

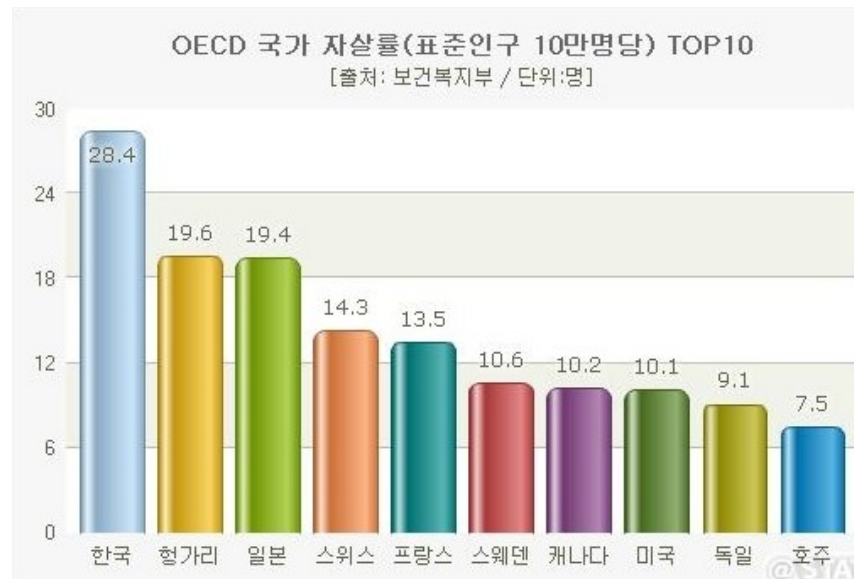
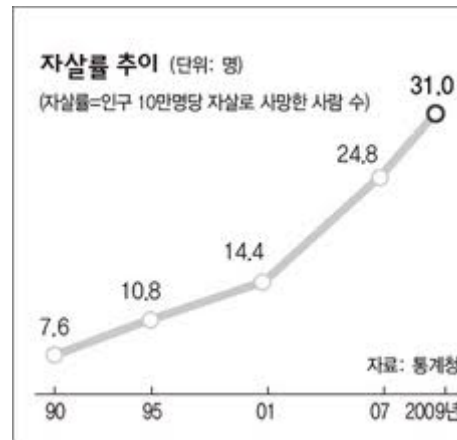
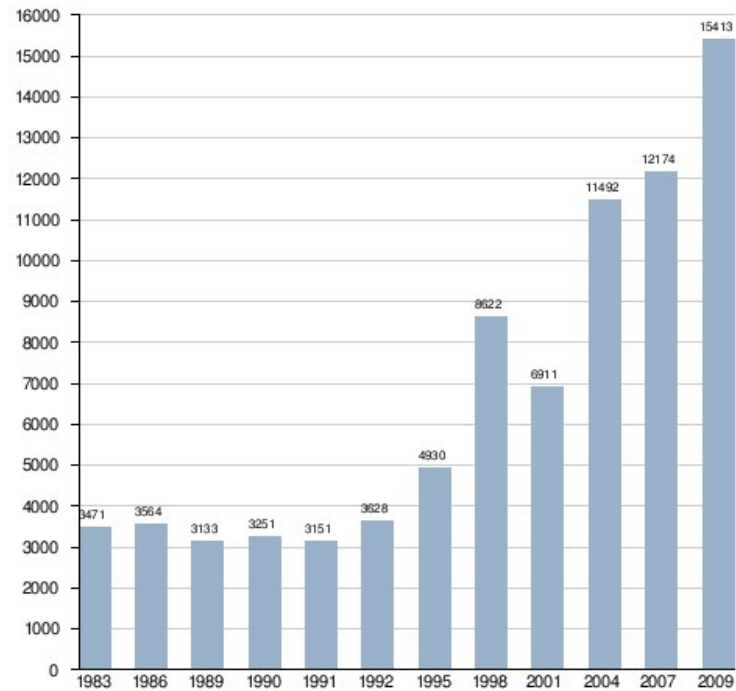
# 인간감정의 다양성과 마음경영

이승환

일산백병원 정신과 부교수

임상감정인지기능연구소 소장

# 대한민국 자살 증가율



# Life

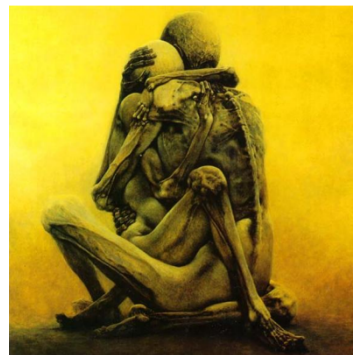
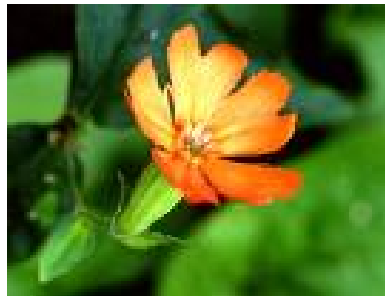
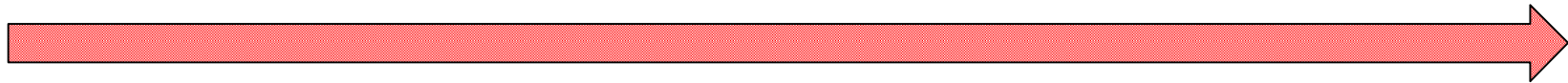
- 시작(?)

끝(?)

과정 (--ing)

- 출생

죽음



# Choice



# Criteria



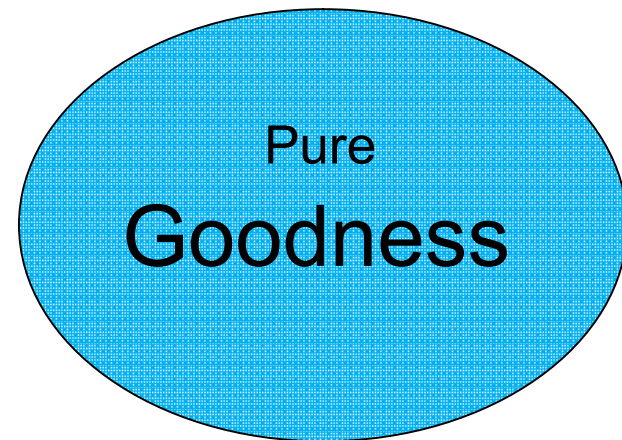
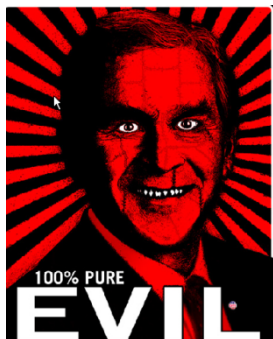
- 성 (sex)
- 돈 (Money)
- 권력 (Politics)
- 명예 (respects)
- 정체성 (Identity)
- 사랑 (Love)
- 가족 (Family)

# Ambivalence

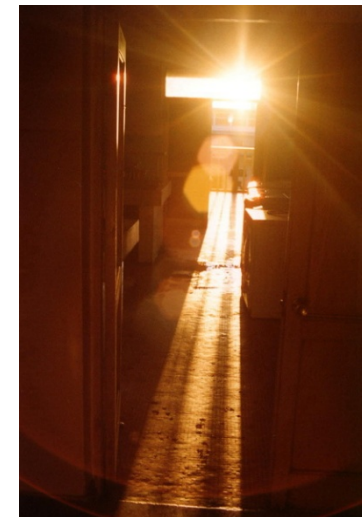
-성(sex), 돈 (Money), 권력(Politics), 명예(respects), 정체성(Identity), 사랑(Love), 가족(Family)



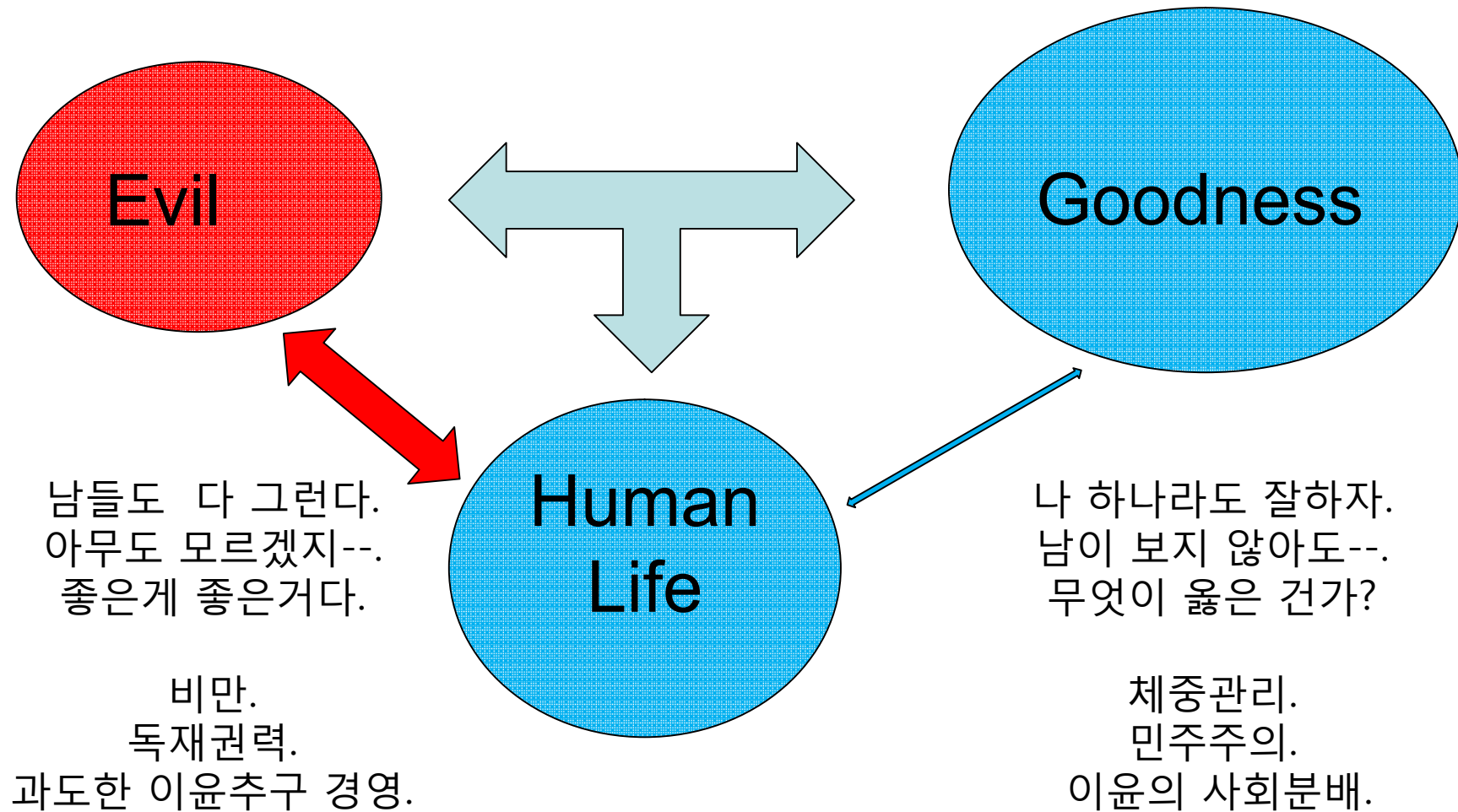
- 쾌락
- 즉시 만족
- 단기효과
- 죄



- 고통
- 만족 지연
- 장기효과
- 성숙



# 선한 것 = 힘든 길





# 삶의 지배 원칙

- 마음의 평화  $\leftrightarrow$  정치권력
- 가족간의 사랑  $\leftrightarrow$  직장에서의 성공
- 인격적 성숙  $\leftrightarrow$  즉각적 만족 (sex)
- 원만한 대인관계  $\leftrightarrow$  경제적 부



- 절재, 침묵, 질서, 결단, 절약, 근면, 성실, 저의, 중용, 청결, 평정, 순결, 겸손 (벤자민 프랭클린)
- 나를 지배하는 삶의 원칙?



# 결단과 조절을 통한 행동화

- 결단(Decision) :

- ✓ 체중조절
- ✓ 중독
- ✓ 가족과 화목하게 지내기
- ✓ 가난한 이웃을 돕기
- ✓ 거짓말하지 않기
- ✓ 선하게 살기

- 조절(Control) :

- ✓ 독재권력하에서 살기
- ✓ 때리는 남편과 살기
- ✓ 미운 동료와 지내기
- ✓ sex
- ✓ alcohol
- ✓ 악덕 기업에서 월급타기

더 높은 단계에 이르려면 현재의 편안함을  
탈피해야 한다.

# 마음경영

- 여러가지 정신질환
- 정신분열병
- 주요우울증
- 양극성정서장애 (조울정신병)
- 불안장애
- 치매

# 마음을 조절하는 약물

- 항정신병약물
- 항우울제 (항불안제)
- 진정수면제
- 기분안정제
- 인지기능개선제

# 마음의 색

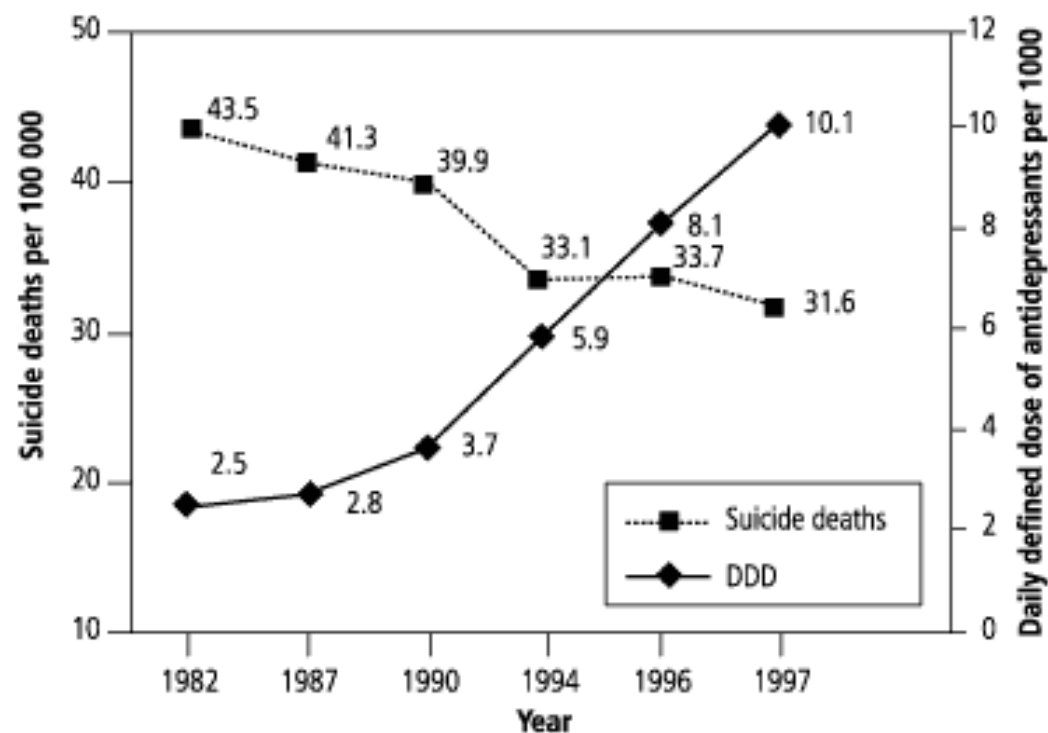
- 타고난 **trait**
  - 환경적 요인
  - 상황에 따른 변화 **state**
- 
- 가족구성원의 중요성
  - : 술마시고 때리는 남편, 아버지
  - : 첫 5세까지 경험의 중요성

# Emotional Trait (감정선)

- 판박이
- 집에서 역할
- 직장에서의 역할
- 가족에 흐르는 유전자
- 엄마의 중요성
- 감정선

# 항우울제 사용과 자살율 변동

Fig. 2. Suicide deaths and daily defined dose (DDD) of antidepressants, Hungary



Source: data courtesy of Z. Rihmer

WHO 0085

Rihmer, Z. Az antidepresszívumok forgalomművekedésének hatása a magyarországi öngyilkossági halálozásra 1982 és 1995 között. [The influence of the increased use of antidepressants on suicide death in Hungary between 1982 and 1995]. *Psychiatria Hungarica*, 1997, **12**: 276–278.

# 결론



- 인생의 나침반 (원칙 정하기).
- 결단과 조절: 삶의 원칙과 행동을 일치 시키기.
- 부와 명예는 목표가 아니 부산물.
- 진정한 자부심의 내면으로부터 나온다.