

붙임 1

“내 마음 지킴서” 교육 안내문

□ “내 마음 지킴서” 교육 소개

목 적	정신건강에 대한 올바른 정보제공 및 정신건강 자가 관리법 안내 교육을 통해 건강한 일상생활 영위 지원
대 상	교육을 희망하는 기관 및 단체 직원·이용자(14세 이상) 등 (10명 이상)
일 정	- 4월~12월 중 신청 날짜 · 신청일이 타 기관과 중복될 경우, 먼저 신청한 기관을 우선 지정함
시 간	약 60분~90분 *대상에 따라 조율가능
비 용	무료
장 소	참여 신청한 기관 및 단체 내 교육이 가능한 장소
내 용	<p>가. 진행방법: 참여자용 워크북 제공하여 소통·참여형 교육 진행</p> <p>나. 교육내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일상에서 느끼는 기쁨·슬픔·화의 감정들을 정신건강과 연결 - 자신의 감정을 직접 점검하고 관리할 수 있는 마음건강 관리법 안내 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>- 마음의 정의 및 이해</p> <p>- 마음건강관리 중요성 안내</p> <p style="text-align: center;">▶</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>- 기쁨, 슬픔, 화의 정의</p> <p>- 기쁨, 슬픔, 화의 감정을 잘 받아들이는 법</p> <p style="text-align: center;">▶</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>- 교육 마무리 정리</p> <p>- 관내 정신건강 서비스 기관 안내</p> <p>- 만족도 조사</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%; text-align: center;"> <p>도입</p> <p>감정이란?</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%; text-align: center;"> <p>본문</p> <p>기쁨, 슬픔, 화</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%; text-align: center;"> <p>마무리</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">*참여자용 워크북의 경우 신청기관에서 출력 (별도 PDF 자료 안내 예정)</p>

□ 교육신청 안내

- 신청기간 : 상시
- 신청방법 : 신청서 작성 후 E-Mail 발송 (**✓발송 후 전화연락 요망**)
- 문 의 : 마음건강1팀 이재은 T. 070-7811-8114 / E-Mail. lje1018@imhc.or.kr

참여자용 워크북

내 마음자립책

관심

'감정단어' 찾기

숨어있는 감정단어를 찾아 표시 해보세요.

행 기 영 분 노
복 가 뽐 주 자
즐 거 움 난 너
부 고 러 움 편
키 슬 품 나 안

마음이 아프다

속상한 일이
있는 것 같은 느낌

청신이 아프다

청신왕편이 있다는 생각,
일반적이지 않고 이상한 느낌

내 마음자립책

관심

슬픔

기쁨과 대응되는 감정
마음이 아프고 괴로운 느낌

기쁨을 잘 누린다는 것은?

"나의 내부에서 기쁨을 찾는 것"

소소하지만 확실한 행복, 나의 **소확행**은?

첫째,

둘째,

셋째,

누구나 느낄 수 있는 감정

내 마음자립책

관심

슬픔에 대한 느낌은?

슬픔에 대한 느낌을 잘 표현한 단어를 찾아 표시 해보세요.

우울증

의욕저하와 우울감을 주요 증상으로 하여
다양한 인지 및 정신-신체적 증상을 일으키는 것

슬픔 때 나는 어느쪽인가?

그때의 슬픔은
나를 나쁘게
만드는가? VS
나를 나쁘게
만드는가?

감정의 변화

강제적인
감정
변화

사고의 변화

자각이나
비판적
생각
변화

신체의 변화

근육이나
호르몬
변화

행동의 변화

대인관계
변화
변화

내 마음자립책

관심

슬픔 관찰지

● 지난 2주동안 슬픔 감정을 느낀 적이 있었나요?

☐ 네 ☐ 아니요

● 슬픔의 정도를 숫자로 표현한다면 어느정도 인가요?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

● 왜 슬픔 감정을 느꼈나요?

● 슬픔을 어떻게 극복했나요?

"슬픔정지장에서 넘어졌을 때는 스스로를 격려해주세요."

내 마음자립책

관심

화

"적절한 조절과 표현이 필요한 감정"

화 너의 비밀을 말해줘

● 지난 2주동안 화가 난단 적이 있었나요?

☐ 네 ☐ 아니요

● 화의 정도를 숫자로 표현한다면 어느정도 인가요?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

● 왜 화가 났나요?

● 그 때 어떤 생각이 들었나요?

● 그 때 화를 제외한 나의 감정은 무엇이었나요?

☐ 무뎠다 ☐ 혼란스러웠다 ☐ 슬펐다 ☐ 피곤했다
☐ 편안했다 ☐ 화났구나 ☐ 분노다 ☐ 멍청스러웠다
☐ 힘들다 ☐ 우울하다 ☐ 기쁘다 ()

내 마음자립책

관심

우리의 마음은 파도와 같습니다

"평안해지기도 어느 날은
거칠게 요동치기도 합니다"

"종교개혁은 파도를 어떻게 즐기느냐입니다"

"지금 당신의 마음은 어떤가요?"

내 마음자립책

관심

내 마음 서약서

성명 :

저는 앞으로 신체건강처럼 마음건강에도
관심을 가지고 돌아보며 내 마음이 하는
이야기에 귀를 기울이고 싶릴 것을 굳게
다짐합니다.

년 월 일

서명 :

소중한 나의 마음에게

내 마음자립책

관심

부록 2. 걱정 돌아보기

우리가 하는 걱정이 어느 정도 현실로 일어날지 알고
걱정의 심각도를 알아본다면 어떤 마음
22라는 아주 작은 숫자, 4라는 우리의 힘으로 어떤 도리가 있는 것,
우리가 할 수 있는 것은 무엇이든 노력에 달려 있습니다.

부록 3. 우울증 자가 체크리스트

다음 문항들 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요.

양성 우울

1. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

2. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

3. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

4. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

5. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

6. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

7. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

8. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

9. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

10. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

11. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

12. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

13. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

14. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

15. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

16. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

17. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

18. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

19. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."

20. "최근 2주간에 걸쳐서 '자신의 우울증 정도'를 알려주기 위한 것입니다. 각 문항을 주의
깊게 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지 기록하세요."