

건강한 경계로 자신에게 힘을 실어주기

경계는 감정적, 신체적, 시간적, 재정적, 성적 경계 등 다양한 형태로 존재합니다. 건강한 개인적 경계를 설정할 때, 당신은 자신을 가치 있게 여기고 건강과 웰빙을 보호하는 것입니다.

이 워크시트를 사용하여 자신과 타인에 대한 기대치를 설정하는 데 도움이 되는 경계를 파악하세요.

1단계. 자기 성찰

시간, 감정, 신체적 공간 측면에서 현재 삶에 대해 생각해 볼 시간을 가지세요. 아래 공간에 떠오르는 주요 주제나 생각을 적으세요.

1. 이것은 나에게 스트레스를 줍니다. (예시: 소셜 미디어, 개인 시간 부족, 세계의 사건) _____

2. 이것은 나를 불편하게 만듭니다. (예시: 다른 사람들 앞에서 말하기, 친구들 안아주기, '거절'하기) _____

3. 이것은 나를 불안하게 만듭니다. (예시: 밤에 혼자 걸어서 집에 가기, 과속하는 사람들과 함께 타기, 내 아이가 내가 볼 수 없는 곳에 가는 것) _____

2단계. 설정할 경계 파악하기

1단계에서의 답변을 검토하세요. 가장 두드러진 것들을 선택하세요. 아래에 적고 새로운 경계를 만들거나 기존 경계를 조정해야 하는지 고려하세요.

1. _____
2. _____
3. _____

3단계. 지침 브레인스토밍

2단계에서 언급한 각 경계에 대해 아래 빈칸을 채우세요.

1. _____ 일 때, 나는 _____
을(를) 느낍니다. 이유는 _____
때문입니다. 내가 필요한 것은 _____
_____.
2. _____ 일 때, 나는 _____
을(를) 느낍니다. 이유는 _____
때문입니다. 내가 필요한 것은 _____
_____.
3. _____ 일 때, 나는 _____
을(를) 느낍니다. 이유는 _____
때문입니다. 내가 필요한 것은 _____
_____.

4단계. 계획 세우기

다음으로, 경계를 설정할 수 있는 방법을 고려하세요. 아래 빈칸을 채우세요.

1. 내가 필요한 것은 _____. 이것은 내가
필요한 것을 _____ 요청하거나 얻을 수
있는 방법입니다 _____.
2. 내가 필요한 것은 _____. 이것은 내가
필요한 것을 _____ 요청하거나 얻을 수
있는 방법입니다 _____.
3. 내가 필요한 것은 _____. 이것은 내가
필요한 것을 _____ 요청하거나 얻을 수
있는 방법입니다 _____.

5단계. 도전 예상하기

다음으로, 잠재적인 도전과 그것을 극복하는 방법을 고려하세요.
아래 빈칸을 채우세요.

1. 을(를) 요청할 때, 나는 _____ 에 직면할 수 있습니다
_____.
이에 대처하기 위해, 나는 _____
_____.
2. 을(를) 요청할 때, 나는 _____ 에 직면할 수 있습니다
_____.
이에 대처하기 위해, 나는 _____
_____.
3. 을(를) 요청할 때, 나는 _____ 에 직면할 수 있습니다
_____.
이에 대처하기 위해, 나는 _____
_____.

6단계. 후속 조치

각 파악된 경계 요구에 대해, 먼저 새로운 경계를 설정하거나 기존 경계를 조정하기 위해 취해야 할 행동(들)을 적으세요. 그런 다음 그 과정에서 자신을 어떻게 지원할 것인지 고려하고 적으세요.

1. _____ 에 대해, 나는 _____
_____ 을(를) 통해 경계를 설정할
것이고, _____
_____ 을(를) 통해 스스로를 지원할 것입니다.
2. _____ 에 대해, 나는 _____
_____ 을(를) 통해 경계를 설정할
것이고, _____
_____ 을(를) 통해 스스로를 지원할 것입니다.
3. _____ 에 대해, 나는 _____
_____ 을(를) 통해 경계를 설정할
것이고, _____
_____ 을(를) 통해 스스로를 지원할 것입니다.

경계를 설정하고 유지하는 것은 도전을 요구하는 일일 수 있다는 점을 명심하세요. 하지만
시도하고, 또한 계속 시도할 기회를 자신에게 주는 것은 가치가 있습니다.

그리고 언제든지 답변과 이 워크시트로 돌아와 경계 강화나 조정을 할 수 있습니다.

참고 문헌:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 2024년 12월 30일.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog 2024년 11월 19일.



Optum은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF16045826 338025-022025 OHC