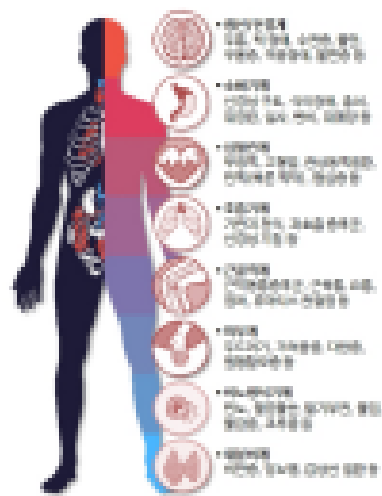


BG 1-118. 투쟁-도피반응 Fight of Flight

스트레스와 관련된 질환/병상



1. 원시 반응 (Primitive Reaction)

- 원시인류가 환경에 _____ 하는 과정에서 _____ 을 위해 지녀야했던 _____ 반응이 현대에 이르기까지 우연 _____ 에 포함되어 환경이 변했음에도 _____ 적으로 나타나는 현상
- 강한 감정 체계가 _____ [사건/분별]에 의해 억제되지 않고 직관적으로 단순한(_____) 형태로 발산

2. 원시 공포증 (Primitive Phobia) cf. Phobia = Strong Unreasonable Fear

- 출생부터 인간이 _____ 적으로 소유
- 위험한 대상에 빨리 반응하도록 인간의 뇌가 _____
- _____ 하해도 두려움 - 아프리카의 원시인류에서 유래

* 원시 공포증의 종류

뱀/거미 공포증 : BC 400만년전, 인류의 조상이 아프리카에서 치명적인 독을 지닌 뱀과 거미에 대해 지닌 공포심어.

현대 인류에게 _____ (위험한 대상에 빨리 반응하도록 뇌가 진화)

- 뱀 공포증(Ophidiophobia) : 뱀에 대한 _____ 적인 공포증
- 거미 공포증(Arachnophobia) : 거미에 대한 _____ 적인 공포증

소오름! 뱀/거미 공포증은
인간의 본능이다

* 선천 & 후천

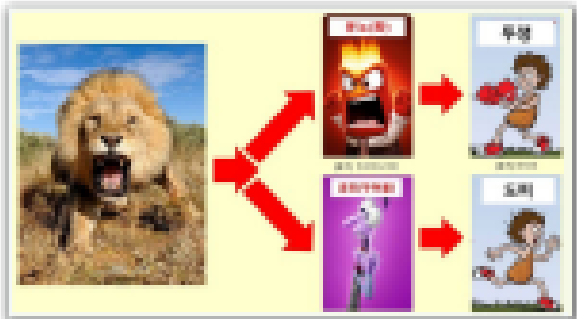
1) 생후 6개월 이후 발현 선천 : in _____, in _____, in _____, in _____
뱀이나 거미의 사진을 본 아기들의 동공이 확대 => 내적 _____ 의 전염적 반응



2) 생후 6개월 이전 후천 : le _____, ac _____, ea _____
뱀, 거미 공포증이 발현되기 전, ● 일상적으로 뱀/거미의 실물과 이미지에 접촉 경험
● 뱀/거미를 접하는 시기와, 경험해 부모의 _____ 에 따라 결정
=> _____ 적 학습에 따라 공포증의 _____ 되지 않을 수도 있음

3. 투쟁-도피반응 (Fight or Flight) = 생존반응 = 원시반응

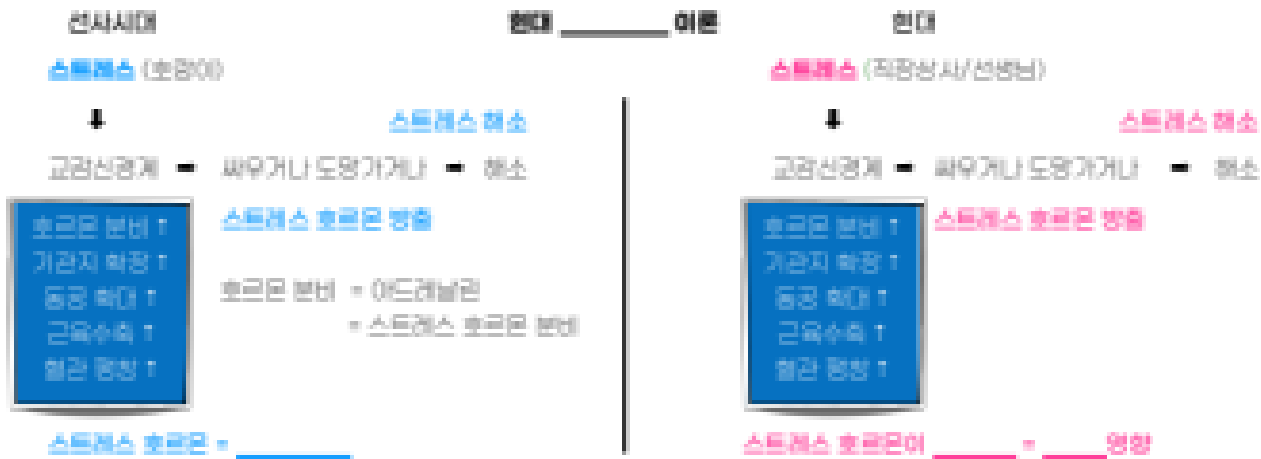
신경계 : ① 중추신경계 - 자극을 종합해서 반응을 생성
② 말초신경계 - 자극과 반응을 전기 신호의 형태로 전달



①해성신경계 : _____ 적으로 조절 ②자율신경계 : _____ 로 통제 불가, _____ 적으로 조절 불가
③교감신경계 - 급격히 에너지를 _____ ④부교감신경계 - 휴식 상태에서 에너지를 _____ (휴식-소화 활동)

투쟁-도피반응 : _____ 을 할 때, 우량의 의지와 _____ 하게 생존을 위해 활성화

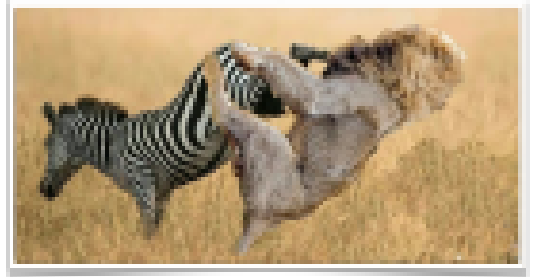
후각은 원시 +
기관지 확장 :
동공 확대 :
근육수축 :
혈관 확장 :



🔍 스트레스를 느낄 때 인간의 몸은 어떻게 반응할까?

많은 관중 앞에서 중요한 프레젠테이션을 앞두고 있는 사람을 생각해 보자. 발표를 하려고 강단에 나와 사람들 얼굴을 쳐다보는 순간 발 표지는 매우 큰 스트레스를 경험할 것이다. 심장은 쿵쿵쿵쿵 뛰고 입 속은 바삭 마르고 손에서는 땀이 나며 뱃속이 불편하고 근육은 긴장 되어 숨이 가빠지는 것을 느낄 것이다.

많은 사람 앞에서 프레젠테이션을 하는 것 자체가 신체적인 해를 입히는 일은 아니지만 심리적으로 위협이 된다고 생각하기에 인간의 몸 은 자동적으로 건강하게 된다. 건강한 위협 앞에서 자동적으로 나타나는 _____ 적 _____ 상태를 “_____ - _____ 반응” (fight-flight response)이라고 한다.



4. 섭식 억제제(Restrained-Eater Phenomenon) *생존반응

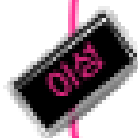
🔍 섭식 : 몸이 보내오는 [내적/외적] 신호 (배고픔과 배부름) = _____ 반응



섭식 억제제 = 신호 _____ 자

몸의 내적 신호를 듣지 않고, 신호를 _____ 하고 억해야 하기 때문에 먹는 사람 (생존과 _____)

구석기 [수렵 · 채집]



섭식 배제제 = 신호 _____ 자

몸의 내적 신호를 듣고, 신호를 _____ 하지 않고, 언제 얼마만큼 먹을지 결정하는 사람 (생존과 _____)

신석기 [농업]

👤 *anti-starvation* plan : 음식 자원의 _____ 성

① 음식이 존재할 때 ② 지방과 당분을 축적식/폭식 → ③ 현대의 공식/폭식

65세부터는
**공복이
최고의
약이다**

수면도 중요하지만
공복이 최고다

공복이 수명을 연장한다

대부분의 질병은 공복으로 예방 가능하다

2019년 1월 1일

