

#9 Smoking Tobacco

1. 흡연의 위험 요소

- Carcinogens : 발암물질 (Tars에 다량 함유)
- Nicotine : 흥분제 (뇌에서 7초 후 발견 → 30-40분 후 반감기)
기초대사를 증가 + 식욕 저하
- Tars : 수용성 잔여물 (water-soluble residue)

2. 흡연 계기

남성, 나이 ↓ 수입 ↑ 교육수준 ↓ → 흡연을! 금연율 ↓

Genetics (유전+사회환경), Social Pressure, Advertising, Weight Control

- Genetic variations가 스의 vulnerability 증가시킬 (신경전달물질 도파민 복제)

3. 흡연 지속

- Addiction (니코틴), Fear of Weight Gain

- 정적/부적 강화

(1) Positive Reinforcement : 담배 냄새 행복, 진정효과, 인위적인 만족감

(2) Negative Reinforcement : 금단현상 거부

- Optimistic Bias

underestimate risk of 질병, 죽음 & overestimate their chances of living

4. 건강 결과

1) Cancer : 남성 기준, 흡연하면 risk 23.3배 (죽음원인 1위)

2) CVD (Cardiovascular Disease) : 흡연하면 risk 2배 (죽음원인 2위)

3) Chronic Lower Respiratory Disease

- Chronic bronchitis (만성기관지염) : bronchi(기관지)에 scar tissue 생김

- Emphysema (폐기종) :

scar tissue와 mucus(점액)이 호흡기를 막아 alveoli(폐포)에 공기 참

4) Other effects

담배 방화 / 입, kidney(신장), bladder(방광) 질병 / 교통사고 등 각종 사고들

Periodontal disease(잇몸, 치아, 주위 뼈 염증) / 정신질환 3배 위험

- 여성 : 남성보다 폐암에 취약, 불임/유산 위험, 저체중아

- 남성 : 늘어보임, erectile dysfunction (발기부전) 위험

5) 간접흡연 (Passive smoking / ETS; environmental tobacco smoke)

SIDS; Smoke exposure increases risk of sudden infant death syndrome

5. Deterring Smoking (흡연억제)

Info/education alone does not deter people from smoking.

Relapse(재발) 방지

- 44%가 매년 금연 시도, 그 중 64%는 치료 없이 → 7년 이상 성공률 60%

- 22%는 재발 후 과흡연, 자진금연자 재발률 높음, 1-3개월이 재발위험 최고조

1) Pharmacological(약물적) Approaches

니코틴 대체제(껌, inhaler(흡입기), 패치), 약물로 금단증상 완화하기도 함

2) Psychological Intervention : 상담+약물이 가장 효과적

장점 : 사망률 36% 저하, 35살 금연 기준 수명 7-8년 증가

단점 : 체중 증가 (여성은 +6 lbs 남성은 +11 lbs), 운동이 대안

#10 Using Alcohol and Other Drugs

1. Alcohol (교육수준 ↓ → 술 ↑)

성인 남성 70% & 성인 여성 50%이 지난 달에 한 번 이상 술 소비

Tolerance, Dependence (normal func.를 위해 술 필요), Withdrawal (금단현상),

Addiction (Dependence + Withdrawal)

2. Hazards(=Risk)

(1) Direct hazards

- 간(Liver) 손상, 인지적 손상

- Neurological damage (Korsakoff syndrome)

- Cardiovascular system (heart disease and stroke)

- Cancer (mouth, esophagus(식도), colon/rectum(대장), liver)

(2) Indirect hazards

- 의도치 않은 사고들 e.g. 오토바이 충돌 / 자살(시도)와 연관

- 인지기능 변화 (공격행동 증가, risky decision making)

3. Benefits (Light/moderate 음주)

술 소비량과 죽음은 U or J shaper (하루 20g 수명 늘어남, 하루 30g 수명 급감)

- Reduce mortality & Lower 심장병 죽음, type2 비만, 궤양, 소화기관 암, 알츠하이머

4. 술 파시는 이유

(1) Moral model : 자유의지

(3) Medical model : 알콜중독자 유전적 요인

(2) Disease model : 알콜을 의존증

(4) Cognitive-physiological theories

- Tension Reduction hypothesis : 긴장 완화 (지지를 낮은 이론임)

- Alcohol myopia model : 기본 좋아지고 thought process를 바꿈

(5) Social learning model : 음주는 학습행동 (→ 학습되지 않을 수도 있는 행동)

맛과 긍정적 효과를 즐길 / 불편한 상황(분위기)에서 탈출하게 해줌 / 타인의 음주 행동을 모델링

5. Changing Problem Drinking w/

- Psychotherapy : motivational 인터뷰

- Chemical treatments : Disulfiram (Antabuse); 알코올을 섭취나게 하는 약

- The goal of controlled drinking : 논란의 여지가 있음

→ Relapse(재발) : 대부분 금주 후 90일 이내로 발생, 12개월 이후 35%만 금주 지속

6. Drugs (Psychoactive drugs 항정신성약물) 대부분 tolerance, dependence, 부작용 있음

(1) Sedatives (안정제) : lowering 뇌근육,심장 (barbiturates(수면제의 일종), opiate, alcohol 등)

- low doses → 진정, 행복감 / high doses → 주의력 결핍, 죽음

(2) Stimulants (자극제) : produce alertness, elevate mood (카페인, 니코틴, 코카인, 암페타민 등)

(3) Hallucinogens (환각제)

(4) Marijuana : 환각제와 유사 / 기억 저하, 식욕 증가, 진정효과 / 고통 조절에 쓰일 수 있음

(5) Anabolic Steroids : 수행 강화를 위한 합성호르몬 / 근육 벌크업, 지방 축소

7. Controlling drug use

- 비교과적 예방법 : scare tactics (DARE)에 의존, moral training, factual info. about risks

- 효과적 예방법 : life skills training (resist social pressure), limiting availability of drugs

- 위험 최소화 (harm reduction strategy) : sterile(멸균) needles 제공, 지정된 운반자

#11-1 Eating

1. What determines how much people eat?

(1) 개인 차이, 사회적/감정적 요인, 상황적 요인

1) dieters와 non-dieters 구분

2) 각 그룹의 절반의 피험자들은 밀크셰이크를 사전시식(preload)함

3) non-dieters는 덜 먹음 : normal-regulatory eating

dieters는 더 먹음(+high fat) : counter-regulatory eating (the “what-the-hell-effect”)

if (non-fat, 방에 사람들이 있을 때, 스트레스 상황) 안 먹음 → 배고픔보다 인지적,사회적,감정적 영향

(2) 인지적 요인

memory intact(기억력 정상) Control Group vs dence amnesia(기억상실증) Study Group

→ 기억상실증 환자가 두 번째 식사를 하면 첫 번째 식사 기억이 없음

(3) 발전적 요인

아이들이 스스로 음식을 결정하면, 각 식사의 칼로리 계산은 잘 못 하지만 매일매일 조절은 잘 했음

2. What are the psychological effects of hunger&starvation?

Semi-starvation study (Stavation can lead to psychological disturbances.)

제2차 세계대전의 conscientious objectors(양심적 병역거부자)

3달 control period/no manipulation(3200cal) → 6달 semi-starvation period(1570cal) → 3달

controlled eating rehabilitation(2000-3200cal) → 3달~ free eating rehabilitation(unlimited)

#11-2 Diet, Exercise

1. 비만 치료법

비만 : sedentary(앉아 있는) lifestyle, weight cycling, medical system 저사용, poverty/SES

test safety(비인간, 인간) → test efficacy → existing gold standards와 새 치료법의 효과 비교

e.g. dieting : Is obesity unhealthy? → safe? → effective? → 모두 Yes면 recommend

2. Mechanisms of diet failure

체중 감량 유지는 18개월, dieting보다 운동이 최고

Self-reported Weighs Bias : 보통 8 pounds 정도 내려서 report, 비만인들은 더 참

(1) Biological pathways : negative 칼로리 balance, 단기간 체중 감량 → 신진대사 ↓

(2) Biopsychosocial pathways : 스트레스 → 신체활동 저하, 과식, 수면 방해

(3) Psychological pathways : violation of diet → 과식

#12-1 Pain

1. Pain

unpleasant sensory&emotional experience associated with actual/potential tissue damage

(1) Pain : 의식적 경험, 아프지 않지만 아픈 척 가능

(2) Suffering : 감정적 대응, 고통이 없지만 겪을 수 있음

(3) Nociception(치혜수용)/nocicepoers(통각수용기) : 외상에 의해 자극된 신경계(PNS,CNS)의 신호

e.g. general or local anesthesia(마취)

(1)&(2) : 눈에 띄는 상처 없는 chronic back pain

(2)&(3) : 전쟁 중인 군인은 고통 지각 저하

(3)&(1) : 감정적으로 화나지 않는 chronic joint(관절) pain

2. Myths of pain

- 영유아, 아이들도 성인과 똑같이 고통을 느낌 → YES.
- Pain is a normal part of the aging process. → NO.
- Pain은 항상 신체적 원인 → NO.
- 고통이 오래 지속될수록 기억에 더 고통스럽게 남음 → NO.
(peak pain과 end pain(마지막 3분)이 중요)
- Gate control theory (gate을 닫는 요인)
relaxation, 심적 요인, activity(운동, 파사지)

3. Coping w/ pain

stress = double whammy (이중고) e.g. surgery

- coping w/ the procedure itself : 고통 과정 설명
- coping w/ the accompanying negative feelings : relaxation tech, 명상
- distraction : 다른 것에 focus, pain-inducing event에 focus but 재해석
e.g. Gall bladder surgery study : view가 있는 수술방 환자들이 빨리 퇴원
- social support/modeling : 수술 경험 있는 례메이트 → 스트레스↓ 빨리 퇴원

4. Gender and pain

- (1) Field studies : 여성보다 남성 환자가 고통 강도를 낮게 측정
- (2) Lab studies : 여성보다 남성이 고통을 더 참음
- 여성이 고통 상황에서 더 큰 위험에 놓임

#12-2 Placebo

1. 증거

Run a study (Active drug, Placebo, Nothing) / Objectively measure your outcome

Skin rash study : 유독/무독 나뭇잎 묻지름 → 실제와 달리, 말한 대로 rash가 일어나거나 안 일어남

- (1) Placebo acupuncture (침술) for IBS (irritable bowel(창자) syndrome).
- (2) Placebo arthroscopic knee surgery (무릎관절경수술)
- (3) Placebo morphine w/ dental surgery

2. Placebo

inactive substance or condition that has the appearance of an active treatment

Treatments are effective when it is more effective than the placebo.

Henry Beecher(1955) : 플라시보가 improvements의 35%임

플라시보는 특정 조건 아래 특정 문제에 대해서 발생

- work for pain / when outcome is measured subjectively and continuously
- e.g. 알 치료, HIV, Kidney disease, Blindness or deafness → 플라시보X

3. 조건

- (1) How the health-care provider behaves (confidence, warm, positive)
- (2) 환자의 성격 (4) Social norms
- (3) 환경적 요인 : 확신 있는 상황 & pill color
- cool colors (tranquilizing, sedating 진정), warm colors (stimulating 촉진)

4. 효과

걱정 감소(육체적 증상의 스트레스 감소), 엔도르핀 분출(고통 감소), 기대(↑ 플라시보↑)

A placebo can do the opposite of the active drug.

#13-1 Gender, Age, and Health

1. Male vs female

Mortality : lifespan, 사망률, causes → Females are healthier.

Morbidity : 장애, 병원 이용, physician visits → Males are healthier.

Females are sick more often, but with less serious ailments.

(1) biology

호르몬 차이(estrogen vs testosterone), 여성이 지방률이 더 높고 부위 다름

(2) health behaviors

젊은 남성 성인이 여성보다 more engaged in risky behaviors

(3) utilization of the medical system : "Man should be strong." norms

(4) social support, stress, and social roles : 여성이 stress↑ social support quality↑

(5) gender differences in illness patterns

- Some illnesses are noticed late in women. e.g. heart disease, HIV
- Some factors that are unhealthy in men are assumed to be unhealthy in women.
(e.g. overweight, cholesterol)

2. Outcomes of negative stereotypes of aging

- (1) Cross-cultural studies : best(positive), middle(in-between), worst(negative) memory
- (2) Field studies (within a culture) : 칠퍼리 가진 여성 → 혈압 내려갈 (스스로 젊게 인식)
- (3) Experimental studies : negative prime → 걸음속도 느려짐, cardiovascular stress response
- (4) Longitudinal studies : negative views → worse 청각테스트, 건강예방 덜 참, 일찍 죽음(15년)

#13-2 Personality and health

1. Type A personality

- Exaggerated sense of time urgency and always create deadlines
- Sense of competitiveness and ambition / aggressive and hostile
- Western collaborative group study : heart disease 발병률, 사망률 2배
- larger physiological stress response (높은 heart rate, 높은 혈압)
- Progressive muscle relaxation, Anger management statements

2. 건강에 전반적인 영향을 주는 성격들

(1) Optimism (vs pessimism)

- use more health-promoting behaviors, have longer telomers(노화 지연)
- e.g. Law school study, HIV study(Mann, 2001)

(2) Neuroticism

minor events, setbacks에도 과하게 걱정하는 경향

- linked to depression BUT not the cause of poorer health
- may lead to poor 건강 행동, 스트레스 관리

(3) Conscientiousness (성실)

Conscientiousness was the single best predictor of longevity.

성실한 사람들은 건강행동 관련 질병에 의해 죽을 확률이 적음

3. 성격과 관련 없는 질병 : Cancer

#14-1 Close relationships and health

1. Marriage and death

- cancer, heart attack에서 결혼한 사람이 유리
- 결혼은 여성보다 남성 건강에 더 좋음 (남성은 7년, 여성은 3년 더 삶)
- (1) Prevents social isolation and rejection (더 중요한 것은 가족 내 relationships)
- (2) Buffers against the harmful effect of stress (Holding any hand helped, 남편이 best)
- (3) Leads to healthier behavior (남성흡연자는 많이 감소, 여성흡연자는 그대로)

2. Pets

Social resource, Belongingness support, 무조건적 긍정적 관심, Increased activity

→ 긍정적 효과들, 6개월 뒤 혈압 낮아짐 BUT heart-attack victims는 1년 내로 죽을 위험

#14-2 Bereavement (사별, 여일)

1. Evidence for the loss effect

- Days of disability : 감정적 문제, 새로운 책임감
- Symptom reports : could be a bias in detection and reporting
- Doctor/hospital visits : pressured to get checkups, stop self care
- Mortality : spouse의 죽음 이후 30일 이내 heart attack or stroke으로 죽을 확률 2배
no differences at 90 days or a year later (Resilience 회복탄력성 X)
- Immune system function : lower natural killer cell activity

2. Kubler-Ross stages of grief

disbelief/denial/numbness → yearning(그리움) → anger → depression → acceptance
(1 month postloss) (4 months) (5 months) (6 months - peak)