

한국건강심리학회
since 1994

건강한 삶! 행복한 마음!

Newsletter

제5호 분기 발행

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



(생명, 사진 이철호]

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

존경하는 회원 여러분! 안녕하십니까?

베를린 장벽이 무너지고 서독과 동독이 하나 된 지 20년이 넘게 흘렀지만 우리나라의 통일은 아직도 요원합니다. 초등학교 시절 거의 매일 ‘우리의 소원은 통일’이란 노래를 듣고 불렀지만 현재 분단의 골은 깊게 패이기만 할 뿐이라서 안타깝습니다. 지금도 남북대화를 위한 노력을 하고 있지만 성과는 지지부진한 것을 정치하시는 분들의 몫으로만 바라보는 것은 저의 합리화의 몸부림이 아닌가 하는 생각이 듭니다.

통일로 가는 지름길은 아니지만 초석을 다진다는 생각으로 탈북이주자에 대한 관심이 필요하여 이들의 건강심리를 알아보기 위해 봄비 내리는 충남대학교에서 춘계학술대회를 열었습니다. 바쁘신 중에도 춘계학술대회를 찾아주시고 건강심리학회 회원들이 하나되는 자리를 빛내 주신 회원님 여러분들에게 다시 한번 감사드립니다.

“사랑하는 사람에게는 언제나 사랑의 말을 남겨 놓아야 함을 나는 배웠다. 어느 순간이 우리의 마지막 시간이 될지 아는 사람은 아무도 없으므로.

두 사람이 서로 다툰다고 해서 서로 사랑하지 않는 게 아님을 나는 배웠다. 그리고 두 사람이 서로 다투지 않는다고 해서 서로 사랑하는 게 아니라는 것도. 두 사람이 한 가지 사물을 바라보면서도 보는 것은 완전히 다를 수 있음을”

샤를르 드 푸코 혹은 다른 사람의 작품이라 알려진 ‘나는 배웠다’ 중에서 가져온 글입니다.

이 글을 읽은 오늘 좋아하는 사람에게 좋아한다고 사랑하는 사람에게 사랑한다고 말하는 용기를 가져 보시길 바랍니다. 사람들은 자신이 바라보는 사물을 정면에서 정확하게 본 것이라고 여기면서 살아갑니다. 다른 사람들은 측면이나 후면에서 사물을 바라보고 판단한다는 선부른 주관으로 무장하기도 합니다.

북한을 이탈한 한민족들의 연착륙을 위한 초석이라 여기면서 한국건강심리학회가 ‘탈북이주자의 건강심리’란 주제로 학술 대회를 열었고 이들의 건강한 삶과 행복한 마음을 여는 계기를 마련하고 민족통의 기반을 다지는 뜻 깊은 자리였다고 여겨집니다.

전 세계적으로 많은 반향과 관심을 일으킨 심리치료의 한 기법인 MBSR(마음챙김명상)을 워크숍으로 진행하여 회원님들의 학문적 욕구를 충족시키는 시간이 되기도 하였습니다. 다음 학회는 국민의 건강한 삶을 위한 다양한 주제로 열려고 합니다. 많은 참석바랍니다. 회원들이 신나고 국민의 건강과 행복에 실천적 기여를 하는 학회가 되도록 노력하겠습니다.

여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다. 건강하게 지내십시오. 행복하게 지내십시오.

제10대 한국건강심리학회장 이민규

2013 춘계학술대회 소개

‘탈북이주자의 건강심리’란 주제로 2013년 춘계 학술대회를 충북대학교에서 개최하였습니다. 많은 회원이 참여한 가운데 성황리에 학술대회를 마칠 수 있었습니다.

첫째날에는 북한 이탈자의 건강심리(신체화 증상을 중심으로), 심리적 충격과 회복경험, 입국초기 새터민 청소년들의 심리적 건강상태에 대한 특강을 마련하였습니다. 건강심리학회원님들을 위한 워크숍으로 MBSR-종일명상의 시간을 마련하여 많은 호응을 얻기도 하였습니다. 둘째날 건강심리학회 회원들의 연구성과를 구두발표와 게시발표를 하였고 우수논문 시상식을 하기도 하였습니다. 새로운 건강심리전문가 자격증 수여식을 가지기도 하였습니다.

앞으로 한국건강심리학회와 회원들에 대한 끊임없는 사랑을 부탁드립니다.



시 모 서 모



우리 속담이나 고사성어에 숨겨진 심리학의 '다빈치코드'를 찾아라!

'정저지와(井底之蛙)'라는 말이 있습니다. 우물 안에 개구리처럼 우물 밖에 보지 못하고 그 바깥세상을 알지 못하여 소견이나 견문이 몹시 좁은 것을 의미합니다. '좌정관천(坐井觀天)'과 '통관규천(通管窺天)'도 비슷하게 쓰이는 말이고, 우리나라 속담에 '손바닥으로 하늘 가리기'란 말도 있습니다.

<장자莊子> '추수'편, <순자荀子> 정론(正論)편, <후한서> 마원전, 송대육유의 <검남시고>, 그리고 선종의 문헌인 <오동회원>에 이르기까지 다양하게 인용되고 있습니다. 장자와 순자가 거의 비슷한 시대의 사람이고 순자는 "사람들이 하는 말에(語曰)"라고 짚은 것을 보면, 옛날부터 민간에 떠돌던 이야기였을 것입니다.

『<장자>의 '추수편'에 보면, 황하의 신인 하백(河伯)이 강물을 따라 처음으로 북해에 와 동해를 바라보았다. 매우 넓음에 놀라서 북해의 신 약(若)에게 물으니, "우물 안 개구리에게 바다를 이야기할 수 없는 것은 사는 곳에 구속된 까닭이며 여름 벌레가 얼음을 말할 수 없는 것은 한 계절에 고정되어 산 까닭이며 정직하지 못한 선비는 도에 대해서 말할 수 없으니 세속적인 가르침에 구속되어 있기 때문이다. 그러다 당신은 좁은 개울에서 나와 큰 바다를 바라보고 나서 자기가 보잘 것 없는 존재임을 알았기 때문에 이제 당신과 함께 천하의 진리를 말할 수 있을 것이다."고 대답했다.』

이희승님은 <독서의 의의, 인생의 의의로서의 독서>란 글에서 아무리 천재적인 지혜와 역량을 지닌 사람이라 할지라도 널리 남의 의견을 들어서 중지를 모아 놓지 아니하면 '자기깍양의 정와(井蛙)'의 편견으로 독선과 독단에 빠져서 대사를 그르치는 일은 옛날부터 비일비재하고 충고하고 있습니다.

모든 사람은 우물안 개구리처럼 자신만의 우물 속에서 살고 있지만 자신은 개구리인 줄은 모르고 살고 있는 것 같습니다. '인간은 우물안 개구리처럼 생각하고 판단하고 살아간다'는 것을 깨닫고 살아간다면 자신의 내린 결론이 잘못될 수 있다는 유연성으로 무장한 사람이 될 수 있고 이를 통해 진정한 행복을 얻고 건강한 삶을 살 수 있을 것이라 여겨집니다.

개구리는 우물속에서 하늘을 보면서 판단합니다. 둥근 우물을 보고 자란 개구리는 하늘을 둥글다고 판단하고 네모난 우물에 있는 개구리는 하늘이 사각형을 띤다고 말합니다. 즉 개구리(인간)는 자신이 가진 정보로 사물(하늘)을 판단하고 이때 정보가 잘못 될 수 있고 판단이 잘못될 수 있다는 것을 경계해야 함을 함축하고 있다.

심리학에 나오는 '편향', '과잉일반화' 및 '사회적인지' 등의 많은 개념 속에는 '정저지와'의 의미를 함축하고 있는 것 같습니다. 사회적인지(social cognition)는 사람이 다른 사람이나 사회집단, 사회역할 및 사회상황 속에서 자신의 경험들에 관해서 어떻게 사회적 판단을 하는가를 탐구하는 것이고, 사람들은 예언 가능한 착오들과 편향된 정보로 사회적 추론을 하고 자기가 가진 도식으로 정보를 조직화하는 것을 의미한다. 사회적 추론을 위해 정보수집, 정보사용, 정보통합의 단계를 가지고 각 단계를 거치면서 오류가 가감되므로 잘못된 추론을 하는 경향이 있다.

Rothbart 등(1978)은 피험자들에게 두 집단의 범죄정도를 제공하면서 첫 집단은 보통의 범죄를 열거한 정보를 제공하고, 두 번째 집단은 강력범죄(강도, 살인)를 포함한 정보를 제공하였다. 두 집단은 실제 범죄숫자는 동일했지만 어느 범죄들이 어느 집단의 구성원이 범했는지를 회상하도록 요구받았을 때 피험자들은 두 번째 집단이 더 많은 범죄를 범했다고 추론하였다.

추론이 적은 정보에 기초되어 있을 때 보다 큰 문제를 일으킬 수 있고, 정보가 편향되어 있을 수 있다는 경고를 받았지만 이를 고려하지 못하는 연구 결과도 있다.

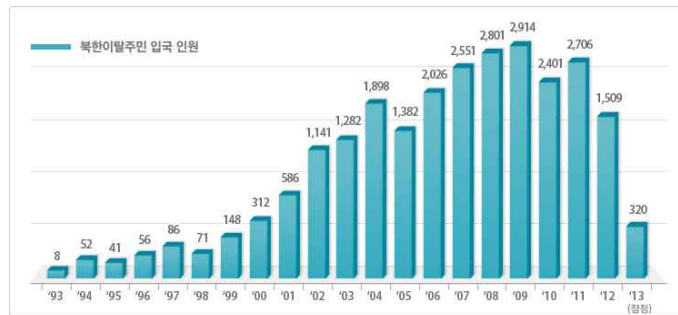
'분노란 놈도 자신의 우물 속에서 나온 놈'이고 '자기만이 가진 우물'을 찾는 연습을 통해, 인간이 비합리적이고 현명하지 못한 판단을 하는 존재임을 알아차리고 자신의 판단의 유연성을 인식시키는 것이 분노조절의 한 방법이 될 수 있을 것이다.

주민 여성이 압도적 다수 차지

2013.08.05 연합뉴스는 인천시 남동구 남동겨레하나센터에서 “북한이탈여성 성폭력피해자 치유회복 프로그램”을 운영한다고 보도했다. 남동구 거주 북한이탈주민은 약 1,500명으로 전국 기초자치단체 중 북한이탈주민이 가장 많이 거주하는 지역이다. 이번 프로그램은 북한이탈여성 출신 상담사를 통해 피해여성들을 발굴하고 이들이 탈북이후 경험한 성폭력 등으로 인한 트라우마 회복과 안정적 정착지원을 위해 심리치유프로그램과 상담서비스를 제공하게 된다. 프로그램은 성폭력피해자들에 대한 개별상담, 성폭력피해예방교육, 심신회복캠프 등으로 진행된다고 한다.

통일부 정착지원과(02-2100-5891)의 자료를 보면, 2003년 이후 여자들의 북한이탈 주민이 압도적 다수를 차지하는 것으로 나타났다(2005년제외). 이들에 대한 건강지원이 필요한 것으로 보인다. 연령별 현황을 보면 20대와 30대가 다수를 차지하는 것으로 나타났다. 학력별 현황은 고등중이 압도적으로 높게 나타났다.

■ 북한이탈주민 입국현황[단위: 인원(명)]



■ 입국 현황 (~'13. 3월 입국자 기준)

| 구분 | ~'98 | ~'01 | '02 | '03 | '04 | '05 | '06 | '07 | '08 | '09 | '10 | '11 | '12 | '13.3 (잠정) | 합계 |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|--------|
| 남 | 831 | 565 | 511 | 473 | 626 | 424 | 514 | 572 | 608 | 664 | 589 | 797 | 402 | 87 | 7,663 |
| 여 | 116 | 481 | 632 | 810 | 1,273 | 958 | 1,512 | 1,981 | 2,196 | 2,253 | 1,812 | 1,909 | 1,107 | 233 | 17,271 |
| 합계 | 947 | 1,046 | 1,143 | 1,283 | 1,899 | 1,382 | 2,026 | 2,553 | 2,804 | 2,917 | 2,401 | 2,706 | 1,509 | 320 | 24,934 |
| 여성비율 | 12% | 46% | 55% | 63% | 67% | 69% | 75% | 78% | 78% | 77% | 75% | 70% | 72% | 70% | 69% |

■ 연령별 유형 (~'12. 10월 입국자기준)

| 구분 | 0-9세 | 10-19세 | 20-29세 | 30-39세 | 40-49세 | 50-59세 | 60세 | 계 |
|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 누계(명) | 999 | 2,835 | 6,621 | 7,421 | 3,983 | 1,237 | 1,105 | 24,201 |
| 비율(%) | 4 | 12 | 27 | 31 | 16 | 5 | 5 | 100 |

■ 재북 직업별 유형 (~'12. 10월 입국자기준)

| 구분 | 무직부양 | 노동자 | 관리직 | 전문직 | 예술체육 | 봉사분야 | 군인 등 | 계 |
|-------|--------|-------|-----|-----|------|------|------|--------|
| 누계(명) | 12,432 | 9,160 | 394 | 487 | 197 | 896 | 635 | 24,201 |
| 비율(%) | 50 | 38 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 100 |

■ 재북 학력별 입국현황 (~'12. 10월 입국자기준)

| 구분 | 취학전 아동 | 유치원 | 인민학교 | 고등중 | 전문대 | 대학 이상 | 기타(불상) | 계 |
|-------|--------|-----|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 누계(명) | 644 | 217 | 1,580 | 16,993 | 2,230 | 1,711 | 826 | 24,201 |
| 비율(%) | 3 | 1 | 6 | 70 | 9 | 8 | 3 | 100 |

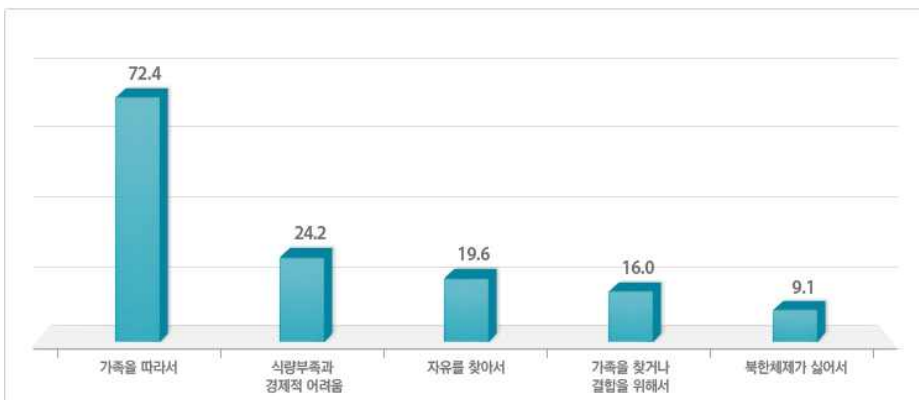
■ 북한이탈주민(청소년)의 북한 및 탈북관련 정보

- 조사 기간 : 2011.07.01. ~ 2011.08.31.(2개월)
- 조사 대상 : 1948년 1월1일부터 2010년 12월까지 입국한 북한이탈주민 중 8세 이상 18세 이하
- 조사 방법 : 방문면접조사
- 조사 기관 : 북한이탈주민지원재단

○ 출신지역 상위(5도)



○ 탈북동기(상위5순위, 복수응답)





☆ 7월은 치자꽃 향기 속에 ☆

7월은 나에게
치자꽃 향기를 들고 옵니다.

하얗게 피었다가
질 때는 고요히
노란빛으로 떨어지는 꽃

꽃은 지면서도
울지 않는 것처럼 보이지만
사실은 아무도 모르게
눈물 흘리는 것 일테지요?

세상에 살아있는 동안
만나는 모든 사람들을
꽃을 만나듯이 대할 수 있다면

그가 지닌 향기를
처음 발견한 날의 기쁨을 되새기며
설레일 수 있다면

어쩌면 마지막으로 그 향기를
말을지 모른다고 생각하고
조금 더 사랑할 수 있다면
우리의 삶 자체가
하나의 꽃밭이 될테지요?

7월의 편지 대신
하얀 치자꽃 한 송이
당신께 보내는 오늘
내 마음의 향기도 받으시고

조그만 사랑을 많이 만들
향기로운 나날 이루십시오.

글 이해인

회원동정등



■ 제5회 아시아건강심리학회

1. 일시: 2013년 8월 22일(목)-24(토)
2. 장소: 대전컨벤션센터
3. 주제: 건강과 행복

- 제46차 학술대회(춘계학술대회)
- 일시: 4월 5일(금)~ 4월 6일(토)
- 장소: 충남대학교(대전)

■ 한국심리학회 연차 학술대회

- 일시: 8월22-24일
- 장소: 대전컨벤션 센터

■ 강원도박중독예방치유센터와

강원 웰다잉연구소 업무협약체결

1. 일시: 2013년 7월 8일
2. 장소: 강원도박중독예방치유센터
3. 내용: 노인복지증진과 건강한 삶 구현하는 사회문화 분위기 조성을 위한 업무협약

■ 한국건강심리학회 남동부지회 제4차학술모임

1. 일시: 2013년 6월 29일(토)
2. 장소: 경북대학교
3. 내용:
 - ① 남동부지회장 이취임식
 - ② 신입회장: 최성진박사님
(부산가톨릭의료원 페리놀 병원 정신건강의학과 임상심리실장)
 - ③ 주제강연
- 최성진: EMDR의 이해와 적용
(심리학박사, 건강심리전문가)

■ 제14차 건강심리전문가 자격심사 합격자 명단

| 번호 | 이름 | 소속 |
|----|-----|---------------|
| 1 | 황혜리 | 한동대학교 |
| 2 | 박순권 | 전주대학교 |
| 3 | 남은영 | 서울여자대학교 |
| 4 | 조성근 | 중앙대학교 |
| 5 | 구해경 | 선신경정신과 |
| 6 | 김혜민 | 삼성전자 |
| 7 | 이정민 | 한음한방신경정신과 한의원 |
| 8 | 김주희 | 삼성디스플레이 |
| 9 | 김아영 | 삼성전자 |
| 10 | 이아름 | 순천향대학교 부천병원 |

■ 학교소개 원고 모집

건강심리 소식지 다음호(6호)에 게재할 학교소개 원고를 모집합니다. 자신의 학교와 학과를 건강심리학회원들에게 알리고 싶은 주요활동 등을 자유롭게 보내주십시오.

■ 회원동정소식 원고 모집

건강심리지 다음호(6호)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