

현대인의 정신건강

전요섭 교수

현대인의정신건강 강의계획서

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
1주차	1차시	1. 강의주제 : 정신건강 개괄적 이해1 2. 강의목표 가. 정신건강에 대한 개괄적 이해를 기초로 하여 그 용어와 개념을 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 정신건강(mental health) 용어 나. 일상생활에서 사용하는 '정신' 용어 다. 정신이란 라. 세계보건기구(WHO) 정의 마. 교육학사전 정의 바. 미국정신위생위원회 정의 사. 정신건강과 정신위생의 개념 차이 아. 정신건강의 요인 자. 정신건강의 조건	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 정신건강 개괄적 이해2 2. 강의목표 가. 정신건강과 신체관계에 대한 이해를 기초로 이를 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 정신건강과 사회적 문제의 관계 이해를 기초로 이를 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 정신건강과 신체관계 나. 심신상관 다. 정신건강과 질병 라. 정신건강과 질병 사례 마. 정신건강과 가정 바. 가정이 중요한 이유 사. 가족생활주기와 발생하는 문제 아. 정신건강과 학교 자. 정신건강과 결혼 차. 사회적 지지 카. 사회적 지지 방법	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
2주차	1차시	1. 강의주제 : 정신건강과 두려움(불안, 공포)1 2. 강의목표 가. 두려움을 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 두려움의 정의 나. 두려움의 개념, 종류 다. 사회공포증 라. 사회공포증 상황 마. 사회공포증 원인 바. 사회공포증 발생 연령 사. 사회공포증 증상 아. 건강에 대한 두려움 자. 건강에 대한 두려움 발생 원인 차. 건강염려증 진단	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 정신건강과 두려움(불안, 공포)2 2. 강의목표 가. 불안, 공포의 개념이해를 기초로 이를 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 불안, 공포를 극복할 수 있는 심리학적 방법을 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 불안과 공포의 정의 나. 불안과 공포의 차이	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행

		다. 불안의 발생 원인 라. 불안, 공포의 발생원인 마. 불안의 종류 바. 공포의 종류 사. 두려움(불안, 공포)의 정상, 이상의 기준 아. 불안, 공포를 주로 다룬 심리학 이론 자. 불안, 공포 극복 방법	■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
3주차	1차시	1. 강의주제 : 정신건강과 스트레스1 2. 강의목표 가. 스트레스에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 스트레스의 정의 나. 영어 스트레스(stress) 다. 스트레스의 종류 두 가지 라. 대한 신경정신의학회 발표 '스트레스 평가'	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 정신건강과 스트레스2 2. 강의목표 가. 스트레스의 원인, 유형, 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 스트레스를 극복하고 정신건강을 유지하는 방법에 대해 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 스트레스의 원인 두 가지 나. 스트레스의 유형 다. 스트레스의 폐해 라. 스트레스 극복 대처방법 두 가지 마. 문제 중심의 대처방법 바. 정서 중심의 대처방법	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
4주차	1차시	1. 강의주제 : 정신건강과 강박, 완벽주의1 2. 강의목표 가. 강박 및 완벽주의에 대하여 심리학적인 설명을 할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 강박(증)의 정의 나. 완벽주의의 정의 다. 완벽주의의 종류 라. 강박적 완벽주의 마. 강박의 종류 바. 강박과 완벽주의	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 정신건강과 강박, 완벽주의2 2. 강의목표 가. 강박 및 완벽주의의 원인과 폐해에 대하여 심리학적인 설명을 할 수 있다. 나. 강박 및 완벽주의와 정신건강에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 강박 및 완벽주의의 원인 나. 대인관계적 폐해 다. 분노 및 비난 라. 좌절 마. 열등감 바. 강박 및 완벽주의 극복에 대한 다양한 심리적 이해 사. 강박 및 완벽주의의 극복 방법	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)

		<p>아. 당위적 사고의 세 종류</p> <p>자. 당위적 사고의 비유</p>	
5주차	1차시	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 정서 및 우울1</p> <p>2. 강의목표</p> <p>가. 정서 및 우울에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>가. 정서 및 우울의 정의</p> <p>나. 정서 및 우울의 개념</p> <p>다. 우울의 분석</p> <p>라. 우울과 불안 관계</p> <p>마. 우울과 부정적 사고</p> <p>바. 우울증의 종류</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 정서 및 우울2</p> <p>2. 강의목표</p> <p>가. 정서 및 우울의 발생 원인 및 폐해에 대해서 설명할 수 있다.</p> <p>나. 정서 및 우울을 극복하고 정신건강을 유지하는 것에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>가. 정서 및 우울의 발생 원인</p> <p>나. 자살</p> <p>다. 베르테르 효과</p> <p>라. 우울과 발달심리</p> <p>마. 우울증 진단 참고자료</p> <p>바. 우울을 극복하는 일반적 방법</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
6주차	1차시	<p>1. 강의주제 : 정신건강의 적, 인지왜곡1</p> <p>2. 강의목표</p> <p>가. 인지왜곡이 정신건강에 미치는 악영향을 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>가. 인지왜곡(cognitive distortion)</p> <p>나. 비합리적 신념(irrational belief)</p> <p>다. 인지왜곡의 유사 용어</p> <p>라. 인지왜곡의 10가지</p> <p>마. 알버트 엘리스 인지왜곡 검사지</p> <p>바. 제프리 우드(Jeffrey C. Wood, 2010)</p> <p>사. 아론 벡의 인지왜곡과 인지3제</p> <p>아. 수잔 왈렌(Susan R. Walen)의 인지왜곡 수정 질문</p> <p>자. 토마스 해리스(Thomas Harris)의 긍정적 바른 인지</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	<p>1. 강의주제 : 정신건강의 적, 인지왜곡2</p> <p>2. 강의목표</p> <p>가. 인지왜곡 문제의 원인과 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용</p> <p>가. 조건적 사고</p> <p>나. 임의추론적 사고</p> <p>다. 이분법적 사고</p> <p>라. 반복적 사고</p> <p>마. 좌절적 사고</p> <p>바. 과잉일반화 사고</p> <p>사. 부정적 사고</p> <p>아. 당위적 사고</p> <p>자. 비교적 사고</p> <p>차. 재앙적 사고</p> <p>카. 인지왜곡의 극복방안</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)

7주차	1차시	1. 강의주제 : 정신건강과 분노1 2. 강의목표 가. 분노에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 분노의 정의 나. 분노를 나타내는 심리학 용어 다. 분노의 반응 라. 보편적 정서 마. 분노의 표출 및 표출 형태	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 정신건강과 분노2 2. 강의목표 가. 분노의 발생원인과 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 분노와 정신건강 유지에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 분노의 발생원인 나. 분노와 관련된 호르몬 다. 분노의 표출방법 라. 분노의 증상 마. 분노의 폐해 바. 분노 극복에 대한 다양한 심리학적 이해 사. 분노 극복의 방법	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
8주차	1	■ 중간고사 1. 시험범위 : 1주~7주차 강의내용 2. 문항수(배점) : 객관식 20문항(각 1점), 주관식 5문항(각 1점) = 총 25점 만점 3. 시험시간 : 60분 (장애학습자의 경우 90분) 4. 유의사항 가. 시험 응시 기회는 1회이며, 시험 제한 시간 내 응시 완료해야 합니다. 나. 시험 미응시 시 다른 대체방법은 없습니다.(단, 공결로 인한 미응시는 5일 이내 재응시 기회 1회 부여, 15% 감점) 다. 중간고사 성적 공개 : 객관식 점수 즉시공개, 주관식 포함점수 성적 이의 신청기간 시	
	2		
9주차	1	1. 강의주제 : 정신건강과 비교의식1 2. 강의목표 가. 비교의식(우월감, 열등감) 및 시기에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 우월감의 정의 나. 열등감의 정의 다. 시기의 정의 라. 질투의 정의 마. 시기의 정의 바. 비교의식 및 시기의 개념	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)

	2	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 비교의식2</p> <p>2. 강의목표 가. 비교의식(우울감, 열등감) 및 시기에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 비교의식(우울감, 열등감) 및 시기에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 가. 우울감의 발생원인 나. 시기의 발생원인 다. 삼각관계 라. 우울감의 폐해 마. 시기의 폐해 바. 우울감에 대한 심리학적 이해 사. 시기에 대한 심리학적 이해 아. 우울감과 시기의 극복 방법</p>	<p>■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원</p> <p>■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행</p> <p>■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)</p>
10주차	1	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 탐욕1</p> <p>2. 강의목표 가. 정신건강과 탐욕에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 가. 탐욕의 정의 나. 탐욕의 개념 다. 탐욕의 예 라. 탐식(貪食, Gluttony)</p>	<p>■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원</p> <p>■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행</p> <p>■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 탐욕2</p> <p>2. 강의목표 가. 탐욕의 원인과 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 탐욕을 극복하는 방법에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 가. 탐욕의 원인 나. 탐욕의 유형 다. 탐욕의 폐해 라. 욕구와 탐욕 마. 탐욕과 충동조절장애 바. 탐욕의 극복 방법</p>	<p>■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원</p> <p>■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행</p> <p>■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)</p>
11주차	1	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 노인1</p> <p>2. 강의목표 가. 노인 정신건강에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 가. 노인의 정의 나. 노인 정신건강의 정의 다. 노화의 개념 라. 노화 이론 마. 노인의 정신건강</p>	<p>■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원</p> <p>■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행</p> <p>■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)</p>
	2	<p>1. 강의주제 : 정신건강과 노인2</p> <p>2. 강의목표 가. 노인 정신건강의 다양한 문제와 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 노인 정신건강에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다.</p>	<p>■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원</p> <p>■ 이해력 향상</p>

		3. 강의세부내용 가. 치매 용어 나. 치매 종류 다. 노인성 치매에 의한 인지 및 심리적 변화 라. 노인 정신건강 문제의 폐해 마. 노인의 증가 바. 노인 연구 사. 노인 정신건강의 유지 방법	- 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
12주차	1	1. 강의주제 : 정신건강과 죽음1 2. 강의목표 가. 죽음의 개념에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 죽음의 정의 나. 죽음의 개념 다. 왜 죽음이 두려운가 라. 죽음불안의 구성요소	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 정신건강과 죽음2 2. 강의목표 가. 죽음의 심리적 단계에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 죽음과 정신건강에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 죽음의 심리적 단계 나. 발달에 따른 죽음의 심리 다. 죽음에 대한 다양한 심리학적 이해 라. well-dying 마. 죽음 태도 바. 죽음불안의 극복방법	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
13주차	1	1. 강의주제 : 정신건강과 슬픔1 2. 강의목표 가. 슬픔, 비애에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 슬픔의 상태를 나타내는 용어 나. 알렌 쿨의 grief : mourning 구분 다. 상실 가족(grief family) 유사 용어 라. 상실가족의 심리 마. 사회심리학자 토마스 홈스(Thomas Homes) 바. 슬픔과 비애에 대한 개념 사. 불치병 환자 또는 가족의 심리적 단계	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 정신건강과 슬픔2 2. 강의목표 가. 슬픔과 비애의 원인과 폐해에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 슬픔과 비애의 정신건강 및 회복에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 슬픔과 비애의 원인 나. 슬픔과 비애의 폐해 다. 심리적 장애 라. 충격과 마비	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4)

		마. 역할 전이 바. 죄책감 사. 슬픔과 비애의 과정 아. 슬픔과 비애의 극복 자. 슬픔과 비애의 극복 방법	- 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
14주차	1	1. 강의주제 : 정신건강과 성격1 2. 강의목표 가. 성격에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 성격의 정의 나. 성격 연구의 역사 다. 성격의 개념 및 유형 라. 성격심리학에서 다루는 분야 마. 성격장애의 유형	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 정신건강과 성격2 2. 강의목표 가. 성격의 유형에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있다. 나. 성격검사에 대하여 심리학적으로 설명할 수 있고 기본적인 것을 활용할 수 있다. 3. 강의세부내용 가. 성격 형성의 원인 나. 다양한 성격이론 다. 사람의 성격을 어떻게 알 수 있을까 라. 성격검사로 성격을 알 수 있는가? 마. 성격의 자화상 질문지	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
15주차	1	■ 기말고사 1. 시험범위 : 9주~14주차 강의내용 2. 문항수(배점) : 객관식 20문항(각 1점), 주관식 5문항(각 1점) = 총 25점 만점 3. 시험시간 : 60분 (장애학습자의 경우 90분) 4. 유의사항	
	2	가. 시험 응시 기회는 1회이며, 시험 제한 시간 내 응시 완료해야 합니다. 나. 시험 미응시 시 다른 대체방법은 없습니다.(단, 공결로 인한 미응시는 5일 이내 재응시 기회 1회 부여, 15% 감점) 다. 중간고사 성적 공개 : 객관식 점수 즉시공개, 주관식 포함점수 성적 이의 신청기간 시	

1. 정신건강 개괄적 이해

1) 정신건강의 용어 설명

(1) 정신건강(mental health) 용어

- 정신(mental) + 건강(health)
- 국어사전적 정의
 - '정신'(精神): 마음이나 영혼
 - '건강': 탈이 없고 튼튼한 상태
 - '건강'(建康): 튼튼할 '건'(建), 편안할 '강'(康)
 - 정신건강: 마음이 탈이 없고 튼튼한 상태

(2) 일상생활에서 사용하는 '정신' 용어

- "너는 정신상태가 틀렸구나!"
- "정신 좀 차려라!"
- "너는 정신을 어디 둔거야?"
- "너 지금 정신 나갔구나!"
- "나는 지금 정신이 없어!"
- "정신 줄 놓지마!"
- "그 사람은 정신이 똑 바른 사람이야!"
- "그런 정신을 이어 받아야 돼!"

(3) 정신이란?

- 육체와 구별되는 용어
- 비물질적 존재
- '육체는 정신을 담고 있는 그릇'
- 정신의 좌소(위치)?
 - 뇌? 히포크라테스(Hippocrates, BC. 460-377)는 정신이 뇌에 있는 것으로 이해
 - 심장? 아리스토텔레스(Aristoteles, BC. 384-322)는 정신이 심장에 있는 것으로 이해

(4) 정신이란 용어?

- 영어: psychology, mental, mind

(5) '정신' 용어 최초 사용자?

- 1879년 독일 라이프찌히대학교 생리학 교수 빌헬름 분트 (Wilhelm Wundt)
- 신조어 'Psychologie'(독일어)

(6) 정신 유사 용어?

정신	의학적 용어
심리	학술적 용어
마음	일반적 용어

(7) 세계보건기구(WHO) 정의

- '건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라, 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것'

(8) 교육학사전 정의

- 정신건강은 '일상생활을 언제든지 독립적, 자주적으로 처리해 나갈 수 있고 스트레스에 대한 통제력을 갖추고 있으며 원만한 개인생활과 사회생활을 할 수 있는 상태'

(9) 미국정신위생위원회 정의

- 정신건강은 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태여야하고, 그것만이 아니라, 만족스러운 인간관계와 이것을 유지해 나갈 수 있는 능력이다.

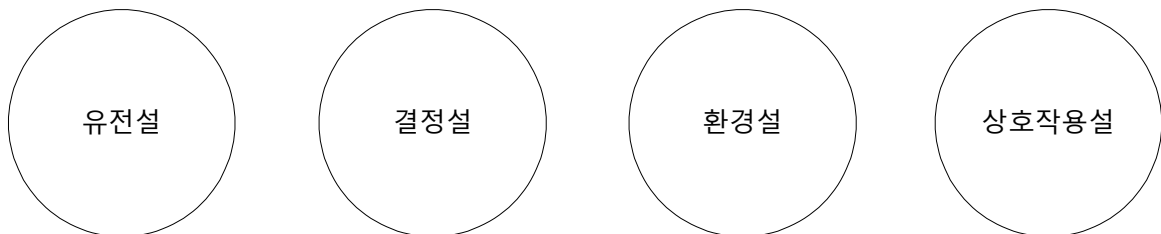
2) 정신건강의 개념 이해

(1) 정신건강과 정신위생의 개념 차이

- '정신건강'(mental health)이라는 용어와 함께 많이 사용되는 말이 '정신위생'(mental hygiene)
- 정신건강과 정신위생의 관계
 - 정신위생은 정신건강에 앞선 개념
 - 정신위생은 정신건강을 위한 실천적 수단
 - 정신건강의 정신생활의 목표
 - 정신위생은 정신건강을 위한 과정

(2) 정신건강의 요인

- '정신건강'요인이란 정신이 건강해지기 위한 원인이라고 할 수 있음. 거꾸로 표현하면 정신건강을 해치게 되는 요인이기도 함.



(3) 정신건강의 조건

- 자호다(Jahoda)의 정신건강 조건
 - 자아정체성
 - 성장, 발달, 자아실현
 - 통합력
 - 자율성
 - 현실지각 능력
 - 환경적응 능력
- 맥킨니(McKinney)의 정신건강 조건
 - 행복감
 - 활동성
 - 사회성, 사교성
 - 통합성
 - 조화성, 균형성
 - 현실세계의 적응성
 - 자기 책임성
- 캐롤(Carroll)의 정신건강 조건
 - 자아존중, 타인존중

- ② 자신과 타인의 한계에 대한 이해와 수용
 - ③ 모든 행동에는 원인과 결과가 있음을 이해
 - ④ 자아실현에 대한 동기의 이해
 - 펜턴(Fenton)의 정신건강 조건
 - ① 통일성, 일관성
 - ② 자신에 대한 승인 사회적 승인
 - ③ 사회적 승인의 유지
-

1. 정신건강과 신체관계

1) 정신건강과 신체관계

- (1) 정신은 비물질적 존재이며, 이 비물질적 존재가 물질적 존재인 신체 안에 깃들여 있는 것. 하지만 정신과 신체는 별개의 것이 아니고 서로 밀접한 상호작용을 하는 것.
- (2) 고대 로마의 시인 유베날리스(Juvenalis)

"건전한 육체에 건전한 정신이 깃든다"

- 이 말은 후에 올림픽 정신이 되기도 했음.
- (3) 심신상관
- 정신과 신체의 밀접한 관계를 일반적인 용어로 '심신상관'이라고 함. 정신을 뜻한 '심'(心: 마음)과 육체를 의미하는 '신'(身: 신체)이 서로 상관관계에 있다는 의미.

심(心: 정신) + 신(身: 신체) = 상관관계
상관: 서로 정적, 부적 영향을 미치는 관계
• 정신적 충격 ⇨ 신체적 질병
• 정신적 질병 ⇨ 정신적 문제

'심신상관': '정신'과 '신체'는 상관관계에 있는 것.
정신이 건강하면 신체도 건강할 수 있고,
정신이 건강하지 못하면 신체도 건강하지 못하다는 의미

(4) 심신상관의 학술적 용어 'PNI & E'

- ① P: psychology(정신)
- ② N: neurology(신경)
- ③ I: immunology(면역)
- ④ E: endocrinology(내분비)
- 정신과 신체(신경, 면역, 내분비)는 밀접한 상관관계에 놓여 있다는 심신상관의 학술적 용어가 'PNI & E'임.

2) 정신건강과 질병

- (1) 정신적인 충격을 받게 되면 신경계통에도 문제가 생길 수 있고, 면역체계도 교란이 생겨서 질병이 발생할 수도 있고, 내분비의 문제가 생길 수도 있음.

P(정신적 충격, 스트레스) - P(정신)	조현병, 정신질환 등
P(정신적 충격, 스트레스) - N(신경)	청각 소실, 시각 소실 등
P(정신적 충격, 스트레스) - I(면역)	저항력, 면역 저하 등
P(정신적 충격, 스트레스) - E(내분비)	우울증, 불면증 등

(2) 정신분석학자 시그문드 프로이드(Sigmund Freud)

- 1901년 『일상생활의 정신병리』라는 제목의 책 출간
- "바이러스에 의하지 않고 정신적인 문제로 질병이 발생할 수 있다"고 주장
- 이른바 심인성(心因性), 정신적(精神的), 신경성(神經性) 질환도 실제 질병과 동일 증상(신체화 증상) 발현,
가볍게 소화불량으로부터 대장염, 신경성 두통, 시력 상실, 청각 상실 등 실제로 심각한 질병 발현
- (3) 임상심리학자, 인지행동치료전문가 윌리엄 배커스 박사(William D. Backus)의 주장

- "위궤양, 불면증 등 다양한 신체적 질병을 일으키는 원인을 정신적 스트레스와 불안, 공포라고 분석"
- 정신적 충격, 스트레스로 인해서 신체에 발생하는 이상증상, 질병 상황을 일컬어 '신체화'(神體化, somatization)라 함.
- 불안, 공포 등 두려움에 노출되면(상상 포함) 근육긴장, 신경 위축, 다한증, 심계항진, 과호흡증후군 등 발생

(4) 사례

- 남편의 외도로 청력 소실된 아내
 - 이비인후과 치료- 불치
 - 정신건강의학과 치료
 - 남편의 외도로 인한 정신적 충격이 원인
 - 피상적으로 용서했으나 울분, 배심감으로 증상 발현
- 정신건강의학과 '전환장애'(히스테리 증상)
- 정신과 신체화와 밀접한 관련 증거

(5) 1145년 발생 대한민국 최초의 역사 책 '삼국사기'에 기록된 정신건강과 질병 내용

- 책의 내용
 - 신라시대의 관직 17 등급
 - 최고의 직위는 '각간'(角干)
 - 한 각간의 정신적 충격과 신체화 증상
 - '용치탕'(龍齒湯: 일종의 보약)으로 불치
 - 보조의사 '녹진'(祿眞)의 담론(談論, 상담)으로 치료
 - 정신치료를 통한 신체치료

(6) 정신건강을 유지하고 질병을 극복하기 위해서는 정신적 배설 경험(카타르시스: Catharsis)가 중요함.

(7) 정신분석학자 아더 야노브(Arthur Janov)의 정신적 배설

- 고향지르는 것: '원시적 외침'(Primal scream)
- 1970년에 '원치적 비명' 저서 출간, 20만부 이상 판매
- 미국 LA와 뉴욕에 '근본치료 연구소' 설립

(8) 정신적 배설 경험(카타르시스: Catharsis)

- 정신적 배설 경험은...

노래
운동
취미생활
상담
여행

2. 정신건강과 사회적 문제

1) 정신건강과 사회적 문제

(1) 정신건강과 가정

- 가정은 사회의 가장 기본적 단위
- 가정은 애정적인 혈연공동체
- 가정은 주거를 함께 하는 생활공동체
- 가정은 문화를 공유하는 문화공동체
- 가정은 한 사람의 일생에 영향을 미치는 중요한 집단

(2) 가정이 중요한 이유

- 가정은 보호와 양육의 장
- 가정은 의존의 장
- 가정은 사회화의 장
- 가정은 욕구 충족의 장

이런 것(보호와 양육, 의존, 사회화, 욕구 충족)이 형성되지 않을 때
정신건강의 문제가 발생함.

(3) 가족생활주기와 발생하는 문제

- 가족생활주기는 가족을 생명체로 보고 발달한다는 전제에서 나온 용어
- 모든 생명체는 생성, 성장, 쇠퇴, 소멸의 과정을 겪듯 가족도 그러한 과정을 겪게 됨.
- 가족생활주기 유사 용어
 - 가족발달주기
 - 가족생애주기
 - 가족 삶의 주기

(4) 정신건강과 학교

- 학교는 정신건강을 형성, 유지시켜주는 장이며, 동시에 학교에서 많은 정신적 문제가 야기됨.
 - 학교는 사회화의 장
 - 학교에서 공동체 생활 학습
 - 학교 규율준수로 건전시민으로 성장
 - 경쟁을 통한 기회 획득
 - 또래들과의 대인관계 기술 획득
 - 사회적 기술, 태도, 방법 학습

(5) 정신건강과 결혼

- 결혼으로 인해 정신건강에 피해가 발생하는 경우 많음.
- 결혼 전에 피해야 할 13가지 요소 -카터와 맥골드릭의 주장

- ① 심각한 상실을 경험한 직후에 만난 결혼
- ② 원가족으로부터 멀리 떨어지고 싶어하는 사람
- ③ 서로 배경이 너무 다른 경우
- ④ 견디기 어려운 형제들이 있는 경우
- ⑤ 원가족과 지나치게 밀착되어 있는 경우
- ⑥ 가족에게 경제적, 신체적, 정서적 의존된 상태
- ⑦ 20세 이전, 30세 이후 결혼한 경우
- ⑧ 사귀지 6개월 이내, 연애기간 3년 이상의 경우
- ⑨ 결혼식에 올 가족이나 친구가 없는 경우
- ⑩ 결혼 전에 이미 임신한 경우
- ⑪ 결혼 전에 이미 형성된 관계에서 상대방의 가족이 자신의 가족 구성원과 사이가 매우 안 좋은 경우
- ⑫ 상대방이 자신의 아동기나 청소년기의 불행했던 또는 잘못되었던 삶을 잘 알고 있는 경우
- ⑬ 상대방의 부모나 그 집안의 결혼생활이 매우 불안정한 경우

2) 정신건강과 사회적 지지

(1) 사회적 지지

- 사회적 지지는 정신건강을 유지시키기 위한 방편
- 사회적 지지를 위해서는 지지자 존재 필요
- 사회적 지지는 사회의 기본 단위인 가정에서 시작
- 사회적 지지가 부족한 경우 정신건강 문제 발생
- 사회적 지지는 아동, 청소년기에 특히 중요
- 사회적 지지가 부족한 사람들이 불만족, 불평
- 사회적 지지가 부족하면 문제 유발자, 반사회적 성격장애자, 범죄자가 될 가능성 농후

(2) 사회적 지지 방법

- 잘못된 행동에 대해서 비난하지 않는 것
- 잘못에 대하여 격려해 주는 것
- 바람직한 행동에 대하여 칭찬해주는 것
- 보상적 행동을 하는 것

- 물질적 보상
- 칭찬
- 용기를 북돋아 주는 것
- 위로해 주는 것
- 관심(배려, 공감, 안심)을 가져 주는 것

1. 두려움의 개념과 종류

1) 두려움의 정의

- (1) 두려움은 인간을 가장 나약하게 만드는 심리적 증상
- (2) "이 세상에서 가장 두려운 것은 두려움이다."
- (3) 두려움은 크게 두 가지로 나뉘어짐.

불안	대상이 없는 막연한 두려움
공포	대상이 있는 구체적 두려움

2) 두려움의 개념, 종류

- (1) 현대인의 정신건강을 위협하는 두려움
 - 사회에 대한 두려움: 사회공포증
 - 대인 공포-social phobia
 - 건강에 대한 두려움: 건강공포증
 - 건강 염려-hypochondriasis
- (2) 사회공포증
 - 사회공포증의 다른 용어
 - 사회불안장애
 - 대인공포(비학술적 용어)
 - 대면공포(비학술적 용어)
- (3) 사회공포증 상황
 - 전 세계 인구의 10%가 노출 -Debora A. Hope-
 - 대인관계 기술 부족
 - 낯선 사람과 조우 두려움
 - 사람들 앞에 나서는 두려움
 - 대인관계의 심각한 문제
- (4) 사회공포증 원인
 - 컴퓨터, 인터넷, 사이버, 가상현실, 게임 등 실존적 소통 회피
 - 혼자 있는 것을 즐기는 현대인의 정신질환
- (5) 사회공포증 발생 연령
 - 발병 연령 13-24세
 - 평균 연령 15.5세
 - 치료 받는 평균 연령 30세
 - 발병 후 15년 정도 정신적 고통 감수
 - Murray B. Stein의 저서 "Social Phobia" 중에서 -
- (6) 사회공포증 증상
 - 다른 사람의 관심의 대상이 되는 것에 대한 두려움
 - 다른 사람 앞에서 난처한 상황에 처하는 것에 대한 두려움
 - 다른 사람과 마주하는 것에 대한 두려움

- 목소리가 떨림
 - 심장박동이 빨라짐(심계항진)
 - 호흡이 과하고 가빠짐(과호흡증후군)
 - 어지러움(현기증)
 - 손, 발, 이마에서 땀이 남(다한증)
 - 숨이 막힐 것 같음(질식감)
 - 자신이 자신을 통제할 수 없는 상황에 처할 것 같고, 자기도 모르는 행동이 나타날 것 같은 두려움(통제력 상실감)
- (7) 사회공포증 악화-회피성 성격장애(Avoidant personality disorder)
- 회피성 성격장애의 특징
 - 다른 사람의 거부와 수치심
 - 새로운 대인관계 형성 불편(두려움)
 - 사회적 소외, 격리 및 단절
 - 극도의 낮은 자아존중감 형성
- (9) 사회공포증 진단 (DSM-IV)
- 4가지 이상일 때 사회공포증 진단

- ① 비난, 꾸중 또는 거절이 두려워 대인관계가 요구되는 활동을 피한다.
- ② 호감을 주고 있다는 확신이 서지 않으면 상대방과의 만남을 피한다.
- ③ 창피와 조롱을 당할 것이 두려워서 친밀한 관계를 제한한다.
- ④ 사회성 상황에서 비난이나 버림받는 생각에 사로잡혀 있다.
- ⑤ 자신이 부적절하다고 느끼기 때문에 새로운 사람과 만남이 위축된다.
- ⑥ 자신을 사회적 무능, 개인적으로 매력이 없으며 열등하게 생각한다.
- ⑦ 찔찔매는 모습을 들켜까봐 두려워서 새로운 일, 활동 시작을 꺼린다.

(10) 사회공포증 발생과 부모의 양육태도

- 인지행동치료 심리학자 리처드 하임버그(Richard G. Heimberg)와 로버트 베커(Robert E. Becker)의 공동 연구결과

- ※ 자녀에 대하여...
- ① 지나치게 꾸중을 한 경우
 - ② 체면을 중시한 경우
 - ③ 나이, 권위를 존중하도록 강요한 경우
 - ④ 수치심을 조장한 경우
 - ⑤ 주의, 경계를 강요한 경우
 - ⑥ 과도한 지적과 평가를 받은 경우
 - ⑦ 감정을 억제해야 하는 상황을 빈번하게 경험한 경우
 - ⑧ 점잖고 조신하도록 요구 받는 경우

(1) 건강에 대한 두려움

- 건강에 대한 두려움 용어

건강기우증
신체전환증
심기성 신경증
건강염려장애

건강공포증
신체화 장애
질병불안장애

(2) 건강에 대한 두려움 발생 원인

- 노화

- 성격 및 정신적 스트레스
- 가족병력
- 우울
- 억울 및 분노
- 다량의 건강정보

(3) 건강염려증 진단

- 정신질환 진단 및 통계편람(DSM-4) 진단 기준

- ① 개인의 신체 증상에 대한 잘못된 해석을 근거로 한, 심각한 질병을 갖고 있다는 두려움이나 생각에 집착
- ② 집착은 적절한 의학적 평가 및 안심시킴에도 불구하고 지속
- ③ 진단기준: 망상적 정도(망상증, 신체형에서 처럼)에 이르지 않고, 외모에 국한된 관심(신체 변형장애에서 처럼)에만 제한되지도 않는다.
- ④ 집착은 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 장애를 초래한다.
- ⑤ 장애의 기간은 적어도 6개월 이상이어야 한다
- ⑥ 집착은 불안증, 강박증, 공황장애, 주요 우울증, 분리 불안 또는 다른 신체형 장애로 잘 설명되지 않아야 한다.

1. 불안, 공포의 개념

1) 불안, 공포의 정의

(1) 불안의 정의

한자: 불안(不安)	아니 '불'(不) + 편안할 '안'(安) = 편안하지 않음
라틴어: angustia(앙구스티아)	좁은 곳에 갇힌 상태
영어: anxiety(앵자이어티)	마음이 걱정으로 동요된 상태
그리스어: μεριμνα(메림나)	배가 안정되지 않고 파도에 요동치듯 마음이 흔들리는 상태

(2) 공포의 정의

- 한자: 공포(恐怖)
 - 두려울 '공'(恐) + 두려워할(떨) '포'(怖)
 - = 극도로 두려운 상태, 두려워서 떠는 상태
- 영어: phobia(포비아)
- 그리스어: φοβος(포보스)

(3) 불안과 공포의 차이

- 불안은 공포 전 단계이고, 공포는 불안 후의 단계
- 불안은 대상이 없는 두려움이고, 공포는 대상이 있는 두려움
- 즉, 두려움 자체는 불안이지만, 이 두려움이 어떤 특정 대상에 투사되었을 때 그것을 공포라고 함.
- 불안은 광범위한 두려움이고, 공포는 구체적인 두려움
- 불안은 학습된 두려움이고, 공포는 타고난 감정.
- 불안은 미래에 대하여 위협적인 감정이고, 공포는 현재에 대하여 위협적인 감정

2) 불안, 공포의 개념, 유형, 폐해

(1) 불안, 공포의 개념

- 키에르케고르: 인간은 살아있는 한 불안에서 결코 벗어날 수 없다.
- 폴 트루니어: 불안은 모든 인간에게 공통된 현상이고, 보편적인 정서로서 불안이 없는 사람은 없다.
- 윌리엄 밀러, 캐더린 잭슨: 불안이 뭔지 알고, 간단하고 완벽한 해결방법을 알고 있는 사람은 없다.
- 솔라미스 크리틀러: 불안은 불안정한 심리정서적 상태로서 홀로 남겨지는 자신을 도와줄 사람이 없다는 고립감, 무능력감, 도움을 받지 못할 것 같은 좌절감

(2) 불안의 발생 원인

- 미지의 것
- 예측할 수 없는 것
- 이해할 수 없는 것
- 통제할 수 없는 것

(3) 공포의 개념

- 공포는 대상이 있는 두려움임.
- 공포감은 인간에게만 있는 정서는 아니고, 모든 동물에게 존재함. 동물의 종류에 따라서 느끼는 공포도 다르다고 할 수 있음.

(4) 불안, 공포의 발생원인

- 외상후 스트레스장애(PTSD) 등, 특정 대상으로부터 공포 경험을 했을 때 그 대상에 대한

공포가 발생할 가능성이 높음.

- 특별한 이유 없이 극도의 두려움(공황공포)이 발생하는 경우도 있음.

(5) 불안, 공포의 증상

- 불안의 증상이나 공포의 증상은 두려움으로부터 비롯되기 때문에 동일한 신체증상을 나타냄.
- 임상심리학자 윌리엄 배커스의 불안, 공포증상 11가지

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ① 근육이 경직된다. | ② 얼굴이 뜨거워지고 붉어진다. |
| ③ 숨이 짧고 호흡이 가빠진다. | ④ 심장의 박동이 빨라진다. |
| ⑤ 근육에 경련이 일어난다. | ⑥ 얼굴이 창백해진다. |
| ⑦ 손, 발, 겨드랑이와 이마에 땀이 난다. | ⑧ 동공이 넓어진다. |
| ⑨ 입술이 마르고 입안에 침이 마른다. | ⑩ 주먹이 쥐어지고 몸이 떨린다. |
| ⑪ 소화기능이 저하되고 안절부절 못하게 된다. | |

(6) 불안의 종류

- 미국 예일대학교 심리학과 교수 존 도널드(John Donald)는 불안을 7가지로 분류했음.
 - ① 대한 불안
 - ② 실패에 이성에 대한 불안
 - ③ 자신의 약점 노출에 대한 불안
 - ④ 다른 사람을 신뢰할 수 없다는 불안
 - ⑤ (이상한 불길한) 생각에 대한 불안
 - ⑥ 말 실수에 대한 불안
 - ⑦ 홀로 남겨지는 것에 대한 불안
- 미국 심리학자 나폴레온 힐(Napoleon Hill)은 현대인을 괴롭히는 불안을 7가지로 분류했음.
 - ① 경제적 불안
 - ② 실패에 대한 불안
 - ③ 질병에 대한 불안
 - ④ 사랑의 상실에 대한 불안
 - ⑤ 노화에 대한 불안
 - ⑥ 자유를 잃어버릴 것에 대한 불안
 - ⑦ 죽음에 대한 불안
- "심리적 연쇄 연결고리" = 불안의 끝은 죽음에 대한 두려움
 - 임상심리학자 윌리엄 배커스(William D. Backus)는 불안 종류가 여러 가지처럼 보이지만 궁극적으로 그 뿌리는 죽음에 대한 두려움이라고 분석했음.
 - 이것을 '심리적 연쇄연결고리'라고 하는데 두려움의 양상을 깨고, 또 깨고 들어가 보면 그 끝에는 죽음불안이 도사리고 있다는 것.
- 급성 불안 : 만성 불안
- 합리적 불안 : 비합리적 불안
- 상태 불안 : 특성 불안

만성 불안 + 비합리적 불안 + 특성 불안 = '범불안 장애'

(7) 공포의 종류

- 심리학자 앤드류 콜마(Andrew M. Colma)가 쓴 "심리학사전"(A Dictionary of Psychology)에 따르면, 인간이 느끼는 공포의 종류는 모두 798가지나 된다고 설명하고 있음.
- 공포 대상의 종류가 798가지나 된다는 것은 모든 것이 공포의 대상이 될 수 있다는 말과

같은 의미가 될 것임.

- 대표적인 공포증 14가지

1. 고소공포(acrophobia)	2. 광장공포(agora~)
3. 폐소공포(claustro~)	4. 고통공포(algo~)
5. 공포공포(aichmo~)	6. 불결공포(myso~)
7. 암채공포(nycto~)	8. 비행공포(avio~)
9. 사회공포(social~)	10. 공황공포(panic~)
11. 동물공포(zoo~)	12. 물공포(hydro~)
13. 시체공포(necro~)	14. 죽음공포(thanato~)

(8) 두려움(불안, 공포)의 정상, 이상의 기준

- 심리검사를 통한 분석과 진단
- 일상생활의 장애를 기준으로 분석과 진단

2. 불안, 공포와 정신건강

1) 불안, 공포 극복에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 다양한 심리학 이론

- 리츨락(Rychlak): 심리학 이론 200가지
- 데이비드 벤너(David G. Benner): 심리학 이론 250가지
- 카라사(T. Karasa): 심리학 이론 400가지
- 이반 존즈(Ivan Johns): 심리학 이론 500가지
- 게리 콜린스(Gary R. Collins): 심리학 이론 1만 가지

(2) 불안, 공포를 주로 다룬 심리학 이론

- 행동주의 심리학
 - 동물실험 결과를 인간에게 적용
 - 파블로프 '고전적 조건형성이론'
 - 왓슨: '행동주의 학습이론'
 - 손다이크: '시행착오설'
 - 스키너: '조작적 조건형성이론'
 - 반두라: '사회적 관찰학습이론'
- 인지치료 및 인지행동치료
 - 아론 벡(인지치료), 알버트 엘리스(인지행동치료)

2) 불안, 공포 극복 방법

- (1) 약물요법
- (2) 운동요법
- (3) 심리치료요법

행동주의 논박기법	<ul style="list-style-type: none"> • 상반행동원리에 기초한 이완요법 • 체계적 둔감화기법
인지치료	<ul style="list-style-type: none"> • 인지치료 • 논박기법 • 심상기법 • 자기대화기법 • 재구성기법

(4) 약물요법

- 벤조다이아제핀(Benzodiazepine) 계열(항불안제)의 약물
 - 바륨(Valium)
 - 리브리움(Librium) 등
- 이완작용
- 진정작용

(5) 운동요법

- 운동을 통한 이완으로 불안, 공포 극복
 - 조지아(Georgia)대학교의 패트릭 코놀(Patrick J. Connor)교수와 연구팀 실험
- 운동 전, 운동 후 불안검사
- 유의미한 불안도 차이
- 운동하면 불안 감소 실생활 적용 가능

(6) 심리치료요법

- 행동주의
 - 상반행동원리에 기초한 이완요법(Joseph Wolpe개발)
 - 체계적 둔감화기법
- 인지치료/인지행동치료
 - 논박기법 (3Fs)
 - 심상기법
 - 자기대화기법
 - 재구성기법

1. 스트레스의 개념

1) 스트레스의 정의

(1) 스트레스의 정의

- 주변 환경이나 사람으로부터 오는 다양한 자극
- 신체적인 반응
- 스트레스는 개인에 따라서 다르게 작용됨.

(2) 영어 스트레스(stress)

- 라틴어 스트링거(stringer)에서 비롯된 단어
- 스트링거

"팽팽하게 조이다"
"질식시키다"
"억누르다"
"숨막히게 하다"
"짜내다"
"압박하다"

- 스트레스의 가장 일반적 정의: '압박'

(3) 한스 셀리(Hans Selye)의 정의

- "어떤 자극에 대해서 불안, 긴장, 압박을 느끼는 것"

(4) 왈터 캐논(Walter Cannon)의 정의

- "항상성(homeostasis)을 깨뜨리는 것"

(5) 스트레스의 종류 두 가지

긍정적 스트레스 (eu stress= eu + stress)	<ul style="list-style-type: none"> • 유익이 되는 스트레스 • 좋은 스트레스 • 유쾌한 스트레스 • 발전을 가져다 주는 스트레스
부정적 스트레스 (dis stress= dis + stress)	<ul style="list-style-type: none"> • 피해가 되는 스트레스 • 나쁜 스트레스 • 불쾌한 스트레스 • 발전을 저해하는 스트레스

- 긍정적 스트레스, 부정적 스트레스는 자신이 만드는 것.
- 스트레스는 받아들이는 사람의 주관적 해석에 따라 달라짐.

2) 스트레스의 개념

(1) 토마스 화이트맨(Thomas Whiteman)

- 직장에서 업무와 관련된 스트레스 세 가지 요소 주장
 - 할 일이 너무나 많음.
 - 풀 보기 싫은 사람이 있음.
 - 갈등이 있음.

(2) 스트레스도 일종의 '위기'(危機, crisis)이다

- 위: 위험할 수도 있고,
- 기: 기회가 될 수도 있다.

(3) 대한 신경정신의학회 발표 '스트레스 평가'

- 스트레스 평가 검사 10가지 문항

- 지난 1개월 동안 자신이 느꼈을 내용의 빈도로 분석
- 점수화 하여 측정

- 전혀 없었다: 0점
- 거의 없었다: 1점
- 때때로 있었다: 2점
- 자주 있었다: 3점
- 매우 자주 있었다: 4점

- 모두 합한 점수가 스트레스 점수

1. 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?()
2. 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?()
3. 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?()
4. 당신의 개인적 문제를 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?()
5. 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?()
6. 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?()
7. 일상생활의 짜증을 얼마나 잘 다스릴 수 있었습니까?()
8. 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?()
9. 신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?()
10. 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?()

13점 이하	정상적인 스트레스 상태로 스트레스 요인 자체가 심각하지 않거나 좋은 스트레스로 받아들인 경우라고 할 수 있음.
14점 이상	이미 스트레스의 영향을 받기 시작했다고 볼 수 있으며, 만약 이런 상태가 지속되면 나쁜 스트레스의 결과가 나타날 수 있을 것.
17점 이상	정신질환으로 발전될 가능성이 높은 상태라고 볼 수 있음.
19점 이상	전문가의 도움이 필요한 상태라고 볼 수 있음.

1. 스트레스의 원인, 유형, 폐해

1) 스트레스의 원인

(1) 사회심리학자 토마스 홈즈(Thomas Holmes): 스트레스 평가 기준

- 50점 이하이면 별 문제가 없지만 150점 이상이면 50% 이상이 병에 걸릴 가능성이 있고, 300점 이상이면 80% 이상이 병에 걸릴 가능성이 높다는 이론을 발표

• 배우자의 죽음 100점	• 퇴직 84점
• 자녀의 죽음 98점	• 배우자의 외도 84점
• 부모의 죽음 85점	• 가정불화 83점
• 이혼 89점	• 사업실패 80점

(2) 스트레스의 원인 두 가지

- ① 커다란 사건의 발생
 - 외상후 스트레스장애 (PTSD, post traumatic stress disorder)
- ② 사소한 사건의 빈번한 발생
 - 사소한 생활사건(minor life event)

2) 스트레스의 유형 및 폐해

(1) 스트레스의 유형

- 유아(3-6세)의 스트레스
 - ① 신체화 ② 칭얼거림 ③ 퇴행
 - 유아 스트레스의 원인

하고 싶은 것 못하게 했을 때, 꾸중 들었을 때,
내 얘기를 제대로 들어주지 않았을 때,
싫어하는 일을 시켰을 때, 함께 놀아주지 않을 때,
원하는 것을 갖게 하지 않았을 때,
동생이나 다른 아이를 귀여워 할 때, 큰소리를 낼 때,
먹고 싶은데 먹지 못하게 할 때, 먹기 싫은데 먹게 할 때,
가고 싶은데 가지 못하게 할 때, 가기 싫은데 가게 할 때,
뭔가 빼앗겼을 때, 혼자 있게 될 때, 어두운 곳에 있을 때,
나쁜 꿈을 꾸었을 때

- 아동의 스트레스
 - 퇴행(울음, 분리불안), 등교 거부, 학업 부진 등
 - 오 브라이언의 아동 스트레스 네 가지
 - ① 부모의 스트레스가 자녀에게 전이되어 나타남.
 - ② 아동은 부모를 만족시켜야 한다는 압력 때문에 스트레스를 받음.
 - ③ 학교에서 과도한 경쟁이 스트레스를 만듦.
 - ④ 생활에 대한 불안이 스트레스를 만듦.
- 청소년의 스트레스
 - 청소년(중고등학생)의 스트레스는 대부분 학교상황에서 발생
 - 학교 부적응이 대표적인 스트레스
- 성인의 스트레스
 - 오 브라이언의 주장에 따르면 아동 스트레스의 네 가지 요소는 성인의 스트레스의 네 가지 요소라고 볼 수 있음.

- ① 남편이 스트레스를 많이 받으면 아내에게 그대로 스트레스가 전이될 수 있음.
- ② 부부는 배우자를 만족시켜야 한다는 압력 때문에 스트레스를 받는다고 볼 수도 있음.
- ③ 직장에서 과도한 경쟁이 스트레스를 만든다고 봄.
- ④ 삶에 대한 불안이 스트레스라고 봄.

(2) 스트레스의 피해

- 스트레스는 육체적, 정신적 질병을 야기함.

① 육체적 질병

- 미국 스탠포드(Stanford)대학교 의과대학 펠레티어(Pelletier) 교수의 연구결과에 따르면 스트레스가 암을 유발한다고 보았음.
- 고혈압, 불면증 등 유발

② 심리적 질병

- 스트레스는 다양한 심리적 질병을 야기하고, 이는 육체적 질병으로 나타남.

2. 스트레스와 정신건강

1) 스트레스 극복에 대한 다양한 심리적 이해

(1) 케이스 세널트(Keith W. Sehnert)의 저서 『스트레스』

- "41%의 사람들이 스트레스를 반드시 해소시켜야 한다는 강한 필요성을 느끼면서 어떻게 해소해야 하는지를 모른다"고 분석했음.

(2) 스트레스 극복 대처방법 두 가지

① 문제 중심의 대처방법

- 능동적, 계획적으로 해결하려는 노력
- 다른 사람에게 도움을 요청
- 자기 주장을 통한 대인관계 문제 해결

② 정서 중심의 대처방법

- 문제 중심의 대처방법에 비해 상대적으로 부정적인 방법
- 문제를 실제로 해결할 수 없는 경우에 사용할 수 있는 방법

(3) 문제 중심의 대처방법

- 주어진 상황에서 앞으로 어떻게 할 것인지 계획을 세우기
- 협상 기술 사용하기
- 다음 단계에 집중하기
- 자기 주장하기
- 같은 문제에 대해서 다른 해결책을 고려해 보기
- 시간 관리기술을 적용하기
- 다른 사람의 관점에서 문제를 보기
- 과거 경험을 돌아보기
- 살아가면서 도움이 되는 기술들을 습득하기
- 문제를 다루는데 있어서 체계적으로 접근하기

(4) 정서 중심의 대처방법

- 유머 사용하기
- 정서적 지지 구하기
- 상황 받아들이기
- 주의를 다른 곳으로 돌리기
- 운동하기
- 이완요법 사용하기
- 용서하기
- 다른 측면에서 상황을 보거나 상황에 대한 긍정적인 측면을 모색하기
- 생각과 감정을 기록하기
- 부정적인 생각에 대해 도전하기 등

2) 스트레스 극복에 대한 방법

(1) 미국 오하이오 주립대학교 의과대학 정신과, 심리학과 공동 연구 결과

- 긍정적 성격이 스트레스 극복에 도움
- 성격은 가변적으로서 연습, 반복, 훈련으로 변화 가능

1. 강박 및 완벽주의 이해

1) 강박 및 완벽주의의 정의

(1) 강박(증)의 정의

- 어떤 생각을 떨쳐버리고 싶지만 그것이 쉽게 떨쳐지지 않는 것, 생각을 하지 않으려고 노력해도 자꾸 떠올라서 괴로운 증상을 강박증이라 함.

(2) 완벽주의의 정의

- 항상 완벽적 생각(perfect thought)을 가지고 자신이 완벽해지려고 하거나 다른 사람도 그렇게 되기를 바라는 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것

•

2) 강박 및 완벽주의의 개념

(1) 데이비드 번즈(David D. Burns)

- “완벽주의는 인간이 가진 최후의 착각이며 우주 안에 결코 존재하지 않는다. 이 세상에 완벽이란 없다. 그건 사기일 뿐이다. 완벽은 부를 약속하지만 반대로 비참을 가져온다. 완벽을 얻으려고 애쓸수록 실망은 더 커질 것이다. 왜냐하면 완벽이라는 추상적인 개념은 현실에 맞지 않는 개념이기 때문이다”

(2) 제프리 홀렌더(Jeffrey Hollender)

- “완벽성을 추구하는 사람들은 아주 조그마한 일에도 철저하기 때문에 매우 신뢰감이 가며, 성실하게 보이고, 부지런하여 다른 사람들로부터 인정을 받을 수 있다고 했다. 하지만 이런 모습은 절대 오래 갈 수 없다.”

(3) 완벽주의의 종류

- 완벽주의의 개념을 처음 정의한 사람은 돈 하마체크(Don E. Hamacheck)
- 하마체크는 완벽주의를 두 가지로 종류로 설명

정상적인 완벽주의

신경증적 완벽주의

(4) 완벽주의자는 비현실적 기준을 가진 사람

- 링컨(Lincoln)대학교 심리학과 교수 데브라 홉(Debra A. Hope)
 - “완벽주의자의 공통점은 모든 것에 있어서 그 기준이 매우 높을 뿐만 아니라 스스로 비현실적인 기준을 세워 놓고 그것을 달성하려는 강박적인 자아 학대가 나타난다”

(5) 완벽주의자는 까다로운 사람

- 영국 케임브리지(Cambridge)대학교 교수 C. S. 루이스 (Clive S. Lewis)
 - 완벽주의를 아주 까다로운 것을 요구하는 사람이라고 묘사했음.

(6) 완벽주의자는 완전을 추구하는 사람

- 미국 예일(Yale)대학교에서 의학박사학위를 받은 드류 레더(Drew Leder)
 - 완벽주의자는 완전을 추구하는 사람이며 이런 생각을 가지면 불행하게 된다고 했음.

(7) 완벽주의자의 두려움은 실수

- 임상심리학자 윌리엄 배커스(William D. Backus)
 - 완벽주의 생각을 가진 사람이 제일 두려워하는 것은 실수라고 분석했음.
 - 완벽주의는 실수를 죽기보다 싫어함.
 - 이런 사람은 실수란 자신의 가치를 떨어뜨리는 공포스러운 것이라고 생각함.

(8) 완벽주의는 이길 수 없는 헛깨비

- 윈터
 - 완벽주의는 도저히 이길 수 없는 것으로서 헛깨비와 같다고 했으며 '가혹한 우상'이라고 표현했음.
- 찰스 테일러(Charles W. Taylor)
 - "자신이 도저히 완벽할 수 없는데 완벽을 향해 강한 욕구를 가지고 이것과 싸우다가 지쳐 쓰러져 있는 사람이 많다는 것을 발견했다"

(9) 강박적 완벽주의

- 강박적 사고가 완벽주의를 유발시킴.
강박적 사고에서 비롯된 완벽주의를 '강박적 완벽주의'라고 함.

(10) 강박의 종류

- 강박은 크게 생각과 행동으로 나누어지며, 강박에는 세 종류가 있음.

내면적 강박 생각	내현적 강박 생각	외현적 강박 행동
-----------	-----------	-----------

(11) 강박과 완벽주의

- 정신분석학자 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 '반복강박'(repetition compulsion)이라는 용어를 처음으로 사용했음.
- 반복강박
 - 반드시 그렇게 하지 않으면 불안해서 견딜 수 없는 현상
- 유럽에서는 반복강박을 "속박성 인격장애"라고도 부름.

1. 강박 및 완벽주의의 원인과 폐해

1) 강박 및 완벽주의의 원인

(1) 이분법적 사고

성공 : 실패	완전 : 불완전
---------	----------

- 양극적인 생각을 갖는 것
- 강박이나 완벽주의자들은 오직 성공, 완전을 향해서만 나가려는 성향이 결국 강박 또는 완벽주의를 갖게 하는 것
- (2) 부모의 영향
 - 리처드 윈터(Richard Winter)
 - “완벽주의는 분명히 부모의 영향을 받는 정서”라고 분석
 - 데니스 홀리(Dennis Wholey)
 - 저서 『반복의 심리학』(Why Do I Keep Doing That)에서 “완벽주의는 전적으로 부모로부터 받은 유산”이라고 분석
 - 토마스 그린스폰(Thomas S. Greenspon)
 - 40년 넘게 가족심리를 연구하고, 가족심리치료를 해 온 전문가. 그는 『부모가 반드시 찾아내 고쳐줘야 할 단 한 가지, 아이와 완벽주의』라는 저서를 출간했음.
 - 미국 스미스(Smith)대학교 심리학과 교수 랜디 프로스트 (Randy Frost)
 - 부모의 완벽성향과 자녀의 완벽성향 간의 높은 상관을 관찰함.

2) 강박 및 완벽주의의 폐해

(1) 대인관계적 폐해

- 데이비드 벤너(David G. Benner)
 - “완벽주의자는 자신도 완벽해지려고 하지만 다른 사람도 완벽해지기를 바란다”고 분석했음.
- 이런 사람을 뒷사람으로 둔 경우에 아랫사람은 정신적으로 버티기가 너무나 힘들.

(2) 정신적 폐해 (1): 분노 및 비난

- 강박적이고 완벽주의적 사고를 가진 사람들에게서 나타나는 공통점 가운데 하나는 분노.
- 그들은 너무도 쉽게 분노를 나타내기 때문에 대인관계적 폐해를 초래하기도 하지만 그 분노로 인해서 자신의 정신건강도 해치고 그 분노로 인해 다른 사람의 정신건강에도 피해를 끼치게 됨.

(3) 정신적 폐해 (2): 좌절

- 상담학자 디드리 밥간(Deidre Bobgan)
 - “완벽주의자들은 항상 무슨 일을 하더라도 기대치가 높기 때문에 자신이나 다른 사람이 그 기대치에 이르지 못했을 때 쉽게 좌절하게 된다”고 분석했음.

(4) 정신적 폐해 (3): 열등감

- 폴 호크(Paul Hauck)
 - 완벽주의를 일컬어 자신을 극도로 싫어하는 심리적 현상으로 규명했음.
- 완벽주의자는 부정적 자기 평가로 인해서 자기 패배적 생각을 갖게 되는데 여기서 오는 이상심리가 열등감.

(5) 역기능적 가정 및 가정 해체

(6) 극단적인 생각과 행동

- 강박적이고 완벽주의에 노출된 사람은 극단적 생각을 가진 경우가 많아 자신의 잘못, 실수, 결함, 실패, 죄 등을 과장되게 생각할 가능성이 높음.

2. 강박 및 완벽주의와 정신건강

1) 강박 및 완벽주의 극복에 대한 다양한 심리적 이해

(1) 돈 걸기 기법 (=비용 지불 기법)

- 강박 및 완벽주의에 노출된 사람들에게 그가 강박적으로 두려워하는 결과가 발생할 것이라는 큰 액수의 돈을 걸도록 요청하면 그 사람은 그 결과의 가능성을 다시 고려하게 됨.
- 큰 액수의 돈을 걸게 됨으로 해서 강박적으로 두려워하는 결과가 발생할 가능성을 현실적으로 재고하게 만드는 기법.

(2) 노출하기 기법

- 강박 및 완벽주의에 노출된 사람들에게 그가 강박적으로 두려워하는 결과에 역설적으로 노출되도록 요청하면 그 강박적 두려움의 대상에 대한 생각이 무너지도록 하는 기법.

2) 강박 및 완벽주의의 극복 방법

(1) 계획이나 기준을 지나치게 높게 설정하지 말 것

- 데이비드 번스(David D. Burns)
 - “완벽주의자는 도달하기 어려운 높은 기준을 설정하고 불가능한 목표를 향해 강박적으로 자신을 몰아붙이고 전적으로 생산성이나 성취로만 자신의 가치를 평가하려고 한다.”
- 리디아 슈마커(Lydia Schumacher)
 - “완벽한 상태는 실제로 존재하지 않으며 신처럼 모든 면에서 인간이 완벽 하려고 하다 보니 혼란상태에 빠지게 되고 심각한 정신건강의 문제를 낳게 된다.”
- 시드니 블래트(Sidney J. Blatt)
 - “완벽주의는 혹독하고 가혹한 초자아가 성취를 향해 강하게 이끌어가는 것이다.”

(2) 자신의 부족을 인정, 수용할 것

(3) 실수를 두려워하지 말 것

- 윌리엄 배커스(William D. Backus)
 - “완벽주의 생각을 가진 사람이 제일 두려워하는 것은 실수이다.”

(4) 당위적 생각을 줄일 것

- ‘당위적 생각’(musturbation)
 - 항상 자신과 다른 사람에게 당연히 해야만 하는 의무를 요구하는 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것을 의미함.
 - 알버트 엘리스(Albert Ellis)가 만든 신조어

(5) 당위적 사고의 세 종류 -알버트 엘리스-

1. 자신에 대한 당위성

2. 타인에 대한 당위성

3. 신에 대한 당위성

- 당위적 사고로부터 강박 및 완벽주의가 발생함.

(6) 당위적 사고의 비유

- 의무의 감옥
 - 데니즈 라쇼(Denise Lachaud)는 『강박증』이라는 자신의 저서에서 당위적 사고를 일컬어 '의무의 감옥'이라고 비유했음.
- 의무의 횡포
 - 카렌 호니(Karen Honey)는 당위적 사고를 일컬어 '의무의 횡포'라고 비유했음.
- 의무를 이행하지 못한 죄책감
 - 리로이 아덴(Leroy Aden)은 강박적이고 의무적인 생각을 가진 사람의 심리저변에는 강박적 사고, 당위적 사고, 완벽적 사고와 행동을 이행하지 못한 '죄책감'을 가지고 있다고 주장했다.

1. 정서 및 우울의 개념 이해

1) 정서 및 우울의 정의

(1) 정서의 정의

- 정서는 한 사람이 느끼는 감정
- 정서(emotion), 감정(affect), 느낌(feeling)은 동의어

(2) 우울의 정의

- 우울은 인간의 다양한 정서 가운데 기분의 침체가 나타나는 것

(3) 우울

국어사전	마음이 답답하여 시무룩하고 유쾌하지 못한 정서
한자	근심할 '우'(憂), 막힐 '울'(鬱) 근심하여 마음상태가 막혀있는 감정
영어	'mental depression' mental(정신), depression(침체) 정신이 침체 상태에 이른 것 melancholia: 검은 세계에 빠진 상태
그리스어	μελαγχολία(멜란코리아) Melanic: 흑색인종 Melanin: 멜라닌, 검은 색소 Melanian: 검은 머리칼 Melanism: 몸이 검게 변하는 질병 Melanous: 거무스름한 피부를 한 Melatonin: 멜라토닌 호르몬

(4) 우울과 유사어

- '암울'(暗鬱): 어두울 '암'(暗), 막힐 '울'(鬱)
 - 앞이 짝 막혀서 빛이 보이지 않고 까맣게 된 심리적 상태
- 심리학자 안 캐롤(Ann Carroll)
 - "우울증은 심리적으로 마음에 먹구름이 드리워진 것 같은 정서이다."

2) 정서 및 우울의 개념

(1) 기분장애

- 우울감과 우울증은 다름
 - 정신건강 문제: (1) 기분장애 (2) 성격장애 (3) 정신장애
 - 우리나라 사람의 우울증 평생 유병률은 15%정도
 - 독일의 심리학 전문지 "현대 심리학": 우울증 환자의 40% 정도는 자신이 우울증이라는 사실 자체를 모르는 우울증 환자

- 심리적 감기
- 자살의 원인

(2) 우울의 분석

- 미국 심리학자 아치발드 하트(Archibard Hart) 우울의 증상 12가지

- ① 누구와도 친밀한 관계를 맺으려고 하지 않음
- ② 쉽게 울음을 터뜨리게 됨
- ③ 삶의 의욕이 사라지게 됨
- ④ 조심스럽게 행동하지 않음(다른 사람을 의식하지 않음)
- ⑤ 자다가 깨고 쉽게 잠을 이루지 못함
- ⑥ 성에 대한 관심이 없어짐
- ⑦ 신경이 예민해지고 신경질이 늘어나게 됨
- ⑧ 모든 것에 대해서 부정적인 태도를 취하게 됨
- ⑨ 참을성이 없고 쉽게 화를 냄
- ⑩ 자주 상대방의 선의를 오해함
- ⑪ 다른 사람의 도움을 거부함
- ⑫ 자기 자신에 대하여 아무 가치 없는 인간으로 느끼게 됨

(3) 우울과 불안 관계

- 우울과 불안은 증상에 있어서 서로 중첩되는 부분이 있어 두 증상 간의 밀접한 관련 가능성이 제기되고 있음.
- 우울한 사람이 불안증을 나타낼 수 있고, 불안한 사람은 우울증을 나타낼 수 있다는 의미.

(4) 우울과 부정적 사고

- 미국 심리학자 폴 비츠(Paul Vitz)
 - "우울에 노출된 사람은 부정적 사고를 하게 되고, 부정적 사고에 노출된 사람은 우울에 노출된다"
- 미국 심리학자(인지치료자) 아론 벡(Aaron T. Beck)
 - "우울과 부정적 사고는 매우 밀접한 상관관계를 가지고 있다"
- '인지 3제'
 - ① 자신에 대해서 부정적 생각
 - ② 다른 사람과 세계에 대해서 부정적 생각
 - ③ 미래에 대해서 부정적 생각

(5) 우울증의 종류

가면성 우울증
계절성 우울증
생리 전 우울증

1. 정서 및 우울의 발생 원인과 폐해

1) 정서 및 우울의 발생 원인

(1) 심리학자 윌리엄 커완(William Kirwan)

- 인간이 극복해야 할 4대 정서

우울	불안 공포	죄책감	분노
----	----------	-----	----

(2) 우울의 발생원인

- ① 체액설
- ② 유전설
- ③ 결정설
- ④ 환경설
- ⑤ 상호작용설
- ⑥ 호르몬설(신경전달물질: neurotransmitter, 神經傳達物質)

- ① 아세틸콜린
- ② 도파민
- ③ 글루타민산
- ④ 가바(GABA): 감마 아미노부티르산의 약자
- ⑤ 노르에피네프린
- ⑥ 세로토닌
- ⑦ 엔도르핀
- ⑧ 멜라토닌

- ⑦ 상실
- ⑧ 좌절

2) 정서 및 우울의 폐해

(1) 자살

- 심리학자 클러맨(Klerman)
 - 우울증은 자살과 밀접한 관련이 있는 매우 위험한 질병
- 크릴스(J. A. Cliles)와 스트로살(K. D. Strosahl)의 연구결과 우울증은 세 가지 '불가능'(3 Is)로 인해서 자살하게 됨.
 - ① 피할 수 없고... (Inescapable)
 - ② 견딜 수 없고... (Intolerable)
 - ③ 멈출 수 없고... (Interminable)
- 우울증과 자살 충동, 자살 기도는 밀접한 관련성이 있음.
 - 우울증 환자 가운데 '자살 충동자'는 45.8%
 - 자살 충동자 가운데 '자살 기도자'는 7.0%
 - 자살 기도자 가운데 '중증 우울증 환자'는 44.5%
 - 자살 기도자 가운데 '두 번 자살 감행자'는 40.2%

(2) 베르테르 효과

- '베르테르 효과'(Werther effect)란 19세기 독일 문호 괴테(Johann W. Goethe, 1749~1832)의 소설 「젊은 베르테르의 슬픔」(The Sorrows of Young Werther)에서 주인공 베르테르가 연인 로테와의 사랑을 이루지 못하고 결국 권총으로 자살하여 생을 마감했다는 내용

- 미국의 사회학자 데이비드 필립스(David Phillips)
 - 지난 20년 동안 자살에 관한 자료를 연구한 결과, 유명인의 자살사건이 언론에 보도된 직후, 자살률은 급증했다는 것을 밝힌 바 있음.

2. 정서 및 우울과 정신건강

1) 정서 및 우울에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 우울과 발달심리

- 우울과 아동
 - 우리나라 초등학생의 5-10% 정도는 우울증에 노출됨.(한양대학교 소아정신과)
 - 아동 우울증의 원인: 친구의 전학, 이사, 부모의 이혼, 가족 갈등, 만성적 질병, 성적 하락,
 - 학교에서 따돌림, 친구 문제 등
 - 미국 정신의학회(APA): “어린이 우울증은 그대로 청소년 우울증으로 연결된다”
- 우울과 청소년
 - 우리나라 청소년의 40% 정도는 우울증에 노출되어 있음.
(한국보건사회연구원과 서울대학교 의과대학이 공동 연구)
 - 청소년 심리학자 루돌프와 애셔(Rudolph & Asher, 2000)의 연구 결과에 따르면, 우울증 청소년은 자신이 대인관계 무능, 또래 부적응, 학교 부적응, 사회성 결여 등의 문제가 있음.
- 우울과 여성
 - 캐나다 몬트리얼 신경학연구소의 연구결과 “우울증은 여성이 남성보다 대략 2배 이상 많이 걸림”
 - 여성의 우울증 유병률(병이 발생할 가능성)은 약 25% 정도
 - 미국 ‘과학원’의 연구결과
“남성은 우울증과 관련된 신경전달물질 세로토닌 생산기능이 여성보다 평균 52%가 빠름”
 - 여성 우울증: 생리전 우울증, 산후 우울증, 갱년기 우울증
- 우울과 노인
 - 보건복지부 조사 65세 이상 전국 노인 우울증 실태조사
홀로된 노인의 우울증 경험률: 41.7%
자녀와 동거하는 노인의 우울증 경험률: 27.2%
배우자와 사는 노인의 우울증 경험률: 21.1%
 - 미국 상담학자 아치발드 하트(Archibard Hart):
“별거 중이거나 이혼한 사람, 혼자 사는 사람은 우울증이 쉽게 발생함”

(2) 우울증 진단 참고자료

- 기분

- ① 기분의 질
- ② 기분의 안정성
- ③ 기분의 반응성
- ④ 기분의 강도
- ⑤ 기분의 기간

• 언어

- ① 언어의 리듬
- ② 언어의 속도
- ③ 언어의 흐름
- ④ 용어의 구사
- ⑤ 표현의 충분성

- DSM (정신 장애 진단 및 통계 편람, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
 - 1952년 1권 출간
 - 1968년 2권 출간
 - 1980년 3권 출간
 - 1986년 3권 증보판 출간
 - 1994년 4권 출간
 - 2000년 4권 증보판 출간
 - 2013년 5권 출간
- 미국 정신의학회(APA) 우울증의 자가진단 척도

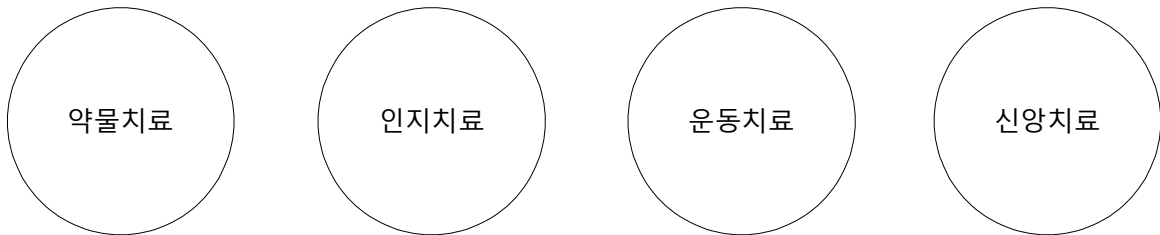
- ① 슬프거나 우울하다는 감정이 타인에 의한 관찰되었거나 거의 매일 흥미가 감소한 것으로 나타난다.
- ② 한 때 즐거웠던 활동을 비롯한 일상 활동에 흥미가 떨어진다.
- ③ 식이요법을 하지 않는데도 체중감소나 체중증가 현상, 또는 거의 매일 식욕감소나 증가현상이 나타난다.
- ④ 거의 매일 불면 또는 과수면 증상이 나타난다.
- ⑤ 무의미한 신체활동(다리 떨기 등)이나 행동이 느려진다.
- ⑥ 거의 매일 피로감, 무기력감 또는 에너지 상실감이 나타난다.
- ⑦ 거의 매일 자신의 무가치함, 과도한 부적절한 죄책감을 느낀다.
- ⑧ 거의 매일 사고와 집중력 감소 또는 결정 곤란이 나타난다.
- ⑨ 반복적인 죽음에 대한 생각, 구체적 계획이 없는 반복적인 자살 생각 또는 자살 시도나 자살하려는 구체적인 계획을 한다.

- 세계보건기구(WHO) 우울증 자가진단 척도

- ① 우울한 기분이 든다.
- ② 흥미와 즐거움을 상실했다.
- ③ 피로감 증가, 활동성 저하를 초래하는 기억력 감퇴 등으로 고통을 받는다.
- ④ 집중력과 주의력이 감소했다.
- ⑤ 자존감과 자신감이 감소했다.
- ⑥ 죄의식과 자신이 쓸모 없다는 느낌이 든다.
- ⑦ 미래가 비관적으로 생각된다.
- ⑧ 자해나 자살행위 또는 그런 생각이 든다.
- ⑨ 수면장애(불면, 꿈을 많이 꿈)가 나타난다.
- ⑩ 식욕감퇴가 나타난다.

2) 정서 및 우울의 극복 방법

(1) 우울을 극복하는 일반적 방법



1. 정신건강의 적, 인지왜곡

1) 인지왜곡에 대한 정의

(1) 인지왜곡(cognitive distortion) = 인지 + 왜곡

- 인지: 앎, 지식, 생각, 느낌
- 왜곡: 바르지 못함, 비뚤어짐, 잘못된
- 인지왜곡: 바르지 못하거나 잘못된 생각
- 인지치료학자 아론 벡(Aaron T. Beck)의 용어

(2) 비합리적 신념(irrational belief)

- 합리적이지 못한 바르지 잘못된 생각
- 인지치료학자 알버트 엘리스(Albert Ellis)의 용어

‘인지왜곡’ : ‘비합리적 신념’
전적으로 동일한 개념

(3) 인지왜곡의 유사 용어

- 제퍼리 우드(Jeffrey C. Wood): ‘부정적 생각’(negative thinking)
- 아담스 캐쉬(Adams Cash): ‘악취 나는 생각’(stinking thinking)
- 레버(A. S. Reber): ‘뒤틀린 생각’(crooked thinking)
- 윌리엄 밀러(William R. Miller): ‘적당치 못한 생각’
- 윌리엄 배커스(William Backus): ‘꼬인 생각’(twisted thinking)
- 다니엘 에이멘(Daniel Amen): ‘개미 같은 생각’(ANTs)
- 레인 맥뮤린(Rain E. McMullin): ‘생각의 실수’(errors in thinking)

2) 인지왜곡의 개념과 종류

(1) 알버트 엘리스 - 인지왜곡 10가지

- ① 모든 사람에게 항상 사랑과 인정을 받아야만 함.
- ② 모든 면에서 반드시 유능하고 성취적이어야 함.
- ③ 악하고 나쁘며 야비한 생동을 하는 사람은 반드시 준엄한 저주와 처벌을 받아야만 함.
- ④ 자신이 바라는 대로 일이 되지 않는 것은 끔찍한 파멸임.
- ⑤ 불행은 외부환경 때문이고 인간의 힘으로는 통제할 수 없음.
- ⑥ 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성이 언제든지 존재함.
- ⑦ 어떤 난관, 책임에 직면하는 것보다 회피하는 것이 더 쉬움.
- ⑧ 타인에 의존해야만 하고 자신이 의존할만한 더 강한 누군가가 있어야 함.
- ⑨ 현재 행동과 운명은 과거의 경험이나 사건에 의해서 결정되었고, 벗어날 수 없음.
- ⑩ 모든 문제에는 가장 적절하고 완벽한 해결책이 반드시 있게 마련임.

알버트 엘리스 인지왜곡 검사지

리커트(likert) 5점 척도

전혀 그렇지 않다 (1)
그렇지 않은 편이다 (2)
보통이다 (3)
그런 편이다 (4)
매우 그렇다 (5)

- 10점에서 50만점으로 구성

- 35점 이상 : 상당한 인지왜곡과 비합리적 신념상태
- 25~35점 : 보통
- 25점 이하 : 인지타당성(합리적인 신념)을 가지고 있는 상태

(2) 제프리 우드(Jeffrey C. Wood, 2010) 인지왜곡 및 비합리적 신념 형성 원인(18가지)

버림받은 경험	과대망상	불신
자제력 결핍	정서적 파탄	굴복
결점	자기 희생	사회적 소외
인정욕구	의존	비관
상처	정서 억제	결핍
비판	실패	형벌

(3) 아론 벡의 인지왜곡과 인지3제

- ① 자신에 대한 부정적 생각
- ② 타인 및 세계에 대한 부정적 생각
- ③ 미래에 대한 부정적 생각

(4) 수잔 왈렌(Susan R. Walen)의 인지왜곡 수정 질문

- ① 그것이 사실인가?
- ② 그것을 증명할 수 있는가? 어디에 그런 증거가 있는가?
- ③ 달리 생각해 볼 수는 없는가?
- ④ 왜 그렇게 일반화시키는가?
- ⑤ 만일... 하다면 무슨 일이 발생하는가?

(5) 토마스 해리스(Thomas Harris)의 긍정적 바른 인지

- ① I am not OK! You are not OK!
- ② I am not OK! You are OK!
- ③ I am OK! You are not OK!
- ④ I am OK! You are OK!

1. 인지왜곡 문제의 원인과 폐해 (1)

1) 인지왜곡의 내용

(1) 인지왜곡

① 조건적 사고	⑥ 과잉일반화 사고
② 임의추론적 사고	⑦ 부정적 사고
③ 이분법적 사고	⑧ 당위적 사고
④ 반복적 사고	⑨ 비교적 사고
⑤ 좌절적 사고	⑩ 재앙적 사고

(2) 조건적 사고

- 조건적 생각(conditional thought)은 다른 사람과의 대인관계 반응에 있어서 항상 조건적이며 보복적으로 생각하는 것이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것을 의미
- 토마스 키다 (Thomas E. Kida)
 - “상관없는 것을 서로 연관시키려는 것은 심각한 생각의 오류”
- 착각적 상관관계(illusive correlation)
- 크리스 더만(Chris Thurman)
 - “조건적 생각을 많이 하게 되면, 그 사람은 결국 삶의 비참함을 느끼면서 살아갈 수밖에 없다”
- 게리 밴덴보스(Gary R. VandenBos)
 - 조건적 생각을 일컬어 편협한, 유아적 생각이라고 표현했음.

(3) 임의추론적 사고

- 임의추론적 생각(voluntary abstract thought)은 객관적인 근거도 없이 자신의 마음대로 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 항상 부정적이고 비합리적이며 왜곡된 생각을 하여 그것이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것을 의미
- 상담심리학적 유사용어
 - ‘비약적 단정’ ‘임의적 추론’ ‘인지 편향’ ‘선택적 추출’ ‘선택적 추상화’ ‘허구성 일치’
- 리처드 칼슨(Richard Carlson)
 - “제멋대로 생각하는 임의추론적 생각을 버리면 정신건강을 유지할 수 있게 된다”
- 자카리 쇼어(Zachary Shore)
 - “임의추론적 생각을 가질 때 사람은 정신적 함정과 늪에 빠져 들어가게 된다”

(4) 이분법적 사고

- 이분법적 생각(dichotomous thought)은 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 항상 좋거나 나쁘거나 양극단적인 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것을 의미
- 찰스 화이트필드(Charles L. Whitfield)
 - “이분법적 생각에 노출된 사람은 다른 사람을 볼 때 극단적으로 ‘사랑’하거나 아니면, 극단적으로 ‘증오’하는 생각을 가지고 있다”
- 아론 벡(Aaron T. Beck)
 - “모든 경험을 양극적 범주 중 하나로 평가하는 경향성은 정신질환일 수 있다”

- 리리와 로즈 샤프란(C. Riley & Roz Shafran)
 - “이렇게 이분법적 생각에 노출되면 실패에 대해 다른 사람과 달리 굉장히 두려워하게 된다”
- 모니카바 스코(Monica R. Basco)
 - “이분법적 생각을 가진 사람은 ‘성공 아니면 실패’라는 생각을 한다”

(5) 반복적 사고

- 반복적 생각(repetitive thought)은 사람과 사물 그리고 사건에 대하여 항상 부정적 생각을 빈번하게 반복함으로써 그것이 사고의 틀 또는 인지의 구조로 형성된 것을 의미
- 윌리엄 제임스(William James)
 - “생각은 행동을 낳고, 행동은 습관을 낳고, 습관은 성격을 낳고, 성격은 운명을 낳는다”
- 스탠리 레치맨(Stanley Rachman)
 - “반복적으로 생각하는 것은 그 생각을 자신의 무의식 깊숙이까지 침투시키는 것이다”
- 스코트 트웬티맨(Scott Twentyman)
 - “임상 현장에서 살펴보면 정신적인 문제를 안고 살아가는 사람은 대부분 어떤 그릇된 생각, 정서, 언어, 행동을 반복하다가 결국 곤란한 상황에 이르게 된 것이다”
- 데니스 홀리(Dennis Wholey)
 - “왜 나는 나쁜 습관을 반복하는가?”라는 물음에 대하여 사람들이 잘못된 줄 알면서도 자기파괴적이고 고통스러운 행동이 습관화된 이유는 그것을 반복했기 때문이라고 분석했음.
- 잭 하지(Jack D. Hodge)
 - 『습관의 힘』(The Power of Habit)의 저자, “IQ가 아무리 좋아도, 반복을 이겨낼 수 없다”

(6) 좌절적 사고

- 좌절적 생각(frustrative thought)은 어렵고 힘든 일에 대해서 참지 못하고 쉽게 좌절해 버리는 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것을 의미
- 좌절적 사고의 동의어
 - ‘낮은 좌절 인내심’(Low Frustration Tolerance)
- 찰스 테일러(Charles W. Taylor)
 - “좌절을 잘 참지 못하는 사람이 문제이다”
- 에드워드 Wimberly(Edward P. Wimberly)
 - “좌절은 우리의 풍요로운 삶을 망치는 주범이다”
- 빌 하이벨스(Bill Hybells)
 - 『인내, 포기의 순간을 넘기는 것』의 저자
(Endurance: Crashing through Quitting Points)
 - “왜 많은 사람들이 인내하지 못하고 포기하는가에 대한 이유에 대해서 그것은 인내보다 포기하는 것이 쉽기 때문이다”

2) 인지왜곡의 극복방안

(1) 바른 해석

- AD 90년 헬라 철학자 에픽테투스(Epictetus, 50-130)
 - “인간은 사건이나 사물에 의해서 영향 받는 것이 아니라 그것을 향하여 취하는 관점과 해석에 영향을 받는다”
- 존 밀턴(John Milton)
 - “생각으로 지옥도 만들 수 있고 생각으로 천국도 만들어 낼 수 있다”

- 사건 자체가 문제가 아니라 그 사건에 대한 해석과 생각이 중요하다는 의미
- 알버트 엘리스(Albert Ellis)
 - “당신을 화나게 하는 것은 상처가 아니라 그것에 대한 당신의 인식이다”
- (2) 인내
 - 『마시멜로 이야기』(Don't Eat Marshmallow Yet)라는 책
미국 스탠포드(Stanford)대학교 연구팀
- (3) 반복 훈련
 - 알버트 엘리스(Albert Ellis)
 - “반복이 정신질환의 원인이다”
 - 로버트 리하이(Robert L. Leahy)
 - “대부분의 사람들이 겪는 심리정서적 문제는 그릇된 생각을 습관적으로 반복하는 문제로부터 유발된다”

2. 인지왜곡 문제의 원인과 폐해 (2)

1) 인지왜곡의 내용

(1) 인지 왜곡

① 조건적 사고	⑥ 과잉일반화 사고
② 임의추론적 사고	⑦ 부정적 사고
③ 이분법적 사고	⑧ 당위적 사고
④ 반복적 사고	⑨ 비교적 사고
⑤ 좌절적 사고	⑩ 재앙적 사고

(2) 과잉일반화

- 과잉일반화 생각(over-generalization thought)은 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 사실 이상으로 과장되게 생각하는 것이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것
- 다른 말로 ‘과잉확대’라고도 함.

(3) 과잉일반화

- 과잉일반화의 종류
 - ① 자기 자신에 대해서 전체적인 부정적 평가
 - ② 상대방에 대해서 전체적인 부정적 평가
 - ③ 상대방이 속한 집단에 대해서 전체적인 부정적 평가

(4) 부정적 사고

- 부정적 생각(negative thought)은 모든 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 긍정적이지 못하고 항상 나쁘고 어두운 면만 보려는 생각이 사고의 틀 또는 인식의구조로 형성된 것
- 마시 시모프와 캐럴 클라인(Marci Shimoff & Carol Kline)
 - 책 『이유 없이 행복하라』에 의하면 사람이 하루에 6만 가지가 넘는 생각을 하는데 그 중 95%는 어제, 아니면 그 전날 했던 생각과 똑같은 생각이며 그 중 80%인 4만 5천 가지가

부정적 생각

- 새드 헬름스테터(Shad Helmstetter)
 - 『자기 대화』(Self talk)에서 인간이 하는 생각의 75%는 스스로 부정적 생각을 하고 있다는 분석을 내놓았음.
- '부정성 효과'(negative effect)
 - 어떤 정보에 대해서 긍정적인 내용과 동시에 부정적 내용의 정보를 접하게 되었을 때 부정적 정보가 더욱 강력하게 작용한다는 말

(5) 당위적 사고

- 당위적 생각(musturbation thought)은 항상 자신과 다른 사람에게 당연히 해야만 하는 의무를 요구하는 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것
- 재큐린 퍼슨스(Jacqueline B. Persons)
 - 당위적 생각의 형성과정은 부모가 자녀를 양육하면서 부모 자신의 다양한 욕구를 충족시켜주기를 자녀에게 강요하는 데서 비롯된다고 봄.
- 마이클 프리(Michael Free)
 - "당위적 생각이 문제가 되는 것은 자신에게 또는 다른 사람에게 어떤 행동을 규정하고, 그것을 제시하고 그것을 지키도록 강요하기 때문에 문제"
- 게리 콜린스(Gary R. Collins)
 - "당위적 생각을 가진 사람은 자신이나 다른 사람에 대해서 항상 비난하는 생각을 가지고 산다"

(6) 비교적 사고

- 비교적 생각(comparative thought)은 자신 또는 자신이 가지고 있는 것을 다른 사람이나 사물과 비교하여 부정적으로 생각하는 것이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것
- 비교를 통해서 부정적인 상태에 빠지게 되는 것을 일컬어 상담심리학에서는 '비교 증후군'(comparison syndrome)
 - 이 땅에 비교 증후군이 나타나지 않는 곳은 없음.
- '비교'(比較) = 한자로 '견줄 비'(比) + '견줄 교'(較)
 - "어떤 인물이나 사물을 다른 대상과 나란히 놓고 서로 비슷한 점과 차이점을 견주어 보는 것"

하향사회비교

상향사회비교

(7) 재앙적 사고

- 재앙적 생각(catastrophical thought)은 자신에게 불길한 일, 재앙 등이 미칠 것 같은 두려운 생각이 사고의 틀 또는 인식의 구조로 형성된 것
- 재앙적 생각은 자신에게 어떤 재앙이 일어날 것만 같아 몹시 두려워하는 것인데, 가볍게는 '불길한 생각'으로부터 재난적 생각, 파국적 생각, 절망적 생각, 비극적 생각을 의미함.
- 아론 벡(Aaron T. Beck)
 - 재앙적 생각이란 과장된 생각에서 비롯되는 비합리적 신념 및 인지왜곡과 그릇된 생각이라고 분석했음.
- 미국 심리학회(APA)가 출간한 『심리학사전』 (APA Dictionary of Psychology)
 - "재앙화는 어떤 사건이나 사태에 대해서 지나치게 과장하여 극도의 부정적, 파국적, 비극적 가능성을 생각하는 필요 이상의 불안상태"라고 정의

2) 인지왜곡의 극복방안

(1) 잘못된 자기대화

- 자동적 사고는 비합리적 신념 및 인지왜곡이 반복되어 머릿속에 깊숙이 파고들어가 이른 바 '핵심신념'(core belief)으로 자리잡게 된 결과
- 불행한 생각으로 이어지게 하는 나쁜 생각의 소리를 거부하는 것만으로도 정신적인 건강과 행복을 얻는데 좋은 효과를 볼 수 있음.
- 게리 콜린스(Gary R. Collins)를 비롯한 상담학자들 대부분
 - "인간은 습관적으로 자기 대화를 하는 존재"라고 주장
- 제리 슈미트(Jerry Schmidt)
 - 『당신이 생각하는 것을 듣는가?』(Do you Hear What You're Thinking?)라는 책에서 인간은 긍정적이거나 부정적이거나 스스로 대화하는 존재
- 상담학자 커트 텡퍼윈(Kurt Tepperwein)
 - "우리는 우리의 내면에서 들리는 소리가 항상 자신과 이야기하고 있다는 놀라운 사실을 발견하게 될 것이다. 우리는 지금껏 항상 자신과 대화를 하고 있었다"
- 임상심리학자 윌리엄 배커스(William D. Backus)
 - 신경증 및 정신증에 노출된 사람들을 비롯하여 대부분 심리정서적 문제를 야기한 사람들의 상당수는 내면의 그릇된 자기 대화를 오랫동안 스스로에게 말했거나 그것을 경청하고 즐긴 결과에서 비롯된다고 분석했음.

1. 분노의 이해

1) 분노의 정의

(1) 분노의 정의

- 심리학자 팬크셉(Panksepp)
 - "모든 인간이 태생적으로 가지고 있는 인간의 여섯 가지 기본정서가 있다"

① 공포	④ 슬픔
② 분노	⑤ 기쁨
③ 혐오	⑥ 흥미

한자	성낼 '분'(忿) 성낼 '노'(怒)
독일어	'angst'(앙스트): '예리한 것에 찢린다'
라틴어	'angere'(앙게레): '매우 비좁다'
히브리어	'아프'(af): '코가 뜨거워지다'
영어사전 (미국 웨스턴사전)	"강렬한 불쾌감에 의한 감성적 흥분상태"
미국심리학회 (APA)	"흥분과 적개심에 의하여 나타나는 정서적 특성"

(2) 분노를 나타내는 심리학 용어

- '행동장애'
- '충동조절장애'
- '간헐적 폭발장애'
- '반사회적 성격장애'
- 분노의 반응



2) 분노의 개념

(1) 보편적 정서

- 콘라드 로렌츠(Konrad Lorenz)
 - "분노는 인간에게 본능과 같이 타고나는 것이다"
- 프랭크 미널스(Frank B. Minirth)와 레스 카터(Les Carter)
 - "분노는 어떤 기질의 인간에게서나 발견되는 보편적인 정서로서 모든 사람은 분노할 수 있는 존재이다."
- 헨리 브랜트
 - "모든 심리적인 문제 (상담 받아야 하는 문제)의 80-90%는 분노와 관련된 것이었다"

- 퀸투스 프라쿠스(Quintus Flaccus)
 - “분노를 이기는 자는 인간 최대의 적을 극복하는 것이다”

(2) 분노의 표출 및 표출 형태

① 합리화
② 정당화
③ 보복성
④ 일반화

(3) 분노의 학습

(4) 정체성의 혼란

- 명심보감
 - ‘忍一時之忿, 免百日之憂’ “한 순간의 분노를 인내로써 참게 되면 백 날 동안의 근심을 면하게 된다”
- 폴 트루니어
 - “분노하는 사람들 대부분은 자신의 약함을 감추기 위해서 분노하는 것이다. 진정한 강자는 분노하지 않아도 힘이 있다”

(5) 성인-아이

- 자신의 분노를 여과 없이 드러내는 사람을 일컬어 ‘성인-아이’(adult-child)라고 함.
- 몸은 성인이지만 그의 내면 정신은 성장, 성숙하지 못한 아이라는 말

(6) 공감의 부재

- 분노는 공감의 부재라고 할 수 있음.

(7) 간접 정서

- 분노를 기본정서이면서 동시에 ‘간접 정서’라고 함.
- 내면에 잠재되어 있으면서 외부 자극의 수준에 의해서 비로소 표출되는 정서이기 때문에 ‘간접 정서’라고 표현함.

1. 분노의 발생원인과 폐해

1) 분노의 발생원인

(1) 분노의 발생원인

- 자신의 요구가 거절, 방해 받을 때
- 지나치게 억울한 일을 당했을 때
- 자신의 소유에 침범을 당했을 때

(2) 분노와 관련된 호르몬

스트레스 호르몬	코티졸
공격성 호르몬	테스토스테론 (남성 호르몬)

(3) 분노의 표출방법

- 투사(대체공격, 환치공격)
- 내사

✓ 신조어로 투사와 내사 사이에 '수동적 공격성'(passive aggressive)이라는 개념이 부각되고 있음.

(4) 분노의 증상

얼굴 긴장
몸 떨림
발한증
호흡곤란
과호흡증후군
심계항진

2) 분노의 폐해

(1) 대인관계문제

(2) 신분 포기

(3) 건강의 폐해(심장 질환)

- 미국 듀크대학교 의과대학 레드포드 윌리엄스 교수의 연구결과
 - "분노하는 사람은 심장질환에 노출되어 사망할 가능성이 그렇지 않은 사람에 비해서 20%나 높다"
- 생리학자 존 헌터(John Hunter)
 - "분노는 심장혈관을 압박하여 결국 심장병에 노출된다"
- 심리학자 노만 라이트(Norman Wright)
 - "분노를 당하는 것도 마음의 상처이지만 분노를 드러내는 것도 마음의 상처이다"
- 분노 비유 : 역류성 식도염

(4) 성격장애

(5) 행복파괴

- 분노 비유 : 화산 폭발

(6) 정체성 상실

- 상담학자 윌리엄 커완
 - “아무리 정의로운 분노라 할지라도 자주 분노하면 정당성을 인정받을 수 없고, 인격에 대한 가치가 떨어진다”
- 투사적 동일시(Projective identification) 발생
- 분노 비유: 마라톤의 자기 페이스 상실

2. 분노와 정신건강

1) 분노 극복에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 정신분석학

- 분노는 본능
- 유압 이론
 - 심리학자 마크 맥민 : “분노는 드러내면 드러낼수록 증가한다.”

(2) 행동주의

- 알버트 반두라의 ‘보보인형실험’
- 분노는 반복된 학습의 결과

2) 분노 극복의 방법

(1) 미국의 심리학자 스피이버거(C. D. Spielberger)

- 분노를 드러내는데 세 가지 유형이 있다고 분석

① 분노표출(anger-out)

② 분노억제(anger-in)

③ 분노통제(anger-control)

(2) 욕구 및 기대 감소

- 아론 벡(Aaron T. Beck)
 - “부부 간에 분노하는 원인은 과도한 기대 때문이다.”
- 디드리 밥간(Deidre Bobgan)
 - “기대치가 높으면 다른 사람이 그 기대치에 이르지 못했을 때 쉽게 분노한다”
- 폴 미이어(Paul D. Meier)
 - “대개 경험이 없는 부모 가운데, 자녀에 대한 기대가 지나쳐서 완벽하게 키우려고 하다가 기대에 어긋나 ‘첫 아이’에게 분노하는 경우가 많다”
- 존 고트만
 - “부부는 상대방이 자신의 욕구를 채워주지 못하기 때문에 분노한다.”

(3) 칭찬과 힘

- 로널드 에프론(Ronald T. Efron)

- “분노하게 한 사람을 칭찬하면 분노는 감소하거나 해결되는 경우가 많다”
- 명심보감(明心寶鑑)
 - “관직에 있는 자는 반드시 심하게 분노하는 것을 경계하라. 옳지 않은 일이 있더라도 마땅히 자상하게 처리하면 반드시 맞아 들지 않음이 없거니와 만약 먼저 분노부터 한다면 오직 자신만 해롭게 할 뿐이다”
- (4) 분노 설명
- 찰스 스탠리
 - “분노를 조심스럽게 상대방에게 말로써 알리는 것이 좋다”
- (5) 수면자 효과
- 미국 속담
 - “화가 났을 때 열을 세라! 진짜 화가 났을 때는 100을 세라!”
- (6) 용서
- 사이먼 켄프(Simon Kemp)와 스트롱맨(K. T. Strongman)
 - “지난 20년 동안 심리학의 경험적 연구와 이론 증식에도 불구하고 심리학은 분노에 대한 특별한 연구결과를 내놓지 못했다. 용서는 종교적인 주제이기 때문에 심리학이 다룰 수 없는 부분이므로 분노에 대한 연구는 더 이상 깊게 들어갈 수가 없다”

1. 비교의식(우월감, 열등감) 및 시기의 이해

1) 비교의식 및 시기의 정의

(1) 우월감의 정의

- 국어사전: 자기가 남보다 뛰어나다고 여기는 생각이나 느낌
- 영어: superiority= super + ority
의미) '탁월' '우위' '우월' '우수' '우세'
- 유사어: 교만, 거만, 자만, 오만, 자기 과시, 자아 도취, 자기에

(2) 열등감의 정의

- 국어사전: 용모, 능력 등에서 남보다 못하다는 느낌

(3) 시기의 정의

- 국어사전: 다른 사람이 하는 것에 대해 기쁘게 생각하지 못하고 샘내는 것
- 한자: '시기'(猜忌) = 시샘할 '시'(猜), 미워할 '기'(忌)
= 다른 사람을 시샘하고 미워하는 것

(4) 질투의 정의

- 한자: '질투'(嫉妬)= 미워할 '질'(嫉), 시샘할 '투'(妬)
= 다른 사람을 미워하고 시샘하는 것

※ 시기와 질투는 정확하게 구분하기 어렵고 모호한 의미

(5) 시기의 정의

- 영어: envy= en(내면) + videre(본다)
- 일어: 야키 모치(やきもち) = 굽다
- 중국어: '치추'(吃醋)= 식초

(6) 시기와 질투

시기	질투
내 입장에서 상대방에게 하는 것 (내가 하는 것)	상대방이 나에게 하는 것 (내가 받는 것)
상대방의 것을 자신이 갖고 싶어하는 정서	상대방이 가진 것이 없어졌으면 좋겠다는 정서
대안관계로 외연된 폭넓은 개념	애정관계가 내포된 개념
상대방의 것을 선망하는 마음	자신의 것을 잃게 되는 것에 대한 불안의 마음
광범위하고 보편적인 부러움	구체적이고 강력한 부러움

2) 비교의식 및 시기의 개념

(1) 우월감의 개념

- 우월감은 기본적으로 비교의식에서 비롯
- 미국의 윤리학자 라인홀드 니이버(Reinhold Niebuhr) 네 종류의 우월감 주장
- 다른 사람과 비교하여 자신이 더 낫다는 인식
 - ① 지적 우월감
 - ② 종교적 우월감
 - ③ 권력적 우월감
 - ④ 도덕적 우월감

⑤ 집단적 우월감

(2) 열등감의 개념

- 오스트리아의 의사, 심리학자 알프레드 아들러(Alfred Adler, 1870-1937)
 - “열등감을 가지고 있는 사람은 자신의 그 열등감에 대한 보상을 위해 의도적으로 자신이 우월해지기를 갈망하고 교만하게 된다”
- 리처드 윈터(Richard Winter)
 - 자신의 저서 『지친 완벽주의자를 위하여』(Perfecting Ourselves to Death)에서 대부분의 우월감을 가진 사람들은 자신의 연약함과 열등감, 낮은 자존감에 대한 보상심리로서 다른 사람보다 우월해지려는 교만이 나타난다”

(3) 시기의 개념

- 토마스 아퀴나스(Thomas Aquinas)
 - “다른 사람의 불행에 기뻐하고, 다른 사람의 행운에 애통하는 것”
- 찰스 콜튼(Charles Colton)
 - “내가 실패할 때, 나를 위로하고, 동정하는 사람은 한 사람뿐이다. 그러나 내가 성공할 때, 나를 시기/질투하는 사람은 천 명이다”

1. 비교의식 및 시기의 발생원인과 폐해

1) 비교의식 및 시기의 발생원인

(1) 우울감의 발생원인

- 자기애
- 과도한 자기노출

(2) 시기의 발생원인

- 자기 중심성
- 가까운 사람에 대한 적대감
- 삼각관계

(3) 삼각관계

- 미국 텍사스(Texas)대학교 심리학과 교수 데이비드 버스(David M. Buss)
 - “시기/질투라는 것은 삼각관계적인 것”
- 진화론자 찰스 다윈(Charles Dawin)
 - 곤충의 시기/질투연구
- 그레고리 화이트(Gregory White)와 폴 뮐렌(Paul E.Mullen)
 - 저서 『질투의 임상학』 “미국 부부의 30%가 배우자의 질투 때문에 이혼하게 된다”
- 미국 예일(Yale)대학교 심리학과 교수 피터 살로비(Peter Salovey)
 - “미국에서 발생하는 범죄의 20%는 시기/질투에 의한 것이다”

2) 비교의식 및 시기 폐해

(1) 우울감의 폐해

- 사회적 물의
 - 자기애적인 우울감을 가진 사람은 자신을 ‘특별한 존재’로 믿고 남다른 특권의식, 우울감을 가지고 있음.

(2) 시기의 폐해

- 행복파괴
 - 철학자 쇼펜하우어(Arthir Schopenhauer, 1788-1860): 자신의 저서 『인생론』에서 “시기/질투는 자연스러운 인간의 속성이다. 그렇지만 시기/질투를 하게 되면 자신의 행복이 파괴된다”
- 심리적 고통
 - 앵거스 윌슨(Angus Wilson, 1913-1991): “시기의 심리상태에는 상당한 고통이 따르게 된다”
- 스트레스
- 관계단절 및 범죄

2. 비교의식 및 시기와 정신건강

1) 비교의식 및 시기에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 우울감에 대한 심리학적 이해

- 심리학 및 정신의학에서 우울감을 진단하는 기준: 『정신장애의 진단 및 통계편람』 (Diagnostic Statistical Manual: DSM)

- DSM-5에서는 우월감의 기초가 되는 자기애적 성격장애자의 특징을 기술
 - 자기 자신에 대한 과장된 평가
 - 자신을 지나치게 중요하게, 지나치게 훌륭하게, 지나치게 우월하게, 지나치게 과장되게 생각하는 증상
- (2) 우월감
 - 신경쓰는 것: 신경증
 - 실존주의 심리학자 롤로 메이(Rollo R. May, 1909-1994): "신경증이란 그 사람이 특정한 것에 신경을 많이 쓰는 증상"이라고 설명
 - 과도하게 인정받으려는 것
 - '자기 극대화의 욕구'
 - 프레드리카 홀리겐(Fredrica R. Halligan): '자기 팽창'(self aggrandizement)이라고 표현
 - 헨리 페얼리(Henry J. Fairlie):
 - 우월감을 '과도한 자존심'(inordinate self-esteem)이라고 표현
 - 유사어
 - '우월감' '과도한 자존심' '자기극대화의 욕구' '인정욕구' '교만' '자기애' '과장된 자기인식' '과장된 자기평가' '자기팽창'
- (3) 시기에 대한 심리학적 이해
 - 남근 선망/자궁 선망 (정신분석학)
 - 도파민 분비
 - 일본 방사선의학 종합연구소의 타카하시 히데히코(高橋英彦) 연구팀에 의한 연구

2) 비교의식 및 시기의 극복 방법

(1) 우월감과 시기의 극복 방안

인정하기
자랑하지 않기
선제적 겸손

(2) 인정하기

- 현실치료 심리학자 윌리엄 글래스(William Glasser):
 - "심리적으로 건강한 사람은 다른 사람의 훌륭한 면을 기꺼이 인정하는 사람이다."
- 다른 사람을 깎아 내렸다고 하여 자신이 올라가는 것은 절대 아님.
- 서로 인정해주면서 살아야 마음이 편해짐.

- ① 자신의 내면에 시기가 존재한다는 것
 - 영국 의사, 철학자 버나드 맨드빌(Bernard Mandeville):
"한번도 다른 사람을 시기하지 않을 만큼 정신적으로 성숙한 사람이 있다고 나는 믿지 않는다. 나는 지금까지 다른 사람을 시기했다고 솔직히 인정하는 사람은 한 명도 보지 못했다."
- ② 자신이 부족하다는 것
- ③ 상대방이 훌륭하다는 것
 - 제롬 뉴(Jerome Neu):
 - (a) 악의적(malicious)시기
 - (b) 감탄하는(admiring)시기

(3) 자랑하지 않기

- 자랑하지 않는 것이 시기/질투 받지 않는 것
- 자랑해서 얻을 것이 무엇일까?
- 자랑하지 않는 것이 지혜
- 찰스 콜튼(Charles Colton)
 - “내가 실패할 때, 나를 위로하고, 동정하는 사람은 한 사람뿐이다. 그러나 내가 성공할 때, 나를 시기/질투하는 사람은 천 명이다”
- (4) 선제적 겸손
 - 우월감에서 한 계단 내려 가는 것이 겸손
 - 겸손한 사람을 시기/질투 하는 사람은 없음.
 - 버나드(Bernard, 1090-1153)
 - “우월감을 극복하기 위해서 한 계단만 더 내려가라!”
 - ‘선제적 겸손’ 자신이 먼저 적극적으로 겸손해지는 것
 - 명언: “자기를 높이는 자는 낮아지고 자기를 낮추는 자는 높아진다”

1. 정신건강과 탐욕에 대한 이해

1) 탐욕의 정의

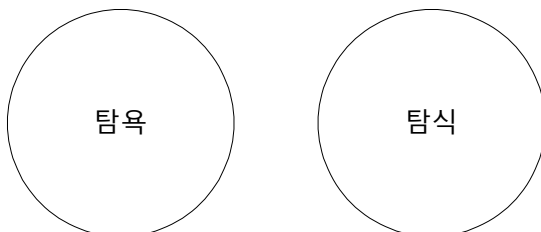
(1) 탐욕의 정의

- 국어사전
 - “지나치게 탐하는 욕심”
- 한자
 - ‘탐욕’(貪慾) = ‘탐할 탐’(貪), ‘욕심 욕’(慾)
 - 탐내는 욕심
- 영어사전(웹스터 사전)
 - “탐욕은 필요로 하는 것보다 더 많은 것을 원하는 이기적이고 과도한 욕망”
- 탐욕 유사 용어
 - ‘탐심’(貪心), ‘욕망’(慾望), ‘과욕’(過慾), ‘욕심’(慾心), ‘욕구’(慾求)
- 탐욕(avarice)의 라틴어 의미
 - avaritia(아바리티아): ‘재물을 더 소유하고자 하는 욕심’

2) 탐욕의 개념

(1) 탐욕의 개념

- 탐욕은 기본적으로 과도한 욕심인데, 이것은 더 가지려는 욕심과 더 먹으려는 욕심으로 나타남.



(2) 탐욕

- 페얼리
 - 탐욕은 더 갖고 싶어하는 심리인데, 그것은 ‘맹목적’이다”
- 그리스 철학자 에피쿠로스(Epicurus)
 - “만일 당신의 자녀를 행복하게 만들기 원한다면, 당신은 재물을 줄 것이 아니라 그 자녀의 탐욕을 없애 주어야 행복하게 살 수 있다”

(3) 탐욕의 예

- 러시아의 문호 레프 톨스토이(Lev N. Tolstoy, 1829-1910)의 작품 『인간에게는 얼마만큼의 땅이 필요한가?』 (How much Land Does a Man Need?)

(4) 탐식(貪食, Gluttony)

- 한자: ‘탐할 탐’(貪), 음식 식(食)
- 국어사전: 음식을 탐냄 또는 탐내어 먹음
- 음식을 얼마나 탐내어 먹으면, 탐식에 해당하는지, 단순히 많이 먹는다는 것으로 그것을 ‘탐식’이라고 규정할 수 있을지 사실상 탐식에 대한 명확하고 구체적인 기준은 세우기가 어려움.

- 유사용어: '다식'(多食) '대식'(大食) '폭식'(暴食) '과식'(過食)
- 폭식(bulimia): 그리스어 'bous limos'에서 유래.
'소'(buos) + '배고픔'(limos)= '소처럼 먹는다'라는 뜻
- 정신분석학자 시그문드 프로이트(Sigmund Freud)
 - 인간발달 5단계 중 구강기(0-1세 6개월) 문제의 고착
- 도널드 캡스(Donald E. Capps)
 - 정신분석학자 에릭 에릭슨(Erik Erikson)이론에 근거, "탐식은 인생의 발달단계 중 가장 초기단계에 오는 것"으로 분석
 - 발생 원인: '세상을 향한 불신 때문'으로 분석
- 기닌 로스(Geneen Roth)
 - "사람들은 배가 고프기 때문에 음식을 많이 먹는 것으로 생각하지만, 그보다 무시, 불신, 애정결핍, 성적 학대, 심리적 허탈, 분노, 슬픔, 차별 등의 심리정서적 문제를 음식으로 채우려는 현상"을 폭식으로 이해
- 세계보건기구(World Health Organization: WHO) 비만지수 발표, 미국의 경우
 - 성인의 55%: '체중과다'
 - 성인의 23%: '심각한 비만'
- 미국 보스턴 대학교 철학과 교수 피터 크리프트(Peter Kreeft)
 - "탐식이 습관화되었을 때, 일종의 중독 수준으로 보았고, 이것을 해결하기가 쉽지 않다"고 분석
- 스웨덴 예테보리(Gothenburg)대학교 세포-분자생물학 교수 미카엘 몰린(Mikael Molin)
 - "칼로리 섭취를 줄이면, 노화의 진행이 지연된다"고 분석

1. 탐욕의 원인과 폐해

1) 탐욕의 원인

(1) 탐욕의 원인

① 견물생심

② 더 가지려는 본능

- 스코트랜드의 저술가 윌리엄 바클레이(William Barclay): "탐욕은 본능적 욕망으로서 인간의 본성 가운데 가장 강력한 것"

② 탐욕의 원인

③ 과도한 관심

- 프랑스 사상가 장 자크 루소(Jean Jacques Rousseau): '연령대 별 나타나는 탐욕적 본능이 다르다.'

④ 이기주의

- 자기애(narcism): "나쁜인 생각은 나쁜 생각이다."

2) 탐욕의 유형과 폐해

(1) 탐욕의 유형

① 욕심: 본능적, 건전한 욕심 - 과도한 욕심

② 탐욕

(2) 탐욕의 폐해

정신건강의 피해

범죄 발생

중독

단명

(3) 정신건강의 피해

- 탐욕은 마음의 평안을 없애고 불순한 열심을 갖게 함.

(4) 범죄 발생

- 탐욕은 모든 범죄를 낳는 어머니.

(5) 중독

- 중독은 탐욕의 결과.

(6) 단명

- 심리학자 스테파니 브라운(Stephanie Brown)
- "다른 사람을 돕지 않는 사람은 다른 사람을 돕는 사람에 비해 수명이 짧다"고 밝힘.

2. 탐욕과 정신건강

1) 탐욕에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 욕구와 탐욕

- 실존주의 심리학자 아브라함 마슬로우(Abraham Maslow)
 - 인간의 욕구(생리적 욕구, 안정의 욕구, 소속의 욕구, 자기존중의 욕구, 자아실현의 욕구)에 대한 전문적 연구
 - 인간의 욕구의 과도한 상태 = 탐욕으로 이해
- 조절되지 않은 내면의 강한 동기나 욕구, 욕망, 탐욕 등이 유혹의 요인으로 작용.
- 충동은 '유혹과 가장 밀접한 심리상태'
- 충동조절에 실패한 경우, 이는 심리적 불안정성을 나타내다가 유혹에 쉽게 흔들리게 됨.

(2) 탐욕과 충동조절장애

- 조절되지 않은 욕구가 문제.
- 상담학자 마크 맥민(Mark R. McMinn)과 티모디 필립스(Timothy Philips)
 - "인간의 탐욕에 대한 연구 없이 유혹을 이해하는 것은 불가능하다"
- 사람이 능력이 안 되면 욕심을 줄여야 하는데, 능력도 안 되면서 욕심을 크게 가지면, 할 수 있는 것이 범죄를 저지르는 것 밖에 없음. 그래서 탐욕은 유혹에 쉽게 빠지는 지름길.

2) 탐욕의 극복 방법

(1) 거부하기

- 인지행동치료 탐욕 '논박'하기

(2) 만족하고 감사하기

- 탐욕자들의 공통점 불만족, 불평, 원망

(3) 탐욕을 유혹으로 인식하기

- 테리 쿠퍼(Terry D. Cooper)와 신디 엠퍼슨(Cindy K. Epperson)
 - "유혹이 접근해 올 때, 대부분의 유혹은 자신의 의식 안에 존재하는 것이지 외부에 의해 통제되는 것이 아니다"라고 분석했음.

(4) 사회봉사하기

1. 노인 정신건강의 이해

1) 노인 정신건강의 정의

(1) 노인의 정의

- 노인(老人): '늙은 사람'
- 유사어: '후기 성인' '연장자' '노령자' '고령자'

① 자각에 의한 정의

② 사회적 정의

③ 연령적 정의

④ 기능적 정의

- ① 역연령(chronological age)
- ② 생물학적 나이(biological age)
- ③ 심리적 나이(psychological age)
- ④ 사회적 나이(social age)
- ⑤ 자각적 나이(self-awareing age) -윤진-
- 노가튼(B. Neugarten): 미국 노인 역연령
 - ① 연소 노인(young old, 55세-65세)
 - ② 중고령 노인(middle old, 65세-75세)
 - ③ 고령 노인(old old, 75세 이상)
- 미국 상원 노화 특별위원회 정의
 - ① 55세 이상: 'older population'
 - ② 65세 이상: 'elderly'
 - ③ 75세 이상: 'aged'
 - ④ 85세 이상: 'very old'
- 국제연합(UN) 경제사회 이사회 정의
 - 65세 기준, 전 인구의
 - 7% 이상: 노령화 사회(aging society)
 - 14%이상: 노령 사회(aged society)
 - 20%이상: 초노령 사회(super aged society)

(2) 노인 정신건강의 정의

- 노인의 정신건강은 신체적 노화에 따라 정신도 쇠퇴함.
- 노인의 정신건강은 노인에게 있어서 정신이 유지된 상태를 의미
- 노인의 정신건강 가운데 가장 심각한 것은 우울증

2) 노인 정신건강의 개념

(1) 노화의 개념

- 노인(the aged)은 노화(aging)의 결과
- 노화는 유기체의 세포, 조직, 기관, 또는 유기체 전체에 일어나는 점진적인 변화

(2) 노화 이론

- 마모 이론
- 유전적 계획 이론
- 면역 이론
- 노화 시계 이론
- 유전적 변이 이론
- 유해산소설
- 교차연결이론

(3) 노인의 정신건강

- 노인은 신체의 약화와 함께 정신도 약화되는 것이 일반적
- 노인의 정신건강을 위협하는 것: 우울, 불안, 공포, 강박, 후회
- 노인 정신건강 문제의 효과적 극복 방법:
합리적 정서행동 치료(REBT)
- 이론 개발자 알버트 엘리스(Albert Ellis)
 - 본인이 87세에 노인 우울증 상태에서 스스로 적용하여 극복

긍정적 생각

논박

긍정적 대화

1. 노인 정신건강의 문제와 폐해

1) 노인 정신건강의 문제(치매 등)의 원인

(1) 치매

- '퇴행성질환' 뇌가 다양한 원인으로 파괴되고, 인지기능 손상되는 것
- 전 세계적으로 고령화에 따른 노인의 정신문제 심각한 지경
- 노인 치매발병률 약 10% 선
- 보건복지부 발표, 80세 이상 노인 50%가 치매 발병 예측
- 미국의 경우, 75-84세(평균 80세) 노인 50% 이상 알츠하이머형 치매
- 치매는 여성 치매 발병률이 남성보다 3배 상승
- 심장질환, 암, 뇌졸중에 이어 4대 주요 사인
- 치매는 만성질환으로 장기간 생존
- 치매를 일컬어 '치매 대란' '고령화의 재앙'으로 인식

(2) 치매 용어

- 영어: dementia= de(제거된) + ment(정신 mental)
- 의미: 정신이 제거된(이탈된) 상태
- 한자: 癡呆= 어리석음을 '치'(癡) + 어리석음을 '매'(呆)
- 의미: 사람이 제 정신이 아니라 매우 어리석어진다

(3) 치매 종류

- 한국의 경우
 - 알츠하이머형과 뇌혈관성 치매가 전체 치매환자의 80-90% 차지
- 미국의 경우
 - 알츠하이머 치매만 60-70% 차지
- 뇌혈관성 치매
 - 뇌혈관이 막히거나 좁아져 혈액이 제대로 공급되지 않아 뇌의 여러 부위에 뇌경색 발생으로 인지기능의 손상이 생겨 장애가 나타나는 것
- 알츠하이머형 치매
 - 1960년 독일의사 알로이스 알츠하이머에 의해 명명된 퇴행성 치매를 일컫는 용어
- 뇌혈관성 치매 + 알츠하이머형 치매 = 노인성 치매 또는 의학에서 이 둘을 합쳐 '알츠하이머형 노인성 치매'라고 명명
- 이 둘이 전체 치매의 80-90% 차지
- 알츠하이머형 치매는 발병 5년 이내 80%가 사망

(4) 노인성 치매에 의한 인지 및 심리적 변화

- ① 인지기능의 손상
- ② 심리적 변화
- ③ 치매 환자 가족의 심리적 문제

2) 노인 정신건강 문제의 폐해

(1) 노인 정신건강 문제의 폐해

수면의 변화
기억력의 변화
성격의 변화
고독과 우울증
불안과 공포증

2. 노인 정신건강

1) 노인 정신건강에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 노인의 증가

- 기대수명의 증가
 - 의학의 발달과 건강에 대한 관심 증가로 인하여 인간의 평균수명이 연장되어 통계청의 2017년 보고에 따르면 2017년에 출생하는 사람의 기대수명은 평균 82.4세이고, 남성이 79.3세, 여성이 85.4세.
- 저출산 저사망의 인구 구조
- 퇴직 후 장기간 노년 생활

(2) 노인 연구

- 노인학 태동
 - 우리나라가 노령화 사회에 이르게 되면서 학문 각 분야, 교육학, 심리학, 사회학, 종교학, 생물학, 의학 등에서 노인에 대한 관심과 이해와 연구가 증가하게 되어 '노인학(Gerontology)'이라는 학문이 탄생함.
- 노인학
 - 영어 Gerontology= 그리스어 ὀγή ρας(노인) + λογος(학문)
 - gerontology는 1944년에 제창된 이후 노인학을 의미
- 노인을 연구하는 학문 분야
 - ① 노인 생리학(biological gerontology)
 - ② 노인 심리학(psychological gerontology)
 - ③ 노인 교육학(educational gerontology)
 - ④ 노인 의학(geriatrics)
 - ⑤ 노인 사회복지학(gerontological social welfare)

✓ 학문분야는 점차 세분화되는 추세

✓ 노인과 관련 없는 학문이 없을 정도로 세분화될 추세

(3) 발달적 위기와 노인

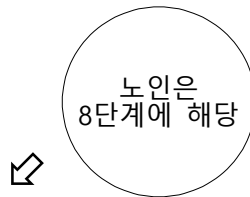
- 인생은 출생에서부터 삶을 마칠 때까지 가족생활주기에서 수많은 과도기들로 구성
- 과도기들은 개인에게 위기가 될 가능성 농후
- 인간을 포함한 모든 생물체는 정상적인 삶을 살 때, 생성, 성장, 쇠퇴, 소멸이라는 삶의 과정을 겪음.

- 노년기는 마지막 과도기
- 노화는 신체적, 심리적, 사회적 변화는 노인을 위축시키고 위기로 몰아넣을 가능성 증가
- 노년기 위기는 발달위기, 예측위기에 해당

(4) 에릭 에릭슨의 심리사회적 발달이론

- 미국의 교육심리학자 에릭 에릭슨의 심리발달이론 8단계

1단계	신뢰감 대 불신감
2단계	자율성 대 수치심
3단계	주도성 대 죄의식
4단계	근면성 대 열등감
5단계	정체감 대 역할 혼미
6단계	친밀감 대 고립감
7단계	생산성 대 침체성
8단계	통합성 대 절망감



- 단계 통합성 대 절망감 (= 노인은 8단계에 해당)
- 노년기는 죽음을 앞두고 자신의 삶을 통합하고 점검하는 시기
- 과거의 모든 과오, 실패, 결점, 절망 등을 인정하면서 오히려 이를 수용하여 자아통합을 이루는 시기
- 통합을 이룰 때 '훌륭한 노년기' '성공적 노화'가 될 수 있음.
- 통합을 이루지 못할 경우, 절망감 속에 생을 마치게 됨.

2) 노인 정신건강의 유지 방법

(1) 정신적으로 건강한 노인

일찍 노인이 되는 상황
노인과 종교성
성공적 노화
죽음의 준비

(2) 일찍 노인이 되는 상황

- 조기 퇴직은 사회 문제(노인에게 정신적 문제)
- 노인의 연령층이 두터워 '젊은 노인'(young old) 탄생
- 고독, 우울, 불안, 공포는 노인을 대표하는 심리적 문제

(3) 노인과 종교성

- 노인의 종교성에 대한 국내 연구 부진
- 미국의 분석, 와렌(Warren)의 조사
 - 0세 이하에서 종교의 중요성을 인식한 비율은 79%, 60-69세에서는 종교의 중요성이 96%로 높게 인식, 70세 이상에서 느끼는 종교의 중요성은 100%
- 죽음과 종교성 관련

(4) 성공적 노화

- '성공적 노화(successful aging)'의 개념
 - 다양한 노인의 문제들을 제거하고 자신이 처한 인생에 대해 "인생길을 잘 달려왔다!"고

만족, 감사, 행복감을 갖는 심리적 건강 상태

- 루이스 셰릴(Lewis Sherrill) 성공적 노화를 위한 세 가지 단순화(simplification)
 - ① 물질적 단순화
 - ② 성격의 단순화
 - ③ 정신적 단순화
- 포니어(R. R. Fournier)
 - '삶을 긍정하는(life-affirming)' 시각을 가져야 성공적인 노화가 가능함.
- 주변에서 그렇게 되도록 도와주는 돌봄과 상담이 있어야 함.
- 삶을 긍정하는 관점은 자신의 인생 가운데 고통스러운 일일지라도 감사하는 생각을 갖도록 해 주는 것.

(5) 죽음의 준비

- 노년기는 육체적, 생물학적 기능이 노화 및 약화됨으로 다른 연령층보다 사망 가능성이 증가
- 노화 자체가 질병은 아니지만 노인들은 노화로 인해서 분명히 죽음에 더 직면해 있음이 분명
- 노인은 다른 연령층에서 보다 더욱 죽음을 많이 생각하고 이에 대하여 강한 공포감 압도
- 노년기에 볼 수 있는 가장 일반적인 심리적 증세는 우울증
- 우울증의 주요 원인은 바로 죽음에 대한 두려움
- 심리적 문제는 우울증, 불안감, 실망, 고립, 슬픔, 체념 등
- 노인의 죽음불안은 나이가 든다고 해서 약화되지 않고, 오히려 늙을수록 삶과 친숙해지므로 증가함
- 배우자, 친구, 지인의 죽음이 노인에게 슬픔과 불안-공포를 가져오게 하는 가장 큰 요인
- '품위 있는 노화' 준비
- well being과 well dying 사이에 well aging이 필요

1. 죽음의 개념

1) 죽음의 정의

(1) 죽음의 정의

- 모든 생명체는 생성, 성장, 쇠퇴, 소멸의 과정을 겪음.
- 누구나 출생이 있었으면 반드시 생을 마치는 경험을 하게 됨.
- 죽음은 이상하거나 특이한 것이 아니라, 삶의 한 과정.
- 누구도 죽음을 충분히, 분명히 이해하거나 설명하기 어려움.
- 출생도 일종의 신비한 일이지만, 죽음도 신비한 것.
- 죽음은 알 수 없음. 죽음을 안다고 했을 때 그것은 다른 사람의 죽음을 관찰한 것 뿐.
- 다니엘 칼라한(Daniel Callahan)
 - "인생이 종결되는 것, 책임과 도덕적 의무감이 사라지는 것, 고통이나 감정을 느끼지 않는 상태"
- 『정신의학사전』
 - "육체와 정신의 총체적이고 영원한 기능의 중지"
- 미국심리학회에서 출간한 『APA심리학 사전』
 - "인간의 신체기관에서 육체와 정신과정의 영원한 중단"
- 대한의학협회 죽음 정의연구위원회
 - "심장기능 및 호흡기능과 뇌 반사의 불가역적 정지 또는 소실"
- 존 윌킨슨(John Wilkinson): 죽음의 현상
 - ① 무 수용성(Un-acceptability)
 - ② 무 반응성(Un-responsivity)
 - ③ 무 동작성(No movement)
 - ④ 무 호흡(No breathing)
- 죽음에 대한 법률적 정의
 - "생명의 정지인데, 혈액순환의 완전한 정지, 호흡이나 맥박과 같은 생명 기능의 정지"

죽음에 일반적 표현	'죽었다' '사망했다' '가셨다' '운명했다' '돌아가셨다' '임종했다' '선종했다' '소천했다' '별세했다'
죽음에 대한 비유	'잠자는 것' '꽃이 시드는 것' '흙 먼지로 돌아가는 것' '조상에게 가는 것' '길 떠나는 것' '불이 꺼지는 것'

2) 죽음의 개념

(1) 죽음의 개념

- 죽음에 대한 연구 동향
 - 죽음에 대한 연구는 제2차 세계대전 이후에 와서 본격적으로 시작
 - 이런 관심은 '죽음학(thanatology)'이라는 하나의 학문 탄생
 - 미국과 일본 등지에는 「죽음교육」(Death Education) 이라는 정기간행물이 발간
 - 미국의 대학에는 교양필수 또는 선택과목으로 '죽음학' 강의
- 죽음은 삶의 한 과정
- 모든 인간이 겪을 수 있는 잠재적 가능성
- 죽음은 사회적 금기(taboo)로 인식

- 죽음은 살았을 때 생각하고, 살았을 때 준비해야 하는 주제
- 죽은 다음에는 죽음을 생각할 수 없고, 죽음을 준비할 수 없고, 죽음에 대처할 수 없기 때문.
- 죽음은 모든 관계를 끊어놓기 때문에 일종의 적(enemy)으로 인식
- 죽음은 인간이 상대하기에는 너무나 거대하고, 힘든 존재
- 죽음의 형태

자연사	질병사	사고사
-----	-----	-----

- 죽음의 두려움
 - 두려움은 크게 두 종류 (1) 불안 (2) 공포
 - 불안(anxiety): 대상이 없는 두려움
 - 공포(phobia): 대상이 있는 두려움
 - 죽음에 대해서는 anxiety(불안), phobia(공포)
 - 두 단어를 다 사용하여 표현
 - death anxiety '죽음 불안' danato-phobia '죽음 공포'

(2) 왜 죽음이 두려운가?

- ① 의존성의 불안
- ② 죽어가는 과정에서 냉대, 거부, 고독의 불안
- ③ 죽음 후의 미지의 세계에 대한 불안
 - 노만 라이트(Norman Wright): "죽음에 대해서 불안을 느끼는 것은 사후의 세계에 대해서 알 수 없는 것이기 때문이다"
 - 공자의 제자: "선생님, 사후의 삶에 대해서 말씀해 주십시오"라고 요청.
 - 공자: "아직 능히 현재의 삶도 바르게 알지 못하는데 어찌 사후의 삶을 알려느냐?"-미지생 언지사(微志生 焉知死)-
- ④ 죽음의 형벌에 대한 불안
- ⑤ 육체의 소멸에 대한 불안

(3) 죽음불안의 구성요소

- 하넬로 와스(Hannelore Wass): 죽음불안의 구성요소에 대해서 네 가지 형태가 있다고 주장.
 - ① 죽어가는 불안
 - ② 죽음에 대한 불안
 - ③ 죽음의 결과에 대한 불안
 - ④ 다른 사람의 죽음에 대한 불안

1. 죽음의 심리

1) 죽음의 심리적 단계(퀴블러 로스)

(1) 죽음의 심리적 단계

- 죽음의 심리에 대해서 집중적으로 연구한 학자는 엘리자베스 큐블러 로스(Elizabeth Kubler-Ross).
- 큐블러 로스는 최초로 '죽음학'(Thanatology)을 수립한 여성심리학자.
- 그녀는 『죽음과 죽어가는 것』(Death on Dying)에서 인간이 불치병(Terminal Ill)으로 죽어갈 때 갖게 되는 다섯 가지 심리적 단계를 소개했음.

(2) 죽음의 심리적 단계

① 부정의 단계(Stage of Deny)

② 분노의 단계(Stage of Angry)

③ 타협의 단계(Stage of Bargaining)

④ 우울의 단계(Stage of Depression)

⑤ 순응의 단계(Stage of Acceptance)

(3) 부정의 단계(Stage of Deny)

- 죽을병(Terminal Illness)이라는 통지를 받은 사람의 최초의 반응은 "뭐라구요? 난 아냐! 뭔가 잘못되었을 거야"라는 거부 또는 부정.
- 의사구매(Doctor Shopping) 현상 발생
 - 자신의 죽음 판정에 이의를 제기하고 다른 병원을 전전하여 건강검진을 하게 되는 것 의미.
- 잭 크라스너
 - "부정과 거부의 정도는 자아가 강한 사람에게서 강한 거부의 현상을 발견하게 되었다."고 분석
- 큐블러 로스
 - "자신이 상대했던 200여명의 환자들 중에서 마지막 순간까지 죽음을 부인한 사람은 불과 3명뿐이었다."고 분석

(4) 분노의 단계(Stage of Angry)

- 제1단계인 부정을 더 이상 유지할 수 없게 될 때, 환자는 그것을 분노와 시샘과 원망의 감정으로 대체시키기 시작
- "왜 하필이며 내가 죽어? 왜 나냐구..."
- 분노는 좀 더 오래 살고 싶었던 바람이 수포로 돌아가는 것에 대한 아쉬움의 강력한 표현
- 노만 라이트(Norman Wright)
 - "신에게 향한 일종의 항의"라고 표현
- 분노의 원인: (1) 질투심 (2) 무력감 (3) 비교의식
- 큐블러 로스
 - "환자를 충분히 이해해주면 짧은 시간 내에 분노의 반응은 중단된다"고 분석

(5) 타협의 단계(Stage of Bargaining)

- 불가항력적인 현실을 받아들이는 표시가 바로 타협
- 이 단계에 들어서면 환자는 일시적이거나 어느 정도 평정 회복
- 타협은 자신의 생명을 더 연장시켜 보자는 의도에서 비롯되는 노력
- 타협의 대상은 대부분 하나님 또는 의료진
- 평소에 하나님을 믿지 않는 사람들조차도 하나님 의지
- 타협의 단계를 '심리적 퇴행' 단계라고도 함.
- 이 단계에서 환자들의 타협은 대부분의 경우 타협을 위한 약속일 뿐 지키기 위한 약속은 아님.
- 가족들은 환자의 타협을 목살하지 말고 받아들여주고 죄책감에 빠지지 않도록 해 주는 것이 좋음.

(6) 우울의 단계(Stage of Depression)

- 환자가 자신의 질병이 회복가능이 없다고 생각하면,
더 이상 부정, 분노하지 않고, 우울
- 이 단계에서 증상은 더 뚜렷하고, 몸이 현저하게 쇠약해지고, 환자는 임박해오는 자신의 죽음을 어느 정도 감지
- 자신으로 인해 어려움을 당하게 될 가족들, 막대한 치료비, 자녀교육, 자녀들의 결혼 및 진로, 식구들 고생시킨 것, 자신의 존재 소멸 등의 이유에서 우울감은 가중

(7) 순응의 단계(Stage of Acceptance)

- 이 단계에 이르면 환자는 자기의 운명을 두고 분노하거나 우울해 하지 않음.
- 대부분의 환자는 지치고 극도로 쇠약해짐.
- 자주 졸며 선잠을 자고 깨어있는 시간도 짧음.
- 신생아는 갈수록 수면시간이 짧아지는데 반하여 임종환자는 갈수록 수면시간이 길어지는 특징이 나타남.
- 5단계는 마지막 단계로서 죽음을 받아들이는 단계
- 순응의 단계에서는 많은 후회와 죄책감을 하게 됨.

2) 발달에 따른 죽음의 심리

(1) 아동의 죽음 개념

- 카스텐바움(Kastenbaum)
 - "1-2세 아동은 죽음에 대한 실제적 이해는 없다"고 분석
- 아동이 죽음에 대해 최초로 생각하게 되는 때는 대략 3세 정도
- 마우어(Maurer)
 - "3세 아동은 죽음을 '감혀있는 것' '하늘로 올라가는 것' 등으로 이해한다"고 분석
- 죽음은 일시적인 것이며 시간이 지나면 무덤에서 나온다든지 곧 깨어 나오는 것으로 이해
- 아동의 죽음에 대해서 최초로 연구한 학자 마리아 노지(Maria H. Nagy)
- 5세 전의 아동은 죽음을 일시적인 것으로 생각
- 6세 아동부터 죽음의 개념이 형성되어 죽음을 '최종적' '보편적' '불가피한 현상' '불가역적 현상'으로 이해
- 6세부터는 죽음을 슬픈 것으로 이해
- 6세가 지나면 아동의 인식 속에 죽음은 비가역성(다시 살 수 없다는 것)을 이해
- 10세 어린이의 죽음 개념은 성인의 인식과 차이가 없음.
- 큐블러로스
 - 10세 어린이부터는 죽음이 영구적이라는 사실을 인지한다고 봄.
- 주디스 스틸리온(Judith Stillion)과 네로어 바스(Hnelore Wass)

- “어린이들의 죽음에 대한 개념 및 태도는 부모를 비롯한 주변사람들의 자세에 의존된다.”

(2) 중년의 죽음

- 한국 40대 남성사망률 OECD(경제협력개발기구) 국가 1위
- 사망원인
 - 교통사고, 과로사, 각종 스트레스로 인한 질병, 음주, 흡연, 암 등
- 이 중년에 세상을 떠나면 젊은 과부로서의 여성은 대개 10대의 어린 자녀를 남겨두게 됨.
- 상실가족은 심리적, 경제적, 사회적으로 커다란 충격에서 헤어나오기가 어려움.

(3) 노년의 죽음

- 노년기라는 것은 육체적으로 생물학적인 기능이 노화 및 약화
- 다른 연령층보다는 사망 가능성 증가
- 노화 자체가 질병은 아니지만 노인들은 노화로 인해서 분명히 죽음에 더 직면해 있음이 분명
- 노인에게는 다른 연령층에서 보다 더욱 죽음을 많이 생각하게 되고 이에 대하여 강한 공포 느낌
- 노년기에는 죽음 때문에 우울증이라는 심리적 증상 발생
- 배우자의 죽음, 주변인의 죽음, 본인의 죽음에 대한 불안이 우울로 표출
- 나이가 들면 들수록 신체적 기능의 쇠퇴와 약화 그리고 심리적 우울증은 죽음이 얼마 남지 않았다는 불안감을 초래
- 일반적으로 노인의 삶에서는 앞으로 소망적인 것들을 발견하기 곤란 ⇨ 우울과 실망, 고립, 슬픔, 체념, 불안-공포 등 발생
- 노년의 죽음에 대한 태도는 대체로 수용적이거나, 죽음에 대한 불안은 나이가 든다고 해서 약화되지 않으며, 오히려 늙을수록 삶과 친숙해지므로 죽기가 더 어렵게 됨.
- 노인들은 가까운 사람들이 하나 둘씩 죽어가는 것을 직접 목격하게 되므로 죽음을 깊이 인식하게 됨.
- 노인들이 겪는 죽음에 대한 불안-공포를 감소시키어 남은 삶을 잘 마무리하고 평안한 여생을 살게 하는 가족들의 돌봄과 상담의 중요한 과제가 됨.
- 구나라트나(Gunaratna)
 - “우리는 죽음을 이해함으로써 삶을 이해한다. 죽음은 넓은 의미에서 생명의 과정의 일부이기 때문”이라고 진술

2. 죽음과 정신건강

1) 죽음에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) well-dying

- 우리나라는 이미 고령화사회에 진입하였고, 곧 고령사회, 초고령사회로 나가는 과정에 있음.
- 고령화는 사회에 노인층이 두텁다는 의미로서 평균수명이 늘어나 100세 시대가 예견되는 사회를 의미함.
- ‘잘 나이 들기’(well-aging)를 통해 ‘잘 죽기’(well-dying)에 이르러야 함.
- 정신분석학자 에릭 에릭슨(Erik Erikson)은 8단계의 심리사회적 발달이론 주장
- 인생의 마지막 단계(8단계)는 자아통합과 절망
- 자아통합: 죽음 앞에서 자신의 삶을 수용하고, 인생의 가치를 발견하여, 지내온 생을

감사하면서 두려움 없이 죽음에 직면하는 것 포함

- 두려움 없이 죽음에 잘 대처하기 위해서 무엇이 좋은 죽음인지에 대한 이해 필요
- 웰 다잉(well-dying)
 - 사회적, 육체적, 정신적, 영적으로 인간의 존엄을 지키면서 주변정리를 잘 하고, 편안한 마음으로 삶을 마무리 하는 것
- 좋은 죽음
 - 죽음 불안과 공포 등 두려움 없이 죽음을 자연스럽게 수용하며 삶을 마무리하는 것이 중요한 요소로 포함
- 한국 노인들이 인식하는 좋은 죽음
 - '편안한 모습으로의 죽음'
 - '주변 사람을 배려하는 죽음'
 - '원하는 삶을 누리다 가는 죽음'
 - '천수를 누리다 가는 죽음'
 - '준비된 죽음'
 - '내 집에서 맞이하는 죽음' 등이 포함

(2) well-dying을 위한 well-aging

- 잘 죽기 위해서 잘 나이 드는 것이 중요
- 잘 나이 드는 것(well-aging)은 무엇인가?
 - ① 성공적 노화(successful aging)
 - ② 적응적 노화(adaptive aging)
 - ③ 생산적 노화(productive aging)
 - ④ 건강한 노화(healthy aging)

(3) 죽음 태도

- 죽음 태도란 죽는 것을 두려워하거나 아니면, 죽음을 삶의 일부로 받아들이는 수용 태도를 포함하는 다차원적인 개념
- 죽음 태도의 세 가지 유형

- ① 죽음 회피
- ② 죽음 수용
 - 웡(Wong): 죽음 수용의 세 가지 유형
 - 첫째, 중립 수용(neutral acceptance)
 - 둘째, 접근 수용(approach acceptance)
 - 셋째, 탈출 수용(escape acceptance)
- ③ 죽음 불안

- 죽음 태도의 세 가지 유형 ③ 죽음 불안

- 포트너(Fortner)와 니메이어(Neimeyer): "허약한 노인들이 죽음에 대한 인식이 매우 높고, 자신의 건강이 나빠질 때 절망과 고독을 더욱 강하게 느끼며 죽음에 대한 공포와 불안이 높다"고 보고
- 웡(Wong): "신체적 안녕감이 낮은 노인들은 죽음을 현실도피의 탈출구로 생각하여 탈출 수용을 생각하는 반면, 신체적 안녕감이 높은 노인들은 죽음을 자연스러운 삶의 과정으로 수용하는 중립 수용적 태도를 보인다"고 분석

2) 죽음불안의 극복 방법

(1) 죽음불안의 극복방법

죽음불안을 근본적으로 해소하는 방법은 없음.
불안을 감소할 수 있는 방법들이 심리학적으로 제기되고 있을 뿐.

(2) 의미 수립

- 긍정심리학의 창시자 마틴 셀리그만(Martin Seligman)
 - 행복추구성향(Orientations to happiness) 구분
 - ① 즐거운 삶
 - ② 의미 있는 삶
 - ③ 몰입하는 삶

(3) 삶의 완성

- 로마시대 인사
 - “메멘토 모리”(Memento Mori)“(죽음을 기억합시다!)”
- 독일 실존주의 철학자 하이데거(Martin Heidegger)
 - “인간이 죽는다는 것은 확실한 일인데도 나는 죽지 않는다는 무의식적 신념 때문에 인간은 불행하다”
- 철학자 니체
 - “죽음은 삶의 완성이다”

(4) 물질주의

- 죽음에 대한 부정적인 사고를 가진 사람일수록 물질주의 가치관이 강하다는 사실을 밝혀졌음.
- 이런 사람들은 죽기 전에 많은 것을 소비하려고 하고, 충동구매, 고급 제품 사용 등을 선호하는 경향성 증가
- 이는 죽음으로부터 야기되는 공포를 방어하고 극복하기 위한 심리적 대처방식에 대한 이론인 ‘공포관리이론’(terror management theory: TMT)의 죽음 현저성(mortality salience) 가설이라고 함.

(5) 가족의 지지

- 가족의 지지가 삶의 만족도를 높이고, 죽음 불안과 공포를 감소
- 나이가 들어갈수록 가족으로부터 심리정서적, 경제적 지지가 매우 중요하다는 연구결과 다수
- 가족의 건강성과 죽음과의 관계에서 가족의 지지적 신념체계, 가족의 응집력, 가족의 의사소통, 가족의 문제 해결력 이런 것들이 죽음불안과 공포 감소
- 지지는 죽음 불안과 공포를 완화시키는 유용한 요인이 되기 때문에 가족이 함께 사는 것은 수용시설에 사는 것보다 훨씬 유리
- 단순히 함께 사는 것이 아니라, 가족 간에 긍정적 교류와 지지적 관계, 존중하고 존중 받는 관계, 격려하는 관계, 부족을 보충해주는 관계 유지

- 죽음 대처 유능감은 Kübler-Ross(1969)가 처음 제안한 개념
- 죽음 대처 유능감은 반두라(Bandura)가 제안한 자기 효능감에서 응용된 개념
- 죽음을 잘 대처할 수 있다는 효능감이 죽음 대처 유능감 (death competency)
- 종합: 성숙한 노화, 성공적인 노화가 결국 죽음에 대한 수용적 태도를 상승시키고 죽음 불안과 공포 감소

1. 슬픔, 비애의 이해

1) 슬픔의 상태를 나타내는 용어

(1) '상실' '슬픔' '비통' '비애' '애도'

상실 (grief)	의미 있는 타인의 죽음으로 인해서 남은 자들이 겪게 되는 다양한 심리, 정서 반응
사별 (bereavement)	의미 있는 타인의 죽음으로 인해서 남은 자들의 상태를 의미하는 용어
사별자 (the bereaved)	의미 있는 타인의 죽음으로 인해 남은 자, 사랑하는 사람을 잃은 사람 또는 그 가족을 의미
사별애도자 (griever/grief family)	의미 있는 타인의 죽음으로 인해 남은 자, 사랑하는 사람을 잃고 슬퍼하는 사람의 뜻. 다른 용어로 '상실가족'(grief family)라고 함
슬퍼하기/애도하기 (grieving/mourning)	의미 있는 타인의 죽음으로 인해 슬픔, 애통, 비애, 비통의 감정을 나타내는 것

(2) 알렌 콜의 grief : mourning 구분

- Grief: '슬픔' : Mourning: '비탄'
- grief(슬픔)와 mourning(비탄)은 사별자들이 겪는 별도의 두 과정으로 이해

Grief	상실 초기 1-2주 사이에 겪는 충격, 무감각, 혼란을 나타내는 여러 가지 반응
Mourning	상실의 과정 후에 다시 삶으로 돌아와서 고인과 새롭게 관계 맺는 과정

(3) 상실 가족(grief family) 유사 용어

- '사별 가족'
- '남은 가족'
- '홀로된 가족'
- '미망인'
- 국립국어원에서 2017년 12월 3일에 미망인의 의미를 변경 -

(4) 상실가족의 심리

- ① 충격과 슬픔
- ② 회상과 공허감
- ③ 사회적 단절과 역할 전이
- ④ 죄책감과 후회
- ⑤ 불안과 공포

(5) 사회심리학자 토마스 홈스(Thomas Homes)

- 생활 사건 스트레스 점수
배우자 및 가족의 상실: 100점
이혼: 73점
별거: 65점
수감: 63점
가까운 친척의 죽음: 63점

✓ 홈스는 150점 이상인 사람의 50%, 300점 이상인 사람의 80%는 질병에 걸린다고 분석

(6) 미국의 차고 세일(garage sale)

- 상실가족들은 고인의 유품으로 인해 빈번히 회상과 공허감을 갖게 될 수 있음.



2) 슬픔과 비애에 대한 개념

(1) 케네스 미첼과 허버트 앤더슨

- 1983년에 출간한 그들의 저서 『모든 상실과 모든 슬픔』에서 인간이 겪는 모든 상실의 종류를 여섯 가지로 분류를 함.
 - ① 물질적인 상실
 - ② 관계적 상실
 - ③ 정신내적 상실
 - ④ 기능적 상실
 - ⑤ 역할의 상실
 - ⑥ 공동체 상실

(2) 불치병 환자 또는 가족의 심리적 단계

- ① 부정의 단계
- ② 분노의 단계
- ③ 타협의 단계
- ④ 우울의 단계
- ⑤ 순응의 단계

- 엘리자베스 큐블러 로스-

(3) 슬픔과 비애, 회복에 어느 정도의 시간이 필요할까?

- 개인차에 따라 다르나 통상 2-3년 정도의 시간 소요
- 상담학자 노만 라이트의 주장: 자연사한 경우 약 2년, 사고사의 경우 약 3년 정도의 기간이 소요
- 심리학자 파크스의 주장: 남편을 상실한 여성이 심리적 안정을 찾는데 3-4년 정도의 기간이 소요
- 고인이 없음에 적응하고 새로운 삶에 대한 적응을 '심리적 항상성'이라고 함.

(4) 일반적이지 않은 상실에 대한 개입

- 피터 므위티가 주장한 개입 상황
 - ① 슬픔이 지연되는 경우
 - ② 너무 오랜 기간 동안 슬픔을 경험하는 경우

- ③ 슬픔이 과장된 경우
- ④ 가장된 슬픔을 나타낸 경우
- (5) 죽음심리학자 윌리엄 워든
 - 저서 『유족의 사별슬픔 상담과 치료』 “근래에는 가족의 죽음을 해방감으로 여기는 사람들이 많이 있다”고 기록
 - 다음과 같은 경우로 분석
 - ① 장기간 질병 상태에 노출된 경우
 - ② 치매를 앓는 부모의 죽음
 - ③ 배우자가 가족들에게 지나치게 학대한 경우
 - ④ 자녀를 폭행(물리적, 심리적, 성폭행)한 경우
 - ⑤ 배우자의 외도로 장기간 갈등관계에 있었던 경우
 - ⑥ 극도의 빈곤 상태에 장기간 노출된 경우

1. 슬픔과 비애의 원인과 폐해

1) 슬픔과 비애의 원인

(1) 슬픔과 비애의 원인

① 분리와 헤어짐

② 상실감과 공허감

③ 존재의 소멸

④ 문화적 원인

2) 슬픔과 비애의 폐해

(1) 슬픔과 비애의 폐해

① 심리적 장애

② 충격과 마비

③ 심리적 외상

④ 역할 전이

⑤ 죄책감

(2) 심리적 장애

- 정신분석학자 시그문드 프로이드는 "슬픔과 우울증"이라는 제목의 논문에서 슬픔과 우울증을 비교함.
- 애도는 사랑하는 사람을 상실하여 발생한 정상적이고 자연스러운 심리정서적 반응
- 상실에 대한 반응으로 우울증을 수반하는 경우가 생긴다면 이를 병리학적 증상으로 진단
- 사별을 경험하는 대부분의 사람들이 슬픔과 비애를 경험하게 되지만 대략 10-20% 정도는 지나친 비애로 인해 심리정서적인 문제 야기
- 심각한 증상을 수반하는 슬픔과 비애를 '복합비애' 또는 '지속성 복합비애장애'라고 명명.
- 다른 용어로 '외상적 비애'라고도 함
- 의미 있는 타인의 죽음은 일종의 트라우마(truma, 심리적 외상)
- 슬픔, 비애와 DSM
- 정신질환을 분류하고 진단하는 교과서적인 기준 DSM
- DSM-4이나 ICD-10에서는 상실, 슬픔, 비탄, 비애, 애도를 심각하게 보지 않아, 정신질환에 포함시키지 않았음.
- 최근 개정된 DSM-5에서는 복합비애에 대한 관심을 드러냄.
- '지속성 복합비애장애'라는 진단명으로 분류

- '복합비애' '지속성 복합비애장애' 또는 '외상적 비애'로 판단하기 위해서는 의미 있는 타인의 죽음 이후, 남은 자들이 통상 12개월 이상 지속적으로 비애를 나타낼 때 이를 고려 (아동은 6개월)

- 슬픔, 비애와 DSM-5

① 죽은 사람에 대한 지속적인 갈망과 그리움 동반

② 강렬한 슬픔과 잦은 울음

③ 죽은 자에 한 집착 동반을 기준으로 진단

(3) 충격과 마비

- 의미 있는 타인의 죽음으로 남은 자나 가족들은 고인의 사망소식을 접하는 순간에 심리적 충격으로 인해 마비증상(numbness) 발생
- 슬픔에 대한 고전적인 연구 1944년에 발표된 에릭 린드만의 “급격한 슬픔의 징후학과 처리” 연구 논문

- | | |
|---|--------------------------------|
| ① | 목이 조이고, 호흡이 거칠어지고 잦아지며 한숨과 공복감 |
| ② | 죽은 사람의 이미지에 전적으로 몰입 |
| ③ | 강한 죄책감 |
| ④ | 미움과 적대감 |
| ⑤ | 방향성을 잃어버린 행동 |

(4) 역할 전이

- 크리스틴 브루: 임종환자 배우자의 감정 설명
 - ① 사회적 접촉 회피
 - ② 수면, 식사를 비롯한 일상생활에 커다란 혼란 경험
 - ③ 역할 전이 및 혼란
 - ④ 자율성 억압
 - ⑤ 사회생활 단절
 - ⑥ 가정 경제 불안정
 - ⑦ 다른 사람들과 교제 혼란
 - ⑧ 하루의 대부분을 익숙하지 못한 환경에서 보냄

(5) 죄책감

- 상실가족의 죄책감과 후회
- 평소에 죽은 이에 대하여 잘 대해 주지 못한 죄책감
- 임종환자를 간호하면서 환자의 마음을 편하게 해주지 못하고 불편하게 했던 것
- “환자가 빨리 죽어서 살아있는 가족들이라도 편히 살았으면....” 하는 생각으로부터 시작하여 “만일 이러 이러했다더라면.... 환자는 병을 고칠 수도 있었을텐데, 더 오래 살 수도 있었는데....” 등의 후회

2. 슬픔과 비애의 정신건강

1) 슬픔과 비애에 대한 다양한 심리학적 이해

(1) 슬픔과 비애의 과정

존 보울비	① 저항과 부정 ② 절망과 붕괴 ③ 재조직
그롤먼	① 부정과 거부의 단계 ② 슬픔의 단계 ③ 슬픔의 단계 ④ 분노의 단계 ⑤ 죄책감의 단계 ⑥ 과거에 대한 회상의 단계
우드	① 부인의 단계 ② 탐색과 항의의 단계 ③ 절망의 단계 ④ 해체와 외화의 단계 ⑤ 재조직과 수용의 단계
하워드 클라인벨	① 상실의 현실에 대한 충격, 무감각, 거부감을 느끼다가 서서히 용납. ② 고통스러운 느낌을 경험하고 표현. ③ 상실의 용납과 자신의 생을 상실의 상황에 적응시키며 결단을 내리고 새로운 현실에 적응. ④ 광범위한 신앙과 의미 관계에서 자신의 상실을 생각 ⑤ 비슷한 상실을 당한 이웃을 찾아 서로 도움 제공.

• 종합, 정리

① 충격과 슬픔 ② 죄책감과 후회 ③ 상실감과 공허감 ④ 불안감 ⑤ 회복
--

(2) 감정

- 상실로 인한 주요 감정: 무감각, 공허감, 외로움, 고립감, 두려움, 죄책감, 수치심, 분노, 슬픔, 좌절, 절망, 불안, 공포 등

(3) 인지

- 죽음에 대한 사실 의심
- 기억력의 일시적 장애

(4) 신체

- 목이 메임, 일시적인 호흡곤란, 한숨, 공허감, 근력의 약화 등 (에릭 린데만)

(5) 행동

- 외출 자제, 불면, 식사거부, 유품 집착, 유품 처분, 눈물, 한숨, 회상 장소 방문, 퇴행

2) 슬픔과 비애의 극복 방법

(1) 슬픔과 비애의 극복

- 의미 있는 타인의 죽음으로 인해 남은 자들에게 나타나는 비애경험은 모든 인류에게 보편적이고, 공통인 것
- 대부분의 사람들은 애도과정 후 일상 복귀
- 시간이 지나면 회복
- 정상적인 반응
- 그렇지 못한 경우, 비정상(질병 발생) 비애로 인해 심각한 심리정서적 문제 유발
- 사별 후 회복, 적응을 '사별 관리'라 함.

(2) 슬픔과 비애의 극복 방법

- ① 슬픔의 표출
- ② 죽음의 사실 인지와 인정
- ③ 심리적 연결고리 단절
- ④ 희망과 감사

윌리엄 올덴은 상실 및 애도기간의 끝에 대해 언급
 "상실 및 애도기간은 개인차가 있지만, 그것이 끝나는 것은 상실 및 애도사건을 당한 사람이
 ① 삶에 대해 다시 관심을 갖고, ② 희망을 갖고,
 ③ 감사를 생각하고, ④ 자신의 새로운 역할에 응할 때"라고 진술

1. 성격의 이해

1) 성격의 정의

(1) 성격 연구의 역사

- (아리스토텔레스의 후계자) 데오프라스트스(Theophrastus)의 성격에 대한 저서
- 19세기 프랑스 브뤼어(Bruyere)의 「성격론」
- 영국 심리학자 베인(Bain)의 데오프라스트스의 성격론 번역
- 1867년 '성격학'이라는 용어 처음 사용: 반젠(Bahnsen)
- 1937년 고든 올포트(Gordon Allport)의 저서 "성격론" 출간
- 1938년 헨리 머레이(Henry Murray)의 저서 "성격탐구" 출간

(2) 성격

- 국어사전: 개인이 가지고 있는 고유한 성질 또는 품성
- 영어: personality
- 라틴어: persona
 - 의미: '가면' (1) 거짓, 허위 (2) 역할
 - 칼 융(Carl G. Jung) 성격을 '적응'으로 이해
- 유사용어: 'temper'(속도) 'temperament'(기질)
- 성격은 느리고 빠름으로 나눌 수 있으며, 완급 조절이 잘 되는 사람이 성격이 좋다고 볼 수도 있음.
- 설리 설리반(Harry S. Sullivan)
 - 성격이란 개인의 내부에서 환경으로의 특유한 적응을 결정하게 하는 정신물리학적 체계.
- 고든 올포트(Gordon Allport)
 - 성격에는 49가지 정의 존재, 성격이란 정말로 그 사람인 것
- 홀과 린드지(Hall & Lindzey)
 - 성격에 대한 보편적인 정의는 존재하지 않음.
- 성격의 정의는 매우 다양하여 학자들의 수만큼이나 많음.
- 사람의 성격 특성을 나타내는 용어만도 약 555가지가 있음.

성격	다른 사람을 대하는 태도이며, 다른 사람과 함께 지낼 수 있는 특성
----	---------------------------------------

- 성격이 좋지 못한 사람은 다른 사람과 함께 지내기 어려우며 대인관계에서 문제가 발생하게 됨.
- 인간의 문제는 성격과 결부되지 않은 문제가 거의 없음.

2) 성격의 개념 및 유형

(1) 성격

- 미국의 심리학자 미첼(Michelle)
 - "성격은 언제나 어떤 상황에서도 일관된다고 할 수 없다!" 주장
- 성격의 가변성과 불변성은 논란이 많은 주제
 - ① 가변성(changeability): 성격이 변하지 않는다는 설
 - ② 불변성(unchangeability): 성격이 변할 수 있다는 설
- 샌포드(Sanford)

- "성격은 체계화된 것이고, 영속적인 것이며, 특징적인 것이다."라고 주장

- 윌리엄 제임스(William James, Harvard대학교 심리학 교수)
 - 100년 전에 "생각이 바뀌면 행동이 바뀌고 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고 습관이 바뀌면 성격이 바뀌고 성격이 바뀌면 운명도 바뀐다."고 주장
- 성격이 불변한다고 주장할 때 성격은 기질을 의미하는 경우가 많음.
- 성격이 변한다고 주장할 때, 이 성격은 사회적 성격 (일반적으로 외부적으로 나타나는 성격)을 말하는 경우가 많음.
- 성격의 가변성과 불변성을 논할 때는 기질을 이해해야 함.
- 기질 < 기성 < 역할적 성격 < 사회적 성격
- 기질(氣質, temperament): 선천적인 것
- 히포크라테스(Hippocrates)
 - 기질은 태어날 때부터 가지고 있는 것이라고 주장
- 기성(氣性): '기질적 성격'
- 기성은 아동기에 가족 내에서 가족관계 속에서 형성되는 것

(2) 성격의 개념

- ① 성격은 한 인간의 내적 속성
- ② 성격은 한 인간이 가지고 있는 정신세계의 틀
- ③ 성격은 한 인간의 고유한 특성
- ④ 성격은 한 인간의 과거 환경적 영향을 받아 형성된 현재
- ⑤ 성격은 한 인간의 역동적 작용
- ⑥ 성격은 한 인간의 타인과 맺는 태도

(3) 성격심리학에서 다루는 분야

- 성격이란 무엇인가? 그 정의와 개념
- 성격이 어떻게 형성, 발달하는가?
- 성격은 대인관계에 어떤 영향을 미치는가?
- 성격을 어떻게 분류하고, 평가할 수 있는가?
- 성격의 개인차를 어떻게 규명하고, 이해하고, 설명할 수 있는가?
- 이상성격(= 성격이상, 성격장애: 반사회적 성격, 가학적 성격, 다중성격 등)을 어떻게 이해해야 하는가?
- 이상성격을 어떻게 치료, 변화시킬 수 있는가?
- 성격은 가변성인가? 불변성인가?

(4) 성격장애의 유형

- ① 편집증적(망상적) 성격장애
- ② 자아분열성 성격장애
- ③ 자아분열형 성격장애
- ④ 반사회적 성격장애
- ⑤ 경계성 성격장애
- ⑥ 히스테리성 성격장애
- ⑦ 자기애성 성격장애
- ⑧ 회피성 성격장애
- ⑨ 강박성 성격장애
- ⑩ 의존성 성격장애

(5) 편집증적(망상적) 성격장애

- 타인에 대한 악의, 불신, 의심이 생활 전반에 광범위하게 나타남.
- 타인이 자신을 속이고 착취, 공격할 것이라고(비합리적으로, 근거 없이) 추측함.

- 타인에 대한 적대적 태도가 나타났다 매우 쉽게 분노함.
- 친밀한 대인관계 형성에 어려움이 있음.
- 원한을 오랫동안 풀지 않음.

(6) 자아분열성 성격장애

- 극히 제한된 대인관계 형성, 친구가 거의 없으며 사회적 고립을 경험함.
- 타인과 친밀하고자 하는 의도가 없음. 혼자 있기를 좋아함.
- 만족이 없음.
- 타인의 칭찬과 비난에 무관심함.
- 웃음이 없고, 무표정, 냉담함.
- 성에 대한 욕구가 없음.

(7) 자아분열형 성격장애

- 미신적인 관계적 망상(사고의 자기 책임)이 있음.
- 다른 사람의 생각을 (마술적으로) 조절할 수 있다는 망상 (telepathy 등)이 있음.
- 대인관계 단절, 모든 대인관계에 긴장함.
- 신체적 착각 및 특이한 행동을 함.

(8) 반사회성 성격장애

- 법질서를 위배하여, 법적 처벌대상의 행동을 함.
- 타인을 속이는 언행이 일상적, 죄책감 희박함.
- 계획성이 없고, 매우 충동적, 행동적, 육체적.
- 심리적 안정성도 없고 안전에 대한 무감각함.
- 대개 부모에게 버림받은 경험자에게서 공통적으로 발생함.
- 지나치게 가난(도시 빈민), 좌절, 피해 경험자에게서 나타나는 현상.
- 18세 이상자에게 진단함.
- 유년시절부터 책임과 의무를 다하지 못하고, 사회 규범을 무시하는 경우.
- 유년시절부터 대인관계에서 무례하거나 빈번한 짜증을 냄.
- 유년시절부터 옳고 그름에 대한 인지부족과 죄책감의 결여 및 자기통제가 부족함.

- 유년시절부터 내적 가치감 결여, 쾌락을 추구함.
- 남자가 3%, 여자가 1% 수준
- 반사회성 성격장애에는 가학적 증상이 포함됨.

- 타인을 대할 때 멸시하고, 잔인하며, 공격적인 특성을 나타냄.
- 타인의 권리나 감정을 배려하는 능력이 절대 부족함.
- 타인이 심리적 고통을 당하는데 쾌감을 가짐.
- 대개 자신보다 지위나 연령, 권위가 높은 사람에게는 나타나지 않음.

(9) 경계성 성격장애

- 버림받을 것에 대한 과도한 불안이 나타남.
- 타인이 자신에게 하는 언어, 행동에 대해서 지나치게 민감함.
- 비현실적인 요구, 타인을 천사로 보았다가 악마로 보는 등 인식이 급변함.
- 자아 정체성의 혼란을 경험함.
- 자살, 자살기도, 자살위협, 자살시늌, 자해 등이 나타남.
- 자기 손상(줄업 전 자퇴, 성공직전 포기 등)이 흔히 나타남.

(10) 히스테리성 성격장애

- 자신이 인정받지 못한다고 생각함.
- 초면에 상대를 매료시킴(유머, 열정, 개방적, 유도적, 도발적), 지나칠 정도의 표현함.
- 성적인 유혹, 집중, 외모에 관심이 많고, 외형적, 연극적, 과장적 삶을 삼.

- 대부분의 시간과 물질을 타인의 관심 집중에 투자함.
- 급격한 감정의 변화, 피암시성이 매우 높음.
- 대인관계를 실제보다 더 친밀한 것으로 착각 또는 과시함.

(11) 자기애성 성격장애(narcissism)

- 대상관계이론을 연구한 하인츠 코헷(Kohut)의 연구에서 시작됨.
- 병적으로 자신을 사랑하는 현상 이른바 '왕자병' '공주병'이 나타남.
- 타인의 입장을 의식하지 못하고, 모든 사람과 사물은 자기를 봉사하고 섬기기 위해 존재하는 것으로 인식함.
- 자신은 특별한 대접을 받아야 한다는 신념과 자신의 중요성을 지나치게 과대, 과장 강조, 자기가치감, 자기평가 극대화, 끊임없이 주목 받고, 칭송 받고자 하는 욕구가 강함.
- 타인의 소유(명예, 재산) 착취, 자신의 것으로 복종함.
- 주목 받지 못하거나, 소홀히 취급 당하는 것에 대한 과민성.
- 비난, 거절에 심한 좌절감, 모욕감, 좌절 시 강한 분노를 표출함.
- 매우 교만, 거만, 건방진 태도를 대개의 타인이 공통적으로 인식함.
- 원인: Kohut에 따르면 부모의 부적절한 mirroring에 의한 현상이 나타남.
- 대상관계이론을 연구한 쾰버그(Kernberg)에 따르면 부모의 거절로 인하여 발생, 부모를 신뢰해야 하지만 신뢰가 깨져서 신뢰할 대상을 자신에게 돌려서 발생된 현상이라고 봄.
- 두 종류: 외현적(overt), 내현적(covert) 자기애가 있음.

외현적	객관적으로 관찰할 수 있을 만큼 자기애의 속성이 외적으로 나타남.
내현적	외적으로 발견하기 어려우며 스스로 내면 깊은 곳에서 자기애적 성향이 강함.

(12) 회피성 성격장애

- 사회적 위축, 자신에 대한 극도의 부정적 생각, 과민성이 나타남.
- 타인으로부터 비난, 꾸중, 거절의 두려움으로 대인관계 회피(학교, 직장생활 곤란)가 나타남.
- 타인이 자신에게 피해를 입히지 않을 것이라는 확신을 가질 때 대인관계가 형성됨.
- 타인으로부터 반복적인 지지, 이해, 칭찬을 받아야 마음이 열림.
- 자신의 행동이 극도로 억압됨.
창피 당할까봐 자기 노출(웃음, 자기 이야기 등)을 꺼림.
- 회피성 성격장애가 될만한 이전 경험(by John Donald)
- 미국 예일대학교 교수 존 도널드(John Donald)는
"인간의 마음 속에 공포 경험 또는 공포에 대한 일곱 가지 생각이 있기 때문에 회피성 성격장애가 나타난다"고 분석했음.

- ① 인간관계 실패에 대한 공포
- ② 이성애에 대한 공포
- ③ 자기 약점에 대한 공포, 자기 약점이 드러날 것 같은 공포
- ④ 다른 사람을 믿을 수 없다는 불안과 공포
- ⑤ 생각하는 것에 대한 공포
- ⑥ 상대방 앞에서 말의 실수를 하지 않을까 하는 공포
- ⑦ 홀로 있는 것에 대한 공포

(13) 강박성 성격장애

강박성 성격장애의 세부 구분	<ul style="list-style-type: none"> • 강박적 의심(compulsive doubt) • 강박적 사고(compulsive impulses) • 강박적 공포(compulsive fear) • 강박적 심상(compulsive image) • 강박적 행동(compulsive action)
-----------------	---

- 완벽주의 성격은 정리정돈에 몰두하고, 극도로 자신을 통제하고, 철저한 규칙을 수립하며, 사소한 세부사항에 고민하고, 인색, 궁색이 특징.
- 세부적인 것에 매달리기 때문에 큰 상황을 놓침.
- 자기 방식을 지나치게 주장하므로 타인과 함께 일하기 어려움.

(14) 의존성 성격장애

- 지나치게 복종적이며, 보호받고자 하는 욕구가 강함.
- 분리, 이별을 극도로 두려워함.
- 타인의 도움 없이 적절한 기능을 발휘하지 못함(복장 색깔, 흐린 날 우산 소유 여부고민 등)
- 극히 피동적이며 타인에게 모든 주도권을 넘기고 조작 당함.
- 삶의 모든 형태에 결정을 못하고 도움을 요청함(친구, 자유시간 처리, 음식선택 등)
- 의지하는 타인의 거절, 거부, 반대에 대해서 극도로 불안을 느낌.

1. 성격 형성의 원인

1) 성격 형성의 원인

(1) 시그문드 프로이드(Sigmund Freud)

- 성격은 어린 시절에 결정된다는 이론(= 결정론)
 - ① 구강기 oral stage(0-1세 반)
 - ② 항문기 anal stage(1세 반-3세)
 - ③ 남근기 phallic stage(4-5세)
 - ④ 잠재기 latency stage(6세-사춘기)
 - ⑤ 성기기 genital stage(사춘기)

(2) 정신분석학 프로이드의 제자 칼 융(Carl G. Jung)

- Anima(남성 속의 여성성)와 Animus(여성 속의 남성성)를 성격요인으로 주장
- 남성의 남성다움을 측정한 계수치(計數値): 남성도(男性度)
- 여성의 여성다움: 여성도(女性度)
- 남성의 여성스러움과 여성의 남성스러움을 중성도(中性度)
- 개성화(individuation)를 성격요인으로 주장
 - 다른 사람과 어울리면서(사회성) 성격이 형성된다는 것
 - 성격은 고립된 상태에서는 건전하게 발달하지 않는다고 봄.
 - 집단 및 관계 속에서 건전한 성격이 형성된다고 봄.
- 외향성: 내성적 성격으로 구분

(3) 여성심리학자이며 의사 카렌 호니(Karen Honey)

- 프로이드의 남근선망(penis envy, 여성의 열등감)이론에 대한 반발

열등감(inferiority)과 성격 강조	<ul style="list-style-type: none"> • 특히 여성의 열등감적 성격에 초점 • 여성의 열등감적 성격은 사회로부터 기인한다고 주장
불안(anxiety)과 성격 강조	<ul style="list-style-type: none"> • '기본적 불안'이라는 개념 제시 • 어린이의 성격특성 설명 • 어린이는 무력감, 불안의 성격 소유하고 있다고 봄.

(4) 정신과 의사 알프레드 아들러(Alfred Adler)의 성격이론

- 성격형성에 미치는 세 가지 요인 주장.



① 출생순위와 성격

- 형제 간의 서열에 따라 성격이 달리 형성된다고 주장

first born
<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 관심을 독차지하려고 함. • 이기적 성격을 가지고 있음. • 둘째 출생으로 "폐위된 왕"(=열등감, 절망감 경험)을 경험 • 부모의 관심을 지키기 위한 노력과 투쟁을 함. • 둘째가 어리고, 약하므로 리더십이 발달(권력적, 지배적)함.
second or middle born
<ul style="list-style-type: none"> • 형(누나, 언니)을 제치고 이득을 얻기 위해 경쟁해야 하는 상황(=경쟁자) • 경쟁할 수 없을 때 외교적 타협(=타협자, 기회주의자)을 시도 • 회피적 성격형성, 책임성이 약한 성격. • 형(누나, 언니, 오빠)을 모델로 삼음. • 형(누나, 언니, 오빠)을 제치고 우위(최고)를 차지하려는 노력
youngest born
<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 과잉보호를 받게 됨. • 문제아가 될 가능성이 높음. • 부모나 형(누나, 언니, 오빠)에게 과도한 의존성, 자립적이지 못하는 성격이 형성됨.
only son & daughter
<ul style="list-style-type: none"> • 경쟁 대상이 없음(경쟁적이지 못함) • 자신의 중요성을 과장함. • 소심하며-의존적 성격. • 상호관계 부족함. • 부모의 불안 및 불안정적 양육 태도가 자녀에게 전달, 용기 부족의 성격.

② 생활양식과 성격

- 아들이라는 생활양식에 따라서 성격이 달리 형성된다고 봄.
- 어린시절의 생활과 기억으로 인하여 성격이 형성
- 부모가 자신에게 어떤 태도를 취하는가에 따라서 성격이 형성
- 부모의 사랑과 관심은 한 인간의 성격발달에 결정적인 영향을 준다고 주장
- 4-5세에 자아개념과 가치관, 삶의 태도 등을 포함한 자신의 독특성이 형성

③ 삶의 과제와 성격

- 아들이라는 삶의 과제로 인해서 성격이 달리 형성된다고 봄.
- 모든 인간이 경험하는 세 가지 삶의 과제: 직업, 타인과의 관계, 이성적 사랑에 의해서 성격이 형성됨.

<ul style="list-style-type: none"> • 첫째: 직업에 대한 과제 <ul style="list-style-type: none"> - 좋은 직업을 얻으려는 노력에서 성격형성, 직업을 가짐으로써 그 직업적 특성에 따른 성격이 형성 • 둘째: 타인과의 관계 <ul style="list-style-type: none"> - 다른 사람과 관계를 형성 및 존재 하면서 성격형성, 다른 사람과의 관계에서 발생한 문제를 해결하면서 성격이 형성 • 셋째: 이성적 사랑 <ul style="list-style-type: none"> - 남녀의 존재 인식 및 역할에 따른 성격형성, 이성을 대하면서 자신의 성격형성, 연애, 결혼, 가정생활을 통해서 성격이 형성
--

(5) 에릭 에릭슨(Eric Erikson, 1902-1994)의 성격에 대한 이론

- 사람의 성격은 태어나서부터 늙어 죽을 때까지 지속적으로 발달한다고 봄.
- 8단계 성격발달 주장함.

- | |
|--|
| ① 신뢰와 불신(trust: mistrust, 0-1세) |
| ② 자율성과 수치(autonomy: shame, 2-3세) |
| ③ 주도성과 죄의식(initiative: guilt, 3-5세) |
| ④ 근면성과 열등감(industry: inferiority, 6-11세) |
| ⑤ 정체성과 역할 혼미(identity: role confusion, 12-18세) |
| ⑥ 친밀감과 고립감(intimacy: isolation, 19-35세) |
| ⑦ 생산성과 침체(generalivty: stagnation, 35-50세) |
| ⑧ 자아통합과 절망(ego integrity: despair, 인생 후반기) |

(6) 고든 올포트(Gordon Allport)의 성격 특질이론

- 모든 사람에게는 특질이 있다고 주장
- 특질의 두 종류 (1) 공통 특질 (2) 개인 특질
- 올포트는 공통 특질보다는 개인 특질을 강조
- 한 개인은 대략 5-10개의 중심 성향을 가지고 있다고 주장

(7) 인본주의 심리학의 창시자 칼 로저스(Carl R. Rogers)

- ① 공감 ② 자아정체성 ③ 강압-지시 ④ 긍정적 존중(지지)

(8) 실존주의 심리학자 아브라함 매슬로우(Abraham Maslow)

- ① 욕구 ② 자아실현: 절정경험(peak experience, 만족감, 성취감)

2) 다양한 성격이론

(1) 히포크라테스(Hippocrates, 460-377, BC)의 체액설

- ① 다혈질
② 흑담즙질
③ 황담즙질
④ 점액질

(2) 의사 가렌(Galen)

- ① 점액질: 느림 + 약함
② 우울질: 느림 + 강함
③ 다혈질: 빠름 + 약함
④ 담즙질: 빠름 + 강함

(3) 크래츠머(Kretschmer, 1888-1964)

- 신체유형에 따른 성격 분류
 - ① 신체는 그 사람이 누구인가를 말해주는 기본적인 메시지
 - ② 신체가 성격은 아니지만 신체와 성격은 상호영향
 - ③ 신체유형과 성격을 네 가지로 분류
 - 쇠약형: 내성적-정신분열증적
 - 비만형: 정서불안적
 - 근육형: 조울증적
 - 이상신체형: 기타로 분류

(4) m한스 아이젠크(Hans J. Eysenck, 1916-1997)

- 실험적, 통계적으로 여러 가지 성격검사 개발
- 성격의 세 차원을 주장

E=외향성 (extraversion, E)	사교적, 활기찬, 활동적, 자기주장적, 감각추구적, 태평한, 지배적, 고조된, 대담한
N=신경증 성향 (neuroticism, N)	불안한, 우울한, 죄책감, 낮은 자존감, 긴장된, 비이성적, 수줍은, 변덕스러운, 정서적
P=정신증 성향 (psychoticism, P)	공격적, 냉담한, 자아중심적, 비인간적, 충동적, 반사회적, 무감동적, 창의적, 강한 의지

(5) 조셉 러프트와 해리 잉함(Joseph Luft & Harry Ingham)

- 성격유형을 네 가지로 분류

- ① 자기 개방 타인 폐쇄
- ② 자기 폐쇄 타인 폐쇄
- ③ 자기 개방 타인 개방
- ④ 자기 폐쇄 타인 개방

(6) 토마스 해리스(Thomas Harris)의 성격유형(대인관계 태도)

- ① I'm OK You're OK
- ② I'm OK You're not OK
- ③ I'm not OK You're OK
- ④ I'm not OK You're not OK

(7) 기타 성격유형(과학적 근거 희박)

- 수상술(손)과 성격
- 필적(글씨체)과 성격
- 골상학(골격)과 성격
- 관상학(얼굴)과 성격
- 체격과 성격

윌리엄 셸던(William Sheldon, 1899-1977)

- ① 내배엽형(endomorph)
- ② 중배엽형(mesomorphy)
- ③ 외배엽형(extomorphy)

2. 성격검사

1) 성격검사지

(1) 사람의 성격을 어떻게 알 수 있을까?

① 관찰/사례연구(case study)

- 고든 올포트(Gorden Allport):
"성격은 직접적으로는 알 수가 없다.
다만 행동을 통해서만 관찰이 가능하다."고 주장

② 검사(psychological test)

③ 인터뷰(interview)

④ 기타

- 혈액형, 골격 구조, 심지어 수면자세, 좋아하는 색깔, 주름살 등으로도 인간의 성격을 검사하고 분류하려고 노력

- 대부분의 것들은 과학적 근거를 확보하지 못하고 있거나 흥미위주, 전혀 학문적 근거 부족

(2) 대표적인 성격검사지

- ① MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)
- ② MMPI(Minnesota Multiphasic Personality Inventory, 미네소타 다면성 성격검사)
- ③ BIG5: 다섯 가지(외향성, 신경증, 꼼꼼성, 원만성, 개방성) 성격검사
- ④ Holland 성격/흥미검사
- ⑤ Guilford-Zimmerman Temperament Survey(길포드 짐머만 기질검사)
- ⑥ CPI(California Psychological Inventory, 캘리포니아 성격검사)
- ⑦ 에니어그램(enneagram)
- ⑧ 성격 자화상 검사: 14가지 성격분류

2) 성격검사지 활용 방법

(1) 성격검사로 성격을 알 수 있는가?

- 모든 심리, 성격의 문제가 검사로 드러나지 않음.
- 자기보고식 검사이므로 자신을 감출 때 정확도가 떨어질 수 있음.
- 진정한 자아는 영원히 찾을 수 없을지 모름.

- ✓ 그렇지만 성격검사가 아니면 비교적 객관적으로 성격을 이해할 수 있는 방법이 없음.
- ✓ 성격을 분석하는 절대적인 것은 아니지만, 참고자료로 사용한다면 편하게 사용할 수 있을 것.

(2) 성격의 자화상 질문지

- John M. Oldham, & Lois B. Morris, The New Personality Self-portrait, 김진영, 안창일 공역, 『성격의 자화상』 서울: 학지사, 2008. 55-71.에 공개된 내용.

☞ 지시문: 이 검사지는 성격의 유형을 분석하는 것입니다. 맞거나 틀린 답은 없습니다. 각 문항의 질문에 대해 ①(네, 맞습니다) ②(부분적으로 맞습니다) ③(아니요, 틀립니다) 가운데 하나에 ●표시를 하십시오. 질문이 자신이나 자신의 생활과 상관이 없다고 여겨지더라도 모든 질문에는 답을 해야 합니다. 그런 경우는 만약 당신이라면 어떻게 할지를 생각해서 답하시기 바랍니다.

①(네, 맞습니다): 해당 진술이 대부분의 경우에 맞을 경우 ●①③
 ②(부분적으로 맞습니다): 해당 진술이 때때로 혹은 어느 정도 맞을 경우, 해당 문항 내에 문장이 여러 개일 경우에 일부는 맞고 일부는 맞지 않을 경우 ①●③
 ③(아니요, 틀립니다): 해당 진술이 대체로 맞지 않을 경우 ①②●

①②③ 1. 나는 일을 할 때 동료들보다 더 많은 시간을 투자하는 경향이 있는데, 내가 완벽주의자이고 뭐든지 제대로 되어야 한다고 생각하기 때문이다.

①②③ 2. 나는 매우 조직적인 사람이다. 나는 해야 할 일의 목록들을 작성하고 또 그러한 일정표대로 생활하는 것을 좋아한다. 때로는 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 목록이 생기기도 한다.

①②③ 3. 사람들은 나를 '일 중독자'라고 얘기하곤 한다. 빛도 없고 금전적으로 여유가 있는데도 불구하고 아주 열심히 일한다. 내가 원하기만 한다면 최소한 잠시 동안만이라도 일을 중지하고 휴식을 취할 수 있겠지만 그렇게 하지 않는다.

①②③ 4. 나는 일을 할 때 늘 하던 방식대로하기를 좋아하며 사람들이 내 방식을 바꾸려고 들면 고집을 심하게 부린다.

①②③ 5. 나는 정해진 방식을 싫어하며 할 수 있는 한 마지막 순간까지 일을 미루거나 아예 하려고 들지 않는 등 의무를 잘 지키지 않는다.

번호	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc	abc
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ	Ⓗ	Ⓘ	Ⓢ	Ⓣ	Ⓚ	Ⓛ	Ⓝ
1										Y M N				
2										Y M N				
3										Y M N				
4										Y M N				
5											Y M N			
6													Y M N	
7													Y M N	
8					Y M N									
9					Y M N									
10							Y M N							
11												Y M N		
12			Y M N											
13							Y M N							
14							Y M N							
15						Y M N								
100					Y M N									
101					Y M N									
102				Y M N										
103				Y M N										
104				Y M N										
105				Y M N										
106				Y M N										
107				Y M N										

총점	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ	Ⓗ	Ⓘ	Ⓢ	Ⓣ	Ⓚ	Ⓛ	Ⓝ
a칸	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=	x2=
b칸	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
합계	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

(3) 양심형

- (4) 자기확신형

- (5) 헌신형

- 헌신형은 충실하고 사려 깊으며 언제나 팀에 도움이 되는 사람, 팀이 커플이든 가족이든 조립라인이든 부서이든 종교단체이든 자선단체이든, 아니면 군대이든 모두 마찬가지임.
- “당신이 행복하면 나도 행복해요” 라고 말하는 사람들이며 진심으로 그렇게 느낌.
- 전통적으로 이렇게 다른 사람을 돕고 주기 좋아하는 성격스타일은 특히 여성에게 권장되고 인정받는 것이었음.
- 관습적인 시각에서 보면, 좋은 아내란 남편을 통해서 삶을 살아가는 상냥한 헌신형의 여성으로서 남편에게 중요한 결정을 일임하고 순종하면서 가족을 위해서 가정을 꾸려 나가는 데 전념하는 모습을 보임.

(6) 연극형

- 연극형은 감정이라는 천부적인 재능을 받은 사람들.
- 주변 사람들의 삶을 생동감 있게 만들. 일상의 생활에서도 이들의 재치, 웃음, 미적 감각, 화려하다, 섹시함 등은 방 안 가득한 낯선 이들의 기분을 밝게 만들.
- 대단한 재능을 겸비한 경우, 인간의 감정을 최고의 예술로 바꿀 수 있음.
- 이들에게 인생은 지루하거나 권태로울 리가 없으며 함께 하는 이들에게도 마찬가지임.
- 연극형은 자신의 세계를 신나는 일들로 가득 채우며, 이들의 삶 속에서는 사건들이 일어나고야 마.

(7) 경계형

- 경계형의 눈을 피할 수 있는 것은 아무 것도 없음.
- 이들의 주변 환경에 대한 인식은 비범함.
- 주변사람들과 환경을 끊임없이 주시하고 있는 이들의 감각 안테나는 무엇이 잘못되어 있는지, 무엇이 어울리지 않는지, 부자연스럽거나 위험한 것은 없는지를 즉각적으로 알려줌.
- 경계형은 듣는 데도 특별한 능력을 가지고 있음.
- 이들은 보통 다른 사람들은 알아차리지 못하는 혼재된 메시지와 숨겨진 동기, 둘러대는 핑계, 아주 미묘하게 왜곡된 진실을 즉각적으로 알아차림.
- 이런 점에서 경계형은 사적이든 공적이든 간에 사회 비평가, 감시인, 경찰, 검사 등 수사관, 옴부즈맨, 개혁운동가의 역할을 자연스럽게 취함.

(8) 민감형

- 민감형은 폭넓은 사회적 교류 망을 회피하며 명성을 멀리하지만 창의성 덕분에 크게 유명해지기도 함.
- 가족들이나 친구들이 있는, 정서적으로 안전한 환경 속에 아늑하게 자리 잡은 상태를 좋아함.
- 민감형의 상상력과 탐구 정신은 무한정으로 펼쳐짐. 자신의 정신과 감정, 환상 속에서 자유를 발견함.

(9) 유유자적형

- 유유자적형은 자유를 중시함. 그 누구도 유유자적형으로부터 이 권리를 앗아갈 수는 없음.
- 이들은 규칙을 지키고 맡은 책임과 의무를 다함. 하지만 일단 자신만의 시간을 보낼 때는 어느 누구도 제도도 심지어는 문화조차도 행복을 향한 이들의 개인적인 추구를 박탈할 수 없을 것임.
- 어떤 유유자적형은 창의적인 추구를 통해서 행복을 발견하며 어떤 이는 느긋하게 양서를 읽으면서 행복을 발견함.
- 보통은 태평스러운 이들이지만, 만약 이런 기회를 위협당한다면 ‘자신만의 것’을 할 기본적인 권리를 강력하게 사수할 것.

(10) 모험형

- 모험형은 인류를 위해서 상당한 성과를 나타낸 사람들. 높은 도약을 이루었고 그것을 추구하는 사람.
- 이 성격유형을 가진 사람들은 대부분이 가보기 두려워하는 곳을 모험함. 우리 대부분을 한계 짓는 공포와 두려움도 모험형을 속박하지는 못함.
- 이들은 한계에 도전하면서 죽음을 피할 수 없는 운명에 대항하는 스틸 넘치는 게임 속으로 좋은 것 싫은 것 자신들을 밀어 넣음.
- 이들은 위험이 없으면 보상도 없다고 말함사실 모험형에게는 위험 자체가 보상.

(11) 개성형

- 개성형은 꿈꾸는 자이며 영혼의 추구자이자 공상가이고 신비주의자.
- 이들은 대부분의 사람들이 따르는 관습적인 리듬이 아니라 특유의 박자에 맞춰 행진함.
- 이들은 진짜 독창적인 사람이며 때로 괴짜로, 때로 천재로 눈에 띄는 경우가 종종 있음.

(12) 고독형

- 고독형은 자신 말고는 누구도 필요하지 않음. 이들은 속세의 영향을 받지 않으며 타인에게 인상을 주거나 기쁘게 해 주려는 욕구가 없음.
- 고독형은 너무나 많은 이들을 심란하게 만드는 감정 및 대인관계에 구애 받지 않음.
- 자기 생각대로 하게 내버려 두면 고독형은 인류학자, 박물학자, 수학자, 물리학자, 영화제작자, 작가, 시인이 되어 너무나 자주 우리들이 열정으로 눈이 멀어 보지 못하는 우리 존재의 진실을 발견하고 기록할 수 있음.

(13) 열정형

- 열정형에게 인생은 롤러 코스터. 이들은 당신도 함께 승차할 것을 고집함.
- 산 정상부터 깊은 골짜기에 이르기까지 강렬함이 이들의 숨결을 물들임.
- 열정형은 체험을 열망하며 새로운 사랑이나 새로운 삶 속으로 뒤도 돌아보지 않고 덤석 뛰어듦.
- 다른 어떤 유형도 이토록 열정적으로 사는 삶이 가져오는 정서적 날씨의 변화무쌍함을 그렇게 잘 견뎌낼 수 없을 것.

(14) 자기희생형

- 자기희생형은 실제로 자신을 희생시켜 가면서 타인을 위하는 성격.
- 이런 타인지향적인 사람이 있을 때 그 집단의 분위기는 인간적이 됨.
- 이들은 다소 적극적인 성격이어서 자기를 희생시키는데 스스로 결정하여 적극적인 자기희생의 행동이 나타남.
- 불이익을 받더라도 인내함으로써 자기를 희생시키는 특징이 있음.

(15) 자기주장형

- 자기주장형은 지도자의 속성.
- 자기주장형은 집단에서 지휘권을 향해 본능적으로 움직임. 이들은 한 무리에서의 두목과 마찬가지로 틀림없이 지휘권을 자기 것으로 만드는 자격을 타고남.
- 이들은 강하고 힘 있는 스타일이며 다른 어떤 스타일보다도 더더욱 원래부터 강력함.
- 이들은 실패에 대한 두려움 없이 커다란 책임을 맡을 수 있음. 이들은 싸움에서 결코 물러서지 않고 최고의 자신감을 가지고 경쟁함.
- 이들은 위대한 지도력을 발휘하게 할 수 있으며, 특히 위기상황에서 빛을 발함.

(16) 진지형

- 진지형은 착각에 빠지지 않음.
- 이들은 큰 뜻을 품지도 않고 인생은 단지 행복한 것이라고 노래하지도 않으며 더 좋은 쪽으로 자신의 존재를 채색하기 위해서 장미빛 색안경을 쓰지도 않음.
- 사정이 그리 유쾌하지 않을 때조차도 이들은 있는 그대로의 모습을 봄.
- 진지형은 인기를 바라지도 않음.
- 이들은 최악의 상황조차도 이겨 낼 수 있는 힘을 가지고 있음. 다른 어떤 성격스타일도 험악한 분위기가 뒤덮인 상황에서 그러한 인내력을 발휘하지 못함.