



문제해결치료 프로그램 **실**습

한림대학교동탄성심병원
사회사업팀 이송월



이** 환자(76세/여)

- 국민기초생활수급권자, 독거노인
- 2014년 뇌경색, 대뇌죽상경화증 진단 후 약물치료 중
- 2016년 대장암 진단 후 수술 받음, 항암치료는 실시하지 않음
- 경제적 문제로 사회사업팀에 의뢰됨

“주변사람들에게 피해주는 것 같아요”

“도움만 받게 되고, 이제 전 쓸모 없는 사람이에요”
PHQ- 17점 / Moderate to severe

“그냥, 친구들이랑 놀이 삼아서 봉지도 써보고

...매일 같이 자살을 연습해요”

[실습] - 문제리스트, 문제 체크리스트

노인문제 리스트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1. 관계와 관련된 문제	7. 일상에서 즐거운 일이 없음
2. 일이나 자원봉사활동에 관한 문제	8. 성취활동에 관한 문제
3. 재정적인 문제	9. 종교나 도덕적 가치에 관한 문제
4. 일상생활에 관한 문제	10. 자아이미지에 관한 문제
5. 교통수단 이용에 관한 문제	11. 노화에 관한 문제
6. 건강에 관한 문제	12. 외로움에 관한 문제

문제 체크 리스트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

[사례] - 문제리스트, 문제 체크리스트

노인문제 리스트

ID: _____ 이름: 기 [] 날짜: 2016. 6. 17

1. 관계와 관련된 문제 남편과 애 보고 관계	7. 일상에서 즐거운 일이 없음 약간 외롭다.
2. 일이나 자원봉사활동에 관한 문제 자원봉사 지속 하고 싶지만 건강 문제도 하지 못함	8. 성격활동에 관한 문제 없음
3. 재정적인 문제 병원비 부담	9. 종교나 도덕적 가치에 관한 문제 성경책 읽기가 어려움
4. 일상생활에 관한 문제 자극 약제 버림	10. 자아이미지에 관한 문제 친구가 너무 많아서 생각하는 게 있음
5. 교통수단 이용에 관한 문제 없음	11. 노화에 관한 문제 친구 세 주름 슬픔
6. 건강에 관한 문제 머지러움, 가슴 제박 걱정, 복변증, 무릎 통증.	12. 의로움에 관한 문제 친구와 이야기 할 수 없었때 슬프다

문제 체크 리스트

ID: _____ 이름: 이 [] 날짜: 2016. 6. 17

1. 자극 약제 버림, 치매가 심해 꼭 잡아와 걱정
2. 병원비 걱정, CT 검사 비용 걱정
3. 가끔 외로움
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

[Tip- 문제리스트, 문제 체크리스트]

1. 연구목적, 문제해결 치료, 우울 등에 관련된 설명이 선행되면
다음 회기 진행에 도움이 됩니다.

- 다양한 종류의 유인물, PPT, 뉴스기사 자료 등을 활용하면 좋습니다.

2. 문제리스트 작성에 어려움을 느낀다면 '예시'를 보여줍니다.

- 예시는 자신의 문제를 객관적으로 바라볼 수 있도록 도움을 줄 수 있으며,
글씨 쓰는 것이 어려운 경우 해당되는 것에 체크하도록 할 수 있습니다.

3. 문제 체크리스트 작성하고, 우선순위를 정할 때에는
내담자의 의견을 적극 존중하도록 합니다.

[실습] - 문제정의, 문제해결 대안 찾기

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1. 문제정의
2. 이것이 나에게 왜 문제인가?
3. 현실적인 목표
4. 장애물

문제해결 대안 리스트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

[사례] - 문제정의, 문제해결 대안 찾기

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: 이 [] 날짜: 2016. 6월 20일

1. 문제정의

치매가 사해 격화 드립습

팔과 손자 친구들 모두 사해분 들을 몰라봐서 투심습

머리속에 있는 생각을 입으로 말하지 못하때 내가 바분가 대안습

2. 이것이 나에게 왜 문제인가?

내가 바분것 많이 하면 친구들이 나를 멀리하카 투심습

내가 자식을 몰라 보면 자식에 다음이 먼다나 아플카 걱정습

3. 현실적인 목표

치매 예방법을 소원한다

강한가죽 손가락 운동 수다 기차여행 약을 잘챙겨 먹음

4. 장애물

손가락 운동을 잊어버림 치매 예방법 정보가 부족함

하 이사해서 복지관 이용못해 치매 운동에 참여못함

문제해결 대안 리스트

ID: _____ 이름: 이 [] 날짜: 2016. 6월 20일

1. 치매 예방 음식과 약 잘챙겨 먹기
2. 손가락 운동(손은 5분)(약은 20분)
3. 친구와 수다 1번 이상
4. 여행기차 (1번 정선)
5. 운동 시간에 약 잘 챙겨 놓기
6. 치매 예방법 자료 확인하기
7. 7월 부터 복지관 이용하기
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

[Tip-문제정의, 문제해결 대안 찾기]

1. 문제에 대한 긍정적인 태도를 갖도록 돕고, 문제를 정의하고 현실적인 목표를 수립하도록 합니다

- 연구의 목적도 있지만, 상담(치료)의 목적도 함께 병행됩니다.
- 현실 가능한 목표가 수립되어야 목표달성이 가능하며 성취감을 느낄 수 있습니다.

2. 외재화, 시각화, 단순화 방법이 도움이 됩니다.

- 외재화 : 글로 적어보기, 그림으로 그려보기, 포스트 잇, 사진 등 이용하기
- 시각화: 심상을 활용한 예행 연습
- 단순화: 여러 가지 복합적인 문제의 경우, 하나씩 나누어 다루어 주기

3. 다양한 대안을 찾기 위한 창의적 아이디어가 필요합니다.

- 브레인 스토밍 방법, 인터넷 검색, 친구의 이야기 들어보기 등 다양한 방법 시도

[실습] - 문제해결방안 의사결정

문제해결방안 의사결정 워크시트

ID: _____

이름: _____

날짜: _____

해결방안	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

[사례] - 문제해결방안 의사결정

+1/0/-1

문제해결방안 의사결정 워크시트

ID: _____

이름: C1 [REDACTED]

날짜: 2016. 6월 20일

해결방안	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?
1. 흡사라 맥 잘 챙겨 먹기	+1	+1	건강 도움	노력하면 타인에게 부담을 덜 줄 수 있다
2. 손발 운동하기	+1	+1	혈액순환 도움 위와 같음	운동이 도움이 대용 수 있다 것을 안
3. 친구와 스키	+1	+1	즐거움	친구들도 즐거움
4. 기차 여행	+1	0	무용이 없서 전	위와 같음
5. 할감 맛 추기	+1	0	맛저버린것을 깨워 줌	세로운것을 노력하는 보습을 많이 좋아함
6. 자료 읽거 보기	+1	+1	세로운것을 알게 됨	친구들 한대도 정반은 않려 줌
7. 7월부터 불지관 이용	+1	+1	운동 노래	즐거움시간같이 보냄
8.				
9.				
10.				

[Tip-문제해결방안 의사결정]

1. 문제해결 대안은 이익과 비용을 평가하여 실시하지만,
내담자가 선호하는 방법을 우선적으로 실시하도록 합니다.
 - 해결방안을 평가하는 것 보다 '실천'하는 것이 더욱 중요합니다.
2. 의사결정을 위해 -1/0/+1 숫자로 표현하는 것이 어렵다면
O X△ 도형을 활용하거나, 예/아니오 답변도 가능합니다.

[실습] - 문제해결 워크시트

문제해결 워크시트

이름: _____

날짜: _____

회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다;10=매우 만족한다) _____

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

1. 문제: _____

2. 목표: _____

3. 항목/해결책

4. 이익과 비용

1)	2)	3)
1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?
1) 비용(-)	2) 비용(-)	3) 비용(-)
노력 []	노력 []	노력 []
시간 []	시간 []	시간 []
투자 []	투자 []	투자 []
돈 []	돈 []	돈 []
감정적 []	감정적 []	감정적 []
소모 []	소모 []	소모 []
다른 사람들의 []	다른 사람들의 []	다른 사람들의 []
도움 []	도움 []	도움 []
기타: []	기타: []	기타: []

[실습] - 문제해결 워크시트

5. 선택한 해결방안: _____

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1)	
2)	
3)	
4)	

• 즐거운 활동 계획

• 활동이 얼마나 만족스러웠는지 평가해주세요.(0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용	

• 다음 번 약속 일정: _____

[사례] - 문제해결 워크시트

문제해결 워크시트

이름: _____

날짜: _____

회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.
 당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) _____
 문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

1. 문제: 치매가 심해 직하바 드림숍
 2. 목표: 치매가 더 나빠지지 않고 현상 유지
 3. 항목/해결책 4. 이익과 비용

1)	2) 이익(+)	3) 비용(-)	적음	보통	많음
기차 여행	무엇할때 여행하면 기분전환	노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	[]	[]	[✓] [✓] [✓] [] [✓] []
알람 맞추기	잊어버린 것 깨우기	노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	[]	[✓] [✓] [✓] []	[✓] [] [] [] [✓] []
자준 의거 보기 4번 복지관 이용	몰랐던 것을 알게 해줌 음악 소리 프로그램에 참여	노력 [] 시간 투자 [] 돈 [✓] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [✓] 기타: []	[]	[] [] [✓] [✓] []	[✓] [✓] [] [] [] []

점점적으로: ¹⁴분홍 / 시간, 노력: 많음

[사례] - 문제해결 워크시트

5. 선택한 해결방안: 운동운동하기, 기차타기, 알람 맞추기, 고문트거르기

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

숙제 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 알람 맞추기	알람 맞추는 방법 배우기
2) 치매 약자 정보 알아보기	사회 위에 놓고 자주 보기
3) 친구와 같이 치매 운동하기	친구와 같이 치매 약자 정보 같이 보기
4)	

즐거운 활동 계획 외기 쓰기

• 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요.(0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용	

• 다음 번 약속 일정: 6/29일 10:30.
(수)

[Tip-문제해결 실천]

1. 과제를 부여한 후, 해결 방안 실행과 결과를 모니터링 합니다.

- 과제 수행 정도가 문제해결 능력과 밀접한 관련이 있습니다.

내담자의 노력을 격려하고, 작은 것이라도 성공경험을 찾아 보는 것이 중요합니다.

2. 반복한다면 문제해결 능력이 더욱 향상됩니다.

- 문제가 해결되었다면 다른 문제로 넘어가서 반복 훈련을 하는 것이 도움이 되며,

3. 문제해결 을 위해서는 “감정”이 중요합니다.

- 문제해결을 위한 감정적 동기가 준비되어야 실천이 가능합니다.

해결방안이 실천 안되었을 경우 동기화 워크시트(이익/손해)를 활용합니다.

[실습] - 수행평가

수행평가 워크시트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

	전혀 아니다 (1점)	아니다 (2점)	보통 (3점)	그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1. 당신의 해결계획의 결과에 얼마나 만족스러운가?					
2. 당신의 해결계획이 당신의 목표를 얼마나 잘 달성했습니까?					
3. 당신에게 미치는 영향에 대해 얼마나 만족스러운가?					
4. 당신이 이전에 예측한 자신에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					
5. 타인에 대한 영향에 대해 당신은 얼마나 만족스러운가?					
6. 당신이 이전에 예측한 타인에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					
7. 전체적으로 당신은 이 결과에 얼마나 만족스러운가?					

[사례] - 수행평가

수행평가 워크시트

ID: _____ 이름: 디디 날짜: 2016. 6. 29

	전혀 아니다 (1점)	아니다 (2점)	보통 (3점)	그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1. 당신의 해결계획의 결과에 얼마나 만족스러운가?				✓	
2. 당신의 해결계획이 당신의 목표를 얼마나 잘 달성했습니까?					✓
3. 당신에게 미치는 영향에 대해 얼마나 만족스러운가?					✓
4. 당신이 이전에 예측한 자신에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					✓
5. 타인에 대한 영향에 대해 당신은 얼마나 만족스러운가?				✓	
6. 당신이 이전에 예측한 타인에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					✓
7. 전체적으로 당신은 이 결과에 얼마나 만족스러운가?					✓

[Tip-수행평가]

1. 문제를 해결한 스스로를 객관적으로 평가하게 됩니다.
2. 결과에 만족하지 못한다면, 과정에 초점을 맞춰 격려하고 프로그램 과정에서 발견한 **강점, 약점, 변화내용** 등을 강화 할 수 있는 이야기를 나눕니다
3. 문제를 바꾸고자 하는 경우에는 문제를 해결하기 위한 다른 대안이나 기술들을 알려주는 것이 도움이 됩니다.

[과제] 즐거운 활동 계획, 실행 하기

- 즐거운 활동 계획

- 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요.(0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜

활동 내용

날짜	활동 내용	

[사례] 즐거운 활동 계획, 실행 하기



즐거운 활동 계획

산책, 라벨물고기, 친구와 수다대기
2번 일주일에 한번 하루에 2번
활동 내용

활동이 얼마나 만족스러웠는지 평가해주세요.(0-10)

(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	시간	내용
6/22		동네 한바퀴 산책.
6/23		라벨이 물고기
6/24		맹의사 차 타고 한바퀴 돌음.
6/25		친구와 통화.
6/29		동생집 방문

실천하게 하기 위해서는 최대한 구체적으로 계획을 수립하는 것이 중요!

- 누구와 함께 할 것인지?
- 어느 곳을 갈 것인지?
- 무엇을 할 것인지?
- 언제 할 것인지?
- 대안은 무엇인지? ...

즐거웠던 일에 대해 일기(기록)쓰는 것은,
 즐거웠던 시간을 회상 할 때
 다시 즐거운 감정을 느낄 수 있다

(2016. 7월 3일 일요일) 목사님에게 선교책은 베려라 말씀 나는
 자주 순자와 같았는데 이전 순자 자랑 증지 올렸는지 네 마음을 내가
 믿지 못하겠다 머리 생각과 말이 일치해가던데다 이상하더라는 것 같다

(2016. 7월 4일 월요일)

흔케가 강함자득 ^홍화시 ^원연군조이라고 연군우명조리를 해커자했
 는데 나는 두부큰박가자량과 된장찌게 박게 ^{미안하고}개집 못해 고맙고 슬프
 고 마음이 복잡함 하루가 가고있네

(2016. 7월 5일 화요일)

연속극 대화미드레즈 이야기게 쓰글쓰글 하던중 박집사가 ^오바년님을
 생리대로 사용한이야기게 한바람유성자 ^아카운 기사 자살을 부러워 ^{복들}하는것을
 보고 많이 슬프다 네 마지막은 헛된노양으로

(2016. 7월 6일 수요일)

안우리오리구이 집에서 무료 작업을 하였다 복지사도고 보고 오리지로 ^조하고
 했다 가권사안 ^아시 간 ^조고 저녁을 가권사집에서 먹고 8시 경
 집에 타 TV 보여 연속극에 빠져 흘러다 웃서다 TV가 나을 ^조
 짐게 해준다

(2016. 7월 7일 목요일)

하우님이 가끔 인적비 수사다 준다 나는 우수수 잤다고 친구들 불러
 점심을 먹자 우수수로 먹고 과문 뛰겨 간식으로 먹으며 연속극
 정치 평논가 들이 되니까 남용안분위 좋았다

(2016. 7월 8일 금요일) 7동행남이 꿈꾸수했다고 못여 수다 좀 아웃님이 한머니
 니가 머리에 무거운 보따리를 이구가서서 승용차가 한머니를 데워는데 머리에
 보따리를 이구계서서 한머니보따리 네레노세은하니카 고하운데 보따리까지 네려
 노면 너무거만해서 가고했다노말 뜻고 배꼽을 배다

(2016. 7월 9일 토요일)

너무 더워서 속바지에 넉넉게 자에 들렀고 싶단다 나무터도 것웃웃고
 나가고 싶지안타 선풍기 켜고 TV 본은것도 좋다

(2016. 7월 10일 일요일)

공용아우님이 오가리 되자참자 가져와 남편 흉을 2시간이나부터니 속이 조금
 시원해가며 맑거운 화 아버지 저조한다고 갖다 흉을 보는 마음이 ^간사감신 ^간
 정인 ^간 혼자 사는 나의게는 위로가 많이 됐다 이걸보고 밤에 불행이나에 ^불행인가

(2016. 7월 11일 월요일)

교육부 간부가 서민을 개로 본다는건 ^불류 ^불등은 서민을 개로 본다는 말인데
 과식 한테 문수저 물려 줄수없다면 아기 들은 낮 ^불척 ^불개를 기도함
 사드가 들북아 전쟁에 한국이 휘사이기 안킬기 도함 ^불츠카가 중국에다
 물건 파는데 못팔게 ^불판 ^불자바 걱정 ^불범 ^불대통령이 외교를 ^불관 ^불했 ^불하면
 국민이 사드 피해안볼건 ^불대통령이 ^불원 ^불망스 ^불렵다

(2016. 7월 12일 화요일)

덤다고 이틀만에 7동행남집에 모여 사드로 쓰글쓰글 연속극이야기는 ^불속 ^불
 어 좋다 자식들이 살기가 더새들어 ^불질 ^불자바 ^불걱정 ^불들이 ^불많은 ^불하루 ^불였다

- 문제: 밤에 대한 공포
- 목표: 불안감 조정하기
- 항목/해결책
- 이익과 비용

1) TV 몰두하기	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 드라마에 잠겨있기 때문에 통증은 생각이 안남	1) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [9] 감정적 소모 [0] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	적음 [] 보통 [] 많음 [0]
2) 밤이 유익하게	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 낮잠은 물론 안자 내가 약은 꾸준히 있었음.	2) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	적음 [] 보통 [0] 많음 []
3) 나에게 맞는 음식 먹기	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 갈증이 해소된다. 기운이 난다.	3) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [8] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	적음 [] 보통 [0] 많음 []

**즐거운 활동을 통해,
현재 겪고 있는 어려움을 해결 할 수 있다**

5. 선택한 해결방안: TV에 몰두하기

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)	문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.
1) 좋아하는 드라마 찾아보기	디어 마이 프렌즈, 옛날 영화보기
2) 내가 좋아하는 음식 먹기	수박, 오이, 참치, 자두.
3) 낮잠 안자고 밤에 잔자기	
4)	

• 즐거운 활동 계획 = 드라마 보기, 디어마이 프렌즈
• 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요. (0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용
7/6	드라마 1회 ~ 5회
7/8	" 6회 ~ 9회
7/11	드라마 1화 - 12회
7/12	" 13회
7/12	드라마 보기
7/13	"

[TIP] 즐거운 활동 계획(예시)

1. 좋아하는 옷 입기
2. 야외 활동을 즐기기(해변, 교외 등)
3. 내가 존경하는 사람들을 돕기
4. 스포츠 관람 또는 스포츠에 대해 이야기하기
5. 연극, 콘서트, 발레 등을 관람하기
6. 물품 구매하기
7. 수공예품 만들기
8. 종교서적 읽기
9. 내 방이나 집의 꽃장식이나 색 바꾸기
10. 책이나 잡지 읽기
11. 강의나 설교 듣기
12. 운전으로 기분전환하기
13. TV시청하기
14. 보드게임 하기
15. 어려운 과제를 완료하기
16. 퍼즐이나 십자말풀이 하기
17. 샤워 혹은 욕조에서 목욕하기
18. 이야기, 시, 노래 등을 읽어나 창작하기
19. 노래하기
20. 교회 행가에 참여하기
21. 모임에 참석하기
22. 악기 연주하기
23. 낮잠 자기
24. 사적인 문제를 해결하기
25. 화장하거나 헤어스타일 바꾸기
26. 친구를 도와주기
27. 햇살 좋은 날 앉아있기
28. 무언가를 계획하기
29. 자연을 보고 듣고 냄새 맡기
30. 라디오 듣기
31. 선물 주기
32. 사진 찍기
33. 금전 관리
34. 농담 주고받기
35. 아름다운 경관 보기
36. 몸에 좋은 음식 먹기
37. 건강돌보기(치과 치료, 새 안경구매)
38. 시내(downtown)가기
39. 박물관이나 전시회 가기
40. 일을 잘 해내기
41. 무언가 빌려주기
42. 마사지나 발 손질 받기
43. 새로운 것을 배우기
44. 친척들과 잘 지내기
45. 전화로 수다 떨기
46. 공상에 잠기기
47. 영화보기
48. 키스하기
49. 집 주변의 잡다한 일 하기
50. 외식하기
51. 지나간 옛일에 대해 이야기하기
52. 아침 일찍 일어나기
53. 친구 방문하기
54. 일기 쓰기
55. 기도하기
56. 명상, 요가하기 등
57. 신문 읽기
58. 운동하기
59. 맨발로 걷기
60. 누군가가 원반던지기 하는 것을 보거나 같이하기
61. 음악 듣기
62. 바느질하거나 자수 놓기
63. 미용실이나 피부 관리사에게 가기
64. 사랑하는 누군가와 함께 있기
65. 늦잠 자기
66. 새로운 일을 시작하기
67. 새롭거나 특별한 음식을 준비 혹은 주문하기
68. 사람들 구경하기
69. 모닥불을 피우거나 바라보기
70. 무언가 사고 팔아보기
71. 고장 난 것을 고쳐보기
72. 편지, 카드 혹은 쪽지 쓰기
73. 화초 돌보기
74. 산책하기
75. 수집하기
76. 아이들과 함께 할 수 있는 것을 같이하기
77. 애완동물과 놀기
78. 만화영화 혹은 만화책 보기
79. 내 장점을 사용해보기
80. 흥미로운 질문 생각해보기

[출처: Jason M. Stterfield 지음. 이재현 옮김. (2014),
스트레스 관리 . 시그마프레스]





- 객관적 평가(CES-D/ SPSI-R)
 - 우울감: 23점 - 15점으로 감소
 - 합리적 문제해결: 4.0 - 4.5로 향상
 - 긍정적 문제지향: 3.6 - 4.6로 향상

“이 프로그램에 참여한 것이 얼마나 도움이 많이 되고 좋았는지 몰라요..
저는 매일 친구들과 놀이 삼아 자살하는 방법을 연습했었어요...
자식에게 짐이 되지 말아야겠다는 생각에,
유일하게 제가 할 수 있는 방법이라 생각했거든요.
그런데 이제는 제가 조금이나마 즐겁고,
도움을 줄 수 있는 사람이라는 것을 발견했어요.
이젠 치매예방을 위해서도 노력할 수 있을 것 같아요”

경청해주셔서 감사합니다.

