



STOP 워크북



# contents



## STOP 개별 프로그램

<b>1회기</b> 서약서	06
스트레스 다이어리	07
<b>2회기</b> 감정조절을 위한 즐거운 활동리스트	13
감정의 구급상자	14
<b>3회기</b> 자해목록	16
<b>4회기</b> 인지적 오류의 종류	17
인지적 오류를 바로 잡을 수 있는 질문	19
자동적 사고 기록지	20
<b>5회기</b> 생각 바꾸기 1단계	21
<b>6회기</b> 생각 바꾸기 2단계	22
<b>7회기</b> 생각 바꾸기 3단계	23
<b>8회기</b> 생각청정기를 이용한 역할극	25
역할극을 통한 자기 주장	26
<b>9회기</b> 분노 대처 목록	27
나의 강점 찾기	29
<b>10회기</b> 한달 뒤 나에게 쓰는 편지	30
1년 뒤 나에게 쓰는 편지	31





# STOP 개별 프로그램



다음 양식을 참고하여 서약서를 작성한다.

## 서 약 서

- 나는 자해 횟수를 줄여 나가도록 노력하겠습니다.
- 나는 STOP 자해 예방 프로그램에 적극적으로 참여하겠습니다.
- 나는 상담약속을 지키며 상담에 불참시 적어도 하루 전에는 미리 알리겠습니다.
- 나는 충분한 휴식과 수면을 취하겠습니다.
- 나는 자해충동을 견디기 어려울 정도로 힘들 때 \_\_\_\_\_에게 전화를 걸거나 주변에 도움을 요청하겠습니다.

일 시 :                      년                      월                      일

이 름 :                      (인)

## ⌚ 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌
2021년 6월 2일	집, 내 방	온라인 수업시간까지 일어나지 못해서 엄마가 내 방에 들어오셔서 화를 내셨다.	엄마, 나	화내시는 엄마를 보며 나도 화가 났고, 매번 혼나기만 하는 것 같아 내 자신이 너무 싫었다.

---

## ▶ 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌

 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌

---

 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌

 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌

---

 스트레스 다이어리(Stress Diary)

언제	어디서	어떤 상황이었나	함께 있었던 사람	나의 느낌

## ▶ 감정조절을 위한 즐거운 활동 리스트

[제안사항] 지금 바로 할 수 있는 즐거운 일을 시작해보세요. 긍정적인 감정을 일으키는 활동을 하면서 온전히 활동에 집중해 보는 시간을 갖을 수 있습니다.

	활동 리스트	도전	활동 리스트	도전
1	산책하기	15	음악듣기	
2	스크랩북 만들기 (갖고 싶은 것, 하고 싶은 것)	16	일기쓰기	
3	요리하기/배우기	17	간식 사려 갔다 오기	
4	영화 보기	18	쉬는시간 무엇을 할지 생각하기	
5	친구에게 연락하기	19	친구와 놀기	
6	그림 그리기	20	저축하기	
7	조립 활동하기(레고, 피겨)	21	미래에 대한 계획하기	
8	컬러링북에 색칠하기	22	내방 청소하기	
9	잠자기	23	반려동물 돌보기	
10	운동하기(탁구, 수영, 자전거 등)	24	낙서하기	
11	노래방 가기	25	음악이나 새로운 애플리케이션 다운받기	
12	라디오 듣기	26	가고 싶은 곳 여행 계획 세우기	
13	어항 관리하기	27	서랍 정리하기	
14	캘리그라피 하기	28	퍼즐 맞추기	

	활동 리스트	도전		활동 리스트	도전
29	드라마 정주행하기		41	좋아하는 가수의 사진/영상 찾아보기	
30	수집 활동하기 (영화표, 스티커 등)		42	팝핑캔디 먹기	
31	작사해보기		43	도넛악력기 사용하기	
32	책 읽기(만화책, 소설 등)		44	누군가에게 메세지보내기	
33	유튜브 영상 만들기		45	나아진 삶을 상상하기	
34	악기 배우기		46	스무디만들어 천천히 마시기	
35	공방에서 만들기(비누, 컵)		47	친구의 좋은점 생각해보기	
36	애완동물 보살피기		48	내가 좋아하는 향 찾아보기	
37	열매 식물 키우기		49	부드러운 인형 안아보기	
38	빵 만들기		50	타투스티커 해보기	
39	옷장에 있는 옷으로 코디해보기		51	냉찜질하기	
40	쇼핑하기				

\* 참고문헌 : 김현주, 이형초, STEP 개발연구팀 (2015). 조절력 향상을 위한 단계별 맞춤형 개입 프로그램 매뉴얼: 외현화유형. 서울: 시그마프레스

Jill H. Rathus & Alec L. Miller (2017). 청소년을 위한 DBT 다이어렉티컬 행동치료. (조용범 역). 서울: 더트리그룹

## ▶ 감정의 구급상자

### 1. 집에서 사용할 수 있는 구급상자 만들기

**예시** 신발박스나 튼튼한 가방 혹은 바구니 안에 필요한 물건을 담아봅니다.

음악을 들을 수 있는 도구나 지압볼, 좋은 향이 나는 로션이나 룰온 향수, 좋아하는 잡지나 책, 허브티, 사탕 등 위로가 되는 물건을 골라 넣어 구급상자를 만들어 보세요.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

### 2. 필통이나 도시락을 사용해서 학교나 외부 활동 중 사용할 수 있는 간단한 감정 구급상자 만들기

**예시** 필통이나 도시락 통을 이용해 학교나 외부활동 중 사용할 수 있는 간단한 구급상자입니다. 다양한 색의 고무밴드, 종이와 펜, 플레이어도우, 지압볼, 과자와 사탕, 도움을 줄 수 있는 사람들의 전화번호나 이름이 적힌 목록이 도움이 될 수 있습니다.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

## ◀ 자해 목록

- ✓ 위험한 친구 또는 연애 관계를 만들거나 유지하기
- ✓ 화상 입히기
- ✓ 피부에 글자나 상징 새기기
- ✓ 긁기 또는 심하게 긁기
- ✓ 위험한 성행위 하기 (예, 성을 사고팔기)
- ✓ 몸속이나 피부에 이물질 삽입하기
- ✓ 머리 박기
- ✓ 무언가 (벽, 문 등)를 치거나 때리기
- ✓ 독극물이나 이물질 삼키기
- ✓ 낫고 있는 상처 뜯기
- ✓ 자해 (칼로 긁거나 자신을 해치고 있는) 영상 찍기
- ✓ 자기 자신을 벼려두기
- ✓ 피부를 찌르거나 긁기
- ✓ 날카로운 물건으로 피부에 구멍 내기
- ✓ 잘 모르는 사람을 무조건 믿기
- ✓ 자신이나 남을 해치는 내용을 SNS에 올리기
- ✓ 자신의 성행위 영상이나 성적인 사진을 SNS에 올리기
- ✓ 머리카락 잡아당기거나 뽑기
- ✓ 폭력적이거나 위험한 상황에 자신을 내맡기기
- ✓ 머리카락 잡아당기거나 뽑기
- ✓ 건강하지 못한 식습관 : 폭식하기, 먹고 토했기, 음식 제한하기  
(굶거나 아주 조금만 먹기)
- ✓ 알코올(술)이나 약 남용(오남용) 하기

\* 참고 문헌 : 지나 비겔, 스테이시 쿠퍼 (2020). 자해 청소년을 위한 마음챙김 워크북. (나의현, 전봉희, 전유진 역). 서울:하나의학사.

## ◀ 인지적 오류의 종류

### ◦ 정서적 추론(Emotional reasoning)

- 자신의 감정을 근거로 하여 자기 자신과 세상, 그리고 미래에 대해 판단하는 것을 말한다

나는 절망적인 느낌이 듈다. 그러므로 내게는 아무런 희망도 없고, 사태는 조금도 나아지지 않을 것이다.

### ◦ 과도한 일반화(Overgeneralization)

- 한 두 가지 증거나 우연한 경험을 확대 해석하여 무리한 결론을 내리는 것이다.

저 사람이 내 눈을 피했다. 이것은 내가 무시당할만한 사람이라는 것이다. 역시 사람들은 모두 나를 무시한다.

### ◦ 비논리적 사고(Illogical thinking)

- 서로 아무런 관련도 없는 문제들 사이에 부당한 관련을 짓는 것이다.

내가 이 자리에 앉으니 저 사람이 일어나 다른 자리에 앉았다. 내가 못생겼기 때문이다.

### ◦ 흑백논리(All-or-nothing thinking)

- 모든 일을 흑 아니면 백으로 보며 회색지대는 인정하지 않는 것을 말한다.

내 요구를 들어주지 않는 것은 나를 사랑하지 않는다는 뜻이다.

### ◦ 낙인찍기(Labeling)

- 어떤 사람의 한 가지 행동이나 어떤 상황의 부분적 특징을 토대로 그 사람이나 상황 전체를 단정적인 용어로 표현하는 것을 말한다. 이러한 용어는 대부분 그 사람의 가치를 얹잡아 보거나 감정적 의미가 포함된 말들이다.

저런 옷을 입고 다니다니 찌질이는 역시 찌질이야.

### ◦ 미래예측(Predicting the future)

- 점쟁이 오류라고도 불리며 자기 설명적 생각이다.

세번에 걸쳐 치료를 받았지만 완전히 회복되지 못했다. 나는 앞으로도 항상 우울할 것이다. 이 치료는 결코 나에게 도움이 되지 않을 것이다.

## ◦ 독심술(Mind reading)

- 다른 사람의 마음을 자기 생각대로 읽어내는 것을 말한다.

지난 번 강의에 결석했기 때문에 교수님은 나를 게으르다고 생각할 것이다.

## ◦ 선택적 부정적 시각(Selective negative focus)

- 어떤 상황의 긍정적인 면은 무시하고 부정적인 면에만 주의를 기울인다.

영어를 100점 맞았더라도 국어는 60점이니 이번 시험은 망친 것이다.

## ◦ 확대 및 축소(Magnification and minimization)

- 확대란 어떤 일에 대하여 너무 큰 의미를 부여하는 것이고, 축소는 너무 작은 의미를 두는 것이다.

확대: 내가 좋아하는 사람과 눈이 마주쳤다. 저 사람도 날 좋아하는 것이 분명하다.

축소: 내가 좋아하는 사람과 눈이 마주쳤다. 우연일 뿐이다.

## ◦ 재앙화(Catastrophizing)

- 미래에 대하여 현실적인 어떤 다른 고려도 없이 부정적으로 예상하는 것을 말한다.

이 일에 실패하면 나는 결코 행복하게 살 수 없을 것이다.

## ◦ 개인화(Personalization)

- 특정한 사건이나 상황이 자기 자신에게 무엇을 의미하는가로 해석하는 것이다.

이렇게 지루하고 반복적인 일을 하고 있는 것은 내가 좀 더 도전적인 일을 하기에는 너무 무능한 사람이라는 것을 입증하는 것이다.

## ◦ 당위적 사고(Should)

- 자신의 생각이나 판단대로 “-해야만 한다.”라고 생각하는 것을 말한다.

성인이라면 젊은 사람보다 당연히 성숙한 매너를 갖춰야 한다.

## ◀ 인지적 오류를 바로 잡을 수 있는 질문

### 🔍 파국적 예상

(? 현실에서 일어날 가능성 있는 일을 생각해 본다.  
▶ 실제로 어떤 일이 일어날까?

### 🔍 나와 관련짓기

(? 그 상황을 설명할 만한 다른 이유는 없을까 찾아본다.  
▶ 다른 이유는 없을까?

### 🔍 지레짐작하기

(? 나의 짐작이 맞지 않을 가능성을 염두에 두고 진지하게 의문해 본다.  
▶ 정말로 그럴까?

### 🔍 흑백논리

(? 0점 아니면 100점 만점의 이분법적인 사고에서 벗어나 그 중간 점수를 상정해 본다.  
▶ 나에게 몇 점을 줄 수 있을까?



## ▶ 자동적 사고 기록지

### ▣ 작성방법

- 상황: 누구와 언제, 어디서, 무엇을 하고 있었는지 구체적으로 작성한다.
- 자동적 사고: 반사적으로 떠오른 생각을 써넣는다.
- 감정 지수: 그 상황에서 느낀 감정의 정도를 0(낮음)~10점(높음)으로 표기한다.
- 인지적 오류: [인지적 오류의 종류] 표를 참고한다.

상황	자동적 사고 (반사적으로 떠오른 생각)	감정지수 (0~10점)	인지적 오류	감정지수 (0~10점)

## ❶ 생각 바꾸기 1단계

상황	내 생각	대안적 생각
쉬는 시간에 내가 교실에 들어가자마자 친구들이 하던 이야기를 멈췄을 때	'내 얘기를 했나?'	'무슨 이야기 중이었을까?'

## ▶ 생각 바꾸기 2단계

상황	생각	감정
쉬는 시간에 내가 교실에 들어가자마자 친구들이 하던 이야기를 멈췄을 때	<span>내 생각</span>  ‘내 얘기를 했나?’	서운함, 소외감, 궁금함
	<span>대안적 생각</span>  ‘무슨 이야기 중이었을까?’	<span>대안적 감정</span>  궁금함
	<span>내 생각</span>  (빈칸)	<span>대안적 감정</span>  (빈칸)
	<span>대안적 생각</span>  (빈칸)	<span>대안적 감정</span>  (빈칸)

## ▶ 생각 바꾸기 3단계

상황	생각	감정	행동/결과
쉬는 시간에 내가 교실에 들어가자마자 친구들이 하던 이야기를 멈췄을 때	<p><b>내 생각</b></p> <p>‘내 얘기를 했나?’</p> <p><b>대안적 생각</b></p> <p>‘무슨 이야기 중이었을까?’</p>	<p>서운함, 소외감, 궁금함</p> <p>궁금함</p>	<p>자해를 한다.</p> <p>친구에게 무슨 얘기중이 냐고 물어본다.</p>
	<b>내 생각</b>		
	<b>대안적 생각</b>	<b>대안적 감정</b>	<b>대안적 행동</b>
	<b>내 생각</b>		
	<b>대안적 생각</b>	<b>대안적 감정</b>	<b>대안적 행동</b>

## ▶ 생각 바꾸기 3단계(생각 청정기)

상황	생각	감정	행동/결과
	<b>내 생각</b>		
	<b>대안적 생각</b>	<b>대안적 감정</b>	<b>대안적 행동</b>
	<b>내 생각</b>		
	<b>대안적 생각</b>	<b>대안적 감정</b>	<b>대안적 행동</b>
	<b>내 생각</b>		
	<b>대안적 생각</b>	<b>대안적 감정</b>	<b>대안적 행동</b>

---

## ▶ 생각정기를 이용한 역할극을 연습해보기

⌚ 상황 기록해보기

⌚ 대처방법

---

## ▶ 역할극을 통한 자기주장하기

⌚ 상황 기록해보기

⌚ 대처방법

## ▶ 분노 대처 목록



### (-) 잠시 참기

부정적인 정서는 30초만 참아도 효과적이므로, 분노를 경험할 때 한 템포를 늦추어서 표현하려고 노력한다.

- 마음속으로 숫자를 센다.
- 눈을 감고 심호흡을 한다.
- 생각을 중단하기 위해서 마음속으로 ‘멈춰’ 혹은 ‘그런 식으로 생각하는 것을 그만둬’라고 말한다.



### (o) 자기 혼잣말 하기

내적 대화를 사용하여, 불편하거나 고통스런 상황에서 마음을 진정시킬 수 있다.

- “이런 일이 생길거라고 예측했었어. 나는 흥분하고 화가 나게 될 거야. 그러나 방법이 있어. 나는 내 손을 등 뒤에서 꼭 잡고 있을 거야”



### (~) 주의 전환하기

분노 상황에서 벗어나서 보다 생산적이고 긍정적인 일에 주의를 기울이거나 다음의 일에 몰입해 본다.

- 명상, 산책, 운동, 음악감상, 청소 등



## 타임아웃 실시하기

문제 상황에서 일시적으로 벗어난다. 이것은 상황을 회피하는 것이 아니라 새로운 시각으로 접근하게 만들며, 전체의 숲을 보게 한다.

- 상대방이 계속 싸움을 걸어온다면 “내가 점점 화가 나서 잠시 산책을 해야 할 것 같다”라고 말하고 문제 상황이 일어난 장소에서 벗어난다.



## 몸을 편안한 상태로 만들기

- 땀이 날 정도로 걷거나 운동을 한다.
- 복식호흡을 한다.
- 물을 충분히 섭취한다.

## ▶ 나의 강점 찾기

나에 대한 생각	대안적인 생각 (자기 비판적 생각에 대한)	증거
예) 나는 운동을 질해		체육과목에 좋은 성적을 받았어.
예) 나는 항상 거절당해	나는 거절당한 경험이 있지만, 가족과 몇몇 친구들은 내 옆에 있다.	내 친구는 나와 함께 하는 것이 즐겁다고 말했어.



## ▶ 한 달 뒤 나에게 쓰는 편지





## 1년 뒤 나에게 쓰는 편지



## **STOP (Stop now! Think of it Observe your feeling Proact with parents) 자해 예방 프로그램 워크북**

---

<b>발행일</b>	2019년 12월
<b>재인쇄</b>	2021년 12월
<b>발행인</b>	이영문
<b>발행처</b>	국립정신건강센터 소아청소년정신과
<b>주소</b>	(우 04933) 서울 광진구 용마산로 127
<b>대표전화</b>	02-2204-0210
<b>홈페이지</b>	<a href="http://www.ncmh.go.kr">http://www.ncmh.go.kr</a>
<b>ISBN</b>	979-11-91313-48-2

<b>인쇄처</b>	케이엠커뮤니케이션(031-478-5700)
<b>비매품</b>	

---

### **워크북 개발 연구팀**

<b>연구 책임자</b>	최정원
<b>제작</b>	국립정신건강센터 의료부 소아청소년정신과

---

\* 본 워크북(STOP 자해 예방 프로그램 워크북)은  
국립정신건강센터 홈페이지(<http://www.ncmh.go.kr>)에서  
무료로 다운받으실 수 있습니다.

\* 본 워크북(STOP 자해 예방 프로그램 워크북)의  
저작권은 국립정신건강센터 소아청소년정신과에 있습니다.  
허락 없이 내용의 일부 또는 전부를 인용·발췌하거나 무단 복제하는 것을 금합니다.

# STOP 자해예방 키트 물품 소개



## 도넛약력기

약력기를 사용해서  
응축된 부정감정과 긴장감 배출하기



## 응급키트

자해한 곳을 스스로 치료하기  
나를 돌보기



## 팝핑캔디

새콤달콤하고 톡톡 터지는 캔디의 미각과 촉각을  
느끼며 주의 전환하기



## 냉찜질팩

피부에 상처를 내지 않고 차가운 자극을 주어서  
자해행동 대체하기



## 롤 온 향수

심신을 안정시키고 새로운 활력 얻기



## 타투 스티커

오래된 자해 상처를 가리기  
내 피부에 새겨지는 시각적 자극 느껴보기



## 곰 인형

공허함을 달래기  
부드러운 인형의 촉감 느끼기



## 심신안정을 위한 복식훈련 QR코드

**S**top now!  
**T**hink of it  
**O**bserve your feeling  
**P**roact with parents



National Center for  
Mental Health

