

TOGETHER, GAEYEON

김지은 × 보리 1:1 상세궁합 리포트

함께할 '개연' · REPORT ENGINE 1.1



종합 궁합 78점 · 분석 신뢰도: 중간

김지은 × 보리

이 리포트는 전통 오행 분류를 참고 프레임으로 사용한 관계 참고 자료이며, 수의학적 진단이나 치료를 대신하지 않습니다.

이 리포트를 읽는 방법

김지은님과 보리만을 위해 계산된 리포트입니다. 무료 결과에서 이미 확인한 내용은 반복하지 않고, 개인별 근거와 실행 방법을 중심으로 구성했습니다. 순서대로 읽어도 되고, 지금 가장 궁금한 장으로 바로 이동해도 좋습니다.

목차

- 01 분석 근거와 신뢰도
- 02 세부 관계 점수
- 03 보리가 보는 우리 집
- 04 관계의 핵심 결론
- 05 반복되는 마찰 장면
- 06 장면별 보호자 대응문
- 07 산책 · 주거 · 훈련 환경
- 08 평일과 휴일 산책 설계
- 09 집 안의 회복 동선
- 10 훈련 난도와 보상
- 11 갈등을 키우지 않는 순서
- 12 오행 참고 음식 · 간식 · 장소
- 13 날씨와 계절 대응
- 14 하루 시간표
- 15 필요한 준비물 판단
- 16 보호자가 지키기 어려운 날
- 17 유지 · 중단 · 전문가 상담 기준
- 18 한 달 뒤 다시 읽는 결론
- 19 워크북
- 20 30일 실행계획
- 21 관찰 기록지

리포트를 쓰는 세 가지 원칙

- 여기 적힌 방법은 한 번에 다 시도하지 않습니다. 30일 계획의 순서를 따라 하나씩 더해주세요.
- 점수가 낮은 축은 결점이 아니라 변화가 가장 크게 보일 지점입니다.
- 통증, 공격성, 심한 불안 신호가 보이면 계획보다 8장의 전문가 상담 기준을 먼저 확인하세요.

이 리포트가 만들어진 방식

김지은 보호자님과 보리의 생년월일, 견종, 출생지, 그리고 두 분의 관계 데이터를 함께 반영해 이 리포트를 구성했습니다.

출생 시각 중 일부가 없어 시각 기반 보정을 제외하고, 생년월일과 견종 특성 중심으로 중간 신뢰도로 계산했습니다.

이 리포트는 전통 오행 분류를 참고 프레임으로 사용하는 설명 가능한 규칙 기반 분석입니다. 정밀 명리학 계산이나 수의학적·행동학적 진단이 아니며, 같은 입력에는 항상 같은 결과를 냅니다.

점수는 관계의 좋고 나쁨을 판정하는 등급이 아닙니다. 정서 안정은 자극 뒤 함께 진정되는 속도, 생활 리듬은 일상의 순서가 맞는 정도, 신호 교환은 말과 몸짓이 서로에게 일관되게 전달되는 정도를 뜻합니다. 세 축은 실제 생활에서 서로 영향을 주므로 한 축만 떼어 성격처럼 해석하지 않습니다.

출생 정보에서 계산한 참고값과 실제 관찰이 다르면 최근 7일의 수면·식욕·산책·회복 기록을 우선합니다. 특히 출생 시각을 모르는 구성원은 시간 관련 보정을 제외했으므로, 기록이 쌓일수록 이 리포트의 실행 순서를 더 현실적으로 조정할 수 있습니다.

입력 정보 요약

보호자: 김지은 · 생년월일 1990-05-14 · 출생 시각 09:30 · 출생지 서울특별시 마포구

강아지: 보리 · 시바전 · 생년월일 2022-03-02 · 출생 시각 모름 · 태어난 곳 서울특별시 마포구

건강, 통증, 공격성, 심한 불안과 관련된 신호는 이 리포트가 진단하지 않습니다. 해당 신호가 보이면 8장의 전문가 상담 기준을 참고해 수의사 또는 자격 있는 행동 전문가에게 연결하세요.

이 리포트를 쓴 사람

함께할 '개연'은 한결이 만들고 운영합니다. 30년 넘게 개와 함께 살았고, 직접 돌보거나 손을 거친 강아지가 40마리가 넘습니다. 한국애견협회 반려동물관리사(2021년 취득한 민간자격) 과정을 이수했습니다.

이 리포트의 돌봄·생활 제안은 그 30년 동안 같은 실수를 반복하고 고쳐 보면서 남은 것들을 기준으로 씁니다. 견종이 달라도 반복되는 장면이 있고, 같은 견종이어도 개체마다 전혀 다른 지점이 있다는 것이 40마리를 거치며 가장 분명한 사실입니다. 그래서 이 리포트는 견종 평균을 출발점으로만 쓰고, 마지막 판단은 언제나 실제 관찰에 넘깁니다.

다만 이 경력은 수의학적 진단 자격도, 행동 전문가 자격도 아닙니다. 통증·공격성·심한 불안처럼 안전이 걸린 문제는 이 리포트로 판단하지 말고 수의사 또는 자격 있는 행동 전문가에게 먼저 확인해 주세요.

이 리포트를 읽는 순서

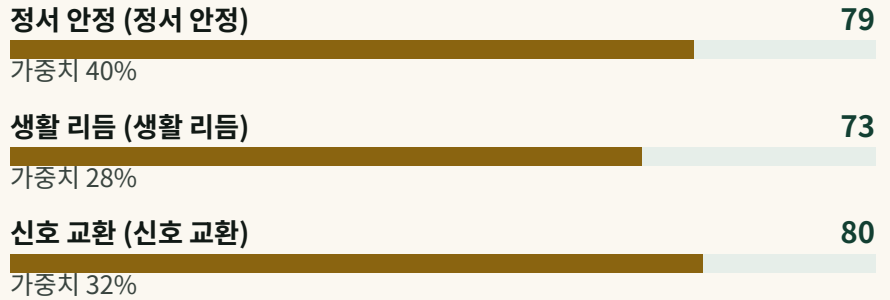
앞부분은 두 분의 관계를 해석하고 장면을 관찰하는 방법입니다. 뒷부분은 30일 실행계획과 관찰 기록지처럼 손으로 적으며 쓰는 자료입니다.

처음에는 앞에서 뒤로 한 번 읽으세요. 그다음부터는 뒷부분만 꺼내 매일 적고, 한 달 뒤에 마지막 장을 다시 읽으면 됩니다.

분석 근거를 읽는 기준

참고 해석과 실제 행동이 다르면 실제 행동을 우선합니다. 한 번의 인상보다 같은 조건에서 세 번 이상 반복된 반응과 회복 시간을 다음 행동의 근거로 사용하세요.

세부 관계 점수



가장 안정적인 축 · 신호 교환

말과 행동에 대한 반응이 예민하게 연결돼 있습니다. 이 강점 덕분에 짧은 신호만으로도 의사소통이 되는 경우가 많아, 훈련 효율이 높은 조합입니다.

먼저 조율할 축 · 생활 리듬

생활 리듬이 상대적으로 낮게 나타났습니다. 시간을 정확히 맞추는 것보다 산책→급여→휴식처럼 진행되는 순서를 매일 같게 만드는 편이 효과적입니다.

세 축을 관찰로 확인하는 법

정서 안정은 놀란 뒤 다시 평소 호흡으로 돌아오는 데 걸린 시간으로 봅니다. 보리가 진정되는 데 걸린 분을 적어 두면 다음 주와 비교할 수 있습니다.

생활 리듬은 시계가 아니라 순서로 확인합니다. 산책과 급여, 휴식이 늘 같은 차례로 오는지를 사흘만 적어 보면 흔들리는 지점이 드러납니다.

신호 교환은 한 번 말했을 때 반응하는 비율로 봅니다. 같은 말을 여러 번 반복하고 있다면 점수보다 표현이 서로 다른 쪽을 먼저 살펴야 합니다.

점수를 잘못 읽는 세 가지 방법

첫째, 점수를 성격으로 읽는 경우입니다. 점수는 지금의 조합을 설명할 뿐 타고난 기질을 말하지 않습니다.

둘째, 낮은 축을 고쳐야 할 문제로 보는 경우입니다. 낮은 축은 바꿨을 때 변화가 가장 크게 보이는 자리입니다.

셋째, 하루의 인상으로 판단하는 경우입니다. 같은 조건에서 세 번 반복해 본 뒤에 결론을 내리세요.

중간 축 · 정서 안정

정서 안정은 79점으로, 두 축의 중간에서 관계 전체의 균형을 잡아주는 역할을 합니다. 신호 교환을 끌어올릴 때 이 축이 함께 좋아지는지 관찰하면 두 축이 서로 어떻게 연결돼 있는지 알 수 있습니다.

김지은님과 보리의 종합 점수는 세 축의 가중 평균으로 계산했습니다. 세 축이 고르게 70점 이상이면 안정적인 관계로, 한 축만 유독 낮으면 그 축을 우선 조율하는 관계로 해석합니다.

김지은님과 보리의 우선 결정

생활 리듬 73점을 결함으로 단정하지 않습니다. 오늘은 시작 신호 한 가지와 종료 신호 한 가지만 통일하고, 3일간 회복 시간을 기록한 뒤 다음 조정을 결정하세요.

보리가 보는 우리 집 · 앞장서는 산책 대장

"나가자는 말이 언제 나올지 알아서, 현관 앞에서 먼저 기다려요."

이 이름은 성격 판정이 아니라 지금 관찰되는 패턴의 이름입니다. 김지는 보호자와 보리의 입력값에서 계산된 네 축이 아래와 같이 나왔고, 같은 입력이면 언제 다시 계산해도 같은 이름이 나옵니다. 축이 달라지면 이름도 달라집니다.

이 이름이 나온 네 가지 근거

01 또렷한 신호

신호 교환 점수가 중간선 위입니다. 신호 교환 80점.

02 규칙적인 하루

생활 리듬 점수가 중간선 위입니다. 생활 리듬 73점.

03 가까운 거리

정서 안정 점수가 중간선 위입니다. 정서 안정 79점.

04 활발한 에너지

건강 평균 활동 요구가 높은 편입니다. 시바견 평균 활동 지수 4/5.

이 유형이 이미 잘하고 있는 것

말과 하루 순서가 둘 다 분명해서, 아이가 다음을 예상하고 움직입니다.

이 유형이 가장 자주 미끄러지는 지점

앞장서는 만큼 쉬는 신호를 놓치기 쉬워요. 산책 중 멈춰 냄새 맡는 시간을 일부러 남겨주세요.

생활 리듬이 73점으로 가장 낮고 신호 교환이 80점으로 가장 높습니다. 낮은 축부터 손대는 이유는 그것이 결점이어서가 아니라, 같은 노력에서 변화가 가장 먼저 눈에 보이기 때문입니다.

어느 축이 먼저 움직이는가

30-DAY SEQUENCE

1주



생활 리듬만 건드립니다

다른 축은 그대로 두고 생활 리듬에 해당하는 규칙 하나만 바꿉니다. 여러 개를 동시에 바꾸면 무엇이 효과였는지 알 수 없습니다.

2~3주



회복 시간을 기록합니다

행동이 사라졌는지가 아니라 흥분한 뒤 보리가 평소로 돌아오는 데 걸리는 시간이 짧아졌는지를 봅니다. 이 축이 가장 먼저 반응합니다.

4주



두 번째 축으로 넘어갑니다

첫 축의 변화가 유지되면 정서 안정으로 옮깁니다. 유지되지 않으면 범위를 좁혀 같은 축을 한 주 더 반복합니다.

30일 뒤 이름이 달라지려면

01 또렷한 신호

가족이 쓰는 요청 단어와 손 높이를 하나로 통일하고, 한 번 말한 뒤 3초를 기다리면 신호 교환 축이 움직입니다. 지금 80점입니다.

02 규칙적인 하루

산책·급여·휴식의 시각보다 진행 순서를 매일 같게 만들면 생활 리듬 축이 움직입니다. 지금 73점입니다.

03 가까운 거리

보리가 쉬는 자리에서 부르지 않고 만지지 않는 규칙을 가족 전원이 지키면 정서 안정 축이 움직입니다. 지금 79점입니다.

04 활발한 에너지

에너지 축은 품종 평균에서 나오므로 30일 안에 바뀌지 않습니다. 대신 충족 방식을 바꿉니다. 산책 거리보다 냄새 탐색 시간을 늘리세요.

네 축 중 세 개는 생활을 바꾸면 움직이고, 에너지 축 하나는 바뀌지 않습니다. 그래서 이름이 달라진다면 보리가 달라진 것이 아니라 가족이 달라진 것입니다.

이름을 쓰는 법

유형 이름은 가족이 같은 말로 상황을 부르기 위한 도구입니다. "앞장서는 산책 대장이니까 어쩔 수 없다"로 쓰면 관찰을 멈추게 되고, "앞장서는 산책 대장이라서 이 장면이 반복되는구나"로 쓰면 바꿀 지점이 보입니다. 30일 뒤 다시 계산해 이름이 달라지는지 확인하세요.

관계의 핵심 결론

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 산책을 시작하기 직전과 귀가 직후의 자세·호흡·거리 선택입니다. 출발과 도착에서 나온 반응이 하루 전체의 분위기를 만듭니다. 가운데 시간보다 이 두 지점을 먼저 손보는 편이 빠릅니다.

이 장면에서 기댈 곳은 신호 교환 80점입니다. 새로 가르치는 힘이라기보다 흔들린 뒤 돌아오게 하는 기준점으로 쓰세요.

첫 실행은 “출발 신호와 종료 신호를 한 가지로 고정하고, 귀가 뒤에는 물과 휴식을 먼저 제공합니다”입니다. 여러 가지를 한꺼번에 바꾸면 무엇이 효과였는지 알 수 없습니다. 오늘은 출발 신호 하나만 정하세요.

시바견의 활동 요구는 5단계 중 4단계입니다. 몸이 덜 풀린 날에는 같은 요청도 통하지 않습니다. 이 장면을 시도하기 전에 먼저 움직이게 하세요.

한 번 좋아 보인 날로는 판단하지 않습니다. 같은 조건에서 다시 해보고 회복이 빨라지는지까지 확인해야 생활에 남습니다.

01 이번 장면

산책을 시작하기 직전과 귀가 직후의 자세·호흡·거리 선택을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

출발 신호와 종료 신호를 한 가지로 고정하고, 귀가 뒤에는 물과 휴식을 먼저 제공합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 같은 순간에 함께 부르지 말고, 문 앞을 비워 주는 정도만 도와주세요.

04 숫자로 남길 것

흥분이 시작된 시각과 평소 호흡으로 돌아온 시각을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

식욕·수면·배변까지 함께 흔들리거나 회복 시간이 계속 늘어날 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

관계의 핵심 결론의 유지 판단

점수보다 먼저 바꿀 장면을 정합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

반복되는 마찰 장면

김지은님과 보리의 세 축 점수를 기준으로 실제 생활에서 반복될 가능성이 높은 장면을 골랐습니다. 아래 항목은 성격을 단정하는 목록이 아니라, 부담이 시작되는 조건과 회복을 늦추는 대응을 구분하기 위한 관찰 지도입니다.

같은 행동이라도 직전의 소리·거리·피로도에 따라 의미가 달라집니다. 장면이 생기면 행동만 떼어 적지 말고 무엇이 시작됐는지, 보호자가 어떻게 반응했는지, 평소 상태로 돌아오기까지 얼마나 걸렸는지를 한 묶음으로 기록하세요.

01 장면 1 · 훈련 중 반응이 늦을 때

같은 명령을 여러 번 반복해도 반응이 늦거나 다른 행동을 하는 장면입니다. 관찰 신호는 귀를 뒤로 젖힘, 하품, 다른 곳으로 시선 돌리기입니다. 같은 말을 더 크고 빠르게 반복하는 반응은 피하세요. 반복이 늘어날수록 첫 요청의 의미가 흐려져 배경음처럼 흘러들게 될 수 있습니다.

02 장면 2 · 손님이 왔을 때

초인종이 울리거나 낯선 사람이 들어오는 순간, 몸이 굳거나 짓음이 길어집니다. 관찰 신호는 몸 굳음, 꼬리 낮게 내림, 반복적인 짓음입니다. 안아 올리거나 진정시키려고 계속 쓰다듬는 반응은 피하세요. 접촉이 늘어날수록 각성 상태가 오히려 유지되어 회복이 늦어질 수 있습니다.

03 장면 3 · 귀가가 늦어진 날

평소보다 혼자 있는 시간이 길어진 날, 돌아왔을 때 과한 인사 행동이 나타납니다. 관찰 신호는 점프, 물건 물고 오기, 계속 따라다니기입니다. 미안한 마음에 곧바로 간식을 주거나 크게 반응해주는 것은 피하세요. 불안한 상태에서의 큰 보상은 다음번에도 같은 강도의 반응을 강화시킬 수 있습니다.

04 장면 4 · 두 가지 신호가 동시에 겹칠 때

예측 못한 소리와 낯선 방문이 함께 겹치는 것처럼, 두 가지 부담 요인이 동시에 오는 장면입니다. 관찰 신호는 짧게 숨었다가 다시 다가오는 반복, 평소보다 느린 반응 속도입니다. 두 요인을 한꺼번에 해결하려고 여러 가지를 동시에 시도하는 것은 피하세요. 부담이 겹친 상태에서는 한 번에 하나씩 줄여야 회복 신호가 뚜렷하게 보입니다.

장면을 관찰하는 세 단계

시작 전에는 직전에 무슨 소리가 났고 거리가 얼마였는지를 봅니다. 원인은 대개 행동 자체보다 그 앞의 조건에 있습니다.

진행 중에는 보리가 무엇을 고를 수 있었는지를 봅니다. 다가오기, 멈추기, 물러나기 중 하나라도 스스로 고를 수 있으면 그 장면은 아직 안전합니다.

끝난 뒤에는 평소 호흡으로 돌아오기까지 걸린 시간을 적습니다. 같은 장면이라도 이 시간이 짧아지면 나아지고 있는 것입니다.

장면을 성격으로 읽지 않기

같은 행동이 매번 같은 뜻은 아닙니다. 짓음 하나도 요구일 때가 있고 불안일 때가 있으므로, 보리의 성격으로 정리하기 전에 조건을 먼저 나눠 보세요.

먼저 다룰 장면

네 장면을 동시에 고치지 않습니다. 지난 7일 동안 가장 자주 반복됐고 회복 시간이 가장 길었던 장면 하나만 고른 뒤, 다음 장의 대응문을 3일 동안 같은 순서로 적용하세요.

장면별 보호자 대응문

마찰이 시작된 뒤에는 설명이나 훈육보다 순서가 중요합니다. 즉시 단계에서는 자극을 줄이고, 그다음 단계에서는 강아지가 선택할 수 있는 안전한 동선을 열어주며, 회복 이후에만 보상과 기록을 진행합니다. 김지은님은 아래 문장을 가족과 그대로 공유해 주세요. 여러 사람이 동시에 말하거나 각자 다른 방법을 시도하면 보리는 어떤 행동이 안전한 선택인지 알기 어렵습니다.

장면	즉시 할 일	회복 이후
훈련 중 반응이 늦을 때	한 번 말한 뒤 최소 3초는 말을 멈추고 기다립니다.	반응이 없으면 난이도를 낮춘 쉬운 동작으로 바꿔 성공 경험을 먼저 만듭니다. 성공한 동작으로 그 회차를 마무리해 다음 훈련에 대한 기대를 남깁니다.
손님이 왔을 때	손님과의 거리를 먼저 2m 이상 확보합니다.	익숙한 담요나 매트로 이동시키고 낮은 목소리로 짧게 한 마디만 합니다. 몸이 부드러워지고 앉거나 엎드리면 그제서야 조용히 보상합니다.
귀가가 늦어진 날	물, 화장실부터 조용히 확인합니다.	몸이 가라앉을 때까지 낮은 목소리로만 짧게 반응합니다. 차분해진 뒤에 짧은 산책이나 냄새 탐색으로 하루의 긴장을 풀어줍니다.
두 가지 신호가 동시에 겹칠 때	가장 강한 자극(더 크거나 가까운 쪽)부터 먼저 거리를 늘립니다.	하나가 정리된 뒤에만 다음 자극을 조정합니다. 두 요인이 모두 정리된 뒤 평소 루틴으로 조용히 복귀합니다.

완료 판단

장면별 대응문은 좋아 보였는지가 아니라 시작 신호 뒤 반응 강도, 일상으로 돌아오는 회복 시간, 같은 조건에서의 재현 여부를 함께 기록합니다.

산책 · 주거 · 훈련 환경 설계

세 환경은 따로 작동하지 않습니다. 한 곳에서 쌓인 긴장은 다른 환경까지 이어지므로, 순서대로 함께 점검하세요.

산책 환경

속도를 바꾸는 산책. 한 속도로 걷기보다 빠르게 걷다 멈추기를 섞으면 보리가 보호자를 더 자주 확인합니다.

주간 실행 기준: 주 4회 이상, 한 번에 40분 이상 걷습니다.

활동 요구 수준 참고: 시바견 기준 활동 지수는 5단계 중 4단계입니다. 지수가 높을수록 산책 시간보다 탐색·변화의 다양성이 더 중요합니다.

주거 환경

소리의 예고편 만들기. 초인종이나 복도 소리가 갑자기 시작되지 않도록 작은 신호로 미리 알려 주세요.

주간 실행 기준: 주 3회 이상, 예고 신호를 같은 순서로 반복합니다.

체구와 휴식 공간 참고: 시바견은 중소형 범주에 가깝습니다. 매트는 작더라도 벽에 등을 붙일 수 있는 자리에 두고, 사람 발 동선에서 비켜 두세요.

혼자 있는 시간 참고: 시바견의 혼자 있기 내성은 5단계 중 4단계입니다. 보통 이상이지만, 혼자 있을 때의 파괴·짓음·배변 실수는 시간 길이보다 준비 상태의 문제인 경우가 많습니다. 혼자 있기를 힘들어하는 신호가 반복되면 훈련량을 늘리기 전에 전문가와 상의하세요.

훈련 환경

짧게 자주, 끝은 성공으로. 시바견은 일관성을 많이 요구합니다. 한 번에 3분을 넘기지 말고 성공한 시도에서 끝내세요.

주간 실행 기준: 하루 2회, 한 번에 3분을 넘기지 않습니다.

훈련 난도 참고: 시바견은 일관된 핸들링 요구가 5단계 중 4단계입니다. 높은 편이라 가족 전원이 같은 단어와 같은 보상 위치를 쓰는 것이 특히 중요합니다. 한 사람만 다르게 대응해도 진행이 멈출 수 있습니다. 이 수치는 품종 평균이며 개별 개체의 학습 속도를 확정하지 않습니다.

털 관리 환경

시바견은 털이 많이 빠지는 편입니다(5단계 중 5단계). 빗질을 청소가 아니라 보리와 매일 만나는 시간으로 두면 손이 닿는 일 자체가 편해집니다.

털갈이 철에는 빠지는 양이 몇 배로 늘어납니다. 그때만 몰아서 하려 하지 말고 평소 주기를 유지한 채 한 번에 쓰는 시간을 늘리세요.

주간 실행 기준: 주 4회 이상, 한 번에 5분. 등과 옆구리부터 시작해 싫어하는 부위는 마지막에 잠깐만 만집니다.

환경을 바꿀 때 확인할 것

01 한 번에 하나만

한 번에 하나의 환경만 바꾸고, 최소 1주는 반응을 지켜본 뒤 다음을 바꾸세요.

02 기록으로 남기기

변화를 준 날짜와 반응을 9장의 관찰 기록지에 함께 남기세요.

03 유지 신호

새 환경에서 편안함 신호(부드러운 몸, 스스로 다가오기)가 나오면 그 환경을 유지 신호로 기록하세요.

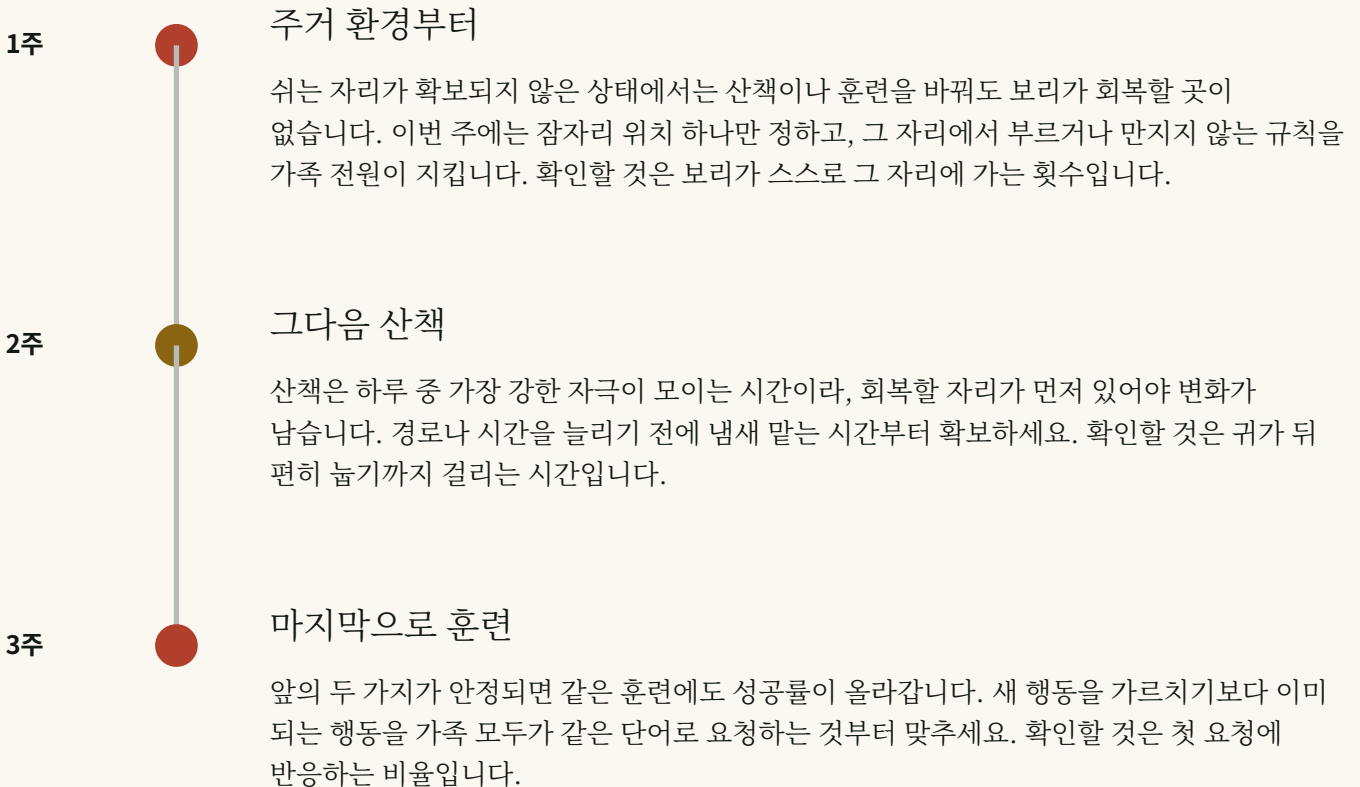
04 되돌림 기준

변화 후 3일 안에 부담 신호가 늘면 이전 환경으로 되돌리고 다른 방법을 시도하세요.

세 환경 중 무엇부터

세 가지를 동시에 바꾸면 무엇이 효과였는지 알 수 없습니다. 아래 순서를 3주에 나눠 진행하고, 각 주에 확인할 것 하나씩만 보세요.

ENVIRONMENT ORDER



바꾸지 않아도 되는 것

보리가 이미 편안해하는 장면은 그대로 두세요. 이 장의 목적은 모든 환경을 새로 만드는 것이 아니라, 반복되는 마찰이 생기는 한 곳을 찾아 그것만 바꾸는 것입니다. 잘 되고 있는 것을 건드리면 되돌림 기준마저 사라집니다.

평일과 휴일 산책 설계

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 현관에서 기다리는 순간, 냄새를 맡는 구간, 귀가 전 마지막 5분입니다. 산책의 질은 걸은 거리보다 냄새를 맡은 시간에 가깝습니다. 같은 30분이라도 탐색이 있으면 회복이 빨라집니다.

생활 리듬 73점은 이번 장면에서 먼저 손볼 자리를 알려줍니다. 낮다고 나쁜 관계라는 뜻은 아닙니다.

첫 실행은 “평일에는 익숙한 경로에서 탐색 시간을 확보하고, 휴일에는 새로운 구간을 한 블록만 추가합니다”입니다. 휴일에 갑자기 늘리면 다음 날 흐트러집니다. 새 구간은 한 블록씩만 더하세요.

혼자 있기 내성은 5단계 중 4단계입니다. 혼자 있는 시간 자체는 큰 부담이 아닙니다. 원인을 다른 곳에서 찾는 편이 빠릅니다.

판단은 두 번째 시도부터입니다. 같은 조건에서 반응이 다시 나오는지, 진정되는 시간이 줄었는지를 함께 보세요.

01 이번 장면

현관에서 기다리는 순간, 냄새를 맡는 구간, 귀가 전 마지막 5분을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

평일에는 익숙한 경로에서 탐색 시간을 확보하고, 휴일에는 새로운 구간을 한 블록만 추가합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 리드를 바꿔 잡기보다, 같은 속도로 뒤따라 걷는 역할을 맡으면 좋습니다.

04 숫자로 남길 것

탐색한 분, 리드가 느슨했던 분, 귀가 뒤 편히 눕기까지 걸린 분을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

절뚝임·과호흡·발바닥 손상 또는 귀가 뒤 30분 넘는 과도한 각성이 나타날 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

평일과 휴일 산책 설계의 유지 판단

거리보다 탐색·함께 걷기·회복의 비율을 조정합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

집 안의 회복 동선

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 가족이 오가는 통로와 잠자리·물그릇·출입구가 겹치는 시간입니다. 쉬는 자리는 잠자리의 위치가 아니라 방해받지 않는 경로에서 정해집니다. 사람의 동선과 겹치면 아무리 좋은 자리도 쉬는 자리가 되지 못합니다.

신호 교환이 80점으로 높은 편이라 회복이 빠릅니다. 그 사이에 생활 리듬 쪽을 한 단계만 조정하세요.

첫 실행은 “통행이 적은 벽면에 휴식 구역을 두고 그 자리에서는 부르거나 만지지 않습니다”입니다. 쿠션을 새로 사기 전에 자리를 먼저 옮겨 보세요. 물건보다 위치가 더 자주 문제입니다.

핸들링 요구는 5단계 중 4단계입니다. 가족이 서로 다른 방식으로 대하면 진도가 잘 나가지 않습니다. 한 사람의 방식으로 먼저 통일하세요.

우연과 변화는 반복으로만 구분됩니다. 같은 상황을 다시 만들어 보고 그때의 회복 시간을 비교하세요.

01 이번 장면

가족이 오가는 통로와 잠자리·물그릇·출입구가 겹치는 시간을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

통행이 적은 벽면에 휴식 구역을 두고 그 자리에서는 부르거나 만지지 않습니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 그 자리에서 부르거나 만지지 않기로 약속하는 것만으로 충분히 돕는 것입니다.

04 숫자로 남길 것

스스로 휴식 구역을 선택한 횟수와 두 시간 이상 방해 없이 쉬 횟수를 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

잠든 중 반복해서 자리를 옮기거나 출입구를 지키고 가족의 통행을 막을 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

집 안의 회복 동선의 유지 판단

잠자리보다 방해받지 않는 이동 경로를 먼저 만듭니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

훈련 난도와 보상

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 신호를 들은 뒤 참여하거나 고개를 돌리고 자리를 피하는 순간입니다. 훈련은 오래 하는 것보다 성공으로 끝내는 것이 중요합니다. 짧게 끝내면 다음 시도가 쉬워집니다.

조정 순서는 생활 리듬부터입니다. 신호 교환은 이미 자리를 잡고 있으니 건드리지 않아도 됩니다.

첫 실행은 “한 세션을 3~5분으로 제한하고 신호는 한 번만 말한 뒤 최소 3초 기다립니다”입니다. 반응이 없을 때 반복해서 말하면 신호가 흐려집니다. 한 번 말하고 기다리세요.

체구는 중소형 범주입니다. 사람 손이 닿는 높이와 아이의 시선 높이가 비슷합니다. 위에서 뒹듯 다가가지 말고 옆에서 접근하세요.

좋아 보였다는 인상만으로는 남지 않습니다. 다음에 같은 장면이 왔을 때 어떻게 달라졌는지 적어 두세요.

01 이번 장면

신호를 들은 뒤 참여하거나 고개를 돌리고 자리를 피하는 순간을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

한 세션을 3~5분으로 제한하고 신호는 한 번만 말한 뒤 최소 3초 기다립니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 같은 자리에서 다른 신호를 주지 말고, 끝난 뒤 조용히 물을 준비해 주세요.

04 숫자로 남길 것

첫 신호에 반응한 횟수, 반복해서 말한 횟수, 종료 뒤 회복 시간을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

간식 거부·몸 돌림·하품이 두 번 연속 나오거나 세션 뒤 회피가 늘어날 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

훈련 난도와 보상의 유지 판단

성공률을 높이고 종료 신호를 분명하게 만듭니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

갈등을 키우지 않는 순서

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 몸이 굳고 시선이 고정되기 직전의 거리와 직전 자극입니다. 갈등은 대개 거리에서 시작됩니다. 감정을 다루기 전에 거리를 먼저 확보하면 대부분의 장면이 진정됩니다.

두 축을 같이 바꾸면 무엇이 효과였는지 알 수 없습니다. 이번에는 생활 리듬 하나만 보세요.

첫 실행은 “대상을 치우거나 혼내기 전에 안전거리를 늘리고, 몸이 이완된 뒤 더 쉬운 조건으로 다시 시도합니다”입니다. 그 자리에서 바로 가르치려 하면 더 굳어집니다. 이완된 뒤에 더 쉬운 조건으로 다시 하세요.

털 빠짐은 5단계 중 5단계입니다. 관리가 밀리면 만지는 일 자체가 줄고, 그때부터 관계 신호도 같이 줄어듭니다.

한 번의 성공은 컨디션일 수 있습니다. 같은 조건에서 한 번 더 확인한 뒤에 규칙으로 정하세요.

01 이번 장면

몸이 굳고 시선이 고정되기 직전의 거리와 직전 자극을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

대상을 치우거나 혼내기 전에 안전거리를 늘리고, 몸이 이완된 뒤 더 쉬운 조건으로 다시 시도합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 사이에 끼어들기보다 주변 사람과 물건을 치워 공간을 넓혀 주세요.

04 숫자로 남길 것

경고 신호가 시작된 거리와 이완까지 걸린 시간을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

공격 강도가 커지거나 사람과 동물의 안전거리를 즉시 확보하기 어려울 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

갈등을 키우지 않는 순서의 유지 판단

멈춤·거리 확보·회복·재시도 순서를 지킵니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

오행 참고 음식 · 간식 · 장소

보리의 참고 기운은 화(불) 기운입니다. 아래 내용은 전통 오행 분류를 참고 삼은 생활 방향 제안이며, 실제 급여·영양 결정은 반드시 수의사 또는 반려동물 영양 전문가와 상의해야 합니다.

급여 리듬 참고

과식보다 소량씩 자주 급여하는 리듬이 참고 방향으로 안정에 도움이 됩니다.

간식 방향 참고

체온을 과도하게 올리지 않는 상온 간식을 참고하세요.

몸 크기에 맞춘 급여 참고

시바견은 중소형 범주입니다. 하루 총량을 먼저 정하고 두 끼로 나누세요. 간식은 그 총량 안에서 빼서 주면 계산이 흔들리지 않습니다.

활동 요구가 5단계 중 4단계입니다. 많이 움직이는 편이라 산책 직후보다 30분 이상 쉬게 한 뒤 주는 것이 좋습니다.

체중은 한 달에 한 번 같은 조건에서 재 기록해 두세요. 급여량 판단은 눈으로 보는 인상보다 변화한 숫자가 정확합니다.

산책·휴식 장소 참고

그늘이 확보된 조용한 공간에서의 휴식이 참고 방향입니다.

이 섹션은 질환, 알레르기, 처방식 여부를 진단하거나 대체하지 않습니다. 급여량과 성분은 항상 수의사의 지시를 우선하세요.

새 음식을 시험할 때의 순서

01 한 번에 하나만

새 사료나 간식은 한 번에 한 가지만 도입합니다. 두 가지를 같이 바꾸면 이상 반응이 생겨도 원인을 가릴 수 없습니다.

02 사흘 관찰

소량으로 시작해 최소 사흘은 같은 양을 유지하며 배변 상태, 가려움, 구토, 활력을 봅니다. 문제가 없으면 그때 양을 늘립니다.

03 기록해 두기

도입한 날짜와 제품명, 보리의 반응을 관찰 기록지에 함께 적어두면 병원에서 그대로 보여줄 수 있습니다.

04 중단 기준

설사, 구토, 피부 발적, 과도한 활기가 나타나면 즉시 중단하고 원래 급여로 돌아간 뒤 수의사와 상의하세요.

오행 참고는 급여의 방향을 잡는 말일 뿐, 어떤 음식이 보리에게 안전한지는 결정하지 못합니다. 처방식을 먹고 있거나 알레르기 이력이 있다면 이 장의 내용보다 수의사의 지시를 따르세요.

이 장을 쓰는 원칙

오행 문장보다 사료 성분, 알레르기, 체중, 배변과 수의사의 지시가 언제나 우선입니다. 새 음식은 한 번에 하나만 소량으로 시험하고 이상 반응이 보이면 즉시 중단하세요.

날씨와 계절 대응

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 기온·노면·강수에 따라 걸음 속도와 냄새 탐색이 달라지는 지점입니다. 같은 산책도 기온과 노면에 따라 몸에 남는 부담이 달라집니다. 계절이 바뀌면 시간을 다시 정해야 합니다.

생활 리듬 73점과 신호 교환 80점의 차이가 이 장면의 난도를 정합니다. 차이가 클수록 단계를 더 잘게 나누세요.

첫 실행은 “더운 날은 시간을 줄이고 그들과 물을 늘리며, 추운 날은 짧은 준비운동과 발 상태 확인을 추가합니다”입니다. 더운 날 시간을 줄이면 미안한 마음이 들 수 있습니다. 대신 그늘에서 냄새 맡는 시간을 늘리세요.

시바견처럼 활동 지수가 4단계인 개는 실패한 시도를 오래 기억하지 않습니다. 오늘 안 되면 내일 같은 조건에서 다시 해도 됩니다.

바꾼 것이 효과였는지 알려면 조건을 그대로 두고 다시 해봐야 합니다. 장소와 시간을 함께 바꾸지 마세요.

01 이번 장면

기온·노면·강수에 따라 걸음 속도와 냄새 탐색이 달라지는 지점을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

더운 날은 시간을 줄이고 그들과 물을 늘리며, 추운 날은 짧은 준비운동과 발 상태 확인을 추가합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 물과 수건을 미리 준비해 두는 역할만 맡아도 회복이 빨라집니다.

04 숫자로 남길 것

외출 시간, 귀가 뒤 혈떡임 지속 분, 발과 피부 상태를 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

체온 이상·발바닥 손상·평소와 다른 무기력이나 과호흡이 이어질 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

날씨와 계절 대응의 유지 판단

더위·추위·우천 시 자극량과 회복을 조절합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

하루 시간표

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 평소 시간이 밀렸을 때 현관·급여 장소·잠자리에서 먼저 나타나는 변화입니다. 아이가 기억하는 것은 시각이 아니라 순서입니다. 시간이 밀려도 순서가 같으면 흔들림이 적습니다.

막히면 신호 교환으로 돌아가 안정을 확인한 뒤 다시 시작하세요. 되돌아갈 자리가 있으면 시도가 쉬워집니다.

첫 실행은 “시각을 완벽히 맞추기보다 배변·급여·산책·휴식 중 핵심 세 단계의 순서를 유지합니다”입니다. 완벽한 시간표를 만들면 지키지 못하는 날에 더 크게 무너집니다. 핵심 세 단계만 고정하세요.

부재 내성 4단계는 보호자가 자리를 비우는 것과 이 장면을 따로 볼 수 있다는 뜻입니다.

결과보다 회복 시간을 보세요. 같은 반응이라도 빨리 진정되면 나아지고 있는 것입니다.

01 이번 장면

평소 시간이 밀렸을 때 현관·급여 장소·잠자리에서 먼저 나타나는 변화를 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

시각을 완벽히 맞추기보다 배변·급여·산책·휴식 중 핵심 세 단계의 순서를 유지합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 자기 차례의 단계만 같은 순서로 지켜 주면 됩니다.

04 숫자로 남길 것

예정 시각과 실제 시각의 차이, 순서를 지킨 날의 회복 시간을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

일정이 바뀔 때마다 파괴·배변 실수·과호흡이 증가할 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

하루 시간표의 유지 판단

급여·산책·휴식의 예측 가능성을 높입니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

필요한 준비물 판단

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 미끄럼·소음·세척·휴식 방해처럼 물건이 해결해야 할 구체적인 장면입니다. 물건은 장면을 바꿔 줄 때만 도움이 됩니다. 어떤 장면을 바꾸려는지부터 정하면 살 것이 줄어듭니다.

생활 리듬이 낮은 날에는 요구를 줄이는 편이 낫습니다. 같은 요청도 컨디션에 따라 다르게 도착합니다.

첫 실행은 “브랜드보다 크기·재질·세척성·미끄럼 방지·반품 가능성을 먼저 비교합니다”입니다. 후기만 보고 고르면 크기와 세척이 걸립니다. 놓을 자리를 재고 시작하세요.

핸들링 4단계는 규칙을 세우는 데 시간이 더 걸린다는 뜻입니다. 2주로 판단하지 말고 한 달을 보세요.

사흘치 기록이 모이면 경향이 보입니다. 그전에는 성공과 실패를 나누지 않아도 됩니다.

01 이번 장면

미끄럼·소음·세척·휴식 방해처럼 물건이 해결해야 할 구체적인 장면을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

브랜드보다 크기·재질·세척성·미끄럼 방지·반품 가능성을 먼저 비교합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족은 새 물건을 들일 때 위치를 함께 정하고, 바꾼 날짜를 적어 두면 좋습니다.

04 숫자로 남길 것

실제 사용 빈도와 도입 전후 문제 행동의 변화 횟수를 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

물건이 회피·끼임·자원 지키기 또는 피부 자극을 유발할 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

필요한 준비물 판단의 유지 판단

상품보다 해결하려는 문제를 먼저 정의합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

보호자가 지키기 어려운 날

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 보호자의 체력과 시간이 부족해 평소 일정을 모두 지키기 어려운 날입니다. 모든 날을 똑같이 지킬 수는 없습니다. 미리 정해 둔 최소 루틴이 있으면 힘든 날에도 관계가 크게 흔들리지 않습니다.

이 장면의 목표는 점수를 올리는 것이 아닙니다. 생활 리듬 쪽에서 회복이 조금 빨라지면 충분합니다.

첫 실행은 “배변·급여·짧은 탐색·방해 없는 휴식만 남긴 최소 루틴을 실행하고 대체자에게 한 문장으로 인계합니다”입니다. 다 못 했다는 마음에 다음 날 몰아서 하면 오히려 부담이 됩니다. 평소 양으로 돌아오세요.

몸을 돌려 빠져나갈 수 있는 폭이 있는지 보세요. 통로가 막히면 크기와 상관없이 회피가 어려워집니다.

잘 안 된 날의 기록이 더 쓸모 있습니다. 그날의 직전 상황을 함께 적어 두세요.

01 이번 장면

보호자의 체력과 시간이 부족해 평소 일정을 모두 지키기 어려운 날을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

배변·급여·짧은 탐색·방해 없는 휴식만 남긴 최소 루틴을 실행하고 대체자에게 한 문장으로 인계합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족이나 대체 돌봄자에게는 순서 한 줄과 중단 신호 한 줄만 전달하면 충분합니다.

04 숫자로 남길 것

빠뜨린 핵심 루틴 수와 대체 일정에서도 유지된 회복 시간을 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

대체 돌봄자도 안전 신호와 급여 정보를 지키기 어렵거나 돌봄 공백이 반복될 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

보호자가 지키기 어려운 날의 유지 판단

최소 루틴과 대체 돌봄 기준을 정합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.

유지 · 중단 · 전문가 상담 기준

관계 개선 계획은 강아지가 일상 기능을 유지할 때만 진행합니다. 편안함 신호가 늘어나는지뿐 아니라 먹기·자기·걷기·배변 같은 기본 생활이 안정적인지를 함께 확인해야 합니다. 행동이 잠시 조용해졌더라도 몸이 굳거나 숨는 시간이 늘었다면 성공으로 판단하지 않습니다.

중단은 실패가 아니라 안전을 확보하는 결정입니다. 통증이 의심되거나 공격 신호가 반복되면 원인을 짐작해 직접 고치려 하지 마세요. 발생 전후의 영상과 시각, 거리, 지속 시간, 회복 시간을 날짜순으로 정리합니다. 그 기록을 수의사나 자격 있는 행동 전문가에게 그대로 전달하세요.

구분	신호	행동 기준
계속 진행	부드러운 몸, 느린 눈 깜빡임, 스스로 다가오기	지금 방식을 유지하고 같은 장면에서 반복하세요.
잠시 조정	고개 돌림, 입술 핏기, 반복 하품, 몸 털기	그 행동을 멈추고 5초 거리를 둔 뒤 다시 시도하세요.
즉시 거리 확보	몸 굳음, 흰자 노출, 숨기, 낮은 으르렁거림	혼내지 말고 자극과의 거리를 먼저 늘리세요.
전문가 상담 필요	통증 의심 행동, 반복되는 공격 신호, 일상 기능 저하(식욕·수면 급변)	수의사 또는 자격 있는 행동 전문가에게 바로 연결하세요. 이 리포트는 진단을 대신하지 않습니다.

기준 반복 시 대응

네 가지 기준 중 하나라도 반복되면 30일 계획을 잠시 멈추고 해당 기준에 맞는 행동을 우선하세요. 계획은 언제든 다시 이어갈 수 있습니다.

한 달 뒤 다시 읽는 결론

김지은님과 보리에게 이 장면의 출발점은 1주차와 같은 시간대·비슷한 자극이 있었던 장면입니다. 한 달 뒤에는 기억이 아니라 기록으로 비교해야 합니다. 좋아졌다는 느낌과 실제 회복 시간은 자주 다릅니다.

신호 교환 80점은 유지하고, 생활 리듬 73점은 다음 한 달의 관찰 대상으로 둡니다.

첫 실행은 “효과가 반복 확인된 행동 하나는 가족 규칙으로 고정하고, 효과가 없던 시도는 중단 이유와 함께 기록합니다”입니다. 효과가 없던 시도를 지우지 마세요. 중단한 이유가 다음 판단의 근거가 됩니다.

시바견의 특성은 평균값입니다. 보리가 여기서 벗어나면 평균이 아니라 보리를 따르세요. 기록지에 남긴 관찰이 이 표보다 정확합니다.

느낌과 기록이 다르면 기록을 따릅니다. 기억은 좋았던 날 쪽으로 기울기 쉽습니다.

01 이번 장면

1주차와 같은 시간대·비슷한 자극이 있었던 장면을 시작 전·진행 중·종료 후로 나누어 보리의 선택을 봅니다.

02 김지은님의 첫 행동

효과가 반복 확인된 행동 하나는 가족 규칙으로 고정하고, 효과가 없던 시도는 중단 이유와 함께 기록합니다.

03 다른 가족의 역할

다른 가족과는 각자 본 장면을 따로 적은 뒤 함께 맞춰 보는 순서가 좋습니다.

04 숫자로 남길 것

반응 강도·회복 시간·보호자 개입 횟수의 전후 차이를 같은 시간대에 최소 세 번 기록합니다.

05 안전 중단선

회복이 나빠졌거나 통증·공격·공황 신호가 기록에 반복될 때에는 직접 교정하지 말고 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결합니다.

한 달 뒤 다시 읽는 결론의 유지 판단

유지할 것과 다음 목표를 분리합니다. 이 장면에서 회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 보리가 접근·멈춤·거리 두기 중 하나를 스스로 고를 수 있으면 지금 조건을 유지하세요.



워크북

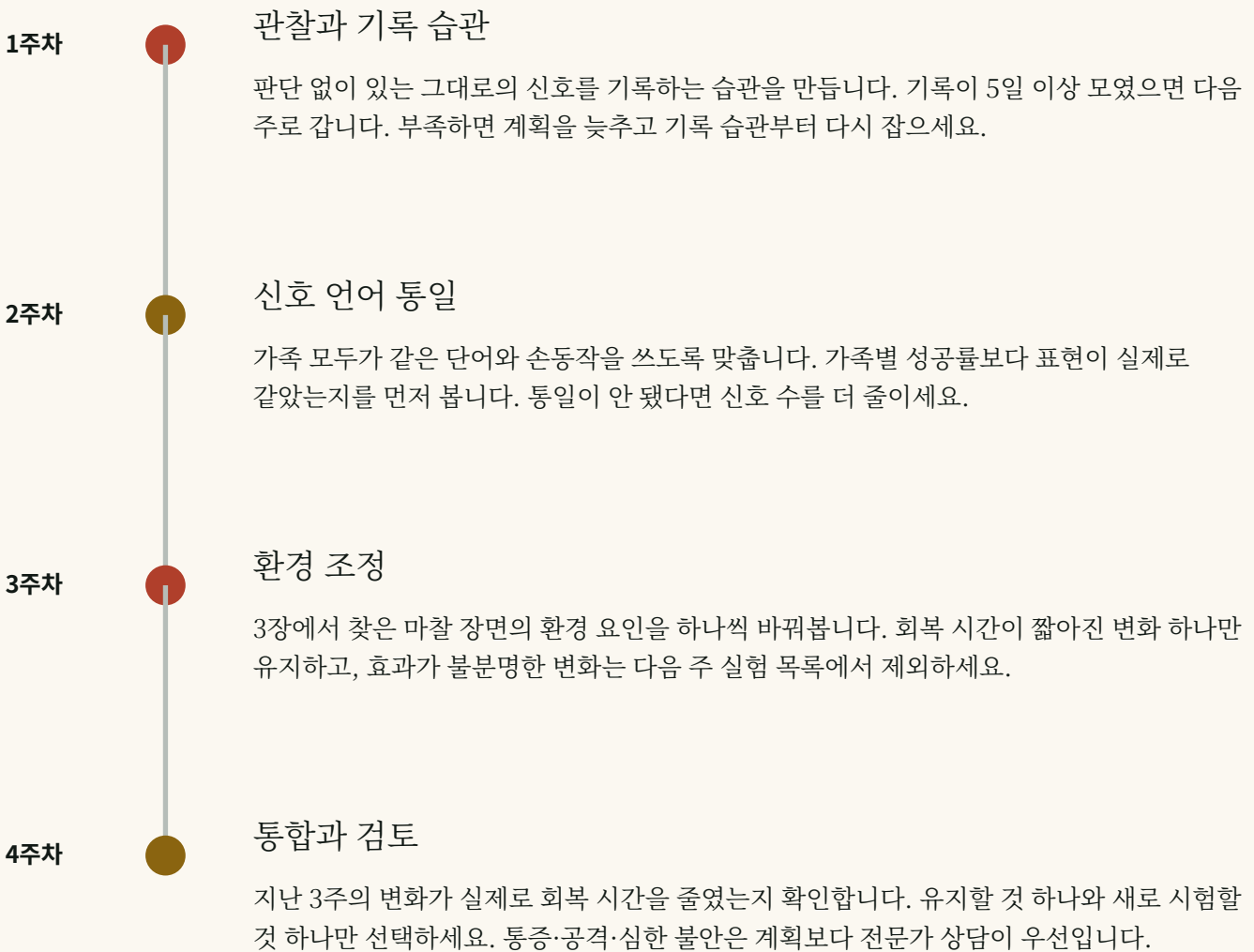
여기서부터는 직접 적는 부분입니다. 30일 실행계획과 관찰 기록, 운영표와 인수인계표, 냉장고에 붙여둘 가족 약속처럼 손으로 채워가는 자료를 모았습니다. 앞에서 읽은 해석과 관찰법을 바탕으로 하루에 한 칸씩 편하게 채워보세요. 완벽하게 채우는 것보다 매일 조금씩 기록을 이어가는 습관이 더 중요합니다. 다 채우지 못한 날이 있어도 괜찮습니다. 빈 칸보다 중요한 것은 기록을 이어가는 습관 그 자체입니다. 기록은 완벽한 일지를 만드는 일이 아니라, 며칠 뒤 오늘과 비교할 수 있는 기준을 남기는 일입니다. 매일 같은 시간에 짧게 적는 것만으로 충분하며, 한 달 뒤에는 처음 기록과 비교해 실제로 무엇이 달라졌는지 확인할 수 있습니다. 다음 장부터 이어지는 표와 체크리스트, 실행 순서를 하나씩 채워 나가면서 오늘부터 시작해 보세요. 느낌이나 기억보다 그날 적어 둔 숫자와 문장을 더 믿어주세요. 시간이 지나면 좋았던 기억만 남기 쉽지만, 기록은 그날의 상태를 있는 그대로 남겨 나중의 판단을 도와줍니다. 가족이 여럿이라면 한 사람이 도맡지 말고 돌아가며 적어, 서로 다른 시선이 같은 표 안에 함께 쌓이게 해주세요.

30일 실행계획

김지은님과 보리를 위한 4주 계획입니다. 한 번에 여러 가지를 바꾸기보다, 매주 하나의 초점에 집중하세요. 이전 주의 습관은 유지한 채 다음 주 항목을 더하는 방식입니다.

1주차 기록이 기준선이 되고, 2주차에는 가족의 표현을 맞추며, 3주차에는 환경 변수 하나를 시험합니다. 4주차에는 좋아 보였다는 인상이 아니라 반응 강도·회복 시간·보호자 개입 횟수를 1주차와 비교해 유지 여부를 결정합니다.

30-DAY PLAN · 한 번에 한 초점만 더합니다



30일 완료 판단

회복 시간이 두 번 이상 짧아지고 같은 조건에서 변화가 다시 나타나면 효과가 있었던 행동 하나만 가족 규칙으로 고정합니다. 식욕·수면·공격 신호가 나빠지면 계획보다 전문가 상담이 우선입니다.

관찰 기록지

매일 같은 시간에 보리의 상태를 짧게 기록하세요. 잘한 점을 찾는 기록이 아니라, 있는 그대로의 신호를 남기는 기록입니다. 4주 뒤 1주차와 비교하면 실제 변화를 확인할 수 있습니다.

느낌이나 해석보다 시각·거리·횟수·지속 시간 중 두 가지를 반드시 숫자로 남기세요. 기록을 못 한 날을 추측해서 채우지 말고 비워두어야 실제 경향을 과장하지 않습니다.

신호의 강도도 함께 표시하세요. 몸이 부드럽고 스스로 다가오면 ‘계속 가능’입니다. 고개 돌림·입술 핏기·반복 하품이 보이면 ‘잠시 중단’입니다. 몸 굳음·흰자 노출·숨기·으르렁이 보이면 ‘거리 확보’로 적습니다. 이 구분은 무료 결과의 신호 안내를 30일 기록과 연결하기 위한 공통 기준입니다.

주간 공통 기록

	월	화	수	목	금	토	일
편안함 신호	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
부담 신호	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
회복 시간(분)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
공통 규칙 준수	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 1주차 해석

관찰 시각을 일정하게 유지하고 평소 편안한 상태의 기준선을 찾습니다. 가장 편안했던 날과 힘들었던 날의 차이를 한 가지씩 적습니다.

02 2주차 해석

같은 신호와 손동작을 썼을 때 반응이 얼마나 일관되는지 봅니다. 반복 횟수가 줄었는지보다 가족의 표현이 먼저 통일됐는지 판단합니다.

03 3주차 해석

바뀐 환경 한 가지가 부담 신호와 회복 시간에 준 영향을 확인합니다. 효과가 반복된 변화만 남기고 나머지는 원래 상태로 되돌립니다.

04 4주차 해석

1주차와 같은 장면을 찾아 전체 30일의 변화를 확인합니다. 다음 30일 목표를 한 가지로 정하고 전문가 상담이 필요한 신호를 다시 확인합니다.

기록을 읽는 기준

좋은 날의 최대치보다 힘든 날에도 유지된 최소 루틴을 봅니다. 4주 동안 회복 시간이 줄지 않거나 안전 신호가 악화되면 기록과 영상을 준비해 전문가에게 연결하세요.