마음 로그 Mind Log
교사용 지도안



ACT 6과정 한눈에 보기

이 워크북은 ACT(Acceptance and Commitment Therapy, 수용전념치료)의 6가지 핵심 과정을 아동·청소년이 쉽게 이해하고 경험할 수 있도록 친숙한 비유와 캐릭터 활동으로 구성했습니다.

장	ACT 핵심 과정	한 줄 설명	핵심 비유·캐릭터
1장	현재 순간 알아차리기	지금 이 순간, 나를 만나다	CPU 점유율
2장	수용	감정과 친구 되기	마음의 날씨
3장	탈융합	생각과 거리를 두기	생각 목소리
4장	맥락적 자기	여러 모습을 가진 나	파란 하늘
5장	가치	내 삶의 북극성 찾기	북극성
6장	전념행동	북극성을 따라 한 걸음	오분이의 한 걸음

심리적 유연성이란?

6가지 과정이 함께 작동할 때 길러지는 힘으로, 힘든 생각이나 감정이 있어도 자신이 중요하게 여기는 방향으로 행동을 선택할 수 있는 능력을 말합니다.

교시 시작 시점 침묵권 재확인

침묵할 권리 재확인: 교시 시작 시 필수 안내

오늘 이 시간을 시작하기 전에, 학생들에게 소리 내어 다음 세 문장을 안내해 주세요. 매 활동마다 반복할 필요는 없습니다. 교시 시작 시점 한 번의 진지한 확인이, 오늘 이 시간 전체를 감싸 주는 안전장치가 됩니다.

1 오늘 활동에서 말하고 싶지 않은 부분은 말하지 않아도 됩니다.
2 나눔 시간에 손을 들지 않아도 됩니다. 조용히 듣기만 해도 이 시간에 참여하고 있는 것입니다.
3 워크북에 쓴 내용을 보여 주고 싶지 않다면 덮어 두어도 괜찮습니다.

✓ **안내 팁** 이 문구를 형식적으로 읽지 마시고, 학생 눈을 한 번씩 마주치며 천천히 전해주세요. 특히 사회적으로 예민한 학생일수록 "이 안내가 진심인가"를 어조에서 읽어냅니다.

사전·사후 효과성 측정 안내

본 워크북은 학생의 심리적 유연성과 정서 조절 능력을 기르는 것을 목표로 합니다.
프로그램의 공식적인 효과성 측정을 위해 다음의 이원 체계를 권장합니다.

✓ **워크북 활동 운영 TIP** 워크북의 각 활동 뒤에 제시된 **'활동 마음 로그'와 '나만의 오늘의 한 줄 ACT'는 매 활동마다 반드시 진행하지 않아도 됩니다.**
학생의 연령, 참여 정도와 수업 시간을 고려하여 필요한 활동에서 선택적으로 활용하거나, **회기 마지막에 한 번만 진행해도 좋습니다.**
모든 내용을 작성하는 것보다 학생이 활동을 통해 경험한 생각과 감정을 돌아보고, 자신에게 의미 있었던 내용을 정리하는 데 초점을 둡니다.

❶ 자체 자기점검표: 학생의 자기 인식 도구

워크북에 포함된 사전·사후 자기점검표는 표준화된 심리측정 도구가 아닙니다. 이 척도는 다음 세 가지 목적으로만 사용합니다.

- 학생이 워크북 시작 전 자기 상태를 잠시 들여다보게 하기
- 6주 뒤 스스로 변화를 발견하게 하기
- 자기 언어로 자신의 성장을 기록하게 하기

이 척도는 학생의 정신건강 상태를 판단하거나 진단하는 도구가 아닙니다. 절단점, 등급, 진단명 부여에 사용해서는 안 됩니다.

❷ 표준화 검사 병행: 공식 효과성 측정 도구

프로그램의 공식적인 사전·사후 효과성 측정이 필요한 경우,
EBS 표준화 심리검사 중 "정서행동문제검사"를 병행 실시할 것을 권장합니다.

정서행동문제검사 개요

- 대상: 초·중·고등학생
- 문의: EBS 심리검사(www.ebsmpi.com / 1899-9806)
- 실시 시점: 워크북 시작 2~3주 전(사전), 종료 1~2주 후(사후)
- 활용 범위: 프로그램 효과성 보고서, 위클래스 사업 보고서, 학년말 상담실 운영 자료

정서행동문제검사가 ACT 워크북의 사전·사후 측정에 적합한 이유

- 우울, 불안, 스트레스 등 정서 상태를 표준화된 방식으로 측정합니다.
- ACT 워크북이 목표로 하는 "불편한 감정과 함께 살아가는 능력"의 변화를 간접적으로 확인할 수 있습니다.
- 학교 현장에서 사용되는 검증된 도구이므로, 공식 보고서 근거로 활용 가능합니다.

❸ 이원 운영 흐름

시점	자체 자기점검표	정서행동문제검사
워크북 2~3주 전	—	사전 검사 실시
워크북 1장 시작	사전 자기점검표 작성	—
워크북 6장 종료	사후 자기점검표 작성	—
워크북 종료 1~2주 후	—	사후 검사 실시

❹ 유의사항

- 자체 자기점검표 점수는 학생 본인만 보며, 학급에 공개하지 않습니다.
- 정서행동문제검사 결과에서 고위험 신호가 발견되면 워크북만으로 대응하지 않고, 개별 상담 및 외부 전문기관 연계를 검토합니다.
- 두 도구는 성격이 다르므로 상호 대체가 아니라 상호 보완으로 활용합니다.

마음 로그 자기점검표 활용 원칙(교사용)

본 워크북의 마음 로그 자기점검표는 자기 인식용 도구이며, 검증된 심리측정 도구가 아닙니다. 다음 원칙을 반드시 지켜 주세요.

1 반드시 지켜야 할 세 가지

- 학생 개별 점수를 진단이나 등급으로 해석하지 않습니다.
- 점수를 학급에 공개하지 않으며, 순위를 매기지 않습니다.
- 개별 점수를 생활기록부, 성적표, 보호자 직접 통지에 사용하지 않습니다.

2 교사가 확인해도 되는 부분

- 학급 전체의 평균적 정서 분위기(대략적 참고용)
- 특정 문항이 학급 전반적으로 낮게 나타나는 경우 → 해당 차시를 더 천천히 운영
- 학생이 자유 기록란에 자해·자살·무망감을 표현한 경우 → 즉시 위기 대응 절차 진행

3 공식 효과성 측정이 필요한 경우

마음 로그 자기점검표만으로는 프로그램 효과성을 공식 보고할 수 없습니다.
공식 측정이 필요한 경우, EBS 정서행동문제검사 등 표준화 검사를 사전·사후로 실시하시길 권장합니다.
상세 안내는 앞의 “사전·사후 효과성 측정 안내” 페이지를 참고해 주세요.

4 학생과 결과를 나눌 때

학생 본인이 원한다면, 사후 자기점검표 작성 후 다음과 같이 함께 살펴봅니다.

- 가장 많이 변한 문항이 있는지 확인(변화한 영역 강조)
- 여전히 어려운 문항이 있다면, 앞으로 개별 상담에서 함께 다룰 주제로 안내
- 절대 “학생은 이 점수이므로 이 상태입니다” 같은 규정적 표현은 사용하지 않음

핵심 원칙: 점수는 학생을 규정하지 않습니다. 학생 스스로가 점수의 의미를 정합니다.

아래 지도안은 장별 운영 가이드입니다. 학생용 본문과 함께 사용해 주십시오.

1장 • 지금 이 순간, 나를 만나다

핵심 과정: 현재 순간 알아차리기

목표

- 과부하된 마음 상태를 알아차립니다.
- 오감과 호흡으로 현재로 돌아오는 경험을 합니다.
- 안전한 참여 분위기를 만듭니다.

준비물

워크북, 필기구, 타이머, 칠판 또는 PPT

권장 시간 배분

- 아래 각 장의 시간 배분은 50분 수업 기준이며, 장마다 “핵심 활동”과 “선택 활동”을 구분해 표시해 두었습니다. 이는 시간이 부족할 때 참고할 수 있는 예시일 뿐, 정해진 규칙이 아닙니다. 학급 분위기, 학생들의 반응 속도, 그날의 컨디션에 따라 선생님께서 판단하여 선택 활동을 핵심 활동보다 먼저 진행하거나, 다른 조합으로 자유롭게 운영하셔도 좋습니다. 워크북의 목적은 정해진 순서를 완수하는 것이 아니라, 학생이 자신의 속도로 마음을 알아차리는 데 있습니다.
- 핵심 활동은 **CPU 점유율 체크,·5-4-3-2-1 감각 닻 내리기,·1분 호흡 로그**이며, 오늘의 마음 신호등, 바쁨이와 함께하는 30초 멈춤은 시간이 부족하면 생략할 수 있는 선택 활동입니다. 다만 이는 예시일 뿐이니, 학급이 1분 호흡 로그 활동보다 오늘의 마음 신호등 활동에 더 잘 반응한다면 순서나 비중을 바꾸셔도 괜찮습니다.

도입 멘트 예시

오늘이 마음 로그 첫 시간이니, 세 가지 약속을 정하고 시작할 게요.

1 오늘 활동에서 말하고 싶지 않은 부분은 말하지 않아도 됩니다.

2 나눔 시간에 손을 들지 않아도 됩니다. 조용히 듣기만 해도 이미 참여하고 있는 것입니다.

3 워크북에 쓴 내용은 보여주고 싶지 않으면 덮어 두어도 괜찮습니다.

이 세 가지는 오늘만이 아니라 앞으로 6주 내내 똑같이 지켜질 거예요.

오늘은 잘하는 시간이 아니라, 지금 내 마음이 어떤지 알아차리는 시간이에요. 말로 다 하지 않아도 되고, 짧게 적어도 괜찮아요.

진행 흐름

- CPU 점유율 체크(활동1)는 손가락이나 카드로 조용히 표시하게 합니다.

- 마음 신호등(활동2)은 “정답이 없다”는 점을 강조하며, 초록·노랑·빨강 중 아무거나 골라도 괜찮다고 안내합니다.
- 5-4-3-2-1 감각 닻(활동3)은 천천히 둘러보며 실제 감각을 찾게 안내합니다.
- 1분 호흡(활동4) 전에는 “다른 생각이 나도 실패가 아니다”를 미리 안내합니다.
- 30초 멈춤(활동5)은 “생각을 없애려다 오히려 더 떠오르는 걸 직접 경험해보는 활동”이라고 미리 설명해, 학생이 “나만 안 되는 건가”라고 느끼지 않게 합니다.

나눔 질문 예시

- 요즘 머릿속을 가장 시끄럽게 만드는 건 무엇이었나요?
- 오늘 내 마음은 무슨 색 신호등이었나요?
- 오감에 집중하니 달라진 점이 있었나요?
- 30초 동안 생각을 멈추려 했을 때와 그냥 알아차렸을 때, 뭐가 달랐나요?

운영 시 유의점

- 첫 시간에는 깊은 자기개방을 요구하지 않습니다.
- 발표보다 기록 중심으로 운영합니다.
- 신체 반응을 말하기 어려우면 잘 몰라도 괜찮음을 알립니다.
- 30초 멈춤 활동에서 침습적 사고(원치 않는데 자꾸 떠오르는 생각)를 다뤄본 경험이 있는 학생은 불편할 수 있으니, “이 활동이 힘들면 언제든 눈을 뜨고 다음 단계로 넘어가도 된다”고 미리 안내합니다.

활동 대체안

- 몸 신호를 떠올리기 어려운 학생은 그림(사람 실루엣에 색칠하기)으로 대체할 수 있습니다.
- 호흡 활동이 부담스러우면 눈을 뜬 채 책상 위 한 점을 보며 따라가도 됩니다.
- 30초 멈춤이 불편한 학생은 1단계(생각 억제 시도)를 건너뛰고 곧바로 “눈앞 물건 하나 바라보기”부터 시작해도 됩니다.

지원 메모

- 첫 회기이므로 학생의 자기개방 수준과 정서 상태를 관찰만 해도 충분합니다.
- 불안 신호가 보이는 학생에게는 “지금 잠깐 쉬어도 괜찮아”라고 짧게 개별 안내하고, 사례 노트에 관찰 내용을 기록합니다.
- 이후 회기에서 그 학생의 반응을 추적 관찰하고, 필요하면 개별 상담 시간을 별도로 마련합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

2장 • 감정과 친구 되기

핵심 과정: 수용

목표

- 감정을 없애야 할 대상으로만 보지 않도록 돕습니다.
- 감정의 크기와 패턴을 알아차립니다.
- 불편한 감정을 안전하게 다루는 언어를 배웁니다.

준비물

워크북, 필기구, 감정 단어 예시판(선택)

권장 시간 배분

- 핵심 활동은 **내 마음의 날씨 이름 붙이기, 감정 볼륨자, 감정에게 자리 내어주기**이며, 감정 의자와 안녕, 불안아 말 걸기는 시간이 부족하면 다음 시간 워업으로 옮기거나 생략할 수 있습니다. 이 구분은 참고용 제안이므로, 학생들이 특정 활동에 더 몰입한다면 선생님 판단으로 비중을 조정해 주세요.

도입 멘트 예시

지난 시간에 정한 세 가지 약속, 오늘도 그대로예요.

1 말하기 싫으면 안 해도 되고,

2 손 안 들어도 되고,

3 워크북은 덮어 둬도 괜찮아요.

오늘은 감정 얘기라 조심스러울 수 있으니, 이 약속을 다시 한번 기억해 주세요.

진행 흐름

- 날씨 이름 붙이기(활동1)로 가볍게 시작합니다.
- 감정 볼륨자(활동2)에서 점수만 묻지 말고 그동안 해 온 행동까지 연결합니다.
- 감정에게 자리 내어주기(활동3)는 감정을 그림으로 그리는 활동입니다. 잘 그리는 게 목적이 아니라 "웃기고 귀엽게 그려도 된다"는 걸 먼저 알려줍니다.
- 감정 의자(활동4)는 눈을 감고 옆자리에 감정을 앉히는 상상 활동입니다. 시작 전 "눈 감기가 불편하면 뜬 채로 종이만 보고 있어도 충분히 참여하는 것"이라고 반드시 안내합니다.
- 안녕, 불안아 말 걸기(활동5)는 소리 내지 않고 조용히 쓰기만 해도 됩니다.

나눔 질문 예시

- 내 감정은 주로 어떤 상황에서 커지나요?
- 없애려고 했던 방식이 오래 도움이 됐나요?
- 감정을 그림(또는 의자)으로 표현해보니 감정과 나는 어떻게 달라 보였나요?
- 감정이 있어도 지금 할 수 있는 작은 행동은 무엇인가요?

운영 시 유의점

- 강한 슬픔, 공허감, 자해 암시가 보이면 공개 나눔으로 끌고 가지 않습니다.
- 학생이 울거나 멈추면 해결하려 하지 말고 안전부터 확인합니다.
- 감정 의자 활동은 몰입도가 높은 만큼 감정이 예상보다 크게 올라오는 학생이 있을 수 있으니, 활동 직후 잠깐의 정리 시간(호흡 한 번, 눈 뜨고 주변 둘러보기)을 꼭 넣습니다.

활동 대체안

- 감정 강도가 높은 학생은 비공개 기록지(따로 봉투에 넣기)를 사용하게 합니다. — **감정 캐릭터 그리기(활동3)에 적용**
- 감정 의자(활동4)에서 눈 감기가 어려운 학생은 눈을 뜬 채 책상 한 점을 보며 상상해도 됩니다.
- 말 걸기 활동(활동5)은 소리 내지 않고 마음속으로 해도 됩니다.

지원 메모

- 감정 강도가 높게 드러난 학생에게는 “지금 많이 힘들었겠다. 여기서는 잠깐 멈춰도 괜찮아.”라고 짧게 안정화 멘트를 건넵니다.
- 회기 종료 후 개별 면담 시간을 1~2분이라도 확보해 안전 여부를 확인하고, 사례 노트에 정서 상태와 발언 내용을 기록합니다.
- 자해·자살·학대 신호가 확인되면 즉시 ‘위기 신호 발견 시 대응 안내’ 절차에 따라 보호자·관리자·외부 전문기관과 연계합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

3장 • 생각과 거리 두기

핵심 과정: 탈융합

목표

- 자동생각을 알아차립니다.
- 생각과 사실을 구분합니다.
- 생각과 거리 두는 ACT 언어를 배웁니다.

준비물

워크북, 필기구, 예시 문장 카드(선택)

권장 시간 배분

- 핵심 활동은 **머릿속 자동문장 찾기와 나는 ~라고 생각하고 있구나 바꾸기**입니다. 내 생각 목소리에 이름 붙이기와 생각의 목소리 바꾸기, 생각과 확인 가능한 사실 구분하기는 시간이 부족하면 하나만 골라 진행해도 됩니다. 다만 학급에 따라 더 필요하다고 판단되면 모두 진행하셔도 좋습니다.

도입 멘트 예시

오늘도 지난 시간과 똑같은 약속이에요. 다만 오늘은 자기 생각을 솔직하게 적는 활동이 많아서, 이 약속이 특히 중요할 것 같아요.

오늘은 생각이 맞는지 틀린 지를 판단하는 시간보다, 생각에 너무 달라붙지 않는 연습을 하는 시간이에요.

진행 흐름

- 공감할 만한 학업, 관계, 외모 예시 한두 가지만 제시합니다.
- 자동문장 찾기(활동1)로 시작합니다.
- 생각 목소리에 이름 붙이기(활동2)는 “생각원숭이”를 캐릭터로 표현하고 이름을 붙여 생각과 거리를 두는 활동입니다. 재미있게 접근하도록 유도하되, 이름이 자기비하적(“바보야” 등)으로 흐르지 않게 가볍게 조율합니다.
- “~라고 생각하고 있구나” 바꾸기(활동3) 문장틀을 칠판에 크게 써 두고 반복합니다.
- 생각의 목소리 바꾸기(활동4)는 짝과 함께 로봇 목소리·생일축하 노래 등의 방식으로 바꾸어 읽어 보는 활동입니다. 시작 전 “친구가 나눈 생각을 평가하거나 놀리지 않고 존중합니다”라는 활동 약속을 먼저 안내합니다. 자신의 생각을 친구에게 공개하고 싶지 않은 학생은 교재에 제시된 예시를 사용해도 됩니다.
- 생각과 사실 구분하기(활동5)는 토론보다 개인 작성 중심으로 운영합니다.

나눔 질문 예시

- 이 생각은 언제 가장 자주 올라오나요?
- 목소리를 바꿔서 읽어보니(활동4) 느낌이 달라졌나요?
- 사실만 보면 다른 설명도 가능할까요?

운영시 유의점

- 생각의 옳고 그름을 판정하지 않습니다. “그 생각은 틀렸어”로 몰고 가지 않습니다.
- 자동생각을 억지로 긍정문으로 바꾸게 하지 않습니다. 알아차리는 것 자체가 목표입니다.
- “그 정도는 다 그래” 같은 축소 반응은 피합니다.
- 활동4(목소리 바꾸기)는 부끄러움이 많은 학급에서는 전체 발표보다 짝끼리만 진행하도록 합니다.
- 민감한 관계 갈등이나 가정 상황이 담긴 생각은 공개 비교·발표 대상으로 삼지 않습니다.

활동 대체안

- 감정 강도가 높은 학생은 비공개 기록지(따로 봉투에 넣기)를 사용하게 합니다.
- 활동4(목소리 바꾸기)에서 소리 내어 읽기가 부담스러운 학생은 마음속으로 목소리를 상상만 해도 됩니다.
- 말 걸기 활동은 소리 내지 않고 마음속으로 해도 됩니다.

지원 메모

- 반복적 자기비하 문장(“나는 늘 못해” 등)이 강하게 드러난 학생은 회기 종료 후 짧게 다가가 “그 생각이 자주 오는구나” 정도의 공감 반응으로 마무리합니다.
- 일회성 표현이 아닌 지속적·구조화된 자기비하 패턴으로 보이면, 개별 상담 회기로 이어가 인지적 융합 정도를 평가하고 필요시 ACT 외 다른 개입(인지행동치료, 자기자비 훈련 등)도 병행할지 검토합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

4장 • 여러 모습을 가진 나

핵심 과정: 맥락적 자기

목표

- 성적, 감정, 역할과 자기 전체를 구분합니다.
- 관찰하는 나의 관점을 쉬운 언어로 경험합니다.
- 자기비난을 느슨하게 하는 문장을 만듭니다.

준비물

워크북, 필기구, 역할 카드(선택), 조용한 배경음악(선택)

권장 시간 배분

- 활동이 6개로 다른 장보다 많습니다. 핵심 활동은 **내 안의 여러 역할 보기, 나는 내 성적표일까, 파란 하늘 연습**이며, 나라는 집, 시간 여행의 나, 나의 시간 사진첩은 같은 개념(맥락적 자기)을 다른 소재로 연습하는 활동이라 이 중 **하나 정도만 선택**해도 목표 달성에는 무리가 없습니다. 어떤 활동을 고를지는 학급 성향에 따라 자유롭게 정하시면 됩니다. 예를 들어 그림으로 표현하는 걸 좋아하는 학급이면 "나라는 집"을, 이야기하기를 좋아하면 "시간 사진첩"을 선택하는 식입니다.

도입 멘트 예시

1 오늘은 나에 대해 조금 더 깊이 들여다보는 시간이에요. 그래서 세 가지 약속을 다시 한번 확인할 게요.
2 말하고 싶지 않은 건 말 안 해도 되고, 손 안 들어도 되고, 워크북은 덮어 둬도 괜찮아요.
3 힘들었던 순간을 떠올리는 활동이 있으니, 이 약속이 여러분을 지켜줄 거예요.

오늘은 성적이나 기분으로 나 전체를 판단하지 않고, 나를 조금 더 넓게 바라보는 시간이에요.

진행 흐름

- 내 안의 여러 역할 보기(활동1)로 공감대를 만듭니다.
- 나는 내 성적표일까(활동2) "결과 하나가 나 전체를 설명하나요?"에서 "그렇다"를 고른 학생에게는 그 생각을 정당화하는 이유를 쓰게 하지 말고, "그렇게 느끼는 지금의 나에게 해주고 싶은 말"을 적게 합니다. "아니다"를 고른 학생에게도 "나를 설명하는 다른 모습"을 구체적으로 적도록 안내합니다.
- 나라는 집(활동3)은 학교·친구·취미·꿈을 방으로 비유해 완성합니다. 가정불화 등 민감한 내용이 나올 수 있으니 발표는 원하는 학생만 하도록 합니다.
- 시간 여행의 나(활동4)와 나의 시간 사진첩(활동5)은 성격이 비슷한 활동이니, 학급 성향에 따라 하나만 골라 진행해도 됩니다.
- 파란 하늘 연습(활동6)과 이어지는 "파란 하늘 명상"(5분 유도명상)은 교사가 스크립트를 천천히, 한 문장씩 쉬어 가며 읽어줍니다. 짧고 쉬운 말로 설명합니다.

나눔 질문 예시

- 최근 어떤 결과가 나를 너무 크게 흔들었나요?
- 내 안에는 어떤 여러 모습이 함께 있나요?
- 나라는 집에서 가장 소중한 방은 어디인가요?
- 파란 하늘 비유(또는 명상)가 조금이라도 와닿는 부분이 있었나요?

운영 시 유의점

- 성적 민감도가 높은 학생에게 공개 비교를 요구하지 않습니다.
- 자존감 개념을 도덕 훈계로 만들지 않습니다.
- 나라는 집·시간 사진첩 활동에서 가정 형편(사진 없음, 가족 구성 복잡 등)이 드러날 수 있으니, “방을 못 채워도 괜찮다”, “사진 대신 색깔이나 글로 표현해도 된다”고 미리 안내합니다.
- 파란 하늘 명상은 눈을 감는 활동이므로, 눈 감기가 불편한 학생은 뜬 채로 참여해도 된다고 안내합니다.

활동 대체안

- 자기비하 생각을 적는 것이 부담스러운 학생은 자기 생각 대신 가상의 친구가 자주 한다고 들은 생각을 적게 합니다.
- 최근 힘든 결과를 떠올리기 어려운 학생은 친구가 비슷한 상황일 때 어떤 말을 해주고 싶은 지 적는 형식으로 대체합니다.
- 시간 사진첩(활동5)에서 사진이 없거나 그 시절을 떠올리기 어려운 학생은 그림·색깔·물건으로 대체해도 됩니다.

지원 메모

- 반복적 자기비하 문장이 강하게 드러난 학생은 회기 종료 후 짧게 다가가 “그 생각이 자주 오는구나” 정도의 공감 반응으로 마무리합니다.
- 일회성 표현이 아닌 지속적·구조화된 자기비하 패턴으로 보이면, 개별 상담 회기로 이어가 인지적 융합 정도를 평가하고 필요 시 ACT 외 다른 개입도 병행할지 검토합니다.
- 나라는 집·시간 사진첩 활동에서 가정사(이혼, 위탁가정 등)가 드러난 경우, 그 자리에서 캐묻지 않고 사례 노트에만 기록한 뒤 필요 시 개별 상담으로 연결합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

5장 • 내 삶의 북극성 찾기

핵심 과정: 가치

목표

- 목표와 가치를 구분합니다.
- 자신에게 중요한 삶의 방향을 언어로 표현합니다.
- 가치를 실제 학교생활 행동과 연결합니다.

준비물

워크북, 필기구, 가치 카드 또는 가치 목록

권장 시간 배분

- 핵심 활동은 **내가 중요하게 생각하는 것은 무엇일까, 나에게 중요한 가치 찾기(가치 카드), 나의 북극성 문장 만들기**입니다. 나에게 중요한 순간 돌아보기는 도입부 성격이 강한 웜업 활동이라 시간이 부족하면 짧게 언급만 하고 넘어가도 됩니다. 다만 학생들이 과거 경험을 떠올리는 데서 가치를 더 잘 찾는다면 이 활동에 시간을 더 쓰셔도 좋습니다.

도입 멘트 예시

늘 그렇듯 오늘도 세 가지는 똑같습니다.
(가장 짧게 — 이미 익숙해진 규칙이므로)

오늘은 잘해야 하는 기준이 아니라, 내가 어떤 방향의 사람이 되고 싶은지를 찾는 시간이에요.

진행 흐름

- 목표·가치 구분(활동1)을 짧게 연습합니다.
- 나에게 중요한 순간 돌아보기(활동2)는 “최근 기뻤던 일”과 “속상했던 일”을 함께 떠올리는 활동입니다. 속상했던 일이 가정불화나 친구 갈등처럼 민감할 수 있으니, 학급 전체 공유보다 개별 기록 중심으로 운영합니다.
- 가치 카드(활동3)로 이동해 3개 선택으로 좁혀갑니다.
- 북극성 문장(활동4)에서는 이번 주 행동까지 함께 쓰게 합니다.

나눔 질문 예시

- 내가 중요하게 여기는 방향은 무엇인가요?
- 기뻤던 순간과 속상했던 순간 속에 어떤 가치가 숨어 있었나요?
- 그 가치는 학교생활에서 어떤 모습으로 보일까요?
- 그 방향을 위해 이번 주 해볼 수 있는 작은 행동은 무엇인가요?

운영 시 유의점

- 가치를 성적 향상 도구처럼 사용하지 않습니다.
- 정답 가치가 있는 것처럼 평가하지 않습니다.
- 속상했던 경험(활동2)이 가정사나 친구 관계처럼 개인적인 내용이면, 그 사연 자체보다 "그 안에 있던 가치가 무엇인지"로 대화의 초점을 옮깁니다.

활동 대체안

- 최근 기뻤던 일,·속상했던 일을 구체적으로 떠올리기 어려운 학생은 "친구가 비슷한 상황이라면 어떤 감정을 느꼈을지" 상상해서 적는 형식으로 대체합니다.
- 가치 단어가 어려운 학생은 좋아하는 사람의 어떤 점이 좋은 지 적고, 그 점을 가치 단어로 옮기는 방식으로 대체합니다.

지원 메모

- "잘 모르겠어요"라고 답하는 학생에게는 "존중받고 싶은지, 편안하고 싶은지, 배우고 싶은지"처럼 생활언어 예시를 좁혀 제시합니다.
- 가치 탐색을 어려워하는 학생은 흔히 자기 인식 자체가 위축된 경우이므로, 회기 안에서 결론을 내리려 하지 말고 개별 상담에서 추가로 다룰 주제로 사례 노트에 메모합니다.
- 속상했던 경험으로 자해·학대·방임 정황이 드러나면 즉시 위기 대응 절차로 전환합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

6장 • 북극성을 따라 한 걸음

핵심 과정: 전념행동

목표

- 가치와 연결된 작은 행동을 계획합니다.
- 감정이 있어도 행동할 수 있다는 경험을 만듭니다.
- 실행 가능한 5분 행동으로 마무리합니다.

준비물

워크북, 필기구, 행동 계획 예시판(선택)

권장 시간 배분

- 3가지 활동(내가 미루고 있는 한 가지 → 5분짜리 한 걸음 쪼개기 → 북극성을 기억하며 한 걸음 내딛기)은 하나의 흐름으로 이어지기 때문에 활동 자체를 생략하기보다, **진행 방식을 간소화하는 방향으로 권장**합니다. 예를 들어 선언문에 대한 개별 피드백이 시간상 어렵다면 짝과 서로 체크해주는 방식으로 바꿀 수 있습니다. 이 역시 하나의 예시이니, 학급 규모나 성향에 따라 모둠 활동이나 다른 방식으로 바꾸셔도 좋습니다.

도입 멘트 예시

마지막 시간이네요. 6주 내내 지켜진 그 세 가지 약속, 오늘도 마찬가지예요.

오늘은 대단한 결심보다, 진짜 할 수 있는 작은 한 걸음을 정하는 시간이에요.

진행 흐름

- 미루는 행동(활동1)을 적게 한 뒤 감정과 생각까지 함께 적게 합니다.
- 큰 계획을 5분 행동으로 줄이기(활동2)는 교사가 적극적으로 돕습니다.
- 북극성을 기억하며 한 걸음(활동3): “생각/감정이 있어도 ~을 해보겠습니다” 문장을 완성하게 합니다.
- 전념 행동 선언문(활동4)은 짝과 서로 읽어주고 “응원할게!”라고만 반응하도록 합니다. 시간이 부족하면 개별 피드백 대신 이 짝 활동으로 대체합니다.
- 마무리로 “마음 로그 마스터 수료식”(6개월 후 나에게 편지 쓰기)을 진행합니다. 조용한 분위기를 만들고, 편지를 쓰는 동안 배경음악을 낮게 틀어주는 것도 도움이 됩니다.

나눔 질문 예시

- 내가 자꾸 미루는 일은?
- 그 일을 막는 감정과 생각은?
- 오늘 바로 해볼 수 있는 가장 작은 행동은?
- (수료식) 6개월 후의 나에게 하고 싶은 말은 무엇인가요?(발표는 원하지 않으면 하지 않아도 됨을 안내)

운영 시 유의점

- ‘열심히 할게요’ 같은 추상적 결심으로 끝나지 않게 합니다.
- 너무 큰 행동 계획을 세우지 않도록 조정합니다.
- 가치와 규칙을 혼동하지 않게 중요하게 여기는 방향으로 설명합니다.
- 편지쓰기(수료식)는 “6개월 후”라는 미래를 그리는 활동이라, 진로나 가정환경이 불안정한 학생에게는 부담이 될 수 있습니다. “6개월이 막막하면 한 달 후로 바꿔 써도 된다”고 안내합니다.
- 편지 내용에 절망적 표현(“6개월 후에 내가 있을지 모르겠다” 등)이 보이면 즉시 ‘위기 신호 발견 시 대응 안내’ 절차로 전환하고, 그 자리에서 학생에게 티 나지 않게 개별적으로 접근합니다.

활동 대체안

- 공부 영역이 부담스러운 학생은 친구에게 인사하기, 5분 산책, 상담실 문 두드리기처럼 비학업 행동으로 대체합니다.
- 선언문(활동4) 개별 피드백이 시간상 어려우면, 짝과 서로 “시간·장소가 구체적으로 들어갔는지” 체크해주는 방식으로 대체합니다.
- 편지쓰기가 막막한 학생은 “6개월 후”를 “다음 학기” 혹은 “한 달 후”로 바꿔 써도 됩니다.

지원 메모

- 무기력 또는 회피 경향이 강한 학생에게는 공부 영역을 강요하지 않고 “친구에게 먼저 인사하기, 5분 산책하기, 상담실에 와서 차 한 잔 마시기”처럼 비학업·관계 기반 작은 행동부터 제안합니다.
- 마지막 회기인 만큼 모든 학생에 대한 종결 사례 노트를 작성하고, 사후 자기점검표 결과·관찰 내용·후속 개입 필요 여부를 정리합니다.
- 개별 상담이 더 필요한 학생은 종결 후에도 정기 면담 또는 단기 개인 상담으로 이어 가는 계획을 학생과 함께 합의합니다.
- 편지쓰기에서 위기 신호가 드러난 경우, 수료식 분위기를 해치지 않으면서도 그 학생과는 반드시 그날 안에 개별적으로 안전을 확인합니다.

교사 체크 메모

기억해 둘 학생 반응

다음 장에 반영할 점

부록 1

보호자 안내문

안녕하십니까. 학생들의 정서적 안정과 자기 이해를 돕기 위해 학교에서 ACT 기반 성장 워크북 마음 로그 프로그램을 운영하게 되었습니다.

1 프로그램 개요

- 명칭 마음 로그(Mind Log) — ACT 기반 성장 워크북
- 대상 초·중·고등학생
- 운영 6회기 × 40~50분(회기는 상황에 따라 늘어날 수도 있습니다.)
- 목적 자녀가 학업과 일상에서 겪는 스트레스, 부정적 생각, 불편한 감정을 건강하게 다루고, 자신만의 가치 방향으로 작은 행동을 시작할 수 있도록 돕습니다.

2 운영 방식

- 진행 – 본 프로그램은 학교 상담실(위클래스 포함) 혹은 교실에서 상담교사(혹은 교사)가 진행하는 정규 상담 프로그램입니다. 필요 시 담임교사·관리자와 협력하여 운영됩니다.
- 내용 – 마음 알아차리기, 감정 수용, 생각과 거리 두기, 가치 탐색, 작은 행동 실천 등을 단계적으로 다룹니다.
- 비밀 보장 – 학생이 작성한 내용은 본인 동의 없이는 공유되지 않습니다.

3 가정에서 도와주실 내용

- 워크북 결과를 묻지 마시고, 학생이 먼저 말할 때 들어주시기를 부탁드립니다.
- 내용을 정답이 있는 과제처럼 평가하지 말아 주십시오.
- 자녀가 감정을 표현할 때 “그렇구나”, “그래서 힘들었구나” 같은 공감 반응이 큰 도움이 됩니다.

4 동의 안내

본 프로그램 참여에 동의하시는 경우 아래에 서명해 주시기 바랍니다. 자녀의 정서적 안전을 위해 의문이 있으시면 언제든지 학교로 문의해 주십시오.

학생 이름: _____ 학년/반: _____

보호자 이름: _____ 서명: _____

날짜: 20 ____ 년 ____ 월 ____ 일

부록 2

위기 신호 발견 시 대응 안내

본 워크북은 일반 학생 대상 성장 프로그램입니다. 그러나 운영 중 다음과 같은 위기 신호가 발견될 경우, 즉시 아래 절차에 따라 대응해 주십시오.

1 즉시 주의가 필요한 위기 신호

- 자살 또는 자해에 대한 직간접 언급(예: 사라지고 싶다, 끝내고 싶다.)
- 강한 무망감(예: 어차피 아무것도 변하지 않는다.)
- 갑작스러운 정서 변화(지속적 우울 후 갑작스러운 안정 또는 작별 인사 행동)
- 학대, 폭력, 성폭력 피해 정황
- 심각한 자기혐오 또는 신체 손상 흔적

2 즉시 대응 흐름

- 1단계: 안전 확인 - 학생을 안전한 공간으로 분리하고 혼자 두지 않습니다.
- 2단계: 단독 면담 - 평가하지 않고 들어주며, 직접적으로 안전 여부를 확인합니다.
- 3단계: 보고 - 학교 상담교사, 위클래스, 관리자에게 즉시 보고합니다.
- 4단계: 보호자 연계 - 학교 절차에 따라 보호자에게 사실을 알리고 협력합니다.
- 5단계: 외부 전문기관 연계 - 필요 시 아래 기관과 연계합니다.

3 연계 가능한 전문기관

기관	번호 / 사이트	내용
자살예방상담전화	109(24시간)	자살 위기 상담
청소년상담전화	1388	청소년 종합상담
정신건강위기상담	1577-0199 , 109	위기·고민 상담 24시간
학교폭력 신고	117	학교폭력 , 사이버폭력
아동학대 신고	112 또는 1577-1391	아동학대 의심 시

⁂ 교사 유의사항 워크북 활동 자체가 위기를 유발하지 않습니다. 다만 잠재되어 있던 어려움이 드러날 수 있으므로, 모든 진행자는 본 안내문을 사전 숙지한 뒤 운영해 주시기 바랍니다.

교사용 지도안 이용 안내

『마음 로그(Mind Log)』를 선택해 주셔서 진심으로 감사드립니다.
본 교사용 지도안은 『마음 로그』를 활용하여 학생들의 자기이해와 마음 성장을 돕고자 하는 선생님들을 위해 마련한 교육 지원 자료입니다.
학교 상담, 학급활동, 진로교육 및 집단상담 등 다양한 교육 현장에서 유용하게 활용하시기를 바랍니다.

자료 이용에 관하여 안내드립니다.
본 자료는 『마음 로그』 도서 구매자에게 제공되며, 구매자께서는 수업 및 상담 준비와 교육활동을 위해 자유롭게 참고하고 활용하실 수 있습니다.
다만, 저작자의 소중한 창작물과 자료의 저작권을 보호하기 위해 다음 사항에 협조해 주시기를 부탁드립니다.

- 제공받으신 PDF 파일은 구매자 본인의 교육활동을 위해 이용해 주시기 바랍니다.
- PDF 파일을 다른 분께 전달하거나 학교·기관의 공용 자료실, 온라인 커뮤니티 등에 공유하는 것은 삼가 주시기 바랍니다.
- 자료의 전부 또는 일부를 별도의 교재나 교육자료로 제작하여 배포하거나 상업적으로 이용하고자 하시는 경우에는 사전에 출판사와 협의해 주시기 바랍니다.

위 안내는 저작권법에서 허용하는 정당한 이용을 제한하려는 취지가 아닙니다.
『마음 로그』가 학생들이 자신의 생각과 감정을 알아차리고, 자신에게 소중한 방향으로 한 걸음씩 나아가는 데 도움이 되기를 바랍니다.
교육 현장에서 학생들의 성장을 위해 애써 주시는 선생님들께 깊이 감사드립니다.

EBS 마음 로그(Mind Log)

아동 청소년을 위한 ACT 활동북

초판 1쇄 인쇄 2026년 10월 15일 발행

저자 김상옥, 박미정

기획 EBS미디어 (주)정동엠피아이

발행처 (주)정동엠피아이(대표 육현구)

출판등록 제2014-000231호(2014년 10월 15일)

Copyright©2016 by JUNG DONG MPI Co., Ltd. All rights reserved.

저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

자료 이용 문의: ebspsy14@hanmail.net 또는 1899-9806