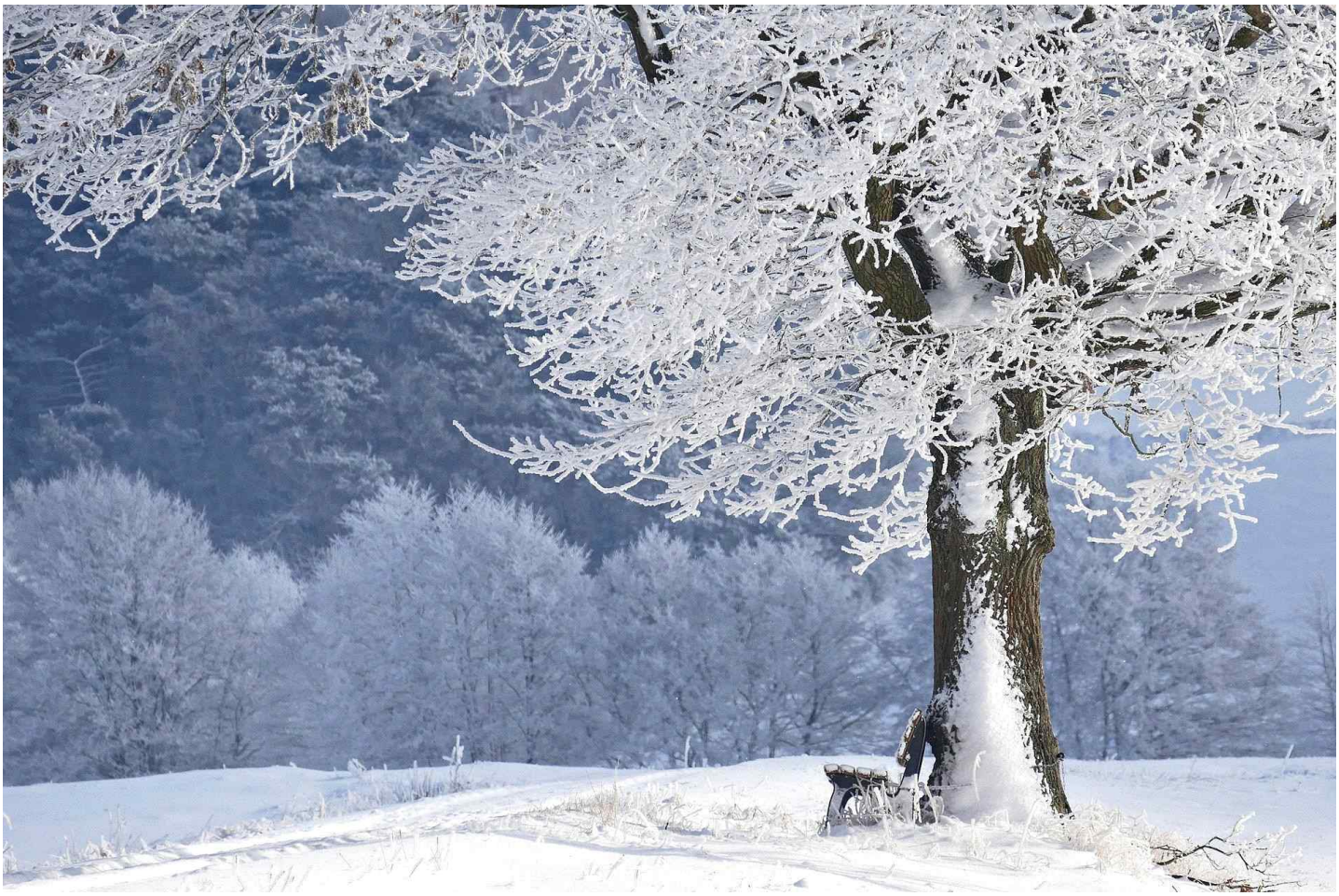
한국건강심리학회
since 1994

Health Psychology
Newsletter

제31호 2020년 4분기

http://www.healthpsy.or.kr



목 차

학회 소식 ---------- 2020년 한국건강심리학회 제60차 동계학술대회 및 정기총회

회원 투고 ---------- 손정락 회원 - 『밀 익을 무렵』

한국건강심리학회 소식지 원고 모집 안내

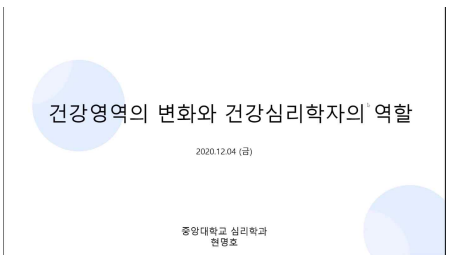
발행인 박준호 | **편집인** 임숙희, 손유리안나 | **전화** 070-8288-3966 | **이메일** khpa4@naver.com
주소 [31116] 충청남도 천안시 동남구 단대로 119 공공인재대학 321호

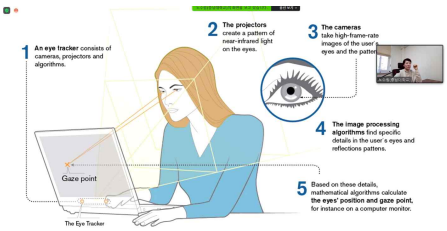
한국건강심리학회
Korean Health Psychological Association

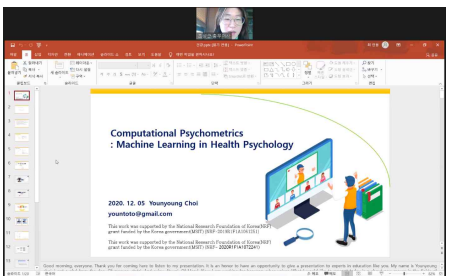
학회 소식

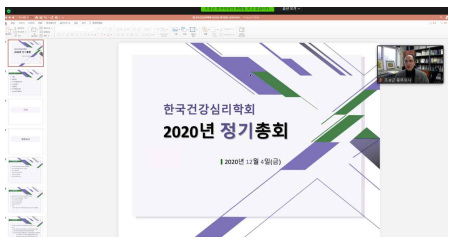
2020년 한국건강심리학회 제60차 동계학술대회 및 정기총회

일시	2020년 12월 04일(금) - 05일(토)
장소	온라인 학술대회(ZOOM Meeting)
주제	**「건강심리학, 연구에서 현장으로: 4차 산업 선도 기술의 활용」**
학술대회 일정 (1일차)	
구분	**발표 및 내용**
개회사 및 축사 **개회사** ‖ 박준호 회장(한국건강심리학회) **축 사** ‖ 장은진 회장(한국심리학회)	
기조강연	**건강환경변화와 건강심리학** | 현명호 교수(중앙대학교)
심포지움	**건강증진과 치료를 위한 3D 가상현실의 활용** | 한경훈 교수(부산대학교)
점심 식사	
심포지움	**건강심리학에서 아이트래킹의 활용사례** | 노수림 교수(충남대학교)
	Computational Psychometrics 건강심리학에서의 머신러닝 활용 | 최윤영 교수(한양사이버대학교)
토론 및 질의응답 | 배성만 교수(단국대학교)	
정기총회	
학술대회 일정 (2일차)	
구분	**발표 및 내용**
포스터 발표(온라인 유투브)	
윤리 교육 : 건강심리학자의 윤리와 책임 | 이철호 심리치료팀장(법무부 창원교도소)	
구연 및 사례발표(ZOOM Meeting)	
폐회사 및 시상식	









▲ 한국건강심리학회 제60차 동계학술대회 사진

회원 투고

손정락 회원『밀 익을 무렵』

어릴 적 보릿고개를 넘어가고 있던 때의 스토리 텔링 한 토막을 꺼내본다. 정작 그 때는 보릿고개가 있는지, 없는지도 모른채 그냥 흘러가고 있었다. 6. 25 후에 모두가 어려운 시절이었고, 어른이나 아이들도 모두 자급자족이 몸에 배어있었고, 살림살이도 그만그만하였다. 그래서 그렇게 사는가 보다 했지, 뭐 특별할게 없었다. 대부분이 농사를 지었고, 그래서 소도 한 마리씩 있어야 했고, 마을에는 펜수깐(대장간)과 조피(두부)를 만들어 파는 집, 소침쟁이 집 등도 있었다. 조피라는 말은 아는 사람이 적은데 어릴 적 우리 동네에서는 그렇게 불렀다. 조피쟁이네. 조선시대에 능(陵)이나 원(園)에 딸려서 제향(祭享)에 쓰는 두부(豆腐)를 맡아 만드는 절을 조포사라고 하였는데, 아마 조피도 그렇게 나온 말이 아닐까 짐작해 본다. 펜수깐은 또 지역마다 다르게 불렀는데, 왜 펜수깐인지는 도무지 짐작이 가지 않는다. 펜수깐은 농촌에서는 필수다. 낫 등의 농기구가 필수이니까. 어쨌든 잊혀진 우리말임에는 틀림없다. 시대가 변하면, 말도 변한다. 모든 것은 변한다....

밀이 익어가는 늦은 봄날 오후였다. 한 동네에 사는 동무들이 나를 데리러 왔다. 네 다섯명이 각자 자기 집 소를 몰고, 동네에서 조금 떨어진 앞산으로 가서 소들을 놓아 줘서 풀을 뜯게하고, 소 꼴을 마련해서 소와 함께 집으로 돌아오는 것이 학교를 파한 뒤에 해야 할 아이들의 일이었다. 우리 집은 농사를 짓지도 않고, 소도 없어서, 동무들이 나를 특별히 자기들의 일상에 끼워넣어 준 것이었다. 나는 그 때 초등학교에 딸린 사택에서 살았는데, 아버지가 선생님이었기 때문이다.

조금은 설레고, 신기한 이 모임에 동참하는 것이 뿌듯하기 까지 했다. 나는 특별히 가지고 갈게 없었는데, 동무들이 소금을 조금 챙겨오라고 일러주었다. 동무들이 가지고 가는 것에는 꼴을 베는 낫과 꼴을 담아오는 망태 외에도, 감자와 성냥(다왕이라고 흔히 불렀다)이 있었다. 그리고는 소를 한 마리씩 이끌고, 앞산 (산 이름이 그냥 '앞산'이다) 으로 출발하였다. 날씨는 화창하여 햇살이 눈부시고, 공기는 따뜻하면서도 싱그럽고, 언덕에는 아지랑이가 졸립도록 내려 앉아 있어서, 모두에게 편안한 기분좋은 날이었다.

미루나무 가로수가 드문 드문 있는 자갈흙길인 신작로를 가로질러서, 논둑길과 밭둑길로 이어진 꼬불꼬불한 길을 줄지어 앞산을 향해 걸어가는 동무들과 나의 모습이 눈에 선하다. 모내기를 한 논은 어쩌다가 한 두 군데 밖에 없고, 보리와 밀은 우리 가슴팍까지 키가 자라서 수염달린 이삭들이 바람에 흔들리고 있었다. 그 보리밭, 밀밭 어느 은밀한 곳에는 노고지리(종달새) 집이 있을 터이다. 종달새는 하늘 높이 한 점으로 보일만큼 날아올라 노고지리, 노고지리, 노고지리...(의성어로도 글자로 옮기지 못함)로 아주 크게 노래하는데, 공중정지 비행도 가능하고, 수직 이착륙(?)이 능숙해서, 밀밭으로 내려 꽂히기도 하고, 다시 날아 오르기도 할 수 있다. 종달새는 하늘 높이 노고지리...로 노래하면서 내려 꽂혀서 어디론가 이동하는데, 어느 방향인지도 모르게 재빨리 요리조리 가버리기 때문에 종달새 집이 어디인지는 좀처럼 발견되기 어려운 것이다. 농촌에서 자란 사람들은 이것을 다 알고 있다. 알고 있지만, 발견하기란 쉽지 않은 것이다. ...그런데 내가 종달새 집을 딱 한번 발견한 행운이 있었는데, 그 날도 평온한 봄날 오후였다. 갱빈(강변의 경상도 말) 모래자갈 밭의 보통 밀보다 훨씬 키가 큰 청국밀(경상도에서는 호밀을 청국밀이라고 부름) 밭에서 였다. 나는 그 청국밀 밭 한 쪽에서 밭이랑들이 눈앞에서 잘 보이도록 납작 엎드려 있었다. 그래서 그 찾기 어려운 종달새 집을 드디어 발견했는데, 그 기쁨이란 실로 어마어마한 것이기도 했다. 종달새는 밭이랑 사이 어딘가에 땅을 파서 둥지를 지어놓고, 알을 서너개 낳아서, 부화시키고, 기르는 일생의 중요한 작은 신화를 만들어 내는 것이었다. 내가 본 둥지는 단단하게 잘 만들어 져서 땅속에 박혀있었는데, 예쁘고 작은 알이 서너개 놓여있었다. 나만

알고 다음 날에 다시 와 보기로 한 그날 밤은 종달새 집을 다시 가보는 데 성공한 꿈을 꾸었다. 며칠 지나서 실제로 가 보았지만, 분명히 거기 있어야 하는데, 찾을 수는 없었다. 지금 생각하면 얼마나 다행이었는지 모르겠다. 그 종달새는 은밀한 양육에 차질이 없었고, 나는 소중한 추억을 지금껏 간직하고 있으니까. 그 갱빈에는 흰 물떼새들도 많이 볼 수 있었는데, 종종 거리며 빨리 걸어가는 그 모습이 아직도 내 마음 속에 있다.

앞산으로 가는 길에 이 밭 저 밭에서 밀 한 포기씩을 낫으로 베어서 제법 반 아름정도가 되도록 모은다. 밭 한뙈기에서 한 포기씩이니까 겉으로 보아서는 표가 나지 않는다. 밀 싸리(밀 서리의 경상도 말)의 시작인 것이다. 경상도에서는 밀을 구워먹었는데, 내 전라도 친구들은 보리를 구워먹었다고 하는데, 각기 그 맛자랑이 대단하다. 그런데 그 시절의 밀 싸리는 암묵적인 허용이기도 했다. 어느 누구도 밀 싸리를 못된 짓으로 허물하지는 않았지만, 절대 장려되지는 않은 우리들만의 의식(?)이요, 재미였다. 내 밀 싸리 체험은 그 때가 처음이자 마지막이었는데, 생소하면서도 곧 익숙해진 일상처럼 여겨지는 것이 오히려 신기하기 까지 했다. 이렇게 해서 불에 구워먹을 밀이 마련되었다.

앞산 바로 아래에는 그리 크지 않은 못이 있었는데, 우리는 이 못을 순못이라고 불렀다. 어쩌면 숫못이었는지, 순못이었는지 모르지만, 그냥 그렇게 불렀다. 이 못에서 비 온 후에는 더러 낚시도 하고, 한 여름에는 여기서 미역도 감고, 물놀이를 한 곳이다. 물 속에서 물뱀이 헤엄쳐 가는 것도 본 적이 있다. 아이들은 장난으로 물뱀 흉내를 내기도 하였는데, 잠수해서 엄지만 물 밖에 내어 다른 아이들 가까이로 몰래가서 놀래키는 장난이었다. 그 때는 그 뱀이 무섭고, 징그러웠다. 물뱀은 독이 없다는 말을 듣고 나서도 그랬다. 칼 융의 말대로, 정말 무의식이었을까? 어쨌거나 순못은 우리의 여름 야외 수영장이었던 셈인데, 여기서도 어릴 적 추억의 스토리들이 쌓여갔던 것이다.

‘밀 싸리“ 밀을 베면서, 이 순못 옆을 지나갔다. 갈대와 수초가 빽빽한 속으로 커다란 새 둥지가 물위에 떠있는 것이 눈에 띄었다. 동무들이 뜸닭 둥지라고 하였다. 실제로 둥지 근처에 닭같기도 하고 오리같기도 한 ’뜸닭‘이 헤엄쳐 다니고 있었다. 가끔씩 뜸...뜸...뜸...하는 소리를 내었는데, 마치 물 속 깊은 곳에서 수면 위로 솟구치는 큰 울림이 있는 것 같았다. 그래서 뜸닭인가? 이 뜸닭이 뜸부기의 경상도 말인 것을 어른이 된 뒤에서야 알게 되었다. 우리가 잘 알고 있는 동요 ’오빠 생각‘에서 나오는 뜸북새와 뜸닭이 같은 새일 줄이야! 뜸닭이 있는 순못을 지나 갈 때 이끼류인 민물 말(민물에서 자라는 먹는 수초)을 얼마만큼 뜯어서 가지고 가는 일을 잊으면 안 된다. 이 민물 말이 요긴하다는 것을 이미 알고 있는 동무들의 자급자족의 지혜라니! 그 민물 말은 청정지역 물 속에서만 자란다. 그러니까 나는 그런 청정지역에서 어린 시절을 보내었다! 그 때는 다 그랬나?

드디어 앞산에 도착한다. 소들에게는 고삐를 두 뿔에 칭칭 감아 올려주어, 소들끼리 자유롭게 풀을 뜯어먹도록 풀어주고, 아이들은 아이들 끼리 모여서 오늘의 행사(?)를 순서대로 밟아 나가는 것이었다. 소를 풀어 놓아준 다음에는 집으로 돌아 갈 때 소 꼴을 낫으로 베어서 망태에 한 가득 담아서 가는 의무 한 가지 외에는 자유롭게 노는 순서다. 신나고, 재미있게 노는 일이 우리를 기다리고 있었다.

맨 먼저 하는 일은 적당한 곳에 땅을 조금은 넓고 얕게 파고, 준비해온 민물 말에 감자를 싸서 그 속에 넣고, 묻은 다음 땅을 평평하게 고르고, 그 위에 잔 가지들을 모아 불을 지핀다. 그 불에 밀을 구워서 밀 이삭채로 손에서 비벼서 말랑말랑하게 익은 밀 알들을 입안 가득 털어 넣어서 먹으면, 손은 말할 것도 없고 입과 코언저리가 새까매지지만, 그 맛은 평생 잊지못할 맛이 되었다. 그 후로 다른 곳에서 밀을 구워서 먹어 보았지만, 앞산에서 만큼은 아니었다. 밀 싸리가 아니어서?

밀 싸리 행사 다음에는 묘들이 있는 주위의 잔디 밭에서 마음껏 뛰어 노는 순서다. 여러 가지 놀이가 이어졌다. 이 모든 것들이 미리 정해진 것은 아니었지만 순서가 있는 것처럼 순차적으로 이루어져 가는 것이 동무들에게는 이미 이골이 나 있는 것 같았다. 앞산에서는 이렇게 동무들이 매일 재미있게 노는구나! 동무들은 이 일을 신기해하는 내가 더 신기한 것 같다는 눈치다. 늦 봄이라 뛰어놀면 적당히 땀도 나고, 정말 활동하기 그만인 날씨다. 놀다가 간혹 잔디 밭 주변에 있는 풀 뿌리를 캐서 먹기도 하고, 잔디 씨를 훑어서 입안에 가득 넣고는 뿜어내기도 하였다. 초봄에는 참꽃(진달래꽃)을 따먹기도 하였는데, 산딸기는 조금 더 있어야 익는다.

오늘의 다음 행사는 커다란 억머구리(참 개구리)를 잡는 일이다. 한 사람이 한 두 마리씩 잡아서, 제법 살이 통통하게 오른 뒷다리만 꼬챙이에 꽂아서 아까 그 불자리에서 구워먹는 일이다. 소금은 이 때 그야말로 소금인 것이다. 집을 나설 때는 왜 소금을 가져오라고 했는지 궁금하기만 했던 소금이었던 것이다. 참개구리 뒤다리 구이는 처음 먹어보았지만, 참 맛있게 먹었다. 맛있을 나이지만, 그 때 그 시절이라서 더 그랬을 지도.... 우리 집에서는 억머구리를 몸이 약한 동생을 먹이려고 부모님이 구해오셔서 본적은 있지만, 먹어 본 적은 없었다. 동생만 먹었다. 나는 밥도 잘 먹고, 한 약도 잘 먹었기 때문일 것이었다. ...어쨋거나 앞산에서 억머구리 뒷다리를 구워먹는 일은 멋진 모험이기도 하고, 동무들의 대열에 끼었다는 동일시 느낌을 갖게 해 준 또하나의 멋진 추억이 되었다.

억머구리 뒷다리 구이 잔치가 끝나고 불이 사그라지면, 조금 기다리다 아까 묻어둔, 불자리 밑에 있는 흙을 파내고, 민물 말에 싸인 채 잘 익은 감자를 꺼낸다. 모락 모락 김이 나고 있었다. 여기서도 소금이 있으면 한 맛이 더 나는 것이었다! 군것질거리가 많지 않던 그 시절에 민물 말에 싸인 감자 먹기는 지금의 ‘마음챙김 먹기 명상’으로나 설명이 될까?

그 다음은 또다시 놀이가 시작된다. 그 중의 하나는 '개구리를 죽였다가 환생(?)시키는 놀이'이다. 먼저 작은 돌맹이들을 원을 이루듯이 점점이 놓아두고, 그 원 안에 방금 뜯어온 약쑥을 깐다. 작은 개구리를 땅에 내려친다. 개구리는 죽는다(기절이겠지?). 이 개구리를 약쑥 위에 올려 둔다. ...기다린다. 모두 개구리가 다시 살아나기를 기다리는 것이다. 아마 기다리는 동안 자기만의 주문이나 기도를 올렸을 수도 있었겠다 싶다. 개구리가 살아나기를 간절히 바라는 것은 모두의 바램이었나 보다. 다시 살아 난 개구리를 고이 다시 놓아주어서 잘 살기를 바랬으니까. 그러니까 좀 아이러니하지만, 억머구리는 일용할 양식(?)이었고, 작은 개구리는 잡아먹지 않는 일종의 불문율이 있었던 셈이랄까. (뒷다리도 실하지 않고...).

놀다 보면, 어느새 꼴을 베는 시간이 다가온다. 꼴은 금새 한 망태씩 가득찬다. 그런 다음 각자의 소를 불러와서, 왔던 길을 되돌아 집으로 향한다. ...뜸닭은 어떻게 되었을까? 돌아오는 길에 또다시 궁금해지는 길이었다.

이렇게 밀이 익어가는 늦봄날 오후에 동무들과 한 나절을 보내었을 뿐인데, 긴 긴 시간을 살다가 온 듯한 시간을 느끼면서 내내 집으로 하염없이 걸어 가는 귀가 길이었다. 밀은 익어가고, 뜸닭은 알을 품고, 노고지리는 청국 밀밭 푸른 하늘을 높이 높이 날아 오르는 봄날 속으로 동무들과 가고 있었다. 흰물떼새는 종종 걸음으로 어딘론가 가고, 나의 어린 시절의 봄날도 '멋진 하루의 추억'으로 익어가고 있었다.

2020. 3. 5. 경칩날에

명예교수가 된지도 벌써 만 4년이 흘렀다. 일흔줄에 접어든 지금도 눈앞에서 동영상을 보는듯한 이 하루의 스토리를 언젠가부터 글로 남겨두고 싶었다. 그간 가까운 사람들에게 이 얘기를 몇 번 한 적이 있는데, 단 한번 다녀온 그 일을 마치 그 일을 내내 한 우리들 보다 더 장황(?)하게, 리얼하게 얘기하냐며 핀잔을 주기도 하여 웃은 일도 있었다. 그 봄날의 하루 일은 그 시절 농촌에서는 흔한 일이었겠지만, 나는 마치 마음챙김 명상을 하듯이 그 체험을 했나 보다.

<건강심리학회 소식지 원고 모집 안내>

건강심리학회에서는 회원 여러분들의 소통과 정보 공유를 위해 매 분기 소식지를 발행하고 있습니다.
제32호 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(khpa4@naver.com)로 보내주십시오.

회원 여러분들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

한국건강심리학회 홍보이사 임숙희
홍보간사 손유리안나