

大學生の 精神健康

元 鎬 澤

(서울大 心理學科)

精神健康이란 용어는 일반적으로 두 가지 뜻으로 사용된다. 우선 不適應 症狀에 관심을 두고 이를 없애는 것이 정신 건강이라고 보는 소극적 의미이다. 이와는 달리 보람과 만족을 경험하면서 동시에 성숙한 인간으로 성장해 갈 때 이를 정신 건강이라고 보는 적극적 의미가 있다. 이를 달리 표현한다면 소극적 의미의 정신 건강은 잘못된 것을 바로 잡고 고치는 것이요, 적극적인 정신 건강은 이상적이고 바람직한 생활을 하도록 돕는 人間教育이라고 할 수 있다. 이런 관점에서 볼 때 대학생의 정신 건강은 심각한 위협을 받고 있다.

大學이 學問하는 곳이요 教養을 쌓은 人格者를 키우는 곳이고 産業社會에서의 專門家를 양성하는 곳이라고 익히 알고 있다. 뿐만 아니라 대학에는 젊은이의 情熱과 浪漫이 있는 곳이라고 한다. 이런 대학을 생각하면서 꿈과 抱負를 키워 온 우리의 자녀들이 고등학교를 졸업하고 대학에 입학하면 흔히 처음 1년 동안에 큰 混亂과 葛藤과 挫折의 늪에 빠지는 것을 보게 된다. 이런 渦中에서 대학 신입생 가운데 20%는 정신 건강 전문가의 도움을 받아야 할 만큼 뚜렷한 不適應 行動을 보인다고 한다. 대학 신입생 시절의 혼란과 衝擊이 너무 커서 대학을 졸업할 때까지도 상처가 아물지 않는 경우가 있는가 하면 그렇게 원하던 대학 생활을 빨리 끝마치기를 바라는 학생도 많이 있다. 대학생이 겪는 피로움과 스트레스는 일반적으로 생각하는 것보다는 훨씬 심각하다. 대학생의 적응에 관한 몇몇 調查와 相談 경험을 종합해 보면 대학 신입생의 과반수가 대학내의 學生運動과 關係해서 피로움과 혼란을 경험하고 있다. 대학에 입학하면 학생들은 대자보에서 듣지도 보지도 못했던 사실에 접하면서 충격은 시작된다. 고등학교 시절까지는 禁忌로 알았던 사회의 構造的 矛盾과 社會階層間의 갈등론을 이야기하게 된다. 선배와의 만남에서도 주로 사회 부조리와 현실 참여가 대화의 주제가 된다. 教養을 넓히고 趣味生活을 풍부하게 하고 싶어서 써클 활동에 참여해 보면 거기서도 사회 문제가 주요 關心事가 된다. 그러면서 점차 학생 운동과 학교 공부 사이에서 갈등이 尖銳化된다. 이런 갈등 속에서 학생들은 학생 운동에 同參해도 좌절을 겪게 되고, 학교 공부에 열중하게 되더라도 罪意識과 敗北感에 사로잡히게 된다. 학생 운동에 동

참하지 않는 학생은 사회의 아픔을 같이 나누지 못하는 利己主義者로 스스로 죄책감과 敗北意識에 사로잡히는가 하면, 학생 운동에 참여하는 학생은 그 나름대로 학교 교육에서 열등 의식을 느끼고 疎外感에 사로잡힌다. 대학에서 겪는 疎外와 混亂은 여기에 국한되지 않는다. 대학 공부를 열심히 하고자 할 때도 어려움은 크다. 지금까지 被動的으로 받아들이는 습관화된 공부 방법과 너무도 다른 자율적 공부 방식을 대학에서 요구하므로 無氣力해지는 경우가 드물지 않다. 과반수 가까운 45%의 학생이 공부 방법과 시험 방식의 새로움이나 학습량이 많기 때문에 피로움을 겪고 있다. 공부는 그렇다치고 인간 관계는 별 문제가 안 될까? 여기에도 문제는 심각하다. 交友關係를 잘하고 싶으면서도 새로운 친구를 사귀기가 어려워 피로와 하는 학생이 40%가 넘으며 異性交際 때문에 고통을 겪는 학생이 20%나 되었다. 그뿐인가? 대학에 들어와서 부모와의 사이가 극히 나빠지는 경우도 20%가 넘는다. 혼란 고교 시절까지는 착한 학생의 典型으로 알려진 학생 가운데 부모와의 심한 갈등을 호소하는 경우가 드물지 않다. 이런 혼란 속에서 도대체 내가 누구인지 自己懷疑에 빠져서 피로움을 겪는 학생이 40% 가까이 된다. 엄격히 말한다면 모든 대학생이 自己懷疑에 빠진다고 할 수 있다. 이런 생활 속에서 3분의 1에 가까운 학생들이 공부의 의미를 喪失하고 삶의 의미를 잃으며 가치의 混沌 속에서 苦惱하게 되고 심한 경우 일시적으로 정신병자처럼 現實感을 상실하기까지 한다.

오늘날의 대학생이 이와 같이 挫折과 피로움을 겪는 이유가 무엇이며 이에 대한 對策은 무엇일까? 대학생이 人生 週期에서 처한 위치 때문에 어쩔 수 없이 自己正體의 혼란을 겪는다고 할 수도 있으나 이런 발달상의 문제로 보기보다는 오히려 우리의 독특한 사회 문제로 보는 것이 더 타당할 것이다. 그동안 대학이 교육의 권위를 상실해 왔고 오래 지속된 強權政治로 인하여 학생이 대학 공부에만 專念할 수 없도록 한 사회 현실이 문제되는 것은 자명하다. 그렇다면 사회의 變化가 일어나면 학생의 適應 문제는 저절로 해결될 수 있을까? 그렇지 않다. 健全한 적응을 問題視하는 한 이는 개인의 문제요 교육의 문제이기 때문이다. 최근의 민주화 추세가 지속된다면 더욱 교육의 문제가 중요하다. '70년대 이후 우리 사회의 상상을 초월하는 급격한 변화에 대한 適應力을 키우는 것도 교육의 문제이다. 교육의 문제로 볼 때 우선 대학에 입학하기까지의 學校教育의 弊弊를 문제시할 수 있다. 고교 시절까지 학생들은 正答을 수동적으로 받아들이는 劃一的 교육을 받았다. 이런 교육을 통해서 批判精神을 배우지 못했고 論理的으로 思考하여 가치 판단을 한다든가 자기의 價値觀을 형성하고 態度를 결정하는 훈련을 전혀 받지 못했다. 이런 학생이 대학에 들어오게 되면 지금까지 강조되어 온 價値體系가 너무 다른 상황에 직면해서 송두리째 흔들리는 경험을 할 수밖에 없게 된다. 게다가 사람이 무엇 때문에 사는지 내가 무엇을 위하여 살 것인지 등의 인생의 근본 문제를 생각해 볼 겨를도 없이 입시 공부에 쫓겼던 것도 대학에서의 혼란을 加重시켰다고 할 수 있다. 이와는 좀 다르지만 공부하는 방법을 교육하지 않은 것도 대학생의 혼란을 더해 주었다고 하겠다. 학교 교육에서 人間教育이 외면당하고 있는 것도 중요한 문제이다. 예컨대 人間關係를 원만히 形成하는 방법이나 자기를 이해하고 自尊心을 향상시켜 가는 방법 그리고 급격히 변화하는 사회에서 적응하는 방법 등 인간교육이 없는 것이 문제된다. 이때문에 대학에서 대인 관계의 곤란이나 自己正體感의 혼란을 많

이 일으키는 것이 현실이다.

이렇게 볼 때 대학생의 精神健康 대책은 쉽게 찾을 수 있다. 무엇보다도 먼저 고통 받는 학생을 도와서 不適應 行動을 바로 고쳐주어야 할 것이다. 이를 위하여 대학마다 學生生活 研究所가 설치되어 相談活動을 하고 있는 것은 익히 알려져 있다. 그러나 專門的 相談 活動을 할 수 있는 기관은 극소수에 불과하다. 현 시점에서 상담 기능의 활성화는 무엇보다도 시급하다. 상담 기능의 活性化는 어디까지나 消極的 의미의 정신 건강 대책이지 積極的 대책이라고는 할 수 없다. 적극적으로 대학생의 정신 건강을 위한다면 가깝게는 대학에서 人間教育이 강화되어야 할 것이고 멀리는 국민학교에서부터 인간교육을 正規 教科課程에 포함하는 教育政策的 轉換이 있어야 할 것이다. *