


2005 년도 대한불안장애학회 추계학술대회 및 대한정신약물학회 추계연수교육  
 - 불안장애의 이해와 집중적 치료 전략 -

**불안장애의 심리학적 이해**

*'Anxiety is the fundamental phenomenon  
 and the central problem of neurosis'*

-Sigmund Freud-

단국대의정신과학교실  
백기철




---

---

---

---


---

---


---

---

**감정의 종류** (Richard S. Lazarus)



- 실존적 감정들:
  - > 불안-공포, 죄책감, 수치심
- 위험한 감정들:
  - > 분노, 선망, 질투
- 삶의 나쁜 조건에 의해 자극되는 감정들:
  - > 슬픔-우울, 안도감, 희망
- 삶의 좋은 조건에 의해 자극되는 감정들:
  - > 행복감, 금지, 사랑
- 감정이입의 결과들:
  - > 감사, 동정심, 미학적 경향의 감정




---

---

---

---

---

---

---

---

**Anxiety, Fear, Phobia, Panic**

- Fear
  - > 영어 고어 'faer' 에서 유래 (의미: sudden calamity or danger)
  - > an agitated foreboding often of some real or specific peril  
 [Webster's Third International Dictionary, 1981]
  - > the possibility that something dreaded or unwanted may occur  
 [Standard College Dictionary, 1963]
- > ① 원하지 않거나 불길한 일이 일어날 가능성 (possibility)
- ② 그러한 일은 미래에 일어남 (장래성) (in the future)
- ③ 각 개인은 그런 일이 일어날까 **염려함** (concern)
- ④ 감정반응이라기 보다는 **인지적 과정** (cognitive process)

---

---

---

---

---

---

---

---

## 제 1 부 불안장애의 이해

### ■ Anxiety

> tense emotional state & is often marked by such physical symptoms (tension, tremor, sweating, palpitation)

(Webster's Third International Dictionary, 1981)

> 라틴어 'angere' ~ to choke or to strangle

→ 이후 'anxius' ~ condition of agitation & distress

### ■ Panic

> sudden overpowering fright... accompanied by increasing or frantic attempts to secure safety (Webster's Third International Dictionary, 1981)

> 희랍神 'Panikos'

■ 나무와 욕동의 신

■ Marathon 전쟁에서 Persia군에게 공황을 일으키게 했다는 신

■ 희랍인들에게 sudden groundless fear를 일으킨다고 믿음

### ■ Phobia

> an exaggerated and often disabling fear (Webster's 3rd Dictionary, 1981)

> 희랍神 'phobos' ~ 공포의 신, 상대 적들에게 fear를 일으킴

→ 희랍어 'phobos' ~ flight라는 뜻으로 쓰임

> Hippocrates ~ night fall과 고양이 공포증 있는 두 증례

> Demosthenes ~ 무대공포증

> 로마시대 Celsus ~ hydrophobia

> Augustus Caesar ~ 밤에 의자에 못 앓음

> 13세기 ~ 악마 및 신에 대한 공포를 기록한 철학자

> Shakespear '베니스의 상인' ~ 고양이 공포증

> Pascal ~ 광장공포증

> Westphal ~ 1871년 광장공포증 증례 3개를 자세히 적음

## Fear vs. Anxiety (Barlow; 1988,1991)

### ■ 공포 (fear)

> 단단하게 조직화된 움직임 있는 정서구조

> 분명하고 원초적인 기초 정서

> 임박한 위험으로부터 도피하려는 강렬한 충동을 지닌 경보반응

> 유기체 속에 깊이 프로그램된 '투쟁 혹은 도피 반응'

### ■ 불안 (anxiety)

> 느슨하게 조직화된 넓게 퍼져 있는 정서망

> 앞으로 다가올 사건이

> 통제하기 어렵고

> 예측 불가능하다는 느낌과 이와 관련된 부정적 정서를 포함하는

> 미래지향적인 정서상태

### Philosophical Interpretation of Anxiety

- Spinoza ; Reason Overcoming Fear
- Pascal ; Inadequacy of Reason
- Kierkegaard ; Angst für die Religiöse Existenz
- Heiddegger ; Angst als 'Dasein und Zeit'

---

---

---

---

---

---

---

---

### 17C의 시대적 배경



- > Renaissance 이후 봉건사회 및 절대주의가 무너지고 bourgeoisie의 영향력이 증대되던 시기
- > 인간의 이성이 가진 힘을 경이롭게 바라보고 찬양
- > autonomous reason, mathematical reason이 인간의 감정을 충분히 control할 수 있다고 믿음
- > ∴ irrational한 성격을 갖는 anxiety를 가진 사람은 이성의 힘이 약한 人間 落伍者
- > Descartes, Spinoza, Leibniz, Locke, Hobbes, Galileo, Newton

---

---

---

---

---

---

---

---

### Baruch Spinoza (1632~1677) Reason Overcoming Fear, but....



- 명심론, 심신병합론/ 神 (=자연신, ≠기독교적 인격신)
- 공포가 없으면 희망(hope)이 없고, 희망이 없으면 공포가 있다
- 공포란 단지 마음이 약해서 생기는 것이므로, 의심(doubt)을 없애고 주의를 기울여 이성으로 그 의미를 정확히 파악하면 치유된다 (정신분석의 "clarifying emotion" 기법에 해당)
- 용기 (courage)를 가지고 의심을 버리고 이성적 신념 (confidence)으로 자신의 감정을 파악하면 치유됨.
- [cf] Kierkegaard (19c)
  - > 공포는 희망과는 관련이 없다
  - > 신념 (confidence) ~ 의심(doubt) 혹은 불안을 제거하는 것이 아니고, 의심과 불안이 있음에도 불구하고 앞으로 나아 가려는 태도

---

---

---

---

---

---

---

---

## 제 1 부 불안장애의 이해

### Blaise Pascal (1623~1662) The Inadequacy of Reason

- 수학적 이성만으로는 인간속성의 다양, 풍부, 모순을 파악할 수 없다.
- Human life의 작동원리는 law of chance & probability이다. (the contingent and uncertain aspect of human experience)
- 스스로가 불안 때문에 고통 (agoraphobia)
- 인간의 이성이란 여러 종류의 감각이나 감정에 따라 오락가락 할 수 있으므로 믿을 게 못 된다.
- 감정은 긍정적, 부정적인 양면이 다 있다.
- Genuine love of and respect of wisdom을 높게 평가했지만, 그럴 경우는 드물다




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 19C의 시대적 배경

- Napoleon전쟁, 프랑스 대혁명, 비스마르크의 독일 제 2제국, Italy 통일 등 질풍과 노동, 혼돈의 시대.
- 모든 분야가 발달하고 각기 격리(compartmentalization) 되어 모두가 잘난 척 한마디씩 하던 혼란스러운 백가쟁명의 시대/ 경험적 사실 중시
  - > 과학 : 자동화, 기계화
  - > 미술 : Cezanne, Van Gogh/ 사실적 묘사에서 조금씩 이탈
  - > 문학 : Ibsen의 인형의 집/ compartmentalization of family
  - > 종교 : 권위추락, 필요일에도 일하기
- 감정을 억압 하려는 '자발적 의지 (voluntaristic effort: Will)'가 중요.
- 17 C ~ belief in the rational control of the emotion↑  
19 C ~ habit of repressing the emotions↑ (∴ anxiety↑)
- ∴ sex, hostility 같은 충동적 감정 억제 성향↑ ~ Freud이론 출현 배경
- 이성과 인식의 본질 추구 → 현실 속의 나의 존재와 그 의미를 추구 (실존철학의 등장). [What is life? → How to live?]




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Søren Kierkegaard (1813~1855) Angst für die Religiöse Existenz

- 당시 주류 사상인 Hegel의 관념론적 철학 비판
  - > Hegel: 변증법적 과정을 통해 절대정신에 이르게 된다
  - 신앙 향한 신앙도 절대정신을 향한 변증법적 과정
  - > 반박: Hegel은 abstract thought와 reality를 혼동.
  - 신앙은 말장난(trickery)이 아니고 생존을 위해 필수적인 것
- 인간의 3 단계 실존방법
  - (1) 미적 실존 (Aesthetische Existenz)
  - (2) 윤리적 실존 (Ethische Existenz)
  - (3) 종교적 실존 (Religiöse Existenz)




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 「Begrebet Angst」 [불안의 개념] (1884)
- ‘Anxiety as the ‘possibility of freedom’
  - > 불안은 ‘자유 (freedom)’ 에게로 향한 것임을 항상 이해해야.
  - > Individuation ~ possibility는 anxiety라는 매개물을 거쳐 actuality로 간다.  
anxiety ⇒ alarming possibility of being able.  
To will be himself is man's true vocation
- Selfhood는 각 개인이 ‘불안에 직면하고 앞으로 나아갈 수 있는 능력’에 좌우된다.
  - > Normal anxiety : 기계이 나아갈 때 (move ahead)
  - > Neurotic anxiety : constrictive & uncreative form of anxiety에 머물고 있을 때
- Anxiety란 한편으로는 끊임하면서도 한편으로는 두려워하는 **내적 갈등 (inner conflict)**이 핵심
  - > 정신분석 등 이후의 **정신차별 이론과 놀라운 정도로 유사**  
(ex) Otto Rank: anxiety as a conflict btw. ‘life will’ & ‘death will’  
【차이점】 내적 갈등은 건강한 불안이든 신경증적 불안이든 다 존재  
> He is sympathetic to the prospect he hates and fears most.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **치유법**
  - > 불안이 없으면 가능성(possibility)도 없음을 인식 시켜야
  - > Presence of anxiety means a conflict is going on, and so long as this is true, a constructive solution is possible.
  - > One has ‘courage’ to renounce anxiety without anxiety.
- **공적**
  - > 인간성리에 대한 해안을 가지고 **불안의 중요성 설명**
  - > 문학엔 Dostoievski, 철학엔 Kierkegaard
  - > Freud가 나오기 130년이나 이전에 **정신분석적 개념 및 치유법 발견**  
(ex: inner conflict, repression, life & death instinct 등)




---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

**Martin Heidegger (1889~1976)**  
**Angst als ‘ Dasein und Zeit’**



- **현존재의 기복의 조율성 (Die Befindlichkeit des Dasein)**
  - > 인간은 자신도 모르는 사이에 세상에 내던져졌다 (Geworfenheit). 스스로 존재에 대한 근거가 없다는 점에서 불안, 인간의 삶을 지배하는 것은 불안.
  - > 불안은 기본적인 기복의 조율성으로서 현존재의 막대한 존재개현성을 나타냄.  
∴ 현존재는 그러한 불안 속에서 자기자신에게로 되돌아올 수 있기 때문.
  - > Furcht ~ 어떤 외계의 구체적인 대상을 가지고 있다
  - > Angst ~ 외적대상이 없다. 그렇다면 **무엇에 대한 두려움?**
    - 자신의 존재가능성 혹은 삶의 가능성을 실현하지 못하고 있는데 대한...
  - > 불안은 자기실현 즉, **실존의 동력이 된다. ∴ 불안은 현존재의 본질적 상태.**
  - > 실존의 방식으로 살지 않고 자신의 존재가능성을 실현하지 않으면 불안은 커진다.
  - > 이런 불안이나 좌절감을 느끼지 못할 때 **병적불안(+)** → 비본래적 대중적 인간의 타락된 삶을 강화 시켜 가는 악순환

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 제 1 부 불안장애의 이해

## ■ 불안의 개현성

- > 불안이 느낌 (Befindlichkeit)의 한 상태(Modus)인 한, 그것의 시간성은 '이미 있어 왔음(既往/ 과거/Gewesenheit)에 근거해야 한다.
- > '불안의 기본' 속에서 Dasein은 전적으로 Unheimlichkeit에 빠져든다.
- > Unheimlichkeit (고향스럽지 않음, 스산함)의 무규정성은 무 (Nichts)와 어디에도 없음 (Nirgends)으로 표현된다.
- > 불안은 불안을 일으키게 하는 무언가가 있다는 것을 자각하게 만든다.
- > 무의 미연시성(Unbedeutsamkeit) 속에서, 오히려 세계 안에 있는 존재자들 (das innerweltlich Seiendes)의 무의미를 현시하게 되고, 그 기초 위에서 세상은 그 세상의 세상성(Weltlichkeit) 속에서 오로지 존재가 된다는 것을 깨닫게 된다.
- > 즉, 세상을 그렇게 보는 세상성에서 불안의 의미가 해석되어야 한다는 자각 생김
- > 단속화(Vereinzelung)된 삶 속에서 불안은 자기본래적 가능성을 자각케 한다.
- > 자기자신을 선택하는 자유를 위한 자유존재 (das Freisein)를 개현하게...
- > "불안이 무를 계시한다 (Die Angst offenbart das Nichts)." 즉 불교의 無常感
- > 불안(Angst)은 역설적으로 평안(Ruhe)으로 마음을 인도함 : 초월 (Transzendenz)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ■ 불안의 시간성

### (1) 불안의 미래적 시간 성격

- > 공포 (Furcht)와 달리 어떤 '기대감'이 아니다.
- > 불안의 무의미성에서 자신이 자신으로 부터 자꾸 멀어짐을 느끼고 자신의 가능성을 놓치지 않기 위해 그것을 뒤늦게 가라고 함.
- > '달려감' ~ '근원적 의미에서의 미래', 즉 '다가감 (將來/Zukunft)' 또는 '다가가도 못 해 줌 (Zukomme-lassen)'
- > 불안의 미래적 시간 성격 = '다가감'이다.

### (2) 불안의 과거적 시간 성격

- > 공포 (Furcht)와 달리 '잊혀짐'이 아니다. 오히려 불안은 '잊혀져 있던 어떤 것'을 우리에게 환기시켜 준다.
- > '우리가 세계 속에 내던져 있다'는 사실 속으로 되돌아가게 만들어 준다.
- > 그러다가 우리를 자신의 '여기 있음'으로 도로 데려온다 ⇨ 이것은 우리가 자신의 '있음 자체'를 잊고 살아간다는 사실을 말해 준다.
- > 불안의 과거적 시간 성격 = '되돌아 올' 또는 '도로 데려 올'




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### (3) 불안의 현재적 시간 성격

- > 불안은 우리들 자신의 가능성을 재고하게 만든다.
- > 우리에게 우리들 자신의 '있음'을 '다시 떠맡게' 하고 '다시 잡으려' 한다.
- > 불안이 현재에 존재할 때 우리는 '무의미성 자체'와 마주하고 있다.
- > 불안의 현재적 시간 성격 = '마주함'

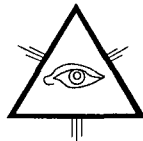
## ■ Furcht gegen Angst

### > Furcht

- 시간성 (기대감, 망각)
- 어떤 구체적 지시 가능한 것과 관련 (기구, 대상 가능한 사물, 다른 현존재)
- 위험 (Bedrohlichkeit)의 성격(+)
- 심리적 궤멸상태로 이끌 수 있다
- 이것이나 저것이나 의 규정적 성격

### > Angst

- 시간성 (다가감, 도로 데려옴)
- 독특한 평안을 준다.
- 무규정성 (본질적으로 규정이 불가능함)




---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

■ **공작**

- > 불안에 대한 실존적 개념을 집대성, 완성.
- > 특히 공포와 불안이 가지는 시간적 의미 명쾌히 해석
- > 불안의 긍정적 기능 (Kierkegaard 주장 더욱 구체화)



■ **[참고] 현존재의 본질적 특징들 (Existentialia)**

- > 현존재의 개현성 (Die Offenstaendigkeit des Daseins)
- > 현존재의 공존성 (Das Mitscin des Daseins)
- > 현존재의 기분의 조율성 (Die Befindlichkeit des Daseins)
- > 현존재의 공간성 (Die Raemlichkeit des Daseins)
- > 현존재의 시간성 (Die Zeitlichkeit des Daeins)
- > 현존재의 역사성 (Die Geschichtlichkeit des Daseins)
- > 현존재의 신체성 ( Die Leiblichkeit des Daseins)
- > 죽음의 존재 (Das Sterblichsein)
- > 언어 (Die Sprache)

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

**Karl Jaspers (1883-1969)**  
**Jean-Paul Sartre (1905-1980)**

■ **Karl Jaspers**

- > ‘생존적 불안’ vs. ‘실존적 불안’
- > 실존적 불안은 일종의 **형이상학적 기구**이며, 형이상학으로 나가는 길이다.



■ **Jean-Paul Sartre**

- > 불안은 우리가 객관적 보증자 없이 우리의 가치를 선택하고 (객관적인 정당성의 전체적 결여),
- > **우리 스스로가 그 가치를 절대적으로 선택한다.**
- > 그 결정은 우리 자신을 위해서가 아니라 전체 인류를 위해 결정한다. (**모든 인간에 대한 의무**)




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Anxiety interpreted by the Psychotherapists**

Freud ; Anxiety and Repression  
 Rank ; Anxiety and Individuation  
 Adler ; Anxiety and Inferior Feeling  
 Jung ; Anxiety and the Threat of the Irrational  
 Horney ; Anxiety and Hostility  
 Sullivan ; Anxiety as Apprehension of Disapproval  
 Klein ; Paranoid Anxiety and Depressive Anxiety  
 Bion ; Containment of Anxiety

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 제 1부 불안장애의 이해

Sigmund Freud (1856~1939)

Anxiety and Repression



### ■ 불안에 대한 관점의 변천사

#### > 1st phase : Unconsummated Excitement

- 불안은 개념이나 사고와는 직접적으로 관계가 없으며, 성적 흥분을 자제하거나 금욕함으로써 발생한 성적 에너지 혹은 libido의 축적 결과이다. (ex: coitus interruptus)
- 표출되지 않은 libido는 '억압되고', 자동적으로 불안으로 전환됨.
- [문제점]
  - 임상적으로 그렇지 않은 경우도 많고
  - anxiety가 생기는 현상을 설명할 수 있으나 인과관계는 아니다
- [의의] Neurotic anxiety가 intra-psychic locus를 가진다고 주장한 점.

#### > 2nd phase : Repression

- id로부터 기인하는 무의식적인 성적, 공격적 충동과 이에 대한 초자아의 처벌의 위협 사이에서 발생하는 정신적 갈등의 결과로 불안 발생 → 자아가 증재.
- 이러한 충동적 생각들은 억압되어 무의식적인 것이 된다.
- 따로 무의식계에 있던 것들이 의식으로 올라오려고 하면 (*the return of the repressed*) 무언가 위협한 것이 나타났다는 신호를 보냄으로써 다시 한번 자아 안에 불안을 생성시킬 수 있다.
- Little Hans case
- Repression이 불안을 일으킨다는 첫 학설 오류 인정 → Ego가 danger signal을 감지(perceive)하고, 불안을 피하기 위해 여러 방어기제를 사용한다
- Freud 스스로 한계점 인정 ~ 불안에 internal and external factor가 작용함을 분명하나, 그 둘 사이의 상호-관련성은 경우마다 조금씩 달라 명확하지는 않다.

#### > 3rd phase : Automatic and Signal Anxiety

- Automatic or Primary Anxiety (자동적 혹은 본능적 불안)
  - 소임을 볼러올 수 있는 완전한 불공에 대한 외상적 경험과 관련.
  - 과도한 양의 본능적 긴장이 (overwhelming quantities of instinctual tension)이 넘쳐흐른 결과로 일어남.
  - 자신이 외상적 상황에 (내부적이건 외부적이건) 처해 있을을 발견할 때 나타나는, 자신이 통제할 수 없는 흥분의 유입에 직면할 때의 반응.
  - 입도하는 자극의 기원을 판단하고 인식할 능력이 없다 (cf: 신호불안)
  - 나중에 신호불안에 의해 받아들인다.
- Signal Anxiety (신호불안)
  - 직접적으로 갈등을 일으키는 본능적 긴장이 아니라, 예상되는 본능적 긴장 (anticipatory instinctual tension)을 자아에게 알리는 경고.
  - 자아가 방어적 경계를 취할 수 있게 함 → 본능적 불안이 경현되지 않는다는 것을 확신 시켜 주는 기능.



Origins of Anxiety as seen by Freud

- birth trauma와 castration fear가 중요한 근원
- 이후 내부의 '죽음 본능'이나 '공격적 본능'과도 연관된다고 수정.
- '사랑하는 대상(엄마)의 상실'이 기본적인 구원 (공리불안, 상실불안)
  - > 즉, loss of loved one (∴ experience of helplessness)이 거의 모든 종류의 불안 (공포)와 관련 (primal source of anxiety)
  - > [비교] Rank : too specific deduction of anxiety & neurosis from birth trauma
  - > Hierachy: (cf: 공리불안→피해불안→공리불안→애정상실불안→거세불안→오자아불안)
    - At birth : fear of loss of mother
    - Phallic : loss of the penis
    - Latency : loss of the approval of SE (social & moral approval)
    - Then after: loss of life
  - > Castration anxiety나 fear of loss of bodily integrity도 분리불안
    - ① 쾌락의 원천의 상실, ② Narcissism적 가치의 상실
    - ③ 환상이나 이후의 성생활에서 어머니像과의 최초의 결합의 상징을 상실

---

---

---

---

---

---

---

---

Fear vs. Anxiety

- > Fear : the attention is directed to the object
- > Anxiety : to the condition of individual and 'disregard the object'

Real Fear vs. Neurotic Fear

- > Real fear : the reaction to an object
- > Neurotic fear : fear of an impulse claim



Objective (Real) Anxiety vs. Neurotic Anxiety

- > Real anxiety : '죽음'에 마주할 때와 과 같은 실제적인 외부적 위험에 대한 반응
- > Neurotic anxiety : 실제 위험정도보다 과도 (out of proportion) 하게 불안이 발달할 때

---

---

---

---

---

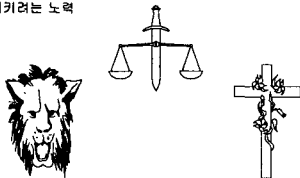
---

---

---

Phobia

- > substitution 과정이 일어나지만 근본적으로는 불안의 일종.
- > 결속적 불안 (binding anxiety)
- > 보다 근원적이고 일반적인 불안을 어느 정도 통제 가능한 특정상황에 결속시키는 수단.
- > '자해행위' ~ 통제할 수 없는 불안을 개인이 통제 가능한 특정 신체부위에 국한시키려는 노력



---

---

---

---

---

---

---

---

## 제 1 부 불안장애의 이해

### ■ Trends in Freud's theories of anxiety

- ① Libido학설의 중요성이 차차 감소.
- ② 초기 학설은 repression이 anxiety 일으킨다 → 이후 anxiety가 repression 일으킨다.
- ③ 'internal factor'와 'external factor'의 이분법을 통합하려 노력.
- ④ 초자아, 자아, 이드의 마음의 구조를 중요시



### ■ 공작

- ① 실제적 중재를 통해 증상형성의 여러 측면을 조명
- ② 불안의 주된 근원은 소아기 어머니와의 분리라는 사실을 규명
- ③ Neurotic anxiety의 형성에 subjective & intrapsychic aspect가 중요하다는 사실 강조
- ④ 이후 정신치료의 기본적이 원칙을 세우는 초석이 됨

### ■ 한계

- ① Freud 스스로가 첫번째 이론을 버렸다고 하면서도, 실제 뒤섞여 설명한 경우도 있는 등, 다소 혼란스러운 면이 있다.
- ② internal factor와 external factor의 정확한 관계가 설립 안됨.

### Otto Rank (1884~1939) Anxiety and Individuation



- Individuation ~ 인간 발달의 가장 중요한 문제.
- 인간의 삶은 반복되는 separation과 그에 따른 autonomy의 획득.  
→ anxiety is the apprehension involved in these separation.
- Birth trauma ~ 가장 극적이며 인간이 최초의 겪는 이별경험.
- Anxiety vs. Fear
  - > anxiety와 fear를 혼용해 썼으나 개념상 그에 해당하는 것(+)
  - > fear of life, inner fear, primal fear ~ 외부 위협과 상관 없이 infant 때부터 primal undifferentiated apprehension 존재, anxiety 개념에 속함
  - > 성장해 가면서 outer experience나 threat에 attach 시킬 ~ inner fear를 objectify 시키고 감소(make partial) 시킬, therapeutic 한 기능, fear에 해당함.

### ■ Life fear vs. Death fear

> primal anxiety의 두 형태

#### > Life fear

- anxiety at every new possibility of autonomous activity
- isolation에 대한 두려움 / going forward에 대한 두려움
- creative possibility를 지남 → self-actualization
- Kierkegaard 개념

#### > Death fear

- life fear와 반대
- losing individuality에 대한 두려움
- dependence에 대한 두려움 / going backward에 대한 두려움



■ Neurotics


- > 두 종류의 fear를 균형 잡지 못한
- > great need to appear independent & actual excessive dependence.
- > excessive anxiety → constraint(spontaneous activity ↓) → guilt feeling

■ Individuation as Collective value

- > individuation을 강조/ 그러나 이것은 문화적, 집단적 가치와 연관(+).
- > loss of collective values in modern culture (chaotic condition of social value)
- ⇨ Neurotic anxiety의 원인이 아니고, 그것을 극복하는데 문제를 일으킴

■ 공작

- > anxiety와 individuation 사이의 관련성 규명
- > anxiety와 separation 사이의 관련성 규명




---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

Alfred Adler (1870~1937)  
Anxiety and Inferior feelings



■ 불안에 대한 체계적인 이론은 없음.

■ Inferior feeling 자체 ≠ 불안

■ Neurotic inferior feeling (≠ anxiety)

→ Neurotic character formation.

■ Anxiety의 목적

- 1) anxiety serves the purpose of blocking further activity(공정, 책임감, 부당!)
- 2) weapons of aggression, means of dominating others (더 중요)

⇨ secondary gain의 개념과 크게 다르지 않음 ∴ 너무 단순

■ 치유법

- > 다른 사람과 bond를 형성하여 humanity를 가져야. (사랑과 유용한 사회망 이용)

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

■ 공작

- > Power struggle이 개인과 사회에 가지는 implication 규명.
- > 이런 점은 Freud가 간과했던 부분을 보충해 줌.
- > 이후 Horney, Fromm, Sullivan 등에 큰 영향 줌



■ 한계

- > Genuine anxiety와 pseudo-anxiety를 구분하지 않음
- > 불안의 목적을 secondary gain 정도로만 설명
- > 대체로 불안이론은 너무 단순.

---

---

---

---

---

---


---

---

---


---

# 제 1 부 불안장애의 이해



## Carl Jung (1875~1961)


### Anxiety and the Threat of the Irrational




- 불안에 관한 별다른 관정을 내놓지는 않음.
- 불안 : 집단무의식의 지배에 대한 공포.
- 집단무의식의 **비합리성에 대한 방어**가 **악할 때**~정신증 and/or 수반 불안.  
반대로 방어가 너무 강할 때~futility and lack of creativity (Kierkegaard 비슷)
- 현대 서구문명:
  - > 너무 이성, 합리만 강조--systematized and habitual defense
  - > mass panic 같이 집단무의식이 직접 지배, 통제하는 경우나, 정신증이나 신경증 같이 간접 지배하는 경우.
- 공격
  - > 불안과 관련하여 **서구 문명사회가 갖는 문제점**에 주목: misuse of rationalistic functioning as a defense against anxiety, rather than as a means of understanding and clarifying it.
- 한계
  - > rational과 irrational을 지나칠 정도로 구분 (**autonomy of UCS만 너무 강조**)
  - > ∴ 이론적으로 다른 사람과 coordination이 힘들다.

## Karen Horney (1885~1952)

### Anxiety and Hostility



- Freud 비판
  - > 불안은 단순히 anticipation of frustration of instinctual or libidinal need에 대한 반응이 아니다.
  - > result in anxiety only when this frustration threatens some values or mode of interpersonal relationship which the individual holds vital to **his security**.
  - > 불안발생: 대인관계 등 환경적 요인 > 본능적 욕동 (instinctual drive)
- **Instinctual drives are themselves a product of anxiety.**
- 신경증에서 보이는 compulsive drive는 **satisfaction**를 추구(aim)하는 것이 아니고, **safety**를 추구하는 것



- **Neurotic trends :**
  - > instinctual drive 대신 이 용어로 여러 가지 현상 설명.
- **Fear vs. Anxiety**
  - > Fear : reaction to specific danger & can make specific adjustment
  - > Anxiety : core essence of personality에 속하는 어떤 것에 대한 위협에 대한 반응
- **Normal anxiety vs. Neurotic anxiety**
  - > Normal anxiety : **Uranqst** or **Angst der Kreatur**
    - not connote hostility
    - not provoke inner conflict or lead to neurotic defense mechanism
  - > Neurotic anxiety (helplessness) : **Basic anxiety**
    - not the result of realistic view of inadequacy of power,
    - but from **inner conflict btw. dependency & hostility**
    - source of danger: is felt primarily as 'the anticipated hostility of others'.

■ **Basic anxiety :**

- > anxiety which leads to the formation of neurotic defenses.
- > Basic in 2 senses:
  - ① basis for neurosis
  - ② develops in early life out of disturbed relationships btw. child & parents
- > anxiety making conflicts btw. dependency & hostility
  - repressed hostility를 만들 : (2 가능)
    - ① deprives one of capacity to recognize & fight against real dangers
    - ② repression itself creates inner UCS conflicts (defenseless, helpless..)
- > Neurotic trends are essential security measures arising out out basic anxiety.

■ **Reciprocal function of Anxiety and Hostility**

- > 불안 줄이면 공격성 증가, 공격성 줄이면 불안 증가 (악순환)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

■ **It is not the expression of instinctual drives that is threatened, but rather the neurotic trends that operates as safety devices.**

∴ 사람에 따라 신경증적 불안 일으키는 위협요소 다르다.

- 피학적 의존성 ~ 가까운 사람이 자신을 버리려 할 때 매달림
- 자기에 ~ 존경 받지 못하고 무시 당하는 상황
- 사회공포증 ~ 다른 사람에 의해 주목 받는 상황에서 위협감 느낌.

■ **치유법**

- > 어떤 핵심적 가치(vital value)가 위협을 받고 있는가/ 특히 신경증적 불안의 경우에는, 무력감(helplessness)을 줄이려는 목적으로 만들어진 인격구조를 계속 유지하기 위한 어떤 neurotic trend가 위협을 받고 있는지 에 관련된 질문이 필요. (정신 내적 문제 및 대인관계 모두 파악해야)

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

■ **공적**

- > 인격구조 내(personality)에 있는 conflicting trends가 신경증적 불안의 원천 이라는 사실을 규명
- > Freud가 불안 등을 quasi-physiochemical form의 관점에서 보았던 것에 반해, 개인 및 사회관계 모두를 포함한 psychological level의 관점에서 해석.
- > Reciprocal relation and vicious cycle of anxiety & hostility 규명.



■ **한계**

- > 환자의 갈등을 소아기 보다는 상대적으로 현 상황에서 의 부모와의 관계에서 찾음 (Freud에 대한 반감 때문)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 제 1 부 불안장애의 이해

**Harry Stack Sullivan (1892~1949)**  
Anxiety as Apprehension of Disapproval



- 대인관계를 중시. (특히 **power motive** 및 **pursuit of security**의 관점에서 본)
- 2가지 인간의 활동 : ① 만족을 위한 것 ② 안전을 위한 것
- Anxiety
  - > arises out of the infant's apprehension of the disapproval of the significant persons in his interpersonal world.
  - > 'Approbation & Reward' versus 'Disapprobation & Discomfort(Anxiety)'

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Self
  - > is formed to protect us from anxiety.
  - > i.e.) the self is formed out the growing infant's necessity to deal with anxiety-creating experiences.
- Limitation
  - > anxiety는 아이로 하여금 부모가 허락하는 일만 하게 limitation 가함.
  - > Limitation이 가지는 두 가지 의미 .
    - ① Prohibition of action
    - ② **Dissociation** ~ restriction of awareness in anxiety state.
      - Freud의 repression보다 확대된 개념.
      - interpersonal relationship에서도 작동한다는 의미.
      - substitutive and compulsive symptom이 발생

---

---

---

---

---

---

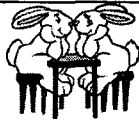
---

---

---

---

- 공적
  - > 대인관계에 관해 가장 설득력 있는 이론 제공.
    - 예 : 대인관계에서도 dissociation이 일어난다...
  - > Anxiety와 self-formation의 관계에 대한 이론.
  - > Emotional health와 anxiety의 관계를 규명하고, 그에 따른 치유법 제안
    - "Anxiety restrict growth and awareness, shrinking the area of effective living. Emotional health is equal to the degree of personal awareness. Hence clarification of anxiety makes possible expanded awareness and expansion of the self. This means the achieving of emotional health.'




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 제 1부 불안장애의 이해

### ■ 불안의 긍정적인 면 :

- > 불안이 발달을 촉진한다
- > **박해적 불안;**
  - 박해를 일으키지 않는 새로운 대상들을 찾도록 자극해 줌
  - 관계하는 사람과 대상의 범위가 확대 됨
- > **우울적 불안;**
  - 자신의 감정과 그 결과에 대한 책임감(+) → 적당히 감내하면 화, 분노, 불안 감소
  - 성숙을 향한 발달과정의 중요 과제



### ■ 공작

- > 원초적이지만 어디서나 풀 수 있는 불안과 그에 따른 행동 이해.
- > 아주 어린 유아기 시기 까지 관찰. **introjected fantasy의 중요성** 파악.
- > 이후 ORT 이론 적용에 기반.
- > 박해적 불안, 우울적 불안의 구분

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wilfred Bion (1897~1979) Containment of Anxiety



### ■ 'Container / Contained'

- > Container : 아이가 의존하는 대상 (엄마)
- > Contained: container에게 투사되는 낯 것의, 처리되지 않고 소회되지 않은 정서적 내용.
- > **Reverie (몽상)**
  - 아기의 행위를 지금까지의 경험과 연결시켜 자신이 아이로부터 어떤 느낌을 갖는지 공감이 생각함으로써 아이의 현재 느낌을 이해하려 애씀.
- > Container의 역할을 제대로 못하는 엄마라면;
  - 아이는 자신의 감정상태를 구별할 수 있게 해주는 container를 내면화 X
  - 자신의 경험을 지각하거나 이해 못함.
  - ∴ 자신의 불안을 투사하려는 시도를 포기하게 되는 막대한
  - 감정을 조절하는 성장발달을 못함.
  - 대신 곁항 있는 container의 성격과 자신을 동일시 하게 됨.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ 불안상황에 대처하는 3가지 방법

- (1) **Modifying the mental pain, 'primarily by thought'.**
  - 무엇인가를 현실화(real-ise)하기 위해, 상황에 수반되는 사실들 (facts)을 받아들이고 그것을 바탕으로 행동함.
- (2) **Dealing with pain by trying to modify the situation to try to fit it into how you want it to be.**
  - 현실을 이상화하거나 반대로 격하시키는 등의 방어기제를 사용하여, 현실을 왜곡하는 것
- (3) **Trying to evade it all together, by destroying the capacity to know about reality or ignoring the facts entirely.**
  - 가장 문제가 큼

### ■ Anxiety is a 'premonition of emotion'.

- > 불안은 곧 경험하게 될 가능성이 대단히 높은 어떤 정서적 경험과 연결되어 있다.
- > 사고는 감정경험의 보유에서 나온다.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



■ **공적**

- > **우울적 불안과 박해적 불안 상태를 서로 오간다**는 사실 주장.
- (cf) Klein ~ **우울적 불안이 박해적 불안보다 발달 단계상 더 진보된 것**
- > **Containing**을 통해 감정을 이해하고, 결속 및 naming을 수 있게 되는 것이 성장에 중요.
  - 엄마가 container의 역할을 제대로 못하면 아이는 투사한 'nameless dread'를 되돌려 받는다. (free floating anxiety)
  - **'Nameless dread'** ~ 죽음에 대한 두려움 보다 더 무섭다.
    - ∵ 이름에 의해 결속되지 않고 (unbounded by a name), 그래서 어느 곳에도 위치 지어질 수 없는 두려움으로 나타나기 때문.
- > **Anxieties involving learning, growth and development의 기전 규명**
  - 학습에는 무지에 대한 좌절감을 견디는 능력이 필요
  - 불확실성의 구름 속에 내 던져진 어린 시절의 경험이 중요.



**Cognitive-Behavior Therapists**


**Hobart Mowrer (1928~1982)**  
**Anxiety on the Behavioral Perspectives, ... and Beyond**

- **3 stages:**
  - ① behaviorism
  - ② anxiety and learning theory
  - ③ *guilt feeling and its implications for psychology*
- **Two factor theory**
  - > 불안의 습득은 classical conditioning
  - > 불안의 지속은 operant conditioning
- **초기**
  - > anxiety와 fear에 별다른 구분을 두지 않았음.
  - > 불안을 일으키는 cue는 organic pain 및 discomfort이다.
  - > '사람들은 왜 신경증적에서 보이는 비통합적(non-integrative) 행동을 학습하는가' 라는 문재에 직면 → 후기 이론 세움



## 제 1부 불안장애의 이해

- 동물실험 결과 미래를 예측할 수 없을 때 neurotic & criminal behavior 보인다.
- 인간은 'time binding' being이다.
  - > 현재를 초월(transcend)해 미래와 통합할 수 있는 능력(+).
  - > capacity to reason, to use symbol.
  - > 행동을 사회적 역사적 관점에서 파악할 수 있다.
- 'integrative' vs. 'adjustive'
  - > neurosis나 defense는 adjustive한 것이지만 integrative하지 않다
  - > 이러한 후기의 관점은 anxiety를 초기의 단순히 학습이론에서 문화, 역사, 윤리, 종교적 영역의 관점으로 까지 확대시킨 것.
- Anxiety가 일어나는 Mechanism은 Freud 의견에 동의.
  - > a real fear → repression of fear → neurotic anxiety → symptom formation as a solution to the anxiety




---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

- 그러나 Meaning은 다르다.
  - > Freud는 instinct로만 설명 / social responsibility 및 ethical nature를 가진 social context of personality를 무시.
  - > Source of conflict는 'social fear and guilt'이다.
  - > Neurotic anxiety는 이러한 fear와 guilt가 repression된 것. (Kierkegaard와 매우 비슷한 견해)
- Anxiety is a product....
  - > not of too little self-indulgence and satisfaction
  - > but of irresponsibility, guilt, immaturity
- Anxiety is caused by 'repression of the superego' (cf, Freud)




---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

- 치유법
  - > 불안의 유용성을 받아들이므로써, 인간에게 필요한 죄책감과 도덕적 공포를 인식하여, 재적응과 새로운 학습에 도움이 되는 정신치료.
  - > The endeavor of many psychoanalysts dilute and analyze away the SE (and concomitantly the individual's sense of responsibility and guilt) on too often results in in a 'deep narcissistic depression' rather than in the growth in personal maturity, social adequacy, and happiness
- 공격
  - > 불안이 인간 발달에 건설적이고 긍정적인 역할을 한다는 관점.
  - > Anxiety is not the cause of personal disorganization; rather is the outcome or expression of such of such state.
  - > Anxiety는 단순히 return of the repressed가 아니고 全人(total personality)을 향한 시도로서 이해되어야 한다.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Anxiety Disorder as a Thinking Disorder

- **Attention, Concentration, and Vigilance**
  - > focusing on the concepts of **danger** or **threat**.
  - > is bound to the stimuli perceived as threatening.
- **Alarm system & Automatic thought**
  - > hypersensitive to alarm system.
  - > ① **pervasive, involuntary intrusion** of automatic thought → *False alarm*↑
  - > ② ability to *reason* with these thought ↓
- **Stimulus generalization**
  - > especially in PTSD↑




---

---

---

---

---

---

---

---

- **Catastrophizing**
  - > dwell on **worst outcome** of any situation
  - > ① **probability** of the catastrophic outcome ↑
  - > ② **exaggerate** the possible consequence ↑
- **Selective abstraction & Loss of perspective**
  - > not respond to its benign or positive aspects
- **Dichotomous thinking**
  - > tolerance for uncertainty or ambiguity ↓
  - > View possible dangers in absolute, extreme terms
- **Lack of habituation**
  - > Normal~ determine rapidly that a stimuli does not necessarily signal a threat
  - > Anxious person~ unable to make the distinction between what is or what is not safe

---

---

---

---

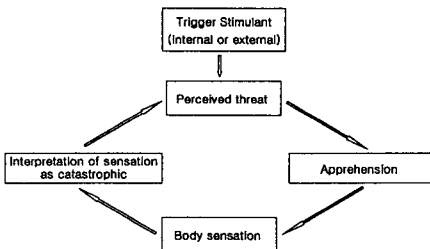
---

---

---

---

**공황장애** : 해롭지 않은 특정 신체증상을 신체적, 정신적 재앙이 일어나고 있거나 일어날 것이라고 파국적으로 해석




---

---

---

---

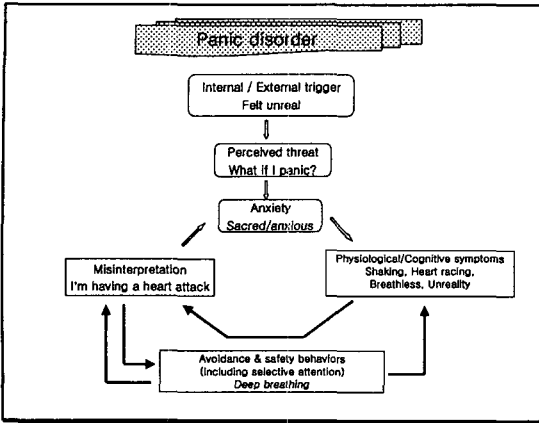
---

---

---

---

# 제 1부 불안장애의 이해




---

---

---

---

---

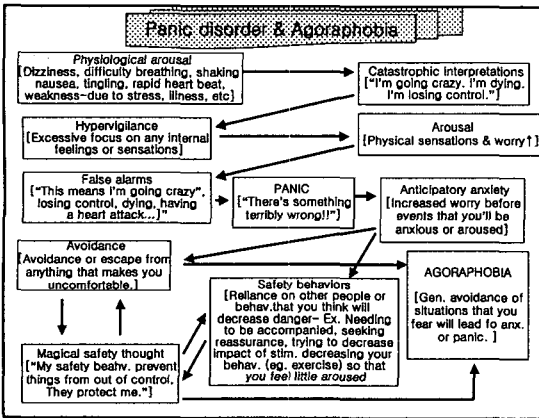
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

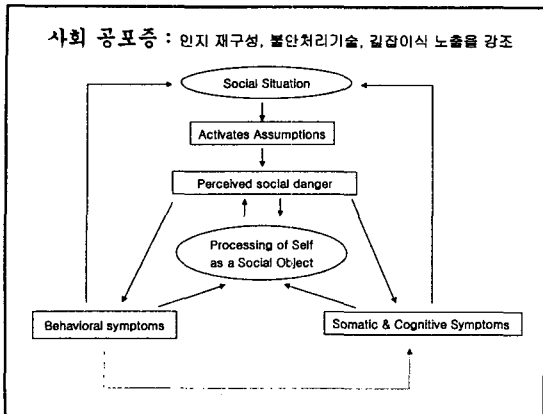
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

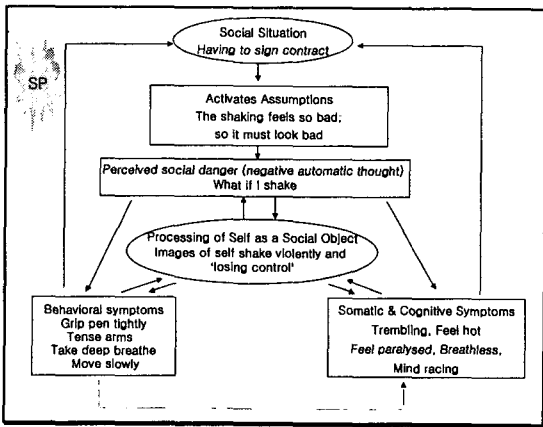
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

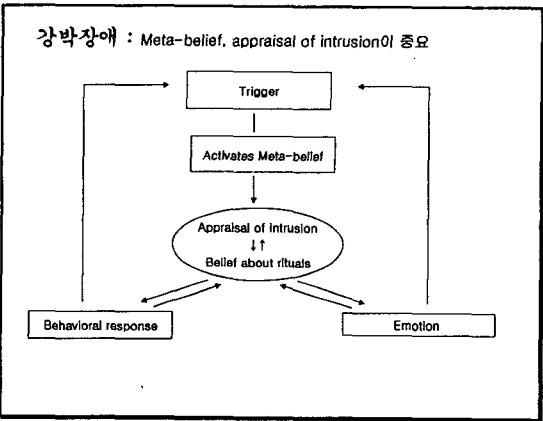
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

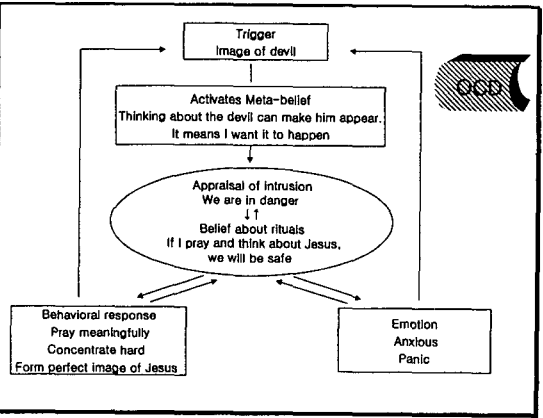
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

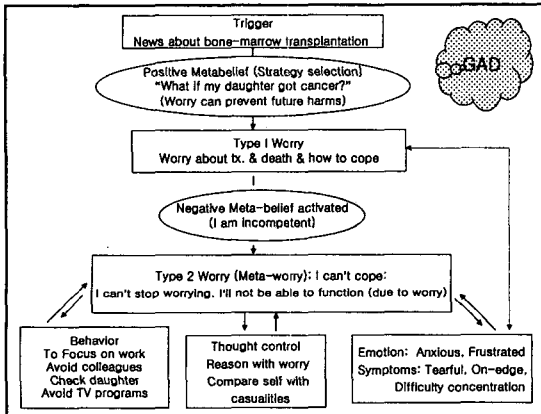
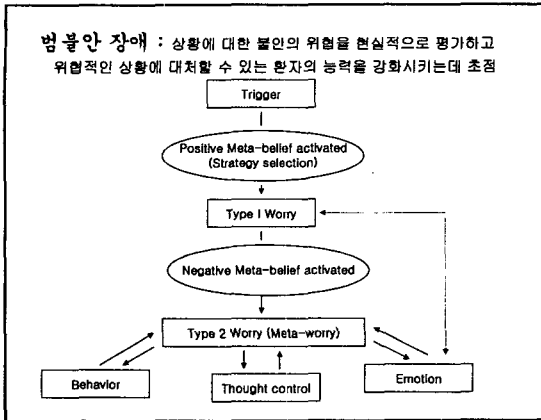
---

---

---

---

## 제 1부 불안장애의 이해



**유형 1 걱정 (Type 1 Worry)**

- 사회적 걱정, 건강에 대한 걱정 등 외부사건 및 내부 개인적 사건과 관련 걱정
- 정상인과 GAD환자 사이에 차이가 없음. (Type2는 GAD에 많고)

**유형 2 걱정 (Type 2 Worry; Meta-worry)**

- 걱정의 발생에 대해서 부정적 인식을 평가하는 것과 관련
- 걱정하는 것이 나를 미치게 할 것이다. 내 걱정을 통제할 수 없다. 걱정하는 것은 비정상적인 것이다. 걱정함으로써 나에게 다른 일이 일어날 수 있다.

**(걱정에 대한) 긍정적 신념 (Positive Meta-beliefs)**

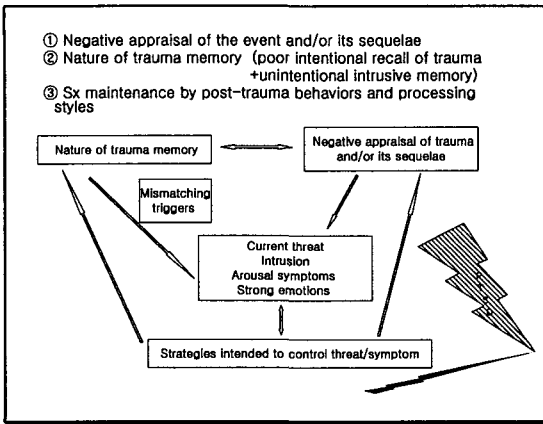
- 걱정하는 것은 내가 미래의 문제를 다루는데 도움이 될 수 있다. 걱정을 하면 모든 것이 풀릴 것이다. 알아낼 가능성이 있는 다른 일들을 모두 생각한다면, 그런 일에 대비할 수 있다.

**(걱정에 대한) 부정적 신념 (Negative Meta-beliefs)**

- 나는 무능력해. 내가 할 수 있는 일은 아무 일도 없다. 나는 할 그래 생각이 걱정거리를 제대로 처리하지 못해.

**범불안 장애 환자**

- 초기에는 긍정적 신념이 생기고 나중에 부정적 신념이 생기고 많아짐.
- 두 가지 신념의 부조화 상태.
- Type 2 worry & Negative metabelief ↑ → 걱정을 통제하려는 시도 → 걱정 ↑ ↑
- 걱정정화자동과정 (worry priming automatic processing)이 내부위험에 대해..



---

---

---

---

---

---

---

---