



내 마음에 봄이 오다

마음 봄 워크북

우울

<

>

‘마음 봄_우울’ 워크북 활용법

‘마음 봄’은 ‘마음이 건강한 상태’를 의미합니다.

‘내 마음에 봄이 오다, 마음 봄’과 ‘마음 봄_우울’은
마음이 나에게 건네는 이야기에 귀를 기울여
마음이 건강한 상태를 유지하기 위해 만들어진 책입니다.

‘마음 봄_우울 워크북’은
이야기를 읽는 동안 생각해볼 수 있는 다양한 질문들로
마음이 경험할 수 있는 우울과 있는 그대로 마주할 수 있도록 돕습니다.

내 마음에 귀를 기울이며 차근차근 적어가다 보면,
어느 덧 내 마음과 한 발짝 가까워짐을 느낄 수 있을 것입니다.

시작하기 전, 꼭 기억해주세요.

① 내가 가장 편한 방법으로 표현해보세요.

- 질문에 떠오르는 생각들을 단어나 그림 등 자유롭게 표현해보세요.

② 모든 질문에 답하지 않아도 괜찮아요.

- 마주한 질문에 당장 떠오르는 답이 없다고 자신을 자책하지 마세요.
그저 다음 내용으로 넘어가거나, 나중에 다시 작성해도 괜찮습니다.

③ 내 마음과 마주할 용기를 잃지 마세요.

- 그것이 나를 마음 봄으로 향하게 하는 소중한 첫 걸음입니다.

목차

- 04 한 발짝, “안녕, 마음 봄”
 - 내 삶에서 중요한 가치
 - 내가 꿈꾸는 ‘마음 봄’
 - 나는 지금 ‘마음 봄’ 인가요?
 - 내 마음의 방해꾼?

- 07 두 발짝, “우울이 건네는 이야기”
 - 생애주기별로 마주하는 우울 _ 사례 관찰하기
 - 나의 ‘우울감’ 알아차리기
 - 나만의 대처방법
 - 나와 우울 사이의 거리

- 12 세 발짝, “내 마음의 봄을 위한 실천전략, 마.음.보.다”
 - 실천전략1. 마음, 집중해보다
신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다
 - 실천전략2. 마음, 떠올려보다
일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다
 - 실천전략3. 마음, 들여다보다
내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에게 대해 조금 더 알아가다
 - 실천전략4. 마음, 다독여보다
오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며, 응원의 한마디를 건네다

- 31 네 발짝, “마음 봄을 향하여”
 - 나의 다짐

1

한 발짝, “안녕, 마음 봄”

내 마음에 봄이 오다, '마음 봄' 9P

내 삶에서 중요한 가치

가치는 나의 삶을 살아감에 있어 가장 바람직하다고 여기는 것이기에 스스로 무언가를 판단하고 결정하는 기준이 됩니다.

▶ 나의 삶에서 가장 중요한 가치는 무엇인가요?



예) 성공, 명예, 사랑, 우정, 좋은 부모 되기, 소속된 곳에서 중요한 역할 해내기

내 마음에 봄이 오다, '마음 봄' 16P

내가 꿈꾸는 '마음 봄'

마음 봄이란, 마음이 건강한 상태를 의미합니다.

우리는 각자 꿈꾸는 자신만의 마음 봄을 위해 노력합니다.

▶ 내가 꿈꾸는 '마음 봄'은 어떤 모습인가요?

마음 봄 상태일 때, 나는 어떠한가요?

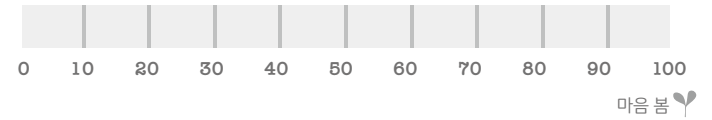


예) 마음에 어떤 어려움이 찾아와도 이겨낼 수 있는 자신감 넘치는 상태
마음 봄일 때 나는 편안하고 안정되어 있다.

나는 지금 '마음 봄' 인가요?

내가 꿈꾸는 마음 봄의 상태를 100이라 가정해봅시다.

▶ 지금 나는 마음 봄과 얼마나 가까운가요? 아래에 색칠해봅시다.



▶ 왜 그렇게 생각하나요?

내 마음에 봄이 오다, '마음 봄' 19P

내 '마음 봄'의 방해꾼?

▶ 내 '마음 봄'의 방해꾼에는 어떤 것들이 있나요?


내 마음 봄의 방해꾼은 누군가와 관계 속에서 경험한 어려움, 나 스스로에게 준 상처, 사회구조적인 문제 등 매우 다양합니다. 현재 마음 봄과 거리가 있다면 어떤 방해꾼 때문인지 생각해 보세요.



예) 친하게 지내던 친구들 사이에서 결도는 느낌을 받는 것
이유 없이 짜증이나 가족들과 사소한 일로 싸우는 일이 많아짐
원하는 직장에 취업하고 싶으나 계속 떨어지는 상황

- ▶ 여러 방해꾼들의 방해공작에도 불구하고
내가 꿈꾸는 마음 봄이 되기 위해 스스로 어떤 일을 할 수 있을까요?

천천히 나의 생각에 귀를 기울여 봅시다.
어쩌면 아주 가까운 곳에 답이 있을지도 모릅니다.

 예) 친구들에게 손편지로 나의 진심을 전해보기
오늘 저녁 시간에 가족들에게 사과하며 내 마음을 솔직히 털어놓기
하루에 한 번 나를 칭찬해주기

2

두 발짝, “우울이 건네는 이야기”

마음 봄 감정시리즈, ‘마음 봄_우울’


생애주기별로 마주하는 우울

우리는 살아가는 동안 다양한 사건사고와 마주하게 되는데
여기에는 우리가 그 연령대를 지나기에 겪게 되는 어려움도 있습니다.
즉 우리는 생애주기별로 당연한 과업을 수행하게 되면서
이전과는 다른 변화를 마주하게 됩니다. 그 변화는 곧 마음으로 연결되고
변화가 찾아온 마음은 쉽게 우울이라는 상처로 연결되곤 하지요.


사례 관찰하기

여기 당신과 같은 생애주기를 보내는 한 사람이 있습니다.
영상을 보며 아래의 물음에 답해보세요.


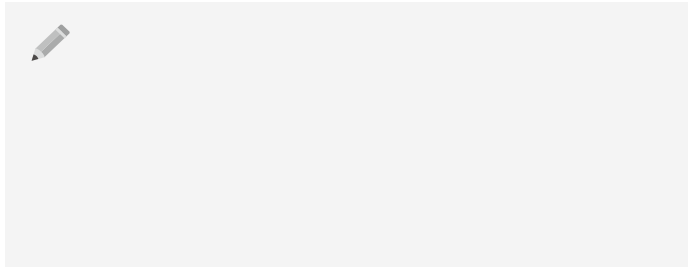
- ▶ 주인공에게 어떤 신체적인 변화가 나타났나요?




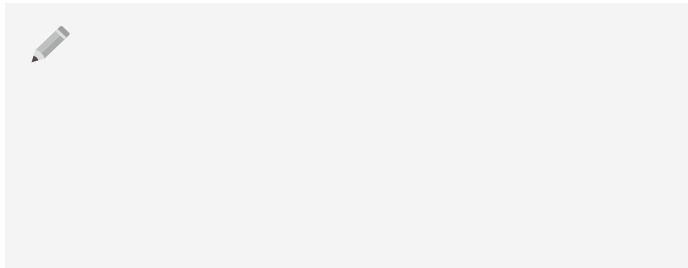
- ▶ 주인공은 지금 어떤 감정을 느끼고 있나요?



▶ 주인공은 어떤 생각이 들었길래, 그런 감정을 느꼈을까요?


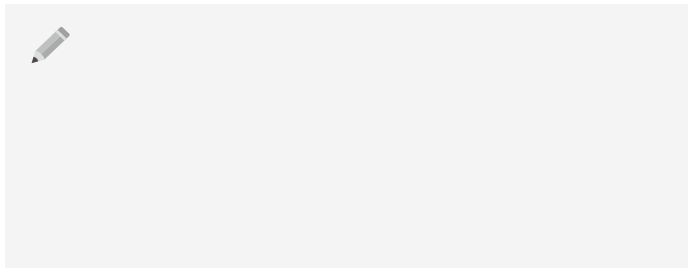



▶ 만약 내가 주인공을 만난다면, 어떤 이야기를 해주고 싶나요?


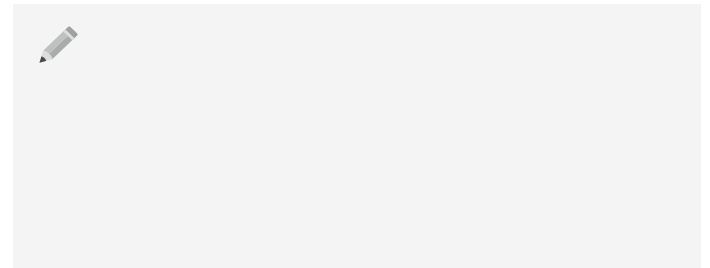



**나의 '우울감'
알아차리기**


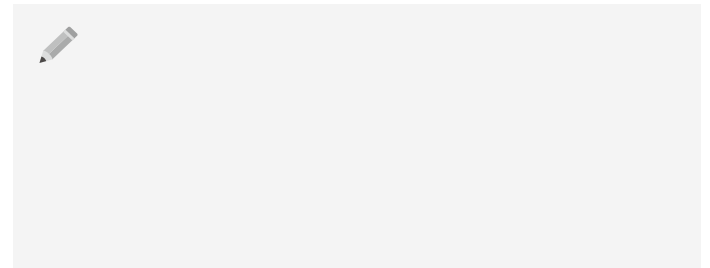
▶ 나는 언제 '우울하다'고 이야기하나요?

▶ 우울할 때 나타나는 신체적인 변화가 있나요?


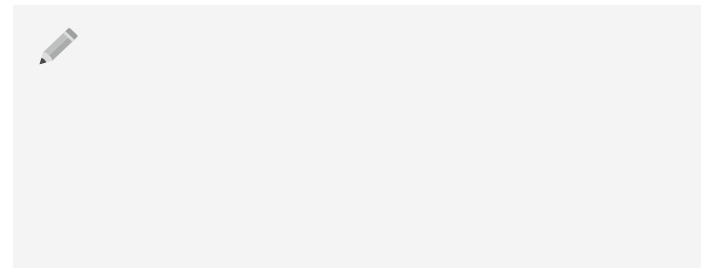



▶ 우울할 때 나는 어떤 생각이 떠오르나요?

**나만의
대처방법**

▶ 내가 우울하다고 느낄 때,
이를 떨쳐버리기 위해 사용하는 나만의 대처방법은 무엇인가요?

**나와 우울
사이의 거리**

아래의 문항을 읽고 **지난 1주간** 내가 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크한 후, 총점을 계산해봅시다.

번호	문항	극히 드물게 (1일이하)	가끔 (1-2일)	종종 (3-4일)	대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼 능력은 있다고 생각한다.	3	2	1	0
11	잠을 설쳤다. (잠을 잘 이루지 못했다.)	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불안 없이 생활했다.	3	2	1	0
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3
총점		_____ 점			

[테스트 결과]

우울과 적정 거리의 단계 (0점 - 20점)	귀하는 종종 우울감을 경험하지만 이는 누구나 일상 속에서 경험할 수 있는 정도이군요. 또한 평소 우울감을 잘 관리해나가고 있습니다. 다만, 어느 순간 깊은 우울을 경험할 수 있다는 것을 알고, 꾸준히 스스로의 마음을 돌보며 생활하시기를 바랍니다.
우울과의 거리 조절에 신경써야 하는 단계 (21점 - 40점)	귀하는 다른 사람보다 약간 높은 우울감을 경험하고 있습니다. 심각하게 걱정할 정도는 아닙니다. 하지만 예방 및 회복을 위한 적극적인 노력이 필요합니다. 만약 우울을 관리하기 위한 노력에도 불구하고 호전이 되지 않고 우울감이 지속되는 경우에는 전문가와의 상담을 권장합니다.
우울과 아주 가까운 단계 (41점 이상)	귀하는 우울감이 매우 높은 상태로 우울증 위험군입니다. 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것을 의미하며, 우울로 인해 일상생활에 불편함과 어려움을 겪고 있습니다. 만약 이 점수에 해당된다면 스스로 우울을 관리하는데 상당한 어려움이 있으므로 외부의 도움이 꼭 필요합니다.

※ 출처 : 조맹제, 김계희(1993). 主要憂鬱症환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)진단적 타당성 연구

3

세 발짝, “내 마음의 봄을 위한 실천전략, 마음.보.다”

내 마음의 봄을 위한 실천전략
마.음.보.다.

신체를 가다듬어 온전히 나에게 집중한 상태로,
내 안의 작은 감정을 떠올리고 생각을 들여다보며
지금 이 순간도 열심히 살아가고 있는 나를 인정하고 다독이는 시간

실천전략	키워드	소개
마음, 집중해보다	신체	신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다
마음, 떠올려보다	감정	일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다
마음, 들여다보다	생각	내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에게 대해 조금 더 알아가다
마음, 다독여보다	자기 대화	오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며 응원의 한마디를 건네다


실천전략1. 마음, 집중해보다

신체를 편안하게 이완시켜 온전히 나에게 집중하다

내 마음에 봄이 오다, '마음 봄' 49p

활동 1. 명상

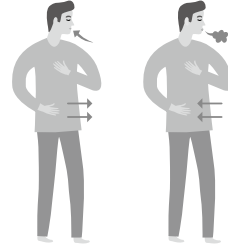
명상은 일상에서 잠시 벗어나 온전히 자신에게 집중함으로써 우리의 뇌와 마음에 휴식을 주는 가장 좋은 방법입니다. 명상을 통해 오로지 나에게만 집중하다보면 내 마음을 어지럽히는 생각과 감정으로부터 벗어나 편안한 상태를 유지할 수 있습니다. 또, 가장 편안한 상태의 나를 이해한다면 긴장이나 스트레스 상태에 놓였을 때 이를 알아차리고 편안한 상태로 돌아갈 수 있을 것입니다.



내 마음에 봄이 오다, '마음 봄' 51p

활동 2. 복식호흡

복식호흡은 몹시 긴장이 되거나 숨이 막히는 경험을 할 때, 긴장과 부담을 줄일 수 있는 방법으로 알려져 있습니다. 긴장 상황에서 자신의 호흡방식을 편안하게 바꾸는 것은 몸과 마음을 안정시키는 가장 기본적인 방법입니다.



활동 3. 나만의 이완법

울적한 기분이 들어 조금이라도 기분을 나아지게 하고 싶을 때, 스트레스를 받을 때, 중요한 발표를 앞두고 너무나 긴장이 될 때 등 **일상 속 요동치는 내 몸과 마음을 편안하게 만들기 위해 실천하는 나만의 방법은 무엇인가요?** 천천히 생각해봅시다.
 어쩌면, 나에게 꼭 맞는 정답은 나에게 있을 수도 있습니다.

실천전략2. 마음, 떠올려보다

일상 속 나의 감정을 떠올려보며 내 마음의 신호를 알아차리다

활동 1. 일상생활 속 다양한 감정

우리의 마음 속에는 아주 다양한 감정이 있습니다.
 아래의 '감정 단어 표'에 제시된 감정 외에도
 무수히 많은 감정이 우리의 순간들을 채우고 있지요.

- 1) 아래 '감정 단어 표'를 천천히 살펴보며
 최근 2주간 내가 느낀 감정이라면, 단어 옆 빈칸에 체크해보세요.
 만약, 생각나는 감정이 표에 없다면 맨 아래 칸에 적어도 좋습니다.

[감정 단어 표]

기쁜	즐거운	슬픈	걱정스러운
행복한	평화로운	쓸쓸한	골치 아픈
감사한	희망찬	가슴이 아픈	고통스러운
신나는	만족스러운	불안한	괴로운
밝은	흐뭇한	그리운	앞날이 깜깜한
감동적인	살맛나는	실망스러운	끔찍한
뿌듯한	호기심이 드는	안타까운	원망스러운
두근두근한	의기양양한	복잡한	어이없는
재미있는	자유로운	눈물겨운	억울한
통쾌한	따뜻한	답답한	속이 부글부글한
상쾌한	짜증나는	두려운	우울한
편안한	암담한	외로운	무기력한
다정한	기분이 상한	심각한	허탈한

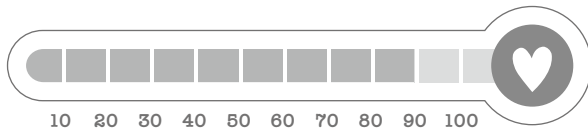
- 2) 내가 경험했던 감정을 떠올리며 생각났던 상황과
 그때 느낀 감정을 아래에 제시된 칸에 적어보세요.
 이 때, 하나의 상황에 여러 가지의 감정을 적어도 좋습니다.
- 3) 그 중 가장 강하게 느꼈던 감정 한 가지에 동그라미 한 뒤,
 어느 정도까지 그 감정을 경험했는지 감정온도계에 색칠해보세요.

[예시]

* **그때의 상황** : 중요한 시험이 있는데 자꾸만 떨어진다.
 이번만큼은 기대를 하고 결과를 봤는데
 역시나 떨어지고 말았다.

* **내가 느낀 감정** : 우울한, 부끄러운, 슬픈, 속상한, 괴로운

* 감정의 온도

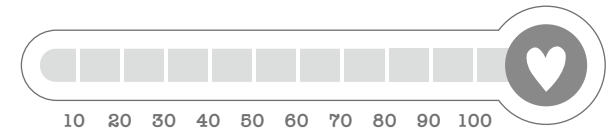


- (1) 우울 이야기
 최근 '우울'을 경험한 적이 있다면, 그때를 떠올려 작성해보세요.
 만약 기억나지 않는다면, 8페이지에 적었던 내용을 떠올려보세요.

* **그때의 상황** : _____

* **내가 느낀 감정** : _____

* 감정의 온도

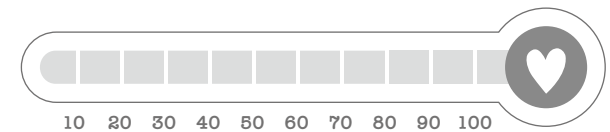


- (2) 우울 이외의 감정 이야기

* **그때의 상황** : _____

* **내가 느낀 감정** : _____

* 감정의 온도



활동 2. 마음노트

마음노트는 가만히 내 마음과 마주하면서 일상생활 속에서 자연스럽게 경험했던 다양한 감정을 떠올리고 정리해볼 수 있는 공간입니다.

하루를 마무리하며 적거나, 그 때 그 때 느낀 감정을 적어도 좋습니다. 나를 기분 좋게 하는 감정도, 나를 힘들게 하는 감정도 모두 나의 일부분이므로 온전히 받아들이고 인정해도 괜찮습니다.

[마음노트 활용법]

- 1) 오늘 나에게 기억에 남는 일을 적어보세요.
- 2) 그 순간 경험한 나의 감정들을 떠올려보세요.
- 3) 내가 경험하는 감정이 이전과 어떤 차이가 있는지 비교해보세요.
 - *감정의 정도 차이 : 과거와 오늘 느낀 감정의 정도 차이
 - *생각의 차이 : 그 감정을 느끼게끔 했던 생각의 차이
 - *상황의 차이 : 그 감정이 느껴졌던 상황의 차이
 - *신체적인 변화 : 감정과 함께 동반된 신체적인 느낌의 차이
(ex. 가슴 두근거림, 두통, 복통, 불면 등)
- 4) 평소에 잘 하지 못했던 내 마음에게 하고 싶었던 말을 전하며 내 마음과 온전히 마주하세요.

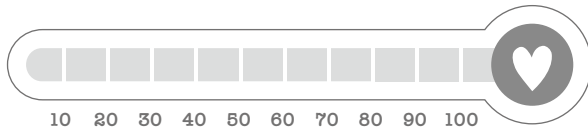
이렇게 자신의 감정에 대해 관심을 가지다 보면, 내가 어제와 똑같이 경험했다고 생각하는 감정에도 미세한 다른 점들이 있다는 것을 발견할 수 있게 됩니다. 또는 다양한 상황 속에서 똑같은 감정이 되풀이되고 있음을 발견하게 될 수도 있습니다.

앞으로 마음노트를 통해 나의 감정들을 되짚어보며 내가 경험하는 감정의 변화나 반복을 발견해봅시다. 이로서 스스로의 감정을 조절하기 위한 힌트를 얻을 수 있을 것입니다.

* 그때의 상황 : _____

* 내가 느낀 감정 : _____

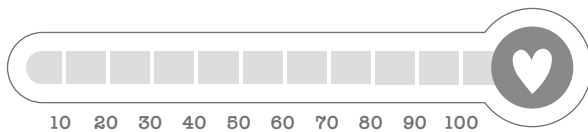
* 감정의 온도



* 그때의 상황 : _____

* 내가 느낀 감정 : _____

* 감정의 온도



[마음노트 작성 예시]

날짜 : 20XX년 XX월 XX일

* 오늘, 나에게 어떤 일이 있었나요?

기억에 남는 상황을 구체적으로 적어보세요.

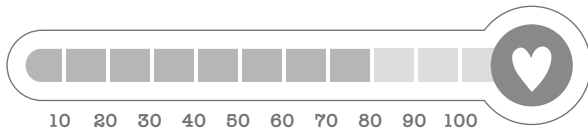
열심히 준비한 시험에서 또 떨어지고 말았다. 이번 만큼은
지난 번보다 더 열심히 준비해서 당연히 더 잘 볼 줄 알았는데...
미영이는 진작에 붙었다고 하는데 나만 계속 떨어지니까
뭔가 패배자가 된 느낌이다.

* 그 상황 속에서 나는 어떤 감정을 느꼈나요? 자유롭게 적어보세요.

우울한, 부끄러운, 슬픈, 속상한, 괴로운

* 내가 느꼈던 감정의 온도를 생각해보고 감정온도계에 색칠해보세요.

(앞서 여러 개의 감정을 적으셨다면, 가장 강하게 느꼈던 감정의
정도를 표시해 보세요.)



* 혹시 이전에도 이러한 감정을 경험하신 적이 있으신가요?

(YES / NO)

* [YES일 경우] 그 때와 오늘을 비교했을 때 어떤 차이가 있었나요?

아래 괄호에 ○ 해보고 자유롭게 적어보세요

(감정의 정도 차이 / 생각의 차이 / 상황의 차이 / 신체적인 변화 / 기타)

지난 번 시험에 떨어졌을 때에는 더 열심히 공부해서 다음 시험에
붙을 수 있을 것이라 생각해 이런 감정이 40정도 밖에 안들었는데,
오늘은 내가 너무 못한 것 같고 더이상 가망이 없는 것 같아
80정도로 울적하다. 오늘은 가슴도 너무 두근거리고
잠도 오지 않는다.

* 오늘도 열심히 달려온 내 마음에게 해주고 싶은 말을 적어봅시다.

시험 보느라 너무 수고 많았어... 너에게도 언젠간 빛나는 순간이
올거야. 딱 오늘만 슬퍼하고, 내일부터 다시 힘내자!

★ 마음노트 양식은 마인드스파 홈페이지(www.mindspa.kr)에서

언제든지 다운받아 활용하실 수 있습니다.

나만의 마음노트를 마음껏 활용해보세요.

[마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

실천전략3. 마음, 들여다보다

내 마음 속 생각을 들여다봄으로 나에 대해 조금 더 알아가다

활동 1. 내 마음 한 구석의 불편한 '생각'

다음은 우리 스스로를 힘들게 하는 생각의 대표적인 예시입니다. 이 생각들은 나도 모르게 내 마음 한 구석에 자리 잡고 있다가 불쑥 튀어나와 나를 불편하게 만들었을 수 있습니다.

나는 이러한 생각을 얼마나 가지고 있는지 체크해봅시다. 혹시, 이 외 나 스스로를 재짜질하는 생각이 있다면 '10번' 아래 빈칸에 작성하셔도 좋습니다.

1. 모든 사람에게 인정받지 못한다는 건 있어서는 안 돼. ()
2. 모든 방면에서 유능하고 훌륭한 성과를 내지 못하면, 나는 절대로 주변 사람들에게 인정받지 못할 거야. ()
3. 원하는 대로 일이 풀리지 않는 건 인생의 큰 실패야. ()
4. 불행한 일은 내가 통제할 수 없기 때문에 일어나는 거야. ()
5. 나와 다른 사람에게 문제가 생기면, 그건 나 때문일 거야. ()
6. 내가 살아가는데 있어 어떤 고난이나 책임이 다가온다면, 부딪히기보다는 피하는 게 상책이야. ()
7. 모든 문제에는 완벽한 해결책이 있어. 만약 그 해결책을 찾지 못한다면 큰일이 나고 말거야. ()
8. 내 과거의 경험은 지금의 내 행동과 문제를 결정하고 절대 사라지지 않아. ()
9. 나와 가까운 누군가가 슬퍼하고 있다면, 나도 함께 괴롭고 속상해해야 해. ()

10. 나는 다른 사람에게 기대야 해. 나를 돌봐줄 이가 없다면, 나는 아무것도 하지 못 할 거야. ()

11. _____

_____ ()

12. _____

_____ ()

결과: 0개 → 활동 2-2번을 작성해보세요.

1개 이상 → 활동 2-1번을 작성해보세요.

활동을 하면서 문득 떠오른 나의 '생각'이 불편한 생각인지 아닌지 조금 헷갈린다고요? 아래의 세 가지 질문을 통해 좀 더 고민해봅시다.

1. 이 생각은 나에게 도움이 되는 생각인가?
2. 이 생각이 현실적으로 가능한 것인가?
3. 이 생각을 언제든 유연하게 변화시킬 수 있는가?

세 질문 중 내가 가진 생각에 대해 '아니오'라고 응답한 것이 있다면 아마도 그 생각은 내가 가지고 있는 불편한 생각일지 모릅니다.


다음 활동을 통해 그러한 불편한 생각이 어떤 상황에서 떠오르는지 좀 더 들여다봅시다.

활동 2-1. 나에게 질문하기
(활동1에서 체크한 항목이 1개 이상인 경우)


내가 체크한 생각은 주로 어떤 상황에서 나타나나요?
가장 주요한 3가지 생각에 대해 작성해보세요.




1. 생각 :

 예) 모든 방면에서 훌륭한 성과를 내지 못하면,
나는 절대 인정받지 못할 거야.


상황 :

 예) 직장에서 사소하더라도 내가 담당해야 하는
어떤 업무가 주어졌을 때


2. 생각 :




상황 :




3. 생각 :




상황 :




그 생각에 따라 행동하면, 나에게 어떤 영향이 있나요?

 예) 오타 등 작은 실수가 있을까 걱정이 되어 5번씩 검토함.
결국 하나의 업무에 시간을 너무 많이 할애하여
계획한 일을 모두 끝마치지 못할 때가 많음.

혹시 이전에도 비슷한 생각을 했었지만,
그에 따른 결과가 달랐던 적이 있지 않나요?
(예. 누군가에게 사랑받고 인정받지 못해도 괜찮았던 적)
그때는 언제인가요? 또 어떻게 달랐나요?


 예) 얼마 전 담당했던 프로젝트를 끝냈을 때,
기대만큼의 훌륭한 성과를 내지는 못했지만
주위에서 그 일을 위해 내가 한 노력을 인정해주었다.

그런 생각이 나를 불편하게 하는데도,
지금까지 잘 지낼 수 있었던 나만의 방법은 무엇인가요?

 예) 하루에 있었던 일들을 일기나 메모로 기록하여 열심히 하루를
보낸 나를 스스로 칭찬하려고 노력했다.

활동 2-2. 나에게 질문하기
(활동1에서 체크한 항목이 0개인 경우)

나를 힘들게 하는 감정과 스트레스 등 각종 어려움 속에서도
지금까지 잘 지낼 수 있었던 비결은 무엇인가요?


 예) 어떤 상황이든 '밀려야 본전! 일단 해보지 뭐'
라고 생각하며 임한다.

활동 3. 불편한 '생각'에 이름붙이기

앞서 살펴본 '불편한 생각'에서 한걸음 물러나 찬찬히 들여다봅시다.
내가 가지고 있는 그 불편한 '생각'에게 어떤 이름을 지어주고 싶나요?
'수다쟁이'? '잔소리꾼'? '불평꾼'? '생각 A'? ...


활동 1에서 생각난 불편한 생각이 없더라도,
먼 훗날 나를 불편하게 만드는 생각이 찾아왔을 때
그 생각에게 붙여주고 싶은 이름을 만들어주세요.

1) 내 생각의 이름을 아래의 칸에 적어보세요.

 예) 잔소리꾼

Blank area for writing names of thoughts.

2) 그는 어떤 모습을 하고 나에게 어떤 이야기를 건네고 있나요?
그림으로 표현해도 좋습니다.

 예) 어두운 기운을 풍기며 “너는 어떤 일이든 잘해야 해.
그렇지 않으면 실패한 거야.”라며 내 마음을 불편하게 만든다.

내 생각에 이름을 지어보았다면, 그 생각이 떠오를 때마다
이름을 부르며 한 발짝 물러나 말을 걸어보세요.

“안녕, 000. 또 왔구나.
오늘은 어떤 이야기를 하러 왔니? 들어나 보자.”

실천전략4. 마음, 다독여보다

오늘도 열심히 살아가는 나를 다독이며, 응원의 한 마디를 건네다



활동 1. 마법의 문장

나 스스로를 응원하기 위해 사용하는 나만의 문장이 있나요?

[예시]

- ♥ 내 일은 내가 결정해.
- ♥ 최고가 되지 않아도 괜찮아.
- ♥ 나 정도면 충분해!
- ♥ 날 믿어주는 사람이 참 많아.
- ♥ 나는 아직 소중한 기회가 많아.
- ♥ 나는 혼자가 아니야.
- ♥ 나는 이것을 해낼 수 있는 능력이 있어.
- ♥ 충분히 잘하고 있어.

아래의 빈칸에 스스로를 응원할 수 있는 나만의 문장을 적어보세요. 잘 생각나지 않는다면, 예시 중 마음에 드는 문구를 선택하거나 인터넷을 검색해 적어도 좋습니다.

네 발짝, "마음 봄을 향하여"

_____의 다짐

나 _____는 나의 '마음 봄'을 위하여
다음과 같은 내용을 지킬 것을 다짐합니다.

하나, 나는 하루 중 잠시라도 명상과 이완훈련을 통해
내 마음에 온전히 집중하는 시간을 가지겠습니다.

하나, 나는 나의 감정을 인정하고 살피봄으로써
감정의 작은 변화에도 민감하게 반응하겠습니다.

하나, 나는 나의 내면의 생각에 귀 기울이며
있는 그대로 바라보겠습니다.

하나, 나는 내가 세상에서 가장 소중한 사람임을 이해하고,
나를 향한 응원과 격려를 아끼지 않겠습니다.

하나, _____

하나, _____

년 월 일

성명 : _____ (서명 또는 인)

※ 다짐 속 열은 글씨는 그 위에 직접 따라 작성해보세요.

※ 꼭 지금 당장 빈칸을 채우지 않아도 괜찮습니다.

언제든 나의 마음 봄을 위한 방법이 될 수 있다는 느낌이 들 때 하나씩 천천히 채워보세요.

