

계절의 변화에 관심을 가지는 것이
절망적으로 봄과 사랑에 빠지는 것 보다
더 행복한 마음의 상태이다.

- 조지 산타야나



목차

공지사항..... 2014년 제 49차 추계 학술대회 안내
2014년 제 49차 추계 학술대회 구두 및 포스터 발표 신청
한국건강심리학회 홈페이지 가입 및 홈페이지 이용 사항 안내

지회소식..... 교정건강심리연구회 제 2차 학술모임

회원 동정..... 「내담자의 눈으로-심리평가로 심리치료하기」 출간

Movie Review..... 「콰이어트룸에서 만나요」

기획기사..... ‘폭토’ - 폭식에 관한 짧은 글

한국건강심리학회 소식지 원고 모집 안내

공지 사항

제 49차 춘계학술대회가
'건강심리학에서의 신경과학'이라는 주제로
열립니다. 뇌신경과학과 관련된 다양한 프로그램 및
정기총회가 마련됩니다.
자세한 내용은 추후 공지됩니다.

일시: 2014.11.21-22
사전등록일: 2014.10.27-11.7
장소: 영남대학교

제 49차 한국건강심리학회 춘계학술대회
구두 및 포스터 발표 신청 및 논문 초록 제출

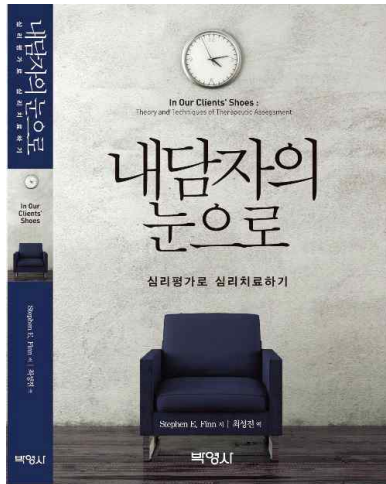
학회 예정일: 2014.11.21-22
(1) 구두 및 포스터 발표접수 기간
: 2014.10.1 - 10.22
(2) 구두 및 포스터 발표 논문 초록 제출 기간
: 2014.10.8 - 11.7

문의사항: 학술간사 E-mail: aspirations@naver.com

홈페이지 주민등록번호 수집 금지 법안(2014.8.7) 발효에 따라
한국건강심리학회 홈페이지 가입이 제한되었습니다.
홈페이지를 이용한 가입이 불가하게 되었사오니
한국건강심리학회 회원 가입을 원하시는 분은
khpa2014@naver.com으로
이름/소속/연락처/연회비 납부일자를 기재하여 신청 바랍니다.

11월 말 홈페이지 개편을 통해 홈페이지 이용이 정상화될 예정입니다.
불편을 끼쳐드려 죄송합니다.

회원 동정 - 출판 소식



역자 최성진 회원은

부산대학교 심리학과 및 동대학원을 졸업하고
전남대학교병원 정신건강의학과 임상심리전문가과정을 수료하였습니다.
한국심리학회 임상심리전문가, 건강심리전문가, 범죄심리전문가,
보건복지부 정신보건임상심리사 1급 자격을 취득하고
현재 인제대학교 의과대학 겸임교수와 부산가톨릭의료원 메리놀병원
정신건강의학과 임상심리실장으로 활동하고 있습니다. 번역과 집필
활동에도 매진하고 있으며, 저서로는 다음과 같은 책이 있습니다.

(공역) 이상심리학(박학사), MMPI-2 평가의 핵심(박학사)
(공저) 학술논문작성 및 출판 지침(박영사)

책은 Stephen E. Finn의 “In Our Clients’ Shoes: Theory and Techniques of Therapeutic Assessment”를 번역한 것이다. 내가 처음 Stephen E. Finn의 책을 접한 것은 대학원생 때였다. 그의 책 “Manual for Using the MMPI-2 as a Therapeutic Intervention”을 읽었던 그때의 경험은 심리평가와 심리치료를 막 배우기 시작한 나에게 앞으로 임상심리학자로서 나아가야 할 방향을 제시해주었다. 이후 임상심리학자로 훈련받고 지도감독자로 있으면서 심리평가의 치료적 힘과 잠재성을 알게 되었고, 심리평가를 이용한 치료적 개입의 유용성을 몸소 깨닫게 되었다. 그러던 중 이 보석 같은 책을 발견하였다. 나에게서는 축복이었다. 저자의 글을 읽으며 임상심리학자로서 꿈꾸어 왔던 생각과 일치하는 부분을 발견할 때마다 감탄하지 않을 수 없었다. 책 속에 담겨진 그의 생각과 말은 살아 움직여 가슴에 살포시 내려앉았고, 때로 격렬한 춤이 되었다. 여러 강의와 워크숍을 통해 그의 생각을 조금씩 전달하면서, 심리평가와 심리치료가 독립적으로 이루어지는 현실을 보며 그의 철학은 위로와 희망이 되었다. 나는 그 흥분과 감동을 혼자만 간직하기가 아쉬웠다. 그래서 느리지만 천천히 이 책을 번역하게 되었다. 심리평가를 활용하여 상담 및 심리치료 개입을 하려는 분들에게 이 책이 실제적인 모델이 되었으면 좋겠다. - 2014년 9월 역자의 말.

목차 안내

1부_치료적 평가의 역사와 발달

1. 치료적 평가란 무엇인가?
2. 심리평가의 힘과 잠재성 알기
3. 치료적 평가: Harry가 옳았을까?
4. 인본주의 치료적 평가

2부_치료적 평가의 기법

5. 치료 중 로르샤하로 평가하기
6. “방어적” 검사 프로토콜 피드백 하기
7. MMPI-2와 로르샤하를 통합한 평가 피드백
8. 평가개입 회기: “어려운” 검사결과를 “쉬운검사로 설명하기
9. 한 단계 위와 아래, 그리고 그 사이: 협력적 평가 의뢰 모형
10. “주의력결핍과잉행동장애” 환자의 치료적 평가
11. 로르샤하의 협력적 계열분석
12. 부부 개입을 위해 공동 로르샤하 사용하기
13. “그저 도우려 했을 뿐이에요!”: 치료적 평가의 실패
14. 가족 개입을 위한 협력적 아동평가
15. 대학원에서 치료적 평가 가르치기

3부_이론의 발달

16. 무섭지 않다고 말해줘요: 통제·속련 이론과 치료적 평가
17. 상호주관 이론의 도전과 가르침
18. 심리평가가 가르쳐 준 동정심과 단호함
19. 결론: 치료적 평가의 실제

◆ Stephen E. Finn

성격평가 국제전문가인 Stephen E. Finn(PhD, Minnesota대학)은 심리평가와 심리치료를 체계적으로 통합한 방법인 치료적 평가의 개척자이다. Finn박사는 심리평가와 심리치료 통합훈련 전문기관인 Texas주 Austin의 치료적 평가센터 창립자이다. 또한 Austin의 Texas대학 심리학과 임상 조교수였다. 그는 1996년에서 1997년까지 심리평가의 비용과 효과, 건강관리에서 심리평가 사용의 문제와 한계에 관한 보고서를 출판한 APA의 심리평가 워크 그룹 전문 위원회 회장을 역임했다. 2003년 Finn박사는 성격평가학회로부터 질적 논문 분야 최고상인 Martin Mayman상을 받았다. Finn박사는 1996년 Minnesota대학출판사에서 MMPI-2를 이용한 치료적 개입을 출간했고, 심리평가와 심리진단에 관한 35편 이상의 논문을 썼다. 그는 평가 관련 주제로 세계 곳곳에서 강의를 하고 있다.

지회 소식 - 교정건강심리연구회 제 2차 학술 모임

제2회 교정건강심리연구회 학술모임이 많은 회원님들의 참여로 성공적으로 개최되었습니다.

이번 학술모임은 2014년 7월 19일 대전대학교에서

교정 심리개입프로그램 사례 및 교정과 문화예술치료에 대한 강의로 이루어졌습니다.

앞으로도 회원 여러분의 많은 참여 바랍니다.



교정건강심리연구회는-

한국건강심리학회 산하 교정건강심리연구회는 2013년에 발족한 지회입니다. 교정 현장은 2006년 이후 심리적 개입을 도입하고 교정 심리치료센터와 교정보건치료센터를 개원하는 등 내부적인 변화가 급격하게 일어났습니다. 교정의 심리적 개입에 대한 질적 향상을 위해 많은 고민이 필요한 시점에 이르렀습니다. 교정건강심리연구회에서는 교정 현장의 내외부의 요구에 부응하고 교정에 대한 심리적 개입 영역을 개척하기 위해 노력하고 있습니다.

교정건강심리연구회 가입과 활동에 관심 있는 분은 간사 (E-mail: ohmyung7@korea.kr)에게 연락하시면 됩니다.

Movie Review - 콰이어트룸에서 만나요



▲ 환의가 아닌 사복을 입고 있는 것이 흥미롭다.

콰이어트 룸에서 만나요

(Welcome To The Quiet Room, 2007)

감독: 마츠오 스즈키

주연: 우에다 유키, 츠마부키 사토시, 아오이 유우

장르: 드라마, 코미디

‘콰이어트룸’이란 조용한 방을 뜻하며, 보호병동의 독방을 가리키는 말이다. 28세, 독신녀, 일중독 프리랜서 작가인 사쿠라 아스카(우치다 유키). 어느 날 눈을 뜨니 생전 처음 보는 하얀 방의 침대에 묶여 있다. 그곳은 여성전용 보호병동의 독방으로 일명 ‘콰이어트룸’으로 불린다. 간호사는 그녀가 약을 먹고 자살을 시도해 이곳까지 실려 왔다고 설명해주지만 도무지 믿을 수 없다. 그날 밤 마감을 앞두고 예민해진 상태에서 남편(쿠도 칸쿠로)과 다툰 후 불면증 때문에 수면제를 먹고 잠이 들었는데, 자살이라니!

아스카는 졸지에 약물중독자 취급을 받으며 한눈에 보기에다 범상치 않은(?) 환자들과 함께 콧물 같은 스프나 먹으며 지내는 게 억울하고 답답하기만 하다. 그런데 우연히 같은 병동의 거식증 환자 미키(아오이 유우)와 가까워져 조금씩 주변 사람들 과도 벽을 허물게 되고 낯설고 힘들었던 병원 생활이 점점 재미있어지는데... 하루도 조용할 날 없는 콰이어트룸에서 과연 그녀는 무사히 집으로 돌아올 수 있을까?

(Naver 영화정보 참조)

'폭토' - 폭식에 관한 짧은 글

어학사전

폭토

검색

국어사전 단어 1-1 / 1권

폭토 · 지식IN 오픈국어  

'폭토'는 '폭식 뒤 살이 찢까 두려워 토하는 현상'을 줄여서 표현한 것으로서, 인터넷 상에서 많은 사람들이 고민거리로 쓰이는 말입니다.

'폭토' '폭식+구토'를 합성해서 만든 신조어입니다. 이 단어가 언제부터 사용되었는지는 확실하지 않으나, 인터넷 웹페이지에서 2008년도에 신조어로 소개하는 내용이 있는 것으로 보아 그 전부터 폭식과 구토를 한 단위로 묶은 단어를 사용한 것 같습니다. 섭식 장애는 많이, 그리고 빠르게 먹는 신경성 대식증 및 폭식장애와 음식을 거부하는 신경성 거식증으로 나누어집니다. 신경성 대식증 및 폭식 장애는 신경성 거식증에 비해 유병률이 높으며, 인터넷에서도 고민 상담글을 흔하게 볼 수 있습니다.



'폭토'라는 검색어에 '폭토 다이어트', '폭토 침샘', '폭토하는 법' 등 다양한 관련 검색어가 자동완성기능으로 나타나고 있습니다. 인터넷 고민상담 글을 통해 본 폭토의 시작 배경은 다양합니다. 체중조절과 섭식 제한으로 시작된 경우, 우울증과 폭식으로 시작된 경우 등등.. 폭식을 한 후 그 효과를 제거하기 위해 구토를 하게 되고, 나중에는 정상적인 식이가 어려워지게 됩니다. 잦은 구토로 침샘이 자극되어 침샘이 정상보다 발달하게 되면서 양쪽 귀 앞이 부풀어 오르고 양쪽 턱밀이 부어 턱선이 사라지는 침샘 비대증을 경험하거나, 전해질 불균형 등으로 부종과 순환기계 질환을 앓게 되기도 합니다. 일부 여성들에게 미용 목적으로 시작한 폭토가 얼굴 변형을 가져온다니 아이러니합니다.

폭식의 기제는 무엇일까요? 신경성 폭식증의 인지-행동모델은 섭식제한으로 인한 굶주림의 영향의 중심적인 역할에 초점을 맞추었으나, 임상가들은 과식에 대한 욕구와 다른 폭식행동에서 나타나는 정서적 상태의 중요성을 지적해왔습니다. 1980년대부터 정서와 폭식간의 관련성을 밝히는 수많은 연구가 이루어졌는데, 일반적으로 불안이나 다른 유형의 불쾌한 기분(권태, 슬픔, 우울, 분노, 죄책감, 무망감)이 폭식을 유발하는 것으로 나타났습니다. 그리고 폭식삽화는 일상적인 식사에 비해 강한 부정적 정서 뒤에 나타나는 경향이 있었습니다. 이러한 정서와 관련된 폭식 행동은 스트레스 상황에 대한 정서적 섭식모델(emotional eating model)로 개념화됩니다. 정서적 섭식은 부정적 정서에 대한 반응으로 섭식을 하는 경향성에 해당하며, 우울, 실망감, 외로움과 같은 부정적인 정서에 대한 반응으로 섭식행동을 하기 때문에 식사제한이나 다이어트가 선행되지 않은 사람에게도 폭식을 유발시킬 수 있다고 합니다.

지금까지 정서 섭식으로 인한 폭식을 설명하는 몇 가지 기전이 제안되었습니다. 그 중 하나는 부적절한 감정을 조절하는 과정으로 설명되고 있습니다. 정신신체화 이론(psychosomatic theory)과 정서조절모델(affect regulation models)에 따르면, 정서 섭식자는 폭식이 혐오스러운 기분 상태를 완화시켜주는 것을 학습하게 되고 그에 따라 부정적인 정서에 대한 반응으로 폭식을 하게 되는 것입니다.

두 번째 이론은 제한 이론(restraint theory)으로, 부정적 정서는 섭식을 제한하는 사람들에게 특히 폭식을 촉발시킨다는 이론입니다. 섭식제한척도인 Restraint Scale을 사용한 연구에서 섭식을 제한하지 않은 사람들은 부정적 정서 하에서 음식섭취량이 줄어들거나 거의 변화가 없는 것에 비해서, 섭식을 제한하는 사람들은 부정적 정서 하에서 섭식제한의 탈억제가 일어났다고 보고되고 있습니다.

마지막으로, 회피 이론(escape theory)은 부정적 정서로 인한 폭식은 혐오스러운 자기 인식의 원인이 되는 자아-위협적인 자극으로부터 주의를 돌리거나 멀어지게 하기 위한 반응이라는 것입니다. 즉, 정서 섭식자들은 폭식을 통해 중요한 초점을 외부로 이동시킴으로써 혐오스러운 자기 인식에서 벗어나려고 한다는 것입니다. 최근의 연구는 자아 위협적인 부정적인 정서와 높은 혐오적 자기인식이 정서섭식자의 폭식을 유발한다고 제안하고 있습니다. 이상과 같이 정서 섭식을 통한 폭식행동은 정서조절 과정을 통해서 또는 불쾌한 기분에 대한 회피를 위해서 일어난다고도 볼 수 있겠네요.

이러한 정서적 섭식 외에도 여성의 경우 생리를 앞두고 식욕이 증가해 일시적으로 폭식을 하거나, 불규칙한 식습관으로 식사를 거르게 될 때 배가 많이 고프 상태에서 과식이나 폭식을 할 수 있습니다. 또한 앞에서 언급했듯이 무리한 다이어트로 인한 섭식제한이 폭식을 야기할 수 있습니다. 그렇다면 폭식을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

먼저 폭식을 하게 되는 정서적 원인을 찾아야 합니다. 폭식을 할 때 자신이 어떤 감정 상태인지 인식하고, 폭식이 궁극적 대처가 될 수 없다는 사실을 아는 것이 도움이 될 수 있습니다. 흔히 폭식은 애정 결핍을 반영한다고 하며, 심리 도식 중 유기도식이 활성화될 때 폭식을 하게 된다는 연구결과도 있습니다. 심리적 허기를 음식으로 채우려는 건 아닌지 생각해 볼 일입니다.

두 번째, 음식과 체중, 구토와 관련된 왜곡된 사고를 찾아 수정하는 것입니다. 체중조절을 하는 사람들은 과자 한 개를 먹어도 살이 많이 찌는 것 같은 생각에 무리한 운동이나 구토를 시도하는 경우가 많습니다. 또는 자신의 신체상을 실제보다 뚱뚱한 것으로 왜곡하여 지각하는 경우도 있습니다. 과자 한 개에 내가 두려워하는 만큼 체중이 증가하는 것이 객관적으로 타당한 사고인지, 나의 몸매가 내가 생각하는 만큼 수용 받을 수 없는 것인지 다시 생각해 봅시다. 이와 같은 왜곡된 사고의 수정과 더불어 식사일기를 쓰면서 자신의 섭식행동을 점검해 보는 것이 좋습니다.

세 번째, 심각한 경우 약물치료의 도움을 받을 수 있습니다. 약물 치료로는 세로토닌을 조절하는 치료가 미국 식품의약국(FDA) 승인을 받은 유일한 약물치료라고 합니다. 폭식을 동반한 비만환자들이 세로토닌 운반자 결합이 저하되어 있으며, 이것이 배고픔과 음식 섭취의 증가와 연관이 있다는 연구결과가 있습니다. 세로토닌을 조절하는 약물치료와 함께 위에서 말한 정서적 안정과 사고의 수정을 위한 심리치료가 병행되는 것이 임상 장면에서의 일반적인 치료방법이라고 할 수 있겠습니다.

그 밖에 운동을 해서 떨어진 신체대사율의 회복을 돕거나, 음식을 먹을 때 누군가와 함께 음식을 먹음으로써 폭식과 구토 행동을 통제하는 방법이 있습니다. 가장 중요한 것은 자신의 문제를 공개하고 전문가의 도움을 받는 것입니다.

구토가 폭식 문제를 해결해 줄 수는 없습니다. 폭식은 하나의 병입니다.

※본문에 대한 reference를 알고 싶으신 분은 한국건강심리학회 소식지 편집자(jakim_psy@naver.com)에게 문의 바랍니다.

<건강심리학회 소식지 원고 모집 안내>

건강심리학회에서는 회원 여러분들의 소통과 정보 공유를 위해 매 분기 소식지를 발행하고 있습니다. 제 10호 소식지에 실릴 원고를 모집합니다. 소식지는 여러분의 소중한 관심과 참여로 만들어지오니 많은 투고 바랍니다. 모집 내용은 다음과 같습니다.

- ▶ 건강심리학을 비롯한 심리학 제반과 관련된 사설(칼럼)을 모집합니다. 주제는 자유롭게 선정하시면 됩니다. (한글문서 1장 분량)
- ▶ 회원 동정 및 홍보 사항을 모집합니다. 출판, 개원, 부임, 퇴임을 비롯한 사소한 소식이라도 함께 나눌 수 있도록 많은 참여 바랍니다. 개인과 기관 모두 참여 가능합니다.
- ▶ 기타 시, 수필, 사진, 그림, 평론 등 다양한 원고를 모집합니다. 주제는 자유롭게 선정하시면 됩니다.

작성하신 원고를 이름/소속/연락처와 함께 건강심리학회 홍보부(jakim.psy@naver.com)로 보내주시시오.

회원 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

한국건강심리학회 홍보이사 최성진