

불안

과

우울

해진

세상에서

따지지도

않고

묻고

위로

하기

불안 不安

- 명사 1. 편안하지 않고 조마조마 한 것
2. 슬렁거리려 어수선한 것

우울 憂鬱

명사 마음이 어둡고 가슴이 답답한 상태

불안 또는 '불안감'이란 특정한 대상이 없이 막연히 나타나는 불쾌한 정서적 상태. 이노감이나 확신이 상실된 상태이다. 신체적 혹은 정서적으로 분명한 위험을 인지하였을 때 나타나는 공포와는 다른 감정일뿐만 아니라 인정이 되지 않는 심리적인 상태나 감정을 의미하거나 또는 생물학적으로 어떠한 위험이 개체의 존재를 위협할 수 있다는 가능성을 자각함으로써 불확실한 미래에 대처하는 효과적인 문제해결과정에서 발현하는 정서 상태를 지칭하기도 한다.

우울 또는 우울감은 근심스럽거나 답답하여 활기가 없다는 점에서 기분이 언짢은 느낌 또는 냉담과 공양이 따르는 가벼운 슬픔 감정을 말한다. 우울증과는 다르지만 우울한 감정이 오래 지속되어 자살을 줄 정도가 되면 우울증과 같은 증상으로 볼 경우가 많다

위로 慰勞

명사 따뜻한 말이나 행동으로 괴움을 덜어주거나 슬픔을 달래주는 것.

사랑하는 사람과 이별한 것과 같이 괴롭스런거나 불행한 상황속에서 보통 인간은 위로받고 싶어한다. 이것은 그 상황을 변화시킬 수 있는 해결책을 원하기보다는 자신을 이해하고 공감해 준다는 것이라 볼 수 있다. 따라서 위로는 위로하는 상황을 얼마나 이해하고 공감할 수 있느냐에 따라 그 효과가 달라진다.

위로라는 말은 라틴어 'consolar', 독일어 'trösten'에서 유래하였으며, 이 말은 달래기, 격려, 돕주기, 편안하게 해주기, 고통을 경감하고 누그러뜨려주는 것을 포괄하고 있다. 따라서 "위로하다"라는 개념은 그에 따른 고통을 가진 사람들에게 그 고통을 극복할 수 있도록 도움을 주는 인간의 모든 행동들은 물론 고통의 공유와 공감 등을 말한다.

창작, 논리는 믿음표를 주시 풍다.

나는 불안하고 우울한 세상이라고 했다.

엔 불안한가? 엔 우울한가?

이 놈의 세상을 엔 불안하게하고 우울하게 하는 것일자?

아닌가? 이 놈의 세상을 불안하지고 우울하지고 않으려

나만 그렇게 생각하나?

내가 세 놈의 존재만으로도 너무 많은 몫이 생김라.

우르라는 것은 뭐 무엇일까?

나는 우르를 받고 싶는가? 우르를 할 수 있는가?

우르는 무엇인가 좋을까?

깊은 우르, 나쁜 우르가 있나?

말리 해야 하나 행진으로 해야 하나?

아 머리 아쁘라. 믿음표를 주시 풍다는 거 죽으라.

우르 할기로 했어 시작해봐자.

뭐 부터 해야 한가?

지금 현재의 상태, 우리의 방법, 내가 할 수 있는 것, 하라 싶은 것

남의 생각, 식문화사. 등등 승리는 나중이 정해진 할 수 있는 것부터,

「권리나 권리」, 「권리나 권리적 양상」 등으로 검색하면

- 권리나 권리화로 정신건강 저하
- 10명 중 2명 '권리나 권리'
- 권리나 권리 시대 권리 방향
- 권리나 권리 심각 권리방향 필요 등등

정신병은 유해하므로 늘고 있는 피부로 느끼는 것 때문이라.

정신적인 면까지 놓치지 하라.

몸이 아프다고 시작해 정신적으로 아파지면 생활이 아파진다.

정신병의 경우 흔한 상이다.

몸이 아파서 시작한 정신적 유해하게 고통은 정명이 된 사람과 정명이 된 사람도 몸은 사람으로

분양과 유해이 생기는 생활을 통제하는 제한되어 정명적인 피해의 두려움 가져온다

몸은 어느 시점이 시간이 흘러 괜찮아지겠지만

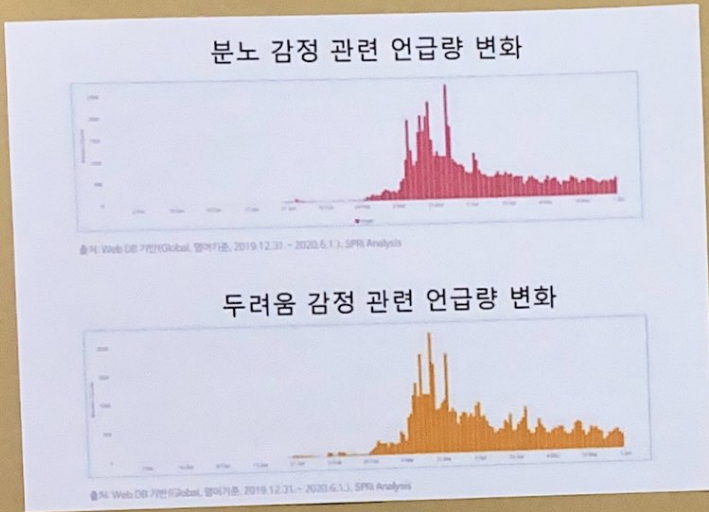
권리가 없으면 시작과 돌아갈 수는 없다. 이미 우리는 권리나 함께 살아가는 방법을 찾고 있다

코로나야 심리

"코로나야 시대. 심리 방역이 필요하다"

1년 전 자립이지만 지금까지도 유의미한 비영리이다.

◎ 코로나에 대한 감정

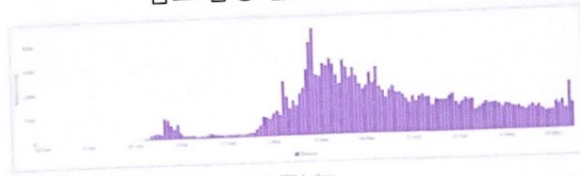


'코로나19 불안지수; 감성분석과 의미' 연구에 따르면 코로나19에 대한 감정은 '분노', '두려움', '슬픔', '혐오', '즐거움' 등 5가지 유형으로 표출된 것으로 나타났다. 이 감정들은 코로나 이슈에 따라 시기별로 각기 다른 발생 추이를 보인다. 단, 코로나 언급량이 최고치에 이르렀던 3월은 감성분석에 있어서도 유의미한 결과가 도출됐다.

먼저 '분노'의 감정은 3월에 집중적으로 나타났으며, 안전·경제적 위기·수업 중단·부실한 정책 대응 등의 키워드와 연관되어 드러났다.

'두려움'의 감정 역시 '분노'와 마찬가지로 3월 중순에 가장 높게 나타났다. 치료제와 백신 개발이 진행되면서 바이러스 판정 결과·징후·노출 등의 키워드가 연계되어 이 감정의 등락 추이가 달라지고 있다.

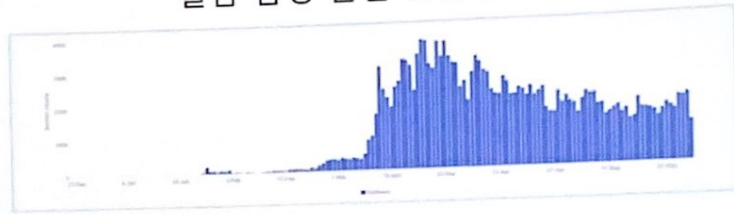
혐오 감정 관련 언급량 변화



출처: Web DB 기반(Global, 영어기준, 2019.12.31 - 2020.6.1.), SPIN Analysis

‘혐오’의 감정은 다른 감정 대비 조기에 발생하여 3월을 기점으로 급증하는 추이를 보인다. 이 감정은 코로나19 초기 발생 원인에 대한 국가(인종)적 비난과 코로나19 초기 대처에 대한 비난, 그리고 잠재하고 있던 인종차별 이슈가 백인 경찰의 가혹행위로 사망한 플로이드 사망과 맞물려 더욱 심화된 것으로 분석된다.

슬픔 감정 관련 언급량 변화



출처: Web DB 기반(Global, 영어기준, 2019.12.31 - 2020.6.1.), SPIN Analysis

즐거움 감정 관련 언급량 변화



출처: Web DB 기반(Global, 영어기준, 2019.12.31 - 2020.6.1.), SPIN Analysis

‘슬픔’의 감정은 3월 초 사망자의 증가와 함께 급증했으며 다른 감정 대비 언급량이 많고, 감소폭은 상대적으로 낮은 편이다. 앞서 나타난 분노와 두려움의 감정은 3월 이후 언급량이 급격히 낮아지는 추세이며, 특별한 이슈에 따라 간헐적으로 언급량이 치솟는 패턴을 보인다. 그러나 ‘슬픔’의 감정은 죽음·병·문대(문맥에 따라 진실/시신과 연관)·가족 등의 키워드와 함께 지속적으로 언급되고 있다.

긍정적 유형의 감정인 ‘즐거움’ 역시 3월 초에 급증하다 감소하는 추세다. 강경한 사회적 거리두기 속에서 초기 종식 및 악화에 대한 기대감, 사회적 약자에 대한 배려와 나눔, 대체 경험, 종교 등이 즐거움과 연관된 요소로 나타났다.

코로나바이러스 위기의 7가지 심리적 결과

보건 기관과 정부 기관은 COVID-19의 확산을 막기 위한 조치에 대해 지속해서 우리에게 알려주고 있다. 그러나 많이 언급되지 않는 한 가지는 바로 '코로나바이러스 위기의 심리적 결과'다. 사회적 고립, 자가 격리, 불확실성과 같은 요인들은 확실히 우리의 정신 건강에 영향을 줄 수 있다.

또한, 우리가 고려하지 않는 다른 중요한 요소가 있다. 우울증이나 불안 장애가 있는 수천 명의 사람은 이 상황이 자신의 상태를 더욱 악화시킬 수 있는 요인이라고 생각한다.

따라서 격리 기간 그들에게 도움 및 지원 전략을 제공하여 그들이 지원과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 하는 게 중요하다. 우리는 분명 이전에는 이런 상황에 부딪친 적이 없었다. 그러나 그렇다고 해서 이 상황으로 인해 우리가 무너지는 건 아니다. 실제로는 그 반대다.

우리는 코로나바이러스와 그 부작용(비이성적인 행동, 근거 없는 두려움 등)으로부터 자신을 방어하기 위해 적극적으로 노력해야 한다. 각 가정 내에서, 각 집이나 방의 침묵 속에서, 우리는 그 고통이 더 커지지 않도록 행동하고 다리를 놓으며 도움의 유대를 만들 의무가 있다. 따라서 이러한 유형의 위기가 유발할 수 있는 심리적 영향을 파악하고 있는 게 좋다.

코로나바이러스 위기의 7가지 심리적 결과

과학 저널 란셋(The Lancet)은 최근 코로나바이러스의 심리적 결과에 관한 연구를 게재했다. 이를 수행하기 위해 전문가들은 다른 비슷한 상황들도 고려했다(물론 동일한 영향을 미치지는 않지만). 예를 들어, 그중 하나는 2003년 SARS 발생의 영향으로 캐나다 여러 도시에서 실시되었던 격리였다.

그 사람들은 10일 동안 격리되었고 심리학자들은 이 같은 상황의 영향을 분석할 기회를 얻었다. 이 정보 및 현재 상황의 관찰을 통해 볼 때 코로나바이러스의 심리적 결과는 다음과 같을 수 있다.

1. 심리적 결과: 10일 이상 격리되면 스트레스가 발생한다

코로나바이러스를 예방하고 질병 자체를 극복하기 위해 취한 조치 중 하나(증상이 경미한 경우는 바로 격리 생활이다). 많은 국가에서 이 격리 기간을 15일로 두고 있다. 그런데 이 연구의 연구원들인 킹스칼리지 런던(King's College London)의 사만다 브룩스(Samantha Brooks)와 레베카 웹스터(Rebecca Webster) 의사는 격리 생활 10일 이후부터 정신 건강이 악화하기 시작한다는 사실을 발견했다. 11일째부터는 스트레스, 긴장, 그리고 불안이 발생했다. 따라서 15일을 초과하는 격리 생활이 적용되면 그 영향은 더욱더 복잡해지고 또 사람들은 그 어려움을 관리하기 어렵게 될 것이다.

2. 감염에 대한 두려움은 우리가 비이성적으로 되게 만든다

코로나바이러스의 가장 큰 심리적 결과 중 하나는 감염에 대한 두려움이다. 전염병 또는 팬데믹 상황이 진행될 때, 인간의 마음에는 비이성적인 두려움이 생기는 경향이 있다. 신뢰할 수 있는 정보가 있는지는 중요하지 않다. 안전 조치(손 씻기, 3피트 이상의 거리 유지하기 등)에 대한 경고도 마찬가지다. 점차 우리 마음에 근거 없는 두려움이 생겨나기 시작한다. 감염이 또한 우리가 먹는 음식에서 나올 수도 있고 애완동물이 전달자일 수도 있다는 비이성적인 두려움이 있을 수도 있다. 하지만 이는 우리가 생각하면 안 되는 극단적인 상황이다.

3. 심리적 결과: 지루해지고 좌절감이 생긴다

이는 분명한 사실이다. 사회적 상호 작용이 줄어들고 거리는 침묵으로 가득 차 있으며 집에 격리되어 있어야 하는 상황에서 권태의 악마는 빠르게 우리를 찾아온다. 우리는 권태와 싸울 많은 방법이 있다는 사실을 알고 있다. 그러나 날이 가고 불확실성이 커짐에 따라 좌절감도 수면 위로 떠오르게 된다. 우리의 라이프 스타일과 자유로운 움직임을 유지할 수 없다면 더 복잡하고 문제가 되는 감정이 생길 수밖에 없다.

4. 기본적인 물건들이 부족해지고 사재기 현상이 일어난다

전염병 또는 팬데믹 상황에서, 우리 마음은 종종 충동적으로 된다. 그러한 결과 중 하나가 바로 사재기다. 아브라함 매슬로(Abraham Maslow)의 욕구 피라미드에 대해 들어본 적이 있는가? 그 맨 밑바닥에서는 인간의 기본이 좋아지려면 음식과 기본 물품을 공급받을 필요가 있다고 말한다. 불확실한 상황에서, 우리의 뇌는 우선순위에 주의를 집중시킨다. 그래서 기본적인 물건들이 절대 떨어지면 안 된다. 슈퍼마켓에 공급 문제가 있는지 없는지는 중요하지 않다. 약국에 약이 부족한 것도 마찬가지다. 이때 우리는 이러한 물건들이 다 떨어질 거라고 믿고 서둘러 많이 사야 한다고 생각하게 될 수 있다.

5. 불신: 우리에게 모든 정보를 제공하지 않고 있다

코로나바이러스의 또 다른 심리적 결과는 보건 기관, 정치인, 과학자 및 기타 전문가와 같은 인간된 출처에 대한 불신이다. 이러한 위기와 불확실성의 한 가운데서 인간의 마음은 단절되고 불신의 싸이 트기 시작한다. 이는 2003년 SARS 위기에서 입증된 사실이다. 그 이유는 무엇일까? 때때로 당국은 모순된 정보를 우리에게 주었다. 다른 때에는 정부, 보건 및 다른 관할권의 구성원들 사이에서 협조가 이루어지지 않았다. 하지만 우리는 그것이 비정상적인 상황이었다는 것을 명심해야 한다. 또한, 우리는 COVID-19가 당시 SARS처럼 알려지지 않았음을 고려해야 한다. 당국은 사건과 필요에 따라 대응해야 한다. 이 맥락에서 우리의 불신은 최악의 적이다. 음모 이론이 커지기 시작하고 도움이 되지는커녕 방해가 되기 때문이다.

6. 심리적 장애가 있는 사람들은 상태가 악화할 수 있다

우리는 위에서 이미 이 부분에 대해 지적했었다. 가장 취약한 사람들, 우울증 공보증, 불안 및 강박 장애가 있는 사람들은 이 상황에서 훨씬 더 고통 받을 수 있다. 따라서 지원을 받고 고독한 시간을 보내지 않는 게 매우 중요하다.

7. 모두에게 최악의 적은 부정적인 생각이다

코로나바이러스의 심리적 결과에는 부정적인 생각이라는 분명하고 매우 위험한 요소가 있다. 이는 항상 최악의 상황을 두려워하고 기대하는 사고의 유형이다. 직업을 잃게 되고, 모든 게 바뀌고, 감염되고, 사랑하는 사람이 죽고, 또 경제가 파탄 날 거라는 생각 말이다.

하지만 이런 생각에 빠지면 안 된다. 그렇게 되면 정신이 혼동되고 최악의 상태에 빠지게 된다. 따라서 자신의 건강을 돌보고 예방 조치를 따르며 무엇보다도 심리적 건강을 돌봐야 한다. 위기 상황에서는 침착성을 유지하고 유대감을 형성하는 게 중요하다. 그러므로 우리는 모두 이 일을 함께 해결해 나가야 한다. 성공적으로 이 상황을 끝내기 위해 서로를 도와야 한다.

우리는 이런 심리상태를 함께 극복해야 한다.

힘이 들 때 하느님 보는 것도 좋지만

누군가의 우리가 정말 필요하냐.


그럼 어떻게 우리를 해야 할까?

사랑마라 사랑함이 다르고 느끼는 것도 다르고

그러하기 때문에 우리의 정답은 없지만 조금이라도 나은 우리를 찾아보자

그 중에 우선 하지 말아야 할 우리부터 알아보자.

특이점은 우리가 있다.

아픈 곳을 더 찌르고  눈에 기름 부는 듯한 우리는 안전하게 날라

도이 되는 위로

홍계형 "그런 편지보다도 '하루'?"
- 편지를 구한 것도 아닌데
다짜고짜 홍계형부터 하는 유행

네가 어떤 심정인지 알아

가사형 - 영민없이 영민까지 위로
"어떻게 x 10"

"네가 어떻게 알아?"

우울감을 해소하는 사람의 입장을 잘 알지 못하면서
행부로 공감하는 것은 역효과를 낼 수 있다.

받아들여

가요형 "곧 괜찮아질거야"
"기원네"
- 우리가 아니라 극복하게끔 강요하는 것은 나쁜 위로

"받아들여 못 받아들여줘서 이리고 있는데"

'받아들여' 나' 긍정적으로 생각하' 상대의 처한 상황이나
감정 상태를 하찮은 것으로 묵살한 건 받아들이질 수 있는 평판이다.

힘내

비교형 - 터무니없는 다른 사람과 비교하면서 격려했다는 위로는
"나는 그것보다 더한게도 있잖아" 나쁜 위로 중에 최악
"더 힘내 사랑 많아"

"힘내 낼 수 있잖아면 이미 가운은 차렸잖아"

힘내 라는 격려는 무용한 사람에게 '네가 힘 낼 의지로 있잖아'
라는 자기비하적 생각은 갖게 할 수 있어 더욱 증대해야 한다.

은압형 - 다짜고짜 해질수록 제시하는 유행
가사형으로 하지 못한 유행이 들리며
이런 은압은 잘못된 해질수록

"위로" 어떻게?

위로의 3가지 원칙

첫번째 - 상대방의 감정을 읽어 주어야

두번째 - '정서화' 상대의 감정이 그 상황에

자연스럽고 당연하다는 것을 알려 주어야

세번째 - 상대방의 진정한 가치를 ^{- 호칭인} 승인해 주어야.

위로받기에 해줄 수 있는게 없을 때 상대방 마음을 어떻게

파트 1 직접 위로하기

(행동 과잉상태면) 표명하기, 상대방이 감정을 표현할 수 있도록 격려하기

같이 시간 보내자고 제안하기, 무언가 가져다 주기, 도움 주기

파트 2 여기서 위로하기

먼저 전하기. 친구의 상태 확인하기, 숙고적 경험하기

친구에게 선물 보내기.

파트 3 불쾌한 태도 취하지 않기

이해하는 흉내 내지 않기. 조언은 되도록만 담담하기

영혼 없는 위로 건너지 않기. 종교적, 우리가 어떻게 받아들이실지 고려하기

주제풀이

"불안하고 우울한 -"

[불안하고]

왜 불안한가?

내가 생각하는 불안의 이유

검색, 대면질문, 설문으로 알아본 불안의 이유

주제풀이 쪽 메모

주제풀이에서 해소 또는 현재상태확인의 설문조사 및 내용구
성

설문목록

최근 2년 불안하다고 느낀 적이 있는가?

1. 있다 2. 없다

- 설문의 어떤 질문은 해야 하나?

- 성별, 나이, 상태? 등?

사람이 사람을 대면하지 않고 살 수 있을까?

사람은 사람에게 상처를 받고 실망을 하고 버림을 받고 욕을 먹고 감정을 소모한다.

사람은 사람으로 치유가 된다.

비대면, 언택트 시대의 사람들의 감정과 정신은 괜찮은가?

앞으로 다가올 시대에는 타인이 필요가 없는 것인가?

접촉하는 것이 문제가 된다하여 사람과 사람의 만남의 형태가 바뀌어가는 지금

접촉하는 것이 사람이 아닌 기계가 되어가는 세상

사람을 만날 수 있는 것은 전자기계가 전달하는 온기없는 현실 같은 모습과 음성이라면 상대방의 따뜻한 체온은 어디에서 느낄 수 있는가?

홍대포크 메모

동작놀이를 통한 수업 지도안

우리는 모두 누구나 정신을 가지고 있고 누구나 문제가 생길 수 있으며, 완전한 사람은 없다.
자신의 마음과 몸을 이용하여 표현하고 상태를 돌아보고 인지하고 공유하는 것만으로도 감정적인 문제들은 해소가 될 수 있다.

(1) 준비단계

가. 교육목표 및 내용 소개

교육을 원활하게 진행하기 위해 참여자간에 소통하고 유대감을 형성한다.
몸으로 자신과 타인의 마음을 표현하고 이해해보는 시간을 갖는다.

나. 공간놀이

마음연기

음악과 함께 움직이면서 공간을 느끼고 약속된 동작으로 몸과 마음을 연다.

- ① 음악과 함께 빈 공간을 찾아다니며 걷는다.
- ② 지도자의 구령에 속도변화를 주며 걷는다(1번-아주느리게, 2번-느리게, 3번-보통, 4번-빠르게, 5번-가장빠르게)
- ③ 마주치는 사람과 검지손가락을 마주하며 이름을 말하며 인사하기(공간이동, 속도변화 유지)

다. 고요속의 몸짓

변화연기

동작이 전달되면서 변화를 느끼고 행동과 말의 정확한 전달의 중요성을 이해한다.

- ① 참여자들은 줄을 맞춰 뒤돌아선다.
- ② 지도자가 맨 앞에 참여자에게 제한시간안에 동작을 알려준다.
- ③ 뒤돌아있는 다음참여자의 등을 두드리고 제한시간안에 동작을 알려주고 전달한다.

(2) 몸짓카드

*: 타인의 마음 읽기 게임

가. 내 마음과 다름을 알기

생각과 표현이 사람마다 다름을 알고 인정하기

- ① 참여자 중 A는 몸짓카드를 고르고 느껴지는 감정을 몸으로 표현하기
- ② 다른 참여자들은 A의 동작을 따라한다.
- ③ 동작을 따라하면서 느껴진 감정과 생각을 공유하기

나. 내 마음 알기

*: 내 마음 읽기 게임

나의 상태와 마음을 표현하고 명확하게 이해해보자

- ① 여러 가지의 카드 중 최근 자신의 상태나 마음에 드는 카드를 선택한다.
- ② 자신이 선택한 카드를 어떻게 몸으로 표현할지 생각한다.
- ③ 동시에 표현하기
- ④ 자신의 몸짓을 보여준 후 카드와 동작에 대한 이야기하기
- ⑤ 몸짓을 한 동작과 한 단어로 만들어보기

(3) 해소하기

가. 참여자들의 동작으로 춤 만들기

참여자들이 표현한 감정으로 춤을 추면서 해소하고 털어내기

- ① 참여자들의 순서를 정한다.
- ② 각자 만들어진 감정몸짓을 간단하게 만들고 한 동작마다 순서넣기
- ③ 동작들을 연결하여 음악에 맞춰 춤추기

나만의 위로 생각 만들기
상대방의 몸짓
감정하듯 바라보기
위로 감동하기

머리부터
 (제이까지 정말로 사랑했는지?)
 강아지라고 해놓고 뒤끝이 많아. 난 뒤끝이 많아. (장남이 따스?)

큰아들 여러 사랑을 만나서 무언가 하 수준 많이 감압하.
 이 때문에 어떻게 감압이 빠져서 무언가 하 수준 많이 감압하.

연감치를 남겨주신 분들께 연락드릴 것이 배려 앞이면 좋겠다.
 모든 이바라기 보며 무언가 하고 싶다.

사랑이 사랑을 만나는 것이 허리와 심리 방향이다.
 그냥 함께 걸기만 하면 좋겠다.

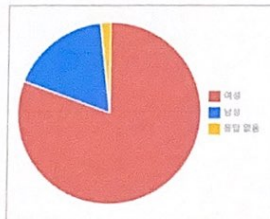
설문에 도움 주시고 관심 가져주신 모든 분들께 감사드립니다.

**불안과 우울해진 세상에서
묻고 따지지도 않고 위로하기
설문조사**

네이버 폼을 이용하여 설문지작성 후 카카오톡을 이용하여 불특정다수
(지인, 지인의 지인, 연락 잘 안하던 지인 등)에게 설문을 보내고
응답페이지에 107명 접속하여 57명 응답, 53.2%의 응답율을 보임
다음의 내용들은 57명의 응답을 요약한 내용임

**불안과 우울해진 세상에서
묻고 따지지도 않고 위로하기
설문조사**

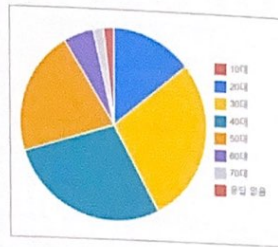
성별



응답지점	응답수
응답	57
여성	46
남성	10
응답 없음	1

불안과 우울해진 세상에서 문고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

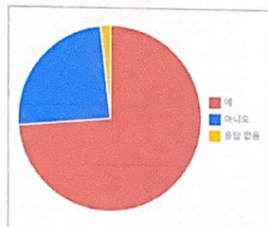
나이



응답	응답수	비율
응답	0	0%
10대	0	0%
20대	8	14%
30대	16	28.1%
40대	16	28.1%
50대	12	21.1%
60대	3	5.3%
70대	1	1.8%
응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 문고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

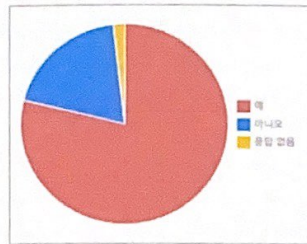
최근 1년 이내 우울하거나 불안한 적이 있습니까?



응답	응답수	비율
예	42	73.7%
아니오	14	24.6%
응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 문고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

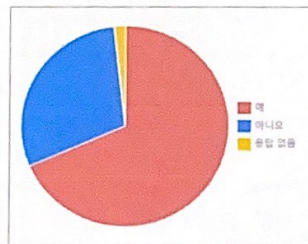
나는 우울하거나 불안한 마음을 해결할 방법을 알고 있습니까?



응답	응답수	비율
<input type="checkbox"/> 예	45	78.9%
<input type="checkbox"/> 아니오	11	19.3%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 문고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

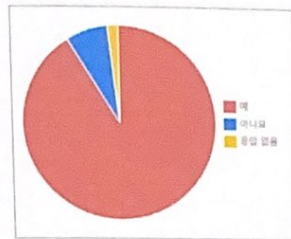
누군가를 위로하는 나만의 방법이 있습니까?



응답	응답수	비율
<input type="checkbox"/> 예	39	68.4%
<input type="checkbox"/> 아니오	17	29.8%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 묻고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

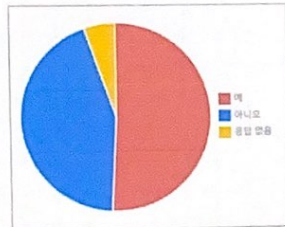
나는 나의 불안하거나 우울한 감정을 다른 사람에게 이야기 할 수 있습니까?



응답	응답 수	비율
<input type="checkbox"/> 예	52	91.2%
<input type="checkbox"/> 아니요	4	7%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 묻고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

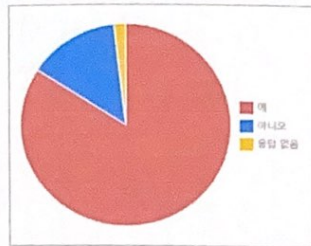
불안하거나 우울한 감정을 이야기하기 어렵다면 타인이 할 수 없는 다른 방식(추상적인 문장, 그림, 카드 등)으로 표현할 수 있습니까?



응답	응답 수	비율
<input type="checkbox"/> 예	29	50.9%
<input type="checkbox"/> 아니요	25	43.9%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	3	5.3%

불안과 우울해진 세상에서 묻고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

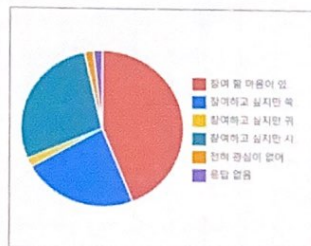
나는 내 마음의 평안함을 위해 나의 시간을 내어 활동적 모임에 참여할 의사가 있습니까?



응답	응답수	비율
<input type="checkbox"/> 예	48	84.2%
<input type="checkbox"/> 아니오	8	14%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	1	1.8%

불안과 우울해진 세상에서 묻고 따지지도 않고 위로하기 설문조사

'불안과 우울해진 세상에서 묻고 따지지도 않고 위로하기' 워크숍이 진행된다면 참여 할 마음이 있으신가요?



응답	응답수	비율
<input type="checkbox"/> 참여 할 마음이 있다	25	43.9%
<input type="checkbox"/> 참여하고 싶지만 바스합다	13	22.8%
<input type="checkbox"/> 참여하고 싶지만 귀찮다	1	1.8%
<input type="checkbox"/> 참여하고 싶지만 시간이 없다	16	28.1%
<input type="checkbox"/> 참여 관심이 없어 참여하고 싶지 않다	1	1.8%
<input type="checkbox"/> 응답 없음	1	1.8%