

Motivational Interviewing

: Use in addiction treatment

오홍석

용인정신병원

중독자들이 하는 말...

- 이 정도는 남들도 마신다. 왜 나만 끊으라고 하는 거냐?
- 일하고 사회 생활하다 보면 안 마실 수 없다. 당신은 술 안 마시냐?
- 난 밤새 술 마셔도 끄덕없는 사람이다. 술은 전혀 건강에 문제되지 않는다. 술 먹던 사람이 술 끊으면 더 빨리 죽는다.
- 술도 안 마시면 무슨 낙으로 사냐? 차라리 나보고 죽으라고 해라.
- 내 돈으로 내가 술 사 마시는데 왜 참견이냐? 죽든 말든 내가 알아서 할테니 간섭마라.
- 내가 끊고자 하면 언제든지 끊을 수 있다. 병원에는 죽어도 안 간다.

도대체 왜 변하지 않을까?

- 음주로 간경화가 발생하고, 가정이 파탄 나면...
- 학생이 중간고사 성적이 좋지 않으면...
- 당뇨 환자가 자가 관리가 안되어 합병증을 경험하면...

- **환자를 도우려고 애쓰는데, 전문가의 말에 귀 기울이지 않는 사람은 무엇 때문일까?**
-> 성격적으로 모가 난 사람이라서?

동기(Motivation) 부족!!!

그럼 이 사람은 동기가 있는걸까?

- ▶ 내 (상담가) 말에 끄덕끄덕 한다. 내 말에 동의한다.
 - ▶ 알코올중독이라는 진단을 인정한다.
 - ▶ 도움을 달라고 하거나, 치료를 받으러 온다.
 - ▶ 자신의 상태에 대해 고민하는 모습을 보인다.
 - ▶ 흡연가가 담배가 건강에 좋지 않다고 생각한다.
-
- ▶ **동기가 있는 것 같지만...**
--- **사람의 말과 행동은 원래 좀 다르다!**

Motivation (동기)

- 내가 필요성을 느낄 때 : **의지(willing)** - 변화의 중요성
- 내가 할 수 있을 때 : **능력(able)** - 변화에 대한 자신감
- 내가 하고 싶을 때 : **준비(ready)** - 중요성의 우선 순위

행동의 변화를 불러일으키려면...

: 단순히 정보제공이나 조언 등을 통한 교육적 개입만으로는 부족하며, 내담자가 변화할 이유와 자원을 찾아가는 것을 도와주고, 자신의 양가감정을 들여다보게 하고, 변화에 대한 자신감을 갖도록 하며, 변화할 준비가 되도록 필요한 도움을 주는 것이 중요!

변화를 방해하는 함정들

1. Question-Answer Trap

- 스스로 양가감정에 대한 탐색과 변화 대화의 기회가 사라짐.

2. Confrontation-Denial Trap (한쪽 편들기)

- 양가감정에서 내가 한쪽 편을 드는 것은 상대방에게 반대쪽 편을 들게 만듦.

3. Expert Trap

4. Labeling Trap

5. Premature-Focus Trap

- 방어적, 회피적 태도로 부정(denial)이 심해지고 저항(resistance)이 강해짐.

6. Blaming Trap

Motivational Interviewing의 기본 정신

동기면담(MI)	대응되는 상담
<p>협동 내담자의 관점을 존중하고 내담자와 파트너 정신으로 해 나가는 것.</p>	<p>직면 내담자의 관점을 잘못되었다고 보고 현실을 깨닫고 인정하도록 논쟁, 설득</p>
<p>유발 변화에 대한 동기가 내재되어 있다고 보고 내담자의 느낌 관점 가치관 인생목표 등을 이용.</p>	<p>교육 변화에 필요한 자원이 내담자에게 없다고 보고 내담자를 계몽함. 동기 주입</p>
<p>자율 내담자에게 선택의 자유권과 능력이 있다고 생각하고 이를 촉진.</p>	<p>권위 내담자에게 해야 할 일이 무엇인지 알려줌. 지시</p>

알코올 중독의 치료 과정

해독 단계

- 금단 증상의 치료, 신체적 회복



단주 동기강화 단계

- 술을 끊어야겠다는 생각!



재발 방지 단계

- 심리사회적 치료 및 약물 치료



술 없는 생활 단계 (사회 복귀)

- 새로운 관계, 새로운 활동



술 없는 생활이 훨씬 좋은 단계

- 회복

MI의 과정

1. 변화 동기 구축하기

- ▶ WHY
- ▶ HOW
- ▶ 내담자의 출발점 (변화 준비의 단계)에 따라 다름

2. 변화의 결심 강화 및 달성

- ▶ 요약하기, 지금 상황에서 어떻게 할 것인지 질문하기, 정보 제공 및 조언하기, 목표 정하기, 방법 고르기, 계획짜기, 약속 끌어내기
- ▶ 적절한 타이밍
- ▶ 적절한 도움 (지시적 vs 비지시적의 균형)

변화의 단계별 치료자의 임무

Stage	Patient presentation	Stage task	Change strategy
Precontemplation	No intention of changing In "denial" or resistant	Increase doubt and awareness of problem	<ul style="list-style-type: none"> - 공감. 신뢰. 관계형성이 우선 - 분노나 정서적 문제 해결 - 내담자의 동의 하에 술의 폐해에 대한 구체적 증거 제시, 피드백
Contemplation	Aware of problem Ambivalent about change	Tip the decisional balance	<ul style="list-style-type: none"> - 양가감정 인정 - 변화여부에 따른 이익과 손해 평가 - 변화에 대한 책임은 환자에게 있음과 변화가 꼭 필요하고 할 수 있다는 것을 보여줌
Preparation	Intends to change Confusion about best way to do so	Determine best course of action	<ul style="list-style-type: none"> - 구체적 계획, 명료화 - 변화를 위한 자료 제공 - 변화 장애물 탐색과 해결
Action	Actual behavior change "Treatment"	Implement collaborative, realistic plan	<ul style="list-style-type: none"> - 지지, 격려, 구체적 도움 (치료) - 변화초기 어려움 알려줌 - 긍정적 변화에 대한 강화물 필요
Maintenance	Behavior changed	Develop new lifestyle Avoid relapse	<ul style="list-style-type: none"> - 과도한 기대를 조심 - 일견 무관한 것에 대한 주의 - 생활방식의 변화 지지

Effective Motivational Approach

- ▶ Giving **ADVICE** (조언을 한다)
- ▶ Removing **BARRIERS** (장벽을 제거한다)
- ▶ Providing **CHOICE** (선택권을 준다)
- ▶ Decreasing **DESIRABILITY** (주관적인 인센티브를 줄인다)
- ▶ Practicing **EMPATHY** (공감을 실천한다)
- ▶ Providing **FEEDBACK** (피드백을 준다)
- ▶ Clarifying **GOALS** (목표를 구체화한다)
- ▶ Active **HELPING** (적극적으로 돕는다)

MI의 원칙

1. **Express Empathy** : 공감을 표현하라
2. **Develop Discrepancy** : 모순을 발전시켜라
3. **Roll with Resistance** : 저항을 타고 넘어라
4. **Support Self-Efficacy** : 자기효율성을 지지하라

Principle: 1) Express Empathy

- ▶ Acceptance may facilitate change
 - ▶ Listen reflectively
 - ▶ Normalize ambivalence
 - ▶ Spend time building rapport
-
- ❖ 우리 마누라가 베란다에서도 담배를 못 피우게 하면 열이 확 받아 죽어버리고 싶어요...
 - 그 당시에 화가 몹시 나셨군요. 또는 이때 화가 몹시 나셨어요?
 - 그래도 그렇게 화를 내면 되나요? 라는 반응은 반치료적이다.

Reflective Listening(반영적 경청)

- 공감하며 적극적 청취: 중독자의 관점을 이해하고자 하는 열망을 가지고 환자의 감정을 존중하고 수용하는 태도로 귀를 기울임
- 내담자의 감정을 존중하고 수용 (판단, 비평 X)
- 세련된 반영은 내담자가 말하지 않은 의미를 추측해 내는 것이며, 내담자가 말을 하면서 느끼고 있을 느낌을 반영해 주는 것이 좋음
- *Accurate Empathy is skillful reflective listening that **clarifies** and **amplifies** the person's own experiencing and meaning without imposing the counselor's own material. (Carl Rogers)*

Principle: **2) Develop Discrepancy**

- ▶ A discrepancy between present behavior and important goals or values will motivate changes
- ▶ Awareness of consequences is important
- ▶ Elicit Self-Motivational Statements ('Change talk')
- 치료자가 아닌 환자 스스로가 변화대화('Change talk')를 하도록 유도하는 것이 관건
- Decision balance – 장단점 탐색
- '형사 콜롬보 전략' – 내담자 스스로 해결책 제시하도록

Elicit Self-Motivational Statements (‘Change talk’)

1. 유발적 질문하기
 - 현상유지의 불이익, 변화의 이익, 변화에 대한 낙관적 표현, 변화 의지 표현
2. 결정저울 탐색하기
3. 삶의 목표와 가치관 탐색하기
4. 과거 돌아보기
5. 미래 예상해보기
6. 극단적 질문하기
7. 명료화하기

Ambivalence 해결!

Decisional Balance

Good things about use

+

Not so good things about change

Not so good things about use

+

Good things about change



❖예를 들면 장기간 후 담배를 계속적으로 필 때와 금연을 했을 때를 비교하게 한다. 이럴 때 금연 후 life style의 변화와 얻게 될 이점을 육체적 건강, 정신적 건강, 경제적 변화, 가족에 미치는 영향, 성취 등 여러 가지 영역에서 구체적으로 생각하게 한다.

Principle: **3) Roll with Resistance**

- ▶ Resistance is not directly opposed, and is only a signal to respond differently
- ▶ Arguing for change is avoided

- ❖ 반발은 당연한 것이고, 이를 적절히 다루어야 한다.
- ❖ 환자의 저항에 직접 맞서지 말고 저항과 같이 흘러감.
- ❖ 해결책은 항상 환자 본인이 갖고 있다. 서두르지 말고 열린 질문과 반영적 경청을 통해 스스로 변화를 선택하도록 이끌어 낸다.

Avoid Argumentation

- ▶ Arguments are counterproductive!
 - ▶ Labeling is unnecessary!
 - ▶ 환자의 말은 환자의 입장에서서는 옳은 것이다.
 - ▶ 전문가의 입장에서 강제적으로 끌고 오면 더 도망간다.
 - ▶ 새로운 관점은 강요가 아니라 유도되어야 한다.
-
- ❖ *우리 할아버지는 90세까지 담배피고 건강하게 살았다. 나도 아무 문제 없다.*
 - *당신은 담배중독자이고, 당신 할아버지가 문제가 없다고 해도 그것은 아주 드문 일이다. 당신에게 심각한 문제가 곧 생길 수 있다.*
 - *환자에게 낙인 찍고, 직접적으로 교육시키는 것은 금물*

Management of Resistance

- 공감하며 경청하기
- 반영적 반응들
 - ✓ 단순반영(Simple Reflection) : 내담자의 저항에 저항하지 않고 단순히 인정해줌
 - ✓ 확대반영(Amplified Reflection) : 조금 극단적인 형태로 공감적 반영 진술
 - ✓ 양면반영(Double-side Reflection) : 양가감정의 양면 모두 반영
- 반영 외의 다른 반응들
 - ✓ 내담자의 초점 바꾸기(Shifting focus) : 우회하여 해결 가능한 문제부터 시작
 - ✓ 관점 재구조화 하기(Reframing) : 내담자의 말은 인정하되 의미나 해석을 달리함
 - ✓ 방향 틀어 동의하기(Agreement with a twist) : 우선 동의하되 약간 다르게 동의
 - ✓ 나란히 가기(Siding with negative) : 내담자의 양가 감정 양쪽 지지

Management of Resistance(예)

- **단순반영(Simple Reflection)**

당분간 음주를 그만둘 계획은 없습니다

*현재로서는 술을 끊는다는 게 당장 도움이 된다고는 생각하지 않는다는 말씀
이시군요.*

- **확대반영(Amplified Reflection)**

왜 아내가 걱정을 하는지 모르겠다

그러니까 음주때문에 어떤 문제도 없는 거군요.

- **양면반영(Double-side Reflection)**

나보고 완전히 술을 끊으라는 것 같은데 전 그렇게는 안 할 겁니다.

*단번에 금주하는 것에 대해서는 생각하고 싶지 않으시군요. 그리고 술로 인
한 문제가 해결되기를 바라고 있군요.*

Management of Resistance(예)

- **내담자의 초점 바꾸기(Shifting focus)**

내 친구들은 모두 술을 마십니다. 내가 더 많이 마시지는 않거든요. 친구들과 어울리려면 술을 마실 수 밖에 없습니다.

잠깐만요, 아직은 우리가 술에 대해 어떤 목표를 세워야 할지 의논할 시기가 아닌 것 같습니다. 우리는 조금 전까지 가족과의 관계에 대해서 이야기하고 있었지요. 음주 지속이 가족과의 관계에 어떤 영향을 미쳤는지 조금 더 이야기해 봅시다.

- **관점 재구조화 하기(Reframing)**

선생님과 제 아내는 왜 이렇게 제 음주만 가지고 난리십니까? 아내의 문제네요? 그렇게 바가지를 긁어대면 선생님이라도 술 안 마실 수 없을 겁니다.

좋은 지적 하셨습니다. 중요한 이야기입니다. 단순히 본인 음주만의 문제는 아닙니다. 음주문제는 가족 전체와 관련이 있으니까요.

Management of Resistance(예)

- **방향 틀어 동의하기(Agreement with a twist)**

남편은 내게 또 술을 먹었냐며 늘 잔소리를 합니다. 나를 알코올중독자라고 부르는데 정말 화가 나요.

남편이 당신에게 관심이 있고 걱정하는 것처럼 들리네요. 하지만 남편은 당신을 화나게 하는 방법으로 표현하는군요. 남편이 좀 더 긍정적인 방법으로 사랑과 염려를 표현할 수 있도록 우리가 알려줄 수 있겠네요.

- **나란히 가기(Siding with negative)**

사람들이 내가 술을 너무 많이 마신다고 생각한다는 건 나도 알고 있습니다. 내 간이 나빠졌다는 것도 알겠구요. 하지만 전 제가 알코올중독자라고 믿거나 치료가 필요하다고 보지 않습니다.

당신에게 음주패턴을 바꾸기를 원한다는 생각이 없고 진정으로 지금 그대로 머무르기를 원한다면 아마도 변화가 너무 힘든 일일 수 있겠네요.

Principle: 4) Support Self-Efficacy

- ▶ **Belief in the possibility of changes** an important motivator!
 - 환자 스스로 변화가 가능하다고 믿지 않으면 불일치감으로 인한 불편감을 줄이고 자 합리화하거나 부인할 가능성이 높아짐.
- ▶ The patient is **responsible** for carrying out change
- ▶ 변화 자신감 강화하기
 - 작은 변화에 초점을 맞추어 시작하도록 도와준다.
 - 변화를 돕는 다양한 대안들이 있다는 희망을 가질 수 있도록 한다.
 - 다른 회복자들이 어떻게 행동을 바꾸었는지에 대해 이야기하는 것이 도움이 된다.
 - 교육, 정보제공 및 조언을 통해 변화 자신감을 증진시킬 수 있다.
 - 치료자와의 관계가 강하게 지지적이고 긍정적임을 느끼게 하는 것 또한 중요하다.

MI의 금기 사항들

- ▶ 환자와 논쟁
- ▶ 환자에게 진단 꼬리표 부가
- ▶ 환자에게 "해야만" 하는 것을 말하기
- ▶ 직접적인 직면을 통해 부정성을 "허물려고" 하기
- ▶ 환자의 "무능력함"을 암시

성공적인 MI를 위해 필요한 능력

- ▶ 반영적 경청을 하면서 공감을 표현할 수 있는가?
- ▶ 중독자의 감정들에 대해 존중과 수용을 표현하는가?
- ▶ 중독자를 판단하지 않고 함께 협동관계를 가질 수 있는가?
- ▶ 중독자 감정을 상하게 하는 대신, 격려와 칭찬의 말을 할 수 있는가?
- ▶ 중독자의 목표 및 가치와 그들의 중독행동 간의 불일치감을 확대시킬 수 있는가?
- ▶ 논쟁과 직접적인 직면을 피함으로써 변화에 불필요한 힘겨루기를 피할 수 있는가?
- ▶ 변화는 중독자 본인에게 달려 있음을 잘 전달할 수 있는가?
- ▶ 중독자의 자기효능감과 긍정성을 격려하는가?

Thank you for attention!

5ohs5@hanmail.net