



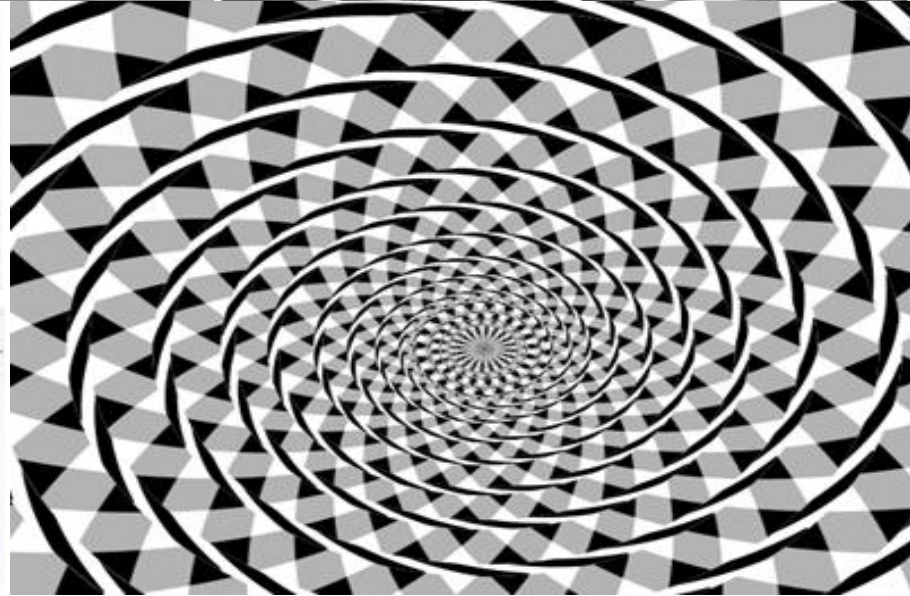
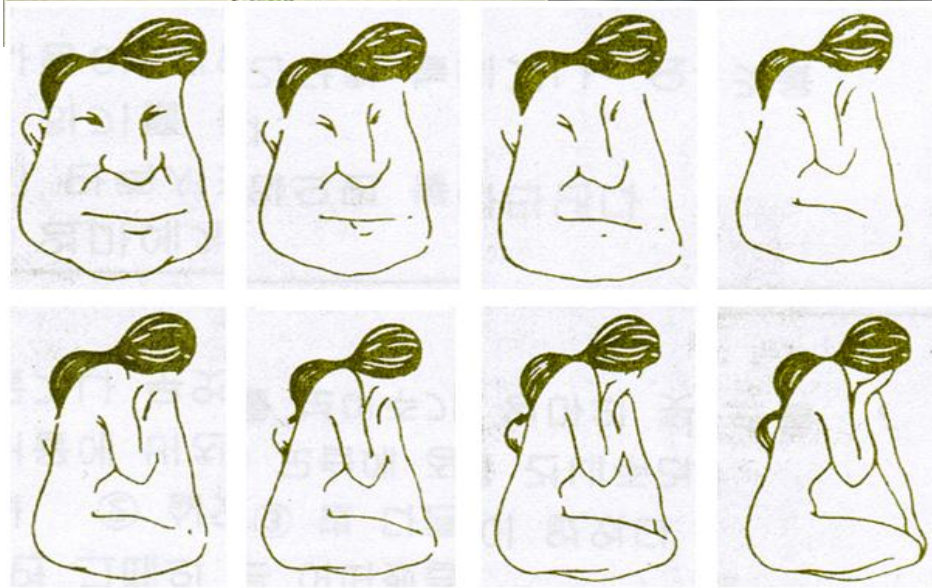
**건강하면 행복해진다?
행복하면 건강해진다!**

곽금주

서울대학교 심리학과

kjkwak@snu.ac.kr

보이는 것의 착각



Contents

1. 건강에 대한 착각

2. 건강을 위한 착각

1. 건강에 대한 착각



스트레스는 건강에 해롭다?

스트레스는 건강에 해롭다?

- **스트레스가 면역시스템에 미치는 영향** (Chiang et al., 2012)
 - > 타인과의 사건과 스트레스 유발과제에 따른 cytokine 수준 측정
 - > 스트레스는 항상 부정적인 영향을?
- **스트레스와 능력** (Diamond et al., 2012)

스트레스 평가 이론(Appraisal Theory)

- **스트레스 요인에 대한 1차 평가와 2차 평가** (Lazarus & Folkman, 1984)
- **평가와 고통의 경험** (Sinclair, 2001)
 - > 류머티스 관절염 환자 여성 90명 대상
 - > 질병에 대한 평가가 질병의 심리적/신체적 고통에 미치는 영향?
- **평가와 질병에 대한 적응** (Bova, 2001)
 - > HIV/AIDS 감염 환자 101명 대상
 - > 질병에 대한 적응에 미치는 영향?

건강하면 행복해진다?

기대-가치 이론 (Expectancy-value Theories)

- **낙관성과 신체적/심리적 건강** (Scheier et al., 1984)
→ 낙관적인 사람들은 무엇이 다른가?
미래에 대한 기대
대처방법
신체적/심리적 건강

- **긍정적 사고방식과 건강** (Kubzansky et al., 2001)
 - > 1,306명의 남성 대상
 - > 긍정적 사고방식이 10년 후 건강에 미치는 영향

- **미래에 대한 긍정적 기대와 건강.** (Tindle, et al., 2009)
 - > 97,253명의 여성 대상
 - > 낙관성이 8년 후 건강에 미치는 영향

2. 건강을 위한 착각



긍정 착각

긍정착각의 3요소

- 자기고양편향
- 통제 착각
- 비현실적 낙관주의

긍정착각의 영향

- 긍정착각이 나의 성공을 (Seligman & Schulman, 1986)
- 긍정착각이 타인의 성공까지 (Tierney & Farmer, 2004)



우리는 건강에 대해 어떻게 보고 있는가?

**건강에 대한 착각에서 벗어나
긍정착각(Positive Illusion)을 통해**

건강과 긍정적인 변화를!