

후기청소년 라이프코칭 프로그램 워크북

: 비진학청소년을 중심으로



후기청소년 라이프코칭 프로그램 워크북

인 쇄 : 2018년 12월

발 행 : 2018년 12월

발 행 인 : 이기순

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T.(051)662-3133 / F.(051)662-3005

<http://www.kyci.or.kr>

책임연구자 : 김세진, 정지희

공동연구자 : 김윤희, 남진연, 방소희

인 쇄 처 : 아름기획

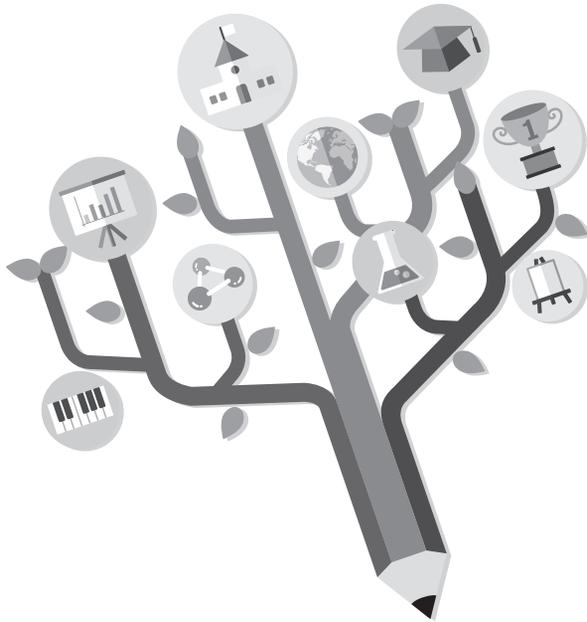
비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

후기청소년 라이프코칭

3차 개별 차원 프로그램



행동활성화 - 우울증상 평가척도 (CES-D)

▶ 지난 일주일 동안 아래 있는 항목들이 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크하세요.

내용	극히 드물	가끔	종종	대부분
	1일 이하	1~2일	3~4일	5일 이상
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
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 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각 한다.	0	1	2	3
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 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
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	
----	--

※ 5번, 10번, 15번 문항은 역채점 문항으로 0점은 3점, 1점은 2점, 2점은 1점, 3점은 1점으로 변환하여 총점을 냅니다.

행동활성화 - 활동기록지 작성

- ▶ 매시간 어떤 활동을 하는지 작성하세요(누구와 무엇을 어디서 하고 있는지 작성하세요)
- ▶ 각 활동과 연관된 감정을 작성하세요(예, 걱정됨, 행복함, 부끄러움 등)
- ▶ 감정의 강도를 1-10점까지 작성하세요(1점-전혀없음, 10점-매우강함)
- ▶ 감정단어를 활용하세요

		일		월		화		수		목		금		토	
		활동	기분	활동	기분	활동	기분	활동	기분	활동	기분	활동	기분	활동	기분
오전	6-7	취침중													
	7-8	취침중													
	8-9	취침중													
	9-10	침대안	무기력함 (10)												
	10-11														
	11-12														
오후	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														
	6-7														
	7-8														
	8-9														
	9-10														
	10-11														
	11-12														
오전	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함



감정단어



행복한 감정

재미있다, 고맙다, 행복하다, 편안하다, 즐겁다



화난 감정

화나다, 속상하다, 억울하다, 불쾌하다, 짜증나다



두려운 감정

떨리다, 불안하다, 두렵다, 겁나다, 무섭다



슬픈 감정

서럽다, 울고 싶다, 슬프다, 한심하다, 외롭다



우울한 감정

지루하다, 자신감이 없다, 우울하다, 무기력하다, 죄책감이 들다

행동활성화 - 활동기록지 작성

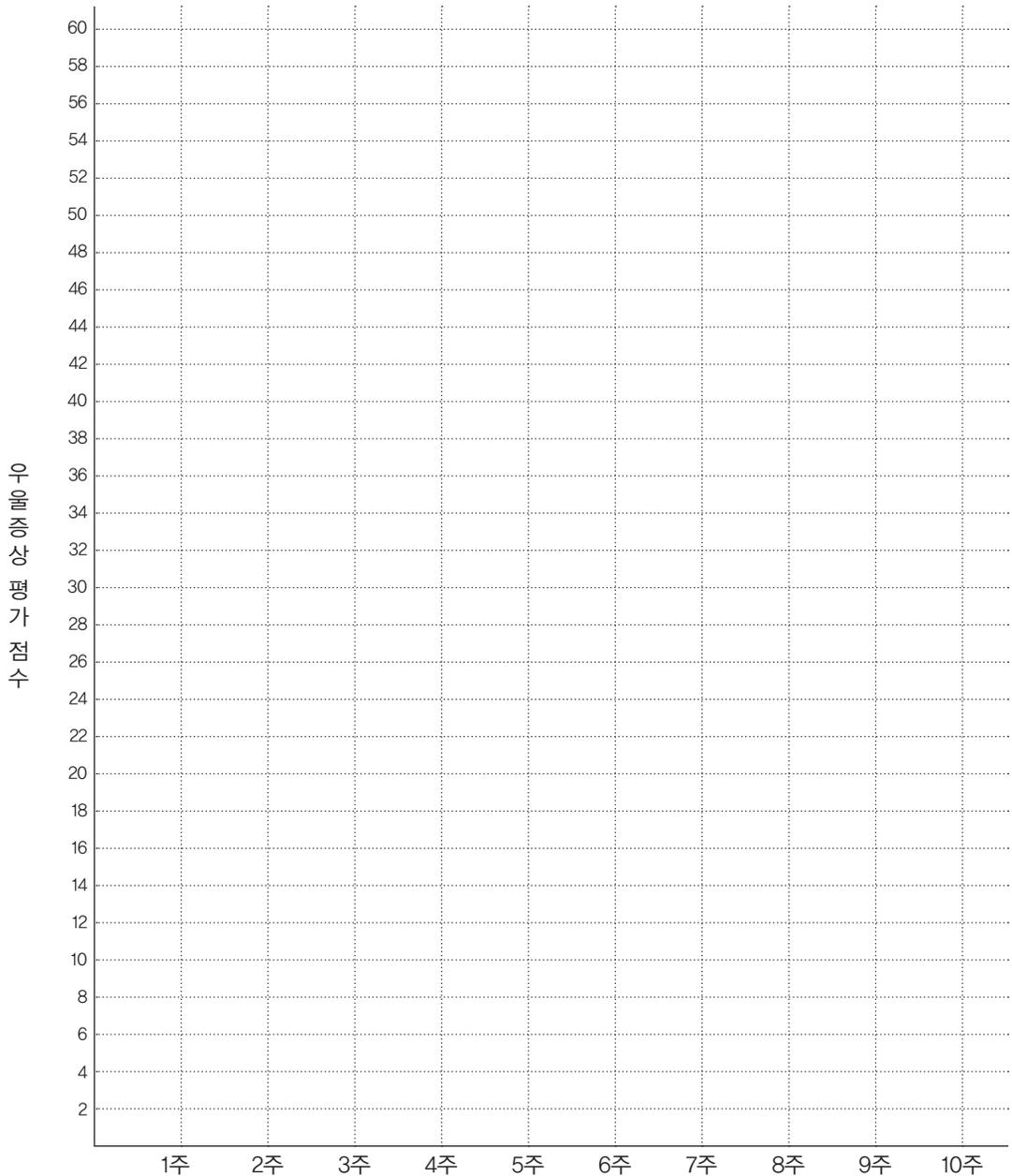
- ▶ 매시간 어떤 활동을 하는지 작성하세요(누구와 무엇을 어디서 하고 있는지 작성하세요)
- ▶ 각 활동과 연관된 감정을 작성하세요(예, 걱정됨, 행복함, 부끄러움 등)
- ▶ 감정의 강도를 1-10점까지 작성하세요(1점-전혀없음, 10점-매우강함)
- ▶ 감정단어를 활용하세요

		일		월		화		수		목		금		토		
		활동	기분													
오전	6-7															
	7-8															
	8-9															
	9-10															
	10-11															
	11-12															
오후	12-1															
	1-2															
	2-3															
	3-4															
	4-5															
	5-6															
	6-7															
	7-8															
	8-9															
	9-10															
	10-11															
11-12																
오전	12-1															
	1-2															
	2-3															
	3-4															
	4-5															
	5-6															

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

행동활성화 - CES-D 그래프

▶ CES-D총점을 계산하여 꺾은 선 그래프로 표시하여 주별 변화양상을 살펴봅니다.



※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 발췌함

행동활성화 - 활동기록지 작성

- ▶ 매시간 어떤 활동을 하는지 작성하세요(누구와 무엇을 어디서 하고 있는지 작성하세요)
- ▶ 각 활동과 연관된 감정을 작성하세요(예, 걱정됨, 행복함, 부끄러움 등)
- ▶ 감정의 강도를 1-10점까지 작성하세요(1점-전혀없음, 10점-매우강함)
- ▶ 감정단어를 활용하세요

		일		월		화		수		목		금		토	
		활동	기분												
오전	6-7														
	7-8														
	8-9														
	9-10														
	10-11														
	11-12														
오후	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														
	6-7														
	7-8														
	8-9														
	9-10														
	10-11														
	11-12														
오전	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

- ▶ 자신이 각 영역에서 이루고 싶은 꿈과 희망, 목표가 무엇인지 생각해보고 작성해보세요
- ▶ 기분을 바꾸는데 도움이 되는 활동들을 참고할 수 있습니다.

영역	질문	이루고 싶은 목표 (학생들이 해 볼 수 있는 예시)
가족관계	<ul style="list-style-type: none"> 어떤 형제자매, 부모, 자녀가 되고 싶은가? 	(짜증내지 않고 웃으며 대화하는 나)
친구관계	<ul style="list-style-type: none"> 어떤 친구/연인관계를 맺고 싶은가? 	(기념일에 선물을 줄 수 있는 나)
진로	<ul style="list-style-type: none"> 무엇을 배우고 싶은가? 어떤 진로를 원하는가? 	(커피바리스타를 위한 학원다니기 또는 카페에서 일하기)
취미/여가	<ul style="list-style-type: none"> 해보고 싶은 활동이 있는가? 	(자전거타기 또는 배우기)
자원봉사	<ul style="list-style-type: none"> 지역사회에 어떤 기여를 하고 싶은가? 	(쓰레기 버리지 않기, 침 뱉지 않기)
신체건강	<ul style="list-style-type: none"> 운동, 영양, 수면 등에서 변화시키고 싶은 것이 있는가? 	(규칙적으로 일어나고 삼시세끼 챙겨먹기)
정신건강	<ul style="list-style-type: none"> 불안, 우울, 무기력 등과 같은 부정적 감정을 어떻게 변화시키고 싶은가? 	(부정적 감정이 들 때 즐거운 활동하기 예-맛있는 음식 해 먹기, 맛집가기, 좋아하는 음악듣기, 쇼핑하기, 영화보기, 기도하기 등)
영성	<ul style="list-style-type: none"> 종교가 있다면 영적으로 어떻게 성장하고 싶은가? 	(교회, 절, 성당 등 꾸준히 참석하기)

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함



기분을 바꾸는데 도움이 되는 활동들

목욕하기	가족행사 만들기	연극이나 콘서트 가기
미래 계획 세우기	자전거 타기	공상하기
취미로 물건 모으기	운동장에서 뛰기	다른 사람들보다 내가 더 재미있는 일이 많다고 생각하기
오래된 물건 재활용하기	캠핑가기	공부 계획 세우기
친구 만나기	집안에서 노래 부르기	할 일 목록 만들기
편안하게 쉬기	종교활동 하기	산책하기
영화 보러 가기	몸무게 줄이기	사진 찍기
조깅하기	바닷가에 가기	뉘시하러 가기
음악 듣기	“나는 괜찮은 사람이야” 라고 생각하기	즐거운 일에 대해 생각하기
일광욕 하기	하루 종일 아무 것도 하지 않기	아이들과 놀기
크게 웃기	동창 만나기	동물과 놀기
옛날 사진보며 이야기나누기	보드게임 하기	일기나 편지 쓰기
다른 사람의 말 경청하기	여행하기	청소하기
유튜브 강연 듣기	그림 그리기	춤추기
화장하기	매니큐어, 패디큐어하기	명상하기
하루의 활동 계획하기	잠자기	어린 시절 행복한 순간 생각하기
새로운 사람 만나기	복학하기, 학교가기	수수께끼 풀기
아름다운 풍경 생각하기	노래방에 가기	깔끔하게 옷 입어보기
저축하기	악기 연주하기	전화 걸기
일마치고 집에 가기	공예활동(수공예, 목공예 등) 하기	박물관 가기
맛있는 것 먹기	선물 만들기	이메일 보내기
요가, 복싱 등 운동하기	목욕하기	내 장점 생각하기
집에 있는 물건 고치기	권투나 레슬링 경기 보기	책 사기
자전거 고치기	모임 계획하기	어항에 물고기 키우기
나를 사랑하는 사람들이 한 말과 행동 회상하기	요리하기	자원봉사하기
식물 가꾸기	등산, 암벽등반 가기	퍼즐 맞추기
수영하기	TV보기, 라디오듣기	새로운 것 해보기
빈둥빈둥 놀기	바느질(뜨개질, 자수 등)하기	
자원봉사 가기	웃사기, 신발사기	
무언가 살 것 생각하기	외식하기	
축구하기	흥미있는 강좌듣기	
연날리기	관심있는 주제 이야기하기	
친구와 진솔한 대화하기	미용실 가기	

※ 출처 : 『한국청소년상담복지개발원(2015), 자살위기청소년 상담개입프로그램 상담자 매뉴얼 LIFE』에서 수정보완함

행동활성화 - 활동기록지 작성

- ▶ 매시간 어떤 활동을 하는지 작성하세요(누구와 무엇을 어디서 하고 있는지 작성하세요)
- ▶ 각 활동과 연관된 감정을 작성하세요(예, 걱정됨, 행복함, 부끄러움 등)
- ▶ 감정의 강도를 1-10점까지 작성하세요(1점-전혀없음, 10점-매우강함)
- ▶ 감정단어를 활용하세요

		일		월		화		수		목		금		토	
		활동	기분												
오전	6-7														
	7-8														
	8-9														
	9-10														
	10-11														
	11-12														
오후	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														
	6-7														
	7-8														
	8-9														
	9-10														
	10-11														
11-12															
오전	12-1														
	1-2														
	2-3														
	3-4														
	4-5														
	5-6														

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

행동활성화 - 작은활동계획서

- ▶ '목표질문지'중에서 선택한 1-2가지 목표를 구체적인 활동 5개씩 분할하여 '작은활동계획서'에 작성해 보세요.

목표를 세분화하기(예시)

목표 : 친구와 연락하기

연락하고 싶은 친구들의 목록 만들기

친구의 전화번호, 이메일, SNS등 수집하기

수집된 목록에서 가장 연락하기 쉽고 편한 친구순으로 정리하기

연락할 친구 1-2명 선택하기

연락할 날짜, 시간, 방법 선택하기

직접 연락하기

만날 날짜와 장소를 정하여 다시 연락하기

직접 만나기

연락할 다른 친구 선택하기

이 과정을 반복하기

목표를 세분화하기

목표 1 :	목표 2 :

행동활성화 - 활동기록지 작성

- ▶ 매시간 어떤 활동을 하는지 작성하세요(누구와 무엇을 어디서 하고 있는지 작성하세요)
- ▶ 각 활동과 연관된 감정을 작성하세요(예, 걱정됨, 행복함, 부끄러움 등)
- ▶ 감정의 강도를 1-10점까지 작성하세요(1점-전혀없음, 10점-매우강함)
- ▶ 감정단어를 활용하세요

		일		월		화		수		목		금		토		
		활동	기분													
오전	6-7															
	7-8															
	8-9															
	9-10															
	10-11															
	11-12															
오후	12-1															
	1-2															
	2-3															
	3-4															
	4-5															
	5-6															
	6-7															
	7-8															
	8-9															
	9-10															
	10-11															
11-12																
오전	12-1															
	1-2															
	2-3															
	3-4															
	4-5															
	5-6															

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

행동활성화 - 목표활동점검표

- ▶ '작은활동계획서'에 작성된 활동을 '목표활동점검표'에 작성한 후 최종 목표 시간과 횟수를 작성해보세요.
- ▶ 목표를 달성한 경우 스스로에게 줄 보상목록을 작성해 봅시다

최종목표

활동	종료시까지 최종 희망 목표횟수		1주차		2주차		3주차		4주차		5주차		6주차		7주차	
	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)
20분간 걷기	21	420	2	40												
친구에게 전화하기	5	-														

※ 종료시까지 몇주를 목표로 할 것인지는 상담자와 내담자가 협의하여 결정할 수 있다.

1주차

활동	주간목표		월		화		수		목		금		토		일	
	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)	횟수	시간 (분)
20분간 걷기	3	60							1 🍌	20					1 🍌	20
친구에게 전화하기	1	-										1 🍌	-			

※ 내담자가 목표를 달성한 경우 상담자는 횟수에 스티커 🍌를 붙여준다.

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

행동활성화 - 목표달성시 보상 목록

주간 목표를 달성하였을때 보상 목록*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

주차

내가 고른 보상

획득여부**

주차	내가 고른 보상	획득여부**
.....	○ ×
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

* 상담자와 내담자는 협의하에 보상목록을 많이 찾아 기록한다. 보상은 물질적 강화(간식, 이모티콘 선물 등), 사회적 강화(상담자의 칭찬, 부모의 격려 등), 특권(상담시간 줄이기, 상담자와 자장면 먹기 등) 등 다양하게 정할 수 있다.

** 내담자와 상담자는 보상 획득여부 기준을 협의하에 정한다(예, 1주차에는 목표의 70%를 달성할 경우 보상을 지급하고 주별 80%-100%로 높아나가는 것이 좋다)

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 발췌함

1. 프로그램을 마무리하면서 나의 감정과 활동은 어떻게 변화되었나?

2. 긍정적 기분을 유지하기 위한 활동 찾기

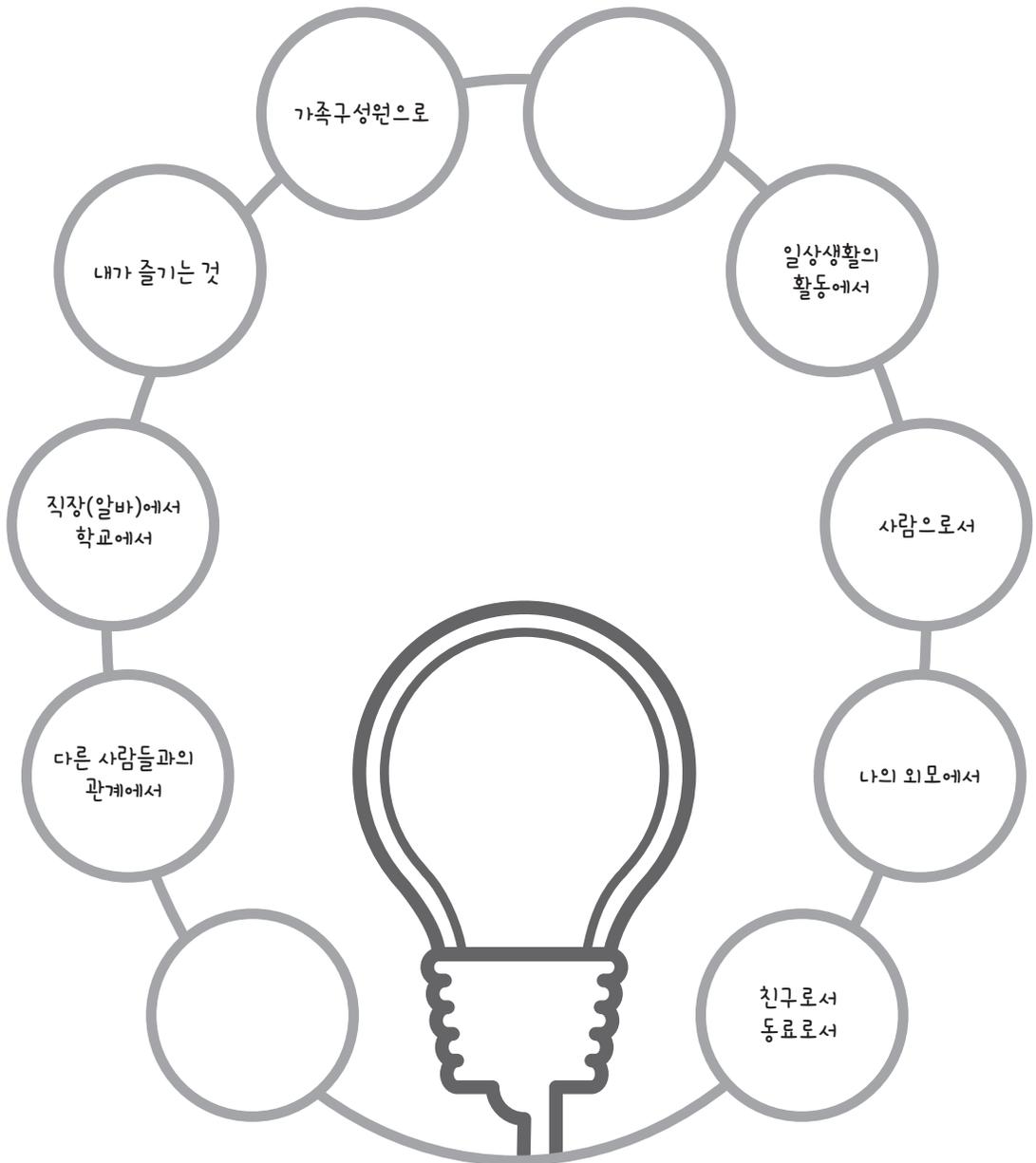
3. 다시 문제가 발생할 수 있는 상황 및 대응방안 찾기

※ 출처 : 『정신건강개발사업단(2018). 우울증을 위한 행동활성화 치료자용 매뉴얼』에서 수정보완함

해결방안	장점	단점

단 계	내 용	예 시
1단계	나에게 어떤 일(사건)이 일어났는가?	알바를 하다가 실수를 함
2단계	나의 부정적 생각은 무엇인가?	실수만 하는 나는 바보다. 잘하는게 아무것도 없다.
3단계	나의 기분 점수는 얼마인가? (1~10) (부정적) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (긍정적)	2 ----- 무기력하고 우울하고 속상하다.
4단계	(부정적 생각)을 다르게 보는 방식은 무엇인가? 다르게 보는 근거는 무엇인가?	인간은 누구나 실수를 한다. 실수를 한다고 바보는 아니다. 내가 잘 하는 것은 ~, ~, ~가 있다.
5단계	새롭게 발견된 긍정적 생각은 무엇인가?	실수를 해서 속상하지만, 실수를 통해 내가 배우는 것도 있어. 앞으 로 조심하자!
6단계	나의 기분 점수는 얼마인가? (1~10) (부정적) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (긍정적)	7 ----- 속상하지만, 도전하며 인생을 즐기자

이번 일(사건)이 나에게 준 긍정적인 영향은 무엇인가?



※ 출처 : 『Kendall, P. C. (2015). 아동·청소년 심리치료. 인지행동적 접근(신현균 외 역)』에서 발췌함

