

우울한 감정 극복하기

우리 감정은 두 가지 요소에 영향을 받을 수 있습니다.
그것은 바로 (1) 우리의 생각과 (2) 우리가 하는 활동입니다.

나의 생각 점검해 보기

어떤 생각을 할 때 우울한 감정이 밀려드나요?

예: 난 친구가 한 명도 없어.

다시 한번 생각해 보세요!

그런 생각이 정말 사실인가요?

☐ 네

☐ 아니요

‘네’라고 했다면: 상황을 바꾸기 위해 이번 주에 할 수 있는 일들을 적어 보세요.

예: 친구를 사귄 수 있는 방법을 알아본다. 한 번에 여러 친구를 사귀는 것은 현실적으로 힘든 일이기 때문에 한두 명의 친구를 사귀는 것부터 시작한다.

‘아니요’라고 했다면: 그 생각을 바로잡을 수 있는 말을 한두 문장으로 적어 보세요.

예: 나에게서는 진석이라는 소중한 친구가 있다. 진석이는 내가 하는 말을 정말 잘 들어 준다.



나의 활동 점검해 보기

어떤 활동을 하면 기분이 좋아질 것 같나요? 아래 목록에서 이번 주에 해 볼 수 있는 활동을 한두 개 표시해 보세요.



- ☐ 운동하기
- ☐ 몸에 좋은 음식 먹기
- ☐ 책 읽기
- ☐ 그림 그리기
- ☐ 악기 연주하기
- ☐ 시 쓰기
- ☐ 일기 쓰기
- ☐ 친구와 통화하거나 만나기
- ☐ 요리하기 또는 빵 굽기
- ☐ 몸과 머리를 사용하는 일 하기
- ☐ 새로운 기술 익히기
- ☐ 다른 사람을 위한 일 하기
- ☐ 그 외 다른 활동: _____

도움말: 처음에는 가볍게 시작해 보세요. 그런 다음, 그 활동에 들이는 시간을 조금씩 늘려 보세요.

어떤 활동을 하면 우울한 감정을 이겨 내면서도
영적으로 힘을 얻을 수 있을까요?

예: 성경에서 특히 좋아하는 책을 골라
매일 한 장씩 읽어 본다.

이제 성경 읽기 계획을 세워 보세요.

요일

시간대



☐ 월요일



☐ 오전

☐ 화요일

☐ 오후

☐ 수요일

☐ 저녁

☐ 목요일

☐ 금요일

☐ 토요일

☐ 일요일

도움말: 현실적으로 꾸준히
실천할 수 있는 계획을 세워 보세요.

결과 점검해 보기

우울한 감정을 잘 이겨 내고 있는지 정기적으로 (예: 한 달에 한 번)
점검해 보세요.



도움말: 포기하지 마세요. 우울한
감정이 하루아침에 사라질 것이라고
기대해서는 안 됩니다. 조금씩
좋아지는 것을 목표로 삼으세요.