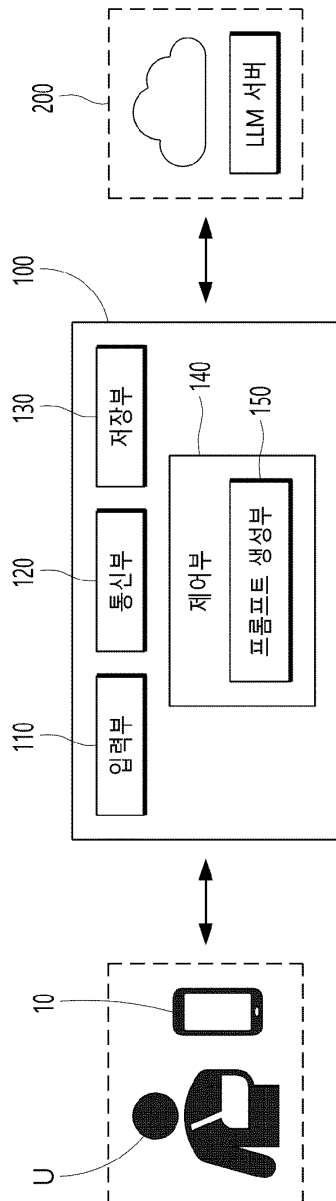
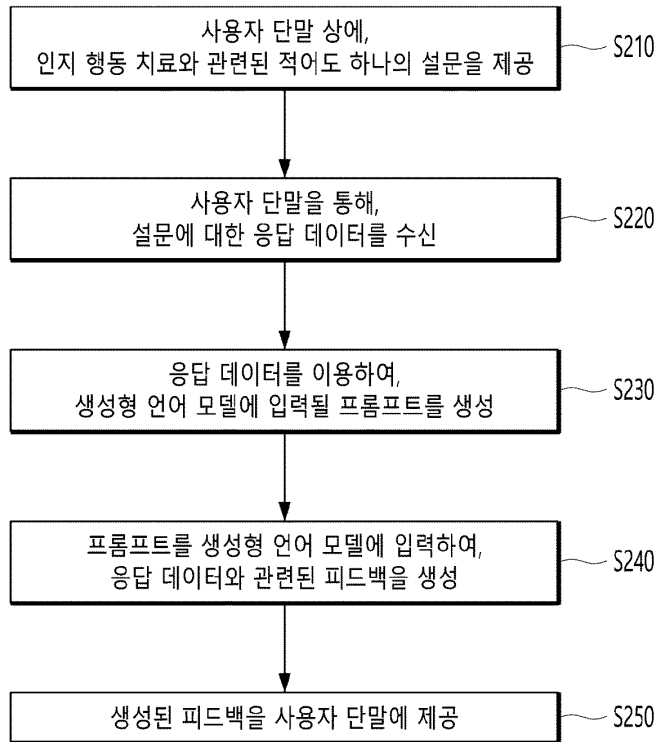


[도1]



[도2]



[도3a]

10

통증

오늘의 통증은 어떤가요?

통증 없음 0점 1점 2점 3점 4점

끔찍한 통증

유능감

통증에도 불구하고 일상생활을 잘 할 자신이 있나요?

전혀 자신없음 0점 1점 2점 3점 4점

매우 자신있음

기분

오늘의 기분은 어땠나요?

매우 좋지않음 0점 1점 2점 3점 4점

매우 좋음

한줄 메모

오늘은 너무 아픈 다리 통증 때문에 모든 게 최악 ...

확인

310

311

311a

311b

311c

311d

311e

320

330

340

341

342

350

[도3b]

(a)

객관식 설문	응답	점수
310 — 제 1 설문 (통증)	통증 없음	0점
	거의 미세한 통증	1점
	보통	2점
	통증이 약간 심함	3점
	끔찍한 통증	4점
320 — 제 2 설문 (유능감)	전혀 자신 없음	0점
	자신 없음	1점
	보통	2점
	자신 있음	3점
	매우 자신 있음	4점
330 — 제 3 설문 (기분)	매우 좋지 않음	0점
	좋지 않음	1점
	보통	2점
	좋음	3점
	매우 좋음	4점

(b)

주관식 설문	텍스트 내용	의미
340 — 제 4 설문	오늘은 최악! , 기분 완전 별로, 몸이 너무 아파서 컨디션 최악, 아무것도 하기 싫음, 몸도 최악이고 기분도 최악이고, 기분이 그닥 별로, 답답해...	부정
	오늘은 최고! , 기분 완전 좋음, 몸이 좋아서 컨디션도 최고! , 나름 괜찮은 하루, 좋지도 슬프지도 않음...	긍정

[도4a]

만성 근골격계 통증 조절 인지행동치료 (8회기)			
회기번호	회기 주제	핵심 내용	구성 전략 (모듈)
1회기	프로그램 소개 및 동기강화	- 인지행동치료와 통증에 대한 인지도식을 이해한다. - 나만의 목표를 정해 치료 동기를 높인다.	Education Motivation Enhancement (setting goals)
2회기	통증과 Emotion, 그리고 나의 대처방식 알아보기	- 통증과 관련된 부정적 감정, 신체반응, 행동을 알아본다. - 통증에 대한 나만의 대처방식을 알아본다.	Monitoring emotion/body sensation/(coping) behavior
3회기	Changing pain : 행동전략 알아보기	- 활동 목표를 정해 새로운 대처 행동 방식을 만든다. - 호흡법, 점진적 이완법을 이용해 통증에 대처한다.	Coping strategies (Setting activity goals) Relaxation technique (breathing, progressive muscle relaxation)
4회기	Changing pain : 주의전환 전략	- 주의전환법을 이용해 통증에 대처한다. (활동, 감정, 오감)	Coping strategies (distractions)
5회기	Changing pain : 생각 바꾸기 1	- 통증과 관련된 부정적 자동적 사고를 탐색한다. - 자동적 사고에 따른 감정, 행동을 확인한다. - 자동적 사고에 반박 증거를 찾는다.	Cognitive restructuring
6회기	Changing pain : 생각 바꾸기 2	- 나의 비합리적인 사고유형을 탐색한다. - 인지적 유연성을 찾는다.	Cognitive restructuring
7회기	Changing pain : 긍정적인 혼잣말, 통증관리전략 연습	- 긍정적인 혼잣말을 이용해 통증에 대처한다. - 멈춤—생각—평가—행동방법을 이해한다.	Coping strategies (positive self-talk, stop-think-evaluate-act method)
8회기	돌부리 넘어가기 및 긍정적인 자아상 키우기	- 이전에 배웠던 대처방법들을 정리하고 나만의 레시피를 만든다. - 예상되는 어려움에 대한 대안을 확인한다.	Managing setbacks

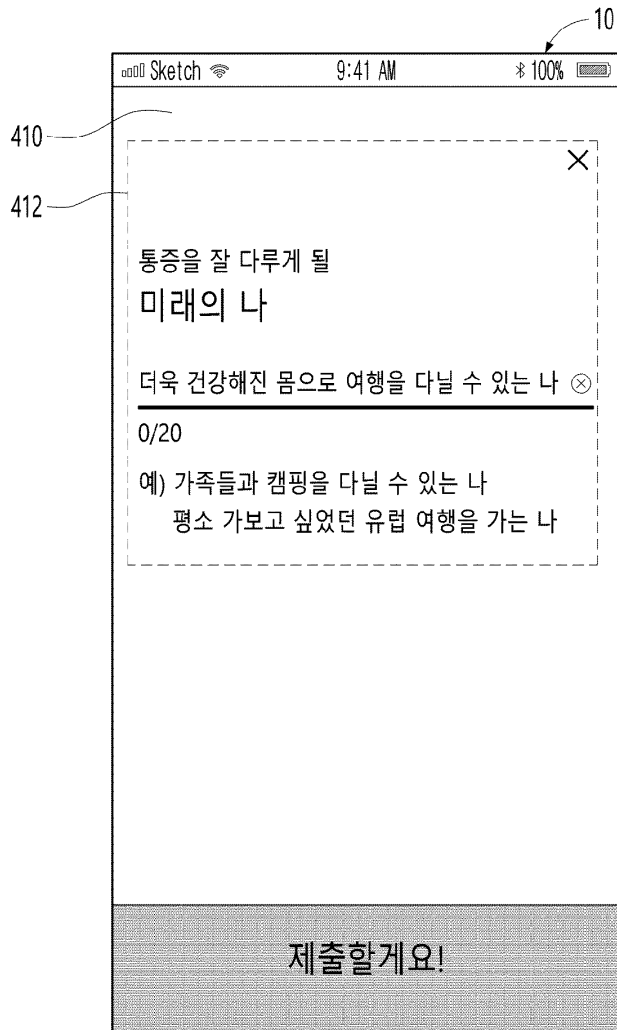
[도4b]



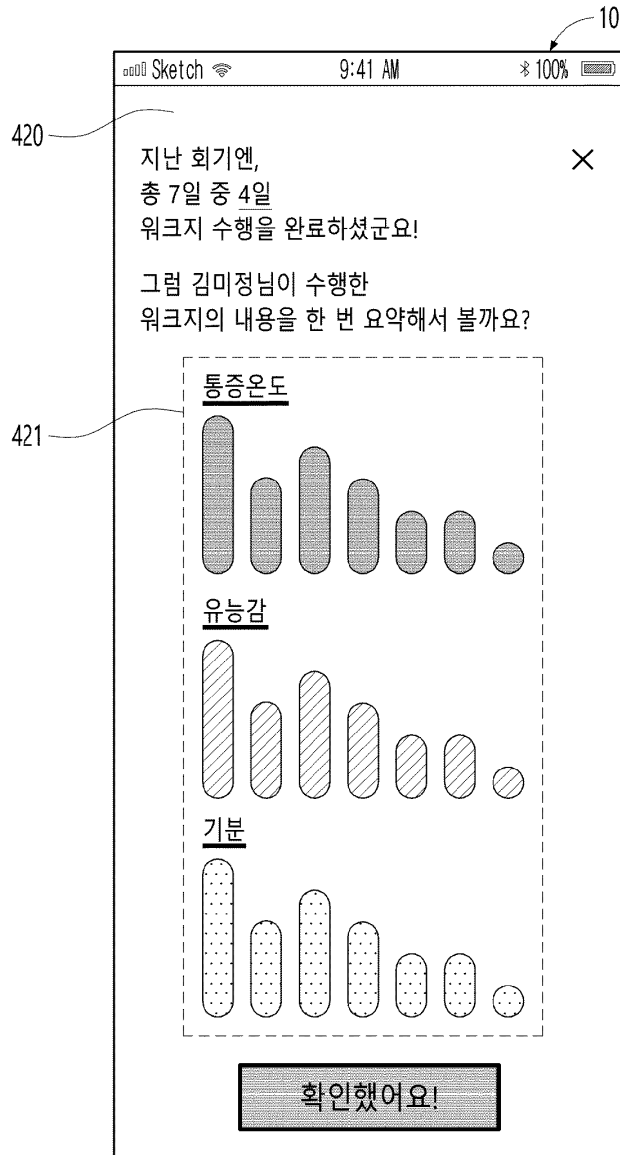
[도4c]



[도4d]



[도4e]



[도4f]

10

Sketch 9:41 AM 100%

2회기

2.24 일 2.25 월 2.26 화 2.27 수 2.28 목 3.1 금 3.2 토

2.24 일요일 ✓ 기록 완료

통증온도 3점

감정 : 우울, 당황

신체감각 : 과호흡, 소화불량

행동 : 주변 사람들에게 도움 요청하기

2.25 월요일 ✕ 기록 미완료

2.26 화요일 ✓ 기록 완료

통증온도 3점

감정 : 우울, 당황

신체감각 : 과호흡, 소화불량

행동 : 주변 사람들에게 도움 요청하기

확인했어요!

[도4g]

U

진행 회차

1주차 2주차 3주차 4주차 5주차 6주차 7주차 8주차

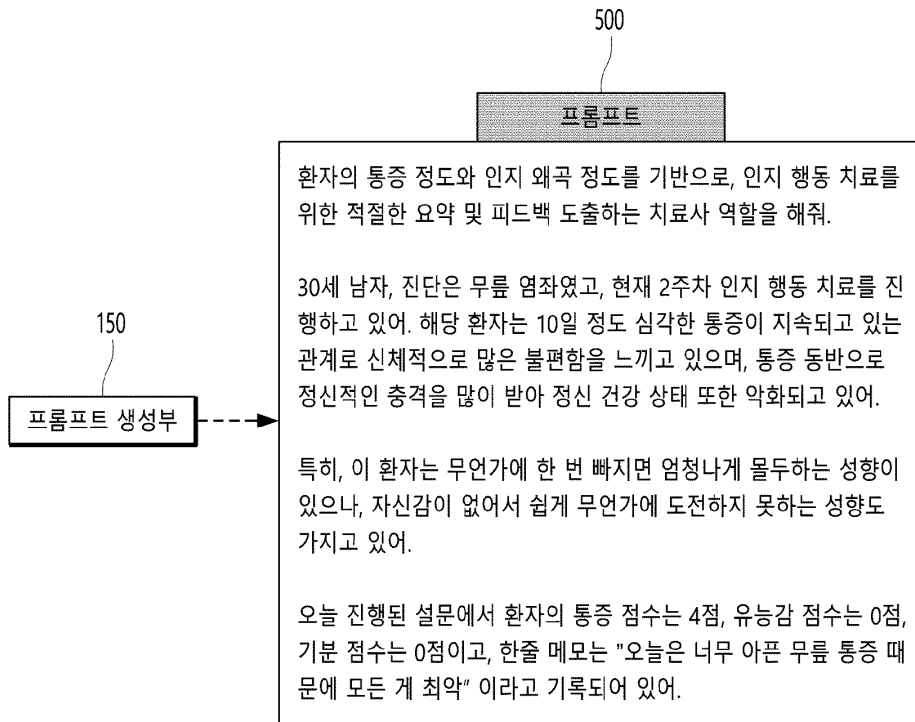
통증 점수

없음 20점 심함

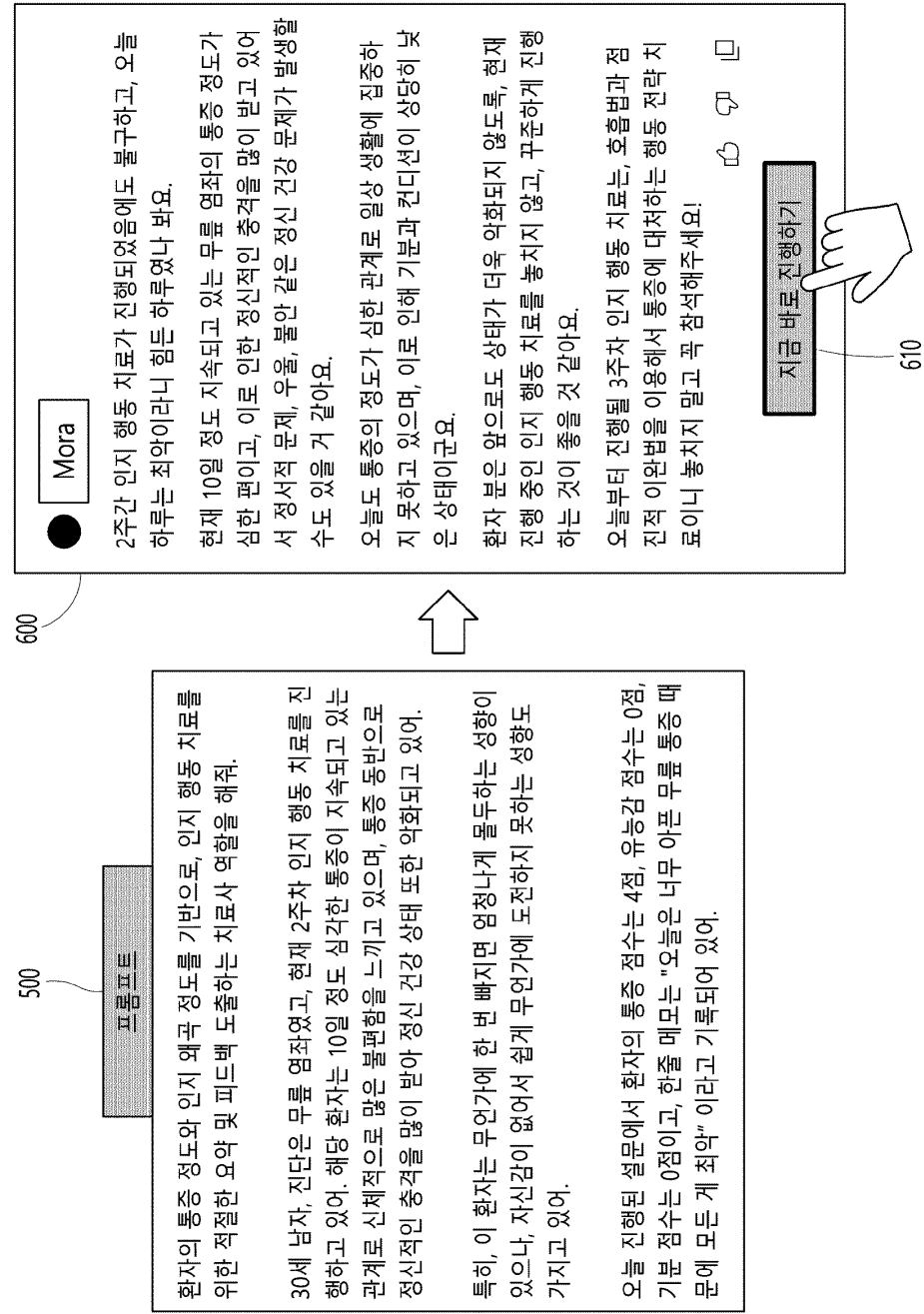
인지 왜곡 점수

낮음 20점 높음

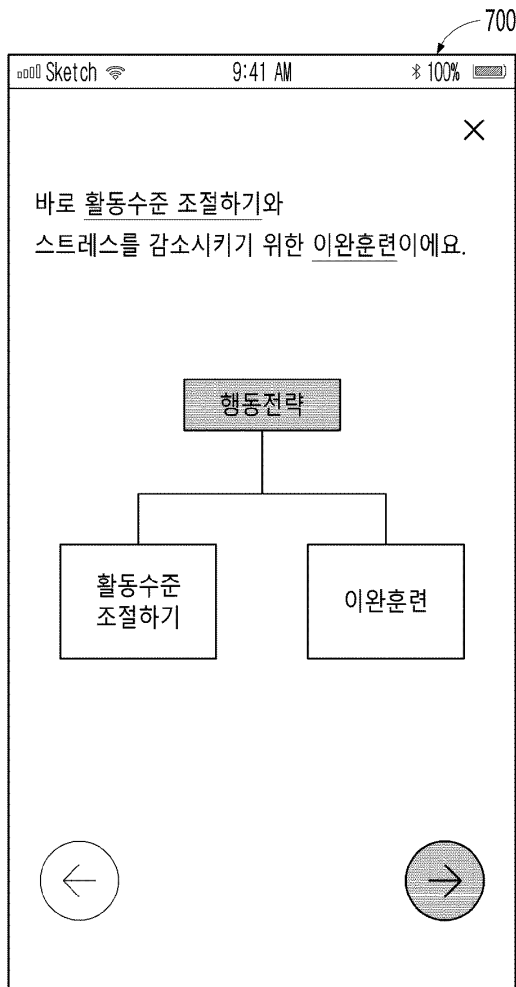
[도5]



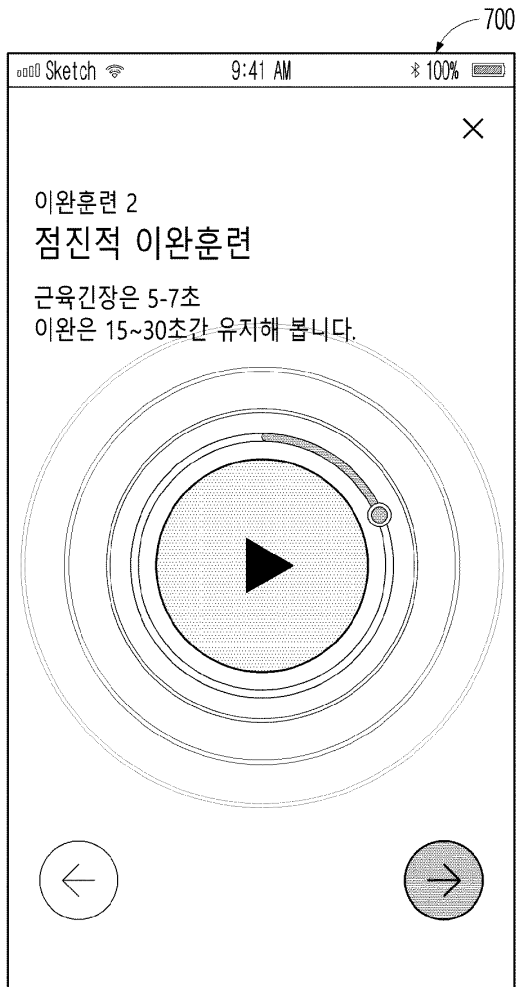
[도6]



[도 7a]



[도 7b]



WO 2025/071377

PCT/KR2024/095968

[도7c]

