너에게
알려주고
싶은

김결희 김지수 임성은 전유정

목차

1. 동기와 정서 [하고 싶은 마음은 어떻게 생길까?]
    - 내재적 동기
    - 외재적 동기
    - 자기효능감
    - 제임스-랑게 이론
2. 사람의 기억
    - 중다 기억 모형
    - 기억술
    - 칵테일파티 효과
    - 목격자 기억
3. 어린 시절이 강렬한 이유
    - 피아제의 인지발달 이론
    - 애착
4. 사람의 지능
    - 다중지능
    - 바넘 효과
5. 사람들은 왜 다 다를까?
    - 성격 특질
    - 무의식
    - 성격구조 이론

6. 너와 나를 넘어 우리가 될 때

- 사랑의 삼각형 이론
- 사랑의 7가지 형태
- 심리학을 이용한 사랑
- 갈등

7. 이상심리 [우리의 영혼이 호소하는 상처, 마음의 병을 말하다]

- 조현병
- 우울증
- 조울증
- 강박장애
- 공황장애
- 반사회성 인격장애
- 경계선 성격장애

8. 시작은 나로부터, 상담심리학

- 노출치료
- 역기능적 인지도식
- 인간중심치료
- 스트레스
- 마음챙김

9. 심리테스트(스트레스)

10. 익명편지함

11. 책을 만들며 느낀점

1. 동기와 정서 [하고 싶은 마음은 어떻게 생길까?]

우리는 평소에 “ ~먹고 싶다”,”~가고 싶다" 등과 같이 “~하고 싶다"와 같은 생각과 마음이 자주 든다. 왜 우리는 이런 마음이 생기는 것일까? 왜 굳이 그걸 하고 싶어 하는 것일까? 모든 일의 시작이자 원인, ‘동기’가 어디서부터 오는 것인지 그 이유에 대해 알아보자.

내재적 동기

내재적 동기란 그 행동 자체에서 기쁨과 만족감이 중복되어 하고자 하는 의욕이 생기는 것을 말한다. 이들은 그 과정 자체가 보상이기 때문에 외부의 것에 의해 자극되지 않고 스스로 행동하려는 욕구가 강하다. 한마디로 자발적인 개념이 강한 것이다. 예를 들면 봉사활동이나 기부를 하는 사람들은 누가 시켜서 한 일이 아니다. 모두 타인을 돕고 싶다는 자발적인 마음에서 솟아난 일인 것이다. 이들은 봉사를 하고 기부를 하며 타인을 돕는 그 과정 속에서 행복과 만족감을 얻는다.

외재적 동기

외재적 동기는 과정을 즐기기보단 그 문제를 해결한 뒤에 오는 결과물에 더 관심 갖는 것을 말한다. 학교에서 발표하기 숙제가 있다고 가정해보자. 이때 내재적 동기를 가지고 있는 사람은 발표를 하기 위한 자료 조사하고 발표 준비하는 과정에서 만족을 느낀다면, 외재적 동기를 가지고 있는 사람은 발표가 끝난 뒤 있는 좋은 성적을 바라보고 있는 것이다.

자기효능감

이는 어떤 특정 분야에 대해 자신이 할 수 있을 것이라는 믿음을 말한다. 본인의 능력치에 대한 판단과 믿음인 것이다. 몇 년이 걸리더라도 한 목표만을 위해 도전하는 취준생 혹은 재수생을 그 예로 들 수 있겠다. 시험이나 면접에 떨어지더라도 몇 번이고 본인이 할 수 있다는 믿음과 해낼 수 있다는 판단으로 계속 도전하며 포기하지 않는 것이다.

실패의 벽에 부딪치더라도 자기효능감이 높은 사람들은 금세 극복하여 또다시 도전하곤 한다. 또 자기효능감이 높은 사람들은 어려움에 맞닥뜨려도 잘 인내하여 나아간다. 우리는 삶을 살아가며 자기효능감을 키울 필요가 있다.

아래에 자기효능감을 키울 수 있는 몇 가지 방법이 있다.

자기효능감 키우기

1. 작은 것부터 실천!

   너무 크고 방대한 목표가 아닌 짧은 시간 안에 이룰 수 있는 작은 목표부터 세워 이루자! 작은 것이라도 목표를 이뤘다는 성취감은 자기효능감을 키우는데 중요한 도움이 될 것이다. 이런 작은 성공들이 쌓이게 되면 나에 대한 믿음이 점차 늘어가기 때문이다.

2. 롤모델 정하기

   주변에서 먼저 성공한 사람들을 찾아보는 것이다.

   먼저 이룬 사람들을 찾아 그들이 어떤 노력을 했는지, 어떤 방법으로 이루었는지 알아보고 참고하여 나에게도 적용시켜보는 것이다.

3. 주변 사람들의 따뜻한 말들

   주변 사람들의 격려와 응원의 한마디가 중요하다. 나를 믿어주고, 응원해주고, 지지해줄 수 있는 사람들을 곁에 두면 좋다. 혹시 이것이 힘들다면 나의 목표를 공유하고 함께 나아갈 수 있는 모임을 만드는 것도 좋은 방법이다.

제임스-랑게 이론

이 이론은 제임스와 랑게 두 학자가 주장한 정서 이론이다. 이 두 학자의 이름을 따서 제임스-랑게 이론으로 불린다. 제임스-랑게 이론이란 신체적 변화를 먼저 깨달았을 때 정서적인 경험이 이루어진다는 이론이다. 예를 들면 놀이공원에서 귀신의 집을 체험한다고 가정해보자. 그 입구에 들어서는 순간 가슴이 두근거리고 식은땀이 나며 입이 바싹 마르는 등의 신체적 변화가 생겼을 때 공포심과 두려움, 무서움과 같은 정서가 생긴다는 것이다.

2. 사람의 기억

기억이란 무엇인가?

심리학에서의 기억이란 사물이나 사람들이 생활하면서 지니게 되는 세계관에 대한 정보를 마음속에 받아들이고 저장하여 인출하는 정신 기능을 말한다,
하지만 사실상 기억은 단순하게 저장한 것을 바로 재생하는 복사 과정을 의미하지는 않는다. 예를 들어 드라마를 보고 난 후 드라마의 장면과 대사를 떠올릴 때 장면 하나하나를 다 기억하고 대사까지 완벽하게 떠올릴 수 있는가? 아니다 나에게 인상 깊었던 장면과 대사를 재구성해서 떠올렸을 것이다. 이렇듯 기억은 적극적이고 능동적인 정보처리 과정이다.

중다 기억 모형 (리처드 앳킨스, 리처드 쉬프린)

리처드 앳킨스와 리처드 쉬프린은 기억 체계가 여러 개의 기억 저장소로 이루어져 있고 기억이 3개의 저장고로 이루어져 있다는 중다 기억 모형을 주장했다.
3개의 저장고는 감각기억, 단기기억, 장기기억 3가지로 이루어져 있다.

1) 감각기억은 오감(시각, 촉각, 청각, 후각, 미각)에 의해서 받아들여진 자극에 대해서 매우 짧은 시간 동안 저장하는 기억을 의미한다.
2) 단기기억은 기억한 것을 20~30초 동안 의식 속에 유지해 두는 것을 의미한다. (ex 방금 알게 된 친구의 이름 or 전화번호를 기억하는 것)
3) 장기기억은 용량에 제한이 없고 정보가 몇 분에서부터 평생 동안 보존되는 기억을 의미한다. (단기기억에 있던 정보를 장기기억으로 옮기려면 노력이 필요하다.)

기억술 (기억 잘하는 tip)

어떻게 하면 기억을 잘할 수 있는 것인가? 나만 기억력이 안 좋은 것인가?라는 생각이 들 때 사용하면 좋을 것 같은 기억 잘하는 tip을 간단하게 정리해 보았다. 당연하게 알고 있는 내용일 수도 있지만 더 자세히 알아보자.

1. **반복해서 익히기**

   말 그대로 반복해서 나의 머릿속에 익히는 것이다. 가장 단순하고 기본적인 기억술 중 하나이다. 단기기억에 머물고 있는 내용을 장기기억으로 가지고 가고 싶다면 반복해서 익혀야 한다.

2. **깊이 있게 처리하기**

   기억해야 할 내용을 더 깊이 있게 처리할수록 기억이 잘된다. 기억을 잘하기 위해서는 어떠한 내용을 기억할 때 얕은 수준에서 여러 차례 대충 반복하기보다는 깊이 있게 생각해 볼 필요가 있다.

3. **다른 것과 연관시켜서 생각하기**

   기억해야 할 내용을 다른 내용과 관련지어 외우면 기억이 더 잘된다. 자신의 삶과 배운 내용을 연관시키면 기억하기도 쉽고 기억도 더 오래간다.

   심상법 : 이미지 떠올리기

   북극곰, 콜라, 스마트폰, 나무늘보, 이어폰, 병아리 이 단어들은 무작정 외우려고 하면 너무 복잡해진다. 이런 단어들은 단어와 단어를 연결해 이미지를 떠올리면 기억하기에 좋다.

예를 들면 북극곰이 콜라를 마시고 나무늘보가 스마트폰을 하고 병아리가 이어폰으로 노래를 듣는 장면과 같이 단어와 어떠한 장면을 심상으로 떠올려 기억해보는 것이다.

장소법 : 장소의 이미지와 연결 짓기

익숙한 장소를 이미지로 떠올리며 그 장소에 대한 이미지를 심상으로 떠올리는 것이다. 예를 들면 과자, 라면, 초콜릿이 있다. 편의점을 시각적으로 떠올리고 이것들을 마음속의 이미지에 배치하는 것이다. 이처럼 친숙한 장소와 기억해야 할 내용을 연결하면 생생하게 상상할 수 있어서 복잡한 내용도 기억하기 쉽다.

4. **이야기 만들기**

외워야 할 항목들을 이용해 이야기를 만드는 것이다.

예를 들면 (반지, 책상, 밴드, 가시, 물, 휴지)라는 단어들이 있다.

이 단어들은 서로 관련이 없지만 외우기 쉽게 이야기를 만들 수 있다.

(커플반지를 잃어버려서 책상 밑을 찾아보다가 실수로 머그컵을 쳐버렸다. 머그컵이 깨지고 물이 엎어지면서 손가락이 다쳤다. 손가락에 밴드를 붙이고 휴지로 물을 닦고 머그컵을 치우는데 소중한 반지를 잃어버렸다는 생각에 마음에 가시가 콕콕 박히는 기분이었다.)

이처럼 서로 관련 없는 단어들로 이야기를 만들면서 이야기 속의 장면을 생생하게 떠올려 본다면 더더욱 기억하기 좋다.

칵테일파티 효과

엄청 시끄러운 곳 안에서 내가 원하는 정보나 나와 관련된 이야기만 자세하게 잘 들리는 것을 말한다. 사람의 뇌는 한 번에 처리할 수 있는 용량이 한계가 있어서 주변의 모든 정보를 받아들일 수 없다. 그래서 원하는 정보만 골라서 듣는 선택적인 주의가 필요하다. 즉 사람의 주의력은 제한된 두뇌의 용량을 감안해 주변의 정보를 쓸 것은 쓰고 버릴 것은 버리면서 선택한다.

칵테일파티 효과는 소리에만 반응하는 것인가?

칵테일파티 효과는 소리가 아닌 다른 정보에도 반응한다. 예를 들면 아이돌을 좋아하는 사람에게는 자신이 좋아하는 아이돌에 관해서 더 강렬하게 들어온다. 예를 들면 TV 속에 나오는 자신이 좋아하는 아이돌이 광고하는 상품이 더 좋아 보이고 자신이 좋아하는 아이돌이 입었던 옷이 더 예뻐 보이기도 한다. 아이돌이 자신에게 중요한 정보가 된 것이다.

목격자 기억

“언니가 저번에 이 옷 나한테 준다고 했잖아! 나보고 가지라며!!”

“내가 언제 준다고 했냐? 그냥 너 빌려 준거지!”

“무슨 말이야! 가지라고 했잖아!! 내가 기억하는데 왜 까먹은 것처럼 말하는데?”

과거에 일어났던 일을 가지고 가족과 친구 간에 일어나는 싸움은 끝이 없다. 서로 자신의 기억을 주장하는데 같은 일을 겪은 사람들이 맞는 건지 의심스러울 정도로 서로의 기억은 너무 다르다.

나의 기억은 믿을만한가?

사람들의 기억은 완전하지 않다. 최근에 일어난 일도 어설프게 기억하여 그 기억의 빈틈을 가상의 이야기로 채워 넣은 후 '완전한 기억'이라 생각하는 것이 사람이다. 최근에 일어난 일도 이런데 과거의 기억은 어떠한가? 과거의 억압된 기억, 무의식에 묻혀서 잘 떠오르지 않는 기억이라면 더욱더 불완전하다. 만약 과거에 일어난 일로 누군가에게 앙심을 품고 있다면 다시 한번 정신을 차리고 자신을 돌아보아야 한다. 즉 기억은 얼마든지 왜곡될 수 있으며, 심지어는 없던 기억이 만들어질 수도 있다.

3. 어린시절이 강렬한 이유

피아제의 인지발달 이론 Theory of cognitive development

누구나 알듯이 아이들은 태어났을 때 바로 세상을 이해할 수 없다. 조금씩 커가면서 세상을 이해하게 되는데 과연 어떻게 이해하게 되는 것일까? 이런 우리의 궁금증을 풀어줄 심리학자가 있다. 그는 심리학자이자 자연과학자였던 장 피아제 Jean piaget이다. 그는 아이들의 4가지 발달 단계를 주장하였다. 피아제가 주장하는 인지발달 이론을 구체적으로 알아보자.

1) 감각 운동기(0~2세)

감각 운동기는 대개 출생에서부터 2세까지 이루어진다고 볼 수 있다. 감각 운동기란 말 그대로 빨기, 잡기, 기기 같은 감각을 통하여 세상의 정보를 얻는 것을 말한다. 태어난 후 생후 1개월 정도의 아이들은 선천적인 반사 활동을 보이기도 하는데, 젖을 빠는 것과 같은 행동을 예로 들 수 있다. 이런 행동들은 시간이 지날수록 더욱 복잡한 형태로 나타나기 시작한다. 소리 나는 인형을 주무른다던지, 모빌을 발로 친다던지 등의 행동을 할 수 있게 된다.

또한, 이 시기에 대상 영속성 Object permanence이 생기게 되는데 대상 영속성이란 대상이 더 이상 눈앞에 보이지 않거나 감각을 통해 인식할 수 없을 때에도 그 대상이 계속 존재함을 이해하는 것을 일컫는다. 대상 영속성이 생기기 전의 아이들은 눈앞에 보이던 장난감이 사라지면 그 장난감이 존재하지 않는 것 마냥 생각을 하게 된다. 하지만 생후 8개월 ~12개월 즈음에는 당장 눈앞에 대상이 보이지 않아도 대상이 존재한다는 사실을 인지하게 된다.

2) 전조작기 (2~7세)

이 시기의 아이들은 상징을 형성할 줄 알긴 하지만, 상징과 상징을 연결시킬 수는 없기에 전조작기라 부른다. 전조작기 시기의 아이들은 상징의 세계에 몸을 틀게 되는데, 언어를 사용하고 가상 놀이와 상징놀이를 하게 된다. 소꿉놀이나 병원놀이, 시장놀이 등을 예시로 들 수 있다. 아이들은 소꿉놀이를 하면서 마치 자신이 엄마나 아빠가 된 것처럼 행동하기 시작한다. 실제가 아님에도 불구하고 아이들의 머릿속에 있는 가상이 실제처럼 변형된 셈이다.

3) 구체적 조작기 (7 ~11 세)

이 시기의 아이들은 대상에 대한 구체적인 정신적 조작이 가능하므로 논리적인 문제 해결이 가능한 단계에 돌입하게 된다. 문제 해결을 할 때에 한 가지 측면만 보는 것이 아닌 여러 측면을 고려할 수 있는 것이다.

4) 형식적 조작기 (11~12세)

이 시기 아동들은 구체적인 사고방식을 넘어서 추상적, 가설적인 수준에 까지 이르게 된다. 단지 눈앞에 보이는 감각적인 대상을 머릿속으로 조작하는 것을 넘어서서 추상적인 개념을 통해 사고할 수 있게 된다. 이 아이들은 존재하지 않는 세계에 관해 상상을 할 수 있을뿐더러 새로운 가설을 세우는 것 또한 가능하다.

애착 Attachment

어린 시절은 우리 인생에 큰 영향을 미치는데, 과연 왜 그런 것일까?

아이들의 성격은 하나같이 다 다르며, 초등학교 교실만 들여다보아도 친화력이 좋은 친구, 눈치를 보는 친구, 의기소침한 친구 등등 다양한 성격의 아이들을 관찰할 수 있다. 다음으로는 불안정 애착의 3가지 유형을 알아보고자 한다.

1) 불안정 회피애착 유형

“혼자서 노는 게 편해요"

자신을 돌보아주는 이가 떠나도 동요조차 보이지 않고, 다시 돌아온다 해도 무시를 하며 피하는 아동들을 불안정 회피애착 유형으로 분류시킨다. 이 유형의 아이들은 타인에게 의존하지 않고 친밀하게 지내는 것조차 기대하지 않는다. 이 아이들은 ‘기대하지 말자, 혼자가 제일 편해'라고 생각한다. 기대해봤자 실망밖에 얻는 게 없다고 느낀 이 아이들은 이미 관계에 대해 포기를 한 것이다. 이런 관계의 패턴은 점점 자신의 삶에 자리 잡혀 성인기까지 지속될 수 있다. 사랑받고 싶은 아이의 자연스러운 행동을 부모가 비난하고 공감해주지 않는 상황이 발생하면 아이는 불안정 회피애착 유형이 될 가능성이 높다.

2) 불안정 양가애착 유형

“제발 저를 떠나지 마세요!”

이 아이들은 불안정 회피애착 유형과는 정반대로 자신을 돌보는 이가 떠나면 심한 반응을 보인다. 돌보는 이가 돌아왔을 때에도 쉽게 진정이 되지 않으며 격렬한 반응을 보이는 아이는 불안정 양가애착 유형에 속한다. 부모가 곁에 있더라도 마음 놓고 놀지 못하며 낯선 이를 매우 심하게 경계를 한다. 이 아이들은 눈치를 많이 살피고 분노 같은 정서를 과장되게 표현을 한다. 이런 유형은 돌보는 이가 일관되지 않은 태도로 아이를 키웠을 때 생길 가능성이 높다.

3) 불안정 혼돈애착 유형

“세상 아무것도 믿을 수 없어. 내 곁엔 아무도 없어!”

위 세 유형 중 가장 심각한 유형이 바로 불안정 혼돈애착 유형이라 볼 수 있다. 이 아이들은 부모가 우울증이 있거나, 경제적인 어려움과 심리적 어려움 등등으로 아이를 돌보지 못하였을 때, 혹은 아이를 학대하거나 위협했을 때 이 유형의 아이들은 부모를

어떤 식으로 대해야 할지 잘 모르고 혼란스러워하는 경향이 있다. 예를 들면 엄마를 보고 뒷걸음질을 치는 것이나 꼼짝하지 않고 엎드려있는 모습 등등이다. 부모가 위로의 대상인 것이지 혹은 또 다른 불안의 대상인 것인지 갈피가 잡히지 않기 때문이다. 그로 인해 이 유형의 아이들은 사회성이 떨어지는 모습도 잘 보인다. 자기 자신을 비롯한 모든 것을 믿지 못하기 때문이다.

4. 사람의 지능

지능이란 무엇인가?

사람들은 지능지수를 쉽게 믿는다. 인터넷에 많이 있는 지능검사를 하고 지능지수가 낮게 나오면 “내가 머리가 나쁜가?”라고 생각하고 지능지수가 높게 나오면 “나는 역시 아주 똑똑하군!”이라고 생각하며 뿌듯해하곤 한다. 또한 TV에 나오는 똑똑한 사람과 자신을 비교하면서 괜히 주눅 들기도 한다. 현재 IQ라고 불리는 지능지수에 대해 생각해 보면 도대체 IQ가 말하는 지능지수가 무엇을 의미하는지 알기 어렵다.

더 깊이 생각해보면 지능지수에 있는 지능이라는 것은 도대체 무엇을 의미하고 있는지 정의를 내리기 어렵다. 그리고 사람마다 지능의 정의를 다르게 내리고 있어서 아직도 지능이 무엇인지 정확히 알 수 없다. 하지만 사람마다 내린 지능의 공통적인 요인을 찾아보면 ‘경험을 통해 학습하는 능력' ‘환경에 적응하는 능력'이라고 한다.

다중지능 (사람의 지능은 다양하다)

사람의 지능은 지능지수 하나만으로는 설명할 수 없고 사람이 가지고 있는 지능과 능력은 무척 다양하다. 어떤 지능이 있는지 한번 알아보자!

1. **언어적 지능**

   특정한 목표를 위해 언어를 민감하게 알고 효과적으로 활용하는 능력이다. 언어적 지능이 높은 사람은 글쓰기와 읽기, 듣기와 말하기에 재능을 보인다.

2. **논리-수학적 지능**

   말 그대로 어떠한 문제를 논리적으로 분석하고 수학적인 과제를 수행하며 주어진 과제를 과학적으로 탐색하고 일정한 패턴을 찾아내어서 논리적으로 추론하는 능력이다.

3. **음악적 지능**

음악을 통해 정보를 전달하는 능력이다. 악기를 연주하는 능력, 노래를 잘 부르는 능력, 새로운 음악을 작곡하는 능력, 음악적인 패턴을 인식하는 능력, 음악적 톤과 리듬을 인식하는 능력 등으로 구성된다.

4. **신체-운동 지능**

어떠한 문제를 해결하기 위해 몸 전체 혹은 일부를 활용하는 능력이다. 체육선수나 무용수 같은 사람들은 신체-운동 지능을 활용한다.

5. **시각-공간적 지능**

시간적 • 공간적인 세계를 정확하게 인식하고 활용하는 능력이다. 이 지능이 높으면 길 찾기를 잘하고 퍼즐과 바느질 만들기 등에 관심을 보인다.

6. **대인관계 지능**

타인의 의도 • 동기 • 욕구를 이해하는 능력이다. 이 지능이 높으면 상대방의 입장을 이해하고 배려하는 능력이 아주 뛰어나다.

7. **개인 내적 지능**

자기 자신에 대해 성찰하는 능력이다. 자신의 감정, 두려움과 선호, 강점과 약점, 삶의 목표를 인식하는 능력 등이 자아정체성을 형성해서 자아정체성을 활용하는 능력과 관련된다.

8. **자연 지능**

자연의 신비하고 위대한 섭리를 이해하고 보호 • 활용하는 능력이다.

9. **실존 지능**

   ‘나는 누구인가?’ ‘사람은 왜 죽는 것 인가?’ ‘삶의 의미는 무엇인가?’와 같은 실존적인 문제에 대한 의문을 가지고 탐구하는 능력이다.

10. **정서지능**

    자신과 타인의 정서를 평가하고 조절할 줄 아는 능력, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절할 줄 아는 능력, 그리고 자신의 삶을 계획하고 그것을 이루기 위해 정서를 이용해 활용할 줄 아는 능력이다.

바넘효과

보통 사람들은 SNS에 유행하는 심리 테스트를 해본 후 심리테스트의 결과가 나와 잘 맞고 점수가 높으면 이 심리 테스트가 아주 신빙성이 있다고 생각한다. 하지만 사실상 그 결과는 누구에게나 적용될 만한 이야기를 했기 때문에 그 심리테스트를 한 사람들이 자신의 심리라고 착각한 것이다.

이처럼 사람들이 보편적으로 가지고 있는 성격이나 심리적 특징을 자신만의 특성으로 여기는 심리적 경향을 바넘효과라고 한다.

5. 사람들은 왜 다 다를까?

우리는 왜 성격에 대해 궁금해할까? 성격을 통해 자신에 대해 이해하고 싶어 하기 때문이다. 성격이 무엇이길래 다들 성격에 대해 관심이 많을까? 성격이란 환경에 대하여 특정한 행동 형태를 나타내고, 유지하고 발전시킨 개인의 독특한 심리적 체계이다. 성격은 내적 속성, 통합성, 고유성, 일관성을 가진다고 말했다. 성격을 이해하기 위해서는 특질이라는 요소도 이해를 해야 하는데 특질이란 성격을 구성하는 기본 요소이다. 예를 들어 외향적이다, 성실하다, 게으르다 등으로 말할 수 있겠다. 중요한 성격 특질이 5가지로 모아졌는데 그 5가지에 대해 설명하겠다. 이 5가지의 성격 특질은 ocean 모형이라고 불리기도 하고, 빅 파이브 모델이라고 불리기도 한다.

성격 특질

1) **경험에 대한 개방성**

   이 성향이 높은 사람은 경험에 대해 호기심이 많고 창의적이다.

2) **성실성**

   이 성향이 높은 사람은 사회적 규칙을 준수하고 책임감 있고 성실한 태도를 가지고 있다.

3) **외향성**

   타인과의 상호작용을 원하고, 새로운 것을 추구하는 성향을 가지고 있다.

4) **우호성**

   이 성향이 높은 사람은 다른 사람과 원만한 관계를 유지한다. 다른 사람의 감정을 배려하는 경향이 있다.

5) **신경증적 경향 – 정서적 안정성**

이 성향이 높은 사람은 감정 기복이 크게 드러나고 불안이나 우울에 쉽게 휩싸인다.

그렇다면 좋은 성격과 안 좋은 성격이 있을까? 어떤 사람들은 한쪽으로 너무 치우친 경우도 있을 것이다. 건강한 성격을 가진 사람은 어느 성향이 극단적으로 많지 않고 유연하게 융통성이 있는 사람이다.

무의식

당신들은 자기 자신의 마음을 다 안다고 생각하는가? 가끔씩 나도 내 마음을 모르겠을 때가 있을 것이다. 현재 우리는 살아가면서 주변 것에 의식하며 살아간다. 그러나 우리가 모든 것을 의식하고 있지는 않다. 분명 한 번씩은 '무의식'이라는 말 분명 들어봤을 것이다. '무의식'은 의식하지 못하고 있는 의식을 말한다. 우리는 살아가면서 느끼지 못하지만 무의식에 많은 영향을 받으며 살아간다. 간단히 의식, 전의식, 무의식에 대해 설명하겠다.

1) 의식?

의식은 우리가 현재 의식하고 있는 부분으로 생각, 감각 등을 포함한다. 지금 현재 이 글을 읽으며 생각하고 있는 것 또한 당신이 의식하고 있는 부분중에 하나이다. 지금 이 책을 읽으면서 깨닫는 것 또한 의식에 포함된다. 의식은 우리의 일상생활에서 항상 함께하고 있다.

2) 전의식?

전의식은 의식과 같이 지금 느끼지만 못하지만 기억해내려고 노력한다면 쉽게 기억할 수 있는 부분이다. 예를 들어 과거에 제주도에 놀러가서 메이즈 랜드에 간 경험이라던지, 내가 어릴 때 봤던 TV 프로그램 이런 기억을 예로 들을 수 있다.

3) 무의식?

무의식은 우리의 마음 가장 깊은 곳에 있다. 엄청난 노력을 들이지 않는 이상 기억이 나지 않는 부분이다. 무의식은 대부분 잊고 싶은 기억들이 많이 저장된다. 위에서 이 세 가지 의식들 중에서 무의식이 가장 많이 드러난다고 하였다. 무의식은 우리의 마음 가장 깊은 곳에 있는데 왜 가장 잘 드러나는지 의문이 생긴다. 우리 일상에서 무의식은 항상 함께 하고 있다. 무의식은 보통 '꿈'에서 드러나게 된다. 꿈에 대해 조금 더 자세히 살펴보자. 자기 전에 생각했던 일이 꿈에 나온 경험 다들 한 번씩은 있을 것이다. 우리의 무의식은 꿈으로도 많이 보인다. 꿈은 내 무의식에서 나왔다고 할 수 없을 정도로 왜곡되어 내 꿈에 나오게 된다. 그렇다면 꿈 해석으로 내 무의식을 파악할 수 있을까라는 질문이 생기는데 꿈의 내용들을 제대로 해석할 수 있다면 숨겨진 내용을 밝힐 수 있다고 말한다. 혹시 아는가? 오늘 당신이 꾼 꿈이 당신의 아주 깊고 깊은 무의식에 박혀 있던 내용들이었을지…

성격구조 이론

인간의 성격은 무엇을 구성되어 있고 어떻게 작동하게 되는 것일까? 인간의 성격은 이드, 자아, 초자아 이렇게 3가지로 구성되어 있다고 한다. 이 3가지가 서로 영향을 주고받으며 성격이 구성된다고 한다.

첫 번째로 이드에 대해 알아보겠다. 이드는 성격의 기본이 되는 바탕이라고 할 수 있다. 성욕, 식욕, 충동과 같은 욕망과 욕구가 저장되어 있는 곳이다.

본능적으로 그렇게 행동하고 생각하게 되는 것이다. 이드가 작용하는 원리는 '쾌락원칙'이다. 우리는 본능적으로 자기 자신의 욕구만을 채우며 살아가다가 현실과 사회생활을 하게 되면서 자아와 초자아가 발달하게 된다. 세상에 이드만을 가지고 살아가는 사람은 아마 없을 것이다.

두 번째로 자아에 대해 알아보자. 자아는 현실적인 적응을 담당하는 기능이다. 자아는 '현실원칙'을 따르며 이드와는 다르게 욕구를 억제하고 자제한다. 자아는 중재자로서 큰 역할을 해준다.

세 번째로는 초자아이다. 초자아는 성장과정에서 영향을 받아 형성된 도덕과 양심이 있는 곳이다. 우리는 양심의 가책을 초자아로 인해 느끼며, 옳다는 행동을 했을 때는 기뻐하기도 한다. 초자아가 너무 강할 경우 완벽주의 성향이 강해질 수 있으며, 지나친 자책과 죄책감을 불러일으킬 수 있다.

열등감

우리 모두는 다 열등감을 느끼며 살아간다. 열등감은 자기를 남보다 더 낮게 평가하는 것을 의미한다. 우리는 열등감으로 인해 성장하기도 하고 자기 자신을 힘들게 만들기도 한다. 열등감 중에서 기관 열등감이라는 열등감이 있다. 기관 열등감은 신체와 관련된 열등감을 말한다.

우리는 열등감을 극복하고 싶어 한다. 그것을 열등감 콤플렉스라고 한다. 열등감이 해결되지 않을 때 계속해서 좌절이 이루어지며 생긴다. 왜 우리는 열등감을 느끼는가? 우리는 자기 자신이 우월하다고 느끼고 그러고 싶어 한다. 우리는 열등감을 느끼기보다 각자 자기 자신이 생활양식이 필요하다.

방어기제

우리는 이렇게 힘들 때 우리가 우리를 지키는 힘이 있다. 그것을 방어기제라고 한다. 방어기제에는 11가지가 있다.

억압 ⇒ 의식하기 너무 고통스러운 생각들을 무의식 속으로 억누르는 것

부정 ⇒ 부현실에서 일어나는 일을 자각하지 못하거나 왜곡되게 함으로 자신을 보호하는 것

투사 ⇒ 받아들일 수 없는 자기의 감정과 충동을 억압하고 다른 사람에게 떠넘기는 것

반동 형성 ⇒ 수용하기 어려운 것을 정반대로 지각하고 행동하는 것

동일시 ⇒ 중요한 타인의 태도와 행동을 닮아가는 것

전치 ⇒ 수용하기 힘든 감정을 쌓아두다가 관계없는 대상에서 표출하는 것

합리화 ⇒ 핑계로 행동을 정당화하는 것

격리 ⇒ 고통스러운 기억에서 감정을 제외한 것

주지화 ⇒ 감당할 수 없는 감정을 억누르기 위해 분석하는 것

퇴행 ⇒ 고통스러운 현실 앞에서 과거로 돌아가는 것

승화 ⇒ 본능적인 욕구를 사회적으로 용납되는 형태로 표현하는 것

이 11가지 방어기제 중에서 사람들이 많이 하는 합리화에 대해서 이야기하고 싶다. 대부분 많은 사람들이 합리화를 하며 살아간다. 물론 나도 그렇다. 모든 것은 합리화에서 시작이지 않을까라는 생각이 든다. 합리화를 하게 되며 전치가 일어나게 된다.

욕구

인간은 욕구와 열망으로 가득 찬 존재이다. 그렇기에 우리는 욕구에 움직이고 반응한다. 욕구에는 생리적 욕구, 안전욕구, 소속감과 사랑의 욕구, 존중 욕구, 사랑 실현 욕구가 있다. 위에 설명한 열등감과 이어 설명하기 위해 소속감과 사랑의 욕구가 존중 욕구에 대해 간단히 설명하겠다. 소속감과 사랑의 욕구는 어떤 사람과도 따뜻한 관계를 맺기 원하며 집단에 소속되기 원하는 마음을 말한다. 우리는 누구와도 완만한 관계를 맺고 싶어 하는 욕구가 있다.

두 번째로 존중 요구이다. 존중 욕구도 어떻게 보면 소속감과 사랑의 욕구와 연관 지어서 이야기할 수 있을 것 같다. 존중 욕구에도 두가지로 갈리는데 첫 번째는 자존감의 욕구, 두 번째로는 타인으로부터의 존중이다. 우리는 스스로 존중받고자 하는 욕구가 있으며 타인으로부터 인정받고 싶어 하는 욕구가 있다. 우리는 이렇게 자기 자신이 존중받고 싶어 하고 사랑받고 싶어 하는 욕구가 있는 것이다.

만족지연 능력

만족지연 능력이란 미래의 더 큰 가치를 위해 현재의 욕구를 참아내는 능력을 말한다. 만족지연으로 미래의 성공을 예측할 수 있다고 한다. 여러분들 모두 마시멜로 실험을 아는가? 아이에게 마시멜로를 주고 15분 동안 참으면 상으로 하나를 더 준다는 말에 아이들의 반응은 제각각이다. 어떤 아이는 바로 먹고, 어떤 아이는 조금 기다리고, 어떤 아이는 15분을 다 기다리고 하나를 더 얻어서 맛있게 먹는 아이가 있다. 마시멜로 앞에서 버텨낸 친구와 못 버텨낸 친구와의 수능 점수 차이가 210점이나 났다고 한다. 우리는 모두 자기의 충동과 욕구를 채우기 바쁜 날들을 살아가고 있다. 앞으로 하고 싶은 일이 있고 해내야 하는 일이 있다면 만족지연 능력을 생각하며 길러보는 건 어떨까?

6. 너와 나를 넘어 우리가 될 때

사랑의 삼각형 이론 Triangular theory of love

사랑이란 어떤 것일까? 사랑에 대한 심리학적 정의는, 단순한 열정과 뜨거운 감정이 아닌 그 너머로 정의할 수 있다.

사람들은 좋은 멜로디를 담은 노래에도 아리따운 사랑의 마음을 담아 그것을 말하고 있고, 로맨틱한 드라마나 영화를 통하여 사랑에 대한 인간사를 그린다. 이렇듯 사람들은 항상 사랑을 갈망한다.

그렇다면 우리가 항상 추구하며 쫓는 사랑이란 어떤 것일까? 이 질문이 쉬운 것 같지만, 막상 답하려 하면 어렵다는 것을 느낄 수 있을 것이다.

이런 우리의 궁금증을 해결해줄 심리학자가 있다. 바로 심리학자 로버트 스턴버그 Robert Sternberg이다. 스턴버그는 '사랑의 삼각형 이론'을 주장하며 사랑이 3가지 요소로 구성된다고 말하였다.

사랑의 삼각형 이론

스턴버그의 주장에 의하면 사랑은 열정과 감정 이상의 것이다. 사랑에는 우리의 마음을 설레게 하는 감정적인 요소도 있겠지만, 인지적인 요소와 행동적인 요소도 포함된다. 스턴버그의 사랑의 3요소를 구체적으로 살펴보자.

1) 친밀감

친밀감이란 누군가와 가깝게 느껴지는 상태를 뜻하고 정확히 말하면 결속과 유대감을 느끼는 것이다. 친밀감을 느끼고 나누는 사람들은 서로에게 의지하며 자신의 감정과 마음을 숨김없이 터놓는다.

2) 열정

열정이란 다른 사람과 하나가 되고 싶은 욕망을 뜻한다. 사람들은 상대방에게 강하게 이끌리고 성적인 욕구를 느낀다. 특히 신체적 매력은 열정이 싹트는 것에 큰 요인으로 작용한다. 처음 본 순간 반하는 사랑 대다수가 열정이며, 우리가 흔히 생각하고 말하는 사랑은 열정과 가장 닮아 있다.

3) 결정과 헌신

스턴버그의 주장에 따르면 열정과 친밀감만을 가지고 완전한 사랑을 이루기에 부족한 면이 있다. 결정과 헌신은 두 가지 측면으로, 단기적인 면으로 보았을 때에는 어떤 사람과 사랑하기로 마음먹는 결정을 뜻한다. 장기적인 면으로는 그 사랑을 지속시키겠다는 헌신을 뜻한다. 즉, 쉽게 얘기를 한다면 상대를 사랑하겠다고 결심을 하고 오랜 기간 책임감을 가지고 그 마음을 지키겠다고 선언하는 것이다.

사랑의 7가지 형태

사랑의 3요소가 어떻게 이루어지냐에 따라 사랑의 형태는 7가지로 나뉜다. 이번에는 이 사랑의 7가지 형태를 알아보고자 한다.

1) 좋아함: 친밀감

앞서 얘기했던 사랑의 3요소 중 열정과 결정, 헌신은 없지만 친밀감을 가진 관계를 뜻한다. 불타는 관계도 아니고, 장기간의 만남이 확실한 관계는 아니지만 특별히 가깝게 느끼거나 일체감을 느끼는 관계를 뜻한다.

2) 도취적 사랑: 열정

소위 말해 처음 만남에서 사랑에 빠지는 사랑이 도취적 사랑에 가장 근접하다. 오직 열정만이 있는 관계를 뜻하며, 친밀감 또는 결정과 헌신의 요소가 없기에 금세 나타났다가 홀연히 사라져 버린다. 도취적 사랑의 예는 가슴이 두근거리고 성적으로 자극을 받으며 상대방에게 육체적으로 욕망을 느끼지만 오래 가진 않는다.

3) 공허한 사랑: 결정과 헌신

친밀함과 열정의 관계가 아닌, 결정과 헌신의 요소만으로 살아가는 침체된 관계를 의미한다. 더 이상 사랑이라 할 수 없지만, 자식과 경제적인 문제 때문에 이혼하지 못하고 애써 결혼생활을 이어가는 부부들의 관계에서 자주 드러난다.

4) 낭만적 사랑: 친밀감, 열정

상대에 대한 열정과 친밀감이 살아 있어 낭만적인 사랑을 이룰 수 있지만, 앞날의 미래 즉, 장기간의 헌신은 보장할 수 없는 관계를 뜻한다. 앞날이 불확실한 젊은이들에게 서 많이 나타나는 유형이다. 이들은 친밀감도 느끼고 불타는 열정도 경험하지만 앞으로의 자신들의 관계가 어떻게 될지 장담하지 못한다.

5) 우애적 사랑: 친밀감, 결정과 헌신

둘 사이에 상대방에 대한 욕망 즉, 열정이 많이 있지는 않지만 친밀감과 결정 및 헌신의 요소가 이루어지는 관계를 뜻한다. 이 유형은 오랜 생활 결혼생활을 하며 너무 익숙해져 버린 나머지 열정은 사그라들었지만, 여전히 서소를 가장 가깝게 여기고 상대를 소중하게 대하며 헌신하는 오랜 부부관계에서 잘 나타난다.

6) 얼빠진 사랑: 열정, 결정과 헌신

열정과 결정, 헌신의 요소만 있고 친밀감은 빠진 사랑을 뜻한다. 처음 만난 순간 사랑에 빠지고 영원을 약속하는 드라마의 커플 이야기가 얼빠진 사랑을 잘 묘사하고 있다. 이런 유형은 친밀감이 만들어지는 데 오랜 시간과 노력을 필요로 하기에 이들의 사랑은 오래 지속되기 어렵다.

7) 성숙한 사랑: 친밀감, 열정, 결정과 헌신

성숙한 사랑이란 친밀감, 열정, 결정과 헌신의 요소들이 적절히 어우러진 것을 의미한다. 결혼생활을 수십 년간 이어오면서 서로의 가장 친한 친구이자 성생활 또한 만족스럽게 하는 부부를 대표적인 예로 들 수 있다. 성숙한 사랑은 누구나 꿈꾸는 사랑이지만, 유지하고 지켜나가기엔 비교적 어려움이 있어 많은 노력을 들여야 한다.

심리학을 이용한 사랑

우리는 어떠한 것 때문에 사랑에 빠지는 것인가? 당신의 연인을 좋아하게 된 까닭은 무엇인가? 좋아하는 사람의 마음을 얻어내는 방법은 무엇일까? 심리학적 이론을 활용한다면 상대의 마음을 쉽게 얻을 수 있다. 다음은 매력의 조건이다.

1) 가까운 사람과 사랑에 빠지는 것: 근접성

근접성의 핵심은 '가까운 곳'이라는 것이다. 심리학자에 의하면 상대방과 가까운 곳에 살면 사랑에 빠질 확률이 높다는 것이다. 사랑과 근접성의 관계를 밝혀낸 심리학자 제임스 보사드에 의한 연구로 보자면, 5천 명을 대상으로 한 연구에서 34%나 되는 사람들이 자신의 집과 가까운 곳에 사는 사람과 결혼했다는 사실을 밝혀냈다. 그렇다면 이와 반대로 거리가 멀 수록 결혼 성공률은 낮아질 것이라는 것도 알 수 있다. 이

책을읽고 있는 독자들 가운데 외로운 사람이 있는가? 그렇다면 당신의 주변에 있는 상대를 잘 돌아보는 것을 추천한다.

이쯤 되면 궁금증이 생길 것이다. 과연, 가까운 곳에 있다는 것이 사랑과 관련하여 어떠한 연관성이 있는 것일까? 독자들은 “몸이 멀어지면 마음도 멀어진다"라는 속담을 많이 들어보았을 것이다. 이처럼 사랑에서는 자주 만나고 보는 것이 중요한 역할을 한다. 가까운 곳에 있으면 상대를 자주 보게 되고, 자주 보면 상대를 향한 호감 또한 상승한다. 이런 현상을 나타내는 이론이 ‘단순 노출 효과 Mere- exposure effect’이다. 자주 마주치고 보는 것만으로도 상대방에 대한 호감이 커진다는 것이다. 독자들 중에 관심이 있는 상대가 있다면 가까운 곳에서 자주 모습을 비추는 것을 추천한다.

2) 비슷한 사람과 사랑에 빠지다: 유사성

유사성의 핵심은 ‘비슷한 것'이다. 많은 사람들은 자신과 비슷한 모습이 많이 보이는 사람에게 쉽게 끌리는 경향이 있다. 독자들 주변에 연인이 있을 것이다. 그 연인을 둘러보라. 비슷한 점 혹은 공통점이 있을 것이다. 예를 든다면 같은 학교 출신이라거나 좋아하는 가수의 취향이 같다거나, 싫어하는 음식이 같다거나 등등이다. 즉, 유사하다는 것은 사랑에 빠지기에 좋은 도구로 이용된다. 서로 비슷한 점이 많으니 공유할 수 있는 감정도 있을 것이고, 경험을 해석하는 방식 또한 비슷하니 이 관계는 더욱 친밀해질 수밖에 없다.

3) 아름다운 사람과 사랑에 빠지다: 신체적 매력

사람들은 외모가 출중하고, 몸매가 좋은 사람을 선호한다. 그들의 압도적인 신체적 매력이 우리에게 진한 인상을 남겨주었기 때문이다. 대부분의 사람들은 신체적 매력, 즉 외적인 아름다움을 지닌 사람에게 빠져든다. 그래서일까? 우리 사회는 출중한 외모와

좋은 몸매를 만들기 위하여 무진장 애를 쓴다. 사랑하는 상대를 찾을 수 있다는 마음에 외면 가꾸기를 무시할 수 없는 것이다.

그렇다면 신체적 매력과 사랑의 연관성은 무엇일까? 그것은 우리는 기본적으로 아름다운 것을 선호하는 경향도 있지만, '후광효과 Halo effect'라는 심리적 효과 또한 원인이 될 수 있다. 후광효과란 일반적으로 어떤 사물이나 사람에 대해 평가를 할 때 그 일부의 긍정적, 부정적 특성에 주목해 전체적인 평가에 영향을 주어 대상에 대한 비객관적인 판단을 하게 되는 인간의 심리적 특성으로 정의할 수 있다. 즉, 쉽게 말을 하자면 외모가 출중한 사람을 보고 아무 근거 없이 성격도 좋고 예의 바르며 성실하리라 생각한다는 것이다.

하지만 신체적인 매력이 없다고 좌절할 필요는 없다. 이 말에 의하면 못생긴 이들은 사랑할 수 없다는 뜻인데, 실제로는 전혀 그렇지 않기 때문이다. 사람들은 자신보다 지나치게 매력적인 사람보다는 자신과 비슷한 정도의 매력을 지닌 사람에게 부담감 없이 다가갈 수 있고, 마음을 더 쉽게 여는 경향이 있기 때문이다.

4) 나를 좋아하는 사람에게 끌린다: 호의의 상호성

"저 사람 너 좋아하는 거 아니야?" 누군가 툭 내뱉은 한마디에 하루 전까지 관심도 없었던 상대에게 눈길이 가고 신경이 쓰인다. 평소에는 아무런 생각 없이 지나왔던 상대의 태도와 눈빛 등이 달라 보이고, 나한테 해주는 사소한 행동들이 눈에 들어오며 상대에게 관심을 쏟게 된다. 나를 좋아해 주는 사람에게 더 많은 마음이 가는 것이다.

이렇듯 나를 좋아해 주는 사람에게 끌리는 현상을 '호의의 상호성'이라고 부른다. 대부분의 사람들은 받은 만큼 돌려주어야 한다는 생각을 가지고 있다. 서로 주고받는 Give and take가 비슷해야 한다는 사람들의 생각, 상호성의 규범 Norms of reciprocity 때문이다. 따라서 이 말에 의하면 상대가 나를 좋아해 준다면 거절당할지 모른다는 불안감과 두려움은 사라지게 되고, 자신감 또한 얻게 된다. 그래서 내게 먼저 호의를 표현하는 상대방에게 마음의 문이 더 쉽게 열리고, 이성적으로 더 이끌리게 되는 것이다.

사회적 촉진 Social facilitation

사회적 촉진이란 다른 사람의 존재가 수행을 촉진시키는 것으로, 타인이 곁에 있으면 혼자 할 때보다 능률이 오르는 현상이라고 정의한다. 다음은 사회적 촉진에 관한 예시이다.

공부하려고 도서관을 찾는 이유

사람들은 왜 공부를 하려고 도서관을 찾는 것일까? 조용한 것을 원한다면 집에서 조용히 공부를 할 수도 있을 텐데 말이다. 사실 사람들은 심리학적 이론은 모르더라도 직감적으로 느끼고 있을 것이다. 집에서 혼자 공부하려 하면 많은 유혹에 휩싸여 실패를 한 경험이 많다는 것과, 열심히 공부하는 사람들 사이에 싸여 공부를 할 때 더 효율적이라는 것을 말이다. 이렇듯 타인이 곁에 있을 때에 혼자보다 능률이 오르는 현상, 다른 사람이 곁에 있어 수행이 촉진되는 현상을 '사회적 촉진'이라고 말한다.

사회적 억제

사회적 억제란, 오히려 옆에서 누군가가 지켜보고 있을 때 평소보다 더 못하게 되는 경우이다.

사회적 억제에 관한 예시를 들어보자면, 어설프게 만든 발표를 다른 사람들 앞에서 하게 된다면, 긴장을 하게 되어서 평소엔 하지 않았던 실수까지 하게 되는 것을 예로 들 수 있다. 이와 같은 현상은 위에서 말했던 사회적 촉진과 상반되는 현상이다.

사회적 억제를 해결하기 위한 방안

이에 관하여 가장 좋은 방안은 익숙해질 때까지 연습을 하는 것이지만, 사회적 촉진 현상을 적용시켜 혼자 하는 경우보다는 커피숍과 도서관 등에서 하는 것이 더욱 효율적일 것이다. 다른 사람들과 스터디그룹을 만들어 함께 공부하는 것도 좋은 방법이다.

책임감의 분산 Diffusion of responsibility

책임감의 분산은 “내가 굳이 나서지 않아도 다른 사람이 하겠지"라는 생각으로 인하여 서로에게 책임을 떠맡기며 발생하는 현상이다.

책임감의 분산은 폭행 현장을 예로 들 수 있다. 한 청년이 5명의 사람에게 집단 폭행을 당하고 있다고 치자, 그들의 주위에는 10여 명이 넘는 사람들이 있었다. 하지만 폭행을 적극적으로 제지하는 사람은 단 한 명도 없었고, 결국 거의 죽도록 맞는 상황을 도래하고 말았다. 과연, 폭행 현장 주위에 수많은 사람들이 있었음에도 불구하고 폭행을 막지 못하였던 이유는 무엇일까?

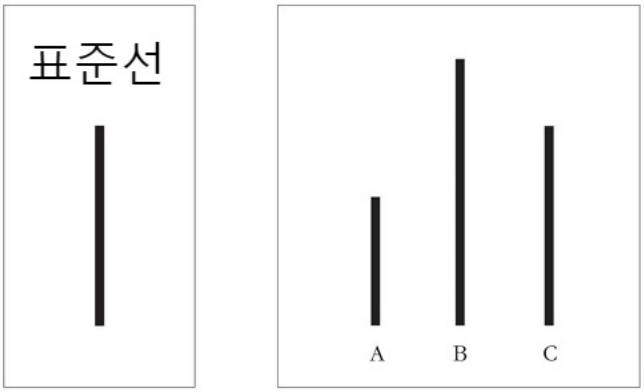
이것은 다수일수록 책임감이 분산되는 현상 때문이다. 즉 “에이, 나 말고도 도와줄 사람이 있겠지"라는 생각으로 발생하는 현상이라고 말할 수 있다.

동조 Conformity

저녁을 함께 먹기 위하여 회사 동료들과 돈가스집에 갔다고 해보자. 함께 온 동료들이 모두 다 돈가스를 먹겠다고 하면 당신은 혼자 당당히 김치찌개를 먹겠다고 할 수 있는가? 짐작하건대, 당신 역시 돈가스를 주문할 것이다. 또, 네모 안경이 유행하고 있을 당시 당신 혼자 동그란 안경을 사용하기엔 어려움이 있는 것과 같은 논리라고 볼 수 있다.

이처럼 우리는 집단에 소속되면 대세를 따라가고자 하는 태도를 보이고, 대다수의 사람들의 행동과 태도에 동조하는 경향이 있다. 우리는 이와 같이 집단의 압력으로 인하여 개인의 의견을 내세우기보다 집단이 원하는 방향대로 개인의 생각이나 태도 등을 바꾸는 현상을 ‘동조'라고 한다.

동조의 예시



위 그림에서 표준선과 같은 길이의 선은 A, B, C 중 어떤 것인가? 많은 고민을 할 필요도 없이 당신은 C라는 대답을 할 것이다. 하지만 이렇게 답이 확실한 문제에서도 사람들은 집단의 압력에 따라 엉뚱한 답을 말하기도 한다.

그중, 솔로몬 애쉬의 실험이 대표적이다. 애쉬는 위 실험을 위하여 진짜 피험자 1명과 실험을 위하여 고용된 가짜 피험자들 5명을 모집하였다. 실험 상황에서 진짜 피험자 1명을 둘러싼 5명의 가짜 피험자들은 만장일치로 C가 아닌 A라는 답을 선택하였다. 그러자 진짜 피험자는 당황해하며 자신도 마지못해 틀린 답을 따라 부르게 된다. 이것은 자신이 진짜 답을 알고 있음에도 불구하고 집단의 의견에 따라가게 된 것이다.

동조는 왜 하는 것일까?

사람들이 동조를 하는 이유는, 배척당하고 싶지 않은 강한 소속감의 욕구가 원인이라고 볼 수 있다. 혼자만 다른 의견을 가진 사람으로 낙인찍힘으로써 고립되고 싶지 않기 때문이다.

동조에 휩쓸리지 않는 법

우리는 동조에 휩쓸리지 않고 자신의 분명한 의사를 전달할 수 있는 방법이 있을까? 실제로 다수의 사람들 중 단 한 명이라도 동조하지 않는다면 동조율이 확실히 감소한다는 것을 알 수 있다. 소수의 의견으로 인하여 소속된 집단 안에서 큰 흐름을 만들어낼 수 있다.

소수가 다수의 의견에 영향을 미치려면 유능하고 진실해 보여야 하며, 갈팡질팡하지 않는 일관된 입장을 지녀야 한다는 조건이 있다. 또한 자신의 의견을 당당하게 주장해야 하며, 논리가 맞고 합리적인 이유를 지녀야 한다.

인지부조화 Cognitive dissonance

“사람이라면 무조건 상위권 대학에 들어가야지!” 이것은 A 씨의 사례이다. A 씨는 항상 사람이라면 인생을 살면서 무조건 상위권 대학에 가야 한다는 생각을 가지고 있었다. 어릴 때부터 생각하고 있던 터라 A 씨는 매일 밤 낮 없이 공부를 하며 간신히 상위권 대학에 붙었다. 하지만, 상위권 대학만 들어가면 다 되는 줄 알았던 A 씨는 큰 좌절감에 빠지기 시작한다. 간신히 턱걸이로 상위권 대학에 붙었던 A 씨는 대학의 진도를 따라가지 못했고, 여러 가지 면에서 뒤처지기 시작하였다. A 씨는 상위권 대학만을 고집하여 살아왔던 것이 후회스러울 법도 하지만 A 씨는 오히려 큰소리로 외쳤다. “나는 절대 후회하지 않아. 오히려 내 수준보다 높은 수업을 들으니 더 똑똑해지는 기분인걸? 사람은 성장하려면 무조건 상위권 대학에 가야지!”

A 씨의 성장했다는 자신의 말과 수업에서의 뒤처지는 모습이 참 모순적이라고 볼 수 있다. 실제로 이런 상황이 있다면 견디기 어려웠을 수 있음에도 A 씨는 정말 단 한 번도 후회를 한 적이 없을까? 친구들과의 술자리에서 A 씨는 술에 취해 꽁꽁 숨겨놓았던 진심을 털어놓았다.

“사실 내가 이렇게 뒤처지면서 까지 이 학교를 다녀야 하나? 라며 많은 후회가 있긴 했어"

하지만 다음날 술에 깬 A 씨는 또다시 확신에 찬 말로 “사람은 무조건 상위권 대학에 가야 해! 난 지금 너무 행복해. 과거로 돌아가도 난 다시 이런 선택을 했을 거야"라고 말을 하였다.

A 씨의 심리는 레온 페스팅거의 인지부조화 이론으로 설명할 수 있다. 사람들은 행동과 태도가 일치하지 않을 때에 내적으로 어려움을 느끼게 된다. 이미 엎질러진 물을 보며 신세한탄만 할 수 없기때문이다. 이럴 때 사람들은 부조화 상태를 조화 상태로 만들기 위하여 힘을 쓴다. 즉, 후회된다 → 나는 성장했고, 좋다 등등으로 태도를 바꾼다는 것이다. 이런 식으로 된다면 서로 부딪혀 갈등을 일으키던 요소들이 안정이 되고 사람들은 평정을 되찾게 된다. 이것이 인지부조화가 말하는 태도의 변화다.

귀인 이론 Attribution theory

세상에서 일어나는 모든 일에는 이유가 있기 마련이다. 길을 걷다 넘어지는 사람을 발견했을 때, 당신은 무의식 중에 다음과 같이 생각할 것이다.

- ‘칠칠치 못한 성격을 가지고 있나 보군'
- ‘오늘따라 정신이 없나 보군’
- ‘바닥이 미끄러웠나 보군'

사람들은 알게 모르게 일어나는 모든 일에 대한 이유를 찾고자 한다. 심리학에서는 이렇게 일어난 상황이나 행동에 대한 이유를 찾는 것을 ‘귀인'이라고 말한다.

귀인을 하는 방법은 여러 가지로 나누어진다. 첫 번째로는 행동의 원인이 그 사람이 가지고 있는 고유의 성격, 기질 같은 내적 특성 때문에 일어났다고 보는 내 부귀인이 있다. 두 번째로, 외부적인 상황에 의해서 일어났다고 보는 외부 귀인이 있고 세 번째로는 변화성 차원으로 노력을 하여도 쉽게 변하지 않는 특성이라고 보는 안정 요인이 있다. 마지막 네 번째는 때에 따라 행동이 달라질 수 있을 거라 보는 불안정 요인이 있다.

길을 가다 넘어진 사람을 보고 '칠칠치 못한 성격을 가지고 있나 보군'이라고 생각을 한다면 '내부 안정 귀인'을 했다고 볼 수 있다. 이와 같은 경우는 앞으로도 쭉 덤벙 될 것이라고 생각한다.

이와 다르게, '오늘따라 정신이 없나 보군'이라고 생각을 한다면 '내부 불안정 귀인'을 한 것이다. '바닥이 미끄러웠나 보군'이라고 생각하는 것은 외부적인 요인에 의해서 벌어진 행동이라고 보는 '외부 불안정 귀인'을 한 것이다.

칭찬도 칭찬 나름이다

어렸을 때부터 꾸준히 '똑똑하다' '머리가 좋다' '재능이 있다'라는 칭찬을 받아오던 아이들이 정작 어른이 되면 더욱 의기소침해지고 눈에 띄는 성과를 보이지 못하는 경우가 있다. 어른들은 무엇이든지 척척 잘 해내는 아이가 너무 기특한 나머지 아낌없이 칭찬을 부어준다.

" 우리 아이는 머리가 너무 좋아, 천재 아닐까?"

또한, 실수를 통하여 용기를 잃은 아이에게는 힘을 내라는 차원에서 이런 식으로 위로해주곤 한다.

"너는 재능이 있으니까 잘할 수 있을 거야 힘내"

"너는 춤추는 능력이 타고났다니까 정말~"

칭찬을 들으면 기분이 좋아 보이지만 막상 그렇지도 않다. 칭찬도 칭찬 나름인 법이다. 아이가 성공하는 원인을 '재능이 타고나서' '머리가 타고나서'로 생각을 한다면 '노력으로 인하여 무언가를 얻는다'라는 깨달음을 얻을 수 없다. 지능과 재능은 노력으로 쉽게 변하기 어렵기에 의지가 꺾여버리게 되는 것이다.

부모나 교사가 해주는 칭찬이 아이가 세상을 이해하고 해석하는데 영향을 끼친다. '재능이 타고나서 할 수 있을 것이다'라는 말은 아이가 도전 자체를 두려워하게끔 만든다. 그러므로 칭찬을 해줄 때에는 노력을 했다는 과정에 포커스를 두어야 한다.

자기 실현적 예언 Self – fulfilment prophecy

"학교 친구들에게 말을 걸어보라고요? 제가 먼저요?"

"네, 한번 시도해보세요. 옆 자리 친구에게 먼저 인사해볼까요?"

"싫어요! 그 친구는 저를 싫어할게 분명해요. 사람들은 다 날 별로 안 좋아한단 말이에요"

인간관계가 어렵다며 상담실을 찾은 은영 씨에게 상담사는 먼저 인사를 해보라 하였고 은영 씨는 얼굴이 시뻘게 지며 이렇게 말하였다.

"어차피 필요 없어요. 사람들은 다 나를 싫어하고, 제 인사도 무시할게 뻔해요!"

과연 은영 씨의 말대로 정말 모든 사람들이 자신을 싫어할까? 은영 씨는 자신의 삶을 기대대로 만들어가고 있었다. 그녀가 가지고 있는 강한 믿음은 '나를 포함한 사람들은 모두 나쁘다. 사람들은 믿을 수 없는 존재이고, 모두 나를 싫어한다'였다. 이와 같은 믿음으로 인해 은영 씨에게 먼저 다가온 친구들을 의도적인 접근이라 생각하여 먼저 피하고, 미간을 찌푸리는 등 불편한 기색을 내뿜었다. 그로 인해 사람들은 은영 씨에게 다가가기 어려워지게 된 것이다. 그 누구에게도 곁은 내어주지 않은 은영 씨는 결국 그녀의 믿음대로 이루어졌다. 사람들이 은영 씨를 싫어하게 된 것이다.

이처럼 개인이 가진 믿음이나 미래에 대한 예상, 예언이 실제 현실에서 이루어지는 현상을 '자기실현적 예언'이라고 부른다. 말이 씨가 되는 것이고 생각이 현실이 되는 것이다.

이와 반대로 자기실현적 예언을 좋은 방향으로 사용하여, 상대를 긍정적인 시선과 마음으로 좋은 결과를 기대해줄 때 정말 좋은 일이 벌어진다. 우리 모두 자신과 세상에 대한 긍정을 가슴에 품고 살아보자!

갈등 Conflict

우리는 인생을 살 때에 크고 작은 갈등을 겪으며 산다. 사람과 사람 간의 갈등, 내적인 갈등, 나라와 나라 간의 갈등까지. 이 갈등이라는 것은 2가지 이상의 것들이 서로 충돌할 때 생긴다.

독일의 심리학자인 커트 레빈은 이 갈등에 관하여 3가지 유형을 밝혀냈다.

접근 – 접근 갈등, 회피 – 회피 갈등, 접근 – 회피 갈등이 있다. 다음으로는 이 유형에 대한 설명이다.

1) 접근 – 접근 유형 Approach – approach conflict

"어린이 장난감 세트 고를래, 공주 옷 고를래? 딱 하나만 골라." 어릴 때 부모님이 장난감과 공주 옷 둘 중 하나를 고르라고 했을 때에 한참을 고민하고 망설였던 기억이 있다. 이것이 바로 접근 – 접근 갈등상태인 것이다. 접근 – 접근 갈등은 '둘 다 갖고 싶다. 두 개 중 어떤 것을 선택하지?'라고 생각이 들만큼 매력적인 2가지 대상 중 하나를 골라야 할 때 생기는 갈등을 말한다. 이 갈등은 둘 다 가지고 싶어 마음이 복잡하지만 반드시 하나만 골라야 하는 상황일 때 발생된다.

2) 회피 - 회피 유형 Avoidance - avoidance conflict

“ 손바닥 맞을래, 손들고 서있을래?” 이렇게 부정적인 대상 2가지 중 하나를 골라야 할 때 생기는 갈등을 회피 - 회피 유형이라 부른다.

둘 다 정말 싫지만 반드시 하나를 택해야 하는 마음은 참 복잡할 것이다. 이것을 고를 수도 없고, 저것을 고를 수도 없는 복잡한 마음을 상상하면 된다.

3) 접근 - 회피 갈등 Approach - avoidance conflict

“ 결혼을 할까 말까? 해도 후회하고, 안 해도 후회. 결혼하면 자유하지 못할 것 같고, 그렇다고 혼자 살기엔 너무 외로워" 이렇듯 하나의 대상에게 좋고 싫음이 공존할 때 생기는 상태가 접근 -회피 갈등이다. 결혼을 하면 자유롭지 못해 지고 책임을 져야 하여 복잡하고, 그렇다고 혼자 살기에도 외로운 복잡한 마음 상태를 상상하면 된다.

7. 이상심리

[우리의 영혼이 호소하는 상처, 마음의 병을 말하다]

지금의 우리, 저마다 가슴 한편에 마음의 병 하나쯤 품으며 살고 있다.
우리는 왜 가슴 한편에 그런 괴로운 마음의 병을 쌓으며 키우고 있는 것일까? 그 병들은 어디서부터, 어떤 생각으로부터 오는 것일까. 우리들의 영혼이 호소하는 상처, 그 마음의 병을 알아보자.

조현병(정신분열증)

다양한 증상과 여러 가지 유형으로 나타나는 질병이다. 정신분열증이라 불리던 것이 사회에 거부감을 주고 사회적 편견을 준다는 등의 이유로 인해 조현병으로 이름이 바뀌었다. 현악기가 정상적으로 조율이 되지 않았을 때의 모습과 같이 혼란스러운 모습을 보인다 하여 조현병으로 이름이 붙여진 것이다. 조현병은 뇌의 질병 중 하나이며 청소년기 이후 젊은 나이부터 발병하여 생각, 감정, 감각, 행동 등 일상생활 전반에 영향을 미치는 뇌질환이라고 할 수 있다. 다른 질병에 비해 심각한 장애와 위험성이 있어서 조심해야 하지만 100명 당 1명 꼴로 발병 가능성이 있을만큼 흔한 병 중 하나이다. 그렇다면 조현병의 증상들에는 어떤 것이 있을까?

1. **망상** : 망상이란 사고의 이상현상으로 인해 생기는 잘못된 판단이나 믿음, 확신을 말한다. 외부 세계에 대한 잘못된 생각으로 명확하고 분명한 증거와 이유가 있음에도 그 믿음은 강력해서 절대 바뀌지 않는다. 비논리적이고 자신의 생각에 대한 확신을 가지고 고집하는 것이 특징이다. 망상에도 과대망상, 피해망상 등 다양한 종류가 있다.

2. **환각** : 환각은 인지되는 감각에 따라 환각, 환시, 환후, 환촉, 환미 등으로 구분된다. 이는 비현실적인 것으로 실제론 아무 자극이 없는데도 불구하고 소리를 듣거나, 물체를 보는 등 감각을 인지하는 것이다.
3. **와해된 언어와 행동**: 이해하기 어려운 이상하고 논리적이지 않는 말을 하거나 상황에 어울리지 않는 엉뚱한 행동을 하는 것을 말한다. 예를 들면 계절에 맞지 않는 옷을 입고 다니다던가, 조용히 엄숙해야 할 장소에서 소리 지르고 일부러 큰 소리로 말하는 등 이해하지 못할 행동을 하는 것이다.
4. **긴장증적 행동**: 움직임과 의사소통이 심하게 둔해지거나 마치 동상처럼 근육이 경직되고 긴장되어 굳어 특정 자세를 유지하는 것이다. 이런 행동은 알 수 없는 이상한 형태의 자세로 오랜 시간 동안 멈춰 있거나 혹은 특정 자세를 바꾸려고 하면 심하게 거부하며 저항하는 등의 모습을 보이기도 한다. 또한 아주 반대로 목적이 없는 과다행동을 보이는 형태로 나타나기도 한다.
5. **음성증상** :일반인에게는 존재하나 환자에게서는 저하되고 감소되는 증상을 말한다. 예를 들면 의욕이 감소하거나 언어기능이 저하되고 감정의 표현이 잘 드러나지 않는 등의 증상이 있다. 반면 양성증상은 일반인에게는 존재하지 않고 환자에게서만 나타나는 것이다. 이는 위에서 설명한 환각, 망상 등의 증상이 양성증상에 속한다.

조현병의 원인

조현병의 원인으로 밝혀진 것은 크게 나눠서 생물학적 요인과 환경적 요인으로 나누어 볼 수 있다. 생물학적 요인중 하나는 유전적 요인이다. 유전적 요인은 말 그대로 직계가족이나 친인척 중 조현병을 앓고 있었던 사람이 있었을 경우에 본인도 이 병이 발병될 확률이 높아진 다는 것이다. 일반 사람의 경우 조현병 발병 확률이 1%에 불과하지만 조현병 환자의 1차 직계가족인 경우 발병 확률이 10%로 늘어난다고 한다. 이처럼 조현병에는 유전적 요인이 있기는 하지만 이것이 유일한 원인은 될 수 없다. 만약

본인이 이런 유전적 요인을 가지고 있다 하더라도 자신의 신체적, 생물학적 조건이나 여러 환경에 따라 조현병 발병이 결정되기 때문이다.

유전적인 원인 외에 또 다른 생물학적 원인에는 도파민 가설이라고 하는 조현병의 원인 중 가장 주목받고 있는 이론이 있다. 신경전달물질 중 하나인 도파민의 생성을 돋워주는 약물을 다량으로 섭취하게 되면 조현병의 증상과 비슷한 증세가 나타난다고 한다. 도파민 가설은 이 근거를 기반으로 삼아 조현병 환자의 뇌에는 도파민의 활동을 더 돋워주는 세포가 증가되어 있다고 본다. 그래서 신경전달물질인 도파민이 뇌에 다량으로 분비되어 조현병의 증상과 연관된다는 추측이 가능한 것이다. 이때 도파민 활동 과다는 주로 양성증상과 관련되어 있다.

그다음 환경적 원인은 더 정확히 말하자면 인간의 모든 영역에서 생물학적 영역을 제외한 모든 부분이 환경적 원인이 될 수 있다. 조현병 발병에는 생물학적 영역이 큰 부분을 차지하지만 그 외에 출생 전후나 성장 등 일어나는 환경적 원인을 무시할 수는 없다. 그래서 환자의 가족 중에는 환경적 원인과 심리적 원인이 발병에 영향을 미친다는 사실 하나만으로 환자의 발병에 대해 잘못된 죄책감을 가지고 있는 사람이 많다. 하지만 생물학적 원인이 환경적 원인에 비해 훨씬 더 많은 영향을 미친다고 알려져 있다.

우울증

우울증은 흔히 마음의 감기라고 불릴 만큼 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪는 마음의 병이다. 우울한 기분은 누구나 느낄 수 있지만 심리학에서 말하는 우울증은 단순히 스쳐 지나가는 일시적인 기분이 아니다. 오랜 시간 동안 우울의 상태가 계속 유지되며 이로 인해 일상생활에 영향을 미치고 심각한 경우에는 자살까지 이를 수 있는 심각한 우울감을 말하는 것이다.

우울증에도 여러 종류가 있지만 그중에서도 가장 대표적인 주요우울장애의 증상을 살펴보자면 주요우울장애의 경우 아래 증상 중 1번이나 2번을 포함하여 5가지 정도의 증상이 연속적으로 2주 이상 지속된다.

우울증 증상

1. 하루 대부분, 거의 매일 우울한 기분이 지속된다.
2. 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 뚜렷하게 줄어든다.
3. 체중조절을 하지 않은 상태에서 체중이 상당히 감소되거나 증가한다. 혹은 거의 매일 식욕이 감소하거나 증가한다.
4. 불면증이나 과다수면과 같은 수면장애를 경험한다.
5. 지속적인 피로감이나 활력 상실을 자주 경험한다.
6. 거의 매일 부정적 사고나 무가치감 혹은 부적절한 죄책감을 느낀다.
7. 거의 매일 사고력이나 집중력이 현저히 감소되거나 우유부단함이 나타난다.
8. 자살 즉 죽음에 대한 생각을 반복해서 생각하거나, 자살시도, 특정한 자살계획을 지속적으로 시도한다.

위와 같은 증상들이 나타나며 동시에 심각한 고통을 느끼고 대인관계나 학업, 직업 등 삶의 대부분에 큰 영향을 미칠 때 주요우울증으로 진단된다.
우울증은 마음의 감기라 하여 가벼이 여겨질 수도 있지만 이 병은 우리의 생각보다 훨씬 무섭고 심각한 결과를 불러일으킬 수도 있다. 따라서 자기 점검을 통해 본인의 상태를 잘 파악하고 우울증의 증세가 나타난다면 바로 정신건강 전문가에게 상담을 받으며 치료해야 할 필요가 있다.

조울증

조울증의 정식 명칭은 양극성 장애라고도 한다. 조울증은 우울증처럼 우울감을 나타내기도 하지만, 정반대의 기분 상태인 조증 상태도 나타나며 우울과 조증, 극과 극의 기분이 번갈아가며 나타나는 것을 말한다.

우울증과 조울증의 차이

우울증과 조울증의 차이를 살펴보자면 우울증은 극심한 우울의 상태만 계속 지속이 되지만, 조울증은 양극성 장애이기 때문에 우울한 상태도 나타나지만 그의 반대인 조증의 증상도 나타난다. 조증의 상태가 계속되면 기분이 걷잡을 수 없이 충동적으로 큰 일을 저지르는 실수를 범할 수 있다. 예를 들면 도박이나 마약에 빠진다거나, 사채를 빌려 쓴다거나, 위험한 음주운전을 하는 등의 행동을 하며 자신을 위협에 빠뜨린다.
이렇게 조증의 상태에 빠진 사람은 기분이 좋고 들떠있는 상태이기 때문에 본인이 실수를 했는지 조차도 모르는 경우가 많다. 그렇기 때문에 조증 상태의 환자들은 어떤 행동이 문제인지조차 몰라 치료기관을 찾지 않는 경우가 많다. 그래서 조울증은 우울증에 비해 훨씬 더 위험함에도 불구하고 그 증상을 알아채기가 어려워 큰 관심 없이 넘겨지는 경우가 많다.

강박장애

강박장애의 주된 증상은 강박사고와 강박행동이며 강박장애는 본인의 의지와는 상관없이 원하지 않는 생각과 행동을 계속해서 반복하는 것을 말한다. 이는 불안함이 초래한 정신장애 중 하나이며, 강박장애를 가지고 있는 사람은 스스로 지나치다는 것을 알면서도 불안함을 회복하기 위해 계속해서 특정 행동이나 생각을 하는 것이다. 예를 들면 외부의 세균들이 스스로를 더럽히고 병들게 한다고 생각하여 하루에도 수십 번씩 바닥을 닦고 손을 씻는 등의 청결상태에 집착하거나, 집에서 외출할 때 현관문을 잠그고 나왔음에도 현관문을 잠그지 않은 것 같은 불안한 생각이 들어 수차례 현관문을 확인하는 등의 모습을 보인다.

1. **강박사고** :본인이 원하지 않음에도 그 의사와 상관없이 반복적으로 머릿속에 의식되는 생각을 말한다.
2. **강박행동** : 본인의 의지와는 상관없이 불안을 줄이기 위해 반복적으로 나타나는 행동을 말한다.

강박장애란 아까 말했던 현관문과 청결상태 예시처럼 겉으로 드러나는 외현적 행동이 될 수도 있고, 속으로 숫자 세기나 기도하기 같은 내현적 정신활동이 될 수도 있다.

강박장애의 치료

강박 장애를 치료하기 위한 방법으로는 약물치료나 행동치료가 자주 쓰이고 있는 대표적인 치료방법이다. 약물치료는 말 그대로 약물을 통하여 치료하는 방법인데 세로토닌이라는 물질을 조절하여 강박행동과 강박 사고를 줄이는 방법이다. 행동치료는 노출 및 반응 방지법으로 이루어지는 방법이다. 환자가 두려움을 느끼는 대상이나 자극을 직접적으로 혹은 상상으로 천천히 노출시킨 후 강박 반응을 하지 않고 시간을 보내게 함으로써 강박행동을 줄여나가는 방법이다.

공황장애

공황장애는 예전에는 많이 알려지지 않은 병이었지만 몇몇 연예인들이 밝히기 시작하면서부터 수면 위로 드러나게 된 병이다. 공황장애는 심한 불안 발작과 다양한 신체 증상이 아무런 예고 없이 찾아오는 병이다.

공황장애로 진단되려면 공황발작 증세가 반복되어야 한다. 공황발작의 증상은 아래 표 중 4가지 이상의 증상이 나타나야 한다.

공황발작 증상

1. 심장이 두근거리고 빨리 뛴다(심장박동수가 증가한다).
2. 땀이 많이 난다.
3. 온몸이 떨리거나 전율이 든다.
4. 숨이 막히거나 답답함을 느낀다.
5. 질식할 것같이 숨이 잘 안 쉬어진다.
6. 가슴 통증이 있거나 압박감을 느낀다.
7. 속이 메스껍고 뱃속이 불편하다.
8. 어지럽고 머리가 띵하며 쓰러질 것 같은 느낌이 든다.
9. 몸에 오한이 오거나 얼굴에 열이 난다.
10. 둔하고 따끔거리는 느낌이 든다(감각이상증).
11. 비현실적인 느낌이나 자신이 달라진 느낌이 든다.
12. 자제력을 잃을 것 같은 두려움 혹은 미쳐버릴 것 같은 두려움이 든다.
13. 죽음에 대한 두려움을 느낀다.

공황발작을 지속적으로 경험하게 되면 앞으로도 언제 공황발작이 일어날지 모른다는 걱정과 불안을 느끼게 된다. 이런 걱정들을 계속하다 보니 일상생활 역시 지장을 받게 된다. 직장이나 학교를 나가지 못할뿐더러 집 앞 편의점도 나가기 힘들 만큼 간단한 일도 하기 힘들어질 수 있다. 심각한 상황에 이를 경우 심리적인 고통을 견디지 못하고 자살이라는 극단적인 결과를 낳을 수도 있다.

반사회성 성격장애

반사회성 그 이름에서 보여주듯이 타인의 권리를 가벼이 여기고 침해하며, 반복적으로 사회적 규범을 어기거나 범법행위를 저지르며 무책임함과 공격성 등을 보이는 인격장애이다. 범죄 사건을 많이 일으키는 이들에게서 이 병의 증세가 자주 나타나 사회적으로 주목받기도 했다. 이런 특징을 가진 반사회성 인격장애는 주로 15세부터 시작되며 아래 설명되어 있는 진단기준에서 3개 이상의 항목이 충족이 될 경우 반사회성 인격장애라고 한다.

반사회성 성격장애 진단기준

1. 법에서 정한 사회적 규범을 지키지 못하며, 구속당할 행동을 반복한다.
2. 개인의 이익이나 쾌락을 위해 반복적으로 거짓말을 하는 행동, 가명을 사용하거나 타인을 속이는 등의 사기 행동을 한다.
3. 충동성을 보이거나 또는 미리 계획을 세우지 못한다.
4. 빈번한 육체적 싸움이나 폭력에서 호전성과 공격성이 드러난다.
5. 자신이나 타인의 안전을 무시하는 무모성을 가진다.
6. 일정한 직업을 가지지 못하거나 채무를 청산하지 못하는 행동 등 무책임성이 지속적으로 나타난다.

7. 자책이 결여되어 있다. 즉 타인에게 상처를 입히거나 학대하거나 절도행위를 하고도 무관심하거나 합리화하는 경향이 있다.

이런 특징을 띄는 반사회성 성격장애는 만 18세 이상의 성인을 대상으로 진단되며, 어린 아이나 청소년은 제외한다. 대신 이들은 15세 이전에 품행장애라고 하는 것을 보이는데 이는 타인을 공격하거나, 사기 혹은 절도 등의 심각한 행동문제를 나타낸다. 이는 정신증 고위험군에 속하는 정신과적 장애로 아동기나 청소년기에 많이 발병한다. 즉 반사회적 성격장애를 가지고 있는 사람들은 성인이 되어서 갑자기 무책임하고 폭력성을 띄는 행동을 보이는 것이 아니라 15세 이전의 어린 시절부터 꾸준히 그런 모습을 보였다는 것이다.

반사회성 성격장애의 치료

반사회성 성격장애의 치료는 매우 어렵다고 볼 수 있다. 그 이유는 이들은 이 문제에 대한 심각성을 인지하지 못하는 경우가 많아서 스스로 치료하기 위한 노력을 하는 경우가 드물기 때문에 대부분 법원이나 가족들의 명령에 의해 강제로 입원하는 경우가 많다. 그렇기 때문에 우리 사회가 할 수 있는 최선의 방법은 장애가 생기지 않도록 미리 예방하는 것이다. 부모의 교육과 비행청소년에 대한 섬세한 개입 등으로 이를 미리 예방하는 것이 제일 안전하고 좋은 방법이다.

경계선 성격장애

불안한 대인관계나 부적응적인 행동 패턴이 중심이 되는 인격장애를 말한다.

경계선 성격장애는 자기가 누구인지 모르며 안정된 자기감이 없기 때문에 정체성에 큰 혼란을 겪는다. 또한 버림받는 것에 대한 두려움이 있으며 이는 경계선 성격장애의 핵심이라고도 할 수 있다.

이런 특성들이 성인기 초기에 주로 시작되어 다양한 상황에서 나타나며, 아래 진단기준 중 9가지 이상이 충족되면 경계선 성격장애라고 할 수 있다.

경계선 성격장애 진단기준

1. 실제적 또는 가상적인 버림을 피하기 위해 필사적인 노력을 한다.
2. 극단적인 이상화와 평가절하의 극단 사이를 왔다 갔다 하는 불안정하고 강렬한 대인관계 양식을 가진다.
3. 정체감 혼란 : 심각하고 지속적으로 나타나는 불안정한 자아상 또는 자아감을 보인다.
4. 자신에게 손상을 줄 수 있는 충동성이 최소한 2가지 영역에서 나타난다.
5. 반복적인 자살행동, 자살 시늉, 자살 위협 또는 자해행위를 시도한다.
6. 현저한 기분 변화에 따른 정동의 불안정성을 띤다.
7. 만성적인 공허함이 든다.
8. 부적절하게 심한 분노를 느끼거나 분노를 조절하지 못한다.
9. 스트레스와 관련된 편집증적 사고나 심한 해리증상을 일시적으로 나타낸다.

8. 시작은 나로부터, 상담 심리학

심리란 무엇인가? 심리란 우리의 현재 마음 상태를 의미한다고 정의할 수 있다. 마음의 상태를 행동으로도 관찰할 수 있다는 사실을 알고 있는가? 우리는 이 행동으로 심리를 알아낼 수 있을뿐더러 치료도 할 수 있다. 심리학에서 이상행동 또는 부적응적인 행동은 잘못된 학습의 결과로 나타난다고 말한다. 이 문제를 개선하기 위해서는 어떤 노력이 필요할까? 잘못된 학습을 바람직한 학습으로 함으로써 개선될 수 있다. 행동치료의 대표적 특징인 노출 치료에 대해 알아보자.

노출 치료

노출 치료란 두려워하는 대상을 회피하지 않고 마주함으로 두렵지 않다는 것을 학습하는 것이다. 이 치료는 공포증에 효과적이라고 말한다. 우리는 대부분 두려운 것 앞에서 한걸음도 떼지 못한 채 먼저 다가가지 못하는 것이 대부분이다. 그러나 두려워하기 시작하면 계속 두려워지게 되는 것이다. 두려운 것을 이겨내기 위해서는 더 다가가고 더 노력해야 한다.

공포증을 이겨내는 방법?

- **공포 자극에 실제로 노출시켜라!**
- **공포 자극을 상상해보라!**
- **공포 자극에 조금씩 노출돼라!**
- **현실이든 상상에서든 공포 자극에 직면하라!**

예를 들어 당신은 강아지를 무서워한다고 치자. 하지만, 강아지를 언제까지나 무서워할수는 없기에 극복해보기로 마음을 먹었다. 물론, 다가가는데 많은 노력이 필요하겠지만 그 두려움을 이겨낸다면 분명 그 공포증은 이겨낼 수 있을 것이다. 사람들은 한 상황을 두고 각자 다른 감정을 느낀다. 그 이유는 무엇일까? 인지치료적 관점에서 그것은 '생각' 때문이라고 말한다. 마음이 불안정한 사람들에게 가장 효율적인 방법은 생각을 변화시키도록 돕는 것이다.

역기능적 인지 도식

인지 도식이란 어떤 상황이 주어졌을 때 과거의 경험으로 이 상황에서는 이렇게 생각하고 어떤 느낌을 받으며 어떻게 행동해야 하는지에 대해 우리의 무의식 속에 있는 규칙을 이야기한다. 우리 사람들은 각자 살아온 환경이 다르기에 각자 다 다른 경험을 하며 살아가게 된다. 우리는 다 다른 인지 도식을 가지게 된다. 같은 상황에 있더라도 다 느끼고 생각하는 것이 다른 것을 예로 들 수 있겠다. 모두 경험이 다르기에 불안장애를 가진 사람은 위험한 인지 도식을, 우울증을 가진 사람은 실패에 예민한 인지 도식을 가지고 있다. 부정적인 인지 도식을 가지고 있는 사람들은 어떻게 생각하느냐가 정말 중요하다. 나는 과연 어떤 인지 도식을 가지고 있을까? 어떻게 하면 내가 더 긍정적으로 생각해볼 수 있을까를 생각해보는 것이 효과적인 방법일 것이다.

자동적 사고

대부분의 사람들은 생각이 곧 감정이 될 확률이 높고 그렇게 된다고 말한다. 대학교에 떨어진 상황이 주어졌다고 가정을 해보자. 한 학생은 "아… 나는 희망이 없어. 그냥 너무 힘들다. 나는 앞으로도 이렇게 계속 실패만 할 거야."라고 생각하고 또 다른 학생은 "대학입시에 떨어졌다고 기죽지 말자. 내가 놓친 부분이 뭐지? 그 부분까지 열심히 해서 다음에 한번 더 도전해보자."라고 생각한다. 어떤 학생이 더 스트레스에 노출되어

있을까? 스트레스를 받았더라도 어떻게 극복하는가? 지금 내가 느끼고 있는 이 감정이 내 정서에 어떠한 영향을 미치는지 다시 한번 생각해보고 바꿔어야 한다고 판단된다면 노력해보자.

인지적 오류

인지적 오류를 간단히 설명하자면 어떤 일을 해석하는 과정에서 생기는 오류를 말한다. 인지적 오류에는 이와 같은 것들이 있다. 이 세 가지에 대해 자세히 알아보자.

흑백논리 → 성공 아니면 실패와 같은 이분법적인 사고

예) 내가 원하던 곳에 취업을 하지 못했을 경우 실패했다고 생각한다.

과잉 일반화 → 하나의 사건을 근거로 결론을 내리는 것

예) 계속되는 취업 실패에 다른 회사도 취업시켜 주지 않을 것이라고 생각하는 경우

선택적 추상화 → 일부 단서에만 주의를 기울여서 전체적인 결론을 내리는 것

예) 열심히 발표를 하였는데 사람들이 졸거나 반응이 없는 경우

인지치료는 대화방식으로 상담자가 치료자의 생각과 행동의 오류를 발견할 수 있게 하는 방식이다. 상담자는 그렇게 생각한 이유가 무엇인지 다르게 해석한다면? 과 같은 질문을 함으로 아마 당신들은 자신의 행동을 되돌아보며 나의 생각과 행동을 개선해 나갈 수 있을 것이다.

인간 중심 치료

인간 중심 치료에 대해 알아보자. 인간 중심 치료는 내담자가 중심인 치료방식을 말한다. 이 치료는 칼 로저스가 주장하였고 “사람들은 누구나 스스로를 탐색하고 변화할 수 있는 능력을 가지고 있다" 그렇기에 내담자가 스스로 성장할 수 있도록 돕는 것이다. 인간 중심 치료에 대해 간단히 예시를 들어보자면 어렸을 때부터 연예인이 되고 싶어 했던 민수라는 아이가 있었다. 그러나 민수의 부모님은 민수에게 의사가 되라고 번번이 강조하였다. 그리하여 민수는 연예인을 포기하고 의대에 들어가게 된다. 이 상황에서 민수의 상태는 어떨까? 굉장히 무기력하고 삶의 의욕이 없는 태도가 많이 보이게 된다. 우리 모두 타인에게 인정받고 싶어 하는 욕구가 있기에, 타인의 가치에 나를 맞추다 보면 나의 심리가 힘들 수밖에 없는 상황이 되어버린다. 이 상황에서 민수도 부모님에게 인정을 받고 싶은 마음이 있었던 것이다.

그렇다면 인간 중심 치료는 어떻게 치료해야 하는 것일까?

자기의 경험을 부정하고 왜곡된 경험을 받아들여서 자기 개념을 확장한다. 자신의 경험을 안전히 받아들여야 심리적으로 괜찮다고 보기 때문이다. 여기서 상담자의 역할이 매우 매우 중요하다. 여기서 자신의 경험을 외면하지 않고 받아들여야 자신의 참모습을 볼 수 있다. 여기서 상담자의 역할은 내담자의 가치의 조건을 해제하는 것이다. 상담자는 내담자의 의견을 공감하고 반영해주어야 내담자에게 많은 도움이 된다. 그러면 내담자는 자기 내면의 경험과 접촉하고, 자기의 것을 받아들이게 된다.

그러면 이때 상담자의 태도는 어때야 할까?

내담자에게 진실한 태도로 진중히 상담을 해주어야 하고 내담자의 말에 긍정적으로 존중하고 공감하며 소통해야 한다.

내담자의 무의식 강화

정신분석가는 내담자의 무의식에 깔려 있는 갈등을 자각하여 해소해야 한다고 주장한다. 내담자는 무의식에 대한 이해가 필요할 뿐 아니라 무의식의 힘에 휘둘리지 않도록 하는 과정이 필요하다. 그리하여 자신의 의식의 영역을 확장해야 한다. 자유 연상이 있는데 자유 연상은 어떤 대상과 관련해 마음에 떠오르는 것을 모두 말하게 함으로써 무의식적 내용들이 떠오르게 촉진한다.

스트레스??

스트레스는 팽팽하다는 뜻을 가지고 있는데 사람들이 스트레스를 느끼는 상황에서는 대부분 답답함, 압박감, 긴장된 등의 감정을 느낀다. 스트레스에 대한 개념은 다양하지만 3가지 관점에서 정의될 수 있다.

- **스트레스는 자극이다.**

  '외부 자극'의 관점에서 정의하는 것이다.

  예) 어학시험, 기말고사 등

- **스트레스는 반응이다.**

  환경에서 오는 개인의 생리적인 반응

  예) 벅찬 일을 겪었을때 심장이 뛰고 혈압이 오르고 근육이 긴장하는 것

- **스트레스는 개인과 환경의 관계에 달려있다.**

  개인과 환경의 역동적인 상호작용에 초점을 두는 관점

  예) 시간은 한정되어 있는데 해야 할 것들이 자꾸 늘어나는 상황

스트레스가 오래 지속된다면?

1단계: 경고

⇒ 신체적 각성, 교감신경 활성

2단계: 저항

⇒ 각성상태가 유지, 스트레스 호르몬 지속 방출

3단계: 고갈

⇒ 에너지가 고갈됨, 면역체계 약화, 질병, 우울증

간단히 겪을 수 있는 스트레스에 대해 예를 들어보겠다. 내일까지 해야 하는 숙제 때문에 힘들어하고 있다. 이 상황에 우리는 1단계에 진입을 했다. 그런데 숙제가 오늘도, 내일도, 모레도 우리는 2단계에 진입하게 된다. 숙제를 끝냈는데 또 다른 숙제가 생기는 현상이 계속 지속되거나 심화되면 3단계에 접어들게 된다. 우리는 이 상황에 스트레스를 이겨내는 힘이 약해지게 된다. 스트레스받아서 너무 힘든데 어떻게 이겨내는 방법 없을까 스트레스가 사람에게 미치는 영향은 사람마다 다르기 때문에 그 상황을 얼마나 부정적으로 받아들이느냐 긍정적으로 받아들이는가 중요한 것이다. 1984년 리처드 라자러스와 수잔 포크만은 스트레스를 개인의 환경을 보고 연구했는데, 스트레스 사건 자체보다 사건을 어떻게 받아들이느냐가 포인트라고 말하였다.

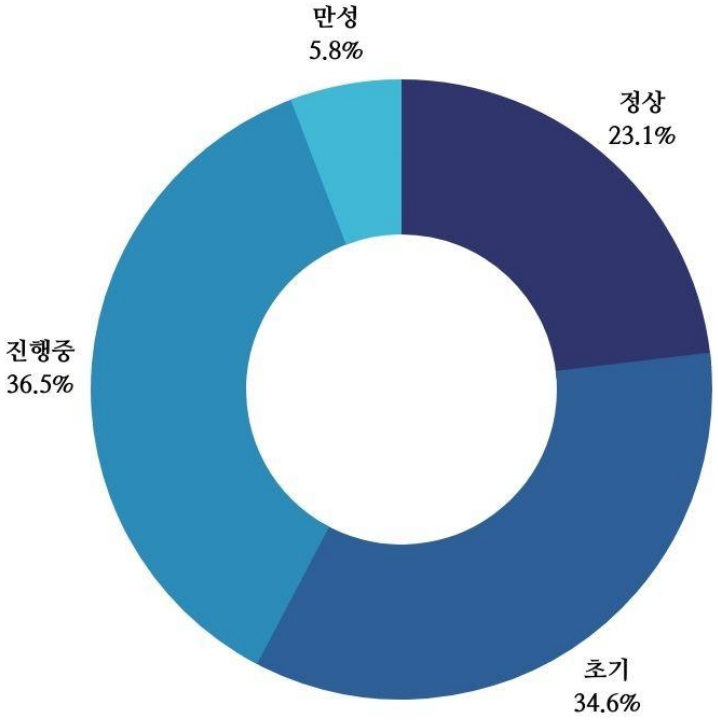
마음 챙김

당신의 마음과 생각은 과거와 미래 어딘가에 있지 않은가? 당신은 현재를 살아가고 있는데 왜 과거와 미래에 머물러 있는가? 지금 현재의 감정을 느끼고 이해하며 살아가고 있는가? 당신이 이렇게 불안하고 슬퍼하는데 왜 내 감정에 귀 기울이지 않았는가? 지금 마음이 혼란스러운 건 전부 당신이 지금 현재 머릿속에서 만들어 낸 생각에 표류하고 있기 때문이다. 그렇다고 상심할 필요는 없다. 우리에게 좋은 방법이 있기 때문이다. 이 방법은 ‘마음 챙김'이라고 하는 것인데, ‘마음 챙김' 이란 지금 일어나는 일에 깨어 있는

마음을 바라보는 것이다. '마음 챙김'은 스트레스도 줄여주고 삶의 고통을 해소해준다. 마음이 또다시 시끄러워진다면 판단하지 않는 마음으로 지켜보고 마음에 주의를 기울여보도록 해보는 건 어떨까?

9. 심리테스트(스트레스 지수)

저희 학교에서 학생, 선생님을 대상으로 '스트레스 지수'라는 주제로 심리테스트를 진행하였습니다. 총 52명의 선생님, 학생들이 참여해 주셨습니다.



결과

정상: 23.1%로 12명

초기: 34.6%로 18명

진행: 36.5%로 19명

만성: 5.8%로 3명

이와 같이 저희는 Katharsis 수업에서 사람들의 스트레스 지수 상태를 확인 및 통계로 정리할 수 있었습니다.

10. 익명 편지함

저희는 Katharsis 수업에서 '익명 편지함'이라는 활동을 하였습니다.
익명 편지함이란 익명으로 자신의 고민을 적어서 익명 편지함에 넣어주면 저희가 심리학 책을 읽으며 공부한 내용을 바탕으로 답변을 해주는 형식의 활동입니다. 그러나 안타깝게도 저희의 활동이 잘 진행되지 않았습니다. 그래서 저희는 익명 편지함이 실패하게 된 이유를 심리적으로 풀어보기로 결정하였습니다.

익명 편지함이 잘 이루어지지 않은 이유

- 공개적인 장소에 설치되어 있었다.
- 익명성이 확실히 보장된다는 신뢰를 얻지 못했다.
- 친한지인에게도 말을 하지 못하는 고민을 익명 편지함에 적기엔 한계가 있다.

우선 첫 번째로 자신의 고민을 넣어야 하는 익명 편지함이 공개적인 장소에 배치되어 있었다는 문제점이 있었습니다. 자신의 고민이 다른 사람들에게 알려지지 않길 바라는 마음과 익명으로 자신의 고민을 넣기엔 너무 공개적인 장소에 배치되어 있다는 점을 보아, 익명 편지함에 고민을 넣고 싶은 사람의 입장에서는 부담이 될 수 있을 것이라고 생각이 듭니다.

두 번째로는 익명성이 확실히 보장된다는 신뢰를 얻지 못한 부분입니다.
자신이 적는 익명 이름을 통해 고민자를 유추할 수도 있다는 가능성이 있기에 익명성이 확실히 보장된다는 신뢰를 얻지 못한 것 같습니다.

세 번째로는 친한지인 에게도 말을 하지 못하는 고민을 익명 편지함에 적기엔 한계가 있다는 점입니다.
저희의 익명 편지함 대상은 아무에게도 말을 하지 못하는 고민으로 끙끙 앓는 사람이었습니다. 하지만, 자신의 가족을 포함하여 친한 지인에게 말을 하지 못하는 고민을 쉽사리 털어놓기에는 한계가 있었습니다.

위 내용이 저희의 '익명 편지함' 활동의 좋은 성과를 얻지 못한 이유라고 판단하였습니다.

11.책을 만들며 느낀점

김결희 : 저는 katharsis 수업을 들으면서 나의 심리에 대해 다른 사람의 심리에 대해 이해하고 배울 수 있는 시간이 되어 저에게는 매우 뜻깊은 시간이었습니다. 학교에서 생활하며 많은 사람들을 만나면서 제가 저에게 느낀 점은 사람의 심리는 매우 간단하다는 것입니다. 무엇이든지 어렵게 생각하면 정말 나에게 어렵고, 쉽게 생각하면 정말 좋은 마음가짐으로 시작할 수 있는 것 같습니다. 내가 어떤 성격을 가지고 있고 어떤 마음을 가지고 있는지에 상관없이 모든 인간은 완벽할 수 없다는 생각을 하게 되었습니다. 사람들은 성향이 다르기에 다 갈등이 생기고 그에 따른 이해도 필요합니다. 비록 심리학의 기초를 공부했지만 “아, 이래서 이랬구나. 그럴 수 있지.” 와 같이 다른 사람을 이해하는 마음이 생긴 것 같습니다. 이번에 배운 심리학을 기초로 더 많은 심리에 대해 알아보고 싶다는 마음이 생겼고, 제가 배운 지식들을 생활에 적용시키고 다른 사람들에게도 도움을 주고 싶다는 생각이 강해진 계기였던 것 같아서 좋았고 친구들이랑 같이 공부를 할 수 있어서 즐거웠던 시간이었던 것 같습니다.

임성은 : Katharsis 수업은, 심리학 공부를 처음 해보는 저에게 색다른 경험이자 좋은 배움이라고 말할 수 있습니다. 처음 시작하는 심리학임에도 불구하고 순조롭게 진행되었을뿐더러 지식적인 면에서 또 한 번의 성장을 이룰 수 있어서 좋았고, 무엇보다도 좋았던 것은 나의 심리만 배우는 것이 아닌 사람과 사람이 살아갈 때에 윤활제 역할을 해줄 수 있는 심리학까지 배웠던 점이 좋았습니다. 저는 기숙사 생활을 하며 가지각색의 사람들과 어울리며 살아가고 있는데, 심리학은 이렇게 단체생활을 할 때에 서로 생기는 갈등과 이해가 가지 않는 행동 그리고 서로가 서로에게 미치는 영향 등 여러 가지 면에서 궁금증을 해결해주는 도구가 되었습니다.
이런 것들을 바탕으로, 앞으로의 저는 이번에 배운 심리학을 더욱 부풀려 좋은 지식으로 만들고, 배운 심리학을 토대로 사회에서 좋은 영향을 끼치는 사람이 되고 싶다고 생각했습니다. 감사합니다.

전유정 : Katharsis 수업을 통해 마음속으로만 품고 있었던 심리학이라는 분야를 더욱 전문적으로 알아갈 수 있어 의미 있는 활동이었습니다. 처음 시작하는 심리학 책을 통해 심리학에 대한 기본적인 기초지식을 쌓으며 흥미를 더 느낄 수 있었고, 심리학에 대해 한 걸음 더 나아갈 수 있었습니다. 이 활동을 하면서 사람의 심리는 어렵고도 깊은 것이라는 사실을 다시 한번 깨달을 수 있었고, 이를 통해 나 자신의 심리를 더 알아갈 수 있는 시간이 되었으면 했지만, 아쉽게도 그 부분은 좀 부족했던 것 같아 아쉬움이 조금 남았습니다. 하지만 타인에 대한 이해와 공감을 할 수 있는 능력은 더 키울 수 있었습니다. 심리학을 공부하며 사람과 사람 사이의 생각 차이를 이해하고, 서로의 생각에 대해 공감할 수 있는 능력을 기를 수 있었습니다. 사람의 마음을 아는 학문인만큼 어렵고도 방대한 학문이겠지만 이를 공부하고 배우며 사람이라는 존재에 대해 더 알아갈 수 있으면 좋겠다고 생각했습니다. 이 수업은 여기서 끝이 나지만 심리학에 대한 나의 관심은 앞으로 더 나아가서 나의 심리와 정체성을 찾고, 더불어 타인의 심리도 헤아릴 수 있는 공부가 될 수 있었으면 좋겠습니다.

김지수 : 저는 katharsis 수업을 통해서 심리학에 대해 있던 궁금증이 해소되었고 심리학에 대해 더 자세히 알게 된 것 같아 아주 좋은 시간이었습니다. '너에게 알려주고 싶은'이라는 심리학 책을 쓰면서 제가 적은 부분인 '사람의 기억'이라는 부분이 가장 많은 성장을 할 수 있게 도와준 것 같습니다. '사람의 기억'이라는 파트 속에 '목격자 기억'이라는 부분이 있는데 이 부분을 통해서 사람의 기억은 쉽게 왜곡되고 없는 기억이 만들어질 수도 있다는 사실에 조금 더 조심하고 신중히 생각해 보고 말하게 되었습니다. 또한 제가 평소에 생활하면서 전혀 느끼지 못했던 부분인 나의 심리를 알게 된 것 같습니다. 내가 어떠한 행동을 하고 또 어떤 상황에서는 어떻게 행동하는지, 그리고 나 자신을 존중하고 난 어떠한 사람인지 더 잘 알게 되었습니다. 저는 제가 직접 책을 써보는 것이 처음이라 처음에는 어떻게 써야 하는지 감을 못 잡았지만 조금씩 써가면서 내가 관심 있는 심리학의 분야와 이해하지 못한 분야를 확실히 알게 된 것 같습니다.
이번 심리학 수업을 통해서 나의 심리만이 아닌 타인의 심리도 존중하고 이해하며 나를 점점 더 성장시키고 발전시킬 수 있으면 좋겠다고 생각했습니다.