결과를 기록</p>
<p>심각한</p> <p><input type="checkbox"/> <u>지난 1개월 내</u>, 자살 계획, 의도, 행동은 부재하지만, 자살 방법을 동반한 자살사고 (C-SSRS 자살 사고 #3)</p> <p>혹은</p> <p><input type="checkbox"/> 3개월 이상 전의 자살 행동(C-SSRS 일생 자살 행동력)</p> <p>혹은</p> <p><input type="checkbox"/> 다수 위험 요인과 소수 보호요인</p>	<p>자살 위험을 직접적으로 논의하고 자살 방지 대책을 이행</p> <p>안전 수칙 확인</p>
<p>주의를 요하는</p> <p><input type="checkbox"/> <u>자살 방법, 의도, 계획, 행동 없이</u>, 죽고 싶다는 소망이나 자살 사고 (C-SSRS 자살 사고 #1 혹은 #2)</p> <p>혹은</p> <p><input type="checkbox"/> 조절가능한 위험 요인들과 강한 보호요인들</p> <p>혹은</p> <p><input type="checkbox"/> 보고된 과거 자살사고나 행동력의 부재</p>	<p>치료자의 판단에 따라 외래 치료 추천</p>

5 단계: 기록

참가자의 자살 위험도에 대한 최종 판정: ☐ 응급 ☐ 심각 ☐ 주의

참가자의 자살 위험도 평가 근거:

본 프로그램 적합성 판단: ☐ 적합 ☐ 부적합 ☐ 판단보류

후속 조치 계획:

안전수칙을 통한 위기관리

위기관리에서 가장 중요한 것은 위기가 시작될 때 그 징후를 포착하고 빠르게 대처하여 위기가 통제 불가능할 정도로 악화되는 것을 미연에 방지하는 것입니다. 최근의 위기 상황(예: 자살 충동)을 생각하였을 때 그러한 상황에 도달하기 전에 어떤 징후가 있었는지 깨닫는 시간을 갖고, 그 상황에 대처할 수 있는 방법을 고안해 보는 것을 목표로 합니다. 이 과정을 통해서 참가자는 상황에 대한 통제감과 대처능력에 대한 자신감을 증진시킬 수 있습니다.

다음의 안전 수칙절차(Safety Plan Template; Stanley와 Brown, 2008)를 참가자와 함께 작성합니다. 안전수칙을 작성한 후 참가자가 이를 지갑에 항상 넣어 다니거나 핸드폰에 사진으로 저장하도록 합니다. 위기 상황에 닥쳤을 때 이 안전 수칙 절차를 꺼내 보고 이에 따라 대처할 수 있도록 지도합니다. 위기 상황에서의 안전수칙 실천에 대해 참가자의 약속을 받습니다.

1 단계: 심리적 위기에 처하였을 때 경험하는 생각이나 기분, 행동, 이미지, 주변의 상황 등은 무엇인가요? (예: 우울감, 짐스러운 생각, 외로움, 슬픔, 인생에 실패했다는 생각, 가족과의 갈등, 친구의 무시, 낙방 등)

2 단계: 이러한 생각, 기분, 행동, 이미지, 상황 등에서 스스로 빠져나올 수 있는 대처법은 무엇인가요? (예를 들어 이전의 상황에서 자살 충동이 있었지만 행동에 옮기지 않도록 도운 대처법은 무엇이었나요? 아직 그러한 대처법이 없다면 아래의 방법들을 권유합니다. 본인에게 어떤 감각이 평안을 주는지를 생각해서 시도해 볼만한 내용에 표시한 다음, 연습하고, 위기상황에 처할 때 사용합니다.)

오감을 이용 방법	기분 전환 방법
<input type="checkbox"/> 시각에 집중: 나무, 촛불, 꽃, 사람 바라보기	<input type="checkbox"/> 체온 변화: 얼음을 손으로 잡기, 온욕 혹은 냉욕, 찬물로 세수
<input type="checkbox"/> 청각에 집중: 음악, 자연, 라디오, 악기연주, 소음에 집중	<input type="checkbox"/> 신체 이완: 마사지, 요가, 스트레칭, 따뜻한 우유 마시기
<input type="checkbox"/> 후각에 집중: 로션, 꽃, 음식, 자연, 향초 냄새에 집중	<input type="checkbox"/> 단순한 일: 숫자 열까지 세기, 주변의 물건의 수나 색깔 세기
<input type="checkbox"/> 미각에 집중: 음식, 음료, 껌, 과자, 아이스크림 맛에 집중	<input type="checkbox"/> 다른 활동: 영화, TV, 산책, 운동, 독서, 음악
<input type="checkbox"/> 촉각에 집중: 쿠션, 신체부위 마사지, 애완동물 쓰다듬기	<input type="checkbox"/> 상상: 고통스러운 기억을 상자에 두어 치우기, 평안한 풍경 상상
<input type="checkbox"/> 기타:	<input type="checkbox"/> 기타:

3 단계: 기분 전환을 위해 만날 수 있는 사람의 이름 및 연락처와 방문을 할 수 있는 장소를 적으세요. (자신이 처한 고통스러운 상황에 대해 자세히 말하지 않더라도 함께 시간을 보내면 기분이 좋아지는 친구나, 장소가 있으면 적으세요. 예를 들어 위기 상황에 처할 때 혼자 있는 것은 위험합니다. 다른 사람과 함께 있거나 공공장소에 있는 것을 권장합니다.)

4 단계: 도움을 요청할 수 있는 지인의 이름 및 연락처를 적으세요. (자신이 처한 상황을 솔직히 말할 수 있는 가족, 친구, 동료, 혹은 지인의 이름과 연락처를 적으세요. 위기 상황에 처할 때 우리는 당황해서 도움을 청할 수 있는 사람들조차 잊어버릴 수 있습니다. 여기에 미리 적어두어 위기상황 때 기억하고 연락하도록 합시다.)

5 단계: 위기 상황에서 연락할 수 있는 치료자, 치료기관, 자살예방센터의 연락처를 적으세요. (자살 충동이 심할 때는 바로 전문가의 도움을 받아야 합니다. 자세한 연락처를 적어두어 쉽게 찾아 연락할 수 있도록 합시다.)

- 치료자 혹은 치료기관: _____
- 자살예방상담 전화: 1393
- 청소년 상담 전화: 1388
- 한국 생명의 전화: 1588-9191
- 정신건강상담 전화: 1577-0119

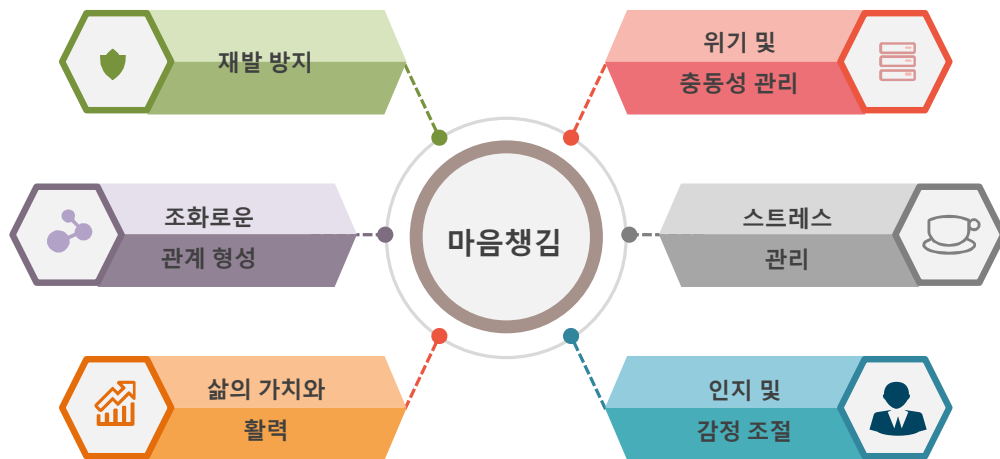
6 단계: 본인의 안전을 확보하기 위해서 할 수 있는 일을 적으세요. (구체적인 자살 계획이 있을 때에는 자살 수단을 멀리하는 것이 중요합니다. 다리에서 뛰어내리는 것을 상상한다면 다리가 있는 곳을 방문하지 않는 것이 필요하고, 음독을 상상한다면 약봉투를 보이지 않는 곳에 치우거나 버리는 것이 필요합니다. 본인의 안전을 위해 필요한 조치를 적으세요.)

7 단계: 본인에게 삶이 살만한 가치가 있음을 알려주는 소중한 한 가지를 적으세요. (삶의 의미를 주거나 본인이 가치가 있음을 각인시켜 주는 직업의 사명감, 사랑하는 이들, 사회의 공헌, 미래의 계획 등을 적어봅시다).

프로그램 안내 및 동기 강화

전체 프로그램은 핵심 모듈을 포함하여야 하고 선택 모듈은 치료센터가 허락하는 정도에 따라 추가할 수 있습니다. 치료자는 참가자에게 마음챙김이 무엇인지, 그 지역센터에서 제공할 프로그램은 전체 몇 회기인지, 각 회기의 주제는 무엇인지, 그리고 각 회기의 구성은 어떻게 되는지를 설명합니다. 이를 설명할 때 참가자의 개인력에 기반하여 각 모듈이 참가자에게 어떻게 도움이 될 수 있는지를 설명하고 치료 동기를 부여합니다. 또한 각 회기에서 새로운 대처 방법이 소개되고, 각 개인에게 효과적인 대처 기법이 다를 수 있기 때문에 참가자는 모든 회기를 한 회기도 빠짐없이 참여해야 자신에게 효과적인 대처 기법을 배울 수 있음을 강조합니다. 마지막으로 참가자의 치료 목표를 함께 논의하여 설정하고 본 프로그램이 참가자의 치료 목적에 부합하는 지 판단합니다. 치료자는 치료에 대한 참가자의 질문에 모두 답한 다음에, 참가자가 치료에 동의한다면 다음 치료 시간과 장소를 안내해 주십시오. 또한 치료자는 본 프로그램이 개인 치료로 제공될 경우 마무리 단계에서 참가자와 개인 치료 계약서를 작성합니다. 만약 본

프로그램이 집단 치료로 제공될 경우, 집단 치료의 첫 회기에서 집단 치료 계약서를 작성합니다. 치료 계약서는 치료자 안내서 활용법에 포함되어 있습니다.



[선택] 지원기관 안내

다음은 참가자가 자살 위기에 대처하기 위해 도움을 받을 수 있는 관련 지원기관의 연락처입니다. 인간적 존엄이나 기본 생활이 보호받지 못할 때, 인간의 기본 욕구가 충족되지 않을 때 자살충동과 심리적 위기는 더욱 악화됩니다. 사회적 취약계층에 해당되는 참가자가 본인에게 적용될 수 있는 정부 서비스를 받을 수 있도록 관련 지원기관의 연락처를 참가자에게 제공합니다. 기본적인 생활을 유지하는데 도움을 받을 수 있는 기관을 적극적으로 안내하고 연결될 수 있도록 도와준다면, 치료동맹과 치료효과가 향상될 수 있습니다. 필요한 경우 지역 관련 지원센터 정보를 추가하여 안내해주시길 바랍니다.

생명의 전화: 24 시간 상담전화

- 자살예방상담 전화: 1393
- 청소년 상담 전화: 1388
- 한국 생명의 전화: 1588-9191
- 정신건강상담 전화: 1577-0119

온라인 상담 / 직접 상담

- 한국 생명의 전화: <https://www.lifeline.or.kr/>
- 청소년 사이버 상담센터: <https://www.cyber1388.kr:447/>

보건복지부 기초생활보장

- 긴급복지지원 - 기초생활보장과 전화: 044-202-3047
- 취약계층특별보호대책 - 기초생활보장과 전화: 044-202-3062
- 각종감면제도 - 기초생활보장과 전화: 044-202-3049

보건복지부 자립지원

- 지역자활센터 - 자립지원과 전화: 044-202-3080
- 자활근로사업 - 자립지원과 전화: 044-202-3081
- 자산형성지원 - 자립지원과 전화: 044-202-3077

보건복지부 기초의료보장

- 의료급여- 기초의료보장과 전화: 044-202-3092
- 건강생활유지비 -기초의료보장과 전화: 044-202-3085
- 중증질환 및 희귀, 중증, 난치 질환자 산정특례-기초의료보장과 전화: 044-202-3085

여성가족부 가족지원

- 가족상담전화: 저소득 한부모지원, 미혼 한부모지원, 양육비이행지원, 지역별 추가지원 /1644-6621/ <http://www.mogef.go.kr/withmom/index.do>
- 아이돌봄서비스: 1577-2514 / <https://idolbom.go.kr/front/main/main.do>

그 외

- 한국건강가정진흥원 건강가정 다문화가족지원센터: 1577-9337 / <https://www.familynet.or.kr/web/lay1/program/S1T1C307/info/view.do>
- 복지로: 복지서비스 온라인신청/<https://online.bokjiro.go.kr/apl/appl/selectServChoise.do>

고통 감내와 충동 조절

소개

참가자가 치료 프로그램에 대해 전반적으로 이해하고 치료적 동맹을 형성하며 치료에 대한 희망을 발전시킬 수 있도록 돕습니다. 본 회기에서는 자살의 핵심적인 위험 요인이라고 할 수 있는 고통 감내력의 부족과 충동 통제의 문제에 대처할 수 있는 기술을 연습합니다.

목표

- 치료 프로그램에 대한 이해와 준비
- 마음챙김에 기반한 고통 감내 기술의 학습
- 마음챙김에 기반한 충동 조절 기술의 학습

활동

- 명상: 복식호흡
- 고통 감내 기술
- 치료 준비: 기본 가정과 자세
- 충동 조절 기술

마음챙김 명상: 복식호흡

지금부터는 복식호흡을 연습하겠습니다. 복식호흡은 누워서 숨을 들이 마실 때 배가 나오고, 내쉴 때 배가 들어가는 깊은 호흡입니다.

우선 편안한 자세를 취한 뒤 눈을 감거나 방 안의 한 곳을 지긋이 응시하세요. 공기가 코로 들어왔다가 나가는 것에 집중하면서 코로 호흡을 해 봅니다. 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹어 봅니다. 복식호흡을 할 때에는 가슴에 얹은 손은 움직이지 않고 배 위의 손만 위 아래로 움직이게 됩니다.

천천히 코로 숨을 들이 마시며 <하나, 둘, 셋, 넷>을 셀 때까지 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다. 다시 셋을 셀 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다. 그런 다음, 배가 홀쭉해지도록 천천히 숨을 내 쉬면서 다시 <하나, 둘, 셋, 넷, 다섯>을 셉니다. 다음 숨을 마시기 전에 셋을 셀 때까지 잠깐 멈춥니다. 그런 다음 다시 숨을 4 초 동안 들이마시고, 3 초간 숨을 멈추고, 5 초간 숨을 내쉬고, 다시 3 초 숨을 멈추는, 4-3-5-3 규칙으로 10 회 이상 반복하십시오.

자 다시 천천히 코로 숨을 들이마시며 <하나, 둘, 셋, 넷>, 호흡을 멈추며 <하나, 둘, 셋>, 숨을 내 쉬며 <하나, 둘, 셋, 넷, 다섯>, 호흡을 멈추며 <하나, 둘, 셋>.

코로 숨을 들이마시며 <하나, 둘, 셋, 넷>, 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>, 숨을 내 쉬며 <하나, 둘, 셋, 넷, 다섯> 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>.

코로 숨을 들이마시며 <하나, 둘, 셋, 넷>, 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>, 숨을 내 쉬며 <하나, 둘, 셋, 넷, 다섯> 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>

코로 숨을 들이마시며 <하나, 둘, 셋, 넷>, 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>, 숨을 내 쉬며 <하나, 둘, 셋, 넷, 다섯> 잠시 멈추며 <하나, 둘, 셋>, 이렇게 나머지 5 회도 혼자서 복식호흡을 계속합니다.

다시 자신의 호흡을 집중을 하면서 크게 심호흡을 합니다. 준비가 되었을 때 천천히 눈을 뜨고 복식호흡 명상을 마치도록 하겠습니다.

치료 준비: 기본 가정과 자세

본 치료 프로그램은 변증법적 치료에 기반을 두고 아래의 기본 가정을 따릅니다. 치료자는 참가자와 함께 다음의 내용을 검토합니다. 치료자도 본 치료프로그램의 가정을 체화하여 치료 과정 중에 마음챙김에 기반한 비판단적인 태도를 취합니다.

1. 우리는 모두 자신의 삶에 최선을 다하고 있습니다.
2. 우리는 모두 나아지고 싶어합니다.
3. 우리는 더 잘해야 하고, 더 열심히 해야 하며, 우리를 변화시키기 위해 더 많은 동기 부여를 해야 합니다.
4. 어떤 문제를 겪고 있다면 이를 우리가 유발시키지 않았더라도, 그 문제를 스스로 해결해야만 합니다.
5. 우리를 힘들게 하는 것은 삶 자체가 아닌 고통스러운 감정입니다.
6. 치료 안에서뿐만 아니라 우리의 삶의 모든 영역 속에서 배운 기술들을 꾸준히 연습합니다.
7. 절대적인 진리는 없으며, 우리는 관점의 다양성을 인정하고 통합할 수 있는 방법을 찾습니다.
8. 치료에서 실패하더라도 이는 노력의 부족 때문이 아니라 치료가 나에게 맞지 않기 때문입니다. 치료 안에서 우리는 서로를 평가하지 않으며 함께 최선을 다해 연습하는 데 목적을 둡니다.

또한 본 치료 프로그램의 목표는 여러가지 문제 해결 기술을 습득하고 적용하여 심리적 고통과 위기 상황을 줄이고 문제 해결에 대한 효능감을 높이는 데 있습니다. 매 회기

마다 참가자는 다양한 심리치료 기법 및 기술들을 배우게 됩니다. 새로운 기술을 배우는데 있어 다음의 세 가지를 기억하도록 합니다.

- **비판단적인 태도로 대합니다.**

상황이나 대상에 대한 비판적이거나 판단적인 태도는 자연스러운 감정을 편하게 받아들이지 못하게 하고, 관계를 손상시킵니다. 상황이나 대상을 분별하기 위해 판단력을 사용하는 것(예: 보석 감정)은 무해합니다. 하지만, 무엇이 옳고 그른지, 좋고 나쁜지, 항상 잣대를 대어 판단하는 태도는 편견과 선입견으로 굳어져 아집이 될 위험이 있습니다. 새로운 내용을 배우거나 새로운 경험을 할 때, 세상을 처음 접하는 순진한 아이처럼, 선악의 구분이 없이 호기심을 가지고 접근합니다.

- **한 번에 한 가지씩, 오롯이 한마음으로 집중합니다.**

새로운 기술을 배울 때 한 번에 한 가지씩 배우고, 그 하나를 배울 때에는 그것에 오롯이 집중합니다. 그것이 효과가 있을지 없을지 미리 걱정하거나 의심하지 않고 배움의 과정에만 집중합니다.

- **효과에 기반합니다.**

여러가지 기술들을 배울 때 어느 기술이 꼭 옳고 그르다, 혹은 맞고 틀리다라는 판단을 버리고, 어느 기술이 나에게 어떠한 상황에 효과적인지에만 관심을 둡니다. 치료에서 배우는 모든 기술이 효과가 있어야 한다는 비현실적인 기대를 내려 놓고, 새로이 배우는 기술을 자신에게 적용하여 어떠한 기술이 효과적인지 알아내는 과정에 집중합니다. 어떠한 기술이 자신의 어떠한 상황에 효과적이면 다음에도 그 기술을 활용합니다.

고통 감내 기술

때로 우리는 무망감이나 자살충동과 같은 심리적 위기 상황을 경험하곤 합니다. 이러한 상황에서 우리는 극심한 정서적 고통을 경험하고, 생각이 마비되며, 업무나 학업 등의 일상 생활을 유지하기 어려워합니다. 우리가 앞날을 예측할 수 없기에 위기 상황을 전적으로 방지할 수는 없지만, 위기 상황이 발생했을 때 이에 대처하는 방법을 배워 그 위기를 관리할 수는 있습니다. 심리적 위기 상황을 모면할 때까지 스스로를 안전하게 보호하는 방법을 배워보도록 하겠습니다.

1. 주의를 분산하여 기분 전환하기

고통스럽거나 충동적인 생각은 너무나 강력하여 그 생각에 몰입하여 헤어 나오기가 어렵고 이것이 위기를 증진시킵니다. 또한 그러한 생각을 하지 않으려고 억누르다보면 오히려 그 생각이 증가할 수도 있습니다. 이럴 때 효과적인 방법은 잠시 주의를 다른 데로 돌려 단순한 한 가지에 집중하는 것입니다. 그 잠깐의 주의 분산이 위기 악화를 막을 수 있는 효과적인 방법이 될 수 있습니다.

(1) 다른 활동에 집중하기

- 영화 보기, 텔레비전 보기
- 컴퓨터 게임하기, 인터넷 서핑하기, 이메일 쓰기
- 산책하기, 운동하기
- 친구에게 전화 걸기, 가족이나 친구와 시간 보내기
- 독서하기, 음악 듣기, 다른 창조적인 활동하기
- 다른 예: _____

(2) 잠시 휴식하기

- 침대에 들어가 이불을 머리 끝까지 덮고 있기
- 하루 동안 여행가기

- 하루 동안 전화기를 꺼 두기
- 공원을 산책하기
- 힘든 일을 하는 중에 한 시간 동안 휴식하기
- 다른 예: _____

(3) 즐거운 일을 상상하기

- 마음을 편안하게 하는 풍경을 상상하기
- 상처가 되는 모든 일들을 가두어 문을 잠그는 상상하기
- 모든 것을 극복한 상상하기
- 부정적인 감정이 하수도로 빠져 나가는 상상하기
- 다른 예: _____

(4) 단순한 일을 하기

- 숫자를 열까지 세어보기
- 주변 물건의 수를 세어보기
- 주변에 있는 색깔을 세어보기
- 마음 속으로 노랫말 반복하기
- 퍼즐하기
- 다른 예: _____

(5) 몸의 긴장을 풀기

- 따뜻한 우유 마시기
- 마사지 하기
- 요가나 스트레칭 하기
- 심호흡하기
- 다른 예: _____

(6) 체온을 변화시키기

- 뜨거운 물로 목욕하기
- 차가운 물로 목욕하기
- 차가운 물이 남긴 그릇에 얼굴을 잠깐동안 담그기
- 얼음주머니를 눈이나 볼에 가져다 대기
- 얼음을 손에 잡고 녹을 때까지 가만히 있기
- 다른 예: _____

(7) 멀리하기

- 심적 고통에서 정신적으로 떠나기
- 나와 문제 상황 사이에 상상의 벽을 만들기
- 심적 고통에 집착하여 골몰하려고 할 때 “그만!” 라고 소리내어 말하기
- 고통스러운 마음을 박스에 넣어 포장한 다음 안 보이는 곳에 치워두는 상상하기
- 다른 예: _____

(8) 기여하기

- 봉사활동하기
- 기부하기
- 주변 사람에게 친절하게 행동하기
- 안부 묻기
- 작은 선물을 하기
- 다른 예: _____

2. 위기 관리기술: 오감을 이용하여 평안 찾기

극심한 정서적 고통은 우리의 자아와 현실과의 접점을 잃어버리게 하고 충동적으로 위험한 선택을 하도록 유도할 수 있습니다. 이런 충동에 호도되지 않는 한 가지 방법은 오감 중에 한 가지 감각에 집중하여 마음의 평안을 얻고 내가 현실에 지금 존재하고 있음을 깨닫는 것입니다. 참가자에 따라 어떤 감각에서 평안을 얻는지가 다를 수 있습니다. 본인이 보통 어떤 감각을 선호하는지를 고려해서 그 감각에 집중하는 연습을 하도록 지도하십시오.

(1) 시각에 집중하기

- 바깥의 나무를 바라보기
- 방안의 한 곳을 가만히 바라보기
- 좋아하는 그림이나 사진을 바라보기
- 촛불을 바라보기
- 사진이나 비디오로 자연 풍경을 바라보기
- 꽃 한송이를 사서 바라보기
- 카페에 앉아서 지나가는 사람들 구경하기
- 다른 예: _____

(2) 청각에 집중하기

- 좋아하는 음악을 듣기 (고통스러운 기분을 떨칠 수 있는 음악 선택하기)
- 자연의 소리(물 소리, 새 소리, 벌레 소리)를 듣기
- 라디오나 팟캐스트를 듣기
- 좋아하는 노래를 흥얼거리기
- 악기를 연주하기
- 거리에서 들리는 소음에 집중하기
- 다른 예: _____

(3) 후각에 집중하기

- 향기 좋은 로션의 냄새를 맡기
- 꽃 향기를 맡기
- 음식 냄새를 맡기
- 자연의 냄새에 집중하기 (비 냄새, 나무 냄새)
- 향기 양초나 향기 비누의 냄새를 맡기
- 다른 예: _____

(4) 미각에 집중하기

- 좋아하는 음식으로 식사하기
- 좋아하는 음료를 마시기
- 껌을 씹기
- 과자를 먹기
- 아이스크림을 먹기
- 다른 예: _____

(5) 촉각에 집중하기

- 쿠션을 가만히 안기
- 스스로를 안아주기
- 다른 사람을 안아주기
- 신체부위 (손, 발, 팔, 다리, 머리) 마사지 하기
- 애완동물을 쓰다듬기
- 다른 예: _____

참가자에게 모든 방법이 다 효과적이지는 않더라도 어느 것들은 효과적일 수 있을 것이라는 현실적인 기대를 할 수 있도록 도와주십시오. 또한 이러한 방법을 시도해 보지 않으면 그런 방법이 효과적인지 알 수 없으니 연습이 중요하다는 점을 강조하십시오. 본인에게 적합할 것 같은 항목에 표시를 하여 연습을 계획하도록 지도하십시오.

충동 조절 기술

감정적 마음이 우리를 압도하면 지혜롭게 행동하지 못하고 충동적으로 행동하기 쉽습니다. 충동관리 기술은 감정에 휘둘리지 않고 상황을 현실적으로 판단하여 지혜롭게 행동하는 기술입니다. 충동적으로 행동하려는 욕구가 클 때, 오히려 그 반대로 충동을 줄이고 가만히 상황을 관조하거나, 논리적으로 장단점을 분석하는 것이 위험을 줄이는 방법입니다.

1. 멈추고 가만히 바라보기

멈추고 가만히 바라보기는 고통스러운 감정을 느낄 때, 상황을 악화시킬 수 있는 충동적 행동을 하지 않도록 돕는 기술입니다. 이는 멈추기, 한 걸음 물러서기, 관찰하기, 차분한 선택하기로 구성되어 있습니다. 감정적 마음이 우리를 압도하면 미처 생각하지 못하고 충동적으로 행동하기 쉬운데, 이런 경우에는 지혜로운 선택을 하는 마음의 여유를 갖기 어렵습니다. 먼저 스스로 반응하지 않고 통제감을 유지하기 위해 이 위기 관리 기술을 사용합니다.

(1) **멈추기**: 감정을 통제하기 어려워질 것 같다는 느낌이 들면 반응하지 않고 정지합니다. 아무 것도 하지 않고 가만히 있도록 합니다. 머릿속에 빨간색 정지 표시판을 그려보세요. 혹은 충동이 파도처럼 밀려왔다가 밀려간다는 것을 상상합니다.

(2) **한 걸음 물러서기**: 어려운 상황에 직면했을 때 해결방법을 떠올리기가 쉽지 않습니다. 감정을 조절하며 생각할 시간이 필요하며, 이를 위해서는 한 걸음 후진한 뒤 심호흡을 하면서 잠시 휴식을 취해 보십시오. 행동이 감정에 휘둘리지 않도록 조심합니다.

(3) 관찰하기: 어떤 상황인지, 다른 사람들은 어떻게 말하고 행동하는지, 내 안에는 어떤 생각과 감정이 스쳐 지나가고 있는지 호기심을 가지고 가만히 바라보세요. 성급한 결론을 내리지 말고 관련된 맥락을 가만히 파악합니다.

(4) 지혜로운 선택하기: 지금 상황에서의 나의 목표를 고려하면서, 어떤 선택이 상황을 좋게 혹은 나쁘게 만드는지 질문해 보길 바랍니다. 본인이 선택의 기로에 있음을 주지하며 결과적으로 나에게 도움이 될 선택이 무엇일지 판단합니다. 또한 행동에 옮기기 전 자문을 구합니다. 차분한 마음을 유지함으로써 상황을 더 악화시키지 않고 지혜로운 선택을 합니다.

2. 장점과 단점 비교하기

두 가지의 행동 중 하나를 결정해야 할 때 장점과 단점을 비교하는 것이 도움이 됩니다. 감정적으로 반응하고 싶은 충동을 강하게 느낄 때, 때로는 이에 따라 행동하는 것이 오히려 상황을 악화시킬 수 있습니다. 이런 경우에는 충동적이거나 감정적으로 반응하는 데 따르는 장점과 단점 목록을 만드는 것이 도움이 됩니다. 이러한 반응 목록에는 위험한 행동이나 중독 행동, 해로운 행동, 포기하거나 좌절하는 행동, 회피 행동 등이 포함될 수 있습니다.

감정적으로 반응하고 싶은 충동에 따라 행동했을 때, 예상할 수 있는 긍정적 결과와 부정적 결과는 무엇입니까? 감정적으로 반응하고 싶은 충동에 저항했을 때, 예상되는 긍정적 결과와 부정적 결과는 무엇입니까? 감정적으로 행동하고 싶은 강렬한 행동이 들 때마다 멈추어 서서 내 행동에 따르는 결과를 예상하는 연습을 반복해서 꾸준히 할 필요가 있습니다. 충동이 들 때마다 장단점을 비교한 목록을 꺼내어 반복적으로 읽어봅니다. 충동에 저항했을 때의 긍정적 결과와 충동에 따라 행동했을 때의 부정적 결과를 눈여겨 보시길 바랍니다. 관련된 과거 기억을 떠올려 보는 것도 도움이 됩니다.

치료자는 한 가지 예를 들어 참가자와 함께 그 행동의 장점과 단점을 논의합니다. 예를 들어 직장에서 있는 일로 화를 주체할 수 없이 주먹으로 벽을 세게 쳐서 손을 다쳤다고

합시다. 그 행동의 장점과 단점은 무엇일까요? 그 행동 대신 선택할 수 있는 행동은 무엇일까요?

3. 희망 상자 활용하기

자살의 보호요인인 삶의 이유(reasons for living)를 기억하기 위해 희망 상자(Hope Kit)를 만드는 것을 추천합니다. 희망 상자에 삶의 이유를 기억하게 해주는 의미있는 물건들 (가까운 사람들의 사진, 편지, 영감을 주거나 종교적인 잠언)을 넣어 자살충동이 생길 때 이를 보고 생각함으로써 자살충동을 줄일 수 있습니다. 치료자는 참가자에게 희망 상자를 만든다면 어떤 물건들을 넣고 싶은지 생각해 보고 공유하도록 도와줍니다. 치료자는 참가자에게 다음 회기 때에 희망 상자를 만들어 가져오도록 안내합니다.

스트레스 관리

소개

자살 충동을 비롯한 심리적 어려움을 극복하기 위해서는 일상에서 경험하는 크고 작은 스트레스에 유연하게 대처하는 기술이 필요합니다. 또한 인간 활동의 가장 기본적인 조건인 수면이나 영양 등이 제대로 충족되지 않는다면 심리적으로 취약해지기 쉽습니다. 본 회기에서는 스트레스에 대한 이해를 비롯하여 이에 적응적으로 대처할 수 있도록 돕는 다양한 건강 관리법을 학습합니다.

목표

스트레스에 대한 이해 및 평가

건강 및 생활 습관 관리를 통해 스트레스에 대한 취약성 줄이기

활동

- 명상: 호흡과 함께 근육 이완하기
- 스트레스 평가와 증상 자각
- 수면 관리
- [선택] 영양 관리
- [선택] 운동 관리
- [선택] 음주 관리
- [선택] 질병 관리

마음챙김 명상: 호흡과 함께 근육 이완하기

지금부터는 복식호흡을 통해 숨을 들이쉬면서 몸의 근육을 긴장시키고 숨을 내쉴 때는 근육의 긴장을 푸는 호흡과 함께 근육 이완하기를 연습하겠습니다.

우선 편안한 자세를 취한 뒤 몇 차례 천천히 호흡합니다. 나의 몸이 긴장하고 있다면 호흡하며 서서히 긴장과 부담을 내려놓습니다. 숨을 마시고 숨을 내쉬면서 조금 더 이완해봅니다. 잘 되지 않는다면 몸을 쓰다듬어도 좋고, 잠시 눈을 감고 한 감각에 집중해도 좋습니다. 몸에서 불편한 감각이 느껴진다면 불편한 부분에 따뜻한 손을 올려두어도 좋습니다. 호흡을 하는 동안 호흡은 부드럽고 자연스럽게 오가도록 합니다.

이제 자신의 몸에서 호흡이 느껴지는 곳에 집중해봅니다. 호흡은 가슴이나 배, 혹은 다른 곳에서 느껴질 수 있습니다. 숨을 들이쉬면서 긴장을 유지하고 숨을 내쉬면서 이완하고 감각의 변화를 관찰합니다. 호흡에 집중하다가 어떠한 생각, 감정, 욕구가 떠오르는 것, 마음이 방황하는 것은 자연스러운 일입니다. 이것을 비난하거나 판단하지 않고, 내가 어떤 생각을 하는지, 나의 감정이 어떤지 부드럽게 알아차리고 잠시 머무릅니다. 곧 지나감이 느껴지면 지나가는 대로 둡니다. 지나가는 생각과 감정을 다시 불러일으키지 않고 호흡의 리듬으로 돌아옵니다.

몸의 소근육들을 긴장시키고 그 감각에 집중한 뒤 이완하는 방법은 다음과 같습니다. 머리부터 발끝까지 소근육별로 하나씩 근육을 긴장시킨 다음 갑자기 힘을 놓으면서 완전히 이완해 주신 뒤, 그 때 대비되어 느껴지는 느낌과 이완되는 느낌을 충분히 즐기십시오. 긴장과 이완이 일어나는 소근육에 완전히 집중하십시오.

- 이마부터 시작하겠습니다. 눈썹을 가운데로 모은다고 생각하고 힘을 주어 주름을 만들어 잠시 머무른 뒤, 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오. 힘을 주었을 때의 긴장감과 이완시의 느슨함을 기억하십시오.
- 이번에는 눈을 찡그려 감아 잠시 기다린 뒤, 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오. 근육을 이완할 때에 느껴지는 편안함을 즐기십시오.

- 자 이제, 입술을 꼭 닫고 입술의 양끝이 귀를 향하도록 당기십시오. 힘을 주어 긴장을 유발한 뒤, 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오. 이완시의 느슨함을 즐기십시오.
- 이번에는 머리를 아래쪽으로 지긋이 누르거나 턱이 가슴을 향하도록 힘껏 당겨서 긴장을 유발합니다. 그 상태에 잠시 머문 뒤, 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 양쪽 어깨를 귀 가까이로 끌어 당겨 하늘로 솟게 만들어 긴장을 유발하여, 그 상태에 잠시 머문 뒤, 어깨를 갑자기 떨구어 근육을 이완하십시오. 어깨의 짐이 없어지는 듯한 가벼움을 즐기십시오
- 이번에는 팔에 집중하겠습니다. 주먹을 쥐고 양팔을 어깨로 당기듯이 굽히십시오. 힘껏 당겨 긴장을 유발한 뒤, 양팔을 갑자기 떨구며 근육을 이완하십시오. 전기가 흐르는 듯한 이완된 느낌을 즐기십시오
- 양손을 꼭 쥐어 주먹을 만들고 주먹을 천 채로 손목을 꺾어 위로 당기십시오. 그렇게 유발된 긴장을 잠시 음미한 뒤, 손목의 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 가슴에 집중하겠습니다. 숨을 크게 들이쉬고 잠시 멈추어 가슴에 긴장을 유발한 뒤, 숨을 내쉬면서 근육을 이완하십시오
- 이번에는 허리입니다. 허리를 아치형으로 뒤로 젖히고 양 날개 뼈를 서로 붙이십시오. 그렇게 긴장을 유발한 상태로 잠시 있다가, 긴장을 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오. 가벼워진 느낌을 즐기십시오.
- 이번에는 배에 힘을 주어 잠시 있다가, 배의 힘을 빼면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 양쪽 엉덩이를 중앙으로 조여 긴장 상태를 유지하다가, 이를 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 다리 윗부분과 허벅지입니다. 다리를 쭉 펴고 허벅지에 힘을 주어 긴장상태를 유지하다가, 이를 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 종아리입니다. 다리를 쭉 펴고 발가락을 아래로 향하게 힘을 주어 긴장상태를 유지하다가, 이를 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.
- 이번에는 발에 집중하겠습니다. 다리를 쭉 펴고 발가락을 모으고 발꿈치를 쭉 밀어내고 발가락을 안으로 말아, 긴장 상태를 유지하다가, 이를 갑자기 놓으면서 근육을 이완하십시오.

다시 한번 몸 전체를 마음으로 훑어보면서 긴장된 부분이 있다면 긴장을 놓아 보십시오. 머리부터 발끝까지 느껴지는 이완된 기분을 즐겨 보십시오. 크게 심호흡을 하면서 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 근육 이완하기 명상을 마치겠습니다.

Adapted from 마음 안정화를 위한 근육이완운동 (보건복지부 국립정신건강센터)

<https://www.youtube.com/watch?v=j6ICKnnpn054>

스트레스 평가와 증상 자각

1. 견디기 힘든 10 가지 스트레스 상황

다음은 일반적으로 알려진 가장 대처하기 힘든 10 가지 스트레스 상황입니다. 이런 상황에서는 그 누구라도 불안이나 우울과 같은 심리적 증상을 경험하게 됩니다.

- (1) 배우자의 죽음
- (2) 이혼
- (3) 별거
- (4) 감옥 수형
- (5) 가까운 가족의 죽음
- (6) 상해나 질병
- (7) 결혼
- (8) 실직
- (9) 결혼 중재
- (10) 퇴직

2. 나의 스트레스 수준 평가 (전반적인 스트레스 평가 척도 한국판; 이병우, 박종규, 2000)

다음은 지난 일주일간 스트레스의 수준을 평가하기 위해서 스트레스가 일어날 수 있는 상황을 기술한 것입니다. 스트레스를 일종의 압박감으로 생각하고 그 정도에 따라 아래와 같이 등급을 매겨 지난 일주일간 받은 스트레스의 양이 어느 정도인지를 해당되는 번호에 표시하십시오. 단 스트레스는 반드시 나쁜 사건에서만 일어나는 것이 아니고 좋은 일에서도 일어날 수 있다는 점을 유의하시기 바랍니다.

0은 일상생활을 방해하는 사건이나 문제가 없이 걱정이나 고통이 없는 쾌적한 상태에 있음을 의미하고, 9는 몹시 기분이 상한 상태로 긴장, 위장장애, 두통 등과 같은 신체적 반응이 나타나거나 정신적으로 고통스럽고 불안하고 슬픔 등을 경험하는 것을 의미합니다.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
스트레스가 전혀 없다	거의 없다	드물게 있다	약간 있다	웬만큼 있다	상당히 있다	약간 심하다	웬만큼 심하다	꽤 심하다	극도로 심하다

다음에서 한 문항도 빠지 말고 반드시 한 가지로만 대답해 주십시오.

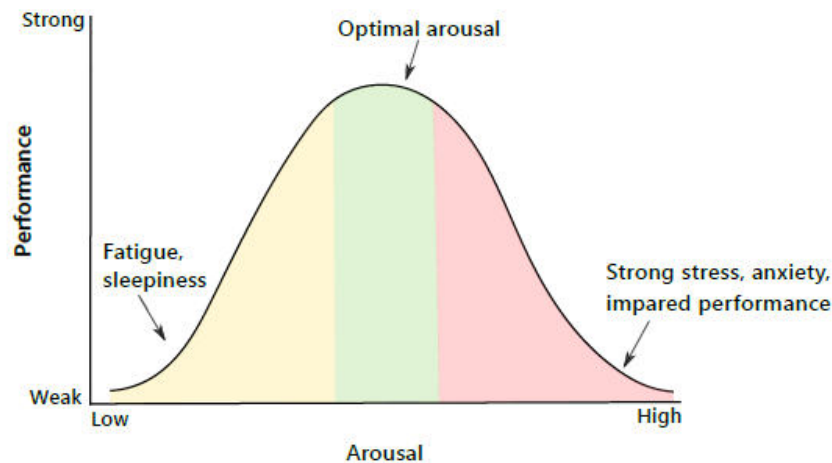
1. 일, 직업 및 학교와 관계된 스트레스는 어느 정도인가요?
2. 사람들과의 관계에서 느끼는 스트레스는 어느 정도인가요?
3. 관계의 변화 (사망, 출생, 결혼, 이혼 등)로 인한 스트레스는 어느 정도 인가요?
4. (자신 혹은 타인의) 병이나 상해에 의한 스트레스는 어느 정도인가요?
5. 금전적인 문제로 인한 스트레스는 어느 정도인가요?
6. 일상적인 것이 아닌 사건들(범죄, 자연재해, 우발사고, 이사 등)로 인한 스트레스는 어느 정도인가요?
7. 일상생활 중에 일어나는 사소한 변화 (동사무소, 우체국 등을 찾아가는 일 등) 때문에 생기는 스트레스는 어느 정도인가요? (만약 일상생활중 변화가 없다면 권태 때문에 생기는 스트레스의 정도를 표시하십시오)
8. 지난 일주일간 전반적으로 느끼는 스트레스는 어느 정도인가요?

3. 스트레스 증상 자각하기

다음의 그래프는 스트레스와 수행 수준간의 관계를 보여줍니다. 예르크스 도드슨 법칙 (Yerkes-Dodson Law)이라고도 불리는 이 법칙은 그래프에서 보듯이 스트레스가 전혀 없을 때와 극심할 때 모두 수행 수준이 떨어진다는 것을 알 수 있습니다. 이에 반해, 중간 정도의 스트레스가 있을 때는 수행 수준이 가장 높습니다. 예를 들어 내일 시험이 있을 때 이에 대한 아무 걱정이 없으면 시험 준비를 하지 않게 되고 성적도 나쁘겠지만, 시험에 대한 걱정이 어느 정도 있으면 긴장해서 공부하게 되고 성적도 더 좋을 수 있습니다. 하지만 극도의 걱정과 불안은 역효과를 낼 수 있습니다. 따라서 스트레스를

조절하는 것은 스트레스를 완전히 없애는 것이 아니라 적절한 수준으로 유지하는 것을 의미합니다.

이를 통해 스트레스가 늘 해로운 것은 아니며 지나치게 심각하지만 않으면 유용할 수도 있다는 점을 설명합니다. 이는 스트레스에 대한 스트레스를 줄여 결과적으로는 전반적인 스트레스 수준을 경감시키는 효과가 있습니다. 이는 마음챙김 및 비판단적으로 자신의 경험을 수용하는 연습의 일부입니다.



Source: Saeed, Trajanovski, van Keulen, & van Erp (2017)

스트레스에 처했을 때 기분 뿐만 아니라 신체와 행동 상의 변화가 동반될 수 있습니다. 참가자는 다음의 목록에서 스트레스 상황에서 경험하는 신체, 행동, 기분을 표시하고 스트레스 증상을 자각함으로써 스트레스 상황에 재빠르게 초기 대처를 할 수 있습니다. 이는 스트레스의 악화로 인한 정서 및 충동 조절의 문제를 방지하는 데 매우 유용한 접근입니다. 치료자는 참가자가 자신의 신체나 행동 상의 변화를 통해 우울이나 불안과 같은 정서 상태를 유추할 수도 있다는 점을 이해하고 이를 연습할 수 있도록 돕습니다. 또한 스스로에 대해 궁금해하며 자신의 심리적, 신체적 욕구에 귀를 기울이고 해결하려는 긍정적 자기 존중감을 향상시키는 데 주의를 기울입니다.

신체 증상	행동 증상	정서 증상
<input type="checkbox"/> 근육의 뻣뻣함	<input type="checkbox"/> 지체나 방해를 참지 못함	<input type="checkbox"/> 긴장
<input type="checkbox"/> 근육통	<input type="checkbox"/> 기다려할 때의 짜증	<input type="checkbox"/> 화
<input type="checkbox"/> 요통	<input type="checkbox"/> 시간낭비에 대한 혐오	<input type="checkbox"/> 혼동
<input type="checkbox"/> 두통	<input type="checkbox"/> 도움을 요청하지 않으려함	<input type="checkbox"/> 두려움
<input type="checkbox"/> 턱을 악물기/이갈이	<input type="checkbox"/> 더 성취하려 끊임없이 노력함	<input type="checkbox"/> 에너지가 없음
<input type="checkbox"/> 속쓰림	<input type="checkbox"/> 타인의 존경을 끊임없이 추구	<input type="checkbox"/> 우울
<input type="checkbox"/> 복통	<input type="checkbox"/> 경쟁적임	<input type="checkbox"/> 무망감
<input type="checkbox"/> 구역질	<input type="checkbox"/> 타인에 지나치게 비판적임	<input type="checkbox"/> 좌절
<input type="checkbox"/> 빈뇨	<input type="checkbox"/> 타인의 느린 행동을 참지 못함	<input type="checkbox"/> 걱정
<input type="checkbox"/> 설사 혹은 변비	<input type="checkbox"/> 가만히 있지를 못함	<input type="checkbox"/> 쉽게 흥분함
<input type="checkbox"/> 과식 혹은 식욕부진	<input type="checkbox"/> 사고가 잘 남	<input type="checkbox"/> 쉽게 울음
<input type="checkbox"/> 고혈압	<input type="checkbox"/> 너무나 많은 책임을 떠맡음	<input type="checkbox"/> 주의집중의 곤란
<input type="checkbox"/> 체중 증가 혹은 감소	<input type="checkbox"/> 빨리 걸음	<input type="checkbox"/> 기억력 손실
<input type="checkbox"/> 빈번한 감기나 독감	<input type="checkbox"/> 피해자가 된 기분임	<input type="checkbox"/> 반복적인 생각
<input type="checkbox"/> 알레르기	<input type="checkbox"/> 지속적으로 일들을 미룸	<input type="checkbox"/> 쉽게 짜증이 남
<input type="checkbox"/> 호흡 문제	<input type="checkbox"/> 서성거림	<input type="checkbox"/> 불안
<input type="checkbox"/> 피부 발진	<input type="checkbox"/> 만성적인 지각	<input type="checkbox"/> 공황
<input type="checkbox"/> 심계항진	<input type="checkbox"/> 음주나 약물남용	<input type="checkbox"/> 방향감각상실
<input type="checkbox"/> 틱 혹은 경련	<input type="checkbox"/> 흡연	<input type="checkbox"/> 결정을 못내림
<input type="checkbox"/> 부은 관절	<input type="checkbox"/> 손톱 물어 뜯기	<input type="checkbox"/> 통제력 상실감
<input type="checkbox"/> 현기증	<input type="checkbox"/> 과민성	<input type="checkbox"/> 분노
<input type="checkbox"/> 월경 문제	<input type="checkbox"/> 즐거운 일이 없음	<input type="checkbox"/> 변덕스러움
<input type="checkbox"/> 수면 문제	<input type="checkbox"/> 성욕구의 상실	<input type="checkbox"/> 과잉반응함
<input type="checkbox"/> 악몽	<input type="checkbox"/> 사회관계에서의 철수	<input type="checkbox"/> 압도당하는 느낌
<input type="checkbox"/> 스트레스관련 질환	<input type="checkbox"/> 자기 비판적	<input type="checkbox"/> 가만히 있지 못함
<input type="checkbox"/> 기타:	<input type="checkbox"/> 기타:	<input type="checkbox"/> 기타:

스트레스에 대한 취약성 관리

마음의 건강과 신체의 건강은 서로 연결되어 있습니다. 불안할 때 심장이 빨리 뛰는 것처럼 우리의 감정 상태가 신체 반응에 영향을 미치기도 하지만 그 반대의 경우도 우리는 종종 경험합니다. 오랜 기간 병을 앓게 되면 기분이 울적해지거나 걱정이 많아지는 경우가 이에 해당합니다. 때문에 평소에 신체 건강을 유지하고 향상시키기 위해 꾸준히 노력할 필요가 있습니다.

변증법적 치료법의 생물사회이론 (biosocial theory)에 따르면 생물학적 요인과 사회적 요인 모두가 심리적 문제와 밀접히 연관되어 있고 서로가 서로의 문제를 야기하기도 합니다. 특히, 영양 결핍, 수면 문제, 과음주과 같은 신체적 취약성은 정서조절이나 충동조절 문제를 악화시키고 치료 방해효과로 작용합니다. 따라서 신체 관리는 심리치료의 효과를 위한 선행조건입니다.

신체 건강을 위해 수면관리, 영양관리, 운동관리, 음주관리, 질병관리를 하는 것은 스트레스의 취약성과 불안, 우울 등의 심리적 문제를 감소시키는 효과가 있습니다. 하루 세 끼 식사, 7-8 시간의 수면, 규칙적인 운동, 금주 등의 기본적인 규칙을 강조하되 그러한 건강행동을 방해하는 요인들을 해결할 수 있도록 도움을 주십시오.

스트레스에 대한 취약성 관리: 수면 관리

우리는 왜 잠을 자는 걸까요? 과거에는 수면을 뇌의 전원이 꺼진 상태로 이해하였습니다. 그러나 오늘 날에 수면은 우리의 신체 및 정신 건강을 위해 중요한 역할을 하는 활동이라는 연구 결과들이 보고되고 있습니다. 무엇보다 잠을 자는 동안 낮 시간 동안의 기억들을 뇌에 저장하게 됩니다. 특히 깊은 수면 동안 우리는 꿈을 꾸게

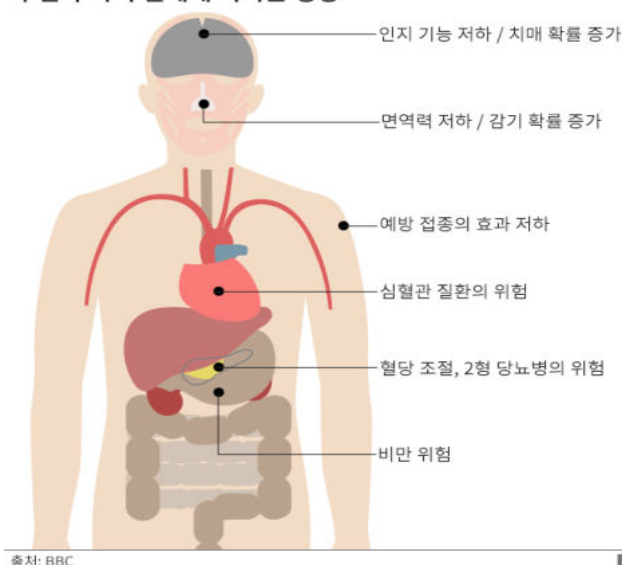
되는데, 이 깊은 수면의 양과 질이 다음날 감정 상태와 사고 능력 등에 상당한 영향을 미치는 것으로 알고 있습니다.

수면에 대해 얘기하기에 앞서 우리의 수면 패턴을 점검해 봅시다. 다음은 피츠버그 수면질 지표(Pittsburgh Sleep Quality Index)의 질문 중 일부입니다.

1. 지난 한 달 동안, 당신의 전반적인 수면 질은 어떠하였습니까?
2. 지난 한 달 동안, 주로 몇 시에 잠자리에 들었나요? 취침 시간에 변동이 있었나요? 만약 그렇다면, 그 이유는 무엇입니까?
3. 지난 한 달 동안, 주로 몇 시에 일어났나요? 기상 시간에 변동이 있었나요? 만약 그렇다면, 그 이유는 무엇입니까?
4. 수면 문제를 얼마나 자주 경험하나요?

일반적으로 7 시간에서 9 시간의 수면이 정서적, 신체적으로 가장 건강한 수면 시간으로 보고됩니다. 연구에서는 수면 시간이 늘어날수록 행복감의 정도도 향상되는 것으로 밝혀졌습니다. 또한 좋은 수면 습관을 지닌 사람들은 심장병이나 우울장애와 같은 건강상의 문제도 보다 적게 보고하였습니다. 이 밖에도 수면은 식욕조절, 에너지 향상, 감정 조절, 집중력이나 기억력의 향상 등과도 밀접하게 관련됩니다.

수면 부족이 신체에 미치는 영향



<https://www.bbc.com/korean/features-41775870>

그렇다면 좋은 수면 습관을 위해 고려해야 하는 사항들을 무엇일까요? 우선 일주기리듬을 고려할 필요가 있습니다. 즉, 우리의 뇌는 시계와 같이 24 시간의 주기에 따라 활동하며, 이를 일주기 리듬이라고 합니다. 일반적으로 뇌는 해가 뜰 무렵을 기상 시간으로, 해가 질 무렵을 활동을 중단하고 긴장을 풀고 잠자리에 드는 시간으로 인식하도록 프로그래밍되어 있습니다. 때문에 우리의 몸도 이러한 일주기 리듬에 맞추어 활동할 수 있도록 규칙적으로 정해진 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것이 중요합니다. 특히 잠들기 전에 컴퓨터나 핸드폰과 같은 기기를 사용하게 된다면 우리의 뇌는 이들 기기에서 나오는 빛을 태양빛으로 오인하여 각성하게 됩니다. 때문에 조용하고 어두운 잠자리 환경을 조성하는 것이 매우 중요합니다. 규칙적인 수면 및 기상 시간이야말로 생체 시계에 따라 생활하고 건강을 유지할 수 있는 핵심 비결임을 명심해야 합니다.

수면의 질을 높이기 위한 또 다른 방법으로는 잠에 대한 욕구 시스템(sleep drive system)이 제대로 작동할 수 있도록 하는 것입니다. 잠에 대한 욕구는 우리가 잠자리에서 일어날 때부터 발생하고 잠자리에 들기 직전에는 최대치에 이릅니다. 만약 낮 시간 동안 낮잠을 자게 된다면 잠에 대한 욕구는 저하되며 밤 시간에는 취침에 어려움을 겪을 가능성이 높아집니다. 양질의 수면을 위해서는 잠에 대한 욕구가 누적되어 밤시간에 최대치에 이를 수 있도록 해야 합니다.

또한 양질의 수면이란 깊은 잠을 자는 수면을 의미합니다. 이러한 깊은 수면 단계에서 우리의 몸과 마음은 활력을 얻게 됩니다. 술이나 소음, 호흡 곤란과 같은 요인들로 인해 얕은 잠을 자게 되는 경우, 우리는 우울과 같은 부정적인 감정에 매우 취약하게 됩니다. 깊은 잠을 자기 위해 주의해야 하는 사항들은 다음과 같습니다.

- 주중과 주말 상관없이 규칙적인 수면 스케줄을 유지합니다.
- 잠자기 8 시간 전에는 카페인(예: 커피, 차, 탄산음료, 초콜렛)을 섭취하지 않습니다.

- 낮시간 동안 피곤할 때 침대에 가서 눕지 않습니다. 단 너무 피곤할 때는 오후 3시 이전에 15 분에서 20 분 정도의 짧은 낮잠을 허용합니다.
- 잠들기 전에는 담배, 술, 과식, 과도한 운동을 하지 않습니다.
- 침대에서는 수면과 관련 없는 활동을 피합니다. 침대 위에서 간식을 먹거나 텔레비전이나 핸드폰을 보는 활동 등을 하게 되면 우리의 뇌는 침대와 이러한 활동을 연결시키며 따라서 수면에 어려움을 겪게 됩니다.
- 잠자리에 들 때는 조명을 끄고, 조용한 환경을 조성하며, 덥지 않고 몸이 편안히 느낄 정도의 실내 온도를 책정합니다.
- 30 분에서 1 시간이 지나도 잠들지 않고 정신이 깨어 있으면, 다른 방으로 이동하여 졸음이 올 때까지 독서나 명상, 가벼운 스트레칭과 같은 편안한 활동들을 합니다. 다시 졸리기 시작할 때 잠자리로 갑니다.
- 걱정으로 잠을 설친다면, 9-0 명상을 해봅니다. 천천히 숨을 들이 마셨다가 내쉬면서, 마음 속으로 숫자 9 를 말합니다. 다음 숨을 내쉬면서 숫자 8, 그 다음 숨을 내쉬면서 숫자 7, 이렇게 0 에 도달할 때까지 천천히 들숨과 날숨을 반복합니다. 그리고 다시 처음 부터 시작하되 이번에는 9 대신 8 부터 시작합니다. 숨을 내 쉴때 8, 7, 이렇게 0 까지 반복합니다. 그 다음 시작할 때는 날숨에 숫자 7 부터 시작하여 0 까지 반복합니다. 그 다음은 숫자 6 부터 시작해서 0 까지, 5 부터 시작해서 0 까지, 그리고 4 부터 시작해서 0 까지 등, 1 부터 시작해서 0 까지 갈 때까지 반복합니다. 숫자를 어디까지 했는지 기억이 나지 않으면 다시 9 부터 시작합니다. 이런 9-0 명상을 잠이 들 때까지 반복합니다.
- 걱정을 중단할 수 없다면 아래와 같이 스스로에게 말해봅니다: “풀 수 있는 문제라면 풀고, 풀 수 없는 문제라면 아예 최악의 상황을 생각해서 어떻게 대처할 것인지 상상해보기”
- 걱정을 다루는 다른 방법으로는 “걱정 일기”를 적는 것입니다. 걱정을 생각하면서 잠을 설친다면, 노트를 꺼내어 걱정을 모두 적어 책상 서랍에 넣은 뒤, “걱정을 적어 두었으니 잊어버리지 않을 거야. 내일 일어나서 xx 시에 고민하면 돼.”라고 스스로에게 말합니다. 이렇게 스스로에게 걱정을 지금 안 해도 된다는 허락을 준 뒤 잠에 청해 봅니다.

- 그 어느 방법도 잠이 드는데 도움이 되지 않는다면, 눈을 감은 상태에서 아주 낮은 볼륨으로 라디오를 들으며 잠을 청해 봅니다.
- 코골이는 수면 무호흡증의 증상일 수 있습니다. 수면 무호흡증은 수면 중 자주 깨는 원인이 되기도 합니다. 또한 수면 무호흡증과 우울 간의 관련성에 대해서도 보고되고 있는 바, 코골이가 심한 경우에는 수면 무호흡증이 있지 않은 지 전문가의 확인을 받을 필요가 있습니다.

[선택] 스트레스에 대한 취약성 관리: 영양 관리

균형 잡힌 식사를 하고 있는지 점검해 봅시다. 평소에 너무 적거나 많은 양의 음식을 먹지는 않는지, 무엇보다 내 감정을 달래기 위해 먹는 경향이 있지는 않은지 생각해 볼 필요가 있습니다. 우리는 이를 감정적 섭식이라고 부릅니다. 감정적 섭식은 일시적으로는 불쾌한 감정으로부터 회피할 수 있도록 돕지만 장기적으로는 건강에 부정적인 영향을 미치기 때문에 권장되지 않습니다. 또한 나를 감정적으로 만드는 약물이나 술 등에 의존하는 경향이 있진 않은지에 대해서도 생각해 봅시다.

불균형한 식사는 비타민이나 다른 무기질의 결핍을 가져오기 쉽습니다. 특히 우리의 감정에 영향을 미치는 중요한 영양소로는 비타민 D, 철분, 그리고 비타민 B12 가 있습니다. 우선 비타민 D의 경우, 특히 겨울철에 햇빛이 부족할 때 결핍되기 쉽습니다. 비타민 D가 부족한 경우, 근육 약화, 골근육계의 통증, 우울이나 불안 등을 경험할 가능성이 높은 것으로 알려져 있습니다. 이런 경우, 비타민 D 보충제를 먹는 것도 도움이 되지만 무엇보다 햇빛을 많이 쬌는 것이 유용합니다.

철분의 부족은 빈혈의 원인이 되기도 합니다. 특히 여성들이 월경과 임신에 따른 철분 결핍을 보이기 쉽고, 아동들 또한 성장기에 철분 결핍에 취약합니다. 철분 결핍은 피로감, 어지럼증, 빠르거나 불규칙한 심장박동, 가쁜 숨, 두통, 집중력 저하 및 동기

결여 등과 밀접하게 관련됩니다. 보충제를 섭취할 수도 있지만, 붉은 살 고기나 녹색 채소, 콩류, 마른 과일, 철분강화시리얼 등을 통해 보충할 수도 있습니다.

비타민 B12의 부족은 50세 이상의 성인들에게 매우 흔하게 관찰됩니다. 특히 식물은 B12를 형성하지 않기 때문에 채식을 하는 경우에는 B12 결핍을 보이기 쉽습니다. B12 결핍과 관련된 증상으로는 피로감, 초조함, 우울, 허약감, 손이 따끔거리는 느낌, 사고력이나 기억력의 저하 등이 있습니다. 보충제 뿐만 아니라 붉은 살 고기, 달걀, 유제품과 같은 음식을 통해 섭취할 수 있습니다.

이와 같이 균형 잡힌 영양 섭취를 하고 있는지 늘 점검할 필요가 있지만 비타민 보충제와 같은 영양제에 지나치게 의존하는 것도 문제가 될 수 있음을 명심해야 합니다. 자가 진단을 통해 무분별하게 영양제를 섭취하기 보다는 필요한 경우, 전문가와 상의하여 영양의 균형을 맞추어 나가기 바랍니다.

[선택] 스트레스에 대한 취약성 관리: 운동 관리

연구에 따르면 하루 30분의 유산소 운동은 항우울제만큼의 효과가 있다고 합니다. 격렬하고 힘을 많이 들이는 운동일 필요는 없습니다. 또한 반드시 한 번에 끝내지 않아도 되며, 여러 번 나누어서 실시해도 무방합니다. 30분 간의 운동이 부담이 된다면 5분 운동에서 시작해서 천천히 늘여가는 것도 좋은 접근법이 될 수 있습니다. 일상에서 정기적으로 운동하기 위해서는 다음의 사항들을 고려할 필요가 있습니다.

- 즐길 수 있는 운동을 합니다. 억지로 하는 운동은 꾸준히 하기가 어렵습니다. 즐길 수 있는 운동을 찾아서 유지할 수 있도록 합니다.
- 함께 할 수 있는 사람을 찾습니다. 친구나 가족들과 같이 가까운 사람과 함께 하게 되면 중단하지 않을 가능성이 높아지게 됩니다.
- 목표를 정합니다. 목표는 우리에게 운동할 수 있는 의욕을 불러일으킬 수 있습니다. 도전이 되긴 하지만 내가 이를 수 있고 측정 가능한 목표를 세울 수 있도록 합니다.

- 꾸준히 기록합니다. 내가 얼마나 향상되고 있는지 확인하는 것만으로도 꾸준히 운동할 수 있는 힘을 얻을 수 있습니다.
- 목표를 이루었을 때 스스로에게 보상을 주도록 합니다. 좋아하는 음식을 먹거나 평소 갖고 싶었던 물건 등을 사는 등의 보상을 통해 계속해서 운동할 수 있는 동기 부여를 합니다.

참가자는 본인에게 적합하거나 내가 즐길 수 있는 운동 방법들에 동그라미 표시를 해 봅시다.

산책하기, 유산소 댄스, 트램폴린 위에서 걷기, 아령 들기, 청소기 돌리거나 걸레질, 반려동물 씻기기, 화분 가꾸기, 멀리 주차하고 걷기, 계단 이용하기, 휴식시간 동안 사무실 밖에 나갔다 오기, 스트레칭 하기, 사무실에서 제자리 걷기, 매시간마다 일어나기, 선채로 컴퓨터 작업하기, 기타: _____

[선택] 스트레스에 대한 취약성 관리: 음주 관리

한국인들은 긴장 완화 목적으로 사교나 회식 상황에서 과도하게 음주에 의존하는 경향이 있습니다. 하지만 이러한 인식과는 다르게 알코올은 장기적으로 불안과 긴장을 증가시킵니다. 알코올은 중추신경억제제로 우울을 증가시키고 다른 정신질환을 악화시키며 깊은 수면을 방해합니다. 연구들에 따르면 한국 성인 10명 중 1명 이상이 알코올 중독자라고 하고 알코올성 간질환 등 알코올 관련 사망자는 30대부터 급증해 50대에 가장 많다고 합니다. 성인의 고위험 음주율은 남성의 경우 1회 평균 음주량이 7잔, 여성의 경우 5잔 이상일 경우가 해당됩니다.

다음은 한국어판 알코올 사용장애 진단 검사 (Alcohol Use Disorder Identification Test: AUDIT, 이병욱 외, 2000). 각 문항에 답하신 뒤 총점을 계산하세요. 그 총점이 3 점 이상이면 고위험군이고, 남성이 경우 총점이 10 점 이상이고, 여성의 경우 총점이 8 점 이상이면 알코올 중독이 의심됩니다. 중독관리 통합지원센터는 지역사회를 기반으로 중독자 및 그 가족에 대한 지원과 지역 주민에게 중독예방 서비스를 제공하니 이용하시기 바랍니다(<http://www.kaacc.co.kr/>).

문항	1	2	3	4	5
1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?	전혀 안 마신다	한 달에 1 회 이하	한 달에 2- 4 회	일주일에 2-3 회	일주일에 4 회 이상
2. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도를 마십니까? (소주)	반 병 이하	1 병 이하	1.5 병 정도	2 병 정도	2.5 병 이상
기타 술 (표준 잔수*)	1-2 잔	3-4 잔	5-6 잔	7-9 잔	10 잔 이상
3. 한 번의 술좌석에서 소주 1 병을 초과해서 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (기타 술은 표준 5 잔 이상*)	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
4. 지난 1 년간 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
5. 지난 1 년간 음주 때문에 일상 생활에 지장을 받은 적이 있습니까?	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
6. 지난 1 년간 과음 후 다음 날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
7. 지난 1 년간 음주 후 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
8. 지난 1 년간 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?	전혀 없다	한 달에 1 회 미만	한 달에 1 회 정도	일주일에 1 회 정도	거의 매일
9. 당신의 음주로 인해 본인이 다치거나 또는 가족이나 타인이 다친 적이 있습니까?	전혀 없다	과거에 있었지만 지난 1 년 동안에는 없다 (2 점)		지난 1 년 동안에 그런 적이 있다 (4 점)	
10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나 또는 술을 끊거나 줄이라는 권고를 한 적이 있습니까?	전혀 없다	과거에 있었지만 지난 1 년 동안에는 없다 (2 점)		지난 1 년 동안에 그런 적이 있다 (4 점)	

[선택] 스트레스에 대한 취약성 관리: 질병 관리

고혈압과 당뇨 등 만성질환은 중년의 갑작스런 사망 원인인 심혈관, 뇌혈관 질환의 선행질환입니다. 고혈압과 당뇨병은 40 대, 50 대부터 급증합니다. 우리나라 질병관리청의 보고에 따르면 우리나라 고혈압의 유병률은 29.1%, 당뇨병은 11.3% 정도이고 급속한 노령화로 당뇨 환자가 매년 급속히 증가하는 추세입니다. 2006 년 자료에 따르면 OECD 국가 중 당뇨병 사망률 1 위, 당뇨병 사망률 증가도 1 위를 차지했습니다. 하지만 고혈압 환자의 61%, 당뇨병 환자의 64.8% 만이 치료를 받고 있고, 고혈압 환자의 35%, 당뇨병 환자의 29.4%는 자신에게 고혈압이나 당뇨병이 있는지 모르고 있는 것으로 알려졌습니다. 또한 이탈리아 고등보건원에 따르면 이탈리아에서 코로나 19 로 인한 사망 중 99%이상이 기저질환을 가진 사람들 사이에서 발생했습니다. 건강한 사람의 코로나 19 사망률은 1.4%였지만 기저질환이 있는 사람들의 사망률은 고혈압 8.4%, 당뇨병이 9.2%, 심혈관 질환이 13.2%, 만성 호흡기 질환이 8% 이었습니다.

한국 질병관리청에서는 고혈압, 당뇨병 등록관리 사업을 통해 만 30 세 이상 환자를 전산 등록하여 종합 서비스를 제공하고 만 65 세 이상 환자에게는 일부 치료비를 전액지원한다고 합니다. 2018 년 현재 서울 성동구, 광주 광산구, 울산 중구, 경기 광명시, 남양주시, 부천시, 안산시, 하남시, 강원 동해시, 홍천군, 전북 진안군, 전남 목포시, 여수시, 장성군, 경북 포항시, 경주시, 경남 사천시, 제주 제주시, 세종 세종시에서 운영 중이고, 「고혈압·당뇨병 등록관리 병의원」, 「고혈압·당뇨병 등록관리 약국」이라는 스티커가 붙어있는 의료기관과 약국에서 등록관리를 받으실 수 있다고 합니다.

- 출처: <http://www.cdc.go.kr/contents.es?mid=a2030302020>
- 연락처: 질병관리청 만성질환예방과 (전화) 043-719-7441

마음챙김

소개

마음챙김(mindfulness)은 프로그램 전반에 걸쳐 강조되는, 우리의 마음을 대하는 자세입니다. 과거의 후회나 미래의 걱정에서 벗어나 지금 이 순간의 경험에 온전히 비판단적으로 집중을 하면 그 어떤 활동도 즐거워지고 스트레스도 줄어든다고 합니다. 본 회기에서는 마음챙김 기술과 태도를 학습하는데 초점을 둡니다.

목표

- 비판단적으로 경험에 집중하기
- 관조하기와 묘사하기의 연습을 통해 마음챙김의 궁극적인 목표인 몰입하기에 도달하기
- 옳고 그름에 얽매이지 않고 한마음으로 오롯이, 효과적으로 마음챙김을 연습하기

활동

- 명상: 호흡 명상
- 마음챙김의 이해
- 마음챙김의 기술: 관조하기, 묘사하기, 몰입하기
- 마음챙김의 태도: 비판단적으로, 한마음으로 오롯이, 효과적으로

마음챙김 명상: 호흡 명상

지금부터 호흡 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세로 앉습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 숨을 들이킬 때 아랫배가 부드럽게 부풀어 오르고, 내쉴 때는 부드럽게 줄어드는지를 계속 살펴보세요.

호흡이 코로 들어와 아랫배까지 가는 과정 동안 느껴지는 신체 감각의 변화를 느껴보세요. 이번에는 호흡이 아랫배로부터 코를 통해 바깥으로 나가는 과정 동안 느껴지는 신체 감각의 변화도 느껴보시기 바랍니다. . 그리고 배 안쪽에서 느껴지는 미세한 감각의 변화를 음미하듯이 잘 느껴봅니다.

숨 쉬는 것을 어떤 식으로든 통제하려고 하지 마세요. 일부러 배를 내밀거나 들여보내지 않습니다. 숨이 길면 긴 대로, 짧으면 짧은 대로, 얇으면 얇은 대로 다만 몸이 하는 호흡을 가만히 구경하듯이 지켜봅니다. 들숨이 얼마나 지속하는지 그 세기와 속도가 어떻게 변화하는지 잘 느껴봅니다. 날숨이 얼마나 길게 지속하는지 그 세기와 속도는 어떻게 변화하는지 잘 느껴봅니다.

때때로 마음이 몸에 집중되지 않고 다른 곳으로 흘러갈 수도 있습니다. 이런 마음의 동요는 지극히 자연스러운 것이며 모든 사람이 똑같이 느끼는 것입니다. 이런 저런 생각이 들 때는 생각을 안 하려고 애쓰지 말고, 그저 분산되는 마음을 알아차리고 가만히 호흡 쪽으로 되돌리면 됩니다. 생각에 골몰하지도, 생각과 맞서 싸우지도 않습니다. 마음이 100 번 분산되면 그 마음을 다시 100 번 호흡으로 되돌리면 됩니다. 그리고 다른 곳에 가있는 마음을 다시 코에서 느껴지는 감각이나 배 안에서 느껴지는 감각의 변화에 집중시켜서 잘 지켜봅니다.

명상을 하는 동안에는 다 내려놓습니다. 좋은 일도, 나쁜 일도, 걱정도, 기쁨도 모두 내려둡니다. 나는 지금 여기에 존재하고 있고 내 몸은 천천히 숨을 쉬고 있습니다. 다만 내 의식이 또렷이 깨어 그 호흡을 지켜볼 뿐입니다.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 호흡 명상을 마치겠습니다.

마음챙김의 이해

1. 마음챙김(mindfulness)이란?

마음챙김(혹은 텅빈충만)이란 자신의 생각, 감정, 신체적 감각, 그리고 행동들이 일어나는 그 순간에, 자신이나 자신의 경험을 판단하거나 비판하지 않고, 있는 그대로, 온전히 자각하는 능력을 말합니다 (Kabat-Zinn, 1982, 1994).

마음챙김은 인도의 브라만 전통 혹은 불교에서 기원한다고 알려져 있지만 (Cousins, 1996), 서구에서는 마음챙김 기반 스트레스 감소 치료 (Mindfulness-based stress reduction; Kabat-Zinn, 1982)나 변증법적 치료 (Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993) 등의 심리치료에서 핵심요소로 자리잡고 있습니다. 마음챙김에 기반한 치료법은 우울증, 약물중독, 만성 통증, 자살행동 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있습니다.

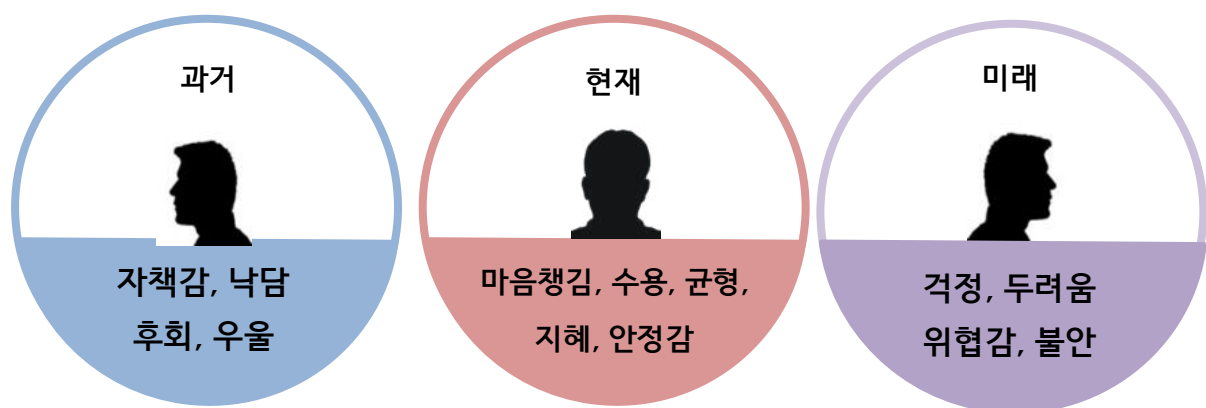
마음챙김은 다음과 같은 특징을 지니고 있습니다. 우선 마음챙김은 비판단적으로, 찬찬히, 주의를 기울이는 것을 말합니다. 이는 내적인 과정에 대한 주의와 외부 환경에 대한 주의 모두를 포함합니다. 이 때 마음챙김은 과거나 미래가 아니라, 지금 이 순간의 정신적, 정서적, 신체적 실재에 대한 자각을 의미합니다. 마음챙김 훈련을 통해 우리는

충동적이거나 습관적인 사고, 감정, 행동 패턴들에서 해방될 수 있습니다. 또한 마음챙김은 균형감, 선택감, 지혜, 현실수용을 증진시킵니다.

따라서 마음챙김의 목표는 다음과 같이 요약될 수 있습니다.

- 괴로움을 줄이고 행복감을 증진시키기
- 마음을 더 잘 조절하기
- 현실을 있는 그대로 받아들이기

그렇다면 마음챙김은 왜 중요할까요? 걱정과 근심은 미래에 대한 막연한 불안에 근거하고, 후회와 우울은 과거에 대한 반추에 기반합니다. 또한 미래나 과거는 우리가 마음대로 통제를 할 수 없는 영역입니다. 그렇다면 미래나 과거에 초점을 두지 않고 현재에 초점을 두면 어떨까요? 아마도 걱정과 근심, 후회나 반추를 덜하지 않을까요? 마음챙김은 과거에 연연하거나 미래에 불안해하는 습관을 고치는 방법입니다.



2. 자살취약성과 마음챙김

자살 사고가 있는 사람들은 대부분 자살과 관련된 심상의 침투로 고통받는 경우가 많고, 이를 자각하는 것을 억제하려 시도한다고 합니다 (Holmes, Crane, Fennell, & Williams, 2007; Pettit et al., 2009). 그러나 침투적 사고에 대한 억제는 모순적이게도 이러한 사고의 강도와 빈도를 증가시키며, 이와 관련된 부정적 정서의 강도 또한 증가시키는 것으로 밝혀져 있습니다 (Roemer & Borkovec, 1994). 즉, 자살 환자들이

자살과 관련된 침투적 사고를 억제하는 경향성은 이러한 자살 사고를 계속 유지하게 하는 만성적인 기제로 작용할 수 있다고 할 수 있습니다 (Jason & Jennifer, 2012).

마음챙김을 통한 생각의 수용은 부정적인 생각을 줄이는 것에 목적을 두지 않는데도, 그러한 생각의 빈도를 줄이는 데 효과적인 것으로 나타났습니다(Frewen, Evans, Maraj, Dozois, & Patridge, 2008). 또한 생각을 있는 그대로 관찰할 수 있는 능력은 힘든 상황에서 침착함을 유지하게 도와주고, 특정한 사고를 억제해야 하는 필요성을 감소시켜 사고 억제로 인한 만성적 자살 사고의 반복을 예방할 수 있다고 합니다(Hepburn et al., 2009). 따라서 마음챙김을 통해 사고 억제를 줄이고, 부정적 사고 및 정서의 빈도와 강도를 감소시켜 자살 행동에 효과적으로 개입할 수 있습니다.

(사고억제 실험) 참가자에게 의식의 흐름에 따라 생각나는 대로 말하라는 과제를 주면서 “흰 곰을 생각하세요”라는 지시를 준 집단과 “흰 곰을 생각하지 않으려고 노력하세요”라는 지시를 준 집단을 비교하면, 흰 곰을 생각하지 않아야 하는 집단에서 흰 곰을 생각한 횟수가 더 많았습니다 (Wegner, 1987). 집단치료에 참여하는 집단원들과 이 실험을 같이 해 볼 수도 있습니다.

마음챙김은 자기비판적인 자각에 대한 회피와 도피 경향성을 감소시켜 자살 행동의 감소에 도움이 될 수 있습니다. Baumeister(1990)의 자살에 대한 도피 이론에 따르면, 자살 행동은 자기비판적인 자각으로부터 도망치려는 시도입니다. 이에 따르면, 자신의 실패에 대한 자각과 자신이 적절하지 않다는 느낌으로부터 부정적인 정서가 발생하고, 이는 부정적인 자기 평가와 연관됩니다. 자살 시도는 이러한 부정적 자기 평가로부터 오는 혐오적인 자기 자각을 완화시키는 기능을 합니다. 또한, 자기비판적인 반추는 자살 환자들에게서 흔히 나타나는 증상이며 이러한 경험을 회피하고 이로부터 벗어나고자 하는 경향성은 자살 행동을 촉진하는 요인 중 하나로 볼 수 있습니다. 마음챙김은 마음에서 일어나는 작용을 비판단적으로 관찰할 수 있게 도와, 자기비판적이고 판단적인 사고들을 그저 지나가는 심리적 사건으로 바라볼 수 있게 도와 줍니다 (Jason, & Jennifer, 2012).

3. 마음챙김 기술의 연습과 실천

마음챙김 기술의 궁극적인 목표는 몰입하기 혹은 몰아일체 (物我一體)에 도달하는 것입니다. 이는 객관적 세계의 대상과 주관적 자아, 물질적 세계와 정신적 세계가 어울려 하나가 됨을 의미합니다. 다음에 배우게 될 관조하기, 묘사하기와 몰입하기는 몰아일체에 도달할 수 있도록 도와줍니다. 이를 연습할 때는 하나의 마음으로 오롯이, 자기 비난을 하지 않으며, 옳고 그름에 집착하지 않는 것이 중요합니다. 옳고 그름에 기반을 두어 판단하기 보다 바람직한 결과를 도출하는 것에 더 관심을 둡니다.

일상에서도 우리는 마음챙김을 실천할 수 있습니다. 명상, 단전 호흡, 관상 기도, 요가 등은 마음챙김기술의 정식 훈련들입니다. 이러한 훈련을 통해 마음챙김 기술을 습득할 수 있습니다. 또한 사소한 모든 일상에서 마음챙김기술을 실천할 수 있습니다. 예를 들어 양치를 할 때, 목욕을 할 때, 설거지를 할 때, 산책을 할 때, 행동의 모든 부분에 비판단적으로 온전히 주의를 기울이면서 오감으로 체험하며 그 활동과 하나가 될 때 이는 마음챙김기술을 실천한다고 할 수 있습니다.

마음챙김을 어렵게 느끼지 않도록 일상생활 속의 마음챙김 경험을 소개해 주시기 바랍니다. 또한 마음챙김이 불교에서 기원했다고 하나 기독교의 관상기도도 마음챙김의 상태와 비슷하다고 할 수 있습니다. 이와 같이 마음챙김은 어느 특정 종교와 관련이 되지는 않는다는 점을 상기시켜 참가자의 거부감을 줄여주시길 바랍니다. 이번 모듈은 DBT Skills Training Manual(Linehan, 2015)의 마음챙김(Core Mindfulness Skills) 부분에 기반을 두었습니다. 치료자는 원저서나 번역서 [전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료 (조용범 역)]를 통해 마음챙김에 대한 이해를 심화하시길 바랍니다.

마음챙김의 기술 : 관조하기

1. 관조하기란?

관조하기는 내부나 외부의 자극을 말없이 관찰하되 오감으로 느껴지는 모든 감각을 인지하며 지금 현재 상황이나 활동에 주의를 집중하는 것을 말합니다. 예를 들어 음식을 입 안에 넣었을 때 혀의 움직임과 침샘의 자극, 그리고 음식의 맛을 놓치지 않고 모두 감지하며 말없이 음미하는 것이 관조하기의 예라고 볼 수 있습니다.

2. 관조하기 연습

- 바닥에 누워 가만히 하늘을 쳐다보기.
- 상대방의 말소리에 귀를 기울여 목소리의 높낮이, 속도, 명확성, 다른 특징들에 집중하기
- 음식을 만들 때 재료에서 나오는 여러 냄새에 집중하기
- 내면에서 어떤 충동이 들 때 그 충동을 가만히 인지하기
- 손으로 무언가를 건드릴 때 그 때 느껴지는 모든 감각에 주의를 기울이기
- 가슴, 배, 어깨에 느껴지는 감각에 주의를 기울이기
- 심호흡을 할 때 허파의 들숨과 날숨에 따른 복부의 움직임을 관조하기
- 다른 예: _____

3. 관조하기의 적용과 실천

- 고통스러운 기억, 생각, 감정, 혹은 충동이 하나씩 상자에 넣어 진 후 공장의 컨베이어 벨트 위에서 놓여 멀어지는 모습을 상상하기
- 고통스러운 기억, 생각, 감정, 혹은 충동이 하나씩 종이배나 나뭇잎에 얹어진 뒤 시냇물을 따라 멀리 떠내려 가는 모습을 상상하기.
- 고통스러운 기억, 생각, 감정, 혹은 충동이 하나씩 기차칸에 올려져 철도를 따라 멀리 떠나가는 모습을 상상하기.
- 고통스러운 기억, 생각, 감정, 혹은 충동이 하나씩 구름이 되어 천천히 지나가는 모습을 상상하기.
- 다른 예: _____

마음챙김의 기술 : 묘사하기

1. 묘사하기란?

묘사하기는 관조하기에 언어를 덧붙인 것입니다. 예를 들어 “하늘이 파랗다”라고 생각하거나 말하는 것은 묘사하기입니다. 다시 말해 우리가 오감을 통해 느끼는 것을 언어로 그려 내는 것이 묘사하기이고 이를 소리를 내든 속으로 말하든 상관이 없습니다. 한 가지 중요한 점은 관조하지 않은 것은 묘사할 수 없다는 것입니다.

예를 들어 우리는 다음의 사항들을 묘사할 수 없습니다.

- 다른 사람들의 생각: 우리는 타인의 생각을 유추하거나 짐작할 수는 있지만 이를 직접 관조할 수는 없습니다.
- 다른 사람들의 의도: 우리는 때로 타인의 행동을 보고 그 의도를 유추하지만 그러한 의도를 직접 관조할 수는 없습니다. 그리고 유추한 의도를 행동인 것처럼 그 사람을 비난함으로써 다툼이 시작되거나 악화되기도 합니다.
- 다른 사람들의 감정: 우리는 타인의 내적 감정을 실제로 볼 수 없습니다. 하지만 그 감정으로 인한 얼굴 표정, 목소리, 몸짓의 변화는 볼 수 있습니다.
- 추상적인 개념 혹은 변화: 우리는 평화와 같은 추상적 개념을 관조할 수 없습니다. 그리고 사람들의 행동변화도 변화 자체를 직접 볼 수는 없지만 과거와 현재의 행동 관찰을 기반으로 추론할 수 있습니다.

2. 묘사하기 연습

- 주변에 보이는 물건이나 동물, 사람을 보면서 그들의 모양, 움직임, 표정의 변화, 색깔등을 묘사하기
- 자연의 소리를 들으면서 (예: 매미 소리) 그 소리의 높이나 특징을 묘사하기.
- 마음 속에 떠오르는 첫 생각을 관조하고 묘사하기.
- 생각들이 컨베이어 벨트를 따라 지나가는 것을 관조한 뒤에, 그 생각을 각각의 범주로 묘사하기: 계획 생각, 걱정 생각

- 몸에서 느껴지는 감각을 관조한 뒤, 하나씩 묘사하기.
- 고통스러운 기억, 생각, 감정, 혹은 충동이 하나씩 구름이 되어 천천히 지나가는 모습과 그것을 바라보고 있는 자신을 그림으로 그려보기.
- 다른 예: _____

3. 묘사하기의 적용과 실천

- 고통스러운 감정이나 충동을 느낄 때, 그 감정과 충동을 관조하고 “안에서 화가 난다,” “이 대화를 중단하고 갑자기 일어나서 걸어나가고 싶은 충동이 생긴다,” 라고 묘사하기.
- 고통스러운 기억이 날 때, 그 기억에 매몰되는 대신 이를 관조하며 “이러한 기억이 난다”라고 묘사하기.
- 숨을 천천히 쉬면서 “나는 숨을 들이 마신다. 들숨 1” “나는 숨을 내 쉰다. 날숨 1” “나는 숨을 들이 마신다. 들숨 2” “나는 숨을 내 쉰다. 날숨 2.” 이를 날숨 10 까지 반복한 뒤, 다시 들숨 1 부터 시작하기.
- 다른 예: _____

마음챙김의 기술 : 몰입하기

1. 몰입하기란?

몰입하기란 현재 눈 앞에 있는 삶 속에, 나의 모든 것을 다해, 다른 모든 것을 인식하며, 비판단적으로, 오롯이 한마음이 되는 것을 의미합니다. 몰입하기 혹은 몰아일체는 마음챙김의 궁극적인 목표입니다.

몰입하기는 그 순간에 다른 생각을 하지 않고 집중해서 즐기는 것을 의미합니다. 이는 심리학에서 말하는 플로우 (flow) 경험과 비슷한데, 플로우 경험을 하게 되면 강렬한 즐거움을 만끽하게 되고 그 상황이 내 통제 하에 있다고 느끼게 됩니다. 또한

몰입하기를 통해 우리는 타인을 의식하지 않게 되고 그 일을 즐길 수 있게 됩니다. 타인을 의식한다는 것은 본인의 활동에 집중하거나 그 일을 즐기지 못하는 것을 의미합니다. 나아가 몰입하기 기술을 활용하면 내가 하는 활동과 하나가 되면 분리감 자체가 없어지기 때문에 배제되거나 외톨이가 되는 느낌도 사라집니다. 마지막으로 몰입하기를 통해 우리는 노력이 필요한 일도 그렇지 않은 것처럼 느낄 수 있습니다. 아무리 어려운 일도 그것과 하나가 되는 순간 즐거움이 됩니다.

2. 몰입하기 연습

- 웃음 치료: 한 사람이 웃기 시작할 때 다른 사람도 모두 함께 웃기 시작하고, 그 사람이 멈출 때까지 모두 계속 웃습니다. 웃음은 전염성이 있기 때문에 다른 사람들이 웃을 때 웃음을 참기 힘들게 됩니다. 이 활동을 하는 동안 웃음에만 집중하면서 즐기고 다른 생각은 하지 않습니다.
- 소리의 공 던지기: 집단원들은 원을 만들어 앉습니다. 한 사람이 말이 되지 않는 소리 (예: 으크크크, 어프, 룰루리빠빠, 칭칭똥)를 만들어 내어 그 소리가 공이라고 생각하면서 다른 사람에게 던집니다. 두 번째 사람은 그 소리로 만든 공을 받으면서 소리를 반복한 뒤, 새로운 소리를 만들어 그 소리의 공을 다른 사람에게 던집니다. 세 번째 사람은 두 번째 사람이 만든 소리 공을 받으면서 그 소리를 반복한 뒤, 새로운 소리를 만들어 그 소리의 공을 다른 사람에게 던집니다. 몰입하기는 그 순간에 다른 생각을 하지 않고 집중해서 즐기는 것을 의미합니다. 소리의 공 던지기 게임의 규칙은 소리의 공을 최대한 빨리 던지고 받으면서 이 게임에만 집중하는 것입니다. 이 게임을 할 때 웅고 틀린 소리는 없고 말이 안되는 소리를 만들면 됩니다.
- 빗소리 댄스: 집단원들은 원을 만들어 섭니다. 모든 사람들은 자신의 왼쪽에 서 있는 사람의 행동을 따라하도록 지시를 받습니다. 집단 지도자는 손을 위 아래로 비비는 행동을 합니다. 그러면 다음 사람은 자신의 왼쪽에 서 있는 집단 지도자의 행동을 따라하고, 그 다음 사람은 첫 번째 구성원을 따라합니다. 이렇게 한 바퀴가 돌고 나면 집단 지도자는 다른 행동을 합니다 (예: 허벅지 두드리기, 앞으로 한 발짝, 뒤로 한발짝 왔다갔다 하기, 손가락을 튕겨 소리내기). 이렇게 한 가지 행동이 모든

구성원에게 전파되는 소리가 숲속에 내리는 빗소리 같다고 하여 빗소리 댄스라고 이름지어 졌습니다.

- 자리 바꾸기: 집단치료를 하는 동안 많은 구성원들은 매번 같은 자리에 앉는 경향이 있습니다. 모든 구성원들이 앉은 다음에 다시 일어서서 자신이 보통 앉지 않는 다른 곳에 앉으라고 지시합니다. 그렇게 앉은 다음 그 과정에 대한 자신의 반응이 어떠했는지 서로 공유합니다 (예: 변화에 대한 거부감).
- 반대 손으로 글자쓰기: 집단 구성원들에게 종이 한 장과 연필 한 자루를 준 다음, 자신이 오른손 잡이면 왼손으로, 왼손 잡이면 오른손으로 가나다를 거꾸로 순서로 쓰도록 지시합니다 (예: 하파타카..). 이렇게 쓰고 난 뒤 그 과정의 반응을 서로 공유합니다.
- 다른 예: _____

3. 몰입하기의 적용과 실천

- 자신의 활동 속에 들어가서 현재 그 순간에 몰입합니다.
- 자신이 하고 있는 활동과 완전히 하나가 됩니다.
- 자신의 활동에 몸을 맡기고 직관적이고 자발적으로 행동합니다.
- 타인이 자신을 어떻게 생각할지에 대한 걱정을 떨쳐버리고 지금 현재에 온전히 참여합니다.
- 비가 올 때 아이들이 물구덩이에서 천진난만하게 놀며 비를 즐기는 것과 같이 몰입하기를 실천합니다.
- 다른 예: _____

참가자가 마음챙김 연습의 경험이 부족하거나 어려운 대상에 대해 마음챙김을 할 때는 관조하기나 묘사하기부터 연습할 수 있도록 돕습니다. 몰입하기가 궁극적인 마음챙김이고, 관조하기와 묘사하기는 몰입하기에 도달하기 위한 연습이라고 할 수 있습니다. 관조하기와 묘사하기의 차이는 언어를 사용하는지의 여부에 달려 있음에 유의합니다.

마음챙김의 태도 : 비판단적으로, 한마음으로 오롯이, 효과적으로

치료자는 참가자가 다양한 마음챙김의 기술과 방법들을 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕습니다. 앞서 살펴 본 마음챙김의 세 가지 기술과는 달리, 마음챙김의 세 가지 태도는 동시에 적용할 수 있습니다. 예를 들어 비판단적으로, 한 마음으로 오롯이, 그리고 효과적인 태도를 통해 묘사하기의 기술을 연습할 수 있습니다.

1. 마음챙김의 태도: 비판단적으로

(1) 비판단적 태도란?

판단을 한다는 것은 상황을 분별하고 평가를 한다는 것을 의미합니다. 상황의 분별은 삶에서 꼭 필요하지만 평가는 사실을 있는 그대로 받아들이는 것이 아니라 옳고 그름, 좋고 나쁨의 잣대를 들이대는 과정으로 때로는 심리적 고통을 유발하기도 합니다. 판단적인 태도는 관계를 손상시키고, 감정을 있는 그대로 수용하거나 표현하는 데 걸림돌이 된다는 점에서 더욱 그렇습니다. 따라서 우리는 상황을 분별하는 판단력은 유지하되 평가적인 판단력은 내려놓아야 합니다.

판단은 평가하는 사람의 잣대에 근거합니다. 예를 들어 신발을 신고 집안에 들어가는 것은 한국에서는 무례한 행동으로 이해되지만 다른 문화에서는 당연한 것으로 간주될 수 있습니다. 따라서 신발을 신고 들어가는 상황의 옳고 그름에 대한 평가는 상대적이고 평가하는 사람에 근거한다고 볼 수 있습니다. 다시 말해 실제 상황을 있는 그대로 관조하려면 평가를 하지 않아야 합니다. 또한 이러한 판단적 태도보다 그 상황을 유발한 원인 자체를 없애는 것이 더 효과적일 수 있음을 명심할 필요가 있습니다.

(2) 비판단적 태도의 연습

- 사람, 사람의 행동, 상황을 좋고 나쁘다, 옳고 그르다는 잣대로 평가하지 않습니다.

- 평가적인 단어들을 묘사하는 단어들로 바꾸어 봅니다. 예를 들어 새로 산 슬리퍼에 대해 누가 물어 보면 “좋다, 나쁘다”라고 대답하는 대신 “살 닿는 부분이 부드럽고 바닥이 잘 미끄러지지 않는다”는 식으로 묘사해 봅니다.
- “~해야 한다”라는 표현 대신 “~하고 싶다” 혹은 “~되었으면 좋겠다” 라고 표현하거나 구체적인 내용을 묘사해 봅니다.
- 비판단적이라는 것은 어떠한 것을 허용하거나 허가한다는 것이 아닙니다.
- 비판단적이라는 것은 책임져야 하는 결과를 거부한다는 것도 아닙니다.
- 비판단적이라는 것은 선호나 욕구를 표현하지 않는다는 것이 아닙니다.
- 가치관을 가지고 행동하는 것이 판단적인 것은 아닙니다.
- 판단하고 있는 자신을 발견했을 때도 자신을 판단하지 않습니다.
- 다른 예: _____

(3) 비판단적 태도의 적용과 실천

- 마음 속에 떠오르는 판단적인 생각을 관조하기.
- 하루 동안 판단적인 생각을 몇 번이나 하는 지 횟수를 기록하기. 판단적인 생각이 들 때마다 스마트폰 메모장에 기호로 표시해서 (예: 알파벳 a) 자기 전에 그 횟수를 세어서 기록하기. 일주일동안 기록한 내용을 비교해 보기.
- 판단적인 태도가 얼굴, 태도, 목소리에서 나올 때 알려달라고, 가족이나 친한 사람에게 부탁하기.
- 판단적인 표현을 다른 표현으로 바꾸기
- 비판단적인 묘사를 적어 보기.
- 생각하면 화가 나는 사람을 상상해 보고 그 사람이 본인에게 했던 행동들을 떠올려보기. 그 다음에 그 사람이 되어 그 사람이 그런 행동을 할 당시에 느꼈던 감정, 생각, 불안, 원망, 소망 등을 상상해 보기. 그 사람이 자라나면서 경험한 개인력을 상상해 보기. 그 사람을 이해하는 것을 상상해 보기.
- 다른 예: _____

2. 마음챙김의 태도: 한마음으로 오롯이

(1) 한마음으로 오롯한 태도란?

이는 지금 이 순간에 완전히 집중한다는 것을 의미합니다. 이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래를 우리는 통제할 수 없습니다. 과거에 대해 기억한다는 것은 기억을 하고 있는 현재이고, 미래에 대해 계획한다는 것은 계획을 하고 있는 현재입니다. 우리는 이 현재에만 존재합니다. 현실은 이미 그 자체로 고통스러울 수 있습니다. 때문에 이에 더하여 과거나 미래의 고통을 함께 짊어질 필요는 없습니다. 따라서 한마음으로 오롯한 태도는 한 번에 하나씩만 한다는 것을 의미합니다. 여러가지 일을 한꺼번에 할 때, 그 효율성은 떨어질 수밖에 없습니다. 한 가지에도 제대로 집중을 못하여 우왕좌왕하는 것이 아니라 한 번에 한가지에 집중해서 일을 끝내고 다음 일로 넘어가는 방법이 보다 효과적입니다.

(2) 한 마음으로 오롯한 태도 연습

- 먹을 때는 먹는 것에만 집중합니다.
- 걸을 때는 걷는 것에만 집중합니다.
- 걱정할 때는 걱정하는 것에만 집중합니다.
- 계획할 때는 계획하는 것에만 집중합니다.
- 다른 예: _____

(3) 한 마음으로 오롯한 태도의 적용과 실천

- 커피나 녹차를 만드는 데 한 마음으로 오롯이 하기: 모든 과정을 천천히 진행하면서 오감으로 느끼기.
- 설것이를 한 마음으로 오롯이 하기: 그릇을 문지르면서 모든 감각에 집중하고 모든 과정을 천천히 진행하면서 오감으로 느끼기.
- 청소를 한 마음으로 오롯이 하기: 정리정돈, 청소기 돌리기, 걸레질 하기 등을 천천히 진행하면서 오감으로 느끼기.
- 다른 예: _____

3. 마음챙김의 태도: 효과적으로

(1) 효과적인 태도란?

무엇이 옳고 그른지, 맞고 틀린지, 혹은 공평한지 불공평한지에 초점을 두기 보다 본인에게 효과적인 것에 초점을 두는 마음챙김의 방법입니다. 이 때 효과적인 기술은 목표 달성에 도움이 되는 기술을 의미합니다.

(2) 효과적인 태도의 연습

- 본인의 목표나 목적을 압니다.
- 실제 상황을 있는 그대로 이해하고 대처합니다.
- 목표를 달성하는데 도움이 되는 행동과 도움이 안 되는 행동을 압니다.
- 다른 예: _____

(3) 효과적인 태도의 적용과 실천

- 다른 사람에게 화내고 있는 자신을 발견했을 때, “이게 효과적인가?”라고 자문합니다.
- 자신이 공평한 것이나 맞는 것에 집착하고 있을 때, 이 관점을 포기하고 어떤 것이 효과적인가를 자문합니다.
- 자신이 아집을 부리고 있을 때, “이제 효과적인가?”라고 자문합니다.
- 다른 예: _____

[참고] 마음챙김 온라인 자료

참가자가 일상에서 규칙적으로 마음챙김 연습을 할 수 있도록 도와주십시오. 타이머를 맞추어 하루의 일정 시간에 마음챙김을 하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다 (예: 아침 기상 후 10 분, 오후 3 시에 15 분).

(1) 마음챙김기술 온라인 자료

마음의 안정찾기	https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/maeumyi-anjeong-cajgi-5bun
----------	---

불안감 다스리기	https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/bulangam-daseurigi-5bun
----------	---

어려움에 대응하기	https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/eoryeoume-daeenunhagi-10-bun
-----------	---

슬픔과 비통 내려놓기	https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/naeryeonohgi-5-bun
-------------	---

유대감 형성하기	https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/yudaegam-hyeongseonghagi-10-bun
----------	---

마보 tv-마음챙김 명상의 모든 것	https://www.youtube.com/channel/UCe2PUQgI9wLdX80LZZy5BXg
---------------------	---

한국명상심리상담연구원 mindful-self compassion 명상	http://www.ikmp.org/lecture/session.php?id=4
--	---

한국명상학회	https://www.youtube.com/channel/UCzijoSAq4bLKCCRN7kfGFQ
--------	---

(2) 마음챙김기술 스마트폰 앱

- 마보
- Calm
- 코끼리
- insight timer

생각 다루기

소개

일상에서 우리가 처한 상황을 어떻게 이해하고 해석하는 지, 즉 어떤 생각을 갖는 지는 그 상황에서 경험하는 감정과 행동에 상당한 영향을 미칩니다. 본 회기에서는 마음챙김을 적용하여 생각의 균형을 잡고 이를 수용하는 방법들을 연습합니다.

목표

- 생각이 기분의 변화에 미치는 영향에 대한 이해
- 균형잡힌 생각을 하는 방법 학습
- 생각의 비판단적 수용

활동

- 명상: 시냇물에 띄워진 나뭇잎들
- 생각의 균형 잡기
- 나를 보듬는 생각들
- 생각에 따른 감정의 변화
- 생각 수용하기

마음챙김 명상: 시냇물에 띄워진 나뭇잎들

지금부터 시냇물에 띄워진 나뭇잎들 마음챙김 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

어느 밝고 따스한 오후, 조용히 흐르는 시냇가에 앉아 있는 자신의 모습을 상상해 보십시오. 시냇물은 돌 틈을 돌아 아래로 흘러 가고 나뭇잎들은 시냇물 위를 떠내려가고 있습니다.

다음 몇 분간, 어떤 한 가지 생각이 머릿속에 떠오를 때마다 그것을 나뭇잎 위에 올려놓는다고 상상해 보십시오. 그리고 그것이 떠내려 가는 것을 지켜보십시오. 어느 한 가지 생각이 떠오를 때마다, 즐겁거나, 고통스럽거나, 혹은 무덤덤한 생각이든 상관없이 이러한 과정을 반복하십시오. 이러한 생각들이 잠시 중지되어도, 계속해서 시냇물을 응시하세요. 조만간 또 다른 생각이 다시 나타날 겁니다.

시냇물이 본연의 속도대로 흐르도록 내버려 두십시오. 시냇물의 유속을 빠르게 하려고 노력하거나 생각을 빨리 밀어내려고 애쓰지 마십시오. 나뭇잎을 빨리 움직이거나 생각들을 없애려고 노력하지도 않습니다. 생각들이 자연스럽게 왔다가 가도록 내버려 두십시오. 만약 “이건 너무 바보같은 짓이야,” “너무 지겹다,” 혹은 “나는 제대로 안하고 있는 것 같아”라는 생각이 마음에 떠오르면, 이런 생각들을 나뭇잎에 놓아 지나가게 둡니다.

만약 나뭇잎이 돌맹이에 걸리면, 다시 떠내려갈 수 있을 때까지 그렇게 한동안 멍돌게끔 내버려 두십시오. 어떤 생각이 다시 떠오르면, 그렇게 있다가 다시 떠내려가는 것을

응시하십시오. 때로 여러가지 생각들이 갑자기 떠오르고, 그 생각들이 이 심상훈련에 완전히 몰입하지 못하게 방해할 수도 있습니다. 이런 경험은 지극히 정상입니다. 주의가 분산되었다고 느끼면, 다시 이 심상훈련으로 주의를 부드럽게 돌리면 됩니다.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from Harris, R. (2009). ACT made simple. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

생각에 따른 감정의 변화

우리가 어떤 감정을 느낄 때는 생각과 연결되어 있는 경우가 많습니다. 즉, 우리가 어떻게 생각하는 지에 따라서 감정이 달라지게 됩니다. 다음의 상황에 대해 생각해 봅시다.

상황: 길을 걷던 중 횡단보도 맞은편에서 친구를 발견했습니다. 나는 그 친구를 향해 반갑게 손을 흔들어 인사했지만 친구는 인사를 하지 않은 채 나를 지나쳐 횡단보도를 건넙니다.

이 상황에 대해 다음과 같이 해석한 경우, 어떤 감정을 느낄 수 있을 지 생각해봅시다.

생각 1. 친구는 무례하다. 그(녀)는 평소에 나를 무시하는 경향이 있다.

감정 1. _____

생각 2. 친구는 수줍음을 많이 탄다. 길에서 나를 아는 척 하고 대화하기를 불편해할 것이다.

감정 2. _____

생각 3. 친구는 나에게 관심이 없다. 나는 존재감이 없고 사람들을 지루하게 만든다.

감정 3. _____

이와 같이 우리가 경험하는 감정은 어떻게 생각하는 지에 따라 달라진다는 것을 알 수 있습니다. 한 상황이나 사건에 대해 어떤 생각이나 해석을 하는가에 따라 기분이 불쾌해질 수도 있고, 이로 인해 나쁜 결과가 뒤따르는 행동을 할 수도 있게 됩니다. 때문에 우리가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 살펴보고, 행동하기 전에 그 생각이 타당하거나 유용한 지 고려하는 것은 매우 중요합니다.

생각의 균형 잡기

때로 통제하기 어려울 정도로 극단적인 감정이 드는 것은 이 감정에 영향을 미치는 우리의 생각이 지나치게 치우치거나 한 방향으로만 기울어져 있기 때문일 수 있습니다. 때문에 감정을 잘 조절하기 위해서는 균형 잡힌 방식으로 생각하는 연습이 필요합니다. 생각의 균형 잡기를 연습하기 전에 다음의 원칙들에 대해 살펴보시다.

1. 불균형한 생각들

우리 사회와 같은 경쟁사회에서 우리는 누군가가 잘되면 다른 사람이 못되고, 누군가가 무엇을 획득하면 다른 사람은 그 자원을 잃는다는 이분법적 사고(혹은 흑백논리적 사고)에 얽매이게 됩니다. 또한 우리는 “항상, 절대, 모두, 언제나”와 같은 절대적인 용어로 상황을 표현하기도 합니다. 예를 들어, 대우를 한번 잘 못받으면 “항상 세상은 불공평해.”라고 단정지어 버릴 때가 있습니다. 그리고 또한 우리는 어떤 상황에 정답이 하나만 있다고 가정하고 여러 가지의 의견을 맞고 틀림을 잣대로 판단하는 경향이 있기도 합니다.

2. 균형 잡힌 생각의 원칙들

불균형한 생각들과는 달리 균형잡힌 생각들은 다음과 같은 원칙들을 따릅니다.

- 하나의 상황을 바라보는 방법은 한 가지만 있는 것이 아니라 여러 가지가 있으며, 문제를 해결하는 방식 역시 여러 가지가 있습니다.
- 모든 사람들은 각자 독특한 특성과 다양한 관점을 가지고 있습니다.
- 절대적인 것은 없으며 감정과 생각을 포함한 모든 것은 변화합니다.
- 정반대로 대립되는 양쪽 모두 진실일 수 있습니다.
- 갈등 상황일 때 양쪽에서 말하는 진실을 존중합니다. 이는 늘 자신의 가치를 포기하거나 바꾸라는 의미가 아닙니다. 대신 세상을 흑과 백, 이것 아니면 저것으로 바라보지 않도록 노력합니다.

3. 생각의 균형을 잡는 방법들

생각의 균형을 잡는 방법들은 다음과 같습니다.

- “이것 아니면 저것 중의 하나”라는 생각을 “이것과 저것 두 가지 모두 다”라는 생각으로 바꾸어 봅니다.
- 상황의 모든 측면들을 입체적으로 바라보고 모든 관점에 대해 생각해 보는 연습을 합니다. 관대한 자세를 갖고 깊이 생각합니다. 혹시 빠진 것은 없을까 라고 물으면서 가능한 많은 관점들을 생각해 봅니다.
- 어느 누구도 절대적 진리를 가지고 있지 않다는 사실을 기억합니다. 언젠든 대안을 선택할 수 있는 가능성을 열어둡니다.
- 단정을 짓지 않고 그 상황에서의 자신의 기분을 솔직히 표현합니다. “너는 ~~한 사람이야”, “너는 ~해야 해,” 또는 “그건 그렇게 해야지”와 같은 말보다는 “나는 ~~고 느껴” 라는 말을 사용합니다. 예를 들어, “엄마는 내 말을 듣지 않고 항상 불공평하게 대해”라는 말 대신에 “엄마가 무조건 일찍 들어오라고 말할 때 나는 너무 화가 나”라고 말합니다.
- 내가 동의하지 않는 의견도 다른 입장에서는 타당할 수 있다는 점을 받아들입니다.
- 다른 사람이 무슨 생각을 하고 있는지 모두 알고 있다고 짐작하지 않습니다.
- 다른 사람이 내가 생각하고 있는 것을 알고 있다고 기대하지 않습니다.

다음의 예시에서 보다 균형잡힌 생각은 무엇인지 이야기를 나누어봅시다. 이 때 정반대로 보이는 것이 동시에 가능할 수도 있음에 대해 생각해봅시다. 일상에서 이렇듯 반대로 보이는 생각들이 동시에 가능한 예를 찾아서 논의해봅시다.

[예시 1]

A: 절망적이네요. 나는 절대로 못할 거예요

B: 이건 너무 쉬워요. 아무 문제가 없을 거예요.

균형 잡힌 생각: 이건 나에게 너무 힘든 일이야. 그리고 나는 열심히 노력할거야.

[예시 2]

A: 내가 분명히 맞아

B: 네 생각은 완전히 틀렸어. 내가 맞아.

균형 잡힌 생각: 네가 왜 그렇게 느끼는 지 이해해. 그리고 나는 너와는 다르게 느끼고 있어.

4. 생각의 균형 잡기 연습

생각의 균형잡기를 통해 한 주 동안 생각이 극단으로 치달을 때 이를 보다 균형잡힌 방식으로 조절하는 연습을 해 봅시다.

- 이번 한 주 동안 생각이나 행동이 지나치거나 극단적으로 치우쳤을 때를 생각해 봅시다. 그 상황을 간략하게 기술해보세요 (누가, 무엇을, 언제)
- 그 상황에서 어떻게 생각하고 행동했나요?
- 그 상황에서 보다 균형잡힌 방식으로 생각한다면 어떻게 생각할 수 있을까요?
- 극단적으로 생각할 때와 균형잡힌 방식으로 생각할 때 결과는 어떻게 다를까요?

생각 수용하기

나의 생각을 있는 그대로 받아들이는 것은 생각의 함정들을 찾아내고 균형잡힌 생각들을 갖기 위해 노력하는 것과 마찬가지로 중요합니다. 수용이란 나의 생각을 판단하지 않고 억누르지도 않고 호기심을 가지고 관찰하는 태도를 의미합니다. 심리학 연구에 따르면 불쾌한 생각을 무시하려고 하거나, 억누르려고 하거나, 차단하려고 하거나, 피하려고 하는 것은 오히려 그 불쾌한 생각을 더 증가시켜 심리적 고통을 늘린다고 합니다. 따라서 스쳐가는 생각을 가만히 관찰하고 붙들지 않는 것이 오히려 효과적이라고 합니다. 생각을 수용한다는 것은 내 생각이 정확하거나 옳다고 믿는 것과 다릅니다. 이는 단지 내게 그런 생각들이 존재한다는 것을 알아차리고 의미나 판단을 부과하지 않은 채로 관찰하는 것을 뜻합니다.

우리의 생각을 있는 그대로 수용하기 위해 다음의 내용들을 연습할 수 있습니다.

생각을 인식하기

- 생각을 인식하고, 거리를 두고 그 생각을 그냥 바라봅니다.
- 단지 파도가 왔다가 갔다가 하는 것처럼 생각이 마음에 들어오면, 그것이 또 마음에서 사라지기도 한다는 것을 알아챵니다.

생각을 받아들이기

- 생각에 대해 분석하거나 비판하지 않습니다.
- 그것을 억누르거나, 바꾸려고 한다거나, 그것에 집착하지도 않습니다.

생각을 호기심 어린 마음으로 궁금해하기

- “이 생각이 어디서 왔을까?”라고 궁금해하며 가만히 들여다 봅니다.
- 생각을 관찰하되 판단하지 않습니다.

생각이 나를 정의할 수 없음을 깨닫기

- 생각을 절대적 사실로 받아들이지 않고, 그 생각에 따라 충동적으로 행동하지 않습니다.
- 내가 그 생각을 하고 있는 주체이고, 그 생각은 여러 지나가는 생각 중의 하나 일 뿐이지 나를 규정하는 주체가 아니라는 것을 인식합니다.

생각으로 인해 마음의 고통을 느끼는 대신 이를 있는 그대로 수용하는 것의 이점이 무엇인지에 대해 생각해봅시다. 내가 경험의 다른 측면들은 무시하면서 오직 부정적인 측면에만 초점을 두고 있지 않은지 스스로에게 질문을 던집니다. 내게 고통을 주는 그 생각들을 받아들일 수 있다면 나는 경험의 다른 부분들을 더 많이 즐기거나 누릴 수 있을 수도 있습니다.

때로 고통스러운 감정이나 생각에 너무 주의를 기울이다 보면 이로 인해 원하는 목표를 이루거나 가치를 실천하는 데 어려움을 겪게 될 수도 있습니다. 나에게 그 목표나 가치가 얼마나 중요한 지 떠올려 봅시다. 고통 속에서도 이를 수용함으로써 얻을 수 있는 목표나 가치를 생각한다면 그 상황이나 기분을 다스리는 데 도움을 얻을 수 있습니다.

나를 보듬는 생각들

때로는 특정 주제의 생각에서 빠져나오지 못하고 머물러 있는 경우에 우울이나 불안 혹은 자살 충동 등에 취약해질 수 있습니다. 자살을 시도하는 사람들이 보편적으로 갖는 생각의 특징 중 하나는 무기력, 사랑받지 못함, 무가치와 관련된 내용들과 관련된다는 점입니다. 각 주제와 관련된 신념의 구체적인 내용들은 다음과 같습니다.

- 무기력 관련 신념: 나는 무능하다/ 나는 패배의 덫에 걸린 것 같다/ 나는 열등하다/ 나는 아무것도 해낼 수가 없다.

- 사랑받지 못함 관련 신념: 나는 매력이 없다/ 나는 거절당할 것이다/ 나는 내세울 게 아무 것도 없다/ 나는 지겨운 사람이다.
- 무가치감 관련 신념: 나는 실패했다/ 나는 짐이 될 뿐이다/ 나는 살만한 가치가 없다.

내 안에 자리잡은 나를 힘들게 하는 생각들을 인식했다면 이를 무조건 없애려고 하기 보다는 현실에 기반하여 마음챙김의 태도를 가지고 나의 생각들을 다시 들여다볼 필요가 있습니다.

- 내가 무능하다는 생각이 드는 것은 내가 무능하다는 것과 다르다.
- 내가 어떤 사람에게 매력이 없다고 해서 모든 사람에게 매력없는 것은 아니다.
- 내가 유머스럽지 않다고해서 내가 가치가 없는 것이 아니다.
- 내가 내세울 것이 없다고 지레 남의 눈으로 단정할 필요가 없다. 과거의 성취보다 현재나 미래에 내가 어떻게 해 나가는가가 더 중요할 수도 있다.
- 내가 때로는 남에게 짐이 될 수도 있고, 남이 때로는 나에게 짐이 될 수도 있다. 서로 의존하면서 살아가야 하는 것이 정상이다.
- 다른 사람에게 뭔가를 원하거나 필요로 해도 괜찮다.
- 나는 다른 사람에게 내가 원하거나 필요한 것을 요구할 권리가 있다.
- 다른 사람이 나의 요구를 들어주지 않는다고 해서 처음부터 요구하지 않았어야 한다는 뜻은 아니다.
- 내가 목표를 달성하지 못했다는 것은 내가 능력이 부족해서가 아니라 아직 요령이 부족하다는 뜻이다.
- 내 권리를 주장하면서도 나는 좋은 사람이 될 수 있다.
- 다른 사람에게 불편을 주더라도 때로는 내 요구를 주장할 권리가 있다.
- 나는 다른 사람을 이해하고 공감을 표현하면서 내가 원하는 것을 여전히 요구할 수 있다.
- 다른 사람의 의견이 내 의견보다 더 타당하다는 법은 없다.
- 내가 소중히 생각하는 사람들에게 원하는 대로 해주고 싶다고 해서 항상 그 사람들이 원하는 것을 다 들어주어야 하는 것은 아니다.

- 끊임없이 다른 사람에게 베푸는 것만 해서는 안된다. 나도 이 세상에서 중요한 사람이다.
- 다른 사람의 부탁을 거절한다고 해서 내가 그 사람을 좋아하지 않는다는 것이 아니다. 그들도 이러한 점을 이해할 것이다.
- 다른 사람이 부탁한다고 해서 무조건 그 부탁을 들어줄 의무가 있지는 않다.
- 다른 사람의 부탁을 거절한다고 내가 이기적인 사람인 것은 아니다.
- 내가 부탁을 거절해서 상대가 나에게 화가 났다고 해도, 내가 그 부탁을 들어줘야 했던 것은 아니다.
- 다른 사람이 나에게 불만이 있을 때도 나는 나 자신에 대해 여전히 긍정적으로 생각할 수 있다.

[나를 보듬는 생각 카드]는 절망적이거나 고통적인 순간에 스스로에게 상기시킬 수 있도록 자기 수용적 생각을 적어 놓은 카드입니다. 위의 예문을 참고하여 참가자는 자신이 납득할 수 있는 현실적인 내용으로 자신만의 카드를 만들어 봅니다. 그리고 그 카드 속의 생각들이 일상 속에서 자동화될 수 있도록 지속적으로 자기 수용적 생각 카드를 읽고 기억하여 위기 순간에 대처하도록 합니다.

치료자 유의사항: 참가자가 지닌 자기 패배적인 생각들을 현실적인 자기 수용적 생각으로 바꾸는 연습을 할 수 있도록 돕습니다. 이는 참가자 본인이 납득할 수 있을 현실적인 내용이어야 합니다. 비현실적이거나 극단적으로 긍정적인 내용은 오히려 역효과가 날 수 있다는 점에 유의합니다.

[추가 활동] 생각의 함정들

1. 자동적 사고: 스쳐 지나가는 생각들

우리의 머릿속에서는 쉴 새 없이 생각들이 스쳐 지나갑니다. 이 중에서 판단적인 스쳐가는 생각을 자동적 사고라고 부릅니다. 우리가 어떤 생각들을 계속 반복되게 되면 습관화되어 의식적인 자각 없이 자동적으로 떠오르게 되는데, 이러한 생각은 언어적일수도 있고, 때로는 이미지나 기억의 형태로 스쳐 지나갈 수 있습니다.

다음의 상황이 당신에게 일어났다고 상상하고 마음을 스쳐 지나간 생각들을 적어봅시다.

상황: 친구들 모임에 참석하였습니다. 오랜만에 만나는 친구들이어서 반갑기도 하고 어색하기도 합니다. 모임에 참여한 사람들이 내 쪽을 바라보면 웃으며 이야기를 하고 있습니다. 이 장면을 본 내 머릿속에 스쳐 지나가는 생각은 무엇인가요?

스쳐 지나가는 생각 (자동적 사고):

이와 같이 일상 생활에서 우리는 여러 종류의 자동적 사고들을 하게 됩니다. 그리고 이 자동적 사고들은 내가 어떤 기분을 느끼는 지에 영향을 미칩니다. 때문에 자동적 사고들을 파악하게 되면 그 생각에 따른 나의 감정들도 보다 잘 인식하고 조절할 수 있습니다. 나에게 강렬한 기분이 들 때 다음의 질문들을 스스로에게 던져보는 연습을 해 봅시다.

[자동적 사고를 확인하는 데 유용한 질문들]

- 이 기분을 느끼기 직전에 나에게 어떤 생각이 스쳐 지나갔는가?
- 나는 이 사건이나 상황에 대해 어떤 이미지나 기억을 가지고 있는가?

2. 생각의 함정들

자동적 사고는 의식하지 못한 채로 빠르게 스쳐 지나가기 때문에 우리는 다음의 생각의 함정들에 빠지기 쉽습니다. 흔히 빠지기 쉬운 생각의 함정에는 다음의 내용들이 있습니다. 앞서 논의하였던 상황에서 나타날 수 있는 생각의 함정들을 생각해 봅시다.

상황: 길을 걷던 중 횡단보도 맞은편에서 친구를 발견했습니다. 나는 그 친구를 향해 반갑게 손을 흔들어 인사했지만 친구는 인사를 하지 않은 채 나를 지나쳐 횡단보도를 건넙니다.

흑백논리적 사고(all or nothing thinking) 혹은 이분법적 사고(dichotomous thinking): 생활 사건의 의미를 이분법적인 범주의 둘 중에 하나로 해석하는 생각의 함정입니다. 예를 들어 자신의 성취에 대해 '성공' 아니면 '실패'로 판정하며, 대인 관계에서 '내 편인가' 아니면 '상대편인가'로 판단하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “인사를 하지 않고 지나가는 친구는 친구도 아니야.”

과잉일반화(overgeneralization): 한 두번의 사건에 근거하여 일반적인 결론을 내리고 무관한 상황에도 그 결론을 적용시키는 생각의 함정입니다. 예를 들어, 시험이나 사업에 몇 번 실패한 사람이 '나는 어떤 일이든 나의 노력이나 상황과는 상관없이 또 실패하게 될 것이다'고 생각하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “사람들은 항상 나를 무시해”

정신적 여과(mental filtering): 어떤 상황에서 일어난 여러 가지 일 중에서 일부만을 뽑아내어 상황 전체를 판단하는 생각의 함정입니다. 예를 들어 대체로 긍정적인 내용의 이야기를 주고 받았음에도 불구하고, 상대방의 부정적인 평가 몇 마디에 근거하여 '저 사람은 나를 좋아하지 않는다'고 해석하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “친구는 나에게 친절하게 대해준 적이 한 번도 없어 (이전에 잘 지냈던 기억은 모두 무시한 채)”

잘못된 명명의 오류(mislabeled) : 사람의 특성이나 행위를 기술할 때 과장되거나 부적절한 명칭을 사용하여 기술하는 생각의 함정입니다. 예를 들어, 자신의 잘못을 과장하여 자신에게 ‘나는 실패자다’, ‘나는 쓰레기다’라는 부정적인 명칭을 부과하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “나는 실패자야” “나는 외톨이야”

독심술적 오류(mind reading) : 충분한 근거 없이 다른 사람의 마음을 마음대로 추측하고 단정하는 경우입니다. 즉 마치 다른 사람의 마음을 들여다 볼 수 있는 독심술사처럼 매우 모호하고 사소한 단서에 의해서 다른 사람의 마음을 함부로 단정하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “친구는 나에게 화가 난 게 틀림없어”

예언자적 오류(fortune telling) : 충분한 근거없이 미래에 일어날 일을 단정하고 확신하는 생각의 함정입니다. 마치 미래의 일을 미리 볼 수 있는 예언자인 것처럼, 앞으로 일어날 결과를 부정적으로 추론하고 이를 굳게 믿는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “친구는 앞으로도 계속 이런 식으로 나를 무시할거야”

재앙화(catastrophizing): 최악의 나쁜 상황이 반드시 일어날 것이라고 믿는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “저 친구가 나를 싫어하고 다른 모든 사람들도 나를 싫어해서 나는 결국 외톨이로 늙고 아무도 나를 찾지 않을 거야.”

감정적 추리(emotional reasoning): 충분한 근거 없이 막연히 느껴지는 감정에 근거하여 결론을 내리는 생각의 함정입니다. 즉 ‘내가 그렇게 느껴지는 것을 보니까 사실임에 틀림없다’는 식으로 생각하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “내가 이렇게 기분이 나쁜 걸 보니 저 친구가 나에게 뭔가 잘못된 게 틀림없어”

내 탓하기(personalization): 자신이 할 수 있는 일이 아무것도 없는 상황인데도 상황을 통제하지 못한 원인을 자신에게 돌리는 생각의 함정입니다. “일이 잘못된 건 모두 내 잘못 때문이야”와 같이 생각하는 경우가 이에 해당됩니다.

예: “친구가 인사를 하지 않고 지나간 건 내 옷차림이 너무 초라해서일거야”

당위진술(should statement): 사람들이 어떻게 행동해야 한다는 고정관념을 가지고 나와 다른 사람에게 “~해야만 해”라고 융통성 없고 엄격한 기준을 요구하는 생각의 함정입니다.

예: “길에서 친구를 만나면 무슨 일이 있어서 인사를 주고 받아야 해”

생각의 함정들에 빠지게 되면 우리는 그 생각에 맞는 정보나 경험에 더 주의를 기울이게 되기 때문에 좀처럼 빠져나오지 못합니다. 이 때 우리는 우리가 그렇다고 믿고 있는 생각이나 해석들이 사실 그 자체인지, 아니면 내가 그렇게 믿고 있는 것인지를 구분할 필요가 있습니다. 때로는 내가 그렇다고 믿고 있는 생각이나 해석들이 과연 그러한 지 질문을 던져보고 지지하거나 지지하지 않는 증거를 찾아보는 것도 도움이 됩니다. 이 때 증거는 나의 상상이나 기대가 아닌 사실적인 정보로 이루어져야 합니다.

치료자 유의사항: 변증법적 치료(DBT)는 수용 (acceptance)과 변화 (change)의 변증법적 통합을 강조합니다. 따라서 생각의 함정들에서 빠져나오는 변화를 이루기 위해서는 내 생각에 대한 비판단적 수용이 전제되어야 함을 명심해야 합니다. 생각의 함정들을 가지고 있다고 해서 그 사람이 무언가를 잘못하거나 그 사람이 나쁘다는 것을 의미하지 않습니다. 누구라도 생각의 함정에 빠질 수 있으며, 신속하고 자동적으로 판단하는 것은 생존에 유용한 면도 있습니다. 따라서 치료자는 참가자가 자신의 생각의 함정을 논의할 때 스스로를 비판하지 않도록 지도합니다.

감정의 이해와 수용

소개

고통스러운 상황에서 우리는 다양한 감정들을 느끼고 이러한 감정을 감당하기 어려울 때 충동적으로 감정을 발산하거나 행동하기도 합니다. 우리가 느끼는 감정은 살아가는 데 필요한 필수적이고 소중한 경험이며 나름의 기능이 있습니다. 감정에 따른 고통은 감정 그 자체 때문이라기 보다는 감정에 영향을 미치는 나의 취약성, 상황에 대한 해석 상의 오류, 자연스러운 감정반응에 대한 비판적 태도, 사실과 부합하지 않는 감정에 휘둘린 충동적인 행동에서 비롯될 수 있습니다. 본 회기에서는 감정을 마음챙김의 방법을 통해 관찰하고 수용하는 방법을 연습합니다.

목표

- 감정의 특징과 기능 이해
- 감정 관찰하기 연습
- 감정 수용을 방해하는 요소들을 이해하고 감정을 비판단적으로 수용하기

활동

- 명상: 슬픔 내려놓기
- 감정 이해하기
- 감정 관찰하기
- 감정 수용하기

마음챙김 명상: 슬픔 내려놓기

지금부터는 내려놓기 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

이제부터 내가 현재 겪고 있거나 아니면 과거에 겪었던 상실이나 슬픔을 생각해 보세요. 우리 모두는 다양한 방법으로 상실을 경험했을 수도 있습니다. 일상생활 또는 관계의 상실일 수도 있고, 건강 혹은 일의 상실일 수도 있지요. 이러한 상실에서 오는 슬픈 감정을 어루만져주는 말들이 있습니다. 조용히 따라하며 어떠한 마음이 드는지 살펴보십시오.

내가 슬픔을 받아들일 수 있기를,

다시 조용히 따라하며 매달리거나 거부하지 말고 어떠한 마음이 드는지 살펴보세요.

내가 슬픔을 받아들일 수 있기를,

내 슬픔과 같이 하되 내 자신이 스스로의 슬픔이 되지 않기를

저항하거나 편견을 갖지 말고 어떠한 마음이 드는지 살펴보세요.

내 슬픔과 같이 하되 내 자신이 스스로의 슬픔이 되지 않기를

슬픔에 조심스럽게 다가가며 조금씩 익숙해지는 느낌을 들여다 봅니다.

슬픔을 다스릴 수 있는 힘을 내 안에서 찾을 수 있기를
슬픔을 다스릴 수 있는 힘을 내 안에서 찾을 수 있기를
슬픔 속에서도 나와 타인을 향해 마음을 열어 둘 수 있기를
슬픔 속에서도 서로와 나누는 친절함을 마음으로 느낄 수 있기를
슬픔 속에서도 서로와 나누는 친절함을 마음으로 느낄 수 있기를

우리가 이 슬픔의 경험을 받아들이고 배움을 얻고 또 변화하기를 바랍니다. 그리고 이 말들이 내 안에 스며드는데 필요한 시간을 스스로에게 허락해 주세요. 슬픔은 인간으로서 누구나 느낄 수 있는 감정이라는 점을 인지하며 있는 그대로 느껴보세요. 슬픔은 인간적이라는 것, 그리고 나를 깊이 있게 만드는 경험이라는 것을 나 자신에게 알려주세요. 슬픔이라는 감정을 조심스럽게 잘 경험해 나가시길. 그리고 새로운 무언가를 위한 가능성을 마음으로 허락하는 날이 곧 오기를 바랍니다.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from <https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/naeryeonohgi-5-bun>

감정 이해하기

1. 감정 이해하기

감정은 우리가 어떤 상황에 처하거나 사건에 직면했을 때 보이는 신체적이거나 심리적인 반응입니다. 일상에서 느끼는 기쁨이나 슬픔, 분노 등이 이러한 감정에 해당됩니다. 이렇듯 감정은 인간의 매우 보편적인 경험이지만, 이를 경험하는 방식은 사람마다 다릅니다. 어떤 사람들은 매우 강렬하거나 오랜 기간 동안 감정을 경험하는 반면, 어떤 사람들은 스치듯이 가볍게 감정을 경험하기도 합니다.

감정은 주로 다음과 같은 특징들을 지닙니다.

- 감정은 복잡합니다.
- 감정은 의지와 상관없이 내적 외적 자극에 자동 반응합니다.
- 감정 전체를 직접적으로 변화시킬 수는 없습니다.
- 감정은 갑자기 나타나고, 강해지기도 하고 약해지기도 합니다.
- 감정은 영속성이 있습니다. 어떠한 상황이나 사람에 대해 느낀 감정은 그 상황이나 사람을 만날 때마다 계속됩니다.
- 감정은 여러가지 부분요소로 구성되어 있습니다. 그 부분 요소의 하나를 변화시키면 감정 전체가 변할 수 있습니다.
- 사람들마다 공통적으로 경험하는 10~12 개의 보편적인 감정들이 있습니다. 분노, 혐오, 불안, 죄책감, 즐거움, 질투, 슬픔, 수치, 놀람, 관심, 사랑 등이 이에 해당됩니다.

참가자에게 다음의 질문들을 제시하고 함께 논의합니다. “그렇다면 나는 일상에서 어떤 감정 경험들을 할까요? 지난 일주일 간 내가 감정을 경험한 상황이나 사건들을 떠올려봅시다. 이 중 가장 기억에 남는 상황에 대하여 다음의 [나의 감정 경험]에 답해봅시다. 어떤 상황이었나요? 그 때 나는 어떤 감정을 느꼈나요? 그 감정의 강도는 어땠나요(1: 매우 약함 ~ 100: 매우 강함)? 그리고 나는 감정을 어떻게 표현했나요?”

2. 보편적 감정들

감정의 종류와 강도는 상황에 따라 매우 다양하지만 다른 한편으로는 우리는 비슷한 감정을 일상에서 경험합니다. 국가나 문화가 달라도 인간은 기쁨이나 분노, 슬픔이나 사랑과 같은 보편적인 감정들을 공유하기 때문입니다. 다음의 [감정 카드] 내용을 통해 우리가 경험하는 다양한 감정 상태들을 어떻게 이름 붙일 수 있을 지 확인해 봅시다.

사랑: 심적으로 가까운 사람과 상호작용할 때 느끼는 감정입니다. 사랑을 느낄 때 우리는 친밀감과 신뢰감을 함께 경험합니다. 사랑의 대상이 되는 사람을 위해 무언가를 해 주고 싶다는 생각을 하게 되고, 스스로에 대해서도 보다 자신감을 갖게 됩니다.

행복: 원하는 것을 얻거나 성취를 이루었을 때 혹은 친밀한 사람과 소통할 때 느끼는 감정입니다. 행복감을 느낄 때 우리는 보다 많이 웃고 평소보다 긍정적인 방식으로 행동하며 의욕도 높아집니다.

평온: 안정되거나 근심을 놓게 되었을 때 느끼는 감정입니다. 평화로움을 느끼고 긴장이 이완되며 상황을 여유롭게 즐길 수 있습니다.

활력: 좋아하거나 즐거움을 느끼는 상황이 예상될 때 우리는 활력을 느낍니다. 흥분에 가슴이 떨리기도 하고 웃음도 많아 지는 등의 경험을 동반합니다.

공포: 공포는 위협에 대한 반응입니다. 두려움을 느낄 때, 안전하지 않거나, 중요한 사람이나 대상을 잃을 수도 있다고 생각할 수 있습니다. 그런 경우에 심장이 빨리 뛰거나 호흡이 가쁜 등의 신체 반응을 느낄 수도 있습니다.

분노: 목표를 이루는 데 저지를 당하거나 기대를 충족하지 못할 때, 혹은 고통스러울 때 우리는 분노를 경험하게 됩니다. 화가 나면 우리는 상황을 불공평하게 여기고 이에 대해 곱씹어 생각하게 됩니다. 신체적으로는 근육 긴장을 경험하거나 뛰쳐나가고 싶은 충동을 느끼기도 합니다.

슬픔: 상실을 경험할 때, 즉 목표를 이룰 수 없거나 거절을 경험할 때 우리는 슬픔을 느낍니다. 슬픔을 느끼면 우리는 인생에서 아무 것도 얻을 수 없고 희망이 없다는 생각을 하게 됩니다. 슬픔은 눈물을 흘리거나 의욕이 없거나 어떤 즐거움도 느끼지 못하는 경험도 동반하게 됩니다.

죄책감: 중요하게 여기는 가치들을 위반했을 때 죄책감을 느낍니다. 죄책감을 경험할 때 우리는 비난받아 마땅하다고 생각하거나 후회에 빠지곤 합니다. 때로는 얼굴이 붉어지거나 안절부절못하기도 합니다.

감정은 우리의 경험에서 매우 큰 비중을 차지합니다. 때로 특정 상황에서 '기분이 나쁘다' '고통스럽다'고 느끼는 것도 상당 부분 우리의 감정 반응에 해당됩니다. 때문에 감정을 잘 이해하고 다루는 것은 매우 중요합니다. 그렇다면 감정이라는 것은 어떤 기능이 있을까요?

3. 감정의 기능

우리는 왜 감정을 느낄까요? 감정에는 어떤 좋은 점이 있을까요? 무엇보다도 우선 감정은 우리에게 어떤 일이 일어나고 있는지를 알리는 신호를 보내줍니다. 예를 들어 불안한 감정은 위협이나 위험에 대해 조심하라는 일종의 신호인 셈입니다. 이러한 신호를 통해 우리는 그 사건이나 상황을 좀 더 탐색하거나 추가적으로 정보를 수집해야 할 필요를 느끼게 됩니다. 그러나 주의해야 할 점은 감정은 사실 자체가 아닙니다. 감정을 통해 우리는 중요한 정보를 얻을 수 있지만, 그 자체가 일어난 사건이나 내가 처한 상황을 의미하는 것은 아니라는 점을 명심해야 합니다. 따라서 우리가 어떤 결정이나 판단을 할 때는 사실을 확인하는 것이 중요합니다. 감정에만 따르지 않는, 그렇지만 감정을 포함하여 지혜로운 마음에 따르는 결정을 하는 꾸준한 연습이 필요합니다.

감정의 또 다른 기능으로는 다른 사람과의 의사 소통을 돕는다는 점을 들 수 있습니다. 우리의 표정이나 몸짓은 감정에 대해 많은 것을 말해줍니다. 또한 감정에 따라 우리의 얼굴 표정이나 몸짓이 달라지게 되고, 이는 상대방의 반응에도 영향을 미칩니다. 예를 들어 슬픈 감정을 표정으로 드러내면 사람들은 다가와서 지지해 줄 것입니다.

마지막으로 감정은 우리의 행동에 동기와 에너지를 부여합니다. 감정을 느끼면 우리는 특정 방식으로 행동할 수 있도록 준비하게 됩니다. 감정은 우리가 지나치게 심사숙고하지 않고 빠르게 행동으로 옮길 수 있도록 돕습니다. 때문에 우리는 감정을 통해 어려운 상황을 이겨낼 수 있기도 합니다. 비록 부정적인 감정이라고 하더라도 그 감정을 통해 우리는 사건이나 상황에 대처하는 데 도움을 얻습니다.

감정 관찰하기

1. 감정 관찰하기

감정은 우리의 삶에서 매우 중요한 부분을 차지합니다. 이렇듯 소중한 감정을 잘 파악하기 위해서는 감정을 잘 관찰하는 방법을 익히는 것이 중요합니다. 우리가 어떤 감정을 어떻게 느끼는 지 알아야 그 감정을 조절할 수 있기 때문입니다. 그리고 이러한 감정에 대한 반응들이 효과적인지 그렇지 않은지에 대해서도 평가하는 법을 배웁니다. 이를 통해서 우리는 감정이 나를 위해 효과적으로 사용되는지, 아닌지를 스스로 점검할 수 있는 능력을 향상시키고 감정에 휩쓸리지 않고 이를 잘 다룰 수 있게 됩니다. 지금부터는 감정을 관찰하고 묘사하는 데 유용한 틀을 설명하도록 하겠습니다.

치료자 유의사항: 감정 관찰하기는 마음챙김의 “묘사하기” 기술의 일환입니다. 마음챙김의 방법인 비판단적으로, 한 마음으로 오롯이, 효과적으로의 태도가 감정 관찰하기에 적용됩니다.

2. 감정 관찰의 틀

앞서 작성한 감정 경험 중 가장 강렬한 감정과 관련된 상황을 다시 떠올려봅시다. 이번에는 감정 뿐만 아니라 그 상황에서 경험했을 법한 생각과 행동 충동, 표현 등 감정과 관련된 다양한 요소들을 함께 찾아보도록 합시다. 감정을 관찰하는 틀은 크게 촉발사건, 취약성, 사건에 대한 해석, 몸의 변화, 행동 충동, 언어적이거나 비언어적인 표현, 감정 명명으로 구성됩니다. 각각에 대해 자세히 살펴보면 다음과 같습니다.

촉발 사건: 이는 감정 반응을 불러 일으키는 누군가가 한 말이나 행동, 외부 상황, 갑자기 떠오른 기억 등 외적 혹은 내적 상황을 의미합니다.

취약성: 우리의 감정 반응의 강도에 영향을 미치는 요인들입니다. 아주 오래전에 비슷한 상황에 대한 안 좋은 기억이 있거나 (예: 과거의 트라우마), 그 날의 신체적 건강이 안

좋을 때 (예: 수면 부족, 감기, 숙취), 동일한 촉발 사건에 대해서도 우리는 보다 강한 감정 반응을 보이게 됩니다.

사건에 대한 해석: 유의할 것은 상황이나 사건 그 자체라기보다는 그 상황에 우리가 얼마나 주의를 기울여서 이를 인식하는 지입니다. 즉 촉발 상황을 인지하지 않으면 감정을 유발시키지 않지만 그 상황에 관심을 기울여 인지하는 순간 감정이 촉발됩니다. 예를 들어 알고 지내는 이웃이 인사를 하지 않고 지나갈 때, '그 사람이 바쁜가보다'라고 해석할 수도 있고, '저 사람이 나를 무시하네' 라고 해석할 수도 있습니다. 이런 해석에 따라 감정 반응이 달라집니다.

신체 변화: 감정 반응은 우리 몸의 변화와 밀접하게 관련됩니다. 신경화학적 변화, 근육의 변화, 혈류나 혈압, 얼굴과 몸에서 느껴지는 온도의 변화가 이에 해당됩니다.

행동 충동: 몸의 변화와 함께 우리 안에서는 어떤 행동을 하고자 하는 충동을 경험하게 됩니다. 위험이 감지되는 상황에서 뛰쳐나가거나 소리치고 싶은 충동을 느끼는 것이 행동 충동의 예가 될 것입니다.

표현: 내적으로는 몸의 변화나 행동 충동을 느낀다면 외적으로 우리는 감정을 표현합니다. 이는 얼굴표정이나 몸짓, 언어적 표현, 자세, 행동 등을 모두 포함합니다.

감정 명명: 경험하는 감정에 어떤 이름을 붙이는 지에 따라 그 감정에 대한 인식과 반응이 달라질 수 있습니다.

감정 관찰하기의 틀을 다음의 상황에 적용하고 의견을 나누어 봅시다.

상황: 버스를 타려고 뛰다가 가방을 떨어뜨려 그 안에 있는 소지품이 모두 밖으로 쏟아져 나왔습니다. 길 한 복판에서 소지품을 주워 남고 있는데 주변의 사람들과 버스를 타고 있던 사람들이 나를 쳐다보고 웅성거립니다.

감정 수용하기

1. 감정 수용하기

감정은 경험의 매우 중요한 일부입니다. 때문에 이를 피할 수만은 없으며 특히 이를 제대로 수용하지 못하면 조절하는 데도 상당한 어려움을 겪게 됩니다. 따라서 감정 조절의 첫 단계는 감정 수용이라고 할 수 있습니다.

감정 관찰은 감정을 수용하는 과정의 일부입니다. 감정 관찰을 통해 우리는 행동 충동과 행동 표현이 같지 않다는 것을 알 수 있습니다. 우리는 감정으로 인해 소리를 지르거나 욕을 하거나 물건을 던지거나 도망가는 등의 강렬한 행동 충동을 느낄 수 있습니다. 그리고 이러한 충동을 느끼는 것은 매우 자연스러운 일로 그 자체로 전혀 문제가 되지 않습니다. 다만 이러한 충동에 휩쓸려서 상황에 맞지 않는 행동으로 표현할 때 문제가 됩니다. 충동을 느끼는 것과 그 충동에 따라 행동하는 것은 별개의 것임을 명심할 필요가 있습니다.

또한 감정의 내적인 요인과 외적인 요인들은 서로 영향을 주고 받습니다. 즉 감정에 따른 몸의 변화나 행동 충동으로 인해 감정의 외적 표현이 달라질 수 있을 뿐만 아니라 그 반대의 과정도 가능합니다. 우리가 어떻게 말하고 행동으로 표현하는 지에 따라 내적인 경험이 달라질 수 있습니다. 편안한 자세로 앉아서 조용하게 말하면서 분노를 느끼는 것이 쉽지 않은 상황을 떠올려 보면 이를 쉽게 이해할 수 있습니다.

따라서 감정을 수용하기 위해서는 감정 충동과 이에 따른 행동을 구분하고 나아가 감정과 감정의 표현을 구분하여 관찰하는 연습이 필요합니다.

2. 감정 수용의 방해 요소들

감정은 매우 복잡합니다. 감정 반응은 생각, 몸의 변화, 행동 충동, 언어적 표현과 비언어적 표현, 행동 등 다양한 요소로 구성되어 있습니다. 때문에 그 감정을 느끼지

않고 싶다고 해서 단순히 없애거나 단절시키기는 어렵습니다. 특히 다음의 양가 감정과 2차 감정들은 감정을 있는 그대로 수용하는 것을 방해하는 주요 요소들이라고 할 수 있습니다. 이런 경우 감정의 각 요소들을 이해함으로써 어떤 요소에 대한 개입을 통해 감정을 조절할 수 있는 지에 대한 실마리를 찾을 수 있습니다.

(1) 양가 감정

양가 감정은 여러 감정을 동시에 느끼는 것을 의미합니다. 예를 들어, 가까운 동료의 승진을 했을 때 기쁜 동시에 결핍감을 함께 느낄 수도 있습니다. 친밀한 동료가 잘 되기를 바라기 때문에 행복감을 느끼지만, 상대적으로 승진의 기회가 나에게 주어지지 않은 것에 대해 슬프거나 화가 날 수 있습니다. 이렇게 양가 감정을 느낄 때 그러한 감정을 표현하거나 조절하기가 힘들어 집니다. 감정이 한가지로 명확하면 내가 어떤 감정을 느끼고, 그 감정을 느끼는 이유가 무엇인지 찾아내기가 쉽지만, 두 가지 감정이 한꺼번에 생기면 혼동스러워집니다. 이렇게 양가 감정이 생기면 한 번에 한 감정씩 관찰하여 복잡한 감정을 해소할 수 있습니다. 알면 내 감정을 표현하는 방식도 바꿀 수 있습니다. 예를 들어, 화를 주체하지 못하고 승진한 동료에게 쌀쌀맞게 구는 것이 아니라 상사를 찾아가 승진 평가에 대해 논의하는 방식으로 복잡한 감정을 해소할 수 있습니다.

(2) 2차 감정

복합적인 감정을 느낄 때 우리는 1차 감정과 2차 감정을 구분할 필요가 있습니다. 1차 감정은 상황이나 사건에 대해 즉각적으로 느끼는 감정입니다. 예를 들어 친구가 약속에 늦었을 때 화가 났다면, 그 상황에서 1차 감정은 '분노'입니다. 그러나 분노를 느낀 뒤 화를 내서는 안된다고 생각한다면, '분노'라는 1차 감정에 대해 '죄책감'이라는 2차 감정을 느낄 것입니다. 즉, 2차 감정은 내 감정에 대한 감정 반응입니다.

2차 감정은 우리가 1차 감정을 비판하고 판단하여 생긴 것입니다. 위와 같은 상황에서 우리가 화를 내서는 안된다고 판단했다면 분노를 억누르려고 할 것입니다. 그러나 이와 같은 방식으로 분노를 건강하게 해소할 수 없습니다. 또한 2차 감정은 상황이나

사건에 대한 자신의 감정(1 차 감정)을 제대로 자각하지 못하게 하고, 1 차 감정에 죄책감이나 수치심을 느끼게 하여 심리적 고통을 겪게 합니다.

따라서 1 차 감정을 비판하거나 판단하지 않고 자연스러운 감정의 하나로 수용하는 것이 중요합니다. 그랬을 때 불필요한 2 차 감정이 유발되지 않고 1 차 감정을 있는 그대로 인식할 수 있기 때문입니다. 이를 통해 우리는 1 차 감정을 직면하고 해소할 뿐만 아니라 고통스러운 감정도 줄일 수 있습니다.

슬프거나 화나거나 불안한 것과 같은 1 차 감정에 대한 비판이나 판단으로, 죄책감이나 수치감과 같은 2 차 감정을 느낀 적이 있는지 이야기를 나누어 봅시다.

- 예시 1: 친구에게 화 (1 차 감정)를 내는 자신을 보고 죄책감 (2 차 감정)을 느낌. 이 경우에 친구에게 화를 내지 않아야 한다는 자기 비판 때문에 혹은 화를 내는 자신을 수용할 수 없음으로 해서 죄책감이 생김.
- 예시 2: 슬퍼지는 (1 차 감정) 자신을 보고 화 (1 차 감정)가 남. 이 경우에 예를 들어 약한 감정을 느껴서는 안된다는 자기 비판 때문에 혹은 슬픔을 내는 자신을 수용할 수 없음으로 해서 화가 남.



감정 조절

소개

삶 속에서 직면하는 고통스러운 감정들을 조절하는 방법들에 대해 학습합니다. 이를 위해 우선 마음챙김을 통한 감정 수용에 대해 살펴봅니다. 또한 강한 감정을 경험하는 상황에서 실제로 일어난 사실과 나의 해석을 구분하거나 행동 충동에 반대되는 방식으로 행동하거나 혹은 문제 상황 자체를 해결함으로써 감정을 조절하는 방법에 대해 학습합니다.

목표

- 마음챙김 기법 적용을 통한 감정의 수용
- 감정을 느끼는 상황에서 사실과 해석의 구분
- 정반대로 행동하기를 통한 충동 조절
- 적극적인 문제 해결을 통한 감정 조절

활동

- 명상: 감정 들여다보기
- 마음챙김을 통한 감정 조절
- 사실과 해석 구분하기
- 정반대로 행동하기
- 문제 해결하기

마음챙김 명상: 감정 들여다보기

지금부터는 감정 들여다보기 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

이제 자신의 손을 가슴 위에 놓고 날숨과 들숨을 느껴 봅니다. 하나씩 주의를 기울이면서 호흡이 자연스럽게 지속되도록 합니다. 만약 가슴 위에 있던 손을 무릎위로 내리고 싶다면 그렇게 해도 좋습니다. 만약 생각이 분산된다면 다시 호흡으로 돌아옵니다.

자, 이제 호흡에서 자신의 감정으로 집중해 봅니다. 나는 무엇을 느끼고 있나요? 어떤 감정들이 지금 이 순간에 느껴지나요? 어떠한 강한 감정도 느껴지지 않는다면, 아마도 여러분은 만족감을 느끼거나, 호기심을 느끼고 있을 수도 있습니다. 혹은 마음 깊숙히 갈망, 슬픔, 걱정, 외로움, 자부심, 상실감, 질투 등과 같은 또 다른 감정들을 느끼고 있을 수도 있습니다. 또한 많은 감정들이 파도처럼 왔다가 사라지는 것을 느끼고 있을 수도 있습니다.

이러한 감정들 중에 가장 강한 감정이 무엇인지 찾아서 이름을 붙여 보십시오. 그 감정을 있는 그대로 받아들이며 아무런 판단을 하지 않습니다. 그 감정을 없애려고 하거나 밀쳐 내려고 하지 않고, 그냥 가만히 그 감정을 알아차리십시오. 감정을 붙잡지도 않습니다. 한 발 물러서서 있는 그대로 알아차리십시오. 그리고 감정과 함께 몸의 어느 곳에서 변화가 느껴지는지 관찰합니다.

만약 그 감정을 바라보는 것이 힘들다면, 가만히 호흡에 집중하십시오. 크게 심호흡을 하면서 들숨과 날숨을 느껴봅니다. 호흡을 하면서 가슴에 놓여 있는 손의 따뜻함과 자기 자비의 마음을 느껴봅니다. 나의 치료에 대한 의지, 심리적 고통에서 해방되어 행복해지고자 하는 소망을 느끼면서 호흡을 합니다. 감정이 우리를 힘들게 할 때 그냥 단순히 감정을 알아차리되, 그 감정에 늘 반응할 필요는 없다는 것을 이해합니다. 감정도 우리의 일상일 뿐 우리는 우리가 느끼는 감정 이상의 존재임을 명심합니다.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from The Mindful Self-Compassion Workbook by Neff and Germer (2018)

마음챙김을 통한 감정 조절

감정을 조절하는 것은 내 감정의 주인이 되는 과정입니다. 더 이상 감정에 휩쓸리지 않고 그 감정을 지휘하고 마치 파도를 타는 것처럼 즐길 수 있는 방법을 연습합니다. 스트레스 상황에서 우리는 분노나 좌절, 우울이나 불안과 같은 강렬한 감정을 겪기 쉽습니다. 이러한 감정을 제대로 통제하기 어려울 때 충동적이거나 문제 행동을 하기 쉽습니다. 음주나 약물, 위험한 행동, 분노 폭발, 타인과의 다툼, 자살 시도 등이 이러한 예에 해당할 수 있습니다. 우리가 내 감정에 주인이 되고 제대로 조절할 수 있다면 그 동안 고통스러운 감정을 피하기 위해 선택한 자기파괴적이거나 타인파괴적인 행동이 아닌, 보다 나와 우리를 위하는 해결 방법을 찾을 수 있을 것입니다.

우리는 때로 감정이 없어지지 않고, 감정 속에 파묻혀 갇혀버린 느낌을 받는 경우가 있습니다. 그렇기 때문에 참을 수 없는 상태라고 느끼고 이를 회피하려는 시도를 하게 됩니다. 그렇지만 우리가 애써 회피한 감정은 결국 다시 돌아오기 마련이기 때문에

효과적인 방법이 될 수 없습니다. 감정의 마음챙김을 통해 우리는 감정이라는 것이 다가왔다가 그냥 지나간다는 것, 우리는 우리가 느끼는 감정 그 이상이라는 것, 감정이 시키는 대로 행동할 필요가 없다는 것, 감정을 수용함으로써 오히려 그 감정을 잘 견뎌낼 수 있다는 것을 명심합니다. 마음챙김을 통한 감정조절은 다음의 네 단계를 통해 연습합니다.

1 단계: 감정 관찰하기

- 가만히 물려서서 감정을 바라봅니다.
- 감정이 파도와 같이 밀려왔다가 밀려가는 것을 경험합니다.
- 감정을 파도라고 생각하고 자신이 파도타기를 한다고 생각하십시오.
- 감정을 억누르거나 차단하지 않고, 없애버리거나 밀어내려고 하지도 않습니다.
- 감정을 주변에 계속 두려고도 하지 않습니다.
- 감정에 집착하지도 감정을 과장하지도 않습니다.

2 단계: 몸의 감각에 대한 마음챙김

- 감정이 내 몸의 어느 부분에서 감각으로 느껴지는 지 알아차립니다.
- 감정이 일으키는 몸의 감각을 최대한 풍부하게 느껴봅니다.
- 감정이 가라앉기까지 걸리는 시간을 관찰합니다.

3 단계: 감정과 동일시하지 않기

- 감정을 반드시 행동으로 옮길 필요가 없다는 것을 기억합니다.
- 비슷한 상황에서 다르게 느꼈던 경험을 기억합니다.

4 단계: 감정 사랑하기

- 자신의 감정을 존중합니다.
- 자신의 감정을 비판하지 않습니다.
- 자신의 감정을 자진해서 적극적으로 수용합니다.

사실과 해석 구분하기

불편하거나 고통스러운 감정을 느낄 때, 감정에 휩쓸리기 보다는 우선 멈추어 서서 내가 경험하고 있는 상황이나 사건이 사실인지를 먼저 확인해야 합니다. 정확한 사실을 확인하지 않은 채 감정만을 다루게 되면, 그 감정을 유발하는 문제를 해결하는 것이 매우 어렵습니다. 때로는 사건 자체가 아니라 그 사건에 대한 생각과 해석에서 고통스러운 감정이 유발될 수 있습니다. 따라서 해당 사건이 문제인지, 그 사건에 대한 나의 해석이 문제인지, 혹은 두 가지 모두인지 파악할 필요가 있습니다.

사실과 그 사실에 대한 나의 해석이나 생각을 구분하는 것만으로도 감정적 고통을 줄일 수 있고, 경우에 따라서는 감정을 변화시키기 위해 다른 방식의 대처를 사용할 수도 있습니다. 원치 않는 감정을 느끼거나 불편감의 정도가 클 때, 나의 감정이 사실에 부합하는지와 더불어 그 감정에 따라 행동하는 것이 내게 어떤 도움이 되는지를 질문해 보십시오. 만약 나의 감정이 사실에 부합하고 동시에 그 감정을 느끼는 것이 도움이 된다면 감정이 이끄는 대로 행동할 수 있습니다. 다만 그런 경우에도 고통스러운 감정을 경감시키기 위해 문제 자체를 해결하거나 혹은 다른 방식의 행동을 고려하는 등의 대처도 함께 실행할 필요가 있습니다.

만약 내가 느끼는 감정이 사실에는 부합하지만 도움이 되지 않는 경우에는 문제 해결하기와 같은 대처 행동을 시도해볼 수 있습니다. 또한 나의 감정이 도움은 되지만 사실에는 부합하지 않는 경우, 그 감정에 따라 행동은 할 수 있으나 원치 않는 결과를 얻을 수도 있음을 염두에 두고 이를 수용하는 마음가짐이 필요합니다. 한편 내가 느끼는 감정이 사실에 부합하지도 않고 도움도 되지 않는다면 그 감정에 따라 행동하지 말고 사건이나 상황에 대한 나의 해석을 다시 점검하거나 감정과는 반대되는 방식으로 행동할 필요가 있습니다.

정반대로 행동하기

감정을 변화시키거나 강도를 조절하기 위해서 우리는 감정 경험의 요소들을 바꿀 필요가 있습니다. 이 중 정반대로 행동하기는 행동 충동에 반대되는 행동을 함으로써 감정을 조절하는 방법에 해당합니다. 예를 들어 우리는 두려운 감정을 경험할 때 피하고 싶은 행동 충동을 느끼지만 오히려 가까이 다가가야 합니다. 또한 우울할 때는 기분이 내키지 않더라도 오히려 사람들과 활발하게 어울리거나 활동량을 늘입니다. 이는 결코 쉽지 않으며 반복하여 노력할 필요가 있습니다. 중요한 것은 감정이 우리에게 시키는 것과 반대 방향으로 행동함으로써 오히려 그 감정을 바꿀 수 있다는 사실입니다. 때로는 충동에 따르는 것이 자연스럽고 단기적으로는 감정이 완화되는 것처럼 느껴질 수 있습니다. 시험 불안으로 인해 시험 보는 날은 등교를 하지 않고 싶은 충동을 느끼고 그대로 따르게 되면 일시적으로는 불안감이 줄어든 것처럼 느껴집니다. 그러나 이는 장기적으로 보았을 때는 비슷한 상황에서 마찬가지로의 시험 불안을 느끼게 되고 결과적으로는 불안을 극복할 수 없을 뿐만 아니라 낙제라는 원치 않는 결과를 낳게 될 수 있습니다.

요컨대 정반대로 행동하기는 원치 않는 감정의 강도를 낮추는 데 유용한 방법입니다. 특히 정반대로 행동하기는 다음의 상황에서 효과적입니다.

- 감정이 사실에 부합하지 않을 때, 즉 그런 감정을 느낄 만한 상황이 아닌데 감정을 경험할 때
- 느껴지는 감정이 타당하더라도 지나치거나 너무 오래 지속될 때 혹은 그 감정에 따라 행동하는 것이 효과적이지 않을 때.

감정 상태에 따라 시도할 수 있는 정반대로 행동하기의 구체적인 내용은 다음과 같습니다.

1. 두려움에 대해 정반대로 행동하기

두려움을 느낄 때 우리는 그 상황이나 사건을 회피하는 방식으로 행동합니다. 회피하기의 정반대 행동은 두려운 대상을 가까이 하고 반복해서 두려움에 직면하는 것입니다. 이렇게 행동하면 당장에는 당연히 두려움을 느끼게 됩니다. 그 감정을 억누르려고 하지 마십시오. 두려운 감정은 시간이 지남에 따라서 저절로 약해질 수 밖에 없습니다. 그 때까지 참고 기다리면서 두려움이 점점 줄어드는 것을 느낄 수 있습니다.

2. 분노에 대해 정반대로 행동하기

화가 날 때 상대방을 처벌하거나 공격하는 방식으로 행동하고 싶은 충동을 느낄 수 있습니다. 이는 어떤 의미에서는 우리를 보호하기 위해 자연스럽게 드는 충동이라고 할 수 있습니다. 이러한 공격 충동에 정반대로 대처하는 방법은 친절하게 거리두기입니다. 즉, 화를 불러일으키는 사람이나 상황에 공격적으로 반응하기 보다는 오히려 조용히 거리를 두는 것을 의미합니다. 심호흡을 하거나 지혜로운 마음 상태에 들어갈 때까지 차분해지도록 다른 무언가를 할 수도 있습니다. 적대감이나 비난과 같은 감정적 상태가 아니라 친절한 감정을 가지고 지혜로운 마음 상태에서 반응할 수 있도록 합니다. 이를 위해서 우리는 상대방의 입장에서 생각해보아야 합니다. 나를 화나게 만든 사람이 왜 그런 행동을 했는지에 대해 그 사람의 시각에서 생각하는 것이 분노 조절에 도움이 됩니다.

치료자 유의사항: 분노에 따른 충동에 정반대로 행동했을 때 오히려 분노 감정이 줄어들 수 있다는 사실을 강조합니다. 또한 분노를 느끼는 것이 정당한 상황을 포함하여 모든 상황에서 친절하게 거리두기를 할 필요는 없습니다. 때로는 분노 감정을 촉발하는 상황이나 사람에 직면할 수 있으나 다만 이런 때에도 감정을 잘 조절하면서 폭발적으로 표현하지 않는 것이 중요하다는 점에 대해 당부합니다

3. 슬픔이나 우울감에 대해 정반대로 행동하기

슬픔에 잠기거나 우울할 때 무기력하게 아무 일도 하지 않고 싶을 수 있습니다. 이렇듯 슬픔 감정의 행동 충동은 위축되고 자신만의 세계 속으로 단절되며 수동적인 상태가

되는 것입니다. 그러나 이러한 행동 충동에 따르는 행동은 우리에게 전혀 도움이 되지 않습니다. 슬프고 우울한 감정의 정반대 행동은 피하지 않고 적극적으로 다가가고 활동하는 것입니다. 슬픈 감정을 느끼는 데 활동적으로 행동하는 것은 물론 쉽지 않습니다. 그러나 즐거운 활동을 찾고 적극적으로 참여하는 반대되는 행동을 통해서 우리는 우울감에서 벗어날 수 있습니다.

4. 수치심에 대해 정반대로 행동하기

수치심에 대한 행동 충동은 숨거나 피하고 사람들로부터 회피하는 것입니다. 우리는 옳고 그름에 대한 기준을 지키지 못했을 때 혹은 실수나 실패를 하였을 때 수치심을 느낍니다. 그러나 때로는 이러한 기준을 위반하거나 객관적으로 잘못된 일이 없을 때에도 수치심을 느끼기도 합니다. 이로 인해 우리는 있는 그대로의 모습을 드러내기 꺼려하면서 관계로부터 도망치게 됩니다. 내게 수치심을 느낄 만한 정당한 이유가 있을 때 우리는 이러한 잘못을 감추고 싶은 충동을 극복하고 상대방에게 진심을 다해 사과하는 방식으로 정반대로 행동할 수 있습니다. 내가 한 일에 대한 결과를 받아들이고 앞으로 똑 같은 실수가 발생하지 않도록 노력하는 것도 수치심을 극복할 수 있는 좋은 방법이 될 것입니다.

5. 죄책감에 대해 정반대로 행동하기

죄책감을 느낄 때 우리는 다시는 그런 일이 없을 거라며 지나치게 사과를 하거나 혹은 죄책감을 다루기 위해 자해와 같이 해로운 행동을 하기도 합니다. 내가 죄책감을 느낄 만한 객관적 근거가 있다면, 죄책감이 유발하는 행동 충동에 따라 잘못된 행동을 반성하고 그 책임을 수용하고, 사과해야 할 것입니다. 반면 도덕적 기준에 위배되거나 타인에게 상처를 주지 않았음에도 불구하고 여전히 죄책감을 느끼는 경우도 있습니다. 예를 들어 친한 친구와 멀어지게 되었을 때 우리는 이유를 알 수 없는 죄책감에 시달리게 되기도 합니다. 정당하지 않거나 과도한 죄책감을 느낀다면 이에 굴복하거나 주눅 들지 않고 자신감을 유지하는 식으로 정반대로 행동할 수 있습니다. 혹은 죄책감이 드는 행동을 계속하는 것도 정반대로 행동하기의 예라고 할 수 있습니다. 이러한 경우에는 그것이 나의 잘못이 아니라는 점을 스스로에게 명확히 할 필요가 있습니다.

그렇다면 정반대로 행동하기 위해서는 어떤 연습이 필요할까요? 감정과 반대되는 방식으로 표현하거나 행동하기를 실행하기 위해서는 다음의 단계를 연습해 보십시오. 우선 변화시키고 싶은 감정을 기술하고 그 정도(0에서 100까지)도 파악합니다. 예컨대 1 단계에서 눈을 감고 편안하게 이완한 상태에서 최근에 경험한 불편하거나 강렬한 감정이 들었던 상황을 떠올려 볼 수 있습니다. 어떤 감정이었는지, 그리고 감정의 강도는 어떠했는지 스스로에게 질문하십시오. 이 때 감정적 경험을 억누르지 않도록 주의합니다. 모든 감각을 열어놓은 상태에서 충분히 감정을 경험하면 시간이 지남에 따라 그 감정에 대한 나의 반응은 점차 약해질 것입니다. 다음 단계에서는 그 감정이 사실에 부합하는지, 그리고 감정에 따라 행동이나 표현하는 것이 나에게 도움이 되는지에 대해 스스로에게 질문을 합니다. 만약 그 행동이 사실에 부합하지도 않고 유용하지도 않는다면 반대로 표현하거나 행동하도록 합니다. 이 때 주의해야 할 점은 정반대로 표현하거나 행동하기는 반복 연습이 중요하다는 점입니다. 그 감정에 편안해질 때까지 반복해서 지속적으로 연습을 할 때에만 효과를 기대할 수 있습니다.

문제 해결하기

어떤 상황에서는 고통스러운 감정을 경험하는 것이 정당화될 수 있습니다. 그 감정을 느끼는 것이 불편하기는 하지만 주어진 상황이나 사건에 부합하는 경우에 문제 자체를 해결하는 것이 도움이 됩니다. 그렇다면 우리에게 고통스러운 감정을 불러일으키는 사건이나 상황을 어떻게 바꿀 수 있을까요?

문제 해결은 해결해야 하는 문제를 자각하는 데서 시작합니다. 고통스럽거나 파괴적인 감정을 유발하는 사람과 상황, 이러한 상황에 대한 지속적 회피, 문제가 반복되거나 만성적일 때, 파괴적이거나 비효과적인 대처 등이 모두 문제 상황이 될 수 있습니다.

문제를 자각할 때, 동일한 상황이라고 하더라도 사람에 따라, 그리고 시기나 환경에 따라 문제가 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있음을 유의해야 합니다.

문제 해결하기를 연습하기 위해서는 우선, 문제가 되는 상황과 문제 해결을 방해하는 요인들에 대해 파악할 필요가 있습니다. 그 다음 2 단계에서는 문제 상황이 사실에 기반하는지 혹은 그 상황에 대한 나의 해석에 영향을 받은 것은 아닌지를 구분합니다. 3 단계에서는 문제를 해결하기 위한 목표를 확인합니다. 궁극적인 목표는 고통스러운 감정을 낮추는 것이지만 이를 위해 어떤 중간 목표가 이루어져야 하는지를 파악합니다. 예를 들어, 업무에 집중할 수 있는 방법을 찾는다면 친한 친구를 사귀거나 하는 등의 목표를 가능한 구체적으로 확인합니다. 4 단계에서는 그 목표를 이루기 위한 다양한 방법들을 브레인 스토밍합니다. 이 때 떠오르는 생각들을 검열하지 않고 자유롭게, 가능한 많은 생각들을 떠올리는 것이 중요합니다. 그 다음 5 단계에서는 다양한 해결책들 중 목표에 부합하고 실행가능한지를 고려하여 우선순위를 정합니다. 6 단계에서는 해결책들을 행동으로 옮기며, 만약 실천하는 데 방해되는 요인들이 있다면 이 또한 해결해야 하는 또 다른 문제에 불과하므로 앞서 언급한 단계에 따라 해결할 수 있습니다. 마지막으로 실행한 문제 해결의 결과를 평가합니다. 평가 기준은 결과에 대한 나의 만족도나 유용성, 효과성 등이 있습니다. 문제를 해결하는 데 있어 가장 중요한 것은 인내심을 명심할 필요가 있습니다. 때문에 한 두번의 문제해결을 위한 시도를 통해 원하는 결과를 얻지 못한다고 하더라도 그러한 시도가 가져온 사소하지만 긍정적인 변화에 주목할 필요가 있습니다.

삶의 가치와 활력

소개

우리는 고통스러운 감정을 줄이고 행복하거나 평온한 등의 긍정적인 감정을 보다 많이 경험하기를 원합니다. 그렇다면 긍정적인 감정을 증진시키기 위해 유용한 방법에는 무엇이 있을까요? 장기적으로는 자신의 삶의 가치가 무엇인지 정립하고, 이에 맞는 삶의 목표를 정하고, 목표를 실천할 수 있는 활동을 할 때 삶의 의욕과 활력, 행복감을 높일 수 있습니다. 당장에는 즐거운 활동에 참여함으로써 긍정적 감정을 향상시킬 수 있습니다. 이번 회기에서는 삶의 가치 실현과 즐거운 활동 참여를 통해 긍정적인 감정을 증진시키는 방법을 학습합니다

목표

- 삶의 가치를 파악하고 목표 설정과 계획을 통해 이를 실천하기
- 즐거운 활동을 계획하고 실천하여 삶의 활력 찾기
- 가치의 실천과 삶의 활력 찾기를 통해 긍정적 감정의 향상과 유지

활동

- 명상: 삶의 가치
- 삶의 가치 실천하기
- 삶의 가치 찾기
- 삶의 활력 찾기

마음챙김 명상: 삶의 가치

지금부터는 삶의 가치를 파악하기 위한 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

이제 10 년 뒤 자신의 모습을 상상합니다. 그 상상 속의 내 모습을 아주 자세히 떠올려 보겠습니다. 상상 속에서 나는 아침에 잠에서 깨어 나서 주위를 둘러 봅니다. 누군가와 함께 있다면 누구인가요? 아침의 일상이 어떻게 진행되고 있나요?

자 이제 자신의 기분을 즐겁고 활기차게 만들 일들이 기다리고 있다고 상상해 보세요. 그리고 그 상상 속에서 자신이 하고 있을 행동을 자세히 떠올려 보세요. 어떤 장소인가요? 그 누군가와 시간을 보내고 있다면 누구와 함께 있나요? 나는 어떠한 기분을 느끼고 있나요?

상상 속에서 조금 더 머물면서 계속 이야기를 진행해 봅시다. 마음이 가는 대로 영화를 보듯 즐거운 상상을 해 보세요.

자, 이제 상상 속의 이야기를 마무리 짓고 자신의 호흡에 집중해 보세요. (10 초) 크게 들숨, 날숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

삶의 가치 찾기

모든 삶에는 가치가 있습니다. 가치가 없는 삶은 없습니다. 중요한 것은 나의 삶이 가치가 있다고 스스로 경험하는 것입니다. 이를 위해서는 나에게 중요한 삶의 목적과 가치를 명확하게 설정하고 이에 부합하는 방향으로 행동하는 것입니다. 이를 통해 우리는 삶의 의미를 부여하고, 삶의 고통을 감내할 수 있게 되며, 지속가능한 긍정적 감정을 늘릴 수 있습니다. 즉, 고통스러운 상황에서도 의미를 발견할 때 우리는 고통을 경감시킬 수 있으며 더 적응적으로 대처할 수 있습니다.

1. 삶의 가치 파악하기

그렇다면 나에게 중요한 가치를 어떻게 파악할 수 있을까요? 이를 위해서는 우선, 가치가 무엇인지에 대해 생각할 필요가 있습니다. 가치는 삶의 이정표와도 같습니다. 가치는 내가 어떻게 되고 싶고 무엇을 하고 싶은지에 대해 말하여 줍니다. 우리는 가치를 추구하지만 이는 성취해야 하는 목표와는 다릅니다. 즉 어떻게 살아야 하는지가 아니라 어떻게 살고 싶은지에 대한 우리의 선택을 가치라고 할 수 있습니다. 예컨대 사랑하기, 나누는 삶을 살기, 건강한 생활방식을 유지하기, 좋은 부모가 되기, 열심히 일하기 등은 가치의 일례가 될 수 있습니다. 당장의 스트레스 사건이나 고통스러운 감정에만 몰두하다 보면 우리는 인생의 방향성을 잃고 가치와는 동떨어진 삶을 살게 됩니다. 가치와의 연결을 회복하기 위해 우리는 삶의 가치에 대해 생각해보고 이를 실천할 수 있는 방법들을 탐색할 필요가 있습니다.

치료자 유의사항: 삶의 가치는 삶의 방향을 의미합니다. 삶의 가치는 삶의 목표나 목적이 아님을 충분히 설명하시기 바랍니다. 즉 어떻게 살아야 하는지가 아니라 어떻게 살고 싶은지에 대한 우리의 선택을 가치라고 할 수 있습니다.

2. 삶의 가치 파악을 위한 질문들

내 삶의 가치들을 파악하기 위해 도움이 되는 질문들은 다음과 같습니다.

- 내 삶에서 최우선으로 추구하는 것은 무엇입니까?
- 내 삶에서 가장 중요한 문제는 무엇입니까?
- 나는 내 삶을 어떤 방향으로 이끌어가고 싶은가요?
- 어떤 사람이 되고 싶습니까?
- 내 삶에서 잃고 싶지 않은 것은 무엇입니까?
- 자신의 어떠한 장점들을 개발하고 싶습니까?
- 내가 지금 갖추지 못한 가치는 무엇입니까?

3. 삶의 가치 찾기

(1) 버스 승객의 비유

버스가 있고, 여러분은 이 버스의 운전사입니다. 버스에는 승객이 많이 탔습니다. 여러분이 운전을 하고 있는데, 승객들이 운전사인 여러분에게 “이렇게 해라, 어디로 가야 한다, 왼쪽으로 돌려라, 오른쪽으로 가야 한다”고 말하면서 여러분을 위협하기 시작합니다.

이런 경우 여러분은 어떻게 대처할 수 있을까요? 우선 여러분은 승객들에게 이렇게 말할 수 있습니다. “버스에 앉아서 조용히 하세요. 여러분이 말하는 대로 할 테니까.” 혹은 ‘그렇게 하기 싫어! 이 사람들을 버스 밖으로 쫓아내야겠어.’라고 생각하면서 상황을 해결하려고 할 수도 있습니다. 그러나 그렇게 하기 위해서 가장 먼저 해야 할 일은 버스를 세우는 일일 것입니다. 이런 경우 승객들과 실랑이를 하느라 버스를 정해진 시간대로 운행하기가 어렵게 됩니다.

그렇다면 이 상황을 해결하기 위해서는 무리한 요구를 하는 승객들에게 대항하거나 순종하는 두 가지 방법 밖에는 없는 것일까요? 앞의 방법들은 모두 ‘만약 승객들이 시키는대로 하지 않으면 나는 버스를 제대로 운전할 수 없을 것이다’라는 가정에 기초합니다. 이는 실제로 버스를 운전하는 사람은 여러분 자신인데 승객에게 버스를

맡기는 셈이 됩니다. 승객들은 버스를 운전할 수 없습니다. 모든 것은 운전사인 여러분에게 달려 있습니다.

우리는 승객들이 뭐라고 얘기를 해도 가야 할 길을 향해 운전을 하는 운전자입니다. 그러므로 승객들이 아무리 소란스럽게 굴더라도 그것을 다루느라 운전을 멈추는 일 없이 승객들이 떠들게 놔두고, 운전을 해야 합니다. 중요한 것은 운전을 제대로 해서 목적지까지 무사히 도착하는 것이기 때문입니다.

이상의 비유에서 버스를 몰고 향하는 목적지가 곧 우리 삶의 가치가 될 것입니다. 그리고 목적지까지 운전하는 것은 가치에 맞는 행동을 의미합니다. 가치를 향해 나아가는 길을 방해하는 고통스러운 생각, 감정, 기억 및 감각 등은 버스의 승객들과 같은 존재입니다. 우리가 버스를 운전하는 주체임을 잊지 않으면 우리가 원하는 방향으로 계속 나갈 수 있습니다.

(2) 삶의 가치, 목적과 방향

내 삶에서 중요하게 여기는 가치 영역들에 표시를 해 봅시다. 사람들과의 관계는 행복의 중요한 요소입니다. 대인관계나 소속감에 관련된 한 가지 이상의 가치를 찾아봅시다. 또한 내 인생에서 중요하다고 여기는 가치 영역에서 추구하고자 하는 목적이나 방향, 혹은 실현되길 바라는 꿈을 간단히 문장으로 표현하십시오. 적용할 것이 없는 가치 부분은 비워두셔도 좋습니다. 부모나 사회가 나에게 요구하는 가치가 아닌, 내가 진심으로 추구하는 가치를 찾고 그 영역에서의 목적 및 방향을 생각해볼길 바랍니다.

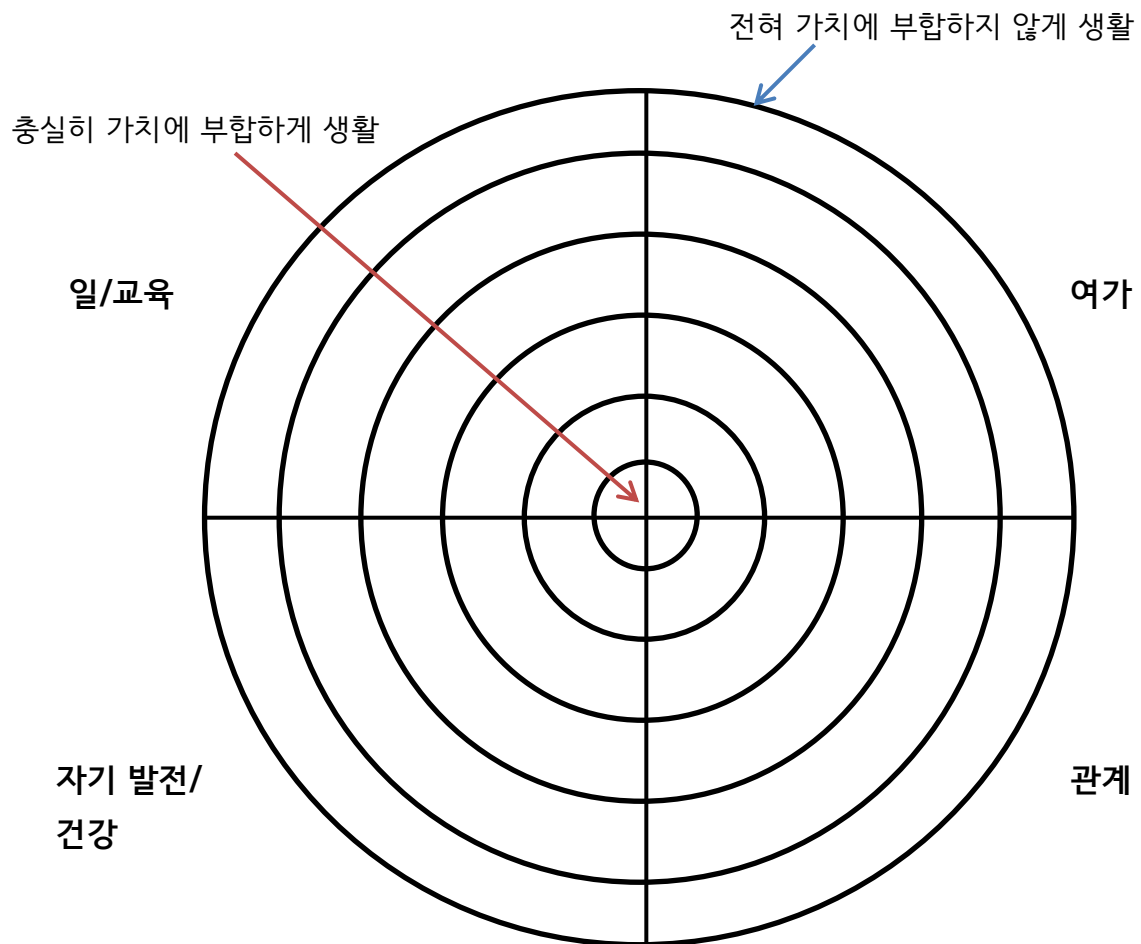
[가치 영역의 예]

부부/연인 관계, 가족 관계, 사회적 관계, 직업/직장, 교육과 훈련, 자기 성장과 발전, 여가 활동, 영성, 사회봉사, 사회 정의, 환경보존, 신체건강, 정직과 책임, 안정적 삶, 자유, 겸손, 모험과 도전, 만족과 즐거움, 권위와 존중

그 밖의 가치들: _____

(3) 가치의 과녁

아래의 그림에 있는 네 가지 가치 영역 중에서 자신이 지금 어디에 위치하고 있는지 각각 표시해 보세요. 가치에 부합하게 생활하고 있다면 과녁의 중앙에 가깝고, 가치에 부합하지 않게 생활하고 있다면 과녁의 중앙에서 멀어집니다.



Adapted from Russ Harris 2009: www.actmadesimple.com

삶의 가치 실천하기

나에게 중요한 가치를 파악한 후 이를 실천할 수 있는 방법에 대해 생각해봅시다. 가치를 실천하는 삶은 장기적으로 긍정적인 감정을 증진시킵니다. 이를 위해 우선 당장에 실행할 수 있는 가치를 선택한 후, 그 가치를 추구하는 데 필요한 목표들을 설정합니다. 삶의 목표는 삶의 가치를 추구하는 데 필요한 단계입니다. 예를 들어 나의 가치가 사회에 공헌하는 데 있다면, 이를 위한 목표로 나는 봉사 활동에 참여하는 목표를 세울 수 있습니다. 좋은 친구가 되고 싶다는 가치를 위해 나는 한 동안 연락이 없었던 친구에게 먼저 전화를 건다는 목표를 세울 수 있습니다. 또한 건강의 가치를 위해 나는 소식하고 정기적으로 운동을 한다는 목표를 실천할 수도 있습니다. 구체적이고, 실행 가능한 목표를 세운 후 한 주 동안 실천해봅시다. 목표를 성취하기 위해 어떤 행동을 하였으며, 가치나 목표를 추구하는 데 방해 요인이 있다면 무엇이었는지 파악합니다. 가치에 따라 삶을 산다는 것은 물이 아래로 흐르는 것과 같은 자연스러운 일입니다. 물은 장애물을 만나면 잠시 멈추지만 기회가 있으면 반드시 중력의 방향으로 흘러가듯이, 우리도 삶에서 고난을 만날 때 가치 실현이 잠시 어려워 지지만, 삶의 방향만 잃지 않으면 자연스럽게 가치에 부합하는 삶을 지켜나갈 수 있습니다. 고통이나 고난은 내가 가는 길 위에 단지 놓여 있는 것 뿐이지 자신의 삶의 방향을 결정짓지 않습니다.

1 단계: 회피하지 않습니다.

원하는 삶을 설계하기 위해 필요한 일을 당장 실천합니다. 무엇을 해야할 지 잘 모른다면 아래의 단계를 따릅니다.

2 단계: 나에게 중요한 가치들을 파악합니다.

나에게 정말로 중요한 가치들은 무엇입니까? 그 가치는 나에게 얼마나 중요합니까? 또한 그 가치가 내 것이 아닌 다른 사람이 나에게 원하는 가치는 아닌지, 더 이상 내게 중요하지 않지만 그렇다고 믿고 있는 가치는 아닌지 확인하십시오.

3 단계: 지금 실현하고자 하는 가치 하나를 선택합니다.

지금 나의 삶에서 어떤 가치 실현이 가장 중요합니까?

4 단계: 위의 가치를 추구하는 데 필요한 두 세 가지 목표를 구체적으로 기술합니다.

목표는 구체적이고, 측정가능하고, 달성가능하고, 현실적이고, 시간 제약이 있는 것이 좋습니다.

5 단계: 여러 목표 중 가치와 밀접하게 관련되고 우선적으로 성취해야 하는 실천 가능한 한 가지 목표를 최종적으로 선택하십시오.

6 단계: 그 목표의 수행을 위해 필요한 실천 단계를 순차적으로 생각해 봅니다.

7 단계: 실천 단계 중 당장 실행할 수 있는 한 가지 단계를 행동으로 옮기는 구체적인 계획을 세웁니다.

8 단계: 가치를 추구하는 데 방해되는 요인이 있다면 무엇인지 예상해봅니다.

그 가치를 따라 사는 것을 힘들게 하는 것은 무엇인가요? 때로는 자기 비관적 내용들이 가치 추구를 방해 하기도 합니다 (예: “자존심이 상한다,” “실패할까봐 겁난다,” “돈이 부족하다,” “무시당하기 싫다,” “너무 바쁘다”)

삶의 활력 찾기

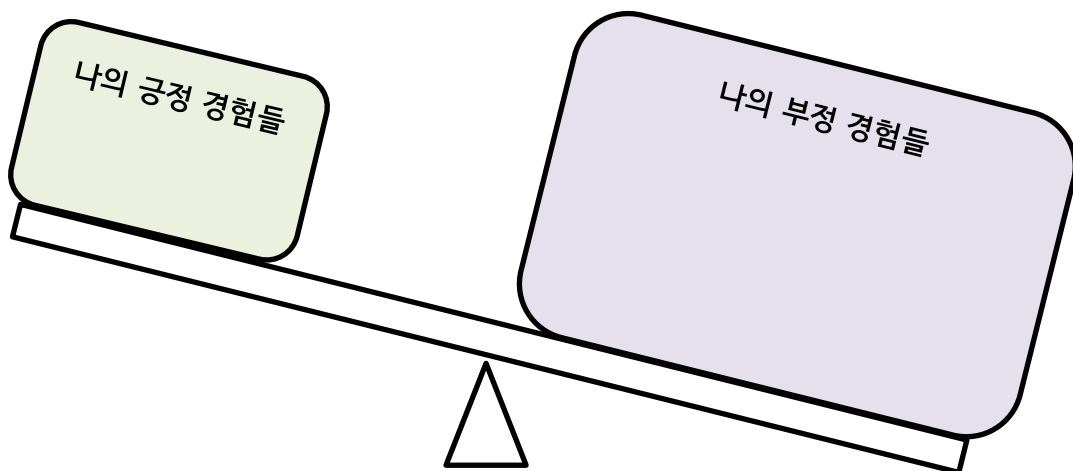
1. 삶의 긍정 경험과 부정 경험

저울의 한 쪽에는 삶의 긍정적인 경험들을, 다른 한쪽에는 부정적인 경험들을 놓고 재어본다면 어느 쪽이 기울까요? 그리고 나는 나의 경험 저울이 어느 방향으로 기울기를 바라나요?

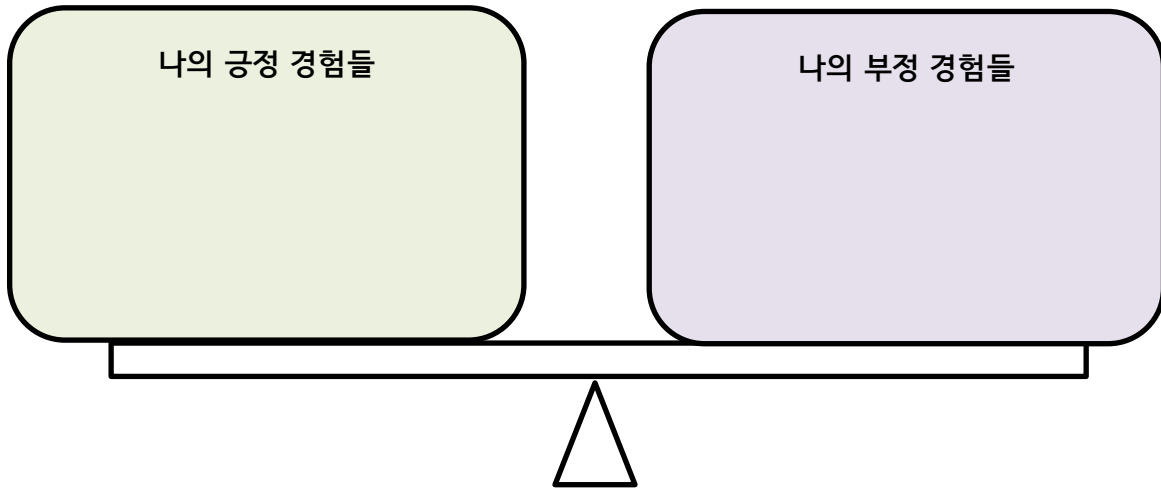
만약 저울이 부정적인 경험들 쪽으로 기운다면 부정적인 경험들이 많아서 일수도 있지만 긍정적인 경험들이 적기 때문일 수도 있습니다. 그렇다면 균형을 맞추거나 혹은 긍정적인 경험들 쪽으로 기울게 하기 위해서는 부정적인 경험을 줄이는 것이 효과적일까요 아니면 긍정적인 경험을 늘이는 것이 효과적일까요?

우리가 앞서 배웠듯이 스트레스 사건들은 우리의 통제 밖의 사건을 경우가 많습니다 (예: 질병, 사고, 사건). 그렇다면 부정적인 경험을 줄이는 것은 우리가 통제할 수 없는 영역일지도 모릅니다. 하지만 긍정적인 경험들은 우리가 스스로 만들어 갈 수 있는 것일 수 있습니다.

[긍정 경험과 부정 경험의 저울: 불균형]



[긍정 경험과 부정 경험의 저울: 균형]



긍정적인 경험을 늘이는 것은 우리의 삶에서 매우 중요합니다. 긍정적인 경험이 많아지는 것은 의미 있고 보람 있는 삶의 활력과도 직결됩니다. 따라서 부정적인 경험을 피하려고만 하기보다는 다른 한편으로는 즐거운 활동을 찾는 것은 우울과 같은 부정적 감정 상태를 극복하고 행복과 같은 긍정적 감정을 향상시킬 수 있는 핵심적인 접근 방식이라고 할 수 있습니다.

이렇듯 즐거운 활동을 증가시키는 것은 우리의 긍정적 감정의 기회를 높이고 감정적 취약성을 낮추며 삶의 활력을 높일 수 있습니다. 스트레스 경험이 많았지만 즐거운 경험도 많았던 한 주와 실수, 스트레스 경험이 많고 즐거운 일이 적었던 한 주를 비교해보십시오. 즐거운 일이 있을 때 스트레스 사건에 더 잘 대처할 수 있었다는 것을 알 수 있습니다.

즐거운 활동을 증가시키는 것은 때로는 어려울 수 있습니다. 우리는 어떤 활동이 즐거움을 주는지 생각나지 않을 때가 있습니다. 또한 즐거운 활동을 할만한 기분이 아닌데도 스스로 즐거운 일을 찾아서 하는 것은 많은 의지를 요구합니다. 이를 위해 우리는 몇 가지 기술들을 사용할 수 있는데, 예를 들면 즐거운 활동 계획하기가 있습니다. 막연히 즐거운 활동을 하겠다고 생각하기 보다, 즐거운 활동 목록을 작성한

뒤, 하루에 한 가지씩 달력이나 휴대폰에 일정을 적고 알람을 설정하면 조금 더 적극적으로 활동에 참여할 수 있습니다.

2. 순간을 온전하게 즐기기

즐거운 활동을 하면서도 즐겁지 못한 적이 있다면 그 이유는 무엇일까요? 그 순간을 온전하게 즐기기 위해서는 어떤 마음가짐이 필요할까요? 많은 경우에는 그 순간에 집중하지 못하고 즐기 못하거나 걱정을 할 때 즐거운 감정을 놓쳐 버리게 됩니다. 즐거운 활동을 하면서도 다른 한편으로는 걱정하는 마음에 이끌려 그 순간을 제대로 즐기 못한다면 우리에게 도움이 되지 않습니다. 따라서 긍정적 감정을 늘리기 위해서는 아래의 세 가지를 명심해야 합니다.

(1) 즐거운 경험을 지금 이 순간 계획하고 체험하기

- 하루에 적어도 한 가지 즐거운 경험을 계획합니다.
- 피하거나 미루지 않습니다.

(2) 긍정적 경험에 대한 마음챙김

- 한 번에 한 가지씩, 한 마음으로 오롯이, 비판단적으로 즐거운 활동에 집중합니다.
- 그 활동에 집중하지 못하고 딴 생각이 난다면 다시 그 활동에 집중하려 노력합니다.
- 온전히 그 활동에 몰입합니다.

(3) 걱정을 걱정하지 않기

- “이런 즐거움이 금방 끝나지는 않을까?”, “내가 이런 경험을 할 만한 자격이 있을까?”, “시간이 얼마나 남아 있을까?” 등과 같은 걱정에 빠진 자신을 발견하게 된다면, 걱정으로부터 빠져나와 주의를 경험의 긍정적인 부분으로 돌리기 위해 노력합니다.
- 즐거운 활동을 한 두개 늘이는 것이 당장에 극적인 효과를 가져오지 못할 수 있다는 비관적인 생각을 떨쳐버리고, 인내심 있게 내 삶에서의 긍정적 경험을 확대해 나갈 수 있도록 꾸준히 노력합니다.

유대감 형성하기

소개

누군가에게 중요한 사람으로 존중 받고 사랑받으며, 어딘가에 소속되어 유대감을 느끼고 싶은 마음은 우리 모두가 지닌 자연스러운 욕구 중 하나입니다. 본 회기에서는 관계 속에서 따뜻함을 느끼고, 있는 그대로 존중 받으며, 사랑받는다고 느낄 수 있도록 유대감을 형성하는 방법에 대해 학습합니다.

목표

- 관계망 탐색을 통해 단절감을 느끼는 상황 인식
- 유대감을 형성하기 위해 활용할 수 있는 방법 탐색
- 마음챙김의 “있는 그대로 받아들이기”를 통한 유대감 형성과 실천

활동

- 명상: 나와 타인을 향한 친절
- 관계망 탐색하기
- 유대감 형성하기
- 유대감 형성의 실천
- 관계망 탐색하기
- 마음챙김을 통한 유대감 형성

마음챙김 명상: 나와 타인을 향한 친절

지금부터는 나와 타인을 향한 친절 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

나와 타인을 향한 친절 명상을 시작하며 머릿속에 내가 정말로 사랑하고 고마움을 느끼는 사람을 생각해 보세요. 가장 친한 친구, 나의 가족, 또는 나를 도와주는 누군가가 될 수도 있습니다. 마음의 눈으로 그 사람을 그려보세요.

그 사람에게 감사함을 느끼며 내 마음속에서 어떠한 감정이 피어오르는지 느껴보세요. 그리고 그 사람의 행복을 빌어줍니다. 내가 사랑하고 내가 고마움을 느끼는 그 사람을 생각하며 다음의 말들을 마음속으로 조용히 따라해 봅니다.

당신의 몸과 마음이 건강하길,
당신이 모든 위험에서 부터 안전하길,
당신이 평안하고 행복하길,

이번에는 잘 모르는 사람을 머릿속으로 그려봅니다. 한 번 쯤 만났던 사람일수도 있고, 집 근처 마트에서 근무하는 사람이거나 동네 이웃일 수도 있습니다. 이 사람을 생각하며 행복을 빌 때 자신의 마음에서는 어떤 감정이 피어오르는지 떠올려봅니다. 그리고 잘 모르는 그 사람을 생각하며 마음 속으로 조용히 따라해 봅니다.

모두의 몸과 마음이 건강하길,
모두가 모든 위험에서부터 안전하길,
모두 편안하고 행복하길

다음에는 명상의 범위를 내가 원하는 만큼 확장해 봅니다. 인류, 생명, 우주 전체가 되어도 좋습니다. 이제 마음 속으로 조용히 따라 합니다.

모두의 몸과 마음이 건강하길,
모두가 모든 위험에서부터 안전하길,
모두 편안하고 행복하길

마지막으로 내 안의 나에게도 친절함을 베풀어 봅니다. 내 안의 나를 생각하며 마음 속으로 조용히 따라해 봅니다.

내 몸과 마음이 건강하길,
내가 모든 위험에서부터 안전하길,
내가 편안하고 행복하길

진심을 다해 마음을 모아 다시 한번 반복해 봅니다.

내 몸과 마음이 건강하길,
내가 모든 위험에서부터 안전하길,
내가 편안하고 행복하길

나와 타인을 위해 행복을 빌 때 어떤 마음인지 느껴보세요. . 자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from

<https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/yudaegam-hyeongseonghagi-10-bun>

관계망 탐색하기

우리가 단절감을 느끼는 이유는 다양합니다. 예를 들어, 나와 시간을 보내는 사람이 아무도 없을 때 사람들과 단절되었다고 느낄 수 있습니다. 또한 나에게 소중한 누군가와 이별해서 나를 사랑해주고 인정해주는 사람이 사라졌을 때 단절감을 느낄 수 있습니다. 혹은 나와 가까운 사람이 나의 이야기를 귀 기울여 들어주지 않고, 오히려 무시한다고 느낄 때 단절감을 느낄 수도 있습니다. 이렇듯, 사람들이 관계에서 단절감을 느끼는 이유는 다양합니다. 여러분은 현재 인간관계에서 단절감을 느끼고 있나요? 느낀다면 얼마나 단절되어 있다고 느끼며, 단절감을 느끼는 이유는 무엇인가요? [인간 관계 지도 그리기]를 통해 나의 인간관계를 돌아보는 것이 내가 느끼는 단절감의 이유를 탐색하는데 도움이 될 수 있습니다.

치료자 유의사항: 자살 고위험 참가자의 경우 수치심, 낮은 자기존중감, 지각된 짐스러움 등의 이유로 자신의 경험, 특히 단절감과 같은 자신의 부정적인 정서적 경험에 대해 이야기하기 어려워할 수 있습니다. 때문에 치료자가 참가자의 동기를 향상시켜주는 작업이 중요합니다. 유대감에 대한 욕구는 누구나 가지고 있는 자연스러운 욕구이며, 단절감을 느낄 때 어떤 사람들이든 고통스러움을 느낄 수 있다는 점을 상기시키면서 참가자가 단절감을 원활히 탐색할 수 있도록 돕습니다. 또한 인간관계 지도 그리기 활동의 목적은 참가자가 자신의 단절감을 알아채고, 단절감을 느끼는 이유(사회적 관계망의 부족 혹은 기존 관계에서의 단절감)에 대해 탐색하는 것에 있습니다. 인간관계 지도를 설명하면서 자신의 단절감과 그 이유를 참가자가 설명할 때, 참여자들의 경험에 대한 충분한 이해와 유대감을 제공하도록 합니다.

노년기 참가자의 경우 대인 관계를 상실했을 때(특히 배우자와 사별하였을 때) 다양한 어려움을 경험할 수 있다는 점을 유의합니다. 우선, 수면 양상의 변화나 식욕부진, 두통과 소화 불량이나 신경 예민함 등의 신체적인 증상을 호소할 수 있습니다. 다음으로, 상실한 사람에 대한 지속적인 생각, 허전함과 외로움, 조절하기 어려운 복받침과 눈물, 후회, 죄책감 등의 심리적 어려움을 호소할 수도 있습니다. 더하여, 다른 사람들과의

관계에서도 위축감이나 불편감을 느끼고, 소외감을 느끼는 등 사회적 관계의 어려움을 호소할 수도 있습니다. 마지막으로, 삶에 대한 의미를 상실했다고 느끼거나 절대자를 원망하고, 존재의 의미에 대한 회의감 등 실존적인 측면의 어려움을 호소할 수도 있습니다. 치료자는 참가자가 호소하는 다양한 어려움이 대인관계 상실로 인한 자연스러운 과정임을 강조해야 합니다. 또한, 대인관계 상실을 애도하는 과정에서 참가자가 긍정적인 변화를 보고한다면, 이에 대해서 격려하고 강화해주는 것도 도움이 될 것입니다. (예: 가족의 소중함 재인식, 대화할 다른 사람을 찾음, 재혼 준비, 종교 활동 증가 등)

관계 형성하기

1. 사회적 활동 참여

우리가 단절감을 느끼는 이유는 다양하지만 일반적으로 다음의 두 가지로 정리될 수 있습니다. 첫 번째로, 현재 인간관계의 양 자체가 적어서 유대감을 형성할 기회가 없었기 때문일 수 있습니다. 자기 결정 이론에 따르면, 사람들이 행복하게 살아가기 위해서는 친밀한 인간 관계를 형성하고자 하는 욕구를 충족하여 유대감을 느끼는 것이 중요합니다. 친밀한 관계를 유지할 수 있는 사람들이 4 명에서 5 명 정도 있을 때 유대감을 충족시킬 수 있다고 합니다. 내 주위에 이러한 관계를 유지할 수 있는 사람들이 적다면 이러한 욕구를 충족하는 것이 어려울 수 있습니다. 두 번째로, 기존의 인간관계에서 유대감을 느끼지 못하기 때문일 수 있습니다. 그렇기 때문에, 단절감을 극복하기 위해서는 새로운 사람들과 유대감을 형성할 수 있는 기회를 갖거나 기존의 인간관계에서 유대감을 경험하는 것이 중요할 것입니다. 먼저, 우리는 새로운 사람들과 유대감을 형성하는 방법부터 먼저 배울 것입니다.

새로운 사람들과 유대감을 형성하기 위한 방법으로는 우선 새로운 사람들과 만날 수 있는 장소에 가거나 활동을 시작하는 것을 생각해볼 수 있습니다. 사람들은 다른

사람들과 특정 모임에 같이 참여하면서, 혹은 같은 기관에 속해 있으면서, 혹은 같은 일을 하면서 친해질 가능성이 높습니다. 그렇기 때문에, 새로운 사람들과 유대감을 형성하기 위한 시작점은 사람들과 정기적으로 만남을 가질 수 있는 기회를 만들고, 이를 잘 활용하는 것입니다. [사회적 활동의 예]를 통해, 새로운 사람들과 만나서 유대감을 형성할 수 있는 활동들을 탐색해볼 수 있습니다.

2. 관심사 공유하기

사람들은 서로 각기 다른 취미와 특기, 관심사를 가지고 있습니다. 자신만의 취미와 특기, 관심사를 탐색하고 사람들과 만났을 때 이를 잘 활용할 수 있다면, 새로운 사람들과 만났을 때 자신을 더 잘 소개할 수도 있고 흥미로운 대화 주제를 이끌어낼 수도 있을 것입니다. 사람들과 공유하고 이야기할 수 있는 나만의 자원을 탐색하여 새로운 사람들과 친해지는데 활용할 수 있습니다.

3. 대화의 기술

새로운 사람들과 유대감을 형성하는데 [대화의 기술]이 도움을 줄 수 있습니다. 사람들과 효과적으로 대화할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

따뜻한 분위기 형성하기: 처음 만나는 사람들과 과 대화를 할 때, 자신이 상대방과 친해지고 싶어한다는 관심을 것을 표현하는 것이 중요합니다. 미소를 지으며 대화를 하고, 몸의 방향을 상대방 쪽으로 향하게 하십시오. 눈을 마주치려고 노력하되, 너무 오랫동안 쳐다보지 않도록 주의합니다.

다른 사람들의 이야기를 듣고 개방형으로 질문하기: 상대방이 자신의 이야기를 할 때, 그 사람이 자신의 이야기를 더 할 수 있도록 경청하고 격려해주시십시오. 사람들과 처음 만나는 상황에서, 사람들은 대부분 이야기를 많이 하는 사람보다는 경청해주는 사람을 좋아합니다. 또한, 상대방의 이야기에 대해 질문을 할 때, 개방형 질문을 하도록 합시다. (예: 너는 진수를 아니? vs. 너는 진수를 어떻게 아니?)

소소한 대화를 시도하기: 소소한 잡담이나 대화를 나누어 보십시오. 오늘 자신에게 있었던 일이나, 인상깊었던 사건에 대해 함께 이야기를 나눠보도록 합니다.

효과적으로 자신을 공개하기: 처음 사람들과 만나서 대화를 할 때는, 상대방이 자신에 대해 이야기하는 것과 내가 나에 대해 이야기하는 것의 양의 균형이 중요합니다. 사람들과 가까워지기 위해 자신을 공개하되, 상대방이 자신에 대해 이야기한 것과 비슷한 정도로 공개하십시오. 상대방이 이야기한 것을 토대로, 이보다 더 많이 혹은 적게 이야기하지 않도록 합니다.

끼어들지 않기: 누군가가 말을 하고 있을 때 그 사람이 말을 끝내기 직전이나 직후에 바로 이야기하려 하지 말고, 말을 완전히 끝낼 때까지 조용히 기다려 주십시오.

다양한 주제로 대화를 시도하기: 내가 활용할 수 있는 좋은 주제를 대화에 활용하는 것이 유용합니다. 내가 좋아하는 주제를 활용하는 것 외에도, 어떤 주제로 이야기하는 것이 좋을 지 판단하기 위해 상대방을 관찰하여 상대방이 좋아하는 대화 주제는 무엇일지 파악하여 다양한 주제로 대화를 시도합니다.

마음챙김을 통한 유대감 형성

1. 있는 그대로 수용하기의 중요성

기존의 관계에서 유대감을 경험하지 못하는 이유는, 상대방이나 내가 서로를 있는 그대로 인정해주지 않기 때문일 수 있습니다. 서로가 서로를 있는 그대로 받아들일 때, 우리는 유대감을 경험할 수 있고 대인 관계에서 따뜻함을 느낄 수 있습니다. 상대방이 내 말을 잘 듣고 이해하고 있으며, 판단하지 않고, 내가 처한 상황의 사실을 알아줄 때, 우리는 상대방에게 유대감을 느낄 수 있고, 우리 또한 상대방을 있는 그대로 받아들이려

노력하게 됩니다. 또한 이는 상대방에 대한 신뢰와 친밀감의 증가로 이어져, 관계를 유지하고 단단히 하는 것에 큰 도움이 됩니다.

상대방을 있는 그대로 받아들이다는 것은 상대방의 관점에서 상황을 바라보고, 그 상황과 연관된 사실들을 확인하는 것입니다. 예를 들어, 반려견이 죽어 슬퍼하는 친구의 이야기를 듣고, 친구의 슬픈 감정을 인정해주는 동시에 소중한 무언가를 떠나보낼 때 슬플 수 있다는 것을 확인시켜주는 것이 있는 그대로 받아들이기의 예시가 될 수 있습니다.

있는 그대로 받아들이기는 상대방의 감정이나 생각, 행동에는 타당한 원인이나 이해할 만한 부분이 있다는 것을 인식하는 것입니다. 알코올 중독 경험이 있는 친구의 알코올 관련 문제가 재발했을 때, 그 친구를 비난하기보다는 알코올 충동을 극복하기가 어려울 만큼 충동이 강하다는 것, 그리고 친구에게 금주가 어려운 문제일 수 있다는 점을 이해한다고 말하는 것이 예가 될 수 있습니다.

그러나 있는 그대로 받아들이는 것이 상대방의 의견에 반드시 동의해야 한다는 것을 의미하는 것이 아닙니다. 동의하고 싶지 않은 것을 동의하는 것 또한 아닙니다. 그저, 상대방이 어떠한 이유로 그러한 감정, 생각, 행동을 경험하는지 이해하는 것을 의미합니다. 예를 들어, 여러분의 친구가 여러분이 좋아하지 않는 영화를 보자고 할 때, “너가 그 영화를 보고 싶어한다는 것은 알겠어, 하지만 나는 다른 영화가 보고 싶어.”라고 말하는 것도 있는 그대로 받아들이는 것입니다.

또한 있는 그대로 받아들이는 것은 옳지 않은 행동을 옳다고 하는 것이 아닙니다. 예를 들어, 여러분이 어떠한 잘못을 하지 않았음에도 불구하고 누군가가 여러분에게 화를 낼 때 여러분은 상대방이 화가 났다는 사실은 받아들일 수 있지만, 잘못을 했다는 상대방의 주장은 받아들일 필요가 없습니다.

한편 다른 사람들이 우리를 있는 그대로 받아들이지 않을 때, 특히 나에게 중요한 사람이 그렇게 할 때, 우리는 상처를 입습니다. 우리는 사람들이 우리를 무시할 때, 반복적으로 오해할 때, 우리에게 대해 잘못 아는 상태로 나를 평가할 때, 우리에게 중요한 것을 중요한 것으로 인정해주지 않을 때, 불평등하게 취급할 때, 진솔한 이야기를 했지만 귀담아듣지 않거나 믿지 않을 때, 우리의 경험을 하찮은 것으로 여길 때, 있는 그대로 받아들이여지지 않았다고 느끼고 상처를 받습니다. 상대방이 우리를 있는 그대로 받아들이지 않는다면 우리 또한 상대방을 있는 그대로 받아들이기 어렵고, 이는 관계의 단절을 유발할 수 있습니다.

2. 마음챙김을 통한 유대감 형성의 방법들

[마음챙김을 통한 유대감 형성]을 연습하는 것은 유대감의 형성에 도움이 됩니다.

(1) 주의 집중하기: 상대방에게 관심을 보이고 경청합니다. 상대방이 이야기할 때는 다른 행동을 하지 않습니다. 상대방의 말에 고개를 끄덕이거나 표정으로 반응합니다.
예: 상대방이 즐거워하면서 이야기를 할 때 미소 짓기, 상대방이 고통스러워하면서 이야기를 할 때는 걱정스러운 표정.

(2) 다시 말해주기: 상대방의 말을 다시 말해주는 것은 상대의 말을 이해했다는 것을 알려줄 수 있는 좋은 방법입니다. 상대방에게서 들은 것과 자신이 관찰한 것을 상대에게 다시 말해줍니다. 이 때, 판단적인 용어나 목소리를 사용하지 않습니다.
예: “내가 너한테 말도 없이 너의 비밀을 이야기하고 다녀서 화가 났다는 거구나. 내 말이 맞니?”

(3) 마음 읽어주기: 상대방이 말하지 않은 부분을 면밀히 살펴봅니다. 상대방의 표정, 얼굴, 몸짓 등 그 사람과 대화하면서 확인할 수 있는 부분들에 관심을 기울입니다.
예: “너의 표정을 보니까 많이 피곤해 보이는구나.”

(4) **이해하기**: 상대방의 관점에 완전히 동의하지는 못하더라도, 상대방의 몸과 마음의 상태, 개인적인 배경, 현재의 사건 등을 고려할 때 이해할 수 있는 부분이 있는지 살펴봅니다. “네가 ~때문에 ~한다는 것이 이해된다.”와 같이 말해봅시다.

예: 과제를 하느라 바빠서 최근에 연락을 잘 못 했다는 친구에게, “너가 왜 나에게 연락을 할 수 없었는지 알겠어.”라고 이야기하기.

(5) **타당한 부분 인정하기**: 상대방의 생각과 감정, 행동이 사실과 현실을 고려했을 때 옳다는 것을 알고 있다고 이야기합니다. 상대방이 자신의 행동이 옳았다고 느끼게끔 이야기합니다.

예: “진수는 가끔 나를 기분 나쁘게 쳐다볼 때가 있어서 짜증나”라고 말하는 상대방에게, “내가 볼 때도 기분 나쁘게 느껴지게끔 쳐다보는 것 같더라, 충분히 그럴 수 있지”라고 이야기하기.

(6) **평등하게 대하기**: 상대방이 나보다 더 나은 존재라고 생각하거나, 나보다 부족한 존재라고 생각하지 않습니다. 상대방이나 자신이 무능하거나 연약하다고 생각하지 않습니다.

예: 자신이 실수할 수 있다는 점을 기꺼이 인정합니다. 상대방이 조언을 구하지 않거나, 조언을 해주지 않아도 되는 상황이라면 지시하거나 충고하지 않습니다. 설사 그렇게 하더라도 자신의 의견이 항상 옳은 것은 아니라는 점을 기억합니다.

유대감 형성의 실천

[유대감 형성 계획하기]는 앞서 배운 기술들을 토대로 유대감을 형성할 수 있는 방법을 탐색하는 실습입니다.

치료자 유의사항: 유대감 형성 계획의 목적은 참여자들이 유대감을 형성할 수 있는 개인적, 사회적 자원들을 탐색하고 구체화함으로써 단절감을 극복할 수 있다는 희망을

얻게 하기 위함입니다. 앞서 언급하였듯, 자살 고위험 환자들은 지각된 짐스러움이나 수치심, 죄책감 등의 심리적 문제를 빈번히 겪기 때문에 자신의 생각을 적극적으로 표현하는 것에 어려움을 겪을 수 있습니다. 이에 따라, 참여자들이 자신의 생각을 원활히 표현할 수 있도록 동기를 향상시켜주는 것이 중요합니다. 참가자가 자신의 생각을 구체화하기 어려워하거나 이에 대해 부담을 느끼는 경우에는 구체적인 실행 방법에 대해 적어보는 것이 반드시 그 행동을 해야하는 것을 의미하는 것이 아님을 강조하며, 이 회기의 목적은 자신의 단절감을 이해하고, 이를 극복하는데 도움이 되는 개인적/사회적 자원을 확인하는 것에 있음을 재강조하도록 합니다. 또한 여전히 어려움을 겪는 참가자에게는 간접적인 방식으로라도 자신에게 필요한 것을 얻을 수 있는 방법이 무엇인지 구체화해볼 수 있게 돕습니다

갈등 해결하기

소개

타인과의 갈등은 보편적으로 경험할 수 있지만 심각해지면 심리적 고통과 스트레스의 주된 원인이 됩니다. 본 회기에서는 대인관계 상황에서 겪는 갈등을 조정하여 조화로운 관계를 유지하는 방법에 대해 학습합니다.

목표

- 자기 존중 및 주장 기술을 연습하기
- 자기 존중과 관계 유지 간의 균형 맞추기
- 부탁과 거절을 잘 하는 방법 익히기

활동

- 명상: 갈등으로 인한 고통 줄이기
- 자기 존중 기술
- 부탁하기와 거절하기
- 대인 관계 갈등의 탐색
- 자기 주장 기술
- 관계 유지 기술

마음챙김 명상: 갈등으로 인한 고통 줄이기

지금부터는 타인과의 갈등에서 오는 고통을 줄이는 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

호흡에 집중을 하면서 그 사람과의 관계가 어렵게 느껴지거나 혹은 나를 화나게 하는 누군가를 떠올려 봅니다. 그 사람의 이름이 무엇이고, 그 사람이 어떻게 생겼는지, 어떤 말투를 쓰고, 주로 어떤 옷차림을 하는지 전체적인 이미지를 마음 속에 그려봅니다. . 갈등을 빚었던 구체적인 일들에 대한 기억은 잠시 내려놓고 그 사람의 전체적인 이미지만 마음 속으로 그려 봅니다. 그리고 그 사람도 나와 똑같은 사람임을 상기해 봅니다 .

먼저 그 사람의 단점을 기억해 봅니다. 그 사람이 항상 자기 위주라는 생각이 든다면, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해 봅니다. 그 사람이 나를 무시한다는 생각이 든다면, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해 봅니다. 그 사람이 항상 비판적이어서 기분이 나빴다는 생각이 든다면, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해 봅니다.

이번에는 그 사람의 장점을 기억해 봅니다. 그 사람이 항상 행복해지려 노력한다는 점을 생각하면서, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해봅니다. 그 사람이 자신의 일에서 성공하려고 노력한다는 점을 생각하면서, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해봅니다. 그 사람이 남에게 인정받으려고 노력한다는 점을 생각하면서, 그 사람도 나와 똑같은 사람이야, 라고 말해봅니다.

그 사람을 나와 같은 미약한 인간으로서 받아들이고, 장점과 단점 모두를 보려고 노력합니다. 잠시 동안 그 사람의 장점과 단점을 명상해 봅니다.

때로는 타인이 한 행동이 이해되지 않고 우리의 마음에 상처가 되기도 하지만, 그 사람이 궁극적으로 갈망하는 일이 나 자신의 욕구와 그리 다르지 않음을 마음을 열고 생각해 봅니다.

그 사람도 나와 똑같은 사람이야.

그 사람도 나와 똑같은 사람이야.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from Guided Meditation for Dealing with Conflict by Lodro Rinzler

<https://www.youtube.com/watch?v=F-aFD2Cn0bA>

대인관계 갈등의 탐색

타인과의 갈등은 누구나 경험하는 문제 중 하나입니다. 대인관계 갈등이 심각한 수준에 도달할 때, 사람들과 만나면서 얻는 즐거움보다 스트레스가 더 커지게 되며, 이는 타인에 대한 원망감과 분노, 우울이나 불안과 같은 부정적인 감정을 유발할 뿐만 아니라 자신에 대한 부적절감과 열등감으로 이어지기도 합니다. 사람 사이의 갈등은 자신과 상대방 사이의 조화로운 관계를 맺지 못한 결과로서 나타나는 문제입니다. 즉, 자기 자신에 대한 존중과 상대방에 대한 존중 사이의 불균형이 갈등을 유발한다는 것입니다. 자기 자신을 존중하지 못했던 것이 갈등의 원인이 되었을 수도 있고, 상대방을 존중하지 못했던 것이 갈등의 원인이 되었을 수도 있습니다. [갈등 기억 그리기]를 통해 자신이

가장 갈등을 크게 겪고 있는 대인 관계 영역을 파악하고, 갈등의 원인이 무엇인지 파악해보는 것이 도움이 될 것입니다.

자기 존중 기술

1. 자기 존중 기술의 중요성

대인관계에 대한 몇 가지 왜곡된 믿음은 자기 자신을 존중하지 못하게 하고, 이는 대인관계에서 갈등을 유발해 우리를 힘들게 합니다. 예를 들어, 다른 사람들에게 원하는 것을 요구할 자격이 없다는 생각은 스스로를 존중하지 못하게 하여, 자기 주장 기술의 사용을 방해합니다.

치료자 유의사항: 자기 무시 문장이 왜곡된 믿음이라고 설명되는 이유에 대해 치료자가 설명해주는 것이 필요합니다. 제시된 문장들은 본 치료에서 중요시하는 '변증법적' 관점 및 조화로운 관계의 기본 가정에 어긋난다는 것을 설명합니다. 특히, 자기 무시 문장 중 몇 가지는 '지각된 짐스러움' '죄책감' 등 자살의 주된 대인관계 위험 요인과 연관될 수 있습니다. 따라서 자신을 존중하는 것이 누군가에게 짐이 되거나 죄를 짓는 것이 아니라는 것을, 마음챙김의 관점에서 설명합니다.

2. 자기 무시의 문장들

자기 무시 문장들은 자기 자신을 존중하지 못하고 무시할 때, 사람들이 흔히 갖는 왜곡된 믿음의 예시들입니다. 자신이 가지고 있는 왜곡된 믿음을 확인하고, 이 믿음이 갈등 상황에서 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 탐색해봅시다.

- (1) 내가 원하는 것 혹은 필요한 것을 다른 사람으로부터 얻을 자격이 없다.
- (2) 상대방에게 무언가를 요구한다는 것은 내가 약하다는 것에 대한 증거이다.
- (3) 상대방이 긍정적으로 대답할 것 같지 않다면 요구하지 않아야 한다.

- (4) 나의 요구나 거절에 대해 상대방이 부정적인 반응을 보이는 것은 곧 내가 부적절한 사람이라는 것을 의미한다.
- (5) 누군가에게 무엇을 요구하는 것은 이기적이고 자기중심적인 행동이다.
- (6) 상대방의 의견을 거절하는 것은 이기적인 행동이다.
- (7) 다른 사람들에게 피해를 끼치지 않으려면 내가 원하는 것을 희생해야 한다.
- (8) 내 자신의 문제는 스스로 해결해야 하며, 그렇지 못한다면 나는 쓸모 없는 사람이다.

본인이 표시한 내용 중에 자신을 존중하는 데 가장 방해가 되는 항목으로 어떤 항목을 표시했습니까? 이러한 자기 무시 문장을 갖게 되는 이유는 무엇이라고 생각하십니까? 이러한 자기 무시 문장은 나의 대인관계 갈등 상황에서 어떠한 영향을 미칩니까?

3. 자기 존중의 문장들

다음은 자기 존중 문장의 목록입니다. 이 중 자신의 왜곡된 믿음을 극복하기 위해 학습하고 싶은 자기 존중 문장은 무엇인지 탐색합니다.

- (1) 다른 사람에게 뭔가를 원하거나 필요로 해도 괜찮다.
- (2) 나는 다른 사람에게 내가 원하거나 필요한 것을 요구할 권리가 있다.
- (3) 원하거나 필요한 것을 획득하지 못하더라도 나는 건널 수 있다.
- (4) 다른 사람이 나의 요구를 들어주지 않는다고 해서 처음부터 요구하지 않았어야 한다는 뜻은 아니다.
- (5) 내가 대인관계의 목표를 달성하지 못했다는 것은 내가 요령이 아직 부족하다는 뜻이다.
- (6) 작은 일에 내 권리를 주장하는 것은 큰 일에 내 권리를 주장하는 것만큼이나 중요하다.
- (7) 내 권리를 주장하면서도 나는 좋은 사람이 될 수 있다.
- (8) 다른 사람에게 불편을 주더라도 때로는 내 요구를 주장할 권리가 있다.
- (9) 다른 사람들이 요구를 주장하지 않는다는 것이 내 요구를 주장하지 않아야 한다는 뜻은 아니다.

- (10) 나는 다른 사람을 이해하고 공감을 표현하면서 내가 원하는 것을 여전히 요구할 수 있다.
- (11) 다른 사람의 의견이 내 의견보다 더 타당하다는 법은 없다.
- (12) 내가 소중히 생각하는 사람들에게 원하는 대로 해주고 싶다고 해서 항상 그 사람들이 원하는 것을 다 들어주어야 하는 것은 아니다.
- (13) 끊임없이 다른 사람에게 베푸는 것만 해서는 안된다. 나도 이 세상에서 중요한 사람이다.
- (14) 다른 사람의 부탁을 거절한다고 해서 내가 그 사람을 좋아하지 않는다는 것이 아니다. 그들도 이러한 점을 이해할 것이다.
- (15) 다른 사람이 부탁한다고 해서 무조건 그 부탁을 들어줄 의무가 있지는 않다.
- (16) 다른 사람의 부탁을 거절한다고 내가 이기적인 사람인 것은 아니다.
- (17) 내가 부탁을 거절해서 상대가 나에게 화가 났다고 해도, 내가 그 부탁을 들어줘야 했던 것은 아니다.
- (18) 다른 사람이 나에게 불만이 있을 때도 나는 나 자신에 대해 여전히 긍정적으로 생각할 수 있다.

표시한 내용 중에 꼭 기억해서 연습하고 싶은 항목을 표시하고 공유해 봅시다. 어떤 항목을 공통적으로 표시했습니까? 어떠한 항목이 때로 실천하기 힘들어 보입니까? 어떠한 항목이 자신을 무시하는 생각과 행동을 극복하는데 도움이 된다고 생각하십니까?

4. 자기 존중의 기술

[자기 존중 기술의 과정]을 통해 자기 존중 기술의 실천 방법을 배울 수 있습니다.

자신에게 공정하게: 다른 사람의 감정이나 소망을 존중하듯 자신의 감정과 소망도 존중합니다. 다른 사람을 착취하면 그러한 행동을 한 자신을 존중하기가 힘들어질 수 있으니 자신과 타인에게 공정하려고 노력합니다.

과도하게 사과하지 않고: 사과해야 할 때는 사과해야 하지만, 사과하지 않아도 될 때 과도하게 사과하지 않습니다. 예를 들어 살아 있다고, 부탁을 한다고, 의견이 다르다고 사과할 필요는 없습니다. 사과를 지나치게 많이 하면 자신이 잘못하고 있다는 생각을 해서 자기 존중감이 줄어들고 관계도 악화될 수 있습니다.

자신의 가치에 따르며: 상대방을 기쁘게 하려거나 그 사람이 계속 자신을 좋아하게 만들 목적으로 자신의 가치를 저버리지 않아야 합니다. 대인 관계에서 때로 도덕 관념이나 삶의 가치에 충돌이 생길 수 있습니다. 자신의 가치를 지키지 못하는 관계에서는 자기 존중감이 줄어들고 결국 관계도 악화될 수 있습니다.

진실되게: 대인관계에서 거짓말을 하지 않고 과장되지 행동하지도 않습니다. 선의의 거짓말이 꼭 필요한 경우는 습관적으로 거짓말을 하는 것이 아니라 마음챙김을 적용하여 자기 존중감이 감소되지 않도록 합니다.

자기 주장 기술

1. 자기 주장 기술의 중요성

만약 관계에서 자신을 존중하지 못한 것이 대인관계 갈등의 원인이었다면, 자기 주장 기술을 학습하여 자신을 존중하는 것이 조화로운 관계를 맺는 시작점이 될 수 있습니다. 자기 주장 기술은 상대방에게 요구한 것을 상대방이 수행하도록 하고, 원하지 않는 상대의 요구를 거절할 수 있게 도와줍니다. 또한, 상대방에게 내가 느끼는 생각과 감정을 명확히 표현하는 데 유용합니다. 더하여, 상대방이 나에게 상처를 준 경우 사과를 하도록 요구하며 상처 주는 행동을 다시 하지 않도록 요구할 수 있게 도와줍니다. 마지막으로, 자기 주장 기술을 통하여 상대방이 나의 생각이나 관점을 진지하게 받아들이고 나의 권리를 존중하도록 만들 수 있습니다. 조화로운 관계는 자신에 대한 존중과 상대방에 대한 존중 사이의 균형으로부터 만들어지기 때문에, 자기 주장 기술을

너무 적게 사용하거나 너무 많이 사용하기보다는 상황에 맞추어 적절히 사용하는 것이 중요합니다.

2. 자기 주장 기술

[자기 주장 기술의 과정]을 통해 자기 주장 기술의 실천 방법을 배울 수 있습니다.

묘사하기: 상대방에게 내가 왜 이런 반응을 하고 있는 지에 대해 정확하게 말합니다. 현재 상황에 대해 묘사하고, 사실 중심으로만 기술하도록 합니다.

예: “아까 저녁 시간에 맞춰 오겠다고 말했지만, 밤 11 시가 되어도 집에 들어오지 않았어.”

표현하기: 상황에 대해 내가 느끼는 감정과 의견을 표현합니다. 이 때, 상대방이 내 감정과 의견에 대해 다 알고 있을 것이라고 지레 짐작하지 않습니다. 단정적인 말투(“너는 그래야만 해.” “그렇게 하면 안 돼.”)를 사용하는 대신에 중립적인 말투(“나는 ...했으면 좋겠어.” “나는 ...하고 싶지 않아.”)를 사용합니다.

예: “네가 늦게 들어오면, 나는 너무 걱정스럽고 불안해.”

주장하기: 원하는 것을 요구하면서 자기 주장을 합니다. 싫은 것에 대해서는 분명하게 “싫습니다”라고 대답합니다. 내가 원하는 것을 정확하게 요구해서, 내가 원하는 것이 무엇인지 상대방이 알도록 합니다.

예: “늦게 들어오는 날에는 나에게 미리 전화해줬으면 좋겠어.”

강화하기: 상대방이 내가 원하는 것을 해줬을 때 어떤 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 지에 대해 미리 구체적으로 말합니다. 필요하다면 상대방이 내 부탁을 들어주지 않았을 때 생길 수 있는 부정적인 결과에 대해서도 구체적으로 이야기합니다.

예: “당신이 내 부탁을 들어준다면 나는 안심할 수 있을 것 같고, 나중에 당신이 내게 다른 부탁을 할 때도 진심으로 들어줄 수 있을 것 같아.”

마음챙기기: 내가 요구하고자 하는 것에 항상 초점을 두고 있어야 합니다. 나의 의견과 입장을 분명하게 유지하고 주의가 분산되지 않도록 합니다. 내가 말하고자 하는 주제에서 벗어나지 않습니다. 그리고 나의 요구를 바꾸지 않고 일관되게 반복합니다. 싫은 것에 대해서는 “싫습니다”라고 이야기합니다. 상대방이 대화 주제에서 벗어나려고 하거나, 공격이나 협박을 하려한다면, 주의를 분산시키려는 시도나 발언 자체를 무시합니다. 공격에 반응하지 않습니다. 계속해서 나의 의견을 유지합니다.

예: “그래도 나는 네가 늦게 들어올 때 전화를 해줬으면 좋겠어.”

자신 있는 태도 취하기: 자신감 있는 태도와 목소리로 의사를 전달합니다. 상대방의 눈을 똑바로 쳐다봅니다. 더듬으면서 말을 하거나, 속삭이거나, 내가 요구하고자 하는 것에서 물러서지 않습니다.

협상하기: 상대방에게 양보할 수 있는 것은 양보하고, 요구할 것은 요구하겠다는 태도를 보입니다. 이야기하고 있는 문제에 대해서 또 다른 해결책이 있다면 그것을 이야기하거나 상대방에게 다른 해결책을 요구합니다. 한번에 하나씩 요청합니다. 한번에 너무 많이 요청하지 않도록 조심합니다.

부탁하기와 거절하기

자기 주장을 해야 하는 상황에는 부탁하기와 거절하기가 있습니다. 우리는 때로 상대방의 반응을 걱정하여 부탁하거나 거절하는 것을 망설일 때가 있습니다. [부탁하기 전 확인 사항들], [거절하기 전 확인 사항들], [부탁하기/거절하기 연습]을 통해 이러한 망설임이 있을 때 행동 여부를 결정지을 수 있는 연습을 할 수 있습니다.

1. 부탁하기 전 확인 사항들

- 상대방은 내가 원하는 것을 들어줄 수 있나요?

- 부탁을 하기에 좋은 상황인가요?
- 내가 부탁을 할 준비가 되어 있나요?
- 부탁을 할 권리가 나에게 있나요?
- 이 부탁이 상대방의 관계를 생각할 때 적절한가요?
- 내가 하는 부탁이 지금까지 상대방이 내게 한 부탁보다 적은가요?
- 부탁을 하는 것이 나의 장기적 목표에 중요한가요?
- 내가 자신감 있게 행동하고 있나요?

3. 거절하기 전 확인 사항들

- 상대방이 원하는 것을 내가 가지고 있나요?
- 부탁을 거절하기에 나쁜 상황인가요?
- 상대방의 요구사항이 명확한가요?
- 나의 거절이 상대방의 권리를 침해하나요?
- 이 부탁이 상대방과의 관계를 생각할 때 적절한가요?
- 관계를 생각했을 때 이 요구가 적절한가요?
- 상대가 나에게 많은 것을 해 주어서 이 사람에게 빚진 기분인가요?
- 거절을 하면 나의 장기적 목표를 이루지 못하나요?
- 나에 대한 존중을 유지하면서 요구를 들어줄 수 있나요?

4. 부탁하기 / 거절하기 연습

누군가에게 부탁하거나 거절하는 상황을 떠올려봅니다. 그 상황은 실제 경험했던 것일 수도 있고, 상상한 것일 수도 있습니다. 예컨대 서점에 가서 직원에게 도움을 청하기, 친구의 의견에 반대하기, 층간 소음에 대해 윗층에 이야기하기 등이 이에 해당됩니다. 충분히 떠올렸다면, 그 상황에서 앞서 배운 대인관계 기술들을 어떻게 적용할 수 있을지에 대해 다음의 내용을 작성해 봅시다.

- 부탁이나 거절이 필요한 상황을 묘사하기
- 감정과 의견을 표현하기
- 자기 주장하기

- 상대의 바람직한 행동 강화하기
- 마음챙김에 근거해 비판단적으로, 오롯이 하나의 마음으로, 효과적으로 대화하기
- 원하는 바를 협상하기

관계 유지 기술

1. 관계 유지 기술의 중요성

관계에서 상대방을 존중하지 못한 것이 대인관계 갈등의 원인이었다면, 관계 유지 기술을 학습하여 상대방을 존중하는 것이 조화로운 관계를 맺는 시작점이 될 수 있습니다. 관계 유지 기술은 상대방을 존중하면서도 나 또한 만족할 수 있는 관계를 맺는 방법을 알려주는 기술입니다. 관계 유지 기술은 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고, 상대방이 여러분에 대해 좋은 감정과 따뜻한 감정을 느끼도록 도와주는 기술입니다. 앞서 설명하였듯이, 조화로운 관계는 자신에 대한 존중과 상대방에 대한 존중 사이의 균형으로부터 만들어집니다. 그렇기 때문에 관계 유지 기술을 너무 적게 사용하거나 너무 많이 사용하기보다는 자기 존중 기술과 균형을 맞추어 적절히 사용하는 것이 중요합니다.

특히 대인관계에 대한 몇 가지 왜곡된 믿음은 상대방을 존중하지 못하게 하고, 이는 대인관계에서 갈등을 유발해 나와 상대방을 힘들게 합니다. 예를 들어, 내가 말하지 않아도 상대방이 내가 원하는 것이 무엇인지 다 알고 있어야 한다는 생각은 상대방을 존중하는 마음을 갖지 못하게 하고, 이는 관계 유지 기술의 사용을 방해합니다. 상대방 무시 문장들과 상대방 존중 문장들을 비교하여 이러한 다른 믿음들이 갈등 상황에서 상대방과 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 탐색해보는 시간을 가집시다.

2. 상대방 무시의 문장들

다음은 상대방을 존중하지 못하고 무시할 때, 사람들이 흔히 갖는 왜곡된 믿음의 예시들입니다. 아래의 상대방 무시 문장을 읽고 난 뒤 자신이 가지고 있는 왜곡된 믿음에 표시해 봅니다.

- (1) 내가 바라는 것은 지극히 당연한 것이기 때문에, 내가 말하지 않아도 상대방이 알고 있어야 한다.
- (2) 상대방이 나의 기분을 상하게 했다면, 내가 이에 대해 표현하지 않았더라도 이를 알아채고 사과 했어야 한다.
- (3) 다른 사람들은 내가 원하는 것을 무조건 지지해주고, 인정하고, 좋아해줘야 한다.
- (4) 굳이 상대방을 존중하거나 잘 대해줄 필요가 없다.
- (5) 상대방을 존중하는 것보다는 내가 원하는 것을 얻는게 대인관계에서 훨씬 중요하다.
- (6) 사람들은 나에게 진실을 말하기보다는 거짓말을 더 많이 한다.

본인이 표시한 내용 중 상대방을 존중하는 데 가장 방해가 되는 항목을 설명해 봅시다. 어떤 항목을 표시했습니까? 이러한 상대방 무시 문장을 갖게 되는 이유는 무엇이라고 생각하십니까? 이러한 상대방 무시 문장은 나의 대인관계 갈등 상황에서 어떠한 영향을 미칩니까?

3. 상대방 존중의 문장들

다음의 상대방 존중 문장 목록을 읽고, 자신의 왜곡된 믿음을 극복하기 위해 자신이 학습하고 싶은 상대방 존중 문장은 무엇인지 표시해 봅니다.

- (1) 인간은 완벽한 존재가 아니기 때문에, 내가 말하지 않으면 내가 무엇을 원하는지 상대방이 모를 수도 있다.
- (2) 나의 기분이 어떠한지 말해주지 않으면 상대방이 이에 대해 모를 수도 있다.
- (3) 내가 모든 사람들, 혹은 특정 사람의 모든 모습을 좋아할 수 없듯이, 상대방 또한 나의 모든 모습을 좋아할 수 없다.

- (4) 관계는 상호적인 특징을 지니므로, 상대방을 존중함으로써 상대방 또한 나를 존중하게 할 수 있다.
- (5) 상대방과 나는 동등하게 가치 있는 존재이므로, 내가 원하는 것을 성취하는 것만큼 상대방의 입장에 귀 기울이는 것 또한 중요하다.
- (6) 나와 상대방의 관계가 안정적이라면, 상대방은 나에게 진실된 모습을 보일 것이다.

본인이 표시한 내용 중에 꼭 기억해서 연습하고 싶은 항목을 공유해 봅시다. 어떤 항목을 공통적으로 표시했습니까? 어떠한 항목이 때로 실천하기 힘들었습니까? 어떠한 항목이 상대방을 무시하는 생각과 행동을 극복하는데 도움이 된다고 생각하십니까?

4. 관계 유지의 기술

[관계 유지 기술]을 통해 관계 유지 기술의 실천 방법을 배울 수 있습니다.

친절하게: 상대방을 존중하는 태도로 친절하게 대해줍니다. 공격하거나 비판하지 않도록 노력하며, 조롱하는 듯한 목소리의 톤을 사용하지 않게 주의합니다. “너가 ~를 해주지 않으면 죽어버릴거야.” 혹은 “너가 정말 괜찮은 사람이었다면 ~했을텐데.” “너는 ~해서는 안 돼.”와 같은 말을 하지 않도록 조심합니다.

관심을 기울이며: 상대방의 말에 경청하고 호의적인 태도를 보이도록 합니다. 상대방의 말을 끊거나 나와 다른 상대방과의 말싸움에서 이기려고 애쓰지 않습니다. 나도 모르게 상대방을 보면서 표정을 찡그리고 있지는 않은지 유의하고, 상대방의 눈을 부드럽게 바라보도록 노력합니다. 상대방이 다음에 대화하기를 원하는 것 같다면, 기다려주고 다음에 다시 이야기하도록 합니다.

공감적으로: 상대방의 의견에 전적으로 동의할 수 없더라도, 상대방의 생각과 감정에는 그만한 이유가 있다는 것을 이해하고 있다는 태도를 보여줍니다. 비판적이지 않은 마음을 표현해줍니다.

예: “내가 너의 상황이라면 그럴 수도 있을 것 같아.” “그런 상황이었다면 힘들었을 거 같아” “너가 아주 바쁘구나.” “그렇게 느낄 수도 있겠구나.”

여유있게: 미소를 지으면서 대화에 임하면, 상대방이 관계를 보다 편안하게 느낄 수 있습니다. 유머와 재치를 적절히 사용하며 대화합니다. 위협적이지 않은 표정과 몸짓을 보이도록 노력합니다.

용서와 감사

소개

관계가 올바른 방향으로 흘러가지 않아 상처를 받고, 서운함과 분노가 해소되지 않아 고통스러울 때, 용서는 심리적 고통을 줄이고 관계 회복에 효과적일 수 있습니다. 또한 삶의 여러 부분에서 감사함을 느끼는 것은 대인관계 유지와 행복감을 증진시킬 수 있습니다. 이번 회기에서는 대인 관계를 증진시키는 방법 중 하나로 용서하기와 감사하기를 연습합니다.

목표

- 용서와 감사의 중요성 이해하기
- 용서와 감사의 방해물 탐색하고 극복하기
- 용서와 감사를 생활에서 실천하기

활동

- 명상: 자기 용서
- 용서하기
- 감사하기

마음챙김 명상: 자기 용서

지금부터는 자신을 기꺼이 용서하는 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

잠시 숨을 고른 뒤, 스스로 용납하기 어려운 자신의 특성을 마음 속에 떠올립니다. 남을 통제하거나 비판하고, 혹은 무책임한 행동으로 다른 사람에게 상처를 주고 혹은 무언가를 성취하기 위해 노력하지 않았다는 점 때문에 자신을 미워할 수도 있습니다. 아니면, 술이나 도박에 중독되어 자신과 가족의 삶을 망치고 있는 자신의 모습을 용서하지 못할 수도 있습니다. 강박 관념이나 질투심을 느끼는 자신에 대해 실망감을 느끼고 있을 수도 있습니다.

나의 어떤 생각, 감정, 행동을 용서할 수가 없나요? 자신을 용서하지 못하는 것은 나에게 어떤 영향을 미치나요? 나를 용서하지 못하는 데서 오는 불안, 수치와 같은 마음의 고통을 있는 그대로 느껴봅니다. . 용서하지 못하는 것에 의한 고통을 충분히 느꼈다면, 당신이 자신을 용서하지 못하는 이유는 무엇인지에 대해 탐색해봅니다. .

그리고 어떤 이유에서 비롯되었건 이제는 진심 어린 용서의 마음을 보내보도록 합니다. 다음과 같은 말을 마음 속으로 속삭여 봅니다. “나는 나에게 어떠한 괴로움을 안겨주었는지 이해합니다. 나는 이제 나를 용서합니다.” 혹은 “용서 받음, 용서 받음.”이라고 되뇌이는 것도 좋습니다. 두려움, 수치심, 판단, 슬픔 등 어떤 것이 떠오르든 간에 용서의 마음으로 이를 마주합니다. 열린 용서의 마음으로 당신의 상처를 풀어내봅시다.

아직 자신을 용서할 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 아직 나는 용서받을 자격이 없다고 여길 수도 있으며, 마음을 열고 스스로를 용서하면 똑 같은 행동을 되풀이할까봐 두려워 용서하지 못할 수도 있습니다. 만약 이러한 의심이나 두려움 때문에 스스로를 용서할 수 없다면, 이러한 마음을 있는 그대로 인정하고 받아들이도록 합니다. 그리고 나서, “나는 내가 할 수 있을 때, 나 자신을 용서할 것을 약속합니다.”라고 되뇌입니다. 용서하고자 하는 마음을 갖는 것은 용서의 씨앗이자 시작점입니다. 지금 당장 자기 자신을 용서할 수 없을지라도, 이러한 마음은 당신의 마음을 이완시키고 서서히 열어줄 것입니다.

용서를 충분히 연습하면, 우리는 용서의 마음을 계속 품고 행하면서 삶을 살아갈 수 있습니다. 당신이 스스로를 가혹하게 비판하고 있다는 것을 알아차릴 때, 잠시 멈춰서 비판의 느낌과 생각을 알아차릴 수 있습니다. 그 멈춤의 순간에 잠시 머물러 비판의 마음으로 스스로를 몰아가는 욕구나 두려움을 탐색하는 연습을 해봅니다. 그 다음, 자신에게 가장 자연스럽게 느껴지는 용서의 문구를 당신 스스로에 대한 마음이나 다른 사람에 대한 마음으로 넓게 확장해가도록 합니다. 인내심을 가지고 꾸준히 연습하여, 자신과 다른 사람을 온전히 용서하여 마음의 고통을 멈추고, 보다 풍요로운 삶을 살아갈 수 있도록 합니다.

자, 이제 마칠 준비를 하겠습니다. 크게 들 숨, 날 숨 심호흡 반복해 보겠습니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면 가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마칠 것입니다.

용서하기

1. 용서의 의미

용서를 한다는 것은 우리에게 상처를 준 사람들에게 진실로 자비로운 마음을 베푸는 것을 의미합니다. 용서를 할 때 우리는 과거가 우리를 지나갈 수 있게 하며, 과거로부터 점차 앞으로 나아갈 수 있습니다. 반면, 용서를 할 수 없을 때 우리는 분노와 괴로움을 계속해서 느끼게 되며, 이는 우리의 심리적인 건강에 악영향을 미칩니다.

용서를 하는 것은 감정, 사고, 행동을 모두 포함하는 것입니다. 용서를 하기 위해, 특정한 상황에 대한 우리의 부정적인 감정을 해소해야 하며, 동시에 우리에게 상처를 준 사람에 대한 우리의 행동을 변화시켜야 합니다. 용서하는 것과 관련해 반드시 기억해야 하는 것은 용서는 한 순간에 이뤄지는 것이 아니라 과정적이라는 것입니다. 또한 용서하기는 진실된 마음이 수반되어야 하며, 그렇지 않을 때 우리는 용서하는 것이 아니라 '용서하는 척'을 하게 된다는 것을 기억해야 합니다.

2. 용서의 중요성

다른 사람과의 관계에서 상처를 받을 수 있는 상황은 아주 다양하며, 우리에게 상처를 줄 수 있는 관계 또한 아주 다양합니다. 일반적으로, 상대방이 우리의 생각, 감정, 말, 행동을 존중하지 않으며 이유가 있는 타당한 것으로 인정하지 않을 때 우리는 상처를 받습니다. 예컨대 무시당할 때, 반복해서 오해를 받을 때, 상대방이 나의 생각과 감정에 대하여 잘못 이해할 때, 상대방이 나에게 중요한 것들을 인정하지 않거나 무시할 때, 불평등한 대우를 받을 때, 상대방에게 진실을 이야기했지만 믿어주지 않을 때, 내가 느낀 생각이나 감정을 하찮은 것으로 여기거나 인정하지 않을 때 등이 이에 해당됩니다.

많은 사람들은 관계에서 입은 상처가 너무 커서 그들을 용서하는 것이 불가능할 것이라고 생각합니다. 자신에게 상처를 준 누군가를 용서한다는 것은 결코 쉽지 않은 일이고, 많은 시간과 노력, 용기가 필요한 일입니다. 그렇기 때문에, 용서하기는

‘과정적’인 것이고, 한 순간에 이뤄지는 것이 아닙니다. 여러분이 용서하기에 어려움을 경험하는 것은 너무나도 당연한 일일지도 모릅니다. 그럼에도 불구하고, 용서하기를 연습하는 것은 우리가 더 이상 필요 이상으로 상처를 받지 않고 이를 극복할 수 있게 하며, 가능한 경우에는 관계를 회복하는데도 도움이 될 수 있다는 점에서 필요합니다.

또한 용서를 한다는 것은 우리의 심리적 안정감에 매우 중요합니다. 용서를 할 때, 다른 사람들과의 관계는 더욱 건강해지고, 우리는 분노와 스트레스, 불안을 줄일 수 있습니다. 또한, 많은 연구들이 용서가 신체에 미치는 영향력을 밝혀왔습니다. 이에 따르면, 용서는 고혈압의 위험을 감소시키며, 알코올을 포함한 다른 물질에 중독되는 것을 막아준다고 합니다.

여러 이유들을 종합해보았을 때, 우리가 용서하기를 배워야 하는 이유를 크게 두 가지로 정리할 수 있습니다. 첫 번째로, 당신이 관계를 회복할 수 있다면 회복할 수 있게 하기 위함입니다. 두 번째로, 비록 관계가 회복될 수 없는 경우라 하더라도 당신을 분노와 불안, 그리고 우울감으로부터 자유롭게 하기 위함입니다. 누군가를 향한 미움과 적개심을 계속해서 느낀다면, 과거의 기억이라는 사슬에 묶여 마음의 평화를 찾을 수 없습니다. 즉, 우리는 스스로의 마음을 과거로부터 자유롭게 하기 위해 용서하는 것입니다. 용서하는 것이 매우 어려우며 불가능해 보일지라도, 용서하기와 관련된 여러 방법들은 분명히 효과적일 것이며 이를 충분히 연습한다면 여러분도 누군가를 용서할 수 있을 것입니다.

3. 용서에 대한 오해

용서하기는 대부분의 경우에 우리에게 좋은 방향으로 작용하지만, 그렇지 않은 때도 있습니다. 예를 들어, 폭행을 당한 피해자는 가해자를 용서하기보다는 용서하고 싶지 않은 마음을 인정받을 때 더 존중 받는다고 느낄 수 있습니다. 용서하기는 자신이 상대방을 용서할 준비가 되었을 때, 용서를 해야겠다는 다짐을 조금이라도 가지게 되었을 때 실천해야 효과적입니다.

다음의 내용은 용서와 유사하지만 진정한 의미에서의 용서는 아닙니다. 내가 용서에 대해 잘못 이해하고 있는 부분은 없는지 확인해 봅시다.

- 용서는 죄를 사면하거나 면제해주는 것이 아닙니다.
- 용서는 그 행동이 옳았다고 인정하거나 합리화하는 것이 아닙니다.
- 용서를 했다고 해서 반드시 상대방과 다시 친밀하게 지내야 하는 것은 아닙니다.
- 용서를 한다는 것은 그들이 나에게 저지른 행동을 잊는 것이 아닙니다.
- 용서를 한다는 것은 시간이 당신의 고통을 해결해주길 수동적으로 기다리는 과정이 아닙니다. 용서는 그보다 더 적극적인 노력을 동원하는 행동입니다.
- 용서는 단순히 그 사람에 대해 화내는 것을 멈추는 것이 아닙니다.
- 용서는 그 사람에 대해 긍정적으로 생각하려 하는 것과는 다릅니다.
- 용서는 단순히 내게 어떤 일이 일어났다고 인식하는 것에 그치는 것이 아닙니다.
- 용서는 신이나 초자연적인 존재가 그들을 처벌할 것이라고 생각하는 것이 아닙니다.

4. 용서의 방법

그렇다면 진정한 용서는 어떻게 이루어질까요? [용서의 5 단계]를 활용할 수 있습니다. 자신을 힘들게 했지만 용서하고자 마음을 먹은 사람을 떠올려본 후 용서하기의 단계를 작성해보도록 합니다. 자신을 힘들게 했지만 용서하고자 마음먹은 대상이 있다면 그 대상을 떠올리며 연습해봅시다.

우선 1 단계에서는 자신에게 고통스러웠던 사건에 대해 자신이 느끼는 감정을 모두 적어봅니다. 그것이 어떤 사건이었고, 어떤 사람이 관련되어 있으며, 어디서 일어났는지, 그리고 이에 대해 어떤 감정을 느꼈는지 구체적으로 충분히 묘사합니다.

다음으로 2 단계에서는 복수하고자 하는 마음을 마음챙김을 통해 가만히 바라보고, 복수의 장점과 단점을 생각해 봅니다. 복수하고자 하는 마음이 있는 것과 복수를 하는 것은 다릅니다. 복수하고자 하는 마음이 있을 때 행동하지 않고 비판단적으로 그 마음을 들여다 보면 우리는 보다 지혜롭게 그 상황에 대처할 수 있습니다.

3 단계에서는 나에게 상처 준 사람들이 그 행동을 했던 이유를 가능한 한 많이 적고, 나에게 가장 설득적인 이유 한 가지를 골라 씁니다. 이 단계에서 상대방이 자신에게 상처가 되는 행동을 했던 이유를 정확하게 추론할 필요가 없습니다. 다만 가장 설득력 있는 이유를 떠올려보도록 노력합니다. 그리고 행동의 이유를 이해하는 것은 상대방의 상처되는 행동이 옳았다고 인정하는 것을 의미하는 것이 아닙니다. 행동의 이유를 이해하고자 노력하는 것은 내가 동의할 수 없는 이유일지라도, 모든 사람의 행동에는 그 사람만의 이유가 있었다는 것을 이해하는 과정입니다. 이러한 과정은 나에게 상처 준 사람이 한 명의 불완전한 인간이었다는 것을 깨닫게 하여 내 마음 속에 있는 용서의 힘이 자라나게 도울 수 있습니다.

4 단계에서는 나의 상처를 수용하고 안전을 확보하기 위해 어떠한 노력을 할 수 있는지 생각해 씁니다.

마지막으로 5 단계에서는 자비롭고 친절할 마음을 확장해봅니다. 어떻게 자기 자신 또는 다른 사람에게 자신의 자비로운 마음을 확장시킬 수 있을 지에 대해 적어봅니다.

감사하기

1. 감사의 의미

감사한다는 것은 무엇을 의미하는 것일까요? 사전적인 정의를 따르면 ‘감사’는 고마움을 나타내는 인사, 또는 고맙게 여기는 마음입니다. 감사함을 느끼기 위한 두 가지 단계가 있습니다. 첫 번째 단계는 자신의 삶에서 무언가 좋은 것이 있다는 것을 인식하는 단계입니다. 여러 가지를 고려해봤을 때, 인생에서 힘든 순간들도 있지만 좋은 순간들도 있으며, 그렇기 때문에 살아갈 가치가 있다고 생각하는 것입니다. 자신의

삶에서 좋은 부분을 찾지 못했고, 그렇기 때문에 살아갈 가치가 있다고 느끼지 못한다면, 감사한 마음을 느끼기 어려울 수 있습니다.

두 번째 단계는 삶의 좋은 부분들의 일부가 내 주위 환경으로부터 비롯되었다는 것을 깨닫는 단계입니다. 이 단계는 겸손한 마음을 필요로 하며, 다른 사람의 도움이 없었다면 지금 내가 누리고 있는 좋은 것들도 없었을 것이라는 인식을 포함합니다. 자신의 삶에서 좋은 순간들을 인식하게 되면, 자신이 무언가를 받았다는 사실을 알게 되며, 그 선물의 존재 자체, 혹은 그 선물을 나에게 주기 위해 상대방이 기울인 노력에 감사한 마음을 갖게 됩니다.

2. 감사의 중요성

감사하기는 다른 사람과의 관계를 더욱 친밀하게 해줍니다. 다른 사람에게 감사를 느끼는 마음 속에는 상대방에게 좋은 일이 생기기를 바라는 마음과 상대방에게 고마움을 표시해야 한다는 마음이 들어있기 때문에, 감사하는 마음은 인간관계에 긍정적으로 작용합니다. 감사를 표현할 때 우리는 상대방이 우리에게 보인 좋은 의도를 칭찬할 수 있고, 이에 대해 감사하고 존경하는 마음을 드러낼 수 있습니다.

또한 감사함을 표현하면 다른 사람이 나에게 다시 호의를 베풀 가능성이 높아집니다. 내가 부탁한 것을 상대방이 들어줬을 때, 혹은 상대방이 나에게 무언가를 베풀었을 때 감사함을 표현하면 이는 일종의 강화물이 되어 상대방이 나에게 호의를 베푸는 행동을 다시 할 가능성이 높아집니다.

마지막으로 감사는 여러 측면에서 삶의 질을 향상시킵니다. 감사하는 마음은 사람의 생각, 감정과 몸 모두에 긍정적인 영향을 미칩니다. 다수의 심리학 연구에 따르면, 사람들은 감사함을 느낄 때 기쁨, 사랑, 용서, 열의와 같은 다른 긍정적인 감정들도 함께 느낀다고 합니다. 또한 감사 일기를 규칙적으로 쓰는 사람들의 경우 다른 사람들에 비해 더 규칙적으로 운동을 하고, 병에도 잘 걸리지 않으며, 낙관적인 삶의 태도를 지닐 수 있었고, 자신의 미래에 대해서도 긍정적으로 생각할 수 있다고 합니다.

3. 감사하기의 방해물

이처럼 감사에는 여러 가지 장점이 있지만, 감사하는 마음을 매번 느끼는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 감사하기의 긍정적인 효과에 대해 연구한 많은 학자들 또한 감사하기를 방해하는 강력한 요소들이 많으며, 그렇기 때문에 감사하는 마음을 항상 유지하는 것은 노력이 필요한 일입니다. 감사하는 마음이 우리에게 가져다주는 장점들을 누리기 위해서는 이러한 걸림돌을 명확하게 인식하고 극복해야 합니다. 다음은 감사하기를 방해하는 심리적인 요인들을 정리한 것입니다. 사람마다 감사하는 마음을 갖는 데 어려움을 겪는 이유는 서로 다를 것입니다. 아래의 요인들을 살펴보고, 자신에게 가장 와 닿는 이유가 있다면 이에 대해 생각해 보는 시간을 가져봅시다.

부정적으로 받아들이기: 만약 우리가 일상 속에서 마주치게 되는 여러 생각이나 감정을 자연스러운 것으로 인식하기 보다 불쾌하게 느끼는 경향이 있다면, 감사하는 마음을 갖기가 어려울 것입니다. 우리의 생각이나 감정에 대한 부정적인 인식은 우리 삶 속에서 무언가 좋은 것이 있다는 인식을 방해하기 때문입니다.

의존에 대한 저항: 많은 사람들은 자신이 다른 사람의 도움 없이도 살아갈 수 있다는 착각 속에서 살아갑니다. 자신에게 도움이 되고자 하는 사람, 어떤 방식으로든 우리를 도와주려고 하는 사람이 있는데도 이를 부정하고 그 사람에게 도움을 받았다는 사실을 외면하는 이유는 무엇일까요? 이는 다른 사람에게 빚진다는 느낌을 싫어하기 때문일 수 있습니다. 다른 사람을 신뢰하는 마음과 마찬가지로, 감사하는 마음 또한 우리가 모두 완벽하지 않은 존재이며, 필요하다면 다른 사람한테 의지해야 하는 존재라는 것을 인정해야만 느낄 수 있습니다.

내적인 갈등: 많은 경우에, 사람들은 상대방에게 긍정적이고 친근한 감정을 표현해야 하는 순간에 내적인 갈등을 경험하는 경우가 많습니다. 이러한 내적 갈등을 경험하는 방식은 다양합니다.

첫 번째로, 감사함과 두려움 사이에 갈등하는 경우가 있습니다. 사람들에게 고마움과 애정을 표현하고 싶지만, 그렇게 했을 때 사람들이 나를 너무 감정적인 사람으로 보거나 사소한 것에도 신경 쓰는 사람으로 볼까 두려워서 감사하는 마음을 표현 못하는 것입니다.

두 번째로, 자신에게 호의를 베푸는 대상이 도와주는 것과 동시에 자신에게 상처를 줄 때 사람들은 감사함과 분노 사이에서 갈등할 수 있습니다. 상대방에 대한 따뜻하고 친근한 마음과 상대방을 거부하는 마음이 동시에 나타나는 것은 오래 지속되어온 인간 관계에서 흔하게 나타나는 일입니다.

마지막으로, 자신에게 호의를 베푸는 대상에게 미안한 감정을 느끼고 있을 때 감사함과 죄책감 사이에서 갈등할 수 있습니다. 상대방이 나에게 많은 것들을 해주고 있지만 나는 그에 비해 아무 것도 하지 못한다고 생각할 때, 고맙다는 말을 하기가 어려울 수 있으며 미안하다는 말을 더 많이 하게 될 수 있습니다.

비교와 평가: 사건, 상황, 다른 사람, 그리고 우리 자신을 비교하고 평가하는 것은 인간의 본성에 속합니다. 그러나 비교하고 평가하는 습관이 계속된다면, 이는 감사하는 마음을 방해할 수 있습니다. 이러한 습관은 나의 삶이 적절하지 않다는 인식을 유발하고 내 삶의 좋은 부분들을 돌아보지 못하게 방해하기 때문입니다. 예를 들어, 주변을 둘러보면 나보다 외모가 뛰어난 사람, 더 높은 연봉을 받는 동료들, 자식을 잘 키운 친척들, 더 좋은 차를 굴리는 친구가 눈에 들어오는데, 이런 순간에 우리는 주위 사람들에 대한 감사함보다 질투와 반감을 더 느끼게 됩니다.

특권 의식: 자신의 삶에 좋은 일이 일어났을 때, 이는 당연한 것이며 순전히 자신의 능력 덕분이라고 생각한다면 감사하는 마음을 갖기 어렵습니다. 자신이 누리고 있는 것들이 당연하다는 생각은 무의식적으로든 의식적으로든 주위 사람들에 대한 무심함으로 이어지며, 장기적으로는 사람들과의 거리감을 유발합니다.

감사에 대한 지나친 기대: 다른 사람들에게 호의를 베풀고 난 뒤 사람들이 자신에게 감사를 표현할 것이라고 예상하는 것은 당연한 현상입니다. 그러나, 이러한 기대가 지나치게 높으면 감사 중독자가 되어 사람들이 아무리 자신에게 칭찬을 해주고 감사를 표현해도 만족하지 못하게 되어, 다른 사람들이 자신에게 해주는 좋은 말과 행동에도 감사함을 느끼지 못하게 됩니다.

4. 감사의 마음가짐

감사하기를 방해하는 요소들을 극복하고 참된 감사를 하기 위해서는 다음의 감사의 마음가짐들을 염두에 둘 필요가 있습니다.

(1) 자신의 불완전함을 인정하고, 다른 사람들에게 기대기

우리는 인간이기 때문에 매순간 완벽할 수 없으며, 여러 가지 어려움과 고통을 느끼며 살아가는 존재입니다. 그렇기 때문에, 우리는 모두 비슷한 고통과 아픔을 공유하는 존재이고, 서로 도우며 살아가야 하는 존재입니다. 이를 인정하지 않으며 우리의 불완전한 모습을 받아들이지 않는다면, 다른 사람에게 기대 수 없게 되며 감사함을 느낄 수 없게 되고, 결국 사람들과 점점 멀어지게 될 것입니다. 자신의 약한 부분을 받아들이고, 필요한 순간에는 다른 사람들에게 의존하고자 하는 마음을 가집시다. 다른 사람에게 기대면서, 우리는 우리의 아픔과 고통을 더욱 잘 이겨낼 수 있습니다. 다른 사람에게 의존하는 마음을 갖는 것은 자아를 위축시키는 것이 아닌, 보다 성장시키는 길입니다.

(2) 당연한 것은 없다는 것을 깨닫기

어떤 것도 당연한 것은 없습니다. 당신이 오늘 이 공간에 와서 존재하는 것, 우리와 함께 이야기를 나누는 것, 당신이 누군가에게 호의를 베푸는 것, 누군가가 당신에게 호의를 베푸는 것, 이 모든 것들은 당연한 것이 아니라 어떠한 소망이나 사랑이 담긴 특별한 행위입니다. 이를 알아차릴 수 있을 때, 당연하게 여기던 많은 것들의 소중함을 하나씩 느낄 수 있을 것이며, 이것이 하루하루 반복될 때 감사하는 마음이 점차 증가할 것입니다.

(3) 자신과 다른 사람을 수용하기

자신과 다른 사람을 수용한다는 것은 자신과 다른 사람의 생각, 감정, 행동에 타당한 이유가 있다는 것을 인정하고 받아들이는 것을 의미합니다. 주의해야하는 것은, 어떤 것을 수용하는 것이 그것에 동의하는 것과 같은 말이 아니라는 점, 그리고 타당하지 않은 것을 받아들여야한다는 말이 아니라는 점입니다. 감사함과 또 다른 감정 사이에서의 내적인 갈등이 심하면 감사하는 마음을 느끼기 어려울뿐더러 심적으로 고통스러울 수 있습니다. 그렇기 때문에, 나를 힘들게 하는 내적인 갈등에 대해 알아차리고, 이를 인정하고 받아들이는 것이 먼저 이루어져야 합니다. 특히 감사함을 느끼는 사람에게 분노를 함께 느끼는 경우에 이는 더욱 필요한 과정입니다. 자신의 마음을 있는 그대로 받아들여서 어느 정도 소화가 된 것 같으면, 이후에는 자신을 있는 그대로 받아들이는 마음을 다른 사람들에게도 확장하도록 합니다. 또한 감사에 대해 지나친 기대를 하고 있는 경우에도 수용하기는 도움이 될 수 있습니다. 상대방이 내가 원하는 만큼 감사하지 않을 수 있다는 것도, 그것을 인정함에도 내 마음이 속상할 수 있다는 것도 모두 수용하도록 합시다.

(4) 미안하다는 말을 고맙다는 말로 바꾸어 표현하기

누군가에게 잘못을 저지른 경우에는 사과하는 것이 반드시 필요하지만, 상대방이 나에게 애정을 가지고 사랑과 호의를 표현했을 때조차 사과하는 것은 효과적이지 않습니다. 누군가에게 미안함을 느끼는 동시에 감사함을 느끼고 있다면, 미안하다는 말 대신에 감사하다는 말을 대신 해보도록 합니다.

[감사하기의 방해물]를 통해 감사의 장애물을 탐색해본 뒤, 이를 극복할 수 있는 감사의 방법들에 대해 이야기를 나눠봅니다. 또한, 새로운 방법들이 자신에게 어떻게 도움이 될 수 있을지에 대해서도 의견을 나누어봅니다.

5. 감사 표현하기

감사는 감사하는 마음을 느끼는 데서 끝나는 것이 아니라 이를 상대방에게 전달하는 표현의 과정을 포함합니다. 감사의 마음을 효과적으로 표현하기 위해서는 다음의 4 단계를 거칩니다. [감사 표현하기]를 참고할 수 있습니다.

1 단계: 관찰하기

사람들과의 관계에서 내가 느끼고 있는 감사함이 있다면 그것은 무엇인지, 상대방이 나를 위해서 무슨 일을 했으며 그것이 나에게 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 마음챙김을 통해 관찰합니다.

예: 나는 내 친구 A와의 관계에서 고마움을 느끼고 있다는 것을 알아차립니다. A는 내가 취업을 준비하던 시절, 많이 외롭고 고단하다고 느낄 때마다 먼저 연락을 해주거나 찾아와서 이것 저것 챙겨주는 등의 행동을 했다는 것이 기억납니다. A의 행동으로 인해 나는 그 시절에 버틸 수 있는 힘을 얻었고, 이번 공개 채용 기간에 원하던 직종에 취업할 수 있었다는 것을 알아차립니다.

2 단계: 묘사하기

상대방이 어떤 상황에서, 나를 위해 어떤 행동을 했는지에 대해 있는 그대로 자세히 묘사합니다.

예: “A 야. 내가 작년부터 취업을 준비하면서 이번에 취직하기 전까지 매일매일이 막막하고 세상에 나 혼자 있다는 느낌을 많이 받았어. 그 시기에 너가 일주일에 한 번씩은 나에게 연락을 해주고, 내가 많이 우울해하면 우리 동네에 와서 맛있는 것을 사주고 격려해주었던 기억이 나.”

3 단계: 표현하기

상대방의 행동이 내 마음에 어떤 영향을 미쳤고, 내가 그 사람의 노고를 얼마나 자주 기억하며, 얼마나 감사하고 있는 지에 대해 나의 생각, 감정을 중심으로 상대방에게 표현합니다.

예: “그 때 나는 ‘이런 좋은 친구가 있는 걸 보면 내가 잘 살아 왔나 보다.’ 라는 생각이 들었어. 그런 생각이 드니까 힘든 시기를 더 잘 버텨낼 수 있을 것 같았고. 덕분에 취업 준비 기간을 잘 버텨냈고, 이번 채용 기간에서 취업할 수 있었던 것 같아. 합격하고 나서 취업 준비 기간을 돌아보는데, 너 생각이 참 많이 나서 고맙다고 말하고 싶었어.”

4 단계: 강화하기

상대방에 대해 감사하는 마음이 그 사람과 자신의 관계에 미치는 긍정적 영향, 혹은 내가 그 사람에게 보답할 수 있는 것에 대해 이야기합니다.

예: “너한테 이렇게 고마움을 느끼고 나니, 앞으로 너랑 더 오래 친구를 하고 싶다는 생각이 들어. 그리고 앞으로 너가 힘든 순간이 생기면 나도 너처럼 도움을 줄 수 있는 친구가 되고 싶어.”

참가자는 최근에 감사함을 느꼈던 경험을 떠올려본 뒤, 감사 표현의 4 단계에 맞게 감사 표현을 해보는 연습을 해봅시다.

치료자 유의사항: 많은 참가자들은 대인관계 영역에서 어려움을 경험하고 있으며, 긍정적인 경험보다는 부정적인 경험을 많이 했다고 지각하고 있을 가능성이 높기 때문에 감사함을 느꼈던 경험을 찾고 이를 표현하는 것을 어려워할 수도 있습니다. 이러한 어려움을 경험할 수 있다는 것에 대한 타당화를 제공하도록 합니다. 또한, 감사하기의 장점을 재강조하면서 지금 당장 감사하기를 표현하는 것은 어려울 수 있지만, 이후 보다 만족스러운 대인관계와 삶을 위하여 감사하기를 연습해보는 것은 가치가 있을 수 있다는 점을 상기시켜주도록 합니다. 마지막으로, 감사함을 느꼈던 사건이 대단한 것일 필요가 없으며, 사소한 사건에서도 감사함을 느끼고 이를 표현할 수 있다는 점을 설명하도록 합니다.

우리는 감사하기의 의미와 장점, 감사하기의 장애물과 극복 지침을 함께 배웠으며, 감사하기를 표현하는 연습을 해보기도 했습니다. 감사하기의 의미를 설명할 때 언급했듯이, 대인관계나 삶에서 감사함을 느끼기 위한 가장 첫 번째 단계는 자신의

삶에서 무언가 좋은 것이 있다는 것을 인식하는 단계입니다. 현재 각자가 처한 심리적인, 상황적인 다양한 어려움 때문에, 삶에서 좋은 부분이 있다는 것을 인식하는 것은 당연히 어려울 것이며, 앞서 살펴봤듯이 여러 장애물로 인해 감사함을 느끼며 살아가는 것 또한 당연히 어려울 것입니다. 그럼에도, 앞서 살펴보았듯 감사하기가 우리에게 가져다주는 여러 가지 장점이 있으며, 이번 회기는 여러분들이 이러한 장점을 누리면서 살아갈 수 있는 시작점을 제공하는데 목적이 있습니다. 이번 회기를 통해, 감사하기가 삶에 미치는 영향, 자신의 삶에서 감사하기가 차지하는 영향력을 확인할 수 있었기를 바랍니다. 마지막으로, 드라마의 한 장면을 통해 감사하는 삶의 자세에 대해 생각해 보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 2019 년 JTBC 드라마 ‘눈이 부시게’의 마지막 장면입니다. 감사하는 삶의 자세와 연관된 드라마의 한 장면을 같이 보고(또는 같이 읽고) 이번 회기를 마무리하도록 하겠습니다. 드라마 대본을 함께 읽을 수도 있고 이에 해당하는 영상을 함께 시청하면서 회기를 마무리할 수도 있습니다.

재발 방지

소개

재발 방지 기술을 학습하여 자살과 관련된 위기 상황을 예측하고, 대처 방법을 계획하여, 위기 상황이 자살 충동이나 시도로 이어지지 않도록 대비합니다. 이는 또한 본 프로그램의 마지막 회기입니다. 그동안의 치료 경험을 공유하고, 참가자가 학습된 대처 기술들을 자기 것으로 받아들여 치료가 끝난 후에도 노력을 지속할 수 있도록 당부하며 프로그램을 마무리합니다.

목표

- 과거 위기 상황에 대한 연결고리 분석
- 과거의 대처 방법과 새롭게 학습한 대처 방법의 비교
- 앞으로의 위기 상황에 대한 대처 계획 설계
- 치료의 종결

활동

- 명상: 마음의 안정 찾기
- 마음챙김에 기반한 재발 방지
- 치료에 대한 평가 및 종결
- 연결고리 분석
- 나만의 위기 관리법

마음챙김 명상: 마음의 안정 찾기

지금부터는 마음의 안정 찾기 명상을 연습하도록 하겠습니다. 우선 편안한 자세를 취하고 마음을 차분히 내려놓습니다. 어깨에 힘을 풀어 떨어뜨리고, 숨을 들이 마실 때 코에서 느껴지는 상쾌한 신체 감각에 집중하고 숨을 내쉴 때 느껴지는 따스한 감각에 집중합니다. 한 손을 아랫배 위에 얹고 숨을 들이 쉴 때 손이 위로 올라가고, 내쉴 때는 아래로 내려가는지 잘 살펴보십시오. 몸에 집중하면서 어떠한 감각의 변화가 있는지 느껴 봅니다.

안전하게 느끼는 장소를 머릿속으로 그려보세요. 나에게 이미 익숙한 방이 될 수도 있고 자연 속의 공간일 수도 있습니다. 아니면 안전하게 보호받는 느낌을 주는 상상의 장소가 될 수도 있겠지요. 그 공간을 머릿속으로 그려주세요.

모든 감각을 사용해서 내가 안전하게 느끼는 그 곳의 모습을 상상해 보세요. 안정감을 주는 소리, 냄새, 맛, 그리고 색을 생생하게 떠올려봅니다. 또한 이 장소에서 자신의 몸과 맘이 어떻게 편안해 지는지 느껴보세요. 편안한 마음으로 머무는 이 공간에서 어떠한 감정을 느끼나요? 이 감정에 자신을 맡겨 보세요. 이 공간에 머물며 자신의 몸의 어느 부분이 따뜻해지고 긴장이 풀리는지도 느껴보세요.

잠시 후에 지금 상상하고 있는 머릿속 이미지에서 벗어날 것입니다. 이제 언제든지 이 장소로 돌아갈 수 있다는 점을 인지하고 깊게 숨을 들이 마시고 천천히 숨을 내 쉬며 머릿속에 떠올랐던 그 안정감이 가득했던 이미지를 내려놓습니다. 몸이 땅에 닿는 것을 느껴보세요.

눈을 감고 있는 경우 천천히 눈을 뜨고 지금 자신이 머물고 있는 곳을 몸으로 느껴 봅니다. 어깨를 살짝 움직여주고 가볍게 스트레칭을 해주세요. 안정감과 안전함을 느끼고 싶을 때 방금 전 그 상상속의 그 공간으로 언제든지 바로 이동가능하다는 것을

명심합니다. . 여러분의 행복을 빕니다. 지금 여기로 마음이 돌아올 준비가 되셨으면
가만히 눈을 뜨시면서 천천히 명상을 마치겠습니다.

Adapted from

<https://insighttimer.com/peaceonpurpose/guided-meditations/maeumyi-anjeong-cajgi-5bun>

연결고리 분석

참가자는 자살충동이 들만한 스트레스 상황을 연결고리 분석을 사용하여 기술합니다. 기존의 취약성, 유발상황, 생각들, 감정들, 본인의 행동, 타인의 행동, 자살 충동 등을 순서대로 나열합니다. 참가자가 이전에는 어떻게 해서 스트레스 상황이 위기상황으로 악화되었는지, 어떠한 대처행동이 도움이 되지 않았는지를 자각하도록 하여 미래의 유사 상황에 대해 예측, 대비하도록 도움을 줍니다. 참가자가 이전에는 어떻게 해서 스트레스 상황이 위기상황으로 악화되었는지, 어떠한 대처행동이 도움이 되지 않았는지를 이해하도록 하여 미래의 유사 상황에 대해 예측, 대비하는데 초점을 둡니다. 그 다음 단계로, 마음챙김에 근거한 대처방법의 선택을 통해 일련의 적응적 행동을 계획하고 행동에 옮기겠다는 다짐을 하도록 도와주십시오.

1. 연결고리 분석을 사용해서 분석할 문제행동은 무엇인가요? (예: 자살충동)
2. 나 자신이나 나의 환경 요소들 중에 나를 스트레스에 취약하게 만드는 요인은 무엇인가요? (예: 피로감, 수면부족, 음주, 강압적인 상사)
3. 그 문제행동을 촉발할 스트레스 상황은 무엇인가요? (예: 실직, 질병, 버림받은 느낌, 배우자와의 심한 다툼)
4. 그 스트레스 상황에서 경험하는 생각, 감정, 충동은 무엇인가요?
5. 스트레스 상황에서 본인은 어떻게 행동했나요 (문제행동)?

6. 본인의 행동으로 유발된 긍정적, 부정적 결과는 무엇인가요?

- 주변에 미치는 즉각적 혹은 장기적 영향:

- 자신에게 미치는 즉각적 혹은 장기적 영향:

7. 이러한 상황에 예전에는 어떻게 대처했었나요?

마음챙김에 기반한 재발방지

1. 마음챙김에 기반한 대처 기술들

다음은 이번 치료를 통해서 배운 대처 기술들입니다. 참가자는 아래의 내용 중에서 위의 상황에서 사용할 수 있는 기술들을 생각해 봅니다.

- 안전확보 기술: 자살충동징후의 감지, 혼자 있지 않기, 도움청하기, 자살도구 멀리하기
- 고통감내 기술: 몸의 체온을 바꿔주는 샤워나 힘든 운동하기, 주의를 분산하여 기분 전환하기, 오감을 이용하여 평안찾기 (아름다운 풍경, 감미로운 음악, 좋은 향기, 맛있는 음식, 부드러운 감촉)
- 충동조절 기술: 멈추고 가만히 바라보기, 장점과 단점 비교하기, 희망상자 활용하기
- 스트레스 관리 기술: 스트레스 증상 자각하기, 식사 챙기기, 수면 챙기기, 운동하기
- 마음챙김 기술: 관조하기, 묘사하기, 몰입하기, 비판단적으로, 한마음으로 오롯이, 효과적으로, 호흡명상, 점진적 근육이완, 복식호흡
- 생각 다루기 기술: 생각의 균형잡기, 생각 수용하기, 나를 보듬는 생각들
- 감정 수용 기술: 감정 이해하기, 감정 관찰하기, 감정 수용하기
- 감정 조절 기술: 마음챙김을 통한 감정 조절, 사실과 해석 구분하기, 정반대로 하기, 문제 해결하기

- 기분전환 기술: 기분을 전환할 수 있는 독서, 음악감상, 그리고 영화 감상을 하기, 피하고 싶을 때 직면하기, 화내고 싶을 때 감싸 안아 주기, 부끄러워 숨고 싶을 때 떳떳하게 나가기
- 삶의 의미 찾기 기술: 즐거운 활동을 통한 삶의 활력 찾기, 순간을 온전히 즐기기, 삶의 가치 파악하기, 삶의 가치 실천하기
- 도움 청하기 기술: 힘들 때 연락할 수 있는 친구, 가족, 치료 기관에 연락하기
- 대인관계 기술: 관계 형성하기, 관계 유지하기, 자기 주장하기, 자기 존중하기, 부탁하기, 거절하기, 용서하기, 감사하기

2. 재발방지 계획

참가자는 위의 배운 내용들을 참고하여 앞서 작성한 연결고리에 적용될 수 있는 대처 기술들을 생각해 봅니다.

- 문제행동을 촉발할 스트레스 상황을 방지할 방법이 있다면 무엇인가요?
- 스트레스에 대한 나의 취약성을 줄여줄 방법은 무엇인가요?
- 스트레스 상황에서 경험하는 생각, 감정, 충동에 대처할 방법은 무엇인가요?
- 문제행동 대신에 할 수 있는 행동은 무엇인가요?
- 행동의 결과로 인한 부정적 결과를 교정하거나, 보상하거나, 회복할 수 있는 대처방법은 무엇인가요?
- 위의 대처법들을 실행할 때 예상되는 어려운 점은 무엇인가요? 그 어려움을 어떻게 극복할 것인가요?
- 자살 충동이 심해져서 혼자서 대처가 안 되면 치료가 다시 필요합니다. 치료가 필요하다는 것을 알아차릴 수 있는 단서는 무엇일까요?
- 긴급한 상황에 처했을 때 연락할 수 있는 치료 기관은 어디인가요?

나만의 위기 관리법

참가자는 치료과정에서 배운 문제 해결방법에 기반하여 나만의 위기 관리비법을 [응급한], [심각한], 및 [주의를 요하는] 위기단계로 구분하여 기술합니다. 또한 참가자는 치료가 끝난 뒤 본인이 힘든 시간을 보내고 있을 때, 스스로에게 들려주고 싶은 한마디 격려는 무엇인지 적어봅니다. 참가자는 작성한 나만의 위기 관리법을 핸드폰에 사진으로도 저장하고, 자신에게 들려주고 싶은 격려의 말을 본인의 목소리나 타인의 목소리로 핸드폰에 녹음합니다. 참가자는 이메일 예약을 통해 미래의 자신에게 격려의 메시지나 위기관리법을 보냅니다.

치료에 대한 평가 및 종결

치료자는 치료 마지막 회기임을 상기시키고 참가자에게 다음의 치료 평가서를 작성하도록 합니다.

- 치료 목표는 무엇이었고 이 중 어떤 목표를 달성하였나요?
- 치료를 받으면서 가장 기억에 남거나 도움이 된 점은 무엇인가요?
- 치료에서 가장 도움이 덜 되었던 부분은 무엇인가요?
- 치료가 끝나고도 계속 연습하고 싶은 대처 기술은 무엇인가요?
- 참여한 치료 프로그램에 대해 평가해 주세요. 회기 수는 적당했나요? 치료 내용이나 구조는 어떠했나요?
- 치료자에 대해 평가해 주세요. 치료자가 도움이 되었다면 어떤 점이 그러했나요?
도움이 되지 않았던 점이 있다면 무엇이었나요?

치료자는 참가자가 성취감을 느끼고 미래에 대해 희망을 가질 수 있도록 독려합니다. 참가자가 매주 일정 시간을 내어 치료에 참여하고 스스로 연습하며 자신의 문제를

직면했다는 것은 그 자체로 성공입니다. 참가자의 치료 참여와 완료를 축하하고 미래 위기상황에 직면해서 혼자서 하는 대처기술이 효과적이지 않으면 치료기관을 다시 찾아야함을 강조합니다. 치료자는 치료를 마친 참가자에게 수료증을 발급합니다.

주요 참고 문헌

- 권중돈. (2019). **노인복지론**. 7 판. 서울: 학지사.
- 권혁진, 권석만. (2017). 한국판 자해기능 평가지 (The Functional Assessment of Self-Mutilation) 의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 3(1), 187-205.
- 김은경. (2017). **노인의 스트레스와 대처행동이 삶의 만족도에 미치는 영향**. 국내석사학위논문. 서울벤처대학원대학교.
- 이미라. (2007). 애도 개념개발: 배우자 사별과정을 중심으로. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 37(7), 1119-1130.
- 이병우, 박중규. (2000). 전반적인 스트레스평가 척도 한국판의 타당도 및 신뢰도. **정신신체의학**, 8(2), 201-211.
- 이병욱, 이충헌, 이필구, 최문종, 남궁기. (2000). 한국어판 알코올 사용장애 진단 검사 (AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test) 의 개발: 신뢰도 및 타당도 검사. **중독정신의학**, 4(2), 83-92.
- 질병관리청 국가건강정보포털. "노인의 영양" 보도자료, 2020.9.2.
<https://health.cdc.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do>
- BBC. "잠: 짧은 수면 시간은 건강에 해롭다." 보도자료, 2017.10.31.
<https://www.bbc.com/korean/features-41775870>
- Buyssse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Emmons, R. A. (2008). **Thanks!: 마음을 여는 감사의 발견**. 이창희, 역. 서울: 위즈덤하우스.
- Ghahramanlou-Holloway, M., Neely, L. L., & Tucker, J. (2014). A cognitive-behavioral strategy for preventing suicide. *Current Psychiatry*, 8 (13), 19-28.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kroenke, K., Sitzer, R., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. Validity of a Brief Depression Severity Measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16, 606-613.

- Lee, J., Wachholtz, A., & Choi, K. H. (2014). A review of the Korean cultural syndrome Hwa-Byung: Suggestions for theory and intervention. *Asia Taepyongyang sangdam yongu*, 4(1), 49-65.
- Linehan, M.M. (2018). **전문가를 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료: 감정조절장애와 경계선 성격장애 치료를 위한 매뉴얼** (2 판, 조용범 역). 서울: 더트릭 그룹.
- Linehan, M.M. (2017). **DBT 다이어렉티컬 행동치료 워크북: 감정조절장애와 경계선 성격장애 치료를 위한 매뉴얼** (2 판, 조용범 역). 서울: 더트릭 그룹.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Ong, J. C. (2017). *Mindfulness-based therapy for insomnia*. American Psychological Association.
- Pai, D., Woo, J.M., Son, M.H., & Lee, C.(2015). The Reliability and Validity of the Korean Version of Columbia-Suicide Severity Rating Scale in Alcohol Dependent Patients. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 54(2), 222-227.
- Rathus, J. H. & Miller, A. L. (2017). **청소년을 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료: 감정조절장애와 경계선 성격장애 치료를 위한 매뉴얼** (조용범 역). 서울: 더트릭 그룹.
- The Columbia Lighthouse Project "SAFE-T Protocol WITH C-SSRS (Columbia Risk and Protective Factors) - Recent." 2020.12.6. Retrieved from <https://cssrs.columbia.edu/wp-content/uploads/SAFE-T-Protocol-w-C-SSRS-and-Columbia-Risk-and-Protective-Factors-Recent.docx>.
- Van Orden, K. A., Cukrowicz, K. C., Witte, T. K., & Joiner Jr, T. E. (2012). Thwarted belongingness and perceived burdensomeness: Construct validity and psychometric properties of the Interpersonal Needs Questionnaire. *Psychological assessment*, 24(1), 197.
- Van Orden, K. A. , Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S., Selby, E. A., & Joiner Jr., T. E., (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117 (2), 575-600.
- Wenzel, A., & Beck, A. T. (2008). A cognitive model of suicidal behavior: Theory and treatment. *Applied and Preventive Psychology*, 12, 189-201.
- Wenzel, A., Brown, G. K., & Beck, A.T. (2012). **자살환자의 인지치료** (김학렬, 김정호 공역). 서울: 학지사.

오늘의 고단함을 뒤로 하고 새로운 하루를 기약할 수 있는 당신의 삶은
그 자체로 가치가 있습니다.

함께 한 이 시간이 하루를 담대히 살아내는 힘이 될 수 있다면
그것만으로 의미 있는 일입니다.

앞으로의 하루가 마음챙김으로 평안하길 바랍니다.

당신의 한 걸음.
그런 당신과 함께 하는

하루

저 자

김향숙 서강대학교 심리학과

이순희 University of Maryland Baltimore County (UMBC) Counseling Center

이연후 서강대학교 심리학과

마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 프로그램 『하루』 치료자 교육서

발 행 일	2020 년 12 월 18 일
발 행 처	국립정신건강센터
지 은 이	김향숙 이순희 이연후
주 소	(04933) 서울 광진구 용마산로 127
대표 전화	(02) 2204-0114
팩 스	(02) 2204-0389
표지디자인	성해영 (림버 limber)
인 쇄	마포 문화사

비매품

ISBN: 979-11-91313-07-9

본 매뉴얼은 “정신건강 R&D 사업단 홈페이지(www.mhrnd.re.kr) > 연구성과 > 프로그램개발”에서 무료로 다운로드 받으실 수 있습니다.

하루

삶을 살아간다는 것은 하루를 비우고 채우는 과정의 연속입니다.

한 마음으로 오롯이, 판단하지 않고, 있는 그대로

나를 마주하고, 사람들 속에서

오늘 하루를 살아내는 것,

그 하루를 함께 하는 마음챙김 프로그램입니다.

