

한국건강심리학회
since 1994

건강한 삶! 행복한 마음!

Newsletter

제6호 분기 발행

<http://www.healthpsy.or.kr>



(경북 영동 월류봉, 사진 이철호]

발행인 이민규 | 편집인 이철호 | 전화 (055)762-2080 | 이메일 khpa1994@hanmail.net
주소 경남 진주시 가좌동 900번지 경상대학교 사회과학대학 심리학과 임상·건강심리연구실

존경하는 회원 여러분! 안녕하십니까?

4계절이 뚜렷한 우리나라가 참 아름답습니다. 붉게 피었다 떨어진 낙엽을 밟으며 가을을 느낄 수 있어 아름답습니다. 눈이 내려 온 세상을 하얗게 물들이는 겨울이 있어 예쁘고 아름답습니다. 이제 겨울의 문턱에 서서 지난날을 돌이켜 볼 시기입니다. 사계 김장생의 문인인 유집(柳輯)(1585-1651)이란 사람의 첫눈이란 시를 소개하고 싶어집니다.

첫눈

아이들 첫눈 온다 알려 오지만
늙은이를 오히려 놀래키누나.
한 해가 저무는 줄 알겠으니
여생이 얼마인지 따져 보노라.
청춘의 옛 친구 이제 없는데
백발의 머리만 새로 더하네.
홀연 앞날의 일 생각하자니
이제부터 죽음도 편안하여라.

兒童報初雪
却使老夫驚
歲律知將暮
餘生問幾齡
青春無舊伴
白髮有新莖
忽憶前頭事
從今歿亦寧

첫눈이 내리면 어떤 생각이 떠오르는가 묻고 싶어집니다. 많은 사람들은 다양한 이야기를 합니다. “그냥 하얀 눈이 내려서 좋다. 첫눈 하면 헤어진 첫사랑이 생각난다. 친구들이랑 뛰놀던 때가 생각난다.” 등등의 이야기를 하리라 여겨집니다. 유집은 첫눈을 보면서 지난 세월을 회상하면서 인생을 마무리해야 할 시점이고 모든 일을 손에서 놓아야 할 때라고 이야기하고 있습니다. 삶의 달관하는 노인의 마음을 잘 나타낸 시라 여겨집니다.

건강심리학회 회장의 소임을 맡은 지가 벌써 2년이 다 되어 갑니다. 많은 일을 하려고 하기 보다는 한 가지라도 꼭바로 하고자 하는 마음이 많았습니다. 처음에 계획했던 일을 잘 마무리한 것도 있고 처음 시도하면서 앞으로 정착시켜야 할 일도 있는 것 같습니다. 남은 기간 잘 마무리했으면 하는 마음 간절합니다.

12월 경상대학교에서 「국가 및 지역사회 건강심리」란 주제로 건강심리학회를 개최합니다. 예방의학적 관점에서 본 지역사회 건강심리, 환경과 건강심리의 관점에서 최근 이슈가 되고 있는 원자력 문제와 인간의 건강, Health Communication등의 특강을 마련했습니다.

국가와 사회의 건강을 위해 회원님들의 좋은 의견을 공유하는 자리가 되었으면 하는 마음 간절합니다. 여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다. 건강하게 지내십시오. 행복하게 지내십시오.

제10대 한국건강심리학회장 이민규

※ 유집은 사계(沙溪) 김장생(金長生)의 문인으로 학문과 후학 양성에 힘쓴 인물이지만, 이괄(李适)의 난과 병자호란 등 국난을 당해서는 의병을 모아 직접 전장에 나서기도 했던 충의의 인물이다.

중앙대학교 임상심리 연구실로 GO!GO!

안녕하세요. 의혈중앙! 인간사랑! 중앙대학교임상심리연구실입니다. 유난히 무더웠던 여름이 지나고, 어느새 단풍 빛으로 물든 나무들이 서로 자태를 뽐내며 완연한 가을이 왔음을 알려줍니다. 청명한 하늘아래 불어오는 바람을 맞으며 거니는 교정은 바스락거리는 낙엽소리와 학생들의 웃음소리가 어우러져 한 편의 오케스트라연주를 듣는 듯 기분 좋은 콧노래를 흥얼거리게 합니다. 오색 빛이 만발한 10월, 건강심리학회 소식지에 중앙대학교를 소개하게 되어 무척 기쁩니다.



먼저, 우리 중앙대학교의 대표적인 상징물은 청룡연못의 청룡입니다. 1968년 중앙대 동창회 모금을 통해 교내 청룡연못에 조성상은 높이 9m의 청룡과 그 주위를 둘러싸고 있는 7마리 작은 용으로 구성되어 있습니다. 7마리 작은 용의 입에서 물줄기가 솟구치고, 분수는 바위가 갈라져 불이 치솟는 모양을 의미합니다. 중앙대 학생들에게 청룡연못은 “청룡탕”이라는 이름으로 더 익숙합니다. 과대표 선출, 캠퍼스 커플 탄생 등 크고 작은 행사일과 기념일에 학생들이 청룡연못에 자주 입수하기 때문입니다. 청룡연못 안에는 중앙대학교 설립자이신 승당 임영신 박사님께서 남겨놓은 유물이 있고, 이를 개교 100주년에 개봉한다는 설이 있습니다. 사실 여부는 알 수 없지만, 중앙대학교 학생들 사이에서 전해 내려오는 이야기입니다.



중앙대학교 임상심리 전공생들은 현명호 교수님과 세미나를 통해 전공지식을 쌓고 전문인으로써의 소양을 갖추기 위한 절차를 차근차근 밟아나가고 있습니다. 최근 심리학계에서 주목되고 있는 “용서”변인과 관련된 학술논문들을 매주 읽으면서 학계의 최신 동향과 발맞춰 전진하고자 노력하고 있습니다. 그러나 이러한 학술모임에만 그치지 않고, 등산 및 연극 소모임 등 교수님과 학생들의 유대관계를 돈독하게 이어주는 소소한 행사들을 꾸준히 지속하고 있습니다. 이를 통해 중앙대학교 임상심리 연구실은 웃음꽃이 끊이지 않는 화기애애한 분위기를 자랑합니다.

현명호 교수님께서 2013년 현재, 안식년이시지만 여느 때보다 다양한 연구를 통해 왕성한 활동을 하고 계십니다. 올해 진행 중이거나 완료한 연구는 성인용 성격검사 개발, 운전면허 취소자 교육프로그램 개발, Polygraph 등 검사장치를 이용한 거짓말 탐지 연구, 보호관찰청소년 대상 분노조절프로그램 등이 있습니다.



이렇듯 중앙대학교 임상심리연구실의 여러 석·박사 학생들은 열정적으로 연구에 매진하며 자신의 관심분야를 넓혀가고 있습니다. 2014년에 건강심리학회장으로 취임하실 현명호 교수님을 도와 앞으로도 학회의 무궁한 발전을 위해 힘쓰겠습니다. 지금까지 중앙대학교 대학원 임상심리 연구실이었습니다.

우리 속담이나 고사성어에 숨겨진 심리학의 '다빈치 코드'를 찾아라!

'굴화위지(橘化爲枳)'라는 말이 있습니다. 수질과 풍토에 따라 과실 맛이 달라진다는 말로 인간 역시 주위 환경에 따라 변한다는 뜻이다. 남굴북지(南橘北枳)라고도 한다. 비슷한 말로 '근묵자흑(近墨者黑)', '마중지봉(麻中之蓬)'란 말도 있다.

춘추시대 제나라의 명재상 안영(晏嬰)이 초나라에 사신으로 가게 되었다. 초나라 영왕이 이 소식을 듣고 곁에 있는 자들에게 "안영은 제나라의 뛰어난 인재인데, 지금 그가 오고 있소. 내가 그를 모욕하려고 하는데 어떤 방법이 좋겠소?"라고 물었다.

곁에 있던 이가 제나라 죄인 한 명을 데려와 제나라 사람인 안영에게 보여줌으로써 부끄러움을 느끼게 하면 어떻겠냐고 했다.

얼마 뒤 안영이 왔다. 영왕은 안영에게 주연을 베풀어 주었다. 주연이 무르익었을 때, 관리 두 명이 한 사람을 포박해 왕 앞으로 끌고 왔다. 영왕이 "포박당한 자는 무엇을 한 사람인가"라고 묻자 관리는 "제나라 사람인데 도적질을 했습니다."라고 답했다.

왕이 안영을 보고 말했다. "제나라 사람은 정말로 도적질을 잘하는군요." 그러자 안영이 비유를 들어 "굴이 회남(淮南)에서 나면 굴이 되지만, 회북(淮北)에서 나면 탕자가 된다고 합니다(橘生淮南 則爲橘 生於淮北 則爲枳)." (안자춘추·晏子春秋 내잡하·內雜下 편)라고 했다.

그는 굴과 탕자는 잎이 비슷하지만 과실 맛은 다르다면서, 그 이유는 물과 땅 즉 기후와 풍토의 차이라고 설명했다. 안영은 이에 더해 제나라에서는 도적질이 없었는데 초나라에 오면서 이렇게 나빠진 것이라고 응수했다. 당황한 왕이 웃으며 말했다. "성인은 농담을 하지 않소. 과인이 오히려 부끄럽소."

1897년 Triplett는 낚시릴에 줄을 감도록 한 요구에 아동들이 혼자서 감는 경우보다 다른 아동과의 경쟁에서 작업을 할 때 더 빨리 작업을 했다는 것을 발견했고 이를 Zajonc(1965, 1972)는 사회적 촉진효과라 했다.

사회적 촉진의 한 가지라 할 수 있는 동료효과(peer effect)라는 개념이 있다. 개인의 행동이 옆에 있는 동료의 행동과 사고방식에 영향을 받아 변하는 것을 일컫는다. 작업장에서 동료효과로 작업능률을 올리는 방법으로 연구되고 학교에서 학습향상을 위해 동료효과를 활용하기 위한 연구가 많이 진행되고 있다. 동료의 행동의 영향을 받아 위험행동을 하는지에 대한 연구에서는 알콜사용 혹은 폭음이 동료행동에 영향을 받음을 밝히기도 하였다.

조현국(2009, 삼성경제연구소)의 <학습능력에서의 또래효과>란 논문에서 형(오빠)이 있는 학생은 상대적으로 수학을 잘하고, 누나(언니)가 있는 학생은 언어를 잘하는 것으로 나타났다고 밝혔고 이런 현상을 동료효과로 설명했다. 일반적으로 남학생은 수학을 여학생은 언어를 잘하기 때문에 동생이 그런 형이나 누나의 영향을 받음을 밝혔다. 동료현상은 남학생보다 여학생이, 형제간 나이 차가 적을수록, 방을 같이 쓸수록 더 뚜렷함을 밝혔다.

동료효과를 밝힌 외국 연구 중에 Sacerdote(2001)와 Zimmerman(2003)은 효과가 있음을 밝혔고, Foster(2006), Lyle(2007) 그리고 Stinebrickner와 Stinebrickner(2006)는 효과가 없음을 밝히기도 하였다.

Pessin과 Husband(1933)는 어떤 관객의 존재가 미로과제와 무의미철자 과제의 학습을 느리게 한다는 것을 발견했고 피험자들이 미로와 무의미철자 과제들을 학습 한 후에는 관객 앞에서 더 우수하게 수행했다. 이를 사회적 억제효과라 한다.

개인의 수행을 높이기 위해서는 집단들을 무분별하게 사용하기 보다는 상호보완적인 관계에서 해결점을 찾도록 하는 것이 중요할 것이다.

한 남자의 이야기가 우리 가슴을 울립니다. “모든 분들한테 짐을 덜고자 이 길을 택할 수 밖에 없습니다. 특히 00, 00(자 이름) 끝까지 책임 못 저서 미안하다. 아빠처럼 살지 말고 열심히 살아라. 정말로 숨 막히는 세상이다.”라고 적었다. 이어 “아빠는 몸 건강, 정신건강 모두 다 잃었다. 아무쪼록 모든 분께 죄송합니다.”라는 말도 남겼다. 이는 한 기러기 아빠의 이야기입니다. 그는 미래의 성공을 위해 “어느 정도 버리고 무엇을 간직해야 할 것인지”에 대한 성찰을 요구합니다.

국민건강을 위해 해결해야 할 중요 문제 중 하나가 자살문제입니다. 2012년 자살 자 수는 1만 4160명으로 2011년 1746명이 줄었다. 2006년 이후 6년 만에 감소세로 돌아섰지만 인구 10만명 당 자살자는 29.1명으로 OECD평균(12.5명)의 2.3배에 달하고 경제협력개발기구(OECD)회원국 중 자살률 1위라는 불명예를 벗어나지 못하고 있다. 자살과 관련하여 재미있는 기사를 소개합니다.

지난 5년간 지급된 자살보험금, 7000억 넘어

【서울=뉴스시스】 지난 5년간 7000억원이 넘는 자살보험금이 지급된 것으로 나타났다.

24일 김종훈 새누리당 의원이 금융감독원으로부터 제출받은 자료에 따르면 지난 2009회계연도부터 올 8월까지 자살한 피보험자에게 지급된 보험금은 7184억원(2만5508건)으로 나타났다.

자살보험금 지급액의 규모도 점차 커져 2009회계연도엔 1379억원을 기록했지만 지난해엔 1733억원까지 늘어났다.

이에 대해 김 의원은 생명보험사의 면책기간을 명시한 약관이 자살을 부추기는 한 원인이라고 지적했다.

보험업계에 따르면 손해보험사의 질병·상해보험 약관에는 가입기간과 상관없이 피보험자의 고의(자살 등)에 의한 사고에 대해서는 보험금을 지급하지 않는 반면 생보사의 표준약관에는 가입후 2년(면책기간)이 지나면 자살도 일반사망으로 인정한다.

김종훈 의원은 "생보사의 약관에 명시돼 있는 면책기간은 자살을 방조하는 것이나 다름없다"며 "이같은 약관은 지능화·홍포화되고 있는 보험사기에 악용될 가능성도 높다"고 지적했다.

실제로 지난해 보험연구원의 연구결과에 따르면 생명보험 가입자의 자살률이 면책기간 이후 높아졌고, 호주와 미국에서도 자살 면책기간과 가입자의 자살이 상관관계가 있다는 실증연구가 시행된 바 있다.

이에 따라 경제협력개발기구(OECD)자살률 순위에서 상위권을 차지하고 있는 일본(3위, 2011년 기준)도 면책기간을 기존 1년에서 3년으로 연장했고, 독일도 면책기간을 3년으로 명시하되 개별 계약에서는 더 연장할 수 있도록 법을 개정했다.

김 의원은 "우리사회에서 자살을 줄일 수 있는 한 가지 방안으로 자살의 면책기간에 대한 조정이 논의돼야 한다"며 "생명보험의 자살에 대한 면책기간이 짧아 자살동기 억제유인이 크지 않기에 이를 폐지하거나 연장하는 방안을 모색해야 한다"고 주장했다.



나는 배웠다.

나는 배웠다.

다른 사람으로 하여금 나를 사랑하게 만들 수 없다는 것을.

할 수 있는 일은 사랑받을 만한 사람이 되는 것뿐임을.

사랑은 사랑하는 사람의 선택에 달린 일.

나는 배웠다.

내가 아무리 마음을 쏟아 다른 사람을 돌보아도

그들은 때로 보답도 반응도 하지 않는다는 것을.

신뢰를 쌓는 데는 여러 해가 걸려도

무너지는 것은 한순간임을.

살은 무엇을 손에 쥐고 있는가가 아니라

누가 곁에 있는가에 달려 있음을 나는 배웠다.

우리의 매력이라는 것은 15분을 넘지 못하고

그 다음은 서로를 알아가는 것이 더 중요함을.

다른 사람의 최대치에 나를 비교하기보다는

나 자신의 최대치에 나를 비교해야 함을 나는 배웠다.

살은 무슨 사건이 일어나는가에 달린 것이 아니라

일어난 사건에 어떻게 대처하는가에 달린 것임을.

또 나는 배웠다.

무엇을 아무리 얇게 배어 낸다 해도

거기에는 언제나 양면이 있다는 것을.

그리고 내가 원하는 사람이 되는 데는

오랜 시간이 걸린다는 것을.

사랑하는 사람에게는 언제나

사랑의 말을 남겨 놓아야 함을 나는 배웠다.

어느 순간이 우리의 마지막 시간이 될지

아는 사람은 아무도 없으므로.

-<중략>-

나는 배웠다.

사랑하는 것과 사랑받는 것을.

작: 샤를르 드 푸코

출처: 류시화<사랑하라 한번도 상처받지 않은 것처럼>중에서

회원동정등



■ 이민규회장 한국임상심리학회 회장에 선임

1. 일시: 2013년 10월 11일(금)
2. 장소: 백범김구기념관
3. 내용:
한국임상심리학회 차차기(2015년회장)에 선임

■ 박준호회장 교정건강심리연구회 회장 선임

1. 일시: 2013년 11월 16일(토)
2. 장소: 경상대학교 사회과학대학
3. 내용: 한국건강심리학회 산하 명상심리연구회에 이어 두 번째 연구회가 발족되었고 첫 모임에서 박준호 대전대 교수님이 회장으로 선임

■ 한국건강심리학회 교정건강심리연구회 첫 모임

1. 일시: 2013년 11월 16일(토)
2. 장소: 경상대학교 사회과학대학
3. 주제:
교정과 심리적 개입: 성폭력교육과 인성교육
4. 발표

① 성폭력가해자 심리치료와 현황:

이지원(서울지방교정청 교정심리치료센터)

② 행복증진프로그램의 효과분석:

유재현(대구지방교정청 교정심리치료센터)

③ 인성교육과 감사일지:

이철호(대구지방교정청 교정심리치료센터)



■ 한국건강심리학회 동계학술대회

1. 일시 : 2013년 12월 5일(목)-6일(금)
2. 장소 : 경상대학교
3. 주제 : 국가와 지역사회 건강심리

■ 학교소개 원고 모집

건강심리 소식지 다음호(7호)에 게재할 학교소개 원고를 모집합니다. 자신의 학교와 학과를 건강심리학회원들에게 알리고 싶은 주요활동 등을 자유롭게 보내주십시오.

■ 회원동정소식 원고 모집

건강심리지 다음호(7호)에 게재할 회원님들의 동정을 보내주시면 감사하겠습니다. 아주 사소한 동정도 보내주시면 게재하도록 하겠습니다.

■ 기타 원고모집

건강심리소식지(건강한 삶.행복한 마음)에서 다양한 원고를 기다립니다(시, 소설, 수필, 사진 등 아무거나). 이메일로 원고를 보내 주시기 바랍니다. 건강심리학회원과 가족 누구나 보낼 수 있습니다.

■ 원고 보내실곳

chull357@hanmail.net
chijilove@korea.kr

