

청소년 정신건강활동*

한 승 회**

정 회 욱

이 혜 연

- I. 개발배경과 목적
- II. 이론적 배경
- III. 프로그램의 구성
- IV. 기대되는 청소년의 모습

불행이므로 청소년 정신건강활동은 자칫 고민에 빠지기 쉬운 청소년들이 자신의 내면을 변화시킬 수 있도록 “좋은 삶”을 발견할 수 있도록 도와주며, 청소년들이 스스로 행복을 창출할 수 있는 능력을 갖추도록 해주는 것을 목적으로 한다.

II. 이론적 배경

I. 개발배경과 목적

현재 우리 청소년들의 정신건강은 여러 가지 요인들에 의해서 위협받고 있다. 청소년기는 과도기로서 힘든 시기이다. 우리 사회의 청소년들에게 더하여 입시라는 부담을 지고 있다. 대부분의 청소년들이 발달함과 생명력으로 이런 어려움을 잘 이겨나가고 있지만, 많은 청소년들이 정신적인 방황을 하고 있는 것 또한 현실이다.

정신적인 문제는 실제로는 여러 다양한 종류의

정신건강활동의 특징은 청소년 지도자들이 임상심리학 및 정신건강에 대한 이해를 가져야 하는 것을 요구한다. 따라서 각 활동에 있어서, 그 활동의 배경이 되는 이론적, 임상적 지식을 습득하고 있어야만 한다. 정신건강활동을 진행하는 사람은 이 이론적·임상적 배경을 숙지하고 있어야 할 뿐 아니라, 청소년들에게 활동의 의미를 전달해줄 필요가 있다. 그래야만 청소년들은 각 영역 속의 활동들이 정신건강과 어떤 상관을 지녔는가를 이해하면서 활동을 할 수 있게 될 것이다. 다

* 이 논문은 본 개발원의 1994년도 연구사업인 「정신건강활동」을 요약한 것임.

** 공동연구자는 한승희(연구실장), 정회욱(선임연구원), 이혜연(연구원)임.

음의 내용들은 정신건강에 대한 이러한 이론적·임상적 배경에 관한 설명이다.

신체적인 상처를 입으면 우리는 그 상처를 소독하고, 밴드를 붙이는 등의 응급치료를 하고, 심각한 상처라면 병원에 가서 기브스를 한다던가 수술을 한다던가 치료를 한다. 만약에 이러한 치료를 하지 않았다고 하자. 아주 가벼운 상처 같으면 저절로 낫는 경우가 많다. 가벼운 상처가 병균에 감염되거나 덧나거나 하여 상처가 깊어져서 오랫동안 고통을 받고 보기 싫은 흉터가 남을 수도 있다. 다른 깊은 상처라면 그에 합당한 치료를 하지 않으면 평생 불구로 남을 수도 있고, 생명이 끊어질 수도 있다. 뼈가 부러졌을 때, 비론 치료를 받지 않으면 그 뼈가 붙더라도 어긋난 상태로 붙기 때문에 기형적인 모습이 되어 버린다.

우리는 시시 때때로 자잘한 병에 걸린다. 그 대표적인 예가 감기이다. 감기의 원인은 감염, 온도의 하강, 건조에 의해서 몸의 균형이 깨어진다거나, 스트레스나 공해로 몸의 면역이 약해진다거나, 본래 몸이 약해서 면역성이 결핍 되었다던가 등등 그 원인은 아주 많을 것이다. 이러한 감기들은 보통 큰 치료가 없이도 저절로 낫는 경우가 많다. 그러나 어린 아이들은 이러한 감기를 방치했을 때, 폐렴이 된다거나 기관지염이 되어 평생동안 고통을 받을 수 있다. 감기를 예방하는 방법에는 공해가 없는 곳으로 이사를 가는 것과 같이 환경을 바꾸는 방법과 규칙적인 운동과 적절한 영양과 휴식을 통하여 몸의 면역성을 강화하는 방법, 혹은 스트레스를 줄이도록 노력하는 방법을 생각할 수 있다. 우리는 살아가면서 이 밖에 눈병, 컷병, 피부병 등 신체적인 질병을 겪는다. 그럴 때마다 우리는 병의 경중을 따져서 자연적인 치유력에 맡길 것은 맡기고 응급처치가 필요한 경우는 응급처치를 하고, 병원에서의 전문적인

치료가 필요한 경우는 그에 알맞은 조치를 취하는 것이 보통이다.

그러나 우리는 정신적인 상처는 그냥 방치하는 경향이 있고, 정신적인 상처 때문에 돌봄이나 치료를 받는 것을 수치스럽고 숨겨야 하는 일로 생각하는 경향이 있다. 우리는 살아가면서 정신적으로도 상처를 받고, 또한 자잘한 병들, 때로는 심각한 병들에 걸리지만, 이러한 정신적인 상처들과 병들은 눈에 보이지 않고, 또 사회적인 규범이냐 윤리냐 체면이냐 편견 등에 의해서 적절한 관심과 처치 혹은 치료 없이 그냥 지나치는 경우가 보통이다. 감정적인 상처를 입는 것은 넘어지거나 칼에 베이거나 하는 것과 비교할 수 있고, 고민에 휩싸이는 것은 감기에 걸리는 것에 비유할 수 있고, 어렸을 때의 성폭행, 사랑하는 사람의 죽음과 같은 것은 뼈가 부러지거나 아주 심각한 병에 걸리는 것에 비유할 수 있다. 작은 감정적인 상처들이나 고민은 응분의 처치가 없을 때 덧나거나 고질적인 병이 될 수도 있지만 대체로 저절로 낫는 경우가 많다. 하지만 뼈가 부러지거나 치명적인 것에 해당하는 정신적인 상처를 입었을 경우에 거기에 합당한 치료가 없으면 심각한 결과가 생긴다. 어렸을 때 성폭행을 당한 경우 오랜 세월이 흐른 후에 정신이상이가 되거나 살인을 하거나 자살을 하는 경우가 생기는데, 이러한 사례들은 그와 같이 깊은 상처는 자연적인 치유력 만으로는 부족하고, 인위적인 보조가 필요하다는 것을 보여 준다.

정신건강에서 가장 중요한 응급처치에 해당하는 것이 속에 있는 고민과 문제를 자유롭게 털어 놓을 수 있게 하고, 그러한 고민과 문제를 직면하게 하는 것이다. 털어놓지 못하고, 속으로 고민할 때에는 작은 상처들도 끓거나 덧나기가 쉬운 것이다. 상처를 노출시키고, 불순물들이나 고름 등을

제거하고, 소독약을 발라야 상처가 덧나지 않고 곱게 낫는다. 상처를 드러내어 바람을 통하게 하는 것이다. 즉 고민을 털어놓고, 상처를 드러내 놓고 그것을 직면할 수 있을 때, 자신에 대해서 당당해 졌을 때, 그것 자체로 치료의 반 이상이 이루어진 것이다. 다음은 과거는 흘러간 것으로 털어 버리고, 현재의 삶에서 의미를 찾아내고 목적의식과 꿈을 갖는 것이 필요하다. 큰 상처의 경우에는 전문적인 치료가 필요하다.

정신건강이 무엇이나 혹은 정신건강에 있어서 중요한 요소가 무엇이나에 대한 대답은 학자에 따라서 많이 달라지고 있다. 어떤 사람은 정신건강을 사회적인 적응이 원만한 것이라고 보았다. 어떤 사람은 정신이 건강한 상태를 도가 닦여진 상태, 무애(無碍)의 상태, 즉 막힘과 장애가 없는 상태로 보았다. 프로이드는 섹스와 공격성을 정신건강에 제일 중요한 요소들로 보았다. 현실심리치료 *Reality Therapy*라는 책을 쓴 글래서의 경우는 사랑, 자기 가치감, 책임감을 강조하였다. 이 밖에 여러 학자들이 여러 가지 이론을 내놓고 있다.

여기에서 정신건강을 첫째는 소극적인 의미로 병이 없는 상태, 신체적인 병이나 정신적인 병이 없는 상태로 보았다. 둘째로 적극적인 의미로 마음이 행복한 상태, 답답하지 않고 상쾌한 상태, 보다 많은 삶을 느끼고 향유하면서 사는 상태로 보았다.

1. 정신건강활동의 다면성

정신건강을 몇 달 동안 집중적으로 공부하면서 느낀 점은 정신건강이 다면적이라는 것과 정신건강이 신체건강과 밀접하게 연관되어 있으며, 어떤 경우는 거의 구분할 수 없는 경우가 많다는 것이다. 그래서 여기에서는 정신건강을 신체건강과 연

관시켜 이야기하기로 하겠다.

우선 정신건강활동의 구성 요소가 무엇인가를 이야기하겠다. 신체건강활동의 구성요소는 무엇인가? 보통 적절한 영양, 적절한 운동, 적절한 휴식, 적절한 환경, 정신건강을 들고 있다. 여기에서 주목해야 할 것은 정신적으로 건강한 것이 신체건강의 중요한 요소가 된다는 것이다. 정신건강도 마찬가지이다. 이야기하는 내용이 틀려지고 연관이 약간 틀려지겠지만 정신건강의 구성요소도 적절한 영양, 적절한 운동, 적절한 휴식, 적절한 환경, 그리고 신체 건강을 들 수가 있다. 정신건강에서 영양이라고 하면 인간의 필요로하는, 사랑, 자기 가치감, 섹스, 의미 등과 같은 심리적인 필요들의 총족을 말한다. 적절한 휴식이라고 하면 긴장이완, 삶, 예술과 자연에 대한 감상, 자기 자신이 되는 것, 삶을 즐기는 것, 자기 개방성, 자기 주장성 등과 같이 정신적으로 휴식의 상태를 가져오는 요소들을 말한다. 운동적인 차원은 꿈, 삶의 목적의식, 삶의 의지, 이상과 소망, 창조적인, 창의적인 활동들을 갖는 것 등을 말한다. 환경적인 차원은 자유와 사랑의 분위기, 자연스럽게 심리적으로 안전한 분위기를 말한다. 말 그대로의 적절한 영양, 신체적인 운동, 신체적인 휴식과 물리적인 환경 등도 정신건강에 매우 중요하다.

우선 “적절함”이라는 요소를 설명하겠다. 적절함이란 과도한 것을 피하고, 자연스러움, 무리가 없는 상태를 말한다. 너무 과도한 운동도 안 좋고, 너무 과도한 휴식, 과식도 안 좋다는 뜻이다. 또 너무 적은 운동과 휴식도 좋지 않다는 것이다. 신체건강도 정신건강도 무리가 없이 자연스러움을 따르는 것이 중요하다는 것을 염두에 두어야 한다.

보통 정신건강에 관해서 이야기할 때 한가지만을 강조하는 경우가 많다. 이를테면 불교나 명상을

등과 같은 동양 사상에서는 무의지, 휴식적인 차원을 많이 강조하고, 다른 사람은 인생의 목적, 목표, 의지력, 투지력과 같은 운동적인 차원을 많이 강조하고, 또 심리학자들은 심리적인 욕구들, 필요들 즉 영양적인 차원을 많이 강조하면서 사랑, 관계, 자기 가치감 등을 강조한다. 그리고 어떤 사람은 환경을 강조하면서 가정의 분위기, 가족 관계, 사회 문화, 억압적이지 않고 이중적이 아닌 분위기 등을 강조한다. 여기서는 정신건강을 다면적 것으로 보고, 이러한 다면적인 것들이 적절하게 만족되어졌을 때, 정신이 건강해 지고, 나아가서는 신체도 건강해 진다고 생각한다.

이제 정신건강에서 이 요소들이 구체적으로 무엇이며, 이 요소들이 왜 중요한가를 하나 하나 설명하겠다.

2. 정신건강의 환경적인 차원

그럼 우선 정신 건강의 환경적인 차원에 대해서 알아보자. 정신건강에는 물리적인 차원의 환경도 매우 중요하다. 왜 도를 닦는 사람이 복잡하고, 소음과 공해가 만연한 공장 지대에서 도를 닦는 것이 아니라 조용하고 한적한 산골로 들어갈까? 며칠 전에 TV를 보니까 대산공업단지와 울산공업단지에 사는 주민들 이야기가 나왔었다. 닭이나 칠면조가 알을 못 낳고, 알을 낳더라도 알이 쪼아서 나오고, 바다에서 잡히는 게의 껍질에 구멍이 숭숭 뚫려 있고, 계속 소음과 악취와 공해가 날아오는 환경 속에서 정신이 건강해 지기는 아주 힘들다. 서정주 시인의 “잊혀지지 않는 일들”이란 시집에서 보면 옆집에서 공장을 하는 바람에 하도 시끄러워서 다른 곳으로 이사 갔다는 이야기가 나온다. 잊혀지지 않는 일로 말이다. 이렇게 물리적인 환경도 신체건강 뿐 아니라 정신건

강에도 막대하게 중요하다. 그런 의미에서 환경운동은 정신건강에도 아주 필요한 운동이라고 생각한다. 도심 속에서 산을 보존하여 푸른 것을, 살아 있는 숲과 나무와 산을 항상 볼 수 있게 만든다면 도시인의 정신건강은 많이 향상될 것이다.

그러나 이러한 물리적인 환경 못지 않게 심리적인 환경도 중요하다. 이러한 심리적인 환경에는 자유와 사랑과 자연이라는 세 가지 요소를 들고 싶다. 많은 심리적인 문제나 병, 신체적인 병이 무리에서 온다. 우리가 무리를 하는 것은 인간의 욕심 - 욕심에서 많은 두려움이 생긴다고 본다 - 때문이고 이런 욕심과 두려움에서 무리를 하게 되고, 그러한 무리에서 신체적인, 정신적인 병이 생긴다고 할 수 있다. 그렇기 때문에 이러한 욕심과 두려움으로부터 자유스러울 수 있는 환경이 필요하다. 그리고 이러한 자유로움에서 사랑이 생겨난다. 크리슈나무르티는 사랑은 주변의 사물에 대해서 깊이 느낄 수 있는 마음이라고 보았다. 그리고 자신의 페이스대로 살 수 있는 자연스러움을 가질 때, 우리는 병에 대한 저항력이 강해져서, 정신적으로 건강하게 될 수 있다. 이러한 욕심과 두려움으로부터 자유로울 수 있는 환경, 심리적으로 안전한 분위기를 마련해 주는 것이 청소년 지도자나 교사, 부모들의 할 일이라고 생각된다.

3. 정신건강의 휴식적인 차원

다음은 정신건강의 휴식적인 차원을 이야기하겠다. 현대인의 가장 큰 적은 스트레스라고 한다. 이 말은 우리 나라의 청소년들에게도 적용된다. 청소년들에게는 공부 때문에 생기는 스트레스도 있지만, 이성, 성, 친구, 가족 등의 문제 때문에 생기는 고민이나 갈등 또한 청소년들을 힘들게

만든다. 정신건강을 유지하기 위해서는 정신적인 것이든 신체적인 것이든 긴장이나 피곤이 누적되지 않도록 적절하게 해소하는 것이 중요하다. 정신건강의 휴식적인 차원은 긴장 이완, 명상, 휴식, 자기 자신이 되는 것, 자신을 표현하는 자기 개방성, 자기 주장성, 건전한 정서 등을 들 수가 있다.

어떤 의사는 자신의 위궤양을 수술해서 고친 것을 약간은 후회하고 있는 데, 그 이유가 위궤양이 무리를 하지 않고 자신의 페이스를 유지하는 장치 역할을 해왔기 때문이라고 한다. 즉 정신적으로 긴장을 하게 되면 속이 아프고, 자연히 자신이 얼마나 정신적인 긴장 상태에 있나를 알게 되며, 미리 긴장이완을 하려고, 몸과 마음을 편하게 만들려고 노력하게 된다는 것이다. 아무리 바쁜 일이 있어도 긴장을 풀려고 노력한다는 것이다. 이렇게 자신의 위궤양이 두꺼비 집의 퓨즈와 같은 역할을 해서 더 큰 병에 걸리는 것을 미연에 방지하는 역할을 해 왔기 때문에, 그러한 감지 장치를 없앴을 때에는, 자신이 무리를 하고 있다는 것을 쉽게 감지하지 못하여 더 큰 병에 걸릴지도 모른다고 생각하였다고 한다.

자신을 표현하는 자기 개방성이 정신건강에 중요한 이유는 인간을 힘들고 피곤하게 만드는 제일 중요한 원인이 마음 속에서의 갈등이기 때문이다. 이런 스트레스는 자신의 감정들, 생각들, 문제들을 직면하거나 표현하려고 하지 않고 억압하고 회피하려는 경향에 의해서 생긴다. 내부에 부정적인 감정들(적개심, 분노, 성에 대한 죄의식 등)이 있는데도 이야기하지 못할 때, 표현하지 못할 때, 그러한 것들은 쌓여서 점점 커져 큰 정신적인 문제로 되어 버린다. 무의식화된 분노, 억울함, 적개심, 죄책감, 성욕, 공허감 등은 여러 가지 증상 -정신분석학 용어로 히스테리- 을 일

으키는 원인이 되기도 한다. 허리가 아팠다가 배가 아팠다가 두통, 불안 등으로도 나타나고, 실제적인 육체의 병이 되기도 한다. 이러한 심리적인 여러 증상들은 신체적인 병이 생기기 쉬운 신체 환경을 만들어 낸다고 말한다.

정신건강활동에서 가장 기초가 되는 것이 자신을 표현하는 자기 개방성이다. 상담의 과정을 이야기할 때, 첫 번째로 가장 어려운 문제가 내담자가 자신을 표현하는 것이다. 청소년 정신건강 활동의 첫 번째 단계가 청소년들이 자신에게 솔직해져서 자신 속에 있는 긍정적인 혹은 부정적인 감정들을 표현할 수 있게 되는 것이다. 그렇게 될 때, 자신을 표현하는 일 그 자체가 정신건강 향상에 큰 기여를 한다. 요새 청소년 문제가 많이 발생한다. 그 청소년들이 믿고 자신의 속을 털어놓을 수 있는 단 한사람이라도 가지고 있다면 청소년들은 자신의 문제를 스스로 해결하고, 그것이 사회적인 문제로 발전되지 않을 것이라고 생각된다. 글래서와 같은 사람도 어떤 사람이 정신병원이나 상담소를 찾을 때에는 그가 의미 있는 인간 관계를 가지고 있지 않다고 보아도 거의 무방하다고 말을 한다. 그 이유는 그가 정말 의미 있는 관계를 가지고 있다면, 그 관계 사이에는 자신을 자유롭게 표현할 수 있는 믿음과 자유가 있다는 것을 의미하고, 그럴 때 자신의 내부에 있는 문제들을 털어놓고 이야기할 수 있게 되기 때문이다. 그러면 이미 문제의 70~80%는 해결이 되어 진다. 자신의 문제를 허심탄회하게 털어놓을 수 있을 때, 문제의 심각성이 상당히 줄어들게 되고, 자신의 문제에 대해서 객관적인 시각이 생기고, 특히 듣는 사람이 자신의 문제를 공감적으로 수용하여 주었을 때, 중요한 자기 가치감이 생기게 된다.

자기 주장성 또한 정신건강에 중요하다. 자기

주장성은 자신을 당당하게 내세울 수 있는 태도이다. 다른 사람의 기대나 암시에 구애받지 않고, 눈치 보지 않고 자신의 의도를 직접적으로 표현하는 것이다. 하지만 우리 나라 문화 특성상 서양보다는 순화된 표현양식으로 자신의 생각, 느낌, 태도 등을 나타내는 것이 필요하다. 자기 주장성에 있어서 중요한 것은 나-메시지(I-message)이다. 이것은 어떤 사람이 나의 감정을 상하게 했을 때, 너 나쁜 놈이다 하기보다는 이런 이런 상황에서 이러저러해서 나의 감정이 상했다고 말하면 상대방도 방어에 급급하기보다는 내가 감정이 상했구나에 중점을 두기 때문에 싸움이 일어날 위험성도 없어지고 상대방에게 나를 이해시킬 수 있고, 상대방도 나를 수용할 수 있는 분위기가 형성될 수 있다. 자신을 표현하거나 주장할 때 나-메시지(I-message)가 중요하다는 것을 청소년들이 알고 있으면 생활할 때 많은 도움이 될 것이다.

우리가 감정이 상했을 때는 공격적이 되기 쉽고, 상대를 비난하기 쉬운데, 그러기보다는 내가 어떻게 영향을 받았고 어떻게 느꼈나를 표현한다면 우리의 상처는 반분될 것이고 상대방이 그러한 나-메시지(I-message)를 수용하였을 때 많은 심리적인 문제나 감정들이 해결될 수 있다.

다음으로 휴식적인 차원에 대해서 살펴볼 것은 감수성이다. 외부의 세계에 대한 감수성 뿐 아니라 자신의 내부 세계에 대한 감수성의 중요성을 사람들은 종종 간과하고 있다. 자신의 드러난 혹은 숨겨진 감정, 느낌에 솔직해 질 수 있으면 우리는 평소에 자신의 무의식의 세계에까지 접근할 수 있다. 어떤 꿈을 꾸었을 때 자신이 왜 그런 꿈을 꾸었나, 어떤 연상이 일어났을 때 왜 그런 연상이 일어났는가를 이해할 수 있을 때 아까 말한 후련하고 상쾌한 상태, 삶의 에너지가 넘치는 그

런 상태가 된다고 말한다. 자신의 안에 부정적인 감정들, 무의식들을 숨기려고 하는 것만큼 피곤하고 에너지가 많이 소비되는 일이 없기 때문이다. 심리치료, 정신분석 등의 효과도 자신의 무의식을 이해했을 때, 그러한 무의식으로부터의 해방을 통해 이루어진다고 한다. 이렇게 해방된 에너지는 자신의 삶을 위해서, 병에 대한 저항력, 행복 등을 위해 사용되어질 수 있다. 이런 의미에서 자기 자신의 내부 세계를 이해하는 것이 중요하다.

4. 정신건강의 운동적인 차원

다음은 정신건강에 있어서의 운동적인 차원을 살펴보자. 신체적인 운동도 정신건강에 매우 중요하다. 신체적인 운동은 심리적인 면과 신체적인 면에 모두 긍정적인 영향을 준다. 따라서 정신건강을 위해서는 일주일에 3-4번 1시간 정도의 운동을 꾸준히 무리하지 않게 하는 것이 아주 중요하다. 이러한 신체 운동은 암을 비롯한 여러 신체적인 질병들을 예방하는 데에도 아주 효과가 높다고 한다. 또한 호르몬의 분비를 자극하기 때문에 정신적인 건강에도 상당한 효과가 있다고 한다.

정신건강에서 신체적인 운동과 연관하여 생각할 수 있는 것은 삶에 있어서의 의지, 꿈, 목적 의식, 삶의 목표 등이다. 삶에 대한 기대감, 의지, 의미, 꿈 등을 가질 때, 병에 대한 저항력도 강해지고 병에서의 회복도 빠르며 장수한다는 연구결과들이 나오고 있다. 삶에 대한 목적의식은 또한 심리적으로도 활력을 갖게 한다.

미래에 대해서 기대감, 향수, 꿈을 갖고, 과거에 대해서도 행복했던 기억들, 승리의 경험들, 평화로웠던 기억들에 대해서 관심을 기울이고 마음을 집중할 때 정신적으로도 건강해지지만 신체적

으로도 건강해진다.

5. 정신건강의 영양적인 차원

신체적인 영양의 섭취가 신체건강에 중요하듯이 심리적인 필요의 충족이 정신건강에 중요하다. 심리적으로 말하면 필요, 혹은 욕구라는 말을 사용한다. 저자에게 심리학에서 가장 중요한 단어를 하나 들라고 하면 영어로 Need, 우리 나라 말로는 욕구 혹은 필요라는 단어를 들겠다. 심리학에서의 커다란 조류들이 인간의 가장 중요한 욕구가 무엇이며, 거기에서 파생하는 동기가 무엇인가에 대한 대답을 중심으로 이루어졌다고 해도 과언은 아닐 것이다. 이러한 인간의 필요들이 적절하게 충족이 될 때 인간은 정신적으로나 신체적으로 건강하게 될 수 있다고 한다.

그런데 인간의 가장 중요한 필요가 무엇인가는 학자에 따라서 달라지고 있다. 프로이드는 섹스를 인간의 가장 중요한 필요 및 동기로 보았다. 그는 인간의 거의 모든 행동을 섹스와 공격성의 관점에서 설명하고 있다.フロムの 경우는 사랑을 강조하였고, 로저스는 자아성취, 빅톨 프랭클은 의미를 강조하였고, 글래서는 사랑과 자기 가치감, 책임감, 의미 있는 인간관계 등을 들고 있고, 아들러는 권력에 대한 욕구를 가장 중요한 욕구로 보았고, 메슬로우의 편리하게 인간의 욕구 위계설이라고 하여, 여러 가지 욕구를 들고 있다. 그는 생리적인 욕구, 심리적인 욕구, 사회적인 욕구, 자아성취 욕구, 진선미에 대한 욕구를 들고 있다. 연구자의 경우 이와 같은 다양한 주장들을 ‘욕구한계 효용설’이라는 말로 정리를 하였다. ‘욕구한계 효용설’이 무엇이나 하면 인간의 생존과 건강을 위해서는 여러 가지 필요들(욕구들)을 만족시켜야 하는데, 각 필요들의 중요성 혹은 필요성

의 정도는 그 욕구들이 얼마만큼 충족되고 있는가에 따라서 틀려진다고 보는 입장이다. 즉 인간 혹은 다른 생물의 생존과 건강은 모자라는 요소들에 의해서 좌우되고, 따라서 모자라는 요소들이 중요하게 되며, 그러한 요소들의 중요성이 커지고, 그러한 요소들이 인간의 동기와 행동에 크게 영향을 준다는 것이다.

다른 생물들의 예를 들어보자. 사막의 생물들은 물이 가장 필요하기 때문에 그들의 삶은 물에 의해서 지배를 받고 있으며, 그들의 구조도 물을 최대한도로 보존하고 효율성 있게 이용하는 방향으로 진화하였다. 고산지대에 사는 동물이나 인간은 폐활량이 커진다. 모자라는 산소를 보충하려는 의도에서이다. 극지방에 사는 동물들은 추위로부터 자신을 보호하고, 열의 방출을 최대한도로 막으려는 방향으로 진화하였다. 열이 가장 모자라기 쉬운 요소이기 때문이다.

인간도 마찬가지이다. 인간들의 행동을 지배하고, 탈을 일으키는 것도 모자라는 것에 의해서이다. 영양부족이 만연한 곳에서는 영양부족으로 질병이 많이 생기기 마련인 것이다. 프로이드가 살던 빅토리아 시대에는 섹스가 극도로 억압당하였다. 섹스에 대해서 생각하는 것조차 최악시되고, 금기로 여겨졌다. 따라서 성적인 욕구가 최악시되고, 억압되고, 회피되었기 때문에 성적 욕구는 무의식화되어 그것 때문에 많은 증상들이 나타났고, 수많은 심리적인 문제들이 섹스에 대한 억압 때문에 생겼다. 빅톨 프랭클은 사람들이 삶의 의미를 잃기 쉬운 나치 수용소의 경험을 통하여 인간들이 자신의 삶에 의미를 발견하지 못할 때 일어나는 문제들에 대해서 아주 생생하게 기록하고 있다. 이렇게 인간의 필요가 충족되지 못할 때 정신건강에 이상이 생긴다. 인간의 심리적인 필요들은 사랑, 자기 가치감, 책임감, 의미, 목적의식 등

이며 이러한 필요들은 충족되어야만 한다.

Ⅲ. 프로그램의 구성

지금까지 정신건강의 다원적인 면과 그 다원적인 면들의 내용에 관하여 이야기하였다. 다음은 정신건강의 다원적인 면을 반영하여 한국청소년개발원에서 만든 정신건강 프로그램에 대해서 이야기하겠다.

문헌 연구, 전문가 자문과 면담, 조사연구, 참여관찰 등을 통하여 얻어진 자료들을 끊임없이 분석 종합하는 창조적인 과정을 통하여 한국청소년개발원에서는 1994년에 우리나라 청소년 수련 활동에 효과적으로 활용할 수 있는 프로그램을 개발하였다. 정신건강활동집은 다음과 같은 활동 프로그램으로 구성되어 있다.

1. 표현 활동

인간이 자기 자신의 감정과 생각을 표현하게 되면 많은 심리적인 장애나 증상이 사라지고, 상쾌한 감정을 느낀다. 심리적인 문제나 고민들도 심리적으로 안전한 분위기에서 표현하고 또 상대방이 비판없이 그것을 받아주게 되면 거의 대부분 저절로 해결이 된다.

정신건강활동에서는 개방성과 진실성이 그 기초를 이루고 있다. 표현활동에서 주로 다루게 되는 개방성, 즉 자기노출은 진실한 인간관계를 형성하는 기초가 될 뿐 아니라, 정신건강활동의 기초를 이룬다. 즉 자신에게 솔직해지고 그것을 다른 사람에게 개방할 수 있을 때, 비로소 자신과 자신의 문제들에 대한 객관적이고 합리적인 시각을 가지게 되고, 다른 사람들과의 진정한 만남이 생겨나기 시작하는 것이다.

표현 활동은 청소년들이 부담이나 두려움 없이 자유롭게 자신을 표현할 수 있도록 해주는 소활동들로 구성되어 있다. 표현 활동 안에는 면담게임, 5분 토론, 익명적 자기 표출, 진실게임 등의 20가지의 소활동들이 있다.

2. 자기주장 활동

자기주장적 행동이란 상대방의 권리를 해치지 않으면서 자기의 권리와 생각, 의견, 느낌 등 마음 속에 있는 그대로를 시기에 맞게 당당하게 끝까지 나타내는 행동이다.

자기 주관과 주장이 약하면 남에게 휘둘리고, 이용당하게 되고, 심한 경우는 우롱 당하게 된다. 그러면 그것이 속에 쌓여 적개심이 되고, 심리적 장애가 되고, 신체적 병이 된다. 그러므로 자기의 생각과 뜻을 세우고, 표현하는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 자기 이익을 위하여 남을 교묘하게 이용하거나 휘두르는 것도 안 좋은 일이지만, 자신의 의사와 뜻을 표현하지 못해서 다른 사람에게 조정 당하고 이용당하는 것은 물질적인 손해 뿐 아니라, 심리적인 억울함, 분함, 적개심을 쌓이게 하여 심리적, 신체적 질병을 가져오기 쉬운 상태로 만든다.

자기주장 활동 안에는 주장 행동 알기, 적절한 말 찾기, 자기 주장이 필요한 상황 알기, 자신에게 말하기 등의 7가지 소활동들이 있다.

3. 꿈갓기 활동

청소년은 미래의 가능성을 향해 자라는 존재이므로 미래의 자신의 모습에 희망을 갖는 것이 매우 중요하다. 미래의 자기 모습에 대해 나름대로 뚜렷한 상을 가지지 못한 청소년은 현실에서 쉽

게 좌절하고 쉽게 자신의 인생을 내동댕이치게 된다. 청소년들이 자신의 미래를 희망적으로 보게 되면, 청소년들은 자신의 삶을 더욱 귀중하게 여기게 되고, 현실 생활에도 보다 충실하게 될 수 있다.

꿈찾기 활동은 청소년들이 자신의 생활과 삶 속에서 목표와 꿈을 발견하게 하는 활동들로 구성되어 있다. 꿈찾기 활동 안에는 원하는 것 찾기, 시각 바꾸기, 상상력 게임, 행복한 꿈꾸기, 이상적인 날 등의 22가지 소활동들이 있다.

4. 의미 붙이기 활동

자신의 존재와 자신의 삶에 의미를 부여하는 것은 정신건강에 아주 중요하다. 또한 자신이 하는 일에 의미를 부여하는 것은 산뜻한 동기를 유발시킨다. 인간은 어떤 상황, 어떤 환경에서도 의미를 갖기를 그치지 않는다. 그러나 인간은 그러한 의미와 가치를 부여받기 위해서 그것을 찾아야 하고, 자신에게 그것을 부여하여야 한다. 인간이 자신이나 세상에 붙이는 의미는 주관적인 것으로 우리 자신이 그것을 찾아야 하고, 선택해야 하는 것이다.

의미 붙이기 활동 안에는 의미 찾기, 사례 찾기, 나의 삶의 의미 등 5개의 소활동들이 있다.

5. 경험 활동

삶과 자연, 예술에 대한 이해도와 감상력 증진은 정신건강과 깊은 관계가 있다. 예술은 관조의 상태, 정화된 상태에서 사물을 보는 것을 표현하는 것이기 때문에 그것은 우리에게 기쁨을 주며, 우리의 정신을 정화(카타르시스)하여 정신건강을 증진시킨다. 풍부한 내적 생활을 가진 사람이 나

치 캠프와 같은 혹독한 상황에서도 더 잘 살아남을 수 있다고 빅톨 프랭클은 말했다. 건전한 정서는 정신건강에 크게 도움을 준다.

경험 활동은 청소년들이 삶과 자연과 예술에 대한 감수성을 기르고, 일상에서 보람과 기쁨을 누릴 수 있는 행복의 능력을 기르는 활동들로 구성되어 있다. 경험 활동 안에는 상대방 칭찬하기, 대인관계 탐색, 공감 표현, 원인 찾기 등의 활동들이 있다.

6. 주도성 갖기 활동

자신의 상황이나 운명을 통제할 수 있는 힘이 자신에게 있다는 생각과 믿음, 자신의 사고와 감정을 통제할 힘을 가지고 있다는 생각과 믿음이 정신건강에 중요하다. 우리는 누구 때문에 감정이 상했다고 말한다. 우리는 또한 누가 어떻게 했기 때문에 내가 그렇게 반응하고 행동했다고 말한다. 그러나 행동적인 것이든 감정적인 것이든 자신의 반응에 대한 책임은 누구 다른 사람의 책임이 아니라 자신의 책임이다. 왜냐하면, 감정이 상했다던가, 신경질을 냈다던가, 화를 냈다던가, 아니면 어떤 행동을 했다던가 등의 반응은 자신이 통제하고 선택할 수 있는 테두리 안에 있기 때문이다.

주도성 갖기 활동 안에는 대응적인 말을 주도적인 말로 표현하기, 자신의 문제에 대해서 지금 할 수 있는 일들 찾기, 자발성 찾기, 자기 사명 선언서 만들기, 축복세기, 파라다임 변화시키기 등 9가지 소활동들이 있다.

7. 휴식 활동

청소년기는 입시 준비 때문에 긴장과 스트레스가 쌓이기 쉽다. 긴장과 스트레스가 쌓였을 때는

신체건강과 정신건강을 위해서 그것을 풀어주어야 한다. 무리하면 병이 된다. 기계를 망가뜨리려면 그것을 무리하게 사용하면 된다. 인간의 몸과 마음도 마찬가지이다. 휴식과 재충전이 필요하다.

휴식 활동 안에는 자기 페이스 찾기, 명상 활동, 원망해소 활동, 긴장 풀기, 성교육 등 6가지 소 활동들이 있다.

8. 자기자신 되기 활동

자신을 알고 받아들이는 것이 정신건강에 중요하다. 자신을 받아들이지 못할 때, 자신을 억누르거나 회피하려고 하고, 거기서부터 자기 소외가 생기기 시작하고, 자기 소외가 심리적 장애의 발단이라고 한다. 이 활동에서는 있는 그대로의 자신을 알고 받아들이며, 비교에 의해서 생각하지 않는 태도를 기른다. 자기자신 되기 활동 안에는 비교에서 벗어나기, 자기자신 되기, 자기 분석, 자기 수용 등 8가지 소 활동들이 있다.

9. 심리극 활동

심리극은 즉석에서 만들어지는 임시 방편극이다. 심리극은 자신의 문제 상황을 자발적인 행동으로 표현하는 자발성이 핵심이 되는 즉흥극이다. 상황을 만들어주고, 상대역을 만들어 주었을 때 그 문제에 해당하는 사람이 올라가서 그 역을 한다. 혹은 어떤 사람이 무대에 올라와 자기의 갈등 상황, 현재의 상황을 말하였을 때, 그 즉석에서 상황과 상대역이 만들어지고, 거기에서 이야기 전개된다. 심리극 활동 안에는 역할 전환, 심리극, 조별 경연, 가족 간 역동관계 등 9가지 소 활동들이 있다.

10. 합리적 사고 갖기 활동

우리들의 많은 고민과 문제들은 우리의 잘못된 생각과 믿음으로부터 생겨난다. 이러한 비합리적인 믿음과 생각들을 수정함으로써 우리는 보다 풍부하고 의미 있는 삶을 누릴 수 있다. 정신건강에는 무엇보다도 세상, 현실에 대한 합리적, 실제적 지도를 갖는 것이 중요하다.

합리적 사고 갖기 활동 안에는 자신의 비합리적인 사고를 수정하는 활동들로서, 행복능력 측정, 합리적 사고 알기, 비합리적 사고 논박하기, 자책하지 않기, 불안 극복하기, 현실 수용하기 등 14가지의 소 활동들이 있다.

IV. 기대되는 청소년의 모습

다음은 정신건강활동의 결과로 기대되는 청소년의 모습이다.

- * 청소년이 현재도 행복하고, 미래에도 행복하길 원한다.
- * 청소년이 현재도 건강하고 미래에도 건강하기를 바란다.
- * 청소년의 삶이 현재도 사랑에 가득차고 미래에도 사랑에 가득 차길 바란다.
- * 청소년의 삶이 현재도 아름답고 미래에도 아름답기를 원한다.
- * 청소년이 현재도 자유롭고 미래에도 자유롭기를 원한다.
- * 청소년이 지금 세상은 아름답고 자신의 삶은 행복하다고 느끼기를 원한다.
- * 청소년이 미래에 대한 기대와 향수를 갖기를 바란다.
- * 청소년들이 역경에 쉽게 좌절하지 않기를 바

란다.

* 청소년이 긍정적인 자아상(자기 가치감)을 갖기를 바란다.

청소년 정신건강활동은 청소년들이 그렇게 될 수 있는 환경과 여건을 마련해 주어야 하며, 청소년들이 스스로 행복을 창조할 수 있는 능력을 갖 추도록 해 주어야 한다.

참 고 문 헌

- 김정일. 1993. 나는 다만 하고 싶지 않은 일을 하지 않을 뿐이다, 새길.
- 김종주. 1990. 입시병, 하나의학사.
- 김형도. 1989. 자녀문제 부모고민, 소망사.
- 김혜숙. 1994. 청소년의 고민과 갈등, 한국청소년개발원.
- 박중달. 1993. 트리타카 명상이 집중능력과 성격에 미치는 영향, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 오선환. 1991. 자기표출을 통한 집단상담이 지각성향의 변화에 미치는 효과, 영남대학교 석사학위논문.
- 이경희. 1992. 심리극 집단상담을 통한 자아개념과 대인간 갈등해결방식의 변화에 관한 연구, 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 이나미. 1993. 때론 나도 미치고 싶다, 문학사상사.
- 전현수. 1994. 울고 싶을 때 울어라, 한강수.
- 청소년대화의 광장. 1993. 인지상담의 기본기법, 청소년대화의 광장.
- 디팩 초프라, 유경열 옮김. 1992. 현대병과 명상치료, 서울: 동아출판사.
- 알버트 엘리스 외, 홍경자 옮김. 1990. 정신건강적 사고, 이문 출판사.
- 정상민명, 주성운 옮김. 1980. 흔들리는 사춘기: 사춘기 병의 원인과 그 치료법, 동천사.
- 칼 사이몬트 외, 박희준 옮김. 1990. 마음의 의학, 정신세계사.
- Herbert Benson. 1975. the Relaxation Response, Avon.
- Sherod Miller etc. 1981. Straight Talk, A Signet Book.
- William Glasser. 1975. Reality Therapy, Harper & Row.