



부산대학교 심리학과

MAGAZINE Vol. 17

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.



프시케 Story
창간 배경

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 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 심리학과 발전 방향을 제시한다.



프시케 Story
Vol. 17

CONTENTS

- 04 청춘 우리들의 추억 그 열여섯번째
- 06 당신도 혹시, 게으른 완벽주의자인가요?
- 08 나이가 들수록 시간이 빠르게 느껴지는 이유
- 10 심리학 데이터의 시각화
- 12 우리는 왜 같은 밈에 빠져드는가?
- 14 사회정의 상담
- 16 불면증 탈출기
- 18 흰 곰 효과
- 20 비자살적 자해에 대한 이해와 접근
- 22 심리학과 축구동아리 피닉스
- 25 영화 속의 심리학-인사이드 아웃2

청춘 우리들의 추억 그 열여섯번째 16

프시케 story Vol.17

김가영 기자



언제나 처음은 있다.

2022년 부산대학교 심리학과에서 나의 '첫' 대학 생활이 시작되었다. 처음에는 낯설게만 느껴졌던 우리 대학 캠퍼스. 학교를 다닌 지 3년째가 되는 지금은 이 모습이 참 익숙하다. 봄이 되면 벚꽃이 예쁘게 피는 경양체육관의 풍경. 강의실에서 교수님이 강의하시는 모습. 순환버스가 사람들로 가득 차 있는 모습. 시험 기간에 다들 어딘가 쉰 모습으로 도서관에서 공부하는 열람실의 풍경까지... 2024년이 되면서, 신입생들에게도 그리고 모든 게 익숙해졌다고 생각하는 나에게도 '처음'이 찾아왔다. 회장이라는 자리가 처음이라 모든 게 서툴고 낯설었지만, 행사에 열심히 참여해 준 선배, 동기, 후배들, 그리고 열심히 준비해 준 학생회 친구들 덕분에 나의 처음은 무사히 완결될 수 있었다. 2024년은 2022년에 이어 심리학과에서 '처음'을 경험하며 많은 것들을 경험하고 얻을 수 있었던 뜻깊은 한 해였다.

신입생 OT

지난 2월 13일 화요일 사회관 401호에서는 대학이 처음인 신입생들을 위한 신입생 OT가 진행되었다. 신입생 OT는 졸업생 진로 특강으로 시작하였다. 졸업생 특강을 통해 신입생들이 심리학과 졸업 후의 진로에 대해 알아볼 수 있는 뜻깊은 시간이었다. 졸업생 특강 종료 후 신입생과 그들을 도와줄 선배로 이루어진 조별로 함께 점심 도시락을 먹었다. 처음에는 모두 어색한 기류가 흘렀지만, 함께 식사하고 서로에 대한 스몰토크를 하며 분위기가 점차 누그러졌다.

분위기가 한층 편안해진 상태로 그 뒤 순서인 학생회 소개를 하며 친밀한 분위기를 한층 끌어올릴 수 있었다. 작년에 이어 직접 제작한 신입생 자료집을 통해 학과 교육과정 소개 및 수강 신청 꿀팁, 장학금 등 대학 생활 전반에 유용하게 사용될 정보들을 알려주는 시간을 가졌다. 이 외에도 학과 및 사회대 동아리 소개, PLOOM 소개도 진행하여 신입생들이 학교에 대한 많은 정보들을 얻을 수 있도록 도왔다. 모든 공식 일정이 종료된 후에는 뒤풀이 자리도 마련하여 한층 더 서로 가까워질 수 있는 자리도 가졌다. 회장에서 처음 준비하고 진행했던 행사여서 많이 긴장했지만, 진행에 도움을 준 학생회 친구들과 열심히 들어준 신입생 친구들 덕분에 OT 프로그램도, 뒤풀이도 무사히 끝마칠 수 있었다.



신입생 환영회

3월 26일 화요일 성학관 102호에서 24학번들끼리 더 끈끈한 결속력을 가질 수 있도록 신입생 환영회를 진행하였다. 학생회 선배 1명과 신입생들로 구성된 조별로 상품을 걸고 여러 게임을 진행했다. 신입생들도 학교생활을 한 지 어느덧 약 한 달 정도 되어서 신입생 OT 때보다 서로 한층 더 친해진 모습이였다. 서로에 대해 더 잘 알아볼 수 있는 이름 빙고 및 각종 게임들도 하고 상품도 받아갈 수 있는 시간이었다. 서로 더 돈독해지기 위한 행사였던 만큼 뒷풀이도 빼놓을 수 없었다. 뒤풀이까지 하며 심리학과 24학번끼리도, 학생회 선배들과도 한층 더 가까워질 수 있었다.



사회대 출범식

작년과는 달리 올해의 사회대 출범식은 더 큰 스케일로, 넉넉한 터에서 진행되었다. 특히 가장 적극적으로 참여하는 학과를 대상으로 소정의 상금을 준다는 점도 작년과는 달랐다. 사회대의 7개의 학과를 소개하는 순서가 있었고, 각 학과의 학생회들은 퍼포먼스를 준비했다. 우리 심리학과 학생회도 총 3조로 나누어서 퍼포먼스를 준비했다. 학기 중이라 서로 모일 시간이 부족했지만 학생회 인원이 열심히 연습해준 덕에 귀여우면서도 사랑스러운 무대를 만들 수 있었다. 그 이후로 회장, 부회장 대상으로 몇 가지 단계의 미니게임들, 축하 무대들을 거치며 사회대 출범식은 막을 내렸다. 응원전수, 미니게임 점수들을 합쳐 그날의 1등이 정해졌다. 그날 영예의 1등은 무려 우리 심리학과가 차지하였다! 무대를 열심히 준비해 준 학생회 친구들에게도, 당일 행사에 참여하여 열심히 응원해 준 우리 심리학과 학생들이 함께 이루어낸 쾌거였다!

신복MT

9월21일~9월22일 통영 ES 리조트에서 심리학과 신복MT가 1박2일 동안 진행되었다. 신복MT는 신입생과 복학생을 환영하는 행사로, 심리학과 학생들이 학번에 상관없이 모두 어울릴 수 있는 자리이다. 행사 장소에 도착하여 우선 가볍게 조별로 팀명, 구호를 정하며 팀워크를 다지는 시간을 보냈다. 그 후에는 이미지게임을 진행하며 한층 분위기를 끌어올렸다. 당일 거뒀던 폭우 때문에 다들 많이 젖어 개인 정비 시간을 보낸 후 다시 모였다. 그 후로는 문화상품권을 걸고 조별 경쟁을 시작했다! 노래 전주 듣고 맞추기, 여러 개의 노래 동시에 듣고 무슨 노래인지 맞추기, 영화 명장면 보고 맞추기 등 여러 게임을 진행했다. 그리고 중간중간 개인전 미니게임을 진행하기도 했다. 저녁 식사 이후 대학원 설명회도 진행하며 학생들이 대학원 관련하여 정보를 얻어갈 수 있는 유익한 시간도 가졌다. 그리고 이날의 하이라이트라고 할 수 있는 장기 자랑 시간도 가졌다. 24학번 친구들로 이루어진 팀과 21학번, 22학번 선배들로 이루어진 팀. 총 2팀이 감사하게도 무대를 준비해 줬다. 두 팀 모두 짧은 준비 기간이었음에도 좋은 무대를 보여주었다. 장기 자랑을 마지막으로 공식적인 일정이 모두 마무리가 되었다. 그 후에는 다 함께 야식인 치킨을 먹으며 친목을 다지는 시간도 가졌다. 행사 당일 거센 폭우와 바람 때문에 이동하는 데나 짐을 옮길 때 등등 어려움이 있었지만, 행사에 적극적으로 참여해 준 학우들, 학생들에게 대학원 관련 정보를 전달해 주기 위해 먼 길을 달려와 주신 대학원 선생님들, 참석하여 자리를 빛 내주신 교수님들, 행사 진행에 여러 도움을 주신 조교 선생님 덕분에 다친 사람 없이 무사히 행사를 끝낼 수 있었다.



당신도 혹시, 게으른 완벽주의자인가요?

황유경 기자

‘게으른 완벽주의자’라고 들어보셨나요? 이는 완벽을 추구하지만, 잘 하지 못할 바에는 시작하지 않는 성향으로 인해 주어진 일을 계속해서 미루는 사람들을 이르는 말입니다. ‘게으름’과 ‘완벽주의’, 상반되어 보이는 단어들의 만남이 흥미로운데, 꽤나 많은 사람들이 겪는 문제라고 합니다. 여기서 포인트는 과업을 ‘미룬다’는 점인데, 이러한 ‘미루는 행위’를 학술 용어로는 ‘지연행동(procrastination)’이라고 합니다.



참고문헌
 강승주, 이경순 (2024). 대학생의 사회부와 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향에서 실패 두려움과 수행회피목표의 순차적 매개효과. 평생학습사회, 20(3), 212-233.
 심정미, 김정선 (2020). 대학생의 미래지향시간관, 성장 마인드셋, 자기통제 및 학업지연행동 간의 구조적 관계. 한국교육문제연구, 38(1), 235-256.
 오지애 (2016). 사회부와 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 걱정의 매개효과. 조선대학교 대학원. 박사학위논문.
 탁선영, 김연수 (2023). 대학생의 사회부와 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 23(9), 487-500.
 Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. Journal of Research in Personality, 34(1), 73-83.
 Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. Personality and Individual Differences, 39(5), 873-883.
 Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20(4), 474-495.
 Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of counseling Psychology, 31, 503-509.

지연행동

과제의 시작과 완료를 심리적 불편감을 느낄 때까지 불필요하게 미루는 현상

지연행동은 전생애에 걸쳐 일어날 수 있지만, 특히 자신의 일정과 목표를 자율적으로 관리해야 하는 대학생들에게서 더욱 빈번하게 관찰되는데요, 연구에 따르면, 무려 대학생의 약 70%가 지연행동을 경험합니다. 하지만, 이러한 지연행동은 일정 관리를 어렵게 만들어 스트레스를 증가시키고 성취감을 감소시키는 등 개인에게 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

그렇다면 지연행동은 왜 나타나는 걸까요? 여러 이유가 있겠지만, 연구자들은 ‘완벽주의’가 지연행동을 유발하는 하나의 주요한 요인일 수 있다고 설명합니다. 완벽주의란 매우 높은 기준을 설정하고 이러한 기준을 반드시 달성해야 한다고 믿는 성향을 의미하는데요, 완벽주의 성향을 지닌 사람들은 “실패하는 것보다 아무것도 하지 않는 것이 낫다”는 비합리적인 믿음을 지니고 있으며, 이러한 믿음에 따라 결과가 완벽하지 않을 것 같으면 시작을 반복적으로 미루는 행동을 보이곤 합니다. 해야 할 일을 계속해서 지연시키다 기한 내에 완수하지 못하거나 마감 직전에 벼락치기를 하게 되는 것이죠. 완벽하지 못할까 봐 미루다 늦어지는, 말 그대로 ‘게으른 완벽주의자’인 겁니다.

그럼, 완벽주의로 인한 지연행동을 줄이기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

- “천 리 길도 한 걸음부터”
작은 목표 설정하기
- “이 정도면 됐다”
완벽이 아닌 ‘충분히 괜찮은’ 기준 세우기
- “Time Attack”
시간을 제한하기

커다란 목표를 한 번에 달성하려 하면 시작 자체가 어려워집니다. 과제를 작은 단위로 나눠 보세요. 예를 들어, 시험 공부를 할 때 “개론서 중간고사 범위 끝내기”보다 “개론서 1장 첫 페이지 읽기”가 훨씬 달성하기 쉽습니다. 과제를 작은 단위로 쪼갬에 따라 시작에 대한 부담이 줄고, 일단 시작하면 관성에 의해 다음 단계로 나아가기가 쉬워집니다. 부담은 줄이고, 성취감은 높일 수 있는 좋은 전략이죠.

100점이 아닌 85점을 목표로 삼아보세요. 기준이 너무 높으면, 그만큼 실패와 좌절을 경험할 가능성이 높아집니다. 완벽한 목표가 아닌, 현실적으로 만족스러운 기준을 세우면 자신감이 생겨 시작하기가 쉬워지고, 목표를 달성할 가능성 또한 높아집니다.

시간 제한이 없다고 생각하면 과업의 시작을 계속 미루게 됩니다. “5시까지 서론 작성하기”와 같이 작업에 제한 시간을 설정해 보세요. 친구와 약속을 잡고, 그 시간까지 완료하는 것을 목표로 잡는 것도 좋은 방법입니다. 시간 제한이 주는 약간의 압박감이 집중력과 생산성을 높여주어, 짧은 시간 내에 과제를 효율적으로 완료할 수 있게 도와줍니다.

중요한 것은, 작은 변화라도 일상 속에서 꾸준히 실천하는 것입니다. 완벽하지 않더라도 일단 시작해보고, 스스로를 인정하며 성취감을 느끼는 과정을 반복하다 보면 조금씩 더 유연하고 편안한 마음가짐으로 할 일에 다가갈 수 있게 될 겁니다. 이 글을 읽고 있는 여러분도 완벽에 대한 강박과 미루기의 굴레에서 벗어나, 더 효율적이고 긍정적인 삶을 만들어가시길 응원하겠습니다.



도파민과 시간 지각



나이가 들수록 시간이 빠르게 느껴지는 이유

이혜원 기자

어린 시절 초등학교를 졸업까지의 시간은 길게 느껴졌지만, 중·고등학교로 상급하면서 졸업이 점점 더 빠르게 다가온다고 느낀 적 있으신가요? 신입생이었던 시간이 바로 엇그제 같은데, 벌써 새로운 학년이 입학한다는 사실이 낯설게 느껴지기도 합니다. 나이가 들수록 시간이 더 빠르게 흐른다고 느끼는 현상에는 신경전달물질 도파민(dopamine)과 관련된 과학적 설명이 있습니다. 이 과학적 근거와 함께, 시간이 천천히 흐른다고 느낄 수 있는 방법에 대해 다루고자 합니다.



도파민 수치와 시간 지각의 변화

첫 번째 요인은 도파민 수치의 감소입니다. 인간은 나이가 들면서 자연스럽게 도파민 수치가 줄어드는데, 이가 시간 지각에 영향을 미친다고 합니다. 미국 듀크대학교 심리학·신경과학 워런 멕(Warren H. Meck) 교수는 이를 검증하기 위해 쥐를 대상으로 도파민 수치를 조작하는 실험을 설계했습니다. 20초마다 먹이 레버를 누르도록 훈련된 쥐에게 도파민 수치를 증가시키는 암페타민과 저하시키는 할리페리들을 각각 주사했습니다. 그 결과 도파민 수치가 높아진 쥐는 레버를 누르는 속도가 18초로 빨라졌고, 저하된 쥐는 22초로 느려졌습니다. 이는 도파민 수치가 낮아질수록 시간이 더 빠르게 흐르는 것처럼 지각된다는 점을 시사합니다.



시간 흐름의 두 가지 판단 방식

그런데 재미있는 영화를 보거나 친구와 대화를 나누는 순간에는 시간이 빠르게 지나가는 듯 느껴지지만, 기차를 기다릴 때는 시간이 매우 느리게 느껴지는 경험이 있지 않으신가요? 이는 새로운 사건이 발생함에도 불구하고 시간이 짧게 느껴진다는 점에서, 앞서 설명한 시간 지각과 모순되어 보일 수 있습니다. 심리학자들은 이를 두 가지 개념으로 구분하여 설명하는데, 하나는 현재 순간에 느끼는 시간의 흐름 판단 (passage of time judgement)이고, 다른 하나는 지나간 시간을 되돌아보며 평가하는 회고 시간의 판단 (retrospective time judgement)입니다. 이에 대해 일본 후쿠야마대학교 심리학과 마쓰다 후미코 교수는 '시간의 경과'에 주의를 기울일수록 시간의 흐름 판단에서 시간이 더 길게 느껴질 수 있음을 밝혔습니다.

시간을 천천히 흘러가게 느끼기 위해

시간이 너무 빠르게 느껴져 아쉬움을 느낀다면, 의도적으로 기억에 남을 경험을 만들어 도파민 분비를 촉진하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 영화 어바웃타임의 주인공 팀은 시간을 되돌릴 수 있는 능력이 있음에도 매일을 돌아가지 않아도 좋을 만큼 충실한 삶을 살 것을 권합니다. 우리도 도파민과 관련된 시간 지각을 이해함을 통해, 새로운 경험을 추구하고 순간을 음미함으로써 더 길고 충만한 삶을 만들어 나가보는 것은 어떤가요?



도파민 사건의 감소와 시간 지각의 변화

두 번째 요인은 새로운 사건의 감소입니다. 나이가 들수록 '새롭다'고 느끼는 사건의 빈도가 줄어드는 것도 시간 지각에 영향을 미칩니다. 영국 케임브리지대학교 신경과학과 볼프람 솔츠(Wolfram Schultz) 교수의 보상 관련 실험에 따르면 기저핵에서 도파민을 분비하는 도파민 뉴런은, 예측 불가능한 상황에서 보상이 발생한 경우에 가장 큰 반응을 보였습니다. 이처럼 도파민은 불확실성을 동반한 새로운 경험이나 사건에서 더 많이 분비됩니다. 어린 시절에는 예측 불가능한 새로운 사건이 많은 반면, 성인은 예측 가능한 일상적 경험이 많아지기 때문에 도파민 분비와 관련된 사건 수도 줄어들게 됩니다. 이에 대해 연세대학교 심리학과 김민식 교수는 "낯선 길은 멀게 느껴지지만, 돌아오는 길은 더 가깝게 느껴진다"고 설명하며, 나이가 들며 새로운 자극이 줄어들기 때문에 시간이 더 빠르게 흐른다고 느끼는 경향이 있음을 언급했습니다.



심리학 데이터의 시각화

강미현 기자

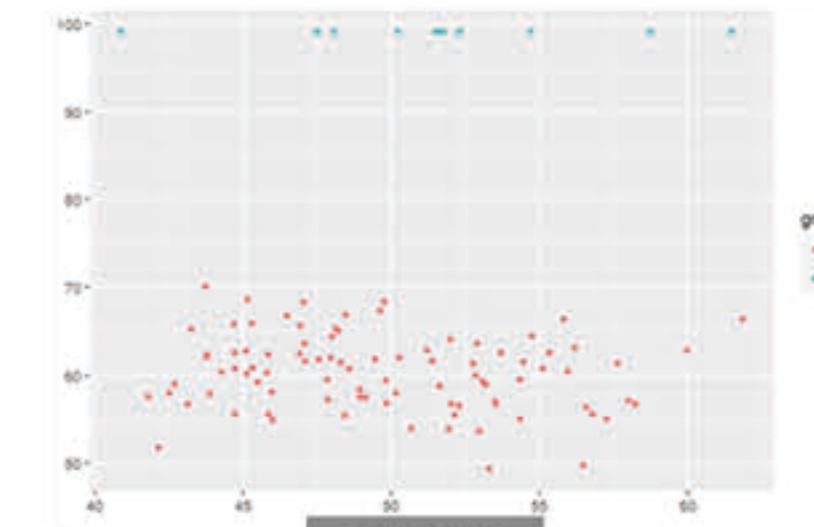


데이터의 시각화

시각화(Visualization)는 데이터의 이해를 돕고 결과를 직관적으로 확인할 수 있는 유용한 방법이다. 이는 분석 이전 단계에서도 중요한 역할을 하는데, 분포의 편향이나 이상치의 존재 여부, 혹은 체계적인 문제가 없는지 확인하기 위해서도 사용된다. 본문에서는 전처리와 결과 보고 상황에서 주로 사용되는 시각화를 목적에 따라 설명할 것이다. (산점도, 히스토그램, 박스플롯 그래프는 R studio 4.3.3버전의 ggplot 패키지로 제작했으며, 버전 문제로 인해 추세선은 R studio의 base 패키지를 사용하였다.)

산점도

SCATTER PLOT

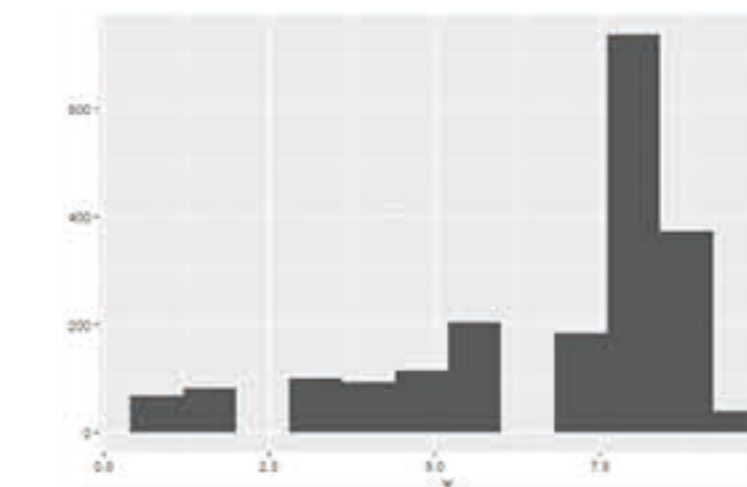


그래프 1

산점도(scatter plot)는 데이터를 확인하는 가장 기본적인 방법으로, 대체로 전처리나 분석 이전에 데이터의 특성을 간단히 확인할 때 사용된다. 이상치 등을 확인하기 적절한 방식이고 또한 히스토그램보다는 명백하게 드러나지 않지만 점들이 흩어진 정도나 패턴을 통해 데이터가 편향되어 있는지도 확인이 가능하다. 그래프 1을 보면 산점도에서 파란색 점들이 다른 점들과 달리 멀리 떨어져 일관적인 값을 지니고 있음을 확인할 수 있다. 이처럼 산점도 그래프를 통해서 데이터의 체계적인 오류를 포착할 수 있다.

히스토그램

HISTOGRAM

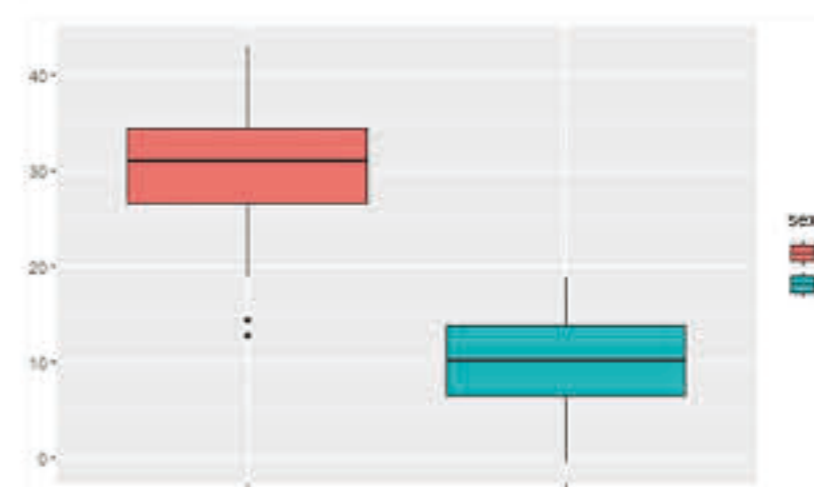


그래프 2

히스토그램(histogram)은 연속형 데이터의 분포를 시각화할 때 적절한 그래프로, x축은 값의 구간으로 두고 각 구간에 해당하는 데이터의 빈도를 y축으로 나타낸다. 분포 모양을 통해 데이터의 정규성이나 편향의 정도를 확인할 수 있다. (막대 그래프는 히스토그램과 유사해보이지만, 빈도가 아닌 값 자체를 변인이나 집단 별로 나타내어 비교한다는 점에서 큰 차이를 지니고 있다) 그래프 2를 확인했을 때 X 데이터의 분포가 부적 편포되어 있다는 것을 확인할 수 있다. 이처럼 히스토그램을 통해 데이터의 편향을 탐지할 수 있다.

박스 플롯

BOX PLOT

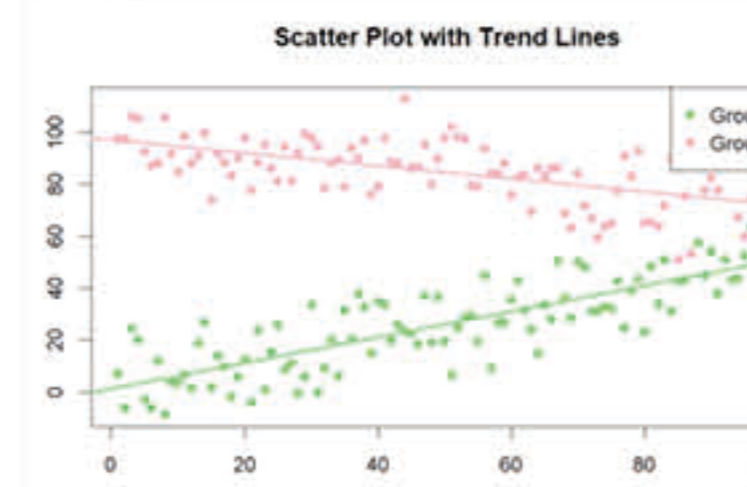


그래프 3

박스 플롯(box plot)은 데이터의 백분위수를 시각적으로 나타내며 박스의 범위는 각 제1사분위수(Q1; 25%), 중앙값(50%), 제3사분위수(Q3; 75%)이다. 박스의 범위를 벗어나는 값은 수염(Whiskers)과 이상치로 나타난다. 이상치 탐지와 집단 간 비교를 목적으로 사용된다. 그래프 3에서는 집단에 따른 값의 차이를 시각적으로 나타낸 것이다. 박스의 높이에 따라 A집단이 B집단보다 더 큰 값을 가지고 있음을 확인할 수 있고, A집단의 경우 두 개의 이상치가 점으로 나타났다.

추세선

TREND LINE



그래프 4

추세선(trend line)은 변인과 변인 간의 관계를 시각적으로 보고할 때 적절한 방식이다. 추세선을 통해 데이터의 증가 혹은 감소 경향을 확인할 수 있고 설정한 변인이나 집단에 따른 변인 간의 관계를 확인할 수 있다. 앞서 언급한 산점도와 같이 그래프 상으로 나타나는 것이 일반적이다. 그래프 4에서는 X변인과 Y변인의 상관을 추세선으로 나타낸 것이다. 이때, 집단A는 X값이 커지면서 Y값이 함께 커지는 것을, 반대로 집단B는 X값이 커지면서 Y값이 감소하는 것을 확인할 수 있다. 이처럼 추세선은 변인의 경향성을 확인할 때 적절한 방법이다.

특히나 심리학은 인간의 데이터가 다양한 분포와 고려하지 못한 모양이 존재하므로 많은 연구에서 연구자의 판단을 시각화 자료에 의존하는 경우가 있다. 따라서 다양한 시각화 방법을 이해하고, 적절한 시각화 방식을 선택하는 것이 매우 중요하다.



디지털 군중의 심리와 밈 문화 우리는 왜 같은 밈에 빠져드는가?

이세원 기자

인터넷 밈(meme)은 단순한 유행을 넘어 디지털 시대의 새로운 언어로 자리잡았습니다. 짧고 간결한 형식 속에 많은 사람들이 공감할 수 있는 메시지를 담아, 빠르게 확산됩니다. “밈 하나로 모두가 웃고 공감한다”는 현상은 전 세계 사람들을 하나로 묶어주는 강력한 힘이 되었는데, 여기에는 군중심리가 작용하고 있습니다. 군중심리란 사람들이 다수의 반응을 따라하고 동조하는 심리적 경향으로, 디지털 공간에서 사람들은 특정 밈에 반응하고 이를 반복적으로 공유하며 집단적 에너지를 형성하게 됩니다. 특히 온라인에서는 익명성과 거리감이 사람들에게 자유로운 표현과 참여를 유도하여 밈 유행이 더욱 쉽게 발생합니다. 밈은 이렇게 단순한 개그나 이미지의 공유를 넘어 사람들이 함께 느끼는 감정과 관점을 드러내며, 사람들이 하나의 ‘디지털 군중’으로 공명하게 만듭니다. 우리는 왜 특정 밈에 열광하고, 이를 통해 집단적 공감과 소속감을 느끼게 되는 걸까요?



‘미러링’과 ‘동조 압력’: 밈 확산의 핵심 메커니즘

밈이 온라인에서 널리 퍼지는 데에는 심리적 원리가 작용합니다. 디지털 군중 심리의 기본메커니즘을 이해하는 핵심 열쇠는 바로 미러링(mirroring)과 동조 압력이라는 개념에서 찾을 수 있습니다. 먼저, 미러링은 사람들이 무의식적으로 서로의 행동과 반응을 따라 하는 경향을 뜻합니다. 한 사람이 밈을 접하고 반응을 표현하면, 그 밈이 다른 사람들에게도 전파되면서 유행이 형성됩니다. SNS에서 밈이 빠르게 확산되는 이유가 바로 이 미러링 효과 때문입니다. 사람들이 밈을 통해 같은 유머와 감정을 나누며 소속감을 느끼기 때문입니다. 또한, 동조 압력도 밈의 확산에 중요한 요소입니다. 사람들은 집단의 반응에 동조하려는 심리적 경향이 있는데, 특히 소셜미디어에서는 이러한 경향이 더욱 강하게 나타납니다. 만약 다수가 특정 밈을 유머로 받아들이면, 참여하지 않는 사람은 소외감을 느낄 수 있습니다. 따라서 소셜 미디어상에서 동조 압력은 사람들로 하여금 같은 밈에 참여하게 만들며, 이는 자연스럽게 밈 확산의 강력한 동력이 됩니다.



밈을 통해 표현되는 집단 정체성과 내적 정체성

밈은 그 자체로 유머와 메시지를 담고 있기도 하지만, 이를 공유하는 사람들에게는 단순한 재미 이상의 심리적 의미를 가지기도 합니다. 사람들은 밈을 통해 자신의 성향, 유머 코드, 가치관을 표현하며, 이를 통해 타인과 심리적 유대감을 형성하게 되는데, 이는 밈이 반영하는 ‘내적 정체성’과 ‘집단 정체성’을 통해 이루어집니다. 밈을 통해 자신이 속하고 싶은 집단과 동일시하면서, 같은 밈을 즐기는 사람들과 ‘우리 문화’를 형성하게 되는 것입니다. 이처럼 밈은 단순한 콘텐츠가 아니라, 디지털 군중 속에서 개개인인 같은 문화적 감각과 감정을 공유하며 집단 정체성을 만들어가는 수단이 되는 것입니다.



나를 잊고 우리로: 밈 문화 속 탈개인화의 심리, 그리고 집단 극화

사람들은 디지털 공간에서 밈을 공유하며 종종 탈개인화(deindividuation)를 경험하기도 합니다. 온라인에서 익명성이 보장되면 사람들은 자신의 실체를 숨긴 채 자유롭게 반응하고 참여할 수 있습니다. 실제 자신이 아닌 ‘아이디’나 ‘프로필’로 활동하면서 현실에서 느끼는 책임감과 사회적 억제에서 벗어나게 됩니다. 이렇게 되면 평소에는 하지 않을 과격한 언행도 쉽게 할 수 있고, 특정 밈이나 메시지에 더 과감하게 동조하게 됩니다. 탈개인화된 상태에서는 다른 사람들의 반응을 자연스럽게 따라하려는 경향이 커집니다. 예를 들어, 밈을 공유하면서 같은 유머나 비판의식을 지닌 사람들과 함께하는 느낌이 들면, 개인은 자신만의 판단보다 집단의 감정에 맞춰 동조하게 됩니다. 이는 디지털 환경에서 익명성과 더불어 빠르게 확산되는 밈이 만들어지는 이유 중 하나입니다. 이로 인해 사람들은 개별적인 생각보다는 다수가 공유하는 밈에 더 쉽게 동조하게 됩니다. 이 현상은 디지털 공간에서 집단심리의 힘이 어떻게 형성되는지 보여줍니다. 또한 탈개인화된 집단에서는 특정 감정이 증폭되기 쉬워집니다. 예를 들어, 특정 사회적 이슈에 대해 비판적 감정을 담은 밈이 공유될 경우, 해당 밈에 참여하는 사람들은 점차 그 감정을 더 강하게 느끼게 됩니다. 이는 집단 극화(group polarization)로 이어져 집단의 전체적인 감정이 더욱 극단으로 치닫게 됩니다. 밈은 때때로 이러한 감정을 담아 집단적 분노, 불만, 또는 공감과 같은 강렬한 반응을 이끌어내고, 사람들은 자신도 모르게 집단의 감정에 휩쓸리게 됩니다. 예를 들어, 사회적 이슈에 대한 비판적 밈이 확산될 경우, 이를 접하는 사람들은 더욱 강한 비판이나 분노를 느끼며, 집단의 감정이 극단으로 치닫게 됩니다. 이와 같은 집단 극화는 밈이 긍정적 공감대 형성 외에도 사회적 양극화를 촉진할 수 있음을 보여줍니다.



디지털 군중심리의 미래와 방향성

인터넷 밈과 디지털 군중심리는 현대 사회에서 큰 심리적 영향을 미치고 있습니다. 긍정적으로는 밈이 유머와 공감을 제공하고 소속감을 부여하며 심리적 해방감을 느끼게 합니다. 하지만 과도한 집단사고와 양극화를 유발할 위험도 있습니다. 밈이 극화된 감정을 확대하면서 집단 간 갈등을 심화시키고, 사회적 분열을 초래할 가능성도 내포하고 있기 때문입니다. 따라서 디지털 군중심리와 밈 문화를 균형 있게 이해하는 것이 중요합니다. 사람들 사이의 소통과 유대감을 형성하는 동시에 집단 반응에 휩쓸리지 않고 비판적으로 바라보는 태도가 필요합니다. 디지털 시대의 밈 문화는 단순한 유행을 넘어 우리의 심리에 깊이 뿌리내린 군중심리의 한 단면을 보여주며, 향후 사회적 현상에 미칠 영향을 비판적으로 관찰해야 할 것입니다.



사회정의 상담 Social Justice Counseling

장설 기자

여러분, 우리 교내 효원상담원이라는 곳이 있다는 것을 알고 계셨나요? 심리적 건강증진을 위한 심리서비스를 제공하는 전문상담기관인데 재학생이면 누구나 심리상담을 받을 수 있습니다! 그럼 심리상담은 과연 어떤 것일까요? 심리상담학자들이 상담에 대해서 지속적으로 연구해왔는데 최근연구에 빠질 수 없는 상담은 바로 사회정의상담이라 여러분께 소개해드리고자 합니다. 상담의 목표는 내담자가 겪고 있는 주호소를 해결해나가는 것뿐만 아니라 내담자가 자신의 삶을 주체적으로 살아갈 수 있게 임파워먼트하는 것 또한 상담의 중요한 목표라고 할 수 있습니다. 내담자의 변화를 이끌어가는 상담과정에서, 내담자가 자신의 사고, 감정에 대해 명료화하고, 자신의 주호소를 탐색할 때 자신의 반응에 초점을 맞추는 것은 협력적인 상담관계를 위한 중요한 시작점이라고 할 수 있습니다. 그러나 내담자의 주호소의 근원이 외부적인 요인과 밀접하게 관련되었을 때 상담자는 어떠한 입장을 취하는 것이 바람직할까요? 해체된 가족 속에서 부모의 케어와 지도를 받지 못하는 청소년 내담자, 또는 직장에서 차별을 경험하는 장애인 내담자를 만나면 과연 상담자가 내담자의 내적인 경험에만 초점을 맞추는 것이 바람직한 것일까요? 대부분의 내담자들이 사회적, 문화적으로 지대한 영향을 받는다는 점을 고려했을 때 개인의 내적 요인에만 초점을 맞추는 전통적인 심리치료모델은 한계를 가지고 있을 수 밖에 없습니다. 따라서 개인수준의 변화를 넘어서 공동체로 그 작업의 영역을 넓히고 소외된 집단을 위한 책임감을 가지고 자신의 역할의 범위를 확대해야 한다고 주장하는 것이 사회정의상담의 핵심이라고 할 수 있습니다.

사회정의 상담이란?

정의에 해당하는 영어단어인 justice는 적합한, 공정한, 평등한 등의 의미를 가진 justus에 그 어원을 두고 있으며, 사회정의(Social Justice, 社會正義)는 인간의 도덕성, 존엄성 등 가치를 두고 있습니다. 다문화 상담 이론은 개인이 겪는 차별과 불평등이 삶에 어떤 영향을 미치는지에 주로 관심을 두어 왔지만 상담 전문가들은 이런 개인 중심 접근법에 한계가 있다는 걸 깨닫고, 상담의 초점을 개인뿐만 아니라 지역사회나 공동체, 학교시스템 등 거시적 관점에서 체계적인 변화가 가능하도록 자신의 역할을 확장하게 되었습니다. 이러한 변화를 이루어내기 위해서는 상담심리학자들의 인식과 적극적인 행동이 필요합니다.

상담자의 사회적 책임과 역할 변화

상담자는 단순히 내담자의 정서적 지지를 제공하는 데 그치지 않고, 내담자가 겪는 사회적 불평등의 영향을 분석하여 이를 상담 과정에서 다뤄야 합니다. 예를 들어, 특정 집단이 경험하는 차별이나 소외를 다룸으로써 내담자가 자신의 경험을 새롭게 이해하고, 심리적 안정감을 찾을 수 있도록 돕는 것이죠. 이 과정에서 상담자는 단순한 조언자가 아니라, 내담자가 자신의 권리를 인식하고 불평등한 상황에 변화를 이끌어낼 수 있는 힘을 키울 수 있도록 지원하는 역할을 합니다. 또한 상담자는 내담자가 자신의 목소리를 낼 수 있도록 지지하고, 필요할 때 지역사회와의 연계를 통해 내담자가 더 안전하고 지지적인 환경에서 성장할 수 있도록 돕습니다. 이를 통해 상담자는 내담자가 자신의 권리를 깨닫고, 더 공평한 사회적 환경을 만들어 가는 데 도움을 주는 중요한 역할을 수행하게 됩니다.

01 상담자의 자기탐색

상담자가 효과적으로 역할을 수행하기 위해서는 자신이 지니고 있는 무의식적 태도를 지속적으로 인식하고 점검해야 합니다. 사회정의적 개입을 위한 훈련에서 자기 탐색은 매우 중요하며 상담자가 자신의 사회적 정체성과 사회화 과정을 깊이 이해하고, 이를 통해 자신의 정체성이 사회의 위계적 구조 속에서 어떻게 영향을 받는지를 인식하게 합니다. 또한 상담자는 다양한 문화적 환경을 지닌 사람들과의 상호작용을 통해 자신의 편견을 줄이고 다름을 이해하려는 태도를 지속적으로 발전시켜야 합니다. 이러한 자기 인식이 선행될 때, 상담자는 사회 속에서 목소리를 내기 어려운 집단을 위해 발언하고, 그들의 이슈가 사회적 관심을 받을 수 있도록 돕는 역할을 잘 수행할 수 있습니다. 한국의 상담자들이 다양한 문화적 배경을 가진 내담자를 만날 기회가 점차 늘어나면서, 자기 탐색은 매우 중요한 자질이 되고 있습니다.

02 내담자가 속한 집단의 문제를 공론화

내담자가 속한 집단의 문제를 공론화하는 것도 중요한 활동 영역 중 하나입니다. 예를 들어, 상담자는 내담자가 속한 공동체가 목소리를 낼 수 있도록 지원하는 방법으로 청원을 도와주거나, 필요한 경우 법률 전문가와 협력해 문제를 제기할 수 있도록 돕는 활동 등이 포함됩니다.

03 공동체와 협력

상담자와 심리학자들이 공동체와 협력하는 것은 예방적인 접근에서 매우 효과적일 수 있습니다. 이처럼 직접적인 협력을 통해 문제에 대한 이해를 높이고, 문제 해결에 도움이 될 다양한 방안을 모색하는 것이 가능해집니다.

Intergroup Dialogue(IGD, 집단간 대화)

상담자의 사회정의적 지식, 기술, 태도 및 가치관을 육성하는 데 있어서, IGD는 중요한 역할을 담당할 수 있습니다. 그럼 IGD는 뭘까요? IGD는 인종, 성별, 성 정체성, 사회경제적 지위 등 다양한 정체성을 지닌 개인들이 모여 경험을 나누고, 그 결과 타 집단에 대한 지식과 인식을 증진하도록 돕는 집단 상담입니다. 집단원들은 서로의 차이에 대해 논쟁하거나 자신의 입장을 설득하기보다는 타인의 경험을 경청하며, 이러한 경청을 통해 집단원들이 타 집단을 더 효율적으로 수용하고 자신과 타인에 대해 깊이 이해하게 됩니다. 저는 2년 전에 IGD에 참여해본 적이 있는데 일반 집단상담과 비슷하면서도 다른 면이 있어서 참 신기한 경험이었습니. 참여하면서 가장 인상 깊었던 점은 집단간 대화는 논쟁이 아닌 대화를 정말 강조하고 중요시하는 겁니다. 다양한 소수 집단에 대한 편견과 선입견을 수정하고 대화를 통해서 제 자신과 타인에 대해 더 이해하게 되었습니다. 이러한 상호 이해는 지배 집단의 개인들이 소수 집단의 입장에 서고 그들의 현실을 바꾸기 위해 함께 노력할 수 있는 연대로 이어질 수 있습니다. 따라서 상담자들이 IGD의 리더 혹은 참여자로서 열린 대화를 많이 경험할수록 다양한 문화적 배경을 가진 내담자와 작업할 때 더 열린 자세를 갖추게 될 수 있을 것 같습니다.

상담 심리학자들이 전통적인 세팅과 역할에서 벗어나 사회와 조직 속의 변화를 이끌어내는 역할을 수행하는 것이 낯설게 느껴질 수 있지만, 이러한 사회적 변화가 내담자의 삶의 변화로 이어진다는 점에서 궁극적으로 같은 목표를 가진다고 볼 수 있습니다. 따라서 상담심리학자들이 자신의 사회화 과정에 대해 이해하는 것을 넘어서, 대중강연, 심리교육, 언론을 통한 설득 등을 통해 소외집단의 고통에 기저한 사회 환경적 맥락에 대한 인식을 개선하고 사회변화를 이루는 데 적극적인 역할을 담당해야 한다는 것이 사회정의적 접근의 핵심입니다!



불면(경)각장애기

이영현
기자



불면증은 외로운 질환입니다. 아래는 8년간 불면증과 싸워온 미란다가 어느 날 쓴 일기입니다.

"11시 47분이다. 옆집 사는 10대 남자가 술 먹고 집에 들어오면서 문을 쿵 닫는다. 한 시간 후, 지하철 막차가 덜컥덜컥 지나간다. 창문은 열지 않는다. 새가 짹짹 울어대며 아침을 알리는 소리를 듣는 게, 다음날이 시작되려 한다고 확인하는 게, 겁이 나니까. 게다가 난 또 실패했다. 잠을 청하는데 실패했다. 잠은 인간의 기본적 권리라고들 하는데. 하지만 난 불잡힌 포로 신세가 아니다. 아무도 내 잠을 빼앗아 가지 않았다. 난 전구에 연결되어 있지도 않다. 밤새도록 얼굴에 네온사인 번뜩이는 것도 아니다. 압박 블라인드도 있고, 킹사이즈 침대를 독차지한다. 내 적은 멈추는 법을 잊어버린 내 뇌와 몸이다.

어떨 때는 밤에 내 머릿속은 소설을 써낸다. 온갖 등장인물이 변화하며 이야기가 이어지지만, 너무 피곤해서 종이에 펜을 갖다 댈 수조차 없다. 오늘 밤에는 <토크 스포츠>라는 라디오 채널을 듣다. 아침 일찍 하는 프로그램인데, 신랄한 디제이 두 명이 나온다. 내가 이걸 왜 듣는지는 모르겠지만, 들어서 내 인생이랑은 아무 상관도 없는 이야기를 두고 농담하는 걸 들으니 묘하게 위로가 된다. 이제 새벽 3시 56분이다. 세상에는 나랑 자명종에 뜬 빨간색 글씨뿐이다. 창밖으로 희미하게 새벽빛이 스며들고, 우유 배달부가 짐을 배달한다. 새가 새벽 합창을 시작한다. 또 다른 끝없는 하루가 시작된다는 신호다. 세상 사람들은 태양을 떠받들지만, 난 태양이 지독히도 싫다."



미란다의 일기는 불면증을 경험하는 사람들이 겪는 고통과 고독을 섬세하게 드러냅니다. '잠을 청하는데 실패했다'는 구절에서, 잠은 더 이상 쉴 수 있는 시간이 아니라 밀린 숙제가 되어버림을 알 수 있습니다. 이들은 하루를 다 끝내지 못한 채 또 다른 하루를 시작하게 되며, '어떻게 해야 잠을 잘 잘 수 있을까?'라는 생각이 새로운 하루를 지배하게 됩니다. 그러나 '오늘 밤에는 꼭 잠들 거야'라는 시도와 노력 자체가 오히려 긴장과 불안을 증가시키고, 이러한 심리적 압박이 체온 상승을 유발하여 잠을 유도하는 호르몬 멜라토닌 분비를 억제합니다. 멜라토닌이 줄어들면 정신이 맑아져 잠은 더 멀어지고 불안감이 커지는 악순환이 일어납니다.

또한, 미란다의 '멈추는 법을 잊어버린 뇌와 몸'이라는 표현은, 불면증이 단순히 수면을 취하지 못하는 문제가 아님을 시사합니다. 잠들지 못한 그녀의 머릿속에서는 끊임없이 생각들이 이어지고, 낮에도 이 생각들은 계속됩니다. 특히 수면에 대한 부정적인 생각들이 큰 비중을 차지합니다. "어젯밤에 잠을 설쳤는데 오늘 밤에는 괜찮을까?", "불면증 때문에 건강이 걱정이다.", "잠을 설쳤는데, 내일 일이 걱정이다.", "남들은 다 잘 자는데 왜 나만 못 자는 걸까?" 등의 생각들이 하루 종일 머릿속을 떠나지 않아 일상생활에서 의욕을 잃게 하고, 소극적으로 생활하게 만들며 악순환의 고리를 만듭니다. 이 고리를 끊기 위해서 몇 가지 인식 전환이 필요합니다.

1 우선 불면에 대한 피해의식을 버려야 합니다.

충분한 수면량에 대한 의견은 전문가들 사이에서도 다양합니다. 하루에 3시간만 자도 충분하다는 주장부터 최소 6시간 이상은 자야 한다는 주장까지 분분합니다. 발명왕 에디슨도 "하루 4시간만 자면 된다"라는 말을 남겼다고 합니다. 즉, 충분한 수면의 기준은 사람마다 다를 수 있으며, 수면시간이 짧다고 해서 반드시 일상생활 속 능력이 떨어지거나 피로가 풀리지 않는다고 단정할 수는 없습니다. 수면의 필요성을 지나치게 의식하는 것은 불필요한 압박감을 초래할 수 있습니다.

2 또한 자기가 잔 잠을 긍정적으로 평가해야 합니다.

불면증 환자들은 실제 수면시간보다 자신이 잔 시간을 더 짧게 느끼는 경향이 있다고 합니다. 이 차이는 연구마다 다양하게 나타나며, 평균 45분에서 189분까지 나타나고 있습니다(윤가희, 2021). 불면증 환자들이 수면시간을 과소평가하는 이유는 무엇일까요? 첫 번째 이유는 얕은 수면 단계인 제2단계 수면을 깨어있는 것으로 착각하기 때문이라고 합니다. 그러나 실제로 성인의 수면시간 중 약 50%가 이 제2단계 수면입니다. 두 번째 이유는 잠을 이루지 못하고 깨어있을 때, 불쾌한 시간이 길게 느껴지기 때문입니다. 마치 즐거운 시간이 빨리 지나가고, 불쾌한 시간이 느리게 가는 것처럼, 불면의 시간은 실제보다 길게 인식됩니다.

3 마지막으로 우리 몸은 수면이 부족할 때 회복하는 능력을 가지고 있다는 믿음이 중요합니다.

수면은 몸이 필요로 할 때 자연스럽게 취하는 것으로, 잠이 오지 않을 때 억지로 자려고 애쓸 필요는 없다고 합니다. 오랜 기간 잠을 이루지 못했다 하더라도 몸은 필요할 때 자연스럽게 회복을 돕는다는 사실을 믿으며 수면에 대해 편안한 자세를 취하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

불면증 관리의 핵심 중 하나는 수면에 대한 부정적인 생각을 긍정적이고 현실적인 사고로 전환하는 것입니다. "잠을 못 자면 큰일이 날 거야"같은 불안은 불필요한 걱정을 불러일으키며 오히려 잠을 더 방해할 수 있습니다. 연구에 따르면, 잠이 부족하더라도 신체는 이를 어느 정도 회복하는 능력을 가지고 있고, 대부분의 경우 그로 인해 큰 문제가 발생하지 않습니다. 따라서 "잠을 못 자더라도 괜찮다"는 여유 있는 마음가짐을 갖는 것이 중요합니다.

부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸려면 먼저 자신이 어떤 부정적 사고를 하고 있는지 인식하고, 이를 보다 정확한 시각으로 바라보는 연습이 필요합니다. 예를 들어 "어젯밤에 잠을 설쳤는데 오늘은 너무 피곤할 거야" 대신, "어젯밤에는 잠을 설쳤지만, 오늘 하루를 충분히 잘 보낼 수 있을 거야"라는 생각을 기록해두고 반복해 읽는 것이 도움이 됩니다. 이러한 긍정적이고 현실적인 생각을 습관화하면, 수면에 대한 불안이 줄어들고, 점차 잠에 대해 느끼는 긴장감도 완화될 것입니다.

참고 문헌

- 미란다 레비, 어느 날 갑자기 불면증이 시작되었다. 정다운 옮김, 시그마 북스, 2022.
- 이병식, 체험으로 얻은 불면증 탈출기. 건강다이제스트, 2012.
- 윤가희, 오성민, 서민철, 이미현, 윤소영, 이유진 (2021). 불면증 환자의 수면인식과 객관적, 주관적 수면변수의 연관성에 대한 연구. 수면정신생리, 28(2), 70-77.

흰 곰 효과

White Bear Effect

조영은 기자

다이어트, 금연, 저축을 시작할 때 가장 먼저 무엇을 할까요? 아마도 ‘먹는 것을 자제’하고, ‘담배를 끊고’, ‘소비를 줄여야겠다’라고 다짐할 것입니다. 하지만 시간이 지날수록 음식, 흡연, 소비 욕구가 점점 더 생각날 것입니다. 마치 청개구리처럼 사람들은 ‘하지 마’라는 말을 들었을 때 오히려 더 하고 싶은 욕구가 생기는 경향이 있습니다. 그렇다면, 왜 특정 생각을 억제하려 할수록 오히려 더 생각이 나는 걸까요?

1987년, 하버드 대학교에 재직 중이었던 사회심리학자 다니엘 웨그너(Daniel Merton Wegner)는 사람들이 의식적으로 특정 생각을 하지 않으려고 할 때 어떤 일이 일어나는지 알아보려고 했습니다.

첫 번째 실험에서, 다니엘 웨그너는 실험에 참여한 학생들을 두 집단(A, B)으로 나누어 각 집단에 서로 반대되는 지시를 내렸습니다.



A 집단

“5분간 마음속에 떠오르는 모든 것을 말하세요. 단, ‘흰 곰’을 생각하지 않도록 노력해 주세요. 만약 ‘흰 곰’이 생각나면 빙을 눌러주세요.”라는 지시를 받은 후, “이번에는 5분간 ‘흰 곰’에 대해 생각하시고, ‘흰 곰’이 생각나면 빙을 눌러주세요.”라는 지시를 받았습니다.

B 집단

“5분간 ‘흰 곰’에 대해 생각하시고, ‘흰 곰’이 생각나면 빙을 눌러주세요.”라는 지시를 받은 후, “이번에는 5분간 마음속에 떠오르는 모든 것을 말하세요. 단, ‘흰 곰’은 생각하지 않도록 노력해 주세요. 만약 ‘흰 곰’이 생각나면 빙을 눌러주세요.”라는 지시를 받았습니다.

실험 결과, 초기에 생각을 억제당한 A 집단이 초기에 생각을 자유롭게 표현했던 B 집단보다 흰 곰에 대해 더 많이 생각한 것으로 나타났습니다. 이는 반동 효과(rebound effect)로, 특정 생각이나 감정을 억제하려 할수록 오히려 그 주제에 더 몰두하게 되는 현상을 의미합니다. 다시 말해, 생각이나 감정을 억제하려고 할수록 그것에 더 집중하려는 욕구가 생겨나는 것입니다. 해당 실험에서는 A 집단이 흰 곰에 대해 생각하지 못하도록 지시를 받음으로써 반동 효과에 따라 흰 곰에 대해 더욱더 생각하게 된 것입니다. 이것은 ‘흰 곰 효과’(White Bear Effect)라고도 불립니다.

그렇다면 떠올리고 싶은 않은 무언가를 피하기 위한 방법에는 무엇이 있을까요? 그 해답은 다니엘 웨그너의 두 번째 실험을 통해 얻을 수 있습니다. 그는 이번 실험에서 기존의 두 집단 외에도 한 집단(C)을 더 추가하였습니다. C 집단은 A 집단과 동일한 지시를 받은 뒤 “만약 ‘흰 곰’을 생각하게 된다면, 대신 ‘빨간색 폭스바겐’을 생각하려고 노력해 주세요.”라는 추가 지시를 받았습니다. 첫 번째 실험에서와 마찬가지로 A 집단이 B 집단보다 흰 곰에 대해 더 많이 떠올렸습니다. 여기서 주목할 점은, C 집단은 A 집단과 달리 초기에 생각을 억제당했음에도 빨간색 폭스바겐을 생각함으로써 흰 곰에 대해 생각하는 횟수가 줄어들었습니다. 빨간색 폭스바겐이 전환자(distracter)의 역할을 하여 반동 효과를 유의미하게 줄여준 것입니다. 이렇게 억제된 생각 대신 다른 주제로 생각의 흐름을 옮김으로써, 억제된 생각을 반복적으로 떠올리는 것을 줄이는 데 도움이 되는 것이 초점 전환(focused distraction)입니다. 초점 전환을 통해 원치 않는 생각을 의식적으로 밀어내는 대신 새로운 생각에 주의를 기울임으로써 원래 생각이 떠오르는 것을 막을 수 있습니다. 이는 현재 억제하고 있는 생각 자체를 완화할 수는 없더라도 억제된 생각이 이후에 몰밀듯 밀려오는 것을 줄이는 데 도움을 줍니다.

생각이나 감정을 억지로 통제하려고 하면 오히려 그것들이 더 매력적으로 다가와 자꾸 떠올리고자 하는 욕구가 생겨납니다. 통제하는 대신 새롭게 집중할 무언가를 찾는 것이 훨씬 더 나은 전략이 될 것입니다. 작은 변화로 의미 있는 효과를 만들어 낼 수 있습니다. 다이어트할 때 맛있는 음식이 떠오르면, 대신 간단한 스트레칭이나 산책을 해보세요. 금연할 때 담배가 자꾸 보인다면, 대신 달콤한 막대 사탕을 먹어보세요. 저축할 때 쇼핑하고 싶어지면, 대신 집안의 물건을 정리해 보세요. 아마도 다이어트, 금연, 저축에 조금이나마 도움이 될 것입니다.

Reference

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., &White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 5.

비자살적 자해에 대한 이해와 접근

성은유 기자



비자살적 자해란 무엇인가?

“비자살적 자해”라는 말 들어보셨을까요? 비자살적 자해(Nonsuicidal Self-Injury, NSSI)는 고의적이고 반복적으로 신체를 손상시키는 행동이지만, 자살을 목적으로 하지 않는 행위를 말합니다. 예를 들어, 피부를 베거나 상처를 내는 행위가 포함되며, 이러한 자해는 보통 일시적으로 강렬한 감정이나 심리적 고통을 줄이기 위한 방법으로 행해집니다. 정신질환의 진단 및 통계 편람의 제5판(DSM-5)에 따르면, 비자살적 자해는 대부분 10대 초기에 시작되며, 비자살적 자해로 인한 입원은 20~29세 사이가 가장 많습니다. 실제로 대학생 대상으로 한 국내 선행 연구에서 1년 이내 자해 경험자 비율은 20.9%에서 49.4%에 달합니다. 비자살적 자해는 감정 조절, 스트레스 해소, 자책 등의 다양한 이유로 발생할 수 있으며, 주요 심리적 어려움의 징후일 수 있습니다. 이에 정신건강 전문가와의 상담을 통해 적절한 치료와 지원이 필요하며, 비자살적 자해를 줄이기 위한 접근법과 치료 전략이 개발되고 있습니다.

왜 자해를 하는가?

심리적인 어려움이 있더라도 비자살적 자해를 하는 사람이 있고 하지 않는 사람이 있습니다. 왜 이런 차이가 생기는 걸까요? 비슷한 심리적 어려움을 경험하더라도 비자살적 자해를 하는 사람과 그렇지 않은 사람 사이에는 중요한 심리적, 생물학적 차이가 존재할 수 있습니다. 주요 요인으로 감정 조절 능력, 충동성, 고통에 대한 민감성 및 내성이 결합된 상호작용이 존재합니다. 연구에 따르면, 자해를 하는 사람들은 고통을 느끼는 감각이 상대적으로 낮거나 고통에 대한 내성이 높을 수 있습니다. 이는 비자살적 자해를 감정적 스트레스 해소의 한 방법으로 선택하는 데 영향을 미칠 수 있습니다. 반면 고통에 민감한 사람들은 신체적 자해를 감정 조절 수단으로 선택하는 것에 대해 두려움을 느끼거나 회피할 가능성이 큼니다. 그리고 충동성이 높은 사람일수록 즉각적인 정서 해소를 위한 자해를 시도할 가능성이 높습니다. 자해 행동은 충동적 대처 방식으로 설명할 수 있으며, 자해를 하지 않는 사람들은 스트레스를 해소하기 위한 대안적 방법을 더 잘 사용할 수 있습니다. 이는 자해 행동과 비자해 행동의 차이를 만드는 주요 요인 중 하나로, 자해를 하지 않는 사람들은 상대적으로 자극에 대한 충동적 반응이 적고 보다 건설적인 대처 방식을 활용할 가능성이 높습니다. 마지막으로 감정 조절 능력은 비자살적 자해에 중요한 영향을 미치는 요인으로, 자해를 경험하는 사람들은 감정 조절 능력이 낮고 고통스러운 감정을 조절하지 못하는 경우가 많습니다. 반면, 자해를 하지 않는 사람들은 감정을 억제하거나 관리할 수 있는 더 나은 전략을 가지고 있는 경향이 있으며, 이는 자해를 통한 감정 해소를 시도할 필요성을 줄입니다.

비자살적 자해의 위험성과 장기적 영향

비자살적 자해는 개인의 정신 건강에 심각한 부정적 영향을 미치며, 장기적으로 다양한 심리적 어려움을 초래할 수 있습니다. 반복적인 자해 행동은 감정 조절 기능을 손상시키고, 죄책감과 수치심을 증가시키며, 자아 존중감을 낮추는 결과를 가져올 수 있습니다. 또한, 이러한 행동은 우울증, 불안 장애, 약물 남용과 같은 정신적 문제와도 밀접하게 연관되어 있으며, 자살 시도 위험을 높일 수 있습니다. 장기적으로 비자살적 자해를 경험한 사람들은 감정 조절과 대인 관계에서 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 이는 성인이 되어도 안정적인 관계를 유지하는 데 방해가 될 수 있으며, 자해 행동이 만성화되면 다른 정신 건강 문제와 연계될 가능성이 큼니다. 연구에 따르면 비자살적 자해는 치료와 회복이 없을 경우 반복되는 경향이 강해, 적절한 개입과 지원이 필요합니다.

자해에 대한 접근과 치료 방법

비자살적 자해에 대한 접근과 치료에서 가장 효과적이고 널리 사용되는 방법 중 하나는 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)와 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy, DBT)입니다. 우선 인지행동치료, 즉 CBT는 자해와 관련된 부정적인 사고 패턴과 행동을 파악하고 수정하는 데 초점을 맞춥니다. 이 접근법에서는 자해를 유발하는 자동적 사고와 비합리적인 신념을 확인하고, 감정 조절 및 대처 전략을 개발하여 자해를 예방하는 방법을 가르칩니다. 예를 들어, 자해 욕구가 생길 때 건강한 방식으로 대처할 수 있는 스킬을 가르치고, 감정을 재구성하도록 돕는 과정을 포함합니다. 이러한 방식은 자해로 이어지는 감정적 고통을 줄이고 장기적으로 자해 행동을 감소시키는 효과를 보입니다. 다음으로 변증법적 행동치료, 즉 DBT는 특히 감정 조절과 대처에 어려움을 겪는 사람들에게 효과적인 접근법으로, 자해를 감소시키는 데 주요한 치료법으로 인정받고 있습니다. DBT는 감정 조절 기술, 스트레스 대처 기술, 대인관계 기술 등을 가르쳐 감정적 고통을 조절하고 자해에 대한 충동을 관리하는 능력을 향상시킵니다. 특히 DBT의 마음챙김(mindfulness) 기법은 충동을 조절하고 현재의 감정을 객관적으로 바라보도록 돕는 데 유용하며, 자해를 예방하는 데 효과적입니다. 두 치료법 모두 자해 행동을 줄이고 건강한 감정 대처 기술을 개발하는 데 효과적이기 때문에 자해 경험이 있는 사람들에게 강력히 추천됩니다. 연구에 따르면, 이러한 심리 치료를 통해 자해를 줄이는 데 성공한 사례가 많이 보고되고 있습니다.

참고문헌

권문희, 신효정 (2019). 대학생의 투쟁-도파-동결체계, 가족표출정서, 정서조절곤란의 관계: 비자살적 자해 유경험자와 무경험자의 비교. *인간이해*, 40(2), 149-173.
백보경, 김지인, 권호인 (2019). 자의식적 부정정서가 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절전략의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(3), 385-395.
윤채빈, 장현아 (2021). 대학생의 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 미치는 영향: 분노억제의 매개효과. *인지발달중재학회지*, 12(2), 155-169.
American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publication.
Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why Do People Hurt Themselves? A New Conceptual Model of Nonsuicidal Self-Injury. *Clinical Psychological Science*, 6(3), 428-451.
Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565-568.
Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 339-363.
Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 339-363.



심리학과 축구동아리 피닉스

안연수 기자



피닉스는 정말 약팀이었습니다. 코로나 때 동아리 활동이 거의 마비되었고, 우리의 성장도 멈췄습니다. 2023년에는 친선경기를 포함해서 단 한 번의 승리도 하지 못했습니다. 하지만 축구에 대한 열정은 꺼지지 않았습니
20학번 김민서 선수가 주장이 되면서 변화가 시작됐습니다. 많은 24학번 신입생들이 피닉스에 가입했고, 매니저님들 또한 적극적으로 지원해주었습니다. 그 결과 많은 자체전과 친선경기로 피닉스는 점차 성장했습니다. 3월 27일, 피닉스는 올해 첫 승리를 했고, 자신감을 얻었습니다. 우리도 승리에 기뻐할 수 있는 팀이었습니다. 우리는 욕심이 생겼고, 총장배와 사회대 대회에 나가게 되었습니다.



총장배 8강 진출!

- 5월 3일 32강에서 3TOP(경통대)과의 경기. 전반 18분, 이이현 선수가 선취골을 득점하였습니다. 경기는 1대0으로 끝나며 피닉스는 16강에 진출했습니다.
- 5월 10일 16강에서 발리스타(기계공학부)와의 경기. 전반 24분 안연수 선수의 선취골이 들어갔지만 동점 골을 허용하여 1대1 무승부가 되었습니다. 이어진 승부차기에서 김시환, 안연수, 양준혁 선수가 득점에 성공하였고, 키퍼 최민호 선수가 3개의 선방을 하면서 3:1로 승리하여 8강 진출에 성공합니다.
- 5월 14일 8강에서 바이킹(조선해양공학과)과의 경기. 전반 4분 안연수 선수의 선취골이 들어갔지만 두 골을 연달아 내주면서 경기는 1대2로 패배 하였습니다.

**피닉스의 총장배는 8강에서 막을 내리게 되었습니다.
피닉스는 최선을 다했고, 후회 없는 경기를 했습니다.
8강 진출은 정말 좋은 성과입니다.
총장배에서 가능성을 확인한 우리는 사회대 대회를 철저히 준비하였습니다.**



사회대 준우승!

- 10월 26일 킱스(정치외교학과)와의 경기.전반전 김환성 선수가 선취골을 넣었습니다. 후반전 임병현,김강민,이화평 선수가 1골씩 득점에 성공하며 4대0으로 경기를 마무리 합니다.
- 10월 27일 BBC(미디어커뮤니케이션학과)와의 경기. 전반전 안연수, 김환성, 김강민 선수가 1골씩 득점하였고, 후반전 최태원 선수의 쐐기골이 들어가며 4대0으로 마무리 합니다.
- 11월 3일 결승전 네오스(행정학과)와의 경기. 양팀 모두 유효 슈트를 시도했지만 득점 없이 연장전까지 0대0으로 끝났습니다. 이어진 승부차기에서 3대4로 패배하면서 심리학과는 아쉽게 준우승에 그치게 되었습니다.

**비록 우승에는 도달하지 못했지만,
피닉스는 강력한 팀워크와 열정을 보여주며 많은 이들에게
감동을 주었습니다. 피닉스의 여정은 이제 시작입니다.**





주장으로서 가장 중요하게 생각하는 역할은?

팀원들이 협력할 수 있도록 이끄는 리더십을 갖추는 것입니다. 축구는 선수, 교체 선수, 후보 선수 그리고 매니저까지 함께 하는 팀 스포츠입니다. 피닉스에는 좋은 기량을 가진 선수들이 많습니다. 하지만, 팀원 간 단합이 되지 않는다면 개인 능력은 무용지물입니다. 리더십을 발휘하여, 각자의 기량을 마음껏 뽐낼 수 있도록 환경을 조성하는 것이 주장인제가 해야 할 일이라고 생각합니다.

올해 가장 기억에 남는 경기와 이유는?

사회대 대회 결승전이 가장 기억에 남습니다. 사회대 꼴찌 팀이었던 피닉스가 사회대 대회에서 준우승하게 되었습니다. 우승을 기대했던 경기였기에 아쉬움이 컸습니다. 저는 전반전부터 연장전까지 피닉스가 계속해서 주도권을 잡고 있었다고 생각합니다. 하지만 끝내 승부차기까지 오게 되었고, 5번째 주자인 제가 실축을 하며 경기에서 패배하였습니다. 같이 우승을 꿈꿨던 팀원에게 미안했습니다. 승부차기는 정말 잊고 싶은 기억이지만, 잊지 않고 아파하며 더욱 성장하겠습니다. 내년 대회에서는 꼭 팀원들과 함께 우승 트로피를 들어 올리겠습니다.

피닉스가 이루었으면 하는 목표나 도전과제는?

목표는 두 개입니다. 첫 번째는 사회대 우승입니다. 준우승에 만족할 수 없습니다. 꼭 우승하겠습니다. 두 번째는 총장배 4강 진출입니다. 항상 총장배 4강에는 스포츠 계열학과, 컨추리, 공대가 차지하였습니다. 사회대 팀인 피닉스도 4강에 충분히 진출할 수 있다고 생각합니다. 이 목표를 위해, 더 많은 전술 훈련과 친선경기로 실력 증진에 최선을 다할 것입니다. 하나의 팀이 되어 두 목표를 꼭 이루어 내겠습니다.

마지막으로 덧붙이고 싶은 말이 있습니다. 피닉스가 좋은 성적을 이루어 낸건 열심히 된 선수들 뿐만 아니라 매경기마다 응원해주고 지원해준 매니저들이 있었기 때문입니다. 이 자리를 빌어 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 피닉스 파이팅!

피닉스에 6년동안 계신걸로 알고 있습니다.

올해 특히 달라진 점이 있다면?

올해는 제가 피닉스에 가입한 이후 가장 활동이 활발한 해입니다. 이전에는 코로나 등으로 인해서 동아리 활동이 활발하지 않았습니다. 하지만 올해는 신입생들도 많이 가입하고, 군대에 갔던 팀원들이 다 전역을 하였습니다. 축구에 열정이 있는 팀원들이 많아져서 동아리 활동이 많아져서 만족합니다. 인원이 없어서 연습을 못하는 날이 거의 없었습니다. 자체전과 친선경기를 많이 하여 실력이 증진되었고, 회식과 MT를 통해 팀원 간 소통도 자주 할 수 있었습니다. 또한, 저는 매니저님들에게 많은 고마움을 느낍니다. 축구경기를 영상으로 찍어주셔서 경기 피드백을 쉽게 할 수 있게 되었습니다. 그리고 매경기마다 열심히 응원하고 지원해주셔서 정말 많은 힘이 되었습니다. 게다가 인스타 운영으로 동아리 홍보도 해주신 덕분에 동아리 부원이아님에도 응원을 외치는 심리학과 친구들이 많이 생겼습니다. 동아리 부원들의 축구에 대한 열정, 특히 신입생들의 많은 관심, 매니저들의 지원, 심리학과 학생들의 응원 덕분에 대회에서도 좋은 성적을 낼 수 있게 된 것 같습니다.

축구를 할때 가장 중요하게 생각하는 것은?

당연히 다치지 않는 것입니다. 아무리 잘하는 선수라도 부상을 당하면, 팀에 도움을 줄 수 없을 뿐만 아니라 본인에게도 큰 부담일 것입니다. 과한 승부욕을 내서 다치지 말고, 건강하게 오래 축구를 즐기는 것이 가장 중요하다고 생각합니다.



Interview 2

양준혁

19학년 공격형 미드필더



©2024 Disney/Pixar



영화 속의 심리학

인사이드 아웃2

Inside Out, 2024

월트디즈니 픽처스 / 애니메이션 / 2024.06.12 개봉 / 미국 / 96분 / 전체 관람가 / 켈시 맨 감독

지금의 나를 만든 다양한 경험들. 그 경험들 속에서 당신을 성장하게 만든 것들은 과연 무엇인가요? 나를 돌아보고 다정하게 위로해 줄 시간이 필요하다면, 여기 사랑스러운 감정들과 모험을 함께 떠나보는 건 어떨까요.

김여진 기자

[즐거리]

이 영화는 2015년 개봉한 영화인 인사이드 아웃의 후속작으로, 인사이드 아웃에서는 사춘기가 된 라일리에게 생긴 변화를 다룬다. 여전히 하키선수라는 꿈을 가지고 자신을 삶을 개척해나가고 있던 라일리에게 고등학교 진학이 달린 일생일대의 기회가 주어진다. 자신의 마음을 모르는 친구들과 동경하던 선배와의 만남, 그리고 라일리에게 찾아온 두려움과 혼란스러움.

변화는 이뿐만이 아니다. 라일리의 머릿속 감정 컨트롤 본부에도 변화가 생긴다. 매일 라일리의 행복을 위해 바쁜 '기쁨', '슬픔', '버럭', '까칠', '소심'. 그러던 어느 날, 사춘기가 된 라일리에게는 새로운 감정들이 피어난다. 낯선 감정인 '불안', '당황', '따분', '부럽'이가 본부에 등장하고, 언제나 최악의 상황을 대비하여 제멋대로인 '불안'이와 기존 감정들은 계속 충돌한다. 결국 새로운 감정들에 의해 본부에서 쫓겨나게 된 기존 감정들은 다시 본부로 돌아가기 위해 위협천만한 모험을 시작하는데...

과연 라일리는 이 모든 역경을 이겨낼 수 있을까?

“나는 누구인가”에 대한 답을 찾는 과정

“인사이드 아웃2”에서는 이전 영화에서 볼 수 없었던 다양한 장면들이 등장한다. 그 중 하나는 바로 자아의 탄생이다. 태어나서부터 지금까지 라일리가 겪은 다양한 경험들이 라일리의 자아 정체감을 형성한다. 여기서 자아 정체감은 ‘나는 누구인가’에 대한 총체적인 느낌 및 인지를 뜻한다. 기쁘고 행복한 경험들이 만들어낸 라일리의 자아 정체감은 ‘나는 좋은 사람이었다. 하지만, 이러한 자아를 흔들리게 하는 새로운 감정들의 출현과 가족, 친구들과의 갈등은 라일리의 신념을 흔들리게 한다. 나에게 거짓말을 한 친구들과 함께 어울리는 것이 좋을까? 아니면 동경하는 선배와 친해지기 위해 내가 좋아하는 것들조차 속여가며 그 선배를 따르는 것이 좋을까? 에릭 에릭슨(Erik Erikson, 1902-1994)은 청소년기를 심리사회적 발달단계 중 ‘자아 정체감 대 역할 혼돈’의 시기로 보았다. 이 영화는 자아 정체감을 형성해 나가는 청소년기의 복잡한 감정 변화를 생생하게 그려낸다. 그 혼돈 속에서 라일리가 선택한 것은 ‘나는 좋은 사람이다. 하지만, 때로는 이기적이기도 하고 친구들에게 상처를 주기도 해. 나는 용감해. 하지만, 어떤 순간은 두렵고 겁이 나. 나는 잘 적응해야 해. 하지만, 나답고 싶어’라는 다채로운 신념이다. 라일리가 자아 정체감을 찾아가는 과정은 우리 모두가 겪었던 혹은 겪고 있는 과정일지도 모른다. 그 과정 끝에 형성되는 자아 정체감은 우리에게 색다른 감동을 선사한다.

라일리의 뇌속에서 심리학 찾기

또 다른 영화의 관람 포인트는 심리 내적 과정을 시각화한 장면들이다. ‘인사이드 아웃’을 본 관객이라면 11살의 라일리와 13살의 라일리의 차이를 금방 눈치챈 것 같다. 라일리는 하나의 경험에 다양한 감정을 느끼고 이를 있는 그대로 인정하는 방법도 알게 되었고, 라일리를 보여주는 인격의 섬들이 중요성에 따라 크기가 달라지기도 했다. 또, 절친한 친구들과 함께 공유하는 확고한 취향들도 생겨났다. 처음 인사이드 아웃을 보았을 때 느꼈던 그 놀라움은 후속편에서도 이어졌다. 의식의 흐름을 보여주는 강줄기에는 라일리가 생각하는 것들이 동동 떠다니고, 의식에 두고 싶지 않은 기억 구슬들을 기억의 저편에 보내기도 한다. 또, 브레인스토밍할 때는 아이디어가 담긴 전구들이 폭풍처럼 회오리치는 모습으로 표현되었다. 신선하고 재미있는 표현 중 가장 인상 깊었던 것은 바로 ‘소용돌이치는 불안’이었다. 뜻대로 되지 않자 ‘불안’이는 소용돌이치며 아무것도 하지 못하고 고장 나 버린다. 이 장면은 라일리가 불안에 떠는 모습보다 관객들에게 더 큰 울림을 주었다. 이렇게 영화 속에서 우리가 일상에서 만났던 추상적인 개념 그리고 감정들의 시각화를 찾는 재미도 쏠쏠하다.

필연적인 감정, ‘불안’을 사랑하기

이 영화에서 가장 사랑을 많이 받았던 캐릭터가 바로 ‘불안’이다. ‘불안’이는 언제나 최악의 상황을 대비한다. 항상 부정적인 미래를 그리고 상상하며 그러한 상상이 현실이 되지 않도록 라일리는 잠 못 들게 하기도 한다. 영화 속에서 ‘불안’이는 기존에 있던 감정들을 머릿속 감정 컨트롤 본부에서 내쫓고 라일리를 좌절하게 했는데, 어떻게 많은 사람들의 사랑을 받은 걸까? 불안도 결국 ‘나’를 위한 감정임을 깨달았기 때문이다. 모든 순간 ‘불안’은 자기만의 방식으로 라일리를 지키려고 애썼다. 하지만, 그 결과로 나타난 라일리의 행동들이 뜻대로 흘러가지 않았고, 결국 ‘불안’이 만든 자아 정체감은 ‘난 부족해’였다. 그런 라일리를 바라보며 슬퍼하는 ‘불안’이는 관객들을 눈물짓게 했다. 라일리가 하는 행동들이 우리가 과거에 했던 혹은 지금까지도 하고 있는 행동들을 보여주는 것 같았기 때문이다. ‘항상 잘 해내고 싶지만, 가끔 실수할 수도 있어. 괜찮아!’ 우리는 그런 나의 모습을 안아주고 싶었던 것은 아닐까? 영화의 마지막에 감정들은 말한다. ‘우리 라일리의 모든 것을 사랑하죠. 엉망이지만 아름다운 라일리의 모든 면을.’



2025년 1학기 심리학과 학사 및 행사일정

2월 신입생 OT, 학위수여식

3월 개강총회, 신입생·복학생 MT

❄️ 프시케 스토리 기자단



20학번 이혜원



20학번 이세원



21학번 안연수



21학번 김여진



22학번 김가영



석사 24학번 이영현



석사 24학번 조영은



석사 24학번 강미현



석사 24학번 황유경



박사 22학번 장 설



박사 24학번 성은유

그동안 프시케스토리는 창간호를 시작하여 이번 17호까지 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!



프시케 Story

발행일 2024. 12. 13
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

