

당뇨캠프에서 의료사회복지사의 개입에 대한 역할과 의의

김동희

인제대학교 상계백병원 사회사업실

The Role and Significance of Medical Social Worker Intervention in Camps for Diabetic Patients

Tong-Hui Kim

Medical Social Worker, Social Work Team, Inje University Sanggye Paik Hospital, Seoul, Korea

Abstract

In diabetes camps, medical social workers interact with individuals and groups of participants to help them learn to adapt psychologically and emotionally to the stress from diabetes and to improve their ability to cope with interpersonal relationships. The change stage model (transtheoretical model) is applied to change the behavior of diabetics. Social worker intervention programs in diabetes camps provide opportunities for patients to manage their diabetes healthily by increasing self-esteem, participating in motivational counseling, and developing stress management, fear and conflict resolution. In particular, in the 2030 diabetes camp program, young diabetics can learn the personal importance of medical social workers through the ‘post-camp’ talk.

Keywords: Camping, Diabetes mellitus, Health behavior, Motivation, Social workers

서론

당뇨캠프를 통해 환자들은 당뇨병에 대한 올바른 지식을 공유하는 것뿐만 아니라, 혼자서는 당뇨병 관리에 어려움을

겪는 환자들이 다른 사람의 경험담을 듣고 배우면서 당뇨병 관리로 인해 어렵고 힘들었던 부분을 서로 나누고 공감할 수 있게 된다. 당뇨캠프는 캠프에 참여한 환자들이 여러 가지 경험과 지식을 공유하고 자신감을 키우는 것을 목

Corresponding author: Tong-Hui Kim

Social Work Team, Inje University Sanggye Paik Hospital, 1342 Dongil-ro, Nowon-gu, Seoul 01757, Korea, E-mail: swer@paik.ac.kr

Received: Oct. 22, 2018; Accepted: Nov. 15, 2018

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Copyright © 2018 Korean Diabetes Association

표로 한다. 당뇨캠프를 통하여 환자나 가족들은 여러 분야의 스태프(staff)들로부터 다양한 방식의 교육과 체험을 제공받음으로써, 건강하고 올바른 당뇨병 자가관리를 위한 행동 변화의 전환점을 찾아볼 수 있는 계기를 마련하게 된다.

당뇨캠프의 효과는 정신적, 사회적, 경제적, 의학적으로 여러 연구결과를 통해 밝혀져 있다. 당뇨캠프는 캠프를 통한 교육과 레크리에이션을 조화시키는 것이 특색이며, 다음과 같은 효과를 가져다준다. 첫째, 당뇨병 상태의 파악과 평가 및 수정, 둘째, 당뇨병의 이해, 셋째, 자가관리의 습득, 넷째, 정신적인 안정, 다섯째, 주최자(스태프)의 교육, 여섯째, 캠프에서 당뇨병 연구(research)이다[1].

당뇨캠프 가이드북에서 캠프 스태프의 구성과 역할을 언급한 부분을 살펴보면, 사회복지사는 먼저 캠프 참가자들 간의 상호작용과 의사소통을 원활히 할 수 있도록 라포르(rapport) 형성을 돕고, 캠프에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도한다. 또한 캠프 참가자들의 심리사회적 상태를 확인하고 여러 감정에 대해 이야기를 나눔으로써 환기(ventilation)할 수 있도록 돕는다. 캠프 중에는 참가자들이 당뇨병으로 인해 겪는 어려움은 무엇이 있는지, 어려움을 해결하기 위한 방법은 어떠한 것이 있는지, 당뇨병을 관리하는 데 있어 가족 간의 어려움은 없는지 등 심리사회적인 상황을 세밀히 파악한다. 사회복지사는 당뇨인의 역량강화를 통해 치료동기 향상 및 행동변화를 이끌어내고 스트레스 관리, 관계 증진 등의 주제로 프로그램을 진행함으로써 당뇨인이 당뇨병 관리를 잘 할 수 있도록 돕는다[1].

당뇨캠프 가이드북에 제시된 당뇨캠프에서 제공되는 사회복지분과의 서비스는 다음과 같다[1]. 사회복지분과에서는 당뇨병으로 인한 스트레스 관리 및 대인관계 시 대처능력 향상, 자기이해와 강점 발견을 통한 행동변화의 기회 제공, 역량강화를 통한 문제해결 능력 습득 기회의 제공을 목표로 생활 속에서 심리적, 사회적으로 적응할 수 있도록 다양한 집단 프로그램을 실시하고 있으며, 캠프 중에 참가자와 지속적으로 개별상담도 실시하고 있다. 사회복지분과의 프로그램 내용은 캠프를 시행하는 당해 참가 인원, 상황, 장소, 시기 등을 고려하여 강의나 체험 형태 또는 조별 활동

등으로 다양하게 구성한다. 일반적으로 프로그램 진행은 주 진행자와 보조진행자가 한 팀을 이루어 진행한다. 사회복지분과 프로그램은 매년 참가자들이 많은 흥미를 느끼고, 또한 도움을 많이 받았다고 평가하는 프로그램이다.

본론

1. 당뇨병 환자의 심리사회적 문제

당뇨병 치료에서 심리사회적 요인들은 그동안 간과되어 온 경향이 있다. 하지만 최근의 연구들에서 심리사회적 요인들은 혈당조절, 대사조절, 합병증과 관련되어 아동과 성인 모두에서 당뇨병의 경과와 치료에 매우 중요한 역할을 하는 것으로 나타나고 있어[2] 당뇨병 관리에서 특별한 관심이 필요한 영역이 되고 있다. 당뇨병을 진단받은 환자는 진단 시 질병 수용의 문제, 질병 관리의 문제, 적응장애 및 우울 등의 심리사회적 문제를 호소하고 있다.

가족들 또한 당뇨병 관리 지원 부담감으로 인한 정서적 문제, 경제적 문제, 부부의 성 문제를 경험하며 불편함을 호소하고 있어, 의료사회복지사들은 이에 대해 개별상담과 가족상담, 경제적 지원과 당뇨병 교실, 당뇨 교육 프로그램을 운영하거나 당뇨캠프를 운영하고 있다[3].

2. 당뇨캠프에서 사회복지사의 역할[4]

사회복지사는 캠프에서 개별상담을 통하여 질병 관리에 방해가 되는 개별 문제에 대해 상담을 진행하기도 하며, 집단상담을 통하여 당뇨병과 관련된 캠퍼(참가자)들의 공통된 문제에 대해 구조화된 프로그램을 제공하고, 당뇨병이라는 공통점을 가진 캠퍼들에게 의도적인 경험을 제공함으로써 질병으로 인한 심리사회적 문제해결에 도움을 주고 올바른 질병 관리 능력을 향상시켜 가족, 학교, 사회생활에 적응을 향상시키는 원조자, 교육자, 상담가의 역할을 수행한다. 이러한 사회복지사의 역할을 정리하면 다음과 같다.

- 당뇨병으로 인한 심리적 부담 및 사회적 관계 형성에 대

한 교육 및 상담

- 당뇨병으로 인한 스트레스 관리 및 대인관계 대처능력 향상을 위한 교육 및 상담
- 캠프기간 동안 캠프에 참여한 환자들 간 관계성 및 조별 역동의 증진을 위한 개입
- 캠프라는 상황에서 당뇨병과 관련된 캠프에 참여한 환자들의 공통된 문제에 대하여 구조화된 프로그램 제공 및 운영

3. 의료사회복지사의 역할과 의의[5]

사회복지사는 병원의 병동마다 또는 질병별로 의사, 간호사 등과 함께 팀을 이루어 환자나 가족이 질병이나 입·퇴원과 관련된 비의료적인 문제, 즉 심리적, 사회적, 경제적 문제를 다루도록 돕는 전문가(helping professional)로서 미국을 비롯한 선진국의 경우에는 이미 치료팀으로 정착된 지 오래다. 당뇨병은 완치되지 않는 만성질환이라는 점과 환자 자신의 노력과 가족의 협조가 치료에 중요하다는 점에서 사회복지사의 역할이 매우 중요한 것으로 널리 인식되어 있다. 그러나 우리나라의 경우 병원에서 일하는 의료사회복지사의 수가 절대적으로 부족해 현재는 의료사회복지서비스의 요구가 높은 정신건강의학과나 재활의학과에서 일하는 사회복지사가 많고 내과나 소아청소년과 경우는 부족한 실정이다[6].

그러나 사회복지사들은 캠프기간 중에 스태프로 참여하면서 당뇨병 환자를 위한 사회복지분과 프로그램을 통해 당뇨병 환자들의 자존감 향상을 돕고, 환자들이 자신의 강점을 찾아보면서 당뇨병 관리의 실패경험이나 숨기고 싶은 부분을 꺼내어 나눠보는 계기를 갖도록 프로그램을 준비하고 있다.

당뇨병 환자들의 건강한 당뇨병 관리를 위하여, 2030당뇨캠프에서는 우울감을 극복할 수 있는 프로그램, 성격유형이나 두려움, 갈등 상황을 극복하여 대처할 수 있는 프로그램, 가족과의 협력을 돕는 프로그램 등을 참가자에게 제공하였다.

4. 젊은 당뇨인을 위한 2030당뇨캠프

당뇨병학회 50주년사 책자[7]를 살펴보면, 20~30대 환자들은 결혼과 출산, 구직 등 인생의 새로운 전환기를 맞은 한창나이임에도 불구하고 남들에게는 없는 당뇨병을 앓고 있다는 이유로 삶의 의욕을 상실한 채 사는 경우가 많은 것이 사실이었다. 더구나 이들이 당뇨병 교육의 사각지대에 놓여있음을 간파한 학회는 같은 병을 앓는 젊은 사람들끼리 모여 동병상련으로 동료의식을 느끼며 자신감을 갖고 삶을 영위할 수 있도록 동기를 부여하기 위해서 이같은 캠프를 열게 되었다고 캠프를 열게 된 계기를 기술하고 있다.

부품 마음으로 사회에 첫발을 내딛어야 하는 청년기의 당뇨병 환자들에게 실의에 빠져 방황하지 않고 질병을 극복할 수 있다는 신념을 심어주면서 올바른 당뇨병 관리방법을 교육하고, 아울러 세상살이에 적응할 수 있는 힘을 길러주는 것이야말로 진정한 의미의 당뇨병 교육이라고 할 수 있다. 당뇨병은 완전히 치료할 수 없는 병이기는 하지만 치료법이 전혀 없는 것도 아니어서, 관리를 잘하면 얼마든지 오랫동안 건강하게 삶을 살아갈 수 있음을 제대로 느끼는 것이 무엇보다도 중요하기 때문이다.

의료사회복지사들이 개입하여 진행한 2030당뇨캠프 사회복지분과 프로그램은 Table 1과 같다.

사회복지분과에서의 2030당뇨캠프 1회~19회까지 프로그램을 보면, MBTI (Myers-Briggs type indicator)와 당뇨 관리, 스트레스 관리, 임파워먼트(empowerment) 프로그램, 집단상담, 내 뜻 세우기와 나 사랑하기(자존감 증진프로그램), 성격유형별 스트레스 관리, 갈등 관계와 갈등 해결하기, 가족 프로그램, 두려움을 인지하고 대처 및 해소하는 방법 나눠보기, 에니어그램(Enneagram) 등의 프로그램을 진행하였다.

공감에 대한 활동, 당뇨병 관리 및 일상생활에 긍정적 동기부여 및 성취감 고취 프로그램, 강점을 강화하고 계발하는 자가관리 능력향상 프로그램, 자신의 성격유형에 따른 스트레스와 대처방법 알아보기, 가족의 중요성과 원동력을 확인하고 가족관계 증진을 돕는 프로그램, 다양한 갈등요소

Table 1. 2030 Diabetes camp: diabetes patient camp program conducted by medical social workers

Camp session	Date	Objective	Subject
1st	2004. 7. 2~7. 4		
2nd	2005. 7. 8~7. 10		
3rd	2006. 6. 30~7. 2	Self-discovery and communication, strength exploration	Introduction to self-discovery and self-reflection, understanding doctor communications, and finding personal strengths
4th	2007. 6. 29~7. 1	Induce a positive awareness of diabetes Establish diabetes management plan	Establish diabetes management plan by sharing experiences related to diabetes and drawing life curve
5th	2008. 6. 27~6. 29	Improvement of treatment motives and change of behavior of diabetes patients	Make my point Self-esteem-enhancing diabetes management
6th	2009. 1. 17~1. 18	Stress management	Find out how to deal with stress based on personality type (using MBTI [Myers-Briggs type indicator])
7th	2009. 6. 26~6. 28	Promotion of relationships	Practice dialogue to resolve diabetes conflicts in various relationships
8th	2009. 12. 19~12. 20	Diabetic patients and family	Noting the importance of family and promoting family relationships
9th	2010. 7. 2~7. 4	Improvement of motivation and behavior change through strengthening the capacity of diabetes	Recognize, respond to, and resolve fears
10th	2011. 1. 22~1. 23	Programs to help improve the ability of diabetics to change their behaviors	My strengths and weaknesses in managing diabetes
11th	2011. 7. 8~7. 10	Programs to help improve the ability of diabetics to change their behaviors	Positive motivation of diabetes management
12th	2012. 1. 7~1. 8	Empathy	Creating empathy for diabetes, asking society for compassion with diabetes
13th	2012. 7. 13~7. 15	Improved treatment motivation and changes in behavior through enhancement of diabetes' ability	Increase my strength strength enhancement
14th	2013. 1. 5~1. 6	Diabetic patients and family	Understanding diabetes families
15th	2013. 7. 5~7. 7	Diabetic patients and family	Understanding the communication among diabetic patients and families
16th	2014. 1. 18~1. 19	Diabetic patients and family	Stress management in my family
17th	2016. 7. 1~7. 3	Healthy communication of diabetes patients	Explore communication types
18th	2017. 7. 7~7. 9	The power of diabetes self-management Improve self-esteem	Self-up (make yourself up) Exploring the trap of mind
19th	2018. 7. 6~7. 8	Share experiences of diabetics using Photo-voice program	Photovoice program; look forward to me Photovoice; face me

를 파악하고 갈등해소를 위한 대화법을 연습해보는 프로그램을 진행하였다.

19회 2030당뇨캠프 프로그램은 ‘포토보이스(photovoice)’로 당뇨병 이해를 진행하였다.

첫날은 ‘포토보이스 나를 마주하다’ 주제를 통해서 당뇨병으로 인한 어려움을 생각해본 뒤, 본인의 생각을 나타낼 수 있는 사진을 찍어 사진을 통해 자신들의 문제나 어려움을 확인해보고 타인에게 전달하고 싶은 메시지를 제작해보는 시간으로 구성하였다. 둘째 날은 ‘포토보이스, 나를 기대하다’ 주제로 진행하여 당뇨병으로 인해 생기는 부정적이고 장애물이라고 느껴지는 것들을 종이에 적고 투명 플라스틱 계란에 넣어 직접 발로 깨뜨리면서 어려움을 해소할 수 있도록 하였다. 또, 각자의 노하우, 긍정적이고 희망적인 메시지 등을 적은 종이를 ‘뽑기 기계’에 넣은 뒤 캠프 마지막날에 랜덤으로 뽑아 참가자들이 메시지를 가지고 갈 수 있도록 하였다.

참가자들의 심리적 문제를 ‘사진’이라는 친숙한 매개체를 이용하여 참가자들의 흥미와 집중을 잘 이끌어낼 수 있었으며, 자신과 같은 고민을 하는 사람이 있다는 것을 알고 이를 통해 자신의 문제가 특별한 것이 아니며 다른 참가자들과 함께 고민하고 지지(support)받을 수 있는 시간으로 구성되었다.

포토보이스 프로그램이 낯설고 어색할 수 있으나, 짧은 시간 안에 참가자가 자신의 생각을 이미지로 표현된 ‘사진’을 본인이 직접 찍어, 자신이 주제로 생각된 이미지를 사진으로 표현하고, 이를 주제로 제시한다. 자신들의 문제나 어려움을 표현하기 위해 찍은 사진을 다른 참가자들에게 이야

기를 하면서, 당뇨병에 대한 어려움을 표현하고 본인이 찍은 그 사진에 대하여 자신이 생각한 문장이나 단어로 표현하여 다른 사람들에게 자신의 생각을 전달하면서 포토보이스 첫날 프로그램을 진행하였다. 사진으로 각자의 이야기를 듣고, 그동안 꺼내놓지 못한 불편한 문제를 사진으로 표현하면서 참가자들과 서로 나눌 수 있었고, 둘째날 활동을 통해서 당뇨병을 갖는 청년시기의 어려움을 서로 같이 보고 듣고 이야기하면서 공감하는 활동이 되었다.

희망메시지를 적은 희망계란은 참가자들의 흥미를 유발하기에 좋았으며, 같이 힘들어하는 입장에서 다른 사람에게 용기를 전달해주는 ‘메시지’를 적으면서 당뇨병 관리를 잘할 수 있다는 동기부여의 씨앗을 스스로에게 심는 계기가 되었다.

제19회 2030당뇨캠프 결과보고서[8]에서 사회복지분과 프로그램 결과를 찾아보면 다음과 같다.

2030당뇨캠프 19회 참가자 43명은 사전설문지에서, 당뇨병으로 인한 심각한 합병증의 발생 가능성과 미래에 대한 걱정 92%, 당뇨병 치료방향을 벗어났을 때의 죄책감이나 불안 80%, 당뇨병을 가지고 살아야한다고 생각할 때 걱정(두려움) 80%, 당뇨병을 가지고 살아야한다고 생각할 때 우울 76%, 당뇨병 치료를 위한 지속적인 노력은 지친다는 느낌 68%, 당뇨병이 정신적, 육체적으로 차지하는 부분이 크다고 느낌 76%로 응답하였다.

2018년 7월 6일(금)~7월 8일(일)에 개최된 제19회 2030당뇨캠프 참가자의 현황을 살펴보면 Table 2와 같다.

프로그램 이후 사후설문지를 살펴보면, 내 생각과 느낌이 다른 사람과 비슷하다는 것을 알았다 92%, 내 생각과 느낌

Table 2. Statistics of the 19th diabetes camp session [8]

Sex	Age group				Diabetes type	
	Teenager	20s	30s	40s	Type 1	Type 2
Man	0	7	12	0	16	3
Woman	1	14	6	3	24	0
Total	1 (2.3)	21 (48.8)	18 (41.9)	3 (7.0)	40 (93.0)	3 (7.0)

Values are presented as number only or number (%).

을 시원하게 말로 표현할 수 있었다 89%, 다른 성원들의 바람직한 행동이나 태도를 본받고 싶었다 83%, 다른 구성원들이 나의 문제에 대해 해결방법을 알려주었다 77%, 캠프를 통해 현재 경험하고 있는 나를 이해하는 데 도움이 되었다 92%, 진행자나 다른 사람들의 바람직한 행동이나 태도를 본받고 싶었다 81%, 나와 비슷한 문제를 해결하여 변화된 사람을 보고 나도 희망을 가지게 되었다 81%로 응답하였다.

환자들은 당뇨병으로 인한 합병증과 미래에 대한 걱정과 두려움, 우울 등에 대하여 과반수가 문제를 느끼고 있었으며, 이번 사회복지분과 프로그램을 통하여 자신이 경험하고 있는 문제를 표현하고 자신의 현재 상황을 직면하며 다른 캠프들의 모습을 통해 해결방법을 배우고 본받고 싶음을 느끼고 희망을 가질 수 있었다는 응답이 과반수인 것으로 확인되어 사회복지분과에서 기대하였던 목표를 달성한 것으로 평가된다.

제19차 2030당뇨캠프 당시 사회복지분과에서 ‘포토보이스 프로그램’으로 진행한 내용을 살펴보면 Appendixes 1~4와 같다.

결론

당뇨병 환자들이 당뇨캠프에서 여러 전문 분야의 스태프들에게 건강한 당뇨병 관리를 위한 교육을 받고 공통된 관심사와 어려움을 자연스럽게 꺼낼 수 있도록, 의료사회복지사들은 집단프로그램으로 구성하였다. 의료사회복지사들이 진행한 집단프로그램은 당뇨병 환자의 심리사회적 어려움을 인식하고 대처하고 해결할 수 있도록 진행하였다. 당뇨병 환자들의 자존감 향상을 돕고, 환자들이 자신의 강점을 찾아보면서 당뇨병 관리의 실패경험이나 숨기고 싶은 부분을 꺼내어 나뉘보는 계기를 갖도록 프로그램을 준비하였다.

당뇨캠프를 통하여 참가자들은 다른 참가자의 바람직한 행동이나 태도를 본받고 싶어하고, 이를 통해 자신의 당뇨병 관리 문제들을 해결하는 노하우를 알게 되었다. 당뇨병 관리의 주체인 당사자가 잘 감당할 수 있도록 의료사회복지

사들은 당뇨병 관리에 대한 동기부여를 제공하고, 강점을 발견하여 두려움을 극복하고 해소할 수 있도록 서로의 방법을 나뉘보고, 가족들과의 이해를 돕는 프로그램을 진행하였다.

의료사회복지사들의 당뇨캠프 프로그램은 우울과 두려움, 불안을 해소하고 건강한 당뇨병 관리에 대한 동력(에너지)을 갖게 되는 경험을 통해 꾸준한 건강관리의 힘을 제공하는 데 의의가 있다고 본다.

당뇨병 환자들은 진단으로 인해 받게 되는 심리적 우울, 두려움, 불안에 대해 당뇨캠프에서 의료사회복지사들이 개입한 프로그램을 통하여 자신의 감정과 심리적 불편함을 환기하는 계기가 되었으며, 자신이 고민하던 문제들을 함께 나누고 꺼내면서 스스로 건강한 당뇨병 관리를 위한 동기부여를 갖도록 구성된 집단프로그램에 대해 높은 만족도를 보였다.

의료사회복지사들의 개입은 참가자들이 당뇨병을 건강하게 관리할 수 있는 계기 및 촉진할 수 있는 매개체로 작용할 수 있었다. 대한당뇨병학회 50주년사에서도 언급되어 있는 “캠프 참가 후 생각이 바뀌었어요”라는 문장처럼, 의료사회복지사들은 당뇨병 환자가 자신의 삶 속에서 건강하고 행복하고 당당하게 당뇨병을 관리하여 멋진 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 조력자(helping professional)로서 함께하기를 희망한다.

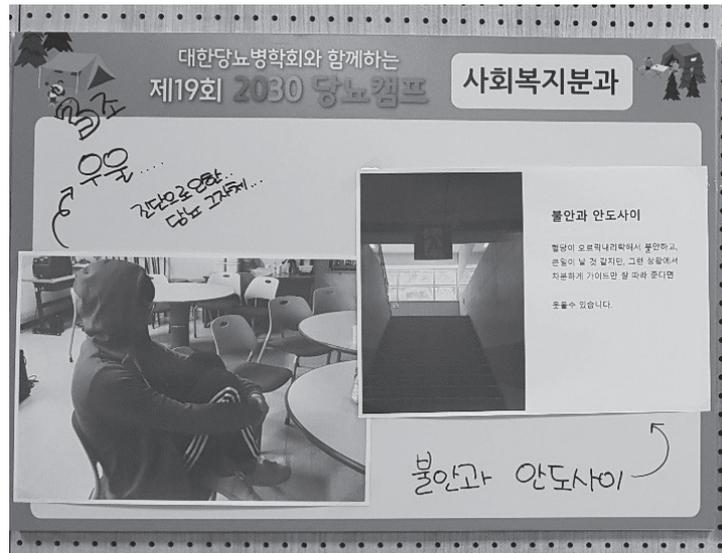
REFERENCES

1. Korean Diabetes Association. Diabetes camp guide book. 2nd ed. Seoul: Korean Diabetes Association; 2013. p9, 40, 121.
2. Kim JB. Psychosocial issues related to diabetes mellitus. J Korean Soc Biol Ther Psychiatry 2001;7:288-95.
3. Kim YS, Kim KH, Park JY, Choi MM. Understanding of social work practice in healthcare. Seoul: Sharing House; 2017. p240-6.
4. Song JW. The role of social workers in the diabetes camp

- for adults. *J Korean Diabetes* 2008;9:262-5.
5. The Korean Association of Medical Social Workers: Medical social worker. Available from: http://www.kamsw.or.kr/04_pre/sub03.php.
 6. Yoo HJ. Diabetes education. 3rd ed. Seoul: Medical Publishing; 2013. p27-8.
 7. Korean Diabetes Association. The 50th Anniversary of Korean Diabetes Association. Seoul: Korean Diabetes Association; 2018. p156-60.
 8. Committee for Patient Advocacy, Korean Diabetes Association. 19th 2030 Diabetes camp results report. Seoul: Korean Diabetes Association; 2018. p61-6.

Appendix 1.

- (좌) 당뇨병에 대하여 표현.
제목: 우울... 진단으로 인한... 당뇨 그 자체...
- (우) 혈당이 오르락 내리락(계단에서 창문을 보면서).
제목: 불안과 안도 사이.



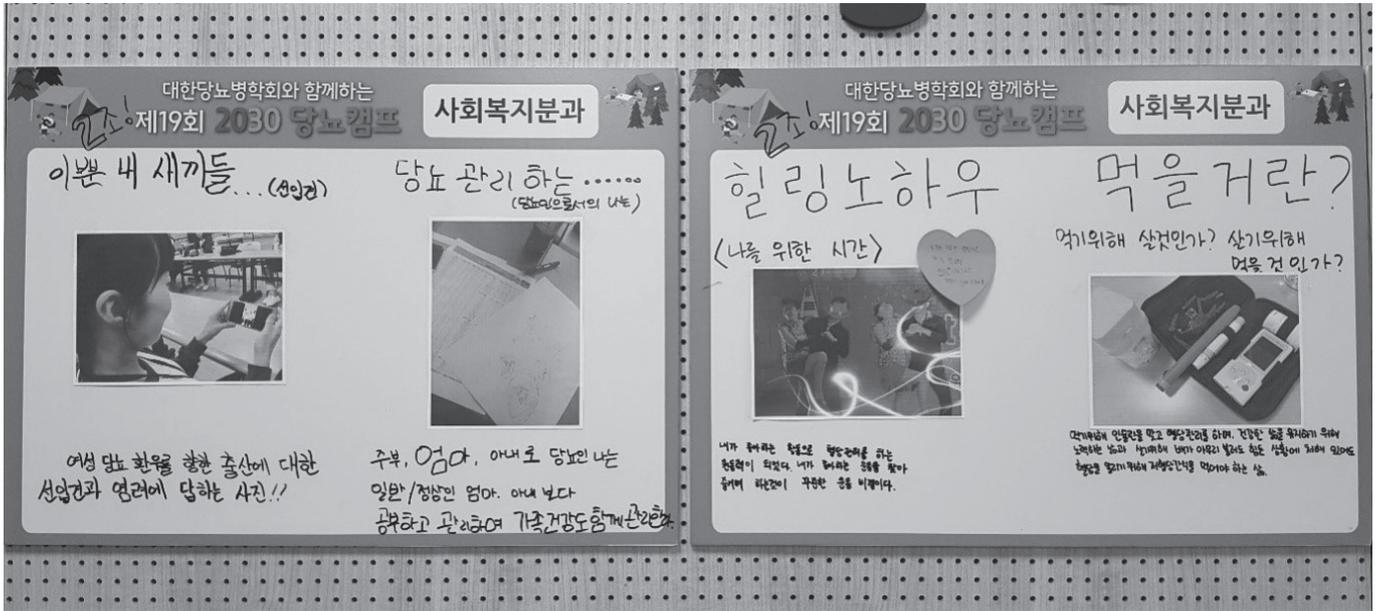
Appendix 2.

- (좌) 당뇨병으로 인한 두려움을 신발 주위에 혈당기를 두어 표현.
제목: 내딛기 힘든 한 걸음... + 혈당기 사진으로 스트레스를 표현. 제목: 혈당기를 피하고 싶었어.
- (우) 당뇨병으로 힘들지만, 우리의 두려움을 극복하고 나아가자는 메시지를 표현.
제목: RUN to the WORLD! + 혈당기를 예쁘게 꾸미는 나만의 노하우 표현. 제목: 당뇨 예쁘게 관리해요.



Appendix 3.

(좌) 당뇨병을 관리하는 이유: 이쁜 내 새끼들(나의 가족사진) + 당뇨를 열심히 공부하기.
(우) 힐링 노하우(나를 위한 시간) + 먹을 거란? 먹기 위해 살 것인가? 살기 위해 먹을 것인가?



Appendix 4.

당뇨병 환자가 '남자의 우정', '지피지기 백전백승'이라는 제목으로 음식 사진과 알고 먹으면 건강하게 먹을 수 있다는 생각을 적은 보드판을 게시했다. 이에 다른 참가자들이 용기를 돋우고자 포스트잇으로 서로 격려하는 메시지를 적어서 붙이는 활동을 진행했다.

