



정신분석적 관점에서의 불안

한양의대 신경정신과
박 용 천

김치 맛과 요리책

■ 불안의 기원을 이해하자



DSM에서 보는 불안

- 불안장애 - 공황장애, 공포증, 강박장애,
외상 후 스트레스장애,
급성 스트레스 장애, 범불안 장애
- 신체형 장애
- 해리장애

문제점=> 불안을 "증상"이 아닌 "질병"으로 취급.
환자는 자신이 무엇을 불안해 하는지 모른다.

Freud가 보는 불안-1

- 이전에도 니체, 쇼펜하우어, 키에르케고르 등도 불안에 대해 언급.
- 인간행동에서 불안의 중요성을 강조한 것은 Freud가 처음
- First theory of anxiety - 1890년대
 - “dammed-up” libido => outlet
 - actual neurosis: biological basis (neurasthenia, hypochondriasis, anxiety neurosis)

Freud가 보는 불안 -2

- Second theory of anxiety - 1926년, 구조모델 반영
- Two types of anxiety provoking situation
- 1) real external anxiety
experience of birth - 지나친 욕동, 압력이 자아를 관통
-> helplessness, trauma
 - 2) neurotic internal anxiety
signal anxiety - 위험의 결과가 아니라 예상했을 때
무의식에서 작동, 자아의 방어기제를 사용 한다.
- Psychoneurosis(hysteria, phobia, obsessional neurosis)
Freud의 불안이론의 중심을 차지함

Freud의 발달단계에 따른 불안-1

1. “Loss of Object”, “Separation Anxiety”
(생후 6개월 전후)
 - 태어나는 순간 helplessness 상태
-> 반복 되는 만족을 통해 어머니의 존재를 지각.
 - 위험: 내적인 불편에서 -> 어머니의 상실로 변화
즉, experience of trauma-> signal anxiety
- 예) 치료자의 예정된 휴가에 당황하는 환자

Freud의 발달단계에 따른 불안-2

2. "Loss of Object's Love" (2.5-3세)

- Object constancy가 생겼기 때문에 존재 유무만이 아니고 부모 중 중요한 어느 한쪽의 사랑이나 인정을 상실할 지 모른다는 불안

예) 치료 시 전이 사랑의 상실에 대한 두려움

Freud의 발달단계에 따른 불안-3

3. "Castration Anxiety" (5-6세, 에디푸스 기)

- 한쪽 부모에 의해 성기가 손상될까 불안.
- 신체의 다른 부위나 다른 형태의 신체적 손상으로 은유적으로 표현됨

예) 시험 공포

강한 사람 앞에서 이유없이 무기력해짐

Freud의 발달단계에 따른 불안-4

4. "S pereo anxiety" (잠복기)

- 가장 성숙한 단계.
- 초자아에서 유래한 불안, 양심의 가책.
- 사회의 비난과 추방의 위험.
- 이런 양심은 더 비합리적이고 잔인한 것을 포함

예) 컨닝하기 전에 불안

극진히 간호하다 잠깐 임종을 못 지켜 죄악감

발달단계에서 그 이외의 불안

- 피해불안
 - Klein의 편집-분열 위상에서 유래.
 - 외부에서 가해자가 내부에서 환자를 파괴.
 - 공격성을 대상에게 투사
- 붕괴불안
 - Koh t의 primary anxiety에서 유래.
 - 대상에게 먹혀버리는 불안.
 - 외부에서 이상화 반응을 얻지 못할 때 자신이 상실되지 않을 까 불안

Sullivan이 보는 불안

<Sullivan-Anxiety> v.s <Freud- Libido>

- 불안:
 - 개인의 self-esteem 과 self-regard가 위협을 당할 때 나타나는 신호다.
 - 이 불편한 감각을 피하기 위하여 security operation이 작동한다.

Sullivan의 인격발달-1

- 아이에게 필요한 두 요소:
 - satisfaction- 신체적 긴장을 해소해줌
 - sense of security - 수용되고 인정 받는 것.
- ‘불안을 피하고 안전을 추구하는 것’
 - 인격을 형성하는 중요 요인.
- 경험의 통합
 - 대인관계의 질과 성숙도에 따라 다름.
 - 심한 불안과 피로가 방해요소.

Sullivan의 인격발달-2

1. Prototaxic mode

- 가장 초기의 경험양식
- 타인과의 구별을 못함, 언어적 표상도 없음
예) 장애가 극심할 때

2. Parataxic mode (3,4달 - 3세 이후)

- 초기의 언어학습 시기, 자폐적이고 마술적
예) 정신장애

3. Syntaxic mode

- 타인과 사건과 의미에 대해 검토
- 합의적 인증(*consensual validation*)의 능력
- 성숙하고 합리적인 평가, 타인과의 상호관계

Anxiety: Freudian과 Interpersonal 비교

■ Freud

부모의 불안정에 대해 불가피한 동기로서
아이의 '내적 충동'을 강조
예) 불을 알리는 연기(무의식적 내적 갈등)

■ Interpersonal

어머니의 불안이 아이에게 전달되는
모자간의 실제적인 '상호관계'를 강조
예) 불 (내적 갈등이라기보다는 불안 자체)

예) Sexual betrayal

■ Drive theory

박탈이나 피치못할 욕구 등
육체적 필요성에 인한 불행한 결과.

■ Interpersonal

자기 상실과 성이 제공하는 도피와 패배
의 필요성과 관련된 불안의 결과.

Primary versus Secondary Anxiety

- Primary anxiety
중요한 인물로부터 불인정에 따른 감정에서 발생.
- Secondary anxiety
self system이 형성되고 공고해진 후 발생.
원래의 불안과 관계없이 self-system에 대한 위협.
즉, anxiety about anxiety
=> 정신치료에서는 이것을 치료한다.

불안의 의미

- 기원은 여러 발달단계에서 복합적으로
- 제거해야 할 병적 증상으로만 보면 안됨
- 창조적 사고, 건강한 자기 의심
- 문제의 해결
- 치료결과
 - 불안내성의 증가
 - 자아의 확장
- 존재론적 불안

Psychotherapeutic Implication-1

- Participant Observer - 치료자의 역할
 - :사건이나 경험의 내적인 요소를 다루는 것
 - :대인관계의 과정을 평가하는 특별한 기술 필요.
- 질문과정에서 불안의 신호를 인식하라.
- :환자가 상황을 망칠 때 무엇을 하는지 관찰하라.
- 불안=>분노=> '선택적 부주의(오해)'.
- 희미한 형태의 불안도 주의 깊게 살펴야 한다.

Psychotherapeutic Implication-2

- 환자가 솔직히 감정 표현 못하는 것은 불안 때문.
: 의사가 짜증나면 환자 파악이 안 된다.
- 중요한 것을 발견한다 해도 간단히 언급한다.
- 간접적 질문이 좋다(지나가는 말, 추가적인 말,교정)
- 치료 끝 무렵에 심한 불안으로 몰고 가지 말 것.
- 탐색은 고정된 패턴의 내용을 명료화 하는 것.

Psychotherapeutic Implication-3

- 치료자 자신의 행동, 반응, 느낌을 아는 것
: 효과적인 참여적 관찰자
- 환자가 특정한 주제를 피해갈 때
: '그 이야기를 하는 것이 힘들겠다'
환자의 불안을 줄여준다.
- 화내고, 짜증내고, 적대적 표현을 하는 환자
: 심한 불안과 내적인 무가치함이 있다는 신호.
존중해야 한다

감사합니다
