2022학년도 2학기 기말시험(온라인과제물)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-153799 |
|  | **성명** | : | 한승환 |
|  | **연락처** | : | 010-2862-0200 |

1. **나의 방어기제 이해하기**

이 과목을 공부하면서 가장 흥미로웠고 관심있게 공부를 했던 부분들 중에는 방어기제가 있었다. 왜냐하면 여러가지 방어기제들에 대해 알아보면서 내가 평소에 자주 선택하는 방어기제들에 대해서 더 자세하고 정확하게 알 수 있었기 때문이고, 또한 내가 습관적으로 하던 행동이 방어기제의 한 종류라는 것을 처음 알게 되었던 부분도 있기 때문이다. 따라서 마지막 15강에서 있었던 여러가지 마음 트레이닝 중 가장 먼저 해보고 싶었던 것이 나의 방어기제 이해하기 였고 이를 통해 나는 방어기제를 언제 하고, 어떤 방어기제를 가장 많이 하고, 지나치게 방어기제를 하는 순간들이 있는지, 또 그것이 내 일상 생활에 얼마나 많은 영향을 미치는지에 대하여 생각해보고 어떤 방식으로 혹은 방향으로 나와 내 방어기제들의 관계를 발전시킬 수 있는지에 대하여 생각 해 볼 수 있는 좋은 기회가 되었다.

먼저 내가 가장 많이 사용하는 방어기제는 지성화(Intellectualization)였다. 지성화란 어떠한 사건이나 사고 혹은 그로부터 파생된 감정 또는 갈등에 대해서 지나치게 객관적으로 사고하여 고통스러운 느낌으로부터 자신을 해방시키고자 하는 방어기제이다. 즉, 어떤 사건이나 사물, 감정에 대하여 사고 할 때 그것에 객관적(Objectivity)인 정보나 데이터만 남을 때까지 그 주제에 묻어 있는 개인적인 혹은 사회적인 주관성(Subjectivity)을 최대한 벗겨내고 추상적으로 묘사함으로써 자신이 그것에 대하여 느끼는 감정을 최대한 배제하는 방어기제라고 생각한다. 나는 이러한 방어기제를 직장생활을 하면서 가장 많이 사용하고 있었다는 것을 이 마음트레이닝의 방법을 통해 알아차릴 수 있었다. 대게 직장상사와 가지고 있는 갈등과 그에 대하여 얼룩진 감정들이 나에게 다가올 때 나는 그 일에 대하여 최대한 추상적으로 사고 및 묘사하고 있었고, 그것은 제3자의 시각에서 봐라 보았을 때 실제로 어떠한 그 “갈등의 규모”와 나의 “감정, 정서” 사이에는 의존관계가 없다는 듯 보이도록 하고 있었다. 특히 그것을 주위로한 갈등이나 감정, 사건들을 설명하고자 할 때 지나치게 추상적으로, 객관적으로, 길게, 심지어는 따분한 느낌이 들 정도로, 말을 해오고 있었다는 것을 나는 더 의식적으로 깨닫게 되었다.

이는 다른 직장동료가 때때로 나를 걱정해서 물어보는 경우, 혹은 가족, 친구들이 나에게 그러한 갈등에 대하여 물어볼 때 그 질문들에 답하는 방식뿐만 아니라 나아가서 내가 스스로 내면에서 해당하는 일을 사고할 때 무감정적으로 정보를 처리함으로써 절대 그 어려운 감정에 대해서 정면으로 바라보는 경우를 소거해오고 있었다.

정도를 벗어나지 않은 방어기제는 나를 불필요한 감정적 상처로부터 보호하는 기능을 할 수 있지만, 이러한 나의 지나친 방어기제는 주요한 부작용들을 불러오고 있었다. 나는 종종 상당히 피곤함에도 불구하고 잠을 잘 들지 못하는 상황들을 겪고는 하는데 이때 내가 제때 처리하고 소화시키지 못한 감정들이 나의 마음과 머리를 휩싸고는 한다. 그것과 더불어 일상생활을 할 때, 어머니의 건강이 악화되는 소식을 들었을 때, 아버지가 맞닥뜨린 어려운 일 들과 같은 소식들을 접할 때도 나는 자동적으로 지나치게 지성화 시켜서 정보를 처리하였고 이것은 내가 그 때 필요했던 힘을 복돋아주거나 아픔을 같이 공감해주거나 하는 반응들을 보여주지 못하는 상황에 들도록 했다. 이렇게 처리되지 않은 감정들은 침대 밑으로 숨길수록 그 안에서 썩어가며 악취를 내는 경우들이 많았다. 이를 통해 아프고 고통스러운 감정들도 충분히 느끼고 정면으로 바라보고 심사숙고하면서 그 감정들을 처리해야 한다는 필요성을 느꼈고 이를 통해 더욱 성숙하고 내적으로 더욱 강한 성인이 될 수 있다는 것을 깨달을 수 있었다.

1. **오래된 나의 습관 버리기**

나는 어릴 때부터 남들이 듣기 좋은 말만 하는 습관을 가지고 있었다. 이는 크게 두가지 경우가 있는데 내 의견이 있음에도 불구하고 상대방이 듣고 싶어할 만한 가짜의견을 말하는 경우와 나의 개인적이고 사적인 기호나 감정, 행동, 생각들을 지나치게 남으로부터 감추려는 습관으로부터 야기되는 경우이다. 이 원인에는 언제, 어디서, 누군가로부터 기인하고 시작되었는지는 정확히 모르겠으나, 상대방이 나를 부정적으로 생각할 것이라는 두려움이 나의 내면속에 큰 자리를 차지하고 있음이 분명하고, 이와 관련된 가장 오래된 기억으로는 초등학교 1학년 때 내가 생각했던 멋진 코트를 입고 갔다가 하루 종일 친구들로부터 이상한 옷을 입고 왔다며 심하게 놀림을 당한 기억이 있다. 이 전에도 부끄러움이 많았던 성격이었던 나에게 많이 고통스럽고 수치스러우면 힘들었던 경험이었을 것이다.

내 생각이나 감정을 남에게 전달할 때는 각 상황에 따라 크게 혹은 작게든 남에게 나의 일부분을 보여줌으로써 비판의 대상이 될 수 있는 위험(Risk)을 수반한다. 여기에서 나는 나의 진실된 내면에서 나오는 내용이 아닌 가짜내용들을 상대방에게 표현함으로써 혹시라도 그것이 공격을 받았을 때 나는 그 가짜내용들로 이루어진 허수아비 뒤에서 안전하게 지낼 수 있는 안도의 공간을 포기하지 못하고 있었던 것이다. 이로 인하여 나타난 문제점들은 가족과 친구들에게 나의 진정한 모습을 비추지 않음으로써 진중하고 진심 어린 관계를 형성하는데 있어서 어려움을 겪어왔고 이는 곧 친구들과 혹은 가족들과 같은 공간에 있음에도 불구하고 지속적인 깊은 외로움을 느끼게 만들었다.

이렇게 고착화된 나의 잘못된 습관을 고치기 위하여 내가 두려워 하는 상황에 의식적으로 그리고 반복적으로 서서히 노출시켜가며 내가 가진 불안함을 없애 가는 전략을 세웠다. 이것은 ‘지연된 노출법(Prolonged Exposure)’으로써 단계적으로 내가 느끼는 불안한 환경에 스스로 노출시키는 방법이다. 친구들에게 내가 평소 숨기고 싶었던 생각, 감정, 사건, 물건들을 한 개 두개 씩 보여주기 시작했고 최근에는 음악학원 선생님께 내가 연습하고 싶었지만 말하지 못했던 음악장르를 말하며 해당 습관을 고치려는 노력을 했다. 놀랍게도 나를 더욱 진실되게 노출시킬수록 불안은 줄어들고 더 안정적인 기분이 들었다.

1. **나의 꿈 분석 일지**

칼 융은 건강한 개성화(Individuation)을 통해 궁극적으로 완성적인 자아정체성을 가지고 자기실현을 하기 위해서는 우리 각자의 무의식에 거주하는 내용들을 의식의 세계로 최대한 끌여 올려 있는 그대로의 나를 왜곡과 의도적 무시없이 받아들여야 한다고 말했다. 여기서 무의식에 있는 요소들을 의식의 세계로 도출해내는 것은 결국 정확한 표현(Articulation)을 할 수 있느냐 없느냐에 의해 그 가능성이 점쳐진다고 생각한다. 이 표현은 평소에 가슴속에 묻어뒀던 감정들을 명상이나 방해받지 않는 가벼운 산책을 통해서도 시도할 수 있을 것이다. 하지만 여기서 내가 하고자 하는 방법은 꿈을 해석하는 것이다. 꿈은 현실에서 내가 경험하는 갈등이나 억압된 감정들을 꿈속에서 서술된 이야기를 통해서 분출을 시킴으로써 그 감정들을 해소시켜주는 기능을 하고 있다.

꿈 해석을 통해서 내가 평소에 어떤 감정들이 의식의 층에서 풀어내기에 너무 벅찬 나머지 무의식의 층에 가두어 놓는지 알아가는데 있어서 중요한 실마리를 제공해줄 수 있다.

최근, 그리고 자주, 꾼 꿈으로는 친구들 또는 가족을, 혹은 지인들을, 태우고 자동차를 운전하는데 내마음대로 방향이 통제되지 않고 속도도 제멋대로라 브레이크를 밟아도 자동차가 제동이 되지 않아 아슬아슬하게 사고를 비켜나가는 꿈이 있다. 또한 사고를 겨우 내지 않고 중간에 차를 아찔하게 정차 시키는 경우도 있지만 다른 차와 충돌하거나 건물 또는 전봇대와 같은 각종 시설물들에 부딪히는 경우로 흘러가는 꿈들도 있다. 이 때의 감정으로는 손에 식은 땀이 날 정도로 초조하고 극도로 불안한 느낌이 있다. 하물며 내가 운전대를 잡기 전까지 다른 사람이 주로 운전을 하고 있었으며 그 사람이 직전에 운전을 했을 경우 차가 정상적으로 작동을 한다. 나는 평소 운전을 잘 하며 어떤 위기의 상황에 있더라도 그 상황에 대한 통제력과 침착함을 잘 유지하는 성격을 가지고 있다. 하지만 이런 꿈은 내가 현실에서 느껴보지 못한 당황과 당혹감을 느껴주게 만들었다. 이 꿈의 주요한 소재인 자동차가 의미하는 바를 생각해보았을 때 운전석에 앉는다는 것을 내가 세운 인생의 목표를 성취하기 위해 필요한 일들을 주도적으로 진행한다는 것을 의미한다고 생각한다.

목적지를 정하고 일을 진행함에 있어서 목적지에 도달하기 위해 밟아야 하는 과정이 있다. 이 과정에서 내가 목적의식이 분명하고 구체적이며 필요한 과정들을 정확하게 알고 있으면 운전대를 잡았을 때 더 또렷한 시야와 내가 가지고 있는 자원들을 확실하게 이해하여 더욱 안전하고 통제된 운전을 할 수 있지 않았을까 하는 생각을 하게 되었다. 또 더 나아가, 나는 습관적으로 여러가지 목표를 정하고 그에 영감을 받아 많은 목표와 일을 한꺼번에 처리하려는 모습을 종종 보이곤 한다. 이는 곧 내가 과연 이것들을 전부 이루어 내고 성취할 수 있을까 하는 불안하고 걱정스러운 감정들을 들게 한다. 이 꿈은 혹여나 중구난방이 된 나의 삶의 목표를 더 일관적으로 유지하고, 더 현실성 있고, 더 잘 정돈되도록 수정해야 한다는 것에 대한 힌트를 내포하고 있을 수 있다. 그리고 꿈 속에서 나 말고 가족 또는 친구도 같은 차량에 탑승해 있었던 것으로 보아, 내가 혼자 하기에 어렵거나 무리한 일에 대해서 내 주위 사람들에게 도움을 요청하는, 운전대를 건내 주는, 행동을 함으로써 사고를 방지 할 수 있었겠다는 생각을 할 수 있었다.

참고문헌 : 심리학에게묻다, 하혜숙, 강지현 공저, 한국방송통신대학교출판문화원, 2022