

大學生의 精神健康

洪 剛 義

(서울大 醫科大)

1. 序 論

대학생은 일반적인 용어로서는 청년기(youth)에 해당한다고 할 수 있다. 청년기는 고등학생 시절을 끝내고 결혼이나 직업을 선택할 때까지라고 할 수 있는데 일반적으로 청년기나 대학생의 정신 건강은 별로 논의가 되지 않고 있다. 그 이유는 아마도 사회나 전문가들이 청소년 비행 문제나 청소년 발달의 어려움과 격동에 관심을 쏟았고, 대학교에 들어갈 정도의 우수한 학생들이면 정신적으로 건강하리라는 생각과 청소년 시기를 지나면 곧 성인이 된다는 통념하에 대학생이야말로 신체적으로나 정신적으로 가장 건전하고 능력적으로 절정에 달한 시기로 간주되었기 때문이다. 그러나 아이러니컬하게도 대학생 시절, 즉 청년기는 우리나라의 경우 가장 갈등과 변화가 심하며 또 이 시기야말로 정신 건강상 가장 심각한 장애인 정신 분열이 많이 시작되는 연령군임을 생각한다면 대학생의 정신 건강을 논하는 것은 당연지사라고 할 수 있겠다(홍강의, 1987). 더구나 우리나라의 사회 발전적 시점에서 가장 큰 문제가 청소년의 비행이라고는 하지만 그것은 일부에 지나지 않고 오히려 전공 학과에 진념하고 자기 직업적 경륜을 찾아서 사회에서의 역할을 추구하고 할 대학생들이 잘못된 정치와 기성 세대에 저항하여 데모를 계속하며 국가의

정치 체제까지 뒤흔들어 왔던 것이 '역시 대학생'이라는 점을 고려한다면 대학생 시절이야말로 자신의 문제뿐만 아니라 국가 사회에 대한 책임감으로 인한 심한 정신적 갈등을 겪는 시기라고 할 수 있다. 따라서 대학생 시기는 좀더 조직적이고 체계적으로 정신 건강을 연구·논의할 당연한 시기라고 하겠다. 우리 사회는 근대화의 절정에 달하여 가장 큰 사회적 변화를 치르고 있고 정치적으로는 민주화, 경제적으로는 산업화와 공업화, 생태구조적으로는 도시화, 계층 구조의 평등 그리고 무엇보다도 중요한 가족 제도에 있어서의 핵가족화 등 구체적인 변화가 추진되고 있는데 이 와중에 가장 민감하게 반응을 보이는 것이 청소년들과 대학생이라 할 수 있다. 뿐만 아니라 심리적·정신적 성장을 마무리 해야 할 중·고등학교 시절이 일시 지상 과제로 인해 청소년으로서의 젊음과 낭만을 등진 억압과 스트레스, 분노, 짜증, 좌절의 연속이었다. 그들이 그러한 미완성된 청소년기를 지나서 이제 대학생이라는 위치에 들어서자마자 매우 자유스러워지고 싶고 새로운 것을 찾고 싶지만 어떻게, 무엇을 찾아야 될지 방황하게 되고 뚜렷한 목적 의식과 이를 추구할 의지력 결핍으로 고민하게 된다. 선택한 학과에 대한 회의, 앞으로의 삶의 방향, 직업의 선택에 대하여 크게 방황하고 회의를 느끼는 대학생들이 많고 실제적으로

대학생의 40% 이상이 적응에 큰 문제를 갖고 있다는 보고도 있으며(박조열, 1974), 최근 자신의 학과 선택이 잘못되었다고 후회하는 대학생의 수가 상당히 늘고 있다. 휴학·탈락 학생, 격렬한 데모, 스승과 제자간의 소원한 관계 그리고 불신, 부모 역할의 무기력화, 증가하는 음주와 약물 남용은 대학생의 심리적·정신적 문제에 대한 심각성을 간접적으로 얘기해 주며 실제로 대학내에 부설된 상담소를 찾는 학생 수가 점차 늘고 있음을 알 수가 있다.

서울대학교 학생생활연구소의 보고에 의하면 1962년부터 1977년 통계에서 9가지 범주 문제 중 성격 문제로 상담을 받으러 온 학생이 가장 많았고, 다음이 학업 문제, 진로 문제 순으로 되어 있었다. 1977년 이후 1984년까지 5개의 범주 중 적응 문제(심리적 적응 문제)가 40%로 가장 많았던 것으로 나타났고, 성격 문제로 상담을 원하는 학생 중 신경증이나 정신병의 진단이 내려진 학생이 25% 가량 되었다는 보고가 있다(원호택·김순진, 1988). 1986년도 서울대 전 신입생에 대한 다면적 인성 검사를 실시하여 얻은 결과를 분석한 바에 의하면 어떤 형태건 심리 적응의 문제를 나타낸 학생이 12.8%에 달하였고(이장호 등, 1986), 이들에 대해 입학 후 3학기간의 적응을 추적하여 본 결과 정상군 학생보다 많은 적응 문제를 보이고 성적이 떨어지며 휴학과 징계, 학사 문제가 많은 것으로 나타났다(차재호외, 1987). 1986년 1학기에 심리 상담을 신청한 177명의 학생들의 문제 유형을 살펴 보면 성격 문제 53명, 대인 관계 문제 38명, 적응 문제 24명, 학업 문제 21명, 대인 공포 불안 16명, 이성 문제 13명으로 집계되었다. 이상의 몇 안 되는 연구 조사만 보아도 대학생의 정신 건강에 심각한 문제가 있음을 알 수 있다.

2. 大學生의 發達課題

대학생의 정신 건강을 개념적으로 이해하는 방법으로 가장 적절한 것은 아마도 대학생들이 이루어야 할 발달 과제(developmental tasks)를 살펴 보는 것이라 할 수 있다. 왜냐하면 대학생들이 자기가 이루어야 할 발달 과제를 이루지 못

한다면 정신적으로 문제가 있기 때문이다(홍강의, 1987).

1) 自我正體性 確立의 마무리

대학생의 가장 중요하고 또 다른 발달 과제를 이루기 위한 전제조건적 발달 과제는 후기 청소년기에 시작한 자아정체성 확립을 완성(consolidation of ego-identity)시키는 작업이라 할 수 있다. 즉 자아란 무엇인가, 나를 나로서 존재케 하는 알맹이(core-self)는 무엇인가, 나의 내면에 과거와 현재 그리고 미래를 연결시켜 주는 동일성(inner-sameness)과 연속성(continuity)의 존재를 체험적으로 느낌으로써 사회에서 나의 역할에 대한 확고한 자신감과 의미를 체험하는 것이 자아정체성이라 할 수 있다(Erikson, 1968).

자아정체성의 상태를 결정짓는 요소는 다양하나 성장 배경, 가정 역동, 사회 여건 등이 모두 관여하며, 특히 그 청소년의 인지적 발달(cognitive development)과 관련이 있다. 자아정체성의 확립은 자신감(self-esteem)과 밀접한 관계가 있어서 남녀 공히 정체성이 높을수록 자신감이 높고 낮을수록 자신감도 낮음은 잘 알려져 있다. 따라서 정체성은 대학생의 일상 생활, 대인 관계 그리고 직업 선택 등에 지대한 영향을 미치는 중요한 발달 과제임은 두말 할 것 없고 다음에 논할 다른 발달 과제의 성공적 이행에 결정적 요인이 된다.

2) 學問, 職業 그리고 職業的 經綸

대학생 시기는 이상적 자아 추구뿐 아니라 좀 더 현실과 관련된 발달 과제가 있다. 그것은 전공을 결정하고 앞으로 일을 해서 생계를 유지하고, 만일 가정을 이루면 가정을 먹여 살릴 경제적 뒷받침을 할 수 있는 능력이 있어야 한다. 따라서 어떤 직업을 택하고 어떤 직업적 커리어를 쌓아 가느냐는 매우 중요한 발달 과제라 할 수 있다. 자신의 능력에 부응하고 취향에도 맞고 만족할 수 있는 전공과 직업을 구한다는 것은 쉬운 일이 아니면서 매우 critical한 사건이라 할 수 있다. 사회적 여건, 학력, 자아정체성 상태, 대인 관계가 모두 관련되고 사회적으로 직업에 대해 어떤 편견을 가지는가에 영향을 받는다. 전

문직이나 사무직 이외의 노동직은 경시되고 멸시된다면 상당수의 노무직에 종사할 수밖에 없는 젊은이는 실망하고 만성적으로 불만에 차 있을 것이다. 특히 최근에 큰 문제로 등장하는 것은 여성으로서 직업을 가질 것이냐 가정주부로서 만족할 것이냐, 직업을 갖는다면 자녀 교육이나 가사는 누가 볼볼 것이냐 등 변천하는 우리나라에서 특히 갈등이 될 수 있다. 대학교와 대학원까지 나온 여성들이 자신의 역량을 발휘하지 못하고 집에서만 지내야 하느냐는 의문과 반발은 절실하게 개인 및 사회의 이슈로서 등장한다. 남자의 경우, 특히 직업의 종류와 직위가 자신의 사회적 위치를 결정짓는 어떻게 보면 생존 경쟁의 심볼로 대두되므로 매우 심각한 문제다. 자기의 능력과 사회적 여건, 직업의 다양성을 고려하여 자기가 만족할 수 있고 보람을 느끼는 직업의 선택은 젊은이의 필요불가결의 과제이다.

3) 사람, 性 그리고 結婚

대학생 시기의 또 하나의 지상 과제는 성적 욕구의 처리와 궁극적으로 일생을 같이 살고 사랑과 성을 나누고 가정을 이룰 수 있는 배우자를 찾아 결혼하는 일이다. 물론 최근에는 결혼이 반드시 필요한 것이냐를 의심하는 독신주의자가 생기고 결혼 이외의 방법으로 계약 관계, 일시 동거, 실험 결혼의 형태로 남녀 관계를 이루고 성을 해결하는 경향도 일어나지만, 그러나 사회의 가장 기본적인 단위의 가정의 시작으로 결혼은 매우 중요한 사건이며 발달 과제다. 요즘의 젊은이는 결혼에 관해 전통적 결혼관과 현대적 연애관 사이에 방황과 혼동을 피하지 못하는 것 같다. 결혼을 사랑의 궁극적 표현으로 보느냐 아니면 필요한 사회 구조 형성의 수단으로 보느냐에 따라 연애 결혼과 중매 결혼의 형태가 결정되며 연애와 결혼이 일치하여야 하느냐 아니면 별개의 것으로 보느냐로 고민하게도 된다. 그러나 분명한 것은 젊은이는 누구나 왕성한 성적 욕구를 적절한 방법으로 해소하여야 하며 나 아닌 다른 사람과의 매우 밀접한 관계를 맺음으로써 사랑과 애착(attachment)을 느껴야 한다.

현대는 性 혁명(sex revolution)의 시대라 할 수 있고 여성 해방, 적어도 여성 권익 운동의 시

대로서 여성의 결혼관과 성에 대한 관념이 많이 변해가고 있는데 이 와중에 젊은 여성들은 고민하게 된다. 전통적 현모양처의 길, 독신의 길, 결혼하더라도 남녀 동등권의 주장 등 다양한 남녀 관계의 역동은 많은 선택의 여지를 주지만, 한편으로 갈등과 좌절의 위험성도 높아지고 있다. 이러한 변천기의 사회에서 자신의 성격과 성장 배경, 성과 남녀 관계의 가치관, 애정관에 맞는 친밀감(intimacy)과 애착을 느낄 수 있는 배우자를 찾아 결혼을 하는 것은 젊은이의 지상 과제이다.

3. 大學生의 心理的 葛藤과 이슈

이상의 청년기 과제를 수행함에 있어서 젊은이들은 많은 갈등과 문제를 경험하게 되는데 몇 가지를 종류별로 열거하면 다음과 같다.

1) 理想과 現實

청소년기의 무한히 이상주의적인 꿈에 비해 현실은 거리가 멀다. 생각보다 기회도 적다. 또 과대망상적 자기 도취에서 깨어나니 자신의 능력에도 한계가 있으며 사회의 현실은 생각만큼 멋있고 합리적이 아니며 추하고 비합리적이고 비도덕적인 것이 횡행한다. 옳다고 생각되는 것이 이루어지지 않고 분명 옳지 않은 것이 득세한다. 이런 상황에서 자신이 꿈꾸어 온 이상향을 어디서 찾을 것인가? 현실을 어떻게 소화하고 받아들일 것인가? 이러한 문제들은 큰 이슈이다.

2) 自己와 社會

또 하나의 갈등은 개인적 이득과 사회 전체의 이득 사이에서 온다. 끊임없이 이기적이고 싶은 자기중심주의와 인정하지 않을 수 없는 사회적 정의(justice)와 책임성 사이에서 오는 갈등과 이슈도 크다. 더 나아가 자기 가정만을 생각할 것이냐, 지역 사회와 이웃을 얼마나 생각할 것이냐, 자신의 편함과 영달만으로 만족할 것이냐, 사회의 불우한 이웃과 계층에는 얼마만큼의 관심과 책임감을 할애할 것이냐는 것 등은 모두 젊은이들이 특히 고민하고 생각하는 이슈로서 기성 세대가 생각지 못하는 사회 정의를 부르짖고

실천하기도 한다. 일부 학생들은 사회적 문제에 민감하여 적극적으로 학생 운동에 몰두하고 정치적 이념 투쟁에 자신의 내적 갈등을 투사하기도 한다.

3) 傳統的 價值觀과 現代的 價值觀

현대의 젊은이로서 과거 한국의 전통과 관습·가치관을 얼마나 어떻게 간직할 것인가, 내가 갖고 있는 가치관이 과연 한국적인 것이냐 아니면 서구적인 것이냐는 데 구별이 힘든 때도 있고 또 생각해 보지도 못하는 청년들도 있다. 서구적인 것은 합리적이고 과학적이라고 무조건 좋아하면서 한국적인 것은 비합리적이라고 일축하는 경향이 있는가 하면 자기의 이익을 위해 필요한 대로 가치관을 설정한다. 이러한 전환기의 시기에 역사적 괴리감을 경험하고 문화적 정체감에 혼동을 느낄 수 있다. 특히 한국의 전통적 권위주의와 민주적 평등 사상의 물결은 너무나 맞지 않는다. 기성 세대와의 갈등과 그 세대 차이를 통감하지 않을 수 없다. 보수적 태도와 진보주의, 그들의 실과 득, 이 모든 것이 젊은이들이 고민하고 합의점을 찾아야 하는 쟁점이다. 우리나라 대학생들의 사회 변화에 따른 가치관의 변화로 일어나는 갈등을 이시형(1988)은 다음의 세 가지로 분류하였다.

• 권위주의 대 평등주의: 평등 사상의 물결은 권위주의를 구시대적인 유산으로 생각하여 이를 청산하려고 하지만 아무리 민주주의를 내세우는 사람이라도 그 기저에는 권위주의가 내재하고 있다. 놀라운 것은 대학생의 2/3가 자기 자신이 권위주의적인 것으로 자평하고 있다는 사실로 보아(사회과학연구소, 1987) 청년들이 평등주의를 내세우지만 기성 세대뿐 아니라 대학생들 자신도 매우 권위주의적인 성향을 가지고 있다. 따라서 이런 성향은 겉으로 내세우는 평등주의와 내적인 권위주의의 추구 사이에서의 갈등을 예기해 준다.

• 집합주의 대 개인주의: 사회과학연구소 김련조사(1987)에 의하면 반 이상의 대학생들이 개인주의인 것으로 자평하였다는 것이다. 이것은 건전하고 좋은 의미의 개인주의라기보다는 다분히 이기적이고 자기 중심적인 개인주의라고 볼 때

바람직하지 못한 결과로서 법과 규범이 무시되고 자기 자신만의 이익을 추구하려는 이기주의는 여러 가지 사회적·경제적 혼란과 공동체의 유익에 걸함을 초래하여 큰 사회 문제로 등장할 뿐 아니라 내적인 갈등의 원천이 되게 마련이다.

• 인간주의 대 물질주의: 대학생들 자신의 평가로서는 반 이상에서 인간주의라고는 하지만 상당수의 대학생들은 물질주의 사상에 젖어 있고 현실 타협적인 편법주의나 적당주의, 현실도피적인 편의주의 등이 1/3 이상에서 발견되었다. 물질 소유가 개인적 가치 평가의 척도가 됨으로써 물질적 성공주의와 쾌락주의가 범람하며 인간주의적인 이상과 물질만능주의 사이에서 고민하지 않을 수 없다.

4) 人生의 質과 意味

우리 생활이 단순한 생존의 위협에서 벗어나 경제적으로 풍부해질수록 생을 어떻게 하면 잘 살 것인가, 생의 의미가 무엇이나 하는 질적인 문제와 생의 의미가 무엇이나의 의미추가 대두된다. 어떻게 하는 것이 생을 즐기는 것이냐, 어떤 것이 가치 있는 삶이나, 극도로 기계화되고 고도로 기술·전산화함으로써 오는 인간성의 상실을 어떻게 예방 조치하느냐, 무엇이 가장 인간적인 것이냐 등이 젊은이들이 당면한 의문이다. 인간에게 이성적인 것만이 최고인가, 인간의 정열과 미의 추구는 어떻게 얼마나 하여야 하는가, 과학과 예술은 서로 상치되어야만 하는가, 물질적 풍요만이 전부가 아닌 것 같고 심리적·정서적 안정은 어떻게 찾을 것인가. 그러나 대인 관계, 남녀 관계는 어려워져만 간다. 이러한 이슈로 많은 젊은이들은 고민하고 갈등하고 좌절도 해 보고 그리고 어떠한 해결책과 합의점을 찾아 곧 이어질 성인기의 삶을 살아갈 기초를 이루어야 한다.

4. 精神健康 問題의 種類

이상에서 서술한 대학생의 발달 과제와 심리적 갈등을 살펴 보면 대부분의 대학생들이 성장 발달상 일시적으로나마 심리·행동상의 동요와 문제를 경험하리라 짐작할 수 있고 또 마땅히 처

루어야 할 과정이다. 그러나 일부 학생들은 이러한 갈등과 정신적 불안정이 심각하고 자신에게는 고통이 되고 주위 사람들에게 불편을 일으킬 수 있는데 이들은 정신 건강 문제를 가졌다고 할 수 있다. 즉 정신 건강 문제를 질적인 차이보다 양적인 문제로 보는 것이다. 실제 대학생의 심리 상담을 경험한 전문가들에 의하면 상담을 위해 내방한 대부분의 대학생들의 문제점은 정신과적 진단 분류에 의해 진단내리기 어렵다(Bloss, 1979).

우리나라의 경우도 심리 상담 내방자의 대부분은 정신과적 질환 때문이라기보다 다양하고 비교적 가벼운 적응 문제가 주종을 이룬다(곽영숙, 1987, 원호택·김순진, 1988). 예를 들어 곽영숙(1987)이 20 명의 여대생을 상담하였는데 그 중 정신과적으로 뚜렷한 장애를 가졌다고 판명되는 것은 6 명뿐이었고(불안증 2 명, 우울증 3 명, 강박증 1 명), 나머지는 모두 적응 장애의 범주에 속하였다. 따라서 대학생의 정신 건강 문제를 이해하고 다룸에 있어서 정신과적 진단보다는 갈등과 적응 문제의 종류에 따라 분류하는 것이 바람직하나 일부 학생들은 분명 질적으로 두드러지거나, 이의 정도가 심각할 경우 정신의학적 이해와 진료가 필요한 경우가 있으므로 정신의학적 분류에 따라 정신 건강 문제를 다음과 같이 기술하고자 한다.

1) 適應障礙

적응 장애(adjustment disorder)란 생활의 큰 변화가 있을 때 이에 따르는 심리적·신체적 행동 부적응 상태와 이에 따르는 증상을 이야기한다. 대학 입학은 일생의 가장 큰 변화라고도 하겠다. 모든 것이 규격화 되어 있고 입시라는 지상 과제에만 전력하던 고등학교 시절에서 벗어나서 이제 대학교에 들어오면 일상 생활, 공부, 교우 관계, 스승과 제자의 관계 등 모든 면에서 능동적으로 대처해야 할 큰 변화가 일어난다. 학과 선택도 스케줄도 자기가 계획·관리하여야 하는데 이러한 훈련이 되어 있지 않다. 교우 관계라든가 스승과의 관계에 있어서 전혀 다른 차원의 사회성과 마음의 태세가 요구된다. 자유 시간을 활용하는 능력이 전혀 없었던 고등학생 시

절에서 대학교에 들어와서 어떻게 자기 시간을 처리해야 되는가 또 남녀 관계, 데이트나 연애가 허용되므로 이에 대하여 어떠한 태도를 취해야 되는 것인가도 고민이다. 다양한 썸클 활동 기회가 주어지고 이것을 어떻게 이용할 것인가를 몰라서 오히려 당황하는 처지가 되고 있다. 공부·성적 지상주의가 쉽게 없어지지 않아 전공 학과에 얼마나 열심히 할 것인가에 대해 마음을 정하지 못한다. 주위에서 일어나는 학생 운동과 데모에 참여할 것인지 참여하지 않을 것인지에 대한 갈등도 일어나게 된다. 이제까지 매우 통제적이던 부모의 태도가 대학교에 들어감으로써 완전히 자유를 허용해 주는 듯한 착각을 일으키는데 이러한 부모의 태도를 한편으로 환영하면서도 스스로 어떻게 여가를 선용하고 무슨 활동을 할지 당황하게 된다. 드디어 자기가 선택한 학과가 자기가 원하는 것인지에 대한 회의가 따르고 깊은 의구심에 빠진다. 이러한 문제로 대학생들의 상당수는 처음 몇 달간 일시적인 적응의 문제 속에 빠져서 매우 불안정한 상태에 놓여질 수 있다. 곽영숙(1987)의 보고에 의하면 여대생의 주된 갈등과 문제를 완벽성 추구의 문제, 자아정체감의 혼란,性に 대한 갈등, 대인 관계 문제, 부모와의 갈등으로 나누었다.

적응 장애의 증상으로는 일시적 불안과 우울 등 심리적인 증상과 수면 장애, 주의력 부진, 두통, 복통 등의 신체적인 것으로 나타날 수 있다. 단순한 적응 장애의 경우는 그 증상들이 몇 주 내지 수개월 이내에 사라지고 일단 적응이 되면 그런 큰 문제 없이 대학 생활에 적응할 수 있다. 따라서 심리적인 불안이나 행동상의 어떤 어려움이 수개월 이상 지속이 된다면 단순한 적응 장애라기보다는 좀더 만성적인 정신 문제로 간주하여 그 해결책을 모색하여야 한다.

2) 自我正體性 障礙

자아정체성 위기(identity crisis)란 자아정체감, 즉 주체성과 정체 의식이 수립이 되어야 되는 단계에서 이루어지지 않은 상태를 통틀어서 이야기 할 수가 있다. Marcia(1966)는 자아정체감의 수립 상태를 정체감 성취, 유예, 혼란 그리고 조기 폐쇄의 넷으로 분류하였는데 후 삼자의

상태를 정체성 위기 내지 장애라 할 수 있겠다.

자아정체성 유예(identity moratorium)는 대학생이지만 아직도 청소년기의 발달 과제를 이루지 못하고 청소년적인 갈등에 사로잡혀 있는 상태를 이야기한다. 즉 청소년기의 발달 과제인 신체 발달과 신체 변화에 대한 수용과 그 성적 충동의 처리 등이 아직도 문제가 되고 있거나 부모와의 갈등에서 벗어나지 못하고 부모로부터의 정신적인 독립과 해방을 이루지 못하여 그 갈등 속에서 부모와 싸움을 계속하는 상태라 할 수 있다. 이것이 대학교에 와서는 부모와의 직접적인 갈등뿐 아니라 부모의 상징적인 대체물인 선생이나 권위자, 정처가 등에 대한 반항과 저항으로 이어질 수도 있다. 아마도 데모에 참여하는 학생들 중 일부의 심리 상태를 설명하고 그 동기로서 지적이 될 수도 있겠다. 대학생의 상당수는 이러한 부모로부터의 심리적인 독립과 해방이 되어 있지 않은데 그것은 중·고등학생의 생활 전체가 모든 것을 포기하고 입시 위주의 공부에 매여 있음으로써 심리적 발달 과제는 무시되었고 대학생 시절로 미루어져 있기 때문이라고 본다.

두번째 문제로 자아 정체 혼란(identity confusion)이 있는데 이 경우 자아 정체가 전혀 이루어지지 않고 불분명하여 자신이 과연 무엇인지 전혀 감을 못잡는 학생을 얘기한다. 따라서 생활이나 감정, 행동의 기준이 부족하고 나는 과연 무엇인가에 대한 생각이나 생활 목표가 뚜렷하지가 않아 행동적으로도 불분명하고 기준이 없으며 대인 관계나 학업, 사회의 참여 등에 대하여 뚜렷한 가치 기준이 서 있지 않고 방황하는 상태를 얘기할 수 있다. 또 이것이 심한 경우에는 정신병적인 상태와 연결되는 경우를 생각할 수 있다.

세번째 자아 정체성의 문제에는 자아정체성 조기 폐쇄(identity foreclosure)로써 이것은 대학교에 와서 문제가 되는 것보다는 자아 정체가 너무 일찌기 폐쇄됨으로써 더 이상의 자아 발전이 없는 상태를 이야기하는데 중·고등학교 시절에 이미 부모가 자기에게 준 혹은 사회가 요구하는 자기 인간상이 자기 것으로서 그대로 받아들여진 상태라고 할 수 있다. 이러한 정체성 조기 폐

쇄를 가진 대학생은 특별한 문제 없이 지낼지도 모르나 너무 쉽게 순응하고 자기 주장이 없고 아직도 부모나 사회 권위자가 얘기하는 모든 것에 순종적으로 따라가는 맹목적인 순종형이라고도 할 수 있다. 그렇기 때문에 교우 관계나 대인 관계에 있어서 문제성을 가질 수가 있고, 한편 언젠가는 자신의 자아정체성에 대하여 회의론 갖게 되고 이것이 큰 위기로 전환될 수도 있다.

3) 神經症

신경증이라 함은 과거의 노이로제(neurosis)라는 용어나 신경 쇠약(neurasthenia)이라는 용어로 불리어진 것으로 최근에 와서는 신경증이 독립하여 하나의 정신과적 문제로 보지 않고 종류에 따라서 불안 장애, 우울 장애, 강박 장애, 히스테리 등등으로 나누어 생각한다. 대학 연구생활연구소에서 발표한 바에 의하면 177명 중 53명이 '성격 문제'를 가지고 상담을 요청하였는데 그 성격 문제의 내용은 정신과적인 진단에 의하면 상당수가 신경증이라고 할 수 있다.

(1) 불안 장애(anxiety disorder)

불안은 실제적인 위협 대상물이 없는 데도 불구하고 개인적으로 항상 무엇인가 좋지 않은 일, 위험한 일이 생길 듯한 걱정 속에 지내는 상태를 말한다. 따라서 그 원인이 현실적인 위협이나 문제라기보다는 내적인 갈등, 즉 매우 심리적이라고 할 수가 있다. 불안의 원인은 다양한데 첫째로 가장 기본적인 불안의 원인은 분리 불안이다. 이것은 타인으로부터 인정받지 못할까에 대한 걱정, 자신의 가치 기준에 못 미칠까봐 걱정하는 형태로 나타난다. 일반적으로 대학생들은 고등학교까지 부모가 시키는 대로 생활한 착실하고 의존적인 학생들로서 대학교에 들어와서 갑자기 독립적으로 행동해야 되고 주체성을 확립해야 되는 상황에서 실제적으로는 부모에게 의존하지 않을 수 없는 자신을 발견할 때에 매우 불안해 질 수 있다. 분리 불안은 유아기때부터 기본적인 불안의 형태이지만 이것이 나중에 부모로부터의 칭찬받고 싶고 인정받고 싶은 욕구로 변화하며 이것이 자기 자신의 가치관으로 확립됨으로써 그 가치 기준에 미달하지 않을까 하는 불안의 형태로 바뀐, 특히 대학교에 들어와

서 이러한 이상적 자아상에 못미치면 어쩌나 하는 성취 불안이 불안의 가장 흔한 출처가 될 수가 있다. 특히 소위 일류대학 학생일수록 대학교에 들어옴으로써 엘리트들만의 경쟁에서 뒤지지 않을까 걱정하며 또 실제적으로 자기보다 잘하는 사람이 있음을 알게 되고 자신의 부족한 점을 발견할 때 오는 실망과 자신감의 상실은 불안과 우울을 초래한다. 둘째로 억압된 공격성이 표출이 될 때 오는 불안, 세째로 이성과의 관계가 허용되면서 성에 대한 편견이나 갈등 혹은 성에 대하여 억압을 했던 것이 의식에 표면화됨으로써 오는 불안을 들 수 있다. 또 하나 대학생의 심각한 불안의 원인은 앞서 말한 정체성 장애의 일부로 자기 자신의 주체성이나 주체성의 확립이 되어 있지 않은 상황에서 방황하는 자신의 존재의 의미를 느끼지 못하고 자신에 대한 막연한 실존적 불안이 있을 수도 있겠다.

(2) 우울 장애(depression)

우울증은 자신감의 급격한 저하나 자신을 사랑해 주고 관심 주는 사람이 없다고 느꼈을 때, 자신의 장래에 희망을 잃고 도저히 문제를 해결할 수 없다고 느꼈을 때 올 수 있다. 또 이 시기에 좀더 생물학적인 원인에 기반을 둔 우울증이 시작될 수 있어서 의욕의 저하, 수면 장애, 자살 충동, 대인 관계 회피 등의 형태로써 우울이 나타날 수 있다.

(3) 강박 장애(obsessive compulsive disorder)

강박은 어떠한 행동을 되풀이 하거나 어떠한 생각에 사로잡혀 그것이 불합리하다고 생각하면서도 계속적으로 반복하는 상태를 얘기한다. 원인으로 역시 억압된 공격성, 분노, 적개심과 관련된 불안이 내재하고 있고 이를 해결하는 방법으로 강박적 행동과 생각을 되풀이하는 경향이 있다. 원래 성격적으로 완벽주의적이고 결벽증이 심한 사람에게 흔하고 강박 증세는 불안의 표현일 수도 있지만 좀더 심각한 정신병의 초기 증세로도 나타나므로 면밀한 진단과 치료가 필요하다.

(4) 히스테리 전환 반응(hysterical conversion)

히스테리 전환 반응은 정신적 갈등이 신체적

인 증상으로 전환되어 나타나는 경우를 얘기하는데 신경학적인 원인 없이 마비가 일어난다는 가 눈이 보이지 않는 등의 증세로써 대학생 사이에는 그리 흔하지는 않으나, 특히 성에 관해 잘 알지 못하고 편견과 불안이 심한 대학생들 중에 볼 수가 있다.

(5) 대인 공포증(social phobia)

대인 공포증은 여러 사람 앞에서 발표하거나 자신을 드러내는 것이 두려워 피하게 되고 창피하고 체면 상하는 일이 생기면 어쩌나 항상 불안하게 되는 상태다. 잘 아는 사람이나 집안에서는 별 문제없지만 공공의 장소와 여러 사람이 있는 곳에서는 발표를 못하며 따라서 학교 생활이 매우 어려워진다.

4) 性格障礙

성격 장애(personality disorder)는 일시적인 적응 문제나 특정한 불안, 우울 등 심리 문제라기보다는 성격의 일부로서 굳어진 되풀이되는 행동 양상을 보이는 경우를 이야기 한다. 여러 가지가 있지만 그중에 예를 들면 다음과 같다.

- 의존적 성격 장애 : 너무 의존적이어서 자기 주장이 없고 남의 의견을 항상 좇아야 되는 하수인 역할을 하게 되는 그런 대학생으로서 동료간의 리더나 선생님 혹은 아직도 부모에게 의존하지 않고 못배기는 학생을 얘기한다.

- 강박적 성격 장애 : 완벽주의적이고 결벽증이 있으며 융통성이 결여되고 용서할 줄 모르는 재미없는 형의 성격을 말한다.

- 반사회적 성격 장애 : 권위자에 대한 반항적인 태도, 법이나 규율의 무시, 자기 이익만을 생각하고 남의 권위를 존중하지 않는 태도, 필요하면 폭력과 수단을 가리지 않고 자기 이익만을 생각하고 남의 권위를 존중하지 않는 태도, 필요하면 폭력과 수단을 가리지 않고 자기 이익을 추구하는 성격이다. 도덕적 가치 기준이 결여되어 있거나 도덕적인 가치 기준은 알면서도 자기 통제 능력이 결핍되어 있어 자기 이익을 위해서는 규율이나 법 등을 무시하는 성격의 소유자일 수가 있겠다.

- 정신분열양 성격 장애 : 정신분열양 성격 장애는 정신분열이라고는 할 수 없으나 생각의 내

용이나 대인 관계에 있어서 좀 이상한 면이 있고 대인 관계를 맺기 어려워하거나 회피하는, 주로 혼자 지내려 하는 성격의 소유자를 생각할 수가 있다. 그러나 현실 파악 능력이 있어서는 큰 지장을 갖지 않으며 '좀 이상하다', '특이한 면이 있다', '괴짜다' 등으로 표현되는 성격을 가진 사람을 얘기한다.

5) 藥物濫用과 酒精中毒

대학생들과 젊은이들 사이에 술·담배의 복용은 널리 확산되어 있고 최근에는 약물 남용이 증가하고 있다. 약물의 남용은 호기심에 의한 실험적 남용, 친구의 권유에 의한 친교적 남용, 향락을 위한 쾌락 추구형, 자신의 내적 갈등과 긴장을 해소하고자 사용하는 경우, 현실도피적 남용 등 다양한 목적과 원인이 있고 공통적으로 건전한 방법으로 즐거움을 얻을 길이 없고 정신적 문제를 해결하지 못할 때 지속된다고 할 수 있다.

6) 短期反應性 精神病

일시적으로 정신 착란, 혼란, 현실 검증 능력의 저하, 엉뚱한 언동 등을 갑자기 나타냈다가 이를 유발한 유발 인자가 제거되면 정상적으로 돌아오는 그러한 정신병적인 상태를 단기반응성 정신병(brief reactive psychosis)이라고 한다. 여기서 정신병이라 함은 신경증과 틀려서 현실의 왜곡이 있고 생각, 행동·감정 기능의 인격의 와해가 있을 경우를 얘기한다. 대개 어느 대학생이라도 견딜 수 없는 스트레스와 불안, 엄청난 사건이 있을 때 이에 적응이 도저히 불가능한 상태에서 일시적 정신 착란의 상태에 빠질 수가 있다. 이런 반응성 정신병은 다음에 기술할 정신 분열과 질적으로 틀리나 비슷한 증상을 가지므로 진단상 주의를 요한다. 반응성 정신병의 경우 입원, 약물 치료가 필요하며 치료 효과도 좋아서 수개월 이내에 회복되며 후유증은 없는 경우가 많다.

7) 精神分裂

정신 분열(schizophrenia)은 실제 빈도에 있어서는 적은 편이나(1%) 가장 심각한 정신 장

어로 그 시작이 후기 청소년 내지 초기 청년기에 호발한다. 정신 분열은 마음과 생각과 행동이 분열되었다는 뜻으로 쓰여지는데 생각과 행동이 일치하지 않고 행동과 감정의 상태가 일치하지 않는 분열된 상태라는 의미로써 주어진 명명이다. 주증상으로는 대인 관계에 있어서 큰 지장을 초래하여 대인 관계를 회피한다거나 의심한다거나 하는 등의 문제가 있고 자기의 특이한 생각과 이념에 빠져 있어서 혼자만의 세계에 몰입해 있거나 망상에 사로잡히기도 한다. 현실을 왜곡하여 환청, 환시 등의 환각 증상이 있으며 성격의 와해로 인하여 현실 파악 능력이 왜곡되는 상태를 얘기할 수 있다. 흔히들 '머리가 돌았다'든가 '이상하다'는 것으로 표시가 되는데 자신의 망상이나 생각에 빠져 주위 사람으로서는 이해가 안 되는 행동을 많이 보이고 횡설수설하며 생각의 지리멸렬 등 사고 연상의 장애를 볼 수가 있다. 따라서 정신병적인 상태에는 반드시 정신 분열의 가능성을 생각하여 진단이 확정되어야 한다. 정신 분열은 급성 정신 분열과 만성 정신 분열로 나눌 수가 있는데 급성 정신 분열은 정상적인 생활을 하던 젊은이에게서 갑작스럽게 나타나는 경우를 이야기하고 빨리 회복될 수도 있다. 그러나 만성 정신 분열은 서서히 시작되며 그 시작을 알 수 없을 정도로 특이한 행동이나 경우에 맞지 않는 행동, 이상한 생각 등을 보이면서 서서히 나빠지는 경우다. 치료로는 입원 치료를 요하는데 약물 치료와 정신과적인 면담 치료가 주종을 이룬다. 문제는 정신 분열의 초기 증상이 불안, 우울 등 가벼운 신경증이나 정체성 장애 등과 비슷한 증상으로 나타나는 경우, 정신병에 대한 편견 때문에 그 발견이 늦어지고 치료가 늦어지는 경우가 많다.

8) 自殺

정신 건강의 가장 큰 비극은 자살(suicide)이라 할 수 있다. 자살의 원인은 견딜 수 없는 현실의 압력과 스트레스, 해소할 길 없는 심한 갈등, 지속되는 우울증, 정신 분열의 초기 단계에서 느끼는 인격 와해에 대한 극심한 불안, 학문적 실패, 사랑의 실패와 배신 등 다양하다. 공통적으로 자신의 힘으로는 어쩔 수 없고(help-

less), 희망이 보이지 않으며(hopeless) 그리고 도움을 받을 수 있는 사람이 없을 때 문제 해결과 현실 도피의 방법으로 행해진다.

5. 大學生 精神問題의 治療

정신 건강 문제는 그 종류와 심각성에 차이가 많아서 정도에 따른 치료가 필요하다.

1) 예방적인 측면

정신 건강의 문제를 치료하기 이전에 대학생들의 입학과 함께 대학생의 정신 건강에 대한 위험성을 미리 예측하고 이에 대한 예방 조치가 있어야 되리라고 본다. 단순히 관례적인 신입생 오리엔테이션이나 학업 위주의 적응만 도와줄 것이 아니라 심리적·개인적인 성장의 문제를 예측하여 다양한 교양 강좌와 선택 과목이나 필수 과목에 대학생 심리 발달, 인격 발달에 대한 강좌가 있어야 한다. 또한 대학내에 상담소, 생활연구소 등의 시설은 물론 상담 요원 교수가 충분히 확보됨으로써 학생들이 작은 문제라도 미리 상담을 통하여 해소할 수 있는 제도가 마련되어야 한다. 학과내에서도 학과 지도뿐 아니라 대학생들의 학교 적응, 장래 직업과 사회 참여에 대한 조언과 상담이 필요하다.

2) 상담소와 생활연구소의 설치

각 대학마다 명실공히 원하는 학생에게 성격적인 문제, 심리적인 문제, 교우 관계 지도 등의 상담 기구가 설립되어 모든 대학생들이 지향 없이 상담을 받을 수 있는 여건을 마련하여야 하며 대학 생활의 부적응으로 인한 심리적인 불편함, 불안, 우울 등을 다루어야 한다.

3) 치료 시설 내지 의뢰 체계의 확립

대학교 안에 상담 이외에 의학적 정신 치료나

정신 약물 치료가 필요한 학생들을 위하여 적어도 이들을 의뢰할 수 있는 치료 시설이나 보건 진료소, 병원이 있어야 하며 치료가 경제적으로나 심리적으로 부담없이 행해질 수 있는 제도적인 배려가 필요하다.

6. 結 論

대학생은 '더 이상' 청소년도 아니고 '아직은' 완전한 성인도 아닌 발달적 전환기에 놓여 있는 가장 건강하고 왕성한 생동력을 지닌 듯하면서도 가장 예민하고 가장 갈등이 많다. 따라서 정신의학적으로 매우 위험한 시기에 있다. 대학생은 청소년기에 못다한 자아정체성 확립의 마무리 작업을 성공리에 치루고 자신의 전공에 몰두하여 사회에서의 역할과 직업적 경륜을 확정하여야 하고 남녀간의 성 관계와 애정을 경험함으로써 장차 결혼을 준비하여야 한다. 이러한 발달 과제를 수행하는 데에서 오는 여러 가지 갈등과 적응 문제가 많은 학생들에게 가벼운 정신 건강 문제로 대두되고 일부 학생에게는 자아정체성 장애, 불안, 우울, 약물 남용, 반응성 정신병, 정신 분열, 자살 등이 심각한 정신 문제로 나타나 학업의 지속이 어려워진다. 아무리 성적이 우수하고 전공에 뛰어난 학생이라도 정신 건강에 이상이 생기면 그 학생은 학업을 마치기 어려울 뿐 아니라 사회에 나아가서도 적응이 어려움은 자명하다. 따라서 이 나라를 이끌어갈 대학생들의 자기 완성과 학문적 정립 그리고 사회인으로서 성공적 이행을 위하여는 대학 생활과 교과과정에서 대학생의 심리 발달과 대인 관계에 관한 강좌와 정신 건강을 증대하기 위한 과외 활동이 제도적으로 마련되어야 하겠고 대학내에 심리·정신 문제를 다루어 줄 심리 상담·정신 치료 서비스와 시설이 반드시 필요하다고 하겠다. *

(紙面 관계상 參考文獻은 생략합니다)