

문제해결치료 프로그램의 활용

한림대학교동탄성심병원
이송월

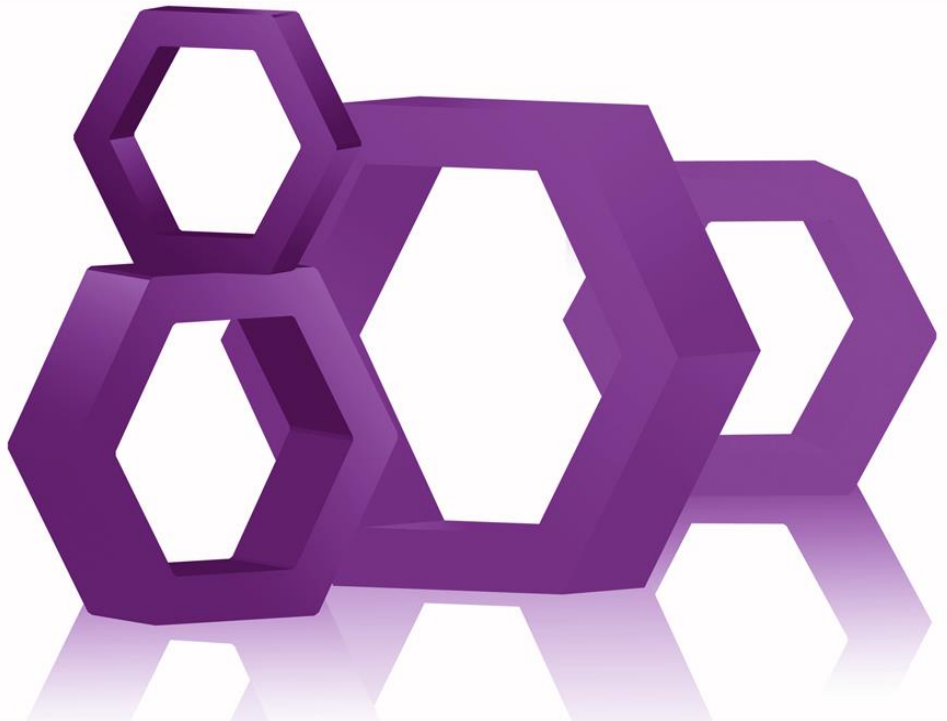


목 차

01. 자살 고위험군 환자 사례
02. 알코올 중독 상담의 적용
03. 상담에서 활용하기
- 문제해결의 핵심 질문



자살 고위험군 환자 사례



사례 요약



환자명	이*운
나이/성별	만 76세/ 여
의료적 상황	2014년 뇌경색, 대뇌죽상경화증 진단 후 약물치료 중 2016년 대장암 진단 후 수술 받음, 항암치료는 실시하지 않음
개인 및 경제적 상황	국민기초생활수급권자, 생계비 및 노령연금 월 45만원 수입. 최근 임대아파트로 이주하여, 친구들과 복지관 열심히 다니고 있으며, 교회에 다니는 것이 큰 힘이 되고 있음. <u>건강의 문제로 자녀에게 짐이 될 것이 걱정되고, 부담스러움.</u> <u>“죽고 싶다는 생각이 들고, 친구들과 장난 삼아 봉지를 뒤집어 쓰는 연습을 하기도 함”</u>
가족상황	20 여년 전 남편의 가출로 이후 혼자서 생활하고 있으며, 최근 이혼 합의되었음. 슬하에 1녀를 두었으며 한 달에 한 두번 정도 왕래를 하는 편임

PST 1회기

• 목표

1. 프로그램 소개 및 동의서 작성
2. 사전설문지(우울, 문제해결능력) 실시
3. 우울 증상과 문제의 연관성에 대해 이해하기

• 개입과정

- PST 프로그램 소개 및 한림대학교 삶의 질 종단연구팀 과제 설명
- 1회기 활동 내용 설명
- 참여 동의서 리뷰, 동의서 서명
- 사전설문 실시, 척도에 대한 설명
- 우울의 정의 및 우울과 문제해결의 관계에 대한 설명
- 노인문제 리스트 작성
- 문제 체크리스트를 통한 해결하기 희망하는 문제를 선별
- 즐거운 활동 계획하기 숙제 부여

Tip. 문제해결척도를 스스로 읽고 점검하는데 어려움
특히 역질문 체크에 혼동하여 재 점검 하였음

노인문제 리스트

ID: _____ 이름: 김 [] 날짜: 2016. 6. 10

1. 관계와 관련된 문제 농림과학회 비교 관계	7. 일상에서 즐거운 일이 없음 시간 외롭다.
2. 일이나 자원봉사활동에 관한 문제 자원봉사 지속하고 싶지만 건강문제로 하기 어렵	8. 성적활동에 관한 문제 없음
3. 재정적인 문제 병원비 부담	9. 종교나 도덕적 가치에 관한 문제 성경책 읽기가 어려움
4. 일상생활에 관한 문제 자극 약제버림	10. 자아이미지에 관한 문제 친구가 나를 만하까지 생각하는게 있음
5. 교통수단 이용에 관한 문제 없음	11. 노화에 관한 문제 친구에게 죽음 슬픔
6. 건강에 관한 문제 머지러움, 암 예방 걱정, 보현증, 무릎통증.	12. 의로움에 관한 문제 친구와 이야기 할수없을때 슬프다

문제 체크 리스트

ID: _____ 이름: 김 [] 날짜: 2016. 6. 10

1. 자극 약제버림, 치매가 심해 혼자만 걱정
2. 병원비 걱정, CT 검사 비용 걱정
3. 가끔 외로움
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

PST 2회기

• 목표

1. SIRI-R 검사 결과 분석을 통한 자신의 문제해결 유형 확인
2. 자신의 문제해결 강점과 약점 파악하기
3. 긍정적인 문제해결 태도와 인식 갖추기

• 개입과정

- 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
 - 문제 해결의 다섯가지 측면, 목표 설명
 - 문제 해결을 촉진시키는 방법 설명
 - 1) 문제에 대한 긍정적이고 낙천적인 태도 갖추기
 - 2) 문제를 정의하고 현실적인 목표 수립하기
 - 문제정의 워크시트 작성
 - 문제 해결 대안 리스트 작성
 - 의사결정 워크시트 작성
- Tip. 즐거운 활동 수행 과정을 메모하면서 다시 한번 즐거운 시간이 됨
구두 설명에 한계가 있어, PPT 자료 만들어 사용

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: 이 [] 날짜: 2016. 6월 20일

1. 문제정의

치매가 사해 결과 느낌

떨려 손자 친구들 모두 상담받으려 들을 몰라보게 무섭습

머리 속에 많은 생각을 입으로 말하지 못하때 내가 바분가 대마음

2. 이것이 나에게 왜 문제인가?

내가 바분 것 많이 하면 친구들이 나를 멀리함 무섭습

내가 자식을 몰라 보면 자식에 다음이 빈거나 아플까 걱정됨

3. 현실적인 목표

치매 예방법을 소원함

강한가죽 손가락 운동 수다 기차여행 약을 잘챙겨 먹음

4. 장애물

손가락 운동을 못해보고 치매 예방법 정보도 부족함

하 이사해서 복지관 이용못해 치매 운동에 참여못함

문제해결 대안 리스트

ID: _____ 이름: 이 [] 날짜: 2016. 6월 20일

- | | |
|-----|-------------------------|
| 1. | 치매 관련 음식과 약 잘챙겨 먹기 |
| 2. | 손 발 운동 (손은 5분) (발은 20분) |
| 3. | 침구학 수다 1번 이상 |
| 4. | 여행 기차 (1번 정선) |
| 5. | 운동 시간에 약 잘 챙겨 놓기 |
| 6. | 치매 예방법 자료 확인하기 |
| 7. | 7월 부터 복지관 이용하기 |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |

문제해결방안 의사결정 워크시트

+1/0/-1

ID: _____

이름: 이민우

날짜: 2016. 6월 20일

해결방안	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?
1. 흡사라 약 잘 챙겨 먹기	+1	+1	건강 도움	노력하면 타인에게 부담을 덜 줄 수 있다
2. 손발 운동하기	+1	+1	혈액순환 도움 위와 같음	것을 안 할 땐 도움에 대응 수 있다
3. 친구와 사다	+1	+1	즐거움	친구들도 즐거움
4. 기차 여행	+1	0	무용이 없어서	위와 같음
5. 한강 맞추기	+1	0	맞춰버린 것을 위해서	세로운 것을 노려하는 모습을 많이 좋아함
6. 자료 읽기 보기	+1	+1	세로운 것을 알게 됨	친구들 한 대도 정보를 알려 줌
7. 7월부터 복지관 이용	+1	+1	운동 노래	즐거움 시간 같이 보냄
8.				
9.				
10.				

문제해결 워크시트

이름: _____

날짜: _____

회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) _____

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

1. 문제: 치매가 심해 조깅이나 도립습

2. 목표: 치매가 더 나빠지지 않고 현상유지

3. 항목/해결책

4. 이익과 비용

1)	2) 이익(+)	3) 비용(-)	적음	보통	많음
음식과 약 관리를 하기	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 치매와 건강에 도움 약 적대 도움	1) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] [] []
산책 운동하기	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 머리를 사용할수있고 현상유지에 도움	2) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] [] []
친구와 수다	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 즐거움	3) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []	[] [] [] [] [] []

PST 3회기

• 목표

1. 해결방안들의 장단점 살펴보기
2. 유용한 해결방안 선택하기
3. 실행계획 만들기
4. 즐거운 행동 계획하기

• 개입과정

- 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
- 문제정의, 대안리스트 다시 점검
- 해결 방안의 장단점 찾아보기 작성
- 장단점 비교하여 해결방안 선택하기
- 해결을 위한 구체적인 활동계획 수립하기
- 문제 해결을 위한 활동계획을 실천하기
- 즐거운 활동 계획하기

Tip. 다양한 해결방법을 찾는 것 어려움. 창의적인 사고와 협력이 필요함.
문제해결 대안은 이익과 비용을 평가하여 실시하도록 권고하지만,
내담자가 선호하는 방법을 우선적으로 실시하도록 함

문제해결 워크시트

이름: _____

날짜: _____

회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) _____

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

 1. 문제: 치매가 심해 직하바 드립습

 2. 목표: 치매가 더 나빠지지 않고 현상 유지

3. 항목/해결책

4. 이익과 비용

1) 기차 여행	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 무엇할때 여행하면 기분전환	1) 비용(-) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[✓]	시간 투자	[]	[]	[✓]	돈	[]	[]	[✓]	감정적 소모	[]	[✓]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[✓]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[✓]																											
시간 투자	[]	[]	[✓]																											
돈	[]	[]	[✓]																											
감정적 소모	[]	[✓]	[]																											
다른 사람들의 도움	[]	[]	[✓]																											
기타:	[]	[]	[]																											
2) 알람 맞추기	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 잊어버린 것 깨우켜줌	2) 비용(-) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[✓]	시간 투자	[]	[✓]	[]	돈	[]	[✓]	[]	감정적 소모	[]	[✓]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[✓]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[✓]																											
시간 투자	[]	[✓]	[]																											
돈	[]	[✓]	[]																											
감정적 소모	[]	[✓]	[]																											
다른 사람들의 도움	[]	[]	[✓]																											
기타:	[]	[]	[]																											
3) 자준 의거 보기 4번 복지관 이용	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 몰랐던 것을 알게 해줌 음악 요리 프로그램에 참여	3) 비용(-) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[✓]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[✓]	시간 투자	[]	[]	[✓]	돈	[✓]	[]	[]	감정적 소모	[]	[✓]	[]	다른 사람들의 도움	[✓]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[✓]																											
시간 투자	[]	[]	[✓]																											
돈	[✓]	[]	[]																											
감정적 소모	[]	[✓]	[]																											
다른 사람들의 도움	[✓]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											

 경험적소모: ¹⁴분홍 / 시간, 노력: 많음

5. 선택한 해결방안: 운동운동하기, 기차타기, 안감 맞추기, 고글쓰기

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

~~숙제~~ 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 안감 맞추기	안감 맞추는 방법 배우기
2) 치과 약자 정보 알아보기	약사에게 놓고 자주 보기
3) 친구와 같이 치과 운동하기	친구와 같이 치과 약자 정보 같이 보기
4)	

★ 즐거운 활동 계획 악기 쓰기

• 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요.(0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용

• 다음 번 약속 일정: 6/29일 10:30.
(수)

PST 4회기

• 목표

1. 문제 해결을 위한 실천 점검, 효과 평가
2. 추가적인 대안 및 실천계획, 과업 수립
3. 즐거운 행동 계획하기

• 개입과정

- 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
- 문제정의, 대안리스트, 활동계획 다시 점검
- 해결방안 실천을 점검하고 효과를 평가 함.
- 긍정적 측면은 강화를 통해 유지하도록 돕고, 어려운 점을 확인하여 보완할 방법을 찾아봄.
- 수행평가 워크시트 작성
- 추가적인 대안 및 실천계획을 확인하고, 활동 계획을 수립함.

- Tip. 새로운 대안의 효과를 경험하여 두려움이 완화됨

수행평가 워크시트

ID: _____ 이름: 김민 날짜: 2016. 6. 29

	전혀 아니다 (1점)	아니다 (2점)	보통 (3점)	그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1. 당신의 해결계획의 결과가 얼마나 만족스러운가?				✓	
2. 당신의 해결계획이 당신의 목표를 얼마나 잘 달성했습니까?					✓
3. 당신에게 미치는 영향에 대해 얼마나 만족스러운가?					✓
4. 당신이 이전에 예측한 자신에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					✓
5. 타인에 대한 영향에 대해 당신은 얼마나 만족스러운가?				✓	
6. 당신이 이전에 예측한 타인에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					✓
7. 전체적으로 당신은 이 결과에 얼마나 만족스러운가?					✓

PST 5회기

- **목표**

1. 해결방안들의 장단점 살펴보기
2. 유용한 해결방안 선택하기
3. 실행계획 만들기
4. 즐거운 행동 계획하기

- **개입과정**

- 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
- 문제정의, 대안리스트 다시 점검
- 선택한 해결방안에 대한 계획 실천 점검, 효과를 평가 함.
- 긍정적 측면은 강화를 통해 유지하도록 돕고, 어려운 점을 확인하여 보완할 방법을 찾아봄.
- 추가적인 대안 및 실천계획을 확인하고, 활동 계획을 수립함.
- Tip. 보완된 문제 해결(예, 알람 맞추기가 어려움 -> 반복 연습, 알람 맞추는 방법 메모하여 전달 / 치매 예방운동 잊어버림 -> 식탁 위에 책을 늘려 놓기)방법을 수행, 문제해결에 효과를 경험함.

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: D. _____ 날짜: 2016, 6월 29일

<p>1. 문제정의</p> <p>가급이름</p> <p>- 혼자 있을때 잠들기 전 비오는날</p> <p>- 이사회대에 생각했던 회사때의나와 현재 나의 모습이 달라 우울함</p>
<p>2. 이것이 나에게 왜 문제인가?</p> <p>↳ 잠 못자 ↳ 과거에 작해 시도 한적없음</p> <p>↳ 나용 도움이 안되고 없애기만하는것 같음생각</p>
<p>3. 현실적인 목표</p> <p>↳ 나용 <u>되돌이</u> 안되고 <u>없애기</u>만하는것 <u>경문생각</u> 바꾸어보기</p>
<p>4. 장애물</p> <p>↳ 내 마음 관성적안락</p>

대안
문제 ~~체크~~ 리스트

ID: _____ 이름: JI _____ 날짜: 2016, 6월 29일

1. 4동 한사회복지 배의 봉사 시청
2. 어려운 사바 명사를 소개하여 사바 동봉기 봉사 신청
3. 교외 교외 봉사 해서 반찬봉사 참여
4. 딸 반찬해 주기
5. 친구들 응원한 O.K기 들어서주고 축하하기
6. 프로그램에 잘 참여하기
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

문제해결 워크시트

이름: 기

날짜: 2016. 6. 29일 회기: 4

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.
당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) 5
문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): 5

1. 문제: 가금 회계로 무도화
2. 목표: 나는 도움이 안되고 싫어기만 하는 것 같아서 생각 바꾸려함
3. 항목/해결책
4. 이익과 비용

1) 아이 돌보기 봉사신청	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 아이 돌보는 시간용 다른생각을 할 할수있음 편머울 때 아이키우면 즐거운 생각이 나서 아이들 발간 부모에게 도움은 줄수있음	1) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	적음 [] 보통 [] 많음 []
2) 요리교실발찬봉사	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 요리하는게 즐겁고 많은사람을 만나 좋다 반찬을 직접만들기어려운분들께 도움에 대해서 좋다	2) 비용(-) 노력 [] 시간 투자 [] 돈 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 도움 [] 기타: []	적음 [] 보통 [] 많음 []
3) 딸 반환해주기	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 딸을 위해 노력할 때는 재물사능것부터 요리 할때까지 행복하고 즐겁다	3) 비용(-) 시간 [] 감정적 소모 [] 다른 사람들의 기타: []	적음 [] 보통 [] 많음 []

- 18 -

5. 선택한 해결방법: ① 가금회계로 무도화 ② 아이 돌보기 봉사신청 ③ 요리교실
6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정) 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.
- | | |
|-------------|--|
| 1) 모해종지전하기 | <u>유계전</u> |
| 2) 재물구입 | <u>소형 냄문
고사리 조대주, 불나를 대와 쇠고기 소고기</u> |
| 3) 요리하기 | <u>다음주 양해하기</u> |
| 4) 딸한테 전달하기 | <u>딸에게 전화해 가위가 하고함</u> |
- 중거은 활동 계획 친구와수다
- 날짜: _____ 활동 내용: _____
- 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요. (0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

2016.6.29.4	회의지가 대충연대할 생각이 안용과는 뉴스 노라프가 대연 친구 회수하면 정전나날우리 중년 있거나 요리의 꼭 대물명대해 해포하고 또 기모했음 소관 가 없었 다면 내가 무교부 교음 할 위 받고 네비생이 따라 정음자	한해 사위후 소려할수있음자 또한 다음이 고대과 구용형과 주천사 와 자외들이야기 해는재 사음들이 정전 안함다
2016.6.30.5	아침에 딸이 냄문대사위후 소려하고자기함대주 라고 또정화 기사광다아는대 지남 나정현 주	

• 다음 번 약속 일정: 7월1일(금) 13:30

5. 선택한 해결방안: 아이 돌보기 봉사 신청

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 동탄4동복지관에 봉사신청 하기	
2)	
3)	
4)	



즐거워 활동 계획

친구수다 산책

날짜

활동 내용

• 활동이 얼마나 만족스러웠는지 평가해주세요. (0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다, 10= 매우 만족한다)

2016. 7월 18 일	송자가 전화로 양자 활동을 분다 나눈 딸 흉 분고 들이 소켓 수다 떠갔다 송자 스트레스 가 풀려줄까 작음 여석은 전화 한지 2주 가지났다 네일유 시간 작분았다 전화 해 야지 병원에 갔다 했더니 아무도 안오고 비 늘 오고 새벽이 나오는 TV보고 우울함은 맛이다	(2016. 7월 28일) IDNI 40분 후 친구가 20번하고 양물 시장 콩나물 200원대 라 2000원 고사리 5000원 버우대 5000원 양지머리 12600원 대라만 대치 된 콩조음 하나리 정 고추장주 조금 다늘려고 부치고 버우대 놓 무치고 양지머리 그을 때 한물 갈러 50분 고사리 다 고기 건져 찌러 곡물세 부친거 버고 고사리 콩나물우 그 양내고 30분 22원 다 할이 유 계장이지 송자들 명을 거라 뽕 간치도 안고 밥지도 안아 송자들의 조와 ^할 다 딸이 후물대며 가져갈습 미션이 가 전화로 한버니 욕계감 맞았서요 하는대 4살 때 딸물레 먹었다가 딸한테 한소리 들음 송자나 혼자 자리에 누워 있었다 작먹어서 딸물레 꼭먹었다 4살 짜리가 먹고도 안먹은 처하 는게 너무 귀여웠다 그때부터 마마 모르는 비밀이 생겼다 음식 때 - 23 여자 친구하고 결혼할거라고 말하여 비밀이 예요 했던생각이라고 행복환 하드다
---------------	--	--

• 다음 번 약속 일정: 7월 13일 (수) 11시

(2016. 7월 3일 일요일) 목사님에게 학교 행사에 배려한 거 감사 나는 자주 손자 자갈렸는데 이젠 손자 자갈림지으진 않지 네 마음은 내가 믿지 못할 것 같아 머리 생각과 말이 외채가 많더라 미안하다는 것 같다

(2016. 7월 4일 월요일)
올케가 강항가주 ^홍하시 ^홍연근 작이라고 연근 무명 조리를 해 카자왔는데 나는 두부 반박과 양자 된 감지게 박게 ^{미안하고}대접 못해 고맙고 슬프고 마음이 복잡함 하루가 가고있네

(2016. 7월 5일 화요일)
연속극 연애미드레즈 이야기에 소름소름 하던 증 박집사가 오바 언니를 생리대로 사용한 이야기에 한바탕 무섭다 아 카운 검사 자살을 부러워하는 것을 보고 많이 슬프다 네 마지막은 헛된 모양인가

(2016. 7월 6일 수요일)
나무리 오리구이 집에서 무료 작업을 마쳤따 박자사도 고맙고 오리자도 좋다고 했다 김권사와 약 1시간 갖고 저녁을 김권사 집에서 먹고 8시경 집에 와 TV 보며 연속극에 빠져 있다가 웃서다 TV가 나쁜 줄 짐작해 해준다

(2016. 7월 7일 목요일)
하루밤이 가끔 인절미 을 사다 준다 나는 옥수수 죽이라고 친구를 불러 밥을 먹자 옥수수 죽 먹고 과일 뒤겨 간식으로 먹으며 연속극 정치 평론가 들이 뛰니까 남용 안분 안 좋았다

(2016. 7월 8일 금요일) 7동형남이 꿈꾸수 했다고 믿어 수다 좀 아웃남이 한더니 내가 머리에 두꺼운 보파리후 이구가셔서 승용차가 한꺼니로 데워는데 머리에 분따리후 이구가셔서 한꺼니 분따리 내게 노세은 하나카 고바운데 분따리까지 내려 노면 너무 더운해서 가고했다는 말 듣고 배꼽을 빼다

(2016. 7월 9일 토요일)
너무 더워서 속바지에 년감에 짐에 들 왔고 싶단다 나부터도 것 못쓰고 나가고 싶지 않다 선풍기 돌고 TV 보는 것도 좋다

(2016. 7월 10일 일요일)
공휴일이 오가지 되직잡자 가져라 남편 흉을 2시간이나부터니 속이 조금 시원하다며 말기운 판다버지 저러한다 고 깎다 흉을 보는 마음이 사관신자 정민자 혼자 사는 나의게는 위로가 많이 됐다 이글보고 밤에 불행이내에 불행가

(2016. 7월 11일 화요일)
교육부장부가 서민을 개로 본다는 건 상류층들은 서민을 개로 본다는 말인데 자식 한테 문수저 물려 줄수없다면 자기 들은 낮치 않을 기 포함 사드가 들북다 전쟁에 한국이 포함사이드 안갈 기 포함 초카가 결국에 다 물건 파는데 못팔게 판다자바 걱정 편 대통령이 외교를 잘했^다면 국민이 사드 깎해안북면 대통령이 왜 망스람다

(2016. 7월 12일 화요일)
답이라고 이틀만에 7동형남집에 모여 사드로 소름소름 연속극이야기는 속들 어 꼴다 자식들이 살기가 더서들어질까바 걱정들이 많은 하루였다

PST 6회기

• 목표

1. 문제 해결 활동 실천여부 점검, 피드백
2. 총 6회기 활동내용 점검, 환자에게 도움 된 점 긍정적 강화
3. 즐거운 활동 점검 및 계획
4. 수행평가 워크시트, 사후검사지 작성

• 개입과정

- 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
 - 문제해결 활동 실천 점검. 수행한 것에 초점을 맞춰 격려함.
 - 즐거운 활동 실천과, 이에 대한 성실한 기록에 대하여 매우 격려하고 이러한 활동을 통해 어떠한 변화가 있었는지 탐색함.
 - 수행평가 워크시트 및 사후검사지 작성
 - 프로그램 종결에 대해 설명하고 소감 나누기
- Tip. 문제해결정도와 우울정도의 변화를 설문 검사 결과를 토대로 직접 참여자에게 피드백 하였음. 실제로 본인이 느끼는 변화와 더불어 점수 변화를 보고 더욱 프로그램 참여에 만족하는 모습.

사례 개입 결과

• 객관적 평가(CES-D/ SPSI-R)

- 우울감: 23점 → 15점 으로 감소
- 합리적 문제해결: 4.0 → 4.5로 향상
- 긍정적 문제지향: 3.6 → 4.6로 향상

• 주관적 평가

“이 프로그램에 참여한 것이 얼마나 도움이 많이 되고 좋았는지 몰라요.. 저는 매일 친구들과 놀이 삼아 자살하는 방법을 연습했었어요... 자식에게 짐이 되지 말아야 겠다는 생각에, 유일하게 제가 할 수 있는 방법이라 생각했거든요. 그런데 이제는 제가 조금이나마 즐겁고, 도움을 줄 수 있는 사람이라는 것을 발견했어요. 이젠 치매예방을 위해서도 노력할 수 있을 것 같아요”

알코올 중독 상담의 적용



- **최송월(가명), 56세 여성**

- 위십이지장궤양으로 입원하여 검사하는 과정에서 만성음주 습관이 있어
단주상담으로 사회사업팀으로 의뢰됨

- 총 3회기 상담 실시

1. 동기면담을 통한 내담자 변화 동기 증진

2. 척도를 활용한 평가 및 인식증진

- ☞ AUDIT: 38점(알코올사용장애추정군)

- ☞ RTCQ: 숙고단계

- ☞ IDS-42: 다른 사람과의 갈등, 즐거운 시간, 신체적 불편감

3. PST를 활용한 음주 위험상황에 대한 대처방법 수립

알코올 상담 1회기

- 상담 의뢰내용 설명하고, 상담하러 오기까지 환자의 기대에 대하여 질문(열린질문)
- 질병과 음주와의 관계에 대해 간략히 교육
- 현재 음주습관 점검 필요성 동의여부 확인하고, 음주패턴 및 알코올 사용장애 선별검사, 변화단계 설문지 실시
- 검사결과에 대해 피드백 실시하고, 음주 습관 변화가 필요함을 교육, 변화 동기 확인 및 지지 하기(반영적 경청, 요약하기 기술)
- 과제 부여(음주 위험상황 확인하기 척도 제공)

▶ 나의 음주패턴을 분석하기

• 이름: _____ (생년월일: ____/____/____ 성별: 여)

• 작성일: 2017년 ____월 ____일

■ 음주조건 & 패턴

음주동기	의사권유 의사권유 의사권유	비정상적인 비정상적인 비정상적인	비정상적인 비정상적인 비정상적인	비정상적인 비정상적인 비정상적인	비정상적인 비정상적인 비정상적인
음주스타일	의사권유 의사권유 의사권유	의사권유 의사권유 의사권유	의사권유 의사권유 의사권유	의사권유 의사권유 의사권유	의사권유 의사권유 의사권유
술 마시는 시간대	의사권유 ()	의사권유 ()	의사권유 ()	의사권유 ()	의사권유 ()
술 마시는 장소	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
술 마시는 술집 종류	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
술의 종류	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
주로 먹는 연구	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
주로 술 마시는 시기	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
술 마실 때의 기분	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유
음주증상	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유	의사권유

★ 단주 경험

단주경험 있음 없음 단주 시작일 _____년 ____월 ____일
 재발일 _____년 ____월 ____일

▶ AUDIT-K (알코올 사용장애 선별검사)

질문	0점	1점	2점	3점	4점
1 얼마나 술을 자주 마십니까?	한번 이하	월 1-2회	월 2-4회	월 4-7회	주 1회 이상
2 술을 마시던 한 번에 몇 잔정도 마십니까?	1-2잔	3-4잔	5-6잔	7-8잔	10잔 이상
3 한번에 소주 한병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있으십니까?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	기타 해당
4 지난 일 년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	기타 해당
5 지난 일 년간 평소 일주일 할 수 있던 일을 술주 때문에 하지 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	기타 해당
6 지난 일 년간 술을 마신 다음 날 재정을 마신 적은 얼마나 자주 있었습니까?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	기타 해당
7 지난 일 년간 음주 후에 귀찮음을 느끼거나 후회한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	기타 해당
8 음주로 인해 자신이나 다른 사람을 다치게 한 적이 있었습니까?	없음	기타 해당	1년 미만	1년 이상	2년 이상
9 친척이나 친구, 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 양기를 권유한 적이 있었습니까?	없음	기타 해당	1년 미만	1년 이상	2년 이상
점수누계			2x1	2x1	2x1

■ 척도 평가방법 해석

분류	남성	여성
정상음주군	0 - 9	0 - 5
위험음주군	10 - 19	6 - 9
알코올 사용 장애 추정군	20 - 40	10 - 40

▶ 변화단계설문지 [RTCQ]

질문	전혀 아니다	아니다	조금이다	그다지 않다	매우 그렇다
1 나는 내가 너무 많이 마신다고 생각하지 않는다.		✓			
2 나는 이전에 마시던 양보다 덜 마시려고 노력한다.			✓		
3 나는 적당히 마시는 편이지만 때때로 지나치게 마시는 편이다.					✓
4 때때로 나는 술을 끊으려고 생각한다.					✓
5 나의 음주에 대해서 생각하는 것은 시간때마다.					✓
6 나는 최근 음주습관을 바꿨다.					✓
7 누구라도 음주에 대해서 무엇인가 하려고 한다고 말할 수 있					✓
8 지만, 나는 실제로 음주에 대해서 무엇인가 하고 있다.					✓
9 나는 술을 보다 덜 마시는 것을 생각해야 할 단계이다.					✓
10 내 음주는 가끔은 문제가 된다.					✓
11 나는 나의 음주를 변화시키는 것에 대하여 생각 할 필요가 있다.					✓
12 나는 실제로 지금 당장 나의 음주 습관을 바꾸고 있다.					✓
13 술을 덜 마시는 것은 나에게 중요하지 않을 것이다.					✓

척도 평가방법 해석

최도점수	변화준비도
P (정상군단계)	1, 5, 10, 12 각 항목의 점수를 합산한다.
C (속고단계)	3, 4, 8, 9 합산점수 중 최고점수가 변화준비도이다.
A (행동단계)	2, 6, 7, 11

알코올 상담 1회기

가. 상담 의뢰내용 설명하고, 상담에 대한 환자의 기대와 생각을 질문하기

상. 안녕하세요? 저는 소화기내과 담당 사회복지사 ***입니다.

저희 팀에 상담하시러 오실 때 담당 의사나 간호사로 부터 어떻게 안내 받고 오셨나요?

상. 네, 그렇습니다. 최송월 환자분이 이번에 진단받으신 질환이 술과 연관이 있어서, 치료를 위해 단주가 필요하다는 의사의 소견이 있었습니다.

상. 단주 상담이라는 것을 알고, 저희 사무실까지 상담하러 오시는 동안 어떤 기대나 생각을 하고 오셨을까요?

TIP. 동기면담의 열린 질문을 사용하고, 관계 형성을 위해 내담자의 의견을 인정하기

알코올 상담 1회기

나. 질병과 음주와의 관계에 대해 간략히 교육 하기

상. 혹시 지금 진단받으신 질환이 술과 어떻게 관련이 되어 있는지 궁금하신가요?

술이 신체나 우리 정신에 미치는 영향에 대해 이전에 교육받으신 적 있으신가요?

이에 대한 내용에 대해 알고 싶으신가요? 설명해 드리는 것이 도움이 될까요?

특히 어떤 부분이 궁금하신가요?

-> 술이 인체에 미치는 영향에 관련된 PPT 자료나 책자 등을 가지고 교육 실시

상. (교육을 거부하는 경우 대부분 "굳이 이야기 하지 않아도 잘 알고 있습니다"라고 대답)

네, 술이 질환과 연관되어 있다는 것을 잘 알고 이번에 충분히 경험 하신 것 같습니다.

그렇다면 이번 입원을 계기로 평소 술에 대해 갖고 있던 생각과 습관 변화가 생겼습니까?

-> 내담자의 의견을 인정해주면, 바로 변화 준비에 대한 내용으로 상담이 가능함

알코올 상담 1회기

다. 음주패턴 및 알코올 사용장애 선별검사, 변화단계 설문지 실시

상. 그럼 이 술을 앞으로 어떻게 해야 할지에 대한 고민이 생기게 되는데요...

지금까지 술과 나와의 관계를 돌아보는 것 부터 시작이 되면 좋을 것 같습니다.

상. 지금 드리는 이 설문지는 나의 습관을 점검하고, 그동안 어떻게 조절 하고 계셨는지에 대한 점검이 될 수 있습니다. 이것은 평가하기 위한 용도가 아니고 우리가 앞으로 달려가야 할 길을 마라톤이라고 예를 든다면 처음 시작하는 출발선이라고 이해하셔도 좋을 것 같습니다.

-> 상담시간이 부족하다면, 과제로 주는 것도 좋은 방법임

▶ 나의 음주패턴을 분석하기

이름: _____ (생년월일)

작성일: 2017년 1월 11일

■ 음주조건 & 패턴

음주동기	<input checked="" type="checkbox"/> 주유감 <input checked="" type="checkbox"/> 정분화
음주스타일	<input checked="" type="checkbox"/> 혼자음주
술 마시는 시간대	<input checked="" type="checkbox"/> 오전 () <input checked="" type="checkbox"/> 오후
술 마시는 장소	<input checked="" type="checkbox"/> 집 <input type="checkbox"/> 기타()
술 마시는 술집 종류	
술의 종류	<input checked="" type="checkbox"/> 소주 <input checked="" type="checkbox"/> 맥주 <input type="checkbox"/> 막걸리
주로 먹는 안주	없음
주로 술 마시는 시기	<input type="checkbox"/> 일주 중 <input type="checkbox"/> 한달 중
술 마실 때의 기분	<input checked="" type="checkbox"/> 좋음 <input checked="" type="checkbox"/> 보통
음주증상	<input checked="" type="checkbox"/> 기억상실 <input checked="" type="checkbox"/> 음주충동증

★ 단주 경험

단주경험	<input checked="" type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 없음	단주 시작일
------	--	--------

11.2.10

▶ AUDIT-K [알코올 사용장애 선별검사]

질문	0점
1 얼마나 술을 자주 마십니까?	전혀 안마실
2 술을 마시면 한 번에 몇 잔정도 마십니까?	1-2잔
3 한번에 소주 한병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	없음
4 지난 일 년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	없음
5 지난 일 년간 평소 같으면 할 수 있던 일을 음주 때문에 하지 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음
6 지난 일 년간 술을 마신 다음 날 해장술을 마신 적은 얼마나 자주 있었습니까?	없음
7 지난 일 년간 음주 후에 죄책감을 느끼거나 후회한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음
8 지난 일년간 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	없음
9 음주로 인해 자신이 다른 사람을 다치게 한 적이 있었습니까?	없음
10 친척이나 친구, 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?	없음
점 수 누 계	
결과	(30)점 <input type="checkbox"/> 정상음주군 <input type="checkbox"/> 위험음주군

■ 척도 평가방법 해석

분류	남성
정상음주군	0 ~ 9
위험음주군	10 ~ 19
알코올 사용장애 추정군	20 ~ 40

▶ 변화단계설문지 [RTCQ]

질문	전혀 아니다	아니다	중도였다	그렇다	바로 그렇다
	-2	-1	0	1	2
01 나는 내가 너무 많이 마신다고 생각하지 않는다.	<input checked="" type="checkbox"/>				
02 나는 이전에 마시던 양보다 덜 마시려고 노력한다.		<input checked="" type="checkbox"/>			
03 나는 적당히 마시는 편이지만 때때로 지나치게 마시는 편이다.					<input checked="" type="checkbox"/>
04 때때로 나는 술을 끊으려고 생각한다.			<input checked="" type="checkbox"/>		
05 나의 음주에 대해서 생각하는 것은 시간낭비다.			<input checked="" type="checkbox"/>		
06 나는 최근 음주습관을 바꿨다.		<input checked="" type="checkbox"/>			
07 누구라도 음주에 대해서 무엇인가 하려고 한다고 말할 수 있지만, 나는 실제로 음주에 대해서 무엇인가 하고 있다.			<input checked="" type="checkbox"/>		
08 나는 술을 보다 덜 마시는 것을 생각해야 할 단계이다.				<input checked="" type="checkbox"/>	
09 내 음주는 가끔은 문제가 된다.				<input checked="" type="checkbox"/>	
10 나는 나의 음주를 변화시키는 것에 대하여 생각 할 필요가 없다.	<input checked="" type="checkbox"/>				
11 나는 실제로 지금 당장 나의 음주 습관을 바꾸고 있다.					<input checked="" type="checkbox"/>
12 술을 덜 마시는 것은 나에게 중요하지 않을 것이다.					<input checked="" type="checkbox"/>
P (전속고단계) : (-2~-1)점 C (속고단계) : (-1~1)점 A (행동단계) : (1~2)점					
결과	<input type="checkbox"/> P (전속고단계) <input type="checkbox"/> C (속고단계) <input type="checkbox"/> A (행동단계)				

척도 평가방법 해석

척도점수	변화준비도
P (전속고단계)	1, 5, 10, 12
C (속고단계)	3, 4, 8, 9
A (행동단계)	2, 6, 7, 11

각 항목의 점수를 합산한다.
합산점수 중 최고점수가 변화준비도이다.

TIP. 과제 수행 정도에 따라 변화 동기를 예측해 볼 수 있음

인정하고 칭찬하기를 통해 내담자와 협력관계를 더욱 강화 시킬 수 있다.

알코올 상담 1회기

라. 설문 결과에 대해 피드백, 변화 동기 확인 및 지지 하기

- 음주량과 패턴에서 가장 중요하게 논의되어야 할 부분은 **단주경험**이며, 단주를 유지할 수 있었던 **동기**와 내담자의 **노하우**를 최대한 많이 발견할 수 있도록 질문해야 한다.
- 음주 패턴을 자세하게 확인할 수록 **대처방법의 구체적인 계획 수립이 가능하다.**
- 알코올사용장애선별검사는 객관적으로 알코올 중독을 평가하는 척도로, 현재의 본인의 알코올 중독/의존 상태를 직면하게 된다(**직면 시키는 것이 아니라 스스로 깨닫기**).
- 변화단계에서는 현재 단계를 **인정/칭찬하고**, 다음 단계로 넘어가기 위한 준비에 초점을 맞춘다.

마. 과제부여

- 변화 동기에 대한 준비가 마무리 되었다면, **음주 위험 상황 평가**를 실시하여 음주 하는 상황 또는 단주를 실패하는 상황을 파악하면 계획 수립에 도움이 된다.
- > 과제 수행 정도에 따라 변화 동기를 예측해 볼 수 있음**

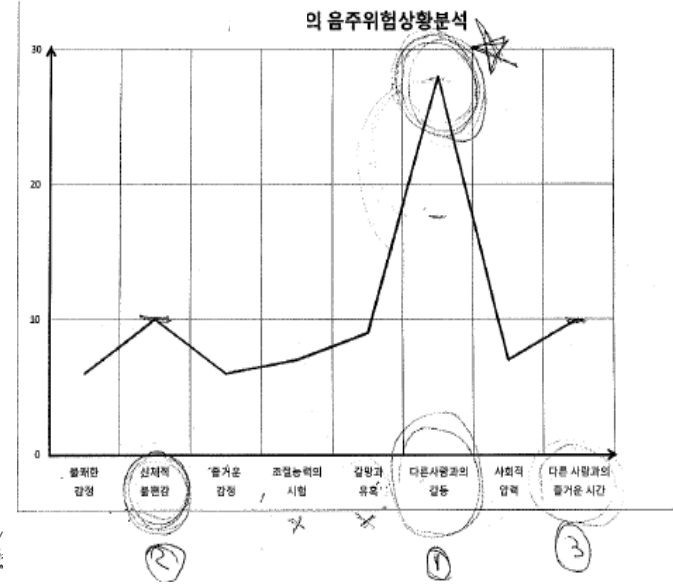
알코올 상담 1회기

- 상담 후 달라진 변화나 생각 들에 대해 질문.
- 오늘 상담 하러 오면서 이야기 하고 싶은 내용이 있는지? 상담에 대한 기대에 대해 질문
- 과제 점검, 과제수행에 대해 격려 하고 지지하기(예,여러 번 체크)
- 음주위험상황 분석 체크리스트를 시각화된 도표로 제시
- 음주 위험상황에 따른 대처방법 과제부여

▶ IDS-42 [음주위험상황분석]

번호	문항내용	나는 얼마나 술을 마시지 않았는지			
		0	1	2	3
01	나 자신에게 실망했을 때		✓		
02	일이 잘 되지 않거나 두려웠을 때	✓			
03	어떤 일의 결과에 대해 회개 했을 때	✗			✓
04	내가 무엇을 해야만 하는지 혼란스러웠을 때			✓	
05	장을 이루기 어려웠을 때 (순면에 어려움이 있었을 때)	✓			✓
06	몸이 나른해져서 깨어나고 싶었을 때				✓
07	구역질이 났을 때			✓	
08	위장(속)이 뒤돌았을 때			✓	
09	자신감을 느끼고 편안했을 때		✓		
10	모든 일이 잘 되어 갔을 때	✓			
11	내가 한 일에 대해 만족스럽다고 느낄 때			✓	
12	좋은 일이 생겨서 축하하고 싶었을 때	✓			
13	내가 새로운 사람이 되었고 몇 년 정도는 술 마실 수 있다는 것을 확신했을 때			✓	
14	내가 과연 술을 조절할 수 있는지 의심적이 한 번 시험해보고 싶었을 때	✓			
15	막 환관 마시는 것은 아무런 해가 없다는 생각이 들기 시작했을 때				✓
16	내가 취하지 않고 몇 년 정도는 마실 수 있다는 것을 증명하고 싶었을 때	✓			
17	술의 짜릿하고 좋은 맛이 기억났을 때	✗			✓
18	술 따는 가게 옆을 지났을 때			✓	
19	생각지도 않게 내가 좋아하는 술을 발견했을 때	✓			
20	갑자기 술마시고 싶은 생각이 간절하게 났을 때	✗			✓

번호	문항내용	나는 얼마나 술을 마시지 않았는지			
		0	1	2	3
21	다른 사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같았을 때				✓
22	다른 사람들이 내 계획에 간섭했을 때			✓	
23	다른 사람들이 나를 불공평하게 대했을 때	✗		✓	
24	직장에서 동료들과 관계가 있었을 때	✓			
25	직장 상사의 요구를 완벽하게 했을 때			✓	
26	직장에서 동료들과 잘 어울리지 못했을 때	✗		✓	
27	사람들 앞에서 내가 불만이라고 느꼈을 때				✓
28	누군가 나를 비판했을 때	✗			✓
29	내 주변에서 사람들이 나를 건강하게 만들었을 때			✓	✓
30	친구와 말다툼을 하게 되었을 때	✗		✓	
31	집안에서 싸움이 일어났을 때	✗		✓	✓
32	가족들로부터 많은 압력을 받았을 때	✓			
33	친구들과 함께 외출했다가 친구들이 술마시기 위해 술집에 들어갔을 때	✗		✓	
34	간지나 모임에서 다른 사람들이 술을 마시고 있었을 때	✓			
35	식당에서 함께 간 사람들이 술을 주문했을 때			✓	
36	친구를 만났는데 함께 술을 마시려고 했을 때	✗		✓	
37	휴일에는 친구와 건강을 돌고 즐기곤 시간을 보내기 원했을 때	✓			✓
38	친구들과 함께 사내에 가서 즐거움을 만끽하고 싶었을 때	✓			
39	친구와 함께 축하하기를 원했을 때	✓			
40	간지나 모임에서 더 재미있게 즐기기를 원했을 때	✓			✓
41	성적인 즐거움을 높이기 원했을 때	✓			
42	내가 좋아하는 사람과 더 친해지고 싶었을 때	✓			



특별한 감정	6
심리적 불편감	10
즐거움 감정	6
조별능력의 시험	7
갈망과 유혹	9
다른사람과의 갈등	28
사회적 압력	7
다른사람과의 즐거운 시간	10

알코올 상담 2회기

가. 상담 후 달라진 변화나 생각 들에 대해 질문

상. 지난 시간 상담 후에 마음이 어떠셨는지 궁금합니다.

상담 후 변화된 생각이나 마음이 있다면 이야기 해주실 수 있을까요?

-> 복잡하다고 하는 경우에는 양가감정에 대해서 다루어 주어야 하며,
희망/걱정에 대해 이야기 하면 초점을 맞춰 진행 할 수 있음.

나. 내담자에게 주도권을 넘기기, 두 번째 상담의 기대와 생각을 질문하기

상. 오늘 상담 하러 오면서 이야기 하고 싶은 주제가 있으신가요?

두 번째 상담을 하러 오시기 까지 어떤 기대나 생각을 가지고 오셨을까요?

알코올 상담 2회기

다. 과제 점검, 과제수행에 대해 격려 하고 지지하기

▶ IDS-42 [음주위험상황분석]

번호	문항내용	나는 거의 언제나 술을 마셨다.			
		0	1	2	3
01	나 자신에게 실망했을 때		✓		
02	일이 잘 되지 않을까 두려웠을 때	✓			
03	어떤 일의 결과에 대해 화가 났을 때		✗		✓
04	내가 무엇을 해야만 하는지 혼란스러웠을 때		✗		✓
05	잠을 이루기 어려웠을 때 (수면에 어려움이 있었을 때)		✗		✓
06	몸이 나른해져서 깨어나고 싶었을 때				✓
07	구역질이 났을 때			✓	
08	위장(속)이 뒤돌았을 때			✓	
09	자신감을 느끼고 편안했을 때			✓	
10	모든 일이 잘 되어 갔을 때		✓		
11	내가 한 일에 대해 만족스럽다고 느낄 때			✓	
12	좋은 일이 생겨서 축하하고 싶었을 때		✓		
13	내가 새로운 사람이 되었고 몇 잔 정도는 술 마실 수 있다는 것을 확인했을 때			✓	
14	내가 과연 술을 조절할 수 있는지 의심하여 한번 시험해보고 싶었을 때		✓		
15	딱 한잔 마시는 것은 아무런 해가 없다는 생각이 들기 시작했을 때				✓
16	내가 취하지 않고 몇 잔 정도는 마실 수 있다는 것을 증명하고 싶었을 때		✓		
17	술의 깨끗하고 좋은 맛이 기억났을 때		✗		✓
18	술 따는 가게 앞을 지났을 때			✓	
19	생각지도 않게 내가 좋아하는 술을 발견했을 때		✓		
20	갑자기 술마시고 싶은 생각이 간절하게 났을 때		✗		✓

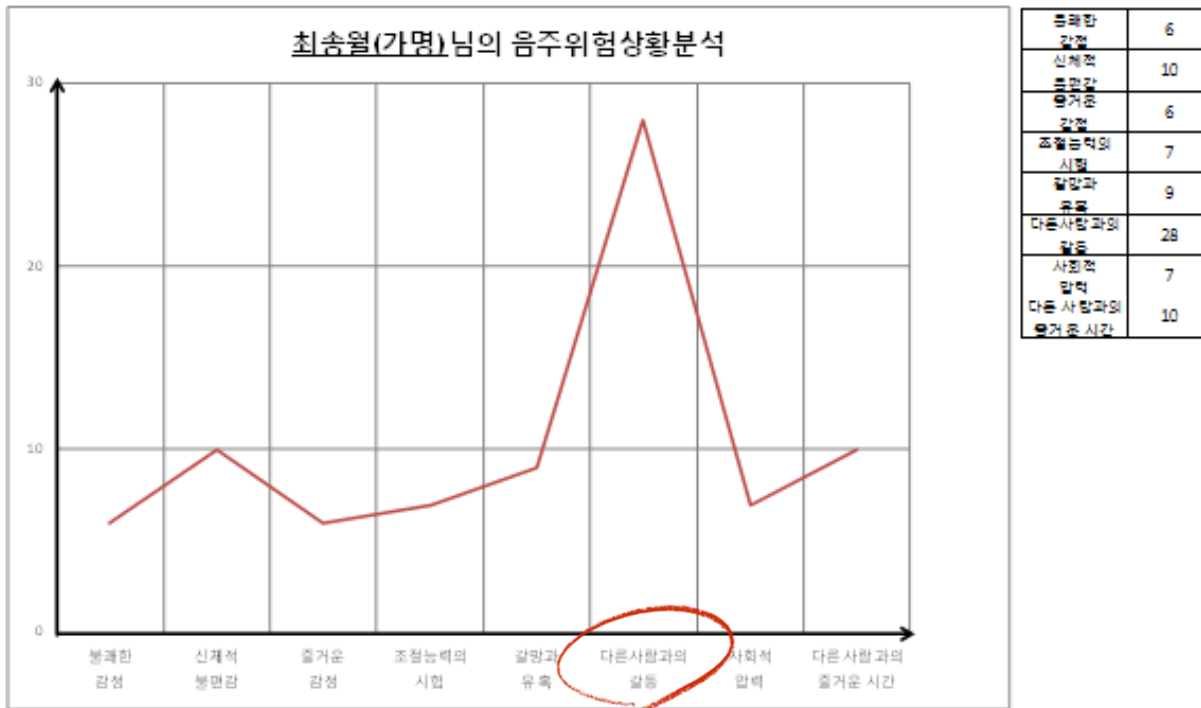
번호	문항내용	나는 거의 언제나 술을 마셨다.			
		0	1	2	3
21	다른 사람들이 나를 좋아하지 않는 것 같았을 때				✓
22	다른 사람들이 내 계획에 간섭했을 때			✓	
23	다른 사람들이 나를 불공평하게 대했을 때		✗	✓	
24	직장에서 동료들과 문제가 있었을 때		✓		
25	직장 상사의 요구로 압박감이 생겼을 때			✓	
26	직장에서 동료들과 잘 어울리지 못했을 때		✗	✓	
27	사람들 앞에서 내가 불편하다고 느꼈을 때				✓
28	누군가 나를 비판했을 때		✗		✓
29	내 주변에서 사람들이 나를 건강하게 만들었을 때		✗	✓	✓
30	친구와 말다툼을 하게 되었을 때		✗	✗	✓
31	집안에서 싸움이 일어났을 때		✗		✓
32	가족들로부터 많은 압력을 받았을 때		✗		✓
33	친구들과 함께 외출했다가 친구들이 술마시기 위해 술집에 들어갔을 때		✗	✓	
34	전처나 모임에서 다른 사람들이 술을 마시고 있었을 때		✓		
35	식당에서 함께 간 사람들이 술을 주문했을 때			✓	
36	친구를 만났는데 함께 술을 마시려고 했을 때		✗	✓	
37	좋아하는 친구와 긴장을 풀고 즐거운 시간을 보내고 싶었을 때				✓
38	친구들과 함께 시내에 가서 즐거움을 만끽하고 싶었을 때		✓		
39	친구와 함께 축하하기를 원했을 때		✓		
40	전처나 모임에서 더 재미있게 즐기기를 원했을 때				✓
41	성적인 즐거움을 높이기 원했을 때		✓		
42	내가 좋아하는 사람과 더 친해지고 싶었을 때		✓		

결과 () 점 □ 중간위험 □ 높은 위험 □ 매우 높은 위험

- 내담자가 첫 번째 체크한 것을 수정하고 다시 작성한 부분을 확인하고 고민을 많이 하고, 진심을 다하여 과제를 수행한 것을 칭찬하고 반영함.

알코올 상담 2회기

라. 음주 위험상황 분석 체크리스트를 시각화된 도표로 제시



- 도표로 표시하여 시각적으로 확인 할 수 있도록 함.
가장 높은 음주 위험상황을 선정하여 구체적인 단주 계획 수립에 활용 할 수 있음.

알코올 상담 2회기

마. 과제부여

문제해결 워크시트

이름: _____ 날짜: _____ 회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.
 당신의 노력이 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다:10=매우 만족한다) _____
 문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

1. 문제: _____

2. 목표: _____

3. 항목/해결책 4. 이익과 비용

1)	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	1) 비용(-)	적음	보통	많음
		노력	[]	[]	[]
		시간 투자	[]	[]	[]
		감정적 소모	[]	[]	[]
		다른 사람들의 도움	[]	[]	[]
		기타:	[]	[]	[]
2)	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	2) 비용(-)	적음	보통	많음
		노력	[]	[]	[]
		시간 투자	[]	[]	[]
		감정적 소모	[]	[]	[]
		다른 사람들의 도움	[]	[]	[]
		기타:	[]	[]	[]
3)	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	3) 비용(-)	적음	보통	많음
		노력	[]	[]	[]
		시간 투자	[]	[]	[]
		감정적 소모	[]	[]	[]
		다른 사람들의 도움	[]	[]	[]
		기타:	[]	[]	[]

5. 선택한 해결방안: _____

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정) 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1)	
2)	
3)	
4)	

• 즐거운 활동 계획 • 활동이 얼마나 만족스러우셨는지 평가해주세요.(0-10)
 (0= 전혀 만족스럽지 않다: 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용

• 다음 번 약속 일정: _____

- 음주 위험 상황 중, 가장 높은 문제 하나를 선택하여 PST를 활용하여 해결방안을 선택하여 실제 수행하도록 한다.

알코올 상담 3회기

가. 문제 해결방법을 실제 적용해 보고, 함께 점검하기

- 음주 위험 상황 중 가장 높은 문제 하나를 선택하여
PST를 활용하여 해결방안을 선택하여 실제 수행 가능한지 고민하고 계획과 과업을 작성한다.
- 퇴원 후 이용 가능한 지역사회 자원(알코올 전문병원, 알코올상담센터) 안내하고 이 부분도 계획 안에 포함되도록 조언하고 과제를 부여한다.
예) 알코올 전문병원 홈페이지 방문해 보기, 알코올 상담센터 통화해보기
- 내담자가 선택한 방법을 존중하고, 지속 할 수 있도록 상담센터 담당자에게 사례 의뢰한다.
- 내담자의 자기효능감을 증진시켜주고, 본인이 결정한 단주 방법들을 잘 수 행하도록 격려한다.

문제해결 워크시트

이름: _____ 날짜: _____ 회기: _____

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.
 당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) _____
 문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): _____

1. 문제: 연차장과 갈등이 있을때 속을 다치게 된다

2. 목표: 기본 나뉠때 속이지지 않기

3. 항목/해결책 4. 이익과 비용

1) 기본 나뉠때 심리상담 병행 신청	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 나뉠 기본을 가다양하게 제공	1) 비용(-) <table border="1"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																			
시간 투자	[]	[]	[]																			
감정적 소모	[]	[]	[]																			
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																			
기타:	[]	[]	[]																			
2) 1분 생각하기	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 대기분이 나뉠지 생각해 볼수있음	2) 비용(-) <table border="1"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																			
시간 투자	[]	[]	[]																			
감정적 소모	[]	[]	[]																			
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																			
기타:	[]	[]	[]																			
3) 친구나 수다 떨기	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 수다떨면서 기본이 해안됨.	3) 비용(-) <table border="1"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																			
시간 투자	[]	[]	[]																			
감정적 소모	[]	[]	[]																			
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																			
기타:	[]	[]	[]																			

5. 선택한 해결방안: 기본 나뉠때 심리상담을 한다

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정) 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 심리상담 병행 신청 기본이 나뉠것 양기	심리상담 병행신청기
2) 심리상담 시작 (농담, 귀찮)	농담과 양기.
3) 농담 생각하기.	
4) 농담방 양상 생각해보기	

• 즐거운 활동 계획 정신상담하기 • 활동이 얼마나 만족스러웠는지 평가해주세요.(0-10)
 (0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용

• 다음 번 약속 일정: 4.13.

4) 혼자 있지 않기 잠정방가시 스톱라지 해안하기 노력(비용). 시

상담에서 활용하기

- 문제해결의 핵심질문



문제해결치료(PST)의 핵심개념

1. 문제지향

긍정적 문제지향(positive orientation)

- 문제를 도전으로 평가
- 문제를 해결 가능한 것이라고 믿는 낙관성
- 문제에 대처하는 능력과 관련된 강한 자기효능감
- 성공적인 문제해결에는 시간과 노력이 필요하다는 것을 이해함
- 부정적인 정서를 궁극적으로는 성공적으로 문제에 대처하는 데 도움이 될 수 있는 전반적인 문제해결과정의 일부로 바라봄

부정적 문제지향(Negative orientation)

- 문제를 위협으로 봄
- 문제를 해결할 수 없을 것으로 예상
- 성공적으로 문제에 대처할 자신의 능력에 대한 의심
- 문제에 직면하거나 부정적인 감정에 맞닥뜨렸을 때 현저하게 좌절감을 느끼거나 당황

문제해결치료(PST)의 핵심개념

2. 문제해결 양식

합리적 문제해결/계획적 문제해결

(Rational Problem Orientation/ Planful problem solving)

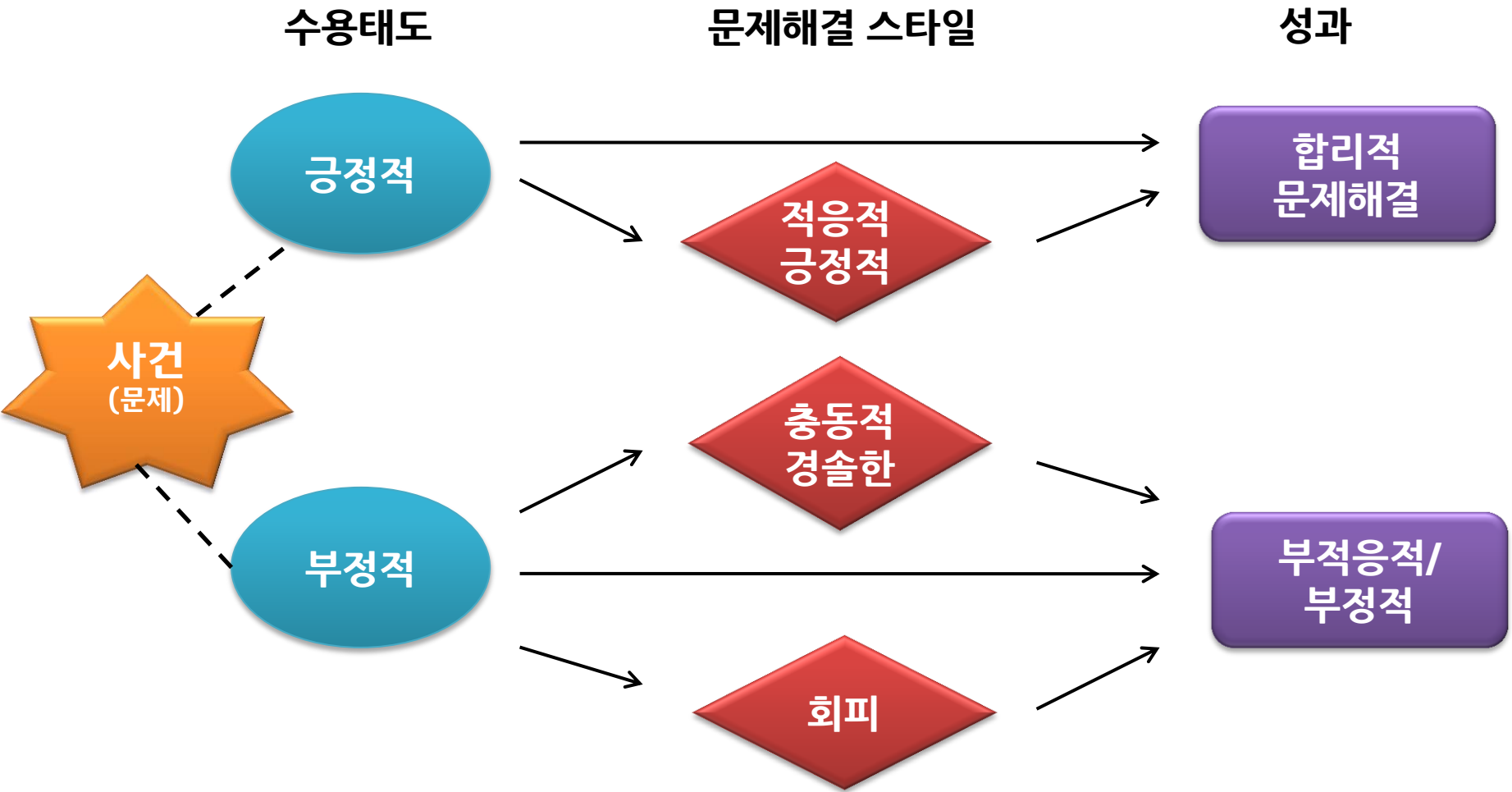
- 문제해결기술을 합리적이고 신중하게, 그리고 조직적으로 운용하는 스타일

회피적 문제해결(Avoidance style)

- 문제해결을 미루거나 수동적이고 비활동적이며 의존적인 스타일

충동적, 부주의한 문제해결(Impulsivity/ Carelessness style)

- 문제해결전략과 기법을 충동적이며 경솔하고 일을 서두르다 완전하지 않은 상태에서 끝내버리는 스타일



사회적 문제해결의 5-차원 모형을 기초로
사회적 문제해결 과정을 도식적으로 표현한 그림

[출처: 문제해결요법-임상적 개입에의 적극적 접근], 학지사, 박권생,최이순 공역]

문제해결치료(PST)의 목적

- 문제해결치료는 훈련을 통해
 - 문제해결기술을 습득하고
 - 긍정적 문제지향과 합리적 스타일을 갖도록 하며
 - 부정적 문제지향을 감소시키고
 - 충동-부주의한 스타일, 회피적 스타일은 감소시켜
 - 궁극적으로 문제해결능력을 향상시키도록 하는데 목적이 있다.

(D'Zurilla & Nezu, 2007)

문제해결치료(PST)의 목적

- 합리적 문제해결기술의 4단계



Tip. 특정 문제에 대해 효과적이라고 생각되는 해결방안을 다양하게 만들어 내면 그 중에서 가장 효과적인 해결방안을 선택할 가능성이 높아 창의적 사고가 중요하다.

문제해결치료(PST)의 구성요소

- 주요 문제해결 도구세트

1

문제해결 다중과제처리

2

SSTA 기법

(멈추고, 속도를 줄이고, 생각하고, 행동하기)

3

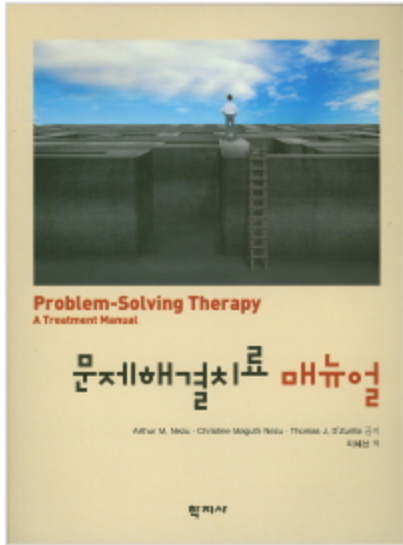
건강한 사고와 심상

4

계획적 문제해결

문제해결 핵심 질문

1. 문제를 간략하게 묘사하라(그것은 변화될 수 있을까?)
2. 문제해결목표를 수립하라(현실적으로 기술했 것)
3. 지금 이 시점에서 당신의 목표를 성취하는데 가장 큰 장애물이 무엇인가?
4. 당신의 목표를 성취하기 위한 대안적 방법을 생각하라.
창의적으로 생각해보고, 적어도 3개의 해결책을 제시하라.
5. 이런 다른 대안들의 주요한 장점 또는 긍정적 결과는 무엇인가?
단점 또는 부정적 결과는 무엇인가?
6. 가장 많은 긍정적 결과와 가장 적은 부정적 결과를 가져올 수 있는 대안은?
7. 계획을 실행하고 그 결과를 관찰하라: 계획의 결과에 대해 만족하는가?



크게보기

영업점 재고 · 위치 >

이 책의 다른 상품 정보

중고 (14건)
최저가 17,100원 (5% ↓)

중고 책 구매하기 중고 책 팔기

원서/번역서 :
[해외]Problem-Solving
Therapy (Paperback) >

무료배송 | 경품

문제해결치료 매뉴얼

Arthur M. Nezu , Christine Maguth Nezu, Thomas J. D'Zurilla 지음 | 이해선 옮김 | 학지사 | 2016년 02월 25일 출간

☆☆☆☆☆ 리뷰 0개 [리뷰쓰기](#)

정가 : 18,000원

판매가 : **18,000원** [0%↓ 0원 할인]

제휴할인가 : **17,100원** 교보-KB국민카드 5% 청구할인(실적무관) [카드/포인트 안내](#)

통합포인트 : 540원 적립 [3% 적립]

추가혜택 : **N Pay** 네이버페이 결제 시 최대 2% 추가 적립 >

PAYCO 페이코 결제 시 6,500원 할인 + 1만원 적립 >

L.POINT 실 결제 금액의 0.5% 적립 [안내](#)

배송비 : 무료 [배송비 안내](#)

도착예정일 : 서울특별시 종로구 종로 기준 [지역변경](#)

지금 주문하면 **내일(5일,수) 도착 예정** [도착 예정일 안내](#)

바로드림 : 인터넷으로 주문하고 영업점에서 직접 수령 [안내](#)

경청해주셔서 감사합니다.

