

한국사회와 한국인

심리학자 김태형
cafe.naver.com/psykimcafe

1. 우리는 지금 행복한가?

한국인의 행복 성적표, 63.22로 세계 50위권 수준(경제규모 10위권) / OECD 국가 중 이혼율, 자살율, 사교육비 비중 1위이고 출산율은 꼴찌

2. 한국인의 불행과 고통의 원인 : 개인 - 사회

- 1) 미국인의 대인신뢰감 : 1970년대(‘사기당할지도 모른다’는 두려움, 대다수가 아니오) / 2000년대(‘사람들을 상대하면서 아무리 조심해도 지나치지 않다, 60%가 예)
- 2) 한국인의 대인신뢰감 : 80~90년대(친절, 신뢰) / 2000년대의 차이(적대감, 경계심)

3. 게임의 규칙과 심리변화

상금 차이 (승:패)	경쟁심리	관계	(패자에 대한) 관중평
12 : 8	정상적인 경쟁심	화목, 협동	잘 했어, 힘 내! - 동료애와 아량
18 : 2	강박적인 승부욕, 패배에 대한 공포	적대, 갈등	루저, 잉여인간, 찌질이 - 경멸과 혐오

4. 게임의 규칙은 누가 정하는가? - 신자유주의

5. IMF 경제위기가 트라우마가 된 까닭은?

- 1) 트라우마 : 감당할 수 없는, 통제할 수 없는 정서적 위기(아버지의 폭력, 어린아

이에게 힘이 있을 경우에는 트라우마가 되지 않지만 반대의 경우에는 트라우마가 된다) / IMF의 충격 - 정부의 방치 - 신자유주의(더 가혹한 벼랑 끝으로 몰아붙임)

2) 신자유주의가 강요한 신념

- 승자독식 사회에서 아웃은 곧 죽음이다! : 생존과 승리를 위해 수단방법을 가리지 않고 타인들을 짓밟는 것이 한국사회를 지배하는 대인관계 원리(경쟁적 대인관계, 누구도 믿을 수 없다)가 되었다
- 공동체의 붕괴(경쟁의 단위가 집단이 아닌 개인이 됨) : 나는 혼자다!(개인이기주의의 만연) / '우리'와 세계가 아닌 '나'와 세계라는 구도로 세상을 대하게 되었다 : 파편화된 개인들, 나만 아니면 괜찮아 - 공동대처, 연대, 단결이 불가능해짐

6. 사회와 정신건강

1) 사람의 본성과 정신건강

- 모든 유기체는 자기 본성에 맞는 삶을 살아갈 때 정신적으로 건강하고 행복할 수 있다
- 사람 역시 자기의 본성에 맞는 삶을 살아야 정신적으로 건강해진다

2) 사람의 본성이란? - 사람은 사회적 생명을 가지고 있는 사회적 존재

- 생물학적 욕구 : 식욕, 수면욕, 성욕 등
- 5대 사회적 욕구 : 사랑, 양심, 통제, 정신문화, 자존
- 사회적 요구 : 사회역사적 집단의 요구

3) 정신건강을 악화시키는 사회는 궁극적으로 망할 수밖에 없다

- 사람의 기본적인 동기들을 끊임없이 좌절시키는 한국사회
- <욕구 좌절-부정적 감정-불안 증폭>의 악순환

7. 불안증폭의 심리적 메커니즘

1) 불안 : 두려움의 감정, 만성화된 공포

2) 외부적인 두려움의 대상 : 도피반응 혹은 대상 제거

- 3) 내면화된 두려움 혹은 정체를 모르는 두려움의 대상 : 도피가 불가능하다
 - 초조감, 긴장감, 죄책감, 우울감 등의 부정적인 감정 → 부정적인 감정에 대한 두려움 혹은 그것을 체험하게 될 거라는 두려움 → 불안 증폭
 - 모든 부정적인 감정은 불안을 확대하고 증폭시키는 역할을 한다

8. 불안을 증폭시키는 9가지 심리코드

1) 이기심

- 이기심은 사람의 본성인가?
- 능동적 탐욕과 수동적 탐욕 : 한국인의 탐욕은 대부분 수동적 탐욕
- 이기심의 만연 : 나만 아니면 괜찮아(도덕문화 붕괴), 2008년 중고생 대상 조사 ‘나는 감옥에서 10년을 살아도 10억 원을 벌 수 있다면 부패를 저지를 수 있다’ 약 18% / 타인은 모두 늑대(세상에 대한 두려움과 적대감)
- 사람들은 이기주의자를 싫어한다 / 이기심은 정신건강에 해롭다
- 이기심은 사회를 망하게 만든다 : 2002년, 직장내 절도와 사기 피해액이 국가 GDP의 6%인 6천억 달러에 달함 / 2008년 미국발 금융위기 / 2009년 고교~성인 대상 조사, ‘전쟁이 나도 총을 들지 않겠다’ 약 55~60%

2) 고독

- 대인관계의 변질과 흔들리는 가정 : 사랑의 결합에서 사회경제적 동맹(계산적인 연애와 결혼)으로
- 사랑하는 능력을 잃어버린 아동학대 공화국 : OECD 국가 중 청소년 행복지수 꼴찌
- 고독한 한국인들과 자살 : 나이, 성별, 계급계층, 빈부격차를 가리지 않고 발생 / 붙잡고 싶은 사람도, 붙잡아줄 사람도 없다
- 한국인에게 내려진 사형선고 : 2010년 자살자 수 1만 5천 566명(하루 평균 42.6명, 35분당 한 명씩 자살) / 10만 명당 자살자 수는 31.2명(OECD 1위) / 한국 성인의 15.6%는 평생 한번 이상 심각하게 자살을 생각하고, 3.2%는 자살을 시도(보건복지부의 ‘2011년 정신건강실태조사’) / 2010년 청소년 사망원인 1위는 자살(13%), 청소년 10만 명당 13명이 자살(여성가족부와 통계청 자료) / 노인은 10만 명당 81.9명 : 일본(17.9명), 미국(14.5명)

3) 무력감

- 실험실에 갇힌 개의 운명 : 학습된 무력감
- 사회에 맞설 수 없는 파편화된 개인들 → 운명통제 욕구의 좌절 : 무력감
- 스톡홀름 신드롬과 박정희 향수 : 자기 합리화

- 무력감은 오래 간다
- 꿈마저 박탈당한 젊은 세대들 : 순응과 생존

4) 의존심

- 사대주의와 의존심
- 힘센 대상에 대한 고독하고 무력한 사람들의 의존(거지 근성)
- 거지근성을 자극하는 트리클다운 효과
- 진행형 의존심과 퇴행형 의존심

5) 억압

- 레드 콤플렉스와 정신건강
- 국가보안법과 한국의 보수세력
- 사회진보와 발전의 방해물

6) 자기혐오(비교)

- 상품가치로 사람을 평가하고 비교하기 : 우월감과 열등감 / 어린 시절부터 시작되는 엄마의 호구조사(부모 직업, 거주조건과 재산, 공부 - 그런 애와 놀지 마!)
- 몸은 하류층, 마음은 중산층 : 중산층에서 배제되는 걸 죽기보다 싫어하는 한국인
- 남 따라하기와 계급배반 투표 : 자기혐오감이 있는 흑인, 못 생긴 사람은 누구와 어울릴까?
- 단결의 주요 장애물, 자살골 유발(자기학대)

7) 쾌락

- 성적 방탕과 성범죄가 성욕만의 문제일까?
- 성추행당과 왜곡된 여성관, 남성들의 성문화
- 쾌락으로의 도피 : 쾌락주의
- 쾌락주의와 한탕주의는 동전의 양면

8) 도피

- 해외이민 : 2009년, 고교~성인 대상 조사에서 50~60%
- 현실에서 도망쳐 나만의 세계로 : 중독(약물, 인터넷, 도박, 관계 중독 등)
- 광신도 : 예수천당, 불신지옥
- 한국사회의 정신병동화

9) 분노

- 욕구 좌절(생존 욕구 + 사회적 욕구) : 분노를 분출할 정상적인 통로가 없다
- 살인자로 태어나는 사람은 없다 : 공격성은 사람의 본성이 아니다
- 화병과 냄비근성
- 우울증과 범죄율의 가파른 상승 : 우리 사회의 수많은 조송희들 / 생계형 범죄에서 사회증오형 범죄로

9. 우울감 트라우마

- 1) 뜻 : 맹목적으로 우울감을 추구하고 그것에서 자기의 존재가치와 삶의 의미를 확인하려 하는 병적인 심리
- 2) 우울감 트라우마가 일반화된 원인
 - (1) 무시당할지도 모른다는 공포를 방어
 - (2) 승자에게 무시당한 것에 대한 앙갚음
- 3) 사람은 사회적 생명을 가지고 있는 사회적 존재
 - (1) 사회적 생명에 대한 위협 = 사람에게 가장 큰 두려움 : 사회로부터 버림받을지도 모른다는 두려움, 사회로부터 무시당할지도 모른다는 두려움 등 → 무시당하는 괴로움과 고통을 누군가를 무시하면서 느끼는 쾌감으로 보상하려는 ‘우울감’에 중독된 삶을 살게 된다(거의 모든 한국인은 피해자이자 가해자)
 - (2) 한국사회에서는 돈이 없으면 사람대접을 받지 못한다 : 돈에 대한 무서운 집착과 경쟁에서의 패배에 대한 극단적 공포 / 돈이 없는 사람에 대한 무시와 경멸 → 돈에 의해 인간의 행불행이 좌우되며 맹목적으로 우울감을 추구하려는 정신병적인 세상

10. 부모로서 어떻게 살아야 하는가?

- 1) 고통의 원인을 의식화해야 한다 : 단지 개인만이 아니라 병적인 사회를 볼 수 있어야 한다
- 2) 자녀들을 사회의 악영향으로부터 보호하고 그에 맞설 수 있는 힘을 갖도록 도와주어야 한다
 - (1) 올바른 가치관, ‘계란으로 바위치기’라는 패배주의와 굴종의식 극복
 - (2) 자식을 건강하게 사랑하는 부모, 존경받는 부모가 되어야 한다
- 3) 건강한 공동체에 참여하거나 공동체를 만들어야 한다 : 공동체는 사회적 스트레

스를 방어해주는 보호막, 집단치료 단위가 될 수 있다

4) 사람이 중심 되는 세상을 만들어가야 한다

- 사회안전망을 강화해 한국인들을 불안과 공포에서 해방시켜야 한다
- 신자유주의적 경쟁원리가 지배하는 영역을 대폭 축소해야 한다
- 정의를 구현해 한국인들의 분노를 가라앉혀야 한다 : 양심의 욕구 좌절은 극심한 스트레스의 원인이 된다
- 건전한 정치세력이 등장함으로써 대중이 정치의 주체가 되어야 한다

5) 포기해서는 안 되는 이상사회, 사람다운 삶에 대한 꿈

- 참고자료 -

<누구에게나 어린 시절의 상처가 있다>, 김태형, 2013, 21세기북스

<트라우마 한국사회>, 김태형, 2013년, 서해문집

<불안증폭사회>, 김태형, 2010년, 위즈덤하우스

<새로 쓴 심리학>, 김태형, 2009년, 세창출판사