스트레스(Stressed),
달콤한 디저트(Desserts)로 바꾸기

01차시. 업무 스트레스를 관리하려면

1. 스트레스의 이해

가) 스트레스의 정의

① 스트레스란 무엇인가? 우리는 스트레스라는 말을 매우 흔하게 사용한다. 어떤 사람은 스트레스를 받는다는 말을 항상 입에 달고 다니기도 하고, 비교적 힘든 표현을 많이 하지 않는 사람조차도 한 두 번쯤은 "스트레스 받는다"는 말을 하거나 아니면 속으로 느꼈을 것이다. 그런데 그분들에게 무엇 때문에 스트레스를 받느냐 질문하면 곧잘 대답을 하지만, "스트레스가 무슨 뜻이에요?"라고 재차 물어보면 "글쎄요." "그냥 마음이 속상하고 화나는 것이요." 정도로 대답한다. 이러한 현상은 어쩌면 당연한데, 그 이유는 실제로 스트레스란 용어 자체가 막연할뿐더러 과거에서부터 여러 의미로 사용해 왔기 때문이다.

② 스트레스란 원래 개체에 가해지는 물리적 힘이나 압력을 일컫는 말로써 물리학에서 먼저 사용한 용어다. 그러다가 이 말이 인체에 적용되면서 근육의 긴장이나 압박감과 같은 신체적 반응을 의미하게 되었다. 나아가 정신과 신체의 관계에서 예측되는 생리적 흥분 상태를 나타내게 되었고, 한편으로는 개체에 부담을 주는 외적 사건이나 자극으로 보기도 했다. 결론적으로 스트레스란 '개인에 의해 의미 있는 것으로 지각되는 각종 외적 및 내적 자극이 심리적 및 신체적 긴장 상태를 유발한 상태'라고 할 수 있다.

나) 스트레스의 이론

① 미국의 생리학자 캐논(Canon)은 인간이 스트레스를 받았을 때 생존 수단으로서 '투쟁-도피 반응(fight-flight response)'을 보인다고 발표함으로써 스트레스 개념을 의학계에 처음 도입했다.

② 캐나다의 내분비 학자 셀리(Selye)는 스트레스의 개념을 의학계에 일반화시켰는데, 그가 제창한 '일반적응증후군(general adaptation syndrome)'에서 어떠한 종류의 스트레스 요인이라도 그것에 따른 신체 반응은 매우 비슷하다는 점과 이러한 스트레스 요인이 오랫동안 지속되면 질병으로 발전할 수 있다는 점을 알게 되었다.

다) 스트레스의 종류

① 스트레스는 좋은 스트레스(eustress, 최적 스트레스)와 나쁜 스트레스(distress, 고통)로 나뉜다. 당장에는 부담스럽더라도 적절히 대응하여 자신의 향후 삶이 더 나아질 수 있는 스트레스는 좋은 스트레스이고, 자신의 대처나 적응에도 불구하고 지속되는 스트레스는 불안이나 우울 등의 증상을 일으킬 수 있는 나쁜 스트레스라고 할 수 있다.

② 우리는 흔히 기분을 상하게 하는 부정적 생활사건, 즉 가족이나 친구의 사망, 이혼, 별거, 실직, 소득의 감소, 사업의 부진 또는 실패 등만을 건강을 해치는 스트레스

인자(stressor)로 생각하는 경향이 있다. 그러나 사실은 우리의 기분을 즐겁게 만들 수 있는 긍정적 생활사건, 즉 결혼, 승진, 휴가, 사업 또는 일의 성공, 이성 교제 등도 스트레스 인자가 될 수 있다. 그러한 것들이 오히려 우리의 정신적 부담을 가중시키거나 새로운 갈등을 불러 일으킬 수 있기 때문이다.

③ 스트레스가 전혀 없는 것이 반드시 건강에 좋다고만 할 수 없다. 그것은 권태감이나 무력감을 불러 일으키기도 하기 때문이다. 때로는 적절한 스트레스가 우리의 생활에 활력을 불어넣고, 자신감을 길러주며, 일의 생산성과 창의성을 높여주기도 하는 등 긍정적 효과가 있다. 즉 좋은 스트레스는 필요하다.

라) 스트레스를 어떻게 표현하는가?

① 언어적 표현

· 직접적 언급 – "아! 요새 스트레스를 많이 받아서 정말 죽겠어." "나 정말 스트레스를 무지 많이 받고 있거든." "이 놈의 스트레스 때문에 정말 힘들어."

· 욕설의 사용 – 말끝마다 욕을 하거나 말하는 중간에 욕을 섞어가면서 말함

· 냉소적 표현 – "그런 것은 해서 뭐해?"

· 비판적 표현 – "여기는 정말 형편없는 곳이야"

· 비관적 표현 – "우리는 결국 망하게 될 것이야." "매사 늘 제대로 돌아가는 일이 없어"

· 침묵(또는 무반응) – 대답하지 않기, 의견을 말하지 않기

② 행동적 표현

· 공격적 행동 – 주로 거칠고 공격적인 행동으로 나타난다. 물건을 집어 던지거나 전화기를 세게 내려놓거나 방문을 쾅 하고 닫는다. 다른 사람을 꼬집거나 할퀴거나 때리기도 한다.

· 표정과 몸짓 – 화가 났거나 짜증이 올라가 있음을 나타내는 각종 얼굴 표정과 몸짓을 드러낸다.

· 회피적 행동 – 일에 참여하기 않기, 눈맞추지 않기, 자리를 피하기 등

마) 스트레스는 어떻게 나타나는가?

① 신체적 증상

· 두통, 복통, 근육통 등의 각종 통증

· 소화불량, 복부 팽만감, 설사, 변비 등의 소화기계 증상

· 심계항진, 혈압 상승 등의 순환기계 증상

· 혈당 상승, 호르몬 이상 분비, 비만, 체중 감소 등 내분비계 증상

· 잦은 소변 등의 비뇨기 증상

② 행동적 증상

· 행동의 양이 많아지거나 확 줄어듦

· 공격적 행동이 증가함

· 말수가 늘어나거나 줄어듦

③ 생리적 증상

· 불면 또는 수면과다, 악몽 등의 수면 이상

· 식욕감소, 거식, 과식, 폭식, 편식 등의 섭취 문제

④ 정서적 증상

· 불안: 마음이 편안하지 않음, 걱정이 많아짐, 무엇을 놓친 것 같은 느낌 등
· 초조: 안절부절 못함, 무엇엔가 쫓기는 느낌 등
· 짜증: 사소한 자극에도 신경이 예민해지거나 화가 남
· 우울: 슬픔, 기분이 처짐 등
· 무기력: 에너지 또는 열정이 줄어들거나 사라짐
· 의욕저하: 관심과 흥미의 부족이나 결여를 보임

⑤ 인지적 증상

· 부정적 사고: 좋지 않은 방향으로 해석을 함(예: "나에게 일을 많이 주시는 것을 보니까 나를 싫어하는 것이야." 반면에 긍정적 사고는 "나에게 일을 많이 주시는 것을 보니까 나를 믿는 것이야."라고 할 수 있음)
· 비관주의: 미래의 결과를 나쁘게 예측함(예: "나는 분명히 승진을 하지 못 할 것이야." 반면에 낙관주의는 "나는 분명히 승진을 할 것이야."라고 할 수 있음)
· 재앙화 사고(또는 파국화 사고): 지나치게 부정적으로 일반화시킴(예: "이번 업무를 실패했으니까 나의 인생은 끝장이야." 반면에 탈(脫) 재앙화 사고는 "이번 업무를 실패했더라도 나의 인생 전체에 영향을 미치지는 않을 것이야."라고 할 수 있음)
· 자살 사고: 죽음을 떠올리거나 혹은 죽고 싶은 생각과 충동을 말함. 예컨대 "이번 일을 잘 처리하지 못하면 나는 차라리 죽는 것이 더 나을 것이야."라고 생각함.

2. 스트레스의 지각

가) 스트레스 항목 체크리스트

① 말수가 최근에 갑자기 줄어들었다.
② 무엇인가에 쫓기는 느낌이 든다.
③ 특별한 의학적 원인 없이 두통, 복통 등의 신체적인 증상이 나타난다.
④ 과제 수행의 속도가 느려졌다.
⑤ 약속이나 해야 할 일 등을 잊어버린다.
⑥ 다른 사람과의 대화가 줄어든다.
⑦ 식사의 양과 기호에 변화가 있다(예: 단 음식 또는 기름진 음식만 찾는다).
⑧ 수면의 질과 양에 변화가 있다(예: 꿈이 많아졌다).
⑨ 가족에게 짜증을 잘 낸다.
⑩ 감정의 기복이 심해졌다.

▶ 위의 10개 항목 중에서
1~2개: 스트레스의 징후가 보이는 초기이므로 보다 더 세심한 관찰과 주의를 요함
3~5개: 가벼운 정도의 스트레스를 받을 가능성이 높음. 주변 사람의 개입을 요함.
6~7개: 중등도 이상의 스트레스를 받을 가능성이 높음. 전문가의 도움이 필요함.
8~10개: 심각한 스트레스를 받고 있음. 전문가의 개입이 필수적임.

나) 업무에서의 예상되는 스트레스

① 과도한 업무 – 내가 처리하기에 지나치게 많은 업무의 양, 시간의 부족과 체력의 한계를 느낄 수 있음
② 부적합한 업무 – 주 업무 외에 행적적 업무와 각종 보고서 작성에 더 많은 에너지가

드는 느낌일 때

③ 부당한 업무 – 상사가 개인적인 또는 차별적인 업무를 시킬 때

④ 어려운 업무 – 업무 자체가 나의 지식과 경험을 넘어설 때

다) 스트레스의 원인

① 정신사회적 요인

적응의 어려움(생활 사건 및 환경 변화에 대한), 좌절(원하는 행동이나 목표가 방해 받거나 이루어지지 않음), 자극의 과다(과도한 책임감, 주변의 높은 기대 등), 자극의 박탈(무관심, 소외, 고독, 권태 등), 과도한 업무(업무 양이 지나치게 많거나 업무의 난이도가 너무 어려움, 아무리 열심히 해도 끝이 보이지 않는 가사 등) 등이 해당한다.

② 환경적 요인

생물학적 리듬(생체주기)의 이상, 음식(커피, 설탕, 소금, 유해 식품, 불량 식품, 식품 첨가물 등), 물질(술, 담배, 약물, 중금속, 내분비 교란 물질 등) 등이 해당한다.

③ 자기지각 및 자아개념

자아상이 부정적이거나 열등감을 갖고 있을 때 스트레스의 원인으로 작용한다(신체, 외모, 학력, 가정, 대인관계, 업무능력 등).

④ 성격

조급하고 야심이 많고 공격적이며 경쟁적인 사람(A형 인격)은 심혈관계를 흥분시켜서 관상동맥 질환에 잘 걸린다. B형 인격(Type B personality)은 이와 반대다. 우선 스트레스를 적게 받으며, 꾸준히 일을 하면서 자신의 성취를 즐거워한다. 만약에 성취에 도달하지 못하더라도 스트레스를 받지 않는다. 그들은 창조적이고, 아이디어와 개념을 찾는 것을 좋아한다. 경쟁에 직면해서도 승리에 연연하지 않고 게임을 즐길 수 있다. 그들은 내부 및 외부 세계에 대해 생각하면서 자주 성찰에 빠진다. 성격 자체가 불안한 사람도 만성적으로 스트레스 반응을 지속시켜서 일의 수행이 저하되고 자신도 괴로움에 빠진다. 즉 불안은 스트레스 반응의 결과이기도 하지만 원인으로 작용하기도 한다. 특히 완벽주의 성격의 소유자들은 매우 사소한 일에 대해서도 불안을 느끼기 쉽다.

⑤ 생활 사건들

스트레스 인자로 작용하는 각종 생활사건들의 순위는 다음과 같다.

(괄호 안 첫 번째 숫자는 순위, 두 번째 숫자는 점수)

배우자의 죽음(1, 73), 가까운 가족의 죽음(2, 66), 이혼(3, 63), 부부간 별거 후 재결합(4, 54), 별거(5, 51), 해고(6, 50), 가까운 친구의 죽음(7, 50), 결혼(8, 50), 교도소 수감생활(9, 49), 상해 및 질병(10, 44), 사업의 재조정(11, 43), 정년퇴직(12, 41), 임신(13, 37), 자녀가 집을 떠남(14, 36), 가족 수의 증가(15, 36), 가족의 병(16, 35), 현저한 개인적 성취(17, 35), 1,000만원 이상의 저당(17, 35), 인척 간 갈등(19, 34), 개학,종강/입학,졸업(20, 34), 전직 및 부서 이동(21, 34), 저당 및 대부의 자격상실(22, 34), 성생활의 문제(23, 33), 직책의 변경(24, 32), 상사와의 불화(25, 31), 아내가 일을 시작 또는 중단 시, 직장 근무시간 및 근무조건의 변화(27, 31), 경제 상태의 변화(28, 30), 교회 활동의 변화(29, 29), 주거 환경의 변화(30, 29), 이사(31, 29), 부부간 싸움(32, 29), 개인적 습관의 변화(33, 26), 가족 동거인 수의 변화(34, 26), 1,000만원 미만의 저당 및 대부(36, 25), 식사습관의 변화(37, 25), 취미생활의 변경(38, 25),

전학(39, 24), 사회활동의 변화(40, 23), 경미한 법률 위반(41, 22), 휴가(42, 21)

라) 스트레스와 질병 간의 구조적 조건

① 생활사건에 대한 지각이 개인의 감정 상태의 변화를 유발한다.
② 내적 갈등이나 외부적 조건이 사건의 해결 또는 해석을 방해한다.
③ 지속적인 감정이 생리적 변화를 야기시킨다.
④ 결국 질병에 이르게 된다.

3. 스트레스 관리

가) 기억해야 할 4가지 사항들

① 충분히 잠을 자는 것이 필요하다.
② 몸을 적당히 움직이게 하여 자신감을 키워준다.
③ 서서히 스트레스에 익숙해지게끔 한다.
④ 자신에 대한 긍지가 스트레스의 피해를 줄인다.

나) 스트레스 관리 절차

① 먼저 나의 주관적 지각을 스스로 잘 정리해 본다. 일기나 메모의 형식으로 적어 내려가는 것이 매우 유용하다.
② 객관적 상항을 정확하게 파악하려고 노력한다. 주변 사람들의 생각 또는 판단을 충분하게 들어본다.
③ 환경 또는 여건의 변화가 가능한지를 살펴보고 판단한다.
④ 환경적 변화의 노력을 한다. 주변 사람들의 협조를 구한다.
⑤ 나의 지각 또는 대응에 어떠한 문제가 있는지 성찰한다.
⑥ 예상되는 어려움에 대한 적절한 대응 전략을 세운다.
⑦ 예상하지 못한 어려움에 대응하기 위한 인지적 또는 행동적 기술을 고안하여 연습한다.
⑧ 나의 대응 전략 또는 인지 행동적 기술이 성공적인지 점검한다.
⑨ 새롭거나 추가적인 전략과 기술을 습득한다.
⑩ 주변 사람들 혹은 전문가의 지지와 도움을 구한다.

다) 각 단계 별 관리

① 생활 사건에 대한 지각을 정확하게 그리고 가급적 긍정적으로 한다.
② 억압, 부정, 합리화, 유머, 승화 등의 심리적 방어 기제를 적절하게 잘 활용한다.
③ 건강한 생활 습관을 갖춘다. 규칙적인 식사, 수면, 운동, 휴식을 유지하고, 가까운 사람들과의 대화를 지속하면서 사회적 지지를 얻으며, 좋아하는 취미 활동을 통해서 즐거운 경험을 자주 갖는다.
④ 정신생리적 변화를 잘 감지한다. 예를 들어 자신의 기분을 잘 살펴보고, 두통이나 소화불량 등도 감지하는 것 외에 혈압 측정이나 혈액 검사 등을 통해서 스트레스 반응으로 인한 정신생리적 변화 여부를 점검한다.
⑤ 정신 및 신체 건강의 이상이 의심되면 주저하지 않고 병•의원을 찾는다.

라) 스트레스에 어떻게 대응할 것인가?

① 상황의 개입

② 지각 개입

③ 정서적 흥분 또는 생리적 흥분의 개입

4. 행복한 업무 수행

가) 업무에 대한 인식 개선

① 업무에 대한 긍정적 마음가짐을 유지하자

② 직업에 대한 자긍심을 유지하자

③ 지나친 인정 또는 칭찬 욕구를 경계하자

④ 비교, 경쟁, 우월, 열등, 등급, 점수, 순위 등에 연연해 하지 말자.

⑤ 낙관주의를 스스로 심어나가자.

나) 업무의 실제 조정

① 시간 관리가 중요하다

② 체력 및 에너지 배분에 신경을 쓴다. 이는 번 아웃 증후군을 막기 위함이다. 번 아웃 증후군(Burn-out Syndrome)이란 일을 너무 열심히 몰두해서 한 결과 신체적 및 정신적으로 극도의 피로감을 느껴서 무기력증, 탈진, 자기혐오, 업무 거부 등의 증상을 보이는 것을 말한다. 슬럼프에 빠지지 않게끔 유의하라는 말과도 비슷하다.

③ 각종 전략들 – 업무의 간소화, 미리 해 놓기, 그 즉시 처리하기(또는 나중으로 미루지 않기), 협의나 심사숙고를 거치기, 우선 순위 정하기, 일을 마무리 짓기, 자신에게 맞는 일 처리 순서도를 갖기(예: 좋아하는 일부터 먼저 하기, 하기 싫지만 꼭 해야 할 일을 먼저 처리하기 등)

④ 일 중간의 휴식 시간 또는 자투리 시간을 즐겁게 활용하기

다) 신바람 나는 업무

도덕적 만족을 위해서 업무를 열심히 하라. 신바람이 나면 도덕적으로 만족한다. 도덕이라는 말을 얼른 들으면 고리타분하게 느낄 수도 있고, 나와는 먼 얘기라고 생각할 수도 있다. 그러나 도덕은 어렵거나 먼 얘기가 아니다. 우리는 누구나 다 도덕을 좋아한다. 상식과 사회적 관습에 의해서 판단하고 행동하는 도덕은 무척 쉽기 때문이다. 학창 시절 도덕 시험은 비교적 쉽게 느껴지지 않았는가? 외우지 않았어도 잘 생각해 보면 정답을 골라낼 수 있는 과목이 도덕이다. 도덕은 강제성을 갖지 않는다. 도덕은 자율성이 바탕이다. 반면, 법률은 익히거나 외우지 않으면 잘 모를뿐더러 강제성을 갖고 있다. 법률은 부담스럽다. 그러나 도덕은 자연스럽다. 그러니 좋아할 수밖에 없다. 우리는 일상생활에서 자신의 말과 행동이 법을 어기고 있는지에 대해서 잘 생각하지 않는다. 그러나 관습과 상식을 벗어나는 것인지 아닌지에 대해서는 늘 생각한다. 그것이 바로 도덕이다. 다른 사람들을 위하는 마음, 성공을 위해서 열심히 노력하는 마음, 행복을 위해서 신나게 사는 마음 등이 신바람의 원동력이다. 그렇게 함으로써 도덕적 만족을 얻고자 한다. 개인의 '도덕 지능'(Moral Quotient, 미국의 정신의학자 로버트 콜스가 주창함)이 높으면 높을수록 더 큰 도덕적 만족을 추구한다. 그 결과 나는 세상 사람들과 즐겁고 원만하게 상호 교류를 한다. 또한 나의 업무를 충실하게 그리고 성공적으로 수행할 수 있다.

라) 업무 만족도를 높이자

① 자신의 일 처리 방식을 잘 알고 있어야 한다.

② 나 자신의 역량에 대해서 한계를 인정하되 발전시키기 위한 노력을 게을리 하지 않는다. 즉 '성장의 마음가짐(growth mindedness)'을 갖는다.

③ 나의 관심 분야 및 선호 영역에 대해서도 잘 알고 있어야 나에게 유리한 상황 또는 불리한 상황에 잘 적용시킬 수 있다.

④ 나의 취약한 분야나 부족한 능력에 대해서 부끄럽게 여기지 않고 더 배우려는 자세와 도움을 요청하는 태도를 견지한다.

⑤ 일에 대한 고민과 스트레스를 집에 가져오지 않는다.

마) 자아 존중의 마음을 유지하자.

① 사소한 실패에 얽매이지 않는다.

② 실패를 경험하지 않도록 노력하는 것보다 실패를 두려워하지 않는 마음가짐이 더 중요하다.

③ 실패나 부족함을 경험하더라도 다시 도전할 것임을 미리 다짐한다.

④ 나의 역량의 부족함을 인정하더라도 그것이 결코 자기 비하로 이어지지 않게끔 한다.

⑤ 성실함, 뚝심, 끈기 등의 성격 강점을 키우거나 유지한다.

⑥ 낙관주의를 유지하자.

02차시. 관계 스트레스를 관리하려면

1. 관계의 이해

가) 관계의 의미

① 관계란 무엇인가? 관계의 사전적 정의는 '둘 이상의 사람, 사물, 현상 따위가 서로 관련을 맺거나 관련이 있음'이다. 그렇다면 우리는 늘 인간 관계의 상태에서 살아나가고 있음이다. 물론 혼자 있는 때도 있지만 그것은 잠시 잠깐 물리적으로 혼자 있을 뿐이고, 나라는 존재는 태어나면서부터 부모와 자녀의 관계(모자, 모녀, 부자, 부녀 관계)를 네 가지나 맺고, 그 후 계속적으로 가족 관계, 친구 관계, 일반 대인 관계를 맺으면서 지금까지 살아왔기 때문이다. 물론 앞으로 생을 다 하는 순간까지 계속적으로 인간 관계의 상태에 놓인 채 살아나갈 것이다.

② 관계는 의존과 독립의 갈등을 내포한다.

나) 관계의 종류

① 부모-자녀의 관계
② 형제, 자매, 남매의 관계
③ 친구 관계
④ 사회적 대인관계
⑤ 부부 관계

다) 직장에서의 관계

① 상사 또는 선배와의 관계
② 동료와의 관계
③ 부하직원 또는 후배와의 관계
④ 내부 고객과의 관계
⑤ 외부 고객과의 관계

라) 관계의 이론

① 대인관계 이론(Interpersonal relationship)
설리반(Harry Stack Sullivan)은 인격의 형성 과정에서 환경과 문화의 중요성을 강조했다. 특히 대인관계에서 빚어지는 심리적 경험들이 개인 인격의 형성에 결정적인 영향을 미친다고 했다. 그러한 대인관계 중에서 최초이면서도 가장 중요한 관계는 어머니와의 관계인데, 이를 출발점으로 해서 다른 사람들과의 관계에서 인정을 받는 것이 특히 중요하다고 강조했다. 따라서 인격의 발달에는 타인들로부터 인정받는 부분들이 자기의 일부로 받아들여지는 반면에 인정받지 못하는 부분은 포기하게 된다고 했다. 그는 이것을 합의에 의한 검증(consensual validation)이라고 했다. 설리반은 건강한 인격 발달의 가장 기본적인 욕구는 신체적 만족과 심리적 안정감(security)의 추구라고 하였다. 인생의 초기에 경험하는 모자관계에서의 만족 또는 불만족 여부에 따라서 자신에 대한 건전한 혹은 왜곡된 태도가 결정된다고 했다. ,

② 대상관계 이론

영국의 아동분석가 멜라니 클라인(Melanie Klein)은 주로 소아들의 심리를 연구함으로써 프로이트가 주목하지 못하였던 초기 모자관계의 중요성을 강조했다. 클라인은 생후 초기 단계에서 아기의 내적 대상관계를 집중적으로 연구하였는데 이는 곧 대상관계 이론의 이론적 토대가 되었다. 영국의 정신분석가 도날드 위니코트(Donald Winnicott)는 초기 모자관계에서 특히 모성적 역할을 강조하였는데, 아기를 품 안에 안전하게 안고 있음으로써 아기로 하여금 심리적 안정감을 유지시켜 주는 것이 중요하다고 해서 '안아주는 환경(holding environment)'이라고 했다. 또한 그러한 역할을 잘 제공하는 엄마를 '충분히 좋은 엄마(good-enough mother)'라고 불렀다. 이러한 엄마는 아기의 진실된 자기(true self)를 촉진시키지만 그렇지 못한 엄마는 거짓된 자기(false self)를 조장한다고 했다.

③ 대인관계 정신치료(Interpersonal Psychotherapy)
우울증의 심리치료 기법들 중의 한 가지다. 이름이 암시하는 바와 같이 우울증의 원인과 치료에는 대인관계가 매우 중요하게 작용함을 알 수 있다. 대인관계 정신치료 치료 이론에 의하면 우울증의 치료에 있어서 네 가지 영역을 살펴보고 다루는 것이 필요하다. 해결되지 않는 애도(Unresolved grief), 사회적 역할 논쟁(Social role dispute), 사회적 역할 전환(Social role transition), 대인 결핍(Interpersonal deficit)이 그것들이다.

마) 관계의 중요성

① 개인의 행복에 직접적인 영향을 미친다. 대인 관계가 좋은 사람은 삶의 행복지수가 높다. 그러나 주변의 사람들과 반목 관계에 있는 사람은 평소 기분이 좋을 리 없다.

② 개인의 성공에 직접적인 영향을 미친다. 훌륭한 대인 관계는 곧바로 인적 네트워크로 작용한다. 인맥이라고도 할 수 있다. 사회적 성공 또는 실패에 영향을 주는 요인이다.

③ 정보를 얻을 수 있다. 비록 많은 정보를 인터넷을 통해서 얻을 수 있는 시대에 살고 있지만, 아직도 일부 중요한 정보는 다른 사람으로부터 듣고, 배우고, 토론함으로써 얻을 수 있다. 특히 직접적 행동으로 옮기는 기술적인 정보는 대개 대면 관계를 통해서 터득할 수 있다.

④ 인간의 본능적 욕구다. 인간은 사회적 동물이다. 결코 혼자서 살아갈 수 없다. 만일 어떠한 이유에 의해서건 장기간 혼자 있게 된다면, 그의 정신은 황폐해진다. 예컨대 중대한 범죄를 저지른 죄수나 난동을 피운 사람을 교도소 독방에 가두는 경우 그가 받게 되는 정신적 고통이 커질 수밖에 없다. 즉 우리는 누군가와 이야기를 나누고, 얼굴을 쳐다보며, 감정을 주고 받으면서 살아가도록 되어 있다. 따라서 소외는 참기 어려운 고통이다. 노년기 독거 노인의 고독한 사망을 비참하게 여기는 이유도 이와 같다.

2. 나를 둘러싼 관계는?

가) 관계의 특성

① 협력적 관계
② 경쟁적 관계
③ 수평적 관계
④ 수직적 관계
⑤ 우호적 관계
⑥ 적대적 관계

나) 관계의 복합성 - 최소한 5개 이상의 관계를 갖고 있다.

① 서열에 따른 관계
② 부서 또는 역할에 따른 관계
③ 친밀도에 따른 관계
④ 연령에 따른 관계
⑤ 성별에 따른 관계

다) 관계의 다양성

① 우리 사회는 인격(또는 성격)이 매우 다른 사람들로 구성되어 있다.

▶ 편집성 인격
타인의 행동을 계획된 요구나 위협으로 보고 지속적인 의심과 불신을 가짐

▶ 분열성 인격
사회로부터 철퇴(withdrawal)되어 있으며 다른 사람들과의 관계형성 능력이 떨어지고 적절하게 반응하지 못하며, 지나치게 내향적이고 온순하며 빈약한 정서를 보임. 다른 사람들이 볼 때 괴벽스럽고 외톨이처럼 보임.

▶ 분열형 인격
사람들의 눈에 괴이하거나 이상하게 보임. 사회적 고립, 텔레파시 같은 마술적 사고, 관계망상, 피해의식, 착각, 이인증 등이 특징임.

▶ 히스테리성 인격
흥분을 잘 하고 감정적인 사람들로서 연극적이며 외향적이고 자기 주장적, 자기 과식적임. 허영심이 많고 다른 사람들의 관심과 주의를 끌기 위해서 과장된 표현을 함. 실제로는 의존적이고, 지속적으로 깊은 인간관계를 갖지 못함.

▶ 자기애적 인격
자신의 재능, 성취도, 중요성 또는 특출함에 대한 과대적 느낌이 있음. 타인의 비판에 매우 예민하고, 감정이입(또는 공감, empathy)이 결핍되어 있음. 자기가 중요하다고 믿기에 특별대우를 기대함.

▶ 반사회적 인격
비이성적, 비도덕적, 충동적, 반사회적 또는 범죄적 행동, 죄의식 없는 행동 또는 남을 해치는 행동을 나타내는 이상 성격임. 즉 사회의 정상적 규범에 맞추지 못하는 성격임.

▶ 경계성 인격
정서, 행동 및 대인관계의 불안정과 주체성의 혼란 때문에 모든 면에서 변동이 심한 이상 성격임. 'as if personality', 감정불안정성 인격으로도 불림.

▶ 회피성 인격
거절과 배척에 대한 극도의 예민성이 특징으로 이 때문에 사회적으로 위축(withdrawal)되어 있음. 마음속으로 친밀감을 강하게 원하고 있으나 겉으로는 부끄러워함. 사람들이 전적으로 자신을 받아들이기를 원함. 흔히 열등 콤플렉스를 갖고 있음. 불안성 인격으로도 불림.

▶ 의존성 인격
자신의 욕구를 타인의 욕구에 종속시키고, 자신의 삶의 중요 부분에 대한 책임을

타인에게 지우며, 자신감이 결여되어 있고, 혼자 있게 되었을 때 심하게 괴로움을 느낌. 수동 의존적 인격으로 불림. 의존과 복종이 특징적임. 사소한 일도 자신이 결정하지 못하고 상대방의 주장에 따르기만 하고, 자기의 욕구를 억제함. 이는 자신을 도와주는 사람과의 밀착관계가 깨어질까 두려워하기 때문임.

▶ 강박성 인격

감정적 억제, 규칙성, 고집, 완고함, 우유부단, 완벽주의, 융통성 없음 등이 특징임. 대인관계에서는 따뜻함이나 부드러움을 표현하는 능력이 제한되어 있음. 모든 일에 합리적이고 형식적이어서 다른 사람들에게 거리감을 주게 됨. 대인관계에 있어서 주로 수직관계를 유지하기 때문에 자신도 윗사람에게 철저하게 복종하고, 다른 사람에게도 자신에게 복종하기를 원함.

▶ 기타 인격

수동-공격성 인격, 우울성 인격, 가학피학성 인격 등이 있음

③ 보편적 가치와 관습을 추구하기도 하지만 개인적 가치와 행동 또한 중요하다. 즉 보수주의와 진보주의가 충돌하거나 집단주의와 개인주의의 충돌 또한 자주 일어난다.

라) 그렇다면 나는 관계에서 무엇을 볼 것인가?

① 나의 조직 내 관계에서 정확한 나의 위치를 찾을 수 있어야 한다. 앞에서 열거한 여러 가지 관점의 관계를 생각해 본다. 지금 당장 A4 용지를 꺼내서 나를 둘러싼 관계를 도식적으로 그려 보라.

② 앞으로 개선 또는 변화시켜야 할 방향을 설정한다.

③ 관계도 안의 상대방 또는 대상에 대해서 면밀하게 분석한다.

④ 실행에 옮겨서 관계 안에서 내가 더 행복해질 수 있도록 노력한다.

3. 관계 스트레스 관리

가) 기억해야 할 4가지 사항들

① 모든 사람은 같은 방식으로 세상을 보지 않는다.

② 지나친 남의 탓도 내 탓도 하지 않는다.

③ 상대방의 입장에서 한 번 더 생각한다.

④ 갈등이 생기지 않게끔 하는 것보다 더 중요한 점은 갈등을 풀어나가는 것이다. 갈등이 아예 생기지 않게끔 하는 것은 거의 불가능하기 때문이다.

나) 관계 스트레스의 특별한 양상

① 착한 아이 증후군: '착한 아이 증후군(The "Good Child" Syndrome)'이란 '착한 아이'라는 소리를 듣기 위해서 또는 스스로 '착한 아이'가 되고자 내면의 진정한 욕구나 소망을 억압하는 말과 행동을 반복적으로 하게 되는 것을 말한다.

② 지나친 통제 욕구: 상대방을 자신의 뜻대로 움직이려는 경향이 뚜렷하게 강한 경우로서 내면의 통제 또는 지배 욕구로부터 기인한다.

③ 지나친 의존 욕구: 상대방에게 지나치게 의존하려고 한다. 즉 자신이 생각하고 판단해서 결정할 사항을 상대방에게 원한다.

④ 지나친 비교(또는 경쟁)

다) 집단 따돌림(왕따)

① 2013년 4월 2일 (직장 내 왕따 사건)

: 경남 창원에서 자신을 왕따 시킨다며 흉기를 휘둘러 직장 동료를 살해한 A(45)씨가 살인 혐의로 2일 경찰에 붙잡혔다. 피의자 진술에 의하면 '이야기를 나눌 때 자신의 이야기를 잘 들어주지 않아 소외감을 느꼈다'고 한다.

② 2012년 8월 22일 (과거 직장의 왕따가 연관된 사건)

: 세칭 '여의도 칼부림 사건'이었다. 서울 여의도 한복판에서 흉기 난동을 부린 김 모(30)씨는 자신을 험담했던 과거 직장 동료 2명을 흉기로 찌르고 쫓아오는 시민 2명에게도 흉기를 휘둘렀다. 김 씨는 동료의 험담을 못 버티고 직장을 그만두게 되면서 생활고에 시달렸고 이에 앙심을 품고 범행을 한 것으로 조사됐다.

③ 한국직업능력개발원(2013년 1월 30일, 서유정 전문연구원)

· 직장 내 따돌림 발생률은 4.1%~12.9% 수준임.

· 조사대상 중 지난 6개월간 따돌림 행위를 전혀 겪지 않은 근로자는 13.4%에 불과

· 여성이 남성보다 따돌림에 대해 더욱 부정적인 인식을 보임.

· 가해자와 피해자가 같은 위치의 동료일 때보다, 상사나 부하직원일 경우 더욱 부정적인 인식을 갖는 것으로 나타나

· 직장에서의 따돌림은 근로자의 정신적, 신체적 건강에 악영향을 주며, 기업에도 비용을 초래함(직장 내 따돌림이 발생하면 피해 정도가 심할수록 직무 만족도가 떨어지면서 따돌림 1건에 중견기업 기준 최소 1550만 원 가량의 비용이 발생할 것으로 추정됨).

④ 국내에서는 법적 규제 및 보호 장치가 미흡함. 반면에 스웨덴·벨기에·프랑스는 이미 1990년대부터 '직장 왕따 금지법'으로 규제하고 있음. 특히 프랑스와 미국에서는 직장 내 따돌림이나 폭력이 발생할 경우 사업주가 가해자나 목격자로 참여했는가의 여부와 상관없이 책임을 묻고 있음. 벨기에서는 사업주가 의무적으로 직장 내 따돌림에 대한 직원 교육을 해야 함.

⑤ 직장 왕따는 은밀하게 이루어지는 정신적 폭력의 형태가 대부분이다.

⑥ 직장 내 왕따를 예방 및 극복하기 위한 방법

· 직장 왕따를 주제로 한 사내 교육 실시

· 팀별 혹은 부서별 등 적당한 범위 내에서 리더가 왕따 발생 혹은 조짐에 대한 모니터링을 실시함

· 왕따의 피해자에 대한 상담 및 정신과 진료를 제공함(사내 상담사 혹은 외부 전문가)

· 직장 왕따의 예방과 대응에 대한 평가를 정기적으로 실시함

· 직장 왕따 관련 법안의 마련 및 시행

· 직장 왕따는 사회적 범죄라는 인식의 확산

· 일단 왕따가 발생하면, 주변 사람들의 대응이 중요하다. 직장 왕따의 초기에 주된 가해자를 제지해야 한다. 여기에는 주변의 만류와 리더의 판단이 중요하게 작용한다. 또한 직장 왕따의 주된 가해자에 대한 처벌이 이루어지고, 방관적 동조자들에 대한 주의나 경고도 필요하다. 왕따가 발생한 부서의 책임자에 대한 불이익 제공도 유효하다.

라) 상사, 후배, 동료 때문에 스트레스를 받을 때

① 상사 때문에 스트레스를 받을 때는 상상 속의 복수, 글쓰기, 역할극, 뒷담화 등의 방법

을 통해서 쌓인 부정적 감정을 털어 놓는다.

② 후배 때문에 스트레스를 받을 때는 웃으면서 지시함, 은유와 풍자, 유머 감각의 활용, 권유하는 지시(명령적 지시가 아님) 등의 방법을 통해서 부정적 감정을 정화시킨다.

③ 동료 때문에 스트레스를 받을 때는 역지사지(易地思之), 타산지석(他山之石), 긍정적 해석, 낙관적 예측 등의 방법을 통해서 상호 협력을 유지시키고 자기 만족감을 증진시킨다.

4. 성공적인 관계 맺기

가) 기억해야 할 사항들

① 윈-윈(Win-Win) 전략을 세우자.

② 커뮤니케이션을 잘 하자.

③ 겸손과 과시의 절묘한 조화가 필요하다.

④ 절대로 적을 만들지 않는다.

⑤ 다른 사람의 마음을 얻으라.

⑥ 다른 사람의 감정을 공감해준다.

⑦ 상대방의 입장에서 한 번 더 생각해 본다.

⑧ 요청, 설득, 수락, 거절, 도움 등의 상황에서 명료하게 말하고 행동한다.

⑨ 분노의 감정에 휩싸이지 않게끔 한다.

⑩ 자신의 감정에 솔직해진다.

나) 커뮤니케이션의 중요성을 늘 인식하고 있자.

다) 제대로 된 듣기

① 단순히 듣기만 하는 것이 아니라 적절하고 정확한 해석과 파단이 중요하다.

② 적극적(또는 능동적) 듣기(active listening)

· 나의 관심을 상대방에게 집중한다.

· 적절한 반응을 보인다.

· 내 얘기를 하고 싶은 충동을 적절하게 억제한다.

· 짐작과 판단을 피한다.

· 상황을 잘 파악한다.

· 상대방의 감정을 정확하게 인식한다.

③ 공감적 듣기(empathic listening)

· 공감은 다른 사람의 관점이나 역할을 수용하고, 그(또는 그녀)의 감정을 정서적으로 공유함이 표현되는 복합적 과정이다.

· 적극적 듣기와 비슷하지만, 보다 더 상대방의 마음을 이해하려는 입장을 강하게 취한다.

· 내용 이해와 파악도 중요하지만, 상대방의 감정에 보다 더 초점을 맞춘다.

· 상대방의 말을 자신의 입장이 아닌 상대방의 입장에서 듣는 것이다.

· 칼 로저스 - 공감적 듣기는 '편견 없이 상대방의 개인적인 인식의 세계로 들어가서 그 사람에 대해 깊은 이해를 할 수 있게 되는 과정'이다. 진실성, 무조건적인 긍정적 존중, 공감적 이해의 세 가지가 중요하다(인간 중심 이론).

· 공감적 듣기의 의사소통 전개과정은 일반적으로 공감적 수용, 공감적 이해, 공감적 반응의 3단계로 이루어진다.

라) 적절한 자기 주장

① 나의 생각과 감정을 인식한다.
② 나의 바람과 권리를 직시한다.
③ 대화를 나눌 대상, 장소, 시간 등을 잘 선택한다.
④ 문제 상황을 가장 구체적이고도 분명하게 정의한다.
⑤ 나의 감정을 설명하라.
⑥ 원하는 바를 명확하게 표현한다.
⑦ 상대방에게도 도움이 될 것임을 설득한다.
⑧ 부드러운 눈 맞춤을 유지하고, 차분하지만 자신감 있는 어투로 말하며, 얼굴 표정과 몸짓을 통해서 강조하는 등 비언어적 의사소통 기술을 활용한다.
⑨ 상대방의 질문과 의견에 충실하게 대답하거나 듣는다.
⑩ 결론을 내리거나 타협을 한다.

03차시. 가정에서의 가사 스트레스를 관리하려면

1. 가사는 어느 때 스트레스로 작용하는가?

가) 가사의 정의: 가정을 유지하기 위해서 행하는 여러 가지 일들을 말한다.

나) 가사의 종류: 단순한 일상 업무, 경제적 소비 업무, 육아, 관리 등

다) 가사의 특성
① 반복적이다
② 자발적이다
③ 노동 집약적이다
④ 시간 소모적이다
⑤ 경제 상황의 영향을 받는다

라) 외부적 요인
① 지나치게 많은 가사 부담
② 주변의 압력 – 남편 또는 아내의 기대, 시부모 또는 처부모의 간섭 등으로 인한다.
③ 경제적 어려움 – 기본적인 생활 유지가 어려울 정도의 수준이라면 가사는 매우 단순해진다.

마) 내부적 요인
① 성격적 요인 – 완벽주의, 결벽증적 성격 등이 해당된다.
② 병적 요인 – 만성 또는 중증 질환을 앓고 있는 사람은 심신이 지쳐 있는 상태다. 그럼에도 불구하고 그(또는 그녀)에게 가사가 주어진다면, 그는 가사 수행을 매우 버겁게 느낄 것이다.
③ 태도적 요인 – 가사에 대한 불만족 또는 현재 위치에 대한 불만족이다.

2. 가사와 경제 활동의 양립

가) 맞벌이 부부의 증가
① 맞벌이 부부의 증가로 인하여 여성은 여러 가지 역할을 수행해야 하는 사회적 환경에 놓여 있다.
② 맞벌이 부부에게 가사는 결코 가볍게 볼 수 없는 신체적 및 정신적 부담이라고 할 수 있다. 특히 젊은 부부일수록 자녀 양육의 문제는 어렵고 큰 과제다.
③ 일을 우선적으로 할 것인가 혹은 가정을 우선적으로 할 것인가의 갈등 상황에 자주 놓이게 된다.
④ 이때 중요한 것이 배우자, 즉 남편이자 아빠의 사고 방식 및 태도라고 할 수 있다.

나) 슈퍼우먼 콤플렉스
: 능력 있는 여성, 좋은 엄마, 사랑스런 아내, 착한 며느리, 훌륭한 이웃, 효심 있는 딸 등의 요건을 모두 충족시키기 위해서 늘 노력하고 전전긍긍하면서 한편으로는

힘겨워하거나 스트레스를 받는 여성을 말한다. 인간은 원래 불완전한 존재다. 모든 면에서 완벽해지려고 애쓰는 순간 행복과 여유는 저 멀리 사라질 수 있다. 지금의 나 자신에 대해서 충분하게 인정하고 스스로 칭찬하라. 단지 지금의 나보다 조금씩 더 발전하는 모습을 기대하는 정도면 훌륭하다.

다) 슈퍼 대디 콤플렉스

: 돈을 잘 벌어오는 것은 아버지가 기본적으로 갖추어야 할 기능이고, 자상하고 따뜻한 남편이어야 함은 물론이며 자녀와 잘 놀아주고 친구 같은 아빠가 되기를 원하여 늘 노력하지만, 한편으로는 심리적 부담감과 함께 자신의 기대에 늘 미치지 못함에 대한 스트레스를 받는 남성을 말한다. 사회적 분위기의 변화에 맞춘다는 점에서 기본 방향은 옳다고 할 수 있지만, 그것으로 인해서 마치 자신이 희생자가 된 것 같은 느낌이 든다면 오히려 멈추는 것이 더 낫다.

라) 기억해야 할 사항들

① 가사와 직업을 서로 적대적 상황으로 만들지 않는다
② 해야 할 일을 가정으로 갖고 오지 않는다
③ 일터에서의 휴식 시간에 가정에서의 해야 할 일에 대해서 생각해 본다.
④ 응급을 요하거나 돌발적인 상황의 발생을 최대한 억제하거나 예방한다.
⑤ 나 자신의 마음의 안정을 유지하는 것이 최선이다.
⑥ 부부가 늘 의논하고 협력하는 자세를 취한다.
⑦ 주말에는 충분한 휴식과 함께 가족간의 화합을 다진다.
⑧ 시간의 부족함을 열정과 지식의 힘으로 벌충한다.

마) 맞벌이 부부의 효과적인 가사 및 양육 전략

① 완벽해지려는 강박관념을 떨쳐 버려라. 자신의 부족함과 현실적인 상황을 먼저 받아들이고 인정한 다음에 이에 맞게 실제적이고도 실천 가능한 전략을 세우는 것이 바람직하다.
② 시간 관리를 효율적으로 하라. 맞벌이 부부에게 있어서 늘 아쉬운 것은 시간의 부족함이다. 따라서 시간을 잘 관리하고 효율적으로 사용하는 것의 중요성이 증대된다.
③ 자녀와 일정한 시간을 놀아주거나 대화하는 것을 지속하라.
④ 부부가 역할분담을 하라. 여기서의 역할 분담이란 육아와 가사를 통틀어서 말하는 것이다. 각자의 특성에 맞추어서 역할을 분담하는 것이 지혜롭다.
⑤ 자녀의 독립성을 강화시켜라. 맞벌이 부모 밑에서 자란 아이의 최대 강점은 독립성이 강하다는 것이다.

3. 아빠와 엄마의 동반자적 협력

가) 부부 관계는 무조건 좋아야 한다.

① 부부 간 상호 존중과 이해의 마음을 가진다.
② 서로 즐길 수 있는 공통의 취미 사항 또는 여가 시간을 가지는 것이 좋다.
③ 상대방을 지적하거나 공격하지 않아야 한다.
④ 평소 말투를 지시 유형이 아닌 권유 유형으로 바꾼다.

나) 아빠는 가사와 양육에 적극적으로 참여한다.
① 아내 또는 엄마를 '도와준다'는 생각에서 벗어나기
② 나는 가사와 양육을 '잘 못한다'는 생각에서 벗어나기

다) 자녀 앞에서 부부 싸움을 하지 않는다
① 가급적 아이 앞에서 부부싸움을 피하는 것은 상식적인 일이다.
② 한편 아이를 끌어들여서 누가 옳은지 판단해 보라고 강요하는 것을 하지 말라.
③ 만일 부부 싸움이 잦은 경우라면 가급적 별거나 이혼 등의 극단적인 생각을 줄이는 것이 좋다.
④ 대개 언어가 형성되기 이전인 만2세 미만의 경우에는 부부싸움을 기억하지 못한다. 그러나 이 경우에도 사건 자체를 기억하지 못할 뿐 정황적 기억이 무의식적으로 남아 있을 수 있기에 아무리 어린 영·유아 앞에서도 부부 싸움을 하지 않는 것이 바람직하다.

라) 절대로 각방을 쓰지 않는다
① 부부가 각방에서 잠을 자고, 생활하면 심리적으로도 점점 멀어지게 되는 것은 당연하다.
② 부부 사이가 냉각기거나 권태기인 경우에 각방을 쓰게 되기 쉽다. 이 경우 서로 자신의 상태에 대해 진솔하게 이야기를 하고, 대화를 나누는 시간을 많이 가지는 것이 좋다.
③ 아이가 어려서 엄마와 함께 자야 하는 경우나 아이가 밤에 잠을 안자고 울어서 엄마가 따로 재워야 하는 경우 등은 보통 아내와 아이가 함께 자고 남편은 따로 자게 된다.
④ 남편이 심하게 코를 골아서 잠을 잘 때만 각방을 쓰는 부부들이 많다.

마) 가족 식사를 한다
① 아무리 바쁘더라도 가족이 함께 모여서 하는 가족식사를 자주 갖도록 한다.
② 가족 식사를 통해서 부모 간의 협력을 증진시킬 수 있다.
③ 자녀와 친해질 수 있는 좋은 기회다.
④ 가족 전체의 유대성을 강화시킨다.
⑤ 자녀에 대한 책임감을 확인하는 시간이다.

4. 즐겁게 가사 해내기

가) 긍정적 마음가짐 갖기
① 가사의 결과는 우리 가정의 행복으로 이어진다는 사실에 스스로 보람을 느끼도록 해 본다.
② 가사를 잘 해나가는 것 자체가 아이들에게 훌륭한 본보기 교육이 된다는 점을 잊지 말자.
③ 지금 당장 힘이 들고 누가 알아주지도 않지만, 가족을 위한 배려, 책임, 헌신 등을 실천함으로써 도덕적 만족감을 높일 수 있다.
④ 가사를 보다 더 효율적이고 현명하게 해 나가는 과정을 통해서 나 자신이 발전하는 느낌을 얻도록 한다.

나) 가사 스트레스 해소 방법

① 자신만의 시간을 가진다. 하

② 평소에 자주 심호흡과 근육이완을 시행한다.

③ 명상, 요가, 단전호흡 등은 추천할 만한 스트레스 해소 방법이다.

④ 육아일지(또는 육아일기)를 써서 자신의 육아에 대한 스스로의 점검과 함께 개선을 시도한다.

⑤ 자기 전에 아이와 함께 했었던 즐거웠던 순간들을 상상의 이미지로 떠올리면서 동시에 그 감정을 기억해서 느껴 본다.

⑥ 마음이 힘들고 괴로울 때는 남편과의 연애 시절 즐거웠던 장소나 장면 등을 떠올려서 부정적 감정을 중화시킨다.

⑦ 화가 치밀어 오르거나 참기 힘든 순간이 오면 "그만!" 하고 힘껏 자신에게 소리를 쳐서 더 이상 자신의 감정이 부정적으로 발전하지 않게끔 자기 명령을 내린다.

⑧ 나는 무엇 때문에 또는 어떠한 스트레스를 받고 있는지 스스로 고찰하여서 원인 요소를 제거하려고 노력한다.

⑨ 동네 아줌마, 동창 또는 친구, 인터넷 동호회, 언니나 동생 등의 가족 또는 친척들과 마음껏 수다를 떨면서 스트레스를 해소한다.

⑩ 자신이 존경할 만한 또는 신뢰할 만한 조언자(선배, 언니, 동료, 어머니, 육아 또는 아동 발달 전문가, 소아과 또는 소아정신과 의사 등)를 정하여 도움을 자주 청한다.

다) 효율적으로 집안 일 해내기

① 일의 우선순위를 정한다.

② 일을 시작하면 집중도 있게끔 한다.

③ 문명의 이기를 잘 활용한다.

④ 평소 기본적인 정리정돈은 되어 있어야 한다.

⑤ 통화 시간을 잘 조절한다.

⑥ 휴식 시간을 고정화시킨다.

라) 효율적으로 육아 해내기

① 육아의 양보다는 질이 중요하다

② 스킨십을 적극적으로 활용한다

③ 체력 관리에 중점을 둔다

④ 아이의 행동 예측의 정확도를 높인다

04차시. 가정에서의 관계 스트레스를 관리하려면

1. 가정과 가족의 특성

가) 가정의 특성

① 가사와 양육이 이루어지는 공간이다.
② 가족이 거주한다.
③ 부모(또는 부부)가 중심이 되어 이끌어 나간다.
④ 대개 자녀 양육이 이루어진다.
⑤ 종종 노인의 부양이 이루어진다.
⑥ 다양한 활동이 이루어진다.
⑦ 개인적인 활동 공간을 제공한다.

나) 가족의 특성

① 대부분 혈연 관계다.
② 자신의 의도나 선택과 무관하다.
③ 비(非)가역적이다.
④ 평생 지속된다.
⑤ 혈연 및 비(非)혈연 관계의 복합체라고 할 수 있다.
⑥ 동거 및 미(味)동거 관계의 혼재 상태라고 할 수 있다.
⑦ 관계의 질이 가변적이다.

다) 가족 관계의 의미

① 부부 등을 포함한 다양한 가족 구성원과 세대 간의 관계를 말한다.
② 성인이 되어서 결혼을 하게 되면 최초로 혈연관계가 아닌 다른 사람과 가족 관계를 맺게 된다.
③ 아이에게 있어서는 최초로 경험하게 되는 조직 내 인간 관계라고 할 수 있다.
④ 사회적 대인관계와는 매우 다른 특성들을 지니고 있다.

라) 가족 관계의 특성

① 매우 밀접하다.
② 상당히 요구적이다.
③ 물질적 보상보다는 정신적 보상을 더 추구하는 경향이 있다.
④ 강렬하고 깊은 감정 반응이 자주 일어난다.
⑤ 시간적 경과(주로 자녀의 발달과 성장에 따름)에 따라서 관계의 질이 변화된다.
⑥ 서로 상반되는 감정, 생각, 행동이 공존한다.

마) 개인에게 미치는 영향

① 한 개인은 가정 환경 및 가족 관계의 영향을 받을 수밖에 없다.
② 개인이 갖고 있는 문제 중 상당 부분이 가족 간의 잘못된 상호작용으로부터 기인한다.
③ 가족의 친밀도, 화목도, 성숙도 등이 개인의 발달과 성장에 중요한 영향을 미친다.

④ 다른 가족 구성원의 새로운 사고 또는 행동 방식이 가족 전체의 갈등을 야기하기도 하지만, 변화를 불러 일으키기도 한다.

2. 부부 간 관계에서의 스트레스

가) 스트레스의 원인들

① 서로 대화가 통하지 않는다.
② 서로 성격이 맞지 않는다.
③ 배우자의 잘못이 분명하다.
④ 배우자에게 질병이 있다.
⑤ 경제적 어려움이 있다.
⑥ 자녀에게 문제가 발생한다.
⑦ 부양의 의무가 커진다.
⑧ 고부 갈등이 있다.
⑨ 성적(性的) 문제가 있다.
⑩ 종교 문제가 있다.

나) 부부 관계에서 기본적으로 기억해야 할 사항들

① 서로 존중하는 마음가짐을 갖는다.
② 상대방과 나의 차이가 있음을 인정한다.
③ 절대로 나의 생각을 강요하지 않는다.
④ 사이가 좋지 않을 때도 별거나 이혼 등의 극단적인 생각을 가급적 버린다.
⑤ 대화를 자주 나누도록 노력한다.
⑥ 가급적 함께 있는 시간을 늘리도록 한다.
⑦ 가정 경제, 가사, 육아 등의 공동 책임자임과 동시에 동반자적 협력자임을 명심한다.
⑧ 배우자의 단점보다는 장점을 보려고 노력한다.
⑨ 배우자의 부족한 점을 억지로 고치려고 하기보다는 있는 그대로 인정하고 이해하려는 태도를 갖는다.
⑩ 폭력과 폭언을 절대 하지 않는다.

다) 부부 대화가 중요하다.

① 부부간의 대화가 중요한 이유 5가지

· 대화를 하지 않으면 상대방의 생각을 잘 알 수가 없다.
· 서로간의 의견 차이를 대화를 나눔으로써 좁힐 수 있다.
· 대화를 나눈다는 것은 서로에 대한 관심이 있다는 증거다.
· 말을 나누지 않아도 상대방의 마음을 안다는 것은 잘못된 믿음이다.
· 대화를 통해서 서로를 존중하고, 사랑하고, 돕고, 이해하는 등 긍정적인 점이 셀 수 없이 많다.

② 부부간의 대화 원칙 5가지

· 상대방에 대한 비난이나 지적을 삼간다.
· 상대방이 얘기할 때는 말을 끊지 말고 끝까지 들어준다.
· 한 가지 주제를 얘기할 때 중간에 다른 주제로 돌리지 말라.

· 다른 사람과 비교하지 말라.
· 상대방에게 반응을 보여라.

라) 부부 싸움이 자녀에게 미치는 영향을 잘 알아야 한다.
① 아이는 자신의 잘못으로 돌린다.
② 아이는 편을 들어야 할 것을 강요 받는다
③ 싸움의 방식을 그대로 모방한다
④ 처음에는 불안하다가 점차 무관심해진다

3. 시댁 또는 처가와의 갈등 또는 스트레스

가) 고부 갈등
① 보다 더 다양화되고 있음
② 만혼의 추세 및 고등교육을 받은 시어머니의 등장
③ 최근의 달라진 고부 관계
④ 경제력과 고부갈등의 상관 관계

나) 고부 갈등의 해법
① 가장 중요한 것은 시어머니에 대한 존경과 감사의 마음을 가짐이다.
② 남편과의 사이가 좋아지게끔 노력한다.
③ 남편을 지지자로 확보한다.
④ 시어머니와의 대화를 게을리 하지 않는다.

다) 사위와 장모의 갈등
: 딸의 집 근처에 살면서 딸의 집안 살림이나 육아에 관여 또는 도움을 주는 장모가 많아졌기 때문에 사위의 행동에 대한 불만과 비판이 많아지게 되었다. 딸의 불만이나 불편의 이유를 사위가 잘 하지 못해서라고 해석하기 때문에 사위에 대해서 비난적 태도를 갖는 장모와 '사위는 백년손님'이라는 전통적 지위를 기대하는 사위의 태도가 충돌하는 것이다.

라) 사위와 장모는 어떻게 달라져야 하는가?
① 장모가 사위에게 하면 안 되는 말들
· "자네는 능력이 너무 부족해" - 비하
· "옆집 사위는 장모님 모시고 해외여행 갔다고 하는데..." - 비교
· "어릴 적에 집에서 교육을 어떻게 받았나?" - 부모를 비난함
· "못난 사람 같으니..." - 인격의 비난
· "나나 내 딸 덕분인지나 알게." - 우월감의 확인(사위에게는 열등감을 자극함)
② 사위가 장모에게 하면 안 되는 말들
· "장모님은 좀 빠지십시오." - 무시(가족의 일원이 아니라는 뜻)
· "장모님 때문에 더 나빠졌습니다." - 투사(일의 잘못됨을 장모 탓으로 돌림)
· "다른 집 장모님들은 그러시지 않습니다." - 비교
· "집사람을 이렇게 가르치셨나요?" - 비하

· "저는 장모님이 싫습니다." - 직접적인 미움의 표현

마) 갈등 해결을 위한 남편, 아내, 친정엄마 각각의 자세들

① 남편의 자세 : 가장 중요한 것은 아내를 위하는 마음이다.

② 아내의 자세 : 친정엄마와 한 편이 되어서 남편을 몰아붙이고 비난하는 것만큼은 피하라.

③ 친정엄마의 자세 : '사위는 백년손님'이라는 옛말을 의식적으로라도 자주 떠올린다.

4. 부모-자녀와의 관계 스트레스

가) 아이가 아빠를 싫어할 때

① 아빠를 무서워하거나 어려워하는 아이 : 이는 아빠가 아이를 억압하고 지배하려는 성향 때문이다.

→ 해결 방법은? 권위적이고 독재적인 모습을 버린다.

② 아빠를 싫어하고 거부하는 아이 : 아빠는 아이를 좋아하지만 도대체 어떻게 놀아줘야 할 지 잘 모르기 때문이다.

→ 해결 방법은? 놀이 방법에 대해서 연구하라. 즉 아이가 좋아할 만한 말과 행동을 익히는 것이다.

③ 아빠를 무시하는 아이 : 아이에게 별로 관심이 없는 아빠다.

→ 해결 방법은? 아이와 함께 있는 시간을 늘리는 것이 최선의 방법이다.

나) 아이가 엄마를 싫어할 때

① 엄마를 무시하고 깔보는 아이 : 한 마디로 이랬다저랬다 하는 엄마다.

→ 해결 방법은? 엄마의 말과 행동을 스스로 먼저 돌아본다.

② 엄마의 존재를 필요로 하지 않는 아이 : 엄마가 아이에게 반응하지 않는 성향 때문이다.

→ 해결 방법은? 먼저 다가서야 한다.

③ 엄마를 무서워하는 아이 : 감정적으로 흥분해서 심하게 소리를 지르거나 또는 때리는 엄마라면, 아이는 당연히 엄마를 무서워하게 된다.

→ 해결 방법은? 이제부터 감정적으로 흥분해서 소리를 지른다거나 또는 욕설을 한다든가 또는 아이를 때리는 것을 절대 하지 않는다.

05차시. 개인 정신건강 관리 방법은

1. 정신건강의 의미와 중요성

가) 당신은 건강합니까?

① 가까운 친구나 가족, 그리고 나 자신에게 던져야 할 질문이다.

② 건강하다는 것은 무엇을 의미하는 것일까? 의학의 발전에 힘입어서 인간의 평균 수명이 높아짐과 동시에 건강에 대한 관심이 부쩍 늘고 있다. 건강하다는 것의 사전적 정의는 정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼한 상태를 뜻한다.

③ 그렇다면 정신건강을 잘 챙기고 있는가?
사전과 WHO에서 강조하고 있는 정신적 건강을 우리는 잘 챙기고 있는 것일까? 우리 대한민국의 구성원들은 건강을 단순히 신체적 질병이 없는 상태로 생각하는 경향이 뚜렷하다. 이제 우리나라도 선진국 소리를 들어서 별로 부끄럽지 않는 나라가 되었고, 앞으로도 끊임없이 발전하는 사회가 될 것으로 기대하고 있으며, 국민 개개인의 복지와 안녕을 결코 소홀하게 여기지 않는 아름다운 나라를 지향하고 있으므로 정신적 건강에 대한 인식 개선이 시급하다고 생각한다. 즉 정신이 건강한 것은 신체가 건강한 것 못지않게 중요하다.

나) 정신과 정신건강

① 정신이란? 인간을 '신체(soma)'와 '정신(psyche)'의 두 면으로 나눌 때 신체적 현상에 대응하는 인간 특유의 생각, 감정, 언어, 행동 현상을 말한다.

② '정신건강'이란? 인간의 생각, 감정, 행동이 어떻게 생성되고, 조절되며, 어떠한 의미를 가지고, 대인관계에서 어떠한 역할을 하는가에 대한 질문에서 인간의 생각, 감정, 행동의 세 가지 측면이 서로 밀접한 관계를 가지고 조화와 평형을 이루면서 자신의 환경에 잘 적응하는 것과 함께 만족감을 느끼는 것을 말한다.

다) '정상(Normality)'과 '비정상(Abnormality, 또는 이상)'은? (Offer와 Sabshin, 1984)

① 질병 또는 병적 상태의 유무에 따라서 결정된다.

② 이상적 상태에 놓여 있는가의 여부에 따라서 결정된다.

③ 평균 상태에 놓여 있는가의 여부에 따라서 결정된다.

④ 과정으로서 이해하는 관점이다.

라) 정신건강을 챙기고 인식을 개선시키기 위한 사항들

① 정신과에 대한 편견을 버리기

② 정신건강 문제에 대한 부끄러움을 없애기

③ 정신질환 병력에 대한 사회적 불이익을 철폐하기

2. 개인의 정신 건강을 지키기 위한 마음가짐

가) '즐기는 힘'을 가져라

① 인생과 자신의 일을 즐기는 사람과 그렇지 않은 사람의 심리적 차이는 무엇일까? 가장 중요한 차이는 '자발성' 또는 '자기 주도성'의 차이이다.

② 예전에는 공부 잘하는 사람이 성공한다고 했는데, 최근에는 잘 노는 사람이 성공한다고들 말한다.
③ 현재를 즐기기 위한 노하우 : 즐거움을 억지로 찾으려고 하지 말라. 그리고 잘 하는 것 또는 남들보다 앞서는 것으로 즐거움을 느끼려고도 하지 말라. 현재 자신에게 주어진 상황과 업무를 긍정적으로 인식하는 것이 출발점이다.
④ 즐기는 힘이 곧 창의력의 원천이라는 의견도 있다. 그 이유는 무엇인가? 창의력의 결과는 즐거움이다. 따라서 거꾸로 즐거움을 먼저 느껴보자는 것이다.

나) 나 자신의 행복을 위해 무엇이 필요한가?

불안한 마음을 버려야 한다. 내가 손해 보면 어떡하나, 남들보다 뒤처지면 어떡하나, 다른 사람들로부터 비난 받으면 어떡하나, 체면을 구기면 어떡하나 등의 걱정으로부터 벗어나자. 나 자신의 혁신은 온전히 나 자신을 지금부터 열심히 관찰, 탐색, 반추, 자성하는 것으로 시작하되 가급적 자신을 칭찬하고 격려하자. 자기 비난이나 자기 실망을 이제 멈추자. 이러한 정신활동 외에 실제적으로 즐거움을 유발할 수 있는 활동을 하자. 즉 즐거운 삶에 시동을 거는 것이다. 이제까지 경험했던 것들 중에서 가장 좋아하고 즐거움을 느꼈던 것을 다시 시작하자. 단, 쾌락의 추구만을 위한 삶은 분명하게 경계하라.

다) 희망을 갖고 살기

'희망(hope)'이라는 단어만큼 우리 생활에 활력소를 주는 말은 아마 세상에 없을 것이다. 지금 당장 몸이 고달프고 생활고에 찌들어 힘들어하면서도 미래에 대한 희망, 즉 앞으로 더 나아질 것이라는 예상과 무엇인가를 이루고 얻고자 하는 기대 때문에 우리는 다시 웃을 수 있다. 희망이란 하나의 생각일까, 아니면 감정의 한 부분일까? 사전을 찾아봤다. 첫째, '앞일에 대하여 어떤 기대를 가지고 바람'이라고 설명되어 있다. 둘째, '앞으로 잘될 수 있는 가능성'이다. 그렇다면 분명히 하나의 생각, 즉 사고의 영역이다. 사람들이 '희망을 가지십시오!'라고 말할 때 미래에 대한 기대 혹은 잘될 수 있는 가능성을 가지라는 뜻이기에 한 마디로 긍정적이고 좋은 예상을 하시라는 말씀이다. 그렇다면 과연 희망은 생각의 범주에만 속할까? 그렇지 않다. 희망은 '기쁨'이라는 긍정적 감정을 유발할뿐더러 '웃음'이라는 긍정적 감정 표현까지 만들어 낼 수 있기에 감정을 나타내는 단어라고도 말할 수 있다. 희망은 마치 '행복'이라는 단어처럼 긍정적 감정과 사고를 동시에 담보하는 위대한 단어다. 긍정적 감정과 사고를 한꺼번에 이끌어내는 이 단어는 개인의 정신건강 향상에 무척 유용하다.

3. 개인의 정신건강을 지키기 위한 방법

가) 점진적 근육 이완법

① 팔을 양 옆에 놓고 눕는다.
② 아주 깊게 숨을 들이쉬고 잠시 멈춘 후 서서히 내쉰다.
③ 발끝에서 시작된 이완이 발전체로 퍼져 나간다고 상상한다.
④ 똑같은 과정을 손끝에서 시작한다.
⑤ 이완이 점점 위로 올라가서 목에 도달했다고 상상한다.
⑥ 하나에서 열까지 천천히 세면서 숫자를 셀수록 점점 더 편안해지고 이완되어 가는

것을 느껴 본다.

나) 마음이 힘들거나 괴로울 때 글쓰기

① 내가 지금 느끼는 감정들을 형용사로 적으면서 열거해 보라.
→ 나의 현재 감정을 정확하게 인식하는 데 도움을 준다.

② 오늘 하루 그래도 좀 즐거웠거나 혹은 덜 힘들었던 순간들을 적어보라.
→ 지금 내가 최악의 절망적인 감정 상태가 아님을 상기시킨다.

③ 나에게 소중한 사람들의 이름을 하나씩 열거해 보고, 그 이유들도 적어보라.
→ 나는 혼자가 아니고 주변에 정서적으로 나를 지지해 주는 사람들이 있음을 인식한다.

④ 과거에 즐거웠던 순간 및 상황을 10가지를 떠올려 보라.
→ 현재의 부정적인 감정을 중화시키는 효과가 있다.

⑤ 현재의 심리적 어려움을 개선시키기 위한 나름대로의 방법을 생각해서 5가지를 적어보라.
→ 스스로 문제를 해결하고자 하는 의지를 올려주는 효과를 갖는다.

다) 명상, 요가, 복식 호흡 등은 심신을 이완시키는 효과를 가지므로 정신건강 증진에 도움이 된다.

라) 일상생활에서 실천해야 할 것들

① 꾸준히 일기쓰기
② 규칙적으로 운동하기
③ 좋은 식습관 갖기
④ 양질의 휴식을 취하기
⑤ 하루 7시간 이상 숙면을 취하기
⑥ 자신의 업무나 취미에 집중하기

마) 나의 안식처를 마련한다.

생활이 바쁘고 해야 할 일들이 많을수록 나의 안식처를 마련할 필요성이 커진다. 그것은 마음이 편안하게 느껴지는 장소(특정한 의자, 소파, 방, 휴게소 등)와 사람(배우자, 친구, 부모, 선후배 등)이다. 즉 휴식과 재충전을 의한 장소와 편안하게 대화를 나눌 수 있는 사람을 마련하자.

4. 내 안의 나와 관계 맺기

가) '긍정적인 나'와 '부정적인 나'

① 우리는 사회를 이루고 살고 있다. 서로 모여 협력하고 때론 갈등하며, 가족, 친구, 지역사회 등의 작은 단위에서부터 직역, 국가, 민족 등 큰 단위 사회 조직의 구성원으로 삶을 이어 나간다. 따라서 많은 사람들이 대인관계 또는 인간관계의 중요성을 말한다. 원만하고 친밀한 대인관계 형성 능력과 인간관계에서의 갈등을 해결하는 능력이야말로 살아가는 데 있어서 매우 중요하다는 사실은 두 말 할 나위 없이 분명하다. 그러나 한편으론 간과하고 있는 측면도 있다. 내가 다른 사람들과

관계를 맺는 것에 너무 강조를 기울이며 치중하다 보니까 어느 새 '내 안의 나'와의 관계를 소홀하게 여길 수 있음이다. 내 안의 나는 '긍정적인 나'와 '부정적인 나'로 나뉜다. 정신의학에서는 '건강한 자아'와 '병적인 자아'로 양분하기도 한다. 여하튼 나는 긍정적인 나의 영역과 세력을 키우고, 부정적인 나의 영향을 줄여야 할 것이다.

② 부정적인 나를 아예 없애는 것은 불가능하다. 부정적인 나를 보다 더 친밀하고 수용 가능한 존재로 바꾸는 것이 더 현실적이면서도 바람직한 방향이다. 왜냐하면 부정적인 나도 전체적인 나의 일부분으로서 통합시켜야 할 대상이기 때문이다. 그렇지 않고서 부정적인 나를 무작정 배척하고 도외시한다면, 결국 자기 부정, 자기 비하, 죄책감 등에 사로잡혀서 삶이 불행해질 것이다. 우리는 자기 연민, 자기 공감, 자기 긍정 등을 통해서 행복한 삶을 추구하여야 한다. 물론 이와 같은 목적을 위하여 자기 성찰과 반성이 필요할 수 있다.

③ 제일 중요한 것은 자기 자신을 위로하고 마음을 치유하는 일, 즉 '힐링(healing)'이라고 할 수 있다. 본래 힐링이란 의학용어로서 몸과 마음을 치유(또는 치료)하는 것을 말한다.

나) 스스로 힐링을 하자

① '나는 나의 삶의 방식에 만족감을 느끼는가'
힐링을 하기 위해서 먼저 짚어봐야 할 것은 '나는 나의 삶의 방식에 만족감을 느끼는가' 라는 질문이다.

② '나의 미래를 긍정적으로 예측하는가'
힐링을 하기 위해서 다음으로 짚어봐야 할 것은 '나의 미래를 긍정적으로 예측하는가' 라는 질문이다. 이 질문은 긍정적인 사고방식과 관련이 있다. 일종의 낙천주의라고도 할 수 있다.

③ 올바른 힐링에 이르기 위해서는 다음의 세 단계를 거친다.
이른바 이완-해독-충전의 과정이라 고 할 수 있다.
이완이란 긴장된 몸과 마음을 풀어주면서 편안한 감정 상태에 이르게끔 하는 의미가 있다. 해독이란 마음속의 탐욕과 부정적인 감정 상태를 제거해 주는 의미가 있다. 충전이란 마음에 긍정적 에너지와 활력을 제공해 주는 것이다. 내가 나 자신을 위로해 주는 것도 고려해 보자. 어떻게 내 마음을 위로해 줄 수 있을까? 여기에도 세 단계가 있다. 첫째, 마음 읽기다. 나의 생각과 감정을 스스로 읽으려고 노력한다. 지금 내가 드러내고 있는 표정과 몸짓, 행동 등을 통해서도 알 수 있다. 잘 모르겠으면 거울에 비친 나를 열심히 관찰하면서 스스로에게 각종 질문들을 던져보자. 둘째, 이해와 확인이다. 내가 제대로 나에 대해서 이해하고 있는지를 스스로 물어보거나 혹은 최근의 나의 모습들을 관찰하거나 누군가로부터 들었던 이야기들을 종합해서 확인한다. 셋째, 구체적 행동이다. 나의 마음을 제대로 읽었는지 그리고 내가 무엇을 원하고 있는지 확인한 후 구체적인 위로 행동에 나선다.

06차시. 우울증을 예방하고 극복하려면

1. 우울증의 이해

가) 우울증이란?

① 우울증이란 우울한 기분, 짜증, 의욕의 저하, 흥미의 감소 등이 적어도 2주 이상 지속되고, 이 때문에 괴로워하거나 일상 생활에 문제가 생기는 경우를 말한다.

② 처음에 환자는 이를 인식 못하고 그저 '스트레스를 좀 받나 보다!'라고 생각하다가 점차 증상이 심해지고 본인이 괴로우니까 병원을 찾는 경우가 많다.

③ 미국 정신의학 학회는 다음의 9개 증상 중 5개 이상이 해당되면 우울증으로 진단을 내리게끔 기준을 제시하였다.

· 첫째, 자신이 스스로 느끼거나 혹은 타인의 관찰에 의해서 우울한 기분이나 짜증이 있다.

· 둘째, 거의 모든 활동에 대한 흥미가 현저히 감소한다.

· 셋째, 체중이 감소하거나 혹은 증가한다(1개월에 체중의 5% 이상의 변화가 있다). 혹은 식욕이 감소하거나 증가한다.

· 넷째, 불면증 또는 과다 수면을 보인다.

· 다섯째, 정신활동이 너무 흥분되거나 지체된다.

· 여섯째, 피로감 또는 의욕 상실을 보인다.

· 일곱째, 자신에 대한 무가치 또는 부적절한 죄책감을 느낀다.

· 여덟째, 사고 능력과 집중력의 감퇴를 보이거나 일에 대한 결정을 내리지 못한다.

· 아홉째, 죽음에 대한 생각을 반복적으로 하거나 자살사고를 반복적으로 보이거나 자살시도를 한다.

나) 우울증의 원인

① 아직까지 단일 원인을 규명하지 못했고, 개인의 생물학적, 심리적, 사회적 요인이 복합적으로 작용하여 우울증을 일으키는 것으로 알려져 있다.

② 생물학적 원인

· 우울증 환자의 1차 가족에서는 그렇지 않은 가족에 비해서 2~3배의 발병 위험도를 보인다.

· 변연계, 기저 신경절, 시상하부, 뇌하수체 등의 뇌 부위 병리와 연관이 있다.

· 각종 신경전달물질(세로토닌, 노르에피네프린, 도파민, GABA 등)의 기능 이상을 보인다. 이와 같은 신경전달물질 체계의 이상을 바로 잡아주는 것이 항우울제 약물의 작용 기전이다.

· 각종 호르몬(부신피질호르몬, 갑상선호르몬, 성장호르몬, 멜라토닌, 테스토스테론, 에스트로겐 등)과도 관련이 있다.

· 면역학적 장애도 우울증과 관련이 있다.

③ 심리적 요인

· 정신분석 및 정신 역동적 원인

- 프로이트: 애도 과정(상실 반응)
- 멜라니 클라인: 사랑하는 사람을 향한 공격성, 우울한 위치, 자기 비난

- 에드워드 비브링: 자아 자체의 내부에서 일어나는 긴장, 매우 높은 이상과 현실에서의 자기 상황과의 차이
- 에디스 제이콥슨: 가혹한 초자아, 고통을 주는 부모의 가학성의 변환
- 실바노 아리에띠: 지배적인 다른 존재(원칙, 이상, 기관, 개인)
- 하인즈 코헛: 자아 존중감의 엄청난 상실 및 존중, 인정, 긍정, 이상화 의 결여

· 행동 이론: 학습된 무력감

· 인지 이론: 생활 경험의 부정적 왜곡, 부정적 자기 평가, 비관주의, 희망 없음

④ 사회적 요인

· 부정적 생활 사건: 배우자의 사망, 가족 일원의 사망, 이혼, 실직, 사업 실패, 재산 손실, 사기를 당함, 과도한 채무, 지인으로부터 배신을 당함, 키웠던 애완동물의 죽음, 학대, 폭력, 따돌림 등

⑤ 그러나 우리가 환자들의 개인 심리와 환경을 추적하다 보면, 대부분 환경으로부터의 스트레스가 주요 원인임을 알 수 있다. 최근에는 그 중에서도 대인간 스트레스가 주목받고 있다.

다) 우울증의 역학

① 여성 – 평생 동안 한 번이라도 우울증에 걸리는 여성의 비율은 전체 여성들 중에서 10~25%에 해당한다.

② 남성 – 평생 동안 한 번이라도 우울증에 걸리는 남성의 비율은 전체 남성들 중에서 5~12%에 해당한다.

③ 소아는 2%이고, 청소년은 4~8%의 비율로 우울증이 존재한다. 소아 우울증은 남자와 여자의 발병 비율이 1 : 1로 동일하지만, 청소년으로 접어들면서부터 점차 여성이 더 우울증에 걸려서 결국 1 : 2의 비율이 된다.

라) 우울한 기분과 우울증의 차이는?

단순히 우울한 기분은 실제로 우울하게끔 만드는 일(예: 실직, 꾸중, 다툼, 갈등 등)이 있거나 아니면 특별한 이유 없이도 스스로 "우울하다"라고 느끼는 것을 말한다. 가장 중요한 차이점은 그 정도가 가벼워서 일상생활의 수행(직업적 또는 생활상의)에 별다른 지장을 주지 않고 또 심리적 고통의 정도가 현저하지 않다는 점이다.

마) 우울증의 경과

우울증의 증상이 지속되는 시기를 하나의 삽화(episode)라고 표현한다. 이러한 삽화는 대개 7~9개월 정도 지속된다. 즉 2주 이상 우울한 기분이 지속되어 일상생활이나 업무수행에서의 기능저하가 동반될 때 우울증으로 진단을 내리는데, 그것이 7~9개월 정도 계속되는 것으로 본다는 뜻이다. 그 기간이 지나면 대개 우울 증상이 사라지지만, 그 동안의 심리적 고통이나 사회적 영역에서의 손실 등으로 인하여 치료를 받는 것이 필요하다. 또한 우울증은 호전과 악화가 반복될 수 있다. 잠시 호전되었다가 악화되는 경우가 대개 40~60% 정도의 비율에서 일어난다. 게다가 우울증은 재발이 잘 되는 질병으로서 1~2년 이내의 재발 비율이 20~60% 정도이고, 5년 이내의 재발 비율은 무려 70%나 된다. 간혹 조울증(또는 '양극성 정동 장애'로 불림)이 우울증의 모습으로 시작되는 경우가 있어서 주의를 요한다.

바) 우울증의 치료

① 약물치료와 정신치료(또는 심리치료)의 기법이 있다.

② 약물치료의 경우 약물 투여 후 평균 3주 정도 경과하면서부터 증상의 호전을 보인다. 총 투여기간은 6~12개월을 권장한다. 이는 우울증 삽화의 기간이 7~9개월이기 때문이다.

③ 기타 치료 – 광(光) 치료, 전기경련요법 등이 있다.

2. 여성과 우울증

가) 여성이 더 우울증에 잘 걸리는 이유는?

여성이 남성보다 우울증에 더 잘 걸리는 정확한 원인은 알려져 있지 않다. 다만 여성이 남성과 다르게 일생에서의 스트레스(임신, 출산, 육아, 월경, 폐경 등)를 더 많이 받고, 사회적으로 더 열악한 위치에 놓여 있으며, 또 여성호르몬이 연관되어 있을 가능성 등이 그 원인 인자로 주목되고 있다.

나) 여성에게서 생기는 특별한 우울증

① 산후 우울증

② 갱년기 우울증

③ 월경 전 불쾌기분 장애 (또는 월경 전 증후군)

④ 육아 우울증

다) 여성에게 특히 더 많이 해당하는 사회 심리적 원인들

① 사회적 요인

육아의 문제가 중요한 원인 인자다. 특히 젊은 여성의 경우 주부우울증은 곧 육아우울증이라는 뜻으로 여겨지곤 한다. 과거 대가족 시대 및 전업 주부가 많았던 시대는 이미 지나간 지 오래 되었다. 즉 현대 여성은 자신 외에는 아이를 돌보아 줄 만한 대체 인력(과거의 경우 아이의 할머니, 고모, 이모 등)이 별로 없을뿐더러 경제적 활동을 하고 있는 경우가 많다. 따라서 아이를 제대로 돌볼 만한 절대적인 시간과 체력이 부족한 실정이다. 그러나 오히려 과거와는 다르게 아이에 대해서 더 많은 조기 교육과 투자가 들어가는 현재의 사회적 분위기에서는 엄마로서는 돈을 벌자니 아이 키우는 것이 걱정이고, 아이를 키우자니 돈이 없어서 아이를 남들만큼 제대로 교육시키지 못 할까 걱정이다. 이러한 육아 및 경제활동간의 모순적 갈등은 많은 주부들을 우울하게 만들고 있다. 사회적 지지체계(social support system) 또한 중요하다. 가장 기본적인 지지체계는 물론 가정에서의 지지체계일 것이고, 다음으로는 인적 네트워크 및 국가적 복지정책일 것이다.

② 심리적 요인

자신이 아무리 열심히 해도 성공할 수 없다는 느낌이 들 때 우울증의 위험이 높아진다. 내가 아무리 아이를 잘 키우려고 노력해도 아이가 어떠한 문제를 가지고 있다거나 또는 내 뜻대로 되지 않을 때 깊은 좌절과 무력감을 느끼게 된다. 이렇듯 자신의 무능력을 반복적으로 경험하는 엄마는 결국 심한 자신감의 저하에 빠지게 될 것이고, 이는 우울증으로 가게 되는 지름길이다. 또한 내가 아무리 열심히 남편을

이해하고 잘 해 주려고 해도 남편이 외도를 하는 등의 나를 속상하게 하는 행동이 지속된다면, 역시 심한 절망감과 동시에 분노가 생길 것이고, 처음에는 이러한 분노의 감정이 남편을 향해서 직접적으로 표출되다가 시간이 지나면서 점차 자기 자신에게로 향한다. 자신에 대한 심리적 공격, 즉 자기 비난, 자기 책망 등을 감행하게 되면서 점차 내 자신의 모습이 싫어지고 미워지게 되면 이 역시 우울증의 단계에 접어드는 것이다. 또한 이상적인 자아와 현실적인 자아간의 차이가 심할 때 우울증에 잘 걸린다. 전부터 내가 꿈꿔왔던 결혼 후의 나의 모습과 현재 내가 스스로 인식하고 남에게 비춰지는 모습간의 차이가 극심하다면 이 역시 우울증을 불러일으키는 중요한 심리적 요인으로 작용한다.

3. 나의 우울 또는 기분 상태의 점검

가) 여성의 경우

① 아이에게 짜증을 많이 내거나 부적절한 화를 낸다.
② 아이에게 훈육의 목적이 아닌 자신의 감정적 문제로 인하여 매를 들거나 때린다.
③ 아이에게 심한 말이나 욕설을 한다.
④ 아이의 기본적인 욕구(식사, 배설, 잠자기 등)를 제대로 챙겨 주지 못한다.
⑤ 아이에게 미안하다는 죄책감이 들거나 미운 감정이 자주 생긴다.
⑥ 아이를 돌보는 시간이 현저히 줄어든다.
⑦ 아이와 함께 죽고 싶다거나 아이를 죽이고 싶다는 충동이 든다.
⑧ 아이 얼굴을 보면 자꾸 눈물이 나온다.
⑨ 남편과 결혼한 것을 자꾸 후회하게 된다.
⑩ 아이 또는 남편이 내 인생의 장애물이라는 생각이 든다.

▶ 위의 10 항목 중에서

- 2~4 항목: 가벼운 우울증이 의심되므로 세심한 관찰 및 정신과 검진을 고려해 볼 수 있음
- 5~7 항목: 중등도 이상의 우울증이 의심되므로 정신과 전문의의 진단과 치료를 요함
  8~10 항목: 매우 심각한 우울증이 의심되므로 반드시 정신과 전문의의 진료를 요함

나) 우울증 간편 자가 진단 테스트(남녀 공용)

① 혼자 있을 때 슬퍼지거나 눈물이 난다.
② 예전보다 짜증이 늘어났다.
③ 재미를 느끼는 활동이 현저하게 줄어들었다.
④ 수면이나 식사 습관에 변화가 생겼다.
⑤ 쉽게 피곤해지고 매사에 의욕이 없다.
⑥ 자신감이 저하된다.
⑦ 집밖을 나가기가 싫어진다.
⑧ 삶에 대한 회의감이 든다.
⑨ 항상 해왔던 일이 귀찮아진다.
⑩ 자녀나 배우자에게 예전보다 쉽게 화를 낸다.

▶ 위의 10 항목 중에서

- 2~4 항목: 가벼운 우울증이 의심되므로 세심한 관찰 및 정신과 검진을 고려해 볼 수 있음
- 5~7 항목: 중등도 이상의 우울증이 의심되므로 정신과 전문의의 진단과 치료를 요함
- 8~10 항목: 매우 심각한 우울증이 의심되므로 반드시 정신과 전문의의 진료를 요함

다) 자살 사고가 들면 반드시 정신과 전문의를 찾아가야 한다.

자살을 감행한 사람들의 이유를 추정할 때 여러 가지가 있다. 예컨대 경제적 어려움, 과도한 채무, 억울한 누명, 심한 배신감이나 죄책감, 홧김에 저지르는 충동적 이유, 분노를 참지 못함, 술김에 우발적으로 저지름, 병으로 인한 극심한 신체적 통증의 고통, 심한 모욕감이나 수치심, 상대방에 대한 복수의 심리 등 매우 다양하다. 그러나 정신과 전문의가 반드시 강조하고 싶은 의견이 있다. 자살의 직접적인 원인으로는 반드시 우울증을 의심해야 한다고 본다. 지금 이 순간 신체적 고통을 느끼면서 병마와 싸우는 수많은 환자분들과 가족 간 갈등으로 화가 치밀어 오른 수많은 사람들을 떠올려 보자. 그들이 모두 자살을 선택하게 될까? 전혀 그렇지 않다. 그렇다면 자살을 한두 번 생각해 봤을까? 가능성 있는 얘기다. 그러나 일부분의 사람들만 해당한다. 즉 살면서 누구나 다 심신의 고통을 경험하지만, 그 순간 '자살'을 떠올리거나 행동으로 옮기지는 않는다. 이것이 정상적인 인간의 행동이다. 자살을 생각하는 것 자체가 금기시되어 있고, 또 설사 생각이 들더라도 남아 있는 가족, 여태까지 살아왔던 내 인생의 가치, 스스로 용납이 되지 않는 느낌, 지금의 괴로움을 벗어나고자 하는 용기, 미래에 대한 희망 등의 제어 장치가 작동되어서 감히 행동으로 옮기지는 더욱 못한다. 그런데 어떤 사람들은 왜 자살이라는 극단적인 선택을 할까? 그것은 그들이 아프기 때문이다. 기존의 신체적 질병이나 불 같은 성격 외에 '우울증'이 마음속에서 어느 틈에 자라나 도사렸기 때문이다. 즉 '자살은 우울증 등의 질병에서 비롯된 인간의 이상 행동'이다. 우울증에 걸린 사람은 매사 부정적으로 생각하고 해석하며 미래에 대한 희망을 잃기 때문이다. 또한 우울증에 걸린 뇌는 정신적 즐거움과 평온함을 담당하는 신경전달물질이 고갈되어서 우울, 불안, 의욕 없음, 흥미의 감소, 절망감 등 부정적인 감정을 만들어 낸다. 감정 상태가 이러할진대 생각이 온전할 리 없다. 살아도 사는 것이 아니라는 부정적인 해석과 앞으로 이렇게 살면 의미가 전혀 없다는 부정적인 예측이 그 또는 그녀로 하여금 자살 시도를 하게 만든다. 대개 결정적인 자극이 있다. 환자에게는 의사의 사형 선고나 부정적인 치료적 예후 설명, 청소년에게는 부모님의 심한 잔소리나 꾸지람, 학생에게는 선생님의 심한 모욕이나 체벌, 여성에게는 강간 또는 폭행, 부모님에게는 자녀의 반항이나 불행한 일의 생김, 남성에게는 직장에서의 해고나 사업의 실패, 노인에게는 배우자의 사망 등이다. 고개를 끄덕일 정도의 큰 불행한 사건도 있겠지만, '아니, 그 정도 일 가지고서?'라는 객관적으로 사소한 자극도 있다. 여하튼 자극에 반응하는 인간의 반응이 '자살'이라는 행동으로 이어지는 것은 비정상적인 이상 행동이다. 극단적인 이상 행동을 보이기 전에 그분들에게는 정신과 치료가 필요하다.

4. 우울증의 예방 및 극복

가) 예방을 위해서 기억해야 할 10가지 사항들

① 평소에 긍정적인 생각을 하도록 노력한다.

② 낙관론자가 되어서 일의 결과를 낙관하도록 한다.

③ 주변에 대화할 사람을 많이 가지도록 하며, 실제로 대화를 자주 나누는 것이 좋다.
④ 부부간의 갈등 또는 자녀와의 갈등을 풀도록 노력한다.
⑤ 평소에 적절한 운동 또는 취미 활동을 통하여 생활의 활력을 유지한다.
⑥ 남과 비교하는 습성을 버리도록 한다.
⑦ 스트레스가 생기면 원인을 분석하고 문제를 해결하도록 노력한다.
⑧ 마음속의 화는 폭발시키거나 참아두지 말고 대화나 운동 등의 적절한 방법으로 풀어버린다.
⑨ 명상, 요가, 복식호흡, 근육이완 등을 통해서 긴장되고 불안한 마음을 줄인다.
⑩ 어떠한 목표를 세울 때 현실적으로 성취 가능한 목표를 세우도록 한다.

나) 원활한 의사소통과 자기표현은 우울증을 막는다.

인간은 사회 생활을 하면서 대인관계를 맺고 살게 마련이다. 대인간 친밀해지고 싶은 욕구는 누구에게나 있고 삶을 풍요롭게 만들어 주는 요소이기도 하다. 그러나 서로간의 의사소통방식에 문제가 생기거나 어떠한 이유에 의해서 갈등이 증폭되면 커다란 스트레스를 받게 된다. 따라서 이러한 스트레스를 줄이기 위하여 상대방과 다시금 새로운 방식으로 의사소통을 시도하고 갈등을 줄이려고 노력하게 된다.

다) 극복을 위해서 기억해야 할 10가지 사항들

① 제일 중요한 것은 정신과 전문의와 상담을 한 후 꾸준하고도 적절한 치료를 받는 것이다.
② 우울증은 나만 걸리는 것이 아니라 많은 다른 사람들이 앓고 있다는 사실을 기억한다.
③ '내 성격이 잘못되었거나 또는 벌을 받아서 우울증이 생긴 것이 아니라 우울증도 그저 하나의 의학적 질병일 뿐이다.'라고 생각한다.
④ 우울증의 치료를 인생에서 겪게 되는 하나의 도전이라고 생각하고 용기를 가지도록 한다.
⑤ 충분한 영양 섭취와 휴식을 취하여 신체도 잘 치료되도록 한다.
⑥ 가능한 한 햇볕을 많이 쪼이도록 한다. 또한 실내의 채광도 너무 어둡게 하지 않는 것이 좋다.
⑦ 혼자 있는 시간을 줄이도록 하라. 억지로 다른 사람과 대화하려고 하지 말고, 그저 누군가와 같이 있는 것만으로도 충분하다. 대화는 나중에 마음으로부터 내키면 할 수 있다.
⑧ 우울증에 관한 서적, 인터넷 등을 통해서 우울증이라는 질환에 대해서 잘 알도록 한다. 자신의 병에 대해서 잘 알고 있는 것이 치료에 도움이 된다.
⑨ 만일 중요하게 내려야 할 결정이 있다면 그것은 우울증이 회복된 후로 미루는 것이 좋다.
⑩ 다른 사람들의 도움을 받는 것을 주저하지 말라. 예를 들어서 자신의 힘든 마음을 친구에게 털어놓고, 남편에게는 집안일을 도와 줄 것을 요청하고, 만일 우울감이 심하여 아이를 돌보기 벅찰 때는 친정엄마나 베이비시터 등 대신 아이를 돌봐 줄 수 있는 사람을 찾는다.

라) 부부 간에 특히 서로 알아야 할 10가지 사항들

① 배우자가 정신과 전문의에게 상담을 받은 후 꾸준하고도 적절한 치료를 받게끔 한다
② 우울증은 나의 배우자만 걸리는 것이 아니라 많은 다른 사람들이 앓고 있다는 사실을 기억한다.
③ '나의 배우자는 잠시 우울증을 앓고 가는 것이고, 우울증도 그저 하나의 의학적 질병일 뿐이다.'라고 생각한다.
④ 배우자가 우울증의 치료를 열심히 받도록 용기를 불러일으킨다. 애정과 관심의 표현을 보다 더 자주 그리고 적극적으로 한다.
⑤ 배우자와 함께 식사하고, 휴식도 함께 취한다. 취미 생활을 함께 하는 것도 매우 좋다.
⑥ 배우자와 산책을 매일 하여 가능한 한 햇볕을 많이 쪼이도록 한다.
⑦ 배우자 혼자 있는 시간을 줄이도록 하라. 간단한 대화라도 자주 나누라.
⑧ 배우자에게 중요한 결정을 강요하지 말라.
⑨ 배우자에게 가사, 양육의 부담, 사회적 업무에 대한 부담을 경감시켜 준다.
⑩ 배우자의 환경적 스트레스 요인(예: 고부간의 갈등)을 발견하여 이를 줄여나간다. 필요한 경우 다른 사람의 이해와 협력을 요청하라.

07차시. 나의 정신건강을 자가진단 하려면

1. 정신건강의 이상

가) 정신질환을 알고 인정하기

① 정신질환은 크게 정신병(Psychosis), 신경증(Neurosis), 인격 장애(또는 성격장애, Personality Disorder)의 세 분야로 나뉜다. 그러나 실제적으로 치료를 받는 집단은 정신병과 신경증의 두 부류라고 할 수 있다. 정신병은 현실 검증 능력에 일시적인 장애가 있는 상태로서 조현병(정신분열병), 망상장애(의부증 또는 의처증을 포함함), 심한 조울증 등을 의미한다. 신경증은 과거 '노이로제'라고도 많이 불렸는데, 현실 검증 능력의 장애는 없으면서 주관적인 고통이 있는 우울증, 불안장애, 강박증, 수면장애, 신체형 장애(신경성 통증 또는 감각이상을 포함함), 적응장애, 스트레스 반응 등을 포함한다.

② 이와 같은 정신질환의 존재에 대해서 많은 사람들은 아직도 인정하지 않으려는 경향이 있다. 정신질환은 분명하게 실체가 있는 병으로서 신체의 장기로 따지자면, 뇌(Brain)의 기능에 이상에 생긴 상태를 말한다. 현대 정신의학은 이를 고쳐서 정상 기능으로 돌려놓을 수 있다.

나) 건강한 마음과 병든 마음

① 건강한 마음 - 단지 정신적 질병에 걸려 있지 않은 상태만이 아니고, 만족스러운 인간관계와 그것을 유지할 수 있는 능력을 의미한다.

② 병든 마음 – 정신질환이 발생되어 각종 정신과적 증상을 보이는 상태를 말한다.

다) 정신질환의 발생 과정 최신정신의학(제 4개정판)(대표저자 민성길, 일조각, 1999)

① 일반적으로 어떤 특정한 소인(predisposing factor)을 가진 사람이 삶의 과정 중에 감당하기 어려운 생물학적, 심리적, 사회적 스트레스, 즉 유발인자(precipitating factors)가 왔을 때 대응 전략(coping strategies)과 방어기제(defense mechanism)를 사용하여 조정, 극복되는데, 이것이 너무 크거나 누적되어 적응범위를 넘어서면 그대로 감정반응이 표현되거나 또는 그 적응과정이 병적이 된다. 그 결과 비적응적 행동(maladaptive behavior), 즉 증상(symptom)이 나타난다.

② 정신증상이란 신체질환에서의 발열이나 염증과 같이 기능장애의 직접적 결과이기도 하지만, 정동, 심리사회적 면에서 방어적, 도피적, 보호적 내지는 회복적인 목적이 있다는 것도 유의해야 한다. 즉, 증상이란 자신의 실존을 유지하기 위하여 나름대로 가장 효과적인 적응방법을 택한 결과인 것이다.

라) 증상

① 의식의 장애 - 주의력의 장애, 의식의 혼탁, 착란, 몽롱 상태 등 의식이 명료하지 않을 때를 말함

② 행동의 장애 - 행동의 증가, 행동의 감퇴, 반복 행동, 강박행동, 공격성, 충동적 행동, 자살 등 비정상적 행동이 나타날 때를 말함

③ 지각의 장애 - 인지 장애, 착각, 환각(환시, 환청 등) 등 현상의 지각에 이상이 생긴 것을 말함

④ 사고의 장애

- 형태의 장애 - 자폐적 사고, 백일몽, 마술적 사고,
- 흐름의 장애 – 사고의 흐름이 느려지는 사고 지체, 사고의 흐름이 계속 날아다니듯이 바뀌는 관념분일(觀念奔逸)(flight of ideas), 사고의 흐름이 끊기는 차단(blocking) 등
- 내용의 장애 - 망상(delusion)(과대망상, 피해망상, 관계망상, 조종망상, 질투망상, 연애망상, 빙의망상, 자책망상, 공상적 거짓말 등), 강박사고, 공포증, 건강염려증 등 비현실적 또는 비이성적 내용의 사고를 할 때

⑤ 언어의 장애 – 말을 하지 않는 무언증, 말을 잃어버리는 실어증, 발음장애 등

⑥ 감정의 장애

- 기분(mood)의 장애 - 고양된 기분(elevated mood), 우울(depression), 감정 인식과 표현의 불능
- 불안(anxiety) - 두려움, 걱정 등 재난이 임박했다는 지속적 느낌으로서 마음이 편하지 아니하고 조마조마한데, 이는 무의식적 충동이나 환경적 요인에 의한 위협에 대한 경고 신호로 생각됨. 입이 마르고, 가슴이 뛰며, 숨이 가빠지며, 진땀을 흘리는 등의 신체생리적 증상이 동반됨. 공포(fear), 초조(agitation, 격정), 긴장(tension), 공황(panic) 등의 형태가 있음.
- 정동(affect)의 장애 - 정동의 불충분(제한된 정동, 둔마된 정동, 무감동 등), 정동의 부적합(상황에 맞지 않는 정동을 보임)
- 기타 - 양가성(兩價性)(ambivalence), 수치(shame), 죄책감(guilty feeling) 등

⑦ 지남력(指南力, orientation)의 장애 – 일시와 장소를 잘 모름

⑧ 기억의 장애 - 기억 항진, 건망증(기억상실), 기억착오, 기시감(既視感), 미시감(未視感)

⑨ 지능의 장애 - 지적장애, 치매

⑩ 병식과 판단의 장애

- 병식(insight, 통찰력) - 자신이 처한 상황의 진정한 원인과 의미를 이해하는 능력
- 판단(judgement) - 상황을 옳게 평가하고 그 상황에 적절하게 행동하는 것

⑪ 인격 장애(personality disorders)

2. 정신과적 질병의 종류와 유발요인

가) 정신장애

① 정신병(Psychosis, 정신증)

· 망상, 환각, 착란, 기억장애, 퇴행적행동이 있고, 사회적, 기능적 장애가 심함

· 대개 이해하기 어렵고 쉽게 공감이 가지 않음

· 현실검증능력(reality testing)이 손상되어 있고, 자아기능의 퇴행이 심함

· 조현병(정신분열병, 정신분열증), 정신분열형 장애, 분열정동장애, 정신병적 증상이 동반된 심한 정동장애, 망상장애, 공유 정신병적 장애, 단기 정신병적 장애, 기타 정신병적 장애, 기질성 정신장애(뇌 증후군, 일반적 의학 상태에 의한 정신병적 장애, 물질 유도성 정신병적 장애), 전반적 발달장애(자폐성 장애)

② 신경증(Neurosis)

· 불안의 증세를 중심으로 기질적 병변 없이 외적 원인 또는 심인성 원인에 의해서 생겨남.

· 현실검증능력이 손상되어 있지 않아 환자로서도 괴롭고 '자아 이질적(ego alien, ego-dystonic)임.

· 일반인의 개념으로는 '신경성'(또는 노이로제, 신경쇠약)에 해당함

· 불안장애: 공황장애, 광장공포증, 특정 공포증, 사회공포증(사회적 불안장애), 범(汎)불안장애, 강박장애, 외상 후 스트레스 장애(PTSD; Post-Traumatic Stress Disorder), 급성 스트레스 장애, 일반적 의학 상태에 의한 불안장애, 물질 유도성 불안장애

· 신체형 장애: 신체화 장애, 미분화형 신체형 장애, 전환 장애, 통증장애, 건강염려증, 신체변형장애, 기타 신체형 장애

· 인위성 장애(허위성 장애)

· 해리 장애: 해리성 기억상실, 해리성 둔주, 해리성 주체성 장애, 이인성(離人性) 장애, 기타 해리성 장애

· 감정부전 장애(기분저하 장애)

· 성기능 장애

나) 지적장애(정신지체)

· 출생 때부터 혹은 어려서부터 나타난 지적 능력의 결손

· 지능지수(IQ)가 70 이하인 사람으로 의사소통, 자기보호, 가정생활, 사회 및 대인관계, 지역 공공시설의 이용, 자기관리, 학습, 작업, 여가 선용, 건강 및 안전 등 10가지

적응기술 영역 중 2가지 이상에서 장애가 있음

다) 인격 장애

① 특징

· 인격(personality)이란 일상적 상황에서의 매일의 생활에서 개인을 특정지어 주는 비교적 안정적이고 예측 가능한 전체적 감정 및 행동 경향으로 정의되는데, 그러한 성격 경향이 대부분의 사람에게서 발견되는 평균 범위의 수준을 벗어난 편향된 상태를 인격 장애(人格 障碍)라고 함.

· 한 개인이 지속적으로 일정한 행동 양상을 보이고, 이 때문에 현실에 적응하는 데 있어서 자신에게나 사회적으로 중요한 기능장애를 초래하게 되는 이상 성격의 양상임

· 청소년기나 청년기에 시작되어 계속됨

· 그들의 증상이 사회에 미치는 영향을 인식하지 못하고, 자신에게 맞추어 환경을 바꾸고자 하는 환경 수식적(環境 修飾的)(alloplastic)이며, 자신을 용납하는 자아 동조적(自我 同調的)(ego-syntonic)인 특징이 있어서 스스로 정신과적 치료를 받으려고 하지 않음.

② 분류

· Cluster A: 기묘하거나 보통과 다른 행동(odd or eccentric behavior)으로 나타남. 편집성인격 장애, 분열성 인격 장애, 분열형 인격 장애가 있음.

· Cluster B: 극적이고 감정적이거나 또는 변덕스러운 증상들(dramatic, emotional, or erratic symptoms)로 나타남. 히스티레성 인격 장애, 자기애적 인격 장애, 반사회적 인격 장애, 경계성 인격 장애가 있음.

· Cluster C: 불안 또는 공포(anxiety or fear)로 나타남. 회피성 인격 장애, 의존성 인격 장애, 강박성 인격 장애가 있음.

라) 심리 사회적 및 환경적 문제

① 일차적인 지지집단과의 문제

② 사회적 환경과 관련되는 문제

③ 교육적 문제

④ 직업적 문제

⑤ 주거의 문제

⑥ 경제적 문제

⑦ 건강 서비스 문제

⑧ 법적 체제와 범죄와의 관계

⑨ 기타 심리 사회적인 문제들

3. 각종 정신과적 진단의 자가 진단법

가) 공황장애(Panic Disorder)

① 예기치 않은 공항 발작(panic attack)이 반복적으로 일어난다. 공황 발작이란 심한 공포 또는 불쾌감이 갑작스럽게 밀려드는 것으로서 수 분 내에 최고조에 도달한다.

· 공황발작

다음의 13개 증상들 중에서 4개 이상이 일어난다.

- 가슴이 심하게 두근거리거나 심장박동이 빨라짐
- 땀을 흘림
- 몸이 떨림
- 숨이 가쁘거나 답답한 느낌
- 질식할 것 같은 느낌
- 가슴 통증 또는 불쾌감
- 오심 또는 복부 불쾌감
- 현기증 또는 기절할 것 같은 느낌
- 오한 또는 화끈거림
- 감각이상(둔해지거나 따끔거림)
- 현실이 아니거나 내가 아닌 느낌
- 미칠 것 같은 두려움
- 죽을 것 같은 두려움

② 최소한 한 번 이상의 공황 발작 후 다음의 하나 혹은 모두의 증상이 1개월 이내에 따라온다.

· 추가적인 공황 발작 또는 뒤따르는 결과에 대해서 지속적으로 염려하거나 걱정한다.

· 발작과 관련되어 행동 상의 유의한 비적응적 변화가 일어난다. 예를 들어서 운동이나 낯선 상황을 회피함으로써 공황 발작을 막으려고 하는 것이다.

나) 광장공포증(Agoraphobia)

① 빠져 나오거나 도움을 받기 어려운 장소를 회피한다.

② 다음의 5가지 상황들 중에서 2개 이상에 대하여 심한 공포 또는 불안을 느낀다.

- 대중 교통의 이용(예: 자동차, 버스, 기차, 배, 비행기)
- 열린 공간(예: 주차장, 시장, 다리)
- 폐쇄된 장소(예: 상점, 극장, 영화관)
- 줄 서기 또는 많은 사람들
- 혼자서 집밖에 있기

③ 공황 발작과 유사한 증상 또는 자신을 무력화시키거나 혼란스럽게 하는 증상(예: 노인에서의 실신 걱정, 대소변 지림의 공포 등)이 나타날 때 탈출이 어렵거나 혹은 도움이 미치지 못할 것이라는 생각 때문에 그러한 상황들을 두려워하거나 회피한다.

④ 광장공포증적 상황은 거의 언제나 공포 또는 불안을 유발시킨다.

⑤ 광장공포증적 상황을 적극적으로 회피하거나, 동반자를 필요로 하거나, 심한 공포 또는 불안을 느끼면서 견뎌낸다.

⑥ 공포 또는 불안은 광장공포증적 상황이 갖고 있는 실제적 위험 및 사회문화적 맥락을 훨씬 더 뛰어넘는 정도다.

⑦ 공포, 불안, 또는 회피는 6개월 이상 지속된다.

⑧ 상기의 공포, 불안, 또는 회피가 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 유의미한 기능 손실 또는 고통을 야기한다.

⑨ 만약 다른 의학적인 상태(예: 장의 염증 질환, 파킨슨병 등)가 존재한다면, 공포, 불안, 또는 회피가 분명하게 과도해야 한다.

다) 범(汎)불안장애(Generalized Anxiety Disorder)

① 사건(일, 학업 등)이나 활동 등에 대한 과다한 불안과 걱정이 6개월 이상 지속된다.

② 걱정을 조절하기가 힘들다.

③ 불안과 걱정이 다음 6가지 중 3가지 이상과 연관되어 있다.

- 안절부절못함 혹은 긴장 혹은 벼랑에 선 느낌
- 쉽게 피곤해짐
- 집중이 어렵거나 혹은 마음이 빈 것 같음
- 쉽게 짜증냄
- 근육 긴장
- 수면장애(잠들기 힘들거나 유지하기 힘듦. 혹은 수면에 대한 끝없는 만족감 부족)

④ 상기의 불안, 걱정, 또는 신체적 증상들이 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능

영역에서 임상적으로 유의미한 기능 손실 또는 고통을 야기한다.

라) 사회적 불안 장애(사회공포증)

① 다른 사람들의 검토가 가능한 한 개 이상의 사회적 상황에서 심한 공포 또는 불안을 느낀다.

② 그(또는 그녀)의 행동이 사람들에게 부정적으로 비칠 것이고 불안 증상을 보일까 봐 두려워한다.

③ 사회적 상황은 거의 언제나 공포 또는 불안을 유발시킨다.

④ 사회적 상황을 회피하거나 심한 공포 또는 불안을 느끼면서 견뎌낸다.

⑤ 공포 또는 불안은 사회적 상황이 갖고 있는 실제적 위협 및 사회문화적 맥락을 훨씬 더 뛰어넘는 정도다.

⑥ 공포, 불안, 또는 회피는 6개월 이상 지속된다.

⑦ 상기의 공포, 불안, 또는 회피가 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 유의미한 기능 손실 또는 고통을 야기한다.

⑧ 만약 다른 의학적인 상태(예: 파킨슨병, 비만, 화상이나 손상으로 인한 신체 변형 등)가 존재한다면, 공포, 불안, 또는 회피가 분명하게 과도해야 한다.

마) 강박장애

① 강박사고, 강박행동, 또는 두 개 다 존재한다.

② 강박사고 또는 강박행동은 시간을 많이 소모하거나(예: 하루 1시간 이상), 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 유의미한 기능 손실 또는 고통을 야기한다.

4. 성인 ADHD

가) 성인 ADHD란 무엇인가?

ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 주의력결핍과잉행동장애)는 아동기에 가장 일반적으로 나타나는 소아 정신과적 장애로서 지속적인 주의력결핍(Inattention), 과잉행동(Hyperactivity) 및 충동성(Impulsivity)을 특징으로 한다.

나) 문제가 되는 영역들은 무엇인가?

① 직업 생활의 어려움

· 어렵게 들어온 직장에서 처음에는 과도하다 싶을 정도로 무척 열심히 일을 하지만,

시간이 흘러 가면서 점차 지치면서 일에 대한 열정이 사라지고 무기력해진다.

· 자신의 성과가 평가 받는 것에 대해서 힘들어 하고 자신의 의견을 당당하게 주장하지 못해서 다른 사람에게 공을 뺏기는 경우도 생긴다.

· 상대방의 공격적인 의견에 참기만 하거나 부탁을 거절하지 못해서 주변으로부터 착한 사람으로 평가 받기도 하지만, 소위 '만만한 사람'으로 취급 받게 된다.

· 한편, 집에서는 더욱 짜증이 늘어나고 가족에게 함부로 행동하거나 아무 것도 하지 않는 등의 이중적인 모습이 나타난다.

· 신입사원인 경우에는 열심히 일하는 모습으로 보이기 때문에 업무에서 큰 문제가 없는 경우가 많지만, 사소한 실수가 많거나 정리정돈을 잘 하지 못한다.

· 중간 사원인 경우 잦은 실수로 인해서 후배 사원에게 무시를 당하거나 상사로부터의 평가는 열심히 하지만 성과가 별로 없는 사람 혹은 후배를 제대로 관리하지 못하는 사람 등이다.

· 진급을 해도 해야 할 과제와 책임이 많아지기에 더욱 괴로워하거나 적응을 잘 하지 못해서 직장을 그만 두거나 이직을 하는 경우가 많다.

② 가정에서의 어려움

· 부부 간 성향의 차이를 잘 이해하지 못하기에 갈등이 지속되고 다툼이 잦아진다.

· 감정의 기복이 심하므로 전날 심하게 언성을 높이면서 싸웠다가도 다음 날에는 언제 그랬냐는 듯이 크게 웃으면서 대한다.

③ 대인관계의 어려움

· 대인 간 상황 변화에 따르는 이해 및 대처 능력의 부족으로 꾸준한 인간관계를 유지하기 어렵다.

· 극과 극을 오고 가는 인간 관계를 여러 번 경험하다가 점차 위축되거나 고립된다.

· 주변 사람들에게 사기를 당하거나 금전적 손해를 입는다.

다) 주로 어떠한 모습을 보이는가?

소아 청소년기에서의 과잉행동, 충동성, 주의집중력 부족 등의 주된 증상들에서 비롯되는 각종 문제 행동들이 나이가 점차 들어가면서 주변의 지적, 간섭, 비난, 억제, 감독 등을 받아서 겉으로 드러나는 행동상의 문제는 줄어드는 대신에 연속적인 좌절 반응 및 자연스런 발달에 따른 결과로서 불안이나 지나친 예민함, 심한 감정기복이나 조급증, 실행 기능의 장애나 사회적으로 문제되는 행동 등 다른 형태로 변형된 모습을 보인다.

라) 스스로 보고하면서 알아보는 성인 ADHD

① 어떤 일의 어려운 부분은 끝내 놓고, 그 일을 마무리를 짓지 못해 곤란을 겪습니까?

② 체계가 필요한 일을 해야 할 때 순서대로 진행하기 어렵습니까?

③ 약속이나 해야 할 일을 잊어버려 곤란을 겪습니까?

④ 골치 아픈 일은 피하거나 미룹니까?

⑤ 오래 앉아 있을 때, 손을 만지작거리거나 발을 꼼지락거립니까?

⑥ 마치 모터가 달린 것처럼, 과도하게 혹은 멈출 수 없이 활동을 합니까?

⑦ 지루하고 어려운 일을 할 때, 부주의해서 실수를 합니까?

⑧ 지루하고 반복적인 일을 할 때, 주의 집중이 힘듭니까?

⑨ 대화 중, 특히 상대방이 당신에게 직접적으로 말하고 있을 때에도, 집중하기 힘듭니까?

⑩ 집이나 직장에서 물건을 엉뚱한 곳에 두거나 어디에 두었는지 찾기 어렵습니까?

⑪ 주변에서 벌어지는 일이나 소음 때문에 주의가 산만해집니까?

⑫ 회의나 다른 사회적 상황에서 계속 앉아 있어야 함에도 잠깐씩 자리를 뜹니까?

⑬ 안절부절 못하거나 조바심을 냅니까?

⑭ 혼자 쉬고 있을 때, 긴장을 풀거나 마음을 편하게 갖기 어렵습니까?

⑮ 사회적 상황에서 나 혼자 말을 너무 많이 한다고 느낍니까?

⑯ 대화 도중 상대방이 말을 끝내기 전에 끼어들어 상대방의 말을 끊습니까?

⑰ 차례를 지켜야 하는 상황에서 자신의 차례를 기다리는 것이 어렵습니까?

⑱ 다른 사람이 바쁘게 일할 때 방해되는 행동을 합니까?

▶ 위의 18 항목들 중에서

10개 이상 해당 – 성인 ADHD가 상당히 의심되므로 반드시 전문의와 상담할 것

7~9개 해당 – 성인 ADHD의 가능성이 있음

5~6개 해당 – 가벼운 주의력 문제의 가능성이 있음

3~4개 해당 – 비교적 우수한 주의력을 갖고 있음

2개 이하 해당 – 주의력이 매우 우수함