

사람의 마음

심리학자 김태형(cafe.naver.com/psykimcafe)

1. 마음의 3대 구성요소

1) 동기(마음의 중심) : 사고와 행동의 원인으로 작용하는 심리적 요인(희망, 소망, 충동 등의 형태로 체험 / 언어적으로는 '원한다', '싶다' 등으로 표현)

(1) 생물학적 욕구(동물적 욕구)

- ① 생리적 욕구(갈증, 식욕, 성욕 등) : 결핍 욕구, 신체 항상성 유지
- ② 생명유지 욕구(안전이나 안정감에 대한 욕구, 공포에 대한 도피반응 등)

(2) 사회적 욕구(사회적 본능) : 동물에게는 없는 사람만이 가지고 있는 욕구 / 인류의 사회역사가 창조해낸 욕구

① 사랑

- 뜻 : 어떤 대상을 귀중히 여기고 아끼는 마음
- 사랑의 대상 : 자신의 요구와 지향에 부합되며 가치가 있는 대상 선택
- 호감, 우애, 애정, 애착 같은 정서적 체험
- 사랑의 대상 : 유사감을 느낀다, 대상에 접근하고 대상과 결합하려고 한다, 대상을 위해 헌신하려고 하며 그 대상과 정신적으로 혹은 육체적으로 자주 접촉하며 결합하려고 한다, 사랑하는 대상에 해로운 모든 것을 증오하게 된다
- 사회적 존재가 되기 위한 필수조건, 사회의 수용과 인정을 의미
- 거의 모든 정신병은 사랑의 욕구 좌절과 관련이 있다

② 양심

- 뜻 : 사람이 도덕적 원칙과 규범에 맞게 행동하도록 조절·통제하는 도덕감정과

도덕의식의 총체

- 사람은 양심에 비추어 스스로를 판단(행동의 결과나 과정, 동기)하고 평가한다
(자부심, 만족감, 뿌듯함 ↔ 조의식, 죄책감, 수치심, 후회)
- 도덕감정 : 공감능력에 기초해 발달, 도덕감정의 부재가 사이코패스의 전형적인 특징
- 도덕의식 : 올바른 신념과 추상적 판단능력 등에 기초해 내면화된 도덕적 원리 / 도덕의식은 보편성과 상대성을 가진다

③ 운명통제

- 뜻 : 자기 운명의 주인이 되고자 하는 욕구
- 범위 : 자신의 몸과 주변환경을 통제하려고 하는 기초적인 욕구에서부터 사회적 존재로서 자기 운명을 스스로의 힘으로 개척하려는 욕구까지를 포괄
- 사회적 존재로서의 개인의 운명은 사회를 개조해야 통제할 수 있는데, 사회개조는 개인의 힘으로는 할 수 없다.
- 통제감의 선순환 효과 : 통제욕구의 실현 → 자신감과 힘을 체득 → 더 높은 목표를 제기 → 더 높은 통제욕구의 실현 → 마음의 힘이 더 커짐
- 통제욕구 좌절 : 우울감, 무기력감, 의존심

④ 정신문화

- 뜻 : 지적 욕구(호기심, 납득할 수 있는 설명 추구), 심미적 욕구(질서, 아름다움, 대칭 추구), 정서생활에 대한 욕구(문화적, 정신적으로 풍요로운 생활을 추구) 등을 말한다
- 문화 : 사람들의 정신적 욕구를 충족시키며 그들의 자질과 능력을 표현하고 담보하는 가치 있는 역사적 창조물의 총체 / 문화는 정신적 욕구를 충족시키기 위해 만들어졌으며 그것을 위해 존재하는 것이다
- 통제욕구에서 비롯되었으나 그것에서 독립해 독자적인 욕구가 되었을 것으로 추정된다

⑤ 자존감

- 뜻 : 자신의 사회적 가치에 대한 자각에 기초해 형성되는 스스로를 존중하는 마음(사회적으로 가치 있는 사람이 되고 싶은 욕구)
- 사회적 존재가 되기 위한 필요조건이 사랑이라면, 자존감은 충분조건이다

- 자존감을 가지려면 : 건강한 인격, 사회적 자질과 능력, 사회의 긍정적인 평가와 존경이 필요하다
- 자존감의 형성에 영향을 미치는 요인들 : 부모(유년기의 부모의 지지와 격려), 자기 자신(스스로에 대한 평가), 사회(세상의 피드백)
- 자존감 부재 : 열등감, 자기학대(자포자기)와 혐오
- 자아실현의 욕구 : 인류에게 봉사하기 위해(혹은 선한 목적을 위해) 자신의 잠재력을 최대한으로 개발하고 실현하는 것

(3) 사회적 요구

- ① 사회집단의 요구 : 사회집단의 이해관계와 그로부터 제기되는 요구
 - 사회집단 : 가족, 친족, 학교, 마을, 동호회, 회사, 군대, 직업집단, 연령집단, 계급계층, 민족 등
 - 개인은 자신이 소속되어 있는 사회집단의 요구를 내면화한다
- ② 사상과 신념의 요구
 - 집단의 요구에 기초하면서도 그것으로부터 일정한 독립성을 가진다
 - 특정 종교 혹은 사상의 요구
 - 때로는 사회집단의 요구보다 더 강력한 영향을 미친다

(4) 동기의 위계화(통합)

- ① 고차적인 동기가 저차적인 동기를 지배하고 통제한다 = 저차적인 동기는 고차적인 동기를 위해 복무한다
- ② 사람, 사회의 발전수준과 동기의 차원은 정비례한다 : 원시인이나 정신병자에게는 저차적인 동기가 중요하겠지만 현대인이나 정상인에게는 고차적인 동기가 더 중요하다

2) 감정

- (1) 뜻 : 태도에 기초해 형성되는 신체적 변화를 수반하는 주관적 체험
- (2) 감정은 의미 있는 신체적, 생리적 변화를 수반한다
 - ① 몸으로 느낀다 : 부끄러울 때 얼굴이 붉어지거나 화가 났을 때 음성이 변하는 까

답

- ② 감정반응의 대상 → 대뇌피질에 신경흥분 유발 → 신경흥분이 피질하에 작용 → 자율신경계와 내장기관들의 활동을 통제하는 중추에 작용 → 다양한 생리적 변화 (심장, 혈관, 호흡기관의 활동, 골격근육의 상태와 활동에 변화) → 혈액순환의 속도와 호흡, 내분비선의 활동에서 변화
- (3) 태도(가치판단에 의해 결정되는 호-불호의 입장)에 영향을 미치는 요인들
- ① 욕구와 요구 : 지식이 사물현상들의 속성이나 연관들을 반영한다면 감정은 사람의 욕구와 대상과의 관계를 반영함
- ② 사상, 신념, 가치관, 문화 등
- ③ 개인의 고유한 취향이나 심리적 특성들
- (4) 객관세계의 사물현상들에 대한 사람들의 태도를 반영하는 심리현상 : 기쁨, 만족, 사랑, 미움, 증오, 불만, 슬픔, 자책감, 부끄러움, 수치감 등의 다양한 느낌
- (5) 감정의 종류
- ① 기분
- 비교적 오랫동안 지속되는 그리 강하지 않은 감정(우울한 기분, 슬픈 기분)
 - 길게 가는 대신 격렬하지는 않다
 - 사람들이 생활 속에서 일상적으로 체험하고 있는 감정이다
- ② 걱정
- 폭발적으로 일어나며 비교적 짧은 시간 내에 체험되는 감정 : 짧고 강하게 체험되는 감정상태로 환희, 감격, 분개, 격노, 공포, 절망 등이 포함된다
 - 걱정은 기분과는 달리 외부에 뚜렷이 드러난다(걱정은 강한 신체변화를 동반하므로 맥박, 호흡, 얼굴표정 등에 선명하게 나타난다) : 너, 흥분했지?
 - 걱정상태에서 사람들은 걱정을 일으킨 대상에 주의를 집중하며 감정에 따라 말하고 행동하게 된다, 그러나 걱정도 의식적으로 조절·통제할 수 있다
- ③ 열정
- 장기간에 걸쳐 지속되는 비교적 강렬한 감정(미시적인 대상과 관련해 단기간에 일어나기보다는 거시적인 대상과 관련해 긴 시간동안 지속되는 경우가 많다) :

- 정치운동, 음악이나 미술, 교육, 애국적 열정처럼 지속성이 긴 감정상태이다
- 비교적 강렬한 감정이지만 그 강도가 항상 일정하게 유지되지는 않는다, 오르내리는 과정을 반복하며 목표를 실현할 때까지 완강히 유지되는 특성이 있다
- 사람들을 장기적인 목표를 실현하는 데로 이끄는 중요한 역할을 한다

(6) 감정의 기능

① 가치판단의 기능

- 감정은 욕구에 기초해 형성되므로 가치판단의 원초적 기준으로 작용한다
- 감정의 가치판단 기능은 상당히 효율적이다(매번 가치판단을 위해 들여야만 하는 노력을 줄여준다), 그러나 한번 형성되면 잘 변하지 않는 문제도 있다(미운털)

② 유기체를 준비시키는 기능

- 감정은 신체를 각성시키고 활성화시킨다(조건반사적 행동반응 유발)
- 생존가능성과 적응성을 높여준다(원래 감정은 유기체의 생존가능성을 높이기 위한 목적에서부터 만들어졌다) : 감정을 일으킨 대상에게로 주의를 돌려 그 대상을 인식하고 그에 적합한 대응행동을 하도록 만들어준다

③ 사회적 관계를 촉진시키는 기능

- 감정은 중요한 '사회적 신호' : 감정은 사회관계에서 말보다 훨씬 더 많은 정보를 전달한다(감정은 타인의 내면적인 동기에 관한 정보를 주므로 대인관계에서 아주 중요하다), 사회적 관계와 유대를 증진시킨다
- 얼굴표정, 눈빛, 숨소리, 몸짓, 말소리의 속도와 억양의 높낮이, 전후맥락 등이 없는 소통이나 관계는 상상할 수 없다

④ 심리적 에너지의 기능

- 심리적 에너지 : 활동을 가능하게 해주는 힘 / 목표가 있을 때 발생·발전한다
- 판단이나 결정을 내리게 하는 힘 : 대상에 대한 호-불호에 기초하는 감정이 그 대상의 인력과 척력을 결정한다
- 감정은 물리적 에너지처럼 양적 속성을 가진다

3) 사고

(1) 감성적 인식

- ① 사물현상의 외적인 측면과 개별적인 속성, 현상에 대한 생생한 직관 / 사물현상을 생생하게 직접적으로 반영한다
- ② 감각기관들을 통해 사물현상의 형태, 크기, 색깔, 냄새, 소리, 굳기 등과 같은 외적이며 우연적이며 비본질적인 속성들을 직접 반영하는 인식의 첫 단계
- ③ 감성적 인식의 세 가지 형태
 - 감각 : 객관적인 사물현상의 개별적 속성이 감각기관을 통하여 직접적으로 반영된 의식형태 / 감각을 통해 빛깔, 소리, 냄새, 맛, 온도, 굳기 등의 속성을 파악
 - 지각 : 사물현상들의 속성들을 '연관된 전체'로서 반영하는 인식현상 / 전체성, 의미성(감각정보를 기존의 지식에 기초해 해석), 선택성(주의집중, 지각과정의 능동성)
 - 표상 : 이미 감각하고 지각한 사물현상을 개괄해 되살린 주관적 형상 / 간접적 직관형식, 일반화된 반영 / 표상에 의해서도 사물현상들을 갈라낼 수 있다 : 표상은 개념형성의 중요한 자료로 활용된다

(2) 이성적 인식

- ① 사물현상의 내적 측면과 일반적이고 본질적인 속성, 연관에 대한 추상적, 논리적 인식 / 사물현상을 추상적으로, 간접적으로 반영한다
- ② 이성적 인식 = 이성적 사유(思惟) : 이성적 인식은 어떤 대상을 직접 상대하지 않고 과거에 인식한 내용들에 기초해 이루어지는데, 이는 사고과정과 본질적으로 다르지 않기 때문에 이성적 사고와 같은 의미로 사용된다
- ③ 이성적 인식의 세 가지 형태
 - 개념 : 사물현상이 가지고 있는 일반적이며 본질적인 징표들을 파악하는 사고형식 / 까마귀, 제비, 매, 독수리, 뺨꾸기 등의 공통점에 기초해 '새'라는 개념을 만들어낸다
 - 판단 : 일정한 대상에 대해 무엇인가를 긍정하거나 부정하는 사고형식 / 기준에 따라 진위판단과 가치판단으로 나뉜다
 - 추리 : 이미 알고 있는 지식으로부터 새로운 지식을 끌어내는 사고형식(이미 진리성이 검증된 하나 또는 그 이상의 판단으로부터 새로운 판단을 이끌어내는 것) / 전체판단이 단 한 개인 직접추리와 두 개 또는 그 이상인 간접추리(귀납추리 - 연역추리)로 구분된다

2. 동기, 감정, 사고 사이의 관계

	생물학적 동기	사회적 동기
사고	웬지 추운 것 같다. 옷을 하나 더 입을까.	이런, 거짓말을 하다니. 난 나쁜 놈이야.
감정	으슬으슬한 느낌	죄책감
동기	체온유지 욕구(추위)	양심의 욕구(거짓말)

1) 동기, 감정, 사고는 하나로 밀접히 통일되어 있다

- (1) 동기와 감정은 사고(개념, 판단, 추리)에 의해 인식된다
- (2) 동기와 사고는 감정에 의해 활동성을 갖게 된다
- (3) 사고와 감정은 동기에 의해 발생하고 추동된다

2) 동전의 양면과도 같은 동기와 감정이 사고를 규정한다

- (1) 건강한 동기와 감정을 가져야 정신적으로 건강할 수 있다
- (2) 동기의 실현과 좌절의 결과는 무엇보다 감정으로 나타난다 : 동기(욕구와 요구) 좌절은 부정적인 감정을 야기하고 그것이 정상적으로 해결되지 않으면 정신장애로까지 악화된다
- (3) 자기 마음을 안다 : 자기가 어떤 사회집단의 요구를 내면화하고 있으며 자기의 개인적인 동기가 무엇인지를 아는 것

3) 무의식적인 동기와 감정을 정확히 알아야 한다

- (1) 어린 시절에 형성된 강한 동기들은 잘 의식되지 않지만 강력한 영향을 미칠 수 있다
- (2) 무의식적 동기와 의식적인 동기(목표) 사이의 관계를 잘 알아야 한다

<참고문헌>

- 『새로 쓴 심리학』, 김태형, 2009, 세창출판사, 3~5장 참고