

한국 건강심리학회 남동부지회 News Letter <제1호>

<http://cafe.naver.com/healthpsychology>

제 5차 학술모임 소개

‘심리극을 활용한 트라우마 가족치료의 실제-매체활용을 중심으로’라는 주제로 심리코칭연구소 C&C의 이용희 소장을 모시고 경상대학교에서 학술모임을 가졌습니다. 많은 분들이 참석한 가운데 4시간에 걸쳐 배워보았는데, 매체를 활용한 치료기법도 공부하고, 직접 실습해보면서 자신과 가족을 돌아보기도 했던 자리였습니다. 앞으로도 한국건강심리학회 남동부지회에 대한 끊임없는 관심 부탁드립니다.



Keyword

Psychodrama, Figure, 가족, 감정의 피자판, Role taking

나의 사랑능력 평가

꽃의 향기는 바람을 거슬러 퍼질 수 없지만, 자애로운 사람의 향기는 바람을 거슬러서 사방으로 퍼진다. - 법구경(法句經)-

성격강점척도(VIA-Value in Action Inventory of Strengths)에서 제시하는 '자애(humanity, 慈愛)와 관련된 강점들'은 다른 사람들을 보살피고 이해하며, 그들과 따뜻하고 친밀한 관계를 형성하도록 돕는 강점이라고 합니다. 이러한 강점들은 다른 사람과 호의적인 관계를 형성하고 심화시키는 데 기여하는 것으로서 VIA 분류체계에서는 3개의 강점, 즉 사랑, 친절성, 사회지능을 제시하고 있습니다. 그 중 나의 '사랑하는 능력'은 얼마나 되는지 평가해 보세요.

□ 아래에 있는 문항을 주의 깊게 읽고, 귀하가 지난 1년간 실제로 어떠했는지에 근거하여 귀하에게 가장 적절한 숫자를 넣어보세요.

전혀 아니다 - 1, 약간 그렇다 - 2, 어느 정도 그렇다 - 3
상당히 그렇다 - 4, 매우 그렇다 - 5

1. 나는 내 삶에 사랑이 존재하는 것을 항상 느낀다. ()
2. 나는 다른 사람에게서 사랑스러운 면을 잘 발견하는 편이다. ()
3. 나는 어떤 사람에게 있어서 가장 중요한 사람이다. ()
4. 나의 감정과 행복을 마치 자신의 것처럼 여기는 사람들이 있다. ()
5. 친구, 직장동료, 이웃 사람 중에서 내가 인간으로서 좋아하는 사람들이 있다. ()
6. 나는 평소에 다른 사람들(친구, 가족 등)에게 사랑, 애정을 잘 표현하는 편이다. ()

◆ 결과 해석

6-9 점: 사랑능력이 부족한 상태이므로 계발을 위한 적극적 노력이 필요함.

10-20점: 사랑능력이 보통 수준이므로 계발을 위한 노력이 필요함.

21-25점: 상당한 사랑능력을 지니고 있으므로 강점으로 계발하기 바람.

26-30점: 매우 탁월한 사랑능력을 지니고 있으며 대표 강점으로 계발하기 바람.

◆ 사랑능력 증진을 위한 작은 노력

1. 누군가 나를 칭찬하면 어색해하거나 주저하지 말고 "고맙다"고 말하며 칭찬을 받아들인다.
2. 사랑하는 사람에게 나의 애정으로 표현하는 간단한 메모를 적는다. 그리고 그것을 볼 수 있는 곳에 놓아둔다.
3. 가장 친한 친구에게 그가 정말 좋아할 수 있는 어떤 일을 해본다.

- '긍정심리학: 행복의 과학적 탐구' 권석만 저 p.234-235

건강심리 NEWS

밤을 지배하는 암흑의 호르몬 -멜라토닌

새벽부터 저녁까지 분비되는 세로토닌은 낮 동안 우리의 기분을 좋게 만드는 호르몬이다. 야외에서 별을 쬐면 기분이 좋아지고, 해가 짧은 겨울이면 기분이 우울할 때가 많은 것도 세로토닌이 빛이 있을수록 더욱 활발하게 분비되기 때문이다. 바로 송과선pineal gland에서 분비되는 멜라토닌melatonin이라는 호르몬이다.

멜라토닌은 빛, 특히 푸른 파장의 빛이라면 질색을 한다. 깜깜한 밤 9시부터 다음날 오전 7시 30분 정도까지 분비되는 올빼미 기질 덕분에 멜라토닌은 '암흑의 호르몬'이라는 별명을 가지고 있다. 이 두 가지 호르몬은 밤과 낮처럼 정반대로 보이겠지만 사실 멜라토닌은 세로토닌의 변형이라고 할 수 있다. 아미노산의 일종인 트립토판이 세로토닌을 거쳐 멜라토닌으로 바뀌는 것이다.

두 호르몬의 변신 스위치 역할을 하는 것은 뇌 한가운데 깊숙한 곳에서 소리 없이 하루의 시간을 알리는 생체 시계의 중심, 시교차상핵(suprachiasmatic nucleus, SCN)이다. 이곳에서 빛이 사라졌다는 정보가 송과선에 전달되면 멜라토닌이 분비되어 잠이 오게 된다.



양리 루소 - 잠자는 집시 (The Sleeping Gypsy, 1897, 뉴욕 현대 미술관)

주야간 교대근무처럼 불규칙한 생활을 하거나 장거리 비행을 하면 멜라토닌의 분비가 정상적이지 못해 수면장애, 우울증, 시차적응 실패와 같은 문제가 생긴다. 심지어 암 발생률이 더 높아진다는 의견도 있다. 밤에 불을 켜고 자면 개운치 않은 것도 빛이 있으면 멜라토닌의 분비가 방해받기 때문이다.

밤 시간에 담배를 덜 피우게 되는 것도, 천식환자가 기침이 심해지는 것도 멜라토닌의 영향이다. 시간에 따른 몸의 변화에서 멜라토닌은 중요한 역할을 한다. 특히 뇌의 기능은 낮과 밤에 극명하게 바뀐다. 보통 낮 동안의 기억은 밤에 장기기억으로 바뀌지만 밤에 학습한 내용은 제대로 기억나지 않는다.

멜라토닌이 새로운 기억이 생기는 것을 방해하기 때문이다. 그래서 주로 밤에 벼락치기로 공부를 하면 능률도 떨어지고 오래 가지도 못하는 것이다. 밤 사이 공부나 일을 해야만 하는 사람들을 위해 멜라토닌의 긍정적인 효과는 그대로 두면서 멜라토닌 수용체를 적절히 제어하는 연구가 진행 중이다.

멜라토닌은 기억뿐 아니라 인지과정 전반에서 없어서는 안 될 호르몬이다. 멜라토닌은 치매의 일종인 알츠하이머가 진행되면서 나타나는 신경섬유원 농축현상을 막는 효과가 있다고 한다. 이 때문에 치매에서 흔히 찾아볼 수 있는 우울증과 불면증, 늦은 오후나 밤에 더욱 혼란스러워지거나 흥분하게 되는 증상들을 멜라토닌이 완화시킨다고 한다.

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)의 경우 수면장애뿐 아니라 전반적인 증상을 나아지게도 만든다. 또 자폐증을 가진 아동이나 부모들의 멜라토닌 수치도 일반인들보다 낮다는 보고가 있어 새로운 연구주제가 되고 있다.

멜라토닌은 주로 알약의 형태로 만들어져 생체 시계의 교란으로 인한 불면증을 치료하는 데 쓰이고 있다. 시차 적응을 위해 비행기 여행을 시작할 때 먹기도 한다. 우울증, 특히 생체 시계와 관련이 깊은 계절성 우울증(seasonal affective disorder) 치료에도 쓰인다.

그러나 복용량과 효과에 대해서는 아직도 논쟁 중이다. 세계적으로 보조식품이나 의사의 처방에 따른 제한적 치료용으로만 인정되고 있다. 효과를 긍정하는 학자들도 현재 판매되고 있는 멜라토닌 보조제는 함량이 높아 부작용이 우려된다고 경고한다.

충분한 멜라토닌을 유지하기 위해서는 일상생활과 식생활을 관리하는 것이 가장 좋다. 콩, 견과류, 우유, 치즈, 닭 가슴살, 칠면조, 쇠고기, 자두, 바나나 같은 음식들은 멜라토닌과 세로토닌의 원료가 되어 숙면을 도울 뿐 아니라 개운한 아침과 활기찬 낮을 가져다준다.

이처럼 적절히 먹고 멜라토닌의 리듬에 잘 맞추어 생활하는 것이야말로 뇌와 몸을 건강하게 만드는 가장 좋은 방법이다. 이제부터 멜라토닌과 함께 생명연장, 뇌건강의 리듬을 타보자.

글·브레인 편집부 (<http://www.brainmedia.co.kr/PlannedArticle/11063>)



한국건강심리학회산하 남동부지회가 자리를 옮겨 마련한 첫 학술모임을 여러분 덕분에 잘 마칠 수 있었습니다.
 저희 2대 남동부지회에서는 여러분이 더 능동적으로 참여하고 만족할 수 있도록 최대한 의견을 반영하고자 합니다. 지회에 바라는 점, 이야기 하고 싶은 점이 있다면 jakim_psy@naver.com로 의견 보내주세요.
 그럼 다음 학술모임에서 만나요!

한국건강심리학회산하 남동부지회 최 성 진 회장

◆ 제5차 학술모임 설문조사 당첨자

- 정지혜(경상대학교 일반대학원 심리학과)
- 전병윤(경상대학교 사회과학대학 심리학과)

선물: 스타벅스 카페아메리카노 Tall 기프티콘 1매