

# PTSD의 self-help로서의 Bibliotherapy



가톨릭대학교  
정 모 병 원

가톨릭대학교 의과대학  
정신과학교실  
채 정 호

<http://medicine.ynu.ac.kr/CGMS/index.htm>

---

---

---

---

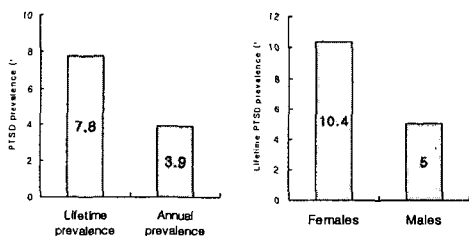
---

---

---

---

## PTSD: 평생 유병률



Kessler 1995; Kessler 1999

---

---

---

---

---

---

---

---

## 불안장애: 치료 비율: UK, (n=10,108)

Any treatment:  
pharmacologic or psychotherapeutic

- 8% of GAD cases (n=302)
- 14% of panic disorder cases (n=81)
- 19% of OCD cases (n=118)
- 11% of anxiety / depressive cases (n=752)
- 28% of depression cases (n=206)

Bebbington et al. *Psychol Med* 2000; 30: 1369-1376.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 왜 치료를 받지 않는가?

- 스스로 어떻게 해보려고: 58%
- 당혹스럽고, 어쩔 줄 몰라서: 20%
- 어디서 치료를 받아야 할 줄 몰라서: 16%
- 도움이 되는 방법이 있다는 것을 몰라서: 14%

Issakidis & Andrews (2002)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Self-help의 이론적 근거

- Bandura
  - Observational learning
  - Self efficacy
  - Self control
    - Self observation
    - Self evaluation
    - Self reinforcement



---

---

---

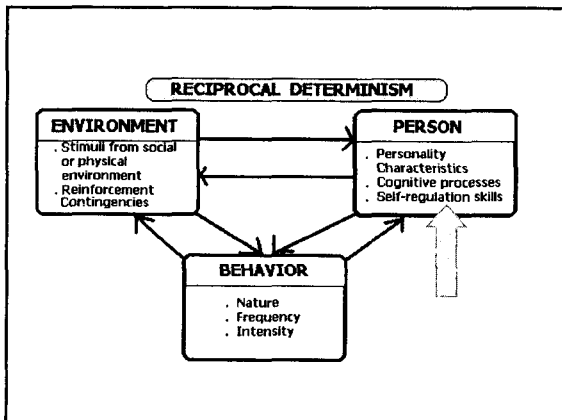
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

- Meichenbaum(1975)
  - Self instructional training
  - Coverant (mental operant behavior)
  - Adaptive self talk

---

---

---

---

---

---

---

---

## Self-Instructional Training

- Meichenbaum
- "건강한 말"을 스스로에게 자발적으로 하는 환자는 주의가 덜 산만하고 과제 수행에서도 우월
- 사고도 외현적인 행동처럼 같은 행동 전략에 의해 수정 가능

---

---

---

---

---

---

---

---

미국과 한국의 정신과 전문의가 추천하는 우울증을 치료하는  
최신 자기 방법



우울증 벗어나기

(1998)

우울증 벗어나기 (1998년 12월 15일 발행)

정신과 전문의 권정현, 권정현

정신과

---

---

---

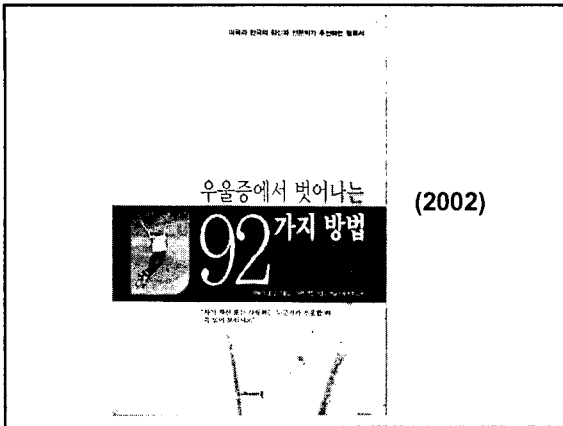
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### 상실의 **Self-help**

(2003)

- 산다는 것은 잃어버리는 것
- 상실, 슬픔, 아픔
- 응급처치법
- 행동강령
- 왜 이렇게 상실에 못 견디어 하는가?
- 상처 극복은 어떻게 할 것인가?
- 상실의 흉터 치유
- 성숙을 향하여...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Anxiety disorders

- PD
- OCD
- SAD
- GAD

Self-help approaches

- PTSD?

---

---

---

---

---

---

---

---

# **“The Post-traumatic Stress Disorder Sourcebook : A guide to healing, recovery, & growth”**

Schiraldi GR  
Lowell House  
2000

---

---

---

---

---

---

---

---

## 소개

- 필요 시 도움을 찾을 수 없는 환자들
  - 전문가의 시간, 열의 부족
  - 경제적 문제
  - 치료 자체에 대한 낙인
  - 치료 resources 에 대한 정보 부족
  - 치료의 유용성에 대한 무지

---

---

---

---

---

---

---

---

## 도입

- 올바른 치료를 찾도록 안내
- 정보 제공
- 이 책을 resource로 이용하고, 정신과 의사와 상의하라.
- PTSD 진단을 받지 않았더라도 traumatic event를 겪은 경우에 효과적일 수 있다.
- Supervision 없이 사용되는 것은 권장하지 않는다.
- 해리된 내용들이 조절되고 안전한 방식으로 관리되지 않으면, 필요없이 고통을 줄 수 있다.
- 회복에 책임을 지자.
- 그러나 도움을 요청해야 하는 때를 알도록 하라.

---

---

---

---

---

---

---

---

- Stability
- Balance
- Order
- Health
- 안전하고 강하다고 느끼지 않는다면 회복에 집중할 수 없다.
- 치료는 단거리 경주라기보다는 마라톤과 같다.
- 이 책은 치유 단계를 준비하는 것을 도울 것이다. 많은 단계를 그 자체가 healing이다.
- 손상된 경계를 재건하고 스스로를 돌본다는 soothing signal을 보낸다.
- 시작하는데 전문적인 도움의 필요를 느껴도 실패자라고 생각하지 말라.

---

---

---

---

---

---

---

---

## From Self

- 자신을 해치지 말아라.
- 술, 약물
- 자해
- 자기 파괴적 행동
- 고통스러운 해리된 내용을 다루기 위해 당신이 익혀온 방법일지 모른다
- 치료 자체 손상 우려
- 이것 자체의 치료도 필요할 수 있다.

---

---

---

---

---

---

---

---

## From others

- 안전 보장을 위한 예방 조치
- 가해자로 부터의 분리
  - 법적인 도움
- 응급 탈출 계획 세우기.
  - 갈 곳을 미리 정해 두기
  - 친구/친척 파악
  - 짐을 싸두기
  - 72시간 응급 상황 대비 kit
  - 긴급히 대피 시 안정감
  - Emergency supplies를 안전한 다른 장소에 보관
- 집의 안전 보호
  - 자물쇠, 침실
- 자기 방어의 학습
- 주위 환경에 대해 충분히 주의하라.
  - 도망하기, 호각 불기, 큰 소리로 도움을 요청하기
- 위험한 장소를 피하기 및 동반자 섭외
  - 어두운 주차장에서 경비원 동행

---

---

---

---

---

---

---

---

## To others

- 폭력 중단
- 분노 조절
- 어떤 가족 구성원은 당신의 위축이나 불안만으로도 상처받을 수 있다.
- “얼마 전에 힘든 경험을 했어요. 괜찮았다가 안 좋았다가 그래요. 만약 내가 정신이 흩어져 있거나 가끔 지나치게 힘들어하는 것처럼 보여도, 당신 때문이 아니에요. 회복되겠지만, 시간이 조금 걸릴 거 같아요”라고 설명하라.
- 가족 구성원들이 그들의 세계를 이해할 수 있도록 열린 감정을 교류해야 한다.

---

---

---

---

---

---

---

---

## PTSD의 교육

- 무엇인가?
- 무엇이 일으키는가?
  - 외상적 사건의 예
- 진단을 어떻게 하느냐?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 불안과 해리

- 불안
- 생리적 증상
- 정상적 연관 기억
- 해리
- 유발인자
  - 시각, 청각, 후각, 미각, 신체 감각, 특정일이나 계절, 스트레스 사건, 강한 감정, 생각, 행동, 갑자기, 폭발적
- 왜 해리가 일어나는가?
- 언제 해리가 일어나는가?
- 해리의 종류
- 해리가 나타나면 어떻게 알 수 있는가?
- 해리가 꼭 나쁜가?
- 해리가 처리되지 않으면 어떻게 될 것인가?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 연관 양상

1. 수치심, 죄책감
2. 잘못된 추정
3. 기분 장애
4. 중독
5. 중독 행동
6. 신체적 흡수
7. 과잉 보상
8. 죽음에 대한 불안
9. 반복 강박
10. 자해
11. 여타 중독 및 자해 행동
12. 감정 부전증
13. 성격의 변화

---

---

---

---

---

---

---

---

## FAQ

- 누가 걸리는가?
- 좀더 잘 생기는 경우가 있는가?
- 어떤 경과를 거치는가?
- 미치는 것 아닌가?
- 결국 어떻게 되는가?
- 시간이 지나면 나아 지는가?
- TBI는 무엇인가?
- 잘못된 기억은 무엇인가?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 치유와 회복과 성장

- 치유의 7가지 원칙
  1. 증상을 관리하기 시작해야 치유가 된다.
  2. 외상적 기억이 처리되고 통합되어야 치유가 된다.
  3. 회피하지 말고 직면해야 치유가 된다.
  4. 안전하고 편안한 상태에서 치유가 일어난다.
  5. 치유는 영역이 손상되지 않을 때 일어난다.
  6. 친절한 인지와 감정의 수용이 치유가 일어난다.
  7. 생의 균형이 치유에 중요하다.

---

---

---

---

---

---

---

---



## 감정

- 감정의 전환
  - 감정을 인지하는 것
  - 감정과 하나되는 것
  - 감정을 진정시키는 것
  - 감정을 놓아주고 보내는 것
  - 깊이 바라보는 것

---

---

---

---

---

---

---

---

## 언제 치료를 하는가?

1. 증상이 상당한 고통의 원인이 될 때
2. 증상이 일하고, 즐기고, 어울리는 능력을 손상할 때
3. 증상이 신체적 질병을 일으킬 때
4. 증상이 1-3개월 사이에 줄어들지 않을 때
5. 자살에 대한 생각, 환각, 자신이나 남을 해칠 것 같은 두려움
6. 약을 복용하고 있을 때

---

---

---

---

---

---

---

---

## 치료적 접근

1. 치료의 공포를 넘어서라.
2. 치료 방법을 알아라.
3. 약물, 자기 파괴적 행동 등 외상을 반복하는 행위를 그만두어라.
4. 치료자를 믿게 되면 그대로 유지해라.
5. 잘 준비만 된다면, 외상 기억을 직면하는 것을 두려워하지 마라.
6. 이차적 이득을 포기해라.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Memory processing을 하면 안될 때

- 불안 증폭
- 자기 파괴적 행동 (자해, 자살 경향, 섭식 장애)
- 폭력이나 살인 위협
- 인생의 위기 상황(trauma가 반복될 가능성이  
있을 때, 학대가 진행 중일 때, 집이나 수업이  
없을 때 등)
- 예민하면 심한 정신장애: 정신분열병, 양극성  
장애
- 정신 건강이 overwhelmed되고 있다는 징후.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Self-help in PTSD

- PTSD에 self help가 가능한가?
- PTSD: 현재의 coping 능력이  
overwhelmed 되어온 상태
- 대개 전문적 도움이 필요
- Skilled couch 의 역할
- 도움을 필요를 알고, 도움을 구하는 것은  
self-esteem의 좋은 신호

---

---

---

---

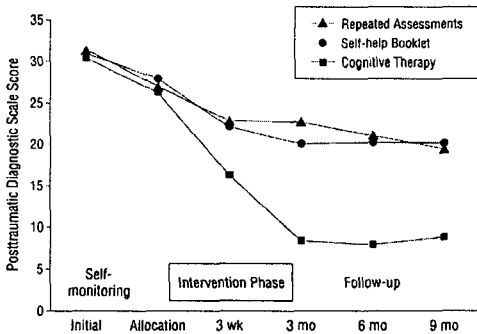
---

---

---

---

Ehlers A et al (2003): AGP




---

---

---

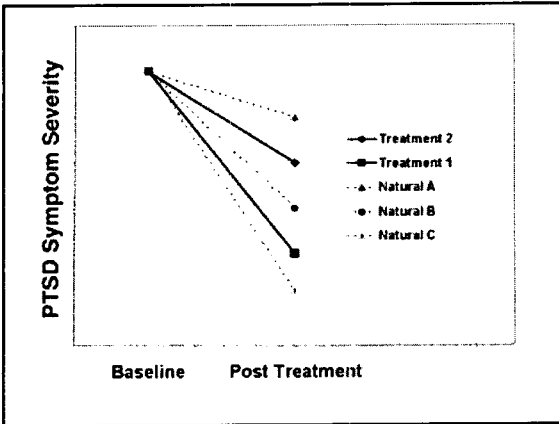
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### Self-help in PTSD

- 효과 없을 가능성
- 오히려 회복을 방해할 가능성
- PTSD 증상에 대한 부정적 해석
  - “나는 미쳐가는데 틀림없어”
  - “난 회복되지 않을거야”
  - “그 사건에 대해서 생각하다보면 미쳐버릴 거야”
  - “어떻게 해야 하는지 다 배웠어, 그런데도 이런 것을 보면 무언가 잘못된 것이 틀림없어”

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trauma $\implies$ PTSD

- *lifetime risk for PTE*
  - 60%-90% (Breslau et al., 1998; Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes, & Nelson, 1995)
- *From PTE to PTSD*
  - 9%, at some point across the lifespan
  - (Breslau et al; 1998)
- *Past PTSD*
  - 8%, at some point across the lifespan
  - (the National Comorbidity Survey; Kessler et al., 1995)

---

---

---

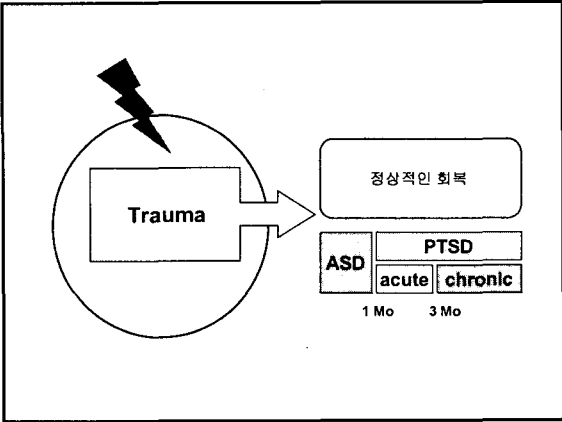
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### 적절한 시기?

- Self help: exposure to the traumatic aspects of memory
- Very early exposure: 자연 회복을 방해?
- 실험 (Ehler & Steil 1995)
  - 교통사고의 distressing videotape
  - Exposure group: vivid memory
- 치료: "then"과 "now" 를 구분
  - 사건 직후에는 곤란
  - 1. trauma가 끝났다고 보기 힘들다.
  - 2. memory에 overwhelm 되기 쉽다

---

---

---

---

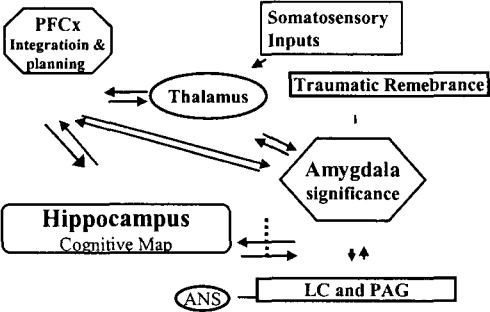
---

---

---

---

### PTSD: 두뇌 구조 상의 상호 관련성




---

---

---

---

---

---

---

---

## 시기만의 문제인가? : **Self-help exposure**의 한계

- 1. Rumination 시작
- 2. 치료에 충분할 정도의 exposure는 하지 않을 가능성
- 3. 적절한 도움없이 reappraise 하기 어려움.
- 4. Retraumatizing effects

---

---

---

---

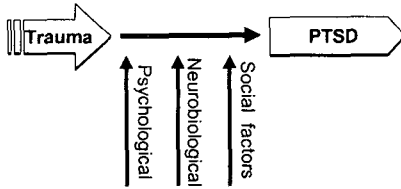
---

---

---

---

## Resilience vs Vulnerability



**Allostatic Loads**

---

---

---

---

---

---

---

---

## 위험군

- Mental defeat: loss of autonomy
- Trauma의 결과에 대해 지나친 부정적 평가
- Intrusive memory: "here & now" 특징, flashback
- 인지 및 행동 양태: 반추, 안전보장 행동, 회피
- 신체적 결과: 부상, 통증, 건강 장애
- 부가적 trauma 및 스트레스 상황
- 타인으로부터의 부정적 반응: poor social support
- Comorbid depression

---

---

---

---

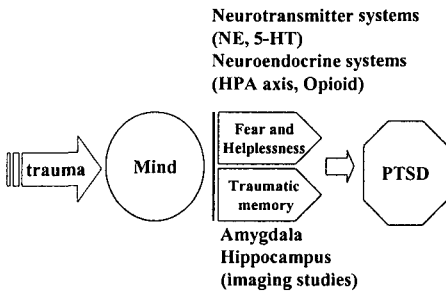
---

---

---

---

## PTSD에서 Trauma 경험 처리




---

---

---

---

---

---

---

---

## 그렇다면...

- 초기에는 recovery 우선 접근: 잠, 안전 등
- 부정적 평가를 하지 않을 수 있는 정보제공
- Trauma의 2차적 영향에 대한 접근: 직장, 대인관계
- 초기에는 평가만!
- 2-3개월 후에 아직 증상이 있다면 강력한 치료 적용
- 다른 방법의 self help advice?
- More concrete advice
- 개인적 접근과 전문적 CBT 필요
- 추후 연구 필요

---

---

---

---

---

---

---

---