

노인 암 환자를 위한 문제해결치료(Problem Solving Therapy) 적용사례 및 개입결과

짜장,
김밥 씹어가요

Contents

- 1 노인 암환자 문제해결치료 매뉴얼
- 2 사례 및 적용
- 3 문제해결치료 적용 및 효과성



노인 암 환자 문제해결치료 매뉴얼

(한림대학교 학제간 융합종단연구)

PST 회기별 프로그램 내용

회기	내용
1회기	<ul style="list-style-type: none">• 사전검사: 우울증(CES-D 단축형), 문제해결능력(SPSI-R)• 우울증상과 문제의 연관성에 대해 이야기 하기• 문제해결치료의 목표와 과정 설명하기• 문제목록 만들기• 즐거운 행동 계획 하기
2회기	<ul style="list-style-type: none">• SPSI-R 검사결과를 통해 자신의 문제해결 강점과 약점 파악하기• 긍정적인 문제해결 태도와 인식 갖추기• 문제 정의하기• 성취 가능한 목표 설정하기• 즐거운 행동 계획하기
3회기	<ul style="list-style-type: none">• 다양한 해결방안 찾아보기• 해결방안들의 장단점 살펴보기• 유용한 해결방안 선택하기• 실행계획 만들기• 즐거운 행동 계획하기
4회기	<ul style="list-style-type: none">• 해결방안 실행 후 결과 모니터링 하기, 즐거운 행동 계획하기
5회기	<ul style="list-style-type: none">• 해결방안 실행 후 결과 모니터링 하기, 즐거운 행동 계획하기
6회기	<ul style="list-style-type: none">• 최종 결과 평가 및 강화, 사후검사

상담자 태도

따뜻함, 공감과 진심 어린 마음, 열정적이고 낙천적인 태도, 내담자들에게 용기 북돋워 주기

주의사항

1. PST를 기계적인 방법으로 진행하지 마시오.
2. 특정한 클라이언트 또는 집단에 관련된 PST를 진행하시오.
3. 숙제 내주는 것을 포함하시오.
4. 치료와 마찬가지로 환자에 초점을 두시오.
5. 단지 표면상의 문제만 초점을 두지 마시오.
6. 해결수행에 초점을 두시오.
7. 문제중심 대처와, 문제해결 대처를 같은 것으로 보게 하지 마시오.
8. 훈련에 부가물로서 유인물을 사용하시오.
9. 개별적인 문제-해결 강점과 약점의 적합한 사정을 시행하시오.

1. 사전 우울감, 문제해결능력 측정(척도는 선택 가능)
2. 우울증상과 문제의 연관성에 대해 이야기 하기
3. 문제해결치료의 목표와 과정에 대해 설명하기
4. 문제목록 만들기(노인문제목록, 문제체크리스트)
5. 즐거운 활동 계획하기

[Tip]
노인들이 이해할 수 있도록
시각화 자료를 만들어 사용
하면 좋다.

문제해결 치료는
사람들이 문제에 부딪혔을 때
보다 좋은 문제 해결자가 되도록 돕는 것이다

우리의 인생은 끊임없는 도전

문제는 우리의 꿈을 방해하고
뜻하지 않은 곤란에 처하게 하는데...

삶에서 수없이 일어나는 문제를
어떻게 대처할 것인지 배우는 것은 매우 중요

효과적으로 문제를 해결하는 사람은
문제를 위협보다는 성장 할 수 있는 기회로 생각



효과적인 해결은

긍정적인 결과 크게 ↑ 부정적인 결과 작게 ↓

해결은

그것이 더 이상 문제가 아니게 하기 위해서
상황의 특성을 변화하는 것(장애물 극복/ 목적 성취),
변화할 수 없는 특정 상황에 대해
자신의 부정적인 반응을 변화시키는 것과 같은
개인의 노력



문제를 발견하지
못하는 것이
문제라는 생각.

해보신 적 있나요?

▶ 예시1. 노인대상 문제리스트

노인문제 리스트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

<p>1. 관계와 관련된 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 배우자 또는 파트너 가족구성원: 자녀, 손주 다른 가족구성원 친구 이웃 	<p>7. 일상에서 즐거운 일이 없음</p> <ul style="list-style-type: none"> 반복되는 일상에 무료하다 혼자 있어서 대화할 사람이 없다 의욕이 없다
<p>2. 일이나 자원봉사활동에 관한 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 활동비, 급여 교통신 관계-사회복지사, 자원봉사자, 가족 일-업무 내용 일자리가 없음 	<p>8. 성취활동에 관한 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 나와의 성관계를 원하지 않는다 건강상의 문제로 매우 고통스럽다 성에 대한 관심이 없다 스스로 매력이 없다고 느낀다
<p>3. 재정적인 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 생활비 부족 병원비 호소 소득이 없음 	<p>9. 종교나 도덕적 가치에 관한 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 종교적 활동의 제약(건강, 교통) 등의 이유로 종교 활동을 못함 관계-종교 활동의 지인, 친구 등으로 부터의 단절(이단)
<p>4. 일상생활에 관한 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 유산 상속 문제 글씨를 몰라서 겪는 문제 	<p>10. 자아이미지에 관한 문제</p> <ul style="list-style-type: none"> 타인의 시선이 두렵다 사람들이 얌이라는 이유로 동정한다

[Tip]

• 상담시 환자와 이야기 나누었던 **Stress coping skill**을 파악하여 즐거운 활동으로 연계할 수 있습니다.

▶ 예시2. 문제체크리스트

[Tip] 문제 우선순위 정할 때 사용해도 됩니다.

1. 예시는 노인들이 자신의 문제를 객관적으로 바라볼 수 있도록 도움을 준다.
2. 해당되는 것만 체크하도록 할 수 있다.

5. 문제 해결을 위한 좋은 것보다 나쁜 것인지 모른다	활동을 할 수가
6. 혼자 있어서 대화할 사람이 없다	
7. 파트너가 나와의 성관계를 원하지 않는다	
8. 나의 종교 활동을 가족이 원하지 않는다	
9. 나는 죽음이 항상 걱정되고 두렵다	
10. 나는 새로운 관계를 형성하는데 어려움을 느낀다	

2) 활동2 : 즐거운 행동 계획하기

- 클라이언트 자신을 위한 즐거운 행동을 계획하도록 합니다. (보상개념)
예시) 하루에 한 곡 이상 좋아하는 노래 듣기(부르기), 좋아하는 드라마 보기

■ 과제

- 1) 문제 리스트(미완성 시) 작성 해오기
- 2) 즐거운 행동 계획 실천하기

즐거은 활동 계획하기 (예시)

[Tip]

• 과제 실행에 대한 결과도 중요하지만 과제를 실천하고자 한 과정에 대한 노력이나 시도가 중요한 포인트입니다.

1. 좋아하는 옷 입기
2. 야외 활동을 즐기기(해변, 교외)
3. 내가 존경하는 사람들을 돕기
4. 스포츠 관람 또는 스포츠에 대해
5. 연극, 콘서트, 발레 등을 관람하기
6. 물품 구매하기
7. 수공예품 만들기
8. 종교서적 읽기
9. 내 방이나 집의 꽃장식이나 색 바꾸기
10. 책이나 잡지 읽기
11. 강의나 설교 듣기
12. 운전으로 기분전환하기
13. TV 시청하기
14. 보드게임 하기
15. 어려운 과제를 완료하기
16. 퍼즐이나 십자말풀이 하기
17. 샤워 혹은 욕조에서 목욕하기
18. 이야기, 시, 노래 등을 읽어나 창작하기
19. 노래하기
20. 교회 행가에 참여하기
21. 모임에 참석하기
22. 악기 연주하기
23. 낮잠 자기
24. 사적인 문제를 해결하기
25. 화장하거나 헤어스타일 바꾸기
26. 친구를 도와주기
27. 햇살 좋은 날 앉아있기
28. 무언가를 계획하기
29. 자연을 보고 듣고 냄새 맡기
30. 라디오 듣기

37. 건강돌보기(치과 치료, 새 안경구매)
38. 시내(downtown)가기
39. 박물관이나 전시회 가기
40. 일을 잘 해내기
41. 무언가 빌려주기
42. 마사지나 발 손질 받기
43. 새로운 것을 배우기
44. 친척들과 잘 지내기
45. 전화로 수다 떨기
46. 공상에 잠기기
47. 영화보기
48. 키스하기
49. 집 주변의 잡다한 일 하기
50. 외식하기
51. 지나간 옛일에 대해 이야기하기
52. 아침 일찍 일어나기
53. 친구 방문하기
54. 일기 쓰기
55. 기도하기
56. 명상, 요가하기 등
57. 신문 읽기
58. 운동하기
59. 맨발로 걷기

60. 웃음 짓기
66. 새로운 일을 시작하기
67. 새롭거나 특별한 음식을 준비 혹은 주문하기
68. 사람들 구경하기
69. 모닥불을 피우거나 바라보기
70. 무언가 사고 팔아보기
71. 고장 난 것을 고쳐보기
72. 편지, 카드 혹은 쪽지 쓰기
73. 화초 돌보기
74. 산책하기
75. 수집하기
76. 아이들과 함께 할 수 있는 것을 같이하기
77. 애완동물과 놀기
78. 만화영화 혹은 만화책 보기
79. 내 장점을 사용해보기
80. 흥미로운 질문 생각해보기

반던지기 하는 것을 보거나 같이하기
나 자수 놓기
피부 관리사에게 가기
군가와 함께 있기



[출처: Jason M. Stetterfield 지음. 이재현 옮김. (2014). 만성질환자 스트레스 관리. 시그마프레스]

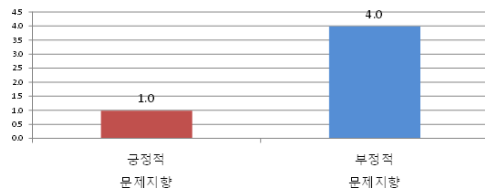
1. SPSI-R 검사결과를 통해 자신의 문제해결 강점과 약점 파악하기
2. 긍정적인 문제해결 태도와 인식 갖추기
3. 문제 정의하기
4. 성취 가능한 목표 설정하기
5. 즐거운 행동 계획하기

[Tip] SPSI-R 검사결과
 SPSI-R 검사지에 체크된 점수를 입력하면 분석결과가 나올 수 있도록 엑셀 작업함.

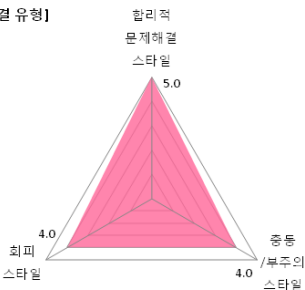
김**님의 사회적 문제해결지수 검사결과

긍정적 문제지향 (PPO)	부정적 문제지향 (NPO)	합리적 문제해결 스타일 (RPS)	중등/부주의 스타일 (ICS)	회피 스타일 (AS)	사회적 문제해결지수
1.0	4.0	5.0	4.0	4.0	18.0

[문제지향 차원]



[문제해결 유형]



문제 해결의 다섯가지 측면

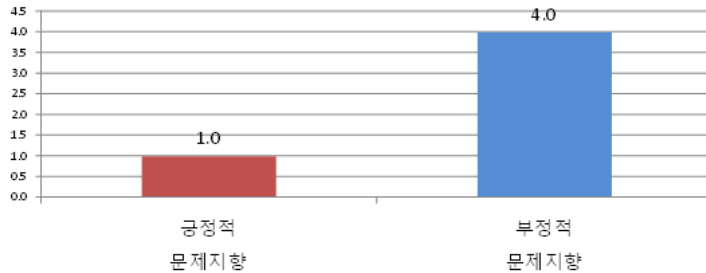
문제지향 차원 (Problem Orientation Dimensions)	문제해결 유형 (Problem-Solving Styles)
<p>긍정적인 문제지향</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 도전이 일을 얻을 수 있는 기회)으로 문제를 평가함. b. 문제가 해결가능하다고 믿음(낙관주의) c. 문제를 성공적으로 해결할 수 있는 자신의 능력을 믿음 (문제해결 자기효율성) d. 성공적인 문제해결은 시간과 노력이 든다는 것을 충분히 이해함. e. 회피하기보다 문제를 해결하기 위해 신속하게 참여함. 	<p>합리적 문제해결 유형</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 문제의 건강에 심각한 위협(심리적, 사회적 또는 경제적)으로 봄. b. 문제를 성공적으로 해결하기 위한 개인이 능력을 의심함. (문제해결에 대한 낮은 자기효율성) c. 문제에 직면했을 때 쉽게 당황하고 불안스러워하는 경향 있음.
<p>부정적인 문제지향</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 문제를 건강에 심각한 위협(심리적, 사회적 또는 경제적)으로 봄. b. 문제를 성공적으로 해결하기 위한 개인이 능력을 의심함. (문제해결에 대한 낮은 자기효율성) c. 문제에 직면했을 때 쉽게 당황하고 불안스러워하는 경향 있음. 	
<p>문제해결 유형 (Problem-Solving Styles)</p> <p>중등적/부정적 문제해결 유형</p>	<p>합리적 문제해결 유형</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 문제정의와 형성: 문제에 대해 가능한 많은 특징적이고 상세한 정보를 수집하고, 요구와 장애물을 파악하고, 실제적인 문제해결목표를 수립함. b. 해결대안의 마련: 문제해결을 목표로 일반적인 해결대안을 포함하여 가능한 많은 해결대안을 찾아내려고 시도함. c.의사결정: 다양한 해결책에 대한 결과를 예상하고 비교 판단한 후, 최선의, 가장 효과적인 방법을 선택함 d. 해결방안의 수행과 검증: 실제 문제 상황에서 해결방안을 수행한 후 해결방안의 결과를 평가함. <p>중등적/부정적 문제해결 유형</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 역기능적인 문제해결 유형으로 문제해결전략과 기술을 실제로 수행하였으나, 그 시도가 편협하고, 중동적이고, 부주의하고, 서둘고, 미완성적임 b. 이러한 문제해결 유형을 가진 사람은 전형적으로 소수의 해결 대안을 제시하고 저울 따르는 생각을 중동적으로 선택함. c. 해결방안과 결과를 서둘러 살펴보고, 그 결과를 부주의하게, 그리고 불충분하게 모니터링함.
<p>문제해결 유형 (Problem-Solving Styles)</p> <p>회피적 문제해결 유형</p>	<p>회피적 문제해결 유형</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 역기능적인 문제해결 유형으로 지면, 수동성 또는 비활동성과 의존성이 회피 유형의 특징임 b. 회피하는 문제 해결자는 문제를 직면하는 것 보다 문제될 피하고, 가능한 한 오래 미루려고 하고, 문제가 저절로 해결되도록 기다리며, 자신의 책임을 넘겨버려 전가함.

#. SPSI-R 검사결과를 통해 자신의 문제해결 강점과 약점 파악하기

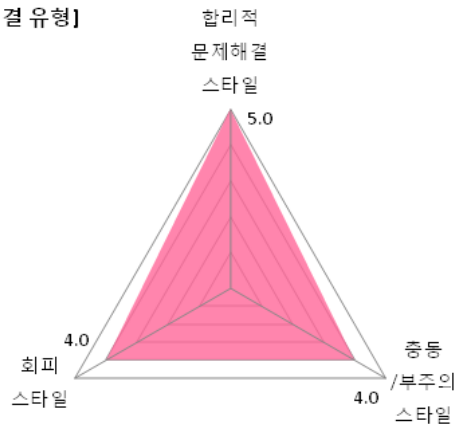
김**님의 사회적 문제해결지수 검사결과

긍정적 문제지향 (PPO)	부정적 문제지향 (NPO)	합리적 문제해결 스타일 (RPS)	중등/부주의 스타일 (ICS)	회피 스타일 (AS)	사회적 문제해결지수
1.0	4.0	5.0	4.0	4.0	18.0

[문제지향 차원]



[문제해결 유형]



Q1. 당신은 문제가 생겼을 때 어떻게 반응(대처/해결) 하는 것 같습니까?

Q2. 자신의 문제해결 방법의 강점과 약점은 무엇일까요?

Q3. 문제해결 방법이 좋게 작용하는 점은 무엇인가요? 나쁘다고 생각하는 것은 무엇인가요?

TIP. 클라이언트의 문제해결 스타일이 긍정적인지 부정적인지 확인하고, 문제해결 방법에서 강점과 약점을 찾을 수 있도록 합니다.

#. 건강하게 생각하기 "규칙"에 대해 이야기 나누기

“건강하게 생각하기” 규칙

[규칙1] 우리가 생각하고 있는 것이 우리가 느끼는데 영향을 미친다.
내가 상황에 대해 느끼는 것은 내가 상황에 대해 생각하는 것에 기반한다.

A → B → C

A 사건, 상황 B 신념 C 정서적 결과

- “당신이 슬픔, 불안, 분노, 고통을 느낄 때, 위의 A,B,C 모델을 적용하세요.
- “B”를 확인하려는 시도는 당신이 고통스럽게 느끼는 사건 “A”에 대하여 당신 스스로 말하거나 믿는 것입니다.

“건강하게 생각하기” 규칙

[규칙2] 나를 포함하여 모든 사람은 실수를 한다.

“반드시 해야 한다”, “하지 말아야 한다” 등 자기 자신에게 매우 엄격한 규칙과 높은 가치 기준을 설정하고 있지는 않으신가요?

[규칙3] 100% 완벽한 것은 없다 - 문제는 삶의 정상적인 부분이다 - 나는 전 세상을 통제할 수 없다.

“당신은 바람을 지휘할 수 없지만, 항해를 조절할 수는 있다”
- Dolly Parton-

“건강하게 생각하기” 규칙

[규칙4] 내가 부정적 생각으로 보내는 매순간 내가 긍정적 측면을 생각할 때 얻을 수 있는 기쁨에서 멀어진다.

<긍정적 자기-훈련의 예>

- 나는 이 문제를 해결 할 수 있다.
- 난 괜찮다. - 이러한 상황에서 슬픔을 느끼는 것은 당연하다.
- 내가 모든 사람을 기쁘게 할 필요는 없다.
- 내가 두려움을 할 수 있다는 확인으로 바꿀 수 있다.
- 내가 지금 경험하는 어려움은 끝이 있는 것이다.
- 내가 노력한다면, 나는 할 수 있다.
- 나는 내가 도움이 필요할 때는 누군가로부터 도움을 얻을 수 있다.
- 일단 내가 시작한다면, 훨씬 더 쉬워진다.
- 나는 나의 두려움을 감소할 수 있다.
- 나는 나 자신이 자랑스럽다.
- 나는 잘 견뎌낼 수 있다.

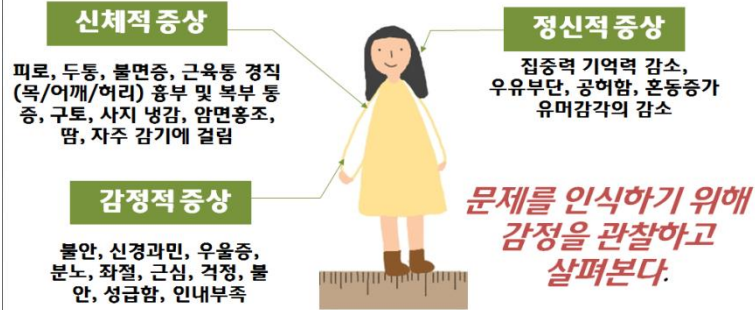
“건강하게 생각하기” 규칙

[규칙5] 나쁜 관계나 갈등을 지니는 두 사람의 관계에서 두 사람 모두 책임이 있으며 최소한 당신에게 30%의 책임이 있다.
따라서 당신이 할 수 있는 일이 있다는 것을 의미한다.

[규칙6] 이기거나 진 것은 잊어라. 내가 그 상황에서 배우는 것이 중요하다.
나는 문제를 위협이 아닌 도전으로 생각할 수 있다.

#. 문제 인식하는 방법에 대해 함께 이야기 나누기

하나. 문제가 존재한다는 실마리로서 자신의 감정을 이용한다.



둘. 비효과적인 행동을 문제가 존재한다는 신호로 사용한다.

- 비효과적인 행동은 문제가 있다는 것을 깨닫지 못하고, 효과적으로 반응하지 못할 때 나타남.
- “문제” 라고 부르는 대신, 상황을 찾고 규명하는 “신호”로 사용한다.



셋. 특정 생각이 문제가 존재한다는 신호가 될 수 있다.

“나는 시험에서 완벽한 점수를 받았어야 했어, 나는 결코 의대에 가지 못할 거야”

“이번 달 청구서가 엄청 많이 나올 거 같아. 나는 화나게 만들테니까 그냥 잊어버리자”

“나는 확실하지는 않지만, 셸리에게 청혼을 해야 해. 그래야 해”



넷. 문제 체크 리스트를 사용한다.

신체적 문제	심리적 고통
✓ 걷기가 불편하다	✓ 내 몸매가 부끄럽다
✓ 집안일 하는 것이 힘들다	✓ 그전보다 걱정이 훨씬 많다
✓ 여가활동에 참여하러 수 없다	✓ 바르게 생각하지 못하는 것 같다
✓ 체중이 줄었다	✓ 결정을 내리는 데 어려움이 있다
✓ 일을 하기 어렵다	✓ 친구들과 이야기하기가 어렵다
✓ 많은 고통이 있었다	✓ 대부분의 친구들이 나를 피한다
	✓ 언제나 슬프다
	✓ 수면에 문제가 있다

문제정의하기

■ 활동

1) 활동1 : 문제정의하기 (양식3 활용)

- Tip. 문제체크리스트(양식2)를 활용할 수 있습니다. 문제체크리스트에 적는 문제의 순서는 우선순위와 상관없이 적을 수 있도록 합니다. 그리고 문제정의를 위하여 체크리스트의 문제들 중에서 클라이언트가 원하거나 해결하고자 하는 욕구의 문제를 우선순위의 문제로 다룹니다.

▶ 예시3. 문제정의 워크시트

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1. 문제정의 환자라는 이유 때문에 불필요한 동정과 도움을 받아 자존감이 낮다.
2. 이것이 나에게 왜 문제인가? - 스스로 할 수 있는 일들임에도 불구하고 가족과 주변 사람들로부터 너무 많은 도움을 받고 있기 때문에 이러한 관심이 부담스럽고 자꾸 환자라는 사실을 인식하게 된다. - 불필요한 동정 때문에 자존감이 낮아지고 위축된다.
3. 현실적인 목표 - 스스로 할 수 있는 것은 할 수 있다고 이야기한다. - 남들과 다르지 않은 건강한 모습을 보여준다(운동, 봉사활동 등).
4. 장애물 - 가족들의 걱정 - '환자'에 대한 주변의 인식 - 낮은 자존감으로 다른 사람의 시선을 의식하는 '나'

[Tip] 문제정의 및 목표설정 5단계

1. 가능한 사실을 찾아낸다.
2. 그 사실을 명확한 언어로 표현한다.
3. 가정과 사실을 분리시킨다.
4. 실제적인 목표를 세운다.
5. 극복해야 하는 장애물을 규명한다.

■ 과제

1) 문제대안 생각해보기 (양식4 활용)

▶ 예시4. 문제해결 대안 리스트

문제해결 대안 리스트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

1. 매일 30분 이상 걷기 운동을 한다.
2. 식사 준비에 참여한다.
3. 나의 건강상태를 매일 기록한다(혈압, 혈당, 몸무게 등).
4. 자원봉사를 한다.
5. 노인복지관 프로그램에 참여한다.
6. 내 방은 내가 스스로 정리한다.
7. 동창회에 나간다.
8. 가족들과 하루 30분 이상 대화를 나눈다.
9. 다른 사람의 시선을 의식하지 않으려고 노력한다.

2) 즐거운 행동 계획 실천하기

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

[Tip] 해결대안을 위한 원칙

“브레인스토밍”을 통해 될 수 있는 대로 많은 해결방안을 만들어 본다. 그 중에서 가장 좋은 해결 방안을 찾을 수 있도록 돕는다.

문제해결방안 의사결정 워크시트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

해결방안	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?
1. 매일 30분 이상 걷기 운동을 한다.	0	+1	실제로 건강에 도움이 됨	건강함을 입증할 수 있음
2. 식사 준비에 참여한다.	+1	+1	다른 가족구성원처럼 집안일에 참여함으로써 능동적 역할이 생기고, 도움을 받아야하는 환자임을 인식하지 않아도 됨	도움을 받는 수동적 존재가 아닌 다른 가족과 동등한 위치로 인식될 수 있음
3. 나의 건강상태를 매일 기록한다 (혈압, 혈당, 몸무게 등).	0	-1	나의 상태를 잘 알 수 있음	나의 상태를 알릴 수 있음
4. 자원봉사를 한다.	+1	-1	봉사를 베풀으로써 타인의 시선으로부터 자신감을 가질 수 있음	'암환자'에 대한 주변의 인식 개선에 도움이 됨
5. 노인복지관 프로그램에 참여한다.	+1	0	타인과의 교류를 통해 자신감을 찾고 남들과 다르지 않음을 보여줄 수 있음	'암환자'에 대한 주변의 인식 개선에 도움이 됨
6. 내 방은 내가 스스로 정리한다.	+1	+1	도움을 받아야하는 환자임을 인식하지 않아도 됨	도움을 받는 수동적 존재가 아닌 다른 가족과 동등한 위치로 인식될 수 있음
7. 동창회에 나간다.	+1	-1	나가지 않던 동창회에서 자신감을 갖고 나의 건강함을 알릴 수 있음	'암환자'에 대한 주변의 인식 개선에 도움이 됨
8. 가족들과 하루 30분 이상 대화를 나눈다.	+1	0	가족과의 대화를 통해 나의 상태를 알림으로써 불필요한 관심과 배려를 받지 않게 됨	가족들이 나의 상태를 알 수 있음

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: 환자라는 이유 때문에 불필요한 동정과 도움을 받아 자존감이 낮다.
2. 목표: 남들과 다르지 않은 건강한 모습을 보여준다.
3. 항목/해결책
4. 이익과 비용

	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하십니까?	1) 비용(-)
1) 식사 준비에 참여한다.	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하십니까? 다른 가족구성원처럼 집안일에 참여함으로써 능동적 역할이 생기고, 도움을 받아야하는 환자임을 인식하지 않아도 된다.	노력 [] [] [] [] 시간 투자 [] [] [] [] 돈 [] [] [] [] 감정적 소모 [] [] [] [] 다른 사람들의 도움 [] [] [] [] 기타: [] [] [] []
2) 노인복지관 프로그램에 참여한다.	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하십니까? 타인과의 교류를 통해 자신감을 찾고 남들과 다르지 않음을 보여줄 수 있다.	2) 비용(-) 노력 [] [] [] [] 시간 투자 [] [] [] [] 돈 [] [] [] [] 감정적 소모 [] [] [] [] 다른 사람들의 도움 [] [] [] [] 기타: [] [] [] []
3) 가족들과 하루 30분 이상 대화를 나눈다.	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하십니까? 가족과의 대화를 통해 나의 상태를 알림으로써 불필요한 관심과 배려를 받지 않게 된다.	3) 비용(-) 노력 [] [] [] [] 시간 투자 [] [] [] [] 돈 [] [] [] [] 감정적 소모 [] [] [] [] 다른 사람들의 도움 [] [] [] [] 기타: [] [] [] []

1. 해결방안 실행 후 결과 모니터링 하기

2. 즐거운 행동 계획하기

[TIP]

- 문제가 해결되면 다른 문제로 넘어갈 수 있다.
- 문제가 해결되지 않았거나 클라이언트가 원하면 문제를 바꿀 수도 있다.
- 단, 클라이언트가 문제를 바꾸고자 할 때는 그 사유에 따라 진행해야 하며, 클라이언트의 의지가 약하거나 행동을 변화하여 바꿀 수 있는 문제라면 문제를 바꾸는 것이 아니라 그 문제를 해결하기 위한 다른 대안이나 기술들을 알려주는 것이 좋다.

■ 과제점검

1) 지난 시간에 계획했던 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인

- Tip. 과제의 실행에 대한 결과도 중요하지만 그것보다 중요하게 우리가 보아야 할 것은 과제를 실천하고자 한 과정에서의 노력이나 시도가 중요한 포인트입니다.

2) 문제해결 방안에 대한 구체적 실행계획의 실천여부 확인

■ 활동

- ▶ 문제해결 워크시트(양식0)를 활용하여 아래의 활동을 진행합니다.

1) 활동1: 해결방안 실행 후 결과 모니터링하기

- tip. 실천이 안 되었을 경우 동기화 워크시트를 활용할 수 있습니다.

- 문제가 해결되면 다른 문제로 넘어가도록 합니다.
- 문제가 해결되지 않았거나 클라이언트가 원하면 문제를 바꿀 수 있습니다.

(단, 클라이언트가 문제를 바꾸고자 할 때는 그 사유에 따라 진행하도록 합니다. 만약 클라이언트의 실천 의지가 약하거나 행동을 변화하여 바꿀 수 있는 문제라면 문제를 바꾸는 것이 아니라 그 문제를 해결하기 위한 다른 대안이나 기술들을 알려줄 수 있는 것이고, 클라이언트가 어쩔 수 없는 상황에서 해결이 불가능하다고 판단되는 경우(예를 들어 시간 지체, 해결이 불가능한 문제였음, 장애가 많음-주변인의 도움이 없음 등)의 경우에는 문제를 바꿀 수 있습니다.

2) 활동2 : 즐거운 행동 계획하기

- 클라이언트 자신을 위한 즐거운 행동을 계획하도록 합니다. (보상개념)
예시) 하루에 한 곡 이상 좋아하는 노래 듣기(부르기), 좋아하는 드라마 보기

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

	문제를 해결하지 않은 경우		주어진 목표를 달성한 경우	
	이익	비용	이익	비용
개인적 결과	다른 사람의 도움 속에서 편안한 삶을 누릴 수 있음	건강 상태가 호전되지 않고 의존성이 심화될 수 있음	과도한 관심과 동경으로부터 자유로워짐	나의 상태를 알리기 위한 노력
사회적 결과	자원봉사 등 외부활동에 참여하지 않아도 됨	'환자'라는 시선 속에서 수동적으로 살아가야 함	'환자'라는 시선으로부터 자유로워짐	나의 상태를 알리기 위한 외부 활동 및 교류
단기적 결과	다른 사람의 도움으로 어떤 일이라도 스스로 힘써 할 필요가 없음	건강 상태가 호전되지 않고 의존성이 심화될 수 있음	가족 및 주변의 불필요한 도움이 줄어들음	일상생활에서의 사소한 일들을 스스로 해결해야 함
장기적 결과	다른 사람의 관심과 편의 속에서 살아갈 수 있음	'환자'라는 시선 속에서 수동적으로 살아가야 함	스스로 할 수 있다는 것을 입증할 수 있음	일상생활을 넘어 외부 활동도 요구됨

1. 해결방안 실행 후 결과 모니터링 하기
2. 최종 결과 평가 및 강화
3. 사후검사

수행평가 워크시트

ID: _____ 이름: _____ 날짜: _____

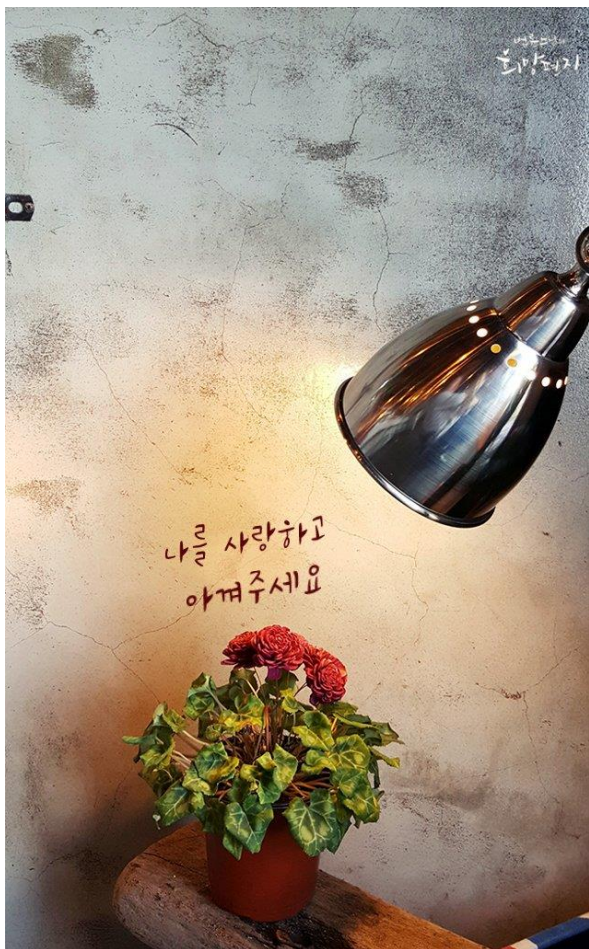
	전혀 아니다 (1점)	아니 (2점)			
1. 당신의 해결계획의 결과에 얼마나 만족스러운가?					
2. 당신의 해결계획이 당신의 목표를 얼마나 잘 달성했습니까?					
3. 당신에게 미치는 영향에 대해 얼마나 만족스러운가?					
4. 당신이 이전에 예측한 자신에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					
5. 타인에 대한 영향에 대해 당신은 얼마나 만족스러운가?					
6. 당신이 이전에 예측한 타인에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					
7. 전체적으로 당신은 이 결과에 얼마나 만족스러운가?					

[TIP]

- 수행 평가 워크시트를 활용하여 실제로 수행한 해결 방안을 기록, 평가한다.
- 평가한 내용을 보고 클라이언트와 함께 이야기를 나눕니다.
- 클라이언트가 문제해결치료 프로그램을 통해 수행하는 과정에서의 **강점, 약점, 변화 내용** 등 클라이언트가 **문제해결을 위한 행동계획을 개발하도록 돕거나 강화**할 수 있는 이야기를 나눕니다.

행동 강화물





노인 암 환자 PST 적용 사례

사례 요약



환자명

김○심

나이/성별

만 72세/ 여

의료적 상황

- 기저질환 없던 분으로 2016년 국가에서 시행하는 건강검진상에서 cancer 의심되어 추가 검사 및 치료 위해 외래 통해 입원하였음.
- 대장암 진단 후 6월 15일 수술 시행하였으며 7월 14일~12월 8일까지 #6차 항암치료 시행하였음.

경제적 상황

- 자가: 공시지가 2억원 정도임.
- 의료보험: 배우자 앞으로 되어 있으며 월45,000원임.
- 환자는 5인 가족이며 함께 살고 있는 배우자, 아들이 모두 경제활동하고 있으며 암 보험 가입되어 있음-진단금 및 치료비 지원 가능함.

개인 및 가족상황

• 개인력

- 배우자와 함께 생활하다가 아들이 갑작스럽게 이혼을 하게 되면서 6년 전부터 아들, 손자, 손녀와 함께 생활함. 이로 인해 가사활동의 증가 및 손자녀 양육으로 스트레스 많이 받아왔음. “아들이 이혼해서 들어와서 신경성 같아요. 스트레스로 이렇게 된 것 같아요”

• 가족력

- 배우자(70세)는 아파트 관리일을 하고 있음.
- 슬하에 1남 1녀 있음. 치료와 관련하여 주의사결정자는 배우자와 딸(42)이며, 딸이 주간병인 역할을 담당하였음.

기록일자 2016-06-27 등록번호/성명 007003457 김 심 F 72 복지사 이경애

환자 보호자

지난 2주일 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 란에 "V" 표 해주시시오.

	전혀 없음	매일 동안	일주일 이상	거의 매일
1 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느낀다.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3
3 잠들기 어렵거나 자주 깬다. 혹은 잠을 너무 많이 잔다.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3
4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3
5 식욕이 줄었다. 혹은 너무 많이 먹는다.	<input checked="" type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
6 내 자신이 실패자로 여겨지거나, 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다.	<input checked="" type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
7 신문을 읽거나 TV 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다.	<input checked="" type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
8 다른 사람들이 눈치 볼 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다. 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다.	<input checked="" type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
9 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/> 3

Total Score : 15 / 27 점

0~4점	No depression svmtoms
5~9 점	Minor
10~14 점	Moderate
15~19 점	Moderate to severe
20~27 점	Severe

기록일자 2016-06-27 등록번호/성명 007003457 김 심 F 72 복지사 이경애

KOR ENG

만 경함한 괴로움의 정도를 점수로 표현해 주시기 바랍니다. (최저 0점 ~ 최고 10점)

10 점

만 여러분이 경함한 문제가 다음 중에 있었는지 표시해 주십시오. 주십시오.

예	문제목록	예	문제목록	예
<input type="checkbox"/>	4) 영적/종교적 고민	<input type="checkbox"/>	- 성생활	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	5) 신체적 문제	<input type="checkbox"/>	- 피부건조/가려움	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	- 외모	<input type="checkbox"/>	- 수면	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	- 목욕 / 옷 입기	<input type="checkbox"/>	- 손 저림 / 발 저림	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	- 숨쉬기	<input type="checkbox"/>	- 술, 약물 남용	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	- 배뇨 변화	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 변비	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 설사	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 식사	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 피로	<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 부은 느낌	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 열	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 움직이는데 불편함	<input checked="" type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>	- 소화불량	<input type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>	- 기억력/집중력	<input type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>	- 입안에 발진	<input type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>	- 메스꺼움	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 코 건조/코막힘	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	- 통증	<input checked="" type="checkbox"/>		

했어요"

만일 당신이 위의 문제 중 한 개라도 해당되는 것이 있다면 그것으로 인하여 일상생활(직장 일, 집안 일, 대인관계)에 어느 정도 어려움을 느꼈습니까?

전혀 어렵지 않았다 약간 어려웠다 많이 어려웠다 매우 많이 어려웠다

수 있도록 기회 제공하고, 강섬(희망, 의

개입 내용

- ▶ 암환자의 심리적인 특성에 대해 설명하여 현재 자신의 감정을 잘 이해할 수 있도록 지원
- ▶ PHQ-9 측정에서 moderate-sever depression 측정되어, 의료진에게 공지하고 정신건강의학과 협진 권유함. 자살사고에 대한 평가 실시함.
- ▶ PST 프로그램 안내하고 6회기 시행하기로 함.

자살사고에 대한 평가 필요

9 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다.

0

1

2

3

#. 안전점검목록

이전 자살시도 유무 파악	전에도 자살 시도한 적이 있습니까?
정신과 질환의 유무	정신과 질환을 앓은 적이 있거나 지금 앓고 계신가요?
알코올 남용	술로 인한 문제가 있거나 현재 술을 마신 상태인가요?
자살방법의 준비여부와 치명성	자살을 준비하셨나요?
자살계획의 구체성	어떤 방법으로 자살할지 생각해본 적 있습니까? 언제 자살할지도 생각했습니까? 자살을 위한 도구(약물, 칼, 끈, 기타방법)들을 현재 가지고 있는지 확인 필요함.
인적네트워크 및 지지자원	힘들 때 이야기할 수 있는 사람이 있습니까?

자살사고에 대한 평가 필요

#. 단계별 자살위험도의 평가

분류	고위험	중위험	저위험
자살/사고/시도	<ul style="list-style-type: none"> 지속적/뚜렷한 자살사고 명확한 의도, 구체적 계획 높은 치명성 	<ul style="list-style-type: none"> 빈번한 사고 낮은 치명성 	<ul style="list-style-type: none"> 가볍거나 막연한 사고 구체적 계획 없음 자살시도가 없었음
정신상태	<ul style="list-style-type: none"> 심한 우울증 죽음에 대한 환청, 망상 절망, 무가치함에 대한 몰입 심한 분노, 적개심 	<ul style="list-style-type: none"> 보통의 우울증 증상 약간의 정신증상 보통의 무망감 보통의 분노, 적개심 	<ul style="list-style-type: none"> 가벼운 우울증 정신과적 증상 없음 미래에 대한 희망 가벼운 분노, 적개심
물질장애	<ul style="list-style-type: none"> 현재 물질중독, 남용, 의존 	<ul style="list-style-type: none"> 물질중독, 남용, 의존의 위험 	<ul style="list-style-type: none"> 가볍거나 아주 드물게 물질 사용
신체적 고통	<ul style="list-style-type: none"> 만성적인 고통 	<ul style="list-style-type: none"> 중등도의 고통 	<ul style="list-style-type: none"> 가벼운 고통
지지체계	<ul style="list-style-type: none"> 도움에 대한 거절 지지적 관계 결핍/적대적인 관계 	<ul style="list-style-type: none"> 양가적 보통의 지지체계 	<ul style="list-style-type: none"> 도움을 수용함 치료적 협조 형성 좋은 관계와 지지체계

실재: PST 1회기

[Tip] 자신의 문제를 객관적으로 바라볼 수 있도록 도와준다.

노인문제 리스트

ID: _____ 이름: 김 심 날짜: 2016. 7. 5

1. 관계와 관련된 문제 아들과. 대화가 없음	7. 일상에서 즐거운 일이 없음 다 살을 제도 다 해산 재미가 없음
2. 일이나 자원봉사활동에 관한 문제 근로가 없는 집안일	8. 성적활동에 관한 문제 없음
3. 재정적인 문제 없음 사근만 안내면 좋겠다	9. 종교나 도덕적 가치에 관한 문제 마음과 행동이 다른 죄지은 것 같아 못잡.
4. 일상생활에 관한 문제 손자 사춘기 양육 개죽이 모두 사고없이 지내	10. 자아이미지에 관한 문제 이제는 너무나 늙어은
5. 교통수단 이용에 관한 문제 없음	
6. 신장에 관한 문제 수술후 건강 회복	모든 개인 목표없이 보내고 싶어

[Tip] 상담시 환자와 이야기 나누었던 Stress coping skill이 도움이 될 수 있습니다.

문제 체크 리스트

ID: _____ 이름: 김 심 날짜: 2016. 7. 5

1. 수술후 건강이 빨리 회복 되었으며 좋겠다
2. 아들이 문제가 생기며 말씀 해주었으며 좋겠다
3. 재미가 있음
4.
5.
6.
7.
8.
9.

즐거운 활동 계획하기!!
집 밖에 있는 꽃 사진
다섯 장 찍기
→ + 추가

실재: PST 1회기 개입과정 및 회기 평가



“선생님 제가 이걸 하면 나아질까요?” 앞으로 아무것도 할 수 없을 것 같아요”

- ▶ 문제리스트를 작성하는데 어려움은 있었으나, 차근차근 생각할 수 있도록 격려하자 차분히 작성하는 모습 보임.
- ▶ 문제 체크리스트를 통한 해결하기 희망하는 문제를 선별함.
- ▶ 즐거운 활동 계획하기 및 숙제 부여함.
- ▶ 환자는 수술 후 체력이 회복되지 않아 앞으로 건강해질 수 있을까라는 걱정

을

하고 있으며, 예후에 대한 불안감 높음. 환자의 치료과정(또는 신체적 건강 상태)이 프로그램 결과에 영향을 미칠 것으로 사료됨.

실재: PST 2회기

#. 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백

#. 집 밖에 있는 꽃 5장 찍어오기

: 컨디션이 좋지 않아 외출을 하지 못해 집에서 기르고 있는 예쁜 꽃을 찍어왔다

고 함. 대안을 찾아 실천에 한 것에 대해 격려하였음.

: 컨디션이 회복되면 서울대공원에 가서 사진을 찍고 싶다고 함.

: **활동에 대한 점수 6점**. 외출하지 못함 [Tip]

• 과제를 실천하고자 한 과정에 대한 노력에 대해 충분히 격려함.

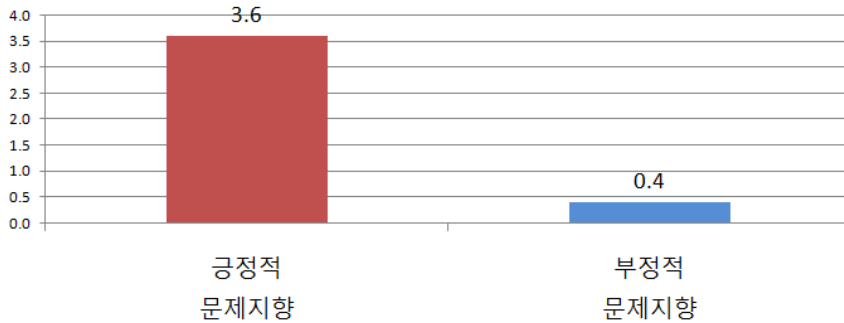


#. SPSI-R 검사결과를 통해 자신의 문제해결 강점과 약점 파악

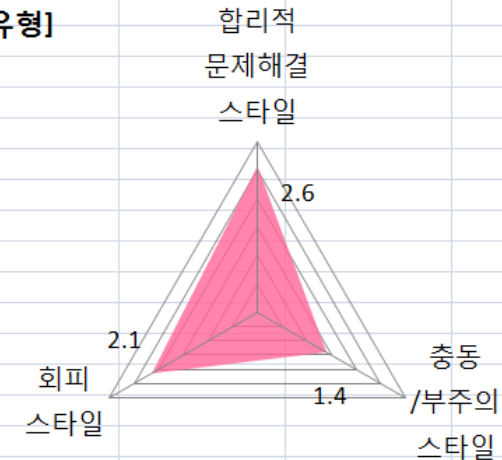
김O심님의 사회적 문제해결지수 검사결과

긍정적 문제지향 (PPO)	부정적 문제지향 (NPO)	합리적 문제해결 스타일 (RPS)	충동/부주의 스타일 (ICS)	회피 스타일 (AS)	사회적 문제해결지수
3.6	0.4	2.6	1.4	2.1	10.1

[문제지향 차원]



[문제해결 유형]



- SPSI-R 검사결과에 매우 만족해 하는 모습 보임. 검사 결과지를 시각화된 자료로 제공하여 자신의 문제해결 스타일과 강점, 약점 등을 파악할 수 있도록 기회 제공하였음.
- 회피하는 부분에 대해서는 가족들과의 관계 혹은 타인과의 관계에서 상처를 받을까봐 회피하게 된다고 이야기 함.

실재: PST 2회기

문제정의 워크시트

ID: _____ 이름: 김 오 심 날짜: 2016. 7. 19

1. 문제정의

내가 몸이 아프고 피로 타이까지
모든것이 의무이 없게

2. 이것이 나에게 왜 문제인가?

되도록 그냥 시간을 보내고 어디 나가기 싫다
너무나 답답하며 ~~아파는 반복~~
눈물이 난다

3. 현실적인 목표

- 웃은 일을 많이 만들고 그렇게 시간을 보내고 싶어
혼자 들리, 때론에게서 재미있게 재전거
라며 즐기고 싶다

4. 장애물

나에 건강, 손재가 음 안해 줄려

문제 체크 리스트

ID: _____ 이름: 김 오 심 날짜: 2016. 7. 19

1. 수술후 건강이 빨리 회복 되었으며 좋겠다
2. 아들이 문제가 생기며 말씀 해주었으며 좋겠다
3. 재비가 없음

- 문제정의를 위하여 체크리스트의 문제들 중에서 클라이언트가 원하거나 해결하고자 하는 욕구의 문제를 우선순위의 문제로 다룹니다.

실재: PST 2회기

[Tip] 해결대안을 위한 원칙

"브레인스토밍"을 통해 될 수 있는 대로 많은 해결방안을 만들어 본다. 그 중에서 가장 좋은 해결 방안을 찾을 수 있도록 돕는다.

ID: _____

1. 문제정의

2. 이것이 나타내는 대안은 무엇인가?

3. 현실적인 목표

4. 장애물

문제해결 대안 리스트

ID: _____ 이름: 김 J 날짜: 2016. 7. 9

1. 웃은 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보내고 싶다
2. 아들에게 할 수 있는 것 다 하고 이야기 한다
3. (재채비판) ~~없었던~~ 청기과 청소기 돌려라 엄마 회사에
4. 아이들에게 창견, 잔소리 안 하기
5. 손자랑 오목 하기
6. 남편과 백운호수 바람 새로 가기
7. 몸이 회복되며 재전거 하기
8. 새드멘트 듣고 재비 있게 해보겠다.
9. 서울 태공에 식물원 꽃구경
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

문제해결방안 의사결정 워크시트

웃는 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보내고 싶다.

집 - 1실

날짜: 7.9

○ 가능함, X 할수없다

해결방안	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장·단기 영향은 무엇인가?
1. 아들에게 할수 있는 것 하라고 이야기 한다.	○	○	내담이 편하다. 기분이 좋아질다.	책임강이 사귀게 된다.
2. 애기들에게 칭찬한다.		○	스트레스를 덜 받게 된다.	사이가 좋아진다.
3. 돈사랑 모욕해		○	옛날 생각나서 마음이 편안해 짐게 된다.	핸드폰 게임 두게 된다.
4. 남편과 바람사		○	마음이 편안해진다.	남편이 좋아할게 같다.
5. 몸이 회복되면			더 좋아지게 된다.	자모가 더
6. 배드민턴도 재미있게 하게	○			
7. 서울대공원 식물원 꽃구경 가기!	○			
8.				
9.				
10.				

[Tip]

+i, 0, -점 대신에 환자가 이해할 수 있는 기호로 해도 됨.
 Ex. ○ 할 수 있다, X 할 수 없다.
 ○ 가능, △ 세모, X 불가능

숙제!!
 남편과 백운호수 다녀오기
 7월 12일, 10시!!

수 있을 것 같다.

실재: PST 2회기 개입과정 및 회기 평가



“선생님 제가 그래도 살려고 여기 나오는 거겠죠?
나아지겠죠?”

- ▶ 환자 기운이 없어 아무것도 할 수 없다고 이야기 하면서도 과제 수행을 위해 노력하는 모습 보임.
- ▶ 문제 정의 및 문제 해결대안 리스트 작성 어려움 없이 수행함.
- ▶ “최근에 자꾸 세상을 헛 산 것 같고 결국에는 이렇게 될 것인데 왜 이렇게 아등바등 살았는지 모르겠어요” 눈물 보임. 감정표현을 통해 환기할 수 있도록 기회 제공하였음. 자신의 이야기를 충분히 할 수 있도록 기회 제공하였음. 치료과정에 대해 어떻게 생각하고 있는지 환자의 병식, 이해 정도에 대해 점검하였음.

#. 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백

#. 남편과 백운호수 다녀오기

: 수술이 끝이라고 생각했다가 항암치료가 결정되면서 환자 우울감 높아짐.

: 컨디션이 좋지 않아 즐거운 활동하지 못하였다고 함.

: 그러나 보고 싶었던 큰조카, 작은조카가 집에 방문하여 기분이 좋았고, 손녀에게 이불을 밟으라고 했더니 말을 들어주어서 기분이 좋더라고 함.

: 조카들 방문, 손녀랑 이불 빨래하기에 대해 10점이라고 표현함.

[Tip]

클라이언트의 컨디션에 따라 즐거운 활동을 하지 못할 수도 있습니다.

클라이언트의 현재 상태를 격려해주세요.

과제 수행은 못했지만 다른 즐거운 활동에 대해 생각할 수 있도록 기회를 제공

하여 클라이언트의 닫혀 있는 생각을 열어줄 수 있습니다.

실재 PST 3회기

→ 할수 없다.

○ + 1 ^{유리} _{정수} △ ⊗ - 1

문제해결방안 의사결정 워크시트

ID:

이름: 김 '실'

날짜: 7.12

웃는 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보내고 싶다.

해결방안 <i>나만</i>	이 해결방안이 문제를 해결하는가?	나는 실제로 이것을 실행할 수 있는가?	나에게 미치는 장.단기 영향은 무엇인가?	타인에게 미치는 장.단기 영향은 무엇인가?
1. 아들에게 할수 있는 것 하라고 이야기 한다.	0	0	내용이 편하다. 기분이 좋아진다.	조금씩 불만이 하려고 한다.
2. 애기들에게 창벌, 잔소리 안하기	0	0	상아야지 상아야지 웃음부름거린다.	좋아할 것 같다. 좋아한다.
3. 돈 자랑 오뎅하기	0	0	행복이 생겨 기분이 날 것 같다.	핸드폰 게임 줄은 것 같다.
4. 남편과 바람피러 가기 <i>↳ 백운관투</i>	0	0	마음이 편안해지고 시원하고 웃음난다.	남편이 제일 좋아함. 서민지 ↑
5. 몸이 회복되면 자전거 타기 <i>2시간 40분 2시간 40분</i>	0	X	지중도 안되고.. 바람피고 재미 있을 것 같다.	돈 자랑 시미가 가까워진다.
6. 배드민턴도 재미있게 하기	0	X		
7. 서울대공원 식물원 꽃구경 가기!	0	0	기분 전환이 될 것 같다.	가족들도 다 좋아할 것 같다. 함께 기념해준다.
8.				
9.				
10.				

실재 PST 3회기

문제해결 워크시트

이름: 김 심

날짜: 7.12

회기: 3

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다:10=매우 만족한다) 4

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): 4

- 문제: 내가 똥이 아프고 피로하니까 모든 것이 의욕이 없다
- 목표: 주는 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보낸다. / 을지않는다.
- 항목/해결책
- 이익과 비용

<p>1) <u>아들에게 내가 할 수 있는 것은 하라던 이야기 한다.</u></p>	<p>1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>내가 일을 많이 하면 힘들니까 일을 하면 일이 내뉘니까 좋을 것 같다.</u></p>	<p>1) 비용(-)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[0]	[]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[0]	[]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											
<p>2) <u>이 아기들에게 칭찬. 잔소리 안하게</u></p>	<p>2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>아이들이 나에게 이야기로 들어준다. (4)</u> <u>→ 이제 곧 오는 방법이 적당하다.</u></p>	<p>2) 비용(-)</p> <table border="1"> <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>[0]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[0]	시간 투자	[]	[]	[0]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[0]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[0]																											
시간 투자	[]	[]	[0]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[]	[]	[0]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											
<p>3) <u>동자랑 (아기들) 인목하기.</u></p>	<p>3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>키로 이기내지내하는 것이 예쁘고 좋다.</u></p>	<p>3) 비용(-)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[0]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[0]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											

실재 PST 3회기

3. 항목/해결책

4. 이익과 비용

<p>4) <u>남편과 배운 손수 바랑해드리기</u></p>	<p>1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 산이 있어서 공기도 좋아서 건강해지는 것 같고, 남편이 너무 좋아한다.</p>	<p>1) 비용(-)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[0]	[]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[0]	[]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											
<p>5) <u>몸이 튼튼하면 자전거타기</u></p>	<p>2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 지금랑장은 못함. → 자전거 타는 모습을 상상만 해도 기분 좋다.</p>	<p>2) 비용(-)</p> <table border="1"> <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>[0]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table> <p>가게 갈기</p>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[0]	시간 투자	[]	[]	[0]	돈	[]	[]	[0]	감정적 소모	[]	[]	[0]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[0]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[0]																											
시간 투자	[]	[]	[0]																											
돈	[]	[]	[0]																											
감정적 소모	[]	[]	[0]																											
다른 사람들의 도움	[]	[]	[0]																											
기타:	[]	[]	[]																											
<p>6) <u>배드민턴도 재미있게 하기</u> 라켓도? 수대 Y.</p>	<p>2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 지금랑장도 못함 → 사강강벌. → 배구선수였던 때가 떠올라 좋다. 변(1)!!!</p>	<p>2) 비용(-)</p> <table border="1"> <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>[0]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[0]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[]	[]	[0]	시간 투자	[]	[]	[0]	돈	[]	[]	[0]	감정적 소모	[]	[]	[0]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[0]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[]	[]	[0]																											
시간 투자	[]	[]	[0]																											
돈	[]	[]	[0]																											
감정적 소모	[]	[]	[0]																											
다른 사람들의 도움	[]	[]	[0]																											
기타:	[]	[]	[]																											
<p>7) <u>서울대공원 식물원 꿀주렁가기</u></p>	<p>3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? → 사랑구경하면서 기분전환이 된다. 좋아~.</p>	<p>3) 비용(-)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>적음</th> <th>보통</th> <th>많음</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>노력</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </tbody> </table>		적음	보통	많음	노력	[0]	[]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
	적음	보통	많음																											
노력	[0]	[]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											

실재 PST 3회기

5. 선택한 해결방안: 아이들에게 **행견**, **잔소리 안하기**.

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 잔소리 안하고 ~ 우리 이렇게 하자 이야기한다.

2) 두번하면 내가 다가나니까 한번만 ^이야기한다.

3) 아들에게 이야기하라고 넣는다.

4) 아이들이 좋아하는 반찬은 아들에게 만들라고 한다.

→ 해보기!!

아이들에게 **따뜻하게**, **천천히** 이야기해주니까 들어주더라. **천천히**, **강정(허탄)** 실지않고

• 즐거운 활동 계획

I-message 전달법 연습

만족스러웠는지 평가해주세요.(0-10) 이야기 하기!
10= 전혀 만족스럽지 않다. 10= 매우 만족한다)

날짜

활동 내용

쿠키가, 잼쿠키가 **싫다**가슴.

10점

딸녀랑 **이불** **바꾸**래 하기.

10점

↳ 딸녀에게 **바꾸**래고 했더니 **바꾸** 들어주어 기뻐했다

숙제!!

딸녀랑 인목하기 5판.

인목한것만 (14인)

실재: PST 3회기 개입과정 및 회기 평가



“선생님 제가 이런 이야기는 여기서 처음해봐요~저 살려고 여기 오는 것 같아요”

- ▶ 환자는 자신의 친정어머니, 시아버지가 자살로 사망하였음을 이야기함. 암진단을 받고 그냥 이대로 죽었으면 좋겠다는 생각을 했지만 친정어머니와 시아버지처럼 그랬다고 손가락질 당할까봐 그러지 못했다고 함.
- ▶ 본인이 여기 이렇게 오는 것은 살려고 오는 것 같다고 이야기하며 웃는 모습 보임.
- ▶ 아들, 손자, 손녀에게 자신의 상황을 I-message 전달법으로 할 수 있도록 함.
- ▶ 14일 항암치료 위해 입원예정으로 불안감 있음. 치료과정에 대해 다시 한번 설명하고, 나타날 수 있는 부작용에 대해 대처할 수 있는 방법들에 대해 교육함.

#. 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백

#. 손자랑 오목 5판 하기

- : 손자에게 숙제에 대해 설명하고 함께 오목하기를 하였다고 함.
- : 손자들도 재미있어 하고 오래간만에 아이들과 웃어 기뻐했다고 함.
- : 친손자뿐만 아니라 외손자가 왔을 때도 함께 하여 오래간만에 가족들과 웃었다고 함.
- : 손자에게 숙제 검사를 받아야 하니까 사진 찍어 달라고 부탁했다고 함.
- : **활동에 대한 만족도 10점임.**



문제해결 워크시트

이름: 김민서

날짜: 7.19

회기: 4

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

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

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): 7

- 문제: 내가 못이 아프고 피로하니까 모든 것이 의욕이 없다.
- 목표: 유희 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보낸다.

B. 항목/해결책

4. 이익과 비용

<p>1) <u>아들에게 할수 있는 것은 하라고 이야기 한다</u></p>	<p>1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>손도 안쳐주고 걱정도 해주고</u> <u>이제는 생각해주는 것 같다.</u></p>	<p>“나도 쉬제했어냐? 너도 쉬제해야 할 수니까 유희면서 알게됐다고 하리 할머니 쉬제하니까 “무슨 득 물타구요.. 신경기 해 줘요.”</p>	<p>선생님이 보여줘야 하진도 자 나도 좋고 아저머이</p>	<p>어제도 퇴원하고 가니까 집이 엉망이어서, 연병이 라고 이야기하다가. 아이고 내가 이런말 안하길 약속했는데 미안하다. <u>승내버렸네</u> 라고 하니까 할머니 독재 좋다고.. 그래서 다시 앞은 안한다고 이야기 하고 유희어요.</p>	
<p>2) <u>애기들에게 잠깐 안한다</u></p>	<p>2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>애기들에게 소리 안지르니까 조용하고 유희 안한다니까 아무소리없이 조용해요.</u></p>				<p>감정적 소모 [0] [] [] 다른 사람들의 도움 [0] [] [] 기타: [] [] []</p>
<p>3) <u>손자 외 오뎅하기</u></p>	<p>3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? <u>조용하고 마요이 행복했었다</u></p>				<p>3) 비용(-) 노력 [0] [] [] 시간 투자 [0] [] [] 돈 [0] [] [] 감정적 소모 [0] [] [] 다른 사람들의 도움 [0] [] [] 기타: [] [] []</p>

PST 4회기

3. 항목/해결책

4. 이익과 비용

4) 남포천이랑 병원 오기	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 남포천은 바위에 있으면 표본환경이 오 남포천이 옆에 있어서 돈을 투자	1) 비용(-) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																							
시간 투자	[0]	[]	[]																							
돈	[0]	[]	[]																							
감정적 소모	[0]	[]	[]																							
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																							
기타:	[]	[]	[]																							
5)	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	2) 비용(-) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <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>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> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	돈	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																							
시간 투자	[]	[]	[]																							
돈	[]	[]	[]																							
감정적 소모	[]	[]	[]																							
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																							
기타:	[]	[]	[]																							
6)	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	2) 비용(-) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <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>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> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	돈	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																							
시간 투자	[]	[]	[]																							
돈	[]	[]	[]																							
감정적 소모	[]	[]	[]																							
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																							
기타:	[]	[]	[]																							
7)	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	3) 비용(-) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <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>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> </table>	노력	적음	보통	많음	시간 투자	[]	[]	[]	돈	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																							
시간 투자	[]	[]	[]																							
돈	[]	[]	[]																							
감정적 소모	[]	[]	[]																							
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																							
기타:	[]	[]	[]																							

실재 PST 4회기

5. 선택한 해결방안: 아들에게 할수있는것은 하라고 한다

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) <u>아들에게 세탁기에 세탁에 내서 넣기</u>	아들이 할수있는 일은 실키기 → "아들한테 잘하면 잘했다고 말해줘야 하는것을 생각도 못했네요~"
2) <u>빨방빨방 따라. 청소기 켜고 돌리고 수제 비누</u>	
3) <u>아들에게 잘한것 잘했다고 말해준다</u>	
4)	

• 즐거운 활동 계획

• 번이나 만족스러웠는지 평가해주세요.(0-10)
(0= 전혀 만족스럽지 않다; 10= 매우 만족한다)

날짜	활동 내용	
7.18	손다와 오부 타기	10
7.19		

즐거운 활동 (수제)
 ↓ 어디 다녀가기! 이번에는 밖에서 나가고 싶어요.
 정해서 다녀주세요~.

• 다음 번 약속 일정: _____

실재: PST 4회기 개입과정 및 회기 평가



“선생님 아들한테 잘하면 잘했다고 말하는 것은 생각도 못했어요~(웃음)”

- ▶ 스스로 세운 해결책 안에서 계속적으로 실천하려고 노력하는 모습 보임.
- ▶ 즐거운 활동과 실천 계획을 적절하게 균형 맞추며 수행하는 모습 보임.
- ▶ 과제를 통해서 가족들이 자연스럽게 프로그램에 참여하게 되었으며, 환자의 만족도 높음. 환자의 우울 감소에 가족의 support 시스템이 중요한 요인임을 다시 한번 인식하는 계기가 되었음.

- #. 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백
- #. (갈 곳 정해서) 어디 다녀오기!

: 항암치료 이후 체력이 많이 떨어짐. 외출을 하지 못한 것에 대한 아쉬움 표현함. 대신 아파트 산책을 했다고 함. **활동에 대한 만족도 4점임.**

: "걸어다니고, 나가고 싶은데 땀이 비 오듯이 흘러서 잘 못 가겠더라구요, 생각뿐인게 너무 아쉬워요. 그래서 아파트 주변을 산책했어요. 매미 소리가 나서 좋았어요"

: 조건에 맞게 행동한 것에 대해 격려하였음.

: 2일 손자와 함께 오목을 두었으며 **활동에 대한 만족도 10점임.**

즐거운 활동 (숙제)

↓ 어디 다녀오기! 이번에는 밖에서 나가 싶어요.
정해서 다녀오세요~.

[Tip]

클라이언트에게 너무나 큰 부담의 숙제가 아니었는지...
클라이언트가 구체적인 활동을 할 수 있도록 가이드를 제시했더라면....
갈 곳을 정하고, 다녀오는 개념에 대한 정의를 해줬더라면....

실재 PST 5회기

문제해결 워크시트

이름: 김 심

날짜: 7.22

회기: 5

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

당신의 노력에 얼마나 만족하는지 적어주세요. (0-10) (0=전혀 만족스럽지 않다; 10=매우 만족한다) 7

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): 6

- 문제: 내가 뭉이 아프고 피로하니까 모든 것이 의욕이 없다.
- 목표: 우선 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보낸다.
- 항목/해결책
- 이익과 비용

항목/해결책	이익과 비용	비용(-)	적음	보통	많음
1) 아들에게 할수 있는 것은 티라노 이야기 한다	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 아들이 나에게 감심이 있는 것 같다 (2사) 빨을 잘 쓴다.	1) 비용(-) 노력 [0] 시간 투자 [0] 돈 [0] 감정적 소모 [0] 다른 사람들의 도움 [0] 기타: []	[0] [0] [0] [0] [0]	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []
2) 애기들에게 참견 안 한다	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 애기들이 나에게 포인팅에 대한다	2) 비용(-) 노력 [0] 시간 투자 [0] 돈 [0] 감정적 소모 [0] 다른 사람들의 도움 [0] 기타: []	[0] [0] [0] [0] [0]	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []
3) 손자와 오목하기	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 손자에게 지지않고 익힐수록 마음이 집중대 재비워진다	3) 비용(-) 노력 [0] 시간 투자 [0] 돈 [0] 감정적 소모 [0] 다른 사람들의 도움 [0] 기타: []	[0] [0] [0] [0] [0]	[] [] [] [] []	[] [] [] [] []

실재 PST 5회기

5. 선택한 해결방안: 아들에게 할수있는것은 카톡으로 한다
 ↳ "이제는 아들이 영아에게 관심이 있는 것 같다"
6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정) 문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1)	<u>아들에게 잘한것은 칭찬해 준다</u>	잘한다라 해야 하는데 "안했어요" 그게
2)		잘 안되요..
3)		
4)		

• 즐거운 활동 계획

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

날짜	활동 내용	
7. 22	아다트 주변 산책.	4
21	뽀자나 인형 만들기	10

숙제

남포인에게 감사 편지 쓰기
 녹아 랑사들: 사진보기,
 ↳ 즉일이서 작성 사진 중에서
 가장 찾아내기.
가르내기

- 다음 번 약속 일정: _____

실재: PST 5회기 개입과정 및 회기 평가



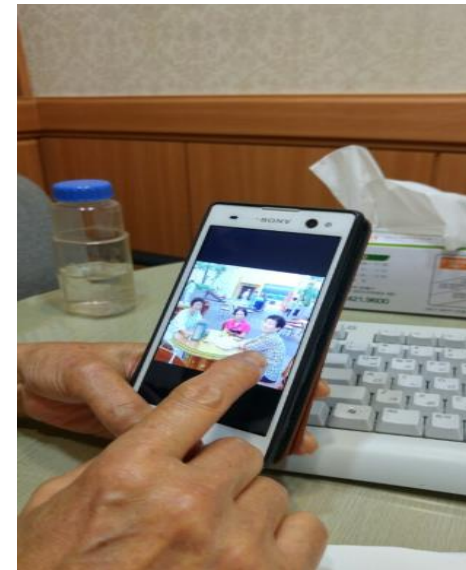
“선생님, 나무에 올라가 앉아 있는 것처럼 편안하고 (아들이) 나한테 대하는 것도 편해졌어요”

- ▶ 아들과 관계가 많이 좋아지고 있고 서로 대하는 마음이 많이 편해졌다고 함.
- ▶ 그동안 짜증만 내고 화만 낸 것이 잘 못 되었던 것 같다고 함. 그러나 아들에게 칭찬을 해야 하는데 여전히 잘 되지 않고 있다고 말하며 웃음.
- ▶ 환자가 그동안 힘든 부분에 있어서 자신의 생각을 잘 이야기하지 못하고 회피하거나, 짜증, 신경질 등으로 표현했던 것에 대해 인식하는 계기가 되었다고 함.
- ▶ 항암치료 후 컨디션이 좋지 않아 걱정하였으나 환자가 자신과 가족들에게 긍정적인 변화가 일어나는 것을 경험하면서 지속적으로 계획했던 부분들을 실천하려고 노력하는 모습 보임. 이 부분에 대해 격려하였음.

#. 즐거운 행동 계획의 실천여부 확인하고, 피드백

#. 남편에게 감사편지 쓰기, 남편과의 추억 탐색: 사진 1장 찍어오기

- : 손자에게 숙제에 대해 설명하고 함께 오목하기를 하였다고 함.
- : 손자들도 재미있어 하고 오래간만에 아이들과 웃어 기뻐했다고 함.
- : 친손자뿐만 아니라 외손자가 왔을 때도 함께 하여 오래간만에 가족들과 웃었다고 함.
- : 손자에게 숙제 검사를 받아야 하니까 사진 찍어 달라고 부탁했다고 함.
- : **활동에 대한 만족도 10점임.**



2016년 7월 24일 No. _____

사랑하는 남편

● 아버지 고마워요 감사해요
 가진게 없고 현금도 없고 부잘것
 있는데 나를 사랑해 주어서 고마워요
 리나부터 지금까지 부잘한 나를

● 어머니 고마워요 잊을바 하마
 병원 또 병원 정말인지 거짓인지
 얼굴에 슬픈 표정 내지 않고
 나는 미안한 해운 아프고 당아프고
 이번에는 병원에 안가고 저네 상간으며
 풀았을 건데 수술을 받았서도
 재비가 없네요 영달이 삼년내리
 병원 생활 미안해요 이시간도
 핸드폰으로 음식 꼭꼭 씹어 먹기
 자주 먹기 당부 해주어서 고마워요
 배가 더부러해서 조심히 잘 먹고 있어요
 재미 없는 피누라 많이 많이 생각해 주어서
 미안해요 고마워요. 70이 넘어 몸이 아픈데
 이번에 몸이 다 나오면 우리 식구 모두
 좋은날 잡아서 제주도에 소라 손녀
 손잡고 비렁기 타고 놀러 가요

사랑하는 당신께. 피누라가

재미 위엄던 날,

No. _____

1971. 1월 19일. 결혼
 풀없이 결혼해 부보없이 살다가
 남편 만나 3년 세월이 제일 좋았던
 생각 없는 시간 시간 참고 견디며
 자식 낳아 시집 장가 보내고
 동네 토틀 9명 모여 계모임 시작해
 각자 음식장만 태가지고
 첫번째 내들이 갈던
 경기도 소야 산으로 놀러 가는데
 기지가 짝 짝 뻗어 새싹이
 시얼마나 세배된지 지금 생각 하면
 그때는 잘해서였는지
 산 꼭대기 가지 9명이서
 땅을 뻗어 뻗어 들리며 소리지르고
 노래 부르고 그때가 또 오며 즐겁어요

1916년 7월 24일 ○ 일

사진과 현지를 통해 남편에게 너무 감사한 마음이 들었으며, 몸이 회복이 되면 가족들과 제주도로 여행을 가고 싶다고 표현함.

문제해결 워크시트

이름: 김 심

날짜: 7월 26일 회기: 6

지난 한 주 동안의 노력에 대한 평가입니다.

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

문제가 어느정도 해결되었다고 느끼십니까? (0-10): 17

- 문제: 내가 물이 아프고 피곤하니까 모든것이 의욕이 없다.
- 목표: 웃는 일을 많이 만들어서 즐거운 시간을 보낸다.
- 항목/해결책 이야기해서 표현함. 4. 이익과 비용

1) 아들에게 할수 있는 것을 하라고 이야기한다.	1) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 내 생각을 이야기하니까 마음이 편하다.	1) 비용(-) <table border="0"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	[0]	[]	[]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																											
[0]	[]	[]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											
2) 애기들에게 상견 안한다.	2) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요? 애기들이 나에게 표현하게 대한다.	2) 비용(-) <table border="0"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>시간 투자</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>돈</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>감정적 소모</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>다른 사람들의 도움</td> <td>[0]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> <tr> <td>기타:</td> <td>[]</td> <td>[]</td> <td>[]</td> </tr> </table>	노력	적음	보통	많음	[0]	[]	[]	[]	시간 투자	[0]	[]	[]	돈	[0]	[]	[]	감정적 소모	[0]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																											
[0]	[]	[]	[]																											
시간 투자	[0]	[]	[]																											
돈	[0]	[]	[]																											
감정적 소모	[0]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[0]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											
3)	3) 이익(+) 이 방법이 왜 좋다고 생각하셨나요?	3) 비용(-) <table border="0"> <tr> <td>노력</td> <td>적음</td> <td>보통</td> <td>많음</td> </tr> <tr> <td>[]</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> </table>	노력	적음	보통	많음	[]	[]	[]	[]	시간 투자	[]	[]	[]	돈	[]	[]	[]	감정적 소모	[]	[]	[]	다른 사람들의 도움	[]	[]	[]	기타:	[]	[]	[]
노력	적음	보통	많음																											
[]	[]	[]	[]																											
시간 투자	[]	[]	[]																											
돈	[]	[]	[]																											
감정적 소모	[]	[]	[]																											
다른 사람들의 도움	[]	[]	[]																											
기타:	[]	[]	[]																											

PST 6회기

5. 선택한 해결방안: 아들에게 할 수 있는 것은 하라고 이야기 한다.

6. 활동 계획 (문제 해결을 위한 단계별 과정)

문제 해결을 위해 해야 할 과업을 적어주세요.

1) 아들에게 할 수 있는 것을 구체적으로 말한다.	→ 힘드니까 ~ 이동을 내가 알아서 해주면
2) 아들에게 잘한 것을 잘했다고 칭찬하다.	안되냐라고 자각 자증을 내게됨. 자증내지
3)	않고 평범하게 이야기하기 .
4)	

• 즐거운 활동 계획

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

날짜	활동 내용	평가
	남편에게 감사편지 쓰기.	5 나를 너무 생각해주는 사랑이구나 라는 생각이 들었음, 그래도 "한번도 맞은 적이 없어요..."
	좋은 추억 재확인.	3 → 앞으로 나아가서 제국들도 가고 놀러다녀야지 라는 생각을 했어요.
	사진보기.	6 근데도 가야겠다 라는 생각을 했어요. 가면 친구들도 만들고 다시 재미있게 살아야겠다.

수행평가 워크시트

ID: _____ 이름: 김 실 날짜: 2016. 7. 26 B

	전혀 아니다 (1점)	아니다 (2점)	보통 (3점)	그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1. 당신의 해결계획의 결과에 얼마나 만족스러운가?					5 0
2. 당신의 해결계획이 당신의 목표를 얼마나 잘 달성했습니까?			3 0		
3. 당신에게 미치는 영향에 대해 얼마나 만족스러운가?				0	
4. 당신이 이전에 예측한 자신에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?				0	
5. 타인에 대한 영향에 대해 당신은 얼마나 만족스러운가?				0	
6. 당신이 이전에 예측한 타인에 대한 결과와 얼마나 부합하는가?					0
7. 전체적으로 당신은 이 결과에 얼마나 만족스러운가?					0

실재: PST 6회기 개입과정 및 회기 평가



“아무것도 할 수 없다고 생각했는데
다 나오면 예전처럼 다시 놀러 다닐
수도 있고, 교회도 나가서 꼭 친구들
도 만들고 다시 재미 있게 사랑야겠
다 생각했어요, 무언인가를 다시 한
다고 생각하니까 기운이 나요”

- ▶ 그동안 즐거운 활동과 실천 계획들을 성실히 수행한 것에 대하여 격려하였으며, 활동을 통해 환자 생활에 어떤 변화가 있었는지 이야기를 나눔.
- ▶ 배우자, 아들 등 가족들에게 감사한 마음이 들었으며, 앞으로도 잘 지내기 위해 스스로 노력하겠다는 다짐을 함.
- ▶ 문제해결정도와 우울정도의 변화를 설문한 결과를 토대로 실제로 본인이 느끼는 변화와 더불어 점수 변화와 차이가 있는지 함께 이야기 나눔.
- ▶ 전체적으로 프로그램 진행과 결과에 대한 만족도 높음.
- ▶ 앞으로 새로운 문제를 경험하더라도 현재의 노력처럼 대안을 찾고 실행해 볼 수 있도록 격려하고, 그동안의 노력에 대해 지지하였음.

노인 암 환자 PST 적용 효과성



PST 프로그램 실시

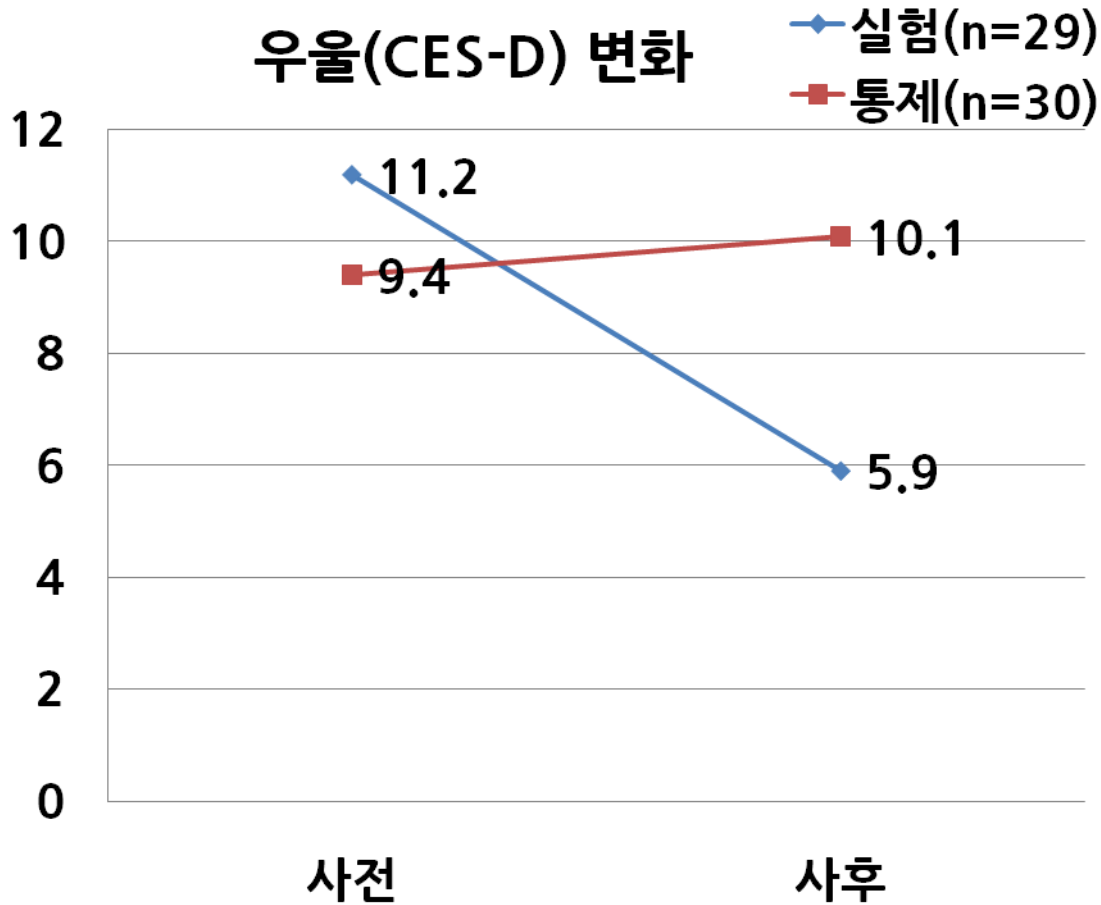
대상 :

▶ 65세 이상 암환자

▶ 암 진단 후 수술, 항암방사선 치료 중인 환자 또는 종료된 환자

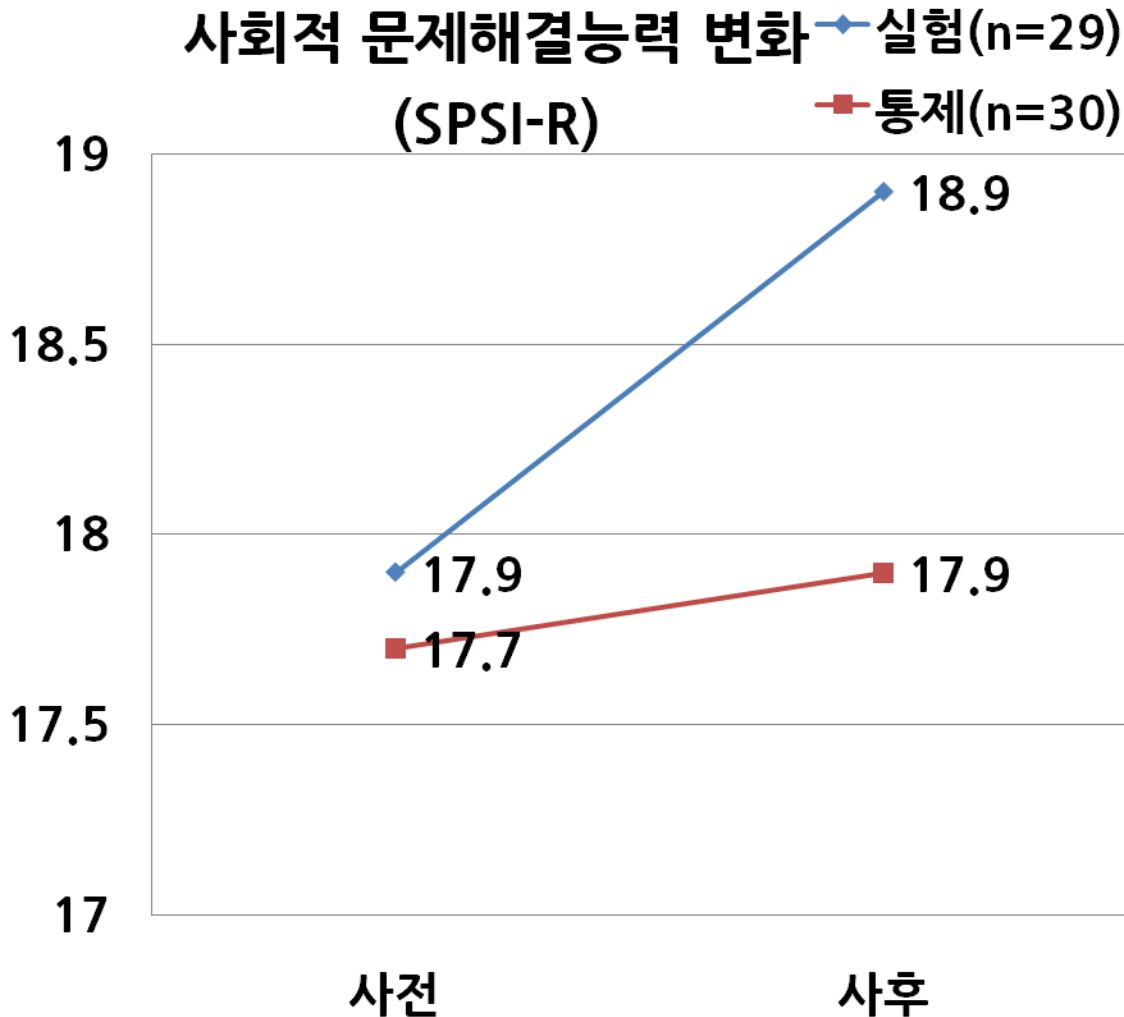
PST 참여병원	일시	참여자수
강남성심병원	2016.06.11~07.28	실험6명, 통제 5명
강동섬심병원	2016.06.16~07.29	실험6명, 통제 7명
동탄성심병원	2016.06.13~07.14	실험3명, 통제 3명
춘천성심병원	2016.06.21~08.02	실험5명, 통제 5명
한림대성심병원	2016.06.15~07.29	실험9명, 통제 10명
5개 병원	1인당 총 6회기	실험 29명, 통제 30명

PST 프로그램 효과성



- 사전조사에서 실험집단과 통제집단 간의 우울점수에 차이가 없음
- 문제해결치료에 참여한 집단의 우울점수가 유의미하게 낮아짐

	F	P value
사전사후	8.924	.004
사전사후 집단	15.285	.000



- 사전조사에서 실험집단과 통제집단 간의 사회적 문제해결능력에 차이가 없음
- 문제해결치료에 참여한 집단의 사회적 문제해결 능력이 사전에 비해 사후에 모두 향상됨.

	F	P value
사전사후	10.869	.002
사전사후 집단	2.663	.109

- 근거중심의 사회복지 실천
- 노인 암 환자 대상 PST 프로그램의 우울감소 및 문제해결능력 향상에 효과 검증
- 노인 특성에 따라 프로그램 효과성 극대화를 위한 사회복지사의 적극적인 지지와 관심필요
- 개입 프로그램 확산을 위해 매뉴얼 간소화, 단기개입에 초점을 맞춘 활용 방법 개발 예정
- 다양한 질환,대상과 개입방법간의 비교연구 필요



한림대학교의료원 사회사업팀 질환별 소모임 - 암팀

- 강동성심병원 사회사업팀 유정화
- 한림대학교강남성심병원 사회사업팀 백정연, 구향나
- 한림대학교동탄성심병원 사회사업팀 이송월
- 한림대학교성심병원 사회사업팀 이경애
- 한림대학교춘천성심병원 사회사업팀 조선희

경청해주셔서 감사합니

다
이경애
onigiri7@hallym.or.kr

