

# 1. 정신분석의 주요개념



## 정신분석 이론

지그문트 프로이드에 의해 창시되었으며, 1896년 정신분석이란 용어를 처음 사용하였다. 이 이론의 등장으로 인간의 마음을 심층적으로 이해하는 것이 가능해졌으며, 이후에 생겨난 이론들 중 상당수는 정신분석에 뿌리를 두고 있다.

## 정신분석 상담 이론

내담자가 겪는 심리적 문제의 의미와 원인을 보다 근본적이고도 심층적으로 이해하는 이론으로 출생에서 현재에 이르기까지 내담자가 걸어온 거의 모든 삶의 과정을 다루고 있다.



# 1 정신분석의 주요개념

## ① 인간관

### A. 정신적 결정론

인간의 겉으로 드러난 감정과 행동 그리고 생각들은 어떤 원인에 의해 결정된 것이다. 프로이드에 따르면 아무런 원인도 가지지 않는 즉, 저절로 발생하는 현상이란 없다. 그 어떤 힘, 곧 원인이 작용했기 때문에 사람들은 기쁘고 슬프며 괴롭고 분노하게 되는 것이다. 사람들의 행동을 결정하는 것은 외적인 환경이 아니라 내적인 그 무엇이라고 하였다. 즉 사람의 마음속에 존재하는 정신적 과정을 정신적 결정론이라 하며 생애 초기 6년 동안의 주요한 심리성적 발달단계에 따라 전개되는 생물학적 본능적 충동에 의해 결정된다.

# 1 정신분석의 주요개념

## ① 인간관

### B. 무의식

마음에 담겨진 것들 중 우리가 알고 있는 것은 의식이라 하고, 존재하지만 자각하지 못하고 있는 것을 무의식이라 하며 깊이 생각하면 자각할 수 있는 것을 전의식이라 한다. 정신분석 이론에 따르면 인간은 무의식적인 존재이다. 사람들은 자신에 대하여 극히 일부분만을 깨닫고 있을 뿐이며 깨어있는 의식은 무의식의 지배를 받는다. 사람들이 겪는 심리적 문제는 무의식이 작용한 결과이다. 무의식의 저장고에 있어야 할 고통스런 기억들이 마음의 방어력이 약해진 틈을 타고 의식 상태로 올라오려는 과정에서 심리적 증상이 형성된다.



# 1 정신분석의 주요개념

## 2 성격이론

### A. 정신적 힘으로서의 추동

추동이란 인간으로 하여금 어떤 행위를 하게 만드는 정신적인 힘이다. 프로이드는 인간의 두 가지 기본적인 추동을 성적추동(Libido)과 공격적 또는 파괴적 추동(Thanatos)이라고 하였다. 프로이드는 인간의 모든 정신적 행위에는 이 두 가지 추동이 연관되어 있으며 사람들은 성적 쾌감을 얻는 것과 타인을 공격하고 파괴하고자 하는 것이 인간을 움직이는 가장 중요한 원동력이라고 보았다.

# 1 정신분석의 주요개념

## 2 성격이론

### B. 성격의 구성 요소

#### a 원초아(id)

원초아는 인간의 본능적 욕구와 추동이 자리 잡고 있는 곳으로서 사람이 태어나면서부터 존재한다. 본능적 욕구들을 지체 없이 직접적으로 그리고 무조건적으로 충족시키려하는 것이 바로 쾌락의 원리이며 먹고, 마시고, 자는 등이 쾌락의 원리에 따라 작동한다.



# 1 정신분석의 주요개념

## 2 성격이론

### B. 성격의 구성 요소

#### b 자아(ego)

자아는 현실세계와 접촉하는 성격의 한 부분이다. 자아의 주된 임무는 원초아에 담긴 내적인 본능적 욕구들과 외적인 현실 세계를 중재하는 일이다. 자아는 '현실의 원리'에 따라 움직이며 원초적 본능적 욕구들이 현실에 잘 부합하지 않는 한 직접적인 충족을 하지는 않으며 현실에 맞는 보다 합리적인 방식으로 욕구를 충족할 수 있는 길을 선택한다.

# 1 정신분석의 주요개념

## 2 성격이론

### B. 성격의 구성 요소

#### C 초자아(superego)

초자아는 자라는 과정에서 환경의 영향을 받은 전통적인 가치관과 사회적인 규칙 그리고 도덕과 양심이 자리 잡은 곳이다. 원초아가 쾌락을 지향한다면 초자아는 이상을 추구한다. 따라서 초자아는 도덕이나 가치에 위배되는 원초아의 충동성을 견제하며, 자아의 현실적 목표들을 도덕적이며 이상적인 목표로 유도한다.

무엇이 옳고 그른지 어떤 일을 해야 하고 어떤 일은 하지 말아야 하는지 등을 판단하는 것은 모두 초자아의 임무다.



# 1 정신분석의 주요개념

## 3 성격의 발달

- 성격의 발달과정에 관한 프로이드의 이론을 심리성적 발달 이론이라 부른다. 이 이론은 성적 욕구가 우리 신체의 어느 부위에 집중되는지에 초점을 맞춰 성격의 발달과정을 설명한다. 프로이드는 각 연령대에 따라 성적 에너지가 집중되는 신체 부위가 다르다는 점에 주목하여 성격의 발달을 다섯 단계로 나누어 설명한다.

# 1 정신분석의 주요개념

## 3 성격의 발달

단계 나이	리비도가 충족되는 방법	리비도의 충족여부에 의해 발달되는 성격
구강기 (0~1세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성적 에너지 리비도가 입으로 빠는 행위에 물려 있는 시기임</li> <li>· 입으로 빠는 행위를 통해 욕구를 충족(쾌감)하여 어떤 것이라도 입으로 가져감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식물에 대한 집착, 과식, 수다, 흡연, 음주</li> <li>· 불신, 비난, 분노</li> </ul>
항문기 (1~3세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배변훈련과 연관되어 있으며 양육자가 보이는 태도와 반응, 감정에 따라 영아의 성격이 다르게 형성될 수 있음</li> <li>· 배변 훈련 미숙으로 양육자가 보이는 부정적인 감정은 자아감 형성과 청결함에 대한 의존적인 태도나 강박적인 태도로 나타날 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 욕구의 지나친 통제는 고집이 세고 완고하며 인색한 성격을 갖게 할 수 있고 결벽증이나 청결함에 대한 지나친 집착을 보여줄 수 있음</li> <li>· 배변 훈련의 과잉 충족은 정리정돈을 못하고 지저분하게 어지럽히는 행동이 나타남</li> </ul>



단계 나이	리비도가 충족되는 방법	리비도의 충족여부에 의해 발달되는 성격
남근기 (3~5세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기의 신체에 호기심을 갖는 시기로 남아는 어머니를 대상으로 오이디푸스 콤플렉스를, 여아는 아버지를 대상으로 엘렉트라 콤플렉스를 경험함</li> <li>· 이 때 부모의 반응에 따라 성에 대한 태도와 감정에 영향을 미침</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 성에 적절한 역할, 도덕적 태도 및 가치관 등을 내면화 하게 됨</li> <li>· 초자아의 양심과 자아 이상 부분이 발달하게 됨</li> </ul>
잠복기 (6~12 세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 학교생활에서 인정받고 싶어 하며 부모와의 동일 시 현상이 오히려 강화되며 또래 친구들과 우정을 키워 나감</li> <li>· 공격적 행동, 성적 본능, 리비도의 힘은 잠재된 상태</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비활동적인 시기</li> </ul>
생식기 (13세 이후)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사춘기로 성적 성숙이 이루어지는 시기 성에 눈을 뜨기 시작하고 이성에게로의 관심이 증대됨</li> <li>· 이 시기를 순조롭게 성취한 경우 타인에 대한 관심이 높고 덜 자기중심적이며 객관적으로 세계를 바라볼 수 있게 됨</li> <li>· 이 시기는 사춘기에 시작하여 노쇠할 때까지 계속됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 성격 구조인 자아와 초자아, 욕동사이의 불안정함으로 충동적인 행동을 시도하기 쉬움</li> </ul>

## 자아방어기제

- 자아는 정신적 갈등과 불안에 대처하기 위해 방어기제를 자신을 보호하기 위해 사용한다. 방어의 목적은 무의식적 욕구나 추동들이 의식적 현실 속으로 분출하지 못하도록 제어하는 것이다.

억압

현실이 너무 고통스럽고 충격적이어서 의식하지 못하고 무의식 속으로 억눌러 버리는 것이며 다른 방어기제나 신경증적 증상의 기초이다.  
(의식적으로 생각과 느낌을 눌러버리는 것은 억제)

부인

고통스러운 현실을 인정하지 않는 것이다.  
(사랑하는 사람의 죽음이나 배신을 사실이 아닌 것으로 여김)



1

# 정신분석의 주요개념

4

## 자아방어기제

투사

자신의 심리적 속성이 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동한다. (자신의 화를 의식 못하고 타인이 자신에게 화냈다고 생각함)

퇴행

비교적 단순한 초기의 발달단계로 후퇴하는 행동이다.

합리화

현실에 더 이상 실망을 느끼지 않으려고 그럴듯한 구실을 붙이는 것이다. (포도가 시어서 안 먹는다.)

1

## 정신분석의 주요개념

4

## 자아방어기제

승화

사회적으로 인정되는 형태와 방법을 통해 충동과 갈등을 발산하는 것이다. (공격적 충동은 체육활동으로 전환될 수 있음)

치환

전혀 다른 대상에게 자신의 감정을 발산하는 것이다. (상사에 대한 적대감을 품고 있는 남자가 집에 와서 아이들에게 적대감을 풀어 놓음)

반동형성

무의식적 소망과는 반대되는 방향으로 행동을 한다. (지나치게 친절하게 행동하여 잔혹함을 은폐할 수도 있음)