

중년기 성인이 인식하는 자기이해에 대한 개념도 연구*

최 규 하

한국상담대학원대학교 / 겸임교수

주 영 아[†]

분당중앙상담센터 / 상담위원

본 연구의 목적은 중년기 성인이 인식하고 있는 자기이해가 무엇인지를 탐색하고 그 개념적 구조를 확인하는 것이다. 이를 위해 개념도 방법을 사용하였다. 13명의 중년기 성인을 인터뷰하여 중년기 자기이해에 관한 아이디어를 수집하였으며, 이를 바탕으로 68개의 최종 진술문을 도출하였다. 진술문에 대한 참여자들의 유사도 분류 자료를 기초로 다차원 척도 분석 및 군집분석을 실시한 결과, 중년기 자기이해는 ‘근원/내재적-환경/외재적’ 축과 ‘관계/맥락적-현실적’ 축의 두 차원으로 확인되었다. 또한 ‘관계 맥락의 인식과 예측’, ‘타인과 삶에 대한 조망 확대’, ‘삶의 태도 자각’, ‘중년기 위기감 수용’, ‘삶의 유한함 자각’, ‘삶의 변화에 대한 적응’, ‘진정한 자기에 대한 인식’의 총 7개 군집으로 나타났다. 각 군집에 대한 중요도 평정 결과 중년기 성인들은 ‘진정한 자기에 대한 인식’을 가장 중요하게 생각하는 것으로 확인되었다. 본 연구는 개념도 방법을 통해 우리나라 중년 성인들의 중년기 자기이해에 대한 인식의 내용과 차원 그리고 구성요소를 그들의 고유한 시각에서 확인하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 중년기, 자기이해, 개념도

* 본 연구는 최규하(2019)의 한국상담대학원대학교 박사학위논문 ‘개념도 방법을 활용한 중년기 자기이해에 대한 연구 : 척도 개발에 대한 함의’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 주영아, 분당중앙상담센터, (13578) 경기도 성남시 분당구 서현로 377 거승빌딩 3층

Tel : 031-703-3328, E-mail : juyou61@hanmail.net



Copyright ©2022, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현대 의학의 비약적인 발달로 기대수명이 연장되면서 많은 관심이 인생의 중후반기로 집중되기 시작한 지 이미 오래다. 이중 중년기는 평균수명의 비약적인 증가와 더불어 인생에서 차지하는 기간이 약 1/3 가까이 되면서 그 중요성이 더욱 증대되고 있다(Aldwin, 1994). 특히 초고령사회로 급격히 진행되고 있는 우리나라에서는 중년기 성인이 인구의 1/3을 구성하게(통계청, 2018) 되면서 가정이나 직장, 국가, 경제, 정치, 사회 전반에 걸쳐서 다양하고 핵심적인 역할을 담당하고 있다(오제은, 2013). 반면 중년기는 삶의 유한성에 대한 새로운 인식을 하게 되며 삶의 위기를 느끼는 시기로 심한 심리적, 사회적 갈등을 경험하기도 한다(Levinson, 1986). 실제로 중년기에 결혼 만족도가 최저점에 이르고(Vaillant & Vaillant, 1993), 40대 남성 사망률과 40, 50대의 우울과 자살률이 높다는 자료들(고찬유, 2014)이 확인되고 있다. 이는 본격적인 ‘중년의 시대’가 되었지만 중년기 성인들은 그들이 이룩한 경제·사회적 권한과 자유를 향유하기보다는 여전히 자녀 양육과 진로에 대한 지원, 부모세대에 대한 돌봄과 부양에 따른 책임과 의무, 길어진 노후 등으로 불안과 위기를 경험하고 있기 때문이다(고경희, 이정윤, 2018; 김애순, 2015).

종합하면 중년기는 신체적 노화와 더불어 가족생활, 직업경력, 친밀한 관계, 내적 생활에서 새로운 측면이 나타나는 시기로 중년기로의 전환은 자신과 삶을 바라보는 시각과 인식이 변화하는 특징이 있다(정옥분, 2013). 더불어 인생의 중년기를 보내고 있는 성인들이 자기탐색(self-exploration)과 자기성찰(self-reflection)을 통해 자신의 삶을 돌아보고 무엇을 성취했는지, 지금 자신이 어디를 향해서

가고 있는지, 그리고 무엇을 위해 그렇게 가고 있는지와 같이 현재 자기 삶의 방향과 의미를 정확하게 이해하며 미래를 어떻게 살아갈 것인지를 결정하고 준비하는 것 그리고 이를 바탕으로 이 시기 발달과업을 달성하는 것은 순조로운 중년기를 보내기 위해 필요하다(이옥희, 이지연, 2012; Csank & Conway, 2004; Levinson, 1978).

Levinson(1978)은 이를 위해 과거 자신의 생활을 돌아보고, 자신이 해 온 일을 재평가 하며, 나아가 현재의 생활에서 불만족스러운 점을 수정하고 새로운 선택을 시도해야한다고 했다. 또한 인생의 후반으로 나가는 것에서 생기는 심리적 문제를 젊음과 노화, 남성성과 여성성, 파괴성과 창조성, 애착과 분리와 같은 양극의 중요한 의미를 이해하고 자신의 현실적인 모습을 받아들여 통합하는 것이라 하였다. 자신이 무엇 때문에 동요하고 있는지, 어떤 문제 때문에 상처받고 있는지를 발견해야 하고, 이를 치유하고 재기를 도모하는 것 역시 중년기의 중요한 과제라 하면서, 자신이 어떠한 사람이며 무슨 일을 할 수 있는가를 제대로 보는 사람만이 이 과도기를 건강하게 보낼 수 있다고 했다. 요약하면, 자신의 과거에 대해 재평가하며, 삶의 남은 부분을 새로운 시기로 시작하고, 자기에 대한 이해를 바탕으로 개성화를 성취하는 것이 중요하다(Levinson, 1978). 중년기의 이러한 모습을 Jung(1971)은 자신만의 모습을 찾고 통합해 가는 자기실현의 모습인 개별화(individuation)의 과정으로 설명하였다. 개별화란 인간에 대한 집합적인 이해로부터, 중요한 타인으로부터 자신의 정체성을 점차 분리해나가는 평생의 과정으로 40세경에 가장 두드러지며, 이 시기 무의식 수준에 묻혀 있던 새로운 자기가 출현

하여 발달하게 된다(Campbell, 1976). 결국 중년기의 개인은 보다 독자적인 자기로 발달해 가며 명확한 자아정체성을 획득하게 되고, 궁극적으로 자신의 내적 자원을 효율적으로 활용하여 균형 있는 삶을 창출하고 자신의 목적에 따른 삶을 추구하게 되는데(Levinson, 1978), 결국 이 시기의 자기이해는 이러한 발달과업 성취를 위한 전제조건이며 과정이기도 하다. 그리고 앞서 살펴 본 연구 결과들은 중년기 성인들이 자신에 대한 진지한 탐색과 성찰을 통해 자기 자신에 대해서 이해하는 것, 즉 자기이해(self-understanding)의 중요성을 시사한다.

Freud(2015)가 정신분석의 목표를 “증상 형성의 근원이 되어온 상황을 밝혀내고 이해하는 것”이라고 언급한 이래 자기이해(self-understanding)는 상담 장면에서 내담자의 변화를 위한 조건이자 변화의 결과로 인식되어왔다. 여기에서 ‘이해’란 탐색을 통해 변화된 관점을 갖는 것이고 새로운 인식과 평가에 도달하게 되는 것이다. 또한 자기이해는 근원적-내재적인 자기이해와 파생적-대상관계적 자기이해의 2가지 축의 통합 과정으로 건강한 자기 존재, 정체성의 확립에 핵심적인 요소이기도 하다(Kohut, 1971). 이러한 이유로 ‘자기이해’는 이론적 문헌에서 자주 ‘통찰’이라는 용어와 상호 교환하여 사용되기도 하였다(Connolly et al., 1999). 통찰이란 개인의 행동, 사고, 혹은 정서의 원인을 유기적으로 연관 짓는 과정을 통해 자기인식의 확장을 이끌어내는 것이다(Connolly et al., 1999). 이렇듯 ‘자기이해’라는 용어는 특히 정신역동적 접근을 바탕으로 하는 학자들의 연구를 중심으로 ‘통찰’과 교환적으로 사용되긴 하였으나(Luborsky, 1984; Strupp & Binder, 1984), 그 내용을 살펴보면 다음과 같은 이유로 자기이해가 통찰과

동일한 개념이 아닌 자기이해가 좀 더 포괄적으로 통찰을 포함하는 의미라는 것을 알 수 있다. 먼저, 사전적으로 통찰과 이해는 그 의미가 상이하다. 표준 국어 대사전(국립국어원, 2018)에 의하면 통찰은 ‘예리한 관찰력으로 사물을 꿰뚫어 봄’, ‘새로운 사태를 직면하여 장면의 의미를 재조직화함으로써 갑작스럽게 문제를 해결함’의 의미를 나타내고 있는 반면, 이해는 ‘사리를 분별하여 해석함’ 그리고 ‘깨달아 앎’ 또는 ‘잘 알아서 받아들임’의 의미를 나타내고 있다. 특히 이해에는 ‘받아들임’ 즉, ‘수용’의 의미를 포함하고 있어서 통찰의 ‘새롭게 앎’보다 넓은 의미라는 것을 알 수 있다.

한편, 중년기에 대한 학문적 관심은 최근까지 꾸준히 지속되고 있으며, 중년기의 정의나 특성을 비롯하여 중년기 삶을 조망하는 노력들이 계속해서 시도되고 있다(김애순, 2015). 중년기와 관련된 주된 연구로는 중년기를 규정하는 연구, 중년기와 타 연령층을 비교하는 연구, 중년기 자아정체감과 심리적 안녕감에 관한 연구, 가족·부부관계와 관련된 연구 그리고 중년기 위기감과 적응에 관련한 연구가 진행되어 왔다(김명자, 1998; 김애순, 2015; 안태용, 2013). 이에 더해 시대적인 흐름에 따라 중년기의 다양한 분야에 대한 연구가 보다 활성화되어야 한다. 특히, 중년기 위기감 극복과 적응, 개별화와 생성성으로 대표되는 중년기 발달과업의 달성 그리고 중년기 정체감 확립을 위해 필요한 과정과 요인에 대해서 심도 있게 연구할 필요가 있다. 그러나 중년기 특징과 발달과업에 관한 문헌을 통해 그 중요성이 시사되고 있는 중년기의 자기이해를 규정하여 개념을 정의하고 구성요인 등을 탐색한 문헌은 거의 찾아보기 힘들다. Jung(1971)과 Levinson(1978) 등이 중년기 발달과업 달성을

위한 개별화를 언급하는 많은 내용과 과정 속에 일부 ‘중년기 자기이해’로 받아들일 부분이 있으나, 이러한 내용들이 ‘중년기 자기이해’라고 합의되지 않은 한계도 존재한다.

이상의 논의를 종합하여 볼 때, 다음과 같은 연구의 필요성이 제기된다. 먼저 중년기 성인이 인식하는 자기이해가 무엇인지 확인할 필요가 있다. 인생의 중반기에 접어들어 다양한 역할과 책임으로 인한 부담 그리고 삶의 유한함과 노화를 인식하며 느끼는 불안으로 자연스럽게 자신의 삶과 내면을 돌아보며 진정한 자신만의 가치와 의미를 찾는 것이 이 시기 발달과업으로 중요한 중년기 성인에게 이를 달성하기 위한 과정으로 자기이해를 규정한 문헌은 찾아보기 힘들다. 특히 ‘자기이해’란 용어는 일상에서 빈번히 사용되기보다 심리 상담과 치료 장면에서 내담자의 치유의 과정이자 결과로서 언급되는 경우가 대부분이고, 통찰과 혼용하여 사용되면서 상담전문가와 연구자마다 서로 상이한 정의를 내리고 있다(최명식, 윤아랑, 이기학, 2005). 이에 따라 연구자와 상담 전문가가 언급하는 자기이해와 일반인이 인식하고 있는 자기이해는 그 내용과 범위에서 차이가 존재할 개연성이 있다. 이러한 점을 고려할 때 자기이해에 관한 중년기 성인의 인식을 비교적 정확하게 파악하기 위해서는 문헌을 통한 연구나 양적 연구방법만을 적용하기 보다는 질적 연구방법을 함께 병행하는 것이 필요하다고 보았다. 이를 통해 자기이해의 개념을 연구 참여자의 관점에서 직접 도출한다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 그리고 모든 중년기 성인이 심리 상담이나 심리치료의 도움이 필요하지 않다는 점에서도 이러한 접근이 더 적절하다고 판단하였다. 이에 본 연구에서는 사전 참조 자료나

확립된 이론체계가 부족한 분야의 탐색적 연구에 적합한(Johnsen, Biegel, & Shafran, 2000; Paulson, Truscott, & Stuart, 1999) 개념도 방법(concept mapping method)을 사용하여 이 시대 중년기를 살아가고 있는 성인들이 경험적으로 인식하고 있는 자기이해에 대한 질적인 자료를 수집, 분석하여 중년기 자기이해의 의미와 개념 구조를 탐색하고자 하였다. 또한 개념도 방법은 연구 참여자가 직접 수행한 유목화와 평정한 자료를 다차원척도법과 군집분석이라는 양적 통계방법으로 분석하여 좌표상의 그림으로 시각화하기 때문에 해석을 용이하게 해주는 장점이 있다(Kane & Trochim, 2007). 개념도는 연구 참여자의 인식을 차원과 구성 내용의 군집으로 표현하기 때문에 이러한 연구 결과는 중년기 자기이해의 정의와 개념을 정립하는 것에 있어 기초적인 자료로 활용될 수 있다. 본 연구에서는 자기이해를 중년기 발달과업 달성을 위한 과정으로 보고 중년기 성인이 인식하고 있는 자기이해를 탐색적으로 확인하였다는 데 의의가 있다. 나아가 본 연구의 결과는 이들의 발달과업 달성을 위한 교육 프로그램의 개발 및 부적응과 심리적 문제를 해결하기 위한 상담에 있어 시사하는 바가 클 것으로 기대된다. 추가적으로 이러한 프로그램과 상담의 효과성, 중년기 적응을 확인할 측정도구 개발의 기초자료로도 활용될 수 있을 것이다(Kane & Trochim, 2007). 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년기 성인의 자기이해에 대한 인식의 구조와 내용은 무엇인가? 둘째, 중년기 성인의 자기이해에 대한 인식을 구성하는 내용의 중요도는 어떻게 되는가?

방 법

참여자

본 연구에서는 40세에서 59세 중년 성인남녀 13명을 연구대상으로 선정하였다. 이는 연령을 기준으로 중년기를 규정하는 방법에 따른 것이다. 연령에 따른 생물학적 특징과 개인적인 경험 및 발달을 살펴보기 위하여 연령만을 고려하는 방법이 장점이 될 수 있다(곽금주, 민하영, 김경은, 최지영, 진숙영, 2011). 중년기를 규정하는 연령 범위의 경우 중년을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 40세에서 59세까지 20년 정도로 보는 견해가 일반적이었다고(고경희, 이정윤, 2018; 곽금주 외, 2011; 박문정, 장진이, 2019). 이에 따라 본 연구에서도 연령 기준에 따라 40~59세에 해당하는 청년기와 노년기의 중간 시기를 중년기로 설정

하였다.

참여자 선정은 먼저 본 연구에서 중년기 연령대로 설정한 40세에서 59세까지의 성인남녀 중 기존 문헌이나 심리 상담의 경험에서 나오는 편향과 왜곡을 방지하기 위해서 심리학·상담학 비전공자와 평생교육원 등에서 관련 강좌를 수강한 적이 없으며 심리 상담의 경험도 없는 사람으로 하였다. 이는 일반적으로 ‘자기이해’라는 용어는 일상에서 자주 사용되 기보다 심리 상담과 치료 장면에서 내담자의 치유의 과정이자 결과로서 문헌에 언급되는 경우가 대부분이고 이에 따라 상담심리학 분야의 연구자와 상담 전문가가 언급하는 자기 이해와 일반인이 인식하고 있는 자기이해는 그 내용과 범위에서 차이가 존재할 개연성이 있기 때문이다. 이 이외의 학력, 거주지, 결혼 유무, 자녀유무, 직업에서 별도의 제한을 두지 않았다. 상기 조건에 부합하는 참여자를 선정

표 1. 인터뷰 참여자의 인구학적 특성

참여자	성별	나이	학력	직업	혼인	자녀수	종교
1	남성	48	대학원졸	기자	기혼	2	기독교
2	여성	48	대학원졸	음악가	기혼	2	천주교
3	여성	49	대졸	주부	기혼	2	무교
4	남성	54	대졸	사무관리직	기혼	2	무교
5	여성	48	대졸	금융서비스직	기혼	0	기독교
6	여성	42	대학원졸	교육직	기혼	1	불교
7	여성	43	대졸	주부	기혼	3	무교
8	남성	51	대학원졸	IT전산직	기혼	2	천주교
9	남성	53	대졸	사무관리직	기혼	2	무교
10	남성	49	대졸	사무관리직	기혼	2	무교
11	여성	47	대졸	전문직(회계사)	기혼	2	기독교
12	남성	49	대졸	사무관리직	기혼	2	무교
13	남성	53	대졸	금융서비스직	기혼	2	천주교

하기 위해서 의도적 표집을 사용하였다. 참여자 수는 8~10명 이상으로 권고된다는 점(Kane & Trochim, 2007)에 근거하여 13명의 연구 참여자 수가 적당한 것으로 판단하였다. 이후 아이디어 수집 과정에서 9번째 인터뷰 이후 더 이상 새로운 내용이 산출되지 않는 아이디어 포화도로 연구 참여자 수가 적정함을 확인하였다. 성별은 여성이 6명, 남성이 7명이었으며, 40대가 9명 50대가 4명으로 평균 연령은 48.76세($SD=3.42$)였다. 학력은 모두 대학 졸업 이상으로 대학원 이상 4명(30%), 대학 졸업 9명(70%)이었다. 참여자의 직업은 사무관리직, IT전산직, 금융서비스직, 교육직, 기자, 전문직, 주부 등으로 다양하였고 참여자 모두 현재 결혼 상태는 기혼이었다. 여성 1명의 참여자를 제외하고 모두 1~3명의 자녀를 두고 있었다. 연구 참가자 전원에게 연구 제반에 관한 설명을 하고 사전 동의를 구했으며 소정의 사례를 지급하였다. 저자가 소속된 학교의 연구윤리 위원회로부터 연구의 목적, 연구 방법, 정보보호, 위험요소, 참여자 보호 방안 등에 관하여 사전승인을 받아 연구를 진행하였다.

연구 절차

본 연구는 중년기 성인들의 자기이해에 대한 인식을 탐색하고 그 내용과 구성요인을 확인하기 위하여 Kane과 Trochim(2007)이 제시한 개념도를 위한 준비, 아이디어 산출, 진술문들의 구조화, 개념도 분석, 개념도 해석의 5단계를 따랐다. 개념도 연구는 연구 참여자들이 아이디어 산출, 진술문의 구조화 단계에 직접 관여하여 데이터가 수집되기 때문에 연구자의 편견이 최소화되고 참여자의 경험과 인식을 있는 그대로 나타낼 수 있는 장점이 있다

(Paulson et al., 1999).

첫 번째 단계에서는 개념도 연구를 위한 준비단계로 아이디어를 구체화하고 연구 주제를 개념화할 수 있는 초점 질문(focus question)을 도출하였다. 먼저 연구자가 문헌 고찰(고경희, 이정윤, 2018; 김애순, 2015; 박경민, 2015; 이윤희, 2014; 이주희, 이선화, 2015)을 통해 초점질문의 예시들을 5점 리커트 척도로 구성된 초점 질문 평가서로 제작하였다. 이를 상담심리학을 전공한 교수 1인과 현직 상담전문가인 상담심리학 박사 1인, 그리고 상담심리학 박사 과정생 1인이 초점질문의 적절성에 대해 평정한 후 의견을 종합하여 “참여자께서 인식하시는 자기이해란 무엇인가요?”로 결정하였다. 적절성 평가 기준은 은혜경(2010)이 사용한 3가지 기준을 참고하여 연구 주제에 대한 생각을 잘 이끌어 낼 수 있는 정도, 연구 참여자가 자신의 의견을 자유롭게 이야기할 수 있는 정도, 그리고 마지막으로 질문을 얼마나 쉽게 이해할 수 있는지 정도로 설정하였다. 또한 이 과정에서 초점질문과 함께 사용할 보충질문과 길라잡이 문장을 준비하였다. 보충질문은 “자기이해가 높은 사람들의 모습과 특징은 무엇이라 생각하십니까?”이고, 길라잡이 문장은 “자기이해란 _____이다. 빈 곳에 떠오르는 대로 정의를 내려주세요.”이다.

두 번째 단계에서는 연구에 참여한 중년 성인 남녀 13명을 60분 내외로 개별 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 실시 전 참여자들에게 연구의 취지와 목적, 인터뷰 방식과 내용에 대해서 설명한 후 녹음과 연구 참여를 위한 사전 동의를 구했다. 인터뷰 방법은 연구자가 구두로 먼저 초점 질문으로 물어본 다음 추가로 길라잡이 문장과 보충질문을 활용하여 다시 제시함으로써 인터뷰 참여자가 반응 중간

에 질문의 내용을 상기하고 아이디어를 지속적으로 촉진할 수 있도록 하였다. 인터뷰 내용은 모두 녹음을 하고 전사한 후에 초점 질문에 해당하는 아이디어들을 코딩하여 총 174개의 기초 진술문을 산출하였다. 이후 연구자를 포함한 상담 전공 교수 1명, 심리학 전공 교수 1명, 상담심리 전공 박사 과정생 1명, 총 4명으로 구성된 연구팀이 핵심어 분석(keyword analysis)을 토대로 연구의 목적에 부합한 문장의 추출과 통합을 충분한 토의과정을 거쳐 수행하였다. 진술문 목록 제작에는 Kane과 Trochim(2007)이 제시한 원칙을 적용하였다. 첫째, 하나의 진술문에 다른 진술문과 중복되지 않는 한 가지 아이디어를 포함하도록 하였다. 둘째, 연구 주제에 적절한 진술문을 구성하고 유사성 분류와 중요도 평정이 가능한 수로 진술문의 수를 줄였다.

마지막으로 연구팀이 아이디어를 통합하고 편집하여 진술문을 도출하는 과정에서 적절한 수준으로 통합, 편집하였는지, 아이디어들의 의미가 진술문에 제대로 반영되었는지 그리고 진술문의 표현이 명료하고 이해하기 용이한지를 국어교육학을 전공하고 45년 이상 교수와 연구 활동을 수행하고 있는 상담 교수 1인으로부터 감수를 받았다. 5개의 진술문에 대하여 내용을 보다 명료하게 하는 감수자의 피드백을 반영하여 최종 진술문 68개를 확정하였다.

세 번째 단계에서는 진술문들의 구조화 작업을 진행하였다. 최종적으로 선정된 68개의 진술문에 대하여 유사성에 따른 분류와 각 진술문의 중요도를 인터뷰 참여자를 통해 평정하도록 하였다. 유사성 분류와 중요도 평정 작업은 한국청소년상담복지개발원에서 구현한 컨셉매핑 연구지원시스템을 활용하였다.

인터뷰 참여자들에게 전화와 이메일로 진술문 유사성 분류와 중요도 평정에 대한 안내를 하고 접속할 수 있는 인터넷 사이트 주소 (<https://www.kyci.or.kr/wordGroupProg>)와 이용법을 전달하였다. 유사성 분류 과정에서 Kane과 Trochim(2007)이 제안한 단 한 개의 진술문을 하나의 범주로 분류할 수 없고, 주어진 진술문 모두를 하나의 범주로 분류할 수 없다는 조건을 부과하였다. 또한 해당 조건을 상기 시스템에 로직으로 구현하여 인터뷰 참여자들이 실수로 제한 조건을 위배할 수 없도록 하였다. 유사성 분류 후에는 68개의 최종 진술문을 설문지 형태로 제시하고 그 중요도를 5점 리커트 척도(1 = 전혀 중요하지 않다 에서 5 = 매우 중요하다 까지)로 평정하게 하였다.

네 번째 단계는 유사성 분류와 중요도 평정 자료를 통계적으로 분석하여 개념도를 도출해내는 단계이다. 첫 번째 절차는 같은 집단으로 분류된 진술문은 0, 다른 집단으로 분류된 진술문은 1로 코딩하여 각 참여자에 따른 개별 유사성 행렬표를 만들고, 이를 합산한 집단 유사성 행렬표(GSM: group similarity matrix)를 작성하였다. 두 번째 절차에서는 집단 유사성 행렬표를 이용해 다차원척도 분석(MDS: multidimensional scaling)을 하였다. 마지막으로 다차원척도 분석 결과 도출된 각 진술문의 좌표값을 이용해 계층적 군집분석과 비계층적 군집분석을 순차적으로 실시하였다. 이후 연구팀이 논의를 거쳐 각 군집의 이름을 명명하였다. 이 과정에서 각 군집의 주요 진술문들의 공통주제와 구조를 기반으로 새로운 의미와 개념을 종합하는 개념도를 완성하였다. 다차원척도 분석과 군집분석에는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다.

본 연구에서는 다음과 같은 방법으로 개념

도의 타당도와 신뢰도를 확보하고자 하였다. 먼저 개념도를 구성하는 내용의 진술 타당도(testimonial validity)를 확보하기 위해 다음과 같은 절차를 진행하였다(김민정, 최한나, 2021). 첫째, 연구 참여자의 인터뷰 축어록에서 진술문을 추출하여 편집하는 과정에서 가급적 연구 참여자의 표현을 그대로 유지하고자 하였다. 둘째, 연구 참여자들에게 진술문의 표현의 용이성, 내용의 적절성 및 중복성에 대해서 피드백을 요청하였고, 추가적인 진술문 수정의 의견이 없음을 확인하였다. 셋째, 연구 참여자들에게 최종 진술문의 유사성 분류 작업 시 분류한 각 범주에 대해서 적절한 명칭을 붙여달라고 요청하여 이후 군집 분석 후 군집의 이름을 결정할 때 연구 참여자의 관점이 반영되도록 하였다. 군집분석 결과의 타당도를 확보하기 위해서 Ward법의 계층적 군집분석과 K-평균법의 비계층적 군집분석을 하였다. 두 군집분석의 결과를 비교하여 군집의 적절성을 확인하였다.

추가로 본 연구의 신뢰도를 확인하기 위해 다음과 같은 방법을 적용하였다(Trochim, 1993). 첫째, 연구 참여자를 무작위로 두 그룹으로 구분하여 두 그룹의 유사성 행렬표를 토대로 반분 신뢰도(split-half reliability)를 계산하였다. 첫 번째 그룹($N=7$)과 두 번째 그룹($N=6$)의 유사성 행렬표 상관은 $.62(p<.01)$ 이었으며, Spearman-Brown 공식으로 수정한 값은 $.77$ 이었다. 둘째, 두 그룹 각각 다차원척도법을 실시하여 타당도를 나타내는 스트레스 값을 비교하였다. 첫 번째 그룹의 스트레스 값은 0.35 , 두 번째 스트레스 값은 0.33 으로 개념도 연구에 적절한 스트레스 값 기준(Kane & Trochim, 2007)을 충족하였다. 셋째, 진술문에 대한 중요도 평정 자료를 이용하여 평균 평정

간 신뢰도(average rating-to-rating reliability)를 확인하였다. 이를 위해 문항 내적 합치도를 확인한 결과, Cronbach's α 는 $.71$ 이었다.

결 과

중년기 성인이 인식하는 자기이해의 차원

인터뷰 참여자들은 최종 진술문을 최소 3개에서 최대 12개의 그룹으로 분류하였다($M=8.38$, $SD=2.90$). 프로그램 결과로 산출된 유사성 행렬표를 이용하여 다차원척도분석을 실시하였고, 각 차원에 따른 합치도와 설명량(R^2)이 산출되었다. 합치도는 각 인터뷰 참여자들이 평정한 유사성 자료와 최종적으로 도출된 공간 도면 사이의 차이를 나타내는 것으로 이 차이의 정도는 스트레스 값(stress value)으로 표현된다. 즉, 스트레스 값은 불일치의 정도로 볼 수 있는데, 이 값이 작을수록 타당도가 좋은 것을 의미한다(최윤정, 2019). 유사성 행렬표의 다차원척도분석의 결과에 따른 각 차원별 합치도(stress value)와 설명량(R^2)은 표 2와 같다.

다차원척도분석의 결과, 2차원까지 추출하였을 때에는 스트레스 값은 $0.35(R^2=.37)$, 3차원에서의 스트레스 값은 $0.24(R^2=.52)$ 로 확인되었다. 2차원, 3차원의 스트레스 값 모두 개념도를 위한 적정 범위인 $0.205\sim0.365$ 에 해당하지만(Kane & Trochim, 2007), 해석 가능성과 간명성, 표현의 효율성 등을 종합적으로 검토하여 차원의 수를 2차원으로 결정하였다. 진술문의 위치와 내용을 중심으로 전체적인 의미를 살펴보면, 영점을 기준으로 1차원(X축)의 정적인 방향은 중년기 성인이 자기 자신에게

표 2. 차원별 합치도 및 설명량

차원의 수	합치도(stress value)	설명량 (R^2)	설명량 변화량 (R^2)
1	0.57	.15	-
2	0.35	.37	.22
3	0.24	.52	.15
4	0.18	.64	.12
5	0.14	.72	.08

집중하며, 본연의 자신을 찾아가는 내용이고(진술문 01, 진술문 05, 진술문 07, 진술문 31, 진술문 33), 부적인 방향은 자기 주변의 사람들과 외부의 환경으로 인해 자신에 대한 이해를 넓혀간다는 내용(진술문 24, 진술문 18, 진술문 60, 진술문 02, 진술문 16)을 포함하고 있다. 이에 따라서 1차원의 정적 방향은 ‘근원/내재적’으로, 부적 방향은 ‘환경/외재적’으로 결정하여 전체 1차원의 이름을 ‘근원/내재적-환경/외재적’으로 명명하였다. 2차원(Y축)의 경우 영점을 기준으로 정적인 방향은 중년기 자기이해의 증진과 변화가 자기 주변의 사회적 관계와 맥락 속에서 이루어지고 있다는 내용(진술문 12, 진술문 10, 진술문 09, 진술문 11, 진술문 08)이고, 부적인 방향은 자기이해의 확대에 있어 노화를 통해 직접적으로 경험하는 변화를 인식하고 수용하는 내용(진술문 28, 진술문 29, 진술문 06, 진술문 38, 진술문 51)을 포함하고 있다. 이에 2차원의 정적 방향은 ‘관계/맥락적’으로, 부적 방향은 ‘현실적’으로 결정하고 전체 2차원의 이름을 ‘관계/맥락적-현실적’으로 명명하였다. 차원에 대한 명명은 연구팀의 토의와 합의 과정을 거쳐 결정하였다.

중년기 성인이 인식하는 자기이해의 군집과

개념도

중년기 성인이 인식한 자기이해에 대한 진술문 68개는 총 7개의 군집으로 분류되었고, 각 군집에 대하여 ‘1. 관계맥락의 인식과 예측’, ‘2. 타인과 삶에 대한 조망 확대’, ‘3. 삶의 태도 자각’, ‘4. 중년기 위기감 수용’, ‘5. 삶의 유한함 자각’, ‘6. 삶의 변화에 대한 적용’, ‘7. 진정한 자기에 대한 인식’으로 명명하였다. 이상으로 분류된 7개의 군집을 확인된 2차원 상에 표상한 개념도는 그림 1과 같다. 군집에 대한 명명은 개념도 해석의 과정에서 다차원척도분석 결과에 따른 문항들 사이의 상대적 거리와 좌표 값을 고려해 군집 내 문항들의 유사성을 검토한 후, 연구 참여자들이 제공한 그룹명을 참고하여 연구팀의 토의를 통해 명명하였다. 7개로 분류된 군집과 각 군집별로 분류된 진술문 그리고 각 진술문별 중요도와 표준편차는 표 3에 제시하였다.

개념도 상에 분류된 군집 분석 결과를 살펴보면 먼저 군집 1은 총 12개의 진술문으로 구성되며 ‘관계 맥락의 인식과 예측’으로 명명되었다. 개념도의 1사분면과 2사분면에 걸쳐서 위치하고 있으며 자기 삶의 맥락에 따라 언행을 조절해야 함을 깨닫는 것, 현재 자신의 모습이 어디서부터 왔는지 아는 것, 자신의 현

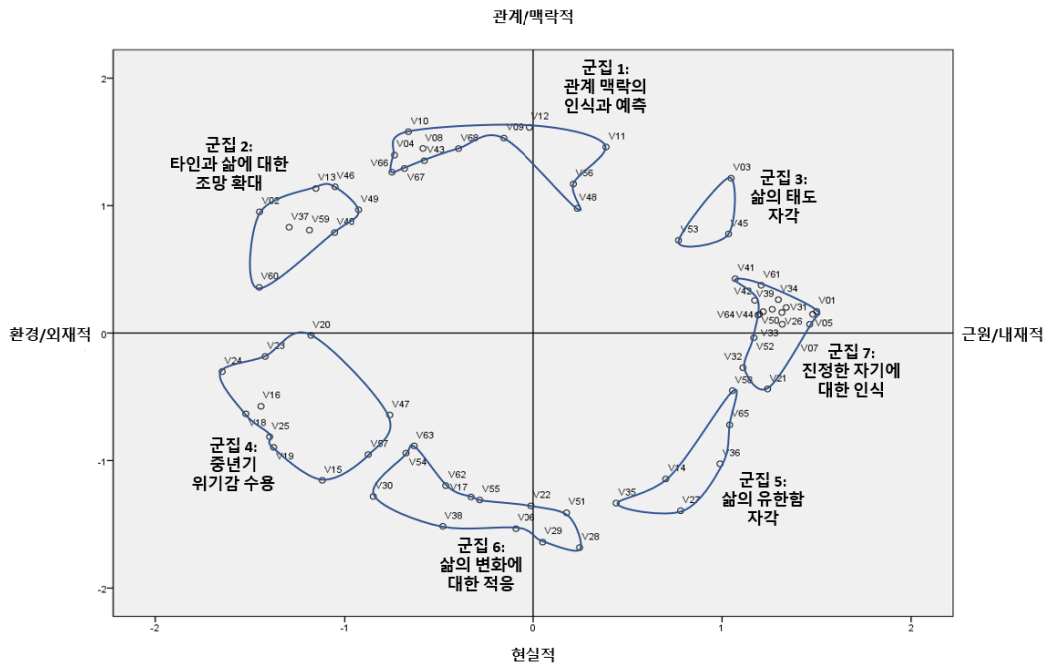


그림 1. 중년기 성인의 자기이해 개념도

표 3. 중년기 성인의 자기이해 인식 관한 진술문 내용과 군집 및 중요도

군집	진술문	중요도 (M)	표준편차 (SD)
군집 1 관계 맥락에서의 인식과 예측 (12개)	4 맥락에 따라 자신이 나서야 할 때와 물러서야 할 때를 아는 것이다.	3.69	1.18
	8 자기 삶의 양식이 자신의 의지로 인한 것인지 아니면 부모님과 주변사람의 영향 때문인 것인지를 알게 되는 것이다.	3.69	1.03
	9 자신의 성격으로 인해 부정적인 결과가 생길 수 있다는 것을 아는 것이다.	3.62	0.96
	10 자신의 말 한마디가 상대에게 어떤 영향을 미칠지 아는 것이다.	3.85	0.99
	11 특정 상황에서 자신도 모르게 하는 말과 행동에 대해서 알게 되는 것이다.	3.69	1.11
	12 특정상황에서 하였던 말과 행동의 알지 못했던 이유를 알게 되는 것이다.	3.46	1.10
	43 자신이 다른 사람들에게 어떻게 보여지는 지를 아는 것이다.	3.69	1.11
	48 자기이해가 높은 사람은 자신을 분석/평가할 수 있는 사람이다.	4.00	1.00
	56 자기이해가 높은 사람은 행복한 삶을 살아가는 사람이다.	3.85	1.14
	66 자신이 나름의 기준으로 주변 인간관계를 정리하고 있다는 것을 아는 것이다.	3.85	0.99
	67 자기이해가 높은 사람은 원만한 대인관계를 하는 사람이다.	3.39	0.87
	68 자기이해가 높은 사람은 자신이 도움을 줄 수 있는 상황에서 적극적으로 도움을 준다.	3.23	0.83

표 3. 중년기 성인의 자기이해 인식 관한 진술문 내용과 군집 및 중요도 (계속 1)

군집	진술문	중요도 (M)	표준편차 (SD)
군집 2 타인과 삶에 대한 조망확대 (8개)	2 주변 지인을 통해 자신이 어떤 사람인지 알게 되는 것이다.	3.77	1.01
	13 자신이 막연히 불안하거나, 마음이 힘들거나, 혹은 사람들에게 서운할 때 그 이유를 아는 것이다.	3.31	0.63
	37 자기이해가 높은 사람은 소중한 사람과 의미 있는 시간을 보내고 싶어 하는 사람이다.	4.08	0.95
	40 자기이해가 높은 사람은 남은 생을 어떻게 살지 결정할 수 있는 사람이다.	4.15	0.80
	46 자기이해가 높은 사람은 주변에서 해주는 이야기에 경청하는 사람이다.	3.39	1.26
	49 기존 관계에 대해서 돌아보고 다시 평가하는 것이다.		0.83
	59 나와 다른 다양한 삶이 있다는 것을 깨닫는 것이다.	4.00	0.82
60 세상과 사람에 대한 나의 관점이 매우 편협했다는 것을 깨닫는 것이다.	3.15	1.28	
군집 3 삶의 태도 자각 (3개)	3 상황에 따라 자신이 어떤 태도를 취하는 지 아는 것이다.	4.00	1.16
	45 살아가는 것에 있어 태도가 중요하다는 것을 깨닫는 것이다.	3.23	0.93
	53 자기이해가 높은 사람은 자신의 생각이 다 옳다고 생각하지 않는다.	3.46	1.27
군집 4 중년기 위기감 수용 (10개)	15 자신이 하루하루 그냥 살아왔다는 것을 아는 것이다.	2.85	1.41
	16 자신이 어른으로서 많이 부족하고 성숙하지 못하다는 것을 아는 것이다.	3.23	0.93
	18 자신의 인생이 자신의 뜻대로만 안 되었다는 것을 아는 것이다.	3.39	1.33
	19 자신이 살면서 이루어 놓은 것이 없다는 것을 아는 것이다.	2.69	1.65
	20 자신이 막연한 불안함을 느끼고 있다는 것을 아는 것이다.	2.69	1.38
	23 좋아하지 않았던 부모님의 모습이 자신에게 있다는 것을 아는 것이다.	3.39	1.33
	24 자신의 아이로 인해 자신의 인생이 전혀 다른 방향으로 변화했다는 것을 아는 것이다.	3.08	1.04
	25 자신의 보호자였던 부모님의 보호자가 되었다는 것을 아는 것이다.	3.62	1.45
	47 자신이 가지고 있는 생각을 바꾸는 것이 어렵다는 것을 아는 것이다.	3.39	1.19
	57 세상은 넓은 반면 자신은 한없이 작다는 것을 아는 것이다.	3.00	1.56
군집 5 삶의 유한함 자각 (6개)	14 자신의 한계에 대해서 새롭게 알게 되는 것이다.	3.92	0.95
	27 자신의 신체변화에 대해서 정확히 아는 것이다.	3.85	0.99
	35 자신의 삶이 유한하다는 것을 인식하는 것이다.	3.54	1.13
	36 자신의 남은 삶을 소중히 생각하는 것이다.	4.00	1.00
	58 세상의 이치를 아는 것이다.	3.23	1.59
	65 자신의 미래에 대해서 생각하는 것이다.	3.62	1.04

표 3. 중년기 성인의 자기이해 인식 관한 진술문 내용과 군집 및 중요도 (계속 2)

군집	진술문	중요도 (M)	표준편차 (SD)
군집 6 삶의 변화에 대한 적응 (12개)	6 자신의 의사결정이 예전에 비해 보수적으로 변했다는 것을 아는 것이다.	3.46	1.13
	17 자신이 예전에 기대했던 모습과 지금의 자신이 다르다는 것을 아는 것이다.	3.77	1.09
	22 자신이 좋아하고 행복해 하는 일을 하면서 남은 시간을 살아가고 싶어 하는 것을 아는 것이다.	4.08	0.95
	28 신체 변화에 맞춰 자신의 신체활동을 조절할 줄 아는 것이다.	3.62	1.12
	29 노화로 인해 일상생활이 위축되는 것을 아는 것이다.	3.00	1.23
	30 세상의 변화속도와 강도가 젊은 시절 겪었던 것과 다르다는 것을 아는 것이다.	3.46	1.27
	38 이제 적지 않은 나이가 들었다는 것을 아는 것이다.	3.46	1.23
	51 삶의 연륜과 경험으로 증대되는 것이다.		
	54 자신의 삶, 사람과 세상에 대한 태도를 변화시키는 것이다.	3.46	1.01
	55 자신의 삶을 바라보는 관점이 변했다는 것을 알게 되는 것이다.	3.77	1.01
	62 삶에 대한 책임과 부담이 이전에 비해 커졌음을 느끼는 것이다.	3.69	1.03
	63 자신의 무엇인가를 남기고픈 마음이 있다는 것을 아는 것이다.	2.85	1.41
군집 7 진정한 자기에 대한 인식 (17개)	1 자신이 어떤 성향의 사람이라는 것을 아는 것이다.	4.62	0.51
	5 자기 자신에 대해서 잘 모르고 있다는 것을 아는 것이다.	3.62	0.87
	7 지금까지 자신도 몰랐던 자신을 발견하는 것이다.	3.23	1.01
	21 자신의 삶에서 정말 하고 싶었던 것이 무엇인지 알게 되는 것이다.	4.31	0.95
	26 자기 자신의 특징(기질, 경향, 성격, 태도, 스타일 등)에 대해서 명확히 아는 것이다.	4.39	0.77
	31 자기 자신을 찾아가는 과정이다.	3.92	1.12
	32 자기 삶의 주인이 되는 것이다.	4.23	0.83
	33 자기 자신답게 살아가는 것이다.	4.23	1.01
	34 자기통제를 하는 것이다.	3.54	1.13
	39 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 잘 구분하는 것이다.	3.62	0.87
	41 자신을 다른 사람 보듯 객관적으로 바라보는 것이다.	4.00	1.00
	42 자신의 장점과 단점이 무엇인지 아는 것이다.	3.77	1.09
	44 자신이 가지고 있는 역량에 대해서 알고 있는 것이다.	3.77	1.17
	50 자신에 대해 계속해서 알아가는 것이다.	4.15	1.14
	52 삶에 대한 중요한 원칙을 가지는 것이다.	3.77	1.30
	61 자신이 성장하고, 살아온 과정을 이해하는 것이다.	3.92	1.12
	64 자신의 가치관에 대해서 아는 것이다.	4.15	0.80

재 모습이 타인들과의 관계와 일에서 부정적인 결과를 야기할 수도 있다는 것을 깨닫는 것, 삶에서 무의식적으로 하던 말과 행동을 알고 그 이유를 생각해 보고 깨닫게 되는 것, 자기 자신이 타인에게 어떻게 보이는지를 알고, 자기 자신을 객관적으로 분석, 평가할 수 있는 것이 주요 내용이다.

2사분면에 위치하는 군집 2는 총 8개의 진술문으로 구성되며 ‘타인과 삶에 대한 조망 확대’라고 명명되었다. 자신을 둘러싼 타인들을 통해 자신이 느끼는 정서와 자신이 그들에게 무엇을 원하는지에 대한 내용이다. 주변 사람들을 통해서 자신이 어떤 사람인지 알게 되는 것, 이들에게 느끼는 서운함과 그 이유를 깨닫게 되는 것, 자신의 소중한 사람과 의미 있는 시간을 보내고 싶어 하는 것 그리고 기존의 타인과의 관계를 재정립하는 것을 말한다.

군집 3은 가장 적은 총 3개의 진술문으로 구성된 군집으로 1사분면에 위치하고 있다. 중년기의 자기이해에 있어서 자신이 보이는 태도의 인식과 그 중요성을 주요 내용으로 하고 있다. 군집 3은 ‘삶의 태도 자각’으로 명명되었다.

군집 4는 환경/외재적-현실적 차원으로 구성되는 3사분면에 위치하며 총 10개의 진술문으로 구성되어 있다. ‘중년기 위기감 수용’으로 명명되었다. 이 군집은 중년기 주요 특징 중 하나인 중년기 위기감과 관련된 내용들로 구성되어 있다. 하루하루 그냥 살아왔다는 것을 아는 것으로 표현되는 인생의 허무함, 자신이 어른으로써 성숙하지 못하다는 점, 살아온 인생이 자신의 뜻대로만 되지 않고, 이루어 놓은 것이 없다고 인식하는 것, 일상에서 막연한 불안을 느끼는 자신에 대해서 알고, 수용

하는 것으로 중년기라는 상황에 따라 현실적으로 자기를 이해한다는 것을 나타낸다.

군집 5는 4사분면에 위치하고 있는 군집으로 ‘삶의 유한함 자각’으로 명명된 군집이다. 주로 중년기에 접어들면서 느끼게 되는 자기 자신의 신체적, 정신적, 물리적 한계를 인식하는 내용이다. 자신의 한계에 대해서 새롭게 알게 되는 것, 신체변화에 대해서 정확히 아는 것, 삶이 유한하다는 것을 인식하는 것, 자신의 미래에 대해서 생각하는 것이 주요 진술문으로 총 6개의 진술문으로 구성되어 있다. 차원의 측면에서 ‘근원/내재적’ 방향과 ‘현실적’ 방향을 향하고 있고 이러한 인식은 나이에 따라 발생하는 중년기의 현실적인 자각으로 볼 수 있다.

군집 6은 ‘삶의 변화에 대한 적응’으로 명명된 군집으로 3사분면과 4사분면에 걸쳐서 위치하고 있다. 총 12개의 관련 진술문으로 구성되어 있다. 주요 내용은 중년기 노화와 한계 인식에 따른 신체적, 정신적, 사회적 활동과 인식의 변화로 중년기에 자신이 적응하도록 하는 것이다. 구체적으로 노화에 따른 현실적인 신체 변화에 맞춰 신체활동을 조절하고, 상황에 따라서는 활동이 위축되는 것, 삶과 세상 그리고 타인에 대한 자신의 태도를 변화시키는 것, 자신의 삶을 바라보는 관점이 변화했다는 것을 알고 받아들이는 것이 있다.

마지막으로 군집 7은 가장 많은 17개의 진술문을 포함하고 있으며, 1사분면과 4사분면에 걸쳐서 ‘근원/내재적’ 측면에 위치하고 있다. ‘진정한 자기에 대한 인식’으로 명명된 군집이며 진정한 자신을 찾고 이해하며 중년기 정체성을 확립하는 내용으로 구성되어 있다. 참 자신의 모습을 깨닫고 이를 받아들이는 것으로 자신의 성향, 특징, 역할, 가치관, 그리고

소망하던 일이 이에 해당된다. 또한 자신이 살아온 삶을 돌아보면서 그 과정을 이해하는 것과 이전에는 미처 몰랐던 자신의 모습을 깨닫게 되는 것 또한 중년기 성인의 진정한 자기를 이해하는 것에 있어 중요한 내용으로 확인되었다.

각 진술문들의 중요도를 평정한 결과, 중년기 성인이 가장 중요하다고 평정한 군집은 '군집 7. 진정한 자기에 대한 인식'(M=3.95, SD=.36), '군집 2. 타인과 삶에 대한 조망 확대'(M=3.70, SD=.38), '군집 5. 삶의 유한함 자각'(M=3.69, SD=.29), '군집 1. 관계 맥락의 인식과 예측'(M=3.67, SD=.22), '군집 3. 삶의 태도 자각'(M=3.56, SD=.39), '군집 6. 삶의 변화에 대한 적응'(M=3.53, SD=.34), 그리고 '군집 4. 중년기 위기감 수용'(M=3.13, SD=.32) 순으로 나타났다.

논 의

본 연구의 목적은 중년기 성인이 중년기 경험을 통해 인식하고 있는 자기이해에 대한 개념적 내용과 구조를 탐색하는 것에 있다. 이를 위해 만 40세에서 59세까지 중년기 성인 남녀 13명을 대상으로 반구조화 면접을 실시하여 174개의 아이디어를 산출하고, 이들 아이디어의 종합 및 편집 과정을 통하여 68개의 최종 진술문을 도출하였다. 연구 참여자들의 진술문에 대한 유사성 분류 및 중요도 평정 작업을 바탕으로 시각화 분석 자료인 개념도를 작성하였다. 이를 통해 현시대를 살아가고 있는 우리나라 중년기 성인이 인식하고 있는 자기이해의 내용과 구조를 확인할 수 있었다. 우리나라 중년기 성인이 중년기 자기이해로

인식한 두 차원은 '근원/내재적-환경/외재적' 차원과 '관계/맥락적-현실적' 차원으로 나타났다. 다음으로 이 두 개의 차원을 기준으로 밝혀진 7개 군집을 살펴보면 '관계 맥락의 인식과 예측', '타인과 삶에 대한 조망 확대', '삶의 태도 자각', '중년기 위기감 수용', '삶의 유한함 자각', '삶의 변화에 대한 적응', '진정한 자기에 대한 인식'이다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 우리나라 중년기 성인들이 가장 중요하게 생각하는 중년기의 자기이해는 결국 진정한 자기를 찾아 실현하는 과정이라는 점이다. 중년기는 결국 진정한 자기를 찾아가는 시기라는 주장(Campbell, 1976; Eleanor & Nancy, 1995; Jung, 1971)을 실증적으로 확인하는 결과로 개념도 군집 7에 해당하는 내용이다. 군집 7은 인터뷰 참여자인 중년기 성인들이 가장 중요하다고 평정하였고(3.95점/5점) 또한 가장 많은 17개의 진술문들로 구성되어 있다. 주요 내용은 다음과 같다. 중년기 자기이해는 진정한 자기 자신을 찾아 자신의 삶의 주인이 되는 것으로 삶을 살아가는 동안 자신의 심리적 에너지가 주로 외부로 향하며 잊고 있었던 진정한 자기에 대해서 알게 되는 것이다(진술문 7, 31, 32, 33, 50). 또한 객관적으로 자신을 바라보고 외부의 모습으로부터 확인되는 자신의 특징에 대해서 알고 받아들이는 것이다(진술문 1, 26, 39, 41, 42, 44). 자신이 어떻게 성장해 왔고, 그 삶 속에서 원칙과 기준으로 삼았던 것에 대해서도 알고 있는 것이 중년기에 자신을 이해하고 있다는 것이다(진술문 34, 52, 61, 64). 자신의 내면과 관찰되는 특징의 인식과 수용을 바탕으로 자신이 진정으로 하고자 했던 일을 깨닫고 이를 실현하고자 하는 것이

다(진술문 21, 31, 33). 이러한 내용들은 모두 명확한 자기정체감을 바탕으로 한 자기실현의 과정을 현실적인 삶에서 표현하고 있는 진술문들이라 할 수 있다. 또한, 중년기의 개인이 보다 독자적인 자기로 발달해 가며 명확한 자아정체성을 획득하게 되고, 궁극적으로 자신의 내적 자원을 효율적으로 활용하여 균형 있는 삶을 창출하고 자신의 목적에 따른 삶을 추구하게 된다는 Levinson(1978)의 주장, 중년기 과제를 의식하고 무의식에 대한 자각을 통해 자기의 방향이 내부로 지향되는 분화와 자아가 다시 자기로 통합되어 가는 개성화를 통한 자기실현으로 본 Jung(1971)의 주장을 뒷받침하는 것이다. 여기서 개성화는 자기만의 독특성을 발견해서 그 독특성을 살려 나가는 자기다움으로 '진정한 자기에 대한 인식'으로 명명된 군집 7을 구성하는 진술문들은 개성화에 이르는 과정에서 요구되는 자기이해를 경험적으로 표현한 것으로 볼 수 있다.

둘째, 군집 7을 구성하는 진술문을 중심으로, 군집 1과 군집 2를 구성하고 있는 진술문을 통해 중년기 자기이해는 그 범위가 자기내면만으로 한정되지 않고 타인과 상황, 객관적 자기로까지 확대되는 것을 확인할 수 있다. 이는 자기이해를 자신의 태도, 동기, 반응, 방어, 강점과 약점 등에 대한 통찰의 성취이다(Connolly et al., 1999)라고 주장한 것보다 더 넓은 영역에서의 '이해'를 중년기 성인들은 자기이해라고 인식하고 있다는 것을 의미한다. 특히, 진술문 43. 자신이 타인에게 어떻게 보여지는지를 아는 것, 진술문 48. 자신을 분석/평가할 수 있는 것, 진술문 2. 주변 지인을 통해 자신에 대해서 알게 되는 것, 진술문 8. 자기 삶의 모습이 부모 혹은 주변 사람의 영향인지 알게 되는 것, 진술문 41. 자신을 타인과

같이 객관적으로 바라보는 것 등을 통해 중년기 성인들은 자기이해를 주체적 자기로서의 이해뿐 아니라 객체로서의 자기 그리고 자기와 타자와의 상호관계(Mead, 1934)를 알고 이를 수용하는 것이라고 인식하고 있음을 확인할 수 있었다. 또한 '나'를 의식하는 주체 즉, 과정으로서의 자기는 물론이고 '자기'를 관찰의 대상으로서 어떠한 사람이다라고 개념화할 수 있는 '대상으로서의 자기'(self-as-object)까지를 자기이해라고 보고 있는 것으로 이는 앞서 Cooley(1964)가 제안한 '비쳐진 자기(looking-glass self)'라는 개념까지도 포함하고 있는 것임을 알 수 있다. 이는 심리학이나 상담학의 전문적인 지식 또는 심리상담의 경험이 전혀 없는 중년기 성인들이 연구에 참여한 것을 고려하면 일반 중년기 성인들의 자신에 대한 성찰과 인식 수준이 고무적이라 할 수 있다.

셋째, 우리나라 중년기 성인들은 중년기에 접어들어 이 시기를 살아가면서 신체적, 사회적, 심리적 변화와 이에 맞춰 자연스럽게 적응하는 것을 중요하게 여기는 것으로 나타났다. 이는 젊은 시기에 주를 이루었던 주관적 확실성을 넘어서는 보편적인 기준을 가지고 세상을 바라보게 되는 것(한경혜, 이정화, 2012)으로 자신의 의사결정이 위험을 감수하고 도전하기 보다는 이전에 비해 안정적이고 보수적으로 변화했다는 것을 알게 되는 것, 또한 삶의 연륜과 경험으로부터 변화했다는 것을 인식하게 된다는 내용으로 확인할 수 있다(진술문 6, 17, 38, 55). 또한 중년기 변화로 인해 자신의 신체적 활동을 조절하는 와중에 일부 일상 활동이 위축됨을 아는 것, 그리고 자신의 태도를 변화시킬 줄 아는 것이 중년기 자신을 이해하는 내용이자 중년기를 슬기롭게 보낼 수 있는 방법으로 인식하고 있었다(진술

문 28, 39, 51). 이러한 변화와 적응 속에서 자신의 무엇인가를 남기고 싶어 하는 마음은 아는 것(진술문 63) 역시 중년기 성인이 인식하고 있는 자기이해로써 이는 젊은 시절 자신의 이상과 꿈을 떨쳐버리고 남은 시간 동안 새로운 삶의 목적성을 가지고 생성성과 보편성을 실현하는 시기(김명자, 1998)라는 주장에 부합되는 것이다.

넷째, 중년의 위기감과 관련하여 삶의 허무함, 인생의 목표에 대한 의문과 혼란을 겪고 있으며 이러한 중년기 위기감을 겪고 있는 자신을 인식하고 받아들이고 있다는 점이다. 이는 하루하루 주어진 역할과 책임을 다하며 살아왔지만 정작 이루어 놓은 것은 없다는 것을 새삼 자각하게 되면서 막연한 불안감을 느끼고 있는 자신을 이해하는 것이다(진술문 15, 18, 19, 20). 젊은 시절을 보내고 이루어 놓은 것이 없다는 위기감에서 자신을 초라하게 인식하기도 하고, 이미 중년의 나이가 되었지만 세상의 어른으로서 아직 부족하다는 점 그럼에도 자신의 보호자였던 부모님의 노화로 자신이 부모님의 보호자가 되었다는 것(진술문 16, 25, 57)을 이해하는 것으로 경험하고 있는 중년기의 위기를 인식하고 있었다. 이러한 위기감의 인식은 자신이 더 이상 젊지 않다는 것, 자신의 꿈과 목표를 성취할 수 있는 시간이 얼마 남지 않았다는 것, 부모님을 비롯한 주변 지인의 죽음 등 충격적 통찰을 경험하는 것으로 시작되면서(Jacques, 1965) 자기 자신의 내부에서 혹은 자신을 둘러싼 외부와 자기 내부 사이의 갈등을 경험하고 있는 것으로 보인다.

다섯째, 다차원분석법을 통해 중년기 자기이해는 ‘근원/내재적-환경/외재적’ 차원과 ‘관계/맥락적-현실적’ 차원으로 구성됨을 확인하

였다. 먼저 ‘근원/내재적-환경/외재적’ 차원의 경우 자기이해의 근원과 대상을 의미하는 차원으로 진정한 자기에 대한 인식의 확대부터 자신 주변의 사람들과 상황들 그리고 이로부터 자신을 이전과 달리 새롭게 알게 되는 것을 나타내고 있다. 다음으로 ‘관계/맥락적-현실적’ 차원은 무엇을 통해 자기에 대한 이해가 증진되거나 또는 새롭게 인식되고 수용하게 되었는지를 의미하는 것으로 자기이해의 과정적인 측면으로 볼 수 있다. 관계/맥락적 측면은 중년기 성인 자신 주변의 대인관계 및 관계 속에서 느끼는 사고와 정서 그리고 상황적 맥락을 통한 자기이해의 증진을 나타내고, 현실적 측면은 중년에 접어들어 노화로 인한 신체적, 심리적, 사회적 변화로 인한 자기이해를 설명한다. 현실적 측면은 중년기 성인이 개인적으로 인생의 유한성 인식, 시간전망의 축소, 내향성 증가, 신체적 노화를 경험하게 되면서 기존의 가치와 목표에 대한 재정의와 자기에 대한 성찰이 증가하게 된다(김명자, 1998)는 주장을 뒷받침하는 결과로 볼 수 있다. 특히 과정적인 측면의 경우 자기 내면으로 심리적 에너지를 집중하여 이를 성찰하는 것과 더불어 결국 중년기 성인들이 살아가고 있는 환경과 주변 타인들과의 상호작용도 자기이해 측면에서 중요하다는 것을 시사한다. 이는 한 인간의 인생구조가 자기와 세계 및 타인과의 상호작용에 의해서 형성된다고 한 Levinson(1986)의 주장과도 일치하는 것이다.

마지막으로 중년기 자기이해 개념도는 총 7개 군집, 68개의 진술문으로 구성되어 있는데 특히 군집들은 1차원 ‘근원/내재적-환경/외재적’ 차원과 2차원 ‘관계/맥락적-현실적’ 차원으로 구분된 2차원의 개념도 상에 어느 특정 사분면에 집중되어 있지 않고 전체적으로

고르게 위치하고 있다. 이는 우리나라 중년기 성인들이 자기 자신에 대한 깨달음, 자신을 둘러싼 타인과 환경에 대한 이해, 그리고 중년기 특징으로부터의 변화와 관련하여 다양한 영역과 방향 그리고 과정으로 자기이해를 인식하고 있는 것을 나타낸다. 이러한 결과는 중년기가 ‘연령 증가에 따르는 개인차(inter-individual variability)의 증가’ 현상인 ‘fan’ 현상이 극대화되는 매우 이질적인 시기(한경혜, 이정화, 2012)라는 점에서 설명될 수 있다. 중년기는 다른 생애 발달단계 보다 물질적, 경제적 환경, 신체적 정신적 건강 그리고 심리적 상황 등 삶의 제반 차원에서 개인 차이가 뚜렷하게 드러나는 시기이다. 청소년기 이후 성인기에 접어들면서 발생하기 시작하는 각 개인 간 삶의 경험 차이가 점진적으로 확대되고 이러한 차이가 중년기 자기이해 인식의 다양한 측면으로 나타난 것이라고 볼 수 있다. 즉, 13명의 비교적 소수의 인터뷰 대상자가 연구에 참여하였지만 그럼에도 불구하고 각 참여자의 개인차와 다양성이 반영된 결과로 해석할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중년기 자기이해에 대해 개념도 방법을 통해 경험적으로 확인하였다. 중년기 특징과 적용 그리고 발달과업 달성의 중요성에 대한 문헌과 실증적 연구결과를 확인하여 그 과정으로서 의미가 있는 중년기 ‘자기이해’를 규정하고 내용을 확인한 기존 문헌은 거의 찾아보기 힘들다. 이러한 이유로 우리나라 중년기 성인들이 인식하고 있는 중년기 자기이해의 내용과 차원 그리고 구성요소를 탐색적으로 확인한 것은 그 자체로 중요한 의미가 있다. 이러한 결과를 바탕으로 중년기의 전환기적 특징에 대한 실질적인 이해와 더불어 중년기 자

기이해를 규정할 수 있게 되었다는 점도 중요하다. 둘째, 본 연구에서 확인된 중년기 자기이해에 관한 인식 차원과 군집 그리고 진술문 통해 중년기 위기를 극복하고 중년기 발달 과업 달성을 위한 교육프로그램 및 심리상담의 기초자료로 활용될 수 있다. 본 연구에서는 중년기 자기이해를 이 시기의 중요한 과정으로 보았는데 본 연구결과는 중년기 위기를 적극적으로 극복하고 발달 과업을 달성하기 위한 방향을 제시한다는 측면에서도 의의가 있다. 일반적으로 인간의 성장과 문제해결에 도움을 주는 심리 상담에서는 내담자의 자기이해 증진과 확대를 통하여 건강한 변화를 이끌어내게 되는데 본 연구의 결과는 중년기 성인들의 자기이해가 필요한 영역과 내용이 무엇인지 현실적인 정보로 활용될 수 있을 것이다. 이러한 영역으로는 먼저 진정한 자신이 누구이고 무엇인지에 대한 영역이 있다. 이는 Jung(1971)이 주장한 자신만의 모습을 찾고 통합해 가는 개별화 과정으로 확고한 자아정체성을 획득하는 것에 있어 중요한 내용이다. 두 번째로는 중년기 변화에 대한 영역이다. 이 영역은 중년기의 신체적, 심리적 변화에 대한 내용, 중년기 위기감에 대한 내용 그리고 삶의 한계에 대한 내용으로 구성된다. 이는 Colarusso와 Nemiroff(1983), Gould(1978)에 의해 중년기 과제로 제시된 영역이다. 마지막으로 자신을 둘러싸고 있는 사회적, 직업적, 가정적 관계에 대한 영역이다. 이는 대인관계에 대한 관점과 현실적인 변화를 자각하고 정서적 유연성을 확보하여 자립적으로 서기 위한 것으로 Gould(1978)와 Peck(1968)에 의해 중년기 과제로 주장된 영역이다. 마지막으로, 본 연구 결과가 중년기 자기이해를 측정할 수 있는 척도 개발의 기초 자료로 활용될 수 있다

는 점이다. 개념도 방법은 사전 참고 자료나 확립된 이론 체계가 부족한 분야의 탐색 연구 뿐 아니라 그 결과는 해당 주제의 프로그램의 개발 및 측정을 위한 척도개발의 기초자료로 활용된다(Kane & Trochim, 2007). 이에 따라서 본 연구 결과를 토대로 중년기 성인의 자기이해를 측정하는 도구를 개발한다면 중년기 성인에 대한 보다 다양하고 심도 있는 양적 연구에 기여할 수 있을 것이다. 특히 본 연구에서는 중년기 자기이해를 발달과업 달성과 적응을 위한 과정으로 보았는데, 척도가 개발된다면 이러한 중년기 자기이해의 경로모형을 실증적으로 확인하는 것에 활용될 수 있을 것이다.

본 연구에 대한 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 중년기의 특징과 위기감 그리고 전환기의 과정이 성별에 따라 차이(고경희, 이정윤, 2018; 이주희, 이선화, 2015)가 선행연구를 통해서 확인되고 있음에도 중년기 자기이해에 대한 인식에 있어 남녀 성차를 고려하지 않았다는 한계가 있다. 향후 연구에서는 이러한 선행연구 결과를 바탕으로 중년기 여성의 자기이해에 대한 인식 그리고 중년기 남성의 자기이해에 대한 인식의 구조적, 내용적 차이를 확인하는 연구가 필요해 보인다. 둘째, 표본의 한계이다. 본 연구에 참여한 중년기 성인 남녀는 모두 서울과 수도권에 거주하고, 모두 기혼이며 대졸 이상의 고학력자들로 우리나라 중년기 성인 집단의 일반적인 특성을 모두 반영하지 못할 가능성이 있다. 또한 42세 43세 여성 2인을 제외하고 모두 40대 후반 50대 초반으로 상대적으로 40대 초반과 50대 후반의 참여자가 부재한 것도 본 연구의 결과를 일반화하는데 제약이 따를 수 있다. 추가로 평균 연령이 증가하여 초고령

사회로 진입하고 있는 현재 40대 초반을 중년기로 보는 것이 적절한지에 대한 의문을 제기할 수 있다. 이는 무선 표집이 사용된다 할지라도 제시된 결과가 관심 집단의 관점을 포괄적으로 반영하지 못할 수 있다(민경화, 최윤정, 2007)는 개념도의 본질적 한계와도 관련이 있다. 따라서 향후 연구에서는 이러한 측면을 보완하여 전국적으로 모집된 연구 참여자들을 대상으로 그리고 최근 결혼과 가구형태의 급속한 변화에 따른 다양한 가족형태의 연구 참여자 및 다양한 학력의 연구 참여자들을 대상으로 본 연구 결과를 재검증하는 과정이 필요할 것이다. 마지막으로 각 발달시기별로 자기이해에 대한 인식을 탐색하여 각 발달시기별 특징을 포함하고 있는지, 발달시기별 자기이해 인식의 차이점과 유사점을 확인하는 연구를 제안하는 바이다. 이를 통해 각 발달시기의 특징과 나아가 자기이해에 대한 보다 깊이 있고 다각적인 시사점을 얻을 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고경희, 이정윤 (2018). 중년기 성인의 적응유연성 보호요인에 관한 개념도: 남녀 차이를 중심으로. *상담학연구*, 19(2), 279-301.
- 고찬유 (2014. 9. 24). 위태로운 중년男 4050 자살률 1년 새 10%. *한국일보*, A2면.
- 국립국어원 (2018). 표준국어대사전. 국립국어원 표준국어대사전 웹 사이트.
<http://stdict.korean.go.kr/main/main.do>에서 2018. 9. 25 자료 얻음.
- 곽금주, 민하영, 김정은, 최지영, 전숙영 (2011). 중년 직장 남성의 가족관계, 가족 외 관

- 계 및 직무만족이 행복심리에 미치는 영향. *인간발달연구*, 18(3), 115-113.
- 김명자 (1998). *중년기 발달*. 서울: 교문사.
- 김민정, 최한나 (2021). 상담자의 옹호활동에 관한 개념도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(3), 853-881.
- 김애순 (2015). *장, 노년 심리학*. 서울: 시그마프레스.
- 민경화, 최윤정 (2007). 상담학 연구에서 개념도(Concept Mapping)방법의 적용. *상담학연구*, 8(4), 1291-1307.
- 박경민 (2015). 또래간 사이버 괴롭힘 피해자의 어려움 및 도움 요인에 관한 학생과 교사의 인식 비교. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박문정, 장진이 (2019). 중년의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 신애착과 영성의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(2), 455-475.
- 안태용 (2013). 중년기 한국인 적응유연성척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 14(5), 2751-2781.
- 오재은 (2013). 중년, 위기인가? 전환점인가? 중년기 위기에 대한 통합적 접근: 인간발달에 대한 세 가지 주요 관점을 중심으로. *현상과인식*, 37(3), 141-166.
- 은혜경 (2010). 경력단절 기혼여성의 재취업 성공요인 탐색. 서울대학교 박사학위논문.
- 이옥희, 이지연 (2012). 중년기 생성감(Generativity) 척도개발 및 타당화. *상담학연구*, 13(2), 665-688.
- 이윤희 (2014). 상담자가 인식한 청소년 인터넷 중독 증상: 개념도 방법을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 이주희, 이선화 (2015). 중년기 기혼 남녀의 의사소통유형과 부부친밀감의 관계에서 자
기성찰의 조절효과: 성별비교를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 641-657.
- 정옥분 (2013). *성인·노인심리학*. 서울: 학지사.
- 최명식, 윤아랑, 이기학 (2005). 대인관계 패턴의 자기이해 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 학교*, 2(1), 59-77.
- 최윤정 (2019). 국내 상담심리 분야의 개념도 연구방법에 대한 메타분석적 개관. *상담학연구*, 20(6), 179-199.
- 통계청 (2018). 2018년도 인구동향. KOSIS 국가통계포털 웹 사이트. <http://www.kosis.kr>에서 2018. 4. 25 자료 얻음.
- 한경혜, 이정화 (2012). *지금, 중년을 말할 때*. 서울: 교문사.
- Aldwin, C. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative approach*. New York: Guilford Press.
- Campbell, J. (1976). *The Portable Jung*. New York: Penguin Books.
- Colarusso, C. A., & Nemiroff, R. A. (1983). *Adult development*. New York: Plenum Press.
- Connolly, M. B., Crits-Christoph, P. C., Shelton, R. C., Hollon, S., Kurtz, J., Barber, J. P., Butler, S. F., Baker, S., & Thase, M. E. (1999). The reliability and validity of a measure of self understanding of interpersonal patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 46(4), 472-482.
- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken Books. (Original work published 1902).
- Csank, P. A., & Conway, M. (2004). Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between woman and men, and low and high clarity individuals. *Sex roles*, 50(7), 469-480.

- Eleanor S. C., & Nancy B. M. (1995). *Navigating Midlife: Using Typology as a Guide*. Mountain View: Davies-Black Publishing.
- Freud, S. (2015). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Andesite Press (Original work published in 1920).
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Simon & Schuster.
- Jacques, E. (1965). Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502-514.
- Johnsen, J. A., Biegel, D. E., & Shafran, R. (2000). Concept mapping in mental health: Uses and adaptations. *Evaluation and Program Planning*, 23(1), 67-75.
- Jung, C. G. (1971). The Stage of life. in J. Campbell (ed.), *The Portable Jung*. New York: Viking(Original work published in 1933).
- Kane, M., & Trochim, W. M. K. (2007). *Concept mapping for planning and evaluation*. California: Sage.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. Chicago: University of Chicago Press.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Random House Digital, Inc.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Luborsky, L. (1984). *Principle of psychoanalytic psychotherapy: A manual for supportive-expressive treatment*. New York: Basic Books.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Paulson, B. L., Truscott, K., & Stuart, J. (1999). Client's perceptions of helpful experiences in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 317-324.
- Peck, R. (1968). Psychological developments in the second half of life. In B. L. Neugarten (Ed), *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- Strupp, H. H., & Binder, J. L. (1984). *Psychotherapy in a new key: A guide to time-limited dynamic psychotherapy*. New York: Basic Book.
- Trochim, W. M. K. (1993). *The reliability of concept mapping*. The Annual Conference of the American Evaluation Association.
- Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55(1), 230-239.

원 고 접 수 일 : 2022. 03. 16

수정원고접수일 : 2022. 06. 02

게 재 결 정 일 : 2022. 08. 04

The Concept Map of Perceived Self-Understanding of Middle-Aged Adults

Kyuha Choi

Korea Counseling Graduate University
Adjunct Professor

Younga Ju

Bundang Central Counseling Center
Advisory Counselor

The purpose of this study is to investigate the conceptual structure and content of self-understanding held by Korean middle-aged adults. From the interviews with thirteen middle-aged adults, 68 final statements were derived. The self-understanding of middle-aged adults had two dimensions: 'original/internal-environment/external' and 'relational/contextual-realistic'. Seven clusters, including 'Recognition and prediction of relational context', 'Expanding perspectives on other people and life', 'Awareness of the attitude of life', 'Acceptance of middle-aged sense of crisis', 'Awareness of the finiteness of life', 'Adaptation to changes in life', and 'Awareness of true self,' emerged. The importance ratings of each cluster confirmed that middle-aged adults consider 'Awareness of true self' the most important. This study is meaningful in that it confirmed the contents, dimensions, and components of middle-aged Koreans' self-understanding as perceived from their own perspective through the concept mapping method.

Key words : middle-aged, self-understanding, concept map