

국내외 건강심리학 분야의 최신 연구 동향[†]

서 경 현[‡]

삼육대학교 상담심리학과

본고에서는 『한국심리학회지: 건강』, Journal of Health Psychology, British Journal of Health Psychology를 바탕으로 건강심리학 분야의 국내외 연구 동향을 개괄하여 한국의 건강심리학자와 건강심리학을 전공하는 학생에게 앞으로 연구의 방향을 제시하고자 하였다. 제목을 바탕으로 국내외 연구를 비교한 결과, 국내 건강심리학 연구도 국외와 크게 다르지 않았다. 다만 국외 건강심리학 연구들은 조금 더 다양한 신체질환을 가진 환자들을 대상으로 수행되는 경향이 있었고, 연구된 건강행동들도 더 다양하였다. 국내는 건강증진을 위한 중재방식의 효과를 검증하는 실험연구들이 많았으며, 다양한 중독행동을 주제로 연구되었다. 끝으로 한국의 건강심리학자들은 다양한 건강행동을 설명할 수 있는 이론이나 심리적 요인들을 조금 더 연구할 필요가 있으며, 질적 연구나 메타분석 연구에도 관심을 가질 필요가 있다.

주요어: 건강, 심리학, 연구, 논문, 추세

건강심리학이라는 분야는 미국의 경우 1978년 미국심리학회(American Psychological Association)의 38번째 분과로 시작되었고, 한국에서도 1994년 한국심리학회의 8번째 분과로 시작되었다. 그 역사가 길다고 할 수 없어 건강심리학의 연구 방향에 큰 변화가 있었다고 할 수는 없지만, 과학기술

과 연구방법의 발전과 건강에 대한 사회관심 분야에 변화가 있었기 때문에 건강심리학자나 이 분야에서 연구자가 되고자 하는 학생들은 연구 동향과 추세에 관심을 가져야 한다. 이에 최근 국내외에서 건강심리학 연구가 어떻게 수행되고 있는지를 살펴보고자 한다. 구체적으로 여기에서는

[†] 이 논문은 제 51차 한국건강심리학회 학술대회에서 발표한 내용을 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과, Tel: 02-3399-1676, E-mail: khshuh@syu.ac.kr

국내 건강심리학 학술지에 실린 논문들의 유형과 주제들이 어떻게 변화되어 왔는지를 검토하고, 국내외에서 최근에 연구된 주제와 유형을 포괄적으로 비교해 보고자 한다. 건강심리학을 주제로 한 논문들이 여러 학술지에 실리지만 여기서는 국내외 건강심리학 전문학술지인 『한국심리학회지: 건강』, Journal of Health Psychology, 그리고 British Journal of Health Psychology를 중심으로 논의하고자 한다.

국내의 건강심리학 학술지

먼저 앞에 기술한 대표적인 세 가지 국내외 건강심리학 학술지가 언제부터 출간되었고, 어떻게 발전되어 왔는지를 살펴볼 필요가 있다. 학술지에 대한 이해가 건강심리학 연구의 추세가 어떻게 변해왔는지를 파악하는 데에 도움이 되기 때문이다.

한국심리학회지: 건강

한국의 건강심리학 연구 성과는 국제학술지나 인접 학문분야 학술지에 게재되기도 하지만 주로 한국건강심리학회 학술지인 『한국심리학회지: 건강』에 실리게 된다. 이 학술지는 한국연구재단 등재지로 1996년부터 출판되기 시작하였다. 그 전에 건강심리학 관련 연구들은 『한국심리학회지: 임상』, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, 『한국심리학회지: 일반』 등에 실렸었다. 1996년부터 1999년까지는 11월이나 12월에 연간 한 호씩만 출간되었다. 2000년과 2001년에는 6월과 12월 연 2회 출간되었으며, 2002년과 2003년에는 4월, 8

월, 12월 연 3회 출간되었고, 2004년부터 2016년 현재까지는 3월, 6월, 9월, 12월 연간 4회 계간지로 출간되고 있다.

2016년 현재 『한국심리학회지: 건강』의 편집장은 한국건강심리학회 편집위원장인 박지선이 맡고 있으며, 현 편집위원회에는 편집위원장 외에 9명의 편집위원이 있다. 박지선은 2015년에 임명된 제6대 편집장인데, 초대 편집장은 전검구였다. 2대 편집장은 김교현이었는데 그 시기를 즈음하여 한국연구재단(당시 학술진흥재단) 등재후보지와 등재지가 되었다. 그 이후 현명호, 이민규, 서경현이 3대, 4대, 5대 편집장을 역임하였다. 가장 최근의 한국연구재단 KCI 인용지수는 2014년 1.53이다(심리과학 8위/19). 2013년에는 1.31(심리과학 10위/19)이었으며, 2012년과 2011년은 각각 2.09(3위/19), 1.70(4위/19)이었다. 참고로 2012년 KCI 순위가 한국연구재단 등재지(등재후보지 포함) 총 2,134개의 학술지 중에 50위였으나, 2014년에는 총 2,228개의 학술지 중에 169위였다.

Journal of Health Psychology

대표적인 건강심리학 국제학술지는 Journal of Health Psychology(JHP)이다. JHP는 Sage출판사에서 1996년부터 출판되고 있다. 처음에는 1월, 4월, 7월, 10월에 출간되는 계간지였지만, 2001년부터 2007년까지는 2달에 한 호씩 홀수 월에 출간되었고, 2008년부터 2012년까지는 2월, 6월, 8월, 12월을 제외하고 연간 여덟(8)호가 출간되었다. 그러다 2013년부터는 월간(연간 12회)으로 출간되고 있으며, 한 두 주제로 특별 호를 연간 한두 편씩 출간한다. 특이한 것은 2016년 4월호(Volume 21,

Issue 4)까지는 한 호에 10편 남짓한 논문이 게재되었으나, 2016년 5월호(Volume 21, Issue 5)부터 30편의 논문이 게재되었고, 몇 개월 동안 계속 그 정도의 많은 논문들이 게재되고 있다.

2016년 현재 JHP의 편집장은 David F. Marks로 영국인이다. 부편집장(associate editors)이 5명이 있는데, 영국 대학 교수가 2명, 아일랜드 대학 교수가 1명, 미국 대학 교수가 2명으로 유럽세가 강하고, 편집위원회에는 다수의 건강심리학자들이 포함되어 있다. 2년 인용지수(Impact Factor)는 2.01로 임상영역 심리학 121개의 학술지 중 50위이며, 5년 인용지수(IF)는 2.246로 임상영역 심리학 121개의 학술지 중 53위이다.

British Journal of Health Psychology

유럽의 대표적인 건강심리학 분야의 학술지는 영국에서 출판되는 British Journal of Health Psychology(BJHP)다. BJHP는 Wiley출판사에서 1996년부터 출판되고 있다. BJHP는 처음부터 계속 2월, 5월, 9월, 11월 연간 네 번 출간되는 계간지이다. 2016년 현재 Alison Wearden과 David French가 공동 편집장을 맡고 있으며, 이들은 모두 영국의 Manchester 대학에 소속되어 있다. 부편집장(associate editors)은 14명으로 대부분이 영국대학 교수이고, 아일랜드, 네덜란드, 미국, 호주 대학의 교수가 각각 한 명씩 포함되어 있다. 인용지수(Impact Factor)는 2.895로 임상영역 심리학 121개의 학술지 중 21위이다.

국외 건강심리학 논문 고찰

논의의 편의상 국외 건강심리학의 연구 동향부터 먼저 소개하기로 하겠다. JHP와 BJHP 두 개의 학술지 중에 지난해까지 출간된 열두(12) 호에 실린 논문들을 검토하여 연구 동향을 살펴보았다.

최근 JHP와 BJHP에 실린 논문들과 그 특징

고찰의 주요 대상인 된 JHP에 최근 발행된 12개의 논문집은 2015년 7월호(Volume 20, Issue 7)부터 2016년 6월호(Volume 21, Issue 6)이고, 거기에 실린 논문은 총 174편이다. BJHP의 경우 최근 12개의 논문집은 2013년 하반기에서 2016년 상반기까지인 2013년 3호(Volume 18, Issue 3)부터 2016년 2호(Volume 21, Issue 2)이고, 거기에는 총 163 논문이 실렸다. 참고로 BJHP에는 각 호마다 Editorial 논문과 Invited 논문이 한 편 정도가 포함되어 있었다. 예를 들어, 전통적인 학습이론을 현시대에 행동변화를 통한 중재를 할 때 어떻게 활용할 수 있는지와 같은 특별 주제를 최근에 Editorial 논문으로 실었다(Johnson, 2016).

JHP 특집호의 최근 주제는 건강심리학에서의 이야기적 접근(Narrative Health Psychology), 음식과 다이어트(Food, Diets, & Dieting), 21세기의 지역 사회 건강심리학(Community Health Psychology: 건강관련 사회적 제도변화), 건강정보와 실천(Health Literacy & Engagement) 등이었다. 특별히 음식과 다이어트는 특집호로 두(2) 호에서 다루었다. BJHP의 최근 특집호는 건강심리학에서의 통합연구방법(Mixed Methods in Health Psychology)을 주제로 하여 통합연구방법이나 그런 방법을 이

용한 논문을 한 호에 신기도 했다. 예를 들어 질적 연구와 양적 연구 방법을 함께 사용한 논문들이었다. 또한 직무 스트레스를 특별주제로 한 몇 편의 논문을 신기도 하였다.

국의 건강심리학 연구들 중에는 상관연구가 많았고 실험연구는 크게 눈에 띄지 않았다. 특히 건강관련 행동과 관련하여 이론을 검증하는 연구가 많다. 예를 들어 정보가 건강행동을 실천하는데 중요한지 등을 검증하였거나, 특정 건강행동이나 질병행동에 건강신념모형이나 계획된 행동이론, 합리적 행동이론, 자기효능감 이론 등을 적용한 것을 검증한 연구들이 있었다. 특히 계획된 행동이론에 대한 연구가 많았으며, 변화단계모형에 대한 연구는 상대적으로 적었다. 그런 연구들을 바탕으로 메타분석을 한 연구들도 꽤 있었다. 건강증진이나 질병치료와 관련하여 근거기반 실무가 강조되고 있기 때문에, 이런 연구의 중요성이 부각되고 있다. 또한 질병지각, 건강지각, 건강위험지각에 관한 연구도 많이 이루어지고 있다.

최근 JHP와 BJHP에 실린 논문의 주제

JHP와 BJHP에서는 웰빙만을 변인으로 한 연구(예: Leck, Upton, & Evans, 2015)는 있어도 정신건강이나 정신질환만을 주제로 한 연구는 찾아보기 쉽지 않았다. 정신건강을 주제로 하였어도 대개 신체질환을 앓고 있는 사람들의 정신건강이나 긍정적 생활방식에 대한 연구였다. 예를 들어, 우울을 연구하더라도 루게릭병 환자의 우울을 연구한다든지(Pagnini, Manzoni, Tagliaferri, & Gibbons, 2015), 섬유근육통 환자의 신체활동 후 우울과 신체기능의 변화를 연구한 논문도 있었다

(Steiner, Bigatti, & Ang, 2015). 단순히 정신질환만을 다룬 연구라도 신체건강과 밀접한 관련이 있는 섭식장애였다(예: Papathomas, Smith, & Lavallee, 2015).

그리고 다양한 신체질환을 주제로 한 연구가 많았다. 암, 심장질환, 뇌졸중, 당뇨병, HIV/AIDS(예: Earnshaw, Smith, Cunningham, & Copenhaver, 2015; Lucas, Hayman Jr, Blessman, Asabigi, & Novak, 2016) 외에도 섬유근육통, 혈우병, 만성 피로, 신장질환, 빈혈, 다발성 경화증, 롱QT 신드롬(부정맥 일종), 골다공증, 루게릭병 등 여러 만성 퇴행성질환과 관련된 심리적 변인들에 관한 연구가 많았고(예: O'Brien, Philpott-Morgan, & Dixon, 2016; Pagnini et al., 2015; Steiner et al., 2015), 행동에 변화를 주어 예방할 수 있는 급성 질환(예: 클라디아미아 성병)에 관한 연구들도 꽤 있었다(예: Flowers, Davis, Lohm, Waller, & Stephenson, 2016). 또한 통증이나 통증관리에 관한 연구들도 많았는데, 만성통증을 가진 환자들이나 그들을 치료하는 의료인들의 경험에 관한 연구가 있었다(예: Suso-Ribera, Camacho-Guerrero, McCracken, Maydeu-Olivares, & Gallardo-Pujol, 2016).

국외에서는 건강행동에 대한 연구가 특히 많이 수행되고 있다. 특히 신체활동이나 운동을 주제로 한 연구들이 두드러지게 많았다. 예를 들어 당뇨병이나 낭성 섬유증 등과 같은 만성질환을 앓고 있는 환자의 신체활동을 주제로 한 연구들이 있었다(예: Street, Mercer, Mills-Bennett, O'Leary, & Thirlaway, 2016). 특이한 것은 섭식행동, 특히 과일이나 채소 섭취에 대한 연구들이 꽤 많이 수행되고 있다는 것이다(예: Adams, Rennie, Uskul,

& Appleton, 2015). 예를 들어, 과일이나 채소 섭취와 정서(정동)나 정신건강 간의 관계에 대한 연구와 과일이나 채소 섭취를 예측할 수 있는 요인들에 관한 연구들이 있다(예: Evans, Kawabata, & Thomas, 2015). 섭식조절, 다이어트, 체중조절에 관해서도 연구되는데, 이를 유도할 수 있는 심리적 기법의 효과나 심리적 요인들이 연구되고 있다(예: Calder & Mussap, 2015). 건강검진(질병스크리닝)과 관련된 심리적 변인에 관한 연구들도 꽤 있었다. 예를 들어, 자기공명영상(MRI) 촬영과 관련된 건강심리학 연구가 게재되기도 하였다(Powell, Ahmad, Gilbert, Brian, & Johnston, 2015). 운동이나 섭식, 건강검진 외에도 직사광선 피하기(sun-safe), 안전한 물 마시기, 신선한 실내 공기 유지(오염된 공기 피하기), 예방접종, 손 위생 등과 같은 건강행동을 주제로 한 연구들이 있었다(예: Stedman-Smith, DuBois, & Grey, 2015; White et al., 2015). 심지어 건강한 양치 행동에 관한 연구도 있었다(Maltby et al., 2016).

만성질환을 진단받았을 때의 심리적 경험이나 그 이후의 삶의 질이 연구되기도 한다(예: Telepak, Jensen, Dodd, Morgan, & Pereira, 2014). 각종 질환을 앓는 사람들의 생활적응에 관한 연구들이 있었는데, 이와 관련해서는 질적 연구가 많았다(예: Schipper et al., 2014). 같은 맥락에서 출산 후 경험에 관한 연구도 있었으며, 임신부의 정신건강이나 우울증상 및 신체건강에 관한 연구도 꽤 되었다(예: Sabuncuoglu & Basgul, 2016). 이는 임신과 출산이 건강심리학의 관심 주제라는 것을 시사한다(예: Zhang & Jin, 2016). 장기기부와 관련된 심리적 변인들도 연구되고 있었으며(예: Clarke, Mitchell, & Abraham, 2014), 장

기이식 경험에 대한 연구도 꽤 있었다(예: Grenigni & Cappelli, 2016). 또한 혈액투석 환자의 심리상태나 삶의 질에 관해서도 연구되고 있었다(예: Ng, Tan, Mooppil, Newman, & Griva, 2015). 심지어는 성인의 여드름이 심리적 문제나 삶의 질과 어떤 관계가 있는지도 연구되었다(예: Prior & Khadaroo, 2015).

처방준수 혹은 복약순응도 중요한 건강심리학 연구주제이다(예: Tovar, Rayens, Gokun, & Clark, 2015). 다시 말해 건강행동 실천에 관해서도 많이 연구되고 있다. 그렇기 때문에 치료에 대한 순응이나 처방준수를 증진하는 것이 유럽에서는 건강심리학자의 전문영역으로 인정받고 있다. 한편 직접적으로 건강에 영향을 주는 흡연(예: Sherratt, Newson, Marcus, Field, & Robinson, 2016)이나 음주(예: Conroy, Sparks, & de Visser, 2015). 혹은 특정 약물에 대한 중독 연구도 많이 수행되고 있다. 반면에 도박중독, 인터넷게임중독, 스마트미디어 중독에 관한 연구는 발견하기 어려웠다.

온라인 혹은 인터넷을 통한 건강심리 서비스에 관한 연구도 꽤 많이 수행되고 있었다. 예를 들어 인터넷으로 건강정보를 얻는 것이나 온라인 기반 건강증진 프로그램에 관한 연구 등이 있었으며, 온라인을 통한 외상에 대한 자기노출과 경험공유가 건강에 어떤 영향을 미치는지가 연구되고 있었다(예: Sharp, Holly, & Broomfield, 2013). 그 외에도 신체이미지나 지방흡입술에 관한 연구(예: Ling, McManus, Knowles, Masters, & Polman, 2015)와 안전한 성관계에 관한 연구도 꽤 있었으며(예: Saucedo, Wiebe, & Simoni, 2016). 노년기 건강에 관해서도 연구되고 있었다(예: McHugh &

Lawlor, 2013).

국내 건강심리학 논문 고찰

여기서는 1996년 하반기부터 2016년 상반기까지 20년간 『한국심리학회지: 건강』에 실렸던 논문들의 특징과 주제를 분석하였다. 구체적으로 설명하면 1권 1호부터 20권 2호까지 실렸던 795편의 논문들을 제목을 중심으로 탐색하였고, 필요에 따라서 초록을 검토하였다.

『한국심리학회지: 건강』 논문들과 그 특징

먼저 『한국심리학회지: 건강』에 실렸던 논문을 약 5년 단위로 나누어 1996년부터 2000년까지 실렸던 67편의 논문, 2001년에서 2005년까지 실린 165편의 논문, 2006년에서 2010년까지 실린 266편의 논문, 그리고 2011년부터 2016년 상반기까지 실린 297편의 논문으로 구분하여 그 유형을 살펴 보았다. 상담심리학 분야의 논문들을 양적 연구와 질적 연구를 세부적으로 분류한 연구가 있었지만 (김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경, 2011), 이 연구에서는 그 방식으로 따르지 않았다. 그 이유는 이 논문이 Brief Report라 지면의 한계가 있기도 하고, 분석방법에 따라 변량분석, 상관연구,

회귀분석 등으로 나누었는데 그런 연구들 모두 변인 간의 관계를 분석한 상관연구이기 때문에 상관연구를 제외한 개관연구, 효과검증 연구, 척도 개발 연구와 질적 연구 및 메타분석 정도로 구분 하였다(표 1). 이는 국내외 건강심리학 학술지에서 논문을 구분하거나 정렬하는 방식이기도 하다.

총 795편의 논문 중에 9.2%(73편)의 논문이 개관연구였다. 첫 5년간은 19.4%의 논문이 개관연구였으나, 최근에는 4.4%정도의 논문만이 개관연구였다. 척도 개발 및 타당화 연구는 795편의 논문 중에 90편으로 11.3%정도였다. 예를 들어, 섭식장애 신념척도(박세정, 박중규, 2014), 한국형 부모의 식사 중 행동 척도(P-PMAS: 정정미, 이수진, 2014)의 개발이 있었다. 2001년부터 5년간 17.6%의 논문이 척도를 개발하거나 타당화 하는 논문이었다.

그리고 중재의 효과를 검증하는 연구들은 795편중에 131편으로 약 16.5% 정도였다. 1996년부터 2005년까지 10년간은 중재 효과검증 연구가 10%가 되지 않았지만, 2011년 이후에는 약 23.2%가 되어 크게 증가하는 추세이다. 한편 상대적으로 『한국심리학회지: 건강』에는 질적 연구가 많지 않았다. 1.3%(10편)정도의 논문이 질적 연구였다. 메타분석 연구는 795편의 논문 중에 4편으로 0.5%밖에 되지 않았다.

표 1. 『한국심리학회지: 건강』에 실린 논문들의 유형

연구 유형	1996-2000 (n=67)	2001-2005 (n=165)	2006-2010 (n=266)	2011-2016 (n=297)	계 (n=795)
중재 효과검증 연구	6(9.0%)	15(9.1%)	41(15.4%)	69(23.2%)	131(16.5%)
척도 개발 및 타당화 연구	8(11.9%)	29(17.6%)	28(10.5%)	25(8.4%)	90(11.3%)
개관 및 이론 연구	13(19.4%)	16(9.7%)	31(11.7%)	13(4.4%)	73(9.2%)
질적 연구	-	2(1.2%)	3(1.1%)	5(1.7%)	10(1.3%)
메타분석 연구	-	1(0.6%)	1(0.4%)	2(0.7%)	4(0.5%)

『한국심리학회지: 건강』 논문들의 주제

1996년 하반기부터 2016년 상반기까지 20년간 『한국심리학회지: 건강』에 실렸던 논문들의 연구주제도 5년 단위로 나누어 살펴보았다. 국내 논문의 주제도 제목을 바탕으로 탐색하였다(표 2). 조금 더 구체적으로 설명하면 제목에 나타난 변인 명에 기초하여 분류하였기 때문에 중복되는 것들이 있을 수 있으며, 선택한 주제는 본 학술지에 많이 게재된 것이지만 게재가 많이 되지 않더라도 국외 건강심리학 학술지에 비교적 많이 게재되었거나 건강심리학 교재에서 주요 주제로 다루는 것이 포함되었다.

분석 결과, 스트레스를 주제로 한 논문이 총 795편의 논문 중에 142편으로 17.9%나 되어, 단일

주제로는 가장 많았다. 초기 10년간은 스트레스를 주제로 한 논문이 25%이상이 되었지만, 2006년 이후에는 점점 줄어들고 있었다. 대처에 대한 논문도 5.0%정도가 되었고, 그런 주제의 논문들도 계속 감소추세에 있다는 것을 알 수 있었다. 명상이나 마음챙김을 주제로 한 논문은 6.9% 정도나 되었는데, 계속 증가추세에 있으며 2011년에서 2016년 상반기까지는 이 주제로 한 논문이 10%를 넘었다.

한편 섭식이나 다이어트를 주제로 한 연구는 6.9% 정도가 되었다. 그런데 그런 연구들은 대개 섭식억제나 섭식장애를 주제로 하고 있고, 국외처럼 채소나 과일 섭취에 대한 연구들은 많지 않았다. 두 개의 논문 정도가 채소 섭취를 주제로 하고 있었다(이수진, 정경미, 2015; 주정현, 정경미,

표 2. 제목으로 살펴 본 『한국심리학회지: 건강』에 실린 논문들의 주제

주 제	1996-2000 (n=67)	2001-2005 (n=165)	2006-2010 (n=266)	2011-2016 (n=297)	계 (n=795)
스트레스	17(25.4%)	43(26.1%)	41(15.4%)	41(13.8%)	142(17.9%)
웰빙, 안녕, 행복	1(1.5%)	9(5.5%)	22(8.3%)	36(12.1%)	68(8.6%)
우울	2(3.0%)	12(7.3%)	23(8.7%)	31(10.4%)	68(8.6%)
중독	-	9(5.5%)	21(7.9%)	34(11.5%)	64(8.1%)
명상, 마음챙김	2(3.0%)	7(4.2%)	15(5.6%)	31(10.4%)	55(6.9%)
각종 신체질환	9(13.4%)	7(4.2%)	18(6.8%)	19(6.4%)	53(6.7%)
불안	4(6.0%)	6(3.6%)	15(5.6%)	21(7.1%)	46(5.8%)
도박	-	10(6.1%)	19(7.1%)	17(5.7%)	46(5.8%)
식사, 섭식, 다이어트	3(4.5%)	8(4.9%)	14(5.3%)	15(5.1%)	40(6.9%)
대처	8(11.9%)	12(7.3%)	10(3.8%)	10(3.4%)	40(5.0%)
분노	12(17.9%)	9(5.5%)	5(1.9%)	7(2.4%)	33(4.2%)
인터넷/스마트폰 중독	-	4(2.4%)	7(2.6%)	20(6.7%)	31(3.9%)
음주, 알코올	3(4.5%)	5(3.0%)	9(3.4%)	12(4.0%)	29(3.7%)
흡연, 금연	4(6.0%)	6(3.6%)	6(2.3%)	2(0.7%)	18(2.3%)
수용-전념	-	-	1(0.4%)	16(5.4%)	17(2.1%)
신체반응(혈압, 심장반응성 등)	5(7.5%)	3(1.8%)	4(1.5%)	4(1.4%)	16(2.0%)
운동, 신체활동	-	-	1(0.4%)	-	1(0.1%)

2013). 그리고 주목할 만한 것은 운동이나 신체활동을 주제로 한 연구가 거의 없었다는 것이다. 한편의 논문이 있었는데, 그것도 심리적인 적응이나 정신건강을 도모하는 심리운동으로 신체건강을 확보하고자 하는 연구였다(김희수, 이민규, 2008).

중독과 관련이 있는 비건강행동에 관한 연구들도 많았다. 음주나 알코올에 대한 연구가 전체 논문들 중에 3.7%정도 차지하고, 흡연이나 금연에 관한 연구들은 약 2.3%정도 되었다. 특이할 만한 사항은 도박에 대한 연구가 전체 논문들 중에 5.8%나 되었다는 것이고, 인터넷이나 스마트미디어 중독에 대한 논문도 3.9%나 되었다. 그리고 제목에 중독이라는 표현이 들어가 있는 논문은 8.1%정도가 되었다.

그리고 신체질환을 주제로 한 연구는 6.7% 정도가 수행되었는데, 초기 5년간은 13.4%로 비교적 많았으나, 최근에 와서는 6%를 조금 넘는 수준으로 조사되었다, 혈압이나 심장반응성과 같은 신체반응에 대한 연구는 전체 연구에 2.0%정도였는데, 그런 연구는 초기 5년간에 더 많이 이루어졌다.

『한국심리학회지: 건강』에는 불안, 분노 및 우울과 같은 부정정서를 다룬 연구들이 많았다. 조금 구체적으로 살펴보면 불안에 대한 연구가 전체 연구에 5.8%정도가 되었고, 분노에 대한 연구가 4.2% 그리고 우울에 대한 연구가 8.6%정도나 되었다. 분노에 대한 연구는 초기 5년간 많이 이루어졌으며, 우울에 대한 연구는 2006년부터 증가하기 시작하여, 2011년부터는 더 많아졌다. 안녕과 웰빙, 행복과 같은 긍정심리를 주제로 한 연구들도 전체 연구의 8.6%가 되었는데, 이 주제로 한 연구들이 계속 증가해 온 것을 알 수 있다. 수용-전념에 대한 연구가 전체 연구의 2.1%가 되고, 특

히 대부분의 연구가 지난 6년간 이루어졌다. 이는 신체질환이나 정신질환을 가진 사람들에 대한 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT)의 효과를 검증한 연구들이 많았기 때문이었다(예: 강민지, 김미리혜, 김정호, 2015; 유다선, 손정락, 2014).

맺음말

한국건강심리학회 『한국심리학회지: 건강』 학술지는 미국의 건강심리학 학술지인 Journal of Health Psychology(JHP) 및 영국의 건강심리학 학술지인 British Journal of Health Psychology (BJHP)와 마찬가지로 1996년부터 발행되었다. 그리고 이 세 학술지에는 20년 동안 건강심리학 분야의 탁월한 연구들이 많이 게재되었다. 건강이나 질병과 관련된 심리학적 연구들이 많이 게재되었고, 건강을 증진시킬 수 있는 심리적 혹은 행동적 요인에 관한 연구들이 많았다. 지금까지 기술한 내용을 종합해 보면, 한국의 건강심리학자들은 다른 학문분야는 물론 다른 심리학 분야와는 차별적인 연구들을 진행하여 왔다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 다른 심리학 영역에서 자주 다루지 않은 신체적 건강이나 질병을 주제로 연구하였으며, 다른 학문 분야와는 차별적으로 그런 주제와 관련하여 심리학적으로 탐구하였다.

국내외 건강심리학의 연구동향을 살펴본 결과, 한국의 건강심리학자들은 국외에서 이루어지는 연구들처럼 조금 더 다양한 건강심리학 변인들을 주제로 하여 연구할 필요가 있다. 예를 들어, 다양한 신체질환을 가진 환자를 대상으로 더 많은 연구가 이루어져야 한다. 또한 건강심리학의 실무에

중요한 주제이기 때문에 국내 건강심리학자들은 건강행동실천이나 복약순응 혹은 처방준수를 예측할 수 있는 요인이나 이론적 모형을 검증하는 연구를 더 수행할 필요가 있다.

몇 가지 다른 특징을 제외하고는 국내에서도 국외에서 수행되고 있는 연구들과 유사한 주제의 건강심리학 연구들이 수행되고 있다. 다만 건강행동 중에 채소나 과일 섭취와 신체활동에 관한 국내 건강심리학자들의 연구가 거의 없었으며, 예방접종을 포함해 건강검진이나 장기이식을 주제로 한 연구도 거의 수행되지 않고 있다. 국외 건강심리학 학술지보다 국내 학술지에 실험연구가 많았는데, 이는 주로 치료기법이나 치료 프로그램의 효과검증 연구들이었다. 게다가 국외보다 국내 건강심리학 학술지에는 상대적으로 중독에 대한 연구가 많았다. 국내에는 음주와 흡연 같은 물질중독에 연구도 있었지만, 도박이나 인터넷 및 미디어 중독에 대한 연구가 많았다. 국내에는 국외처럼 중독을 전문으로 하는 학술지가 많지 않고, 중독을 전문으로 연구하는 건강심리학자들이 많기 때문인 듯하다. 또한 한국은 서양보다 인터넷 게임중독이 더 심각하고(American Psychiatric Association, 2013), 도박중독이나 인터넷과 스마트폰미디어 중독에 관한 정부의 연구용역이 많기 때문에 그럴 수 있다.

한편, 국외 건강심리학 학술지는 물론 심지어 국내 간호학 학술지에도 건강관련 행동을 설명하는 이론이나 모형을 검증한 연구들이 많이 게재되고 있는데, 국내 건강심리학 학술지에는 그런 논문들이 상대적으로 적었다. 물론 논문 본문에서는 연구에서 검증한 결과가 특정 이론을 검증한 것이라고 기술되어 있을 수 있지만, 적어도 논문

제목이나 초록 상으로는 그렇다. 그런 의미에서 조금 더 다양한 건강행동들을 주제로 연구를 계획하다보면, 그런 행동들을 설명하는 이론이나 모형을 검증할 수 있을 것이다. 양적 연구를 제대로 수행하기 위해 먼저 질적 탐구가 필요할 때가 많고 건강심리학자들이 개인을 위한 맞춤형 건강증진 서비스를 제공해야하기 때문에, 특정 신체질환을 가진 환자들의 심리적 특성이나 그들의 건강과 관련된 삶을 질적으로 연구할 필요가 있다. 또한 건강증진이나 환자의 재활을 위해 건강심리학자들이 임상에서 근거기반으로 더 전문성을 발휘할 수 있도록 메타분석 연구도 수행될 필요가 있다. 끝으로 Brief Report이고 제목을 근거하여 연구의 동향을 탐구하였기 때문에 한계가 있을 수밖에 없지만, 본고가 한국의 건강심리학자나 건강심리학을 공부하는 대학원생들에게 유용한 정보를 제공할 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

강민지, 김미리혜, 김정호 (2015). 수용전념치료가 유방암 환자의 부정정서, 수용 및 삶의 질에 미치는 효과에 대한 예비연구. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 17-34.

김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향 : 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(2000~2009). 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 521-542.

김희수, 이민규 (2008). 심리운동 기법을 적용한 중재 프로그램이 대학생의 스트레스 대처 능력과 사회적 기술 향상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 745-756.

박세정, 박중규 (2014). 식별된 저자 섭식장애 신념척도

- 의 개발 및 타당화 : 여대생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 957-974.
- 유다선, 손정락 (2014). 식별된 저자 수용전념치료 (ACT)가 제1형 당뇨 청소년의 당뇨 스트레스, 자기관리, 삶의 질 및 수용행동에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 637-658
- 이수진, 정경미 (2015). 식별된 저자 한국심리학회, 실제 채소에 대한 노출 프로그램이 유아의 채소 섭취 및 실제 식사행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 20(2), 425-444.
- 정경미, 이수진 (2014). 한국형 부모의 식사 중 행동척도(K-PMAS)의 표준화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 711-731.
- 주정현, 정경미 (2013). 직접적·간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 687-708.
- Adams, C., Rennie, L., Uskul, A. K., & Appleton, K. M. (2015). Visualising future behaviour: Effects for snacking on biscuit bars, but no effects for snacking on fruit. *Journal of Health Psychology*, 20(8), 1037-1048.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Calder, R. K., & Mussap, A. J. (2015). Factors influencing women's choice of weight-loss diet. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 612-624.
- Clarke, A., Mitchell, A., & Abraham, C. (2014). Understanding donation experiences of unspecified (altruistic) kidney donors. *British Journal of Health Psychology*, 19(2), 393-408.
- Conroy, D., Sparks, P., & de Visser, R. (2015). Efficacy of a non-drinking mental simulation intervention for reducing student alcohol consumption. *British Journal of Health Psychology*, 20(4), 688-707.
- Eamshaw, V. A., Smith, L. R., Cunningham, C. O., & Copenhaver, M. M. (2015). Intersectionality of internalized HIV stigma and internalized substance use stigma: Implications for depressive symptoms. *Journal of Health Psychology*, 20(8), 1083-1089.
- Evans, R., Kawabata, M., & Thomas, S. (2015). Prediction of fruit and vegetable intake: The importance of contextualizing motivation. *British Journal of Health Psychology*, 20(3), 534-548.
- Flowers, P., Davis, M., Lohm, D., Waller, E., & Stephenson, N. (2016). Understanding pandemic influenza behaviour: An exploratory biopsychosocial study. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 759-769.
- Gremigni, P., & Cappelli, G. (2016). Psychosocial well-being after kidney transplantation: A matched-pair case-control study. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 599-606.
- Johnson, M. (2016). What more can we learn from early learning theory? The contemporary relevance for behaviour change interventions. *British Journal of Health Psychology*, 21(1), 1-10.
- Leck, C., Upton, D., & Evans, N. (2015). Growing well-beings: The positive experience of care farms. *British Journal of Health Psychology*, 20(4), 745-762.
- Ling, F. C., McManus, A. M., Knowles, G., Masters, R. S., & Polman, R. C. (2015). Do children emotionally rehearse about their body image?. *Journal of Health Psychology*, 20(9), 1133-1141.
- Lucas, T., Hayman Jr, L. W., Blessman, J. E., Asabigi, K., & Novak, J. M. (2016). Gain versus loss-framed messaging and colorectal cancer screening among African Americans: A preliminary examination of perceived racism and culturally targeted dual messaging. *British Journal of Health Psychology*, 21(2), 249-267.

- Maltby, J., Paterson, K., Day, L., Jones, C., Kinnear, H., & Buchanan, H. (2016). Social ranking effects on tooth-brushing behaviour. *British Journal of Health Psychology, 21*(2), 374-388.
- McHugh, E., & Lawlor, B. A. (2013). Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *British Journal of Health Psychology, 18*(3), 546-555.
- Ng, H. J., Tan, W. J., Mooppil, N., Newman, S., & Griva, K. (2015). Prevalence and patterns of depression and anxiety in hemodialysis patients: A 12-month prospective study on incident and prevalent populations. *British Journal of Health Psychology, 20*(2), 374-395.
- O'Brien, N., Philpott-Morgan, S., & Dixon, D. (2016). Using impairment and cognitions to predict walking in osteoarthritis: A series of n-of-1 studies with an individually tailored, data-driven intervention. *British Journal of Health Psychology, 21*(1), 52-70.
- Pagnini, F., Manzoni, G. M., Tagliaferri, A., & Gibbons, C. J. (2015). Depression and disease progression in amyotrophic lateral sclerosis: A comprehensive meta-regression analysis. *Journal of Health Psychology, 20*(8), 1107-1128.
- Papathomas, A., Smith, B., & Lavalley, D. (2015). Family experiences of living with an eating disorder: A narrative analysis. *Journal of Health Psychology, 20*(3), 313-325.
- Powell, R., Ahmad, M., Gilbert, F. J., Brian, D., & Johnston, M. (2015). Improving magnetic resonance imaging (MRI) examinations: Development and evaluation of an intervention to reduce movement in scanners and facilitate scan completion. *British Journal of Health Psychology, 20*(3), 449-465.
- Prior, J., & Khadaroo, A. (2015). 'I sort of balance it out'. Living with facial acne in emerging adulthood. *Journal of Health Psychology, 20*(9), 1154-1165.
- Sabuncuoglu, O., & Basgul, A. (2016). Pregnancy health problems and low birth weight associated with maternal insecure attachment style. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 934-943.
- Sauceda, J. A., Wiebe, J. S., & Simoni, J. M. (2016). Childhood sexual abuse and depression in Latino men who have sex with men: Does resilience protect against nonadherence to antiretroviral therapy?. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1096-1106.
- Schipper, K., Abma, T. A., Koops, C., Bakker, I., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2014). Sweet and sour after renal transplantation: A qualitative study about the positive and negative consequences of renal transplantation. *British Journal of Health Psychology, 19*(3), 580-591.
- Sharp, J., Holly, D., & Broomfield, N. (2013). Computerized cognitive behaviour therapy for depression in people with a chronic physical illness. *British Journal of Health Psychology, 18*(4), 729-744.
- Sherratt, F. C., Newson, L., Marcus, M. W., Field, J. K., & Robinson, J. (2016). Perceptions towards electronic cigarettes for smoking cessation among Stop Smoking Service users. *British Journal of Health Psychology, 21*(2), 421-433.
- Stedman-Smith, M., DuBois, C. L., & Grey, S. F. (2015). Hand hygiene performance and beliefs among public university employees. *Journal of Health Psychology, 20*(10), 1263-1274.
- Steiner, J. L., Bigatti, S. M., & Ang, D. C. (2015). Trajectory of change in pain, depression, and physical functioning after physical activity adoption in fibromyalgia. *Journal of Health Psychology, 20*(7), 931-941.

- Street, R., Mercer, J., Mills-Bennett, R., O'Leary, C., & Thirlaway, K. (2016). Experiences of physical activity: A phenomenological study of individuals with cystic fibrosis. *Journal of Health Psychology, 21*(2), 261-270.
- Suso-Ribera, C., Camacho-Guerrero, L., McCracken, L. M., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2016). Social problem solving in chronic pain: An integrative model of coping predicts mental health in chronic pain patients. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1015-1025.
- Telepak, L. C., Jensen, S. E., Dodd, S. M., Morgan, L. S., & Pereira, D. B. (2014). Psychosocial factors and mortality in women with early stage endometrial cancer. *British Journal of Health Psychology, 19*(4), 737-750.
- Tovar, E., Rayens, M. K., Gokun, Y., & Clark, M. (2015). Mediators of adherence among adults with comorbid diabetes and depression: The role of self-efficacy and social support. *Journal of Health Psychology, 20*(11), 1405-1415.
- White, K. M., Starfelt, L. C., Young, R. M., Hawkes, A. L., Leske, S., & Hamilton, K. (2015). Predicting Australian adults' sun-safe behaviour: Examining the role of personal and social norms. *British Journal of Health Psychology, 20*(2), 396-412.
- Zhang, Y., & Jin, S. (2016). The impact of social support on postpartum depression: The mediator role of self-efficacy. *Journal of Health Psychology, 21*(5), 720-726.

원고접수일: 2016년 10월 12일

논문심사일: 2016년 10월 31일

게재결정일: 2016년 12월 23일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 1, 1 - 13

Domestic and Foreign Recent Research Trends in Health Psychology

Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

This brief report reviewed research trends based on articles published in Korean Journal of Health Psychology, Journal of Health Psychology, and British Journal of Health Psychology, and suggested the directions for Korean health psychologists students to further study. As a result of comparing the local and foreign research, it was determined that Korean research of health psychology did not differ from foreign researches. However, foreign researches in health psychology have been targeting patients with the more diverse physical diseases, and researched healthy behaviors so far varied. In Korea, experimental studies which examined the effectiveness of interventions for health promotion were more frequently fulfilled, and more diverse addicted behaviors were studied. Finally, Korean health psychologists need to be interested in studying theories and psychological factors related to a large variety of healthy behaviors, using both qualitative and meta analysis studies.

Keywords: health, psychology, research, paper, trend