project

01

자기 이해 심화

제1장 20대의 자기이해
제2장 자아정체감
제3장 자기 감정 이해
제4장 자기사고 이해

chapter

1 20대의 자기 이해

학습목표

1. 청년기를 개념적으로 정리하고 그 특징을 이해한다.
2. 청년기의 발달과업을 알아보고, 자신의 성취 정도를 점검한다.
3. 청년으로서의 나를 이해하기 위한 마음자세를 함양한다.

다음은 김난도(2010)의 아프니까 청춘이다에서 20대 청년기를 설명하는 한 부분이다.

> 우리 인생에서 가장 찬란하게 빛나는 황금기는 언제일까? 설문조사를 벌인다면 아마 20대, 그중에서도 대학시절이 1위를 차지하지 않을까? 초중고생들의 지상 목표는 '대학 가는 것'이므로 당연히 대학시절에 한 표를 던질 것이고, 내 동년배들도 과거를 회상하며 "대학 다닐 때가 좋았지……"하는 이들을 많이 봤다.
>
> 대학생, 스물에서 스물넷, 혹은 스물여섯, 일곱에 이르는 시기. 육체적으로 가장 건강하고 아름다운 데다 가장 지적이고 자유로운 조직인 대학의 울타리 안에서 생활한다. 미성년의 규제를 막 벗어난 달콤함을 만끽할 수 있고, 사회생활을 하며 부딪혀야 하는 성년의 씁쓸함도 유보할 수 있다. 아무리 변했다고는 하나, 아직도 캠퍼스엔 청춘의 낭만과 로망이 많이 남아 있다. 이런 이유에서, 물론 나도 대학시절이 인생의 황금기라는 데 한 표다. 어른들이 하는 말처럼, 대학생, 정말 좋을 때다. (pp. 127-128)

'청춘', '20대', '대학생' 하면 무엇이 떠오르는가? 여러분의 생활은 이 글에서 묘사하는 대학생 시기와 어떤 점에서 닮아 있는가? 어떤 점에서 다른가?

◀ 캠퍼스의 대학생
대학 캠퍼스에는 청춘의 낭만과 로망이 있다.

1 청년기란

표준국어대사전에 따르면 청년기는 "대개 20대 전후의 시기"로 "이때부터 신체와 정신이 가장 왕성하게 발달한다"(국립국어원, 2017) 여기서 청년기는 청소년기를 포함하는 시기로, 아동기와 성인기 사이에 위치하는 것으로 이해된다. 실제로 오랜 기간 청년기와 청소년기를 동의어로 사용하기도 하였다. 하지만 오늘날의 20대 청년기는 10대 청소년기와 여러 면에서 다른 특징을 가지고 있을 뿐 아니라 인생 전체에서 갖는 의미도 다르기 때문에 구별이 필요하다. 학자들에 따라서는 20대를 성인초기라는 말로 구분하기도 하는데, 실제로 20대는 법적으로는 성인기에 해당한다. 하지만 20대 대부분의 시기를 대학생활 혹은 성인의 과업을 준비하는 데 보내는 젊은이들은 이러한 명칭으로 불리는 것에 대해 망설이기도 한다. 청년기에 대한 이해는 시대와 문화의 변화를 반영할 필요가 있다. 현대사회에서는 고등교육의 일반화, 평생교육의 증대, 초혼연령의 상승 등과 같은 사회적 변화로 인해 성인 이전기에서 성인기로 전환하는 과정의 시간이 많이 소요되고 있다. 따라서 이 책에서는 청년기를 고등학교 졸업 이후부터 시작하여 성인기의 대표적인 발달과업인 결혼과 직업세계로의 진입이 이루어기 직전까지의 시기를 청년기라고 명명하고자 한다. 이렇게 볼 때 20대는 전반적으로 청년기에 해당한다.

20대 청년기에 대한 이해를 돕기 위해 레빈슨(Daniel J. Levinson, 1920~1994)이 제시한 인생의 사계절 개념을 활용하고자 한다. 인생을 사계절로 비유할 때 현대적 의미

의 청년기는 어떤 의미와 특징을 갖는지 살펴보자.

1) 인생의 사계절 : 성인초기 전환기

레빈슨은 인생의 주기를 봄, 여름, 가을, 겨울의 사계절로 비유하며, 전생애 발달과정을 성인 이전기, 성인초기, 중년기, 노년기로 구분하였다(Levinson et al., 1978; Levinson & Levinson, 1996). 성인 이전기는 아동기와 청소년기로 만물이 소생하는 봄처럼 신체적으로나 정신적으로 성장하는 시기이다. 성인초기는 그 성장이 절정에 이르는 여름과 같이 인생의 목표와 꿈이 실현되어 가는 시기이다. 중년기는 추수하는 가을처럼, 성취의 절정을 지나 이제까지 지나온 삶을 되돌아보고 잘못된 것을 수용하면서 삶의 균형을 찾아가는 시기이다. 노년기는 휴식과 재탄생을 준비하는 겨울처럼 지나온 삶을 정리하고 다가오는 죽음을 준비하면서 삶을 잘 마무리하기 위해 노력하는 시기이다.

레빈슨은 인생의 사계절인 봄, 여름, 가을, 겨울의 시기가 각각 대략 20년 정도 지속된다고 보았다. 각 계절은 안정적인 시기이나 계절이 바뀔 때 그 사이에 환절기가 오듯이 인생의 사계절도 한 시기가 마무리되고 다음 시기가 될 때 그 사이에 전환기가 찾아온다. 전환기는 현재의 인생구조를 재평가하면서 종결하고 그다음에 찾아오는 새로운 인생구조를 구축하기 위해 준비하는 시기로 갈등과 혼란이라는 불안정성이 특징적으로 나타난다. 하지만 이러한 불안정성은 변화와 성장을 촉진하는 동력이 되며, 과거와 미래를 이어주는 교량적 역할을 한다. 우리는 이 시기에 현재의 삶에 대해 의문을 던져 보고 자기 내부와 외부세계의 새로운 변화를 모색한다. 그러한 과정 속에서 지나온 삶을 돌아보면서 새로운 인생주기를 맞이할 준비를 해 나간다. 인생의 주기는 안정기와 전환기가 순환적으로 반복되면서 궁극적인 조화를 향하여 나아가는 여정이라고 할 수 있다. 레빈슨은 인생의 구조를 4개의 안정기와 3개의 전환기로 설명하였는데, 이를 도식화하면 [그림 1-1]과 같다.

청년기는 인생의 사계절 중 어디에 위치할까? 레빈슨에 따르면 청년기는 성인초기 전환기(early adult transition)에 해당하는 단계로 성인 이전기와 성인초기 사이의 교량적 역할을 하는 과도기에 해당한다. 이 시기에 청년들은 아동·청소년기의 발달과업을 마무리 짓고 성인 입문기로 이행할 준비를 하게 된다. 마무리 짓는다는 것은 어떤 대상과의 결별이나 분리를 의미하기도 하지만, 여기서는 완전한 종결이 아니라 관계의 본질이나

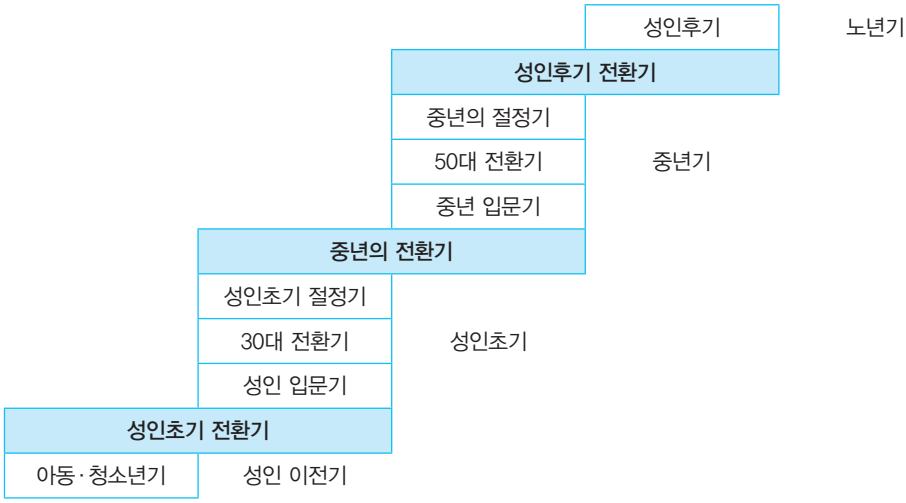


그림 1-1 인생의 사계절의 전환기와 안정기(Levinson, 1978)

형태가 변화되는 것이 특징적으로 나타난다. 예를 들어 아동·청소년기에는 부모님에게 경제적으로 모든 것을 지원받았고 심리적으로도 매우 의존적인 위치에 있었다면, 성인기가 되어서는 경제적으로나 심리적으로 보다 대등한 위치에서 관계를 재정립해 볼 수 있다. 이러한 변화를 위해 성인초기 전환기에는 성인 이전기의 발달과업이 잘 이루어졌는지 점검하고, 성인초기의 발달과업을 이루기 위한 준비를 해 나가야 한다. 레빈슨의 전통적 이론에서는 성인초기 전환기를 10대 후반에서 20대 초반으로 제한적으로 보았지만, 오늘날 사회문화적 여건을 고려할 때 성인초기 전환기는 10대 후반에서 20대 후반, 혹은 30대까지도 확장될 수 있다.

2) 성인이 되어 가는 시기

성인초기 전환기가 확대됨에 따라 그 특징을 새롭게 이해하고 설명해야 할 시대적 필요가 생겨났다. 미국의 심리학자 아넷(Jeffrey J. Arnett, 2000)은 'Emerging Adulthood', 즉 '성인이 되어 가는 시기'라는 용어를 통해 청년기를 구분할 것을 제안하였다. 그는 현대 산업화된 사회를 살아가는 젊은이들이 청소년기에서 성인으로 이행하는 과도기 속에서 청소년기나 성인기와는 뚜렷하게 구분되는 특징을 보인다는 것에 주목하였다. 이들은 아이를 기르고 있지 않고, 자기 집에 살지 않으며, 경제적으로 독립할 만큼 충분한

수입을 벌지 못한다. 아넷에 따르면 성인이 되어 가는 시기를 살아가는 청년은 독립성을 확장해 가면서도 여전히 삶의 다양한 가능성을 탐색한다는 특징을 보인다.

실제로 20대 청년을 청소년 후기나 젊은 성인기로 부르는 것은 무리가 있다. 이 시기의 젊은이는 청소년이 아니다. 청소년은 신체적으로나 심리적으로 큰 변화를 겪으며 부모님께 경제적으로 거의 전적으로 의존하는 특징을 보인다. 이에 비해 20대 청년은 신체적으로 심리적으로 청소년기에 비해 안정적이며 아르바이트 등을 통한 경제활동에도 참여한다. 하지만 20대 청년을 완전히 성인이라고 하기에는 무리가 있다. 이들은 여전히 자신의 역할, 능력, 취미 등에 대해 탐색하며, 대다수가 부모님의 도움을 필요로 한다. 아넷(1994)은 미국 대학생을 대상으로 "스스로 성인라고 생각하는가?"라고 질문했다. 여기에 27%의 대학생만이 '예'라고 대답했다. 이를 20대 전반으로 확대하여 20~29세 젊은이에게 같은 질문을 했을 때도 여전히 46%만이 '예'라고 대답하였다. 나머지 대부분의 사람들은 어떤 측면에서는 '예'이지만 어떤 측면에서는 '아니요'라고 대답하였다. 저자가 한국의 대학생들을 상대로 비슷한 질문을 해본 결과, 대부분이 "어떤 면에서는 성인인데, 어떤 면에서는 아닌 것 같다."라고 답하였다. 이 시기를 지나는 청년들은 바로 이러한 과도기적 상태에 있다. 성인이라고 하기에는 교육의 완수를 이루지 못했고 결혼이나 직업에 대해서도 여전히 탐색하고 있기에, 이 시기를 성인이 되어 가는 과정의 시기로 보는 것은 매우 적절한 이해일 것이다. 〈셀프 워크 1-1〉을 통해 자신은 어떠한 과도기적 특징을 보이고 있는지 점검해 보자.

3) 한국의 20대 청년기

아넷이 설명한 성인이 되어 가는 시기라는 개념은 우리나라 20대 청년들에게 잘 적용된다. 사실 아넷은 18세에서 25세 사이의 기간을 특히 성인이 되어 가는 시기로 강조하였는데, 우리나라에서는 20대 전반의 시기에 걸쳐 이러한 특징을 공유한다. 우리나라 청소년은 대학생이 되기까지 입시위주의 교육과 빽빽한 학업 스케줄 속에서 자율성을 제한받는다. 대인관계도 거의 정해진 틀 속에서 이루어지며 자신의 흥미와 취미를 추구하는 것에도 많은 제한을 받는다. 대학에 진학을 하면 청년은 갑자기 늘어난 시간적 여유, 자율적인 학업일정, 학습방법의 변화, 활동범주의 변화와 확장으로 다양한 혼란을 겪게 된다(홍성연, 2016). 법적인 지위가 성인으로 변경됨에 따라 이들의 혼란과 가치갈등은

심화된다. 대학 졸업이 취업을 보장해 주지 못하고 청년실업이 국가적 과제가 되고 있는 오늘날 한국의 사회경제적 현실은 20대 청년들에게 더 많은 고민을 안겨 주고 있다. 많은 대학생은 이러한 변화와 사회문화적 압력에 대한 적응력을 높이기 위한 수단으로 휴학을 결정하기도 한다. 특히 남학생은 군복무를 이유로 더욱 긴 유예기간을 갖기도 한다.

우리나라의 20대 청년은 성인이 되어 가는 시기의 과도기적 혼란과 불안정성 속에서 청년기를 보내는 편이다. 청소년기의 정체성 탐색을 강조했던 에릭슨(Erikson, 1968)은 산업화된 사회에서는 '연장된 청소년기'가 반드시 존재하며, 그 기간에 젊은 성인은 자유로운 역할실험을 통해 자신이 누구인지를 찾아가는 정체성 탐색의 시간을 갖기도 한다며 청년기의 심리사회적 유예를 설명하였다. 에릭슨이 말한 심리사회적 유예가 20대 청년에게 필요하다. 사회적·경제적 압박이라는 외부적 환경에 순응하기에만 급급하면서 자신이 누구인지에 대해 충분히 고민하지 않는 사람들이 있다. 하지만 자신이 누구인지에 대한 탐색을 소홀히 하고 사회적 관계나 자신의 정신건강을 돌보는 일을 등한시하다 보면 혼란과 스트레스가 오히려 가중될 뿐이다. 삶의 주체는 '나' 자신이고, 나를 충분히 이해하고 아는 가운데 내린 결정들이 나의 삶을 풍요롭게 해줄 수 있다. 이 시기에는 자신이 누구인지를 탐색하고 이해하고, 친밀하고 의미 있는 관계들을 만들어 가며, 자신의 정신건강을 돌보는 것이 어느 때보다 중요하다.

2 20대 청년기의 특징

20대 청년기가 갖는 청소년기와도 구별되고, 성인기와도 구별되는 발달적 특징은 어떤 것이 있을까? 아넷(2000)은 20대에는 정체성 탐색, 불안정성, 사이에 낀 기분, 그리고 자기집중이 특징적으로 나타난다고 설명한다. 이에 덧붙여 저자는 이 시기가 성장통의 시기라고 본다. 각각에 대해 살펴보며 20대 청년기의 특징을 정리해 보자.

1) 정체성 탐색의 시기

전 생애에 걸친 인간의 심리사회적 발달이론을 제시하였던 미국의 발달심리학자 에릭슨

(Erik H. Erikson, 1902~1994)은 정체성의 발달에 누구보다도 주목하였고, 심리사회적 발달이론을 통해 인생을 8단계로 구분하고 각 단계의 특징과 발달과업을 제시하였다. 이에 대한 자세한 내용은 제4장에 소개하였다. 에릭슨(1950, 1968)에 따르면 청소년기의 주요 과제는 '정체성 대 역할 혼란'이다. 즉, 청소년기에는 자신에 대한 여러 가지 가능성과 역할을 탐색하여 자신의 다양한 모습을 수용하고 이를 일관된 양식으로 통합하여 정체성을 확립하는 발달적 과제를 갖는다. 하지만 이 과정에서 충분한 탐색과 통합이 이루어지지 못하면 역할 혼란에 빠져 진학과 직업 선택 등에서 어려움을 겪게 된다. 에릭슨은 성인기를 성인초기(약 20~45세), 성인 중기(약 45~65세), 성인후기(65세 이상)로 구분하였다. 그의 발달 모델에 따르면, 20대는 성인초기에 해당하며 이때는 '친밀감 대 고립감'이라는 심리사회적 과제를 주로 다루게 된다. 즉, 평생에 걸친 반려자를 찾고 그 사람과 깊이 있고 친밀한 관계를 유지해 가는 것이 필요하다. 이 과정에서 자신의 내적 갈등으로 인해 함께하는 시간을 충분히 즐기지 못하거나 대인 간 갈등을 잘 해결하지 못하면 고립되거나 자기몰두에 빠질 수 있다.

에릭슨의 이론에서 청소년기 및 성인초기에 해당하는 발달과제가 20대 청년에게 적용될 수 있다. 대학입시 위주의 교육이 특히 강조되는 우리나라 상황에서 청소년은 자신에 대해 충분히 탐색하지 못한 상태에서 대학을 가게 되는 경우가 대부분이다. 그래서 비교적 부모의 간섭과 영향에서도 벗어나고, 성인의 의무와 책임에서도 어느 정도 자유로운 시기인 대학생 시기가 정체성 탐색의 최적기로 기능하게 된다. 청년은 다양한 동아리 경험, 아르바이트 경험, 여행 등을 통해 자신의 가능성을 실험해 보고 미래의 직업에 대한 준비를 하게 된다. 대학생 시기를 지나는 사람 중 상당수는 배우자 선택에 대해 에릭슨이 말한 성인초기에 해당하는 사람들처럼 심각하고 진지한 태도를 갖지 않는다. 성에 대해 개방적인 문화와 결혼비용에 대한 현실적 부담으로 인해 20대 청년은 다분히 오락적 측면에서 사랑에 접근하는 태도를 보이기도 한다. 많은 청년은 자신을 비혼족으로 분류하고 있으며, 2016년 기준으로 남녀의 평균 초혼 연령이 모두 30세를 넘어서고 있다. 20대는 사랑에서도 여러 가능성을 탐색하는 시기인 것이다. 이러한 탐색 속에서 자신을 돌아보기도 하고 관계의 능력을 키워 가며 관계 속에서 친밀감을 잘 유지할 수 있는 준비를 할 수 있다. 평생 함께할 친구 관계를 다져 가기도 하며, 연인 관계 경험을 통해 평생 함께할 반려자와의 관계를 준비하기도 한다.

20대 청년은 아동기나 청소년기에 접하지 못한 새로운 세계관과 가치관에 노출되면서

이에 대해 혼란스러워하기도 한다. 대학교육이나 외부세계는 개인의 정치관, 종교관, 세계관을 갖도록 도전을 하게 하며, 그 속에서 청년은 이전까지 당연시했던 자신의 관점에 대해 의문을 갖고 수정을 하거나 혹은 이전의 관점을 더 확고하게 다지는 과정을 거친다. 즉, 20대 청년들은 일, 사랑, 세계관 모든 측면에서 다양한 가능성을 탐색하며 정체성을 정립해 가는 여정을 밟는다.

2) 불안정성의 시기

탐색이 가능하다는 것은 선택의 기회와 가능성이 열려 있다는 긍정적 의미를 지닌다. 하지만 선택의 기회와 가능성이 열려 있을 때 사람들의 고민은 깊어지며, 아직까지 정착하지 못하고 있다는 측면에서 불안정성이 고조된다. 자유의 대가는 불안이라는 말이 있다. 앞으로 펼쳐질 인생이 이미 정해져 있다면 불안할 필요가 없을 것이다. 물론 그 이면에 있는 설레임도 없을 것이다. 앞으로의 인생이 어떻게 펼쳐질지에 대해 20대는 아직까지 알 수 없으며, 자신 앞에 놓인 수많은 선택 가운데 고민한다. 이때 자연스럽게 경험되는 상태가 불안정성인 것이다.

미래에 대한 불확실성으로 인해 불안정성을 경험하면서도 청년들은 여전히 그들이 꿈꾸는 이상이 펼쳐질 '가능성'에 대한 기대를 저버리지 않는다(Arnett, 2000). 이들은 비관적이고 낙담되는 미래, 즉 하는 일은 따분한데 이직은 불가능하고, 결혼생활은 재미없고, 자녀들이 자신을 존경하지 않는 등의 미래를 상상하려 하지 않는다. 청년 대부분은 언제가 자신이 바라는 것을 이룰 수 있을 거라고 믿으며 좀 더 나은 미래를 향해 나아가고자 한다. 이러한 희망과 가능성이 있기에 이들의 불안정성은 그 자체로 가치를 지니는 것이다.

3) 사이에 낀 시기

앞에서도 언급하였듯이 이 시기의 청년은 스스로가 어떤 면에서는 아직 어른이 아니고, 어떤 면에서는 벌써 어른인 것 같다고 생각하며, 자주 '사이에 낀 기분(feeling in-between)'을 경험한다(Arnett, 2000). 이들은 연령으로도 아동·청소년기와 성인기 사이에 끼어 있으며, 스스로도 성인으로 가는 길목에 있다고 본다. 이 시기에는 책임감 수용,

독립적 의사결정, 재정적 독립과 같은 성인의 발달지표가 과정적으로 이루어진다. 성인도 이들을 대하는 데 혼란을 겪는다. 예를 들어 명절에 용돈을 줄 때 20대 자녀나 손자에 대해서는 주어야 할지 말아야 할지를 고민하게 된다. 그렇게 볼 때 청년이 사이에 낀 기분을 경험하는 것은 매우 자연스러운 일이며 정상적인 일이다.

4) 자기집중의 시기

자기중심성(ego-centrism)은 다른 사람의 관점, 필요, 입장을 고려하지 않고 자신의 관점, 필요, 입장에서 사고하는 행동의 특성을 의미한다. 발달심리학자 피아제는 자기중심성을 어린아이의 마음의 특성으로 어린이가 보이는 정상적인 정서적 미숙함을 설명해 준다고 보았다. 우리나라 발달심리학자 곽금주(2010)는 청년기의 자기중심성은 어린아이가 보이는 인지적·정서적 미숙함과 달리 자기 자신에게 집중하는 마음의 상태이며 정상적이고 건강한 발달의 요소라고 지적한다.

많은 청년은 대학생이 되면서 이전까지 부모로부터 받았던 감시와 압박에서 벗어난다. 부모는 입시를 걱정하며 자녀의 생활을 관리하던 모습에서 자녀의 자율성을 한결 존중하는 모습으로 태도를 전환한다. 고등학교 때까지는 정해진 시간표와 학원 스케줄을 소화하며 제한된 환경 안에서 비교적 소수의 사람들과 지속적으로 상호작용을 하였지만, 대학교에 오면 비교적 자유롭게 시간표를 만들어 볼 수 있고, 원하는 아르바이트를 시도해 볼 수 있으며, 인간관계의 망도 확장해 볼 수 있다. 하지만 여전히 성인의 의무와 책임으로부터는 자유롭다. 아직은 회사와 같은 외적인 구속이나 가족 부양과 같은 타인에 대한 책임이 있는 것이 아니다. 따라서 청년기는 전적으로 자신에게 집중할 수 있는 시기이다. 이 시기에 자신에게 충분히 집중하는 것은 교육, 일, 결혼 등 인생의 결정적인 의사결정을 앞둔 청년이 자신을 위해 현명한 선택을 하는데 매우 도움이 된다.

5) 성장통의 시기

대학입시에 매달리는 식의 청소년기를 보내온 대다수의 청년은 20대가 되어서야 "내가 누구인가?"라는 질문에 대해 진지하게 본격적으로 고민을 한다. 이상과 모순이 공존하는 자신에 대한 이해의 통합, 부모님과의 관계 재정립, 본격적으로 시작되는 연애, 직업

세계로의 진입 준비 등 대학생은 심리적으로 복잡하고 혼란스럽다. 불안과 혼란 속에서도 20대는 자신을 잘 이해하고 싶어하며, 대인관계 기술을 향상시키기를 원하며, 직업관과 결혼관을 정립해 나가기를 원한다. 이들은 성장을 원하는 것이다. 성장을 위한 기본 토대는 자신에 대해, 그리고 자신을 둘러싼 타인과 세계에 대해 있는 그대로 받아들이고 수용하는 것이다. 이 과정에서 청년은 자신이 믿어 왔던 탁월한 재능이 그리 탁월한 것이 아니었음을 받아들여야 할 때도 있고, 자신을 있는 그대로 사랑해 준다고 믿었던 어떤 이와 이별하는 경험을 하기도 한다. 그래서 이 시기에 많은 젊은이는 마음의 고통을 경험한다. 하지만 이러한 고민과 아픔의 경험을 통해 자신과 세상을 좀 더 이해하고 알아가며 대처능력을 키워 간다면, 그 아픔은 심리사회적 성숙으로 이어질 것이다. 아픈만큼 성장한다는 말이 있듯이 청년은 이 시기를 인생의 어느 시기보다도 값진 성장통의 시기로 경험할 수 있을 것이다.

3 청년기의 발달과업

발달과업(developmental task)은 개인이 환경에 적응하기 위해 각 발달단계에서 달성할 필요가 있는 기술이나 능력을 의미한다. 노령화의 전문가이자 교육자였던 해비거스트(Robert J. Havighurst, 1900~1991)에 따르면 발달과업은 신체적 성숙, 개인적 가치, 사회의 압력에 의해 생겨난다. 개인은 특정 단계에서 발달과업을 잘 성취하면 다음 단계의 발달과업을 원만히 수행할 수 있는 기초를 마련하게 되지만, 그렇지 못하면 앞으로의 발달과업을 수행하는 데 곤란을 겪을 수 있다. 예를 들어 영유아는 적절한 시기에 걷고, 말하고, 배변 훈련을 받으며, 학령기에는 읽고 쓰고 계산하는 등의 기술을 습득해야 하고, 성인이 되면 직업을 선택하고 책임감 있는 시민의식을 함양할 필요가 있다. 이러한 과업들은 적절한 시기에 성취되어야 하며, 이전 단계의 과업이 잘 성취되었을 때 다음 단계의 과업이 원활히 수행되는 것이다. 이 사회를 살아가는 일원으로서 자신과 사회에 적응하기 위해서는 각 단계의 과업을 잘 달성해 나가야 한다.

그렇다면 20대를 살아가는 청년들이 성인이 되어 가는 전환기 속에서 성취해야 할 발달과업에는 어떤 것이 있을까? 해비거스트(1972)는 인생을 유아기 및 초기 아동기(출생~6세), 중기 아동기(6~13세), 청소년기(13~18세), 성인초기(19~30세), 성인중기

(30~60세), 성인후기(60세 이후)의 6단계로 구분하고 각 단계의 발달과업을 제시하였다. 이 중에서 청소년기와 성인초기의 발달과업을 〈표 1-1〉에 제시하였다.

발달과업은 개인의 생물학적 능력과 사회적 규범 사이에서 정해지는 것이기 때문에, 그 구체적 내용이나 성취 시기는 사회나 문화에 따라 달라질 수 있다. 오늘날 우리나라의 20대 청년은 성인으로 가는 과도기적 단계에 있기 때문에 해비거스트가 제시한 청소년기의 발달과업 중 상당 부분이 이제는 청년기에 달성할 과업으로 이해될 수 있다. 〈표 1-1〉에서 직업세계로의 진입에 대한 준비는 전공을 선택하고 다양한 아르바이트를 경험할 기회를 갖게 되는 대학생이 매우 적극적으로 탐색하는 영역이 될 것이다. 하지만 성역할 수행 및 결혼에 대해서는 이전 세대와는 다소 다른 자세가 필요해 보인다. 사회문화적 변화는 전통적인 성역할 수행에 대해 의문을 제기하며, 남녀 모두에게 전통적으로 부여되지 않았던 성역할을 수행할 것을 도전받고 있다. 이러한 부분에 대해서 고민하고 자신의 가치관을 정립해 가는 것은 앞으로의 결혼생활을 포함한 전반적 대인관계에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 오늘날 일부 청년은 제도화된 결혼에 대해 의구심을 보이며 결혼에 대해 부정적인 입장을 취하기도 한다. 결혼이든 비혼이든 자신의 입장에 대해 숙고하고 아직까지는 결혼이 규범이 되고 있는 사회 속에서 어떤 식으로 조화롭게 살아갈지 충분히 모색해 보는 자세가 필요할 것이다.

표 1-1 해비거스트의 청소년기와 성인초기의 발달과업

청소년기	성인초기
1. 동성이나 이성의 친구와 새롭고 보다 성숙한 관계를 형성한다. 2. 사회적 성역할을 습득한다. 3. 자신의 신체적 특징을 수용하고 신체를 효과적으로 활용한다. 4. 부모와 다른 성인들로부터 정서적으로 독립한다. 5. 결혼과 가정생활을 준비한다. 6. 경제적 직업활동을 준비한다. 7. 행동의 지침이 될 일련의 가치관과 윤리관을 습득한다. 이념을 개발한다. 8. 사회적으로 책임 있는 행동에 대한 바람을 가지고 이를 실천하다.	1. 배우자를 선택한다. 2. 사회적 성역할을 수행한다. 3. 배우자과 함께 생활하는 방법을 학습한다. 4. 가정을 꾸민다. 5. 자녀를 양육한다. 6. 가정을 관리한다. 7. 직업생활을 시작한다. 8. 시민으로서 의무를 수행한다. 9. 마음에 맞는 사회적 집단을 찾는다.

한국인의 발달과업을 평생 교육의 측면에서 조명한 김종서 외(1982)는 우리나라 청년들의 발달과업을 지적 영역, 정의적 영역, 사회적 영역, 신체적 영역으로 구분하여 제시하였는데, 그 구체적 내용은 〈표 1-2〉와 같다. 이러한 구분은 청년들이 자신의 발달과업을 정리하는 데 도움이 되는 생각의 틀을 제공한다는 면에서 유용하다.

좀 더 최근에는 이성진 외(2008)가 우리나라 일반 사람들이 가지고 있는 진로발달과업에 대한 암묵적 생각을 탐색하였다. 이들에 따르면 20대 전반은 자기탐색, 직업세계

표 1-2 우리나라 청년 발달과업

지적 영역	① 결혼과 가정생활에 대해 준비하기 ② 출산과 육아에 대한 지식 습득하기 ③ 직업을 선택하고 취직 준비하기 ④ 민주 시민으로서 사회생활에 필요한 지식과 기능 익히기 ⑤ 국가 현실이나 국제관계에 대한 바른 지식 배우기 ⑥ 급변하는 사회에 적응하기 위하여 각종 최신 정보 알기 ⑦ 상식과 견문 넓히기 ⑧ 합리적인 준거에 비추어 판단하거나 할 수 있는 능력 갖추기
정의적 영역	① 독립적으로 생활할 수 있는 태도와 자신감 갖기 ② 여가를 유용하게 활용하기 ③ 건전한 생활관 활용하기 ④ 전통적인 가치관을 생활에 조화시키기 ⑤ 높은 수준의 도덕적 판단 능력과 이에 따라 행동할 수 있는 태도 기르기
사회적 영역	① 적절한 결혼 대상을 찾고 원만하게 교제하기 ② 자기 가정 문화와 다른 가정 문화의 차이 이해하기 ③ 사회적으로 요구되는 행동을 책임 있게 수행하기 ④ 민주 시민으로서 권리를 행사하고 의무 수행하기 ⑤ 가족 구성원으로서 책임과 역할 다하기 ⑥ 사회단체에 참여하여 적극적으로 활동하기 ⑦ 원만한 대인관계 맺기
신체적 영역	① 체력과 건강 증진시키기 ② 공해와 오염의 해독을 알고 이를 막아내는 생활하기 ③ 의약품을 바로 알고 남용하지 않기 ④ 건강을 위한 규칙적인 생활하기 ⑤ 음주, 흡연에 대하여 올바르게 이해하기 ⑥ 성에 대한 바른 태도 갖기

(김종서 외, 1982)

의 이해, 직업기술능력개발, 학업수행이 주요발달과업이고, 20대 후반은 취업 및 직무수행이 중요한 과업이고, 결혼에 대한 준비를 서서히 시작하는 것도 이때의 과업으로 본다. 30대 이후로는 직무능력개발, 구직활동, 직장적응, 일상생활, 여가생활 등이 중요

표 1-3 우리나라 성인 진로발달과업에 대한 인식

20대 전반	① 진로계획에 맞춰 공부한다. ② 내가 해야 할 직업을 선정한다. ③ 적성에 맞는 직업을 찾는다. ④ 열심히 공부해서 좋은 대학에 간다. ⑤ 전공 혹은 심화 과정을 잘 찾아본다. ⑥ 비전을 수립한다. ⑦ 직업에 대한 정보를 얻는다. ⑧ 직업을 결정한다. ⑨ 직업 선택에 따른 준비작업을 한다. ⑩ 직업 자아정체감을 확립한다.
20대 후반	① 책임 있는 직무수행을 한다. ② 취직을 한다. ③ 직업을 결정한다. ④ 주어진 업무에 충실히 임한다. ⑤ 직장을 결정한다. ⑥ 독립심을 키운다. ⑦ 직장에 적응한다. ⑧ 적금, 보험 등 경제계획을 세운다. ⑨ 대인관계를 넓힌다. ⑩ 취직을 준비한다.
30대	① 원만한 가족관계를 형성한다. ② 직장동료에게 신뢰를 준다. ③ 자기 직업에 대한 긍정적인 자세를 지닌다. ④ 일을 열심히 한다. ⑤ 직장에서 인정을 받는다. ⑥ 직장에서 신뢰와 인정을 받는다. ⑦ 안정된 직장생활을 구축한다. ⑧ 결혼을 한다. ⑨ 봉급을 잘 활용하여 저금을 한다. ⑩ 경제적 계획을 세운다.

(이성진 외, 2008)

한 과업이다. 각 연령대에서 중요하다고 보고한 발달과업 10가지씩을 〈표 1-3〉에서 정리하였다.

이를 통해 우리나라 사람들은 20대 청년기에 직업세계에 대한 준비와 진입을 가장 중요한 과업으로 보고 있음을 알 수 있다. 각자의 인생설계를 구체화하면서 이 시기의 발달과업을 정리하고 이것을 성공적으로 수행하기 위해 노력하는 자세가 필요하다. 그룹 활동을 통해 자신이 생각하는 20대 청년기를 위한 발달과제를 대학생활을 중심으로 정리해 보자(그룹 워크 1-1).

4 청년기의 자기탐색

지금 스스로에게 "나는 누구인가?"라는 질문을 던져 보고 어떤 대답이 생각나는지 자유롭게 떠올려 보자(셀프 워크 1-2). "나는 누구인가?"라는 질문을 던지면 다양한 답변이 나온다. 어떤 사람은 키, 체격, 옷차림 등과 같은 신체물리적 특성을 언급하고, 어떤 사람은 외향성, 내향성과 같은 성격적 특성을 언급한다. 또 다른 사람은 자신의 희망·걱정·장래 계획과 같은 심리내적 상태를 설명하기도 하고, 자신의 능력·취미·특기와 같은 능력과 흥미 영역의 특징을 말하기도 한다. 그런가 하면 종교관, 정치관, 이성관과 같은 가치관을 이야기하는 사람도 있다. 이 모든 것이 나는 누구인가에 대한 답이 되며 자기이해의 한 측면이 된다. 때로는 자신에 대해 혼란스럽다는 표현을 하는데, 이러한 혼란 역시 자기이해를 구성하는 일부가 될 수 있다. 자기이해에는 자신의 지적인 면, 성격적인 면, 사회적인 면, 신체건강적인 면 등 자기 특성에 대한 다양하고 총체적인 이해가 포함된다.

청년기의 발달과업을 잘 달성하기 위한 선행조건은 자기탐색이다. 직업에 대해 혹은 사랑에 대해 잘 결정하기 위한 중요한 전제조건이 자기탐색인 것이다. 자기를 탐색해 보지 않은 상태에서 자신에 대해 가지고 있는 지식은 한계가 있을 수 있다. 어떤 사람은 자신이 내향적이라고 생각했는데, 과대표를 해보면서 자신의 외향성을 발견하게 되었으며 자기 안에 리더십을 발휘하는 것을 즐기는 측면이 있다는 것을 알게 되었다. 자신을 충분히 탐색해 볼 때 자기에 대한 진정한 이해가 시작된다. 학과를 결정하고 직업의 방향성을 찾아갈 때 자신의 적성, 능력, 가치관 등을 이해하는 것은 매우 중요하다. 친

밀하고 의미 있는 대인관계의 형성은 자기이해를 기초로 자신을 수용하고 개방하며, 상대방에 대해서도 같은 마음자세로 있는 그대로 바라보고 수용하는 자세를 필요로 한다. 따라서 청년기의 자기탐색은 필수적으로 이루어져야 한다.

자기탐색을 위해 겸비해야 할 자세가 있다. 자아존중감을 높인다면서 자신의 장점만 과대포장하려는 경우가 있다. 그런가 하면 자신의 단점만을 고집스럽게 들쳐 내면서 자신을 비하하는 경우도 있다. 두 모습 모두 자기탐색에 접근하는 바람직한 예가 아니다. 자기이해는 현실에 기초하여 객관적으로 이루어져야 하며, 자신의 장점뿐 아니라 단점까지 수용하는 균형 있는 자세를 수반하여 이루어져야 한다. **객관화와 자기수용**의 바탕에서 자기를 탐색해 갈 때, 진정한 자기이해가 가능해진다. 이렇게 이루어진 자기이해는 개인에게 안정감을 제공하며 진로선택이나 대인관계와 같은 당면 문제를 해결하는 데 꼭 필요한 정보를 제공해 준다.

청년기는 객관화와 자기수용을 수반한 자기탐색이 가능한 시기이다. 신체적인 측면에서 충분히 성숙하였고 활력이 있는 시기이다. 뇌가 충분히 발달한 시기로 이전 시기에 비해 구조적으로 정서 및 사회적 정보를 더 잘 처리할 수 있다(Beck, 2012). 이들은 청소년기 때보다 충동적인 결정을 덜하게 되고 체계적으로 계획하고 평가하는 식의 사고활동을 더 잘하게 된다. 이러한 인지적 특성 때문에, 많은 청년들은 이 시기에 세계관을 결정하며, 자신과 다른 사람의 관점을 인정하고 존중할 수 있는 태도도 기르게 된다. 부모님으로부터 정서적 거리를 가질 수 있는 환경은 이제까지 의문을 갖지 않았던 자신의 정서반응이나 가치관에 대해 재정립하는 계기를 마련해 준다. 청년은 이전까지 당연히 옳다 혹은 그르다고 보았던 상황에 대해 다시 생각해 볼 수 있으며, 이것이 부모님의 가치관을 답습한 것인지 혹은 자신이 진정으로 그러한 기준에 동의하는지를 검토해 볼 수 있다. 또한 특별히 즐겁거나 화나거나 슬프거나 두렵거나 하는 정서적 반응에 대해 성찰적 자세로 돌아보며, 자신의 삶의 주제를 발견하고 미해결된 상처를 치유하는 기회를 가지게 되기도 한다. 객관화와 자기수용에 기반하여 성찰적으로 자신의 다양한 측면을 탐색해 갈 때, 청년들은 자신에 대한 이해를 확장하며 심리사회적으로 성숙해 갈 수 있을 것이다.

심리사회적 성숙에는 **실존적 관점**이 도움이 될 수 있다. 청년들은 자신의 삶에 대한 책임감을 느낄 필요가 있다. 그 시작은 현재의 내 모습을 있는 그대로 직시하는 것이다. 또한 과거의 경험이나 환경이 오늘의 자신에게 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가

있다(셀프 워크 1-3). 완벽하지 않았던 과거에 대해 애도할 수도 있다. 하지만 그 과거도 자신의 일부임을 수용하면서 현재와 미래를 맞이할 필요가 있다. 자신의 과거, 현재, 미래를 연결하며 미래를 변화시킬 주체가 자신이라는 것을 깨닫게 된다. 그리고 스스로 책임감을 수용해 가야 한다. 벌어진 현상에 대해 책임을 회피하려는 설명에 시간을 지나치게 할애하기보다는 스스로가 그 상황에 어떻게 기여했는지를 물으며 자신의 삶을 선택해 나가야 한다. 이러한 선택에는 불확실성과 의심이 동반되지만 이를 자연스러운 것으로 받아들이며 자신의 선택 이후 펼쳐지는 상황에 대해 열린 마음과 호기심으로 책임감 있게 받아들일 때 청년기는 인생의 어떤 시기보다도 찬란한 성장을 이루는 시기가 될 것이다. 앞으로 펼쳐질 인생의 도전과 어려움도 보다 당당하고 용감하게 헤쳐나갈 준비가 될 것이다.

핵심요약

- 이 책에서는 청년기를 고등학교 졸업 이후부터 시작하여 성인기의 대표적인 발달과업인 결혼과 직업세계로의 진입이 이루어지기 직전까지의 20대 전반의 시기를 청년기라고 명명한다.
- 20대 청년기의 특징으로 정체성 탐색, 불안정성, 사이에 낀 기분, 자기집중, 성장통이 있다.
- 청년기의 많은 고민과 아픔을 통해 자신과 세상을 이해하고 알아가며 대처능력을 키워 간다면, 심리사회적 성숙으로 이어질 것이다
- 발달과업은 개인이 환경에 적응하기 위해 각 발달단계에서 달성할 필요가 있는 기술이나 능력을 — 발달과업은 — 의미한다.
- 최근 연구에서는 우리나라 사람들을 암묵적으로 20대 청년기에 직업세계에 대한 준비와 진입을 가장 중요한 과업으로 보고 있는 것으로 나타났다.
- 청년기의 발달과업을 잘 달성하기 위해 무엇보다 선행과제가 되는 것이 자기탐색이다. 자기탐색은 객관화와 자기수용의 자세가 바탕이 되어야 한다.

참고문헌

김난도(2010). 아프니까 청춘이다. 파주 : 쌤앤파커스.

곽금주(2010). 흔들리는 20대 : 청년기 생애설계 심리학. 서울 : 서울대학교출판문화원.

김종서, 남정걸, 정지웅, 이용환(1982). 평생교육의 체제와 사회교육의 실태. 성남 : 한국정신문화연구원.

이성진, 윤경희, 임은미, 김민규, 임진영, 여태철, 황매향(2008). 우리나라 성인의 진로발달과업에 대한 암묵지 탐색. 진로교육연구, 21(1), 1-17.

홍성연(2016). 대학 신입생 적응 지원을 위한 교육요구 분석. 교육종합연구, 14(1), 271-295.

Arnett, J. J.(1994). Are college student adult? Their conception of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, *1*(4), 213-224.

Arnett, J. J.(2000). Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*, 469-480.

Beck, M.(2012). Delayed development : 20-somethings blame the brain. Retreived from http://online.wsj.com/article/SB10000872396390443713704577601532208760746.html.

Erikson, E. H.(1950). *Childhood and Society*. New York, NY : Norton.

Erikson, E. H.(1968). *Identity Youth and Crisis*. New York, NY : Norton.

Havigurst, R. J.(1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York, NY : McKay.

Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., & Levinson, M.(1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY : Random House.

Levinson, D. J. & Levinson, J. D.(1996). *The seasons of a woman's life*. New York, NY : Ballantine Books.

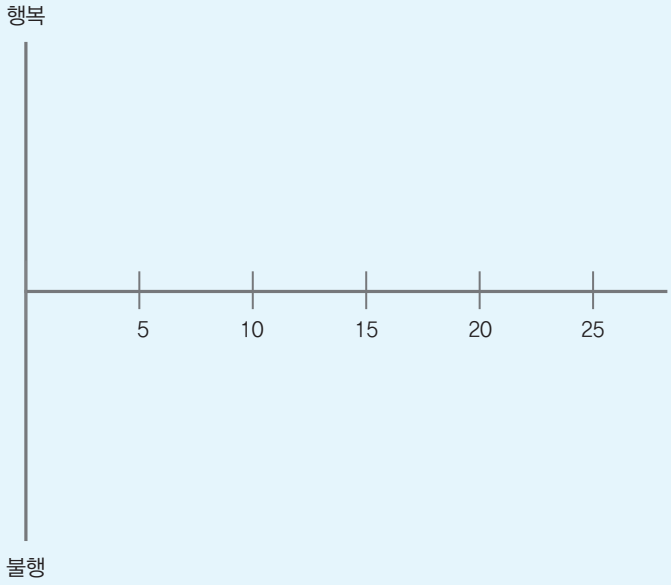
셀프 워크 01

[1-1] **나는 성인인가** 다음의 각 영역에 대해 자신이 어떤 면에서 성인인 것 같은지, 어떤 면에서는 아닌 것 같은지 살펴보자. '성인이 되어 가는 나'에 대해 정리해 보자.

영역	예 (내가 성인이라고 생각하는 점)	아니요 (내가 성인이 아니라고 생각하는 점)
법적인 영역		
신체적 영역		
지적 영역		
경제적 영역		
정서적 영역		
사회적 영역		
기타		

[1-2] **'나'에 대한 자유연상** 나는 누구인가? 떠오르는 대로 자유롭게 적어 보자. 상대의 반응을 생각하지 말고 최대한 자신의 마음에 집중해 보자. '나' 하면 연상되는 단어, 이미지, 느낌을 자유롭게 떠올려 보자.

[1-3] **인생여정 그래프** 자신의 인생 여정을 그래프로 그려 보자. 인생의 중요한 사건을 1~3년 단위로 1~3개 정도 기록해 보자. 각 사건의 구체적 내용과 느낌, 그것이 자신의 삶에 미친 영향을 기록해 보자.



인생 곡선 그래프

[1-4] **나의 인생 스토리, 나의 역량과 강점** 이러한 여정을 통해 형성된 자신의 역량과 강점도 함께 정리해 보자.

그룹 워크 01

[1-1] 대학생활 성공지표 만들기 대학을 졸업할 때 어떤 것들이 이루어져 있으면 성공적인 대학생활을 보냈다고 말할 수 있을까? 본문에서 다룬 발달지표들을 복습한 후, 오늘을 살아가는 대학생으로서 무엇을 성공지표로 삼을 수 있을지 함께 논의해 보자. 성공지표는 가능한 한 구체적으로 작성해 본다. 예를 들어 "다양한 경험을 한다."보다는 "동아리 1개, 해외 경험 3번, 아르바이트 세 가지 이상을 해본다." 식으로 구체적으로 작성해 본다.

토론 주제	도출된 결론
내가 봤을 때 "참 대학생활 잘한다." 싶은 동기나 선배가 있는가? 그들의 특징은?	
대학생활을 통해 획득해야 할 지식, 기술, 역량, 태도, 습관, 경험 등에는 무엇이 있을까?	
나는 무엇을 나의 대학생활 성공지표로 삼을 것인가?	

조원들과 성공지표를 비교해 보고 의견을 나누어 보면서, 가장 중요하다고 생각하는 지표를 다섯 가지 정도로 정리해 보자.

1.

2.

3.

4.

5.