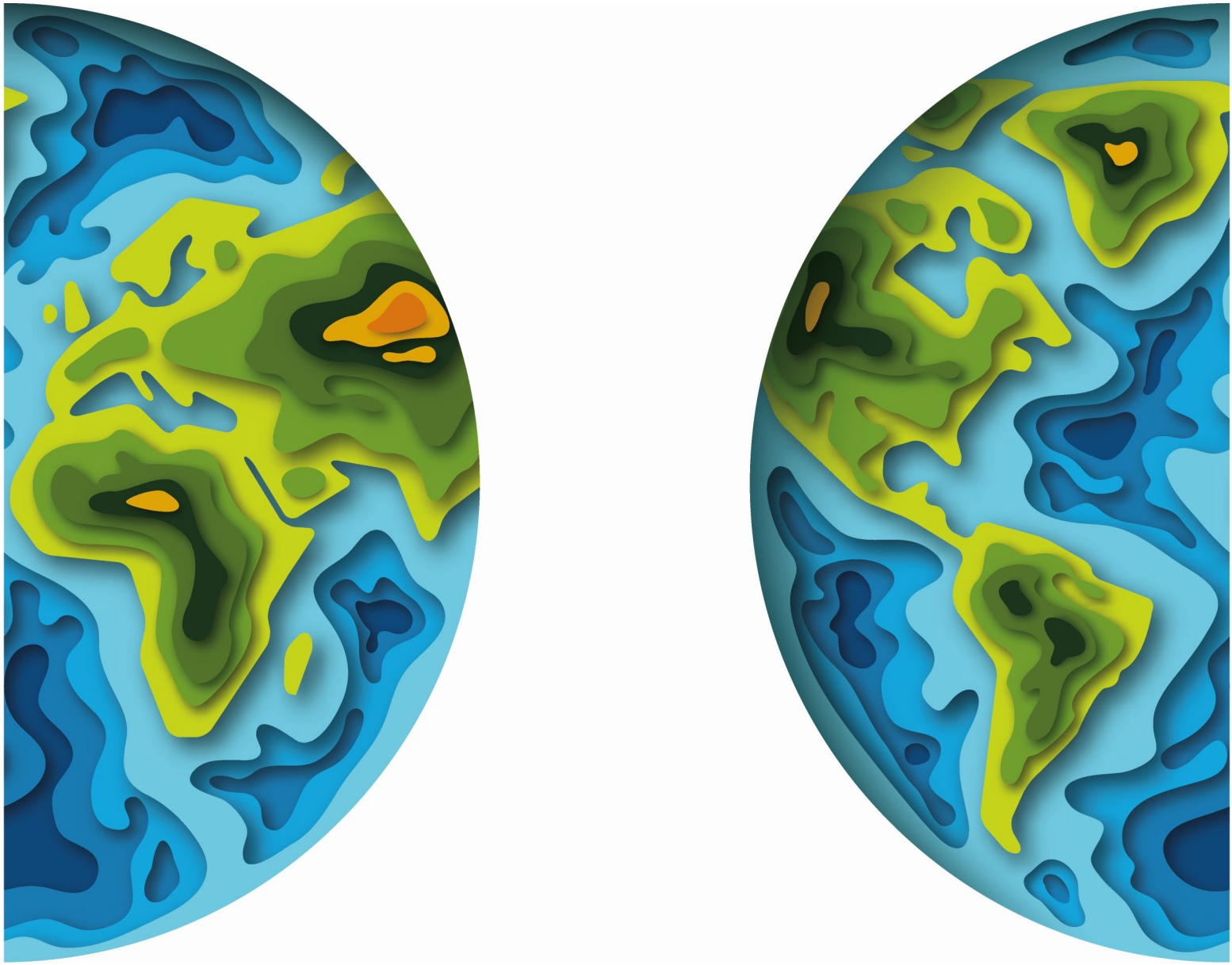
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

한국어 | Korean

국제적 불확실성 속에서 걱정 및 불안감과 함께 살아가기



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

이 지침서에 대하여

세계는 지금 이순간에도 급속도로 변하고 있다. 뉴스만 조금 접해도 이 모든 것이 당신과 당신이 사랑하는 이들에게 어떤 의미인지 염려하지 않을 수 없다.

걱정과 불안감은 가장 좋은 시기에도 공통적으로 껴안고 사는 문제이고, 한번 시작되면 온통 우리를 가만두지 않는다. 'Psychology Tools'에서 우리는 그러한 경우에 당신이 걱정과 불안감을 관리할 수 있게 도와주기 위하여 이 무료 지침서를 작성하였다.

이 내용을 읽은 뒤에 도움이 된다고 생각하면 부담없이 실생활에 적용해보기 바란다. 상황이 불확실할 때 힘들게 느껴지는 것은 당연하므로 꼭 당신과 당신 주변 사람들을 돌보고 공감하기 바란다.

부디 편안 하시길 바라면서,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

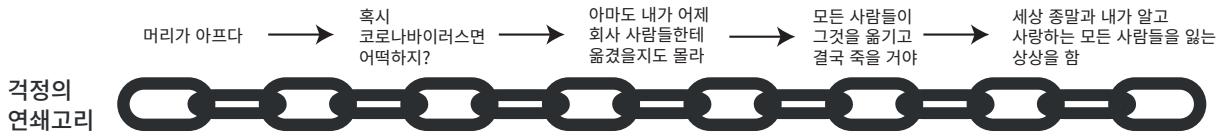
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

걱정이란 무엇인가?

인간은 미래에 발생할 일에대한 놀라운 인지능력이 있다. '미리 생각해 본다는 것 (유비무환 有備無患)'은 우리가 일어날수 있는 장애와 문제들을 미리 예측할수 있고 이것은 문제를 해결할 수 있는 기회를 가질 수 있다는 의미다. 그럼으로써 목표 달성에 도움을 줄수 있다. 예를 들면 손 씻기와 거리두기는 바이러스 확산을 방지할수 있는 결정에 유용한 일이다. 그렇지만 지나친 걱정은 불안감과 두려운 감정을 오히려 남겨두게 되는 하나의 과정이다. 하지만 지나친 고민을 하면 할수록 최악의 시나리오를 꾸밀 때도 생기며 이에 대응할 방법을 찾기 어려워질 수도있다.

걱정은 어떤 느낌일까?

우리가 걱정할 때를 보면, 마치 걱정은 생각과 이미지의 연쇄반응처럼 점점 더 비극적이고 일어날 것 같지 않은 방향으로 진행될 수 있다. 어떤 사람들은 걱정을 하면서 마치 통제할 수 없는 것처럼 경험한다. 마치 걱정 그 자체가 스스로의 삶을 사는 것처럼 보이기도 한다. 많은 사람들이 최근에 생각할 수 있는 최악의 시나리오에 대해 자연스레 생각하고 있다는 것을 알아차렸을 것이다. 당연하다. 아래의 예는 비교적 사소한 것에서 시작하여 얼마나 빨리 걱정이 확대될수 있는 지를 보여준다. 이런 생각을 알아차려 본적이 있나? (솔직히 말하자면 저자들도 공감한다!)



걱정은 우리 머리 속에만 있는 것이 아니다. 걱정이 과도해지면, 우리는 우리 몸속에서도 불안을 느낀다. 걱정과 불안의 신체적 증상은 다음과 같다:

- 근육의 긴장과 통증
- 안절부절하고 긴장을 풀지 못하는 것
- 집중력 저하
- 수면의 문제
- 쉽게 지치고 피곤해함

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

무엇이 걱정과 불안을 유발하는가?

어떤 것이든 걱정, 불안의 이유가 될 수 있다. 일이 잘 풀릴 때조차도, 여러분은 스스로에게 "이러다 만약 모든 것이 무너지면 어떡하지?"라고 생각할지도 모른다. 하지만 걱정이 훨씬 더 흔해지는 특별한 상황들도 있다. 강력한 유발 요인은 다음과 같은 상황이다:

- 모호함 – 다양한 해석이 가능할때.
- 새로움 – 전례 없는 경험을 겪을때.
- 예측 불가능 – 미래가 불투명할때.

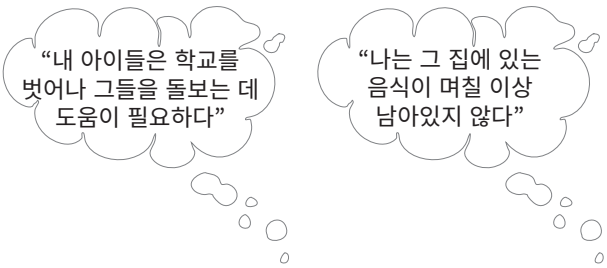
지금 이순간에 잘 적용되는 단어들 같지 않은가? 현재 전 세계의 건강 관련 상황은 위에 세가지를 모두 대변하고 있고 그럼으로써 사람들이 더 많은 걱정을 하게 만들고 있다는 것이 적합하다. 비정상적인 상황에 더해진 불확실성은 자연히 사람들을 걱정과 불안한 감정으로 몰아 갈 가능성이 있다.

다른 형태의 걱정이 있나요?

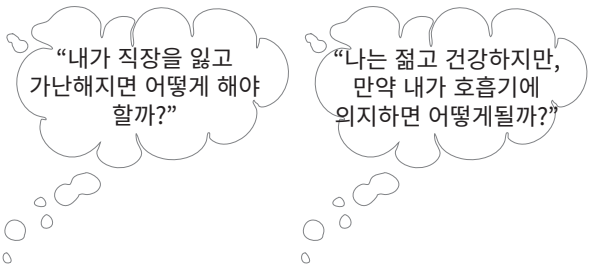
걱정은 도움이 되거나 되지 않을 수 있으며, 심리학자들은 흔히 걱정에 관하여 '현실적인 문제'와 '가상적인 문제'로 차별화 한다.

- 실질적인 문제에 대한 걱정은 바로 지금 해결책이 필요한 현실적인 문제에 관한 것입니다. 예를 들어, 현재 바이러스에 대한 매우 실제적인 우려를 고려할 때, 증상이 있는 경우 정기적인 손씻기, 사회적 거리두기, 신체적인 자가격리를 포함하는 유용한 해결책이 있습니다.
- 현재 건강 관련 위기에 관한 가상적인 걱정들은 가장 나쁜 시나리오에 관해서 생각하는 것을 포함할는지도 모른다 ('catastrophising' 이라고 부를수도 있다). 많은 사람들이 죽는 경우를 상상하는 것이 좋은 예이다.

현실적인 문제의 걱정들은
지금 여러분에게 영향을 미치는
실제 문제들에 관한 것입니다.



가상적인 걱정들은
현재 존재하지 않는 것들에 대한 것일 수 있지만,
이것은 미래에 일어날 수 있는 일입니다.

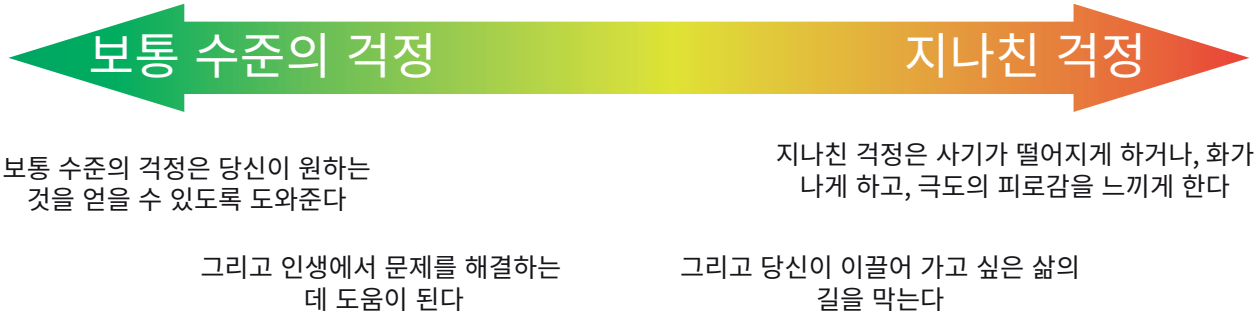


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

걱정은 어느 시점에서 문제가 될까?

모든 사람들은 어느 정도는 걱정하며, 어떤 생각들은 우리가 계획과 대처하는데에 도움을 줄 수 있다. 걱정의 양은 정해진게 없다. 우리는 그 걱정이 당신이 살고 싶은 삶을 사는 것을 멈추게 하거나, 혹은 당신의 사기를 떨어뜨리고 지치게 하면 그때 문제가 된다고 말한다.



걱정에 대하여 내가 할수 있는것은 무엇인가?

당신이 지금 걱정하시는 것은 당연하지만, 만약 그것이 과도하게 심해지고 있다는 것을 느끼게 된다면, 예를 들면, 그것이 당신을 불안하게 만들고, 혹은 당신이 잠을 자는 것을 방해 한다고 느끼게 된다면, 아마도 당신이 걱정되는 시간을 제한하는 방법을 찾고, 웰빙을 관리하는 조치를 취할 수 있는 방법을 찾으려 시도해 봄직 하다. 이 안내서의 다음 단원에서는 웰빙을 유지하고 걱정을 관리하는 데 필요한 유용한 정보 제공, 연습 및 워크시트를 포함한다. 이러한 도움말은 다음과 같다.

- 인생에서 균형을 유지하기. 심리학자들은 웰 비잉은 당신에게 행복감과 성취감, 친밀감을 주는 활동들을 균형있게 살아가는 삶으로 부터 온다고 생각한다. 우리의 정보 유인물 '균형있는 삶으로써 당신의 웰빙 돌보기'는 좀 더 자세하게 이 문제를 논의하고 있다. 다음 페이지의 활동 메뉴에는 사용자에게 도움이 되는 활동이 있다. 자신을 걱정으로 부터 벗어나게 하면서 적극적으로 활동하도록 제시한다. 우리는 사회적 동물이라는 것을 기억하라. 우리는 발전하고 번영하기 위한 소통이 필요하다. 우리는 최소한 사회적이면서 다른 사람들을 연관시키는 몇몇 활동을 하려고 한다. 이와 같은 시대에 여러분은 먼 거리에서 사회성 있는 일들을 할 수 있는 창의적인 방법을 찾아야 할지도 모른다. 예를 들어, 온라인 또는 전화로 계속 연락을 취한다.

- 당신의 걱정이 '현실적인 문제'인지, 아니면 '가정적인 걱정' 인지 확인하기. [The Worry Decision Tree]는 당신의 걱정을 덜어주는 유용한 도구이다. 만약 당신이 많은 가정적인 걱정을 겪고 있다면, 그것은 중요하다. 당신의 마음이 지금 당장 해결

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

할 수 있는 문제에 초점을 맞추고 있지 않다는 것을 상기시켜 주기 위해, 그리고 나서 그 걱정을 떨쳐버리고 다른 것에 집중할 수 있는 방법을 찾기 위해 노력했다. 또한 이 도구를 사용하여 대처하려는 경우 아이들과 함께 사용할 수도 있다.

- 걱정을 미루는 연습 해보기. 걱정은, 당신이 지금 당장 그것에 관여해야 하는 것처럼 느끼게 할 수 있다. 그러나 당신은 이 가정적인 걱정을 미루는 실험을 할 수 있으며, 많은 사람들은 이것이 그들의 걱정들과 함께 다른 연관성을 가질 수 있도록 하는 것을 발견한다. 실제로, 이것은 의도적으로 시간을 늦추는 것을 의미하는데, 이것은 자신을 걱정하게 하기 위해서, 즉 하루가 끝날 때 (30 분. 처음엔 뭔가 이상한 것 같아! 그것은 또한 당신의 [worry time] 에 도달할 때까지 그 걱정을 떨쳐버리려고 노력하는 그 날의 다른 23.5 시간을 의미한다. [Worry Postponement] 연습은 한 번 시도해 보는 데 필요한 단계를 안내해 줄 것이다.

- 연민심을 갖고 스스로에게 말하기. 걱정은 걱정과 관련된 곳으로 부터 나올 수 있다 - 우리는 그들을 보살필 때 다른 대상들도 걱정한다. 부정적이고, 불안하거나, 혼란스러운 생각을 하는 전통적인 인지행동 요법은 그것들을 써 내려가며 그들에게 반응하는 다른 방법을 찾는 것이다. 당신이 생각하는 생각의 문제 해결 워크시트와 함께 여러분은 친절함과 연민심으로 걱정되거나 걱정스러운 생각에 반응할 수 있다. 우리는 당신이 시도할 수 있도록 하기 위해 하나의 작업된 예를 제공해 오고 있다.

- 마음 챙김을 연습하기. 마음 챙김을 배우고 연습하는 것은 우리가 걱정을 떨쳐버리고 우리 자신을 현재의 순간으로 되돌아가도록 도와줄 수 있다. 예를 들어, 여러분의 호흡이나 주위에서 듣는 소리들에 초점을 맞추는 예를 들면, 현재의 순간에 되돌아와서 걱정을 떠나보내게 하는 데 도움이 될 수 있다.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

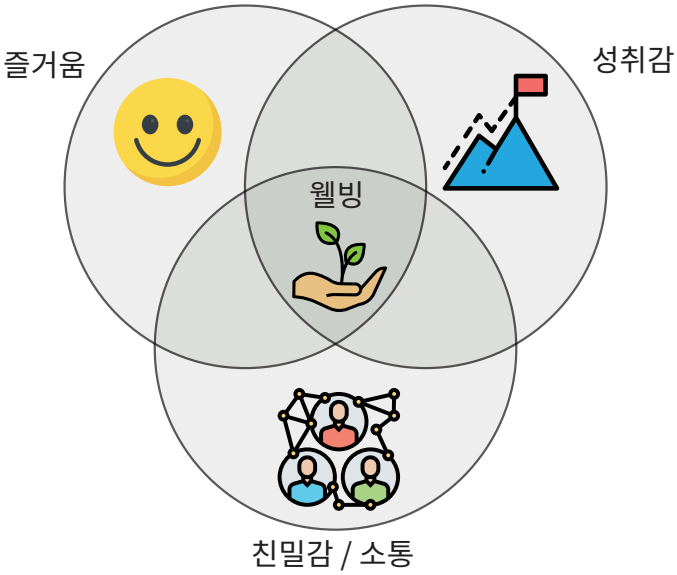
균형을 찾음으로써 당신의 행복을 돌봐라

현재의 건강 상황과 함께 우리의 정상적인 일상생활과 일상 활동이 많이 변화하고 있다. 자연스럽게 이것은 불안정해질 수 있으며, 우리가 평소에 안녕을 돌보기 위해 했던 일들이 어려워졌다는 것을 발견할 수 있다. 가정에서 일을하든 또는 물리적 격리 또는 거리유지의 어떤 형태로든, 이러한 활동들의 밸런스를 맞추면 일일 루틴을 준비하는 데 도움이 될 수 있다:

- 성취감을 주는 일,
- 다른 사람들과 친밀감을 느끼고 소통할 수 있는 일 그리고
- 단지 즐거움을 주는 일.

불안감과 걱정으로 어려움을 겪고 있을 때, 우리는 그 동안 즐거움을 주곤 했던 일들과 소원해 질 수 있다. 즐겁고 기쁜 기분을 느낄 수 있는 몇 가지 활동을 계획해 보라. 예를 들어, 좋은 책을 읽고, 코미디를 보거나, 춤을 추거나, 좋아하는 노래를 불러보거나, 편안하게 목욕을 하거나, 혹은 좋아하는 음식을 먹는 것 등이다.

무언가를 성취하면 기분이 좋아지기 때문에, 성취감을 주는 활동들을 포함시키는 것이 도움된다. 예를 들어, 약간의 집안일을 하고, 장식하고, 정원을 가꾸거나, 작업을 하고, 새로운 조리법으로 요리하고, 운동 루틴을 완성하거나, 공과금을 내는 '일상 생활 관리' 를 완성한다.



우리는 사회적 동물이기 때문에 우리는 다른 사람들과 함께 친밀해지고 소통하는 연결성을 갈망한다. 현재의 건강 위기와 함께, 우리들 중 많은 사람들이 신체적으로 고립되거나 멀리 떨어져 있을 수 있으므로, 우리는 사회적으로 고립되고 외롭게 되지 않기 위해 창조적인 방법을 사용하는 것이 중요하다. 어떻게 당신은 가족과 친구들과 계속 연결하며 가상적인 방법으로 사회적 시간을 가질 수 있을까? 소셜 미디어, 전화 및 화상 통화를 사용하는 경우 가상 서적이나 영화 클럽을 공유하는 온라인 활동을 설정할 수 있다. 또한 온라인 지역 그룹을 탐험할 수 있다.

즐거움, 성취감, 그리고 친밀성의 불균형이 우리의 감정에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 당신이 즐거움이나 사회적 관계 형성을 위해 시간을 쓰지 않고 대부분의 시간을 소비한다면, 기분이 저하되고 고립감을 느끼기 시작할 것이다. 반대로, 당신이 즐거움을 위해 대부분의 시간을 휴식을 취하고 중요한 다른 일들을 하지 않는다면 이것 역시 기분에 영향을 미칠 수 있다.

하루를 마감 하면서, 당신 자신과 함께 '나는 오늘 나 자신에게 성취감을 느낄 수 있는 일을 하였는가? 기뻤나? 다른 사람들에게 친근감 있게 대했나?' 에 대해 성찰할 수 있을 것이다. 다른 사람들과 함께 균형 있는 관계를 잘 잡았나, 아니면 내일 다르게 할 수 있을까?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

아래의 활동 메뉴를 사용하여 몇 가지 아이디어를 제공한다

동물
애완동물 쓰담기
강아지와 산책하기
새소리 듣기

활동적으로 살기
산책하기
조깅하기
수영하기
자전거 타기
Exercise 비디오를 활용하면서 운동하기

청소
집청소 하기
마당 청소 하기
화장실 청소 하기
변기 청소 하기
침실 청소하기
냉장고 청소하기
오븐 청소하기
신발 청소하기
설거지 하기
식기 세척기
채우기/비우기
빨래하기
집안일/잡일 하기
작업 공간 정리하기
장롱 청소하기

인간관계
친구에게 연락하기
새 집단에 가입하기
정당에 가입하기
데이트 사이트에 가입하기
친구에게 문자 보내기
친구에게 편지 쓰기
옛 친구와 다시 연결하기

요리
자신을 위해 요리하기
다른 사람을 위해 요리하기
케이크/쿠키 굽기
마쉬멜로 굽기
새로운 요리법을 찾기

창의적인 활동
그림 그리기
초상화 그리기
사진 찍기
낙서하기 / 스케치하기
사진정리하기
사진앨범 만들기
스크랩북 시작하기
프로젝트 끝내기
바느질 / 뜨개질하기

표현
웃음
울음
노래
외침
비명

친절
친구/ 이웃/ 낯선 사람을 도와주기
누군가에게 선물 만들어주기
무작위적으로 친절 베풀기
누군가의 부탁 들어주기
누군가에게 기술 가르쳐주기
누군가에게 좋은 일하기
누군가를 위한 이벤트 계획하기
당신의 장점들 목록 만들기
고마운 대상이나 사람들 목록 만들기

배우기
새로운 것을 배우기
새로운 기술을 배우기
새로운 지식 쌓기
개인지도 영상 보기

수리하기
집 안에 있는 물건 고치기
자전거 / 자동차 / 스쿠터 고치기
뭔가 새로운 것을 만들기
전구 갈아끼우기
방 꾸미기

마음
공상하기
명상하기
기도하기
회상하기
생각하기
긴장푸는 운동 하기
요가 연습하기

음악
좋아하는 음악 듣기
새로 들어보는 음악 찾기
작곡/ 작사 해보기
노래 부르기
악기 연주하기
팟캐스트 듣기

자연
정원 가꾸기
식물 기르기
가지치기 하기
잔디깎기
꽃고르기
꽃사기
자연 속에서 산책하기
햇볕쬐기

계획
목표를 정하기
예산 산출하기
5개년 계획을 세우기
'해야 할 일' 목록을 만들기
'죽기 전에 하고 싶은 일들 목록' 만들기
쇼핑 리스트 만들기

독서
좋아하는 책 읽기
신간을 읽기
신문 읽기
좋아하는 웹사이트 검색하기

일정관리
평소보다 일찍 일어나기
늦게 자기
늦잠 자기
'해야 할일' 목록에서 완료된 일 지우기

자기관리
목욕하기
샤워하기
머리를 감기
얼굴 마사지 하기
손톱 발톱 다듬기
일광욕하기 (썬블락 바르세요!)
낮잠 자기

새로운 경험
새로운 음식 시식해보기
새로운 음악 들어보기
새로운 쇼나 영화를 보기
새로 산 옷 입어보기
신간을 읽기
즉흥적으로 행동하기
스스로를 표현하기

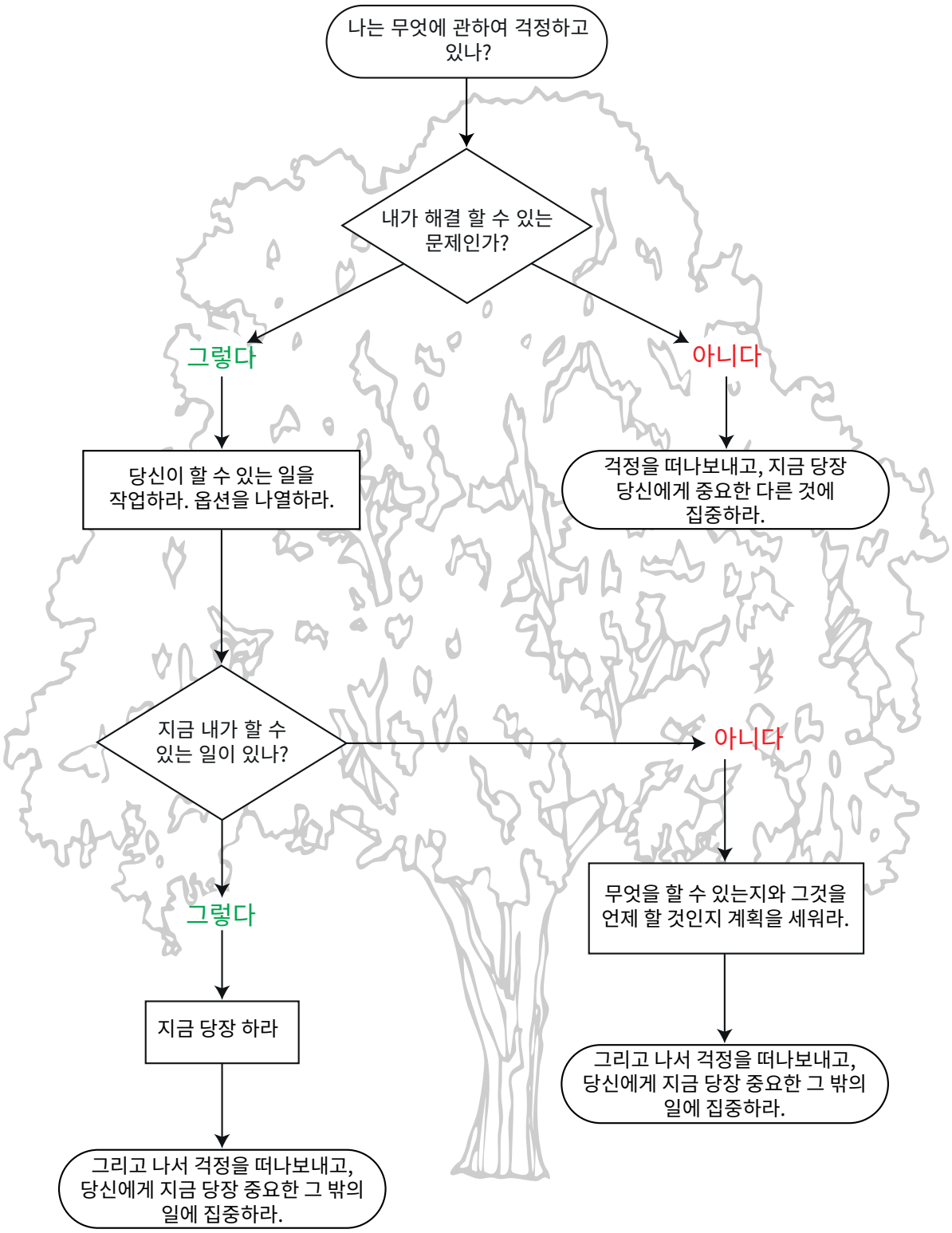
보기
영화 보기
티비 보기
유튜브 보기

쓰기
칭찬하는 말로 편지 쓰기
지역 정치인에게 편지 쓰기
분노를 담은 편지 쓰기
감사 편지 쓰기
'Thank you' 카드 쓰기
일기 쓰기
이력서 작성 하기
책 쓰기를 시작하기

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

이 진단트리를 사용하면 '현실성 있는 문제' 와 '가상의 걱정'을 알아차리는 데 도움이 된다



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

불확실성이 많은 시기에 걱정을 연기하기

심리학자들은 두 가지 종류의 걱정거리가 있다고 생각한다:

1. **실질적인 문제에 대한 걱정**은 지금 당장 나에게 영향을 끼치는 실제 상황에 관한 것이다.
"내 손은 정원을 가꾸느라 더러워져서, 씻어야 한다.", "친구에게 전화해야 한다 아니면 그녀는 내가 그녀의 생일을 잊었다고 생각할 것이다", "나는 내 열쇠를 찾을 수 없다.", "나는 전기료를 지불할 능력이 없다", "나의 남자 친구는 나에게 말을 걸지 않는다".
2. **가상적인 걱정**들은 현재 존재하지 않는 것들에 관한 것이지만, 그것은 잠재적으로 미래에 일어날 수도 있다.
"내가 죽으면 어쩌지?", "내가 아는 모든 사람이 죽으면 어떻게 될까?", "어쩌면 이런 걱정이 나를 미치게 만들고 있을지도 모른다."

걱정으로 고민하는 사람들은 종종 걷잡을 수 없고 시간 소모적이며, 때로는 걱정이 일어날 때 걱정을 하는 것이 유익하다고 믿는 경험을 한다. 걱정거리를 뒤로 미루는 실험은 때론 유유하게 고민만을 해도 될 뿐인 날에, 고민하는 시간을 제한하고 옆에 잠시 치워 놓는 것이 당신과 당신의 걱정 관계를 탐험하는 데에 상당히 많은 도움이 되는 방법이기도 하다. 아래 단계에 따라 최소 1 주일 이상 진행한다.

1 단계: 준비

언제 당신의 걱정이 일어날 것인지 그리고 얼마 동안 지속될 것인지를 결정하라.

- '걱정을 위한 시간'은 당신이 걱정의 구체적인 목적을 위하여 매일 할애하는 시간이다.
- 당신의 걱정거리들을 위한 시간으로 언제가 가장 기분 좋은 시간이 될 것 같은가?
- 언제 방해 받지 않을 것 같은가?
- 만약 확신이 서지 않는다면, 매일 저녁 7시에 15분 내지 30분간 할애해서 시작해 보는 것이 좋은 출발점이 될 수 있다.

2 단계: 걱정 뒤로 미루기

낮 동안, 표면적으로 문제가 될 우려가 있는지, 아니면 그들이 연기되어야 하는 가상적인 걱정인지 아닌지 여부를 결정한다.

이 문제는 내가 지금 당장 뭔가를 할 수 있는 '실질적인 문제의 걱정'인가?

- 그렇다 → 지금 행동을 취하라
- 아니다 → '걱정을 위해 할애하는 시간' (worry time) 이 될 때 까지 그것에 관한 생각을 미뤄라 → 현재의 순간을 염두에 둠으로써 당신의 주의를 환기시킨다:
  - 당신의 다섯 감각들을 사용하라 (시각, 청각, 촉각, 후각, 미각).
  - 내부보다는 외부적으로 당신의 주의를 집중하도록 노력하라.
  - "나는 지금 이 걱정을 하지 않을 것이다, 나는 나중에 이 걱정을 할 것이다." 라고 스스로에게 말하라.

3 단계: 걱정 하는 시간

걱정하기를 위해 당신의 시간을 집중적으로 사용한다. 여러분이 하루 동안 겪었던 일 중에 기억하고 있는 가상적인 걱정거리들을 적어 보라. 지금 얼마나 신경 쓰고 있나? 그 중에 당신이 실질적인 행동을 취할 수 있는 걱정의 종류가 있는가?

- 여러분이 걱정해야 할 일이 많다고 느끼더라도, 또는 걱정이 이 시간에 압박을 가하지 않는다고 하더라도 할당된 모든 걱정시간을 사용하라.
- 지금 여러분의 걱정에 비추어 보라 – 그 걱정들이 처음 생각할 때 그랬던 것처럼 지금 생각할 때 그와 똑같은 강도를 주고 있나?
- 여러분의 고민들 중 어떤 것이 해결책을 찾을 수 있는 실질적인 문제로 전환될 수 있는가?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

글로벌 헬스 위기 동안 당신의 생각을 열정적으로 표현하는 것

상황 당신은 누구와 같이 있었나? 당신은 무엇을 하고 있었는가? 어디에 있었나? 그 일은 언제 일어났나?	**감정과 몸의 느낌** 무엇을 느꼈나? 강도 0-100 % 로 평가하라	**저절로 일어나는 생각** 마음 속에 어떤 생각이 지나갔나? 생각, 이미지, 또는 기억들	**연민스런 반응** 당신의 부정적인 생각에 대한 진정한 자의적인 반응은 무엇일까?
연속해서 뉴스 시청하기	불안감과 공포감 증가	끔찍하다. 정말 많은 사람들이 죽을 수 있다. 나와 내 가족에게 무슨 일이 일어날 것인가? 만약 당신이 이미지나 기억을 가지고 있다면, 그것은 무엇을 의미하나?	당신이 걱정한다는 것은 당연하다 – 걱정 안하는게 오히려 이상하다. 지금 기분이 좋아질 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇일까? 아마도 당신은 뉴스 대신 코미디를 볼 수도 있고, 일어나서 다른 일을 할 수도 있을 것이다. 지혜와 힘, 따뜻함, 친절함, 그리고 선입견이 아닌 동정심을 가지고 자신에게 반응하도록 하라 • 내 가장 친한 친구가 나한테 뭐라고 말할까? • 연민심이 많은 사람이 나에게 무엇을 말할까? • 어떤 톤의 목소리로 말하면 나에게 안심이 될까?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

글로벌 헬스 위기 동안 당신의 생각을 열정적으로 표현하는 것

상황 당신은 누구와 같이 있었나? 당신은 무엇을 하고 있었는가? 어디에 있었나? 그 일은 언제 일어났나?	감정과 몸의 느낌 무엇을 느꼈나? 강도 0-100 % 로 평가하라	저절로 일어나는 생각 마음 속에 어떤 생각이 지나갔나? 생각, 이미지, 또는 기억들	연민스런 반응 당신의 부정적인 생각에 대한 진정한 자의적인 반응은 무엇일까?
		만약 당신이 이미지나 기억을 가지고 있다면, 그것은 무엇을 의미하나?	지혜와 힘, 따뜻함, 친절함, 그리고 선입견이 아닌 동정심을 가지고 자신에게 반응하도록 하라 • 내 가장 친한 친구가 나한테 뭐라고 말할까? • 연민심이 많은 사람이 나에게 무엇을 말할까? • 어떤 톤의 목소리로 말하면 나에게 안심이 될까?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

마지막 팁

- **반복적인 일상을 정하기.** 집에서 더 많은 시간을 보내고 있다면 정기적인 일상생활을 지속하는 것이 중요하다. 잠에서 깨어나고 잠자리에 드는 규칙적인 시간을 유지하고, 규칙적인 시간에 식사를 하고, 준비가 되어 있고, 옷을 제대로 차려입은 아침을 유지한다. 당신은 시간표를 이용해서 하루를 설계할 수 있다.

- **심신을 활동적으로 유지하기.** 하루의 일정을 계획할 때는 마음과 몸을 모두 활동적으로 유지하는 계획을 포함하라. 예를 들어, 온라인 강좌로 새로운 것을 학습하거나 새로운 언어를 배울 수 있도록 스스로 도전해 볼 수 있다. 신체적으로 활발하게 유지하는 것도 중요하다. 예를 들어 30 분 동안 집안일을 말끔하게 하거나 온라인 운동을 하는 경우를 예로 들 수 있다.

- **감사를 실천하기.** 불확실성의 시기에, 감사하는 실천을 발전시키는 것은 기쁨, 용서, 즐거움의 순간들과 연결할 수 있도록 도와줄 수 있다. 매일 하루를 마감하는 시간에 당신이 오늘에 감사할 일을 떠올려 보는 시간을 가져 보라. 세심히 새로운 점들을 알아차려 본다. 예를 들어, '점심시간에 햇볕이 쨍쨍해 정원에 앉아 있을 수 있었던 것이 감사하다.' 감사 일기를 시작하거나 감사의 의미로 메모를 보관할 수 있다. 집에 있는 다른 사람들도 관여하도록 독려하라.

- **걱정을 유발하는 일들을 알아차리고 그것을 제한하기**. 건강 관련 상황이 발전함에 따라 우리는 뉴스를 지속적으로 따라하거나 소셜 미디어 업데이트를 위해 소셜 미디어를 체크할 필요가 있는 것처럼 느낄 수 있다. 하지만, 이것 또한 당신의 걱정과 불안을 유발하게 할 수도 있다. 무엇이 당신의 걱정을 유발하는지 알아보라. 예를 들어, 이 뉴스를 보고 있어 매 시간마다 소셜 미디어를 확인하고 있는가? 걱정되는 시간을 제한하도록 노력하라. 여러분은 뉴스 시간에 뉴스를 듣도록 선택할 수도 있고, 소셜 미디어에 쓰는 시간을 뉴스 체크에 할애하는 시간을 제한할 수도 있다.

- **평판이 좋은 뉴스 소식통에 의지하기.** 그것은 또한 당신이 뉴스와 정보를 얻고 있는 곳을 숙고하는 것을 도울 수 있다. 신뢰할 수 있는 소식통을 선정하는 것에 주의하라. T세계 보건 기구는 이 사이트 에서 우수한 정보를 제공하고 있다:
  https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Korean
Translated title: 국제적 불확실성 속에서 걱정 및 불안감과 함께 살아가기
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

© 2020 Psychology Tools Limited