

과정명	
02차시	인지력 향상 지원

1. 특성 파악 및 예방 활동

- 인지라는 의미는 정보를 획득하고, 저장하고 활용하는 높은 수준의 정신 과정을 말한다. 인지의 개념 속에는 지적 과정, 지각, 기억, 지능 학습, 회상, 상상, 추리, 판단 능력 그리고 문제 해결 등 눈으로 볼 수도 없고 손으로 만질 수도 없는 일련의 정신과정 들이 포함된다.
- 인지 과정에 포함되는 주요 기능으로는 지식의 발견과 해석, 지식의 분류, 저장된 지식의 상기와 이들 지식이나 개념의 평가, 추리 등의 기능들이 포함된다. 이는 인지적 과정에서 새로운 사건을 해결하는 방법과 장애물을 피하는 방법이 태어난다.
- 인간은 살아가는 동안 많은 경험과 지식을 전하게 된다. 이러한 경험과 지식은 개인별로 다양하며 그 과정들을 어떻게 인지하느냐에 따라 인지 발달 수준이 달라진다. 인지 발달의 요인과 인지 행동에 대해서 알아보며 우리에게 미치는 영향과 인지력 저하될 경우 어떻게 예방할 수 있는지를 알아보고자 한다.

① 인지 발달

1. 피아제(Piaget Jean)의 인지 발달 이론

피아제는 그의 세 자녀를 주의 깊게 관찰함으로써 연구를 시작하였다. 그는 이들이 새로운 장난감을 어떻게 탐색하는지 관찰하고 그가 제시한 단순한 문제들을 어떻게 해결하며, 그들 자신과 주변 세계를 어떻게 이해하게 되는가를 연구하였다. 그 결과 피아제는 지적 성장에 대한 인지 발달 이론을 체계화하였다.

- 인지는 지식, 의식, 사고, 상상, 추론, 문제 해결, 개념화, 분리, 상징, 지각, 학습 등의 정신적인 과정으로 인간의 심리적 발달 과정을 이해하는 데 중요하다.
- 인지 발달은 유전적 요인의 결정된 것이라기보다는 환경의 자극을 능동적으로 중재하고 구성하여 성장, 발달되는 것으로 본다.
- 피아제는 인간이 어떻게 환경과 상호 작용하여 지식을 구성하는지에 대해서 연구한 것이다.

(1) 인지발달이론

(가) 지능

유기체로 하여금 환경을 효과적으로 처리할 수 있게 해 준다고 해석한다.

(나) 도식

아기는 빨기, 보기, 잡기 등의 일반적 잠재력을 가지고 있는데 이것을 도식이라고 불렀다. 사고 또는 행동의 구조로서 물리적, 심리적 구조를 보다 높은 수준의 체계로 통합한 것이다. 도식은 변화하는 인지 발달의 구조이다.

(나) 동화

인간이 환경에서 주는 자극을 이해하고 그 자극을 자신이 이미 가지고 있는 도식이나 인지 구조 속으로 받아들이는 과정이다.

(다) 조절

자신이 가진 기존의 도식이나 구조가 새로운 대상을 동화하는 데 적합하지 않을 때 그 새로운 대상에 맞도록 이미 가지고 있는 도식이나 구조를 바꾸는 것이다.

(라) 적응

동화와 조절을 통해 균형이 이루어진 평형 상태를 말한다.

(2) 인지 발달 단계

피아제는 인지 발달 단계를 감각 운동기(0~2세), 전조작기(2~7세), 구체적 조작기(7~11세), 형식적 조작기(11~성인)로 나누었으며 이러한 단계에 맞는 교수, 학습 방안이 설계되어야 한다고 주장한다.

감각 운동기 (0~2세)	전조작 단계 (2~7세)	구체적 조작단계 (7~11세)	형식적 조작 단계 (11~성인)
------------------	------------------	---------------------	----------------------

(가) 감각 운동기(0~2세)

영아가 감각 입력과 운동 능력을 통합하여 주변 환경에 따라 행동하고 주변 환경을 알아 가도록 하는 행동 도식을 형성하는 시기이다. 실제로 영아는 지식을 얻기 위해 외현적 행동에 의존함으로써 많은 것을 이해할 수 있다. 생후 첫 2년간 영아는 매우 제한적인 지식을 가진 반사적인 생명체에서 자기 자신, 가까운 주변 사람들, 그리고 일상 세계에 놓인 대상과 사건들에 대해 많은 것을 학습한 능숙한 문제 해결사로 발달해 간다.

- ① 반사 활동: 감각 운동기의 첫 번째 하위 단계로, 영아는 선천적인 반사활동을 하고 새로운 물체를 이러한 반사 도식에 동화시키고 이를 새로운 대상에 조절 시킨다.
- ② 1차 순환반응: 두 번째 하위 단계로, 만족스럽고 따라서 반복할 가치가 있다는 것을 우연히 발견하면서부터 최초로 나타나는 행동
- ③ 2차 순환반응: 세 번째 하위 단계로, 신체 이외의 물체를 갖고 재미있는 일을 벌일 수 있다는 것을 우연히 발견하고 반복하는 행동
- ④ 2차 순환반응의 협응: 네 번째 하위 단계로, 단순한 목표를 달성하기 위해 두 개 이상의 행동을 협응시키는 행동
- ⑤ 3차 순환반응: 다섯 번째 하위 단계로, 흥미로운 결과를 산출할 수 있는 새로운 방법을 발명하려고 하는 시행착오적인 탐색 도식

(나) 전조작 단계(2~7세)

마주하는 대상과 사건을 표상하는 데 있어서 이전 단계에 비해 상징적 기능을 훨씬 더 많이 사용할 수 있게 된다. 기본적으로 상징이란 어떤 것을 나타내는 다른 어떤 것이다. 예컨대 2~3세 된 아동은 자신의 경험을 표상하기 위

해 단어와 이미지를 사용할 수 있기 때문에 과거를 재구성하고 더 이상 옆에 있지 않은 대상들에 대해 생각하거나 비교까지도 할 수 있게 된다.

(다) 구체적 조작 단계(7~11세)

인지적 조작을 빠르게 습득하고 자신이 경험한 대상이나 사건에 대해 생각할 때 이를 적용한다. 인지적 조작은 내적 정신 활동으로 아동은 이를 통해 심상이나 상징을 수정하고 재구성함으로써 논리적 결론을 내릴 수 있다.

(라) 형식적 조작기(11세~)

조작적 도식을 실제 또는 상상이 가능한 사물이나 상황, 사건에만 적용할 수 있기 때문에 그 사고의 폭이 제한적이다. 즉, 구체적 조작기 아동은 실제로 존재하고 있거나 존재하였던 물체에 대해서만 정확한 추론을 내릴 수 있다. 예컨대 7~11세 사이의 아동은 관계적 논리를 추상적 지표에 적용시키지 못한다. 반면에 11~13세 아동은 형식적 조작과 명제를 바탕으로 이루어지는 정신적 활동이 가능하다. 그러므로 형식적 조작기 아동은 현실에는 아무런 근거가 없는 가설적 과정과 사건에 대해 상당히 논리적으로 추론할 수 있으며 더 이상 실제적이고 유형적인 것만을 바탕으로 사고하지 않는다.

2. 비고츠키(Lev Vygotsky)의 사회 문화적 접근

인지 발달에 대한 비고츠키의 견해로 아동은 보다 유능한 협력자와의 대화를 통해 자기 문화의 가치, 신념, 문제 해결 방식을 습득한다는 이론이다. 아동의 정신은 근접 발달 영역 내에 있는 과제를 수행하는 데 있어서 능숙한 파트너와의 협동적 대화에 참여하고, 능숙한 지도자가 말하는 것을 아동이 자기 스스로에게 말하는 것에 통합시킴으로써 발달된다. 사회적 언어가 사적 언어 및 내적 언어로 전환됨에 따라 아동이 속한 문화권에서 우세한 사고방식 및 문제 해결 방식은 유능한 지도자의 언어가 아동의 사고로 내재화되도록 도와주는 것이다. 보편적 인지 발달 과정을 강조한 피아제와는 달리 비고츠키는 아동이 속한 문화가 어떤 문화이냐에 따라 아동의 경험이 달라지므로 각 문화별로 인지발달 과정이 다양해진다고 주장하였다.

② 인지 기능 저하

1. 인지 기능

뇌 손상을 일으키는 수많은 신경 질환 혹은 노화에 의하여 저하될 수 있다. 인지 기능 장애가 있을 경우 어떤 일을 계획하고 판단하며 적절하게 수행함에 있어 부정적인 영향을 초래하므로 독립적인 일상생활을 수행하는 데 어려움이 있을 수 있다.

2. 대상별 인지 기능 저하 특성 및 검사도구

대상자	노인	장애인	기타
원인	노인의 경우 뇌 손상 또는 노인성 질환(예: 치매)으로 인하여 발생됨	신체적 능력에만 결함이 있는 발달장애인의 경우 다양한 인지 능력 분포를 나타내지만 신경 계통의 장애인은 운동성의 결여뿐만 아니라 인지 및 지각능력도 동시에 결여됨.	건강하게 태어난 아동의 경우라도 발달 과정에서 주어 져야 하는 자극이 이루어지지 않을 경우 인지력이 떨어짐. 또 교육 수준이 영향을 미치기도 함. 질환(비만, 당뇨, 음주, 이명, 스트레스, 우울, 불면 등)으로 인하여 인지력 저하가 나타나기도함.
특성	기억력, 주의력 집중, 계산력, 추상적 사고와 판단 능력에 점진적 파괴가 일어남	주의력과 기억력, 언어 장애가 많이 나타남.	판단력, 기억력, 집중력, 사고력 등이 파괴됨.
검사 방법	간 이 정 신 상 태 검 사 (MMSE-K), 치매임상평가척도(CDR) 등	DSM-IV, 발달검사 등	문장온성검사(SCT), 웨슬러 지능검사, MMPI-A, K-PRC 등

2. 자원 연계 및 인지 프로그램 지원

- 인지력 저하로 인하여 자기 표현, 자기 결정 등의 자립 역량이 부족하거나 불가능한 경우와 일상생활을 영위해 나가는 데 있어서 도움이 필요한 대상자들은 지역사회에서의 자립이 어려운 경우가 대다수이다.
- 발달 장애인의 경우 중증 장애인이 비중이 높고 중복 장애를 가지고 있어 욕구에 맞는 서비스를 지원하기가 어렵기에 사회적 노력이 필요하다.
- 노인의 경우에도 중복 질환과 노인성 질환으로 인하여 개인이 돌보기가 점점 어려워지고 있으며 방치, 방임이 되어지는 경향이 늘어나고 있기에 지역 차원에서의 서비스 제공이 필요하다.

① 자원 연계 및 인지 프로그램 지원

1. 지역사회 연계의 개념

연계는 두 개의 서로 다른 분야를 연결하는 것이지만, 대인 서비스 분야에서의 연계는 특정한 내용을 포함하는 구체적인 용어로 사용되기보다는 협조, 조정, 협력 등의 다양한 용어로도 사용이 된다.

(1) 기관 상호 간의 제휴

제휴는 기관의 일반적인 목표를 성취하기 위해 다른 기관과 비공식적으로 함께 작업하는 과정으로, 표면적으로 나타나는 기관 간의 상호 작용이다. 즉, 기관이 일반적인 정보, 지원, 의뢰 서비스를 제공하기 위해 다른 기관과 상호 작용을 하고, 다른 기관을 알아 가는 과정을 의미한다.

(2) 기관 상호 간 조정

조정은 제휴보다 연계 수준이 더 높은 단계이다. 독립적인 조직, 직원 자원과의 관계를 유연하게 하거나 변화시키기 위해 다양하게 노력하는 과정을 조정이라고 한다. 제휴보다 현존하는 자원의 이용이 더 공식화된 과정으로, 기관은 다른 기관의 활동과 절차를 조절하기 위해 컨퍼런스와 같은 모임을 갖게 되며 서비스의 효율성을 높이기 위해 대상자에 대한 정보를 공유한다.

(3) 기관 상호 간 협력

기관과의 연계 수준이 가장 높은 협력은 조직이 공통으로 바라는 결과에 대해 상호 관심을 갖고 보다 더 강력하고 유기적으로 계획된 노력을 기울이는 과정이다. 또한, 협력은 공통적인 목적, 상호 관여, 자원, 의사 결정, 평가에 책임을 공유하게 된다.

3. 자원 연계의 필요성

사회복지 관련 대상자들의 다양한 욕구에 따라 다양한 기능 인력과 재원을 필요로 하므로 지역사회의 복지 자원을 최대한 동원, 활용하도록 해야 한다. 이는 지역사회의 자원을 얼마만큼 잘 동원하느냐에 따라 기관의 역할이 달라지기 때문이다.

- ① 다양한 문제를 가지고 있는 대상자의 복합적인 문제를 해결하고 욕구를 충족하기 위해서는 내부 자원만으로는 비용 부담이 크다.
- ② 민간 차원으로만, 국가 차원으로만 서비스를 제공하는 데는 한계가 있기에 복지 서비스 네트워크를 형성하여야 한다.

4. 지역사회 연계 활동

(1) 개인요인

전문적 능력, 연계 업무에 대한 직무의 정체성과 중요성, 그리고 연계를 위한 개입 방법 및 지역사회 자원에 대한 지식 정도이다.

(2) 조직 요인

연계자가 속한 조직의 성격, 업무환경, 규모, 담당 사례 수 등이 포함된다.

(3) 지역사회 요인

연계 활동에 영향을 줄 수 있는 다양한 자원들이 많아야 한다는 것이다. 지역사회 외부적 자원들이 대부분의 사회 조직들에 지배적인 영향력을 행사하고 있기 때문에, 지역사회의 여러 환경적 요인들로 가장 중요한 것은 대상자에게 연결 시키기에 적합한 자원이 많아야 한다는 것이다. 즉, 자원이 풍부할수록 각 기관들의 연계 활동이 활발하고 촉진적으로 일어나는 것이다.

② 인지 행동 치료

- 심리 치료에서 인지적 접근은 인간의 인지나 사고가 인간의 심리적 장애의 주요 근원의 하나라는 개념에서 출발한다. 1970년대 중반까지는 정신 분석 치료, 인간 중심 치료, 행동 치료 등이 심리 치료의 대표적 분야였다.
- 정신 분석은 무의식적 정서 및 동기를 심리적 장애의 근원으로 보았으며, 행동 치료는 환경자극 및 반응의 유관 조건에 대한 잘못된 학습 행동이 심리적 장애의 근원이 된다고 본다.
- 심리적 장애의 근원을 인지 과정에서 밝히려고 하는 인지적 접근은 사고가 인간의 정서 및 행동을 중개하거나 선도한다는 전제를 설정하고 있다. 따라서 인지 치료는 내담자의 사고과정을 수정, 변화시킴으로써 정서적 행동적 장애를 없애는 접근 방법이라고 할 수 있다.

1. 인지 행동 치료

(1) 아론 벡(Aron T. Beck.)

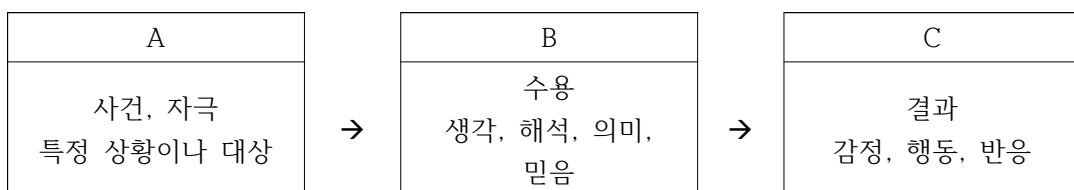
“우리의 감정과 행동은 객관적 현실보다는 주관적으로 구성한 현실에 의해서 결정된다.”고 주장하며 “자기 자신, 다른 사람, 주변 세상, 그리고 미래에 대한 왜곡된 구성과 집착이 우리를 고통스럽게 만든다”고 설명한다. 예를 들어 “수능시험에 떨어지면 내 삶을 실패한 것이다.”라는 믿음이 우리를 불안하고 긴장하게 만든다. 이러한 잘못된 생각들이 달라지면 세상이 달라지는 것이다. 인지 행동 치료에서는 우리의 감정이나 행동이 어떤 사건이나 상황 자체 때문이 아니라 그것에 대한 자신의 주관적인 해석에 의해서 영향을 받는다고 가정한다. 그리고 모든 심리적 문제의 이면에는 왜곡되고 역기능적인 생각과 믿음이 자리 잡고 있다고 본다.

(2) 알버트 엘리스(Albt Elis)

자신의 인지 치료 이론을 합리적·정서적·행동적 치료라는 뜻으로 REBT라고 정의했다. REBT의 기본 과정은 인간은 외부 조건에 의해서라기보다도 스스로가 자신의 정서적 혼란을 일으키는 여건을 말한다. 인간은 스트레스에 대처하기 위해 자기와 대화하고 자기를 평가하며 자기를 유지하는 존재로 성장과 자기실현의 경향성을 선천적으로 갖고 있지만 잘못 학습된 패배적 신념으로 인해 자기성장이 정체된다고 보았다. 그러므로 대상자가 갖고 있는 불합리한 생각과 사고 과정에 의해 결정된 여러 가지 심리적 문제는 대상자가 지니고 있는 사고, 신념, 가치 등을 변화시킴으로써 해결한다. 엘리스는 REBT와 관련하여 ABC의 모델을 만들었다. A는 사실, 사건, 개인의 행동이나 태도이며 C는 그 사람의 정서적, 행동적 결과 혹은 반응으로서, 이것은 적절할 수도 있고, 부적절할 수도 있다. A에 대한 개인의 신념인 B가 C의 근원이 된다.

인지 행동 치료는 이러한 정신 과정을 이해하고 문제가 되는 부분을 바로 잡는 방법이다.

(가) ABC 모델



③ 인지 행동 치료 과정 및 응용 치료 접근법

1. 인지 행동 치료 과정

(1) 인지 행동 치료 목표

대상자가 보이는 문제 행동의 제거가 아닌 문제 행동의 배후에 내재된 비합리적인 신념의 핵심인 자기 패배적 신념을 극소화시키고 삶에 대한 합리적으로 현실적인 가치관을 갖게 하는 것이다. 이상의 목표를 달성하기 위해서 치료자는 대상자가 치료를 통해서 기대하는 것이 무엇인지 알아보고 치료 과정 중 대상자와 치료자 간의 토론이 자주 이루어져야 한다.

(2) 치료자 수행 사항

치료자는 대상자가 비합리적으로 생각하고 자기 패배적 사고를 반복함으로써 정서 장애가 능동적으로 유지됨을 설명해 주고 현재 일어나는 문제에 대해 책임이 자신에게 있다는 것을 깨닫게 해야 한다. 그러나 문제의 근원이 자신임을 깨닫는 것만으로 치료는 진전되지 않기 때문에 치료자는 대상자가 자신의 비합리적 사고를 수정하고 포기하도록 도와 합리적 인생 철학을 갖도록 해야 한다. 또한, 대상자가 갖고 있는 구체적 문제나 증상만을 치료하는 것이 정신 치료가 아니라 갖고 있는 비합리적 사고의 핵심을 공격하고 대상자에게 비합리적 사고를 합리적 신념과 태도로 대처하는 방법을 가르치는 것이 중요하다.

(3) ABC 기법에 따른 치료 과정

① 정서적 갈등 (C)을 확인하고 구체화하는 과정이 이루어진다. 때로는 선행 사건과 관련시켜 정서적 갈등을 다룸으로써 행동이나 정서를 실제 상황과 관련시켜 구체적으로 이해하게 돕는다.

② 선행 사건(A)을 구체화하고 상세화하는 분석이 이루어진다.

③ 선행 사건(A)과 그것의 귀결인 정서적 갈등(C)을 분석한다. 이 과정에서 동일한 사건이라도 다양한 결과를 가져오는 이유는 개인이 사건을 어떻게 지각하고 해석하느냐 하는 인지적 측면, 즉, 개인의 신념과 사고가 작용하고 있기 때문이다.

④ 선행 사건(A)과 정서적 갈등(C)의 관계에 영향을 주었던 신념 체계(B)를 검토하여 그것이 비합리적 신념임을 논박하기 위해 잘못된 근거를 제시하고 비합리적 신념에 대치되는 합리적 신념을 제시해 준다. 이런 점에서 볼 때, 인지-정서 치료는 설득의 과정이라고 볼 수 있다.

2. 응용 치료 접근법

응용 치료법들은 기관별, 대상자별, 지역자원별, 전문가의 유무, 예산상의 문제 등 다양한 요인들로 인하여 다양하게 이루어 질 수 있습니다.

(1) 음악치료

정서적, 신체적 건강의 증진유지 및 회복을 위해 또는 바람직한 행동의 변화를 가져오게 하기 위하여 음악을 치료적 상황에서 과학적 기능적으로 적용한다.

(가) 목적

음악을 도구로 활용하여 인간의 문제 행동을 올바른 방향으로 치료하는 것으로 인간행동의 변화를 목적으로 한다. 정신적 신체 건강을 복원 및 유지 또는 향상시키기 위해 시행하는 음악 치료는 제 2차 세계대전 이후 많은 병사가 병원에서 약물 치료를 받는 것보다 위문을 받을 때 치료에 더 효과가 있다는 것을 알고 서서히 보급되기 시작하였으며 그 후 음악을 치료적 목적으로 사용할 수 있는 전문인력에 대한 사회적 욕구가 대두되면서 양성하는 학교가 생기기 시작했다.

(나) 음악 치료 기법

감상을 이용한 치료 방법, 즉흥 연주, 음악 연주 집단, 창작, 작곡, 노래 만들기, 적극적 음악 감상과 인식, 유도등의 방법이 있다,

(2) 미술치료

미술을 분석적이고 역동적인 심리 치료의 한 도구로 사용한다.

(가) 장점

- 미술 작업 과정을 통해 치료사와 대상자 사이에 서로 상호 작용을 일으킬 뿐만 아니라 작업이 끝난 후 작품 결과가 내담자에게 의미를 줄 수 있다.
- 상담 경험이 있는 사람이라면 조금만 관심을 가지면 누구나 쉽게 실시할 수 있고 치료에 참석하는 대상 또한 매 회기마다 재료나 주제가 바뀌고 행동으로 참여해야 하기 때문에 지루함을 느끼지 않는다.
- 누구나 쉽게 할 수 있고 그림을 잘 그리고 못 그리는 것과는 전혀 상관이 없어 거부감이 없다.

(3) 놀이치료

프로이트(Sigmund Freud)의 반복적 충동에 근거를 둔 것으로 과거의 비참했던 경험을 놀이를 통해 반복 재현해 볼 수 있게 구조화된 놀이 상황을 준비해 두고 치료사가 대상자의 부정적 생각이나 느낌을 해소하게 도와준다. 의사소통이 불가능 할 경우에도 가능한 치료 기법이며, 관찰놀이치료, 게임놀이치료, 모래놀이치료 등 다양한 활동들로 시행할 수 있다. 치료사는 놀잇감이 무엇이 선택되고 무시되는지, 어떤 것이 대치되는지 등을 주의 깊게 관찰해야 한다. 놀이 치료는 이러한 특성 때문에 주로 아동에게 많이 사용되고 있다.

(4)기타 활동

인지력 저하는 약물 치료를 통해 치료와 예방이 되는 경우도 있지만 약물 치료 만큼 비약물 치료도 매우 중요하다. 인지력 저하를 예방하기 위해서는 뇌를 자극하는 여러 가지 활동들이 진행되어야 한다. 비약물적 치료 프로그램에는 의학적 인 치료, 일상생활 훈련, 뇌를 자극할 수 있는 음악, 미술치료 프로그램 등이 있다.

(가) 아동

체험 활동과 야외 체육 활동 등 뇌를 자극하는 활동이 많아지면 인지력 저하가 예방된다.

(나) 노인

치매로 인한 인지력이 떨어지는 경우가 대부분이며, 경도 인지 장애 단계에서 조기 진단을 받아 빨리 치료를 받으면 중증 치매로는 진행 속도를 늦출 수 있다. 60세 이상의 노인은 건강한 생활 습관을 유지하고 고위험군 진단을 받으면 매주 2회 이상 치매 관리 프로그램을 진행하며 중증 치매로 진행되지 않도록 정기적인 검진을 받아야 한다.