



부산대학교 심리학과

MAGAZINE Vol. 16

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.

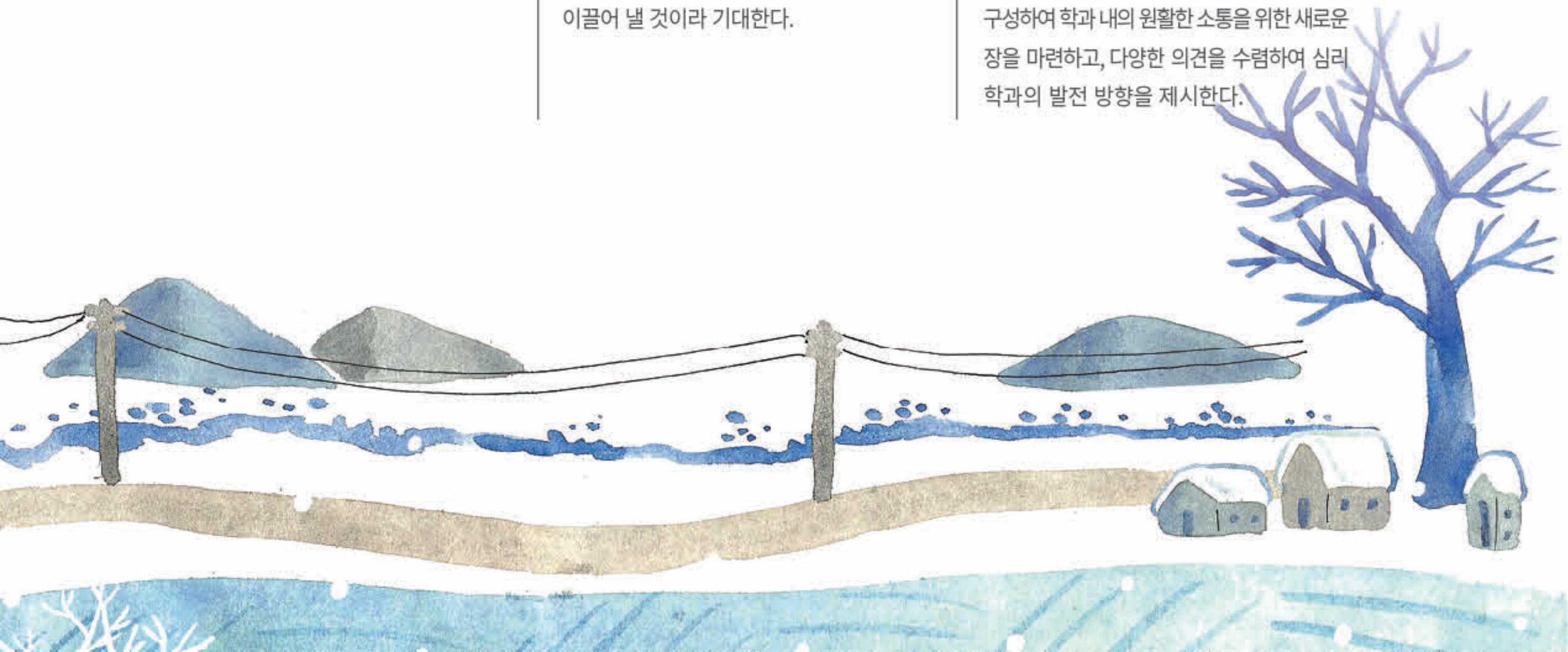
2012년 10월, 심리학과 역사상 처음으로 심리학과 학부생 및 대학원생을 대상으로 심리학과 발전 계획안 및 실천 아이디어를 공모하였다. 3~5명이 한 팀을 이루어 제출된 많은 아이디어 들은 현 심리학과에 존재하는 문제들과 앞으로 나아가야 할 방향에 대한 학생들의 많은 생각 들을 담고 있다.

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, 선배뿐만 아니라 교수님, 대학원-학부생 간의 원활한 소통을 이끌어 낼 것이라 기대한다.

프시케 스토리?

심리학(Psychology)의 어원인 프시케 (psyche)는 그리스 로마신화에 나오는 아름다운 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 구성되어 학과 내의 원활한 소통을 위한 새로운 장을 마련하고, 다양한 의견을 수렴하여 심리학과의 발전 방향을 제시한다.



프시케 Story

Vol. 16

CONTENTS

- 04 청춘 우리들의 추억 그 열다섯번째
- 06 Graduate Conference Award 수상자 심리학 박사수료생 양현보 선생님과의 인터뷰
- 08 다요인적 접근으로서의 정신병리
- 10 스펙트럼
- 12 적색등이 켜진 우리의 집중력!
- 15 바나나는 원래 노랗다.
- 18 섬광 기억 (잊혀지지 않는 기억)
- 20 간접외상
- 22 영화 DEAR EVAN HANSEN으로 이해하는 사회불안장애
- 24 청소년들은 왜 마약에 빠지는 것일까?
- 26 도파민네이션_ 쾌락 과잉 시대에서 균형 찾기

청춘15

우리들의 추억 그 열다섯번째

김여진 기자

소중한 일상 속에서

수업에 늦어 뛰어가는 학생들, 삼삼오오 모여 웃으며 떠돌고 있는 학생들, 잔디가 깔린 너티에서 돛자리를 깔고 피크닉을 즐기는 학생들 그리고 곧 터질 듯한 버스와 학생들로 붐비는 복도. 지금 우리 캠퍼스의 모습이다. 이전 익숙해져 버린 이 모습을 개강 후 처음 봤을 땐 낯설고 신기하게 느껴지기도 했다. 이렇게 많은 사람이 있는 학교를 입학한 지 3년째에야 볼 수 있었다. 그제야 나는 소중한 일상이 점차 돌아오고 있음을 실감할 수 있었다. 올해 신입생들 그리고 코로나로 학과 활동을 많이 하지 못했던 재학생들에게까지 즐거운 대학 생활을 느낄 수 있도록 한 해 동안 부단히도 노력했다. 학생들이 많이 참여하는 행사를 경험해 본 적이 없어서 처음으로 기획하고 진행하는 과정이 벅차게 느껴지기도 했다. 기획하는 학생회도, 참여하는 학생들도 서툰데 부족한 부분이 많았지만, 항상 즐겁게 참여해주고 끊임없이 격려해주는 심리학과 선배들과 동기들 덕분에 끝까지 잘 해낼 수 있었던 것 같다. 나에게 2023년 올한해를 더욱 빛내주었던 건 다름 아닌 심리학과였다.

신입생 OT

2월 9일 목요일 신입생들과 처음 마주하는 행사인 신입생 OT를 진행했다. 신입생들은 몇 개의 조로 나뉘어 앉았고, 각 조에 학생회 선배들을 배치해서 신입생들이 긴장을 풀고 편하게 대화를 나눌 수 있게 도와주었다. 신입생 OT는 한 해 동안 학과 행사를 도와줄 학생회 소개로 시작했고 새내기들은 긴장 반, 설렘 반으로 OT에 집중했다. 학생회 선배들이 분위기를 잘 풀어준 덕분에 학생회장이 되고 첫 발표였는데도 긴장을 풀고 잘 해낼 수 있었다. 신입생 OT에서는 신입생들이 앞으로 수강해야 하는 학점과 수강 신청 방법 그리고 학점 관리나 장학금 등 학교생활에 도움이 되는 소중한 꿀팁까지 알려주는 시간을 가졌다. 또, 신입생 자료집을 만들어 배부하여 이후에도 자료집을 통해 정보를 알 수 있도록 했다. 더불어 부산대학교 입학알림단 P100M, 부산대학교 언론사 채널 PNU의 소개와 심리학과 동아리 소개도 진행하여 신입생들이 다양한 활동의 기회를 놓치지 않도록 도왔다.



신복MT

신복MT는 '신'입생과 '복'학생을 환영한다는 의미의 행사로, 올해는 경주 성호리조트에 1박 2일 일정으로 행사를 진행했다. 경주로 떠나는 버스를 탄 선배, 동기들은 소풍에 잔뜩 기대하는 아이들처럼 신나있었다. 경주에 도착해서는 신입생과 복학생이 어색하지 않게 잘 어울릴 수 있도록 조를 만들어서 조별 아이스브레이킹과 다양한 협동 게임을 하며 친해지는 시간을 가졌다. 저녁을 먹은 후엔 대학원생 선배들이 각 연구실과 연구실에서 진행하고 있는 연구들에 대해 소개하는 시간을 가졌다. 대학원에 관심 있는 학생들에게 어디에서도 얻을 수 없던 생생한 이야기를 들을 기회가 되어주었다. 또, 교수님들이 대학원생들과 방문하셔서 학생들이 이 시간을 즐겁게 보내길 바란다는 격려도 해주셨다. 경주로 떠날 때는 어색했던 선배들이 편하고 친해지는 과정을 보며 신복MT를 기획하며 느꼈던 힘듦은 눈 녹듯 사라졌다.



문창제 <미니게임 한 판 어떠심리까?>

사회대 축제인 '문창제'도 올해가 되어서야 마스크를 벗고 본격적으로 진행할 수 있었다. 작년까지만 해도 복면가왕의 형태로 저녁에만 행사를 진행했는데, 이번에는 각 학과 부스도 진행하고, 푸드트럭을 불러 학생들이 더 많이 참여하고 즐길 수 있도록 행사를 기획했다. 심리학과에서도 '미니게임 한 판 어떠심리까?'라는 이름으로 부스를 운영했다. 미니게임 중에는 스트룹 실험을 활용한 게임도 마련했다. 글자의 의미와 다른 글자의 색을 틀리지 않고 빠르게 말하는 게임으로, 스트룹 효과와 같이 심리학과에서 공부하는 신기하고 재미있는 내용들을 소개할 수 있는 시간이라 의미 있기도 했다. 예원정에서 부스를 운영하고, 맛있는 먹거리를 먹으며 즐거운 시간을 보내는 모습이야말로 정말 축제라는 게 느껴졌다.



심리검사를 통한 맞춤형 진로 설계

11월달 3주에 걸쳐 심리학과 학생들을 대상으로 '심리검사를 통한 맞춤형 진로 설계'를 진행했다. 첫 번째 시간에는 홀랜드 검사를 실시하여 자신의 유형을 알고, 유형별 특성과 진로를 탐색하는 시간을 가졌다. 두 번째 시간은 학생들 각자 자신의 강약점, 진로 가치관을 탐색하는 진로 자기 보고서를 작성하고 앞으로의 계획을 세우는 활동을 진행했다. 마지막으로 진로 실천을 위한 시간관리법 등을 이야기하며, 설계한 계획을 보다 잘 지킬 수 있게 도와주는 시간이 되었던 것 같다. 자신의 진로에 대해 고민이 많은 1, 2학년들을 대상으로 집단상담의 형식으로 진행하여 서로의 이야기를 듣고 격려해주며, 자신의 진로에 대해 돌아보는 시간을 가지는 의미 있는 활동이었다.



심리학과 학술제

심리학과 학술제는 심리학과 교수님들과 학생들 모두가 큰 기대와 관심을 가지는 연례행사이다. 올해도 많은 학생이 다양하고 흥미로운 주제들을 가지고 학술제에 참여했다. 특히 올해는 이전의 학술제와 달리 포스터 발표 형식으로 발표 방식을 바꾸었다. 주제 발표를 하는 것이 아니라 포스터를 읽고 그에 관련된 질문이나 호기심들을 자유롭게 물어 해소할 수 있는 분위기를 만들어주었다. 그래서 학술제에 참가하지 않는 학생들이 수동적으로 연구 내용을 수용하는 것이 아니라 비판적으로 수용하고 교수님들보다도 더 적극적인 태도로 연구에 대해 함께 의논하며 더 발전시킬 수 있는 방향으로 나아가는 것이 보였다. 선배 구분 없이 팀을 이루어 한 주제에 대해 연구하고 그 연구 내용을 발표하며, 그들의 연구에 대한 비판적인 의견을 온전히 수용해내는 학술제 참가자들의 열정이 올해 학술제를 더욱 빛내주었던 것 같다.

심리학 박사수료생 양현보 선생님과 인터뷰
Graduate Conference Award 수상자

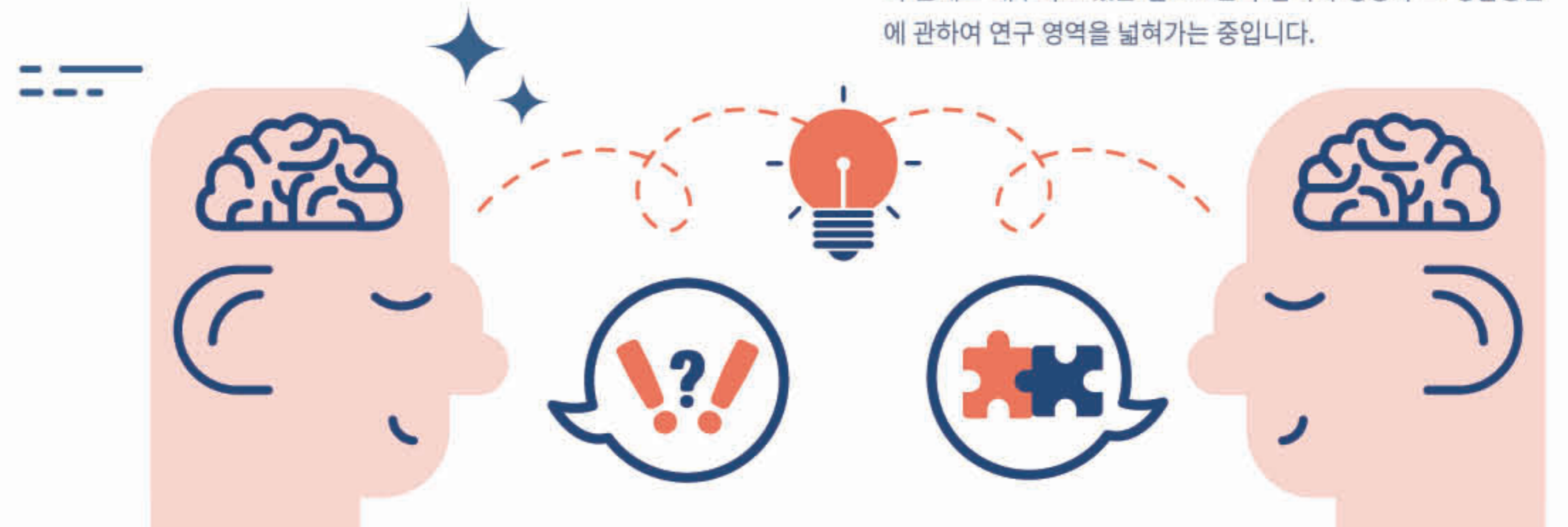
필설영 기자

심리학과 박사과정 수료생 양현보 선생님이 미국 보스턴에서 개최된 'Psychonomic Society 63rd Annual Meeting(제63회 실험심리학회 연차학술대회)'에서 Graduate Conference Award를 수상을 받았습니다. 양현보 선생님의 수상 소감과 연구 내용에 대한 통찰을 얻기 위해 인터뷰를 진행했습니다.



- Q 안녕하세요, 자기소개 먼저 부탁드립니다.
안녕하세요, 심리학과에서 연구와 강의를 하고 있는 박사수로 양현보입니다. 반갑습니다.
- Q 먼저, 축하드립니다! 'Psychonomic Society 63rd Annual Meeting'에서 Graduate Conference Award를 수상하신 소감을 나누어 주실 수 있을까요?
Psychonomic Society는 60여 년의 역사를 지닌 실험심리학 분야의 대표적인 학회 중 하나입니다. 이처럼 권위 있는 학회에서 상을 받게 되어 감사하고 기쁜 마음입니다.
- Q 수상을 이룩하신 연구 주제와 목적을 간략히 설명해 주세요. 왜 이 주제를 선택하게 되었고, 어떤 동기가 있었나요?
수상한 연구는 'Incongruent Emotion Labels Increase Visual Mismatch Negativity in Facial Expression Processing: An ERP Study (얼굴표정 처리 과정에서 불일치 감정 단어에 의한 시각 불일치 부정성 증대 효과: 뇌파 기반 연구)' 라는 제목으로, 언어적 맥락이 얼굴표정 처리과정에 미치는 신경학적 영향을 살펴해보았습니다. 최근 인지과학 분야에서는 뇌가 단순히 입력된 자극에 따라 반응하기보다는 미리 입력될 자극을 예측하며 최적의 반응을 준비하는 기관이라는 관점이 중요하게 고려되고 있습니다. 본 연구는 이러한 예측 부호화 관점을 정서 지각 영역에 적용하여, ERP를 통해 정서 단어가 얼굴표정에 관한 자동적 예측 처리과정을 조절할 것이라는 가설을 검증하였습니다. 이런 연구 주제를 선택한 이유라면, 저는 타인을 이해하는 일의 중요성과 어려움, 그 가운데 언어가 지닌 역할에 많은 관심이 있기 때문입니다. 누군가를 이해하는 데 있어 그 사람이 느끼는 감정을 읽는 일을 빼놓을 수는 없겠죠. 그래서 얼굴표정의 해석에 관한 언어의 영향에 주목하고 있습니다.

- Q 연구 과정에서 어떤 어려움이나 도전에 직면했으며, 그를 어떻게 극복하셨나요?
가설에 따르면 얼굴표정과 일치하는 단어와 불일치하는 단어가 각각 상반된 효과를 나타낼 것이라 기대했습니다. 그러나 유의한 효과는 얼굴표정과 단어가 불일치하는 조건에서만 관찰되었습니다. 이처럼 가설에 절반만 부합하는 결과에 대해 처음에는 실험에 문제가 있었던 것인지, 아니면 관찰된 결과가 실재를 반영하는 것인지 해석에 어려움이 따랐습니다. 그러나 지속적인 문헌조사와 후속 실험을 통해 조금씩 의문에 대한 답을 찾을 수 있었습니다.
- Q 연구 결과 중에서 특히 자랑스러운 부분이나 발견한 흥미로운 점이 있나요? 공유해 주실 수 있을까요?
지금껏 예측 부호화 관점에 기초하여 정서처리 과정을 설명하려는 시도에 비해 이를 뒷받침하는 실증적 증거가 부족한 실정이었는데, 이번 결과는 이러한 상황에서 이론과 실제의 간극을 메우는 자료로 활용될 수 있다는 점에 의미를 두고 싶습니다.
- Q 학회에서 수상을 이룩한 경험이 여러 다른 학생 및 연구자들에게 어떤 조언을 제공하게 되었나요?
운 좋은 한 번의 수상으로 대단한 조언을 하기는 어렵겠지만, 우리 심리학과는 국내외 어디에도 뒤지지 않는 환경을 갖추고 있는 만큼 뜻이 있다면 다들 어느 곳 어떤 기회에도 충분히 멋지게 길을 낼 수 있을 것이라 생각합니다.
- Q 미래의 연구 방향이나 목표에 대해 언급해 주실 수 있을까요? 어떤 분야에서 더 깊이 연구하고 싶으신가요?
앞으로도 언어가 타인을 이해하는 방식에 미치는 영향에 관한 연구를 이어갈 예정입니다. 구체적으로, 사람이나 집단에 부여된 명칭이 해당 대상에 대한 인식과 태도에 영향을 미치는 인지신경과학적 기제를 밝히는 목표를 가지고 있습니다. 더불어, 최근 사회적 문제로 대두되고 있는 혐오표현의 심리적 영향과 그 경감방안에 관하여 연구 영역을 넓혀가는 중입니다.



다요인적 접근으로서의 정신병리

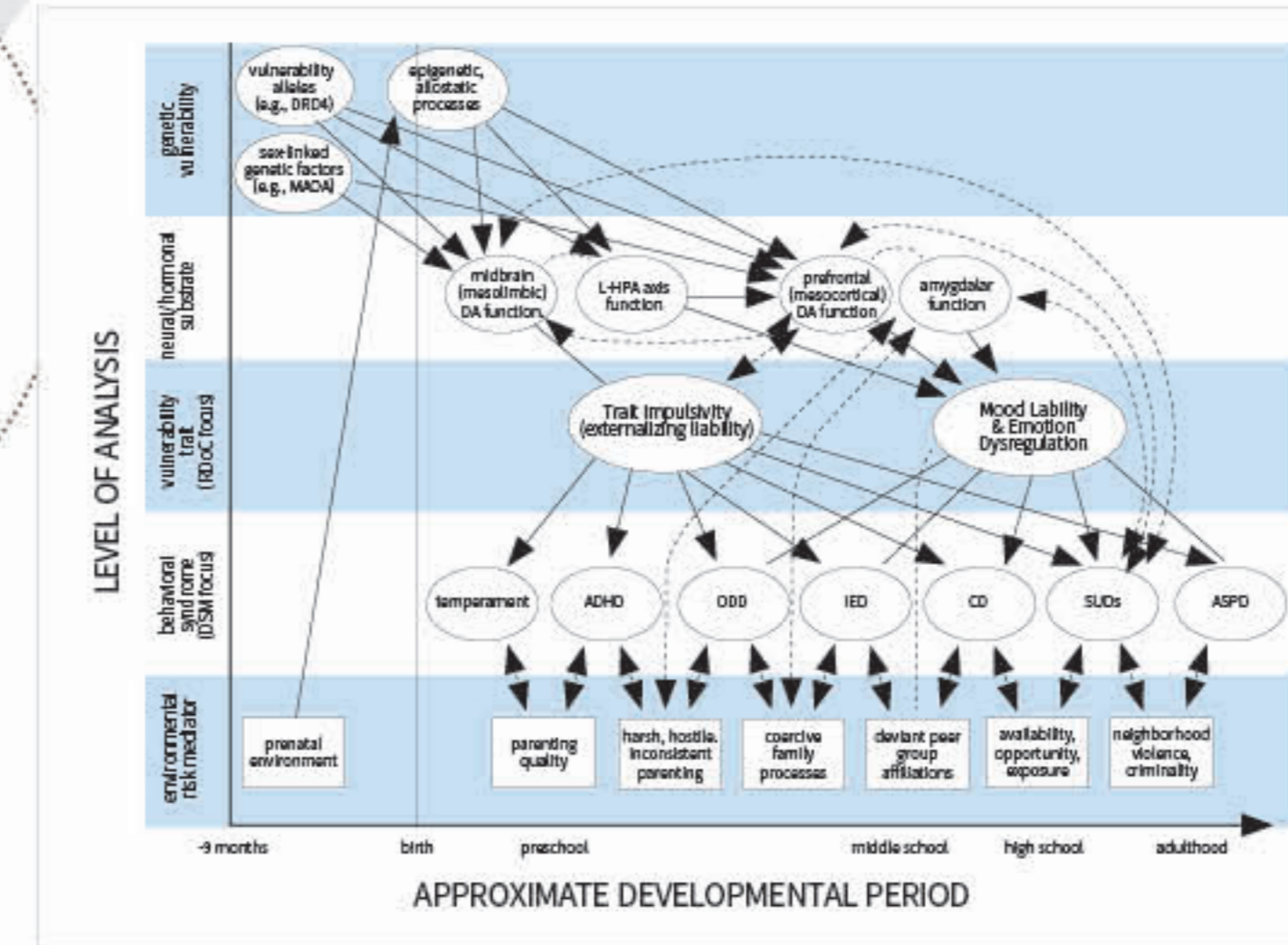
유도연 기자



정신병리가 진단되기까지는 유전자에서부터 문화에 이르기까지 다양한 수준의 취약성과 위험요인들이 존재한다. 그렇다면 각 개인에게 질병이 발생한 이유를 파악하기 위해서는 정확히 무엇을 고려해야 하는 것인가? Beauchaine (2013)에 따르면, 어떤 환경이 유전적 취약성을 증폭 혹은 완화시키는지에 대한 메커니즘을 파악하는 것이 필수적이다.

이에 따르면 개인이 기존에 가지고 있던 선천적 유전과 같은 고유한 취약성은 높은 위험 수준의 환경과 만날 때 증폭되어, 일련의 궤도를 따라 병리의 발달을 촉진하게 된다. 달리 생각하자면 유사한 수준의 취약성을 가지고 있더라도 어떤 환경에 있는지에 따라 병리가 발생할 수도, 그렇지 않을 수도 있음을 알 수 있다.

실제로 발달 정신병리에 초점을 맞춰 살펴볼 때, 생애 초기의 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder; 주의력결핍 과다행동장애)에서부터 ODD(Oppositional Defiant Disorder; 적대적 반항장애), CD(Conduct Disorder; 품행장애), SUDs(Substance Use Disorders; 물질사용장애), ASPD(Antisocial Personality Disorder; 반사회적 성격장애) 등의 일련의 외현화 스펙트럼 장애들의 공변량의 구성은 거의 유전적인 취약성임에도 불구하고 ADHD 이상의 심각한 외현화 병리로 악화될지의 여부는 환경적 요인의 영향을 상당히 받는 것으로 알려져 있다.



비행 행동의 발전에 대한 Robin (1966) 논문에서는, “반사회적 성인 남성은 ‘거의 일관적으로’ 유치원 시기의 심각한 ADHD에서 시작되는 발달 경로를 따르며, ODD, CD, ASPD, 감금 및 재범까지의 하나의 대략적인 시간적 순서를 따른다”고 밝혔으나, 실제로 ADHD 및 반항성을 가진 유아들은 후기 아동기에 ‘더’ 심각한 행동적 문제를 경험하는 경우가 과반수이다. 이러한 결과를 토대로 할 때, ADHD가 이후의 비행성을 절대적으로 결정하지는 않는다는 것을 알 수 있다. 만약 단일한 충동성 특성만으로 외현화 행동에 대한 취약성이 결정된다면, 왜 어떤 사람들은 ADHD 증상만 계속 지속되는 반면, 다른 사람들은 커가면서 더 심각한 행동적 증상들을 보이게 되겠는가?

또한 구체적으로는 이들의 공통적인 취약성인 개인의 기질적 충동성은 그 자체로는 정신병리로 여겨지지 않지만, 부모의 무관심이나 학대와 같은 고위험 환경 등의 외인성 위험요소가 있을 때에는 정신병리 발달에 취약해지게 만들기도 한다.

따라서, 한 개인이 외현화 스펙트럼을 따라 발달할수록, 정신병리까지의 경로는 더욱 복잡해지며 병리의 원인으로 해석될 수 있을 만한 단일 기여요인은 점점 더 적어지게 된다. 한 대표적인 예로, 폭력 유전자로 알려진 MAO(Monoamine Oxidase A) 유전자는 단일요인으로만 고려되었을 때는 반사회적 행동의 단 1%만을 설명할 수 있을 뿐인 반면, 학대라는 환경적 요인과의 상호작용이 함께



고려되었을 때는 65%까지도 설명이 가능하다는 연구 결과가 있다. 이처럼 외현화 스펙트럼 장애들이 가진 취약성의 주요 근원인 충동성이 생애 전반에 걸쳐 지속적으로 분포된 다요인적 유전 특성이라는 점은 반사회성 및 물질 중독, 품행장애 등의 외현화 행동을 설명하기 위해서는 유전자와 환경 간의 상호작용에 대한 고려가 필수적임을 알 수 있게 한다.

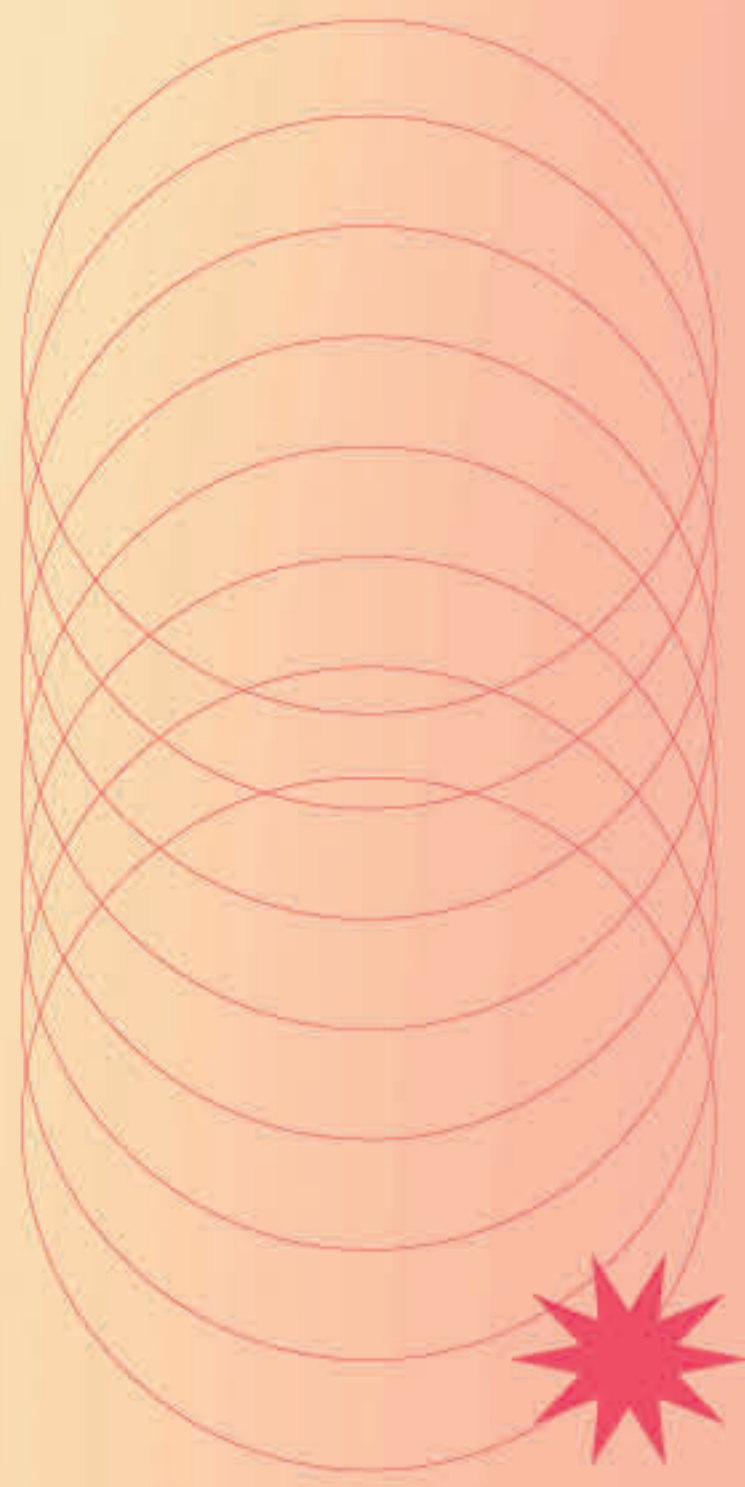
이에 반해 현존하는 정신질환 진단 및 통계 편람인 DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)이 외현화 장애를 하위유형화 하는 접근법은 발달 경로가 모호하기에, Beauchaine은 정신병리에 대한 개체발생적 특질 접근을 고려하는 것은 도움이 되리라고 언급하고 있다. 또한 기술이 발전함에 따라 뇌기능 및 구조, 유전, 인지 등의 데이터들을 통합한다면 진단 뿐 아니라 예측 및 치료에도 기여할 수 있을 것이다. 실제로 Redlich et al. (2014)에서는 양극성 환자가 최대 75%까지 단극성 우울장애로 오진단되는 경우도, 가장 진단이 잘 된 케이스들의 뇌 특징을 이용하여 새로운 표본을 분리하였더니 오진단 비율이 31%로 줄어들었음을 보이기도 했다.

지금까지의 내용을 미루어 볼 때, 정신병리에 대해 크게는 유전 및 환경을 포괄하여 다양한 임상적 정의와 접근이 가능함을 알 수 있으며 다차원적인 데이터의 통합을 통해 정신병리의 진단 및 예측, 그리고 치료에 기여할 수 있을 것이다.



스펙트럼

김지원 기자



이름부터 궁금증을 유발하는 ‘스펙트럼’동아리는 2017년도에 시작된 심리학과 학술동아리입니다. 꽤 오랜 기간 이어져 온 동아리이지만 많은 학생이 어떤 동아리인지 잘 알지 못해 굉장히 아쉬운 마음이 들어 이번에 스펙트럼 회장을 만나 인터뷰를 진행하며 스펙트럼 동아리에 대해 알아보았습니다.

Q 회장님~ 안녕하세요! 간단히 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요! 저는 현재 스펙트럼 동아리 회장인 심리학과 21학번 김주연입니다. 1학년 OT에서 동아리 소개를 듣고 어떤 활동을 하고, 어떤 선배들과 만날 수 있는지 궁금해서 지원하게 되었는데 어찌다 보니 이렇게 회장까지 맡게 되어 열심히 동아리 활동을 이끌어가고 있습니다~ 아직 부족한 부분이 많지만, 동아리 부원들이 적극적으로 참여해주고 지지해줘서 문제없이 동아리 활동을 잘해 나가고 있습니다.

Q ‘스펙트럼’이라는 이름이 신기한데요, 동아리에 대해 간단히 소개해주세요

스펙트럼은 2017년도에 시작된 학술동아리로 김비아 교수님께서 동아리 지도교수님을 맡고 계십니다. 빛이 프리즘을 통해 분해되어 다양한 색을 나타내는 것을 스펙트럼이라고 합니다. 이처럼 저희 스펙트럼 부원들도 다양한 사람들이 모여 다양한 분야에 대해 이야기하고 자신의 관심사를 찾아가는 과정을 함께한다는 의미에서 스펙트럼이라는 이름을 가지게 되었습니다. 동아리 활동은 주 1회 1시간 반~2시간 정도 새벽별 도서관 혹은 사회관 등 교내시설을 이용해 진행하고 있고, 현재 1학년부터 4학년까지 심리학과 학생 8명으로 구성되어있습니다.

Q 동아리에서는 어떤 활동을 하나요?

주로 논문 리뷰 혹은 블로그 작성을 위주로 활동하고 있습니다. 논문, 책 혹은 TED 영상 등 다양한 자료를 보고 관심 있는 주제로 한 학기에 1인당 1~2회 정도 발표를 진행하고 있습니다. 발표라고 해서 거창하게 생각하실 수 있지만 편안한 분위기에서 이루어지는 부담 없는 활동입니다. 그리고 발표 이외에 수업 시간에 배운 내용이나 각자 하고 싶은 주제로 1인당 1회 블로그 글을 작성하고 있습니다. 최근에는 조금 더 부담 없이 동아리 활동에 참여할 수 있도록 심리학 관련 주제로 토론을 시작했습니다.

Q 가장 기억에 남았던 활동이 있나요?

많은 발표를 했지만, 행복과 성격을 주제로 한 발표가 가장 기억에 남습니다. 행복과 성격이라는 주제가 동아리 부원들이 다 같이 관심을 가질 수 있는 흥미로운 주제였던 것 같습니다. 동아리원들 각자의 행복에 대한 의견을 주고받으며 대화하다 보니 부원들끼리 더 가까워질 수 있었습니다. 그리고 각자의 성격에 관해 이야기하는 시간은 굉장히 즐거웠습니다. 자신의 관점과 타인의 관점이 다르다는 것을 다시 한번 깨닫게 되며 그동안 알지 못했던 부분을 되돌아볼 수 있었습니다. 또한 최근에 새롭게 시작한 토론 활동이 정말 큰 즐거움을 주고 있습니다. 동아리 부원들과 좀 더 적극적으로 소통하고 의견을 나눠보고자 걱정 반 기대 반의 마음으로 시작했는데, 걱정과 달리 흥미로운 주제도 많이 나오고 다들 적극적으로 참여하는 모습이 회장으로서 정말 뿌듯하고 즐겁습니다.

Q 동아리 활동하면서 어려웠던 점 있었나요?

심리학에는 다양한 분야가 존재하고 있습니다. 그래서 각자 관심 분야가 달라 모두의 흥미를 끌어낼 만한 주제를 선정하는 것이 조금 힘들었던 것 같습니다. 그래서 매 학기 여러 가지 아이디어를 모아 다 같이 즐길 수 있고, 동아리 활동이 자신에게 도움이 된다고 느낄 수 있을 만한 활동을 하려고 노력 중입니다. 다행히 부원들 모두 적극적으로 의견을 제시해주어 동아리 활동이 원활하게 이루어지고 있습니다.



Q 앞으로 스펙트럼 동아리의 계획이나 방향이 어떻게 되나요?

앞으로 더 많은 신입 부원들과 함께 다양한 활동을 이어 나갈 수 있도록 할 것입니다. 새롭게 시작한 토론 이외에 진로나 취업과 관련해서도 탐색해보는 활동을 해볼 생각입니다. 특히 신입생들은 심리학과 학생으로서 앞으로 어떤 방향으로 나아갈 수 있을지 막막함을 느낄 수 있기에 이런 활동도 의미가 있을 것 같습니다. 하지만 무엇보다 학교 공부와 동아리 활동을 부담 없이 병행하면서도 각자에게 도움이 될 수 있는 방식으로 동아리를 이끌어 나가는 것이 목표입니다.

Q 마지막으로 동아리 홍보 한번해주세요.

저희 스펙트럼은 심리학과 학술동아리로 자신이 관심 있던 분야 이외에도 다양한 분야를 접해보고 논의해볼 수 있습니다. 학과 수업을 통해 배우는 내용들뿐만 아니라 심리학 관련 최신 정보들을 부원들끼리 공유하며 사고의 폭을 확장해 나가고 있습니다. 또한 동아리 활동을 통해 사고의 폭을 확장시킬 수 있을 뿐만 아니라 선후배 간 친목 도모도 할 수 있는 정말 즐거운 동아리입니다. 학술동아리라고 해서 삭막한 분위기를 상상하실 수도 있지만 동아리 부원들 모두 유쾌하고 활발한 사람들이니 학과 생활 적응에도 많은 도움이 될 것입니다. 학문적 전문성도 중요하지만, 다양한 의견을 수용할 수 있는 편안한 분위기로 활동하는 것을 주목적으로 하는 만큼 부담 없이 많은 관심 부탁드립니다!





적색등이 켜진 우리의 집중력!

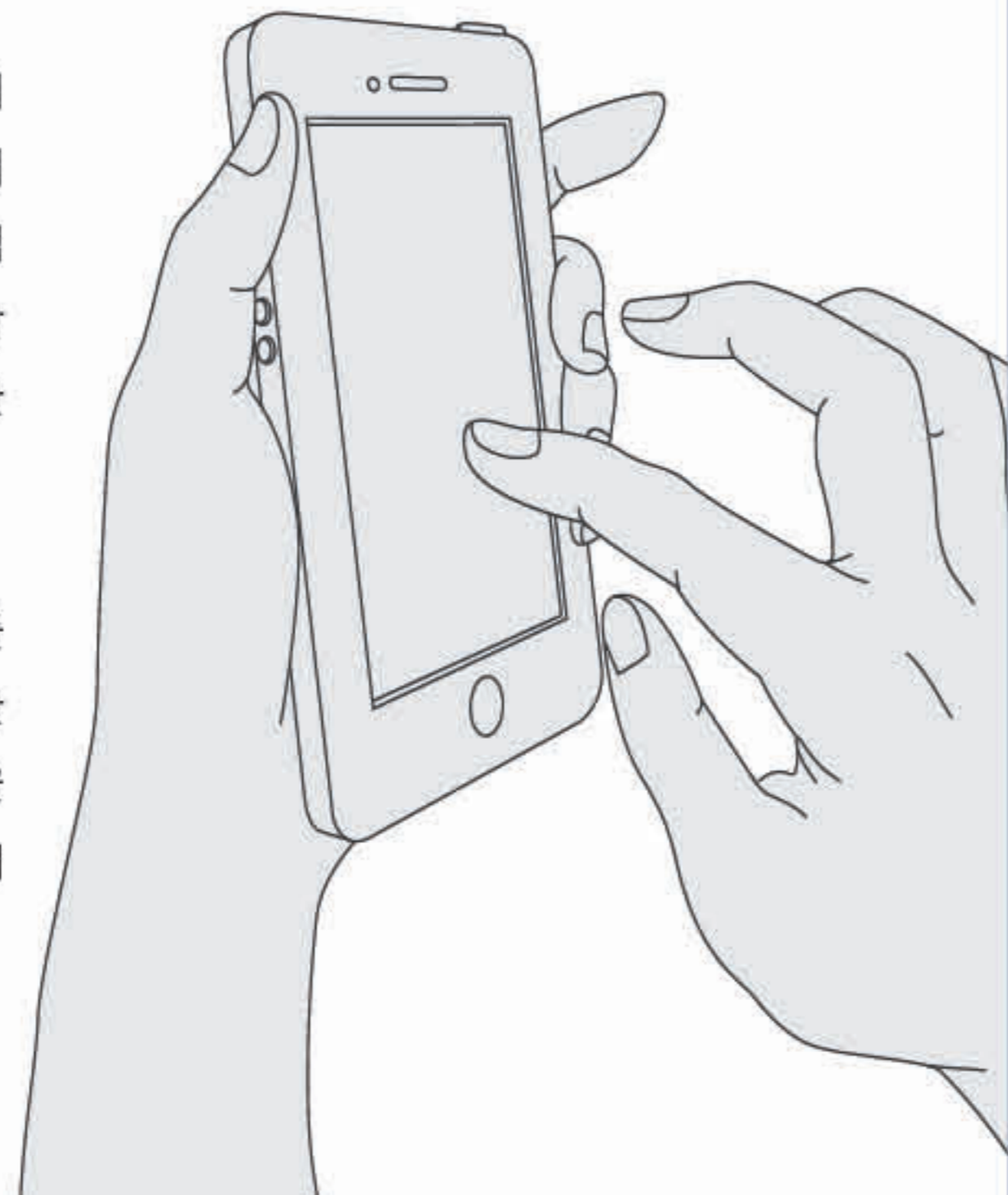
노현주 기자



우리 집중력이 점점 줄어들고 있다.

쓰지 않아 퇴화된 꼬리뼈처럼 우리의 집중력도 사용하지 않아 위기를 맞고 있다. 우리는 더 이상 지루함을 견디지 못하고, 굳이 견디지 않아도 되는 세상에 살고 있다. 과학자들이 학생들의 컴퓨터에 추적 소프트웨어를 설치해 관찰한 결과 미국의 10대들은 한 가지 일에 65초 이상 집중하지 못했다. UC 어바인대학 글로리아 마크의 연구는 직장인의 평균 집중 시간이 단 3분밖에 되지 않는다는 사실을 밝혔으며 미국인은 24시간 동안 2617번 핸드폰을 만진다. 이러한 결과는 집중력 결핍이 소수의 일이 아닌 사회적 유행병이 되었음을 알려준다.

줄글로 쓰인 게시물에 “3줄 요약”이라는 댓글이 달려있는 것을 빈번하게 볼 수 있다. 사람들은 본인이 클릭하여 들어온 글임에도 집중하여 끝까지 읽어내지 못하고 간략한 요약을 요구한다. 유튜브나 인스타그램의 숏폼 영상은 흔히 말하는 대박이 났다. 10분이 넘는 유튜브 영상을 원래 속도인 1배속으로 보는 경우는 거의 없다. 느리거나 진지한 것은 흥미를 끌지 못하기에 가차 없이 ‘2배속’행으로 직행한다.



● 집중력은 왜 중요할까?

우리 주변에는 옆 동기의 필기 소리, 창밖의 새소리, 문 열리는 소리 등 매우 많은 자극이 존재한다. 이런 자극들에 모두 반응한다면 어떻게 될까? 우리는 금방 피로를 느낄 것이고 무엇 하나 제대로 처리하지 못할 것이다. 그렇지만 우리는 이 모든 자극에 정신을 팔리지 않고 교수님의 목소리와 패드 속 강의 자료에만 주의를 두고 처리할 수 있다. 이게 가능한 이유는 집중력 덕분이다. 집중력이 노이즈캔슬링 헤드폰처럼 환경 속 존재하는 불필요한 자극들을 걸러주고 있기에 우리는 필요한 곳에 집중할 수 있다.

● 집중을 못 하는 게 우리의 문제일까?

이때까지 우리는 해야 하는 일에 집중하지 못하고 sns를 떠도는 게 자제력이 부족하기 때문이라고 생각해왔다. 정말 그런 이유만 존재하는 것일까? 요한 하리의 ‘도둑맞은 집중력’이라는 책에서 색다른 의견을 제시하였다. 우리의 자제력 부족이 아닌, 대형 테크기업들이 우리의 집중력을 앗아간다고 이야기한다. 구글 본사에서 10년 동안 전략가로 일한 제임스 윌리엄스의 책 『나의 빛을 가리지 말라(원제: Stand out of Our Light, 2018)』에서 말하기를 많은 IT 기술 설계자들의 목표는 ‘사람들의 주의력을 되도록 더 많이 빼앗는 것’이었고, 그 목표가 달성되어 일상적으로 현대인들의 집중력이 저하된 ‘디지털 주의력 경제’가 되었다. 다들 잠시 쉴 겸 인스타그램에 접속한 후 스크롤을 내리기만 했는데 시간이 정말 빠르게 흘러간 경험이 있을 것이다. “무한 스크롤” 스크롤 속의 미디어들은 광고로 점령당했다. 광고비를 벌기 위한 대기업의 수작이다. 이런 광고들이 우리의 취향, 관심사와 전혀 상관없는 것이라면 그냥 넘겨버릴 수 있겠지만 신기하게도 우리의 취향에 꼭 맞는 게시물을 보게 된다. 테크 기업의 서비스는 사용자의 클릭, 노출시간, 검색어 등등을 분석해 광고주에게 판매하기 때문이다. 우리는 집중력을 강탈하는 요인들이 극도로 심화된 세상 속에서 살아간다.

● 집중력을 높이는 방법, 몰입

강화와 처벌을 통해 인간행동을 통제할 수 있다는 스키너의 관점에 따르면 집중력은 개인의 의지와 무관하게 외부적 자극이나 보상에 따라 강화될 수도 약화될 수도 있다. 기술의 발전으로 외부적 자극이나 보상이 달라져 인간의 집중력이 변화한 것을 보면 틀린 말은 아니다. 게다가 스키너의 말이 맞다면, 빼앗긴 집중력을 찾아올 적절한 자극이나 보상이 있다면 집중력의 문제는 해결될 수 있을 것이다. 온라인 접속을 제한하는 디지털 디톡스와 더불어 좋아하는 간식과 편안한 소파로 둘러싸인 공간을 찾아 집중을 해보면 집중력을 찾을 수 있을까? 아쉽게도 지속적인 집중력 획득은 실패하였고 오히려 외부적 자극이 지속적으로 들어오지 않으면 집중력이 낮아지는 부작용이 생길 수 있다. 그렇다면 어떻게 해야 할까? 답은 ‘몰입’이다. 미하이 칙센트미하이에 따르면 ‘몰입 flow’는 삶이 고조되는 순간에 몰 흐르듯 행동이 자연스럽게 이루어지는 느낌을 표현하는 말이다. 가장 깊은 형태의 집중 상태로 사람을 오로지 현재에 머물도록 한다. 몰입은 조건을 충족시켜야만 발동하는데 그 조건은 명확한 목표가 있는 일, 한 번에 한 가지 일, 자신에게 유의미한 일, 능력의 한계에 가깝지만 벗어나지 않는 일이다. 미하이는 예술가들이 창의적인 예술 활동을 하는 도중 강화와 처벌만으로는 설명하기 힘든 깊은 최면상태에 빠지게 됨을 발견하였다. 게다가 예술가들은 이런 과정으로 예술품을 완성한 후 더이상 결과물에 미련을 두지 않았고, 타인의 관심이나 칭찬을 유발하는 결과를 원하기보단 외부적 자극이나 보상이 없는 예술 활동 과정을 즐겼다. 우리는 외부적 자극이나 보상보다 어떤 행위의 과정에 깊은 집중을 하여 나 자신까지 잊어버릴 정도의 몰입을 경험해야 한다. 즉 흐름(flow)에 올라타야 한다. 아쉽게도 흐름에 올라타기란 무척 어렵다. 생각해보라. 예상되는 보

상이나 결과가 없고 매우 지쳐도 목표를 향해 열중하며 몸과 정신이 반응해 희열을 느끼는 순간이 있는가? 대부분은 없다고 답할 것이다. 몰입은 쉽게 깨지고 연약하다. 미하이는 단단한 몰입의 상태가 되려면 자신에게 의미있는 목표를 찾아, 그 목표에 집중하며 자신을 한계까지 밀어붙여야 한다고 말한다. 몰입은 엄청난 내면 동력에서 나오는 정신의 흐름이다. 몰입한 상태에서 우리는 행복을 느끼지 못한다. ‘행복’이라는 감정을 느끼려면 나의 내면에 관심을 기울여야 하는데, 그러면 눈앞의 일을 잘 다루지 못하기 때문이다. 몰입한 일이 끝나고 나서야 감정을 돌아보고 소중함을 깨닫는다. 즉 우리는 몰입의 순간을 되짚어보며 행복을 느끼고 몰입하는 방법을 익힐 수 있다. 처음부터 온전한 몰입은 힘들겠지만 노력하다 보면 집중력 부족으로 인한 짜증보다는 몰입의 행복을 느낄 수 있을 것이다. 산만할 때는 짜증뿐만 아니라 약해지는 기분까지 들기 때문에 몰입의 순간은 소중하다. 몰입은 많이 경험할수록 빠지기 쉬워진다. 우리는 먹이라는 보상에 춤추는 비둘기가 될 것인지 자신에게 의미있는 목표에 집중하는 화가가 될 것인지 선택해야 한다.

● 집중력 결핍의 시대, 우리는 어떻게 길을 찾아야하나

우리는 이미 sns가 제공하는 즐거움에 길들여졌기 때문에 집중력을 되찾는 것은 만만치 않을 것이다. 집중력을 돌려받기 위해선 sns 알림을 제거하거나, 시간을 정하고 sns 확인하기 등의 노력이 필요하지만 집중력 부족이라는 사회적 유행병을 개인의 몫으로만 남겨두진 말아야 한다.



바나나는 원래 노랗다.

김유찬 기자

바나나는 무슨 색인가? 아마 ‘노란색’이라고 답할 수 있을 것이다. 그렇다면, 우리는 왜 바나나를 ‘노란색’이라고 알고 있는 것인가? ‘바나나가 노랗다는 사실은 너무나 당연한 사실’이라고 반문할 수 있지만, 사실, 당연한 것이 아닐 수도 있다. 보통 3차원 물체는 다차원의 색을 가지며 바나나 역시 마찬가지이다. 바나나 껍질이나 덜 익은 바나나는 초록빛을 띠고 오래된 바나나일수록 갈색의 반점이 바나나를 뒤덮게 된다. 또한 조명에 따라 회색 빛을 띠 수도 있다. 바나나는 생각보다 다양한 색을 가지고 있다.

또한, 우리는 절대적인 색을 지각하는 것이 아니다. 물체의 여러가지 특질 중에서 특히 색은 주변 환경과 조명의 영향을 받아 사람마다 다르게 지각되고는 한다. 이와 관련해 한때 커뮤니티를 뜨겁게 달구던 논쟁거리가 있다. 드레스 색은 무슨 색인가? 누군가는 파란색-검정색, 또 다른 누군가는 흰색-금색으로 지각할 것이다. 즉, 같은 색이라도 다르게 보일 수 있고, 같은 물체라도 다양한 색으로 보일 수도 있다는 뜻이다. 또한, 관련 연구에 따르면 현재 상상하거나 기억하고 있는 색에 따라 색 지각이 달라질 수도 있다는 결과도 도출되었다(Teng & Kravitz, 2019; Cochrane et al., 2019). 언어와 색은 뿔레야 뿔 수 없는 관계를 가지는데, 다양하고 세부적인 색상 언어를 사용하는 사람일수록 색 지각 또한 세분화된다는 결과도 있다(Thierry et al., 2009). 이와 같은 색 지각의 기본 원리를 ‘색 지각의 상대성’이라고 한다.

그럼에도 불구하고 우리는 왜 ‘바나나는 노랗다’고 생각하는 것일까? 이에 대한 물음을 지각 심리학에 기초하여 심층적으로 알아보자.

1. 물체의 지배적인 색조(Dominant hue)

우선, 인간은 뇌에 입력되는 다양한 정보들을 효율적으로 처리하는 능력이 있다. 그 예로, 앙상블 지각(Ensemble perception)을 들 수 있다. 앙상블 지각은 물체 집단의 특징을 평균 내어 요약한 통계 정보를 추출해 한 눈에 파악하는 시각 시스템의 능력을 의미한다(Whitney & Yamanashi, 2018; Corbett et al., 2023). 낮은 수준의 특징인 크기, 선분의 방향 등에서부터 얼굴 표정, 분위기 등과 같은 높은 수준의 특징에서 이런 앙상블 지각이 나타난다. 그렇다면, 색상 또한 평균 색상으로 지각하는가? 물론 그런 경우도 있지만, 항상 평균 색상으로 물체의 명도와 채도를 식별하는 것은 아니다(Giesel & Gegenfurtner, 2010). Witzel & Dewis(2022)의 연구에서는 지각된 물체의 색이 지배적인 색조에 의해 결정된다고 제안한다. 지배적인 색조는 지각된 물체 색상이 최대로 밝고 채도가 높은 색으로 결정되고, 물체의 색채를 구성하는 첫 번째 요소로 작용한다. 이는 물체의 가장 대표적인 색상을 결정하며, 물체의 색상 분포를 단순화한다.



위 사진을 보자. 바나나 꼭지는 초록색 빛을 띄고 바나나 곳곳에 갈색 반점이 있지만 가장 밝고 채도 높은 노란색이 지배적인 색조이기 때문에 위 바나나를 ‘노랑다’고 지각할 수 있다.

2. 범주에 의한 편향(Bias for category)

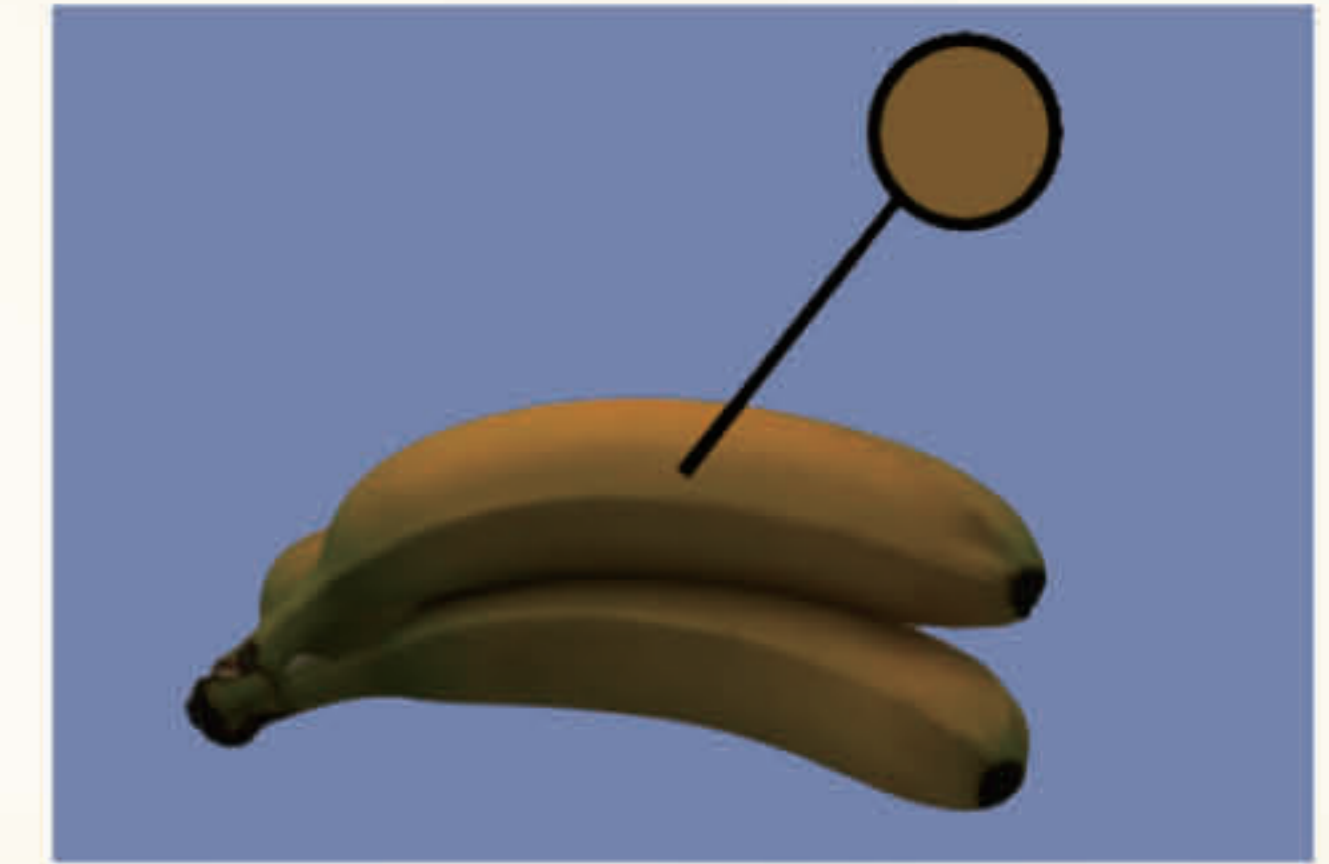
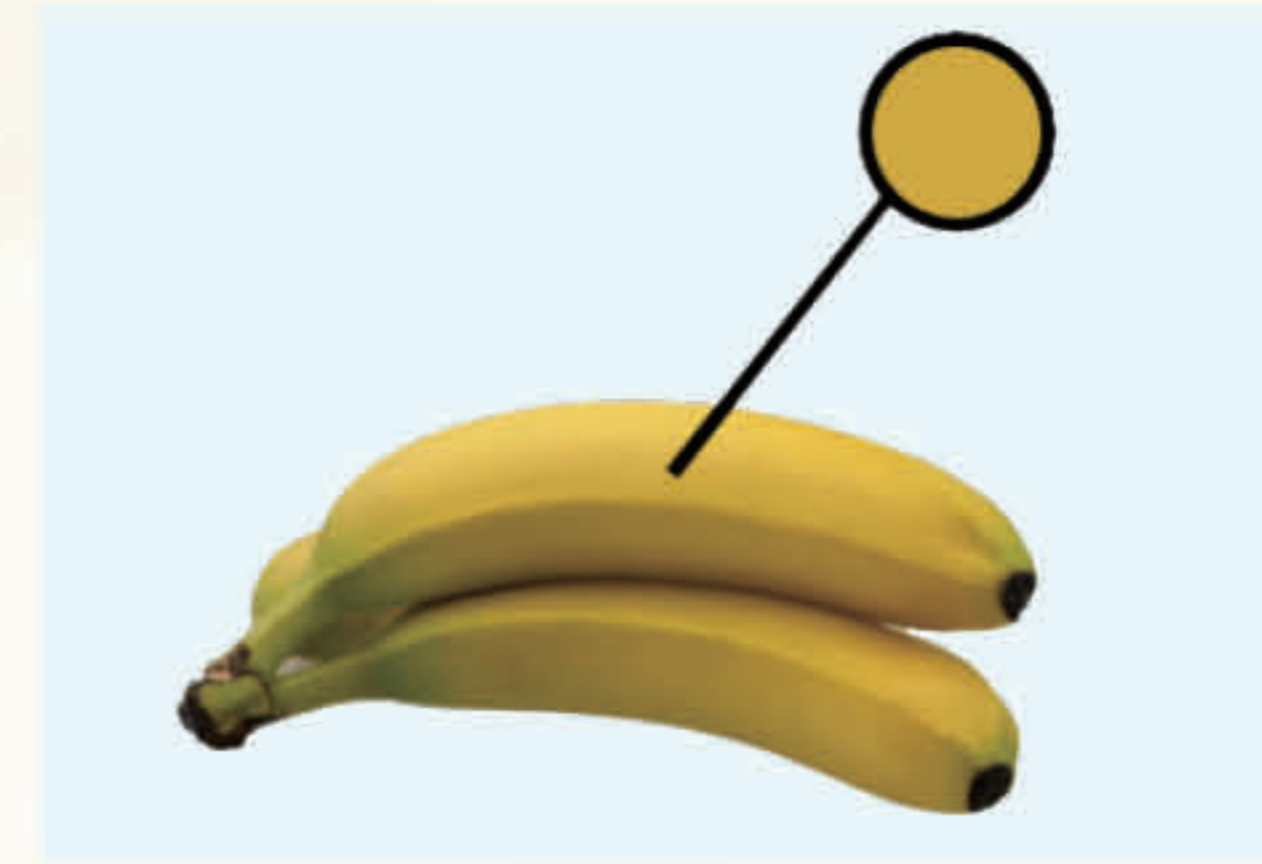
대부분의 바나나는 가장 밝고 채도 높은 색으로 노란색을 가진다. 그래서 사람들은 바나나를 처음 발견한 순간부터 ‘바나나는 노랑다’고 지각했을 것이다. 즉, 바나나는 전형적으로 노란색 범주에 속하는 물체로 지각한다는 것이다. 물체를 하나의 범주로 지각하는 것은 다른 범주와 구별되는 감각 자극에 더 민감하게 반응하게 하

고, 지각적으로 일치하는 물체를 해당 항목이 속하는 범주의 지각적 특징 분포와 더 가깝게 편향하여 지각하게 한다. 이로 인해 바나나를 실제보다 더 노란색으로 지각되게 하고 따라서 우리는 바나나를 노랑다고 지각하게 되는 것이다(Hansen et al., 2006).

3. 지각 항등성(Perceptual constancy)



두 원의 색 중, 갈변하지 않은 싱싱한 바나나의 색은 어느 쪽인가? 아마 이에 대한 대답은 ‘왼쪽’일 것이다. 전형적으로 우리는 바나나가 오른쪽 원의 색이 되기까지 아주 많은 시간이 필요할 것이라고 생각한다. 하지만 아래의 사진을 본다면 생각이 달라질 것이다.



하지만 놀랍게도 두 원은 동일한 바나나의 동일한 부위의 색상이다. 두 사진의 차이는 ‘조명’이다. 우리는 조명이 꺼진 방에 놓인 바나나를 보고 ‘갈색으로 변했다’고 생각하지 않는다. 우리는 색을 지각할 때 바나나뿐만 아니라 주변 배경의 색을 함께 보고 고려하기 때문에 조명이 꺼져도 여전히 바나나를 ‘노랑다’고 지각하게 된다. 이런 개념을 지각 항등성이라고 한다. 지각 항등성은 친숙한 물체

를 각도, 거리, 조명의 변화와 상관없이 표준적인 모양, 크기, 색상 또는 위치를 갖는 것으로 지각하는 경향을 의미한다. 만약, 사람이 이러한 능력을 가지고 있지 않다면 낮에 새로 샀던 물건을 밤이 되면 찾지 못할 수 있다. 또한, 낮에 만난 친구를 밤에 다시 만난다면 못 알아보게 될 수도 있다. 또, 불이 꺼진 방에서 거울을 볼 때마다 우리의 피부색이 까맣게 타버렸다고 놀랄 수도 있다.

지금까지 우리가 왜 바나나를 노랑게 지각하는지에 대해 알아보았다. 우리는 물체를 지각할 때 지배적인 색조를 중심으로 물체의 대표색을 설정하고, 물체가 속한 범주를 판단해 범주의 전형적인 모습과 더 가깝게 편향하여 지각하며, 물체가 속한 환경이 변화여도 그 물체가 변하지 않는다는 믿음을 바탕으로 지각하게 된다. 이처럼 우리가 지각하는 세상은 실제하는 세상과 차이가 있다. 우리가 지각하는 것은 우리의 생각과 해석이 포함된 것으로 있는 그대로를 지각하지 않는다. 그렇다면 우리가 보는 바나나는 정말 노란색인가?

참고문헌

Cochrane, B. A., Siddhpuria, S., & Milliken, B. (2019). Cueing color imagery: A critical analysis of imagery-perception congruency effects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 45(8), 1410.

Corbett, J. E., Utochkin, I., & Hochstein, S. (2023). *The pervasiveness of ensemble perception: Not just your average review*. Cambridge University Press.

Giesel, M., & Gegenfurtner, K. R. (2010). Color appearance of real objects varying in material, hue, and shape. *Journal of vision*, 10(9), 10-10.

Hansen, T., Olkkonen, M., Walter, S., & Gegenfurtner, K. R. (2006). Memory modulates color appearance. *Nature neuroscience*, 9(11), 1367-1368.

Teng, C., & Kravitz, D. J. (2019). Visual working memory directly alters perception. *Nature human behaviour*, 3(8), 827-836.

Thierry, G., Athanasopoulos, P., Wiggett, A., Dering, B., & Kuipers, J. R. (2009). Unconscious effects of language-specific terminology on preattentive color perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(11), 4567-4570.

Whitney, D., & Yamanashi Leib, A. (2018). Ensemble perception. *Annual review of psychology*, 69, 105-129.

Witzel, C., & Dewis, H. (2022). Why bananas look yellow: The dominant hue of object colours. *Vision Research*, 200, 108078.

섬광기억

(잊혀지지 않는 기억)

이범희 기자

“보다 강력한 정서 경험이 보다 강력하고 신뢰할 수 있는 기억을 만들어낸다.”

제임스 맥거프(James McGaugh)

여러분들은 어떠한 기억이 사진을 찍은 것처럼 생생하게 느껴졌던 적 있으신가요? 기쁘거나 슬프거나 공포스럽던 일들은 왜 잊혀지지 않고 계속해서 우리 머릿속에 맴돌면서 떠오르는 걸까요? 사람들은 중요하고, 놀랍고, 정서적으로 각성을 일으키는 사건을 접했을 때의 상황에 대해서 매우 상세한 내용까지도 오랫동안 생생히 기억해 낼 수 있습니다. 이렇게 정서적으로 중차대한 순간이나 사건을 카메라 플래시 전구와 흡사하게 정지된 채로 간직하는 선명한 기억을 바로 섬광기억(flashblub memory)이라고 합니다. 오늘은 바로 이 섬광기억에 대해 함께 알아보는 시간을 가져보도록 하겠습니다.

섬광기억은 어떻게 발생할까요? 많은 시간이 흘러도 망각되지 않고 기억 저장소 한 칸에 영구적으로 저장되는 섬광기억은 정서적 사건에서부터 시작합니다. 정서적 사건은 기억 형성에 영향을

미치는 스트레스 호르몬 분비를 촉발시킵니다, 이후 기억을 형성하기 위해 두뇌의 정서 관련 기억 형성 영역(편도체)을 활성화시킵니다. 이것은 “두뇌야. 나중에 참고하도록 이 순간을 부호화해 거라.”라고 말하는 것과 같다고 말할 수 있습니다. 그래서 그 경험을 떠올리고 다른 사람에게 이야기하며 부분적으로 그 기억을 ‘되뇌기’하는 과정을 통해 섬광기억이 발생하고 지속됩니다.

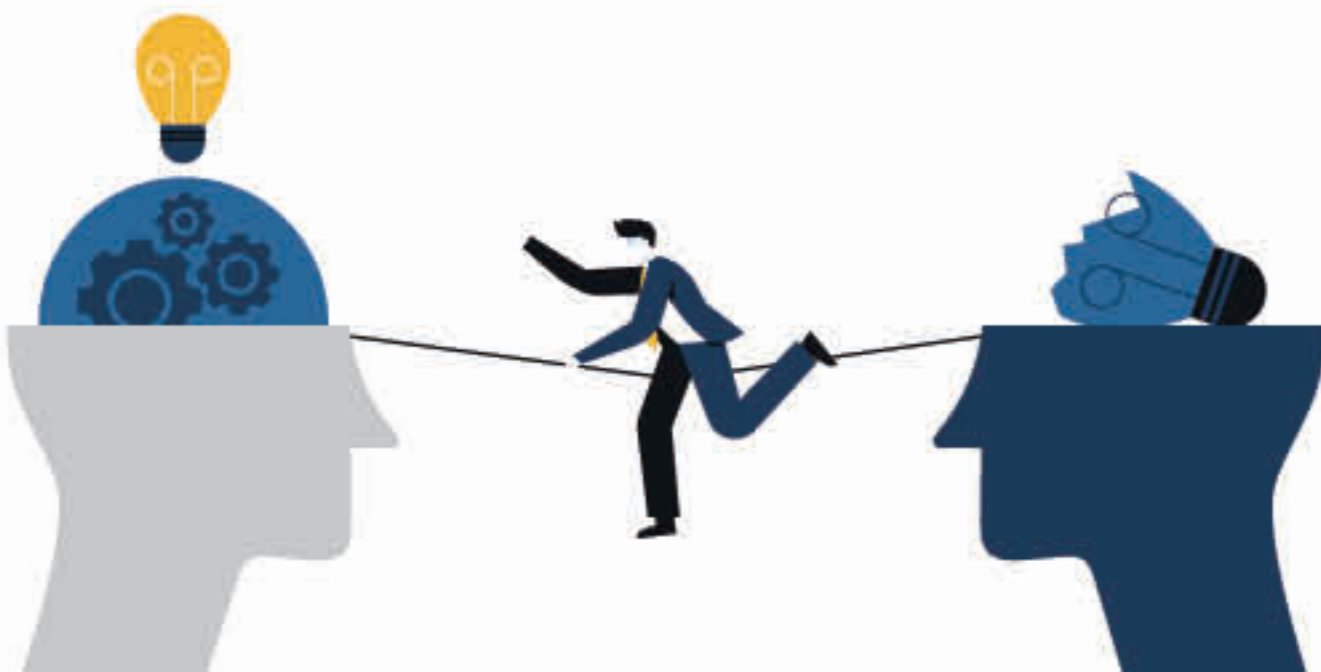
그렇다면 이 섬광기억을 어떻게 측정할까요? 섬광기억을 측정할 때는 여러분들을 정서적으로 각성시킨 사건에 대한 소식을 처음 들었을 때 여러분들이 어디에서(location) 무엇을 하고 있었고(activity), 누구로부터 들었고(reporter), 어떤 내용을 전해 들었으며(information), 그 소식을 언제(time), 누구와 함께 들었는지(other present)와 같은 총 여섯 가지의 정보를 주로 수집하게 됩니다.

실제로 2006년에 수행한 조사에 따르면 미국 성인들을 대상으로 9/11 테러 소식을 처음 들었을 당시 자신이 어디서 무엇을 하고 있었는지를 조사했고, 미국 성인의 95%가 완벽하게 회상해 낼 수 있었다고 합니다. 여러분들은 9/11 테러 소식을 접했을 때 어디서 무엇을 하고 계셨나요?! 9/11 테러 당시 소식을 접하지 못하셨나요? 그렇다면 혹시 세월호 참사 당시 여러분들은 어디서 무엇을 하고 계셨나요? 기억이 나신다면 여러분들은 섬광기억을 갖고 있다는 것입니다.

섬광기억을 형성하고 유지하는 결정 요인은 무엇일까요? 연구자들은 중요도, 놀람, 되뇌기, 정서 등이 섬광기억을 형성하고 유지하는 데 중요한 결정 요인이라는 점에 동의합니다. 하지만, 섬광기억을 형성하고 유지하는 결정 요인에 대한 다양한 이견들이 존재하는데요.

먼저 콘웨이(Conway)와 그의 동료들은 사건에 대한 사전 지식이 섬광기억 형성에 중요한 요인으로 작용하는지에 대한 연구를 진행했습니다. 연구 결과는 사전 지식과 사건에 대한 관심도가 섬광기억을 형성하는 데 중요한 역할을 하며 사건에 대한 개인적인 중요도, 정서적인 반응, 되뇌기 빈도를 결정하는 데 영향을 미침을 말해주었습니다.

또한, 브라운과 쿨릭(Brown & Kulik)은 외적 되뇌기(overt rehearsal)와 내적 되뇌기(covert rehearsal)가 섬광기억을 더 정교하게 만든다고 주장했습니다. 여기서 외적 되뇌기란 우리가 일상생활에서 타인과 이야기를 나누는 것처럼 표현되는 되뇌기를 의미하고, 내적 되뇌기란 마음속으로 상상하거나 생각하는 되뇌기를 의미합니다. 이는 자신을 정서적으로 각성시킨 사건을 더 자주 접하고, 그 소식과 관련된 내용을 자주 생각하게 되고, 타인과 이야기를 나누면서 섬광기억이 더 많이 정교화된다는 것을 뜻합니다.



하지만, 다른 기억과 마찬가지로 섬광기억 역시 위와 같이 되뇌기하며 이야기하는 과정에서 오정보가 스며들어 오류를 범하게 될 수도 있습니다. 실제로 사람들의 9/11 테러 당시의 섬광기억을 여러 시기에 걸쳐 회상하게 하는 중단연구를 진행했는데, 회상할 때마다 피실험자들의 서술은 계속해서 달라졌다고 합니다. 또 다른 연구에서는 챌린저호 폭발 사건에 대한 기억을 사건이 발생한 며칠 후와 9개월 후에 검사해 각 시점에서의 기억을 비교해 보았습니다. 그 결과 두 시점의 회상 내용이 일치하지 않는 경우가 있었으며, 시간에 따른 망각이 발생하는 것으로 나타났습니다. 실험 참가자들은 정확하지 않은 회상 내용에 대해서 상당히 높은 확신을 갖고 정확하다고 주장하는 경향도 있었다고 합니다. 위 실험들은 섬광기억이 정확하지도 않고 망각될 수 있는 가능성이 있다는 것을 보여줍니다.

이번 기사에서는 섬광기억에 대해 알아보았는데, 저 역시 어릴 적 엄마의 손을 놓쳐 놀이공원에서 길을 잃고 공포에 질렸었던 기억, 부산대학교 합격증을 받고 기쁨의 눈물을 흘렸던 기억이 섬광기억으로 남아있습니다. 여러분들 또한 저처럼 섬광기억 한두 개쯤은 갖고 계실 겁니다. 여러분들을 정서적으로 각성시킨 섬광기억을 떠올려 보세요! 그리고 그 기억을 회상했을 때 여러분은 어디에서 무엇을 하고 계셨는지도 함께 떠올려 보며 섬광기억 개념을 다시 숙지해 보시길 바랍니다. 감사합니다.

간접 외상

이영현 기자

지난해 대한민국을 큰 충격에 휩싸이게 한 ‘이태원 참사’ 기억하시나요? 2022년 10월 29일, 서울시 이태원의 한 골목에서 헬러원 축제에 수많은 인파가 몰린 와중에 발생한 압사 사고로, 많은 수의 사망자와 부상자를 낳은 사건입니다. 어느덧 그로부터 1년이란 시간이 흘렀지만 많은 사람이 그날의 기억에서 헤어나오지 못하고 있습니다.

“우리는 재난 당사자를 너무 좁게 생각한다. 사실은 모두가 당사자다.”(이상민, 2023) 흔히들 재난 경험자라고 하면 재난 현장에 직접 있던 사람들을 떠올리기 마련입니다. 그러나 재난 경험자에도 재난에 노출된 정도에 따라 1차~5차 유형이 있습니다. 1차 경험자는 재난으로 인해 직접적으로 충격이나 손상을 받은 사람을 말하며, 2차 경험자는 가족이나 친구, 사망자나 부상을 직접 목격한 사람을 말합니다. 3차 경험자는 구조 및 복구 작업에 참여한 소방관, 경찰관, 의료인 등을 말하며, 4차 경험자는 재난의 1차 경험자를 제외하고 재난이 일어난 지역에 거주하는 주민, 5차 경험자는 사고 외 지역에서 대중매체 등을 통해 간접적인 심리적 스트레스를 겪는 사람들을 말합니다.

최근 한국에서는 이태원 참사를 경험하며 재난의 5차 경험자가 크게 늘고 있습니다. SNS의 사용이 활발해지며 마스크이나 대중매체를 통해 재난 현장의 무분별한 노출이 증가했기 때문입니다. 특히 유튜브를 통해 당시의 참혹한 영상과 사진 등이 여과 없이 공유되는 것이 문제라는 지적을 받고 있습니다. SNS를 통한 간접 외상 경험이 문제가 된 것은 이번이 처음이 아닙니다. 2014년 ‘세월호 침몰 사건’, 2019년 처음 보도된 ‘n번방 사건’ 당시에도 많은 사람이 비슷한 문제를 경험했습니다. 세월호 침몰 사건은 인천에서 제

주도로 향하던 여객선 ‘세월호’가 침몰한 사건입니다. 당시 여객선에 제주도로 수학여행을 떠난 고등학교 학생들이 대다수 타고 있어 안타까움을 더했습니다. 뉴스에서는 학생들의 구조 상황에 대해 연일 보도했고, 전 국민은 매일 밤 뉴스 보도를 기다리며 점차 커지는 불안감과 우울을 경험했습니다. n번방 사건은 여성을 협박하여 성 착취 영상물을 텔레그램으로 거래한 디지털 성범죄 사건입니다. 특히 해당 사건의 경우 피해자들 중 미성년자가 다수 포함되어 공분을 샀습니다. 이 사건은 ‘재난’에 해당하지는 않지만, 성범죄 사건도 간접 외상 문제가 발생할 수 있음을 보여주었습니다. 일례로 미디어오늘(노지민, 2020)은 한 30대 직장인이 모자이크된 성 착취 이미지를 보고 역겨움을 느꼈고, 악몽을 꾸었으며, 이유 모를 무력감을 겪었다고 보고했습니다.

또한 세월호에 이어 이태원 참사를 경험한 청년들에 대한 우려도 제기되었습니다. MZ세대 중 일부는 10대 후반부터 20대 후반까지 지속적으로 대규모 재난에 노출되어왔습니다. 이러한 연쇄적인 참사가 당사자 세대에게 줄 트라우마도 주의 깊게 다룰 필요가 있습니다.

재난의 경우, 직접적인 당사자가 아니더라도 간접 외상을 경험할 수 있으며 이는 가볍게 여길 문제가 아닙니다. 간접 외상의 경험은 외상후 스트레스 장애(PTSD)로 이어질 수 있기 때문입니다(이홍표 외, 2016).

미국정신의학회가 작성한 정신질환의 진단기준인 DSM-5에 따르면 외상후 스트레스 장애는 외



외상 후 스트레스 증상 질문지

살면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있으면, 그것 때문에 지난 한 달 동안 다음을 경험한 적이 있습니까?

	내용	아니오	예
1	그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.	0	1
2	그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.	0	1
3	늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.	0	1
4	다른 사람, 일상활동, 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.	0	1
5	그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기자신이나 다른사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다.	0	1
	합계		점

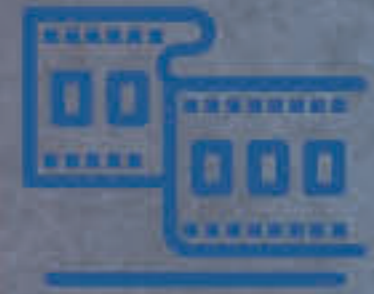
상 사건을 경험한 후에 다음과 같은 4가지 유형의 심리적 증상들이 1개월 이상 나타나 일상생활에 심각한 장애를 받게 되는 것을 말합니다. 첫째는 침투 증상으로 외상 사건과 관련된 기억이나 감정이 자주 의식에 침투하여 재경험되는 것을 말합니다. 둘째는 외상 사건과 관련된 자극을 회피하는 것입니다. 이때 외상 사건과 관련된 생각이나 대화뿐 아니라 그와 관련된 사람이나 장소도 피하게 됩니다. 셋째, 외상 사건과 관련된 인지와 감정에 있어서 부정적인 변화가 나타납니다. 자신이나 타인을 책망하거나 수치심 등의 부정 정서를 나타내기도 합니다. 마지막으로 각성과 반응성의 현저한 변화가 나타납니다. 늘 과민하다거나 짜증을 내거나 분노를 폭발하기도 합니다. 또한 이러한 증상을 보이는 외상후 스트레스 장애(PTSD)로 이어지지 않더라도 다양한 신체적 변화와 심리적 변화가 나타날 수 있습니다. 나타날 수 있는 신체적 변화로는 불면증, 몸의 떨림, 피로감, 식욕저하 혹은 폭식, 소화불량, 심장박동의 증가, 활력저하 등이 있으며, 심리적 변화에는 불안, 공포, 분노, 절망감, 과민함, 악몽, 죄책감, 비현실감 등이 있습니다.

한국임상심리학회에서는 이러한 변화가 나타났을 시 다음의 5가지 행동을 권고합니다. 첫째, 일상에서 쉽게 시도해볼 수 있는 호흡법이 있습니다. 우리는 스트레스 상황에 놓일 때 근육이 긴장되

고 호흡이 불안정한 상태가 됩니다. 호흡을 깊게 하거나 복식호흡을 하는 것은 긴장을 완화시켜 심신의 안정화에 도움이 됩니다. 둘째, 충분한 휴식을 취하는 것입니다. 충분한 휴식과 규칙적인 생활의 유지가 트라우마의 회복에 도움이 됩니다. 셋째, 나를 가장 잘 이해할 수 있는 것은 나 자신이라는 것을 알고 자신을 위로하고 격려해야 합니다. 현재의 상황이 삶에서 힘든 시기라는 것을 인정하고 자신을 위로하고 격려할 것을 권고합니다. 넷째, 주의를 분산시켜야 합니다. 부정적인 생각이 들 때 주의를 분산시킬 수 있는 활동을 하며 그 생각에서 벗어날 수 있습니다. 다섯째, 주변 사람들에게 도움을 요청해야 합니다. 나를 이해해 줄 주변 사람들을 만나서 도움을 요청하고 대화를 하는 것은 자신의 고통에 대한 주변 사람들의 지지를 경험하는 데 도움이 됩니다. 반대로 도움이 되지 않는 행동에는 혼자 있는 것, 자책하는 것, 술이나 담배에 의지하는 것, 사고와 관련된 기사나 정보에 몰두하는 것, 사고와 관련된 것을 무조건 피하는 것 등이 있습니다.

위 질문지는 보건복지부 국립정신건강복지센터의 국가 트라우마 센터 홈페이지에 게시된 ‘외상 후 스트레스 증상 질문지’입니다. 응답 결과 3~5점이 나왔다면 정신건강 전문가의 도움을 받는 것을 권고합니다.

DEAR EVAN HANSEN



이해하는 사회불안장애

영화 · Dear Evan Hansen · 2021

윤수정 기자

뮤지컬 영화인 <디어 에반 헨슨>은 사회불안장애를 겪고 있는 소년 '에반 헨슨'의 이야기입니다. 사회불안장애라고 하면 보통 다른 사람 앞에서 발표 같은 어떤 행위를 두려워하는 모습을 많이 떠올리게 됩니다. 그러나 이 영화에서는 그런 모습 뿐 아니라 다양한 삶의 영역에서 사회불안장애가 어떤 영향을 미치고, 주인공인 에반 헨슨이 어려움을 어떻게 극복해 나가는지, 아주 흥미로운 스토리를 통해 보여줍니다. 이와 더불어 뮤지컬 영화인 만큼 심금을 울리는 노래들까지 잘 어우러지면서 더욱 감동을 주는 영화입니다.

일단 본격적인 영화 소개를 하기 전 사회불안장애에 대해 알아보겠습니다. 사회불안장애란 다른 사람들 앞에서 당황하거나 바보같이 보일 것 같은 사회 불안을 경험한 후 다양한 사회적 상황을 회피하게 되고 이로 인해 사회적 기능이 저하되는 정신과적 질환입니다. 두려워하는 상황에 노출되거나 노출될 것이 예상될 때 심각한 불안감이 나타나고 일부에게는 공황발작의 형태로도 나타날 수 있습니다.

주인공 에반 헨슨도 이러한 증상들을 겪고 있습니다. 실제로 영화 초반에 에반은 배달원을 마주하는 것이 힘들어, 배가 고파도 밥을 배달시키지 못합니다. 이러한 에반이 상담을 받으며 받게 된 과제는 '매일 스스로에게 편지쓰기'입니다. 그렇게 어느 날과 같이 자신에게 편지를 쓰던 에반은 학교에서 '코너'라는 남학생을 만나게 됩니다. 코너는 에반의 팔 깁스 위에 자신의 사인을 하더니, 에반이 자신에게 쓴 편지를

DSM-5 진단기준

- A** 타인에게 면밀하게 관찰될 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안해 한다. 그러한 상황의 예로는 사회적 관계 (예, 대화를 하거나 낯선 사람을 만나는 것), 관찰되는 것 (예, 음식을 먹거나 마시는 자리), 다른 사람들 앞에서 수행을 하는 것 (예, 연설)을 들 수 있다.
 - 주의점** 아이들에서는 성인과는 관계가 아니라 아이들 집단 내에서 불안해할 때만 진단해야 한다.
- B** 다른 사람들에게 부정적으로 평가되는 방향 (수치스럽거나 당황한 것으로 보임, 다른 사람을 거부하거나 공격하는 것으로 보임)으로 행동하거나 불안 증상을 보일까 봐 두려워한다.
- C** 이러한 사회적 상황이 거의 항상 공포나 불안을 일으킨다.
 - 주의점** 아동의 경우 공포와 불안은 울음, 분노발작, 얼어붙음, 매달리기, 움츠러들 혹은 사회적 상황에서 말을 하지 못하는 것으로 표현될 수 있다.
- D** 이러한 사회적 상황을 회피하거나 극심한 공포와 불안 속에 견딘다
- E** 이러한 불안과 공포는 실제 사회 상황이나 사회문화적 맥락에서 볼 때 실제 위험에 비해 비정상적으로 극심하다
- F** 공포, 불안, 회피는 전형적으로 6개월 이상 지속되어야 한다.
- G** 공포, 불안, 회피는 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 현저한 고통이나 손상을 초래한다.
- H** 공포, 불안, 회피는 물질 (예, 남용약물, 치료약물)의 생리적 효과나 다른 의학적 상태로 인한 것이 아니다.
- I** 공포, 불안, 회피는 공황장애, 신체이형장애, 자폐스펙트럼장애와 같은 다른 정신질환으로 더 잘 설명되지 않는다.
- J** 만약 다른 의학적 상태(예, 파킨슨병, 비만, 화상이나 손상에 의한 신체 훼손)가 있다면, 공포, 불안, 회피는 이와 무관하거나 혹은 지나칠 정도다.

빼앗아갑니다. 편지를 코너가 누구에게 보여주진 않을까, SNS에 올려버리지 않을까 전전긍긍하며 코너를 찾았지만 에반은 그날 이후 코너를 보지 못합니다.

코너가 갑자기 자살을 했기 때문이었습니다. 코너의 어머니는 에반을 찾아와 에반의 편지를 보여주며 코너의 이야기를 해달라고 부탁하게 됩니다. 에반은 그렇게 코너와 절친인 척을 합니다. 코너 또한 에반처럼 정신적인 문제로 힘들어하고 있었는데, 에반은 코너를 위한 목소리가 되어주고, 그런 과정에서 코너에 깊은 애정을 느끼게 되면서 친구 없이 외롭게 지냈던 에반은 코너라는 가상의 친구를 만들며 자신감을 회복해나가게 됩니다. 그 후 코너를 위한 펀딩 프로젝트도 진행하게 되면서 사회적 상황에 극심한 불안을 느꼈던 에반은 이를 극복하며 자신과 비슷한 처지에 있는 사람들에게 힘과 위로를 전합니다.

에반과 가족, 친구들의 이야기를 통해 어쩌면 비슷한 문제를 안고 살아가고 있는 많은 사람들에게 위로를 전해주는 영화 '디어에반헨슨'. 많은 사랑을 받았던 영화인 <라라랜드>, <위대한 쇼맨> 제작진이 만들었다니, 더 기대되지 않나요? 에반의 더욱 구체적인 이야기가 궁금하다면 한 번 감상해보시는 것을 추천드립니다!

청소년들은 왜 마약에 빠지는 것일까?

정다원 기자

‘마약 범죄’에 대해 들어본 적 있나요? 최근 청소년 사이에서 마약류 범죄가 증가하면서 각종 뉴스에 등장했습니다. 단순 투약을 넘어 유통에 가담하는 등 마약 범죄에 점점 깊숙이 빠지는 양상을 보입니다. 인터넷, SNS 등 미디어에 익숙한 젊은 세대는 마약에 대한 정보를 얻기 용이하며, 비대면 거래법의 활성화로 추적조차 어려운 상황입니다.

마약 범죄는 제조, 유통, 복용을 포괄하는 범죄입니다. 특히 우리는 마약 중독에 관심이 많은데요, 마약 중독은 그 자체로도 심각한 부작용을 일으키기 때문입니다. 그런데 유독 청소년의 마약 중독에 이렇게 관심이 집중되는 이유는 무엇일까요? 청소년은 뇌가 완벽히 발달하지 않았기 때문에 성인보다 마약의 영향을 훨씬 많이 받게 되기 때문입니다. 우리 몸에 마약이 들어오면 뇌에서는 도파민이 과도하게 분비하게 됩니다. 도파민은 동기부여와 실행, 보상, 각성 등을 조절하는 신경전달물질로, 뇌의 보상회로에 도파민이 증가하면 행복감과 쾌감을 느끼게 됩니다. 마약은 도파민 수준을 과도하게 높여 일상적으로 얻을 수 있는 도파민보다 훨씬 많은 양을 분비하게 합니다. 과도한 즐거움을 얻게 되면 뇌는 이를 기억하고 저장하며 결국 마약에 중독되게 되는 것이죠. 그러나 우리의 몸은 항상성을 유지하고자 하기에 도파민이 과다 방출되면 분비를

억제하려고 하는데, 이미 학습 및 기억을 담당하는 해마에 마약 투약 시 강렬했던 기억이 저장되어 있어서 저장된 도파민의 농도가 가까워지도록 더 마약 사용을 원하게 되는 악순환에 빠지게 됩니다. 결국 이렇게 마약에 중독되면 뇌 손상이 일어나며, 이에 따라 기억력 장애, 감정 조절 기능 장애, 우울증 등으로 이어질 수 있다는 거죠. 그리고 이러한 위험은 성인보다 청소년에게 더 많은 영향을 미치게 됩니다.

이렇게 위험한 마약, 청소년들은 왜 빠지게 되는 것일까요? 전문가들은 이를 설명하기 위해 여러 가지 이유를 제시했습니다. 첫 번째는 청소년기의 스트레스입니다. 청소년기는 신체적·심리적·사회적으로 급격하게 변화를 겪는 나이입니다. 이에 더해 학업이나 인간관계 형성 같은 중요 발달 과업을 겪기도 하죠. 여러 가지 스트레스를 경험하는 청소년들이 잘못된 방식으로 이를 해소하기 위해 마약에 손을 댄다는 것입니다.

두 번째는 청소년들의 낮은 자아존중감입니다. 자아존중감은 청소년의 학교 생활 적응 여부, 학업 성취, 비행 행동과 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 낮은 자아존중감은 학교에 적응을 어렵게 하거나 학업 성취의 실패, 또는 비행 행동으로 이어질 수 있다는

것입니다. 물론 낮은 자아존중감이 결과가 될 수도 있지요. 청소년들의 자아존중감과 약물 남용의 상관 연구에 따르면, 약물 남용 청소년들이 자아존중감이 낮고 스스로를 평가절하하며 이를 상쇄하기 위해 약물을 통한 대리만족을 추구하는 경향이 있다고 합니다.

세 번째는 ‘또래 문화’입니다. 전문가들은 청소년들이 마약에 빠지게 되는 가장 큰 이유를 또래 문화로 보고 있습니다. 청소년 시기는 부모에게서 독립하고자 하는 욕구가 커지며 그와 동시에 자율성을 추구하고 또래 관계에 의존하게 되는 시기이기도 합니다. 청소년들은 집단 내에서 사회적 지지를 받으며 자신의 가치를 확인하고 대인관계 기술을 발달시키게 됩니다. 이러한 상황에서 또래에게 인정받고 집단을 유지하고 싶은 마음, 대인관계 스트레스에 대한 해소 등의 이유로 청소년들이 마약에 빠지게 됩니다. 관계에 민감한 청소년들에게 또래가 마약을 권하거나, 마약을 하지 않으면 집단에서 도태될 위험에 처할 경우, 더욱더 쉽게 마약에 손을 댈 수 있다는 것이죠.

그러나 마약 사용 및 중독 맥락에서 청소년들의 ‘또래 문화’가 마냥 나쁜 것만은 아닙니다. 청소년의 마약 사용 문제를 예방하고 치료하는 차원에서 전문가들은 ‘또래 문화’를 활용하기를 권장하고

있습니다. 청소년들에게 또래가 중요하다는 점을 활용해 올바른 가치관과 태도를 가진 집단에 속하게 해 마약 사용과 멀어지게 돕는 것입니다. ‘마약 중독 청소년 모임’을 만들어서 본인의 과거 투약했을 시의 상태와 현재 상태, 그리고 회복에 대한 경험 등을 털어놓음으로써 서로를 다독여주는 것입니다. 동시에 또 다른 본인들이 속할 수 있는 커뮤니티를 형성시켜줌으로써 단약의 의지를 강화시켜 주는 것이죠. 이러한 모임은 마약에 빠진 청소년들이 새로운 집단 내에서 인정받기 위한 노력으로 ‘단약’을 선택하게 할 수 있고, 이렇게 된다면 치료 역시 효과적일 것입니다. 더 나아가 자신들이 살아가며 기준으로 삼아야 할 준거집단을 새로 정립해주는 큰 변화를 일으킬 수도 있죠.

여전히 청소년들의 마약 범죄는 증가하고 있습니다. 범죄를 저지르는 것은 문제이지만, 이들에게 단순히 처벌만 가하는 것은 재범률을 낮추는데 효과가 미미합니다. 그래서 우리는 청소년 마약사범들을 마냥 비난하기보다는 어떻게 마약에 빠지게 되었고, 치료는 어떻게 이루어지면 좋을지 등 이들을 이해하려고 노력하는 것이 청소년들의 마약 범죄를 줄이고 예방하는 데 더 도움이 될 것입니다.

도파민네이션 쾌락 과잉 시대에서 균형 찾기

김지연 기자

SNS, 술, 쇼핑, 음식, 음란물, TV, 일, 게임 등등... 현대를 살아 가고 있는 우리는 언제나 중독의 위험에 노출되어 있다. 자기 전 잠깐 유튜브 영상을 시청하려다 시간이 사라져 버린 경험은 누구나 가지고 있을 것이다. 책 도파민네이션은 그런 현대인들에게 지금 우리의 뇌에서 어떤 일이 벌어지고 있는지, 그리고 중독에 허우적거리지 않기 위해서는 어떤 선택을 해야 하는지 알려준다.

저자 애나 렘키는 스탠퍼드대학교 의과대학 교수이자 각종 중독 문제에 시달리는 사람들을 도와주는 정신과 의사이다. 그녀는 본인인 로맨스 소설에 심각하게 중독되었던 경험을 고백하며 도파민의 유혹에서 벗어나 삶의 균형을 찾는 법을 이야기한다.

도처에 쾌락이 즐비한 현대인은 즉각적인 만족에 길들여져 있다. 사람들은 점점 지루함을 견디지 못하고 더 자극적인 무언가에 빠져들게 된다. 하지만 그것이 바로 우리가 불행한 이유라고 이 책은 말한다. 고통을 피하기 위한 우리들의 노력이 역설적으로 우리를 고통스럽게 만든다고 말이다. 책에 따르면, 우리의 뇌는 양 끝에 쾌락과 고통이라는 추를 단 저울과 같아서 쾌락을 느꼈다면 반드시 고통을 느껴야 하는 항상성을 지니고 있다. 지속적으로 쾌락만을 추구한다면 쾌락-고통 저울은 고장이 나버리고, 결국에는 쾌락 설정값이 높아져 기본값이 고통인 상태에 이르게 된다. 하지만 다행히도 이 고장난 추를 원래대로 돌려놓는 방법이 있다.

결론부터 말하자면 중독에서 벗어나기 위해서는 고통을 마주해야 한다. 고통에 직면하면 도리어 우리의 뇌가 쾌락 쪽으로 다시 맞춰지기 때문이다. 저자는 중독을 이해하는 7단계를 DOPAMINE의 철자를 따서 설명한다. 먼저 자신이 무엇에 얼마만큼 중독되었는지를 파악한다(Data). 그리고 그 중독에 빠진 이유가 무엇이었는지(Objectives), 중독으로 인한 나쁜 결과는 무엇인지 분석한다(Problems). 그다음으로 30일간 절제를 하고(Abstinence), 고통을 있는 그대로 들여다보며(Mindfulness), 진짜 나를 통찰하고(Insight), 중독 대상과 새로운 관계를 맺으며(Next Steps), 마지막으로 중독과 친구가 되기 위한 시행착오를 겪으며 나아가야 한다(Experiment).

조금만 손을 뺐으면 금방 기분이 좋아질 수 있는 오늘날, 우리가 추구해야 하는 진정한 행복은 무엇일까? 쾌락만으로 가득 찬 삶이 우리를 성장시킬 수 있을까? 책 도파민네이션은 고통은 피해야 할 나쁜 것이 아니라, 풍요롭고 행복한 삶을 위해 꼭 필요한 것이라는 사실을 우리에게 가르쳐준다. 지금 해야 하는 일을 미루며, 눈앞에 놓인 무의미한 쾌락에 허덕이는 누군가에게 이 책을 추천하며, 당신의 삶을 균형 있게 만들어 줄 지혜를 이 책을 통해 얻을 수 있기를 소망한다.



2024년 1학기 심리학과 학사 및 행사일정

2월 신입생 OT, 학위수여식

3월 개강총회, 신입생·복학생 MT

프시케 스토리 기자단



20학번
김지원



21학번
김여진



21학번
김지연



21학번
노현주



23학번
이범희



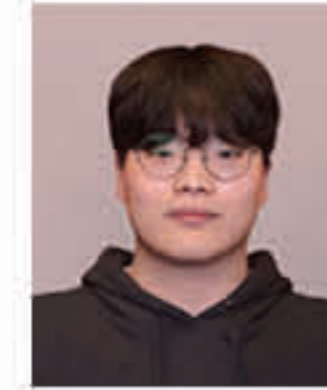
석사 22학번
윤수정



석사 22학번
정다원



석사 22학번
필설영



석사 23학번
김유찬



석사 23학번
이영현



석사 23학번
유도연

그동안 프시케스토리는 창간호를 시작하여 이번 16호까지 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!



프사케 Story

발행일 2023. 12.
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

