

# 뇌과학·심리학으로 '내 마음의 주치의' 되기

●안-엘렌 클레르·뱅상 트리부 '마음의 기술'



누구나 살면서 실패와 좌절을 경험하고, 우울하거나 무기력감을 느끼는 순간이 있을 것이다. 이는 지극히 자연스러운 일이다. 문제는 때때로 이러한 부정적인 감정으로부터 헤어 나오지 못할 때가 있다는 것이다. 게다가 이런 감정은 악순환을 낳는다. 불행한 일은 나이에겐만 일어나는 것 같고, 세상에 나를 도와줄 사람이 아무도 없는 것처럼 느껴지기도 한다.

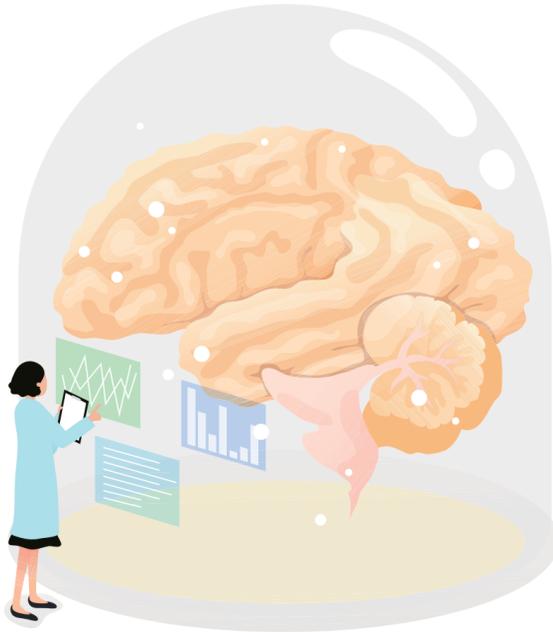
부정적 감정 지우는 효과적인 뇌 사용법 제시  
감정·행동 패턴·통제 방법 등 구체적 사례도

이러한 악순환에 고통받는 사람들의 마음을 이해해주고, 나아가 진짜로 도움이 되는 방법을 전해줄 수 있는 책이 발간됐다. 신경과학박사 안-엘렌 클레르와 심리치료사 뱅상 트리부가 저자로 참여한 '마음의 기술' (상상스퀘어·구영옥 옮김)이다. 이 책의 목표는 신경과학 기초 지식을 누구나 쉽게 적용할 수 있게 해 우리를 고통스럽게 하는 행동과 생각을 수정하고, 강렬한 감정을 조절하게 한다. 간단히 말하자면, 정신의학자나 심리학자 그리고 신경과학자가 풀어놓은 지식과 경험을 이용해 독자 스스로 '내 마음의 주치의'가 되게 하는 것이다. 이 책은 신경생물학 모델, 인지행동 모델,

수용전념치료, 마음챙김, 심리노식치료, 긍정심리학 등 정신의학에서 검증된 이론들을 다양한 심리적 문제 상황에 맞게 적용하는 법을 알려준다. 구체적인 상담 사례를 예시로 들어 어떤 이론을 사용할지, 어떤 이론을 조합할지, 이때 주의할 점은 무엇인지, 일반 독자의 눈높이에 맞춰 친절하고 명확하게 제시하고 있다. 더불어 이 책은 전문가와 상담이 필요한 경우가 무엇인지 명확하게 알려준다. 심리 문제를 겪는 사람들의 고민 중 하나는 과연 내 마음이 스스로 치유가 가능한지, 아니면 전문가를 찾아야 하는지 알기가 어렵다. 이

책은 증상과 원인에 따라 전문가의 도움이 필요한 상황을 알려주며, 독자가 올바르게 대처할 수 있도록 안내하고 있다. 1부 '뇌 이해하기'에서는 우리 뇌가 어떻게 작동하는지, 특정 감정이 생겨나고 표출되는 데 어떠한 역할을 하는지 알려준다. 뇌의 작동 방식을 명확히 이해해 앞으로 배우게 될 다양한 기술이 작동하는 원리를 이해하도록 돕는다. 2부 '통제 수단'에서는 우리의 마음을 다스리는 다양한 기술을 알려준다. 이 기술들은 어렵지 않고, 일상에서도 수행할 수 있으며, 삶의 다양한 문제에 적용할 수 있어 독자가 스스로 '내 마음의 주치의'가 되도록 도와

줄 것이다. 3부 '일상에서 실천하기'에서는 구체적인 심리 상황에 맞게 앞에서 배운 내용을 적용하는 방법을 알려준다. 불안이 커졌을 때, 슬픔에서 헤어 나오지 못할 때, 빈아웃에 빠졌을 때 어떤 기술을 활용해야 하는지 구체적인 사례를 통해 알려준다. 책의 저자는 "뇌와 생각과 감정이 작동하는 방식을 알고 있다면, 살면서 마주하는 정신건강 문제에 효과적이고 의연하게 대처할 수 있을 것이다"며 "이 책을 통해 독자들이 마음의 고통에서 벗어나 긍정적인 미래로 나아갈 수 있기를 바란다"고 밝히고 있다. /최명진기자



아이클릭아트

## 새로 나온 책



▲기사 속 윤리, 언론이 놓친 것=한 국신문윤리위원회 언론 보도의 윤리적 기준을 돌아보고 품격 있는 저널리즘 실천 지침을 제공하기 위한 책이 발간됐다. 이 책은 2020년부터 최근 5년간 신문윤리위원회가 매달 발행하는 소식지 '신문윤리'에 실린 주요 심의 사례를 일목요연하게 정리한 것으로 ▲언론의 공정성과 공공성 ▲인격권 보호 ▲저작권 보호 ▲광고 윤리 등을 담고 있다. 특히 최근 언론 보도에서 문제되고 있는 선정 보도, 편파 보도, 사생활 침해, 명예훼손, 초상권 침해, 비속어 사용 등 다양한 윤리적 문제에 관한 실제 사례를 풍부하게 제공한다. /박영사·1만2천원



▲조바심을 수선하다=이소정 저자 이소정 시인의 이번 시집은 대상의 인식을 지나 시인의 상상력이 가미된 내밀함이 돋보인다. 특히 언어의 오밀조밀함이 몰입도를 더한다. 앞선 시집들이 대상에 대한 인식만을 기반으로 했다면, 이번 시집은 문학적 몰입도가 낫다. 이소정 시인은 "눈을 뜨지 못한 내 안의 어둠, 깊이 잠재된 내면의 색깔을 깨운다"고 이번 시집의 시 세계를 밝히고 있다. 정적인 시인은 "이소정 시인의 시는 현실이라는 공간 안에서 자아의 뿌리를 찾고자 조금이라도 영토를 확장하려는 몸짓을 보여준다"며 "소녀다운 감성과 순진 무구와 발랄함을 마음껏 발휘하고 있어 시를 읽는 재미가 있다"고 평했다. /작가마을·1만원



▲길목의 무늬=김성훈 저자 2022년 목포문학상 남도작가상 수상으로 등단한 김성훈 소설가의 첫 소설집이 발간됐다. 작가의 등단작이자 첫 소설집의 표제작인 '길목의 무늬'는 목포의 '가난을 머리에 이고 지고 사는 동네'인 '다순구미'가 배경이다. 재개발 지역으로 규정된 폐허의 공간이다. 이곳에서 태어난 화자 역시 버려진 아이이다. 그러나 김성훈이 소설이 버려진 아이의 비극적 삶을 언급하지 않는다. 그는 다순구미와 같은 버려진 장소와 얽힌 비극적 서사에 머물지 않고 새로운 '삶의 지층을 쌓는' 과정으로 이야기를 확장한다. /문학들·1만6천원



▲사람이 사는 미술관=박명경 글, 서예원 그림 이 책은 흥미진진한 세계의 명화를 보면서 그 속에 담긴 인권의 개념을 발견하고 함께 생각해 볼 거리를 안내한다. 고흐·모네·제리코·사전트·김홍도 등 유명 화가의 작품 속에서 발견한 장애·국가·노인·여성·외국인·아동·노동·인종·교육 등 어린이들이 알아야 할 13가지 인권 주제를 다룬다. 어려서부터 자신의 권리를 제대로 배우고 자란 아이들은 성인이 됐을 때 타인에 대한 공감, 그리고 서로 다름에 대해 인정할 수 있게 된다. 여기에 '더 궁금해요 인권' 코너를 통해 인권의 역사·사회 현상·문화 등 배경지식을 제공함으로써 사고의 확장을 돕는다. /그레도북·1만4천원

# 세월호 오보는 왜 즉시 정정되지 않았을까

이오현 전남대 교수·김철원 광주MBC기자 '지역이 바라본 세월호 보도 참사' 논문 게재



2014년 세월호 참사의 '전원구조' 오보가 신속히 정정될 수 없었던 데는 지역언론과 중앙언론 사이의 불평등한 관계가 요인으로 작용했다는 연구결과가 나왔다. 전남대학교 미디어커뮤니케이션학과 이오현 교수와 김철원(사진) 광주MBC기자(박사과정)는 '지역이 바라본 세월호 보도 참사: 목포MBC 기자들의 세월호 참사 뉴스 생산의 경험과 회고를 중심으로' 논문에서 이 같이 밝혔다. 논문은 세월호 참사 10주기를

맞아 최근 언론과학연구에 게재됐다. 이 교수팀에 따르면 2014년 4월10일 세월호 참사 현장에 가장 먼저 도착한 언론사는 목포MBC였다. 목포MBC는 중앙언론들의 '전원구조' 오보임을 가장 먼저 인지해 이 사실을 서울MBC에 여러 차례 전달했지만 묵살당했다. 서울MBC는 목포MBC 보고가 아닌 다른 언론사들의 정정이 있고 나서야 비로소 '전원구조' 오보를 바로잡았다. 뿐만 아니라 세월호 참사 당시 목포MBC가 취재한 상당수 단독취재들은 서울MBC를 통해 보도되지 못했다.

이 교수팀은 당시 목포MBC 기자들 10여 명을 인터뷰한 결과, 당시 서울MBC의 비정상적인 저널리즘 행태에는 목포MBC와 그 구성원들에 대한 불신·무시가 핵심적으로 자리잡고 있었다고 봤다. 지역에 대한 불신과 무시 때문에 '전원구조' 오보가 즉시 정정되지 못했다는 이야기다. 이는 비단 세월호 참사에만 국한되지 않았다. 이같은 문제적인 저널리즘 행위가 반복되는 이유는 무엇일까. 이 교수팀은 중앙과 지역의 불평등한 권력관계 속 지역을 타자화해 지역에 대한 불평등과 차별을 정당화하는 내부식민주의 및 내부우리 엔탈리즘을 서울MBC 구

성원들이 내면화한 것으로 분석했다. 논문은 지역에서 일어난 재난 보도에 있어 '지역'이라는 변수, 특히 지역언론과 중앙언론 사이의 불평등한 관계와 차별이 큰 장애로 작용할 수 있다는 것을 이야기한다. 아울러 지역 재난 보도에서 지역언론의 중요성, 지역언론과 중앙언론의 상호협조 시스템 구축의 필요성을 제기한다. 한편 이 교수팀은 손혜원 전 국회의원의 목포 원도심 부동산투기 논란을 SBS가 집중보도한 것에 맞서 목포MBC가 검증보도를 이어간 것과 관련한 연구도 진행한 바 있다. 2021년 한국언론정보학보에 게재한 '언론의 서울 중심 구조가 뉴스 생산에 끼치는 영향에 대한 비판적 연구'에서 중앙언론과 지역언론 사이의 불평등한 권력관계와 이를 바탕으로 한 차별이 뉴스생산에 영향을 주고 있음을 심층 분석했다. /최명진기자



www.kjdaily.com

## 광주매일신문을 펼치면

### 광주·전남의 미래가 보입니다

지역의 품에서, 독자의 곁에서 늘 사랑받는 신문이 되겠습니다!!

시내 지국	· 중앙지국 222-8171	· 상무지국 453-2554	· 유동지국 222-8171	· 오치지국 261-9461
	· 산수지국 224-4188	· 광천지국 374-2120	· 운암지국 529-3548	· 문흥지국 261-9462
	· 학운지국 673-6836	· 진월지국 676-2726	· 용봉지국 261-1503	· 일곡지국 573-3200
	· 화정지국 372-9140	· 봉선지국 673-6836	· 신가지국 954-1420	· 첨단지국 971-7374
	· 금호지국 376-7153	· 백운지국 673-0123	· 양산지국 574-3745	· 치명지국 371-9584
· 풍암지국 603-0311	· 두암지국 266-1920	· 하남지국 951-9954	· 수완지국 955-0451	
· 노대지국 674-3581	· 농성지국 362-4102	· 운남지국 952-1687	· 광산지국 944-0993	

지방 지사	· 목포지사 061)270-8689	· 나주시사 061)335-0005	· 보성지사 061)852-6644	· 무안지사 061)453-3645
	· 동곡포지사 061)278-0740	· 광양지사 061)793-6800	· 화순지사 061)373-7795	· 함평지사 061)322-0882
	· 남목포지사 061)245-3797	· 구례지사 061)782-4696	· 장흥지사 061)863-6800	· 영광지사 061)353-5133
	· 신안지사 061)980-8300	· 담양지사 061)383-5566	· 강진지사 061)432-8899	· 장성지사 061)394-3636
	· 순천지사 061)746-1600	· 곡성지사 061)362-5746	· 해남지사 061)535-5849	· 완도지사 061)555-0134
· 여수지사 061)651-6433	· 고흥지사 061)832-6290	· 영암지사 061)473-7151	· 진도지사 061)542-4330	

▶ 광주광역시 남구 천변자로 338번길 16(구동1-21) ▶ 대표전화:062)650-2000 ▶ 구독문의:062)650-2022