



임상심리사2급

기출해설

2017년 제3회 기출문제
복원 해설강의

박윤정 선생님



Part 1 기초심리평가

01 심리평가를 위한 자료원 중 면담, 행동관찰과 비교한 심리검사의 장점 3가지를 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 심리검사의 경우 누가 사용하더라도 검사의 실시와 채점, 그리고 결과의 해석이 동일하도록 모든 절차와 방법을 일정하게 만들어 놓은 표준화 검사라는 점이 가장 큰 장점으로 볼 수 있다. 즉, 이러한 표준화된 방식으로 얻어진 개인에 대한 객관적인 자료로 환자에 대한 정확한 심리 정보를 얻을 수 있다.
- ② 면담, 행동관찰에서는 주관적인 판단들을 주로 보고하여 수치화하기가 어렵지만, 심리검사의 경우 대부분 수치화하여 통계 처리할 수 있고, 규준을 적용한 개인 내, 개인 간 비교가 가능하다.
- ③ 다양한 심리검사를 활용하여 개인의 다양한 심리적 속성들(예 지능, 흥미, 적성, 학업 성취도, 성격 특성 및 발달 상황 등)을 평가한 후 진단, 분류, 치료(상담), 추후 상담 등에 유용한 정보를 얻을 수 있다.

02 다음 사례를 읽고 물음에 답하시오.

10월

50대 여성 내담자 A의 Wechsler 지능검사 결과, 각 소검사별 평가치는 기본지식 8점, 숫자 6점, 어휘 10점, 산수 7점, 이해 9점, 공통성 9점, 차례 맞추기 6점, 토막짜기 5점, 모양 맞추기 6점, 바퀴쓰기 5점이었다.

- (1) 위 사례의 내담자에게 고려될 수 있는 정신과적 진단 종류 2가지와 감별 진단을 위해 고려해야 할 사항 4가지를 기술하시오.

모범 답안

- ① 정신과적 진단 : 우울장애, 불안장애
- ② 감별 진단을 위해 고려해야 할 사항
 - ㉠ 우울 에피소드의 여부
 - ㉡ 자살 충동성의 가능성
 - ㉢ 불안에 대한 원인 탐색
 - ㉣ 사고장애의 가능성

02 다음 사례를 읽고 물음에 답하시오.

10월

50대 여성 내담자 A의 Wechsler 지능검사 결과, 각 소검사별 평가치는 기본지식 8점, 숫자 6점, 어휘 10점, 산수 7점, 이해 9점, 공통성 9점, 차례 맞추기 6점, 토막짜기 5점, 모양 맞추기 6점, 바퀴쓰기 5점이었다.

- (2) 위 사례의 내담자는 신경학적 검사상 특별한 이상소견은 없었고, 최근 남편의 외도로 인하여 스트레스를 받았다면, 이 내담자의 숫자 및 산수 점수의 상대적 저하와 동작성 지능의 전반적 저하에 대하여 기술하시오.

모범답안

남편의 외도라는 큰 정신적인 외상으로 인해 애착 손상을 동반한 정서적 우울감이 두드러지게 나타날 수 있다. 우울장애 환자의 경우, Wechsler 지능검사 결과 숫자 및 산수 등의 주의집중력 관련 소검사에서 저조한 수행을 보이고 동작성 지능이 언어성 지능에 비해 낮다. 위 사례의 내담자 또한 우울증으로 인한 무기력과 에너지 수준의 저하가 발생하면서 주의집중력 관련 검사와 동작성 과제 수행에서의 어려움이 나타난 것으로 평가된다.

03 MMPI나 BDI와 같은 객관적 자기보고형 검사의 장점과 단점을 각각 3가지씩 기술하시오.

10월

모범답안

① 장점

- ㉠ 검사의 시행, 채점, 해석이 쉽고 응답이 용이하다.
- ㉡ 시간과 노력이 절약된다.
- ㉢ 검사자나 상황변인의 영향을 덜 받고, 검사 결과를 객관적으로 해석할 수 있다.
- ㉣ 검사의 신뢰도와 타당도를 확보할 수 있다.
- ㉤ 피검자의 무응답이나 검사 목적에 부합하지 않는 응답을 줄일 수 있다.

② 단점

- ㉠ 피검자의 사회적 바람직성에 의해 응답결과가 영향을 받는다.
- ㉡ 고의적으로 더 좋게 보이려는 긍정 왜곡(faking good) 프로파일이나 더 나쁘게 보이는 가장(faking bad) 프로파일을 보일 수 있다.
- ㉢ 피검자는 일정한 반응 세트에 따라 응답할 수 있다.
- ㉣ 피검자가 자기 이해와 상관없이 협조적인 대답으로 일관할 수 있다.
- ㉤ 응답의 범위가 제한되어 있어 피검자의 상황에 대해 자세한 정보를 얻기 어렵다. 특히 개인의 내적인 갈등이나 무의식적 갈등을 평가하기가 어렵다.

04 로사검사의 엑스너(Exner) 방식에 따른 채점 항목 중 형태질의 종류를 3가지 기술하시오.

10월

모범답안

형태질(form quality)은 피검자가 기술한 대상의 형태와 반응에 사용된 반점영역이 대상과 부합하는 정도에 대한 평가이다. 형태질의 부호는 결정인 기호의 제일 마지막에 표기한다.

① +(우수하고 정교한, superior overelaborated) : 반점의 형태에 맞게 정확히 기술하였거나 형태 사용이 적절하여 반응의 질적 수준이 향상되었을 경우

예) 날개를 펴고 있는 나비인데 희귀한 나비 같다. 흰 무늬, 작은 더듬이, 동그란 머리를 가지고 있기 때문이다.

② o(보통의, ordinary) : 일반적인 형태 특징을 분명하고 정확하게 사용한 반응

예) 날개를 편 모양과 가운데 몸통 부분 모양이 나비이다.

③ u(드문, unusual) : 반응에 나온 대상의 형태와 반점의 형태가 잘 맞지는 않지만 어느 정도는 그렇게 볼 수 있는 반응

예) 날개를 편 모습과 가운데 몸통 모양이 여왕벌 같다.

④ -(왜곡된, minus) : 반응에 나온 대상의 형태와 반점의 형태가 전혀 맞지 않고 왜곡된 반응

예) 사람들이 많이 모여 있다(카드 1의 반응).

04 로샤검사의 엑스너(Exner) 방식에 따른 채점 항목 중 형태질의 종류를 3가지 기술하시오.

10월

※ 엑스너(Exner)의 종합체계(Comprehensive System) 특징

- 실증적인 근거를 바탕으로 기존의 로샤 방식에서 실증적인 검증을 거친 채점방식이나 해석방식을 도입하여 기존의 어떤 체계보다 과학적인 입장을 취하고 있다.
- 엑스너 종합체계 방식은 기본적으로 반응영역(반응의 위치), 반응위치의 발달질, 반응의 결정요인, 형태질, 반응의 내용, 평범 반응, 조직화 활동, 특수점수, 쌍반응의 9가지 항목으로 채점한다.
- 명백한 채점 방식을 명료화함으로써 채점자 간 신뢰도를 높이고 쉽게 배울 수 있다.
- 반응 해석 : 광범위한 연구 자료를 기초로 하고 있기 때문에 해석의 타당성이 높다.
- 한계점 : 철저하게 통계적인 검증을 거친 방식만을 채택함으로써 로샤 검사 반응의 내용 분석을 위축시키고 통계적인 증거는 불충분하지만 임상적인 경험을 바탕으로 할 때 계속 검토할 가치가 있는 잠정적인 해석을 억제한다.

05

MMPI 검사 결과에서 4번 척도와 6번 척도가 상승되어 있고, 5번 척도는 이들 척도보다 10점 이상 낮거나 T점수 50점 이하로 하락되어 있는 형태의 명칭과 특징 3가지를 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 명칭 : 수동-공격적 V프로파일은 4번, 6번 척도가 상승하고 5번 척도의 T점수가 50점 이하이거나 4번, 6번 척도보다 10점 이상 낮은 경우를 말한다.
- ② 수동-공격적 V프로파일의 특징
 - ㉠ 미성숙하고, 자아도취적이고, 제멋대로 행동하는 방종한 모습을 보인다.
 - ㉡ 다른 사람들에게는 관심과 동정을 지나치게 요구하면서도 남들이 자신에게 사소한 것이라도 요구할 때는 몹시 싫어한다.
 - ㉢ 타인의 동기를 의심하고, 자신이 상당히 힘들게 살고 있다고 느끼며, 깊은 정서적 관계를 맺으려고 하지 않는다.
 - ㉣ 억압된 적대감과 분노를 특징으로 나타낸다.
 - ㉤ 비아냥거리고 쉽게 화를 낸다.
 - ㉥ 심기가 불편하고, 논쟁적이며, 미움을 받는 사람으로 보일 수 있다. 특히 권위자를 몹시 싫어하며 권위적인 인물의 평판을 손상시키는 편이다.
 - ㉦ 모호한 정서적 및 신체적 불편감을 호소하고, 신경이 예민해지고 우울한 느낌을 보고한다.
 - ㉧ 우유부단하고 불안정하다.

06 심리평가 최종보고서에 반드시 포함되어야 할 내용을 5가지 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 의뢰 사유 및 배경 정보 : 피검자에 대한 배경 정보와 주 호소문제의 유형 및 특징 등을 간단히 기술하고 평가를 실시하게 된 이유를 언급한다.
- ② 실시 검사 및 평가 절차 : 실시한 검사의 종류와 항목을 기술한다. 검사 수행 순서가 중요한 경우에는 이에 대해 함께 기술할 수도 있다.
- ③ 행동 관찰 및 수검 태도 : 검사 동안 피검자의 외관, 일반적인 행동 관찰 또는 검사자-피검자 상호작용에서 나타난 행동을 기술한다.
- ④ 검사 결과 및 해석 : 지적 능력, 사고 조직화, 정서 및 성격 영역, 의심되는 진단명 및 치료 시 제안 사항 등을 기술한다. 효과적인 보고서는 의뢰 사유에 반드시 답해야 하고, 가치 있는 결정을 내리는 데 도움을 주어야 한다.
- ⑤ 치료적 제언 : 제언 시 치료 선택, 배치의 결정, 이후의 평가, 피검자 환경의 변화, 자조 자원의 사용과 여러 가지 고려사항을 포함해야 한다.

Part 2 기초심리상담

01 상담자와 내담자와의 관계에서의 윤리적 원칙과 행동지침 5가지를 기술하시오.

10월

모범답안

① 윤리적 원칙

- ㉠ 전문성 : 상담자는 자신의 능력과 전문성을 발전시키고 유지하기 위하여 지속적인 노력을 기울여야 한다. 즉, 자기 자신의 교육과 수련, 경험 등에 의해 준비된 범위 안에서 전문적인 서비스와 교육을 제공함을 원칙으로 한다.
- ㉡ 성실성 : 상담자는 자신의 신념체계, 가치, 제한점 등이 상담에 어떠한 영향을 미치는지 지각해야 하고, 내담자에게 상담의 한계점, 상담의 이점, 상담자로서의 자신의 강점과 제한점, 상담료, 상담료 지불방법 등을 알려야 한다.
- ㉢ 전문적 및 과학적 책임 : 비밀엄수와 책임감, 심리학자는 사회에 대한 전문가적이고 과학적인 책임이 있으며, 신뢰를 바탕으로 한 관계를 정립한다.
- ㉣ 인간의 권리와 존엄성에 대한 존중 : 상담자는 내담자의 복리를 증진하고 존엄성을 존중해야 하며, 특히 내담자의 사생활과 비밀유지에 대한 권리를 최대한 존중해야 한다.
- ㉤ 상담관계 : 상담자는 객관성과 전문적인 판단에 영향을 미칠 수 있는 이중관계를 피해야 하며, 어떠한 종류이든 내담자와의 성적관계를 피해야 한다.

Part 2 기초심리상담

01 상담자와 내담자와의 관계에서의 윤리적 원칙과 행동지침 5가지를 기술하시오.

10월

- ㉠ 타인의 복지에 대한 관심 : 다른 사람의 권리와 존엄성의 존중에 기초하여 상담을 진행해야 한다.
- ㉡ 사회적 책임 : 상담자는 사회적 윤리와 도덕 기준을 존중하고, 사회적 공익과 자신이 종사하는 전문직의 바람직한 이익을 위해 최선을 다해야 한다.

② 행동강령

- ㉢ 내담자와의 성적 활동, 내담자의 고용, 내담자에게 물품을 판매하는 것, 치료 종결 후 내담자와 친구가 되는 것 등 내담자와 이중관계를 맺지 않는다.
- ㉣ 구조화된 상담 장면을 깨뜨리지 않는다.
- ㉤ 법적으로 문제가 될 경우 비밀보장을 깰 수 있다.
- ㉥ 자신의 전문적 분야와 그 한계를 알고 자문, 의뢰를 실시한다.
- ㉦ 내담자가 연락 없이 상담에 나오지 않을 경우 연락을 취해 필요한 조치를 취한다.
- ㉧ 치료가 더 이상 내담자에게 도움이 되지 않을 경우 상담을 기꺼이 종료한다.

02 집단상담의 일반적인 치료요인 5가지를 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 희망의 고취 : 집단은 구성원들에게 문제 개선에 대한 희망을 심어줄 수 있다.
- ② 보편성 : 다른 사람들도 자기와 비슷한 갈등과 경험을 가지고 있다는 것을 알고 위로를 얻을 수 있다.
- ③ 정보전달 : 정보를 습득함으로써 자신의 문제에 대해 보다 명확하게 이해할 수 있으며, 건강한 삶에 관한 정보를 습득할 수 있다.
- ④ 사회기술의 발달 : 집단원들 간의 상호작용을 통해 대인관계에 필요한 사회기술을 개발할 수 있다.
- ⑤ 대인관계학습 : 대인관계에 대한 통찰을 얻을 수 있고, 대인관계 형성의 새로운 방식을 시험해 볼 수 있는 장이 된다.

Part 3 심리치료

- 01 아동평가에서 특정한 문제영역이 아닌 전반적인 광범위한 문제영역을 보호자의 보고에 의해 평가할 수 있는 평정척도 2가지를 기술하시오.

10월

모범답안

① 한국 아동·청소년 행동평가척도(K-CBCL)

- ㉠ 아동 및 청소년의 문제행동의 여러 속성들을 포함하고 있는 포괄적이고 정교한 행동 평가척도로, 4~18세의 아동 및 청소년을 대상으로 부모를 비롯한 주양육자가 표준화된 형태로 기록한다.
- ㉡ 아동의 내재화 문제행동(불안/우울, 위축/우울, 신체증상), 외현화 문제행동(규칙위반, 공격행동), 사회적 미성숙, 사고 문제, 주의집중 문제, 기타 문제의 영역으로 구성되어 있다.

Part 3 심리치료

01 아동평가에서 특정한 문제영역이 아닌 전반적인 광범위한 문제영역을 보호자의 보고에 의해 평가할 수 있는 평정척도 2가지를 기술하시오.

10월

② 한국 아동 인성평정척도(KPRC)

- ㉠ 아동 및 청소년을 대상으로 정신과적 장애의 선별 및 진단, 학교 장면에서 심리적 도움이 필요한 학생의 조기 발견 등을 위해 이들의 인지·정서·행동특성을 다차원적으로 평가할 목적에서 개발된 아동 인성 검사(PIC) 및 한국판 PIC(KPI-C)를 수정·보완한 척도로 주양육자 평정에 기초한다. 3~17세의 아동 및 청소년을 대상으로 하며, 아동에 대해서 보호자가 보고하는 검사이다.
- ㉡ 타당도, 자아 탄력성, 지적발달(언어발달/운동발달), 정서(불안/우울/신체화), 행동(비행/과잉행동), 대인관계(가족관계/사회관계), 현실접촉(정신증)으로 구성되어 있다. 타당도 척도를 통해 아동에 대한 과소평가나 인식 수준을 평가할 수 있으며, 그 외 척도에서는 기본적인 발달 과정에서부터 정서, 행동 및 관계 상황에서의 심각성을 고려해 볼 수 있다.

02

다음 보기의 내용은 사티어(Satir)의 경험적 가족치료모델의 의사소통 유형에 대한 설명이다. ()에 들어갈 각각의 의사소통 유형을 기술하시오.

10월

- (①) : 다른 사람을 존중하면서도 자신의 진정한 가치나 감정은 무시한다.
- (②) : 오로지 자신만을 생각하며, 다른 사람들은 무시한다.
- (③) : 비인간적인 객관성과 논리성의 소유자이며, 자신과 타인을 무시한다.
- (④) : 주변상황과 관계없이 행동하며, 버릇없고 혼란스럽다.
- (⑤) : 자신 및 타인, 상황을 모두를 존중하며 신뢰한다.

모범답안

- ① 회유형
- ② 비난형
- ③ 초이성형
- ④ 혼란형
- ⑤ 일치형

03

개인의 취약성과 환경으로부터 주어지는 스트레스가 상호작용하여 정신장애로 발병한다고 보는 통합적 입장의 모델명을 제시하고, 이 모델에서 개인의 취약성에 해당하는 정신장애 원인을 2가지 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 모델명 : 취약성-스트레스 모델
- ② 개인의 취약성에 해당하는 정신장애 원인
 - ㉠ 생물학적·유전적 요인
 - 예) 예민한 기질과 성격
 - ㉡ 인지적 요인
 - 예) 소심한 문제 해결 및 대처에서의 인지 오류

04 최근 네트워크 기술의 발달과 함께 인터넷 중독이 사회적 문제로 대두되고 있다. 인터넷 중독이 의심되는 청소년 내담자에게 추천할 만한 인터넷 중독에서 벗어나기 위한 방법 5가지를 기술하시오.

10월

모범답안

- ① 인터넷 사용시간이 길어지고 몰입하며 컴퓨터 때문에 주변사람들과 갈등이 생긴다면 중독의 초기로 볼 수 있다. 예방이 가장 좋은 개입이며, 따라서 컴퓨터는 거실에 두어 부적절한 사용을 방지하고 컴퓨터 사용시간을 스스로 계획하도록 유도한다.
- ② 인터넷 게임을 좋아하는 이유를 탐색하여 그 욕구를 전환시켜주는 대안활동을 통해 인터넷 몰입의 정도를 줄일 수 있다.
- ③ 가족 내에서 긍정적 관계 회복과 관심을 보여준다. 신뢰와 기대를 가지고 대화를 하는 것이 필요하다.
- ④ 학교, 교회, 동아리 활동 등을 통해 사회적 관계를 유지하도록 돕는다.
- ⑤ 규칙적인 식생활과 건강한 생활을 한다.
- ⑥ 내담자의 눈높이에 맞추어 꿈을 가지고 현실적·구체적 계획을 세우도록 돕는다.

05

오염에 대한 지속적인 생각과 반복적인 손 씻기 행동을 보이는 40대 남성이 있다. 이 경우 유추 가능한 진단명을 제시하고, 치료기법 및 치료과정 4단계를 기술하시오.

10월

모범 답안

① 진단명 : 강박장애

② 치료기법 : 노출 및 반응 방지법(ERP; Exposure and Response)은 학습이론에 근거하여 강박장애 환자들이 두려워하는 자극이나 사고에 노출시키되 강박행동을 하지 못하게 하는 방법이다.

③ 노출 및 반응 방지법(ERP) 치료과정 4단계

- ㉠ 1단계 : 강박환자가 불안을 느끼거나 두려워하는 특정 자극(예) 병원, 오염 관련 물질)이나 사고(예) 몸에 병균이 묻었다는 생각)에 노출시킨다.
- ㉡ 2단계 : 이때 강박환자가 그동안 해왔던 강박적 행동(예) 손 씻기나 샤워를 1시간씩 하기)을 하지 못하도록 일정 시간 동안 금지한다.
- ㉢ 3단계 : 처음에는 불안 수준이 높아지지만 점차 불안이 완화되는 것을 경험하게 되며, 강박행동을 하지 않아도 두려워하는 결과(예) 병 감염)가 발생하지 않는다는 것을 학습하게 된다.
- ㉣ 4단계 : 점차적으로 불안이 완화되어 결국은 자극상황에 노출되나 문제행동을 하지 않아도 불안을 느끼지 않는 상태에 이르게 된다.

06

소크라테스식 대화의 특징 3가지를 쓰고, 질문 유형과 예시를 2가지 기술하시오.

모범답안

10월

① 소크라테스식 대화의 특징

- ㉠ 치료자가 다양한 질문을 던짐으로써 내담자의 사고를 외현적으로 드러내 보이게 한다. 즉, 자동적 사고나 비합리적 신념의 내용이 드러나게 된다.
- ㉡ 소크라테스식 대화법은 모든 사고의 논리적 구조를 가정하므로 더 깊은 수준의 인지적 왜곡(핵심신념)을 파악하는 데 도움이 된다.
- ㉢ 질문과 답이 오가는 대화의 과정에서 내담자 스스로 자기신념의 비합리성을 깨닫도록 유도한다.

② 질문 유형과 예시

- ㉠ 논리적 논박 : 그러한 신념이 타당하다는 논리적 근거는 무엇인가?, 그렇게 생각하는 것은 논리적 비약이 아닌가?
- ㉡ 경험적 논박 : 그러한 신념이 타당하다는 사실적 또는 경험적 근거는 무엇인가?, 그렇게 생각할 만한 현실적인 근거가 있는가?
- ㉢ 실용적/기능적 논박 : 그러한 신념은 당신이 추구하는 목적을 달성하는 데 도움이 되는가? 당신의 기분을 좋게 만드는 데 도움이 되는가?, 당신의 인간관계를 긍정적으로 만드는 데 어떤 도움이 되는가?
- ㉣ 철학적 논박 : 그러한 신념이 과연 당신을 행복하게 하는가?, 당신의 인생에 있어서 어떤 의미를 가지고 있는가?
- ㉤ 대안적 논박 : 이 상황에서 좀 더 타당한 대안적인 신념은 없는가?, 당신의 삶을 효과적으로 만드는 합리적 신념은 무엇인가?

모범 답안

① 일치성 혹은 진실성(genuineness)

- ㉠ 상담자가 내담자와의 관계에서 순간순간 경험하는 자신의 감정이나 태도를 있는 그대로 솔직하게 인정하고 경우에 따라서는 솔직하게 표현하는 태도를 말한다.
- ㉡ 상담자가 자신의 부정적 감정을 표현하는 것뿐만 아니라 내담자가 표현하는 부정적 감정 역시 받아들일 수 있을 때, 내담자와의 진실한 의사 및 감정의 교류가 가능할 수 있다.

② 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive regard)

- ㉠ 상담관계에서 상담자가 내담자를 구별하거나 비교하거나 선택하는 과정으로 평가, 판단하지 않고 내담자가 나타내는 어떤 감정이나 행동 특성들을 있는 그대로 수용하여 소중히 여기고 존중하는 태도를 말한다.
- ㉡ 상담자가 이러한 태도를 마음과 행동으로 보여줄 때, 내담자는 자유롭게 자신의 감정을 경험하고 표현할 수 있게 된다.

③ 공감적 이해(empathic understanding)

- ㉠ 상담 과정에서 상담자와 내담자가 상호작용하는 동안에 발생하는 내담자의 경험과 감정들, 그리고 그러한 경험과 감정들이 상담 과정에서 그 순간순간에 내담자가 갖는 의미를 상담자가 민감하고 정확하게 이해하려는 노력을 말한다.
- ㉡ 내담자로 하여금 있는 그대로의 자신에게 더욱더 가깝게 접근해 갈 수 있도록 격려하고, 보다 깊이 있고 강한 경험을 할 수 있도록 도와주어 내담자 자신 내에 존재하는 자아와 유기체적 경험 간의 불일치성을 인지하고 해결할 수 있도록 하는 것이다.

08 방어기제의 의미와 방어기제의 유형 4가지를 기술하시오.

10월

모범답안

① 방어기제의 의미 : 자아가 불안(신경증적 불안과 도덕적 불안)을 감소시키기 위한 무의식적 사고와 행동을 방어기제라고 한다. 대부분의 방어기제는 적응을 위해 사용되지만 현실적인 삶으로부터 도피를 위한 수단이 될 수도 있다. 프로이트가 현실적 적응을 위한 자아의 기능을 강조하였고 이를 계승한 안나 프로이트가 「자아와 방어기제」라는 저서로 정리하여 제시하였다. 방어기제는 성숙도에 따라 네 가지 유형으로 분류된다. 성숙한 방어기제는 적응에 도움이 되지만, 신경증적 방어, 미성숙한 방어, 자기애적 방어는 과도하게 사용했을 때 부적응적 결과가 뒤따를 수 있다.

② 방어기제의 유형

- ㉠ 억압 : 수용하기 힘든 원초적 욕구나 불쾌한 경험이 의식에 떠오르지 못하도록 무의식 속에 눌러두는 방식이다. 즉, 의식적인 경험을 무의식적인 것으로 전환시키는 것이다.
- ㉡ 부인 : 자신의 감각이나 사고 또는 감정을 심하게 왜곡하거나 인식하지 못함으로써 고통스러운 현실을 부정하는 방식이다.

08 방어기제의 의미와 방어기제의 유형 4가지를 기술하시오.

10월

- ㉠ 반동형성 : 받아들이기 어려운 심리상태와 반대되는 행동을 함으로써 불안을 회피하는 방식이다.
 - ㉡ 투사 : 용납할 수 없는 자신의 감정이나 욕구를 타인의 것으로 돌리는 방식이다.
 - ㉢ 대치 : 자신의 감정이나 욕구를 위험한 사람이나 대상에게 표출하지 않고 안전한 것으로 돌려 대리적으로 충족하는 것이다.
 - ㉣ 합리화 : 빈약한 성과나 실패와 같이 불쾌한 상황을 그럴듯한 이유로 정당화함으로써 불안을 회피하는 것이다.
 - ㉤ 퇴행 : 이전의 발달단계로 되돌아감으로써 현재의 불안이나 책임감을 회피하는 미숙한 방식이다.
 - ㉥ 주지화 : 정서적 주제를 이성적 주제로 전환하여 추상적으로 다룸으로써 불안을 회피하는 방식이다.
- ※ 이외에 승화, 전환, 해리, 취소, 신체화, 행동화 등이 있다.

Part 4 자문, 교육, 재할

01 건강심리학의 발달 배경을 3가지 기술시오.

10월

모범답안

- ① 질병 유형의 변화 : 건강심리학 발전에 영향을 미친 가장 중요한 요인은 최근 수십 년 동안 선진화된 국가들에서 발생한 질병 유형의 변화이다. 선진 산업국가들에서는 심장질환, 암, 호흡기 질환과 같은 만성질환이 사망을 일으키는 주요 원인이 되었다. 이러한 만성질환은 심리적·사회적 요인을 원인으로 발생하는 질병이며, 많은 사람들이 이러한 만성질환을 가지고 오랫동안 살아가기 때문에 이를 관리하는 데 있어 심리학적 문제들이 대두된다.
- ② 건강관리 서비스의 확장 : 건강관리(보건의료)는 미국에서 가장 큰 서비스 산업이며 빠르게 성장하고 있다. 최근 몇 년 동안 건강관리 사업 증가에 대한 검토가 이루어졌으나, 건강관리 비용이 상당히 증가했음에도 기본적인 건강지표는 향상 되지 않았다. 더욱이 미국에서 어떤 사람들은 이용할 수 있는 건강관리 중에서 최고의 건강관리를 받는 반면, 어떤 사람들은 응급상황을 제외하곤 열악한 건강관리를 받는 등의 엄청난 차이들이 존재한다. 건강심리학은 여러 이유들로 다음과 같은 중요한 문제들의 중요한 관점을 표명한다.
- ① 건강관리 비용을 절약하는 것은 매우 중요하기 때문에 건강심리학에서 예방에 대해 지속적으로 강조하게 되었다. 즉, 사람들이 병에 걸리기 전에 그들의 건강에 위협한 행동을 수정하는 것이 질병을 관리하는 데 드는 비용을 줄일 수 있다.

Part 4

자문, 교육, 재활

01 건강심리학의 발달 배경을 3가지 기술하시오.

10월

㉠ 건강심리학자들은 건강관리에 있어 무엇이 사람들을 만족시키는지 알고 있다. 또한 건강심리학들은 사용자에게 친화적인 의료보험을 설계하도록 돕는다.

㉡ 건강관리사업은 수백만 명의 사람들을 고용한다. 거의 모든 국민들은 서비스 수혜자로서 의료보험제도와 직접적인 약정을 체결하게 된다. 건강관리는 사람들에게 상당한 사회적·심리적 영향력을 갖는다. 이러한 과정에서 건강심리학자의 영향력은 크고, 건강심리학의 이론적 발전에도 이바지 하였다.

③ **의료수요의 증가** : 건강심리학자들은 다양한 단기 행동치료적 개입을 개발하였고, 이 기술들은 학습하는 데 몇 시간만이 소요되지만 그 이점은 몇 해 동안 창출할 수 있다. 궁극적으로 건강관련 학문 분야가 더욱 발전한다면, 연구에서뿐만 아니라 치료적 개입의 기반이 되는 결과까지도 보여줘야 한다(Glasglow, 2008; King, Ahn, Atienza, & Kraemer, 2008). 건강심리학은 두 과제를 모두 충족시키기에 좋은 학문 분야라고 할 수 있다.

※ 출처 : 건강심리학 제9판, 시그마프레스, 2016

02 심리적 응급처치 방법을 5단계로 구분하여 기술하시오.

10월

모범답안

심리적 응급처치(PFA)는 외상후 스트레스 장애의 발생을 줄이기 위하여 2006년에 미국의 재향군인 정책국 소속 NC-PTSD(외상후 스트레스 장애 국립센터)에서 고안된 기술로서, IFRC(국제 적십자사·적신월사 연맹), CART(Community Emergency Response Team), APA(미국심리학회) 및 기타 많은 사람들에 의해 널리 퍼졌다. 본래 8단계(Contact and Engagement, Safety and Comfort, Stabilization, Information Gathering, Practical Assistance, Connection with Social Supports, Information on Coping, Linkage with Collaborative Services)로 구성되었으나, 수년간 현장 데이터의 축적 및 적용 등을 통해 보다 실용적으로 응용·발전되었다.

그중에는 미국 와이오밍 주에서 1965년에 설립된 국립 야외 리더십 스쿨 NOLS(the National Outdoor Leadership School)에서 분화된 NOLS Wilderness Medicine 연구소에서 외상후 스트레스 환자를 돕기 위한 커리큘럼에 통합된 도구 세트로서 심리적 응급 처치를 다음의 5단계로 정리하였다.

① 1단계 : 안정감을 가지게 하기(Create a Sense of Safety)

생존자들이 스트레스 상황이 끝났을 때, 뇌의 과각성 시스템에 연결하는 것을 의미한다. 심리치료자는 환자로 하여금 혼란감으로부터 안정감을 유지하도록 하고, 환자들에게 안전하다고 설명하는 것을 가장 첫 단계에 하게 된다. 특히 생존자들에게 천둥 번개가 지나가고 날씨가 차분해졌다는 것을 언급함으로써 안정감이 강화된다.

② 2단계 : 차분하게 해주기(Create Calm)

생존자들에게 차분하게 말하도록 하고 침착하게 행동하게 함으로써 환자를 안전한 장소에 있다고 느끼게 하고 심리적으로도 스스로 진정시킬 수 있게 있도록 하는 것이다. 환자를 진정시키기 위해서는 심호흡을 사용하는 것이 좋는데, 숫자를 1부터 4까지 세면서 천천히 숨을 내쉴 수 있도록 만들어주는 것이 중요하다. 그러나 이 단계에서는 심리치료자도 자신을 진정시키지 않으면 다른 누군가를 진정시키는 것이 어렵기 때문에 환자를 돕기 전에 치료자 자신의 평정을 확인하는 것도 중요하다.

③ 3단계 : 자기와 집단 효능감 만들어 주기(Create Self and Collective Efficacy)

이 단계에서는 생존자 스스로 효능감을 가지는 것이 중요하다. 즉, 환자가 그들의 구조 활동에 적극적으로 참여하게 만듦으로써 환자가 자기 효능감을 더 빨리 높일 수 있게 된다. 또한 생존자 자신이 원래 갖고 있던 강점을 알아차리게 하고, 스스로를 돌볼 수 있도록 하면서 응급 재난 상황에서 오는 자기 무력감을 극복하게 한다.

④ 4단계 : 연결감 만들기(Create Connection)

연결감은 환자를 사회적 지원과 지지 안으로 들어가게 하는 것이다. 생존자와 하나 된 관계를 만들면서 연결감을 증가시킬 수 있으며, 이때 치료자의 이름을 사용하고 구조 파트너십을 만드는 것이 중요하다. 생존자를 사랑하는 사람이나 애완동물과 연결시키는 것도 포함된다.

⑤ 5단계 : 희망감 만들기(Create Hope)

마지막 단계인 희망을 생성하는 것은 비록 현재의 상황은 끔찍할지라도 더 나아질 수 있다는 믿음을 의미한다. 희망을 쌓기 위해서는 사건에 대하여 구체적이고 정확하며 긍정적인 사실을 지적하고, 현실적이고 예측 가능한 다음 단계를 논의해야 한다. 희망을 유지하는 것은 환자 개개인에게 중요하다.

※ 출처

https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_first_aid

<https://blog.nols.edu/2017/05/22/5-components-psychological-first-aid>

감사합니다.

