한국건강심리학회
since 1994

Health Psychology
Newsletter

제36호 2022년 2분기

http://www.healthpsy.or.kr

목 차

학회 소식 ---------- 2022년 한국건강심리학회 제63차 춘계학술대회

회원 소식 ---------- 손정락 회원 -『초보자를 위한 마음챙김 워크북』

한국건강심리학회 소식지 원고 모집 안내

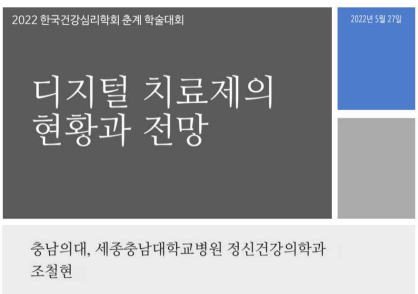
발행인 배성만 | **편집인** 이혜진, 유정현 | **전화** 070-8288-3966 | **이메일** khpa1@naver.com
주소 [31116] 충청남도 천안시 동남구 단대로 119 사회과학대학 321호

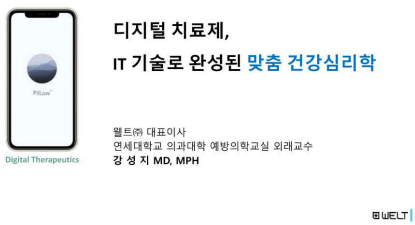
한국건강심리학회
Korean Health Psychological Association

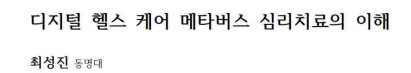
학회 소식

2022년 한국건강심리학회 제63차 춘계학술대회

일시	2022년 05월 21일(금) - 28일(토)
장소	온라인 학술대회(ZOOM Meeting)
주제	디지털 헬스케어
학술대회 일정 (1일차)	
구분	**발표 및 내용**
개회사 및 축사 **개회사** ‖ 배성만 회장(한국건강심리학회) **축 사** ‖ 장은진 회장(한국심리학회)	
기조강연	**디지털 헬스케어의 현재와 미래** | 석광호 (글로벌사이버대학교)
심포지움	**디지털 치료제의 현황과 전망** | 조철현 (세종 충남대병원 정신건강의학과)
점심 식사	
심포지움	**디지털 치료제 : 디지털로 완성된 데이터 기반 맞춤 건강심리학** | 강성지 (웰트)
	모바일 디지털 헬스케어 | 이길용 (이알솔루션)
	디지털 헬스 케어 메타버스 심리치료의 이해 | 최성진 (동명대학교)
전체토론 | 현명호 (중앙대학교)	
학술대회 일정 (2일차)	
구분	**발표 및 내용**
포스터 발표(온라인 유튜브)	
공동교육 : 건강심리 연구방법론 | 권선중 (한국침례신학대학교)	
구연 및 사례발표(ZOOM Meeting)	
폐회사 및 시상식	







▲ 한국건강심리학회 제63차 춘계학술대회

회원 소식 < 손정락 회원 도서 출간 >

초보자를 위한 마음챙김 워크북

저자: 손정락
교육과학사 | 2022년 04월 출간

마음챙김과 수용은 심리적 웰빙으로 가는 관문이라고 할 수도 있습니다. 역자는 2012년에 서울에서 열린 존 카밧-진의 MBSR 워크숍에 참여한 적이 있습니다. 그 워크숍에서 카밧-진은 "마음챙김처럼 쉬운 것이 없다."고 하였습니다. 그러나 마음챙김을 배워본 사람들은 한결같이 마음챙김이 말처럼 그렇게 쉽지 않다고 호소하고 있는 것도 사실입니다.

왜 그럴까요?

우리가 들어본 적이 있는 공자의 논어를 잠깐만 볼까요? 논어의 학이 1장입니다; "배우는 족족 내 것을 만들면學而時習(학이시습) ,기쁘지 않을까!"(「한글 논어」 참조). 또 우리가 잘 아는 정약용의 풀이를 잠깐만 볼까요? "학배우는이란 알기 위한 것이며, 습내 것을 만들면이란 행하기 위한 것이니, 학이시습은 지(知)와 행(行)이 함께 나아가는 것이다". 마음챙김도 학이시습 즉, 지행합일이어야 합니다. 마음챙김은 배우고, 반드시 실천해야 내 것이 됩니다. 이 책 『초보자를 위한 마음챙김』이 바로 그런 책입니다!

<건강심리학회 소식지 원고 모집 안내>

건강심리학회에서는 회원 여러분들의 소통과 정보 공유를 위해 매 분기 소식지를 발행하고 있습니다.
제34호 소식지에 실릴 원고를 모집하고 있습니다.
소식지는 여러분의 소중한 관심과 참여로 만들어지오니 많은 투고 바랍니다.
모집 내용은 다음과 같습니다.

▶ **건강심리학을 비롯한 심리학 제반과 관련된 사설(칼럼)**을 모집합니다.
주제는 자유롭게 선정하시면 됩니다. (한글문서 1장 분량)

▶ **회원 동정 및 홍보 사항**을 모집합니다. 출판, 개원, 퇴임을 비롯한
사소한 소식이라도 함께 나눌 수 있도록 많은 참여 바랍니다.
개인과 기관 모두 참여 가능합니다.

▶ **기타 시, 수필, 사진, 그림, 평론 등 다양한 원고**를 모집합니다.
주제는 자유롭게 선정하시면 됩니다.

작성하신 원고를 **이름/소속/연락처**와 함께
건강심리학회 홍보부(khpa1@naver.com)로 보내주십시오.

회원 여러분들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

한국건강심리학회 홍보이사 이혜진
홍보간사 유정현