



프시케 Story

Psyche

심리학[Psychology]의 어원인 프시케[psyche]는 그리스 로마신화에 나오는 아름다운 공주 이름으로 갖은 고난을 거치고 정화된 후에야 진정한 행복을 누릴 수 있는 영혼의 상징이다.



심리학과, 귀를 기울이다.

2012년 10월,
심리학과 역사상 처음으로 심리학과 학부생
및 대학원생을 대상으로 심리학과 발전 계획안
및 실천 아이디어를 공모하였다.
3~5명이 한 팀을 이루어 제출된 많은 아이디어
들은 현 심리학과에 존재하는 문제들과 앞으로
나아가야 할 방향에 대한 학생들의 많은 생각
들을 담고 있다.

발전, 소통(疏通)으로부터

많은 아이디어들 중 과내 소식지 '프시케스토리'
팀 (황제욱.07, 정지연.10, 황해지.10)이 대상을
받았다. 이 아이디어는 최근 대학생들의 개인
주의적 분위기와 함께 심리학과 내 소통의
부재를 문제로 지적하며 이를 해결하기 위한
방법으로 과내 소식지를 대안으로 제시하였다.
이 '프시케스토리'는 동기들, 선후배뿐만 아니라
교수님, 대학원-학부생 간의 원활한 소통을
이끌어 낼 것이라 기대한다.

프시케 스토리?

심리학(Psychology)의 어원인 프시케
(psyche)는 그리스 로마신화에 나오는 아름
다운 공주의 이름으로, 갖은 고난을 거치고
정화된 후에야 진정한 행복을 누릴 수 있는
영혼의 상징을 의미한다.
프시케 스토리에는 학과 행사, 취업관련 정보,
수업 정보, 공지사항은 물론 교수님과의 대화,
선배들과의 대화 등 다양한 Contents로
구성하여 학과 내의 원활한 소통을 위한 새로운
장을 마련하고, 다양한 의견을 수렴하여 심리
학과의 발전 방향을 제시한다.

프시케 Story

Vol. 15

CONTENTS

- 04 청춘 우리들의 추억 그 열네번째
- 06 부산대 사회과학대학 21대 학장 이재식 교수님 인터뷰
- 08 방학 때 자격증 공부는 어때? 사회조사분석사 2급
- 10 임상심리학자에 대해서 알아보자!
- 13 인지부조화
- 16 인간의 심리를 측정하는 가장 쉬운 방법 리커트 척도?
- 18 스토킹 범죄
- 20 마음챙김으로 스트레스 관리하기
- 22 영화 속의 심리학 - 23 아이덴티티
- 24 다문화 사회와 상담
- 26 남들보다 민감한 사람을 위한 섬세한 심리학 "센서티브"



청춘 14

우리들의 추억 그 열네번째

이재훈 기자



드디어, 대동하다

COVID-19로 인한 약 2년 반 간의 침체기 끝에 다시 진행된 부산 대학교의 축제 '대동제'의 올해 표어이다. 힘든 수험생활의 끝에 설레는 마음을 안고 입학했지만, 축제 한 번 즐기지 못한 20학년 학생들은 어느새 두 번의 신입생을 더 맞이했고, 금방 종식될 것 이라는 바람을 갖고 코로나와 고3을 동시에 버텨낸 21학년 학생 들도 누군가에게는 선배의 위치가 되었다. 그렇게 참고 참기를 반복 하며 드디어 2022년 5월, 다시 부산대의 행사가 진행됨과 함께 긴 겨울잠을 자던 '캠퍼스 라이프'가 기지개를 켜며 잠에서 깬 준비를 한다. 학교의 이곳 저곳에서도 분주한 움직임이 보인다.



신입생 OT

새내기들의 대학생활의 길잡이가 되어줄 2월의 오리엔테이션 (이하 OT)이 진행되었다. 작년까지는 OT 마저도 취소가 되거나, 온라인으로 진행되었던 학과들이 많았다. 때문에 이때까지 지냈던 학교생활과는 다른 대학생활에 대한 방대한 양의 정보 부터도 받아내기 벅찼고, 설상가상으로 선배들과의 접점을 찾기가 어려워 도움을 구하는 것 또한 어려웠다. 심리학과는 다 행히도 대면으로 OT를 진행했다. 그러나 여전히 어려움이 있는 것은 마찬가지였을지 모른다. 이어지는 올해도 대면으로 OT가 진행되었다. 한 가지 작년과 달라진 점이 있다면, 대면으로 OT를 진행하는 학과 수의 비중이 늘었고, 학교와 학과의 행사를 소개하며 아쉬움을 표했던 내용들에 올 해는 희망의 바람이 한 줄기 불었다는 것이다. 22학년도 신입생들은 조금 더 기대에 찬 눈빛으로 OT에 대한 설명을 들었고, 또 이들을 도와주기 위해 참석해준 선배들도 함께 눈빛을 반짝였다. 이 시간에는 여느 때와 같이 신입생 자료집을 함께 보며 수강신청이나 학교 생활에 대한 설명, 주요 학사일정의 소개 등을 했고, 올해 학과 장님께서 신입생들의 입학 축하 말씀과 함께 앞으로의 학교 생활에 대한 응원을 해주셨다. 이어지는 순서로는 학과 및 심리학과가 속해있는 사회과학대학의 동아리 소개가 있었고, 부산대학교 홍보대사인 푸름에서도 신입생들의 학교 생활에 도움을 주기 위해 참석해주셨다. 이후 수강신청과 이후 대학생활의 도움을 줄 선배들과 몇 명의 신입생들로 구성된 조를 나누어 시간표를 간략하게 짚 후에 공식적인 행사를 마무리지었다.

개강총회

신입생의 대학교 입학 후 첫 일주일간의 수업 이후 개강총회를 진행하였다. 개강총회에서는 처음으로 접한 대학교 수업에 대한 학생들의 후기를 듣고, 앞으로 같이 학교생활을 해나갈 동기들의 얼굴과 이름을 외우기 위한 간단한 게임을 진행하였다. 이후 학생회와 동기들을 중간에서 연결해 줄 학번 대표와 부대표를 선출하며 행사를 마무리지었다.

대동제

드디어 돌아온 5월의 대동제를 맞이하여 학과 내에서도 학과 부스를 운영했다. 학과 특성을 살려서 최근 크게 유행하는 MBTI를 컨셉으로 삼아 즉석 사진을 찍어주는 포토부스를 주제로 선정했다. 예상과는 다르게 큰 인파가 몰려들어 준비한 필름보다 두 배 이상의 추가 필름을 급히 구매해서 사용했을 정도였다. 학교 차원에서 진행한 여러 공연 및 행사와 더불어 학과 구성원 간의 유대를 더 키워주는 좋은 계기가 되었다.

안심박심

안심박심은 심리학과에서 연례로 진행되는 행사로, 1학기에는 '안심'에 해당하는 교내 단위의 정보를 알려주는 행사가 진행되고 2학기에는 '박심'에 해당하는 취업편이 진행이 된다. 올 해 안심박심 '안심'편에서는 부전공, 성적관리, 학부 인턴과 교직이수에 대한 정보를 전달했다

시월제

1학기의 대동제와 더불어 진행되는 학교 행사인 2학기의 시월제가 최근 진행되었다. 최근 이태원에서의 안타까운 사고로 인하여 원래의 일정보다는 축약되고 연기되었다. 아무런 행사가 없었던 작년과 다르게 올 해 초 부터 이어진 학교행사의 진행 덕분에 학생들도 조금 더 활기차게 축제를 즐기는 모습을 볼 수 있었다.

학술제

11월 25일 성학관 102호에서 심리학과 학술제가 실시되었다. 작년에는 온라인으로 진행했기 때문에 학생들이 학술제에 대한 소식을 잘 모를지도 모른다는 우려와 달리, 예상보다 많은 학생들이 학술제에 참석 해주었다. 또한, 1학년 새내기들의 높은 참석율이 눈에 띄었다. 학술제를 보러 참여해준 학생들과 더불어, 올해는 총 5개의 참가팀과 많은 심리학과 교수님이 자리를 빛내주었다. 참가팀들은 각기 다양한 주제 가지고 훌륭하게 발표해주었는데, 또 주목할 만한 점은 이날 발표에 새내기로 구성된 팀도 있었다는 점이다.

원래 심리학과 학술제는 현재는 연구방법 및 설계라는 강의명인 (구)연구방법론과 긴밀하게 연계되어있는 행사였다. 그 동안의 학술제는 꽤 딱딱한 분위기고, 고학년 혹은 대학원생들만의 행사였던 느낌이 강했다. 하지만 올해부터 수업의 방향과 내용이 달라짐에 따라 학술제 참여에 대한 학생들의 진입장벽이 낮아졌기 때문에, 앞으로도 더 다양하고 많은 학생이 부담없이 참여할 수 있기를 기대해본다.

부산대 사회과학대학 21대 학장 인터뷰

심리학과 이재식 교수님

강민주 기자



부산대학교 사회과학대학(이하 줄여서 '사회대') 21대 학장 심리학과 이재식 교수님을 만나보았습니다. 앞으로 사회대에 큰 변화가 일어날 예정이라고 하는데요, 어떤 변화가 기다리고 있는지 여러 궁금한 점들을 제가 대신 질문해보았습니다.

Q 안녕하세요 학장님, 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요. 현재 사회대 학장직을 수행하고 있는 심리학과 이재식 교수입니다. 반갑습니다.

Q 교수 업무에 학장 업무까지 정말 바쁘실 것 같은데, 업무 스트레스를 극복하는 교수님만의 방법이 있으신가요?

각종 회의, 업무 처리, 서류 검토 및 결재 등 학장이 수행하여야 하는 업무가 의외로 많습니다. 더불어 학부 및 대학원 수업도 병행해야 하기 때문에, 어떨 때는 몸이 두 개였으면 하는 생각을 하기도 합니다. 스트레스를 극복하는 거창한 방법은 따로 없습니다. 다만, 제자들과 함께 맛있는 것을 먹고 이야기하는 것이 스트레스 푸는데 많은 도움이 됩니다.

Q 교수님께서 사회대 학장으로 취임하시고 커다란 프로젝트는 물론, 작지만 중요한 변화들이 일어난 것을 많이 느꼈습니다. 변화의 아이디어는 어디서 얻으시나요?

사회대의 시설, 행정, 연구 및 교육 환경 전반에 걸쳐 개선해야 할 사안이 무엇인지 항상 고민합니다. 사회대 구성원들께서 불편해하시는 것은 물론이고, 좀 더 나은 환경을 위해 추가하면 좋을 사항이 무엇인지 항상 주의 깊게 살핍니다. 그리고 이에 대한 교수, 학생 및 행정실 교직원들을 포함한 사회대 구성원들의 의견을 가능한 많이 수렴하고자 노력합니다. 수렴된 의견들 중 중요한 사안은 학과장 회의를 거칩니다. 이후 행정실과 상의하여 사업에 필요한 예산 등 제반 사안을 고려하여 효과성, 효율성 높은 방안을 최종적으로 결정하여 실행합니다.

이런 과정을 거쳐서 소소하지만 여러 가지 변화가 생겼는데 여러분은 눈치채셨나요? 사회관 순환버스 정거장 앞에 있는 게시판을 깨끗하게 정비하였고, 사회대 각 층마다 호실 안내 표지판을 새로 설치하였습니다. 우천시 비닐 사용을 줄이기 위해 우산 빗물 제거기를 비치하였습니다. 사회관 주차장에 있던 흡연공간을 없애는 대신 사회관과 떨어져 있는 예원정 남쪽의 기존 흡연공간을 이용하도록 하였습니다. 사회관 후문 옆에 있던 이륜차 주차 장소도 안전과 공간 활용을 위해 사회관 주차장 입구에 있는 차량출입 차단기 쪽으로 이동했습니다. 여러분들을 위하는 마음으로 항상 노력하고 있으니 다 함께 좋은 사회대를 만들어갔으면 합니다.

Q 사회대를 이끌어 나가면서 중요하게 생각하시는 점은 어떤 것인가요?

학장의 직무 내용 중 중요하지 않은 것이 어디 있겠습니까? 사회대의 일반적 행정은 물론 교수님들의 연구 및 교육 지원 방안의 모색과 실행, 학생들을 위한 교육 환경 개선 및 취업의 양적, 질적 제고, 사회대 제반 환경 개선은 물론이고 학과장 회의 등을 통해 수렴된 사회대 구성원의 의견을 대학본부에 전달하고 관철시키는 것까지 학장이 수행하여야 하는 직무는 다양하면서도 모두 중요합니다.

따라서 어떤 직무 내용이 중요하지 보다는 직무를 어떻게 수행할 것인지가 더 중요하다고 생각합니다. 주어진 사안에 대해 가능한 다양한 의견을 경청하고, 적절하고 필요한 정보를 수집하여 최적의 결정이 될 수 있도록 해야 합니다. 또 일단 결정된 사안에 대해서는 주저하거나 지체하지 않고 확실하고 신속하게 처리할 수 있도록 노력합니다.

Q 사회대 학장으로서 언제 가장 뿌듯함을 느끼셨나요?

사회관 개축사업이 부산대학교의 1순위 공간개선 추진사업으로 결정되고 이후 교육부와 기재부의 심의를 통과했을 때입니다. 406억원의 신청 예산에 대한 삭감 없이 사업 승인이 이루어졌고, 아직 국회에서의 예산 심의와 최종 확정 절차가 남아있기는 하지만 큰 변동이 없을 것으로 기대합니다. 특히, 사회관 개축사업이 현실화될 수 있었던 것은 차정인 총장님의 각별하신 관심과 지원, 부총장님, 기획처장님을 비롯한 사회대 소속 본부 주요 보직 교수님, 사회대 전임 학장님, 사회대 7개 학과의 학과장님과 교수님,

그리고 사회대 행정실 직원 선생님들의 단합된 노력이 있었기 때문에 가능했다는 점입니다. 사회대의 모든 구성원께 감사합니다.

Q 앞으로 사회대에 생길 변화에 대해 미리 귀뜸해 주실 수 있으신지요?

사회관 개축 과정에 필요한 다양한 일들이 이루어질 것입니다. 공간 배정과 배치를 포함한 설계와 착공 등 아직 거쳐야 할 여러 과정이 남아있습니다. 모든 과정이 순조롭게 진행된다면 새로운 사회관은 대략 2026년 초반에 우리 앞에 등장할 것으로 생각됩니다. 새로운 사회관을 짓는 2년 동안 사회관 전체 공간을 이전해야 하는 문제에 대해 많은 신경을 쓰고 있습니다. 다만, 사회대 구성원들이 모두 만족하고 부산대를 대표하는 건물로 거듭날 수 있도록 노력하겠습니다. 사회대 구성원들의 기대를 모아 모두가 원하는 바가 반영된 사회관, 장전캠퍼스를 대표할 수 있는 건물로 사회관이 다시 태어날 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 특히, 새로운 사회관에 우리 학생들의 공부와 휴식이 모두 가능한 공간을 우선적으로 마련하는 것을 고려하고 있습니다. 얼마 전 리모델링한 셋빌 도서관 1층 로비보다 더 높은 수준의 공간을 만들 예정이며, 사회대 학생들이 사회관에 자부심을 느끼고, 자주 찾게 되는 공간이 되도록 할 것입니다. 얼마 전 완공된 도서관 2층 로비와 예원정을 연결하는 통행 다리 또한 신경 쓴 부분 중 하나입니다. 도서관 2층 로비는 1층 로비 못지않은 시설을 갖출 뿐만 아니라 24시간 개방하는 방안도 고려 중입니다. 그리고 예원정이 좀 더 밝고 시야가 트인 공간이 되도록 잔디밭 둘레에 있는 편백나무를 제거하고 조명시설을 추가하였습니다. 이것을 시작으로 세세한 부분부터 큰 부분까지 사회대에 많은 변화가 있을 예정이니 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

Q 마지막으로 사회대 학생들에게 전하고 싶은 이야기가 있다면.

현대 세상은 빠르게 변하고 사회 전반에서 다양한 문제가 발생하고 있습니다. 사회과학도로서, 특히 심리학도로서 자질과 역량을 갖추고 사회에 어떻게 공헌할 수 있을지 고민하는 것을 게을리해서는 안 될 것입니다. 이를 바탕으로 다양한 사회문제에 대한 진단과 문제 해결에 기여하는 심리학도가 되기를 희망합니다.



방학 때 자격증 공부는 어때? 사회조사분석사 2급

오혜진 기자

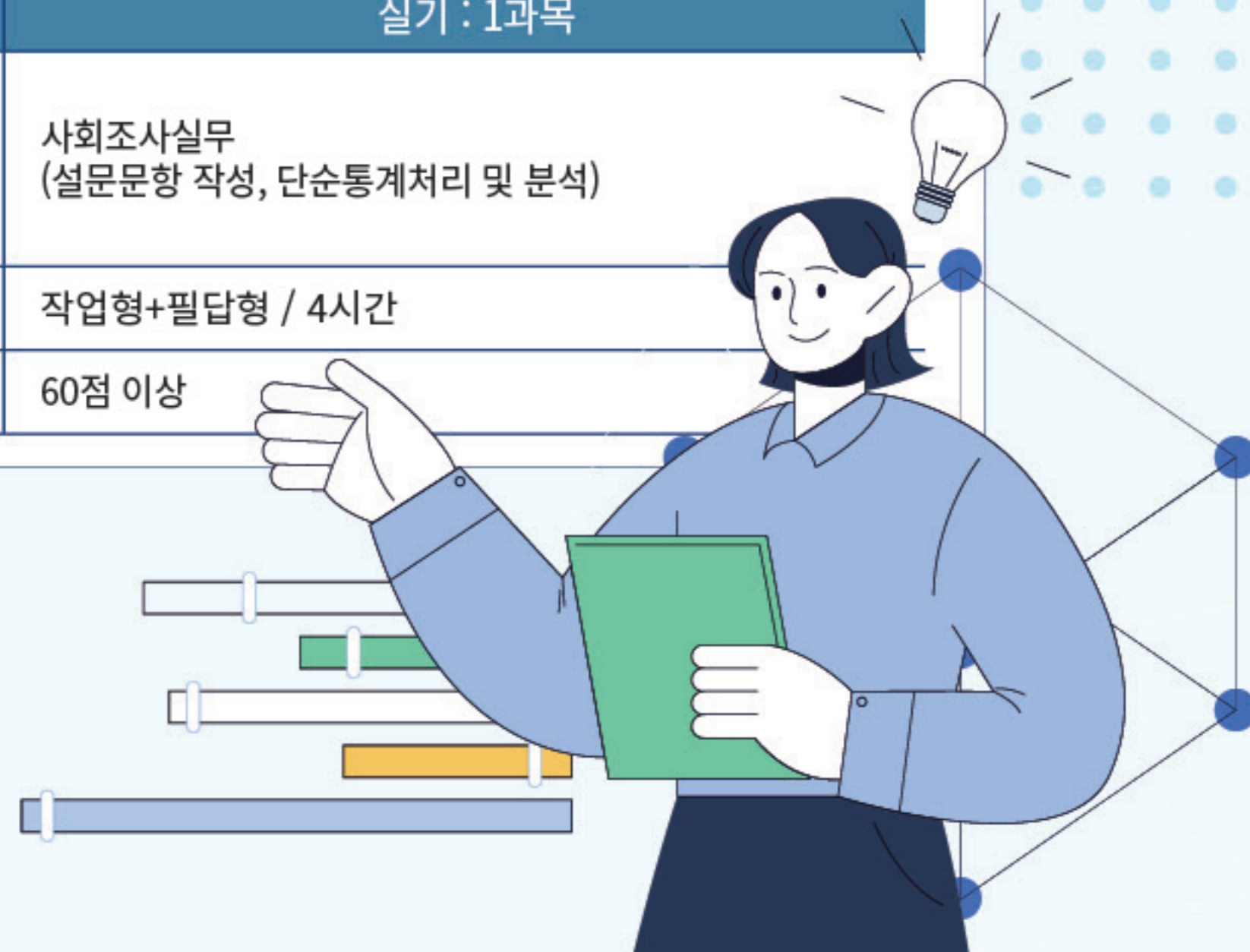


심리학과 학생들이 가장 많이 따는 자격증을 생각해 본다면 단연 ‘사회조사분석사 2급’을 떠올릴 수 있습니다. 사회조사분석사란 정부, 정당, 사회단체, 언론사, 기업체, 각종 여론조사기관 등 다양한 분야에서 사회의 모든 구성원 또는 고객을 대상으로 시장조사, 여론조사 등의 계획을 세우고 이를 조사하며 얻은 결과를 바탕으로 검토 및 분석을 통해서 통계 보고서를 작성하는 전문가를 말합니다.

심리학과 학생들이 이 자격증을 가장 많이 따는 이유는 전공필수인 ‘연구설계및실습’, ‘심리통계실습(1)’, 그 외 전공 수업들과 내용이 유사하여 공부하는 데에 큰 도움을 주기 때문이라고 할 수 있습니다. 자격증 공부를 하면서 ‘통계패키지프로그램’을 쓸 수 있게 되며, 통계분석 실습에 대한 공부를 할 수 있습니다. 이와 더불어 다양한 직무에서는 데이터를 분석하는 능력을 필요로 하기 때문에 취업 스펙을 쌓기 위해서 혹은 업무 능력을 향상시키기 위해서 취득하곤 합니다.

사회조사 분석사 2급 시험 유형

필기 : 3과목	실기 : 1과목
조사방법론 I (30문제) 조사방법론 II (30문제) 사회통계 (40문제)	사회조사실무 (설문문항 작성, 단순통계처리 및 분석)
객관식(4지선다) / 2시간 30분	작업형+필답형 / 4시간
각 과목 40점 이상, 전과목 평균 60점 이상	60점 이상



사회조사분석사 2급 취득 시 활용 분야

취업	국회, 행정부, 통계청, 지방자치단체, 정당, 기업체, 용역회사, 각종 연구소, 연구기관, 사회단체 등
가산점	통계직렬의 응시자가 자격증을 소지하는 있는 경우, 각 과목 만점의 40% 이상 득점한 자에 한하여 7급 시험에 응시하는 경우 3%, 9급 시험에 응시하는 경우 5%의 가산점 부여
우대	국가기술자격법에 의해 공공기관 및 일반 기업 채용 시 그리고 보수, 승진, 전보, 신분보장 등에 있어서 우대
학점인정	학점은행제를 통한 학점 인정 (1급 25학점 / 2급 18학점)

사회조사분석사 2급의 시험은 1년에 3번 응시 가능합니다. 보통 1회의 경우 필기시험은 3월 초, 실기 시험은 5월 초이며, 2회는 필기는 4월 말~5월 초, 실기는 7월 중순, 3회는 필기는 8월 중순 실기는 10월 중순~말에 치게 됩니다. 각 시험 일정은 매년 달라지기 때문에 일정을 잘 확인해야 합니다. 시험 기간과 안 겹치는 1회 시험을 응시하는 것을 추천드립니다.

다음은 사회조사분석사 2급을 딴 학생들의 공부법을 소개해 드리겠습니다.

A의 공부법

필기 : 1,2장은 전체적인 개념을 훑은 뒤에 기출을 계속 풀었습니다. 문제를 풀면서 밑에 따로 개념 정리를 하며 바로 외웠습니다. 3장은 유튜브에 있는 간단 통계 정리와 같은 영상들을 본 후에 기출문제를 풀었고, 합격을 우선으로 두었기 때문에 너무 어려운 문제는 어느 정도만 풀면서 공부했습니다.
 실기 : 필답형의 경우에는 기출 위주로 계속 외우고, 써보고 반복하는 식으로 공부했으며, 실기는 책 보고 따라하고, 중복되거나 틀리는 부분들 위주로 반복해서 공부했습니다.

B의 공부법

사용한 교재 : 시대고시 사회조사분석사 2급 필기/실기 한 권으로 끝내기 2권 사용
 필기 : cbt 사이트 통해서 기출 5-6개 돌리기(모르는 개념 책에서 참고, 문제은행 식이라 문제-답 매칭해서 외워도 좋음), 교재에 있는 문제 다 풀 필요는 없고, 대략적인 개념만 짚고 넘어가고 모르는 개념 있으면 그 개념에 따른 문제만 좀 풀어보기
 실기 - 필답 : 블로그 통해서 정리본 구하거나 자신이 기출문제 통해서 나왔던 개념 정리하기 -> 싹 다 외우는 걸 추천, 질문지법은 교재 뒷부분에 있는 거랑 비슷하게 출제되니까 교재 참고하기
 실기 - 작업 : 교재에 나와 있는 기출 모두 처음엔 막막하더라도 설명 읽으면서 무작정 따라 하기. 계속 반복하면서 설명 없이 스스로 풀 수 있을 때까지 회독하기 + 시간 체크하기
 팁 : 사조사 2급 준비 오픈채팅방 들어가서 정보 얻기

공부 방식은 다양하고 또 학부 수업과 연관된 부분이 많으니 조금만 공부한다면 쉽게 딸 수 있을 것입니다. 다들 방학 때 사회조사분석사 2급 도전해 보시는 건 어떨까요?

임상심리학자에 대해서 알아보자!

박상진 기자



여러분은 임상심리학자(clinical psychologist)에 대해서 얼마나 알고 계신가요?

흔히 임상심리사라고도 알려진 임상심리학자는 많은 사람들에게 잘 알려져 있지 않습니다. 사람들 중 대부분은 임상심리학자가 구체적으로 어떤 일을 수행하는지 알지 못하며, 심지어는 처음 들어봤다고 말하기도 합니다. 하지만, 우리는 알게 모르게 텔레비전이나 유튜브 영상을 통해서 임상심리학자들의 활동을 본 적이 있습니다. 인기 있는 연예인들을 상대로 심리 검사를 실시하거나 육아 예능 프로그램에서 아동의 문제를 이해하고 도움을 주는 등의 직접적인 모습 외에도 갈등을 겪고 있는 부부들을 대상으로 작성된 심리평가 보고서와 같이 간접적인 형태로도 임상심리학자의 활동을 만나볼 수 있습니다. 그렇다면, 이것이 임상심리학자들이 하는 일의 전부일까요? 지금부터 임상심리학자에 대해서 좀 더 자세히 파헤쳐 봅시다.

임상심리학자란?

임상심리학자는 이상심리학(또는 정신병리학) 지식의 기반 위에서 심리평가를 통해 개인의 심리적 문제를 정확하게 이해하고 그러한 이해의 기반 위에서 체계적인 심리치료를 시행하는 정신건강 분야의 전문가입니다. 임상심리학자의 독특한 특징은 정신건강 분야의 다른 집단(예: 정신과 의사 및 상담심리사)과의 구분을 통해서 더 명확해질 수 있습니다.

임상심리학자와 다른 전문가 집단의 차이를 간단히 살펴볼까요?

상담심리학자 vs 임상심리학자

상담심리학자는 정신건강 전문가 중에서 임상심리학자와 유사한 역할을 하는 집단입니다. 두 집단의 가장 두드러지는 차이는 다음과 같습니다. 상담심리학자들은 주로 상담을 하는 대상이 비정신과적인 문제를 가진 사람이며 일반 상담기관에서 수련을 받는 반면, 임상심리학자들은 정신장애 진단체계에 근거해 상대적으로 심각한 심리적 문제를 다루고, 병원에서 수련을 받게 됩니다.



정신과 의사 vs 임상심리학자

정신과의사는 정신건강 분야에 종사하는 어떤 집단보다도 정신병리에 대한 생물학적인 지식을 가지고 있기 때문에, 치료에도 주로 약물치료를 비롯한 생물학적 치료법을 사용합니다. 반면에, 임상심리학자들은 정신병리를 개인의 생물학적/심리학적/사회적인 특성 그리고 환경 내에서의 경험들의 상호작용의 결과로 이해하며, 심리치료(즉, '약물'치료가 아닌 '말로 하는' 치료)에 더 강도 높은 훈련을 받습니다. 또한, 정신과 의사는 심리검사와 평가에 대해서는 훈련을 받지 않기 때문에 병원에서 심리검사와 평가에 대한 업무는 임상심리학자가 전담하고 있습니다.



임상심리학자의 기능과 활동

임상심리학자는 다양한 역할을 수행할 수 있지만, 주요 기능은 크게 3가지입니다.

연구	심리평가	심리치료
연구는 임상심리학자를 다른 분야의 전문가들과 가장 크게 구분시켜주는 영역으로. 임상심리학자는 정신건강과 관련된 매우 다양한 주제에 대해 연구하지만, 가장 중요한 연구 분야는 다음과 같습니다: (1)심리평가 도구 개발, (2)정신장애의 심리적 원인 규명, (3)심리치료 방법의 개발. 연구 활동을 담당하고 있는 임상심리학자들은 주로 대학(심리학과, 의과대학)에 소속되어 있지만, 치료 장면에 속한 심리학자들 또한 소속 기관의 필요에 따라 실용적인 연구를 수행하기도 합니다.	심리평가는 임상심리학자의 가장 고유한 기능과 업무인데, 임상심리학자는 개인의 다양한 심리적 속성(지능, 성격, 이상행동, 정신병리 등)을 심리학적 전문 지식에 근거하여 면접, 행동관찰, 심리검사 등의 방법을 통해 단기간에 평가합니다. 구체적으로 임상심리학자는 심리평가 자료에 근거하여 핵심적인 부적응 증상과 심각도를 평가할 뿐만 아니라 그러한 증상을 유발한 심리사회적 원인을 통합적으로 분석합니다.	심리치료는 심리평가의 연장선에 존재하는 영역으로, 임상심리학자는 심리평가를 통해 이해한 내담자[환자]의 부적응 문제 및 정신장애를 치료하기 위해 다양한 심리치료를 수행합니다. 구체적으로 여기에는 인지행동치료, 정신역동치료, 인본주의치료, 가족체계치료를 비롯하여 게슈탈트 치료, 실존주의치료, 현실치료 등과 같은 다양한 접근의 심리치료가 사용될 수 있습니다.

그 이외에도 임상심리학자들은 예방, 교육, 자문, 정책 제안 등의 활동을 수행하기도 합니다.

임상심리학자 자격제도

임상심리학자는 기본적으로 과학자-임상가 모델(임상적 주제에 대한 연구를 시행하는 과학자의 능력을 갖추는 동시에 임상현장에서 환자의 심리적 문제를 평가하고 치료하는 임상가의 역량을 강조하는 모델)에 근거하여 석사과정 이상의 교육과 3년의 임상수련을 이수한 석사학위자로 양성되고 있습니다. 현재 우리나라에는 세 가지의 임상심리학자 자격제도가 시행되고 있습니다. 다음은 세 가지 자격제도의 기본적 특징을 정리한 표와 설명입니다.

자격 명칭	자격 구분	시행기관	학력 조건
임상심리전문가	민간자격	한국심리학회 및 한국임상심리학회	석사 이상
정신건강임상심리사	국기전문자격 (정신건강법)	보건복지부	1급: 석사 이상 2급: 학사 이상
임상심리사	국가기술자격 (국가자격기술법)	한국산업인력공단	1급: 석사 이상 2급: 학사 이상

임상심리전문가 자격증

임상심리전문가 자격증은 가장 오랜 역사를 지니고 있을 뿐 아니라 가장 높은 신뢰성을 지닌 한국 임상심리학의 대표적인 자격제도이며, 임상심리전문가는 한국심리학회의 자격규정에 의해서 엄격한 관리하에 양성되고 있습니다. 임상심리전문가의 자격을 얻는 가장 대표적인 경로는 석사학위(임상심리학 전공) 과정 이상에서 임상심리전문가의 지도하에 3년 이상의 임상 수련과정을 이수한 석사학위 취득자로서, 임상심리전문가 자격시험에 합격해 자격을 인정 받는 것입니다.

정신건강임상심리사

1995년 정신보건법이 시행되면서 시작된 국가자격증으로 보건복지부에서 자격을 인정받은 임상심리학자의 명칭으로 국가가 법으로 정한 정신건강전문요원으로서 의료법상의 지위를 누릴 수 있습니다. 정신건강임상심리사는 두 가지 등급의 자격(1급, 2급)으로 구분됩니다. 1급 자격증은 보통 석사학위 취득자 이상인 사람이 3년 이상의 수련을 통해 취득할 수 있으며, 2급 자격증은 학사학위 취득자 이상인 사람이 1년 이상의 수련을 통해 취득할 수 있습니다. 추가로 정신건강 임상심리사 2급 자격을 취득한 후 관련 기관이나 단체에서 5년 이상 근무한 경력이 있으면 1급 자격증을 취득할 수 있습니다.

임상심리사

한국산업인력공단에서 발급하는 국가기술자격증으로 2012년에 시작되었으며, 두 가지 등급(1급, 2급)의 자격이 있습니다. 이 자격제도에 대해서는 임상심리사 수련과 자격심사에 관한 전문성과 엄격성에 대한 많은 논란이 있는 특징이 있습니다. 임상심리사 1급을 취득하기 위해서는 심리학 분야에서 석사학위 취득자 이상인 사람이 임상심리와 관련해 1년 이상 실습수련을 받거나 2년 이상 실무에 종사한 사람으로 필기 및 실기시험에 합격해야 합니다. 임상심리사 2급을 취득하기 위해서는 대학 졸업자로서 임상심리와 관련하여 1년 이상 실습수련을 받거나 2년 이상 실무에 종사한 사람으로서 필기 및 실기시험에 합격해야 합니다.

구체적인 자격제도 및 수련과정은 향후에 관련 법안 제정 등 다양한 이슈로 인해 바뀔 수 있기 때문에, 임상심리학자로서의 진로를 준비한다면 그 과정에서 꼼꼼히 찾아보는 것이 중요합니다.

지금까지 임상심리학자에 대해서 알아보았습니다. 감사합니다.

<참고>

신민섭 외(2019), 『최신 임상심리학』, 사회평론아카데미
한국임상심리학회, https://www.kcp.or.kr/user/sub01_1_2.asp

인지부조화

지가현 기자

“인간은 자신의 삶이 부조리하지 않다고 스스로 설득하면서 생을 보내는 동물이다”

-알베르 카뮈(Albert Camus)-

● 개요

Festinger의 인지부조화 이론은 사람들은 개인이 가지는 신념, 생각, 태도와 행동 사이에서 심리적 일관성을 추구하는 경향이 있음을 가정한다. 태도와 행동 사이에서 불일치, 즉 부조화가 발생하면 심리적 불편감이 생기게 되는데, 이를 해소하기 위해서 자신의 태도 혹은 행동을 변화시킨다는 것이 이론의 주된 내용이다.

● 이론의 배경 및 기본개념

레온 페스팅거(Leon Festinger)는 인간의 행동과 태도의 관계에 관심을 가지고 연구하는 사회 심리학자였다. 그는 1957년에 인지부조화 이론을 발표하였는데, 연구는 이러하다.

그는 스탠퍼드 대학교 학생들을 모집해 약 한 시간에 걸쳐 반복적이고 매우 지루한 과제를 하도록 했다. 그리고 과제가 끝난 후, 실험에 참여하려고 기다리는 다음 학생에게 과제가 매우 재미있고 흥미로웠다고 ‘거짓말’을 해줄 것을 부탁했다. 이때, 일부 참여자들에게는 거짓말의 대가로 1달러를 지불하고, 다른 참여자들에게는 20달러를 지불했다.

거짓말의 대가로 20달러라는 충분한 보수를 지급받은 참여자들은 재미없는 과제에 대해 거짓말한 행동을 합리화할 수 있었으며, 따라서 재미없는 과제와 거짓말 간의 인지적 부조화를 느끼지 않았다. 반면에 거짓말의 대가로 겨우 1달러를 받은 참여자들은 ‘재미없는 과제’와 ‘거짓말할 이유가 없는데도 다른 사람에게 거짓말을 했다’라는 태도와 행동 간의 인지부조화를 경험했다.

이때, 1달러를 받고 거짓말을 한 사람들의 인지부조화는 어떻게 해소할 수 있었을까? 거짓말의 대가로 1달러를 받은 참여자들은 거짓말을 한 행동을 정당화하기 위해 재미없는 과제에 대한 태도를 변화시킴으로써 자신의 인지부조화를 해소했다. 즉, 이후의 과제에 대한 평가에서 ‘과제가 정말 재미있었고 실험이 매우 과학적으로 중요한 실험이었으며, 다음에 한 번 더 해보고 싶다’라고 실제로 과제에 대해서 긍정적으로 평가를 한 것이다.

이처럼 사람들은 태도(생각)와 행동 사이에 부조화가 발생하는 상황에 직면할 때, 자신의 행동을 정당화하는 방법을 선택함으로써 심리적 부조화를 해소하고 자기에 대한 일관성을 유지한다.

● 문화에 따른 인지부조화의 차이

상당히 많은 심리학자들이 인지부조화를 연구하였는데, 최근의 연구자들은 인지부조화로 인한 태도 변화가 서로 다른 문화권에서 동일하게 나타나는지에 대해 관심을 가지고 있다.

호시노 브라운(Hoshino Brown)은 캐나다와 일본인 실험 참여자들을 대상으로 실험을 진행했다. 참여자들은 여러 요리에 대해 좋아하는 순서대로 10위까지 순위를 매긴 후, 중간 순위에 해당하는 5위와 6위 중 한 요리를 시식할 수 있는 기회를 선택했다. 시식을 하고 난 뒤에 다시 좋아하는 순서대로 요리에 순위를 매기는 작업을 진행하였는데, 이는 문화권과 누구를 위한 선택인지에 따라 변화 양상이 다르게 나타났다. 캐나다 참여자들은 친구보다 자신을 위해 선택을 하였을 때 순위의 변화가 발생한 반면에, 일본인 참여자들은 친구를 위한 선택을 했을 때 더 많은 인지부조화를 경험하고, 이를 해소하기 위한 태도 변화가 더 많이 발생했다.

독립적인 자기를 중요시하는 서양 문화권의 사람들은 자신을 위한 선택에서 더 큰 인지부조화를 경험하는 반면, 상호의존적인 자기를 중요시하는 동양 문화권의 사람들은 상대방을 위한 선택일 때 더 큰 인지부조화를 경험한 것이다. 이러한 연구 결과는 의사결정이나 행동을 한 후 태도 변화에 대한 문화적 영향력을 보여준다.

● 인지부조화의 적용

인지부조화는 우리 생활에서 자주 찾아볼 수 있으며, 이를 적용해 사람들을 설득하여 태도나 행동을 변화하게 할 수 있다. 본문에서 소개할 설득 전략은 “위선 유도”를 활용한 것이다. 위선 유도를 통한 설득 전략은 자신의 태도가 행동과 일치하지 않다는 것을 직면하게 하여 인지부조화를 유발하고, 그 불편함을 해소하기 위해 자신의 태도나 행동을 변화시키도록 만드는 방법이다.

흡연을 예로 들어 설명해보자면, 우리는 각종 마스크와 담뱃갑에서 제공하는 정보를 통해 담배에 각종 발암 물질이 포함돼 있으며, 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다는 것을 인지하고 있다. 하지만 흡연자들은 흡연이 건강에 악영향을 미친다는 것을 알면서도 계속적인 흡연을 하면서, 태도와 행동 간의 불일치로 인해 심리적인 불편함을 경험한다. 이때 대부분의 흡연자들은 불편함을 해소시키기 위해 담배를 끊는 행동을 선택하기 보다는 흡연에 대한 생각을 변화시키는 방법을 선택한다. ‘흡연은 긴장 완화에 도움이 된다.’라는 태도와 함께 계속해서 흡연을 지속한다. 이미 한 행동에 대한 수정보다 흡연에 대한 자신의 생각을 변화시키는 것이 훨씬 쉽기 때문이다.



피터슨, 하인즈, 올슨(Peterson, Haynes, Olsob)은 위선 유도를 활용하여 흡연을 중지하고 금연을 증진시킬 방안에 대한 아이디어를 제안하였다. 연구자들은 담배를 피우는 대학생들을 모집해 고등학생을 대상으로 한 금연 홍보 동영상 촬영하도록 했다. 흡연자인 대학생들은 담배의 유해함을 알리는 영상을 촬영하는 동안 자신의 비밀관성을 자각함으로써 인지부조화를 경험했다. 동영상 촬영이 끝난 후 금연에 대한 의지를 측정한 결과, 위선 유도를 통해 인지부조화를 경험한 학생들은 인지부조화를 경험하지 않은 학생에 비해 금연 의지가 향상된 것으로 나타났다. 즉, 자신의 행동에 맞게 흡연에 대한 태도를 변화시킨 것이다.

인간관계에서도 인지부조화는 적용될 수 있다. 우리가 누군가를 싫어하는 데는 이유가 있다. 하지만 특별한 이유 없이 싫은 사람이 있을 때도 있다. 이때 우리는 싫어하는 마음에 대해 합당한 이유를 찾으려고 한다. ‘너가 그런 행동을 했기 때문에 내가 미워할 수밖에 없어’라고 생각하면서 말이다. 이렇게 마음을 바꾸기 어려운 상황에서는 행동을 변화시키면 된다. 가장 싫어하는 사람에게 좋아하는 것처럼 행동을 하게 되면, 태도와 행동 간의 불일치가 발생하고 이를 해소하기 위해 ‘이 사람이 그렇게 나쁜 사람은 아닌가봐’라는 생각이 들기 시작한다. 태도가 행동과 일치하는 방향으로 변화하여 심리적인 불편함을 해소시킨 것이다.

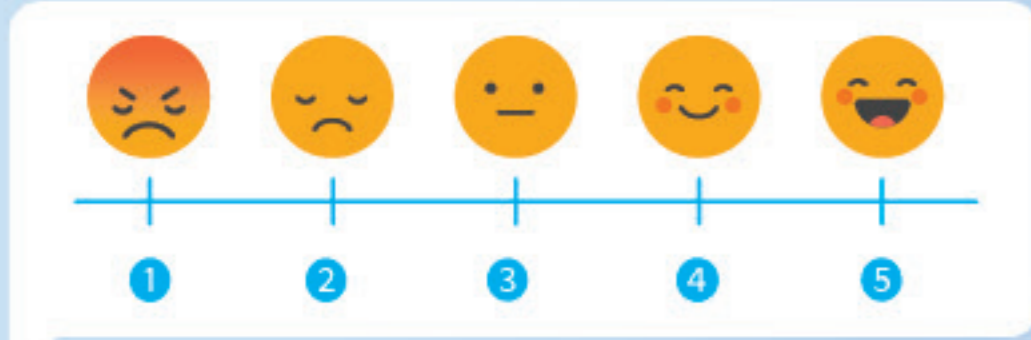
● 마무리

인지부조화 이론은 태도와 행동 간의 일관된 상태를 유지하기 위한 인간의 동기, 즉 인지 부조화를 해소하기 위한 동기에 대해 설명한다. 그리고 이를 적용하여 잘못된 행동을 교정하거나, 상대방에 대한 호의적인 태도를 유발하는 등 우리의 태도와 행동이 어떻게 바뀔 수 있는지에 대해 설명한다.

이 글을 읽는 독자 여러분들도 인지부조화를 활용하여 자신의 삶에 더 도움이 되는 방향으로 태도나 행동에 변화를 가하는 것이 어떻게 제안될 해보며 글을 마무리 짓도록 하겠다.

(참고문헌)
엘리엇 애런슨(2007). 거짓말의 진화: 자기정당화의 심리학. 추수밭(청림출판)
David G. Myers(2011). 심리학 탐구 제 8판. 시그마프레스





인간의 심리를 측정하는 가장 쉬운 방법

리커트 척도?

노치현 기자



요즘 들어, 사람들에게 MBTI가 인기가 많아지고, 소위 유행이 되었다. 이러한 유행의 이유에는 여러 가지가 있겠지만, 그 중에 하나는 타인을 이해하고자 하는 욕구에서 비롯됐을 것이라 생각한다. 실제로 인류는 인간의 행동과 수행의 속성을 포착하려는 경향이 있어 왔으나(Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K., 2015), 인간의 속성들은 대부분 매우 복잡하고, 다차원적이며, 잠재적이다. 따라서 인간의 심리적 특성이나 속성을 연구하기 위해서 우리는 그것을 관찰가능한 형태로 조작적 정의하고 “측정(measurement)”하여, 변수화하고 수치화한다. 심리학에서 인간의 속성을 측정하기 위한 수단으로 자주 활용되는 것 중에 하나는 아마 자기보고(self-report)형 척도(scale)이며, 리커트 척도(Likert scale)가 대표적이다.

리커트 척도는 특정 주제에 대한 강한 긍정 또는 부정적인 평가를 반영하는 진술로 구성된 직접적인 태도 측정의 유형으로 정의된다. 일반적으로 리커트 척도의 응답형식을 사용하는 척도들은 응답자에게 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’ 라는 문항들 중에 자신의 의견을 가장 잘 대표하는 것을 선택하도록 한다. 이와 같은 방식으로 얻은 특정 주제에 대한 응답자의 의견을 등급화하고 합산하여 총 점수를 얻는다(Likert, R., 1932). 리커트 척도는 심리학뿐 아니라 다양한 분야에서 활용되고 있으며, 특히 많은 사회과학 분야 저널들의 연구에서 빈번하게 사용된다(Saris, W. E., 등, 2010). 리커트 척도가 다양한 분야에서 많이 활용되는 가장 대표적인 이유는 측정이 간단하며 직접적이고, 효율적이기 때문이다.

하지만 리커트 척도 사용에는 여러 이슈들과 우려들을 동반한다. 첫 번째는 “응답자에게 몇 개의 선택지를 제시하는 것이 적절한가?”이다. 일반적으로는 4개 이상 7개 이하로 제시되며, 연구분야에 따라 4~5개의 선택지 또는 6~7개의 선택지를 사용한다. 이는 우리가 흔히 보는 ‘보통이다’로 알고 있는 중립적인 응답의 제공이 좋은 생각인지에 대한 의문과 연결된다. 일부는 응답자들에게 중립적인 선택지를 제시하는 것이 더 낫다고 주장하는 반면에, 다른 이들은 중간점이 실제로 중립성을 반영하지 못하며 응답자에



의해 부적절하게 활용된다고 주장한다. 두 번째는 리커트 척도로부터 나온 데이터를 어떤 수준의 변인으로 볼 것인지에 의문이다. 일부는 분석에 있어 리커트 척도 데이터를 연속 변인으로 보지 않고 빈도 및 백분율을 활용하는 것이 옳다고 주장하지만, 대부분의 연구자들은 연속 변인으로 보고 합계 및 평균을 계산하여 보고한다. 마지막으로 리커트 척도에서 파생될 수 있는 편향(bias)에 대한 지적이다. 사람들이 제시된 질문에 대해 동의하지 않는 것보다 동의하려는 경향인 “묵인 편향(acquiescence bias)”(Kalton & Schuman, 1982)과, 사람들이 그들의 진짜 반응보다는 사회적으로 좋아 보이는 대답만을 제공하는 경향인 “사회적 바람직성(social desirability)”이 대표적이다. 이러한 편향을 줄이기 위해 일부 질문에 부정문을 활용하는 역척도를 활용하지만, 이것이 잘못된 해결책이라는 연구도 존재한다(Gehlbach, H., 2015).

이러한 리커트 척도에 대한 회의적인 시각으로 인해 여러 대체적인 접근 방식이 제안되고 있다. 그 중에 하나는 항목별(Item-Specific, IS) 형식의 활용이다. 이러한 형식의 항목은 질문의 초점 함수에 따라 다양한 응답의 대안을 제시한다. 예를 들어, 의사를 대상으로 ‘나는 환자에게 나쁜 소식을 효과적으로 전달할 수 있다.’라는 질문에 비동의부터 동의를 포함하는 선택지를 주는 대신, ‘얼마나 자주 환자에게 나쁜 소식을 효과적으로 전달할 수 있는가?’와 같은 질문을 제시하고, 항상(always)부터, 전혀(never)까지 빈도와 관련된 선택지를 제공한다. 이러한 IS 방법은 묵인 편향을 피할 수 있고, 인지 부담을 최소화하며, 관심있는 항목에 대해 단조로운 관계를 가진 응답을 생성할 수 있다는 장점을 가지기 때문에, IS 방법은 우리에게 더 나은 결과를 제시해줄 수 있다(Saris, W. E., 등, 2010).

현재까지 다양한 심리학 연구들에서 리커트 척도를 활용해오고 있는 만큼, 그 관성을 완전히 벗어나긴 어려운 것으로 보인다. 또한, 리커트 척도의 대안으로 나온 방법론들에 대한 논의가 꾸준히 이루어졌으나, 리커트 척도를 완전히 대체할 만한 것들인지는 의문이 많은 상태이다. 따라서, 우리는 리커트 척도라는 방법론을 활용하는 연구자이자 심리학도로서 리커트 척도의 강점과 약점에 대하여 알고자 노력하고, 적절히 사용할 수 있어야 할 것이다.



스토킹 범죄



정다원 기자

올해 9월에 일어난 ‘신당역 스토킹 살인’에 대해 들어보셨나요? 여성 역무원이 수년간 자신을 스토킹하던 직장 동료에게 살해당한 잔혹한 범죄 사건입니다. 이러한 강력 스토킹 범죄가 발생한 것은 처음이 아닙니다. 21년도 3월에 일어난 노원구 세 모녀 살인 사건 역시 스토킹이 스토킹 피해자뿐만 아니라 그의 가족들까지 인명피해로 이어지게 만들었던 사건입니다. 스토킹은 빈번하게 일어나는 범죄 행위 중 하나이며, 피해자에게 지속적인 심리적 영향을 주기 때문에 스토킹에 대한 예방 및 처벌은 매우 중요합니다. 오래전부터 스토킹 행위에 대한 위험성과 처벌의 필요성이 대두되어왔지만, 실제로 「스토킹범죄의처벌등에관한법률」이 시행된 것은 21년 10월 21일, 「스토킹방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」 제정안은 2022년 4월 26일에 심의 및 의결되었으므로 최근의 일입니다. 스토킹을 예방하고 법률의 엄격한 적용을 위해서는 스토킹 행위에 대한 이해와 가해자의 심리적 기제, 피해자의 심리적 영향을 파악하는 것이 중요합니다.

스토킹이란?

스토킹이란 원치 않는 행동으로 인해 개인이 안전에 대한 두려움을 느끼게 되는 반복적인 행동 패턴으로서, 타인에게 괴롭힘, 위협, 공포를 느끼도록 하는 모든 행위를 의미합니다.



스토커의 심리적 특성

스토킹 범죄를 일으키는 가해자를 스토커라고 하며, 스토커가 가지고 있는 여러 가지 독특한 심리학적 특성이 있습니다. DSM-4를 기반으로 하면 스토커는 제1축에 해당하는 병리적 특성과 성격적 특성을 보이며, ‘망상(특히 청각망상)’, ‘비조직화된 사고’, ‘환상’의 특성을 갖고 있다고 합니다. 또한 스토커들은 경계선 성격특성이 두드러지는 것으로 나타납니다. 경계선 성격특성은 혼자 남겨지는 것을 굉장히 어려워하고 버림 받는 것을 피하고자 전력을 다하는 것이 특징입니다. 그리고 타인과 불안정하고 강렬한 관계를 맺는 것 역시 두드러지는 특징인데, 이 두가지 요인 모두 스토킹과 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 그 외에도 자기애성 성격장애, 편집증적 성격장애, 반사회적 성격장애의 특징들이 단독 혹은 복합적으로 나타난다고 설명하고 있습니다. 특히 사이코패스 증상을 보이는 스토커들은 망상이나 경계선 성격특성을 지닌 스토커들과 다르게 감정적 유대관계를 원하는 것이 아니므로 가학적인 욕구나 자식의 이득을 위해 가학적인 행동을 하는 것으로 밝혀졌습니다.

스토킹 범죄 피해자의 심리적 영향

스토킹 피해 경험은 심리적 테러리즘(psychological terrorism)이라고 불리기도 합니다. 스토킹 피해자들은 심리학적·사회적·직업적 기능에 악영향을 받은 것으로 나타났으며, 정신 건강 및 신체 건강의 악화를 경험했습니다. 스토킹 행위에 반복적으로 직면하는 것에 아무것도 할 수 없다는 무력감을 느끼기도 했습니다. 또한 만성적인 수면장애를 보고하고 가해 행위로 인한 과다 각성에 시달리기도 했습니다. 상당수의 피해자들이 불안 증세가 증가되고, 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 진단 기준을 충족했습니다. 특히 친밀한 파트너 간 스토킹 피해자들은 그렇지 않은 관계 내의 피해자보다 더 심각한 불안을 보고했고, 폭력적인 파트너에 의해 스토킹 행동을 경험한 여성이 더 심한 심리적 고통을 호소했습니다.

스토킹 행위에 대한 심리학적 이해를 통해 스토킹 범죄에 대한 이해를 완성할 수 있습니다. 더 나아가 이러한 범죄자들의 심리적 특성을 이해하는 것은 범죄 예방과 수사 및 법률 적용에 도움이 될 수 있으며, 피해자들의 지속적인 심리적 영향을 파악하는 것 역시 피해자의 기능 향상 등 피해자를 위한 심리치료의 구조화에 도움이 될 수 있습니다.

마음챙김으로 스트레스 관리하기



윤수정 기자

우린 항상 스트레스에 둘러싸여 있다. 정신없이 바쁜 일정들로 가득 찬 하루, 때때로 들려오는 어둡고 우울한 뉴스, 매일 매일 해야 하는 일들, 심지어 친구나 가족과 보내는 시간들도 스트레스 상황일 수 있다. 이처럼 스트레스는 불가피하다. 중요한 것은 스트레스를 아예 받지 않는 것이 아니라 적극적으로 대처하는 자세이다. 맛있는 음식을 먹거나 노래방을 가거나 수다를 떠는 등 다양한 방법으로 완화 시킬 수 있겠지만 여기서 소개할 방법은 바로 ‘마음챙김’이다. 마음챙김은 우리의 삶 속에서 연습할 수 있는 방법들을 통해 할 수 있고 누구나 가능하다. 그래서 마음챙김에 대한 소개와 함께 수행하는 절차도 간단히 안내해 보려 한다.

마음챙김이란 ‘존 카밧진’에 의해 발달된 개념으로 ‘지금 이 순간에 집중하고 수용적인 태도로 자각하는 것’이다. 마음챙김은 전반적인 행복감과 삶의 만족을 높이며 스트레스를 완화시킬 수 있다는 이점이 있다. 존 카밧진의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 프로그램도 다양한 현장에서 널리 쓰이고 있을 정도로 마음챙김은 많은 도움을 주고 있다.

마음챙김을 수행할 수 있는 많은 방법이 있겠지만 가장 흔한 접근법은 ‘마음챙김 명상’이다. 한 번도 해보지 않았다고 해서 부담을 갖지 않아도 된다. 아직 익숙하지 않거나 처음 시도해보고자 하는 사람들을 위한 지침이 존재한다.

초심자를 위한 마음챙김 지침

- 01 연습하기**
우리는 새로운 약기나 언어를 배울 때 많은 시간을 들인다. 이처럼 마음챙김을 익히는 것도 연습이 필요하다.
- 02. 시간을 내기**
많은 시간이 아니더라도 매일 약간의 시간을 할애하는 것만으로 마음챙김을 습관화하는 데 도움이 된다. 아침에 일어난 후 30분 혹은 자기 전 침대에 누워 10분 동안 시간을 내어 볼 수 있다. 일이 바쁘다면 단지 몇 분 동안만 할 수 있을 수 있지만 그래도 괜찮다! 매일 시도를 해본다는 것에 의의를 두도록 하자.
- 03. 자신을 압박하지 않기**
마음챙김을 실시한 후로 어떤 점이 좋아졌을지에 대한 결과에 너무 집착하지 말아야 한다. 모든 사람들의 마음챙김 여정은 다르다. 즉 마음챙김의 속도와 방향은 다를 수 있다.
- 04. 멘토 찾기**
마음챙김의 기본을 배우고 책임감을 지니기 위해 선생님과 함께 하는 것도 좋다.
- 05. 자신의 스타일 찾기**
시간을 내어 자신에게 가장 적합한 방식을 찾을 수도 있다. 어떤 사람들에게 효과가 있는 것이 자신에게는 그렇지 않을 수 있다. 자신만의 방법을 찾는 것이 중요하다.

이제 준비가 되었는가? 마음챙김 명상은 몇 가지 간단한 방법으로 시작할 수 있다.

호흡 운동하기 우리는 숨을 계속 쉬고 있지만 그것에 대해서는 생각하지 않는다. 다음의 **4-7-8 접근법**을 통해 호흡을 의식해볼 수 있다.

- 1) 조용한 장소를 찾고 편안하게 만들어 입에서 숨을 내쉬세요.
- 2) **4초** 동안 코로 깊게 숨을 들이마시세요.
- 3) **7초** 동안 숨을 참아 보세요.
- 4) **8초** 동안 입으로 크게 숨을 내쉬세요. 처음에는 긴 숨을 내쉬기 어려울 수 있어요. 그래도 괜찮아요.

감각을 살피기 외부 세계의 소음을 가라앉히고 자신이 어떻게 느끼는지 알아볼 수 있는 좋은 방법이다.

- 1) 편안하고 조용한 공간에 누우세요. 그리고 눈을 감고 근육을 푸세요.
- 2) 모든 감각에 집중하며 정수리부터 시작해 몸의 아래로 내려올 것입니다. 정수리부터 몸의 한 영역에 최대 1분 동안 집중한 다음 발가락 까지 이를 때 까지 다음 영역으로 옮겨가면서 생각을 이동시켜보세요.

마음챙기며 움직이기 밖에 나가실 건가요? 그렇다면 주변 환경에 신경을 쓰며 걸어보세요. 무슨 소리가 들리나요? 어떤 향이 나나요? 움직이면 어떤 기분이 드나요?

이런 요소들에 대한 인식을 높이는 것은 여러분의 침착함을 심어주는 데 도움이 될 수 있다.

이제까지 마음챙김을 시도해볼 수 있는 명상의 간단한 방법들을 소개하였다. 스트레스로 마음이 힘들 때 마음챙김 명상을 통해 마음을 다스려보는 것을 추천해본다.



영화 속의 심리학

23 아이덴티티

(Split, 2017)



유니버설픽처스 / 공포, 스릴러 / 2017.02.22. 개봉 / 117분 / 미국 / 15세 관람가 / M. 나이트 샤말란 감독

“만약 그들이 자유자재로 변할 수 있다면요?” 이 영화의 주인공, 23개의 인격을 가진 남자 ‘케빈’은 그 속에 함께 존재하고 있는 여러 가지 인격들 사이를 오가며 유일하게 자신을 이해하는 ‘플레처’박사에게만 자신의 이야기를 꺼내 놓는다. 그러던 어느 날 ‘케빈’은 지금까지 등장한 적 없는 24번째 인격의 지시로 3명의 소녀를 납치하고 오래도록 계획했던 비밀스러운 일을 꾸미게 되는데, 이 영화는 이로부터 탈출하려는 케isi와 그 친구들의 이야기에 대한 내용을 다룬다.

정형기 기자

영화의 실제 모티브는?

이 영화는 미국의 빌리 밀리건(1955~2014) 사건을 모티브로 하고 있다. 빌리 밀리건이라는 사람에게 본인이 아닌 다른 인격이 처음 등장한 건 그의 나이가 5살이 되던 해였다. 이혼과 재혼을 반복하던 어머니를 따라 여러 양아버지를 거쳐야 했던 밀리건의 정서불안은 세 번째 양아버지의 성적 학대로 인해 더욱 악화되기 시작했다. 그 이후로 그의 인격은 하나둘 늘어나기 시작한다. 아랍어와 아프리카어를 유창하게 구사하는 영국의 20대 청년인 아서, 사기꾼의 기질을 지닌 18세의 앨런, 난독증을 앓고 있는 크리스틴, 크리스틴의 오빠인 13세의 크리스토퍼, 모든 인격들의 고통을 관리하는 데이빗, 양아버지에게 받은 학대에 대한 복수를 꿈꾸는 에이프릴, 분리된 자아를 융합하려는 ‘선생님’인격이 등장하는 등 그 양상은 무척 다양했다. 밀리건은 납치 등의 범죄를 벌이다 체포되는데 이 사건은 피고의 변호인이 피고가 다중인격이라고 주장하면서 화제가 된다. 더욱 화제가 되었던 것은 재판의 결과이다. 치열한 법정 공방 끝에 1978년, 법원은 밀리건의 손을 들어준다. 해리성 정체감 장애를 인정하고, 무죄를 선고한 것이다. 이후 정신병원에서 10년간의 치료를 받은 후에 밀리건은 더 이상 해리성 정체감 장애를 앓지 않는다는 판결을 받아 자유의 몸이 된다. 영화 23 아이덴티티는 밀리건에게 있던 여러 인격 중 ‘아달리아’라는 인격이 벌인 범죄 행각을 바탕으로 하여 ‘비스트’라고 하는 새로운 인격을 창조하여 해리성 정체감 장애라는 소재를 통해 영화 속에서 감독의 이야기를 풀어나간다.

내 속에 내가 너무도 많아... 해리성 정체감 장애란?

정체감, 기억 그리고 의식 기능상의 장애 혹은 변화를 보이는 해리장애의 일종으로, 한 사람 안에 둘 이상의 각기 다른 정체감을 지닌 인격이 존재하여 행동에 전적인 영향을 끼치는 정신질환이다. 과거에는 다중 인격장애로 불렸으나 지금은 ‘해리성 정체감 장애’로 부른다. 이 질환을 겪는 거의 모든 환자들이 유아 시절 심각한 트라우마를 경험한 것으로 조사된다. 아직 그 발병 원인이 명확하지 않으나 학계의 정설에 따르면 이러한 장애가 발생하게 된 이유는 유아가 극한의 정신적 충격을 받게 됐을때, 정신 건강을 유지하기 위해 자신이 아닌 누군가가 그런 일을 겪었다고 믿는 일종의 방어기제 때문이라고 한다.

해리성 정체감 장애의 증상은?

해리성 정체감 장애의 증상은 크게 2가지의 증상을 동반하게 된다.

- 첫째** 기억상실이다. 설명할 수 없거나 알아보지 못하는 사물을 집에 있는 옷장에서 발견하거나 작성된 자필을 발견할 수 있다. 또한 마지막으로 자신이 있었다고 기억하는 곳과 다른 장소에서 자신을 발견한 후 왜, 어떻게 그 곳에 있게 되었는 지를 모르기도 한다. 자신이 한 행동을 기억하지 못하거나 자신의 행동에 대해 설명하지 못하는 경우도 있을 수 있는데, 때로는 타인에게 기억할 수 없는 말을 했다거나 행동을 했다는 이야기를 들을 수 있다.
- 둘째** 다수의 정체성이 나타나는 것이다. 정체성이 나타나는 형태에는 장악 형태와 무 장악 형태가 있다. 먼저 장악 형태의 경우에는 여러 다른 정체성이 가족 및 다른 관찰자에게 쉽게 드러나는 것으로 환자는 마치 다른 사람이나 존재가 장악한 것처럼 명백히 다른 방식으로 말하고 행동한다. 무장악 형태의 경우에는 여러 다른 정체성이 관찰자에게 잘 드러나지 않는다. 무장악 형태의 환자들은 영화를 통해 자신을 보거나 다른 사람을 보고 있는 것 같이 자아의 측면에서 분리된 것처럼 느낄 수 있는 것으로, 갑자기 자제할 수 없고 자신에게서 나온 것 같지 않은 생각을 하고, 감정을 느끼고, 말을 하고, 행동을 할 수 있다. 또한 선호하는 것, 의견, 태도 등이 갑자기 달라졌다 되돌아 올 수 있는 등 환자 스스로의 몸을 다르게 느끼며 그 몸이 자신의 몸이 아니라고 생각할 수 있다.



다문화사회와 상담



장 설 기자

다문화사회

여러분 학교나 직장 내, 또는 길가에서 외국인들은 많이 볼 수 있습니까? 현재 한국 사회에는 외국인 근로자, 외국인배우자, 북한이탈 주민, 외국인 유학생 등이 증가하면서 다양한 종교와 문화가 유입 되었고 급속히 다문화 사회로 전환되고 있는 모습을 볼 수 있습니다. 2019년 통계청 자료에 따르면 2020년 한국의 총인구의 3.3%(173만)명이 외국인이며 2040년에 들어서면 4.5% (228만)명으로 증가할 것으로 전망 되고 있습니다. 저도 그 많은 외국인 유학생중 한명입니다. 불과 10년 전만 해도 길가에서 저 같은 외국인을 마주치는 것이 낯선 풍경이었고 제가 사람들을 만나 외국인이라고 소개했을 때 사람들이 대부분 신기해했지만, 지금은 이것이 더 이상 놀랄 만한 일이 아니며 어느 지역에서든 외국인을 흔히 보게 되었습니다. 한국은 단일민족국가라고 칭해왔지만 지금은 점차 다양한 민족과 인종으로 구성되고 있으며, 기술의 급격한 발전에 따라 국가 및 문화간 교류가 활발해졌고, 한국에 거주하는 이주 배경 인구도 빠르게 증가하였다는 것을 제 눈으로 직접 지켜봐왔습니다.

한국사회가 많은 한계에도 불구하고 이주민들에 대해 예상치 못한 놀라운 관용을 보여주고 있고 상당한 호응과 지지를 받고 있다는 점도 있지만 다른 한편으로 외국인에 대한 사회적 거리감, 개발도상국 이주자에 대한 부정적 편견과 같은 모순적인 측면이 여전히 있습니다. 점차 다양한 민족이 어우러져 살아가는 한국 사회에서 나타나고 있는 개인의 심리적 문제 및 사회적 문제를 해결하기 위한 다문화 상담의 필요성이 지속적으로 대두되고 있습니다.

다문화상담

그렇다면 다문화 상담이란 무엇을 의미 하는 것일까요? 외국인에 대한 상담이 다문화 상담일까요? 혹은 외국인이 한국에 잘 적응하도록 돕는 것이 다문화상담일까요? 중도입국자녀를 두고 있거나 부모 중 한명이 외국인인 다문화가정의 적응과 정신건강을 돕는 것이 다문화 상담일까요? 다문화상담은 미국 사회에서 1990년대 이후 정신역동적 접근, 행동주의적 접근, 인간중심 접근 이후에 “제4의 세력”이라고 칭해지며 상담 분야에서 주요한 접근으로 대두되었고, 한국에서도 관심을 가지고 중심 주제로 등장하고 있기 때문에 다문화상담의 정의를 먼저 살펴볼 필요가 있습니다.

다문화상담과 치료는 조력하는 역할이자 과정으로 정의되며 내담자의 생활, 경험 및 문화적 가치와 일관된 상담 목표와 양식들을 사용합니다. 내담자의 정체성을 개인, 집단 그리고 보편적 측면을 포함하는 것으로 인정하고 조력과정에서 개인적, 문화 특수적 전략과 역할을 사용하며, 내담자와 내담자 체계를 평가하고 진단하고 치료할 때 개인주의와 집단주의 간 균형을 맞춘다고 합니다. 문화는 언어, 인종에서 그치지 않고 행동, 이념, 생활패턴, 가치를 포함하고 이러한 문화적 차이를 가진 사람들이 서로의 차이를 인식하고 이해하면서도 함께 잘 지낼 수 있는 방법을 찾아내는 것이 중요합니다. 이러한 관점에서 다문화상담에서 ‘다문화’는 인종이나 국적에 국한되는 것이 아니며,

한 사람의 정체성에 영향을 줄 수 있는 모든 요소, 즉 연령, 성별, 성적 지향, 사회계층, 장애 여부 종교 등을 모두 포함한 것으로 간주합니다. 내담자를 둘러싼 문화적 환경과 그들의 개인적 특성이 어떤 문화적 요소를 포함하고 있는지 상담자의 인식과 어떤 문화적 차이가 있는지에 대한 이해하면서 내담자를 충분히 공감하며 상담을 진행해야 합니다. 다문화 상담은 개인의 심리적 문제를 해결하는 것뿐만 아니라 내담자에게 고통을 주고 있는 차별, 억압적 사회체계를 변화시키기 위한 사회적 옹호 활동과 예방적 접근까지 그 범위가 점차 확장되고 있습니다.

한국의 다문화상담

다양한 문화들이 한데 어우러져 살아갈 수 있도록 경제적, 정치적 규칙을 정립하기 위한 다양한 국가 정책들이 연구되고 있는데, 한국 국내에 거주하는 외국인 주민들이 적응적으로 살아갈 수 있도록 지원하기 위해서 한국이주여성인권센터, 다문화가족지원센터, 무지개 청소년센터, 한국외국인력 지원센터, 남북하나재단 등 다양한 정부 기관이 운영되고 있습니다. 그럼에도 여전히 언어를 통한 의사소통의 어려움, 사고방식의 차이, 차별 경험 등의 어려움을 겪고 있다고 합니다. 다양한 민족이 어우러져 살아가는 한국 사회에서 나타나고 있는 개인의 심리적 문제 및 사회적 문제를 해결하기 위한 다문화 상담의 꼭 필요한 부분이라고 생각합니다. 다문화 상담은 내담자가 호소하고 있는 주문제를 그들의 원래 가졌던 문화적 배경에서 고려하여야 하기에 상담에 대한 문화적 및 개인의 차이에 대한 이해가 필요하며, 상담자의 편견과 고정관념, 특권에 대해 인식하고 있어야 합니다. 한국이라는 새로운 문화에 적응하는 과정에서 사람들은 상당한 수준의 문화적응 스트레스를 경험하게 되고 있기 때문에 외부의 힘이 필요합니다. 정부 기관이 운영되고 있는 프로그램이 도움이 될 수도 있으니 오늘은 여러분께 부산남구다문화가족지원센터를 간략하게 소개하려고 합니다.

부산남구다문화가족지원센터

'부산남구다문화가족지원센터'는 여성가족부의 지원으로 '부산광역시여성회관'에서 운영하고 있고 다문화가족의 안정적인 정착과 가족생활을 지원하기 위한 종합적인 서비스를 제공하고 있습니다.

- [1] 다문화가족 통합프로그램
— 심리상담, 가족상담, 집단 상담등 제공
- [2] 다문화가족 특성화사업
- [3] 결혼이민자 역량강화지원
- [4] 거점센터 운영



다문화가족의 행복한 생활 영위를 위한 가족교육 및 한국사회 적응교육을 실시하고자 다문화가족 통합 프로그램은 가족, 성평등, 인권, 사회통합, 상담 등을제공하고 있습니다. 다문화가족 대상으로 가족갈등 해소 및 관계 개선을 위한 상담, 가족상담, 개인 및 집단 상담, 외부상담기관연계 등 제공하고 심리검사, 법률상담, 위기가족 긴급지원, 외부상담기관 연계 등 다문화가족 구성원 간 관계 증진을 위한 상담 서비스도 제공하고 있습니다. 사전예약을 통해서 다양한 심리상담 서비스를 무료로 이용할 수 있습니다. 다문화 배경을 가지지 않더라도 주변에 어려움을 겪고 있는 외국인친구에게 이런 정보를 공유해주면 도움 될 수 있을 것 같습니다.

필자는 이번 계기를 통해 지역 내 다문화가족지원 사업을 더 많이 알게 되었지만, 주로 한국사회 적응, 언어교육등에 머물러 있고 정신적으로 어려움을 겪고 있는 사람들 위한 지원은 여전히 부족하다고 느꼈습니다. 따라서 그런 사람들도 쉽게 접근할 수 있는 프로그램에 많은 관심과 투자를 해야 할 필요성을 느꼈습니다. 한국 사회 급속한 문화적 다각화를 경험하고 있는 것은 외면 할 수 없는 현실입니다. 모든 사람들은 다문화상담사가 되는 것은 아니지만 여러분이 문화적 다양성을 존중하고 스스로의 가치 및 편견을 민감하게 인식하며 다른 사람, 특히 다른 문화적 배경을 가진 사람들의 세계관을 가치롭게 여기면 더 아름답고, 더 다채로운 한국 사회를 만들 수 있을 것이라고 기대합니다.

남들보다 민감한 사람을 위한 섬세한 심리학 “센서티브”



김지연 기자



당신은 다른 사람의 말에 쉽게 상처받는가? 많은 사람과 함께 있는 자리에서 금방 지치고 피곤해지는 않는가? 만약 그렇다면 당신은 민감한 사람이라고 할 수 있다. 센서티브는 바로 그런 당신을 위한 책이다. 책의 저자인 일자 샌드는 덴마크의 심리치료사로 본인과 같은 민감한 성향을 가진 이들을 위로하고 도와주기 위해 이 책을 썼다고 한다. 세상에는 다양한 외모, 나이, 인종만큼 가지각색의 성격과 기질이 존재하지만, 애석하게도 모든 성격과 기질이 환영받는 것은 아니다. 민감함은 종종 사회에서 예민하고 유별난 사람으로 분류되기 십상이다. “너는 왜 그렇게 예민하니?”, “그냥 좀 쉽게 쉽게 살면 안 돼?”, “걱정 좀 그만해”라는 식으로 말이다. 그러나 일자 샌드는 이러한 민감함을 고쳐야 할 특성으로 보는 것이 아닌, “민감함은 신이 주신 최고의 감각이다”라며 이를 다루는 법에 대해 이야기한다.

일자 샌드는 일반적으로 다섯 사람 중 한 사람은 민감한 성향을 가졌다고 얘기한다. 민감함은 때때로 내향성과 같은 것으로 받아들여지지만 이는 틀렸다. 민감한 사람들 중 무려 30%가 외향적인 성격을 가지고 있다. 대부분의 사람들은 민감한 성향을 불안정하고, 수줍고, 자신을 잘 드러내지 않는 성격으로 생각하지만, 이는 스트레스 상황에서 표출되는 특성만을 다룬 것이다. 이처럼 사회는 민감한 사람에 대한 오해를 가지고 있다. 민감한 사람들은 부정적인 상황에서는 그렇지 않은 사람보다 더 큰 불행을 느끼지만, 적절한 상황에서는 더 큰 행복을 느낀다. 물론 민감한 사

람들은 타인의 감정에 쉽게 영향을 받고, 느끼며, 스트레스를 받는 임계점이 남들보다 낮다. 하지만 그만큼 누구보다 풍부한 내면세계를 가지고 있으며 꼼꼼하고 사려 깊다. 즉, 민감함은 그 자체로 존중받아 마땅한 자질인 것이다.

이 책은 이러한 민감한 사람들이 자신이 가진 기질을 받아들이고 씩씩하게 살아가기 위한 다양한 방법들을 알려준다. 민감한 사람의 특징인 자신에 대한 높은 기준을 낮추기 위한 방법부터 타인과의 관계에서 균형을 유지하는 법, 한계를 인정하고 가능성을 일깨우며, 있는 그대로의 자신으로 살아가는 법 등을 말이다. 만약 그동안 자기 자신 또는 가족, 연인, 친구의 민감함 때문에 힘들었던 적이 있다면 꼭 이 책을 읽어보길 바란다. 센서티브는 그런 당신이 민감함을 이해하는 데 큰 도움을 줄 것이다.

Highly Sensitive People

당신은 얼마나 민감한 사람입니까?

1	다른 사람들 사이에 벌어진 언쟁에 내가 참여하지 않아도, 그 기운만으로 피곤함을 느낀다.
2	타인에게 고통이나 불편, 신세를 지거나 부탁하는 걸 극도로 싫어하고 피한다.
3	친하지 않은 사람과 대화할 때, 머릿속으로 주고받을 말을 미리 정한다.
4	누군가와 논쟁에서 패하면, 다음 날이 되어서야 뒤늦게 어떤 말과 행동을 하는 게 옳았는지 깨닫고 후회한다.
5	지하철이나 버스에 앉으면 잠이 오지 않아도 눈을 감는다.
6	감당할 수 없는 상황에 맞닥뜨렸을 때 회사를 그만두거나, 친구와 절연하기도 한다.
7	내향적인 사람이라는 말을 들으면 기분이 나쁘다.
8	나는 모든 상황에서 최선을 다해야 하고, 그 이상을 하면 더 좋다고 생각한다.
9	사람들에게 내 약점을 보이거나, 눈물을 흘리거나, 약한 모습을 보이는 게 싫다.
10	지적을 받으면 크게 상처 받고, 나라는 사람이 쓸모없게 느껴진다.



2023년 1학기 심리학과 학사 및 행사일정



2월 신입생 OT, 학위수여식

3월 개강총회, 신입생·복학생 MT

프시케 스토리 기자단



17학번
이재훈



20학번
오혜진



20학번
지가현



21학번
김지연



22학번
정형기



박사 22학번
장 설



석사 21학번
강민주



석사 21학번
박상진



석사 21학번
노치연



석사 22학번
윤수정



석사 22학번
정다원

그동안 프시케스토리는 창간호를 시작하여 이번 15호까지 매 년마다 하나씩 출간되고 있습니다. 기자들이 열심히 만든 프시케 스토리는 이제 심리학과 페이스북 그룹페이지와 학과 홈페이지(<http://psy.pusan.ac.kr/>)에서도 볼 수 있습니다. 열심히 읽어주시고 좋은 아이디어나 더 알고 싶은 주제가 있다면 알려주시고 프시케 스토리에 꼭 좋아요 눌러주세요!



프로젝트 Story

발행일 2022. 12. 00

발행처 부산대학교 심리학과

주소 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2
(장전동 부산대학교 사회관 416호)

Tel 051. 510. 1561

Fax 051. 581. 1457

홈페이지 psy.pusan.ac.kr

기획·편집 부산대학교 심리학과

