

# 정신분석적 인간 이해



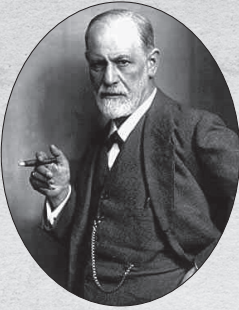
## 1. 기본 가정

- 1) 정신결정론(psychological determinism)
- 2) 무의식적 동기(unconscious motivation)

## 2. 성격 이론

- 1) 성격 구조
- 2) 성격발달
- 3) 불안과 방어기제

## 프로이트의 생애



지그문트 프로이트(Sigmund Freud, 1856~1939)는 1856년 5월 6일 지금은 체코슬로바키아의 영토가 된 오스트리아의 프라이베르크 모라비아라는 작은 마을에서 유대인 아버지와 어머니의 일곱 남매 중 맏이로 태어났다. 그의 아버지는 가난한 양모 상인으로 두 번의 결혼 경력이 있었다. 프로이트가 네 살이 되었을 때 그의 가족은 경제적인 이유로 비엔나로 이사하였고 프로이트는 비엔나에서 삶의 대부분을 보냈다. 프로이트는 어려서부터 학업성적이 뛰어났고, 1873년에 비엔나대학교 의과대학에 입학하여 1881년 26세 때 의학박사 학위를 취득하였다. 1886년에 4년간 사귀어 오던 마르타 베르나이즈와 결혼하여 슬하에 6남매를 두었는데, 그중 막내가 후일 아동정신분석가로 명성을 떨친 안나 프로이트였다.

의과대학 재학 중 그는 비엔나대학교 생리학 실험실의 책임자이자 19세기의 위대한 생리학자 중 한 사람이었던 에른스트 폰 브뤼케 교수의 지도하에 생리학을 공부하면서 그의 급진적인 견해에 매료되었다. 또한 그는 “에너지는 변형될 수는 있어도 파괴될 수는 없으며, 따라서 에너지가 체계의 한 부분에서 사라지면 그것은 반드시 체계의 다른 부분에 나타난다.”라는 헬름홀츠의 에너지 보존 법칙에 영향을 받았다.

프로이트는 1884년 브로이어와 관계를 맺으면서 정신분석에 대한 관심을 갖게 되었고, 1885년에는 프랑스 파리로 건너가 당시 히스테리 최면술 연구로 명성을 얻고 있던 샤르코와 함께 최면술을 연구하였다. 샤르코와의 만남은 프로이트가 신경학자에서 정신병리학자로 전환하게 하는 중요한 계기가 되었다. 프로이트와 브로이어는 정신분석의 시작으로 취급받는 신경증에 관한 연구라는 제목의 논문을 1895년 공동으로 발표하였다. 프로이트는 1902년까지 정신분석의 이론과 실재를 향상시키는 데 관심을 기울였는데, 1905년 성 이론에 관한 세 편의 에세이를 발표하였고, 1909년에 홀의 초청으로 미국 클라크대학교에서 강연한 후 그의 명성이 국제적으로 알려지게 되었다.

프로이트는 매우 창조적이고 열정적으로 일에 몰두하여 하루에 무려 18시간이나 연구에 전념하는 경우도 자주 있었다. 이러한 집필의 결과로 정신분석에 관련된 그의 전집은 총 24권이나 된다. 생애 마지막 20년 동안 그는 수십 번의 수술을 받았으며 끊임없는 고통 속에서 살다가 1939년 런던에서 생을 마감하였다.

## 1. 기본 가정

정신분석적 관점은 크게 두 가지로 구분된다. 하나는 프로이트의 전통적 관점이고, 다른 하나는 프로이트의 정신분석에 그 기원을 두고 있으나 몇 가지 중요한 측면에서 견해를 달리하는 소위 신프로이트 이론이다. 신프로이트 이론은 아들러의 개인심리학, 융의 분석심리학, 에릭슨의 심리사회적 발달 이론 등 다양하다. 이 장에서는 프로이트의 정신분석에 대해 살펴본다. 정신분석학은 프로이트 자신의 치료경험 및 자기 분석과 광범위한 임상관찰을 토대로 한 성격발달에 대한 이론이자 인간 본성에 관한 철학이며 심리치료의 한 방법이다. 정신분석학은 인간에 대해 정신결정론과 무의식적 동기라는 두 가지 개념을 기본적으로 가정하고 있다(Arlow, 1989).

### 1) 정신결정론(psychological determinism)

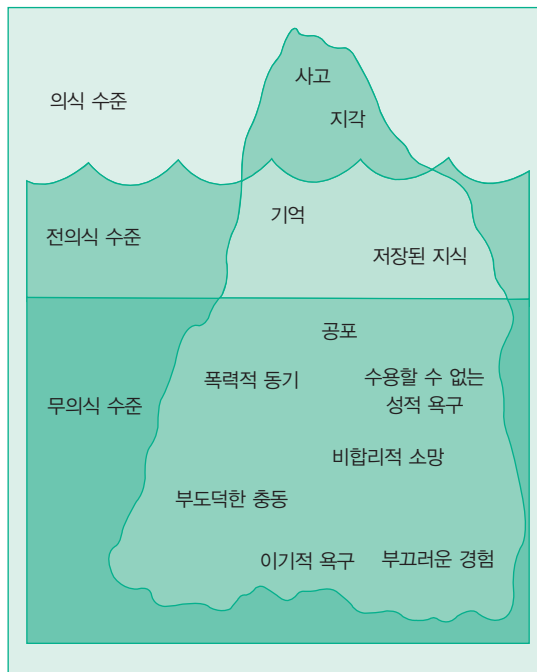
프로이트의 정신분석학에서는 인간을 결정론적인 존재로 본다. 프로이트에 의하면, 인간의 어떤 행동도 우연히 일어나는 것은 없으며 모두 심리적 원인을 가진다고 가정한다. 즉, 실언, 꿈, 환상이나 망각, 선택, 소망, 성공을 위한 노력, 어떤 행동의 반복, 타인에 대한 적대적인 행동, 소설 집필, 그림 그리기 등 모든 행동은 어떤 원인으로 설명될 수 있다는 것이다. 정신분석학은 사고, 감정, 행동의 숨겨진 원인을 찾아내고 인간의 초기 경험이 인간의 본성에 영향을 주어 성인의 성격을 형성하게 되는 과정을 설명하고자 한다. 프로이트에 의하면 인간의 행동은 무의식적 동기와 생물학적 욕구 및 충동, 그리고 생후 약 5년간의 생활경험에 의해 결정된다고 보았다.

### 2) 무의식적 동기(unconscious motivation)

프로이트의 정신분석학을 이해하기 위해서는 인간의 의식 수준을 먼저 살펴볼 필요가 있다. 프로이트는 세 가지의 의식 수준(의식, 전의식, 무의식)을 제안했다. 의식은 한 개인이 현재 각성하고 있는 모든 것(감각, 지각, 기억 등)을 말하는데, 프로이트는 의식을 우리의 정신생활의 한 작은 부분에 지나지 않는다고 보았다. 전의식은 의식의 부분은 아니지만 조금만 노력하면 의식 속으로 떠올릴 수 있는 생각이나 감정들로 정

신세계에서 무의식과 의식영역을 연결하는 역할을 한다. 예를 들어, 친구의 전화번호나 여러분이 봤던 영화의 제목을 생각한다면, 여러분은 전의식으로부터의 정보를 의식으로 가져오고 있는 것이다. 마지막으로 무의식은 개인이 자신의 힘으로는 의식에 떠올릴 수 없는 생각이나 감정들로, 무의식 속에는 자신이나 사회에 의하여 용납될 수 없는 감정이나 생각 혹은 충동들이 억압되어 있다. 프로이트는 인간의 모든 정신 과정이 무의식으로부터 기원한다고 보았다.

당시의 심리학은 의식을 연구하는 데 몰두하고 있었다. 심리학자들은 인간이 환경과 접촉할 때 인간이 경험하게 되는 것에 관심이 있었기 때문에 무의식은 비판적이고 과학적인 분석의 대상이 될 수 없다고 주장했다. 그러나 프로이트는 무의식은 성격의 일부분으로 반드시 연구해야 하는 것으로 생각했다. 프로이트는 빙산을 예로 들어 무의식이 중요함을 설명했다(그림 2.1 참조). 빙산의 대부분이 수면 아래에 있듯이 인간



**그림 2.1** 성격의 구조에 대한 프로이트의 견해

출처 : 권석만(2012). 현대심리치료와 상담 이론. 서울 : 학지사.

성격의 대부분도 의식 수준 아래에 있다. 즉, 프로이트는 성격의 이 영역에 인간 행동의 중요한 인과적 요인이 존재한다고 믿었다. 따라서 인간의 행동을 이해하려면 반드시 무의식을 밝혀야 한다는 것이다.

## 2. 성격 이론

### 1) 성격 구조

프로이트에 의하면, 인간의 성격은 원초아(id), 자아(ego) 및 초자아(superego)라는 세 가지 요소로 구성되어 있다. 각 요소는 자체로 고유의 기능과 요소를 갖고 있지만, 인간의 행동은 거의 언제나 이 세 가지 요소 간의 상호작용의 결과다. 이 세 가지 요소는 우리의 신체 속에 존재하는 실체가 아니라 성격 기능의 세 가지 측면을 나타내는 명칭이다(Carver & Scheier, 1988; Hall & Lindzey, 1980).

#### (1) 원초아

원초아(id)는 성격의 가장 원초적인 부분으로 신생아가 지니고 있는 최초의 상태다. 원초아는 선과 악을 구분하지 못하고 실세계에서 실현 가능한 것과 불가능한 것을 구분하지 못하며 억제할 수도 없다. 프로이트는 모든 에너지는 원초아로부터 나온다고 믿었다. 그러므로 원초아는 성격의 엔진이다.

원초아는 인간의 본능이 존재하는 곳이다. 인간은 출생 시부터 삶의 본능(eros)과 죽음의 본능(thanatos)을 가지고 있다. 삶의 본능은 개인과 종족의 생존을 유지 발전시킨다. 배고픔, 목마름과 성적 충동은 생의 본능이 가지고 있는 특성들이며, 이런 본능은 에너지를 가지고 있다. 삶의 본능이 가지고 있는 에너지를 리비도(libido)라고 한다. 삶의 본능의 여러 측면 중 프로이트가 가장 관심을 가졌던 부분이 성이기 때문에 이 리비도란 용어는 흔히 '성 에너지'와 같은 뜻으로 쓰이기도 한다.

죽음의 본능은 죽음에 대한 소망(death wish)으로 표현되기도 한다. 프로이트에 의하면 인간은 죽음을 지향하는 경향성(즉, 무생물의 상태로 복귀하려는 경향성)을 가지고 있다. 이러한 경향성은 죽음에 대한 소망을 심리적인 형태로 나타내게 하는데, 이

는 자살의 경우에서처럼 직접적으로 나타나기도 하며, 경주용 자동차 운전자, 산악인 등 매우 위험한 활동에 참여하는 경우에는 간접적으로 나타나기도 한다. 그러나 일반적으로 삶의 본능은 죽음에 대한 소망이 직접적으로 나타나는 것을 방해한다. 프로이트는 죽음의 본능이 가지고 있는 에너지에 대해서는 구체적인 명칭을 붙인 적이 없으나 일반적으로 파괴적 에너지라고 한다.

프로이트에 의하면, 사람들이 현재 행동을 하도록 하는 가장 강력한 두 가지 충동은 성적 충동(sexual drive)과 공격적 충동(aggressive drive)이다. 이것은 인간의 기본적인 충동이며 원초아에 내재하는 삶의 본능과 죽음의 본능을 대표하는 것이다.

원초아는 쾌락 원리를 따른다. 쾌락 원리의 목적은 원하는 것을 즉각적으로 만족시키는 것이다. 충족되지 못한 욕구는 긴장 상태를 유발한다. 따라서 사람은 자신의 욕구를 즉각적으로 만족시키고자 한다. 원초아는 다음 두 가지 방법으로 긴장을 해소한다. 첫째, 반사작용(reflex action)이다. 반사작용은 재채기나 눈깜박임과 같은 생리적이고 자동적인 반응이다. 이것은 보통 즉각적으로 긴장을 해소시킨다.

그러나 반사작용이 긴장을 줄이는 데 항상 성공적인 것은 아니다. 예를 들면, 어떤 반사작용도 배고픈 아기가 음식을 획득하도록 해주지는 못할 것이다. 반사작용이 긴장을 감소시킬 수 없을 때, 일차 과정(primary process)이라고 불리는 원초아의 두 번째 기능이 발생한다. 원초아는 욕구를 충족시켜 줄 물체에 대한 정신적 이미지를 형성한다. 배고픈 영아의 경우, 일차 과정은 엄마의 젖이나 우유병에 대한 이미지를 상기시키는 것이다. 마찬가지로 당신이 사랑하는 사람과 격리되어 있을 때, 일차 과정은 그 사람에 대한 이미지를 만드는 것이다. 바라는 물체에 대한 이미지를 만드는 경험을 소원 충족(wish fulfillment)이라 한다.

## (2) 자아

일차 과정은 주관적 현실만을 다루기 때문에 정신 이미지와 물체 그 자체를 구분할 수 없다. 따라서 일차 과정 사고가 잠시 긴장을 감소시킨다 하더라도 궁극적으로 그렇게 할 수는 없다. 엄마의 젖꼭지를 빠는 상상을 하는 것이 장시간 만족을 줄 수는 없다. 애인을 그리워하는 사람이 기억이 아무리 생생하다 하더라도 그것만으로 만족할 수는



없다. 즉, 참된 만족(의미 있는 긴장 감소)을 얻으려면 현실세계와 접촉해야 한다. 이런 접촉으로 인해서 성격의 두 번째 요소인 자아가 형성된다.

자아(ego)는 행동을 통제하며 반응할 환경의 특징을 선택하고 어떤 본능을 어떤 방법으로 만족시킬 것인지를 결정하기 때문에 성격의 집행자라고 불린다. 원초아와 자아의 근본적 차이는 전자는 마음의 주관적 실재만을 아는 반면, 후자는 마음속의 것과 외계에 있는 것을 구별하는 것이다. 원초아는 완전히 주관적이지만 자아는 객관성을 추구한다. 자아의 주요 목표는 적절한 물체나 활동이 발견될 때까지 원초아 에너지의 해소를 지연하는 것이다. 여기서 한 가지 명심할 것은 자아의 목적은 원초아의 욕망을 영구적으로 막는 것이 아니라 원초아의 욕망이 적절할 때 현실적인 방식으로 만족되도록 하는 데 있다는 것이다.

자아는 현실 원리(reality principle)에 따라서 현실적이고 논리적 사고를 하며 환경에 적응한다. 현실 원리는 행동은 내부에서 일어나는 욕구나 욕망에 의해 통제된다기 보다는 외부세계의 상태에 의해 통제되어야 한다는 아이디어다. 만약 어떤 행위의 위험이 매우 높으면 욕구를 충족시킬 대안을 고려할 것이다. 긴장을 즉각적으로 줄일 안전한 방법이 발견되지 않는다면 여러분은 욕구의 만족을 더 안전한 후일로 미룰 것이다. 현실적 사고 능력은 자아가 욕구 만족을 위한 행동 계획을 수립하고 그 계획이 제

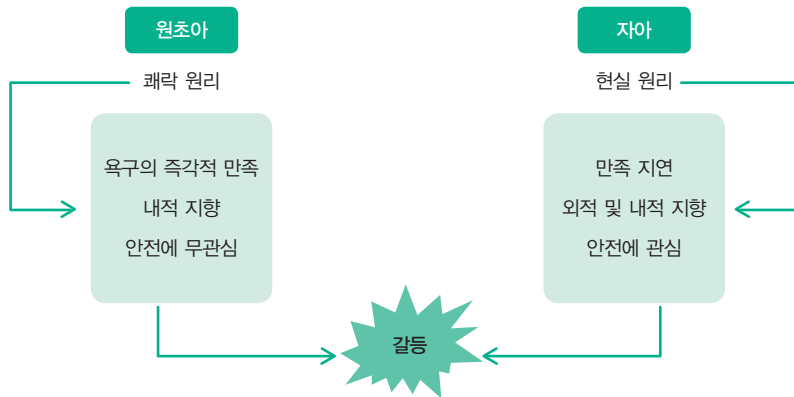


그림 2.2 원초아와 자아의 갈등

출처 : Carver & Scheier(1988). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn & Bacon.

대로 작동하겠는지 여부를 검증한다. 이러한 과정을 현실 검증(reality testing)이라고 부른다.

쾌락 원리와 현실 원리, 다시 말하면 원초아와 자아가 서로 어떻게 갈등하게 되는가를 보는 것은 어렵지 않다(그림 2.2 참조). 쾌락 원리는 욕구가 지금 충족되도록 명령한다. 현실 원리는 지연을 촉진한다. 쾌락 원리는 사람들이 내적 긴장 상태에 주목하도록 하는 반면 현실 원리는 환경에 주목하도록 한다.

### (3) 초자아

성격의 마지막 요소는 초자아(superego)다. 초자아는 부모와 사회의 가치를 구체화하는 것이다. 초자아는 무엇이 옳고 그른지를 결정한다. 초자아는 쾌락보다는 완성을 향해 노력한다. 초자아에 있는 규칙의 정확한 패턴은 부모에 의한 보상과 처벌로부터 나온다. 부모의 사랑과 애정을 얻기 위해서 아동은 부모가 옳다고 생각하는 것을 지키게 된다. 고통, 벌, 거부를 피하기 위해 아이는 부모가 잘못이라고 생각하는 것을 피한다. 다른 권위적인 인물이 초자아의 발달에 부차적인 영향력을 발휘할 수 있지만, 프로이트는 초자아가 대개 부모로부터 나온다고 믿었다.

초자아는 두 하위 체계로 나눌 수 있다. 하나는 보상하는 것이고, 다른 하나는 처벌하는 것이다. 행동을 보상하는 초자아의 측면을 자아 이상(ego-ideal)이라 부른다. 부모가 승인하거나 가치를 주는 것은 무엇이나 자아 이상으로 통합된다. 그러므로 자아 이상은 자아가 반드시 추구해야 하는 탁월성의 기준을 제공한다. 자아 이상은 기준에 맞는 행동에 대해 자신을 자랑스럽게 생각하도록 함으로써 보상한다. 초자아의 부정적인 측면은 양심이다. 부모가 승인하지 않거나 처벌하는 것은 무엇이나 양심으로 통합된다. 양심은 나쁜 행위와 생각에 대해 스스로가 죄책감을 느끼게 만듦으로써 벌을 가한다.

초자아는 도덕 원리를 따르며 서로 관련된 세 가지 기능을 한다. 첫째, 초자아는 사회에서 비난받을 원초아의 충동을 지연시키는 것이 아니라 완전히 금지시키고자 한다. 둘째, 초자아는 자아가 이성적인 고려가 아니라 도덕적인 고려에서 행동하도록 강제한다. 셋째, 개인이 사고, 말, 행위에서 절대적인 완벽성을 갖도록 지도한다.



일반적으로 볼 때 원초아는 성격의 생물학적 구성요소이고, 자아는 심리학적 구성요소이며, 초자아는 사회적 구성요소로 생각할 수 있다. 원초아, 자아, 초자아라는 구조적 개념은 사람들의 성격에 쉽게 적용해 볼 수 있다. 대부분의 사람들은 때로는 충동적으로 행동하고픈 경험을 하거나 매우 원초적이며 적대적이거나 성적이어서 자신을 놀라게 하는 감정과 생각을 하는 수가 있다(원초아의 작용). 또 사람들은 자신의 욕구를 충족시키기 위해 물리적 환경과 사회적 환경을 가장 잘 조화시키는 방법을 찾으려고 하기도 한다(자아의 작용). 또 도덕적 사고에 의한 영향을 받아서 여러 가지 가치 판단을 하기도 한다(초자아의 작용). 프로이트에 의하면, 원초아, 자아, 초자아가 균형을 이룰 때 건강한 성격이라고 한다. 원초아가 지나치게 강한 사람은 다른 사람에게는 전혀 관심을 기울이지 않고 자기만족에만 몰두하고, 자아가 너무 강한 사람은 극단적, 이성적, 실용적이며, 초자아가 지나치게 강한 사람은 성인과 같은 방식으로 행동하지 않은 모든 행동에 대해 죄책감을 느낀다.

## 2) 성격발달

프로이트의 성격발달에 대한 아이디어는 대개 자신의 임상 경험에 기초한 것이다. 프로이트는 유아기 경험이 성인의 성격을 결정하는 데 중요한 역할을 한다고 믿었다. 성인의 어려움을 이해하기 위해서는 아동기의 어려움을 검토해야 한다. 성격은 5세까지 거의 완성되고 이후 점점 안정화된다.

프로이트는 성격발달을 일련의 단계를 거쳐 진행되는 것으로 보았다. 각 단계는 그 단계 동안 리비도가 방출되는 신체 부위를 반영한다. 즉, 심리발달은 아동이 성숙해감에 따라 리비도가 신체의 어떤 부위에서 표현되느냐에 달려 있다고 믿었다. 이런 이유로 발달 단계를 심리성적 발달 단계(psychosexual development stage)라 불렀다. 프로이트에 의하면, 아동은 각 발달 단계에서 갈등에 직면한다. 이러한 갈등을 해결하기 위해 리비도가 사용되는데 갈등이 잘 해결되지 않으면 많은 양의 리비도가 영구적으로 그 단계에 투입되게 된다. 이것은 이후의 단계에서의 갈등을 해결하기 위해 사용할 수 있는 성 에너지가 작아지게 된다는 것을 의미한다. 그 결과, 이후의 단계에서 성공적인 갈등 해결이 어렵게 될 가능성이 높아진다. 이런 의미에서 각 단계는 이전 단

계를 기반으로 하게 된다(Allen, 2006; Hall & Lindzey, 1980; Hjelle & Ziegler, 1981; Phares, 1987).

### (1) 구강기

구강기(oral stage)는 출생에서부터 대략 18개월까지의 기간이다. 이 기간 동안 영아는 입과 입술을 통해 외부세계와 접촉하고, 성적 만족도 그 부위에 집중된다. 입이 긴장 감소(예 : 먹기)와 즐거운 감각(예 : 빨기)의 원천이다. 구강기는 또한 자신의 안전과 생존을 위해 타인에게 완전히 의존하는 시기다. 따라서 이 단계의 갈등이 젖떼기의 과정과 관련된다는 것은 놀랄 일이 아니다. 이 단계의 끝으로 갈수록 아동은 어머니에게서 떨어져야 한다는 압력을 받게 되고 어머니에게 덜 의존하게 된다.

이 단계에는 두 하위 단계가 있다. 첫 하위 단계(대략 생후 6개월까지)는 구강합병 단계(oral incorporative phase)로 이 기간 동안에 아기는 특히 무력하고 의존적이다. 이 시기에 몇 가지 성격 특성이 발달하는데, 그러한 성격 특성에는 낙관주의 대 회의주의, 신뢰 대 불신 그리고 타인에 대한 의존 욕구가 포함된다. 쉽게 속아 넘어가거나 듣는 모든 것을 믿는 경향 또한 구강합병 단계 동안에 발생하는 사건의 결과로 발달한다.

치아가 나기 시작하면서부터 시작되는 구강기의 두 번째 하위 단계는 구강가학 단계(oral sadistic phase)이다. 물거나 씹음으로써 성적 쾌감을 얻는다. 이 기간 동안, 영아는 젖이나 젖병을 떼고 음식을 물거나 씹기 시작한다. 이 시기에 생기는 성인 성격 특성은 이 시기에 새롭게 획득한 능력에서 그 기원을 찾을 수 있다. 이 시기에 발생한 사건이 누가 후일 따지길 좋아하는 사람이 되느냐 마느냐 그리고 자신의 주장을 펼치기 위해 누가 신랄한 풍자를 사용하는 경향이 있는지를 결정한다. 일반적으로 이 단계는 한 사람이 언어적으로 얼마나 공격적이 되느냐를 결정하는 데 중요한 역할을 한다.

구강기에 고착된 사람은 어른이 되어서도 끊임없이 흡연, 음주, 과식과 같은 활동을 통해 구강 만족을 추구한다.

### (2) 항문기

항문기(anal stage)는 18개월에 시작해서 3세까지 계속된다. 이 시기에는 항문이 핵심

성감대고, 성적 쾌감은 아동이 배변을 볼 때 일어나는 자극으로부터 나온다. 이 시기에 발생하는 주요 사건은 배변훈련의 시작이다. 많은 아이에게 있어 배변훈련은 생애 처음으로 내적 충동의 만족에 외부 제약이 체계적으로 가해지는 것이다. 배변훈련을 통해 아이들은 자신이 원하는 시기와 장소에서 항상 대변을 볼 수 있는 것은 아니며, 모든 것을 위한 적절한 시기와 장소가 있다는 것을 배운다.

이 단계에서 어떤 성격 특성이 생기는가 하는 것은 부모와 보호자에 의해 배변훈련이 어떻게 이루어지느냐에 달려 있다. 부모와 보호자가 취할 수 있는 두 가지 일반적인 방향이 있다. 하나는 원하는 시간과 장소에 아동이 배변을 하도록 강제하고 성공했을 때 아낌없이 칭찬하는 것과 관련이 있다. 이 방법은 배설 과정에 주목을 하며 종종 보상이 뒤따른다. 그렇게 함으로써 아이는 옳은 시간과 장소에 무언가(여기서는 대소변)를 만들어내는 것의 가치를 확신하게 된다. 이러한 경험은 생산성 및 창의성과 관련된 성인의 성격 특성의 기초를 제공해 준다.

배변훈련의 두 번째 방법은 보다 억압적이다. 칭찬과 보상보다는 처벌, 조롱과 창피를 강조한다. 이러한 방식은 아동이 어떻게 반응하느냐에 따라 두 가지 성격 패턴을 낳는다. 만약 아이가 대소변을 참으면, 항문보유적 성격 특성(anal retentive traits)이 발달한다. 항문보유적 성격 특성은 고집이 세고, 인색한 경향을 말한다. 만약 아이가 부모가 가장 원치 않을 때 배설을 하는 등 반항적으로 반응하면, 항문폭발적 성격 특성(anal expulsive traits)이 발달한다. 항문폭발적 성격 특성이란 지나치게 지저분하고, 잔인하고 파괴적이고 호전적인 경향을 말한다. 항문기에 고착된 사람은 모든 것을 갖고 있으려 하고 깨끗함과 말끔함에 강박적이다. 또한 그들은 정반대로 엉망진창이고 지저분하다.

### (3) 남근기

남근기(phallic stage)는 3세에 시작해서 5세까지 계속된다. 이 단계에서는 쾌감의 원천이 성기로 옮겨간다. 이 시기는 또한 성기를 만짐으로써 생기는 쾌감을 알아감에 따라 대부분의 아이들이 생애 처음으로 자위행위를 시작하는 시기이다. 처음 일어나는 성적 욕망은 본질적으로 완전히 자기색정적(autoerotic)이다. 즉, 성적 쾌락이 온전히 자

기자극에 의해 발생하고 만족된다. 그러나 남자아이가 어머니에게 관심을 가지고 여자아이가 아버지에게 관심을 갖게 됨에 따라 점진적으로 리비도가 반대 성의 부모를 향해서 이동하기 시작한다. 이와 동시에 아이는 다른 성을 가진 부모의 애정을 두고 서로 경쟁함에 따라 같은 성의 부모에게 호전적이 된다.

자신의 어머니를 소유하고 아버지를 대체하고자 하는 남자아이의 열망을 그리스 신화에 나오는 오이디푸스 왕(자신도 모르게 아버지를 죽이고 어머니와 결혼했던)의 이름을 따서 오이디푸스 콤플렉스(oedipus complex)라고 한다. 여자아이의 열망은 오이디푸스 콤플렉스 또는 엘렉트라 콤플렉스(electra complex)라고 한다. 남자아이와 여자아이 모두 이 단계를 어머니를 사랑하고 아버지에 대해서는 분개하는 것으로 시작한다. 그러나 여자아이의 애정은 아버지 쪽으로 이동하기 시작한다. 이러한 이동으로 남자아이와 여자아이에 대한 발달 패턴이 달라진다.

먼저 남자아이에게 어떤 일이 일어나는지부터 살펴보자. 남자아이의 경우 주요 변화는 어머니에 대한 최초의 사랑이 강력한 성적 욕망으로 변환되고 아버지에 대한 가벼운 분개는 호전성과 증오로 강화된다. 시간이 흐르면서 아버지에 대한 아이의 경쟁심과 질투심은 극대화되고 아버지가 가족을 떠나거나 심지어 죽었으면 하고 바란다. 그러한 생각은 강한 죄책감을 유발한다. 동시에 남자아이는 어머니를 향한 자신의 성적 감정 때문에 아버지가 자신을 보복할 것이라는 생각에 위협을 느낀다. 즉, 그는 아버지가 자신의 욕정의 원천을 제거하기 위해 자신의 성기를 거세할 것이라 두려워하게 된다. 프로이트는 이런 두려움을 거세 불안(castration anxiety)이라 명명했다.

이러한 거세 불안이 남자아이로 하여금 어머니에 대한 자신의 욕망을 억압하고 아버지의 권위를 수용하도록 하며 아버지와 동일시하도록 한다. 동일시는 몇 가지 기능을 한다. 첫째, 동일시는 남자아이에게 일종의 보호색을 준다. 자신의 아버지처럼 된다는 것이 자신의 아버지가 자신을 덜 해치도록 만들 것이다. 둘째, 아버지와 동일시함으로써, 남자아이는 어머니로 향하는 자신의 성적 충동에 대한 대리 발산 수단을 얻는다. 즉, 남자아이는 아버지를 통해 자신의 어머니에게 상징적으로 접근한다. 남자아이가 아버지를 닮을수록 남자아이는 아마도 아버지 자리에 있는 자신의 모습을 더 쉽

게 공상할 수 있을 것이다. 마지막으로 아버지의 바람직한 면을 동일시함으로써, 남자 아이는 아버지에 대한 자신의 양가감정을 줄인다. 그러므로 동일시의 과정은 초자아 발달의 기초를 닦는다. 즉, 아버지의 가치를 받아들이는 것은 남자아이가 자신의 거세 불안을 누그러뜨리도록 해준다.

여자아이의 경우, 남근기의 갈등은 좀 더 복잡하다. 앞서 말한 바와 같이, 여자아이는 아버지와의 새로운 사랑 관계를 위해 어머니와의 사랑 관계를 포기한다. 이러한 이동은 여자아이가 남근을 가지고 있지 않다는 것을 알았을 때 발생한다. 여자아이는 자신이 남근이 없는 것은 어머니 때문이라고 생각하고 어머니를 비난하기 때문에(어머니도 남근이 없다는 것을 발견한 후에 특히 더 그러함) 어머니에 대한 사랑을 철회한다. 이와 동시에 여자아이의 애정은 아버지에게로 향한다. 왜냐하면 아버지는 자신이 아주 흥미롭게 생각하고 바람직하다고 생각하는 성기를 가지고 있기 때문이다. 결국 여자아이는 성적 결합을 통해 아버지가 성기를 자신과 나누거나 아버지가 자신에게 성기에 해당하는 상징물인 아기를 제공해 주기를 소망하게 된다.

프로이트는 이러한 감정을 남근 선망(penis envy)이라 명명했다. 남근 선망은 남자 아이의 거세 불안에 해당하는 현상이다. 남자아이와 마찬가지로 정서적 갈등은 동일시의 과정을 통해 해결된다. 어머니를 더 많이 좋아함으로써 여자아이는 아버지에게 대리적으로 접근하고 아버지와 같은 사람과 결혼할 기회를 증가시킨다.

프로이트는 오이디푸스 콤플렉스를 찾은 것이 자신의 가장 의미 있는 이론적 기여 중의 하나라고 생각했다. 이 짧은 시간은 사랑, 증오, 죄책감, 질투, 두려움으로 채워진 상당한 정서적 혼란을 수반한다. 프로이트는 아이가 어떻게 남근기의 갈등과 어려움을 다루느냐가 섹슈얼리티(sexuality), 대인 간 경쟁, 개인적 적정성에 대한 기본적인 태도를 결정한다고 믿었다.

#### (4) 잠복기

남근기가 종결될 무렵에 아이는 비교적 조용한 기간인 잠복기(latency period)로 들어간다. 이 기간은 대략 6세에서 성적·공격적 욕구가 덜 적극적이 되는 10대 초반까지다. 이러한 욕구의 약화는 부분적으로 신체 내부의 변화의 결과이고 부분적으로 아이

의 성격에 있어 자아 및 초자아의 출현의 결과이다. 본능적 충동으로부터 자유로워진 아이는 자신의 관심을 본질적으로 지적이거나 사회적인 특성을 지닌 다른 것을 추구하는 쪽으로 바꾼다. 따라서 잠복기는 새로운 갈등에 직면하고 새로운 특성이 만들어지는 시기가 아니라 아이의 경험이 확대되는 시기다.

이 시기가 되면 아이는 진정이 되고, 학교를 가고, 친구를 사귀고, 자신감을 개발하며, 적절한 행동에 대한 사회적 규칙을 배운다. 앞 단계에서 일어났던 ‘정신적 경험과 혼란’은 억압된다. 이런 이유로 모든 아이들은 생의 초기로부터 어떤 것도 기억하지 못하는 소아기억상실을 경험하게 된다.

## (5) 성기기

잠복기가 끝나가는 무렵 사춘기가 시작되면서 성적 욕구가 다시 강화된다. 즉, 성기에 의한 성욕이 되살아난다. 이 기간이 성기기(genital stage)다. 하지만 지향하는 방향이 이전 단계와 다르다. 자기중심적인 만족을 추구하던 앞 단계와 달리, 사춘기는 이성 간의 관계를 추구하며 상호 간의 만족을 추구한다. 이전의 이기적인 특성은 성적 파트너에 대한 애정과 책임감으로 변하게 된다. 프로이트는 이 기간이 사춘기로부터 노년기까지 연장되는 것으로 보았다. 모든 사람이 이 성숙한 단계에 도달하는 것은 아니다.

개인의 기본 성격은 앞에서 살펴본 심리성적 발달 과정에서의 경험에 의해 결정된다. 처음의 세 단계가 특히 중요하다. 발달 단계를 성공적으로 통과하려면 각 발달 단계에서 적절한 양의 만족을 얻어야 한다. 지나치게 많은 만족을 얻거나 만족이 너무 적은 경우 심리성적 발달의 각 단계에서 고착(fixation)될 수 있다. 고착이란 리비도의 에너지가 이전의 심리성적 단계에 집중되어 다음의 발달 단계로 이행되지 않는 것을 의미한다.

지나치게 많은 만족을 얻게 되면 다음 단계로 진보하는 것을 꺼리게 되고, 만족이 너무 적은 경우에는 욕구불만으로 인해 다음의 발달이 지체된다. 모든 사람은 성인이 되어도 최소한의 고착 현상을 보여준다. 과식, 지나친 흡연, 수다, 과도한 음주, 손가락 물어뜯기 등은 구강기에 고착된 행동들이다. 인색, 고집, 청결과 정돈에 대한 결벽



증적 태도 등은 항문기 동안 엄격한 배변훈련의 결과로 나타나는 고착 현상이다.

고착과 밀접하게 관련된 개념이 퇴행(regression)이다. 심리성적 발달 과정에서 좌절을 경험하게 되면 발달 초기의 보다 만족스러웠던 시절의 행동양식을 나타내는 경우가 있는데 이를 퇴행이라 한다. 퇴행 행동의 예로 동생이 생긴 아동이 나이에 어울리지 않게 응석을 부리는 것, 학교에 처음 입학한 아이가 첫날 낯선 환경에 대한 두려움으로 우는 것, 갓 결혼한 신부가 처음으로 부부싸움을 하고 난 뒤 안전한 친정집으로 되돌아가는 것 등을 들 수 있다. 고착이 강할수록 스트레스 상황에서 퇴행 행동을 보일 가능성은 더 커진다.

### 3) 불안과 방어기제

#### (1) 불안

여러 심리성적 발달 단계를 성공적으로 통과해서 성숙하고 잘 적응된 성인으로서 기능하는 사람의 자아는 잘 발달되어 있다. 이런 사람의 자아는 강하며, 현실과 원초아 그리고 초자아의 요구에 합리적이고 효율적으로 대처할 수 있다. 그러나 이런 사람들도 때로는 일시적인 불안으로 고통을 받기도 한다. 이런 불안은 보통 모든 인간들이 겪는 일상적인 불안이라고 받아들여지는 것들이다. 그러나 어떤 사람들은 불안 때문에 매우 심각한 고통을 겪기도 한다. 자아에 대한 절박한 위협을 경고하는 기능을 하는 불안은 자아가 약할 때 더 커지게 된다.

정서적 균형을 이루면서 삶을 영위해 가는 능력은 욕구 충족의 과정에서 맞게 되는 여러 가지 압력들에 대처해 나가는 자아의 능력에 달려 있다. 한정된 에너지를 사용하는 데 있어 원초아, 자아, 초자아 사이의 갈등이 통제를 넘어서게 될 때 불안이 발생한다. 프로이트는 불안을 원천에 따라 세 가지 종류, 즉 현실적 불안, 도덕적 불안, 신경증적 불안으로 분류했다(노안영 · 강영신, 2003).

가장 기본적인 것이 현실적 불안이다. 현실적 불안은 현실세계에서의 위협이나 위협 때문에 나타나는 불안이다. 개가 물려고 한다거나, 차가 충돌하려 한다거나 할 때 갖게 되는 두려움이다. 현실적 불안은 객관적 현실에 그 뿌리를 두고 있고 다른 두 종류의 불안이 유발되는 기초를 제공한다. 도덕적 불안은 도덕적 규범에 위배되는 일을

하거나 생각할 때 생기는 두려움이다. 도덕적 불안은 양심의 두려움으로 초자아가 강하면 강할수록 이것을 경험할 가능성이 크다. 불안의 마지막 유형은 신경증적 불안이다. 이 불안은 수용할 수 없는 원욕적 충동이 통제를 벗어나 처벌을 받을 행위를 하도록 할 때 생기는 두려움이다. 이 불안은 원욕적 충동과 욕구에 대한 두려움에서 연유하는 것이 아니라 결과로 따라올 처벌에 대한 두려움에 연유한다. 사람들은 종종 충동적 행동으로 인해 벌을 경험하기 때문에 이 유형의 불안은 현실에 어느 정도 근거를 가진다고 볼 수 있다. 그러나 현실적 불안과는 달리 위협의 원천이 궁극적으로는 내부에서 나온다. 따라서 다루기가 더 어렵다.

## (2) 방어기제

앞에서 언급한 바와 같이, 자아가 강한 사람은 위협을 주는 주위 환경에 효율적으로 대처할 수 있고 본능적 충동을 통제해서 건설적인 방향으로 방출할 수 있으며, 이전에 학습한 가치관과 규범을 고려할 수 있는 사람이다. 만약 자아가 자신의 역할을 완벽하게 수행한다면 사람은 어떤 불안도 겪지 않을 것이다. 그러나 누구의 자아도 완벽하게 기능하지는 않는다. 따라서 대부분의 사람들은 불안을 겪는다.

불안이 생겼을 때 자아는 다음 두 가지 방법 중 한 가지를 사용한다. 한 가지 방법은 위협을 의식적인 방법으로 보다 잘 다루기 위해 합리적인 문제 중심 대처 노력을 하는 것이다. 이 반응은 현실적 불안을 다루는 데 가장 효과적이다. 두 번째 방법은 방어기제를 사용하는 것이다. 방어기제(defense mechanism)는 극도의 불안을 다루는 자아가 사용할 수 있는 전략으로, 자아가 불안을 이성적이고 직접적인 방법으로 통제할 수 없을 때 불안하거나 붕괴의 위기에 처한 자아를 보호하기 위해 인간이 사용하는 수단을 말한다. 모든 방어기제는 무의식적으로 작용하며 이런저런 방식으로 현실을 거부 또는 왜곡해서 지각하도록 한다는 공통점을 가지고 있다.

사람은 모두 방어기제를 사용한다. 따라서 방어기제 사용 유무로 정상 행동과 비정상 행동을 구분하는 것은 불가능하다. 정상 기능과 비정상 기능 간의 구분은 방어기제가 사용되는 정도에 달려 있다. 프로이트에 의하면, 방어기제는 자아를 불안으로부터 보호해 주고 실생활의 요구에 대처할 수 있도록 해준다. 하지만 불안을 방어하기 위해

방어기제를 과다하게 사용하는 것은 자기징벌적 행동(예 : 과다하고 비현실적인 두려움), 정서적 증상(예 : 과다한 불안) 또는 신체적 증상(예 : 복통)을 특징으로 하는 신경증(neurosis)을 가져올 수 있다.

많은 이론가들이 다양한 방어기제를 제안했다. 다음에 이 분야의 가장 영향력 있는 연구자 중 한 사람인 안나 프로이트와 현대 정신역동적 심리학자에 의해 확인된 주요 방어기제 중 몇 가지를 제시하였다(이장호, 1995; Allen, 2006; Nye, 1991; Sharf, 2000).

### ① 억압

억압(repression)은 가장 기본적인 방어기제다. 사실 프로이트는 종종 억압과 방어를 상호교환적으로 사용했다. 억압은 위협적이고 수용할 수 없는 생각, 기억, 충동 등이 의식화되지 않도록 봉쇄한다. 예를 들어, 아동기 때 자신이 한 무서운 경험을 기억할 수 없는 여성은 그것에 대한 자신의 기억을 억압하고 있는 것이다. 억압은 의식적으로 죄스러운 비밀을 누설하지 않고 꼭 참는다는 것을 의미하는 것이 아니다. 그것은 수용할 수 없는 감정과 사고를 무의식에 감추어 그것을 알아차리지조차 못하도록 하려는 마음의 노력을 말한다. 정신분석적 관점에서 보면, 자신이 꾸 꾸 꿈을 전혀 기억하지 못한다거나 큰 위기를 경험한 적이 없다고 말하는 사람은 그것을 억압하고 있을 가능성이 높다. 억압된 내용은 무의식 속에 남아 현재 그 개인의 행동의 동기로 작용하기도 하고 꿈, 농담, 말의 실수 등으로 나타나기도 한다.

### ② 투사

투사(projection)란 자신이 수용할 수 없는 충동, 태도, 행동 등을 타인이나 환경의 탓으로 돌리는 것을 말한다. 예컨대, 자기 아버지를 싫어하는 소년은 자신이 의지하고 있는 누군가를 싫어하는 것에 대해 불안감을 느낄 것이다. 그래서 그는 아버지가 자신을 미워한다고 결론 내면서 자신의 감정을 자신의 아버지에게로 투사한다. 시험 준비를 충분히 하지 못하여 만족할 만한 성적을 받지 못한 학생이 시험문제의 잘못으로 그 원인을 돌리는 것도 투사 행위다.

## ③ 부정

위협적인 현실에 의해 압도될 때, 사람들은 종종 부정(denial)이라는 방어기제에 의지한다. 부정은 현실에서 일어났던 위협적이거나 외상적인 사건이 발생했다는 것을 믿으려 하지 않는 것을 말한다. 아들이 전쟁에서 죽었다는 것을 믿으려 하지 않고 아들이 여전히 살아 있는 것처럼 행동하는 어머니를 생각해 보라. 혹은 교수 연구실 문에 게시되어 있는 유인물에서 확인한 자신의 성적을 믿으려 하지 않으려는 대학생을 생각해 보라. 부정은 억압과 마찬가지로 사람이 대처할 수 없다고 느끼는 무언가를 의식하지 않도록 막아준다. 그러나 부정과 억압은 위협의 원천이 다르다. 부정은 외부세계에서 발생한 무언가를 의식하지 않도록 해주는 반면, 억압은 내부세계에서 발생한 무언가를 의식하지 않도록 막아준다.

## ④ 반동형성

수용할 수 없는 충동의 발산을 막는 한 가지 방법은 그것과 반대되는 것을 강조하는 것이다. 반동형성(reaction formation)에서는 무의식적 불안을 야기하는 감정이 의식 차원에서 반대로 표현된다. 위협적인 성적 충동에 사로잡혀 있던 사람이 정반대로 포르노그래피를 맹렬하게 비판한다거나, 남편을 사랑하지 않는다는 것을 인정하기 두려워하는 여성이 자신이 남편을 사랑한다는 믿음에 의식적으로 매달리는 것이 그 예다. 표현된 감정이 진짜인지 그 반대인지 어떻게 알 수 있는가? 반동형성에서는 대개 감정을 과도하게 표현한다. “내 남편을 사랑하냐고? 물론이지! 남편에 대해 단 한 번도 나쁜 생각을 가져본 적이 없어. 내 남편은 완벽해!”

## ⑤ 합리화

합리화(rationalization)는 자신의 행동이나 자신이 성취하지 못한 목표에 대해 그럴듯한 변명이나 구실을 붙여 자신의 실패와 자존심의 상실로 야기되는 불안으로부터 자신을 보호하려 하는 것이다. 이솝우화에서 포도를 딸 수 없었던 여우가 포도가 실 것이라고 말하는 것은 합리화의 고전적인 예다. 의사가 되기 위해 의대에 지원했으나 합격하지 못한 사람이 “나는 진정으로 의사가 되기를 원하지 않았어.”라고 말하거나, 데이트 신청을 거절당한 사람이 “저 여자는 그렇게 매력적이지 않아.”라고 말하는 것도

합리화의 예다.

#### ⑥ 전위와 승화

자신의 감정(대개 분노나 성적 갈망)을 그러한 감정을 느끼는 실제 대상이 아닌 사물이나 동물 또는 다른 사람에게로 돌리는 것을 전위(displacement)라고 말한다. 실제 대상이 직접적으로 직면하기에 너무 위협적이라고 지각할 때 사람들은 전위를 사용한다. 예를 들어, 직장 상사에게 화가 난 사람이 그 화를 상사에게 표현하지 못하고 개를 발로 차거나 가족에게 신경질을 낼 수 있다. 강한 성적 충동을 느낀 사람이 그 충동을 문학작품으로 표현할 수 있다. 전위가 미술작품이나 발명과 같이 문화적으로 또는 사회적으로 유용한 목적 달성에 사용될 때 그것을 승화(sublimation)라고 부른다. 프로이트는 성적·공격적 에너지는 문명과 생존을 위해서 사회적으로 적절하고 건설적인 방식으로 대치 또는 승화될 수 있고 또한 그렇게 되어야 한다고 생각했다.

#### ⑦ 지성화

지성화(intellectualization)는 이성적 또는 철학적 설명에 지나치게 의존함으로써 정서와 충동을 무의식적으로 통제하는 것이다. 예를 들어, “나는 늙는 것이 두렵지 않아. 왜냐하면 모든 사람들이 다 늙는 거니까.”라고 말하면서 죽음에 대한 두려움을 인정하기를 거절할 수 있다.