

활동지 23.12.4.(월) 5교시		학년 :	반 :	번호 :	이름 :
생명존중 교육 <내가 힘들 때 반복적으로 하는 생각>	학습 목표	▶ 우울에 대한 스스로의 인식에 대해 점검한다. ▶ 도움이 필요한 경우 교내외 심리 상담을 신청할 수 있다.			

학생 여러분 안녕하세요? 상담 선생님입니다. 오늘 생명 교육은 스키마를 이해해보고, 스키마의 목적을 체크해보고 건강한 스키마를 찾아보고, 부적응적 스키마를 이해하는 것입니다. 출발합니다!

1. 스키마(Schema)란?

인간이 정보처리 할 때 규칙적으로 작동하는 핵심 신념
 인생의 중요한 사건, 외상, 성공 또는 실패 경험과 부모, 교사, 또래 및 중요한 타인들과의 상호작용에 의해 형성됨.
 유전, 생물학적 취약성(소화력이 약한 사람, 운동 능력이 약해 운동을 싫어하는 사람, 충동을 조절하는 게 어려운 사람 등), 지능, 기질, 특정 능력의 결함이 영향을 미친다.
 스키마는 부적응적 스키마와 적응적 스키마가 있는데 부적응적 스키마는 스트레스 사건이 발생 시 활성화되어 자신의 생각과 행동을 강력하게 통제한다. 대부분 다양한 유형의 스키마 때문에 힘들어하는 경우가 많으므로, 상담 장면에서 전문가와 함께 자신의 적응적 스키마를 찾아내어 그 부분을 강화하고 부적응적 스키마를 수정하여 현재 증상을 완화하고 재발을 막는다. 매뉴얼에 따라 개입방법이 다르나 주 1회씩, 전체 12회에 걸쳐 이루어진다.

2. 스키마 체크리스트에서 나의 스키마를 찾기

지시 사항: 이 체크리스트를 사용하여 당신이 가지고 있다고 생각되는 스키마 옆에 표시하시오.
 (출처: 인지행동치료 J.H Wright, M.R. Basco, M.E. Thase 공저, 학지사, 2019)

건강한 스키마	역기능적 스키마
<input type="checkbox"/> 무슨 일이 일어나도 나는 어떻게든 대처할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 내가 받아들여지려면, 나는 완벽해야 한다.
<input type="checkbox"/> 내가 어떤 일을 열심히 한다면 그것을 잘 할 수 있게 된다.	<input type="checkbox"/> 어떤 일을 하기로 결정했다면, 반드시 성공해야 한다
<input type="checkbox"/> 나는 어려움 속에서도 살아남았다.	<input type="checkbox"/> 나는 멍청하다.
<input type="checkbox"/> 다른 사람들은 나를 신뢰해준다.	<input type="checkbox"/> 그 여자/남자가 아니라면, 나는 아무것도 아니다.
<input type="checkbox"/> 나는 믿을 수 있는 사람이다.	<input type="checkbox"/> 나는 사실 괜찮은 사람이 아니다.
<input type="checkbox"/> 사람들은 나를 존중해준다.	<input type="checkbox"/> 절대 약점을 보여서는 안 된다.
<input type="checkbox"/> 그들이 나를 이길 순 있지만 나를 망칠 순 없다.	<input type="checkbox"/> 나는 사랑스럽지 않다.
<input type="checkbox"/> 나는 다른 사람들을 돌보고 신경 쓴다.	<input type="checkbox"/> 내가 실수를 한번이라도 하면, 나는 모든 걸 잃어버리게 될 것이다.
<input type="checkbox"/> 미리 준비하면 대개 더 잘할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 나는 절대 다른 사람들과 있을 때 편안해질 수 없을 것이다.
<input type="checkbox"/> 나는 존중 받을 만한 가치가 있다.	<input type="checkbox"/> 나는 어느 것도 끝까지 마칠 수 없다.
<input type="checkbox"/> 나는 도전하는 것을 좋아한다.	<input type="checkbox"/> 나는 무슨 일을 하든, 성공하지 못할 것 같다.
<input type="checkbox"/> 나를 두렵게 할 수 있는 것은 많지 않다.	<input type="checkbox"/> 세상은 나에게 너무 무서운 곳이다.
<input type="checkbox"/> 나는 똑똑하다.	<input type="checkbox"/> 다른 사람들은 믿을 수 없다.
<input type="checkbox"/> 나는 상황을 이해할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 나는 항상 상황을 통제해야만 한다.
<input type="checkbox"/> 나는 친절하다.	<input type="checkbox"/> 나는 매력적이지 않다.
<input type="checkbox"/> 나는 스트레스를 다룰 수 있다.	<input type="checkbox"/> 자신의 감정을 절대 보여서는 안 된다.
<input type="checkbox"/> 힘든 문제일수록 나는 더 강해진다.	<input type="checkbox"/> 다른 사람들은 나를 이용할 것이다.
<input type="checkbox"/> 나는 실수를 통해 더 나은 사람이 될 수 있다.	<input type="checkbox"/> 나는 게으르다.
<input type="checkbox"/> 나는 좋은 배우자이다. (그리고 혹은 부모, 자녀, 친구, 연인)	<input type="checkbox"/> 만일 사람들이 진짜 나에게 대해 알게 된다면 나를 좋아하지 않을 것이다.
<input type="checkbox"/> 모든 것이 결국 잘될 것이다.	<input type="checkbox"/> 인정받으려면 항상 다른 사람들을 기쁘게 해야 한다.

3. 내가 아주 오랫동안 유능하게 하기 어려웠던 것은 무엇인가요? [능력]

4. 내가 아주 오랫동안 대인 관계에서 느꼈던 반복되는 어려움은 무엇인가요? [관계]

5. 나의 능력과 관계에서 반복되는 어려움과 관련된 스키마가 있다면 앞 장 체크리스트에서 찾아 적어봅시다.

6. 그럼에도 불구하고, 스트레스 상황에서 나를 지켜주는 강력한 건강한 스키마가 있다면 찾아 적어봅시다.

7. [확인하기] 여러분은 스스로의 마음을 관리하는 스킬을 가지고 있나요?

10가지 Skill	나는 이 기술을 이미 가지고 있어요.	이 기술을 원해요.
정신건강의학과 전문의나 상담 선생님을 찾아 효과적으로 치료나 상담을 받는 데에 거부감이 없다.		
운동 또는 (운동을 선호하지 않는다면) 가벼운 산책을 통해 엔도르핀을 만들어 낼 수 있다.		
나에게 건강한 식사 습관을 유지할 수 있다.		
충분히 잠을 잘 수 있다.		
부적응적인 스키마를 찾아낼 때마다, 이에 대한 반대 경험이나 논리적 허점을 찾아내어, 스스로에게 적용할 수 있다.		
대인 관계를 유지하기 위해 가족과 영화를 보거나 친구들과 놀러 가는 것에 대한 약속을 잡고 계획하기를 잘 할 수 있다.		
힘들 때, 내가 즐거워지는 활동을 잘 알고 있고 틈틈이 이 활동을 실천한다.		
우울이나 불안할 때 그런 생각이 반복되고 있다는 것을 스스로 알아차릴 수 있다.		
부적응적이고 불안한 상황에 압도되지 않고 전문가를 찾는 방법을 알고 있다.		
스트레스 받을 때 더 조금만 걱정하기, 삶의 좋은 것에 감사하고 알고 있는 것에 더 많은 시간을 쓸 수 있다.		

스스로 마음 건강에 대해 도움받고 싶은 경우, 리로스쿨-알림신청-특별실/상담 예약을 통해 심리 상담을 예약해 보세요. 사전에 이루어진 예약에 대해서 상담 선생님이 해당 교과 선생님께 알려드려 출석을 인정받도록 조치할 예정입니다. 또는 카톡 채널 '다 들어줄게'를 이용해 채팅상담을 해도 좋아요! 전화번호 1388을 눌러도 좋아요.