

## 들어가는 말 (발간사)

2018년 ‘우울증을 위한 행동활성화 매뉴얼’이 처음 출간된 이후 4년 만에 세 번째 인쇄를 하게 되었습니다. 이 매뉴얼의 개발에는 효과성 입증을 위한 연구가 병행되었습니다. 어려운 조건에서도 많은 분이 연구를 위해 애써 주셨고, 이를 바탕으로 이 매뉴얼의 치료적 근거를 얻을 수 있었습니다.

이 매뉴얼의 개발 취지는, 우울증으로 고통받는 환자(내담자)들을 위해 고군분투하고 있는 정신건강 전문가들이 직역과 분야에 상관없이 행동활성화라는 유용한 치료적 도구를 쉽게 활용할 수 있도록 하는 것입니다. 행동활성화치료는 매우 구조화된 형태로 행동이라는 가시적인 결과물을 다루기 때문에, 환자(내담자)와 치료자 모두에게 쉽게 다가옵니다. 이처럼 단순한 구조를 지녔음에도, 행동활성화치료는 인지행동치료, 대인관계치료와 함께 우울증의 급성기 치료에 가장 근거가 높은 1차 선택 치료로 분류되고 있습니다.

이 매뉴얼을 위한 워크숍에 참여할 때마다 청중들의 진지한 눈빛과 질문에 놀라며 스스로를 다잡곤 합니다. 다양한 치료적 배경에도 불구하고 환자(내담자)에게 도움이 된다면 기꺼이 받아들이는 유연함과 개방성, 그리고 행동활성화치료에 보여주시는 진지한 관심에 진심으로 감사드립니다. 어려운 치료 여건 속에서도 애쓰고 계신 많은 치료자분들과 회복의 여정에 있는 분들께 이 매뉴얼이 도움이 되기를 기원합니다.

2022년 12월

연구진 일동

## 프로그램 소개 및 활용 대상

### 오리엔테이션: 프로그램 소개하기

이 프로그램은 우울증상을 경험하고 있는 성인을 위한 행동활성화 프로그램으로, 해당 매뉴얼은 정신건강전문요원(정신건강임상심리사, 정신건강사회복지사, 정신건강간호사), 임상심리전문가, 정신과의사에 의해 효과적으로 활용될 수 있습니다. 행동활성화 프로그램은 총 10회기로 구성되어 있으며, 집단 치료와 개인 치료에 모두 활용이 가능합니다. 본 프로그램은 일상 속에서 의미 있는 활동(삶의 가치에 부합하거나 삶에 활력과 보람을 주는 활동)에 참여하는 습관을 새로이 만들어, 삶에서 긍정적인 경험을 많이 하고 기분이 나아지도록 도와줍니다. 먼저 치료자와 함께 일상 활동과 기분을 돌아보고, 자신이 중요하게 생각하는 가치를 살펴본 후, 이에 부합하는 활동들을 계획 및 실천해 나가는 시간을 갖게 됩니다. 이를 통해 궁극적으로는 참여자가 스스로의 삶에 점점 더 참여할 수 있게 됩니다.

# 우울증

행동활성화 프로그램 매뉴얼

## 프로그램 회기 별 구성

회기	핵심 요소	구성
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>우울증과 행동활성화 치료에 대한 심리교육</li> <li>우울증상 모니터링 방법 안내</li> <li>활동기록지 작성 방법 안내</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 소개 및 규칙 설정</li> <li>우울증 및 행동활성화 치료에 대한 알기 쉬운 설명</li> <li>현재 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동기록지 작성 방법 설명</li> <li>마무리</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>활동기록지 작성 소감 나누기</li> <li>지난주 활동 모니터링</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동기록지 작성 소감 나누기</li> <li>지난 한 주간 활동 파악하기 : 즐거운 기분 혹은 우울한 기분을 이야기하는 활동에 대한 논의</li> <li>마무리</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>일상 활동 모니터링</li> <li>삶의 가치 파악 및 변화에 대한 동기 강화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동기록지 검토: 우울증의 회복에 도움이 되는 활동과 방해가 되는 활동에 대한 논의</li> <li>삶의 가치에 대한 논의 (삶의 가치 평가지 작성)</li> <li>마무리</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>삶의 가치에 부합하는 활동 논의 및 활동 목록 작성</li> <li>활동-기분기록지 작성 방법 안내</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동기록지 검토: 우울증의 회복에 도움이 되는 활동과 방해가 되는 활동에 대한 논의</li> <li>삶의 가치에 대한 논의 (삶의 가치 평가지 작성)</li> <li>마무리</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>각 활동별 치료 종결시 달성 목표 및 다음 주 달성 목표 작성</li> <li>다음 주 활동 계획하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동-기분기록지 검토</li> <li>각 활동별 치료 종결시 달성 목표 및 다음 주 달성 목표 작성 (활동숙련도기록지 작성)</li> <li>다음 주에 시도해볼 활동 계획하기 (주간목표활동점검표 작성)</li> <li>마무리</li> </ul>
6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의</li> <li>다음 주 활동 계획하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동-기분기록지 검토</li> <li>지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의 (주간 목표활동점검표 및 활동수준그래프 활용)</li> <li>다음 주 활동 계획하기 (지난주 결과 고려하여 난이도 결정)</li> <li>마무리</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>치료 전반에 걸친 활동 및 기분 변화 검토</li> <li>재발방지 계획 세우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 시작</li> <li>우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용)</li> <li>활동-기분기록지 검토</li> <li>지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의 (주간 목표활동점검표 및 활동수준그래프 활용)</li> <li>치료 전반에 걸친 활동 및 기분 변화 검토</li> <li>재발방지 계획 세우기</li> <li>마무리</li> </ul>

## 목차

<b>1. 프로그램 회기</b>	
1회기	07
2회기	18
3회기	25
4회기	31
5회기 및 6~9회기	38
10회기	46
<b>2. 생애주기별 행동활성화 적용 팁</b>	52
<b>3. 운영방식에 따른 팁</b>	56
<b>4. 부록</b>	
A. 한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)	59
B. 활동기록지	60
C. 기분그래프	62
D. 지난주 활동기록지 검토	63
E. 삶의 가치 평가지	64
F. 삶의 가치 질문지	65
G. 즐거운 일 목록	66
H. 활동목록	69
I. 목표활동은 어떻게 정하나요?	70
J. 활동-기분기록지	71
K. 감정목록표	73
L. 지난주 활동-기분기록지 검토	74
M. 활동숙련도기록지	75
N. 주간목표활동점검표	76
O. 보상기록지	77
P. 활동수준그래프	78
Q. 지난주 목표활동 수행 검토	79
R. 행동활성화 리뷰	80
S. 재발방지 계획	81

# 1회기

## A. 1회기에 들어가며

행동활성화치료는 매우 쉽고 단순한 치료입니다. 치료 초창기에 치료의 단순함에 대한 불신을 나타내는 사람들도 있었지만 여러 연구를 통해 경험적인 증거들이 축적되었고, 현재에는 전통적인 인지행동치료, 대인관계치료와 함께 우울증의 대표적인 심리 치료로 자리매김하였습니다.

우울증에서 행동활성화치료의 개념을 간단히 설명하면 다음과 같습니다. 우울증에서는 흔히 비관적 사고, 의욕 저하, 동기 결여가 나타나며 이로 인해 활동성이 떨어지게 됩니다. 이러한 양상은 우리가 자연적으로 우울한 기분을 극복하기 위해 해왔던 수많은 활동들을 할 수 없게 만듭니다. 이는 우울증에서 빠져나오는 통로를 막고, 악순환의 고리를 통해 병을 더욱 악화시킵니다. 행동활성화치료란 우울한 기분에 대해 완충 작용을 해 왔던 즐겁고 의미 있는 일들을 단계적으로 다시 시작하도록 하고, 우울증을 고착하는 비활동성과 회피 패턴을 찾아 줄여나가는 것입니다.

따라서 행동활성화치료의 첫 번째 단계는 환자의 일상에서 늘려나가야 할 즐거운 활동이 무엇인지, 그리고 줄여나가야 할 회피 패턴이 무엇이 있는지 파악하는 것입니다. 이를 위해 '활동기록지'가 사용됩니다. 참여자는 '활동기록지'에 1주간의 일상을 꼼꼼히 기록하며, 치료자와 함께 이것을 검토합니다. 모호하게 짐작되던 다양한 회피 패턴이 명확하게 드러나며 치료를 통해 즐거운 활동이 얼마나 증가하는지 파악할 수 있습니다. '활동기록지'는 행동활성화치료에서 매우 중요하고 기본적인 도구로서 치료 시작 시점부터 종료 시까지 사용됩니다.

이번 회기의 가장 핵심적인 요소를 두 가지로 요약하면, **참여자에게 (1) 우울증과 행동활성화치료의 개념을 알기 쉽게 설명하고, (2) 앞으로 반복해서 사용하게 될 활동기록지의 작성 방법을 소개하는 것입니다.**

## B. 1회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 인사말 및 프로그램 소개</b> - 참여자들과의 간단한 인사 및 참여에 대한 소감 듣기 - 프로그램 이름, 횟수 및 목표 간략히 소개	5분
<b>2. 규칙 설정</b> - 치료 과정 동안 지켜야 할 공동규칙에 대해 논의하기 - 예시: 경청하기, 늦지 않기, 회기 도중에 나온 이야기에 대한 비밀 유지	5분
<b>3. 우울증에 대한 알기 쉬운 설명</b>	15분
<b>4. 행동활성화치료의 개념 설명</b>	10분
<b>5. 현재 우울증상 평가</b> - 우울증상을 모니터링하는 데 사용될 'MHS:DR'를 소개하고 작성하기	5분
<b>6. '활동기록지' 작성 방법 설명</b>	15분
<b>7. 마무리</b> - 이번 회기의 소감 및 피드백 - 과제: 활동기록지	5분

## C. 참고자료

### 1. 우울증에 대한 알기 쉬운 설명

#### Q. 우울하다는 감정은 무엇인가요?

- A. '우울'은 우리가 느끼는 여러 감정 상태 중 하나입니다. 행복, 슬픔, 공포(불안), 분노, 혐오와 같은 기본적인 감정들이 있고 이것이 조합되어 미움, 질투, 애증과 같은 복잡한 감정을 만들어집니다. 일반적으로 '우울'은 '슬픔'과 비슷한 감정으로 이해되고, '우울'의 사전적 의미는 '기분이 가라앉고 활기가 없다'입니다. 어떤 사람들은 '몸과 마음이 젖은 솜처럼 무거워진 것 같다'고 표현하기도 합니다. 이러한 감정은 누구나 겪을 수 있는 흔한 것으로 살면서 언제든지 찾아올 수 있습니다. 실망과 좌절의 상황에서 우울감을 경험하는 것은 매우 당연하고 정상적인 반응입니다. 개인적인 차이는 있지만 시간이 지나면서 좌절이 극복되고 이에 따라 우울감도 천천히 회복됩니다.

#### Q. 일반적으로 말하는 우울한 기분과 우울증이라는 병(우울장애)의 차이가 무엇인가요?

- A. 위에서 언급했듯이 우울은 기분이 가라앉고 활기가 없는 상태, 슬프고 불행하고 허무하고 쓸쓸한 정서들을 말합니다. 우울감은 매우 자연스러운 감정이며 일상에서 쉽게 나타났다가 사라집니다. 우울한 기분이 간혹 식욕이나 수면에 영향을 미치기도 하지만 보통 경미하고 짧게 지속됩니다. 많은 사람이 이러한 상태를 흔히 '우울증이 왔다'라고 표현하곤 합니다.

하지만 전문가들이 말하는 질환으로서의 우울증(우울장애)은 좀 더 복잡한 의미가 있습니다. 단순히 우울한 기분만이 아니라 생각, 행동, 신체적

기능(식사, 수면, 집중력)에도 큰 변화가 나타나며 개인에게 포괄적인 영향을 미치기 때문에 아프기 전과 마치 다른 사람이 된 듯한 느낌을 줍니다. 이러한 기분과 증상은 자신의 의지로 조절되지 않습니다.

기분만으로는 내가 그냥 우울한 건지 병적인 우울증인지 구분하는 것이 쉽지 않습니다. 병적인 우울증에서 특징적으로 나타나는 증상들이 있는데 그것은 다음과 같습니다.

#### 1) 주관적으로 매우 슬프고 마음이 괴롭습니다.

우울증을 앓았던 사람들은 마음이 괴로워 1초마다 숨 쉬는 것조차 힘들었다고 표현하기도 합니다. 환경이 좋아지거나 주변으로부터 위로받아도 잠깐 편해질 뿐 좋아지지 않습니다.

#### 2) 주변 모든 것에 흥미를 잃고 기쁨을 느끼는 법을 잃어버린 느낌입니다.

#### 3) 모든 것이 무가치하고 비관적으로 느껴집니다. 과도하고 부적절한 자책을 하게 됩니다.

마치 선글라스를 낀 것처럼, 보이는 모든 것이 의미가 없어 보이고 혼자만의 세상에 빠져듭니다. 주변의 안 좋은 일들이 모두 자신 때문이라는 믿음이 생기고 현재, 과거, 미래의 모든 것들에서 비관적인 것만 보입니다. 결국 죽음에 대한 생각에 빠져듭니다.

#### 4) 집중력이 떨어지고 선택하지 못합니다.

자신의 내적 괴로움을 버티느라 외부 일들에 집중하지 못하며, 마치 치매에 걸린 노인처럼 기억력이 떨어지고 멍한 느낌입니다. 자신의 결정으로 인해 포기해야 할 것들에 대한 미련과 불안에 휩싸여 갈팡질팡하고 계속 결정을 반복합니다.

#### 5) 수면과 식사에 어려움을 겪으며 여러 신체적 증상이 나타납니다.

안 좋았던 기억이나 걱정이 멈추질 않아 잠이 들지 못하거나, 잠깐 잠이 들어도 금방 깨어 잠을 이루지 못합니다. 음식이 먹히질 않으며 다양한 부위의 통증, 피로, 초조, 어지러움, 두통, 소화장애, 성기능 장애 등 다양한 신체 증상이 동반됩니다.

위의 증상들은 병적인 우울증의 흔한 증상들이지만 실제로는 개인마다 백인백색 [百人百色]으로 매우 다양하게 나타납니다.

#### Q. 우울증은 얼마나 흔한가요?

A. 조사 방법과 범위에 따라 조금씩 달라지지만, 세계보건기구(WHO)에서는 2021년 기준 전 세계 3억만 명 정도가 우울증으로 힘들어하고 있다고 합니다. 이는 세계인구의 약 4%에 달하며 50명 중 약 2명이 우울증을 경험하고 있다는 의미입니다. OECD 국가 중 우리나라는 우울증 유병률이 1위(36.8%)이고, 보건복지부는 우리나라 우울증의 평생 유병률은 약 8%에 달하는 것으로 보고 하였습니다. 이는 약 12명 중 1명이 살면서 한 번 이상 우울증에 걸린다는 의미입니다. 그리고 건강보험심사평가원에서 2022년에 조사한 바에 따르면, 우울증을 경험하는 여성이 남성보다 2.1배(여성 63만 334명, 남성 30만 3,147명) 더 많다고 합니다.



### Q. 우울증은 왜 생기나요?

- A. 우울증의 발생에 생물학적인 요인이 관여하고 있다는 것은 잘 알려져 있습니다. 우리의 뇌는 무수한 신경세포들이 연결되어 복잡한 회로를 형성하고 있는데, 서로 신호를 전달하는 데 사용되는 신경전달물질들(세로토닌, 노르에피네프린, 도파민)의 양이 변하거나 제 기능을 못 하게 되면 흐름에 교란이 생기고 뇌 기능이 떨어져 우울증을 유발합니다. 당연한 이야기이지만 인생의 특정 사건이나 스트레스도 우울증을 유발하는 원인이 됩니다. 사별, 이혼, 실직, 신체질환, 과로 등의 사건들이 정신적 긴장과 불안을 지속시키고 이것이 누적되어 병적인 단계의 우울증으로 발전합니다. 성장기의 경험으로 만들어진 다양한 성격적 요인들, 예를 들면 의존적 혹은 완벽주의적 성향이나 비관적 혹은 불안에 민감한 성향들도 우울증에 발생에 영향을 미칩니다.

하지만 한 개인에서 우울증의 원인이 무엇이라고 말하기는 매우 어려우며 다양한 원인이 관여하는 매우 복잡한 상호작용의 결과로 이해해야 합니다. 이것은 다방면에서 접근하는 서로 다른 치료들이 우울증에서 효과가 입증된 이유이기도 합니다.

### Q. 재난이나 전염병(예, 코로나19)과 같은 환경의 변화는 우울증과 어떠한 관련이 있나요?

- A. 재난이나 전염병(예, 코로나19)과 같은 환경의 변화도 정신건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 최근에 전 세계적으로 유행한 코로나19와 같은 전염병 발생 동안 우울증 유병률이 25%로, 코로나19 발생 전 2017년 전 세계 우울증 유병률 3.44%보다 약 7배 더 높다고 보고되었습니다(Bueno-Notivol et al, 2021). 우리나라의 경우에도 코로나19 발생 이후로 우울 위험군 비율이 많이 증가하였습니다. 코로나19 발생 전인 2018년에는 우울 위험군이 3.8%였지만(지역사회 건강조사, 2018), 코로나19 발생 동안 증가하는 추세를 보였으며, 2021년 조사에 따르면 우울 위험군이 22.8%로, 코로나19 발생 전에 비해 약 6배가량 증가한 것을 확인할 수 있습니다.

이처럼 전염병과 같은 재난 상황이 우울증의 발생에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있습니다. 최근의 코로나19, 과거 사스 등과 같이 전염병 재난이 발생함에 따라 사회적 거리두기가 중요해지고, 이로 인해 사회적 교류 감소, 신체활동 부족, 취업 및 일자리 유지 어려움 등 다양한 변화가 수반되어, 사람들이 우울이나 불안과 같은 정신건강 상 어려움을 더 많이 보고하는 것으로 나타났습니다.

## 2. 행동활성화치료의 개념 설명(예시)

직장을 잃고 실의에 빠진 사람의 예를 들어보겠습니다. 10여 년간 열심히 일한 직장에서 반아들이기 힘든 이유로 해고당했다고 가정해 봅시다. 이런 일을 겪으면 마음속에 상실감, 분노, 우울감, 무기력감 등 견디기 힘든 감정이 나타납니다. 이러한 마음이 깊어지면, 기존에 나에게 즐거움과 보람을 주었던 일들, 예를 들면 친구들과의 만남, 가족과 시간 보내기, 운동, 취미 등과는 점점 멀어지게 되고, 당장의 괴로움을 잊기 위한 행동들이 그 자리를 차지하게 됩니다. 늦게까지 침대에 누워있거나, 종일 TV를 켜놓고 멍하게 앉아 있거나, 게임이나 술 같은 자극적인 활동들에 빠져들거나 하는 것들이 그 예가 될 수 있습니다. 이는 마치 우울감에서 벗어나는 탈출구가 막혀버린 것과 비슷하며, 결국 우울감과 무기력감이 더욱 심해지게 됩니다. 이렇게 되면 심해진 괴로움을 잊기 위한 회피 행동에 더욱 매달릴 수밖에 없게 되고, 기존에 보람을 느꼈던 활동은 더욱 줄어듭니다. 이러한 악순환의 고리가 반복되면 우울감은 깊어지고 혼자 빠져나오기는 더욱 어려워집니다.

행동활성화치료는 이러한 악순환의 고리를 끊는 치료입니다. 우울한 기분에 의해 저하된 활동들을 치료 시간에 치료자와 작성한 계획에 따라 조금씩 다시 활성화합니다. 치료를 통해 가치에 부합하는 활동을 해 나가면서 삶에 점점 더 참여하게 되고 결과적으로 우울증으로부터 조금씩 회복됩니다.

## 3. 우울증상의 평가 (MHS:DR)

- 1) 한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version, 이하 MHS:DR)[그림1.1]은 최기홍 등이 2017년에 개발한 한국형 우울 평가도구입니다. MHS:DR는 총 12문항의 자기보고형 척도이며, 총 11가지('식욕 변화'의 경우 두 문항으로 구성) 주요 우울장애 진단영역이 포함되어 있습니다. 참여자는 지난 한 주간 각 우울 증상을 어느 정도로 경험하였는지를 0점(결코 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)의 5점 척도로 평가합니다.

## 한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지 해당하는 번호에 표시하여 주십시오.					
내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 땀에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깬다.	0	1	2	3	4
 * 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우, 여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.	총 점				

2) 행동활성화치료에서는 참여자의 선호 및 치료 세팅에 따라 본 검사를 오프라인 또는 온라인(QR코드 활용)으로 실시 가능합니다. 오프라인 검사는 참여자가 작성한 후 치료자와 함께 직접 채점하며, 온라인 검사는 참여자가 작성하면 점수가 자동으로 계산되고, 화면에 간략한 검사 결과(해석)가 나타납니다.

수기 채점 시 주의할 점은 10번과 11번 문항은 각각 평소보다 식욕이 줄었다, 늘었다에 대한 문항이므로 두 문항 중 더 높은 점수에 체크한 문항만 총점에 포함하고, 다른 한 문항은 총점에 합산하지 않습니다. 즉, 10번과 11번 문항 중 더 높은 점수에 체크한 항목만 채점하는 것입니다.

MHS:DR의 점수는 0~8점이 경도 미만, 9~12점이 경도, 13~20점이 중등도, 21점 이상이 고도로 구분됩니다. 구체적인 해석 지침은 [표1.1]을 참고 바랍니다.

3) 행동활성화치료에서는 회기마다 MHS:DR를 이용하여 환자의 우울감을 평가하며, 기분그래프에 매주 표시한 점수의 변화를 통해 치료의 진행에 따른 우울감의 변화를 파악할 수 있습니다.

표1.1 MHS:DR의 해석 지침

MHS:DR(절단점:17)	심각도	해석
0점 ~ 8점	경도 미만	우울 관련 증상이 없거나 문제가 되지 않는 수준
9점 ~ 12점	경도	약간의 우울 증상이 존재하며 관찰이 필요하고 필요시 개입 고려
13점 ~ 16점	중등도	절단점을 넘지는 않았으나 일상생활에 지장이 있을 수 있으며 치료적 개입이 필요할 수 있음
17점 ~ 20점	중등도	절단점을 상회하며 일상생활에 지장이 있을 수 있음 주요우울장애 진단 고려할 필요가 있으며 구체적인 치료적 개입 계획 수립 고려
21점 이상	고도	절단점을 크게 상회하며 우울 증상으로 일상 생활에 상당한 지장이 있을 수 있음. 현재 주요우울 삽화를 경험하고 있을 가능성 큼. 구체적인 치료적 개입 고려

참고: Park, K., Yoon, S., Cho, S., Choi, Y., Lee, S., & Choi, K. (2022). Final validation of the mental health screening tool for depressive disorders: A brief online and offline screening tool for major depressive disorder. *Frontiers in psychology*, 13.

#### 4. ‘활동기록지’ 작성 방법

- 1) 활동기록지[그림1.2]는 행동활성화치료에서 일상 활동을 모니터링하기 위한 기본적인 도구로, 참여자가 치료 시간 외에 어떤 생활을 하고 있는지 이해하는 데 활용합니다. 일상 활동을 모니터링하는 것은 참여자가 일상을 어떻게 보내고 어떤 기분들을 느끼는지 알 수 있게 해주고, 앞으로 구체적으로 어디서부터 항우울행동(우울증에서 빠져나오는 데 도움이 되는 행동)을 시작할 수 있을지에 대한 힌트를 제공합니다.
- 2) 활동을 기록할 때 매일 어떤 활동을 한 후 가능한 빠른 시간 내에 기록하는 것이 좋다고 안내합니다. 잠을 자거나 TV를 보는 것과 같이 일상적인 활동이라 중요하지 않아 보이는 활동까지 모두 기록하도록 안내합니다.
- 3) 활동기록지를 작성하는 것은 우울감과 무기력감을 경험하고 있는 참여자의 입장에서 시작하기 쉬운 일이 아닐 수 있습니다. 이를 충분히 이해하고, 치료 시간에 참여자가 활동기록지를 일주일에 며칠 정도 작성해볼 수 있을지, 하루 중 언제 작성해볼 수 있을지 등을 논의함으로써 참여자의 기록에 동기를 부여할 수 있습니다. 또한 회기 내에서 치료에 오기 전 오늘 하루 동안 어떤 활동을 했는지 작성해 보는 연습 시간을 갖는 것도 도움이 됩니다.
- 4) 활동기록지 작성에 예상되는 어려움을 이야기해보고, 어떻게 하면 최대한 충실하게 기록할 수 있을지 미리 논의해 보는 것이 좋습니다.

- 예1) “평상시에 종이를 들고 다니며 기록하기 불편할 것 같아요” → 핸드폰의 캘린더나 메모장 등을 활용해 보기
- 예2) “작성해야 한다는 사실을 잊어버릴 것 같아요” → 작성이 편한 시간에 알람을 설정해두고, 알람이 울리면 작성해보기

## 활동기록지

어떤 활동이든, 그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도 아래의 활동기록지에 기록해 보세요.  
(예, 오후 5시에 TV를 보기, 오후 11시에 잠 자기)

그림 1.2 활동기록지

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7									
	7-8									
	8-9									
	9-10									
	10-11									
	11-12									
오후	12-1									
	1-2									
	2-3									
	3-4									
	4-5									
	5-6									
	6-7									
	7-8									
	8-9									
	9-10									
	10-11									
	11-12									
오전	12-1									
	1-2									
	2-3									
	3-4									
	4-5									
	5-6									

**Box tip 1.1****우울증에 대한 근거기반 심리치료**

높은 유병률과 자살 등 우울증이 미치는 심각한 사회적 영향에 비해, 우울증의 치료에 대한 체계적 근거가 제시된 것은 얼마 되지 않습니다. 특히 우울증에 대한 심리적 접근은 그 높은 요구도에 비해 아직 과학적 데이터가 부족합니다.

세계적으로 10여 개의 국가기관이나 학회에서 과학적 근거를 바탕으로 우울증의 진료지침을 제작하여 왔습니다. 영국의 NICE(The National Institute for Health and Care Excellence), 미국신경정신의학회의 APA(American Psychological Association), 캐나다의 CANMAT(The Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments) 등이 대표적입니다.

가장 최근에 발표된 진료지침인 CANMAT(2016)에서는 과학적 근거를 바탕으로 우울증 치료에 효능이 입증된 심리치료들을 발표하였습니다. 여기에는 인지행동치료(Cognitive-behavioural therapy, CBT), 대인관계치료(Interpersonal therapy, IPT), 행동활성화치료(Behavioural activation, BA), 마음챙김치료(Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), 문제해결치료(Problem-solving therapy, PST), 단기역동치료(Short-term psychodynamic psychotherapy, STPP), 전화를 통한 CBT나 IPT, 인터넷기반심리치료, 장기역동치료(Long-term psychodynamic psychotherapy, PDT), 수용전념치료(Acceptance and commitment therapy, ACT), 영상기반심리치료, 동기강화면담(Motivational interviewing, MI) 등이 포함되었습니다.

주목할 점은 급성기 치료 효과에 대한 과학적 근거가 높은 1차 선택치료에 인지행동치료, 대인관계치료, 행동활성화치료가 선별된 것입니다. 흥미롭게도 이전 버전인 2009년에 발표된 CANMAT에서는 인지행동치료와 대인관계치료가 1차 선택치료에, 행동활성화치료는 2차 선택치료에 해당하였습니다. 행동활성화치료는 치료자와 환자 모두에게 느껴지는 방법적 용이함으로 인해 효율적인 심리치료로 자리매김하고 있는 것으로 보입니다.

## 2회기



## A. 2회기에 들어가며

2회기는 활동기록지를 작성해 오는 첫 번째 시간입니다. 처음부터 잘해 오는 참여자들도 있지만 많은 경우 단순히 하는 것을 잊거나, 방법을 잘 모르거나, 의욕 저하 증상으로 과제를 못해 오곤 합니다. 치료자가 꾸준하고 따뜻하며 비판 단적인 자세로 참여자에게 활동기록지의 중요성을 반복해서 설명하는 것이 중요합니다.

매시간 단위로 활동을 기록하는 것이 가장 좋지만, 환자에 따라 융통성 있게 접근할 필요가 있습니다. 조금 더 쉬운 방법으로는 하루를 오전, 오후, 저녁으로 나눠서 점심 식사 때 이전 3-4시간 동안의 오전 일들을, 저녁식사 때 오후 일들을, 그리고 자기 전에 저녁 일들을 기록하게 할 수도 있습니다. 만약 이런 방법도 어려워 한다면, 특정 시간대를 지정해 줄 수도 있습니다. 예를 들어 월요일에는 오후 1시부터 3시, 수요일에는 오전 8시부터 10시, 금요일에는 저녁 6시부터 10시의 활동을 기록하게 합니다. 활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 추적하기 위해서입니다. 모든 시간을 자세히 해오는 것이 가장 좋지만, 목표가 어느 정도 달성된다면 방법적으로 융통성을 보여 참여자가 과제에 압도되지 않도록 하는 것도 좋습니다.

활동기록지를 이용해 무엇을 알아낼 수 있을까요? 많은 내용이 있지만 개략적으로 다음의 네 가지 관점이 중요합니다.

### 1. 일상생활의 습관이 깨어지지 않는지?

우울증의 호전을 위해서는 기본적인 생활 리듬이 유지되는 것이 중요합니다. 기상 및 취침 시간은 적절한지, 지나치게 자유시간이 많은 것은 아닌지, 규칙적인 식사나 세면을 하고 있는지, 정기적으로 외출을 하는지 등을 점검하고 이를 수정하는 것이 행동활성화치료의 목표가 될 수 있습니다.

### 2. 즐거운 일들이 포함되어 있는지?

### 3. 당장은 힘들어도 장기적인 관점에서 의미 있는 일들을 하고 있는지?

### 4. 회피행동은 없는지?

당장에는 정서적 괴로움이나 무료함을 줄일 수는 있지만 장기적으로 우울증을 지속시키는 행동들, 예를 들면, 음주, 지나친 게임, 아침에 침대에 오래 누워있기, 폭식, 긴 시간 TV 보기 등이 여기에 해당하며 행동활성화치료에서 이들은 감소시켜야 할 치료 목표가 됩니다.

이번 회기의 가장 핵심적인 요소를 두 가지로 요약하면, (1) 참여자가 활동기록지 작성법을 제대로 이해하고 있는지 파악하고, 오류를 교정하며, 필요하다면 접근성을 높이기 위해 기록방식을 변경시키는 것, (2) 활동기록지의 내용을 이용하여 참여자의 일상 중 우울증의 회복에 도움이 되는 활동과 방해가 되는 활동이 무엇인지 논의해 보고 다음 주에 추가해 볼 활동을 정해보는 것입니다.

## B. 2회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b>	5분
- 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b>	5분
- 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의	
- 점수를 기분그래프에 표시하기	
<b>3. 과제(활동기록지 작성) 확인</b>	15분
- 첫 번째 활동기록지를 작성한 소감 듣기	
- 작성오류 확인하고 수정하기	
- 방법적인 어려움에 대해 논의하고 대안을 찾기	
<b>4. 한 주간 활동 파악하기</b>	30분
- 활동기록지 내용을 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의	
- 우울증을 호전시키는 데 도움이 되었던 활동은 무엇인지?	
- 우울증을 악화시키는 활동은 무엇인지?	
- 생활 리듬은 적절히 유지되고 있는지?	
- 장/단기적으로 어떤 활동을 늘리고 어떤 활동을 줄이고 싶은지?	
<b>5. 마무리</b>	5분
- 이번 회기의 소감, 피드백, 질문받기	
- 과제: 활동기록지	

## C. 참고자료

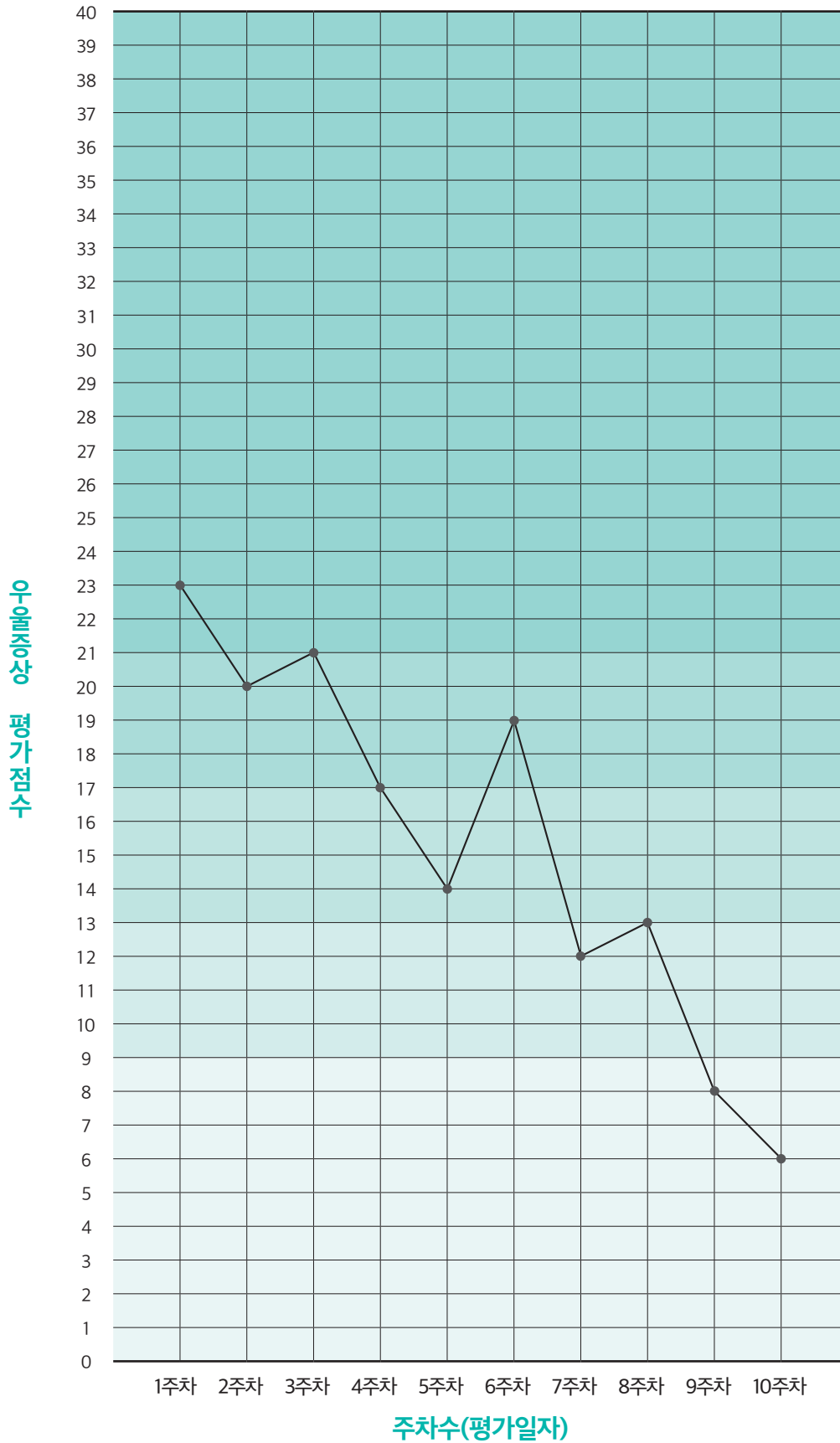
### 1. 기분그래프

- 1) 매주 MHS:DR 총점을 계산하여 기분그래프에 옮겨 변화 양상을 꺾은 선 그래프로 나타냅니다[그림2.1]. 가로축은 MHS:DR를 작성한 주차(시간)를, 세로축은 해당 척도의 점수를 의미합니다.
- 2) 행동활성화치료를 통해 우울증상이 감소한다면, 그래프는 (다소 들쭉날쭉할 수 있지만) 왼쪽 위에서 오른쪽 아래로 비스듬히 내려가는 경향을 보일 것입니다.

### 2. 활동기록지 작성 소감 나누기

- 1) 참여자가 활동기록지를 작성해보고(혹은 작성하려 시도해보고) 이번 회기에 가져온 것(혹은 내담자가 노력했던 시도)에 대해 충분히 강화합니다. 실제로 작성할 때 어땠는지, 어려움은 없었는지 등에 대해 논의합니다[그림2.2].
- 2) 참여자가 활동기록지를 작성하지 못했다면, 활동기록지 작성법을 제대로 이해하고 있는지 다시 한번 확인하고, 필요하다면 기록 방식을 변경시켜 참여자가 좀 더 충분히 기록해 올 수 있도록 합니다. 이를 위해 활동기록지를 작성하는데 방해가 된 요소(예, 작성해야 하는 것을 잊어버림, 작성할 시간이 충분하지 않음, 시간대별로 기록하는 것이 어려움, 활동 기록의 필요성을 이해하지 못함 등)를 함께 살펴본 후, 방해 요소를 극복하는 방법을 문제 해결적으로 찾아봅니다.

그림 2.1 기분(MHS:DR)그래프 예시



활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/처지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?
2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?
3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?
4. 지난주에 나의 기분을 처지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?
5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

### 3. 활동기록지 검토 예시

1) 참여자의 활동기록지를 통해 어떤 활동을 했을 때 즐겁고, 어떤 활동을 했을 때 우울한지 파악합니다. 또한 회피 행동은 없는지 살펴보고, 어떤 행동부터 변화를 시작할 수 있을지 함께 찾아봅니다.

2) [그림 2.3]의 활동 기록지에서 눈에 띄는 부분은 참여자가 아침에 침대에 오래 누워 있는 것과 늦게 잠자리에 든다는 것, TV를 많이 시청한다는 것입니다. 치료자는 '어떤 점으로 인해 늦잠을 자는지, 어떤 점으로 인해 아침에 늦게까지 침대에 있는지, 그런 행동이 밤에 잠자리에 드는 시간과 관련이 있는지, 수면의 질은 괜찮은지' 등의 질문을 통해 그러한 행동 패턴을 좀 더 상세히 파악할 필요가 있습니다.

3) 앞서 언급했듯이, 어떤 행동이 즐거운 기분을 야기하고 어떤 행동이 우울한 기분을 야기하는지를 살펴보기 위해서는 행동 전후에 어떤 상황이 일어났는지를 관찰합니다. 예를 들어, 아침에 침대에 오랫동안 머물러 있는 행동의 결과는 직장에 늦고 두려움이나 짜증과 같은 고통스러운 감정을 겪는 것입니다. 이에 대해 치료자는 아침에 침대에 오래 머무는 행동이 이후의 감정에 미치는 잠재적인 영향에 대해 직접적으로 참여자에게 질문합니다(예, "아침에 침대에 오래 머물러 있을 때 어떤 감정이 들었나요? 그다음에는 어땠나요?"). 참여자가 대답을 통해 그 행동이 가져오는 부정적인 감정을 이해한다면, 먼저 감소시켜야 할 행동(우울행동)을 '아침에 늦게까지 침대에 누워있는 것'으로 결정할 수 있습니다.

역으로, 어떤 활동을 할 때 참여자가 즐거운 기분을 느끼는지를 파악하는 것도 중요합니다(예, "독서했을 때/텃밭을 가꿨을 때/친구와 만났을 때 어떤 감정이 들었나요?"). 가령 [그림 2.4]의 예시에서, 참여자는 독서하거나 텃밭을 가꿀 때, 친구와 만날 때 만족감을 느꼈는데, 앞으로 이러한 활동들을 증가시키는 것도 계획해 볼 수 있습니다.

시간		목요일	금요일	토요일
오전	6-7	취침 중	취침 중	
	7-8	취침 중	취침 중	
	8-9	취침 중	취침 중	
	9-10	침대 안 (두려움)		
	10-11		짜증나는 직장 일	
	11-12			독서하기 (만족스러움)
오후	12-1	직장으로 이동 (속상함)		텃밭 가꾸기 (상쾌함)
	1-2			
	2-3			
	3-4			
	4-5			
	5-6			
	6-7			
	7-8			친구와의 저녁식사 (즐거움)
	8-9		TV 보기	
	9-10		TV 보기	
	10-11		TV 보기	
	11-12		TV 보기	
오전	12-1	침대 뒤척임	잠자리 들기	
	1-2		취침 중	
	2-3			
	3-4			
	4-5			
	5-6			

## Box tip 2.1

## 우울증상을 보이는 참여자와 작업 시 나타날 수 있는 어려운 상황에 대한 대처 방법

## 1) 우울증상에 몰입하는 참여자에 대한 대처

자신의 괴로움에 몰입한 나머지, 치료 회기 동안 자신의 증상에 대한 이야기만 하려는 참여자들을 흔히 만날 수 있습니다. 특히 여러 종류의 치료 경험에 있는 참여자일수록 그러한 치료 패턴에 익숙해져 있기도 합니다. 하지만 행동활성화 치료는 행동치료로서 다른 심리치료들과 그 접근 방법에서 차이가 있습니다. 치료 회기 동안 참여자의 우울 패턴에 집중하기보다는 즐거움을 주는 활동이 무엇인지 확인하고 그것에 참여하는 빈도를 증가시키기 위해 치료 시간이 사용되어야 합니다. 참여자의 괴로움에 공감하면서도 치료의 초점을 조심스럽게 참여자의 행동으로 이동시키는 것이 행동활성화 치료자의 중요한 역할입니다.

## 2) 과제에 부담을 느끼는 참여자에 대한 대처

우울한 참여자들은 죄책감과 비관적 사고로 무엇인가를 하는 걸 어려워 하기도 하고, 못한 것에 대해 자책하고 끝나는 경우가 많습니다. 이러한 모습은 행동활성화치료에서 활동기록지를 작성하거나 목표활동을 계획하고 수행하는 연습을 해 나가는 과정에서도 종종 나타나며, 이때 치료자는 참여자가 느끼는 자책감, 무기력감, 좌절감 등을 이해하고 공감하는 것이 중요합니다. 회기 간 연습(과제)이 어려웠던 상황에 대해 충분히 듣고 이해하고 공감한 이후, 움직이지 못할 정도로 의욕이 없는 상태임에도 참여자가 한 것에 집중해 물어보는 것(예, 어떤 상황에서 움직였는지, 어떻게 움직일 수 있었는지 등)이 도움이 됩니다. 또한 참여자의 상태에 대한 이해를 바탕으로, 과제의 수준(빈도, 지속시간 등)을 더 낮추거나, 참여자가 좀 더 쉽게 할 수 있었던 활동으로 돌아가 다시 시도해 보는 등 과제를 조정하는 것도 필요합니다.

## 3회기

## A. 3회기에 들어가며

이번 회기는 앞으로의 치료 기간에 시행할 활동의 방향을 정하는 의미에서 매우 중요한 단계입니다. '삶의 가치 평가지'를 이용하여 삶의 다양한 영역에서 참여자의 가치관과 목표를 논해보고, 실제 현실은 어디까지 와 있는지 이야기를 나누어 봅니다. 이 시간을 통해 삶의 각 영역에서의 목표를 찾고, 그중 가장 중요한 영역이 무엇인지 확인하는 것이 첫 번째 목적입니다. 하지만 여기에는 또 다른 중요한 치료적 요소가 숨어 있습니다. 바로 '동기(motivation) 강화'입니다.

일반적으로 변화에 대한 동기는 외부에서 주입하거나 만드는 것이 아니라 참가자 안에 내재하여 있습니다. 동기 강화를 위한 치료자의 역할은 참여자의 양가성(ambivalence) 혹은 불일치감(discrepancy)을 명확하게 부각하는 것입니다. 치료 회기 동안, 참여자 삶의 다양한 영역에서의 꿈과 희망, 그리고 목표를 구체화 하고, 동시에 현실의 위치에 대해 논해 보는 것은 변화에 대한 동기를 자극할 것입니다. 이러한 과정 동안 치료자가 공감적인 자세를 유지하고 환자의 자율성을 존중하는 것이 특히 중요합니다. 이번 회기는 동기 강화를 위해 치료자가 얼마나 애를 썼는지가 중요한 요소입니다. 치료 회기가 거듭되고 참가자가 작은 일부터 성공을 경험하게 된다면, 자기 효능감(self-efficacy)이 증가하고 이를 통해 동기 강화는 가속화될 것입니다.

이번 회기의 가장 핵심적인 요소를 두 가지로 요약하면, **(1) '활동기록지' 검토를 통해 우울감을 호전 혹은 악화시키는 활동이 무엇인지 숙지시키고, (2) '삶의 가치 평가지'를 통해 앞으로의 활동 방향을 제시할 삶의 가치를 파악하고 변화에 대한 동기를 강화하는 것**입니다.



## B. 3회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b> - 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	5분
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b> - 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의 - 점수를 기분그래프에 표시하기	5분
<b>3. '활동기록지' 확인</b> - 활동기록지 내용을 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의 - 지난주 하기로 했던 활동의 결과 논의 - 우울증을 호전시키는 데 도움이 되는 활동은 무엇인지? - 우울증을 악화시키는 활동은 무엇인지? - 생활 리듬은 적절히 유지되고 있는지? - 장/단기적으로 어떤 활동을 늘리고 어떤 활동을 줄이고 싶은지?	15분
<b>4. '삶의 가치 평가지' 작성</b> - 각 삶의 영역에서 자신이 이루고 싶은 가치를 떠올리고 적어보기 - 그 영역에서의 현재 자신의 상황에 관해 얘기해보기 - 현재 가장 변화를 만들고 싶은 삶의 영역은 무엇인지 1-2가지 골라보고 얘기해보기	30분
<b>5. 마무리</b> - 이번 회기의 소감, 피드백, 질문받기 - 과제: 활동기록지	5분

## C. 참고자료

### 1. 삶의 가치 평가지

- 1) 앞으로의 치료에서 어떤 활동들을 계획하기 전에 각 삶의 영역과 관련된 인생의 목표를 고려하는 것은 유용합니다[그림 3.1]. 첫째, 삶의 가치는 그와 관련된 특정 활동을 안내하는 길잡이 역할을 합니다. 둘째, 삶의 가치는 즉각적으로 보상이 따르지 않는 활동에 대해서도 동기를 부여하고 계속 그 활동을 시도하게끔 하는 역할을 합니다.
- 2) 참여자가 각 삶의 영역에 대해 목표를 잘 생각해내지 못한다면, '삶의 가치 질문지'[그림 3.2]에 나와 있는 질문들을 활용하거나 '즐거운 일 목록'[부록 G]에 포함된 활동들을 참고합니다.

각각의 영역에서 해내고 싶은 활동들을 적고 간단히 설명해봅시다.

\* 삶의 가치는 활동을 안내하고 동기를 부여하는 중요한 역할을 합니다.

\* 각 영역에서 중요한 가치에 대해 생각해봅시다.

### 1. 대인관계

---



---



---

### 2. 교육 및 진로

---



---



---

### 3. 취미 및 여가

---



---



---

### 4. 건강(신체/정신) 및 종교

---



---



---

### 5. 일상 활동

---



---



---

삶의 가치 질문지

삶의 가치 영역	관련 질문들
1 <b>대인관계</b>	- 가족 관계에서 이루고 싶은 중요한 가치는 무엇인가요? / 어떤 가족 구성원 (예, 자녀, 부모, 형제/자매)이 되고 싶은가요? - 친구 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 자신이 어떤 친구가 되길 바라나요? / 친구 관계에서 어떤 부분을 개선하고 싶나요? - 연인/배우자 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 연인/배우자 관계에서 어떤 역할을 하고 싶나요?
2 <b>교육 및 진로</b>	- 교육이나 전문적인 훈련을 받고 싶나요? / 더 배우고 싶은 것이 있나요? / 교육이나 전문적인 훈련을 통해 어떤 모습이 되기를 원하나요? - 어떤 종류의 일을 하고 싶나요? / 진로에서 중요한 가치는 무엇인가요?
3 <b>취미 및 여가</b>	- 해보고 싶은 특별한 관심거리나 새로운 활동이 있나요? - 취미/여가 생활에서 이루고 싶은 것은 무엇인가요?
4 <b>건강(신체/정신) 및 종교</b>	- 신체건강(예, 식단, 수면, 운동, 습관 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요? - 정신건강(예, 우울, 불안 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요? / 치료를 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요? - (종교가 있다면) 종교가 어떤 점에서 중요한가요? / 영적으로 만족하고 있나요? / 영적 만족감을 위해 어떤 노력을 하고 싶나요?
5 <b>일상 활동</b>	- 일상생활을 유지하기 위해 스스로 책임지고 해야 하는 일(예, 집안일, 공과금 납부, 반려동물 돌봄 등)이 있나요? 그것이 어떤 점에서 중요한가요?

## Box tip 3.1

## 행동활성화치료에서 가치 탐색 시 고려사항

행동활성화치료의 궁극적인 목표는 환자가 우울감이나 무기력감과 같이 부정적인 정서를 경험하고 있더라도, 일상에서 긍정적 기분을 느낄 수 있는 ‘행동(항우울행동)’을 하나둘 찾아서 하면서 긍정적 경험을 쌓아가고, 그 결과 우울증에서 벗어나도록 하는 데 있습니다. 이때 ‘가치’란 참여자의 삶에서 중요한 무언가로, 활성화할 행동(항우울행동)을 찾아 나갈 때 그 방향을 안내하는 길잡이의 역할을 합니다. 다시 말해, 이 치료에서 ‘가치’를 찾는 이유는 결과적으로 가치에 맞는 ‘행동’을 찾기 위함입니다. 이에 치료자는 참여자와 함께 참여자의 가치를 탐색하는 과정에서, 이후 그에 부합하는 행동을 찾는 과정이 핵심임을 고려하여 가치가 행동으로 이어질 수 있게끔 돕는 것이 중요합니다. 예를 들어, 가족과 관련된 가치로 “내 아이들이 행복하게 자라는 거요”라고 말하는 참여자가 있다면, 치료자는 참여자에게 자녀가 건강하게 자라기 위해 어떤 부분에서 노력할 수 있을지 구체적인 행동을 탐색하도록 도우면서 가치를 생각해볼 수 있습니다. 이처럼 행동적 측면에서 구체적으로 가치를 살펴보는 것은 참여자가 앞으로의 활성화를 준비하는 데 도움이 됩니다.

또한 앞으로의 회기들에서 가치에 부합하는 ‘행동’을 찾아 계획할 때, 다음의 SMART 기준을 고려하면 참여자가 좀 더 목표활동을 성공적으로 실천하게끔 도울 수 있습니다. 치료자가 이 기준을 미리 염두에 두고 숙지하여, 이후의 회기들에서 참여자가 가치에 따른 목표활동을 설정할 때 필요시 이 기준을 참고할 수 있도록 안내합니다.

- 구체적인(Specific): 명확하고 구체적인 활동
- 측정할 수 있는(Measurable): 달성 여부를 쉽게 확인할 수 있는 활동
- 매력적인(Appealing): 바람직하고 가치에 부합하며 건강한 활동
- 현실적인(Realistic): 달성할 수 있고 통제 가능하며, 도전해 볼 만하지만 너무 쉽지는 않은 활동
- 기한이 주어진(Time-bound): 시작과 끝이 분명한 활동

## 4회기

## A. 4회기에 들어가며

이번 회기는 앞으로 치료 동안 시행할 구체적인 활동을 결정하는 중요한 단계입니다. 요리할 때에 모든 재료를 한 번에 넣고 불을 가열하지 않고 재료의 종류에 따라 조리 순서가 있습니다. 이와 마찬가지로 행동활성화 치료도 적당한 순서와 절차가 있습니다. 우울한 기분에 휩싸여 있는 사람이 무거운 몸과 마음을 이끌고 활동을 시작할 때는 활동을 분할하는 것이 중요합니다. 이는 가장 단순한 요소에서 시작해서 점차 복잡성과 난이도를 높여가는 것을 말합니다.

예를 들어 참여자가 ‘이전처럼 사회 활동을 늘리고 싶어요’라는 목표(가치)를 가지고 있다면, 구체적인 활동을 다음과 같이 분할할 수 있습니다.

- 연락이 끊어진 친구들의 목록을 만들기
- 이들의 전화번호나 이메일 주소를 수집하기
- 편하게 연락할 수 있는 순서에 따라 친구들을 분류하고 그중 적당한 1-2명을 선택하기
- 언제 어떤 방법으로 연락할지 결정하고 대화에 대한 마음의 준비하기
- 직접 연락하기
- 만날 장소와 시간을 정하고 다시 연락하기
- 직접 만나기
- 연락할 다른 친구를 선택하기

이렇게 분할된 활동을 치료 회기마다 쉬운 활동부터 할당하면 속도는 좀 느려지지만 초기 수행의 성공 확률은 증가합니다. 초기 단계의 수행 실패는 보통 참여자들에게 ‘처벌’의 경험으로 다가옵니다. 행동활성화치료에서 중요한 원칙인 ‘활동이 활동을 낳는다’라는 말대로, 초기 수행의 성공 경험은 이후 과제 수행에 동기를 부여하는 중요한 요소입니다.

이번 회기의 가장 핵심적인 요소를 두 가지로 요약하면, **(1) 지난 시간에 작성한 ‘삶의 가치 평가지’를 근거로 남은 치료 기간에 내가 수행하고 싶은 구체적인 활동들을 결정하는 것과 (2) 현재 당장 실행이 가능한 쉬운 활동부터 성취감은 높지만 난이도도 높은 활동까지 분류하는 것**입니다.

## B. 4회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b> - 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	5분
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b> - 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의 - 점수를 기분그래프에 표시하기	5분
<b>3. ‘활동기록지’ 확인</b> - 활동기록지 내용 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의 - 우울증을 호전시키는 데 도움이 되는 활동은 무엇인지? - 우울증을 악화시키는 활동은 무엇인지?	10분
<b>4. ‘활동목록’ 만들기</b> - ‘삶의 가치 평가지’와 ‘활동기록지’를 참조 - 치료 기간에 수행할 세부 활동 15개를 논의해 결정하고 활동목록에 기재하기 - ‘활동목록’의 활동들을 난이도에 따라 1-15위까지 순위 매기기	30분
<b>5. ‘활동기록지’에 감정(기분) 기록 추가</b> - 다음 시간부터 활동과 동반된 감정(슬픔, 불안, 즐거움 등)을 같이 적도록 교육 - 그 감정의 강도를 1-10점으로 표시하기	5분
<b>6. 마무리</b> - 이번 회기의 소감, 피드백, 질문받기 - 과제: 활동-기분기록지	5분

## C. 참고자료

### 1. ‘활동목록’ 만들기

- 1) 참여자가 3회기에서 정한 가치(큰 장기 목표들)에 부합하는 활동들의 군집을 찾아 ‘활동 목록’에 기록하게끔 합니다[그림 4.1]. 목표활동은 다른 사람에게 의해 관찰 가능해야 하고, 객관적으로 측정 가능해야 합니다. 참여자가 ‘목표 활동은 어떻게 정하나요?’[그림 4.2]를 참고하여 자신이 찾은 가치에 따른 활동을 떠올려 볼 수 있도록 안내합니다. 참여자가 새로운 활동을 찾기를 어려워할 경우, ‘활동기록지’를 참고하여 이미 하고 있는 활동들 중 몇몇 활동을 선택하여 빈도와 지속시간을 증가시키는 것이 가능함을 알려줍니다.
- 2) 활동목록을 작성한 후, 활동들을 난이도에 따라 1(당장 실행이 가능한 쉬운 활동)에서 15(성취감은 높지만 난이도가 높은 활동)까지 순위를 매깁니다. 이때 낮은 난도를 보이는 활동들은 ‘활동기록지’를 참고하여 어느 정도 이미 참여하고 있는 활동들을 포함하되, 빈도나 지속시간을 증가시키는 것을 권장합니다.
- 3) 활동목록에 포함되는 활동들을 작성할 때 이번 회기에 반드시 15개의 활동들을 모두 찾아 적어야 하는 것은 아닙니다. 참여자가 떠올릴 수 있는 만큼 작성하고, 이후의 회기들에서 만약 추가하고 싶은 활동들이 생긴다면 언제든지 돌아와 활동목록을 수정할 수 있습니다.

해보고 싶은 활동 15개를 적고 가장 쉬운 활동(1)부터 가장 어려운 활동(15)까지 순위를 매겨봅시다.

활동	순위
12시 전에 기상하기	1
기타 배우기	13
요가 배우기	9
아들에게 전화하기	8
집안 청소하기	7
아침에 일어나서 식사하기	4
강아지와 산책하기	5
혼자 지하철 타고 친구네 집 놀러가기	14
교회 주말예배 참석하기	3
아이들에게 사랑한다고 말로 표현하기	10
30분 이상 걷기	6
유튜브로 음악 듣기	2
스스로를 위해 맛있는 음식 하기	11
일자리 알아보기	15
부모님께 자주 연락 드리기	12



## 그림 4.2 목표활동은 어떻게 정하나요?

가치에 부합하는 목표활동을 정할 때, 다음의 기준을 떠올려 보고 이에 맞는 활동을 찾는 것이 도움이 됩니다.

- ▶ 이 활동은 다른 사람이 관찰할 수 있나요?
- ▶ 이 활동의 달성 여부를 객관적으로 측정할 수 있나요?
- ▶ 이 활동은 지금 내가 달성할 수 있을 정도일까요?

가치에 부합하는 목표활동의 예시 몇 가지를 참고해 보아요.

### 1) 삶의 영역: '대인관계'

- ▶ 가치: 자식을 사랑하는 부모가 되기
- ▶ 목표활동 예: '매일 아이에게 사랑한다고 말하기', '주말 중 하루 우리 아이를 위해 특별한 음식 만들기'

### 2) 삶의 영역: '취미 및 여가 활동'

- ▶ 가치: 활동적으로 생활하기
- ▶ 목표활동 예: '주중에 이틀 집 근처 산책로 걷기', '토요일에 요가 배우기'

## 2. '활동-기분기록지' 작성 방법

- 1) 이번 회기부터는 활동기록지에 익숙해진 참여자에게 기분이나 감정을 함께 기록하게끔 안내합니다[그림 4.3]. 참여자는 때때로 스스로 느낀 기분이나 감정을 다양한 정서 단어로 표현하기를 어려워할 수 있습니다. 이때 긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표 [부록 K]'를 활용할 수 있습니다. 나아가 참여자가 감정을 기록할 때 해당 감정을 느끼는 강도(정도)를 1-10으로 표시하게끔 합니다.
- 2) 활동 및 감정기록을 활용하여 다양한 기분에 대해 질문할 수 있고 참여자 기분의 범위를 관찰할 수 있습니다. 특히 참여자가 한 주에 걸쳐 다양한 감정을 보고하면 치료자는 특정 활동과 기분 간의 연관성을 발견할 수 있습니다. 이를 통해 치료자는 증가 혹은 감소시킬 활동에 대한 초기 가설을 설정할 수 있습니다.

그림 4.3 활동-기분기록지 예시

시간	월요일		화요일		수요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7	취침 중		취침 중		취침 중
	7-8	취침 중		취침 중		취침 중
	8-9	침대 안	슬픈 (10)	침대 안	두려운 (8)	취침 중
	9-10	침대 안	무기력한 (10)	자전거 타기	기운 나는 (7)	침대 안
	10-11	침대 안	짜증나는 (10)	자전거 타기		침대 안
	11-12	도서관 이동	답답한 (7)	집 정리	귀찮은 (6)	휴대폰
오후	12-1	식사	무기력한 (8)	식사	느긋한 (6)	식사
	1-2	공부	불안한 (7)	공부	편안한 (6)	자전거 타기
	2-3	공부	느긋한 (6)	공부	재미있는 (7)	자전거 타기
	3-4	공부	지루한 (6)	낮잠		자전거 타기
	4-5	공부	짜증나는 (8)	공부	여유로운 (6)	집 이동
	5-6	공부	짜증나는 (10)	공부	지친 (8)	샤워
	6-7	식사	느긋한 (8)	식사	느긋한 (6)	식사
	7-8	수영장 이동	상쾌한 (7)	TV 시청	흥미로운 (7)	TV 시청
	8-9	수영	신나는 (9)	영화보기	즐거운 (10)	휴대폰
	9-10	수영	즐거운 (8)	영화보기	즐거운 (10)	휴대폰
	10-11	집 이동	피곤한 (7)	음악 듣기	평화로운 (8)	취침
	11-12	휴대폰	여유로운 (6)	음악 듣기	느긋한 (7)	위와 같음
오전	12-1	잠자리 들기	차분한 (6)	취침		위와 같음
	1-2	취침 중		위와 같음		위와 같음
	2-3	위와 같음		위와 같음		위와 같음
	3-4	위와 같음		위와 같음		위와 같음
	4-5	위와 같음		위와 같음		위와 같음
	5-6	위와 같음		위와 같음		위와 같음

## Box tip 4.1

## 어떤 활동부터 시작해야 할까요?

행동활성화치료의 핵심은 참여자가 성취감과 즐거움을 느낄 수 있는 활동을 다시 시작할 수 있도록 만드는 것입니다. 하지만 대부분의 생산적 활동은 여러 단계를 거쳐야만 성취될 수 있습니다. 참여자가 한 번에 우울 패턴을 바로잡으려고 하거나 열정적으로 높은 목표를 설정하지 않도록 치료자는 주의를 기울여야 합니다. 특히 우울증 초기의 심한 의욕저하를 생각한다면 작은 일부터 시작해야 하며 우선은 참여자가 손쉽게 성취감과 성공을 느낄 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 행동 과제의 시작점은 환자의 목표지점이 아니라 현재의 활동 수준이며, 현재 수준보다 조금 위 단계부터 시작하는 것이 좋습니다. 활동기록지의 정보를 통해 즐거운 일을 추가할지 혹은 회피 행동을 줄일지를 결정하는 것도 중요하지만 우선 환자가 성공을 맞볼 수 있는 쉬운 과제가 무엇인지 결정하는 것이 더 중요합니다.

## 활동을 계획할 때 고려해야 하는 것은 무엇일까요?

앞서 설명된 바와 같이 과제를 난이도에 따라 분류하여 사소하더라도 성공을 맞볼 수 있는 쉬운 활동부터 시작해야 한다는 사실은 여러 번 강조해도 지나치지 않습니다. 또 활동이 측량이 가능하고(운동하기 X / 주 3회 빠르게 걷기 40분씩 O) 세세한 부분까지 구체적이어야 하는 것도 중요합니다 (언제 어디서 누구와 얼마나 할 것인가?/날씨가 좋지 않다면 어떤 운동으로 대체할 것인가?). 참여자의 활동을 계획할 때 치료자가 염두에 두어야 하는 것들은 다음과 같습니다.

- 쉽게 할 수 있으면서도 성취감을 줄 수 있는 활동인가?
- 환자에게 가장 효과적인 활동의 빈도는 어느 정도일까?
- 이 활동을 어느 정도의 지속 기간과 강도로 해야 할까?
- 이 활동을 수행하기 가장 좋은 날짜와 시간은 언제일까?
- 실패할 가능성이 적은 충분히 작은 활동부터 시작했는가?
- 환자가 비현실적인 활동을 선택한 것은 아닌가?
- 활동의 성공 자체가 성취감과 보상을 느끼게 해주는 자연적인 강화가 일어나는 활동인가?

# 5회기 및 6~9회기

## A. 5회기에 들어가며

이번 회기부터 본격적으로 활동에 초점이 맞춰진 행동활성화치료가 시작됩니다. 앞으로 마지막 회기까지 이번 회기의 치료 방식이 반복됩니다. 지난 회기에 결정한 15개의 목표활동을 실생활에서 어떻게 실현할 것인지, 목표대로 되고 있지 않다면 장애 요인은 무엇인지, 너무 난이도를 높인 것은 아닌지, 혹은 너무 난이도가 낮아서 성취감이 적은 것은 아닌지, 전반적인 추이가 양호한지? 같은 형식의 구성이지만 치료자는 매주 환자의 결과에 따라 계획을 검토하고 유연하게 과제를 수정해야 하므로 변화가 많을 것입니다.

한 주의 목표활동 수행 정도를 파악하기 위해 매일 작성하는 ‘주간목표활동점검표’와 목표 활동의 완수 정도의 추이를 주 단위로 기록하는 ‘활동속련도기록지’가 새롭게 추가되어 앞으로의 치료에서 주된 소재가 됩니다. 특히 ‘활동속련도기록지’는 치료자와 참여자가 모두 가지고 있으면서 큰 그림에서의 치료의 흐름을 파악합니다. 처음에는 작성법이 낯설고 어렵게 느껴질 수 있으나 사용하면서 금방 익숙해질 것입니다. 첫 활동 과제는 2-3개의 활동만으로 시작하는 것을 추천하며 특히 기존에 하고 있던 활동의 횟수를 늘리는 것도 좋은 방법입니다.

한 주의 목표를 모두 성취하였다면 스스로 어떤 보상을 줄 수도 있습니다. 한 주의 활동을 계획할 때 목표를 달성할 경우 자신에게 줄 수 있는 상(예, 야구 관람가기, 옷 구입하기, 좋은 식당에서 외식하기 등)을 정해 놓으면 동기가 향상되기도 합니다. 행동활성화치료에서는 성취한 활동 그 자체에서 보람을 얻는 자연적 강화가 가능한 활동을 추천하지만, 인위적인 보상도 일정 정도 동기를 높일 수 있으며 치료의 활력이 될 수 있습니다. 상을 정하는데 참여자가 익숙하지 않다면 ‘즐거운 일 목록’을 참조해도 좋습니다. (‘보상기록지’는 [부록 I] 참고)

5회기의 가장 핵심적인 요소를 두 가지로 요약하면, **(1) 지난 시간에 작성한 ‘활동목록’을 이용하여 ‘활동속련도기록지’를 작성하고 이 중 이번 주에 시행할 과제를 선택해서 적절한 횟수와 난이도를 정하는 것과 (2) ‘주간목표활동점검표’를 익숙하게 사용할 수 있도록 훈련하는 것**입니다.

이후 회기부터는 같은 내용의 반복으로 ‘활동속련도기록지’와 ‘주간목표활동점검표’를 이용해 활동을 조금씩 늘려나가고 이전과 같은 방식으로 ‘활동-기분기록지’를 점검합니다.

## B-1. 5회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b> - 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	5분
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b> - 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의 - 점수를 기분그래프에 표시하기	5분
<b>3. ‘활동-기분기록지’ 확인</b> - 활동-기분기록지 내용 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의 - 우울증을 호전시키는 데 도움이 되는 활동은 무엇인지? - 우울증을 악화시키는 활동은 무엇인지?	10분
<b>4. ‘활동속련도기록지’ 만들기</b> - 지난주 활동목록에 포함된 15가지 활동을 난이도 순서대로 ‘활동속련도 기록지’에 기록 - 활동마다 치료 종결 시점까지 달성하고 싶은 목표치(횟수, 지속시간) 기재 - 다음 주에 시도해볼 활동을 적절히 정한 후 목표 횟수와 시간을 적기	15분
<b>5. ‘주간목표활동점검표’ 작성 및 ‘보상 정하기’</b> - 다음 주에 시도해볼 활동을 ‘주간목표활동점검표’에 적기 - [선택적 고려사항] 모든 목표를 수행했을 때 자신에게 줄 수 있는 보상 정하기 ([부록 I] 참고) - 다음 주 목표활동의 수행 가능성에 대해 다시 한번 점검하고 논의하기	20분
<b>6. 마무리</b> - 이번 회기의 소감, 피드백, 질문받기 - 과제: 활동-기분기록지, 주간목표활동점검표	5분

## B-2. 6~9회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b>	
- 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	5분
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b>	
- 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의 - 점수를 기분그래프에 표시하기	5분
<b>3. '활동-기분기록지' 확인</b>	
- 활동-기분기록지 내용 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의	10분
<b>4. 지난주 '주간목표활동점검표' 확인</b>	
- '주간목표활동점검표'를 이용하여 지난주 목표치와 실제 수행량을 검토 - 활동의 성공 여부, 어려웠던 점, 동반된 기분, 소감 등에 대한 상세한 논의 - [선택적 고려사항] 보상 수행 여부와 그 효과에 대한 논의 - 실제 목표활동 수행량을 '활동속련도기록지'와 '활동수준그래프'에 기록하기	20분
<b>5. 다음 주 활동 계획</b>	
- 지난주 결과를 고려하여 다음 주 활동의 난이도를 결정 - '활동속련도기록지'에 결정된 내용 기재 - 이를 이용하여 다음 주 '주간목표활동점검표' 작성 - [선택적 고려사항] 목표 달성 시 줄 수 있는 보상 정하기 ([부록 I] 참고)	15분
<b>6. 마무리</b>	
- 이번 회기의 소감, 피드백, 질문받기 - 과제: 활동-기분기록지, 주간목표활동점검표	5분

## C. 참고자료

### 1. '활동속련도기록지' 작성 방법

- 1) 활동속련도기록지[그림5.1]의 첫 번째 열에는 활동목록에 적은 활동들을 난이도 순서대로(가장 쉬운 활동부터 가장 어려운 활동까지 위에서 아래로) 옮겨 적습니다. 두 번째 열에는 각 활동에 대해 치료가 끝날 때 1주 안에 달성하고자 하는 이상적인 목표 횟수와 지속시간을 적습니다.
- 2) 활동 실천을 시작하는 첫 주인 5주차에는 모든 목표활동들 중 난이도가 낮은 2-3개의 활동만 선택하여 계획할 것을 권장합니다. 5주차에 해당하는 열에 각 활동에 대한 목표 횟수와 지속시간을 기입합니다. 주차별로 기입하는 목표 횟수와 지속시간은 이상적인 목표라기보다는 해당주에 달성할 수 있을 정도의 목표여야 합니다. 이때, '최종 목표'에 다다를 때까지 앞으로 천천히 목표치를 증가시켜 나가는 것이 중요합니다. '실천 횟수(시간)' 칸의 경우 목표한 활동들을 실천한 횟수와 지속시간을 기준으로 기록합니다.
- 3) 지난주의 실천 횟수(시간)를 바탕으로 이번 주의 목표 횟수(시간)를 조정합니다. 만약 실천 횟수(시간)를 계산한 결과 어떤 목표활동을 충족하거나 초과하여 달성했다면, 다음 주의 목표치를 증가시킵니다. 만약 어떤 목표활동을 달성하지 못했다면, 참여자와 함께 그 이유에 대해 논의합니다. 지난주의 목표

횟수(시간)가 적절했으나 예상치 못한 환경 때문에 다 달성하지 못한 경우에는 그러한 상황에서도 목표활동을 수행하고자 한 것에 대해 충분히 강화하고, 참여자가 원할 경우 이번 주 활동 계획에서 다시 한번 시도해 봅니다. 그러나 목표 횟수(시간)를 지나치게 높게 잡았을 경우라면 목표치를 낮추고, 최종 목표도 적절한 수준인지에 대해 검토합니다.

그림 5.1 활동숙련도기록지 작성 예시

활동	최종 목표 (시간)	5주차		6주차		7주차		8주차		9주차	
		목표 횟수 (시간)	실천 횟수 (시간)	목표 횟수 (시간)	실천 횟수 (시간)	목표 횟수 (시간)	실천 횟수 (시간)	목표 횟수 (시간)	실천 횟수 (시간)	목표 횟수 (시간)	실천 횟수 (시간)
12시 전에 기상하기	5( )	2( )	2( )	3( )	2( )	3( )	3( )	4( )	3( )	4( )	4( )
유튜브로 음악 듣기	4 (30분)	2 (20분)	3 (20분)	3 (20분)	3 (20분)	3 (20분)	3 (20분)	4 (30분)	4 (30분)	4 (30분)	4 (30분)
교회 주말예배 참석하기	1 (1시간)	1 (1시간)	1 (1시간)	1 (1시간)	1 (1시간)	1 (1시간)	1 (1시간)			1 (1시간)	1 (1시간)
아침에 일어나서 식사하기	3 (30분)			2 (30분)	1 (30분)	2 (30분)	2 (30분)	3 (30분)	2 (30분)	3 (30분)	3 (30분)
강아지와 산책하기	3 (30분)			1 (20분)	1 (20분)	2 (20분)	1 (20분)				
30분 이상 걷기	3 (1시간)					2 (30분)	1 (30분)	2 (30분)	2 (30분)		
침안 청소하기	3 (30분)					1 (20분)	0 ( )			1 (20분)	1 (20분)
아들에게 전화하기	3 (10분)							1 (10분)	1 (10분)	2 (10분)	1 (10분)
요가 배우기	3 (1시간)							1 (30분)	1 (15분)	1 (30분)	1 (30분)
아이들에게 사랑한다고 말로 표현하기	3 ( )										
스스로를 위해 맛있는 음식 하기	2 (1시간)									1 (20분)	1 (30분)
부모님께 자주 연락 드리기	3 (5분)										
기타 배우기	2 (1시간)										
혼자 지하철 타고 친구네 집 놀러가기	1 (4시간)										
임서퍼 참여하기	3 (1시간)										

## 2. ‘주간목표활동점검표’ 및 ‘활동수준그래프’ 작성 방법

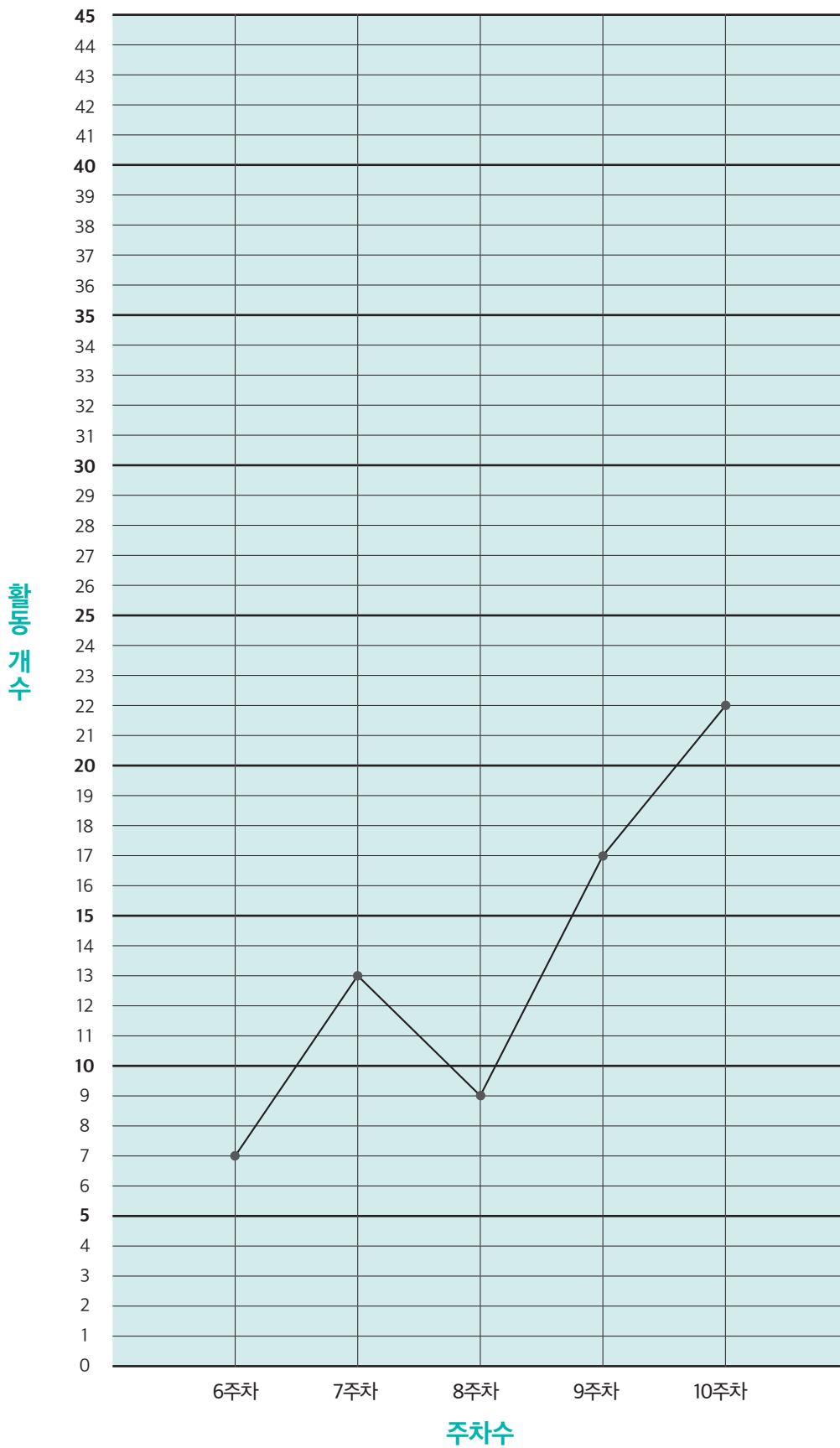
1) ‘활동숙련도기록지’에서 각 주차에 기입한 목표치를 해당 회기 ‘주간목표 활동점검표[그림 5.2]’에 옮겨 적습니다. 처음 과제로 나갈 때 ‘주간목표활동 점검표’ 작성법에 대해 안내하고, 회기 중 치료자와 함께 각자의 목표활동을 예로 들어 직접 작성을 연습해 봅니다.

2) 각 날에 해당 활동을 완수했으면 O, 그렇지 못했으면 X에 동그라미를 칩니다. 만약 계획했던 주간 목표(횟수, 지속시간)를 완전히 달성했다면, O 혹은 X와





그림 5.3 활동수준그래프 예시



## Box tip 5.1

## 참여자의 회피행동에 대해 이해하기

다른 치료들과는 달리 행동활성화치료의 성패는 치료실 밖에서 결정됩니다. 치료 시간이 어떠했든 간에 일상에서 회피행동을 극복하고 활동을 해야 치료 효과가 나타나기 때문입니다. 의욕 저하, 피로, 집중력 저하, 정서적 괴로움과 같은 우울증의 증상들은 참여자가 회피행동에 매달리게 만듭니다. 장기적인 관점에서 행동을 활성화하고 회피행동을 줄여야 우울증에서 탈출할 수 있지만, 역설적으로 이러한 활동들은 단기적으로는 참가자들에게 불편감을 유발합니다. 우울감을 가지고 활동하는 것은 굉장히 지치는 일이며, 스스로가 부자연스럽게 느껴지고, 마치 거짓 행동을 하는 것처럼 느껴지기도 합니다. 따라서 회피행동이 주는 일시적인 편안함을 피하기 쉽지 않습니다.

이러한 상황에서 행동활성화 치료자의 역할은 운동선수의 코치(coach)와 매우 유사합니다. 훌륭한 코치는 게임과 선수를 잘 이해하고, 전체적인 전략을 짜는 데 도움을 주며, 적절한 조언과 함께 선수의 사기를 북돋아 줍니다. 행동활성화 치료자는 우울증과 이에 따른 행동 변화를 잘 이해하고 있어야 하며, 참여자를 잘 격려하고 꾸준히 활동을 독려해야 합니다. 변화의 과정을 유도하고 적절한 조언을 해주지만 환자와 일정한 거리를 유지하고 자신이 주인공이 아님을 알고 있어야 합니다. 회피행동에 대해 무엇보다 중요한 치료자의 역할은 참여자가 자신의 기분이 아닌 치료 계획에 따라 활동하도록 치료 패턴을 구조화하는 겁니다. 기분을 따르지 않고 치료 시간에 결정한 계획에 따라 활동하다 보면 외부의 활동으로 내부의 정서가 변하는 'outside-in'의 변화를 경험하게 될 것입니다.

# 10회기

## A. 10회기에 들어가며

치료가 후반에 다가갈수록, 치료자는 참여자 스스로가 활동을 유지하고 자신을 돌볼 수 있도록 신경 써야 합니다. 치료자의 주도를 천천히 줄이면서 참여자의 독립성을 높여야 하며, 치료가 끝나도 활동을 위한 노력이 계속될 방안을 고려해야 합니다.

우울증의 행동활성화치료는 모형에 따라 20회기 이상 지속되기도 합니다. 어떤 환자들에게는 우울증을 극복하고 활동이 몸에 배는 데 10회기의 치료가 부족할 수 있습니다. 여건이 허락된다면 치료 회기를 조금 더 늘리는 것도 좋은 방법입니다. 유지치료로서 행동활성화치료의 효과는 아직 근거가 충분치는 않습니다만, 추가적인 회기가 도움이 될 가능성은 매우 큼니다. 치료가 종결되어감에 따라 치료 간격을 늘려가는 것도 좋습니다.

마지막 회기에는 **그동안 치료의 전반적인 경과를 검토함으로써 우울증의 극복에 활동이 미치는 영향에 대해 참여자가 확신을 갖도록 도와줍니다.** 그리고 치료 종료 후에도 지속해서 추구할 삶의 가치들과 이 목표들에 대한 단계적 접근 방법이 무엇인지 전반적인 그림을 그려봅니다. 긍정적 기분을 유지하기 위해 치료 동안 해 왔고, 또 앞으로 지속시켜야 할 활동들이 무엇인지도 점검해 봅니다.

## B. 10회기의 구성

세부 내용	예상 시간 (총 60분)
<b>1. 프로그램 시작</b>	5분
- 인사말 및 지난 회기에 대한 요약	
<b>2. 우울증상 평가 (MHS:DR)</b>	5분
- 현재 점수와 지난주 점수를 참고하여 이번 주의 기분 변화에 대해 논의	
- 점수를 기분그래프에 표시하기	
<b>3. ‘활동-기분기록지’ 및 지난주 ‘주간목표활동점검표’ 확인</b>	15분
- 활동-기분기록지 내용 점검하며 한 주간의 생활에 대해 논의	
- ‘주간목표활동점검표’를 이용하여 지난주 목표치와 실제 수행량을 검토	
- 활동의 성공 여부, 어려웠던 점, 동반된 기분, 소감 등에 대한 상세한 논의	
- 실제 목표활동 수행량을 ‘활동속연도기록지’와 ‘활동수준그래프’에 기록하기	
<b>4. 치료 전반(10회기)에 걸친 기분 및 활동의 변화 검토 (필요시 [부록 R] 참고)</b>	10분
- 기분그래프와 활동수준그래프 추이 검토하고 소감 듣기	
- 치료 동안 어떠한 변화가 있었는지	
- 활동과 기분의 연관관계에 대한 소감	
<b>5. 재발 방지 계획 세우기 (필요시 [부록 S] 참고)</b>	15분
- 치료 종결 후의 활동 목표 및 단계적 접근 방법들에 대한 논의	
- 긍정적인 기분을 유지하기 위해 지속되어야 할 활동들	
- 재발할 수 있는 취약한 상황들에 대한 논의	
<b>6. 마무리</b>	5분
- 좋았던 점과 아쉬운 점 논의	
- 치료자와 참여자의 마무리 인사	

## C. 참고자료

### 1. 재발 방지 계획

1) 행동활성화 리뷰[그림10.1]를 통해 치료 기간에 걸쳐 나타난 변화에 대해 참여자와 함께 이야기 나누고, 지난 10주 간 참여했던 활동과 기분 변화(우울감 감소)의 연관성에 대해 논의합니다. 치료 과정에서 작성한 ‘기분그래프’와 ‘활동수준그래프’를 함께 놓고 돌아보면서 치료자는 참여자가 다시 한번 전체적으로 활동과 기분의 상관을 생각해볼 수 있도록 도울 수 있습니다. 가령 우울감이 비교적 높게(또는 낮게) 나타났던 주에 대해, 해당 주에 참여자가 어떤 활동에 참여했는지나 다른 주차와 다르게 일어났던 일이 있었는지 논의함으로써 참여자는 자연스럽게 행동의 변화가 기분의 변화와 긴밀히 연관됨을 깨달을 수 있습니다. 이는 참여자에게 경험에서 오는 근거가 되어, 치료가 끝난 이후에도 참여자가 지속적으로 항우울행동에 참여하는 것이 중요함을 느끼게 돕습니다. 이러한 검토의 과정과 더불어, 치료자는 참여자가 우울감과 무기력감을 느끼는 중에도 치료 동안 계속해서 가치에 따른 활동을 찾아 노력했던 부분을 충분히 강화하고, 스스로 수행한 목표활동이 우울증의 극복에 미치는 영향에 대해 참여자가 확신을 갖도록 강조합니다.

2) 치료 과정에서 찾고 수행했던 가치에 따른 즐거운 활동 경험을 바탕으로 참여자가 치료가 끝난 후에도 스스로 이러한 활동을 계획하고 수행할 방법을 함께 모색해봅니다[그림 10.2]. 가령, 치료 동안 참여했던 활동 중 기분을 나아지게 했던 활동은 무엇인지, 치료 과정에서 가치에 부합하는 행동으로 떠올려 보았으나 프로그램 기간 내에 시도해보지 못해 치료가 끝난 후 시도하고 싶은 활동은 무엇인지 등에 대해 논의합니다. 이를 통해 참여자는 이 치료에서 배운 부분을 치료 종결 이후 자신의 삶에서 어떻게 적용해 나갈 수 있을지 좀 더 구체적으로 그려 보게 되고, 결과적으로 추후 스스로 활성화를 지속해 나갈 수 있는 준비를 하게 됩니다.

## 행동활성화 프로그램 되돌아보기

나의 감정 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?  
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

나의 활동 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?  
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

감정의 변화와 활동수준의 변화가 일치하나요?  
일치한, 혹은 일치하지 않은 이유는 무엇 때문일까요?

## 행동활성화 프로그램 마무리하기

프로그램을 하면서 찾은 나의 즐거운 활동

프로그램 후에 수행하고 싶은 나의 즐거운 활동

프로그램 이후에도 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법 찾기

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

\* 내 삶의 가치:

\* 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법이 내 삶의 가치와 어떻게 연결되나요?



## Box tip 10.1

## 행동활성화치료 종결 시 고려사항

참여자는 때때로 치료가 끝난 이후에도 지금까지 치료에서 해왔던 것처럼 활동을 스스로 계획하고 실천해나갈 수 있을지에 대해 염려할 수 있습니다. 치료에 참여하는 것 자체가 일종의 항우울행동들(예, 치료 시작 전에 일어나기, 옷 챙겨 입기, 집에서 나와 치료 장소까지 이동하기, 치료자 또는 집단구성원들과 대화 나누기, 목표활동에 참여하기 등)로 구성되어 있기에, 고립감과 무기력감을 특히 심하게 느끼던 참여자들의 경우 치료의 종결 자체가 다시 우울해지는 신호처럼 느낄 수 있습니다. 우선 다른 치료들과 마찬가지로, 행동활성화 치료자는 참여자에게 치료의 종결이 하나의 큰 변화이자 심리적 어려움을 유발하는 상황일 수 있음을 이해하고, 참여자와 종결에 대해 충분히 이야기 나누고 함께 차근차근 준비하는 것이 중요합니다. 이 치료에서 종종 사용하는 하나의 방법은 기존의 주단위 회기에서 회기 간 간격을 늘려나가는 것입니다(예, 일주일에 1회 → 격주로 1회 → 한 달에 1회 → 3개월 후 추수 회기). 이 과정을 통해 참여자는 자신의 삶 속에서 조금씩 더 독립적으로 활성화를 연습하고 점검해 나가며, 치료가 아닌 일상에서 가능한 자연적인 강화물을 경험할 수 있게 됩니다.

다음으로 행동활성화치료에서 종결을 준비할 때 중점을 두는 부분은, 참여자가 치료에서 배운 일상활동 모니터링과 목표활동 계획 및 실천의 과정을 체화하여, 이후 나타날 삶의 여러 변화에 적용해 나갈 수 있도록 하는 것입니다. 이를 위해 치료자는 참여자와 함께 치료 이후 예상되는 크고 작은 스트레스 상황들(예, 가족과의 갈등, 친구와의 다툼, 입시, 구직 활동, 이별, 사랑하는 이의 죽음 등), 참여자가 치료 종결 후 다시 우울해지거나 무기력해졌는지를 스스로 알아차리는 방법, 참여자에게 즐거움을 주는 활동들, 참여자의 가치에 부합하는 활동들, 참여자의 활성화를 방해하는 요소와 이를 극복할 방법 등에 대해 여러 방면으로 논의합니다. 그리고 이러한 논의 내용을 정리하여 몇 가지 대처 행동 목록을 구성할 수 있고, 참여자가 확인하기 쉽게 핸드폰에 해당 내용을 저장하거나 목록을 작성하여 눈에 잘 보이는 곳에 두도록 합니다. 그리고 이러한 목록의 마지막에는 참여자가 다시 전문적인 도움을 찾고자 할 때 연락할 수 있는 기관이나 전문가의 연락처를 포함하는 것도 도움이 됩니다.

## 생애주기별 행동활성화 적용 팁

열  
아

국립정신건강센터 연구개발사업(MHR22A01)

### 1. 청소년 대상 활용 시 고려사항

행동활성화치료를 청소년에게 적용할 경우 핵심적인 고려사항은 아래와 같습니다(McCauley et al., 2016; Reynolds & Pass, 2020). 청소년 대상의 구조화된 회기 진행과 활동지 등에 대한 정보가 필요할 경우, 최기홍 등(2020)의 역서『청소년을 위한 행동활성화』를 참고하기를 권장합니다.

#### A. 심리교육

- 심리교육을 할 때, 청소년기 우울의 증상 및 특징(예, 우울이 무기력하거나 처지는 기분이 아니라 짜증, 과민한 기분으로 나타나기도 함)에 대해 예를 들어 알기 쉽게 설명하고, 참여자의 경험을 함께 나눔으로써 자신의 우울에 대해 이해하고 타당화하는 것을 돕습니다.

#### B. 활동-기분 모니터링

- 일상활동과 그에 따른 기분을 모니터링하는 방식은 청소년과 성인에서 대체로 유사하게 진행되지만, 때때로 우울감을 경험 중인 청소년의 경우 활동과 그에 따른 감정 및 강도를 기록하는 데 어려움을 보이기도 합니다. 이 경우에는 청소년이 좀 더 활용하기 쉬운 형태의 활동 기록 양식을 사용하는 것도 좋습니다.

- 가령, 활동기록지에서 성취감(Achievement), 친밀감(Closeness), 즐거움(Enjoyment), 중요성(Importance)을 기록하도록 하여 활동에 대한 평가(ACE-I 평가)를 할 수 있습니다[그림 11.1]. 이러한 방식은 청소년이 일상의 활동을 통해 경험하는 여러 보상에 대해 살펴보는 것을 도와, 어떤 보상 경험이 청소년에게 중요한지, 우울한 현재의 삶에 어떤 보상 경험이 빠져 있는지 등을 검토하는 데 도움이 됩니다.

#### C. 가치 평가

- 청소년의 발달 단계 및 삶의 환경을 고려하여 가치 영역을 크게 다음의 세 가지(좀 더 세분화할 경우 아홉 가지)로 나누어 참여자의 가치를 탐색할 수 있습니다.

- 자신: 취미/여가, 신체 건강, 자기 돌봄

- 학습 및 생활: 교육/진로, 일상생활(하루 일과), 기타(종교, 사회참여 등)

- 대인 관계: 가족, 친구, 다른 소중한 사람(들)

- 참여자의 가치를 탐색할 때, 참여자가 생각하기 편안한 시작점(예, 취미/여가)부터 천천히 찾아나가는 것이 좋습니다.
- 참여자가 가치가 아닌 구체적인 활동(예, 컴퓨터 게임하기, 축구하기)을 가치라고 이야기할 경우, 그 활동이 어떤 점에서 참여자에게 중요한지 탐색해 봄으로써 참여자의 가치를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

#### D. 목표활동 계획 및 실천

- 목표활동을 구체화할 때, 앞서 소개한 SMART 기준이 도움이 됩니다. 만약 청소년 참여자가 SMART 기준을 이해하는 데 어려움을 보인다면, 몇 가지 목표활동 예시를 들어 각 활동이 SMART 기준에 부합하는지 살펴보고, 자신의 목표활동을 계획할 때 이러한 기준을 고려할 수 있도록 하는 것도 좋습니다.

- SMART 기준에 따라 평가해볼 수 있는 목표활동 예시: 이번주 1회 친구와 통화하기, 부모님과 잘 지내기, 영어시험 70점 받기, 주 2회 집 근처 산책로 15분씩 걷기

- 목표활동을 계획할 때 최대한 구체적으로 활동의 단계를 생각해보는 것이 목표활동을 더욱 성공적으로 완수할 수 있도록 합니다. 그 과정에서 목표활동을 달성하는 데 예상되는 방해 요소를 고려해보고, 필요시 치료자와 함께 이를 해결할 방법에 대해서도 논의합니다.

- 가령, '제빵 배우기'를 하고 싶은 참여자의 경우, 현재 제빵을 배울 수 있는 기회(예, 제빵 학원, 제빵 관련 유튜브 영상 등)에 접근이 가능한지, 제빵을 위한 도구가 마련되어 있는지, 학원에 가는 거라면 이동은 어떻게 할 수 있는지, 이런 과정에 예상되는 어려움(예, 도구의 부족, 학원에서 다른 사람들과 어울리는 것에 대한 두려움, 보호자의 반대 등)이 있는지, 이러한 어려움을 어떻게 극복할지 등에 대해 충분히 논의합니다.

- 만약 목표활동을 실천하고 방해 요소를 극복할 때 참여자에게 필요한 기술(예, 문제해결기술, 회피에 대한 대안행동 찾기, 의사소통기술 등)이 있다면 이에 대한 교육도 함께 진행합니다.

#### E. 보호자 개입

- 보호자는 참여자의 다양한 활동에 대한 의사결정 및 지원 권한을 갖고 있기도 하고, 참여자와의 상호작용 과정에서 참여자의 기분에도 영향을 줄 수 있기에 청소년을 위한 행동활성화치료에서 보호자에 대한 개입은 중요합니다.
- 보호자와의 회기를 진행하기 전에 반드시 청소년 참여자와 이 사실과 비밀보장의 한계 등에 대해 미리 논의합니다.
- 보호자에게 자녀의 우울에 대한 심리교육을 제공하는 과정에서 우울한 자녀를 양육하는 보호자의 경험에 대해서도 자연스럽게 타당화, 정상화를 제공하여 자녀의 짜증이 보호자에게 무례하게 굴고자 하는 것이 아니고 우울감으로 인한 힘든 상태의 반영임을 이해하도록 돕습니다.
- 만약 보호자와 청소년 참여자의 상호작용 과정이 참여자의 우울을 유지시키는 주된 요인 중 하나라면, 보호자에게 자녀와의 의사소통기술에 대한 교육을 제공하는 것이 필요합니다.

그림 11.1 활동기록지(ACE-I 추가) 예시

## • 활동기록지

우리의 기본은 우리가 무엇을 하는지, 어디서 시간을 보내는지, 누구와 함께 하는지에 따라 영향을 받을 수 있습니다. 어떤 활동이든, (그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도) 아래의 활동기록지에 기록해 보세요.

- ▷ 각 활동을 통해 성취감, 친밀감 혹은 즐거움을 느꼈다면 해당하는 칸에 체크(V) 표시해 주세요.
- ✓ 성취감: 이 활동을 통해 뭔가 얻었나요? 계속 미뤄두던 일을 해냈나요?
  - ✓ 친밀감: 이 활동을 통해 누구와(혹은 어떤 것과) 좀 더 가까워졌다고 느꼈나요?
  - ✓ 즐거움: 이 활동이 즐거웠나요? 이 활동을 하는 것을 좋아하나요?
- ▷ 각 활동이 나에게 중요하다면 '중요성' 칸에 체크(V) 표시해 주세요.

시간	작성 예시 *누구와, 어디서, 무엇을	성취감	친밀감	즐거움	중요성	— 월 — 일 ( ) *누구와, 어디서, 무엇을	성취감	친밀감	즐거움	중요성
오전	6-7	잠								
	7-8	-								
	8-9	-								
	9-10	-								
	10-11	-								
	11-12	-								
오후	12-1	집에서 혼자 밥 먹음								
	1-2	침대에 누워서 유튜브 봄		V	V					
	2-3	-		V	V					
	3-4	낮잠								
	4-5	-								
	5-6	-								
	6-7	가족들과 저녁 먹음								
	7-8	온라인 수업 출석함	V			V				
	8-9	방에서 친구랑 통화함		V	V	V				
	9-10	방에서 컴퓨터 게임함	V		V					
오전	10-11	-	V		V					
	11-12	침대에 누워서 SNS 봄								
	12-1	침대에 누워서 유튜브 봄			V					
	1-2	-								
	2-3	-								
	3-4	잠								
	4-5	-								
	5-6	-								

## 2. 노인 대상 활용 시 고려사항

## A. 목표활동 계획 및 실천

- 목표활동을 계획할 때, 참여자가 계획한 활동을 수행할 수 있는 기술과 여건을 갖추었는지에 대해 치료자가 함께 살피고 만약 예상되는 수행의 방해요소가 있다면 어떻게 해결할 수 있을지 논의합니다.

- 가령, 참여자가 '파크골프 치기'를 목표활동으로 정한 경우, 파크골프장을 예약하는 방법을 알고 있는지, 파크골프에 필요한 용품을 갖고 있는지, 파크골프장으로 이동은 어떻게 하는지, 참여자를 도울 수 있는 사람이 있는지 등에 대해 물어보고 필요시 관련된 기술에 대한 교육도 함께 진행합니다.

- 노인복지시설(예, 복지관, 경로당 등)을 적극적으로 이용 중인 참여자의 경우 이미 하고 있는 활동이 많아, 새로운 활동을 계획하기가 어려울 수 있습니다. 이 경우에는 새로운 활동을 추가하기보다 이미 하고 있는 활동의 방식에 변화를 주거나 좀 더 구체적으로 계획해보는 것도 활성화에 도움이 됩니다.

-가령, 평소 '그림 그리기' 활동을 하는 참여자의 경우, 자주 그리던 꽃 그림 외에 인물이나 다른 풍경 그림을 그려본다거나, 주로 시설에서만 그림을 그렸다면 주 2회 집에서 저녁 식사 후 그림을 그려본다거나 하는 변화를 통해 평소와 유사한 활동이지만 새로운 성취감이나 즐거움을 느낄 수 있습니다.

- 때때로 참여자가 어떤 활동을 하고 싶은지 잘 모르겠다고 하는 경우, 치료자가 참여자가 이전에 하면서 즐겁고 보람찼지만 지금은 잘 하지 않는 활동에 대해 물어보는 것도 목표활동을 찾는 데 도움이 됩니다. 이때 주의할 점은 이전에는 물리적/신체적으로 해당 활동이 가능했지만 현재는 그러한 부분에 제약이 있을 수 있기에 현재의 상황과 참여자의 건강 상태를 고려하여 논의합니다.

-예를 들어, 이전에 서예를 즐겨 하였으나 지금은 하지 않는 경우, 서예를 하고 싶은 마음이 있을지, 서예에 필요한 준비물은 갖춰져 있을지, 어느 정도의 시간동안 집중이 가능할지, 장시간 앉아 있기 어려울 경우 어떻게 해볼 수 있을지 등을 구체적으로 논의하여 계획합니다.

## B. 워크북 활동지 활용

- 노화에 따른 시력 문제, 운동성 저하 등으로 기존의 활동지를 그대로 활용할 때 어려움이 있을 수 있습니다. 따라서 참여자의 상태를 고려하여 활동지는 필수적인 내용 위주로 활용하고, 확대하여 인쇄해 글씨가 잘 보이도록 하는 것이 좋습니다. 또한 활동지 작성 시간을 충분히 제공하고 작성 과정에 대해 치료자가 지지적 태도로 강화하는 것도 도움이 됩니다.

## C. 기타

- 심리교육 과정에서 노년기 참여자가 좀 더 빈번히 경험하는 사별이나 신체적 제한, 만성통증, 간병인 스트레스 등과 같은 우울의 위험요인에 대해서 집중하여 설명하고, 참여자의 경험을 치료자나 (집단치료로 진행될 경우) 다른 집단원과 함께 나누면 참여자가 좀 더 자신의 우울 경험을 이해하고 타당화하는 데 도움이 됩니다.
- 사별이나 전쟁 등으로 인해 감정을 억압하는 것에 익숙한 참여자의 경우, 어떤 기분을 느꼈는지 대답하기 어려워 하거나 '좋았다'처럼 포괄적으로 대답하는 경우가 있습니다. 이러한 경우 감정목록표를 제시하는 것과 더불어 감정에 대한 교육(예, 감정을 느끼고 표현하는 것의 중요성, 감정을 인식하고 명명하는 방법 등)이 함께 제공하는 것도 좋습니다.

## 운영방식에 따른 팁

연  
아

국립정신건강센터 연구개발사업(MHR22A01)

### 1. 집단치료 운영 시 고려사항

#### A. 치료 전 단계

- 집단의 크기는 최소 2명에서 최대 6명까지를 권장합니다.
- 집단원이 4명 이상일 경우 최소 2명의 치료자(주치료자 1인, 보조치료자 1인 이상)가 진행하는 것을 권장하는데, 그 경우 집단의 치료 과정을 전반적으로 파악하는 동시에 집단원 개인의 회기 간 연습을 검토하고 변화를 확인하는 것이 용이하기 때문입니다.
- 자살 위험성이 높거나 심각한 우울로 입원이 필요한 참여자의 경우 집단 참여보다는 개인치료와 약물치료의 병행, 또는 입원치료를 고려하는 것이 필요합니다.

#### B. 치료 초반 단계

- 집단치료에 따른 구조화를 통해 치료의 진행을 안내하고 신뢰로운 분위기를 형성하는 것이 중요합니다.
- 구조화 시 포함하면 좋을 내용은 다음과 같습니다.
  - 행동활성화치료의 핵심(일상활동 살펴보기, 목표 세우기, 목표 실행하기)에 대해 명확히 설명합니다.
  - 집단원의 의견을 바탕으로 집단 규칙을 합의하여 설정합니다. 설정한 규칙을 집단원 각자의 워크북에 적고, 치료자는 이 내용을 프린트하거나 큰 종이에 옮겨 적어 매 회기 시작 전 보이는 곳에 위치시켜 집단원에게 상기하는 것도 좋습니다.
  - 집단 규칙을 설정할 때 비밀보장의 중요성을 강조합니다. 집단 내에서 이야기된 모든 내용은 집단원과 치료자 모두 치료실 밖에서 누구에게라도 이야기하지 않아야 함을 강조하고 명시적으로 약속합니다.
  - 심리교육을 진행할 때 치료자는 상호 피드백의 중요성, 적극적 경청의 자세, 격려와 지지 제공의 중요성에 대해서도 함께 안내하고, 집단원 간 충고나 평가, 비난의 말을 삼가고 공감과 이해의 말을 전할 수 있도록 돕습니다.
  - 치료 과정에서 나타날 수 있는 문제 행동(예, 비난, 폭언을 포함한 적대적 말/행동, 치료 회기에서 자신의 이야기만 계속하려는 태도 등)에 대한 한계를 명확히 설정합니다.

#### C. 치료 중반 단계

- 집단치료 과정에서 집단원의 참여를 주의 깊게 관찰하고, 어려움을 겪고 있는 부분을 발견한다면 해결 방안을 함께 고민합니다. 사안에 따라 필요시 각 회기별 Box tip을 참고하는 것도 좋습니다.
- 집단원이 작성한 활동지의 사본을 보관하고, 다음 회기 준비 시 이 자료들을 다시 한 번 검토하는 것도 좋습니다. 만약 집단원의 수가 많고 치료자가 2인 이상인 경우라면 회기 전 사례 회의를 통해 회기 진행 시 행동활성화치료의

측면에서 초점을 둘 부분들에 대해 미리 논의하는 것도 회기 시간을 효율적으로 사용하고 집단원 개개인의 변화를 도모하는 데 도움이 됩니다.

#### D. 치료 후반 단계

- 개인치료와 마찬가지로 집단치료에서도 종결을 준비하는 과정이 중요합니다. 종결도 하나의 이별 과정임을 이해하고, 치료자와 집단원, 집단원들 간에 종결에 따른 감정과 우려 등에 대해 이야기 나눕니다.
- 치료자가 집단원에게, 집단원들 간에도 치료 과정에서의 변화에 대한 피드백을 나누고, 치료에 따른 소감도 함께 이야기합니다. 이러한 과정을 통해 집단원이 지금까지의 치료를 잘 마무리할 수 있도록 돕고, 치료에서 스스로의 노력으로 얻는 변화들을 앞으로 유지시켜 나갈 수 있도록 격려합니다.

## 2. 비대면 활용 시 고려사항

행동활성화치료의 경우 비대면 활용 방식(예, 화상 및 전화, 채팅 상담, 애플리케이션 보조 치료 등)에 따라 다양한 형태로 유연하게 변형하여 사용할 수 있습니다. 본 매뉴얼과 워크북에 수록된 여러 활동지들의 경우 별도의 온라인 활동지로 함께 제공되니, 필요시 이를 활용하실 것을 권장합니다. 그 외 진행과 관련된 몇 가지 고려사항은 아래와 같습니다.

- 화상 및 전화, 채팅 상담으로 진행할 경우, 참여자와 치료자만 접근이 가능하여 보안이 유지되는 온라인 폴더(예, 구글드라이브 내 폴더)를 활용하여 온라인 활동지를 공유합니다. 치료자와 참여자는 함께 활동지를 보며(예, 화상 상담의 경우 화면 공유, 전화나 채팅 상담의 경우 구두로 접속 안내) 회기를 진행합니다. 치료가 종결된 이후에는 치료자와 참여자 모두 해당 폴더의 내용을 일정 기한 내에 다운로드 받은 후 개인정보 보호를 위해 폴더 공유를 해지하고 폴더를 삭제합니다.
  - 만약 비대면으로 치료를 진행하나, 참여자가 수기로 활동지를 작성하는 것을 더 선호할 경우 그렇게 작성한 후, 참여자가 회기 전 활동지의 사진을 찍어 보안이 되는 방식으로 치료자에게 전달하도록 안내합니다.
- 행동활성화치료를 돕는 애플리케이션(2022년 현재 개발 중, 2023년경 개시 예정)을 대면치료의 보조재로 활용할 경우, 치료자가 참여자에게 애플리케이션 사용 방법에 대해 충분한 시간을 들여 안내하고 참여자가 애플리케이션을 익숙하게 사용할 수 있도록 돕습니다.
  - 치료자가 참여자의 애플리케이션 사용 이력 및 주간 증상 변화, 활동-기분 모니터링 내용, 활동 계획 및 실천 결과 등을 회기와 회기 사이에 검토할 수 있습니다. 이를 바탕으로 참여자의 상태에 맞게 좀 더 실시간의 피드백을 제공할 수도 있고, 다음 회기 전 작성 내용을 미리 확인함으로써 회기 내에서 활동지를 검토하는 시간을 줄이고 활성화와 관련된 작업에 좀 더 집중할 수 있습니다.

# 부록

아  
울

A. 한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)	59
B. 활동기록지	60
C. 기분그래프	62
D. 지난주 활동기록지 검토	63
E. 삶의 가치 평가지	64
F. 삶의 가치 질문지	65
G. 즐거운 일 목록	66
H. 활동목록	69
I. 목표활동은 어떻게 정하나요?	70
J. 활동-기분기록지	71
K. 감정목록표	73
L. 지난주 활동-기분기록지 검토	74
M. 활동속련도기록지	75
N. 주간목표활동점검표	76
O. 보상기록지	77
P. 활동수준그래프	78
Q. 지난주 목표활동 수행 검토	79
R. 행동활성화 리뷰	80
S. 재발방지 계획	81



## 한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지  
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

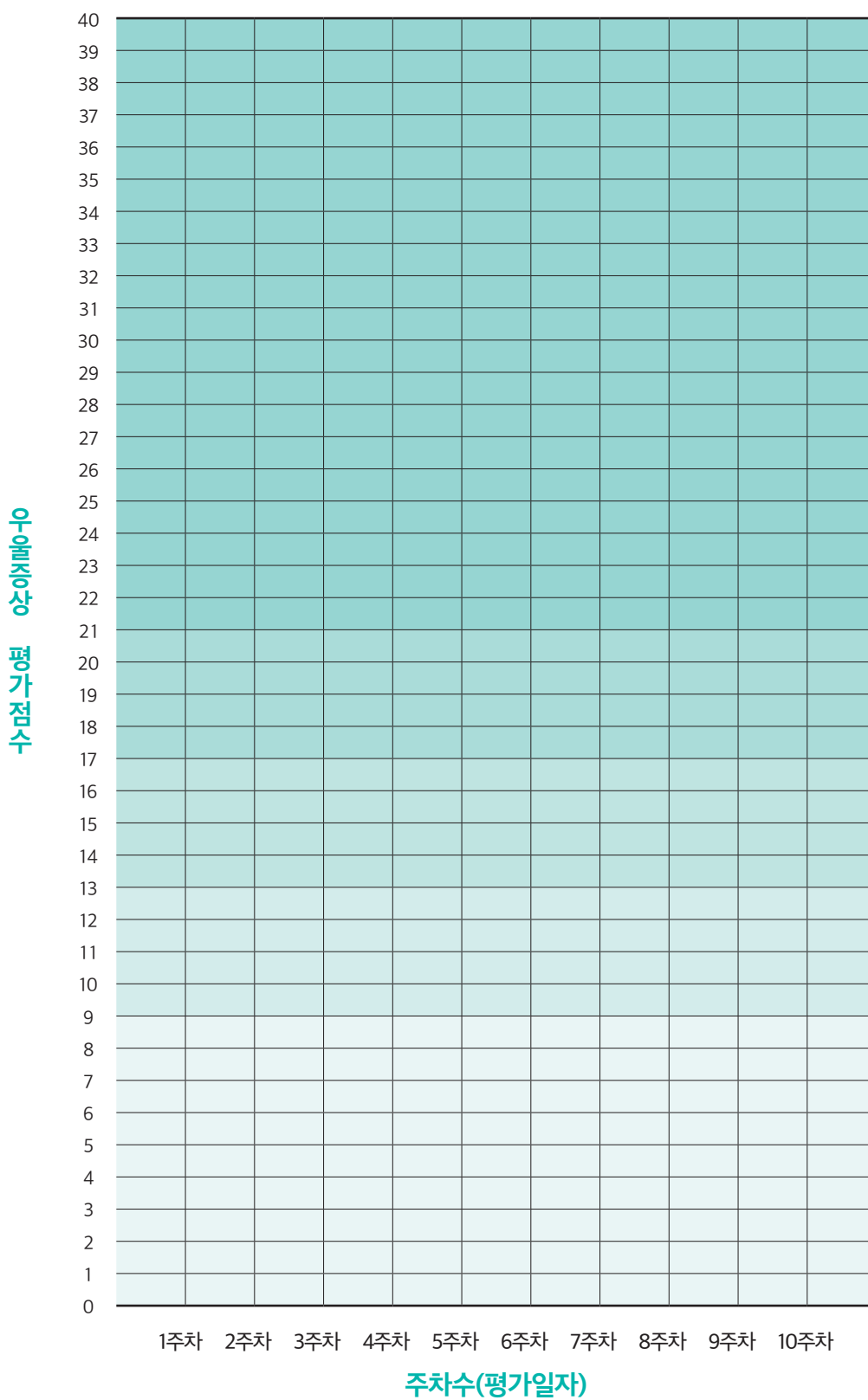
내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4
<div>  <p>* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우, 여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.</p> </div> <div>총 점</div>					

어떤 활동이든, (그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도) 아래의 활동기록지에 기록해 보세요. (예, 오후 5시에 TV를 보기, 오후 11시에 잠 자기)

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오후	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								
	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오전	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오후	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											
	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오전	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											

매주 기분이 어떻게 변화하는지 함께 살펴보세요.



활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

각각의 영역에서 해내고 싶은 활동들을 적고 간단히 설명해봅시다.

\* 삶의 가치는 활동을 안내하고 동기를 부여하는 중요한 역할을 합니다.

\* 각 영역에서 중요한 가치에 대해 생각해봅시다.

### 1. 대인관계

---



---



---

### 2. 교육 및 진로

---



---



---

### 3. 취미 및 여가

---



---



---

### 4. 건강(신체/정신) 및 종교

---



---



---

### 5. 일상 활동

---



---



---

삶의 가치 영역	해석
1 대인관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족 관계에서 이루고 싶은 중요한 가치는 무엇인가요? / 어떤 가족 구성원(예, 자녀, 부모, 형제/자매)이 되고 싶은가요?</li> <li>- 친구 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 자신이 어떤 친구가 되길 바라나요? / 친구 관계에서 어떤 부분을 개선하고 싶나요?</li> <li>- 연인/배우자 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 연인/배우자 관계에서 어떤 역할을 하고 싶나요?</li> </ul>
2 교육 및 진로	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육이나 전문적인 훈련을 받고 싶나요? / 더 배우고 싶은 것이 있나요? / 교육이나 전문적인 훈련을 통해 어떤 모습이 되기를 원하나요?</li> <li>- 어떤 종류의 일을 하고 싶나요? / 진로에서 중요한 가치는 무엇인가요?</li> </ul>
3 취미 및 여가	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 해보고 싶은 특별한 관심거리나 새로운 활동이 있나요?</li> <li>- 취미/여가 생활에서 이루고 싶은 것은 무엇인가요?</li> </ul>
4 건강(신체/정신) 및 종교	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체건강(예, 식단, 수면, 운동, 습관 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요?</li> <li>- 정신건강(예, 우울, 불안 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요? / 치료를 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요?</li> <li>- (종교가 있다면) 종교가 어떤 점에서 중요한가요? / 영적으로 만족하고 있나요? / 영적 만족감을 위해 어떤 노력을 하고 싶나요?</li> </ul>
5 일상 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상생활을 유지하기 위해 스스로 책임지고 해야 하는 일(예, 집안일, 공과금 납부, 반려동물 돌봄 등)이 있나요? 그것이 어떤 점에서 중요한가요?</li> </ul>

여행 혹은 지역사회 방문	✓	오락 활동	✓
1 (국내) 여행이나 휴가 가기		1 TV보기, 라디오 듣기	
2 박람회, 축제, 동물원, 놀이공원		2 소규모 게임 (예. 빙고게임)	
3 바다		3 영화 관람	
4 소풍		4 콘서트 가기	
5 근사한 저녁 먹으러 가기/외식		5 연극, 뮤지컬 보러 가기	
6 장거리 자동차 여행		6 운동경기 관람	
7 캠핑		7 기타:	
8 박물관/전시회 가기		스포츠 및 게임	✓
9 쇼핑, 마트세일, 벼룩시장		1 수영	
10 도서관이나 서점 가기		2 자전거, 스케이트, 롤러 브레이드	
11 기타:		3 조깅, 하이킹 혹은 산책	
사회적 활동 및 교류	✓	4 테니스, 탁구, 핸드볼, 스쿼시	
1 모임 참석 혹은 주최		5 낚시	
2 가벼운 스킨십 (예. 악수, 포옹)		6 보드게임 하기	
3 (누군가와) 추억/옛이야기 나누기		7 카드게임 하기	
4 집단 활동 참여하기		8 퍼즐, 가로세로 낱말 퀴즈, 어려운 수수께끼/문제 풀기	
5 진솔하고 열린 대화 나누기		9 암벽등반, 등산	
6 친구들과 함께 놀러 나가기		10 야구	
7 흥미로운 주제에 대해 토론하기 (스포츠, 패션, 뉴스)		11 포켓볼, 당구	
8 가족 방문하기 혹은 가족의 방문 맞이하기		12 컴퓨터 게임	
9 새로운 사람 만나기		13 기타:	
10 친구/지인과 외식하기			
11 친구 방문 혹은 방문 맞이하기			
12 기타:			



교육	✓ 취미, 예술, 공예	✓
1 건강 및 외모 가꾸기	1 악기 연주	
2 예술 관련 교육 (그림, 도자기, 뜨개질)	2 노래 부르기	
3 독서	3 춤추기	
4 흥미로운 교육 코스 등록하기	4 수공예 (그림, 조각, 도자기, 동영상)	
5 소설, 희곡, 시, 수필, 보고서 쓰기	5 바느질 (니트, 뜨개질, 자수)	
6 매뉴얼/방법이 써 있는 책/기사 보기	6 사진찍기	
7 강연 들으러 가기	7 목공예	
8 복학하기, 학교 입학하기	8 수집하기	
9 컴퓨터 강좌들 수강하기	9 기타:	
10 기타:	건강 및 외모 가꾸기	✓
집안일 관련 활동	✓	
1 집 청소	1 증명사진 찍기	
2 빵/쿠키 굽기	2 새 옷, 신발, 보석사기	
3 요리	3 화장하기, 화장품 구매하기	
4 화분/식물 가꾸기	4 머리 다듬기	
5 세차하기	5 매니큐어, 패디큐어	
6 바느질	6 마사지, 때 밀기	
7 꽃/식물 사기	7 향수 뿌리기	
8 방/집 새로 꾸며보기	8 외출 준비하기	
9 방향제로 집안 분위기 전환해보기	9 건강 관련하여 미뤄두었던 일 하기 (치과가기, 안경 맞추기, 헬스장 등록)	
10 집에 있는 물품들 고치기/ 자동차 손보기	10 세안하기	
11 기타:	11 운동하기	
	12 기타:	

스스로를 가꾸고 여가생활 하기	✓	맛있는 것 먹기	✓
1 자유 시간 갖기		1 초콜릿	
2 애완동물 갖기, 혹은 놀아 주기		2 사탕	
3 명상, 요가		3 아이스크림	
4 (거품) 목욕		4 디저트	
5 혼자 있어보기		5 음료	
6 일기, 스크랩북, 그림앨범 작성하기		6 맛있는 음식	
7 잡지 구독		7 기타:	
8 신선한 공기 맛보기		이타주의적인 활동	✓
9 음악 감상		1 자원봉사	
10 일광욕		2 자선 활동	
11 자연의 소리 듣기		3 누군가에게 호의 베풀기	
12 농담 듣고 말해보기		4 종교/자선 단체에 기부하기	
13 사우나, 찜질방 가기		5 선물 주기	
14 공상		6 누군가에게 도움/조언주기	
15 신문/잡지 읽기		7 누군가를 방어/보호해주기	
16 모래 위에 맨발로 걸어 보기		8 기타:	
17 모닥불 주위에 앉아 보기		종교 및 자선 활동	✓
18 기타:		1 예배, 미사 가기	
기타 사소한 즐거운 일들	✓	2 종교 행사 참석	
1		3 기도 영성 모임 참가	
2		4 기도하기	
3		5 성서/성경/불경 읽기	
4		6 성당/교회/절 활동하기	
5		7 기타:	

Behavioral Activation Program Manual for Depression

아울러 위와 같은 내용을 바탕으로 프로그램 매뉴얼

가치에 부합하는 목표활동을 정할 때, 다음의 기준을 떠올려 보고 이에 맞는 활동을 찾는 것이 도움이 됩니다.

- ▶ 이 활동은 다른 사람이 관찰할 수 있나요?
- ▶ 이 활동의 달성 여부를 객관적으로 측정할 수 있나요?
- ▶ 이 활동은 지금 내가 달성할 수 있을 정도일까요?

가치에 부합하는 목표활동의 예시 몇 가지를 참고해 보아요.

#### 1) 삶의 영역: '대인관계'

- ▶ 가치: 자식을 사랑하는 부모가 되기
- ▶ 목표활동 예: '매일 아이에게 사랑한다고 말하기', '주말 중 하루 우리 아이를 위해 특별한 음식 만들기'

#### 2) 삶의 영역: '취미 및 여가 활동'

- ▶ 가치: 활동적으로 생활하기
- ▶ 목표활동 예: '주중에 이틀 집 근처 산책로 걷기', '토요일에 요가 배우기'

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

\*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7									
	7-8									
	8-9									
	9-10									
	10-11									
	11-12									
오후	12-1									
	1-2									
	2-3									
	3-4									
	4-5									
	5-6									
	6-7									
	7-8									
	8-9									
	9-10									
	10-11									
	11-12									
오전	12-1									
	1-2									
	2-3									
	3-4									
	4-5									
	5-6									

시간		월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
		활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7						
	7-8						
	8-9						
	9-10						
	10-11						
	11-12						
오후	12-1						
	1-2						
	2-3						
	3-4						
	4-5						
	5-6						
	6-7						
	7-8						
	8-9						
	9-10						
	10-11						
	11-12						
오전	12-1						
	1-2						
	2-3						
	3-4						
	4-5						
	5-6						

유쾌한 (긍정적인) 느낌			불쾌한 (부정적인) 느낌		
감동적인	기대되는	신나는	걱정되는	허무한	부끄러운
감사한	홀가분한	안심되는	의기소침한	피곤한	막막한
자랑스러운	재미있는	정겨운	난처한	초조한	귀찮은
가슴 벅찬	반가운	느긋한	외로운	실망스러운	억울한
기운 나는	열정적인	차분한	무기력한	서러운	암담한
즐거워	행복한	여유로운	(안 좋게) 놀란	울적한	신경 쓰이는
흥미로운	당당한	생기가 도는	서운한	비참한	두려운
뿌듯한	친근한	자신감 있는	지루한	당황스러운	주눅 든
설레는	흐뭇한	흥분된	쓸쓸한	불안한	긴장한
들뜬	기쁜	희망에 찬	절망스러운	슬픈	불편한
평화로운	편안한	두근거리는	약 오르는	혼란스러운	언짢은
짜릿한	상쾌한	포근한	안타까운	지친	답답한
사랑하는	활기찬	몽글한	겁나는	우울한	화나는
고마운	만족스러운	매혹되는	창피한	괴로운	분한

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동과 그에 따른 기분을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동-기분기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?





(주)차주간목표활동점검표

[illegible]

주간 목표를 달성하였을 때 가능한 보상 목록

1.

2.

3.

4.

5.

6.

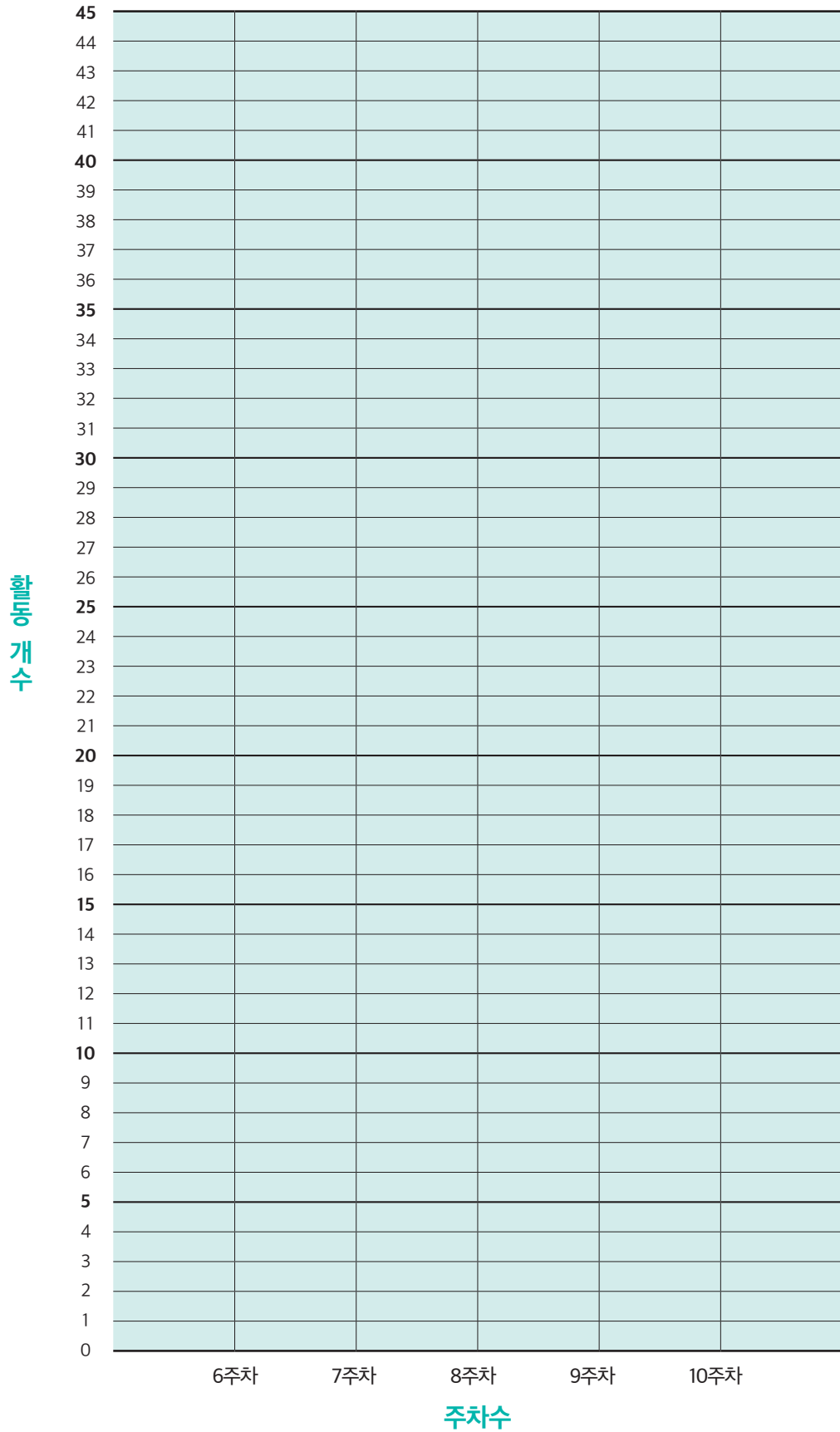
7.

8.

9.

주차	내가 고른 보상	보상 획득?	
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X

[부록 P] 활동수준그래프



1. 지난주에 어떤 목표활동을 성공적으로 수행했나요? 목표활동을 수행했을 때(또는 수행하지 못했을 때) 기분이 어땠나요?

2. 지난주에 목표활동을 수행하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 목표활동을 좀 더 효과적으로 수행할 수 있을까요?

## 행동활성화 프로그램 되돌아보기

나의 감정 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?  
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

나의 활동 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?  
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

감정의 변화와 활동수준의 변화가 일치하나요?  
일치한, 혹은 일치하지 않은 이유는 무엇 때문일까요?

## 행동활성화 프로그램 마무리하기

프로그램을 하면서 찾은 나의 즐거운 활동

프로그램 후에 수행하고 싶은 나의 즐거운 활동

프로그램 이후에도 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법 찾기

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

\* 내 삶의 가치:

\* 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법이 내 삶의 가치와 어떻게 연결되나요?

## 우울증을 위한 행동활성화 프로그램 매뉴얼\_ 치료자용

### 집필진

책임연구원	서호준, 최기홍
(발행) 참여 집필연구원	이은별, 한여울
(개정) 책임 집필연구원	이은별
(개정) 참여 집필연구원	최주희, 강보영, 김예슬, 정재희, 박용천

### 개정 자문단

자문 위원	김성남, 손주영, 정미향, 허수연, 홍현주
-------	-------------------------

### 발행일 및 개정일

최초 발행일	2018.4
1차 개정일	2021.5
2차 개정일	2022.12

### 책임연구원 소개

**서호준** 가톨릭대학교 의과대학을 졸업하였고 동대학원에서 박사학위를 취득하였으며 현재 가톨릭대학교 성빈센트병원에서 교수로 재직 중이다. 정서 및 불안 관련 질환들, 그리고 인지행동치료나 정신분석치료 등 정신치료 분야에 관심을 가지고 연구 및 임상 경험의 쌓고 있다. 대한불안학회, 대한분석치료학회, 한국인지행동치료학회에서 이사 및 부회장을 역임하였다. 역서로는 ‘10분 CBT’, ‘우울증의 행동활성화 치료’, ‘한 손에 잡히는 임상연구’ 등이 있다.

**최기홍** 고려대학교 심리학부를 졸업하고 네브래스카 주립대학교에서 임상 심리 전공으로 박사학위를 취득하였다. 컬럼비아 대학병원과 예일 대학병원에서 임상심리학자로 일했으며, 현재는 고려대학교 심리학부 교수로 재직 중이다. 고려대학교 KU마음건강연구소 소장직과 마음건강케어(주) 마인딥 인지행동치료센터의 센터장을 맡고 있다. 2023년 세계인지행동치료학회 공동조직위원장을 맡고 있다. 대표 저서로는 ‘나를 위한, 감정의 심리학’, 역서로는 ‘정서도식치료 매뉴얼’, ‘청소년을 위한 행동활성화’ 등이 있다.