

## 심리학 이야기

.....

**우**리 자신의 내면세계만큼 경외감을 불러일으키고 흥미진진한 것도 없다. 우리의 의식, 즉 물질에서 발생한 마음은 여전히 심오한 불가사의로 남아있다. 우리의 사고, 정서, 행위 그리고 다른 사람들의 사고, 정서, 행위와의 상호작용은 우리를 매혹시킨다. 외부세계는 그 장대함으로 우리를 망연자실케 하는 반면, 내면세계는 우리를 매료시킨다. 이제 심리과학의 세계로 들어가보자.

**세계 어디서나 미소는 미소다** 이 책 전반에 걸쳐 문화 다양성과 성적 다양성뿐만 아니라 우리가 공유하는 인간의 본성을 정의하는 유사성의 사례들도 보게 될 것이다. 서로 다른 문화의 사람들이 언제, 얼마나 자주 미소 짓는가에 있어서는 차이를 보이겠지만, 행복한 미소는 세계 어디서나 동일한 의미를 갖는다.



Roy Tuft/National Geographic/Getty Images



Antonia Brunc

여러분이 심리학을 적극적으로 학습할 수 있도록, 각 절의 첫머리에 질문 형식으로 번호를 붙인 학습목표를 제시하였다. 내용을 읽기 전에 질문에 답해봄으로써 이해도를 미리 검증해보라. 그리고 절을 모두 읽어본 후에 다시 검증해보라.

책 전반에 걸쳐서 중요한 개념은 굵은 글씨로 제시한다. 공부하면서 각 페이지의 좌우 여백과 책 말미의 “용어 해설”에서 그 개념의 정의를 찾아볼 수 있다.

## 심리학이란 무엇인가

옛날 옛적에 우주의 변방에 있는 한 행성에 인간이 출현하게 되었다. 곧이어 이 피조물들은 자기 자신과 다른 사람들과의 관계에 집중적인 관심을 갖게 되었다. “우리는 누구인가? 우리의 생각을 초래하는 것은 무엇인가? 우리의 감정은? 우리의 행위는? 우리 주변에서 일어나는 현상들을 어떻게 이해하고 그 현상들에 대처해야 하는 것인가?”

### 심리과학의 출현

**P-1** 심리학의 초기 발전에서 중요한 이정표에는 어떤 것이 있는가?

인간답다는 것은 우리 자신과 주변 세상에 관하여 호기심을 갖는 것이다. 기원전 300년경에 그리스 박물학자이자 철학자인 아리스토텔레스는 학습과 기억, 동기와 정서, 지각과 성격에 관한 이론을 구성하였다. 오늘날 우리는 그의 몇몇 엉성한 추측이 우스워 낄낄대기도 한다. 예컨대, 식사를 하면 졸린 까닭은 성격의 발원지인 심장 주변에 가스와 열기가 축적되기 때문이라는 제안과 같은 것이다. 그렇지만 아리스토텔레스가 올바른 물음을 던졌다는 점에서 그의 공헌을 인정해야만 한다.

**심리학 최초의 실험실** 사고에 관한 철학자들의 생각은 우리가 알고 있는 것처럼 1879년 12월 어느 날 독일 라이프치히대학교의 한 건물 3층의 작은 방에서 심리학이 출발할 때까지 계속되었다. 그곳에는 근엄한 중년의 교수인 빌헬름 분트가 실험 장치를 개발하는 것을 두 젊은이가 돕고 있었다. 그 장치는 사람들이 공이 플랫폼을 치는 것을 듣는 시점과 전신기의 버튼을 누르는 시점 간의 시간을 측정하는 것이었다(Hunt, 1993). 흥미롭게도 소리가 발생하면 바로 버튼을 누르도록 요구하였을 때, 사람들은 대략 0.1초 내에 반응을 하였다. 그리고 소리의 지각을 의식적으로 자각하면 바로 누르도록 요구하였을 때는 대략 0.2초 정도 걸렸다(자신의 자각을 깨닫는 것이 조금 더 오래 걸린다.). 분트는 ‘마음의 원자’, 즉 가장 빠르고 가장 단순한 심적 과정을 측정하고자 시도하고 있었던 것이다. 분트와 심리학 최초의 대학원생이 설립한 최초의 심리학 실험실은 이렇게 시작하였다.



**빌헬름 분트** 독일 라이프치히대학교에 최초의 심리학 실험실을 창설하였다.



**에드워드 브래드포드 티치너** 마음의 구성 요소를 찾기 위하여 내성법을 사용하였다.

**구조주의와 기능주의** 오래지 않아서 새로운 심리과학은 선구자적인 학자들이 주도하는 여러 가지 상이한 학파로 체제를 갖추기 시작하였다. 초기의 두 학파는 **구조주의(structuralism)**와 **기능주의(functionalism)**였다.

구조주의 물리학자와 화학자들이 물질의 구조를 분석해내듯이, 분트의 제자인 에드워드 브래드포드 티치너는 마음의 구조를 발견하려는 목표를 가지고 있었다. 그는 사람들에게 자기반성적인 내성(introspection, 내면을 들여다보기)을 하도록 요구하면서, 예컨대 장미를 보거나, 메트로놈 소리를 듣거나, 향기를 맡거나, 어떤 맛을 볼 때 자신들의 경험 요소들을 보고하도록 훈련시켰다. 이들의 즉각적인 감각, 심상, 느낌은 어떤 것이었을까? 그리고 이것들은 서로 어떻게 관련되었을까? 불행하게도 내성은 다분히 신뢰할 수 없는 것으로 판명되었다. 내성은 똑똑하고 말을 잘하는 사람을 요구하였으며, 그 결과는 사람마다 그리고 경험할 때마다 달랐다. 내성법이 시들해지자 구조주의도 함께 쇠락의 길을 걸었다.

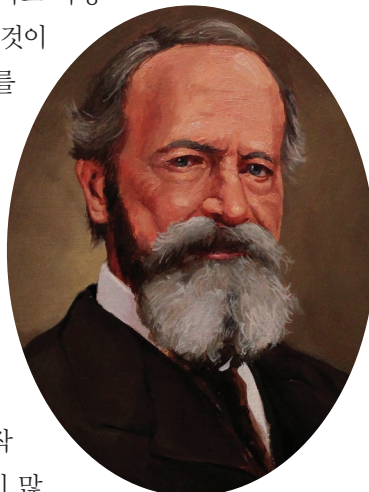
기능주의 단순한 요소들을 가지고 마음의 구조를 구성해보고자 시도하는 것은 조립하지 않은 부품들을 살펴봄으로써 자동차를 이해하고자 시도하는 것과 마찬가지였다. 철학자이자 심리학자인 윌리엄 제임스는 우리의 사고와 감정의 진화된 기능을 살펴보는 것이 더 생산적이라고 생각하였다. 냄새 맡기는 코가 하는 일이며, 생각하기는 두뇌가 하는 일이다. 그렇다면 어쩌서 코와 뇌가 그러한 기능을 갖는 것인가? 진화론 주창자인 찰스 다윈의 영향을 받은 제임스는 냄새 맡기와 마찬가지로 사고가 발달한 까닭은 그것이 적응적이기 때문이라고 가정하였다. 즉, 사고가 우리 조상의 생존에 기여하였다는 것이다. 의식은 한 가지 기능을 담당한다. 즉, 의식은 과거를 돌이켜보고, 현재에 적응하며, 미래를 계획할 수 있게 해준다. 기능주의자로서 제임스는 실질적인 정서, 기억, 의지력, 습관 그리고 매 순간 의식의 흐름을 탐구할 것을 주장하였다.

제임스의 뛰어난 글솜씨는 출판업자 헨리 홀트로 하여금 새로운 심리과학 교과서 집필 계약을 제안하게 만들었다. 제임스는 동의하였으며, 집필을 마무리하는데 2년이 걸릴 것이라는 양해하에 1878년에 작업을 시작하였다. 교과서 작업은 예상치 않게 자질구레한 일들이 많

**구조주의** 분트와 티치너가 중심이 된 초기 심리학파. 인간 마음의 구조를 밝히기 위하여 내성법을 사용하였다.

**기능주의** 윌리엄 제임스가 주장하고 다윈의 영향을 받은 초기 심리학파. 심적 과정과 행동 과정이 작동하는 방식, 즉 유기체로 하여금 적응하고 생존하며 번창하게 만드는 방식을 탐구하였다.

**윌리엄 제임스와 메리 휘트 컬킨스** 제임스는 1890년에 중요한 *심리학 원리*를 집필한 전설적인 교수이자 작가이다. 제임스는 컬킨스를 지도하였는데, 그녀는 선구자적인 기억 연구자로서 미국심리학회 회장이 된 최초의 여성이다.





**존 왓슨** 왓슨은 행동의 과학적 연구로서의 심리학을 대표한다. 그는 '어린 앨버트'로 유명해진 아이를 대상으로 수행한 실험에서 공포가 학습될 수 있다는 사실을 보여주었다(논란을 불러일으킨 왓슨의 연구는 제5장에서 자세히 보게 된다.).

은 것으로 드러났으며, 실제로 완성하는 데 12년의 세월이 걸렸다. (내가 왜 놀라지 않겠는가?) 한 세기도 넘은 오늘날에도 사람들은 여전히 그의 저서 심리학원리(1890)를 탐독하며 제임스가 탁월하고도 우아하게 고급 교양인들에게 심리학을 소개하고 있는 사실에 경탄을 금하지 못한다.

## 심리과학의 발전

**P-2** 심리학은 1920년대부터 오늘에 이르기까지 어떻게 계속해서 발전하였는가?

**행동주의** 심리학 초창기에는 많은 심리학자들이 영국 수필가인 C. S. 루이스의 다음과 같은 견해, 즉 '전체 우주에서 우리가 외부 환경을 관찰함으로써 알 수 있는 것보다 더 많이 알고 있는 것은 오직 하나뿐'이라는 견해를 받아들였다. 루이스는 그 유일한 대상은 바로 우리 자신이라고 천명하였다. "우리는 말하자면 내부 정보를 가지고 있는 것이다"(1960, pp. 18-19). 분트와 티치너는 내부 감각, 심상 그리고 감정에 초점을 맞추었다. 제임스도 의식의 흐름과 정서의 내성적 탐구에 몰두하였다. 이들을 비롯한 초창기 선구자들은 심리학을 '정신적 삶의 과학'으로 정의하였다.

이러한 생각은 두 명의 천재적인 미국 심리학자가 전면에 등장한 1920년대까지 계속되었다. 화려하게 등장한 도발적인 존 왓슨과 뒤이어 등장하여 그에 못지않게 도발적인 스키너는 내성법을 배제하고 심리학을 '관찰 가능한 행동의 과학 연구'로 재정의하였다. 이들은 과학이 관찰에 뿌리를 두고 있는 것이라고 주장하였다. 감각이나 감정 또는 사고는 관찰할 수 없지만, 사람들이 다양한 상황에서 반응할 때 그들의 행동을 관찰하고 기록할 수 있다는 것이다. 많은 심리학자들이 이 주장에 동의하였으며, **행동주의자**(behaviorist)들은 1960년대에 이르기까지 심리학을 이끌어온 두 가지 주류 세력 중의 하나가 되었다.

**프로이트 심리학** 또 다른 주류 세력은 프로이트 심리학(Freudian psychology)으로, 아동기 경험에 대한 무의식적 사고과정과 정서반응이 우리 행동에 영향을 미치는 방식을 강조하였다.

**인본주의 심리학** 행동주의자들이 20세기 전반부에 그러하였던 것처럼, 또 다른 두 심리학자 집단은 1960년대에 유행하던 심리학의 정의를 거부하였다. 첫째, 칼 로저스와 에이브러햄 매슬로우가 주도한 **인본주의 심리학자**(humanistic psychologist)들은 프로이트 심리학과 행동주의가 모두 너무



**B. F. 스키너** 위대한 행동주의자로 내성을 거부하고 결과가 어떻게 행동을 조성하는 것인지를 연구하였다.



**지그문트 프로이트** 유명한 성격 이론가이자 치료자로 그의 논란 많은 아이디어들은 인간성의 이해에 영향을 주었다.

**행동주의** 심리학은 (1) 객관적 과학이며, (2) 심적 과정을 참조하지 않고 행동을 연구해야 한다는 견해. 오늘날 대부분의 심리학자들은 (1)에 동의하지만 (2)에는 동의하지 않는다.

**인본주의 심리학** 건강한 사람의 성장 잠재력을 강조한 역사적으로 중요한 조망

나 제한적이라는 사실을 발견하였다. 인본주의 심리학자들은 아동기 기억의 의미나 조건반응의 학습에 초점을 맞추기보다, 현재의 환경이 사람들의 성장 잠재력을 촉진하거나 제한하는 방식 그리고 사랑과 승인의 욕구를 만족시키는 것의 중요성에 주의를 기울였다.

**인지혁명** 1960년대에 일어난 인지혁명(cognitive revolution)은 마음이 정보를 처리하고 파지하는 방식의 중요성과 같이, 심리학을 심적 과정에 대한 초창기의 관심사로 되돌리게 만들었다. 인지심리학(cognitive psychology)은 사람들이 정보를 지각하고 처리하며 기억해내는 방식을 과학적으로 탐구한다. 인지적 접근은 우리 자신을 이해하고 우울증과 같은 심리장애를 치료하는 새로운 방법을 제공해왔다. **인지신경과학**(cognitive neuroscience)은 마음의 과학인 인지심리학과 두뇌의 과학인 신경과학이 융합함으로써 탄생하였다. 학제적 연구 분야로서 심적 활동에 기저하는 두뇌활동을 연구한다.

**오늘날 심리학의 정의** 관찰 가능한 행동 그리고 내적 사고와 감정에 관한 심리학의 관심사를 포괄하기 위하여 오늘날에는 **심리학**(psychology)을 행동과 심적 과정의 과학으로 정의한다. 이 정의를 풀어보자. 행동은 유기체가 행하는 것, 즉 우리가 관찰하고 기록할 수 있는 행위이다. 고함을 지르고 미소 지으며 눈을 깜빡이고 땀을 흘리며 이야기하고 질문에 답하는 것은 모두 관찰 가능한 행동들이다. 감각, 지각, 꿈, 사고, 신념, 감정 등의 심적 과정은 행동으로부터 추론하는 내적인 주관적 경험들이다.

심리학의 정의에서 핵심 단어는 과학(science)이다. 이 책 전반에 걸쳐 강조하겠지만, 심리학은 연구결과의 집합이라기보다는 질문을 던지고 그 질문에 답하는 방식이라고 할 수 있다. 그렇기 때문에 저자로서 우리의 목표는 연구결과들을 보여주는 것뿐만 아니라 심리학자들이 연구하는 방법을 보여주려는 것이다. 여러분은 연구자들이 갈등적인 견해와 아이디어들을 평가하는 방식을 보게 될 것이다. 그리고 과학자이든 아니면 단순히 호기심이 많은 사람들이든, 삶의 사건들을 기술하고 설명할 때 우리 모두가 더 현명하게 사고할 수 있는 방법을 배우게 될 것이다.

## 오늘날의 심리학

**P-3** 생물학적 소인과 경험, 문화와 성별 그리고 인류의 번성에 관한 우리의 이해는 어떻게 현대심리학을 조성해왔는가?

젊은 과학인 심리학은 보다 잘 정립되어 있던 분야인 철학과 생물학으로부터 발전하였다. 분트는 독일 철학자이자 생리학자였다. 제임스는 미국 철학자였다. 프로이트는 오스트리아 의사였다. 학습 연구를 선도한 이반 파블로프는 러시아 생리학자였다. 지난 20세기에 가장 영향력이 큰 아동 관찰자였던 장 피아제는 스위스 생물학자였다. 모턴 헛트(1993)가 명명하였던 바와 같이, 이러한 ‘마음의 마젤란’들은 다양한 분야와 국가에서 심리학의 기원을 예증하고 있다.

### 진화심리학과 행동유전학

인간의 특질은 태어날 때부터 존재하는 것인가, 아니면 경험을 통해서 발달하는 것인가? 이 물음은 심리학에서 가장 크고 지속적인 논제가 되어왔다. 그렇지만 **선천성-후천성 논제**(nature-nurture issue)에 관한 논쟁은 고대로부터 이어져 온 것이다. 고대 그리스 철학자 플라톤(기원전 428~348)은 우리가 품성과 지능을 조상으로부터 물려받았으며 특정 관념들은 생득적이라고 가정하였다. 아리스토텔레스(기원전 384~322)는 우리 마음에서 감각을 통해 외부세계로부터 받아들이지 않는 것은 아무것도 없다고 맞받아쳤다.

1600년대에 유럽 철학자들이 이 논쟁에 다시 불을 붙였다. 존 로크는 마음이란 경험이 채색하는 빈 서판과 같은 것이라고 주장하였다. 르네 데카르트는 이에 동의하지 않고 몇몇 관념들은 생득적

**인지신경과학** 지각, 사고, 기억, 언어 등 인지와 연계된 두뇌활동을 연구하는 학제적 분야

**심리학** 행동과 심적 과정의 과학

**선천성-후천성 논제** 유전자와 환경이 심적 특질과 행동의 발달에 기여하는 상대적 공헌에 대한 해묵은 논쟁. 오늘날의 과학은 특질과 행동이 선천성과 후천성의 상호작용에서 출현하는 것으로 간주한다.

학습을 위한 조언 : 기억 연구자들은 ‘검증 효과’를 보여주고 있다. 즉, 우리가 스스로 자기검증과 되뇌기를 통해 정보를 인출할 수 있다면 훨씬 더 많은 정보를 파지할 수 있다(서막 마지막 부분에서 더 많은 내용을 볼 수 있다.).

**자연이 제공하는 선천성-후천성 실험** 일란성쌍둥이는 동일한 유전자를 가지고 있기 때문에, 기질과 지능을 비롯한 여러 특질에 유전과 환경이 미치는 영향에 서광을 비춰줄 수 있는 연구의 이상적인 참가자들이다. 일란성쌍둥이와 이란성쌍둥이 연구는 후속하는 여러 장에서 기술할 풍부한 결과들을 제공해주는데, 그 결과들은 선천성과 후천성 모두의 중요성을 강조한다.



(left) © Rubberball/Getty Images; (right) Tony Freeman/PhotoEdit

**자연선택** 유전된 특질의 변이라는 범위 내에서 자손번식과 생존에 기여하는 특질은 후세대에게 전달될 가능성이 더 크다는 원리

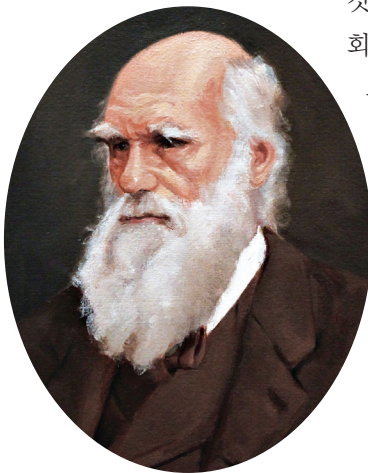
**진화심리학** 자연선택의 원리를 사용하여 행동과 마음의 진화를 연구하는 분야

**행동유전학** 행동에 대한 유전적 영향과 환경적 영향의 상대적 힘과 제한점에 관한 연구

이라고 굳게 믿었다. 데카르트의 견해는 두 세기가 지난 후에 호기심 많은 한 박물학자로부터 지지를 받았다. 1831년에 어느 입장으로도 치우치지 않았던 박물학도이지만 곤충과 연체동물 그리고 조개의 열렬한 수집광이 역사적인 세계일주의 닳을 올리게 되었다. 22세 약관의 항해자인 찰스 다윈은 인근 섬의 거북이와 차이를 보이고 있는 다른 섬의 거북이를 포함하여, 자신이 접한 동물종의 민기 어려울 만큼의 변이를 심사숙고하였다. 다윈이 1859년에 출판한 종의 기원은 **자연선택(natural selection)**이라는 진화과정을 제안함으로써 이러한 다양성을 설명하였다. 즉, 자연은 우연한 변이 가운데 유기체가 특정 환경에서 가장 잘 생존하고 후손을 퍼뜨릴 수 있게 해주는 특질을 선택한다는 것이다. 철학자 대니얼 데닛(1996)이 ‘누군가 생각해낸 것 중에서 최고의 아이디어’라고 극찬하고 있는 다윈의 자연선택 원리는 150여 년이 지난 오늘날에도 여전히 생물학의 체제화 원리로 굳건하게 남아있다. 또한 진화는 21세기 심리학에서도 중요한 원리가 되어왔다. 이 사실은 다윈을 즐겁게 해주었을 것이 틀림없다. 그는 자기 이론이 동물의 구조(예컨대, 북극곰의 흰털)뿐만 아니라 행동(예컨대, 인간의 기쁨이나 분노와 관련된 정서 표현)도 설명하는 것이라고 믿었기 때문이다.

선천성-후천성 논제는 오늘날 심리학자들이 생물학적 특성과 경험의 상대적 공헌을 탐구하고 있기에, 이 책 전반에 걸쳐서 반복 등장한다. 예컨대, 심리학자들은 공통적인 생물학적 특성과 진화사로 인하여 우리 인간이 얼마나 유사한지를 묻는다. 이 물음이 **진화심리학(evolutionary psychology)**의 핵심이다. 그리고 상이한 유전자와 환경으로 인하여 얼마나 다양한지를 묻는다. 이것이 **행동유전학(behavior genetics)**의 핵심이다. 성차는 생물학적 특성이 결정하는가, 아니면 사회가 만들어내는가? 아동의 문법은 대체로 생득적인가, 아니면 경험이 만들어내는가? 지능과 성격의 차이는 유전과 환경에 의해서 얼마나 영향을 받는 것인가? 성행동은 내적인 생물학적 특성이 ‘촉발’하는가, 아니면 외적 유인 자극이 ‘이끄는가?’ 우울증과 같은 심리장애를 두뇌장애로 치료해야 하는가, 사고장애로 치료해야 하는가, 아니면 둘을 모두 고려해야 하는가?

이러한 논쟁들은 계속되고 있다. 그렇기는 하지만 여러분은 오늘날 과학에서 선천성-후천성 간의 긴장이 해소되고 있다는 사실을 보게 될 것이다. 즉, 후천성은 선천성이 부여하는 것에 작동한다. 인간은 학습하고 적응하는 엄청난 능력을 생물학적으로 부여받는다. 나아가서 모든 심리적 사건(모든 사고와 정서)들도 마찬가지로 생물학적 사건들이다. 따라서 우울증은 두뇌장애인 동시에 사고장애일 수 있는 것이다.



**찰스 다윈** 자연선택이 신체뿐만 아니라 행동도 조성한다고 주장하였다.



(left) Mank Cuthbert/UK Press/Getty Images, (right) © Hemis/Alamy

**문화와 키스하기** 키스하기는 다양한 문화에 걸쳐 존재한다. 그렇지만 키스하는 방식은 문화에 따라 다르다. 여러분이 누군가의 입술에 키스하는 것을 상상해보라. 머리를 좌우 어느 쪽으로 기울이는가? 글을 왼쪽에서 오른쪽으로 읽어가든 서구 문화에서는, 영국 윌리엄 왕자와 케이트의 유명한 키스 그리고 로댕의 조각에서 보는 바와 같이, 대략 2/3의 남녀가 오른쪽으로 키스한다. 한 연구에서 보면, 글을 오른쪽에서 왼쪽으로 읽는 히브리인과 아랍인들은 77%가 왼쪽으로 키스한다(Shaki, 2013).

### 비교문화심리학과 성별심리학

특정 시점과 장소에서 수행한 심리학 연구, 특히 조셉 헨리히 등(2010)이 WEIRD 문화<sup>1)</sup>라고 명명한 문화에 속한 사람들을 대상으로 수행한 심리학 연구들로부터 사람 일반에 관하여 무엇을 알 수 있는가? 이 책 전반에 걸쳐서 자주 보겠지만 **문화(culture)**, 즉 한 세대에서 다음 세대로 전달하는 공유된 생각과 행동이 중요하다. 문화는 행동을 조성한다. 문화는 신속성과 솔직성의 기준, 혼전 성경험과 다양한 체형에 대한 태도, 격식을 찾는 경향성, 눈맞춤을 하려는 의향, 대화할 때의 거리 등 수많은 것들에 영향을 미친다. 그러한 차이점들을 자각함으로써 우리는 다른 사람들도 우리와 마찬가지로 생각하고 행동할 것이라고 가정하지 않을 수 있다.

그렇지만 우리가 공유하는 생물학적 유산이 우리 모두를 보편적인 인간 가족의 일원으로 묶어 준다는 사실도 참이다. 우리들 각자는 특정 측면에서는 다른 모든 사람들과 닮았고, 다른 측면에서는 일부의 사람들과 닮았으며, 또 다른 측면에서는 전혀 닮지 않았다. 모든 인종과 문화의 사람들을 연구하는 것은 사람들 간의 유사성과 차이점, 한 가족으로서의 인류와 다양성을 밝혀내는 데 도움을 준다.

여러분은 이 책 전반에 걸쳐 성별도 중요하다는 사실을 보게 될 것이다. 연구자들은 꿈의 내용, 정서를 표현하고 탐지하는 방식 그리고 알코올 남용장애, 우울증, 섭식장애 등의 위험성에서 성차를 보고하고 있다. 성차는 우리를 매혹시키며, 성차 연구는 우리에게 도움을 줄 잠재성이 크다. 예컨대, 많은 연구자들은 여성이 관계를 형성하기 위한 대화를 더 많이 나누는 반면에, 남성은 정보를 제공하고 충고하는 말을 더 많이 한다고 하였다(Tannen, 2001). 이러한 차이점을 아는 것은 일

“모든 사람들은 동일하다. 단지 습관만이 차이를 보인다.”

공자(기원전 551~479)

**문화** 한 집단의 사람들이 공유하며 한 세대에서 다음 세대로 전달하는 지속적인 행동, 생각, 태도 그리고 전통

1) 역주 : ‘WEIRD’는 Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic(서구의, 교양 있는, 선진국의, 부유한, 민주적인)의 두문자어이다. ‘괴상한, 별난’ 등의 뜻을 가진 영어 단어 ‘weird’에 대응하도록 표현한 것이다. 전통적으로 심리학 연구는 WEIRD 문화에 속한 것으로 생각할 수 있는 미국의 대학생들을 대상으로 많이 수행하였으며, 이 연구결과를 다양한 문화권에 속해있는 사람 일반에 적용하고자 시도하였다. 대부분의 연구 참가자를 제공하는 WEIRD 문화에 속한 사람은 지구촌 전체 인구의 단지 12%에 불과함에도 말이다.

**긍정심리학** 개인과 지역사회가 융성하도록 도와주는 장점과 덕목을 발견하고 조장한다는 목표를 가지고, 인간의 기능성을 과학적으로 연구하는 심리학 분야

**분석 수준** 어느 것이든 주어진 현상에 대한 생물학적 분석에서부터 심리적 분석과 사회문화적 분석에 이르는 서로 다른 보완적 견해

**생물심리사회적 접근** 생물학적, 심리학적 그리고 사회문화적 분석 수준을 아우르는 통합적 접근

상의 관계에서 갈등과 오해를 예방하는 데 도움을 줄 수 있다.

그렇지만 생물학적으로나 심리적으로나 남자와 여자는 압도적으로 유사하다는 사실을 다시 언급해야겠다. 남자이든 여자이든 우리는 동일한 연령에 걸기를 배운다. 동일한 빛감각과 소리감각을 경험한다. 배고픔, 욕망, 공포의 고통을 동일하게 느낀다. 전반적으로 유사한 지능과 안정감을 나타낸다.

**명심할 사항** : 특정 태도와 행동들이 성별이나 문화에 따라서 차이를 보이는 경우에도, 기저 원인은 매우 동일하다.

### 긍정심리학

심리학의 초기 100년은 학대와 불안, 우울과 질병, 편견과 가난 등과 같은 불행을 이해하고 치료하는 데 초점을 맞추었다. 오늘날에도 많은 심리학 분야는 이러한 도전거리들을 계속해서 탐구하고 있다. 마틴 셀리그먼과 그의 동료들(2002, 2005, 2011)은 이렇게 손상을 복구하고 질병을 치유해야 할 필요성을 간과하지 않은 채, 인류의 번영에 관하여 더 많은 연구를 수행할 것을 주창해왔다. 이 심리학자들은 자신의 접근을 **긍정심리학(positive psychology)**이라고 부른다. 이들은 행복이 즐겁고 몰입하며 의미 있는 삶의 부산물이라고 믿고 있다. 따라서 긍정심리학은 과학적 방법들을 사용하여 우리의 재능을 활용하는 ‘좋은 삶’ 그리고 현재의 우리를 넘어서는 ‘의미 있는 삶’의 구축을 탐구하고 있다.

### 심리학의 세 가지 주요 분석 수준

#### P-4 심리학의 분석 수준 그리고 이와 관련된 조망은 어떤 것인가?

우리 모두는 보다 큰 사회시스템의 부분이면서 개별적으로도 복잡한 시스템이다. 그렇지만 개개인은 신경계와 신체기관과 같은 보다 작은 시스템들로 구성되어 있으며, 이것들은 다시 세포와 분자 그리고 원자와 같이 더 작은 시스템들로 구성되어 있다.

이렇게 위계적인 시스템들은 다양한 **분석 수준(level of analysis)**을 시사하며, 그 분석 수준들은 상호 보완적인 조망을 제공한다. 다양한 분석 수준은 총체적으로 통합적인 **생물심리사회적 접근(biopsychosocial approach)**을 형성하며, 이 접근은 생물 요인과 심리 요인 그리고 사회문화 요인의 영향을 고려한다(그림 1).

각 수준은 심리학의 설명에서 중요한 역할을 담당한다. 각 수준은 행동이나 심적 과정을 들여다보는 귀중한 관점을 제공하지만, 각각은 자체적으로 불완전하다. 상이한 학문분야들이 그러한 것과 마찬가지로, 심리학의 다양한 조망들은 상이한 물음을 던지며 자체적인 제한점을 가지고 있다. 한 조망은 생물학적이거나 심리적이거나 사회문화적 수준 중에서 어느 하나를 더 강조할 수 있지만, 다양한 조망들은 상호 간에 보완적이다. 예컨대, 그 조망들이 분노를 어떻게 바라보고 있는지를 보도록 하자.

- 신경과학적 조망의 연구자는 ‘얼굴이 붉어지고’ ‘홍분하는’ 신체 상태를 유발하는 두뇌회로를 연구할 수 있다.
- 진화론적 조망의 연구자는 분노가 어떻게 조상들의 유전자가 살아남는 것을 촉진시켰는지를 분석할 수 있다.
- 행동유전학적 조망의 연구자는 유전과 환경이 어떻게 기질에서의 개인차에 영향을 미치는지를 연구할 수 있다.

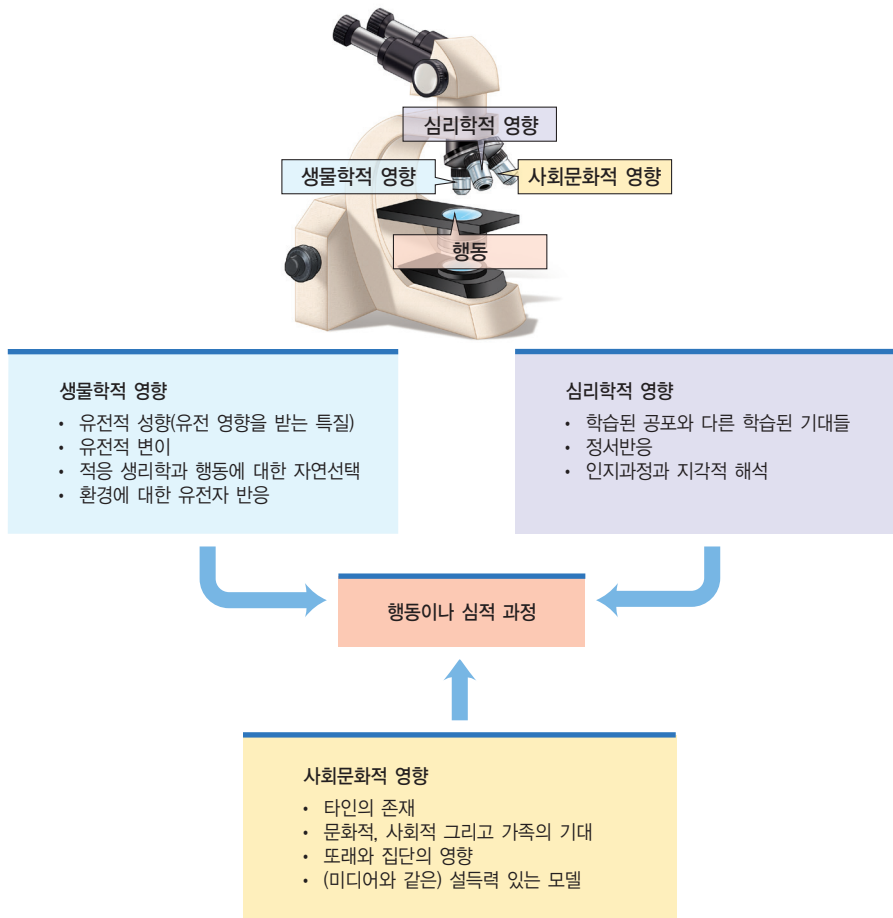


JUERGEN SCHWARZ/AP/Getty Images



▼ 그림 1

**생물심리사회 접근** 이러한 통합적 견지는 다양한 분석 수준을 아우르며 주어진 행동이나 심적 과정에 대한 보다 완벽한 그림을 제공해준다.



- 정신역동적 조망의 연구자는 분노의 분출을 무의식적 적대감의 방출로 간주할 수 있다.
- 행동적 조망의 연구자는 어떤 외적 자극이 분노반응이나 공격 행위를 초래하는지를 결정하고자 시도할 수 있다.
- 인지적 조망의 연구자는 상황의 해석이 어떻게 분노에 영향을 미치며 분노가 어떻게 사고에 영향을 미치는지를 연구할 수 있다.
- 사회문화적 조망의 연구자는 분노의 표현이 문화 맥락에 따라 어떻게 다른 것인지를 연구할 수 있다.

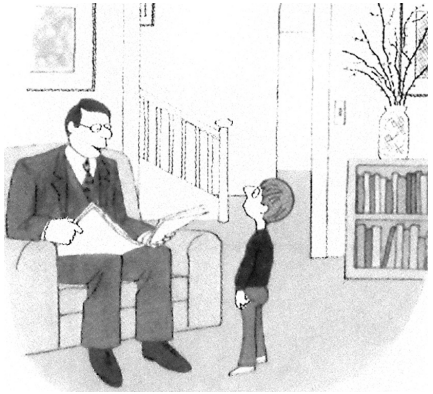
명심할 사항 : 삼차원 대상의 이차원적 관점과 마찬가지로, 각 조망은 유용하다. 그렇지만 각각은 자체적으로 전체적인 모습을 보여주지 못한다.

### 심리학의 하위분야

#### P-5 심리학의 주요 하위분야는 무엇인가?

실험실의 화학자를 머리에 그려보면, 아마도 유리용기들과 하이테크 실험기기에 둘러싸인 흰 가운의 과학자가 머리에 떠오르지 모르겠다. 작업 중인 심리학자를 머리에 그려보는데, 다음과 같은 모습을 떠올린다면 올바르게 생각하는 것이겠다.

- 쥐 두뇌를 탐침으로 자극하고 있는 흰 가운의 과학자
- 유아가 친숙한 그림에 얼마나 빨리 싫증 내는지를, 즉 다른 곳을 보게 되는지를 측정하는 지능 연구자



© The New Yorker Collection, 1986. J. B. Handelsman from cartoonbank.com. All Rights Reserved.

“마이클, 아빠는 사회과학자란다. 다시 말해서 전기와 같은 것은 설명할 수 없지만, 만일 네가 사람에게 대해서 알고 싶다면, 아빠가 바로 적임자란다.”

“일단 보다 큰 아이디어의 차원으로 확장되면, 마음은 원래의 크기로 결코 되돌아오지 않는다.”

올리버 웬델 홈스, 1809~1894

“나는 깨닫지도 못한 일을 말하였고, 스스로 알 수도 없고 헤아리기도 어려운 일을 말하였나이다.”

유희기 42장 3절

- 사원들을 위한 새로운 ‘건강한 생활양식’ 훈련 프로그램을 평가하고 있는 회사 중역
- 입양한 10대의 기질이 양부모를 더 닮는지 아니면 친부모를 더 닮는지에 관한 데이터를 분석하기 위해서 컴퓨터 앞에 앉아있는 연구자
- 내담자의 우울한 생각에 주의 깊게 귀를 기울이고 있는 심리 치료사
- 인간의 가치와 행동의 변산성에 관한 데이터를 수집하기 위하여 다른 문화를 방문 중인 여행자
- 다른 사람들과 심리학의 즐거움을 공유하는 선생이나 작가

우리가 심리학이라고 부르는 하위분야들의 집합체는 상이한 학문분야들을 위한 만남의 장소가 된다. 미국심리과학회 회장인 존 카시오포(2007)는 “심리학은 과학계의 허브, 즉 중심지”라고 천명하였다. 즉, 다양한 관심사를 가지고 있는 사람들을 위한 완벽한 안식처가 된다. 생물학적 실험에서부터 문화 비교에 이르기까지 다양한 활동 속에서도 공통적인 물음이 심리학의 하위분야들을 하나로 묶어준다. 즉, 행동과 그 행동의 기저를 이루는 마음을 기술하고 설명하는 것이다.

어떤 심리학자들은 심리학의 지식기반을 형성하는 **기초연구(basic research)**를 수행한다. 이 책의 여러 부분에서 두뇌와 마음 간의 연구를 탐구하는 생물심리학자(biological psychologist), 자궁에서부터 무덤에 이르기까지 변화하는 능력을 연구하는 발달심리학자(developmental psychologist), 우리가 직각하고 사고하며 문제를 해결하는 방법을 실험적으로 접근하는 인지심리학자(cognitive psychologist), 우리의 지속적인 특질을 탐구하는 성격심리학자(personality psychologist), 우리가 상대방을 어떻게 바라보며 영향을 주는지를 연구하는 사회심리학자(social psychologist) 등 이러한 기초연구를 수행하는 다양한 연구자들을 보게 될 것이다.

기초심리학자와 또 다른 심리학자들은 현실적 문제를 다루는 **응용연구(applied research)**도 수행한다. 예컨대, 산업조직심리학자(industrial/organizational psychologist)들은 심리학 개념과 방법들을 사용하여 조직체와 회사가 사원들을 효율적으로 선발하고 훈련하며, 사기와 생산성을 고양하고, 제품을 디자인하며 시스템을 구현하는 데 도움을 준다.

대부분의 심리학 교과서가 심리과학에 초점을 맞추고 있지만, 심리학은 행복한 결혼생활 방법, 불안이나 우울을 극복하는 방법, 자녀 양육방법 등과 같은 현실적인 문제들에 공헌하는 전문영역이기도 한다. 과학으로서의 심리학은 이러한 개입을 ‘효율성 증거’에 근거하고자 최선을 다한다. **상담심리학자(counseling psychologist)**는 사람들이 학업, 직업 그리고 부부간의 문제 등의 도전거리와 위기에 대처하고 자신의 개인적·사회적 기능을 증진시킬 수 있도록 도와준다. **임상심리학자(clinical psychologist)**는 정신, 정서, 행동장애를 평가하고 치료한다. 상담심리학자와 임상심리학자는 모두 심리검사를 실시하고 해석하며, 상담과 심리 치료를 제공하고, 때로는 기초연구와 응용 연구를 수행하기도 한다. 반면에 **정신과 의사(psychiatrist)**는 심리 치료를 제공하기도 하지만, 약물을 처방하고 심리장애의 신체적 원인을 치료할 수 있는 면허증을 가지고 있는 의사이다.

**지역사회심리학자(community psychologist)**들은 사람들을 환경에 적합하도록 변화시키고자 시도하기보다는 모든 사람들에게 건강한 사회적·물리적 환경을 조성하는 역할을 수행한다(Bradshaw et al., 2009; Trickett, 2009). 예컨대, 만일 학교 폭력이 문제라면, 어떤 심리학자들은 폭력 학생을 변화시키고자 노력할 것이다. 많은 학생들이 초등학교에서 중학교로 진학하는 데 어려움을 겪고 있다는 사실을 알았다면, 개별 학생들에게 어떻게 대처해야 하는지를 훈련시킬 수 있다. 반면에 지역사회심리학자들은 학교 경험을 초기 청소년들의 욕구에 맞도록 조정하는 방법을 찾는다. 학교 폭력을 예방하기 위하여 학교와 이웃이 폭력을 어떻게 조장하고 있는지 그리고 방관자 개입을 어

**기초연구** 과학지식 기반을 증대시키려는 목적을 갖는 순수과학

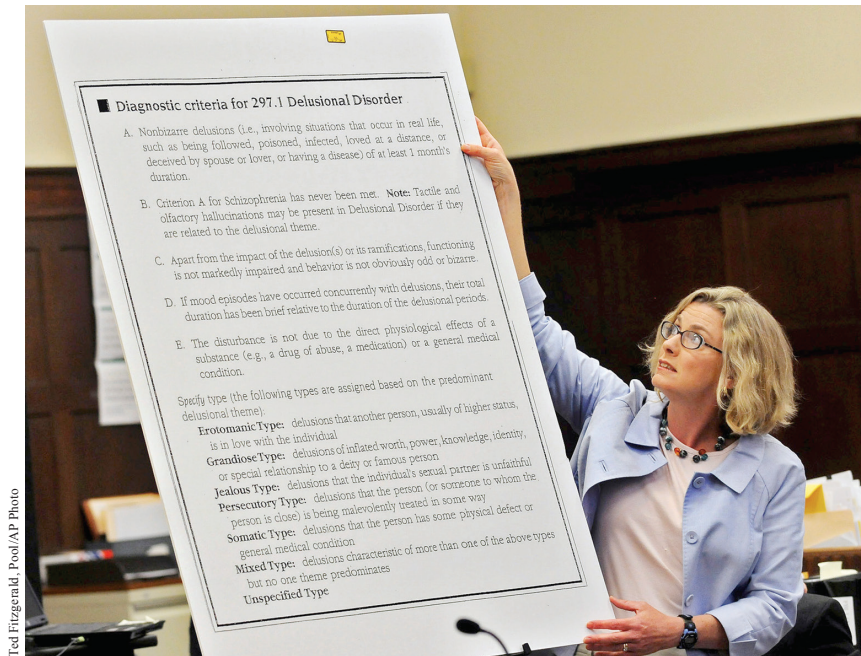
**응용연구** 현실 문제를 해결하려는 목적을 갖는 과학연구

**상담심리학** 삶의 문제(학교, 직장 또는 결혼과 관련되기 심상이다.) 또는 보다 나은 삶의 질을 달성하는 문제를 가지고 있는 사람을 지원하는 심리학의 한 분야

**임상심리학** 심리장애를 가지고 있는 사람을 연구하고 평가하며 치료하는 심리학의 한 분야

**정신의학** 심리장애를 다루는 의학의 한 분야. 심리 치료뿐만 아니라 의학 치료(예컨대, 약물 치료)도 제공하는 의사들이 활동하는 분야

**지역사회심리학** 사람들이 자신의 사회 환경과 상호작용하는 방식 그리고 사회 제도가 개인과 집단에 영향을 미치는 방식을 연구하는 심리학의 한 분야



Ted Fitzgerald, Pool/AP Photo

**법정에서의 심리학** 법심리학자들은 심리학 원리와 방법들을 형사사법제도 내에 적용한다. 그들은 목격자의 신뢰도를 평가하고, 피고의 심리 상태나 향후의 위험에 대하여 법정에서 진술한다.



Image Source/Punchstock

뎅게 증진시킬 수 있는지를 연구할 수 있다(Polanin et al., 2012).

생물학적 조망에서부터 사회적 조망에 이르기까지의 다양한 조망 그리고 실험실에서 임상 클리닉에 이르기까지 다양한 상황에서, 심리학자들은 많은 학문분야들과 연관되어 있다. 심리학자들은 의대, 법대, 신학대학에서도 교수로 활동하며, 병원이나 공장 그리고 회사 사무실에서도 일한다. 심리역사학(역사적 인물의 심리학적 분석), 언어심리학(언어와 사고의 연구) 그리고 심리도예학(괴짜의 연구)<sup>2)</sup>과 같은 학제적 연구에도 종사하고 있다.

심리학은 현대 문화에도 영향을 미치고 있다. 지식은 우리를 변화시킨다. 태양계와 질병의 병균 이론 지식이 사람들의 생각과 행동방식을 변화시킨다. 심리학 연구결과에 대한 지식도 사람들을 변화시킨다. 사람들은 심리장애를 더 이상 처벌과 추방으로 치료할 수 있는 도덕적 무능력으로 판단하지 않는다. 여자를 남자보다 정신적으로 열등한 존재로 치부하지도 않는다. 아동을 무지하며 길들일 필요가 있는 육구로 가득 찬 짐승으로 간주하고 양육하지 않는다. 모턴 헛트(1990, p. 206)는 다음과 같이 지적한다. “모든 경우에 지식은 태도를 수정시켜 왔으며, 그 태도를 통해 행동을 수정시켜 왔다.” 일단 심리학에서 잘 수행한 연구들, 예컨대 신체와 마음은 어떻게 연계되는 것인가, 아동의 마음은 어떻게 성장하는 것인가, 우리는 어떻게 지각경험을 구성하는 것인가, 경험을 어떻게 기억하고 잘못 기억하는 것인가, 문화에 따라서 사람들은 어떻게 차이 나고 유사한 것인가 등에 대한 연구들을 자각하게 되면, 여러분의 마음은 결코 그 이전과 동일할 수 없을 것이다.

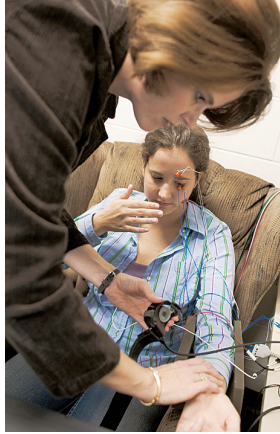
그렇지만 심리학의 한계를 명심하기 바란다. 러시아의 소설가 레오 톨스토이(1904)가 던진 다음과 같은 궁극적 물음들에 심리학이 답을 줄 것이라고 기대해서는 안 된다. “나는 왜 살아야만 하는가? 나는 왜 무엇인가를 해야만 하는가? 나를 기다리고 있는 어쩔 수 없는 죽음도 돌이킬 수 없고 파괴할 수 없는 어떤 목표가 삶에는 존재하는가?”

비록 삶의 의미심장한 많은 물음들이 심리학을 넘어서는 것이기는 하지만, 몇 가지 매우 중요한 물음들에 대한 답을 심리학입문 수업에서도 들어볼 수 있다. 뼈를 깎는 노력을 경주한 연구를 통해서 심리학자들은 두뇌와 마음, 꿈과 기억, 우울과 환희에 관한 통찰을 획득해왔다. 아직 답을 내

2) 고백컨대, 이 용어는 만우절에 저자의 멋대로 적어본 것이다.



© Laurent/Glick/BSTIP/AGE Fotostock



Hope College Public Relations



Scott J. Ferrell/CO-Roll Call, Inc./Getty Images

**심리학 : 과학과 전문직업** 심리학자들은 실험하고 관찰하며 검사하고 행동을 치료한다. 왼쪽부터 아동을 검사하고, 정서 관련 생리반응을 측정하며, 면대면 치료를 하고 있는 심리학자의 모습이다.

놓지 못하고 있는 물음들조차도 우리들이 아직 이해하지 못하고 있는 대상의 신비로움을 재조명해 줄 수 있다. 나아가서 심리학 공부는 중요한 물음들을 던지고 답하는 방법, 즉 경쟁적인 아이디어와 주장들을 평가할 때 비판적으로 사고하는 방법들을 여러분에게 가르치는 데 도움을 줄 수 있다.

심리학은 우리 인간이 어떻게 지각하고 사고하며 느끼고 행동하는 것인지에 대한 이해를 심화시켜 준다. 그렇게 함으로써 심리학은 우리 삶을 풍요롭게 해주고 우리의 시야를 확장시켜 줄 수 있다. 이 책을 통해서 나는 여러분을 그러한 목표로 안내하기를 희망하고 있다. 교육자인 찰스 엘리엇이 한 세기 전에 다음과 같이 말했던 것처럼 말이다. “책은 가장 조용하면서도 변함없는 친구이며, 가장 인내심이 많은 선생이다.”

**여러분의 기억을 증진시켜라! 그리고 학점도!**

**P-6** 심리학 원리들이 학습하고 기억해내는 것을 어떻게 도와줄 수 있는가?

여러분은 대부분의 학생들과 마찬가지로 새롭게 학습한 내용을 공고한 것으로 만드는 방법은 반복해서 읽어보는 것이라고 생각하는가? 더 도움이 되는 방법, 따라서 이 책이 권장하는 방법은 이전에 공부한 내용을 반복적으로 스스로 검증해보고 되뇌기를 해보는 것이다. 기억 연구자인 헨리 워디거와 제프리 카피키(2006)는 이 현상을 **검증 효과(testing effect)**라고 부른다(때로는 인출연습 효과 또는 검증고양 학습이라고도 부른다.). 이들은 ‘검증은 학습을 단지 평가하는 것이 아니라 증진시키는 강력한 수단’이라는 사실을 지적하고 있다. 이들의 연구에서 학생들은 40개의 스와힐리어 단어를 학습할 때 동일한 시간 동안 단어들을 재학습하는 것보다 반복적으로 검증해보았을 때, 그 단어들의 의미를 보다 잘 회상하였다(Karpicke & Roediger, 2008).

정보를 숙달하려면 그 정보를 능동적으로 처리해야만 한다. 마음은 수동적으로 무엇인가 채워지는 위장과는 다른 것이다. 운동을 함으로써 더욱 튼튼해지는 근육과 같다. 헤아릴 수도 없이 많은 실험들은 공부거리를 자신의 방식대로 표현하고 되뇌기한 후에 다시 인출해보고 개관할 때 가장 잘 학습하고 기억해낼 수 있다는 사실을 보여준다.

**SQ3R** 학습법은 이러한 원리를 도입한 것이다(McDaniel et al., 2009; Robinson, 1970). SQ3R은 훑어보기(Survey), 질문하기(Question), 읽기(Read), 인출하기(Retrieve)<sup>3)</sup>, 개관하기(Review) 5가지 단계의 두문자이다.

하나의 장(chapter)을 공부하려면, 우선 조감도를 보듯이 훑어보라. 제목을 훑어보고 그 장이 어

**검증 효과** 정보를 단지 읽어보는 것 보다는 인출을 시도한 후에 기억에 증진되는 효과. 때로는 ‘인출연습 효과’ 또는 ‘검증고양 학습’이라고도 부른다.

**SQ3R** 훑어보고, 질문을 던지며, 읽고, 인출하고, 개관하는 다섯 단계를 사용하는 공부법

3) 때로는 ‘암송하기(Recite)’라고도 부른다.

떻게 조직되어 있는지에 주목하라.

각각의 핵심 절을 읽기에 앞서, 번호가 붙어있는 학습목표 질문(이 절의 경우라면 “심리학 원리들이 학습하고 기억해내는 것을 어떻게 도와줄 수 있는가?”)에 답해보려고 시도해보라. 뢰디거와 브리짓 핀(2009)은 “답을 인출해보고자 시도하고 실패하는 것이 실제로 학습에 유용하다.”는 사실을 찾아내었다. 읽기에 앞서 자신의 이해도를 검증하고는 아직 아무것도 모른다는 사실을 발견한 사람이 보다 잘 학습하고 기억해내게 된다.

그런 다음에 물음에 대한 답을 적극적으로 탐색하면서 읽어라. 일단 자리를 잡고 앉았으면, 지치지 않고 받아들일 수 있는 만큼만 읽어라(일반적으로 하나의 주요 절이 되겠다.). 적극적으로 비판적으로 읽어라. 질문을 던져라. 노트를 하라. 여러분 자신의 아이디어를 생성하라. 예컨대, 읽은 내용이 여러분 자신의 삶과 어떻게 관련되는가? 그 내용이 여러분의 생각을 지지하는가 아니면 도전하는가? 증거는 얼마나 설득적인가?

한 절을 읽었다면, 주요 아이디어들을 인출해보라. 스스로 검증해보라. 여러분이 알고 있는 것이 무엇인지를 헤아려보는 데 도움이 될 뿐만 아니라 검증 자체가 효과적으로 학습하고 정보를 저장하는 것을 도와주게 된다. 스스로 반복적으로 검증해보는 것이 좋다. 학습목표 질문에 스스로 답을 한 후에, 제공한 답을 확인해보고, 필요하다면 다시 읽어라.

마지막으로 개관하라. 여러분이 작성한 노트를 읽고, 다시 그 장의 체제에 주의를 기울이면서 그 장 전체를 신속하게 개관해보라. 여러분의 이해를 확인하기 위하여 다시 읽어보기에 앞서 하나의 개념이 무엇인지를 적어보거나 말해보라.

다음에 제시하는 네 가지 부가적인 학습 지침이 여러분의 학습을 더욱 촉진시킬 수 있겠다.

공부시간을 분산시켜라. 심리학에서 가장 오래된 결과 중의 하나는 분산학습이 집중학습보다 기억을 촉진시킨다는 사실이다. 공부거리를 전격적으로 한꺼번에 머리에 집어넣으려고 하는 것보다는 매일 1시간씩 일주일에 6일 동안 공부하는 것처럼, 공부시간을 분산시킬 때 더 잘 기억해낼 수 있다. 예컨대, 한 장(章) 전체를 한 자리에서 한꺼번에 모두 읽으려고 시도하는 것보다는 각 장의 한 절씩만 읽은 다음에 다른 일을 하라. 심리학 공부를 다른 교과목 공부 사이에 끼워 넣는 것이 장기적인 기억을 증진시키고 과신하지 않도록 해준다(Kornell & Bjork, 2008; Taylor & Rohrer, 2010).

비판적으로 사고하는 방법을 배워라. 여러분이 책을 읽고 있든 수업을 듣고 있는지 간에, 사람들이 가정하는 것과 가치들을 노트하라. 어떤 조망이나 편향이 주장의 근거를 이루고 있는가? 증거를 평가하라. 일화적인 증거인가? 아니면 정보가치를 가지고 있는 실험에 근거한 것인가? 결론을 평가하라. 대안적 설명은 없는가?

수업 내용을 적극적으로 처리하라. 강의의 핵심 아이디어와 하위 아이디어들을 경청하라. 그 내용을 적어놓아라. 강의 중이나 종료 후에 질문을 하라. 수업 중에도 혼자 공부할 때와 마찬가지로 정보를 적극적으로 처리하라. 보다 잘 이해하고 기억하게 될 것이다. 한 세기 전에 심리학자 윌리엄 제임스가 지적한 바와 같이, “반응 없이는 받아들이는 것도 없으며, 표현하지 않고는 감동도 없다.” 정보를 여러분 자신의 것으로 만들어라. 여러분의 표현으로 필기를 하라. 손으로 직접 필기하는 것은 노트북 컴퓨터에 표현을 그대로 입력하는 것에 비해서 여러분 자신의 표현을 더 적극적으로 처리하게 해주기 때문에 기억을 더 잘할 수 있게 해준다(Mueller & Oppenheimer, 2014). 읽는 것을 이미 알고 있는 것과 관련시켜라. 그 내용을 누군가에게 말해보라(모든 교수들이 동의하듯이, 가르치는 것은 기억하는 것이다.).

과잉학습하라. 심리학은 ‘과잉학습이 기억을 증진’시킨다는 사실을 알려준다. 사람들은 자신이 알고 있는 것을 과대평가하기 십상이다. 여러분은 각 장을 읽으면서 이해할 수는 있겠지만, 그러한 친숙감은 잘못된 안도감일 수 있다.

“책을 다시 들여다보는 것보다는 시간이 걸리더라도 스스로 노력을 기울여 회상해보는 것이 더 좋다.”

윌리엄 제임스, *심리학원리*, 1890

개 관 심리학 이야기

기억해야 할 용어와 개념들

앞쪽의 페이지들을 들춰보기 전에 다음 용어들의 정의를 적어봄으로써 스스로 검증해보라.

- 검증 효과(testing effect)
- 구조주의(structuralism)
- 긍정심리학(positive psychology)
- 기능주의(functionalism)
- 기초연구(basic research)
- 문화(culture)
- 분석 수준(level of analysis)
- 상담심리학(counseling psychology)
- 생물심리사회적 접근(biopsychosocial approach)

- 선천성-후천성 논제(nature-nurture issue)
- 심리학(psychology)
- 응용연구(applied research)
- 인본주의 심리학(humanistic psychology)
- 인지신경과학(cognitive neuroscience)
- 임상심리학(clinical psychology)
- 자연선택(natural selection)
- 정신의학(psychiatry)
- 지역사회심리학(community psychology)
- 진화심리학(evolutionary psychology)
- 행동유전학(behavior genetics)
- 행동주의(behaviorism)
- SQ3R