



# CBT 기술 안내 패키지

[Korean]



# 차례

<b>CBT의 기초</b> 1회 호흡 기술	1
<b>마음챙김</b> ‘잘했어’	2
<b>마음챙김</b> 자기 연민의 세 단계	3
<b>생각 알아채기</b> 생각의 뒷	4
<b>생각 바꾸기</b> 그라운딩 5-4-3-2-1 기술 + 3-3-3 기술	8
<b>생각 바꾸기</b> 불안 방정식	9
<b>문제 해결</b> 에너지 수지	10
<b>문제 해결</b> 아기 걸음마	11
<b>문제 해결</b> 토막 나누기	12
<b>가고 싶은 곳에 가기</b> 가치관 명확히 하기	13
<b>가고 싶은 곳에 가기</b> SMART 목표 설정	15



## 1회 호흡 기술

심호흡을 한 번 하는 행동이 때로는 가슴이 답답한 느낌과 불편한 느낌을 초래할 수 있습니다. 우리는 긴장하거나 불안할 때 숨을 멈추기도 합니다. 이런 상황에서 긴장을 풀려고 숨을 깊이 들이마시면 도움이 안 될 수도 있으며, 더 불안해질 수도 있습니다. 간단한 한 단계가 도움이 될 수 있습니다 - 숨을 **내쉬세요**.

이 기술을 익히려면 다음과 같이 하면 됩니다.

- 천천히, 부드럽게 숨을 내쉽니다.  
입으로 내쉬면 속도를 늦추는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 숨을 내쉬면서 어깨와 상체의 힘을 빼며 아래로 처지게 합니다.
- 날숨이 끝나면 들숨을 천천히, 부드럽게 코로 들이쉽니다.
- 끝으로, 숨을 다시 천천히, 부드럽게 입으로 내쉽니다.

*때로 호흡을 의식하면 더 불안해질 수 있습니다. 이런 감정이 사실이라면 호흡을 의식해도 편안해질 때까지 다른 기술을 시작해도 됩니다.*

도움이 된다면 호흡에 이름(예를 들면, 내려놓음이나 달램, 진정, 도움, 평온)을 붙이고 숨을 내실 때 그 이름을 생각해도 됩니다. 원하면 이 1회 호흡 끝자락에 살짝 미소를 더하고 이것이 경험에 어떻게 영향을 주는지 호기심으로 알아보아도 됩니다.

이 기술은 셈이 필요하지 않습니다. 호흡은 항상 하는 것이고 항상 할 수 있습니다. 생각날 때마다 매일 여러 차례 숨을 한 번 쉬기만 하면 됩니다.

매일 시간을 내어  
작은 일상의 목표를  
달성하면 자신을  
칭찬하세요.

오늘 시간이나 에너지,  
노력을 들여 무엇을  
달성했나요?



자신의 등을  
토닥여주세요.

## ‘잘했어’

우리는 행복해지거나 평온해지기보다는 생존하려고 진화했습니다. 그러므로 우리의 뇌는 잘 되는 것에 초점을 맞추기보다 생존에 도움되도록 해결책이 필요할 수 있는 모든 잠재적 문제에 자연스럽게 초점을 맞춥니다. 이 같은 조건 형성을 **부정성 편향**이라고 합니다.

‘잘했어’라고 하면 사소하게 느껴지는 투자라도 자신이 시간이나 에너지, 노력을 투자하는 순간들에 집중하고 그 가치를 인정하게 되어 이런 부정성 편향을 교정할 수 있습니다.

아기 걸음마에 초점을 맞추고, 아무리 작은 노력이라도 자신을 칭찬하면 탄력과 자신감이 붙습니다. 우리는 앞으로 나아가려고 내딛는 발걸음을 우리의 뇌에 의도적으로 상기시킬 수 있으며, 자신을 더욱 균형 있게 전체적으로 평가할 수 있습니다.

정신 건강 문제로 힘든 시기를 겪고 있을 때는 만사에 노력이 더 필요할 수 있습니다. 우리는 노력을 비교할 때 기분이 더 좋은 상태에서 성취를 이룬 노력과 비교하는 경향이 있습니다. 그러면 기분이 더 안 좋아지고 목표 달성 의욕이 저하될 수 있습니다.

에너지나 노력, 시간을 들여 하는 것은 무엇이든, 심지어 반드시 해야 하는 일이라도, 자기를 의식하고 인정하는 방향으로 노력하면 됩니다. 예를 들면, 이를 닦는 것도 여전히 시간과 노력이 듭니다. 이런 성공을 자신에게 인정하는 것을 실천하세요.

하루 중 곰곰이 생각할 수 있는 시간(예: 취침 전)을 선택하여 최근에 한 것 중에서 노력이 필요했거나 시간을 보낸 것들을 다섯 가지 정도 떠올리세요. 정신적 노력을 들인 것도 해당하니 기억하세요. 예를 들면, 심부름, 예약 참석, 명상, 감정 허용, 정원 가꾸기, 친구에게 전화하기 등입니다. 무슨 노력이든, 아무리 작아도, ‘잘했어’의 가치가 있습니다.

이런 식으로 우리는 친구에게 하듯 작은 성취에도 응원하고 격려하는 것을 실천할 수 있습니다.

실행하세요. 새로운 습관을 들이듯, 매일 하면 가장 잘 됩니다.

자신에게 무엇이 효과가 있는지 알아내기 어렵다면 같은 상황에서 사랑하는 사람의 고통을 어떻게 다룰 것인지 상상해보세요.



## 크리스틴 네프(Kristin Neff)의 자기 연민의 세 단계

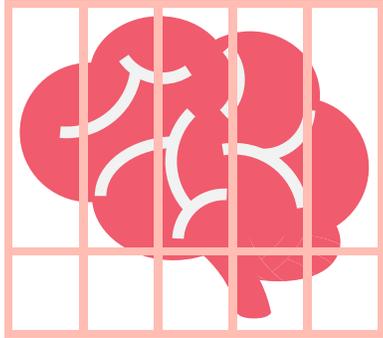
자기 연민은 모든 인간과 마찬가지로 우리가 육체적 고통과 정서적 고통을 겪음을 인식하는 것입니다. 우리의 육체적 고통을 다정하게 보살펴주면(예: 상처에 붕대를 감거나 아픈 무릎을 쉬게 함) 편안해질 수 있듯 우리는 우리의 정서적 고통에도 자기 연민으로 그와 똑같이 신경을 쓰며 관심과 친절을 베푸는 법을 배울 수 있습니다.

### 자기 연민적 생각의 예

- 이 상황에 있으면 힘드네. 누구나 이렇게 느낄 거야.
- 나는 배우고 성장하고 있어. 전에 해보지 않은 것은 알 수 없거나 할 수 없어.
- 나는 다른 모든 사람과 마찬가지로 미완성 작품이야.
- 내 조상이 이 순간 내게 보여줄 법한 사랑을 나는 나 자신에게 어떻게 보여줄 수 있을까?

### 자기 연민의 세 단계

- 1 고통을 겪고 있거나 몸부림치고 있을 때 그런 상태를 의식하여 마음챙김을 실천합니다. “지금은 고통의 순간이야.” “아야, 아파.” 최선을 다해 자신의 생각이나 상황을 주의를 기울여 관찰하고 식별하되 좋은지 나쁜지 판단하지 않습니다. 이 순간 우리는 감정에 저항하거나 감정을 바꾸려 하지 않고 허용하는 연습을 할 수 있습니다.
- 2 이런 생각과 감정은 인간이면 누구나 흔히 경험하는 것이며, 고통은 삶의 정상적인 일부임을 인정합니다. “다른 사람들도 이렇게 느껴. 나만 그런 게 아니야.” “누구나 살면서 몸부림치지.”
- 3 자신을 친절하고 다정하게 대하며, 이 순간 자신의 가장 친한 친구가 되어 줍니다. 다음과 같이 친절을 어떻게 표현하면 자신에게 가장 좋은지 실험합니다.
  - 자신에게 친절한 말해주기
  - 자신을 더운물로 목욕해주기
  - 자신에게 자연에서 시간 내주기
  - 부드럽게 어루만지기
  - 잠시 자신만을 위한 시간을 가짐/차 한 잔
  - 기도



## 생각의 덧

생각의 덧 또는 인지 왜곡은 특히 불안이나 우울증 상태에서 자주 발생하는 사고 패턴입니다. 이것은 뇌가 지름길을 만들어 주위 세상을 더 효율적으로 이해하려고 시도하는 것입니다. 그러나 이런 사고 패턴에 빠지면 상황을 극단적으로 보게 될 수 있습니다. 이런 패턴은 경직되고 자멸적인 패턴이 되거나 전후 관계를 보지 않고 모든 상황에 적용하면 덧으로 변합니다.

생각의 덧	정의	헤어 나오는 방법	예	대안
<b>이분법적 사고</b>	극단(선악/선악, 성공/실패)의 관점에서 상황에 집중함. 대부분 사람과 상황이 복잡하다는 것을 무시함.	두 극단 사이 중도적 입장의 생각을 찾으려 합니다.	“열쇠를 잃어버렸어. 난 칠칠치 못하고 무능해.”	“내 행동이 야무질 때도 있고 칠칠치 못할 때도 있어. 남들처럼 말이지.”
<b>과잉 일반화</b>	무언가에 대하여 단편적인 증거만을 근거로 일반적인 결론을 이끌어냄.  ‘모든 것’, ‘아무것도’, ‘항상’, ‘절대로’를 사용함.	사실 확인!  해당 결론을 뒷받침하지 않는 다른 사례나 증거를 찾으려 합니다.	“언어 수업에서 단어를 또 잘못 발음했어. 난 절대로 원로들을 만족시키지 못할 거야!”	“특정 단어들을 정확히 발음하지 못해 난감해. 내 언어를 배우는 것이 중요한데 아직 숙달되지 않았음을 보여주는 것이지. 비록 완벽하진 않아도 원로들이 내 노력에 만족해하는 걸 난 알아.”
<b>마음의 필터</b>	기존 신념을 확증하는 증거만 주목함.	사실 확인!  주목하지 못했을 수 있는 다른 예를 적극적으로 찾으려 합니다.	“나는 오늘 파트너에게 소리를 질렀어. 내가 끔찍한 파트너라는 또 다른 이유야!”	“오늘은 힘들었어. 참지 못하고 파트너에게 소리를 질렀지만, 시간을 내서 하루가 어땠는지 이야기하는 걸 듣기도 했어.”



## 생각의 덫

생각의 덫	정의	헤어 나오는 방법	예	대안
<b>긍정 격하</b>	자신이 했거나 경험한 긍정적인 것들은 가치가 떨어지거나 중요하지 않다고 함. 이것은 부정성 편향의 예로, 잘 되고 있는 것보다는 잘못되고 있는 것에 더 신경을 씀.	스스로 묻습니다. “다른 사람이 상황을 관찰하고 있다면 긍정적인 것을 짚어낼 수 있을까?”  ‘잘했어’를 실천하려고 합니다.	“빨래한 세탁물을 의자에 쌓아 두니 내 방이 너무 어수선했어 보여.”	“빨래를 했으니 그래도 성과가 있는 거야. 노력과 시간을 들였으니까. 너무 피곤해서 빨래한 옷을 갈 수 없어도 괜찮아.”
<b>속단</b>	독심술: 우리가 다른 사람들의 마음을 읽을 수 있다고 상상함.  점치기: 미래를 예측함.	사실 확인!  다른 결론이 나올 수도 있는 증거를 찾습니다.  결과가 어느 정도 불확실할 수도 있음을 인정합니다.	“직장에 있는 사람들은 내가 어리석다고 생각해.”  “경기하는 밤에 친구들과 즐기지 못할 거야.”	“직장 사람들 중 내가 어리석다고 한 사람은 아무도 없어. 실제론 대부분 내게 조언을 구하지.”  “매 경기 질 수도 있다는 게 걱정스럽지만, 이 행사에 가서 이기기보다는 사랑하는 사람들을 만나고 싶어.”
<b>최악의 상황 가정</b>	다른 가능한 결과를 고려하지 않고 최악의 시나리오가 일어날 것이라고 예측하고 그런 일이 발생하는 경우 자신의 대처 능력을 과소평가함.	위험에 대한 사실 확인!  나쁜 일이 일어나더라도 어떻게 대처할 것인지 생각합니다.	“친구를 만나기로 했는데 늦었네. 개가 기분 나쁘겠다. 다시는 나와 어울리고 싶지 않을 거야.”  나는 우정을 잃겠지.”	“늦을 만한 이유가 있고 그에 대한 메시지를 보냈어. 내 친구는 사리를 아는 사람이야. 개가 기분 나빠 하면 사과하고 다음에 다시 늦지 않게 계획을 잘 세울 거야.”



## 생각의 덫

생각의 덫	정의	헤어 나오는 방법	예	대안
<b>축소화</b>	불편한 감정을 회피하기보다는 덜 중요한 척함.	사실 확인!  스스로 묻습니다. “내가 모른 척하려는 것이 있나 아니면 중요성을 축소하고 있는 것이 있나?”	“내 파트너가 친구들 앞에서 나를 모욕했지만, 별거 아니야.”	“그럴 때 기분이 상하데.”
<b>감정적 추론</b>	강한 느낌이 오면 그것이 사실이어야 한다고 믿음.	사실 확인!  감정을 분류하고 각 감정과 연관된 생각을 의식합니다. 감정은 현실이라도 연관된 생각이 현실적인지 확인합니다.	“아무도 내게 신경 쓰지 않아.”	“당장은 외롭지만, 그렇다고 그게 아무도 내게 신경 쓰지 않는다거나 나를 좋아하지 않는다는 건 아니야. 이런 감정은 지나갈 거야.”
<b>~해야 마땅해</b>	어떻게 느끼거나 행동해야 마땅한지 자신에게 말함.  더 확실하게 하거나 자신이나 다른 사람들에게 동기를 부여하는 규칙을 만듦.	그 생각이 자신에게 불러일으키는 감정(죄책감이나 불안, 실망)과 다른 사람에게 표출될 때의 감정(분노나 분한 마음)을 의식합니다.  ‘할 수 있어’ 또는 ‘하고 싶어’라고 달리 말합니다.  그 생각이 도움이 되는지 살펴보고, 그 생각을 믿는 것의 장단점을 따져봅니다.	“접시를 떨어뜨려 깨뜨렸어. 이렇게 어설프면 절대 안 돼.”	“절대 어설프지 않고 싶지만, 그건 불가능해. 스스로 매사에 완벽해야지 하는 건 나를 너무 지치게 해.”



## 생각의 덫

생각의 덫	정의	헤어 나오는 방법	예	대안
<b>낙인 찍기</b>	자신이나 다른 사람, 사물에 부정적인 단어를 부여함.	어느 행동이나 실수가 문제를 일으키는지 스스로 묻습니다. 전체 상황에 낙인을 찍는 대신 해당 문제를 분리해봅니다.  특정한 일이 일어난 특정 상황과 전후 관계를 설명합니다.	“나는 칠칠치 못한 사람이야.”	“나는 자주 너무 피곤해서 퇴근 후에 집안일을 마치지 못하지만, 그렇다고 칠칠치 못한 사람인 건 아니지. 오늘 집안일을 다 못했다고 내가 어떤 사람인 건 아니야. 내일 다시 하려고 하면 돼.”
<b>개인화</b>	자신이나 다른 사람을 부당하게 탓함.	사실 확인!  자신의 통제와 책임 범위 안에 있는 것은 무엇인지, 다른 사람들에게 속한 것은 무엇인지 스스로 묻습니다. 모르거나 통제할 수 없는 것은 무엇인지 확인합니다.	“개가 한동안 내게 연락하지 않았어. 내가 분명 뭔가 잘못했나 봐.”	“개가 왜 연락하지 않았는지 모르겠어. 여러 이유가 있을 수 있겠지만, 나 때문이 아니었기를 바래. 물어보면 될 거야.”

**!** 주의: 운전 중에는 이 연습을 시도하지 마세요.

## 그라운드링 5-4-3-2-1 기술

그라운드링은 진정 및 집중 방법으로, 자신의 몸과 현재 순간 모두에 더욱 집중하는데 도움이 됩니다. 이 기술은 자신에게 있는 자원과 능력을 기억해낼 기회를 부여하여 현재에 대처하게 합니다.

같은 물체나 소리, 느낌을 두 번 이상 연속으로 사용할 수 있습니다. 이 연습은 침묵 상태로 또는 큰 소리로 필요한 만큼 자주 할 수 있습니다.

### 연습

- 보이는 것 다섯 가지를 말합니다.  
“나는 \_\_\_\_\_이/가 보여, 나는 \_\_\_\_\_이/가 보여, ~”라고 합니다.
- 들리는 것 다섯 가지를 말합니다.  
“나는 \_\_\_\_\_이/가 들려, 나는 \_\_\_\_\_이/가 들려, ~”라고 합니다.
- 감각/감촉 다섯 가지를 말합니다  
(예: 내 피부에 닿는 공기의 온도, 나의 심장 박동, 나의 체온). “나는 \_\_\_\_\_을/를 느껴, 나는 \_\_\_\_\_을/를 느껴, ~”라고 합니다.
- 보이는 것 네 가지를 말합니다.
- 들리는 것 네 가지를 말합니다.
- 감각/감촉 네 가지를 말합니다.
- 보이는 것 세 가지를 말합니다.
- 들리는 것 세 가지를 말합니다.
- 감각/감촉 세 가지를 말합니다.
- 보이는 것 두 가지를 말합니다.
- 들리는 것 두 가지를 말합니다.
- 감각/감촉 두 가지를 말합니다.
- 보이는 것 한 가지를 말합니다.
- 들리는 것 한 가지를 말합니다.
- 감각/감촉 한 가지를 말합니다.



## 3-3-3 기술

- 보이는 것 세 가지를 말합니다.
- 들리는 것 세 가지를 말합니다.
- 감각 세 가지를 말합니다.

## 불안 방정식

다음 방정식은 불안이나 초조, 두려움을 느낄 때 유용한 도구입니다. 이 기술은 불안이 자주 위험을 과장하고 대처 능력을 과소평가하기 때문에 일어난다는 사실에 근거합니다.

$$\frac{\text{나쁜 일이 일어날 것이라는 믿음}}{\text{내가 그것을 처리할 수 있을 것이라는 믿음}} = \text{불안}$$

우리는 자기도 모르게 최악의 상황을 가정하거나 잠재적인 위험을 속단하는 경향이 있어 방정식의 윗부분이 큰 값이 됩니다. 또한, 우리에게 있는 자원과 대처 능력을 무시하거나 과소평가하는 경향이 있어 방정식의 아랫부분이 작은 값이 됩니다. 그 결과, 이런 경향이 큰 불안을 낳습니다.

우리는 조사할 때 이 방정식을 옮겨 위를 최소화하고 아래를 최대화하려고 합니다.

### 위: 위험을 현실적으로 추정하여 두려움을 최소화합니다.

- 무엇이 사실인가요? 무엇이 과장됐나요? 도전할 수 있나요? 더 현실적이 되게 할 수 있나요?
- 자신에게 무슨 말을 하면 두려움을 줄일 수 있나요?
- 자신에게 무슨 말을 하고 있어서 두려움이 확대되는지 깨닫습니다. 자신이 경험하고 있을 수 있는 생각의 덧을 깨닫습니다.

### 아래: 대처 자원을 늘려 대처 능력을 최대화합니다.

- 과거와 현재에 자신의 내부와 외부에 있는 대처 자원을 알아봅니다. 이는 자신의 강점(예: 호기심이나 결단력), 지원 네트워크, 기타 등등일 수 있습니다.
- 자신이 다른 어려운 상황들에 대처한 적이 있음을 상기합니다.
- 대처 예문, 문제 해결, 건강한 주의 산만, 영적 관습, 긴장 이완 등을 활용합니다.

기억하세요.  
대처란 어떻게든  
그럭저럭해내는  
것이지, 완벽하게  
하거나 상처 하나  
없이 탈출하는 것이  
아닙니다.

에너지 재충전:  
만탱크를 채우세요.



## 에너지 수지

매일, 우리는 그 날 이용할 수 있는 자원을 **가지고** 깨어납니다. 이런 자원에는 에너지, 시간, 동기, 행복감이 포함됩니다. 우리가 이용할 수 있는 양은 매일, 심지어 하루 중에도 달라집니다.

있는 자원보다 더 많이 쓰면 결국 고갈된 느낌이 들게 됩니다. 기분이 저하될수록 또는 스트레스를 받을수록 자원은 더 줄어들어 가는 경향이 있습니다. 예를 들면, 독감에 걸리면 일상의 과제를 수행하는 데 드는 에너지의 양이 같지 않은 느낌이 들게 됩니다. 마찬가지로, 스트레스가 큰 일을 겪고 있어 항상 신경이 쓰이고 뇌의 에너지 소모가 많다면 다른 일을 처리하는 데 드는 에너지의 양이 평소와 같지 않은 느낌이 들게 됩니다.

우리는 언제든지 자신에게 실제 어느 정도의 자원이 있는지 알아야 합리적으로 무엇을 해낼 수 있는지 가능할 수 있습니다. 현 상태에서 시작하는 것이 중요합니다. 과거의 상태도, 원하는 상태도 아닙니다. 현재 처해 있는 상태에서 시작하지 않으면 미래를 위해 효과적으로 이루어나갈 수 없습니다.

에너지가 조금 더 생기면 다 소비하고 싶은 유혹이 듭니다. 그러면 지쳐 쓰러지기를 반복할 수 있습니다. 조금 비축할 필요가 있습니다.

일한 다음 잠시 한숨 돌려보세요! 쉬거나 자신에게 활력을 줄 무언가를 하는 것은 에너지 수지를 보충하는 방법입니다.

작은 단계나 목표부터 시작하여 중압감을 피하세요.



## 아기 걸음마

자신의 패턴과 행동이 갑갑한데 바꾸자니 중압감을 느낄 때는 작은 단계나 목표부터 시작해 앞으로 나가는 것이 중요합니다. 작은 것을 하나만 완료해도 기분이 조금 더 나아지는 데 도움이 될 수 있으며, 더 하고자 하는 동기를 향상시킬 수 있습니다.

### 작은 목표를 선택하세요

- 작은 과제를 선택하고 그것을 할 시간을 정합니다. 완료하기 쉬운 과제를 선택합니다(매우 슬프거나 피곤하더라도).
- 무엇을 할 것인지와 언제 어떻게 할 것인지가 구체적이어야 합니다. 예를 들면, 목표는 단순히 '책 읽기'가 아니라 '이번 목요일 저녁에 어디서 어디까지 책의 한 부분 읽기'일 수 있습니다.

목표를 완수하지 못하여도 포기하지 마세요. 다른 시간을 선택하거나 목표를 더 작은 부분으로 나누세요. 예를 들면 '이번 목요일 저녁에 읽고 싶은 책의 두어 페이지를 선택하세요.'

감정을 수반하는 목표보다는 행동과 생각을 수반하는 목표 도달 여부를 더 쉽게 알게 되니까 그런 종류의 목표에 집중하세요. 목표를 달성하면 자신에게 '잘했어'라고 해줍니다. 목표를 정의한 대로 달성하지 못해도 자신이 기울인 노력을 인정하고 그 노력으로 무슨 새로운 정보를 얻었는지 주목하세요.



과제를 시간의  
토막으로 나눈 다음  
한 '토막' 다루기를  
목표로 정합니다.

## 토막 나누기

목표 달성이 어려운 것 같으면 과제보다는 시간 면에서 목표를 설정해보세요.  
이를 토막 나누기라고 합니다.

- 과제에 쓸 수 있을 것 같다고 생각되는 최소 분량의 시간을 정합니다. 10분? 1시간?
- 언제 그 시간 토막만큼 할지 정합니다. 자신에게 이렇게 말합니다. “이 토막만 계속 하면 돼. 그러면 그만 할 수 있어.”
- 그 토막을 다하면 설지, 하던 것을 계속할지, 다른 것을 할지 결정할 수 있습니다. 하루 전체를 토막으로 마칠 수 있습니다.

자신을 고갈시키는 활동을 해야만 할 때는 활동을 토막으로 나누면  
꾸물거림이나 무리, 에너지 수치 고갈을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



옳거나 그른  
가치관은 없습니다.  
이 연습으로는 단지  
자신에게 어느  
가치관이 가장  
중요한지 알아볼  
뿐입니다.



## 가치관

가치관은 세상에서 어떻게 되기를 원하는지에 관한 것입니다. 가치관은 살면서 자신을 이끌고 동기를 부여하는 지도 원리입니다.

가치관은 목표와 다릅니다. 자신에게 와닿는 몇몇 가치관의 우선순위를 매기면 이런 가치관을 참조하여 결정하고 목표를 정할 수 있습니다. 식물에게 햇빛이 있어야 자라듯, 자신에게서 인정하고 싶은 부분을 밝게 비추면 내면이 계속 성장할 수 있습니다. 이번 주에 자신의 행동과 말을 통해 강조하고자 하는 두어 가지 가치관을 고르면 됩니다. 아래에 일부 가치관을 예시했습니다. 자세한 내용은 워크북 7장에서 찾아볼 수 있습니다. 옳거나 그른 가치관은 없으며, 이 예시는 잠재적 가치관의 예일 뿐임을 유의하시기 바랍니다. 예시에 없어도 자신에게 의미 있는 다른 가치관을 만들어 보세요.

- 모험:** 모험을 즐기고 새롭거나 자극적인 경험을 적극 탐구합니다
- 진실성:** 진짜이고 실재하며 자신에게 진실됩니다
- 집단주의:** 다른 사람들의 요구를 고려하고 돌보며 내 공동체의 유익에 이바지합니다
- 동정심/자기 연민:** 나 자신과 고통받는 다른 사람들에게 친절하게 행합니다
- 연결:** 무엇이든 내가 하고 있는 것에 몰두하고 다른 사람들과 완전히 함께합니다
- 창의성:** 창의적이거나 혁신적입니다
- 호기심:** 호기심 많고, 개방적이며, 관심을 갖고, 탐구하며, 발견합니다
- 격려:** 나 자신이나 다른 사람들이 소중히 여기는 행동을 격려하고 보상합니다
- 공정성과 정의:** 나 자신과 다른 사람들에게 공정합니다
- 자유와 독립성:** 내가 어떻게 살지 선택하고 다른 사람들도 그렇게 하도록 돕습니다
- 재미와 유머:** 재미를 추구하고 재미로 가득한 활동을 찾고, 만들고, 참여하려 합니다

자신만의 가치 있는  
단어를 자유롭게 찾고  
이 목록에 추가하세요.

감사:	나 자신과 다른 사람들, 삶에 대해 감사하고 고마워합니다
정직:	자신과 다른 사람들에게 정직하고 진실하며 신실해집니다
겸손:	모르는 것을 인정하고 배우는 자세로 세상에 접근합니다
근면:	부지런하고 열심히 일하고 전념합니다
포용:	어디를 가든 소속의 문화를 이룹니다
친밀함:	감정적으로나 신체적으로 마음을 열고 드러내고 공유합니다
사랑:	나 자신과 다른 사람들에게 다정하게 또는 정답게 행동합니다
질서:	질서정연합니다
끈기와 전념:	문제나 어려움이 있어도 단호히 계속합니다
인정:	다른 사람들의 인정, 존경, 칭찬을 받습니다
존중/자기 존중:	자신과 다른 사람들을 조심스럽게 정중히 대합니다
책임:	자기 행동에 책임을 집니다
안전과 보호:	자기 자신의 안전과 다른 사람들의 안전을 확보하거나 보호, 보장합니다
관능과 쾌락:	유쾌하고 관능적인 경험을 창조하거나 즐깁니다
숙련:	자신의 기술을 지속적으로 연습하고 향상시키며, 완전히 전념합니다
영성:	성스러운 것과 나의 관련성을 숙고하고 탐구하며, 영적인 전례에 참여합니다
신뢰:	믿음직스럽고, 충성스럽고, 성실하고, 신실하고, 신뢰할 만한 사람이 됩니다
기타:	_____
기타:	_____
기타:	_____

## 가치 기반 SMART 목표 설정하기

SMART라는 두문자어를 사용하면 관리할 수 있고 눈에 띄는 목표를 만드는 데 도움이 됩니다. SMART 목표는 현재 자신에게 중요한 가치를 향해 의도적으로 나아갈 때 자신감과 탄력을 기르는 데 도움이 될 것입니다.

### SMART 목표란

**Specific(구체적이고):** 무슨 행동을 언제, 어디서 할 것이고 누가 또는 무엇이 관여하는지 구체적으로 명시합니다.

**Measurable(측정할 수 있고):** 진전을 측정할 구체적인 기준을 수립합니다. 행동을 완료하면 이를 확인할 수 있게끔 목표를 기록합니다.

**Attainable(달성할 수 있고):** 목표는 현실적이며 달성할 수 있는 것이어야 합니다. 목표 달성 가능성을 얼마나 확신하는지 평가(1-10)합니다. 확신이 8 미만이면 그 목표를 달성할 수 있는 더 작은 목표들로 세분합니다.

**Relevant(적절하며):** 자신의 목표가 현재 중요한 개인적 가치관에 의해 진정 인도되고 있나요? 그 가치관은 무엇인가요? 바로 지금 목표를 달성할 의욕이 있나요?

**Time-bound(시간이 정해져 있는):** 달성할 수 있다는 느낌이 들고 유용한 동기 부여 요인이 될 현실적인 날짜와 시간을 정합니다.

예를 들면, 연결을 소중히 여긴다면 SMART 목표가 ‘나는 이번 일요일까지 내가 관심이 있는 한 사람과 친해지겠다. 나는 이 연결을 가능하게 할 수 있다고 80% 확신한다.’가 될 수 있습니다.

SMART 목표를 정했으면 다짐한 행동을 취하고 결과와 관계없이 스스로 자신의 노력을 인정하는 것을 기억하세요. 잘 되지 않는 것로부터 배우고 성공한 것을 축하하려 하세요. SMART 목표를 정할 때마다 원하는 결과 아니면 필요한 교훈을 연습니다.

목표로 한 기한이 지났다면 스스로 확인하세요. 어땠나요? 자신의 가치관대로 움직였나요? 목표를 수정하거나, 이 가치관과 관련된 다른 목표를 설정하거나, 다른 가치관으로 해보기를 원하나요?





CBT Skills Groups Society of Victoria와 밴쿠버 Division of Family Practice, 빅토리아 Division of Family Practice, Shared Care Committee와의 제휴(BC주 의사 협회와 BC주 보건부 간 공동 협력) 프로젝트입니다. CBT 기술 그룹 프로그램의 접근성을 높이기 위하여 이 CBT 기술 시리즈 번역을 지원한 밴쿠버 Division of Family Practice에 감사드립니다.

0922  
[Korean]

