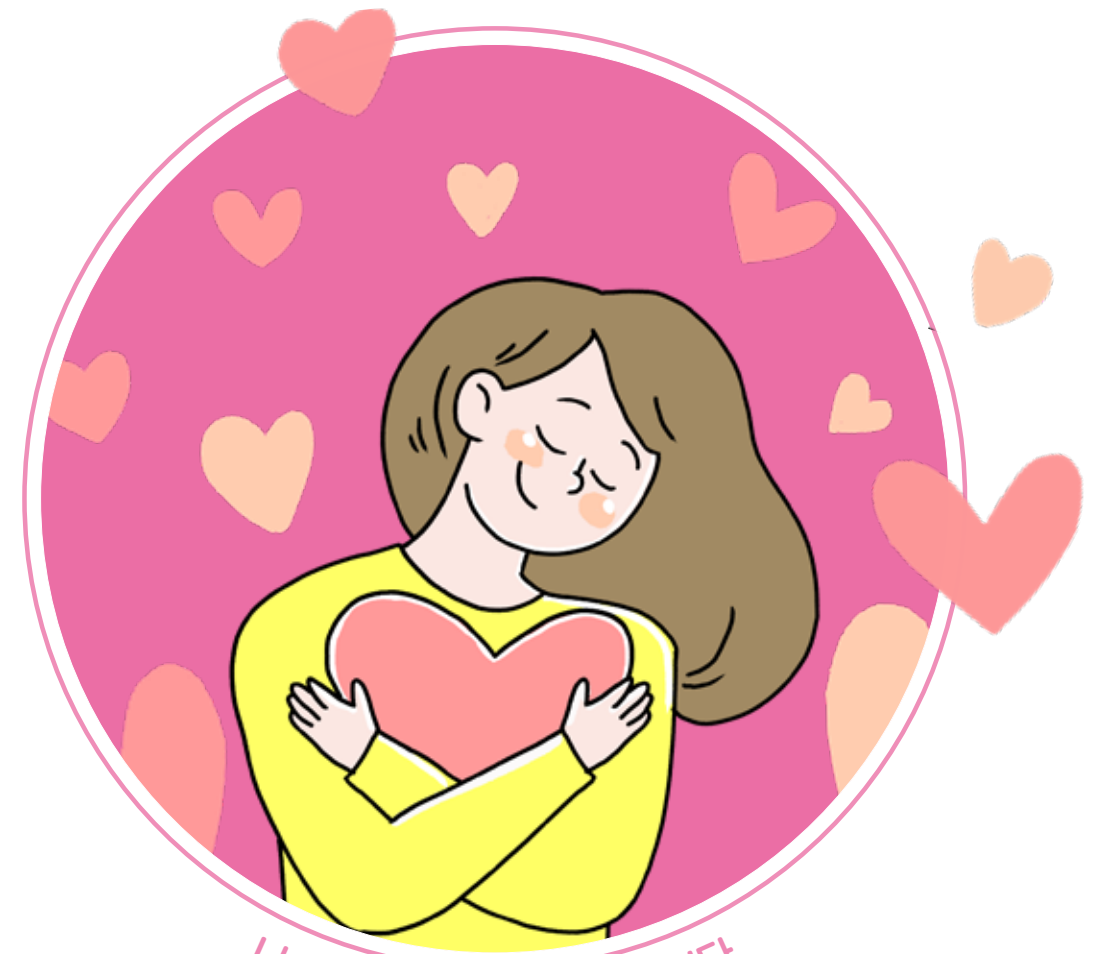


발달장애인을 위한

# 알기 쉬운 마음건강 지키기

활동지



나 자신을 사랑하고 존중합니다

발달장애인을 위한

# 알기 쉬운 마음건강 지키기

활동지



## 이 책의 순서

1 장 마음건강에 대해 알아보기 .....	02
2 장 나의 마음건강을 지키는 방법 .....	06
· 감정일기 써보기 .....	24
· 감사일기 써보기 .....	30
3 장 직장에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법 .....	32
· 답안지 .....	45

### 부록

- 감정스티커
- 감정카드



# 1 장 마음건강에 대해 알아보기



01

아래 글을 읽고 맞는 내용이면 O를 그립니다.  
틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 마음이 건강하다는 것은  
나의 감정을 잘 조절할 수 있는 상태를 말합니다. ( )
- ② 내 마음의 주인은 내가 아닌 다른 사람입니다. ( )
- ③ 스트레스가 많이 쌓이면  
불안하거나 우울한 감정을 느낄 수 있습니다. ( )



02

밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을 아래 < 보기 >에서 고릅니다.

- ① \_\_\_\_\_ 이 건강하면 어려운 상황이나 스트레스에 대처하는  
능력을 키울 수 있습니다.
- ② \_\_\_\_\_ 는 기분이 나쁘거나 짜증이 나거나, 화가 나는 상태를  
말합니다.
- ③ 우울함, 불안함 때문에 일상생활이 어렵다면, \_\_\_\_\_ 의  
도움을 받는 게 좋습니다.

< 보기 >

㉠ 스트레스    ㉡ 마음    ㉢ 정신건강의학과 전문의사





03

다음 글을 읽고 스트레스 때문에 생기는 변화가  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 마음이 편안하다. ( )
- ② 심장이 두근거리고 불안하다. ( )
- ③ 지나치게 많이 먹거나, 적게 먹어 몸무게가 늘어나거나  
줄어들 수 있다. ( )
- ④ 친구나 동료들과 즐겁게 대화를 나눈다. ( )



04

아래 글을 읽고 마음이 건강하지 않을 때의 모습  
한 가지를 고릅니다. ( )

- ① 기쁨과 같은 좋은 감정을 느끼게 된다.
- ② 감정을 조절하기 어렵게 된다.
- ③ 자신을 존중할 수 있다.
- ④ 사람들과 사이좋게 잘 지낼 수 있다.





## 2 장 나의 마음건강을 지키는 방법



01

내 몸을 건강하게 지키는 행동이 맞는 내용이면 O를 그립니다.  
틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 규칙적인 운동 ( )
- ② 충분히 잠자기 ( )
- ③ 음식 골고루 먹기 ( )
- ④ 담배 피우기 ( )



02

내 몸과 마음을 건강하게 유지하기 위한 내용으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 걷기와 같은 가벼운 운동을 규칙적으로 합니다. ( )
- ② 자전거 타기, 수영과 같은 유산소 운동은  
마음건강에 좋습니다. ( )
- ③ 나의 체력과 몸 상태와 상관없이  
심한 운동을 열심히 합니다. ( )
- ④ 운동은 스트레스를 높여 마음건강에 좋지 않습니다. ( )





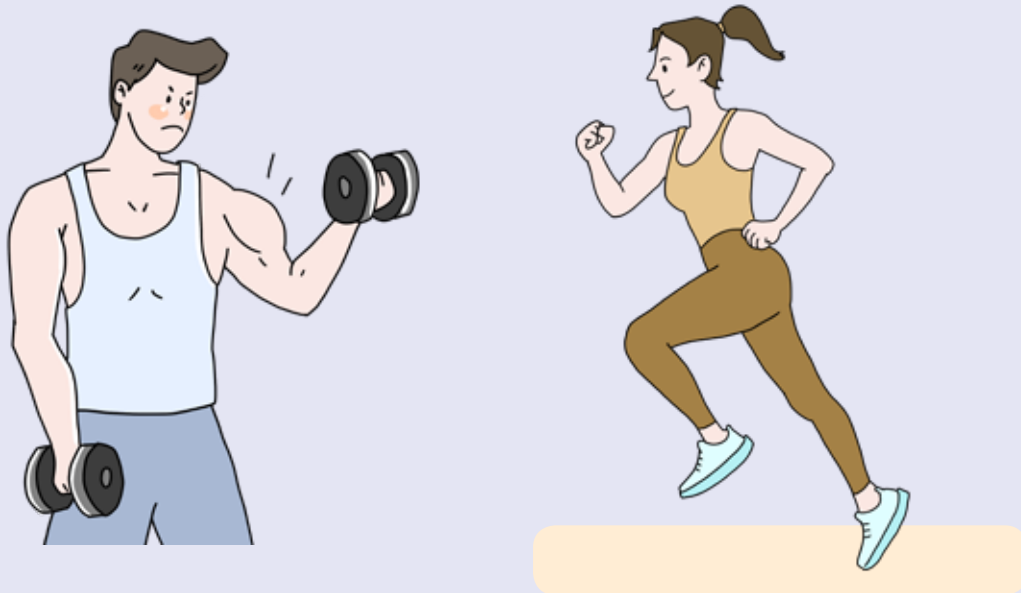
03

밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을 아래 < 보기 >에서 고릅니다.

- ① \_\_\_\_\_ 은 내 몸의 지방을 없애는 데 효과적입니다.
- ② \_\_\_\_\_ 은 내 근육을 강화하는 데 도움을 줍니다.
- ③ \_\_\_\_\_ 은 운동과 숲을 동시에 즐길 수 있습니다.

< 보기 >

㉠ 무산소 운동    ㉡ 등산    ㉢ 유산소 운동



04

잠을 충분히 자는 것과 관련하여 맞는 내용이면 O를 그립니다.  
틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 잠은 하루에 7 시간 이상 충분히 잡니다. ( )
- ② 잠자기 전에 컴퓨터, 휴대폰을 가능하면 사용하지 않습니다. ( )
- ③ 지나치게 배가 고프거나, 배가 부른 상태에서 잠자는 것은 피합니다. ( )
- ④ 잠자기 전에 카페인 음료를 마십니다. ( )

05

잠을 충분히 자면 얻게 되는 좋은 점이 아닌 것 한 가지를 고릅니다. ( )

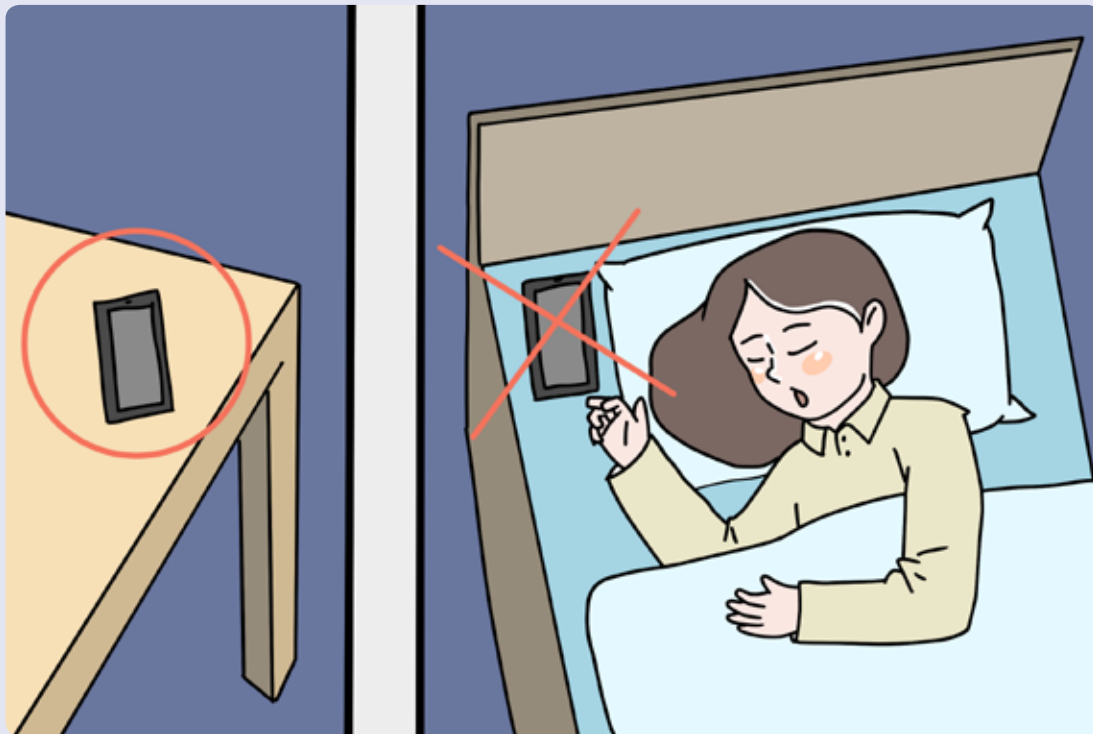
- ① 면역력이 높아집니다.
- ② 키가 크는 것에 도움이 됩니다.
- ③ 혈압이 높아지거나 심장에 병이 걸릴 수 있습니다.
- ④ 낮에 사용한 힘을 다시 채울 수 있습니다.



06

스마트폰 사용을 줄이는 방법으로 맞는 내용이면 O를 그립니다.  
틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 스마트폰을 사용하는 시간을 미리 정해놓고 사용합니다. ( )
- ② 스마트폰을 항상 가까운 곳에 둡니다. ( )
- ③ 잘 쓰지 않는 앱이나 중독성 있는 앱은 삭제합니다. ( )
- ④ 가족, 친구와 대화하는 시간을 더 늘립니다. ( )
- ⑤ 잠자기 전에는 스마트폰을 꼭 사용합니다. ( )



07

서로 관련이 있는 것끼리 연결해 보세요.

- |        |   |                   |
|--------|---|-------------------|
| ① 탄수화물 | • | ㉠ 해바라기유, 올리브유, 버터 |
| ② 단백질  | • | ㉡ 아몬드, 땅콩, 김      |
| ③ 지방   | • | ㉢ 밀가루, 설탕, 쌀      |
| ④ 비타민  | • | ㉣ 두부, 콩, 닭고기      |
| ⑤ 미네랄  | • | ㉤ 레몬, 사과, 바나나     |

08

내 몸을 건강하게 만드는 식사 방법 한 가지를 고릅니다.

( )

- ① 한 가지 음식만 먹습니다.
- ② 다양한 야채와 과일을 골고루 먹습니다.
- ③ 물은 한꺼번에 많이 마십니다.
- ④ 맵거나 짠 음식을 자주 먹습니다.



09

술과 담배와 관련된 내용 중 틀린 것 하나를 고릅니다. ( )

- ① 술은 우울증과 불안감을 더 심하게 만듭니다.
- ② 술은 머리의 기능을 떨어뜨립니다.
- ③ 담배를 피우면 치아 색이 하얗게 변합니다.
- ④ 담배를 피우면 입에서 냄새가 나게 됩니다.

10

마음을 안정시키기 위한 행동이 아닌 것 하나를 고릅니다.

( )

- ① 심호흡을 합니다.
- ② 명상을 합니다.
- ③ 나만의 건전한 취미활동을 만듭니다.
- ④ 술을 마십니다.



11

<보기>에 있는 내용을 골라  
심호흡을 하는 순서를 만들어 보세요.

① ( ) → ② ( ) → ③ ( ) → ④ ( ) → ⑤ ( )

<보기>

- 가. 2 초 동안 숨을 참습니다.
- 나. 허리를 곧게 펴고 편한 자세로 의자에 앉습니다.
- 다. 위의 단계를 6 번에서 10 번 정도 반복해 봅니다.
- 라. 6 초 동안 입으로 숨을 천천히 내쉬어 봅니다.
- 마. 4 초 동안 코로 숨을 천천히 들이마십니다.





12

< 보기 >에 있는 내용을 골라  
명상을 하는 순서를 만들어 보세요.

① (     ) → ② (     ) → ③ (     ) → ④ (     ) → ⑤ (     )

< 보기 >

- 가. 명상하는 동안 내 숨을 주의 깊게 살펴보고,  
어떤 감정이 떠오르는지 집중합니다.
- 나. 어떤 감정이나 생각이 떠오르면 이를 인정하고 받아들입니다.
- 다. 등을 곧게 펴고, 어깨는 늘어뜨리고, 눈을 감습니다.
- 라. 명상을 위해 편안한 자세로 의자나 바닥에 앉습니다.
- 마. 위의 과정을 5 분 정도 반복합니다.



13

다음 <예시>를 참고하여  
가장 하고 싶은 취미활동을 직접 써보세요.

내가 하고 싶은 취미활동은 \_\_\_\_\_ 입니다.

< 예시 > 취미활동의 종류

음악 듣기, 춤추기, 노래 부르기, 그림 그리기, 책 읽기,  
여행하기, 영화 보기, 자전거 타기, 사진 찍기 등

14

내 마음에 안정을 가져다주는 행동이 아닌 것  
한 가지를 고릅니다. (     )

- ① 감사일기를 씁니다.
- ② 감정일기를 씁니다.
- ③ 반려동물을 기릅니다.
- ④ 하루 종일 핸드폰으로 게임을 합니다.



15

감사일기를 써서 얻는 좋은 점이 아닌 것을 고릅니다. ( )

- ① 감사한 마음을 더 자주 느끼고 표현하게 됩니다.
- ② 작은 일에도 감사하는 마음을 갖게 됩니다.
- ③ 내 자신의 소중함을 발견하게 됩니다.
- ④ 나쁜 일들에 대해 더 많이 생각하게 됩니다.

16

감정일기를 쓰면 좋은 점이 아닌 것은? ( )

- ① 내가 언제 어떤 감정을 느끼는지 알 수 있습니다.
- ② 나 자신을 괴롭히는 잘못된 생각에 깊이 빠져들어 괴롭습니다.
- ③ 나쁜 감정을 느낀 경우, 앞으로 내가 어떻게 해야 할지 생각해 볼 수 있습니다.
- ④ 나의 솔직한 감정을 알 수 있습니다.

17

감정카드를 사용하면 좋은 점이 아닌 것은? ( )

- ① 내가 느끼는 다양한 감정에 대해 이해할 수 있습니다.
- ② 내가 느끼는 다양한 감정을 상황에 맞게 표현할 수 있습니다.
- ③ 다른 사람의 표정을 보고 그 사람의 감정을 이해할 수 있습니다.
- ④ 나의 감정을 잘 표현하기 어렵습니다.

18

서로 관련이 있는 것끼리 연결해 보세요. ( )

- |       |   |                    |
|-------|---|--------------------|
| ① 기쁨  | • | • ㉠ 짜증이 난다, 화가 난다. |
| ② 슬픔  | • | • ㉡ 무섭다, 겁이 난다.    |
| ③ 두려움 | • | • ㉢ 좋다, 행복하다.      |
| ④ 분노  | • | • ㉣ 초조하다, 조바심이 난다. |
| ⑤ 불안  | • | • ㉤ 불행하다, 우울하다.    |





19

반려식물을 기르면 얻게 되는 좋은 효과가 아닌 것은? ( )

- ① 마음에 안정을 가져다줍니다.
- ② 집중력을 키울 수 있습니다.
- ③ 생명의 소중함과 놀라움을 경험할 수 있습니다.
- ④ 자꾸 신경이 쓰여 불안해집니다.

20

반려동물을 기르면 얻게 되는 좋은 효과가 아닌 것은? ( )

- ① 마음에 안정과 위로를 가져다줍니다.
- ② 스트레스와 불안, 우울감을 줄일 수 있습니다.
- ③ 활동적이지 않은 사람으로 변합니다.
- ④ 활기찬 에너지를 얻을 수 있습니다.



21

나 자신을 소중한 사람으로 생각하고 행동하는 내용으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 목표를 세우고 이루는 과정에서  
나의 소중함을 느낍니다. ( )
- ② 나의 몸과 마음을 돌보는 것은  
나 자신을 존중하는 것입니다. ( )
- ③ 나를 응원해 주는 사람들과 관계를 맺으면  
나 자신을 존중하는 마음을 갖게 됩니다. ( )
- ④ 나 자신을 존중하고  
소중한 사람으로 생각하지 않아도 됩니다. ( )





22

건강한 대인관계를 맺기 위한 행동으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 다른 사람을 무시하고 함부로 대합니다. ( )
- ② 다른 사람에게 높임말을 씁니다. ( )
- ③ 내가 하고 싶은 것만 강하게 고집합니다. ( )
- ④ 다른 사람의 말을 끝까지 잘 듣습니다. ( )
- ⑤ 다른 사람이 힘들어하거나  
도움이 필요할 때는 도와줍니다. ( )

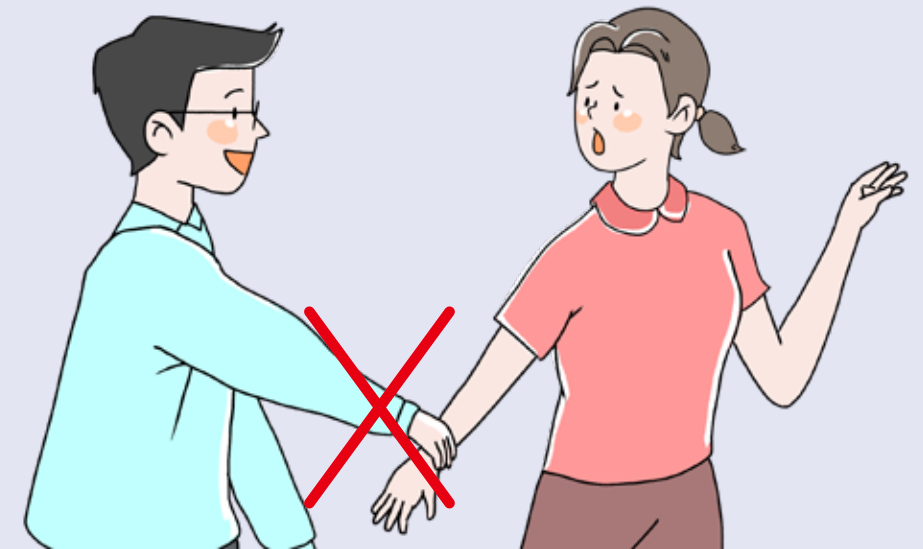
(주) ○○ 회사



23

건강한 대인관계를 맺기 위한 행동으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 다른 사람의 몸을 함부로 만지거나 잡지 않습니다. ( )
- ② 다른 사람의 외모에 대해 놀리며 이야기합니다. ( )
- ③ 내가 좋아하는 직원의 주변을 하루 종일 맴돕니다. ( )
- ④ 상대방이 원하지 않는다고 말했지만,  
내가 좋으면 상대방을 따라다닙니다. ( )
- ⑤ 같은 말을 여러 번 반복해서  
상대방에게 물어보지 않습니다. ( )





24

직장에서 화가 날 때 해야 하는 행동으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 화가 나면 그 장소에서 벗어나 마음이 가라앉을 때까지 잠시 쉬는 시간을 갖습니다. ( )
- ② 상대방에게 내가 화가 난 이유를 자세하게 말합니다. ( )
- ③ 나를 화나게 한 상대방을 향해 욕을 합니다. ( )
- ④ 화가 나면 주변의 물건을 발로 찹니다. ( )
- ⑤ 화가 났을 때 다른 사람을 때리지 않습니다. ( )



25

정신건강의학과 전문의사와의 상담 결과 약을 먹게 될 경우  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 약은 반드시 병원에서 처방받은 대로만 먹습니다. ( )
- ② 의사 선생님과 상담 없이 약을 갑자기 먹지 않으면 약물 효과가 떨어질 수 있습니다. ( )
- ③ 약을 그만 먹는 것은 의사 선생님과 상담하여 결정하지 않아도 됩니다. ( )
- ④ 의사 선생님이 처방해 주신 약의 효과와 부작용에 대해 잘 알아봅니다. ( )





# 감정일기 써보기



## ✧ 감정일기를 쓰면 좋은 점들이 많습니다.

- 나의 솔직한 감정을 표현할 수 있습니다.
- 내가 언제 어떤 감정을 느끼는지 알 수 있습니다.
- 내가 그 상황에 맞게 말과 행동을 했는지 생각해 볼 수 있습니다.
- 내가 느낀 감정이 나쁜 감정이었다면,  
앞으로 비슷한 일을 겪게 될 경우  
내가 어떻게 하면 좋을지 생각해 볼 수 있습니다.

## ✎ 감정일기를 직접 써봅시다.

① 오늘 어떤 일이 있었는지 생각나는 일들을 적어봅시다.



② 오늘 내가 겪은 그 일을 생각하면서  
내가 지금 어떤 감정을 느끼는지 적어봅시다.

\* 감정의 종류와 감정별 마음의 느낌에 대한 예시는 정보서 50~52쪽을 찾아보세요.

③ 내가 지금 느끼는 감정에 해당하는 감정스티커를 찾아서  
아래 공간에 붙여봅시다.

\* 부록에 있는 감정스티커를 활용합니다.

④ 내가 지금 느끼는 감정의 정도에 해당하는 곳에 ○를 그려봅시다.



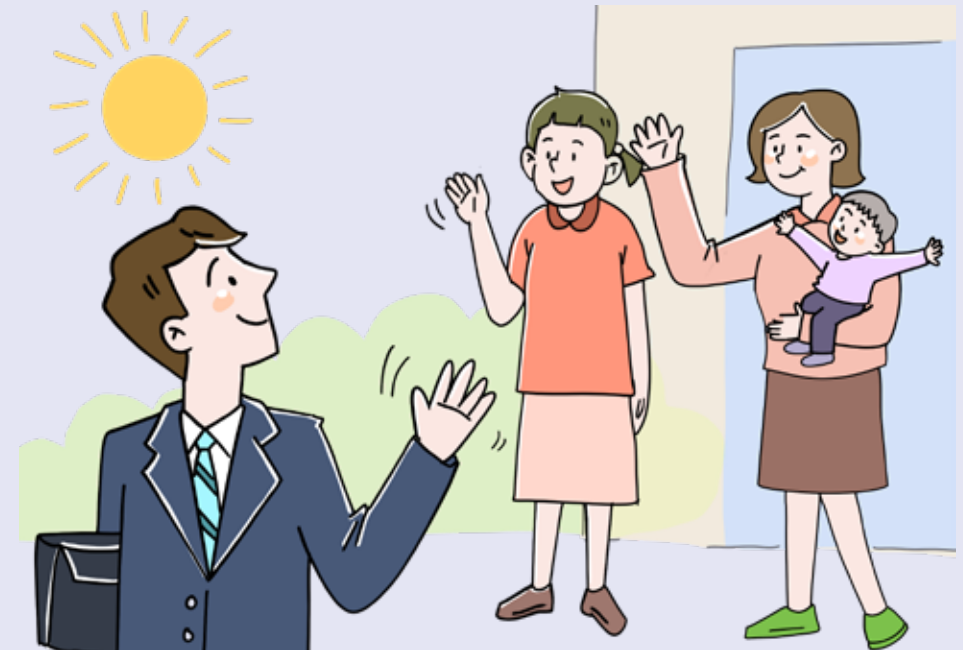


⑤ 내가 지금 느끼는 감정이 나쁜 감정이라면,  
앞으로 비슷한 일을 겪게 되면  
내가 어떻게 생각하고 행동하면 좋을지 적어봅시다.

\* 오늘 내가 느낀 감정이 좋은 감정이었으면 작성하지 않습니다.

< 예시 >

오늘 아침 아버지께서 회사에 출근하실 때  
나는 스마트폰을 하느라 “아버지, 안녕히 다녀오세요.”라고  
인사를 드리지 않았습니다.  
아버지께 인사를 하지 않아서 어머니한테 꾸지람을 들었습니다.  
어머니한테 꾸지람을 들으니 내 기분이 우울해졌습니다.  
나는 아침에 아버지께 인사를 드리지 않은 게 후회가 됩니다.  
아버지는 내가 세상에서 가장 사랑하는 소중한 분이니까요!  
내일부터는 아버지가 출근하실 때 반드시 인사를 드려야겠습니다.  
그러면 아버지도 기쁜 마음으로 출근하시고,  
어머니도 이런 나의 모습을 보시고 기뻐하시고,  
나도 덩달아 기분이 좋아질 테니까요.





# 감사일기 써보기



✧ 하루 동안 기쁘거나 감사했던 일들을 생각해 봅니다.  
그 기쁘고 감사했던 일들을 3 가지 이상 써봅니다.

✧ 감사일기를 쓰면 좋은 점들이 많습니다

- 작은 일에도 감사하는 마음을 갖게 됩니다.
- 감사한 마음을 더 자주 표현하게 됩니다.
- 좋은 일들에 대해 더 많이 생각하게 됩니다.
- 행복을 자주 느낄 수 있습니다.
- 나 자신의 소중함을 발견하게 됩니다.
- 스트레스에 갇힌 상태에서 벗어나게 됩니다.

✎ 감사일기를 직접 써봅시다.

A spiral-bound notebook with a white cover and a purple spiral binding. The notebook is open, showing a blank page with horizontal dotted lines for writing.



### 3 장 직장에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법



#### 불안

##### 01

불안을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 심장이 느리게 뛸 수 있습니다. ( )
- ② 초조할 수 있습니다. ( )
- ③ 우울할 수 있습니다. ( )
- ④ 지나치게 많이 먹거나 적게 먹어  
몸무게가 늘어나거나 줄어둘 수 있습니다. ( )
- ⑤ 집중이 잘 안될 수 있습니다. ( )

##### 02

불안을 관리하는 방법으로 밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을  
아래 < 보기 >에서 고릅니다.

- ① 나의 가족과 같이 믿을 수 있는 사람과 \_\_\_\_\_ 를 통해  
불안을 낮출 수 있습니다.
- ② \_\_\_\_\_ 과 같은 신체활동, 충분히 잠자기, 건강에 좋은 음식  
먹기, 햇볕 쬘기를 합니다.
- ③ \_\_\_\_\_ 과 명상을 합니다.
- ④ 일어나지도 않는 일에 대해 미리 \_\_\_\_\_ 하지 않습니다.
- ⑤ 스스로 불안 조절이 안되면 \_\_\_\_\_ 나  
관련 전문기관의 도움을 받습니다.

< 보기 >

- ㉠ 운동   ㉡ 대화   ㉢ 심호흡   ㉣ 걱정   ㉤ 정신건강의학과 전문의사





03

불안을 조절하기 어려울 때 도움을 받는 방법으로  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 스스로 노력해도 불안이 계속된다면  
정신건강의학과 전문의사의 도움을 받습니다. ( )
- ② 주변에서 도움을 받기 어려우니 그냥 포기합니다. ( )



우울

01

우울을 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 기운이 없을 수 있습니다. ( )
- ② 집중이 잘 됩니다. ( )
- ③ 잠을 깊이 못 잘 수 있습니다. ( )
- ④ 지나치게 많이 먹거나 적게 먹어  
몸무게가 늘어나거나 줄어든 수 있습니다. ( )
- ⑤ 우울을 일으킨 상황이  
머릿속에 반복해서 떠오를 수 있습니다. ( )





02

우울을 관리하는 방법으로 밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을  
아래 < 보기 >에서 고릅니다.

- ① \_\_\_\_\_ 는 우울증의 정도와 기간을  
효과적으로 줄일 수 있습니다.
- ② 대인관계훈련을 통해 \_\_\_\_\_ 의 문제를 해결해 주고,  
주위 사람들과 잘 지내는 것도  
우울한 감정을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- ③ 스스로 우울 조절이 안 되면 \_\_\_\_\_ 나  
관련 기관의 도움을 받습니다.

< 보기 >

- ㉠ 대인관계    ㉡ 약물치료    ㉢ 정신건강의학과 전문의사



03

우울을 조절하기 어려울 때 도움을 받는 방법입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 각자의 경험을 나누어 마음의 지지를 받을 수 있는  
집단상담치료에 참여합니다. (    )
- ② 정신건강 전문의사와 상담 없이도  
내가 원한다면 약을 먹을 수 있습니다. (    )



## 분노

### 01

분노를 느끼면 내 몸과 마음에 나타나는 변화입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 심장이 빠르게 뛸 수 있습니다. ( )
- ② 화가 납니다. ( )
- ③ 공격적인 행동을 보이기도 합니다. ( )
- ④ 판단을 잘할 수 있습니다. ( )
- ⑤ 분노를 일으킨 상황이 반복해서 떠오를 수 있습니다. ( )



### 02

분노를 관리하는 방법으로 밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을  
아래 < 보기 >에서 고릅니다.

- ① \_\_\_\_\_ 을 합니다.
- ② 신체활동을 하여 \_\_\_\_\_ 와 긴장을 풀어줍니다.
- ③ 분노를 조절하기 어려운 경우에는  
심리상담사나 \_\_\_\_\_ 의 상담을 받습니다.

< 보기 >

- ㉠ 스트레스    ㉡ 심호흡    ㉢ 정신건강의학과 전문의사

### 03

분노를 조절하기 어려울 때 도움을 받는 방법입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 정신건강의학과 전문의사나  
관련 기관 전문가의 상담을 받습니다. ( )
- ② 정신건강의학과 전문의사와 상담을 통해  
필요하다고 하면 약을 먹습니다. ( )



## 트라우마

### 01

트라우마를 겪으면 내 몸과 마음에 나타나는 변화입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다

- ① 불안할 수 있습니다. ( )
- ② 잠을 깊이 잘 잡니다. ( )
- ③ 집중이 잘 안될 수 있습니다. ( )
- ④ 슬프고 우울할 수 있습니다. ( )
- ⑤ 다른 사람을 만나는 것이 싫어질 수 있습니다. ( )



### 02

트라우마를 관리하는 방법으로 밑줄 그은 부분에 들어갈 내용을  
아래 < 보기 >에서 고릅니다

- ① 충분히 \_\_\_\_\_ 하고 잠을 자며, 올바른 식습관을 유지해야 합니다.
- ② 심호흡과 \_\_\_\_\_ 을 통해 긴장을 풀고 기운을 회복합니다.
- ③ 그림 그리기 등 취미활동에 참여하여 나의 \_\_\_\_\_ 을 표현해 봅니다.
- ④ 트라우마를 일으키는 상황이나 장소, 물건을 피하고, 안전한 \_\_\_\_\_ 을 만듭니다.

< 보기 >

- ㉠ 휴식    ㉡ 감정    ㉢ 명상    ㉣ 환경



03

트라우마를 조절하기 어려울 때 도움이 되는 방법입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 집안에서만 지내며 휴식을 합니다. ( )
- ② 트라우마를 경험한 사람들이 만나는  
집단상담에 참여합니다. ( )

## 중독

01

술이나 약물 등에 중독이 되면  
내 몸과 마음에 나타나는 변화입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 손이 떨릴 수 있습니다. ( )
- ② 우울하고 불안할 수 있습니다. ( )
- ③ 다른 사람과 잘 어울릴 수 있습니다. ( )
- ④ 판단을 잘 못할 수 있습니다. ( )
- ⑤ 충동적인 마음을 느낄 수 있습니다. ( )

02

중독을 조절하기 어려울 때 도움을 받는 방법입니다.  
맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 나의 중독 상태를 알고, 지금의 나의 상황을 \_\_\_\_\_ 합니다.
- ② 가족, 친구, 전문가의 도움을 구하고, \_\_\_\_\_ 을 받습니다.
- ③ 규칙적으로 운동하고 건강한 \_\_\_\_\_ 을 골고루 먹습니다.
- ④ 내가 겪고 있는 중독과 관련된 사람, \_\_\_\_\_ ,  
물건, 약물을 피합니다.
- ⑤ \_\_\_\_\_ 과 심호흡을 합니다.

< 보기 >

㉠ 상담   ㉡ 이해   ㉢ 음식   ㉣ 장소   ㉤ 명상

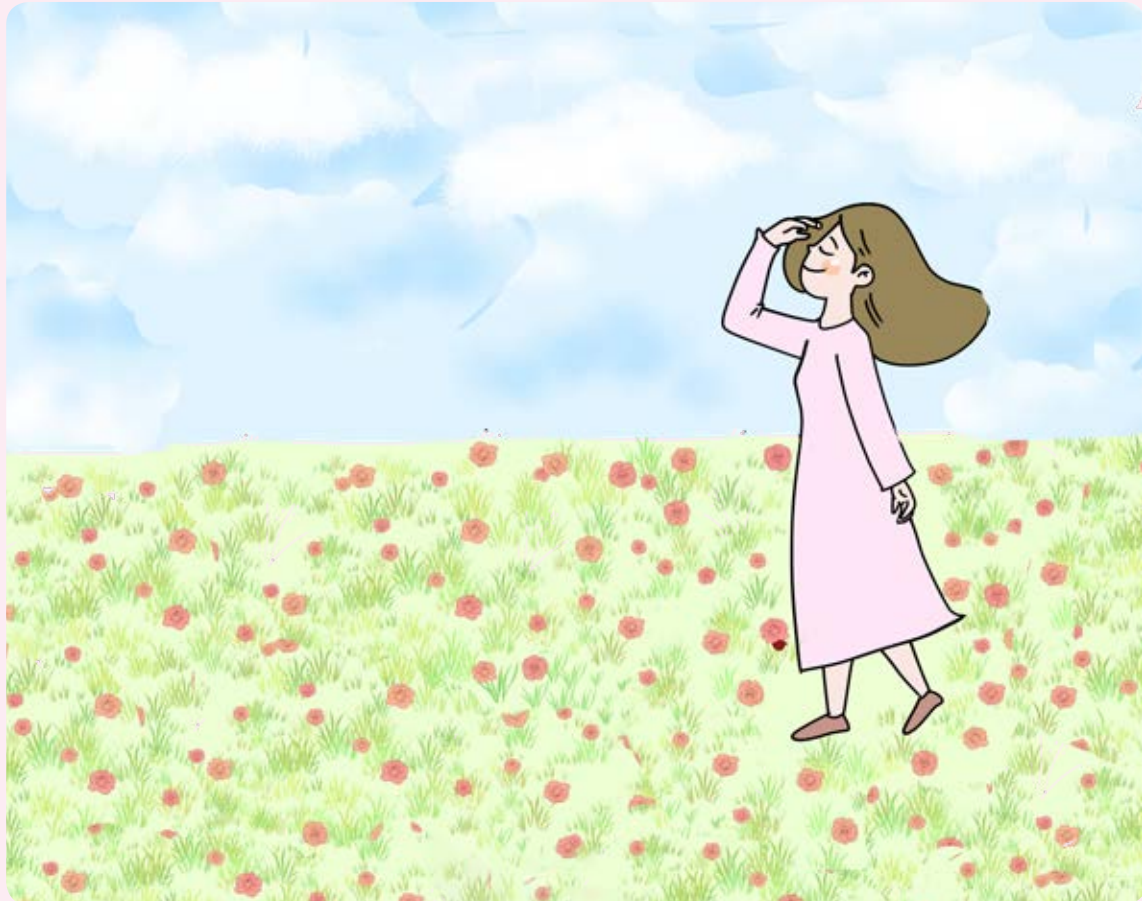




03

중독을 조절하기 어려울 때 도움을 받는 방법입니다.  
 맞는 내용이면 O를 그립니다. 틀린 내용이면 X를 그립니다.

- ① 정신건강의학과 전문의사나  
 관련 전문기관의 도움을 받습니다. ( )
- ② 중독에 빠져 있는 사람들과 경험을 나누고,  
 공감을 얻고, 도움을 받습니다. ( )



## 답안지

### 1 장 마음건강에 대해 알아보기

- 01 ① - O ② - X ③ - O
- 02 ① - L ② - ㉠ ③ - E
- 03 ① - X ② - O ③ - O ④ - X
- 04 ②

### 2 장 나의 마음건강을 지키는 방법

- 01 ① - O ② - O ③ - O ④ - X
- 02 ① - O ② - O ③ - X ④ - X
- 03 ① - E ② - ㉠ ③ - L
- 04 ① - O ② - O ③ - O ④ - X
- 05 ③
- 06 ① - O ② - X ③ - O ④ - O ⑤ - X
- 07 ① - E ② - E ③ - ㉠ ④ - ㉡ ⑤ - L
- 08 ②
- 09 ③
- 10 ④



11 나 - 마 - 가 - 라 - 다

12 라 - 다 - 가 - 나 - 마

14 ④

15 ④

16 ②

17 ④

18 ① - ㉠ ② - ㉡ ③ - ㉢ ④ - ㉣ ⑤ - ㉤

19 ④

20 ③

21 ① - O ② - O ③ - O ④ - X

22 ① - X ② - O ③ - X ④ - O ⑤ - O

23 ① - O ② - X ③ - X ④ - X ⑤ - O

24 ① - O ② - O ③ - X ④ - X ⑤ - O

25 ① - O ② - O ③ - X ④ - O

### 3 장 직장생활에서 내 마음이 어려울 때 슬기롭게 대처하는 방법

#### 불안

01 ① - X ② - O ③ - O ④ - O ⑤ - O

02 ① - ㉢ ② - ㉣ ③ - ㉤ ④ - ㉥ ⑤ - ㉦

03 ① - O ② - X

#### 우울

01 ① - O ② - X ③ - O ④ - O ⑤ - O

02 ① - ㉢ ② - ㉣ ③ - ㉤

03 ① - O ② - X

#### 분노

01 ① - O ② - O ③ - O ④ - X ⑤ - O

02 ① - ㉢ ② - ㉣ ③ - ㉤

03 ① - O ② - O

#### 트라우마

01 ① - O ② - X ③ - O ④ - O ⑤ - O

02 ① - ㉣ ② - ㉤ ③ - ㉥ ④ - ㉦

03 ① - X ② - O



## 중독

01 ① - 0 ② - 0 ③ - X ④ - 0 ⑤ - 0

02 ① - ㉠ ② - ㉡ ③ - ㉢ ④ - ㉣ ⑤ - ㉤

03 ① - 0 ② - 0