

사상의학진료에서 상담기법의 활용

유준상

상지대학교 한의과대학 사상체질의학교실

Abstract

Application of Counseling in Sasang Constitutional Medicine

Jun-Sang Yu

Dept. Sasang Constitutional Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University

Objectives

The purpose of this study was to investigate the relationship between counseling skills and Sasang constitutional medicine(SCM).

Methods

Reviewing the texts relevant to SCM, comparison between counseling skills and the excerpt from the relating books was conducted in terms of the attitude of the counselor, the observation method, the evaluation of the counselee, the relationship between the counselor and counselee, and the counseling method.

Results

As the attitude of the counselor, many kinds of attitudes and skills including respecting the counselee and reciprocal belief were needed. The excerpt from 『Gyeokchigo』 meant that the counselor or a doctor should have the virtue of Truth. To evaluate the patient's problems in SCM and the counseling, diet, digestion, and sleep could be asked, but questions about the emotions such as Joy, Anger, Sorrow and Pleasure should be more carefully modified in a modern way, when applying clinical practices. Empathy as the main principle of the counseling could be attributed to the main idea of Dongmu Lee Jema, in which all the people could be in the same status in a natural way reflecting that they like the virtue and dislike the evil. Recommendations of regimen and directives could be followed according to SCM

Conclusions

Several items of counseling skills and SCM coincide but some of the modern counseling skills are still needed to apply SCM to make the patients with psychiatric problems treated efficiently.

Key Words: Counseling, Sasang constitution, Seong Jeong, Emotion

I. 緒論

상담은 연구자에 따라서 다양하게 정의할 수 있으나, '전문적 훈련을 받은 상담자와 조력을 필요로 하는 내담자가 상담활동의 공동주체로서 내담자의 자기확장을 통해 문제예방, 발달과 성장, 문제해결을 달성함으로써 그의 삶의 질을 향상하기 위해 함께 노력하는 조력과정이다'라고 정의할 수 있다¹⁾.

흔히 상담은 문제행동이나 정신과적 영역으로만 생각을 할 수 있으나, 정신적, 신체적, 사회적 문제를 모두 포괄하여 상담은 진행될 수 있다.

한편, 사상의학에서는 性情을 강조하여, 체질별 장부대소의 형성 등 생리적 방면으로 발현되기도 하고, 表氣와 裏氣의 손상, 順病과 逆病의 관계, 恒心의 조절장애로 偏小之臟의 손상약화가 나타나기도 한다. 따라서 성정을 관찰하고 평가하며, 사상의학진료를 실행하고, 예방법과 양생법을 활용할 때에 상담적 요소가 관여하고 있을 것이라 추론할 수 있다.

상담치료가 전적으로 상담을 통해서 문제를 해결하고자 하는 것에 반해서, 사상의학의 임상현장에서는 전적으로 상담을 통해 진료를 하는 것은 아니며, 진단과정, 치료과정, 양생지도에 상담의 요소가 가미되어 있다고 생각할 수 있다.

본 연구에서는 『東醫壽世保元』을 비롯한 사상의학 서적을 중심으로, 임상현장에서 사상의학진료를 수행하고 있는 임상에게 적절한 상담기법을 고찰하여 제언을 제시하고자 한다.

II. 本論

1. 연구방법

사상의학이론을 다루고 있는 『東醫壽世保元』, 『東醫壽世保元四象草本卷』, 『東武遺稿』, 『格致藁』 등의 서적을 통해 상담과 관련된 내용을 발췌하고, 상담에서 사용하는 기법을 사상의학진료에 맞

게 적용해 보고자 하였다.

2. 상담자의 자세

상담에서 지금까지 일반적으로 밝혀진 효과적인 조력자의 주요 특성을 언급하면(Welfel ER, 2005; Noh AY, 2006에서 재인용)¹⁾, 효과적인 상담자는 ①내담자에게 다가갈 수 있는 능숙한 대인관계기술을 가진다 ②내담자에게 진실감, 신뢰감, 자신감을 야기한다 ③내담자를 돌보고 존중한다 ④타인이해 뿐 아니라 자기이해를 바탕으로 성숙된 삶을 영위한다 ⑤내담자와의 갈등을 효과적으로 처리한다 ⑥가치판단을 강요함이 없이 내담자의 행동을 이해하려고 한다 ⑦내담자의 자기파괴 행동패턴을 확인할 수 있고 그러한 자기파괴행동을 보다 보상적인 행동패턴으로 변화하도록 조력할 수 있다 ⑧내담자에게 특별한 가치가 있을 어떤 영역에 대한 전문적인 지식과 경험을 갖는다 ⑨체계적으로 추리하고 생각할 수 있다 ⑩문화에 대한 충분한 지식을 가진다. 즉, 그는 사람들이 생활하는 사회적, 문화적, 정치적 맥락을 이해할 수 있다 ⑪자신을 좋아하고 존중하며 자신의 욕구를 만족시키기 위해 내담자를 이용하지 않는다 ⑫인간행동의 심층적 이해를 발달시킨다 ⑬바람직한 인간 모델을 가진다. 이러한 인간은 건강하고 효과적이며 충분히 기능하는 자질과 행동패턴을 가진다.

상담자의 태도에 관련된 사상의학적 문헌을 살펴보면, 『格致藁』 『獨行篇』에서 '대개 자신의 성실함을 다하지 않으면 다른 사람의 거짓을 알기 어렵고 자신의 거짓이 여전히 남아 있으면 다른 사람의 성실함 또한 의심하게 된다. 오직 천하에서 지극히 성실하고 거짓이 없는 사람이 그 본성을 다한 연후에 다른 사람의 성실함과 거짓을 다 알 수 있는데, 이와 같은 분들이 요순이고 공자, 맹자이고, 못 성인들이다²⁾.'라고 하여, 다른 사람을 알기 위한 전제조건으로서 본인의 참됨을 구하도록 하고 있다. 이는 상담자의 입장에

1) 『格致藁』 『獨行篇』, “蓋己誠未盡 則人爲難悉, 己僞猶存, 則人誠亦疑. 惟天下至誠不僞, 能盡其性者然後, 可以悉人之誠僞, 如此者, 堯舜也, 孔孟也, 衆聖也.”

서 본다면, 상담자의 태도를 정의하고 있다고 볼 수 있다. 『동의수세보원』, 『동무유고(한국정신문화연구원)』, 『동의수세보원사상초본권』에는 특별히 상담자에 관련된 내용을 찾을 수는 없었다.

3. 관찰기술과 사상의학진료

관찰기술은 상담의 첫 번째 면접부터 상담의 종료까지 모든 과정에서 일어나며, 상담이 효과를 발휘하도록 기반을 제공하는 기술 중의 하나이다³⁾.

관찰기술에는 전반적 외양관찰, 의복이나 차림새, 얼굴표정, 눈맞춤, 눈물, 몸짓과 동작과 같은 비언어적 단서를 관찰하는 부분, 말하는 스타일, 유창성, 단어의 의미와 선택, 웃음, 침묵 등 언어적 단서를 관찰하는 부분, 그리고 위의 2가지의 상호작용 즉 언어적 표현과 비언어적 표현의 일치여부 등이다³⁾.

사상의학의 진료에서 첫 부분은 체질을 알기 위한 탐색이며, 체질진단과 연결이 된다. 체질진단에는 體形氣像, 容貌詞氣, 性質才幹, 病證藥理를 언급하는데, 상담의 관찰기술과 관련한 것은 체형기상, 용모사기, 성질재간 부분이다.

체형기상을 살피면서 환자의 전반적 외양, 의복이나 차림새, 얼굴표정, 눈맞춤, 눈물, 몸짓과 동작 등 비언어적 단서를 확인할 수 있을 것이다.

용모사기는 容貌와 詞氣로 구분해서 볼 때, 용모에 해당하는 것은 전반적 외양부분에서 얼굴부분, 얼굴표정부분에서 전반적인 얼굴의 외양이나 이목비구의 형태 등을 확인할 수 있을 것이다. 사기는 언어적 단서인 말하는 스타일, 유창성, 단어의 의미와 선택, 웃음, 침묵 등이 관련이 있을 것이다.

성질재간은 비언어적 단서인 시각적 부분과 언어적 부분인 청각적 부분 이외에 본성이 체득화되어 나타나는 것으로 해석할 수 있으며, 이는 비언어적 단서와 언어적 단서의 상호작용으로 나타난다고 볼 수 있다.

즉 관찰기술은 상담의 전 과정에서 시각, 청각 및 시각과 청각의 조화여부를 통해서 나타나므로 중요한 방법이 된다. 사상의학진료의 과정에서도 동일하게

望診과 聞診을 시행하고 있으므로 관찰기술의 요령을 참고하는 것이 필요하리라 본다.

4. 내담자의 평가와 문진

내담자가 방문시 상담과정에서는 내담자의 호소문제, 내담자의 정신상태, 내담자의 약물중독 가능성, 자기 또는 타인에게 위험한 행동을 할 가능성을 평가하도록 한다³⁾.

특히 내담자의 호소문제에서는 어떤 증상을 호소하는지를 살피게 되는데, 이것은 모든 임상진료의 첫 번째 모습과 같다. 증상을 명확하게 하기 위해서 질문하는 초기 질문³⁾으로는 ‘이것이 현재 당신에게 어떻게 문제가 됩니까’, ‘이것에 대해 당신은 어떻게 느껴 왔습니까’, ‘이 문제가 당신의 활동능력에 영향을 줍니까’, ‘어떻게 영향을 줍니까’, ‘당신의 수면에 문제가 있습니까’, ‘당신의 식사습관에 문제가 있습니까’, ‘당신은 한바탕 울곤 합니까’, ‘당신이 걱정하는 것은 무엇입니까’, ‘당신은 짜증, 집중력, 피로감, 공포 등에 관련해 어려움을 겪습니까’ 등이다.

사상의학진료에서 활용하고 있는 주증상과 식사, 수면, 감정 등을 질문하는 내용과 유사하다고 할 수 있다.

내담자의 정신상태를 파악하기 위해서 외양, 태도, 운동기능과 활동수준, 의식기능의 수준과 같은 전체적인 상태를 파악하며, 현 상황에 대한 인식, 가령 시간, 장소, 사람에 대한 자각이 있는지를 살피기도 한다. 감정과 기분에서는 감정, 적절성, 강도, 유동성, 범위, 기분을 살피게 된다. 그 외에 사고의 내용과 과정, 지각, 지적기능, 자기인식, 통찰기능과 판단력 등을 파악하게 된다³⁾.

사상의학진료에서는 전체적인 상태를 파악하는 일을 하게 되며, 현 상황에 대한 자각을 평가한다. 특히 감정과 기분에 대해서 사상의학진료에서는 중요하게 여기고 있다. 애노희락을 바탕으로 애노희락이 심화되어 편급하게 되면 순역변증 중에서 역증이 나타나고, 편소지장에 장애를 초래하게 되기도 한다. 따라서

감정의 특성을 평가하는 것은 중요하다.

감정은 정서가 밖으로 표현되는 것으로, 네 가지 특성을 평가하는데, 적절성, 강도, 유동성, 범위이다. 적절성은 내담자의 감정이 그의 이야기 내용과 얼마나 상응하는가를 보는 것이며, 강도는 반응의 강한 정도를, 유동성은 내담자가 한 감정에서 다른 감정으로 이동하는 방식을, 범위는 정서의 표현의 복잡성과 다양성을 의미한다³.

사상의학진료에서는 아직까지 애노회락의 감정에 따른 병증의 관련을 지적하고 있으나, 이를 어떻게 평가할지에 대해서는 언급이 없어서 체계적으로 진료하기에 곤란한 면이 있으므로, 상담기술을 차용한다면 도움을 받을 것이라 생각된다.

5. 상담의 기본원리와 사상의학진료

상담의 기본원리란 상담을 수행하는 과정에서 통용되는 원리이며, 달리 표현하면 유능한 상담자의 태도인 동시에 기술이라고 할 수 있다. Carl Rogers는 상담자의 진실성(genuineness), 무조건적 존중(unconditional positive regard), 공감적 이해(empathic understanding) 3요소를 내담자의 변화를 촉진시키기 위한 필요하면서 충분한 조건이라고 주장한 바 있으나, 이러한 것이 추상적인 개념으로 여겨지므로, 관심집중(attention), 경청(listening), 감정의 이해(understanding), 공감(empathy)의 네 가지로 요약할 수 있다⁴.

위의 네 가지는 실제로 기술에 해당하기도 하여, 관심집중의 경우 앉는 자세, 표정, 시선을 통한 접촉 등이 해당한다. 경청은 비언어메시지, 언어메시지를 들으며, 필요시 반복, 환언, 요약, 재진술 등의 방법을 사용한다. 감정의 이해는 내담자가 상담자에게 전달하는 언어적 메시지나, 내담자의 현재나 과거의 느낌을 상담자가 언어 및 비언어메시지로 표현해주는 기술이다. 공감이란 내담자에 대한 이해를 바탕으로 내담자와 같은 입장이 되거나 그 사람이 느끼고 생각하는 바를 나도 유사하게 혹은 같게 느끼는 상태를 의미하며 감정이입이라고도 한다⁴.

이러한 것은 실제로 상담의 기술적인 면이므로, 사상의학 문헌에서 비슷한 내용을 발췌하기는 어려운 면이 있다. 하지만, 『東醫壽世保元』 『性命論』에서 耳目鼻口 人皆可以爲堯舜, 肺脾肝腎 人皆可以爲堯舜이라고 하여, 好善과 惡惡하는 마음에서 모든 사람이 동일하다는 관점을 가지고 있다. 이를 확장한다면, 상담자와 내담자가 동일한 조건에 있다는 것을 확신하게 됨으로써 공감을 통한 관심집중, 경청, 감정의 이해로 진행할 수 있는 전제를 가지게 된다고 생각할 수 있다.

6. 상담기법과 사상의학진료

김⁴은 여러 가지의 상담기법 중에서 주요한 기법으로 4가지를 들고 있는데, 긍정화, 자기의 주체화, 상담에서의 조언, 지시와 과제이다. 긍정화는 positive reframing 즉 긍정적 재구성을 간략히 부른 것이며, 내담자에게서 긍정적 요소를 발굴해내는 것이다. 자기의 주체화는 책임을 전가시키거나 자신을 수동화하는 것을 내담자가 주체적으로 설 수 있도록 하는 방법이다. 상담에서의 조언은 효과적인 조언과 비효과적인 조언을 구분하고, 효과적인 조언의 시기나 절차를 고려해야 한다는 것이다. 지시와 과제는 이전과 다른 무엇인가를 함으로써 다른 경험을 하게 하여 변화를 일어나게 하고, 상담자와 내담자의 관계를 튼튼히 하며, 내담자의 정보를 얻을 수 있다는 목적을 가지고 있다고 보았다.

사상의학진료는 치료과정 및 예후의 설명 및 양생지도에서 상담기법을 활용할 수 있을 것이다. 치료과정과 예후에서는 다양한 질환에 대한 사상의학적 접근을 하게 될 것이다. 치료하는 질환 중 정신과적문제나 심신의학적 문제가 있을 때에는 위의 긍정화, 자기의 주체화, 상담에서의 조언, 지시와 과제의 4가지를 사용할 수 있을 것이다. 그 외의 질환에 대해서는 위의 4가지 중 필요한 항목을 사용하게 될 것이다. 양생지도면에서는 주로 상담에서의 조언과, 지시와 과제의 항목을 사용하게 될 것인데, 기호식품의 제한, 운동,

식이, 생활습관 관련 부분에 대해서 사상의학적 접근이 필요하고 생각한다. 이러한 조인과 지시/과제의 항목을 활용함에 있어서도 사상체질에 따라서 수궁하고 행동의 변화를 보이게 하기 위한 조언이나 지시/과제가 달라질 수 있을 것이다. 가령 急迫之心, 懼心, 怯心, 不安定之心의 恒心에 따라서 혹은 사상체질 내의 성격에 따라서 다양한 언어선택이나 지시/과제가 필요할 것이다.

III. 考察

기존 한의학에서 脾胃水穀, 風寒暑濕燥火의 內傷과 外感에서 질병의 원인을 찾던 방식에서 사상의학은 心之愛惡所欲 喜怒哀樂偏着에 주안점을 두고 있다. 즉 사상의학은 심리적 요인에 중점을 두고 환자의 개별적 치료방침이나 양생방법에 접근하고 있다고 볼 수 있다. 현대적 심리 및 성격 도구를 이용해서 소음인은 내향적 경향, 소양인은 외향적 경향, 태음인은 내향적 경향과 외향적 경향이 비슷하게 나타나는가 하면, 특성불안척도에서 소음인이 높게 나타난다는 연구 등이 있었다. 또한 기질 및 성격검사(Temperament and Character Inventory-Revised Short version; TCI-RS)에서 NS척도, RD척도, P척도는 태음인과 소양인이 소음인에 비해 유의하게 높았고, 반대로 HA척도는 소음인이 태음인과 소양인에 비해 유의하게 높게 나타났다. 성격척도 차원의 ST척도는 소양인이 태음인에 비해 유의하게 높게 나타나는 등 성격 특성 설문검사에서 각 체질의 성격특성이 반영된 결과들이 제시되었다⁶.

즉 기존 한의학에 비해서 사상의학진료시에는 심리적인 면에 대한 검토와 진단, 치료, 양생지도에 적합한 상담기술이 필요하리라 생각할 수 있을 것이다.

상담과 관련하여 사상의학적 진료분야에서 관련성을 살펴보면, 첫째로 사상의학적 진료를 수행하기 위해서는 좋은 상담자의 자세를 갖추어야 할 것이며, 이를 위해서는 전문적 지식을 가지고 있으며, 내담자에게

다가가서 돌보고 존중하며, 이해를 하며, 행동변화를 일으킬 수 있도록 조력하는 건강한 자질을 가진 조력자의 역할을 할 수 있어야 한다. 이러한 관점에는 의사가 거짓없이 참되게 살아가는 자세를 취할 때 비로소 내담자의 진실과 거짓을 분별하는 눈을 가질 수 있음을 말하는 것과 동일하다고 할 수 있을 것이다.

다양한 질병을 가지고 방문하는 환자에게 한의진료의 입장에서는 望診과 聞診을 사용하게 되며, 기존 한의학에서 단순하게 음양이나 장부의 허실을 분석하고자 하는 의도에서 망진과 문진이 활용되었다면, 사상의학에서는 그것을 넘어 환자의 심리상태, 숨은 의도, 性情을 파악해야 하는 활동이 포함되어야 한다. 이를 위해서는 망진과 문진이 단락적이지 않고, 통합적으로 작용해서 상담과정에서와 같은 내부 심리상태를 알아내야 할 필요가 있다.

상담을 받기 위해 내원하는 내담자의 경우에도 다양한 정신·신체적 불편함을 가지게 오게 된다. 이러한 부분에서는 사상의학진료에서 문진에 활용하는 주증상, 식사, 수면, 감정 상태의 확인과 유사하다고 할 수 있다. 사상의학진료에서는 특히 감정과 기분에 대해서 주안점을 가지고 살피게 되며, 애노회락을 바탕으로 네 개의 성정이 심화되어 편급되면 순역병증 중역증, 편소지장에 장애를 초래하기도 하기에 감정을 평가하는 것은 매우 중요하다.

다만 아직까지 사상의학적으로 애노회락을 객관적으로 평가하는 방법에 대해서 연구나 논의가 부족하여 상담기술이나 관련 분야의 연구를 활용할 필요가 있다고 생각한다.

상담의 기법은 매우 다양하다. 그 중에서 상담의 기본원리로 여겨지는 것은 공감, 관심집중, 경청, 감정의 이해라 할 수 있다. 그 중에서 공감은 가장 근간이 된다고 할 수 있는데, 공감을 위해서는 상담자와 내담자가 서로 같은 조건에 있다는 전제하에 출발하는 것이 중요하다. 사상의학 관련이론에는 모든 사람이 '요순과 같이 될 수 있다는 관점을 보여주어, 출발점이 같다고 하고 있다. 이것은 공감의 첫 조건이 될 수 있을 것이다. 이를 바탕으로 한다면 관심집중, 경청,

감정의 이해가 수월하게 진행될 것이라 보여진다.

상담기법 중 주요 기법으로 긍정화, 자기의 주체화, 상담에서의 조언, 지시와 과제의 4가지로 구별해 보았을 때, 사상의학진료와의 연결고리는 진단, 치료과정, 양생지도에서 상담의 기법을 활용할 수 있다는 것이다. 일반적인 질환의 경우에는 조언이나 지시/과제의 항목을 활용할 것이며, 심신의학적 질환의 경우에는 긍정화, 자기의 주체화 항목까지 활용할 필요가 있게 될 것이다. 따라서 적절한 긍정화, 자기의 주체화 방법을 이용한다면, 사상의학진료의 수행을 보다 원활히 할 수 있을 것이라 생각한다.

사상의학진료에서 기존 한의학 진료와 두드러지게 차이가 나는 것 중 하나가 양생지도이다. 기존 한의학에서는 아직 정형화된 양생지도가 없는 상태이나, 사상의학진료에서는 체질에 따라서 적절한 식이, 운동, 성정의 관리 등 지도가 필요하다. 이러한 관리에서 특히 조언의 적절한 시점과 행동을 변화시킬 수 있는 지시/과제 요령을 활용한다면 환자의 순응도가 높아질 것이라 생각한다.

본 논문은 기존 한의학에 비해서 상담요소를 많이 가지고 있는 사상의학진료의 장점을 살펴보고, 상담기법의 활용을 통해서 사상의학진료가 더욱 진보되어 환자의 치료 뿐 아니라 생활습관 및 성정의 관리까지 과급될 수 있다면 이것이 이른바 '동무철학'이 의학으로 발전된 원래의 의도에 부합되지 않을까 생각한다.

본 연구는 단순히 상담이론이나 기법을 사상의학의 이론이나 임상현장에서의 활용기술에 대입하여 설명해 본 것으로 많은 한계가 있다. 추후 실제적으로 상담기법이 적용되어 새로운 사상의학진료가 이뤄지길 바란다.

IV. 結論

상담을 구성하는 상담자의 자세, 관찰기술, 내담자 평가, 상담기법의 기본원리, 상담기법의 영역에서 성정을 중시하는 사상의학진료와의 연계점을 살펴보았을 때, 기존 한의학 영역에 비해서 상담의 구성요소들을 많이 가지고 있으며, 진단, 치료, 양생지도면에서 상담기법의 활용을 통해 사상의학진료를 더욱 진보시킬 수 있을 것이라 생각한다.

V. References

1. Noh AY. Principle and Skills of the Counseling for the Counseling Trainees. Seoul:Hakjisa. 2006:21-5.(Korean)
2. Lee JM, Park DS. Gyeokchigo. Seoul:Chungkye. 2000: 328.(Korean)
3. Kim CD. Basic Skills of the Counseling and Psychotherapy. Seoul:Hakjisa. 2006:19-96.(Korean)
4. Kim KH. Reality of the Counseling. Seoul:Hakjisa. 2002:117-266.(Korean)
5. Song MS, Baek JU, Choi CH. Study of Psychological traits in Sasang constitution according to QSCC II, MBTI, STAI - preliminary study for Yangsaeng in Sasang constituton. Kor. J. Oriental Preventive Medical Society 2009;13(2):65-76.(Korean)
6. Kang M, Yu G, Kim L. A study on personality traits and cognitive characteristics of the Sasang constitution using neuropsychological and personality tests. J of Oriental Neuropsychiatry. 2015;26(2):131-142.(Korean)