

# 당뇨병 환자의 행동변화

한림대학교 동탄성심병원 사회사업팀  
김준영

## Behavior Change in Patients with Diabetes

Jun Young Kim

Department of Social Work, Dongtan Sacred Heart Hospital, Gyeonggi-do, Korea

### Abstract

To achieve effective patient behavior change, a technique based on the seven solution-focused approach can be applied in clinical fields. Way of asking for a change, exception questions, scaling questions, the miracle question, coping questions, relationship questions, and indirect compliments will help to promote behavior change in patients. (J Korean Diabetes 2014;15:232-235)

**Keywords:** Behavior change, Solution-focused approach, Education

당뇨병의 효과적인 관리를 위해서는 자가혈당 측정, 처방 받은 대로 투약, 식사에 대한 관리 및 계획, 지속적인 운동, 감정변화에 대한 관리, 스트레스에 대한 대처, 금연과 금주 그리고 발관리 등 생활습관 전반에 걸친 변화와 실천이 요구된다[1].

환자들은 당뇨병 진단을 받자마자 질병을 받아들일 마음의 준비를 하기도 전에 효과적인 당뇨병 관리를 위한 교육을 받게 된다. 그러나 많은 환자들이 생활습관의 변화를 시도하는 것을 어려워하고, 임상현장에서 당뇨병 교육자들은 환자의 효과적인 관리를 위한 다양한 방법을 고민하게 된다.

따라서 본 고에서는 환자의 효과적인 행동변화를 위한 방법으로 해결중심접근(Solution-focused approach)을 중심으로 하여 진료와 교육 현장에서 활용할 수 있는 몇 가지 질문을 소개하고자 한다.

### 해결중심접근의 발달

해결중심접근은 1970년대 중반 미국 위스콘신 주 밀워키 지역의 단기가족치료센터(Brief Family Therapy Center)에서 Steve de Shazer와 Insoo Kim Berg 등이 발전시킨 접근법이다. 기존에 문제에 초점을 맞춰

내담자의 변화를 도모하고자 했던 접근법이 효과적이지 않다는 것을 발견하면서 실증적 연구들을 통해 문제보다는 해결에 초점을 맞추는 접근으로 발전시키게 되었다[2-4].

내담자 본인이 자신의 문제와 해결책을 가장 잘 알고 있는 장본인이라는 것에서 출발하게 되면 실천가는 내담자의 이야기를 경청하게 되고, 내담자의 문제나 취약점을 사정하는 것 보다는 내담자가 잘 하는 것, 원하는 것, 변화를 이룬 것에 관심을 두게 되며, 이를 통해 내담자가 더욱 협력적이고 적극적인 태도를 가지게 되는 것을 발견하면서 시작되었다[2,3].

### 해결중심접근의 기본원칙

해결중심접근법은 강점에 초점을 두고 내담자를 사정하는 것, 강점 중심으로 변화를 만들어내도록 이끄는 것, 문제를 해결하기 위한 평등하고 협동적인 관계를 형성하는 것과 같은 강점관점의 기본원칙을 기초로 하고 있다. 해결중심접근의 기본원칙은 다음과 같다[2].

- 1) 병리적인 것 대신 건강한 것에 초점을 두고, 잘못된 것보다는 성공한 것과 성공하게 된 구체적인 방법을 발견하는데 관심을 둔다. 이 원칙은 내담

자가 삶을 살면서 어려운 문제를 성공적으로 처리하거나 해결한 경험이 있고, 구체적인 대처법이나 해결법을 가지고 있다는 것을 인정하고 존중하는 것이다.

- 2) 내담자의 강점, 자원, 건강한 특성을 발견하여 치료에 이용한다. 내담자가 이미 가지고 있는 자원, 기술, 지식, 믿음, 동기, 행동, 증상, 사회관계망, 환경, 개인적이 특성을 활용한다.
- 3) 내담자를 신뢰하고, 내담자의 견해와 진술을 존중한다.
- 4) 내담자의 진술을 분석하거나 진실여부를 파악하려 하지 않고 있는 그대로 받아들인다.
- 5) 변화는 항상 일어나고 불가피하기 때문에 문제가 발생하지 않는 조건과 상황에 관심을 갖고, 문제가 발생하지 않는 상황 즉 강점의 영역에 해당되는 측면을 강화하고 확대시켜 나간다.
- 6) 과거의 문제보다는 현재와 미래에 적응하고 대처하는 것을 돕는 것에 초점을 두고, 성공적인 경험과 강점을 강화시키는 것을 중시한다.
- 7) 목표성취를 위한 과정에서 실천가와 내담자는 협력적인 관계를 유지한다.

이러한 기본원칙을 바탕으로 하여 마련된 구체적인 질문법은 각 임상현장에서 당뇨병 환자의 변화동기를 찾고, 확대시키고, 실천에 옮기도록 돕는데 활용할 수 있을 것이다.

### 해결을 위한 질문

#### 1. 지난 번 교육(진료) 후 일어났던 변화에 대한 질문

변화는 항상 일어난다는 기본원칙에 근거한 질문이다. 지난 번 교육(진료) 후 변화가 있었는지를 질문하여, 작은 변화라도 찾는 것이 중요하다. 변화에 대해 질문을 하고, 변화가 조금이라도 있었다면 칭찬하고 격려하며 환자의 해결능력을 인정해 주는 것이 도움이 된다. 작은 변화에 대해 인정을 받게 되면 환자는 성공의 기쁨을 느끼게 되고, 이러한 경험이 또다른 실천의 원동력이 되기 때문이다.

- 저의 경험에 의하면 처음 교육(진료) 후 다시 교육(진료) 받으러 오는 사이에 당뇨병 관리가 변화되는 경우가 있습니다. ~님도 혹시 그런 변화가 있었습니까? (혹은 ~님의 변화를 알아챈 사람이 있었습니까?) [5,6]
- ~님, 지난 번에 당뇨병 교육을 받으셨지요?

그 이후부터 지금까지 당뇨병 관리를 위해서 노력하신 점이나 변화가 있었습니까?

#### 2. 예외질문

일상적인 행동 패턴 중에서 의미가 있고, 중요한 예외를 찾는 질문이다. 당뇨병 관리를 잘 하지 못하는 환자라고 하더라도 한 두 번 정도는 교육받은 대로 실천할 수 있다. 이러한 한 두 번의 경험, 평소와는 다른 긍정적인 측면의 예외상황을 찾아서 의도적으로 격려하고, 그 경험을 확대할 수 있도록 돕고자 하는데 이 질문의 목적이 있다. 이 질문은 자아존중감을 높여주는 역할도 한다 [6].

- 평소와는 달리 계획한대로 식사를 했던 적이 있었나요? 그 때는 언제였나요?  
그 날은 평소와 다른 점이 뭐가 있었나요?(어떤 점이 달라서 평소에는 지키기 어려웠던 식사계획을 지킬 수 있었나요?)
- 계획한대로 실천해 보니 어떠셨나요? 어떻게 하면 또 다시 계획한대로 실천을 할 수 있을까요?

#### 3. 기적질문

기적질문은 변화가 필요한 문제와 거리를 두고 해결책을 상상하게 하는 질문이다. 기적에 관하여 질문을 함으로써 환자는 변화의 가능성에 대해 제한없이 자유롭게 생각할 수 있고, 미래에 초점을 맞출 수 있다는 것이 이 질문의 특징이다. 이 질문은 신중하게 그리고 극적으로 하는 것이 가장 효과적이다 [5].

- 제가 이상한 질문을 하나 하고 싶은데요. 오늘 집으로 돌아가셔서 잠을 잔다고 상상해 보세요. 자는 동안 기적이 일어나서 당뇨병 관리 문제가 극적으로 해결이 되었습니다. 잠에서 깬 후 모든 문제가 해결되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요 [5]?  
무엇을 보면 문제가 해결되었다는 것을 알 수 있을까요 [5]?

#### 4. 척도질문

척도질문은 변화가 필요한 행동, 성공경험, 변화에 대한 확신 등을 수치화 하여 표현하는 질문이다.

당뇨병 관리 행동에 관한 성공경험을 강화하기 위해 척도질문을 할 수 있다. 또한 당뇨병 환자로 하여금 문제해결을 위한 노력의 다음단계를 설정하도록 돕는데도

유용한 질문이다.

척도질문을 사용할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같다.

1) 현재 대처 능력의 척도화

환자가 교육을 받은 대로 당뇨병 관리를 실천하지 못했다고 하더라도 아주 작은 성공의 경험을 이야기하면서 보다 더 희망적이 된다. 이를 좀 더 명확히 인식하도록 돕기 위해 척도질문을 사용하는 것이 효과적이다. 숫자의 의미를 명료화 시키면서 자신감을 한층 높일 수 있도록 한다[5,6].

- 0점에서 10점까지 중, 당뇨병 관리가 전혀 안 되었을 때가 0이고, 혈당이 정상범위로 아주 잘 유지되는 상태가 10이라면 지금은 몇 점 정도 될까요?

2) 현재 교육(진료) 전 대처와 관련된 변화의 척도화

당뇨병 진단을 받은 후 아무리 많은 시간이 경과를 했다고 하더라도 당뇨병 진단을 받은 직후와 현재를 비교할 때 지금 얼마나 잘 대처하고 있는지를 생각해 보도록 하는 것이 도움이 될 수 있다.

- 당뇨병 진단을 받은 직후가 0점이고, 진단 후 생각했던 것보다 훨씬 더 관리를 잘 하고 있는 것이 10점이라면 지금 현재 ~님은 몇 점 정도라고 생각하시나요?

거의 모든 당뇨병 환자들은 0보단 높은 숫자를 제시하게 될 것이다. 그러면 0점에서 현재 점수로 올라오기 까지 어떤 노력을 했는지에 대해 탐색해 볼 수 있다[5].

3) 다음 단계의 척도화

목표를 설정하고 다음 단계로 향하도록 할 수 있다.

- 지금 상태가 3점이라고 하셨는데 3점을 유지하기 위해 잊지 말고 해야 할 가장 중요한 일은 무엇입니까?, 다음으로 실천할 중요한 것은 무엇인가요?

4) 동기와 자신감의 척도화

목표를 설정한 후에는 그 목표를 달성하기 위해 노력할 의지가 얼마나 많은지, 언젠가는 당뇨병 관리를 성공적으로 잘 하게 될 것이라는 자신감이 얼마나 있는지에 대해 질문할 수 있다.

5. 대처질문

이 질문은 자신의 미래를 매우 절망적으로 생각하고

무기력감에 빠져 아무런 희망이 없다고 생각하는 환자에게 주로 사용한다. 절망적인 상황에 있는 내담자에게 희망을 심어주는 것은 매우 어려운 일이다. 이 질문을 통해 약간의 성공감을 느끼도록 유발하고, 자신이 대처 방안을 가졌음을 깨닫게 하는 질문이다[3].

- 어떻게 그렇게 힘들고 어려운 상황 속에서도 지금까지 어떻게 견뎌오셨나요? 그 속에서도 어떻게 그렇게 당뇨병 관리를 하려고 약도 드시고 이렇게 병원에도 오실 수 있었나요?
- 바쁘고 회식도 많고 해서 당뇨병 관리를 하기가 어려운 상황이라고 하시면서도 이렇게 시간을 내서 약속한 날짜에 병원에 오시니 그 점이 참 대단하시네요. 제가 보기에는 ~님이 말씀으로는 바빠서 관리를 잘하지 못하다고 하시지만 그래도 마음으로는 관리를 하려고 노력을 하시는 것 같아 보입니다.

6. 관계성 질문

관계성 질문은 환자에 대한 주보호자 혹은 중요한 타인의 시각에 대해 질문함으로써 변화의 가능성을 찾는 질문이다. 긍정적인 변화가 시작될 때 그 파급효과가 종종 다른 관계에서도 긍정적인 결과를 낳기 때문에[5] 이러한 질문에 답을 하면서 환자는 목표를 위해 노력해야겠다는 동기가 강화될 수 있다.

- 혈당이 잘 조절되면 자녀들이 뭐라고 말할 것 같습니까?
- 계획한대로 잘 지키면 부인이 뭐라고 말씀하실까요?
- ~님이 열심히 관리한다는 것을 남편께서는 어떻게 알 수 있을까요?

7. 간접적 칭찬

간접적인 칭찬은 환자가 가진 강점을 스스로 발견하도록 이끄는 자기칭찬 질문형태를 취하기 때문에 직접적인 칭찬보다 더 효과적인 측면이 있다[3]. 간접적인 칭찬을 하는 한 방법은 환자가 이야기한 바람직한 결과에 대해 더 많은 질문을 하는 것이다[5].

- 어떻게 간식을 그렇게 많이 줄이셨어요?
- 그렇게 운동을 열심히 하는 것을 남편이 알면 뭐라고 할 것 같으세요?
- 어떻게 한 정거장을 걸어서 다닐 결심을 하셨어요?

## 당뇨병 교육에서의 활용 팁

지금까지 정리한 7개의 질문 기법은 문제보다는 해결에 초점을 맞추어야 하며, 현재와 미래지향적이고, 아주 작은 변화라도 찾아내어 긍정적인 측면을 강화하고자 하는 것에 초점이 맞춰져 있다. 따라서 환자 스스로가 당뇨병 관리를 잘 할 수 있는 구체적인 대처법이 있다는 것을 믿고, 작은 성공의 경험을 함께 찾고 강화시켜 나가는 노력이 필요하다.

당뇨병 환자의 교육(진료)에 좀 더 효과적으로 활용하기 위한 팁은 다음과 같다.

- 1) 변화 동기가 없거나 낮은 환자에게는 관계성 질문이나 기적질문이 효과적이다. 이 질문기법을 통해 현재 상태와 변화한 상태의 차이를 자각하고, 변화를 시도하는 단초를 마련할 수 있다.
- 2) 변화에 대한 자신감이 부족한 경우에는 예외질문, 간접적 칭찬을 통해 자신감을 강화시킬 수 있다.
- 3) 변화를 시도했으나 무기력감을 느끼고 포기한 환자의 경우에는 예외질문, 대처질문, 기적질문을 통해 긍정적인 측면을 강화시킬 수 있다.

- 4) 환자가 변화를 시도하려는 마음을 먹었다면 척도 질문을 통해 목표를 설정하고, 성공경험을 확대시킬 수 있다.

## 참고문헌

1. Korean Diabetes Association Education Committee. The Guide for Diabetes Education. 3rd ed. Seoul: Gold'Planning and Development; 2013. p180-8.
2. Berg IK. Solution-focused brief family therapy. Seoul: Hana Medical Publishing Company; 2008.
3. Korean Diabetes Association Education Committee. The 13th Diabetes Educators' Workshop. Seoul: Gold'Planning and Development; 2010. p16-21.
4. The Korean Family Welfare Association. The solution-focused questions for social work practice with strength perspectives. Korean J Fam Welf 2003;12:100-24.
5. Dejong P, Berg IK. Interviewing for Solutions. Seoul: Hakmun Publishing Company; 2000.
6. Kim JT. Principles and therapy strategies of the solution focused brief family therapy. J Hum Underst Couns 1995;16:1-20.