

# 2018년 인문독서아카데미 한국출판문화산업진흥원 협력사업 심리학으로 통하다 운영계획서

## I 사업개요

### 1. 운영목적

- 인문학 강의를 통한 지역민의 인문정신 고양 및 독서문화 증진
- 지역 독서문화 활성화 및 독서 기반 확충

### 2. <심리학으로 통하다> 주제 선정 이유

- 지금 한국은 심리학 열풍이 불고 있다. 경쟁과 실적이 짓누르고, 뺨 뚫린 사회안전망의 불안을 견디기 어렵다는 한계의 외침이다. 이런 때일수록 심리학을 갈구하는 우리 자신을 성찰할 필요가 있다. 총 다섯 명의 심리학자(정신과 의사 1명 포함)와 작금의 한국, 한국인, 한국사회를 진단하고 나아갈 방향을 고민한다.

### 3. 운영개요

[단위 : 명, 회, 천원]

| 강사명 | 프로그램명   | 운영일시                     | 참여대상     | 모집<br>정원 | 운영<br>회수 | 총운영<br>시간 | 예산액<br>(천원) |
|-----|---|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-------------|
| 김태형 | 왜 자존감 열풍인가?<br>인간본성과 현대인의 심리<br>과학적 심리학   | 6.25~7.9(월)<br>19-21시    | 성인 등 누구나 |          | 3        | 6         | 1,896       |
| 조명국 | 오늘도 잘 살아낸 직장인 공감 심리학<br>직장인을 위한 자존감 응급처치<br>직장인을 위한 만남·연애 응급처치  | 6.30~7.14(토)<br>12-14시   | 성인 등 누구나 |          | 3        | 6         | 1,896       |
| 허용희 | 심리학은 미국거야?<br>- 왜 문화심리학인가?<br>너는 누구 편이야?<br>- 편가르기 좋아하는 한국인의 심리 들여다보기<br>게으른 사람들이 만든 노동시간 1~2등 나라<br>- 무엇이 한국인을 불행하게 하는가? | 9.3~9.17(월)<br>19-21시    | 성인 등 누구나 | 50       | 3        | 6         | 1,896       |
| 이소라 | 나의 과거, 현재, 미래<br>관계에 대하여<br>오늘 하루, 감정수업   | 9.15~9.29(토)<br>12-14시   | 성인 등 누구나 |          | 3        | 6         | 1,896       |
| 문요한 | 우리의 인간관계는 왜 상처로 얼룩지는가?<br>건강한 바운더리가 건강한 인간관계를 만든다<br>바운더리 다시 세우기  | 10.13~10.27(토)<br>12-14시 | 성인 등 누구나 |          | 3        | 6         | 1,896       |
|     |   |                          |          | 50       | 15       | 30        | 9,480       |

## II

# 세부추진계획

### 1. 김태형 심리학자

가. 운영기간: 2018.6.25.~7.9(월) 19:00-21:00, 3회 6시간

나. 운영대상: 성인 등 누구나 50명

다. 운영장소: 강의실3 또는 (참가자 수에 따라)시청각실

라. 강사 대표 저서

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 가짜 자존감 권하는 사회/갈매나무/2018  | 트라우마 한국사회/서해문집/2013  | 싸우는 심리학/서해문집/2014   | 누구에게나 어린 시절의 상처가 있다/21세기북스/2013  |

| 회차 | 강의일시                   | 강의계획   |
|----|------------------------|--|
| 1  | 6.25(월)<br>19:00-21:00 | 강의제목 : 왜 자존감 열풍인가?   |
|    |                        | 관련도서명 : 「가짜 자존감 권하는 사회」, 김태형, 2018   |
| 2  | 7.2(월)<br>19:00-21:00  | 강의내용 : 수년 전부터 한국인들은 자존감에 높은 관심을 보이고 있다. 자존감 관련 도서들이 연이어 베스트셀러가 되고 자존감과 관련된 강의나 프로그램에는 수강생이 넘쳐난다. 한국인들은 왜 자존감에 이토록 열광하는 것일까? 이것이 과연 바람직한 현상일까? 자존감이 무엇인지 정확히 이해함으로써 한국인들이 자존감 문제로 고통 받는 원인과 그것을 해결할 수 있는 방안을 살펴본다.                      |
|    |                        | 강의제목 : 인간본성과 현대인의 심리   |
|    |                        | 관련도서명 : 「싸우는 심리학」, 김태형, 2014   |
|    |                        | 강의내용 : 인간본성을 이해하는 것은 단지 인간을 올바르게 이해하는 것만이 아니라 건강한 사랑을 위해서, 행복을 위해서 필수적이다. 인간본성이 실현되면 인간은 정신적으로 건강해지고 행복해진다. 반대로 인간본성의 실현이 좌절되면 정신건강은 악화되고 불행해진다. 현대인들은 인간본성이 실현되는 사회에서 살고 있을까? 인간본성을 실현하는 사회는 어떤 사회일까? 이러한 본질적이고 중요한 질문들에 대한 해답을 찾아본다. |

|   |                       |   |
|---|-----------------------|---|
| 3 | 7.9(월)<br>19:00-21:00 | 강의제목 : 과학적 심리학  |
|   |                       | 관련도서명 : 「심리학을 만든 사람들」, 김태형, 2016  |
|   |                       | 강의내용 : 한국의 심리학계는 미국의 주류심리학을 무비판적으로 수용하고 숭배하는 경향이 있다. 그러나 미국의 주류심리학이 과연 진리일까? 과학적 심리학이라고 말할 수 있을까? 만일 미국의 주류심리학이 과학적 심리학이 아니라면, 그것에 기초해서는 세상을 개혁할 수도 없고 마음도 치유할 수 없을 것이다. 심리학의 역사를 통해 미국의 주류심리학을 비판적으로 조명하며 과학적 심리학이 무엇인지를 이해한다. |

## 2. 조명국 심리학자

- 가. 운영기간: 2018.6.30.~7.14(토) 12:00-14:00, 3회 6시간
- 나. 운영대상: 성인 등 누구나 50명
- 다. 운영장소: 강의실3 또는 (참가자 수에 따라)시청각실
- 라. 강사 대표 저서



| 회차 | 강의일시                   | 강의계획   |
|----|------------------------|--|
| 4  | 6.30(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 오늘도 잘 살아 낸 직장인 공감 심리학   |
|    |                        | 관련도서명 : 「출근하자마자 퇴근하고 싶다」, 조명국, 2017  |
|    |                        | 강의내용 : 하루를 시간별로 돌아보며, 직장인이 겪는 다양한 경험을 심리학으로 해석하고 공감을 전달하며, 삶에 도움이 되는 심리학 지식을 습득할 수 있습니다.<br>'엄마는 왜 나에게 잔소리 담긴 전화를 할까?' '왜 나는 일하기 싫은 마음이 들까?' '기대 이론으로 만든 야근 동기 공식' '뉴스와 학습된 무기력' |
| 5  | 7.7(토)<br>12:00-14:00  | 강의제목 : 직장인을 위한 자존감 응급처치  |
|    |                        | 관련도서명 : 「심리학 자존감을 부탁해」, 슈테파니 슈탈, 2016<br>「자존감의 여섯 기둥」, 너새니얼 브랜든, 2015  |
|    |                        | 강의내용 : 자존감에 관한 핵심이론과 응급처치 방법에 대해서 배우며, 장기적으로 어떻게 자존감을 높게 유지할 수 있는지에 관한 내용을 다룹니다.   |

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
|   |                        | '자존감의 정의' '자존감 체크리스트' '자존감의 영역' '자존감이 낮은 원인' '자존감 응급처치' '내면 아이- 내면 어른 엮서 만들기'   |
| 6 | 7.14(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 직장인을 위한 만남/연애 응급처치   |
|   |                        | 관련도서명 : 「아프지 않다는 거짓말」, 가이 원치, 2015  |
|   |                        | 강의내용 : 사회초년생들의 고민 중 하나인 연애, 만남과 연애의 실패 후 상처 받은 마음을 위해 해야 할 것은 바로 '응급처치입니다' '거부'와 '외로움' 이 갖는 다양한 해악과 그에 따른 응급처치 방법을 전달합니다. 또한 추가적으로 기존 연애를 어떻게 정리하는지와 나와 맞는 상대를 찾기 위해 해야 할 사전 작업을 전달합니다. |

### 3. 허용회 심리학자

- 가. 운영기간: 2018.9.15.~9.29(월) 19:00-21:00, 3회 6시간
- 나. 운영대상: 성인 등 누구나 50명
- 다. 운영장소: 강의실3 또는 (참가자 수에 따라)시청각실
- 라. 강사 대표 저서



| 회차 | 강의일시                  | 강의계획  |
|----|-----------------------|---|
| 7  | 9.3(월)<br>19:00-21:00 | 강의제목 : 심리학은 '미국 꺼'야! - 왜 문화심리학인가?   |
|    |                       | 관련도서명 : 「문화심리학」, 한성열, 심경섭, 한민, 이누미야 요시유키, 2015<br>「문화심리학」, 최상진, 김기범, 2011<br><논문> Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. <i>Self and Identity</i> , 2(3), 223-250.   |
|    |                       | 강의내용 : 심리학이 다루는 마음이란 과연 '누구'의 것인가? 1879년, 독일 라이프치히 대학 심리학 실험실에서 태동한 현대 심리학은 미국으로 건너간 뒤 말 그대로 '폭발적인 성장기'를 맞이하였다. 그리고 그 물결은 급기야 1946년, 이제 막 발걸음을 내딛기 시작한 조선심리학회 마저도 집어삼켜버렸다. 미국 사람들이, 미국 사람들을 위해 만든 심리학이 한국에 자리 잡은 지 어언 70여년이 지난 지금, 문화심리학자들이 묻는다. 그동안 심리학이 다뤄 온 것은 과연 '누구'의 마음이냐고. |

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
| 8 | 9.10(월)<br>19:00-21:00 | 강의제목 : 너는 누구 편이야? - 평가르기 좋아하는 한국인의 심리 들여다보기   |
|   |                        | <p>관련도서명 : 「문화심리학」, 한성열, 심경섭, 한민 이누미야 요시유키, 2015<br/>「문화심리학」, 최상진, 김기범, 2011</p> <p>&lt;논문&gt; Gaertner, S. L., Dovidio, J. F., Anastasio, P. A., Bachman, B. A., &amp; Rust, M. C. (1993). The common ingroup identity model: Recategorization and the reduction of intergroup bias. <i>European Review of Social Psychology</i>, 4(1), 1-26.</p> <p>강의내용 : 학연, 지연, 혈연 등등 부당하다고 하지만, 절대 무시할 수 없는 한국 사회 특유의 성공 노하우다. 이뿐이겠는가, 한국인의 마음을 불지르는 것은 다름 아닌 '군중심리'다. 월드컵, 올림픽 등 국제행사가 열리면 온 나라 국민이 하나 되어 열광하기 바쁘다. 그러나 세대, 이념, 성별 등 각종 집단 구분을 자행하고, 상대 집단을 향한 혐오 정서를 쏟아내기 바쁜 것 또한 한국인의 암울한 자화상이다. 도대체 한국인들은 왜 이토록 '관계'에 집착하는가? 한국인이 '우리'라는 단어에 특별한 의미를 부여하는 이유는 무엇일까? 한국인의 못 말리는 평가르기 사랑, 이대로 괜찮은 걸까?</p>   |
| 9 | 9.17(월)<br>19:00-21:00 | 강의제목 : '게으른 사람들'이 만든 노동시간 1~2등 나라 - 무엇이 한국인을 불행하게 하는가?  |
|   |                        | <p>관련도서명 : 「문화심리학」, 한성열, 심경섭, 한민 이누미야 요시유키, 2015<br/>「문화심리학」, 최상진, 김기범, 2011<br/>「게으른 사람들의 심리학」, 허용희, 2017</p> <p>&lt;논문&gt; 신희성, 김태익, 박유빈, 박선웅 (2017). 물질주의와 정신건강: 경제적 수준으로 조절되지 않는 부적관계. <i>보건사회연구</i>, 37(3), 368-397.</p> <p>Richins, M. L., &amp; Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. <i>Journal of Consumer Research</i>, 19(3), 303-316.</p> <p>강의내용 : OECD 평균을 압도적으로 상회하는 노동시간. 우리나라의 불명예 가운데 하나다. 헬조선이다, 이제 노력은 중요하지 않다 하지만 그래도 '근면성실'만큼 한국인의 특성을 잘 설명하는 단어도 없다. 문제는 그렇게 부지런히 사는 사람들임에도 왜 '게으름 극복'에 끊임없이 집착하고 고통을 받느냐는 것이다. 한국인들은 말한다. '앞으로 행복해지려고 일한다'고. 다시 말해, 사랑(love)을 찾고자 일(work)을 한다고. 그러나 일은 과연 사랑의 수단 이 될 수 있을까? 일과 사랑 사이의 관계, 우리가 잘못 알고 있던 것을 아 날까?</p> |

#### 4. 이소라 심리학자 \*참여형 강의

가. 운영기간: 2018.9.15.~9.29(토) 12:00-14:00, 3회 6시간

나. 운영대상: 성인 등 누구나 50명

다. 운영장소: 강의실3 또는 (참가자 수에 따라)시청각실

라. 강사 대표 저서

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 그림으로 읽는 생생 심리학/이밤차/2008   | 감정에 솔직하지 못한 나에게/이밤차/2017  | 부모들이 읽는 아이들 생생 심리학/이밤차/2010  | 인간관계, 심리학이 필요해/이밤차/2016   |

| 회차 | 강의일시                   | 강의계획   |
|----|------------------------|--|
| 10 | 9.15(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 나의 과거, 현재, 미래<br>*본 강의는 참여형으로 활동지 및 이야기 시간이 주어집니다.  |
|    |                        | 관련도서명 : 「인간관계, 심리학이 필요해!」, 이소라, 2016   |
|    |                        | 강의내용 : 우리가 살면서 나에 대해 오롯이 생각해 볼 시간은 얼마나 될까요? 또, 솔직한 나의 모습에 대해 다른 사람과 함께 이야기를 나눠볼 시간은 얼마나 될까요?<br>우리는 5년 전, 또는 10년 전 내 모습과 지금의 내 모습이 너무나 달라, 혹은 너무나 변함이 없어 놀라기도 합니다.<br>이번 수업에서는 나의 과거, 현재, 미래를 탐색해보며 나는 나에 대해 어떻게 생각하는지, 어떤 성격을 가진 사람인지를 알아보고, 앞으로 이뤄갈 나의 모습에 대해 이야기해봅시다. |
| 11 | 9.22(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 관계에 대하여<br>*본 강의는 참여형으로 활동지 및 이야기 시간이 주어집니다.  |
|    |                        | 관련도서명 : 「인간관계, 심리학이 필요해!」, 이소라, 2016   |
|    |                        | 강의내용 : 한동안 좋다가도 어느 순간 엉망이 되어버리기도 하는 알 수 없는 것이 인간관계! 관계 속에서 나는 주로 어떤 포지션을 취하고 있을까? 그 태도는 나의 관계에 어떤 영향을 미치고 있을까? 나는 왜 그 태도를 고수하게 되었을까?<br>현재의 인간관계를 진단해보고 나의 관계 방식에 대해 돌아보는 시간을 가져봅시다.   |
| 12 | 9.29(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 오늘 하루, 감정수업<br>*본 강의는 참여형으로 활동지 및 이야기 시간이 주어집니다.  |
|    |                        | 관련도서명 : 「감정에 솔직하지 못한 나에게」, 이소라, 2017   |
|    |                        | 강의내용 : 기쁘면 기쁜 대로, 슬프면 슬픈 대로 단순하게 느끼고 단순하게 표현할 수 있었던 어린 시절을 지나 성장할수록, 말로는 표현하기 어려운 복잡한 감정을 느끼기도 하고, 때로는 자신이 느낀 감정을 표현하기 어려운 상황에 놓이기도 합니다.   |



|  |  |
|--|--|
|  | 우리는 왜 감정을 느끼는 걸까요? 감정은 왜 중요한 걸까요? 어떻게 하면 감정을 잘 다룰 수 있을까요? 오늘 하루, 감정수업을 통해 나의 감정의 목소리에 귀 기울여보세요~! |
|--|--|

## 5. 문묘한 정신과 의사

가. 운영기간: 2018.10.13.~10.27(토) 12:00-14:00, 3회 6시간

나. 운영대상: 성인 등 누구나 50명

다. 운영장소: 강의실3 또는 (참가자 수에 따라)시청각실

라. 강사 대표 저서

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 굿바이 게으름/더난출판사/2009   | 여행하는 인간/해냄/2016  | 스스로 살아가는 힘/더난출판사/2014   | 천 개의 문제, 하나의 해답/북하우스/2012  |

| 회차 | 강의일시                    | 강의계획   |
|----|-------------------------|--|
| 13 | 10.13(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 우리의 인간관계는 왜 상처로 얼룩지는가?  |
|    |                         | 관련도서명 : 「천 개의 문제, 하나의 해답」, 문묘한, 2012   |
|    |                         | 강의내용 : 우리는 자라면서 인간관계의 중요성에 대해 대한 이야기를 많이 듣는다. 그런데 생각해보자. '인간관계를 잘 한다는 것은 무엇을 말하는 것일까?' 막연하다. 우리는 누구나 좋은 인간관계를 희망한다. 그리고 이를 위해 노력한다. 그러나 '노력할수록 우리의 관계는 나아지고 있는 것일까?' 선뜻 대답하기 어렵다. 우리는 좋은 부모, 좋은 친구, 좋은 배우자가 되기 위해 노력하지만 늘 관계는 좌절과 상처로 얼룩지고 만다. 무엇이 문제일까? 건강하고 행복한 인간관계를 맺는 사람들과, 상처를 주고받고 불행한 인간관계를 맺는 사람들의 특성을 비교해봄으로써 인간관계의 행복을 좌우하는 요소가 무엇인지를 살펴본다. |
| 14 | 10.20(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 건강한 바운더리가 건강한 인간관계를 만든다.  |
|    |                         | 관련도서명 : 「문묘한의 마음 청진기」, 문묘한, 2013   |
|    |                         | 강의내용 : 상처를 주고받는 사람들은 건강하지 못한 바운더리를 가지고 있다. 자아의 바운더리는 '나'와 '나 아닌 것'을 구분하고, 외부의 위협으로부터 나를 보호하고, 상호적인 교류를 만들어주는 우리 자신의 울타리와 같다. 그러나 바운더리가 이상이 생기면 나와 나 아닌 것을 구분하는 데 혼란이 생기고, 외부의 위협으로부터 자신을 보호하지 못하고, 상호적인 교류 대신에 일방적인  |

|    |                         |  |
|----|-------------------------|--|
|    |                         | 교류나 방어적인 관계에 빠지고 만다. 역기능적인 바운더리 유형을 살펴봄으로써 자신의 인간관계를 돌아보도록 하자.   |
| 15 | 10.27(토)<br>12:00-14:00 | 강의제목 : 바운더리 다시 세우기   |
|    |                         | 관련도서명 : 「스스로 살아가는 힘」, 문묘한, 2014  |
|    |                         | 강의내용 : 우리는 바운더리를 다시 세워야 한다. 바운더리가 너무 희미하면 상처받기 쉽다. 바운더리가 너무 경직되어 있으면 상처를 주기 쉽다. 건강한 바운더리를 세우기 위해서 자동반응 멈추기, 거절과 자기주장하기, 자기세계 만들기, 마음을 염두에 두는 태도 등의 구체적인 방법론을 배워본다. |



[붙임 1]

『심리학으로 통하다』 출석확인증 이름 ( )

|   |   |   |
|---|---|---|
| <br>6.25(월)    | <br>7.2(월)     | <br>7.9(월)     |
| <br>6.30(토)    | <br>7.7(토)     | <br>7.14(토)    |
| <br>9.3(월)    | <br>9.10(월)   | <br>9.17(월)   |
| <br>9.15(토)  | <br>9.22(토)  | <br>9.29(토)  |
| <br>10.13(토) | <br>10.20(토) | <br>10.27(토) |

\*강의 종료 시 출석도장을 많이 모은 20분에게 책 선물을 드립니다. 대상자 많을 시 추첨

- ① 2명 5만원 상당 도서    ② 3명 3만원 상당 도서    ③ 15명 1만원 상당 도서