

정신 건강과 신체 건강간의 상관성

Hanyang Med Rev 2014;34:51-52
http://dx.doi.org/10.7599/hmr.2014.34.2.51
pISSN 1738-429X eISSN 2234-4446

최보율

한양대학교 의과대학 예방의학교실

The Relationship Between Mental Health and Physical Health

Bo Youl Choi

Department of Preventive Medicine, Hanyang University College of Medicine, Seoul, Korea

세계보건기구의 건강의 정의는 신체적으로 안녕한 상태뿐만 아니라 정신적 안녕과 사회적으로 안녕한 상태를 포함하고 있다[1]. 환경에서 수많은 자극을 지속적으로 받으며 살고 있는 사람의 마음과 몸이 어떻게 대응하여 항상성과 안정성을 유지하고, 한계를 넘어서 질병 상태로 이행되는지를 이해하는 것이 필요하다.

정신신체 의학은 사람의 건강과 질병에 있어서 생물요인, 심리요인, 행동요인과 사회요인의 역할을 밝히는 것이라고 한다[2]. 아래 Fig. 1은 정신건강과 신체건강간의 관계를 설명하는 모형들이다. 1형은 정신적 건강이 신체적 건강에 영향을 주는 모형으로 행동요인이 간접적인 연관성을 갖고 신체적 건강에 영향을 줄 수 있다. 2형은 신체적 건강이 정신적 건강에 영향을 주는 모형이며, 이 모형에서도 행동요인이 중간 매개 요인으로 작용하여 간접적 영향을 줄 수 있다. 3형은 정신적 건강 상태와 신체적 건강 상태간에 직접적인 연관성은 없으나, 행동요인이 정신적 건강과 신체적 건강에 동시에 영향을 주어 건강 상태가 결정되는 모형이다. 정신적 건강과 신체적 건강간의 관계를 연구함에 있어 이 3가지 가능한 경로 중에 어떤 형을 갖는지를 파악하는 것이 필요하다(Fig. 1).

이 리뷰에서는 정신적 건강과 신체적 건강간의 관계라는 주제로 8개의 논문을 다루었다. 첫번째 논문은 사회심리요인과 정신건강 상태를 평가할 수 있는 도구들을 다루었으며[3], 다음 두편의 논문은 생활습관 요인 즉, 영양과 신체 활동이 정신 건강에 미치는 영향에 대하여 다루었으며[4,5], 나머지 다섯편의 논문은 광상동맥질환과 만성콩팥병, 장질환, 배뇨장애, 류마티스 질환 등의 신체적 질병

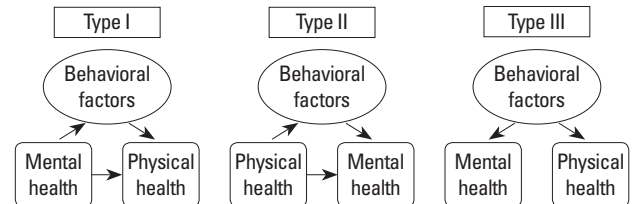


Fig. 1. Possible causal pathways to explain the relationships between mental health and physical health.

과 성격과 스트레스, 불안과 우울, 수면장애 등의 정신 건강간의 관계를 다루었다[6-10].

정신적 건강과 신체적 건강간 관계의 여러 경로에서 어떤 기전이 작용하여 영향을 주는지를 파악하는 것이 필요하다. 이 리뷰에서 연구자들은 생활습관과 정신적 건강상태간의 관계와 정신적 건강과 신체적 건강간의 관계를 유전적 감수성과 함께 면역 반응과 신경 반응, 호르몬 반응 등의 다양한 기전으로 설명하였으며, 이 기전과 관련되어 있는 여러 생물학적 지표들을 소개하였고, 향후 연구 과제들을 제안하여 생활습관 요인과 정신적 건강간의 관계, 정신적 건강과 신체적 건강간의 관계를 더 잘 이해할 수 있는 기회가 되었으며, 향후 이 분야 연구활성화에 촉매가 될 것으로 기대한다.

이번 리뷰에서는 깊이 다루지 못하였으나 다양한 사회적 요인과 물리적 환경 요인들은 정신적 건강과 신체적 건강, 그리고 개인의 생활습관 영향을 미칠 수 있다[11]. 이 환경 요인들을 다룰 수 있는 사회생태학적 건강모형까지 확장 적용함으로써 보다 통합적인 정

Correspondence to: Bo Youl Choi

우133-791, 서울시 성동구 왕십리로 222, 한양대학교 의과대학 예방의학교실
Department of Preventive Medicine, Hanyang University College of Medicine, 222 Wangsimni-ro, Sundong-gu, Seoul 133-791, Korea
Tel: +82-2-2220-0662, Fax: +82-2-2293-0660, E-mail: bychoi@hanyang.ac.kr

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

신적 건강과 신체적 건강을 이해할 수 있을 것으로 생각한다.

REFERENCES

1. World Health Organization. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference [Internet]. New York: World Health Organization; c2014 [cited 2014 April 24]. Available from: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.
2. American Psychosomatic Society. Mission statement of American Psychosomatic Society [Internet]. McLean (VA): American Psychosomatic Society; c2014 [cited 2014 April 24]. Available from: <http://www.psychosomatic.org/about/index.cfm>.
3. Hwang IH, Oh DH. Questionnaires for assessing stress and mental health. *Hanyang Med Rev* 2014;34:91-5.
4. Yang YJ. Mild cognitive impairment and nutrition in old adults. *Hanyang Med Rev* 2014;34:53-9.
5. Kim YS. Physical activity and mental health. *Hanyang Med Rev* 2014;34:60-5.
6. Shin JH. Type A personality and coronary artery disease. *Hanyang Med Rev* 2014;34:72-6.
7. Yi JH, Han SW. Psychosocial factors in patients with chronic kidney disease. *Hanyang Med Rev* 2014;34:77-80.
8. Byun YJ, Eun CS. Psychological stress in chronic intestinal diseases. *Hanyang Med Rev* 2014;34:66-71.
9. Lee JW, Moon HS. Association between voiding dysfunction and depression. *Hanyang Med Rev* 2014;34:87-90.
10. Lee HS. The role of central sensitization in chronic pain of rheumatic diseases. *Hanyang Med Rev* 2014;34:81-6.
11. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Edu Q* 1988;15:351-377.