

The 2nd Cancer Center Symposium

MIND-BODY INTERACTION

한양의대 정신건강의학교실
김 석 현

Mind – Body Interaction

- 마음과 몸은 하나다.
 - 플라세보 효과 (placebo effect)
 - 플라세보 효과의 기전
 - 감정의 힘
 - 긍정심리학
- 마음의 능력
 - 마음과 몸, 어느 것이 더 중요한가?
 - 마음은 기억을 바꾼다.
 - 마음은 유전자를 바꾼다.
- 마음과 몸의 건강 원리
 - 긍정적인 생각과 감정을 지키라.
 - 긍정적인 것을 말하라.
- 결론

마음과 몸은 하나다. (1)

- 우리의 마음은 하나? 따로?

1) 심신일원론 vs. 심신이원론

2) 통합의학

3) 심신의학

마음과 몸은 하나다. (2)

- 플라세보 효과 (Placebo effect)
 - **플라세보** : 흉내만 내는 치료 또는 아무 효과도 없는 치료
 - **플라세보 효과** : 자신이 효과가 있는 치료를 받았다고 생각하면, 실제로 효과 있는 치료를 받은 것처럼 통증이 줄어들거나 사라지는 현상
 - **진통제를 투여 받는 분이 모르도록 비밀리에 투여** : 실제로 약이 체내로 공급이 되었음에도 불구하고 약이 투여된다는 사실을 알고 있는 사람에 비해 진통효과가 덜 나타남.

마음과 몸은 하나다. (3)

- 플라세보 효과 (Placebo effect)
 - 카페인-시상(thalamus)에서 도파민 분비 증가
 - 메틸페니데이트(정신자극제, psycho-stimulant)
 - ① 중추신경의 활동이 왕성해지며 각성
 - ② 이 약물을 복용했다고 생각하는 사람의 뇌에서 도파민 분비가 증가
 - ③ 이러한 효과는 실제로 이 약물을 한 번도 사용해 본 적이 없는 사람의 뇌에서 가장 두드러지게 나타남.

마음과 몸은 하나다. (4)

- 노세보 반응(nocebo reaction)
 - 플라세보 효과와 반대
 - 실제적으로 아무 효과도 기대할 수 없는 처치
 - 그 처치를 받은 분들이 그것이 자신에게 나쁜 결과를 주었다고 생각
 - 실제적으로 좋지 않은 반응이 몸에서 나타나는 현상

마음과 몸은 하나다. (5)

- 플라세보 효과의 기전
 - “기대(expectation)”
 - 어떤 일이 어떤 결과를 만들어낼 것이라는 생각
 - 내가 마음에 기대하는 바대로 결과가 나타난다.
- 감정의 힘
 - 관상동맥 질환의 발병
 - A형 인격특성
 - 적개심(hostility)
 - 심장질환과 우울증

마음과 몸은 하나다. (6)

- 긍정심리학

- 과거의 심리학이 인간의 부정적 측면, 즉 심리적 결함과 장애에만 편향적인 관심을 기울여왔다는 반성
- 인간의 긍정적인 측면을 과학적으로 탐구하고, 인간의 행복과 성장을 지원하는 심리학의 새로운 분야
- 불행을 감소시키는 방법만으로는 행복을 증진시킬 수 없으며, 단순히 정신장애를 치료하는 방법으로는 인격적 성장을 함양하기 어렵다는 문제의식
- 행복의 법칙과 행복 증진의 방법을 과학적으로 탐구하는 심리학의 한 분야

마음과 몸은 하나다. (7)

- 긍정적이고 낙관적인 태도를 가진 사람
 - 면역기능도 잘 유지되어 병원균을 잘 이겨낸다.
 - 심장질환에 걸릴 가능성도 훨씬 낮다.
 - 기억력도 더 좋게 유지하고 있다.
 - 전반적으로 건강한 삶을 살고 수명도 훨씬 길다.

마음의 능력

- 마음은 기억을 바꾼다

- 2001년 9월 11일 뉴욕 세계무역센터 빌딩 테러

- 매년 자신이 겪었던 사건을 자세히 기억해 보고하는 연구
 - 1년 후 - 37%, 3년 후 - 50%

- 장기기억

- 탈안정화(destabilization)되어 새로운 정보를 추가할 수 있는 상태로 풀어짐
 - 그 기억과 관련된 작업이 끝나면 재안정화(restablilization)되면서 기억이 재구성

- 마음은 유전자를 바꾼다

- 트라우마에 의해 변형된 유전자의 유전

마음과 몸의 건강 원리

- 긍정적인 생각과 감정을 지키라
 - 희망, 낙관, 몰입, 창의성, 미래지향성, 지혜, 용기, 용서, 감사, 종교, 사랑, 유머
 - 다분히 부정적인 요소만이 있는 상황 같아도 찾으려면 긍정적인 요소를 찾을 수 있다.
 - 늘 긍정적인 것을 찾으려고 노력하는 습관, 어떤 상황에서도 희망을 놓지 말고 낙관적으로 바라보며 용기를 내야 한다.
 - 용서하므로 부정적인 감정에서 벗어나도록 하며, 늘 감사하고 사랑하며 웃음을 잃지 말아야 한다.

결론

- 우리의 마음과 몸은 하나인 것처럼 긴밀하게 상호작용하며 영향을 주고받는다.
 - 그래서 건강한 마음과 몸, 더 나아가 건강한 인간관계와 삶을 유지하기 위해서는 항상 마음과 몸이 하나라는 것을 의식해야 한다.
- 마음의 영향력이 몸의 영향력보다 훨씬 더 중요하다.
 - 마음을 긍정적인 생각과 감정으로 채우고 그 상태를 유지해야 한다.
 - 그럴 때 나의 과거의 고통스러운 기억도 점점 더 좋은 기억으로 바뀔 수 있고, 문제가 생긴 유전자도 건강하게 회복될 수 있으며, 결국 건강한 삶을 살게 된다.

어떻게 할 것인가? - 원리 (1)

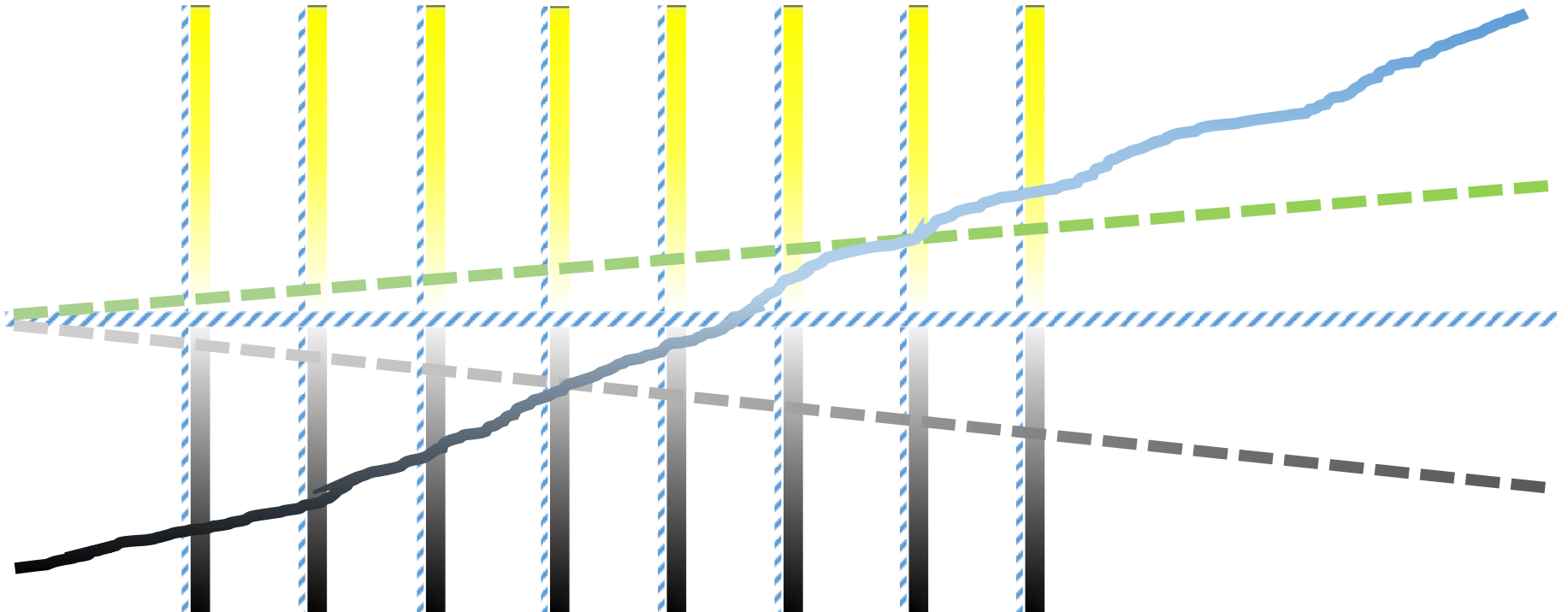
- 사람은 부정적인 것에 초점 맞추는 것이 더 편하다.
 - 의료인 >> 비의료인
- 의료인, 특히 의사의 말은 거의 신적 권위를 갖는다.
- 예후는 진리가 아니라 확률에 불과하다.
 - 그래서 경험이 많은 의사는 겸손하다.

어떻게 할 것인가? - 원리 (2)

- 인간은 시간을 초월한 존재
 - 경험(experience)의 기억(memory)
 - 잠재의식(subconsciousness)
 - 기대(expectation)

어떻게 할 것인가? - 원리 (3)

- 인생은 불연속적 선택의 연속



이렇게 해야 한다!

- 환자가 싸움을 잘 할 수 있도록 도와주어야 한다.
- 어떤 상황에서도 긍정적인 것에 초점 맞추고 긍정적인 피드백을 주자.
- 긍정적인 말을 하자. 그 말이 듣는 사람뿐만 아니라 내 자신의 마음과 몸을 건강하게 지켜준다.
- 치료방침이 결정되고 치료가 진행되는 단계에 접어들면 모든 예상치는 무시하고 이 환자가 무조건 완치될 거라는 마음으로 치료를 진행하자.
- **의료진의 마음이 환자의 마음에 영향을 미치고 환자의 마음이 예후를 결정한다.**

감사합니다!