인간 내면 직시하는 힘 기르는 책 읽기

취재 김민정 리포터 mjkim@naeil.com
도움말 조증열 교수(경남대학교 심리학과)

지금 심리학과는? 과학적 연구 방법 통해 사람의 마음 분석

심리학은 인간의 마음과 행동을 다루는 학문이다. 예술이나 종교, 인문학과 비교하면 '인간을 탐구한다'는 점은 같지만, 심리학은 과학적인 연구 방법으로 분석한다는 점에서 차이가 있다. 사회학, 경제학 등이 사회적 구조 속에서 인간을 이해하는 것과 달리 심리학은 인간 자체의 내면에 관심을 두고 연구한다.

심리학은 크게 기초심리학과 응용심리학으로 나눌 수 있다. 기초심리학에는 인지·지각·학습·언어·발달심리학 등이 있고 응용심리학에는 사람의 정신이나 행동장애를 진단·치료하는 상담심리학과 기업 현장에서 근로자의 적응도를 높이는 노동 환경을 살피는 산업·조직심리학 등이 있다. 과학적인 실험과 분석 과정에서 필요한 심리검사, 통계분석 등을 다루는 연구 방법론의 비중도 크다.

졸업 후 심리검사기관, 병원, 각종 상담기관 등에서 일하거나 중·고등학교 상담교사로 근무한다. 또 보호관찰소, 교도소·소년원 등의 교도직 공무원 등 공공기관으로 취업하거나 석·박사 학위를 받은 후 연구소의 연구원으로 진출한다.

대학이 말하는 심리학과 실험 심리학부터 인본주의 심리학까지 망라

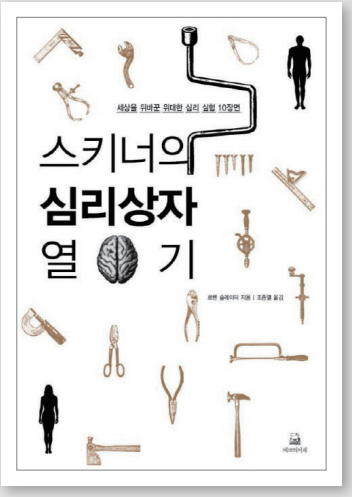
"심리학은 인간의 다양한 행동, 예를 들어 지적·사회적·정서적 행동뿐만 아니라 범죄 행동에 대해 연구합니다. 또한 인지·언어, 아동 발달에도 관심을 가지며 인간의 의식·무의식, 학습, 정서, 기억, 의사 결정 등의 정신 과정이 어떻게 작용하는지 살핍니다.

심리학과는 인지·학습 심리와 같은 과학적인 실험 심리학부터 일부에서는 비과학적이라고 바라보는 상담, 임상 심리 등의 인본주의 심리학까지 다룹니다. 또한 다양한 주제와 방법론을 아우르는 과목도 교과 과정에 포함되는데요. 심리학에 대한 대중들의 지식과 관심이 상당히 높아지면서 대학에서도 최고의 경쟁력을 가진 학과로 부상 중입니다. 한국이 선진 사회로 진입하면서 나타난 흐름인데요. 개개인의 삶을 중시하고 각자의 행복을 추구하는 사회 분위기 속에서 자연스럽게 나타난 추세라고 볼 수 있습니다." _ 경남대 심리학과 조증열 교수

새로 보는 전공 적합書

심리학과

ONE PICK!



스키너의 심리상자 열기

지은이 로렌 슬레이터
펴낸곳 에코의 서재

세상을 바꾼 심리학 실험 연구

〈스키너의 심리상자 열기〉는 심리학의 기념비적인 실험 연구 10가지를 뽑아 소개한 책이다. 여러 대학에서 심리학과 지원 학생을 위한 추천 도서로 선정하기도 했다.
하나의 위대한 실험 뒤에 숨겨진 시대적·사회적 배경과 연구자의 개인 인생, 철학을 소개한다. 예를 들면 1장 '인간은 주무르는 대로 만들어진다'에서 지은이는 보상과 처벌에 의해 인간 행동이 결정된다고 밝혀낸 스키너의 쥐 실험을 설명하며 심리상자 안에서 키워져 후유증으로 자살했다고 잘못 알려진 스키너의 딸도 소개한다. 이외에도 불합리한 권위에 복종하는 이유를 연구한 밀그램의 실험, 군중 속에 있을 때 개인의 책임 의식이 분산된다는 것을 최초로 증명한 방관자 효과 연구 등도 다룬다.
경남대 심리학과 조증열 교수는 "심리학자인 내게도 감동을 주는 책이다. 일반적인 심리학 교재는 딱딱한 실험 내용 위주로 다루지만 〈스키너의 심리상자 열기〉는 연구자의 삶 전체를 조망하고 있어 흥미진진하다. 이 책을 읽으며 유명한 심리학 실험의 결과들이 결코 우연한 발견에 의한 것이 아니며, 대부분 심리학자들의 연구 인생 전체를 통해 얻어진, 피나는 노력과 도전의 결과임을 알게 되면 좋겠다. 하나의 위대한 실험은 사회의 패러다임을 완전히 바꾸기도 한다. 일례로 원숭이를 통해 사랑의 본질을 탐구한 해리 할로의 연구 결과는 아동의 양육 방식을 훈육 중심에서 애정 중심으로 바꾸는 결정적인 계기가 되었다. 심리학의 의미 있는 연구들이 인간 본성에 대한 이해를 깊게 만들고, 궁극적으로 개인의 행복한 삶에 큰 기여를 한다는 점에서 많은 학생들이 심리학에 관심을 갖길 바란다"고 당부한다.

심리학과 진로 추천 도서

제목	지은이	옮긴이	출판사	리포터의 한 줄 평
더 알고 싶은 심리학	한국심리학회		학지사	심리학의 다양한 영역을 소개하고 있어 자신의 관심 분야를 찾는 데 도움을 받을 수 있다.
아내를 모자로 착각한 남자	올리버 색스	조석현	알마	제목은 실제 사례다. 다양한 인간의 모습을 이해하는 데 큰 도움이 된다.
프레임	최인철		21세기북스	연구 결과와 다양한 사례로 프레임의 개념과 특성을 잘 소개한다. 30만부 이상 팔린 책.
죽음의 수용소에서	빅터 플랭클	이시형	청아출판사	나치 수용소에서 겪은 고통의 경험을 학문으로 승화시킨 학자가 들려주는 삶의 의미.

네 꿈을 응원해!
선배의 독서와 진로 이야기

"차갑게 분석하며 따뜻하게 보듬는 〈나도 아직 나를 모른다〉 추천해요"

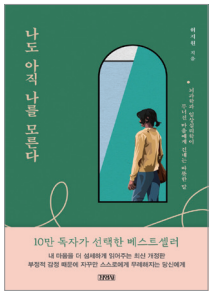
권우성
중앙대 심리학과 4학년

Q. 심리학과에 지원하게 된 동기는?

우선 '나'를 알고 싶고, 또 '다른 사람'을 알고 싶다는 마음에 지원했습니다. 고등학생 때 대인관계에 대한 고민이 많았어요. 스스로 가치 있는 사람인지, 사회에 적합한 사람인지 자주 생각했고, 다른 사람이 저를 어떻게 생각하는지에 대해서도 걱정이 많았거든요. 심리학은 사람의 심리를 다루는 학문인 만큼 제 고민에 대해서 대답을 찾을 수 있을 것 같아 끌렸습니다.
또 주변 사람들의 얘기를 들으며 트라우마나 정신질환이 영화나 뉴스에서만 접하는 먼 얘기가 아니라 가까운 사람들의 고통이 될 수도 있음을 깨달았어요. 마음의 상처나 정신질환으로 어려움을 겪는 사람을 돕고 싶었고, 자연스럽게 심리상담 진로를 선택할 수 있는 심리학과를 지망하게 됐어요.

Q. 심리학과 진학 후 입학 전 예상하지 못한 점이나 힘든 점이 있다면?

사람의 심리가 이렇게까지 복잡할 줄 몰랐어요. 고등학생 때는 심리학에서는 사람의 심리를 이해하는 공식을 다루고 이걸 이해하면 다른 사람의 마음을 명쾌하게 파악할 수 있지 않을까 생각했죠. 대학에서 공부를 하다 보니 사람의 심리와 행동은 공식화해서 정립하기 너무나 복잡하다는 것을 알게 됐어요. 이 때문에 더 어려운 학문임을 깨달았죠. 사람의 심리를 검사하고 치료할 때 혹은 연구할 때 신경 쓸 요소가 많다는 의미니까요. 또 생각보다 암기량이 많아요. 이해를 요하는 암기지만, 용어와 이론 등 외워야 할 내용이 생각보다 많아 학과 공부가 쉽진 않아요.



나도 아직 나를 모른다
지은이 허지원
펴낸곳 김영사

자신에 대한 이해를 돕는 책

〈나도 아직 나를 모른다〉는 많은 심리학과 학생들이 선호하고 추천하는 책입니다. 임상심리학과 뇌과학에 입각해서 사람의 마음을 객관적으로 분석하면서도 한편으로는 따뜻하게 보듬는 내용이에요. 책을 읽으면서 흔히 말하는 팩트 폭력을 느끼기도, 위로를 받기도 했어요. 책 안의 코너인 '오늘의 숙제'를 하다 보면 자기 자신을 알아가는 데도 많은 도움이 됩니다.

너는 나에게 상처를 줄 수 없다 1, 2
지은이 배르벨 바르데츠키
펴낸곳 걷는 나무

자신을 돌보는 일의 중요성을 깨닫게 하는 책

독일의 심리학자가 쓴 〈너는 나에게 상처를 줄 수 없다〉는 다른 사람과의 관계에서 받은 상처가 자기 자신에게, 또 그 이후 타인과의 관계에서 어떤 영향을 미치는지를 소개하면서 위로를 건네는 책입니다. 세상을 살아가면서 상처받는 일이 생길 순 있지만, 그 이후 나의 대처가 중요하다는 점을 알려주며 그 방법에 대해서도 안내하고 있어 읽어보길 권합니다.