



메타 인지 훈련 (MCT)

MCT 9 | – 자아존중감

© Moritz, Woodward & Park (10|21)

www.uke.de/mct

이 모듈의 사진 사용은 작가와 저작권 소유자에게 허락 받았다. 세부사항(작가, 제목)은, 이 프리젠테이션의 마지막 슬라이드에 언급



자아존중감: 무엇인가?



???



자아존중감: 무엇인가?



- 스스로에게 부여하는 가치.



자아존중감: 무엇인가?



- 스스로에게 부여하는 가치.
- 자신에 대한 주관적인 평가.



자아존중감: 무엇인가?



- 스스로에게 부여하는 가치.
- 자신에 대한 주관적인 평가.
- 타인이 당신을 인식하는 방법과 꼭 연관이 있는 것은 아니다.



낮은 자존감은 정신건강에 영향을 미칠수 있다

- 낮은 자존감으로 고통받고 있는 정신질환을 가진 사람들.
- 낮은 자존감은 다음과 같은 심리적인 문제를 야기할 수 있다:
 - 자기 의심
 - 공포
 - 우울증
 - 외로움



과장된 자아존중감과 건강한 자아존중감의 차이

정신증이 있는동안, (전부는 아니지만) 많은 사람들은 핍박이나 압박을 받는 느낌을 갖는다. 이러한 느낌은 자존감을 감소시킬수 있다. 반면에, 어떤 사람들은 그들이 특별한 과제를 맡을 운명이거나 중요한 임무에 선택받았다고 믿게 되면 자존감이 증가하는 것을 느낄수 있다.



주의: 과대망상적 사고(우리가 남들보다 더 강력하거나 중요하다는 믿음과 같은)는 일시적으로 자기가치감을 증가시킬지 모르지만 “건강한” 자존감과는 상관이 없다!

- 이런 느낌은 오래 지속되지 않는다
- ... 그리고 현실이나 실제적인 강점에 기반하지 않고 있다!



그러나...

- 모든 사람들은 실제적인 강점을 갖고 있으며, 단지 발견되기만을 기다리고 있을 뿐이다.
- 당신은 이러한 강점들을 자랑스러워할 수 있거나 그래야 한다!
- 이러한 강점들에 대한 인식은 자존감의 기초를 형성한다.



왜 우리가 이것을 하고 있을까요?

많은 (전부는 아님!) 정신병 환자들은 부정적인 대인관계 경험으로 인해 자존감이 낮은 경우가 많다. 자존감과 다른 우울증 증상들을 개선하면 정신의 안정성이 높아진다. 이것은 또한 정신병적 증상을 줄이는 데 도움이 될 수 있다.



자아존중감의 원천

- 자존감은 지속적인 것이 아니며, 인생의 다양한 영역과 다른 형태(오른쪽 책꽂이에 상징화된)로부터 발생한다.





자아존중감의 원천

- 자존감은 지속적인 것이 아니며, 인생의 다양한 영역과 다른 형태(오른쪽 책꽂이에 상징화된)로부터 발생한다.
- 문제는 우리가 자신의 약점(=책꽂이의 빈칸)에만 집중하기보다 우리의 능력과 강점(꽉차 있는 책꽂이)에 집중 할것인가 이다.





낮은 자아존중감을 갖는 사람들...

- ... 자신의 빈칸에 집중하는 경향이 있지만, 다른 선반들은 꽉 차있다.





낮은 자아존중감을 갖는 사람들...

- ... 자신의 빈칸에 집중하는 경향이 있지만, 다른 선반들은 꽉 차있다.
- ... 일반화된 부정적인 자기판단을 하는 경향(예, “나는 무가치하다”).





낮은 자아존중감을 갖는 사람들...

- ... 자신의 빈칸에 집중하는 경향이 있지만, 다른 선반들은 꽉 차있다.
- ... 일반화된 부정적인 자기판단을 하는 경향(예, “나는 무가치하다”).
- ... 전체로써의 인간과 행동 사이에서 구별하지 말것(예., “어떤일에서 성공적이지 못한다면, 그것은 내가 실패자라는 의미이다”).





잊지 마세요...

나는 좋은 청취자이다, 매우 합리적이고, 나의 우정을 유지할 수 있으며, 타인을 웃게 할 수 있다..

나는 그순간 고용되지 못하였다, 마지막 시험에서 불합격하였다

나는 내 머리스타일이 만족스럽고 내눈이 좋지만, 더 크고 싶다..



나는 학교에서 나의 스포츠 팀의 마지막 일원으로 선택되었다, 나는 공 던지기는 잘 못하지만, 춤은 잘 춘다..

나는 요리를 좋아한다. 그리고 나는 음악과 정치에 대해 많이 알고 있다. 나는 문학과 영화에 관심이 있다..



잊지 마세요...

나는 좋은 청취자이다, 매우 합리적이고, 나의 우정을 유지할 수 있으며, 타인을 웃게 할 수 있다..

나는 그순간 고용되지 못하였다, 마지막 시험에서 불합격하였다

나는 내 머리스타일이 만족스럽고 내눈이 좋지만, 더 크고 싶다..



나는 학교에서 나의 스포츠 팀의 마지막 일원으로 선택되었다, 나는 공 던지기는 잘 못하지만, 춤은 잘 춘다..

나는 요리를 좋아한다. 그리고 나는 음악과 정치에 대해 많이 알고 있다. 나는 문학과 영화에 관심이 있다..

어떤 선반에 아주 오랫동안 당신이 찾지 못한 것이 있는가? 어떤 숨겨진 보물이 거기에 있을까?



높은 자아존중감을 가진 사람들은 무엇이 다를까?

- 목소리: ???
- 얼굴표정/제스처: ???
- 자세: ???





높은 자아존중감을 가진 사람들은 무엇이 다를까?

- 목소리: 명료함, 발음이 좋음. 적절한 크기
- 얼굴표정/제스처: 눈맞춤; 확신있는 외모
- 자세: 꼳꼳함

이런것들로: 과장하지는 마세요(예., 타인을 바라보면서, 계속 방해하면서, 타인을 부러먹지 마세요).





높은 자존감의 특징은 직접적으로 관찰되지 않는다

???





높은 자존감의 특징은 직접적으로 관찰되지 않는다

- 자신의 능력에 대한 확신.
- 자신의 실수와 실패를 수용하기(자신을 평가절하하지 않으면서).
- 성찰, 배울 준비하기(자신의 실수/실패로부터).
- 타인에 대한 긍정적인 태도, 예를 들어, 성취한 당신 자신을 칭찬하기.





강점 깨닫기

때때로 자신의 강점을 인식하는 것이 어려운 이유는?

- 흔한 가정: “만약 나를 칭찬한다면, 그것은 거만한 것이다.”
- 급성질병기 동안, 당신의 강점을 보거나 보여주는 것이 더 힘들 수 있다.



강점 깨닫기



되찾기 “잃어버린 보물들”:

- 친구나 가족들에게 일단 물어보라, 그들이 당신의 어떤 강점을 평가하고 있는지.
- 당신이 무엇인가를 잘 다루고, 칭찬받았던(아주 작은 것이라도) 구체적인 상황을 생각해보시오.
- 그리고 “기쁨-일기” 에 이 경험들을 써보고*, 곤경에 처했을 때 떠올려보시오.

* 당신의 “기쁨 일기”에 오직 일상의 긍정적 측면을 기록해야만 한다.



연습 1

당신 자신이 어떤 점을 좋아합니까?

당신은 무엇을 잘합니까?

각각 한가지 강점을 생각해 보세요!



연습 2

- 일어나서 당신 머리를 숙여보세요.
- 아래를 보고, 어깨와 팔을 늘어뜨리고, 등을 약간 구부려보세요.



연습 2

- 일어나서 당신 머리를 숙여보세요.
- 아래를 보고, 어깨와 팔을 늘어뜨리고, 등을 약간 구부려보세요.
- 이러한 자세로 방을 걸어보세요!



연습 2

- 일어나서 당신 머리를 숙여보세요.
- 아래를 보고, 어깨와 팔을 늘어뜨리고, 등을 약간 구부려보세요.
- 이러한 자세로 방을 걸어보세요!

기분이 어떨까요?



연습 2

- 이제 이완된 자세로 숙여진 상체를 들고 척추와 척추 사이를 아주 천천히 곳곳하게 조정해보세요. 누군가 당신의 머리끝을 당기고 있다고 상상하세요.



연습 2

- 이제 이완된 자세로 숙여진 상체를 들고 척추와 척추 사이를 아주 천천히 곳곳하게 조정해보세요. 누군가 당신의 머리끝을 당기고 있다고 상상하세요.
- 이러한 자세로 방안을 걸어보세요!



연습 2

- 이제 이완된 자세로 숙여진 상체를 들고 척추와 척추 사이를 아주 천천히 콧콧하게 조정해보세요. 누군가 당신의 머리끝을 당기고 있다고 상상하세요.
- 이러한 자세로 방안을 걸어보세요!

기분이 어떨까요?



연습 2

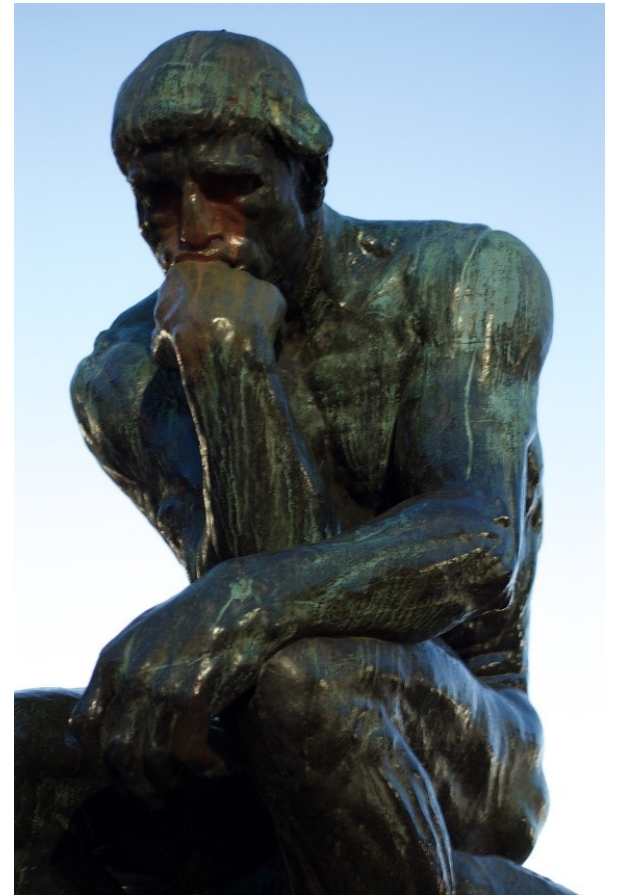
- 당신은 훨씬 더 깨끗해지고 안정적이라는 것을 알게 될 것이다.
- 확고한 자세와 깨끗한 자세는 훨씬 더 타인에게 확신있어 보이고, 자아존중감에 긍정적인 영향을 줄 것이다.
- 바른 자세는 새로운 내적인 태도를 발달시킨다: “나는 확신있다”(바른 자세, 눈맞춤, 명료한 목소리)라고 말하는 몸짓언어는 실제적인 강점과 당신안의 자기 확신을 길러준다.

“자세”로 시작한 것이 실제 태도로 바뀌준다!



심사숙고하기: 원을 그리기, 그러나 앞으로 나가지 못함

- 심리적인 증상을 가진 많은 사람들은 끊임없이 “심사숙고”하거나 “되씹기”하기로 고통받는다
- 생각을 되씹고 있는 당신을 알아차린 적이 있나요?

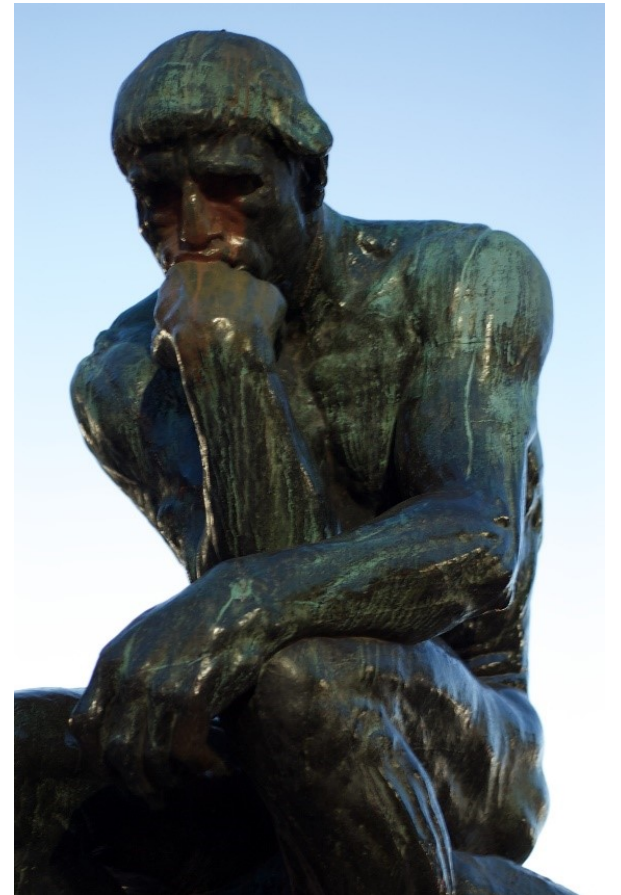




문제

반추는 몇 가지 이유에서 문제점이 있다:

- 생각이 원을 맴돈다: 문제는 해결되지 않고 존재한다.
- 자아존중감은 더 약화된다, 유용하고 아름다운 생각과 행동이 수반되지 않거나 인식조차 되지 않는다.
- 목표지향적인 생각과 다르게, 반추하기는 성공적이지 못한 같은 생각과 되풀이되는 자기 질책이 특징이다.





무엇을 하는가?

- 첫번째로 가장 중요한 단계는 반추하기가 유용한 전략이라기 보다는 문제라는 것을 알아차리는 것이다. 반추는 명확하게 문제를 해결하는 대신에 문제를 더 야기한다.
- 반복적인 생각은 단지 생각일 뿐... 그것들은 현실이 아니다!
- 깨닫기 위해 노력하되, 이런 생각들에 너무 많은 가치를 부여하지는 말아야 한다.



반추하지 않기 연습1: 내면의 구분된 것 찾기

- 휘방이나 평가절하 없이 당신 안에서 무엇이 일어나는가를 생각해 보세요 (“나는 바보야, 나는 반추하기를 멈출 수 없어”; “왜 나는 이런 문제를 갖고 있는건가?”)
- 기차역에 도착해 있는 열차나, 하늘에 떠도는 구름이나 바람에 움직이는 나뭇잎들처럼 열차처럼 생각을 지켜보세요.

이런 문제적 생각은 사실이 아니기 때문에 지속되지 않는다. 그러나 그것들은 당신을 겁먹게 한다. 그리고 그것은 당신이 그것들을 반복하는 이유이다.





반추하지 않기 연습2: 신체활동

신체운동

1. 일어서세요!
2. 당신의 왼쪽손을 오른쪽 어깨에 올리세요
3. 당신의 오른손을 왼쪽 어깨에 올리세요
4. 한쪽 다리를 드세요...
5. ... 다리를 돌리세요



반추하지 않기 연습2: 신체활동

신체운동

1. 일어서세요!
2. 당신의 왼쪽손을 오른쪽 어깨에 올리세요
3. 당신의 오른손을 왼쪽 어깨에 올리세요
4. 한쪽 다리를 드세요...
5. ... 다리를 돌리세요

무슨 생각을 하고 있나요?



반추하지 않기 연습2: 신체활동

신체운동

1. 일어서세요!
2. 당신의 왼쪽손을 오른쪽 어깨에 올리세요
3. 당신의 오른손을 왼쪽 어깨에 올리세요
4. 한쪽 다리를 드세요...
5. ... 다리를 돌리세요

당신은 이 활동에 집중해야하기 때문에, 끝없는 반추고리를 끊어주는데 활동이 도움이 된다.



자존감을 증진시키는데 도움이 되는 정보

- 타인에게 자신의 바램을 표현하세요.



자존감을 증진시키는데 도움이 되는 정보

- 타인에게 자신의 바램을 표현하세요.
- 크고 명료하게 말하려고 노력하세요.



자존감을 증진시키는데 도움이 되는 정보

- 타인에게 자신의 바램을 표현하세요.
- 크고 명료하게 말하려고 노력하세요.
- 눈을 맞추세요(당신이 아는 사람들과 시작하고나서 낯선 사람들과 시도하세요).



자존감을 증진시키는데 도움이 되는 정보

- 타인에게 자신의 바램을 표현하세요.
- 크고 명료하게 말하려고 노력하세요.
- 눈을 맞추세요(당신이 아는 사람들과 시작하고나서 낯선 사람들과 시도하세요).
- 당당해지세요: 꺾어진 자세는 자존감과 당신 주위 사람들에게 영향을 미친다는 것을 기억하세요!



과제

당신의 일과에서 발생하는 긍정적인 일들에 감사하는 방법에 대한 정보:

- 집을 떠날때, 자켓의 오른쪽 포켓안에 한움큼의 작은 알갱이를 넣어두세요(콩, 구슬 등)
- 어떤 긍정적인 일이 발생할 때마다(예., 친구가 웃어보일 때, 즐거운 대화를 나눌 때, 맛있는 점심을 먹을때, 등...), 알갱이 한 알을 당신의 오른쪽 주머니에서 왼쪽 주머니로 옮기세요.
- 밤에 집에 돌아올 때, 왼쪽 주머니에서 알갱이들을 꺼내서 당신이 하루동안 경험했던 아름다운 일들을 기억해보세요.
- 그렇게 하면서, 모든 긍정적이고 아름다운 기억과 즐거운 순간을 기억하게 됩니다. 슬프게도, 우리는 너무 자주 즐거운 일을 알아차리지 못하고 너무 빨리 지나쳐 버립니다.



과제

당신의 일과에서 발생하는 긍정적인 일들에 감사하는 방법에 대한 정보:

- 집을 떠날때, 자켓의 오른쪽 포켓안에 한움큼의 작은 알갱이를 넣어두세요(콩, 구슬 등)
- 어떤 긍정적인 일이 발생할 때마다(예., 친구가 웃어보일 때, 즐거운 대화를 나눌 때, 맛있는 점심을 먹을때, 등...), 알갱이 한 알을 당신의 오른쪽 주머니에서 왼쪽 주머니로 옮기세요.
- 밤에 집에 돌아올 때, 왼쪽 주머니에서 알갱이들을 꺼내서 당신이 하루동안 경험했던 아름다운 일들을 기억해보세요.
- 그렇게 하면서, 모든 긍정적이고 아름다운 기억과 즐거운 순간을 기억하게 됩니다. 슬프게도, 우리는 너무 자주 즐거운 일을 알아차리지 못하고 너무 빨리 지나쳐 버립니다.

당신은 하루중의 즐거운 일을 기억하거나 즐기는 다른 방법을 알고 있습니까?



일상생활로 옮겨가기

학습목표:

- 자아존중감은 개인이 자신에게 두고 있는 가치이다.
- 당신 인생의 다른 영역에서 당신의 강점을 인식하고 논의된 전략을 사용하여 자존감을 향상시키려고 노력하게 된다.
- 친구에게 물어보거나 기쁨일기를 통해 잊혀진 강점을 찾는다(“숨겨진 보물들”).
- 당신의 일상에서 발생하는 긍정적인 순간을 기억하세요!



일상생활로 옮겨가기

많은 (전부는 아님!) 정신병을 가진 사람들은 자존감이 낮고 부정적인 사고 패턴(예: 곱씹는 경향)을 가지고 있어 자존감을 더욱 떨어뜨릴 수 있다.



일상생활로 옮겨가기

많은 (전부는 아님!) 정신병을 가진 사람들은 자존감이 낮고 부정적인 사고 패턴(예: 곱씹는 경향)을 가지고 있어 자존감을 더욱 떨어뜨릴 수 있다.

예제: Harry(해리)는 훈련이 끝날 무렵 최종시험에서 나쁜 평가를 받는다.

평가: 처음에는 직원으로서의 자신에 대해 의문을 갖지만, 점점 한 사람으로서의 자신도 비하한다. 그는 우울감을 느끼고 자신을 의심한다.

그러나: 친구들은 그 시험이 해리를 한 사람으로서 평가하는 것이 아니라 단지 여러 분야 중 한 분야에서만 해리의 성과를 보여주는 스냅 사진이라는 것을 그에게 분명히 함으로써 해리를 돕는다. 결과를 가볍게 보아서는 안 되지만, (다른 분야뿐만 아니라 직장에서도) 자신의 장점을 염두에 두고 자신에게 너무 심하게 굴지 않는 것도 중요하다.

중요: 당신이 실패를 경험하더라도 인생에서 잘 되가는 일을 절대 무시해서는 안 된다.



집중해주셔서 감사합니다!

훈련자들을 위해:

워크시트를 나눠 주세요. 우리의 응용 프로그램 COGITO (무료로 다운로드)를 소개합니다.



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel