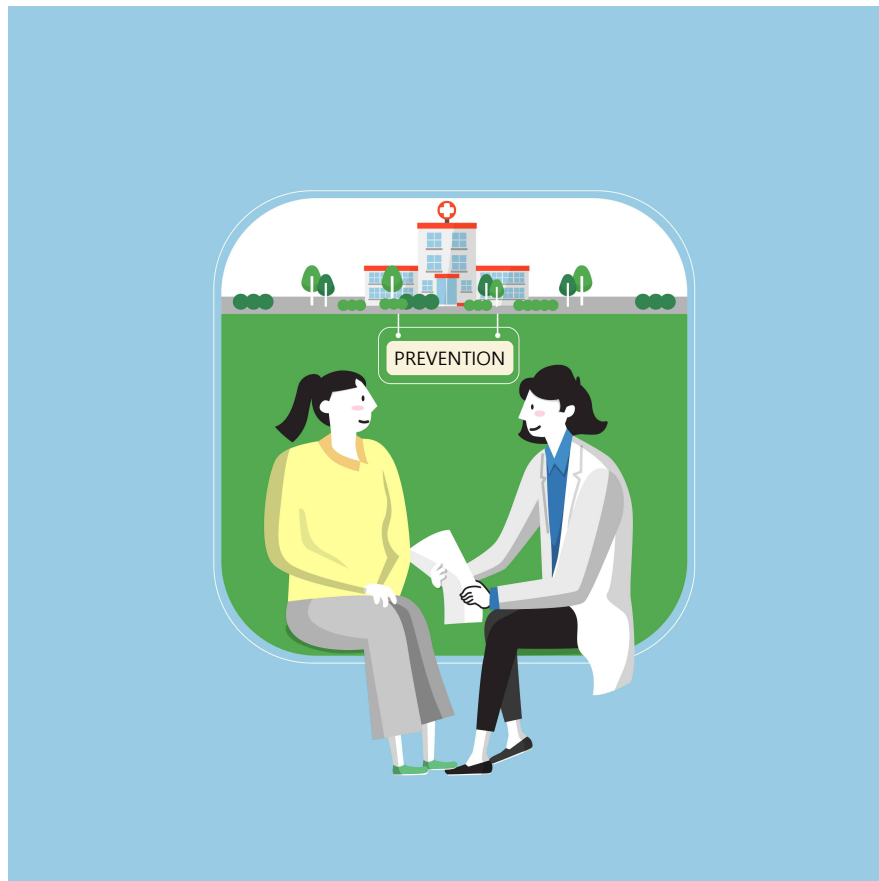


청년·청소년 대상 온라인 섭식장애 예방프로그램 워크북



제작책임자: 김율리 교수

제작: 인제대학교 섭식장애정신건강연구소

2019. 10.

본 프로그램의 제작은 보건산업진흥원 라이프케어융합서비스 개발사업 (HI18C0956)의 지원을 받아 수행되었습니다.

본 워크북과 교육용 동영상의 저작권은 김율리 교수에게 있습니다. 저작권법에 의해 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로, 무단 전재와 복제를 금합니다.

본 프로그램은 섭식장애를 초래할 수 있는 몸무게, 체형, 생활습관에 관한 건강하지 않은 생각을 전환함으로써 섭식장애를 예방하는 것을 목적으로 합니다. 본 프로그램은 섭식장애정신건강연구소에서 개발하였으며 정신의학, 심리학, 교육학 전문가들이 검토하였습니다.

- 이 프로그램은 10대 후반에서 20대 초반의 청년, 청소년을 대상으로 합니다.
- 한 강의는 30분 이내로, 총 여섯 강의로 구성되어 있으며, 1주일 간격으로 진행됩니다. 다음 강의 전까지 매 강의를 시간이 될 때마다 반복해서 시청해야 합니다. 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.
- 강의 전 워크북을 준비하시길 바랍니다. 워크북은 공지사항에서 다운받으실 수 있습니다.
- 각 강의 마지막에는 과제가 있으며, 수행한 과제는 각 강의 후 5일 이내 이메일(eatingresearch@inje.ac.kr)로 제출하면 됩니다. 과제 제출시, 각 강의의 반복시청 횟수를 적어서 보내 주시길 바랍니다.
- 각 강의가 끝난 후에는 별도의 평가가 있으며, 강의 내용 이해에 관한 질문 3문항에 응답하시게 됩니다.
- 매 강의 후 평가와 과제수행을 통과하시면 다음 강의를 수강하실 수 있습니다.

1회기	다이어트에 관한 불편한 진실을 알아보기	고정경 정신과전문의 (섭식장애정신건강연구소)
2회기	건강한 식습관 및 생활습관 형성하기	고정경 정신과전문의 (섭식장애정신건강연구소)
3회기	부정적 신체상에 대해 알아보기	한수완 연구원 (섭식장애정신건강연구소)
4회기	자동적 사고와 부정적인 생각에 대해 알아보기	방은별 연구원 (섭식장애정신건강연구소)
5회기	부정적인 생각을 개선하고, 문제 해결 능력 높이기	방은별 연구원 (섭식장애정신건강연구소)
6회기	당당해지기	곽경화 교육학박사 (섭식장애정신건강연구소)

섭식장애 예방프로그램 1회기: 다이어트에 관한 불편한 진실을 알아보기

과제

1. 다이어트를 포기하는 것의 의미 : 다이어트를 포기하는 것이 나에게 주는 의미와 미치는 영향을 생각 해보세요.
2. 혹시 살이 빠지고 날씬해 질 때까지 미루었던 일이 있었나요? 직업, 신체활동, 옷, 대인관계 등등이 있을 수 있었을 것 같은데요. 더 이상 미루지 말고 당장 실행해보십시오.
 - 날씬해 질 때까지 기다렸던 것은 무엇인가요? 평소에 싫어해서 하지 않던 일이 아니라 하고 싶었으나 신체상의 이유로 하지 못했던 일이 무엇인가요?
 - 그동안 외면했던 상황들은 무엇인가요? 외면하거나 회피했을 때 나에게 미친 영향은 어떤 것이었나요?
예시) 공공장소에서 식사하기, 화장을 하지 않고 다니기, 반바지 입어보기, 머리를 묶고 다니기, 수영복을 입고 수영장에 가기, 헬스장에 가보기
 - 그동안 외면 했던 것들 중에서 이번주에 2가지 정도를 실행해보세요. 체중을 감량하지 않아도 하고 싶은 일을 즐겁게 할 수 있습니다.

- ✓ 모든 회기의 워크시트 다운로드는 공지사항 게시판에서 가능합니다.
- ✓ 워크시트에서 1회기에 해당하는 과제를 완성하여 이메일 (eatingresearch@inje.ac.kr)로 제출해주세요.

1. 지금 다이어트를 하고 있거나 예전에 해보신 적이 있으신가요? 다이어트를 포기한다면 당신에게 어떤 의미를 주고 그로 인해서 당신에게 어떤 영향을 미칠 수 있을까요?

2. 혹시 살이 빠지고 날씬해질 때까지 미루었던 일이 있었나요? 직업, 신체활동, 옷, 대인관계 등등이 있을 수 있었을 것 같은데요. 더 이상 미루지 말고 당장 실행해보십시오.

- 날씬해질 때까지 기다렸던 것은 무엇인가요? 평소에 싫어해서 하지 않았던 일이 아니라 하고 싶었으나 신체상의 이유로 하지 못했던 일은 무엇인가요?

예시) 공공장소에서 식사하기, 화장을 하지 않고 다니기, 반바지 입어보기, 머리를 묶고 다니기, 수영복을 입고 수영장에 가기, 헬스장에 가보기 등

- 그동안 외면했던 상황들은 무엇인가요? 외면하거나 회피했을 때 나에게 미친 영향은 어떤 것이었나요?

- 그동안 외면했던 것들 중에서 이번 주에 2가지 정도를 실행해보세요. 체중을 감량하지 않아도 하고 싶은 일을 즐겁게 할 수 있습니다.

1)

2)

3. 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

1회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

섭식장애 예방프로그램 2회기: 건강한 식습관 및 생활습관 형성하기

과제

• 나에게 맞는 체형과 체중 찾기

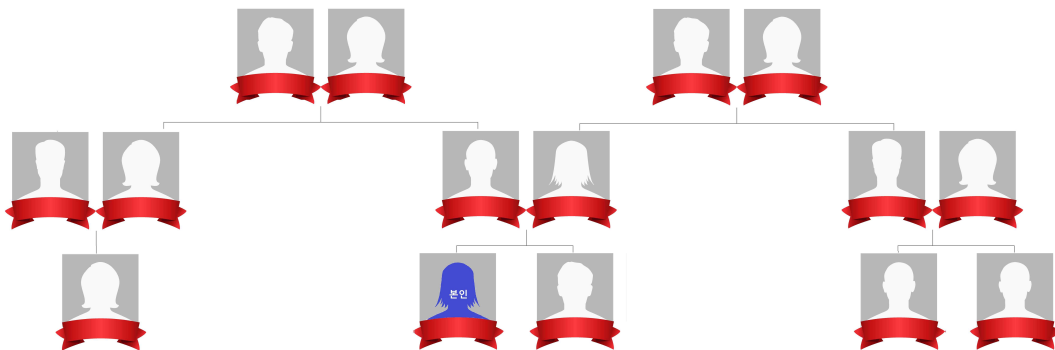
✓우리 가족 체중, 체형 가계도 그리기

- ① 가계도를 그리기
- ② 가족들이 당신의 나이였을 때 사진을 모아 앨범을 만들어보기

- ✓ 모든 회기의 워크시트 다운로드는 공지사항 게시판에서 가능합니다.
- ✓ 워크시트에서 2회기에 해당하는 과제를 완성하여 이메일(eatingresearch@inje.ac.kr)로 제출해 주세요.

1. 우리 가족의 가계도를 먼저 그려보세요. 그리고 가족들이 당신의 나이였을 때 사진을 모아서 앨범을 만들어보세요. 가능한 많이 모아보세요.

- 가족들은 대체로 어떤 체형을 가지고 있나요? 체격이 왜소한 편인가요? 골격이 큰 편인가요? 이를 통해서 당신의 유전적 체형을 찾아보세요.



2. 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

2회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

섭식장애 예방프로그램 3회기: 부정적 신체상에 대해 알아보기

과제



'신체상 문제의 기원 찾기'

- 당신이 부정적 신체상을 갖게 된 원인을 찾아봅시다.
- 앞에서 다뤘던 '신체상 문제의 기원 찾기' 활동을 통해 글을 작성하고, 변화된 기분을 느껴봅니다.

공지사항 게시판에서 워크북을 다운받은 후 과제를 완성하여 이메일(eatingresearch@inje.ac.kr)로 제출해주세요

어렸을 때 숙모가 나를 만날 때 마다 내 팔이나 배를 만지며 '이 살은 언제 뺄거니?' 라고 말하였다. 수치스럽고, 창피하고 살을 빼지 않는 내가 부끄럽게 느껴졌다.

숙모가 나에게 사과한다면 다시는 누구에게도 그렇게 행동하지 말라고 말하고 싶다.

나는 마르지 않았지만 충분히 존중 받을 수 있는 사람이고, 몸매는 나의 전부가 아니다.

나를 위로해주었던 것은 외모가 아닌 있는 나의 있는 그대로를 봐준 친구들이었고, 나의 몸매에 대해 간섭하지 않았던 어머니이다.

나와 가까운 사람들은 항상 나를 존중해 주었고, 앞으로도 그럴 것이다.

편지를 쓰고 나니 옛날 생각에 조금 화가 났었지만 다시 마음이 편안해졌다. 옛날의 기억으로부터 벗어나기 위해 노력할 것이다.

내가 부정적 신체상을 가지게 된 계기는 무엇이었나요?

나에게 상처준 사람들이 사과하고 반성한다면 무엇이라고 말하고 싶은가요?

그 당시 상처받은 나에게 무엇이라고 말해주고 싶은가요?

그 당시 나를 보호해주고 위로해주었던 것은 무엇이었나요?

지금 나의 기분은 어떻게 변화하였나요?

▶ 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

3회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

섭식장애 예방프로그램 4회기: 자동적 사고와 부정적인 생각에 대해 알아보기

1. 이번 주에 있었던 식습관에 대해 생각해 보고, 생각기록지를 작성해 보면서 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸는 연습을 해봅시다.

상황 (식습관 관련 부정적 정서)	기분 (0-100)	생각 (자동적 사고)	인지적 왜곡	대안적 생각	기분 변화 (0-100)
식습관 관련해 부정적 정서를 갖게 되는 상황	해당 상황에서 느끼는 감정 (점수로 표현하기)	해당 상황에서 떠오른 생각이나 장면	해당 자동적 사고에 어떤 인지적 왜곡이 있을까?	합리적이고 대안적인 생각	대안적 생각으로 변화된 감정

2. 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

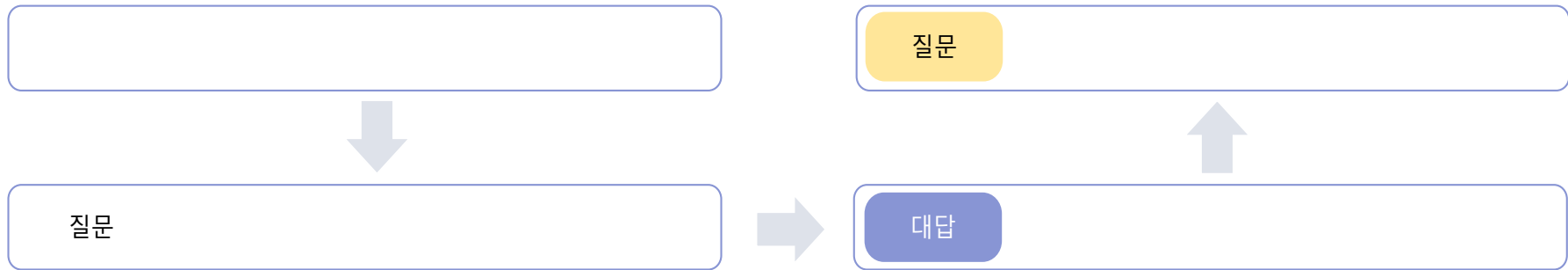
4회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

섭식장애 예방프로그램 5회기: 부정적인 생각을 개선하고, 문제 해결 능력 높이기

- 이번 주에 있었던 신체상, 섭식, 외모와 관련된 자동적 사고를 살펴보고, 하향 화살표 기법으로 핵심 믿음까지 찾아봅시다.
 - 가능한 질문은 그 생각이 왜 나를 우울/불안/화나게/짜증나게 만들지? 그 생각은 나에게 어떤 의미일까? 그 생각이 실제로 일어난다면 어떨까? 나는 다른 사람들이 그렇게 생각할 것에 대해 왜 고민할까? 왜 꼭 그래야만 할까? 등이 있습니다. 다양하게 질문을 던져보세요.
 - 아래에 제시된 칸에 한정될 필요는 없습니다. 필요한 만큼만 칸을 활용하고, 더 필요하다면 여백을 활용해 보세요.

핵심
믿음

질문



- 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

5회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

섭식장애 예방프로그램 6회기: 담당해지기

과제



남을 기쁘게 하려는 의무감이나 천사표에서 벗어나기 위해, 다음의 방법을 실천해 보세요.
공지사항 게시판에서 워크북을 다운받은 후 과제를 완성하여 이메일(eatingresearch@inje.ac.kr)로 제출해 주세요.

- 남을 기쁘게 하려는 의무감이나 천사표에서 벗어나기 위해, APT(Awareness, Planning, Trying it) 전략 사용해 보기



- 평소 친구나 가족에게 말하지 못했던 내용이나 감정을 거울 앞에서 연습한 후, 실제 해보기

- 남을 기쁘게 하려는 의무감이나 천사표에서 벗어나기 위해 APT(Awareness, Planning, & Trying it) 전략 사용하기

알아차림 (Awareness)	
<p>평소 자신의 행동이 남을 기쁘게 하려는 의무감에서 나오는 행동인지 아닌지 알아보고자 합니다. 구체적으로 남을 기쁘게 하려는 의무감에서 나온 행동과 그 당시의 상황, 그때 느낀 감정 등을 적어보세요.</p>	
계획 (Planning)	
<ul style="list-style-type: none"> - 남을 기쁘게 하려는 의무감에서 나온 행동을 하지 않기 위한 단계적인 계획세우기 - 남을 기쁘게 하려는 욕구를 무시하려고 할 때 나타나는 장애물이 무엇인지, 이런 장애물을 어떻게 넘어야 할지 적어보세요. 	

실행(Trying it)	
계획을 실행하고, 무엇을 배웠는지를 적어 보세요.	

2. 평소 남을 배려하고 신경쓰는 바람에 친구나 가족에게 말하지 못했던 내용이나 자신의 감정을 거울 앞에서 연습한 후, 실제로 해보세요. 연습하면서 또는 실제 해보니 어떠한 기분이 들었는지 적어보세요.

3. 시간이 될 때마다 강의를 반복해서 시청하여, 최소 3회 이상 시청하시길 바랍니다.

6회기를 반복시청한 횟수는 총 몇 번인가요? _____ 번

참고문헌

김울리, 강희찬 공역. 폭식 스스로 치료하기. 서울: 학지사; 2018.

김울리, 이영호 공역. 비만의 인지행동치료. 서울: 학지사; 2006.

Stice E, Shaw H, Rohde P. Body Acceptance Class Manual: Enhanced-Dissonance Version. <http://www.bodyprojectsupport.org/resources/materials>

Gollings E, Paxton S, McLean S. Set Your Body Free: Body Image Therapy Program. 2003.

Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (11th Ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer; 2015.