



목 차

제 16대 회장 취임 인사 및 30주년 행사 초대의 글

학회 소식 ----- 2024년 한국건강심리학회 제67차 춘계학술대회 공지

회원 투고 ----- [수필] 선정릉에서 날 숨을 토해낸 날 (덕성여대 웰빙건강 심리센터 최소양)

회원 소식 ----- 번역서 출간 (한국건강심리학회장 조성근)

회원 소식 ----- 호주 연수 (서울재활병원 가족지원센터장 김지혜)

한국건강심리학회 소식지 원고 모집 안내

제 16대 회장 취임 인사 및 30주년 행사 초대의 글



추운 겨울이 지나고 새 봄의 기운이 솟아나며 주변에는 연두색 잎과 다채로운 꽃들로 가득 차 있습니다. 봄이 다가오면 자연스럽게 새로운 희망을 안고 미래를 계획해 보게 됩니다. 이 세상에 계획대로 되는 일이 많지 않듯이, 제 자신을 되돌아 보니 ‘어쩌다 어른’이 된 것처럼 ‘어쩌다 (임상)건강심리학자’가 되어 있었습니다. 2001년 대학원 시절 처음 한국건강심리학회 학술대회에 참여한 것을 시작으로 한국건강심리학회와 연을 맺게 되었는데, 그 당시는 건강심리학에 대한 정보도 관심도 크게 없었습니다. 그러나 2004년 미국 유학 중 우연한 기회에 통증클리닉에서 실습을 하면서 건강심리학의 매력에 빠지게 되었습니다. 과학과 의학기술의 발전으로 인해 인간의 기대수명이 늘어나면서

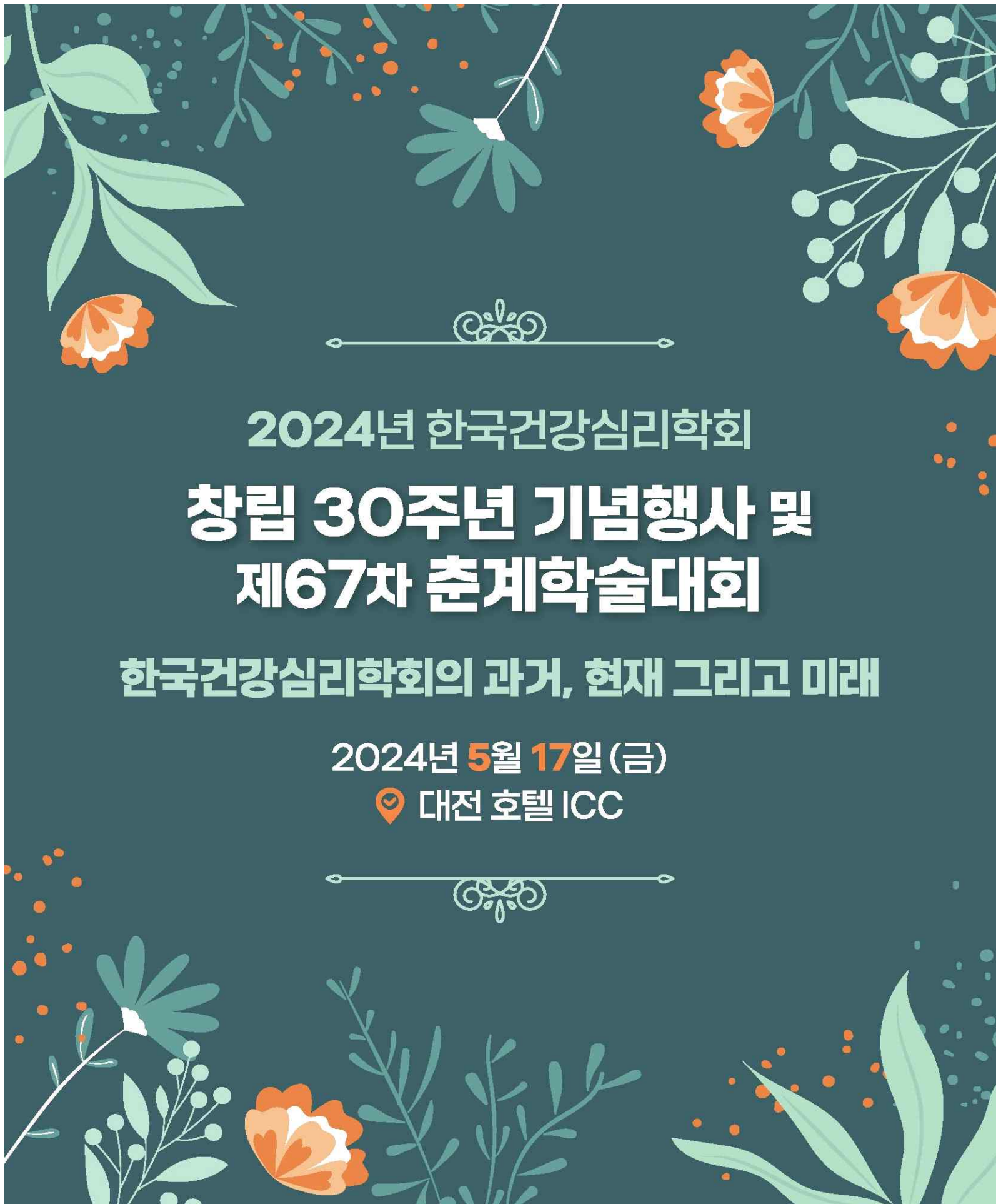
건강한 노화가 중요한 이슈로 떠올랐고, 이런 시대적 흐름에 발맞춰 의료·건강이 미래 유망 산업으로 대두되고 있었습니다.

건강심리학은 건강의 향상과 질병의 예방을 최우선 순위로 두고 있는 학문으로, 오늘날 건강과 심각한 질병이 인간의 행동에서 비롯된다는 점을 고려할 때 건강심리학의 역할은 앞으로 더욱 더 커질 것입니다. 마침 올해는 한국건강심리학회 창립 30주년으로 매우 의미 있는 해입니다. 지난 30년간 우리 학회는 우리나라 건강심리학의 발전을 위해 매우 큰 역할을 해왔습니다. 또한 짧은 역사에도 불구하고 빠르게 양적, 질적 성장을 해왔습니다. 그럼에도 불구하고, 최근에는 학회를 창립하고 기반을 다져왔던 세대가 은퇴하고, 후속 세대의 유입이 줄어들면서 학회 규모가 점차 감소하고 있는 상황에 직면하고 있습니다. 이 시점에서 우리가 맞는 학회 창립 30주년은 남다르다고 할 수 있습니다. 5월 17일(금) 대전 호텔 ICC에서 열리는 창립 30주년 행사는 ‘한국건강심리학회의 과거, 현재 그리고 미래’라는 주제로 진행될 예정입니다. 우리 학회의 새로운 도약을 위해 이번 행사에 학회 구성원 여러분의 많은 참석과 응원을 부탁드립니다.

한국건강심리학회장 조성근



2024년 한국건강심리학회 제67차 춘계학술대회 공지



2024년 한국건강심리학회
**창립 30주년 기념행사 및
제67차 춘계학술대회**

한국건강심리학회의 과거, 현재 그리고 미래

2024년 5월 17일 (금)

📍 대전 호텔 ICC



한국건강심리학회
Korean Health Psychological Association

2024년 한국건강심리학회 제67차 춘계학술대회 공지

프로그램

사회: 임숙희 (건양사이버대학교)

09:00-10:00	등록
10:00-10:20	학술대회 개회사 및 축사 한국건강심리학회장 조성근, 한국심리학회장 최진영
10:20-10:30	내빈소개 및 인사말씀

사회: 임숙희 (건양사이버대학교)

제1부. 한국건강심리학회 30년의 회고와 과제

10:30-10:40	한국건강심리학회 활동 경과보고 최성진 (동명대학교)
10:40-11:20	기념강연 1: 한국건강심리학회의 역사와 과제 손정락 (전북대학교)
11:20-12:00	기념강연 2: 한국건강심리학회 연구의 여정과 지향 현명호 (중앙대학교)
12:00-14:00	오찬 및 포스터 발표

사회: 김기호 (세종사이버대학교)

제2부. 신진연구자들의 새로운 시선

14:00-15:00	건강심리학적 개입의 최신 동향 진민진 (공주대학교)
15:00-16:00	통합적 활력 척도 개발 및 타당화: 동양전통의학의 기 개념에 대한 심리학적 해석 윤석인 (경희대학교)
16:00-16:15	휴식
16:15-17:20	재활 장면에서의 건강심리학자의 역할 김지혜 (서울재활병원 가족지원센터장)

사회: 김기호 (세종사이버대학교)

제3부. 30주년 기념행사

17:20-17:30	건강심리학회 30년 역사 동영상 시청
17:30-17:40	신규건강심리전문가 자격증 수여
17:40-17:50	시상 (우수포스터상, 공로상)
17:50-18:00	축사
18:00-20:00	저녁만찬

※ 강의시간 등은 당일 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

회원 투고

선정릉에서 날숨을 토해 낸 날

- 덕성여대 웰빙건강심리센터 최소양-

테헤란로는 하늘로 솟은 나무들과 고층빌딩들로 인해 웅장한 분위기를 자아내고 있다. 건물들 위로 펼쳐진 청명한 하늘은 바쁜 도시의 풍경과는 다르게 한가롭고 평온해 보였다. 오늘은 부산에 거주하고 있는 K가 수면센터에 방문하는 날이다.

오늘은 5회기 치료. 조금 더 약을 줄이고 한밤에 깨는 횟수가 줄고 잠을 좀 자는 느낌이 있을 거라 기대를 안고 K를 기다렸다. K는 강박적 사고와 불안이 높아 치료를 시작하기 전 걱정이 되었다. 4회기 치료 후 2주 만에 마주한 K는 정돈된 머리와 체크 패턴 반팔 셔츠에 검은 배낭을 메고 왔다. 검은 배낭 안의 파란색 파일 안에는 그의 잠에 대한 스토리가 세세하게 적혀있다. 그동안 잘 지켜온 지침들을 흔들림 없이 제대로 준수하셨는지 걱정이 되었다.

“약을 줄이면서 며칠 잠을 잘 잤어요. 그러다 한 며칠은 자다 깨다를 반복했죠. 그러다 친구도 수면관련 약을 복용하면서 살고 있다고 하면서 저에게 수면제 그냥 편하게 먹고 자라는 말에 다시 알프람을 먹기 시작했어요.”

또 한 번의 무너짐. K의 불안은 좀처럼 수그러들지 않는다. 그의 날뛰는 불안과 ‘자고 싶다’는 욕구는 약의 빈번한 교체로 드러났다. 갈팡질팡하는 그 분에 대해 화가 나기도 하고 측은한 마음도 들면서 여러 감정들이 교차했다. 본인은 얼마나 더 힘들까? 롤러코스터를 타고 있는 불안을 잠재우지 못 한 점, 치료자가 약에 대해 강하게 설득하고 납득시켰어야 하는 점들을 떠올리니 후회가 밀려왔다. 이 분 향후 치료계획을 재설정해야 하는 문제 등 여러 상념들이 머릿속을 헤집어 놓았다. 치료자이기에 마음을 다잡고 K가 약에 흔들리지 않고 수면위생 지침들에 더 전념할 수 있도록 도왔다.

오전 불면증 치료를 마친 후에도 귓가에 뚝뚝 K님의 목소리가 울리는 듯했다. 답답함이 가슴을 눌렀다. 잠시 호흡을 고르기 위해 센터를 벗어나야 했다. 도심 속 숨겨진 고요함이 머무는 장소 선정릉, 그 곳에서 잠시라도 숨을 토해내야만 살 수 있을 것만 같았다. 양쪽 발의 보폭을 유지하며 한 걸음 한 걸음 왼발 오른 발 발을 떼며 날숨을 토해내려 애썼다. 녹색의 푸르름과 새소리가 나를 감싸니 살 것만 같았다. 소나무 숲을 끼고 돌면서 천천히 호흡의 안정을 찾아가던 중, 나의 시선은 한 여인에게 닿았다. 넓은 검은 색 망사 챙 모자를 쓴 중년 후반 여성의 뒷모습. 이 젤에 몸을 맡긴 도화지에 그녀의 차분하며 우아한 붓놀림은 진연분홍 빛 넓은 작약 꽃잎을 채우고 있었다. 그 선명한 작약 색채는 강렬했다. 잠시 전 답답했던 호흡은 작약 꽃잎의 색채에 온데 간데 없이 사라졌다. 햇살이 드리운 나무들과 꽃들을 그리는 모습은 여유롭고 평온해 보였다. 따사한 햇살이 내리쬐는 그녀의 등줄기는 성숙되고 경건했다. 우주 공간 속 하나인 선정릉이라는 공간에서 한 여인의 붓놀림이 이렇게 생생할 수가 있을까? 미래의 나를 마주한 느낌? 자연 속에서 평온한 내가 되고 싶은 욕구가 올라왔던 것인가? 여유로워지고자 했던 욕구의 반영이었던 걸까? 오전의 답답한 호흡은 그녀를 본 후 황경막 아래로 느끼는 호흡으로 깊어졌다. 가끔 선정릉을 거닐 때 작약을 그리던 그녀가 또 그 자리에 있지 않을까 기대하기도 한다. 그때 이후 그 장면은 주기적으로 내 뇌리를 스쳤다. 선정릉의 고요함 속에서 미래의 나를 조우한 것 같았고 자연과 예술이 인간의 마음에 미치는 치유력을 다시 한번 깨닫게 되었다.

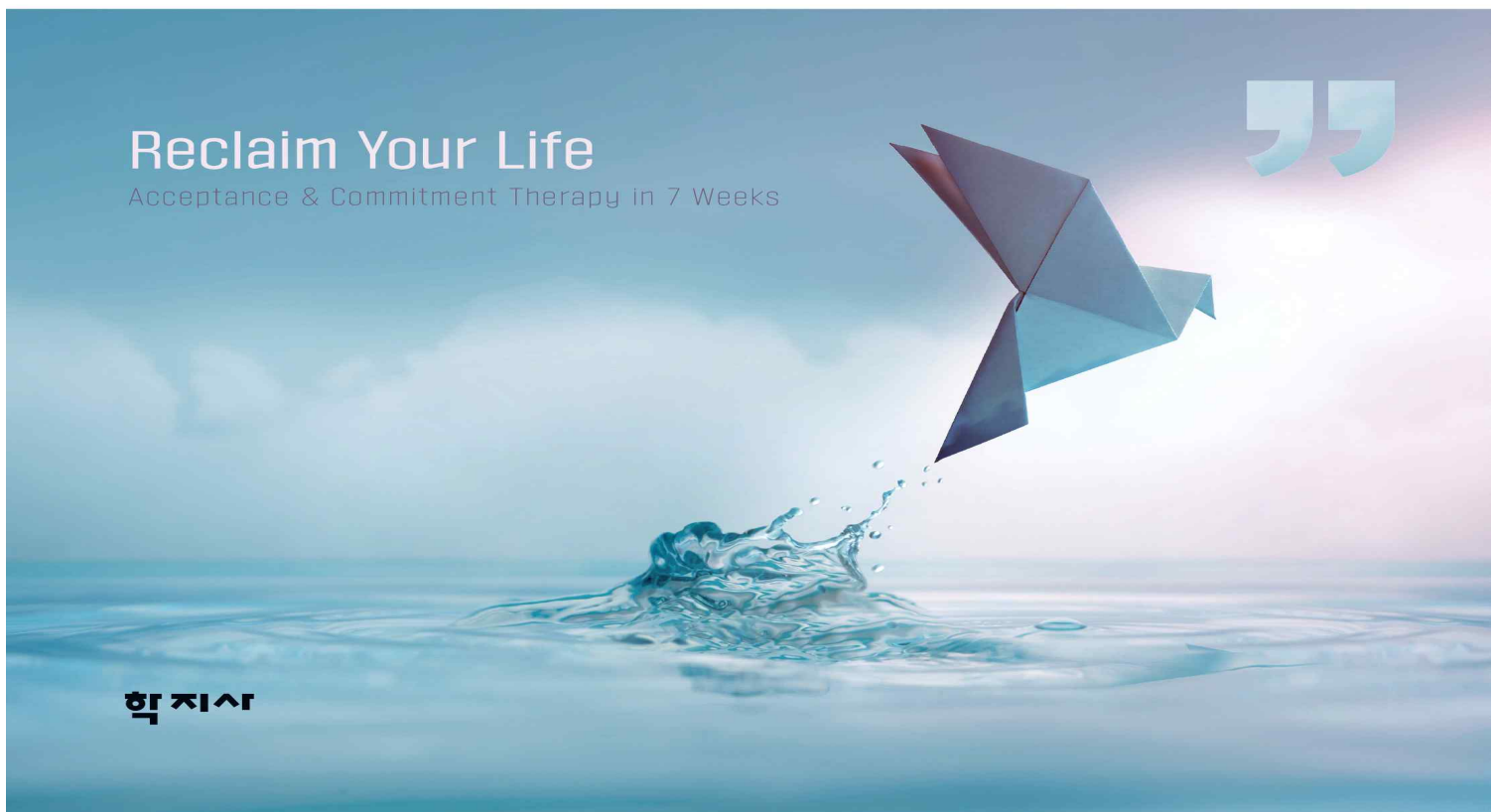


회원 소식 <조성근 회장 번역서 출간 >

“ 새로운 삶의 시작 수용전념치료 ACT 7주 프로그램 ”

Carissa Gustafson 저 | 조성근 · 유현경 · 조성우 공역

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)는 단순히 고통을 완화시키는 것보다는 고통이 자신이 중요하다고 생각하는 것을 추구하는 데 더 이상 방해가 되지 않도록, 이를 새로운 방식으로 다루는 데 초점을 맞춘다. 이 책은 ACT 모델에 대한 설명과 함께 ACT의 핵심 과정을 매주 한 가지씩 다루는 7주 프로그램을 소개하고 있다. 스트레스, 우울증, 외상후 스트레스장애, 강박장애 등으로 어려움을 겪고 있거나, 더 건강한 방식으로 자신의 감정을 다루는 법을 배우고 싶다면 이 책은 분명히 도움이 될 것이다.



회원 소식

김지혜 (한국건강심리학회 특임이사/서울재활병원 가족지원센터장)

- 3월 호주 연수 -

- 1) Peter MacCallum Cancer Centre
- 2) Royal Rehab



<한국건강심리학회 소식지 원고 모집 안내>

건강심리학회에서는 회원 여러분들의 소통과 정보 공유를 위해 매 분기 소식지를 발행하고 있습니다.
제44호 소식지에 실릴 원고를 모집하고 있습니다.
소식지는 여러분의 소중한 관심과 참여로 만들어지오니 많은 투고 바랍니다.
모집 내용은 다음과 같습니다.

- ▶ **건강심리학을 비롯한 심리학 제반과 관련된 사실(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
한국건강심리학회 홍보부(khp0099@naver.com)로 보내주십시오.

회원 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

한국건강심리학회 홍보이사 박도현
홍보간사 김연정