

심리학과 심리학자는 인류에 어떤 공헌을 하는가?

심리학이란 무엇이고, 심리학자들은 어떤 일을 하는가?

심리학은 인간의 사고, 정서, 그리고 행동의 특성 및 발달에 대한 이해를 개인 혹은 사회적 수준에서 밝혀내며, 인간이 겪는 경험의 거의 모든 측면에 적용될 수 있는 독자적인 학문 분야이다. 심리학자들은 인간의 기능과 관련된 다양한 영역에서 일을 한다. 심리학은 인간 행동에 대한 우리의 이해가 사회적, 문화적, 그리고 언어적 맥락에서 더욱 깊어지도록 하며, 심리학자들은 사람들이 더 나은 삶을 살도록 하는 목표로, 인권을 기반으로 개인의 건강과 안녕감을 증진시키는 역할을 한다.

세계 나라들은 왜 심리학과 심리학자들을 필요로 하는가?

심리학자들이 사람들의 삶을 더 낫게 하고 고통을 경감시키는 것에 중요한 기여를 한다는 사실을 정부가 인식하는 것은 인도적 또 경제적인 차원에서 도움이 된다². 건강을 결정하는 사회적 요인들인 교육, 적절한 식량 및 영양상태, 합리적인 생활 수준, 일자리 기회, 그리고 평등한 대우를 비롯한 유엔 지속가능개발 목표 (SDG; Sustainable Development Goals)의 일부로 여겨지는 기본적인 인권으로도 알려져 있다.³⁻⁷ 이러한 요인들을 소홀히 한 결과로 우울이나 불안과 같은 정신건강 문제가 초래되었을 때 정부들이 제대로 대처하지 못했을 때에는 생산성의 감소로 인하여 연간 1조 달러의 국제 경제 시장의 손해가 발생한다². 이와 반대로, 정신건강에 대한 예방과 개입은 필요한 비용에 비해 그 효과가 좋은 것으로 알려져 있다². 특히 심리학이 인간의 삶, 일, 그리고 놀이의 맥락에 활용되었을 때, 잠재력과 생산성이 증가한다는 연구 결과들이 있다⁸⁻⁹. 이렇듯 국가 예산을 절감시킬 수 있고 또 임상적으로도 효과적인 심리서비스가 정신장애를 경험하고 있거나 위험군에게 도움이 될 수 있음에도 불구하고 전세계 상다수 청소년 및 성인들은 사회의 부정적인 인식과 자원 및 치료자의 부족으로 인해 심리적인 치료를 전혀 받지 않고 있다¹⁰⁻¹¹.

심리학과 심리학자들의 고유한 장점은 무엇인가?

심리학자들은 생물학적, 사회적, 그리고 환경학적 연구들을 숙지하고 있으며, 모든 문화와 언어권에서 통용되는 과학에 기반하여 인간의 삶을 개선할 수 있도록 훈련되어 있다. 심리학자가 되기 위해서는 높은 수준의 전문적, 과학적, 그리고 윤리적인 지식과 기준을 갖추어야 한다. 따라서 교육 혹은 수련 과정에서는 기술적 및 학문적 자율성, 그리고 다학제적 연구팀 내에서의 독립적인 역할이 강조된다. 이러한 과정을 거치며 심리학자들은 가족, 학교, 대학, 건강, 일터, 공공 서비스, 그리고 지역사회를 포함하는 삶의 모든 영역에서 인간의 안녕감을 증진시키기 위해 노력한다¹². 심리학자들은 과학적 연구방법을 기반으로 진단적, 평가적, 그리고 논리적 기술을 더하여 인간의 건강에 대한 포괄적이고 통합적인 접근으로 연구를 진행한다. 이러한 높은 수준의 훈련은 심리학자들이 독립적으로 의사결정을 내리는 역할을 잘 할 수 있게 한다. 이전에 없던 위기가 이어지는 오늘날, 개인, 집단, 그리고 지역사회 수준에서 경험되는 물리적, 정서적, 또 정신적인 충격을 완화하는 데에 있어 심리학자들의 공헌은 매우 중요해지고 있다¹³.

협회 연락처 정보

참고 문헌

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koenigs, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>