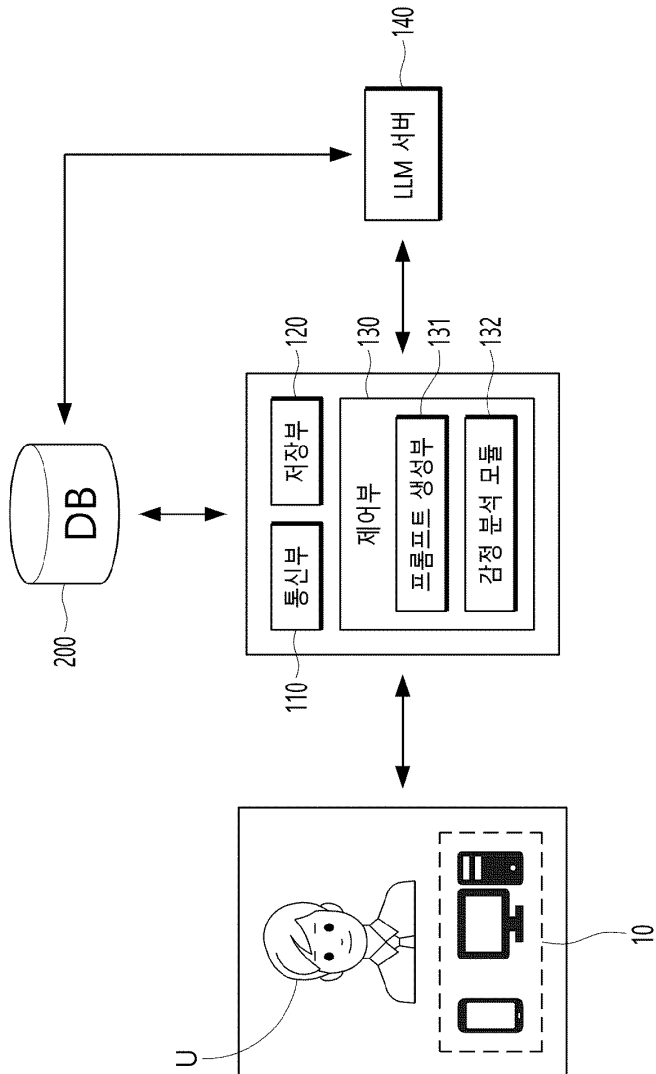
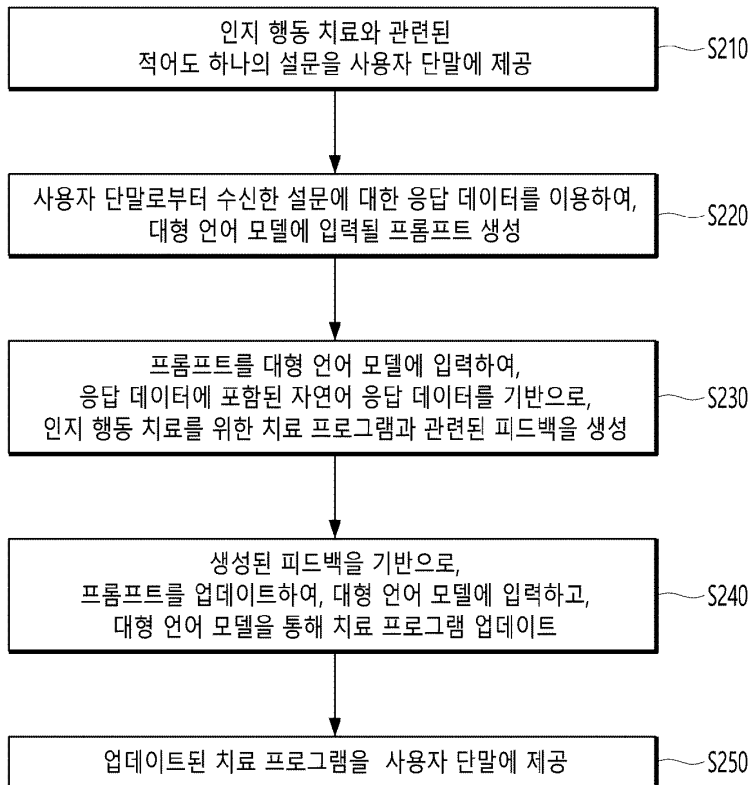


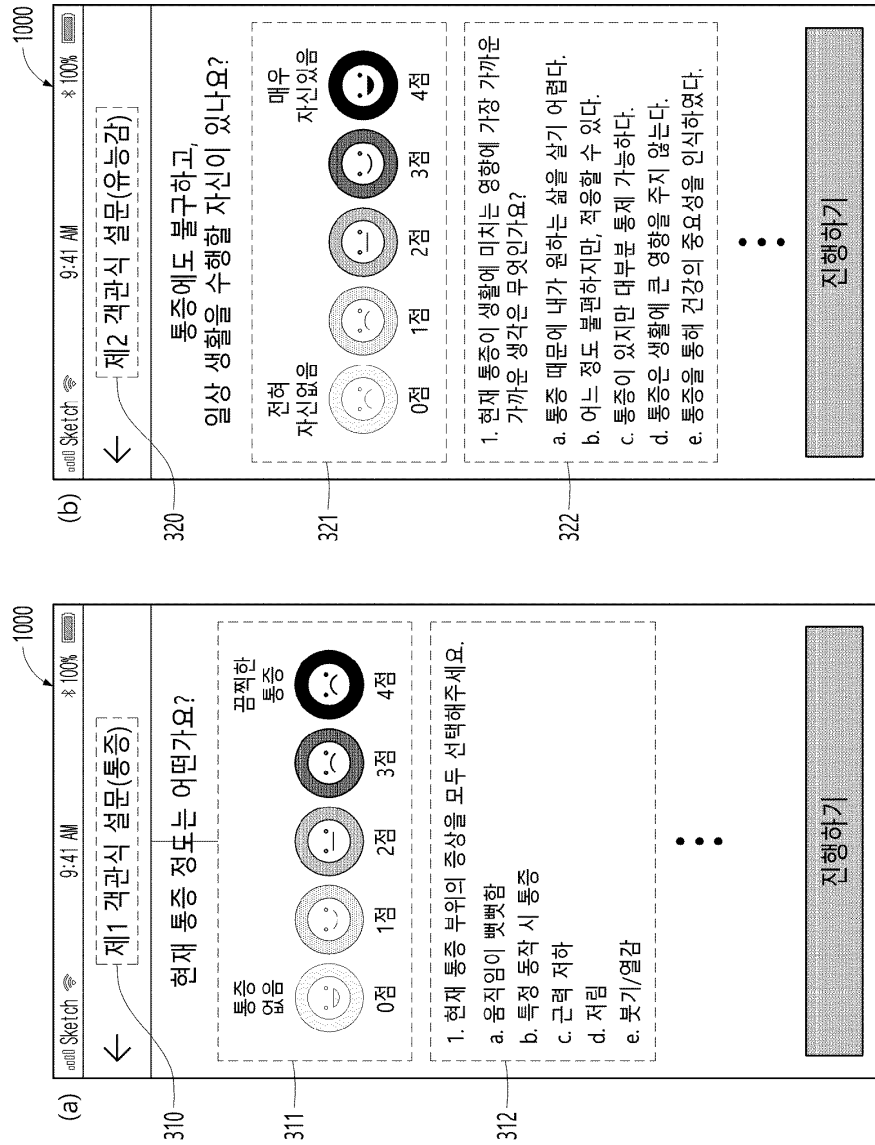
[도1]



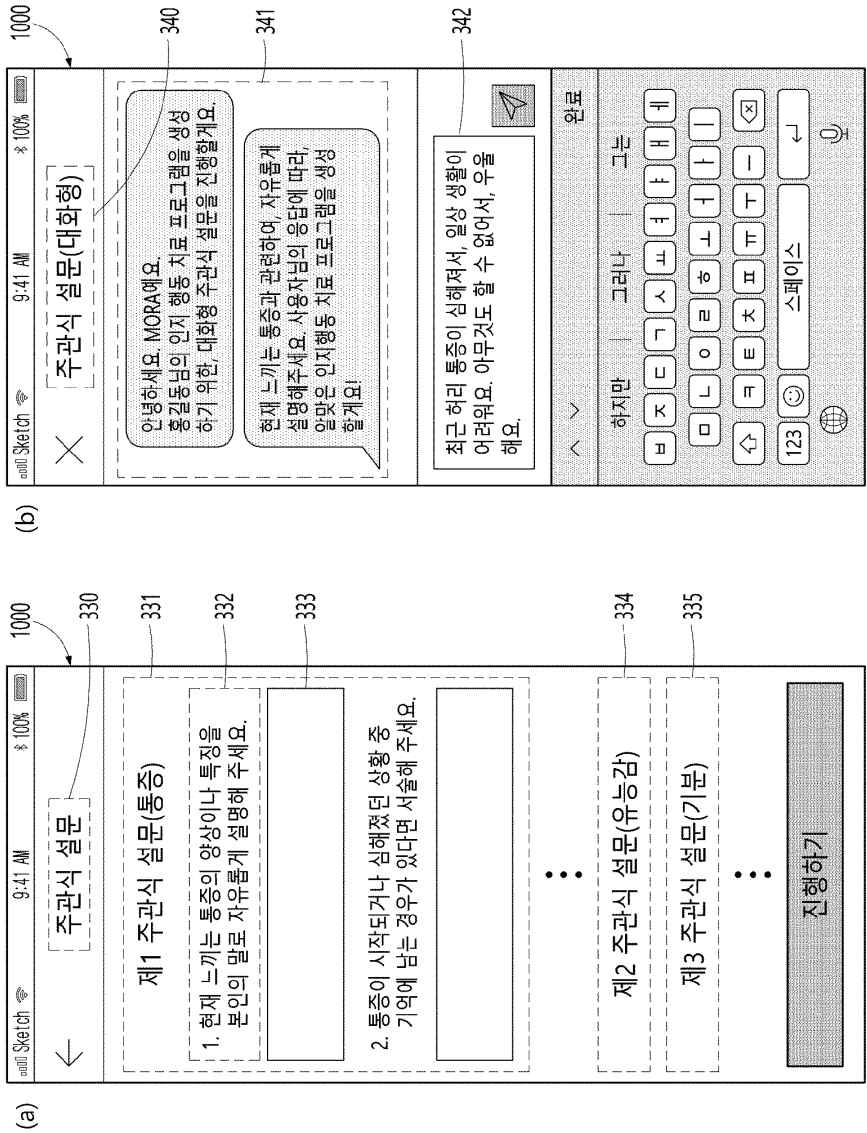
[도2]



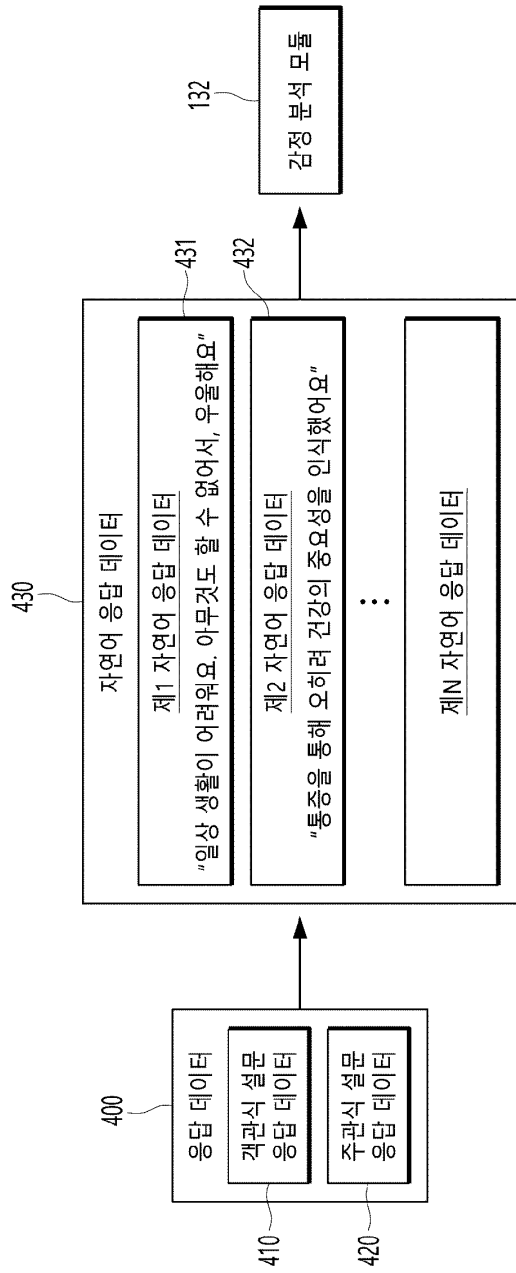
[도3a]



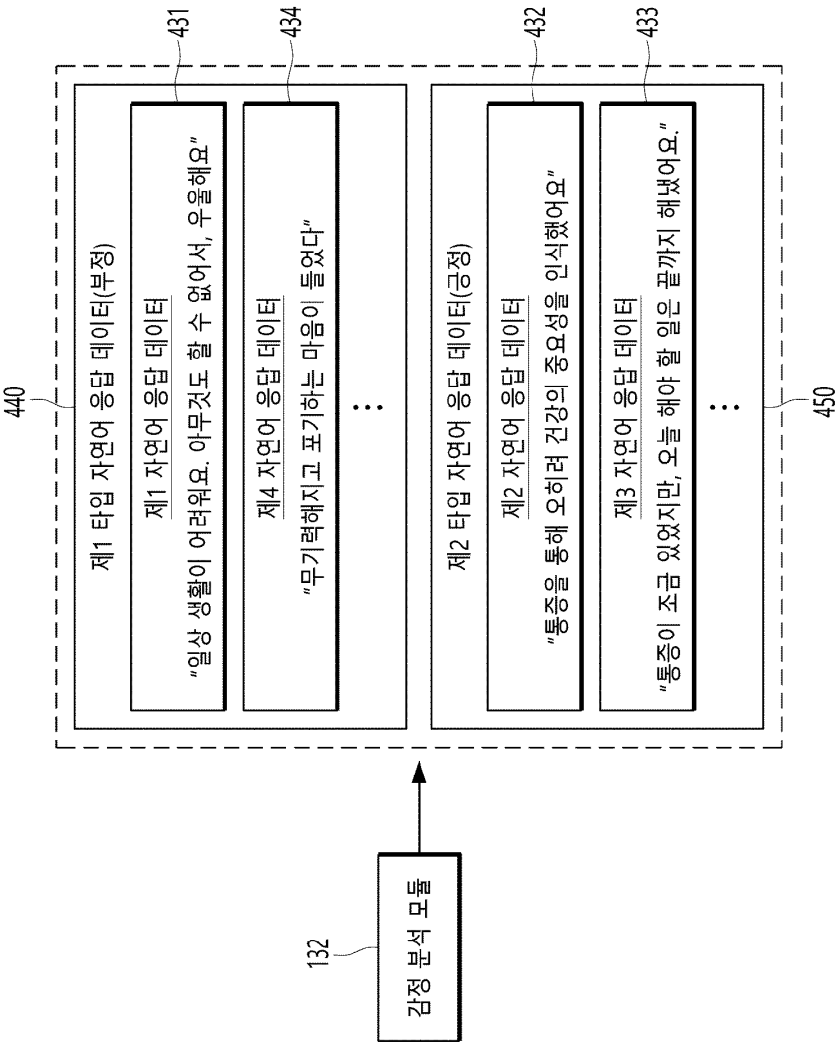
[도3b]



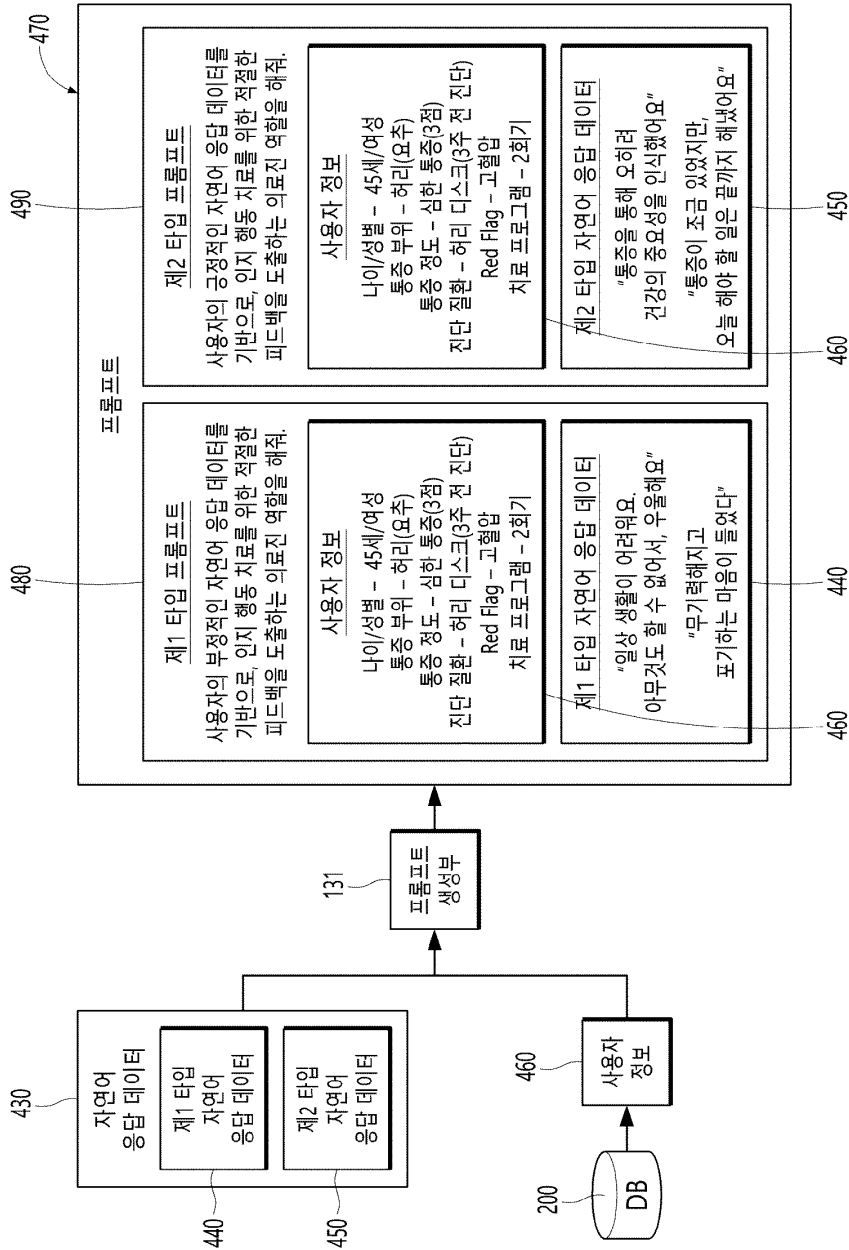
[도4a]



[도4b]



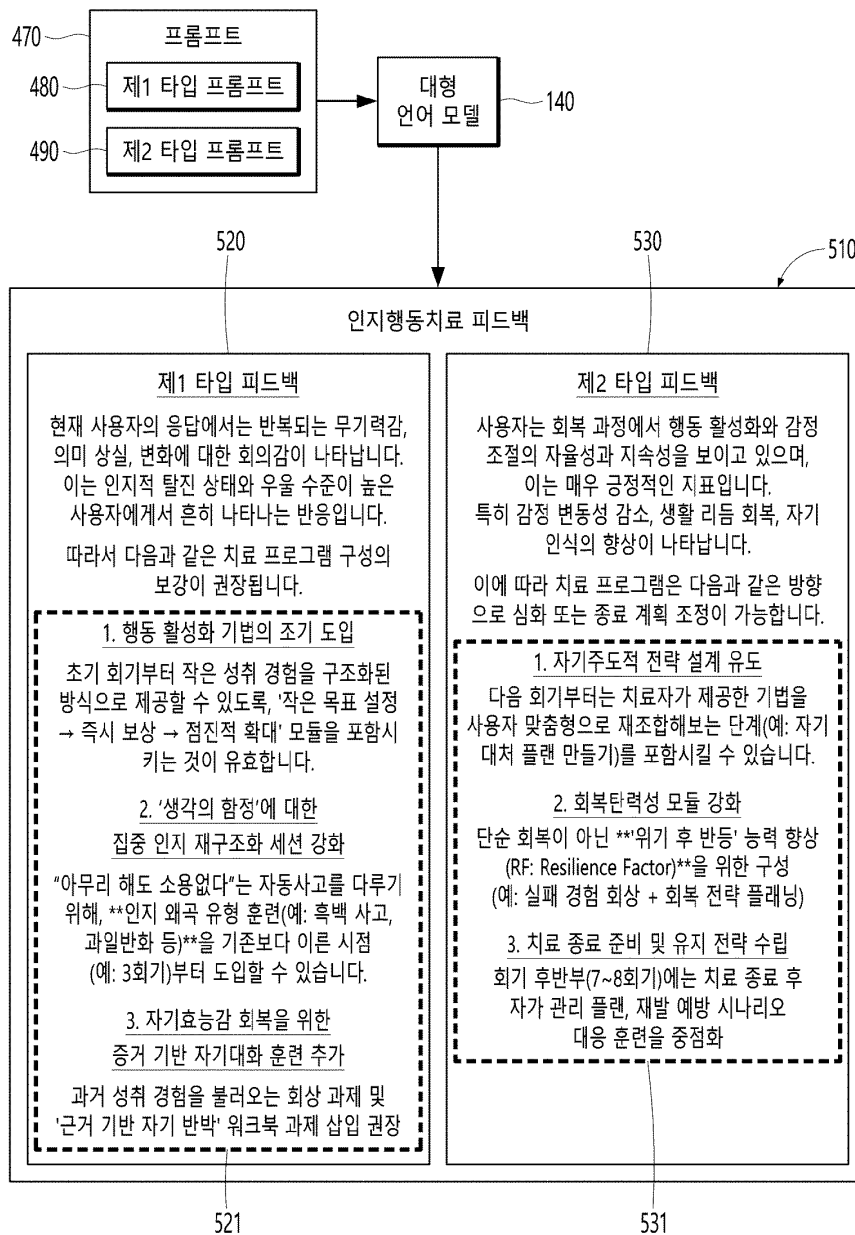
[도 4c]



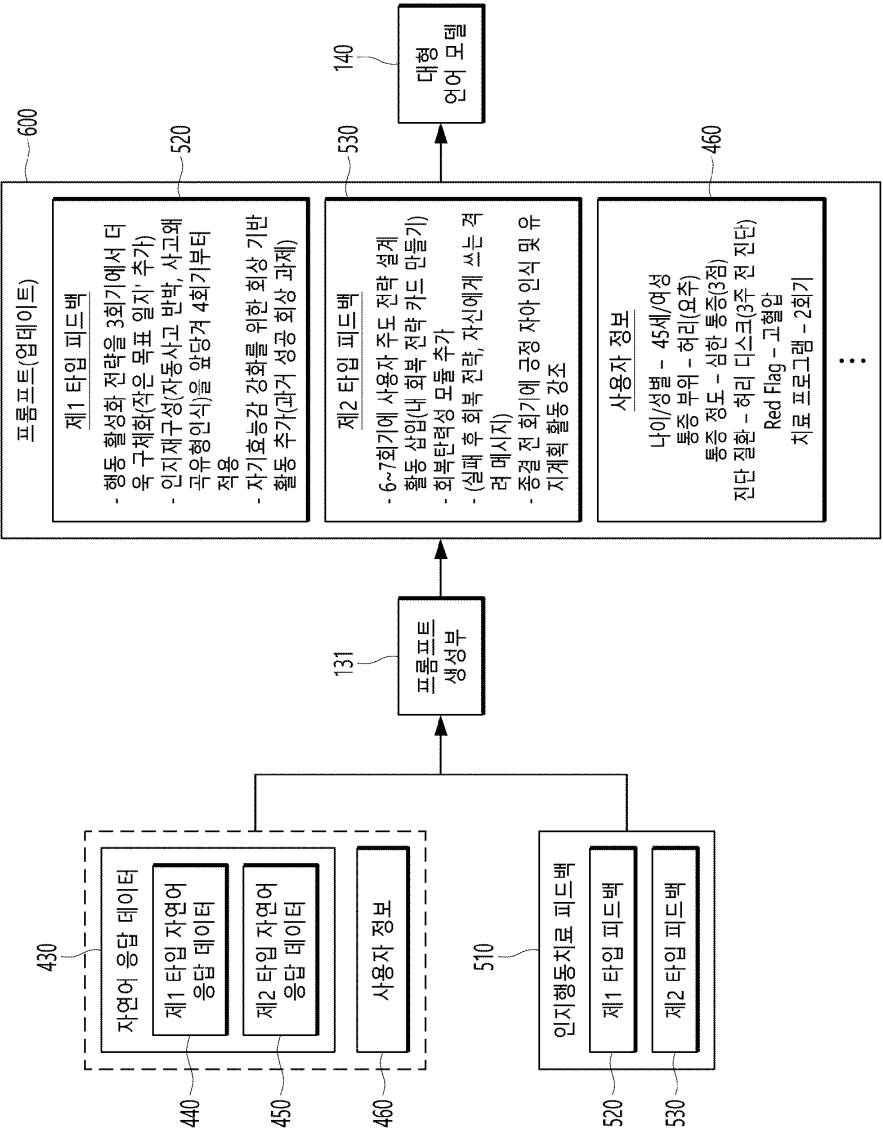
[도5a]

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

[도5b]



[도6a]



[도6b]



[도7]

