

정신건강

신흥대학교 사회복지학과
고경화 교수

제 1장 정신건강 개론

<학습목표>

정신건강의 개념과 조건 등을 이해한다.

1. 정신건강관리는 곧 자기관리

- 인간은 뒤처지는 것에 대한 불안감 때문에 무분별하게 변화를 수용하는 태도를 보이기도 하지만, 변화가 너무 빠르거나 심하다고 느낄 때는 이를 부인하거나 저항하기도 함.
- 이와 같이 변화를 무분별하게 수용 추구하는 것이나, 변화에 무조건 저항 하는 것 모두는 그리 바람직한 것이 아님.

■

1. 정신건강관리는 곧 자기관리

- 변화가 피할 수 없는 것이어서 어차피 변화와 더불어 살아야 한다면 인간은 의식과 분별력을 가지고 변화에 적응하여야 함.
- 이처럼 건전한 의식과 사려 깊은 분별력을 가지고 변화에 적극적으로 적응하는 행위를 자기관리라고 할 수 있음.

2. 정신건강의 이해

1) 정신건강의 개념

- 정신건강이란 다만 정신적 질병에 걸려있지 않은 상태만이 아닌 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미 -
미국정신위생위원회
-
- 정신건강이란 사람이 환경을 바람직하게 조성하고 잘 적응하여 만족과 성공, 행복을 누릴 수 있는 능력.
-
- 정신건강이란 정신적으로 건강하지 못한 상태의 예방 및 치료라는 소극적인 측면과 정신적으로 건강한 상태의 유지 및 증진이라는 적극적인 측면을 모두 갖고 있음.

1) 정신건강의 개념

- 정신건강이란 자기능력을 최대한으로 발휘하고 환경에 대한 적응력을 가지며, 독립적 건설적 자주적으로 자기의 생활을 처리해 나가는 능력으로 이를 위해선 신체적 심리적 사회적 도덕적 측면의 조화가 바탕이 되어야 함.

● 2) 정신건강의 조건

- 자아 정체감 : 정신적으로 건강한 사람들은 자신을 긍정적으로 수용하고 필요한 경우에는 자기개념을 수정하기도 하여 자아정체감을 갖고 있다.
- (그렇다/아니다)

2) 정신건강의 조건

- **자아실현** : 정신적으로 건강한 사람은 자신을 인정할 뿐만 아니라 성장, 발달하려는 욕구를 가지고 있으며, 또한 궁극적으로는 자아실현의 동기를 가지고 있다. (그렇다/아니다)
- **통합력** : 건강한 사람들은 정신적으로 균형 잡혀 있고, 삶에 대해 통합적인 노력을 하며, 스트레스 상황에서도 항상 통정된 행동을 한다.
 - (그렇다/아니다)

2. 정신건강의 이해

2) 정신건강의 조건

- **자율성** : 행동의 결정과정에서 자율적으로 행하며, 독립적인 행동에
- 대하여 스스로 통제하는 자율성을 보인다. (그렇다/아니다)

- **현실지각 능력** : 현실 지각능력이 정확하여 사물을 왜곡하지 않을 뿐 만
- 아니라 현실에 대한 민감성도 갖추고 있어서 다른 사람에
- 게도 보다 적절히 대응할 수 있으며, 적절히 자신의 감정을
- 주고 받을 수 있다. (그렇다/아니다)

2. 정신건강의 이해

2) 정신건강의 조건

- - **환경 적응 능력** : 주어진 환경 속에서 대인관계가 적절하고 환경에의 적응
- 능력 및 조정능력이 있으며, 사랑할 수 있는 능력이 있고,
- 문제해결장면에서도 효율성을 보인다.

- (그렇다/아니다)

2. 정신건강의 이해

3) 정신건강의 공통점

- **건강한 정신건강의 조건들에는 네 가지 사항이 공통적으로 포함되어 있음.**

- **자기존중과 타인존중**

- 흔히 정상인들은 자신이 사회집단에 수용된 구성원이라고 느낌.
 - 그는 다른 사람들을 좋아하며, 그들도 자신을 좋아한다고 생각 함.
 - 따라서 정신건강은 인간관계에서 관용과 칭찬 및 긍정적인 접근,
 - 개인의 존엄성 인정과 깊은 연관을 맺고 있음. 관련된 질문에 답해 보기.
-
- 사람들이 당신을 좋아 합니까? (그렇다/아니다)
 - 당신은 사람들을 좋아 합니까? (그렇다/아니다)
 - 당신은 당신 자신을 좋아 합니까? (그렇다/아니다)

2. 정신건강의 이해

3) 정신건강의 공통점

- **자신과 타인이 지닌 장점과 한계에 대한 이해와 수용**
- 정신건강의 주요 원칙은 인생의 현실을 분명히 보고 그것을 수용해야 한다는 것
- 아무리 지적으로 우수하다고 해도 부족한 측면이 없을 수는 없음. 개인은 자신의
- 장점을 있는 그대로 수용하고 자신의 한계 역시 받아들일 줄 알아야 함.
- 관련된 질문에 답해 보기.
- 당신은 당신의 장점을 잘 알고 있습니까? (그렇다/아니다)
- 당신은 당신의 한계를 잘 알고 있습니까? (그렇다/아니다)
- 당신은 당신의 장점과 한계를 그대로 받아들일 수 있습니까? (그렇다/아니다)
- **해설) 이중에서 (아니다.)를 2개 이상 선택한 경우 자신에 대한 이해와 수용이 부족한 사람으로 대체로 부적응상태에 있음.**

2. 정신건강의 이해

3) 정신건강의 공통점

- 모든 행동에는 원인과 그에 따른 결과가 있음을 이해
- 인간의 모든 행동에는 원인이 있으며 그에 따른 결과가 반드시 존재한다. 이를 인과관계라고 하고, 뿌린 대로 거둔다고 표현하기도 함.
- 잘 적응된 사람은 자신의 행동에 대한 원인으로 남을 탓하지 않음.
- 자신의 행동은 자기 선택에 의해 나타난 것이기 때문에 선택에 따른 책임이 스스로에게 있다고 봄. 관련된 질문에 답해 보기.
- 당신은 당신의 행동에 대한 원인이 남에게 있다고 봅니까?
- (그렇다/아니다)
- 해설) 이중에서 (그렇다)를 선택한 경우 인과관계에 대한 이해가 부족한 사람으로 비교적 부적응상태에 있다.
-

2. 정신건강의 이해

3) 정신건강의 공통점

- **자아실현에 대한 동기를 이해**

- 인간의 행동은 역동적 임. 모든 사람들은 일생 동안 만족을 얻으려는 욕구로 인해 동기화 됨. 맛있는 음식과 따뜻함, 성취, 정서, 경제적 정서적 안정 등을 얻기 위하여 열심히 노력 함. 인간은 누구나 저마다의 다양한 욕구를 지니고 있고 그 같은 목적을 향해 살아 나감. 즉 모든 살아있는 유기체들은 성장의 동기를 갖고 있음. 모든 유기체는 자신을 유지하고 자신의 한계 내에서 가능한 많은 것을 얻어 내려 하며, 성장하려고 함.
- 당신은 인간의 욕구가 저마다 다르다고 봅니까? (그렇다/아니다)
- 당신은 당신의 욕구를 잘 알고 있습니까? (그렇다/아니다)
- **해설) 이중에서 (아니다.)를 1개 이상 선택한 경우 자아실현에 대한 동기를 이해하지 못하는 사람으로 다소 부적응상태에 있음.**

2. 정신건강의 이해

3) 정신건강의 공통점

- 정신건강에 대한 동양과 서양의 차이
- 동양에서의 정신의 탐구는 불교나 도교의 고승이나 학자, 그리고 유가를 수행하는 요기들이 인간적인 구속에서 벗어나 해탈함으로써 보다 자유로운 존재가 될 수 있는 방법에 대한 이론적이고 실천적인 노력을 통한 역사를 가지고 있음.
- 고대 유럽에서는 정신장애자를 악령이 붙었거나 마녀에게 홀렸다는가 아니면 신의 벌을 받은 것이라고 보고 마술이나 영적인 기술로 치료 하였음. 그것은 초자연적 신비적 주술에 의한 것으로서 거기에는 망상과 정신환자와의 구별이 없었음.

정신건강에 대한 동양과 서양의 차이

- 의학의 아버지라고 불리우는 히포크라테스는 두뇌장애를 정신질환의 원인으로 보고 정신질환의 치료는 특별한 음식을 주고 몇 가지 약물의 사용을 권장 함으로서 자연 상태에서의 신체와 똑같이 되도록 만들어 주어야 하는 것으로 생각. 플라톤도 문화적 원인이 인간의 사고와 행동에 영향을 미친다고 보고 정신질환의 원인이 규범적이며 신체적인 것에 있다고 믿었음.