

제 2 장

나는 누구인가?

1. 자아정체감이란?
2. 청년기는 정체감 위기인가?
3. 자아정체감의 발달
 - 1) Erikson의 자아정체감 발달론
 - 2) Marcia의 네 가지 정체감 발달지위
 - 3) 청년기에서 성인기로의 이행
4. 한국 청소년들의 정체감 발달은?
5. 정체감 위기를 어떻게 극복할까?



청년기란 자기에 대한 새로운 탐색기이다.
우리는 매듭을 풀면서 인생이란 밧줄을 알게 된다.

- A. Allport -

공자는 논어(論語)의 위정편(爲政篇)에서 “나는 열다섯에 학문에 뜻을 두었고, 서른 살에 자립했고, 마흔 살에 현혹되지 않았고, 쉰 살에 천명을 알았고, 예순 살엔 남의 말을 들어도 귀에 거슬림이 없고, 일흔 살에는 마음 내키는 대로 쫓아도 법도를 넘어서지 않았다...”라고 자신의 인생을 회고했다. 이처럼 우리는 인생의 시기 시기마다 풀어야 할 매듭이 있고, 그 매듭을 풀면서 인생이란 것을 알게 된다. 그러면 청년기에 우리가 풀어야 할 매듭은 무엇인가?

D. Levinson은 청년들의 주요 발달과제는 “꿈을 형성하고 성인생활을 위한 첫 인생구조를 설계할 준비를 하는 것”이라고 했다. 또한 A. Allport는 청년기를 “자기에 대한 새로운 탐색기”라고 했으며, E. Erikson은 청년기를 “정체감 위기”라 하고 있다. 이제 청년들은 부모로부터 분리되어서 독립된 자신의 삶을 설계하기 위한 꿈을 형성해야 하고, 인생의 주요한 선택들(직업, 결혼)을 눈앞에 두고 있다. 이를 위해 청년들은 지금까지 무심코 살아왔던 내 자신을 돌아보고 “내가 누구인가?” 하고 물으며 새로운 자기탐색에 나서게 된다. 이 과정은 평온할 수만은 없으며, 갈등과 혼돈의 위기가 찾아오는 것은 아마도 자연스러운 일일지 모른다. 심한 폭풍이 지나면 잔잔한 물결이 밀려오듯이, 우리는 갈등과 방황 속에서 내가 어떤 사람인지, 무엇을 할 수 있는지, 그리고 내가 어떻게 살아가야 할 것인지를 진지하게 생각하면서 “정체감 형성”이라는 청년기에 당면한 인생의 매듭을 풀어나가게 될 것이다.

1. 자아정체감이란?

자아정체감(ego identity)이란 무엇인가? 일생에 걸친 자아의 발달에 통찰력을 제공한 E. Erikson의 정의를 살펴보자. 그는 개인의 정체감을 심리·사회적 정체감(psycho-social identity)과 개별적 정체감

(individual identity)으로 구별하고 있다. 여기서 심리·사회적 정체감이란 개인이 속하고 있는 집단에 대한 귀속감이나 일체감을 의미하는 정체감의 객관적인 측면이다. 즉 이것은 “나는 한국 사람이다” 하는 민족적 주체의식으로 표현되기도 하고, “나는 ○○대학의 학생이다” 하는 소속감으로 표출되기도 하는 집단적 정체의식이다. 이에 비해 개별적 정체감이란 이러한 집단적 정체의식 속에서도, “나는 남들과는 다른 고유한 존재이다”라고 의식하는 정체감의 주관적 측면이다(서봉연, 1988a).

이러한 개별적 정체감은 어떻게 형성되는가? 우리는 시간이 흐르거나 상황이 바뀌어도 내 자신이 동일한 존재라는 자기 동질성(self-sameness)과 자기 연속성(self-continuity)을 가지고 있다. 즉 어린 시절이나 지금이나 항상 “나 김복동은 이러이러한 사람이다”라는 자기 존재의식이 있다. 이러한 자기의식을 **개인적 정체감**(personal identity)이라고 하는데, 이것은 우리에게 안정감의 근원이 된다. 그러나 우리가 어린 시절을 보내고 사춘기 청소년이 되고, 그리고 입시지옥을 뚫고 대학생이 되는 과정에서 “어린 시절의 나”에 대한 자기의식을 모두 유지하기는 어렵다. 특히 대학이라는 새로운 사회에서는 부딪쳐오는 자극과 정보가 생소할 뿐만 아니라, 변화에 대한 도전이 있을 수 있다. 이처럼 변화하는 세계 속에서 우리는 새롭게 다가오는 외적 자극들, 도덕적 가치들, 내면의 충동과 욕구들을 수용하여 “나는 누구인지?”에 대한 인식을 재조정할 필요가 생기게 된다.



청년기의 자아정체감 위기는 자신의 정체를 재정립하기 위한 고투이다.

이러한 과정을 통해서 우리는 자기 동질성과 연속성을 유지하면서도, 나는 남들과 다른 고유한 존재라는 전체감(feeling of wholeness) 내지는 통합감(integrity)을 얻게 되는데, 이를 **자아정체감**(ego identity)이라고 한다. 즉 자아정체감 속에는 개인을 과거·현재·미래로 연결해주는 연속성과 동질성뿐 아니라, 개인을 타인과 구별해 주는 독특성도 내포되어 있다(Mussen et al., 1974). 이런 의미에서 자아정체감은 개인적 정체감을 포함한 더욱 포괄적인 개념이다. 그래서 어떤 학자

들(Marcia, 1966; Dignan, 1965)은 자아정체감을 개인이 사회적 상호작용 속에서 다양한 충동과 욕구, 능력, 역할, 가치 등을 통합해서 추출한 자기구조(self-structure), 혹은 자기참조적 심상(self-referent images)이라고도 한다.

2. 청년기는 정체감 위기인가?

도대체 무엇을 위해 어떠한 방법으로 살아가야 하는 것인지 갈피를 잡을 수 없는 시기가 또다시 다가왔다. 엄마 손을 잡고 시장 통에 나왔다가 길을 잃어버렸던 다섯 살 어린 시절이 떠오르게 되었다. 눈앞으로 오고가는 수많은 무릎들을 바라보며 마냥 울어대고만 있던 그 어린 시절이... 길을 찾아 움직일 수조차 없었던 무서웠던 추억이... 무엇이 옳고 그른 행동인지 내가 신뢰했던 사람들의 믿을 수 없는 행동들과 그리고 그들에 대해 내가 가지게 되는 분노의 감정이 나를 휘감아 올랐다. 분노의 발동과 함께 삶을 살아가는 기준이 사라져 버렸다는 공포, 그리고 인간이 가지기에 너무도 거대한 분노가 나를 지배하는 감정이 되어 버렸다는 공포감에 손가락하나 움직이기 힘든 상태에 빠지게 되었다.

어두운 그림자가 내 머릿속을 다시 한번 휘감아 버렸다. 온 몸이 부서질 듯 피로해지지 않으면 잠을 이룰 수조차 없었다. 아버지에 대한 분노, 그녀에 대한 의구심, 뒤죽박죽 엉켜버린 사고들, 힘이 부치는 것을 느꼈다. 문제에 대한 판단을 내리기 위해 친구들과 이야기를 나누고 닦치는 대로 책을 읽어 내려갔다. 정체되어 움직이지 않는 감정을 해소하기 위해 밤이면 잠도 자지 않고 영화를 보거나 일본 드라마를 보면서 막혀있는 가슴을 뚫어보려고 노력했다.

- 사례 1 -

위의 <사례 1>은 가정의 갑작스런 붕괴, 이성관계에서의 갈등 이런 인생사건들의 와중에서 심한 정체감의 위기를 겪고 있는 한 대학생의 혼란과 고통스런 위기경험을 묘사하고 있다. 청년기라는 인생의 전환기에 개인적인 사건이 겹치면서 위기감이 가중된 경우라고 볼 수 있

다. 그러나 정상적인 발달과정에서도, 청년기란 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 많은 변화가 일어나고 부딪쳐오는 요구가 많다. 그리고 머지않아 미래를 위한 삶의 주요한 선택과 결정을 내려야 하는 시점에 임박해 있다.

그래서 흔히 젊은 청년들은 지금까지 별다른 생각 없이 살아온 자신의 모습을 되돌아보며, 의문과 회의를 느끼기도 하고, 앞으로 어떤 모습으로 인생을 살아갈 것인지를 고민하면서 방황과 갈등에 빠지기도 한다. 이제 이들에겐 지금까지 지내온 자기 상, 역할, 능력, 가치들에 대해 심각한 회의와 갈등이 싹트게 된다. 이때 청년들의 내면에서 울려나오는 목소리들은 대략 다음과 같은 물음들이다. “나는 누구인가?” “나의 성격, 외모, 재능, 가치관은?” “남들 눈에 나는 어떻게 비칠까?” “과연 나는 무엇을 해낼 수 있으며, 미래에 어떻게 살아야 할까?” “지금 나는 어디로 가고 있는가?”

이 시기에 청년들이 경험하는 정체성의 위기는 직업, 결혼, 성 의식, 종교, 우정, 가치관 등 다양한 측면에서 나타난다. 즉 나는 어떤 종류의 직업을 원하는가? 나는 배우자로 어떤 사람을 좋아하는가? 남자와 여자란 도대체 어떤 존재인가? 내가 지향하는 도덕적, 정치적, 종교적 가치는? 나의 친구들과의 관계는? 이러한 물음들과 함께 청년들은 정신적인 방황을 하게 되고 새로운 자기탐색이 시작된다.



나는 누구인가?

이러한 갈등과 방황 속에서, 자기존재에 대한 확신과 자기가 인생에서 무엇을 할 것인지에 대한 마음의 결정이 내려지기 전까지는, 흔히 청년들은 고립감, 무력감, 우울감, 생의 무가치함에 빠져드는 경우가 있다. E. Erikson이 청년기를 “**정체감의 위기(identity crisis)**”라고 칭한 것은 바로 이런 이유에서이다. 그러나 이러한 정신적인 갈등과 고통은 병리적인 현상이라기보다는 자신을 새롭게 재정립하기 위한 자아와 세계 사이의 힘겨운 싸움이라 할 수 있다. 즉 “위기(危機)”라는 용어 자체가 위험(危)과 기회(機)라는 의미를 함께 내포하고 있듯이, 청년의 방황과 탐색은 자신의 존재를 새롭게 확인하고 자신의 정

체를 재정립해서 새로운 미래의 인생을 준비하기 위한 노력의 일환이라 보아야 할 것이다.

그래서 E. Erikson은 청년기를 **심리·사회적 집행유예기**(psycho-social moratorium)라고도 했다. 즉 청년들에게 성인의 책임과 역할을 지연시켜 주고, 앞으로 나는 어떻게 살아가야 할 것인지, 자신의 삶의 양식(life style)을 탐색하도록 허용하는 기간이라는 것이다. 대부분의 문화사회에서 이러한 유예기는 일부 청년들에게 고등교육의 형태로 제시되고 있다. 우리는 대학시절 방황과 갈등 속에서 뚜렷한 선택이나 결정을 내릴 수 없을 때, 잠시 결정적인 관여를 보류하고 여행을 떠나거나 해외연수 혹은 휴학을 하기도 한다. 또는 군대에 입대해서 극한 상황 속에 자신을 부딪쳐보기도 한다.

그러면 왜 청소년기에 정체감 위기가 심화되는가? 청소년기에 와서 자아 정체감의 위기가 심각하게 야기되는 이유에 대해서는 다양하게 논의되고 있다. 우선 청소년기의 폭발적인 신체·성적인 성장이 하나의 이유라는 주장이 있다. 즉 급격한 신체·성적인 성숙은 심리 역동적인 불균형을 초래할 수 있는데, 갑자기 커진 본능적인 힘(Id), 이를 조절해야 할 자아(Ego) 사이의 갈등으로 불가피하게 자아에 대한 의문과 회의가 일어난다는 것이다. 이러한 주장은 주로 정신분석학자들의 견해인데, 이때 청소년들은 그 동안 잠재해 있거나 일시적으로 승화된 심리·성적 충동으로 인해, **남근기적 갈등**(oedipal conflict)을 재현하기도 한다고 한다(서봉연, 1988a).

한편 청소년의 신체·성적 성숙은 내적 불균형뿐 아니라 외적인 자극도 유발시킨다. 즉 가족이나 사회는 청소년들의 체격을 보고 외적인 성숙에 걸맞는 책임과 역할, 행동을 은연중에 바라나, 아직 청소년들은 경제적 자립 능력없이 부모에게 의존하고 있는 아이도 어른도 아닌 어정쩡한 입장에 있다. 그래서 이 시기에 가정과 사회가 청년들에게 기대하는 요구는 상당히 상충적이다. 예컨대 가정과 사회는 청소년들



어정쩡한 입장

로 하여금 성인의 역할과 책임을 유보시켜 주고 장래의 삶의 양식을 탐색하도록 고무하면서, 이들이 사회, 정치적인 문제에 직접적으로 관여하는 것을 제약한다. 그러나 한편으론 젊은 청년들이 어서 빨리 성인다운 책임과 역할을 수행하기를 자극하면서 가정사나 사회문제에 좀더 관심을 보이고 제 몫을 하기를 바란다(서봉연, 1988a). 이러한 모순된 상황에서 청년들은 “내 위치는 어디이며, 나는 어떻게 처신해야 할까?” 하는 역할 규정의 문제로 고민하지 않을 수 없게 된다.

그러나 무엇보다 청년후기의 혼란과 방향은 지금까지 자신을 지탱해 온 동일시(identification)의 내용들이 일부 쓸모가 없어지기 때문이다. 즉 우리들은 성장과정에서 자신이 중요하게 생각한 사람들의 행동이나 태도, 사고방식, 가치를 동일시하여 내면화했으며, 이러한 내적 준거체계에 따라 나를 정의하고 나의 행동을 평가해 왔다. 그러나 청년기가 되면 많은 자극과 변화가 밀어닥치면서 지금까지 자신을 지탱시켜 온 이러한 동일시의 내용들로는 더 이상 자신을 정의하고 지탱할 수 없게 된다. 예를 들면, 중·고등학교 시절 우수한 성적으로 인해 자신이 항상 모범적이고 유능한 사람이라고 생각했던 사람이 대학 생활의 새로운 자극과 변화 속에서 그러한 자아상을 유지하기란 지극히 어렵게 된다. 그는 지금까지 자신을 지탱해 온 동일시의 내용들 중에서 버릴 것은 버리고 유지할 것은 유지하면서, 또 일부는 새로운 것들로 대체함으로써 자신을 새롭게 재통합해 나가야 한다.

또한 청년후기는 인생에서 중요한 선택과 결정이 임박한 시기이다. 즉 앞으로 나는 어떤 직업통로를 걸어가야 할지? 누구와 함께 일생을 함께 해야 할지? 군대는 언제쯤 갈까? 지금까지 막연하고 느슨하게만 미루어왔던 문제들이 이제 바로 눈앞에 다가오고 있다. 그러나 지금까지 쌓아온 경험과 지식, 자신에 대한 정보로는 확신을 가지고 어떤 판단을 내리고 결정하기에는 역부족이다. 그렇다고 이런 문제들을 한 없이 미룰 수만은 없다. 아마도 인간발달에서 가장 역설적인 것은 현명한 선택과 결정을 위한 자기이해력과 판단력이 갖추어지기 전에 인

생의 주요한 선택들을 해야 하는 것일 것이다. 이러한 시점에서 청년들이 자기탐색을 위한 고민을 하고 자신이 처한 상황과 가능성을 점검해 보는 것은 매우 당연한 일이다.

이 모든 자기탐색과 방향, 갈등을 가능하게 하는 것은 청년들의 고도로 발달된 인지적 능력이다. 논리적 사고와 추상적 사고의 발달로 인해, 이제 청소년의 사고는 현실적인 구속을 벗어나 과거-현재-미래로 확장되며 가능성의 세계를 상상해 본다. 즉 자신이 살아온 과거를 되돌아보고, 또 자신이 살아갈 미래를 상상해 보면서, 자신의 위치, 역할, 능력, 가치 등을 보다 논리적으로 검토하고 재규정할 수 있게 된다.

3. 자아정체감의 발달

“나는 누구인가?” 하는 자아인식은 2세경 거울 속에 비친 자신의 모습을 알아차리고 “저게 나 김갑돌이야” 하는 자아상을 형성하면서부터 시작된다. 이러한 자아인식은 전 생애를 통해 부모, 형제, 친구 등 주요 인물들과의 상호작용 속에서 형성되고 발달한다. 즉 개인을 둘러싸고 있는 주요 인물들은 일종의 사회적 거울이며, 개인의 자아개념이나 자존심은 이 거울을 통해 반영된 자신에 대한 이미지이자 평가인 것이다.

나이가 들면서 자아의 발달은 신체적 자아에서 심리적 자아로 이행된다. 예컨대 유아기 어린 아이에게 “너 누구니?” 하고 물으면, “나 눈이 예뻐” 혹은 “나 곰돌이 인형 있어” 하고 신체적 특성이나 소유물로 자기를 묘사하지만, 아동이나 청소년들은 “난 혼자 있는 걸 좋아해” 라고 심리적 차원에서 자기를 정의한다. 이러한 자아의 발달은 인생 초기에는 무의식적 수준에서 일어난다. 즉 어린 아동들은 자신의 신체적 특징, 능력, 욕구, 주요 인물에 대한 동일시 내용들을 무의식적으

로 통합해서 “나”라는 자아상을 갖게 된다. 그러나 청소년기에 이르면 이러한 자아의 발달은 의식적인 수준에서 진행된다.

1) Erikson의 자아정체감 발달론



Erik Erikson

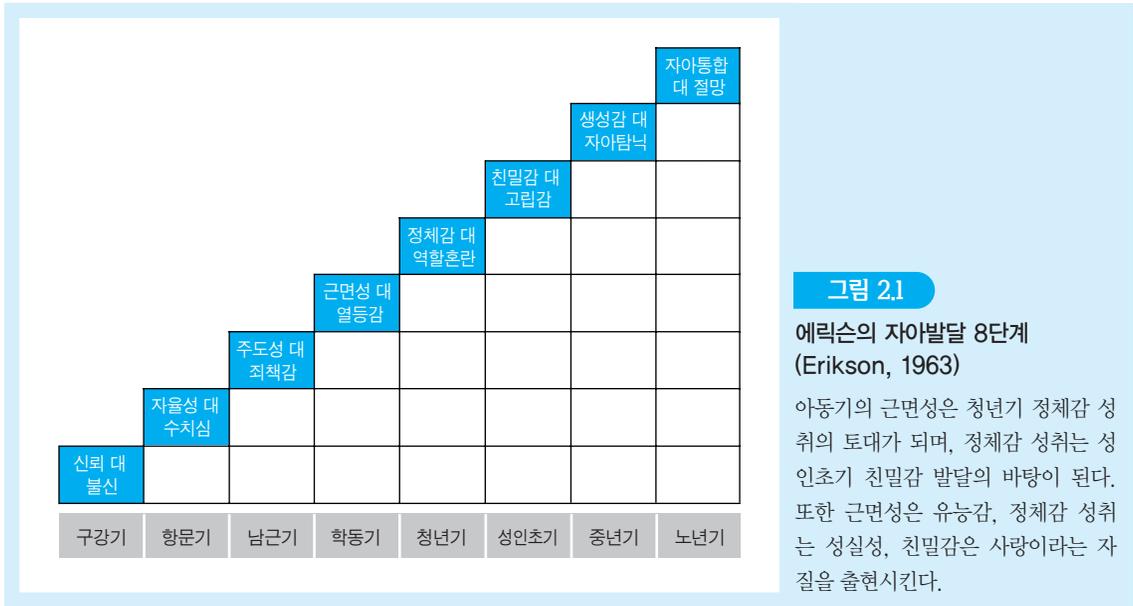
E. Erikson은 자아의 발달은 전 생애를 통해 계속되지만, 제2의 인생을 준비하는 청소년기는 자아정체감 형성에 대단히 주요한 시기라고 했다. 그는 자아정체감의 발달이란 내적인 성숙과 사회·문화적 요인의 상호작용에 의해 발달한다고 보았다. 여기서 내적 성숙이란 함은 생물학적 성숙은 물론, 그가 제시한 자아발달 8단계에서 각 단계마다 획득된 개인적 자질들—신뢰감, 자율성, 근면성 등—을 의미한다. 그가 주장한 점성설과 양극설을 통해 청년기의 자아정체감 발달을 좀더 이해해보자.

점성설 Erikson은 전 생애의 자아발달을 8단계로 나누고 각 단계마다 개인이 당면할 발달과제들을 제시하고 있다(그림 2.1). 그리고 그 발달과정은 **점성적 원리**(epigenetic principle)에 의해 진행된다고 주장하였다. 여기서 “점성적”이란 말의 어원을 보면, “epi”는 “위에(upon)”, “genesis”는 “출현(emergence)”이라는 의미를 함축하고 있다. 즉 점성적 원리란 “발달은 성장체의 기본계획과 발달의 이정표에 따라 진행된다. 먼저 발달된 부분을 바탕으로 그 다음의 발달이 이루어진다”는 것을 뜻한다(서봉연, 1988a).



자아발달의 점성적 원리

그러나 이전의 발달은 이후 발달을 위한 필요조건일 뿐이지 결코 충분조건은 아니다. 예를 들면 청소년기에 정체감 형성이 순조로우려면 아동기까지의 원만한 발달—신뢰감, 자율성, 솔선성, 근면성 획득—이 필수적이지만, 그렇다고 반드시 청소년기에 성공적으로 정체감 성취상태에 이른다는 보장은 없다. 그 이유는 인생의 시기 시기마다 풀어야 할 매듭(발달과제)이 우리를 기다리고 있기 때문이다. 다행



히 제때에 매듭을 풀고 나가면 그 이후의 발달이 순조롭지만, 만약에 그것을 풀지 못했을 경우 앞뒤 매듭이 엉켜서 다음 발달에 지장을 줄 수도 있다. 실제로 청년기의 정체감 성취수준은 성인초기의 친밀감 형성과 상관이 있음이 입증되고 있다(박아청, 1994).

양극설 그는 또한 각 단계마다 나타나는 자아발달의 양상을 대비적으로 제시하고 있다. 즉 개인이 당면한 발달과제의 수행여부에 따라 그의 자아발달은 긍정적 혹은 부정적인 양극적 양상으로 나타날 수 있다는 것이다. 이것은 곧 각 발달단계는 발달적 위기를 잠재적으로 내포하고 있으며, 그 시기에 당면한 과제를 해결해야할 민감한 시기라는 것을 의미한다. 그가 청년기의 주요 발달과제를 “정체감 형성”이라 하고, 동시에 이 시기를 “정체감 위기”라고 말한 것은 이런 이유에서이다.

정체감 위기의 와중에서 청년들은 자신의 존재에 대한 확신이나 믿음을 갖고 있지 못할 뿐만 아니라, 아직 직업적 정체성을 확고히 수립

하기 어렵기 때문에 자칫 역할혼란(role confusion)에 빠져 방황할 수가 있다. 이런 혼란 속에서 일부 청소년들은 어떤 집단이나 대중적 인물을 과잉-동일시하거나, 혹은 정치적 이데올로기나 종교적 교리에 동조하여 집단정체의식 속에서 일시적으로 자신을 지탱하기도 한다. 이럴 때 청년들은 내-집단 외-집단을 형성하여 외-집단에 대해서는 지나칠 정도로 배타적이고 편협함을 보일 수도 있다.

또한 자신의 혼란스런 자아상을 타인에게 투사함으로써 거기서 반영된 것을 보고 자신의 정체성을 정의하려는 시도를 하는 경우가 있다. Erikson은 어떤 의미에서 청소년의 사랑은 이런 시도의 일환으로 볼 수 있으며, 이들의 사랑이 상당부분 대화로 이루어져 있는 것은 바로 이런 이유 때문이라 하고 있다(윤진·김인경 역, 1988). 즉 청소년들은 이성과의 교제를 통해, 자신의 진정한 감정, 서로를 보는 관점, 미래계획과 희망, 기대 등을 이야기함으로써 “내가 누구인지”를 발견하려고 한다.

이러한 방황과 갈등 속에서 “나는 누구이며 이리이러한 일을 할 수 있는 사람이다” 그리고 “나의 인생목표는 무엇이며, 나는 이런 방향으로 삶을 살아가야 되겠다”는 확신을 얻었을 때, 청년은 자기탐색의 성과를 어느 정도 달성하게 된다. 이제 그는 **자아정체감 성취**(identity achievement) 상태에 이르게 된 것이다. 자아정체감 성취에 이른 청년들에게서는 내적인 자신감과 통합감을 엿볼 수 있다. 이러한 자신감과 통합감은 “나”에 대한 자가지각과 타인지각이 일치할 때 가능한데, 즉 남들도 나를 내가 생각한대로 알아줄 것이라는 확신이 인간 상호간의 피드백에 의해서 입증될 때이다. 그러나 개인이 추구하고자 하는 것이 그가 몸담고 있는 사회·문화 속에서 주요한 가치로 인정받지 못할 때, 그것은 긍정적이고 지속적인 정체감의 일부가 되기는 어렵다.

E. Erikson은 자아정체감을 통합할 수 있는 청소년들의 자질을 이

렇게 말하고 있다. “자아정체감의 통행이란 아동기의 동일시 내용을 증향한 것 이상이다. 이 모든 동일시의 내용들을 리비도(Libido)의 부침(浮沈), 선천적으로 발달된 소양, 그리고 사회적 역할 속에 부여된 기회와 함께 통행하는 것은 축적된 자아의 능력이다”(윤진·김인경 역, 1988). 이처럼 통합된 자아정체감을 소유한 자는 남들과 다른 개인적 특성들을 조화롭게 통합해 나가려는 의지와 능력을 지니고 있으며, 시간의 흐름과 경험의 변화 속에서도 자신을 일관성 있게 지각한다. 즉 방황과 탐색 속에서 “나는 이런 사람이다”하는 강한 정체의식을 형성 발달시켜나가는 것은 개인이 지닌 자아의 자질(ego quality)이라는 것이다.

대체로 정체감 성취상태에 이른 청년들은 **성실성(fidelity)**이 생긴다. 이것은 사회의 가치체계, 윤리, 관습을 수용하고 지키려는 자질이다. 예컨대 청소년들은 이상적인 가족, 문화, 종교, 사회를 추구하나, 이상과 현실 사이의 모순을 발견했을 때 상당한 혼란과 저항을 경험하게 된다. 그러나 사회의 가치체계에 불가피하게 모순이 있음에도 그 사회의 윤리와 관습, 이데올로기—한 문화의 사회적, 정치적, 종교적 사고를 반영하는 일련의 무의식적 가치와 전제—를 수용하고 이를 지키려 할 때, 이제 청년은 성실성을 발달시킨 것이다(이훈구 역, 1984).

그러나 유예기간 동안 관여의 대상이 너무 많고 실험적인 시도가 너무 빈번할 때, 청년들은 자신이 무엇을 해야 할지 뚜렷이 알 수 없는 역할확산(role diffusion) 상태에 빠지게 된다. 그리고 청년기 내내 “내가 누구인지?” 자기존재에 대한 확신이 서지 않고, “나는 무엇을 해야 할지?” 장래 추구해 나갈 길이 모호할 때, 청년은 **자아정체감 혼란(identity confusion)** 상태에 처하게 된다. 이렇게 되면 무력감, 소외감을 경험하게 되고 더 이상 직업적 추구를 하려하지 않으며, 자아개념이 부정적으로 형성될 우려가 있다(서봉연, 1988).



이상을 추구하는 청년

2) Marcia의 네 가지 정체감 발달지위

J. Marcia(1966; 1980)는 반-구조적 면접법을 이용하여, 직업에 대한 확고한 신념, 종교적 이념, 정치적 가치관, 성적지향 등의 차원에서 대학생들이 어느 정도 정체성을 발달시키고 있는지를 탐색해 보았다. 그녀는 **위기**(crisis)와 **관여**(commitment)의 두 차원에 근거하여, 청년들의 정체감 발달지위(status)를 네 범주—정체감 성취, 정체감 유실, 정체감 유예, 정체감 확산—로 구분하고 있다. 여기서 위기란 직업선택이나 가치관 등의 문제로 심각하게 고민과 갈등, 방황을 하면서 진지하게 자기탐색을 하고 있는 경우이다. 그리고 관여란 직업선택, 가치, 이념 등에 대한 방향이나 우선순위가 비교적 확고하게 설정되어 있고, 실제로 그것을 성취하는 데 필요한 적절한 활동에 적극적으로 참여하고 있는 경우이다. 그녀가 제시한 대학생들의 네 가지 정체감 발달지위는 다음과 같다.

정체감 성취(identity achievement) 이 발달지위에 있는 사람들은 위기와 관여를 모두 경험한 사람들이다. 즉 이들은 어린 시절부터 가지고 있던 이상, 가치, 동일시의 내용들과 새로 부딪친 정보와 자극들 사이에서 진지하게 고민과 갈등을 한 위기의 순간들을 실제로 겪은 경험이 있다. 그리고 나서 새로운 대안들을 신중히 탐색해보고 자신을 재정립해서 직업적 방향, 가치와 이념 등에 대한 선택과 결정을 한 후, 이를 실현하는 데 필요한 활동에 참여하고 있는 경우이다.

정체감 유실(identity foreclosure) 여기에 속한 사람들은 자기탐색을 위한 위기를 경험한 적은 없으나, 이미 어떤 대안을 설정해서 관여하고 있는 경우이다. 즉 이들은 직업적 추구나 가치관, 이념 등에 대해 확실한 선택과 우선순위가 설정되어 있으나, 이러한 결정은 부모나 타인의 권유를 그대로 따른 것이기 때문에 자신이 이런 문제들에 대

표 2.1 Marcia의 네 가지 정체감 발달지위

정체감 발달지위	위기	관여
정체감 성취	○	○
정체감 유실	×	○
정체감 유예	○	×
정체감 확산	×	×

해 심각하게 고민하고 갈등해 본 경험이 없다.

정체감 유예(identity moratorium) 아직 자기탐색을 위한 위기의 와중에 있으며, 어떤 뚜렷한 대안을 설정해서 관여하고 있지는 않은 경우이다. 즉 이들은 직업, 결혼, 가치관, 삶의 방향 등 다양한 문제들에 대해 고민과 갈등을 하고 가능한 대안을 찾기 위해 방황하고 있으나, 아직 확실한 결정과 선택을 해서 적절한 활동에 개입하고 있지는 않다.

정체감 확산(identity diffusion) 여기에 속한 사람들은 위기도, 관여도 경험해 본 적이 없다. 말하자면 직업적 추구, 종교적, 정치적 이념이나 가치에 대해 의문과 갈등을 느끼지도 않을 뿐더러, 인생의 방향이나 목표에 대해 진지하게 탐색해보려는 동기도 없이 여기저기 참여했다가 쉽게 중단해 버리는 경우이다(표 2.1).

Marcia는 위의 네 범주에 속한 대학생들이 상당히 다른 행동특성을 보였다고 한다. 예컨대 정체감 성취지위에 있는 청년들은 실제로 야망 수준이 높고 스트레스가 심한 상황에서도 지적 수행 수준이 높았으며, 부정적 평가에도 자존심이 덜 상하고 권위주의적 가치에 덜 복종적이었다. 정체감 유예지위의 청년들도 이와 유사한 행동특성을 보였다고 한다.

이에 비해 정체감 유실지위에 있는 청년들은 권위주의적 가치를 중

요시 여겼고 자신에 대한 부정적 평가에 심적인 타격이 컸다. 그리고 스트레스 상황에서는 지적과제의 수행이 저조하였으며, 실패에 대해 비현실적인 태도를 보였다. 또한 정체감 확산지위의 청년들 역시 유사한 특성을 보이긴 했으나, Erikson의 정체감 혼란상태와는 약간 다른 특성이 나타났다. 즉 정체감 확산의 한 쪽 끝에는 분열형이 있었으나, 다른 쪽 끝에는 플레이보이형이 있었는데 이 중에는 대학생활에 비교적 적응을 잘하는 사람들도 있었다.

3) 청년기에서 성인기로의 이행

물론 인생주기 상에서 청년기가 정체감 형성에 중요한 시기이기는 하나 청년기의 정체감 발달지위가 일생동안 그대로 유지되는 것은 아니다. 만약에 청년기의 발달상태가 그대로 유지된다면, 성취지위에 이른 사람들은 일생동안 다시는 정체감 위기를 겪지 않을 것이다. 그러나 청년기에 정체감 성취에 이른 사람도 삶의 과정에서 또다시 정체감 위기를 경험할 수 있다(Côté, 1985; Baumeister et al., 1985; 서봉연, 1988b; 손해근, 1992).

전 생애에 걸쳐 자아정체의 위기가 재현되는 때는 주로 인생의 전환기이다. 우리는 청년기에는 자기확신이 부족한 상태에서 어떤 선택을 해야 되기 때문에 쉽사리 결단을 내리지 못하고 막연함, 불안감, 무력감에 빠져든다. 그러나 직업이나 결혼생활에 깊이 개입되어 있는 성인기에는 다양한 요구에 부응하기 어렵거나 자신의 가치나 목표대로 추구하고 행동할 수 없어서, 마치 불가항력 상태에 빠져있는 듯한 느낌이 온다. Baumeister 등(1985)은 전자를 **정체감 결핍위기**(identity deficit), 후자를 **정체감 갈등위기**(identity conflict)라 하고 있다. 노년에도 지나온 삶을 회고해 보면서 자신의 삶의 의미를 찾으려는 **실존적 정체위기**가 찾아온다(Erikson, Erikson, & Kivnick, 1986).

Waterman(1982)은 청년기에서 성인기로 이행되는 과정에서 정체

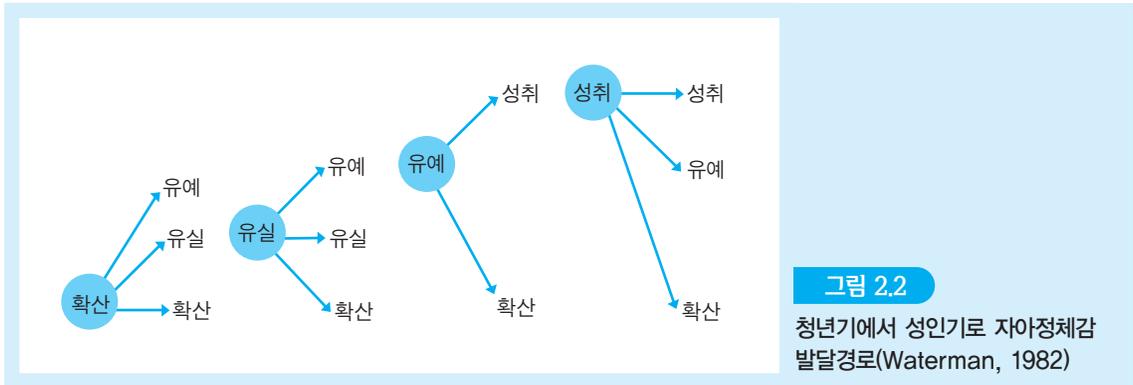


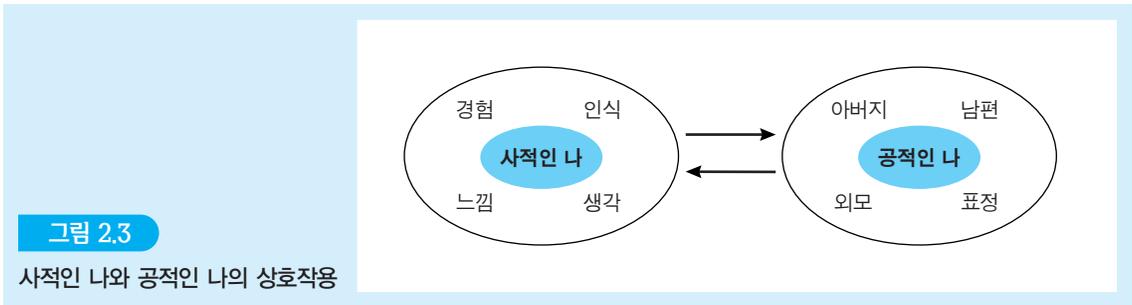
그림 2.2

청년기에서 성인기로 자아정체감 발달경로(Waterman, 1982)

감 발달지위가 다양하게 변화될 수 있음을 시사하고 있다. 즉 정체감 확산은 유실이나 유예로, 유실은 유예나 확산으로, 유예는 성취나 확산으로, 그리고 성취는 유예나 확산으로 이행해 갈 수 있다는 것이다 (그림 2.2). 그 변화의 방향이 성취 혹은 퇴행 중 어느 쪽으로 향할지는 개인적·환경적 요인의 상호작용에 의해 결정된다고 볼 수 있다. 대체로 성격이 개방적인 사람들은 환경적 변화나 타인들의 피드백에 융통성 있게 대처하면서 자아의 발달을 원만하게 형성해 갈 가능성이 있다. 그러면 자아와 환경과의 상호작용 속에서 개인이 어떻게 자아 정체감을 발달시켜 나가는지를 살펴보자.

사적인 나와 공적인 나 자아는 **사적인 나(I)**와 **공적인 나(Me)**로 이루어져 있다. 여기서 “사적인 나”는 내가 실제로 경험하고 인식하는 주관적인 나, 즉 매 순간 내가 의식하는 내 자신에 대한 생각이나 감정이다. 이러한 경험은 순간마다 변화하며 남들이 볼 수 없기 때문에 자칫 무시될 수 있다. 이에 비해 “공적인 나”는 나의 외모, 행동, 제스처 옷차림, 헤어스타일, 언어, 감정표현 등을 통해 타인들이 듣고 보고 측정할 수 있는 객관적인 나이다(Whitbourne, 1986b).

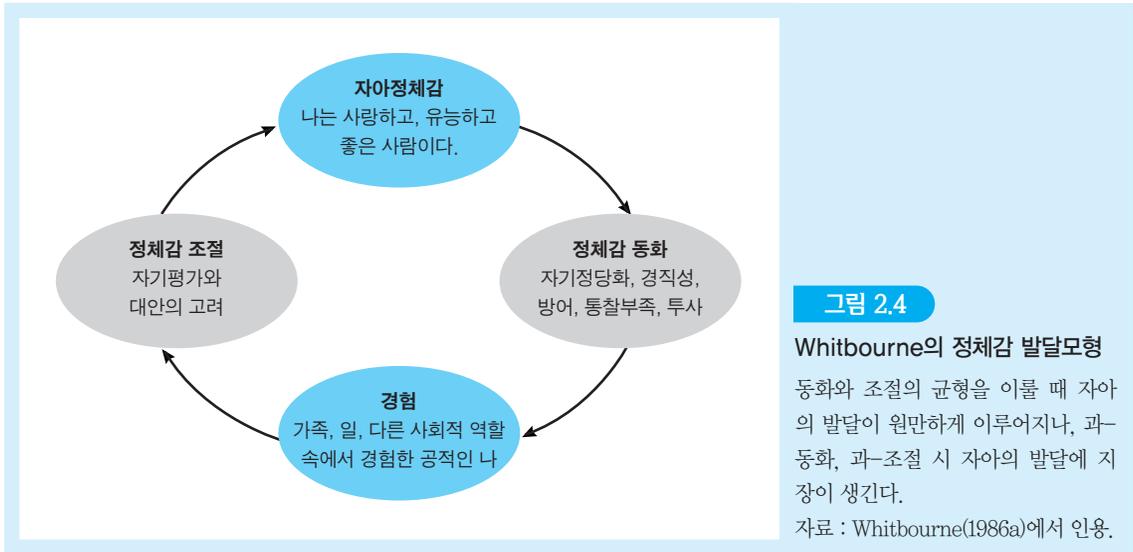
이 두 자아는 삶의 전 과정을 거쳐 끊임없이 상호작용하면서 개인의 자아를 재조직하고 발달시킨다. 예를 들면 오랜만에 만난 친구가



“어머 너 아주 의젓해졌구나!” 하고 말할 때, 마음속으로 “정말?” 하고 내심 자신감이 생기지만(I), 이런 속마음은 그의 자신만만한 표정(Me)을 보고서야 남들이 알아차린다. 이처럼 공적인 나(의젓한 모습)에 대한 타인들의 반응은 내면의 사적인 경험(자신감)에 영향을 미치고, 이런 사적인 나는 다시 공적인 나(자신만만함)를 통해 표출됨으로써 자이는 끊임없이 변화한다(그림 2.3).

동화와 조절 이러한 자아의 발달과정에는 **동화**(assimilation)와 **조절**(accommodation)의 원리가 작용한다(Whitbourne, 1986a). 여기서 동화란 개인이 어떤 새로운 삶의 경험을 했을 때, 그 경험을 기존의 자아구조에 맞게 익숙하게 해석해 버리는 과정이다. 그러나 조절이란 새로운 경험에 맞추어 기존의 자아구조를 적절히 변형시키거나 새롭게 형성하는 경우이다. 예를 들면, 친구가 “너 참 많이 변했구나!” 하고 말할 때, 동화는 “변하긴 난 그대로 인데, 제가 잘못 본 거야!” 하고 마음속으로 생각하는 경우이며, 조절은 “내가 그렇게 많이 변했나 보지!” 하고 씩씩해하는 경우이다.

그런데 누구나 심리적으로 건강한 사람은 “나는 사랑하고, 유능하고, 좋은 사람이다”라는 자아개념을 가지고 있으며, 이런 자아감이 정서적 안녕감을 가져다준다. 그러나 만약에 새로운 경험이 이런 자아개념과 불일치할 때, 우선 이들은 기존의 자아구조를 유지하기 위해 동화과정을 거치나, 이것이 여의치 않을 때는 다시 자기평가를 통해



조절과정을 거침으로써 동화와 조절의 균형을 이룬다. 이에 따라 이들은 나에 대한 자기지각과 타인지각이 일치한데서 오는 긍정적 정서를 경험하며 자아발달이 원만하게 이루어진다(그림 2.4). 이처럼 동화와 조절의 균형을 이룰 수 있는 능력은 개인의 자아발달 수준과도 연관이 있지만, 무엇보다 **경험에 대한 개방성이나 자기반영 능력**과 밀접한 관련이 있다(김애순, 2002).

그러나 동화나 조절 중 어느 한 쪽에 너무 치우칠 경우 자아발달에 지장이 있다. 예컨대 생활 속의 변화를 부정하고 **과-동화**를 해도 경직되어 융통성이 없지만, 변화에 짓눌려 **과-조절**을 해도 자기혐오감이 생길 수 있다. 흔히 과-동화에는 자기정당화, 정체감 투사, 방어적 경직성, 통찰부족이 수반될 수 있으며, 과-조절에는 자기회피나 외부 영향력에 의존하는 행동이 난다. 이에 따라 이들은 “나”에 대한 자기지각과 타인지각이 불일치한데서 오는 부정적 정서를 자주 경험한다. Whitbourne(1986a)은 청년기에 정체감 성취지위에 이른 사람은 동화와 조절의 균형을 이룰 가능성이 있으나, 유실지위는 과-동화를, 확산지위는 과-조절을 사용할 가능성이 있음을 시사하고 있다. 한 연구에

서(김애순, 1993), 청년기에 성취나 유예지위에 있었던 사람은 유실이나 확산보다 개방성향이 더 높았는데, 이는 그녀의 주장을 일부 지지하고 있다.

4. 한국 청소년들의 정체감 발달은?

우리나라 청소년들의 정체감 발달수준은 어느 정도인가? 대체로 한국 청소년들은 서구의 청소년들에 비해 정체감 발달수준이 낮고 속도도 더 느린 것으로 알려져 있다(서봉연, 1975; 1979). 아마도 이것은 청소년을 둘러싸고 있는 생태학적 환경(교육제도, 관습, 가족관계 등)의 차이에서 비롯된 것일 것이다. 그러나 어느 사회에서든 정체감 발달은 아동기에서 청소년기를 거쳐 성인기에 이르면서 점점 더 향상되는 추세를 보이고 있다.

예컨대 청소년 초기(중학생), 중기(고등학생), 후기(대학생)를 비교한 연구들을 살펴보면, 청소년 초기나 중기보다는 후기에 정체감 발달수준이 더욱 높아진다(최정훈 등, 1988; 박장희·정옥분, 2002). 또한 대학생보다는 사회 초년생들이 정체감 혼란을 훨씬 덜 겪고 있다(김도환, 1995). 이것은 나이가 들수록, 교육수준이 높아질수록 자아정체감이 차츰 안정적으로 형성되어 가고 있음을 말하고 있다(그림 2.5).

그러나 특이한 것은 청소년 초기에서 중기에 이르는 과정에서 정체감 발달이 일시적으로 감퇴하거나(여자: 14~15세, 남자: 16~17세), 혹은 그대로 정체되어 있는 현상이다(서봉연, 1975; 1979; 박장희·정옥분, 2002). 이것은 청소년들이 성장과정에서 심각한 정체 혼란을 겪으면서 정체감 발달이 일시 지체되는 시기가 있다는 것을 말하고 있다. 연령상으로 이 시기는 사춘기를 약간 지난 고등학교 시절로 밝혀지고 있는데, 그 이유는 입시위주의 교육제도와 획일적인 학교생활 속에서 자아탐색의 여유를 갖지 못할 뿐더러, 초·중기 청소년들은

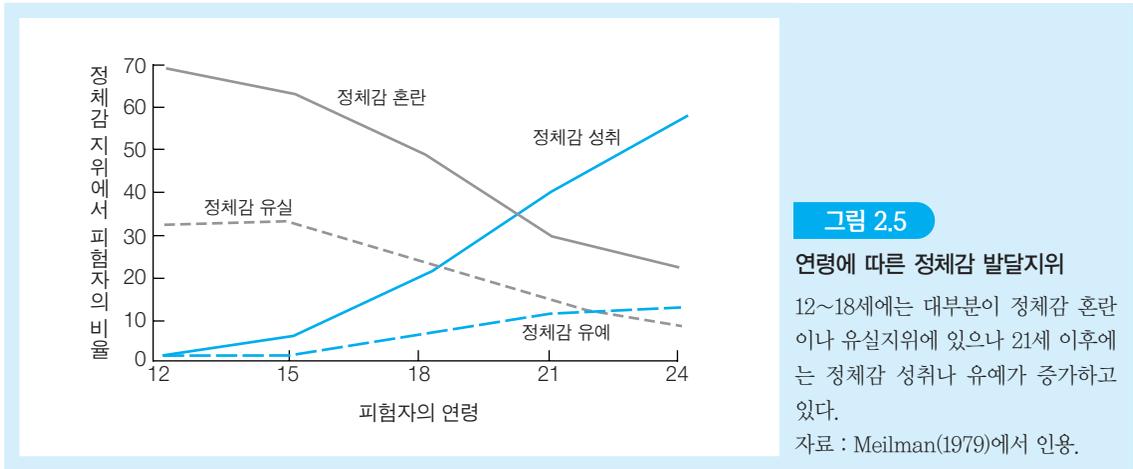


그림 2.5

연령에 따른 정체감 발달지위

12~18세에는 대부분이 정체감 혼란이나 유실지위에 있으나 21세 이후에는 정체감 성취나 유예가 증가하고 있다.

자료 : Meilman(1979)에서 인용.

자아탐색보다는 신체·성적 변화에 더욱 관심을 갖기 때문일 것으로 추론되고 있다.

따라서 한국청년들이 적극적으로 자아탐색에 몰입하고 정체형성을 위한 고투를 하는 시기는 대학시절이라 볼 수 있다. 한국 대학생들에 대한 연구들을 살펴보면, 대학 2학년 때 위기경험을 가장 많이 하며 특히 가치영역에서 갈등이 많이 나타나고 있다. 그러나 이런 유예기를 거친 후, 학년이 올라갈수록 정체감 성취지위로 발달해 가는 것을 볼 수 있다(박아청, 1984). 그러나 한 영역에서의 정체감 발달수준이 다른 영역의 발달수준과 꼭 일치하지는 않았다. 즉 이념이나 가치영역에서 높은 수준의 정체를 형성했다고 해서 대인관계에서도 동일한 수준에 도달한 것은 아니었다(손해곤, 1992). 특히 다양한 문화권을 드나들면서 성장한 청년들은 가체체계에서 다-문화적인 정체감을 형성하고 있었다(조경진, 1994).

남자와 여자를 비교해보면, 대체로 남자들이 여자보다 정체감 발달수준이 높은 것으로 알려져 있으나, 자기존재의 독특성, 자기주장, 대인역할 영역에서는 여자들이 더욱 높은 발달수준을 보이고 있다. 그러나 직업이나 가치, 안정성, 목표지향성, 자기수용 영역에서는 역시 남자들의 발달수준이 더욱 높다(박아청, 1984; 박장희·정옥분, 2002).

이 이외에도 사회경제적 상태, 군복무 경험, 출생순위, 부모유무 등이 정체감 발달수준과 관련이 있다고 한다. 즉 사회경제적 수준이 낮은 학생들이, 군복무 경험을 한 사람들이, 막내보다는 맏이가, 그리고 부모가 없는 사람들이 더욱 정체감 발달수준이 높게 나타나고 있다(박아청, 1984; 최정훈 등, 1988).

그러나 한국 대학생들은 어느 발달지위에 있던 다소 위기감은 겪고 있다. 특히 유예지위에 있는 사람들이 가장 위기감이 많으며, 성취지위에 있는 사람들은 과거의 위기경험을 많이 보고하고 있다. 유실이나 확산지위에 있는 사람들은 과거나 현재 위기경험이 가장 적으나, 미래의 위기경험을 더 많이 예상하고 있다(손해곤, 1992). 또한 여대생이나 지방대생들은 서울소재 남학생보다 결함위기를 더 많이 겪고 있었는데, 이것은 사회적 여건 상 이들이 자신의 역할을 정의하고 관여의 대상을 결정해서 행동에 옮기는 데 더 많은 어려움이 있기 때문 일 것이다(서봉연, 1988b).

정체감 발달에 어떤 요인들이 영향을 미치는가? 우선 인생을 성공적으로 살아가는 삶의 모델이 주위에 있을 때, 청소년들은 정체감 형성에 큰 도움을 받을 수 있다. 이런 모델은 부모, 친지, 스승, 위인, 혹은 대중적인 인물일 수도 있다. 그 중에서도 동성부모와의 동일시가 클수록, 특히 여자들은 어머니와의 동일시가 클수록, 자아정체감 발달수준이 높다고 한다(Burton & Whiting, 1961; Dignan, 1965). 하지만 동성부모와의 너무 강한 동일시는 청소년들을 유실지위로 발달시킬 우려도 있다(Waterman, 1982).

최근에는 개인을 둘러싸고 있는 **생태학적 환경**이 정체감 발달에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 관심들이 높다. 한 연구(박아청·이승국, 1999)에 의하면, 부모의 양육태도나 가족의 지지, 그리고 친구관계나 친구들의 지지가 청소년들의 정체감 형성에 직·간접적으로 영향을 미치고 있다. 우선 부모의 양육태도를 보면, 청소년들의 자아정체

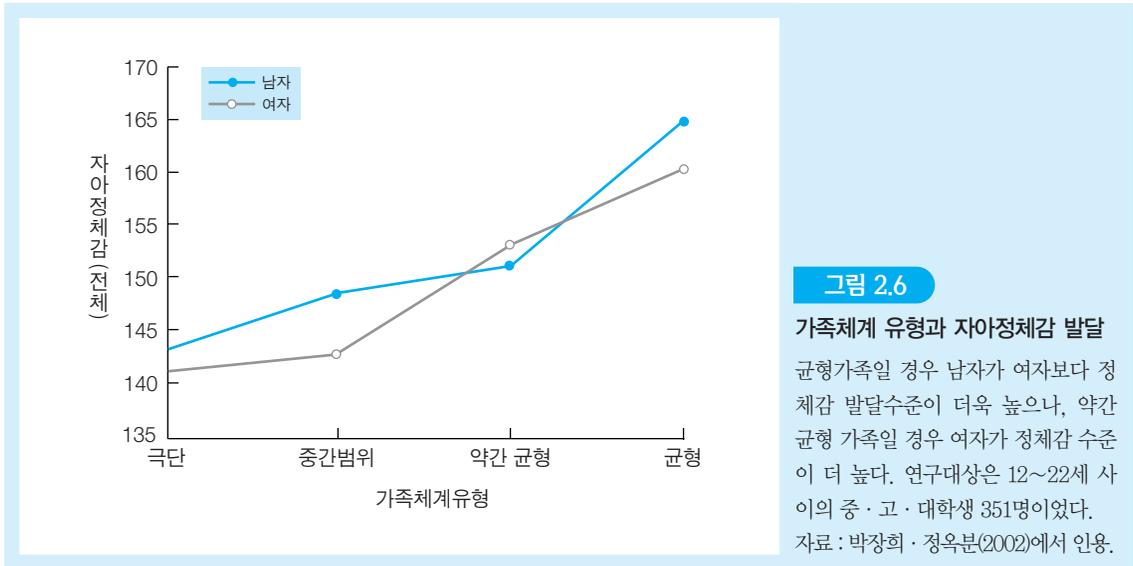


그림 2.6

가족체계 유형과 자아정체감 발달

균형가족일 경우 남자가 여자보다 정체감 발달수준이 더욱 높으나, 약간 균형 가족일 경우 여자가 정체감 수준이 더 높다. 연구대상은 12~22세 사이의 중·고·대학생 351명이었다. 자료: 박장희·정옥분(2002)에서 인용.

감 형성에 가장 도움이 되는 것은 민주적인 양육환경이다. 부모의 양육형태가 권위주의적(authoritarian)일 경우 유실지위로 발달하거나, 반항심으로 정체의 위기를 더욱 심각하게 겪을 수도 있다. 너무 허용적인 양육환경에서도 정체의 혼란이나 유실로 발달할 가능성이 있다(Waterman, 1982; 이차선, 1998). 좀더 넓은 범위에서, 부모-자녀 양자 관계보다는 가족구성원들의 역동이 청소년의 정체감 발달과 더욱 관련이 있다는 주장도 있다. 즉 가족구성원의 응집성과 적응성 수준에 따라 가족체계유형¹이 분류되고 있는데, 응집성과 적응성이 높은 균형가족의 청소년들의 자아정체감 발달수준이 가장 높게 나타나고 있다(박장희·정옥분, 2002)(그림 2.6).

그러나 보다 넓은 범위에서 보면, 어린 시절부터 청소년들에게 노출된 정체감의 대안들이 얼마나 다양한지 하는 것도 이들이 자아정체

¹ 가족체계유형 : 가족의 응집성과 적응성 수준에 따라, 균형가족, 약간 균형가족, 중간가족, 극단가족으로 분류되고 있다. 여기서 응집성이란 가족구성원의 정서적 유대를 의미하며, 적응성은 발달적 변화에 맞추어 가족 내의 권력구조, 역할 관계, 규칙 등을 변화시킬 수 있는 능력을 말한다.

감을 형성해서 유지해 나가는데 한 몫을 한다. 대체로 동질적인(homogeneous) 사회에서는 한정된 대안을 제시해주고 거기에 순응하기를 기대하기 때문에 청소년들을 유실지위로 이끌 위험이 있다. 반면에 이질적인(heterogeneous) 사회에서는 다양한 대안들을 제시해서 청소년 스스로 인생의 주요한 선택을 하는데 도움을 줄 수 있지만, 자칫 정체의 위기를 심화시킬 우려도 있다(Waterman, 1982).

5. 정체감 위기를 어떻게 극복할까?

청년기에는 누구나 자신의 정체감을 새롭게 확립하기 위한 수많은 물음과 갈등으로 고민과 방황을 하며, 또 여기에 대한 해답을 얻기 위해 의식·무의적인 노력을 하게 된다. 그러면 현대 사회에 살고 있는 우리 청년들은 어떻게 하면 이러한 정체감의 위기를 보다 현명하게 극복해 나갈 수 있을까? 여기에 대한 해답은 결코 단순할 수는 없지만, 몇 가지 도움이 되는 방향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, “나는 언제까지나 부모님에게 속해 있을 것이다”라는 환상에서 벗어나자. 우리는 어린 시절 자아가 성숙되지 않아 부모님의 정신적 분위기 속에서 살아오면서 일종의 환상들을 가지고 있다. 즉 “내가 원하는 것은 무엇이든지 이루어질 것이며, 나는 항상 부모님에게 속해 있고, 부모님을 따르면万事가 해결되고 어려움이 있을 때마다 도와주실 것이다” 하는 환상들이다(Gould, 1978). 이제 이러한 환상으로부터 벗어나서 “심리적 탄생(psychic birth)”을 함으로써 진정한 자기 자신이 되어 나가게 된다. 이 과정을 소위 **개별화(individuation)**라고 하는데, 인간의 발달이란 결국 이러한 환상들에서 벗어나는 탈바꿈 혹은 **변형(transformation)**의 과정이라 할 수 있다(Jung, 1954; Gould, 1978).

청년기 동안 우리는 교육, 군대, 혹은 부모와의 갈등을 피하기 위해 물리적으로 부모를 떠나있는 경우가 있다. 이러한 분리가 너무 늦어

도 문제이지만 너무 빨라도 문제인 것 같다. 물론 물리적인 분리가 심리적 독립을 촉진시킬 수 있지만, 너무 일찍 분리되었을 경우 어른이 되어도 부모의 보살핌을 그리워하며 심리적으로 얽매어 있을 수 있다. 하지만 비록 부모와 함께 동거하더라도 이제 심리적으로는 충분히 독립하는 것이 바람직하다.

둘째, **꿈과 현실 사이의 괴리를 줄이자.** 여기서 꿈이란 “과연 나는 인생을 어떻게 살고 싶은지?”에 대한 내적 감각이다. 이것은 자신이 무엇을 성취하고 어떤 방향으로 나아갈지에 대한 모호한 느낌에서부터 시작된다. 우리가 성인세계에 대해 갖고 있는 지식, 가치, 야망은 상당히 모호하고 환상적이거나, 차츰 경험과 학습을 통해 현실적인 선택을 해 나가게 된다. 어떤 사람은 백만장자가 되는 환상적인 꿈을, 저명한 학자, 방송국 PD, 혹은 모 기업체 사원과 같은 구체적인 직업 통로를 그릴 수도 있다. 어떤 꿈이든지, 그것이 현실세계에서 실현 가능할 때 제 값어치를 발휘하게 된다. 너무 현실을 도외시한 인생설계는 모래 위에 지은 성이나 마찬가지로 지질이다. 토끼 두 마리를 잡으려면 다 놓친다는 우화가 있다. 현실을 감안하여 버릴 것은 버리고 취할 것은 취해야 될 것이다.

또한 실행의 지혜와 용기가 필요하다. 흔히 우리는 앉아서 머릿속으로는 기와집 열두 채를 쉽게 짓지만, 실제로 그것을 행동으로 옮기려고 할 때에는 망설임과 불안을 느낀다. 그러나 대학시절에 많은 경험을 쌓고 시행착오를 해 봄으로써 보다 현실적인 인생설계를 할 수 있다. 따라서 대학시절의 아르바이트, 여행, 연수는 단순히 돈을 벌거나, 즐거움의 차원을 떠나서 인생탐험의 의미가 있어야 할 것이다. 비록 무모함이 따를지라도, 젊음에는 도전과 용기가 있다. 성취한 자는 꼭 행복과 편안함을 추구한다기보다는 더욱 많은 역경과 어려움을 뛰어넘은 사람이다. “꿈은 이루어진다”는 희망을 갖고 자신의 선택과 계획을 실험해보고 재조정하는 만용이 아닌 슬기와 지혜, 그리고 참용기를 갖자.

셋째, **열린 마음을 갖자: 자기객관화와 자기수용.** 무엇보다 청년기 이후의 자아발달에 가장 큰 영향을 미치는 것은 **경험에 대한 개방성과 자기반영 능력**이다. 즉 새로운 경험들을 왜곡 없이 있는 그대로 수용하고, 또 자신을 솔직하게 들여다 볼 수 있는 능력이다. 우리는 누구나 장점과 단점을 소유하고 있을 뿐 아니라 재능도 각기 다르다. 내가 남보다 잘 할 수 있는 일이 있는 반면에, 아무리 노력해도 남에게 미치지 못하는 일도 있다. “혹시 나는 나의 좋은 점만 보고 내 능력을 과대평가하고 있지는 않은가?” 혹은 “내 결함만 보고 내 능력을 과소평가하고 자기비하에 사로잡혀 있지는 않은가?”

자신의 정체를 바로 정립하려면, 자신의 위치, 성격과 능력, 적성과 흥미, 신체적 매력 등 자신의 모든 것을 객관적으로 볼 수 있는 눈이 있어야 한다. 이를 위해서는 타인들의 피드백을 열린 마음으로 수용하고, 성격검사, 지능검사, 적성검사 등의 정보자료들을 심분 활용해 볼 필요도 있다. 그 결과 “나의 좋은 면은 인정하고 싶지만 결함과 단점을 인정하려면 불쾌하고 자존심이 손상된 적은 없는가?” 이처럼 자기수용(self acceptance)이란 사실상 그렇게 쉬운 일은 아니다. 그러나 자신의 결함과 단점을 자신의 일부로 수용해서 솔직하게 인정할 수 있을 때만이 그러한 부족함을 개선해서 자신을 새롭게 정립해 보려는 동기와 노력이 생기게 된다.

청년기에 개인이 앓고 있는 문제들은 자신만이 앓고 있는 것이 아니다. 정도의 차이는 있지만 그 또래의 청년들이라면 아마도 거의 유사한 문제들로 고민하고 있을 것이다. 그리고 이러한 문제들을 해결해서 다음 인생의 시대로 들어가는 길은 쉽고 단순하지만은 않다. 만약에 길잡이가 있다면 그 길은 훨씬 더 가기가 쉬어질 것이다. 따라서 같은 문제로 고민하고 있는 친구들과 대화를 통해 서로의 어려움을 나눌 필요가 있다. 또한 조금 먼저 이 길을 거쳐 간 부모나 스승, 선배, 상담자의 경험담과 조언을 통해 도움을 얻으려는 열린 마음이 있어야 할 것이다.

사례

자신감 없었던 아이의 정체감 찾아가기



고등학교, 대학시절의 초기, 나는 언제나 내가 남들에 비해 뒤처진다는 이유 없는 열등감에 사로잡혀 있었던 것 같다. 고등학교 시절 학업에 있어서는 어느 정도 만족할 만한 수준을 보여줬으나, 언제나 내 앞에는 내가 아무리 열심히 공부를 해도, 결코 앞지를 수 없었던 친구가 꼭 한두 명씩은 있었다. 그리고 그 또래의 모범생 아이들이 갖기 쉬운 속칭 '잘 나가'는, '잘 싸우는' 아이들에 대한 동경심 내지 콤플렉스도 가지고 있었던 것 같다. 그 당시 나는 남들에 비해서 뒤쳐지지 않게 공부를 열심히 한다고 생각했는데도 불구하고, 성적은 고등학교 시절 내내 반에서 3, 4등에 머물렀다. 내가 최선을 다 하였다고 생각했는데도 따라잡을 수 없었던 성적은 나로 하여금 '세상에는 아무리 내가 노력하여도, 내가 도저히 따라잡을 수 없는 존재도 있구나' 하는 단정을 짓게 하였다. 그러한 생각은 내가 남보다 못하다는 열등감을 낳았으며, 자신감 부족을 초래하였다. 하지만 '정체감 유실상태'에 가까운 나의 학업에 대한 맹목적인 열정은 고등학교 시절 별 탈없이 꾸준히 모범적인 생활을 유지할 수 있게 하였고, 덕분에 나는 원하는 Δ 대에 들어가진 못하였지만 $\bigcirc\bigcirc$ 대학교라는 명문대에 들어올 수 있게 되었다.

대학에 들어와서 나는 집 근처 식당 내에 소속되어 있는 대학생 단체에 가입하게 되었다. 내가 가입했던 곳은 '청년 베리타스'라는 곳이었으며, 진리라는 라틴어 뜻답게 자신의 신앙고민에 대해서 신학적으로 접근하여 무엇이 신앙적 진리인가에 대해 토론

하는 곳이었다. 그곳의 선배들은 나에게 또 다른 열등감을 느끼게 하였다. 우연찮게 그들은 거의 대부분 내가 낙방한 경험이 있는 Δ 대에 다니고 있는 사람들이었고, 동기들도 거의 다 Δ 대생들이었다. 또한 그들은 신학 세미나라는 단체의 목표에 걸맞게 내가 가지고 있지 못했던 - 특히 내가 거의 문외한이라고 콤플렉스를 느끼던 - '인문사회' 분야에 대한 해박한 지식, 자신을 지적으로 돋보이게 하는 뛰어난 화술, 사회의 문제점에 대한 깊은 생각들을 가지고 있었다. 그러한 그들의 특징은 Δ 대라는 학벌의 우월함과 더불어 나에게는 도저히 따라잡을 수 없는 존재로 다가왔다. 학교생활에서는 원치 않는 대학교에 들어왔다는 생각이 들었고, 그럼에도 불구하고 그리 우수하지 않았던 성적은 학교생활에 대한 흥미와 나에게 대한 자신감을 더욱 잃게 만들었다.

이러한 나 자신에 대한 열등감은 자신감 부족을 가져왔으며, 가뜩이나 인간관계에서 서투르던 나를 더욱 내성적인 아이로 만들었다. 무엇을 하려고 하여도 못할 것 같다는 걱정이 앞서, 무엇 하나 제대로 추진하지 못하였고, 인생의 뚜렷한 목표가 없었다. 또한 목표가 없는 만큼, 삶을 치열하게 살지도 못하였다. 성적은 계속 중하위권을 맴돌았으며, 학업에 흥미를 느끼지도 못하였다. 그 당시의 나는 이러한 안일한 생활에 점점 염증을 느끼고 있었지만, 그러면 서도 새로운 것을 시도해 보려는 노력조차 하지 않았던 것 같다.

이러한 나에게 중간고사 성적을 심하게 망친 후

‘이대로는 안 되겠다’는 생각에 입영결정을 해버린 군대는 나의 단일한 삶을 바꿀 만한 새로운 전환의 계기가 되었다. 군 생활을 하면서 나는 여러 가지를 느끼게 되었다. 우선, 내가 살고 있었던 주위 환경은 정말 몇 %의 소수인원만이 누릴 수 있는 특권이었다는 것을 알게 되었다. 내가 누리고 있었던 ○○대학교 학생이라는 지위, 부족할 것 없고, 집안의 장남으로서 특별히 걱정할 것 없었던 집안의 경제상황 등은 몇몇의 사람만이 누릴 수 있는 상류층의 생활이라는 것을 알게 되었다. 나보다 주위 환경의 조건이 좋지 않음에도 불구하고, 자신의 주어진 주위 환경 속에서 어떻게든 자신의 삶에 대해 열심히 개척해보려는 여러 가지 인생의 모습들을 통해, 나는 남들에 비해 열등하다는 필요 없는 생각과 자신감 부족에 사로잡혀, ‘나는 안 될 것이다’라는 배부른 소리나 하며, 단일한 삶에 맹목적으로 정체되어 있던 나란 존재를 새삼 느끼게 되었다.

두 번째로 군 생활 동안 나는 나에게 맞는 일은 어떤 것이고, 맞지 않는 일은 어떤 것인지를 어렵풋이나마 알게 되었다. 내가 군대에서 맡은 일은 행정병으로서, 나는 뒷사람이 시킨 일은 곧 잘 하고, 나름대로 업무를 효율적으로 잘 수행하긴 했지만, 뒷사람의 구미에 맞게 행동하고, 사람들의 인간관계를 통해서 뭔가를 이끌어낸다는 것은 나에게 여간 어려운 일이 아니었다. 군 생활 동안 나에게 맞는 일과 나에게 맞지 않는 일을 나름대로 판단하면서, 나의 적성과 하고 싶은 일을 두리뭉실하게나마 알게 되었고, 그에 맞는 인생 목표를 세울 수 있게 되었다. 또한 군대라는 새로운 환경속에 적응하기 위해 무던히 노력하면서 나에게 있었던 부정적인 성격들은 하나둘씩 긍정적인 방향으로 고쳐지기 시작하였다.

길었던 2년 2개월 동안의 군 생활을 무사히 마친 후, 나는 바로 학교에 복학하게 되었고, 으레 복학생들이 그렇듯이 학업에 열중하게 되었다. 군 제대 후 첫 학기, 전부 A학점이라는 남부럽지 않은 성적을 받았고, 나름대로 보람도 느낄 수 있었다. 학업에 열중하게 되면서, 차차 공부에도 흥미가 붙게 되었고, 이러한 흥미는 학업에 대한 열정을 갖게 해 주었다. 힘들었던 전공 프로젝트 및 여러 명의 청중들을 대상으로 한 영어 발표를 무난히 해내는 나의 모습을 발견하면서, 나에게도 자신감이라는 것이 붙기 시작하였다. 이제는 무엇을 하기 전에 안 될 것이라는 걱정보다는 ‘하면 될 것이다’라는 자신감이 먼저 생기게 되었으며, 나 자신이 열등하다는 생각도 버릴 수 있게 되어, 나 자신을 사랑할 수 있게 되었다. 이러한 자신에 대한 사랑을 기반으로 적극적인 인간관계도 가능하게 되었다. 군 제대 후, 공부를 계속 해 나가는 것이 나에게 맞는 일이라는 것을 계속 느끼게 되었고, 지금은 이왕 공부를 하려면 좀더 넓은 세계에서 해야겠다는 생각에 유학을 준비하고 있다.

4년간의 대학생활 동안 내가 얻은 교훈은 먼저 자기 자신을 사랑해야 한다는 것이다. 나는 이러한 사랑을 자신에 대한 자신감과 같다고 본다. 왜냐하면, 자신감 부족으로 인해 남들에 비해 자신이 열등하다고 생각하면, 자신을 사랑할 수도 없기 때문이다. 예전에 나에게 대한 자신감도 사랑도 없이, 마음속에 열등감만 가득 차 있을 당시에는 어떠한 일도 적극적으로 추진할 수 없었고 확고한 목표를 세우지도 못하였으며, 따라서 목표를 향한 치열한 삶도 불가능하였다. 지금 와서 대학교 1, 2학년 생활을 반추해 보면, 그 당시에는 내가 왜 그랬었나 하는 한심한 생각이 들기도 하고, 이렇게 행동했었다면 더 좋았을 텐

데 하는 후회가 생기기도 한다. 하지만 한편으로는, 그 당시의 나의 생활들이 지금을 위한 밑거름이 되고, 지금의 내가 될 수 있게 한 꼭 필요한 시기가 아니었던가 싶다. 현재 나의 자아정체감이 안정적이고 성공적으로 형성된 것은 아니지만, 3, 4년 전의 나보

다는 한층 더 성숙하였다고 할 수 있으며, 목표 추구에도 그 어느 때보다 열정적으로 최선을 다하고 있다고 말 할 수 있다. 앞으로도 정체감 형성에 대한 노력은 꾸준히 계속 될 것이며, 언제나 인생에 있어서의 선결과제로 남아 있을 것이다.

