

[세미나]

행동 요법의 이론적 근거

황 환 식

한양대학교병원 가정의학과

행동 요법

- 임상 행동의학이란 행동과학을 진료에 적용하여 환자의 행동변화를 바탕으로 의료 행위의 목적을 달성해 보려는 통합적 방법이다.
- 행동과학: 정신과학, 사회심리학, 정신생물학, 사회 인지과학, 인류학, 인성학 등

‘행동’이란

- 눈에 보이는 행동(action)이 아니라 인간의 습관, 정신 활동, 태도, 감정, 인식, 가치관 등을 망라하는 인간 활동(behavior)이다.

행동 요법의 역사 1

- 동물의 학습에 관한 파블로프의 조건반사 실험
- 미국의 손다이크의 강화이론
- 바이오피드백 기법(생체 되먹이기 기법 ; biofeedback technique)의 출현
- 환경적 변수와 생활 습관에 의한 질병의 등장
 - 심혈관질환은 좌식 생활, 고콜레스테롤 식사, 흡연 및 각종 스트레스와 연관되어 있어서, 질병 치료와 동시에 위험 인자를 개선시키기 위한 생활양식 변화에 관심을 갖게 되었다.

행동 요법의 역사 2

- 수술이나 장기간의 치료, 광범위한 의학적 검사에는 막대한 비용이 지출되기 때문에 건강에 해가 되는 상황을 파악해서 예방하는 것에 대해서 관심을 기울이게 되었다
 - 현대 질병은 생활양식과 관련된 만성질환 위주의 특성이 있으므로 적절한 약물의 선택뿐 아니라 환자 교육과 순응도, 운동, 식이요법, 이완요법과 같은 행동 의학적 접근을 병행하는 것이 필요하다

행동 요법의 역사 3

- 행동 의학적 치료법은 뚜렷한 치료법이 없는 증상과 질병에 대한 새로운 가능성을 제시함으로써 많은 학자들의 관심 속에 연구, 발전하였다
- 1) 질병 중에는 그 원인이 정신사회적인 것이 있다
 - 2) 스트레스 또는 불안과 신체질병 질환의 관련성
 - 3) 질병발현에 관련된 위험인자 중 행동습관에 대한 치료전략이 필요한 인자
 - 4) 생물학적인 접근만으로는 환자의 불만을 초래하는 경우가 많다(인간성 상실)

임상행동의학의 필요성

생의학적 모델

1. 의사 중심적
 2. 질병 치료 중심적
 3. 검사 의존적
 4. 생물학적 과정을 중요시한다
- 생의학적인 모델은 근대 의학의 발달을 주도하였다

생물의학

행동의학

행동의학의 주요 대상 질환

- ① 불면증
- ② 불안증, 공포증
- ③ 만성 통증(요통, 경추통)
- ④ 만성 두통
- ⑤ 흡연, 음주, 약물 중독
- ⑥ 피로
- ⑦ 기능성 위장장애, 과민성 대장증후군
- ⑧ 외상 후 스트레스 장애
- ⑨ 건강염려증
- ⑩ 비만

행동의학에서 사용되는 각종 수기

조작적 조건화 기법 (operant conditioning technique)

- 인간의 행동은 그 행동 뒤에 나타나는 강화 자극에 의해서 통제된다는 것이다
- 강화를 받은 행동은 강하고 빈번하게 일어나며, 강화가 수반되지 않으면 반응은 소거되고 만다
 - 긍정적 강화제(positive reinforcer)는 어떤 반응이 일어났을 때 강화를 해 줌으로써 그 반응이 반복될 가능성을 높이며,
 - 부정적 강화제(negative reinforcer)는 이와 반대로 회피하거나 자극을 종결시켰을 때 강화되는 것을 말한다.
 - 교사의 칭찬이 학생의 학업 성적을 높이고 교사의 무관심이 학업 진도의 감소를 가져온다면 교사의 칭찬은 긍정적 강화제인 것이다
 - 학생의 문제 행동은 교사가 관심을 쏟지 않을 때 점차적으로 소거된다

고전적 조건화 기법 (classic conditioning technique)

- 개가 먹이를 먹을 때 침이 나오는 것은 고전적 조건화이며, 벨소리를 들으면서 먹이를 먹는 것을 반복하여서 벨소리와 먹이를 먹는 것을 짝지어 줌으로써 타액의 분비가 이루어지는 것은 반응 조건화이다.
- 체계적 감도 감강법
 - 환자로 하여금 이완 훈련을 시킨다. 공포를 주는 자극이 조건 자극이며 이를 이완과 연합시키는 것인데, 처음에는 이완 상태에서 가벼운 조건 자극을 제시하고 점차 조건 자극을 강하게 한다.
 - 토끼를 무서워하는 3세된 Peter에 대한 실험
 - Peter를 높은 의자에 앉히고 과자를 준 후 토끼를 멀리 가져다 놓는다. 다음 날부터는 토끼를 점차적으로 가까이 놓아서 마침내 한 손

자기 주장 훈련 (assertiveness training)

- 자발적으로 남에게 먼저 말을 걸거나 자신의 의사 표시를 하기가 어려운 경우, 이런 여러 상황에서 자신의 의사를 주장하는 행동을 가르치는 것이다
 - 자신의 권리를 주장해야 할 때, 감정을 노출시켜야 하는 경우, 또는 불합리한 요구에 대해서 거절해야 하는 경우
- 1. 계기적 접근법
 - 점진적으로 자기 주장을 하게 하는 가장 기본적인 방법
- 2. 모형화 기법
 - 환자로 하여금 모델이 정정당당하게 자기 주장을 하는 것을 보게 한다
- 3. 행동 실현 기법
 - 자신이 해야 할 행동을 실제로 해 보게 한다

인지치료

- ① 부정적인 인지를 하고 있음을 알게 하고 실제 그런지 검증하게 하며
- ② 다른 더 나은, 융통성 있는 관점을 발전시키고
- ③ 새 인지반응, 새 행동반응을 연습시킨다.

- | | | |
|--------|--------|---------|
| • 부정적 | —————> | 긍정적 |
| • 단순 | —————> | 성숙 |
| • 원시적 | —————> | 다양성 |
| • 절대적 | —————> | 상대적 |
| • 도덕적 | —————> | 비판단적 |
| • 비가역적 | —————> | 변경 가능하다 |

인지적 오류 1

- 흑백 논리
 - 모든 일을 극단적으로 생각
 - 조그만 실수 -> “ 난 어쩔 수 없는 놈”이라고 생각
- 지나친 일반화
 - “나쁜 일이 항상 계속 일어날 것이다”
 - 입시에 한번 실패 후 “모든 시험에 떨어질 것이다”
- 부정적인 면만 보는 것
 - 좋지 않은 일에만 집착하고 긍정적인 면은 무시한다
 - 여러 사람들이 칭찬하여도 한 사람이 비판하면 자신이 잘못된 것으로 결론을 내린다

인지적 오류 2

- 성급한 결론
 - 마음 읽기
 - 확실한 증거도 없이 사람들이 자신을 싫어한다고 믿는 것
 - 열 사람이 자리 옮기면, 나를 싫어한다고 생각
 - 불길한 예언
 - “모든 일이 결국은 나쁘게 될 것이다” 라고 믿는 것
 - “지금은 사업이 잘되지만 결국 부도가 나겠지”
- 생각의 확대나 축소
 - 어떤 일의 중요성을 너무 확대하거나 축소시켜 생각하는 것
- 감정에 치우친 생각
 - 생각도 감정에 따라 하게 되는 것
 - 멍청한 느낌 -> ‘난 바보’ 라고 생각

인지적 오류 3

- 지나친 완벽주의
 - ‘자신이나 다른 사람들은 꼭 이래야 된다’ 하면서 비난하는 것
 - “남자는 씩씩하고 외향적이어야 하는데 나는 너무 수줍음이 많고 내향적이라 창피하다”
- 낙인 찍기
 - ‘실수를 했다’ 라고 이야기 하는 대신에 ‘나는 바보야, 멍청이야’라고 자신을 낙인 찍는 것
- 지나친 자책
 - 자신이 전적으로 책임을 지어야 될 필요 없는 일인데도 자신을 자책하는 것

인지 왜곡 바로잡기-1

- 왜곡 파악하기
 - 부정적 사고 관찰
 - ‘인지 왜곡’ 이라고 이름 붙임
- 증거 검토해 보기
 - 어떤 남자가 여자와 인연이 없다고 믿을 때 실제로 여자와 어떤 상호작용을 해 왔는가
- 이중잣대법
 - 환자가 어떤 행위에 자책하고 있다면... 친구가 현재 환자가 처한 상황에 있다면 어떻게 할 것인가?
- 실험 기법
 - 부정적 사고의 타당성을 검증하기 위함
 - 어떤 상황에서 30초 이상은 버틸 수 없다고 믿는다면 40초간 머물도록 시도함

인지 왜곡 바로잡기-2

- 회색의 톤으로 생각하기
 - 상황을 0~100점 척도에서 평가
 - 발표가 완전히 실패했다고 생각하는 대신, 내용, 이해도 등의 항목을 정해 평가함
- 여론 조사법
 - 동료에게 환자의 부정적인 생각과 믿음에 동의하는지의 여부를 물어봄
- 낱말 정의하기
 - "지금 자신을 바보천치라고 부르셨는데 '바보천치'라는 말의 적

점진적 근육 이완 훈련

(Jacobson technique)

- 근육을 긴장시켰다 이완시켜서 이완 상태를 유도할 수 있다
- 15개의 근육군으로 나누어서, 한 근육군을 2회 반복한 후 다음 근육군으로 넘어간다
 - hands and forearms, biceps, wrist, forehead, eyes, mouth, neck, shoulder, chest, stomach, buttocks, thighs, calves, and feet
- 적응증: 만성 불안, 육체적 긴장과 통증, 불면, 일상 생활의 스트레스

진행적 근육이완법

팔

자 이제 오른 주먹을 꼭 쥐십시오. 그러면서 오른 주먹, 손 그리고 팔의 긴장감을 느껴보십시오. 긴장을 푸십시오. 오른팔의 이완감을 느끼시면서, 이전의 긴장감과 얼마나 차이가 나는지를 생각하십시오. 이번에는 왼 주먹을 꼭 쥐십시오. 그러면서 왼 주먹, 손 그리고 팔의 긴장감을 느껴보십시오. 긴장을 푸십시오. 왼팔의 이완감을 느끼시면서, 이전의 긴장감과 얼마나 차이가 나는지를 생각하십시오. 이번에는 양쪽 주먹을 꼭 쥐십시오. 그러면서 양 주먹, 손 그리고 팔의 긴장감을 느껴보십시오. 긴장을 푸십시오. 양팔의 이완감을 느끼시면서, 이전의 긴장감과 얼마나 차이가 나는지를 생각하십시오. 이번에는 양팔을 굽혀 이두근에 힘을 주십시오. 그러면서 그 긴장감을 느껴보십시오. 긴장을 푸십시오. 이완상태에 도달하면서 긴장감과 이완의 차이를 느껴 보십시오.

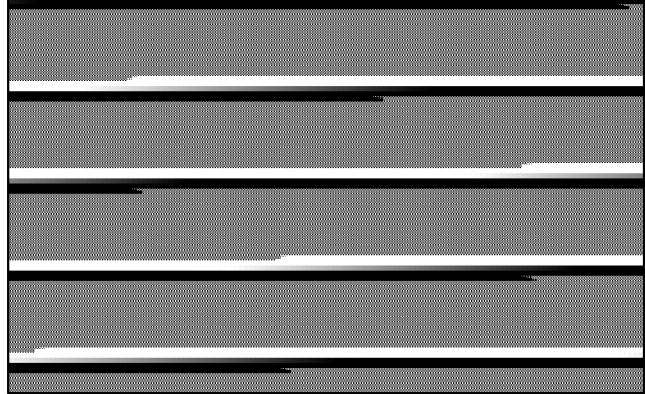
머리

이제는 머리부위로 넘어갑니다. 이마에 주름을 최대한 잡으십시오. 그러면서 이마에 오는 긴장감을 느껴보십시오. 이마의 긴장을 푸십시오. 앞이마와 머리가 부드럽고 편안해지는 것을 느껴 보십시오. 눈을 꼭 감으시면서, 그 긴장감을 느껴보십시오. 눈의 긴장을 푸십시오. 눈을 편하게 감은 채로 봐두면서 그 이완상태를 느껴보십시오. 혀를 입천장에 꼭 붙여 보십시오. 그러면서 입술에 오는 긴장감을 느껴보십시오. 이완하면서 긴장을 푸십시오. 그리고 긴장감과 이완의 차이를 즐기십시오. 이제는 입술을 분어입같이 내밀면서 두 입술을 서로 꼭 눌러 보십시오. 입술의 긴장을 푸십시오. 그리고 긴장감과 이완의 차이를 느껴 보십시오. 얼굴 전체, 이마와 머리, 눈, 턱, 입술, 혀 그리고 목안의 편안함을 느껴 보십시오.

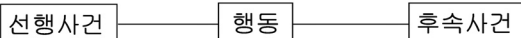
명상

- 초월 명상(transcendental meditation)
- 선(Zen)
- 요가

조건화된 이완 (Conditioned Relaxation)



행동분석



- 철저한 평가를 위해서 선행 자극 요인, 유기체 요인, 외적인 부적응 행동, 환경의 변화를 잘 조사해야 한다.
- 환자의 과거사를 통해서 문제 행동이 어떻게 학습되었는지를 이해하는 것이 중요하다
 - 문제 사태를 분석하여, 동기, 개인의 생물학적, 사회발달 과정과 사회관계를 파악할 필요가 있다
- 행동일지에 구체적으로 기술된 행동, 행동이 유발된 시간과 장소, 빈도 및 강도 등을 파악하는 것이 행동 분석에 도움이 된다

행동계획

- 행동분석을 통해 문제 행동을 정의한 후에는 바람직하지 않은 행동을 조금씩 단계적으로 소멸시키는 다단계 계획이 구체화되어야 한다
- 목표 행동을 동기화시키는 방법 중 한 가지는 의사와 환자간에 계약을 맺는 것이다
 - 감시 체계를 기술하고 성공에 대한 상과 벌을 정하는 것이 좋다

군것질을 좋아하는 비만 여성의 예

- 행동 목표
 - 문제 행동인 군것질을 제한하기 위해서 "정해진 시간에만 5분간 군것질을 하며 나머지 시간에는 군것질을 하지 않는다"
- 피드백
 - 성공하는 날은 달력에 표시를 한다
- 강화를 위한 상황설정
 - 성공할 때마다 남편이 1000원씩 돼지 저금통에 넣는다
- 성공에 대한 보상
 - 월말에 모은 돈을 쓴다(먹는 것 제외)

Behavioral modification techniques

