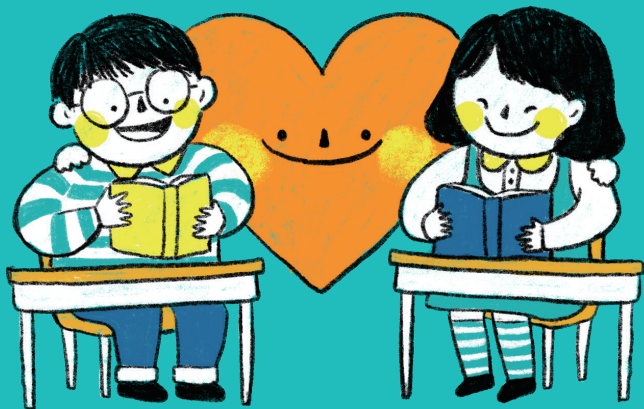


다섯 번째 시간.

# 마음속의 잘못된 생각들을 파헤쳐보자.





“잘못된 생각에는 어떤 것들이 있을까?”

잘못된 생각에는 어떤 것들이 있을까?

흑백사고



모 아니면 도라고 한쪽으로 치우쳐 생각하는 걸 말해요. 세상은 꼭 O와 X만 있는 것은 아니에요. △와 □도 있다는 사실을 인정하지 못하는 것이 흑백사고예요.

- “모든 일은 성공하거나, 실패하는 것 둘 중 하나야!”
- “사람들이 나에게 해주는 말은 칭찬 아니면, 비난 밖에 없어.”
- “세상에는 나를 좋아하는 사람과 싫어하는 사람 둘 중 하나밖에 없어.”

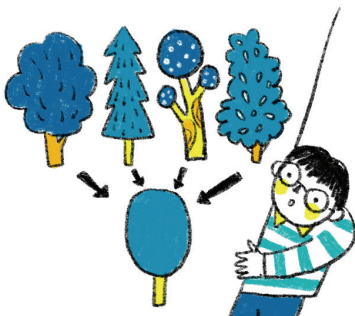
독심술



현실적인 이유 없이 다른 사람들의 생각을 알 수 있다고 믿는 것을 말해요. 이렇게 된다면, 사람들과 사이좋게 지내는데 문제가 생기겠죠.

- “저 친구는 나를 분명히 미워해.”
- “저 사람은 나를 의심하고 있어.”
- “나를 미워하고 싫어하는 사람들 투성이야.”

지나친 일반화



지금 현재의 사실을 토대로 앞으로 미래에도 항상 그럴 것이라고 결론을 내리고, 몇 가지 일들을 가지고 모든 상황에 넘겨져서 생각하려는 것을 말해요.

- “이번에 실수를 해서 실패하고 말았어. 그러니 난 항상 실패할 거야.”
- “저 친구가 나를 욕했어. 반의 모든 친구들이 나를 싫어하는 것이 분명해.”
- “내가 소풍을 갈 때마다 비가 왔어. 다음 번 소풍에도 비가 올거야.”

## 완벽주의의 오류



스스로에게 지나치게 완벽한 것을 요구하는 것인데요. 작은 실수도 심각하게 생각하고 어떤 일이 계획과 조금이라도 틀어질 경우 속이 상하고 실패한 것 같이 느끼는 거예요.

- “지금 내가 조금이라도 실수를 한다면, 끝장이야.”
- “내가 완벽하게 하지 못해서, 모든 사람들에게 칭찬과 인정을 받지 못하면, 이 세상이 끝나고 말 거야.”
- “나는 시험에서 100점을 받아야만 해!”

## 과장/축소



자신의 부정적인 면은 부풀려서 생각하고, 긍정적인 면은 작게 생각하는 것을 말해요.

- “기분 좋은 일은 별거 아닌 것 같고, 나쁜 일은 엄청 비참하게 느껴져.”
- “내가 잘 봤던 시험들은 누구나 잘 봤을 거고, 나는 단지운이 좋았을 뿐이야.”
- “내가 그림을 잘 그린다고? 그림 그리기는 누구나 다 잘 하는건데, 뭐”



## “쉽게 빠질 수 있는 함정은?”

### 쉽게 빠질 수 있는 함정은?

여기서 민수가 빠지게 된 함정은 무엇일까요? 내가 민수의 입장이 되어서 생각해보아요.

지영: (기쁜 표정으로) 민수야. 너 이번에 쪽지시험 90점 받았어.

민수: (별 일 아니라는 듯이) 아 그래?

지영: (기쁜 표정으로) 우와 진짜 잘 봤다. 짱인데!

민수: (무표정하게) 너도 잘 봤네. 난 이번에 어쩌다가 한번 잘 본거야.

지영: (놀라면서) 아니야. 저 저번 시험도 잘 보지 않았어?

민수: (무표정하게) 아니. 나는 항상 시험을 못 봐. 이번에는 그냥 운이 좋았던 거야. 저번에는 엄청 시험을 못 봤는걸.

☞

---

여기서 영희가 빠지게 된 함정은 무엇일까요? 내가 영희의 입장이 되어서 생각해보아요.

영희: (흔잣말) 어, 작년에 같은 반이었던 철수다. 좀 멀리 있지만 인사해볼까.

철수: (영희와 조금 멀리 떨어진 곳에서 서있다.)

영희: (작은 목소리로) 철수야. 안녕!

철수: (영희가 있는 곳을 쳐다보긴 했지만, 영희를 발견하지 못하고 지나간다.)

영희: (흔잣말) 철수가 나를 무시하고 지나갔어. 내가 창피하다고 생각해서 인사를 받아주지 않은 거야.

☞

---



## “이런 상황에서 빠지는 함정은?”

### 이런 상황에서 빠지는 함정은?

〈예시〉

수업 시간에 발표를 하려고 하는데 긴장돼. 발표할 때 조금이라도 실수를 하면 끝장이야. 친구들이 나를 바보라고 생각할 거야.

☞ 완벽주의의 오류

시험을 보는데 어려운 문제가 제일 처음으로 나와서 풀지 못했어. 다른 문제들도 모두 어려울거야. 저번에 봤던 시험들도 망쳤는데.. 나는 공부에 재능이 없나봐.

☞ 지나친 일반화

민수의 일상을 들여다볼까요. 민수가 하고 있는 생각은 어떤 함정에 빠지게 된 결과인가요? 위의 예시를 참고해서 앞에서 배웠던 함정들 중 한 가지를 빈칸에 적어봅시다.

태권도 승급 심사에서 하나라도 동작이 틀리면 이제까지 연습이 다 쓸모 없어. 한 번에 해내지 못하면 나는 잘하는 게 아무것도 없어.

☞

---

수업시간에 선생님에게 혼났어. 내가 떠들긴 했지만, 그래도 기분이 나빠. 선생님은 내가 미워서 혼내신 것이 분명해.

☞

---

빼빼로데이에 평소 좋아하는 마음이 있었던 영희에게 빼빼로를 줬는데, 영희가 내 빼빼로를 받아 주지 않았어. 모든 여자애들은 나를 안 좋아하고, 싫어할 거야.

☞

---



## “함정에 빠진 결과는?”

### 함정에 빠진 결과는?

왼쪽의 생각들을 하면, 어떤 결과가 발생할지 화살표로 이어보세요.

생각	결과
나는 형편없는 사람이라서 나와 친하게 지내고 싶은 친구는 없어.	불안하다.
이건 너무 어려워. 난 아무것도 하지 못해.	화가 난다.
저 친구가 나를 또 무시했어.	우울하다.
이번에 잘 하지 못한다면, 끝장이야.	자신이 있다.
이번엔 힘들었지만 앞으로는 잘할 수 있을거야.	안도감이 든다.
지금은 너무 바빠서 나를 못보고 인사를 하지 못한 걸 거야.	슬프다.
내가 이걸 다 못한다면, 도움을 요청하면 돼.	평온하다.

여섯 번째 시간.

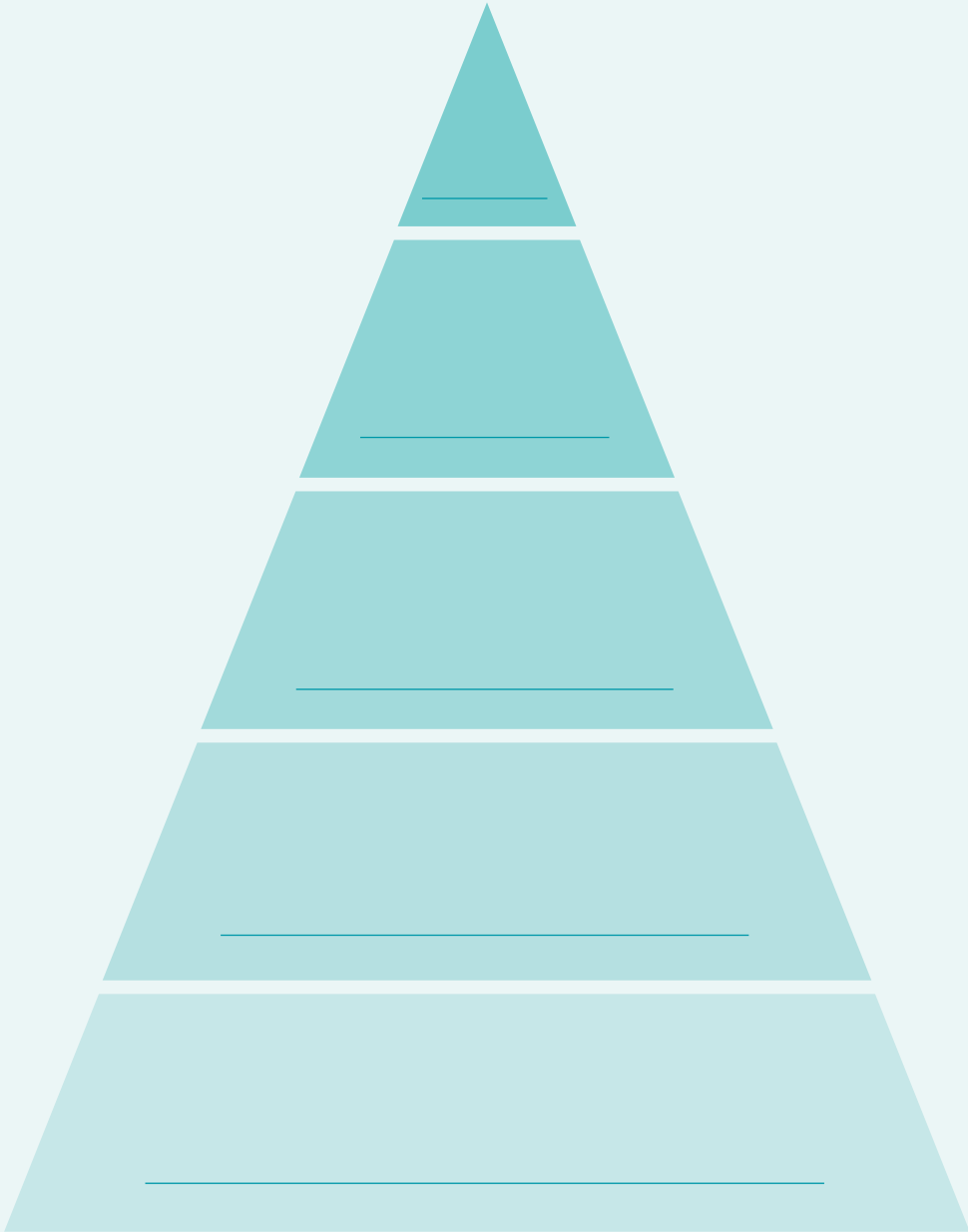
# 효과적인 훈장말을 만들어 보자.





“스트레스 피라미드 만들어보기”

쉽게 빠질 수 있는 함정은?







## “내 마음속의 탐정이 되어보자”

### 내 마음속의 탐정이 되어보자

나의 스트레스 상황을 떠올려보고, 아래의 민수와 영희의 예시를 참고하여 스트레스 상황에서의 감정, 생각, 행동에 대해 적어보아요. 조금 어려울 수 있어요. 하지만 우리 마음속의 탐정이 되었다고 상상하고, 살살이 살펴보세요!



#### 상황

- 어떤 스트레스 상황인가요?



#### 생각

- 나는 어떤 혼잣말을 했었나요?



#### 감정

- 그 혼잣말을 하고 나니, 느꼈던 감정은 무엇인가요?

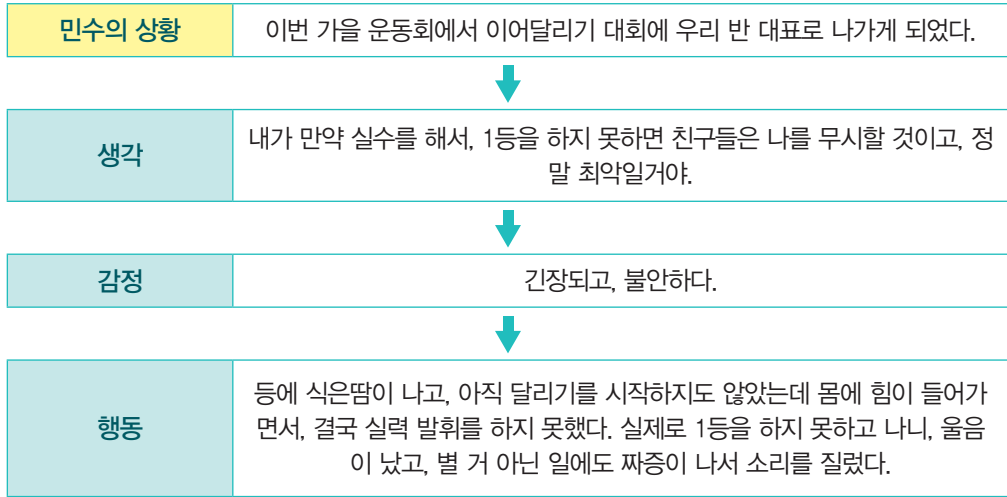


#### 행동

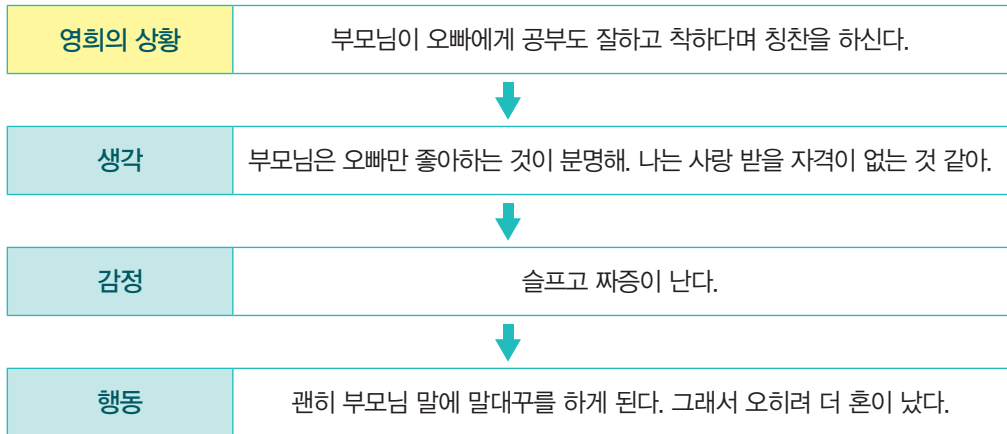
- 그래서 어떤 행동을 하게 되던가요?



다음은 민수가 가을운동회에서 겪었던 상황이에요. 민수는 다음의 상황에서 어떤 생각, 감정, 행동을 보였는지 살펴봐요.



이번엔 영희가 경험했던 상황이에요. 영희는 다음의 상황에서 어떤 감정, 생각, 행동을 보였는지 살펴봐요.





## “부정적인 혼잣말에 맞서기”

### 부정적인 혼잣말에 맞서기

앞의 상황에서 “민수”가 했던 부정적인 혼잣말이 다음의 질문에 비추어 봤을 때 옳은 것일지 생각해 보면서, 부정적인 혼잣말을 물리쳐 봅시다.

“내가 만약 실수를 해서, 1등을 하지 못하면 친구들은 나를 무시할 것이고, 정말 최악일거야.”



- 나 자신에게 지나치게 완벽하려고 하는 것은 아닐까?
- 1등을 못하는 상황에 대해 너무 과장해서 생각하는 것은 아닐까?
- 꼭 1등을 해야만 달리기 시험이 재미있는 것은 아니지 않을까?

앞의 상황에서 “영희”가 했던 부정적인 혼잣말이 다음의 질문에 비추어 봤을 때 옳은 것일지 생각해 보면서, 부정적인 혼잣말을 물리쳐 봅시다.

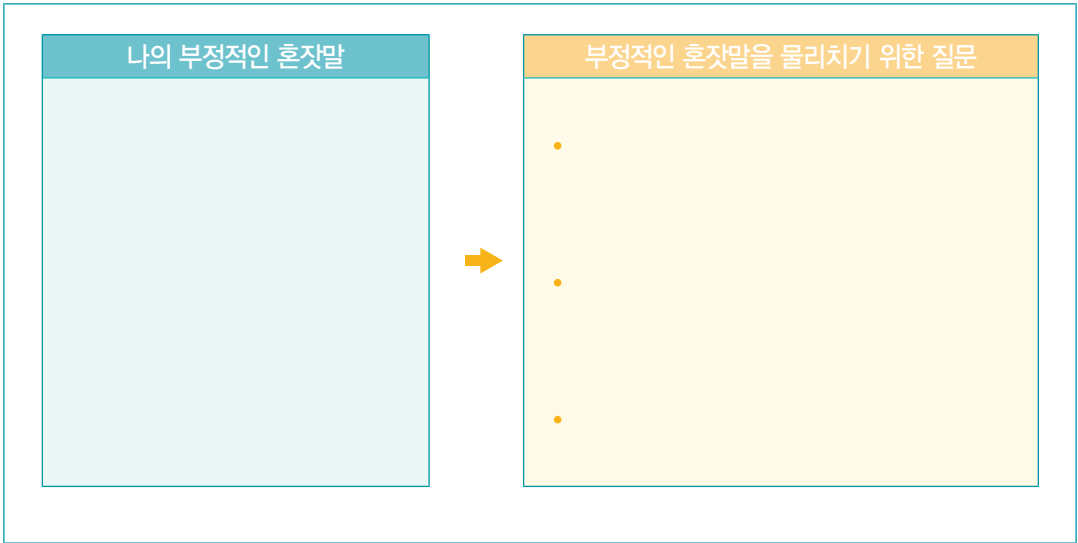
“부모님은 오빠만 좋아하는 것이 분명해. 나는 사랑 받을 자격이 없는 것 같아.”



- 내가 부모님의 마음을 읽을 수 있을까?
- 칭찬받지 못했던 사실만 너무 과장해서 생각하고 있는 것은 아닐까?

여러분들은 어떤 부정적인 혼잣말을 가지고 있었나요. 아래의 예시를 참고해서 여러분의 부정적인 혼잣말에 맞설 수 있는 질문을 빈칸에 적어보아요.

〈예시〉	
“예전에도 실패한 적이 있으니까 앞으로도 실패할거야.”	→ • 내가 정말로 미래를 예측할 수 있을까?
“모두 나만 미워해. 친구들은 나를 바보 같다고 생각하고, 나와 놀고 싶어 하지 않아”	→ • 내가 다른 사람들의 마음을 읽을 수 있을까?
“나는 잘 할 수 있는 게 아무것도 없어. 아무리 노력해도 난 안 돼.”	→ • 내가 나의 나쁜 점만을 과장하고 있는 것은 아닐까?
“내가 두려워하는 일이 일어나면, 최악일 거야.”	→ • 내가 두려워하는 일이 실제로 일어날 가능성이 얼마나 될까? • 만약 내가 무서워하는 일이 벌어진다고 해도, 그 일의 결과를 너무 과장해서 생각하는 것은 아닐까?

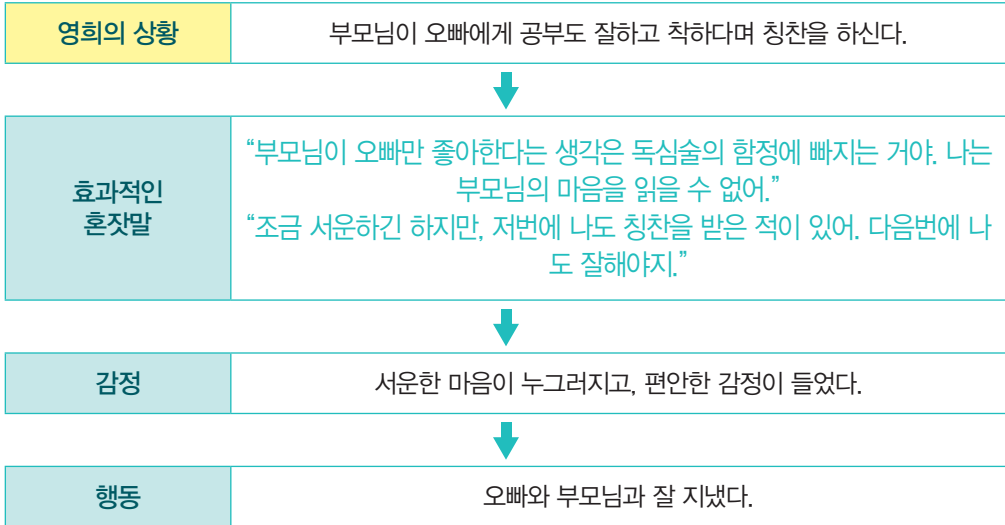


**“효과적인 혼잣말 만들기”**

### 효과적인 혼잣말 만들기

민수와 영희는 다음과 같은 효과적인 혼잣말을 하는 연습을 했고, 감정과 행동이 변화될 수 있었어요.

민수의 상황	이번 가을 운동회에서 이어달리기 대회에 우리 반 대표로 나가게 되었다.
↓	
효과적인 혼잣말	“실수해도 괜찮아. 나는 잘 할 수 있어” “만약 1등을 하지 못하더라도, 운동회를 재미있게 즐기는 것이 더 중요해”
↓	
감정	좀 떨리긴 하지만, 엄청 많이 긴장되지는 않는다.
↓	
행동	떨지 않고 열심히 달리기 시합을 했다. 비록 1등은 못했지만, 이번 운동회에서 반 대표로서 대회를 나갔다는 사실만으로 뿌듯했다.



여러분도 다음의 예시를 참고하여 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있는 훈장말들을 만들어보아요.

- “실수해도 괜찮아. 나는 잘 할 수 있어”
- “난 친구들의 마음을 읽을 수 없어. 바빴기 때문에 나의 말을 듣지 못했을거야..”
- “걱정할 것 없어. 나는 이전에도 성공한 적이 있고, 앞으로도 그렇게 할 수 있어.”
- “나는 너무 과장하고 있어. 나는 미래를 예측할 수 없고, 만약 아무 생각이 안 난다고 하더라도 다시 도전하면 돼. 그리고 필요하다면 도움도 구할 수 있어.”

나만의 효과적인 훈장말을 말풍선에 적어보세요.

