2023학년도 2학기 기말과제물

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-366307 |
|  | **성명** | : | 최문성 |
|  | **연락처** | : | 010-8010-6050 |

- 삶을 건겅하게 살아가기 위해 우리는 다양한 노력을 할 수 있다. ‘심리학에게묻다’

교재(p317-334) 내용 및 기타 자료를 개인이 자유롭게 참조하여,

1) 마음트레이닝에 소개된 다양한 활동들을 참조하여 자신의 일상에 이러한 방법들을

적용해 본 후,

2) 그 중 3가지 방법을 적용한 내용과 결과를 구체적으로 제시하고(예: 기분일기 내용

발췌, 처음 써 보는 편지 내용 발췌, 역기능적 사고 기록지 등),

3) 이러한 적용과정에서 배운점과 느낀점을 쓰시오.

: 위의 3단계가 모두 포함되어야 함 (50점)

1. 마음 트레이닝이란?

마음 트레이닝이란 자신의 마음에 대해 더 잘 알 수 있기 위해 사용하는 여러가지 방법이다. 우리 몸과 마찬가지로 마음에도 문제가 생길 수 있다. 우리 몸에 문제가 생겼을 때 문제가 생겼을 때를 예로 들면 어디가 어떻게 문제인지를 알아야 그것을 바탕으로 혼자서 해결할지, 전문가의 도움이 필요할지 결정하고, 전문가에게 필요한 정보를 제공하여 치료가 쉽도록 도울 수 있다. 예를 들어 아랫배가 아파오는데, 평소에 많이 느꼈던 위치에서 비슷한 정도의 불편함을 느낀다면 “아 이전에 많이 겪었던 변비 증상이구나” 라고 판단하고 혼자서 해결할 수 있다. 하지만 오른쪽 배 위쪽 부분이 쿡쿡 쑤시는 느낌이 든다면 평소에 겪어보지 않아본 패턴의 증상이므로 의사를 찾아가 정확히 어느 부분이 어떤 식으로 아픈지 설명하여 의사가 그 정보를 바탕으로 어떤 검사를 할지, 어느 처방이 필요할지 판단을 내리게끔 도움을 줄 수 있다. 우리의 마음도 이와 비슷하다. 평소에 우리 마음의 상태를 잘 알고 있다가 어딘가 문제가 생기면 해결할 수 있는 방법을 찾고, 혼자서 감당하기 버거우면 전문가를 찾아가 무엇이 문제인지 얘기하고 도움을 받는 것이 중요하다. 마음 트레이닝은 내가 어떤 감정을, 왜, 어느 정도로 느끼는지 내 스스로 파악할 수 있게 해주는 역할을 한다.

1. 마음 트레이닝 적용 과정
   1. 즐거운 활동

나는 평소에 무기력과 피로를 느끼는 편이고 정해진 루틴에서 벗어나 새로운 무엇인가를 실행하기를 어려워한다.

|  |
| --- |
| 1. 내가 좋아하거나 재미있어하는 활동 - 새로운 레시피 배우고 음식 만들기   새로운 요리를 만들어 보기 위해 혼자 막막하게 레시피를 찾아다니고, 없는 재료를 준비하고, 다 만들고 나서도 피드백 해줄 사람이 없어서 만들어진 요리가 잘 된 건지 아닌 지도 모르는 상황은 좀 많이 답답하기 때문에 올해 여름부터 꾸준히 요리학원에 등록해서 한식과 떡, 한과 디저트 제작 등을 배우고 있다. 요리를 만들 때 여러가지 재료들이 어느 비율로, 어느 순서로 조리 되느냐에 따라 결과물이 달라지는 것을 보는 것도 신선하고 재미있고, 여러 접시에 나누어 둔 각종 재료와 양념들이 결국 마지막에 한 접시에 모여서 완성될 때 기분이 좋아지기 때문에 요리를 배우는 것이 즐겁다. |
| 1. 좋아하는 사람과 함께 하고 싶은 활동 – 등산   나는 가족과 떨어져 살면서 거의 대부분의 시간을 혼자 보내고, 친구나 연인 같은 가족 외 인간관계도 없기 때문에 누군가와 같이 시간을 보내는 경우가 없다. 하지만 만약에 누군가와 같이 시간을 보낼 수 있다면 등산을 해보고 싶다. 좋은 공기를 마시면서 등반이라는 공통의 목표를 가지고 같이 땀 흘리며 노력하는 과정이 참 재미있고 보람차면서 유대감을 쌓기 좋을 것 같다. |
| 1. 혼자서 언제라도 할 수 있는 활동 - 달리기, 맨몸스쿼트   나는 원래 학창시절 때부터 모든 종류의 육체활동, 특히 구기운동을 가장 안 좋아했다. 그리고 긴 시간을 무기력증에 빠져 집안에서 지내던 어느 날 튀어나온 배를 보고 운동을 해야겠다고 마음 먹었는데 워낙 신체활동을 안 해봐서 뭐를 해야하리 모르는 상황에서 일단 달리기를 시작했다. 매일 달리기를 하면서부터 우울증도 완화되고 뭔가 신체를 사용하면서 기분이 좋아지고, 날이 갈수록 더 많이 더 오래 달리고 숨이 덜 찬다는 것이 참 좋아서 꾸준히 달리게 되었다. 스쿼트도 처음에는 30일간 매일 스쿼트 100개하기가 SNS에서 유행이라 시작하게 됐는데 처음 시작할 때는 이게 뭔가 싶었지만 계속 하루하루 기록을 늘려가면서 30일을 꽉 채우니 뭔가 뿌듯함을 느끼고 그 때부터 본격적으로 신체 건강에 신경을 쓰게 됐다. |
| 1. 다른 사람을 도움으로써 뿌듯한 기분을 느끼게 해 주는 활동 - 한국어 가르치기   나는 우울증과 무기력증에 빠져있을 때 내가 세상에 별로 쓸모 없는 존재라고 생각했다. 그러던 도중 어느 날 영어를 연습하기 위해 들어간 외국 웹사이트를 보던 도중 한국어 문법에 관한 질문을 보고 답변을 하기 시작했는데, 내가 누군가에게 도움이 될 수 있다는 사실이 날 뿌듯하게 만들었다. 하지만 비전문가로서 줄 수 있는 도움에는 한계가 있었기 때문에 그 때부터 외국어로 설명을 더 잘 해주기 위해서 영어를 배워서 영어 실력이 많이 늘 수 있었고, 언어 교육과 관련된 응용언어학 쪽으로도 공부를 하다가, 아예 학위 과정을 진행해서 한국어 교원 자격증도 취득을 할 수 있었다. 내가 시간과 노력을 투자해서 더 배운 만큼, 더 쉽고 이해가 잘 될 수 있도록 설명해줄 수 있어서 좋았다. |

* 1. 오래된 나의 습관 버리기

|  |
| --- |
| 1. 행동 기술하기   독서나 공부 등을 해야할 때에 5분도 집중하기 힘들어하고 할일을 버리고 금새 컴퓨터나 스마트폰으로 도망가는 행동 |
| 1. 행동분석/기능분석    1. 문제행동을 촉발하는 선행사건   무엇인가 집중해서 해야할 일이 있지만 그것이 우선순위가 매우 높고 급하다는 생각이 들지 않을 때   * 1. 상황적 요인   무언가 해야 할 일이 있으면 미루는 습관인데 자신이 생각하기에 그 작업을 완수하기에 필요한 정말 최소한의 시간을 대략적으로 계산하고, 그 시간이 남을 때까지는 하기 싫은 일을 최대한 미루는 것이다. 예를 들어서 시험 준비는 시간을 많이 들여서 오랫동안 하는 것이 좋지만 최소 하루만 투자하면 어떻게든 준비는 할 수 있다고 판단되면 1주일의 시간이 있더라도 6일동안 미루고 1일만 투자해서 시험을 본다.   * 1. 문제행동의 원인   낮은 집중력   * 1. 문제행동의 유지요인 |
| 1. 목표 정하기   우선 20분간 집중해서 핸드폰에 손 대지 않고 독서를 하고 5분~10분 동안 하고싶은 것을 하는 사이클을 필요할 때 마다 2~3회 이상 반복하는 습관을 들이는 것  익숙해지면 20분-10분 사이클에서 집중시간을 늘려서 25분-5분 등으로 바꾼다 |
| 1. 행동변화 전략 짜기   20분간 핸드폰을 사용하지 않도록 도와줄 수 있는 보조도구로 Forest라는 애플리케이션을 설치해서 활용하기로 했다. 이 앱으로 일정시간 타이머를 켠 후 타이머가 끝날 때까지 핸드폰을 건드리지 않으면 나무를 하나 심을 수 있게 해준다. 이러한 나무들을 모아서 숲을 만드는 것이 이 앱의 특징이다. 이 앱을 최소 하루 한 번, 이상적으로는 하루 2~3회 이상 사용하여서 |
| 1. 평가하기 |
| 1. 활동을 하고 나서   이 활동을 시작하고 나서 남들처럼 하루에 몇 시간씩 공부하는 수준은 아니더라도 퇴근 후 시간이 날 때 의미없이 |

* 1. 나의 방어기제 이해하기

|  |
| --- |
| * 1. 내가 가장 자주 사용하는 방어기제는 무엇인가요? 그것이 잘 드러나는 최근의 에피소드나 가장 생생한 에피소드를 찾아봅시다.   내가 가장 자주 사용하는 방어기제는 안 좋은 기억을 억압 및 부인하면서 회피하는 것이다. |
| * 1. 위의 방어기제가 내 생활에서 어떤 역할을 하나요? |
| * 1. 그래서 나는… |

1. 배운 점과 느낀 점

마음 트레이닝을 하면서 내가 어떻게, 무엇을 생각하고 있는지, 내가 가지고 있는 문제가 있다면 무엇인지를 알아보면서 나에 대해 조금 더 잘 알 수 있었고, 내가 가진 문제를 약간이라도 더 좋은 방향으로 변화시키기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을지 고민해보고 실천해볼 수 있었다.