

중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 개발과 효과*

정 유 수[†]

전북대학교 초고령 사회에
필요한 심리서비스 전문가
양성단 / 연구원

이 영 순[‡]

전북대학교 심리학과 / 교수

본 연구의 목적은 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것으로, 이를 위해 이론전문가와 현장전문가의 자문을 받아 상담 프로그램 연구모형에 따라 수정·보완하여 총 10회기로 구성된 최종프로그램을 개발하였다. 프로그램의 효과 검증을 위해 I시와 G시에 있는 중년남성 16명을 대상으로 실험집단과 통제집단에 배정하고 사전·사후·추후 시점에 따라 비교하였다. 측정도구로는 주의 자각 척도, 중년기 삶의 의미 척도, 중년기 정서적 위기감 척도, 대인관계 문제 척도를 사용하였다. 연구결과 중년남성의 주의 자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제 수준에 대하여 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단이 통제집단에 비해 효과가 유의미하게 나타났다. 그리고 합의적 질적 분석에서도 스트레스 관리 및 정서 자각에 도움이 되었으며, 자신만의 삶의 의미를 찾으려는 시도를 하게 되고, 자신을 대하는 태도 변화가 생기면서 자신을 방치하지 않고 효과적인 대처를 하고자 하는 의지가 고취되었다고 보고하였다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 의의에 관해 논의하였다.

주요어 : 중년남성, 심리적 위기, 삶의 의미

* 본 연구는 정유수(2020)의 전북대학교 박사학위논문 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 제1저자 : 정유수, 전북대학교 초고령 사회에 필요한 심리서비스 전문가 양성단

‡ 교신저자 : 이영순, 전북대학교 심리학과, (54896) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567

Tel : 063-270-2925, E-mail : leeys@jbnu.ac.kr

중년기는 여러 가지 역할이 복잡하게 수행되는 시기이며, 가족과 직장에서의 책임과 노화 과정의 신체와 심리의 변화 사이에 조화가 필요한 시기다. 지난 삶에 대한 조명과 앞으로의 삶에 대한 조망이 동시에 이뤄지면서 안정과 행복감을 경험하기도 하지만, 허탈감과 자기연민, 좌절 등이 공존하는 시기이다(Conway, 2005; McCrae & Costa, 2003). 하지만 중년기에 있는 남성의 80%가 긍정적인 정서 경험보다 생의 전반에 대한 의문과 자신과 타인의 관계에 대한 재조명, 삶에 대한 재평가 과정 속에서 갈등과 정서적인 혼란을 겪는 것으로 나타나(김애순, 1993; 이남주, 2006) 심리적으로 건강한 중년기를 보내는 데 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다.

우울증으로 인한 건강보험 진료 환자는 2012년 58만 8천 명에서 2017년 68만 1천 명으로 15.8% 증가했는데(건강보험심사평가원, 2018), 이 기간 동안 남성 환자의 증가폭은 여성 환자의 2배에 가까웠다. 또한 2015년 국민건강영양조사를 보면 우울감을 경험한 사람이 2005년부터 10년간 전체의 10~15%에 이르는 데, 특히 2014년 3만 6,102명에서 2016년 3만 9,463명으로 우울증 남성 환자의 수가 9.3%나 증가했고(통계청, 2017), 우울로 인한 자살 역시 꾸준히 증가하고 있음을 알 수 있다. 2015년 인구 10만 명당 자살률로 따지면 해당연도 한국 전체 평균 자살률이 26.5명으로, 이중 50대 남성은 34.3명으로 더 높게 나타났는데, 이는 50대 여성 자살률보다 3.7배 높은 수치다(통계청, 2015).

중년기에 경험하는 심리적 위기의 원인은 가중된 스트레스에 대해 대처를 잘 하지 못하기 때문이다. 중년남성들은 주로 억압하거나 회피하는 방식을 사용하고 어려움에 직면했을

때 분노표현의 방식으로 드러나거나(이정민, 2015), 감정적인 표현을 하는 것을 비남성적인 것으로 여겨 실제 심리적인 문제가 있어도 드러내지 않는다(안경남, 김민선, 김동구, 서영성, 김대현, 2012). 이러한 방식은 결과적으로 우울 증세를 높여 정신건강을 손상시킨다(최태산, 박혜경, 2011). 또한 자녀들이 성장함에 따라 자녀와 관계가 변할 뿐 아니라 부부 역시 자녀의 성장에 따라 새로운 국면을 맞게 되면서(고기숙, 2003) 위기를 맞게 된다. 이렇게 변화된 관계에서 의사소통이 잘 이뤄지면 문제나 갈등을 해결하는 데 효율적이고 긍정적인 대인관계를 맺게 되어 삶의 질이 높아지지만(Cupach, Canary, & Spitzberg, 2009) 자신을 해치고 다른 사람을 위협하는 '역기능적 의사소통 방식'을 고수할 때 대인관계에서 심각한 갈등을 경험하게 된다(정유수, 이영순, 2018).

이러한 갈등은 중년남성으로 하여금 존재 가치에 대한 위협을 증진하는데, 이와 아울러 중년기에 나타나는 개인의 신체 변화와 환경의 변화는 위기를 발생시키는 중요한 요소가 된다(Erikson, 1964). 외적인 부분에 치중해왔던 삶은 신체의 쇠퇴와 환경의 변화로 인해 지금까지 추구했던 삶의 목표와 의미의 좌절을 경험하게 된다. 이와 같은 경험을 Frankl(1969)은 실존적 공허감이라 지칭하였는데, 이는 삶의 목적의식과 의미, 자기 존재에 대한 의미 상실로 인해 고독, 무가치감, 권태감, 불안감을 경험하면서 쾌락적인 것이나 물질적인 것으로 채울 수 없는 텅 비고 허전한 심리 상태라고 정의하였다.

실존적 공허감은 중년남성이 심리적 위기를 경험하게 하는 큰 요인으로 삶의 무의미감, 공허감과 같은 정서적 혼란을 야기하여(김한태, 2016) 삶의 의욕을 상실하게 만들고, 자신

이 이론 성취에 대해서도 만족하거나 기뻐하는 정서를 경험하지 못하도록 방해할 뿐 아니라 남은 생애 대해서도 기대감을 갖지 못하도록 이끈다. 실존적 공허의 상태가 오래 지속될 때 인간은 실존적 욕구 불만에 빠지게 되는데, 이것은 다른 원인과 더불어 신경증의 원인이 되고(Frankl, 1962) 자살 사고에 영향을 미치기 때문에(조영주, 2016) 중년남성이 자신만의 삶의 의미를 발견하는 것은 중년기에 매우 중요한 과제라 할 수 있다.

삶의 의미는 심리적 안녕감과 정적 상관성이 있는데(Ryff & Keyes, 1995; Schnell, 2009; Steger & Frazier, 2005), 삶을 의미 있게 지각할 때 자기수용을 하게 되고, 이타적이고 배려가 깊어져(김순이, 2000; 윤민석, 2012; Levinson & Sparkes, 2005; Tornstam, 2005) 인생의 의미와 만족감을 경험하게 된다(권석만, 2008). 특히 중년남성들은 중년기에 접어들면서 부모나 나이든 친척의 죽음에 종종 직면하기 시작하는데, Frankl이 제시한 ‘나는 왜 사는가?’, ‘내 삶에서 원하는 것은 무엇인가?’, ‘내 삶이 무엇을 의미하는가?’와 같은 질문들을 묻고 평가하기 시작한다. 그리고 의미가 부여된 대처는 특히 만성적인 스트레스와 상실을 겪는 시기에 도움이 된다(Frankl, 1985). 인생의 의미를 찾은 개인들은 인생의 의미를 찾지 못했다고 말한 사람들에 비해 신체가 더 건강하고 행복하였으며 우울증을 적게 경험하고(Krause, 2009) 희망적인 삶을 살기 때문에(송현심, 성승연, 2017) 삶의 의미 발견을 위한 노력은 한 개인의 행복에 매우 큰 영향을 미친다.

삶의 의미 발견이 중년남성에게 미치는 또 하나의 중요한 영향은 만성적인 스트레스 누적 효과와 다양한 심리적 어려움에 봉착해 있는 중년남성들의 정신건강을 향상시킨다는 데

있다(이정지, 1995). Ryff와 Singer(1998)도 삶의 의미를 찾는 것은 긍정적인 정신건강의 핵심적인 구성요소임을 밝혔으며, Pinquart(2002)는 삶의 의미가 정신건강의 특징을 규정 짓는다고 하였다. 중년남성이 중년기에 자신만의 삶의 의미를 발견하고 추구하도록 하는 개입이 매우 중요하다. 또한 중년기는 위기를 필연적으로 경험하지만 동시에 극복과 성장의 시기이기 때문에(Stewart, Ostrove, & Helson, 2001) 지나온 삶과 현재 살아가고 있는 삶에서 의미를 발견하는 것은 중년남성으로 하여금 균형적이고 통합적인 관점을 갖도록 한다는 면에 있어서 중요하다(박정미, 2018). 이러한 과정을 통해 이전에 소홀하였거나 억압되어 있던 자신의 일부분을 수용하게 함으로써 조화로운 성격을 발달시켜 나갈 수 있도록 이끈다는 점에서(Kimmel, Pruitt, Magenau, Konar-Goldband, & Carnevale, 1980) 삶의 의미 발견은 중년남성에게 반드시 필요한 요인임을 알 수 있다.

중년남성의 심리적 어려움을 돕기 위해 요가와 명상을 활용한 연구(최경아, 2015), Satir 이론을 활용한 의사소통 프로그램(임현화, 2016), 가족관계향상 프로그램(박미순, 2017) 등의 연구가 진행되었다. 이는 중년남성의 심리적 특성에 맞춰 성 기능 향상과 관계 향상에 도움을 주기 위한 프로그램이라는 점에서 의의가 있다. 하지만 요가에 대한 접근성이 높지 않다는 점과 가족관계만 특정하여 효과를 확인하였다는 한계가 있다. 또한 삶의 의미 찾기 프로그램(유기정, 2010)은 임현화(2016)의 연구와 더불어 타당화 과정을 거치지 않았기 때문에 프로그램 일반화에 대한 한계를 지닌다.

중년기를 크게 위협하는 실존적 공허감에 대한 치료적 개입인 삶의 의미 관련 선행연구

를 살펴보면 프로그램 재구성이나 개발 과정에서 타당화 과정을 거치지 않았거나(박선영, 2013; 홍준연, 2013; 유기정, 2010) 설정한 변인이 포괄적이고(장소영, 2016), 프로그램 효과에 대한 검증이 제대로 이뤄지지 않아(남명희, 2016; 심정자, 2015) 프로그램의 개발과 효과 검증에 대한 한계점이 있고, 중년남성을 대상으로 개발하고 효과를 검증한 프로그램 연구는 거의 이뤄지지 않았음을 알 수 있다.

이 같은 한계를 보완하기 위하여 중년남성들이 쉽게 접근할 수 있고, 가족 뿐 아니라 직장에서 관계향상을 도울 수 있으며, 프로그램 개발 과정에서 타당화 과정을 거친 프로그램 개발이 필요하다. 또한 중년남성 고유의 심리적 특성을 바탕으로 심리적 위기를 극복하도록 돕기 위한 삶의 의미를 발견하도록 하는 치료적 개입이 부족하기 때문에 중년남성만을 대상으로 한 프로그램 개발이 요구된다.

중년기에 겪는 정서적 갈등과 실망 등의 정서적 위기감은 건전한 자아에서 비롯되며 지극히 정상적인 과정으로, 중년기에는 쇠퇴하는 측면과 함께 더 증가하고 성숙하게 되는 능력 또한 존재한다(Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & Mckee, 1978). 또한 중년기는 인생 전체의 균형과 통합이 가능한 시기이며 자기 실현의 최종목표에 이를 수 있는 시기이고(Jung, 1954), 자신의 내적, 외적 약점을 넘어 자신의 감정과 충동을 스스로 조절하며 자신을 둘러싸고 있는 생활환경을 제어할 수 있는 능력이 점차 증가되는 시기이기도 하다(Neugarten, 1975). 따라서 본 연구의 목적은 중년기에 성숙하게 되는 능력, 인생 전체의 균형과 통합, 감정 조절 및 생활환경 제어 능력을 향상시키기 위해 중년남성이 중년기에 겪

을 수밖에 없는 심리적 위기를 극복하도록 돕고자 함에 있다.

이와 같은 논의를 바탕으로 본 연구에서 설정한 연구문제는 첫째, 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램의 개발절차와 내용 및 구성은 어떠한가? 둘째, 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가? 이다.

방 법

연구 대상

본 연구자가 표집 한 집단은 I시와 G시에 거주하고 있는 중년남성들로, 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램에 대한 안내문을 보고 참가를 희망한 중년남성들이다. 참여의사를 밝힌 16명의 중년남성들에게 프로그램 실시 전 개별적인 면접을 통해 프로그램에 관해 설명하였고, 8명은 실험 집단에, 8명은 통제집단에 배정하였다. 본 프로그램에 앞서 실시한 시험운영 프로그램에 참여한 대상은 I시에 거주하는 중년남성들로 게시판 광고 및 홍보, 전화 연락의 방법을 통해 5명을 모집하여 진행하였다.

프로그램 개발

본 연구에서는 다양한 집단원과 상호작용을 통해 스스로 깨닫는 경험과 역동을 중요하게 여기므로 이를 반영하기 위해 천성문, 김미옥, 박명숙, 차명정, 함경애(2017)가 제시한 프로그램 개발모형 단계인 기획, 요구분석, 구성, 예

표 1. 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 개발 과정

단계	프로그램 개발	주요내용
1	기획	
	프로그램 방향 및 목적 설정	심리적 위기 극복을 위해 관련 능력을 증진시켜 삶의 의미를 발견하도록 하는 데 초점을 둔 프로그램 개발 기획
	대상 집단 선정	신체 및 심리적으로 중년기에 해당하는 남성이라는 동질성을 가진 중년남성 선정
2	요구 분석	
	문헌조사 및 이론적 배경 조사	중년남성의 심리적 위기 극복 관련 훈련 프로그램의 부재로 인해 중년여성 및 부부를 대상으로 한 선행연구 및 문헌조사 자료 분석 및 프로그램 내용에 대한 이론적 검토
	대상자 요구조사 전문가 요구조사	요구조사를 위한 질문지 구성 및 제작 I시에 거주하는 중년남성 6명을 대상으로 FGI 실시 요구조사를 위한 질문지 구성 및 제작 중년남성을 대상으로 상담 경험이 있는 상담심리 전문가 5명을 대상으로 FGI 실시
3	구성	
	요구조사에 따른 시사점 도출	
	프로그램 목표 설정	현장전문가 FGI, 중년남성 요구조사 분석 결과 및 문헌연구를 종합하여 목표를 선정
	변화원리에 따라 프로그램 모형 개발 프로그램 내용 조직 및 세부 활동	프로그램을 구성하기 위한 기본 원리를 도출하기 위하여 선행연구와 요구분석을 통해 구성요소와 구성원리를 확정 목표 및 주제에 적합한 내용이나 활동 수집 프로그램의 목표를 달성할 수 있는 내용을 수집된 활동요소 중에서 선별 회기별 목표에 대한 하위 구성요소를 진술
4	예비 연구	
	프로그램 타당도 검증	전문가의 안면타당도 평가 및 피드백 전문가 자문 결과 수정·보완
	지침서 작성	지침서 제작
	시험운영 계획안 작성 시험운영 실시	시험운영 실행계획서 작성 시험운영 프로그램 실시 중년남성 5명을 대상으로 프로그램 시험운영(2019년 6월 30일)
5	실행	
6	평가	
	시험운영 후 평가 및 수정·보완	참여자들의 피드백과 평가를 바탕으로 활동요소 수정·보완
	최종 프로그램 실행	최종 프로그램 개발 완료
	프로그램 효과 평가	양적 분석과 질적 분석을 병행하여 평가
	회기별 프로그램 내용 평가	회기별 만족도 조사를 통하여 평가

비연구, 실행, 평가의 6단계를 기초로 하여 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램을 개발하고자 한다. 본 연구는 중년남성을 대상으로 집단상담의 특성을 반영하여 교육과 훈련이 효과적으로 이루어질 프로그램을 개발하고자 하였기에 천성문 등(2017)이 제시한 프로그램 개발모형을 선택하였다. 천성문 등(2017)에 기초한 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 개발 과정은 표 1에 제시하였다.

본 프로그램은 문헌연구와 중년남성 FGI, 상담심리전문가 FGI를 시행한 요구조사 내용 분석을 통해 변화 원리와 프로그램 모형, 내용 구성원리를 도출하였다. 본 연구에 사용된

면접 질문지의 제작과 타당성은 심리학 전공 박사 1인과 심리학 전공 교수 1인의 검토를 받아 이루어졌다. FGI에 참여한 중년남성들은 중년기 정서적 위기감 척도를 사용하여 높은 위기감을 나타낸 대상을 섭외하였다. 중년남성 FGI, 전문가 FGI 대상자의 인구통계학적 특성은 표 2, 3과 같다.

중년남성 FGI 결과에 따르면 첫째, 중년기에 경험하는 정서적 어려움에 대해 알아차리고 이를 해결하기 위한 효율적인 방법에 대한 교육과 훈련의 기회가 필요하고, 불안 수준을 낮추는 치료적 개입이 프로그램 내용 속에 반영되어야 함을 시사한다. 둘째, 정서적 어려움을 있는 그대로 수용하고 재평가하는 과정과 부부관계 개선을 위한 의사소통 훈련과 자신

표 2. 중년남성 FGI 인구통계학적 특성 (N=6)

번호	나이	학력	직업	결혼 여부
1	40	대졸	회사원	기혼
2	42	대졸	교사	기혼
3	44	대졸	회사원	기혼
4	51	대학중퇴	회사원	기혼
5	52	대졸	자영업	기혼
6	53	대졸	자영업	기혼

표 3. 전문가 FGI 인구통계학적 특성 (N=5)

번호	성별	나이	소속	상담관련 자격증	상담 경력
1	여	38	대학교	상담심리사 1급	13년
2	남	42	대학교	상담심리사 2급	9년
3	여	52	대학교	상담심리사 1급 전문상담사 1급	27년
4	여	55	대학교	상담심리사 1급	15년
5	여	53	심리상담센터	전문상담사 1급	8년

의 감정을 표현할 수 있는 기회가 필요하다는 함을 시사한다.

전문가 FGI 결과에 따르면 첫째, 중년남성 스스로 정서를 인식할 수 있는 개입의 필요성과 스트레스를 기능적으로 관리할 수 있는 개입이 필요함을 시사한다. 둘째, 자신의 삶에 대해 긍정적인 부분을 탐색하고 수용하도록 돕고 단절된 배우자와의 관계를 개선하기 위한 의사소통 능력에 대한 교육이 필요하다는 것, 자신의 감정을 표현하도록 돕고 자신만의 삶의 의미를 발견하는 내용이 프로그램에 반영되어야 함을 시사한다.

중년남성을 대상으로 한 FGI 결과와 상담심리전문가 FGI 결과에 따른 프로그램 구성에 대한 시사점을 논하면 다음과 같다. 첫째, 중년남성들은 스스로 정서적 어려움에 대한 인식이 어려우므로 정서를 알아차리기 위한 활동이 필요하다. 둘째, 중년남성들은 자신이 살아온 삶에 대해 주로 부정적인 평가를 하면서 자신감이 많이 저하되어 있기 때문에 자신에게 있는 긍정적인 면을 발견하게 하고, 자신을 있는 그대로 인정하고, 받아들이도록 돕기 위한 활동이 필요하다. 셋째, 중년남성들은 배우자와 관계에서 성격 차이 등으로 인해 의사소통이 잘되지 않는 어려움이 있기 때문에 의사소통을 원활히 할 수 있는 활동이 필요하다. 넷째, 중년남성들은 자신보다 가족, 특히 자녀와 사회적 역할에서 삶의 의미를 발견하려고 하기 때문에 자신만의 고유한 삶의 의미를 발견하기 위한 활동이 필요하다. 다섯째, 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램의 운영방법에 대해서는 매주 1회 혹은 주말 집중, 실시시간은 90분 내외, 집단원 수는 8-10명 내외로 구성하는 것에 대한 요구가 가장 높았다.

본 연구에서 개발하고자 하는 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램의 목적은 중년남성이 심리적 위기 극복 과정을 겪음으로써 자기를 수용함을 통해 정서적으로 안정되고, 삶의 의미를 발견하고 목적 있는 삶을 살아가도록 하는 데 있다. 프로그램 목적을 달성하기 위해 문헌연구와 중년남성 FGI, 상담심리전문가 FGI 분석 결과를 취합하여 목표를 선정하였으며, 이에 대한 본 프로그램의 세부적인 목표는 다음과 같다. 첫째, 중년남성 스스로 현재 경험에 대하여 자각 및 수용한다. 둘째, 자신의 삶에 대해 연민의 태도를 갖는다. 셋째, 대인관계 소통과정에서 이해와 공감적 태도를 취한다. 넷째, 자신만의 삶의 의미를 발견하고 의미를 추구하는 삶을 산다.

이러한 4단계의 변화원리를 반영한 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 모형을 그림으로 나타내면 그림 1과 같다. 1단계의 목표는 스트레스 자극에 대해 자동화된 반응을 하고 있다는 것을 자각하고, 그 순간 평가와 판단을 유보하고 있는 그대로를 알아차리고 수용하게 하는 것이다. 그래서 과거나 미래가 아닌 지금-여기의 삶을 경험하도록 한다. 이는 스트레스 반응 사이클에서 벗어나 심신의 이완을 경험하게 하고, 자신을 혹사시켜 소진 시키는 부적응적 방식의 대처에서 벗어날 수 있도록 한다.

2단계의 목표는 1단계 활동을 통해 이전보다 편안해진 상태에서 자신이 지금까지 이뤄온 것들을 한꺼번에, 부정적으로 평가하지 않고 개별적으로 바라보면서 잘 해 온 일들이 많다는 것을 발견하고 애써온 자신을 인정하고 받아들이는 것이다. 이를 위해 자기 비판

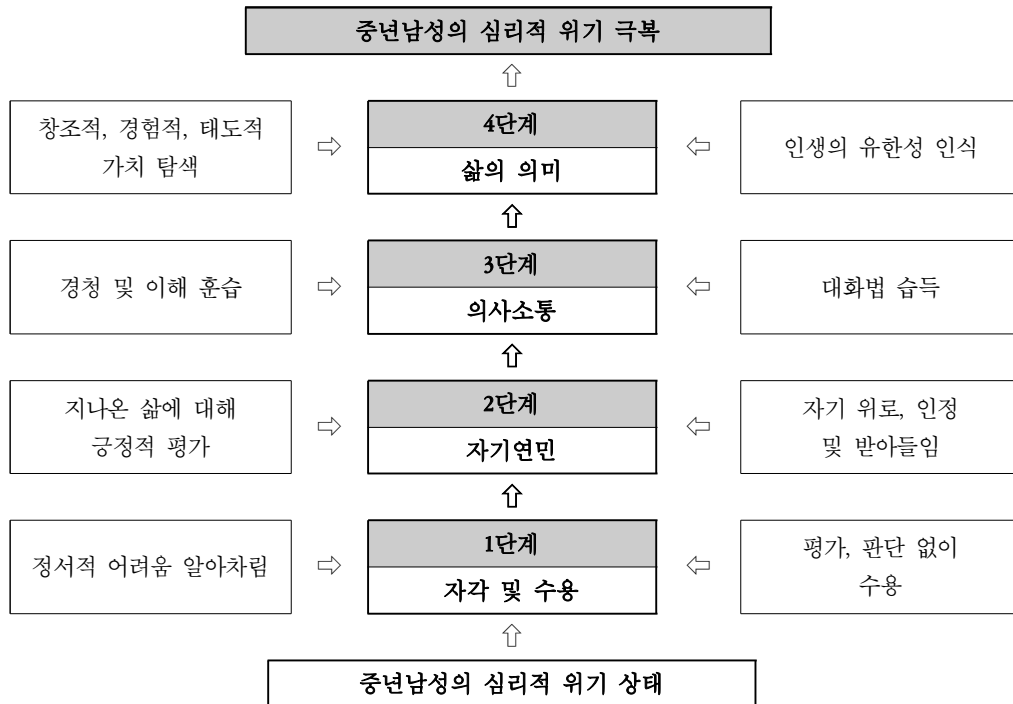


그림 1. 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 모형

적인 태도를 견지하는 대신 상대를 진심으로 위로하듯이 자신에게 위로하고 격려하는 활동을 통해 자신을 인정하고 수용하는 과정을 갖는다. 이를 통해 부정적인 정보에 주목해 왔던 모습에서 벗어나 지금까지 살아온 삶을 긍정적으로 평가할 수 있게 한다.

3단계의 목표는 이전 단계에서 습득된 심신의 편안함과 긍정적 자아상을 바탕으로 소통하는 방식을 배우고 훈련해서 배우자와 관계에서 경험하는 단절감을 줄이고 심리적 연결감을 경험하는 것이다. 자신의 경험에 비추어 판단하던 것을 유보하고 상대의 입장에서 생각해 보고, 상대를 있는 그대로 이해하고 공감하는 경험을 하게 한다. 이를 위해 상대가 한 이야기를 그대로 거울이 되어 반영하는 연습을 하고, 상대의 이야기가 끝나면 좀 더 듣

기를 청하고, 또 다시 반영하는 연습을 반복하는 것을 훈련한다. 아울러 연습하는 상대가 자신의 이야기를 반영만 해 주는 경험을 통해 이해와 공감 받는 경험을 한다.

4단계의 목표는 3단계까지 진행하면서 자신을 삶을 면밀하게 들여다 볼 준비가 되었기 때문에 이를 바탕으로 자신이 하고 있는 일과 다양한 활동이 어떤 의미를 지니고 있는지 발견하고, 자신만의 삶의 의미를 추구하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 Frankl(1969)이 제시한 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치 탐색을 하도록 안내한다. 창조적 가치는 일을 창조해 내거나 어떤 행위를 함으로써 삶의 의미를 발견하는 것이다. 이는 자신의 삶 속에서 의미를 찾는 첫 번째 단계로 자신의 직업, 취미, 특별활동 등을 통해서 찾아볼 수 있다. 경

험적 가치는 선이나 진리, 아름다움 같은 것을 체험함으로써, 다른 어떤 인간을 유일무이한 바로 그 사람 속에서 체험하는 것 즉 그를 사랑함으로써 의미를 찾는 것이다. 경험적 가치는 여행의 체험, 일상생활 속에서의 감동적인 체험, 신앙을 통한 깨달음, 소중한 만남 등에서 찾아볼 수 있다. 태도적 가치는 창조적 행위나 경험을 통해서 의미를 발견할 기회를 박탈당하고도 인간은 그 곤경에서 취하는 태도에 의해서 삶의 의미를 발견할 수 있다는

것이다. 태도적 가치는 삶이 의미를 계속 유지할 수 있도록 해 준다. 이와 같은 활동을 통해 인생에서 고통은 피할 수 없는 것임을 알뿐 아니라 의미는 적극적으로 찾고 발견하는 것임을 자각하여 자기 자신에 대해 지각한 모습이 부정적인 정보에 편향되었음을 깨닫고 미래에 대한 긍정적인 태도를 함양하여 중년기 삶에 대해 편안함을 느끼게 된다.

프로그램 내용타당도를 검증하기 위해 전체 프로그램 내용을 각 회기 활동 내용별로 세분

표 4. 시험운영 실행계획서

준비사항	내 용	비 고
시험운영 일정	· 2019년 6월 30일(일) 13:00 - 18:00	
시험운영 장소	· D 심리연구소 내 집단상담실	
시험집단 모집	· 2019년 6월 16일(일)부터 23일(일)까지 2주간	게시판 광고 및 홍보, 전화 연락으로 5명 모집
준비사항	· 활동지, 활동관련 물품(명찰, 매직, 볼펜 등), 시험프로그램 평가서, 다과 등	
운영 전 부탁사항	· 시험운영임을 안내하고 프로그램 시작 전에 프로그램에 대한 인상과 경험에 대해 피드백을 부탁할 것임을 안내함	

표 5. 시험운영 프로그램 실시 결과 프로그램 수정·보완 사항

건의 사항	수정·보완 사항
· 호흡명상은 익숙해질 때까지 연습이 많이 필요함	· 호흡명상을 매회기 시작하면서 연습하는 것으로 수정
· 명상 관련한 활동이 더 많았으면 함	· 먹기 명상 대신 하타요가와 바디스캔 추가
· 소감을 나눌 때 한 사람의 이야기가 길어지는 경향이 있어서 지도자가 적절히 끊어줬으면 함	· 소감을 나눌 때 3분 이내로 나눠 달라는 안내를 추가하고, 모든 집단원이 골고루 소감을 나눌 수 있도록 운영하는 데 초점
· 마지막 회기에서 서로를 격려할 때 글로 쓰는 것보다 구두로 하는 것이 더 좋을 것 같음	· 한 집단원에게 나머지 집단원들이 돌아가면서 프로그램 동안 관찰한 내용을 토대로 응원과 격려의 메시지를 전달하도록 수정

표 6. 최종 프로그램

단계	회기	제목	목표	활동내용
도입	1	프로그램 안내 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적을 이해하고 친밀감을 형성하기 · 서약서를 작성하고, 프로그램에 대한 기대를 확인하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 운영방법 및 목적 이해 · 자기소개 및 별칭 짓기 · 프로그램 참여 태도 다짐 및 서약서 작성 · 짝꿍을 소개합니다(라포 형성)
	2	나만 힘든 것이 아니었다	<ul style="list-style-type: none"> · 지금까지 살아온 삶을 돌아보고 어떤 과정을 통해 현재에 이르게 되었는지를 이해하기 · 중년기에 접어들어 경험하는 어려움(신체 기능 및 인지 기능 저하, 정서적 어려움)을 나누고 위로와 공감 경험하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 인생 돌아보기(추적 60분) · 내 인생의 뉴스 빅 3 선정 · 내 몸의 변화 보고서 · 활동 경험 나누기
자각 및 수용	3	내 소중한 감각	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스 반응 사이클을 이해한다. · 마음챙김의 개념을 이해한다. · 다양한 명상기법을 통해 알아차림 능력을 배양하고, 심신의 이완을 경험한다. · 어떠한 자극이든 판단하지 않고 수용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 스트레스 반응 사이클 교육 및 토론하기 · 부적응 대처방식 나누기 · 심신 이완 경험하기 (호흡명상, 하타요가, 바디스캔)
자기 연민	4	나를 인정하고 수용하기	<ul style="list-style-type: none"> · 자기연민의 개념에 대해 이해한다. · 지금까지 살아오면서 성취한 경험들을 탐색하고, 마치 처음 발견한 것처럼 기뻐하고 음미하면서 자신을 위로한다. · 발견한 내용을 바탕으로 자신을 인정하고 받아들인다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 자기연민 이해하기 · 삶에서 성취경험들 찾아보기 · 음미하기 이해하고 실습하고 나누기
의사 소통	5	소통되니 즐겁구나	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 의사소통방식을 이해한다. · 갈등관계에 있는 상대방의 의사소통방식을 탐색하고, 기능적인 의사소통방식을 배운다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 불통 경험 나누기 · 의사소통 유형 이해하기 · 대화법에 대해 이해하고 짝을 지어 연습하고 나누기
삶의 의미	6	의미 찾아 떠나는 여행 (1)	<ul style="list-style-type: none"> · 의미 발견의 중요성을 이해한다. · 자신의 삶에서 행하고 있는 일과 취미활동, 봉사활동이 무엇인지 탐색하고, 이것들이 주는 의미를 찾아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 창조적 가치 이해하기 · 현재 하고 있는 일, 특별 활동, 취미 활동 등을 탐색하고 나에게 주는 의미 찾기 · 하고 있는 일의 종류 작성하고 의미 찾아 나누기

표 6. 최종 프로그램

(계속)

단계	회기	제목	목표	활동내용
삶의 의미	7	의미 찾아 떠나는 여행 (2)	<ul style="list-style-type: none"> · 경험을 통한 의미 발견의 중요성을 이해한다. · 자신의 삶에서 진, 선, 미에 대한 경험을 탐색하고, 이것이 주는 의미를 발견한다. · 자신의 삶에서 소중한 관계를 맺고 있는 사람을 찾아보고, 그 대상이 주는 의미를 찾아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 경험적 가치 이해하기 · 내가 사랑했던 경험, 행복했던 경험과 소중한 사람들을 탐색하고 나에게 주는 의미 찾고 나누기
	8	의미 찾아 떠나는 여행 (3)	<ul style="list-style-type: none"> · 태도가 지닌 가치에 대해서 이해한다. · 자신의 삶 속에서 불가피한 고통스러운 상황을 탐색하고, 이 고통에 대해 취할 수 있었던 긍정적인 태도는 무엇이었는지 찾아본다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 태도적 가치 이해하기 · 고통스러운 경험 개방하고 고통이 주는 의미 찾기 · 죄책감 찾아보고 경감시키거나 긍정적인 대처 방법 찾고 나누기
	9	존재가치 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> · 삶과 죽음의 의미를 이해하고, 남은 인생을 어떤 목적을 위해 살 것인지를 구체화하고 실천 방법을 찾는다. · 의미탐색 과정을 종합하고 자신의 삶의 의미를 통합한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 삶과 죽음에 대해 이해하기 · 죽음 간접 체험하기 (나에게 24시간이 남았다면) · 내 삶의 의미 단어 찾고 나누기
마무리	10	새롭게 출발하기	<ul style="list-style-type: none"> · 진행한 회기들을 요약, 정리하는 시간을 갖는다. · 프로그램 참여 전과 후의 변화에 대해 인식하고 의미를 추구하는 삶을 살아가도록 서로를 격려하고 응원한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상 · 지난 회기 리뷰 및 과제하면서 느낀 점 나누기 · 이번 회기 활동 안내 · 버킷리스트를 작성하기 · 자신만의 삶의 의미 정의하기 · 응원 및 격려 사위하기 · 프로그램을 통해 변화된 모습 나누기 · 전체 평가 및 프로그램 경험에 대한 소감 나누기

화하여 구성하였고, 내용이 심리적 위기 극복 프로그램의 회기별 목표에 적합하게 구성되었는지 알아보기 위하여 상담심리 교수 3명, 전공 박사 2명에게 내용타당도 검증을 받았다. 검증 설문지는 7점 Likert 척도에 따라 평정을 의뢰하였고, 평정 결과 평균 5.97 이상으로 확

인되었고, CVR 또한 0.8~1.0으로 나타나 대표성과 명확성, 포괄성의 기준을 만족하고 있는 것으로 나타났다. 시험운영 프로그램 운영과정과 절차 및 수정·보완한 내용은 표 4, 5와 같고 이를 토대로 한 최종 프로그램은 표 6에 제시하였다.

연구 도구

주의자각 척도

주의자각을 측정하기 위해 Brown과 Ryan (2003)이 개발한 척도(The Mindful Attention Awareness Scale)를 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜(2007)가 번안한 주의자각 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항이며, 6점 리커트 척도이고, 점수가 높을수록 주의자각력이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 “어떤 감정을 경험하고 나서 한참 후에야 비로소 그 감정을 알아차린다.”를 들 수 있다. 전종희 등(2007)의 연구에서 내적 신뢰도는 .87이었고, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

중년기 삶의 의미 척도

삶의 의미를 측정하기 위해 박정미(2018)가 개발한 중년기 삶의 의미 척도를 사용하였다. 총 40문항이며, 5점 리커트 척도이고, 점수가 높을수록 자신과 타인, 경제와 일에 대한 만족도가 높고 삶에 대해 긍정적인 의미를 부여하고 있음을 의미한다. 하위요인은 삶에 대한 긍정적 의미부여 “나는 나의 삶에서 일어나는 사건이나 상황들을 서로 의미 있게 연결할 수 있다.”, 친밀한 가족관계 “나의 가족은 서로의 부족한 부분을 감싸준다.”, 여가활동에 대한 만족 “나는 일과 여가활동의 균형을 이루고자 노력한다.”, 공감적 대인관계 “나는 변함없이 내 편인 친구가 있다.”, 일에 대한 만족 “나는 일을 하면서 보람과 행복을 느낀다.”, 경제적 안정 “나는 나의 소득 수준에 만족한다.”, 자기수용 및 타인배려 “나는 다른 사람을 위해 나눔을 실천한다.”, 심신의 건강 “나는 심신의 건강을 위해 시간과 돈을 투자한다.”로 구성되어 있다. 박정미(2018)의 연구에서 전체 내적

신뢰도는 .95였고, 하위요인들의 내적 신뢰도는 .76에서 .90 사이였다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도는 .95였고, 하위요인들의 내적 신뢰도는 .72에서 .94 사이로 나타났다.

중년기 정서적 위기감 척도

중년의 위기감을 측정하기 위해 Costa와 McCrae(1978)가 개발한 척도(Midlife Crisis Scale)를 김애순과 윤진(1991)이 수정·보완한 한국형 중년기 위기감 척도를 사용하였다. 총 67문항이며, 5점 리커트 척도이다. 본 연구에서는 중년기의 부정적 정서를 측정하기 위해서 중년기 위기감 척도의 하위요인 중 ‘정서적 위기감’ 22문항만을 사용하였고, 점수가 높을수록 소외와 불안감, 권태와 자기혐오와 같은 정서적 위기감을 크게 느끼고 있음을 의미한다. 문항의 예로 “나는 자주 불행하다고 느껴지며 서글프다.”를 들 수 있다. 김애순과 윤진(1991)의 연구에서 내적 신뢰도는 .94였고, 본 연구에서는 .97로 나타났다.

대인관계 문제 척도

대인관계 문제를 측정하기 위해 Horowitz, Rosenberg, Bear, Ureno와 Villasenor(1988)가 개발하고(Scale for Measuring the Occurrence of Positive States of Mind), 이를 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 재구성한 척도(Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems)를 홍상환 등(2002)이 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계 문제 검사 단축형을 사용하였다. 총 40문항이며, 5점 리커트 척도이고, 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 느낀 정도가 많은 것을 의미한다. 하위요인은 통제지배 “내 주장만 너무 내세울 때가 많다.”, 자기중심성 “다른 사람의 입장을 지지

해주기가 어렵다.”, 냉담 “다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.”, 사회적 억제 “다른 사람들을 너무 어려워한다.”, 비주장성 “내 주장을 내세우기가 어렵다.”, 과순응성 “다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.”, 자기희생 “다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다.”, 과관여 “다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어진다.”로 구성되어 있다. 홍상황 등(2002)의 연구에서 전체 내적 신뢰도는 .92였고, 하위요인들의 내적 신뢰도는 .71에서 .84 사이였다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도는 .94였고, 하위요인들의 내적 신뢰도는 .66에서 .87 사이로 나타났다.

절차

본 연구는 프로그램 개발 절차에 따라 구성된 위기 극복 프로그램의 이론적 배경을 정립하고 이론적 모형을 세워 최종적으로 프로그램 개발을 완료하였다. 프로그램 개발이 완료된 후, 프로그램 실시를 위하여 2019년 7월에 프로그램 참여자를 모집하였다. 본 프로그램의 전체적인 진행과정은 다음과 같다.

예비모임(2019. 7. 21.)

본 연구자는 I시와 G시에 거주하는 중년남성들을 대상으로 프로그램의 내용과 실시기간을 사전 홍보하였다. 본 프로그램에 자발적으로 참여를 희망한 16명을 대상으로 실험집단과 통제집단에 각 8명씩 배정하였다. 실험집단에는 본 연구자가 개발한 위기 극복 프로그램을 실시하며, 참가자들의 동의를 구하여 프로그램 진행 과정을 녹음하였다.

프로그램의 실시(2019. 7. 28. - 2019. 8. 25.)

본 프로그램은 2019년 7월 28일부터 8월 25일까지 매주 일요일에 2회기씩 실행되었다. 8명의 참여자들을 대상으로 본 연구자가 직접 실험집단을 구성하여 D 심리연구소 내 집단상담실에서 실시하였다. 시작에 앞서 사전검사를 실시하였고, 프로그램은 총 10회기로 한 회기 당 평균 90분이 소요되었다. 통제집단의 경우 추후 일정을 맞추어 본 프로그램에 참여 의사를 재확인 한 후 실시하기로 하였다.

사후검사(2019. 8. 25.)

프로그램의 마지막 회기인 10회기에 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사에서 실시한 자아정체감, 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제 척도의 검사를 실시하였다. 또한 프로그램의 만족도와 회기별 활동이 만족도를 알아보기 위해 설문을 실시하였다.

추후검사(2019. 9. 22.)

프로그램 종결 4주 후에 프로그램 효과가 지속되는지 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전, 사후검사에서 실시한 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제 척도의 검사를 실시하였다.

자료처리

양적 분석과 질적 분석을 병행하여 프로그램의 효과를 검증하였다. 양적 분석을 위해서는 수집된 자료를 SPSS 20.0을 사용하여 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위해 t 검증을 실시하였고, 연구문제를 검증하기 위한 통계적 방법으로 혼합설계변량분

석(mixed ANOVA)을 사용하였다. 혼합설계는 구체적으로 집단(실험, 통제)과 시기(사전검사, 사후검사, 추후검사)에 따른 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제를 분석하기 위해 검사 시기를 반복측정변인으로 하여 실시하고 프로그램의 효과를 하위요인별로 검증하기 위해 혼합 변량분석을 실시하였다. 또한 상호작용 효과가 나타나는 경우에는 단순 주효과를 검증하고 집단과 측정시기별 효과를 비교하기 위해 사후검증(LSD)을 실시하였다. 그리고 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 참여를 통하여 일상생활에서 구체적으로 어떠한 변화를 경험했는지 알아보고자 합의적 질적 연구 방법(Consensual Qualitative Research: CQR)으로 참여자들의 인터뷰 자료를 분석하였다.

결 과

프로그램 사전·사후 검사

실험집단과 통제집단의 중년남성들을 대상으로 프로그램 실시 이전에 두 집단 간의 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제 수준이 동질한가를 확인하였다. 집단 간

사전 동질성 검증을 위해 독립표본 *t* 검증을 실시하였으며, 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않아 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램을 실시하기 이전에 동질한 집단인 것으로 나타났다. 결과는 표 7과 같다. 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램이 중년남성의 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제에 미치는 효과를 분석하였고, 변인별 실험집단과 통제 집단의 평균과 표준편차는 표 8에 제시하였다.

주의자각의 경우 실험집단은 사전검사($M=49.88$)에 비해 사후검사($M=62.63$)에서 높아졌고 통제집단은 사전검사($M=48.75$)에 비해 사후검사($M=48.23$)에서 낮아졌다. 삶의 의미의 경우 실험집단은 사전검사($M=119.25$)에 비해 사후검사($M=140.63$)에서 높아졌고 통제집단은 사전검사($M=120.38$)에 비해 사후검사($M=122.25$)에서 높아졌다. 정서적 위기감은 실험집단은 사전검사($M=77.50$)에 비해 사후검사($M=47.38$)에서 낮아졌고 통제집단은 사전검사($M=75.38$)에 비해 사후검사($M=73.88$)에서 낮아졌다. 마지막으로 대인관계 문제는 실험집단은 사전검사($M=108.75$)에 비해 사후검사($M=89.25$)에서 낮아졌고 통제집단은 사전검사($M=111.13$)에 비해 사후검사($M=108.88$)에서 낮아졌다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=16)

관련변인	실험집단(n=8)		통제집단(n=8)		등분산성 검증		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>		
주의자각	49.88	6.08	48.75	4.23	.66	.43	.43	.67
삶의 의미	119.25	7.69	120.38	7.84	.05	.83	-.29	.78
정서적 위기감	77.50	8.40	75.38	6.09	2.14	.16	.58	.57
대인관계 문제	108.75	7.81	111.13	5.72	3.45	.08	-.69	.50

표 8. 삶의 의미 발견 프로그램의 집단 간 사전, 사후, 추후검사 점수의 평균과 표준편차

관련변인	시기	실험집단(n=8)		통제집단(n=8)	
		M	SD	M	SD
주의자각	사전	49.88	6.08	48.75	4.23
	사후	62.63	11.51	48.13	5.69
	추후	61.50	7.15	46.63	5.04
삶의 의미	사전	119.25	7.69	120.38	7.84
	사후	140.63	6.70	122.25	7.80
	추후	136.75	9.24	120.63	6.30
정서적 위기감	사전	77.50	8.40	75.38	6.09
	사후	47.38	7.44	73.88	7.43
	추후	48.75	6.96	74.25	6.32
대인관계 문제	사전	108.75	7.81	111.13	5.72
	사후	89.25	10.12	108.88	5.72
	추후	85.50	7.43	104.38	5.42

반복측정 분산분석에 앞서 구형성(Sphericity) 검증을 실시한 결과, 구형성 조건이 충족되지 않아 Greenhouse-Geisser 수정 방식으로 교정된 유의도 검증결과를 제시하였다(Girden, 1992). 주의자각의 반복측정 분산분석의 결과, 집단(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)의 상호작용 효과가 $[F=10.13, p<.01]$ 통계적으로 유의하였다. 삶의 의미의 반복측정 분산분석의 결과, 집단(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)의 상호작용 효과가 $[F=11.35, p<.001]$ 통계적으로 유의하였다. 정서적 위기감의 반복측정 분산분석의 결과, 집단(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)의 상호작용 효과가 $[F=41.61, p<.001]$

통계적으로 유의하였다. 대인관계 문제의 반복측정 분산분석의 결과, 집단(실험집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)의 상호작용 효과가 $[F=17.15, p<.001]$ 통계적으로 유의하였다. 또한 집단별 측정 시점에 따른 변

화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정 시기별로 단순주효과 및 다중비교 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 9에 제시하였다.

이상의 결과를 요약해 보면 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과 주의자각 점수, 삶의 의미 점수, 정서적 위기감 점수, 대인관계 문제 점수에 있어서 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였다. 측정시기들 간 점수를 비교한 결과 주의자각, 삶의 의미 점수는 사후점수와 추후점수가 사전점수에 비해 높은 것으로 나타났고, 정서적 위기감과 대인관계 문제 점수는 낮은 것으로 나타났다. 반면 통제집단의 경우에는 측정시기들 간 주의자각 점수, 삶의 의미 점수, 정서적 위기감 점수, 대인관계 문제 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순주효과를 검증한 결과, 주의자각 점수, 삶의 의미 점수, 정서적 위기감 점수, 대인관계 문제 점수에서 집단

표 9. 주의자각, 삶의 의미, 정서적 위기감, 대인관계 문제 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	다중비교
주의자각	측정시기×실험	797.25	1.02	784.99	8.60**	c < d, e
	측정시기×통제	19.08	2	9.54	4.51*	
	집단구분×사전	5.06	1	5.06	.18	
	집단구분×사후	841.00	1	841.00	17.98***	b < a
	집단구분×추후	885.06	14	885.06	23.12***	b < a
삶의 의미	측정시기×실험	2075.08	1.04	2003.23	20.04***	c < d, e
	측정시기×통제	16.58	2	8.29	.29	
	집단구분×사전	5.06	1	5.06	.08	
	집단구분×사후	1350.56	1	1350.56	25.57***	b < a
	집단구분×추후	1040.06	14	1040.06	16.63***	b < a
정서적 위기감	측정시기×실험	4629.25	1.07	4335.83	93.63***	c < d, e
	측정시기×통제	9.75	1.05	9.31	.19	
	집단구분×사전	18.06	1	18.06	.33	
	집단구분×사후	2809.00	1	2809.00	50.76***	b < a
	집단구분×추후	2601.00	14	2601.00	58.83***	b < a
대인관계 문제	측정시기×실험	2493.00	2	1246.50	38.41**	c < d, e
	측정시기×통제	189.00	1.06	177.59	7.95*	
	집단구분×사전	22.56	1	22.56	.48	
	집단구분×사후	1540.56	1	1540.56	22.79***	b < a
	집단구분×추후	1425.06	14	33.71	33.71***	b < a

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주. a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

간 차이가 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

질적 분석 결과

본 연구에서는 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 참여 후 프로그램 만족도와 변화양상을 위해

추후검사 후 한 명씩 개인적인 경험을 심층 면접하여 녹취하였다. 그리고 이 자료를 바탕으로 변화과정을 살펴보기 위해 내용을 범주화하여 합의적 질적 연구방법(Consensual Qualitative Research: CQR)을 적용하였고, 2개의 주제가 도출되었다. 2개의 주제는 ‘프로그램을 통한 변화’, ‘프로그램 만족도 관련’이며 각 주제에 따른 영역 분석을 살펴보면 다음과 같

표 10. 프로그램 경험에 대한 교차분석

주제	영역	범주	응답빈도
프로그램을 통한 변화	일상에서의 변화	스트레스 관리에 도움	일반적(7)
		정서 자각으로 인한 생각 변화	일반적(8)
		삶에 대한 태도 변화	전형적(5)
		자기만의 삶의 의미를 찾으려는 시도	전형적(6)
	대인관계에서의 변화	배우자를 이해하는 시각 변화	일반적(7)
		직장에서 자기문제 자각 직장 동료에 이해하는 시각 변화	전형적(5) 변동적(3)
프로그램 만족 관련	만족스러운 점	나에 대한 긍정적 시각	일반적(7)
		대화법에 대한 교육과 연습	전형적(6)
		동질집단이라는 안도감	일반적(8)
		감정과 생각 표현의 기회 타인이해경험	일반적(7) 전형적(6)
	아쉬운 점 및 보완할 점	짧은 운영 시간에 대한 아쉬움	변동적(2)
	배우자와 함께 연습하지 못한 아쉬움	일반적(7)	

주. 일반적: 거의 모든 사례에 나타남, 전형적: 50% 이상에서 나타남, 변동적: 50% 미만 사례에서 나타남.

다. 프로그램을 통한 변화 부분에서는 일상에서의 변화, 대인관계에서의 변화로 2개 영역이 도출되었고, 프로그램 만족 관련에는 만족스러운 점, 아쉬운 점 및 보완점의 2개 영역이 도출되었다. 2개의 주제를 통해 확인된 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 참여 후 프로그램 만족도와 변화양상에서는 4개 영역의 14개 범주가 도출되었으며 이는 3명의 평정자

표 11. 프로그램을 통한 변화에 대한 영역 및 교차분석

주제	영역	범주	빈도
프로그램을 통한 변화	일상에서의 변화	스트레스 관리에 도움	일반적(7)
		이전처럼 회피하는 방식으로 해결하지 않기 위해 정서를 자각하고 수용하려고 노력함	
		정서 자각으로 인한 생각 변화	일반적(8)
		불편한 상황에서 어떤 감정을 느끼는지 알아차리게 되고 대처를 할 수 있게 됨	
		삶에 대한 태도 변화	전형적(5)
		부정적인 평가보다 긍정적인 면을 더 보고 좋은 생각을 하려고 함	
자기만의 삶의 의미를 찾으려는 시도	전형적(6)		
무작정 희생이 아닌 자신이 좋아하는 것을 찾아서 해 보고 싶은 마음이 커짐			

표 11. 프로그램을 통한 변화에 대한 영역 및 교차분석 (계속)

주제	영역	범주	빈도
프로그램을 통한 변화	대인관계에서의 변화	배우자를 이해하는 시각 변화 즉각적이 반응을 하기보다 배우자의 입장에서 생각해 보는 노력을 기울임	일반적(7)
		직장에서 자기문제 자각 상대방의 문제로만 생각했다가 자신의 문제점을 발견하고 고치려고 노력함	전형적(5)
		직장 동료들 이해하는 시각 변화 판단, 평가를 유보하고 상대방의 특성을 있는 그대로 이해해보기 위해 노력함	전형적(6)

주. 일반적: 거의 모든 사례에 나타남, 전형적: 50% 이상에서 나타남, 변동적: 50% 미만 사례에서 나타남.

표 12. 프로그램 만족도 관련 부분에 대한 영역 및 교차분석

주제	영역	범주	빈도
프로그램 만족 관련	만족스러운 점	나에 대한 긍정적 시각 부정적인 정보에 집중했었는데 좋은 면에 관심을 더 기울이게 됨	일반적(7)
		대화법에 대한 교육과 연습 경청의 중요성을 알게 되었고 실제 생활에서도 잘 듣기 위해 노력함	전형적(5)
		동질집단이라는 안도감 나만 하고 있는 고민이 아니라는 것을 다른 분을 통해 알게 되면서 안도감을 경험	일반적(8)
	아쉬운 점 및 보완할 점	감정과 생각 표현의 기회 이야기를 나눌 기회가 거의 없는데 같이 이야기를 나누면서 편안해짐	일반적(7)
		타인이해 경험 자신의 생각이 틀릴 수 있음을 깨닫고 상대의 입장에서 생각해 보면서 이해의 폭이 넓어짐	전형적(6)
		짧은 운영 기간에 대한 아쉬움 짧고 긴 회기로 진행하면 연습할 기회도 많아지고 더 도움이 될 것으로 여겨짐	변동적(2)
	배우자와 함께 연습하지 못한 아쉬움 대화법 실천에서 한계를 느껴 배우자와 함께 경험한 뒤 대화하면 좋겠다고 여김	전형적(4)	

주. 일반적: 거의 모든 사례에 나타남, 전형적: 50% 이상에서 나타남, 변동적: 50% 미만 사례에서 나타남.

와 1명의 감수자에 의해 합의한 결과이다. 2개의 주제에 따른 영역과 교차분석 결과는 표 10, 표 11, 표 12와 같다.

이러한 도출은 중년남성들이 참여자들은 프로그램을 통하여 자신에게 관심을 가지면서 정서를 자각하고, 스트레스에 대처하는 방식을 배운 대로 적용해 보고, 자신뿐 아니라 배우자와 직장동료를 이해하려는 노력을 일상생활과 대인관계에 기울이면서 배우고 연습한 내용을 잊지 않으려고 노력하고 있음이 확인되었다. 이러한 과정을 통해 프로그램 참여 전과 비교하여 심리적인 안정을 보다 자주 경험하는 것으로 나타났고, 삶에 대한 태도 역시 보다 긍정적으로 변화되었음도 알 수 있었다. 이것은 참여자들이 자신과 타인에 대한 이해도가 높아짐과 동시에 기능적으로 대처할 수 있는 방법을 알게 되면서 여유를 갖게 된 결과로 보인다. 또한 자신에 대한 관심을 기울이게 되면서 삶의 의미를 자녀와 가족에게서만 찾으려하기보다 자신만의 고유한 의미를 발견해 보려는 의지가 높아짐에 따른 결과로 보인다. 프로그램에 한 번 참여한 것으로 참여자들이 중년기에 경험하는 위기들을 모두 극복하였다고 할 수는 없지만 자신에 대해 어떻게 관심을 기울이고, 스트레스에 어떻게 대처해야 하는지, 그리고 배우자와 어떤 방식으로 소통해야 하며, 삶의 의미를 발견하고 추구하는 것이 얼마나 중요한 것인지에 대한 방향성을 갖게 된 계기를 제공하였다.

논 의

본 연구는 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램을 개

발하고 그 효과성을 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 선행연구 조사, 이론전문가와 현장 전문가 그룹 인터뷰, 중년남성의 심층면담, 그리고 중년남성을 대상으로 한 요구조사를 토대로 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 모형 및 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 이에 대한 결과를 요약하고 프로그램 개발과 효과성에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 프로그램 개발에 대해 논의하면 본 연구는 집단상담 프로그램이기 때문에 그 특징을 반영하여 천성문 등(2017)의 프로그램 개발 및 평가모형 절차를 따랐으며 중년남성들이 중년기에 경험하는 심리적 위기에 대한 선행연구 및 요구조사 결과를 프로그램 운영에 충실하게 반영하였다. 그리고 전문가의 타당도 검증을 바탕으로 수정 및 보완 절차를 거쳐 시범운영 프로그램을 개발하였고, 이를 중년남성들에게 실시한 후 수정·보완하였다. 이러한 체계적인 절차에 따라 프로그램 모형 및 프로그램 내용을 구성함으로써 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램은 중년남성들의 스트레스 관리 능력, 대인관계 능력 향상과 삶의 의미 발견 능력을 증진시키는 데 영향을 미쳤을 것으로 판단되므로 본 프로그램의 내용 구성 및 개발절차가 적절하다고 할 수 있다.

둘째, 프로그램의 효과성에 대해 논의하면 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램은 중년남성들의 주의자각 수준을 향상시키는 데 효과가 있었다. 즉, 본 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 자각 및 수용에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 프로그램을 실시한 실험집단의 효과는 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 통제집단에

비해 효과가 있는 것으로 나타났다. 프로그램의 효과가 추후까지 영향을 미치고 있음을 보여주기 때문에 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램이 실험집단의 주의자각 수준 향상에 효과적이었음이 확인되었다.

프로그램 실시 후 자각 및 수용 수준이 향상된 구체적인 내용을 살펴보면 본 프로그램을 통하여 집단원들은 일상생활 장면에서 신체적인 불편함을 비롯하여 불쾌한 자극에 대해서 회피하거나 억압하는 방식이 익숙해져 있던 자신을 발견하고 지금-여기에서 느낄 수 있는 신체 감각과 정서를 탐색해 보게 되었다. 이 과정을 통해 통증에 대해 자각하고 이완하면서 이전보다 편안한 상태를 경험하였고, 대인관계 장면에서 자신에게 일어난 정서를 알아차리면서 보다 효과적인 대안을 선택하면서 갈등을 줄여가는 과정을 겪었다.

참여자들의 소감을 통해 중년남성이 자기 자신에 대해 자각하고 매순간의 즉각적인 경험에 주의를 초점화 하는 과정을 통해 정확한 정보처리가 가능하고 더 유용한 양식으로 들어가도록 도와준다는 선행연구(김미리혜, 김정호, 한진숙, 2004; 박혜민, 2011)와 일치함을 확인할 수 있었다. 중년기에 경험하는 스트레스 대처에 실패할 경우 특히 우울 발병에 대한 위험이 높아지기 때문에(최미례, 이인혜, 2003) 주의자각 수준의 향상은 중년남성이 스트레스 및 정신 건강관리 능력을 높이는 데 기여할 수 있음을 시사한다.

위 같은 요인을 향상시킬 수 있었던 이유를 프로그램 과정에서 살펴보면 자각 및 수용 훈련이 시작된 회기부터 매 회기 호흡명상을 통하여 자신의 신체 감각에 주의를 기울이도록 하여 스트레스 반응 사이클로부터 벗어나 지

금-여기에 존재하는 자기 자신의 상태를 알아차리고 이완할 수 있도록 도왔다. 이러한 자각 및 수용 활동은 정서적 어려움이 경험될 때 이를 외면하고 억압하는 방식을 탈피하여 효과적인 스트레스 대처 반응을 할 수 있도록 만들었다. 또한 있는 그대로의 상태를 수용하면서 긴장감이 감소되고, 대인관계 갈등 상황에서 이성적으로 상황을 바라볼 수 있도록 하여 심신이 편안해지는 경험을 하게 한 것으로 보인다.

셋째, 본 프로그램은 중년남성의 삶의 의미 수준을 향상시키는 데 효과가 있었다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 삶의 의미에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미를 찾지 못할 때 고독, 무가치감, 권태감, 불안감과 같은 텅 비고 허전한 심리적인 상태인 실존적 공허를 경험하게 된다(Frankl, 1969). 삶의 의미가 실존적 공허감(Frankl, 1969), 심리적 안녕감과 깊은 관련이 있다는 연구 결과에 비추어 볼 때(Ryff & Keyes, 1995; Schnell, 2009; Steger & Frazier, 2005), 중년남성의 삶의 의미 수준이 높아졌다는 것은 실존적 공허감으로 인해 발생하는 부정적인 정서의 경험을 줄이고, 심리적 안녕감이 높아지는 데 기여할 수 있음을 시사한다.

삶을 의미 있게 지각할 때 자기수용을 하게 되고, 이타적이고 배려가 깊어지며(김순이, 2000; 윤민석, 2012; Levinson & Sparkes, 2005; Tornstam, 2005), 인생의 의미와 만족감을 경험하게 된다는 연구 결과(권석만, 2008)에 따라 삶의 의미 수준의 향상은 스트레스를 유발하는 대인관계에서 유연한 태도를 가져 삶에 대한 만족감 상승에 기여할 것이라 기대할 수 있다. 아울러 인생의 의미를 찾은 개인들은 그렇지 못한 사람들에 비해 신체적으로 더 건

강하고 행복할 뿐만 아니라 우울증도 적게 경험하고(Krause, 2009) 더 큰 행복감을 경험하게 하기 때문에(최재인, 성승연, 2016) 삶의 의미 수준의 향상은 건강한 중년기를 보내는 데 도움을 줄 뿐 아니라 다가오는 노년의 삶에 대한 대비에도 긍정적인 영향을 끼칠 것으로 기대할 수 있다.

넷째, 본 프로그램은 중년남성의 정서적 위기감 수준을 감소시키는 데 효과가 있었다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 정서적 위기감 감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 중년남성들은 중년기에 이르러 삶에 대한 재평가 과정을 경험하고, 자신과 타인의 관계에 대해서도 재조명하면서 갈등과 정서적인 혼란을 겪기 때문에(김애순, 1993; 이남주, 2006) 정서적 위기감 수준의 감소는 정서적인 혼란을 경감시키고, 갈등 상황에서 감정적인 대처보다 이성적인 대처를 할 수 있는 가능성을 높일 수 있을 것으로 기대하게 되는 결과이다.

중년기는 다른 세대보다 책임감과 부담감이 가중되는 시기이기 때문에 필연적으로 심리적인 불안정을 겪게 된다. 또한 중년기를 보내는 중년남성에게는 쇠퇴하는 측면과 성숙하게 되는 능력이 공존하기 때문에(Levinson et al., 1978) 정서적 위기감 수준의 감소는 필연적으로 겪는 심리적인 불안정감을 낮추고 쇠퇴 측면보다 성숙하게 되는 능력을 더 잘 발휘하도록 하여 보다 안정적인 중년기를 보내는 데 도움이 될 것으로 기대된다. 아울러 자신의 감정과 충동을 스스로 조절하고, 자신을 둘러싸고 있는 생활환경을 제어할 수 있는 능력(Neugarten, 1975)이 발휘되도록 기여하였음을 시사한다.

다섯째, 본 프로그램은 중년남성의 대인관

계 문제 수준을 감소시키는 데 효과가 있었다. 즉, 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 대인관계 문제에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계에서 일어나는 문제들을 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 행복이 크게 좌우된다는 선행연구(Spivack & Shure, 1974)에 근거하여 볼 때 대인관계 문제 수준의 감소는 중년남성들의 행복감을 향상시키는 데 도움이 될 것임을 시사한다. 아울러 대인관계가 삶의 질을 좌우하여 원만한 대인관계를 형성할 때는 건전한 성격이 발달하고 자아성취감과 행복감 등이 이루어지지만 그렇지 못할 때는 불안, 우울, 소외, 욕구좌절 등의 정서적 어려움으로 심리적 병리가 발생하게 되기 때문에(권석만, 1995) 대인관계 문제 감소는 정서적 어려움을 감소시킬 뿐만 아니라 중년남성들이 중년기를 보내면서 심리적 병리의 발생 빈도를 낮추는 데 기여할 것이라고 기대할 수 있다. 또한 대인관계 문제 감소는 긍정적 대인관계를 통해 중년남성이 타인으로부터 지지와 수용, 사랑을 받고 있음을 느끼며, 타인과의 연결과 공감을 통해 진정한 자기 모습을 발달시키는 데(Taylor, Friedman, & Silver, 2007) 기여할 것으로 여겨진다. 이는 대인관계에서 소외감과 단절감을 어느 때보다 많이 경험하는 중년남성에게 중요한 치료적 개입이라고 할 수 있다.

이상의 프로그램 효과는 중년남성의 심리적 위기 극복을 위한 삶의 의미 발견 집단상담 프로그램 활동을 통하여 자각 및 수용과 자기연민, 의사소통 능력을 향상시켜 결과적으로 삶의 의미 수준을 향상시킨 것이다. 이러한 향상은 일상생활에서 편안함을 자주 경험하도록 이끌어 정서적 위기감 또한 감소시켰음을 보여 준다. 그리고 혼자만의 어려움이 아니라

비슷한 어려움을 경험하는 사람들이 많다는 것을 프로그램 참여를 통하여 확인하면서 자신의 어려움에 대하여 부정적인 평가를 덜하게 되고, 심리적인 안정감을 찾는 계기가 된 것으로 보인다.

여섯째, 프로그램 참여자들의 추후 심층 면담을 분석한 자료를 근거로 위기 극복 프로그램 참여로 경험하게 된 변화 양상을 논의하면 다음과 같다. 먼저 참여자들은 프로그램을 통한 변화 부분에 대하여 일상, 대인관계 측면에서 변화가 있었음을 보고하였다.

대부분이 변화에 대한 보고를 보인 결과의 특징을 살펴보면 자신에 대해 일상 속에서도 늘 자각함으로써 이전에 사용하던 대인관계 패턴에서 벗어나 보다 효과적인 대처방법을 시도하기도 하고, 배우자에 대해 이해해보려는 마음을 유지하면서 갈등 상황을 줄이고, 어쩔 수 없이 받게 되는 스트레스 자극에 대해 효과적으로 대처하고자 하는 의지가 높아졌음을 알 수 있다. 아울러 주어진 책임을 다하는 존재로만 자신을 인식해 오다가 자기만의 삶에 관심을 더 기울이고 의미를 부여하고 추구하고자 하는 태도가 높아졌음을 알 수 있다.

이러한 결과는 중년남성이 스트레스 자극에 대해 회피나 억압하는 방식으로 더 이상 자신을 방치하지 않고 자신의 정서를 알아차리고 효과적인 대처를 하고자 하는 의지가 고취되었음을 보여 준다. 이것은 중년기에 접어들어 중년남성이 만성적인 스트레스의 누적 효과로 인해 타격을 받는다는 것을 밝힌 연구(Fagundes, Glaser, & Kiecolt-Glaser, 2013)에 비추어 볼 때 이후부터 스트레스 누적으로 인한 손상을 줄일 수 있는 계기를 마련했다는 점에서 본 프로그램이 중년남성의 삶에 기여하였

다는 것을 알 수 있다.

또한 스트레스 대처 실패는 자아존중감을 낮추고, 우울 발병에 대한 취약성 요인이 되는데(최미래, 이인혜, 2003), 본 프로그램을 통한 자각 및 수용과 자기연민, 의사소통 훈련이 일상에까지 영향을 미쳐 관계갈등을 낮추는데 도움이 되고, 자신을 돌보는 역할을 하게 함으로 인해 중년기의 삶을 보다 윤택하게 만드는 데 일조할 수 있음을 시사한다. 이는 아무런 대책 없이 만성적인 스트레스의 누적과 비효율적인 대처로 인해 무력감과 불안을 자주 경험하는 중년남성들이 삶에 대해 적극적인 자세를 가질 뿐 아니라 편안한 태도를 유지하는데 도움이 되었다는 점, 자신만의 삶의 의미를 발견하기 위한 보다 적극적인 삶의 자세를 갖게 되었다는 면에서 의의가 있다.

이러한 결과는 프로그램 개발 시 요구조사 결과에서 확인되었던 프로그램을 통한 기대를 충족시켰음을 알 수 있다. 일상생활에서 중년남성 스스로 정서적 어려움에 대해 알아차리게 됨으로서 요구조사에서 확인된 정서를 알아차리기 위한 활동이 필요하다는 항목에 대하여 효과를 가져왔다고 할 수 있다. 또한 이 과정을 통해 일상생활에서 보다 편안한 감정을 경험하게 되었는데, 이 역시 요구조사에서 확인된 정서적 어려움을 있는 그대로 수용하고 재평가하는 과정에 대한 필요 및 자신에게 있는 긍정적인 면을 보게 하고 자신을 있는 그대로 수용하도록 돕는 활동의 필요성을 충족시키는 결과인 것으로 확인되었다. 뿐만 아니라 프로그램 참여 전에 비해 대인관계 의사소통에 대한 부분도 상대방의 입장에서 생각해 보는 것의 중요성을 깨닫게 함으로 관계에 대한 방향성이 제시되었다고 할 수 있다. 아울러 주어진 책임과 역할로서의 자기

가 아닌 고유한 존재로서의 자기 인식과 삶의 의미 발견에 대한 요구 역시 충족시키는 결과로 확인되었다. 이는 본 프로그램에서 제공한 훈련 내용들이 중년남성들이 중년기를 보내는 데 있어서 실제적인 도움을 제공하였다는 면에서 본 연구의 가치를 보여 준다고 할 수 있다.

일반적인 반응으로 보고된 항목의 특성을 살펴보면 자신의 이야기를 할 기회가 거의 없던 참여자들이 반 구조화된 활동을 통해 자신의 생각과 감정을 표현하면서 자신에 대해 긍정적인 시각을 갖게 되는데 도움이 되었고, 이 과정에서 동질집단임을 확인하면서 좀 더 안도감을 느끼는 데 도움이 된 것으로 확인되었다. 이는 감정 표현을 비남성적인 것으로 여겨 심리적인 문제가 있어도 드러내지 않는 중년남성의 특성(안경남 외, 2012)을 해소할 수 있는 기회를 제공하였음을 알 수 있다.

전형적 반응에서는 대인관계에서 경청이 중요하다라는 사실을 깊게 인지하게 되는 교육적 성과가 있었고, 배우자와 관계뿐 아니라 직장 동료와의 관계에서도 상대의 입장에서 생각해 보면서 갈등이 줄어드는 것을 경험함으로써 인해 관계갈등을 회복할 수 있는 기회를 제공하였다는 점에서 성과가 있었음을 알 수 있다.

아쉬운 점 및 보완할 점으로 실제적으로 가장 많은 어려움을 경험하는 대상이 배우자인데, 경청하는 태도로 대화에 임하게 되면서 이전보다 배우자가 좀 더 이해되는 긍정적인 측면의 경험에 도움을 주었으나 배우자가 참여자들의 변화 시도에 기대하는 반응을 보이지 않는 한계로 인해 기대가 컸던 만큼 아쉬움이 큰 것으로 나타나 부부가 함께 참여하는 프로그램이 필요함을 시사한다. 또한 본 프로그램을 운영할 때 사전 인터뷰를 통해 프로그

램의 효과성을 위해 가능하면 주말 집중식으로 진행하기보다는 10주에 걸쳐서 진행되도록 조율하는 것이 중요하다는 것을 시사한다.

중년남성들이 긴 시간을 할애하여 프로그램에 참여하는 데 선뜻 결심을 하지 못한다는 현실적인 어려움은 앞으로도 풀어야 할 과제로 여겨진다. 또한 배우자와 의사소통 방식에 대한 교육을 함께 받고 연습할 수 있는 기회는 반드시 필요하나 본 프로그램이 중년남성을 대상으로 한다는 한계가 설정되어 있는 바, 교육받고 연습한 내용을 실제 상황에서 충분히 활용하기 힘들다는 아쉬움도 있었다. 차후 본 프로그램이 가지는 제한점에 대한 대안을 통하여 보완해 가는 과정이 필요할 것으로 보인다.

이상의 연구 내용을 종합하여 볼 때 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 중년남성의 심리적 위기에 대한 개념을 보다 명료하게 밝히고 그에 대한 개입의 필요성을 제시하였다. 중년남성의 심리적 안녕에 대한 중요성은 지속적으로 제기되고 있으나 그 요구에 비해 중년남성의 심리적 위기는 무엇이고, 이와 관련하여 어떤 개입이 필요한가에 대한 직접적인 연구는 거의 이뤄지지 않았다. 특히 실존적 공허감으로 인한 삶의 무의미감과 무가치함을 경험하고 있는 중년남성이 자신만의 삶의 의미를 발견하는 것의 중요성을 탐색하고, 이 과정에서 선결되어야 할 심리적 어려움의 요인들을 밝혀내고 적절한 개입에 대한 필요성을 확인하였다. 본 연구를 계기로 앞으로 중년남성의 심리적 위기 극복과 관련하여 더 많은 후속연구가 이뤄질 수 있는 기회를 제공하였다.

둘째, 중년남성들의 실제 요구를 확인하여 그에 맞는 프로그램을 개발 적용하였다는 점

에서 의의가 있다. 그동안 중년남성을 위한 프로그램들이 개발되었지만 중년남성의 실제적으로 경험하고 있는 어려움을 인터뷰를 통하여 파악하고, 파악된 특성을 반영한 프로그램은 거의 찾아볼 수 없었다. 본 연구는 중년남성 및 전문가 요구조사를 거쳐 타당한 개발절차에 따라 프로그램을 개발하여 대상 개입에 대한 타당성을 높였다.

셋째, 본 연구는 프로그램 효과를 검증하는데 있어서 질적, 양적 방법의 혼합방법 연구설계(mixed methods research design)를 바탕으로 했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 중년남성의 심리적 위기 경험은 무엇인지를 파악하고 이를 토대로 프로그램을 개발한 후 프로그램을 통해 중년남성의 심리적 위기 경험의 변화를 알아보려고 하였다. 선행연구 고찰과 요구조사를 통해 개발된 프로그램의 효과를 다각도로 알아보기 위해 참여자들을 대상으로 심층 면담을 진행하여 질적 분석을 실시하여 프로그램에서 경험한 구체적인 내용들과 치료적 요인을 추출해 그 효과를 검증하였다.

넷째, 본 연구는 중년기를 보내는 남성들에게 프로그램을 통한 치료적 개입의 필요성을 확인하였다는 데 의의가 있다. 이제까지 중년남성을 대상으로 진행된 연구의 양이 많지 않은 이유 가운데 대표적인 내용은 접근성과 참여의 지속성이 어렵다는 것이었다. 하지만 중년남성들의 요구조사에 의해 나타난 중재요인들을 충족하기 위한 활동으로 이루어진 프로그램의 경우에 프로그램 만족도와 주변에 권유 의도에 대한 반응을 통해 알 수 있듯이 프로그램에 대한 접근성과 참여 지속성을 높일 수 있음을 확인하였다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 중년남성 기준을 생물

학적 연령 기준으로 40-60세로 선정하였는데, 40대에 경험하는 내용과 50대의 내용이 큰 차이를 보이기 때문에 본 프로그램이 중년기에 해당하는 모든 남성에게 적합하다고 할 수 없다. 또한 혼인지속 기간이 20년 이상이 부부의 이혼이 늘어나고 있기 때문에 배우자와 함께 살고 있지 않은 중년남성에게 적용하는데 있어서도 한계를 지닌다. 향후 프로그램에서는 40대와 50대를 구분하여 각 세대별 특징을 반영한 프로그램을 개발하여 효과를 검증할 필요가 있다. 뿐만 아니라 이혼이나 사별을 통해 홀로 살아가고 있는 중년남성들을 대상으로 한 심리적 위기 극복을 돕는 프로그램을 개발하여 효과를 검증해 볼 필요성이 있다.

둘째, 연구대상자 모집 과정에서 참가를 희망하는 인원이 많지 않은 관계로 정서적 위기를 높게 경험하는 대상을 선발하지 못한 한계가 있다. 중년남성들이 어려움에 처하거나 모르는 일이 있어도 쉽게 도움을 청하지 않는다는 특징(Möller-Leimkühler, 2002)과 도움요청 자체가 실패자라는 느낌을 주는 것(송호근, 2013) 및 스스로를 낙인찍는다는 인식(Magovcevic & Addis, 2005)이 반영된 현실적 한계를 알 수 있다. 또한 중년남성들이 긴 시간을 할애하여 프로그램에 참여하는 데 선뜻 결심을 하지 못한다는 현실적인 어려움도 풀어야 할 과제로 보인다. 따라서 중년남성들이 도움을 추구하는 행동에 대한 사회적, 개인적 인식 변화가 필요하다고 여겨진다. 아울러 본 연구 참여자들의 정서적 위기감 평균 점수가 중간 정도에 위치해 있기 때문에 정서적 위기감을 크게 경험하고 있는 연구 대상들에 대한 효과성 검증이 요구된다. 또한 본 프로그램에 참여한 연구 참여자들은 중도에 탈락한 인원이 발생하지 않았는데, 이는 정서적 위기감이

평균 정도였기 때문에 프로그램 개입에 대한 저항감이 낮은 이유가 반영된 결과일 수 있다. 따라서 정서적 위기감 정도에 대한 실태조사가 필요하며, 정서적 위기감이 높은 대상일 경우 프로그램 개입에 대한 저항 등의 이유로 탈락을 경험하는 지에 대해 비교 연구의 필요성도 제기된다.

셋째, 본 프로그램은 연구자가 직접 리더의 역할을 맡아 진행하였다. 이런 이유로 연구자가 프로그램 진행에 대한 전문성을 갖추었다고는 하나 연구자의 기대가 참여자들에게 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 검증된 집단 리더를 선정하여 프로그램을 진행하고 그에 따른 양적, 질적 변화에 대해 효과성 검증을 할 필요가 있다.

넷째, 본 프로그램에서는 의사소통을 배우자와 관계를 중심으로 살펴보았다. 이는 프로그램을 진행하는 동안 배우자뿐만 아니라 가족 구성원 및 직장에서 상사와 부하직원과 같은 모든 관계에 대해서 연습시킬 수 없다는 한계가 있기 때문이다. 또한 중년남성 대상 요구조사에서 나타난 결과 배우자와 의사소통에서 가장 큰 갈등과 어려움을 경험하고 있었기 때문에 배우자 대상 훈련을 집중하여 진행하였다는 한계가 있다. 따라서 의사소통 대상의 폭을 넓혀 효과성을 검증할 필요가 있다.

다섯째, 본 프로그램은 참여자들과 일정을 조율하는 과정에서 주말 집중식 프로그램으로 진행되었다. 이런 이유로 프로그램 과정 중에 배우고 연습한 내용을 일상생활에서도 발휘할 수 있도록 하는 데 제한이 있었다. 이를 보완하기 위해 매주 1회 프로그램 실시를 권장한다. 또한 프로그램의 지속효과를 보기 위한 추후검사가 프로그램을 마친 후 4주에 1차 추후검사를 실시하여 프로그램 효과의 지속성

여부를 살펴보았다. 가능하다면 프로그램 효과의 지속여부 확인을 위해 6개월 이상 간격을 두고 추후검사를 실시할 것을 제안한다.

참고문헌

- 고기숙 (2003). 중년기 남성의 심리적 위기에 관한 연구. 성균관대학교 박사학위논문.
- 건강보험심사평가원 (2018). 연령대별 많이 나타나는 정신건강 질환은. 건강보험 심사평가원 2018. 12. 13. 보도자료.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명 모형. 학생연구, 30(1), 38-63. 서울대학교 대학생활문화원.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 국민건강보험공단 (2018). “마음의 병 「우울증」 여성이 45만 명으로 남성보다 2배 이상 많아”.
- 김미리혜, 김정호, 한진숙 (2004). 마음챙김 명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 1041-1060.
- 김순이 (2000). 노인의 자기초월 체험에 관한 연구. 성인간호학회지, 12(4), 595-605.
- 김애순, 윤진 (1991). 중년기 위기감 척도의 제작에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달, 4(1), 73-87.
- 김애순 (1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 김한태 (2016). 중년기 남성 실존적 공허 극복을 위한 기독교 상담적 고찰: 융(Carl G. Jung)의 중년기 남성 '실존적 공허'와 프랭

- 클(Viktor E. Frankl)의 '의미요법'을 중심으로. 계명대학교 박사학위논문.
- 남명희 (2016). 의미치료 집단상담 프로그램이 청소년의 삶의 목적수준, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과 - 중학생을 대상으로 -. 안동대학교 석사학위논문.
- 박미순 (2017). 가족관계향상 프로그램이 청소년 자녀를 둔 중년남성의 의사소통, 가족관계 및 자기성찰에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위논문.
- 박정미 (2018). 중년기 삶의 의미 척도 개발 및 타당화. 경성대학교 박사학위논문.
- 박혜민 (2011). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년성인의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 희망, 의미발견의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 843-870.
- 송호근 (2013). 그들은 소리 내 울지 않는다. 서울: 이와우.
- 심정자 (2015). 노인의 자아통합감 증진을 위한 의미치료 프로그램 개발. 서울불교대학원 박사학위논문.
- 안경남, 김민선, 김동구, 서영성, 김대현 (2012). 중년 남성의 자아존중감, 사회적지지, 스트레스에 따른 우울성향. 대한임상노인의학회지, 13(4), 181-188.
- 유기정 (2010). 중년 남성의 삶의 의미 찾기 프로그램: 빅터 프랭클의 의미요법을 중심으로. 장로회신학대학교 석사학위논문.
- 윤민석 (2012). 노화에 대한 재해석. 한국노년학, 32(2), 431-446.
- 이남주 (2006). 중년기 위기감과 대처에 따른 사회활동 참여욕구에 관한 연구. 원광대학교 박사학위논문.
- 이정민 (2015). 중년남성의 스트레스가 분노표현에 미치는 영향: 탄력성의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 이정지 (1995). 의미간호요법이 정신질환자의 자아존중감, 생의 목적과 의미 발견 및 희망에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 임현화 (2016). Satir 이론을 활용한 의사소통프로그램이 중년남성의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. 우석대학교 석사학위논문.
- 장소영 (2016). 의미치료집단상담 프로그램이 중년여성의 위기감과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 전중희, 이우경, 이수정, 이원혜 (2007). 한국판 마음챙김 주의자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비 연구. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 201-212.
- 정유수, 이영순 (2018). 중년남성의 자아정체감과 심리적 안녕감과 관계: 공감능력과 부부의사소통 능력의 매개효과. 재활심리연구, 25(2), 327-341.
- 조영주 (2016). 대학생의 지각된 스트레스, 실존적 안녕, 우울 및 자살 사고의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 801-827.
- 천성문, 김미옥, 박명숙, 차명정, 함경애 (2017). 집단상담 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 최경아 (2015). 요가와 명상 프로그램이 중년남

- 성의 심리적 특성 및 성기능에 미치는 영향. 성균관대학교 박사학위논문.
- 최미례, 이인혜 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 22(2), 363-383.
- 최태산, 박혜경 (2011). 중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(3), 931-944.
- 최재인, 성승연 (2016). 외상 후 성장과 적응의 관계에서 실존적 의미의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 829-854.
- 통계청 (2015). 사망인원통계.
- 통계청 (2017). 혼인이혼통계.
- 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계 문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- 홍준연 (2013). 삶의 의미 증진프로그램이 대학생의 삶의 의미에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1978). Objective personality assessment, In M. Storandt, I. C. Siegler, & M. F. Elias (Eds.), *The clinical psychology of aging*. New York: Plenum.
- Cupach, W. R., Canary, D. J., & Spitzberg, B. H. (2009). *Competence in interpersonal conflict*. Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- Erikson, E. H. (1964) *Insight and Responsibility Lectures on the Ethical Implications of Psychoanalytic Insight*. Norton, New York.
- Fagundes, C. P., Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Stressful early life experiences and immune dysregulation across the lifespan. *Brain Behavior Immunity*. 27(1), 8-12.
- Frankl, V. E. (1962). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1969). *The doctor and soul*. New York: Bantam Books.
- Frankl, V. E. (1985). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Girden, E. R. (1992). *ANOVA: Repeated Measures*. Newbury Park, CA: Sage.
- Horowitz, L. M. & Rosenberg, S. E., Bear, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885-892.
- Jung, C. G. (1954) *The development of personality*. NJ: Princeton University.
- Kimmel, M. J., Pruitt, D. G., Magenau, J. M., Konar-Goldband, E., & Carnevale, P. J. D. (1980). Effects of trust, aspiration gender on negotiation tactics. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 38(1), 9-22.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517-527.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & Mckee, B. (1978). 남자가 겪는 인생의 사계절 (김애순 역). 서울: 이화여자대학교출판부. (원전은 2003에 출판)
- Levinson, M. P., & Sparkes, A. C. (2005). Gypsy children, space, and the school environment. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 18(6), 751-772.
- Magovcevic, M., & Addis, M. E. (2005). Linking gender role conflict to nonnormative and self-stigmatizing perceptions of alcohol abuse and depression. *Psychology of Men and Masculinity*, 6(2), 127-136.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. NY: Guilford Press.
- Möller-Leimkühler, A. M. (2002). Barriers to help-seeking by men: A review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1), 1-9.
- Neugarten, B. L. (1975). *Middle age and aging*. The University of Chicago Press.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta analysis. *Aging International*, 27(2), 90-114.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire: Relations to demographics and welling-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). *Social adjustment of young children: A cognitive approach to real-life problems*. Washington: Jossey-Bass.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to welling-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Stewart, A. J., Ostrove, J. M., & Helson, R. (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to 50s. *Journal of Adult Development*, 8(1), 23-37.
- Taylor, S. E., Friedman, H. S., & Silver, R. C. (2007). *Foundations of health psychology*. Oxford University Press.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A development theory of positive aging*. New York, NY: Springer.

원 고 접 수 일 : 2020. 07. 22

수정원고접수일 : 2020. 10. 20

게 재 결 정 일 : 2020. 11. 23

The Development and Effectiveness of a Group Counseling Program for Middle-aged Men to Overcome Psychological Crises by Discovering Meaning of Life

Yu Soo Jeong

Training Psychological Service Specialists
Who are Required for Super-Aged
Society / Researcher

Young Soon Lee

Chonbuk University / Professor

The purpose of this study is to develop and verify the effectiveness of a group counseling program to help middle-aged men find meaning in life to overcome psychological crises. The final program was based upon the research model of the counseling program. In order to verify the effectiveness of the program, 16 middle-aged men from I and G cities were assigned to either the experimental group or the control group. Data were collected at pretest, posttest and 1-month follow-up study. Measures included scales of the level of awareness of attention, meaning of life, emotional crisis, and interpersonal problems. The results indicated that the group that participated in the counseling program experienced significant increases in each of the scales, as compared to the control group. Limitations and recommendations for future research are discussed.

Key words : middle aged men, psychological crisis, meaning of life