

흔들리는 20대 :

청년심리학



3강

성장하는 나



# 목 차

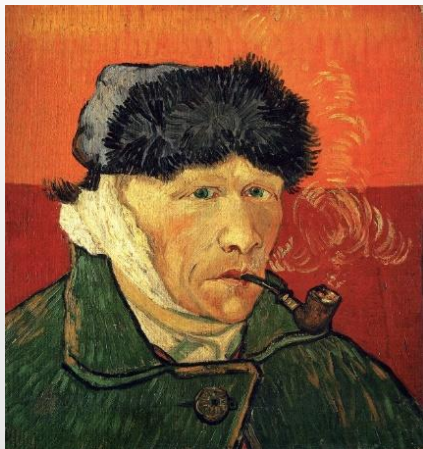
- 1 마음에 박힌 못 하나
- 2 신화로 본 콤플렉스
- 3 성장하는 나를 위해
- 4 Mapping your life

1-1. 누구에게나 있는 콤플렉스

1-2. 성장을 방해하는 콤플렉스

## 1-1. 누구에게나 있는 콤플렉스

### 1) 유명 화가들의 콤플렉스



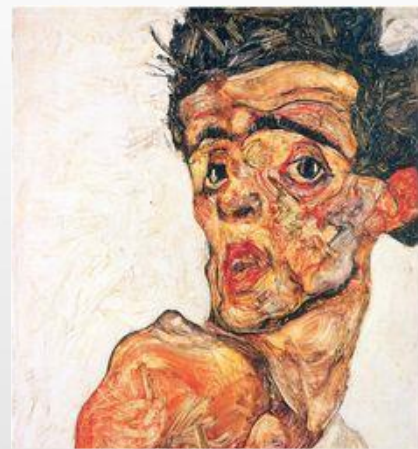
빈센트 반 고흐



살바도르 달리



프리다 칼로



에곤 실레

## 1-2. 성장을 방해하는 콤플렉스

### 1) 콤플렉스의 발견

#### 콤플렉스(complex)

잠재된 감정의 복합체

자신의 약점, 트라우마에 대한 기억

과거 상처가 무의식에 남아 정서, 기억, 지각에 부정적인 영향을 주는 현상

(Schultz & Schultz, 2009)

- » 칼 융과 만난 제임스 본드
- » 칼 융이 발견한 콤플렉스

## 2) 콤플렉스의 영향

---

실수를 많이 하고, 시야가 좁아짐  
인식 및 기억 능력을 낮춤  
불안 각성과 같은 자동적인 생리적 반응

---

## 3) 콤플렉스와 열등감

### 열등감(feelings of inferiority)

자신이 남보다 못하거나 부족하다는 생각  
문제를 성공적으로 해결하도록 동기 부여  
콤플렉스로 작용할 때 매우 부정적 (Adler, 1964)

### 열등 콤플렉스(inferiority complex)

자신을 가치 없게 느껴 끊임없이 남과 자신을 비교하는 것

### 우월 콤플렉스(superiority complex)

자신이 남보다 우월하다고 느껴 필요 이상으로 자신을 드러내는 것

### 2-1. 청년들의 콤플렉스



### 2-1. 청년들의 콤플렉스

#### » SNS로 본 콤플렉스

카페인(카카오토티, 페이스북, 인스타그램) 중독

#### 1) 파에톤 콤플렉스 (곽금주, 2014)

늘 관심과 인정을 받고 싶어함  
자신감과 정체감이 없는 경우 작용  
다른 사람의 시선과 말에 매우 민감함

### 2) 시시포스 콤플렉스 (곽금주, 2014)

자신의 가치나 의미를 알지 못한 채 반복적인 삶을 살아감  
단기적인 성공만 바라보고 성공 후에도 만족 못 함

#### 반복된 일상과 회의감

매일 똑같은 일상이 반복된다고 느낄 때 가장 많이 삶의 회의감을 느낌

#### » 20대의 표류 증후군

내가 왜 이곳에 있는지, 내가 무엇을 하고 있는지에 대한 답변을  
찾지 못한 채 “표류” 됐다 생각하는 것

### 3) 트롤 콤플렉스 (곽금주, 2014)

언제나 불평하고 부정적인 인생관을 가진 사람  
다른 사람들에게도 영향을 끼쳐 결국에는 사회적으로 고립

#### 불평·불만의 영향 (Sapolsky, 1996)

뇌의 해마 축소, 기억과 문제해결과 같은 인지 기능 저하  
단지 30분 듣는 것만으로도 뇌 손상. 간접 흡연과 같은 효과

#### » 불평·불만의 전염 효과 (Hill et al., 2010)

불평, 불만과 같은 부정적 감정은 빠르게 퍼지나 행복한 감정은 쉽게 전파되지 않음

3-1. 과거는 과거일 뿐

3-2. 현재에 집중

## 3-1. 과거는 과거일 뿐

### (1) 인간의 망각

#### 기억 속 만들어진 경험 (Wade et al., 2002)

어린 시절 열기구 탔던 경험에 대해 50% 이상이 잘못된 기억을 얘기함  
없었던 경험을 계속 생각하면서 사실로 만들

#### 기억 속 만들어진 만남 (Braun et al., 2002)

벅스 버니는 디즈니 캐릭터가 아님  
디즈니랜드에서 벅스 버니를 만났다는 것은 잘못된 기억임

## 3-2. 현재에 집중

### 1) 현재 나에 집중 (Gendolla et al., 2008)

높은 자기 인식 vs. 낮은 자기 인식

자기 인식에 따른 심장박동과 혈압, 과제 수행 능력 측정

높은 자기 인식 → 높은 순환계 반응, 낮은 오류

현재 자신에게 집중하면, 더 높은 동기와 성취로 이어짐

## 2) 현재 활동에 집중

### 마음챙김(mindfulness)

마음에 떠오르는 현상들을 있는 그대로 바라보는 행위

» 마음챙김과 뇌 (Kilpatrick et al., 2011)

마음챙김 훈련 집단 - 주의 집중과 감각 처리과정 향상

## 3) 혼자 있는 시간에 집중

외로움: 정신적 고통

고독: 정신적 해방