

사회적 어려움 모듈

환영 및 모듈 개관

본 요약은 뇌 손상 후 사회적 어려움에 관한 모듈에서 논의된 요점들을 검토합니다. 본 요약에는 여러분이 수행하실 몇 가지 과제가 포함됩니다. 이 모듈의 중점 사항은 뇌 손상을 입은 사람들이 어떤 유형의 사회적 어려움을 겪고 있는지, 어떤 종류의 사고력 관련 어려움이 이러한 문제들을 초래하는지, 그리고 여러분의 가족 구성원과 함께 집에서 이용할 몇 가지 전략은 어떤 것인지입니다. 행동 변화에 대한 ABC 모델을 사용하여 게리는 산드라가 다른 사람들에게 했던 방식으로 행동한 이유에 대해서 배울 수 있었고, 아울러 차후 사회적 상황에서 산드라를 돕기 위한 몇 가지 전략을 배울 수 있었습니다.

여러분의 점검 목록

다음은 본 요약에서 다룰 주제 목록입니다. 살펴보면서 체크 표시로 확인해 주세요.

1. 뇌 손상 후에 발생하는 사회적 어려움은 무엇인가?
2. 왜 이 일이 발생하는가? 선행 사건이 무엇인가?
 - a. 비언어적 정보 감지의 어려움
 - b. 자신의 비언어적 의사소통 제어의 어려움
 - c. 계획 및 조직의 어려움
 - d. 느려진 사고
 - e. 아이디어에 대해 생각하기
 - f. 기억력 문제
3. 가족들이 할 수 있는 일은?
 - a. 전략 및 강화!
4. 요약
5. 여러분의 점검 목록

1. 뇌 손상 후에 발생하는 사회적 어려움은 무엇인가

외상성 뇌 손상을 입은 사람들에게 사회적 상황은 매우 어렵고 불편할 수 있습니다. 사람들이 겪는 사회적 어려움의 예는 다음과 같습니다.

- 그룹으로 교류
- 새로운 친구 사귀기
- 옛 우정 유지하기
- 관계성 유지하기
- 새로운 관계 형성하기
- 다른 사람들과의 협력, 특히 직장에서
- 다른 환경에서의 의사소통 유형 받아들이기

어느 것이 여러분의 가족이 가진 어려움에 해당되는지 확인해 보십시오.

2. 왜 이 일이 발생하는가? 선행 사건이 무엇인가?

다른 사람들의 비언어적 신호 탐지의 어려움

뇌 손상을 입은 사람들은 사람의 표정이나 몸짓과 같은 신호를 읽는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

예를 들면 어떤 사람이 대화에 지루함을 느낄 경우 하품을 하거나 시계를 볼 수 있습니다. 그러나 뇌 손상을 입은 사람은 이러한 신호들에 민감하지 않을 수도 있으므로, 대화 상대가 대화를 끝냈으면 하는 마음을 인식하지 못한 채 계속 이야기를 합니다.

게리의 예를 들자면, 산드라는 가끔 다른 사람들이 하는 대화에 끼어들지만 다른 사람들이 놀라거나 기분이 상할 때의 표정들을 읽을 수 없습니다.



자신의 비언어적 의사소통 제어의 어려움

뇌 손상을 입은 사람들은 또한 자신의 비언어적 의사소통을 통제하는 데 종종 어려움을 겪습니다. 이들은 너무 크게 이야기하거나 거칠게 혹은 통명스럽게 이야기할 수도 있습니다. 때때로 이들은 말하는 속도를 제어하는 데 어려움이 있어서 모든 것이 한 번에 쏟아져 나옵니다. 이 때문에 다른 사람들이 이해하기 어렵게 만듭니다.

게리의 예에서, 산드라는 매우 통명스럽고 직접적이며 대화에서 차례를 지키는 것이 어렵습니다. 그녀는 다른 사람의 반응을 기다리지 않고 지속적으로 이야기하는 경향이 있습니다.

계획과 조직의 어려움: 집행 기능

집행 기능은 모듈 1에서 소개되었으며 여러분은 이러한 기능이 무엇과 관련된 것인지, 그리고 뇌가 손상되었을 때 집행 기능과 관련된 영역의 손상이 어떻게 도전적 행동으로 이어지는지에 대해 배우셨습니다. 이것은 사람들이 스스로 계획하고 조직하며 사고하는 데 문제가 있음을 의미합니다. 그들은 자신들이 사용하는 말에 대해, 그리고 자신들의 요구 사항에 대해 종종 신속하거나 충동적일 수 있습니다.

느려진 사고

뇌 손상 후 이러한 뇌 변화로 인해, 뇌 손상을 입은 사람들은 어떤 것에 대해 생각하거나 말한 내용을 이해하는 방식이 더 느려질 수도 있습니다. 이는 그룹 환경에서와 같이 여러 대화를 따르는데 어려움을 겪을 수도 있음을 의미합니다.

게리는 산드라가 디너 파티에서 종종 어려움을 겪는다고 설명했습니다. 산드라는 특히 두 사람 이상과 대화를 할 경우 대화를 따라가는 것 같지 않습니다. 산드라는 대화를 따라갈 수 없을 때 좌절하고 아무도 자신에게 말을 하지 않는 것처럼 느낍니다.

대화 아이디어에 대해 생각하기

뇌 손상을 입은 많은 사람들은 이야기할 주제를 만들어내거나 생각해 내는 데 어려움을 겪습니다. 이들은 동일한 것을 반복해서 이야기하는 경향이 있습니다. 이는 다른 사람들이 이들의 대화에 지루함을 느끼고 대화를 피하기 때문에 이들에게 어려움이 될 수 있습니다. 뇌 손상을 입은 사람들은 가끔 한 주제에 “고착”되어 새로운 주제로 이동할 수 없는 것처럼 보입니다.

게리는 산드라에게 정원 가꾸기와 공예와 같이 그녀가 즐기는 것 외에 다른 것에 대해 이야기하는 것이 매우 어려워진다고 우리에게 말했습니다. 산드라가 다른 사람들에게 그들의 관심과 활동에 대해 묻는 방법을 알지 못하는 것 같습니다. 게리는 아들 가족들이 오면 자신들의 직업과 삶에 대해 이야기하는 것을 좋아한다고 설명했습니다. 하지만 산드라는 그들에게 질문을 하고 관심을 보이는 반응으로 그 대화에 임하지 않습니다. 대신, 그녀는 자리를 피하거나 그 대화를 자신이 하고 있던 주제로 되돌립니다.

뇌 손상으로 인해 산드라는 자신이 좋아하고 익숙한 것에서부터 그녀의 아들이나 며느리가 말하는 것으로 집중하기 위해 초점을 옮기는 것에 어려움을 겪습니다.

기억력 문제

모듈 1에서 여러분은 기억력 문제를 포함하여 뇌 손상 후 발생하는 여러 가지 유형의 사고하는 어려움에 대해 배우셨습니다. TBI (외상성 뇌 손상)를 가진 사람들이 기억력에 어려움을 겪을 경우 이로 인해 그들은 잘 기억하는 과거에 일어난 일에 집중하게 됩니다. 이는 또한 새로운 친구들을 사귀는 것도 힘들게 할 수 있는데, 새로운 친구들은 기억의 일부가 아니기 때문입니다. 이 때문에 동일한 일에 대해 항상 대화하길 원하지는 않는 옛 친구들을 성가시게 할 수도 있습니다.

산드라는 자녀들이 어렸던 과거에만 고착되어 있습니다. 그녀는 항상 자녀들이 여전히 어린아이인 것처럼 이들에 대해 이야기합니다. 산드라의 친구들 대부분은 그러한 것에 대해 계속해서 듣고 싶어하지는 않지만, 산드라가 대화의 주제를 바꿀 수 없는 것 같습니다. 산드라가 새로운 정보를 많이 기억할 수 없으므로 최근 활동에 대한 대화를 나누는 것이 매우 어렵습니다.

3. 가족들이 할 수 있는 일은?

가족이 할 수 있는 가장 도움이 되는 일은 **촉발**을 변경하거나 도전적 행동이 일어나지 않도록 **예방**하는 것임을 기억하십시오. 사회적 상황에서 그렇게 할 수 있는 방법은 많습니다!

선행 사건 (촉발) 변경 혹은 예방하기

연습 및 역할극

ABC 방법을 사용하여 가족 구성원과 몇 가지 대화 시작을 연습할 수 있습니다. 이것은 당사자가 먼저 문자 "A"로 시작하는 어떤 것에 대해 대화를 시작할 수 있고, 그것이 막다른 길에 부딪히면 문자 "B"로 이동하는 식으로 대화를 하는 것을 의미합니다.

예를 들어, 게리는 친구의 집에 가기 전에 산드라와 이것을 연습할 수 있습니다. 산드라는 Australia(호주) 여행에 관한 대화를 시작할 수도 있으며 이어서 그 사람이 Book(책) 읽기를 즐기시지를 물어보고 그다음에 사람들이 Children(아이들)이 있는지 여부를 물어볼 수 있습니다.

이 기술에 대해 연습을 많이 할수록 더욱 자신감 있게 이를 사용하게 될 것입니다.



도움이 필요할 때를 위한 신호

가족 구성원이 사회적 상황에 있고 불편하거나 어려움을 겪을 때, 그들이 여러분에게 보낼 수 있는 신호를 가지고 있는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 가족 구성원이 어려움을 겪고 있음을 여러분이 인식할 때 당황스럽게 하지 않으면서 도울 수 있도록, 두 분 모두 알고 있는 신호에 동의하시면 됩니다.

예를 들어, 게리와 산드라는 둘 다 알고 있는 어떤 제스처를 생각해 낼 수 있습니다. 이를테면 산드라가 그 사람과 너무 가까이 서 있는 것처럼 사회적 상황에서 어려움을 겪을 때, 게리가 그녀에게 신호를 보내고 그녀는 뒤로 물러날 수 있도록 할 수 있습니다. 이 신호는 어깨에 손을 얹는 것처럼 간단한 것일 수 있습니다.

그 사람이 어려움을 겪을 경우 어떻게 대처해야 하는지에 대해 동의하는 것도 중요합니다. 그들이 부적절하게 행동하거나 해서는 안 될 말을 하는 것을 볼 수 있을 경우 여러분이 나서서 개입하기를 그들이 원합니까? 아니면 그들이 이야기할 내용을 찾는 데 어려움을 겪을 때 그들 자신이 대화를 이어가기 위한 도움을 받기를 원합니까?

목표는 그 사람이 편안함과 자신감을 느끼게 하고, 당혹스러움과 어색함을 느끼지 않게 하는 것입니다. 그러나 일부 피드백이 중요합니다. 문제가 될 때 너무 늦기 전에 행동을 변경할 수 있도록 해야 하기 때문입니다.

일관성이 핵심입니다!

이 개입 프로그램을 통하여 우리는 일관성의 중요성을 강조해왔습니다. 이는 뇌 손상을 입은 사람들에게 정말로 중요합니다. 가족 구성원과 친구 모두가 같은 방식으로 반응할 때, 뇌 손상을 입은 사람은 새로운 기술이나 반응 방식을 배울 가능성이 훨씬 더 높게 됩니다.

이는 또한 가족 구성원들이 뇌 손상을 입은 가족 구성원 앞에서 항상 적절한 의사 소통의 본보기가 되어야 함을 의미합니다. 예를 들어 누군가가 자신의 의견을 제공할 때 이에 대해 반대를 할 경우, 다음과 같이 정중한 방식으로 표현하는 것이 유용합니다. "그렇지 않아요, 그것은 이러합니다..."라고 하기보다 "당신의 관점을 알겠지만 제 의견은, 이렇습니다..."

뇌를 위한 작업양 제한하기

손상을 입은 뇌는 정보 처리에 추가적인 노력이 필요합니다. 따라서 그러한 뇌가 해야 하는 일의 양을 줄이기 위해 우리가 할 수 있는 일들이 있습니다. 이는 뇌의 피곤을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.

환경을 변경(촉발 방지!)하기 위해 여러분이 하실 수 있는 일은 다음과 같습니다.

- 사회적 상황에서 보내는 시간을 줄이기
- 사교 모임에서 사람들의 숫자를 제한하기

- 해당 가족 구성원에게 충분한 휴식과 음식이 제공되도록 하기
- 해당 가족 구성원이 기억해야 할 것들(예: 많은 새로운 이름들)이 너무 많아지지 않도록 하기

대응 방법 (결과)

대화 방향을 위한 도움

해당 가족 구성원이 주제에서 벗어나거나 같은 것에 대해 계속해서 이야기하기 시작할 때 그 대화의 방향을 잡아주는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이들을 고쳐주거나 무엇이 잘못되었는가를 보여주려고 하기보다 대화가 새로운 주제로 넘어가도록 하십시오.

예를 들어, 게리는 산드라가 20년 전에 발생한 어느 휴가 때의 아이들에 관해 이야기를 시작하려는 것을 들을 수 있었습니다. 이때 게리는 "산드라, 당신 그것에 관해 이미 얘기했잖아요"라고 하기보다, 산드라가 어제 그녀의 친구 줄리와의 점심 식사에 관해 대화하도록 방향을 틀어줄 수 있을 것입니다.

뇌 손상을 입은 사람들은 대화의 궤도를 유지하고 생각을 정리하는 데 종종 어려움을 겪습니다. 그런 일이 발생할 때는 무슨 대화를 하고 있었는지 이들에게 부드럽게 상기시키고 그 대화를 계속하도록 격려하는 것이 도움이 됩니다. 예를 들어, 산드라가 주제에서 벗어날 경우, 게리는 부드럽게, "산드라, 어제 있었던 멋진 점심 식사에 대해 아까 이야기하고 있었지요. 우리 그것에 관해 좀 더 듣고 싶어요"라고 할 수 있습니다.

강화 및 보상

뇌 손상을 입은 가족 구성원이 사회적 상황에서 적절한 방식으로 행동할 때 보상이나 칭찬을 하면, 그 행동을 강화하는 데 도움이 될 수 있습니다(다시 발생할 가능성을 더 높임). 이것은 뇌 손상을 입은 사람이 의견 불일치나 새로운 사람을 만나는 것과 같은 까다로운 의사 소통 환경을 다루었을 때 칭찬하는 형태일 수 있습니다. 그들이 무엇을 잘했는지 정확하게 알려주어서 그들이 그것을 통해 배울 수 있도록 하십시오.

게리는 산드라에게 이같이 말할 수 있습니다. "산드라, 당신이 "내 생각을 말해도 괜찮을까"라고 말하는 방식이 아주 좋았어요. 당신의 의견을 표현하는 멋진 방식이었어요". 긍정적인 행동에 집중하고 강화하는 것은 도전적 행동을 비판하는 것보다 훨씬 더 효과적일 수 있습니다.

여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 사회적 상황에서의 어려움 모듈을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- 사회적 상황에서 뇌 손상을 입은 사람들에게 발생하는 문제 유형들을 인식하십시오
- 이러한 문제가 발생하는 이유를 인식하십시오 (사고의 어려움)
- 그러한 것을 예방하기 위해 수행할 수 있는 것이 무엇인지 인식하십시오 (촉발제, 즉 선행 사건 변경)
- 사회적 어려움 이후에 할 수 있는 일을 인식하십시오 (결과)
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 이 모듈을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

사회적 상황에서의 어려움 모듈을 완료하신 것을 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 뇌 손상을 입은 사람들이 사회적 상황에서 가질 수 있는 문제의 유형들에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 왜 이러한 문제들이 발생할 수 있는지, 그리고 어떤 사고력 문제가 이를 초래하는지에 대해서도 논의했습니다.

여러분은 도전적 사회 행동의 발생 가능성을 줄이기 위해 촉발을 예방하거나 변경할 수 있는 몇 가지 방법을 배우셨습니다. 여러분은 또한 여러분의 가족 구성원이 어려운 사회적 상황에 놓일 때 어떻게 그들에게 대응할 지에 관한 기술도 배우셨습니다.