

5분 심리학

김정민 교수

50년 후 한국은?



심리학에 대한 오해

- "Psycho + logy"

- "心理學"

- 철학, 사주, 관상, 궁합, 점쟁이즘으로 생각
 - 독심술, 심령학, 초감각 현상, 무당, 텔레파시(Oh my GOD!!)
 - 프로이트(꿈의 해석?), 정신분석학, 최면술, 정신과 의사, 사이코패스, 원초적 본능
 - 스키너, 쥐 실험, 심리테스트, 별자리, 혈액형

✓ '심리학'은 인간의 참된 이해를 위한 과학

✓ Very Important : 심리학은 '사람의, 사람에 의한, 사람을 위한 학문'

심리학에 대한 정의

심리학(psychology)은 인간의 행동(외형적 행위와 반응), 정신(마음에서 이루어지는 내적활동)을 과학적으로 연구하는 학문

- ① 인간행동의 포괄적 설명 : 인간의 행동, 정서, 인지적 측면으로 구분
- ② 개인을 대상으로 연구함 : 개인이 어떻게 기능하고 행동하는 것은 무엇인지, 주어진 환경과 사회적 맥락에서 어떻게 행동하는지를 관찰
- ③ 심리학은 과학이다 : 과학적 방법이란 문제를 분석하고 문제를 해결하기 위해 실증적 증거를 이용하는 일련의 단계

사회심리학의 정의

- 다른 사람이 실제로 존재하거나, 타인이 존재한다고 생각하거나, 상상이나 상징으로 타인이 존재하여 개인의 생각, 감정 및 행동에 미치는 영향을 이해하고 설명하려는 학문“(Allport, 1968).
- 자기 이외에 타인이 실제로 존재하거나 가상으로 존재하면 ‘사회상황’이 되는데, 사회심리학은 사회상황에서 나타나는 개인의 심리와 행동을 다룬다. (예) 애인과 데이트, 대통령 후보의 TV연설 시청, 고향에 계신 부모님 생각.
- 주로 개인행동에 초점을 두지만 사회상황에서의 집단(예, 가족이나 친구 집단)의 경험도 연구한다.
- 사회심리학 연구의 효시: Triplett(1898)의 집단경쟁에 관한 낚싯줄감기 실험

사회심리학의 정의

- 타인의 존재가 수행능력을 향상시킨다????
- 1번 상황: 혼자서 냅시줄을 감는다
- 2번 상황: 함께 감는다

조건) 빨리 감거나 늦게 감거나 상관 없음을 공지함

- 사회촉진(social facilitation) 현상; 특정한 상황에서 사람들은 다 비슷한 행동을 한다.

사회심리학의 연구 목표

1. 기술(description): (예) 장윤정과 도경완이 방송국에서 자주 부부로
2. 설명(explanation): 왜? \Rightarrow 사회심리학은 여기에 초점.
3. 예언(prediction): 다른 대상 및 상황으로 일반화.
4. 통제(control): 상황조건 변화 \rightarrow 사회문제 해결.

사회심리학의 연구 주제

- ① 사회인지, 태도, 태도변화 : 신념이나 태도가 형성되고 변화하는 과정.
- ② 대인과정과 친밀한 관계: 인상형성, 대인매력, 사랑, 관계의 진전과 와해 등.
- ③ 집단행동과 집단간 관계: 집단의 형성과 발달, 집단의사결정, 집단과제수행, 리더십, 편견 등
- ④ 자기와 자기조절 과정: 자기개념이 사회적 행동이나 사회적 동기에 영향을 미치는 과정.
- ⑤ 사회심리학의 응용: 사회심리학은 기초분야이지만 상당히 넓은 응용 영역을 지니고 있다.

위의 모든 주제들과 관련된 이론과 연구결과들이 여러 가지 사회문제를 해결하는데 활발히 적용됨

EX) 소비자심리학, 광고심리학, 정치심리학, 건강심리학, 스포츠심리학, 범죄심리학, 환경심리학 등은 사회심리학이 그 기초를 이루고 있는 대표적 응용분야.

사회 심리학은 상식이 필요하다!!

사회심리학이 매력적인 이유 중 하나는 우리가 이미 직간접 체험을 통해서 사회 심리 현상에 관해 ‘상식적으로’ 상당히 알고 있다는 점이다. 그러나 개인 경험은 우연적이고 주관적이어서 인간 행동에 관한 보편적인 지표는 되지 못한다.

① 가설 vs. 사실

상식은 객관적으로 검증되지 않은 ‘가설’이나 ‘설’인 반면에 사회심리학적 사실은 객관적, 과학적인 가설검증절차를 거친 것이다. 상식은 사실로 밝혀질 수도 있지만 사실과 다를 수도 있다

사회 심리학은 상식이 필요하다!!

② 사전예측 vs. 사후설명

상식은 대개 어떤 행동이나 사건 발생 이후에 그 결과를 근거로 진술된다. 따라서 한 가지 현상을 두고도 개인적 경험에 따라 상반되는 상식이 존재하기도 한다. 따라서 상식은 사전예측력이 불확실하다. 그러나 사회심리학은 과학적 근거에 의해 이루어진 사전예측을 체계적 방법으로 검증한 결과에 근거를 두고 어떤 상황에서 어떤 행동이 나타날지를 사전에 예언한다.

사회 심리학은 6가지 유형

① 동기접근

사회행동을 인간의 동기, 즉 생물학적 욕구나 심리사회적 욕구로 설명한다.

-본능론: Freud, Lorenz, McDougall 등은 선천적으로 지니고 태어나는 생물학적 본능으로 사회행동을 설명한다.

(예) 폭력행위를 인간의 공격본능이나 파괴본능으로 설명. 개인차를 설명 못함.

-유전적 차이: 유전자 구조의 차이가 행동의 차이를 낳는다.

(예) XYY(모두 남성) 염색체를 가지면 범죄자가 될 확률이 높다.

본능이나 유전으로 사회행동을 설명하는 이론은 사회적 요인을 간과하기 때문에 사회심리학에 큰 영향을 미치지 못하고 있다.

사회 심리학은 6가지 유형

② 학습이론 접근

행동주의의 영향으로 사회적 행동은 경험을 통해 학습된다고 주장한다.

학습이 이루어지는 과정으로는 -연합(association): 두 자극의 반복적 짝지움의 결과 (예, 김태희 + 옥수수 수염차 → 옥수수 수염차에 호감 및 구매)

-강화(reinforcement): 특정 행동 후 보상이 주어진 결과

(예, 폭행 → 상대가 굶신거림 → 상습적 폭행)

-관찰(observation): 모델의 태도와 행동을 관찰한 결과

(예, 폭력영화를 많이 본 사람이 공격행위를 많이 한다)

사회 심리학은 6가지 유형

③ 인지접근

- 사회행동이 사회상황에 대한 개인의 주관적 지각과 해석에 달려있다고 주장한다. 따라서 과거경험보다는 현재를 강조한다.
- 80-90년대 가장 유행한 접근으로서 사회행동의 원인을 설명하는 '귀인'과 사람에 관한 정보처리과정을 다루는 '사회인지'의 연구가 주종을 이룬다.

사회 심리학은 6가지 유형

④ 의사결정 접근

- 사람들은 보상을 얻고 손실을 피하려는 경향이 있기 때문에 당면 상황에서 취할 수 있는 여러 행동들 중에 가장 이득이 큰 행동을 선택한다고 주장한다.
- 이 접근에서는 합리적 추론을 거쳐 행동결정이 이루어진다고 보나 인간의 추론과정이 비합리적인 경우가 많다는 후속 연구들에 의해 타당성이 제한 받고 있다.

사회 심리학은 6가지 유형

⑤ 상호의존 접근

- 사회관계에서 나타나는 행동을 설명하는 접근으로서, 각자가 얻는 보상이나 이익이 타인과 연결되어 있어 상호의존적일 때 두 사람이 관계를 맺고 있다고 정의를 하고 관계 내에서 일어나는 보상과 손실의 교환과정을 분석한다.

사회 심리학은 6가지 유형

⑥ 사회문화 접근

- 각 문화에 따라서 사회심리와 사회행동이 어떻게 다르며, 차이를 유발하는 문화 요인들은 무엇인지를 알아내고자 한다. 지금까지 밝혀진 요인들 중 대표적인 요인은 ‘집단주의-개인주의 차원’이다.

10년 후 한국사회의 10대 이슈?

01

저출산 초고령화 사회

02

불평등 문제

03

미래세대 삶의 불안정성

04

고용불안

05-10

환경, 사이버범죄, 에너지, 안보, 경제 저 성장

OECD 35개 회원국 1.68, 최하위

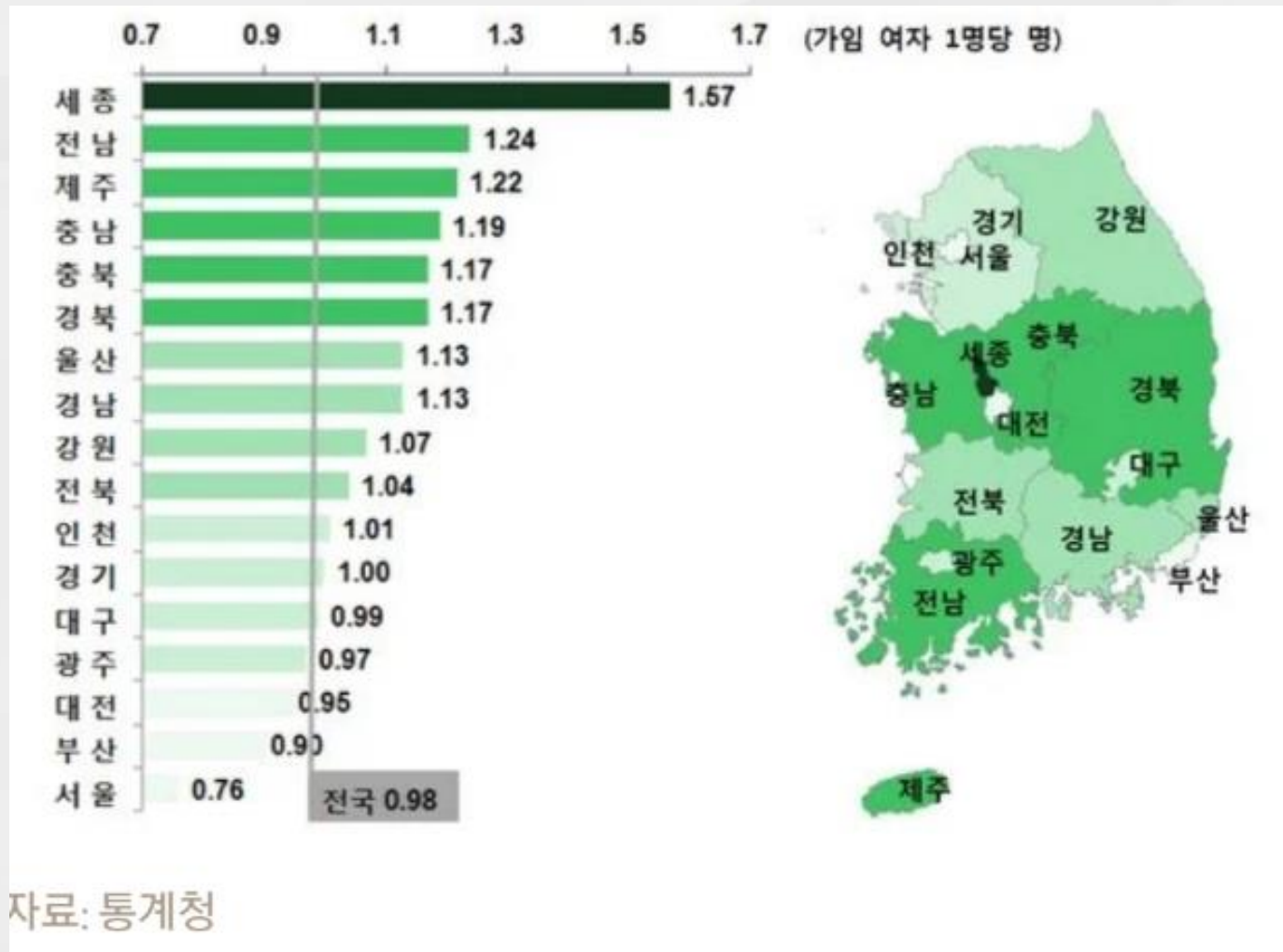
합계출산율 추이



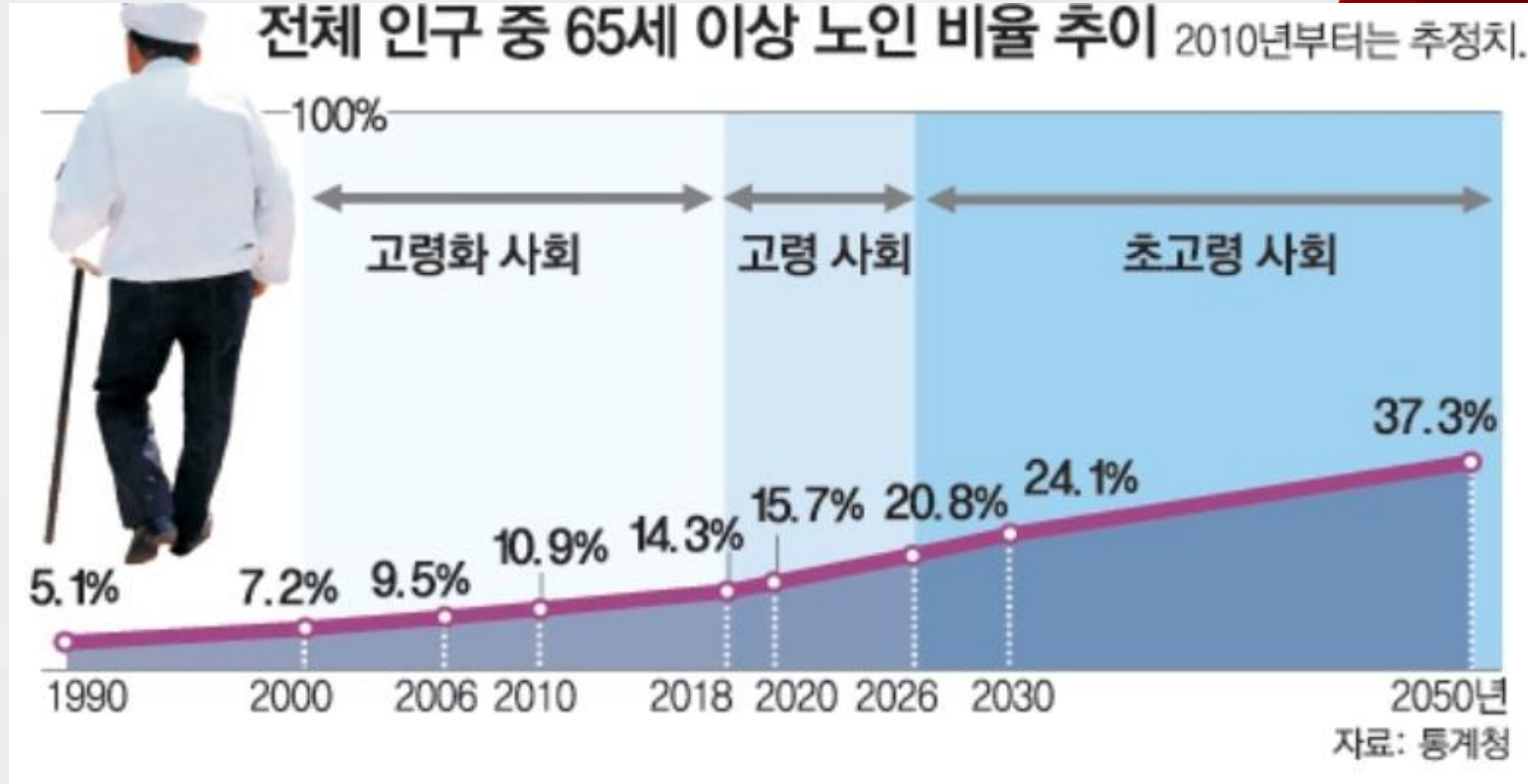
- 전년 대비 11.9% 감소
- 조출생율(인구 1천명 당 출생아 수)
7.0명 (cf. 2008년, 7.9명)



시도별 출산율 2018



노령화 인구



■ 노년부양비

2011년 15.6%
2017년 19.2%
2020년 22.1%
2040년 57.2%

■ 생산가능인구(15~64세)증가율

1990년 1.87%
2000년 0.8%
2009년 0.95%
2012년 0.38%

아무르 Amour



자연은 실로 모욕적인 방식으로 우리에게 암시하고 경고한다. 소매를 살짝 잡아 당기는 게 아니라, 이빨을 뽑아 놓고, 머리카락을 뭉텅뭉텅 뜯어 놓고, 시력을 훔치고, 얼굴을 추악한 가면으로 바꿔 놓고, 요컨대 온갖 모멸을 다 가한다.

게다가 좋은 용모를 유지하고자 하는 열망을 없애 주지도 않고, 우리 주변에서 눈부시게 아름다운 새로운 형상들을 빚어냄으로써 우리의 고통을 한층 격화 시킨다."

- 데이비드 윌즈 <우리는 언젠가 죽는다> 중 -

감독 : 미하엘 하네케

2012/프랑스,독일,오스트리아 / 127분

아무르 Amour

아무르

12월19일 대개봉

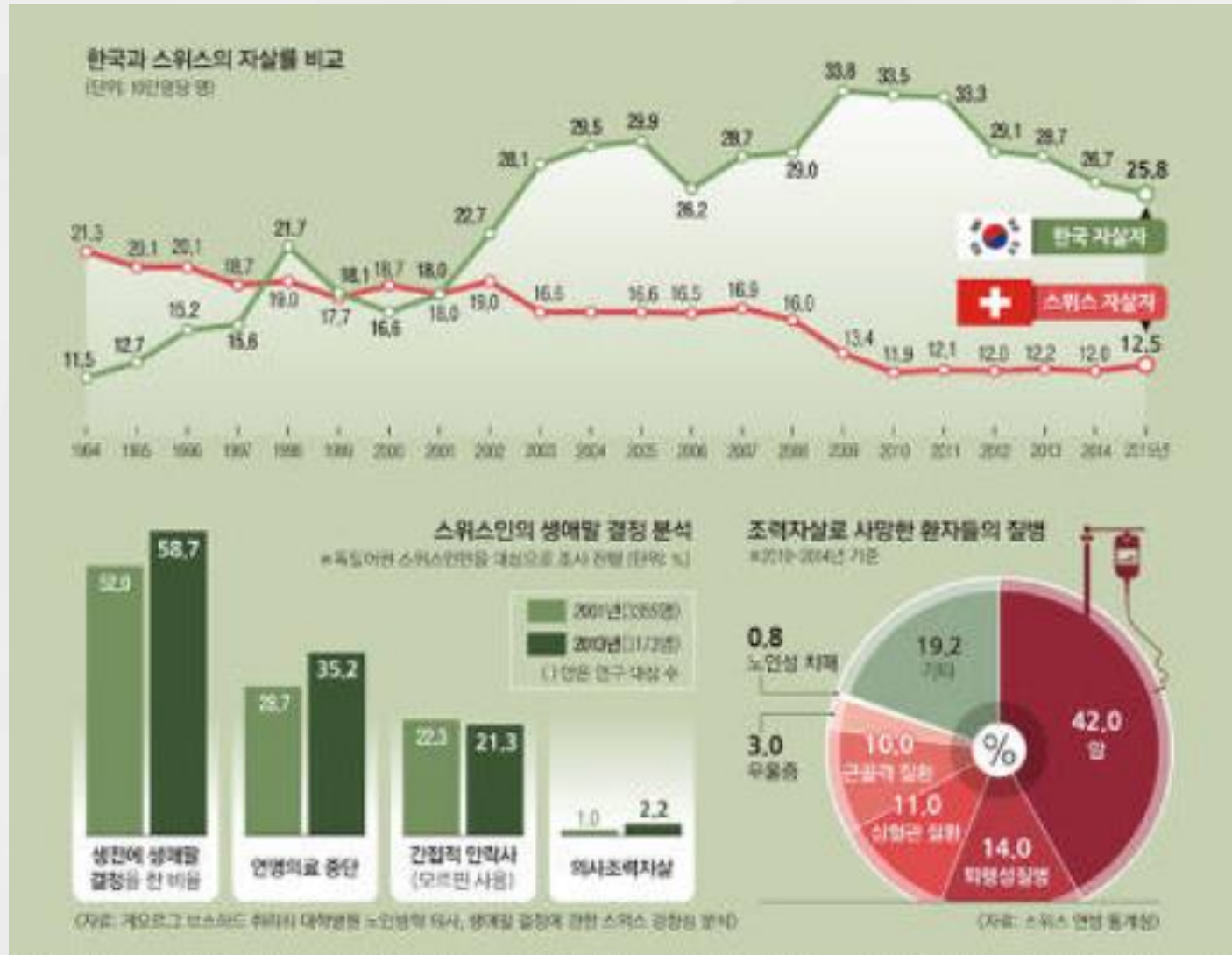
늙어서 이미지 망치면
어쩌려고 그래?



삶을 끝내는 권리



인간 답게 죽는 방법



동기(motivation)

[질병관리본부]

	1순위	2순위	3순위
10~19세	부모와의 갈등	친구와 갈등	직장 또는 학교문제
20~29세	연인과 갈등	우울증	부모와 갈등
30~39세	배우자와 갈등	우울증	연인과 갈등
40~49세	배우자와 갈등	우울증	채무
50~64세	배우자와 갈등	우울증	자신의 질병
64세 이상	자신의 질병	우울증	자녀와 갈등

인간관계의 동기

“ 배울 게 없네!”

“나도 저런 강연 할 수 있겠다.”

<로마의 휴일>오드리 햅번

“ 나는 어머니의 인생관을 그대로 물려받았다.”

- 부모가 자기 삶을 귀하게 여기며 정성을 다 할 때, 아이의 모습도 부모가 원하는 그 모습으로 변한다.

우리의 생각을 살펴보는 일...

- 심리학은 뇌 안에 벌어지는 모든 일을 연구
- 사고, 학습, Personality, 꿈, 욕구, 행동 결정
- 초창기 심리학 vs. 지금의 심리학
- 사람이 생각할 때 뉴런이 활성화
- 무엇을, 왜, 어떻게?

머리는 쓸수록 좋아진다

- 엘리노이 맥과이어(2000)
- MRI를 통한 런던의 택시기사들의 뇌 비교
- 택시기사의 뇌는 후위해마가 상대적으로 큼
- 경력이 길수록 차이가 뚜렷
- 은퇴한 택시기사의 경우 일반적 크기
- 10%만 사용하는 뇌

편견(고정관념)

- 로널드 레이건 (1911-2004)
- 헤일로 효과
- 첫인상의 중요성
- 외모 경쟁력

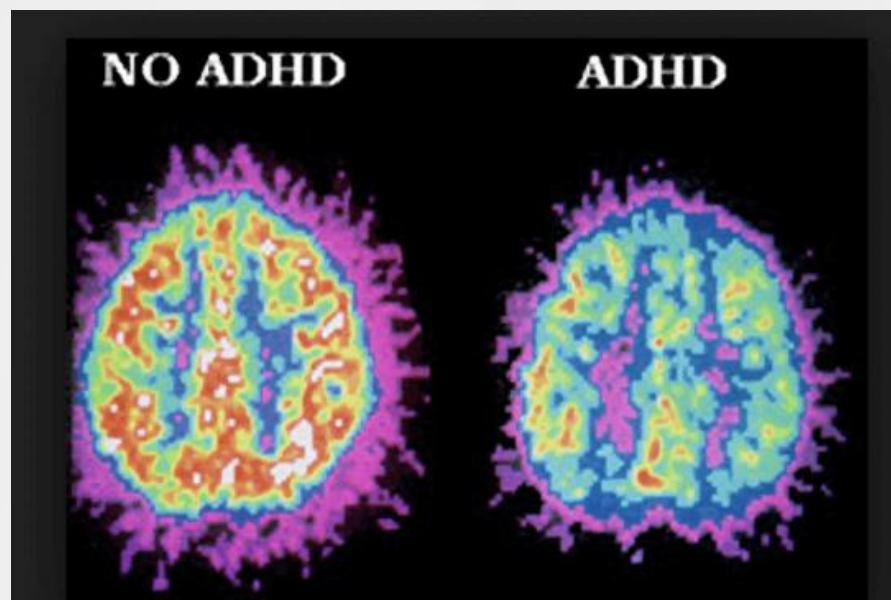


한낮에 악마 '이케디아'

- 웨인주립대학교 의과대학의 쥐 실험
- 찰스 디킨스의 황폐한 집
 - ‘지루해 죽을 것 같다’.(bored to death)
- 지루함과 연관된 수많은 현상들
 - 영국의 롱 라튼 교도소의 사건
 - 블레즈 파스칼 '존재론적 불안'

지루해 하는 아이

- 부모가 절대 해서는 안되는 행동 (TV와 스마트폰)
- 화면속의 행동이 분비 시키는 도파민의 절대량
- 화면과 상관 없는 일에 대한 집중력 감소
- 화면 밖에서의 능동적인 아이의 모습



지속적인 창의력의 상실

- 장난감 1개를 가지고 10개의 방법으로 놀 줄 아는 지혜
- 한국 아이들과 vs. 뉴질랜드 아이들을 대상으로 한 창의력 테스트
- “물컵 모양이 그려진 종이에 원하는 대로 그림을 그려라.”

아마추어는 마감을 정해두고 일을 시작하지만, 프로는 스스로 끝났다고 생각할 때까지 멈추지 않는다. 창의성은 결국, 그 사람이 사색하는 시간의 질로 결정된다.

나는 얼마나 기다려야 할까?

- 휴스턴의 공항의 고객 불만에 대한 책략
- 기다림에 대한 보상
- 기다림의 고통, 통제의 범위
- Lack of agency ‘주체감의 부족’
- 주체감이란 우리가 독립된 행위자로 행동하는 것, 운명이 내 손안에 있다고 판단하는 것이며, 자율권과 자주적 결정의 결합이라 할 수 있음
- 우울증 환자 vs. 일반인 / 문제 근원의 인식

괴테의 사색하는 삶

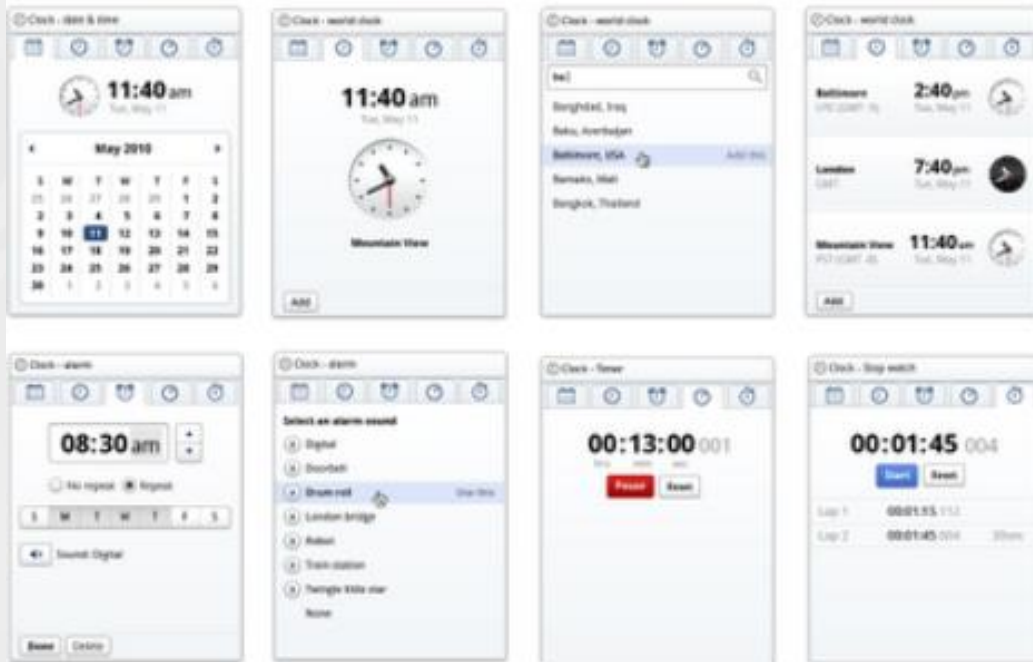
“자연만큼 독창적인 것은 없다. 자연에서 배우지 않는다는 건, 평생 남이 걷는 길을 뒤에서 따라가며 모방자의 삶을 살겠다는 말과 같다.”

아이의 꿈을 존중하는 괴테의 아버지가 있었기에 그 모든 것이 가능했다.

“돈으로 아이의 재능을 살 순 없다.”

기다림을 파는 시대

기다림의
미학



말 한마디의 힘

- 이분의 아버지는 6.25 전쟁에서 한쪽 눈을 잃고 팔다리를 다친 장애 2급 국가 유공자였다. 그는 어렸을 때 축농증이 심해 치료를 받으려고 병원을 찾았는데 유공자 의료복지카드를 내밀면 모두 반색을 하고 문전 박대를 당하기 십상이었다. 그러던 중 이학산이라는 외과 의사를 만났는데 어린 그가 내민 의료복지카드를 보고 이렇게 말했다

“아버지가 자랑스럽겠구나.”

2014 / 한국 / 95분 / 다큐멘터리

후회 없이 살고 있나요?

号

새해에도
소중한 목숨
절찬 상영중

이창재 감독

비밀/배급: 필립본로 필러스 배척 비리전력회사 공중제품 아이(20)배척자신문물 +C연인업은행 배척주최배척보일 CDS서열보존 제척지형 에스케이연공회재단 12세이상관행가





감사합니다.