



심리과학



이것이 여러분의 첫 심리학 과목일지 모르겠지만 여러분은 태어날 때부터 이미 심리학을 공부하였다. 다시 말해 여러분은 사람들이 무엇을 하고 왜 그렇게 하는지 생각하는 학생이다.

갓난아기일 때 여러분은 울음이 갖는 효과가 무엇인지에 대한 심리학적 연구에 관심을 가졌다. 구체적으로 말하면, “내가 배가 고플 때 운다면 누군가 내게 먹을 것을 주지 않을까?”라고 생각했던 것이다. 여러분은 울음과 음식 사이의 연결성에 대해 결론을 내리기 충분한 자료가 모일 때까지 머릿속으로 결과를 계속 추적해 가면서 매일같이 이 질문에 대해 실험을 수행하였다. 그다음에 여러분은 좀 더 정교한 실험을 수행하는 단계로 발전해 누구와 있을 때, 언제, 그리고 어디에서 여러분이 울어야 효과가 있는지 탐색하였다.

걸음마를 시작했을 때쯤에 여러분의 연구 관심사는 장난감으로 옮겨졌다. 구체적으로, 어떤 아이가 다른 아이의 장난감을 가로챌다면 어떤 일이 일어날까 궁금했다. 이 장면은 여러분의 두 번째 생일파티가 이루어지고 있는 곳에서 발생하였고, 그 결과는 분명하였다. 피해자는 울음을 터뜨렸고, 장난감 약탈자는 부모에게 꾸중을 들었다. 여러분은 이 결과에 대해 이해했지만 또 다른 의문이 생겼다. 이 결과가 항상 똑같은가? 다른 상황이라면, 예를 들어 장난감, 아이, 장소, 혹은 부모가 다르다면 결과가 달라지지는 않을까?

중고생 때에 여러분의 연구는 학업 성과로 확장되었다. 시험 전날 밤 내가 SNS를 하면서 보내는 시간과 내가 받은 학점 사이에는 어떤 관련성이 있을까? 그래서 여러분은 시험 전 며칠 밤은 SNS를 전혀 하지 않기도 하고 며칠 밤은 몇 시간 동안 SNS를 해보기도 하였다. 그 결과는 매우 분명하였다. SNS를 하면서 보내는 시간이 길수록 학점이 낮아진 것이다. 그러나 여러분은 이에 대해 한 가지 의문이 들었다. SNS를 하면서 소비한 시간이 길면 학점이 실제로 낮아지는가, 아니면 다른 요인이 있는 것일까? 예를 들어 SNS를 하느라 충분히 수면을 취하지 못했고 실제로는 이러한 수면 부족이 시험 성적을 낮춘 것은 아닐까?

대학생이 되어서도 여러분의 심리학 연구는 계속되고 있다. 이 과목을 통해 여러분은 심리학 영역에서의 전문가가 되기 위한 중요한 발걸음을 내딛게 된다. 이 장을 시작으로 여러분은 심리학에서의 주요 용어를 배우게 될 것이다. 그리고 심리학자들의 세부 전공영역에는 어떠한 것이 있고, 이러한 영역에서는 어떠한 방식으로 연구를 수행하며, 이러한 연구를 통해 얻은 지식을 사람들을 돕는 데 어떻게 응용하는지에 대해서도 배우게 될 것이다.

여러분은 심리학이 어떻게 시작되었고, 어떻게 발전하였으며, 현재는 어디까지 진보해 왔는지 배우게 될 것이다. 그리고 이후의 장들을 통해 제공되는 심리학 지식은 여러분이 심리학의 아마추어든 아니면 전문가든 여러분이 일생에 걸쳐 심리학자로서 일을 계속할 수 있도록 하는데 도움이 될 것이다.

개요

심리학이란 무엇인가

심리학의 다양한 하위영역

심리학:어제와 오늘

심리과학

심리학이란 무엇인가

학습 목표

- 1.1 심리학이란 무엇인가?
- 1.2 심리학이 아닌 것은 무엇인가?
- 1.3 심리학에서의 큰 물음들은 무엇인가?

드넓은 심리학의 세계로 여행을 시작하면서, 우리는 심리학에서 제기하는 거대한 물음이 무엇인지 탐구하고 심리학에 대해 사람들이 흔히 갖고 있는 몇 가지 오해를 정리할 것이다. 먼저 심리학에 대한 명확한 정의부터 시작해보자.

심리학의 정의

심리학(psychology)은 행동 그리고 정신 과정에 대한 과학적 연구이다. 이 정의에서는 그리고(and)가 중요하다. 이것은 심리학이 외적 행동과 내적 경험 모두에 초점을 맞추고 있다는 것을 의미한다. 외현적으로 드러나는 우리의 행동은 관찰 가능하고 측정하기 용이하다. 이에 비해 생각, 느낌, 그리고 마음속에서 발생하는 그 밖의 심리적 경험과 같은 우리의 정신 과정은 관찰하거나 측정하기 쉽지 않은 경향이 있다. 심리학자들에게는 두 가지 주제 모두가 주목할 만하다.

한 가지 사례로 신경성 폭식증(bulimia nervosa)으로 고통을 받았지만 지금은 이것을 극복하고 있는 제시카를 생각해보자. 신경적 폭식증은 섭식장애의 일종인데 이에 대해서는 장애를 다루고 있는 장에서 좀 더 알아볼 것이다. 심리학자들이 제시카를 치료하든 아니면 그녀의 장애에 대해 연구하든 그들은 그녀의 행동과 정신 과정 모두에 관심이 있다. 심리학자들은 제시카가 나아지면서 보이는 관찰 가능한 행동들, 예를 들어 몸에 좋은 식사와 간식을 섭취하는 빈도가 증가하는지, 반면 폭식하거나 하제를 사용하는 빈도는 감소하는지 알고 싶어 한다. 심리학자들은 또한 그녀의 어떤 정신 과정(예: 제시카가 그녀의 신체에 대해 갖는 긍정적인 느낌, 체중이 자존감에 미치는 영향에 대한 합리적인 생각 등)이 그러한 행동을 유발할 수 있는지 알고 싶어 한다. 그녀의 행동만 혹은 그녀의 정신 과정만 고려한다면 제시카에 대해 제대로 이해하지 못하게 될 것이다.

심리학의 정의에서 중요한 또 다른 단어는 과학적(scientific)이라는 단어이다. 심리학자들은 행동과 정신 과정에 대해 단지 생각만으로 연구하면서 추측과 직감을 진실이라고 받아들이는 것은 아니다. 그보다는 과학적 방법을 적용하여 그러한 아이디어가 실제로 타당한 것인지 직접 측정해 본다. 심리학자들은 자신의 아이디어를 검증하고 유사한 연구를 수행하는 다른 모든 심리학자들과 서로 결과를 공유하면서 행동과 정신 과정에 대한 지식을 축적한다. 이 장의 뒷부분에서 심리학의 다양한 과학적 방법에 대해 살펴볼 것이다.

심리학이 아닌 것

심리학이 무엇인지 정확하게 이해하려면 심리학이 아닌 것이 무엇인지 이해하는 것이 필수적이다. 영화, TV 쇼, 혹은 뉴스와 같은 매체에서 심리학을 묘사하는 것을 보면 심리학에 대해 오해할 소지가 있다. 이제 심리학에 대해 여러분이 갖고 있을 수 있는 몇 가지 오해를 바로잡아보자.

심리학은 단지 치료만 하는 것은 아니다. 이 책의 차례를 확인해보자. 이 책은 14개의 장으로 구성되어 있지만 이 중에서 치료에 대한 장은 단 하나이다. 물론 치료를 하는 심리학자들도 많지만 또한 다른 많은 사람들은 치료를 하지 않는다. 사실, 심리학자들의 대략 3분의 1은 치료나 다른 유형의 도움 서비스와는 관련이 없는 전문영역을 갖고 있다. 게다가 치료 전문가인 3분의 2 중 일부는 치료를 실제로 하기보다는 치료에 대해 가르치거나, 감독하거나, 연구한다(Norcross et al., 2005; Norcross & Karpiak, 2012). 이 장의 뒷부분에서 심리학의 전문분야를 살펴보겠지만, 여기에



Neilson Barnard/Getty Images



Mark Cuthbert/UK Press/Getty Images

행동과 정신 과정에 대한 과학적 연구로서 심리학은 우리가 무엇을 하는지와 왜 그렇게 하는지 모두에 관심을 갖는다. 가수인 데미 로바토(Demi Lovato)와 배우인 러셀 브랜드(Russell Brand)를 비롯한 많은 사람들이 고통을 겪었던 섭식장애의 일종인 폭식증을 고려해보자. 심리학자들은 폭식증을 치료하면서 섭식행동에서의 향상과 그러한 행동에 기저하는 사고에서의 향상 모두에 대해 관심을 갖는다.

서의 핵심은 심리학이 단순한 치료보다 훨씬 더 넓은 영역을 아우르고 있다는 것이다.

이와 관련해 한 가지 더 주목해야 하는 것은 심리학이 정신장애가 있는 사람들만을 대하는 것은 아니라는 점이다. 심리학자들이 수행하는 대부분의 연구는 일상적 활동들에서 우리가 어떻게 생각하고, 학습하고, 기억하고, 말하고, 다른 사람과 상호작용하는지와 같은 우리 모두에게 일어나는 정상적 과정들에 초점을 맞추고 있다. 이 책의 차례를 다시 확인해보자. 심리장애에 대한 장도 하나뿐이다. 그럼에도 불구하고 심리학자가 TV 쇼나 영화에 등장할 때는 거의 대부분 정신적으로 아픈 사람을 상대하거나, 완전히 정신 나간 살인자를 추적하는 경찰을 돕거나 혹은 심각한 정신장애를 갖고 있는 사람을 치료하는 것으로 보여지기 때문에 심리학자들에 대해서는 현실보다는 할리우드 영화에 더 가깝게 묘사되는 것으로 보인다(Gabbard, 2001; Gharaibeh, 2005; Young, 2012).

심리학은 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)에 관한 것도 아니다. 심리학에 대해 생각할 때 프로이트는 많은 사람들이 가장 먼저 떠올리는 이름일지도 모르지만 이것은 시대에 뒤떨어져도 한참 뒤떨어진 것이다. 그렇다. 프로이트의 아이디어가 심리학을 지배했던 때가 있기도 했지만 그때(기본적으로 1900년대 초반)는 오래전에 지나갔다(Wegenek et al., 2010). 오늘날에는 소수의 심리학자들만(10% 미만)이 프로이트가 설파한 내용을 실천하고 있다(Stanovich, 2013). 물론 이제 심리학에서 프로이트는 중요하지 않다고 말하는 것도 지나친 것일 수 있다. 어찌되었건 그는 수십 년 동안 심리학의 중심인물이었고, 그의 치료법은 오늘날에도 시행되고 있는 많은 새로운 치료법에 영향을 미쳤다. 그러나 오늘날의 심리학은 훨씬 더 다양하고, 이제 프로이트의 목소리는 많은 사람들의 목소리 중 하나일 뿐이다.

심리학은 또한 뇌와 뇌의 장애에 초점을 맞추는 의학적 전문영역인 **정신의학(psychiatry)**도 아니다. 영어로 발음하면 두 단어가 거의 똑같이 들리기 때문인지 모르겠으나 많은 사람들은 이 두 가지 전문영역을 같은 것으로 생각하는 실수를 범한다. 그러나 두 전문영역 사이에는 중요한 차이가 있다(Balon et al., 2004; Jorm et al., 1997). 정신과 의사들은 의학박사들이다. 이들은 의과대학에 다니고 의학박사 학위를 취득해 의사가 된다. 사실, 그들은 정신과 의사가 되기 이전에 소아과 의사, 산부인과 의사, 피부과 의사, 심장 전문의 등 다른 유형의 의사가 되고자 공부하는 다른 의과대학 학생들과 상당히 많은 부분에서 의학적 훈련을 함께 받는다. 다른 의사들과 마찬가지로 정신과 의사도 약물을 처방한다.

심리학자들은 의료적 치료를 하는 의사들과는 다르다. 그들의 대학원 교육은 의과대학에서 강조하는 신체 및 생물학적 체계가 아닌 행동과 정신 과정에 초점을 맞추고 있다. 심리학자들은 의학박사(MD) 학위가 아닌 철학박사(PhD)나 심리학박사(PsyD) 학위를 취득한다. 심리학자들은 일반적으로 약물을 처방하지 않는다. 그 대신, 심리학자들은 내담자를 돕기 위해 대화치료나 그 밖의 형태의 행동적 개입을 사용한다(Burns et al., 2008; DeLeon et al., 2011; Harris, 2011). 심리학자들에 대한 훈련은 정신과 의사들에 대한 훈련에 비해 연구방법에 더 많은 중점을 두는데, 이 때문에 심리학자들은 정신과 의사들에 비해 더 높은 비율로 연구영역에서 그들의 경력을 쌓는다(Abrams et al., 2003).

아마도 가장 중요한 점은, 심리학은 뒷받침되지 않는 아이디어를 단순히 모아 놓은 것이 아니라는 것이다. 초능력을 통해 사람들의 가장 깊은 생각과 느낌을 알 수 있다고 주장하는 심령술부터 생방송 TV 방청객들 앞에서 어떤 사람과 3분만 이야기를 나누어보면 그 사람이 누구인지 알 수 있다고 주장하는 TV 쇼에 이르기까지 심리학은 근거 없는 추측이나 입증되지 않은 판단과 잘못된 관련지어지는 경우가 매우 빈번하다. 그러나 이것은 잘못된 것이다. 심리학에서 지속적으로 인정받

심리학

행동과 정신 과정에 대한 과학적 연구

정신의학

뇌와 뇌의 장애에 초점을 맞추는 의학적 전문 영역



Lessin Leonard/Science Source/Getty Images

많은 사람들이 심리학자를 정신과 의사와 혼동한다. 정신과 의사는 의료적 훈련을 받았기 때문에 우울증 치료제의 일종인 졸로프트(Zoloft)와 같은 약을 처방한다. 이와는 달리 심리학자는 내담자를 돕기 위해 대화치료와 기타 비약물 방략에 의존한다. 장애가 있는 사람들 중 어떤 사람들은 정신과 의사와 심리학자 모두의 도움을 받기도 한다.

는 아이디어는 과학에 의해 뒷받침된다. 사실, 과학적 방법은 심리학의 초석이다. 과학적 방법에 기초해야만 아이디어를 단순한 추측으로부터 견고한 학문으로 변형시킬 수 있다.

심리학에서의 큰 물음들

심리학은 거대한 학문분야이고, 연구자들은 다양한 관점에서 심리학에 접근한다. 심리학에서 우선적으로 탐구하고자 하는 질문이 단 하나만 존재하는 것은 아니다. 그 대신 심리학자들이 주로 탐구하고자 하는 주제에 기저하는 몇 개의 큰 질문들은 존재한다.

선천성(nature) 대 후천성(nurture) 여러분은 원래부터 그렇게 태어났는가? 아니면 여러분이 성장하는 과정에서 지금의 여러분을 만들어내는 데 영향을 미친 다른 요인들이 있는가? 여러분의 행동은 생물학적 부모에게서 물려받은 DNA로부터 비롯된 유전적인 것인가, 아니면 몇 년에 걸친 경험에서 비롯된 환경적인 것인가? 이러한 질문은 심리학의 여러 분야에서 연구를 이끌어낸다.

예를 들어 언어를 연구하는 심리학자들은 말하는 능력이 생득적인 것인지, 아니면 관찰과 강화를 통해 학습된 것인지 오랫동안 질문해 왔다(Oliver & Plomin, 2007; Perszyk & Waxman, 2018; Plomin & Dale, 2000; Saxton, 2010). 이와 유사하게, 심리장애를 연구하는 심리학자들은 조현병, 우울병, 경계성 성격장애, 그리고 거의 모든 기타 유형의 정신장애에 유전자 혹은 환경이 얼마나 기여하는지 결정하기 위해 수천 건의 연구를 수행하였다(Keller & Miller, 2006; McClellan & King, 2010; Mehta-Raghavan et al., 2017; Sullivan et al., 2012). 이러한 연구들은 종종 입양아나 출생 직후에 분리된 쌍둥이를 연구 대상으로 하였는데, 이러한 연구 대상이 갖는 독특한 아동기 환경은 후천적 영향으로부터 선천적 영향을 분리해 살펴볼 수 있게 해준다. 물론, 선천성인가 아니면 후천성인가의 질문에 대한 대답은 항상 이 두 가지가 서로 상호작용한다는 것이다. 선천성과 후천성의 상호작용에 대해서는 다음 장에서 좀 더 자세하게 다룰 것이다(Rutter, 2006; Sasaki & Kim, 2017; Wermter et al., 2010).

변화(change) 대 안정성(stability) 시간이 지남에 따라 여러분은 얼마나 변화하는가? 혹은 여러분은 얼마나 동일하게 남아 있는가? 여러분이 변화할 때, 그 변화가 천천히 그리고 확실하게 일어났는가, 아니면 갑작스럽게 분출되었는가? 심리학의 많은 전문영역에서는 이와 같은 질문에 관심을 갖는다. 예를 들어 발달심리학자들은 출생에서 노년에 이르기까지 우리가 어떻게 변화하는지 다양한 측면에서 탐구한다—인지적 추론, 대인 간 상호작용, 그리고 의사결정에 대한 도덕의 영향 등이 모든 연령에 걸쳐 어떻게 변화하는지 알고자 한다(Erikson, 1950, 1959; Kesselring, 2009; Kohlberg, 1984; Moshman, 2009; Piaget, 1954, 1983). 개인의 특질을 연구하는 성격심리학자들도 성격의 변화와 안정성에 초점을 맞추고 시간이 지남에 따라 우리의 성격이 얼마나 변화하는지, 아니면 동일하게 유지되는지 검토한다(Borghuis et al., 2017; Caspi et al., 2003; Nave et al., 2010; Schwaba & Bliedorn, 2018).

보편성(universal) 대 독특성(unique) 심리학 연구자들이 어떤 결론에 도달했을 때 누구의 결론이 사실일까? 어떤 심리학적 진리가 보편적으로 적용될까? 아니면 특정 시간과 특정 장소에서 특정 사람들에게만 독특하게 적용되는 것일까? 정서를 고려해보자. 심리학자들이 정서를 연구하면서 제기한 가장 일차적인 물음 중 하나는 전 지역에 걸쳐 유사하게 나타나는 기본 정서(basic emotion)가 있는지(그리고 그러한 기본 정서와 함께 나타나는 기본적인 얼굴표정이 있는지), 아니면 어떤

문화에서만 독특하게 나타나는 특정한 정서가 있는지 여부이다(Ekman, 2003; Ekman & Cordaro, 2011; Gendron et al., 2018; Kayyal & Russell, 2013; Russell, 1994). 이와 유사하게, 연구자들이 특정한 형태의 심리치료가 효과가 있는지 여부를 평가할 때도 문화에 따른 보편성과 독특성에 대한 질문이 제기된다. 거의 대부분의 경우, 그러한 연구들은 소수집단의 구성원이 아닌 미국인들을 대상으로 수행되었다. 따라서 이때 제기되는 질문은 만일 어떤 심리치료가 일부 사람들에게 효과가 있다면 이 치료가 미국 내 소수집단이나 다른 나라 사람들에게도 효과가 있을지 여부이다(Bernal et al., 2009; Castro et al., 2010; Griner & Smith, 2006; Soto et al., 2018).

학습 확인

1.1 심리학이란 무엇인가?

1.3 심리학에 기초하는 세 가지 큰 질문은 무엇인가?

1.2 심리학과 정신의학 사이의 주된 차이점은 무엇인가?

심리학의 다양한 하위영역

전문 직업으로서 심리학은 매우 크고 다양하다(Norcross, Kohout, & Wicherski, 2005). 2013년에 6,400명이 넘는 사람들이 심리학에서 박사학위를 받았다(American Psychological Association, 2016a). 2014년부터 2015년 사이의 심리학 전공 대학원생 중 약 76%가 여성이었고, 약 35%가 소수민족이었다(American Psychological Association, 2016b). 전문가와 학생들을 포함하여 수십만 명의 사람들이 미국 최대의 심리학자 조직인 미국심리학회(American Psychological Association, APA)에 소속되어 있다(Winerman, 2017). APA에는 54개의 분과가 있는데, 각 분과는 심리학에서의 특정 주제에 초점을 맞춘다. APA에 이렇게 많은 분과가 있다는 것은 아동 및 청소년 심리학에서부터 미디어 심리학에 이르기까지, 여성심리학에서부터 종교 및 영성 심리학에 이르기까지, 그리고 운동 및 스포츠 심리학에서부터 군사심리학에 이르기까지 심리학에 포함된 주제의 폭이 매우 넓고 다양하다는 것을 보여준다.

심리학의 주요 전문영역들은 두 가지 큰 범주로 구분될 수 있다—응용심리학과 기초심리학. 각각에 대한 구체적인 예시와 함께 이 두 가지를 모두 고려해보자.

응용심리학

응용심리학(applied psychology)은 심리학자들이 그들의 전문 지식을 실생활의 문제에 응용하는 영역이다. 이러한 영역의 심리학자들은 실천(practice)하는 심리학자들이다. 달리 말하면, 그들은 사람들의 삶에서 중요한 측면을 향상시키기 위해 마음과 행동에 대한 그들의 지식을 사용한다. 그들은 병원, 클리닉, 학교, 회사, 기관, 개인영업, 그리고 기타 조직에서 일한다.

특정 유형의 응용심리학자들을 고려하기 전에 한 가지 유념해야 하는 것은 적어도 전일제 근무가 아니라면 이들 모두가 실천하는 것은 아니라는 점이다. 일부는 대학의 심리학과에서 교수로서 실천에 대해 가르치거나 연구를 수행한다(Prinstein et al., 2013). 결국, 누군가는 차세대 응용심리학자들을 훈련시키고 그들이 사용할 기법에 대해 연구해야 한다. 이 책의 저자를 예로 들어보자. 저자는 응용심리학(임상)의 심리학자이다. 저자는 개인적 영업을 통해 소수의 내담자를 만나기도 하지만(실천), 임상심리학과 관련된 교육과 연구를 수행하는 교수로서 전일제로 일하기도 한다.

학습 목표

- 1.4 심리학의 크기와 범위
- 1.5 응용심리학과 기초심리학의 차이는 무엇인가?
- 1.6 응용심리학의 유형
- 1.7 기초심리학의 유형

응용심리학

심리학자들이 사람들의 삶에서 중요한 측면을 향상시키기 위해 마음과 행동에 대한 그들의 지식을 사용함으로써 그들의 전문성을 실생활에 응용하는 심리학 영역

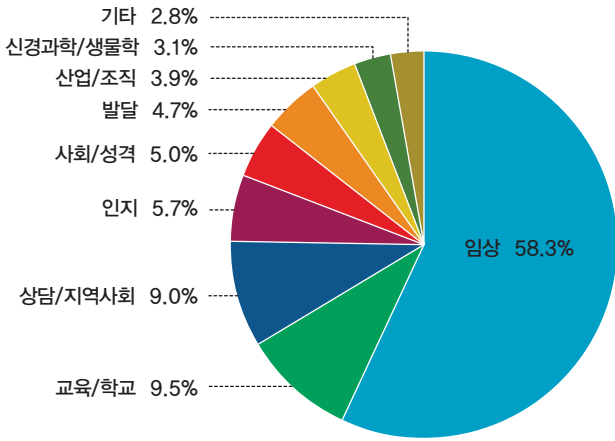


그림 1.1 심리학 박사학위 분포 심리학에는 전문영역들이 많이 있다. 기초심리학 연구자는 연구를 수행하는 것에 초점을 맞추는 반면, 임상심리학(심리학 박사학위자의 비율이 가장 높다)과 같은 응용심리학 연구자는 실제 세계에 그들의 지식을 응용하는 것에 관심을 둔다. 출처 : APA(2013).

임상심리학 임상심리학(clinical psychology)은 심리학자들이 심리적 장애에 초점을 맞추는 응용심리학 분야이다. 임상심리학자가 수행하는 전문적 활동들은 많지만 그중에서 심리치료가 가장 우선적인 것이다. 심리치료의 약 4분의 3은 개별적 내담자를 대상으로 이루어지고, 나머지는 집단, 가족 또는 부부를 대상으로 이루어진다. 임상심리학자는 또한 심리적 장애가 있는 사람들을 진단하기 위해 경우에 따라 지능검사와 성격검사를 포함한 심리평가를 수행하기도 한다. 임상심리학자는 병원, 클리닉, 정신건강센터를 포함한 다양한 환경에서 일하지만 개인적 영업이 가장 흔하다(Norcross, Karpiak, & Santoro, 2005). 그림 1.1에서 볼 수 있듯이, 임상심리학은 심리학 분야에서 단연코 가장 인기 있는 전문분야이다.

상담심리학 상담심리학(counseling psychology)은 삶에서 어려움을 겪고 있는 사람들의 기능을 향상시키는 데 초점을 두는 전문분야이다.



상담심리학은 임상심리학과 유사해 보입니다. 이 둘 사이의 차이는 무엇인가요?

이 두 가지 심리학 영역 사이에서 유사성을 발견했다면 제대로 본 것이다 — 실제로 상담심리학자는 임상심리학자와 유사하다. 두 영역의 심리학자들은 모두 개인, 집단, 가족 및 부부를 상대로 개인적인 영업을 통해 심리치료를 시행한다(Norcross, 2000; Sayette & Norcross, 2018). 몇십 년 전에는 상담심리학자와 임상심리학자 사이에 분명한 차이가 있었다. 즉 임상심리학자는 좀 더 심각하고 진단 가능한 문제를 가진 사람들을 상대한 반면 상담심리학자는 일상생활에서 일반적으로 제대로 기능하지는 하지만 어려움을 경험하는 사람들을 상대하였다. 다음을 기억해두면 도움이 될 것이다 — ‘임상’으로 번역되는 *clinical*이라는 단어는 심각하게 손상된 환자가 병상 바로 옆에서의 돌봄이 필요한 경우와 같이 ‘기댈 수 있게 한다’라는 의미의 *recline*과 동일한 어원에서 비롯되었다. ‘상담’으로 번역되는 *counseling*이라는 단어는 어떤 개인이 안내나 충고가 필요한 경우처럼 ‘조언을 구한다’라는 의미의 *consult*와 어원이 같다(Roger & Stone, 2014).

오늘날에도 그러한 구분은 어느 정도까지는 여전히 사실이다. 그러나 이 두 가지 심리학 전문 분야는 서로를 향해 접근해 갔고, 이제는 각자의 전문영역을 상당히 많이 공유하고 있다(Morgan & Cohen, 2008; Neimeyer et al., 2011). 많은 기관(예 : 대학 상담센터와 정신건강 클리닉)에서 상담심리학자와 임상심리학자는 동일한 내담자를 대상으로 함께 일하기도 한다. 따라서 임상심리학자는 좀 더 심각한 문제에 초점을 맞추는 반면 상담심리학자는 좀 더 가벼운 문제에 초점을 맞춘다는 이전의 구분은 예전에 비해 지금은 훨씬 모호해졌다. 그럼에도 불구하고 상대적으로 더 심각한 문제를 안고 있는 환자가 입원해 있을 가능성이 높은 정신과 같은 곳에서 상담심리학자가 일자리를 찾을 가능성은 여전히 낮다. 또 다른 차이점으로 상담심리학자는 임상심리학자에 비해 경력 상담이나 직업상담을 더 많이 하는 경향이 있다는 것이다(Sayette & Norcross, 2018).

임상심리학

심리적 장애에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

상담심리학

삶 속에서 어려움을 겪고 있는 사람들의 기능을 향상시키는 데 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

산업/조직심리학

작업장에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

산업/조직심리학 산업/조직심리학[industrial/organizational(I/O) psychology]은 작업장에 초점을 맞춘 응용심리학의 한 영역이다. 어떤 I/O 심리학자들은 조직에 적합한 인재를 고용하고 능력에 맞는 직무에 배치하며 수행 성과를 극대화할 수 있도록 훈련하는 것과 같은 인사 문제에 초점을 맞춘다. 다른 I/O 심리학자들은 경영 구조, 리더십 유형, (스트레스, 괴롭힘 및 차별을 최소화하는

것을 포함하는) 작업환경, 그리고 조직개발과 같은 조직 전체의 문제에 초점을 맞춘다. I/O 심리학자는 전형적으로 컨설턴트로 일하면서 사업체, 학교, 정부기관 또는 도움을 필요로 하는 다른 조직과 자신의 전문 지식을 공유한다(Blanton, 2007; Pass, 2007). 예를 들어 I/O 심리학자들은 포춘지 선정 500대 기업이 대학을 갓 졸업한 신입사원을 훈련하기 위한 프로그램을 개발하는 데 도움을 줄 수 있다. 혹은 중소기업의 관리자와 만나 직원들의 사기와 생산성을 높이기 위해 직원들과 어떻게 상호작용해야 하는지에 관해 조언해줄 수도 있다.

지역사회심리학 지역사회심리학(community psychology)은 심리학자들이 전체 지역사회의 건강함에 초점을 두는 응용심리학의 한 영역이다. 지역사회심리학자는 서로 다른 문제를 안고 있는 사람들을 개별적으로 돕기보다는 지역사회 구성원들을 취약하게 할 수 있는 지역사회 전체의 문제를 일차적으로 해결하고자 한다. 이에 따라 지역사회심리학자는 사람들에게 권능감을 주고 문제를 미리 예방함으로써 삶을 향상시킬 수 있도록 하기 위한 대규모의 노력에 참여하는 경우가 종종 있다(American Psychological Association, 2007a; Society for Community Research and Action, 2016). 예를 들어 지역사회심리학자는 청소년 자살 문제에 대해서 어떤 한 청소년이 자살 충동을 느낄 때까지 기다렸다가 그다음에 (희망하건대) 그 청소년을 구하기 위해 개입하는 접근 방식보다는 지역사회 내의 많은 사람들(고등학생들, 교사 집단, 학부모 집단)에게 위험요인, 경고신호 및 자원에 대해 교육하는 것을 강조하는 접근 방식을 취한다.

법정심리학 법정심리학(forensic psychology)은 심리학자들이 법이나 범죄와 관련된 문제들에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역이다. 법정심리학자는 사법적 문제를 집중적으로 연구한 이후 임상심리학 전공으로 학위를 받는 경우가 자주 있고, 이들은 또한 심리평가도 종종 수행한다(DeMatteo et al., 2009; Otto & Heilbrun, 2002; Otto et al., 2003). 예를 들어 양육권 분쟁 중인 아동과 부모, 재판을 받을 수 있는 능력이 있는지 여부가 의심되는 피고인, 또는 가석방 자격이 된 수감자에게 심리검사를 시행할 수 있다. 법정심리학자는 피해자, 가해자 그리고 법 집행관을 대상으로 심리치료를 수행하기도 한다. 그들은 또한 소송 사건에서 변호사, 회사 혹은 개인의 자문역으로, 또는 재판 과정에서 전문가 증인으로서의 역할을 할 수도 있다(Sullivan & Pomerantz, 2017).

교육심리학 교육심리학(educational psychology)은 심리학자들이 학습과 교육에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역이다. 교육심리학자는 교육심리학과 밀접한 관련이 있는 (그리고 심리학의 응용이 더 적극적으로 이루어지는) 학교심리학(school psychology)의 구성원들과 함께 학생들이 어떻게 자신의 학습 자료를 조직화하고, 공부하며, 스스로에게 동기를 부여하고, 도전적인 문제를 다루는지 검토함으로써 학생들의 수행을 향상시킨다. 교육심리학자와 학교심리학자 사이에는 유사한 점이 많이 있지만 한 가지 중요한 차이가 있다. 교육심리학자는 더 많이 연구하고 사람들이 일반적으로 어떻게 학습하는지에 대한 큰 그림에 초점을 맞추는 경향이 있다. 이와는 달리 학교심리학자는 아동, 학부모 및 교사들과 보다 직접적으로 상호작용하는 경향이 있고, 특정 어린이가 어떻게 학습하는지에 대한 좀 더 구체적인 질문에 초점을 맞춘다. 많은 교육심리학자와 학교심리학자들은 학교에서 일하며, 종종 학습 스타일이나 학습 문제에 대한 검증과 같은 서비스를 제공한다. 그들은 또한 특정한 학습장애에 대처하는 것과 같이 학생의 특수한 요구를 충족시키기 위해 학부모, 교사 및 행정관 사이의 노력을 조정한다(Barringer & Saenz, 2007; Helms & Rogers, 2015).

지역사회심리학

지역사회 전체의 건강함에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

법정심리학

법이나 범죄와 관련된 문제들에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

교육심리학

학습과 교육에 초점을 맞추는 응용심리학의 한 영역

기초심리학

행동과 정신 과정에 대한 이해를 높이기 위해 심리학자들이 연구를 수행하는 심리학의 영역

생리심리학

행동의 신경적 기초에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

발달심리학

생애 전반에 걸쳐 사람이 어떻게 변화되는지에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

성격심리학

개인의 성격 특질에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

기초심리학

기초심리학(basic psychology)은 심리학자들이 행동과 정신 과정에 대한 이해를 향상시키기 위해 연구를 수행하는 심리학 영역이다. 기초심리학자는 연구(run studies)하는 심리학자이다. 그들은 치료나 평가를 하지 않고, 조직에 조언하지도 않으며, 그들의 전문 지식을 반드시 응용하는 것도 아니다. 그들에게 심리학이란 실천하는 무엇이 아니라 연구하는 무엇인 것이다. 그들은 심리학의 지식 기반을 총체적으로 구축하는 연구를 수행한다. 흥미로운 점은 기초심리학은 응용심리학이 등장하기 훨씬 이전부터 존재하였다는 것이다. 즉 초기 단계에서의 심리학은 연구의 주제였지 인간을 위한 서비스 산업은 아니었다(Jakobsen, 2012; Matthews & Matthews, 2012; Smith & Davis, 2003).

대부분의 기초심리학자들은 전형적으로 대학의 심리학과에 재직하는 경우가 대부분이지만 경우에 따라서는 의과대학, 경영대학, 또는 그 외의 다른 학과에 재직하기도 한다(Calfee, 2007; Grigorenko, 2007; Roediger, 2007; Vroom, 2007). 기초심리학자가 탐구하는 기초심리학의 영역들에 대해 살펴보자.

생리심리학 생리심리학(physiological psychology)은 심리학자들이 행동의 신경적 기초에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 생리심리학은 생물심리학, 정신생물학, 행동신경과학, 신경심리학 등의 여러 가지 이름으로 불린다. 생리심리학자는 청각, 시각, 기억 및 수면에 이르기까지의 다양한 행동에 대해 뇌의 다양한 부분 또는 뇌 안에서의 처리가 어떠한 역할을 하는지 결정하기 위해 연구를 수행한다. 그들은 또한 뇌의 여러 부분이 서로 어떻게 소통하는지 그리고 뇌가 신체와 어떻게 소통하는지 탐구한다. 그리고 조현병, 우울병, 양극성장애 등과 같은 심리장애의 생물학적 토대를 연구한다(Garrett, 2009).

발달심리학 발달심리학(developmental psychology)은 심리학자들이 인생 전반에 걸쳐 사람들이 어떻게 변화하는지에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 발달심리학의 초기 단계에서 발달심리학자는 아동과 청소년에만 초점을 맞추었지만, 최근 수십 년 동안에는 성인기 발달에 대해서도 초점을 맞추고 있다. 발달심리학자는 연령 증가에 따라 추론, 사고, 대인관계, 정서, 그리고 삶의 다른 측면들이 어떻게 발달하는지 연구한다. 발달심리학자는 이러한 과정이 어떻게 정상적으로 발생하는지, 문화에 따라 어떻게 다를 수 있는지, 그리고 육아, 또래, 미디어 및 기술과 같은 요

인들에 의해 어떻게 영향을 받을 수 있는지 알아내는 데 관심이 있다(Kuther & Morgan, 2013).

성격심리학 성격심리학(personality psychology)은 심리학자들이 사람들의 특질에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 성격심리학자는 성격이 본질적으로 무엇으로 구성되어 있는지(즉 성격의 구성 성분이 무엇인지) 결정하고자 시도한다. 또한 그러한 특질이 어떻게 발달하는지 이해하기 위하여 유전자와 가족환경을 포함한 성격에 영향을 미치는 요인들을 탐구한다. 그리고 성격심리학자는 성격이 문화(전 세계에 걸쳐 성격이 동일한 구성 성분을 갖고 있는가?) 혹은 연령(나이가 들면서 성격이 예측 가능한 방식으로 변화되는가?)과 어떻게 상호작용하는지에 대해서도 연구한다(Barenbaum & Winter, 2008).



Jose Elias/Stock/Getty Images

생리심리학자는 뇌의 일부가 정신 과정 및 행동과 어떠한 관련성을 갖는지 연구한다.

사회심리학 사회심리학(social psychology)은 사람들이 서로에 대해 어떻게 생각하고, 영향을 미치며, 관계를 형성하는지에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 사회심리학자는 편견과 고정관념을 포함한 타인에 대한 우리의 태도에 대해 탐구하고, 태도와 대인 간 행위는 어떠한 관련이 있는지를 알아보려고 한다. 사회심리학자는 우리가 타인의 행동을 설명하는 방식과 우리 자신의 행동을 설명하는 방식을 서로 비교한다. 사회심리학자는 타인의 존재, 행위 및 명령 등이 우리의 행동에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지 검토한다. 또한 사회심리학자는 무엇이 서로에게 친구로 혹은 연애 상대로 매력을 갖도록 하는지에 대해 이해하고자 시도한다(American Psychological Association, 2007; Aronson et al., 2013).



Tom Merton/OJO Images/Getty Images

건강심리학자들은 운동과 기분 사이의 연결성을 포함하여 신체적 건강과 정신적 건강 사이의 관련성을 연구한다.

건강심리학 건강심리학(health psychology)은 마음과 신체 사이의 관련성에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 대부분의 건강심리학자는 연구자지만 일부는 (임상심리학이나 상담심리학의 경우와 같이) 좀 더 전문화된 분야에서 건강과 관련된 문제에 대해 고객과 직접적으로 상호작용한다. 건강심리학자는 식사나 운동 등과 같은 체중과 관련된 주제들, 흡연이나 음주 등과 같은 유해한 물질과 관련된 주제들, 그리고 성적 행동이나 성병 등과 관련된 주제에 대해 연구한다. 건강심리학자는 또한 정신건강과 신체건강 사이의 관련성, 특히 심장질환과 같은 스트레스 관련 질환과 면역체계 사이의 관계에 대해서도 연구한다(Brownell & Salovey, 2007; Gurung, 2014; Wegenek et al., 2010).

비교심리학 비교심리학(comparative psychology)은 인간 이외의 종이 보이는 행동에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역이다. 그들은 꿀벌에서 새, 그리고 개코원숭이에 이르기까지의 다양한 종을 대상으로 실험을 수행한다. 그들이 연구하는 다양한 범위의 주제들은 사회적 상호작용, 일생에 걸친 발달, 성격 특질, 인지적 처리, 심지어 심리장애 등과 같이 인간을 대상으로 연구된 주제들을 포함한다(Ferdowsian et al., 2013; Leighty et al., 2013; Manson & Perry, 2013; Pepperberg et al., 2013; Tu & Hampton, 2013). 비교심리학 연구는 2개의 목적을 가지고 수행된다. 하나는 연구되고 있는 동물의 행동을 이해하는 것이고, 다른 하나는 연구 결과가 적합하다면 그 결과를 인간에게도 적용하는 것이다.

사회심리학

개인이 타인에 대해 어떻게 생각하고, 영향을 미치는 타인과 어떻게 관계를 형성하는지에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

건강심리학

마음과 신체 사이의 관련성에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

비교심리학

인간 이외의 종이 보이는 행동에 초점을 맞추는 기초심리학의 한 영역

학습 확인

- 1.4 미국심리학회 산하 분과는 54개나 된다. 이것은 심리학에 대해 무엇을 시사하는가?
- 1.5 응용심리학과 기초심리학의 주요 차이는 무엇인가?
- 1.6 임상심리학, 법정심리학, 그리고 산업/조직심리학과 같은 응용심리학 영역의 주요 연구 초점은 각각 무엇인가?
- 1.7 발달심리학, 생리심리학, 그리고 사회심리학과 같은 기초심리학 영역의 주요 연구 초점은 각각 무엇인가?

심리학 : 어제와 오늘

학습 목표

- 1.8 심리학의 탄생에 미친 철학과 생리학의 영향
- 1.9 초기 심리학의 학파들
- 1.10 현대 심리학의 조망들

심리학은 비교적 새로운 학문이지만 그 뿌리는 한참 오래전까지 거슬러 올라간다.



비교적 새로운 학문이라고요? 1800년대 후반에는 심리학자들이 없었던가요?

아니다. 있었다. 그러나 1800년대 후반은 역사의 넓은 범위에서 보면 그리 오래된 것은 아니다. 학문영역에서 역사가 한 세기 반밖에 되지 않는다는 것은 사람이 태어나서부터 유아가 되는 것과 같다(Benjafield, 2012).

고대 시대부터 시작된 정말 오래된 두 가지 학문인 철학과 생리학으로부터 심리학이 출현하였다(Fuchs, 2002; Goodwin, 2003; Green & Groff, 2003; Robinson, 1997; Wertheimer, 2012). 물론, 철학은 우리 삶을 지배하는 진리를 발견하려는 노력의 일환으로, 우리가 살고 있는 세상에 대해 지혜를 구하고자 하는 학문이다. 철학은 다양한 문화(그리스, 로마, 중국, 유대, 힌두 및 기타 문화)의 영향을 받았고 지금도 항상 우리 곁에 있다(Stagner, 1988). (아리스토텔레스, 플라톤, 혹은 공자와 같은 철학자의 초상이 석판 조각이나 손으로 그린 그림으로 되어 있다는 것을 고려하면 초기 심리학자들의 흑백 사진은 꽤 현대적으로 보이지 않은가?)

철학자들이 숙고했던 질문들 중에는 마음의 내적 작동과 행동의 이유에 대한 것이 많이 포함되어 있다. 예를 들어 1600년대 프랑스에서 르네 데카르트가 우리의 반사 신경이 어떻게 작용하는지 숙고한 것은 유명한 이야기이다. 그는 뜨거운 물체를 만지자마자 나도 모르게 손을 떼는 순간 뇌와 신체 안에서 정확히 무슨 일이 일어나는지 알아내고자 숙고하였다. 전통적으로, 그러한 질문에 대한 답은 과학적 실험이 아닌 생각이나 통찰로 얻어진다. 실제로 이러한 질문들 자체는 객관적인 검증을 허락하지 않는다. 예를 들어 ‘인간의 본성은 좋은가, 나쁜가’, ‘사람들이 실제로 얼마나 자유로운가’, 혹은 ‘무엇이 가장 도덕적인 것인가’와 같은 질문을 어떻게 객관적으로 검증할 수 있단 말인가? 따라서 철학자들의 지혜는 비록 통찰력 있는 것처럼 보이지만 하더라도 그것을 뒷받침할 수 있는 과학적 근거는 갖고 있지 못하다고 할 수 있다. 그것이 바로 심리학이 메운 틈새이다. 즉 심리학은 심사숙고에 의존하기보다는 과학에 기초하여 인간의 마음과 행동에 대해 연구하는 것이다(Malone, 2009; Watson & Evans, 1991).

인간 마음에 대한 어떤 연구도 인간의 두뇌에 대한 연구 없이는 불완전해질 것이다. 결국, 다른 것과 마찬가지로 정신 활동도 신체적 기능인 것이다. 2,000년 전까지 역사가 거슬러 올라가는 또 다른 학문인 생리학은 바로 이러한 두뇌-신체 기능에 초점을 맞춘다. (오늘날에는, 전통적으로 생리학이라고 불렸던 많은 것들을 기술하기 위해 생물학이라는 용어를 사용하기도 한다.) 중세시대까지 거슬러 올라갈 만큼 오래전부터 생리학자들은 인체에 대해 중요한 발견을 하였다. 예를 들어 혈액이 순환하는 방식, 골격의 뼈가 배열되는 방식, 그리고 질병이 장기를 손상시키는 방법 등과 같은 것이다. 그러나 1800년대 후반까지도 생리학은 여전히 인간 두뇌의 내부 작동에 대해서는 상대적으로 거의 알려주는 게 없었다. 물론, 기술적 한계로 인해 뇌에서 어떤 일이 발생하는지 관찰하기가 어려웠을 것이다. 자기공명영상(MRI), 컴퓨터 단층촬영(CT), 심지어 엑스레이와 같은 뇌 영상 기술은 그때에는 너무 멀리 떨어져 있는 기술이었던 것이다. 그럼에도 불구하고 오래전부터 뇌가 어떻게 작동하는지 이해하려는 욕망은 분명히 있었고, 이러한 욕망은 생리학자가 사용했던

과학적 방법과 함께 심리학에서 가장 초기에 수행된 많은 실험들에 영감을 주었다.

초기 심리학 학파

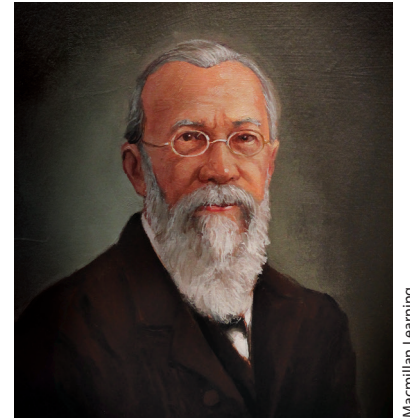
구조주의와 기능주의 빌헬름 분트(Wilhelm Wundt)는 1832년부터 1920년까지 독일에서 거주하였다. 많은 사람들이 분트를 심리학의 아버지로 여긴다. 그러나 그가 마음에 대해 집중하여 연구하기 이전에는 신체에 초점을 맞추고 연구하였다. 1856년에 의학박사 학위를 받았고, 이후 몇 년 동안 유명한 의학 연구자인 헤르만 헬름홀츠(Hermann Helmholtz)의 연구조교로 몇 년 동안 일했다. 그는 심지어 그 기간 동안 생리학에 대한 책을 쓰기도 하였다. 그러나 그의 관심은 생리학과 의학이 아직 탐구하지 못했던 영역, 즉 마음의 내적 작용으로 꾸준히 옮겨 갔다. 물론 철학자들은 오랫동안 마음의 내적 작용에 대해 숙고해 왔지만, 그는 생리학과 의학에 관한 배경을 가지고 철학자들과는 다르게 접근했다. 즉 과학으로 접근했던 것이다. 분트는 고도로 통제된 자료 수집 방법을 강조하면서 자신의 새로운 과학(그는 그의 새로운 과학에 심리학이라는 명칭을 부여하였다)은 다른 과학처럼 수행되어야 한다고 주장하였다. 분트는 1862년에 하이델베르크대학교에서 심리학이라고 불린 새로운 과학의 첫 번째 강좌를 개설하여 강의하였고, 1874년에는 그의 최초의 심리학 저서인 생리학적 심리학 원리(Principles of Physiological Psychology)를 저술하였다. 1879년에는 라이프치히대학교에서 심리학 실험실을 처음으로 설립하였다(Blumenthal, 1997; Capaldi & Proctor, 2003; Hunt, 2007; Stewart, 2008).

그의 실험실에서 수행된 실험들은 생리학이나 의학적인 실험들과 유사하였다. 그러한 실험들은 전형적으로 반응시간, 주의, 그리고 시각, 청각, 촉각 및 다른 감각을 통해 우리 주변의 사물을 지각하는 방식과 같은 정신 과정에 초점을 맞춘 것들이었다(Bringmann et al., 1997; Danziger & Ballyntyne, 1997; Popplestone & McPherson, 1998). 분트는 생리학자들이 인체를 연구하는 방식과 유사한 방식으로 정신 과정을 연구하고자 하였다. 즉 정신 과정의 구조와 구성 성분이 무엇이고, 어떤 장기와 뼈가 정신 과정과 관련되어 있으며, 모든 정신 과정들이 어떻게 연결되어 있는지 등을 결정하고자 하였다. 그러나 생리학자들은 (수술이나 부검 과정에서처럼) 인체를 열어 그 구조를 들여다볼 수 있었던 반면, 분트는 반응시간이나 지각, 주의와 같은 정신 과정의 구조를 알아볼 수 있는 직접적인 방법이 부족하였다. 이 때문에 그는 자신의 심리학 실험에 참가한 실험 참가자들에게 스스로의 내면을 들여다보고 자신의 마음속에서 어떠한 일이 발생하였는지 기술하도록 하는 방법에 의존하였다(Goodwin, 2003). 이러한 방법을 내성법(introspection)이라고 부른다. 분트는 실험 참가자들에게 특정한 감각을 느꼈을 때 혹은 특정 자극에 반응했을 때 어떠한 심적 활동들이 발생하였는지에 대해 정확하게 말하도록 요구하였다.



잠깐만요. 분트가 실험 참가자들에게 자신의 머릿속에서 일어나고 있는 과정에 대해 자세하게 말하라고 요구했다고요? 실험 참가자들이 제대로 했을까요?

아니다. 누구나 그렇겠지만 실험 참가자들의 수행은 형편없었다. (생각하고, 느끼고, 보고, 듣고, 혹은 반응할 때 뇌 속에서 일어나는 과정을 설명하기 위해 여러분은 얼마나 정확하고 구체적이며 완전하게 단어를 구사할 수 있겠는가?) 이러한 이유 때문에 내성법은 오랜 시간 동안 심리학에서 과학적 방법으로는 신뢰할 수 없는 것으로 여겨져 사용되지 않았다. 그의 내성법이 갖는 이러한 단점에도 불구하고, 분트의 업적은 과학적 학문으로서의 심리학에 신기원을 이룬 것으



Macmillan Learning

빌헬름 분트는 심리학의 아버지로 널리 여겨지고 있다. 1800년대 후반 독일에서 그는 최초로 과학으로서 마음의 내적 활동에 접근하였다. 그는 최초로 심리학 과목을 가르쳤고, 최초의 심리학 저서를 저술하였으며, 최초의 심리학 연구실을 설립하였다.



Macmillan Learning

에드워드 티치너는 독일의 빌헬름 분트의 실험실에서 연구했고, 이후 미국으로 이주하여 미국에 과학으로서의 심리학을 소개했다.

로 아직도 인정받고 있고, 그는 여전히 심리학의 최초 개척자로 여겨지고 있다(Blumenthal, 2002; Pickren & Rutherford, 2010).

구조주의 1880년대 영국에서 학부생이었던 에드워드 티치너(Edward B. Titchener)는 빌헬름 분트의 저서를 읽고 그의 연구에 매료되었다. 그는 졸업 후 독일로 이주하여 분트의 실험실의 대학원생이 되었다. 티치너 자신의 연구는 분트에게서 배웠던 것에 의해 꾸준한 영향을 받았다. 그는 “화학자가 화학물질을 그것의 구성성분으로 분해하는 것(예를 들어 물을 수소와 산소로 분해하는 것)과 똑같은 방식으로”(Stewart, 2008, p. 273) 정신 과정의 구조를 쪼개보고자 시도하였다. 이러한 접근법은 구조주의(structuralism)로 진화하였다. 구조주의는 심리학의 초기 역사에서 정신 과정을 구조 혹은 기본 요소로 분해하는 데 초점을 둔 조망이다.

박사학위를 취득한 후 티치너는 1892년에 미국으로 건너가 뉴욕의 이타카에 있는 코넬대학교의 교수가 되었다. 따라서 유럽으로부터 미국으로 분트의 새로운 심리과학을 들여온 것은 다음 아닌 바로 티치너였던 것이다(Stagner, 1988; Tweney, 1997; Watson & Evans, 1991).

티치너에 대해서는 언급을 하나 더 해야 할 것으로 보인다. 여성 연구자들에 대한 그의 태도는 그의 시대에 존재했던 성차별적 태도가 유능한 여성으로 하여금 심리학의 초기 발달 과정에 온전히 참여하는 것을 얼마나 어렵게 했는지 보여준다(Stewart, 2008). 1900년대 초, 티치너는 심리학 조직체를 설립하고 이끌었지만 그 조직체는 고의적으로 여성을 배제하였다. 크리스틴 래드-프랭클린(Christine Ladd-Franklin)이라는 한 여성이 이에 맞서 싸웠다. 래드-프랭클린은 존스홉킨스 대학교에서 박사학위 취득 요건을 모두 충족했지만 이후 44년이 지날 때까지 학위를 거절당했다. 당시의 다른 많은 대학과 마찬가지로, 이 대학도 그녀를 공식적으로 학위 과정에 등록하려 하지 않았던 것이다.

래드-프랭클린은 색채 시각에 대한 심리적 처리와 같은 주제로 지속적으로 연구하였고 논문을 발표하였다. 1912년, 티치너는 심리학 연구자 학술대회에서 래드-프랭클린을 제외시켰다. 그녀는 “나는 여러분이 금년에도 여전히 실험심리학자 학술대회에서 여성을 제외하였다는 점에 놀라지 않을 수 없습니다. 여러분의 사고방식은 정말 구시대적이군요!”라고 응수하였다. 2년 후, 티치너는 심리학 컨퍼런스에서 래드-프랭클린을 또다시 제외시켰다. 이러한 행동에 대해 그녀는 “정말 비윤리적인, 더 심하게는 정말 비과학적인 행동!”이라고 쓰아붙였다. 티치너는 남자 동료에게 다음과 같이 불평했다고 한다. “나는 학술대회에 여성을 참여시키지 않은 것에 대해 래드-프랭클린 여사로부터의 학대에 의해 괴롭힘을 당했다. 아마도 그녀는 우리를 박살내고 (토끼들처럼) 지하의 어두운 곳에서 학술대회를 개최하도록 할 것 같다”(모든 인용은 Benjamin, 2006, pp. 131-133).

티치너는 당시 맹목적인 남성 우월주의적 태도를 가진 유일한 남성 심리학자는 아니었고(실제로, 나중에 그는 좀 더 개방적이 되었다), 래드-프랭클린도 남성 우월주의자에 의해 경력을 방해 받은 유일한 여성이 아니었다. 그럼에도 불구하고, 많은 여성들이 심리학 분야에서 상당한 공헌을 하였다. 1905년에 마리 휘튼 컬킨스(Mary Whiton Calkins)는 미국심리학회 최초의 여성 회장이 되었다. 같은 해, 마거릿 플로이 워시번(Margaret Floy Washburn)은 심리학에서 공식적으로 박사학위를 취득한 미국 최초의 여성이 되었고, 1921년에 미국심리학회의 회장으로 지명되었다. 래드-프랭클린, 컬킨스, 워시번의 선구적인 발자취는 오늘날 심리학 박사학위의 대부분이 여성에게 수여되고 있는 주요 이유이다(Carpenter, 1997; Furumoto & Scarborough, 2002; Kohout & Pate, 2013; Stewart, 2008).

기능주의 미국에서 심리학의 저변이 확대됨에 따라 구조주의는 빠르게 퇴색하였다. 그 자리

구조주의

정신 과정을 구조나 기본 요소로 분해하는 것에 초점을 맞춘 심리학 초기 역사의 한 조망



Macmillan Learning



Macmillan Learning



Macmillan Learning

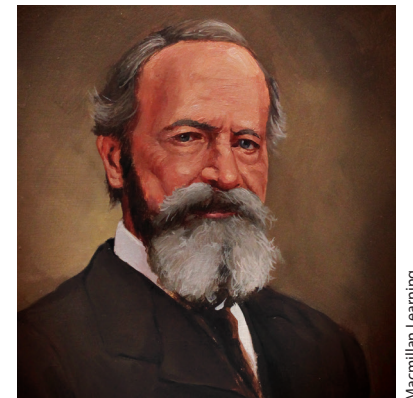
크리스틴 래드-프랭클린(왼쪽)은 심리학 박사학위 과정을 수료하고 심리학 연구를 수행한 최초의 여성 중 한 명이다. 마리 휘튼 컬킨스(가운데)는 미국심리학회 회장으로 지명된 최초의 여성이 되었다. 마거릿 플로이 워시번(오른쪽)은 공식적으로 심리학 박사학위를 취득한 미국 최초의 여성이 되었다. 세 명 모두 심리학에서의 여성에 대한 편견을 극복하고 심리학의 선구자가 되었다.

를 차지한 심리학적 조망이 기능주의(functionalism)였다. 기능주의는 정신 과정과 행동의 기능에 초점을 맞춘 심리학 역사 초기의 조망이다. 정신 과정이 무엇인지 결정하려고 시도했던 구조주의와는 달리, 기능주의는 정신 과정이 무엇을 위한 것인지, 즉 정신 과정의 목적이 무엇이고 정신 과정을 수행하는 사람에게 정신 과정이 어떠한 가치가 있는지를 결정하고자 하였다(Angell, 1907; Goodwin, 2012). 기능주의는 찰스 다윈(Charles Darwin)의 진화론에 강하게 영향을 받았다. 진화론은 그 당시에 빠르게 받아들여지고 있었고 생존과 번식을 위한 다양한 행동과 신체적 속성의 기능에 중점적으로 초점을 맞추었다(Darwin, 1877; Fitzpatrick & Bringmann, 1997).

기능주의는 많은 사람들이 미국 심리학의 아버지로 여기는 윌리엄 제임스(William James)에 의해 진전되었다. 제임스는 1842년에 뉴욕시에서 부유하고 명망이 높은 가문의 아들로 태어났다. 그는 하버드대학교에서 의학박사 학위를 받았고, 그 대학에 교수로 남아 25년간 교수직을 유지하였다. 1874년부터 그는 심리학 과목을 가르쳤고, 미국에서는 최초라고 널리 알려진 심리학 실험실을 운영하였다. 심리학은 새로운 학문분야였기 때문에 제임스 자신은 정작 심리학 과목을 하나도 수강하지 못했다. 그는 다음과 같이 썼다고 한다. “내가 처음으로 들어 본 심리학 강의는 내가 처음으로 한 강의였다”(Hunt, 2007, p. 150에서 인용). 그러나 오래지 않아 미국 전 지역에서 심리학은 강의 및 연구되고 있었다. 제임스가 이 새로운 학문을 대중화시킨 덕분에 미국에서 1892년까지는 약 20개, 그리고 1900년까지는 약 40개의 심리학 실험실이 설립되었다(Benjamin, 2007; Sokal, 2002).

제임스는 강의와 연구 결과의 출판을 통해 심리학을 널리 알렸는데, 그의 연구 중 많은 부분이 아동, 동물, 지능, 그리고 학습과 같은 새로운 주제로서 이러한 주제들은 심리학의 연구 범위를 확장한 것이었다. 그러나 제임스의 가장 중요한 공헌은 획기적이라 할 수 있는 심리학의 원리(Principles of Psychology)를 저술한 것이었다. 1890년에 출판된 이 책은 새롭게 등장한 심리학 영역에 처음으로 권위 있는 출처를 제공해주었다. 이 책은 수십 년 동안 인기와 영향력을 모두 누렸다(Bruder, 1997; Hunt, 2007; James, 1890; Leary, 2002, 2003; Nordby & Hall, 1974; Simon, 1998).

정신분석학 1900년대 초반, 분트, 티치너, 그리고 제임스는 심리학을 중요한 학문으로 부각시켰다. 그러나 심리학의 또 다른 선구인 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 심리학이 무엇인지 누구나 알게 하였다. 그의 생각은 총체적으로 **정신분석학(psychoanalysis)**으로 알려져 왔다. 정신분석학은 지그문트 프로이트가 창시한 것으로 무의식적인 심적 활동과 아동기 경험의 장기적, 지속적 영향을 강조하는 심리학적 조망



Macmillan Learning

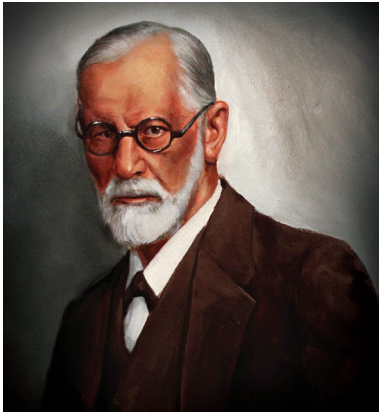
윌리엄 제임스는 미국에서 심리학의 아버지로 널리 인정된다. 그가 설립한 하버드대학교 심리학 실험실은 미국에서 처음이다.

기능주의

정신 과정과 행동의 기능에 초점을 맞춘 심리학 초기 역사의 한 조망

정신분석학

지그문트 프로이트가 창시한 것으로 무의식적인 심적 활동과 아동기 경험의 장기적, 지속적 영향을 강조하는 심리학적 조망



Macmillan Learning

지그문트 프로이트는 1800년대 후반 미국과 전 세계에 심리학을 널리 유행시켰다. 그의 정신분석 이론은 무의식적인 심적 활동과 어린 시절 경험이 성인기에 미치는 영향을 강조하였다.

간 동안 지속적으로 영향을 미친다는 것을 강조하는 심리학의 한 조망이다.

프로이트는 1856년에 오스트리아에서 태어났다(그가 태어난 곳은 지금은 체코 공화국의 한 지역이다). 20대 초반에 그는 신경학으로 의학 박사학위를 취득하였다. 그는 경력 초기에 신경장애라고 불리는 것을 전문적으로 연구하기 시작하였는데, 이것은 기본적으로 의사가 생물학적 원인을 찾을 수 없는 경우에도 환자가 고통을 호소하는 장애이다. 요세프 브로이어(Joseph Breuer)라는 의사의 도움을 받아 프로이트는 신경장애가 있는 사람들과 그들의 증상에 대해 이야기할 수 있었다. 이 과정에서 프로이트는 신경장애가 있는 사람들이 이전에 숨겨져 있던 그들의 생각과 느낌(대부분의 경우 고통스러운 아동기 경험으로부터 유래된)을 드러냈을 때 증상이 호전된다는 것을 인식하기 시작하였다. 이러한 ‘대화 치료법(talking cure)’의 발견은 프로이트로 하여금 두 가지 역사적인 생각을 갖도록 하였다. 대화 치료법이라는 명칭은 원래 애나 오(Anna O.)라는 환자가 치료 과정을 그렇게 불려서 생긴 것이다. 그녀에 대한 치료는 브로이어의 기술을 통해 유명해졌다.

첫 번째 역사적인 생각은 무의식(unconsciousness)의 존재였다. 무의식은 개인이 자각하지 못하는 생각이나 느낌이지만 이것은 개인의 삶에 강한 영향을 미칠 수 있는 힘을 가지고 있다. 두 번째 역사적인 생각은 정신분석적 심리치료(pschoanalytic psychotherapy)인데, 이것은 무의식을 의식으로 드러내도록 고안된 심리치료의 한 형태이다(이 두 가지 생각에 대해서는 제11장에서 좀 더 자세하게 다루어진다). 프로이트의 생각들이 심리치료 기법과 관련되는 것인지 아니면 단순히 마음의 내적 작용에 대한 그의 이론인지 여부에 상관없이 정신분석학(pschoanalysis)이라는 용어는 궁극적으로 프로이트의 모든 생각을 파악하는 데 사용되었다(Fancher & Rutherford, 2012; Federn, 1997; Keen, 2001).

정신분석학은 그것을 연구한 교수와 그것을 사용한 의사들뿐만 아니라 일반 대중으로부터도 엄청난 관심을 끌었다. 이러한 관심으로 인해 프로이트는 이전의 어떤 심리학자도 누리지 못했던 수준의 명성을 얻게 되었다(아마 지금도 그러한지 모르겠다). 이러한 과정에서 정신분석학은 학문으로서의 심리학에 대한 수용성을 이전에 도달한 수준을 넘어선 수준으로 끌어올렸다. 1909년, 프로이트는 미국으로 건너와 일련의 강의를 진행하였고, 이것은 정신분석학이 유럽을 넘어 더욱 확산하는데 많은 영향을 주었다(그의 많은 저서들도 마찬가지이다). 1910년대에 정신분석학에 대한 논문들이 저널에 게재되는 빈도가 증가하였고, 1920년대까지 정신분석 훈련기관과 정신분석 전문가협회의 수도 급격하게 증가하였다(Goodwin, 2012). 주로 무의식이 무엇인지와 무의식적 내용을 어떻게 드러낼 수 있는지에 대한 사람들의 관심 때문에 프로이트의 인기와 영향력은 1939년에 그가 사망한 이후에도 계속 높아졌다(Hothersall, 2004; Stewart, 2008). 정신분석학에 대한 현재의 관심은 그것이 최고조에 있었던 수준에 비해 훨씬 못 미치지만 — 실제로 정신분석학은 일부 사람들에게 심하게 비판받았다 — 정신분석학은 특정 학문분야에서는 여전히 어느 정도의 영향을 미치고 있다(Axelrod et al., 2018; Gabbard, 2009).

미국이 프로이트의 생각을 받아들인 반면 다른 나라들은 이에 대해 저항을 보였다는 점을 주목할 필요가 있다. 예를 들어 프로이트의 생각에 대한 수용은 미국이나 그 외의 지역에서 보였던 수준에 비하면 아르헨티나, 터키, 중국에서는 매우 낮았다(Gulerce, 2006; Hsueh & Guo, 2012; Taiana, 2006).



프로이트의 모든 것 — 무의식, 정신분석학 — 은 정말 비과학적으로 보입니다. 누군가 이것을 지적하지 않았나요?

행동주의 그렇다. 바로 행동주의자들이 정신분석학에 관한 문제와 그 밖의 몇몇 문제를 지적하였다. **행동주의(behaviorism)**는 내적인 정신 과정보다는 관찰 가능한 행동을 강조하는 심리학의 한 조망이다. 행동주의의 논리는 간단하다. 즉 행동은 관찰하여 측정할 수 있지만 느낌과 생각과 같은 정신 과정은 그렇지 못하다는 것이다. 행동주의자들은 심리학이 정신 과정보다 행동에 초점을 맞추어야 과학이 될 수 있다고 믿었다. 사실 이러한 주장은 분트, 티치너, 제임스, 그리고 심리학의 다른 개척자들이 이미 강조한 것이다.

물론 프로이트의 이론은 관찰 가능한 행동보다 정신 과정을 훨씬 더 깊이 다루었다. 따라서 1900년대 초반에 프로이트의 이론이 사람들의 관심을 독차지하는 것을 보았을 때 어떤 사람들이 — 아마도 행동주의자들 — 얼마나 굴욕감을 느꼈을지 상상이 되는가? 프로이트의 기본적인 방법은 마음속을 들여다보고 내면의 작용을 설명하는 것이었다. 아마도 프로이트 자신이 이에 능숙하고, 또한 그의 생각이 사람들의 주목을 끌었을 수 있었겠지만 이것은 그저 또 다른 형태의 내성법에 불과하다. 내성법은 비과학적인 것으로 여겨져 이미 거절된 방법이다.

존 왓슨(John Watson)은 행동주의자들의 선두에 있었다. 왓슨은 1878년에 사우스캐롤라이나에서 태어났다. 그는 어렸을 때 농장에서 자랐는데, 이것은 왜 그가 대학원생으로서 동물 행동에 대한 연구에 관심을 갖게 되었는지, 그리고 시카고대학교와 존스홉킨스대학교에서 교수로 재직하면서 그 연구를 계속하였는지 설명해준다(Stewart, 2008; Wozniak, 1997). 그는 영향력 있는 행동주의자 ‘선언문’을 썼는데, 거기에서 그는 “심리학에서의 목표는 (정신 과정이 아닌) 행동의 예측과 통제이다. 내성법은 연구방법으로서 본질적인 형태를 전혀 갖추지 못하고 있다”(Watson, 1913, p. 158)고 선언하였다.

1920년대와 1930년대에 행동주의는 왓슨의 지속적인 노력에 힘입어 급성장하였다. 또한 처음으로 러시아의 연구자인 이반 파블로프(Ivan Pavlov)의 개를 대상으로 한 조건형성 연구가 영어로 발표되었다. 동물 행동에 대한 파블로프의 연구는 인간에게도 시사하는 바가 있었기 때문에 미국의 행동주의자들도 적극적으로 이 방법을 받아들였다(Goodwin, 2012). 행동주의 운동의 새로운 얼굴이 된 스키너(B. F. Skinner)의 연구 덕분에 1900년대 중반까지 행동주의는 계속 번창하였다. 스키너는 연구자이자(그는 주로 쥐, 비둘기, 혹은 기타 동물을 대상으로 강화와 행동의 관계에 초점을 두었다), 행동주의의 대표자였다. 또한 1960년대와 1970년대에 그는 베스트셀러 작가이자, 정기적인 TV 토크쇼의 출연자였으며, 학문적 유명 인사였다(Coleman, 1997; Mills, 1998; Rutherford, 2009; Smith, 1996).

행동주의의 전성기는 지났지만 심리학에서 행동주의의 영향력은 여전히 남아 있다. 특히 (서비스견 훈련에서와 같이) 동물의 행동 변화에 관심이 있는 사람들에게나, 또는 (자폐스펙트럼의 가장 심각한 수준에 있는 아동의 원치 않는 행동을 치료하는 경우와 같이) 자신의 생각을 식별하고 전달할 수 있는 능력이 제한적인 사람에게 관심이 있는 사람들에게는 특히 그러할 것이다. 정신분석학과 마찬가지로 행동주의도 다른 나라들보다는 미국에서 더 많은 인기를 얻었다. 사실, 대부분의 유럽 지역에서는 행동주의가 거의 영향을 미치지 못했다. 영적이고 신비한 것을 강조하는 인도에서는 행동주의가 이러한 것들을 결코 따라잡지도, 심지어 함께 섞이지도 않았다(Brock, 2006; Paranjpe, 2006).

인본주의 1900년대 중반까지 심리학에는 두 가지 주도적인 학파가 있었다 — 정신분석학과 행동주의. 이 두 가지 중 어느 것도 인간 본성을 호의적으로 본 학파는 없다. 무의식은 정신분석학적 조



Macmillan Learning



Macmillan Learning

스키너(위)와 왓슨(아래)은 행동주의의 개척자였으며 내적 정신 과정에 대한 관찰 가능한 행동을 강조했다.

행동주의

내적인 정신 과정보다 관찰 가능한 행동을 강조하는 심리학적 조망



Macmillan Learning

칼 로저스는 인본주의의 개척자로서 인간의 본성이 일반적으로 좋고 사람들은 자연스럽게 자신의 잠재력을 향해 성장하도록 동기부여된다는 개념을 강조한다.

망의 중심이었다. 그리고 정신분석학적 조망은 우리 각자의 무의식에 담겨 있는 파괴적인 동물적 충동에 대한 생각에 기초하였다. 인간 본성에 대한 행동주의자의 생각은 그렇게 부정적이지는 않았지만 긍정적이지 않았다는 것도 분명하다. 행동주의자는 인간이 인간 주변에 있는 환경의 산물에 불과하기 때문에 (만일 있다고 한다면) 인간의 본성은 중립적이라고 믿었다. 심리학은 우리 모두가 갖고 있는 좋은 것이 무엇인지에 대해 관심을 갖는 세 번째의 접근을 맞이할 만큼 성숙되었다. 그것은 바로 인본주의 접근이다(Cain, 2010). **인본주의(humanism)**는 인간 본성이 일반적으로 좋고, 사람들은 자연스럽게 자신의 잠재력을 향해 성장하도록 동기화된다는 개념을 강조하는 심리학의 조망이다.

칼 로저스(Carl Rogers)는 인본주의 운동을 주도하였다. 로저스가 심리학과 대학원에 다닐 때는 당시 대부분의 다른 대학원생들처럼 그도 프로이트의 정신분석을 수행하도록 훈련받았다. 그러나 그의 치료 경력 초기에 내담자에 대한 그의 경험은 프로이트식 훈련과는 일치하지 않았다. 로저스가 보기에 심리적 문제를 경험한 사람들은 억제되지 않는 공격성이나 무절제한 욕구 충족을 향한 무의식적 추동(drive) 때문에 괴로워하는 것이 아니었다. 로저스는 사람들이 단지 스스로의 성장을 모색하는 과정에서 힘들어하고 있다고 생각하였다. 다시 말해 사람들은 단지 진정한 자기(self)의 꽃을 피우고 진정한 자기가 되고자 원하지만 — 로저스는 이것을 자아실현(self-actualization)이라고 불렀다 — 그러한 자연스러운 과정을 뭔가가 방해한다는 것이다(Bohart & Tallman, 1999; Rogers, 1959, 1961).

로저스에 따르면, 다른 사람들에 의해 부과된 가치 조건(conditions of worth)이 그러한 방해물 가져올 수 있다. 가치 조건이란 사람들이 진정한 자기가 되는 것과 자신이 사랑하는 사람들이 받아들일 수 있는 누군가가 되는 것 사이에서 선택을 하도록 강요받는다라는 것을 말한다. 예를 들어 열 살 먹은 소년 데손을 생각해 보자. 데손은 발레를 좋아하지만 그의 부모는 축구와 같은 전통적으로 남성적인 취미를 가져야 한다고 생각한다. 실제로, 그의 부모는 아들로서 그를 받아들이는 것은 이러한 활동들 중에서 그가 무엇을 할 것인지 선택하는 것에 달려 있다는 것을 분명히 밝혔다. 데손은 축구를 하기는 했지만, 불행하게도 그는 그것을 즐기지 못했다. 뿐만 아니라 자기 정체성의 핵심적 부분이라고 느끼고 있는 발레를 계속하지 못하는 자신의 무능력에 대해 극심한 불행감을 경험한다. 이러한 경험(즉 인생에서 자신에게 중요한 사람으로부터 받아들여지기 위해 진정한 자기의 모습을 희생해야만 하는 것)이 지속된다면 데손은 우울증, 불안, 혹은 다른 심리적 문제에 취약하게 될 것이다. 여기에서의 핵심은 데손의 원래 동기는 약하거나 역겨운 것이 전혀 아니라는 점이다. 단지 자기 자신에게 진실되고자 하는 욕구뿐이었다. 로저스와 그를 따르는 인본주의 자들에 따르면, 이것은 우리 모두를 위한 근본적인 욕구이다.

인본주의 운동의 또 다른 선구적 인물인 에이브러햄 매슬로(Abraham Maslow)는 좀 더 기본적인 욕구가 충족된 이후에 비로소 자기 자신에게 진실하고자 하는 욕구가 생길 수 있다고 지적하였다. 매슬로는 굶주림, 갈증, 안전 및 다른 사람들과 연결된 느낌 등과 같은 전제조건들을 목록화한 욕구위계(hierarchy of needs)를 만들었다(Maslow, 1968).

인본주의는 1960년대와 1970년대에 눈에 띄게 성장하였다. 사실, 그 당시에 인본주의는 제3세력의 심리학이라고 불리곤 하였는데(Murray, 1988; Stagner, 1988), 이러한 별칭은 인본주의가 정신분석학적 접근(제1세력)과 행동주의적 접근(제2세력)에 어떻게 필적할 수 있게 되었는지 보여주는 것이다. 이후(특히 1987년에 로저스가 사망한 이후) 인본주의의 영향은 점차 퇴색하기 시작하였다. 그러나 인본주의의 기본적 생각은 여전히 생명력을 유지하고 있는데, 심리치료를 실행하는

인본주의

인간 본성이 일반적으로 좋고, 사람들은 자연스럽게 자신의 잠재력을 향해 성장하도록 동기화된다는 생각을 강조하는 심리학적 조망

많은 심리학자들과 인간 본성에 대해 근본적으로 긍정적인 시각을 갖고 있는 사람들 사이에서는 특히 더 그렇다.

현대의 심리학 학파

지난 수십 년 동안 심리학에서 완전히 새로운 사고의 학파들이 등장했다. 그렇다고 이전의 학파들이 오래전에 사라졌다는 것을 의미하지는 않는다. 사실, 그들 모두는 하나 또는 또 다른 형태로 심리학자 집단들 사이에서 여전히 큰 영향을 미치고 있다. 그러나 특히 다문화주의, 진화심리학, 인지심리학, 신경과학, 생물심리사회이론과 같은 새로운 학파들은 심리학의 현재와 곧 다가올 미래를 특징짓는 움직임보다 정확하게 드러내고 있다.

다문화주의 다문화주의(multiculturalism)는 행동과 정신 과정에 미치는 문화의 영향을 강조하는 심리학의 한 조망이다. 다문화주의는 인간 행동에 대한 설명이 모든 인간에게 똑같이 적용된다는 이전 심리학 학파(거의 모든 학파가 미국과 유럽의 백인 남성에게 의해 창설되었다)의 가정에 도전한다. 그것은 사실이 아니다. 문화적 변인이 우리가 생각하고, 느끼고, 행동하는 것에 강한 영향을 미친다는 사실을 심리학자들이 점차 인식하고 있다(Kirmayer et al., 2018; Matsumoto, 2003; Van de Vijver & Matsumoto, 2011).



심리학자들이 문화에 대해 말할 때 정확하게 무엇을 의미하나요?

심리학자들은 문화(culture)를 고유한 규범, 기대 및 가치를 가진 공유된 생활양식이라고 생각한다. 문화가 중심이 될 수 있는 특성은 실제로 많이 있다. 우리 대부분에게는 인종이나 민족이 먼저 떠오를 것이다(Mio et al., 2009). 그러나 성(gender), 종교와 영성, 연령, 사회경제적 지위, 성적 취향, 지리적 영역, 장애와 능력 상태를 포함한 많은 다른 특성들도 문화적으로 중요할 수 있다(Artman & Daniels, 2010; Lyons et al., 2010; McGoldrick et al., 2005; McKittrick & Li, 2008; Robinson-Wood, 2009; Sewell, 2009). 문화에 대한 이러한 폭넓은 이해는 우리 각자에게 문화적 특징이 상당히 많다는 것을 의미한다. 실제로, 여러분의 모든 문화적 변인을 함께 고려하면 여러분을 문화적으로 특징짓는 조합이 훨씬 더 독특할 수 있다. 행동을 설명하기 위한 이론을 개발하는 연구심리학자 또는 어려움에 처한 사람에 대해 치료를 시행하는 실천심리학자는 모든 것에 적용되는 단 하나의 접근법을 적용하기보다 독특한 문화적 변인들의 독특한 조합을 고려해야 한다(Johnson et al., 2011; Leong & Kalibatseva, 2013).

모든 심리학 분야에서 다문화주의가 부상하고 있다는 증거가 있다. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, *Culture & Psychology*, 그리고 *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity* 등과 같은 다문화 문제에 초점을 맞춘 수십 개의 전문적 심리학 저널이 전문가들 사이에서 빠른 인기와 인정을 얻고 있다. 미국심리학회 산하에도 분과 44: 레즈비언, 게이 및 양성애 문제와, 분과 45: 민족적 소수집단 문제 연구 등과 같은 새로운 분과가 설립되었다. 우리의 직업윤리



Peathegee Inc/Blend Images/Getty Images



Commerce and Culturestock Moment Select/Getty Images



zhang bo/iStock/Getty Images

다문화심리학은 우리의 사고, 감정 및 행동에 대한 문화의 영향을 강조하는 접근이다. 문화는 인종, 민족, 성, 나이, 종교, 영성, 사회경제적 지위, 성적 취향, 지역, 장애 또는 능력을 포함한 다양한 변인에 의해 정의될 수 있다.

다문화주의

행동과 정신 과정에 대한 문화의 영향을 강조하는 심리학적 조망

진화심리학

행동에 미치는 영향으로서 찰스 다윈의 진화론을 강조하는 심리학적 조망

인지심리학

사고, 언어, 주의, 기억, 그리고 지능 등의 인지 과정을 강조하는 심리학적 조망

강령은 심리학자가 치료, 평가 또는 연구를 수행할 때 다양한 문화적 변인을 고려하도록 요구하는 새로운 표준을 추가하였다(American Psychological Association, 2002). 미국심리학회가 인정한(즉 승인한) 심리학 대학원 프로그램의 요구사항은 문화적 다양성을 이전보다 더 많이 강조하고 있다(American Psychological Association, 2005).

인구 구성에서의 다양성 증가에 따라 미국의 심리학자들에게 다문화주의의 중요성이 부각되었다. 미국 인구조사국(U.S. Census Bureau)에 따르면, 지금 인구의 16%를 차지하는 히스패닉계 미국인이 2050년까지는 인구의 30%를 차지할 것이라고 한다. 동일한 기간에 아시아계 미국인 인구는 4.5%에서 7.6%로 증가할 것이다. 반면 백인 유럽계 인구는 64.7%에서 46.3%로 감소할 것이다. 이것은 어떠한 단일 민족도 인구의 대다수를 차지하지 않는다는 것을 의미한다(Leong & Kalibetseva, 2013). 앞으로의 이러한 인구 추세는 심리학에서 다문화주의의 중요성이 더욱 증가할 것임을 시사한다.

진화심리학 진화심리학(evolutionary psychology)은 행동에 미치는 영향으로서 찰스 다윈의 진화론을 강조하는 심리학의 한 조망이다. 진화론은 100년도 훨씬 넘는 이론이고 심리학에 미친 영향은 윌리엄 제임스의 기능주의까지 거슬러 올라갈 수 있지만, 심리학에 미치는 진화론의 영향은 계속 커지고 있다. 현대 심리학자들이 다양한 인간 행동을 설명하고 예측하기 위해 진화론에 의존하고자 하는 추세는 점차 증가하고 있다.

예를 들어 심리학자들은 이타주의(altruism)를 설명하기 위해 진화론을 사용한다. 이타주의는 완전히 비이기적인 방식으로 타인에 대해 염려하고 그들을 돕는 것을 말한다. 자신에게는 아무런 도움이 되지 않을 때에도 왜 남에게 도움을 주겠는가? 진화론에 기초한다면 우리의 선조들 중에서 타인에게 도움을 준 사람들은 나중에 그들로부터 도움(아마도 생명을 구해주는 도움까지)을 받았을 가능성이 더 높다. 따라서 도움을 제공하는 사람들이 가졌던 호의가 친구와 가족들 사이에 축적되었기 때문에 그들의 생존 가능성이 더 높았을 것이다(de Waal, 2008; Neuberg et al., 2010). 또한 우리의 유전자가 다음 세대로 전달된다는 다윈의 가정을 기초한다면 최소한 일부라도 우리의 유전자를 공유하고 있는 사람들에게 이타적 행동을 하는 것이 더 바람직할 것이다. 다시 말해 진화론에 따르면, 친족을 돕는 것은 마치 자신의 일부를 돕는 것과 같다(Neyer & Lang, 2003; Van Vugt & Van Lange, 2006).

진화심리학은 심리장애에 대한 설명도 제공한다. 예를 들어 대부분의 흔한 공포증(높은 곳, 뱀, 곤충, 작은 동물, 어둡고 밀폐된 공간 등에 대한 공포증)은 오늘날 우리의 생존에 가장 큰 위협이 되는 것은 아니다. 그러나 우리 조상의 생존에는 이러한 공포증들이 가장 큰 위협이었다. 그러한 것들을 무서워했던 조상들은 그렇지 않았던 사람들보다 자신의 자녀를 가질 수 있을 만큼 더 오래 생존할 수 있었다. 그들의 자녀들은 부모의 두려워하는 기질을 물려받은 후 그것을 다시 자신의 자녀들에게 전달하였다. 오늘날까지 많은 세대가 이어지면서 우리 세대의 많은 사람들은 실제로는 더 이상 그렇게 위협적이지 않은 공포증을 여전히 가지고 있다(Bracha & Maser, 2008; Debiec & LeDoux, 2009; Öhman & Mineka, 2001).

인지심리학 인지심리학(cognitive psychology)은 사고, 언어, 주의, 기억, 지능과 같은 과정을 강조하는 심리학의 한 조망이다. 이러한 과정들은 정보를 획득하고 사용하는 과정이다. 어떤 인지심리학자들은 이러한 기능이 어떻게 정상적으로 이루어지는지 알아보기 위해 연구를 수행한다. 다른 사람들은 이러한 과정들이 어떻게 잘못되거나 혹은 이와는 반대로 어떻게 향상될 수 있는지에 초

점을 맞춘다(Sternberg & Sternberg, 2010).

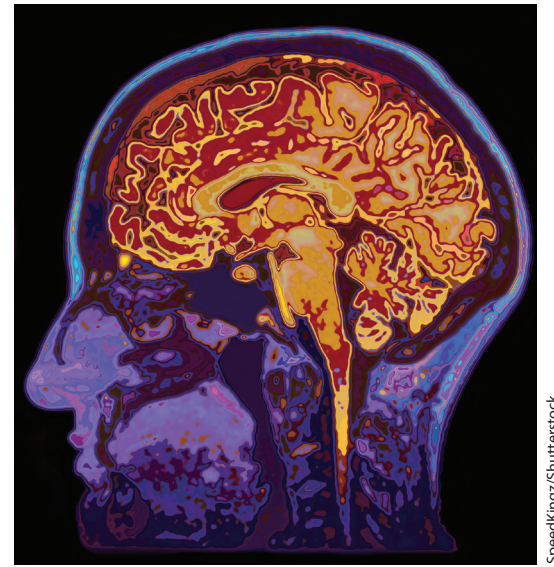
인지적 관점은 주로 이에 앞서 제기되었던 행동적 관점에 대한 반작용으로 등장하였다. 특히, 인지적 관점을 갖는 심리학자들은 관찰 가능한 행동과 외적 조건과 같이 마음의 바깥에 있는 문제들을 강조하는 행동주의에 반대한다. 그 대신 인지심리학자들은 마음속에서 일어나는 것이 인간을 이해하는 데 필수적이라는 사실을 강조한다. 인지심리학자들은 우리가 어떻게 문제를 해결하고, 의사결정을 내리며, 언어를 배우는지, 혹은 무엇이 창의적 사고를 이끌고, 무엇이 지능에 영향을 미치는지 등과 같은 광범위한 마음 내부의 질문들을 다룬다.

신경과학 신경과학(neuroscience)은 행동과 뇌의 생물학적 기능 사이의 연결고리를 강조하는 심리학의 한 조망이다. 이러한 연결고리는 항상 심리학의 중요한 부분이기도 하였지만 최근 수십 년 동안 연구자들로 하여금 뇌 안에서 발생하는 내적 작용을 좀 더 직접적으로 살펴볼 수 있도록 해준 기능적 자기공명영상(functional magnetic resonance imaging, fMRI), 컴퓨터 단층촬영(computed tomography, CT), 그리고 양전자방출 단층촬영(positron emission tomography, PET)은 신경과학적 조망이 폭발적인 인기와 영향력을 얻을 수 있도록 해주었다(Gerber & Gonzalez, 2013). 신경과학은 종종 신경심리학(neuropsychology)이나 생물심리학(biopsychology) 같은 다른 이름으로도 불린다.

신경과학은 모든 종류의 행동에 대한 설명을 제공한다. 예를 들어 뇌의 특정 부분들은 (모르핀, 크랙 또는 메스암페타민과 같은) 중독성 약물과 (도박과 강박적 섭식 같은) 중독성 행동에 반응한다(Everitt & Robbins, 2005; Kelley & Berridge, 2002; Potenza, 2006; Reuter et al., 2005). 조현병 환자들에게서 흔한 환각은 정상적인 시각 자극과 청각 자극에 의해 활성화되는 것과 동일한 뇌의 시각 영역과 청각 영역을 활성화시킨다(Allen et al., 2008; McGuire et al., 1993; Shergill et al., 2000; Silbersweig et al., 1995). 일부 살인자를 포함하여 통제할 수 없는 공격성을 지닌 사람들의 특정 뇌 영역은 비정상적으로 높은 활동성을 보인다(Miczek et al., 2007; Raine et al., 1998). 특정 유형의 지능은 특정 뇌 영역에서 비롯된 것으로 보인다. 예를 들어 수학 능력과 언어 사용 능력은 서로 다른 뇌 영역의 활동에 달려 있다(Dehaene, 2011; Dehaene et al., 1999).

신경과학이 최근 몇 년 동안 너무 뜨겁게 달아오르는 것에 대해 일부 전문가들은 반발을 보이기 시작했다. 신경과학에 대한 몇몇 비판자들은 PET 스캔과 fMRI가 이전에는 상상할 수도 없었던 뇌의 내적 영상을 보여주는 하였지만, 그러한 영상은 뇌와 행동 사이의 매우 복잡한 연결고리를 지나치게 단순한 것처럼 보일 수 있다고 지적한다. 이와 유사하게, 특정 뇌 활동이 특정 행동과 관련된다 하더라도 그러한 뇌 활동이 행동을 유발하는 것은 아니라는 지적도 있다(Burton, 2013; Halpern, 2017; Satel & Lilienfeld, 2013; Shulman, 2013).

긍정심리학 긍정심리학(positive psychology)은 사람들의 강점과 성공을 강조하는 심리학적 조망이다. 1990년대와 2000년대에 인기를 누렸던 긍정심리학은 심리학의 대부분 영역이 장애, 약점 그리고 실패의 형태로 사람들의 문제들에 초점을 맞춘 것과는 대조를 보였다. 대부분의 주류 심리학은 여전히 그러한 측면들에 대해 초점을 유지하고 있기는 하지만 긍정심리학 운동과 관련된 사람들은 매우 다른 생각을 개진하고 있다. 긍정심리학자들은 사람들이 자신의 심리적 자산과 장점을 극대화하는 것을 돕기 위한 연구를 수행하고 서비스를 제공한다. 긍정심리학자들은 심리학을



신경심리학 혹은 생물심리학이라고도 알려진 신경과학은 행동과 뇌의 생물학적 기능 사이의 연결을 강조한다. 뇌영상 기술에서의 큰 발전은 신경과학을 크게 진보할 수 있게 했다.

신경과학

행동과 뇌의 생물학적 기능 사이의 연결을 강조하는 심리학적 조망

긍정심리학

사람들의 강점과 성공을 강조하는 심리학의 조망

SpeedKings/Shutterstock

생물심리사회이론

행동에 영향을 주는 생물학적, 심리적, 사회적 요인을 강조하는 독특하고 포괄적인 심리학의 조망

사람들이 불행과 장애를 극복할 수 있도록 돕는 도구의 범위를 넘어 사람들이 번영하고 행복하게 할 수 있도록 하는 일종의 기회로 생각한다(Gable & Haidt, 2005; Seligman, 2018; Seligman et al., 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder et al., 2011).

예를 들어 긍정심리학자들은 행복감을 포함한 다양한 긍정적인 감정을 광범위하게 연구하였다. 그들은 어떻게 하면 삶에 더 진정한 행복을 가져올 수 있는지, 행복에서 건강이 주는 이점은 무엇인지, 그리고 직무 수행, 대인관계의 질, 그리고 자존감과 같은 일상생활에서의 여러 측면과 행복 사이의 연결성은 무엇인지와 같은 질문을 탐구하였다(Frederickson, 2001; Lyubomirsky et al., 2005; Schiffer & Roberts, 2018; Seligman, 2004).

생물심리사회이론 생물심리사회이론(biopsychosocial theory)은 행동에 영향을 미치는 생물학적, 심리적, 사회적 요인을 강조하는 심리학에서는 독특하게 포괄적인 조망이다. 생물심리사회이론은 심리학의 어느 학파에도 포함될 수 있을 만큼 포괄적이다. 이전의 혹은 새로운 접근과는 달리, 생물심리사회이론은 하나의 요인만으로 행동을 설명할 수 있다고 주장하지 않는다. 그보다는 뇌와 유전적 영향(생물학적 요인), 생각과 감정(심리적 요인), 그리고 가족과 문화(사회적 요인)가 모두 상호작용한다고 생각한다(Campbell & Rohrbaugh, 2006; Gask, 2018; Melchert, 2011).

공황발작을 보이는 대학생 레오를 생각해보자. 그가 갖고 있는 공황발작의 원인은 무엇인가? 생물심리사회이론은 우리에게 다양한 요인을 고려해볼 수 있게 한다. 생물학적 요인의 측면에서 보면, 레오가 공황 상태에 쉽게 빠지는 장애가 있는 부모로부터 공황발작의 경향을 유전적으로 물려받았을 수 있을 것이다. 이러한 유전은 편도체(amygdala)라고 불리는 영역에서의 과잉활동과 같은 독특한 두뇌 활동의 형태를 가질 수 있다(Debiec & LeDoux, 2009; Faravelli et al., 2009; Forsyth et al., 2009; Liverant et al., 2007). 심리적 요인의 측면에서 보면, 레오는 특히 자신의 몸에 사소한 변화가 있을 때 그것을 침소봉대하여 최악의 상황을 상상하는 경향이 있을 수도 있다. 그는 계단 몇 개를 오른 후에 심박수가 조금 올라가는 것을 깨닫고 심장발작이 일어나고 있다고 잘못 생각할 수 있고 이것이 그로 하여금 공황발작을 일으키도록 할 수도 있을 것이다(Clark & Beck, 2010). 사회환경적 요인에서 보면, 레오는 부모뿐만 아니라 형, 누이, 할아버지가 공황발작을 겪는 것을 보았고 어린 시절에 걸쳐 이러한 공황발작이 모델링되었을 수 있을 것이다(Ehlers, 1993; Mineka & Cook, 1993). 생물심리사회이론은 이 세 가지 요인 모두가 동등한 비중을 갖고 있다고는 생각하지 않는다. 특정 사례(예를 들어 레오의 사례)에서는 특정한 요인이 다른 요인들에 비해 더 큰 비중을 가질 수도 있을 것이다. 그러나 생물심리사회이론은 심리학자들이 단지 하나의 요인이 아닌 여러 요인을 모두 고려할 수 있게 한다. 이를 통해 실제 진행되고 있는 상황에 대한 보다 정확하고 완전한 설명을 제공할 수 있다.

학습 확인

1.8 심리학의 발전에 영향을 미친 2개의 오래된 학파는 무엇인가?

심리학 학파들의 강조점은 각각 무엇인가?

1.9 구조주의, 기능주의, 정신분석학, 행동주의 및 인본주의와 같은 초기

1.10 다문화주의를 포함한 현대 심리학 학파의 강조점은 각각 무엇인가?