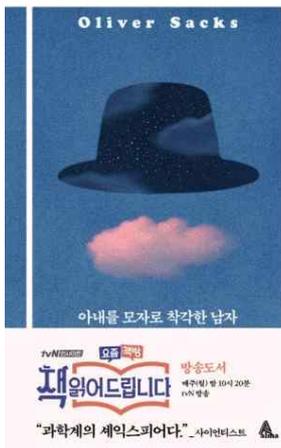


## 심비우스 북클럽 운영보고서

북클럽 팀명	오심리							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 4월 15일( 화요일) / 장 소 : 13201 강의실 앞							
참석자 명단	학번	2025****	이름	김*진	학번	2025****	이름	진*경
	학번	2025****	이름	김*겸	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*희	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*성				

### 1. 아내를 모자로 착각한 남자



책 선정 이유 : 처음 이 책을 알게 되었을 때, ‘아내’와 ‘모자’라는 전혀 다른 두 단어를, 사람과 물체가 착각이 된다는 게 의아하고 호기심이 가서 찾아보게 되었다. 또한, 선정하기 전에 온라인 서점에서 여러 리뷰를 찾아보았다. 그중 'Yes24'라는 온라인 서점의 출판사 리뷰를 읽어보게 되었다. 4부 24편의 이야기이며 1, 2부에서는 뇌 기능의 결핍과 과잉, 3, 4부에서는 지적장애를 가진 이들에게서 나오는 징후에 관한 이야기이다. 기능과 징후에서만 나오는 것이 아닌 저자의 경험을 같이 이야기해주기에 더 독특하다는 이야기를 발견하였다. 뇌 기능에 관심이 깊기 때문에 책을 선정하게 되었다.

인상 깊었던 내용 : '침대에서 떨어진 남자'라는 편의 이야기가 인상깊었다. 내용은 짧지만 짧은 만큼 더 깊게 생각할 수 있도록 하기 때문이다. 내용은 침대에서 떨어진 환자에게 다가가 이유를 물으니 침대에 잘린 누군가의 다리가 있다고 했다. 다리를 침대 밖으로 던졌지만 환자의 몸 전체도 함께 떨어졌다고 설명했다. 하지만 알다시피 그 다리는 환자 본인의 다리이다. 다리에 편마비가 와서 그 다리를 인식하지 못해서 나온 증상이다. 이처럼 자신의 신체이지만 스스로 부정하게 된다면 어떤 감정일지 무슨 생각이 들지 궁금해졌다. 아마 놀랄 거고 자신의 증상과 본인의 다리임을 들었

을 때는 부정하고 싶을 것 같다. 분명 나에게는 이 다리의 감각이 없고 잘려진 다리처럼 보일 뿐인데 나에게 달려있다고 하니 혼란이 가득할 것이다. 하지만 편마비 증상이 완화된다면 다시 본인의 다리임을 알게 되고 평화로이 살 수 있다고 생각한다.

토의 주제에 대한 저자의 입장 : '기억이 사라져도 나는 나일까?'라는 주제에 대한 환자는 중증 코르사코프 증후군 환자이다. 이 환자는 몇 초 전 일을 기억하지 못하고 특정 시기 이후의 일도 기억하지 못한다. 하지만 이 환자가 성당에 가서 무아지경으로 종교의식을 하는 모습을 보고 기억상실증을 가진 사람처럼 보이지 않는다고 했다. 환자는 평상시에는 연속성과 현실성이 없는 듯 보였지만 성당에서는 그 모든 걸 가진 사람처럼 보였다는 것이다. 또, 루리야의 말을 인용하며 그의 말이 맞다고 받아들였다. '인간은 기억만으로 이루어진 존재는 아닙니다. 인간은 감정, 의지, 감수성을 갖고 있는 윤리적인 존재입니다.' 이를 통해 책의 입장에서는 기억이 사라지더라도 나는 나 자신이라고 이야기한다는 걸 알 수 있다.

토의 후 책 별점 : 4.8 전반적으로 호기심을 유발하게 하고 스스로 생각할 수 있게 하는 부분이 많아 재밌었다. 하지만 모르는 단어를 밑에 간략하게나마 설명해줬으면 좋겠다는 생각이 들어 약간 아쉬웠다.

### 토의 주제 : 기억이 사라져도 나는 나일까?

(토의 전 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 기억이란 사전적인 의미로 본다면 사물이나 사상에 대한 정보를 마음속에 받아들이고 저장하고 인출하는 정신 기능이다. 나는 사람이 기억을 통해 살아가고 유지된다고 생각하기 때문에 기억이 사라지면 더이상 전과 같은 사람이 아니라고 생각한다.

첫 번째 이유는 성격의 변화가 있기 때문이다. 뇌가 그대로 라고 하더라도 성격은 선천적인 영역도 중요하지만 후천적인 영역도 중요하다. 사회심리학자인 Lewin은 이러한 사회를 커다란 자기장에 비유하며 생활공간(life space)이라고 설명했다. 이때 레윈의 입장은 사람들이 결국 사회 속에서 서로 상호작용을 통해 성격이 형성되고 사회가 형성된다는 뜻이다. 또한 일란성 쌍둥이라도 같은 환경에서 자란 경우의 성격 일치율이 다른 환경에서 자란 일란성 쌍둥이의 성격 일치율보다 높다는 연구 결과도 있다. 또한 뉴스 기사에 따르면 한국과 미국에서 따로 자란 일란성 쌍둥이가 가치관과 지능 모두 다른 결과를 보여준다. (<https://www.dongascience.com/news.php?idx=54317>) 이처럼, 심리학자 대부분이 동의 하는 내용으로 성격은 선천적으로 어느 정도 결정되지만 후천적인 환경적 요인도 무시할 수 없다. 이를 통해 성격은 후천적인 영역이 크기 때문에 기억이 사라지면 필연적으로 성격의 변화가 있을 수 밖에 없다. 성격의 변화가 있으면 기억을 잃기 전과 후가 같은 사람이라고 할 수는 없다.

두 번째 이유는 자아정체성의 붕괴이다. 자아정체성의 사전적 의미는 개인 안에 지속적인 동일성이 존재한다는 것이다. 사전적 의미에서도 알 수 있듯이 개인 안에 지속적인 동일성이 존재해야 자아정체성이 올바른 것이지만, 기억이 없으면 지속적인 동일성이 존재 할 수 가 없다. 예시로 크리스토퍼 놀란의 작품인 메멘토라는 영화를 보면 10분 이상 기억하지 못하는 주인공이 등장한다. 이야기가 전개됨에 따라 원래의 성격이 왜곡되고 목표도 잃어버리고 상관 없는 사람들도 죽이는 범죄를 저지르게 된다. 이를 통해 기억이 없으면 자아 정체성을 형성 할 수 없을 뿐만 아니라 원래의 자신을 잃어버릴 수 밖에 없다고 생각한다.

진\*경 : 나는 기억이 사라진다면 나는 과연 여전히 나일까? 이에 대해 나는 '나는 더 이상 내가 아니다'라는 입장이다.

사람은 자신이 살아온 경험을 통해 배우고 성장하며, 그 경험들은 기억 속에 축적되어 자아를 형성한다. 그런데 만약 기억이 완전히 사라진다면, 그동안 쌓여온 나라는 존재가 사라지게 된다. 과거의 기억 없이 지금의 나를 구성할 수 없다는 것이다. 따라서 기억이 사라진 이후의 사람은 이전의 나와는 본질적으로 다른 존재라고 생각한다. 기억을 모두 잃고 나면, 나는 나 자신에 대해 아무 것도 알지 못하게 된다. 내가 어떤 성격을 가졌는지, 어떤 가치를 중요하게 여기는지조차도 모르게 된다. 그런 상태에서 나는 내가 나라고 말할 수 있을까? 나는 그렇다고 보지 않는다.

이런 생각은 단순한 가정이 아니라 실제 사례를 통해서도 확인할 수 있다. 심리학에서 자주 언급되는 피니어스 게이지의 사례가 대표적이다. 피니어스 게이지는 일터에서 사고를 당해 뇌에 쇠막대가 관통한 사례가 있었다. 이 사고로 전두엽이 손상된 환자는 기억뿐 아니라 성격도 크게 변하게 된다는 것을 알 수 있었다. 사고 전에는 성실하고 온화한 성격을 가지고 있었지만, 이후에는 충동적이고 공격적인 사람으로 변하게 되었다. 이 사례는 뇌 손상이 기억뿐 아니라 성격과 자아 기능까지 바꿀 수 있음을 보여준다. 따라서 기억이 완전히 사라진다면, 나는 더 이상 과거의 나와 동일한 존재라고 보기 어렵다.

물론 피니어스 게이지의 경우는 뇌 손상이라는 특수한 상황이지만, 이 사례는 기억이 우리의 정체성과 깊이 연결되어 있다는 점을 시사한다. 기억이 사라진다는 것은 단순히 과거만 지워지는 것이 아니라 나의 행동과 생각, 성격까지 새롭게 형성되는 과정이라고 생각한다. 결국 기억은 자아의 기반이며, 그것 없이는 나를 나라고 말하기 어렵다. 그래서 기억이 사라진다면 나는 더 이상 내가 아니라고 생각한다.

김\*겸 : 결론부터 말하자면, 기억이 사라져도 '나'라는 사람은 변함이 없다고 생각한다. 우리가 영화나 드라마를 보면 사고로 기억을 잃은 주인공들을 흔히 볼 수 있다. 이때 이 주인공들은 더 이상 그 사람이 아닌 걸까? 나는 그렇지 않다고 생각한다. 기억을 잃었을 뿐이지, 그 사람이 가진 성격이나 몸, 행동은 여전히 남아 있기 때문이다.

이처럼 기억 말고도 나를 나답게 만드는 요소가 존재한다고 생각한다. 많은 기억상실증 환자들은 자신이 누구였는지 기억을 잃어도 성격이나 말투는 변하지 않는다고 한다.

예를 들어, 어떤 사람이 과거에 조용하고 예민한 성격이었다면, 사고로 기억을 잃은 뒤에도 여전히 조용하고 섬세한 반응을 보이는 경우가 많다.

이런 특징은 뇌과학적으로도 설명할 수 있다. 기억을 저장하는 부분인 해마와 성격을 조절하는 부분인 전두엽, 편도체 등은 서로 다르기 때문에, 기억이 사라져도 성격은 그대로 유지되는 것이다. 실제로 뇌 수술로 기억을 거의 잃은 \*\*H.M.이라는 유명한 환자\*\*도 여전히 정중하고 차분한 태도를 가지고 있었던 것으로 알려져 있다.

이처럼 성격이 유지된다는 것은, 나의 행동 방식이나 세상을 대하는 태도가 기억과는 별개로 지속된다는 것을 의미한다. 예를 들어, 사고로 과거의 기억을 모두 잃은 사람이 여전히 낯선 사람 앞에서 조심스럽게 행동하거나, 누군가의 슬픔에 공감하며 눈물을 흘린다면, 그 사람의 성격은 여전히 그대로라고 볼 수 있다. 이는 '나'라는 존재가 단지 기억에만 의존하는 것이 아니라, 더 깊은 차원의 심리적 특성과 감정 반응을 통해 유지된다는 사실을 보여준다. 물론 기억은 나를 나답게 만들어주는 중요한 요소지만 그것만으로 내가 완전히 정의되는 것은 아니다. 여러 다양한 요소들이 함께 작용하면서 기억이 사라져도 나는 여전히 나 자신일 수 있다.

박\*희: 클라이브 웨어링 Clive Wearing 음악가에 대한 얘기에 대해 들어본 적이 있으십니까?(<http://whatishuman.net/wave/06/02>) 클라이브 웨어링 Clive Wearing은 1938년 영국에서 태어났으며, 그는 뛰어난 음악가였고, 재능 있는 음악학자였다. 하지만 그는 헤르페스 바이러스성 뇌염에 걸려 뇌의 일부가 파괴되어 새로운 기억을 형성할 능력이 없게 되었다. 그는 1985년 이전의 과거 기억 또한 거의 없다. 병원에 들어오기 이틀 전부터 아내 데보라의 이름을 기억하지 못했다. 그는 새로운 기억을 저장할 수 없었다. 클라이브의 기억은 7초에서 30초 사이였지만 아내 데보라에 의하면 그가 보고 들은 것을 인식하는 능력은 손상되지 않았다. 그는 여전히 악보를 읽을 줄 알았다. 노래도 정상적으로 불렀고 피아노 건반을 치며 그의 발로 페달을 밟으면서 악보를 읽었다. 그의 음악적 기억은 그대로 남아 있다. 그의 뇌는 여전히 음악을 할 수 있었다. BBC 다큐멘터리 촬영 때 Clive는 이전에 자신이 이끌었던 웨스턴 민스톤 대성당 합창단과 공연을 하였는데 공연 후 바로 몇 분만에 자신이 무엇을 하였는지 기억하지 못하였지만 놀랍게도 그는 단원들에게 특별한 부분을 끌어내도록 격려하며 완벽하게 발병 전과 같이 지휘하였다. 기억은 잃었지만 나는 나인 것이다. 정서적 기억은 클라이브는 그의 아내에 대한 사랑의 감정은 그대로 유지하고 있다. 클라이브는 아내 데보라를 만날 때마다 격렬한 반응이 일어났다. 그것은 자신의 아내가 죽었다고 믿었는데 그의 아내가 살아 돌아와 미소 짓고 있는 모습을 본 남편의 모습이였다. 우리는 아내 데보라의 사랑과 헌신에 주목할 부분이 있다. 결혼 후 겨우 1년 6개월이 지날 무렵 클라이브는 뇌염에 걸리게 되었고 가장 행복해야 할 시기에 그들의 결혼생활은 산산조각이 나고 만다. 그러나 그녀는 남편에 대한 사랑 하나만으로 죽음을 생각했을 정도의 엄청난 절망과 고통을 감내하며 그의 투병 생활을 돕는다. 그가 병에 걸린 9년 후쯤, 데보라는 자선 활동의 하나로 자신이 여행했던 나라인 미국에서 새로운 삶을 시작할 필요가 있다고 결심하고 클라이브와 이혼하고 미국으로 떠난다. 그곳에서 새로운 관계를 만

들고자 시도하였지만, 그녀는 이미 자신이 누군가를 사랑하고 있는데 또 다른 누군가를 사랑할 수 없음을 알고 다시 집으로 돌아가기로 결심한다. 영국으로 돌아오면서 그녀는 '클라이브는 여전히 클라이브로 존재한다'는 결론에 도달한다. 그리고 그녀는 20년이 지나 기억 없는 남자와의 그녀의 삶에 대한 책, "Forever Today, A Memoir of Love and Amnesia"를 저술하였다. 남편인 클라이브는 기억이 없지만 아내인 데보라는 엄청난 사랑을 간직하고 있었다. 기억이 사라져도 나는 나일까란 질문에 대한 대답은 기억이 사라져도 나이다. 왜냐하면 기억이 사라져도 내가 나인 것을 알 수 있는 방법은 많다.

결론적으로, 기억이 사라진다 해도 내 몸에 남아있는 습관, 취향은 그대로 남아있다. 또한 주변에 나를 기억하는 사람들도 있다. 내가 기억을 잃어도 주변 사람들이 나를 기억하고 있다면 내 기억이 없더라도 내가 사라지지 않는다. 그들의 기억 안에 살고 나도 그들을 기억한다면 우리는 존재한다.

#### 토의 전 의견 결과

- 기억이 사라져도 나는 내가 맞다. : 김\*겸, 박\*희
- 기억이 사라지면 나는 내가 아니다. : 박\*성, 진\*경

(토의 후 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 다른 팀원의 의견을 듣고 나서 기억이 사라져도 나는 내가 아니라는 의견을 고수하게 되었다.

일단, 아까 언급한 후천적 요인으로 인한 성격의 변화가 있다. 성격에 있어서 선천적이고 기질적인 요소가 중요하다는 사실을 새롭게 알게 되었지만, 원래 입장이던 성격에 있어서 후천적 요소 또한 중요하다고 생각하기 때문에 성격의 변화로 인해 나는 내가 아니게 된다고 생각한다.

또 다른 이유로 자아정체성의 이유이다. 자아정체성 또한 성격과 비슷하게 선천적 요소와 기질적인 요소가 중요하지만 경험과 기억에서 만들어지는 자아 정체성이 더 크다고 생각하여서 기억이 사라지면 나는 내가 아니라고 생각한다.

진\*경 : 나는 토론 전과 후 모두 기억이 사라진다면 더 이상 내가 아니라고 생각하는 입장이다. 인간은 자신이 겪은 경험과 기억을 통해 배우고 성장하며, 그 기억들이 쌓여 자아를 형성한다. 만약 기억이 완전히 사라진다면 과거의 경험과 정체성 모두 사라지기 때문에 이전의 나와는 본질적으로 다른 존재가 된다. 기억이 없으면 자신의 성격, 가치관조차 알 수 없으며, 그런 상태에서 자신을 나라고 부르기 어렵다.

심리학적 사례를 통해서도 이런 주장을 확인할 수 있다. 뇌 손상으로 기억뿐 아니라 성격과 행동까지 크게 변하게 된 사례를 보고 기억과 자아가 깊이 연결되어 있음을 알 수 있다. 사고 이후 전

혀 다른 사람처럼 변한 경우는 자아의 연속성이 기억과 뇌의 기능에 의존한다는 점을 잘 보여준다. 나를 구성하는 요소들이 기억을 통해 형성된다는 점에서, 기억이 사라지는 것은 단순히 과거를 잃는 것이 아니라, 나라는 존재의 근본이 바뀌는 것이다. 결국 기억이 없는 나는 더 이상 내가 아니라는 입장이다.

김\*겸 : 친구들의 생각을 듣고 어쩌면 기억이 사라지고나면 나는 과거의 나와 다른 사람일 수도 있겠다는 생각이 들었다. 한 친구가 주장한 근거 중 쇠파이프가 뇌를 관통해서 수술을 받은 사례에 대해 이야기를 해주었다. 사고 전 착실하고 성실해서 많은 관심을 받았던 게이지는 전두엽에 손상을 입은 후로 성격이 180도 변했다고 한다. 그 당시 의사의 말에 따르면 ‘게이지는 손을 쓸 수 없을 만큼 고집불통이고, 기분도 쉽게 변하고, 결정을 내려야 할 때 지적 능력은 어린애와 같았다. 여자들은 그의 곁에 가지말라는 주의를 받을 정도였다’ 라고 한다. 사람들에게 이유없이 화를 잘내고 시비를 잘 걸었던 게이지는 결국 직장에서 해고되었고 생활고에 시달린 그는 거리에서 사람들에게 상처를 보여주며 생계를 유지하였고, 얼마후 거리를 전전하다 35세에 간질병에 걸려 사망하였다.

이 사례를 통해 나는 기억과 정체성이 밀접하게 연결되어 있다는 생각이 들었다. 게이지는 뇌 손상으로 인해 기억이 사라진 것은 아니었지만, 성격과 행동 양식이 완전히 달라지면서 주변 사람들에게는 전혀 다른 사람으로 인식되었다. 이전과는 다른 말투, 감정 표현, 사회적 행동은 결국 그의 정체성마저 변화시켰다고 볼 수 있다.

만약 내가 중요한 기억들을 모두 잃는다면, 나를 나답게 만드는 가치관이나 태도, 감정의 습관도 바뀔 것이다. 그렇게 된다면 과연 나는 여전히 나일까? 라고 생각을 해보았을 때 나는 아닐 것 같다는 결론이 났다. 나를 아는 사람들도 예전의 나와는 많이 달라졌다고 말할 것이다. 결국 정체성은 단순히 외적인 모습이 아니라, 내가 어떤 기억을 가지도 어떤 경험을 해왔는지에 따라 형성되는 것 같다.

기억은 나의 과거를 이어주는 끈이며, ‘나’라는 사람을 구성하는 중요한 요소이다. 그렇기에 우리는 소중한 기억들을 지키기 위해 사진을 찍고, 일기를 쓰고, 때때로 친구들과 옛날 이야기를 하며 그 기억을 되살리는 것이 아닐까란 생각이 들었다. 나에게 중요한 사람들과의 추억, 여러 경험을 통해 느낀 감정, 모든 것들이 모여 나를 만들고 있다고 생각한다.

따라서 기억이 사라진다면 정체성도 함께 흔들릴 수 있다고 믿는다. 그리고 그런 점에서 기억은 단순한 정보의 저장 그 이상으로, 나의 존재를 증명하는 하나의 핵심이라고 생각한다.

박\*희 : 토론 후 생각이 바뀌었다. 만약 기억이 없어도 나일까? 라는 질문에 원래 답은 기억이 없어도 나일 것이라는 입장이었다. 하지만 북클럽 팀원이 언급한, 자아정체성의 붕괴와 크리스토퍼 놀란 감독의 메멘토 주장을 듣고 다시 생각이 바뀌었다. 메멘토는 ‘단기 기억 상실증’이란 소재로 영화가 제작되었다. 단기 기억상실증(Short-term memory loss)은 일시적으로 최근의 사건이나 정보를 기억하지 못하는 상태를 의미합니다. 메멘토는 기억을 10분 이상 지속시키지 못하는 단기 기억 환자

가 아내를 살해한 범인을 찾는 내용이다. 북클럽 팀원의 주장에는 자아정체성이 무엇인지 알려주는 데 자아정체성이란 사전적 의미는 개인 안에 지속적인 동일성이 존재한다는 것이다. 영화 메멘토를 통해 기억이 없으면 자아 정체성을 할 수 없을 뿐만 아니라 원래의 자신을 잃어버릴 수밖에 없다고 생각한다.라고 말했다. 토론 전 내가 주장한 클라이브 웨어링 Clive Wearing 음악가의 기억은 7초에서 30초 사이였다. 클라이브 아내 데보라는 그에게 일기를 써보도록 하였다. 클라이브는 자신이 깨어난 순간을 기록하였는데

'오전 7.46: 나는 처음으로 잠에서 깬다.

오전 7.47: 이 병은 지금까지 죽음과 같았다. 모든 감각은 통한다.

오전 8.7분: 나는 깨어났다.

오전 8.31: 지금 나는 정말, 완전히 깨어났다.

오전 9.06: 이제 나는 완벽하게, 압도적으로 깨어났다.

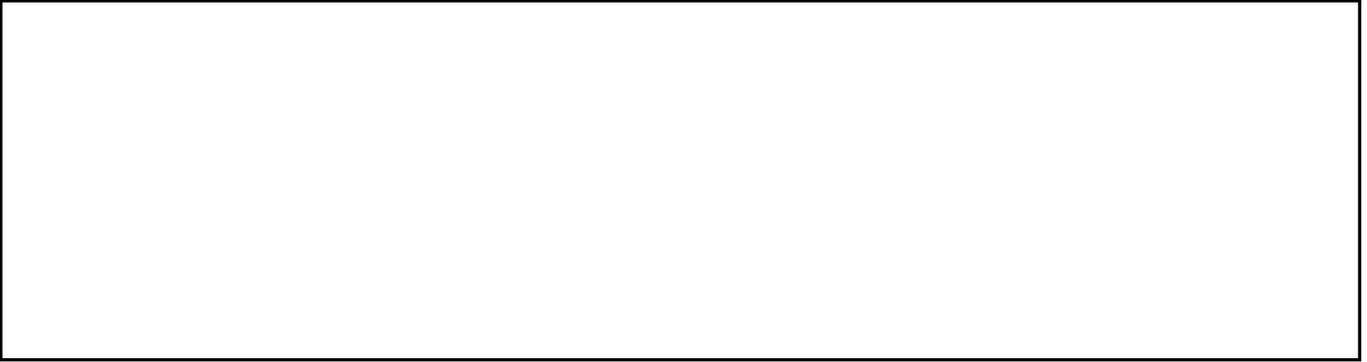
오전 9시 34분: 지금 나는 매우 사랑스럽게, 실제로 깨어났다.'라고 적었다.

만약 단기 기억상실증에 걸려 5분 혹은 10분마다 기억을 잃고 잠에서 깨어난 느낌을 받는다면, 또 내가 적었던 일기에 5문 간격으로 “깨어났다” 글만 적혀있고 나는 아무것도 기억나지 않는다면 그것이 진정 나일까? 라는 생각을 갖게 되었다. 자아정체성을 잃어버리면 내가 되지 않는 것 같다.

#### 토의 후 의견 결과

- 기억이 사라져도 나는 내가 맞다. :

- 기억이 사라지면 나는 내가 아니다. : 박\*성, 진\*경 , 김\*겸 , 박\*희



2025년 4월 16일

참가자대표 : 박\*성



심비우스 북클럽 운영보고서

북클럽 팀명	오심리							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 4월 29일( 화요일) / 장 소 : 13201 강의실 앞							
참석자 명단	학번	2025****	이름	김*진	학번	2025****	이름	진*경
	학번	2025****	이름	김*겸	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*희	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*성				

2. 왜 얼굴에 혹할까



책 소개: 사람을 처음 만났을 때 우리가 제일 먼저 보게 되는 건 바로 ‘첫인상’이다. 상대방에 대해 아는 게 거의 없을 때, 우리는 그 사람이 생긴 모습이나 얼굴에서 느껴지는 분위기 같은 것을 가지고 그 사람이 어떤 사람일지 판단하게 된다.

예를 들어, ‘부잣집 만며느리 상’, ‘상견례 프리패스 상’, ‘면접 프리패스 상’ 같은 말이 있다. 모두 얼굴 생김새나 인상만 보고 그 사람이 착할 것 같고, 똑 부러질 것 같고, 믿음직스러울 것 같다고 느껴서 붙이는 말이다. 그리고 뉴스에서 범죄자의 얼굴이 공개될 때마다 댓글에는 “저렇게 생긴 사람들이 왜 범죄자가 많지?”, “눈빛이 어두운 게 딱 범죄자 스타일이다” 같은 반응이 많다. 그만큼 우리는 얼굴에서 많은 걸 판단하고 쉽게 믿어버리는 경향이 있다.

그렇다면 ‘범죄자처럼 생긴 인상’이란 도대체 무엇일까? 우리는 왜 그런 생각을 하게 되는 걸까?

이 책에서는 얼굴이 단순히 생긴 것이 다가 아니라고 말한다. 얼굴에는 정말 많은 이야기가 담겨 있으며, 심리학적으로 봤을 때 얼굴은 매우 다양한 정보를 가지고 있는 존재이다. 얼굴은 내가 누구인지, 지금 어떤 마음인지, 매력적인지, 건강해 보이는지 등을 말해주는 수단이다.

그리고 사람들은 내 얼굴이 전달하는 정보를 해석하면서 나와 소통하게 된다. 말하지 않아도 얼굴만 보고도 이미 많은 대화를 나누고 있는 것이다.

이 책은 얼굴에 담긴 이야기를 ‘심리학’과 ‘뇌과학’의 관점에서 흥미롭게 풀어낸 책이다. 얼굴이 왜 이렇게 큰 영향을 주는지, 사람들은 왜 얼굴만 보고도 다양한 판단을 내리는지 궁금하다면, 이 책을 읽어보는 것이 좋을 것 같다.

책 선정 이유: 처음 이 책의 제목인 <<왜 얼굴에 혹할까>> 를 보았을 때, ‘내면이 중요하다면서 왜 우리는 얼굴에 끌리는 걸까?’ 라는 생각이 들었다. 사실 생각해보면 대부분 ‘사람은 겉모습보다 성

격이 중요하다'라고 하고 그렇게 하려고 노력하지만, 첫인상으로 그 사람을 판단하기도 하고 무의식적으로 그 사람의 외모나 인상에 영향을 받는 경우가 많다. 이렇게 말과 행동에 있어서 모순이 있는 것 같다는 생각이 들었고 우리는 왜 이런 모순적인 행동을 하게되는지에 대한 의문이 들었다.

온라인에서 책을 검색해보고 목차를 읽었는데, 1부와 2부의 내용이 너무 재미있어 보였다. '눈코입을 자유롭게 바꿀 수 있다면', '얼굴로 성격을 판단할 수 있을까?:찰나의 판단', '나는 어떻게 생겼을까', '공들여야 하는 얼굴이 있다' 등등 흥미로운 주제가 많았는데 우리가 일상 속에서 자연스럽게 떠올리는 질문들이라 더 궁금했다.

또한 이 책은 한림대학교 최훈 교수님께서 쓰신 책이라는 점도 책을 선정한 큰 이유 중 하나였다. 우리의 현실과 문화에 더 밀접한 사례들을 담고 있을 것 같아서 더욱 기대가 되었다.

인상 깊었던 내용: 책을 읽으면서 전반적으로 내용이 다 너무 재밌고 신기한 내용들이 많았다. 그 중 가장 기억나는 부분을 꼽자면 '공들여야 하는 얼굴이 있다' 이다. 오디세이세미나 시간에 최훈 교수님께서 강의해주신 내용과 겹쳐서 다른 내용보다 더 재미있게 읽을 것 같다.

이 주제의 내용을 설명하자면, 사람의 뇌는 우반구와 좌반구로 나뉘어져 있는데 얼굴을 인식할 때의 역할이 각각 다르다. 좌반구는 세부적인 것에 초점을 맞춰 얼굴을 보고, 우반구는 전역적인 얼굴을 보는데 뇌과학에 따르면 좌반구는 오른쪽, 우반구는 왼쪽과 연관되어있다. 우리는 사람 얼굴을 볼 때 눈, 코, 입 각각을 보는 것이 아니라 세부것들의 배열과 전체적인 형태로 파악하게 된다. 따라서 전역적인 얼굴을 보는 우반구의 작용인 왼쪽 얼굴이 인상에 있어 큰 작용을 한다.

책에서 나온 연구를 덧붙여 설명하자면, 남자의 얼굴과 여자의 얼굴을 반반 있는 사진을 사람들에게 보여주고 성별을 맞춰보라고 하였을 때, 왼쪽 얼굴이 남성이면 사람들도 '남성'이라는 답을 하였고 왼쪽 얼굴이 여성이면 사람들은 '여성'이라는 답변을 했다. 이처럼 사람들은 왼쪽 얼굴을 중심으로 그 사람의 얼굴을 파악한다는 것을 알 수 있고, 추가로 이 연구를 통해 디테일하거나 포인트를 주는 액세서리나 머리핀을 할 때에는 오른쪽 얼굴에 하는 것이 더욱 효과가 있다는 것도 알 수 있다.

또한 책 내용의 따르면 대부분의 사람들은 왼쪽 얼굴에 더욱 강하고 자신이 있다. 우리가 타인을 볼 때 왼쪽 얼굴로 파악하듯, 우리는 거울을 볼 때 자신의 왼쪽 얼굴을 기준으로 하여 본다. 왼쪽 얼굴에 더욱 신경을 쓸 수밖에 없어지고 이러한 것들이 왼쪽 얼굴을 더 예쁘게 하는 것이다.

한 가지 아쉬운 점이 있다면, 우리 기준의 왼쪽 얼굴은 남들 기준으로 봤을 때 오른쪽 얼굴이라는 것이다. 우리가 자신 있는 얼굴은 자신의 왼쪽 얼굴이지만 남들은 자신의 오른쪽 얼굴을 보고 자신을 파악하는 것이기에 우리가 거울을 보고 느끼는 자신의 얼굴과 남이 보는 얼굴은 조금 다를 수 있다.

이 챕터를 읽으며 너무 신기한 점들이 많았다. 중간중간 책에 나오는 실험 사진들을 보며 혼자 답을 내보기도 하였는데, 신기할만큼 내가 한 답이 책에 나온 내용과 정확하게 일치하여 소름이 돋기도 했다. 사실 우리가 사람 얼굴을 볼 때를 생각해보면 눈이나 미간, 코 등 '어느 한 곳을 정확하게 본다'는 것을 의식하진 않는다. 그러한 점을 생각했을 때 '우리는 이 사람의 얼굴 전체를 보고 판단하겠구나' 라는 것까지는 짐작할 수 있다. 하지만 이 책에서 '뇌과학에 의해 우반구의 영향을 받아

왼쪽 얼굴을 보고 판단한다'라는 내용은 나에게 많은 놀라움을 안겨주었다. 그래서 책을 다 읽은 지금 이 책의 내용을 떠올렸을 때 가장 먼저 생각나는 것 같다.

책 별점 + 마무리 : 별 5개, 심리학을 일상생활과 적용시켜 쉽고 재미있게 알려주는 책이다. 이 책을 다 읽고 나면, 책 제목처럼 내면이 중요하다고 하지만 왜 얼굴에 혹하는지 확실하게 알 수 있다.

### 토의 주제 : 외모로 성격을 판단할 수 있을까?

(토의 전 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 일단 외모라는 말을 정의하기 위해 첫인상의 개념과 비교해보자면 첫인상이란 타인에 대한 아무런 정보가 없다가 처음 접했을 때 형성되는 인상을 의미한다. 인상은 상대방의 외모, 복장, 표정, 말투, 자세, 목소리 등 다양한 비언어적 요소와 매우 짧은 대화로 인해 이루어진다. 하지만 매우 짧은 시간안에 일어나는 만큼 오류의 가능성도 높다. 그럼 외모로 사람의 성격을 판단 할 수 있을까? 나의 의견은 불가능 하다고 생각한다.

그 이유에 대해 말해보자면 첫 번째로, 외모는 타고난 것이며 태생적인 부분은 노력으로 바뀌지 않는 경향이 있다. 예를 들어, 성격은 나의 노력으로 내가 생각하는 긍정적인 방향으로 바꿀 수 있지만 외모는 바뀌기에 한계가 있다. 또한 시술과 관리를 통한 후천적인 노력을 하더라도, 무조건 좋은 결과가 나타난다는 보장이 없다. 또한 성형 수술 부작용도 존재하기 때문에 더욱 쉽지 않다. 실제로 한국소비자원에 따르면 2015년 기준 눈 성형: 27.2%, 코 성형: 23.1%, 유방 성형: 12.2%, 지방 흡입/주입: 9.5%, 안면윤곽 성형: 8.8%의 비율로 부작용이 발생한다. 따라서 선천적인 부분으로 후천적인 영향을 많이 받는 성격을 판단한다는 것은 불공정하고 성격에 모든것을 판단 할 수 없다고 생각한다.

두 번째로, 오류 가능성이 상대적으로 높다고 생각한다. 첫인상 처럼 외모와 복장 표정 말투 자세 목소리등 여러 정보를 종합하여 사람을 판단해도 오류 가능성이 높는데, 그저 외모라는 영역으로만 성격을 판단하는 것은 첫인상에 비해 오류 가능성이 더 높을 뿐만 아니라 사람을 판단하기 적합하지 않다고 생각한다.

세 번째로, 외모로 성격을 판단하기에 사람마다 주관적이다. 지금 당장 주변 사람들에게 같은 사람을 보고 외모 평가를 부탁하면 다른 말을 하는 사람도 있을 것이다. 2025-04-27 동아일보의 최고야 기자에 따르면 할리우드 배우 매건 폭스의 예시로 모두가 매력적으로 보는 몸매를 당사자는 신체이형장애가 있다고 생각하는 강박을 느끼는 경험을 설명했다. 이를 통해 진짜 문제가 객관적인 외모가 아닌 주관적인 외모에 달려 있다는 점이다. 따라서 사람들은 객관적인 외모를 보지 못한다는 것이다.

이런 이유들로 인해, 외모로 성격을 판단하기 어렵다고 생각한다.

박\*희 : 말을 한 번도 안 해본 사람의 성격을 단기간에 알기란 쉽지 않다. 그래서 성격을 판단하는데 가장 큰 요인은 겉으로 보이는 모습 즉 외모이다. 외모를 보고 성격을 가늠한다. 사람을 파악할 때 외모가 주는 힘이 크다. 또한 외모는 취업에도 영향을 준다. 잡 코리아 인사 담당자 대상 설문조사, 인사 담당자가 알려주는 이력서 사진의 비밀?!

<https://www.jobkorea.co.kr/Starter/Live/View/3817>

에서 나온 결과를 보면 신입사원의 이력서를 검토할 때 가장 먼저 확인하는 내용은 무엇입니까? 에서 43.2% 이력서 사진, 29% 경력 활동, 7.1% 자격 현황, 5.9% 연령, 14.8% 기타이다. 43.2%로 이력서 사진을 먼저 확인한다는 결과가 나왔다. 그리고 이력서 사진을 평가할 때 가장 많이 고려하는 부분은 무엇입니까? 에서 69% 인상, 8.9 외모, 8.2% 표정, 6.3% 스타일, 7.6% 기타로 인상이 차지하는 비율이 높다. 그래서 이력서 사진을 찍을 때 깔끔한 인상을 주기 위해 가벼운 미소와 단정한 머리, 진한 화장 대신 가벼운 화장을 한다. "왜 이력서 사진을 평가하느냐"의 추가 질문에 인사담당자 38.6%가 "지원자의 성격이나 성향을 추측할 수 있기 때문"이라고 답했으며 외모는 우리에게 미치는 영향이 크다. 그렇다면 좋은 인상을 판단하는 방법은 무엇일까?

따라서 전형적인 얼굴을 직접적으로 정리해 놓은 관상학이란 생김새로 성격과 기질을 파악하는 유사 과학이다. 관상학은 춘추시대 때부터 사용되었는데 과거 관상을 이용해서 일 처리 능력과 성격을 판단하였다. 또한 관상학으로 사람의 운명을 점지할 수 있다. 관상은 크게 얼굴, 이마, 눈썹, 눈, 코, 입, 턱 이 있는데 코를 보면 길고 곧은 코는 지능의 표시이고, 짧거나 구부러진 코는 지능 부족을 나타낼 수 있다. 넓은 코는 관대함을 나타내고 좁은 코는 이기심을 나타낼 수 있다. 눈썹 모양은 두껍고 곧은 눈썹은 정직과 성실함의 표시로 여겨지고 눈썹이 아치형인 경우 표현력이 풍부하고 감정적인 성격을 나타낼 수 있다. 그래서 인상을 바꾸기 가장 쉬운 방법의 하나가 눈썹 모양 바꾸기라고 생각한다. 관상이 모든 성격과 운명을 점지해 줄 수 없지만 사람을 볼 때 성격을 알 수 있는 쉬운 방법이라고 생각한다.

진\*경 : 나는 '외모로 성격을 판단할 수 있다.' 는 주장에 대해, 외모만으로는 성격을 판단할 수 없다고 생각한다. 외모와 성격 사이의 직접적인 인과관계는 과학적으로 입증된 바가 없다. 일부 연구에서는 특정 외모 특성과 성격 특성 간의 상관관계를 제시하기도 했지만, 이는 문화적 편견이나 사회적 고정관념의 영향을 받을 수 있기에 인과관계를 확실히 증명하기는 어렵다.

성격은 유전, 환경, 사회문화적 요인의 복합적인 결과일 뿐, 외모가 성격을 결정짓는 것은 아니다. 사람을 평가할 때는 외모보다는 행동, 말, 가치관 등 여러 요소를 종합적으로 고려하는 것이 훨씬 더 중요하다.

실제로 외모만으로 판단하는 것이 얼마나 신뢰할 수 없는지를 보여주는 실험이 있다. 사람들에게 여러 명의 사진을 보여주고 '누가 범죄자인지 맞춰봐라'고 했을 때, 참가자들의 정답률은 약 50% 수준으로 무작위 추측과 거의 같았다. 많은 경우 참가자들은 피부색, 표정, 복장 같은 외적인 요소에 따른 편견에 의존해 판단했으며, 그 결과 범죄자가 아닌 사람을 오해하거나, 오히려 진짜 범죄자를 전혀 의심하지 않는 사례가 많았다.

이와 비슷하게 제니퍼 톰슨-코튼 사건은 외모나 기억에 의존한 판단의 위험성을 보여주는 사례이다. 제니퍼는 성폭행 피해 후 범인의 얼굴을 기억해 사진 라인업과 직접 대면 라인업을 통해 로널드 코튼을 강간범으로 지목했다. 법정에서 확신 있는 증언을 근거로 코튼에게 종신형이 선고되었다. 그러나 수년 후 DNA 분석 결과 코튼은 무죄로 밝혀지고, 진범은 다른 사람으로 확인되었다. 이 사건은 기억의 불완전함과 외모나 첫인상에 기반한 판단의 오류를 명확히 드러냈다.

외모와 성격 사이에 직접적인 인과관계가 없으며, 외모만으로는 성격을 정확히 판단하는 것은 어렵다.

사람들은 외모를 기반으로 성격을 추측하지만, 이는 인지적 편향과 사회적 고정관념의 영행으로 실제 성격과는 제한적으로 일치할 뿐이다.

따라서 우리는 타인을 평가할 때 외모가 아닌 행동과 말, 가치관 등 실질적인 요소를 중심으로 종합적으로 판단하는 자세가 필요하다고 생각한다.

김\*진 : 나는 '외모로 성격을 판단할수 있는가?' 라는 주제를 보고 불가능하다고 생각한다. 물론 사람들은 처음보는 사람과 대화를 할 때 가장 먼저 인식하는 부분은 성격이 아니라 외관이다. 그렇기 때문에 우리는 때때로 성격을 외관으로 판단이 가능하다고 착각한다. 처음 보는 사람이 미소를 짓고 있다면 '다정하고 착한 사람'으로 생각하고 인상을 쓰고 있을 때는 '무서운 사람'으로 판단하는 경우가 있기 때문이다. 이 판단이 언제까지 지속될까? 간혹 처음 본 외관에서 느낀 감정을 그 사람의 성격이라고 여기는 사람도 있다. 그 이유는 무엇일까? 이유는 '초두 효과'에서 발견할 수 있다. 초두 효과란 처음 본 정보를 더 잘 기억하고 다음 정보, 즉 대화를 해보고 느끼게 되는 성격 판단에 대해서도 영향을 준다는 뜻이다. 이런 심리 효과를 알아보았을 땐 외모를 가지고 성격을 판단이 가능하다고 볼 수 있지만 나는 그렇다고 생각하지 않는다.

앞서 말한 내용 중 미소를 자주 짓기 때문에 다정하고 착한 사람이라 보는 것은 잘못된 내용이다. 미소는 그저 웃음의 횟수에서 나온다. 2023년 3월 6일, 헬스조선에 기재된 기사에 따르면 미소를 짓는 것은 표정을 짓는 것에 관여하는 안면 근육인 '표정근'의 발달 수준에서 차이가 있다는 것을 알 수 있다. 왜냐하면 특정 표정을 자주 지을수록 그 표정과 관련된 표정근이 잘 발달하기 때문이다. 성격은 감정의 영향을 받는다. 또, 사람은 얼굴의 표정근을 사용하여 표정을 짓는다. 두 가지 정보를 조합하면 사람은 표정을 보고 사람의 성격을 확인하기 쉽다는 점을 알 수 있다. 그리고 특정 표정을 자주 짓다보면 그 표정이 얼굴에 그대로 남는다는 정보가 있기 때문에 첫인상에서 미소를 짓고 있다고 다정하고 착한 것이 아니라 그저 자주 웃는 사람일 수 있다. 웃음의 허들이 낮기에 자주 웃는 것이 다정하고 착하다고 보기 어렵기 때문에 미소만으로 판단하기 어렵다. 반대의 내용도 쉽게 생각할 수 있다. 인상을 쓴다고 무서운 사람인 게 아니라 그저 인상을 쓴 횟수가 많은 사람일 뿐이라는 뜻이다.

처음 만난 순간에 웃겨서 웃고 화가 나서 인상을 쓰는 사람은 거의 없다. 물론 있다고 하더라도 누군가와 만나기 전에 있던 상황의 감정이 이어진 것뿐이다. 또, 어색하거나 개인의 특성상 감정을 숨기는 경우도 있기 때문에 바로 성격을 알아보기도 어렵다. 그렇기 때문에 사람의 성격을 판단하기 위해서는 외모가 아니라 오랜 시간 의사소통을 통해 상대의 생각과 가치관 등을 알게 된다면 조금 이나마 성격을 알 수 있을 거라고 생각한다.

전종보. 「'성격이 얼굴에 드러난다', 근거있는 말일까?」. 「헬스조선」. 2023년 03월 08일.

#### 토의 전 의견 결과

- 외모로 성격을 판단할 수 있다 : 박\*희
- 외모로 성격을 판단할 수 없다 : 박\*성, 진\*경, 김\*진

(토의 후 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 토의를 진행해보니, 나의 주장이 더 확실하다는 생각을 하게되었다.

일단 외모로 성격을 판단한다는 것은 매우 성급하고 오류가 많은 일이다. 일단 외모는 후천적이고 자연스럽게 바뀔 수 없다고 생각한다. 성격은 나의 노력으로 바뀔 수 있는 부분이 있지만, 외모와 관련된 부분은 성격만큼 바뀌기 쉽지 않다. 따라서 후천적이고 자연스럽게 바뀔 수 없는 외모라는 부분에서 성격을 판단하고 생각하는 것은 불공정하고 불완전하다고 생각한다.

또한, 오류 가능성이 높다. 사람마다 외모를 보는 관점은 매우 주관적이라고 생각한다. 실제로 친구와 내가 연예인에 대해 대화를 할 때 서로 생각하는 이미지와 첫인상이 너무 달라서 놀란적이 있다. 이처럼 사람마다 외모를 보고 판단하고 생각하는 관점이 다르기 때문에 외모로 성격을 판단하는 것은 불가능 하다고 생각한다.

박\*희 : 토의를 진행한 후 나는 외모가 성격을 판단하는 중요한 요인이라고 생각한다. 외모가 영향을 미치는 사회 상황에 대해 더 찾아보고 싶은 생각이 들었다.

예전엔 인성을 보고자 애썼다면 요즘은 그런 노력하기를 피곤해한다. 최근엔 외모도 능력이라고 보는 사람이 많다. 외모가 성격을 판단할 순 없지만 외모가 우리에게 주는 영향은 큰 것 같다. 외모로 다른 사람의 행동을 미화해서 보는 경향이 있고 더 나쁘게 볼 수 있다. 논문 "Effects of Offenders' Physical Attraction and Sex on the Severity of Sentencing Decisions"는 피고인의 신체적 매력도와 성별이 판결의 엄격성에 어떤 영향을 미치는지를 연구한 실험적 논문이다. 범죄 용의자의 외모가 재판에서 받는 형량과 관계가 있다는 것이 밝혀졌다. 매력적인 피고인은 일반적으로 더 관대한 형량을 받는 경향이 있다. 우리는 알게 모르게 좋은 인상에 후한 평가를 준다.

우린 인생에 중요한 결정을 할 때 외모가 관여한다. 우리는 결혼 배우자를 선택할 때 외모를 본다는 사실이다. <https://m.blog.naver.com/p9573198/220703241962>에서 찾은 <EBS 다큐 프라임 - 인간의 두 얼굴>에서 흥미로운 실험을 했다. 같은 인물을 다르게 연출한 뒤 각각 신상을 유추해 보게 하는 실험이었다. 놀랍게도 옷에 따라 연봉, 직업, 이성으로서의 점수, 심지어 성격까지 다르게 평가했다. 많은 사람들이 이성을 볼 때 외모보다 성격을 본다고 대답했지만, 실제로 그렇지 않았다. 배우자를 선택할 때 외모가 판단된다는 내용이다. 외모가 성격을 판단하는 요인이다. 이 자료들을 찾으며 인성보다 인상이 중요해진 시대인 것 같다. 외모에 대해 한 번 더 생각할 수 있어서 좋았다.

진\*경 : 나는 토의 이전에는 외모로 성격을 판단할 수 없다는 입장을 가지고 있었다. 외모와 성격 사이의 직접적인 인과관계는 과학적으로 입증되지 않았으며, 외모를 근거로 성격을 판단하는 것은 문화적 편견이나 사회적 고정관념의 영향을 받을 수 있다고 생각했다. 실제로 외모만으로 사람의 성격을 정확히 파악하는 것은 어렵고 오히려 기억이나 첫인상에 기반한 판단은 오류를 초래할 위험이 크다고 생각했다. 이를 뒷받침하는 여러 실험과 사례들을 보며 외모나 첫인상을 근거로 한 판단이 얼마나 신뢰할 수 없는지를 보여주었다. 나는 사람을 평가할 때 외모보다는 행동, 말, 가치관 등 여러 요소를 종합적으로 고려하는 것이 훨씬 중요하다고 생각했다.

하지만 이번 토의를 거치면서 내 생각에는 변화가 생겼다. 특히 사랑하는 사람은 닮는다는 말이 새롭게 다가왔다. 오랜 시간 함께 지내는 사람들은 자연스럽게 서로의 표정과 습관을 공유하고, 비슷한 감정을 표현하면서 닮아간다는 점이다. 자주 사용하는 얼굴 근육과 표정은 시간이 지남에 따라

얼굴에 자연스럽게 각인되며, 이는 결국 그 사람의 내면적인 감정 상태나 성격 특성과 연결된다는 것이다. 예를 들어, 긍정적인 사람은 미소 짓는 표정이 얼굴에 자연스럽게 드러나고, 부정적인 사람은 찡그린 표정이 얼굴에 남는다. 이러한 표정 습관이 쌓이면 얼굴에 '성격의 흔적'이 나타난다.

또한, 나이가 들면서 이런 변화는 더 뚜렷해진다고 생각하게 되었다. 얼굴은 단순한 외모를 넘어서 살아온 시간 동안 느꼈던 감정과 태도가 반영된 결과물이 될 수 있다. 그래서 나는 이제 일정한 나이 이후에는 외모를 통해 그 사람의 성격이나 감정 표현의 특징을 어느 정도 추측할 수 있다는 의견으로 바뀌었다. 물론 외모만으로 성격을 단정 짓는 것은 여전히 위험하고 부정확할 수 있지만, 사람과 오랜 시간 함께하면서 나타나는 자연스러운 변화와 닮음 현상을 고려하면 완전히 무시할 수 없다는 것이다.

김\*진 : 아직 나는 성격을 외모로 판단해서는 안된다고 생각한다. 외모로 성격을 판단하다보면 익숙해져 고정관념이 생기게 된다. 그렇게 된다면 처음 보는 사람에게도 안좋은 판단을 하게 될 것이고 더이상 비슷한 외모를 가진 사람과 친해질 수 없게 된다. 그렇기 때문에 나는 성격은 시간을 가진 채 알아간 후에 판단할 수 있다고 생각한다.

(토의 주제 관련 추가 조사)

조원들과 토의를 하고 책을 읽어 보고 나니 외모로 성격을 판단한다는 이야기에 국한되지 않고 더 자세하게 알아보고 싶다는 생각이 들었다. '외모로 성격이 판단되는가?'가 아닌 외모와 성격의 연관성을 조사해보게 되었고, 그중 우리 사회의 기저로 깔려있는 외모지상주의에 대해 알아보았다.

요즘은 어린 아이들도 외모지상주의를 배우고 있다. 아이들도 다 가지고 있는 휴대폰에서 비롯된다. 휴대폰을 사용하면서 인터넷에서 특히 연예인을 쉽게 볼 수 있다. 춤을 추며 많은 사람들에게 사랑을 받는 직업인 연예인을 보면서 동경을 하고 스스로가 닮아지길 바라기도 한다. 그렇기 때문에 한창 성장 중인 아이들이 다이어트를 하거나 화장을 하기도 한다. 물론 스스로 꾸미고 매력을 가꾸며 자기만족을 할 수 있다. 문제점은 외모로 아이들의 성격이 바뀔 수 있다는 점이다. '중학생 집단 따돌림에 영향을 미치는 피해자의 성격 및 외모 요인과 후행변인 관계모형'의 논문에서 집단 따돌림을 유발하는 영향 요인 중 외모적 특성에서는 비만과 청결성이 피해자 특성 요인이라는 내용이 있다. 따돌림이 있는 것이 좋다는 건 아니지만 따돌림의 요인이 외모적인 부분이 있다는 걸 외면할 수 없다. 아이들이 외모로 비롯된 따돌림을 주위에서 보게 된다면 자신도 당할 수 있다는 생각에 스스로를 더 강박적으로 꾸미게 된다. 또, 비만이 요인이라는 점에서 아이들은 극단적인 다이어트를 선택하곤 한다. 그렇다면 영양분을 섭취하지 못하게 되어 성장을 놓쳐 키와 비율 부분에서 더욱 신경을 쓰게 된다. 외모로 따돌림을 경험하게 되는 경우에는 우울감이 늘고 자존감이 낮아지기에 성격도 부정적인 방향으로 변화하게 된다. 따돌림이 더 심한 경우 자퇴로 이어져 집 안에서만 생활하게 되고 외부와 소통을 차단하게 되는 경우도 있다.

아이들의 자기관리가 무조건적으로 나쁜 것만은 아니다. 스스로를 가꾸면서 자신감을 얻고 인간관계를 더 원활하게 만들 수도 있다. 하지만 외모지상주의가 있는 지금, 아이들도 자신과 남을 외모로 비교하며 인간관계를 악화시킬 수도 있다. 아이들의 성장과 성격 형성이 중요한 어린 시절에 외모에만 몰입하는 건 중요하지 않기 때문에 아이들, 그리고 더 나아가 현재 다른 나이대의 사람 모두 가치관을 바꾸고 타인을 존중하는 문화가 형성되길 바란다.

여은아. (2017). 중학생 집단 따돌림에 영향을 미치는 피해자의 성격 및 외모 요인과 후행변인 관계 모형. 복식문화연구, 25(2), 237-251.

토의 후 의견 결과

- 외모로 성격을 판단할 수 있다 : 박\*희, 진\*경
- 외모로 성격을 판단할 수 없다 : 박\*성, 김\*진

2025년 4월 30일

참가자대표 : 박\*성

심비우스 북클럽 운영보고서

북클럽 팀명	오심리							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 5월 13일( 화요일) / 장 소 : 도서관 스터디룸							
참석자 명단	학번	2025****	이름	김*진	학번	2025****	이름	진*경
	학번	2025****	이름	김*겸	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*희	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*성				

3. 생각에 관한 생각

# 생각에 관한 생각

300년 전통경제학의 표제임을 뒤엎은 행동경제학의 바이블

2018  
최신판



대니얼 카너먼

노벨경제학상을 수상한 최초의 심리학자!

행동경제학의 창시자 대니얼 카너먼의 첫 대중교양서

김영사

책 선정 이유 : 책 제목에서부터 흥미를 느꼈기 때문이다. 생각에 관한 생각이라는 책 제목은 생각을 생각할 수 있을까? 라는 궁금증을 만들었다. 나는 생각에 관해 생각해 본 적이 있었나? 생각이란 무엇이고 생각의 오류에 대해 고민해 보며 우리는 생각에 의존하는지 알아보고 싶어서 이 책을 선정하였다. 또한 책을 쓴 대니얼 카너먼은 노벨경제학상을 수상한 최초의 심리학자이다. 심리학자인 그가 노벨경제학상을 수상할 수 있었던 이유는 심리학과 경제학을 완벽히 융합했기 때문이다. 라고 책에 적혀있다. 노벨상을 최초로 받은 심리학자의 책이라니 더욱 흥미가 갔다. 책에서 이 분야는 우리 일상과 밀접하게 연관되어 있다. 생각을 들여다본다는 것은 우리의 민낯을 보는 것과 같다. 이 책은 우리가 어떻게 생각하고 행동하는지를 보여준다.

이 책에서 경험하는 자아와 기억하는 자아 두 자아의 딜레마가 있다고 한다, 경험하는 자아는 현재 순간의 감각과 감정을 경험하며, 즉각적인 반응과 행동을 담당한다. 예시로는 아이스크림을 먹는 즐거움이 있다. 기억하는 자아는 과거의 경험을 바탕으로 요약하고 정리하며, 이를 바탕으로 미래의 선택을 내린다. 경험의 시작과 끝이라고 생각하면 편하다. 야구 경기를 예시로 들면 경기 내내 즐거웠지만 마지막 순간에 역전당하면 기억하는 자아는 전체 경기를 부정적으로 평가한다. 당신은 2박 3일 여행을 떠난 후 즐겁게 시간은 보냈다. 하지만 마지막 날 연인과 불화가 생겼다면 이 기억을 어떻게 평가할 것인가? 책에서는 경험하는 자아는 발언권이 없다고 말한다. 책에서 기억하는 자아의 결정 능력을 입증하기 위해 '찬물에 손 넣기'라는 실험을 진행했다. 이 연구는 3번에 나눠서 찬물에 손을 넣는다. 짧은 실험과 긴 실험 둘의 차이를 주고 어떤 것을 선택할지 보는 실험이다. 짧은 실험은 60초 동안 손을 담가야 했는데, 물은 고통스러울 정도로 차갑진 않다. 긴 실험은 90초 동안 지속되었다. 처음 60초는 짧은 실험과 똑같다. 60초가 지났을 때 실험 진행자는 참가자에게 알리지 않은 채 밸브를 열어 남은 30초 동안 물의 온도를 1도 높였다. 각각 다른 손으로 짧은 실험과 긴 실험을 진행한 후 마지막 세 번째 실험은 참가자가 선택하는 식이었다. 실험은 경험하는 자아와 기억하는 자아 사이에, 그리고 경험효용과 결정 효용 사이에 이해 충돌이 일어나도록 설계되었다. 대부분의 참가자는 긴 실험을 한 번 더 한다고 했다. 참가자들은 회피 정도가 약한 기억을 반복하기로 택했다. 긴 실험의 마지막에 고통이 줄었다고 평가해 긴 실험을 선택한 것이다. 이 연구는 기억하는 자아가 더 중요하다는 것을 알려준다. 그러나 내 생각은 조금 다르다. 나는 과정에서 배우는 것이 있다고 생각한다. 그림을 예시로 들면 그림은 노력의 산물이다. 그림은 단기간에 실력이 확 늘지 않는다. 실력을 늘리려면 구도나 선 연습 같은 것들은 매일 해야 한다. 그래야 그림 그리는 실력이 는다. 또한 하나하나 디테일을 잡는 법부터 고쳐야 할 부분까지, 자신이 그린 그림을 검토하는

연습을 통해 얻을 수 있다. 만약 그림의 결과만 본다면 처음 그림을 그리는 사람들은 자신의 결과물을 보고 실망할 것이다. 그래서 그림을 포기할 가능성이 높다.

결과에만 치중한다면 우리는 과정에서 오는 즐거움과 배움을 느끼지 못할 것이다. 보는 관점에 따라 기억하는 자아와 경험하는 자아에 중요도는 차이가 날 것이다. 이 책을 읽으며 생각에 관해 더 고민하게 되었다. 내가 해봤던 생각들이 책에 적혀있어 생각의 이유와 해결법 등을 알아볼 수 있었다.

책 별점 : 총점 3.3 생각에 관한 내용을 연구 결과나 통계와 지표를 통해 설명해준다. 다양한 용어와 이론들을 만나볼 수 있어서 좋았다.

(토의 전 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 나의 경험으로 봤을 때 나는 기억하는 자아라고 생각한다. 내가 갔던 부산 여행에서의 경험을 봤을 때, 내가 여행을 기억할 때 경험하는 자아처럼 순간순간의 에피소드를 기억하기 보다 여행의 전체적인 평점을 내려서 기억한다.

첫 번째 근거로 우리는 전체적인 기억을 바탕으로 평가하고 결정한다. 사람은 인생의 의미를 찾고 기억할 때 경험이 아닌 기억으로 판단한다. 뉴스기사 <https://www.news1.kr/finance/general-finance/5787799> 에 따르면 대니얼 카너먼은 “경험 자아는 지금의 고통에 대해 대답하는 자아이고 기억 자아는 전체적인 느낌에 대해 기억하는 자아이다. 우리가 해외 여행을 잘 다니다가 한 가지 불쾌한 일을 경험하게 되면 ‘이번 해외 여행 완전히 망쳤다’고 말한다. 그러나 사실 우리는 그 순간의 즐거운 경험을 했고 그 경험이 망가진 것이 아니다. 다만 우리의 기억이 전체적으로 망쳤다고 느낀 것 뿐이다. 좋은 경험을 했지만 나쁜 마무리가 기억을 완전히 흐트러놓은 것이다. 셰익스피어의 희곡 ‘끝이 좋으면 다 좋아(All's Well That Ends Well)’가 괜히 나온 말이 아니다.”라고 말한다. 이를 통해 경험하는 자아와 기억하는 자아는 서로 연관이 깊은 개념이지만 굳이 평가하자면 인간의 본성은 전체적인 기억을 평가하고 결정한다는 것을 알 수 있다.

두 번째 근거로 감정 결정 방법이다. 아까 나의 예시인 부산여행 처럼, 사람들은 감정을 결정할 때 자신의 기억을 해석한다. 따라서 우리가 느끼는 감정은 단순한 지금의 감각이 아니라, 기억과 자아의 필터를 거친 해석이라고 볼 수 있다.

특히 기억하는 자아는 과거 경험을 재해석하고 요약하며, 우리의 감정적 판단과 미래의 선택에 큰 영향을 미치기 때문에 기억하는 자아가 중요하다고 생각한다.

김\*진 : 경험하는 자아를 현재 내가 느끼고 있는 감정이라고 정하고, 기억하는 자아는 과거의 기억이라고 정해본다. 둘 중 어느 부분이 나에게 영향을 주느냐에 대해 나는 경험하는 자아가 더 큰 영향을 준다고 생각한다. 물론 과거의 기억이 있어야 현재의 도전이나 일을 더 훌륭하게 수행할 수 있다. 하지만 현재의 감정에 충실하지 않다면 살아가는 의미가 있겠는가? 나는 없다고 생각한다. 한창 유행하던 말들이 있다. 나는 이에 대해서 알아보았다.

‘YOLO’라는 말을 들어본 적이 있는가? ‘You Only Live Once’라는 뜻으로 한 번 사는 인생, 하고 싶은 거 다 해보자라는 의미를 담고 있다. 같은 의미로 ‘카르페 디엠’이라는 문장도 있는데 이 의미도 현재를 즐겨라라는 라틴어이다. 이처럼 우리들이 한 번쯤은 들어봤던 문장들이 전부 현재의 감정, 즉 경험하는 자아에 집중하라는 의미가 담겨 있다. 현재의 감정에 충실하는 게 왜 중요할까? 미국의 저명한 심리학자 미하이 칙센트미하이 박사는 삶을 어찌 즐기느냐에 따라 삶의 질이 결정된다고 하였다. 즐거움은 몰입을 뜻한다. 미래를 걱정하는 것이 아니라 현재에 몰입하면 행복을 느낄 수 있다고 하였다. 현재를 최대한 즐겨 좋은 감정을 얻는다면 나중에 다시 생각해봤을 때 더 좋은 상황이었다고 생각할 수 있다. 이를 통해 우리는 경험하는 자아에 집중하면 더 행복할 수 있다는 것을 알 수 있다. 우리에게 영향을 더 주는 것도 경험하는 자아라고 볼 수 있다.

하지만 너무 현재만을 몰입하며 살아서 미래를 생각하지 않게 된다면 점점 생활하며 삶의 질이 떨어지는 것을 알 수 있다. 돈을 모아두지 않고 평평 쓰느라 당장 먹을 음식을 살 수 없다거나 거주지의 월세를 내지 못한다면 삶의 질이 뚝뚝 떨어지게 된다. 또, 과거도 생각하지 않는다면 겪었던 좋지 않았던 일들을 다시 한 번 되풀이하는 결과가 나올 수도 있다. 현재를 즐기되, 미래를 대비하고 좋지 않은 역사를 되풀이하지 않도록 노력해야 한다.

성진규. 내일의 나를 위해 오늘의 나를 희생시키고 있지 않나요? 하이닥 뉴스. 2021년 07월 27일.

기억하는 자아는 과거의 경험을 요약하여 저장하고, 미래의 선택에 영향을 미친다는 점에서 분명히 의미가 있다. 그러나 실제로 삶을 살아가는 순간은 경험하는 자아의 영역이다.

대학교에 들어오면서 처음으로 동아리에 가입하거나, 새로운 친구들을 만나고, 강의실에서 수업을 듣는 경험을 하게 된다. 이런 순간순간의 감정과 감각은 전부 경험하는 자아의 영역이다. 친구들과 재밌게 떠들며 밥을 먹고, 같이 수업을 듣는 시간은, 그 순간에 내가 느끼는 만족감과 행복이 삶의 질을 결정한다.

반면, 기억하는 자아는 시험 결과나 성적표, 끝나고 나서 남는 추진\*경 : 나는 경험하는 자아와 기억하는 자아 중에서 기억하는 자아가 더 중요하다고 생각한다. 경험하는 자아는 현재의 순간을 살아가는 자아로, 우리가 실제로 어떤 일을 겪고 느끼는 과정과 관련이 있다. 반면 기억하는 자아는 그 경험을 지나고 나서 어떻게 회상하고 평가하느냐와 관련이 있으며, 결국 우리 삶을 어떻게 바라보고 의미를 부여하느냐를 결정짓는다.

아무리 좋은 순간들을 많이 겪었다고 하더라도, 마지막에 그 경험을 좋지 않다고 시역하게 된다면 전체 경험이 부정적으로 느껴질 수 있다. 반대로 특별히 대단하지 않았던 경험도 마지막에 좋은 인상을 남기면 긍정적으로 기억되곤 한다. 우리는 순간순간의 경험보다 그것을 어떻게 기억하느냐에 따라 경험의 의미를 다르게 받아들여지게 된다. 즉, 시간이 지난 후 우리가 그 경험을 어떻게 기억하고 해석하느냐에 따라 결국 경험 전체의 의미를 결정짓는다고 생각한다.

실제로 종결 효과라는 심리학 이론에 따르면, 사람은 어떤 경험을 평가할 때 그 전체를 세세히 기억하기보다는 가장 강렬했던 순간과 마지막 순간을 중심으로 기억하고, 그것을 바탕으로 전체 경험을 판단한다고 한다. 이는 기억을 통해 우리가 삶의 가치를 어떻게 구성하는지를 잘 보여주는 개념이다. 단지 그 순간에 어떤 감정을 느꼈는가보다, 시간이 지나고 그것을 어떻게 떠올리며 어떤 의미를 부여하는지가 더 큰 영향을 미친다는 것이다.

기억은 단순한 정보 저장이 아니라, 과거의 경험을 해석하고 현재의 삶에 반영하는 적극적인 정신 활동이다. 어떤 기억은 삶의 전환점을 만들기도 하고, 어떤 기억은 오래도록 우리의 정체성과 연결 되기도 한다. 그렇기에 기억하는 자아는 단지 과거를 떠올리는 데 그치지 않고, 앞으로의 삶의 방향 성과 태도에도 영향을 준다.

결국 우리는 수많은 순간을 살아가지만, 그것을 하나하나 모두 생생하게 간직하는 것이 아니라, 기억 속에 남는 방식대로 삶을 돌아보게 된다. 그리고 그 기억은 단순한 회상이 아니라 삶에 대한 태도와 방향까지도 결정지을 수 있다. 그렇기 때문에 나는 경험하는 자아보다 기억하는 자아가 더 중요하다고 생각한다.

김\*겸 : 나는 경험하는 자아는 '과정', 정서적 자아는 '결과'에 초점을 맞췄다고 해석을 했다. 그렇게 봤을 때 나는 경험하는 자아가 더 중요하다고 생각한다.

억 위주로 삶을 평가한다. 한 학기 동안 수업이 재미있고 친구들과도 잘 지냈지만, 시험을 망치면 그 학기를 부정적으로 기억할 수도 있다. 하지만 실제로 그 시험 하나에 그렇게 느끼는 것일뿐 분명히 가치있고 행복했던 것이다.

경험하는 자아는 현재의 감각과 감정을 통해 삶을 직접적으로 느끼고 반응하기 때문에, 삶의 질과 밀접한 관련이 있다.

반대로 기억하는 자아는 사건의 절정이나 끝부분 위주로 전체 경험을 판단하기 때문에, 현재의 과정을 무시하거나 과소평가할 수 있다. 이는 때때로 삶의 진짜 가치를 왜곡시킬 수 있다.

따라서 나는 결과보다 과정을 중시하는 경험하는 자아가 더 중요하다고 생각한다. 매 순간을 충실히 살아가는 것이야말로 진정한 행복에 가까운 삶이라고 믿기 때문이다.

#### 토의 전 의견 결과

- 경험하는 자아 : 김\*진, 김\*겸
- 기억하는 자아 : 박\*성, 진\*경

(토의 후 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 토의 후 팀원들의 의견과 책의 내용에 대입해보니 생각이 바뀌었다.

나는 원래 분명히 기억하는 자아에 가까운 사람이었다. 순간의 경험보다 그 경험이 남긴 인상과 의미, 그리고 남들에게 어떻게 이야기할 수 있는지에 더 큰 가치를 두었다. 예를 들어, 여행 중에도 사진을 찍고 SNS에 올릴 장면을 고민했으며, 맛있는 음식을 먹을 때도 그 맛보다는 어떻게 묘사할 수 있을지를 생각했다. 내 삶은 기억될 수 있는 이야기 중심으로 돌아갔다. 처음에 언급했던 부산여행도 마찬가지이다.

하지만 팀원들의 이야기를 듣고, 평소에 내가 기억하려는 집착이 오히려 지금 이 순간을 즐기지 못하게 하고, 일상이 소비되듯 지나간다는 느낌이 들었다. 그래서 이제는 기억을 위한 삶이 아니라, 경험 그 자체를 온전히 받아들이는 삶으로 변화해야겠다.

진짜 행복은 나중에 회상할 행복이 아니라 지금 느끼는 행복이라는 걸 깨닫게 되었다. 이제 모든 것을 기록으로 남기지 않아도 충분히 의미 있었고, 오히려 기억하려는 욕심을 내려놓을수록 더 자유롭게 충만한 감정을 느낄 수 있다는 것을 알게 되었다.

김\*진 : 나는 경험하는 자아가 더 중요하다고 생각했다. 하지만 조원들과 이야기해본 결과 기억하는 자아가 더 중요하다고 생각을 바꾸게 되었다. 내가 앞서 이야기했던 내용은 너무 과거와 미래에 얽매이지 말고 현재를 즐겨라였다. 하지만 우리는 과거에 있었던 일을 생각보다 더 중요하게 여기고 있다는 점을 알 수 있었다.

우선 우리는 과거, 즉 역사를 기록하려고 한다. 박물관에 전시하기도 하고 역사책을 만들어 학생들에게 교육하기도 한다. 그 이유가 무엇이라고 생각하는가? 나는 과거에 있었던 일을 깨닫고 다시 이런 일을 되풀이하지 말고 기억하자 라는 의미라고 생각한다. 이런 기억은 경험하는 자아보다는 기억하는 자아가 더 훌륭하게 수행한다고 생각한다. 추가로, 과거의 기억을 통해 자신의 가치관도 정립할 수 있다. 현재의 감정만으로는 내가 어떻게 앞으로 살아갈지에 대해서는 정할 수 없다. 여지껏 살아왔던 큰 사건에 대한 기억, 자잘한 기억 등을 토대로 해야 스스로의 정체성을 정할 수 있다고 생각한다.

기억에 남는 순간들은 삶을 돌아볼 때 삶이 어떠했는지를 평가할 수 있게 된다. 평가할 때 그때의 기억이 다시 생각이 나 그때 겪었던 감정을 느낄 수도 있다. 현재의 감정이 중요하다고 하기엔 우리는 예전에 좋았던 일들을 자주 생각해보곤 한다. 친구들과 이야기하며 과거를 회상하기도 하고 있었던 일을 다른 사람에게 자랑하기도 한다. 이처럼 우리는 과거를 기억하고 다른 사람들과 공유하면서 다시 그때의 감정을 느끼기 때문에 기억은 정보 저장만 하지 않는 것을 알 수 있다.

진\*경 : 이번 토론을 통해 나는 평소에 중요하다고 생각했던 기억하는 자아 외에도 경험하는 자아의 가치에 대해서 다시 생각해보게 되었다. 토론 전에는 아무리 좋은 경험을 많이 했더라도, 그것을 어떻게 기억하고 평가하느냐가 결국 그 경험의 의미를 결정한다고 믿었다. 기억하는 자아의 해석과 정리가 삶의 방향과 태도를 형성한다고 생각했기 때문에, 순간의 감정보다 그것이 나중에 어떤 의미로 남는지가 더 중요하다고 느꼈다.

하지만 토론 중 친구가 까르페 디엠이라는 표현을 예시로 들었다. 친구는 우리가 매 순간을 충실히 살아가야 하며, 현재의 감정과 경험이 모여 진짜 삶을 만든다고 주장했다. 순간을 놓치지 말고 즐기라는 이 말은 사실 내가 평소에 좋아하던 말이었고, 인생의 좌우명처럼 여겨오던 표현이었기에 그동안 내가 현재의 순간을 얼마나 쉽게 지나쳐왔는지도 되돌아보게 되었다.

생각해보면 기억하는 자아가 의미를 부여하는 것도, 결국 그 순간을 실제로 겪고 느꼈던 경험이 있었기 때문에 가능한 일이다. 아무리 기억 속에서 아름답게 장식하더라도, 실제로 아무 감정도 느끼지 못한 순간은 진짜로 살아 있는 것 같지 않을지도 모른다. 우리는 지나간 시간을 의미 있게 기억하기를 바라지만, 결국 그 바탕에는 생생한 경험이 존재해야만 하는 것이다.

토론을 통해 나는 기억하는 자아와 경험하는 자아가 대립적인 관계가 아니라, 서로를 보완하며 삶을 풍성하게 만들어준다는 점을 깨닫게 되었다. 순간을 느끼고 누리는 경험하는 자아가 없었더라면 기억도 없고, 그 기억을 통해 삶의 방향을 잡아주는 기억하는 자아가 없다면 순간은 흩어지기 쉽다.

이제는 두 자아의 균형이 중요하다는 생각이 들었고, 특히 지금 이 순간을 충실히 살아가는 태도가 기억보다 먼저 와야 한다는 점을 다시 한 번 느끼게 되었다.

김\*겸 : 기억하는 자아 역시 삶에서 중요한 역할을 한다는 점을 새롭게 느꼈다.

친구들이 말한 것처럼, 기억하는 자아는 과거를 돌아볼 수 있는 힘이자, 우리가 삶을 평가하고 방향을 잡는 기준이 된다. 결국 어떤 경험을 '좋은 기억'으로 남길지는 기억하는 자아의 해석에 달려 있으며, 이는 이후의 선택과 태도에 영향을 준다. 또한 시스템1과 시스템2 개념을 통해, 경험하는 자아는 빠르고 직관적인 판단을 담당하고, 기억하는 자아는 복잡하고 깊이 있는 사고를 담당한다는 설명이 인상 깊었다. 이는 우리가 단순히 감정에 따라 살아가는 것이 아니라, 그 감정을 해석하고 정리하는 능력 또한 중요하다는 것을 보여준다.

그럼에도 나는 여전히 경험하는 자아의 가치가 더 중요하다고 생각한다. 기억은 언제든 왜곡될 수 있고, 결과나 절정에만 집중하면서 전체적인 과정을 과소평가할 수 있기 때문이다. 시험에서의 실수가 한 학기의 모든 즐거움을 덮는 것처럼, 기억하는 자아는 지나친 요약과 판단으로 삶의 질을 다르게 평가할 수 있다. 반면, 경험하는 자아는 현재의 감각을 있는 그대로 느끼며 삶을 살아간다. 결국 우리가 진정으로 행복을 느끼는 순간은 '지금, 여기'의 경험 속에서 나온다.

결론적으로, 경험하는 자아와 기억하는 자아는 각각 중요한 역할을 가지고 있지만, 나는 순간을 충실히 살아내는 경험하는 자아의 의미를 더 크게 본다. 기억은 삶을 정리하지만, 경험은 삶을 살아가게 만든다. 따라서 나는 앞으로도 매 순간을 의미 있게 느끼고, 지금 이 순간의 감정을 존중하며 살아가고자 한다.

#### 토의 후 의견 결과

- 경험하는 자아 : 김\*겸, 박\*성
- 기억하는 자아 : 김\*진, 진\*경

2025년 5월 21일

참가자대표 : 박\*성

### 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	오심리							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2025년 5월 20일( 화요일) / 장 소 : 도서관 씨스퀘어							
<b>참석자 명단</b>	학번	2025****	이름	김*진	학번	2025****	이름	진*경
	학번	2025****	이름	김*겸	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*희	학번		이름	
	학번	2025****	이름	박*성				
<p>4. 사이코패스 뇌과학자</p>								



책 선정 이유 : 평소에 인간의 마음과 행동에 대해 늘 깊은 궁금증을 가지고 있었다. 특히 범죄자들의 심리와 뇌과학의 관계를 다룬 다큐멘터리를 본 이후, 사이코패스라는 존재가 단순한 악인이 아니라 과학적으로도 설명될 수 있는 복잡한 존재라는 점에 매료되었다. 더불어 심리학 입문 수업에서 배운 내용 중 가장 이해하기 어려웠던 뇌과학 분야에 대해 보다 정확히 알고 싶다는 생각도 들었다. 그러던 중 한 뇌과학자가 자신의 뇌에서 사이코패스의 특징을 발견했다는 충격적인 이야기를 담은 이 책을 알게 되었고, 곧바로 흥미를 느꼈다. 특히 목차에서 다뤄지는 <나의 조상들은 살인마였다>, <사이코패스의 조건>, <사이코패스도 사랑할 수 있을까>, <사이코패스도 바뀔 수 있을까> 같은 주제들은 내가 평소에 가장 궁금해하던 영역들이었기에, 이 책을 통해 탐구하고 싶다는 마음으로 선택하게 되었다.

인상 깊었던 내용 : 내용의 첫 시작이 가장 흥미로웠다. 첫 시작이 뇌과학자 제임스 팰런이 책상에 널브러져 있는 뇌 사진들을 보다가 정석적인 사이코패스 뇌 구조를 발견한다. 그 뇌사진의 주인을 찾아봤는데 실험자 중에 없어서 조사해보니 재미로 찍었던 자신의 뇌였던 것이다. 사실 제임스 팰런은 사이코패스의 뇌 구조를 가지고 있는 사람인데, 그걸 알지 못하고 일생의 절반동안 모르고 살았던 것이다. 이 이야기에서 놀랐던 점은 나에게 사이코패스라는 이미지에 대해 생각해볼 때 공감 능력이 떨어지고 일반인과 너무 달라서 첫 인상만으로 알 수 있는 존재 였다. 하지만 제임스 팰런처럼 티가 나지 않는 사이코패스도 존재한다는 사실이 너무 신기하고 놀라웠다. 추가로 제임스 팰런이 “나는 도덕적으로 운이 좋았을 뿐”이라는 고백을 한다. 이런 자기 성찰을 들었을 때, 소름이 끼치기도 할 정도로 충격적이였다

토의 주제에 대한 저자의 입장 : 저자는 사이코패스적인 뇌 구조나 유전자가 있다고 해서 그 사람이 꼭 범죄를 저지르거나 비도덕적인 행동을 하게 되는 건 아니라고 말한다. 중요한 건 그 사람이 자란 환경이나, 자기 자신에 대한 인식이라고 한다. 본인 역시 뇌만 보면 사이코패스에 가까웠지만, 다행히도 가정 환경이나 교육, 그리고 사회적인 영향 덕분에 그런 방향으로 흘러가지 않았다고 설명한다. 결국 그는 “사이코패스적인 성향은 완전히 없앨 순 없지만, 알고 나면 어느 정도 조절은 가능하다”는 입장을 가지고 있다. 이 부분에서 인간의 자유의지나 윤리적인 책임에 대해 다시 생각해

게 됐다.

그리고 생각해보면, 작가는 애초에 자기 뇌 구조가 사이코패스의 뇌와 거의 똑같다고 하니까, 오히려 사이코패스의 마음을 누구보다 잘 이해할 수 있는 사람이 아닐까 싶었다. 단순히 이론만 아는 게 아니라, 자기 안에 그런 성향이 있다는 걸 느끼면서 살아온 사람이니까 더 설득력 있게 느껴졌다. 또 하나 흥미로웠던 건, 사이코패스가 되려면 유전자, 뇌 구조, 환경 이 세 가지 조건이 다 맞아떨어져야 한다는 거였다. 결국 사이코패스도 그냥 타고나는 게 아니라, 여러 요인이 복합적으로 작용해야 만들어진다는 걸 알게 됐다.

책 별점 : 4.7점이다. 심리학과 1학년 학생이라면 조금 어렵지만 천천히 모르는 단어를 조사하면서 읽다보면 재미있게 읽히는 것을 알 수 있다.

### 토의 주제 : 사이코패스는 바뀔 수 있을까?

(토의 전 주제에 대한 의견 공유)

김\*겸 : 사이코패스는 정신병질이라고도 하며, 외관상으로는 상당히 정상으로 보이고 지능도 수준 이상을 지니지만, 극단적으로 이기적이고 타인을 목적 달성의 도구로 이용하며, 무책임하고 냉담하며 쉽게 거짓말하는 특성을 가진 사람을 일컫는다. 이처럼 무서운 성향처럼 보이지만, 사이코패스는 단순히 타고나는 것이 아니라 유전과 환경이라는 두 가지 요인이 서로 얽혀서 형성된다고 볼 수 있다.

첫 번째로, 유전적인 요인을 들 수 있다. 사람은 태어날 때부터 각자 다른 성격과 성향을 가지고 태어난다. 어떤 사람은 감정을 조절하기 어렵거나 충동적으로 행동하기 쉬운 유전적 특징을 지닐 수 있으며, 이러한 특성은 사이코패스적인 성격 형성에도 영향을 미칠 수 있다. 특히 청소년기의 비행이나 반사회적 행동에는 환경의 영향이 상대적으로 더 크지만, 성인기로 접어들면서는 유전적 소인을 지닌 사람이 점점 더 반사회적 행동을 보일 가능성이 높아진다고 알려져 있다. 하지만 유전적 요인만으로 모든 것이 결정되지는 않는다.

두 번째로 중요한 요소는 바로 환경적인 요인이다. 사람은 성장 과정에서 가족, 친구, 학교 등 다양한 사회적 관계를 통해 많은 경험을 하게 되며, 이 과정에서 성격과 행동 양식이 형성된다. 예를 들어, 따뜻한 돌봄과 이해를 받으며 자란 아이는 감정을 잘 다스리는 법을 자연스럽게 익히게 되지만, 반대로 방임되거나 폭력적인 환경에서 자란 아이는 공격적인 행동을 쉽게 배우고 따라 하게 된다. 특히 부모가 적대적이고 권위적인 태도를 가지면서도 자녀에게 책임을 요구하지 않거나, 자녀의 잘못된 행동에 대해 비일관적인 반응을 보일 경우, 아이는 비행 행동을 보일 가능성이 높아진다. 이러한 환경적 요인은 사이코패스 성향을 키우는 데 큰 영향을 줄 수 있다.

이처럼 사이코패스, 즉 정신질환은 다양한 원인에 의해 만들어지는 성향이지만, 그렇다고 해서 절대 바꿀 수 없는 것은 아니다. 정신병질이라는 단어는 처음 들었을 때 무서운 인상을 줄 수 있지만, 이는 감정을 잘 느끼지 못하거나 충동적으로 행동하는 성격을 말한다. 이러한 성향은 정신분열증이나 우울증 같은 다른 정신질환과 함께 나타날 수 있어, 방치할 경우 위험해질 수 있다. 그렇기 때문에 전문가의 치료가 꼭 필요하다.

정신질병의 치료 방법에는 약물 치료, 심리 치료, 그리고 입원 치료가 있다. 약물 치료는 불안하거나 충동적인 상태를 안정시키는 데 도움을 주며, 심리 치료에서는 왜곡된 사고를 교정하고 감정을 조절하는 방법을 배운다. 경우에 따라 가족과 함께 치료를 받기도 하는데, 이를 통해 환자는 자신이 혼자가 아니라는 점을 느끼고 심리적 지지를 받을 수 있다. 상태가 심할 경우에는 일정 기간 병원에 머무르며 전문적인 치료를 받는 입원 치료도 시행된다.

물론 정신질병은 하루아침에 바뀌지는 않는다. 하지만 시간이 걸리더라도, 치료를 포기하지 않고 자신의 변화를 원한다면, 누구든지 조금씩 나아질 수 있다고 믿는다. 중요한 것은 바뀌고자 하는 의지와 그 의지를 꾸준히 이어가는 노력이다.

결론적으로, 정신질병은 절대 고칠 수 없는 것이 아니다. 시간과 노력이 필요하긴 하지만, 충분히 회복 가능성이 있는 성향이며, 꾸준한 치료와 지지가 뒷받침된다면 더 건강한 삶을 살아갈 수 있다고 생각한다.

김\*진 : 사이코패스는 주로 사회에서 악으로 칭해진다. 흉악한 범죄자가 사이코패스라는 결과가 나왔다는 기사를 본 적이 있지 않은가? 사람들은 이런 기사들을 보고 사이코패스는 전부 정신병자이며 두려워할 존재라고 생각한다. 하지만 정말 모든 사이코패스를 부정적으로만 봐야할까? 이에 대해 알기 위해서 사이코패스에 대해 조사해보았다.

우선 나는 사이코패스는 바뀔 수 없다고 생각한다. 일단 사이코패스의 편도체와 전두엽의 기능이 일반인의 15% 정도 밖에 되지 않아 도덕적 판단 능력이 부족하고 타인의 감정을 이해하는 기능을 하는 피질이 적어 사이코패스는 타인의 감정에 공감하지 못한다. 자세히 설명하자면 MAO-A라고 다르게는 전사 유전자라고도 부르는 유전자의 발현으로 선천적으로 사이코패스가 된다. 사이코패스를 치료하기 위해 올라자핀, 리스페리돈 등 기분을 조절하기 위한 보조적 역할로 처방하고는 있지만 근본적으로 치료할 수는 없다. 근본적으로 치료하기 위해서는 MAO-A 유전자가 발현되지 않는 심리치료가 최선책이고 siRNA가 제기되고 있다. siRNA는 RNA를 분해하거나 단백질을 생성하는 리보솜이 RNA에 결합하지 못하도록 억제하는 역할을 한다. 이 siRNA를 사용하면 MAO-A의 유전자 발현을 막을 수 있다고 한다. 하지만 아직 약물 자체가 많이 개발되지 않아서 상용화되기까지 시간이 오래 걸린다고 한다. siRNA 자체도 상용화까지 오래 걸리고 앞서 말한 보조적 역할의 약물로도 치료가 어렵기 때문에 바뀔 수 없다고 생각한다. 물론 시간이 지나 사이코패스를 치료할 수 있는 방법이 나온다면 바뀔 수 있다고 생각한다.

사이코패스가 모두 부정적인 존재인가? 사실 미국에서 약 1% 미만이 사이코패스에 해당된다고 추정된다. 성공한 기업인들에서는 이 비율이 4%까지 올라간다. 이 두 비율을 통해 모든 사이코패스가 반사회적이지 않다는 걸 알 수 있다. 오히려 합리적이고 이성적인 편이다. 그렇기 때문에 사이코패라고 진단받은 사람도 너무 좌절하지 않아도 된다.

이윤호. 사이코패스는 태어나는가, 만들어지는가... 사이코패스의 모든 것. 시사저널. 2023년 08월 25일.

이봄. [제약메카] 사이코패스 치료제, 실현 가능한가? 뉴스메카. 2021년 05년 20일.

진\*경 : 사이코패스는 바뀔 수 있을까?라는 주제로 토의를 진행하면서, 나는 사이코패스 성향을 가진 사람이 단순히 노력만으로 그 성향을 바꾸는 것은 매우 어렵다고 생각했다. 사이코패스가 되는 데에는 유전적 요인, 뇌의 기능적 특징, 그리고 어린 시절의 환경이라는 세 가지가 동시에 작용할 때 실제로 반사회적 행동을 이어질 가능성이 커진다. 이처럼 사이코패스 성향은 단순한 성격 문제가 아니라 생물학적, 심리사회적 요소가 모두 얽힌 복합적인 현상이다.

우리가 읽은 사이코패스 뇌과학자에서도 이러한 복합적인 요인의 중요성이 강조되고 있다. 책의 저자인 제임스 팰런 박사는 우연한 계기로 자신의 뇌를 촬영한 결과, 전형적인 사이코패스의 뇌 구조를 가지고 있다는 사실을 발견했다. 그는 감정 공감과 관련된 뇌 부위의 활동이 떨어지고, 공격성과 충동 조절에 관여하는 부분이 일반인과 다르다는 것을 확인했다. 또한 가족력을 분석한 결과, 조상 중에 살인범과 같은 강한 반사회적 행동을 한 인물들이 있었다는 점도 알게 되었다. 하지만 제임스 팰런 박사는 따뜻하고 안정적인 가정환경에서 자랐기 때문에, 반사회적 행동을 실제로 하지 않고 학문적으로 성공적인 삶을 살 수 있었다. 그는 자신이 타인의 감정을 공감하는 데 어려움을 겪고 감정적으로 냉담하다는 사실을 뇌 영상 연구와 가족력 분석을 통해 자각하게 되었고, 이는 사이코패스가 타고나는 동시에 길러지는 존재라는 점을 잘 보여준다.

이 사례는 선천적 성향이 반드시 반사회적 행동으로 이어지는 것은 아니며, 환경이 중요한 억제 요인으로 작용할 수 있다는 점을 분명히 한다. 하지만 이미 형성된 사이코패스 성향을 후천적으로 완전히 바꾸는 것은 쉽지 않다. 공감 능력이나 죄책감의 결여 같은 특성은 단순한 노력이나 교육만으로 극복하기 어렵기 때문이다. 외부 자극이나 처벌로 일시적인 행동 변화는 유도할 수 있지만, 깊은 내면의 정서적 특성까지 변화시키기에는 한계가 있다.

따라서 사이코패스를 변화시키려 하기보다는, 조기에 그 성향을 발견하고 적절한 환경을 제공함으로써 문제 행동이 나타나지 않도록 예방하는 것이 보다 현실적인 접근이라고 생각한다. 사회 전체가 이러한 성향에 대해 정확히 이해하고, 조기 개입과 환경적 지원을 통해 위험 요소를 줄이는 방향으로 나아가는 것이 중요하다.

박\*희 : 사이코패스는 바뀔 수 있을까? 라는 질문에 답하기 전에 일단 사이코패스란 무엇인가? 라는 질문에 집중했다. 미국 브루크하임 국립연구소의 연구 결과에 따르면 사이코패스들은 감정에 관여하는 전두엽이 일반인들처럼 활성화되지 않기 때문에(일반인의 약 15%) 감정을 느끼는 데 매우 미숙하다. 상대방의 입장을 헤아리지 못해 이기적이며, 충동적이고 즉흥적인 행동하는 사람들을 말한다.

보통 사이코패스라고 하면 희대의 범죄자를 떠올릴 것이다. 하지만 대부분의 사이코패스는 우리가 흔히 생각하는 연쇄살인마가 되는 것이 아니다. 사이코패스는 위험하거나 반사회적 행동할 위험이 정상인보다 큰 건 사실이지만 모든 사이코패스가 범죄자가 되지 않는다. 또 자신이 사이코패스인 줄 모르는 사람도 있다. 그 예시로 제임스 팰런 (James H. Fallon)이 있다. 제임스 팰런은 반평생 자신이 사이코패스인 줄 몰랐다. 제임스 팰런의 저서인 괴물의 심연에서 자신을 '친사회적인 사이코패스'라고 표현했다. 제임스 팰런은 사이코패스가 비록 타인의 감정에 대한 공감을 저해하는 유전자를 가지고 태어난다고 하더라도 생활 환경에 따라 얼마든지 친사회적인 인간으로 성장할 수 있다고 말했다.

그래서 사이코패스로 의심되는 아동은 전두엽을 포함한 뇌 구조가 성숙하지 않기 때문에 올바른 양육 환경이 갖추어진다면 사회 구성원이 될 수 있다. 어렸을 때부터 단순한 보상보다는, 일관된 규칙, 행동 결과에 대한 명확한 피드백을 중시하는 행동 수정 중심 보상 체계를 연습한다면 사이코패스는 타인의 감정을 이해하는 방법을 배울 수 있을 것이다. 이 과정에서 사이코패스는 사회적인 인간이 되어 자신이 사이코패스여도 사람들과 잘 어울릴 수 있을 것이다. 내 생각은 사이코패스로 태어나도 후천적 연습을 통한다면 사이코패스는 사회적 인간으로 바뀔 것이다.

(<https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%82%AC%EC%9D%B4%EC%BD%94%ED%8C%A8%EC%8A%A4>)

#### 토의 전 의견 결과

- 사이코패스는 바뀔 수 있다 : 김\*겸, 박\*희
- 사이코패스는 바뀔 수 없다 : 김\*진, 진\*경

(토의 후 주제에 대한 의견 공유)

김\*겸 : 토론 전에는 사이코패스가 유전과 환경의 상호작용에 의해 형성되며, 치료와 노력에 따라 어느 정도 변화할 수 있다고 생각했다. 하지만 친구들의 의견을 들으며, 사이코패스의 근본적인 성향을 완전히 바꾸는 것이 얼마나 어려운 과정인지를 다시금 깨닫게 되었다.

특히 유전적인 요인뿐 아니라 뇌의 구조적인 차이도 사이코패스의 형성에 영향을 미친다는 점에서, 그들의 감정 공감 능력이나 죄책감을 느끼는 능력 자체가 일반인과 다를 수 있다는 의견이 인상 깊었다. 이처럼 선천적으로 결함이 존재하는 경우, 단순한 심리치료나 환경 변화만으로는 한계가 있을 수밖에 없다. 또한 실제로 많은 전문가들이 사이코패스의 성향은 치료가 매우 어렵다고 평가하며, 이와 관련된 저자의 생각도 충분히 설득력이 있다고 느꼈다.

그럼에도 불구하고 후천적인 노력과 지속적인 치료를 통해 사회적인 관계를 어느 정도 형성할 수 있다는 의견에도 동의한다. 성향 자체를 완전히 바꾸는 것은 어렵겠지만, 특정한 행동을 통제하거나 사회 규범에 적응하도록 돕는 것은 가능하다고 본다. 결국 중요한 것은 사이코패스 당사자의 변화에 대한 의지와, 그를 둘러싼 사회의 지속적인 관심과 지지이다.

따라서 토론 후 나는 사이코패스가 완전히 '바뀐다'기보다는, 일정 부분 '조절되거나 관리될 수 있다'는 쪽에 가까운 결론을 내리게 되었다. 이들의 성향을 근본적으로 바꾸는 것은 쉽지 않지만, 그들이 사회 안에서 문제를 일으키지 않고 살아가도록 도울 수는 있다고 생각한다. 사이코패스에 대한 무조건적인 낙인이 아닌, 그들의 가능성과 현실적인 한계를 함께 고려하는 시각이 필요하다고 느꼈다.

김\*진 : 여러 의견을 들어보니 사이코패스는 유전적인 요소로만 정해지지 않는다는 것을 알게 되었다. 유전적인 요소와 뇌의 기능적 특징, 어린 시절의 환경이 종합적으로 작용이 되어야 정해진다고 한다. 내가 확인하지 못했던 환경적인 요소에 대해 알게 되었지만 나는 여전히 사이코패스는 바뀌지 못한다고 생각한다.

일단 환경적인 요소로도 영향을 줄 수 있다고 하니 이에 대해 깊게 알아보았다. 저명한 뇌과학자인 제임스 펠런 박사가 자신의 뇌를 찍어보니 사이코패스의 뇌와 완벽하게 일치한다는 것을 알고 박사는 가계를 거슬러 올라가며 선조에 대해 조사해보았다. 조사한 결과 선조가 살인자투성이라는 것을 알고 주위 사람들에게 자신이 어떤 사람인지 평가를 물어보고 그 이야기를 들은 후 결국 자신이 사이코패스임을 인정했다고 한다. 하지만 이 박사는 범죄자가 되지 않았다. 유전적인 요소로만 사이코패스가 된다면 박사도 사이코패스가 되었어야 한다. 하지만 사이코패스가 되지 않았기에 어릴 때의 환경적 요인도 있어야 함을 알 수 있다. 뇌가 사이코패스와 같지만 어린 시절에 정서적인 상처가 없었기 때문에 사이코패스가 되지 않은 것이다. 유전적인 요인이 있다 한들 환경적 요소가 없다면 그저 평범한 사람처럼 살 수 있다.

유전적으로 사이코패스라고 진단이 되더라도 양육을 하는 과정에서 아이에게 학대를 하지 않는다면 평범하게 지낼 수 있다는 걸 알 수 있다. 하지만 이 내용을 통해 알 수 있는 것은 사이코패스 뇌를 가지고 있다고 해도 사이코패스가 되지 않는 법을 알 수 있을 뿐이지만 변화할 수 있음을 시사하지는 않는다. 그렇기 때문에 진단받은 사이코패스는 치료법이 상용화될 때까지는 변화할 수 없다고 생각한다. 추가로 박사는 사이코패스 뇌를 가지고 있다는 것만으로 지인들이 그의 곁을 떠났다고 한다. 아직까지 사이코패스에 대해 안좋은 편견을 가지고 있는 사람이 많다는 걸 알 수 있었다.

장정일. 사이코패스를 만드는 방아쇠. 한겨레. 2019년 10월 19일.

진\*경 : 토론을 통해 다양한 의견을 들었지만, 오히려 나는 사이코패스 성향은 바뀌기 어렵다는 입장이 더 확고해졌다. 유전적 요인, 뇌 구조의 기능적 이상, 그리고 부정적인 성장 환경이라는 복합적인 요소가 사이코패스를 만든다는 점은 분명하지만 문제는 이 성향이 일단 형성되면 외부 개입이나 개인의 노력만으로 바꾸기는 매우 어렵다는 것이다. 특히 사이코패스는 감정 조절과 도덕 판단을 담당하는 뇌 영역, 예를 들어 전전두엽과 편도체의 기능이 저하되어 있다는 연구가 많다는 얘기를 들었다. 이로 인해 공감 능력과 죄책감이 선천적으로 결여되며, 이런 특성은 단순한 교육이나 상담으로 해결되지 않는다. 실제로 사이코패스는 치료에 대한 반응도 낮고, 치료 과정에서도 타인을 조종하려는 경향이 있다는 보고도 있다. 따라서 사이코패스를 변화시키려 하기보다는, 조기 발견과 환경적 예방에 초점을 맞추는 것이 더 현실적이며 효과적인 접근이라고 생각한다.

박\*희 : 토론을 진행한 후 토론 내용에 반복적으로 나온 사이코패스가 되기 위한 3가지 요인이 궁금해졌다. 사이코패스가 되는 3가지 요인은 생물학적 요인, 환경적 요인, 심리적 요인으로 나뉜다.

생물학적 요인은 크게 유전 및 뇌 기능이다. 유전적 요인이 있고 편도체, 전전두엽의 구조 이상과 호르몬 불균형이 있다. 환경적 요인은 아동기 학대 및 방임, 불안정한 양육, 빈곤 범죄 환경 등 성장배경이다. 마지막은 심리적 요인이다. 공감 능력 결여, 자기중심성, 충동성과 냉정함의 병존 등이 있다. 단일 요인으로 결정되지 않고 서로 복합적으로 이루어져 형성된다.

3가지 요인이 병합해서 되는 것이 사이코패스라면, 그중 하나라도 부합되지 못한다면 완전한 의미의 사이코패스라고 할 수 있는가? 만약 환경적 요인만 있다면 학대받고 방임된 아동이라 하더라도 뇌 기능이 정상이고, 공감 능력이 남아 있다면 사이코패스보다 외상 후 스트레스 장애, 분노 조절 문제, 경계성 인격장애 등으로 발전할 수 있다. 사이코패스의 3가지 요인 중 하나라도 충족되지 않으면 사이코패스가 아닐 수 있어서 사이코패스가 바뀔 수 있다고 생각한다.

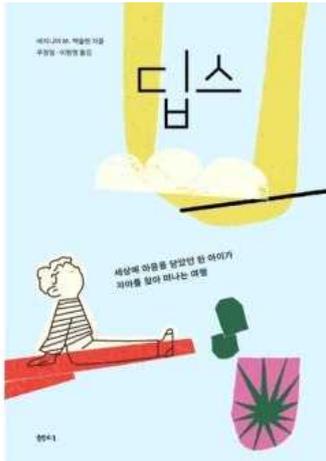
(<https://chatgpt.com/c/6838a8b4-7544-8005-b415-882b47b734b9> 사이코패스 3가지 요인 정리

사용)

### 토의 후 의견 결과

- 사이코패스는 바뀔 수 있다 : 박\*희
- 사이코패스는 바뀔 수 없다 : 김\*진, 진\*경, 김\*겸

### 5. 답스



#### 책 선정 이유

나는 평소에 사람을 도와주는 일에 관심이 많아서 심리상담 분야에 흥미를 가지게 되었다. 그러던 중 답스라는 책을 알게 되었고, 이 책이 실제 사례를 바탕으로 한 아동 놀이치료 이야기라는 점에서 더욱 눈길이 갔다. 단순히 이론이 아니라, 한 아이가 심리치료를 통해 변화하는 과정을 생생하게 보여준다는 점이 매력적으로 다가왔다. 특히 정서적 지지가 아이에게 어떤 영향을 줄 수 있는지, 그리고 한 사람의 태도가 어떤 변화를 만들어낼 수 있는지를 구체적으로 볼 수 있을 것 같았기에 이 책을 선정하게 되었다.

#### 인상 깊었던 내용

답스를 읽으면서 가장 인상 깊었던 부분은 치료사의 태도였다. 답스는 지능이 높음에도 불구하고 사회적인 접촉을 거의 하지 않고, 말도 하지 않으며, 부모로부터 정서적으로 소외된 아이였다. 많은 어른들이 답스를 문제아로 낙인찍고 단정 지은 반면에 액슬린 박사는 답스를 있는 그대로 받아들였다. 박사는 조급해하지 않고, 판단하지 않으며, 답스가 스스로 자신의 감정을 표현하도록 기다려주었다. 이러한 진심 어린 수용과 존중이 결국 답스로 하여금 마음을 열게 만들었고, 답스는 치료 과정을 통해 점점 자신의 감정을 표현하고 사회적인 관계를 맺어가기 시작했다. 나는 이 과정이 단순한 치료 그 이상의 의미라고 느꼈다. 정서적으로 온전히 수용받는 경험이 아이의 내면을 얼마나 강하게 움직일 수 있는지를 보여주는 장면이었고, 여기서 상담의 본질이 무엇인지 깊게 생각할 수 있는 부분이라 인상 깊게 읽었다.

#### 줄거리

이 책은 미국의 심리학자 버지니아 액슬린이 실제로 상담했던 아이인 답스와 놀이치료 과정을 기록한 사례 보고서이다. 답스는 매우 높은 지능을 가졌지만 또래와 어울리지 않고 말을 하지 않았으며, 정서적으로 닫혀있는 아이였다. 부모는 답스를 문제아처럼 여기며 감정적으로 거리를 두고 있었고, 답스는 점점 더 내면의 세계로 숨어들고 있었다. 그러나 액슬린 박사는 답스를 특별한 방식으로

대했다. 아이에게 어떤 말도 강요하지 않고, 아이 그 자체를 보며 아이가 스스로 표현할 수 있도록 놀이치료를 통해 기다려주었다. 그 결과 딥스는 점차 마음을 열기 시작했고, 자신의 감정과 생각을 표현하며 정서적으로 회복되어 갔다. 아이에게 진정한 이해와 지지를 해준다면 어떤 영향을 주는지 보여주는 책이다.

#### 토의 주제에 대한 저자의 입장

이번 토의 주제인 아이에게 더 중요한 것은 경제적 지원일까, 정서적 지원일까?에 대해 집스의 저자인 액슬린 박사의 입장은 명확하게 정서적 지지 쪽에 가깝다고 볼 수 있다. 딥스는 경제적으로는 부족함이 없는 환경에서 자랐지만 부모로부터 정서적으로 이해받지 못하고 고립된 상태였다. 그는 말도 하지 않고, 감정을 표현하지도 않았으며 내면의 고통 속에서 살고 있었지만, 물질적인 지원은 그의 상태를 전혀 변화시키지 못했다. 오히려 치료 과정에서 보여진 액슬린 박사의 정서적인 수용, 공감, 기다림이 딥스에게 변화의 기회를 주었다. 이는 정서적 지지가 아이의 자아 형성과 심리적 안정에 필수적인 요소임을 잘 보여준다. 단지 경제적인 조건이 아니라, 아이가 이해받고 있다고 느끼는 경험이 그들의 성장과 회복에 결정적인 영향을 미친다는 점에서, 저자는 분명 정서적 지지의 중요성을 강조하고 있다고 볼 수 있다.

#### 토의 후 책 별점

##### 3.5점

딥스는 아동 심리치료의 과정을 생생하게 보여주며 정서적 지지의 중요성을 잘 전달해주는 책이었다. 내용이 다소 반복되는 부분이 있었지만 전반적으로 흥미롭고 인상깊었다. 심리상담에 관심이 있는 사람이라면 충분히 의미 있게 읽을 수 있는 책이라고 생각했다.

#### 토의 주제 : 아동에게 중요한 건 경제적 지원일까, 정서적 지원일까?

(토의 전 주제에 대한 의견 공유)

박\*성 : 일단 아이의 기준을 태어났을때부터 중학생으로 가정하고 생각한다면, 아이에게 더 중요한 것은 정서적 지원이라고 생각한다.

가장 먼저 애착 이론으로 설명가능하다. 애착 이론은 아동의 초기 양육 경험이 이후의 감정적, 사회적 발달에 미치는 영향을 설명하는 이론이다. 핵심은 아기가 주 양육자와 맺는 초기 애착 관계가 이후의 인간 관계, 특히 성인기에 맺는 관계에 중요한 영향을 미친다는 것이다. 만약 애착을 형성하지 못한다면 애착에 문제가 생긴다. 애착의 종류에는 인정 애착, 양가 애착, 회피 애착, 혼란 애착이 있다. 인정 애착은 양육자가 헤어질때 불안하고 양육자가 돌아오면 안정되는 가장 정상적이고 기본적인 애착이다. 양가 애착은 양육자와 헤어질때 불안하고 양육자가 돌아와도 불안한 유형이다. 양가 애착은 보통 요구가 충족 됨을 신뢰못하는 사람에게서 보인다. 회피 착은 양육자가 관심없는 척 하고 반응을 보여주지 않는 것이다. 혼란 애착은 예측을 할 수 없는 것이다. 보통 양육자가 극단적이고 공포스럽고 겁을 주고 소극적일때 유아는 우울하고 수동적이고 분노하고 무책임하다는 특징을 보인다. 따라서 정상적이고 도움을 주는 애착을 갖기 위해서는 양육자의 정서적 지원은 필수적이다.

두번째는 브루스 페리의 뇌 발달 연구로 설명할 수 있다. 브루스 페리는 학대 받는 세살짜리 아기 뇌를 사랑 받는 아기 뇌와 비교해 보는 설명을 했다. 학대를 받은 아이의 뇌는 뇌실이 크고 피질이

위축된 상태이고, 집중력이 떨어지고 환각을 겪을 수 있는 사람이 된다. 또한 성장기 아기에게 제대로 사랑을 쏟지 못하면, 나중에 아기 뇌 발달 속도는 정상적인 아기 뇌를 쫓아가지 못한다. 이를 통해 성장기인 아기에게 정서적 지원을 주는 것은 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 실제로 뉴스기사 <https://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=150921> 에 따르면 KAIST 교수(생명과학과) 연구팀이 아동 학대 및 방임 등의 아동기 스트레스로 인해 발병되는 정신 질환이 별아교세포의 과도한 시냅스 제거에서 기인함을 최초로 규명함을 알 수 있다. 이를 통해 뇌 발달 중요성으로 인해 정서적 지원의 중요성을 알 수 있다.

따라서 아동에게 필요한 것은 정서적 지지이다.

김\*겸 : 나는 아이에게 더 중요한 건 정서적 지지라고 생각한다.

태어나서 가장 처음 소속되는 사회집단이 가정이다. 그래서 나는 가정 내에서 이루어지는 부모와 자식 간 상호작용이 아이에게 큰 영향을 미칠 것이라고 생각한다. 부모-자식 간의 대화와 사소한 교감 속에서 아이는 자신의 존재 가치를 느낀다. 내가 생각했을 때, 양육에서 가장 중요한 것은 '아이들의 자존감을 높여주는 것'이다. 부모가 아이의 작은 성취에도 진심으로 축하해 주고, 실수했을 때는 괜찮다고, 수고했다며 포용할 때, 아이는 자신이 사랑받고 존중받는 존재라는 확신이 생긴다. 이는 자기 효능감으로 이어져, 새로운 도전 앞에서도 용기를 내고 실패를 두려워하지 않는 사람이 된다. 자존감이 높은 아이는 또래와의 관계에서도 건강한 경계를 설정하고, 갈등 상황에서도 스스로의 감정을 조절하며 상대를 이해하려는 태도를 보인다. 아이가 자신의 가치를 스스로 지키는 법을 배우는 과정이기도 하다.

물론, 경제적 지원도 중요하다. 하지만 아이의 진정한 성장은 충분한 사랑과 공감, 그리고 스스로에 대한 믿음이 뒷받침될 때 비로소 가능하다. 경제적 여건이 아무리 좋아도, 부모가 아이의 마음을 읽어 주거나 그 자제로 소중한 존재라는 것을 확신시켜 주지 않는다면, 아이는 외적 성취에만 매달리며 내면의 공허함을 채우려 할 수밖에 없다. 정서적 지지를 통해 단단한 자존감이 형성된 아이는, 스스로의 가치를 알고 어떠한 상황에서도 흔들리지 않는 내적 힘을 가지게 된다.

따라서 양육에서 가장 중요한 것은 물질적 토대를 넘어, 아이가 “나는 사랑받고 있다”는 확신 속에서 자라날 수 있도록 꾸준히 자존감을 북돋아 주는 일이다.

김\*진 : 아이의 성격 형성에는 유전적인 요인과 환경적인 요인이 영향을 준다. 나는 그중 환경적인 요인에서 정서적 지지가 가장 중요하다고 생각한다. 물론 경제적 지원을 무시할 수만은 없다. 한 아이를 키우는 데에 드는 돈이 억 단위이기에 경제적 지원이 빈약하다면 아이를 훌륭히 키우기는 어렵다. 하지만 아이와 교감이 없고 아이에게 모든 걸 쥐어준다고 한들 돈의 가치를 잘 모르는 아이가 기뻐할 수 있을까? 아마 점점 우울해지고 부정적인 영향만 줄 것이다. 이에 대해 더 자세히 알고 싶었기에 정서적 지지가 중요하다는 관련된 것을 조사해보았다.

해리 할로의 ‘원숭이 애착 실험’을 알고 있는가? 아기 원숭이에게 형겅으로 감싼 인형과 철사로만 만들어진 인형과 함께 있도록 했다. 대신 추가로 형겅 인형에게는 아무 것도 없었고 철사 인형에게는 먹이를 먹을 수 있도록 제작해두었다. 본능적인 부분만 생각한다면 먹이가 있는 철사 인형에게 다가갈 것이고 붙어있을 것이라 추측하게 된다. 하지만 실험 결과는 사뭇 달랐다. 형겅 인형에게 더 다가가고 안겨있는 모습을 볼 수 있었다. 아마 포근함 덕에 가족이라 여기게 되지 않았을까? 먹이

를 먹어야할 때도 형겅 인형에 안겨있는 채 몸만 살짝 빼서 먹이만 먹는 모습을 볼 수 있었다. 이를 보고 무얼 추측할 수 있는가? 정서적 지지를 형겅 인형으로, 경제적 지원을 철사 인형의 먹이에 비유할 수 있다. 경제적 지원이 필요하긴 해서 먹이를 먹지만 형겅 인형의 포근함, 정서적 지지가 더욱 얻으려고 안겨있는 모습이다. 이 실험을 통해 정서적 지지가 더 필요하다는 것을 알 수 있다.

아이가 양육자와 애착 관계를 올바르게 형성이 되어야 아이가 불안감에 떨지 않고 자랄 수 있다. 아이를 키우기 위해 부모 모두 일을 하며 돈을 버는 추세가 늘고 있다. 하지만 아이를 위해 돈을 벌지만 부모가 바빠기에 정서적 지지를 제공해주지 못한다면 아이에게 좋지 못한 영향만 주게 된다. 아이에게 좋은 추억을 줄 겸 정서적 교류가 더 많았으면 좋겠다고 생각을 한다.

진\*경 : 나는 아이에게 경제적 지원이 더 중요하다고 생각한다. 기본적인 생존과 발달을 위해서는 일정 수준 이상의 경제적 기반이 필수적이며, 경제적으로 안정되어야 다양한 경험과 교육의 기회도 제공할 수 있다. 아무리 정서적인 지지가 있어도, 아이가 반복적으로 친구들과의 비교를 통해 자신이 가진 것이 부족하다고 느낀다면 열등감이나 위축감을 느낄 수 있다. 특히 가난은 스트레스, 불안, 좌절감을 유발하며, 이는 아이의 정서적인 안정에도 부정적인 영향을 준다.

또한, 부모가 경제적으로 여유가 없을수록 삶의 무게에 짓눌려 아이에게 따뜻하게 대하기 어려운 경우도 많다. 실제로 정서적 지지를 제공하는 데에도 일정 수준의 경제적 여유는 필요하다. 생계를 유지하기 위해 부모가 바깥일에 몰두해야 한다면, 아이와 함께하는 시간 자체가 줄어들고, 자연스럽게 정서적 교류도 부족해질 수밖에 없다. 그렇기 때문에 정서적 지지 역시 경제적 안정이 뒷받침되어야 가능하다고 생각하며, 우선적으로 중요한 것은 경제적 지원이라고 본다.

박\*희 : 아이에게 더 중요한 것은 정서적 지지라고 생각한다. 정서적 지원의 종류는 소통, 공감, 자기돌봄 등이 있다. 아이는 부모와 교감을 하며 소통하는 방법과 공감하는 방법을 배운다. 그래서 뉴스에 나온 비행 청소년들을 보며 사람들은 “부모가 문제다.”, “부모에게 잘못 배웠다.” 등 부모의 영향을 강조하고 있다.

부모와의 애착 형성이 아이가 이후 사회활동을 할 때 큰 영향을 미친다는 것이다. 영국의 정신분석가 존 볼비(John Bowlby, 1907)는 초기의 애착 형성 경험 이후 발달에 대한 영향을 강조했다. 그는 애착이 생존을 위한 본능적 행동 시스템으로 보았으며, 주 양육자와의 안정적인 애착 형성이 사회성, 정서 조절, 인지 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 주장했다. 어린 시절의 애착이 평생을 결정한다는 것이다. 정서적 지지의 중요성을 설명했다면 다음은 경제적 지원이 정서적 지원보다 덜 중요한 요소인지 보여주는 연구가 있다. 카우아이 연구는 회복 탄력성이라는 개념을 설명해 주고 경제적 지원이 그리 크게 영향을 끼치지 않는 것을 보여준다.

회복탄력성이란 삶의 어떠한 역경에도 굴하지 않는 강인하고 긍정적인 힘이다. 경제적 지원이 큰 요소가 아닌 것은 고립되고 열악함 속에 카우아이섬에 사는 아이들 201명 중 30%에 해당하는 73명의 아이는 좋은 환경과 수준 높은 교육을 받은 아이들 못지않게 성공한 삶을 이루었다. 정서적으로 안정된 아기가 사회적으로 인정받는다. 경제적 지원은 교육 자원 접근 가능성을 높이지만 아이의 동기에는 한계라고 생각한다. 올바른 정서가 아이의 인생을 고려할 때 경제적 지원보다 더 큰 부분인 것 같다.

(<https://ai-search.dbpia.co.kr/ko/ai-search/44D20866-BBA8-4725-AED6-966648463654>)

(<https://m.blog.naver.com/loftyland/221681845150> 참고)

### 토의 전 의견 결과

- 경제적 지원 : 진\*경
- 정서적 지원 : 박\*성, 김\*겸 , 김\*진, 박\*희

(토의 후 주제에 대한 의견 공유)

김\*겸 : 처음에는 정서적 지지가 아이의 성장과 자존감 형성에 더 본질적인 역할을 한다고 생각했지만, 친구들의 의견을 들으며 경제적 지원의 필요성 또한 결코 간과할 수 없다는 사실을 깨닫게 되었다.

우선 나는 여전히 정서적 지지가 아이의 건강한 성장을 위한 가장 중요한 기반이라고 생각한다. 아이는 부모와의 상호작용을 통해 자신이 존중받는 존재라는 감정을 느끼며, 이는 자존감과 자기 효능감으로 이어진다. 부모가 아이의 감정을 진심으로 공감해주고, 실수나 실패를 포용해줄 때, 아이는 실패를 두려워하지 않고 도전할 수 있는 용기를 얻게 된다. 이러한 정서적 안정감은 또래 관계나 사회적 상호작용에서도 긍정적으로 작용하며, 아이가 타인과의 건강한 경계를 형성하고 공감 능력을 키우는 데 기여한다.

하지만 친구들이 제시한 '경제적 지원의 중요성'에 대해서도 공감하는 부분이 많았다. 아무리 정서적으로 안정된 가정이라 하더라도, 기본적인 생활이 보장되지 않거나 교육, 문화, 경험의 기회가 부족하다면 아이의 잠재력은 제한될 수밖에 없다. 특히 가난은 아이에게 위축감이나 열등감을 유발할 수 있으며, 이는 장기적으로 심리적 스트레스를 가중시키고 정서적 안정에도 부정적인 영향을 미친다. 정서적 지지가 아무리 풍부하더라도, 아이가 반복적인 결핍을 경험한다면 '나는 다른 사람보다 부족한 존재'라는 인식이 뿌리내릴 수 있다.

이처럼 정서적 지지와 경제적 지원은 단순히 비교할 수 있는 개념이 아니라, 서로 보완적이고 동시에 중요하다는 것을 느꼈다. 정서적 지지가 아이의 내면을 단단하게 만드는 뿌리라면, 경제적 지원은 그 뿌리가 건강하게 자랄 수 있도록 돕는 토양과도 같다. 부모의 따뜻한 애착과 격려는 아이의 정신적 안정을 이끌지만, 경제적 여유는 다양한 경험을 가능하게 하며 아이의 시야를 넓히고 진로 선택의 폭을 넓혀준다.

결론적으로, 아이의 성장에 있어서 무엇이 더 중요하다고 단정 짓기보다는, 정서적 지지와 경제적 지원이 균형 있게 이루어져야 한다고 생각한다. 특히 정서적 지지가 없는 경제적 지원은 공허할 수 있고, 경제적 지원이 없는 정서적 지지는 한계를 가질 수 있다. 결국 중요한 것은 부모가 아이의 내면과 외면을 모두 살펴보며, 지속적인 관심과 배려를 실천하는 것이다. 정서적 지지를 바탕으로 아이의 자존감을 키워주되, 경제적 여건도 함께 갖춰 나가는 것이 아이의 진정한 성장을 이끄는 길이라고 생각한다.

김\*진 : 나는 기존에 가지고 있던 의견은 정서적 지지가 더 중요하다는 입장이었다. 하지만 조원들의 이야기를 들어보니 역시 정서적 지지와 경제적 지원 모두 아이에게 꼭 필요한 요소들이라고 생각하게 되었다. 이 두 개 중 어느 부분이 조금 더 큰 영향을 미칠까 생각해보니 경제적 지원이 더 중요하다고 의견이 바뀌게 되었다.

정서적 지지는 무엇이 있을까? 영아가 배고프다고 울 때 끼니를 챙겨주거나 유아와 함께 추억을 쌓기 위해 여행을 가는 것을 떠올릴 수 있다. 하지만 이 모든 것은 경제적인 여유가 있어야 원활하게 챙겨줄 수 있다. 전 의견에서도 말했지만 만약 이런 여유가 없다면 부모는 급하게 돈을 벌기 위해 닥치는 대로 일을 할 것이다. 하지만 일을 하면 그만큼 사라지는 것이 아이와 보낼 시간이다. 예를 들어, 당장 돈을 벌기 위해 낮에는 식당에서 일을 하고 밤에는 편의점 아르바이트를 하게 된다면 아이와 있을 시간이 사라진다. 유치원에 보낸다고 한들 유치원에서도 정해진 시간이 있기 때문에 유치원이 끝난 아이가 집에 와서 혼자 있는 그 공간에서 우울감을 느끼게 되고 부모에게 신뢰를 잃게 될 것이다. 그렇기 때문에 조원이 말한 경제적인 기반이 마련되어야 정서적인 지지를 해줄 수 있다는 의견에 동의하게 되었다.

정서적 지지와 경제적 지원 모두 중요하다는 점을 알 수 있었는데 이 모든 것을 받을 수 없는 아이가 있다는 것을 알고 있는가? 양육자가 없는 아이는 이 두 가지 모두 받을 수 없을 것이다. 그렇다면 아이는 어린 나이임에도 불구하고 돈을 직접 벌어야 하며 자신에게 생긴 정서적인 상처도 스스로 보듬아 줘야 하는데 이에 대해 많은 어려움이 있을 것이다. 이런 아이들은 생계를 위해 학업을 포기하는 등 자신의 꿈에서 점점 멀어지는 길을 걷게 되기에 이를 챙길 수 있는 정책이 많이 생겨야 한다고 생각한다. 경제적으로 취약한 아이들에게 생활비만 지원하기 보다는 정서적 지지를 위해 멘토링 프로그램 혹은 돌봄 프로그램의 정책이 마련된다면 아이도 꿈을 가지고 더 큰 꿈을 향해 나아갈 수 있다고 생각한다.

#### 토의 후 의견 결과

- 경제적 지원 : 진\*경
- 정서적 지원 : 박\*성, 김\*겸 , 김\*진, 박\*희

2025년 5월 21일

참가자대표 : 박\*성