

[좋은] 슈퍼바이저 되기

2014. 11. 15.

중독정신간호사 슈퍼바이저 교육
건국대학교 의학전문대학원 정신건강의학과 교실
서정석

Introduction : disclosure



- ▶ NOT a famous man
- ▶ NOT a entertainer
- ▶ NOT a good supervisor,
but a person who is eager
to **change**
- ▶ sjs52632@daum.net

차례

- ▶ 유능함(competence)
- ▶ 정신분석적 측면에서의 유능
- ▶ 좋은 정신과 의사에 대한 국내 조사결과
- ▶ 정신과 면담 기법 중 공감과 전이 및 역전이
- ▶ 어떻게 할 것인가?

전문가로서의 유능함(Competence)

‘유능하다’

- ▶ **Performance**

- ▶ 술기에 능통

- ▶ **Competence in simulated settings**

- ▶ Consultation skill
- ▶ Discussion of clinical material (case-based discussion)
- ▶ Teamwork exercise
- ▶ Critical thinking

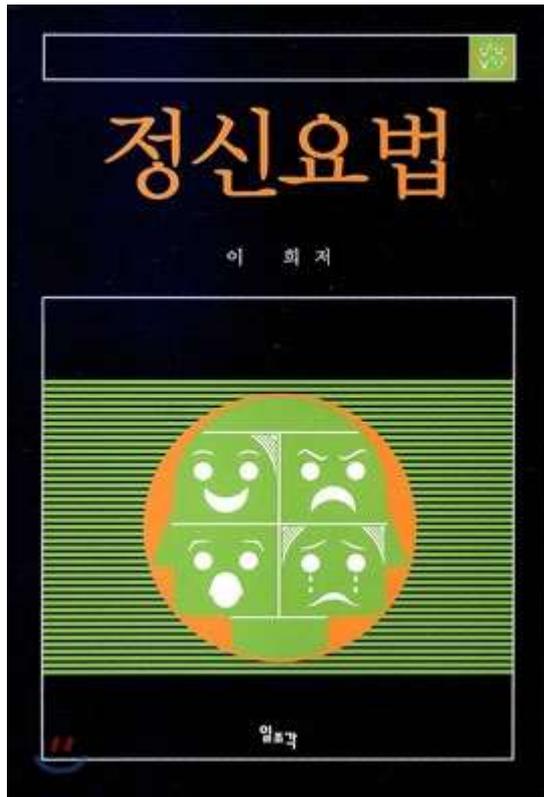
- ▶ **Cognitive aspects**

- ▶ 지식
- ▶ 지식의 문제 해결/적용

정신분석 측면에서 유능

정신분석이란... [defined by 서정석]

- ▶ 치료자와 client 사이에
- ▶ 치료적 동맹(therapeutic alliance)을 형성
- ▶ 자유연상을 통하여
- ▶ 전이(transference)와
- ▶ 역전이(countertransference)와
- ▶ 그리고 반복강박(repetitive compulsion)를 해석하고
- ▶ 변화를 방해하는 저항을 극복하여
- ▶ 통찰력을 갖기 위하여
- ▶ 훈습하는 과정



차 례

서 문

제 1 장	정신요법.....	1
제 2 장	면접환경	14
제 3 장	첫면접과 역동적 진단	22
제 4 장	정신요법의 역사적 배경	46
제 5 장	정신요법의 기본개념과 이론 1.....	52
제 6 장	정신요법의 기본개념과 이론 2.....	76
제 7 장	치료적 관계	105
제 8 장	해 석.....	112
제 9 장	저 항.....	139
제 10 장	전 이	151
제 11 장	치 료 자	164
제 12 장	꿈	178
제 13 장	문제상황	188
제 14 장	치료의 종결.....	201
제 15 장	단기통찰요법	210
제 16 장	지지요법	220
제 17 장	정신요법과 약물요법	234
참고문헌.....		243
국문색인.....		251
영문색인.....		259

Psychotherapy Casework

1. Attitude towards patient
2. Understand rationale of treatment
3. Provide working formulation of patient's difficulties
4. Develop empathic/responsive relationship with patient
5. Establish frame for treatment
6. Use of therapeutic techniques
7. Monitor impact of therapy
8. End treatment
9. Use of supervision
10. Documentation

정신과 면담 기법 중

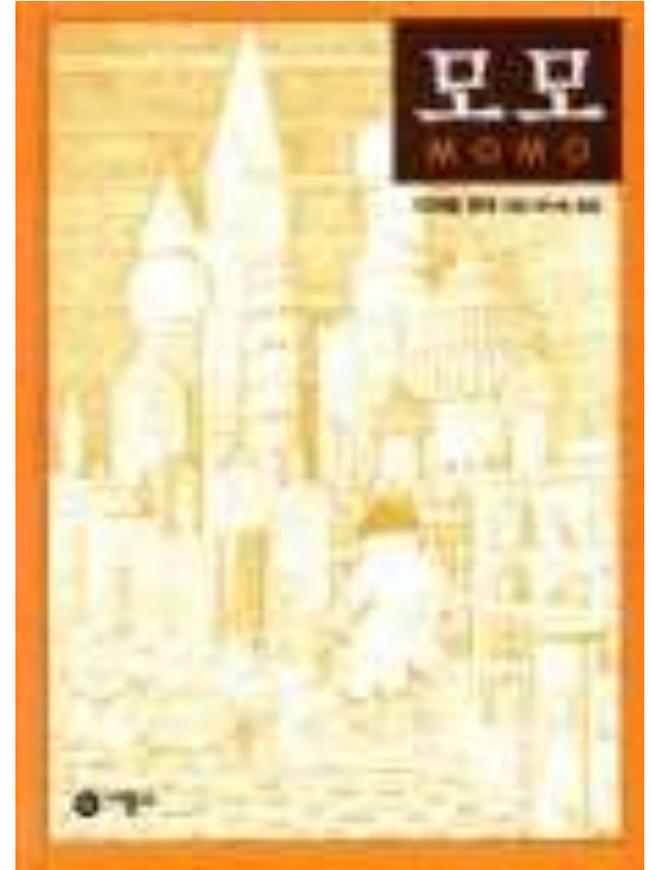
공감과
전이 및 역전이

우리가 알아야 할 필요가 있는 것들...

- ▶ 공감과 중립성 유지
 - ▶ 전이와 역전이의 극복
 - ▶ 의사 소통 기법들
 - ▶ 다루기 어려운 환자
-
- ▶ 지금-여기(Here and Now)의 원칙

1. Empathy(공감)과 중립성

- ▶ 공감
 - ▶ 역지사지
 - ▶ Sympathy + 중립성(neutrality)
 - ▶ '모모'의 주인공 '모모'
- ▶ 중립성은 냉정함?
 - ▶ 공감하면서 중립성을 유지, 어떻게?
 - ▶ 남편의 생명이 위독한 아내



2. 전이와 역전이

- ▶ 전이란...
- ▶ 역전이란...
- ▶ 이를 어떻게 이용할까?

그리고, 감정적 소진을 살피야 합니다.

- ▶ 비합리적 사고와 정서에 노출
- ▶ 미래에 대한 불안

☞ 무감동, 무기력감

그럴 때 어떻게?



**Qualities of a good psychiatrist:
A Korean survey**

Qualities of a good psychiatrist

Asia-Pacific Psychiatry ISSN 1758-5864

ORIGINAL ARTICLE

Qualities of a good psychiatrist

Phern-Chern Tor¹ MBBS MMed (Psych), Tze-Pin Ng¹ MBBS MFPHM (Public Health), Leslie Lim² MBBS MRCPsych, Beng-Yeong Ng² MBBS MMed (Psych), Yong-Guan Ang³ MBBS MRCPsych, Munidasa Winslow¹ MBBS MMed (Psych), Sze-Tai Wong¹ MBBS FRC (Psych) & Lee-Gan Goh⁴ MBBS FRCGP (Family Med)

1 Department of Psychological Medicine, National University Hospital, Singapore

2 Department of Psychiatry, Singapore General Hospital, Singapore

3 AngYong Guan Psychiatry, Singapore

4 Department of Community, Occupational and Family Medicine, National University of Singapore, Singapore

Keywords

Asian, psychiatrist, quality, Singapore

Correspondence

Phern-Chern Tor, MBBS MMed (Psych),
Department of Psychological Medicine,
National University Hospital, 5 Lower Kent
Ridge Road, Singapore 119074, Singapore.
Tel.: +65 67 795 555
Fax: +65 67 795 678
Email: torphernchern@gmail.com

Received: 10 February 2009

Accepted: 24 April 2009

DOI:10.1111/j.1758-5872.2009.00003.x

Abstract

Introduction: There is limited published work regarding the qualities of a good psychiatrist in Asia. With greater attention paid to psychiatry training in Singapore as a result of the Ministry of Health's National Mental Health Blueprint, there is a need to assess the qualities of a good psychiatrist to guide training.

Methods: The present study consisted of two steps. First, a focus group of six senior psychiatrists was conducted to obtain a list of positive qualities of a psychiatrist. Second, an anonymous survey was sent to all psychiatry trainees and psychiatrists in Singapore to assess the relative importance of 40 qualities that were chosen from the list of qualities obtained from the focus group. Factor analysis was performed to elucidate the themes from the qualities and Friedman's χ^2 test was used to compare the ratings between themes.

Results: The response rate was 48.7% (74 of 152). Analysis showed four themes among the qualities assessed: "personal values", "professional", "relationship", "academic-executive". The highly ranked themes for a good psychiatrist were personal values and professional qualities. Lowly ranked themes were relationship and academic-executive.

Discussion: A good psychiatrist in Singapore is narrowly defined by personal values and professional qualities. Training should correctly be focused on clinical skills. There may be a place to give more emphasis to qualities within the themes of relationship and academic-executive, which are related to the all-round development of a psychiatrist.

대상 및 방법

▶ (1) 환자 및 일반인 대상(n=184)

- 연구 시작일로부터 6개월 간 외래 방문 환자 대상으로 순차적 모집
- 40개 문항으로 구성된 설문지 작성.
- 14개 대학병원에 설문지 우편으로 보내어 현지 조사

▶ (2) 정신건강의학과 의사 대상(전문의 195명, 전공의 50명)

- 2013년 현재 수련병원 근무 중인 정신건강의학과 지도전문의 및 전공의
- 설문지(40문항)를 각 병원에 우편 발송
- 웹 설문지 이메일로 발송

설문지 주소 ;

https://docs.google.com/forms/d/1tyqgDiq1YqH9Yma9otSzML7v86V9h_z4c7lj_bAmRBes/viewform

TABLE 1. Ranking of Qualities of a Good Mentor

#	Quality	Ranking	Cronbach's α	Theme Ranking ^b		
PROFESSIONAL						
1.	Possesses wisdom/common sense/judgment^a	2	0.89	1		
2.	Has maturity/is stable	4				
3.	Is a good communicator and listener^a	6				
4.	Is aware of boundary issues^a	10				
5.	Respects students, staff, patients, and carers	11				
6.	Exhibits professionalism	12				
7.	Is able to respond to constructive criticism	16				
8.	Models a good doctor-patient relationship	17				
9.	Is responsible	19				
10.	Discusses values and attitudes	24				
11.	Is sensitive to gender, ethnicity, and culture	28				
12.	Is conscientious	29				
13.	Accepts uncertainty	30				
RELATIONSHIP						
14.	Is nurturing	1	0.93	2		
15.	Is willing to share personal insights with junior staff	7				
16.	Is able to motivate junior staff	8				
17.	Challenges junior staff, stretches their abilities, actively involves them	13				
18.	Encourages junior staff participation	14				
19.	Is a role model	15				
20.	Is accessible to junior staff	20				
21.	Creates an atmosphere within the team where individual opinions are valued and enjoy a sense of ownership of decisions	25				
22.	Provides individual attention to junior staff	27				
23.	Is able to bond well with colleagues	35				
PERSONAL VALUES						
24.	Displays honesty/integrity^a	3	0.82	3		
25.	Has clinical competence^a	9				
26.	Demonstrates patience	18				
27.	Is compassionate	21				
28.	Provides effective explanations, answers, demonstrations	23				
29.	Likes dealing with people/is personable	26				
30.	Emphasizes observation	31				
ACADEMIC-EXECUTIVE						
31.	Is able to link basic science to clinical practice	32			0.81	4
32.	Is organized^d	36				
33.	Has understanding of operational management^d	38				
34.	Is scholarly^d	39				
35.	Does research^d	40				
OTHERS						
36.	Is experienced	5	0.62	NA ^c		
37.	Respects confidentiality	22				
38.	Has resilience	33				
39.	Is humble	34				
40.	Has good sense of humor^d	37				

^aCommon top 10 qualities of a good psychiatrist.
^bFriedman's $\chi^2[4]=121.5$; $p<0.001$ for overall ranking. Pairwise comparisons with Academic-Executive theme significant at $p<0.05$.
^cOthers not ranked as Cronbach's $\alpha < 0.7$.
^dCommon bottom 10 qualities of a good psychiatrist.

설문지 (정신과 의사용)

‘좋은 정신과 의사(GOOD PSYCHIATRIST)와 ‘좋은 정신과 지도자 (수퍼바이저)(A GOOD PYSCHIATRIC Supervisor/Mentor) 가 갖추어야 할 자질에 대한 설문조사

(총 40 문항)입니다.

좋은 정신과 의사(Good Psychiatrist)는 환자와 보호자에게 좋은 정신과 의사로서 40 개의 항목에 대한 중요성을 평가해 주세요.

좋은 멘토 또는 지도 전문의(good supervisor)로서 갖추어야 할 40 개의 항목의 중요성을 평가해 주세요.

귀한 시간 내시어 설문에 답해주신 선생님께 감사드립니다.

설문조사 담당자: 건국대학교 중주병원 정신건강의학과 교수 서정석, 전공의 김지현

다음 중 해당 되는 곳에 (V)표시를 해주십시오.

1. 선생님의 근무형태는 어느 것입니까?

수련병원 지도전문의		종합병원 또는 정신과병원 봉직의	
개원의		전공의	

2. 선생님의 성별은 무엇입니까?

남자		여자	
----	--	----	--

3-1 (전문의만 해당) 전문의가 되신 지 몇 년이 되었습니까?

5 년 이하		5-10 년		10-20 년		20 년 이상	
--------	--	--------	--	---------	--	---------	--

3-2(전공의만 해당) 2013 년 3 월 현재 몇 년차 이십니까?

1 년차		2 년차		3 년차		4 년차	
------	--	------	--	------	--	------	--

다음 각 문항마다 '좋은 정신과 의사' 또는 '좋은 정신과 지도자'가 되는데 '중요하지 않다'를 0 점으로, '가장 중요하다'를 4 점으로 하여 평가해주시기 바랍니다.

No.	Quality	Good Psychiatrist	Good Mentor/Supervisor
1.	Is experienced 정신과 경험이 풍부해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2.	Is nurturing 좋은 양육자이어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3.	Challenges junior staff, stretches their abilities, actively involves them 후배 의료진에게 적극적으로 도전을 제의하고 그들의 능력을 펼치도록 이끌어주어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4.	Is humble 겸손해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5.	Creates an atmosphere within the team where individual opinions are valued and enjoy a sense of ownership of decisions 개인 의견이 존중받고 주체적으로 결정할 수 있는 팀 분위기를 조성해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6.	Is able to respond to constructive criticism 건설적인 비판을 수용할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7.	Likes dealing with people / is personable 사람들과 어울리기 좋아해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8.	Respects confidentiality 환자의 비밀을 존중해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
9.	Possesses wisdom / common sense / judgment 지혜/상식/판단력이 적절해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
10.	Is able to bond well with colleagues 동료들과 친화력이 좋아야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
11.	Is a role model 롤 모델로서 적합해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
12.	Has clinical competence 의사로서 유능해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
13.	Is a good communicator and listener 잘 들어주고 의사소통이 잘 되어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
14.	Has maturity / is stable 성숙하고 안정적이어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
15.	Has resilience 회복탄력성이 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
16.	Is responsible 책임감이 강해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
17.	Is sensitive to gender, ethnicity and culture 성별, 인종, 문화적 차이를 고려할 줄 알아야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
18.	Has understanding of operational management 병원 경영을 잘 알고 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
19.	Is aware of boundary issues 치료적 경계에 대해 알고 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
20.	Is able to motivate junior staff 후배 의료진에게 동기를 부여해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
21.	Is willing to share personal insights with junior staff 후배 의료진과 개인적 경험과 지식을 기꺼이 공유하여야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

No.	Quality	Good Psychiatrist	Good Mentor/Supervisor
22.	Is able to link basic science to clinical practice 기초 과학지식을 임상진료에 적용할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
23.	Respects students, staff, patients and carers 의대생, 의료진, 환자, 보호자를 존중해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
24.	Encourages junior staff participation 후배 의료진의 참여를 독려해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
25.	Discusses values and attitudes 가치와 태도에 대해 토론할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
26.	Does research 연구를 해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
27.	Exhibits professionalism 전문성을 보일 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
28.	Models good doctor-patient relationship 좋은 의사-환자 관계를 보여줄 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
29.	Accepts uncertainty 지식의 불확실성을 인정할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
30.	Is scholarly 학구적이어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
31.	Is accessible to junior staff 후배 의료진에게 개방적이어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
32.	Provides effective explanations, answers, demonstrations 효율적으로 설명, 답변, 시범을 보일 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
33.	Is organized 계획성이 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
34.	Provides individual attention to junior staff 각각의 후배 의료진을 배려할 줄 알아야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
35.	Emphasizes observation 환자를 잘 관찰 해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
36.	Is compassionate 너그럽고 동정심이 많아야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
37.	Displays honesty / integrity 성실해야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
38.	Demonstrates patience 인내심이 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
39.	Has good sense of humour 재치가 있어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
40.	Is conscientious 양심적이어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

상기 항목 이 외에 좋은 정신과 의사에게 필요한 항목이 있으면 기술해주세요

상기 항목 이 외에 좋은 정신과 지도자에게 필요한 항목이 있으면 기술해주세요

감사합니다

환자/보호자용 설문지

NO. <input type="text"/>
‘좋은 정신과 의사’의 자질에 관한 설문조사
<p>안녕하십니까?</p> <p>저희는 국내에서의 ‘좋은 정신과 의사’의 자질에 대한 연구를 진행하고 있습니다. 외국과는 달리 국내에서는 좋은 정신과 의사에 대한 연구가 부족한 현실입니다. 이에 대한 설문 조사를 진행하여 정신과 진료경험이 있는 환자 또는 일반인들이 생각하는 좋은 정신과 의사란 어떤 자질을 갖추어야 하는지 알아보고자 합니다. 여러분이 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며 연구목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드리니 느끼시는 대로 편안하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.</p> <p style="text-align: right;">연구자: 서정석, 김지현(건국대학교 충주병원 정신건강의학과)</p>
<p>1. 귀하의 성별은?</p> <p>① 남자 ② 여자</p>
<p>2. 귀하는</p> <p>① 정신과 진료를 받은 경험이 있다. ② 가족/친척이 정신과 진료받은 경험이 있다. ③ 본인과 가족/친척 등 모두 정신과 진료받은 경험이 있다. ④ 본인 혹은 가족/친척 모두 정신과 진료를 받은 적이 전혀 없다.</p>
<p>3. 귀하의 연령은?</p> <p>① 20 대 ② 30 대 ③ 40 대 ④ 50 대 ⑤ 60 대 이상</p>

다음 각 문항마다 '좋은 정신과 의사'로서 '중요하지 않다'를 0 점으로, '가장 중요하다'를 4 점으로 하여 평가해주시기 바랍니다.

No.	자질 또는 덕목	중요도
1.	Is experienced 정신과 경험이 풍부해야 한다.	0 1 2 3 4
2.	Is nurturing 좋은 양육자이어야 한다.	0 1 2 3 4
3.	Challenges junior staff, stretches their abilities, actively involves them. 후배의료진에게 적극적으로 토론을 제의하고 그들의 능력을 펼치도록 이끌어주어야 한다.	0 1 2 3 4
4.	Is humble 겸손해야 한다.	0 1 2 3 4
5.	Creates an atmosphere within the team where individual opinions are valued and enjoy a sense of ownership of decisions 개인 의견이 존중받고 주체적으로 결정할 수 있는 팀 분위기를 조성해야 한다.	0 1 2 3 4
6.	Is able to respond to constructive criticism 건설적인 비판을 수용할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
7.	Likes dealing with people / is personable 사람들과 어울리기 좋아해야 한다.	0 1 2 3 4
8.	Respects confidentiality 환자의 비밀을 존중해야 한다.	0 1 2 3 4
9.	Possesses wisdom / common sense / judgment 지혜/상식/판단력이 적절해야 한다.	0 1 2 3 4
10.	Is able to bond well with colleagues 동료들과 친화력이 좋아야 한다.	0 1 2 3 4
11.	Is a role model 롤 모델로서 적합해야 한다.	0 1 2 3 4
12.	Has clinical competence 의사로서 유능해야 한다.	0 1 2 3 4
13.	Is a good communicator and listener 잘 들어주고 의사소통이 잘 되어야 한다.	0 1 2 3 4
14.	Has maturity / is stable 성숙하고 안정적이어야 한다.	0 1 2 3 4
15.	Has resilience 회복탄력성이 있어야 한다.	0 1 2 3 4
16.	Is responsible 책임감이 강해야 한다.	0 1 2 3 4
17.	Is sensitive to gender, ethnicity and culture 성별, 인종, 문화적 차이를 고려할 줄 알아야 한다.	0 1 2 3 4
18.	Has understanding of operational management 병원 경영을 잘 알고 있어야 한다.	0 1 2 3 4
19.	Is aware of boundary issues 치료적 경계에 대해 알고 있어야 한다.	0 1 2 3 4
20.	Is able to motivate junior staff 후배 의료진에게 동기를 부여해야 한다.	0 1 2 3 4
21.	Is willing to share personal insights with junior staff 후배의료진과 개인적 경험과 지식을 기꺼이 공유하여야 한다.	0 1 2 3 4

No.	자질 또는 덕목	중요도
22.	Is able to link basic science to clinical practice 기초 과학지식을 임상진료에 적용할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
23.	Respects students, staff, patients and carers 의대생, 의료진, 환자, 보호자를 존중해야 한다.	0 1 2 3 4
24.	Encourages junior staff participation 후배 의료진의 참여를 독려해야 한다.	0 1 2 3 4
25.	Discusses values and attitudes 가치와 태도에 대해 토론할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
26.	Does research 연구를 해야 한다.	0 1 2 3 4
27.	Exhibits professionalism 전문성을 보일 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
28.	Models good doctor-patient relationship 좋은 의사-환자 관계를 보여줄 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
29.	Accepts uncertainty 지식의 불확실성을 인정할 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
30.	Is scholarly 학구적이어야 한다.	0 1 2 3 4
31.	Is accessible to junior staff 후배 의료진에게 개방적이어야 한다.	0 1 2 3 4
32.	Provides effective explanations, answers, demonstrations 효율적으로 설명, 답변, 시범을 보일 수 있어야 한다.	0 1 2 3 4
33.	Is organized 계획성이 있어야 한다.	0 1 2 3 4
34.	Provides individual attention to junior staff 각각의 후배 의료진을 배려할 줄 알아야 한다.	0 1 2 3 4
35.	Emphasizes observation 환자를 잘 관찰 해야 한다.	0 1 2 3 4
36.	Is compassionate 너그럽고 동정심이 많아야 한다.	0 1 2 3 4
37.	Displays honesty / integrity 성실해야 한다.	0 1 2 3 4
38.	Demonstrates patience 인내심이 있어야 한다.	0 1 2 3 4
39.	Has good sense of humour 재치가 있어야 한다.	0 1 2 3 4
40.	Is conscientious 영심적이어야 한다.	0 1 2 3 4

상기 항목 이 외에 좋은 정신과 의사에게 필요한 덕목이 있으면 기술해주세요

감사합니다

설문지 평가 항목

- ▶ 총 40문항
- ▶ 4가지 Theme으로 나눔
 - ▶ 1) Professional
 - ▶ 2) Relationship
 - ▶ 3) Personal Values
 - ▶ 4) Academic-executive

결과 1, 4가지 주제의 순위

▶ 의사 의견

- ▶ Professional > Personal values > Relationship = Academic executive

▶ 환자/일반인 의견

- ▶ Professional, Personal values > Academic executive / Professional > Relationship
- ▶ 총점이 의사군 보다 높음.
- ▶ 각 테마별 점수도 4테마 모두에서 의사군보다 높음

결과 2: 의사가 원하는 상위 5위 항목

1. Respects confidentiality (환자의 비밀을 존중해야 한다.)
2. Emphasizes observation (환자를 잘 관찰 해야 한다.)
3. Models good doctor-patient relationship (좋은 의사-환자 관계를 보여줄 수 있어야 한다.)
4. Is a good communicator and listener (잘 들어주고 의사소통이 잘 되어야 한다)
5. Is experienced (정신과 경험이 풍부해야 한다)

결과 3: 환자가 원하는 상위 5위 항목

1. Is a good communicator and listener (잘 들어주고 의사소통이 잘 되어야 한다)
2. Respects confidentiality (환자의 비밀을 존중해야 한다)
3. Models good doctor-patient relationship (좋은 의사-환자 관계를 보여줄 수 있어야 한다.)
4. Emphasizes observation (환자를 잘 관찰 해야 한다.)
5. Is conscientious (양심적이어야 한다.)

그럼, 이제 어떻게 할 것인가?

오늘, 지금부터 변합시다.

Stage 0: 왜 변화해야 하는가?

원래 계속 변하고 있다.

motivational interviewing

가만이 있어도 변한다?

- ▶ 정상의 기준이 달라진다.
- ▶ 연령에 따라 인생의 목표가 다르다.
- ▶ ‘어린 왕자’ 를 읽을 때마다 다르다
- ▶ 슬럼프를 이겨낸 운동 선수
 - ▶ 고갈(슬럼프) Vs 끝장

변화 : 능력, 목적, 그리고 방법

- ▶ 기본값(능력, 체력)이 변한다.
 - ▶ 세계적 마라토너 이봉주...고희가 되면...
- ▶ 행복이란?
 - ▶ 인생의 목적의 수정 불가피
- ▶ 어떻게 ? - 절실하게
 - ▶ 중환자실 환자의 가족

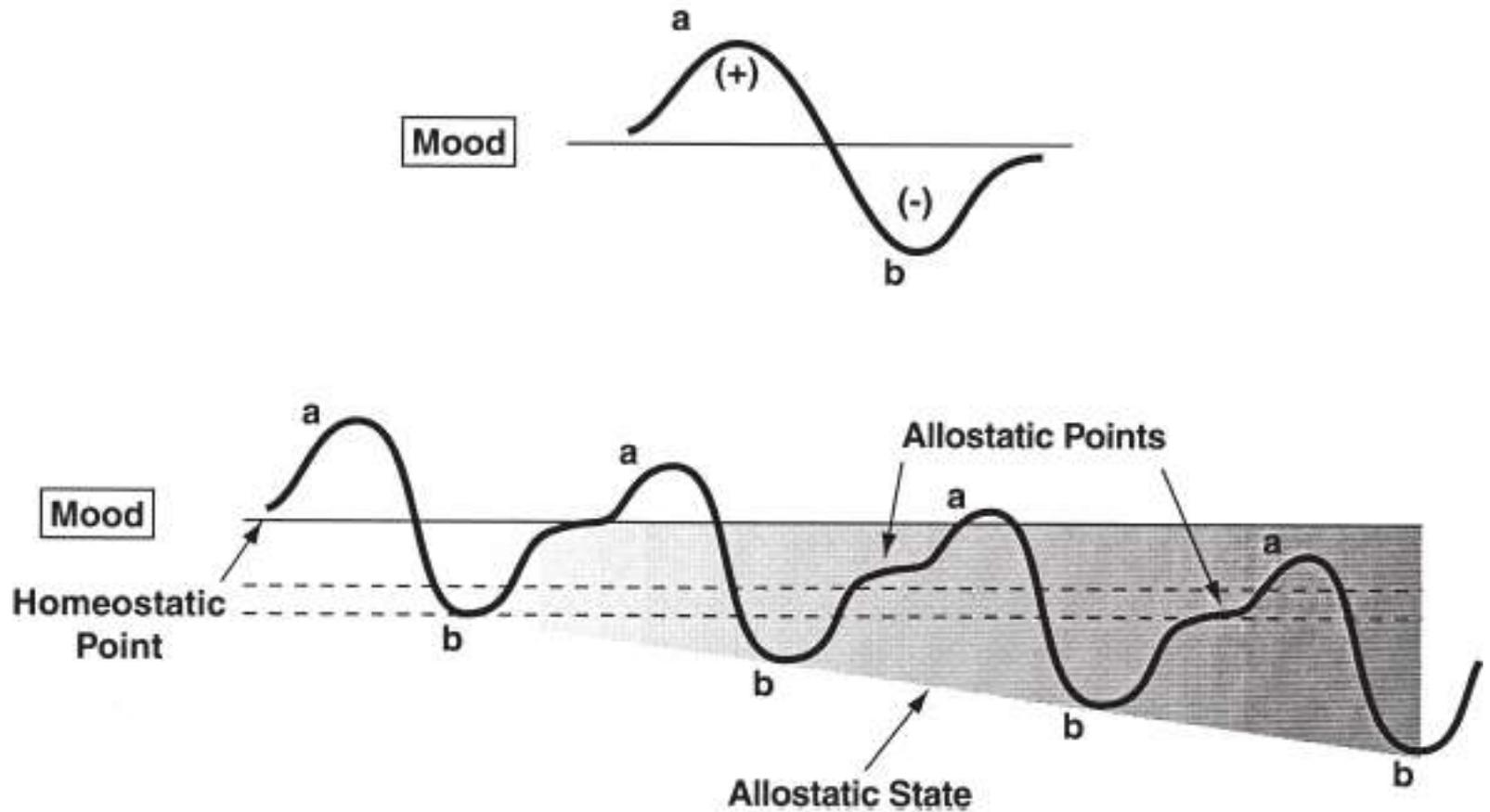
우리나라 평균 수명

	20-30	71	81	91	2009	2019
남자	30.1	59.0	62	67	76	?
여자	35.2	66.1	70.5	75.9	82.5	?

피할 수 없는 변화: 인생은 2모작



만점은 점차 줄어든다(allostasis)



이왕 변할 거라면...

좋게 변하자

이왕 꼭 변해야 한다면
세련되게 변하자

Stage 1 : Motivation enhancement : Refine myself !!!

어릴 적 장래 희망이 무엇이었습니까?

대통령...과학자...군인...현모양처...백의의 천사...

평범한 직장인, 평범하게 살기

현재 여러분은
어떤 일을 하고 있습니까?
지금 모습에 만족하십니까?

현재의 나에게 점수를 준다면 몇
점을 주시겠습니까?

대학시절 당신은
오늘 지금의 모습을 상상했었습니까?

Where am I ?

Stage 2 : 현재 내 자신 평가하기

세련된 변화의 과정

1. 변화의 목적(동기부여)

2. 현재 나에 대한 평가

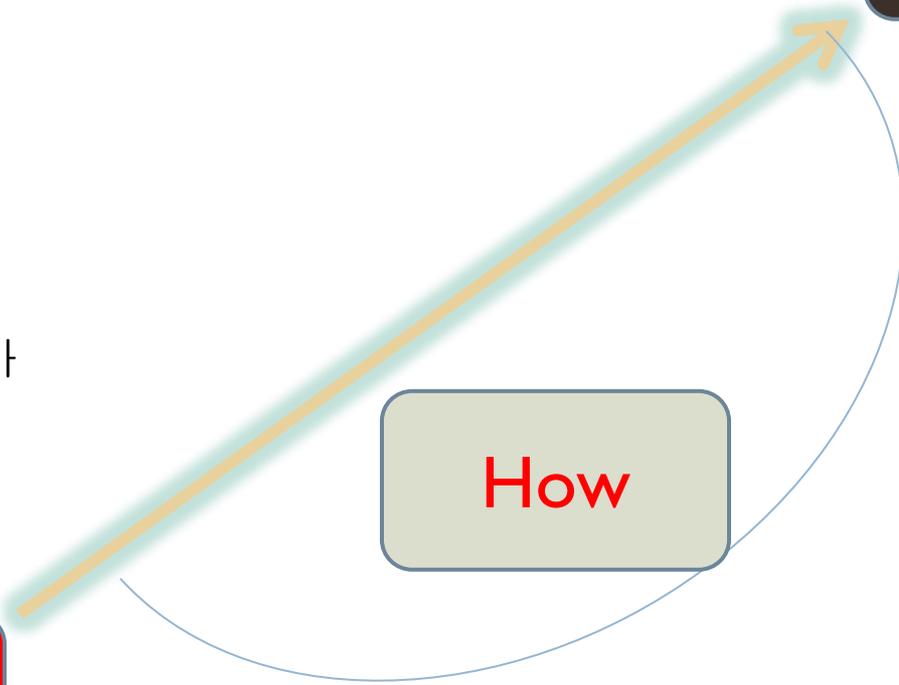
- 1) 강점 찾기
- 2) MBTI, MMPI
- 3) 애니어그램

3. 목표 설정

Here

How

What



1. 역할점수 매기기

나의 역할 8가지를 써봅시다.

- ▶ ()의 부모
- ▶ ()의 아들(또는 딸)
- ▶ ()의 친구
- ▶ ()의 직장상사(동료)
- ▶ ()의 삼촌(또는 이모, 고모)
- ▶ ()의 오빠(또는 언니)
- ▶ ()의 전부인(또는 전남편)

이 역할 중에서

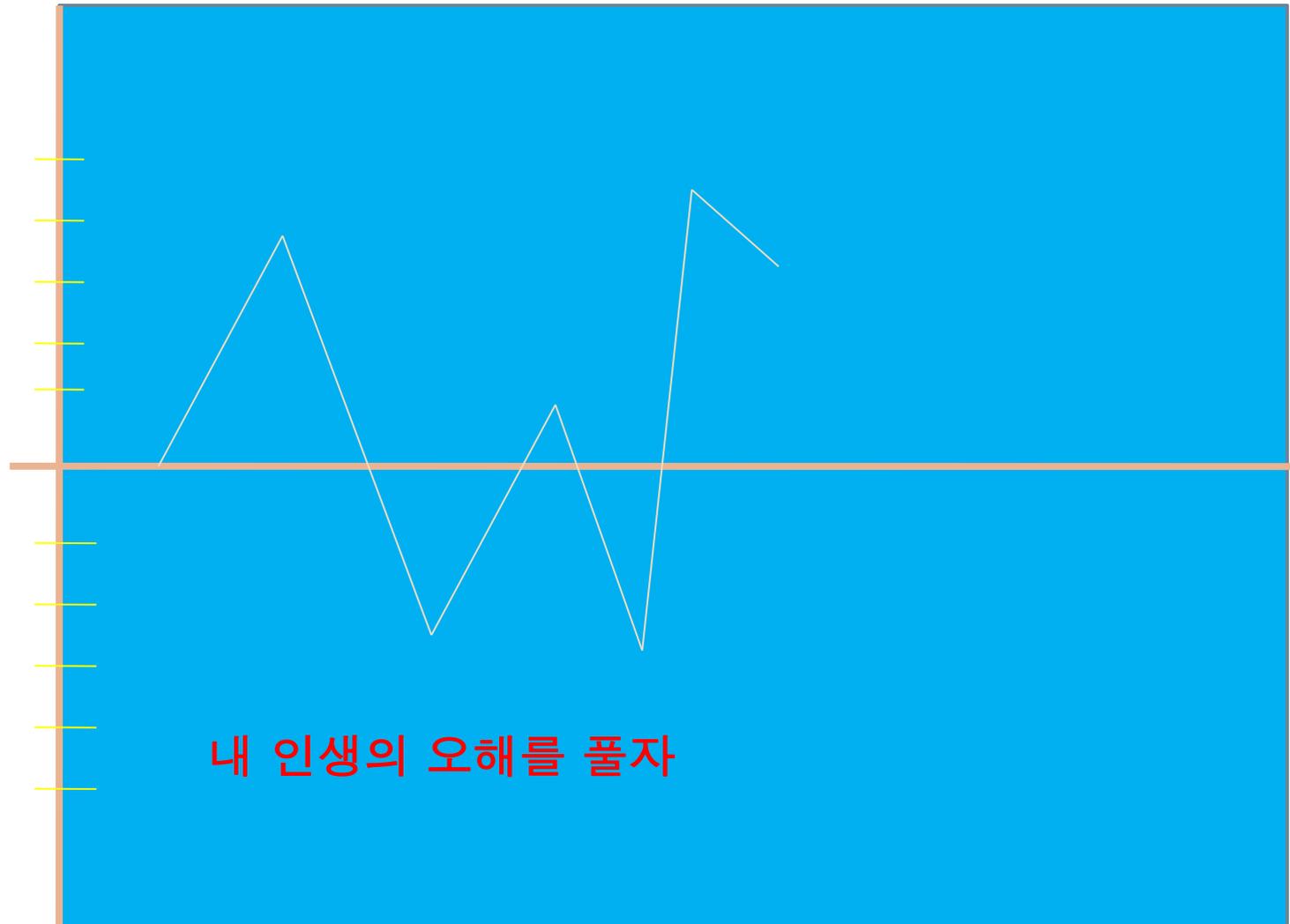
- ▶ 가장 중요한 역할부터 순위를 매깁니다.
- ▶ 현재 점수와 회복하고 싶은 점수를 정합니다.

역할	현재점수	원하는 목표점수
1. 동생		
2. 부모	50	100
3. 직장상사		
4. 누나(형)		
5. 동료		
6. 아들	20	50
7. 남편	50	80

원하는 점수와 현재 점수가

- ▶ 목표 점수가 차이가 나는 이유?
- ▶ 만족한다면 어떻게 유지할 계획인지?

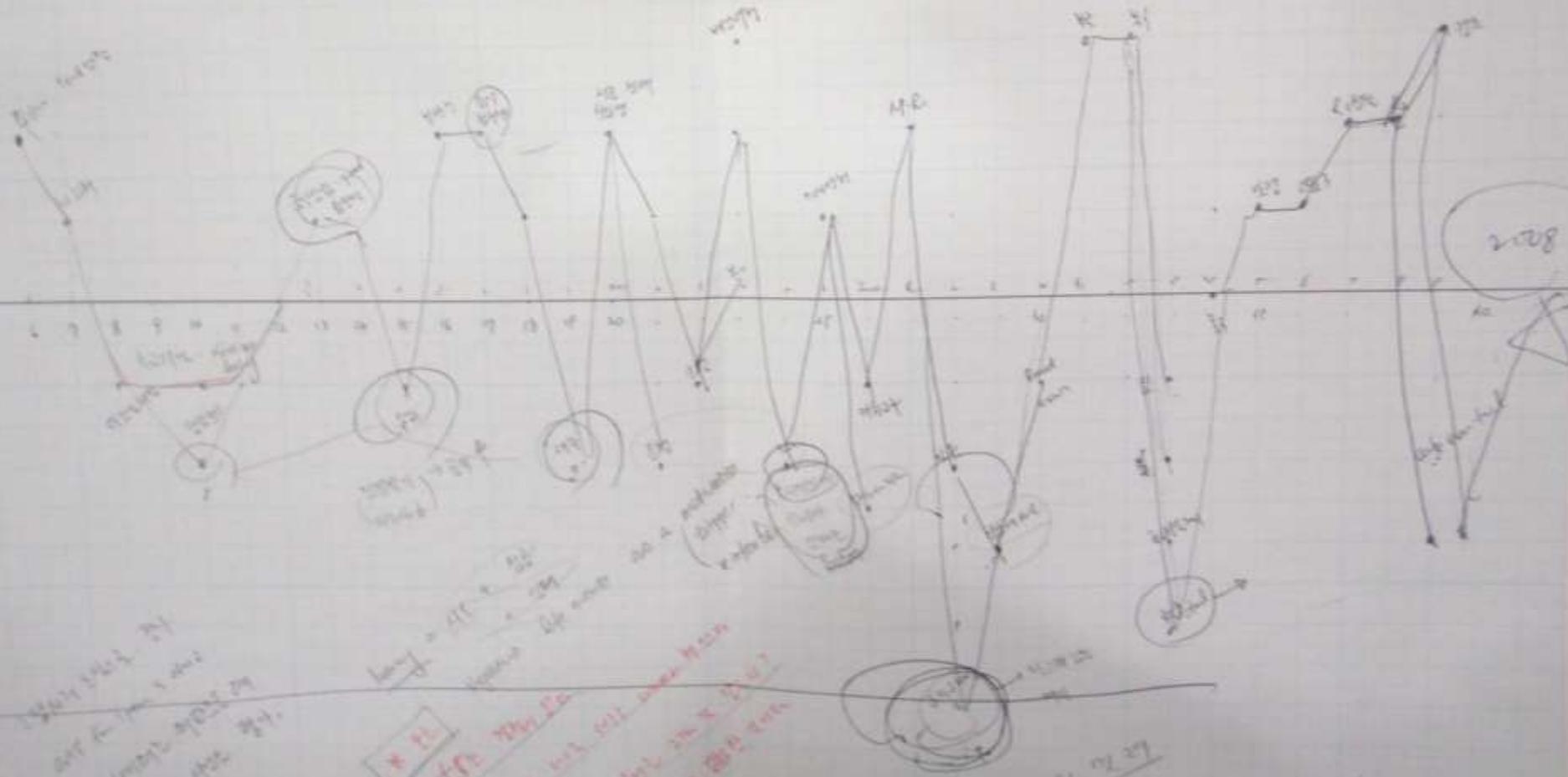
2. 나의 인생분석 :산맥타기



산맥 타기: 골짜기 탐색

- ▶ 무언가 실수나 실패했던 경험
- ▶ 그때의 부정적 감정
- ▶ 긍정적 영향

- ▶ 어머니로부터 집에서 쫓겨남
 - 슬픔, 불신, 사람을 못 믿게 되었다.
 - 독립심을 갖게 됨



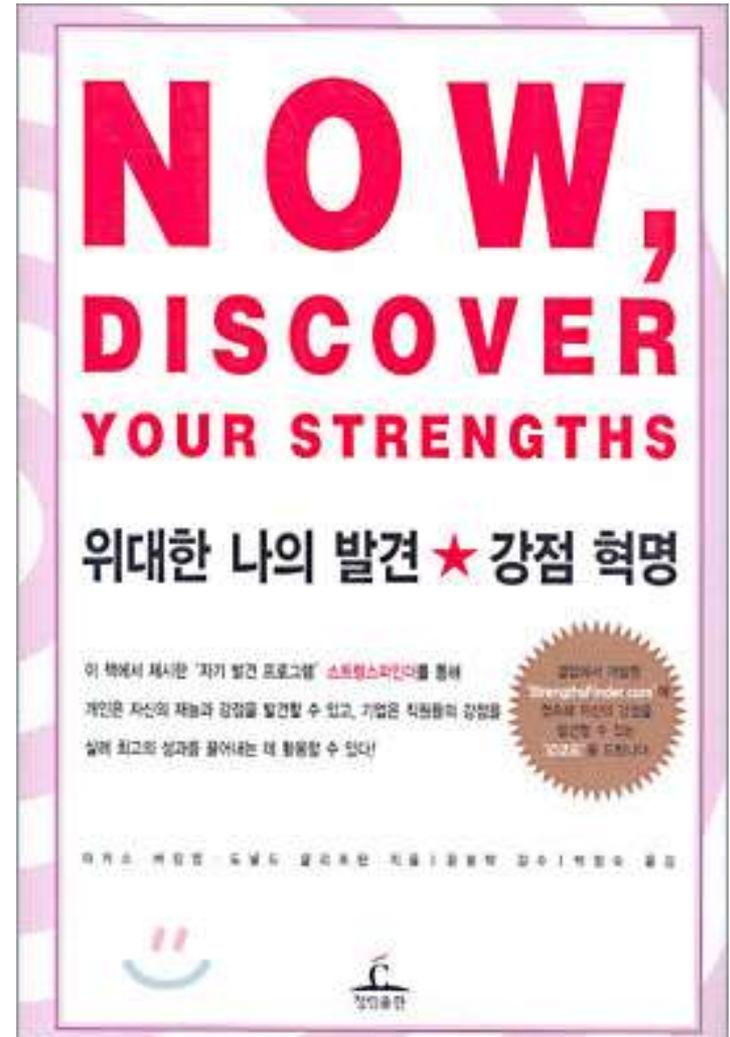
Handwritten notes on the left side of the page, including a list of items and a small diagram.

Handwritten notes in the bottom center, including a box containing a star and the number '12', and several lines of text.

Handwritten notes in the bottom right corner, including a list of numbers and a small diagram.

3. 강점 찾기 - 그렇다면 약점은?

도널드 클리프턴
/마커스 버킹엄



잘못된 가정

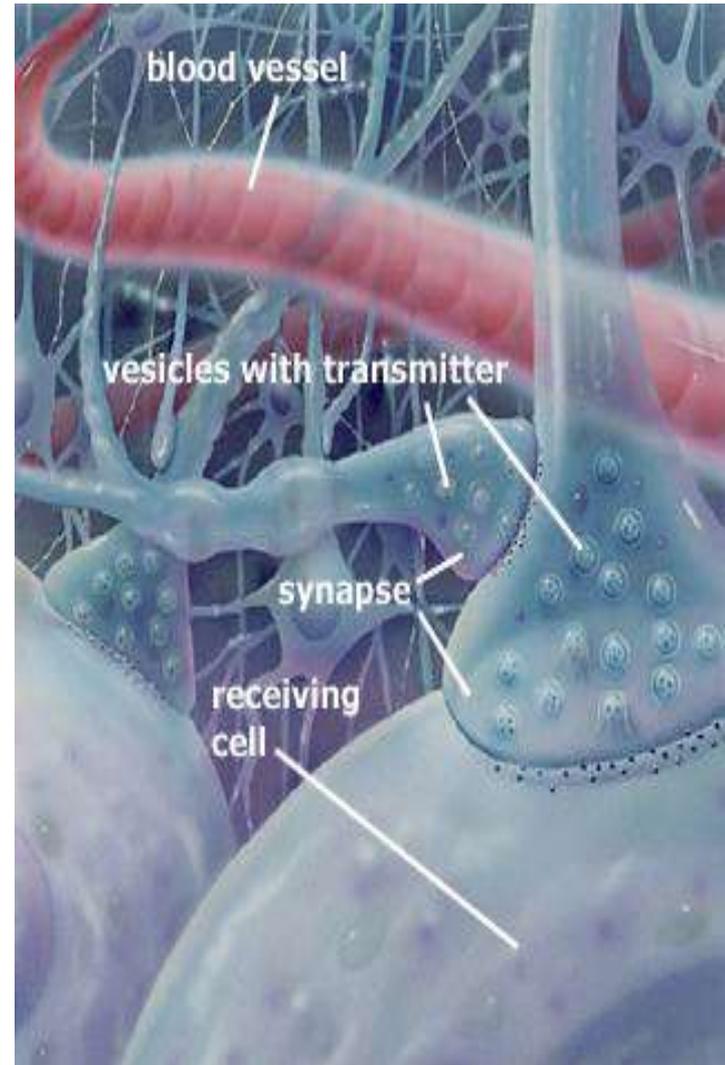
- ▶ 모든 사람은 교육만 받으면 어떤 분야에서든 **유능**해질 수 있다.
- ▶ 모든 사람의 성장 가능성은 그들의 가장 큰 **약점**에 있다.

올바른 가정

- ▶ 모든 사람은 자신만의 독특한 재능을 갖고 있으며 그것은 결코 변하지 않는다.
- ▶ 모든 사람의 가장 큰 성장 가능성은 그들이 가진 **강점**에 있다.

약점개발 보다 강점 개발이 중요한 이유

- ▶ 재능은 가장 강력한 **시냅스**의 산물
- ▶ 매 판단 순간에 가장 저항이 적은 시냅스의 결정을 따르게 된다
- ▶ 공감능력이 부족하여 훈련과 학습을 하였다 하더라도 본능적으로 기존의 가장 저항이 적은 시냅스를 이용하여(재능) 대화 하게 된다.
- ▶ 약점을 인정하는 것이 중요
- ▶ 즉, **강점 강화 = 시냅스 강화하기**



조사 방법

- ▶ 200만 명의 각 분야 성공자들에게 면담
- ▶ Open-ended questions
 - ▶ 사용하는 '단어'를 연구
- ▶ 34가지 테마의 재능 발견
 - ▶ 이중 검사를 통해 5가지 강점을 평가
 - ▶ 강점의 충분한 활용법 제시

강점 : 34 테마

- ✓ 개발자
- ✓ 개인화
- ✓ 경쟁
- ✓ 공감
- ✓ 공평
- ✓ 관계자
- ✓ 긍정성
- ✓ 매력
- ✓ 맥락

- ✓ 명령
- ✓ 미래지향
- ✓ 복구자
- ✓ 분석가
- ✓ 사고
- ✓ 성취자
- ✓ 신념
- ✓ 신중함

- ✓ 연결성
- ✓ 의사소통
- ✓ 자기확신
- ✓ 적응력
- ✓ 전략
- ✓ 조정자
- ✓ 조화
- ✓ 중요성

- ✓ 질서
- ✓ 착상
- ✓ 책임
- ✓ 초점
- ✓ 최상주의자
- ✓ 탐구심
- ✓ 포괄성
- ✓ 학습자
- ✓ 행동주의자

테마의 예

- ▶ 착상 & 맥락 – 다윈
- ▶ 맥락 & 미래지향 – 빌 게이츠
- ▶ 미래지향 & 신념 – 마틴 루터 킹 목사
- ▶ 신념 & 관계자 – 테레사 수녀

직접 해보기: 나의 강점 5가지

- ▶ Empathy/공감:
 - ▶ Communication/의사소통
 - ▶ Responsibility/책임
 - ▶ Self-assurance/자기 확신
 - ▶ Learner/학습자
-
- ▶ <http://www.gallup.com/publications/strengths.asp>.

5. 대학취업반 : 자신의 장, 단점 쓰기

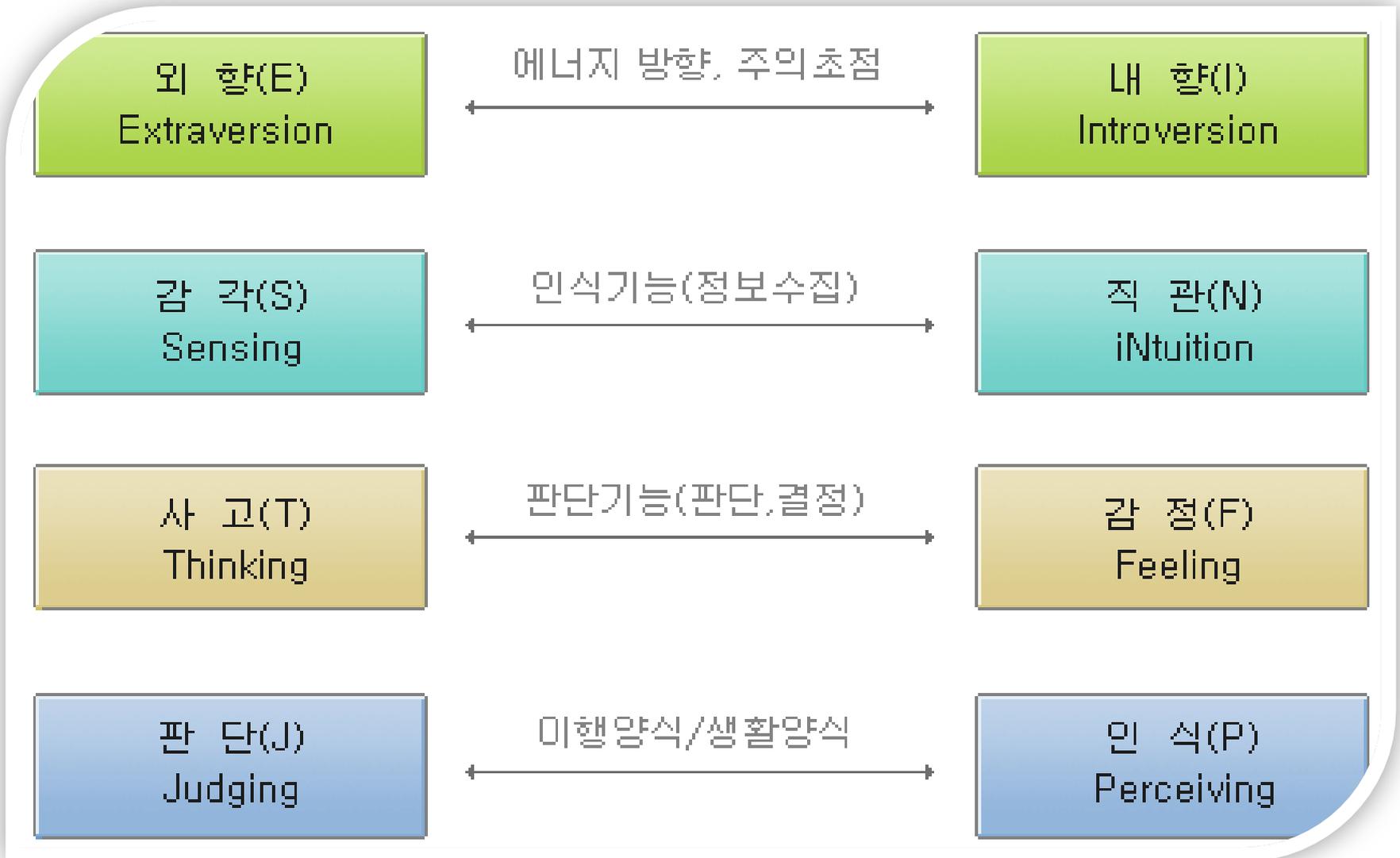
1. 나는 내성적이다.
- 2.
- 3.
4. 노래방에서 노래를 잘한다.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
10. 나는 남들에게 내 얘기를 못한다.
11. 남들 앞에서 일을 주도하지 못한다.
12. ...
- .
- .
- .
98. 얘기를 재미있게 잘 못한다.
99. 회식 때 인기가 없다.
- 100.

1. 나는 성실하다.
- 2.
- 3.
4. 운동 신경은 짱이다.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
10. 나는 남들의 얘기를 잘 들어준다.
11. 맡겨진 일을 완수한다.
12. ...
- .
- .
- .
98. 말실수 하는 일은 거의 없다.
99. 충고를 조심스럽게 한다.
- 100.

5. MBTI

- ▶ 내향적인 사람만 내과를 해야 하나?
- ▶ 내향적인 사람이 외과를 하면 안되나?
- ▶ 과연 적성이란 존재하는 것인가?

1) MBTI : 4가지 선호 경향



BC 2000 : 아프카니스탄에서 발생
A.D.10c : 이슬람교 신비주의 수비파에 의해 구전
구르지에프(소련, 1872 - 1949): 미국/유럽 쪽으로 전파
제자 오르펜스키 : 미국의 오스카 이차조가 현대 애니어그램 현상

스탠퍼드대학에서 국제웍샵(1991)
시카고의 로올라대학(1996)
워싱턴 DC의 타우슨대학(1997)
애니어그램 세계대회(2000)



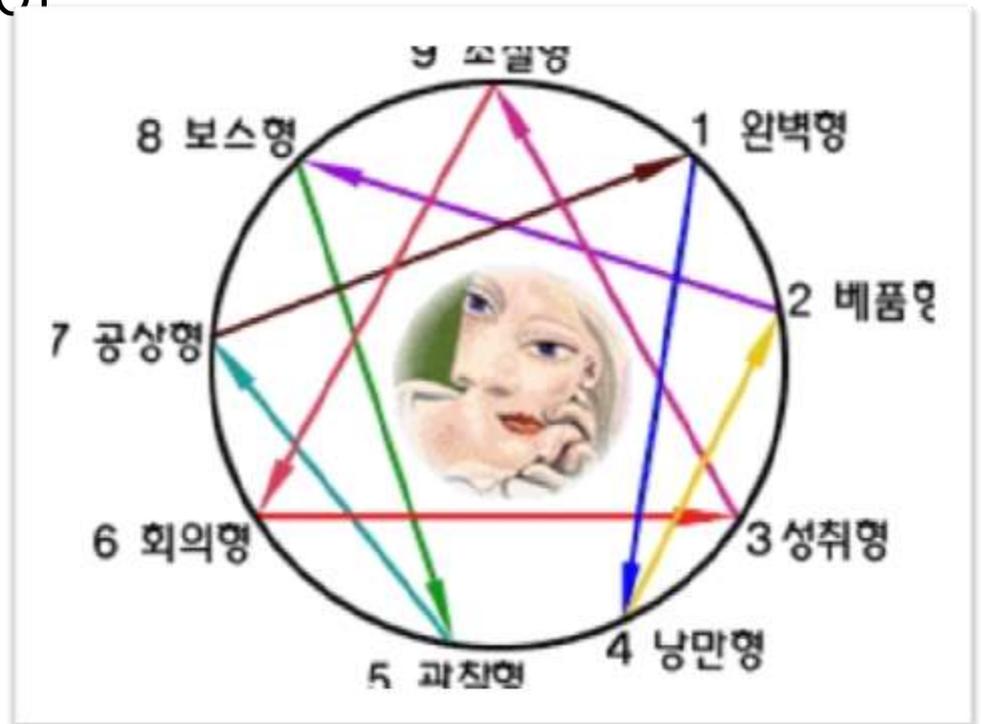
에니어그램의 유용성

1. 강점과 약점을 확인
2. 진실된 성장으로부터 멀어지면 결국 대가가 필요하다는 깨달음
3. 더욱 적극적인 생활방법이 있다는 것을 확실하게 앎으로써 도움

분열 Vs 통합, 날개

- ▶ 성격 자체가 변하는 것이 아님
- ▶ 날개
- ▶ 발달 수준(9단계)

1w9 : 이상주의자
1w2 : 사회변혁가



4w3 : 귀족
4w5 : 보헤미안

9가지 유형과 9단계 발달수준

유형		1	2	3	4	5	6	7	8	9
개혁가	이상적 규율있는 완벽주의 편협	관용	합리성	객관성	이상주의	엄격한 논리	완벽주의	편협함	강박증	처벌 (보복)
2 조력가	조력자 소유욕 주도적	무사무욕	공감	관용	아침	소유욕	자기희생	조종	강압	감정
3 선동가	자신만만 야심/자아도 취 정신병적	내적술직성	적응성	야망	경쟁심	이미지 투사	경멸	기회주의	표리부동	복수심
4 예술가	창조적 개인적 내성적 우울	창의성	자각	개성	공상	자의식	해제 (방종)	자기억제 (소외)	자학	자기파괴

유형		1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 사색가	지각력 분석적 과파한 편집성	이해	개입	전문가	분석	편견	환원론	거부	왜곡 (망상형 정신분열)	교란된 행동 (정신분 열)
6 충성가	호감/충성심 의존적 매조키스트	자기 확신	약속	협동	복종	회피	방어	열등감	과잉반 응 (히스테 리)	피학증
7 일발론자	성취한 성외향적 과도한 조증	감사	열정	생산	탐욕	충동	무절제	방탕	강박증	히스테 리
8 지도자	강력한 발전적 명력적 파괴적	자제	자기신 뢰	영향	자부	권력	협박	잔인	무모	파괴
9 중재자	평화롭고 위안 수동적 억압된	자율	비이기 적	지지	나서지 않음	수동	운명론	무시	의식분 열	자포자 기

Where should I go ?

Stage 3 : 목표설정

생을 마감하려는 소녀: 배낭여행

- ▶ 어디를 가고 싶은지?
- ▶ 누구와 함께?
- ▶ 무엇을 하고 싶은지?

소원을 들어주는 요술램프

- ▶ 무슨 소원을 빌겠습니까 ?
- ▶ 시간이 멈춘다면 무엇을 하고 싶습니까?

목표설정

인생의 키워드: 묘비 명 작성

- ▶ 세상의 모든 (게임)을 섭렵하고자 했던
- ▶ 나 000가
- ▶ 끝내 원하는 것을 못이루고
- ▶ PC방에 좀비가 되어서 사망하다.
- ▶ 세상의 모든 (게임)을 섭렵하고자 했던
- ▶ 나 000가
- ▶ 끝내 원하는 것을 이루고
- ▶ 프로게이머가 되어서 신나게 살다가 가다.

인생의 키워드: 버나드 쇼 묘비명

- ▶ I knew if I stayed around long enough, something like this would happen.

유서쓰기: 알코올 의존자2

- ▶ 아들아 나는 네가 태어나서 지금까지 클 동안 술을 하루에 한 두 병 꼭 먹고 살아왔다.
- ▶ 너무나 한심스러운 아빠가 되어서인지 이제는 너를 대할 기분이 나길 않는구나.
- ▶ 그렇다고 술을 먹되 아빠처럼은 먹지 말길 바란다.
- ▶ 항상 도움이 될 때 한 두잔 그러나 너도 아빠마냥 마시지 말고 꼭 필요할 때 한 두 잔만 하거라...

내 인생의 키워드 만들기

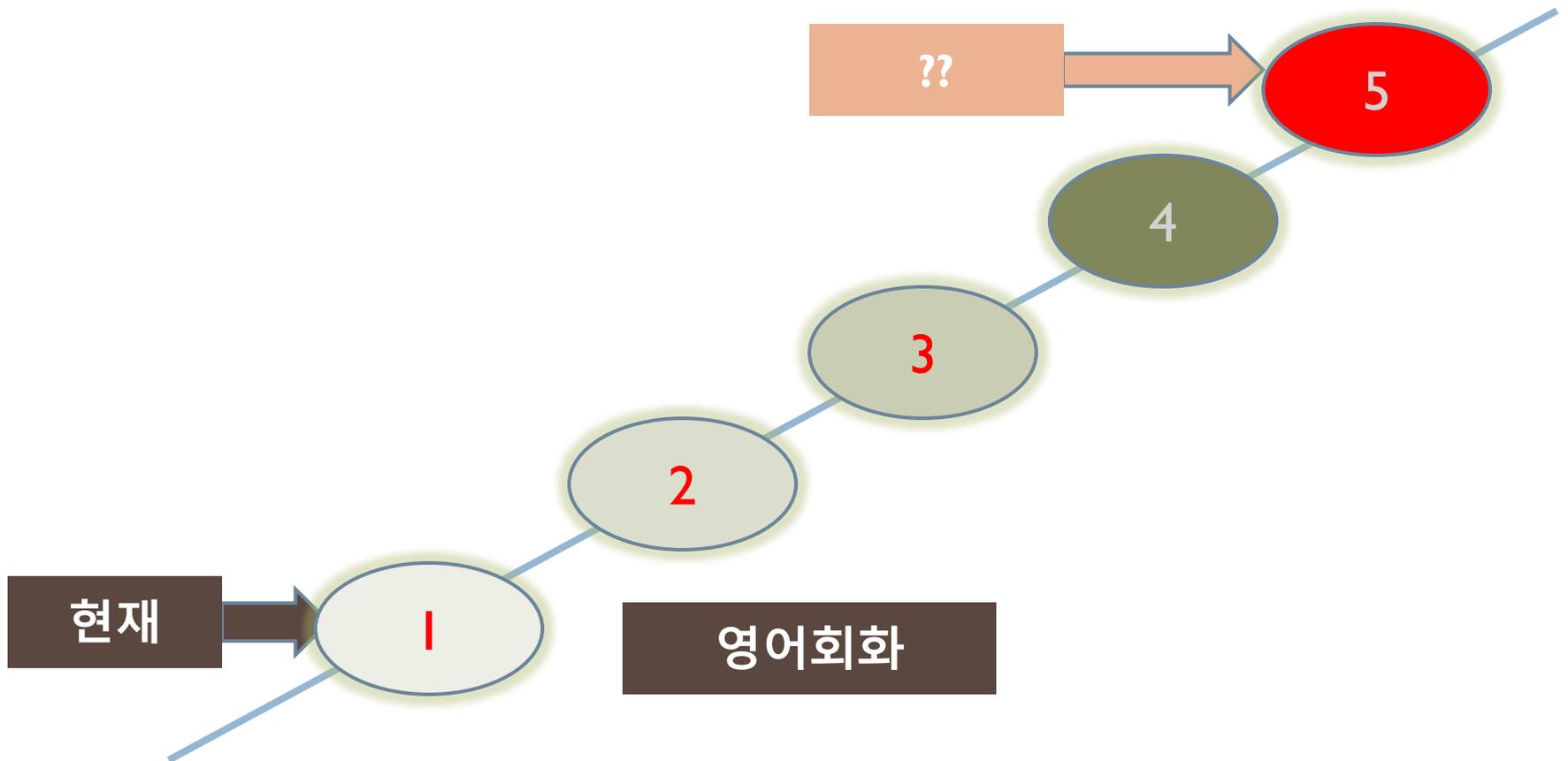


Do you know how to go there?

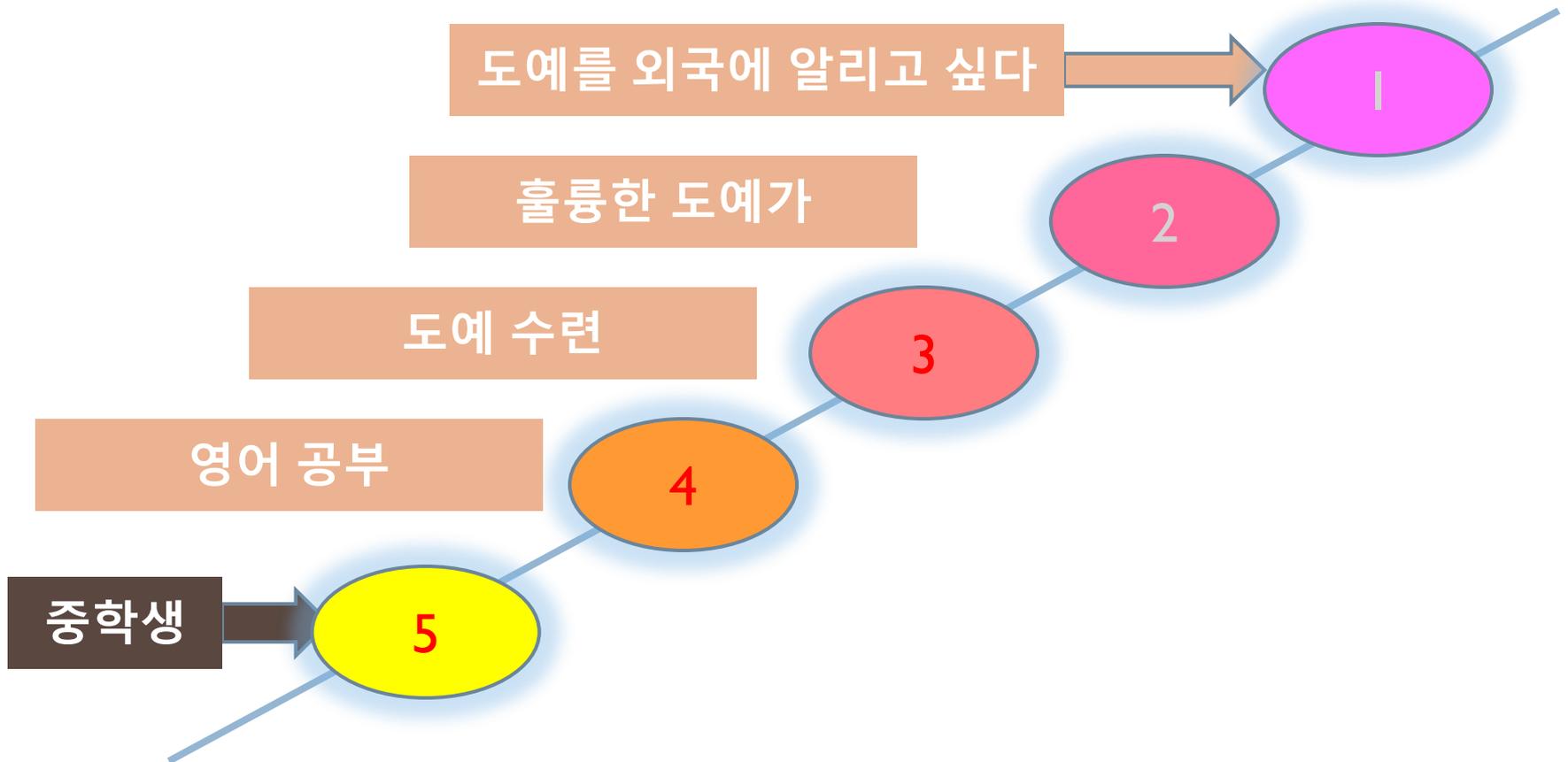
Stage 4 : How to change and refine myself ?

1. 계획 세우기

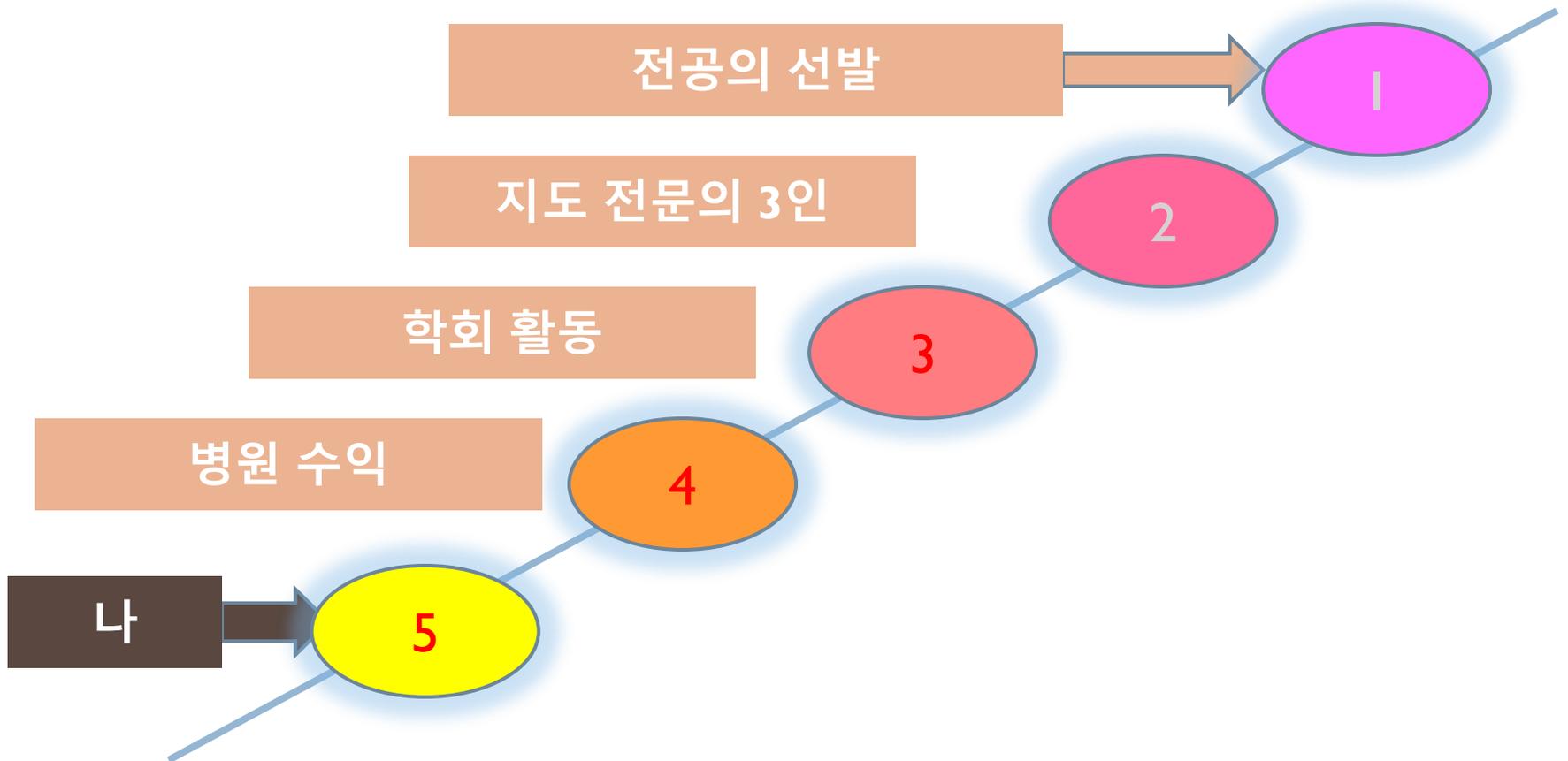
젊은 시절 인생의 돌다리 (Road map)



구체적인 인생의 돌다리 (Road map)



구체적인 인생의 돌다리 (Road map)



대한민국
20대, 재테크에 미쳐라

한 번 배워 평생 가는 똑똑한 재테크 손

2008년 네티즌 선전대
YES24

진짜 부자는
"20대에 만들어지는 재"
일평생 가장 소중한 보물
- 시골이나 목장, (시골)이전 부자

독하게 오늘을 준비한 당신, 10년 후 부를 결정한다

대한민국 2030
재테크 독하게

대한민국 20년 재테크 회원이 검증한 재테크 노하우 대공개!!!

아마존닷컴 베스트셀러 1위! 뉴욕 타임즈 베스트셀러!

긍정 심리학

진정한 행복 만들기
마틴 셀리그만 지음 / 김민자 옮김

AUTHENTIC HAPPINESS

행복도 만들어 질 수 있다!

BBS 다큐멘터리 <행복>, MBC 스페셜 <행복>에서 긍정 심리학(행복)의 이론과 배경을 제공한 긍정 심리학의 창시자 마틴 셀리그만의 희망 메시지!



2. 자기 계발/개발, 리더쉽, 멘토링, 코칭, 시간관리, 재테크

성공하는 사람들의 **7가지 습관**

Stephen R. Covey
THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

2004년 베스트셀러
2004년 1월 10일

[진정한 나의 대면하는 변화의 기술]



구본형

그대, 스스로를 고용하라

지정받은 책이다
더 이상 관용케할 수 없이 최정당한 존재하지 않는다
당신 안에 있는 조직 안에서 자신을 지키라
스스로 CEO처럼 생각하고 행동하라
그것이 바로 그대 스스로를 고용하라
무엇을 하든 그대 스스로를 고용하라

김영사

생각만 하고
실행하지 못하는
사람들을 위한

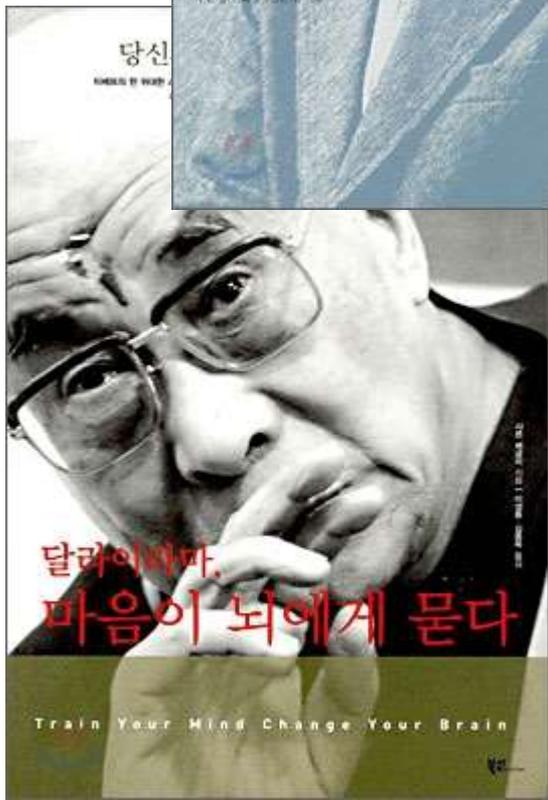
Changing for Good

제임스 프레이저 - 존 노크로스 - 카를로 다울리엔티 지음 | 김수영 옮김



변화 프로그램

당신
스스로를 위한



달라야만 마음이 뇌에게 묻다

Train Your Mind Change Your Brain

김영사

익숙한 것과의
결별

대량 실업 시대의 자기 회복

구본형 지음



김영사

내가 누구인지
말하는 것이
왜 두려운가

내 안의 나를 바꾸기

양자차이론 심리학 에세이

H
현대문학



3. 한주간의 계획을 짜봅시다.

일어버린 아들의 신뢰감을 회복하는 방법???

이번 주에 할 일	월	화	수	목	금	토	일
저녁에 학원 앞으로 마중 가기	♥			♥			
일찍 오는 아이들 저녁 간식 만들기		♥			♥		
아이들에게 편지쓰기			♥				
외식 및 영화나 연극 한 편 보기						♥	
가만이 얼굴 쳐다보고 얘기 듣기					♥		♥
매일 일기 써서 식탁에 걸어놓기	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥

4. 결정하기:득실 평가

	금연	흡연
장점	숨쉬기 편해진다 냄새를 더 잘 맡는다 장수 돈이 절약된다 위생적이다	스트레스 해소에 도움된다. 금단을 피할 수 있다. 불화가 적어진다.
단점	금단 스트레스가 쌓인다. 담배라는 친구와 헤어져야 한다.	결국 금연 할 수 없다는 생각 때 문에 자존심이 상할 것이다. 지저분하고 혐오스러워 진다. 가족에게 미안하다

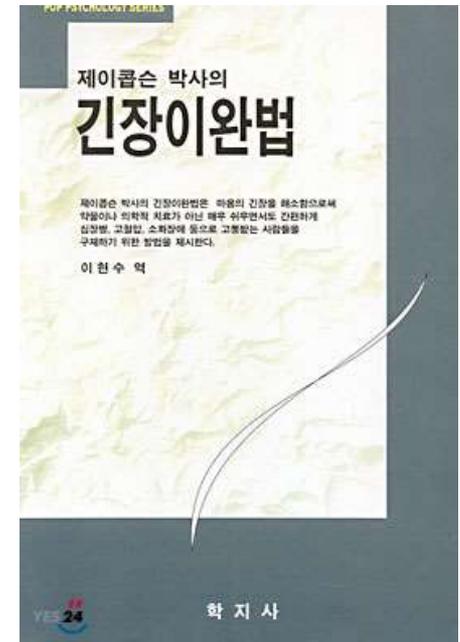
온몸에 힘을 주고 천천히 10을 센 후에 힘을 뺍니다

1. 팔 아래쪽/위쪽 근육들

2. 다리 아래쪽/위쪽 근육들

3. 배 → 4. 가슴 → 5. 어깨 → 6. 목 → 7. 얼굴(입, 목, 턱, 이마)

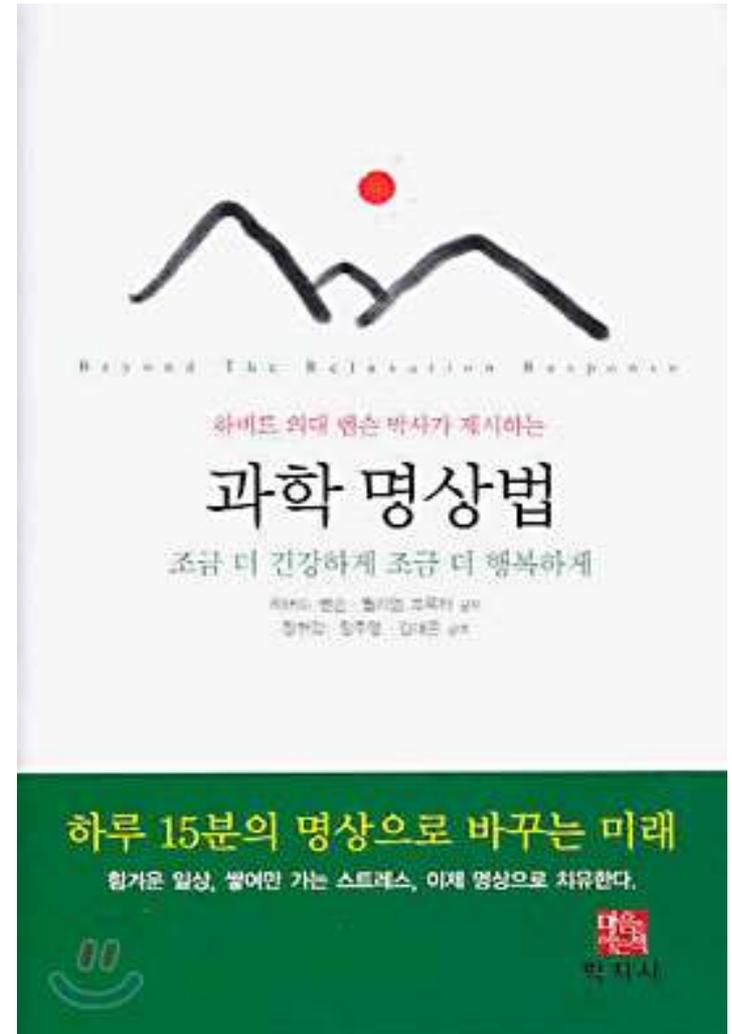
5. 이완훈련



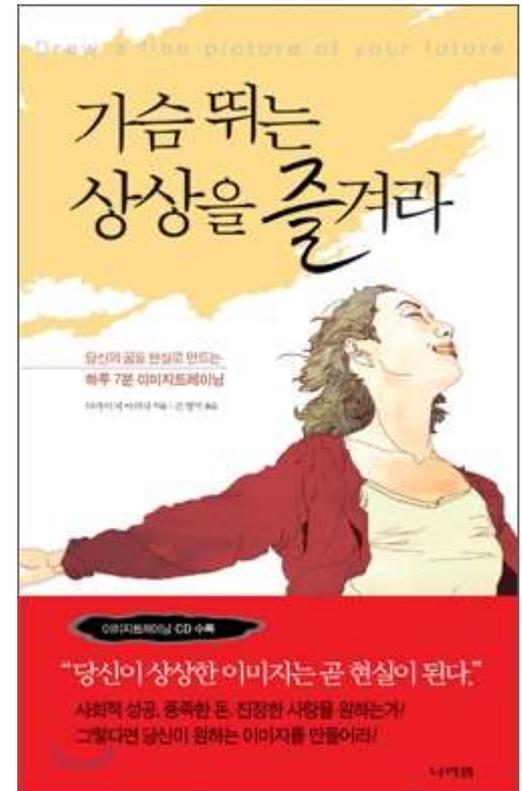
이완을 한 상태에서 시행하면
더욱 효과적입니다.

- 일신우일신
- 내 주인은 나뿐이다.

6. 명상



7. 심상 훈련



5감 훈련

- ▶ 시각 훈련 : 까만 원, 녹색 네모, 하늘
- ▶ 청각 훈련 : 종소리, 코고는 소리, 접시-포크
- ▶ 촉각 훈련 : 사포 앞 뒷면
- ▶ 미각과 후각 훈련 : 석류, 레몬, 강아지 털

5감 종합 훈련

- ▶ 눈을 감는다.
- ▶ 식탁에 앉아 있다
- ▶ 식탁에 앉아 싱크대를 본다.
- ▶ 싱크대가 서서히 확대된다.
- ▶ 싱크대로 다가가 물은 튈다.
- ▶ 손에 물이 닿는다.
- ▶ 목이 너무 마르다. 냉장고를 연다
- ▶ 여러 가지 음료와 과일이 있다.
- ▶ 사과의 색과 윤기, 그리고 한 입 베어 문다.
- ▶ 아삭한 소리, 목으로 넘어가는 단맛, 그리고
- ▶ 갈증이 해소된다.



부정적 마음 떠나 보내기: 기차명상

- ▶ 나는 기차입니다. 나는 승객도 아니고 나는 짐도 아닙니다.
- ▶ 나는 기차입니다. 나는 레일 위를 달립니다. 역에 섭니다. 누군가는 내리고 누군가는 올라탑니다. 나는 또 달립니다 나는 기차입니다. 나는 역에 정차합니다. 또 누군가는 내리고 또 누군가는 올라탑니다. 하지만 그들이 나는 아닙니다. 그들이 가지고 온 짐도 내가 아닙니다 떠나간 사람들은 멀리 역사 밖으로 사라집니다. 아득히 보이지 않습니다.
- ▶ 나는 또 달립니다. 나는 기차이기 때문입니다. 내가 만났던 사람들, 내가 느낀 감정들, 내 앞에 떠오르는 이미지들, 생각들...
- ▶ 이 모든 것이 차창 밖 풍경으로 아스라이 멀어집니다. 모두 내 밖의 풍경입니다. 나는 그 풍경을 스치고 지나갑니다. 내 앞에는 또 많은 역들이 기다리고 있습니다. 그 역에는 또 많은 사람들이 나를 기다리고 있습니다 하지만 그 역시 나는 아닙니다 나는 그들을 모두 태울 필요는 없습니다 내가 가고자 하는 방향이 맞는 사람들이 올라탈 것입니다 그들 역시 또 어디에선가 내릴 것입니다. 나는 기차입니다. 나는 승객도 아니고 짐도 아닙니다.



부정적 마음 떠나 보내기: 하늘명상

- ▶ 나는 하늘입니다. 구름 한 점 없는 하늘입니다. 하지만 나는 늘 맑을 수만은 없습니다. 구름이 있기 때문입니다. 하지만 내가 구름은 아닙니다. 나는 하늘입니다. 구름이 피어났다고 어디 하늘이 달라지겠습니까? 먹구름이 끼었다고 내가 하늘이 아니겠습니까?
- ▶ 나는 하늘입니다. 그렇다고 나는 구름을 내쫓지는 않습니다. 내 바깥으로 나를 힘들게 하는 마음, 생각, 감정이 피어납니다. 그것들이 바로 구름입니다. 구름이 피어나고 자라나고 그리고 바람이 불어 흩어지고 비가 되어 내려옵니다. 그 과정을 그대로 살펴봅니다. 구름이 지나간 자리에는 다시 파란 하늘이 드러납니다. 아무리 먹구름이 가득해도 파란 하늘이 없어지는 것은 아닙니다.
- ▶ 나는 하늘입니다.



부정적 마음 떠나 보내기: 강물명상

- ▶ 나는 흐르는 강물입니다. 흘러가다가 수면아래에서 자갈에 부딪히면 기포가 피어납니다. 기포는 위로 솟아나 수면위로 올라와 꺼집니다 물방울이 나는 아닙니다. 나는 강물입니다. 나는 흘러갑니다.
- ▶ 어떤 사람이나 어떤 상황에 부딪히면 생각이나 감정이 물방울처럼 떠오릅니다 하지만 물방울처럼 이 역시 시간이 지나면 꺼져버립니다. 또 다른 물방울이 피어납니다. 하지만 물방울은 내가 아닙니다. 내 마음은 이미 갈 곳을 향해 흘러가고 있습니다.



새 마음 강화하기: 배 심상

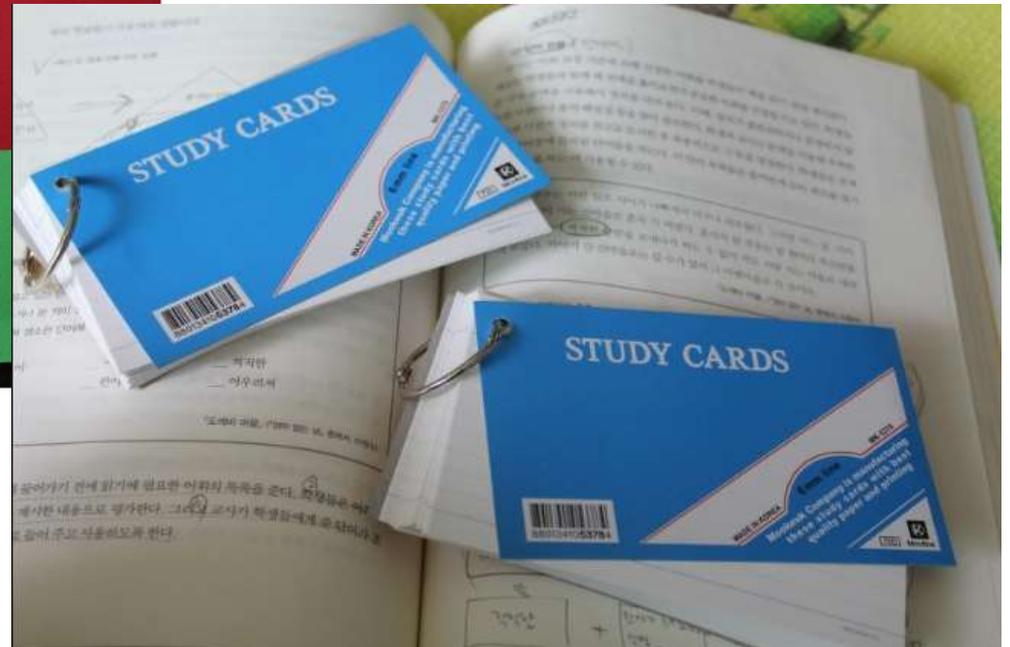
- ▶ 나는 배입니다. 나는 부두에 정박해 있습니다. 하지만 나는 정박하기 위해 만들어지지 않았습니다. 나는 항해를 하기 위해 만들어졌습니다. 나는 떠나고 싶습니다. 그러나 나를 부두에 묶어매고 있는 밧줄과 닻이 있습니다. 밧줄과 닻은 나를 떠나지 못하게 하고 있습니다. (내 마음의 밧줄과 닻은 어떤 마음 일까요?) 밧줄과 닻은 내 마음입니다.
- ▶ 하지만 그것은 또 ‘내’가 아닙니다. 저, 이제 나는 그 마음들을 풀어놓을 준비가 되었습니다. (부두와 연결을 어떻게 끊고 싶은지 상상해본다) 나는 내 마음에 묶여 있지만 이제 풀어나려고 합니다. 그것은 내가 배이기 때문입니다. 나는 이제 닻 대신 돛을 달아 올립니다. 부는 바람에 따라 키를 잡고 내가 원하는 곳으로 나아갑니다. 때로는 비바람이 거세게 불어오겠지만 나는 항해를 통해 더욱 강해질 것입니다.

8. 변화 5감 일기 쓰기

▶ 5가지 질문에 솔직하게 답을 매일 쓴다.

1. 과거의 긍정적 경험이나 추억하나를 떠올린다면?
2. 오늘 감사 할 일은 ?
3. 오늘 스스로 선택해서 한 일은 ?
4. 오늘 새롭게 생각한(느낀) 점은?
5. 원하는 미래의 모습을 하나 떠올린다면 ?

9. 어제까지 몰랐던 것, 매일 2가지 알고 잠들기



- 1) 공감을 표현하라
- 2) 모순을 발전시켜라
- 3) 저항을 타고 넘어라
- 4) 자기 효율성을 지지하라

여러분은 지금까지 변화하고자 하는 사람을 위한 동기강화면담을 받으셨습니다.

- 1) 개방형질문하기
- 2) 인정하기
- 3) 반영적 경청
- 4) 요약하기



좋은 슈퍼바이저는 후배에게

- ▶ 자신의 역할을 이해하고
- ▶ 같이 수행한 지난 일들의 의미를 토론하고
- ▶ 상대의 장점을 단점보다 우선하며
- ▶ 어떤 성격(유형)의 소유자인지 분석하고
- ▶ 공동의 목표(키워드; 최종목표, 중간목표)를 설정하고
- ▶ 미래지향적으로 점진적인 계획을 세우고
- ▶ 좋은 책을 서로 권하고, 읽고, 토론하고
- ▶ 항상 득실을 평가하여 합리적인 판단을 하며
- ▶ 자신을 통제하는 건강한 모습을 보이고
- ▶ 새로운 지식을 익히고 나누기에 두려움이 없어야 한다.

좋은 수퍼바이저는 스스로, 자신에게

1. 자신을 잘 쳐다 볼 수 있어야 합니다. - 오감일기
2. 날마다 새로워 져야 합니다. - 오늘 하루 2가지 알고 자기
3. 지난 기간 동안의 득실을 따질 수 있어야 합니다. - 산맥타기
4. 자신의 감정을 조절할 수 있어야 합니다. - 명상/ 호흡법

그리고, 가장 좋은 슈퍼바이저는
스스로 변화할 수 있는 사람입니다.

감사합니다.