

## 大學生의 精神健康

朴 助 烈

(精神神經科醫院長)

## I

대학생은 개인적 존재로서뿐만 아니라 사회적 존재로서도 시기적으로 막중한 고비를 맞는다. 개인적 존재로서는 성인기를 맞음으로써 한 인간으로서 成熟 段階로 접어들고 있고, 사회적 존재로서는 앞날에 그 사회 집단에서 핵심적인 계층으로서 발돋움하는 지식을 쌓아 나가게 되는 것이다. 따라서 대학생은 개인적인 미래에 대한 희망뿐만 아니라 그 사회가 발전해 나아가는 데 있어서의 기대가 걸려 있는 처지에 있는 것이다. 여기에 가정을 비롯한 곁 사람들의 期待까지가 겹쳐 대학생은 개인적인 존재이면서 이미 자신만을 위한 위치를 고집할 수 없는 복잡한 상황에서 학창생활을 해 나가야 하는 것이다.

이러한 대학생들이기에 때로는 정신적 부담이 커서 상황 적응에 실패한 나머지 精神障礙를 일으켜 학업을 원만하게 이어 나가지 못하는가 하면 마침내 중단까지 하게 되는 경우가 없지 않다. 그럼으로써 앞날을 위한 개인적인 희망을 포기해야 할 뿐만 아니라 가족과 사회의 기대를 충족시킬 수가 없게 되는 것은 고사하고, 스스로와 가족들에게 고통을 안기게 될 뿐더러 社會에까지 어두운 그림자를 드리우게 되는 일조차

빛을 수가 있는 것이다. 이는 사회 발전을 위해 기대할 수 있는 인재 육성에 있어 커다란 손실이 아닐 수 없다고 보겠다. 이러한 우려는 단순한杞憂에 그치는 것이 아니라 어느 정도 확실한 근거에 따른 것임을 전제해 두는 것이다.

## II

대학 정신의학을 연구했던 구미 각국의 여러 연구자들(D.L. Fransworth, 1952; A.M. Nicholi, 1967 등)의 보고에 따르면 여러 가지 문제들이 제시되고 있다. 각 연구 보고마다 한 해 동안 스스로 또는 타의에 의해 정신건강 상담소의 도움을 받으려 온 학생은 10% 정도였다고 한다. 그 內容別로는 신경증 44%, 성격 장애 31%, 일시적 위치성 문제 17%, 정신병 8%였고 모든 환자들 가운데 30~40%가 우울증에 빠져 있었다고 한다.

또 이 보고서들은 전체 대학생 가운데 거의 반수가 情緒 곤란인 가운데 그 10%는 일상생활을 비뚤어지게 할 만큼 심한 정서적 적응 실패 상태였다고 발표했다. 그런가 하면 대학생 중 자살 문제가 자주 발생했고, 정신의학적 도움을 받으려 찾아 온 학생 가운데 2%가 입원 치료를 받아야 할 학생이었다는 것이다.

대학생들의 정신 장애는 필자에 의해서도 확

인된 바 있다. 1971년까지 15년 동안 부산대학교 의과대학의 學業中斷 학생들을 조사한 결과 전체 학생 중 4%에 이르렀다. 그 까닭은 거의가 정신적 장애로 밝혀졌다. 알기 쉽게 구체적인 수자로 환산하면 1,000명에 40명 꼴이나 되는 정신장애에 대학생이 있다는 것은 결코 적은 수가 아니며, 이는 개인적인 不幸인 뿐만 아니라 사회적으로 보아서도 적지 않은 인재 損失을 가져오는 것이다. 따라서 낮은 청년기로부터 성인 초기에 이르는 대학생들 기간에 경험하게 되는 특수한 심리적 갈등으로 해서 발생할 수 있는 여러 가지 정신 장애를 살펴보고 그에 대한 예방과 치료를 이해한다는 것은 대학 생활을 원만하고 효율적으로 보낼 수 있게 하는 길이 될 수 있을 것으로 믿는다. Erick Erickson은 대학 시절에 계속되는 몇 가지 정신적인 發達課題에 대해서 말하면서 이들을 이해함으로써 그들의 정신 장애를 도와줄 수 있다고 말했다.

첫째, 同一性 형성이다. 이는 인격적 능력을 말한다. 부모나 새로운 성적 문제, 지능적·정서적 자산, 사회 규범 등과 동일화해 나가는 결과로서 동일성이 형성된다. 이는 곧 인격적 統合能力으로 이루어지는데, 자아의 통합 능력이 모자란다는지 어린 시절의 동일화가 지나치게 양극적인 경우라든지, 충동이나 환경으로부터의 압력이 너무나 강할 때는 동일성의 확산(identity diffusion), 바꾸어 말해서 약한 自我統合 능력이 생김으로써 동일성 형성에 큰 차질을 가져오는 것이다.

둘째, 獨立心이다. 가족으로부터 떨어져 새로운 대학생으로서의 지능적, 신체적, 인격적인 여러 면에 있어서 생각이나 행동의 독립적인 태도가 요구된다. 이 때 너무 의존적이거나 새로운 가치 체계를 영합하기 어렵다는지 하면, 分離不安이나 우울증에 빠지기 쉽다는 것이다. 성적 난행, 자살 제스처, 과식, 약물 또는 술 남용, 강박증, 학업 수행 곤란, 가출 등은 이와 같은 의존성에 바탕한 강한 심리적 갈등에서 나타나는 退行的인 발현 증상인 것이다.

셋째, 친밀한 對人關係이다. 가족들과의 인간 관계로부터 보다 더 많은 다른 사람들과의 대인 관계가 훨씬 늘어나는 시기이다. 이러한 대인

관계를 통해서 남을 이해하고 자기를 통찰하는 힘을 얻게 된다고 볼 수 있다. 그러므로 社會性이 더 넓어지고 깊어지는 것이다. 그런데 대인 관계 실패는 심리적 소통을 막게 되고 따라서 고립과 고독으로 고민하게 되고 심하면 자퇴적이며 퇴행적 생활에 빠지게 되는 것이다.

네째로, 性的關心이다. 흔히 대학생들은 성적인 문제에 대해 가족들이나 대학 당국 또는 일반 사회로부터의 경계가 희박해지면 매우 자유스러워진다. 한편으로 超自我(양심)의 지나친 간섭은 원만한 성 생활에의 발전을 저지시키게 되기도 한다. 흥미 있는 사실은 과거보다도 성에 대한 태도가 매우 자유스러워졌다고 하지만, 性行爲의 발생 빈도는 과거에 비해서 조금도 증가하지 않고 있다는 어떤 연구자의 발표이다.

이상과 같이 대학생들에게 공통되는 가장 커다란 심리적 갈등들은 대학생 저마다에게 여러 가지 의미를 지니게 되며, 여기에 대한 개개인의 심리적 反應도 저마다의 차이를 나타낸다고 생각된다. 여태까지 형성된 인격적 요인들이 이 문제들에 대하여 어떤 현실 처리를 하기 위한 방어 기전을 가지고 해결해 나가고 따라서 새로운 인격이 더 보태져 나가기 마련인 것이다.

더구나 대학 신입생들이 부딪치는 問題點은 특수하다. 오랫동안 진학 공부로 시달려 왔던 끝의 해방감, 부모로부터의 격리감 등은 일시적 허탈증이나 우울증을 가져오기 쉬운 것이다. 신경증적인 가족 관계를 맺고 있던 학생들에게는 대학 분위기에 어울리기 매우 힘든 경우가 더러 있다. 병적일 정도로 너무나 강한 부모와의 심리적인 紐帶가 있을 때, 분리는 그 부모와의 파괴를 상징하기도 하고, 극심한 경우에는 정신 병적인 상태로까지 발전하게 된다.

필자가 조사한 부산대학교 의과대학 학생들에게서는 가장 흔히 볼 수 있는 일반적인 정서 장애의 형태로서 Student Apathy가 있었다. 이것은 Walters 등이 지적하고 또 이름이 붙여진 것인데, 이는 모든 대학생들이 그의 재학 시절에 너무 지나친 학업의 압력이나 자신의 기대가 너무 지나치게 클 때 無感動狀態에 빠지는 현상을 말하는 것이다. 대부분의 경우 학기초에 이 현상이 문제점으로 나타나기 쉽고 또 저학년(본과

1,2학년)에게 비교적 흔히 볼 수 있는 증상이다. 의과대학 학생들은 의예과 과정 2년 동안 비교적 자유스러운 분위기 속에서 고등학교 시절의 복습과 같은 敎科課程을 수월하게 거치고 있는 것이 오늘날의 현실로 해석되고 있다. 그러다가 本科 진출을 계기로 그들에게 갑자기 심한 학업이 강요되고 있다. 기초 의학이 지니고 있는 방대하고 심오한 과학을 흡수하지 않으면 안 될 긴장된 나날을 경험하게 된다는 것이 Student Apathy를 촉진하게 되는 것이다. 더구나 뚜렷한 動機 없이 의과 대학을 지망한 학생들이 지배적으로 많다는 것도 이러한 증상을 일으키는 요인으로서 무시할 수 없는 문제점으로 지적할 수 있겠다. 이러한 현상은, 대부분의 고등학교 학생들이 겪고 있듯이, 대학진학에 즈음하여 본인의 뜻이 아니고 부모의 강제적인 명령이나 또는 일류 고등학교입을 자랑하려는 학교 당국의 지나친 욕심에 따라 의과 대학을 지망하게 되는 데서 빚어진 것임을 명백하게 관찰할 수 있는 것이다.

또 소수의 경우이긴 하지만, 전학 또는 전과를 한 대학생들은 새로운 氛圍에 적응해 나가는 데 남다른 힘이 들기 때문에 심리적 부담을 느끼게 되는 경향도 짙음을 지적하지 않을 수 없다. 신경증이나 정신병을 앓게 되는 대학생들 가운데 전입 또는 전과를 한 학생들이 많다고 하는 보고들이 있다.

대학생활 동안 나타날 수 있는 주요한 문제점들을 요약한다면 학업 곤란과 성적 문제 따위의 개인적 문제와 對人關係 등임을 지적할 수가 있겠다.

학업 곤란은 대학생 환자들 가운데 가장 흔히 볼 수 있는 호소이다. 이는 지적 결함, 집중력 곤란, 시험 불안, 사고 장애 등의 형태로 나타나기 쉬운 것이다. 이러한 대학생들의 대부분은 그 원인을 자신의 性格 속에 문제점을 안고 있는 경우가 일반적이라고 생각된다. 잠생각이 떠오른다, 잠이 안 온다, 우울하고 허탈감에 빠진다, 노상 불안하고 초조하다, 쓸데없는 일인 줄을 뻔히 알면서도 생각을 거듭하고 행동하지 않고는 못 매겨 불안하다, 한 가지 일에 지나칠 정도로 집착하며 생각에 잠긴다는 일 따위를 그 사례로 들 수가 있겠다.

필자는 또, 무엇이 옳고 그른 것인지 분별이 잘 되지 않는다. 講義 시간이나 책 볼 때 우두커니 앉아 있을 뿐 무엇을 하고 있는지도 모르고 무엇을 했는지조차 기억 나지 않는다는 따위의 호소를 해 오는 경우를 경험하고 있다. 이를 따지고 보면 그 뿌리에도 마음 깊이 잠재하고 있는 심리적 갈등이 그 바탕을 이루고 있는 것을 알게 되는 일이 흔하다. 적응 실패, 신경증적 증상, 성격 장애 등은 정신의학적으로 평가되기도 하며, 심한 경우에는 자아의 붕괴 곧 精神病을 일으켜 학업을 중단하게 되는 사례들도 있다.

시험 불안은 어떤 대학생들에게 두드러지게 심한 증상을 일으키기도 한다. 그들은 시험 시간표가 발표되면서부터 심한 신경증적 경향을 나타내고, 시험이 끝남으로써 씻은 듯이 낫는다. 시험 때 모든 학생들에게 일시적이거나 혈압 상승, 당뇨, 심계항진, 피로감 등이 나타나는 것은 잘 알려져 있는 현상이다.

대학생들에게 性的 문제는 매우 중요한 인격적인 표현이라고 해석된다. 과도한 성적 자위행위는 불안을 해소시키는 방법으로 나타나기도 하고 강박적 욕구를 해결시켜 주는 표현이 되기도 한다. 자위 행위에 대한 심한 자책감이나 죄악감에 사로 잡혀 神經症을 앓는 대학생들도 볼 수 있다. 지나친 양심의 가책으로 성 그 자체를 죄악시함으로써 자기 혐오에 쫓기고 있는 학생도 볼 수 있는가 하면 그와 반대로 무분별한 성행위에 탐닉하면서도 가책을 느끼지 않는 학생들도 있다. 흔하지는 않지만, 외국에서 문제시되고 있는 同性愛(호모섹스와 레즈비안)도 간혹 보이는데, 실제로 노출되는 비율이 매우 낮다고 짐작된다. 혼전 성행위에 따른 피임, 임신 문제는 가끔 대학생 사이에 문제가 되는 경우도 있다.

치녀성에 대한 가치 판단에 따라 개개인의 精神狀態에 미치는 영향은 다양하게 나타나기도 한다. 이런 문제들은 올바른 性知識을 바탕으로 하여 교육 제공하고 각자의 왜곡된 성격적인 문제를 바로 잡음으로써 해결될 수 있다고 본다.

대인 관계 곤란은 일부 대학생에게 커다란 두통거리가 되고 있기도 하다. 소외 학생 증후군(alienation student syndrome)으로 알려져 있는 特徵으로서 무욕정, 게으름, 참여 의식 결핍,

불행감 등을 들 수 있다. 이 경우 불법적인 약물 남용이나 의미 없는 성 행위 등을 곧잘 동반하기도 한다. 그들은 매우 분열증적이고 우울하다. 자신을 돌보이게 하려는 히스테리 학생들은 격동적이고 연극적이며, 충동적인 행동을 잘 하고, 울고 웃고 심하면 자살 제스추어까지 쓰는 경우도 있다. 우울증상을 나타내는 대학생들은 곧잘 식욕 부진, 불면증, 절망감, 피로감을 호소하기도 한다. 이들에게는 환경 반응적인 것이 있는가 하면 內因性的인 것도 있기 때문에 조심해서 다루어야 한다. 우울증상이 끈적지게 그리고 오랫동안 계속된다면 반드시 다른 중요한 정신 장애 여부를 진단받도록 해야 한다. 왜냐하면 이들이 대개 심한 정신 장애(이러하면 정신 분열증, 조울병 등)를 앓고 있는 경우가 흔히 있고 자살 위험도 다르기 때문이다.

괴상한 생각에 잠기고 있다든가, 어떠한 先入感에 사로잡혀 있다든지, 또는 일상 생활에 규칙성을 잃는다든지, 상식에서 너무 벗어난 엉뚱한 행동이나 생각을 한다든지 하면, 반드시 전문의의 도움을 받도록 권할 일이다.

알콜 중독은 대학생들에게 아직 볼 수가 없으나 일시적인 酒精中毒 상태는 가끔 볼 수 있다. 알콜 중독이란 오히려 술을 마시지 않고는 견딜 수 없는 성격적인 문제를 바로 인식해 볼 필요가 있다고 생각한다. 기타 환각제 사용이나 불법적인 약물 남용은 정신 건강을 해칠 우려가 많다. 공부하기 위해서 興奮劑를 남용하는 학생들도 이 점에 유의해야 한다. 술, 환각제, 각성제의 남용은 심리적으로 볼 때 우울감, 불안정감, 동일성 위기, 강박적인 경향을 건전치 못한 방법으로 해결하고 일시적인 안정을 얻으려고 노력하는 데서 생기는 것으로 해석되고 있다. 의심할 여지가 없는 알콜 중독, 환각제, 각성제, 정신안정제 의존 환자들은 대학생들 가운데서 거의 찾아 보기 드물고, 만일 있다면 입원 치료를 받아야 한다.

대학생들에게 정신적인 문제가 발생했을 때는 망설임 없이 되도록 빨리 相談治療(카운슬링)부터 받도록 해야 한다. 이때 학생 상담실을 찾아 자기 문제를 거리낌없이 감추지 말고 솔직하게 털어 놓고 의논해야 한다. 그럼으로써 교육

적으로 얻는 것이 많고, 마음을 사로잡는 의문의 먹구름이 깰 수도 있으며, 앞으로의 자기 처신을 결정 짓는 좋은 계기를 마련할 수도 있게 되는 것이다.

여기에 덧붙일 중요한 문제로서는 대학생들이 겪고 있는 정신 장애는 학생들 스스로에게서 발생하고 있을 뿐만 아니라 教授法 또한 그 발생 원인이 되기도 한다는 사실이다. 교수법이 학생들의 정신 건강에 미치는 영향은 뜻밖에도 크다는 것이다. 따라서 교수는 과도한 학업 분량을 학생들에게 부담시키는 일을 삼가함이 옳다고 본다. 적당한 課題를 학생에게 줌으로써 그들이 여가를 즐길 수 있도록 배려를 베풀어야 하는 것이다. 자유스러운 여가 이용은 심신 건강에 없어서는 안 되는 것이다. 학생들에게 알맞는 과제를 던져 준다는 것은 그들이 능력 한도 내에서 그 과제를 완수하고 성공 체험을 얻도록 하여 成就感을 맛보도록 뒷받침해 주는 것이 되는 것이다. 어떤 사람은 학생 시절의 실패 경험으로 평생토록 어두운 공포감과 죄악감에 사로잡혀 자신이 없는 나날을 보내기도 하는 경우가 있는 것이다.

그와 같은 폐단을 없애기 위해서, 교수법은 일방적으로 전달하는 데 그치지 말고 학생들로부터 적극적으로 해답을 얻도록 이끌어 주는 것이 이상적이다. 왜냐하면 스스로 해 나간다는 체험을 시켜 주고 발견의 즐거움을 갖게 해 주기 때문이다.

교수는 무엇보다도 權威主義를 발휘하지 않도록 해야 한다. 학교 사회가 일반 사회로 나가는 징검다리이며 더우기 대학 사회는 교도의 민족적 생활 준비 단계 곧 세련된 훈련 현장이 된다고 한다면, 독단·독선적인 권위주의로 자유에의 요구를 저해하고 기계인의 독자적 可能性 발전을 막게 해서는 안 된다는 것은 두말할 나위가 없는 일이다. 심리적으로 분석해 본다면, 권위주의를 내세우는 사람은 그 자신 속에 많은 심리적 갈등을 내포하고 있는 문제점을 지니고 있는 것이며, 그 심리의 밑바닥에 숨어 있는 열등감이나 죄악감을 감싸 얼버무리려는 방법 곧 방어적 수단으로 권위주의적 태도를 드러내고 있는 데 지나지 않다고 지적할 수가 있다는 것

이다. 올바른 교수법은 교수—학생 쌍방의 人間關係가 원활하게 이루어지는 데 있다고 생각된다.

### III

대학생 정신 장애에 대한 改善策으로서는 무엇보다도 학생 스스로 자신의 문제를 해결해 나가려고 하는 노력이 우선되어야 한다. 심격적으로 미숙하다든지, 환경 변화에 지나치게 민감하다든지, 대인 관계가 잘 이루어지지 않는다든지 하는 문제를 인식했을 때 학생은 서슴지 말고 대학 상담 교수(college counsellor)나 대학 정신과 의사(college psychiatrist)와 의논하도록 할 일이다. 솔직하게 자신의 문제를 의논할 줄 아는 태도를 가진 학생은 발전하고 향상하게 되는 것이다. 이 때 性格上 문제가 주된 경우라면 전문적인 요법을 통하여 수정해 나가야 하겠지만, 성격상 문제보다도 환경에서 오는 고민이나 고동이 주된 경우에는 그 환경을 조정함으로써 쉽게 안정을 얻게 되는 수도 있는 것이다.

대학생들은 成人期를 경험하고 있기 때문에 자각이 요청되는 시기를 맞고 있다. 이런 경우를 위해 선배들과의 접촉을 통하여 자아 확립에 노력을 기울이도록 할 일이다. 이 때 자신에게 영향력이 있고 좋은 모델이 될 수 있는 선배나 교수와 접촉함으로써 자신의 성격을 보다 향상시킬 수 있는 기회가 생긴다는 점을 마음에 새겨 둘 만하다.

학우 상호간의 교류는 심리적으로 저마다 가지니고 있는 현실적 고통을 덜어 주는 길이 된다. 同病相憐이란 바로 그런 경우를 가리키는 말임을 이해할 수가 있겠다. 교우 관계가 단절된 상태에서 생기는 심리적 중압감은 마침내 여러 가지 정신 장애 형태로 발전하는 계기가 된다는 점을 명심할 일이다.

餘暇善用에 적극적으로 나선다는 것은 학생들의 정신 장애를 예방하거나 개선하는 데 크게 도움이 되는 방법으로 평가될 수 있다. 필자가 근무했던 부산대학교 의과대학에서는 한때 매주 수요일 오후 시간을 완전한 자유 시간으로 정함으로써 과중한 학습에 시달리는 학생들에게

좋은 성과를 거둔 것으로 기억하고 있다. 방과 후나 토요일 및 일요일 등이 방대한 학습 압박을 받고 있는 의과대학 학생들에게 오아시스와 같은 후련한 시간이 된다는 점에서, 주중에도 그러한 공백 시간을 가질 수 있도록 하는 배려로 수요일 오후의 Free Time을 마련한 것이다. 적당한 휴식은 再生産을 위한 에너지 축적 시간이 된다는 점에서 값진 것이다. “Work while you work, play while you play.” 정신 건강을 위해 이보다 더 설득력 있고 효과적인 좌우명이 없을 성싶다. 놀 때는 마음껏 놀아 버림으로써 심리적 갈등을 풀고, 공부할 때는 공부에 오로지 마음을 집중하는 요령을 터득할 일이다. 한때에 한 가지 일을 집중적으로 해 나간다는 것은 매우 능률적인 일이기 때문이기도 하다. 자유 시간을 활용하여 밀린 學業을 느긋하게 보충한다든지, 전문 지식 이외의 것을 섭취한다든지, 사사로운 일을 본다든지, 과외 활동에 나선다는 것은 운택하고 폭 넓은 인생을 살아 가는 슬기를 갖게 해 주는 값진 기회가 되는 것이다. 이렇게 풍부한 정서 생활 속에서 정신 장애가 싹트는 기회란 반비례적으로 당연히 적어진다는 점에 유의할 일이다.

A. I. Gates 등의 著書에서는 교수나 그 밖의 교직자가 정신적 건강을 개선해 나가는 방법으로 다음과 같은 사항들을 지적하고 있다. 이는 그들에게 교육을 받는 학생들의 정신 건강에 미치는 영향이 크기 때문에 참고할 만하다.

- 1) 정기적으로 신체 검사를 받을 것.
- 2) 그 지역 사회의 Recreation 시설을 이용하고 심리적인 긴장 해소와 즐거움의 기회를 가질 것.
- 3) 학회나 교수 단체에 가입하여 활동적인 회원이 될 것.
- 4) 친구를 가지고 친구를 이용하며 친구를 위하는 일을 할 것(이 경우 질은 양보다 중요하다).
- 5) 적대 감정을 말로 표현할 것(사회적으로 유익한 또는 무해한 간접 표현 형식이 되는 방법을 이 경우에 이용한다).
- 6) 스스로 계획을 세울 것 즉 어떤 변화를 생활 속에 일으키고 싶든지 또 어떻게 완성시킨 것인지를 결정할 것(과욕은 삼가고 가볍게 해 나갈 것).
- 7) 고민에 관하여 전문가에게 상담하는 일을 두려워하지 말 것.

\*