

## 과목명 : 성격심리학

< 과제 주제 >

아들러의 이론을 바탕으로 자신의 성격을 고찰하시오.

학습자명 :

아 이 디 :

## < 목 차 >

1. 서론

2. 본론

I. 아德勒의 개인심리학 개념

II. 아德勒의 이론을 통한 성격 고찰

3. 결론

< 참고 문헌 및 자료 >

## 1. 서론

개인심리학의 창시자 아德勒는 열등감과 출생 순위를 비롯해 우리에게 친숙한 개념을 정립하였는데, 이는 아德勒 개인의 경험과 밀접하게 연관이 있다고 한다. 그는 태어날 때부터 병약했고, 구루병과 폐렴을 앓았다. 이로 인해 병약한 몸에 대한 열등감을 느꼈다. 또한, 둘째로 태어난 아德勒는 형과의 사이가 좋지 못했는데 아德勒가 느끼기에 어머니가 형을 더 편애한다고 생각하였다. 형과 끊임없이 경쟁해야만 했던 이 경험은 그의 성격 형성에 매우 큰 영향을 끼쳤고, 훗날 다양한 사람들의 심리치료를 하면서 출생 순위의 중요성을 확증하게 되었다고 한다. 본론에서는 이러한 아德勒의 개인심리학의 개념을 더 자세히 알아보고 이론을 바탕으로 내 성격에 대해 고찰을 해보도록 하겠다.

## 2. 본론

### I. 아德勒의 개인심리학 개념

아德勒는 프로이트를 따라 정신분석에 몸을 담았으나 얼마 지나지 않아 개인심리학이라는 자신만의 이론을 발전시켰다. 프로이트는 인간의 성격 형성에 있어서 성적 욕구를 중시하는데 반해, 아德勒는 사회적 요인들의 중요성을 인식하였다. 개인심리학의 주된 내용은 열등감과 우월성의 추구, 출생순서, 생활양식 등이다. 아德勒는 열등감의 근원을 세가지로 보았는데 이는 바로 기관 열등감, 과잉보호, 거부가 그것이었다. 열등감은 개인이 잘 적응하지 못하거나 해결할 수 없는 문제에 직면하는 경우 나타나는 무능력감을 말하며 동기유발의 요인이기도 하다. 또한, 인간의 성숙과 자기완성을 위해 필수적인 요소다.

우월에 대한 욕구는 모든 인간이 가지고 있는 것으로서, 열등감을 보상하려는 선천적인 욕구에서 비롯된다. 곧, 삶의 궁극적인 목적은 우월하게 되는 것으로 자기완성, 자아실현과 같은 뜻이다. 이 과정에서 열등감을 인정하고 이것을 창의성의 발판으로 삼으면 열등감을 건강하게 극복할 수 있다고 보았다.

아德勒는 개인의 성격 발달에 있어서 출생 순위를 중요하게 보았는데 첫째는 권위적이고 규율에 쉽게 동조하는 성향, 둘째는 경쟁적인 성향, 막내는 과잉보호의 대상이 되기도 하여 독립심이 부족하고 열등감을 경험할 수 있다. 외동아이 즉, 독자는 경쟁할 형제가 없으므로 응석받이로 자랄 수 있고 자기중심적이며 의존적인 경향을 보이기도 한다. 또한, 자신의 중요성에 대한 과장된 견해를 가질 수 있다.

생활양식은 어린 시절에 형성되어 한 사람의 일생에 영향을 미치는 삶의 태도를 말한다. 아德勒는 생활양식 때문에 사람들의 행동이 일관성이 있다고 말했다. 지배형, 획득형 또는 기생형, 회피형, 사회형 또는 사회적으로 유용한 형으로 4가지로 나뉜다.

### II. 아德勒의 이론을 통한 성격 고찰

나는 늦둥이에 외동말로 자랐다. 아德勒의 개인심리학에서 출생 순위가 성격 발달에 있어서 중요한 요소라고 주장하였는데 그의 의견이 정말 소름 돋게도 내 성격과 다 맞아떨어져서 놀라웠다. 나는 어렸을 적부터 부모님과 모든 가족의 사랑과 관심을 독차지해서 약간은 버릇없는 아이로 자랐다. 내 생일이 마치 연례행사처럼 중요한 날이 되어 그 당시 유행하던 장난감들은 모두 선물을 받곤 했고, 생일 파티도 매년 성대하게 반 친구들 모두를 초대했다.

성인이 된 지금도 부모님과 함께 거주 중인데, 갖고 싶은 것이 딱히 떠오르지 않을 정도로 물질적인 면에서 풍족하게 만족하며 살고 있다. 과거에 어렸을 때, 형제자매가 갖고 싶지 않냐는 질문을 많이 받았는데 항상 난 혼자서 익숙했고 가족의 사랑을 독차지한다는 점이 너무 행복해서 늘 싫다고 했다고 한다.

지금 내 성격을 돌아보면 아들러가 주장한 독자의 자기중심적이고 부모님께 의존적인 성격을 그대로 갖고 있다. 또한, 가족 구성원 중 나의 중요성과 존재감에 있어서 중요하다고 생각하는 점도 그의 이론과 일치한다. 내 나이 또래 주변 친구들이나 사람들을 보면 독립하여 자취하는 직장인들도 많고 결혼을 해서 가정을 꾸린 친구도 있다. 하지만 나는 아직 혼자 살 자신도 없으며, 가정을 꾸릴 자신은 더더욱 없다. 혼자 살림을 한다는 것도, 한 가정을 꾸리며 모든 일에 대해 책임감을 느끼고 살 자신이 없다. 유년 시절부터 부모님께서 다 알아서 의식주를 해결해 주셨고 지금도 살림을 딱히 하지 않아도 편하게 살고 있으므로 더 의존적인 독자의 성격을 갖게 되지 않았나 싶다. 부모님과 다른 가족들 모두 가족 행사나 여행 등 모든 일정을 최대한 나에게 맞추어 주셨기 때문에 현재도 자기중심적인 사고방식을 갖고 있으며, 내가 가족 구성원 중에 아주 중요하다는 과장된 착각을 하게 된 걸 수도 있다고 생각한다. 성인이 된 이후로는 경제 활동을 전혀 해본 경험이 없는데 어릴 적 물질적으로 여유롭게 자란 탓도 있지만, 부모님께 너무 의존해서 편하게만 자랐기 때문에 아직도 직장생활을 성실하게 하기가 두렵고 무섭기만 하다. 다른 측면으로 보면 내가 사회성이 부족해서 생긴 문제이기도 하다. 직장생활 잘하는 다른 친구들이 부럽기도 하고 열등감도 있었지만, 대신 나는 하고 싶은 분야의 공부를 열심히 하고 있다고 생각해서 열등감을 극복 중이다.

밖에서 다른 사람들을 만날 때는 오히려 내가 독자인 걸 티를 내고 싶지 않아 더 과도하게 배려하고 그들의 입장을 생각 하려 노력을 하는데 오히려 가족들만 있을 땐 자기중심적인 본성이 더 드러나는 것 같다. 이제는 더는 어린 나이도 아니고 부모님이 주신 사랑에 대해 보답을 해드리며 효도해야 할 때다. 또, 결혼도 해서 한 가정의 엄마로 책임감을 느끼고 살아야 할 날이 머지않았다고 생각한다. 사람의 본성은 변하지 않는다고들 하지만 자기중심적인 성격을 고치고 제일 가까운 가족들에게 더 배려하고 존중하는 태도를 갖도록 노력해야 할 것이다. 언제까지 부모님이 내 모든 것을 대신해줄 수 있는 게 아니라는 사실을 항상 명심하고 독립적으로 살 수 있도록 해야 할 것이다.

### 3. 결론

아들러의 개인심리학에서 주장하는 주요 내용 중 출생 순위에 따른 성격 형성에 대해 중점적으로 알아봤고, 이번 기회에 독자인 내 성격과 비교하여 고찰해보는 좋은 계기가 되었다. 자기중심적이고 부모님께 너무 의존적인 성격 덕에 너무 세상과 사회에 동떨어져 지내지 않았나 싶은 생각도 들었다. 하지만 언젠간 부모님으로부터 독립도 해야 하고 경제 활동도 스스로 할 때가 머지않았기 때문에 나의 모난 성격들을 고치려 노력해야 할 것이다. 괜히 남들과 나를 비교하면서 열등감을 갖고 우울해하지 말고 현재 내가 하는 심리학 공부를 더욱 열심히 해서 훗날 관련된 직업을 갖고 독립하여 부모님께 더는 의존적인 철부지 외동딸로 걱정만 끼쳐드리지 않도록 해야겠다.

끝으로, 아들러가 개인심리학에서 주장한 것처럼 나의 열등감을 인정하고 이를 창의성의 발판으로 삼아서 열등감을 건강하게 극복하여 진정한 사회의 구성원으로 거듭날 수 있게 노력해야지.

< 참고 문헌 및 자료 >

- 강현식(2019), '한번 읽으면 절대로 잊지 않는 심리학 공부', 메이트북스
- 독학학위연구소(2017), '시대에듀 독학사 성격심리학', 시대고시기획
- 김충렬. '개인심리학'. 한국상담치료연구소.
- 정현동. '아들러이론에 근거한 공동체 의식 프로그램의 효과'. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문. 2016.