

이 시대 청년들의 삶과 가치관

2020.12.16

울산대학교병원 정신건강의학과
안준호

강의 내용

- 요즘 젊은이들 사례
- 나는 누구인가?
- 희망과 용기, 목표와 방법
- 취약한 심리에 프레임 씌우기
- 요약

요즘 젊은이들 사례

사례-1

- 요즘 20대 정신과를 방문한 젊은이
- 어떻게 왔나요?
 - 죽고 싶어요.
 - 그냥 우울해서 왔어요.
- 우울할 만한 일이 있었나요?
 - 몰라요.
- 언제부터 그랬나요?
 - 몰라요. 오래 됐어요. 우울증인가봐요.

사례-2

- 스스로 판단하지 못하는 점은이
 - 규칙과 상식 사이에서 고민.
 - 학원 원장님의 부탁을 들어줘야 될까요?

- 상식, 판단 vs 규칙, 공정.

사례- 3

- 예전에 심각한 피해를 당했어요.
 - 고등학교 시절에 겪은 일, 당시에는 몰랐는데
 - 성희롱 예방교육을 받고 보니 자신은 심각한 성추행 피해자.
- 자신의 경험, 느낌 vs 교육받은 내용에 집착

사례- 4

- 전공의
 - 혼나는 법, 혼내는 법
 - 지적 받고 비관적 사고
- 신규 간호사
 - 높은 경쟁을 뚫고 입사 후 2-3개월만에 퇴사

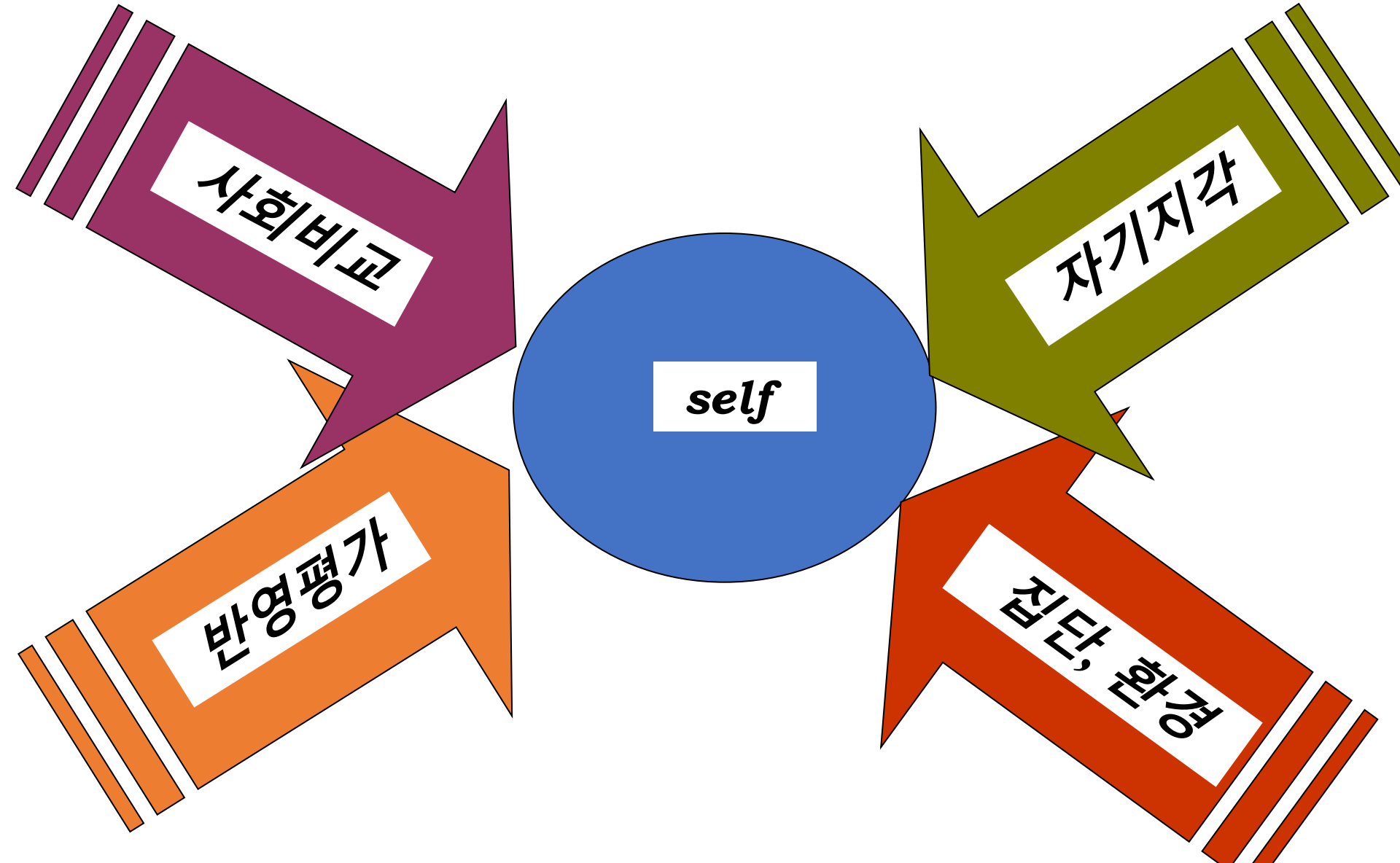
나는 누구인가?

자기지각의 한 방법: 내적 성찰 (introspection)

- 자의식 이론(self-awareness theory)
 - 자신의 현재 행동을 자신의 내적 기준 및 가치관과 비교
 - 즉, 자신을 관찰하는 사람이 되어본다.
- 자신의 현재 행동과 내적 기준이 일치하지 않으면?
 1. 행동을 기준에 맞게 바꾼다.
 2. 자신의 기준을 수정한다.
 3. 내적 성찰을 회피한다: 헛된 희망, 엔터테인먼트, 소비, 알코올 남용, 폭식 등

자기의 구성과정

“나를 구성하는 데 작용하는 요인들은?”



요즘 사회적으로 자기를 구성하면

- 비교: 성적, 스펙, 돈, 지위 등이 관심 대상
- 반영: 자신의 모습과 가치를 반영해줄 사람은?
- 자가지각: 자신의 행동과 그 결과가 자신의 모습 일까?
- 집단, 환경: 내가 속한 집단이 나의 정체감을 대신한다면? -> 동조하는 삶

자존감이 저하되는 시대

- 자신을 무조건 사랑해주는 부모 드물다.
- 어릴 적 사회적 교류 집단 드물다.
 - 감정 이입 어려움
- 카페인 중독: 비교 대상은 SNS에
 - 카카오톡, 페이스북, 인스타그램
- 점수 등 성공 척도만으로 평가 경향.
- 실패의 예감으로 불안

자존감(self-esteem)

- 전미경: 나를 아프게 하지 않는다.
 - 자기 효능과 가치:
- 윤홍균: 자존감수업
 - 자기효능감, 자기조절감, 자기안전감
- 자존감에 대한 관심 증가

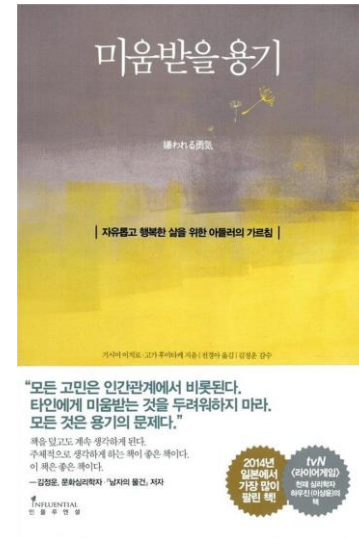
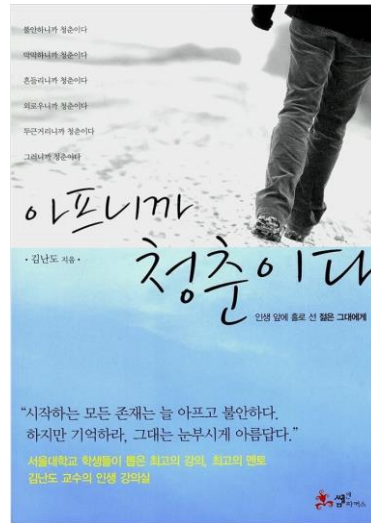
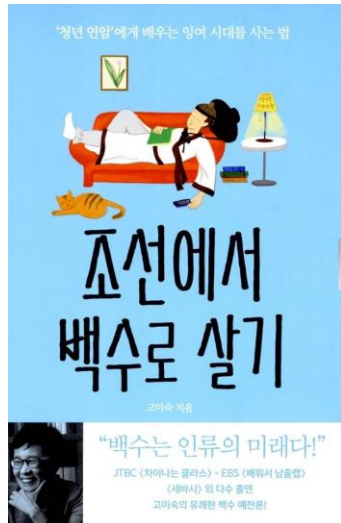
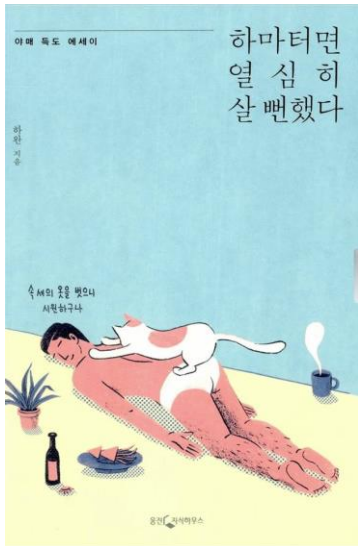
자존감을 어떻게 돕는가?

- 자존감수업에서 권하는 5 가지 실천
 - 자신을 맹목적으로 사랑하기로 결심하기
 - 자신을 사랑하기
 - 스스로 선택하고 결정하기
 - '지금 여기'에 집중하기
 - 패배주의를 뚫고 전진하기
- 자존감 상승을 실제로 얼마나 도울까?

“내가 누구인지 알려줘”

- 젊은이들에게 심리검사 유행
 - 조선일보 2020.5.23- [아무튼, 주말]
- 우린 안 맞아, 궁합 보자 → 우린 심리검사하자, MBTI로
- 1030의 사주팔자: MBTI 성격 검사
 - 사주팔자랑 혈액형 대신 MBTI?
 - 나, 나, 나! 나를 이해해줘요

“네가 누구인지 알려주마”



요즘 젊은이들의 현실



인문학은 정답이 없다.

- 정답을 구하는 것은 불가능.
 - 엄친아는 해결책이 아니다.
 - 사람마다 고유한 특성.
- 한없는 위로 vs 따끔한 충고
 - 함께 고민하고 찾아갈 과제.

코로나 시기에 모두가 스트레스?

공허감과 외로움

- 평소 활달하고 친밀한 대인관계.
- 잦은 식사, 사교, 여행 모임
- 자랑과 과시에서 행복감

코로나가 더 길었으면

- 평소 잦은 출장, 야근으로 수면 부족
- 상사에게 대면 보고 준비 스트레스

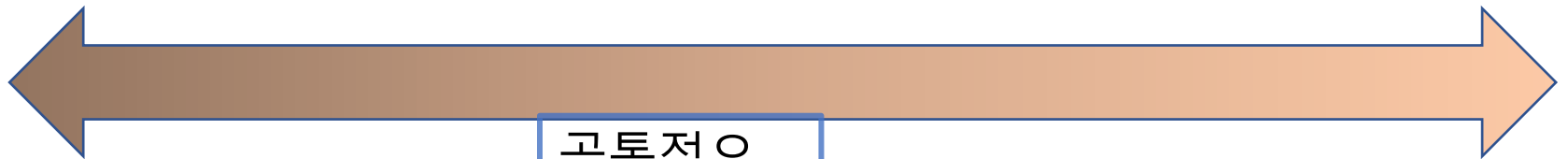
정신치료의 스펙트럼 비교

대상:

급성 위기 상황 (좌절하기 쉬운)
신체 질환
정신병적 상태
심각한 성격 문제

대상:

좌절에 대한 내성
심리적 통찰을하려는 동기
신경증
비교적 경미한 성격 혹은 대인관계 문제



지지정신치료

방법:

친근하게
대상자의 욕구를 충족

목표:

증상 호전
방어를 강화하고 이전의
평형 상태를 복구

공통적으로
필요한
태도

의사환자
관계

통찰정신치료

방법:

중립적 태도
대상자는 일시적 좌절

목표:

정신내적 사건 통찰
무의식적 갈등 해소
성격의 재구성

자녀의 성격과 공부 방식

- 방심하는 아이
- 현실을 부정하고 막연한 희망을 품는 아이
- 꼼꼼하고 완벽하려 애쓰는 아이
- 미래에 대한 걱정으로 불안해서 집중 못하는 아이

부모에게 필요한 공통적인 태도

“부모는 결과에 상관없이 너를 사랑한다”

* 주의: 부모는 말과 행동이 일치해야 함.

희망과 용기

목표와 방법

에릭 호퍼(Eric Hoffer) (1902–1983)

- 미국에서 떠돌이 노동자 생활로 평생을 보낸 사회 철학자.
- 18살에 아버지를 잃고 서부로 가서 노동자 생활을 하기도 했다. 틈틈이 독서를 하면서 인간에 대한 통찰이 돋보이는 아포리즘식의 글을 썼다.
- 맹신자들(The True Believer : Thoughts on the Nature of Mass Movement, 1951년)
 - 나치를 위시한 모든 대중 운동의 본질을 다룬 '좌절한 이들의 심리학'. 그 무렵 미국 학계에서 주류를 이루던 정신분석 패러다임에서 벗어난 사회 철학의 고전으로 평가받고 있다.

에릭 호퍼의 '길위의 철학자'에서

- 오후에 나는 차를 얻어 탈 수 있었다. 독일어 억양의 운전사는 애너하임(Anaheim)으로 간다고 했다. 그는 내게 어디로 가느냐고 물었다. 나는 목적지가 없이 무작정 걸어가고 있다고 말했다.
- 그는 그러면 안 된다고 했다. “사람은 목표를 가져야 합니다. 희망 없이 사는 것은 좋지 않아요.” 그는 괴테Goethe를 인용했다. ‘희망이 없으면 모든 것을 잃는다. 태어나지 않은 것만 못하다.’
- 나는 반박하지 않았다. 그러나 운전사가 인용한 것이 옳다면 괴테가 그리 대단한 인물이 아니라는 생각이 들었다.
- 애너하임에 도착하자 나는 조그만 도서관을 찾아갔다. 그 구절을 찾아 보니 운전사가 잘못 인용한 것이었다. 괴테는 ‘희망(Hoffnung)이 없으면’이라고 한 것이 아니라 ‘용기(Mut)가 없으면’이라고 했다.

희망과 용기

- 자기기만이 없다면 희망은 존재할 수 없지만, 용기는 이성적이고 사물을 있는 그대로 본다.
- 희망은 소멸할 수 있지만 용기는 호흡이 길다.
- 희망이 분출할 때는 어려운 일을 시작하는 것이 쉽지만, 그것을 마무리하는 데에는 용기가 필요하다.
- 희망 없는 상황에서 용기가 힘을 발휘할 수 있게 해 줄 때 인간은 최고조에 달할 수 있다.

우리 교육 현실과 자기기만

- 2015년 개정 교육과정
- 인간상:
 - 자주적인 사람, 창의적인 사람
 - 교양있는 사람, 더불어 사는 사람
- 핵심역량:
 - 자기관리역량, 지식정보처리 역량,
 - 창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량,
 - 의사소통 역량, 공동체 역량
- 이상적인 목표에 도달할 방법은?

학생 참여형 수업 방법

- 지식 위주의 암기식 교육에서 배움을 즐기는 행복교육으로 교육 패러다임 전환
- 학습의 전이를 높이는 심층적인 학습 추진.
- 학생 중심 교육으로 수업 개선
- 프로젝트 수업 제시
- 실생활 학습으로 흥미있게

아무도 의심하지 않는 일곱가지 교육 미신

-데이지 크리스토둘루, 2013-

1. 지식보다 역량이 더 중요하다.
2. 학생 주도의 수업이 효과적이다.
3. 21세기는 새로운 교육을 요구한다.
4. 인터넷에서 모든 것을 찾을 수 있다.
5. 전이 가능한 역량을 가르쳐야 한다.
6. 프로젝트와 체험학습이 최고의 학습법이다.
7. 지식을 가르치는 것은 의식화 교육이다.

- 2013년 영국의 교육과정 개편:

- 기초 학력 저하의 원인으로 지식의 학습을 낮춰보고
애매한 역량 개발에 집중한 것을 지적

목표와 방법을 혼동

- 창의성과 협동심을 위해 기초 지식 없는 학생들에게 주어진 토론이나 프로젝트 수업
- ‘꿈은 이루어진다’는 홍보 광고는?
- 인성교육이 학교에서 가능한가?

- 교육자의 균형잡기
 - 꿈과 현실
 - 희망과 용기
 - 자존감과 자기 평가

취약한 심리에 프레임 씌우기

치알디니의 6가지 순응 원리

- 호혜: 시식, 무료 선물, 끼워 주기
- 개입-일관성
- 권위
- 사회적 증거
- 희소성
- 호감-우정

의료인이 순응 원리를 이용하면?

- 호혜: 친절과 편의
- 개입-일관성: 환자의 협력 행동
- 권위: 의료 전문가, 논문 근거
- 사회적 증거: 소문난 병원 의사
- 희소성: 예약 어려움
- 호감-우정: 의사 환자 신뢰 관계

의술과 상술이 만나면?

- 과잉 검사, 과잉 진료
- 의사의 건강식품 광고

- 수능 대비
 - 한의원: 총명탕, 수능환
- 코로나 예방 주사

국가는 거대한 컬트 집단?

- 인간 심리의 취약점을 국가가 교묘히 이용한다면?
- 히틀러의 나치 독일
- 스탈린의 소련
- 중국의 문화혁명과 홍위병
- 현대: 위기 상황과 소셜 미디어

에릭 호퍼의 '맹신자들' 발췌

- 좌절된 사람에게 대중운동은 자기의 삶을 통째로 대체하려는 무언가, 혹은 삶을 견딜 만하게 만들어주는 무언가가 된다.
- 자신의 이익이며 전망이 자기를 바칠 가치가 없어 보일 때, 우리는 필사적으로 자기 아닌 다른 것에 스스로를 바치고자 한다.

에릭 호퍼의 '맹신자들' 발췌-2

- 위기가 닥쳤을 때, **홍수나 지진이나 전염병**이 돌 때, 대공황이나 전쟁 시기에는, 개개인의 노력이 허사로 돌아가기 마련이어서 어떤 조건에 처한 사람이라도 **지도자에게 기꺼이 복종하고 추종하고자 한다.**

출렁다리 설문 실험

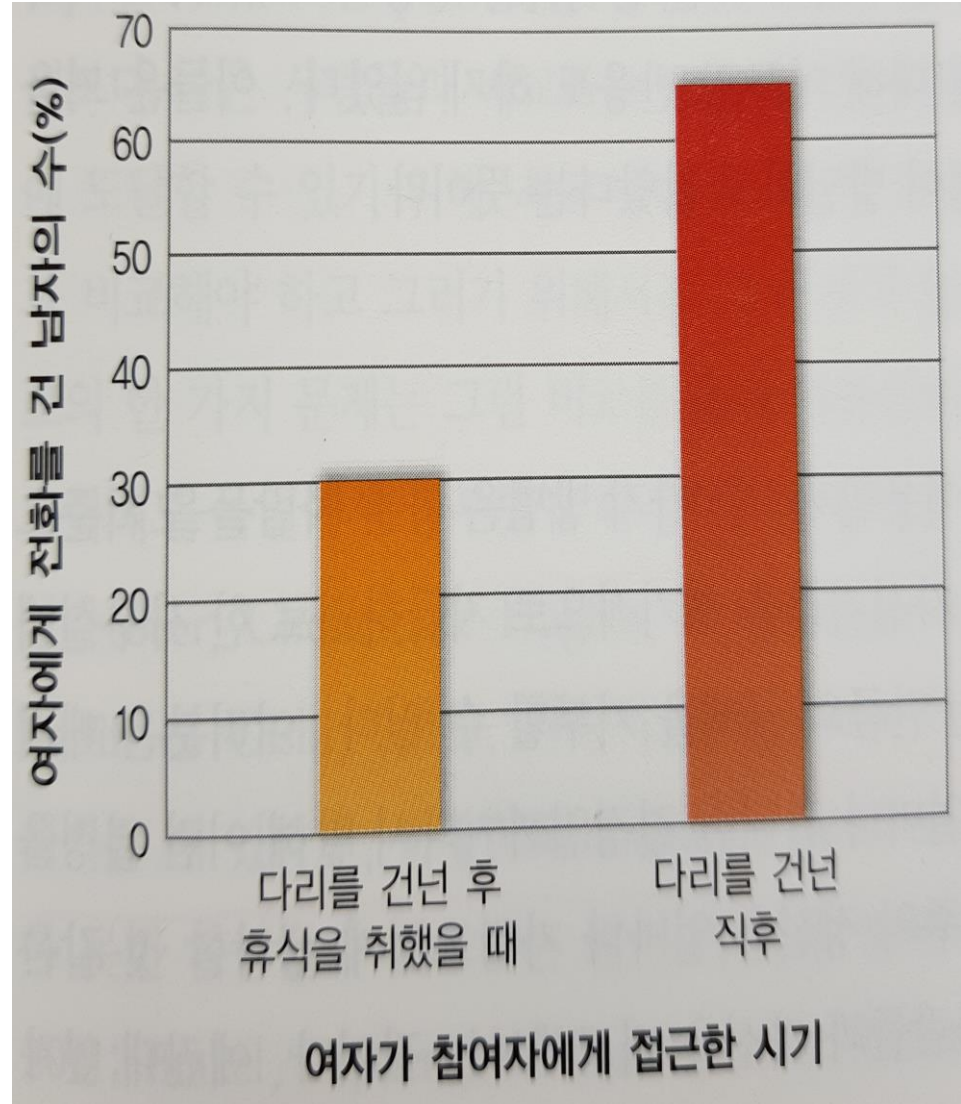
(Dutton and Aron 1974)

- 매력적인 젊은 여성이 캐나다 공원을 방문한 젊은 남성들에게 설문지 부탁.
- 장소는 출렁다리를 건넌 직후와 휴식중인 벤치.
- 여성이 설문지 여백을 찢어서 자신의 이름과 연락처를 적어주고 궁금하면 문의하라고 함.

출렁다리 설문 실험 -이어서



이 출렁다리를 건널 때처럼 우리의 각성 수준이 높아지면 우리는 그 이유를 엉뚱한 곳(예 : 그 때 다리를 함께 건넜던 사람의 매력)으로 돌리기도 한다.



여자가 참여자에게 접근한 시기

두 요인 정서 이론

(two factor theory of emotion)

- 우리의 정서 경험을 2 단계에 걸친 자기 지각 과정의 산물로 보는 견해 (Schachter(1964))
 1. 생리적 각성/흥분을 경험
 2. 각성을 유발한 적절한 이유를 찾아냄.
- 각성에 대한 오귀인 (misattribution of arousal)
 - 우리가 겪은 느낌의 원인에 대하여 잘못된 추론을 하는 과정. (예: 출렁다리 설문 실험 1974)

강렬한 느낌에 이유 달아 주기

- 열등감, 무의미감 -> 자존감 저하가 원인
- 1차 대전 후 독일 국민의 비참함, 좌절감
 - -> 승전국들의 억압에 대한 분노, 적대감
- 코로나 19 유행 시기의 두려움, 공포
 - -> 철저한 방역으로 지켜주겠다. 의지하라.
 - -> 방역 수칙 위반자에 대한 분노 유발.
 - -> 생명만 지켜준다면 어떤 통제도 감수한다.

요약

- 현대 사회에서 좌절된 사람들:
 - 정체성 혼란
 - 자존감 저하
 - 위기와 불안 상황에서 판단 오류
 - 이 오류를 이용하는 개인, 집단, 국가
- 우리의 대처:
 - 심리적 요인과 사회적 영향을 함께 보아야
 - 나를 사랑하라는 반복된 주문 vs 삶의 의미
 - 손쉬운 해법은 없음을 인식.
 - 자신의 위치를 돌아보아야.