

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 기제
 - 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
- 2) 신경계의 구성 : 중추와 말초신경계
- 3) 뇌-마음-행동 : 뇌의 특징과 부위별 기능
 - (1) 파충류의 뇌 : 생명의 뇌
 - (2) 포유류의 뇌 : 기억과 감정의 뇌
 - (3) 영장류의 뇌 : 이성의 뇌

2. 심리적 요인 : 성격과 정신건강

- 1) 성격의 형성

(1) 정신분석(정신역동) 이론

(2) 인본주의적 접근

(3) 사회인지적 접근

(4) 생물학적 접근

2) 성격의 평가

(1) 투사검사

(2) 객관적 검사

3. 환경적 요인 : 현대사회