

7. 마음의 발달

마음의 발달 개괄

- 'Develop'이라는 단어는 'Envelope'라는 단어와 기원이 같은데, 이는 발달이 안에 있는 것을 펼쳐는 과정이라는 생각과 연결된다. 이렇게 펼쳐지는 발달은 천천히 발생할 수도 있지만, 인간의 행동에서는 어느 순간 아주 현격하게 달라지는 것을 관찰할 수 있다.
 - 이의 대표적인 예시 중 하나는 시각절벽(visual cliff)이다. 시각발달을 연구한 Elinor Gibson은, 유리창 밑에 시각적으로 벼랑을 만들고, 다양한 아이들의 반응을 보았다. 결과를 보니까, 위험하더라는건 처음부터 알고 있는 것이 아니라, 학습된 것이라는 결론에 도달할 수 있었다.
 - 즉, 세상을 아는 것이 달라진 것이 행동을 통해서 달라진 것이다. 이렇게 시각절벽을 건너지 못하는 아이들은 용기를 잃어버린 것이 아니라, 세상을 알기 시작하니까 거기에 따라서 행동이 달라지고 거기에 따라서 정서적인 반응이 달라진 것이다.
 - 이러한 실험은 공간지각, 거리지각, 깊이지각의 측면에서 어떻게 알고 행동하는지와 관련있다.
- 우선 발달은 어떻게 일어나는지를 다룰 것입니다. 발달의 과정을 살펴보면, 인지발달과 사회성발달이 있다.
 - 인지발달과 관련해서, 사람들이 원래 발달하도록 정해져 있다는 생각도 있다.
 - 그러나 사람들이 살아나가면서 가장 많은 부분을 차지하는 것은 다른 사람과 연결되는 것이다. 즉, 환경과 접하면서, 경험을 통해서 행동이 변할 수도 있다는 것이다. 인간은 사회적인 동물이라는 말은 이러한 측면과 관련되어 있다.
- 무엇이 발달에 영향을 미치는지 다룰 것이다(유전 vs. 환경).
- 왜 발달이라는 것이 일어나는가를 다룰 것이다. 인간을 포함한 많은 동물 유기체가 지구상에서 살아나가면서 환경과 끊임없이 관련지으면서 변화해 왔다 할 수 있다. 이는 진화심리학과 관련이 있으며, 인간과 환경과의 관련성을 넘어서서 봐야 한다는 생각이 20세기 후반부터 나오기 시작한다(유기체의 변화).
 - 인간 동물 유기체와 환경이 상호성을 가지고 변하게 된다. 이에 대한 여러가지 증거들이 있는데, 탄탄한 증거 중 하나는 대기상태에서의 산소 농도와 생물의 종류이다.
 1. 처음에는 대기 중의 산소 농도가 한동안 낮아서, 이 상태가 20억년전부터 유지되었다. 핵이 만들어지기 전까지 상당히 많은 시간이 필요했다.
 2. 녹조류들은 광합성을 통해서 지구를 변화시키는데, 이들은 물 속에 있으면서, 광합성을 통해서 광자와 물을 연결하게 된다.
 3. 산소는 20억년 전부터 쌓이기 시작하면서 환경을 오염시킨다. 산소는 산화되면서 다른 것들의 성질을 변화시키기 때문에, 오히려 독이라고 표현할 수 있는 것이다. 산소는 다른 것과 붙어서 성질을 변화시킨다(녹슬거나 불이 난다).
 4. 이러한 환경적인 이유 때문에 생명체에서 변화가 생겨서, 진핵세포가 생긴다. 가설에 의하면, 세균들이 같이 모여서, (가설적인) symbiotic system을 통해서 핵이 있는 세포가 만들어진다. 이것이 많은 생명체들의 기원이다. 이러한 진핵세포는 원핵세포에 비해서 많이 크지만, 우리가 말하는 생명체라고 부르는 힘들다.

5. 복잡한 유기체가 만들어지고, 우리가 알고 있는 생명체라고 한 것이 본격적으로 만들어진 것은 다른 때로, 적어도 캄브리아기가 되어야 (6~7억년전)이 되어야 한다. 이 과정에서 생명체는 일종의 환경오염 물질이었던 산소를 에너지로 쓸 수 있게 되는데, 이것이 호흡기관이 된다.

- 결론적으로, 수십억년 전부터 생명체는 지금까지 똑같은 상태가 아니라 산소 하나만 두고 봐도 많이 변화해 왔다. 생명체는 변화하는 환경에 적응하기 위해서 복잡한 상태가 되었다 엄청나게 산소가 누적 되면서 현재의 생명체 군을 형성한 것이다.
- 우리 몸 안에 미생물들이 많은데, 없으면 생명 활동이 유지가 안 될 것이다.

분화와 인지적 발달

- Piaget는 인간의 지성에 대해서 밝혀내고자 하였다. 그는 지능검사를 어떻게 개발해야 하는것인지, 지성이라는 것은 무엇인지를 탐구하였고, 이후에 발달심리학자로 활동한다. Piaget가 어린 시절부터 직접 했던 연구 관찰 실험은, 생명체들이 아주 작을 때부터 어떤 식으로 변화되는지 직접 관찰해 보았다. 달팽이나 조개 등을 보아도, 환경의 영향에 따라서 태아의 상태에서 분화되어 나가게 된다.
 - 이를 통해서, Piaget는 행동과 마음이 발달하는 것도 일종의 분화과정 같은 것이라는 생각을 가지게 된다.
 - 즉, 인간의 발달 역시 환경적인 측면과 유전적인 측면이 맞물릴 것이라고 생각했다.
- Piaget에 의하면 인간에게는 태어날 때부터 도식(schema)가 있는데, 이는 칸트 때부터 사용한 개념으로 어떠한 지식 틀을 의미한다.
 - 이러한 도식을 자기 주변에서 접하는 사물에 적용하게 되는 과정을 동화(assimilation)이라고 한다. 예를 들면, 아이가 무언가를 쥐고 빠는데, 이러한 기본적인 행동들을 모든 사물에 똑같이 적용하게 된다.
 - 그러나 한 번만 해보는 것이 아니라 잘 안되면 그 때마다 도식을 바꾸게 된다. 이렇게 바뀌어 나가는 과정을 순응(accommodation)이라고 한다. 즉, 환경에 맞춰서 자신을 바꾸는 것입니다.
 - 이러한 도식들이 쌓아가나는 dynamic process를 통해서 새로운 도식을 만들어 나가는 것이 발달이다.
- Piaget가 주장한 인지발달단계는 4단계로, (1) 감각운동기, (2) 전-조작기, (3) 구체적 조작기, (4) 형식적 조작기로 나누어지게 된다. 이 각 단계는 새로이 schema를 형성하는 과정이다.

1. 감각운동기(0~2세) – 과제: 대상영속성 → 격리불안

- 감각운동기에는 생득적, 선천적으로 감각을 사용해서 세상을 지각하게 된다. 이의 대표적인 증거가 아이의 반사 도식인데, 유아기에는 무엇을 쥐는 힘이 매우 강하다. 손바닥을 자극하면 쥐고, 입 근처를 자극하면 젖을 먹으려고 한다. 여기서는 감각과 운동이 연결되어 나가서, 감각운동협응기라고 부르기도 한다.
- 이러면서 동화와 순응의 과정을 거치면서 새로운 도식들을 만들어 나가게 되는데, 가장 중요한 과제는 대상영속성이다. 한 8~9개월쯤에는 보이는 인형을 가렸을 때 인형이 앞에 있다는 것을 깨닫게 된다. 이것은 기억의 시작이라고 할 수 있는데, 무엇이 거기에 있다는 것을 알게 되기 때문이다. 즉, 내적인 표상이 제법 자리를 잡고 지속하는 것이 아닌가 의문을 가지게 된다.

- 이 시기의 특성 중 격리불안은 부모가 잠시 안 보인다는 것을 지각할 수 있기 때문에 발생하는 문제이다. 이러한 문제가 해결되면 안 보이는 존재에 대해서 파악할 수 있고 말로 표현할 수 있게 된다. 즉, 대상이 계속 존재한다는 것에 근거해서 이름을 붙일 수 있게 되는 것이다. 처음에는 우는 소리만 만 2살 때부터 언어가 시작되고, 사물에 이름을 집어넣게 되면서 이를 서서히 구조화시킨다.

2. 전-조작기(2~6세) – 과제: 보존개념 → 언어 시작

- 전-조작기에는 심적 표상을 조건에 따라서 바꿀 수 있게된다. 처음에는 내적 표상에 대해서 이름을 붙이는 정도에 언어가 불과하고, 본 대로, 듣는 대로, 느끼는 대로 내적 표상이 형성되게 된다.
- 보존과제의 경우 물을 서로 다른 용기에 넣는데, 폭이 좁아지면서 물의 높이가 달라진다. 어린 아이들의 경우 물의 양이 어떻게 똑같은지 잘 이해하지 못한다. 그러나 보존개념을 터득한 경우 두 가지 차원 이상에 걸쳐서 심리적인 조작을 할 수 있게 된다. 이러한 능력은 기초적인 지각과 관련된다.
- 여기서 드러나는 것은 보존의 법칙이라고도 하는데, 이러한 성질들은 안에서 정보처리를 하고 정보조작을 해서 알기보다는, 이미 밖에 있는 것이다. Piaget는 이를 보존개념(conservation concept)라고 한다.

3. 구체적 조작기(7~11세) – 과제: 추상성 → 구체적 사물 조작

- 이 시기에는 보다 고차적인 상태에서 구체적 사물 조작에 대해서 알게 된다. 그러나 이러한 조작의 경우 추상적인 조작은 불가능하고, 여전히 구체적인 특성들에 한정되어 있다.
- 이것이 제일 대표적으로 잘 드러나는 분야가 수학이다. 언어는 구체적이지 않고 상징적인 반면에, 숫자는 구체적인 사물하고 연결시켜서 처음에 생각할 수 있다. 예를 들어서 미지수를 구하라고 하면 네모나 괄호 안에 숫자를 집어 넣으면서 대입해 본다. 이러한 것이 훈련되어 가면서 쌓이게 된다.
- 따라서 이 시기에는 아이들에게 사진이나 그림으로 보여주는 것이 효과적인 교육이다. 예를 들어서 국회에 대한 설명보다, 모의 학급회의를 거치는 것이 의사결정 방법을 가르쳐 주는 데 효과적일 것이다.

4. 형식적 조작기(11세~) → 추상적 합리성, 가설 추리

- 중학교에서는 추상화할 수 있는 능력이 생겨서, 이 때부터는 가상적인 어떠한 설정 하에서도 무엇이 어떻게 바뀔까를 생각할 수 있게 되어, 사고능력이 성인과 마찬가지로 된다.
- Piaget의 발달과정에서 마지막 단계에 들어가게 되면은, $x+y=5$ 가 되는 숫자의 조합들을 이야기해보라고 해도 할 수 있고, 함수 관계에 대해서도 이해할 수 있게 된다.
- Piaget의 발달과정을 요약하자면, 구체적인 곳에서 추상적인 쪽으로, 지각과 운동과의 간단한 연결뿐만 아니라 상징을 조작하는 쪽으로 인지 발달이 이루어진다.

인지발달의 원인 - 유전과 환경

- 인지발달이라는 것이 이미 인간에게는 다 정해져 있다는 가설이 있다. 즉, 유전 부호에 뼈아제의 인지단계가 정해져 이쪽, 이는 신체적 성숙에 따라서 발현된다는 가설이다.
 - Rosenzweig의 실험에서 쥐들을 데리고 실험을 하는데, 결핍된 환경(혼자 성장하는 쥐)와 풍요로운 환경(여러 마리가 같이 성장하고 주기적으로 장난감 세트를 교체)을 비교하였습니다. 이들은 형제쥐로서, 유전적으로 많이 유사하여서 다른 것은 환경이었다.
 - 일정 시간이 지난 다음에 보니까, 풍요로운 환경에서 자란 쥐들이 학습 속도가 더 빨랐다. 신경을 본 결과, 이러한 쥐들의 뇌가 더 무거웠으나 신경세포수에는 차이가 없었다. 이들은 시냅스에서 연결되는 부위에 돌기들이 많이 뻗어 있었고, 이에 따라서 뇌가 무거워진 것이다.
 - 학습을 잘 하는 것은 시냅스 개수가 많아서 적응력이 뛰어난다는 것이다. 인간의 경우도 아이들이 처음에 태어난 후에 자라면서 여러 활동을 하는데, 태어나서 1년동안 시냅스가 10배 이상 증폭된다. 이 시기에서는 대상영속성을 획득해 나가는 가정에서 다양한 활동들을 하면서, 시냅스가 발달하기 때문에 좋은 환경은 중요하다고 할 수 있다.
- 이에 따라 환경을 변화시켜서 신동을 만들 수 있을 것이라는 생각이 생겼다(특수학습).
 - 특수학습에 있어서, 이 영역에서 훈련되는 경우 나이와 상관없이 배울 수는 있다. 그러나 이것이 그 영역을 벗어나 다른 영역에까지 영향을 미치는 것은 아니다(일반성의 문제).
 - 즉, 어느 정도 연령의 한계가 있다. 나이에 따른 기억 폭의 증가량을 보면, 거의 정비례 관계를 보이고 있다. 이런 것들이 인지발달의 기초로 이해되는데, 신 피아제학파(Neo-Piagetian)에 의하면 일종의 책략을 만드는 과정을 통해서 인지발달을 확인할 수 있다. 이들은 (1) 제한된 기억 용량으로 인한 것이라는 이론(Pascule-Leone)과 (2) 제한된 처리능력으로 인한 것이라는 이론(Case)을 제시하였다. 전문성의 문제인지를 보면, 경기 중간의 체스판에서 복기를 하라고 하면 전문적 체스 아동들이 어른보다 잘 하나, 무작위로 배열된 경우 둘이 같은 능력을 보였다.
 - 책략의 일종인 되뇌기 비율도 나이에 따라서 증가하는 것을 볼 수 있다. 이에 따라서 회상할 수 있는 항목의 수가 증가한다. 만 3살이 된 아동의 경우에도, 곰돌이를 두 바구니 중 하나에 넣어도 일종의 되뇌기를 하는 것을 관찰할 수 있다.
 - 책략의 사용은 기억공간의 효율적인 활용과 연관되어 있다. 책략의 사용은 메타인지(metacognition)과 관련되어 있다. 신 피아제학파에 의하면, 기억 뿐만 아니라 인지 과정 전반에 걸쳐서 이런 일이 발생한다. 책에서 전체 구조를 이해할 것이면 뒤부터 보는 것이 도움이 되는 것도 같은 원리에 기반한다.

사회성의 발달

- 사회성 발달과 관련하여서, 애착이 사회성 발달의 시작으로 지적된다.
 - 태어날 때부터 대개, 같은 종 내에서 사회적인 관계를 맺으며 살기 시작하는데, 새끼 동물은 딱 달라붙어서 떨어지려고 하지 않는다.
 - 인간의 경우 이 과정이 특히 중요한데, 인간의 경우 말을 배우기 시작하기 때문이다. 이 시기부터, 말소리 같은 것을 내는데, 인간은 200여가지의 음소를 낼 수 있는 잠재성을 가지고 있다. 그러나 이 중에서 사용하게 되는 것은 부모 등에 의해서 선택된다. 아이가 다른 소리를 내면, 반응을 안 하고, 아는 소리를 하면 반응을 해 줘서 조작적 강화를 해 준다. 결국, 이에 따라 어떤 문화권을 가던 음소는 40개에 지나지 않게 된다.

- 새끼들의 경우, 귀엽다고 표현할 수 있는 모양이 있다. 이에 따라서 특정한 특징들이 자기들을 돌봐 주는 사람들의 주의를 끌어서, 생존가치를 증가시킨다는 생각이 있다. 즉, 애착은 적응적인 것이다.
- 오스트리아의 동물실험학자인 Konrad Lorenz는 생득적인 애착의 일종인 각인을 발견하였다. 예시를 들자면, 생들이 로렌츠의 검은 장화를 어머니로 알게 되어서 따라다니게 된다.
 - 어떤 성질을 가져야 각인이 형성될 수 있는가? 움직이는 나무블럭/나무오리를 통해 실험해 본 결과 움직이는 물건을 쫓아가게 된다. 이는 일종의 각인으로 자기를 돌봐 줄 수 있는 존재를 찾는 과정이다.
 - 각인이 가장 잘 일어나는 시간을 살펴보면, 알에서 깨어난 지 15시간이 지나서가 가장 강하게 각인된다. 이를 임계기라고 부르고, 이 때 데려다 키우면 가장 많이 보여준 대상을 따르게 된다. 포유류에도 비슷한 시기가 있는데, 강아지의 경우 생후 3~4주 정도가 된다. 인간도 정해진 시기가 없지만, 어린 시절에 할머니/할아버지에게 맡겨진 경우에는 성인이 된 상태에서도 더 친근감을 느끼게 된다. 이러한 결정적인 연령을 생후 3년 정도로 보고 있다.
 - 비슷한 예시로, 언어 습득이 있다. 사춘기 되기 전까지는 여러 언어들을 접하더라도 빠른 속도로 배우게 된다. 이 때문에, 초등학교 때 다른 나라를 가면 바로 생존할 수 있으나, 중학교 이후에는 많은 스트레스를 받으면서 생존이 느리게 된다. 한 가족의 이민에서 다양한 연령대의 자녀를 본 결과, 경계점이 사춘기 즈음으로 추정된다.
- 왜 애착이 형성되는지에 대한 Freud의 찬장이론(cupboard theory)를 살펴보면, 이는 신체적 욕구 충족을 위해서이다. 즉, 먹을 것을 주기 때문에 애착이 형성된다. 반면에 Harlow의 contact comfort theory에 의하면 사랑으로 대표되는 편안함과 위안감(접촉위안)이 강조된다.
 - 철사 대리모와 우단 대리모를 설정하여서, 실험을 진행하였다. 이 경우에 원숭이는 우선 철사로 가서 먹이를 먹지만, 우단 천을 선호하게 된다. 유사하게, 낯선 물체가 나타나는 경우에도 우단 대리모를 선호한다. 이는 온도와 무관한 것으로 드러났다.
 - 철사 대리모에서 자란 원숭이의 경우 스트레스 상황(위축, 울기)을 보이고, 이상행동(자폐 증상)을 보인다. 철사 대리모에서 양육된 경우 성인이 되어서도 아이를 제대로 돌보지 못한다. 자폐의 원인은 조심스럽게 접근해야 하지만, 이러한 경우 사회적인 관계를 제대로 형성하지 못했기 때문이라는 가설이 있다.
- Bowlby는 접촉이 사회성 발달에 중요하다고 주장한다.
 - 우선, 매우 어린 아이의 경우 선천적으로 사회적 상호작용에 대한 경향성이 있다. Social smile의 경우 사람 얼굴이 나타나면 웃게 되는데, 이는 대략적인 형태만 알아보면서도 그러는 것이다.
 - 그러나 이후에는 지속적으로 돌봐주는 어머니 아빠의 얼굴에 가까이 가고, 낯선 상황에 대한 선천적인 공포가 생기게 된다. 이에 따라서 보호자로부터의 격리가 있으면 저항, 좌절 등을 겪게 된다.
 - 이 시기에 애착 유형은 Ainsworth의 “낯선 상황” 실험으로 구분할 수 있는데, 이 실험은 (1) 도입-탐색기, (2) 격리기, (3) 재회기를 거치게 된다. 애착이 잘못 형성되면 여러 가지 문제가 생긴다.

1. 안정적 애착의 경우 우선 낯선 상황에서 탐색적인 행동을 보이고, 다시 만나면 반가움을 표한다(2/3).
2. 불안정적 애착의 경우 어머니에서 떨어지지 못하고, 불안해하며, 양가적인 모습(무시/불안)을 보인다.
3. 회피적 애착(혼란형)은 부모에 무관심하고, 재회해도 무시하게 된다. 요구를 들어주지 못해서 그렇다.

➤ 감각적, 사회적 자극의 결핍은 사회성 발달장애를 초래한다. 지속적으로 결핍될 때 무감정적 반응 (apathy)가 발생하고, 이는 특히 심각한 mental trauma가 겹치면 심해진다. 대표적인 것은 시설아동의 경우이다.

■ Skeels' Report에서는 고아원에서 아이들을 전부 수용하기 힘들어서, 절반의 고아를 다른 사회 시설 기관인 정신지체 여성 보호원에 맡기게 된다. 후자의 경우 소녀들이 엄마처럼 해 주었다. 일부 아이들은 입양되어서 나가기도 하였는데, 종단적인 연구를 해 본 결과, 고아원에 남았던 아이들은 나중에 가정에 입양되어도 적응하는 데 문제가 있었고, 많은 수가 자퇴하여서 사회적 발달의 한계를 보인다. 반면에, 정신지체 여성 보호원에서 자란 아이들의 경우 교육적으로도 문제가 없었고, 일반 가정 아이들과 큰 차이가 없었다.

■ 이는 Freud의 초기결정설과 관련이 있다. 이에 따르면 어린 시기에 돌봐주는 것이 매우 중요한데, 태어나서 3~4살이 될 때 까지 안정적으로 사회성 발달을 도모하여야 한다. 미국에서는 한 때 파스테르가 세균질환을 발견하여서, 몇 년간 아이들을 침대에서 안지 않은 상태에서 키웠는데, 이것도 문제가 될 수 있는 상황이다. 후기산업사회에 와서 어머니가 초기에 애착을 형성하기 어렵게 되는데, 이는 양육과 관련된 복지가 필요하다는 점을 말해 준다. 탁아소 교육의 경우 애착결핍의 문제가 생긴다. 특히, 시설아동의 경우 일일이 안아줄 수가 없다. 현재 저렴한 어린이집의 경우 보모 혼자서 10명을 담당하는데, 이는 장기적으로 생각해 봐야 할 문제이다.

➤ 사회성 발달과 관련되어서 중요한 환경은 가정인데, 부모가 어떤 식으로 양육을 하는지에 따라서 성격이 달라지게 된다. Baumrind는 조직심리에서 리더십을 구분하는데, 크게 독재자형(전제적-권위주의적), 자유방임형(허용적 태도), 민주형(권위적-호혜적)으로 나눌 수 있다. 이에 따라서 조직의 성과가 달라진다.

■ 생산성은 독재자형이 제일 높는데, 이 경우 한번 조직이 붕괴되면 생산성이 급격히 떨어진다. 반면에, 자유방임형은 생산성이 어떻게 될 지 예측불허가 된다. 그러나 민주적인 리더는 리더와 멤버들이 끊임없이 소통해 나가면서 조정을 해 나가는 점 때문에 위기대처능력이 크다. 생산성은 비교적 낮지만, 자발적으로 멤버들과의 관계를 끊임없이 조정해 나가면서 탄력적인 조직을 유지해 나간다.

■ 가정에서의 리더는 부모이기 때문에, 똑같이 적용할 수 있다. 독재자형처럼 모든 것을 다 결정해 주면 아이들은 수동적이게 됩니다. 성인이 되어서도 부모 눈치를 보게 된다. 이 경우에는 친구들과의 관계에서 약간 뒤에 빠져서 잘 따라간다. 자유방임형의 경우 겉으로 보서는 처음에는 성공적이고 어느 정도의 사회적인 관계를 가지다가, 이후에는 책임감도 없고 자신의 입장만 생각하는 이기적인 사람이 된다. 반면에 민주형의 경우 아이들이 상당히 자발적이게 되어서, 힘든 일을 자신이 맡아서 하면서 발전한다. 이러한 아이들은 굉장히 안정적이고 변화에 대해서 적극적으로 끊임없이 도전한다. 민주적인 리더는 이상적이지만, 가장 힘들다. 정치적인 측면에서 볼 때에도 민주적인 리더는 만들어지기 힘들다. 민주적인 것은 많은 구성원들이 노력을 해 주었을 때 가능하다.

- 처음 봤을 때에는 아이들이 부모의 양육 방식에 영향을 받는 것 같지만, 양육은 일방적이지 않고, 상호교환적(reciprocal, transactional)이다. 아동들에게도 선천적 기질(temperament)이 있고, 이에 따라서 부모 양육 방식이 달라질 것이다. 부모가 아이를 부모가 감당못하면 허용적인 태도를 취할 수도 있으나, 이러한 상황에서 부모가 더 세게 나가면 부모는 독재자가 되어 버리는 것이다.

도덕성의 발달

- 도덕성은 일종의 사회적인 행동이라고 볼 수 있다. 이 측면에서 등장하는 논의가, 인간이 이기적인 존재인지, 이타적인 존재인지에 대한 논의이다. 이에 대한 여러가지 해석들이 있다. Freud는 인간의 도덕성은 부모와의 관계에서 벌어지는 일들을 내재화시키는 것이라고 하였다(금지된 장난, 내재화).
 - 도덕성에서 가장 두드러지는 것은 “하면 안 된다”라는 식의 명령이다. 이는 태어날 때부터 알고 있는 것이 아니라, 나쁜 행위에 따른 처벌이 불안으로 이어져 내재화된 것이다. 예를 들어 치아로 사람을 무는 동물적인 행동의 경우 처벌을 통해서 하면 안 된다는 것을 학습하게 된다.
 - 이러한 측면이 어른한테도 나타나게 되면 도덕성으로 나타나는 것이다.
- 남을 돕는 행동(이타적 행위)의 경우 아이들도 남들이 힘들다, 아프다 등에 대한 공감을 할 수 있다. 사람이 아픈 경우 도움은 되지 않더라도 도우려는 행위를 하게 되는데, 예를 들어서, 어린 여자 아이들은 누가 아픈 경우에는 인형을 가져다 주게 된다. 수행능력에는 한계가 있기 때문에, 공감에 수행능력이 더해지면 이타적 행위로 이어지는 것이다.
 - 이러한 행위가 공감적 괴로움을 해소하기 위해서라면, 도덕적인 행동을 하기 위해선 공감할 수 있는 능력이 중요할 것이다. 공감하는 능력은 기본적인 인지능력에 기반한 것이라는 생각이 여기서 나오게 된다.
- Piaget에 의하면 이는 조망수용능력(perspective taking)이다. 이러한 능력이 공감할 수 있는 기반이 된다. 대표적인 실험으로는 Three mountain experiment가 있는데, 아이에게 3개의 산을 보여 주면서 반대쪽으로 곰인형을 두어서, 곰돌이 쪽에서 보면 어떻게 보일지 그려 보라고 한다.
 - 전 조작기 아이들의 경우 자아중심성이 있어서, 자기가 본 대로와 아는 대로 다른 사람들이 볼 것이라고 생각한다. 이에 따라서 자기가 본 쪽의 삽화를 선택한다. 반면에 구체적 조작기의 아이들의 경우 그러한 인지적 능력인 조망수용능력이 있어서 다른 사람의 시각에서 볼 수 있게 된다.
 - 마찬가지로, 뼈빠로 대신 크레파스가 있는 사례를 제시하면 세 살 미만의 아이들은 눈에 보이는 사실만을 파악하지만 나이가 많아지면 다른 입장에서 생각할 수 있게 된다.
 - Piaget의 도덕적 실재론(moral realism)에 따르면 도덕적인 판단 수용에 대한 근거는 인지능력에 따라서 달라진다. 전 조작기 아이들은 겉에 나타나는 것을 근거로 도덕적 판단을 하여서, 결과만을 보고 접시를 많이 깨뜨린 것이 나쁜 것이라고 판단하게 된다. 그러나 구체적 조작기에는 동기를 중심으로 도덕적 판단을 하여서, 실수로 한 것과 나쁜 짓을 하다가 한 것을 구분하여서 도덕적 판단을 하게 된다.

➤ 도덕적인 판단의 기준은 어른이 될 때까지 변할 것이다. 이에 부합하는 것은 Kohlberg의 도덕성 발달 6단계 이론이다. 사람들은 인지적으로 발달해 나가는데, 거기에 맞춰서 도덕적 판단을 하고, 그런 추론 끝에 판단하고 최종적인 결정을 내리는 것이 변모해 나간다. 이를 시험하기 위해서 일종의 도덕적 딜레마를 제시한다.

■ Heinz story가 제시되는데, Heinz라는 남자의 경우, 아내가 불치의 병으로 시한부 인생을 살고 있었다. 드디어 자기의 아내의 병을 고칠 수 있는 약이 개발되었으나, 모든 돈을 모아도 약값의 절반밖에 나오지 않았다. 그러나 개발한 회사의 경우 투자를 너무 많이 하여서, 약값이 반밖에 되지 않는다고 안타깝지만 약을 줄 수 없다고 하였다. Heinz는 약을 훔쳐서 나온다.

■ 전-인습적 수준(관습)에 의하면, 물건을 훔쳤으니까 벌을 받게 된다고 해서 행동을 하거나, 이득인지, 손실인지에 대한 단순한 판단만 하여서 도덕적 판단을 하게 된다.

✚ 1. 첫 번째 단계는 복종, 처벌 지향 단계이다. 이 단계에서는 권위자의 말이 기준이 되어서, 이에 복종을 하지 않으면 처벌을 받게 된다. 즉, 절대적인 존재와의 관계 속에서 도덕적인 판단, 추론을 하게 된다.

✚ 2. 여기서 약간 발전되면 도덕적 쾌락주의(instrumental hedonism)가 된다. 이에 따르면, 좋은 것은 좋고, 나쁜 것은 나쁜 것이다. 원시적 시장원리에 따라서 득이 되면 좋은 것이고, 실이 되면 나쁜 것이라는 규칙에 근거해서 판단을 하게 된다.

■ 인습적 수준에서는 여러 사람과 약속을 한 것에 기반해서 타율적 도덕성에 따라서 행동하게 된다.

✚ 3. 착한 아이 지향에서는 초보적 사회적 승인에 따라서 행동하게 된다. 이 단계에서의 행동은 “학생은 이래야 한다”, “아이는 이래야 한다” 등의 사회적 판단에 근거해서 이루어진다. 성인이 되어서도, 사실 모범적인 측면(굿보이 굿걸)에서 행동이 벌어질 수도 있다. 즉, 부모나 학교선생님이라든지 자기가 나름대로 존경하거나 중요하다고 하는 측면에서 도덕적 추론이 이루어진다.

✚ 4. 이것이 일반화되면, 법과 질서의 준수가 있다. 우리 나라의 수많은 법이 있는데, 이에 대해서 “원래 이래야”라는 태도로 꼭 지켜야 한다고 절대절명의 행동규칙을 가지게 된다.

■ 후-인습적 수준에서는 피아제의 구체적 조작기와 일치하는데, 판단을 야기하는 사회적 규칙이 바뀔 수도 있다는 생각을 하게 된다. 즉, 시도는 하지 않더라도 점점 바뀌어 나가야 된다는 생각을 가지게 된다.

✚ 5. 사회적 계약은 인류 사회에서 시민사회가 등장하고 굉장히 광범위한 의미에서의 공리주의가 발생하면서 등장한 개념이다. 이는 모든 사람들이 골고루 행복해야 한다는 주장으로 끝나는 것이 아니다. 즉, 사람들 사이의 사회적 계약을 계속 바꾸자는 것이 아니라 신중하게 토의해서 아주 작은 단위에서 바뀌 나갈 수 있다는 인식을 가지게 된다.

✚ 6. 최종적으로, 굉장히 큰 삶의 기준점들이 되는 윤리적 원리를 찾아나가게 됩니다. 인간이라면 이래야 한다면 가치들이 활발하게 전개되는데, 근대 계몽주의 사상가들이 이러한 생각을 강하게 표출하였다. 대표적인 철학자는 칸트이고, 칸트 전후의 흄이라든지, 루소라든지, 시대 변화에 맞춰서 보편적인 원리들을 추구해 나가게 됩니다. 이는 종교적 차원에서는 오랫동안 시도해 왔던 방식이고, 개인의 양심이라는 형태로 나타나는 초월적 가치이다.

■ 이것이 함의하는 바는, 발달에 맞게 도덕적 가치를 설명해 주어야 하는데, 이러한 단계에 맞지 않게 설명하게 되면은 오히려 무기력을 학습시키게 될 수도 있다.

성역할의 발달

- 심리학적 성적 정체감이 최근에 논의되고 있는데, 이는 성정체(gender identity), 성역할(gender role), 성적 지향(sexual orientation)을 포괄하는 개념이다. 성 차이에는 이미 선천적인 요인이 있는데, 다음과 같은 분야에서 선천적으로 차이가 나타난다.
 - 공격성의 경우 일반적으로 남성이 더 공격적이다. 이는 문화보편적이고, 유인원 등에서도 나타나는 특성이다. 이는 남성호르몬 비율과 관계가 있는데, 여성에게 남성호르몬을 투여하면 공격성의 증가를 관찰할 수 있다. 이후에 갱년기가 지나면, 남성호르몬의 상대적인 비율이 증가되면서 역시 공격성이 증가된다.
 - 인지적인 측면에서도 남녀의 차이가 발생하는데, 남성의 경우 선천적으로 공간능력과 수리능력이 높으며, 여성의 경우 언어능력이 높다. 이는 좌우반구의 비대칭성과 연관지어서 생각해 볼 수 있다. 이에 대한 설명 중 하나는, 수렵과 채집의 생활부터 성 역할의 분화가 있었기 때문이라는 것이다. 남자가 이러한 능력에서 평균은 우세하나, 자료가 한정되어 있기 때문에 관계는 크게 명확하지 않다.
- 그러나 사회적/환경적 요인 때문에 이것이 증폭될 수도 있다.
 - 공격성과 관련해서는 문화/사회적인 성유형화에 따라서 이러한 공격성의 격차가 증폭될 수도 있다.
 - 인지적인 측면에서도 특정 성별의 사람에게 특정 분야에 대한 문화적 선호가 있을 수도 있다. 예를 들어서 일본과 우리나라의 경우 편파적으로 문이과를 나누면서 남자에게 이과적인 성향이 요구되었다. 교육시스템에서 이러한 면을 바꾸어 나가려고 노력 중이다.
- 성범주가 생기는 원인과 관련해서 Freud는 동일시라는 표현을 사용하였다.
 - 즉, 사회학습에서 모방학습과 관찰학습을 하면서, 남자들은 아버지를, 여자들은 어머니를 따라하게 된다.

Erikson의 심리사회적 발달

- 아동발달심리학자인 Erikson에 의하면, 사회적 발달은 태어날 때부터 죽을 때까지 이루어진다. 그에 의하면, 생물학적인 측면보다 사회적 측면이 발달에 더 큰 영향을 미치게 된다.
 - 에릭슨에 의하면, 환경과 접하면서 심리적 위기(Psychological crisis)를 접하게 되고, 위기를 극복하는가, 아니면 극복하지 못하는가에 따라서 다양한 측면들이 발현되어서 양극성을 가지게 된다.
 - 이는 프로이트에 영향을 받은 견해이다.
- 1. 신뢰감 vs 불신감 (0~1.5세)
 - 아이가 태어났을 때에는, 어머니 배속에서는 큰 문제가 없었다가 그 이전처럼 지속적인 support를 받지 못하게 된다. 이에 따라서 신뢰감 vs. 불신감 사이에서 갈등을 겪게 되는데, 기본적으로 사회적인 다른 존재들에 대해서 믿을 수 있는가, 그렇지 않은가의 차이이다.
 - 이 때는 애착형성기로, 안정적 애착과 불안정적 애착과 관련이 있다.
 - 이 때 신뢰감을 가지면 그 뒤로도 대인관계가 문제가 없으며, 기본적으로 사람에 대해서 안정적이고 좋은 관계를 가지고 나갈 수 있다. 그러나 불신감을 갖는 아이들은 이 불신감이 평생 지속되어서, 기본적으로 관성을 가지는 것처럼 계속 이어진다.

2. 자율감 vs 수치감 (1.5~3세)

- 이 단계는 **자율능력**과 관련된 단계인데, 자기 스스로 자기 몸을 조절할 줄 알고, 사물들을 조절할 수 있는 능력을 습득하게 된다. 이 때가 아이들이 성장할 때 중요한 시기로, 대개 1살 반~3살까지 지속된다.
- 예를 들어서, 기저귀를 땄 수 있다는 것은 자기 몸도 조절할 수 있다는 것이다. 나아가 자기 주변에 있는 먹는 것을 먹기 위해 손가락을 사용하는 행동을 할 수 있게 된다. 즉, **자신과 환경에 대한 기본 통제력**을 습득하게 된다.
- 이 위기를 잘 극복하면 자율감을 가지지만, 아니라면 자기의 행동에 대해서 수치심을 느낀다.

3. 선도성(주도성) vs 죄악감 (3~6세)

- 이 시기에는 제법 인간답게 행동하게 된다. 계획을 세우고 주도하게 되면서 뿌듯함을 느끼고, **목적 의도**에 따라서 행동하게 된다. 행동들에 대해서 **계획**하고 나중에 **실행**할 수도 있다는 느낌을 가진다.
- 반면에 어른들이 혼내는 경우에는 죄악감을 가질 수 있고, 이러면 자기가 생각해서 하는 일은 죄를 가지게 된다고 생각한다. 부모가 어떤 식으로 양육하는지에 따라서 이러한 측면들이 달라지고, 한 번 형성되면 사후적으로 지속된다.

4. 자신감(근면성) vs 열등감 (6~12세)

- 이 시기는 엄청난 힘을 가지고, 자신의 모든 **역량을 발달**시킨다. 이러한 역량에는 학교에서 공부하는 것, 운동하는 것 등이 모두 포함된다(**신체적, 사회적 기술**).
- 이 시기에는 기록과 관련해서 신화적인 느낌을 가지고, 무엇을 시키던 많은 노력을 한다. 그러나 이 시기에 성취를 충분히 하지 못하면 열등감에 빠지게 된다. 이 때문에 아이들에게 학교 성적, 등수를 가르쳐 주는 것은 위험하다.
- 공부는 자신감을 가지고, 운동에 대해서는 열등감을 가진 사람들도 있다. 미국에서는 스포츠 활동을 중시하는데, 이는 사회적인 관계를 얼마나 조절할 수 있는지 측정하는 것이다. 이러한 분야에 대해서 열등감이 형성되면 상당히 오래 갈 수도 있다.

5. 정체감 vs 정체(역할)혼미 (청소년기)

- 청소년기의 구분은 에릭슨 본인의 방랑기의 경험에 기반한 것일 수도 있다. 이 시기에는 **나는 누구인가?**에 대한 질문을 탐색하게 되는데, **정체성의 위기**를 겪게 된다.
- **정체유예**에서는 일시적으로 자신의 정체에 대해서 탐색을 하게 된다. 이 시기를 제대로 겪지 못하면 **정체혼미**가 되어서, 여러가지 일을 번갈아가면서 하게 된다. 심한 경우에는 **정체유실**을 겪어서, 이러한 문제의식도 가지지 않고 넘어갔다가, 나중에 남의 삶을 살았다는 것을 깨닫고 다른 길을 찾게 된다.

6. 친밀감 vs 소외감 (성인 초기)

- 20대 초반에서 30대 초반까지 새로운 사회적인 관계를 맺게 된다. 이들은 친구나, 연인이나, 배우자로, 자신을 이해해주고, 도와줄 수 있는 존재들이다.
- 이것들이 잘 안되면 소외감에 빠지게 된다. 됩니다. 다양한 관계를 많이 겪어 봐야 새로운 사람들과 관계를 맺으면서 인간관계가 확장되어 나가고, 진짜 뜻을 같이할 사람들을 찾아나갈 수 있다.
- 즉, 이 시기의 주제는 **"누구와 함께?"**이며, **대인관계**가 중요한 시기이다.

7. 생산성 vs 침체감 (중-장년기)

- 중-장년기에 있어서는 새로운 직장을 찾게 된다. 처음부터 어떠한 자원들이 있었으면 이에 도움이 될 것이지만, 굳이 이것이 높은 생산성을 보장하지는 않는다.
- 생산성은 직장에서의 승진이나 가족을 만들고 이끌어 나가는 것을 포함하는 개념이다. 이 시기에 생산성이 잘 이루어지면 여러가지 역경도 잘 극복하게 된다.
- 반면에, 이혼을 하거나, 사업이 망하면 침체감에 빠지게 된다. 한 번 침체감에 빠진다고 해서 망하는 것은 아니고, 그것을 이겨나가면서 극복해 나간다면 생산성을 갖춘 중장년기가 될 수 있을 것이다.

8. 통합감 vs 절망감 (노년기)

- 최근에는 생명이 길어지면서, 노년기에 새로운 위기에 봉착하게 된다. 신체적인 역량이 떨어질 뿐만 아니라, 사회적인 구조가 달라졌기 때문에, 원래 살던 방식으로 살기도 힘들다. 이렇게 기존의 관계가 일시적으로 확 없어지는데, 이로 인해 불안해지고, 힘들고, 위축된 상태로 이어질 수 있다.
 - 이 시기에는 생을 마감하는 것을 잘 준비할 수 있어야 하는데, 그 과정에서 우여곡절이 있지만 사람은 어떻게 거라는 것을 알게 되고, 삶을 정리하는 일을 하게 되면 노년기를 성공적으로 보내게 된다. 반면에, 남들이 부러워하는 사회적 위치더라도 삶을 후회한다면, 굉장히 힘든 시기 일 것입니다.
 - 즉, 이 시기는 **삶의 완전성과 통일성**과 관련된 시기이다.
- 정리해 보면, 사람은 태어날 때부터 혼자만 사는 것은 아니다. 결국 사람은 관계를 맺으며, '우리'라는 개념이 확장되다가, 성인 초기에 이는 새로운 영역으로 확장된다. 나아가 노년기에 들어오면은 자기 가족, 친척이라는 지역으로 이 개념이 확장되게 된다. 즉, 발달은 **사회적 세계의 점증적 확장**이라고 할 수 있다..

8. 동기와 정서

동기와 정서 개괄

- 사람들은 행동을 보이는데, 왜 다양한 행동을 보이는지를 탐구할 필요가 있다. 이렇게 사람들을 움직이게 하는 것의 원인은 동기이다.
- 그리고 이러한 동기에는 화가 나거나, 신이 나거나 등등의 정서가 동반되는데, 이것이 표현의 문제인지, 상태변화의 문제인지 살펴볼 것이다.

동기에 관한 역사적 견해와 가정들

- 아리스토텔레스에 의하면, 현상의 원인에는 4가지가 있다. 이는 그리스의 파르테논 신전 등의 건축물에 비요되어서 표현된다.
 - 우선, 질료인(material cause)가 있고, 이를 계획하고 디자인하는 형식인(formal cause)가 있어야 한다. 이를 달성하기 위해서 효능인(efficient cause)라고 불리는 망치질과 깎기 등의 힘이 가해진다. 마지막으로 목적인(final cause)에 의해서 최종적인 목적물이 만들어진다.
 - 근대 과학에서는 이 중 효능인이 진정하게 인과적이라고 한다. 이는 환원주의, 또는 기계론이라고도 불린다.. 이는 갈릴레오, 뉴턴의 설명방식이다. 이러한 설명에 따르면, 특정한 부분이 그렇게 만들어져 있기 때문에 전체가 작동하게 된다는 전제를 가지게 된다. 즉, 인과고리는 부분에서 전체로, 하위체계에서 상위체계로 작동하는 것이다.
 - 이러한 견해 하에서는 목적에 대해서는 인과관계의 설명에서 생략되고 있으나, 자기에언효과(Pygmalion effect)의 존재를 보면 이도 무시할 수 없는 현상이다.
- 근대 과학의 가정 중 하나는 국소성 가정이다. 이에 의하면 모든 원인은 국소적이고 접촉에 의한다.
 - 즉, A가 B의 변화를 초래한다면, A는 어느 시점에서 B와 물리적 접촉이 있어야 한다(인접).
 - 예를 들어서, 빛이 반사되어서 눈에 들어올 때, 눈의 내부에는 이와 관련된 표상이 존재하여야 이를 인식할 수 있게 된다(데카르트)
- 또 다른 가정은 물질 가정으로, 물질은 수동적(불활적)이고, 변화를 일으킬 수 없다는 것이다.
 - 즉, 변화를 위해서는 변를 일으키는 가동자(The mover)가 있고, 변화되는 피동자(The moved)가 있다. 예를 들어서 기계덩어리가 있다면, 내부에 이러한 존재를 움직이는 이전의 가동자가 있어야 한다.
 - 그렇다면 어떠한 운동에 있어서는 어딘가 시작 지점, 즉 최초의 가동자가 필요하다. 이를 최초의 가동자(Unmoved mover)라고 할 수 있을 것이다.
 - 같은 논리로, 인간의 뇌에도 움직이지 않는 가동자가 있을 것이고, 뒤쪽에 있는 전두엽에 있을 것이라고 생각하였다. 그러나 이러한 가동자를 찾기 매우 힘들다.
 - 생명과학에서 병아리가 노란 것은 알에서 나와서이고, 이는 DNA와 관련이 있는 식으로 올라갈 수 있다.
 - 이러한 물질 가정은 최근에 와서 깨어졌다. 예를 들어서 후생유전학에서는 경과와 관계까지 이야기한다. 즉, 사람이 움직이는 원인은 전두엽이 원래 유전적으로 그렇게 있어서가 아니라, 환경과 관계를 맺으면서 계속 달라질 수 있다는 가소성이 제기되고 있다. 즉, 간단하게 원인은 한두 마디로 밝힐 수는 없다.

기본적인 벡터 3가지

- 비유적으로 우리를 움직이는 방향성과 크기를 '벡터'라하고 비유할 수 있다. 기본적으로 신체는 3가지 벡터에 따라서 작동한다고 할 수 있다.
 1. 자기조절 벡터: 언제나 일정한 상태를 만드려는 것으로, 신체의 항상성을 유지한다. 즉, 체온, 수분, 영양수준과 관련되어 있다. 이에 따라서 배고프면 먹고, 목마르면 마시게 된다.
 2. 자기보존 벡터: 위험을 피하고, 환경에서는 지속하고, 생존하고는 것과 관련이 있다. 즉, 환경으로부터의 위험과 위험에 대한 반응과 관련되어 있다. 이는 적절한 정서를 동반한다.
 3. 자기회복 벡터: 신체는 적정상태로 회복하기 위해서 잠자고, 휴식을 취하게 된다. 즉, 나라는 시스템이 환경 내에서 자기보존, 조절을 할 수 있는 상태를 유지하기 위해서 이런 일이 일어난다.
- 이러한 3개의 벡터가 끊임없이 작동하는데, 어느 것이 우선적으로 작동하는지 판단하는 과정을 준비화(potentiation)이라고 한다. 주어진 상황에 따라서 특정 행동을 우선적으로 수행하게 되는데, 예를 들어서 너무 목마를 때의 지각이나 판단, 또는 행동의 방향성은 영향을 받게 된다. 다른 예시로는, 수면이 부족한 경우 걸으면서도 잘 수 있게 된다.
- 이 벡터들이 통제되고 작동되는 방식이 2가지인데, 하나는 정적 피드백 시스템(positive feedback system)이다.
 - 이 시스템에서는 서로 산출반응을 강화하고, 지속적인 증가가 있게 됩니다.
 - 인간의 동기 중에서는 성취 동기가 이러하여, 점점 올라가는 것을 지향하게 된다. 이에 따라 세계적인 부자를 보더라도 만족한다라고 이야기하는 사람은 없다.
- 이에 반하여 상당히 많은 동기 시스템의 모드는 부적 피드백 시스템(negative feedback system)이다.
 - 여기서는 반응정지 또는 역전, 그리고 특정 상태 유지가 문제가 된다. 즉, 일정한 점을 넘는 경우에는 반대로 줄이게 되는 것이다.
 - Claude Bernard의 항상성(homeostasis)의 개념이 이와 관련되는데, 생리학에서는 외적 환경과 내적 환경과 관련해서 특정한 조절점을 택하여 내적 균형을 맞추어 나가는 식으로 몸이 작동된다.
 - Arthur Iberall은 시스템이 안정적인 상태를 유지하는 것만으로는 부족하다는 것을 확인한다. 예를 들어서 우주복을 만들 때, 섬유재질만의 문제가 아니라 압력, 수분의 정도가 일치하여야 지구와 현격하게 다른 환경에서 일정 시간동안 작업할 수 있다. 이러한 상태는 우주선 안에서도 유지되어야 한다. 이에 따라서 항-역동성(homeokinetics)라는 개념이 등장한다. 여기서는 기준점들이 함께 움직이는데, 이를 모두 고려해야 인간의 몸이라는 복잡계가 올바르게 작동할 수 있다.
 - 인간의 움직임을 통제하는 3가지 벡터는 생물학적이다. 인간은 사회적인 존재로, 환경속에서 살아 나가면서 환경에 따라 한꺼번에 달라지면서 행동이 달라지게 된다. 이 때문에 항역동성의 개념이 필요하다.

자기조절벡터

- 자기조절은 영양유지와 관계가 있다. 위에 센서가 있어서, 위 용량에 따라 배고픔을 판단한다는 가설이 있다.
 - 그러나 섬유질을 섞어서 주면은 포만감은 빨리 오지만 더 많이 먹게 되는 것을 통해서, 중요한 것은 칼로리양이라는 것이 드러났다. 채식/육식에 따라서 먹는 양이 달라지는데, 이는 칼로리 정도의 차이에서 기인된다. 이러한 점들은 실험 동물을 통해서 확인된다.
 - 칼로리의 센서를 보면, 시상하부의 혈당 수용기, 위와 장의 수용기, 간의 혈당 수용기 등이 있다.
 - 특히, 간에서 많이 먹은 경우 glucose를 glycogen으로 바꾸게 되는데, 이 반응이 반대로 발생하면 먹으라는 신호로 작동하게 된다.
- 이러한 신호를 총괄하는 것은 시상하부이다. 시상하부에서 먹는 행동과 관련해서 중추가 2개 있는데, 이러한 섭식 이중중추이론에 따르면 기아중추와 포만중추가 있게 된다.
 - 시상하부 외측 손상(기아중추)이 있는 경우 배고픈줄 몰라서 음식물을 안 먹게 되는 절식증(aphagia)이다.
 - 시상하부 복내측 손상(포만중추)의 경우 배부른줄 모르고 계속 먹게 되는 과식증(hyperphagia)가 된다. 이를 망가뜨린 쥐의 경우, 체중이 점점 증가하여서 정상인의 2배 정도로 증가한다.
 - 그러나, 과식증에도 상한선이 있어서 일정한 체중 조절점에서 체중이 유지되게 된다.
- 현대인의 문제로 비만이 지적되고 있다. 신체적인 요인의 경우, (1) 너무 소화를 잘 시키면(효율적인 소화기관) 에너지 전환이 극대화되어서 비만이 될 수 있을 것이다. 또한 (2) 신진대사의 수준이 저조한 경우 에너지 소모가 적어져서 지방의 축적이 증가하게 된다. 그러면 비만은 진짜 타고나는 것인지 문제된다.
 - 일란성 쌍둥이들의 경우 기관과 신진대사방식이 유사하여서, 이들을 대상으로 체중을 증가시켜 보았다. 살펴본 결과, 체중 증가 패턴(저장 패턴)이 상당히 유사하다는 것을 관찰할 수 있었다.
- 그러나 심리적인 측면도 영향을 미친다. 이는 다이어트하는 사람이 실패하는 이유에서 찾을 수 있다. 실험을 위해서, '아이스크림 맛을 평가하는 실험'이라고 하였다. 맛을 평가하기 위해서는 많이 먹을 필요는 없다. 그러나 그 전에 사전적으로 밀크셰이크를 주어서 먹게 한다.
 - 밀크셰이크를 먹은 사람은 일반적인 정상체중인 사람의 경우 아이스크림의 섭취량이 감소하였다.
 - 그러나 다이어트를 시도하는 과체중인 사람들의 경우, 오히려 밀크셰이크를 더 많이 먹은 사람들이 아이스크림도 더 먹게 된다. 즉, 이전의 경험에 따라서 먹는 행동 자체가 달라지는 것이다. 세부적으로는, 외적 자극의 노출 경험에 따라서 섭식의 탈억제가 발생하여, 절식동기가 붕괴된 것이다. 이를 what the hell diet busting effect라고 부를 수 있다.
 - 이것이 시사하는 바는 다이어트 말고도 다양한 행동에서 드러난다. 외적 자극이 있으면 탈억제가 있어서, 동기가 꺾여지는 경우가 많다.

- 조절점 가설에 의하면 각자 상이한 체중조절점이 있어, 이를 중심으로 칼로리를 섭취하고 에너지를 소비한다.
 - 이에 반해서 행동치료는 먹는 행동 자체를 새로이 학습시킨다. 행동치료의 이전에는 비만치료의 경우 정신분석을 해서 효과를 얻으려고 했다. 그러나 이 방법의 경우 스트레스를 받으면 많이 먹게 되는데, 심리적인 갈등을 겪으면 오히려 먹는 양이 늘어나게 되는 역효과가 있었다.
 - 행동치료를 통해서 심리학자들은 다양한 방식으로 먹는 것을 자제시킬 수 있을 것이라고 생각하였다.
- 사회적인 조건들은 심리에 영향을 미치게 된다. 예를 들어서, 미국 서부에서는 포동포동한 여자가 매력적이었다. 사회적인 이상형 때문에, 지극히 건강한데도 살찐다는 생각이 퍼져나가게 된다.
 - 거식증(anorexia nervosa)는 신경성 식욕부진으로, 먹지 않아서 체중이 급격히 하락한다.
 - 대식증(bulimia)는 황소처럼 배고픈 것을 지칭하는데, 소화를 못 시키고 밖으로 빼내는 증후군으로 연예인들에게서 흔히 나타난다. 이들은 남들에게 보이는 행동을 많이 못하여서 먹는 행동에서 조절을 못하게 되는 것이다. 이에 따라서 마약에 빠지게 되는 경우도 상당히 있다.
- 요약을 하자면, 영양, 수분, 체온 등의 조절점에 따라서 자기 조절 유지가 되고, 이는 시상하부에서 조절한다.

자기보존벡터

- 자기보존벡터의 경우 다른 벡터에 비해서 정서적인 측면의 동원이 더 심하고, 이 정서는 공포와 분노의 형식으로 날란다. 이는 자기 자신을 보존하기 위한 것이다.
- 자율신경계의 경우 미국의 Walter Cannon이라는 생리학자가 적립한 체계인데, 그에 의하면 부교감신경계와 교감신경계가 서로 맞물려서 반대로 작용됩니다.
 - 위기는 교감신경계(Sympathetic system)과 관련이 있는데, 온 몸이 준비하고 있다가 일을 할 때 에너지를 쓰는 것과 관련이 있다. 자율신경계가 활성화된다는 말도 교감신경계와 관련이 있다. 교감신경계가 과다하게 활성화된 경우 육상경기보다 더 빨리 달리거나, 상당히 무거운 것을 들 수 있게 된다.
 - 부교감신경계(Parasympathetic system)는 반대로 소화기능이나 성기능 등의 생명기능과 관련되어 있어서, 느슨되고 이완된 상태와 관련이 있다. 밥을 먹을 때에는 부교감신경계가 활성화된다. 먹고 나면 행복하게 되고 졸리게 되는 것은 이 때문이다. GSR이라는 것이 부교감신경계의 활성화를 측정하는데, 피부에서 전류가 흐르는 저항 전두를 측정한다. 이는 거짓말탐지기의 작동 원리이다.
 - 변연계는 자율신경계를 담당하게 된다. 그런데, 고양이의 다양한 공격행동의 경우 뇌를 검사해보니까 변연계에서 서로 다른 영역에서 발생한다. 즉, 변연계는 정서/자기보존과 관련된 중추가 될 것이다.
- 인간에 있어서 자율신경계가 흥분되는 것이 적절치 않을 때 흥분된다면 정신생리적 장애로 이어질 것이다.
 - 과도한 스트레스를 받으면서 갑상선 항진증이 발생하고, 부교감신경계의 기능이 떨어져서 소화기에도 문제가 생길 것이다. 또한 과도한 활성화로 심혈관에 문제가 될 것이다. 장기간 이러한 측면이 지속된다면 양쪽 시스템 둘 다 망가질 가능성이 높다.

- 자기보존에서 통증은 중요한 역할을 하는데, 통증을 통해 아픈 행동들을 피하게 된다. 따라서 통증을 못 느끼면 오래 못 산다. 통증은 겉으로도, 몸 안에서도 나타날 수 있다.
 - 학습을 통해서 통증에 대한 반응을 유도할 수 있다는 것을 이미 살펴보았다. 즉, 유관성 학습을 통해서 두려움, 겁, 공포를 학습할 수 있는 것이다. 조건학습을 통해서 통증이 유발되기 전에 미리 알고 대처할 수 있게 되는 것이다. ,
 - 통증을 의료시술로 조절하는 것이 침술이다. 침술은 몸 내부의 모르핀의 일종인 엔도르핀을 자극해서 통증의 완화를 유도해 낸다. 모르핀은 아편의 추출물이지만, 내생적인 진통제인 엔도르핀이 있는 것이다. 몸 여기저기서 통증이 있으면 시상대뇌피질을 통해서 중뇌의 엔도르핀 방출 세포가 신경회로를 통해서 자극되는데, 진통제를 사용하면 내부의 엔도르핀이 감소한다. 이는 중독되는 것에 대한 설명의 기초이기도 하다.

자기회복벡터

- 자기회복에서는 수면과 꿈이 있습니다. 우선 깨어나는 것은 몸이 활성화되는 것이다. 그러나 수면 상태에서는 활성화가 아주 줄어든다. 이를 담당하는 것이 중뇌/후뇌에 있는 각성체계에서 진행된다.
 - 수면의 과정은 라디오 튜너와 볼륨에 비유될 수 있다. 각 채널에 맞춰서 튜닝이 되어 있어도, 볼륨을 줄이면 튜닝의 효과가 줄어들듯이, 교감신경계가 비활성화되면 수면에 빠져들게 되는 것이다.
 - 중뇌와 후뇌는 피질하부에 있다. 피질의 활동이 줄어들면, 피질 하부에서도 활동을 줄이고, 각성을 줄이고 잠에 빠져들 수 있게 된다.
- EEG를 통해 뇌파를 본 결과, 눈만 감아도 뇌파는 α -wave가 되는데, 이는 진폭은 크고 주파수는 낮다. 고도로 각성되면 뇌파는 γ -wave가 된다. .
 - 잠에 빠져들 때, 뇌파의 진폭은 엄청 떨어진다. 이것이 수면에 빠진 상태이다. 조용한 수면(숙면)은 서파 수면이라고도 불린다. 잠을 자는 과정에서는, 서파수면으로 갔다가 다시 올라오는 과정을 반복한다. 아래쪽에 있는 서파수면은 피로가 심할수록 더 깊게 지속된다
 - 반면에 활동적 수면의 경우 REM sleep인데, 이는 하루에 1~2시간정도를 차지한다. 이러한 active sleep에서는 심리적 활동이 벌어지고, 새벽녘이 되면은 더 길어지면서 이 시기에 꿈을 꾸게 된다. 이 시기에는 눈이 꼭 무엇을 보는 것처럼 움직인다. 이 시기에는 일련의 정보를 집어넣을 수도 있는데, 귀에 대고 말하면 꿈의 내용의 일부가 될 수도 있다.
- REM수면의 기능을 알아내기 위해서 쥐에게 REM deprivation을 해 보았는데, 쥐가 REM수면으로 들어갈 때 깨우는 것을 반복하였다.
 - 이 경우 쥐는 정서적으로 불안정하고 학습을 제대로 하지 못하였다.
 - 사람을 대상으로 동일한 실험을 하여도 같은 결과를 얻을 수 있었다. 이것이 악몽을 꾸 다음날 커디션이 안 좋은 이유입니다. 악몽으로 인해서 REM수면이 줄어들어서, 다음날은 집중을 못하고, 불안한 사애가 지속되게 된다.
 - 정서적인 문제를 REM수면 중에 풀어나간다는 주장도 있다. 잠을 많이 자는 사람은 전반적으로 건강하고 매력적이고 사는 것도 별 문제 없이 잘 산다.

- 실제로 REM의 인지적인 측면도 강하다. 꿈 속에서 많은 생각들이 튀어나올 수 있는데, 레포트를 쓰는 경우에도 REM중에 그와 관련된 문제를 풀고 있을 가능성이 높다. 잠재의식의 수준에서도 인지적인 활동들이 계속 진행된다.
 - 생물학적인 증거는, REM수면 중에 있는 쥐의 해마에 있는 신경세포가 굉장히 활발하다. 이는 인간에서도 뇌영상을 통해서 확인되었다.
 - 즉, REM시기에 인간의 해마 부위에서 무언가 일을 벌이고 있는데, 나중에 지나가서 활동을 할 때 생각의 기반이 될 수 있는 것이다.
 - 고 있습니다. 나중에 지나가서 활동을 할 때 놀라운 생각이 나왔어.. 잠을 자고 나왔을 때 맑아 집니다. 그 이전에 끊임없이 이러한 활동을 하고 있는 것입니다. 자기회복벡터가 중요하다는 것을 신체적인 측면 뿐만 아니라 이러한 것으로 확인했습니다.

동기들의 공통점

- 살펴본 바와 같이, 세 가지 벡터에 맞춰서 행동들이 변한다. 그러나 이러한 벡터들은 자극의 최소화와 관련되어 있다는 것을 알 수 있다. 예를 들어서 분노의 상태에서 자기보존이 걱정선에 들어서게 되면 분노가 사라지게 된다.
 - 반면에 꼬마 원숭이들이 벽에 걸려 있는 경첩을 끼웠다가 풀었다가 하는 행동은 호기심을 증가시키거나 호기심 상태를 유지하는 행동이다. 마찬가지로, 게임을 하는 것도 흥미와 호기심을 위한 것이다. 이러한 경우 각성수준이 오히려 증가하고, 동기에 따라서 각성수준을 증가시키는 면을 볼 수 있습니다.
 - 인간의 경우 종족보존의 본능에서 구애활동, 교미활동을 보이는 동물들과 다른 면을 보인다.
 - 동기에 따라서 어느 정도의 최적 상태가 있다. 너무 안정된 상태의 경우에도 사람은 불안감을 느낀다. 약물 환자의 경우 약물의 효과로 급격하게 각성수준이 고양되어서 올라가지만 다시 내려오게 된다. 금단증상은 이렇게 걱정수준을 찾아나가는 것이 고장난 것을 지칭한다.
- 동기의 대립과정이론에 의하면, 느끼는 정서상태와 감정상태는 서로 대립적인 면을 거치면서 조정된다. 예시는 스카이다이빙이나 번지점프에서 불안하고 긴장되다가 완료되면 매우 편안한 느낌을 가질 수 있다.
 - 결국, 기본적인 길항작용에 있어서 동기들은 번갈아가면서 나타나고, 이를 통해서 항상성을 유지할 수 있게 된다.
- 쾌락의 경우 우리가 행동을 하도록 이끄는 상태라고 생각되었다. 이 때문에 분명히 우리 뇌 어딘가에 쾌락과 관련되 장치가 있을 것이라고 생각되었다.
 - 심리학자들은 뇌에서 쥐의 보상중추를 자극한 결과, 쥐는 1시간에 7천번 이상 레버를 누르고 탈진하는 것을 보여주었다. 이 쾌락중추의 경우 매우 강력하다는 것을 보여주고 있고, 많은 소설의 주제가 되었다.
 - 이 각각의 쾌락이라는 것이 개별적으로 특수한 것인지, 아니면 모든 것을 관장하는 것인지가 문제된다. 아직은 많이 밝혀지지 않았다.
- 중격 의지핵(nucleus accumbens)의 경우 보통 쾌락중추, 또는 보상중추의 위치로 지목되고 있다.
 - Talwar의 Robo-rat의 경우 쥐의 수염에 해당하는 부위와 보상중추에 전기자극을 주어서, 쥐를 간접적으로 조종할 수 있는 가능성을 보았다.
 - 미래에는 이러한 장치가 얇아지고 소형화되어서 사람을 조종하게 될 가능성이 내포되어 있다.

- 그러나 행동은 상당히 다양하고, 그것과 관련된 동기들도 상당히 다양하다. 이는 기존의 세 가지 벡터로 이야기하기 힘들 것이다.
 - 매슬로우에 의하면, 욕구위계에서는 우선 생리적 욕구, 안전 욕구, 사회적 환경에 대한 욕구, 그리고 자아에 대한 욕구가 있다.
 - 인간이 어떤 행동을 한다는 것은 다양한 심리에서 충족시켜야 할 욕구들에 따라서 행동하는 것이다. 즉, 인간에게는 행동원인의 다양성이 있다. 인간이 행동을 하는 것은 먹고 살기 위해서 일수도 있고, 어떤 새로운 체험을 얻기 위해서 하는 것일수도 있다. 그리고 각각의 행동에 대한 원인은 단순히 한정지을 수 없다.

정서

- 이와 더불어서 나타나는 심리적 측면으로 정서가 있다. 여기서 중요한 논쟁은, 슬퍼서 눈물을 흘리는지, 아니면 눈물로 인해서 슬퍼지는지이다.
 - 19세기 후반의 William James, Karl Lange라는 학자들은 일반적인 통념과 반대로, 말초설을 제시하였다. 이들에 따르면, 감정은 신체적 반응에 수반되는 주관적 감정인 것이다. 즉, 각성상태, 흥분상태가 벌어지고 나서 거기에 따라서 특정 정서적 경험이 진행된다는 것이다.
 - 예를 들어서, 공룡이 쫓아온다고 하면, 근육과 심장 등이 반응하여서 이에 따라서 주관적인 정서 경험인 두려움이 자극된다는 것이다.
- 이에 대한 반론으로 중추설이 있다. Walter Cannon에 의하면, 공포와 분노는 동일한 교감신경계인 시상하부를 활성화시키기 때문에, 말초적 반응은 정서경험에 필수적이지 않다(Cannon-Bard theory).
 - 이를 실험하기 위해서, '비타민제가 시력을 향상시킨다'라는 주장을 확인한다고 하고 호르몬제를 투여하여서 각성시킨다. 그리고 실제로는 행동관찰을 하게 된다.
 - 여기서 두 가지 상황을 주는데, 대기실에 들어갔는데 내부의 연기자를 사용하여 이미 누가 즐거워하는 상황 vs. 대기실에 들어갔더니 누군가가 화난 상황을 줍니다.
 - 또한 두 가지 집단으로 나누어서, (A) 외부귀인으로 인해서 감정을 설명해주거나 (B) 내부의 약물의 부작용이라고 설명해준다. A의 경우 외부귀인이고, B의 경우 내부귀인이다.
 - 결론을 살펴본 결과, 외부귀인자들만 정서경험의 변화를 더 크게 겪었다. 이는 즐거움과 분노 둘 다 마찬가지이다. 즉, 똑같은 신체적 상태인데, 원인에 따라서 정서경험이 달라진다. 이는 중추설과 말초설을 합해놓은 듯한 결론에 도달하게 되는 것이다.
- 똑같은 뛰어나는 상황이라더라도 2가지 가능성이 있다.
 - 우선 각성으로 인해서 미분화된 흥분이 있을것이다. 그러나 이를 어떻게 인지적으로 평가/귀인시키는지에 따라서 정서 경험이 달라질 것이다.
 - 이 학설의 이름은 인지적 평가이론이다. 또는 인지적 딱지 이론 혹은 각성-귀인 이론, 2-요인 평가 이론이라고도 불린다.
 - 대표적인 예시가 캐나다에서 진행된 연구로, 구름다리를 건너 다음에 설문지를 체크하고, 조교가 간단한 명함을 보여주면서 전화를 하면 설명해 준다고 한다. 실험에서는 관찰하는 것이 몇 명이 전화를 걸어오는지인데, 조교의 성별에 따라서 빈도가 달라진다.
 - 각성한 상태에서 보았던 이성 매력적으로 느껴지기 때문이다. 이러한 과정은 거의 무의식적이다.

- 정서라는 것은 인간의 삶 뿐만 아니라 동물의 세계에서든 중요하다. 이전에 이에 대한 연구로 찰스 다윈의 연구가 있는데, 그는 슬픈 사람들과 기쁜 사람들의 표정의 특징을 탐구하였다.
 - 인간의 얼굴에는 50개의 근육이 있는데, 이들의 움직임을 통해서 이 사람이 어떤지 곧바로 알 수 있다. 예를 들어서, 입꼬리가 내려가고, 살짝 주름이 잡힌 것은 애써 구해서 맛있는 것을 내보낼 상황의 표정과 유사하여 슬픔을 나타낸다.
 - 살펴본 결과 이러한 표정들은 동물들의 표정과 연속성이 있었다. 동물들끼리도 표정을 봐서 커뮤니케이션을 이루어낼 수 있다.
 - 인간도 마찬가지로 이를 통해서 서로 소통을 하는데, 이는 진화선상에서 발생한 것이다. 인류 학자들의 연구에 따르면 외부와 접촉이 없었던 파푸아뉴기니의 어린아이와 노인들, 그리고 미국의 대학생들은 서로의 표정을 알아맞출 수 있었다. 정서표현은 진화선상 발달하여서, 이에 대한 지각은 문화보편적이다. 그리고 정서를 통해서 사람들은 사회적인 문제를 해결해 나가기 도 하고 위기 대처를 할 수도 있다.
- Paul Ekman의 연구에 따르면 신체는 다양하지만, 안면유형 10개는 문화보편적이다. 그러나 복합정서로 가면서 특정 문화권 별로 학습되는 면이 있다. 이는 편견 같은 것으로 이어진다.
 - 예를 들어서, 질투 = $f(\text{공포}, \text{분노})$, 불안 = $f(\text{공포}, \text{죄책감}, \text{슬픔}, \text{수치감})$ 등으로 나타낼 수 있다.
 - 이에 따라서 각 문화권별로 특정 해석을 가하거나 편견을 가질 수 있다.
- 몇몇 시를 보면, 정서적인 표현이 없이 정서가 전달된다.
 - 즉, 감각, 지각, 인지와 정서는 연결되어 있으며, 서로 동반되는 것이다. 좋은 글이나 소설을 보 면 이런 식의 표현들이 적절하게 배열되어 있는 것을 알 수 있다.
- 정서가 가지는 기능은 무엇인가? 정서에도 대상이 있다(지향성). 이러한 지향성을 통해서, 정서는 느끼는 것으로 끝나는 것이 아니라 행동을 이끌어 내게 된다.
 - 영어로서는 e-motion이고, 한자로도 정서의 '서'는 실마리르르 뜻하는 점이 이를 보여준다.
 - 정서는 인간이 보이는 행동이 단순하지 않다는 것을 보여준다.
 - 정서는 어떤 특정한 행동을 이끌어 내기 위한 심리적인 기제로, 정적 피드백 시스템을 유도한 다. 행동이 나온 다음에도 정서는 일정시간 동안 지속되거나 증폭된다.
- 인간의 행위의 원인이 동기일 때, 항상성(자기조절, 자기회복), 지향성(자기보존), 행동지속성(정서)가 복합하여서 작용하는 것이다.

9. 성격

성격 개괄

- 성격은 사람마다 다른 특성을 지칭하는데, 인성이라는 말로도 표현할 수 있을 것이다. 영어로는 Personality인데, 그리스의 배역을 뜻하는 persona라는 어원을 가진다.
- 왜 사람들은 각기 다른가, 즉 심리학적 개인차가 나타나는 원인을 살펴보고자 한다. 개인별로 차이가 나타나는 것을 성격이론이라고도 하기도 한다.
- 이러한 개인차들은 오랜 시간동안 지속적이다. 이것이 어떻게 가능한가? 사람의 지각, 사고, 행위의 틀이 정해져 있는건지 살펴볼 것이다.
- 다중성격장애의 경우, 다양한 성격을 드러낸다. 너무나 심한 경험을 할 때 잠깐 나타나는 일시적인 성격이 아니라 지속될 때를 지칭한다. 이에 대한 하나의 설명은, 자신의 성격으로 경험을 감당할 못하면 적응을 위해서 성격을 바꾸어 버리는 것이다.

특성 이론

- 성격에 관한 가장 오래되고 쉬운 이론은 특성이론으로, 일관적인 성격 특성을 가정한다.
 - 가장 쉬운 구별은 범주화이다. 이는 성격 유형론(typology)라고도 부르는데, 인간들이 다른 사물이나 대상을 볼 때에도, 구별과 범주화를 하게 된다. 그리고 범주화의 근거가 되는 어떤 특성들을 concept이라고 합니다. [예시]는 외향적/내향적, 체격에 따른 구별 등이다.
 - 성격 기질론(temperament)는 사람마다 다르게 하나의 특성이 있다고 한다. 히포크라테스는 다혈질, 담즙질, 흑즙질, 점액질 등으로 사람을 분류하였고, 이제마는 음양5행에 근거해서 사람을 분류하였다.
 - 그러나 특성 이론의 단점은, 한 사람도 다양한 면을 가지고 있기 때문에 한 사람에 대해서 우리가 지각할 수 있는 특성이 다양하다. 반대로 바꾸어 말하면, 유형에 근거해 성격을 공부한다는 것이 제한적이다.
- 특성이론의 문제점은 Forer의 성격검사 실험에서 드러난다. 그는 학생들에게 동일한 성격진술문을 주었는데, 각자의 성격에 얼마나 부합하는지 체크하게 한 결과, 5점 만점에 4.26점이 평균이 나왔다. 즉, 거의 대부분 사람들은 자기의 성격에 대한 진단을 믿게 되는 것이다.
 - 이를 Barnum effect라고도 한다. P.T.Barnum은 언제나 똑같은 것을 보여주면서도 '여러분들을 위해서' 특별히 준비했다고 포장하였는데, 각자 진술문을 보고 자기에게 맞는 것이라고 사람들은 판단하게 된다.
 - 이러한 원리는 점성술, 일일운세, 사주팔자, 관상 등에도 동일하게 적용된다.
- 거의 모든 학문은 분류학(taxonomy)이다. 최근에 들어서는 체계적인 방식의 분류가 일어나고 있다. Allport에 의하면, 인간에 대한 언어적인 표현은 여러 세대에 걸쳐서 관찰된 특성의 표현이다.
 - Cattell이란 심리학자는 웹스터 사전에서 18,000개의 성격을 찾아서 16개까지 줄여서 표현하였다. 이러한 유형들은 언어학적 표현의 근거가 되는 일종의 차원이라고 할 수 있을 것이다.

■ Noman의 경우 Big Five 성격이론을 창시하였다.

1. Openness to experience (경험 개방성)는 다양한 경험에 열려 있는지를 측정한다.
2. Conscientiousness (성실성)은 성실한 정도를 측정한다.
3. Extraversion (외향성)
4. Agreeableness (신뢰-친화-협조성)은 사람들과의 관계에서 우호적인가를 측정한다.
5. Neuroticism (신경안정성)은 정서적인 안정성을 측정한다.

■ Eysenck는 이도 복잡하다고 생각하여서 2차원을 사용하여 분류하였는데, OCEAN중에서 외향성과 신경안정성을 사용해서 이전의 유형론을 다시 부활시킨다.

1. 다혈질의 경우, 정서적으로 안정성 + 외향성이다.
 2. 담즙질의 경우, 정서적으로 불안정 + 외향성으로, 사람들을 만나지만 성질이 사납다.
 3. 흑즙질의 경우, 정서적으로 불안정 + 내향성으로, 우울한 체질이다.
 4. 점액질의 경우, 정서적으로 안정성 + 내향성으로 사람들을 안 만나고 조용하고 안정적이다.
- 위 처럼 유형론에 대해서 특성이론을 만들게 되면 사람들의 차이를 비교할 수가 있게 된다.

➤ 특성이론은 선천성을 암묵적으로 가정하게 된다.

■ 즉, 특성은 시간에 걸친 일관성을 가지는데, 이 때문에 특정인의 행동을 예측할 수 있게 된다. 이는 사물의 특성을 통해서 물체의 움직임을 예측하는 것과 마찬가지로이다. 즉, 특성은 사람의 지각, 인지, 생각, 판단, 행동을 포괄하는 물이어야 한다.

■ 또한 특성들간의 직교성이 가정된다. 일종의 차원이기 때문에, 한 특성에서의 변화는 다른 특성에서의 변화와 독립적이다. 이 때문에 특성을 측정하기 위해서 분석하는 여러가지 방법들이 개발되었다.

➤ 그러나 상황에 따라서 성격이 달라질 수 있다는 반론이 제기된다. Walter Mischel은 아이들이 학교에서 보이는 성격과, 집에서의 성격이 달라진다는 것에 주목한다. 아이들이 태어날 때부터 성격 특성을 가지고 있다면, 왜 이러한 차이를 보이는 것인가?

■ 따라서, 행동은 $f(\text{특성}, \text{상황})$ 으로 표현될 수 있다. 정서에서는 label의 이야기를 하였는데, 이 때문에 상황에서는 아들로써 행동하고, 학교에서는 학생으로 행동하면 행동을 달리 하게 된다.

■ 그러면, 이러한 가정 하에서는 성격이라는 말이 약해진다. 그러면 성격이라는 것이 애초에 존재하는가? 얼마나 상황이 달라져도 일관적인가는 자기감시척도에 따라서 달라진다. 이는 각각 상황에 따라서 얼마나 적절한 행동을 하는지를 감시, 검토하는 척도이다. 이것이 강한 사람은 상황이 달라져도 행동이 달라져서, 집에서 하던 행동과 다른 면이 나타날 수 있다. 반면에, 약한 사람은 일관적인 성격을 보일 것이다.

■ 즉, 자기감시척도에 에 따라서 특성과 상황의 가중치가 달라진다. 인간이 성격이라고 이야기하는 것은 어떠한 상황에서 어떠한 방식으로 행동해야 하는지를 학습하는 것이 아닌가 의문이 제기된다.

행동인지적 접근

- 행동-인지적 접근에 따르면 인간의 행동은 외적인 힘에 대한 반응과, 그에 대한 내재화된 인지적 요인에 따른 반응이다. 이는 이전에 Watson의 조건정서반응과 같은 맥락인데, 행동이 어떻게 학습 되는지에 따라서 다른 사람이 될 수 있을 것이다 즉, 사람들의 개별적인 특성에 따른 차이는 매우 작을 것이다.
- Albert Bandura의 사회학습이론에 의하면 다른 사람들의 기대나 외부 환경에 따라서 성격패턴이 바뀔 수 있다. 대리학습의 경우, 강화물을 받지 않더라도 남을 따라하면서 학습을 하게 된다. 예를 들어서, 아버지나 또래 친구를 따라하면서 학습을 하게 된다. 그리고 이것이 자기가 어떠한 상황에서 어떻게 행동해야 하는지에 대한 일관성을 가질 때 성격이라고 할 수 있다.
- Walter Mischel은 인지적 요소의 개인차에 따라서 성격이 달라진다고 하였다.
 - **(C) 기대감**은 세상에 대한 통제감을 뜻한다. 즉, 자기가 어떻게 행동하면 어떻게 될 것이라는 기대를 가지는에 따라서 성격이 달라진다. 양로원 연구에서 1년동안, 한 층에 있는 사람들에게만 식단과 영화에 대한 선택권을 주었다. 반 년이 지난 결과, 본인에게 통제감을 가지는 사람들이 건강해져서 약 복용량이 줄어들었다. 이후에 1년 동안 내버려 두어도 이러한 차이가 유지된다.
 - ✚ 자기 삶을 자기가 통제하는 사람들은 상대적으로 건강하다. 이는 가정교육의 분위기에 따라서 달라지는데, 수동적인 아이들의 경우 별 의욕을 갖지 못한다. 그러나 아르바이트를 하여서 통제감을 가지면 성격이 달라진다. 오히려 명령에 저항하는 것이 굉장히 건강한 모습이라고 할 수 있다.
 - **(B) 부호화 책략**, 즉 자기 자신에게 벌어지는 상황에 대해서 어떻게 생각하는지도 성격의 차이로 이어진다. 기억과 정보 처리 과정에서, 상황은 안 변할 것이라고 생각하면 전반적, 안정적 귀인이라고 한다.
 - ✚ 이러한 사람들은 상황에 대해서 원래 이렇다는 식으로 해석하게 된다. 이러한 사람들은 시험에 대해서 좌절하고, 우울한 성향을 가지게 된다
 - ✚ 오히려, 상황은 언제나 적극적으로 변할 수 있다고 느끼는 사람들이 건강하다.
 - ✚ 지능에 대한 인식도 달라졌는데, EQ라는 감성지능이 있다. 이는 생존의 엄청난 무기가 되는데, 이것이 높은 사람들은 기대가능성이 있는 것으로 환경을 바꾸서 해석하게 된다.
 - **(E) 자기조절체계**. Walter Mischel의 마시멜로우 실험에서는 아이들이 즉각적 강화(만족) 또는 지연 강화를 택하게 된다. 만족지연을 택한 아이들은 다양한 인지적 책략을 통해서 자기조절을 하게 된다.
 - ✚ 이러한 만족지연능력은 나중에 학업-사회-대처 능력감과 강력한 관련성이 있다.
 - ✚ 이 능력은 어느 정도 학습된 것이다. 학습이라는 것은 학교에 국한되는 것이 아니라, 이러한 인지적 기술도 학습할 수 있게 된다.
 - 즉, 행동-인지적 접근은 인간의 성격이라는 것은 후천적으로 학습된다는 점을 강조한다.

정신역동적 접근

- 정신역동적 접근은 프로이트에 의해서 제시되었다. 과거에 Wundt는 인간의 마음을 구성하는 요소를 찾고자 하였지만, 프로이트는 구조주의와 이성주의에 회의를 품고, 마음은 끊임없이 동역학적인 측면을 가지고 있다고 주장하였다.
 - Freud는 인간의 합리성이 일부분에 지나지 않는다는 점을 강조하여서 큰 전제를 흔들어 두었다.
 - Freud의 이러한 이론에 영향을 준 사람은 Helmholtz(무의식적 추론을 통해서 심리적인 측면에서의 역동성을 이야기), Brentano(철학적으로 지향성을 정립), Charcot(신경학, 최면) 등이 있다.
- Freud는 인간을 움직이는 것은 리비도(libido, 성 에너지)라고 하였다. 프로이트의 제자 융은 생명에너지(psychological energy)로 이 개념을 확장하기도 하였다.
 - 프로이트는 이를 기본적으로 생물학적 에너지라고 했다. 이 에너지는 생체 구조 뿐만 아니라 심리적인 측면까지 포괄하는 개념이다.
 - 이렇게 미분화된 심리적, 생명 에너지를 원초아(id)라고 한다.
- 인간이라는 존재가 태어나면서, 환경을 접하게 되면 심리적 에너지의 일부가 변화되어서 나와 자아(ego)를 형성하게 된다. 즉, 자아는 의식세계를 뜻하며 무의식에서 분화되어 나간 극히 일부이다.
 - 역동적으로 무의식에서 욕구(쾌락)이 계속 올라오나, 자아가 모든 욕구를 충족시킬 수 없기 때문에 통제와 제어를 하게 된다. 즉, 자아는 일종의 자기조절체계라고 할 수 있다.
 - 자아는 현실원리에 근거하여 쾌락을 조절해 나가는데, 이러한 방어기제는 다음과 같다.
 - ✚ 억압(repression)의 경우 단순히 쾌락을 억압하는데 그친다.
 - ✚ 전위(displacement)의 경우 그 쾌락을 다른 쪽으로 유도한다. 일종의 화풀이다.
 - ✚ 반동 형성(reaction formation)의 경우 오히려 반대로 행동하게 된다.
 - ✚ 합리화(rationalization)의 경우 핑계를 대는데, 지적으로 정교화되면 합리성, 주지화라고도 부른다.
 - ✚ 투사(projection)의 경우 상대방/제3자에게 자기의 욕구를 투사하게 된다(내가 너를 좋아하는 것이 아니라, 너가 나를 좋아한다).
 - ✚ 승화(sublimiation)의 경우 가장 긍정적인 방식인데, 사회적으로 인정받는 방식으로 욕구를 해소한다.
- 그리고 성장하면서, 사회의 제약조건들을 만나게 된다. 이렇게 자기를 넘어선 일종의 사회적 자아가 생기는데, 이를 초자아(superego)라고 한다. 이는 주위의 사람들로 부터 정해지는 부분이고, 종교 시스템, 가훈 등의 형태를 띌 수도 있다.
- 프로이트의 심리성적 발달이론은 성 에너지에 따라서 어떻게 행동하는지를 설명한다. 각 시기에서 리비도가 강하게 작동되는 부위는 성감대라고 불린다. 그리고 각 단계에서 욕구가 만족되지 않은 경우 고착되게 된다.
 - 구강기(oral stage, 0~1.5세)
 - ✚ 이 시기는 리비도가 입 주변에 있는데, 먹어야 살기 때문이다. 애착이론은 이러한 관찰에 근거한다.
 - ✚ 애연가라던지 빨대를 자주 사용하는 사람, 그리고 남을 잘 '씹는' 사람은 이 시기에 욕구가 충족되지 않았거나 너무 만족스러워서 그 행동이 나중에도 나타나게 되는 것이다.

■ 항문기(anal stage, 1.5~3세)

- ✚ 이 시기에는 리비도가 항문에 있게 되는데, 배변훈련을 하게 된다.
- ✚ 자신 안에 가지고 있는 것을 계속 가지고 있으려는 인색한 성격의 경우 배변훈련을 심하게 받았다.
- ✚ 반면에, 배설할 때의 쾌감을 위해서 욕을 쏟아내거나 카드를 막 쓰는 폭발적인 행동과도 관련 있다.

■ 남근기(phallic stage, 3~5세)

- ✚ 이 시기에는 유아기 성욕을 느끼게 된다. 그러나 자기의 성적 욕구를 해결해 줄 이성을 찾는데, 어머니 밖에 없어서, Oedipus complex를 가지게 된다. 그러나 어머니에게는 이미 아버지가 있기 때문에, 이를 들키면 안된다는 거세 불안에 쌓이게 된다. 해결책으로 아버지와 자신을 동일시하게 된다. 이는 일종의 방어기제로, 빨리 아버지처럼 되고 싶어한다.
- ✚ 이 시기에 리비도에서 일부가 id라는 에너지로 분화되고, 사회적인 질서를 내재화하면서 도덕과 초아자가 형성된다.
- ✚ 자아아들은 반대로 Electra complex를 가지게 되지만, 거세불안이 없어서 여자아아들은 이 불안의 정도가 덜 하여서 동일시의 정도도 약하다. Freud는 이 때문에 여자들은 초자아 형성이 약하고 덜 도덕적이라고 한다.

■ 잠재기(latent stage, 5~12세)

- ✚ 초등학교때에는 별 문제가 없이 잠재기를 거치고, 이 때까지의 경험을 기반으로 살아가게 된다.

■ 생식기(genital stage, 12세~)

- ✚ 사춘기를 겪으면서, 사람들은 직접 자신의 욕구를 이성을 통해서 충족할 수 있게 된다. 이에 아직 익숙하지는 않아서 감정적으로 큰 혼란을 겪지만, 이러한 과정으로 성인이 되어 나갑니다.

➤ 프로이트가 이해하는 인간의 성격은 만 5살이 될 때까지 태어나서 환경에 적응하면서 시스템을 구축해 나가면서 형성된다. 이 때 한 쪽이 너무 편향되거나 문제가 있으면 심리적인 장애로 연결된다.

- 무의식적 충동(id)은 세계와 대면에서 정서적 불안정을 초래하고, 자아(ego)는 이를 해결하려고 노력한다.
- 프로이트는 인간의 비합리성, 합리성, 도덕성을 한 체계안에서 설명하였으나, 이러한 것에 대한 과학적 검증은 어렵다.

인본주의 심리학

- 인본주의 심리학은 최근에는 긍정심리학과 관련이 있다. 이는 기존의 심리학 가정에 대한 비판에서 출발한다.
 - 정신역동학은 무의식적 충동과 정서적 불안정이 주가 되었다.
 - 행동-인지주의는 외적 영향에 의해 결정된 자동인형으로서의 인간을 가정하냐.
 - 특성이론은 분류상자 속의 자료로 인간을 다루게 된다.
- 인본주의 심리학은 자신의 삶을 선택, 결정하는 자유로운 존재로 인간을 가정한다. 내적, 외적인 환경에 적응하는 것을 넘어서, 성장을 통해 자신의 잠재력을 실현하는 존재인 것이다 - 자아실현 (self-actualization).
 - 이러한 자아실현은 성공과 다른데, 성공하지 않았어도 행복하게 살아가는 사람들이 있다. 대표적인 예시는 종교적 활동을 하는 사람들이다.
 - 인간은 결핍욕구(생리욕구, 안전욕구, 사회적 욕구)가 분명히 있는데, 이것이 채워질 때에는 기쁘지만 잠시 머무른다.
 - 성취동기는 삶의 즐거움과 행복을 지속적으로 느낄 수 있는 동기로, 긍정적이고 풍요로운 체험 자체를 추구한다.
- 대표적인 학자로는 Carl Rogers가 있다.
 - 그는 내담자 - 중심 요법(Client-centered therapy)를 주장하였다. 즉, 인간은 원래 자신의 길을 찾을 수 있는 존재인데, 오히려 기존의 상담은 엉뚱한 길을 가르쳐 줄 가능성이 있다. 즉, 지시적인 것이 아니라 비지시적인 방법을 택한 것이다.
 - 이 때문에 심리상담에서 '이야기만 듣는 것'으로도 도움이 된다. 이는 본인이 스스로의 길을 찾을 수 있도록 도와주는 것이다.
 - 이를 교육에 응용하자면, 교육에서도 진짜 자기가 하고 싶은 공부를 알아서 하게 해 주는 시스템이 필요하다. 그러나 현재의 교육 시스템은 많은 사람들이 노동 현장에서 작동할 수 있게 하는 교육 시스템에 불과하다. 미래에는 이러한 교육이 바뀌어 나갈 가능성이 있다.
- 다른 학자로는 욕구위계설을 주장한 Abraham Maslow가 있다.
 - 기본적으로 욕구위계의 밑에는 내적 환경과 관련된 생리적 욕구, 외적 환경과 관련된 안전 욕구가 있다. 이는 자기보존, 자기회복벡터 등과 관련이 있다.
 - 인간에 있어서는 사회적인 관계가 주가 된다.
 - 🌈 우선 항상성과 관련해서는 소속감과 사랑을 욕구한다.
 - 🌈 보존성과 관련해서는 자존감을 위해서 승인을 받고자 한다. 즉, 자기 주변의 중요한 사람들로 부터 승인을 받고자 한다. 그러나 이러한 경우에는 다른 사람들에게 휘둘리면서 진짜 하고 싶은 길을 못 찾는다.

- 이렇게 4가지 욕구를 채워주는 만족하는 사람들도 있다. 그러나 이를 넘어서서 자아실현욕구를 가지는 사람들도 있는데, 대표적인 것들이 운동선수들이다.
- ✚ 우선 인지적 욕구의 경우 뭔가 알려고 하려는 욕구이다. 20대가 이러한 욕구가 가장 강렬하게 작동될 때이다. 이 세계가 얼마나 넓고 다양하고 복잡한지에 대해서 점점 확장시켜 나간다(환경의 확장).
- ✚ 심미적 욕구의 경우 변하지 않는 진리에 해당되는 것을 확장시켜 나간다. 예술에서 '미'라는 개념은 연극, 시, 문학, 그림, 조각 등 다양한 분야에서 등장하는데, 진리에 해당한다. 자연과학에서 '대칭'과 '질서'도 진리에 대한 자연과학적 이해이다. 사회과학에서는 '법'과 '행정'이 될 것이다(환경의 심화).
- ✚ 자아실현은 밑의 인지적, 심미적 욕구들을 확인하면서 일어난다.
- ✚ 그리고 최종적으로 정상경험, 절정경험에 해당하는 것을 겪게 된다.
- 매슬로우에 의하면 하위 단계가 어느 정도 충족되어야지 그 다음 단계로 넘어갈 수 있다. 그러나 물론 예외는 있는데, 대표적인 예시가 자아실현의 과정에서 굶어죽은 예술가들이다.

➤ 자아실현자들의 특징을 살펴보면 다음과 같다.

- a. 자아실현자들은 현실지향적이다. 현실에는 한계가 있지만, 원래 추구하고 싶은 것의 가능성을 동시에 인식한다. 단순히 현실을 받아들이는 사람은 위에서 3~4단계에서 머물러서 살게 된다.
- b. 자신과 타인을 있는 그대로 수용한다.
- c. 일의 동기는 의존적이지 않고 자발적이다. 어떤 일이 하고 싶은 일이라서 하는 것이다. 물론 현실지향적이라서, 2~3년 시도해서 안 된다면 다른 일을 택하겠지만, 다른 일을 하다가 다시 시도하기도 한다.
- d. 정체성에 있어서는 신상의 문제보다 하고 있는 일에 집중하게 된다. 즉, 자기가 하고 있는 일에 의해서 정체성을 결정하게 된다.
- e. 대인관계형성에 있어서는 다수와의 피상적인 관계가 아니라 소수와의 친밀한 관계를 형성한다. 자신의 말을 들어줄 수 있는 진실한 사람과의 관계를 형성하는 것이다.
- f. 이러한 사람의 윤리는 민주적이다. 모든 사람이 다 주인이라고 생각하고, 똑같은 권한을 가지고 있다. d이는 서구의 계몽주의 철학(모든 인간은 다 존엄한 존재이다)와 관련이 있다. 모든 사람들은 똑같이 잠재성, 행동을 실현해나가는 존재이기 때문이다.

➤ 이러한 사람들이 자아실현욕구를 실현시킬 때 정상경험을 하게 된다. 이는 '몰입'이나 '몰아지경'이라고도 표현할 수 있을 것이다. 정상경험은 "아주 중요하고 가치 있다"는 확신과 이에 동반되는 황홀경과 경외감이다.

➤ 인본주의 심리학의 문제점은 많이 지적되고 있다.

- 우선은 경험적인 증거의 부재이다. 이는 다양한 인터뷰와 위인에 근거해서 쓰여진 것이기 때문이다. 즉, 특성이나 경험들의 공통점들을 추출한 정도에 지나지 않는다.
- 그리고 개념적으로도 애매모호하여 심리학이라는 과학에서는 밀쳐나가져 버렸다.
- 현재는 긍정심리학으로 발전하였다. 이는 기존의 심리학적 접근의 부정적, 결정론적 가정에 반대하여서 새로운 긍정적 가정을 도입하였다. 실증의 문제(인간의 성격은 무엇인가)가 아니라 실존적 문제(인간의 성격은 어떻게 되어가야 하나? 인간 자체는 무엇일까?)에 집중하게 된다.

사회문화적 관점

- 기존의 심리학의 성격이론들은 개인에 초점이 있었다. 그러나 이는 다양한 문화에 걸쳐 동일한 이해가 가능한지 문제가 되었다. 흔히 말하는 지방색에 따라서 사람들의 성격은 달라질 것이라는 것이다.
 - 미국의 R. Benedict, M. Mead 등의 인류학자들이 아메리카 원주민들을 연구한 결과, 서로 다른 면들을 관찰하였다. 남성성이나 여성성이 처음부터 정해져 있는 것은 아니었다. 이런 stlr으로 사람들이 살아오게 되면, 각자 남성/여성으로 역할 수행을 하게 되는 것이다.
 - 그러나 문화, 종족간 성격차이는 있어도 성격의 차원들 자체는 동질적이다. 이는 행동 특성이 학습된다는 것이 사회문화적 맥락에서 확인되는 것이다.
- 문명화된 사회에선 집단주의와 개인주의가 집단의 결속강도와 개인의 행동기준에 있어서 상이하게 나타난다.
 - 내집단(직접적 결속관계)와 외집단(일시적으로 관계를 가지는 집단)이 있는데, 내집단에 영향을 더 받는 사람들을 집단주의자이라고 한다. 이들은 오랜 결속관계를 유지한다.
 - 기존에 1930년대의 미국(케네디 가족)을 보면 가족중심적인 모습을 보였으나, 급속하게 산업화되었다.
 - 집단주의/개인주의에 따라서 행동패턴도 달라진다. 행동의 독립성에서 상당한 차이를 보인다.
 - 이는 자아개념의 문화적 차이에서 볼 수 있다. '나에 대한 개념'을 말할 때, 서구산업사회에서는 first name으로 부른다. 그러나 다른 문화권에서는 상호의존성이 있어서 내집단에 근거해서 자아를 정의한다(ex. 형생맘에요^^).
- 지금까지 인간의 성격을 여러가지 측면에서 살펴본 결과, 상당히 복잡하다는 것을 알 수 있었다. 이를 다양한 관점에서 통합적으로 판단할 필요가 있다. 이는 인간을 더 자세히 알기 위한 일종의 과제이다.

10. 사회심리

사회심리 개괄

- 우리는 놀랍게도 우리가 사는 세상을 남을 통해서 알게 된다(사회지각, 사회인지).
- 신념과 감정, 행동을 묶어서 태도라고 하는데, 이는 잘 바뀌지 않는다. 잘 바뀌지 않습니다. 언제 변하는가?
- 사회적 관계의 형성, 유지, 변화(대인관계와 집단)에 대해서도 살펴볼 것이다.

사회인지와 사회현실

- 신념의 대인적 본질(interpersonal nature of belief): 인간이 가지고 있는 상당히 많은 지식은 언어를 통해 매개되는 간접적인 지식이다. 소통을 통해서 이러한 것이 가능하다.
 - 간접적 지식: “언어”라는 매개체와 일치된 듯한 타인의 믿음이다.
- Solomon Asch의 연구는 이를 보여준다. 그는 간단한 지각판단 실험이라고 한 다음에, 같은 길이의 막대를 고르라고 한다. 그러나 순차적으로 막대의 길이에 대한 판단을 하게 되고, 나머지는 연기자이다.
 - 모든 사람들이 답에 대해서 정답을 말하는 경우 100%의 정답률을 보인다. 그러나 혼자서 다른 답을 말하는 경우 정답률이 상당히 떨어지는 것을 볼 수 있다. 이는 집단압력에 따른 동조현상이다.
 - 그러나 신기한 점은, 동반자가 있는 경우에도 집단압력이 상당히 달라진다. 집단압력하에서 남들으리 따라하는 행동을 동조행동이라고 한다.
- 왜 남의 영향을 받는지 생각하면, 사회비교욕구(social comparison)때문에 발생한다.
 - 우리가 접하는 사회적 환경은 상당히 복잡하고, 달라질 수 있다. 즉, 상황은 애매하고 직접적인 탐색이 불가능할수도 있는 것이다. 이에 따라 똑같은 상황에 처한 다른 사람하고 비교하는 일이 발생한다(social comparison needs). 예시는 면접대기실에서의 행동이다. → 사회적인 수단을 통한 지각적 탐색
 - 정서에서는 ‘인지적 딱지 이론’이 있었는데, 사회비교욕구에 의해서 이렇게 정서적인 측면도 동조되어 나간다고 할 수도 있다.
 - 일시적으로 집단이 만들어지고 유지될 때도 동일한 효과가 있다. Milgram은 친구들과 3명이서 길거리를 가다가 위를 보면 모르는 사람들도 같이 보는 것을 관찰하였다.
- 동조한 행동은 지속되는지 살펴볼 필요가 있다. Leon Festinger의 인지부조화 이론(Cognitive dissonance)는 이러한 측면들을 살펴본다. 우선, 재미없는 과제를 몇 개 하게 한 다음에, 다른 참여자들에게 거짓말로 동기부여를 해 달라고 한다. 그 다음에 이에 대한 대가로 20불을 받거나, 1불을 받게 된다. 이후에 과제를 평가하고 다시 할 생각이 있는지 물어본다.
 - 20불을 받는 경우, 과제에 대한 설명을 한 대가로 20불을 받았기 때문에 ‘조화’가 일어나고, 다시 할 생각이 없다고 답한다.
 - 그러나 1불을 받은 경우, 보상이 부족하기 때문에, 자신의 생각을 바꾸어서 ‘부조화’를 ‘조화’로 만든다. 이 경우 다시 할 생각이 있는지 물으면 다시 할 의향이 있게 된다.

- 즉, 인지, 감정, 행동상의 불일치가 있으면 인지부조화(dissonance, 불쾌한 내적 상태)가 생기게 되는데, 일관되고 정합된 재해석으로 부조화를 해소한다(consonance).
 - 이를 보여주는 예는 전쟁포로 교환을 하는데, 사회주의를 찬양한 사람에게 먹을 것을 준 결과 이후에도 중국에 남겠다는 사람들이 발생한다. 이는 부조화에서 조화로 가기 위해서 신념을 바꾼 것이다.
 - 마찬가지로, 종말론자의 예언의 경우 종말이 없더라도 이후에 인지부조화가 있어서 신념이 더 강해지는 것이다. 종말을 대비해서 재산을 다 처분하였기 때문에, 사람들은 종말이 연기되었다고 믿게 된다.

태도

- 태도는 사회적인 지향성의 복합체로, 신념, 감정, 평가, 행동을 복합하는 개념이다. 태도는 변하지만, 설득한다고 해서 바로 태도의 변화가 일어나는 것은 아니다. 태도 변화를 위한 요건은 다음과 같다.
 - (A) 우선, 메시지의 출처가 전문성과 신뢰성을 가지면 믿게 된다.
 - 🌈 Word of mouth의 경우 신뢰성을 가진다. 특히 주방기기의 경우 직접 사용한 사람이 후기를 올리면 신뢰가 간다.
 - (B) 메시지의 내용과 관련해서 두 가지의 설득 경로가 있다.
 - 🌈 중심경로의 경우 내용 자체와 관련해서 주장을 한다. [예시] 연비가 좋은 차
 - 🌈 주변경로의 경우 관련된 분위기로 주장을 한다. [예시] 긍정적 감정을 광고
- 그러나 태도가 행동에 바로 반영되는지에는 의문이 있다. Lapierre(1934)의 연구에서는 친구인 중국인 부부와 미국 남서부를 여행하는데, 머물렀던 호텔과 레스토랑에게 백인 남자와 젊은 중국인 부부를 받을지 물어보게 된다. 1930년대에는 편견이 세서 거의 모든 답변이 거부였다.
 - 여기서 구체성의 문제가 발생하는데, 구체적으로 상황을 적었으면 행동과 일치하게 답이 나왔을 것이다.
 - 즉, 문항을 어떻게 구성하는지에 따라서 통계적으로 측정되는 태도가 달라진다.
- 태도가 변하는 것은 설득 말고도 행동 자체로 태도가 변할수도 있다. 이는 앞서 살펴본 인지부조화와 관련이 있다. 왜 이러한 일이 발생할까?
 - 노력의 정당화: 굉장히 힘든 일이 있었으면 그에 대한 애착을 가지고, 정당화한다. 동아리들에서 선발요건을 까다롭게 하는 것은 이러한 전략이다.
 - 강요된 응종: 남들 앞에서 행동을 취하게 되면 확실히 믿게 된다. 어떠한 모임에서 돌아가면서 발표하면 발표한 내용에 대해서 강한 신념을 가진다. 마찬가지로 피켓을 들게 하면 주장을 받아들이게 된다.
- 처음에 인지부조화를 볼 때에는, 인지의 측면만 보았으나 정서적인 측면도 여기서 상당히 중요하다.
 - 인지적 일치도 있을 수 있지만, 정서적인 이유로 행동-신념의 부조화를 감소시킬수도 있다. 예를 들자면, 버스에서 빈 자리가 생겼을 때 행동으로 옮기지 않았으면 나중에 다리가 아파도 앓지 않는다.

타인에 대한 인상 형성

- 인성 형성은 남에 대해서 '어떤 사람, 어떻게 행동한 사람이다'라는 것을 판단하는 것이다. 이는 상황에 걸쳐 불평하는 속성의 지각을 뜻한다.
 - Asch의 실험은 성격에 대한 다양한 단어를 제시하고 '따뜻하다', '차갑다'만 바꾸어 놓은 결과 이러한 단어들에 의해서 전체 인상이 좌우되었다.
 - 즉 그는 유형으로서의 인상을 주장하였고, 대인지각에 있어서도 핵심속성을 기반으로 각 특성을 전체적 패턴에 맞춰서 지각하게 된다. 일종의 후광효과이다.
- 다른 해석은 인지적인 구성체를 구성하였다는 것이다. 체제화된 기대인 schema에 근거하여서 인상을 형성한다는 것이다. 사람을 접할 때마다 암묵적 성격이론을 구성하게 되는 것이다.
 - 이의 예시는 '외향적'이라는 단어를 '수다스럽다'로 재인하는 경우가 있는 것이다.
- 첫 인상은 상당히 오래 가는데, 이는 확증편향과 관련이 있다. 사람의 행동에서 '이 사람은 그런 사람이다'로 자신의 확증을 강화시켜 나간다.
 - 이는 인지적 경제성을 위해서일수도 있다.
 - 종교적인 행동을 하는 사람의 경우는 나쁜 사람의 경우도 착한 사람이라고 생각할 수 있지만, 일반인은 그렇게 되면 생각을 하는 것이 힘들기 때문에 더 알아보려는 노력을 하지 않는다.

귀인

- 타인의 행동의 이유, 그리고 원인을 이해하는 과정에서는 귀인이 있다.
 - Heider & Simmel(1944)의 연구에서는 삼각형이 움직이는 패턴을 보고도 기술하라고 하면 '화나서', '공격'등의 표현으로 행동의 원인을 찾으려고 한다.
 - Kelly에 의하면 귀인은 원인과 결과의 공변원리이다. 그에 따르면 귀인에 있어서는 3가지 기준이 있다.
 - 🌈 (A) 상황에 걸쳐서, 혹은 공간적으로 일관적이면 성향 귀인(내부 귀인)을 한다.
 - 🌈 (B) 때에 걸쳐서, 혹은 시간적으로 일관적이면 역시 성향 귀인(내부 귀인)을 한다.
 - 🌈 (C) 그러나, 다른 사람들과 비슷하면 상황 귀인(외부 귀인)
 - 🌈 따라서 동일한 행동을 하더라도, 맥락에 따라서 이에 대한 판단이 달라진다.
- 귀인에 있어서 사람들은 기본적으로 3가지 오류를 범한다.
 - 첫 번째는 기본적 귀인 오류인데, 사람들은 내부 귀인 경향성이 있어서 상황적 영향을 과소평가하고, 성향적 자질로의 강한 편향이 있다.
 - 두 번째는 행위자-관찰자 편향인데, 사람들이 관찰자의 경우 성향귀인을 하고, 행위자의 경우 상황귀인을 하게 된다. 이는 가지고 있는 정보의 차이, 관찰 조망의 차이에서 발생한다.
 - 세 번째는 자기위주 편향이다. 동기-정서적 측면에서 자기 위주로 편향된 해석을 한다. 이에 따르면 자기 자신이 실패하면 책임을 부인하되, 성공의 경우는 자신에게 돌리게 된다. 이는 자기 보존욕구와 사회적 인정 욕구에서 나온 것이다.

자기지각

- 자기지각은 사회적 맥락 안에서 자신으로 판단하는 것이다. 이 때문에 looking-glass self라고도 부른다.
 - 사람들은 보통 사회적으로 바라는 모습에 따라서 자신을 고쳐나간다. 이는 부모를 넘어서서, 학창 시절에는 친구들이 영향을 미친다.
 - 인본주의 심리학에 의하면, 승인의 욕구 때문에 진짜 나의 모습을 못 찾는 문제가 발생하여 심리적 장애가 생긴다.
- Bem의 경우, 내가 좋아하는 사람에게 더 잘해주는데, 내가 잘 대해준 사람을 더 좋아하기도 한다.
 - 실험으로, 칭찬하는 선생님의 역할을 한 사람과 처벌하는 선생님의 역할을 하게 하는 사람의 학생에 대한 평가를 하게 하였는데, 칭찬하는 선생님이 더 긍정적으로 평가하였다.
 - 즉, 자신이 어떻게 행동하는가가 어느 정도의 거울이 된다. 내가 사물에 대해서 어떤 식으로 행동하는지에 따라서 내가 어떠한 사람인지를 알게 된다.
- 세일즈맨들의 문 안에 발 들여놓기 수법이 이에 기발한다. 문이 열려서 발을 들여놓으면 받아들인 것이라고 생각하고 호감을 가지고 받아들이게 되는 것이다.
- 유명한 일화로 이성계는 무학대사보고 돼지같다고 하니까, 무학대사는 이성계가 부처님으로 보인다고 한다.
 - 즉, 우리는 나와 무관한 세계를 보는 것이 아니라, 내가 본 세계가 나에게 대해서 말해준다.
 - 이는 생태학적 접근에서의 행동가능성과 관련된다. 어떤 사물이 가지고 있는 성질이라는 것은, 내가 어떤 행동을 할 수 있는지를 보는 것이다. 나라는 측면은 세상하고 분리되어 있는 것이 아니다.

타인과 관계 맺기

- 사람들은 직접 만나면서 영향을 주고 받을 때에도 어느 정도의 경계를 지키게 되는데, 여기서 개인적 공간(personal space)를 설정하게 된다. 너무 가까우면 이 개인적 공간을 침범하게 된다. 사람들은 서로 물색하면서 더 안전한 공간을 확보하면서 서로 상호작용을 보이게 된다.
- 대인관계에서는 상호교환이 발생한다. 모르는 사람에게 인사하면 반대로 인사가 돌아오는 것을 보면 이를 알 수 있다. 이를 설명하기 위해서 사회적 부채감(social indebtedness)의 개념이 있다.
 1. 상호성과 설득
 - 설득을 하거나 기부금을 내 달라고 할 때 작은 선물을 한다. 그러면 원치 않은 혜택에 따른 부채감으로 부탁, 구매, 기부를 수용한다..
 - 대표적인 사례가 미국의 Hare Krishna Society인데, 공항에서 오는 사람들에게 꽃다발을 주면 성의의 표시로 기부를 하는 비중이 높다.
 2. 상호성 - 양보 효과.
 - 부탁하는 사람이 큰 부탁을 하는데 어느 정도의 양보를 하게 되면, 이후의 작은 부탁을 들어준다.
 - 예를 들어서, 매년 1주일에 2시간씩 봉사활동을 부탁한 뒤에 이번 주말을 부탁하는 방식이다.
 - 이러한 설득 기법을 얼굴 안에 문 들여 놓기(Door-in-the face technique)라고 한다.

3. 상호성과 자기개방

- 자기개방은 상대방의 자기개방을 유도한다.
 - 예를 들자면, 대학에 와서 처음에 옆자리에 앉았던 사람은 지금도 한데, 처음의 개방이 계속 지속되어서 친해진 것이라고 할 수 있다. 한 쪽이 개방으로 하는 것은 관계 유지에 큰 도움이 된다.
- 이러한 상호교환이 발생하지 않은 경우는 방관자 효과이다. Kitty Genovese의 살해사건에서, 새벽에 38명의 목격자가 있음에도 경찰에 신고를 하지 않았다.
- 이 경우, 목격자가 아니라 방관자가 되어버렸다. 이는 상황의 애매함과 다수로 인한 무지, 그리고 책임분산에서 그 원인을 찾을 수도 있다.
 - 상황이 애매하고 여러 사람이 있을 때 사회비교욕구가 있는데, 다른 사람들이 어떻게 행동하는지 보지만 아무도 행동을 하지 않는다. 이러한 경우 책임분산이 발생한다.
 - 이에 따라서 진짜 도움이 필요할 때에는 분명하게 이야기하는 것이 좋다. 사람들이 이타심이 없기보다는, 상황을 인지하는 방식에 변화가 생긴 것이다.
- 이타심은 과연 있는 것인가? 앞서 살펴봤듯이, 방관자 효과는 이타심의 부재가 아니라 사회인지 때문이다.
- 도움의 부담에 따르면 심리적, 신체적 부담이 크면 돕지 않는다. 이를 드러내기 위해서, 수업에서 발표자에게 발표장소가 바뀌었다고 해서 발표장소로 이동하는 도중에 누가 도움을 요청하면 도와주지 않는다.
 - 남을 돕는 행동에는 사심이 있을수도 있다. 이는 사회적 인정, 수위함, 개인적 관심 등을 포괄한다. 예를 들어서, 남자들은 여자 히치하이커를 더 잘 태워주고, 성금이 기록되면 성금내는 액수가 달라지니까.
 - 순수한 이타심을 측정해 본 결과, 혼자인 조건에서는 거의 모든 사람이 도움이 필요한 사람들을 도와주었다. 그러나 이는 도움의 부담의 측면에서 큰 부담이 아니여야 한다. 또한 대도시라고 해서 사람들을 돕지 않는 것은 아니다.
- 성선설(맹자, Locke)와 성악설(순자, Hobbes)사이에서의 갈등이 있는데, 어느 한 쪽으로 단언하기 어렵다.

사랑 이론

- 사람들 간의 긴밀한 관계는 사랑이라고 할 수 있다.
 - John Lee는 기본적 유형(정열, 유희, 친밀)과 복합적인 유형(이타심, 광적, 실용적)으로 사랑을 분류했다.
- 이에 대한 심리적인 본격적으로 연구한 것은 R.Sternberg로, 사랑의 3가지 요소를 제시하였다.
 - 정열(passion)은 열정적 감정상태를 나타낸다.
 - 친밀성(intimacy)는 공유적, 관계적 상태를 나타낸다.
 - 개입(commitment)는 관계의 지속도를 나타낸다.
 - 3개가 더 없으면 사랑의 부재이다.
 - ✚ 정열만 있으면 매혹된 사랑이다.
 - ✚ 한 편, 친밀성만 있으면 우정에 불과하다.
 - ✚ 그리고 개입만 있으면 공허한 사랑(정략결혼)이다.
 - 두 가지 이상의 요소가 있으면 단계가 올라간다.
 - ✚ 정열 & 친밀의 경우 계속 만나지 못하면 로맨틱한 사랑이라고 한다.
 - ✚ 뜨겁지는 않지만, 친밀하고 계속 만나는 사랑은 동반자적 사랑으로, 가족의 관계를 설명한다. 공동미션이 생기면, 주기적으로 정열이 다시 결혼, 육아 등의 형식으로 살아나게 된다.
 - ✚ 정열 & 개입이 있되 친밀성이 없는 사랑은 열빠진 사랑이다.
 - 그리고 모든 것을 다 갖춘 것을 완전한 사랑이라고 할 수 있다.
 - 험로에 들어선 사랑이 강해지는 이유는 개입이다. 행동, 정서, 인지의 일관성을 보이기 위해서 계속 만나는 행동을 보이는 것이다.

타인과의 관계 맺기

- 타인과의 관계를 맺을 때, 매력은 마음을 끄는 힘의 요인으로 작동한다. 매력에 영향을 미치는 요소로는,
 1. 근접성(공간적 조건): MIT 기혼자 기숙사의 경우 가까이 있는 사람의 경우 친숙성이 증가된다. 시간적 빈도에 따른 결과이다. 단순 노출효과도 같은 맥락인데, 약간의 노출도 친숙함을 올려서 호감이 증가한다.
 2. 유사성: 비슷한 사람들끼리 친해진다. 이는 비슷한 취미나 관심으로 인한 것이다. 이는 동류혼인에서도 발견할 수 있다.
 3. 신체적 매력: 초기 단계에서 가장 강한 요인으로, 많은 재원이 화장품이나 의류에 들어간다. 그러나 지속단계에서는 많이 약화되는게, 본 모습을 보게 되기 때문이다.
- 매력 맞춤 가설에 의하면 서로의 매력 수준에 각자가 맞추어 나가게 된다.

사회적 영향

- 사회적 촉진에 의하면, 여러 사람이 있을 때 다-대-1로 영향을 받는다.
 - 타인의 존재는 수행을 촉진시키는데, 운동의 경우 전문적인 사람은 같이 한다. 이는 일련의 팀이 있어서, 각성과 활성화가 증가하기 때문이다.
 - 그러나 어려운 과제의 경우 사회적 억제가 발생한다(칸막이에 들어가서 어려운 공부를 한다).
- 동조(conformity)의 경우 (1) 애매하고 불확실한 상황에서 인지적인 문제해결, 또는 (2) 동기적인 측면 - 소속감 욕구에서 발생하게 된다.
 - 동맹자 효과에 의하면 동조실험에서 동맹자가 1명 있는것만으로 순간적으로 동조가 중지된다
- 시키니까 따라하는 것을 응종이라고 하고, 명령에는 복종이라고 한다.
 - 맥목적 복종은 권위에의 복종이다. 그러나 권위의 영역 밖에서는 복종이 일어나지 않는다.
 - 복종하는 것은 상황때문일 수도 있고, 사람의 권위주의적 성격 때문일수도 있다. 이는 특히 이전의 나치즘과 관련해서 문제된다.
- 영국의 Milgram study에서는 실험상황으로, 전기충격이 기억 향상을 한다는 명목으로 '선생님' 역할을 하게 한다. 그러나 학생과 지시를 내리는 사람 둘 다 짜고 치는 것이다.
 - 실제로 해 본 결과, 65%가 처벌에서 최고의 수준까지 갔었다. 이는 대리인으로서 행동할 때, 합법적인 권위에 복종한다는 것을 뜻한다. 보조선생의 역할을 했을 때는 90%가 말리지 않았다. 심지어, 30%는 옆에서 근접처벌의 상황에서도 말리지 않았다.
 - 이는 미국 뿐만 아니라 다른 나라에서도 동일한 결과를 보인다. 인지적 재해석의 결과인데, 자신은 도구, 희생자는 대상물이라고 생각해서 이러한 결과가 발생한다(물인간화).
 - 앞서 리더십 유형을 살펴보았는데, 리더십 유형에 따라서 이러한 상황이 증폭될 수도 있고 줄어들 수도 있다. 권위적인 독재자 하에서는 비합리적인 일에 대한 복종이 증대되는 것이다.
- Le Bon이라는 문학자는 익명성, 몰독자성이 있을 때에는 충동적 행위의 탈억제가 발생한다고 하였다. 군중심리에 따라서 패닉이 발생하는데, 집단 폭도, '사육제의 가면', '익명의 섬'에서 나타난다.
 - 화재의 경우에는 (1) 합리적인 행동을 기대하는 경우와, (2) 선착순으로 탈출하는 경우를 나뉠 수 있다.
 - 이 상황은 죄수의 딜레마로 프레이밍해서, A는 자신, B는 군중이라고 하면, 서로 공동으로 손해를 보는 것을 택하게 되는 경우가 많다.
 - 많은 사회적 딜레마 (산업오염, 에너지, 환경 훼손)에서 공통적으로 발생하는 문제인데, 남들이 어떻게 행동하는지를 보기 때문에 공동적으로 비합리적인 행위가 나타나게 된다.
 - 이 때문에 사회의 행정가, 언론 등에서 협조적 행위를 유도해야 할 수도 있다.

마무리

- 인간은 동물으로, 식물과 대비해서 분명히 움직인다.
 - 식물은 질서 속에서, 물과 산소에 적절한 조건 안에서만 성장을 계속한다.
 - 반면에, 인간은 환경에 대해서 복합적인 대응을 하고, 물리적 환경(전반부), 그리고 사회적 환경(후반부)에 의해서 움직이게 된다. 인간은 지난 몇천년 사이에 기억에 근거해서 이렇게 살아왔고, 역사적 환경 속에서 변화해 나가는 존재이다.