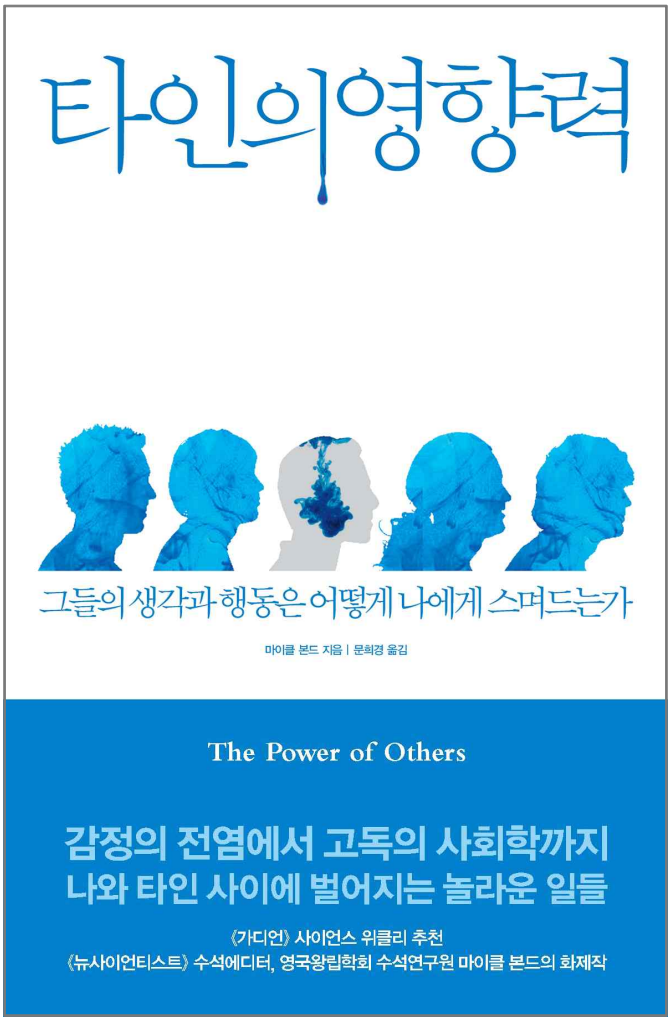

타인의 영향력

The Power of Others

그들의 생각과 행동은 어떻게 나에게 스며드는가

마이클 본드 지음 | 문희경 옮김

2015년 6월 22일 출간 | 신국판(152*225) | 384쪽 | 17,000원 | 분야: 인문(심리학) | ISBN 978-89-97379-66-8 03180

책 소개

내 안의 타인을 직시하고 군중 현상을 조망하는 힘
타인과 적절한 거리를 찾으며
현명한 사회적 연결을 구축하는 심리학의 최전선

<뉴사이언티스트> 수석에디터, 영국왕립학회 수석연구원을 지낸 저명한 저널리스트 마이클 본드가 타인이 나에게 끼치는 영향을 다층적으로 파고들었다. 저자는 역사적 사건, 사회적 이슈와 심리학의 최신 연구 성과를 접목하고 다양한 인물들을 인터뷰하며 흥미로운 스토리텔링으로 독자를 이끈다. 그는 우리가 '사회적 소집단' 시대를 살고 있다고 말한다. 한 개인은 여러 집단에 다양한 방식으로 속해 있으며, 인류 역사에서 그 어느 때보다 타인과 촘촘하고 광범하게 연결되어 있다. 우리는 그 관계망 속에서 타인과 크고 작은 영향을 주고받으며 생각하고 판단하고 행동한다. 이 책은 감정 전염부터 동조 심리, 넛지 전략, 집단사고, 카멜레온 효과, 루시퍼 이펙트, 방관자 효과, 고독의 사회학까지 내 안에서 작용하는 타인의 영향을 바로 보게 하고 나를 둘러싼 타인들의 움직임과 그 속에 내포된 의미를 포착하게 한다.

사람들과 더 많이 연결되고 소통하면서 타인에게 좋은 영향을 끼치고 싶은 욕망과, 타인을 의식하며 살아가는 현실에 피로를 느끼고 혼자가 되고 싶은 욕망, 그 사이에서 갈등하고 고민해본 이라면 누구나 이 책을 통해 양극단의 편향에서 균형 감각을 찾고 타인과 적절한 거리를 설정할 단초를 발견할 것이다.

타인의 존재가 우리를 잘못된 길로 이끌기도 하지만
타인의 부재는 우리를 더 험한 길로 몰아넣는다

우리는 때로 군중에 휩쓸리고 그보다 자주 타인에게 상처받고 종종 집단의 압력에 무력해지기도 한다. 타인의 존재가 우리를 잘못된 길로 이끄는 사례는 금연 집단 치료 참가자들의 흡연 증가(집단사고)나 견실한 은행이 거짓 소문으로 하루아침에 파산한 사건(감정 전염), 정부의 공포 전략으로 집단 간 반목이 극심해진 사회(권위주의 증후군과 터틀링 현상), 타인을 따라 흰 것을 검다고 말하면서도 자신의 생각과 판단으로 대답했다고 주장하는 실험 참가자들(동조 심리) 등 이 책에서도 어렵지 않게 목격할 수 있다.

-독립적 존재로서의 '나'는 가능한가 그러나 타인의 영향이 미치지 않을 때의 우리는 더욱 험한 길에 몰린다. 눈을 가린 채 방음실 안에 홀로 있다면, 우리는 얼마나 버틸 수 있을까? 사회적 고립과 감각의 차단을 연구한 실험에서 참가자들은 대부분 만 하루를 버티지 못했다. 이 짧은 시간에 생생한 환각을 보고하고 심각한 망상증을 보이며 자아 감각을 상실했다. 우리는 타인으로부터 자신의 감각과 생각을 검증하고 정체성을 확립해나가는 존재이다.

저자는 "우리의 행동을 결정하는 힘은 매우 강하고 종종 우리의 통제를 넘어선다. 그러나 타인은 분명 우리를 특별하게 만들어주는 요인이자, 사회성은 우리를 인간이라는 종으로 정의하는

기준"이라고 역설한다.

-타인의 감정은 어떻게 나에게 스며드는가 우리는 일상에서 자신이 스스로 선택하고 행동한다고 믿지만 동료와 잡담을 나누거나 회의에서 발언을 할 때, SNS에서 '좋아요'를 누르거나 '리트윗'을 할 때, 식사를 할 때에도 상대의 기분을 흡수하고 행동을 모방한다. 카멜레온 효과, 정보 쏠림 현상 등 감정이 전염되는 메커니즘을 밝히고 강력한 주장과 감정이 급속도로 전파될 때 어떻게 반응해야 할지 그 기준을 제시한다.

-모두가 '예' 할 때 '아니오' 할 수 있는가 주위 사람들이 흰 것을 검다고 할 때, 희다고 반박할 수 있을까? 흔히 우리는 동료의 압력을 뿌리칠 수 있다고 자신한다. 그러나 스탠리 밀그램의 스승이자, 전기충격 실험에 영감을 주었던 심리학자 솔로몬 아시의 동조 실험을 보면 그리 긍정적이지 않다. 개인은 자신이 속한 집단의 구성원들과 판단이 다를 때 불안정한 심리 상태가 되며, 이러한 불안감을 해소하고자 다수의 의견이 틀렸더라도 거기에 자신의 의견을 맞추려 하는 경향을 보인다. 그럼에도 실험에서 4분의 1은 집단의 판단에 흔들리지 않았다. 옳은 의견을 피력하는 사람이 한 사람만 있어도 그 확률은 더 높아졌다. 저자는 이처럼 동조와 복종에 저항하는 힘으로부터 영웅이 탄생한다는 것을, 영웅적 행동은 개인적 특질이 아니라 사회적 추동으로 가능하다는 것을 밝히며 우리 안의 영웅심을 일깨운다.

이밖에도 저자는 **군중의 얼굴에서 광기를 읽어낼 것인지 군중 속에서 온기를 만들어낼 것인지**(2장), **행복한 소수가 발휘하는 막강한 힘의 원천은 무엇인지**(4장), **우리는 왜 편을 가르는지**(7장)를 질문하면서 우리가 평소 의식하지 못했던 자신의 생각과 행동을 타인과 조직, 사회와의 관계 속에서 다시금 바라보게 한다. 나를 알고 나를 찾는 심리학에서 한발 더 나아가 이제는 사회적 관계망 속에 존재하는 나에 대한 고려가 필요한 시점이다.

-우리는 혼자일 때조차 혼자가 아니다 세상에서 가장 독립적인 존재인 탐험가들도 타자와 연대함으로써 자신의 목표를 이루었고, 세상 끝에 홀로 고립된 이조차 물리적 거리를 뛰어넘어 동료에 대한 끈을 놓지 않음으로써 기적적으로 살아남을 수 있었다.

사회라는 풍랑 속에서 살아가는 우리는 결코 고립된 섬이 아니다. 자칫 좌초되고 침몰할 때도 있지만, 모두 한배를 탄 사람들이다. 이 책은 나와 타인 사이에 일어나는 파동을 감지하고 군중이라는 파도의 흐름을 읽으며 나와 우리가 나아가야 할 곳으로 배를 이끌어줄 나침반이 되어줄 것이다.

<뉴사이언티스트> 수석에디터, 영국왕립학회 수석연구원 마이클 본드
그가 제시하는 사회심리학의 행동 수칙

· 감정이 확산되는 메커니즘을 알고 전염의 신호를 포착하라
· 대규모 재난에서 살아남기 위한 세 가지 단계
· 정부가 구사하는 공포 전략 '홉스의 함정'에 빠지지 않으려면
· 군중을 따를 때와 자기만의 길을 갈 때를 알아차리는 법

· 군대의 역학에서 배우는 리더의 조건과 팀워크의 비결
· 효과적인 브레인스토밍을 가능하게 하는 두 가지 조언
· 집단사고와 편견에 저항하고 주위를 끌어들이는 영웅 심리를 배운다
· 북극 만년설에 고립되었던 탐험가가 밝힌 인간의 가장 강력한 생존 기제

마이클 본드는 과학 저널리스트로서 지난 수십 년간 과학·심리학계의 연구를 분석하고 사회의 다양한 현상을 탐사하며 인간 행동과 본성에 깊은 관심을 가지고 글을 써왔다. 사회심리학의 지식과 인간에 대한 깊은 이해를 바탕으로 그가 제시하는 구체적이고 실용적인 지침들은, 사회적 존재로서의 우리가 타인으로부터 어떤 영향을 받아들일지 또 어떤 사회 현상에 맞설지에 관해 현명하게 판단하고 행동할 삶의 지혜가 된다.

타인의 감정에 쉽게 전염되고 타인의 행동을 무의식중에 모방하는 사람들을 비합리적이라고 규정할 수 있는지, 군중 속에서 자신을 잃지 않고 광기가 아닌 온기를 만들어내는 사람들의 힘은 무엇인지, 집단사고에 매몰되지 않고 편견에 맞서는 사람들의 차이는 어디에서 오는지, 사회적 고립에 직면했을 때 어떻게 이겨낼 수 있는지에 관한 저자의 통찰은 대중을 읽는 힘과 더불어 영향력 있는 개인들의 연대와 역동이 어떤 사회를 만들어갈 수 있을지에 대한 희망을 보여준다.

추천사

뛰어난 과학 저술가 마이클 본드가 파헤친 우리의 행동 법칙.
주위 사람들이 나의 모든 것을 결정하는 방식, 군중심리와 개인적 사고 간의 긴장을 낱낱이 다뤘다.
_《가디언》

가치 있는 주제를 흥미로운 방식으로 풀어낸 책. 지적인 독서 체험을 선사한다. _《키르쿠스 리뷰》

나의 감정과 사회적 반응은 타인의 감정, 느낌, 신체 언어로부터 만들어진다는 것을 인정하자. 자기만의 느낌이나 생각이나 판단은 거의 없다. _《사이센트럴》

풍부한 사례 연구와 심리 실험을 통해 우리 삶의 거의 모든 측면이 타인에 의해 이끌리고 있음을 설득력 있게 보여준다. _《데일리 메일》

재난에 직면한 인간의 행동과 사회 심리에 관심 있는 독자들에게 추천한다. _《라이브러리 저널》

쉽고 매력적이고 재밌다.
우리는 스스로를 자유로운 개인이라고 생각하지만, 우리의 선택은 늘 우리가 인식하지도 못하는 사이 타인에게 영향 받는다.
_윌리엄 파운드스톤, 《당신은 구글에서 일할 만큼 똑똑한가?》 저자

중요하고 탁월한 책. 우리가 결코 혼자인 법이 없다는 사실을 일깨운다.
_데이비드 맥레이니, 《착각의 심리학》 저자

저자 소개

지은이 마이클 본드Michael Bond

《뉴사이언티스트》 수석에디터, 영국왕립학회 수석연구원을 지낸 저명한 저널리스트로 《네이처》, 《프로스펙트》, 《옵저버》, 《데일리 텔레그래프》, 《파이낸셜 타임스》 외 유수 저널에 기고해왔다.

그는 인간 행동에 깊은 관심을 두고서 과학과 심리학의 최신 연구, 다양한 사례를 조사하며 인간 본성의 비밀을 밝히는 데 주력해왔다. 스탠리 밀그램의 전기충격 실험, 필립 짐바르도의 스탠퍼드 감옥 실험 같은 우리에게 잘 알려진 악명 높은 심리 실험을 재조명하기도 한다.

감정 전염부터 군중심리, 집단사고, 동지애, 이타주의, 고독의 사회학까지 지난 수십 년 사회심리학의 성과를 흥미로운 방식으로 담아낸 《타인의 영향력》을 통해 말콤 글래드웰에 비견되는 저술가로 주목받고 있다.

michaelbond.co.uk

옮긴이 문희경

서강대학교 사학과를 졸업하고, 가톨릭대학교 대학원에서 심리학을 전공했다. 옮긴 책으로는 《플로팅 시티》, 《상처 입은 가족을 위한 심리학》, 《너브》, 《장사의 시대》, 《우리는 왜 빠져드는가》, 《유혹하는 심리학》, 《공감의 뿌리》, 《빅브레인》 등이 있다.

책 속에서

우리는 자신의 의지대로 삶을 주도한다고 여기지만 대개는 정반대다. 우리가 놓인 상황, 특히 주위에 있는 사람들이 짐작보다 훨씬 더 많이 우리의 생각과 행동을 지배한다.
타인은 우리가 어떤 옷을 입고, 어떤 음악을 좋아하고, 무엇을 먹고(그리고 얼마나 먹고), 누구에게 투표하고, 돈을 어떻게 투자하는지에 영향을 끼친다. 타인은 우리의 심리 상태, 곧 기분과 정서의 변화에 영향을 준다. 나아가 타인은 우리의 도덕관, 곧 선한 행동을 할지 악한 행동을 할지 결정하는 데도 영향을 끼친다. _10쪽

군중은 사회 질서에 위협이 되면서도 그만큼 긍정적인 변화를 끌어낼 수도 있다. 지난 사반세기 동안 군중은 부당한 세금제도를 철폐하고, 소중한 자연환경의 파괴를 저지하고, 독재자를 끌어내리고, 세계 모든 지역에서 정치와 경제의 변화를 이끌었다. 레이처는 군중이 "늘 저항의 가능성을 불러온다. 군중은 무서운 만행을 저지를 수도 있지만 힘없는 사람들이 목소리를 내는 도구이기도 하다. 군중은 변화로 통하는 길이다"라고 말한다. _92쪽

행동 연구자들에게 탐험가는 매력적인 족속이다. 무엇보다도 탐험가는 인간 본성의 거대한 도전에 끊임없이 맞서기 때문이다. 극지방을 탐험하든 산 정상에 오르든, 세계기록에 도전하든 개인 기록을 세우려 하든, 어쩔 수 없이 동기 수준이 높고 집착이 강하고 외곬으로 목표를 추구하는 사람이어야 한다. 탐험가는 제일 먼저이거나 제일 빠르거나 제일 유별난 사람이 되고 싶어 한다. 그러나 탐험가가 활동하는 극한 환경에서는 혼자 목표를 달성하는 경우가 드물다. _102쪽

경험을 사람들과 함께 나누면 “자아 감각이 그들에게로 확장하고 사실상 그들이 나의 일부가 된다.” _150쪽

인간의 유한성을 떠올리게 하면 나와 다른 사람들에게 더 공격적으로 변한다는 결과는 우리의 현실 세계에 의미하는 바가 크다. 국가 불안 시기에—테러 공격의 여파가 있거나 사회·경제적으로 불안정한 시기에—사람들은 자기 ‘부족’(국가나 이웃이나 그 사이의 모든 집단) 구성원에게는 여느 때와 다른 연대의식을 느끼고 외부인에게는 적대감을 느끼는 경향이 있다. _258쪽

우리의 행동을 결정하는 힘은 매우 강하고 종종 우리의 통제를 넘어선다. 그러나 타인은 분명 우리를 특별하게 만들어주는 요인이자, 사회성은 우리를 인간이라는 종으로 정의하는 기준이다. _324쪽

우리는 다양한 흐름에 휩쓸리지만, 우리를 우리로 만들어주는 존재는 바로 함께 헤엄치는 사람이다. _327쪽

차례

들어가며
-‘그들’을 안다는 것

1. 타인의 감정은 어떻게 나에게 스며드는가
-집단 최면 효과, 감정 전염
거짓 소문에 파산한 은행 / 과식의 이유, 카멜레온 효과 / 운동선수에게 승패보다 중요한 것 / 보톡스 시술이 인간관계에 미치는 영향 / 생산성은 휴게실에서 나온다 / 심리치료사도 면역되지 않는 타인의 감정 / 정보의 쏠림 현상
*당신은 타인의 감정에 얼마나 민감한가? -감정 전염도 테스트

2. 군중의 얼굴에서 무엇을 읽을 것인가
-광기와 온기, 군중심리에 대한 새로운 이해
히틀러가 신봉한 ‘군중심리’ / 합리적 폭동 / 훌리건 속으로 뛰어든 괴짜 심리학자 / 집단행동에 더욱 가혹한 법정 / 제4의 구조요원 / 재난의 심리학 / 군중 속의 온기 / 변화가 일어나는 길
*건물 안에 연기가 자욱하다면, 어떻게 행동해야 할까? -군중 비상사태에서 살아남는 법

3. 세상에서 가장 독립적인 사람들
-탐험가의 성공을 좌우하는 것
세상에서 ‘가장 추운 여행’ 탐험대 / 심리 검사는 행동을 예측하지 못한다 / 520일간의 고립, 화성 탐사 시뮬레이션 / 에베레스트 등반의 숨은 공신 / 금연 집단 치료 참가자들의 흡연이 늘어난 까닭 / 우리는 왜 극단에 끌리는가 / ‘투르 드 프랑스’ 우승의 비결 / 추위보다 혹독했던, 아이스 팀의 진짜 장애물
*당신은 조직의 지배적인 생각에서 자유로운가? -집단사고의 8가지 증상

4. 행복한 소수가 발휘하는 막강한 힘

-전우애로 읽는 조직의 심리학
오합지졸 반란군을 승리로 이끈 것 / “우리는 행복한 소수다” / 신뢰가 무너진 군대의 최후 / 유대를 강화하는 의식儀式 / 폭격 속에 살아남은 일곱 명의 대원 / 뉴욕소방국의 위대한 활약

5. 모두가 ‘예’ 할 때 ‘아니오’ 할 수 있는가
-동조의 심리 실험실
세상의 아이히만들 / 밀그램의 복종 실험 / 흰 것을 검다고 우기는 사람들 / 루시퍼 이펙트, 스탠퍼드 감옥 실험 이후 / 자살 테러를 감행한 열여덟 소년 / 자살 테러의 사회학 / “자살이 아닙니다” / 무장단체 지도자는 문화를 이용한다 / 누군가에게 중요한 사람이 되고픈 욕망
*브레인스토밍에서 창조적 아이디어를 끌어내려면? -효과적인 브레인스토밍 방법

6. 내 안의 작은 영웅, 선함의 수수께끼
-저항과 이타심의 심리학
저항의 원동력 / 악당과 영웅의 공통점 / 전쟁 영웅들의 남다른 점 / BBC 감옥 실험이 보여준 새로운 연대 / 약함을 인정할 때 비로소 강해진다
*출근길에 쓰러진 사람을 발견한다면? -방관자 효과

7. 우리는 왜 편을 가를까
-적대를 연대로 바꾸는 심리학
와해된 협력 / 죽음의 공포가 불러오는 ‘홉스의 함정’ / 부시는 어떻게 90퍼센트의 지지를 받았나 / 경제가 심리에 끼치는 영향, 권위주의 증후군과 터틀링 현상 / 공존을 모색하는 사람들 / 미디어가 세계를 왜곡할 때

8. 혼자일 때조차 혼자가 아니다
-외로움을 이기는 고독의 사회학
중단된 눈가리개 실험 / “우리 몸은 친구를 만들어줄 방법을 고안한다” / 독방에 감금된 이들, 죄수의 시네마 / 테러조직 지도자를 꺾은 심문관의 심리전 / 군중 속의 고독 / 외로운 늑대 / 고립되지 않는 마음

나가며
-내가 ‘나’일 수 있는 이유

주
참고문헌
감사의 말
찾아보기