

활동지 23.6.21.(수) 6-7교시		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
<b>생명 존중에 대한 태도와 기술</b> <인지 모델 바꾸기> 메타연구소 최상유 대표	학습 목표	▶ 우울 등과 같은 마음의 위기에 대처할 수 있다 ▶ 생명 존중에 대한 태도를 길러 자신의 삶에 적용할 수 있는 방안을 나열			

**유튜브에서 찾는 방법:** 유튜브에 '인지행동치료에서 배우는 부정적인 감정을 없애는 핵심방법'을 검색한 후 광고를 제외하고 제일 처음 올라오는 '인지행동치료에서 배우는 부정적인 감정을 없애는 핵심방법 | 메타연구소 최상유대표' 의 3분 41초 영상을 보시면 됩니다.  
 -> 오른쪽 QR코드를 찍어도 좋아요



### 1. 영상을 보며 아래 질문에 답하십시오. 감정이란~

감정: 어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분.

예문) 감정이 풍부하다, 복받치는 감정을 억누른다, 감정이 매마르다. [표준국어대사전]

감정 단어에는 기쁨, 슬픔, 노여움, 외로움, 당황스러움, 슬픔, 놀람 등과 같이 수천 개의 단어가 있습니다. 그러나 감정마다 다 인간에게 가치가 있으며 인간에게 적절한 기능을 합니다. 적절한 긴장감 없이는 수행평가 발표 준비가 제대로 이루어지지 않듯이요. 부끄러움을 느끼지 못한다면 친구에게 잘못하고 사과를 하지 않아 관계가 멀어질 수도 있듯이요.



인지행동 치료에서는 부정적인 감정 중에서도 우울, 불안, 분노와 같은 감정을 주로 다룹니다.

### 2. 인지 모델

사건

생각

반응  
(생리, 정서, 인지)

영상을 보고, 사건에 대해 내가 생각하는 해석에 따라 정서가 달라지는 예시를 요약하여 작성하십시오.

우리가 복도를 지나가고 있는데...

---



---



---



---



---

### 3. <생각 한뼘 키우기> 상담 선생님의 한마디 - 지금 여기를 살아 보세요.

여러분, 일상 생활에서 오는 짜증이나 소음, 불쾌한 감정이 들 때가 있나요? 어떨 때에는 불안하거나 애써 무시하려고 한 적도 있나요? 보통의 학생들은 게임이나 웹툰을 보거나 유튜브를 보면서 자신의 이런 미래에 대한 불안함으로부터 회피하고 도망치는 경향을 보이기도 합니다. 스포츠 토트를 하며 현실을 도망쳐보기도 합니다만 매우 위험한 중독입니다. 그러나 장기적으로는 게임은 서비스 종료되어 없어지고 게임 머니는 현실의 돈이 아닙니다. 게임은 현실이 아니고, 웹툰도 유튜브도 자극은 될 수 있지만 현실은 아닙니다. 여러분, 여러분의 마음은 지금 과거의 후회속에 있나요? 아니면 미래의 불안 속에 있나요? 과거는 바꿀 수 없고, 오직 지금-여기(Here&Now)를 살아야 합니다. 마음이 불안해서 스마트폰으로 손이 가고, 친구에게 욕하고 싶은 마음이 들 때 그 마음을 알아차리고 마음을 다시 지금-여기로 데려오세요. 상담선생님과 심리 상담을 시작해보는 것도 좋겠습니다.