

# 健康한 自我의 特質에 관한 研究

고 명 규\*

## 〈 목 차 〉

I. 서 론	1. 구조적 특징
II. 자아의 특성	2. 역동적 특징
1. 자아의 정의와 분류	V. 결 론
2. 자아의 일반적 특징	참고 문헌
III. 자아소외의 유형	Abstract
IV. 건강한 자아의 특징	

## I. 서 론

생활지도나 상담 및 심리요법은 주로 自我의 強化를 목표로 하고 있다. Freud는 정신분석요법의 의도는 자아(ego)를 강하게 하여 초자아(superego)에서 독립하여 자아의 지각분야를 넓히고 자아조직을 완성함으로써 자아가 원욕(id)의 새로운 부분을 획득할 수 있는 데에 있다(上田吉一, 1993)고 말하고 있고, Allport(1960) 역시 치료의 기본적 목적은 단편적·충동적인 공포나 갈등이라는 파괴성에서 다시 일어서기 위하여 정상적인 자아의 강도를 회복하는 데에 있다고 기술하고 있다. 이는 모두 自我를 성격의 중심부나 결정적 역할을 하는 중핵적 과정으로 假定하여, 성격을 대신해서 살 수 있을 만큼 중요한 의미를 갖고 있음을 강력히 시사한다.

이러한 중요성은 특히, 자아가 지니는 의식성과 통합성이라는 두 가지 일반적 특징에 연유한다 하겠다. 여기서 의식성이란 明哲性을 말하며, 統合性이란 성격의 구조나 기능을 통일·조절해주는 성질을 지칭한다. 자아의 성숙과 건강한 형태란 바로 자아의 이러한 두 기능을 충분히 발휘할 수 있는

\* 제주대학교 교육대학원 상담심리전공 교수

경우를 말한다. 그러나 자아가 이러한 두 기능을 충분히 발휘할 수 없을 경우, 즉 미숙하고 불건강한 경우에는 내·외의 자극에 의한 자아지배로 인해 진정한 자기가 되지 못하여 자아기능을 상실한 나머지 여러 가지 자아소외의 현상을 빚기 쉽다.

여기에서 자아란 무엇이며 어떤 특질을 갖고 있으며, 자아소외에는 어떤 유형이 있는가를 밝혀본 후, 이런 자아소외 상태에서 벗어나서 건강한 성격을 지니기 위한 주체성 즉, 건강한 자아가 가져야 할 특질을 구조론적·역동론적인 두 입장에서 고찰하는 것을 본 研究의 目的으로 삼고자 한다.

## Ⅱ. 自我의 特性

여기에서는 자아의 정의와 분류에 대한 학자들의 견해를 다루고자 한다.

### 1. 자아의 정의와 분류

19세기 말경까지는 自我(ego)와 自己(self)라는 개념이 성격을 논하는데 많이 사용하다가, 20세기에 들어서서 행동주의 심리학이 발달되면서 자아라는 개념을 사용하거나 연구하는 것이 소외되었다. 그러다가 1937년 Allport가 성격심리학 책을 내면서 자아의 중요성을 강조하였고, 이어 Snygg와 Combs(1949)의 지각심리학, 그리고 Rogers(1951)의 내담자중심요법과 Symonds(1951)의 「The Ego and the Self」 등에서 특히 자기에 대한 연구와 이론이 중점적으로 다루게 되었다.

그러나 먼저 자기를 심리학에서 체계적으로 이론화하기 시작한 학자로 William James를 들지 않을 수 없다. 그는 1890년에 쓴 저서 「Principles of psychology」의 한 章을 자기를 논하는데 할애할 정도로 자기를 중시하여 후의 자기연구의 거점을 마련해 주었다.

그의 이론에 의하면 자기(self) 또는 경험적 자기(empirical self)란 사람이 자기의 것이라고 부를 수 있는 모든 것의 총체라고 정의하면서, 그 成分에 따라 ① 물질적 자기(material self - 물질적인 소유물로 형성, 예: 신체·소유물 등), ② 사회적 자기(social self - 타인이 그를 어떻게 보느냐는 것으로 이루어짐, 예: 동료·집단 등), ③ 정신적 자기(spiritual self - 그의 심리적 능력과 경향성으로 성립, 예: 능동성·목적성 등), ④ 순수자아(pure ego - 개인의 자기동일성 의식을 형성하는 사고의 흐름) 등의 네 가지로 설명하고 있다.

이와 같이 James는 自己란 객체와 구별되는 主體에 대한 자기의식으로 감각적·개념적·인식적·감정적인 제측면을 통합한 전체로서의 自己意識을 뜻하고 있다. 즉, 客體에 대한 主體인 自己體 驗이나 感情을 의미한다.

정신분석의 이론을 따르고 있는 Symonds(1951)는 ego와 self를 구별하고 있다. 그에 따르면 ego는 내적 충동을 충족하는데 필요한 행동을 계획하고, 발전시키고, 통제하고, 실행하는 일련의 과정의 집합체(group of processes)로서 주로 지각·사고·기억 등을 관장하는 것이고, self는 개인이 자기 자신에게 반응하는 방식(ways)으로서 ① 자신을 어떻게 지각하는가(지각된 자아), ② 자신을 어떻게 생각하는가(개념으로서의 자아), ③ 자신을 어떻게 평가하는가(평가대상으로서의 자아), ④ 여러 가지 행동을 통해 어떻게 자신을 확충하고 방어하는가(활동체로서의 자아) 등의 네 가지 양상이 포함되며, 이에는 의식·무의식적 과정이 다 포함된다고 했다. 그는 self와 ego는 상당 부분에서 서로 상호 작용하고 있다고 믿고 있다. 즉, 어떤 사람이 자신을 높이 평가하고 있다면 그의 ego의 과정은 더욱 효율적으로 기능을 발휘할 것이고, 나아가 자아존중감과 확신감을 맛볼 수 있다는 것이다.

그러나 자아와 자기의 두 개념간에 뚜렷한 의미의 차이를 나타내고 있다. 즉, self는 자기 자신에 대한 개인이 지니는 태도와 감정으로 정의되며, 하나의 대상으로서의 자기 자신에 대한 태도·감정·지각 그리고 평가를 나타냄으로 대상으로서의 자기(self-as-object)라는 의미를 갖는다. ego는 행동과 감정을 통제하는 일련의 심리적 과정으로 간주되며, 사고·기억·지각 등과 같은 一群의 능동적 과정으로 구성되어 있으므로, 행위자로서의 의미를 지니고 있다.

한편, Allport(1943)는 자아를 좀더 구체적인 내용으로 다양하게 설명하고 있다. 그에 의하면 자아는 8 가지 의미로 유별하고 있으며, 그 내용을 들면 다음과 같다.

① **인지의 주체로서의 자아(the ego as knower)** : 활동의 주체로서의 자아이며, James가 말한 主我나 純粹自我(pure ego)와 같은 것으로서 모든 활동을 주관하고 활동의 배후에 있는 자아이다.

② **인지의 객체로서의 자아(the ego as object of knowledge)** : 자아경험의 내성적 분석에 의해서 얻어지는 객관적 자아이며, 인식의 대상이 되는 자아이다. 즉, 인지의 주체로서의 자아가 I로 포착되는 것이라면, 이것은 객체로서 Me로 포착된다.

③ **원시적 이기심으로서의 자아(the ego as a primitive selfishness)** : 여기에서의 자아는 인간에게 주어져 있는 생득적인 利己心이다. 이런 이기심이 위선적인 가면을 쓰고 투사·합리화·방어기제와 같은 것으로 나타나는데, 심리학자가 구명해야 할 과제를 제공한다.

④ **우월충동으로서의 자아(the ego as dominance drive)** : 지위나 승인을 요구하는 성격부분으로서 자아를 포착할 수도 있다. 우월감이나 지배욕 등에 관한 연구에 의하면, 이 자아의 격하가 방어나 지위를 회복하기 위한 충동을 일으킨다는 것이다.

⑤ **심적 과정의 수동적 조직체로서의 자아(the ego as a passive organization of mental processes)** : 이것은 Freud가 생각하는 의미에서의 자아이다. 정신분석학에서는 쾌락주의적 이기심이 자아에 있는 것이 아니라 욕구충동에 있다고 생각하여, 자아는 오히려 이 욕구충동과 초자아 및 외계의 요구와의 사이를 조정하고 宥和를 꾀하는 수동적인 조직이라고 생각한다.

⑥ **목적추구자로서의 자아(the ego as a 'fighter for ends')** : McDougall이나 James 등이 설명한 것처럼 목적추구자로서의 자아를 생각할 수도 있다. 즉, 자아는 인간의 제기능의 중핵으로 위치하여 성격을 일정한 목표로 추진시키는 것으로 생각된다. 신 Freud주의자나 Goldstein이 설명하는 자기실현의 '自己' 는 이와 같은 의미를 갖고 있다.

⑦ **행동체계로서의 자아(the ego as a behavioral system)** : 전체적인 행동의 場 속에서, 특히 분리된 체계로서의 자아를 포착할 수가 있다. 이런 경우, 자아영역은 언제나 일정한 것이 아니라, 때와 경우에 따라서 변화를 나타낸다. 따라서 여기서 말하는 자아는 여러 행동체계 가운데서도 자아의식이 수반한 어떤 특수한 행동체계로서의 자아를 말한다.

예컨대, Lewin이 지적한 자아긴장, 즉 자아가 어떤 새로운 환경이나 어려운 문제에 부딪혔을 때 형성되는 자아와 같은 것이다.

⑧ **문화의 주관적 조직체로서의 자아(the ego as the subjective organization of culture)** : 자아는 사회심리학과 정신분석학 및 문화인류학의 접근으로부터 설명할 수 있는 개념이며, 즉 개인이 사회적 접촉에 의해서, 또는 문화의 개인적인 내면화에 따라서 형성되는 자아이다. 예컨대, 어릴 때에 부모나 교사에 의한 교육이나 영향이 점차 내면화되어 자아가 된다는 입장이 바로 그것이다.

이와 같은 Allport에 의한 8가지 자아의 분류는 한편에서는 서로 다른 의미로 자아를 구별 즉 자아에 대한 다양한 의미를 정리·통합하는데 도움을 주었고, 또 다른 한편에서는 개인의 행동이 자아의 참여여부에 따라 심한 행동의 차이를 나타내는 '자아관여(ego-involvement)현상', 말을 바꾸면 개인의 사고와 판단 및 행동 등이 자아와 긴밀한 관계를 맺을 때 무책임하지 않고 왜곡됨이 없이 나타난다는 공통적인 양상을 잘 밝히고 있다(정인석, 1992).

이와 같이 Allport는 자아내용을 8 가지로 나눌 뿐만 아니라, 심리적 과정이 외계와 관계하거나 또 자기 자신과 주로 관계하는 경계를 명확히 구획지을 수가 없기 때문에 ego와 self를 같은 것으로 보면서, 자아를 다음과 같이 보았다. Allport(1961)에 의하면 자아(ego)란 우리가 직접 의식하고 있는 그 무엇으로서, 우리의 생활의 따뜻하고 중심적이며 私的인 領域이라고 보았다. 또한 자아는 우리의 意識(자아를 포섭하는 보다 넓은 개념) 속에서, 또 성격(의식보다 넓은 개념) 속에서, 그리고 有機體(성격보다 넓은 개념) 속에서 결정적인 몫을 담당하는 것이라고 하였다. 윤희준(1977)은 Allport의 자아에 관한 이론을 다음과 같이 요약하고 있다.

- ① 자아는 성격보다도 좁은 개념으로, 그 下位에 포섭되는 한 부분 또는 한 영역이다.
- ② 자아는 유아초기에는 존재하지 않다가, 환경이나 타인으로부터 자기 자신을 구별할 수 있게 되면서 서서히 발달한다.
- ③ 자아는 성격 중에서도 외부세계와 보다 밀접한 관계를 맺는 부분이다. 즉, 세계와 정면으로 부딪치는 부분이다.

④ 자아의 主觀的 意識은 항상 변한다. 즉, 자아는 어떤 때는 신체보다도 좁은 범위로 축소되기도 하고, 어떤 때는 그 이상으로 넓혀지기도 한다.

⑤ 자아는 과거보다도 항상 未來를 지향하고 있다. 고유한 자기를 형성하기 위해 계속 노력을 하고 있다.

이와 같이 자아는 여러 가지 심리적 기능을 포함하면서 행동을 통제하는 중요한 임무를 수행한다고 하겠다.

자아의 이와 같은 통제적·지도적 역할을 깊이 고려함이 없이, 단순히 생활공간의 한 분절로서 취급하는 견해도 있다. 행동체계로서의 자아가 바로 그것이다.

Gestalt 심리학에 따르면, 자아는 생활의 場인 환경을 벗어나서 존재하는 것이 아니고, 場의 분포 상황의 한 모습에 지나지 않는 것이다. 즉, 행동적 환경은 어떤 中核的인 것을 중심으로 해서 전후·좌우·상하로 공간적인 체제의 分節을 이루며, 이 中核에 속한 것이 自我에 해당된다. 따라서, 자아의 構造와 그 發生은 행동의 場·환경의 체제화·분절화와 병행해서 이루어지는 것으로 파악된다. 이렇게 심리적 체제의 분절로서만 자아를 생각하면, 행동의 主體性이라는 성격이 모호해진다.

그러나, 場의 성질과 主體의 성질을 동시에 통합하려는 입장을 취하는 이론이 있다. 그것은 現象學的 心理學的 이론이며, Snygg와 Combs의 이론이 그 代表이다. 그들은 유기체의 모든 행동은 빠짐 없이 그의 현상적 장에 의해 결정된다고 보며, 이 現象的 場은 행동하는 순간에 그 개인이 감지하고 있는 환경의 총체, 즉 행동하는 순간에 의식되는 경험의 총체이다. 이 의식되는 경험에는 무의식적·의식적 측면이 모두 포함되나, 이 입장에서는 의식적인 측면을 더욱 중시하며, 이 의식 즉, 개인이 생각하고 느끼고 있는 것이 그의 행동을 결정짓는다고 본다. 自我란 이 현상적 장에서 분절화된 것으로서, 그것을 특히 現象的 自我(phenomenal self)라고 이름붙였다. 즉, Snygg와 Combs(1949)에 따르면 '현상적 자아란 현상적 場의 한 부분으로서 그것은 자기의 일부 또는 특징으로 경험되는 모든 것이 포함되어진다'라고 정의하고 있다. 그리고 이 현상적 자아는 對象으로서의 自我(Me)와 行爲者로서의 자아(I)가 통합된 것으로, 자신에게 감지된 對象인 동시에 행동을 이끌어가는 主體인 것이다.

이와 같은 생각은 Rogers의 견해에서도 볼 수 있다. Rogers(1951)는 내담자중심요법(client-centered therapy)을 지지하는 성격이론으로 현상학적 장이론(phenomenological field theory)을 갖고 체계화했다. 이 이론에 의하면, 개인은 누구나 독자적인 경험이나 지각을 통해서 얻는 場(field)을 갖고 있다. 이 장은 비록 타인이 어떻게 이해하더라도 어디까지나 개인에게는 實在이다. 그래서, 개인의 행동은 이런 장에 의해서 규정되므로 장의 내용을 이해해야만 비로소 행동을 설명할 수가 있다.

이처럼, 개인의 행동을 규정하는 장을 현상적 장이라고 부른다. 그런데, 현상적 장 전체가 개인의 행동을 규정하는 것이 아니며, 현상적 장 가운데에는 그것을 분명히 자기 자신의 것으로 의식화되는

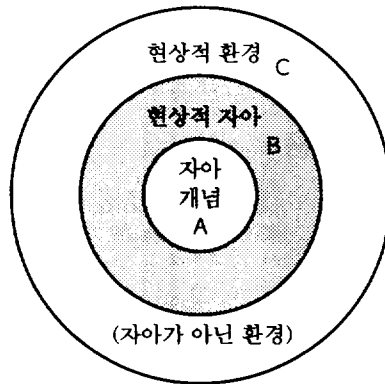
면과 거의 무시되어 의식화되지 못한 면이 있다. 이 의식화되고 있는 현상적 자기 중에서 개인의 생활방식을 규제할 만큼 고정화된 측면이, 自己概念(self-concept) 또는 自己構造(self-structure)를 형성하게 된다.

여기에서 우리는 전체적 지각장의 일부가 분화되어 형성된 自己(=자기개념)는 경험의 중심부분, 즉 그의 존재와 기능을 감지할 수 있고 행동을 주관하는 주체가 된다는 점에서, Snygg와 Combs의 '현상적 자아'와 같은 뜻을 갖게 된다(윤희준, 1977).

이렇게 뚜렷이 의식화된(상징화) 경험으로 이루어진 자기는 자기에 일치한 경험은 자기의 것으로 받아들이고, 불일치한 경험은 위협으로 지각되어 거부된다. 불일치한 경험이 많아지면 자기구조는 방어기제에 의해서 자기를 강고히 보호하고 그것 자체를 계속 유지하려고 한다. Rogers는 이와 같이 심리요법에서는 위협을 느끼지 않는 장면조성이 불가결한 조건이 되는 것으로 본다.

여기에서 현상적 자아와 자아개념을 구별하면, '나'라는 것에 관계되는 모든 지각이 現象的 自我를 이루고, 그 중심부위가 되는 동일성을 유지하고 있는 '나'에 대한 지각이 自我概念이 된다고 할 수 있다. 따라서, 자아개념은 '나'에 대한 지각의 본질인 것이다.

두 개념간의 차이를 < 그림 II-1 >의 A·B·C라는 원의 지각장으로 설명할 수 있다(최정훈, 1992).



< 그림 II-1 > 현상적 자아와 자아개념 (출처 : 최정훈, 1992)

가장 큰 원인 C는 지각장으로서, 자신이 아닌 외부세계에 존재하는 모든 것에 대한 지각과 자신에 대한 모든 지각을 포함한다. B의 작은 원은 중요하건 아니하건 간에 자아에 대한 모든 지각을 포함한다. 즉, 현상적 자아라고 명명하며, 특수한 상황 아래에서 자기에 관한 모든 지각을 포함한다. 원 A는 인간의 전체적인 지각의 장에서 자신에게 가장 중요하고 중심이 되는 지각만을 포함하는 부분으로서, 이 조직을 자아개념이라고 부른다. 즉, 이 자아개념은 '나'의 요체로서, 모든 인간에게 있어서 성

격의 중심핵이다.

이상으로 자아·자기·현상적 자아 및 자아개념을 살펴보았으며, 이들을 다음과 같이 정리할 수 있다.

먼저 自我(ego)란 성격의 역동과정내의 한 측면으로 주체의식이나 개성의 강도에 초점을 두고 있는 개념이며, 개인의 거의 모든 행동에 대해서 그 방향과 강도를 매개하는 기능으로 Freud의 id와 superego에 대한 자아의 개념이 이를 대표한다고 볼 수 있다.

이에 대해 自己(self)란 자기 자신에 대한 인지와 같은 의식의 대상으로서의 주체개념에 초점을 두는 것으로, 자기 자신에 대한 어떤 측면을 어떻게 보고 어떻게 생각하고 있는가에 따라 자기에 대한 하위개념(예 : 이상적 자기·실제적 자기·평가적 자기 등)을 여러 가지의 자기로 분류, 논할 수 있다.

현상적 자아란 '나'로서 표시되는 모든 것의 조직을 말하며, 이 조직 속에서 고립된 개인에게 가장 중요시되는 특성이 자아개념이 된다.

이렇게 자아·자기·현상적 자아 그리고 자아개념을 개념적으로 구별했지만, 때로는 자아나 자기가 지각된 과정과 대상을 동시에 의미하면서 사용되기도 한다. 또 이러한 혼돈을 막기 위해 과정으로서의 자기의 성질이 아닌 대상으로서 자기를 말하는 자기개념이란 용어가 사용되기도 하지만(이상노, 1979), 이것 역시 약속대로 지켜지지 않은 실정이다.

이와 같은 현상은, 현상학적 심리학이나 자아심리학에서 중시하는 자아나 자아개념이, 자극-반응 설에 맞서는 개인의 내부적 과정을 설명하는 假說的 概念(hypothetical construct)이라는 데서 연유된다고 말할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 자기와 현상적 자아 및 자기개념을 自我로 통일하여 사용하되, 自我를 개인의 의식의 명석성과 통합적 성질을 갖고 행동하는 能動體로 규정하여, 특성과 마찬가지로 개인의 성격을 기술하고 개인차를 말하는 한 단위의 개념으로 보기로 한다.

## 2. 자아의 일반적 특징

여기에서는, 의식성과 통합성을 자아가 지닌 일반적 특징으로 보고, 이 의식성과 통합성에 대해 언급함으로써 자아의 기능을 좀더 밝히기로 한다.

### 1) 意識性(명석성)

자아는 감각기관을 동원해서 외계를 지각함과 동시에, 이를 그의 전체적 생활경험체계 속에 자리

잡게 한다. 그리고, 자기와 대결을 요하는 생활상의 과제에 직면했을 경우 그 문제가 무엇인가를 분명히 밝히고 이에 적절한 해결의 방도를 찾는 데에 자아의 참모습이 있다. 그래서 자아는 이와 같은 역할을 다하기 위하여 예민한 감수성, 영속성 있는 기억력, 강인한 사고작용, 그리고 적절한 판단력 등과 같은 특성을 필요로 하는 것이지만, 특히 중시되지 않으면 안되는 것이 바로 의식의 明哲性이란 점이다. 왜곡이나 애매성이 없는 객관적인 대상인식이 이루어져야 비로소 태도나 행동도 역시 건전한 형태를 취할 가능성이 있다.

이러한 자아의 의식의 명료성은 청정한 어른자아상태(Adult ego state : ㉠)의 기능에 비유할 수 있다. Berne에 의하면 혼합과 배타로 기능장애를 받지 않은 ㉠는 상황에 대한 객관적이고 현실적인 판단을 할 수 있지만, 혼합과 배타로 기능장애를 받은 ㉠는 혼합과 배타의 유형에 따른 성격적 특성을 갖게 된다는 것이다(이형득, 1992).

Perls도 개체와 환경의 둘 사이에 중간층, 즉 환상들(maja), 편견, DMZ 및 안개 같은 것이 끼어 있으면, 개체와 환경이 서로 직접 만나지 못하기 때문에, 개체가 자연스런 게슈탈트의 형성과 해소과정을 방해하는 정신병리현상인 접촉-경계 혼란을 일으킨다고 역설한다(김성규, 1995).

## 2) 統合性

통합성(integrity)에 대한 사전적 정의(서울대학교 교육연구소편, 1994)는 어떤 신념이나 이론체계에 있어서 구성요소들이 모순·갈등·충돌이 없을 뿐만 아니라 그 응집력을 가진 상태이다. 따라서 Freud에 의한 성격의 통합성은 본능·자아·초자아의 구조적 특징을 뜻하며, 자아의 다른 영역에 대한 조정작용에 의해 그 통합적 기능은 더욱 강화된다. 즉, 자아가 다른 두 요소를 통합 조정하여 행동을 통제하고 반응할 환경을 선택하여 대응해 가는 성격집행자의 역을 맡는다. 이처럼 성격의 통합의 핵을 이룬다는 점에서, 자아를 의식적 知性이라고도 부를 수 있다(依田 新 편, 1983). 마찬가지로 Berne에 의한 통합된 어른자아 ㉠(객관적인 자료처리 등)의 확립을 중시하는 것도 혼합이나 배타와는 다른 형태로 ㉡의 성질(개인적 매력과 반응성 등)과 ㉢의 성질(개인적 책임감 등)이 ㉠로 통합됨으로써, P-A-C를 상황의 요구와 자기의 욕구에 따라 적절히 방출하는 지휘자의 역할을 할 책임은 바로 ㉠라는 통합기관이기 때문이다(윤순임 외, 1994).

여기에서 자아는 하나의 통제기능으로서 욕구와 충동을 적절히 충족시킴과 동시에 욕구와 충동의 강력한 에너지를 바람직한 방향으로 돌려쓰는 것처럼, 자아는 성격의 두가지 기능, 즉 생물학적·정서적 기능과 정신적 기능을 대립과 갈등의 관계에서가 아니라, 조화와 협력의 관계에서 발휘한다.

또, 자아는 자아 정체감(self-identity)이라는 경험이 지속된다. 여기에서 자아 정체감이란 세 가지 속성, 즉 자신은 타인과는 다른 독특하고 특별하다는 개별성과 자신의 욕구·태도·행동양식 등이



전체적으로 통합되어 있다는 총체성, 그리고 자신이 시·공간의 한계를 넘어서도 동일한 사람이라는 계속성을 경험하는 것을 말한다(정옥분, 1998). 개인은 이러한 자아정체감의 지속성으로 인해 그의 독자성과 항상성을 계속 유지할 수 있지만, 한편 개인이 해석의 일관성과 행동의 통일성을 유지할 수 있는 것은 그가 모든 인식이나 행동에 통일적인 의미해석을 끌어내는 준거체제(frame of reference)라는 정신적·주체적 구성력(構成力)을 갖고 있기 때문이다. 그러기에 그가 나타내는 견해는 명쾌하고, 그가 부르짖는 주장은 확고하며, 언제 어디에서나 그가 표명하는 관점은 일관성이 있다. 이런 점에서 개체의 행동이나 태도에서 보이는 균형과 불균형적인 표출은 바로 건강한 자아를 평가하는 하나의 기준이 된다고 말할 수 있다.

여기에서, 우리들은 정상적인 인간에서 볼 수 있는 自我의 特徵이, 건강한 성격의 본질적인 특징인 現實認識과 統合性과 전혀 일치한다는 것을 알 수 있다. 이는, 성격의 건강성에 대해서 자아의 영향력이 얼마나 결정적인 역할을 하는지를 단적으로 나타내고 있음을 말한다. 사실, 어떤 이론을 취하더라도 自我는 성격의 핵심에 위치하여 성격의 구조와 기능을 결정하는 가장 중요한 원인이 되고 있다. 자아가 건전한 형태를 취하고 있으면, 이런 자아에 의해서 성립하는 인식과정이나 또 이에 의해서 발동되는 행동과정, 이 모두가 건전한 형태를 취할 것이다. 이에 반하여, 자아가 미성숙에 머물고 혹은 소외되고 혹은 분열되고 있다면 그의 인식과정도 왜곡되고, 또 그 행동과정도 역시 갈등에 가득 찬 것이 된다.

### Ⅲ. 자아소외의 유형

자아의 이러한 두 기능을 충분히 발휘할 수 없을 경우에는 성격 내·외의 자극에 의해 逆機能으로서의 미숙하고 불건강한 형태인 여러 가지 자아소외 현상을 나타내게 된다. 그러면, 여기에서 자아소외란 무엇이며, 거기에는 어떠한 유형이 있는가, 이에 대해서 고찰하기로 한다.

먼저, 자아소외라는 심리구조는 일반적으로 개인의 인지나 행동이 자기의 자아에서 생긴 것이 아니라, 성격 내외의 다른 요인에 의해서 지배되는 상태를 말한다. 즉, 외부의 권유나 인기 혹은 이러한 것들과 호응한 성격내의 욕망이란 것이 자아를 대신하여 행동이나 인지의 발동자가 되는 것이다. 여기에서는 자아가 본질적으로 가지는 主體性은 전혀 무시되며, 성격은 이러한 원래 자아 아닌 어떤 것에 의해 지배된다.

Horney(1950)도 확실히 자아소외는 심리학적으로 보면 진정한 자기 성격의 주체의 자리(座)에서 추방이며, 인지나 행동의 발동자라는 체험의 상실이며, 동시에 그것은 새로운 가짜 자기(假我)가 성격을 지배하는 것을 의미했다. 물론, 이러한 가짜 자기는 이전에는 부모나 교사를 통해서, 혹은 매

스·킴이나 사회적 분위기를 통해서 개인 속에 형성된 외적 권위의 대변자이기도 하고, 아니면 원래 자아의 통제에 복종하기를 완강히 거부하여 자아와는 대립된 관계에 있는 욕구충동이기도 하다. 그런데, 건강한 성격에 있어서는 이러한 욕구충동이나 대변적 권위는 각각 성격의 주변의 위치를 점유하여 자아의 통제권 밖에 두어지는 일은 있어도, 자아를 대신하는 존재는 아닌 것이다. 이에 대하여, 불건강한 성격에 있어서는 한편에 있어서는 자아와 욕구의 분리가 욕구충동이 가지는 강력한 정신적 에너지에 의해 자아의 강화를 방해하고, 다른 한편에 있어서는 사회규범이 이것을 내면화한 초자아에게 강력한 영향을 가함으로써, 결국 그 어느 쪽에서나 성격에서의 자아의 主體性을 빼앗게 되는데, 이것이 바로 자아의 소외란 병적 현상을 갖게 된다. 그러나, 여기에서 유의해야 할 것은 이러한 주체성의 박탈현상이 轉換(conversion)과 같은 급격한 정신적 혁명을 의미하는 것이 아니라, 오히려 서서히 자아가 후퇴하면서 가짜 자아가 지배한다는 사실이다.

따라서 본 연구에서 자아소외(self-alienation)란 외부의 권위나 인기, 혹은 이들과 호응한 성격내의 의무의식이나 욕망이 자아를 대신하여 자신의 인지나 행동의 주체가 되는 성격상태로 정의한다.

그러면, 다음에는 이런 성격 내외의 요인에 의해 형성되는 자아소외 현상에는 어떠한 것이 있는가. 여기에서는 上田吉一(1993)의 견해에 따라 자아소외 유형을 **첫째** 의무의식에 지배된 자아, **둘째** 권위주의에 지배된 자아, **셋째** 타인의 인기로 지배된 자아, **넷째** 충동에 지배된 자아와 같은 4 가지 유형으로 대별하여, 그 유형에 대하여 개별적으로 고찰하기로 한다.

### ① 제1유형 : 의무의식에 지배된 자아

이 유형은 강제적 他律主義라고도 칭할 수 있는, 강박적인 義務意識이 성격의 지배자의 위치를 차지한 것이다. 즉, 이는 자아가 고정적인 도덕규범의 지시에 따르는 형태로서, 유기적 욕구도 포함한 진실한 자아를 신뢰할 수 없는 경우이다.

겉보기에 도덕적인 행동으로 보이지만, 그의 자연적인 자아가 무시되고 있는 점에서 인간성을 왜곡한 것이며, 또 현실적 인간에서 만족할 수 없기 때문에 개인에게 행복감을 줄 수 없는 것이다. 따라서, 이것이 순수한 도덕의식과 다른 점은 다음과 같다.

**첫째**, 행위기준이 현실가능성을 무시하고 있다는 점이다. 의무의식에 지배된 사람은 현실의 객관적 사태를 올바르게 응시하기보다도, 정서성을 띤 신념이 의식생활 속에서 우위를 차지한다. 그리고, 그는 시간이나 에너지에 한계가 있는 것을 인정하려고도 하지 않는다. 더구나, 그가 스스로 설정하는 과제는 그 완성이 결코 기대될 수 없는 내용이다. '자신은 결코 실패해서는 안된다', '경쟁심을 가져서는 안된다' 는 것은 그 예이다. 따라서, 과제달성에 대한 완전성의 추구는 언제나 만족할만한 결과를 얻기가 매우 힘들다.

한편, 건강한 성격에서는 순수한 도덕성과 자아가 명확히 구별되고 있음을 볼 수 있다. 즉, 자아는

주체성을 유지하면서 도덕성을 지닌 행동이나 태도를 자신의 것으로서 받아들인다. 이는 도덕성은 원래 개인의 이해득실이나 주관에 초월하고 이러한 것에 우선하는 것으로서, 개인이 주체적으로 취사선택하고 납득한 과정에서 받아들여져야 함을 의미한다. 그러나 불건강한 성격에서는 이런 학습과정을 거치지 않고 이미 도덕성이 자아를 대신하여 전 성격을 지배하는 위치를 점유한다. 이는 마치 게슈탈트 치료자들이 주장하는, 모든 정신병리현상을 接觸-境界 混亂(contact-boundary confusion)을 일으키는 여러 심리적 현상들 중의 하나인 내사(內射, introjection)란 마치 음식물을 제대로 씹지 않고 삼킴으로써 복통이나 설사를 일으키게 되는 것처럼, 사회나 부모의 가치관을 비판을 통하여 자기 것으로 동화시키지 못한 채 남아 있으면서 개체의 행동이나 사고방식에 악영향을 미치는 타인의 행동방식이나 가치관인 것이다. Ellis에 의한 제약의 근원이 되는 비합리적 신념도, 출생 후부터 자기 것처럼 믿는 타인에게서 차용된 가치관에서 그 -因을 찾을 수 있다(國分康孝, 1983).

따라서 그는 자신의 행위가 단순한 욕망에서 나온 主我的인 것임에도 불구하고, 이것이 도덕성을 지닌 것처럼 믿어버리게 된다. 이와 같은 混同이 있는 곳에서는 행위는 도덕적이라고 할지라도, 실은 자기의 신경증적 욕구만족의 영역을 벗어나지 못한다. 그래서 그 행위가 좌절하게 되면, 손바닥을 뒤집듯이 쉽게 반도덕적 행위로 전환하는 수도 많다.

**둘째**, 진정한 도덕성과의 차이는 그 강박적인 성격에서 볼 수 있다. 그의 행동이 자유의지에 의한 결정의 결과로서 나타나는 것이 아니라, 자기의 바람과의 대결 하에서 나온다. 따라서 이런 행위는 스스로 합리성을 지닌 것이 아니라, 과도한 표현을 하게 된다든가, 고집적인 면을 띠게 된다. 이와 같은 데에서는 순수한 도덕행위에서 볼 수 있는 자유와 책임을 지닌 주체적 결단을 인정할 수 없다.

이와 같은 의무의식의 지배는 자연 개인에게 값비싼 부담을 주는 결과가 된다. 초자아의 전제적인 명령은 현실적인 성격으로 하여금 능력한계를 초월한 행위를 강요하게 하여 성격 내에 강한 긴장을 만든다. 그는 초자아의 이상화된 관점에서 현실적 자기를 주시하여 거기에 나타난 자기모습에서 幻滅을 느낀다. 이런 자기혐오감은 자기를 끊임없이 비난하며, 내부적 긴장감은 피로감을 더욱 증대시킨다. 이와 같은 자아소외의 형태, 즉 자기에 대한 부정적 태도는 단지 성격 내에서만 영향을 줄뿐만 아니라, 또 타인에 대해서도 투사된다. 자기에 대한 것처럼 타인에 대해서도 엄격한 도덕성을 요구하며, 그것이 받아들여지지 않을 때 격렬한 비난과 공격을 가한다. 원래 친절한 우인관계에서조차 금이 가게 되는 것도, 바로 그와 같은 결과에서 기인된다.

**끝으로**, 무비판적으로 받아들인 의무의식의 지배에서 초래되는 가장 큰 성격발달상의 장애는, 사상이나 감정을 자유롭게 표현하는 것을 억압한다는 것이다. 그들은 자신 속의 진실한 감정을 느끼고 이를 솔직히 표현할 수가 없다. '나는 이렇게 행동하지 않으면 안된다', '나는 이렇게 느끼지 않으면 안된다' 라는 이상적 자아에 적응한 행동양식만이 표현되며, 이에 반하는 행동이나 태도 및 감정까지

도 억압된다. 여기에서는 생생한 감정의 자발성을 잃고, 常同化된 의무적 행동의 형태만을 인정할 수 있을 따름이다.

## ② 제2유형 : 권위주의에 지배된 자아

이는 외부의 문화적 기준을 자아에 받아들인다는 점에서는 제1유형과 같지만, 특히 권위주의가 자아를 지배한다는 점에서 차이가 있다.

권위주의로 포로가 된 성격은 특정한 權威像이 절대적으로 신봉되고, 자기의 행동기준은 모두 이런 권위가 指向하는 곳에서 구해진다. 여기에서는 자기를 弱者로 간주하여 특정한 타인을 절대시하며, 이에 따름으로써 성격의 안정성을 얻으려고 한다.

Fromm(1949)은 권위주의적 성격에서 볼 수 있는 良心에 대해서 다음과 같이 말한다. 즉, '권위주의적 양심(authoritarian conscience)의 명령은 결코 자기 자신의 가치판단에 의해서 결정되는 것이 아니라, 그 명령이나 금지가 권위자에게서 발생된다는 사실에 의해서만 결정된다는 점이다. 만일 가끔 이 규범이 좋으면, 양심은 선의 방향으로 인간의 행위를 이끌 것이다. 그러나, 그것은 좋기 때문에 양심의 규범이 되는 것이 아니라, 그것이 권위자에 의해서 주어진 규범이라는 이유로 양심을 다룬다. 만일 그것이 惡한 것이라도, 그것은 마찬가지로 양심으로 불리운다' 라고.

권위주의적 인간의 성격구조에는 심각한 자기의 무력감, 혹은 열등감을 엿볼 수 있다. 무엇인가에 매달리지 않고서는 살 수 없는 자기의 약함, 혹은 억지로 허세를 부리지 않고서는 사람과 상대할 수 없는 공허감이 심층에서 발견되며, 이것이 특유한 성격태도가 되어 나타난다.

Fromm(1949)은 말한다. '그(권위주의적인 인간)는 자기 자신보다도 보다 위대하고 강력하다고 느끼는 권위의 일부가 되고, 그것에 嚮生함으로써 안심하게 된다. 그가 - 자기의 자율성을 희생으로 해서 - 권위의 일부가 되고 있는 한, 그는 자기가 그 권위의 힘(力)을 分有하고 있다고 느낀다. 그가 자기에 대한 확신이나 同一性의 감정도 이 권위와의 共生에 기초해서 존재한다고 말할 수 있다. 따라서 권위에 의해서 거부된다는 것은 허공에 내팽개친다는 것을 의미하며, 허무라는 소름끼치는 상태에 빠지는 것을 의미한다'.

이와 유사한 생각은, Allport에서도 나타난다. 그의 생각은 권위주의적 성격이 원래 자기에게서 확신을 갖지 못한 불안정한 인간이므로, 심층에서 이것을 극복하려고 하는 작용이 권위집단을 만들고 이에 의존함으로써 안정을 도로 찾으려고 한다는 것이다. Allport(1960)의 말은 이렇다. "권위주의적 성격은 불안정하고 끊임없이 위협을 받고 있는 인간이다. 그 결과로 자기를 존중하는 안전한 작은 섬(小島)을 만들려고 한다. 대개 자기보다 낮은 입장에 있는 집단을 갖고 정신적인 hierarchy(신분제도)를 만드는 것이다. 인간관계는 주로 애정에 의한 것이 아니라, 힘(力)에 의해서 결부되고 있다"

(p. 213).

권위주의적 성격의 이와 같은 특유한 성격 특성은, 다시 Adorno와 Frenkel-Brunswick 등(1950)에 의해서 일단 구체화되기에 이르렀다. 그들은 권위주의적 성격이 스스로 나아가서 복종함으로써만 사회적응을 할 수 있고, 그런 의미에서는 사회적응의 기초로서 sado-masochism(가학-피학성 변태 성욕)적 충동이 중요한 역할을 한다는 것이다. 즉, 권위주의적 성격의 정신역동에 있어서는 공격성의 일부는 철수되어 masochism으로 변하지만, 또 일부는 sadism으로서 잔류한다는 것이다. 따라서 이 兩向性的인 態度(ambivalented attitude)가 모든 측면에 침투하고 있어, 이것이 권위에 대한 맹목적인 신뢰와 약자·희생자에 대한 공격성향으로 나타나게 된다고 분명히 밝히고 있다.

Scodel과 Mussen(1953)은 권위주의적 성격이 타인에 대한 이해능력이 부족하고, 자기의 의견과 태도 및 성격 등을 다른 구성원에게 투사하는 경향이 있다고 가정했다.

이같은 권위주의적 성격은 그것이 직접 신경증적 성격을 나타낸다고는 말할 수 없지만, 역시 건전한 자아에 지지된 성격이라고는 단정할 수 없다. 그 밑바탕에 있는 열등의식과 힘(力)에의 信奉, 바로 소외된 성격이 지니는 자아의 弱體化에 대한 필사적인 抵抗을 잘 나타낸 것이라 할 수 있다.

### ③ 제3유형 : 타인의 인기에 지배된 자아

이 유형도 개인의 행동을 타인의 기대나 바람에 따르려는 태도가 지배적인 성격에서 찾아볼 수 있는 것이지만, 단지 개인의 행동이 타인의 일반적 양심에 의해서나 타인의 권위와 힘(力)에 의해서나 움직이게 되는 것이 아니라, 타인이 욕구하는 바·기대하는 바에 따른 형태를 취한다는 데 그 특징이 있다. 더구나 여기에서 他人이란 특정한 인간이나 특정한 계급집단이 아니라, 대중사회에서의 同輩者集團의 일반적 요망을 반영한 것을 의미한다.

주지하는 바와 같이 Riesman(1950)은 「The lonely crowd」라는 책 속에서 타인의 인기나 수용을 가장 중요시하는 他人志向型(other-oriented type)의 성격을 그 전형적인 본보기로 하면서 '모든 타인지향형의 인간에게 있어서 공통된 것은, 그들의 同輩者가 개인에게 있어서 源泉으로서, 是認 그 자체는 내용에는 관계없이 거의 유일한 명백한 善이 된다. 즉, 사람은 시인될 때 善을 행한다'고 말한다. 여기에서는 개인은 자기를 버리고 타인과 동조하고, 영합하며, 오로지 타인의 歡心을 얻으려고 하든가 아니면 대중에 몰입하여 匿名의 일원이 되어 고독감을 면하려고 한다. 따라서 이같은 타인지향형의 인간에게 있어서 생활은 어떠한 생산이나 창조적 활동도 아니며, 단지 오로지 집단에 받아들여지는 것만이 유일한 과제가 된다.

Fromm(1956)도 「The sane society」에서 '소외된 인간은 동조함으로써 문제를 해결하려고 시도 하며, 그의 지고한 목적은 타인에게서 인정받는 것이다. 그 중요한 공포는 인정받을 수 없는 것은 아닌가하는 것이다'라고 지적하고 있다.

이와 같은 타인에 대한 태도는, 말을 바꾸면 자기를 시장의 商品(goods)의 입장에 두는 것이다. 그

의 성공과 실패는 자기를 유리하게 팔 수 있는지 어떤지, 사회체제 속에서 어떠한 기능을 가장 유효하게 수행하여 높게 가치를 붙여질 수 있는지 어떤지에 좌우된다. 개인은 性格市場에서 살 사람에게 가장 매력있는 사람이 되는 것이 목적이 되고, 대중에게 高價로 팔려지는 市場的인 志向(marketing orientation)을 지닌 성격이 형성하게 된다.

Fromm(1949)도 지적한 것처럼 성공은 사람이 어떻게 자기의 성격(personality)을 계속 잘 파는가에 크게 달렸기 때문에, 사람은 자기를 팔아야 할 商品임과 동시에 어쩌면 오히려 자기를 상품으로 파는 사람으로 경험한다.

그런데, 시장가치는 자기가 결정할 수 있는 것이 아니라, 자기를 초월한 외적 조건이 결정한다. 자기가 자신의 행동에 어느 정도 노력을 했느냐는 것도, 또 자기가 자신의 행위를 어떻게 평가하는가 하는 것도 아니라, 대중이 그것을 어떻게 평가하는가가 성공과 불성공을 결정한다. 여기에서 자기의 행위를 이끄는 기준은, 자기가 아무리 해도 주체성을 발휘할 수 없는 외부에 존재한다. 그런데, 원래 인간은 자기의 행위에 대해서 주체성을 지니며, 또 자아와 자기의 행위가 한 몸(一體)이라는 동일성의 체험을 계속 가지려고 한다. 따라서 만일 그의 행위가 외부 대중의 기대에 따른 형태를 취한 경우에 있어서도 그 행위는 더욱더 자신의 자주적 행위의 결과이며, 행위와 주체와의 사이에 분열은 없다는 인식을 고집하려고 한다. 그래서, 그는 이런 동일성의 체험을 지키기 위해서도 오히려 자신의 행위뿐만 아니라, 자기의 주체 그 자체를 대중의 기대에 합치시키려고 한다. 즉, 그는 자신의 독자적인 자아를 포기하여 외부의 명성·인기·기대·요구에 일치하는 태도를 받아들이고, 이들에게 성격의 主權을 내준다. 이리하여 시장가치를 구하는 행위를 나타내는 주체성 상실감을, 주체적 자아 그 자체를 시장가치로 자리바꿈(置換)하여 맞추고 동일성을 유지한다. 허나, 이리해서 얻어진 성격의 통일성도 원래 주체적 자아가 소외되어 있고, 이를 대신하여 그가 놓여진 문화집단의 가치체계가 자아의 위치를 점유하고 있는 한, 어디까지나 가짜라고 말하지 않을 수 없다.

현대인일수록 이런 류의 자아소외에 빠지게 하는 근본적인 원인의 대부분은, 현대 생활이 가지는 극단적인 合理化와 非人間化 및 그 결과로 나타나는 孤獨感으로 볼 수 있다. 현대인은 혈연적인 연대성 속에서 사는 것도 아니며, 또 생사를 같이 하는 공동사회 속에서 영주하는 것도 아니다. 이웃 사람마저 잘 모르는 대중 속의 浮動人처럼 살고 있다. 따라서 그들의 성격의 밑바탕에는 모두 이루 형용할 수 없는 고독감이 지배하고 있다. Riesman이 명쾌히 표현한 것처럼, 그들은 정말 고독한 군중(the lonely crowd)임에 틀림없다. 그래서 그들은 이런 고독감을 해소하기 위하여 집단을 만들고 이에 소속하려고 한다. 그들의 고독감이 심하면 심할수록 집단에의 소속도 강하고, 집단과의 동조가 거의 생활의 전부를 의미하기에 이른다. 그러나, 여기에서의 문제는 원래 개인이 자기실현을 위한 수단이 되어야 할 집단에의 소속 그 자체가 목표로서의 성격을 띤 나머지, 오히려 개성의 발전이나 창조성의 개발에 방해가 된 결과가 된 데에 문제의 심각성이 있는 것이다.

자아소외라는 근대적인 형태가 나쁜 의미에서 집단에의 매몰에 이른다는 것은, Whyte(1956)가 날카롭게 지적한 것이기도 하다. 그의 「the organization man」라는 책 속에서 '좋은 가치로서 승인되고 있는 여러 가지 추상개념-동의·협조·참여 같은 것들이 도대체 무엇인가를 의미하는 것 같지는 않다. 진정한 목적과는 아무런 상관도 없는데 목표로서 내세워지고 있을 뿐이라면, 그러한 것은 무의미하다. 예컨대, 왜 참여하는 것일까. 다른 추상적인 산물과 마찬가지로 참여도 그것이 해야 할 역할이 배당되고, 배려를 하지 않는 한, 그것은 역시 공허한 목표이다. 그것은 수단이지 목적은 아니다. 목적으로 취급된다면, 참여는 그것이 배제되었다고 假定하는 노골적인 권위주의보다도 더욱 壓制的인 것이 된다'고 지적한다.

우리들은 현재의 일반적인 사조에 흐르는 일없이, 이런 자아소외의 현실을 올바르게 이해하고 이를 비판할 수 있는 知慧眼을 갖지 않으면 안된다. 이러한 데서만 현재의 病根을 딛고 다시 일어나 자주성을 회복하는 길도 개척해 갈 수 있을 것이며, 특히 건강한 자아의 특질에 대한 탐색의 길도 찾을 수 있을 것이다.

#### ④ 제4유형 : 충동에 지배된 자아

인간의 충동을 상대적으로 자아와 일체화되는 경우와, 자아와는 대립되는 경우로 나누어 생각할 수 있다. 자아와 충동이 나누기가 어렵게 일체화된 경우에는 자아는 충동이 가지는 강력한 에너지를 자아 속에 흡수함으로써 강화되어 역으로 충동을 자아의 통제하에 둔다. 동시에, 충동이 구하는 바를 사회적으로 인정된 형태로 해결하려고 한다. 여기에서 볼 수 있는 성격구조는 매우 건전한 형태, 즉 자아소외는 일어나지 않는다.

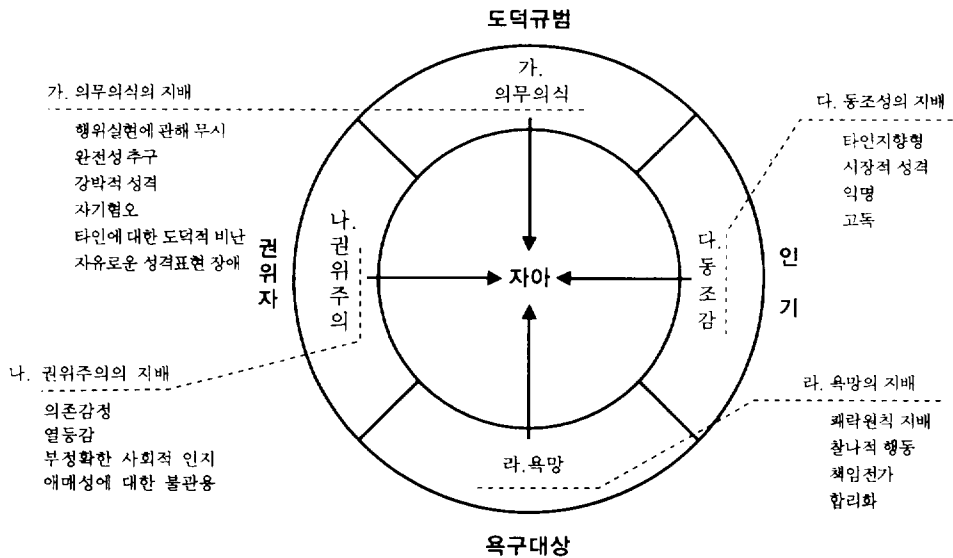
이에 대해서 후자인 경우, 즉 충동이나 욕구가 주체인 자아에 대하여 異質的인 것으로 대립하게 되면 자아는 욕구의 에너지를 이용할 수 없을 뿐만 아니라, 오히려 충동이 가지는 힘(力)을 적대적인 것으로 처치곤란해지는 결과가 되기도 한다. 자아는 수치·불신·공포·불안을 경험하며, 그 위에 방어나 억압과 같은 충동부정적인 행동이나 태도로 나오려고 한다. 그것은 분명히 자기통제력을 잃은 신경증적 성격구조라고 말할 수가 있을 것이다. 그러나 이와 같은 형태도 충동이 주체인 자아에 대립하는 것으로 예민하게 자신 속에서 체험하게 되는 한, 아직 자아는 그 충동이나 욕구를 통제하는 힘(力)을 완전히는 잃지 않고 있다고 생각하지 않을 수 없다. 마음대로 되지 않는다' 혹은 '靈과 肉의 대립'으로 자각되는 것은, 충동이나 욕구와 대립하는 형태이기는 하지만, 아직 자아의 주체성은 유지되고 있다고 말할 수 있다.

그런데, 이와 같은 사실의 의식도 싹 없어지고 실제로는 자아가 충동이나 욕구를 통제할 수 없음에도 불구하고 마치도 통제하고 있는 것처럼 체험되는 경우야말로, 바로 여기에서 말하는 소외의 예인 것이다. 이런 경우, 주체인 자아는 주관적으로는 정말 욕구나 충동과 밀착하고 있는 것처럼 보이고,

욕구충동의 힘(力)을 통제하며, 더구나 충동의 요구를 만족시키려고 하고 있는 것처럼 나타난다. 그러나, 실은 원래의 자아와는 너무나도 떨어진 충동이나 욕구의 獨走에, 동일성을 어디까지나 유지하려는 자아는 이미 主導權을 내주어, 그 자신은 스스로 욕구나 충동에 의해 꼭꼭각시처럼 놀아나고 있는 것이다. 여기서, 우리는 욕구나 충동이 지배하는 자아소외의 형식을 인정할 수 있는 것이다.

이렇게 자아인 주체가 욕구나 충동의 뜻대로 움직이기 때문에 자아의 주체적 의식내용은 욕구나 충동의 관점에서만 이해되고, 이에 따라 행동도 역시 무비판적인 욕구충족의 형태를 취하게 된다. 즉, 그는 욕망이라는 色眼鏡을 쓰고 대상을 바라보면서 과소평가한다든가 혹은 과대평가한다든가 한다. 또 행동의 차원에 있어서도 욕망에 이끌려져 찰나적인 충동행위로 달리게 된다. 따라서 타인의 존재나 자기의 양심이나 혹은 넓은 시야에서 본 자기의 이익조차 무시하는 비이성적인 행동형식을 나타내는 것도, 바로 이러한 이유에 연유한다고 볼 수 있다. 정신분석학적으로 보면 쾌락원칙 (pleasure principle)에서 벗어날 수 없는 성격, 즉 충동의 libido가 승화과정을 거치지 않고 직접 욕망을 충족하려는 성격구조라 할 수 있다.

이상과 같이 자아소외의 4 가지 유형을 그림으로 나타내면 < 그림 Ⅲ-1 >과 같다.



< 그림 Ⅲ-1 > 자아소외의 심리학적 구조 (출처: 上田吉一, 1993)

이러한 유형에서 공통적으로 인정할 수 있는 하나의 특질은, 인간성의 중핵을 이루는 진실한 자아 (眞自我)가 순수하고 자연스러운 모습으로 나타나지 못하고 있다는 데에 있다. 도덕규범 · 권위 · 타



인·충동이라는 성격의 내·외부적인 존재가 지배적인 위치를 차지하고 있다는 점이다. 즉, 인간이 자기에 대한 관계가 非人間的인 것이 되고 있다는 것이다. 말을 바꾸면, 인간에게 주체성과 자주성이 박탈되어 자유와 책임이 존재하지 않는다는 것을 의미한다.

이는 마치 Berne이 강조하는 자아기능의 장애현상(고명규, 1999), 즉 개인의 세 가지 자아상태 간에 '半滲透性膜'을 지니지 못할 경우 汚染(contamination)이나 排他(exclusion)가 일어나 어른 자아(A)가 정상적으로 기능하지 못하는 현상과 상통한다.

## IV. 健康한 自我의 特質

그러면, 성격의 내·외적인 요인에 지배되지 않는 건강한 성격이 지니는 자아는 어떠한 것인가. 즉, 건강한 자아란 어떠한 특질을 갖고 있으며, 또 그것은 어떠한 성격적인 표현을 취할 것인가.

여기에서는 건강한 자아의 특질을 두 가지 측면, 즉 구조적 특질과 역동적 특질로 나누어 고찰하면서, 각 특질에 따른 성격적 표출을 제시하기로 한다.

### 1. 構造的 特質

성격심리학자들에 의하면 성격이란 요소 또는 요인들로 구성된 하나의 조직이나 체제 및 구조로 假定하여, 그 구성요소들의 독자적인 작용이나 상호작용이 한 성격의 어떤 특성을 나타낸다고 강조한다.

그러나, 여기에서의 구조적 특질이란 자아조직을 구성하는 요인으로 보기보다는, 자기자신을 주관적으로나(자기수용) 객관적으로(자기객관화) 얼마나 잘 있는 그대로 인식할 수 있는가로 假定하여, 그 인식의 정도가 한 개인의 건강한 성격과 어떠한 관계가 있는가를 밝히는 데 있다. 이러한 사고의 발상은, 자아의 의식성이라는 일반적 특징에 연유한다. 먼저 자기수용에 대해서 살핀 후, 자기객관화에 대해서 고찰하기로 한다.

#### 1) 自己受容

일반적으로 많은 성격학자들은, 건강한 성격이 자기수용이라는 특성을 갖고 있다고 한결같이 지적한다. 여기에서 자기수용(self-acceptance)이란 자기를 있는 그대로 받아들이는 것으로서, 좋은 면만이 아니라 좋지 않은 면도 역시 '나'의 일부임을 인정하면서 그것을 좋은 방향으로 개선해 나갈 수

있도록 노력하는 성숙한 마음을 말한다. 예컨대, Horney(1950)는 신경증적 성격이 한편에서 높은 pride를 가지면서 오히려 그 때문에 극단적인 자기증오(self-hate)· 자기멸시 감정에 빠지는데 대해서, 건강한 성격은 '되어야 하는(should be) 자기'인 이상적 자아(idealized self)와 모든 경험의 소재 지인 현실적 자아(actual self)와의 사이에 커다란 틈이 없고, 현실적 자아를 긍정적으로 받아들일 수 있다고 주장하고, Maslow(1956) 또한 건강한 인간의 특성에는 자기의 장점이나 단점도 모두 이를 인정하는 성질이 있다고 하면서 "우리들의 건강한 개인은 자기 및 자기의 성질에 불만을 갖지 않고 이를 받아들일 수 있고, 그것에 그다지 강하게 구애받지 않는다. 그들은 理想像에서 보아 격차가 있어도 그와 같은 것을 의식하지 않고 자기의 성질을 용인한다..."(p. 168)고 기술하고 있다.

Jung도 개별화된 인간(individualized person)은 자신의 본성 즉, 장점과 약점, 뽀스러운 면과 악마적인 면을 수용한다고 지적한다(上田吉一 역, 1996).

그러므로, 건강한 사람은 약점이나 실패를 포함하여 자기 존재의 모든 것을 받아들일 수가 있고, 그것으로 인생을 소극적으로 체념해 버리는 일은 없다.

이러한 자기수용에는 성격적 특성만이 아니라 情緒도 포함된다. 건강한 인간은 감정의 포로가 아니며, 또 그것을 숨기려고도 하지 않는다. 그는 내적 갈등을 완화시키는 물론 대인적 활동에 방해가 되지 않도록 자기의 정서를 통제한다. 여기서 統制(control)란 정서를 억압하는 것이 아니라, 그것을 보다 생산적인 방향으로 바꾸는 것을 뜻한다. 예컨대, 성충동을 통제한다란 그것에 따르는 자기 내부에서의 갈등이나 사회와의 갈등을 최소화하도록 이를 처리하는 것을 말한다. 즉, 충동대로 性を 추구하는 것도 아니고 또 성욕구 자체를 전혀 억압해 버리는 것도 아니라, 그것을 받아들이면서 때와 장소에 따라 이를 적절히 나타내는 것이다. 이러한 현상은, Berne이 말하는 건강한 인간에 대한 견해와 일치한다. 즉, 건강한 성격이란 심적인 에너지가 자유자재로 옮겨다닐 수 있을 정도의 半透過的인 성질을 띤 자아상태의 境界線을 지니고 있어, 상황의 요구에 부합한 각 자아상태(어버이 자아 ㉠· 어른 자아 ㉡· 어린이 자아 ㉢)의 반응을 나타내는 사람이다(고명규, 1997). 이에 반해, 정신적으로 불건강한 사람은 감정을 적절히 통제하지 못하여 그 순간 순간의 우세한 감정에 따라 움직이며, 그것이 아무리 부적절하다고 여기면서도 이따금 노여움과 중요심 등으로 표출되기 쉽다.

이러한 사실은, 개인의 한 약점이나 부정적 자아지각이 개인의 全知覺場을 물들게 하느냐 아니하느냐에 따라 자아의 건강성을 진단할 수 있음을 말한다(최정훈, 1979). 건강한 성격도 물론 '나는 못생겼다'는 등 부정적 자기지각을 가지나, 그것으로 인해 그 전체 지각의 장이 물들어지지 않을 정도로 그런 지각이 적당히 유지되고 있다는 것이다. 그러나 불건강한 성격은 그것으로 인해 전체 지각장이 기울어지게 된다는데 문제가 있다. 이는 긍정적인 지각을 많이 가진 자아개념은, 인생의 다양한 변천에 대처하는데 훌륭한 원천이 된다는 것을 말한다. 긍정적인 자아개념은 인간에게 적정성과 신

념을 주며, 생의 제문제에 대하여 긍정적이고도 강력한 대응을 하게 된다. 이는 마치 貯水池에 물이 가득하여 언제나 필요한 때에 그 위치 에너지를 발휘할 수 있는 것과 같다.

그래서 자기의 결점에 대해서도 그대로 인정하고, 전체적인 긍정적 현상적 자아 속에 끌어들여서 평가하고 전체적 장에서 그것이 중요한 의미를 갖는다고 판단이 되면 개선하려는 대응책이 준비되는 것으로 볼 수 있다. 이처럼 자기의 결점에 방어적 태도를 취할 필요를 느끼지 않는 것도, 바로 심리적인 여유를 주는 긍정적 지각에 연유한다 하겠다.

여기에서 우리는 精神治療의 중요한 부분이, 자신의 부정적 지각이 전체 現象的 自我를 좌우할 수 없도록 자기를 보는 눈을 고칠 수 있게 도와주는데 있음을 알 수 있다.

그러면 이와 같은 자기수용을 하는 사람은 일반적으로 어떠한 성격표현, 즉 성격적 특징을 가질 것인가. 말을 바꾸면, 어떤 성격적 특징을 지닐 때 자기수용적 인간으로 볼 수 있는가이다. 그것은 대체로 다음 세 가지 특징으로 나누어 검토할 수 있다.

### 첫째, 지나친 自己意識을 하지 않는다.

자기에 대해 自信이 없는 사람에게는 타인과 비교하는 과정에서 자기의 능력이나 성질에 구애받고 현저히 自己意識過剩에 빠지는 일이 많다. 예컨대, 미숙한 발달단계에 있는 사춘기 청소년들을 당황케 하거나, 그들의 모습을 감추려는 심리경향인 內向化 現象은, 바로 그들의 신체적 변화에 주위 사람들이 관심을 두고 있다는 점에 대한 지나친 의식에서 발생하는 현상이기도 하다(정인석, 1971).

그런데 자기수용적인 사람은 자기에게 특히 관심을 기울여야 할 문제를 갖지 않기 때문에, 주의는 오히려 외적 대상에 집중된다. 그는 외계의 과제와 씨름하는 일에서 자기(我)를 잊으며, 마치도 자기가 없는 것처럼 의식생활에서 배제된다. 우리들 인간은 신체적으로 자기의 器管에 고장이 나면 내장 감각을 통해서 의식화 하지만, 건강할 경우에는 내장 작용에 대해서 어떤 자각도 갖지 않는 것이 보통이다. 이와 마찬가지로 정신적으로 건강한 한 자기에 대해서 의식화하는 일은 없고, 자기가 불안정하다고 느끼는 데서만 비로소 自己意識이 일어나게 된다.

### 둘째, 樂觀的인 人生觀을 갖고 있다.

자기수용을 할 수 있는 사람은 자기에 대해서 긍정적인 태도를 잃지 않지만, 이러한 태도는 타인에 대해서나 또 외계의 여러 가지 현상에 대해서도 마찬가지로 볼 수 있는 생활태도이다. 그는 자기의 능력에 대해서도 또 자기가 놓인 환경에 대해서도, 혹은 또 자기의 미래에 대해서도 적극적인 인생관을 가진 사람이기도 하다. 비록 앞에 험한 길이 기다리고 있더라도, 현실에서 통렬한 고뇌로 시달리고 있을 때라도, 기대와 희망을 견지하고 거기에서 적극적인 의미를 포착하려고 한다.

Frankl도 말했듯이, 삶의 의미를 찾는 세 가지 방법 중 특히 어떤 경험할 아름다움(경험적 가치)도 창의력을 발휘할 기회(창조적 가치)도 없는 절망적인 상황 속에서도 인간이 취하는 태도에 의해서 의미를 발견(태도적 가치)할 때만이 그 고뇌를 초월할 수 있기 때문에, 오히려 그런 상황이 가장 열심히 의미를 찾아야 할 상황인 것이다(고명규, 1995).

이러한 긍정적인 행동과 감정은 긍정적인 생각을 가질 때 가능하다. '一切唯心造' 라든가 '생각은 조각하는 끝이다' 라는 말이 시사하듯이, 인간의 정서와 행동(C : consequence)은 선행사건(A : activating event)에 의해서보다도 인지(B : belief)에 의해서 결정된다(고명규, 1998). 즉, 경험적 현실과 불일치하고 경직된 사고로 착색된 비합리적 신념(iB : irrational belief)보다도 경험적 현실과 일치하고 유연한 사고로 일관된 합리적 신념(rB : rational belief)을 가질 때, 보다 자기 수용적 태도와 긍정적인 감정을 가질 수 있다. 그래서 이러한 낙천성(optimism)의 배후에는 욕구불만 내성(frustration tolerance)이라는 하나의 성격적 특성이 작용한다. 이 욕구불만에 대한 내성에는 욕구불만상황에 부적절한 행동양식으로 호소하지 않고 견디는 능력과, 욕구충족을 연기하는 능력(delay of gratification) 및 현실검증능력(reality testing)이 관여한다(岸本 弘 外, 1987). 특히 오늘날과 같은 성취지향적인 사회에서 미래의 성취를 위해서나 또는 개인의 잠재력을 충분히 발휘하여 자아실현을 피하기 위해서는 그 무엇보다도 이러한 즉각적인 욕구나 충동을 자제하는 능력이 크게 요구된다(송경자, 1995).

### 셋째, 타인과 人間關係를 맺을 수 있는 包容力이 있다.

자기에 대한 수용적 태도는 넓게 타인에 대해서도 미치기 때문에 타인의 특성이나 행동을 있는 그대로 수용하며, 그들의 성격발달을 전적으로 존중한다. 그는 자기에 대한 긍정적 감정, 즉 愛情은 자기에게 그치지 않고 타인에게도 전이된다.

말을 바꾸면, 자기수용적인 인간은 인간성의 현실을 올바르게 인식할 수 있는 능력, 즉 洞察力을 갖추고 있다는 것이다(上田 吉一, 1993). 즉, 인간이란 개인적 존재임과 동시에 사회적 존재이며, 또 생물학적 존재인 동시에 가치지향적 존재임을 인식한다는 것이다. 인간이 서로 상반되고 갈등되는 개인성과 사회성, 생물성과 가치지향의 성질들을 다함께 지니는 複合的인 存在(이상노, 1979)임을 시인할 때, 개인성이나 생물성을 부정하여 언제 어느 때나 도덕성만을 요구하는 지도는 인간성의 현실을 부정하는 처사로서 타인과의 원만한 대인관계를 형성하기가 매우 어렵다고 말할 수 있다. Freud가 인간 성격의 세 가지 구성요소로 id · ego · superego를 든 것이나 Berne이 아버지 자아 · 어른 자아 · 어린이 자아를 든 것도 역시 인간의 多面性을 강조하고, 또 이를 이해할 것을 강력히 시사한 것으로 볼 수 있다. 만일 우리들이 복잡하고 다차원적인 요소로 형성된 것이 하나의 독립된 인간임을

무시한다면, 우리들은 나무(木)를 보고 수풀(林)을 못 보는愚를 범할 것이다(橋口英俊 編, 1984).

여기에서 내담자와의 친밀한 관계를 더욱 쉽게 형성·유지케 하는 感情移入의인 理解도, 바로 상담자 자신의 비판력을 가진 외적 준거체제보다도 내담자 자신의 내적 준거체제를 보다 존중한 데서 가능한 것으로 볼 수 있다.

따라서 남의 감정을 읽을 줄 아는 共感能力은 인간의 이런 다면적·복합적인 성질을 자기가 수용할 수 있는 능력의 逆表現이라 할 수 있으며, 이런 공감능력은 자기를 아끼듯 남을 아끼고 사랑하는 利他心 또는 慈悲心과 밀접히 관련된 건강한 자아의 한 특성이라 할 수 있다.

## 2) 自己客觀化

현실에 대한 객관적 인식은 올바른 적응의 기초이며, 이러한 인식이 가장 크게 요구되는 것은 자기 영역이다. 일반적으로 자기에 대해서는 모든 생활을 함께 하고 있는 만큼 완전히 이해하고 있다고 생각되기 쉽지만, 실은 가장 이해하기 어려운 영역이다. 그 두 가지 이유 중 하나는 대상이 인간이란 점에 기인한다. 인간만큼 애매하고 다의적인 존재는 없다. 그것은 관찰하는 사람에 따라서 어떻게 해석할 수 있는 내용을 갖게 마련이다. 특히 정신생활은 막연한 假定과 抽象의 세계로서, 명확한 감각을 갖고서 포착할 수 있는 實體는 아니다.

또 하나의 이유는, 인간이란 자아가 강하게 관여하는 영역이란 데에 있다. 自我關與는 인식을 왜곡시킬 위험성이 크다. 자기의 利害나 자아의 위치를 유지하기 위해서 사람은 감정이나 주관에 빠져 편향된 입장에서 사물을 생각하게 된다.

그런데, 이런 자아관여는 일반적으로 자기에 가까운 영역의 문제일수록 뚜렷이 드러난다. 자아가 관련하는 문제 중에서 가장 큰 문제인 자기문제가 가장 객관화되기 어려운 것도 바로 이런 이유에 연유한다. 자기를 객관화시키는 데에는 이와 같은 문제가 있기 때문에, 성격의 건강성을 고려할 때에는 전술한 자기수용과 더불어 자기를 어느 정도 정확히 통찰할 수 있는가가 중요한 문제가 된다.

여기서 자기객관화란 자기에 관련된 모든 것을 마치 외적 대상처럼 있는 그대로 보는 것을 말한다. 즉, 주체로서의 자기(I)가 객체로서의 자기(Me)를 보는 것이다.

그러면, 자기객관화의 특질은 어떻게 묘사되는가, 이를 세 가지 면에서 검토키로 한다.

### 첫째, 자기객관화는 情緒的 緊張이 解消된 性格에서 볼 수 있다.

개인이 자신의 격정에 사로잡혀 격양된 감정을 알지 못하고 그냥 끌려가고 있는 것과, 그런 감정상태에 사로잡혀 있다는 것을 안다는 것은 하늘과 땅 만큼이나 차이가 난다는 사실을, 禪士와 호전적인

武士간에 주고 받는 대화로 예를 보자(장현갑·강성근 편저, 1996). 극락과 지옥간의 다른 점에 대한 설명을 요구한 한 무사가, 선사의 '이 얼뜨기 같은 놈하고 시시덕거릴 시간 없어'라는 대답에 '당신의 무례함을 용서할 수 없으니 당장 죽여버리겠다'고 고함쳤다. 그러자 선사는 '잠깐, 바로 지금의 그대 마음이 지옥일세'라고 조용히 대답하자, 무사는 격노에 차서 날 뛰는 자기 자신을 정확하게 지적해 준 선사의 직관에 고개 숙여 감사를 표했다. 이 때 선사는 '지금 그대의 마음이 바로 극락일세'라고 알려주었다.

이처럼 정서적 긴장을 해소하고 자기관찰을 하는 데에는 자신의 감정을 알아차리고 이를 적절하게 바꾸는 방법과, 환경의 어떤 대상을 통해서 긴장을 해소하는 방법 두 가지가 있다. 前者는 내 마음 속에 일어나는 감정을 깨닫는 과정없이 분출하는 감정대로 행동한다면 파괴적 결과를 초래하게 되지만, 지금 일어나고 있는 감정이 노여움이란 것을 알게 되면 화난 그대로 행동할 것인지 아니면 분노를 조절하면서 행동할 것인지를 선택할 수 있게 된다.

흔히 '너 자신을 알라(know yourself)'라는 Socrates의 명언도 어떤 의미에선 자신의 감정변화를 안다는 것은 곧 자신을 알게 되는 길잡이란 점을 강조한 것이다. 특히 이렇게 부단히 자기의 마음을 살펴봄으로써 탐욕(貪)·성냄(瞋)·어리석음(痴)이라는 三毒이 솟아나오는 원인을 알고 이를 제어함으로써 중국에는 깨달음에 이른다는 것이, 佛敎의 가르침이기도 하다.

後者は 환경에서 어떤 대상을 찾아내고 긴장이 이 통로를 통해서 해소되면, 出水 때문에 한 때 감추어져 있던 강바닥(川床)이 나타나는 것처럼, 자아의 분화영역이 옛 상태로 되돌아와서 자기를 조용히 내성하는 여유를 갖게 된다는 데 특징이 있다. 개인이 나타내는 정서적 행동에 대해서 정서로 반응하지 않고 이해심이 많은 태도로 이를 받아들여 주는 상담상대자를 찾아내어, 자기의 감정을 털어놓는 것은 그 한 예로 들 수 있다.

우리들은 이와 같은 방법들을 통해서 우리들의 태도와 행동을 객관적으로 관찰하는 것이 필요하다. 자기를 객관화하고 자기의 행동을 반성해서 보다 나은 人間像으로 자기를 교육시켜 가는 自己指導(self-guidance)가 가능한 것도, 바로 이러한 자신의 감정을 아는 능력이 있기 때문이다.

따라서 '자기는 지금 어떠한 동기에 의해서 어떠한 행동이나 태도를 취하고 있는가', '이 태도는 자기의 인식에 어떠한 영향을 미치고 있는가'와 같은 自覺能力이, 자기객관화의 본질적 요인이라고 생각할 수 있다.

### 둘째, 正確한 現實認識을 할 수 있다.

전술한 것처럼 자기객관화의 특질은 자기를 主體로서의 자기와 客體로서의 자기로 분화시키고, 자기에 대해서 마치 외적 대상과 같은 입장에 두는 것이다. 이런 경우, 객체로서의 자기는 자아관여가

배제되어 타인의 성격을 관찰할 때와 마찬가지로, 자기의 단점이나 결점도 자아에 위협으로 느껴지지 않고 받아들여지는 것이 가능해진다. 또, 욕구나 바람 및 감정 같은 것도 부당하게 억압되지 않고 있는 그대로 인식할 수가 있다.

따라서, 자기객관화를 위한 제2요건은 어느 정도까지 성격이 성숙을 이루고 현실원리에 설 수 있는가에 있다. 이는, 다음 두 가지 측면에서立言할 수 있다.

하나, 자신에 대한 적절한 지식은 실제의 자신과 자기 자신이 생각하는 자신, 그리고 타인이 자신에 대해서 생각하는 것들 간에 큰 차이가 없을 때 성취된다는 점이다. 말하자면, 바람직한 자기개념이란 이 세 가지 자기상(self-image)이 일치·조화되고, 자기에 대해서 긍정적으로 정의를 내리고 신념을 가질 때 형성된다(정인석, 1992). 세 가지 자기상들이 균형을 잃은 불건강한 성격은 남의 의견을 받아들여 자신의 객관적인 모습을 형성할 수 없기 때문에, 자기가 져야할 책임을 타인에게 전가시키기 쉽다.

이에 반해서, 건강한 성격 즉, 자기 스스로를 정확히 아는 사람은 이상적 자기상(ideal self)과 실제적 자기상(real self) 간에 상응도가 크고, 자신의 객관적인 모습을 형성하는데 역할을 하는 타인에게 인지된 자기상(perceived self)도 높다.

다른 하나는 자기통찰과 유우머는 상관성이 높다는 점에서도 입증된다. 통찰에서 뛰어난 사람은 유우머에서도 뛰어나고, 뛰어난 통찰력을 지닌 사람은 자기 자신을 보고 웃을 수 있다. 유모어란 소설가 Meredith에 의하면 '자기가 사랑하는 것(자기 자신을 포함한 자기에게 관계된 모든 것)을 웃어버리면서도 버리지 않고 그들을 사랑할 수 있는 능력'이라는 것이다(依田 新, 1977). 즉, 스스로를 웃을 수 있게 객관시하면서 이에 애착을 갖는 것이다. 이런 의미에서, 유모어 감(sense of humor)은 아동이나 성인 모두가 갖고 있는 익살감과는 확실히 구별되어야 한다. 보통, 익살이라고 생각되어지는 것은 불합리성과 농담으로 구성되고 있어, 공격적 충동이 좀 변장되어 나타남으로써 많은 경우 대립자를 함락시키는 일이 있다.

이렇게 유모어와 정신적 발달수준과는 밀접한 관계가 있다. 아동은 익살감은 있지만 자기 자신을 보고 웃는 일은 좀처럼 없다. 청년기에 있어서도 자기의 실패에 대해서 슬퍼하는 일은 있어도 역시 웃는 일은 없다. 여기에서, 통찰과 유모어는 둘다 그 근저에 있어서는 同一現象 즉, 인간이 높은 발달수준에서 가능한 자기객관화의 현상이라고 말할 수 있다.

Maslow도 자아실현인의 유모어에 대해서, 이것은 불건강한 사람의 적의있는 유모어(hostile humor)와 우월적인 유모어(superiority humor) 및 권위에 반항적인 유모어(authority-rebellion humor)와는 달리, 웃음을 자아냄은 물론 무엇인가 강조코자 하는 교훈이 담겨있는 철학적인 것이라고 강조했다(上田吉一 역, 1996).

한 마디로, 건강하고 성숙한 인간이란 자기를 높은 곳에서 직시하여 이를 거짓없이 바라볼 수 있는 사람인 것이다.

### 셋째, 자기객관화는 자기에 대한 강고한 信賴感이 있는 데에서 일어난다.

자기를 수용한다는 것은, 自信이 없으면 이루어질 수 없다. 자기를 直視하기를 두려워하지 않고 이를 노골적으로 받아들인다는 것은, 강고한 자아를 갖고 이미 자기 나름대로 자기평가가 이루어지고 있음을 말한다.

자기에 대해서 충분한 확신을 갖지 않을 경우에는 타인의 언동이나 평가에 따라서 자기평가가 이루어지며, 그런 결과 타인의 평판을 극도로 두려워하게 되고, 또 타인의 비평 그대로 들어맞는 자기 결점에서 벗어나려 한다.

앞서 인용한 가득찬 물과 그 에너지 활용성을 지닌 貯水池에 비유되는 긍정적 자아지각은, 부정적 자아지각을 밀쳐서 뚫개는 저수지의 힘의 구실을 한다(최정훈, 1979). 불행한 경험이나 부정적 자아지각이 들어와도 당황하거나 自害的 행위를 하지 않고, 전체적인 긍정적 現象的 自我 속에 끌어들이어서 평가하고 전체적 場에서 볼 때 그것이 사소하고 중요하지 않다는 판단을 내리면, 그 부정적 지각은 그대로 쓰러지고 만다. 또 긍정적 지각은 심리적으로 餘裕를 주기 때문에, 외부의 공격에 대하여 자기를 방어할 필요가 없다.

건강한 성격 즉, 자아는 이러한 심리기제로 인해 자기에 대한 비판일지라도 필요할 때에는 자기의 감정을 상하게 하지 않고 들을 줄 알게 되며, 필요한 반성과 개선을 할 수 있다. 즉 자기를 객관적으로 받아들일 수 있는 情緒的 成熟(emotional maturity)을 나타내 보인다(桂 廣介, 1969). 외부의 비판에 마음이 상하기 쉽고 또 불쾌한 상황에 직면하기를 싫어하는 경향이 계속되는 한, 연령적으로는 아무리 성인일지라도 정서적으로는 청년이다. 이것은 그의 사회적 지위가 아무리 높다 할지라도 예외일 수는 없다.

이상, 건강한 자아의 구조적 특질을 자기수용과 자기객관화라는 두 가지 측면에서 고찰하였다. 결국, 건강한 성격이란 자기를 수용할 수 있고 또 자기를 객관화할 수 있는 자아를 지닌 인간이라고 말할 수 있다. 물론, 자기객관화와 자기수용이 반드시 상응관계에 있다고는 말할 수 없다. 즉, 자기에 관해서 예민한 통찰력(자기객관화)을 갖고 있어도 자기수용능력이 부족한 경우도 있을 수 있다. 예컨대, 자기의 진정한 모습을 암암리에 지각하고 있더라도 이를 그대로 인정하는 것이 자기에게 위협과 불안을 일으키므로 이를 받아들이기를 꺼려할 수도 있다. 이에 따라 자기를 보다 개선하기는 어려울 가능성이 있다.

그러나, 일반적으로 건강한 자아는 현실의 자기를 있는 그대로 확실히 관별할 수 있는 능력과 함께



이를 그대로 수용할 수 있을 만큼의 包容力을 保持하지 않으면 안된다. 이런 점에서, 자기수용과 자기객관화란 인간의 높은 정신적 발달수준이라는 근원을 같이 하는 건강한 자아의 두 가지 특질이라고 말할 수 있다.

## 2. 力動的 特質

심리학에 있어서 力動(dynamic)개념이란 힘(vector) 그리고 힘과 힘간의 상호작용을 말한다(이상노, 1979). 즉, 성격심리학자들은 성격의 구성요소를 정신 에너지 단위로 假定하여 힘과 힘간의 상호작용이란 바로 이 정신에너지 단위 간의 상호 갈등으로 보고, 이에 따라 성격의 특성이 달라진다는 견해를 견지한다.

마찬가지로, 여기에서의 자아의 力動的 特質에 대한 고찰에 있어서도 인간의 내적 체제 속에 정신 에너지를 가정하여, 그 에너지의 충분한 공급과 활용 및 통합에 따라 성격의 건강성을 설명하는 입장을 취한다. 이러한 견해는 또한, 자아의 통합적 기능이란 일반적 특징과도 연관된다.

따라서, 건강한 자아의 역동적 특질을 구성하는 요인을 강력한 정신력과 심적 긴장으로 보되, 강력한 정신력(자아의 강도(力))이란 물질적·정신적 자원에서 얼마나 에너지를 섭취하며, 또 이 에너지를 자아의 행동 추진에 얼마나 이용할 수 있는가로 지칭하며, 심리적 긴장이란 이런 에너지를 어느 정도 통합함으로써 정신적 기능을 충분히 발휘할 수 있는가로 본다. 자아의 강약에 따라, 또 심리적 긴장의 고저에 따라, 성격의 건강정도를 달리 설명할 수 있을 것이다.

자아의 역동적 특질에 따른 각 요인과 이에 따른 성격표현을 고찰하면 다음과 같다.

### 1) 強力한 精神力

건강한 자아는 강력한 精力(stamina)에 의해 지지된다. 그렇다는 것은, 이 정력은 생명체가 생활을 유지·발전시켜가는 과정에서 불가결한 생명 에너지의 발동에 의한 것이기 때문이다. 이는 곧, 외부에서 받아들여진 정신적·물질적 動力源에 대한 연소(燃燒)작용에 의한 생명 에너지가 自我力을 뒷받침한다는 것을 의미한다.

그래서, 자아의 강도를 결정하는 가장 근본적인 요인들 중 첫째 요인은 이러한 동력원이 충분히 성격 내에 섭취되고 있는지 없는지가 가장 중요한 문제가 된다. 예컨대, 신체적으로는 음식을 비롯해서 각종의 營養源이 충분히 공급되고, 또 정신적으로도 애정·승인·소속 등의 욕구가 충족되어 강력한 성격활동에 필요한 만큼의 에너지를 보유하고 있는지 없는지가 중요시된다. 이런 근원적인 동

력원이 부족하면, 비록 성격이 통합적 구조를 지닌다고 하더라도 행동을 잘 추진하고 장애를 극복하는 강고한 의지를 발동시킬 수는 없을 것이다.

자아의 강도를 결정하는 **둘째** 요인은 이러한 에너지가 자아의 강화에 도움이 잘 되는지 없는지의 문제이다. 에너지는 원래 方向性을 갖지 않은 힘(力)이며, 어떤 형태로든 이용될 수 있는 성질을 지니고 있다. 일반적으로 말해서, 그것은 인간의 원초적인 욕구충동을 추진하는 힘으로 발현되는 수가 많다는 것이다. 그러나, 인간이 인간으로서의 본질을 실현하기 위해서는 이러한 에너지는 성장과 더불어 점차 충동의 영역에서 자아의 영역으로 이행되지 않으면 안된다. 또 자아의 통일적 기능하에 모든 성격 영역이 집결되고 통합되는 데에 이용될 필요가 있다. 충동이 어디까지나 에너지를 독점한 채 억지로 인간적 존재를 유지하려고 하면, 자아는 이 강력한 충동을 정면으로 억제하지 않으면 안되며, 그렇지 못하면 성격에 격렬한 갈등을 일으켜 심리적 불안과 에너지의 쓸데없는 소모만 가져올 따름이다.

이에 반해서, 자아가 이러한 에너지를 충분히 활용할 때 자아가 지닌 현실원리(reality principle)는 현실에 적합한 형태로 에너지 활용을 피할 것이며, 자아가 지닌 의식성은 성격에 건전하고 조화적인 통합을 이룰 것이다. 따라서 자아가 충동과 쓸데없이 대립하지 않고 충동의 힘을 자기의 것으로 이용할 수 있는 관계에 있는지 없는지가, 자아의 강도를 결정한다고 말할 수 있다. 즉, 자아가 충분히 강고하면 자아와 불일치한 충동력은 승화되고, 자아와 일치하는 충동력은 자아 밑에서 재체제화되어 자아의 행동추진에 도움이 된다는 것이다.

그러면, 이와 같은 강한 자아는 일반적으로 어떠한 성격적 특성을 나타낼 것인가. 이를 다음 세 가지로 나누어 검토할 수가 있다.

### **첫째, 한 目標을 추구하는 固執性이 있다.**

강한 자아의 구체적 징표는 자기가 목표로 하는 것이나 理想으로 하는 것을 늘 잃지 않고, 어떠한 상황적 변화 속에서도 이를 추구하는 것을 고집하는 경향이 있다. 그는 목적을 수행하는 과정에서 나타나는 장애이나 다른 誘引對象으로 말미암아 그 추진력이 감약된다든가, 방향이 달라진다는가 하는 일이 없다. 맨 처음에 설정된 목표는 주위의 상황여하에 불구하고 이를 추구한다. 그는 자기가 설정한 목표를 욕구충동이 가지는 에너지로 충당함으로써 계속 추구해나간다. 물론, 그의 구체적 행동은 유연성이 풍부하고 현실적 상황에 맞는 형태를 취하지만, 그 본질적인 목표에 대해서는 일관성을 유지한다. 소위 '強固한 意志' 라든가 '不屈의 根性'으로 불리우는 德性도, 심리학적으로는 이와 같은 행동을 의미한다고 볼 수 있다.

이러한 본질적인 목표에 대한 신축성 있는 행동형태는, 청소년이 자기능력 이상으로 높이 설정한

욕구수준을 가소적으로 변화시킬 융통성이 없는 높은 욕구수준의 고집성으로 인해 강렬한 열등감이나 필요이상의 자기과소평가를 자초하는 경우 (坂田 一 外, 1973)와 커다란 차이가 있다. 이는 또한, 전경(figure)과 배경(ground) 간의 상호작용이 彈力的이지 못하여 계슈탈트를 만들 수 없거나, 만다다 해도 백날을 하루같이 하나의 계슈탈트 밖에 만들지 못하는 불건강한 사람(고명규, 1996)과도 크게 대조를 이룬다.

### 둘째, 個性表現이 뚜렷하다.

자아가 強固하다는 것은 그가 본질적으로 가지는 잠재적 성격경향이나 능력을 성격 에너지로 모양을 갖추고 나타내는 것을 의미한다. 그래서 그의 특유의 個性을 완성하게 된다. 더구나 이 개성으로써 적극적으로 외계에 작용하여 외계의 저항이나 압박을 배제함과 동시에, 자신의 독자적인 존재를 외계에 표현하려고 한다. 이처럼, 그의 자아는 외계와의 力關係에서 언제나 우위에서 자기의 욕구나 감정 및 특성을 자유롭게 표명할 수가 있다. Maslow도 말했듯이, 그는 때로 怒하는 능력도 잃지 않는 성격이다.

건강하고 성숙한 성격의 소유자에 있어서 자아와 외계와의 力關係에서 자아의 우위성은, 미성숙한 청년기의 力關係에서의 對立關係와 잘 대조된다. 즉, 청년기에는 자아가 유력한 위치에 있을 때에는 펍 활동적인 태도가 되고, 반대로 외계의 힘이 강렬할 때에는 그 힘에 눌려서 소극적이든가, 경우에 따라서는 외부압력을 타파하기 위하여 공격적인 태도로 나오기 쉽다(정인석, 1992). 이는 바로 확실한 위치를 지닌 안정된 성인과는 달리, 성인집단과 아동집단 사이에 끼어있는 中間者 즉, 불안정한 지위에서 오는 행동형태를 잘 나타내고 있다.

여기에서 우리는 뚜렷한 개성은 확고한 사회적 위치와 이에 따른 심리적 안정감에 의해서도 영향을 받는다고 추리할 수 있다.

### 셋째, 一貫된 生活信條가 있다.

건강한 성격에서 볼 수 있는 자아의 강도는, 일관된 신조가 있는 것으로 나타난다. 그의 욕구충동이 가지는 강렬한 에너지와 초자아가 지니는 의무의식은 모두 자아가 목표로 하는 곳에 집약되며, 자아를 중심으로 한 통합체를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 더구나, 일단 이와 같은 성격의 통합작용이 이루어지면 자아는 부단히 충동에너지를 투입함으로써 더욱더 강화되고, 그 신조를 확고한 것으로 만들어간다. 물론 어느 정도 강고한 신조를 갖고 있어도 偏執狂的 狂信者에서 볼 수 있는 것처럼 객관성을 잃으면, 이것을 그대로 건강한 인간의 특성이라고 말할 수는 없을 것이다. 따라서 건강한 자아는 단지 강렬한 에너지를 가질 뿐만 아니라, 한편으론 이 에너지의 방향을 부여할 상황에 대

해서 유연하고 또 명확한 인식을 하지 않으면 안된다.

그러나, 일관된 행동의 기준을 갖지 않고 시대의 상황에 지배당하고, 외계의 영향 속에 매몰해 버리는 성격이 자아실현의 추진력을 가질 수 없다는 것도 너무나 명백한 사실임을 인식해야 한다.

## 2) 높은 心的 緊張

건강한 자아의 力動的 特質은, 단지 자아의 강도만을 강조하지 않는다. 건강한 자아는 이와 함께 에너지가 잘 통합되어 고도로 정신적 기능을 수행할 수 있는 상태에 있지 않으면 안된다. 말을 바꾸면, Janet이 말한 것처럼 심적 긴장수준이 높지 않으면 안된다(星野 命·河合集雄 編, 1984).

프랑스의 심리학자이며 정신의학자인 Janet는 인간이 모든 심적 제기능을 통일하여 보다 고차적인 행동을 가능케 하는 기능으로 '精神總合能力'을 가정하여, 이 능력을 기본으로 인간의 정상과 병적 이상행동을 설명했다. 즉, 그에 의하면 히스테리·정신쇠약증·정신병의 증상은 모두 이런 총합능력의 약화 또는 저하나 다름이 없는 반면에, 정신건강자는 총합능력이 보지되어 있다는 것이다. 그리고 Janet는 이런 총합능력은 현실에 대한 긴장적 태도 즉, 주체 측의 '심리적 긴장'에서 생기며, 이 심리적 긴장을 유지하기 위한 에너지 개념으로 '심리적 힘(力)'이란 말을 사용했다. 이 힘은 심리적 긴장을 유지하기 위하여 필요한 에너지(潛在的 심리적 힘)일 뿐만 아니라, 보다 고차적인 심리적 활동을 가능케 하는 에너지(顯現的 심리적 힘)라고도 생각했다.

여기서 우리는 무의미한 정신적 에너지의 소모를 막고 잠재적인 에너지를 동원시켜 에너지를 능률적으로 사용할 수 있도록 의도하는 것이 신경증과 같은 것들의 治療의 基本이 된다는 그의 생각은, 심리요법이나 정신건강에 주는 示唆가 매우 크다고 말할 수 있다.

그러면, 이와 같은 심적 긴장은 어떻게 나타나는가. 다음 세 가지 특성으로 설명할 수 있다.

### 첫째, 主體로서의 명확한 意識이다.

인간의 의식은 원래 마음의 긴장상태에서 일어난다. 사람이 어떠한 의식을 할 때에는, 그의 내면생활은 의식의 주체로서 높은 정신적 작용상태에 있게 된다. 예컨대, 우리들이 어떤 이유로 흥분해서 마음을 뒤뚱고 있으면 쉽게 잠들 수가 없다. 그러나 마음이 이완되면 눈을 떠 있으려고 해도 저절로 잠들게 된다. 이는 곧, 높은 심적 긴장은 낮은 긴장상태에서 보다도 의식이 명확하다는 것을 잘 말해 준다. 우리들은 이같은 점에서 주의력·기억력·추리능력·판단력·연상능력 등 의식생활에서 볼 수 있는 많은 정신작용도, 높은 심적 긴장상태에서 그 기능들을 제대로 증진시킨다고 말할 수 있다.

이와 같은 사실에서, 의식의 자리(座)로서 또 행동의 주체로서의 自我는 단지 강력할 뿐만 아니라,

높은 심적 긴장상태에 있지 않으면 안된다. 긴장이 높아지면 의식은 명료해지며 그만큼 외계에 대한 인식은 정확해지며 또 그에 따른 행동도 유효적절하게 행해질 것이다. 또 긴장이 높아지면 모든 정신 기능은 최대한으로 작용하는 상태에 있게 되고, 또 건강한 성격이 지니는 높은 잠재능력을 유지할 수가 있을 것이다.

이처럼 자아의 건강성은 높은 심적 긴장상태로서 규정되지만, 그것은 또 명료한 의식을 수반한 생활형태를 띠고 구체적으로 나타난다.

### 둘째, 客觀的 思考 또는 客觀的 判斷으로 나타난다.

일반적으로 심적 긴장은 자아의 衝動統制力을 강화하여 의식작용 속에 욕구나 감정이 비집고 들어갈 여지를 남기지 않는 특질이 있다. 때문에, 긴장 수준이 높은 자아가 지각하는 곳에는 주관에 치우친다든가, 감정으로 치닫는 일 없이 현실에 적합한 객관적 인식을 유지하게 된다. 또 자아의 이런 심적 긴장으로 인해 감각기관이나 운동기관은 물론 모든 정신기능들을 각각 강하게 작용케 함으로써 효율성을 높이기 때문에 외계의 현실을 파악하는 감수성, 이른바 經驗受容能力 또한 예민해진다. 여기에서, 외부의 현실을 모조리 개인의 감각에 받아들이고(개인에게 적합·부적합에 관계없이) 현실을 객관적으로 바라보는 기회를 보다 쉽게 가질 수 있게 된다.

따라서 높은 긴장 수준에 있는 자아의 비교적 강고한 자기통제력과 민감한 경험수용능력은 둘 다, 객관적 사고나 객관적 판단의 기초가 된다고 할 수 있다.

### 셋째, 행동에 대한 積極的인 意欲을 불러일으킨다.

이는, 일반적으로 심적 긴장이 가져오는 정신적 기능의 촉진은 행동면에 있어서도 實行力을 일으킨다는 것을 의미한다. 즉, 목적에 도달하기 위하여 모든 수단을 강구하려고 하는 執着力, 본능이나 감정을 스스로 통제할 수 있는 自制力, 쓸데없이 주저치 않고 신속정확하게 결심하는 決斷力, 자발적인 계획과 새로운 아이디어에 기초해서 일을 실행해가는 創造力 등이 나타나게 된다. 어떤 의미에서는 실행력은 자아의 강도로만 성립하는 것이 아니라, 높은 심적 긴장에 따른 적극적인 행동의욕에 의해서 가능하다고 생각할 수 있다. 낮은 긴장수준에 있는 사람은 행동면에서 자유롭지 못한 制止를 하는 것을 볼 수 있고, 자기가 가진 에너지를 자유롭게 선택된 목적을 위하여 이용할 수가 없다. 더구나, 이와 같은 자신의 행동의욕의 저하는 타인의 禁止令에 귀인시키는 投射作用에 의해서 극도의 의존적인 태도로 나온다면, 또 抑壓機制에 의해서 스스로 자유로운 생활공간을 비좁혀 행동의 자유를 빼앗아버린다.

Filloux도 말한 것처럼, 병적으로 순종적인 사람·타인의 결정이나 자극이 없으면 아무 것도 할 수

없는 사람 · 피압시성이 강한 사람 · 타인의 생각을 아무런 비판없이 죄다 받아들여 그것을 실행하는 사람 등은 모두 前者인 의존적인 형태를 취하는 사람의 예에 해당되고, 또 행동하기 전에 너무 생각하여 이론에 괴롭힘을 받고 결심할 수 없는 사람 · 순수성을 구한 나머지 실현불가능한 이상을 세우고는 아무 것도 하지 못하는 사람 · 성공할 것인데도 무의식적인 自罰傾向으로 실패를 반복하는 사람은 後者, 즉 抑壓에 의해 행동이 정면으로 제지된 형태를 취하는 사람의 예이다(上田吉一, 1993).

어쨌든, 심적 긴장의 고저는 민감하게 행동에 있어서 의욕이나 효율성에 직접 · 간접적으로 반영된다고 말할 수 있다.

이상, 건강한 자아의 역동적 특질을 자아의 강도와 심적 긴장이란 두 측면에서 고찰했다. 건강한 인간이란 결국, 강력한 자아가 높은 수준의 심적 긴장상태하에서 전 성격을 통일하는 역할을 충분히 다하는 인간이라고 말할 수 있다. 물론, 자아의 강도와 심적 긴장의 높이가 언제나 병행한다고는 볼 수 없다. 때로 강력한 자아가 낮은 긴장수준하에서 만족할 줄 모르는 이기적 욕구를 추구한다든가, 충동적으로 비행을 되풀이한다든가 하는 일도 있을 것이다. 또, 고도의 긴장수준에 있으면서 자아의 약함 때문에 의식과잉으로 해서 의지박약이라는 성격을 나타내는 일도 있을 지도 모른다.

그러나 일반적으로 강력한 자아는 높은 심적 긴장상태하에서만 유지할 수 있는 것이며, 그런 점에서 **강한 자아** 와 **높은 긴장** 이란 건강한 동일성격의 두 가지 측면을 나타내는 것에 지나지 않는다고 해도 과언이 아니다.

## V. 결 론

自我란 인생목표를 스스로 세우고 계획에 따라서 자기를 형성해가는 능동적 행위자로 작용하는 주체이다. 주체로서의 자아의식력과 자아지향력 및 자아통합력이 약하거나 성숙하지 못할 때 성격의 내 · 외부적인 요인, 즉 욕구충동 · 타인 · 권위 · 도덕규범에 의해 지배당한다. 이러한 自我支配現象(자아소외현상)은 진정한 자아의 표현이 왜곡되고, 자주독립성이 박탈되어 자유와 책임을 지닌 성숙한 인간이 되기 어려우며, 좀더 나아가서 자기의 잠재능력을 최대한 신장 · 실현하는 자아실현인으로 발달하기는 더 더욱 어렵다.

따라서 이러한 자기소외 상태에서 벗어나기 위해서는 성격과 행동을 통제하고 주체성을 살릴 수 있는 자아의 건강성이 무엇보다 필요하고 또 중요하다는 것은 논리적 귀결이다. 여기에서 건강한 자아의 특질은 두 가지 측면이며, 그 중 하나는 자아의 의식적 기능에 의한 構造的 特質이고, 다른 하나는 자아의 통합적 기능에 의한 力動的 特質이다.

여기서 먼저 구조적 특질은 크게 自己受容 能力과 自己客觀化 能力으로 나누어지며, 前者에서는 ① 지나친 자기의식이 없기, ② 낙관적인 인생관을 갖기, ③ 타인을 포용하기와 같은 하위능력으로

세분화되고, 後者에서는 ① 적절히 정서적 긴장을 해소하기, ② 올바르게 자기현실을 인식하기, ③ 자기에 대한 강한 신뢰감 갖기란 구체적인 능력으로 나뉘어진다.

다음, 역동적 특질은 강력한 정신력과 높은 심적 긴장상태로 구분되며, 前者는 ① 하나의 목표를 고집스럽게 추구하기, ② 뚜렷하게 개성을 표현하기, ③ 일관된 생활신조를 갖기로 구체적으로 표현되고, 後者는 ① 주체의식에 대한 명확성, ② 객관적인 판단성, ③ 실천을 위한 적극적인 의욕성 등으로 표출된다.

결국, 건강한 자아란 한편으론 자기를 거짓없이 평가하고 받아들이면서, 또 한편으론 내외적인 압력에 의해 자아의 에너지가 소모되지 않을 만큼의 강력하고 높은 긴장상태를 유지·확보함으로써 자아향상을 위한 의욕강화에 에너지가 충당되어 자기동일성을 유지하고, 나아가서 자아실현에의 본질적 경향성을 더욱 촉진하는 상태라고 말할 수 있다.

요컨대, 건강한 自我의 特質이란 부단한 자기통찰 하에 강고한 어떤 것에도 사로잡히지 않는 活力과, 최고도로 자신의 능력을 발휘할 수 있는 높은 心的 緊張力을 갖는 데에 있다 하겠다.

## 참고 문헌

- 고명규(1995). FRANKL의 의미요법에 관한 일고찰, 학생생활연구, 제16집, 제주대학교 학생생활 연구소.
- \_\_\_\_\_ (1996). 게슈탈트 상담에 관한 이론적 접근, 학생생활연구, 제17집, 제주대학교 학생생활 연구소.
- \_\_\_\_\_ (1997). 의사교류분석적 상담에 관한 이론적 접근, 학생생활연구, 제18집, 제주대학교 학생 생활연구소.
- \_\_\_\_\_ (1998). REBT에 관한 이론적 접근, 학생생활연구, 제19집, 제주대학교 학생생활연구소.
- \_\_\_\_\_ (1999). 통합된 성격의 특성에 관한 일고찰, 학생생활연구, 제20집, 제주대학교 학생생활 연구소.
- 김정규(1995). 게슈탈트 심리치료, 서울:학지사.
- 윤순임 외 14인(1994). 현대상담 · 심리치료의 이론과 실제, 서울: 중앙적성출판사.
- 윤희준(1977). 인성심리 입문, 서울:교육출판사.
- 이상노(1979). 성격과 행동의 지도, 서울:중앙적성연구소.
- 이형득 (편) (1992). 상담이론, 서울:교육과학사.
- 장현갑 · 강성군 편(1996). 스트레스와 정신건강, 서울:학지사.
- 정옥분(1998). 청년발달의 이해, 서울:학지사.
- 정인석(1971). 청년심리학, 서울:재동문화사.
- \_\_\_\_\_ (1992). 신 청년심리학, 서울:대왕사.
- 송명자(1995). 발달심리학, 서울:학지사
- 최정훈(1979). 지각심리학, 서울:을유문화사.
- \_\_\_\_\_ (1992). 인본주의 심리학, 서울:법문사.
- Adorno, T. W., & Frenkel-Brunswick, E., et al.(1950). The authoritarian personality, New York : Harper & Brothers.
- Allport, G. W.(1937). Personality : A psychological interpretation, New York : Holt.
- \_\_\_\_\_ (1943). The ego in contemporary psychology, psychol. Rev., 50.
- \_\_\_\_\_ (1960). Personality and social encounter, Boston : Beacon Press.
- \_\_\_\_\_ (1961). Pattern and growth in personality, New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Fromm, E.(1949). Man for himself, London : Routledge & Kegan paul.



- \_\_\_\_\_ (1956). *The sane society*, London : Routledge & Kegan paul.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*, New York : Norton.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*, new York : Henry Holt.
- Maslow, A. H. (1956). *Self-actualizing people : A study of psychological health*, In C. E. Moustakas (ed.), *The self*, New York : Harper & Brothers.
- Perls, F. S. (1969). *Ego, hunger and aggression*, New York : Vintage Books.
- Riesman, D. (1950). *The lonely crowd*, New Haven Conn. : Yale University Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*, Boston : Houghton Mifflin.
- Scodel, A. M., & Mussen, P. (1953). *Social perceptions of authoritarian and nonauthoritarians*, *J. Abnorm. Soc. Psychol.* Vol. 48.
- Snygg, D., & Combs, A. W. (1949). *Individual behavior*, New York : Harper & Row.
- Whyte, W. H. (1956). *The organization man*, New York : Simon and Schuster, Inc.
- 桂 廣介 (1969). *青年心理學*, 日本 : 金子書房.
- 橋口英俊 (編) (1984). *新臨床心理學入門*, 日本 : 建帛社.
- 國分康孝 (1983). *カウンセリングの理論*, 日本 : 誠信書房.
- 上田吉一 (1993). *精神的に健康な人間*, 日本 : 川島書店.
- \_\_\_\_\_ (監譯) (1996). *健康な人格* (D. Schultz, *Growth psychology—Models of the healthy personality*, 1977), 日本 : 川島書店.
- 星野 命 · 河合 雄 (編) (1984). *心理學*, 日本 : 有斐閣.
- 岸本 弘 · 紫田義松 (編) (1987). *教育心理學*, 日本 : 學文社.
- 依田 新 (1977). *青年心理學*, 日本 : 培風館.
- \_\_\_\_\_ (編) (1983). *性格*, 日本 : 大日本圖書株式會社.
- 坂田 一 · 林 保 外 三人 (1973). *青年期の理解*, 日本 : 福村出版.

**<Abstract>**

**The Study on the characteristics of healthy-self**

**Ko, Myoung-kyou**

The study is intended to analyze the types of self-alienation and reveal the characteristics of healthy-self.

The healthy-self consists of the structural characteristics of conscious function of the self and dynamic characteristics of the integrative one.

First, the structural characteristics is made up of self-reception ability and self-objectification ability.

The one is classified into three sub-abilities; (1)the lack of over self-awareness, (2)the optimistic view of life, (3)a reception of other mans. The other is divided into three concrete abilities; (1)a proper emotional tensions, (2)an just recognition of self-reality, (3)a strong sense of self-trust.

Second, the dynamic characteristics is composed of strong spiritual power and mental state of high tension. Each has structural elements as below.

The former for (1)a steady search for one goal, (2)a clear expression of individuality, (3)a consistent life-principle, the latter for (1)an obvious self-identity, (2)an objective judgement, (3)a positive willingness to praction.

In short, the healthy self can be characterized with two kind of functions. It maintains ever-strong state of high tension to keep the self-energy from the in-outer pressure while evaluating and accepting the true-self. In result, self-identity can be kept and an intrinsic tendency to self-realization very accelerated with the intensive willingness and enough energy for self-improvement.