

Part 1. 정신건강의 이해

1. 현대사회의 특징과 정신건강

2. 정신건강의 의미

1) 정신이란?

- 정신 : 육체나 물질에 대립되는 개념. 마음, 영혼, 의식. 내면적인 것
사물을 느끼고(감정/정서), 생각하며 판단하는(인지/사고) 능력
- 정신의 구성 = 의식 + 감정 + 인지 + 의도
 - 감정/정서(emotion) : 자극에 대한 무의식적 신체적 반응. 동기 유발
- 정신/마음은 어디에 있는가?

2) 정신건강의 정의

- 세계보건기구(WHO)의 정의
 - 일상생활에서 언제나 독립적 자주적으로 처리해 나갈 수 있고
 - 질병에 대해 저항력이 있으며,
 - 원만한 가정생활과 사회활동을 할 수 있는 상태이자,
 - 정신적 성숙상태
- 정신적으로 병적 증세가 없을 뿐만 아니라, 자주적이고 건설적으로 자기 능력을 발휘하면서 생활할 수 있는, 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태
 - ⇒ 예방 및 치료(소극적 측면) + 건강의 유지 및 증진(적극적 측면)
- 내가 생각하는 정신건강이란?

3) 정신건강의 조건

- 야호다의 정신건강의 6가지 평가기준
자기에 대한 긍정적 태도 / 자기실현 / 스트레스에 대한 저항력(통합력) / 자율성 / 현실 지각 / 환경 적응(주변 환경의 지배)
- 1) 자기에 대한 긍정적 태도 : 자신의 장점과 단점 수용, 자기 개념을 수정하기도 하며 자아정체감을 갖고 있다.

- 2) 자기실현 : 자신의 잠재력을 실행하며, 궁극적으로는 자기실현을 위해 노력한다.
- 3) 스트레스에 대한 저항력(통합력) : 스트레스 상황을 다룰 수 있는 대처능력을 가지고 있으며, 통합된 행동을 한다.
- 4) 자율성 : 자기결정, 자기행동에 책임을 지며, 타인에 의존하지 않는다. 타인의 자율성과 선택의 자유도 존중한다.
- 5) 현실지각 : 자신이나 세상을 왜곡해서 지각하지 않는다.
- 6) 환경 적응(주변 환경의 지배) : 일, 인간관계, 취미생활 등 모든 삶의 영역에서 만족하며, 경직되어 있기 보다는 유연한 자세로 변화에 적응할 수 있다.
- 정신건강의 공통 조건
 - 자기존중과 타인존중
 - 자신과 타인이 지닌 장점과 한계에 대한 이해와 수용
 - 모든 행동에는 원인과 그에 따른 결과가 있음을 이해
 - 자기 실현에 대한 동기를 이해

3. 정신건강에 대한 심리학적 견해

- 심리학이란?
 - Psychology = Psyche(영혼, 정신) + -logy(학문)
 - 심리학 : 마음심 + 다스릴리 + 배울학
- 현대 심리학의 정의
 - 인간의 마음과 행동 과정에 관한 과학적 연구
- 현대심리학의 주요관점
 - 정신분석적 관점 / 행동주의적 관점 / 인본주의적 관점 / 인지적 관점 / 생물학적 관점 / 사회문화적 관점

1) 정신분석적 관점

1-1) 고전적 정신분석 이론

- Sigmund Freud (1856-1939)
- 마음/정신구조

◆ 초기의 분류 : 의식의 세 수준

- ① 의식 (conscious mind) : 현재 의식하고 있는 것
- ② 전의식 (preconscious mind) : 현재 의식하고 있지만, 주의를 기울이면 접근이 가능한 영역
- ③ 무의식 (unconscious mind) : 의식할 수 없는 영역. 본능, 욕구, 억압된 기억과 감정, 미해결된 생애 초기 갈등. 정신세계를 지배

◆ 후기의 분류 : 상호작용하는 세 가지 성격 구조

- ① **원초아, 원욕 (ID)** : 가장 원시적이며 유전된 것. 성적(libido), 공격적 에너지. 인간이 가진 모든 충동의 저장고. **쾌락원리에 지배**
- ② **자아 (Ego)** : 현실적 제한 내에서 원초아를 표현하고 만족시키는 정신기제. 원초아와 초자아 사이에서 중재하는 역할 담당. **현실원리에 지배**
- ③ **초자아 (Super Ego)** : 사회적 규준이 내면화된 것. **도덕원리에 지배**
양심(conscience) by 부모의 처벌, 자아이상(ego ideal) by 부모의 칭찬

⇒ 정신적으로 건강한 사람 ? **원초아, 자아, 초자아 세 영역의 조화**

⇒ 어느 한쪽으로 치우치지 않으며, 자아가 충분히 강해서 본능과 현실을 잘 구분, 조화와 적응 이루며, 욕구와 갈등을 적절하게 해결.

각 발달단계 욕구가 모두 적절히 충족되었을 때 세가지 성격구조가 건강하게 잘 발달 : **생애 초기경험 강조**

1-2) 신 프로이트(Neo-Freudian)이론

■ Freud에 대한 비판 : 모든 것이 성적 욕망으로 결정? 생애 초기만 중요?

■ Carl Jung 분석심리이론

◆ 무의식의 구분 : 개인무의식 + 집단무의식 : 공통의 무의식 -> 목적, 창조성에 초점, 미래에 대한 목적의식 중요

- 의식과 무의식이 통합되고 각각 자유롭게 발달되어야 건강한 정신

■ Alfred Adler 개인심리학

◆ 성적 충동의 만족보다 '**우월성의 추구**'가 가장 중요한 동기

◆ 우월성의 추구 : **열등감**을 극복하고 우월해지고자 하는 욕구

- 열등감을 보완하면서 우월성을 추구해 나가는 사람이 건강

- Erik Erikson 심리사회적 성격발달이론

- ◆ 평생에 걸친 각 심리발달단계별 발달위기를 잘 극복해야 건강
- ◆ 청소년기 **자아정체감 성취**의 중요성
- ◆ 프로이트와 달리 노년기도 포함 (초기 뿐만 아니라)

2) 행동주의적 관점 (behavioral perspective)

- 정신분석에 대한 반동
- 관찰 가능한 외적행동을 연구 대상 : **자극S -> 내적과정 -> 반응R**
(내적 과정은 연구하지 않음)
- 학습(행동의 변화)이 일어나는 대표적 기재
 - 1) 고전적 조건형성 (Classical Conditioning) : 자극들의 연합으로 인해, 처음에는 기능을 하지 않던 자극이 특정 반응을 유발하게 되는 것
예) 파블로프의 개실험
 - 2) 조작적 조건형성 (Operant Conditioning) : 행동과 행동의 결과물의 연합으로 행동이 강화 또는 약화되는 현상
- 정상과 이상행동을 구분 x, 모든 행동은 나름의 적응적 기능이 있음
- 정신건강에서 중요한 것은?

3) 인본주의적 관점 (humanistic perspective)

- 인간중심. 정신분석의 결정론적, 행동주의의 경험적 접근 반동.
- Carl-Rogers (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970)
- 인간은 긍정적, 능동적 존재. **자기실현(self-actualization)의 경향성**
- 현실자기와 이상적 자기의 불일치가 크면 자기실현 어려움
- 완전히 기능하는(fully functioning) 사람, 자기실현한 사람
 - ⇒ 경험에 개방적, 실존적 삶, 자기신뢰, 창조성
 - ⇒ 자아실현욕구 > 존중욕구 > 소속과 사랑의 욕구 > 안전욕구 > 생리적 욕구
 - “훌륭한 삶이란 어떤 상태가 아니라 과정이며, 종착점이 아니라 방향”

4) 인지적 관점 (Cognitive perspective)

- “세상에 좋고 나쁜 것 이란 없으며, 오직 우리의 생각이 그것을 만드는 것이리라.” – 셰익스피어
 - “인간은 사실 때문이 아니라 그 사실을 받아들이는 관점 때문에 고통받는다 – 에픽테토스
 - 인지(신념, 사고방식)의 중요성 강조
 - Albert Ellis ABC모델
 - **선행사건**(Activating event, A)에 대한 **신념(Belief, B)**에 따라 **결과**(Consequence, C)가 달라진다
- ⇒ **합리적인 신념 / 사고방식** -> 합리적 감정반응 / 행동

5) 생물학적 관점 (Biological perspective)

- 생리적 하드웨어(특히 뇌와 신경계)가 정신과정 결정의 주요 요인
- 유전, 뇌의 구조, 신경전달물질, 호르몬 ..
- Case report (종양 제거 후 성적 충동 사라짐)

6) 사회문화적 관점

Part 2. 정신건강에 영향을 미치는 요인

1. 생물학적 요인 : 뇌와 정신건강

1) 신경계의 기본단위 : 뉴런과 시냅스

- 뉴런 : 인간의 신경계 약 860 - 1000억개의 뉴런
 - 시냅스 : 뉴런간의 접합점 신경전달물질의 화학적 정보전달
- ⇒ 정신(마음)의 물리적 실체 : 뇌회로의 전기 + 화학적 작용

아세틸콜린	근육활성화, 기억	알츠하이머병(부족하면)
도파민	보상(쾌락), 학습, 주의집중, 신체운동 조절	중독(니코틴이 도파민 증가) 조현병(도파민 과다) 파킨슨병, ADHD
노르에피네프린	교감신경계각성	기분저하(부족)
세로토닌	기분, 수면, 멜라토닌 생성	우울 -> 낮시간의 햇빛으로 극복
엔도르핀	쾌감, 통증 완화	운동 중독(과다하면)
가바	억제성 신경 전달물질 각성 및 불안수준 감소	불안(과다) 양극성장애(과다) 뇌전증

2) 신경계의 구성 : 중추와 말초신경계

- 중추 신경계 : 뇌와 척수
 - 뇌 : 전체 신경계 통제
 - 척수 : 뇌와 말초 신경계 연결
- 말초 신경계
 - 체성신경계 : 수의적, 감각적 운동
 - 자율신경계 : 내부기관의 자율적(불수의적) 감각과 운동
 - 교감신경계 -> 스트레스 상황에 에너지 소비 / 신체각성
 - 부교감 신경계 -> 에너지 저장 / 신체 안정

3) 뇌-마음-행동 : 뇌의 특징과 부위별 기능

- 뇌
 - 무게 1.4kg
 - 77%가 물, 지질, 단백질 등

- 지나가는 혈액의 양이 전체 혈액량의 1/5
- 산소 소비량 : 전체 소비량의 1/5'
- 신경 가소성 : 평생 가능하다 -> 예) 런던의 택시운전사
- 뇌 구분법 다양하다

(mclean의 triune brain 진화적 관점의 구분법)

(1) 파충류의 뇌 : 생명의 뇌

- 호흡, 심장 기능, 기초적 각성 같은 생존과 직접 관련있는 기능 담당
 - ① 뇌간 (뇌줄기)
 - ◆ 숨뇌(연수) : 호흡, 심장박동 조절
 - ◆ 망상체 : 각성수준 통제
 - ② 소뇌 : 자세유지, 미세운동 기술 -> 피겨스케이팅, 피아니스트 등 발달

(2) 포유류의 뇌 : 기억과 감정의 뇌

- 변연계
 - ① 해마 : 새로운 일화기억형성, 스트레스에 민감
 - ② 편도체 : 정서(특히 공포), 정서적 기억
 - ⇒ 손상되면 ? : 사이코 패스 같은 사람 될 수도 있음
 - ⇒ 민감해지면 ? 고통 받을 수 있음 / 생존과도 직결
 - ③ 시상하부
- 체온, 혈당, 신진대사 모니터링
 - ➔ 생리적 욕구(식욕, 갈증, 성욕 등) 조절
- 보상중추(쾌락중추)의 통로 -> 도파민 회로이기 때문에
- 자율신경계 조절(스트레스 반응 조절)
 - : 편도체에서 위험 감지 -> 시상하부 교감신경계 작동 -> 스트레스 호르몬
- 기타 피질하 구조
 - 시상 : 감각기관으로부터 전달되는 정보 중계 여과해서 대뇌피질로 전달하는 역할

(3) 영장류의 뇌 : 이성의 뇌

■ 대뇌피질

- ① 후두엽 : 시각 정보 처리
- ② 측두엽 : 청각 정보 처리 / 좌뇌 : 언어 이해 중추
- ③ 두정엽 : 체감각 정보 처리, 공간감각
- ④ 전두엽 : 운동명령

◆ 전전두피질 : 뇌의ceo, 지휘자. 늦게까지 발달(가장 마지막까지 발달)

- 복잡한 문제 해결을 위해 진화
- 충동 조절, 계획 세우기, 의사결정
- 세로토닌 필요

■ 전전두 변연 회로 : 감정 조절

■ 편도체 : 부정적 정서 경험시 활성화

■ 전전두피질 : 상황의 해상도를 높여주고 합리적, 이성적으로 판단하고 행동할 수 있도록 ! (cf 청소년기 짜증)

- 좌 : 빠르고 강력하나 부정확
- 우 : 느리나 정확 -> 시간이 많이 걸리는 경로

2. 심리적 요인 : 성격과 정신건강

1) 성격의 형성

- **성격** : 한 개인이 환경과 상호작용하면서 나타나는, 독특하고 일관성 있는 **행동, 감정, 사고 양식**
- **기질** : 태어나면서부터 나타나는 **개인의 안정적, 정서적 반응 양식**
 - ⇒ **성격(개인차)의 근원**
 - ⇒ **기질이 성격보다 유전에 가까움**

(1) 정신분석(정신역동) 이론

① 프로이트의 성격발달이론

- 각 발달 단계마다 성 에너지가 집중되는 신체부위가 있음.
- 각 단계 시기에 충분한 욕구 충족이 되지 않거나, 지나치게 탐닉하면 그 단계에 **고착**된 성격특성을 갖게 됨

1) 구강기 (0~1.5세) : 깨물거나 빨기와 같은 **구강욕구**

불충족 > 수다, 욕설, 손톱 뜯기, 껌씹기, 담배, 음주 및 약물의존, 과식
충족 > 비관적, 논쟁, 공격적

2) 항문기 (1.5~3세) : **배변훈련**을 통한 **자기통제, 자아분화**

지나치게 조절 > 창조적, 생산성

지나치게 엄격 > 인색함, 지나친 청결이나 불결

3) 남근기 (3~6세) : 성적관심, 자위행위, 초자아분화

이성적 부모에 대한 성적소망, 동성 부모에 대한 경쟁심 -> 동성부모 동일시

■ **남아** : oedipus complex -> 거세불안 -> 남성성

■ **여아** : Electra complex -> 남근선망 -> 여성성

■ **남근기 고착** > 남성 : 잘난척, 남성성 과시 / 여성 : 여성성강조, 성적방종

-----전생식기 단계 인간성격의 대부분이 결정-----

4) 잠복기 (6~12세)

5) 생식기 (12세 이후) : 성에너지 집중

● 자아방어기제

- 원초아, 자아, 초자아는 서로 보완 대립.

: 자아는 원초아나 초자아가 성격을 지나치게 통제하는 것을 막는 중재적 역할

- 원초아의 현실무시, 초자아와의 갈등 -> 자아불안

⇒ 방어기제로 현실을 변형 왜곡시켜 불안 감소

- 긍정적 활용 : 불안감소, 적응 도모하여 정신건강 향상

- 과도한 사용 -> 정신 에너지 고갈, 한 두가지 방어기제에 고착

따라서 방어기제의 과다 사용보다는 **자아를 성숙시키는 것**이 바람직

- 자아 방어기제의 종류

- 억압 : 가장 기본적 기제, 위험한 요소를 의식하지 않으려 함 ex. 학대기억 지우기

- 퇴행 : 이전 발달 단계로 후퇴하는 것 ex. 공갈젖꼭지 찾는 것

- 반동형성 : 용납 할 수 없는 충동과 반대되는 행동 ex) 드라마속 남녀 주인공, 지나치게 금욕을 강조하는 종교인

- 투사 : 용납 할 수 없는 위협적 충동을 타인의 탓으로 돌림

ex) 치매, 의처증/의부증

- 합리화 : 핑계 ex) 놀지 않는 것은 바보라는 말 등을 함

- 승화 : 원초적 충동을 사회적으로 용납 가능한 형태로 전환 표출

ex) 예술가, 권투선수

- 대치 : 감정을 실제 대상이 아닌 사물이나 덜 위협적인 사람에게 돌리는 것

ex) 종로에서 뽕맞고 한강에서 화풀이

② 에릭슨의 심리사회적 발달이론 (정신분석 이론 두번째)

■ Erik Erikson

■ 전 생애를 통한 발달, 사회적 영향, 자아 강조

: 발달 단계마다 해결해야 할 발달과업이 존재

■ **자아 정체감** : 성격 발달의 핵심

: 나는 누구이고 인생을 통해 무엇을 성취하려 하는가?

평생에 걸쳐서 형성되나 청소년기 때 보다 중요

청소년기 때 다양한 자기를 시도 -> 정체성 형성에 도움

단계 및 연령	심리사회적 위기	발달과업
1단계 : 0~1.5세	신뢰 대 불신	주 양육자와 애착, 이후에 타인에 대한 신뢰의 기초
2단계 : 1.5~3세	자율성 대 수치심과 의심	자기와 환경에 대한 기본적인 통제력을 획득
3단계 : 3~5세	주도성 대 죄책감	목적 지향적이고 방향성을 획득하는 것
4단계 : 5~사춘기	성실성 대 열등감	사회적, 신체적 및 학업적 기술을 발달 시키는 것
5단계 : 청소년기	정체감 대 역할혼돈	아동에서 성인으로 이행, 정체감을 발달 시키는 것
6단계 : 성인초기	친밀감 대 고립	사랑 및 우정과 같은 친밀한 유대를 형성하는 것
7단계 : 중년기	생성감 대 자아몰입(침체감)	가족, 직업 및 사회와 관련된 인생의 목표를 수행하는 것으로, 미래의 세대와 관련된 관심사를 발달 시키는 것
8단계 : 노년기	통합 대 절망	자신의 인생을 되돌아보면서 그 의미를 수용

● Marcia의 자아정체감 발달 상태 - 2차원 : 위기 + 몰입(전념)

■ 혼란 : 정체감 획득을 위한 노력 없음

자신의 능력에 대해 무관심

■ 유실 : 위기를 경험한 적 없음

독립적 의사결정 못함

■ 유예 : 정체감 위기상태에서 다양한 역할 실험 -> 정체감 성취 가능

■ 성취 : 성공적으로 위기를 극복

자율적 의사결정 및 역할수행

■ 자아 정체감을 성취하려면 ?

◆ 자기객관화 : 나의 긍정적, 부정적 면

- ◆ 자기 수용 : 있는 그대로 나를 받아들이기
- ◆ 자신의 가능성 및 한계를 알기 위한 경험 쌓기

(2) 인본주의적 접근

■ Carl Rogers의 자기(self)이론

- 현재 행동을 결정하는 것은 과거 그 자체가 아니라 **개인의 해석**
- 자기는 개인이 세상을 지각하고 해석하는 틀 cf. 인지적 관점
- 자기개념의 차이 = 성격차이
- 자기의 형성 및 발달은 부모 및 중요 인물들과의 상호작용(관계)를 통해 형성
cf. 프로이트 : 과거 무의식적 욕구 충족
- 부모의 무조건적 긍정적 존중과 가치의 조건
무조건적 긍정적 존중은 -> 잠재력 발달 가능
- ◆ 이상적 자기와 실제 자기가 유사 -> 긍정적 자기개념 -> 자기실현
- ◆ 이상적 자기와 실제 자기 차이가 큼 -> 불만, 불행, 혼란 -> 자기실현 단념

(3) 사회인지적 접근

■ 사회문화 + 행동주의 + 인지적 관점

: 환경 자극 뿐만 아니라 인지과정도 성격발달과 관련이 있음

■ Bandura의 사회학습이론 = 관찰학습, 모방학습, 모델링

: 강화 없이도 관찰을 통해 학습이 가능 !

- 관찰한것을 모방하며, 모방행동이 계속 강화를 받으면 자신의 성격에 그 행동을 점차 통합시킴. **환경영향 + 자신의 행동 통제 가능**

● 자기 효능감

: 자신의 행동을 관찰하고 그 효과를 평가 -> 자기 효능감에 영향

높은 자기 효능감 -> 과제에 대한 집중 및 모방 / 지속으로 성취수준 높임

● 자기 효능감을 높이는 방법

1. 가까운 사람을 통한 성공 대리경험(모델이 비슷하면 모방가능성이 큼)

2. 작은 성공경험 쌓기 / 3. 칭찬과 격려

☆ **자존감 = 자기존중감, 자아존중감**

- 개인 스스로 지각하는 자신의 가치에 대한 **주관적 평가. 자기가치감**
자기개념에 대한 감정적 측면 (cf. 자기개념 : 나에 대한 인지적 측면)
- 자존감의 세 개의 축 = **자기효능감 + 자기안전감 + 자기조절감**
 - 1) 자기효능감 : 성공을 실현할 수 있다는 자신의 신념
 - 2) 자기안전감 : 안전하고 편안하다는 느낌. 자존감의 바탕
 - 3) 자기조절감 : 자기 마음대로 하고 싶은 본능과 관련
- 높은 자존감보다는 적당한 자존감이면 ok!
- **상태자존감** : 자존감은 상황에 따라 변화하는 것

(4) 생물학적 접근

- 유전, 기질 - lemon test
- 뇌의 변화 -> 성격의 변화

2) 성격의 평가

■ 바넘 효과

: 보편적으로 적용되는 성격 특성을 자신의 성격과 일치한다고 믿으려는 현상

■ 성격검사의 종류

- 1) 투사검사 : 무의식적인 부분까지 살펴보기 위한 비구조적 검사
- 2) 객관적검사 : 성격의 의식적 측면을 주로 살펴봄. 자기보고식 검사

MMPI, MBTI, TCI

성격의 5요인 검사 + VIA강점검사

(1) 투사검사

■ 모호한 자극에 대한 반응을 통해 성향을 파악하는 검사

- 1) 로르샤흐 잉크반점 검사
- 2) 주제통각 검사
- 모호한 그림에 대한 반응
- 3) 문장완성 검사 (SCT)

: 가족, 성, 대인관계, 자기개념 등과 관련된 문장을 완성

- 4) 그림검사 ex) H-T-P, 운동성 가족화

■ 투사검사의 장점 : 다양한 대상자, 다양하고 독특한 반응 가능, 무의식적 측면 평가

■ 투사검사의 단점 : 검사자 편향, 신뢰도, 타당도의 확보가 어려움

(2) 객관적 검사

1) 미네소타 다면적 인성 검사,MMPI

- 1939년 Hathway와 Mckinley사 임상진단용으로 만든검사
- 567개의 진술문으로 구성
- 타당도 측정 진술문 포함

2) MBTI

- 융의 성격이론에 근거하여 마이어스와 브릭스가 만든 성격 유형검사
- 4가지 차원 (외향-내향, 감각-직관, 사고-감정, 판단-인식), 16가지 유형
- 비판 : 신뢰도 낮음. 과학적 이론에 기반하지 않았고 성격이 16가지 종류?라는거에 대한 비판

3) TCI

- C.R.Cloninger 등이 고안한 검사
- 기질(안정적 측면)과 성격(변화 가능 측면)으로 나뉘서 분석

4) 성격의 5요인 검사

- 다섯 가지 성격 특성 차원으로 성격을 설명(성격의 공용화폐)
- 5가지 요인은 여러 문화에서 공통적으로 나타남
- 각 요인의 약 50%는 유전이 결정
- 발달과정에서 변하나 30대 이후에는 비교적 안정적
- 검사 (neo~ big five 등)

개방성 / 성실성 / 외향성 / 친화성 / 신경성

3. 환경적 요인 : 현대사회