자신의 이해를 통한 당뇨병 극복하기

대부분 당뇨병의 원인은 유전적요인과 환경적요인으로 나누어진다. 이러한 요인들을 살펴보면 환자를 둘러싼 환경의 압박이나 심리적 부분으로부터 찾아오곤 한다.

그러므로 당뇨병을 치료하기 위해선 병의 원인이라고 할 수 있는 환경과 심리적부분에 대한 정신·사회적 접근이 필수적이라고 할 수 있겠다. 또, 당뇨관리에 있어서도 정신·사회적 접근은 큰 도움을 줄수 있을 것이다.

그러한 접근을 위해서는 자신의 성향을 정확하게 파악한 후, 당뇨관리를 자신의 성향에 맞게 계획하고 실천하게 된다면 더 효율적인 당뇨관리를 이끌 수 있다.

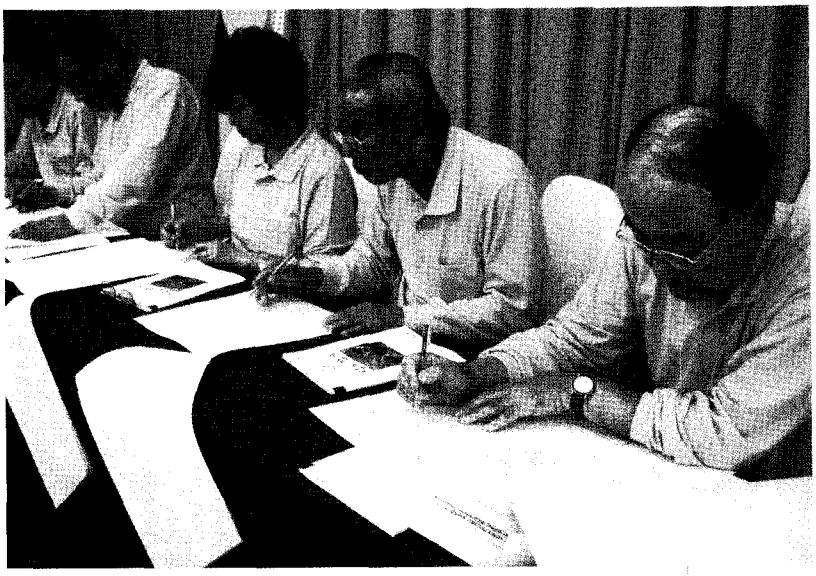
이번 제 6회 성인당뇨교육캠프에서는 참석자들의 성향을 정확하게 알아보기 위해 MBTI, 에니어그램 검사를 했다.

그럼 MBTI와 에니어그램 검사에 대해 알아보자.

MBTI를 통한 자신의 성향 바로알기

MBTI란

MBTI란 융의 심리유형론을 근거로 케서린 쿡 브리그스와 이자벨 브리그스 마이어가 융의 심리이론을 바탕으로 사람들의 심리를 16가지로 유형화한 검사도구다. 사람들은 개개인이 너무도 다양하여 그것을 유형화하기 어려울 것 같아 보여도 실제로는 일관된 경향성을 가지고 있다는데서 연구가 시작되었다. 인식과 판단의 특징에 따라 사람들의 유형은 나뉘며, 인식과 판단의 방향을 결정하는 융의 태도 이론을 바탕으로 자기보고식



으로 제작되었다. 자기보고식이라는 말은 자신이 직접 대답을 한다는 것인데, 이를 통해 자신이 선호하는 경향을 찾아 행동에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하여 실생활에서 응용할 수 있도록 제작된 검사로 점수의 높고 낮음이 틀리고 맞는다는 의미와는 전혀 관련이 없다. 또한 어떤 사람은 포도를 좋아하고, 어떤 사람은 사과를 좋아한다는 것이 옳고 그름을 판단할 수 없는 것과 마찬가지로, 16가지 유형 중에 어떤 유형은 좋은 유형이고, 어떤 유형은 나쁘다라는 가치판단을 하는 검사가 아님을 꼭 염두에 두어야 한다.

MBTI의 기초가 되는 심리 유형론

MBTI의 바탕이 되는 융의 심리유형론의 요점은 각 개인이 외부로부터 정보를 수집하고(인식기능), 자신이 수집한 정보에 근거해서 행동을 위한 결정을 내리는데(판단기능) 있어서 각 개인이 선호하는 방법이 근본적으로 다르다는 것.

융의 심리유형론을 경험적으로 검증하여, 실생활에 적용하기 위해 만들어진 MBTI에서는 인식과정을 감각(S:Sensing)과 직관(N:iNtution)으로 구분하여 사물, 사람, 사건, 생각들을 인식하게 될 때 나타나는 차이점을 이해할 수 있도록 해주며, 판단과정은 사고(T:Thinking)와 감정(F:Feeling)으로 구분하여 우리가 인식한 바에 의거해서 결론을 이끌어내는 방법들간의 차이점을 알 수 있도록 해준다.

그리고 이러한 기능을 사용할 때 어떤 태도를 취하는 가에 따라 외향(E:Extraversion)과 내향(I:Introversion)및 판단(J:Judging)과 인식(P:Perceiving)으로 구분하여 심리적으로 흐르는 에너지의 방향 및 생활양식들을 이해할 수 있도록 해준다.

MBTI는 인식과 판단에 대한 융의 심리적 기능이론, 그리고 인식과 판단의 향방을 결정짓는 융의 태도 이론을 바탕으로 하여 제작되었다.

또한 개인이 쉽게 응답할 수 있는 자기보고(self report) 문항을 통해 인식하고 판단할 때의 각자 선호하는 경향을 찾고, 이러한 선호경향들이 하나하나 또는 여러 개가 합쳐져서 인간의 행동에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하여 실생활에 응용할 수 있도록 제작된 심리검사이다.

어떻게 활용할 것인가?

자신의 유형을 알게 됨으로써 자신이 지닌 자연적인 성향을 알게 되고, 어떠한 사고와 행동이 자신에게 편안감을 주는지 깨닫게

된다. 자신의 유형에 대한 더 많은 측면을 이해하게 되고, 자기 유형의 부정적인 측면도 방어하지 않고 받아들일 수 있게 되는 것이다. 또한 자신뿐 아니라 가족의 유형도 알게 된다면, 가족간에 이해하지 못했던 부분들에 대한 시원한 해답을 얻게 될 수도 있다.

이를 당뇨병 관리에 활용한다면, 자신과 가족의 유형적 특성 때문에 어떠한 패턴이 나타나는지를 파악하게되고 그 행동을 강화하거나 수정하는 시발점이 될 수 있을 것이다.

나를 알고 적을 알면 백전백승을 할 수 있다고 했던가? 이제 나를 알고 당뇨병을 알아 건강한 당뇨인으로 살아갈 수 있다는 자신감을 가져보자.

에니어그램(Anneagram)를 통한 자신의 성향을 알아봅시다!

에니어그램이란?

에니어그램이란 인간을 9가지 기본유형으로 나누어 연구하는 학문으로, Annea는 희랍어로 숫자 9를 의미하고, gram은 그림 또는 점을 의미한다. 그러므로 에니어그램의 의미는 9개의 점으로 이루어진 하나의 그림을 뜻한다.

정확한 기원은 알려져 있지 않지만 중동지역에 살았던 비밀 수도승, 수피들이 제자들을 가르칠 때 사용했었고 그 내용들이 구전되어 왔다. 그러다 러시아의 신비사상가 고디에프가 에니어그램을 1920년대 유럽에 소개하였고 그것이 1960년대 미국으로 전해졌다.

에니어그램의 목적

에니어그램은 상대방과 타인에 대하여 점점 더 깊이 있게 이해할 수 있을 뿐만아니라 동시에 자신의 행동유형을 더 잘 이해하고, 자신에 대해 더 깊은 성찰을 할 수 있게 되므로 더욱 성장할 수 있게 된다.

1) 자신 내면과의 대화를 통해 '나는 어떤 사람인가'를 알려주며
2) 심층의식에 잠재 되 있는 '진정한 나 자신에 대한 탐구'를 가능하게 하며
3) 다양한 의식과 가치관을 직시하게 하며,
4) 인간내면의 본질을 파악하여, 내가 긍정적으로 변해가야 할 '미래의 모습'을 제시한다.
5) 다른 사람에 대하여 알게 되고
6) 상대방을 이해하고, 대화의 문을 열어줌으로써 서로를 이해하고 상대방을 이해하게 된다.