

The ABC's of Behavior

행동학의 기초

S. G. Friedman, Ph.D., Utah State University

Published in Original Flying Machine, Issue 9: Nov-Dec, 2001

Originally Presented at the Grey Pooon Challenge Conference, Dec. 2000

(한역 ver. saleign 2020)

서문

예전에 심리학 강의를 들었는데, 매 시간 교수님이 하시던 말씀이 뇌리에 남습니다. “행동은 복잡하지 않으면 행동이 아니예요!” 매 수업 교수님은 이 말로 수업을 열곤 했죠. 이보다 더 진실된 말이 없습니다. 우리 반려 앵무새들의 복잡한 행동에 있어서, 우리는 매 순간 긴장을 놓을 수 없죠. 털 고르기(뽑기, 뭉개기, 이로 자국내기 등 자해행동), 끝나지 않는 비명 지르기(소리지르기, 호출하기, 등 통제가 어려운 소음 행동), 물고 찢고 씹고 뜯는 행동들……. 너무나 다양하고 복잡한 행동들에 어떻게 해야 할지 머리가 아득해지곤 합니다.

사람들은 문제 행동을 줄이는 것을 매우 어렵다고 생각합니다. 이런 비유를 해 볼까요? 진자를 떠올려 보세요. 일직선의 나무 막대에 쇠공을 병렬하여 길게 늘어놓는 진자 말이죠. 맨 앞의 공을 잡아당겼다 놓으면 뒤의 다른 공들도 일제히 움직입니다. 앞에서 뒤로, 뒤에서 더 뒤의 공으로…… 이 연쇄 작용은 긴 시간이 지나서야 끝이 납니다. 진자운동을 하는 쇠 공들의 예시처럼, 행동이라는 것은 여러 요인이 상호 작용해서 일어나는 것이기 때문에, 하나의 요인을 따로 떼어 놓고 행동의 원인으로 분석하려 하는 것은 부적절합니다. 행동이라는 것은 개별 개체의 유전적 요인과, 과거 행동의 양상, 그리고 배경환경 모두의 상호적인 영향 속에서 이루어지기 마련입니다.

행동이라는 것이 이렇게 복잡함을 감안하면, 우리가 반려 앵무새들의 문제 행동과 마주했을 때 무력감을 느낄 수 있는 것은 당연합니다. 우리가 앵무새들의 행동을 이해하고 나아가 어떤 방향으로 이끄는 능력을 갖추려면, 복잡하게 보이는 행동들을 여러 단순한 단계로 해체하고 분석하는 훈련이 필요합니다.

어렵지 않아요 - ABC 접근법

행동에 대한 이런 접근법은 ABC 분석법이라고 합니다. ABC 분석법은 행동을 A(배경 경험, antecedents), B(행동, behavior), C(결과, consequences) 세 가지의 단계로 나누어 분석합니다. 행동을 면밀히 관찰하면서 특정 행동이 일어난 배경, 행동, 결과를 유추해보는 것입니다. 아주 간단해서 신뢰도가 떨어지나요? 이 ABC 분석법을 토대로 관찰력과 유추력을 쌓아 올리면 우리는 행동의 원인과 행동 간의 상호 관계까지 알아낼 수 있습니다. 이러한 능력은 앵무새의 행동을 이해하고, 특정 행동을 훈련할 때 매우 중요한 능력입니다.

ABC 분석법의 단계

ABC 분석법에는 여섯 가지 단계가 있습니다.

(1) 분석하고 싶은 행동(target behavior - 이하 '행동 T')을 구체적이고 명료한 언어로 정리하기. (2) 행동 T가 일어나기 직전의 배경(환경 또는 일어난 일)을 정리하기. (3) 행동 T 직후에 나타난 결과를 정리하기. (4) 행동 T 직전의 배경과, 행동 T 자체, 그리고 결과를 차례대로 되짚기. (5) 배경-행동T-결과 세 단계에서 배경을 조금 변경하거나 결과를 변경시킬 수 있는 환경을 구상해보기. (6) 배경이나 결과의 변화가 있거나 없을 때 그 상황을 평가하고 분석하기.

예시: 알렉산더 앵무 '베다'

베다는 주인이 새장 안에 손을 집어넣어 위로 올라오게 할 때면 사납게 뭍니다. 우리가 행동을 분석하지 않고 그 면 하나를 보았을 때, 우리는 단순히 베다가 공격적이고, 예민하고, 자기 영역에 대한 경계심이 강한 앵무새라고 생각할 수도 있습니다. 아주 나쁜 앵무새라고 오해할 수도 있죠. 그게 정답일지도 모르지만, 행동 전문가로서 내가 보기에는 이걸로 '베다는 나쁜 앵무새야, 베다는 예민하고 공격적이어야.'라고 하는 것은 그저 그 행동을 내가 어떻게 느끼냐 이름을 붙인 것이지 제대로 분석한 것이라고는 할 수 없습니다.

베다의 사례: ABC 분석법 적용

베다는 새장 밖에서는 손에 잘 올라오고 사람 친화적입니다. 하지만 유독 새장 안에서 손 위로 올라오라고 하면 사납게 물어요. 그렇다고 베다가 공격적이고 예민한 앵무새라고 하기엔 베다는 새장 밖에서 장난감을 가지고도 잘 놀고, 가족과 같이 앉아서 놀기도 하고, 사람과 지내는 데에 문제가 하나도 없고 오히려 사랑스럽습니다. 그렇다면 베다의 행동은 왜 그런 걸까요? ABC 분석법을 적용해 보겠습니다.

(1) 행동 T를 구체적이고 명료한 언어로 정리하기

베다의 행동 T : 동공이 커지고, 뺨대를 더 짹 잡습니다. 뒤로 몸을 빼고 이 상태에서 조금 기다리다가 주인이 손을 치우지 않으면 손을 짹 뭍니다.

(2) 행동 T가 일어나기 직전의 배경을 정리하기

주인이 베다의 새장에 가까이 가면 베다에게 인사를 해서 자신이 거기 있다는 것을 알립니다. 주인은 베다의 새장 문을 열고, 천천히 손을 넣고, "베다, 손에 올라와."라고 합니다.

(3) 행동 T 직후에 나타난 결과를 정리하기

주인은 아프고 짜증이 나서 물린 손을 뺍니다. 베다는 자리에 가만히 있고 주인은 새장 문을 닫습니다.

(4) 행동 T 직전의 배경과, 행동 T 자체, 그리고 결과를 차례대로 되짚기.

배경 : 주인이 베다의 새장에 가까이 가면 베다에게 인사를 해서 자신이 거기 있다는 것을 알립니다. 주인은 베다의 새장 문을 열고, 천천히 손을 넣고, “베다, 손에 올라와.”라고 합니다.

행동 T : 베다는 동공이 커지고, 헛대를 더 짊 잡습니다. 뒤로 몸을 빼고 이 상태에서 조금 기다리다가 주인이 손을 치우지 않으면 손을 콕 뚫습니다.

결과 : 주인은 손을 빼고 베다는 새장 안 그 자리에 가만히 있습니다.

여기서 중간 점검을 한 번 해 봅시다. ABC 분석법 (1)~(3) 단계로 무엇을 새로 알았는지 정리해 볼까요. 행동을 분석하기 전에 나는 베다가 단순히 입질이 있다, 무는 새이다 정도로만 알고 있었습니다. (1)~(3) 단계를 거치고 나서는 베다가 늘 그러는 것이 아니고 특정 배경 상황에서 특정 행동을 한다는 것을 이해하게 되지요. 단순히 ‘베다가 자꾸 문다’에서 ‘동공을 확대하고, 뒤로 몸을 빼고, 잠깐 기다리다가 손을 치우지 않으면 문다’로 상황을 명료히 서술하면 베다가 주인에게 경고를 주고 있음도 발견할 수 있죠.

그러면 상황이 조금 더 명확해졌습니다. 주인이 베다의 새장에 손을 넣고, 베다가 시간을 줄 때 빼지 않으면 행동 T가 발생합니다. 베다는 분명히 경고를 했죠. 손 치워달라고 몸짓도 보내고 시간도 주지 않았습니까? 그러면 문제는 누구에게서 기인하나요? 베다가 문제일까요, 주인이 문제일까요?

그리고 또 한 가지를 알 수 있습니다. 주인이 베다가 문 뒤 손을 빼고 새장 안에 베다를 내버려두었던 건, 무의식적으로 베다의 무는 행동을 강화하는 셈이 되었습니다. 베다 입장에서는 ‘이 귀찮은 인간에게 새장에서 손 빼라고 할 땐 무는 게 제일 효과적이구나’라는 깨달음을 얻은 것이죠. 아무리 동공을 늘리고 몸을 빼고 몸짓을 주어도 인간이 못 알아채지만, 물어버리면 즉각 효과를 보았으니까요.

(5) 배경-행동T-결과 세 단계에서 배경을 조금 변경하거나 결과를 변경시킬 수 있는 환경을 구상해보기.

배경상황을 바꿔 보기로 합니다. 주인이 베다가 새장 밖으로 나오길 원할 때, 새장에 손을 넣고 “베다, 손에 올라와!”라고 하는 대신 “베다, 올라올래?”라고 의사를 물어보기로 합니다. 베다가 경고 행동을 보인다면 주인은 이를 거절로 간주하고 손을 새장에서 빼 뚫습니다. 새장 문을 열어 두어, 베다가 자유롭게 출입할 수 있도록 합니다. 추가적으로 베다를 새장에서 빼야 할 일이 있을 때 (역자 주: 청소, 이사 등) 베다가 손이 아니라 외부 헛대에 올라오도록 훈련을 시켜봅니다. 새장에서 외부 헛대로 올라오는 것을 천천히 연습하면서 칭찬을 많이 하도록 이야기해 주었습니다.

(6) 배경이나 결과의 변화가 있거나 없을 때 그 상황을 평가하고 분석하기.

배경환경을 바꿔보니 효과가 아주 컸습니다. 베다는 더 이상 주인을 물지 않았고 - 주인이 베

다의 경고를 듣고 베다가 원하는 대로 해 주면, 베다가 물 이유도 없죠 - 주인은 계속 베다의 새장에 손을 넣어보고, 베다가 경고 행동을 할 때는 손을 빼고 다른 행동을 했습니다. 새장 청소를 한다던가, 이 틈에 물 그릇을 깨끗이 갈아준다던가 말이죠.

베다는 주인의 손에 올라오면 새장 밖으로 나올 수 있었는데, 이처럼 베다의 의사를 물어보고 밖에 나올지 말지 선택을 하게 해 주니 예상 외의 결과도 만나볼 수 있었습니다. 베다는 이제 주인이 새장에 손을 넣으면 대부분 올라와서 새장 밖으로 나와 자유를 만끽합니다. 가끔은 경고 행동으로 싫다는 표현을 하기도 하죠. 그래도 올라와 새장 밖에서 노는 시간이 많아졌습니다. 베다의 의사를 주인이 이해해주자 주인에 대한 신뢰도가 높아진 것일 수도 있고, 새장 밖 자유시간에 관심을 더 가지게 되었을 수도 있죠. 둘 다 가설이지만, 베다의 행동 변화는 놀랍고, 두 가능성 모두 흥미롭지요.

끝맺으며

이것은 나의 사건인데요, 사람들은 앵무새의 행동을 변화시키고 싶을 때 그 결과만 보는 경향이 있습니다. 특히 사람들이 부정적으로 보고 없애고자 하는 행동, 줄이고자 하는 행동은 더 그렇죠. 결과만 보는 사람들은 보상을 주거나 벌을 주는 두 가지 방법으로 행동을 해결하고자 합니다. 사람이 스스로 생각의 틀에 갇혀 이 두 방향만 해결책이라고 생각하는 것이지요. 이 ABC 분석법으로 행동을 쪼개어 분석했을 때 장점은 - 우리가 결과에만 집중하기보다 행동의 배경상황에 관심을 두게 하고, 배경상황을 어떻게 변화시켜서 행동을 강화하거나 약화시킬지 고민하게 만든다는 점입니다. 배경에 변화를 주는 것이 행동과 결과를 이해하고 이끄는 것에 더 도움이 되거든요. 내가 생각하기에는 '나쁜' 행동 뒤에는 필히 보호자의 배경에 대한 물이 해가 있다는 것입니다.

여러분은 내 글에 대해 동의할 수도 있고 반박을 하거나 더 나은 행동 분석법을 제안할 수도 있을 겁니다. 어떤 문제를 고치는 데 한 가지 방식만 있지는 않는 것처럼요. 주인과 반려 앵무와의 관계(친밀도, 신뢰도)나 성향에 따라 다른 분석법이 필요할 수도 있습니다. 베다의 경우에는 주인과 어느정도 친밀했고, 주인과 상호작용하는데 거부감이 없었죠. 다른 새라면 다른 방법이 더 맞을 수도 있습니다.

서문에 언급했듯이 행동은 복잡한 요인들의 합이라서 베다의 예시처럼 ABC 분석법으로 딱 딱 어지지 않을 수 있습니다. 하지만 그렇다고 요인 하나 하나를 떼어 놓고 보는 것은 더 도움이 되지 않습니다. ABC 분석법이 효과가 있는지 모르겠고 지루할 수도 있습니다. 그래도 한 번 해 보세요. 행동에 있어서 관련 요인들을 명확히 하는 것은 행동의 이해에 매우 도움이 됩니다. 행동에 대한 이해도가 높아지면 행동의 방향을 이끌어낼 수도 있고, 나아가 훈련과 생활 방식을 정해볼 수도 있습니다. ABC 분석법이 여러분과 반려 앵무새에게 도움이 되길 바랍니다.

원문: TGPC Internet Conference, December 2000.

원문의 재배포와 개인적인 사용 허용.