



심리 조작의 비밀

어떻게 마음을 지배하고 행동을 설계하는가

오카다 다카시 지음 | 황선중 옮김

2016년 11월 3일 출간 | 판형 140*210 | 296쪽 | 16,800원 | 분야 인문 | ISBN 979-11-6056-001-5 03190

책 소개

사이비 종교는 어떻게 심리를 조작하고

불법 다단계, 테러 조직, 사기꾼은 어떻게 사람을 현혹하는가

연약한 인간의 본성을 교묘하게 파고드는 위험한 심리학의 실체

멀쩡해 보이던 사람이 사이비 종교에 빠지고, 불법 다단계에 들어가고, 테러리스트가 된다. 심지어 그들 중에는 유복한 가정환경에서 자라 엘리트 코스를 밟아온 사람도 적지 않다. 왜 그들은 자신에게 허락된 자유를 모두 포기한 채 꼭두각시처럼 조종당하는 길을 선택한 것일까? 우리는 흔히 나약한 마음을 지녔거나 타인에게 쉽게 의존하는 사람이 심리 조작에 잘 걸릴 것이라고 생각한다. 그런 성향을 지닌 사람이 심리 조작에 걸릴 확률이 높은 것은 사실이지만, 심리 조작은 보다 더 교묘하고 다양한 요인들의 복합 작용으로 이루어진다.

일본 정신의학계의 권위자인 오카다 다카시는 ‘심리 조작’이라는 영역을 깊이 있게 탐구한 몇 안 되는 전문가 중 하나이다. 이 책에서 저자는 심리 조작에 걸리기 쉬운 성격 유형에는 어떤 것이 있는지, 사람의 마음을 지배하고 조종하는 비밀스러운 기술은 어떻게 발달해 왔는지 놀라운 실험과 진기한 사례를 통해 생생하게 보여준다. 이 책은 의지할 곳 없는 사회에서 불안정한 마음을 안고 살아가는 현대인에게 심리 조작이 도처에 널려 있음을 알려준다. 독자들은 흥미진진하게 전개되는 이야기를 따라가며 자연스럽게 심리 조작의 원리를 이해하고, 단단하게 자신을 지키며 사는 방법을 찾게 될 것이다.

평범한 그들이 꼭두각시가 되어버린 이유

불안한 내면이 심리 조작의 희생양을 만든다

9·11 테러가 발생한 뒤 미국에서는 테러리스트가 자라온 환경과 그들의 심리에 대한 관심이 높아졌다. 그전까지 테러리스트는 불우한 환경에서 자라고 사회에서 소외당하는 사람일 것이라는 의견이 지배적이었는데, 실제로는 풍족한 생활을 하며 대학까지 나온 이들이 많았다. 또, 지극히 평범해 보이던 사람이 갑자기 사이비 종교 집단에 들어가 가족과 연을 끊고 물건을 팔러 다니는 경우도 종종 접한다. 최면이라도 걸린 듯 자신이 속한 집단의 목표를 이념으로 삼아 교주의 뜻에 따라 움직이는 것이다. 그들에게는 어떤 공통점이 있을까? 저자는 이 책에서 심리 조작을 당하기 쉬운 다섯 가지 요인을 제시한다.

- 늘 타인의 눈치를 보며 지나치게 상대방을 배려한다(의존성 인격장애)
- 모든 정보를 무비판적으로 받아들인다(높은 피암시성)
- 높은 이상을 꿈꾸는 한편, 마음속에 열등감을 지니고 있다(불균형한 자기에)
- 극심한 스트레스에 시달려 정신이 약해진 상태다(스트레스와 갈등)
- 주변에 믿고 의지할 대상이 없다(취약한 지지 환경)

이 중에서도 특히 의존성 인격장애 문제를 심리 조작에 걸린 사람들의 가장 큰 공통점으로 지적하고 있다. 주체적으로 생각하고 결정하지 못해 상대방에게 판단을 의존하고 항상 타인의 안색을 살피는 것이다. 오히려 자기를 대신해 결정해줄 사람이 없는 상황에 불안을 느끼는 경우까지 발생한다. 특히 오늘날처럼 개인의 소외감이 심해지는 현대 사회에서는 불안정한 내면을 다스리기가 더욱 힘들다. 똑같은 환경에 놓이더라도 심리 조작에 잘 걸리는 사람은 다른 사람보다 취약한 마음 받을 지닌 사람들이

다.

교묘하게 마음을 파고드는 심리 조작의 비밀

심리 조작은 어떻게 이루어지는가

- 제1의 원리: 정보 입력을 제한하거나 과잉되게 한다
- 제2의 원리: 뇌를 지치게 만들어 생각할 여유를 빼앗는다
- 제3의 원리: 구제를 확신하고 불멸을 약속한다
- 제4의 원리: 사람은 사랑받고 싶어 하며 배신을 두려워한다
- 제5의 원리: 자기 판단을 불허하고 의존 상태를 유지시킨다

저자는 위와 같이 심리를 조작하는 다섯 가지 원리를 통해 심리 조작이 고도의 기술을 체계적으로 활용하여 이루어지고 있음을 밝힌다. 테러 집단이나 사이버 교단은 심리 조작을 위해 조직원들을 '터널'과 같은 환경에 가둬놓는다. 인민사원의 교조 짐 존스가 미국 가이아나에 세운 '존스 타운'은 그야말로 허울 좋은 수용소였다. 심리를 조작하는 사람들은 의존적이고 애정을 갈구하는 이들을 강하게 몰아세우며 점점 주체성을 상실하게 만듦으로써 다른 생각이 들어갈 자리를 차단한다.

그렇다면 우리 주변에서 흔히 일어나는 심리 조작에는 어떤 것들이 있을까? 사이버 종교나 테러 조직 같은 극단적인 사례 말고도 불법 다단계 회사의 회원 모집이나 상품 판매에서부터 현란한 말발과 교묘한 질문으로 사람을 조종하는 사기꾼들도 많다. 원하는 방향으로 대답할 수밖에 없게 만드는 '에스 세트'나 '더블 바인드 기법'은 그 수법이 무척 노련해서 금방 깨닫기 어려운 심리 조작에 해당한다. 영화 화면에 순식간에 나타났다가 사라지며 상품을 뇌에 각인시키는 '서브리미널 효과'도 심리 조작을 활용한 마케팅 사례이다. 이처럼 심리 조작은 다양한 층위에서 광범위하게 이뤄지며, 당하는 사람도 깨닫지 못하는 사이에 내면을 지배하고 행동을 조종하고 있다.

생생하게 펼쳐지는 20세기 심리 조작의 역사

《설득의 심리학》보다 강력하고 추리소설보다 흥미진진하다

심리 조작의 본질은 '속이는 행위'이다. 사람들의 마음속에는 대부분 두려움과 증오, 불안 등이 내재되어 있다. 심리를 조작하는 사람들이 그러한 심리를 이용해 원하는 행동을 이끌어낼 수 있다는 파블로프의 가설은 극단적인 상황에서 이해할 수 없는 선택을 하는 이들의 행동 원리를 설명해준다. 최면술과 암시로 대표되는 심리 조작은 초기에는 심리 질환을 치료하는 데 사용되었다. 프로이트 또한 치료에 최면술을 사용했지만 부작용을 염려해 해석을 통한 치료법을 개발했고, 이것은 융을 거쳐 정신분석학으로 발전했다. 그러나 이후에 실제로 심리 조작 기술을 악용하는 이들이 나타났고, 그들은 사이버 종교를 만들거나 최면을 걸어 은행 강도가 되게 하거나 추기경을 세뇌시켜 권력 구도의 재설계를 꾀하기도 했다.

냉전 시대에는 정보기관과 국가가 직접 나서 심리 조작을 적극적으로 활용했다. 전쟁 포로를 신문하거나 실험 대상으로 한 연구나 군인들을 자유자재로 조종해 기밀을 빼내는 활동에도 이용되었다. 주로 국익을 위해 비윤리적인 목적으로 연구되던 심리 조작은 전체주의 심리학과 행동주의 심리학으로 발전하게 된다. 냉전이 끝나자 세뇌 연구는 급속도로 쇠퇴했고, 보이지 않게 사회 구성구적으로 퍼져 나가 보편화된 기술로써 대중의 잠재의식을 자극하여 원하는 결과를 얻는 데 사용되고 있다.

이것은 교묘하게 우리를 조종하는 악당들의 심리학이자 그들로부터 불안한 자신을 지켜내는 가장 완벽한 방어법이다

심리 조작은 생각보다 단순한 형태로 사회 곳곳에 침투해 있다. 오늘도 많은 사람이 길거리에서 ‘도를 아느냐’며 접근하는 이들을 만나고, 다단계에 빠진 주변 사람들을 경계하고, 권력의 선동을 의심한다. 심리 조작의 덫은 이처럼 우리도 모르는 사이에 호시탐탐 우리를 노리고 있는 것이다. 저자는 결국 이 책으로 인간이 자신의 연약한 본성을 어떻게 지켜낼 것인가 하는 질문을 던지고 있다.

심리 조작 문제의 핵심은 얼마나 주체적으로 살아갈 수 있느냐 하는 것이다. 오늘날 사람들은 대부분 보편적 가치와 애정에 굽주려 있고, 또 인간은 자신을 인정해주는 존재를 쉽게 배신하지 못한다. 심리 조작을 시도하는 사람들은 그런 취약한 심리를 파고들어 자신이 원하는 대로 행동하게끔 만든다. 상처 받기 쉽고 고독한 현대인이 심리 조작으로부터 자신을 지키기 위해서는 면역력을 기르는 것만이 해결책이다. 자신의 의지와 주체성을 잃지 않고, 불안정한 내면을 다스리려면 우리 주변에 만연한 심리 조작을 깨닫고 자신을 돌아봐야 할 것이다.

저/역자 소개

지은이 오카다 다카시 岡田 尊司

도쿄대 철학과를 중퇴하고 교토대 의학부에 들어간 독특한 이력을 지녔다. 졸업 후 동 대학원에서 정신 의학 연구에 매진하며 교토의료소년원과 교토부립라쿠난병원 등에서 근무했다. 2013년에는 삶이 힘들고 팍팍해도 하루하루 견디며 살아가는 사람들이 언제나 가볍게 들러 마음 터놓고 이야기할 수 있는 ‘안전 기지’를 만들겠다는 생각으로 자신의 이름을 건 ‘오카다 클리닉’을 개원했다.

대인관계에 어려움을 겪는 사람들의 마음을 진단하고 치유한 《나는 왜 혼자가 편할까?》와 《나는 왜 저 인간이 싫을까?》는 일본에서 아마존 심리학 분야 베스트셀러에 올랐으며, 국내 독자들에게도 큰 호응을 얻었다. 그 밖의 지은 책으로 《상처받는 것도 습관이다》, 《나는 왜 형제가 불편할까?》, 《일이 나를 아프게 할 때》, 《나는 왜 적응하기 힘들까?》, 《아버지 콤플렉스 벗어나기》, 《나는 상처를 가진 채 어른이 되었다》 등이 있다.

옮긴이 황선종

한국외국어대학교 사학과, 일본 다이토분카대학 일본어과를 졸업하였고 동 대학원에서 일본어학 석사과정을 수료하였다. 현재 전문번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《차별받은 식탁》, 《동지로부터 배우다》, 《독불장군 상대하기》, 《이익의 90%는 가격 결정이 좌우한다》, 《공간배치의 방정식》, 《독서력》, 《하버드 합격기준》, 《집짓기 해부도감》, 《가게 해부도감》 등이 있다.

책 속에서

의존성 인격장애를 지닌 사람은 스스로 인생에 대한 결단을 내리지도 개척해가지도 못한다. 누군가가 뭔가 좋은 방법을 가르쳐주지 않을까 기대하고, 인생까지도 타인에게 맡겨버리는 경향이 있기 때문에 무방비 상태로 상대의 말에 귀를 기울이고 순순히 그 말에 다르게 된다. (50쪽)

심리 조작에도 다양한 형태와 단계가 있다. 널리 알려져 있는 전형적인 심리 조작은 독재자나 컬트 교주가 부하나 신도를 심리적으로 지배하거나, 정보기관이 첩보원을 세뇌해서 조종하는 것이다. 주변에서 흔히 볼 수 있는 범위까지 확대하면, 악질적인 권유나 사기와 같은 영업 활동으로 물건을 판매할 때도 심리 조작 기법이 사용된다. 온갖 횡포를 부리는 자기중심적인 상사나 폭력적인 남편이 부하직원이나 아내를 마음대로 지배하는 것도 심리 조작이다. 부모가 아이들을 지나치게 속박하거나, 한 사람을 욕하고 따돌려서 심리적으로 몰아세우는 왕따도 심리 조작의 일종이다. (62쪽)

오래전부터 사용된 심리 조작 기법 중 하나는 ‘~인 척하는’ 것이다. 이 기법의 중요성을 맨 처음 지적한 이는 《군주론》을 쓴 마키아벨리다. 마키아벨리는 “군주는 신의나 성실을 정말로 갖추고 있을 필요는 없지만, 갖추고 있는 척을 해서 그렇게 여기게 하는 것이 중요하다”고 말했다. 가장 신뢰할 수 있는 사람인 척해서 상대의 마음을 열게 하면, 원하는 대로 행동하게 하는 일은 식은 죽 먹기다. 어떤 시대에도 사용되는 상투적인 수단이라고 할 수 있다. (112쪽)

심리 조작이 마음을 조작할 의도로 사용되었을 때는 지극히 비인간적인 결과를 초래한다. 악질적인 심리 조작은 주체적으로 생각할 수 없게 하며, 집단이나 리더에게 의존하고 있는 상태를 계속 유지시키려고 한다. 한 개인으로서 성취해야 할 자립을 방해하는 기법인 것이다. (225쪽)

무언가를 마음의 지주로 삼고 의존하는 사람은 거기에서 벗어나려고 할 때, 반드시 상반되는 마음 사이에서 흔들리게 된다. 의존 상태에서 벗어나서 자립하고 싶다는 생각을 하는 한편, 의존하지 않고는 살아갈 수 없다는 불안감을 느끼고 자립해서 살아갈 자신도 잃게 된다. (284쪽)

차례

추천사 자신의 힘으로 세상을 헤쳐 나가기 위해 필요한 것
프롤로그 독이 되기도 약이 되기도 하는 심리 조작 기술

1장 그들은 어떻게 행동을 설계당했나

테러리스트가 된 엘리트 청년들 / 가장 효율적이고 강력한 구동 장치, '터널' / '전부 아니면 전무'라는 함정 / 타인을 속인 기만행위의 최후

2장 타인을 지배하는 사람들은 누구인가

고객의 상품을 사게 하는 수법 / 심리 조작의 본질은 '속이는 것' / 심리를 조작하는 사람들의 공통점 / 비뚤어진 자기가 만들어낸 환상 / 공감 능력 결핍과 지배라는 쾌감

3장 누가 심리 조작을 당하는가

의존성 인격장애: 자기를 과소평가하고 타인에게 의지한다 / 피암시성: 수동적이며 무비판적으로 모든 정보를 수용한다 / 불균형한 자기에: 이상과 현실의 괴리로 내면이 항상 불안정하다 / 스트레스와 고립감: 현대사회가 취약한 환경을 만든다

4장 무의식은 어떻게 조작되는가

고전적인 심리 조작 기법 / 치료에 사용된 최면술과 자기암시 요법 / 프로이트의 고민과 포로가 된 용 / 은행 강도를 만든 교묘한 최면술 / 본격적으로 악용되기 시작하는 심리 조작 / 천재 밀턴 에릭슨의 등장과 더블 바인드 기법 / 조작하지 않는 조작

5장 행동은 어떻게 조종되는가

잘 알려지지 않은 파블로프의 실험 / 딴 사람이 된 추기경과 전쟁 포로들 / 전체주의 심리학과 세뇌 기술의 발견 / 기억을 다시 쓰는 기술 / 새로운 심리 조작 기법의 등장

6장 심리 조작의 원리와 기법은 무엇인가

제1의 원리: 정보 입력을 제한하거나 과잉되게 한다 / 제2의 원리: 뇌를 지치게 만들어 생각할 여유를 빼앗는다 / 제3의 원리: 구제를 확신하고 불멸을 약속한다 / 제4의 원리: 사람은 사랑받고 싶어 하며 배신을 두려워한다 / 제5의 원리: 자기 판단을 불허하고 의존 상태를 유지시킨다

7장 심리 조작은 풀 수 있는가

정면 대결, 디프로그래밍 / 세뇌를 깨트리는 가장 효과적인 방법 / 탈세뇌를 위한 국가의 개입 / 주체성을 존중하는 엑시트 카운슬링 / 유대감과 자기의식의 회복

에필로그 스스로 선택했다고 말할 수 있는 삶을 살고 있는가
개정판 출간에 부쳐

추천의 말

이 책은 스파이, 세뇌, 고문과 같은 정보전에 흥미를 가진 사람뿐 아니라 인간관계에 대한 보편적 관심을 가진 사람들에게도 읽을 만한 가치가 충분하다. 어떻게 한 사람이 손쉽게 다른 사람의 영혼을 세탁해서 자신의 것으로 만들 수 있는지, 또 그것이 특별한 취약성을 가지지 않은 우리 주변의 그 누구에게도 가능한 일일 수 있다는 것을 안다면, 혼란스럽고 바쁜 세상일수록 자신을 지키면서 이 세상을 살아가는 데 필요한 독립의지와 판단력을 만드는 것이 무엇보다도 중요하다는 것을 뼈저리게 깨달을 수 있다. _하지현(건국대 의학전문대학원 교수)

이 책은 21세기 필독서이다. 심리 조작은 독이 될 수도 약이 될 수도 있다. 이 현상의 강점과 약점, 특히 악용됐을 경우의 위험에 대해 아는 것이 우리가 21세기를 살아내는 데 있어 매우 중요하다. _《흐름을 꿰뚫는 세계사 독해》의 저자 사토 마사루(전 외무성 주임분석관)