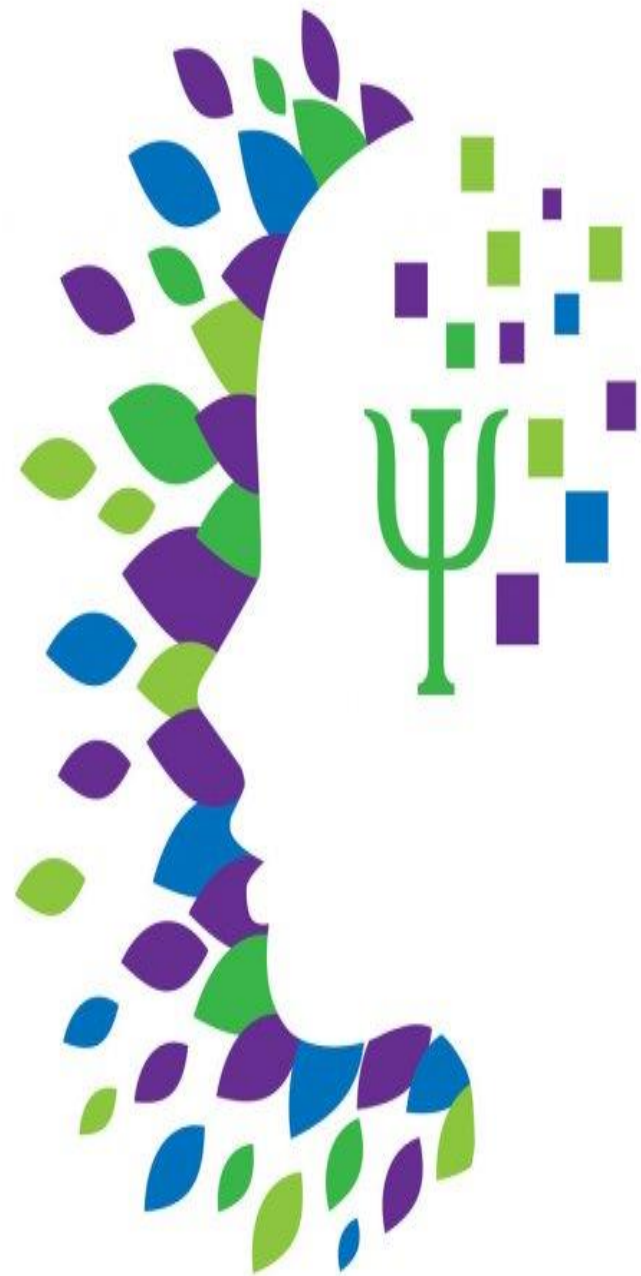


# 심리학도

어디에서 출발했고,  
어디로 나아가는가?



2,500년 전, Socrates는 Thrasymachus에게 질문했다.

“기분이 어떤가?”

“우울하다는 것은 무엇인가?”

“침울하다는 것은 무엇인가?”

“기분이 나쁘다는 것은 무엇인가?”

이러한 질문들은 인간의 내적 세계를 탐구하는 질문이다.

오늘 날의 심리학은 인간에 대한 사유에 더해  
과학적 검증과 증명으로 이루어져 있다.



~Socrates~



자, 내가 주먹으로 맞은 딱 그 정도만  
나를 때린 사람에게 돌려줄 수 있을까?

감각의 크기 측정이 근대 심리학의 시작이다.

심리학은 어느 날 천재에 의해 갑작스럽게 시작되지 않았다.



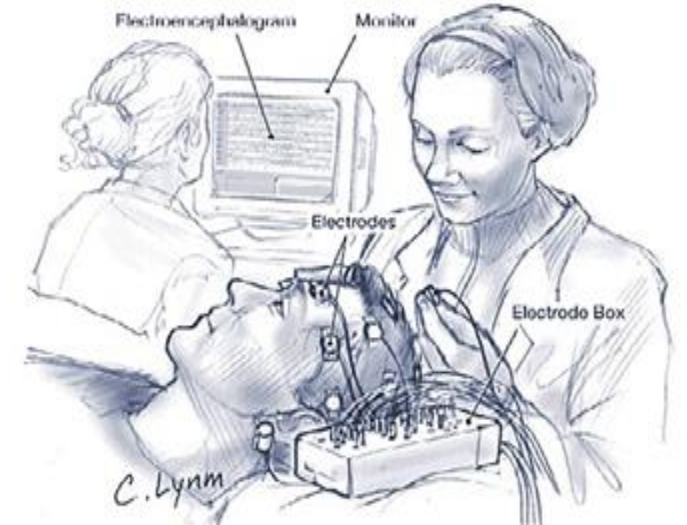
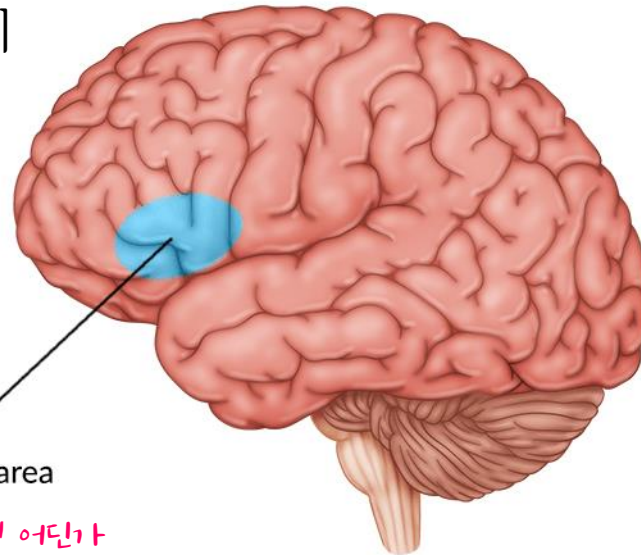
Paul Broca, 19세엽 프랑스 외과의사

뇌의 왼쪽 부분이 손상된 사람 치료 중에  
그가 듣고 이해하는 것은 문제가  
없는데 “말하는 것”에는 어려움이  
있다는 것을 발견!

뇌의 특정 영역 손상이 특정  
정신 기능의 손상으로 이어진다!

Broca's area

좌반구 전두엽 어딘가



Herman von Helmholtz는  
전기작극을 신체의 어디에 주느냐에 따라  
반응 시간이 달라진다는 것을 발견

피부에 닿는 자극이 신체의 어느 부위든  
동일하게 순간적으로 느껴지는 게  
아니라는 것을 보여줌.

그렇다면,

물리학이나 화학처럼 인간의 정신활동도

과학적으로 연구할 수 있는 거 아닌가?





의사이자 감각(sense)을 연구했던 Wundt는 1879년 독일 Leipzig 대학에  
오로지 심리학 연구만을 위한 최초의 실험실을 설립했다.

Wundt는 인간이 특정 순간에 맛본 훌륭한 식사, 좋은 음악 소리, 그리고  
쾌락을 느끼는 것을 아주 작은 경험(감각)으로 나누어 분석할 수 있고,  
그것들이 융합되어 하나의 복합적 경험으로 이뤄진다고 봤다.

그리고 우리가 주의(attention)을 옮김으로써  
다른 경험을 할 수 있다고 주장했다

<지금이야 당연한 소리지만,  
당연한 소리를 최초로 "구체적으로 기술" 했다는 것에 초점을 맞출 것>



Wundt는 실험 참가자들에게 다양한 종류의 불빛, 감촉, 소리를 제시하고 그것에 대한 감각의 강도와 질을 보고하도록 했다.



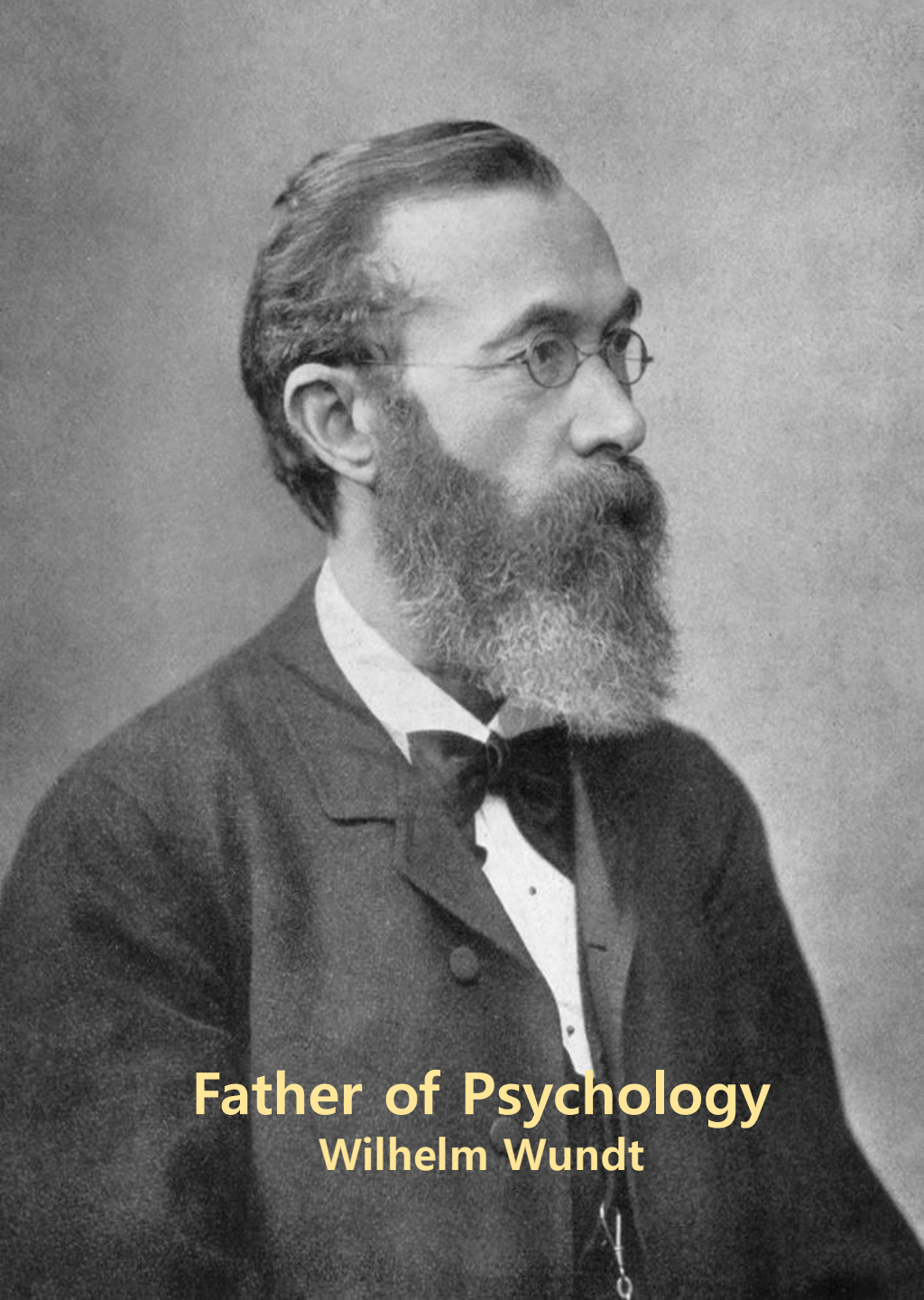
“석양을 보면 어떤 느낌이 들어요?”

“커피 냄새를 맡으면 어때요?”

“개가 손을 핥으면 어때요?”



이것이 바로 심리학 최초의 실험법인 “**내성법 Introspection**”이다.  
[개인이 스스로의 내부를 들여다보는 것!] Wundt는 자극을 변화시킬 때 사람들의 보고에서 나타나는 변화를 기록했다.



**Father of Psychology**  
**Wilhelm Wundt**

Wundt의 분투(?)는 인간의 마음(정신 과정이)이  
주관적인 정서(emtion)와 객관적인 감각(sense)의 결합으로  
설명가능하다는 “과학적 설명”을 시도했다는 점에서 의미가 있다.

그리하여, 오늘 날 심리학자들은 그를 “현대 심리학의 아버지 ” 라고 부른다.

초창기 세계의 심리학자 대부분은 Wundt에게 직접 교육받았다!  
그 중 Edward Titchener는 1892년 교수가 되어 미국 코넬 대학교로 갔다.

Titchener는 Wundt의 주장과 방법을 계승했고,  
“정신적 경험” 연구에 집중했다.



Titchener(1910)는 실험 참가자들에게 자극을 하나 제시하고  
그것을 독립된 특징들로 분석하게 하는 방법을 사용하였다.

“레몬의 색깔이 뭐죠?”

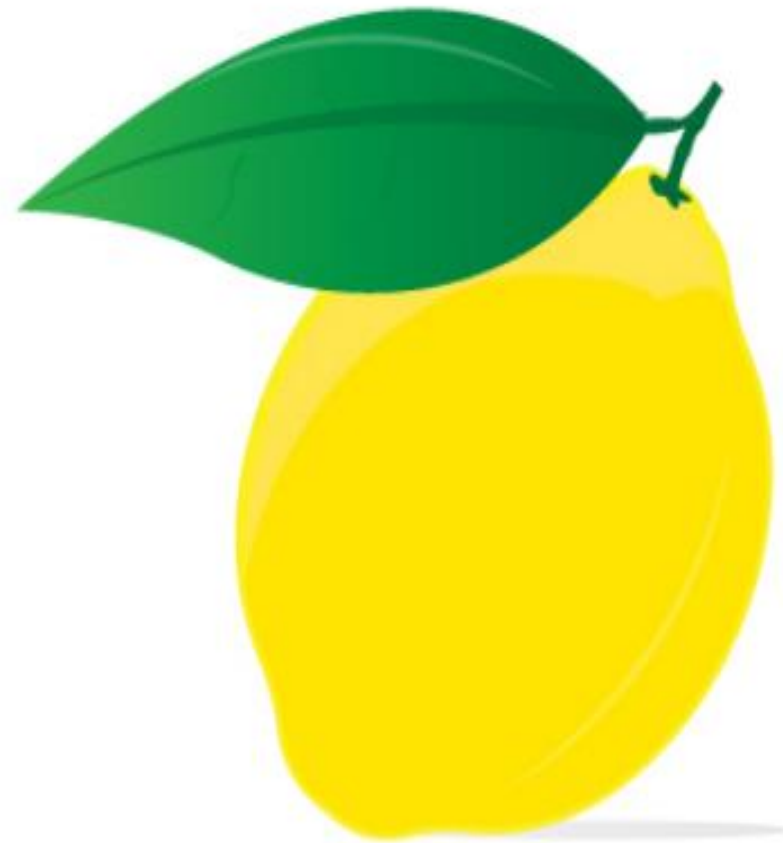
“어느 정도로 밝아요?”

“레몬의 모양(촉감)에 대해 이야기 해보세요.”

Titchener는 자신의 접근을

**구조주의(Structuralism, 구성주의)라고 명명했다.**

구조주의는 마음을 구성하는 구조들, 특히 감각, 느낌, 심상(이미지) 같은  
것을 밝히려는 시도라고 볼 수 있다.





"내가 보고한 레몬의 노랑과 당신이  
보고한 노랑이 같은 노랑일까?"

구조주의자들이 사용한 내성법은, 스스로 자신을 관찰하고 보고한 자료를 분석하는 방법이다(타인이 관찰할 수 없는 부분이 있으므로!).

구조주의자들은 **의식**을 크게 지각(시각, 청각, 촉각 등)과 감정(분노, 사랑, 불안, 공포 등)으로 나눈 뒤, 이 구성 요소들을 분석하여 전체 의식구조(마음, 정신 과정)를 파악하려고 했다. 이를 바탕으로 인간이 어떤 지각이나 감정을 느낄 때, 왜 그런 지각, 감정이 발생하는지 찾아내려고 한 것이다.

하지만 **객관적으로 인간의 의식을 분석하겠다고 사용한 실험적인 방법이 철저히 주관적인 관찰과 보고에 의존한다**는 점에서 모순이 발견됨에 따라 구성주의는 1927년 Titchener 사망 후 역사 속으로 사라졌다.



I am William James  
(1842~1910)

Wundt, Titchener와 같은 시대에 활동하던 하버드 대학교의 William James는  
내성법의 한계(어린이, 정신장애인, 동물에게 사용 불가 / 주관적 보고의 문제점)를  
지적하며 인간이 가진 **[심리적 기능]**에 초점을 맞추었다.

마음의 원소 따위 궁금하지 않다!

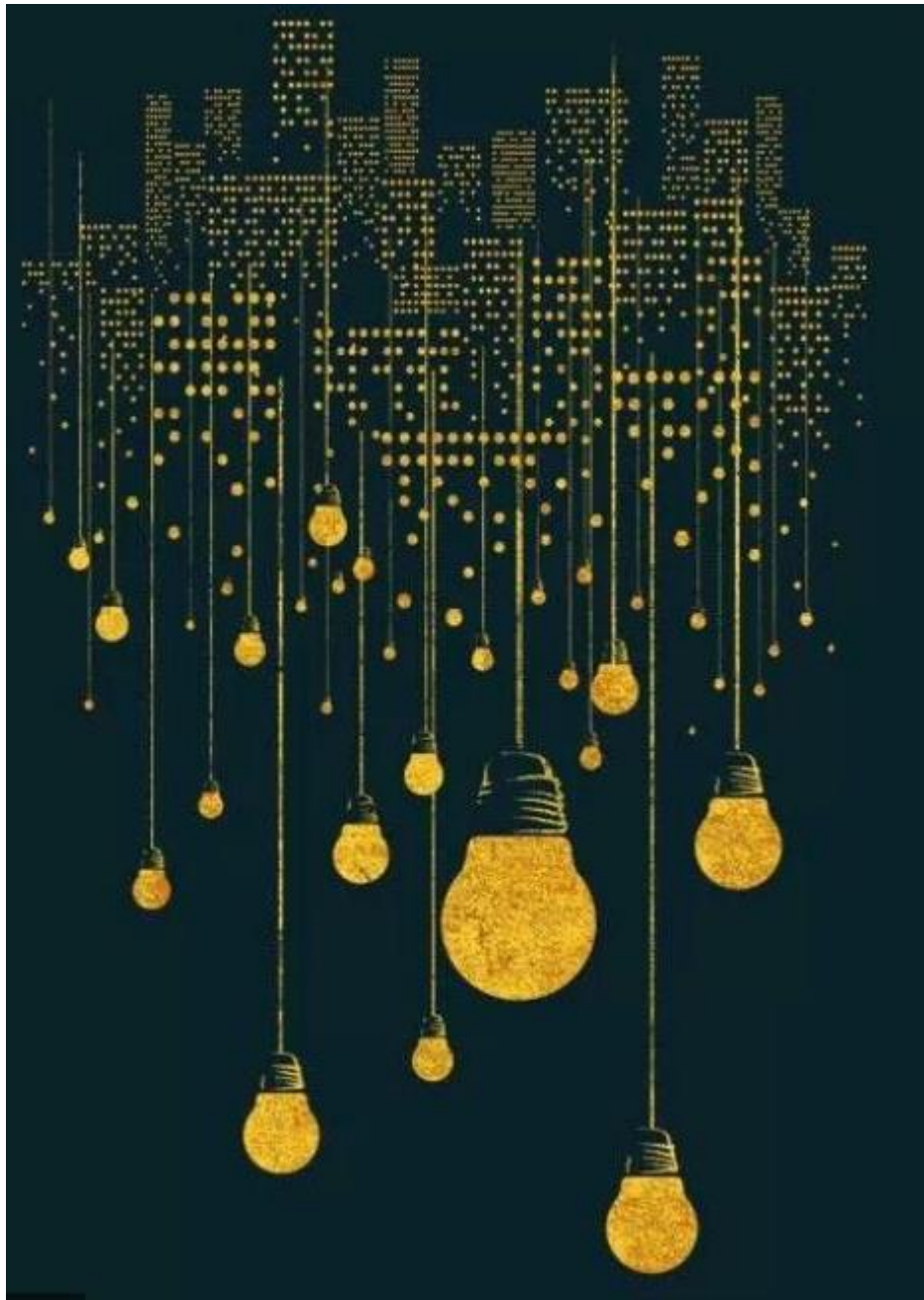
**마음이 '무엇'인가 보다 '무엇을 하는가'가 중요하다!**

(의식의 원소를 찾아내는 대신 사람이 유용한 행동을 어떻게 만들어내는지에 관심)

## 기능주의 (Functionalism)

James는 정신을 인류의 생존 가능성을 높이고 진화하는 것으로 정의했다.  
또한 인간의 정신은 환경과의 상호작용을 통해 끊임없이 생성, 소멸된다고 보았다.

(어디서 들어본 것 같은 느낌적 느낌 아십니까?)



이쯤에서 질문,  
1800년대 말과 1900년대 초 심리학자들은 이상행동(abnormal behavior)은  
정신과 의사들에게 맡기고 대부분은 “시각 및 여타 감각 ” 연구에 집중했다.

왜?

한가지 이유는 " 정신적 경험 " 을 이해하고 싶어서였을 것이다.

그런데 정신적 경험은 모두 “감각 ” 에 기반한다.

그러니 감각을 연구하는 것은 자연스러운 일이지 않았을까?!

사실 “감각” 연구가 비교적 쉽고 답이 가능한 문제였기 때문일 수도 있다.

“성격” 보다는 “감각 ” 연구가 상대적으로 쉽지 않은가?!





초기 심리학자들은, 물리적 자극과 심리적인 지각(perception) 사이의 주요한 차이를 발견했다.

가령, 어떤 불빛이 다른 불빛에 비해 두 배로 강하다고 해서 우리에게 두 배로 더 밝게 보이는가?

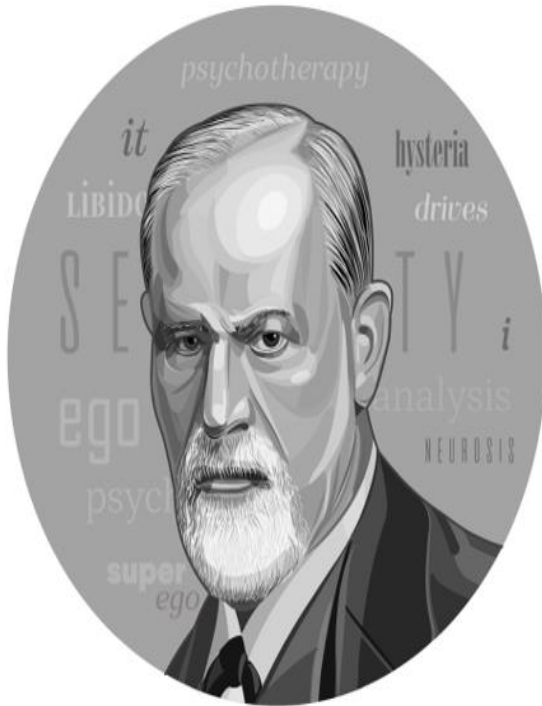
초기 심리학자들은 **정신물리학적함수(psychophysical Function)** \_물리적 자극과 인간이 지각한 그것의 특성 사이의 관계를 수학적으로 기술한 것. - 를 만들어내는 데 집중했다.

(20세기 초, 물리학이 초인기 학문이었다는 것이 영향을 미치지 않았을까.)

# 현대 심리학의 관점

- 20세기는 인간의 심리현상을 이해하기 위한 다양한 관점과 접근법이 등장한 시기이다.
- 이 관점들은 오늘날에도 여전히 유효하지만 어느 하나의 관점이 심리학 연구 전반을 지배하는 것은 아니다.  
(모름지기 학문의 발전은 서로 다른 관점의 끊임없는 논쟁으로 완성되는 것 아니겠는가?)

# 현대 심리학의 관점\_정신분석학적 관점 psycho analysis, psyho dynamic



Sigmund Freud

- 신경학 전공의 의학박사
- 히스테리나 불안으로 고통받는 환자들을 치료하며 얻은 임상 경험을 기초로 인간 행동에 무의식 **unconsciousness**과 어린 시절의 경험이 지대하게 작용한다고 주장  
무의식은 인간의 의식과 구별되는 심리적 활동 / 삶, 사랑, 성을 상징하는 Libido, 죽음, 파괴, 공격성을 상징하는 thanstos가 인간의 인생을 지배
- 정신분석학 Psychoanalysis의 근간
- 19세기 말까지 인간이 이성적이고 합리적인 존재라는 관념이 지배적이었다는 것을 감안했을 때, 가히 충격적인 이론

# 현대 심리학의 관점\_ 행동주의적 관점 behaviorism

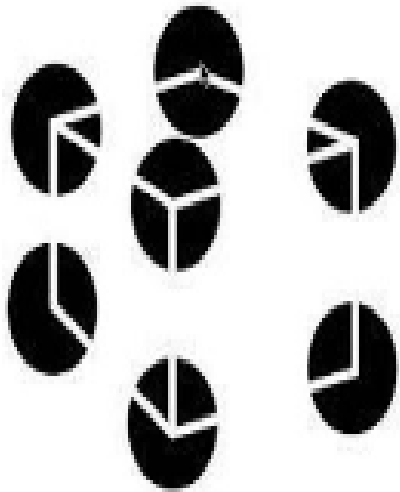


- Wundt의 구조주의, Freud의 정신분석학 모두 Nope! → 둘 다 비 과학적!
- 과학적 관점에서 연구될 수 있는 것은 “관찰 가능한 행동!”
- 내성법이나 면담 또는 임상적 관찰에 의해 이루어지는 정신과정에 대한 연구는 심리학이 아니다!
- 중요한 것은, 눈에 보이지 않는 내적인 정신과정이 아니라 관찰 가능한 행동!  
행동이 어떤 환경이나 조건에서 나타나는지를 확인하고 서술하는 것이 과학!
- Watson이 행동주의의 길을 열었다면, Pavlov와 Skinner는 행동주의의 확산을 이끌어냈다.
- 고전적 조건형성 vs. 조작적 조건형성
- 심리학을 과학으로 인식하도록 하는 데 공을 세웠으나, 심리학 연구에서 심적 활동을 제외시켰다는 점에서는 비판을 받았다(취향, 기호 등 개인차를 고려하지 않음).





## 현대 심리학의 관점\_게슈탈트 심리학 gestalt psychology



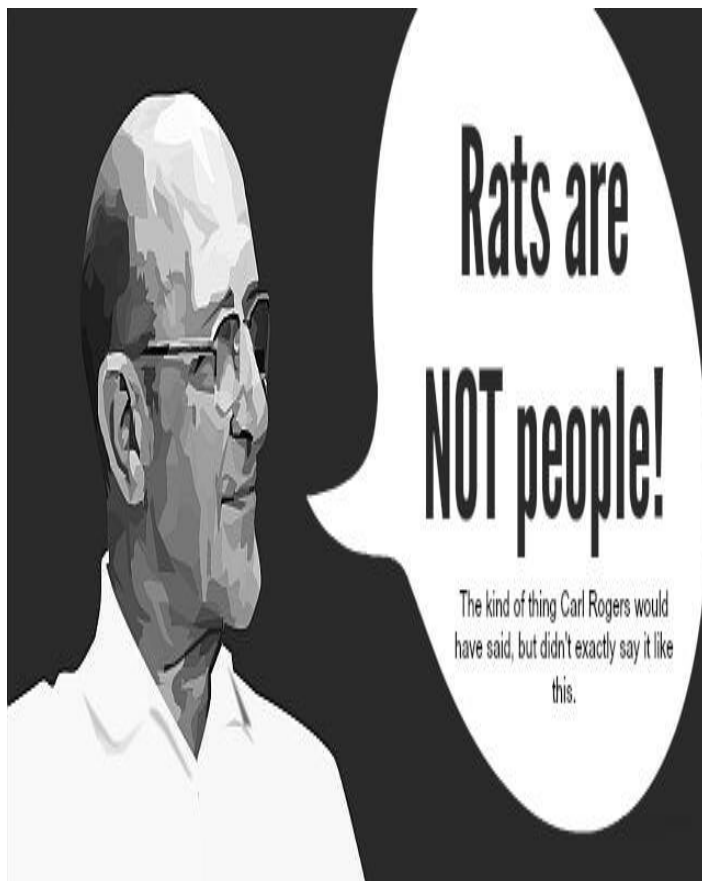
- 1950년대 중반까지 심리학계의 주류였던 행동주의와 정신분석학적 관점은 정신과정의 주도적 역할에 대해서는 그다지 관심이 없었다. / 행동주의는 정신 과정을 제거한 환경 결정론에 근거하고, 정신분석하는 행동에 대한 무의식적 결정론을 따른다.
- 이 두 관점이 유행하던 시기에 독일에서는 감각 정보에 대한 지각 경험은 정신 과정에 의한 자극의 조직화에 따라 달라진다는 점을 강조하는 Gestalt Psychologist들이 있었다.
- “우리가 무엇인가를 지각한다는 것은 자극, 자극의 배경 및 그것들 사이의 전체적인 관계를 조직화 하는 것과 연관된다. 우리가 어떤 노래를 인식하는 것은 오선지상의 독립된 음계 하나하나가 아니라, 음계 전체의 관련성을 패턴화 한 결과물이다.”
- “전체는 부분의 합보다 크다.” / 이후 인지심리학 cognitive psychology의 초석이 되었다.

## 현대 심리학의 관점\_인지적 접근 cognitive approach



- 인지 cognitive은 주의, 지각, 정보처리, 사고, 기억, 추론, 의사결정 등 인간의 고등 정신과정을 의미하며, 인지심리학은 이와 같은 고등 정신과정의 움직임을 연구한다.
- 1940년대 초반 컴퓨터의 등장과 함께 인지심리학도 등장한다. → 인간 뇌의 움직임을 컴퓨터의 관점에서 생각하기 시작 → 컴퓨터가 정보를 처리하고, 기록하고, 저장하고, 여러 장치로 출력하는 과정이 인지심리학자들의 눈에는 마치 “**인지과정의 은유**” 로 보였던 것!
- 인간이 외부로부터 오는 정보에 어떻게 주의를 기울이고, 처리하고, 기억하고, 문제를 해결하는가 등의 인지적 요인과 과정을 밝히려고 노력한다. → **정보처리모형 information -processing model**
- 인지심리학은 한동안 심리학계에서 배제된 정신과정의 역할을 다시 심리학의 중심으로 돌려놓았다는 점에서 큰 의미가 있다.

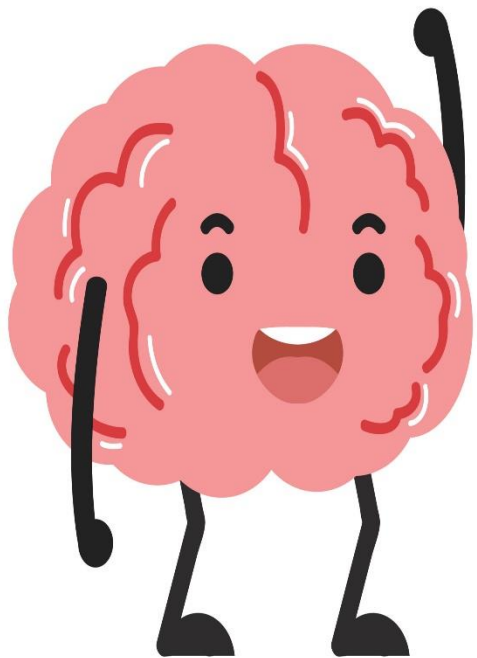
## 현대 심리학의 관점\_인본주의 humanism



- 인본주의는 20세기 중반까지 심리학계의 주류를 형성했던 정신분석학과 행동주의에 대한 반발로 나타났다.
- 정신분석학은 무의식 속에 자리한 성적, 공격적 충동이 인간의 행동을 지배하고 자아(ego)가 적절히 충동을 통제하지 않으면 사회적으로 수용하기 어려운 행동이 나타나난다고 전제한다. 행동주의는 인간의 주체성을 인정하지 않고, 그저 환경에 의해 통제된다고 본다. 인본주의는 이 두 관점 모두를 부정한다.
- 인본주의는 심리학 이론 중, 인간에 대해 가장 긍정적인 관점을 취하고 있다.
- 인본주는 과거보다는 미래, 미래에 펼쳐질 인간의 잠재력에 초점을 맞춘다.
- 추후, 긍정심리학처럼 인간의 성장 및 발달과 관련된 연구를 촉진하는 계기가 되었다.



# 현대 심리학의 관점\_생물학적 관점 biological approach



- 인간의 모든 심리적 사건은 신경세포(neuron)의 활동이라고 할 수 있다.
- 인간행동에 관한 생물학적 관점은 우리가 보이는 심리적 활동과 행동을 **뇌에서 일어나는 전기적 및 화학적 신경 활동**과 연관시켜 이해하고자 한다.
- fMRI(functional magnetic resonance imaging, 기능적 자기공명영상), CT(Computed Tomography, 컴퓨터 단층촬영), PET(Positron Emission Tomography, 양전자방출 단층촬영) 등 뇌 안에서 벌어지는 작용을 관찰할 수 있는 장치들이 개발이 생물학적 관점의 발전을 가져왔다.
- 어떤 신경전달물질이 어떤 심리적 활동 및 행동과 연관되는가?  
특정한 심리적 활동과 행동은 뇌의 어떤 부위와 관련이 있는가?



# 현대 심리학의 관점\_진화론적 관점 Evolutionary Psychology



- Darwin의 자연선택 Natural selection의 논리를 적용해 인간의 마음과 행동을 설명하고자 한다. / James의 기능주의의 논리를 수용하여 기억, 정서, 성격 등과 같은 인간의 심리적 특성들은 “적응”을 위해 기능한다는 것으로 본다.
- <적합성 Fitness> 개인의 생존과 후대의 유전자 전파에 유리한 특성을 가진 인간이 살아남고, 이들의 특성이 인간의 본질이다.  
이를 테면, 질투심이 많은 인간이 그렇지 않은 인간에 비해 자신의 짝을 지킴으로써 후손을 남길 확률이 높을 것이고, 따라서 질투라는 감정은 계속 후대로 전달될 것이다.
- 진화론적 관점은 이 관점을 과학적으로 증명하기 어려워 인간의 행동을 해석하는 하나의 방식으로 존재한다.

# 현대 심리학의 관점\_사회문화적 관점 social-cultural approach



- 인간의 정신과정과 행동에 대한 사회적/문화적 영향을 강조한다.
- 사회문화적 관점을 제외한 관점 및 이론들은 개인이 처한 사회적, 문화적 맥락을 고려하지 않은 상태에서 모든 사람들에게 “보편적으로” 적용된다는 가정을 한다.
- 하지만 우리 모두는 여러 문화권마다 또는 지역마다 사람들이 생각, 감정, 경험 등에서 차이가 있다는 것을 알고 있다!
- <문화>에 대한 정의가 아직 불분명하긴 하나, “한 사회의 사람들이 공유하는 생활양식 속에 내포된 공통의 규범, 기대 또는 가치들의 집합” 이라고 규정된다. (상위문화 - 하위문화)
- “주변 사람들에게는 좋은 일이 없고 나에게만 좋은 일이 생겼을 때, 당신은 어떻게 생각하나?” 서구인들은 주변인의 감정에 개의치 않고 자신의 감정을 표현하고, 동아시아인들은 주변 사람의 감정을 고려하면서 자신의 감정을 드러내는 경향이 있다(Masuda et al., 2008).

# 심리학

이 인간의 경험과 정신과정을  
온갖 방법을 동원해 설명하는 학문이라고 했을 때,  
인간과 관련하여 관찰되는 반응이나 행동에 대한  
증명방법 또는 연구 결과가 얼마나 다양하겠는가?!



# 심리학에서 우울(Depression)을 설명하는 **5가지** 방법

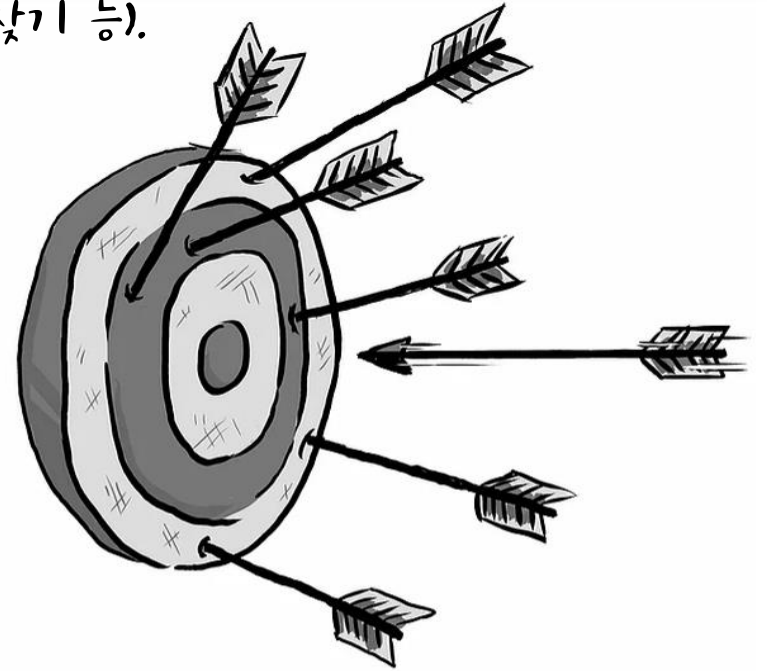
1. 정신역동적 설명(Psychodynamic Approach)
2. 행동주의적 설명 (Behaviorism)
3. 인본주의적 설명 (Humanism)
4. 생물학적 설명 (Biological Psychology)
5. 사회문화적 설명 (Sociocultural Approach)



초기 심리학 연구를 살펴보면, 엄청난 노력에도 불구하고  
실망스러운 결과를 낳은 프로젝트들이 허다하다(예, 구성주의자들의 마음의 원소 찾기 등).  
그렇다고 해서 심리학자들의 노력이 모두 쓸모가 없는 것은 아니다.  
여전히 엄청난 영향을 미치고 있는 다양한 이론과 실험들이 있고,  
이전의 실패를 반복하지 않기 위한 노력들이 계속되고 있다.  
물론 사기꾼인듯, 아닌듯 한 심리학자들도 있다.

하지만 모름지기 학문의 발전은  
끊임없는 다짐과 논쟁과 증명 속에서 이루어지는 법!

앞으로 우리는 여러 심리학자들이 자신의 인생을 바쳐서  
연구한 내용들을 훑고 지나가게 될 것이다!



*keep trying*