

당뇨병 환자를 위한 이야기치료

구미현

삼성서울병원 사회사업팀

Narrative Therapy for Diabetic Patients

Mi-Hyun Koo

Department of Social Work, Samsung Medical Center, Seoul, Korea

Abstract

Diabetic patients undergo psychosocial difficulties, including anger, because of their chronic disease, anxiousness of complications, and stress resulting from the need for self-management. These difficulties often lead to depression and other negative emotions. Thus, management of these emotions is needed. Narrative therapy can help patients discover their identity, including their own capabilities, values, and hopes. Through the process of narrative therapy, which includes externalization conversation, re-authoring conversation, re-memoing conversation and definition ceremony, diabetic patients can achieve emotional stability. Furthermore, it can be helpful in blood sugar management.

Keywords: Diabetic patient, Narrative therapy, Psychosocial factor

서론

당뇨병 환자에게 자기관리는 필수 요소이다. 혈당을 관리하는 데 있어 자신이 계획하고 행동하지 않으면 의료진의 어떠한 노력도 소용이 없다. 당뇨병 환자에게 자기관리의 중요성을 강조하는 만큼 환자들은 책임감을 느끼게 되고 잘 하지 못했을 때에는 자기 자신에 대한 원망도 함께 느끼게 된다.

식이조절, 운동 등 건강을 위한 불가피한 생활 패턴의 변화는 스트레스를 유발시키며 우울감도 느끼게 한다. 또한 나름대로 열심히 노력했음에도 불구하고 당뇨병 관리가 잘되지 않을 때에는 우울하고 슬프고 절망적인 감정을 느끼게 되거나 포기하고 싶어하기도 한다. 당뇨병으로 인한 생활 패턴의 변화는 분노와 절망, 그리고 우울증세를 발현시킨다. 또한 기능저하와 의욕상실까지 가져와 자기관리에 부정적인 영

Corresponding author: Mi-Hyun Koo

Department of Social Work, Samsung Medical Center, 81 Ilwon-ro, Gangnam-gu, Seoul 06351, Korea, E-mail: mihyun.koo@samsung.com

Received: Nov. 5, 2015; Accepted: Nov. 13, 2015

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Copyright © 2015 Korean Diabetes Association

향을 줄 수 있으며 이는 건강을 악화시키고, 더 큰 위협으로 이어질 수 있다[1,2]. 따라서 우울증과 스트레스 등 심리적인 문제는 관리되어야 하며, 문제해결을 할 수 있는 환자 본인이 중심이 되어 방법을 찾아야 한다. 이에 당뇨병 환자 본인이 건강관리를 잘 할 수 있다는 정체성을 확립하고 격려하며 지지할 필요가 있다.

본 원고에서는 문제를 가지고 있는 사람들의 지배적인 문제 이야기 가운데 대안적인 이야기를 발견하고 의미를 부여함으로써 자신의 능력, 기술, 가치와 꿈 등을 발견하도록 돕고 그들이 선호하는 삶을 살도록 도와주는 이야기치료(narrative therapy)에 대해 소개하고자 한다.

이야기치료의 이론적 배경

이야기치료는 후기 구조주의, 사회구성주의, 여성주의의 영향을 받았으며, 포스트 모더니즘적인 세계관을 배경으로 한다. 구조주의는 인간의 문제는 성격의 내면에 있는 것이 겉으로 드러나는 것이라고 생각하며 행동을 이해하기 위해 내적인 상태를 사정해야 한다고 생각한다. 그러나 후기 구조주의는 문제나 정체성은 본질적으로 갖고 태어나는 것이 아니며, 공적이며 사회적인 성취로 문화나 사회 속에서 영향을 받기 때문에 자기 자신에 대한 이해가 충분히 필요하다고 설명하고 있다. 또한 포스트 모더니즘은 한 사건에 대해 자신들이 지닌 믿음에 따라 제각기 다른 이야기를 서술하고 이런 이야기에 의해 행동하므로 다양한 진실이 존재한다고 한다. 이야기치료에서는 문제를 드러내는 이야기는 그 사람에 대한 여러 가지 이야기 중의 하나일 뿐으로 사람들이 자신의 삶과 관계에 대해서 빈약한 결론을 내리고 있다고 보고 있다. 이에 사람들이 빈약한 서술로부터 자유롭게 되어 보다 풍부하고 풍요로운 서술로 옮겨 갈 수 있도록 도와야 한다고 설명하고 있다[3].

이야기치료의 과정

이야기치료는 문제를 고치는 데 관심을 두기 보다 문제

를 보는 방식을 달리하거나 그 문제에 다른 의미를 가지고 오는 것에 더 관심을 둔다. 사람을 문제로 보는 것이 아니라 문제를 사람과 분리시켜서 문제 자체로 보려고 한다. 이야기치료의 과정은 사람을 문제로부터 분리시켜서 그 사람의 삶에서 선호하는 가치, 목표, 희망 등을 찾아 그들이 바라는 삶에 대한 대안적인 이야기를 서술하도록 하는 것이다. 이를 위해 상담자는 여러 가지 질문을 통해 그 사람이 자신의 선호하는 삶의 이야기를 하도록 협력하는 사람이다[4].

1. 외재화 대화(externalization conversation)

외재화 대화는 삶의 문제를 인간에게 내재하는 것으로 보는 접근이 아니라 문제를 대상화하는 방법을 통해 문제와 사람을 분리시키는 대화를 말한다. 외재화의 대상은 질병(당뇨병, 유분증, 주의력결핍 과잉행동장애 등), 감정(우울감, 죄책감, 두려움, 질투 등), 대인관계상의 문제(말다툼, 비난, 질투 등)를 비롯하여 사회문화적 신념(체벌, 폭력)이나 관습(부모의 비난, 성차별) 등 제한이 없다. 이야기치료의 대가인 마이클 화이트는 사람과 문제가 분리되어 있을 때, 사람이 자신의 정체성에 대한 제한적인 생각과 자기 삶에 대한 부정적인 확신에 얽매이지 않을 때 문제 해결을 위한 새로운 선택의 여지가 생긴다고 하였다[4,5].

외재화 방법은 4단계로 진행되는데 문제에 이름 붙이기, 문제의 결과 탐색, 문제의 영향 평가, 평가의 근거 제시하기이다.

1단계는 경험에 가깝게 문제 정의하기이다. 문제에 대해 자신만의 언어로 은유적인 이름을 붙이도록 하는 것이다. 자신의 경험에 가깝게 문제의 속성을 탐색하고 묘사하도록 함으로써 자신이 문제 해결을 위해 도움이 되는 기술을 가지고 있으며, 그것을 더욱 발전시킬 수 있다는 점도 깨닫게 된다[5]. 예를 들어 당뇨병을 찰거머리로, 유분증을 말쑥꾸러기로, 분노를 폭탄으로, 우울을 검은 구름으로, 걱정을 바위 등으로 이름 지을 수 있다.

■ 질문의 예

- 당뇨병은 어떠한 모습을 가지고 있나요?
- 당뇨병에 대해 이름을 붙인다면 어떻게 붙이고 싶으세요?
- 혈당관리를 잘 하지 못하게 하는 방해하는 그것은 어떠한 모습을 가지고 있나요?
- 혈당관리를 잘 하지 못하게 하는 것에 대해 이름을 붙인다면 어떻게 부르고 싶으세요?

2단계는 문제가 내담자의 삶에 어떤 영향을 미치는지에 대한 질문이다. 질문을 통해 문제가 자신의 가족관계, 직장, 학교, 친구, 장래의 모습 등에 어떠한 영향을 미치는지를 이해할 수 있어야 한다. 문제가 자신에게 미치는 영향의 결과가 표현되면서 대상자는 정체성의 일부를 이루고 있던 부정적인 부분과 분리되기 시작한다.

■ 질문의 예

- 당뇨병이 당신의 삶에 어떤 영향을 미치고 있습니까?
- 당뇨병이 당신과 당신의 가족들에게 미치는 영향은 어떤가요?
- 당신이 소망하는 삶이나 미래에는 어떻게 영향을 주는지요?

3단계는 호소하는 문제의 활동방식과 활동 내용을 평가하고 호소 문제가 내담자의 삶에 미치는 주요한 영향을 평가하도록 지원한다.

■ 질문의 예

- 이렇게 상황이 전개되는 것에 대해 어떻게 생각하세요?
- 이런 결과에 대해 어떤 입장이세요?

이러한 질문은 문제 자체에서 한 발짝 떨어져서 볼 수 있는 기회를 제공한다. 이러한 문제에 대해서는 긍정적으로 생각할 수도 부정적으로 생각할 수도 있으나 그냥 자신의 감정을 표현하도록 해야 한다.

4단계는 평가의 근거 제시하기이다. “왜”라는 질문을 통해 문제의 영향력 평가에 대해 정당성을 요구하는 것이다.

■ 질문의 예

- 왜 괜찮으세요? / 왜 괜찮지 않으세요?
- 상황이 이렇게 된 것에 대해 왜 그런 생각이 드세요?
- 왜 그러한 입장을 가지게 되셨나요?
- 이 상황이 왜 화가 나는지 당신의 생애 경험 중 이해할 만한 이야기를 해주시겠어요?

“왜”라는 질문은 사람들로 하여금 삶의 중요한 의미와 자신의 삶에서 소중하게 생각하는 것에 대한 이해, 삶과 생의 기술에 대한 지식, 값지게 얻은 것과 깨달음에 대한 구체적인 목소리를 갖게 되고 이를 더 개발할 수 있게 하는 심오하며 중요한 역할을 담당한다. “왜”라는 질문은 자신이 가지고 있었던 삶에 대한 문제중심적 정의를 보다 긍정적인 정체성으로 대체할 수 있도록 도와준다[4,5].

예를 들어 당뇨병을 곧 나 자신으로 생각하고 나에 대한 분노를 가지고 있는 환자들에게는 외재화 대화를 통해 나와 당뇨병에 대해 분리를 시키고, 당뇨병이 자신의 삶과 주변에 어떠한 영향을 미치고 있는지 확인하며, 어떠한 가치를 중요시 여기기 때문에 당뇨병이 문제가 되고 있는지 이야기를 해보도록 권장해 볼 수 있겠다.

2. 다시쓰기 대화(re-authoring conversation)

다시쓰기 대화는 사람들이 먼저 생각하는 문제 이야기에서 벗어나 현재는 간과하고 있으면서 잠재적으로 중요한 어떤 사건이나 경험을 자기 이야기 속에 포함시키도록 돕는 방법이다. 이러한 사건이나 경험은 항상 실패하는 나에게 생긴 ‘독특한 결과’ 혹은 ‘예외 상황’이라고 볼 수 있다. 이야기치료는 예외나 독특한 결과 자체에 관심을 가지는 것이 아니라 문제 이야기가 아닌 대안적인 이야기를 할 수 있도록 돕는 것이다. 물론 내담자는 자신의 대안적인 이야기를 찾기 힘들어한다. 이 때 상담자의 다양한 질문과 호기

심으로 하여금 내담자가 자기 경험을 이야기하는 데 중심을 두고, 의미부여를 하며 잊고 있었던 또는 간과하고 있었던 사건이나 경험이 풍부한 이야기로 발전할 수 있도록 도와야 한다. 이러한 대안적인 이야기가 사람들의 삶에 존재하는 문제나 역경, 딜레마를 해결하는 데 도움이 될 수 있다(4,5).

모든 이야기에는 사건, 순서, 시간, 그리고 주제가 있다. 이야기 속에는 행위에 대한 것과 그것에 대해 이야기하는 사람의 생각과 의식이 포함되어 있다. 이야기하는 사람이 주제에 대해 어떻게 생각하느냐에 따라 또 의도와 목적에 따라 이야기의 방향은 달라진다. 다시쓰기 방법은 사람들의 삶에 관한 이야기를 행동에 대한 조망과 정체성에 대한 조망을 통해 삶에서 소외되었던 사건인 예외적인 사건에 대해 주목할 수 있도록 도와주는 것이다. 예외적인 사건이 나의 중심적인 이야기 속으로 들어오려는 그것은 본인에게나 가족, 주변인들에게 중요한 사건으로 인식되어야 한다. 이에 다시쓰기 대화에서는 첫 번째 질문은 예외적인 사건을 찾도록 하고, 두 번째 질문은 예외적인 상황이 주는 영향력을 찾도록 해야 한다. 세 번째 질문은 그것이 긍정적인지 부정적인지 질문하고, 네 번째 질문은 왜 이것이 긍정적인 발전인가에 대해 묻는 것이다. 이러한 질문을 통해 내담자는 자신의 꿈과 희망에 대해 풍부하게 설명할 수 있게 되고, 예외 사건이 내담자에게 중요한 의미로 변화될 수 있다(4,5).

■ 질문의 예

- (혈당 관리를 하지 않는 환자에게) 혈당 관리를 잘했던 적은 없었나요?
- 이것 하나는 혈당 관리를 위해 내가 잘 하고 있다고 생각하는 것은 무엇인가요?
- 그러한 노력을 했던 적은 언제인가요? 어떠한 활동을 했었나요?
- 그때 무슨 일이 있어났었나요?
- 그렇게 하기 위해서 당신은 어떻게 준비했습니까?
- 당신이 그렇게 할 수 있었던 것은 무엇 때문이었습니까?

- 그렇게 할 수 있도록 전환점이 되었던 것은 무엇이었습니까?
- 이런 일은 드문 일인가요? 전에도 이런 일이 있었습니까?
- 이것을 가능하게 해준 것에는 무엇이 있었습니까?
- 이러한 비슷한 사건이 있었던 적이 있었습니까?

이러한 질문은 내담자로 하여금 독특한 사건이 잠시 일어난 일이 아니라 내 삶의 주요한 이야기가 될 수 있도록 도와준다. 그리고 그 사건과 관련된 가치와 희망, 꿈을 통해 나의 정체성이 성립되게 된다. 이렇게 이야기치료는 내담자가 무엇을 중요하게 생각하는지, 행동을 형성하는 가치관이나 소망, 의지나 각오, 그리고 의도 등을 탐구하는 데 관심을 갖게 한다.

3. 회원재구성 대화(re-membering conversation)

회원재구성 대화는 인간의 정체성이 내면에 기초하는 것이 아니라 대인관계에 기초하고 있다는 생각에서 비롯된다. 여기에서 회원이란 내담자의 과거나 현재나 미래의 삶에서 중요한 위치를 차지하면서 내담자의 정체성 구성에 영향력을 행사할 수 있는 사람이나 존재를 의미한다. 회원은 내담자의 가족이나 친구, 선생님, 친척 등 잘 아는 사람이 될 수 있으며, 내담자가 한번도 만나지 않았지만 내담자의 삶에 중요한 위치를 차지하면서 정체성 구성에 긍정적이거나 부정적인 영향력을 행사한 사람이 될 수도 있다. 즉 위인이나 유명인, 애완동물이나, 인형 등도 회원이 될 수 있다. 당뇨병 환자에게는 가족을 비롯한 친구, 직장 동료, 당뇨캠프나 병동에서 만난 다른 당뇨병 환자, 주치의, 간호사 등이 회원이 될 수 있다. 당뇨병 환자에게는 당뇨병을 앓고 있지만 건강 관리를 잘 하고 있는 영화배우나 연예인 등도 회원이 될 수 있겠다.

회원재구성 대화는 내담자에게 의미있는 회원을 찾아내서 그들과 다시 연결함으로써 내담자의 이야기를 풍부하게 하거나 새로운 정체성을 구축하는 것을 돕는 방법이다. 회

원 재구성 대화를 통해 내담자는 자신의 삶에 존재하는 관계를 수정할 수 있다. 자신에게 긍정적인 영향을 준 회원은 승격시키고, 자신을 괴롭히거나 학대하던 회원은 지위를 낮추거나 회원에서 퇴출시킬 수도 있다. 내담자의 삶에서 한때 중요한 역할을 했던 사람들을 의도적으로 기억 속에서 찾아내어 그 사람의 눈으로 본 내담자의 정체성을 말하고 그것을 내담자의 삶에 새로운 이야기로 만들어가는 것이다[4,5]. 이러한 회원재구성 대화는 내담자에게 삶의 소중한 관계에서 만들어진 삶의 기술과 지식뿐 아니라 자신이 선호하는 정체성을 풍부하게 이야기할 수 있도록 도와줄 수 있다.

회원재구성 대화는 두 단계로 진행된다. 첫 번째 단계는 소중한 사람이 내담자에게 삶에 어떻게 기여했는지 생각해 보도록 하는 것이다. 그리고 소중한 사람의 눈으로 본 내담자의 정체성은 어떠한가를 생각해 보도록 하고 그 사람과의 관계가 나는 누구이고 인생이란 무엇인가에 관한 내담자의 생각을 형성하는 데 어떠한 영향을 주었는지 혹은 어떤 영향을 줄 수 있는지 풍부하게 설명하도록 하는 것이다.

■ 질문의 예

- 당신이 의지가 강하고 자기자신과의 약속을 잘 지키는 사람이라고 이야기 해 준 사람이 누구입니까?
- 그 분이 당신의 어떠한 행동을 보았기 때문에 그렇게 이야기한 것 같습니까?
- 그 분이 당신의 삶에 기여한 바는 무엇입니까?

두 번째 단계는 내담자가 그 소중한 사람에게 어떤 영향을 미쳤는지를 생각해보게 하는 것이다. 내담자와의 관계가 그 사람으로 하여금 자신이 누구이고 인생이란 무엇인가에 관한 생각을 만들어 가는 데 어떠한 영향을 주었는지 혹은 어떤 영향을 줄 수 있는지 풍부하게 설명하게 한다.

■ 질문의 예

- 당신이 그 분의 인생에 기여한 바가 무엇입니까?
- 그 분과 당신의 관계가 그분에게 어떠한 의미를 줄까요?

4. 정의예식: 정체성을 재정의하는 예식(definitional ceremony)

정의예식은 정체성을 재정의하는 예식으로 내담자의 삶을 인정해주고 격상시키는 의식이다. 정의예식이란 용어는 문화인류학자인 마이어호프의 '정체성 선언'이론을 토대로 만들어진 개념으로 사람들은 자신의 정체성을 다른 사람들에게 지속적으로 선언하는 것이 중요하다고 하였다. 이러한 선언은 자신의 정체성을 좀 더 확고하게 만들 수 있으며, 앞으로 나아가는 데 도움을 줄 수 있다[4,5].

정의예식은 내담자가 신중하게 선발한 회원 등 외부증인을 청중으로 초청하여 그들 앞에서 자신의 삶을 이야기하고 재현할 수 있는 장을 제공하는 것이다. 정의예식 과정은 진술(telling)과 재진술(retelling), 진술에 대한 재진술(retelling of retelling)을 통하여 정체성에 대한 결론을 내릴 수 있도록 돕는 작업이라고 할 수 있다. 외부증인이 진술을 할 때 비난은 금지이며, 형식적인 칭찬이나 평가, 조언, 교훈 등은 하지 않도록 한다. 외부증인은 내담자의 이야기를 들으면서 그 중 자신의 마음에 와 닿은 표현이나 그로 인하여 연상된 이미지, 그로 인하여 떠오른 자신의 경험, 그 표현이 자기 삶에 미친 영향은 무엇인지에 대해 자신의 생각을 나누도록 한다. 정의예식은 사람들의 삶에 대해 여러 이야기를 말하고 다시 말하는 것을 통해 자신의 삶의 목표와 헌신, 꿈, 등을 재확인하고 자신이 선호하는 정체성을 인정하는 사회적인 과정이라고 할 수 있다.

외부증인은 내담자가 형성한 새로운 이야기를 지지하고 확인해주는 역할을 할 수 있는 사람이어야 한다. 내담자의 새로운 이야기가 담고 있는 가치와 열망에 대해 연대감을 형성해주고 그 사람의 대안적 이야기를 유지하고 지지해주는 역할을 할 수 있는 사람이어야 한다.

정의예식은 먼저 내담자와 상담자가 말하고(telling), 내담자가 말한 것에 대해 외부증인들이 말하고(retelling), 외부증인들이 말한 것에 대해서 내담자와 상담자가 다시 말하는(retelling of retelling) 형식으로 진행된다.

외부증인이 재진술(retelling)을 할 때에는 첫째, 내담자

가 이야기 한 단어나 문장, 감정이나 기분 등 마음에 와 닿는 표현에 대해 이야기 하고, 둘째, 표현을 들으면서 떠오른 이미지와 그 이미지로 인한 그 사람의 정체성, 추구하는 가치 등과 연결하여 이야기하도록 한다. 셋째, 마음에 닿은 표현은 왜 그러했는지 자신의 삶에는 어떠한 연관을 짓게 되었는지(공명)를 설명하고, 넷째, 내담자의 삶에 대한 이야기가 나(외부증인)에게 어떠한 영향을 주었는지를 이야기 하고 자신이 과거와 어떻게 달라질 것으로 보이는지를 이야기 하도록 한다. 외부증인의 진술은 내담자의 대안적 이야기를 굳히고 새로운 정체성을 지지하는데 중요한 목적이 있음을 이해하고 서로 이야기를 주고 받을 수 있도록(telling-retelling-retelling of retelling) 해야 한다(4-6).

결론

대표적인 만성질환인 당뇨병을 가지고 있는 환자들은 당뇨병과 자기 자신을 잘 분리하지 못하는 경향을 보인다. 이는 당뇨병으로 인해 생기는 문제들을 자기 내면의 문제로 생각하고 분노와 우울감을 표현하는 것이다. 문제와 자기 자신을 분리할 줄 알며, 문제상황이 아닌 잊고 있었던 대안적인 상황을 기억해내고 이야기함으로써 어느새 문제는 문제가 아닌 것이 될 수 있다. 또한 자신이 추구하는 바를 깨닫고 가치와 신념을 명확히 하도록 도와주는 이야기치료는 자신의 강점을 강화시키고 문제에 대해서도 탄력성을 가질 수 있도록 도와줄 것이다. 이외 가족을 비롯한 의미 있는 사

람들과의 활동을 통해서도 환자는 좀 더 굳건한 정체성을 확립할 수 있을 것이다. 이러한 이야기치료를 통한 상담이 적절하게 활용된다면, 환자의 정서적인 안정감 도모와 함께 성공적인 당뇨병 관리, 건강한 삶을 기대할 수 있을 것이다.

REFERENCES

1. Franz Mj. Diabetes education and program management. A core curriculum for diabetes education. 5th ed. Chicago: American Association of Diabetes Educators; 2003. p147-52.
2. Yang DH. The psychological response of diabetes patients. J Korean Diabetes 2011;12:225-7.
3. Ko MY. The theory and technique of narrative therapy. Seoul: Korean Social Welfare Introduction; 1997. p91-112.
4. Heo NS. Narrative therapy and medical social work practice. Paper presented at: The Korean Medical Social Worker Association Symposium; 2015 Apr 3; Yeosu, Korea.
5. Lee SH, Jeong SG, Heo NS. Maps of narrative practice. Seoul: Hakjisa Publisher; 2010.
6. Ko MY. What is narrative therapy? Seoul: Chungmok Publisher; 2003.