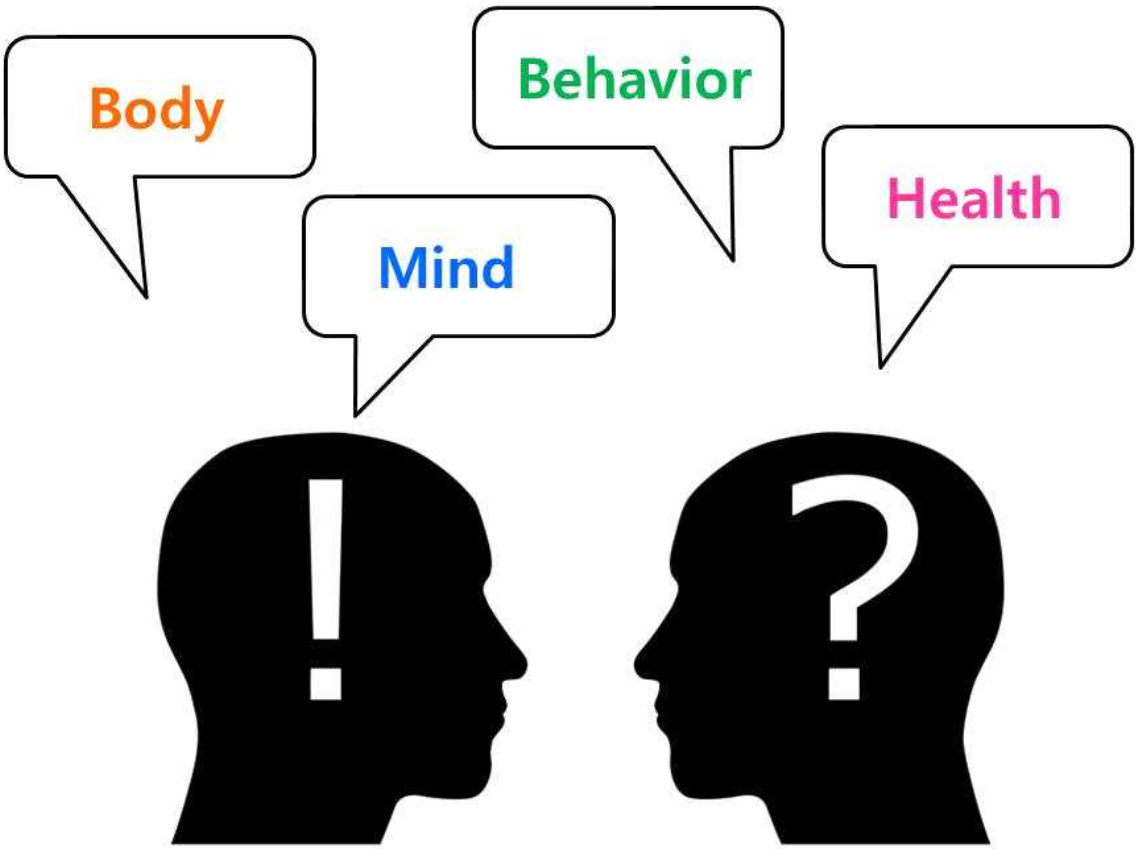
한국건강심리학회
since 1994

제7호 2014년 1분기

Health Psychology
Newsletter

http://www.healthpsy.or.kr



▣ 목차

1. 제 11대 회장 인사
2. 제 11대 운영위원회 안내
3. 새 소식과 변경사항 공지
4. 지부학회 소식
5. 제 16차 건강심리전문가 면접시험 결과
6. 뉴스 읽기 – 자살사망자의 심리부검
7. 미디어 읽기 – EBS 황혼의 반란
8. 원고모집 안내

발행인 현명호 | **편집인** 최성진 | **전화** (070)4806-3331 | **이메일** khpa1994@hanmail.net
주소 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원 성격 및 개인차 연구회(302동 B107호)

한국건강심리학회
Korean Health Psychological Association

사랑하는 학회원 여러분

이번 겨울은 추위와 폭설이 예상된다고 하였는데 비교적 포근하게 보냈습니다.
가벼운 옷차림으로 근교에 나아가 들길을 사뿐사뿐 밟고 싶은 봄입니다.
모든 회원 여러분 건강하시고 안녕하신지요?

먼저 알려드리고 싶은 것은 건강심리전문가 자격이 민간자격증으로서 국가 등록이 되었다는 것입니다. 학회의 교육사업의 근간이 되는 자격증인데 등록이 안 되면 어쩌나 하고 걱정하였는데 전임 회장님과 집행부에서 노력하여 주신 결과 무사히 등록이 되었습니다. 건강심리전문가로서 교육과 활동, 그리고 자격증의 부여 등 기존에 해왔던 업무를 학회가 계속 할 수 있게 되어 다행입니다. 국가등록은 3년 마다 갱신하는 것으로 알고 있지만 여러 분이 현장에서 건강심리학자로 열심히 역할을 하여 주시고 있고, 학회에서는 자격의 내실을 위해 노력한다면 이후에도 등록은 문제가 없을 것으로 보입니다.

지난 번 부산외국어대학의 신입생 오리엔테이션에서의 사고와 관련하여 심리학회 차원에서 위기관리를 위한 심리학자의 개입을 결정하였고, 우리 학회도 참여하였습니다. 이 과정에서 우리 학회가 역할을 할 수 있도록 도움을 주신 김정호 학회장님에게 감사드립니다.

5월에는 대전 충남대에서 2014년 춘계 학술대회를 갖게 될 것입니다. 건강심리학자의 사회적 역할을 확대하기 위해 학회 이사님과 외부 전문가를 중심으로 연구회를 구성하여 국가 R/D사업에 참여할 수 있는 방안을 연구하고 있습니다. 그 기초적인 작업의 결과가 발표될 것입니다. 그리고 관계기관 등과 함께 이를 논의할 시간을 마련하여 보려고 합니다. 학회원 여러분의 많은 관심을 부탁드립니다.

학회는 회원 여러분의 관심과 지지를 먹고 자랍니다. 학회 전반에 대해 많은 관심을 갖고 참여하여 주시기를 부탁드립니다. 좋은 의견이 있으시면 저나 집행부 혹은 학회 홈페이지를 통해 알려주시기 바랍니다. 학회원과 공유하여 성과를 낼 수 있도록 하겠습니다. 혹시 외부에서 건강심리학을 알릴 수 있는 기회가 여러분에게 주어진다면 꼭 여러분이 건강심리학을 하는 분임을 명시하고 알려주시면 좋겠습니다. 살아있는 홍보가 바로 이런 것이라고 생각합니다.

춘계 학술대회에서 여러분의 건강한 모습을 뵙겠습니다.
안녕히 계십시오.

한국 건강심리학회 제 11대 회장 현 명 호

제 11대 운영위원회 (2013. 12. 10 - 2015. 12. 9)

직책	성명	소속	E-mail
회장	현명호	중앙대학교	hyunmh@cau.ac.kr
수석부회장	서경현	삼육대학교	khsuh@syu.ac.kr
국내협력부회장	김청송	경기대학교	drcsk@kyonggi.ac.kr
국제협력부회장	서경현	삼육대학교	khsuh@syu.ac.kr
총무이사	조성근	충남대학교	sungkunc@cnu.ac.kr
교육이사	권선중	침례신학대학교	sjkwon@kbtus.ac.kr kwonsun@hanmail.net
홍보이사	최성진	부산메리놀병원	dalimdrama@hanmail.net
학술이사	조현주	영남대학교	itslife@ynu.ac.kr
재무이사	심은정	부산대학교	angelasej@pusan.ac.kr
상벌 및 윤리위원장	박지선	부산가톨릭대학교	jisuni2@dreamwiz.com novemberlife@hanmail.net
편집위원장	서경현	삼육대학교	khsuh@syu.ac.kr
수련위원장	박준호	대전대학교	jjoon92@dju.kr

선임이사	고영건	고려대학교	elip@korea.ac.kr
	고진경	숭실 사이버대학교	gjksyr@mail.kcu.ac
	김미리혜	덕성여자대학교	medehae@duksung.ac.kr
	김용희	광주대학교	yngkim9@daum.net
	박경	서울여자대학교	kpark@swu.ac.kr
	안귀여루	강남대학교	agyr@hotmail.com
	장문선	경북대학교	moonsun@knu.ac.kr
	정경미	연세대학교	kmchung@yonsei.ac.kr
	최미례	육군사관학교	mire@kma.ac.kr
감사	이민규	경상대학교	rmk92@chol.com
고문	김교현	충남대학교	kyoheonk@cnu.ac.kr

새 소식과 변경 사항 공지

한국 건강심리학회 제 11대 출범

중앙대학교 현명호 교수를 중심으로
2015년 12월까지 활동할 새로운 운영위원회가
구성되었습니다. 학회의 비전을 담은 신임 회장
인사말을 꼭 확인해 주세요.

학회지 투고 규정 변경

2014년 2월부터 편집규정과 원고작성 및 제출요령,
심사판정 방식이 변경되었습니다.
투고 전 학회 홈페이지의 '학회지 투고요령'을
반드시 참고해주세요!

2013년 수련 인정 및 2014년 수련 등록 일정

건강심리전문가 2013년 수련 인정 및 2014년 수련등록이
3월 31일부터
4월 14일까지 이루어집니다.
학회 홈페이지 공지게시판을 참고하시어
해당서류를 제출해주세요.

지부학회 소식

한국건강심리학회 남동부지회는 2014년 3월 22일 제 6차 학술모임을 개최하였습니다.
이번 학술모임에서는 경남가족상담연구소의 이은화 부소장을 모시고 가족 상담에 대상관계 이론을 적용한 사례를 공부했습니다. 가족 간에 대물림되는 투사와 투사적 동일시의 톱니바퀴, 알면서도 되풀이되는 반복강박의 역사를 생생하게 들을 수 있었는데요, 강의를 들으며 '인생 유전'이라는 단어가 떠올랐습니다.
"제 애비 닮아 그렇지.", "넌 너희 엄마랑 똑같다." 제 주변에서 흔히 듣는 부모들의 하소연입니다.
부모들이 아이들을 남편처럼, 아내처럼 만들고 있는 건 아니었을까요? 그리고 자녀들을 향한 미움은 다른 대상에 대한 미움의 투사가 아니었을까요?
어쩌면 만들어진 성격, 떠안은 불안, 불합리한 분노, 가족 간 역동을 깨닫는다면 "난 아빠(엄마) 닮아 이렇지 뭐, 유전인데 어쩔 수 없지."라는 체념을 하는 아이들이 자기만의 고유한 성격대로 자연스럽게 살아갈 수 있지 않을까 생각해보았습니다.
유익한 강의를 해 주신 이은화 부소장님, 그리고 멀리 부산 메리놀병원까지 와주신 회원들께 감사의 말씀 드립니다. 다음 학술 모임에서 더 많은 회원들을 뵐 수 있기를 바랍니다.

- 한국건강심리학회 남동부지회 회장 최성진

남동부지회는?

부산광역시, 대구광역시, 울산광역시, 경상남도, 경상북도 지역에서 활동하는 한국건강심리학회 회원들을 주축으로 하여 각종 학술활동 및 수련생 교육 등을 지역단위에서 보다 활성화하고 건강심리학적 지식과 건강심리전문가의 활동을 보다 확장할 수 있도록 하기 위해 2012년 5월 30일 한국건강심리학회 지회로서는 처음으로 설립되었습니다.
앞으로 1년에 약 4회에 걸쳐 학술모임과 수련생 교육 등 다채로운 모임의 장을 마련하고자 합니다.
경상권 회원들의 많은 관심 바랍니다.

제 16차 건강심리전문가 면접시험 결과 안내

2014년 2월 22일 실시된 건강심리전문가 면접시험 결과입니다.
아래 회원들의 합격을 진심으로 축하드립니다.

이 름	소 속
김근향	차의과대학교 분당차병원
김현정	고려대학교 학생상담센터
배성만	일산백병원
서수연	고려대학교 안산병원 인간유전체 연구소
안정미	국립춘천병원

News 읽기 - "자살사망자의 심리적 부검"

재판부 첫 반영 '심리부검'의 세계
"그가 투신한 까닭은..." 망자의 마음을 해부하라
[일요신문 제1129호] 2013년12월31일 09시14분

우울증을 앓다 자살한 공무원은 업무상 재해로 인정받을 수 있을까? 2013년 12월 19일 서울고법이 '일 때문이었다면 업무상 재해가 맞다'는 판결을 내놓았다. 이미 사망한 공무원 김 아무개 씨는 법정에서 어떠한 진술도 할 수 없었지만 김 씨의 심리를 분석한 '심리부검' 감정서가 그의 자리를 대신했다. 사법사상 처음으로 실시된 심리부검이 '우울증 발병이 업무와 관련 없다'던 1심 재판부의 판결을 뒤집는 데 결정적인 역할을 한 것이다. 한국은 매년 1만 4000여 명이 넘는 사람들이 자살을 선택한다. 33분마다 한 명꼴로 스스로 목숨을 끊는 셈이다. 자살을 선택하는 이유는 제각각이겠지만 한국에서는 자살을 개인의 책임으로 돌리는 경향이 강하다. 망자가 유서마저 남기지 않고 떠났다면 자살 전 심리상태나 당시 주변 상황은 더욱 알기 어려워진다. 이 마지막 '퍼즐'을 맞추기 위한 방법으로 고인의 심리를 분석하는 심리부검이 주목받고 있다. 고인의 심리를 낱낱이 해부하는 심리부검의 세계를 자세히 들여다봤다.

4년전인 2009년 11월, 부산 소재 한 아파트에서 한 남성이 몸을 던졌다. 23년간 세무공무원으로 일했던 김 아무개 씨는 '내가 죽는 이유는 사무실의 업무과다로 인한 스트레스 때문이라는 걸 확실히 밝혀둡니다'라는 유서만을 남기고 스스로 목숨을 끊었다.
김 씨의 부인은 2010년 4월 김 씨의 유서를 근거로 공무원연금공단에 유족보상금을 청구했으나 거절당했고 2011년 1월 소송을 냈다. 그러나 1심 재판부는 '업무과다가 자살의 직접적 원인이 아니다'라며 원고패소 판결을 내렸다.
하지만 항소심 재판부는 1심판결을 뒤집었다. 김 씨의 심리부검을 통해 우울증의 이유가 업무 스트레스라는 것을 밝혀냈기 때문이다. 심리부검에는 김 씨의 유서 외에도 방대한 양의 자료가 필요했다. 재판부는 사법사상 최초로 실시된 이 사건의 심리부검을 1000건 이상 자살 사례를 연구한 민성호 연세대 정신건강의학과 교수에게 감정을 맡겼다.

심리부검을 맡은 민 교수는 3일간 김 씨의 부인과 자녀들, 직장 동료 7명을 만나 심층 면담을 시작했다. 또 김 씨가 남긴 유서, 일기장, 메모 등의 모든 자료를 수렴했다. 김 씨의 허리 사이즈가 3개월간 34인치에서 31인치로 줄어든 것도 민 교수는 놓치지 않았다. 고인의 무의식까지도 분석하는 심리부검은 이처럼 방대한 자료와 분석을 필요로 했다.
민 교수는 "처음 감정을 의뢰받았을 때 재판은 이해당사자가 있기 때문에 부담스러웠다. 공무원은 세금으로 보상이 되고 세금이 헛되이 쓰이면 안 된다고 생각해 좀 더 객관적으로 하려고 노력을 했다"며 "이번 감정은 경찰부터 조사했던 양도 일반적 조사보다 많았다. 일단 객관적인 자료들을 분석했고 지인들의 면담을 진행했다"고 말했다. 2013년 여름 내내 자료를 분석한 민 교수는 "김 씨가 과다한 업무량에도 승진을 위해 삶의 상당 부분을 업무에 투자했는데 승진이 좌절돼 상실감을 느꼈고, 조직개편으로 인한 업무 증가에 따른 혼란상태, 그 과정에서 우울장애가 발병해 자살했다"는 의견을 냈다.

결국 항소심 재판부는 "김 씨가 정상적인 근무시간보다 40%가량 초과근무를 하면서 많은 업무량을 처리했고, 업무량이 더욱 많아졌음에도 충원돼야 할 직원이 충원되지 않아 부하 직원이 해야 할 업무까지 처리하면서 심한 스트레스를 받았다"며 김 씨의 사망과 업무 사이에 인과관계가 있다는 판결을 내렸다.

주변인 조사와 유서 분석 같은 김 씨의 심리부검 과정은 얼핏 경찰조사와 다르지 않아 보인다. 그러나 경찰조사에서 유서도 없이 자살한 사람의 심리상태를 밝혀내기란 매우 어려운 일이다. 이런 경우 일기장과 같은 개인적인 기록이나 주변인들의 면담을 토대로 고인의 삶을 재구성해 자살원인을 밝히는 '심리부검'이 진행된다. 실제로 2013년 2월 부산에서 개학을 앞둔 초등학생 A군(11)이 유서는 물론 자살의 원인이 될 만한 단서도 남겨놓지 않은 채 목을 매 자살하자 부산경찰청은 전국에서 처음으로 심리부검을 실시하기도 했다.
보건복지부와 자살예방을 위한 심리부검을 진행했던 경기도정신건강증진센터의 김현수 센터장은 "사건자체에 집중하는 경찰조사와 달리 심리부검은 자살에 이른 근본적인 원인이 무엇인지 추정한다"며 "심리부검은 자살자의 주변인을 통해 성장과정부터 최근 경제적 요인까지 조사한다. 면담의 경우 1명당 4시간 정도가 소요된다"고 설명했다.
이처럼 심리부검이 자살자에 대한 심층적인 사인분석이나 자살예방에 대한 데이터 확보로 주목을 받고 있지만 한국에서 심리부검에 대한 수요나 정책은 제자리걸음이다. 가장 큰 문제는 인력과 예산의 문제다. 한국에서도 2008년 보건복지부가 자살예방 종합대책의 하나로 심리부검을 도입했지만 미미한 활동에 그쳤고, 핀란드나 미국처럼 정부가 주도해 제도를 운영한 사례가 없다.

일각에서는 심리부검에 대한 객관성에 의문을 제기한다. 과거의 기억을 바탕으로 심리부검을 하는 것에 대한 정확성과 유교문화권에서 고인을 욕되게 하는 발언을 하겠느냐는 것에 대한 의문이다. 국방부조사본부 과학수사연구소 지정우 박사는 "심리부검의 경우 개인의 일기나 수첩부터 정신과 진료기록, 과거자살시도 경험까지 방대한 양의 자료를 수집해 분석한다"며 "심리부검은 1명당 일반적으로 3개월에서 길게는 6개월의 시간이 걸리는 작업이다. 객관성 확보를 위해 고인과 친했던 사람은 물론 적대적인 사람까지 인터뷰 대상이 된다"고 설명했다.

배해경 기자 ilyohk@ilyo.co.kr

유가족 참여율 10% 불과

서구사회에서 심리부검은 한 사람의 자살이 가져오는 베르테르 효과(연쇄적 모방자살)나 유족들의 심리치료를 위해 오래전부터 도입된 프로그램이기도 하다. 심리부검 분석을 위해 자료를 수집하는 과정에서 유족이나 주변인들을 면담하면서 자연스레 사랑하는 사람을 잃은 이들에 대한 심리 치료가 이뤄지는 것이다.

그러나 한국에서 심리부검은 좀처럼 유족의 마음의 벽을 넘지 못하고 있다. 유교문화권에서는 망자에게 누가 되는 이야기를 하지 않는 풍토 때문에 서양에 비해 심리부검에 응하는 사람이 적다. 또 심리부검에 응한다 하더라도 마음을 드러내는 데 오랜 시간이 걸리기도 한다.

자살을 창피하거나 감춰야 할 것으로 생각하는 편견도 걸림돌이다. 심리부검에서 가장 중요한 면담 과정에서 면담자들이 자살한 망자에 대한 이야기를 꺼리면서 자살예방을 위한 심리부검이 외면 받으면서 악순환이 지속되는 것이다.

김현수 센터장은 "심리부검에서 가장 어려운 것이 유족에게 접근하는 것이다. 매우 조심스럽고 어려운 작업이기도 하다"며 "경험이나 통계상 큰 슬픔이 지나는 3개월부터 고인에 대한 기억이 비교적 정확하게 남아있는 3년 안에 인터뷰를 진행한다. 그러나 한국의 경우 49재나 3년상 같이 고인을 기리는 장례문화가 3년에 걸쳐져 있어 문화적으로 어려움을 겪는 경우가 있다. 유교 문화권인 중국, 일본도 심리부검이 자리 잡는 데 오랜 시간이 걸린 이유다"라고 설명했다.

심리적 부검은 대개 고인의 의료기록, 재산 상황, 인터넷에 쓴 글, 휴대폰 메시지 등의 흔적과 주변인의 입을 통해 고인의 삶을 재구성하는 방식으로 진행된다. 우선 경찰이나 지역 자살예방센터 등을 통해 심리적 부검 대상자를 선정하고 유가족의 연락처를 확보하면, 경찰의 협력을 얻어 자살을 전후한 사실관계 등을 확인한 다음 자료 수집의 절차를 거친다.

유가족 등 고인과 가까운 이들과의 면담은 심리적 부검의 핵심 절차다. 면담 내용은 어린 시절부터 마지막 순간까지, 학력부터 병력까지 고인에 대한 모든 것을 망라한다.

심리부검 연구자들은 3개월 이상의 애도기간을 두고 유가족과 접촉한다. 면담 안내문에는 '말하기 어려운 질문에는 대답하지 않으셔도 됩니다. 모든 기록은 비밀 유지를 최우선으로 합니다' 등의 내용이 포함 돼있다. 부검이라는 단어에 대한 거부감을 줄이기 위해 '유족 돌보기 프로그램'이나 '유족 애도 상담'과 같은 용어를 사용하기도 한다. 그럼에도 핀란드의 경우 83%에 달했던 유족 참여율이 한국의 경우 10명 중 1~2명에 불과하다.

그러나 심리부검은 트라우마를 안고 사는 유족들에게도 정신적 치료효과가 있어 조금씩 심리부검에 참여하는 유족이 늘어나고 있는 추세다. 지정우 박사는 "심리부검은 정보를 빼내는 것이 아니라 치유를 하는 상담자의 역할도 한다. 최근에는 심리부검에 응하는 유족들도 많다"며 "간혹 공개하고 싶지 않은 자료 때문에 유가족이 심리부검을 반대하는 이유도 있지만 결국 접근의 문제라고 생각한다. 유족들의 슬픔을 치유하기 위해서는 본질적인 문제를 숨기지 않고 털어놓을 수 있어야 한다. 유가족에게 접근할 때는 슬픔에 대한 동질감과 안타까움이 있어야 제대로 된 심리부검이 가능하다"고 말했다.

배해경 기자 ilyohk@ilyo.co.kr

외국의 사례

핀란드 자살률 국가개입 후 절반 '뚝'

대공황이 지나간 1934년에서 1940년의 미국 뉴욕에서 경찰 93명이 연쇄적으로 자살하는 사건이 발생했다. 유례없는 경찰들의 자살행렬을 조사하기 위해 뉴욕에는 전문가 위원회가 구성됐고 이후 워싱턴 대학과 연계한 체계적인 조사가 진행됐다. 현대적 의미의 심리부검의 역사가 시작된 것이다. 이 연구를 통해 자살 유가족에 대한 심층 면담이 이루어졌고 이후 유럽을 중심으로 다양한 집단에 대한 심리부검이 실시되면서 연구 결과가 자살예방에 활용됐다.

심리부검을 가장 적극적으로 도입한 나라는 한때 '자살의 수도'로 불렸던 핀란드다. 1990년대 OECD국가 중 자살률 1위라는 불명예를 안고 있던 핀란드는 심리부검을 실시하면서 자살률을 절반 가까이 줄였다.

핀란드는 자국민의 자살률을 줄이기 위해 1986년부터 5년 동안 전문가 6만 명을 동원해 1987년에 자살한 1397명에 대한 심리부검을 실시했다. 당시 5년간 투입된 예산만 해도 300억 원에 이른다. 심리부검과 관련한 인력과 예산이 턱없이 부족한 한국이 주목해야 하는 대목이기도 하다

경기도정신건강증진센터 김현수 센터장은 "한국의 경우 2013년 심리부검과 관련한 예산이 1억 원 수준이었다"며 "효과적인 자살예방정책을 위해서는 자살자의 10%, 한국의 경우 1400여 건의 심리부검 데이터가 필요하다고 본다. 그러나 2008년 보건복지부가 심리부검을 도입하면서 확보한 데이터는 1년 10건 미만에 불과했다. 망자의 죽음에 대한 언급을 꺼리는 장례문화도 변수가 됐다"고 토로했다.

실제로 핀란드의 경우 자살자의 심리부검 결과를 바탕으로 자살 예방정책을 세웠고, 1991년부터 국가적으로 자살 예방사업을 실시했다. 핀란드의 국민은 병원에 가면 우울증이나 자살 충동 여부를 주기적으로 체크할 수 있었고, 그와 관련한 기록체계도 선진국 수준으로 향상시켰다. 또 우울증으로 인해 '자살 위험군'으로 분류된 환자는 상담과 약물 치료를 받을 수 있게 됐다. 핀란드의 자살률은 지난 2012년 인구 10만 명당 17.3명으로 낮아졌다. 심리부검을 시행한 지 23년 만에 자살률이 절반 수준으로 줄어든 것이다.

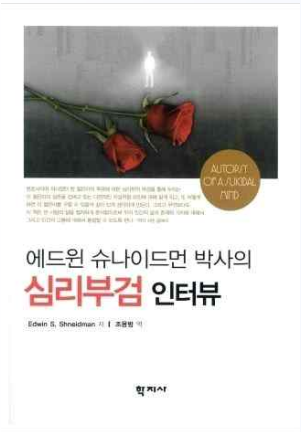
국내에서도 심리부검을 적극적으로 도입하려는 움직임을 보이고 있다. 2013년 11월 새누리당 가족행복특별위원회는 구체적 자살 원인 파악을 위해 심리부검의 제도적 기반을 마련하고 2014년도에 관련 예산을 당 차원에서 적극 추진하기로 발표했다.

군대 내 의문사를 규명하는 데도 심리부검이 활용되고 있다. 군의문사 진상규명 위원회에 참여했던 이영문 전 아주대의료원 정신건강연구소 소장은 "2009년도 군대 내 의문사 120여 건 중 자살로 판명된 60건에 대해 심리부검을 실시함으로써 원인 규명이 상당히 이뤄지고, 이를 통해 예방대책을 수립하는 데 큰 도움이 됐다"고 밝혔다.

국방부조사본부 과학수사연구소 지정우 박사는 "심리부검 자료가 증거로 채택이 된 이번 법원의 판결은 고무적이다. 이번 판결을 계기로 해서 심리부검 필요성에 대한 인식과 수요에 상당한 영향이 있을 것이라고 생각한다"고 말했다.

배해경 기자 ilyohk@ilyo.co.kr

기사 링크 : http://ilyo.co.kr/?ac=article_view&entry_id=69023



관련도서

이 책은 현장에서 이루어지는 심리부검 절차와는 다소 동떨어지는 내용일 수도 있다. 그러나 저자 Edwin S. Shneidman은 처음으로 '심리 부검' 개념을 도입한 자살예방학자로, 한 전도유망했던 청년이 자살에 이르게 된 경위를 주변인들의 인터뷰를 통해 풀어나감으로써 한 인간에 대해 알아가는 과정을 보여주고 있다.

▶심리적 부검(psychological autopsy)이란 : 전문 감정인이 가족과 직장 동료 등을 심층 면담하여, 자살자가 사망하기 전 일정 기간의 심리 상태와 변화를 조사하는 것. 일기나 메모 등 사망자가 남긴 개인적 기록과 병원의 의무기록, 검시관의 진술 등을 수집, 분석하여 자살 원인을 찾음.

미디어 보기 - "EBS 황혼의 반란"

2013년 5월 방영되었던 이 프로그램은 1979년 하버드 대학교의 심리학과 교수 Ellen J. Langer 교수가 실시한 "시계 거꾸로 돌리기 연구"를 우리나라에서 재설계하여 시행한 기록입니다.

1979년 오하이오 주에 한 신문광고가 실립니다.
70대 후반- 80대 초반 남성, 6박 7일 여행을 하며 추억에 대해 심오한 토론 하기, 모든 여행 경비 무료!
검버섯 핀, 걷는 것도 힘들어 보이는 8명의 노인이 선발되었습니다. 그들은 교외의 한 수도원에 모여 두 가지 규칙에 따라 생활하게 됩니다.
첫째, 20년 전인 1959년으로 되돌아갈 것. 20년 전의 정치, 사회, 스포츠 등을 현재형으로 이야기하기, 1959년 개봉한 영화와 TV 프로그램 시청
둘째, 청소, 설거지 등 집안일 직접 할 것
그들은 처음에는 지팡이에 기대어 설거지를 하는 등 힘겨워했다고 합니다.
그러나 점차 1959년을 현재로 사는 것에 익숙해진 노인들은 자발적으로 청소를 하고, 계단 오르기 운동도 시작하게 됩니다.
실험 결과 참가한 8명 노인 모두 시력, 청력, 기억력, 지능, 악력 등이 신체나이 50대 수준으로 향상되었다고 합니다.

'황혼의 반란'에서는 '노란 샤쓰의 사나이'의 주인공인 가수 한명숙(78), 코미디계의 대부 남성남(82), 라디오 전성시대와 함께한 성우 오승룡(78), 1세대 프로레슬러 천규덕(82), 한국의 오드리 헵번으로 불린 배우 하연남(86), 국내 최초 상업 사진작가 김한용(89)이 참여합니다.
이들은 7일동안 2013년이 아니라 1982년을 살게 되고, 1982년에 맞게 말하고 행동하며, 모든 일을 스스로 하는 규칙을 지켜야 합니다.
추억의 드라마인 전원일기를 보고 아침이면 1982년의 신문과 병우유가 배달됩니다. 그들은 우여곡절 끝에 7일간의 시간여행을 마치고 건강검진 결과에서 신체, 정신 기능 뿐 아니라 피부까지 좋아졌다는 결과를 받게 됩니다.

시계 거꾸로 돌리기 연구의 원작자인 Ellen J. Langer 교수는 이렇게 말했습니다.
"몸과 마음이 하나라는 사실을 기억하세요. 어디에 마음을 놓던지 신체 또한 그 곳에 놓이게 됩니다.
그리고 그 결과로 다양한 일들이 나타나지요."
그리고 우리는 우리가 기대한 대로 늙는다고도 말했다고 합니다. 우리를 나이 들게 하는 것은 물리적인 신체 변화 뿐 아니라 내가 늙어가고 있다는 생각과 기대일까요? 마음의 좌표를 언제 어디로 둘 것인지, 생각해 보는 시간이 되셨으면 좋겠습니다.

(참고자료 출처: 구미시립노인요양병원 Blog)

<건강심리학회 소식지 원고 모집 안내>

건강심리학회에서는 회원 여러분들의 소통과 정보 공유를 위해
매 분기 소식지를 발행하고 있습니다. 제 8호 소식지에 실릴 원고를 모집합니다.
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)

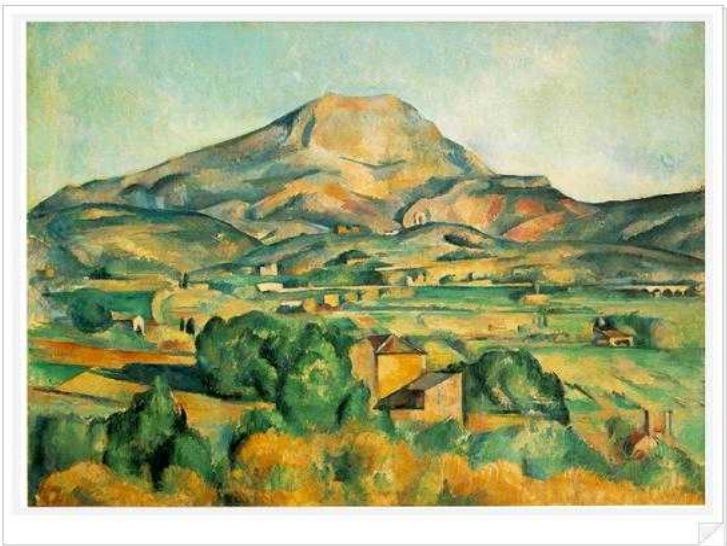
▶ 회원 동정 및 홍보 사항을 모집합니다. 출판, 개원, 퇴임을 비롯한
사소한 소식이라도 함께 나눌 수 있도록 많은 참여 바랍니다.
개인과 기관 모두 참여 가능합니다.

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

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

회원 여러분들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

한국건강심리학회 홍보이사 최성진



Paul Cézanne, <La Montagne Sainte Victoire>, 1885-95년, 캔버스에 유화