

## 호스피스와 의미요법(Logotherapy)

삼육대학교 간호학과, 연세대학교 간호대학<sup>1</sup>, 가정·호스피스연구소<sup>2</sup>

강 경 아·이 원 희<sup>1,2</sup>

### 서 론

인간의 고통은 세상에 태어나는 때부터 시작되어 죽음의 순간까지 계속되는 것으로 인간 실존에서 피할 수 없는 근원적인 경험이다. 그런 의미에서 고통은 모든 인간에게 비록 종류는 다를지라도 공통적으로 경험되어지는 현상이다[1].

특히 현대인들은 과학과 산업의 발달로 인해 어느 때보다도 물질적인 풍요를 누리며 살아가고 있으나 급격히 변천해 가는 산업사회 속에서 물질만능주의의 노예가 되어 자신의 존재 의미를 찾지 못한 채 방황하며 살아가고 있다[2]. 그리하여 실존의 공허 즉 자기 자신의 존재에 대한 의미를 찾는 능력을 상실한 수많은 사람들이 업무중심적이고 평가지향적인 비인간적 삶의 현장에서 힘겹게 삶을 영위함에 따라 자살률이 증가하고 있으며 여러 가지 불치의 질병으로 고통당하고 있다. 이러한 불치의 질병 중 암은 2000년 이후로 국내 사망률 1위를 차지하고 있으며 현대 의학의 놀라운 발전에도 아직까지 암진단은 환자들에게 질병과 죽음에 대한 공포를 갖게 하며 통증과 항암치료의 부작용, 가족에게 의지하게 됨으로서 오는 증지의 상실, 고립감 등으로 심한 고통을 경험하게 한다[3,4].

건강전문가들 중에서 이러한 인간의 고통을 이해하기 위한 구조화된 많은 접근이 있어왔으나 특별하게 고통을 경감시키는 방법으로 의미요법(logotherapy)이 오스트리아의 정신의학자인 Frankl에 의해 제시되었다[5]. 의미요법의 발전배경을 간단히 살펴봄으로 의미요법에서 제시하는 인간실존의 특성과 의미요법의 개념적 이해를 도모할 수 있고 호스피스 적용의 의의를 확인할 수 있다고 생각한다.

Freud의 제자인 Frankl은 비엔나 대학에서 의학을 전공하면서 Freud의 정신분석과 Adler의 개인심리학 등에서 제시하는 인간이해와 치료과정에 접하였으나, 인간을 본능적 존재로 보고 삶에서 쾌락을 찾고자 하는 의지를 강조하는 프로이드의 정신분석이론과 사회적 권력을 삶의 제일 동기로 보는 아들러의 개인심리학의 이론에 반론을 제기하게 된다. 실존주의 철학자인 하이데거(M. Heidegger), 셸러(M. Scheler), 야스퍼스(K. Jaspers) 등에 영향을 받으면서 자신의 독특한 실존철학인 '의미요법' 이론의 기초를 형성하였다. 그 후 2차대전 중 유대인이라는 이유로 부모와 아내 그리고 두 자녀와 함께 Auschwitz와 Dachau 등 강제 수용소에 끌려갔다. 수용소에서 온 가족의 생사를 모른 채 그에게 있어서 영혼의 분신과 같았던 그의 전 생애의 연구결과인 '의미요법'에 관한 학설을 쓴 원고를 몰수당하게 되며 원고를 빼앗긴 비극 앞에서 '나의 삶이란 과연 의미있는 일인가?'라는 회의를 느낀다. 그 후 얼마 되지 않아 어느 죽은 수감자의 옷에 달린 주머니 속에서 히브리 기도서의 찢어진 조각을 발견하

였는데 '너는 모든 마음과 모든 영혼과 모든 힘을 다하여 너의 하나님을 사랑하라'는 내용의 기도문이였다. 이 때 Frankl은 정통적인 종교적 해석과는 달리 이 기도문의 내용을 고통이나 심지어 죽음 앞에서도 삶을 긍정하라는 명령으로 받아들여지게 되었다고 회고한다. 즉 기도문의 문구는 강제 수용소라는 혹독한 실험실에서 자신의 이론을 검증하게 만든 상징적 소명이었다. 누이 하나를 제외하고 그의 가족은 모두 학살당하였으며 강제수용소에서 말할 수 없는 심신의 고통을 당하며 Frankl이 배운 교훈은 인간은 그가 가진 모든 것-가족, 친구, 명예, 지위, 재산, 생명까지도-을 박탈당했을 때일지라도 처해진 상황에서 어떤 것을 결정하는 자유는 우리가 소유한 것이 아니고 존재하는 것이기 때문에 아무도 뺏을 수 없다는 것을 확신하게 되었다. 인간은 어떠한 상황에서든지 자기의 행위를 선택할 수 있는 자유가 있다는 것 즉 극심한 고통 중에서도 그 고통에 의미를 부여하는 선택을 할 수 있다는 것을 체험을 통해서 깨달으며 자신의 이론을 실증적으로 확증하게 된다. 그에게 있어서 수용소 생활은 오히려 그의 이론을 증명하는 실험장이었고, 그의 삶의 중요한 분수령이 되었다. 전쟁이 끝나자 그는 비엔나로 돌아와 인간의 삶에서 의미에의 의지를 중요시하는 의미요법이라는 이론체계를 세웠다[6,7].

Frankl은 실존의 의미를 상실한 채 고통당하는 사람은 의미를 발견함으로써 고통으로부터 회복될 수 있다는 자신의 경험과 시한부 생명을 가진 환자가 말기질환의 고통 속에서도 의미를 발견한 결과 대단한 용기로 위엄있게 죽음을 대할 수 있었던 환자의 사례를 토대로 고통 가운데서 고통의 독특한 의미가 발견된다면 고통은 더 이상 고통일 수 없다고 하였다. '인간이 그의 머릿속에 꿈을 가지고 있는 동안에는 삶의 의의를 잃을 수 없다'는 의미는 불치의 질병으로 인해 격심한 고통을 받으며 임종을 앞두고 있는 호스피스 대상자와 가족들이 고통의

의미를 발견함으로써 죽음 앞에서도 최적의 삶의 질을 유지할 수 있다는 가능성을 시사한다고 본다.

본 고에서는 극심한 암성통증 및 신체적 불편감과 죽음의 두려움으로 고통당하는 호스피스 대상자와 가족의 고통을 경감시키기 위한 중재방법으로 적용될 수 있는 의미요법에 대해 소개하고 호스피스 영역에서의 적용 가능성에 대해 고찰하였다.

## 본 론

### 1. 의미요법의 이론적 이해

'Logos'는 의미를 뜻하는 그리스어로서 제3 비엔나 심리요법 학파(프로이드 정신분석과 아들러의 개인심리학에 이어)로 불리는 Frankl의 의미요법은 실존의 의미와 의미를 찾고자 하는 인간의 욕구를 다루고 있는 이론일 뿐만 아니라 삶의 의미를 찾기 위한 독특한 치료요법이다. 그의 이론에서 Frankl은 쾌락은 의미를 발견할 때 오는 부산물에 지나지 않으며 권력과 물질적 재물은 인간의 행복에 기여하지만 의미있는 방법으로 쓰여질 목표에 대한 수단에 지나지 않는다고 하였다. 의미는 부산물도 아니고 수단도 아니며 그 자체가 목적으로서 삶을 향한 우리의 근본적 동기는 쾌락, 권력 혹은 물질적 부를 찾는 것이 아니라 의미를 찾는 것에 있음을 강조한다.

Frankl은 모든 상황은 그 자체의 고유한 의미를 가지고 있기 때문에 괴로움과 죽음을 포함한 모든 상태에도 불구하고 삶은 무조건적 의미를 가지고 있다고 하였다. 또한 인생에서 의미와 목적을 갖는 것은 가장 기본적인 인간의 욕구이므로 의미를 추구한다는 것은 삶에 있어 근본적인 힘이 되고 이것을 상실한다는 것은 가장 최악의 절망과 고통을 가져온다고 하였다[5,6]. 이러한 의미요법에서 제시하고 있는 인간실존의 특성과 기본개념을 살펴보면 다음과 같다.

### 1) 의미추구의 의지(will to meaning)

인간을 의미추구를 지향하는 존재로 보았다. 의미를 추구하고자 하는 의지는 의미와 목적을 추구하고 충족시키기 위한 인간의 기본적인 욕구로서 인간은 의미추구를 위한 노력과 의지에 의해 근본적으로 동기화된다고 보았다.

의미추구를 위한 인간의 욕구와 관련하여 자아초월(self-transcendence)의 개념이 소개되고 있다. 인간이 살아가는 주된 동기는 자아(self)를 찾는 것이 아니라 의미를 찾는 것(자아를 잊는 것, forgetting)이며 심리적으로 건강하다는 것은 자아로부터 초점을 옮겨 다른 사람 혹은 일과 관계를 맺는 것 즉 의미와 목적을 찾는 데 몰두하는 것이라고 보았다. 따라서 인간은 의미를 추구할수록 즉 자아를 초월해 갈수록 보다 완전히 인간다워진다고 보았다[8]. 여기서 Frankl은 인간의 완전한 성숙에의 목표나 동기는 자아수행이나 실현에 있다는 Maslow의 이론과 정반대적 입장을 취하고 있으며 그는 Maslow의 욕구이론을 자아 속에 어떤 상태나 조건을 집중시키는 자아과외적 이론이라고 보았다.

### 2) 영성(spirituality)

인간을 자율성을 가진 영적인 존재로 보았다. 인간을 성적 본능과 자기보존의 본능 사이의 내적 충돌에 의해 분열되는 존재로 보는 프로이드와 달리 의미요법에서는 인간은 심리적 자동기계장치가 아니라 자율성을 가진 정신적 존재로 보았다. 기존의 심리학에서 다루지 못하고 있던 인간존재의 영적인 차원을 인정하고 있다.

### 3) 자유(freedom)

인간은 책임적 존재로서의 자유를 가지고 있다고 보았다. 여기서 인간이 가지는 자유는 어떤 상태에서부터의 자유가 아니라 모든 상황에 대해서 특정한 태도를 취할 수 있는 자유 즉 어떤 상황이나 운명에 대처하는 방법을 선택할 수 있는 자유를 의미한다. Frankl은 강제수용소 수감자들이 모든 것을 몰

수당했어도 나찌들이 빼앗을 수 없었던 것은 수감자 개개인이 가지고 있는 의지의 자유(freedom of will)임을 깨닫게 되었다. 그는 인간을 환경과 운명 위에 우뚝서게 만드는 것은 이 본원적 자유라고 보았다.

### 4) 책임(responsibility)

인간을 자신의 실존에 대해 책임을 지는 존재로 보았다. 인간이 자신의 길을 발견하여 그 선택을 지속하는 것은 각자의 책임이며 개인적 책임외에 어느 누구도 자신의 삶에 의미와 목표의식을 채워 줄 수 없다. 선택의 자유를 가지면서 책임있게 존재 상황과 대결하여 그 속에서 목적을 발견해야 한다고 보았다.

### 5) 삶의 의미(meaning of life)

인간의 삶은 마지막 순간까지 의미를 가진다. 삶의 의미는 주어진 상황에서 개인의 삶이라는 특수한 의미로 이해되어야 하며 삶의 의미를 발견한 사람은 고통이 극복되는 최상의 상태 즉 자아초월의 상태에 도달한 것이다. Frankl은 인간이 처해진 삶에서 의미를 추구할 수 있는 방법으로 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치가 있다고 하였다.

창조적 가치(creative value)는 자기의 행위나 직업 또는 창조적이고 생산적인 활동을 통해서 인식되는 것으로 고통없이 사람은 성장하지 못하며 고통은 창조를 위한 기회이다. 인간의 삶에서 고통은 피할 수 없는 현상이지만 해로운 고통사건을 창조적 고통으로 바꾸려는 노력을 통해 삶의 의미를 추구할 수 있다고 했다.

경험적 가치(experiential value)는 살아가면서 경험을 통해 얻는 것으로 가치의 체험, 중요한 타인과의 만남, 자연이나 예술세계에 몰입함으로써 삶의 의미를 발견할 수 있다고 하였다.

태도적 가치(attitudinal value)는 고통에 대해 취하는 태도를 의미한다. 창조적 가치와 경험적 가치는 창조나 경험을 통한 인생의 긍정적인 풍요로움을

다루고 있으나 태도적 가치에서는 절망과 고통의 상황에서 취할 수 있는 의미를 말하고 있다. 인간의 힘으로 변화시킬 수 없는 운명적 상태에서 그 고통에 대하여 인간이 취하는 태도에 따라 극한 상황에서조차도 인간의 실존은 의미와 목적을 가질 수 있다는 희망을 제시하고 있다. 프랭클은 태도적 가치를 가장 중요시하였으며 그는 '우리가 운명을 변경할 수 없을 때에 중요한 것은 운명에 대한 바른 태도이다. 자기 운명에 직면하여 자신의 고통을 받아들이는 방법과 태도에 따라서 역시 삶의 마지막 순간까지도 의미를 부여할 수 있다'고 하였다 [2,6,9]. 태도적 가치의 의미추구 방법은 창조적 가치와 경험적 가치와 더불어 호스피스 환자와 가족에게 적용할 수 있는 적합한 의미요법의 방법이 될 수 있겠다.

## 2. 의미요법과 프로이드 정신분석의 차이점

의미요법은 정신분석에서 인간을 단순히 충동과 본능에 대한 만족과 충족, 이드와 자아, 그리고 초자아의 상충된 욕구의 단순한 조화, 혹은 사회와 환경에 대한 적응과 조정에만 주된 관심을 가진 존재로 보지 않는다. 프로이드의 정신분석의 개념처럼 인간은 알 수 없는 무의식이나 본능에 의해 지배를 받는 존재가 아니라 의식과 자율성을 가진 정신적 존재이며 의미의 충족과 가치의 실현에 주된 관심을 갖고 있는 존재로 이해하고 있다. 이러한 측면에서 정신분석에 비해 의미요법은 미래에 초점을 맞추고 있다 즉 환자가 장래에 실천(혹은 충족)되어야 할 임무와 의미에 중점을 두고 있다는 것이다[10]. 즉 프로이드의 정신분석에서 강조하고 있는 '쾌락을 찾고자 하는 의지' 뿐 아니라 아들러 심리학파가 강조하고 있는 '권력을 추구하는 의지'와 대조적으로 '의미를 찾고자 하는 의지'를 의미요법에서 강조하고 있다. 또한 인간이 의미를 추구한다는 것은 그의 삶에 있어 근본적인 힘이 되는 것이지

본능적 충동의 '2차적 합리화'가 아니며 이러한 의미는 자기 혼자의 힘으로 찾아야 하고 또 그럴 수 있기 때문에 독특하다고 보았다.

## 3. 의미요법의 치료기법

Frankl은 삶의 의미가 결여된 경우를 '실존적 공허' 상태라고 보았으며 '노에제닉 신경증' 이라고도 표현되는 실존적 공허상태는 무의미, 무의도, 무목적, 공허감, 무료함, 무감각이 특징을 이룬다. 또한 그는 생활의 편리함을 가져온 과학의 발달과 함께 초래된 비인간화 현상은 현대인들에게 왜 살아야 하는가 하는 삶의 이유를 잃게 하고 있다고 지적한다. 풍요로운 환경에 있는 현대인들의 정신과적 문제는 삶의 의미와 목적을 상실한데서 온다고 보고 정신과적 문제를 해결하기 위해 의미요법 이론을 적용한 치료기법이 Frankl과 그의 제자들에 의해 개발되었다[11]. 이 치료기법에는 소크라테스 대화법, 역설 의도법, 사고중단법이 있다.

### 1) 역설 의도법(paradoxical intention)

역설 의도법은 환자가 두려워하는 바로 그 일을 하도록 용기를 주거나 혹은 일어나기를 바라도록 고무하는 방법으로 환자가 예상하고 있는 어떤 결과가 악순환되는 불안 의식을 파괴하려는 데 목적이 있다. 이 방법이 역설적인 이유는 환자로 하여금 지금까지 두려워서 피하려고 했던 것을 오히려 기다리게 하기 때문이다. 개념적 이해를 도모하기 위해 Frankl의 임상 보고사례를 제시하면 다음과 같다[2].

(사례 1) 한 여자 의과대학생은 해부학 교수가 해부실에 들어오실 때마다 몸이 떨리기 시작하지 않을 까하는 어떤 공포증으로 고생을 해왔다. 로고테라피에 관한 Frankl의 임상강의를 들은 후 해부학 시간마다 '교수님이 들어오신다! 이제 내가 얼마나 잘 떠는 사람인지를 보여드려야지, 정말로 떠는 모습을 교수님께 보여드리자!' 그러나 제가 교의로

떨려고 하자 저는 그렇게 할 수가 없었습니다.

(사례 2) '내가 다른 사람들과 자리를 함께 할 때마다 배가 꾸르륵거리는 겁니다. 내가 꾸르륵거리지 않으려고 하면 할수록 배는 더욱 꾸르륵대는 것이지요. 곧 나는 나의 남은 여생동안 쪽 그러려니 하고 당연한 현상으로 받아들이기로 했습니다. 당연한 것으로 받아들이고 남들과 함께 꾸르륵거리는 소리를 두고 농담까지 하게 되었습니다. 그러자 꾸르륵거리는 소리가 없어지고 말았습니다.'

실제로 역설적 의도는 언제나 가능한 유머러스한 언행으로 이루어지게 된다. 유머는 동물에게는 없는 분명한 인간에게만 관찰되는 현상이다. 유머는 사람에게 원근법을 만들어내고 그 자신과 그 앞에 놓을 수 있는 것과의 사이에 거리를 두도록 한다 [12]. Frankl은 역설의도법을 공포증 환자와 강박증 환자에게 적용시켰으나 또한 원치않는 행동패턴을 변경시키기를 원하는 사람(말더듬, 얼굴붉힘, 땀흘림, 불면 혹은 공적인 출석을 두려워하는 경우)들에게도 적용될 수 있다. 그러나 역설의도법은 조심스럽게 적용되어야한다. 예를 들어, 공포에 의한 심장박동의 증가가 아닌 실제 심장질환자나 죽음을 앞둔 호스피스 대상자의 경우에는 매우 제한적으로만 적용이 가능하다.

## 2) 사고 중단법(dereflection)

'탈성찰법', '반성제거법'으로도 불리는 이 방법은 지나친 자기집중과 자기성찰로부터 벗어나도록 유도하는 방법이다. 이 경우의 환자들은 과거의 잘못된 감정적 태도를 자주 머리에 떠올리게 하여 실제로 그 의식의 지배를 받아 계속적으로 잘못된 태도를 취하게 되는 데 사고 중단법을 통해 불안을 초래하는 증상들을 무시하고 다른 좋은 일에 열중하도록 생각을 바꾸는 방법이다. 이 방법은 지나친 과성찰로 오는 수많은 증상(성기능 장애, 정신 신체 증후군, 말더듬, 시험 불안증, 우울증, 실패 공포증 등)에 적용될 수 있다.

(사례) 평생 동안 말을 더듬으며 살아왔던 오십 대 후반의 한 중년남자가 있었다. 그는 손자 손녀를 둔 할아버지 였다. 그는 지금도 말을 더듬는다. 그러나 자기 손자하고 놀 때만은 말을 정상적으로 잘 한다. 이 아이 때문에 자신에 대한 과성찰로부터 벗어날 수 있었기 때문이다[6].

역설의도와 반성제거의 차이점은 역설의도는 인간의 자기이탈 능력을 이용하게 하는 것이고, 반성제거는 자기 초월능력을 활용하게 하는 것이다. Frankl은 '역설의도법은 환자가 자신의 노이로제에 대하여 웃을 수 있게 하는 것이고, 반성제거는 증상을 떠나 바라보게 하는 것이다'라고 하였다.

## 3) 소크라테스 대화법(Socratic dialogue)

옛날부터 위대한 스승들은 질문을 던짐으로써 제자들의 마음을 깨우치는 방법을 즐겨 사용해 왔다. 소크라테스 대화는 환자가 자기 인식을 높이고 내적인 깨달음을 갖게 해주는 방법이다. 소크라테스 대화법에서 상담자들은 환자가 잃어버린 삶의 의미를 되찾도록 도와줄 수 있는 질문을 사용하는 것이다. 후에 이 방법을 소크라테스 대화법이라고 부르게 된 것은 소크라테스가 가장 효과적으로 이 방법을 사용했기 때문이다. 소크라테스 대화법을 사용하는 궁극적인 목적은 환자로 하여금 자기 인식을 통해 자유를 발견함으로써 책임있는 사람이 되게 하는 것, 즉 삶 속에서 자신이 해야 할 것을 기꺼이 하게 하는 것이다. 더 이상 변화될 수 없다고 자포자기하는 것은 자유와 책임을 느끼지 못할 때이다. 상담자는 환자에게 무의식적 결심, 억압된 희망, 받아들여지지 않는 자기인식 등이 지각될 방향으로 질문을 한다. 이 때 던지는 질문은 솔직하고 구체적이며 직선적이어야 하며 삶의 중요한 의미를 내포하고 있어야 한다. 소크라테스 대화법에서 질문은 상대방으로부터 심오하고 의미 있는 대답을 이끌어 내기 위한 수단이기 때문이다. 예를 들어, '그 때 무엇을 느꼈습니까?', '현재 당신의 상황에서 가

장 시급하게 해야 할 일은 무엇입니까?', '당신은 이 일로 인해 무엇을 깨달았습니까?', '당신은 이와 같은 일을 겪으면서 자기 자신에 대해서 무엇을 배웠습니까?' 라고 질문해야 한다. 소크라테스 대화법을 적용한 임상보고사례를 제시하였다.

(사례) Frankl의 제자인 Lucas 박사는 부족한 것 없이 모든 것을 풍부하게 지닌 한 여자와 상담을 하였다. 그 여자는 모든 것을 다 가지고 있는데도 늘 아파서 침대에 누워 있으며 주위 사람들의 관심과 동정을 받으며 살아가고 있었다. Lucas 박사는 그녀가 낫기를 원치 않고 계속 아프기를 바라고 있지 않는가 하는 생각을 하게 되어 다음과 같은 질문을 하였다. "당신은 꽃 가운데 서서 잡초에 물을 주고 있는 것 같지 않아요?" 라고 그녀에게 물었다. 그러자 그녀는 "맞아요 정말 저는 그렇게 하고 있어요" 라고 대답했다. 박사는 "왜 그러지요?" 하고 계속해서 물었다. "바로 그 때문에 제가 박사님께 오는 거예요 박사님은 꽃에 물을 주고 있고 저는 잡초에 물을 주기 때문에 박사님을 찾아오고 있어요" 라고 그녀는 대답했다.

그 여자는 잡초에 물을 주는 인생을 살아왔다. 그리고 그녀의 인생관 밖에 서 있는 것은 꽃이었다. 그녀는 자기 삶이 아름다운 것들로 쌓여있다는 것을 깨닫지 못하고 있었다. 소크라테스 질문은 이처럼 환자로 하여금 자신의 인생관으로부터 시작해서 그밖에 있는 보다 신선하고 새로운 현실을 깨닫고 이 새로운 현실이 자기에게 기대하는 것을 생각하고 선택하도록 돕는 방법이다[9].

정신의학영역에서 다양한 대상자를 중심으로 의미요법이 적용된 연구보고가 있으며, 국내 간호학에서 의미간호요법이 개발되어 정신질환자의 생의 목적과 의미발견에 효과적인 간호중재방법임이 규명되었다[13-17]. 고통의 의미파악을 위한 도구개발, 삶의 의미경험에 관련된 영향변인파악, 삶의 의미 경험파악을 위한 서술적 연구 등 간호학에서의 의

미요법 적용의 타당성 검증을 위한 기초연구들이 정신질환자, 암환자 및 장애아동을 대상으로 소수 진행되었다[18-21]. 또한 특수교육분야에서 장애아동에게 의미요법의 적용 가능성이 검증된 연구결과가 보고되었으며 목회학, 상담학 등의 분야에서 의미요법의 이론과 위에 소개된 세 가지 기법이 적용되고 있다[9].

#### 4. 호스피스에의 적용

암을 포함하여 불치의 질병으로 죽음을 앞두고 있는 호스피스 대상자들은 질병에 대한 진단을 받은 이후부터 그들이 이전에 가진 삶의 목적을 상실하게 되며, 충격적인 사건으로 마음의 상처를 받게 된다. 또한 불치의 질병으로 인해 자신을 방어하기 위해 분노나 적대감을 솔직히 표현하는 능력이 매우 부족하며 근본적으로 타인 뿐 아니라 자신으로부터도 소외되어 깊은 우울과 절망에 빠지게 된다. 이러한 고통속에 있는 호스피스 대상자들에게 적용되는 의미요법의 방향과 내용에 대해 살펴보겠다.

##### 1) 의미요법의 세 가지 치료기법의 적용

Frankl과 그의 제자인 Fabry와 Lucas 등은 의미요법이 네 단계와 세 가지 치료기법으로 되어 있다고 말한다[13,14,16]. 이 세 가지 치료기법에 대해서는 위에 제시하였으며 여기서는 호스피스 영역에서 이 세 가지 치료기법의 적용을 네 단계에 맞추어 제안하고자 한다. 네 단계는 의미 요법 상담의 과정을 이루고 있으며 (1) 환자를 현재의 증상으로부터 벗어나게 하고 (2) 비생산적인 태도를 수정하도록 도와주고 (3) 이로 인해 증상이 사라지거나 줄어들게 하고 (4) 상담을 끝내기 전에 보다 커다란 삶의 의미를 발견하도록 이끌어 주는 과정으로 구성되어 있다.

##### (1) 역설의도법의 활용

① 역설의도법을 적용하여 증상으로부터 벗어나게 하는 단계

역설의도를 사용하여 호스피스 대상자를 웃게함으로써 긴장을 풀어줄 수 있고 대상자 자신도 모르게 끌려드는 두려움, 불안 등의 악순환에 다시는 빠지지 않게 도울 수 있다.

② 태도변화

환자가 자신 스스로의 문제를 조절할 수 있게되면 긴장하지 않고 보다 자신있게 고통스런 상황에 대처할 수 있으며 꼭 두려워할 필요는 없다는 사실을 깨닫게 되면 태도변화를 가져올 수 있다.

③ 증상 감소단계

아무 때나 예전의 두려움에 빠져들지 않게 되어 남은 삶을 보다 평온하게 보낼 수 있게 된다.

④ 보다 깊은 삶의 의미를 깨닫는 단계

보다 안정된 정서상태로 호스피스 대상자가 자신에게 주어진 남은 삶의 의미와 영적인 문제 및 내세에 대한 문제를 다룰 수 있게된다.

(2) 사고 중단법의 활용

① 사고 중단법을 적용하여 증상으로부터 벗어나게 하는 단계

환자가 지니는 불안, 두려움에 대한 집착으로부터 벗어나서 그가 할 수 있는 다른 일에 마음을 집중하게 하는 것이다. 지나친 자기성찰로부터 벗어날 때 사물에 대한 새로운 시각을 가질 수 있다. 이 때 상담자가 지켜야 할 원칙은 환자의 문제에만 집중을 하게 되면 오히려 환자를 더욱 불안하게 할 수 있다는 점이다. 물론 고통을 호소하는 환자의 이야기에 귀를 기울여 들어야 할 필요는 있다. 그러나 적절한 시기에 환자로 하여금 자기 문제로부터 벗어나게 하는 탈성찰 과정으로 이끌어야 하는 것이 상담자의 중요한 과제이다. 이 적절한 기회란 환자가 하던 이야기를 되풀이하기 시작하거나 현재 당하고 있는 고통을 충분히 털어놓았을 때, 상담자가 그 고통을 잘 공감하고 있음을 보여 주었을 때, 상담자가 다음 치료 단계로 넘어가기에 충분한 정보를 얻어냈을 때이다.

② 태도변화

삶의 밝은 면을 보게 되면 보다 적극적인 태도를 취하게 된다.

③ 증상 감소단계

이처럼 태도가 변하게 되면 증상이 줄어들거나 사라지게 된다.

④ 보다 깊은 삶의 의미를 깨닫는 단계

일단 삶의 깊은 의미를 발견하게 되면 이전의 증상들이 사라지게 된다. 물론 이 단계에서도 사고 중단법이 필요하다. 이 때 환자의 소원이나 꿈에 대한 상담을 모두 마치고 나서 환자가 하기 원하는 행동들에 대해서도 이야기를 함께 나누어야 할 필요가 있다.

(3) 소크라테스 대화법 적용

① 소크라테스 대화법을 적용하여 증상으로부터 벗어나게 하는 단계

당신은 남은 여생동안 무엇을 하며 살기를 원하는가? 라는 가장 핵심적인 질문을 여러 형태로 계속 질문한다. 환자가 이 질문의 중요성을 깊이 깨닫고 생각하게 하여 스스로 적절한 해답을 찾도록 도와주고 남은 삶 속에서 자신이 해야 할 것을 기꺼이 하는 책임있는 사람이 되도록 이끌 수 있다. 이 단계에서 호스피스 대상자에게 적용할 수 있는 질문목록을 Table 1에 제시하였다[9].

질문이 던져진 후 이루어지는 대화는 과거에 대한 경험을 탐색하고 미래에 대한 상상, 과거의 경험 중 가치있었다고 생각하는 것에 대한 회상, 무의미하게 보였던 상황에 대한 재평가를 하도록 유도한다. 이를 통하여 환자를 증상으로부터 거리를 갖게 하고 새로운 태도로 그 문제를 바라볼 수 있게 한다. 때로 환자들은 질문을 피하거나 부정적인 반응을 보이거나 곧이어 자신 내면의 괴로움을 표현하게 된다. 이 때 환자가 자아를 발견했을 때 상담자가 자신의 주장을 강요하여서는 안되며 상담자는 환자가 선택을 하고, 책임과 의무를 받아들이고, 문

Table 1. 소크라테스 대화법을 적용한 질문

당신에게 가장 중요한 목표는 무엇입니까?	당신에게 가장 큰 의미가 있는 것은 무엇입니까?
당신이 지금 당하고 있는 어려움은 무엇입니까?	당신이 지금 꼭 성취하고 싶은 것이 있습니까?
당신의 기억에 가장 뚜렷이 남아있는 것은 무엇입니까?	'사랑한다'라고 꼭 말해주고 싶은 사람이 있습니까?
지금 당신을 가장 즐겁게 하는 것은 무엇입니까?	당신이 매일매일 용기를 얻는 그 무엇이 있습니까?
죽기전에 꼭 하고 싶은 것이 있다면 무엇입니까?	지금 당신에게 개인교사와 같은 중요한 대상이 되는 분이 있습니까?
지금 가장 깊이 후회하고 있는 것은 무엇입니까?	당신이 치유받아야 된다고 생각하는 것이 있습니까?
지금 당신이 도전하고 싶은 것이 있습니까?	당신이 변화되어야 할 부분인데도 변하지 않으려고 저항하고 있는 것이 있습니까?
지금 당신이 벗어나고 싶은 공포가 있습니까?	당신이 지금까지 영적으로 가장 크게 성장한 부분이 있습니까?
당신 자신에 대해 어떻게 생각하십니까?	당신이 가장 두렵거나 불안해 하는 것은 무엇입니까?
당신에게 있어서 가장 소중한 인간관계는 무엇입니까?	당신이 지금도 돕고있다고 생각하는 분이 계십니까?
지금 당신이 가장 걱정하고 있는 것은 무엇입니까?	당신이 지금 하는 일 중에서 가장 창조적인 것이 있습니까?
지금 당신이 축하해주고 싶은 것이 있습니까?	당신이 가장 보람을 느끼는 일이 있습니까?
지금 당신은 누구를 가장 소중하게 믿고 있습니까?	당신을 개인교사로 여기는 분이 계십니까?
당신의 성격이나 자질 중에서 가장 소중하게 생각하는 것은 무엇입니까?	당신은 자신의 미래를 생각할 때마다 어떤 느낌을 가지십니까?

제에서 벗어나 새로운 방향으로 나아가도록 도전하게 하는 안내자 역할을 하게된다.

② 태도변화

Table 1에 있는 질문들을 사용하여 대상자와 자연스럽게 깊은 대화로 들어가게 된다. 일단 깊은 대화로 들어가게 될 때 상담자가 주의해야 할 것은 어떤 통찰이나 깨달음보다는 선택과 결단으로 이끄는 질문을 던져야 하는 것이다. 예를들면 '나에게 왜 이런 일이 일어나는가?'와 같은 통찰을 자극하는 질문으로는 환자의 상처를 치유할 수 없고 '이 세상이 우연과 불공평으로 가득 차 있지만 이 상황에서 내가 할 수 있는 일은 무엇일까?' 와 같은 선택과 결단으로 이끄는 질문을 할 때 환자는 고통으로부터 벗어나 태도변화를 도모할 수 있다.

③ 증상 감소단계

④ 보다 깊은 삶의 의미를 깨닫는 단계

Yalom은 삶의 깊은 의미를 소중하게 지켜온 환자들은 암으로 인해 삶의 의미를 상실한 환자들보

다 건강상태가 좋았으며 생존기간이 길었고 이러한 암환자들이 경험하는 의미 중 가장 강력한 것이 이타적인 사랑이었다고 보고하였다. 즉 암환자들이 투병기간동안 다른 사람들의 행복을 위해 여생을 보내도록 결정하고 구체적인 행동을 취할 때 더욱 충만한 삶의 의미를 경험한 채 임종을 맞이할 수 있었다는 사례보고를 하였다[22]. 이러한 연구결과는 삶의 기쁨과 의미는 개인적인 쾌락을 추구할 때 보다는 자신을 초월하여 남을 위해 자신을 내어 줄 때 자연스럽게 진정한 삶의 의미를 경험된다는 Frankl의 의미요법 이론을 검증하는 결과라고 본다.

환자와 사별한 가족들 또한 의미요법이 적용되어야 할 대상이다. 호스피스 영역에서 대부분 사랑하는 사람과의 사별은 예측된 사건이다. 그러나 예상하고 있던 죽음일지라도 가족들에게 죽은 사람이 삶의 의미가 되었던 경우에는 자신의 일부분이 사라진 충격으로 절망을 느끼게 된다. 이 때 상담자는 사별의 슬픔으로 고통당하는 가족들을 돌볼 때



그들의 슬픔 뿐 아니라 삶의 의미가 상실된 부분까지 치료할 수 있어야 한다.

### 2) 의미요법 적용시 대상자의 분석과 평가

호스피스 팀은 의미요법을 적용하기 전 대상자의 분석과 의미요법의 적용 후 그 효과를 검증하기 위한 평가기준으로 여러 척도를 활용할 수 있겠다. Frankl의 의미요법의 관점에서 기본 개념인 실존적 공허 즉 인생의 의미와 목적 여부를 측정하기 위해 개발된 생의 목적 척도(Purpose in Life, PIL test), 의미를 구하려는 욕구정도를 측정하기 위한 SONG 검사법(Seeking Noetic Goals test), 암환자의 신체, 심리, 사회, 영적인 고통정도를 측정하기 위해 개발된 고통측정척도, 암환자가 그들의 고통 중에서 경험하는 의미정도를 측정하기 위해 개발된 고통의 의미 측정 척도(Meaning in Suffering Test, MIST), 자아존중감 척도 등을 주된 평가도구로 활용할 수 있겠다[14,16,20,23].

### 3) 의미요법과 종교와의 관계

프랭클은 자신의 의미 요법이 종교적인 것은 아니라고 거듭 강조하고 있으며 고유한 호스피스 활동 또한 종교적 색채를 띄거나 강요해서는 호스피스의 근본 목적에서 벗어난다. 그러나 호스피스 영역에 의미요법을 적용할 경우 호스피스 대상자에게 제시할 수 있는 '의미'의 범주에 개인이 가지는 개별적 의미 외에 호스피스 대상자와 가족이 원하는 종교가 포함될 수 있겠다. 의미요법 상담과정의 마지막 단계인 삶의 의미를 깨닫는 단계에서 호스피스 대상자와 가족의 종교적 요구에 따라 삶의 의미를 찾을 수 있도록 도울 수 있다.

## 결 론

이상으로 의미요법의 기본 개념과 치료기법 그리고 호스피스 영역에의 적용방법을 소개하였다. 인간에게 있어 죽음이 기존에 지닌 삶의 의미에 문제

가 되는 것은, 죽음이 결국 모든 것을 無로 돌리기 때문이다. 그러나 삶이 의미를 지니고 있는 것이라면, 삶 속에서 죽음도 반드시 의미가 있는 것이어야 한다. 특히 호스피스 영역에서 죽음의 인식이 삶에 의미를 제공하는 조건이 될 수 있을 때 남은 여생의 삶의 질이 유지되며 존엄한 죽음을 맞이할 수 있을 것이다.

호스피스 돌봄 제공자는 각 분과영역(간호, 의료, 복지, 종교 자원봉사 등)에서 죽음의 고통에 직면해 있는 호스피스 대상자가 고통 중에서도 자신만의 독특한 의미를 발견함으로써 말기질환으로 인한 고통을 극복할 수 있도록 돕는 중요한 위치에 있다고 할 수 있다. 그러나 호스피스 대상자에게 호스피스 팀의 다양한 전문적인 돌봄행위가 주어질 때 그 돌봄이 단지 순간적인 위로만 줄뿐이라면 다시 말해, 호스피스 대상자가 자신이 겪는 고통이 무의미하다는 생각에서 벗어나 보다 더 큰 의미를 찾도록 도와주는 힘이 되지 못한다면 그들의 진정한 고통경감을 위해 효과적인 돌봄이 제공되었다고 볼 수 없다.

호스피스 각 분과영역에서 주어지는 모든 돌봄행위가 의미요법과 병행되어 이루어진다면 호스피스 대상자와 가족의 삶의 질 증진에 크게 기여할 수 있다고 본다. 또한 앞으로 각 분과영역에서 의미요법이 보다 효과적이며 실제적인 중재방법으로 적용되기 위해서는 구체적인 의미요법 적용을 위한 프로토콜 개발 및 전문 교육 프로그램이 개발되어야 한다. 삶의 진정한 의미가 죽음을 앞둔 호스피스 대상자에게도 적용될 때 인간 실존의 진정한 의미 발견이 이루어질 수 있다고 본다.

*'고통 문제를 묻는 사람은 햇볕밝은 거리에서 광대한 대성당의 질은 어둠 속으로*

*걸어들어가는 사람과 비교될 수 있다. 외부의 밝은 태양광선을 등진 후에는 모든*

것이 어둡게 보인다. 그의 눈이 어두움에 점점  
 익숙해짐에 따라, 그가 더듬어 가는  
 길에 빛을 비추는 창문들을 보게되고.. 그리고  
 마지막에는 그를 두렵게 하는  
 어두움이 없음을 알게 된다.'

### 참 고 문 헌

- 1) Duffy ME. A theoretical and empirical review of the concept of suffering. In: PL Stark, JP McGovern, editors. The hidden dimension of illness: human suffering. New York: NLN, 1992; 291-303
- 2) 이봉우 역(Frankl, VE 저). 심리요법과 현대인. 경북: 분도출판사, 2000;119-38
- 3) 통계청. 2002년 사망원인 통계연보. 서울: 통계청, 2003
- 4) 태영숙. 한국 암환자의 희망에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문, 1994
- 5) Frankl VE. Man's Search for Meaning: an introduction to logotherapy. New York: Beacon Press, 1959
- 6) 고병학 역(Fabry, JB 저). 의미치료. 서울: 하나의 학사, 1985;121-40
- 7) 김충선 역(Frankl, VE 저). 죽음의 수용소에서. 서울: 청아출판사, 1997;21-165
- 8) 김충선 역(Frankl, VE). 삶의 의미를 찾아서. 서울: 청아출판사, 2003;116-53
- 9) 정태기 역(Welter, PR 저). 기독교 상담과 의미요법. 서울: 도서출판 두란노, 2000;21-107
- 10) 김승국. 행동장애와 심리치료. 서울: 교육과학사, 1999; 155-251
- 11) 이남표. 의미요법. 서울: 학지사, 2000;111-56
- 12) Shaughnessy M. Humor in Logotherapy. The International Forum for Logotherapy 1984;7:108
- 13) Fabry JB. The Pursuit of Meaning. New York: Harper and Row, 1980;92
- 14) Frankl VE. Man's Search for Meaning. New York: Pocket Books, 1963;169
- 15) Lucas E. Meaningful Living. Berkeley: Institute of Logotherapy Press, 1984;24
- 16) Lucas E. Meaning in Suffering. Berkeley: Institute of Logotherapy Press, 1986
- 17) 이정지. 의미간호요법이 정신질환자의 자아존중감, 생의목적과 의미발견 및 희망에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문, 1995
- 18) 강경아, 오복자. 암환자의 부담감 및 삶의 의미와 고통과의 관계연구. 대한간호학회지 2000;30:331-41
- 19) Kang KA. Measuring Patient's Perception of the Meaning of Suffering: Instrument reliability and Validity of the Korean Version. J Korean Aca Nurs 2000;30:1689-96
- 20) 강경아. 암환자의 고통 측정도구 개발에 관한 연구. 대한간호학회지 1999;29:1365-78
- 21) Kang KA, Kim SJ. Meaning of life for adolescents with a physical disability in Korea. J Adv Nurs 2003;43:145-57
- 22) Yalom ID. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980
- 23) Starck PL. Patient's perceptin of the meaning of suffering. Int Forum Logother 1983;6:110-6