

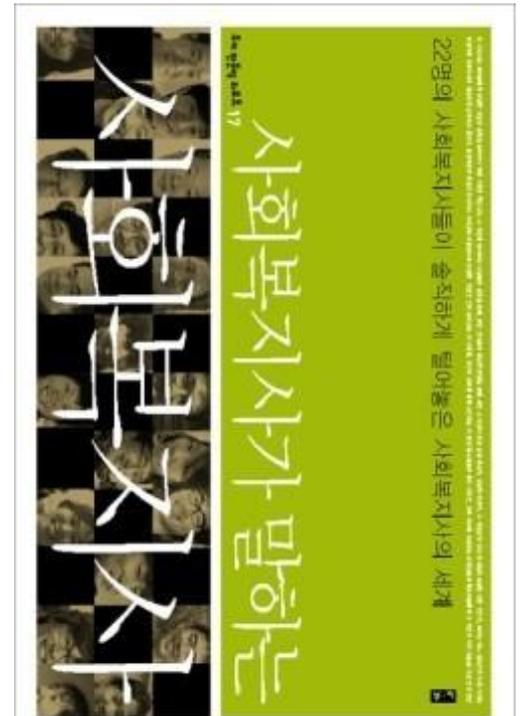
사람과 사회를 치유하는 실천방법

이야기&드라마치료 연구소 지경주
(idchi@idchi.or.kr)



지경주

- 정신건강사회복지사 1급.
- 상계백병원, 연세로DEM정신건강의학과 근무.
- 이드치(이야기&드라마치료) 연구소 운영.
- 한국노년교육학회 이사.
- 시흥시건강가정지원센터 이혼상담.
- 서대문구정신건강복지센터 이야기치료.
- 부천심곡종합사회복지관 가족상담.
- 국립정신건강센터 심리극, 사회극 진행.
- 인간관계와 갈등관리 강의
- 다양한 분들과 귀한 만남을 갖는 중.



사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 명료한 의사소통
- 경청 잘 하기
- 유연한 생각
- 언행일치
- 반성과 반영

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 명료한 의사소통 : 진지할 때는 의사소통이 명료하다.
- 경청 잘 하기 : 말하기 보다는 듣기를 잘 할 수 있다.
- 유연한 생각 : 오류를 인정하고 수용한다.
- 언행일치 : 말로만 실천하지 않는다.
- 반성과 반영 : 자신을 되돌아보고 실천한다.

사람과 사회를 치유하는 실천 전제

- 실천의 주체는 '나'

나는 치료의 도구이자 치유의 도구가 될 수 있다.

나는 사람과 사회를 치유하는 촉진제가 될 수 있다.

그 과정을 통해 내가 나를 치유할 수 있다.

명료한 의사소통은 치유를 위한 실천방법이 될 수 있다.

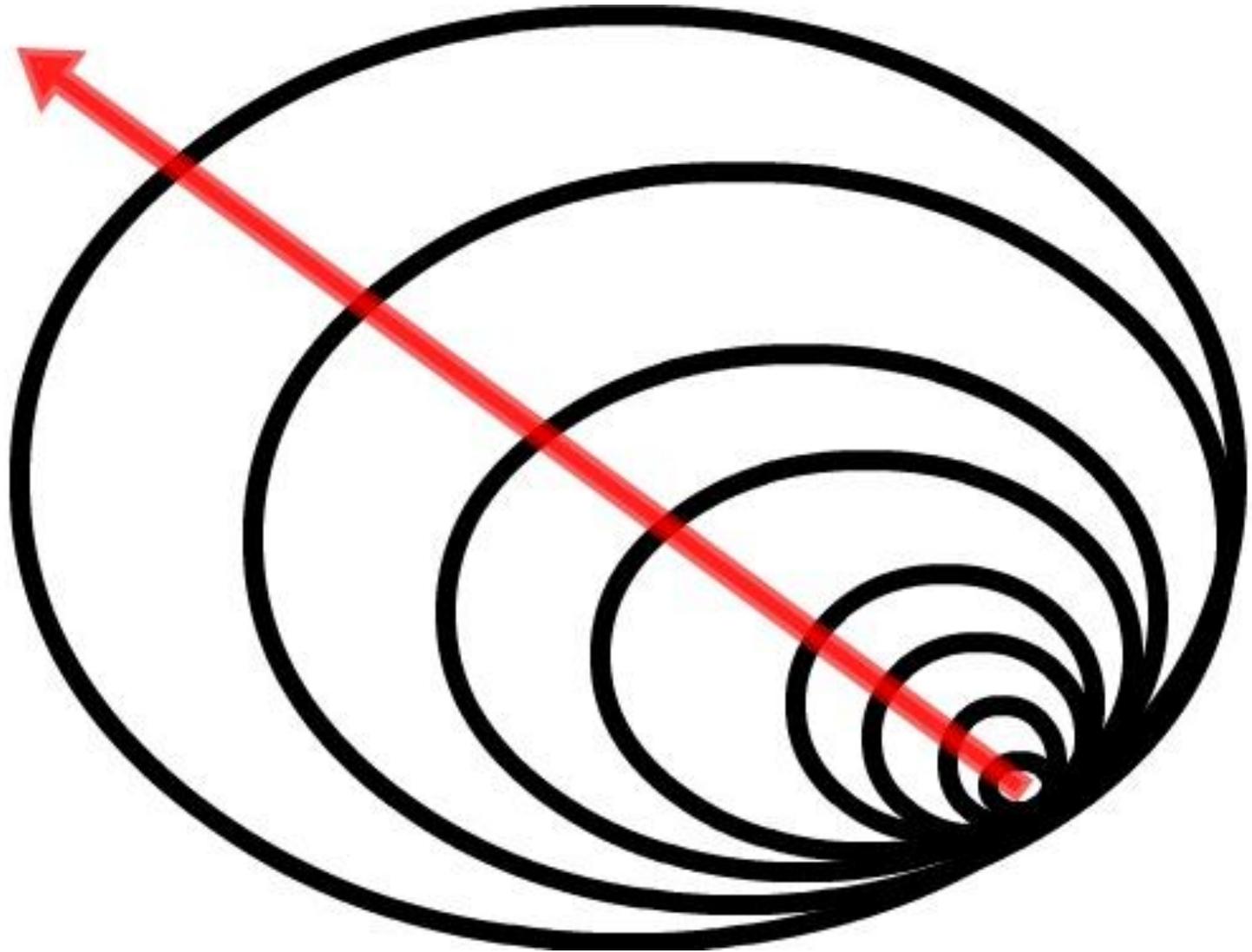
※ 전문가의 도움이 필요할 때도 있다.

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 치유를 위한 준비
 - 스트레스 이해
 - 정신건강 이해
 - 인생태도 이해
- 치유하는 실천방법
 - 지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 실천단계
 - 5) 외부확산
 - 4) 반성반영
 - 3) 문제해결
 - 2) 문제해석
 - 1) 문제인식



스트레스의 정의

적응하기 어려운 환경/조건에서 느끼는
심리적, 신체적 **긴장** 상태.

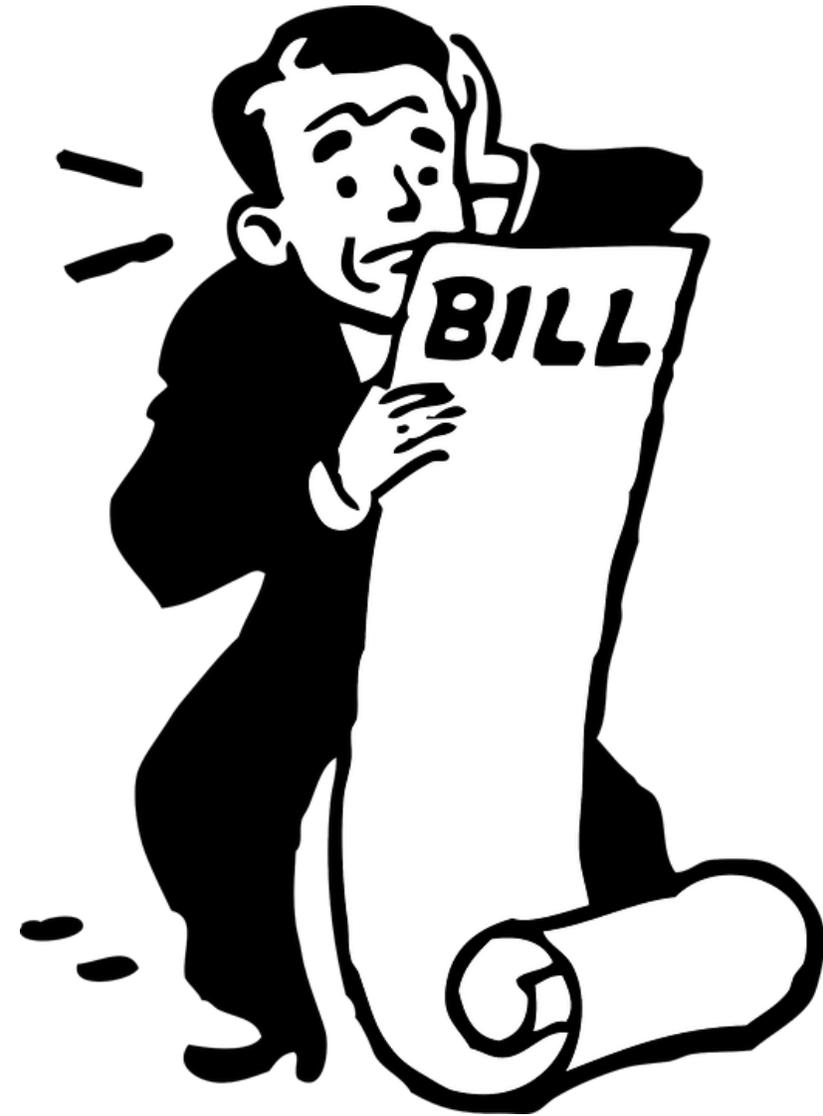
스트레스는 추상명사

스트레스의 색깔, 모양, 냄새, 무게, 맛, 소리는?

스트레스 원(原)

스트레스를 발생시키는 원인(原因)과 스트레스는 구분할 필요가 있다.

예) 오른쪽 그림에서 '스트레스 원'과 스트레스를 구분하시오. 그리고 남성의 스트레스를 줄일 방법은?



스트레스 원(原)

스트레스 원 --- 스트레스 --- 나

스트레스 원 --- 나 --- 스트레스

스트레스의 개념 - 디/유 스트레스

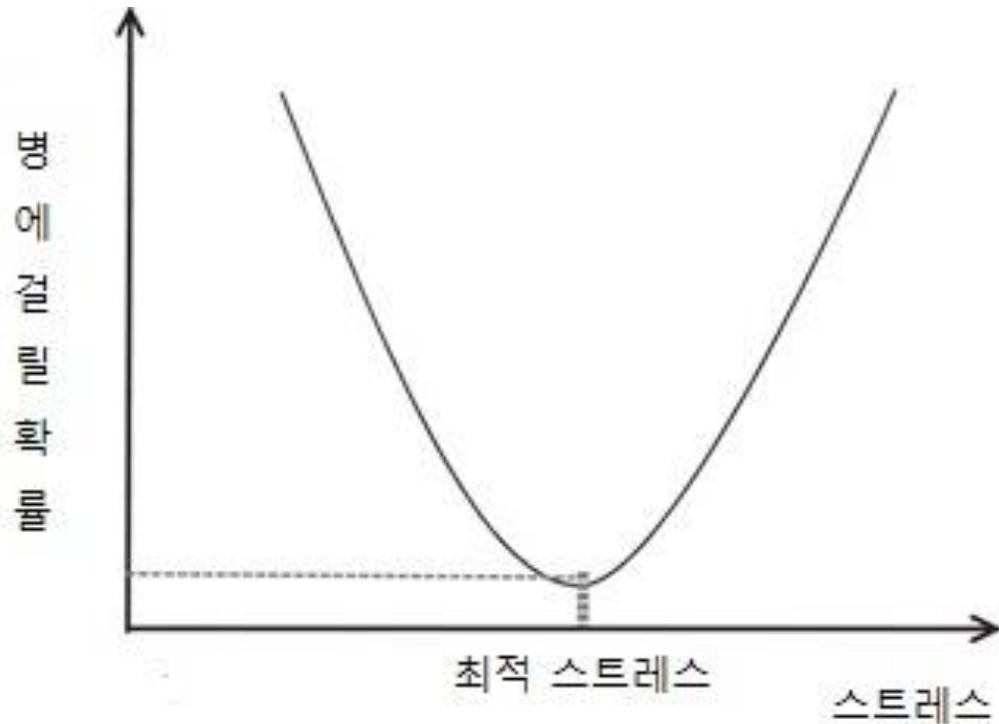
디스트레스와 유스트레스 (Distress & Eustress)

나에게 부정적인 영향을 주는 스트레스

Vs

나에게 긍정적인 영향을 주는 스트레스

스트레스의 개념 - 최적 스트레스



- 스트레스가 너무 많으면 병에 걸릴 확률이 높다.
- 스트레스에 너무 둔감해도 병에 걸릴 확률이 높다.
- 적당한 스트레스는 건강에 도움이 될 수도 있다.

스트레스 대처전략

1. 일에 보다 더 몰두한다.
2. 대화를 나누고 지지해 줄 수 있는 친구를 찾는다.
3. 더 많이 먹는 것으로 해소한다.
4. 운동을 한다.
5. 신경이 예민해지고 내 주변 타인을 많이 한다.
6. 몸과 마음을 이완시키고, 심호흡하며, 긴장을 푼다.
7. 담배를 피거나 카페인이 들어있는 음료를 마신다.
8. 내 스트레스 원인을 직시하고, 바꿔보려고 노력한다.

스트레스 대처전략

9. 일에 보다 더 몰두한다.
10. 문제에 대한 관점을 바꾸고, 보다 나은 관점을 갖는다.
11. 계속 잠을 많이 잔다.
12. 업무에서 잠시 벗어나 휴식시간을 갖는다.
13. 기분전환에 도움될 만한 물건을 구입한다(쇼핑).
14. 친구와 농담을 하기도 하고, 유머를 사용한다.
15. 평소보다 더 많이 술을 마신다.
16. 취미활동을 즐기면서 긴장을 풀어준다.

스트레스 대처전략

17. 몸과 마음을 이완시켜주고, 잠을 잘 자게 돕는 약을 복용한다.
18. 건강한 식습관을 유지한다.
19. 문제를 무시하려고 노력하고, 문제가 사라지기를 기대한다.
20. 기도하고, 명상하고, 영적인 삶을 증진시킨다.
21. 문제에 대해 걱정하고, 관련된 것들에 대해서도 걱정한다.
22. 통제가능한 일에 초점을 맞추고, 통제할 수 없으면 수용한다.

스트레스 대처전략

- 짝수번호 : 보다 건설적인 스트레스 대처전략.
 - 홀수번호 : 상대적으로 덜 건설적인 스트레스 대처전략.

 - 나는 어떤 대처전략을 주로 사용하는가?
 - 나는 다양한 대처전략을 사용하는가?
 - 또 다른 대처전략을 사용해볼 의지가 있는가?
 - 특정 스트레스 대처전략의 부적절함을 설득할 수 있는가?
 - 특정 스트레스 대처전략을 권유할 수 있는가?
- * 긴장이완과 스트레스 감소 워크북 (손정락. 하나의학사)

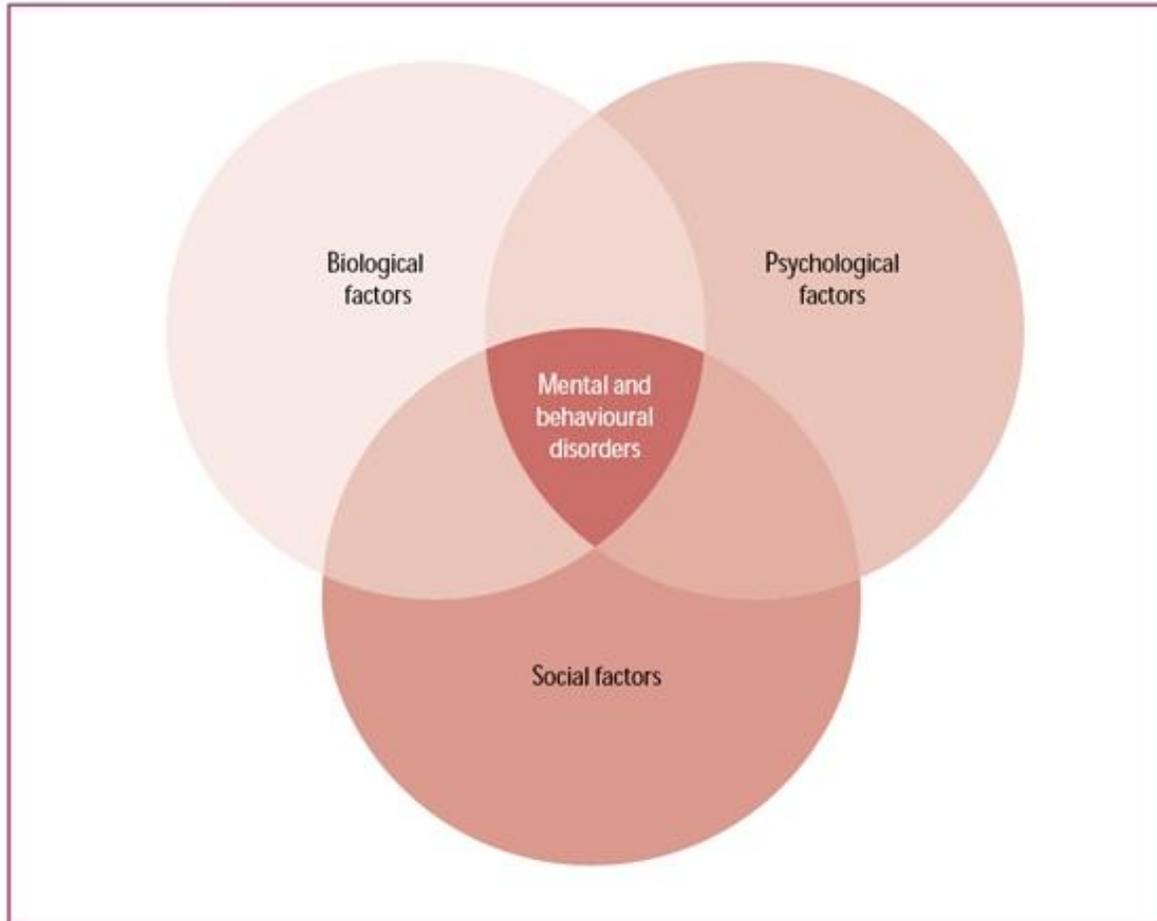
'정신건강'이라는 말에 대해서...

- 건강(health)이란 말은 불건강(不健康)과 대립되는 표현.
- 건강이라는 개념은 가치판단이 아닌, 의학적 판단이다.
- 정신건강은 뇌의 건강과 일치하는 것이 아니다.
- 원활한 정신활동과 성숙한 인격을 추구하기 위한 실천이 중요.

* 출처 : 정신건강 이야기 (이부영. 집문당. 2014)

의학적인 관점에서 보는 정신건강

Figure 1.1 Interaction of biological, psychological and social factors in the development of mental disorders



- 생물학적 요인
- 심리학적 요인
- 사회적인 요인
- 정신장애와 행동장애

Mental health : New Understanding,
New Hope
(The world health report 2001)

의학적인 관점에서 보는 정신건강

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

정신건강은 모든 사람이 1) 자신의 잠재력을 실현하고, 2) 일상의 스트레스에 대처할 수 있으며, 3) 생산적이면서 결실을 거둘 수 있도록 일할 수 있고, 4) 지역사회에 기여할 수 있는 웰빙 상태라고 정의된다.

* Mental health: a state of well-being (2014)

의학적 관점에서 보는 정신건강 - 정상

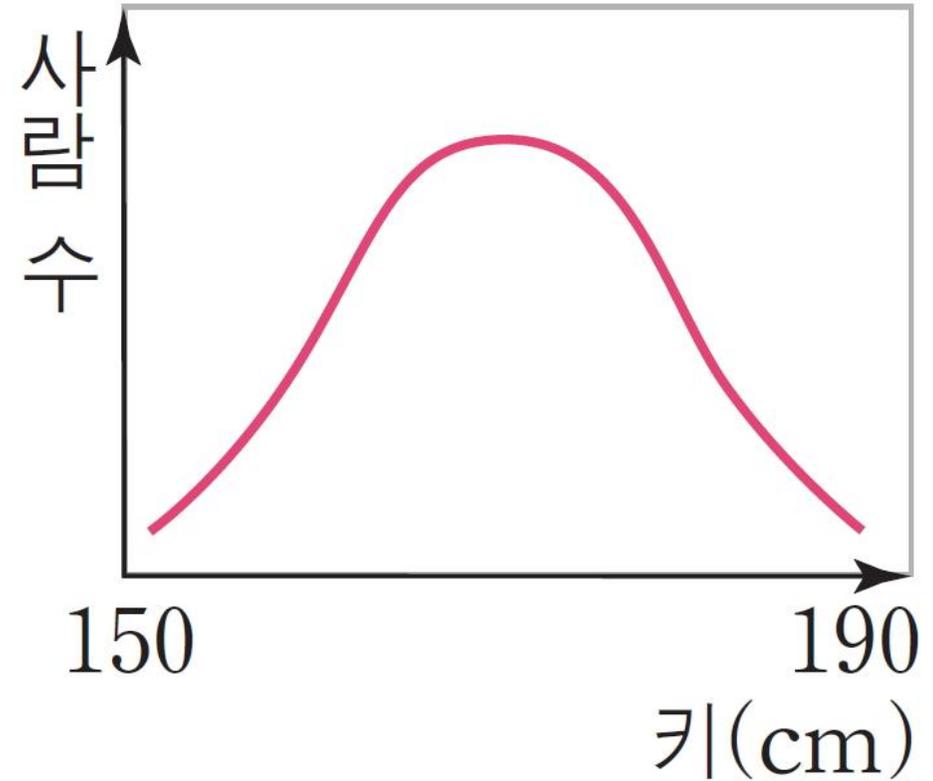
- Average
- Normal
- Ideal
- Process

* 최신정신의학 제5판 (일조각) P.149

의학적인 관점에서 보는 정신건강

- Averige

극단적이지 않고, 보통 상태일 때 건강하다. 하지만 반드시 평범하거나, 보통 상태이거나, 다수를 차지하는 것이 바람직하다고 할 수는 없다.



의학적인 관점에서 보는 정신건강

- Normal

병이 없으면 정상이다.
병을 진단하는 사람은 의사.



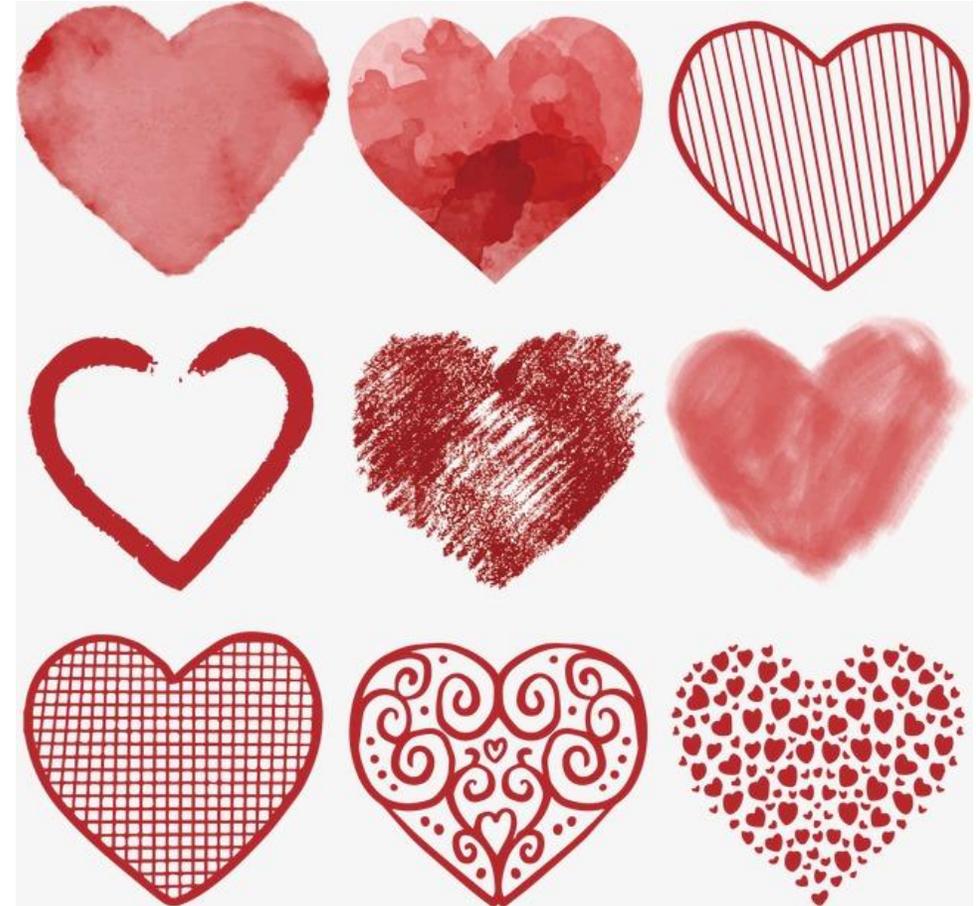
질병관리본부
KCDC

의학적인 관점에서 보는 정신건강

- Ideal

인격의 여러 요소들이 최상의 조화를 이루며, 이를 누리는 경우. 인격을 이루는 요소들이 최상의 조화를 이루며, 이를 누리는 경우. 이상적인 삶을 사는 경우.

도움을 주는 사람, 늘 편안하고 여유로운 사람, 능률적인 사람, 정신분열이 해당됨. 도움을 주는 사람, 늘 편안하고 여유로운 사람, 능률적인 사람, 정신분열이 해당됨.



의학적인 관점에서 보는 정신건강

- Process

건강을 일련의 과정으로 이해하는 것으로, 정신상태는 늘 변하는 것과 마찬가지로, 건강한 것과 건강한 상태에 있는 것은 절대적이지 않다고 봄.

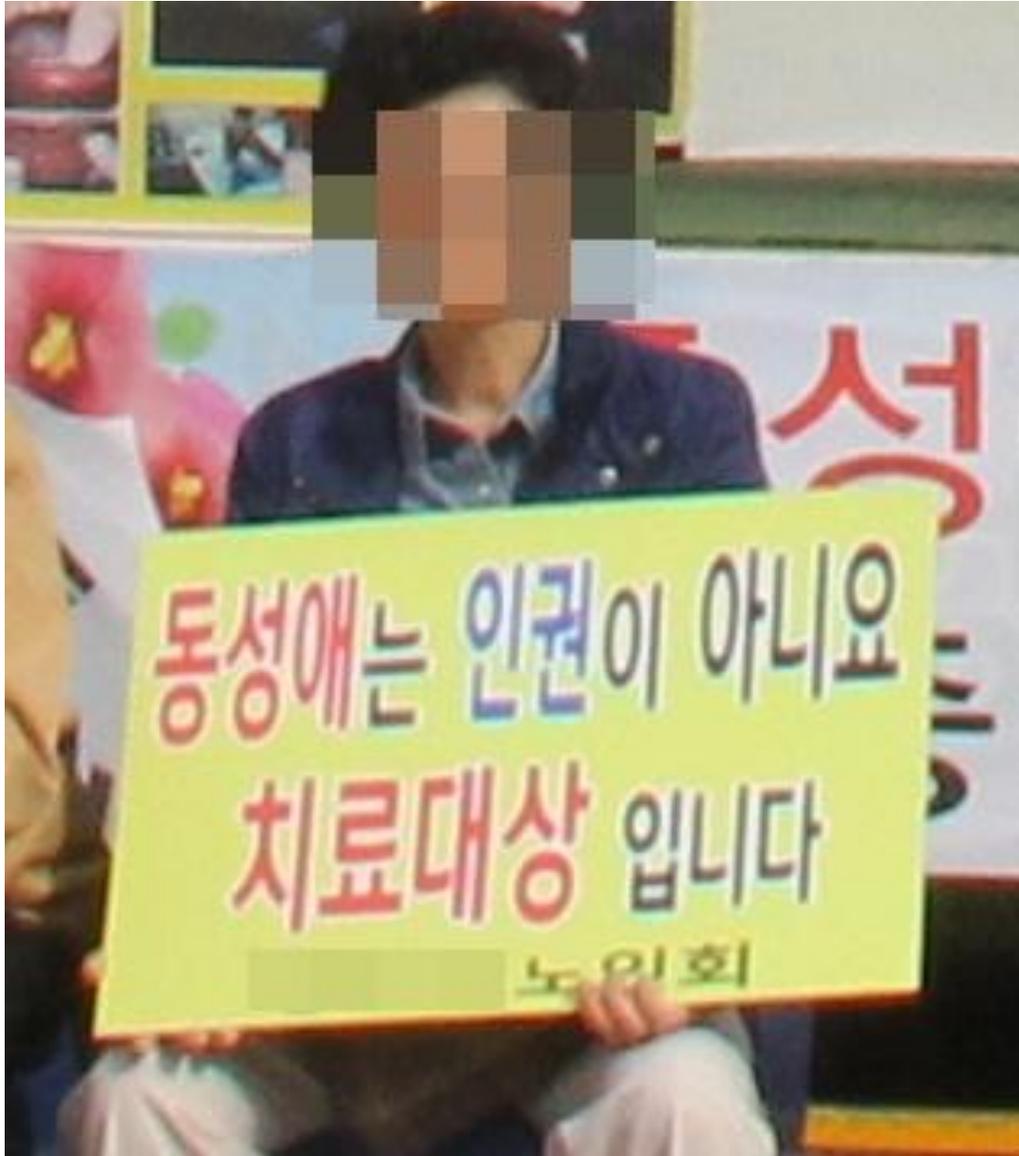
살면서 겪는 불안이나 스트레스도 인격성숙에 도움이 될 수도 있다.





연습문제 1

- Average
- Normal
- Ideal
- Process



연습문제 2

- Average
- Normal
- Ideal
- Process



연습문제 3

- Average
- Normal
- Ideal
- Process

나X너O	나O너O
②	①
③	④
나X너X	나O너X

<인생태도>

나 그리고 너

O 그리고 X

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Coercive statements (강요)
- Mind reading (지레짐작)
- Making "always" or "never" statements ('항상' 또는 '전혀')
- Giving orders (명령하기)
- Put-downs, sarcasm (모멸감을 주거나 빈정거리기)
- Making positive and negative (긍정적/부정적 표현 섞어 쓰기)

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Coercive statements (강요)

당연히 니가 해야지!

너 아니면 누가 하겠어?

배운 사람이 더 모범을 보여야지!

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Mind reading (지레짐작)

뻔~ 하지!!

될 성 싶은 나무는 떡잎부터 알아본다더니! 쫓쫓쫓.....

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Making "always" or "never" statements ('항상' 또는 '전혀')

꼭, 늘, 항상, 절대, 전혀, 결코, 한번도, 언제나, 반드시

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Giving orders (명령하기)

빨리 해! / 당장 해! / 안 해! / 해! / 그만 해! / 일어나! / 저리 가!

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Put-downs, sarcasm (모멸감을 주거나 빈정거리기)

넌 도대체 뭐가 되려고 그러냐? 제대로 할 줄 아는 거나 있어?
이런 못난 녀석! 니가 내 자식이라는 게 창피하다!
아이고~ 똑똑한 아들 두셔서 좋으시겠네.

지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

- Making positive and negative (긍정적/부정적 표현 섞어 쓰기)

헤어스타일을 멋진데, 옷이 그게 뭐냐!

저는 그 말씀에 동의하지 않습니다만, 좋은 말씀 감사합니다.

지경주 선생님은 삼년동안 심리극 진행 잘 하셨지만,

우리 병원과는 잘 안 맞네요.

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 명료한 의사소통 : 진지할 때는 의사소통이 명료하다.
- 유연한 생각 : 오류를 인정하고 수용한다.
- 언행일치 : 말로만 실천하지 않는다.
- 반성과 반영 : 자신을 되돌아보고 실천한다.

사람과 사회를 치유하는 실천 전제

- 실천의 주체는 '나'

나는 치료의 도구이자 치유의 도구가 될 수 있다.

나는 사람과 사회를 치유하는 촉진제가 될 수 있다.

그 과정을 통해 내가 나를 치유할 수 있다.

명료한 의사소통은 치유를 위한 실천방법이 될 수 있다.

※ 전문가의 도움이 필요할 때도 있다.

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 치유를 위한 준비
 - 스트레스 이해
 - 정신건강 이해
 - 인생태도 이해
- 치유하는 실천방법
 - 지지적인 의사소통을 방해하는 6가지 문제

사람과 사회를 치유하는 실천방법

- 실천단계
 - 5) 외부확산
 - 4) 반성반영
 - 3) 문제해결
 - 2) 문제해석
 - 1) 문제인식

