

서문

최근 치과에 방문하는 환자들은 예전보다 훨씬 많은 의료 정보를 알고 있고, 알기를 원하며, 더 많은 정보를 전달받기를 요구합니다. 치과 의료진과 환자의 관계가 변화되어 갈수록 진료 현장에서 다양한 환자들을 만나고 응대하는 일은 점점 더 어려워지고 있습니다. 그런데 또 어딘가에는 여전히 치과 의료진 앞에서 작아지는 사람들이 있습니다. 진료의자에 누워 있는 환자는 언제나 입술이 마르고 긴장되며 두렵게 마련입니다. ‘치과 의료진은 이들을 어떻게 바라보아야 하는가.’라는 질문에서 시작하여 지난 1년의 시간 동안 답을 찾았고, 서로 다른 전공을 가진 저자들의 치열한 논의와 공동 노력에 의해 이 책은 출간되었습니다.

빠르게 변화하는 사회에서 다양한 사람들이 치과 의료진과 환자의 입장으로 만나 다양한 스펙트럼을 갖는 그 접점이 바로 치과 진료 현장입니다. 진료 현장에서 치과 의료진은 그들을 찾아오는 수많은 사람들의 질병을 진단하고 치료하는 것뿐 아니라 질병의 예방, 회복 및 유지를 도모하고, 나아가 그들이 웰빙(well-being)의 삶을 살 수 있도록 돕고 지지해야 하는 직업적 사명을 가지고 있습니다. 빠르게 변하는 시대의 흐름에 휩쓸리지 않고 치과 의료진으로서의 본질과 직업적 사명을 지켜 가기 위해서는, 의료의 본질로 돌아가 환자를 환자이기 이전에 인간으로 바라볼 수 있어야 합니다. 의료의 패러다임 역시 질병 중심, 치료 중심의 관점에서 환자 중심, 인간 중심으로 변화되었고, 인간으로서의 환자를 이해하기 위해 사회심리적 맥락 안에서 환자의 관점을 이해하고, 그들의 가치와 문제에 대해 공감하는 것을 강조하고 있습니다.

이 책은 치과 의료진으로서 환자가 환자이기 이전에 인간임을 먼저 이해하고, 치과 환자의 관점에서 바라보게 하며, 인지 행동 이론에 기반한 인간의 행동과 치과 환자의 불안 및 치료법을 다루고 있습니다. 이 책을 통해 전인적 존재(whole person)로서 인간을 어떻게 이해해야 하는가? 치과에 방문한 환자는 어떤 특성을 가지고 있는가? 건강한 행동 변화를 일으키기 위해 어떻게 해야 하는가? 인지 행동 이론 관점에서 인간 행동을 어떻게 이해하고, 인지의 왜곡을 가진 이들의 인지를 어떻게 재구조화할 수 있는가? 치과 불안은 무엇이고, 치과

의료진은 이를 어떻게 치료할 수 있는가? 같은 질문의 해답을 찾아갈 수 있습니다. 내용을 쉽게 이해하기 위해 치과 진료 현장에서의 다양한 예시와 활동을 수록하였고, 각 장의 전체 내용을 담고 있는 그림을 통해 내용 이해에 깊이를 더하도록 하였습니다.

이 책이 학생들에게는 치과 의료진으로서 인간을 이해하는 관점을 형성해 가는 지침서가 되고, 치과 진료 현장의 의료진에게는 직업적 사명을 실현해 가기 위한 구체적인 실천서가 될 수 있기를 기대합니다. 또한 치과에서 일하는 의료진들이 환자들을 대할 때 정보의 격차로 인해 일방적으로 교육하고 치료하는 지점에서 환자의 협력을 이끌어내고 동반자로 대하며, 환자와의 동행을 잘 이어가는 데 도움이 되는 책으로 활용되길 바랍니다. 이 책이 나오기까지 도움을 주신 대한나래출판사의 최용원 사장님을 비롯한 임·직원 여러분께 감사의 말씀을 드립니다.

2018년 2월

편집위원 일동

목차

제 1 장	인간 행동의 이해	1
	1. 인간 중심의 의학	3
	2. 인간 행동의 복잡성	5
	3. 인간 행동의 통합적 관점	8
제 2 장	인간의 마음과 행동에 대한 이해	15
	1. 인간 행동에 대한 이해	17
	2. 근·현대 심리학자들의 인간 행동에 대한 이해	21
	3. 인간의 발달과 행동의 변화는 어떻게 일어나는가?	36
제 3 장	치과 방문 환자의 이해	53
	1. 치과에 방문한 환자 이해하기	55
	2. 치과 의료진과 환자의 의사소통	62
	3. 치과 의료 팀의 현실과 대안	81
	4. 치료 동맹 관계를 맺기 위한 원칙들	87
제 4 장	건강 행동 변화의 이해	91
	1. 행동 변화의 이해	93
	2. 건강 행동 변화의 모형	102
	3. 행동 변화를 위한 개입	108

제 5 장	건강 행동을 위한 인지 행동 이론	131
1. 인지 행동 이론의 이해	133
2. 인지 행동 이론과 건강 행동	135
3. 인지 행동 치료의 구조	136
4. 인지 행동 치료의 적용	139
제 6 장	치과 불안과 치료	153
1. 치과 불안 환자 이해하기	155
2. 치과 불안 관련 요인	160
3. 치과 진료 불안 증세에 따른 불안 분류	162
4. 치과 불안 환자의 식별	165
5. 치과 불안의 치료	170
참고문헌	190
찾아보기	193

기억해야 할 것들

- 질병의 관점이 아닌 건강의 관점, 인간 중심의 관점에서 인간의 행복한 삶을 지지하고 인간을 이해할 수 있다.
- 인간의 행동을 개인의 생물학적, 심리적, 사회적 관점에서 설명할 수 있다.
- 인간 행동을 다각적인 관점에서 통합적으로 해석하는 학문인 행동과학을 설명할 수 있다.

1. 인간 중심의 의학

“ 의료진의 직업적 사명을 다하기 위해서는 질병의 관점이 아닌 건강의 관점에서 그들의 행복한 삶을 지지하고, 나아가 인간을 이해하기 위한 노력이 필요하다. ”

과거에 건강이라는 말을 들으면 대부분 병원, 의사, 약품과 같은 것을 떠올렸다면, 오늘날에는 건강식품, 비타민제, 운동, 조깅화 등이 먼저 떠오른다. 텔레비전에서도 다양한 전문 영역별 의사와 운동 종목별 전문가가 패널로 출연하여 게스트의 건강 관련 궁금증을 주제로 프로그램이 진행된다. 라디오에서도 청취자의 건강 상담을 해 주는 코너가 있고, 신문이나 잡지에서도 스트레칭, 어디서나 할 수 있는 근력운동, 건강한 집밥 레시피 등과 같은 기사를 쉽게 접할 수 있다. ‘건강’이 삶의 중요한 부분으로 깊게 인식되었고, 우리 사회 어디에나 존재하는 하나의 중요한 현상이 되었다.

세계보건기구에서는 건강을 질병이 없거나 병약하지 않은 것만이 아니라 신체적, 정신적, 사회적 안녕의 완전한 상태라고 정의한다. 단순히 질병이 없는 상태뿐 아니라 하고 싶은 일을 할 수 있고, 사회적 관계를 맺고 유지할 수 있으며, 욕구를 충족시킬 수 있는 상태이자 행복한 삶으로 이어지는 통로가 ‘건강’이다. 진료 현장에서의 치과 의료진은 그들을 찾아오는 수많은 사람들의 질병을 진단하고 치료하는 것뿐 아니라 질병의 예방, 회복 및 유지를 도모하고, 나아가 그들이 웰빙(well-being)하는 삶을 살 수 있도록 돕고 지지해야 하는 직업적 사명을 가진다. 더욱이 급성 전염병을 중심으로 다루어졌던 과거와는 달리, 오늘날 우리가 경험하는 심혈관계 질환, 중앙, 치주질환과 같은 다양한 만성 질환들은 행동적, 심리적, 사회적 요인이 서로 복합적으로 상호작용하며 영향을 미치고 있다. 따라서 치과 의료진으로서

인간의 건강 증진을 도모하고 건강 사회 실현을 위한 직업적 사명을 다하기 위해서는, 먼저 인간을 다양한 관점에서 통합적으로 이해하기 위한 시도가 요구된다.

“ 과거 질병에만 초점을 맞추었던 치료 중심의 의학은 환자가 고통받고 있고, 그 고통받는 환자가 감정을 느끼는 인간이라는 사실조차 잊게 만들었다. ”

진료 받기 위해 내원한 사람을 질병으로 진단 받은 ‘환자’라는 제한된 개념 안에서 이해하려 한다면, 필연적으로 다른 측면을 무시하거나 지나칠 수 있다. 인간의 행동과 사고를 전체적으로 이해하고 그들이 건강한 삶으로 나아가게 하려면 다른 시각과 접근이 필요하다. ‘이번 주말에는 에너지를 충전해야지.’, ‘머리에 퓨즈가 나가서 아무 생각이 나질 않네.’와 같은 표현은 우리가 은유적이라고 인식하지 않을 정도로 매우 자연스러운 표현이다. 심장을 ‘터질’ 수 있고 혈압에 영향을 미치는 ‘펌프’로 인식하는 것처럼, 우리 몸이 고장이 나거나 작동을 멈추거나 교체될 수도 있다는 생각은 마음과 몸을 분리시키고 몸의 일부에서 특정한 문제를 찾아 그곳에만 초점을 맞추어 치료를 하게 할 수 있다. 생의학적 모형(biomedical model)으로 설명되는 현대 서양의학은 이러한 생각에 기반을 두어 마음과 몸이 별도로 취급될 수 있고, 몸도 기계처럼 수리가 가능한 것으로 간주하였다. 그래서 기술적 개입의 장점이 부각되었고 질환에 대한 관점 역시 인간의 사회적·심리적 요인을 무시하고 생물학적 변화에만 초점을 맞추어, 환자를 돌보는 일보다 질병을 치료하는 일에 중심을 두었다. 그러나 인간의 수명이 늘고 만성 질환으로 고통받는 사람들이 늘어나면서 의료비 지출은 증가함에도 불구하고 건강은 기대한 만큼 향상되지 않는 경우가 많았다. 환자의 삶과 환경, 인격이 무시되고 환자가 가진 질병만이 의료진의 주된 관심 대상이 되었다. 환자가 고통받고 있다는 사실, 그리고 고통받는 그 환자가 감정을 가진 한 인간이라는 기본적인 사실조차 잊게 되었다.

“ 다시 처음, 의료의 본질로 돌아가 인간 중심의 의학으로 돌아가자. 환자가기 전에 인간 자체에 대한, 전인적 존재로서 인간에 대한 이해가 필요하다. ”

2000년대부터 치료 중심의 의학, 생의학적 모형에 대한 반성과 함께 인간으로서의 환자를 본래 위치로 복구시키고자 하는 주장이 제기되었다. 환자를 인간으로 보지 않고 환자의 질병 상태와 신체적 기능의 이상에만 관심을 가짐으로써 결국엔 환자를 소외시켜버리는 ‘질병으로부터 환자의 소외’에 대한 비판의 목소리가 높아졌다. 과학적 의학으로 치우쳐진 관점에서



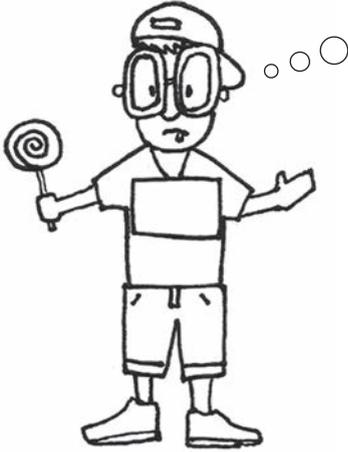
인간 중심, 환자 중심의 의학(humanistic medicine: Glick, 1981)으로 패러다임의 중심이 이동하였다. 다시 처음, 의료의 본질로 돌아가서 환자 이전의 인간을 먼저 만나야 한다. 인간의 질병과 건강 그리고 이와 연관된 행동을 통합적인 관점에서 이해하기 위한 노력 그리고 전인적 존재(whole person)로서 인간을 이해하기 위한 노력이 필요하다. 실제로 인간은 질병을 진단 받음으로써 처음 '환자'가 되는 것으로, 진료가 시작되기 전에는 그저 인간일 뿐이다.

2. 인간 행동의 복잡성

“ 철수는, 우리는, 인간은 왜, 어떻게 행동하는가. ”

인간은 어느 한 면으로 설명할 수 없는 복잡성을 가진 존재이다. 치과에서 만나는 많은 사람들은 성격이나 심리적인 특성도 모두 천차만별이어서 같은 진료실 내에서 동일한 치료를 받아도 사람에 따라 그에 따른 반응이나 나타나는 행동의 특성이 모두 다를 수 있다. 우리는, 인간은 왜, 어떻게 행동하는가? 철수의 이야기를 한 번 들어보자.

철수는 구강건강 관리를 거의 하지 못해서 결국 충치가 생겼다. 과거 생의학적 모형에서는 철수에게 발생한 충치의 원인은 세균으로 설명하고, 이를 제거하기 위해 충치 치료를 수행하면 그만이었다. 철수가 하루에 왜 한 번도 칫솔질을 제대로 하지 않는지, 왜 철수에게 결국 충치가 생겼는지를 좀 더 넓고 큰 관점에서 살펴보자. 철수가 학교에서 돌아오면 집에는 아무도 없다. 철수의 아버지와 어머니는 맞벌이를 하시고, 아침부터 저녁 늦게까지 일을 하신다. 철수는 허기진 배를 달래기 위해 늘 사탕을 입에 달고 지내지만 어느 누구도 제지할 사람이



“나는 올해 12살, 내 이름은 장철수이다. 예전부터 목신거리던 치아가 얼마 전부터 좀 더 아프기 시작했다. 입에서 냄새도 나는 것 같고 잇몸이 빨갛기도 한데, 칫솔질을 하면 더 피가 나고 아파서 요즘은 거의 하루 한 번 겨우 칫솔질을 한다. 아무래도 심한 충치가 생긴 것 같다. 오늘 아침은 오랜만에 엄마와 함께 밥을 먹었다. 이가 아픈 것 같다고 엄마한테 말쑤를 드렸지만, 엄마는 나중에 다시 이야기하자고 하시며 출근시간에 늦어 서둘러 나가셨다. 이가 아프고 난 후부터 사람들 앞에서 입을 열기가 싫고, 말하기도 싫어졌다. 말하면 냄새가 나니까 짹하게 이야기하기도 꺼려진다. 어차피 공부도 못하는데 학교에 가서 멧하나 싫어 등갯길에 학교를 크게 두 바퀴 돌고 들어가면 이미 수업이 한 시간쯤 지나 있다. 학교가 끝나 집에 돌아와 라면을 끓여 먹고, 간식으로 사탕을 물고는 나도 모르게 잠이 들었다. 저녁이 되면 PC방에 가서 게임을 하고는 밤이 늦어서 돌아온다. 내가 잠이 들고 한참이 지나야 부모님이 들어오신다. 그리고 다시 또 찾아온 새벽. 지겨운 하루가 다시 시작된다.”

없다. 부모님이 오시기 전에 철수는 그냥 잠이 든다. 부모님은 야간수당을 받기 위해 더 늦게까지 일을 하시고 밤늦게 돌아오신 후, 다시 아침에 일찍 일을 가신다. 그나마 조금 늦게 출근하시는 어머니는 철수와 간단히 아침을 먹고 허겁지겁 집을 나선다. 이것이 철수와 부모님의 일상이다. 철수 개인적인 관점에서 살펴보면 단순히 철수가 사탕을 자주 먹는 것, 칫솔질을 하지 않고 잠드는 것이 철수의 건강을 위해하는 행동 요인으로 여겨질 수 있다. 조금 더 넓은 관점에서 생각해 보면, 철수의 부모님은 아직 양육자의 돌봄과 지도가 필요한 철수를 실제로 돌보고 챙겨줄 수 있는 시간적, 경제적 여유가 없다. 건강한 음식을 만들어줄 수도, 사탕을 먹는 철수에게 사탕에는 설탕이 많이 들어 있다고 알려줄 수도, 사탕을 먹은 후에는 이렇게 칫솔로 이를 닦아야 한다는 것도 알려주지 못한다. 이것은 철수의 건강과 행동이 철수 스스로의 문제라고 보기 전에, 가족 수준에서 영향을 미치는 요인이 무엇인지도 함께 생각해 보아야 함을 의미한다. 그렇다면 철수의 부모님은 왜 철수를 제대로 돌보지 못하는 것일까? 철수의 부모님은 맞벌이 부부로 공장에서 일을 하고 계신데 하루 종일 식사시간을 제외하고는 다른 휴식시간이 주어지지 않는다. 하루에 할당된 양의 물건을 만들어야만 일당을 받을 수 있고, 해당 양보다 조금 더 많은 일을 하면 추가수당을 받을 수 있어 매일 조금 더 늦게까지 일을 하고 오신다. 그래서 철수를 데리고 병원에 갈 시간도 없고, 직장에서도 별도의 시간을 따로 낼 수가 없다. 정작 본인 자신들 또한 아파도 병원에 갈 수 있는 시간이 없다. 이렇게 맞벌이를 하는 가정의 아이들은 사회구조적으로 별도의 돌봄 체계나 복지 서비스가

마련되어 있지 않아서 누군가의 돌봄이 필요한 시기에 방치될 수 있다.

“ 인간의 건강뿐 아니라 행동 역시 복잡하고 다양한 요인으로 얽혀 있다. 좀 더 통합적인 관점에서 접근해 보자. ”

철수의 불건강한 상태와 불건강한 행동을 철수 개인의 문제라고 볼 수 있을까? 가까이에서 보면 사탕을 많이 먹는 철수의 문제처럼 보이지만, 실제로는 철수를 돌보지 못하는 부모의 책임, 나아가서는 맞벌이 가정의 자녀에 대한 돌봄과 복지 서비스가 존재하지 않는 사회의 문제 때문일 수 있다. 그리고 철수뿐 아니라 철수의 부모, 나아가 철수의 가족이 살아가는 사회의 변화가 없다면 철수의 건강하고 행복한 삶을 기대하기 어려울 수 있다. 철수는 어찌면 예전에 지나온 어린 시절의 ‘나’일 수 있다. 누구나 어린 ‘철수’일 수 있다. 인간이라는 존재 자체도 복잡성을 지니고 있지만, 그들의 건강과 행동 역시 우리 사회에서 복잡하고 다양한 요인의 얽히고설킨 관계 안에 존재한다. 치과 의료진은 인간 중심의 의료를 지향하고 인간의 행동을 이해하기 위해 좀 더 통합적인 관점에서 접근할 필요가 있다.

“ 행동과학에서는 ‘철수’의 행동을 철수 개인의 생물학적, 심리적, 경제적, 사회적 관점, 가족의 관점 등 다양한 관점에서 설명할 수 있다. ”

행동과학은 인간의 행동을 종합적으로 이해하고 예측 및 제어하려고 하는 실증적 경험에 의거한 과학으로, 행동과학의 대상은 외부로부터 관찰 가능한 인간의 행동뿐 아니라 외부로부터 직접 관찰할 수 없는 감정이나 생각 등도 포함한다. 행동과학에서는 철학, 신학, 심리학, 집단역학, 사회학, 문화인류학 등 매우 광범위한 영역에 걸쳐 인간의 행동을 설명하고 있다. 이는 인간을 전인적 존재로서 다양한 관점에서 이해하고자 하는 인간 중심의 의학과 지향하는 바가 같다. 치의학 분야의 행동과학이란 ‘구강보건과 관련된 사람들의 행동을 이해하거나 설명하고자 하는 학문’으로 정의할 수 있다. 환자, 일반 대중, 동료 등과 같은 사람들의 태도, 동기, 행동을 탐구함에 따라 다른 사람들을 좀 더 이해하게 되어 자기 스스로를 더 잘 알게 됨으로써 임상가로서 구강진료를 하는 데 도움이 될 수 있다. 행동과학의 관점에서 인간 행동에 대한 질문의 답을 찾기 위해서는 마음의 근원을 찾아 행동에 영향을 미치는 요인을 설명하는 심리학에 주목할 필요가 있다.

3. 인간 행동의 통합적 관점

1) 행동과학이란 무엇인가?

“ 행동과학은 인간의 행동을 다각적이며 통합적으로 바라보고 개별적인 인간, 집단 속의 개인 그리고 상호작용 속의 인간 행동의 근원에 대한 질문에 과학적으로 답을 찾아가는 다양한 접근이다. ”

인간은 왜 행동하는가? 무엇이 인간을 행동하게 만드는가? 인간의 행동에 대한 정의는 인간 개개인의 행동뿐만 아니라 집단 내 개인의 행동까지 포함하여 많은 분야에서 광범위하게 제시되고 있다. 철학에서는 인간의 존재 자체에 대한 질문을 던지고, 심리학에서는 인간의 마음과 행동 반응의 관계를 중심으로 질문을 던진다. 사회학에서는 사회적 관점에서 인간의 행동과 군중에서의 심리에 대하여, 문화인류학에서는 문화와 사회 속에서 일어나는 규범과 가치에 질문을 던진다. 그리고 행동과학에서는 각 영역에서의 관점을 통합하여 다학제적 관점에서 인간의 행동을 바라보고 인간의 상호작용, 관계 속에서의 인간, 그리고 개개인의 행동까지 인간이 행동하는 이유, 무엇이 인간을 움직이게 하는지에 의문을 던지고 있다.

과거 치과진료에서 통증을 심하게 경험한 12살 철수가 치과에서 충치 치아를 발치하게 된다면, 해마다 정기적으로 치과검진을 받아온 60세 할아버지보다 불안한 행동이 나타날 가능성이 높은가? 만약 그렇다면 철수는 자신의 불안을 어떻게 행동으로 표현할 수 있을까? 아마도 12살 소년의 삶에 있어서 치과를 방문하는 것은 행복하거나 유쾌한 일이 아닐 것이며, 저항하는 행동은 반항적이거나 아주 위축되어 보일 것이다.

- ➔ 의료진은 환자의 행동을 어떻게 예측할 수 있을까?
- ➔ 환자의 불안과 긴장은 어디에서 오는 것인가?
- ➔ 만약 치과에 대한 두려움을 가지고 있다면 환자는 어떤 행동을 할 것인가?
- ➔ 의료진은 무엇으로 환자의 마음을 안정시키고 치료를 받도록 할 수 있을까?
- ➔ 의료진은 어떻게 부적응적인 행동을 감소시키며 환자와 소통하고 의료적인 상담을 할 수 있을까?

철수를 치과에서 만나는 순간, 아마도 다양한 질문이 한순간에 의료진의 마음을 스쳐 지나가고 있을 것이다.

인간의 행동은 개개인의 성격과 기질뿐만 아니라 발달단계별 특성을 지칭하는 나이와 성별, 소속된 주요 집단, 가정환경, 문화와 사회 등의 주변 환경적 요소가 모두 함께 상호작용하여 나타나게 된다. 어떤 의미에서 이 책의 통합적인 시각으로서의 인간 행동에 대한 접근은, 인간의 건강에 대한 행동의 가치를 알아내고 이를 환자에게 적용함으로써 보다 나은 삶의 질을 추구하는 것일 수도 있다. 인간이 특정 상황과 조직에서 나타내는 행동을 이해하고 이를 통해 건강에 대한 옳은 정의를 내리고 행동을 긍정적인 방향으로 제시하는 것은 인간 모두에게 중요한 삶의 가치일 것이다. 더불어 어떤 상황에 대한 부정적인 마음과 행동 반응을 감소시켜 편안하고 스트레스를 낮추는 것 또한 우리의 목표일 것이다. 따라서 12세에 치과 통증을 경험한 남자아이가 느끼는 두려움과 그에 따른 행동은 단순히 이전의 개인적인 부정적 경험만으로 치과에 대한 긴장감과 불안이 형성되지 않는다는 것을 고려한다면 인간으로서 그 경험을 해석하고 재구성하는 과정에 대한 고려와 아이의 주변 환경적 영향까지 포함하여 환자의 행동반응을 이해할 필요가 있다.

2) 행동과학은 어떻게 접근할 수 있는가?

“ 행동과학은 ‘나’와 연결된 ‘너’ 그리고 다양한 환경, 사회, 조직과의 상호작용 속에서의 ‘나’라는 가치를 발견할 것을 강조한다. ”

다양한 인간 개개인의 행동은 여러 가지 환경과 상호작용하며 집단 내의 개인 행동으로 나타나게 된다. 복잡한 개인의 내면만큼 다양한 사회 시스템과 환경 조건은 인간 행동에 영향을 미치고 상호작용하며, 이에 따른 적응 행동을 만들어 내거나 또는 이에 대응하는 부적응적 행동과 대응 행동을 만들어내며 행동의 변화에 영향을 미치게 된다. 따라서 이러한 인간 행동을 관찰하고 설명하기 위한 통합적이고 과학적인 접근이 행동론 또는 행동과학(behavioral science)이다.

행동과학은 인간이 개개인의 가치를 찾아가는 과정에서 사회문화적인 규범, 도덕성과 타인에 대한 배려를 통해 ‘개인의 욕구’와 ‘집단의 가치’ 사이에서 균형을 맞추며 ‘우리’ 혹은 ‘집단 속의 나’라는 가치를 발견하는 상호작용을 강조한다. 개인 간 혹은 개인과 집단은 끊임없이 서로에게 영향을 주며, 이러한 관계는 합리적, 이성적, 객관적인 부분에 기반을 두어야 한다. 이러한 것은 인간이 사회적 동물로서 집단 속의 개인의 역할에 초점을 맞추는 듯 보일 수도 있지만, 결국 행동은 개개인을 통해 나타나게 된다. 더불어 집단 내의 개인은 구성요

소로서 존재하는 것이 아닌 집단 내에서 개개인이 목적을 가지고 성장 또는 변화를 추구할 수 있어야 한다. 인간의 행동은 환경적 부분 혹은 개인의 특성 등 결코 하나의 학문적 영역만으로 설명될 수 없으며, 복잡한 요소로 구성되어 나타나기 때문에 통합적 관점에서 인간 행동을 이해하기 위한 접근이 필요하다.

3) 인간은 왜 행동하는가?

“ 인간의 행동은 스스로의 욕구와 삶에 대한 기대에 의해 동기가 발생하고 동기화 반응으로 개개인의 행동이 일어난다. ”

인간은 누구나 삶에 대한 긍정적 혹은 부정적인 두려움을 경험하게 되고, 이것을 이해하기 위해서는 자신의 생각과 감정을 먼저 이해할 필요가 있다.

‘인간은 왜 행동하는가? 그리고 그러한 행동은 왜 일어나는가?’ 인간은 무엇인가를 늘 바라며 살고 있다. 먹고 싶고 자고 싶은 생리적 욕구부터 나아가 성공하고 싶고, 인정받고 싶고, 해내고 싶고, 쉬고 싶고, 편안하고 싶고, 사랑받고 싶다. 바라는 것 자체가 인간 삶에 중요한 요소이며, 인간이 존재하고 있고 살아 있다는 증거이다. 인간은 삶을 유지하기 위해 ‘바람’, 기대를 가지고 산다. 바람은 무엇인가를 구체적으로 구하는 대상을 결정하고 찾고자 하는 것을 말하며, 구체적인 행동을 옮기기 직전의 상태가 욕구이다. 행동은 바람(기대)과 욕구가 결합되어 나타나는 구체적인 움직임이다. 인간의 행동은 삶에 대한 기대와 욕구에 의해 동기가 발생하고 동기화 반응으로 개개인의 행동이 일어난다. 인간의 행동과 그 이유는 매우 복잡하지만 이를 단순화해 보면 결국 인간의 행동은 개인 내면의 바람, 욕구, 동기에서 시작한다.

인간은 개개인의 심리적 그리고 그에 따른 행동 경험을 통해 타인의 감정과 행동을 이해할 수 있으며, 이와 같은 접근을 통해 환자를 돕는 과정에서 환자의 감정과 행동을 이해하면서 자연스럽게 치료에 접근할 수 있도록 이어진다. 치과진료 과정이 많은 부분에서 집단이 아닌 환자와 의료진 간의 개별 상담과 교육을 통해 이루어지는 점에서 개인의 행동을 인간의 본성을 통해 이해하고 접근하는 것이 필요하다. 이미 언급된 것과 같이 인간으로서의 환자의 행동을 이해하기 위한 심리학적 접근은 이 지점에서 시작된다고 말할 수 있겠다. 개인의 마음을 과학적으로 접근하는 심리학 혹은 ‘마음의 과학’은 눈에 보이지 않는 외적인 자극부터 뇌세포의 반응, 인간의 마음과 행동, 신체적 발달 그리고 지각, 인지, 기억, 꿈, 무의식, 영적인 움직임까지 포괄적이고 광범위하게 연구되고 있다. 인간 모두에게 동일하게 적용되는 일

반적인 이론을 규명하여 체계화하며, 더불어 특정한 혹은 규정지을 수 없는 다양한 인간의 행동에 대한 질문의 과학적인 증거를 탐색하는 부분에서 심리학적인 접근은 행동과학이 추구하는 목표와 근접한다(최 & 권, 2008).

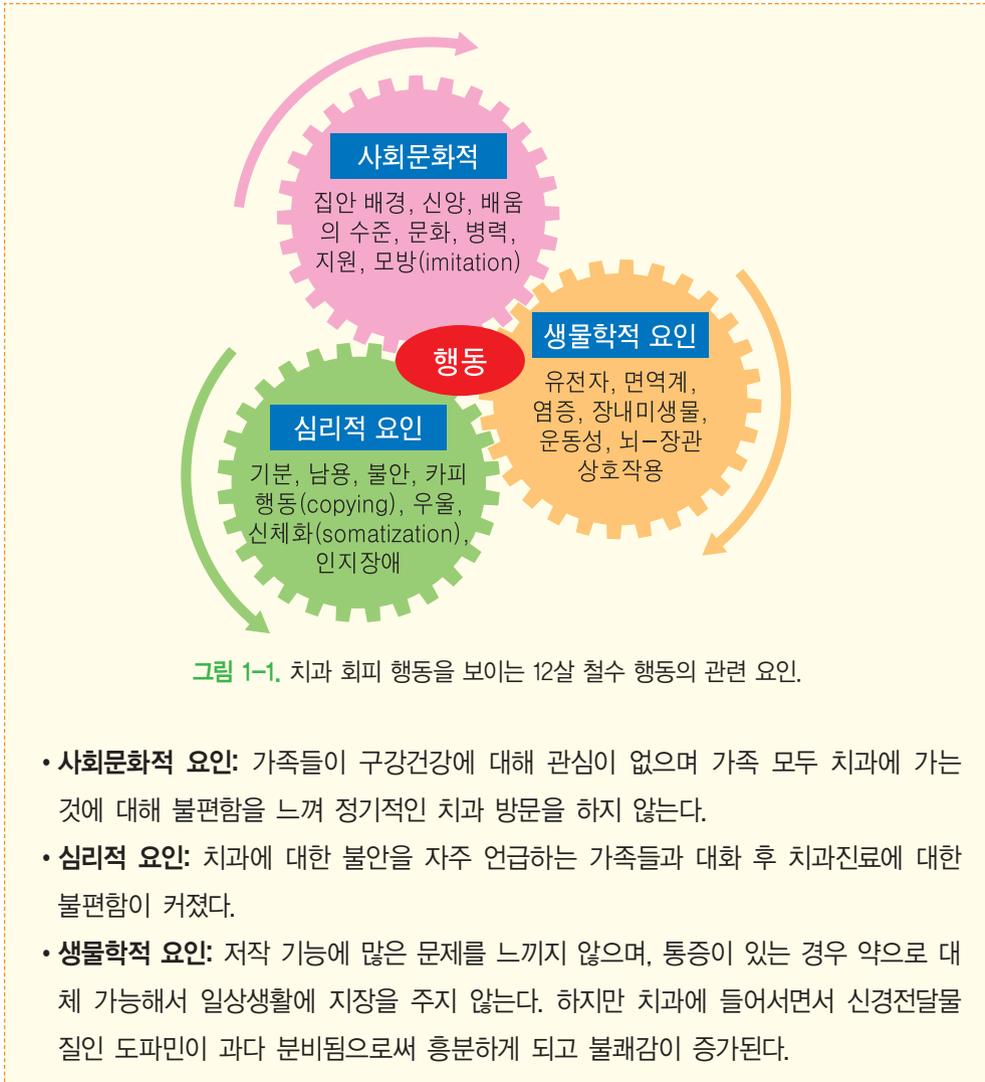
연구자들은 끊임없이 인간 행동의 다양한 관점을 설명하기 위해 다양한 이론을 제시하고 있다. 최와 권은(2008) 인간의 행동을 정신적, 육체적인 측면에서 접근하고 있으며, 마이어스(2016)는 심리학적 측면에서 인간의 행동에 대한 사회적, 심리적, 생물학적 관점의 다양한 분석을 통해 개인 혹은 집단의 행동과 감정의 변화를 설명하였다.

다음의 예제는 철수가 치과에 대해 보여주는 회피 행동을 사회문화적, 심리적, 생물학적 요인으로 설명하고 있다. 철수는 가족 모두 치과에 대해 불편함을 호소하는 환경에서 성장하면서 본인이 경험하지 않은 막연한 심리적 불안감을 느끼는 상태로 치과에 방문했다. 치과에 들어서는 순간 불안과 연결된 호르몬이 뇌에서 과다 분비되어, 이는 불안의 강도를 높이고 심장박동수의 증가 혹은 흥조를 띠는 등 신체반응을 느끼며 치과에서 벗어나고 싶은 욕구를 강하게 자극한다. 반복적인 치과에 대한 직접적 혹은 간접적 부정적인 경험만으로도 철수는 식사하기가 아주 심각하게 불편하기 전까지는 치과를 방문하지 않는 행동을 한다. 요약하자면 철수의 치과 회피 행동은 다각적인 요인들의 상호작용에 의해 나타나는 것이다(그림 1-1).

“ 인간의 심리적 관점에 주목하면 인간의 감정과 동기, 행동의 관계를 포착할 수 있다. 치과의사, 치과위생사, 환자 모두가 팀을 이루어 서로의 감정과 행동을 이해하고 자신의 책임과 역할을 해낼 때 공동의 목표를 달성할 수 있다. ”

인간에게 어떤 자극이 주어지면 인간의 몸은 가슴이 두근거리고 긴장되면서 두려움을 느끼게 된다. 인간의 감정은 신체 변화가 나타남과 동시에 발생할 수 있고, 치과에서 주어질 수 있는 모든 자극은 인간에게 다양한 감정의 변화를 일으키고, 감정의 움직임은 동시에 동기를 이끌어내어 인간을 행동하게 한다. 인간은 공포를 느낄 때 도망가고 싶은 동기가 따라 오고, 분노의 감정은 공격하려는 동기를 동반한다. 동기는 결국 인간을 도망가게 하고, 공격하게 하며 때로는 적응하게 하고, 순응하게 하기도 한다. 인간의 모든 행동에는 동기와 욕망이 있다. 인간의 심리현상을 연구하면 감정과 동기 그리고 행동과의 관계를 포착할 수 있다.

치과진료실 내에서는 치과의사, 치과위생사, 진료 스태프뿐 아니라 환자까지 모두가 한 팀이다. 서로가 팀워크를 이루고 신뢰관계에 기반하여 각자가 자기의 책임과 의무의 역할을 다해낼 때 공동의 목표를 달성할 수 있다. 따라서 치과진료 팀원 자신뿐 아니라 서로의 감정



과 동기 그리고 행동을 스스로 객관적으로 바라보고 이해하기 위해서는 마음의 과학, 심리학의 기초 지식 학습이 필요하다.

실제로 치과에 내원한 환자는 효과적으로 치과 치료를 받기 위해 적절한 심리적 적응이 필요하다. 이 반응은 자율신경계를 통해 일어나는데 우리의 마음, 그 감정의 움직임이 자율신경계를 통해 외부 환경에 적응한 것이다. 이는 치과 의료진으로서 환자, 나아가 인간의 심리와 행동을 연구하고 관심을 갖는 것이 중요함을 시사한다. 따라서 앞으로 치과진료 현장에서 만나는 치과 환자와 치과 의료팀을 파악하고, 나아가 환자를 포함하여 인간이 어떻게 현재의 자신의 모습이 되었고, 적응과 부적응을 구성하고 있으며, 이를 통해 외적인 반응인 행동으로 나타나는지에 대하여 심리학적 이론에 기반하여 인간 행동을 이해해보고자 한다.

● 학습활동 1 ●

영화 '하얀 정글'(그림 1-4)을 보고 짝을 지어, 생각 나눔을 위한 인터뷰어와 인터뷰이가 되어 보자. 인터뷰가 끝난 후에는 함께 자신의 인터뷰이가 응답한 내용을 공유하고 토의해 보자.



생각 나눔을 위한 인터뷰지

인터뷰이

인터뷰어

1. 영상을 보고 난 후 어떤 생각/어떤 느낌이 들었습니까?

– 왜 그러한 생각이나 느낌이 들었습니까?

2. 영화 내용 중 가장 인상 깊었던 내용은 무엇인가요?

– 왜 가장 인상 깊게 남았습니까?

3. '건강'은 누구의 책임, 누구의 몫이라고 생각합니까? 개인? 가족? 사회? 정부? 제도? 왜 그렇게 생각합니까?

4. '환자'란 어떤 존재라고 생각합니까? “
‘환자’는 (_____)다.”

– 왜 그렇게 생각합니까?

5. 치과 의료 현장에서 치과 의료진은 어떤 역할을 해야 한다고 생각합니까?

● 학습활동 2 ●

상대가 바라보는 나, 사회 속의 나를 탐색해 보자. 핸드폰을 켜고 친구에게 다음과 같이 문자를 보내고 회신 오는 답을 써 보자. 그리고 답이 오기까지 스스로 생각하는 자신의 의미에 대해서도 작성해 보자. 나의 존재 그리고 나아가 인간 존재에 대한 의미를 함께 토의해 보자.

“ _____야, 나는 어떤 사람이야?”

누구에게?	들은 말

“내가 생각하는 나는 어떤 존재인가?”

나는 _____ 사람이다.

제 2 장

인간의 마음과 행동에 대한 이해



제목 Life's Sweet Treats (단맛)

설명 여러 사람이 같이 모여 아이스크림과 사탕을 즐기고 있다. 흑백이고 거칠게 그려진 이 사람들에게 다양 다색한 아이스크림과 사탕은 삶의 이유라고 볼 수 있다. 모든 사람들에게겐 다양한 욕구가 있고 이 욕구를 실현하기 위해 행동한다. 그 욕구를 한눈에 볼 수 있는 아이스크림으로 표현하였다. 네온핑크색 뒷배경은 욕구를 채운 사람들의 행복 혹은 자극을 표현한다.