

중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인 분석

변 외 진

영남권역 해바라기 아동센터

김 춘 경[†]

경북대학교 아동가족학과

본 연구는 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, 내적가족체계(Internal Family Systems; IFS) 등 심리사회적 요인의 영향력을 분석하여, 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램 구성에 고려해야만 하는 주요요인을 밝히는데 그 목적이 있다. 이를 위해 40-60세 여성 755명을 대상으로 수집한 자료를 중다회귀분석과 경로분석을 실시하였다. 연구결과 중년여성의 자아정체감에 대한 주요예측변인으로는 IFS, 사회적 지지, 자아분화, 우울, 위기감의 순으로 나타났다. 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 직접, 간접효과를 분석한 결과, 우울, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 중 사회적 지지와 IFS가 자아정체감에 미치는 직접적 효과가 가장 큰 것으로 나타났다. 또한 사회적 지지와 IFS는 상호작용의 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 위기감은 자아정체감에 유의한 직접적 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때, 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에서 중년여성의 사회적 지지를 증가시키고 그들의 내적가족체계를 변화시킴으로써 중년여성의 자아정체감은 증진될 수 있다.

주요어 : 중년여성의 자아정체감, 내적가족체계, 사회적 지지, 우울, 자아분화

[†] 교신저자 : 김춘경, 경북대학교 아동가족학과, 대구시 북구 산격3동 1370번지
E-mail : kckyung@knu.ac.kr

오늘날 산업화로 인한 생활의 향상은 생산층인 중년들을 더 이상 의식주의 기본욕구 충족만으로 만족시키지 못하고 더 높은 차원의 삶을 추구하게 하였다. 나아가 인생주기의 각 단계마다 만족된 삶을 지향하고자하는 경향으로 나아가고 있고, 중년기를 어떻게 보내느냐에 따라 중년기 이후의 삶의 질에 영향을 줄 수 있기에 중년기에 관한 연구도 생애발달주기에서 빼놓을 수 없는 중요한 부분이 되었다.

Levinson(1978)은 중년기를 자기 자신에 대한 재평가와 자기비난의 시기로 보고, “나는 누구인가? 이것이 내 인생의 전부일까? 남은 나의 인생은 무엇을 하며 어떻게 보낼 것인가?” 등 사춘기 자아정체감 확립 시 가졌던 비슷한 질문들이 중년기에도 중요한 문제로 대두된다고 하였다. 자아정체감의 획득은 Erikson이 제시한 청년기 후기의 발달과제이다. 그러나 개개인의 자아정체감은 청년기 이후에도 여러 가지 심리, 사회적 변화를 겪으면서 재음미되어 성숙해간다. 특히 중년기가 지닌 그 특유의 외적 심리적 변화로 인하여 중년기는 자아정체감의 변화가 가장 일어나기 쉬운 시기라 할 수 있다(최광선, 1997). 최광선(1997)이 중년기 여성의 자아정체성의 변화를 연구한 결과, 중년여성들이 자아정체성의 변화를 인식하고 있으며, 중년기에 자아정체성의 변화가 일어나기 쉽다는 것을 확인하였다.

중년기의 발달과업은 개인적 요구나 필요성 뿐 아니라 유기체 내부의 변화나 환경적 압력에 의해 생겨난 것들이 많아서 중년의 전환기에는 청소년기의 문제보다 훨씬 심각하고 근본적인 문제가 대두된다. 구체적으로 살펴보면, 체력의 쇠퇴, 자기에게 남은 생이 적은 것에 대한 초조감, 자신이 하는 일에 대한 한계감, 늙어가는 것과 죽음으로 향하는 것에 대

한 불안감 등 그 이전 발달시기에서는 의식하지 못했던 여러 가지 심신의 부정적 변화가 나타나 심리적으로 불안정한 상태이며, 큰 질병이나 자식의 결혼과 자립, 노화해가는 부모들에 대한 적응 등 급격한 변화의 경험을 계기로 자아에 대한 성찰이 증가하게 된다. 중년기의 이러한 특성은 남녀 모두가 겪는 것이지만, 여성은 남성에 비해 상대적으로 독립적 자아정체성 수립이 지연된 채, 성인초기에 이르기 때문에 실존적 공허와 자아정체감 위기를 경험한다.

여아는 남아에 비해 동성인 어머니와의 연결 속에서 독자적 정체성 수립이 어려우며, 또한 일반적으로 독립성을 격려받기보다 전통적으로 여성성으로 여겨지는 특성들이 장려되는 사회교육적 환경 속에서 독자적인 정체성 수립이 어려운 환경에서 자랐다. 청소년 여성 또한 항상 미래의 배우자와의 관계에서 자신의 정체성을 형성하는 경향이 있다. 그래서 청소년기에 이루어야 할 자아정체감 역할혼미의 위기에서 정체성 수립이 지연된 채 성인초기에 이른다(이경희, 2005). 그러나 결혼 후 10여 년 이상이 경과한 중년기에 이르러, 다시금 자기 실존에 대한 의문을 제기하게 된다. 자아정체감이 더 이상 아내, 어머니 역할과 관련된 것이 아니라는 것을 지적하기 시작하면서 중년기 여성은 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하게 된다(윤기덕, 2004). 그러므로 중년기에 이른 여성의 가장 중요한 발달과업 중의 하나가 자아정체감의 확립이라 할 수 있다.

급격히 변화하는 현대사회로 올수록 개인의 심리적 안정의 원천을 가족환경에서 많이 찾게 되는데, 중년여성은 아내로서, 어머니로서 가족심리 안정의 중심축이므로 중년여성의 심

리정서적 안정은 사회적으로도 중요한 의미를 가진다. 따라서 중년여성이 자신의 발달 시기의 변화를 어떻게 대처하며 해결하는가의 문제는 개인적으로 뿐만 아니라 가정적, 사회적으로도 영향을 미치게 되므로 여성들의 중년기 자아정체성 변화에 영향을 주는 관련요인을 분석하여 중년여성들이 긍정적 자아정체성을 확립하도록 노력해 줄 프로그램 마련이 필요하다.

중년기 여성을 대상으로 한 국내의 선행연구들을 살펴보면, 주로 중년기 여성의 위기감, 우울과 자아정체감, 폐경과 갱년기 증상, 스트레스와 정신건강, 사회적 지원과 생활만족도 등에 초점을 두고 연구가 진행되었다(김명자, 1989; 김명자, 박성연, 1989; 김애순, 윤진, 1993; 김은아, 1992; 김정주, 1994; 김현화, 조병은, 1992; 박경숙, 1991; 신기영, 1991; 신태수, 1986; 오명옥, 고효정, 박청자, 2000; 임효영, 김경신, 2001; 전정자, 권영은, 1994). 그 중 가장 부각되어 온 문제는 중년기 위기감에 관한 것인데, 실제로 중년기 여성의 위기감 수준은 예상보다 높지 않으며, 위기감을 경험하는데 있어서도 개인의 특성들에 의하여 위기감의 수준에 차이가 있는 것으로 나타났다.

Brim(1976)과 Neugarten(1975)은 보편적인 중년기 위기감은 존재하지 않으며 중년의 위기는 불가피한 것이 아니라고 하였다. Costa와 McCrae(1980)의 연구에서도 중년기 위기감은 나타나지 않았으며 그들의 연구에서 위기감을 보인 극소수의 사람들은 신경증과 높은 상관관계가 있다고 설명하였다. 반면 김명자(1989)와 김애순, 윤진(1993)의 연구에서는 우리나라 중년여성은 위기감을 경험하고 있으며, 새로운 자아의 충동, 외부환경의 요구 등에 의하여 갈등과 불균형이 나타난다고 하였다.

중년기 위기감에 대한 이러한 상반된 연구 결과는 각 연구에서 보고자 한 중년기 위기의 조작적 정의 차이로 볼 수 있다. Farrell과 Rosenberg(1981)가 제작한 척도에서 중년기 위기란 '결혼, 자녀, 일에 대한 불만족과 외적 혼란'을 의미하며, McCrae와 Costa(1984)가 사용한 중년기 위기 척도에서는 '무의미함, 일과 가족에 대한 불만족, 내적 혼란과 혼미, 신체적 노화와 죽음에 대한 인식'을 의미하였다. 또한 김명자(1989)는 중년기 위기를 '중년기에 개인이 심리적으로 경험하는 후회감, 실망감, 초조감, 허탈감 등 종합적 개념, 즉 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해'로 정의하였다. 송정아(1996)의 연구에서는 Farrell과 Rosenberg의 중년기 위기감 척도와 김명자(1989)의 위기감 척도, 자아정체감 척도, 가족관계 척도를 중심으로 연구자가 구성하여 위기감 척도로 사용하였다.

김애순(1993)은 위기감을 두 차원으로 나누어 직업, 결혼 및 자녀관계 등 사회적 체계 내에서의 관계가 중년기에 이르러 여의치 못할 때 정서적 위기감이 생기고, 인지적 위기감이 후행과정으로 나타나면서 삶에 대한 재조명, 자기 탐색 등을 통해 생의 구조를 재조직한다고 하였다. 본 연구에서는 중년기 위기감 중 인지적 위기감에 선행하는 정서적 위기감이 중년여성의 자아정체감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 정서적 위기감을 그 개인이 어떻게 받아들일느냐에 따라 인지적 위기감의 차이가 생길 수 있다. 그러나 정서적 위기감, 즉 자녀의 독립이 시작되고 자녀양육의 역할이 감소되며 가족의 구조가 재조직화 되어가는 등, 전환되어 가는 과정에서 현실과 기대감의 차이로 인한 허탈감, 자녀의 성장과 독립에 따른 공허감에서 비롯되는 정서적 혼란

은 누구나 경험할 수 있는 정서적 위기감이라 할 수 있다. 이러한 정서적 위기감이 자아정체감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

중년기 여성에게 있어서 가장 흔히 나타나는 부정적 정서는 우울이다(차영남, 2001). 우울의 발생에 기인하여 중년기 여성은 자아에 대해 재조명하게 되며 또한 이 시기에 어머니로서의 역할 상실로 인해 자아에 관한 부정적인 태도를 갖게 되고 심리적 불안과 우울을 경험하기 쉽다. 이러한 우울은 일생동안의 삶 전반에 걸쳐 개인의 행동과 가치, 신념, 인격에 강한 영향력을 가진 자아정체감의 변화를 반영한다(김혜영, 고효정, 1996).

중년기는 생리적 혹은 신체적 변화에 대한 위협감, 불안, 자녀독립에 따른 역할갈등 및 상실감 등의 정서적 위기감으로 인해 우울이라는 신체적 증상과 정신적 증상을 일으키기도 한다(Wasaha & Angelopoulos, 1996; Washington, 1999; Wilmoth, 1996). 따라서 우울은 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 변인이라고 볼 수 있으며, 중년기 정서적 위기감이 우울에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

Vanderkooi와 Handelman(1984)은 자아분화를 자기 충동적 정서적 사고와 행동에서 자유를 획득하고 가족자아에서 자신을 분리·독립시켜 정체감을 형성하는 과정이라고 설명하였다. 또한 자아분화가 정립된 정도는 다시 순환적으로 자신의 정체감 형성에 밀접한 영향을 미치게 된다고 하였다. 박아청(1984)은 안정된 가치관과 일관성 있는 태도는 자아분화를 가진 사람의 특성으로 정체감 확립에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 하였다.

이경희(2005)의 연구에서, 중년여성의 자아분화 수준이 높을수록 자아정체감이 높은 것으로 나타났으며, Kear(1978)은 자아분화수준이

높으면 정서적으로 안정되어 있으며, 확고한 자아정체감을 유지해 나간다고 하였다. 개인이 나타내는 부적응적 행동이나 증상은 대부분 자아가 분화되지 못하는데서 발생한다고 볼 수 있다.

자아분화수준이 높은 사람은 정서적으로 안정되어 있으며 타인과 친근한 정서적 관계를 맺으면서도 확고한 자아정체감을 유지해나갈 수 있다. 그러나 Bowen은 개인의 분화수준을 상대적으로 고정된 것으로 보기 때문에 변화하는 것은 매우 힘들다고 하였으며, 전체 인구의 90%가 잘 분화되지 못한 상태라고 하였다(김영애, 정문자, 송성자, 제석봉, 심혜숙, 김정택, 정석환, 김계현, 이관직, 2002). 따라서 자아분화 수준이 자아정체감에 영향을 미치는 변인이라면 자아분화 수준을 높이기 위한 방안에 대한 연구도 마련되어야 한다.

1980년대 중반 Richard Schwartz에 의해 소개된 내적가족체계(Internal Family Systems; IFS) 모델에서는 마음에 대한 생각과 마음을 변화시키는 새로운 방법을 소개하고 있다. 이 모델에서는 ‘마음의 다양성’의 개념을 제시하고 있는데, 마음은 각기 다른 역할을 하는 ‘부분’ 혹은 ‘하위성격’들로 구성되어 있다. 심리내적 ‘부분’들은 외부 환경으로부터 흡수된 ‘부담(burdens)’ 또는 신념과 감정들을 가지고 있다. ‘부분’ 요인들은 일시적인 정서적 상태나 습관적인 사고형태가 아니라 정서, 표현양식, 능력에 대한 태도, 욕구, 세계관을 반영하는 분리되고 독립된 정신체계이다. 부분들은 그들이 하는 역할에 의해 관리자(managers), 유배자(exiles), 소방수(firefighters)의 세 범주로 나뉜다.

‘관리자’ 부분은 보호와 관리의 역할을 담당하는데, 이 부분은 안전이 확보될 때까지 저

향하는 의무를 가지고 있다. ‘유배자’ 부분은 과거에 상처를 받거나 수치를 당한 경험에서의 상처받은 감정적 기억들을 깊이 감추어두는 역할을 한다. ‘소방수’ 부분은 유배자로부터 나오는 감정의 불을 끄기 위해 행동을 취하는 부분이다(Nichols, Schwartz, 2004).

IFS 모델에서는 ‘부분’ 개념 이외에도 치료의 토대가 되는 ‘자기’ 개념을 소개하고 있다. 모든 개인은 손상되지 않은 완전한 ‘자기’ 요인을 내적으로 가지고 있으며, 이러한 ‘자기’ 요인은 추상적 개념이 아니라 신체로 충분히 경험되는 것이라고 본다(Schwartz, 2001). 한 개인은 ‘자기’ 요인을 가지고 태어났기 때문에 우리의 신체가 자연의 법칙에 따라서 스스로를 치료하는 방법을 아는 것과 마찬가지로, 정서적으로 스스로를 치료하기 위한 고유의 성향을 그 자신 내부에 가지고 있다고 본다.

IFS 모델의 치료목표는 개인의 내적체계 부분들이 ‘자기’ 요인의 지도하에 균형과 조화를 이루도록 하는 것이다. IFS 모델에서 제시하는 인간의 마음을 오케스트라에 비유해 보면 ‘부분들’은 악기이고 ‘자기’는 지휘자라 할 수 있다. 예를 들어 트럼펫은 두려움을 연주하고, 드럼은 분노를 연주한다고 하자. 트럼펫이 다른 악기나 지휘자의 지휘와 상관없이 두려움의 소리만을 낸다면, 트럼펫과 드럼은 불협화음을 만들게 되고 충돌이 시작되는 것이다. 심지어 지휘자의 지도력보다 이들의 다툼이 더 우세해질 수 있다. ‘부분’ 요인이 ‘자기’를 통제하고 압도한 것이다.

오케스트라의 각 구성원들은 그들이 전체에 기여하는 목소리로 인해 명예로워지는 것과 마찬가지로, IFS 모델에서는 각 ‘부분’에 명예를 부여해준다. 오케스트라의 구성원들이 지휘자의 지도하에 전체로서 함께 연주하는 것

과 같이, IFS 모델에서는 내적체계에 균형과 조화를 가져오기 위해 각 부분의 역할을 정중하게 다루어준다.

중년여성 개인의 내적체계 부분들이 어떻게 상호작용하는가에 따라 개인은 분명한 자아정체감을 형성할 수도 있고, 자아정체감 혼란을 경험할 수도 있다. 따라서 중년여성들의 정체성 혼란을 지배하는 부분들을 발견하고 그 부분과 연결된 또 다른 부분들의 관계를 이해하도록 한다면, 중년여성들은 그들 자신을 부분들로서 인식하는 것이 아니라 부분들에서 벗어나 자신의 고유한 정체성을 발견할 수 있다. 이것이 곧 ‘자기’ 요인과의 접촉 경험으로서 중년여성의 자아정체감 확립과정이라고 볼 수 있다.

표면상으로 병리적인 사고, 정서 및 행동은 단지 그 개인내적 작은 부분의 생산물이다. 이 부분자체의 결함은 없으며, 단지 나쁜 역할을 강요받은 것이며 이들은 언제나 유용한 역할로 변화되기를 원한다(Schwartz, 1995). 중년여성들이 경험할 수 있는 우울, 위기감 등의 부정적 정서는 그들의 내적체계 부분들의 균형과 조화가 깨진 상태이다. 중년여성의 내적체계가 ‘자기’요인에 의해 ‘부분’ 요인들 간의 경계가 분명해지면 높은 자아분화 수준이 유지되는 것이며 또한 확고한 자아정체감이 확립된 상태라고 볼 수 있다. 따라서 IFS 모델이 중년여성의 자아정체감과 그 관련변인들에 치료적 요인으로 활용될 수 있는지를 규명해 볼 필요가 있다.

Thoits(1983)는 사회적 지지를 개인의 기본적인 사회적 욕구가 타인과의 상호작용을 통해 충족되는 정도라고 정의하였으며, Kaplan(1977)은 사회적 지지가 정서적 통제감을 증진시키고 지침을 제공하며, 정체감을 제공하는데 기

여한다고 하였다. 최애선(2002)은 사회적 지지가 높을수록 자아정체감의 정도가 높은 것으로 보고하였다.

사회적 지원을 많이 받고, 사회적 친밀감이 높을수록 중년기 여성의 위기감 수준이 낮은 것으로 보고되었으며(김명자, 1991; 신기영, 1991; 신기영, 옥선화, 1991), 이진옥, 김임, 이선미, 은현정, 김동인(1997)은 우울에 가장 설명력이 있는 변인이 사회적 지지라고 하였다. Bowen은 개인의 자아분화수준이 상대적으로 고정된 것이어서 변화되기 힘들다고 하였는데, 사회적 지지를 통해 상대적으로 고정된 모습을 서로 비추어 주고 변화를 지지해 준다면 자아분화 수준은 증진될 수 있을 것이다. 또한 중년여성들이 사회적 지지를 통해 모든 개인의 내적가족체계가 비슷함을 이해하게 된다면 중년여성 자신의 내적가족체계에 대한 이해 및 치료에 도움을 줄 수 있다. 역으로 내적체계 부분들이 조화와 균형을 이루게 되면 타인과의 관계가 원만해지고 이로 인해 사회적 지지는 더욱 증가될 것이다.

선행연구들을 종합해 보면, 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 변인은 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지 변인이며, 중년기 위기감은 우울에 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다. 본 연구에서 소개한 IFS 모델은 중년여성의 자아정체감을 비롯하여 우울, 위기감, 자아분화 변인에 영향을 미치는 변인일 수 있다. 따라서 IFS 모델이 중년여성의 자아정체감 증진에 치료적 요인으로 어떻게 활용될 수 있는지를 규명해 보고자 한다.

자아정체감에 영향을 주는 관련요인을 찾아 자아정체감을 높일 수 있는 프로그램 마련의 근간을 구축하는 것은 상당한 의의가 있다고 생각한다. 이에 본 연구는 중년여성의 자아정

체감 증진을 위한 프로그램 개발의 기초연구로서 중년여성의 자아정체감과 그 관련변인들의 영향력을 분석해보고자 한다. 즉 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인이 자아정체감에 미치는 상대적 영향력을 분석하여, 자아정체감 증진을 위한 프로그램 구성에 고려해야할 주요요인을 밝히는데 그 목적을 둔다. 이상의 연구목적을 가지고 본 연구에서 밝히려는 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인 가운데 자아정체감에 예측하는 주요설명변인은 무엇인가?

둘째, 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인은 자아정체감에 어떠한 경로로 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

본 연구는 자아정체감에 대한 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 영향력을 분석하기 위해 이루어졌다. 대구·경북지역의 40~60세 중년여성 800명을 대상으로 하였으며, 회수된 자료 가운데 응답이 불충분한 자료를 제외하고 755명의 자료를 연구에 사용하였다. 본 조사연구 대상의 사회인구학적 특성을 설명하면 표 1과 같다. 전체 대상 755명 가운데 40대 여성이 68.3%(516명), 50대 여성이 31.7%(239명)로 40대 여성이 더 많았다. 전체대상 755명 여성의 평균연령은 48.3세였으며, 교육수준에서는 고졸이 53.1%로 가장 많았고, 그 다음이 대졸 24.2%이었다. 전

표 1. 조사대상자의 사회인구학적 특성

	배경변인	빈도	백분율		배경변인	빈도	백분율	
연령	40-45세	251	33.2	교육 수준	중졸이하	131	17.4	
	46-50세	265	35.1		고졸	401	53.1	
	51-55세	156	20.7		(전문)대졸	183	24.2	
	56-60세	83	11.0		대학원이상	40	5.3	
직업	전업주부	455	60.3	결혼 상태	미혼	15	2.0	
	상업, 판매직, 서비스직	160	21.2		결혼하여 동거 중	674	89.3	
	사무직, 공무원	39	5.2		사별	37	4.9	
	전문직, 관리직	86	11.4		이혼	12	1.6	
	농, 축산업	11	1.5		별거 중	12	1.6	
	기타	4	.5		재혼	5	.7	
주관적 경제수준	아주 넉넉한 편	5	.7	주관적 수준	매우건강하다	37	4.9	
	넉넉한 편	85	11.3		건강한편이다	299	39.6	
	보통	508	67.6		건강 수준	그저 그렇다	307	40.7
	어려운편	132	17.6		나쁜 편이다	96	12.7	
	아주어려운편	21	2.8		매우 좋지 않다	16	2.1	

업주부가 60.3%로 가장 많았고, 그 다음이 ‘상업·판매직·서비스직’으로 21.2%였다. 현재 배우자와 동거중인 사람이 90%를 차지하고 있었다. 주관적 건강수준에서는 ‘매우 건강하고’ 혹은 ‘건강한 편이다’라고 지각하는 사람이 44.5%이었으며, 자신의 경제적 수준을 ‘아주 넉넉하다’ 혹은 ‘넉넉하다’고 지각하는 사람이 20%정도를 차지하였다.

측정도구

자아정체감 척도

본 연구에서는 Dignan의 자아정체감 척도를 서봉연(1975)이 번안한 것을 토대로, 박아청(1996a)이 개발한 ‘한국형 자아정체감 검사’를 이경혜(1997)가 수정한 것을 사용하였다. 자아정체감 척도는 ‘정체성 유예’, ‘목표지향성’,

‘정체성 혼미’, ‘친밀성’, ‘자기수용’, ‘주도성’의 6개 하위영역으로 총 20문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도를 사용하였다. 20문항 중 9개 문항은 긍정적, 11개 문항은 부정적으로 문장이 구성되었으며 11개의 부정적 문항은 역으로 환산하여 점수를 주었다. 정체성 유예란 자신의 사고와 행동에 유연성이 결여되어 있고 융통성을 부여하지 못하는 것을 말하며, 목표지향성은 주어진 과업을 수행 또는 실현하려는 의지의 정도를 말한다. 정체성의 혼미란 자신과 주변에 대해 무관심하며 자신감이 없음을, 친밀성은 타인과의 인간관계를 맺고 유지하며 자신과 타인의 역할에 대해 정확히 인식함을 뜻한다. 자기수용성은 자기의 실체와 성격특성 및 제반능력과 취약점을 사실대로 인정하는 것을, 주도성이란 자신의 역할에 대한 인지능력의 정도를 뜻한다. 본 연

구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .78이었다.

우울 척도

중년여성의 우울 정도를 측정하기 위해 Beck의 우울척도를 한홍무, 염태준, 신영우, 김교현, 윤도균, 정근재(1986)가 번역한 것을 사용하였다. 이 척도는 우울의 임상적인 우울증상을 토대로 구성되었으며, 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 나타내는 21문항으로 구성되어 있다. 0점에서 3점까지의 4점 Likert 척도를 사용하였다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .89였다.

위기감 척도

중년여성의 위기감 정도를 측정하기 위해 김애순과 윤진(1993)이 개발한 67문항의 중년기 위기감 척도 중 ‘정서적 위기감’ 22문항과 ‘자녀관계 불만족’ 4문항을 발췌하여 사용하였으며, 5점 Likert 척도를 사용하였다. 이는 본 연구에서 중년여성의 위기감을 정서적 위기감과 자녀의 성장과 독립에 따른 공허감에 의한 것으로 정의하였기 때문이다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .95이었으며, 하위요인 각각에 대한 Cronbach α 계수는 ‘정서적 위기감’ .95, ‘자녀관계 불만족’ .80이었다.

자아분화 척도

중년여성의 자아분화 정도를 측정하기 위해 체석봉(1989)이 Bowen의 이론을 근거로 한국 실정에 맞게 제작한 자아분화척도를 사용하였다. 이 척도는 ‘인지적/정서적 기능’, ‘자아통합’, ‘가족투사과정’, ‘정서적 단절’, ‘가족퇴행’의 5요인 36문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도를 사용하였다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .84이었으며, 하위요인

별 Cronbach α 계수는 ‘인지적, 정서적 기능’ .71, ‘자아통합’ .60, ‘가족투사과정’ .82, ‘정서적 단절’ .70, ‘가족퇴행’ .81이었다.

인지적/정서적 기능은 자기감정의 통제 능력과 분화를 측정할 수 있는 문항과 충동성 합리화, 약물남용과 같은 불안 경감을 주목적으로 하는 행위 등의 융합을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 자아통합은 개인이 관계체계 또는 타인이나 상황으로부터 정서적 압력을 받을 때 얼마나 자기 자신의 신념과 생활 원리를 잘 견지하는가 정도를 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. 가족투사과정은 부모 자녀간의 의사거래 유형과 투사를 하기 쉬운 부모의 특징을 묻는 문항과 과거에 부모가 표명했던 근심과 현재 상태의 일치여부를 묻는 문항으로 구성되어 있다. 정서적 단절은 부모에 대해 애착하고 있다는 사실에 대한 부정이나 고립 등 부모에 대한 반항, 가출의 욕구를 통한 정서적 거리, 위장된 독립성 등을 재는 문항으로 구성되어 있다. 가족퇴행은 가정에서 위기 발생시 대처방법과 가족성원간의 갈등처리와 폭력의 유무, 책임회피를 하면서 권리만 주장하는 행위나 제 삼자의 삼각화와 기타 역기능적인 의사유형 등 가족성원간의 퇴행적 행동을 쫓 수 있는 문항으로 구성되어 있다.

사회적 지지 척도

중년여성의 사회적 지지 정도를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지 척도 중 직접적으로 지각한 지지척도를 사용하였다. 15문항의 5점 Likert 척도를 사용하였다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .83이었다.

IFS 척도

IFS척도는 개인의 심리내적체계 구조를 확

인하기 위해 O'Neil과 Schwartz(2004)가 개발한 자기보고식 척도로서 총 57문항이며, 5점 Likert 척도를 사용하였다. '남을 기쁘게 하는/버림받은' 부분, '염려스러운/비관적인' 부분, '해리' 부분, '중독적/충동적' 부분, '유배자' 부분, '분노' 부분, '자기-비난' 부분, '자해' 부분, '부분의 합', '자기' 요인의 9개 하위요인으로 구성되어 있다.

이 척도의 개발당시 Cronbach α 계수는 .98이었고 하위요인의 Cronbach α 계수는 .83~.96이었다. 본 연구에서 척도의 내용타당도 검증을 위해 IFS척도 57문항을 하위요인으로 세분화하여 구성한 후, 각 하위요인의 문항이 하위요인 내용에 적합한지를 관련전문가에게 평정을 의뢰한 결과 내용타당도는 .89이었다. 9개 하위요인의 내용타당도 역시 .80~.94로서 각 하위요인의 문항이 하위요인 측정내용에 적합함을 나타내었다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach α 계수는 .79이었으며, 하위요인의 Cronbach α 계수는 .32~.82이었다. Cronbach α 계수 .50이하의 하위요인과 다른 하위요인과 상관성이 높은 하위요인을 제외하고 본 연구에서는 6개의 하위요인만을 사용하였다. 본 연구에 사용된 각 하위요인의 Cronbach α 계수는 '자기' .79, '남을 기쁘게 하는/버림받은' .61, '염려스러운/비관적인' .56, '해리' .55, '격노' .64, '자해' .69이었다. IFS척도의 전체점수는 '자기'요인 점수를 역산한 점수와 '남을 기쁘게 하는/버림받은', '염려스러운/비관적인', '해리', '격노', '자해' 부분의 점수를 합산한 것이다.

'자기'요인은 인간이 가지고 있는 손상되지 않은 완전한 상태, 즉 영혼과 같은 개념으로 신체로 경험되어질 수 있는 상태를 의미한다. 조용한, 안정적인, 균형감 있는, 따뜻한, 평화

로운, 확신에 찬 등의 느낌들과 관련된 문항들로 구성되어 있다. '타인을 기쁘게 하는/버림받은' 부분 요인은 안전이 확보될 때 까지 저항하는 부분으로 타인으로부터 비난, 거절, 버림받는 것에 대한 두려움과 관련된 부분이다. 따라서 이 부분은 타인이 원하는 것을 파악하여 그들에게 맞추려는 노력을 하게 된다. '염려스러운/비관적인' 부분 요인은 타인을 신뢰하는데 어려움을 가지고 있으며, 관계에서 상처받지 않기 위해 일정한 심리적 거리를 유지하는 즉, 타인을 경계하는 부분이다. '해리' 부분 요인은 특정한 상황에서 일관된 자기와 분리되어 전혀 다른 생각이나 행동을 하는 부분이다. '격노한' 부분 요인은 성미가 급하고 화난 감정을 느끼는 부분으로서 지나치게 예민하고 흥분된 반응을 보이는 부분이다. '자해' 부분 요인은 알코올 중독, 약물 중독, 게임 중독, 자살 등을 포함한 자신을 해치는 여러 행동들이 포함되는 부분이다. 과거의 상처 혹은 수치를 당한 경험에서의 감정적 기억들로부터 벗어나기 위해 자신을 해롭게 하는 행동을 취하는 부분이다.

자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSSWIN 12.0 통계처리 프로그램과 AMOS 4.0 프로그램을 활용하여 전산처리하였다. 중년여성들의 사회인구학적 특성을 파악하기 위해 빈도, 백분율, 평균을 산출하였고, 사회인구학적 변인에 따른 자아정체감의 차이를 알아보기 위해 One way ANOVA를 사용하였으며, 사후검증으로는 집단간 다중비교를 위하여 Scheffé로 처리하였다. 그리고 자아정체감을 예측할 수 있는 주요설 명변인을 찾기 위해 pearson상관계수와 다중회

귀분석을 실시하였으며, 중년여성의 자아정체감에 우울과 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 어떠한 직접, 간접의 영향을 미치는가를 보고자 경로분석을 실시하였다.

결 과

자아정체감에 대한 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 영향

중년여성의 자아정체감과 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 상관 및 기술 통계치

중년여성의 자아정체감과 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 평균과 표준편차, 그리고 상호 상관계수를 표 2에 제시하였다. 중년여성의 자아정체감은 우울, 위기감, IFS와 부적상관관계가 있고, 자아분화, 사회적 지지와는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 IFS는 자아정체감, 자아분화, 사회적 지지와 부적상관관계가 있으며, 우울, 위기감

과는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다.

위기감, 자아분화, IFS의 하위요인간의 상관관계를 살펴본 결과는 표 3에 제시하였다. 위기감의 하위요인인 ‘정서적 위기’와 ‘자녀관계 불만족’은 자아분화의 하위요인인 ‘자아통합’, ‘인지적/정서적 기능’, ‘자아통합’, ‘가족투사과정’, ‘정서적 단절’, ‘가족퇴행’, 그리고 IFS의 하위요인 중 ‘자기’와 부적상관관계가 있고, IFS의 하위요인 중 ‘남을 기쁘게 하는/머림받은’, ‘염려스러운/비관적인’, ‘해리’, ‘격노’, ‘자해’와는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자아분화의 하위요인인 ‘인지적/정서적 기능’, ‘자아통합’, ‘가족투사과정’, ‘정서적 단절’, ‘가족퇴행’은 IFS의 하위요인 중 ‘자기’와 정적상관관계가 있고, IFS의 하위요인 중 ‘남을 기쁘게 하는/머림받은’, ‘염려스러운/비관적인’, ‘해리’, ‘격노’, ‘자해’와는 부적상관관계가 있는 것으로 나타났다.

자아정체감에 대한 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 중다회귀분석 결과

중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적

표 2. 자아정체감과 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS의 상관관계

	자아정체감	우울	위기감	자아분화	사회적 지지	IFS
자아정체감	1.000					
우울	-.459***	1.000				
위기감	-.499***	.573***	1.000			
자아분화	.456***	-.390***	-.430***	1.000		
사회적 지지	.564***	-.571***	-.636***	.538***	1.000	
IFS	-.566***	.389***	.613***	-.384***	-.402***	1.000
평균	3.37	.50	2.59	2.88	3.49	2.78
표준편차	.42	.41	.67	.28	.50	.33

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

표 3. 위기감, 자아분화, IFS의 하위요인과 자아정체감, 우울, 사회적 지지의 상관관계

구분	위기감			자아분화				IFS					자아 정체감	우울	사회적 지지		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				13	14
1	-																
2	.45***	-															
3	-.42***	-.37***	-														
4	-.01***	-.09**	.01	-													
5	-.34***	-.31***	.43***	.06*	-												
6	-.30***	-.27***	.27***	.12***	.35***	-											
7	-.23***	-.24***	.32***	.08*	.28***	.37***	-										
8	-.33***	-.18***	.25***	.20***	.17***	.07*	.33***	-									
9	.32***	.14***	-.14***	-.12**	-.11**	-.08**	-.05	-.07*	-								
10	.49***	.35***	-.31***	-.12**	-.27***	-.26***	-.16***	-.05	.36***	-							
11	.48***	.24***	-.37***	-.02	-.33***	-.23***	-.26***	-.19***	.32***	.48***	-						
12	.48***	.35***	-.54***	-.09**	-.27***	-.24***	-.22***	-.22***	.29***	.48***	.40***	-					
13	.56***	.35***	-.46***	-.00	-.36***	-.27***	-.29***	-.31***	.33***	.49***	.58***	.53***	-				
14	-.51***	-.28***	.42***	.22***	.33***	.17***	.29***	.53***	-.21***	-.30***	-.36***	-.30***	-.40***	-			
15	.58***	.32***	-.34***	-.07*	-.30***	-.20***	-.27***	-.41***	.16***	.30***	.37***	.32***	.46***	-.46***	-		
16	-.63***	-.43***	.46***	.05	.38***	.27***	.42***	.54***	-.14***	-.38***	-.44***	-.39***	-.51***	.57***	-.57***	-	

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

1:정서적위기 2:자녀관계불만족 3:인지적/정서적기능 4:자아통합 5:가족투사과정 6:정서적단절 7:가족퇴행 8:자기 9:남을 기쁘게하는/버림받은 10:염려스러운/비관적인 11:해리 12:격노 13:자해 14:자아정체감 15:우울 16:사회적지지

지지, IFS가 자아정체감에 미치는 상대적 예측력을 살펴보기 위하여 중다회귀분석 ‘입력’ 방식을 실시하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 본 연구에서 중다회귀분석 ‘입력’ 방식을 사용한 이유는 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 영향을 주는 것으로 선행연구에서 확인되었으므로 각 변인들이 자아정체감에 미치는 영향에 대한 상대적인 예측력을 파악하기 위해 ‘입력’ 방식을 사용하였다.

우울이 자아정체감에 미치는 영향은 $R^2 = .211(p < .001)$ 로 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 우울은 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 위기감이 자아정체감에 미치는 영향은 $R^2 = .258(p < .001)$ 로 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 정서적 위기가 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다.

자아분화가 자아정체감에 미치는 영향은 $R^2 = .266(p < .001)$ 로 회귀식이 통계적으로 유

표 4. 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 상대적 예측력 비교

예측변인		B	SE	β	t
우울		-.448	.032	-.459	-14.186***
		$R^2=.211$		$\Delta R^2=.210$	$F=201.243^{***}$
위기감	정서적 위기	-.256	.019	-.475	-13.396***
	자녀관계불만족	-.188	.101	-.066	-1.860
		$R^2=.258$		$\Delta R^2=.256$	$F=129.247^{***}$
자아분화	인지적/정서적기능	.917	.102	.321	9.002***
	자아통합	.819	.131	.200	6.255***
	가족투사과정	.379	.095	.144	3.983***
	정서적 단절	.014	.100	.005	.136
	가족퇴행	.228	.064	.126	3.572***
		$R^2=.266$		$\Delta R^2=.261$	$F=54.320^{***}$
사회적 지지		.629	.034	.564	18.738***
		$R^2=.318$		$\Delta R^2=.317$	$F=351.105^{***}$
IFS	자기	.762	.050	.468	15.219***
	남을 기쁘게 하는/버림받은	-.102	.073	-.044	-1.394
	염려스러운/비관적인	-.377	.090	-.146	-4.200***
	해리	-.603	.151	-.155	-4.002***
	격노	-.053	.121	-.015	-.439
	자해	-.164	.100	-.066	-1.647
			$R^2=.391$		$\Delta R^2=.386$

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

의미한 것으로 나타났으며, ‘인지적/정서적기능’, ‘자아통합’, ‘가족투사과정’, 그리고 ‘가족퇴행’이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 예측변인에 대한 영향력을 살펴보면 ‘인지적/정서적기능’($\beta=.321$), ‘자아통합’($\beta=.200$), ‘가족투사과정’($\beta=.144$), 그리고 ‘가족

퇴행’($\beta=.126$)순으로 나타났다. 사회적 지지가 자아정체감에 미치는 영향은 $R^2=.318(p<.001)$ 로 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다으며, 사회적 지지는 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다.

IFS가 자아정체감에 미치는 영향은 $R^2=$

.391($p < .001$)로 회귀식이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, ‘자기’, ‘염려스러운/비관적인’, ‘해리’가 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 예측변인에 대한 영향력을 살펴보면 자기($\beta = .468$), 해리($\beta = -.155$), 그리고 염려스러운/비관적인($\beta = -.146$)순으로 나타났다.

우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 영향의 경로분석 결과

본 연구의 회귀분석 결과와 중년여성의 자아정체감에 관련된 선행연구를 바탕으로 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 중년여성의 자아정체감에 미치는 영향력을 분석한 가설모형을 제시하면 그림 1과 같다. 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 직접, 간접효과에 대하여 가설모형이 설명해 주는 정도, 즉 경험적 자료에 잘 맞는가를 판단하게 해 주는 합치도를 경로분석을 통하여 살펴보았다.

본 연구에서는 모형의 합치도를 판단하는

기준으로 가장 큰 의미를 부여하는 χ^2 값과 함께 GFI(기초 합치도 지수), AGFI(조정 합치도 지수), NFI(표준 합치도 지수), RMSEA(근사 오차제곱평균의 제곱근) 등을 모두 사용하였다. χ^2 값은 모형의 적합도를 판단하는데 있어서 가장 중요한 기준으로 모형을 자료에 적용시킬 때 모형이 얼마나 현실자료에 잘 맞는가를 나타내는 지수이다. 관찰된 χ^2 값의 확률치(p-value)가 .05를 넘으면 좋은 모형이라고 할 수 있다. GFI는 이론모형을 표본자료가 설명해주는 상대적인 변량, 공변량의 크기가 0과 1사이이며 .90이상이면 좋은 모형이라고 할 수 있다. AGFI는 자유도에 의해 조정된 GFI수치로서 대체로 GFI보다 작고 .90이상이면 좋은 모형이라고 할 수 있다. RMSEA는 .05미만이면 양호한 적합도를 나타내고, .05~.08사이의 값이면 적절한 적합도를 나타내는 것으로 해석하기도 한다.

본 연구의 모형에 대한 합치도 분석의 결과는 표 5에서 보는 바와 같이 GFI, AGFI, NFI

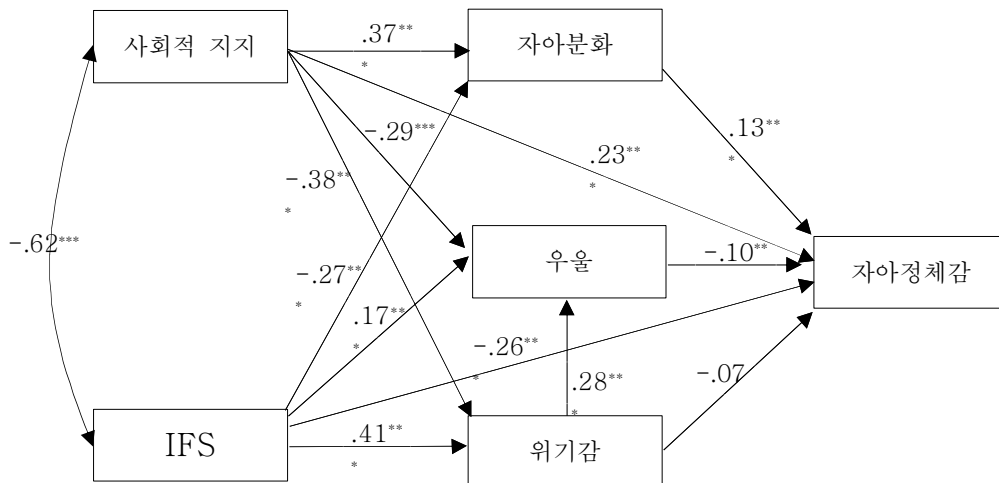


그림 1. 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 영향의 경로분석: 가설모형

표 5. 가설모형의 합치도 분석

χ^2	df	p	Q	GFI	AGFI	NFI	RMSEA
2.512	2	.285	1.256	.999	.988	.999	.018 (.000-.077)

표 6. 가설모형의 직접효과와 간접효과 분석

경로	전체 효과	직접 효과	간접효과	의사효과
사회적 지지 → 자아분화	.54	.49	.00	.05
사회적 지지 → 우울	-.57	-.33	-.12	-.12
사회적 지지 → 위기감	-.64	-.88	.00	.24
사회적 지지 → 자아정체감	.56	.26	.13	.18
IFS → 자아분화	-.50	-.21	.00	-.29
IFS → 우울	.53	.11	.08	.34
IFS → 위기감	.65	.55	.00	.10
IFS → 자아정체감	-.57	-.17	-.06	-.34
위기감 → 우울	.57	.14	.00	.43
자아분화 → 자아정체감	.46	.11	.00	.35
우울 → 자아정체감	-.46	-.10	.00	-.36
위기감 → 자아정체감	-.50	-.04	-.01	-.45

가 .90이상이고, RMSEA 값이 .018로 모형이 양호한 것으로 나타났으며, 또한 χ^2 값의 확률치도 .05 이상으로 모형이 자료에 잘 부합되는 모형임을 알 수 있다.

가설모형에 의거하여 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 자아정체감에 미치는 직접, 간접효과를 분석한 결과는 표 6에서 보는 바와 같이 사회적 지지와 IFS가 자아정체감에 미치는 직접적 효과가 가장 큰 것으로 나타났으며, 사회적 지지와 IFS는 상호작용의 효과가 있는 것으로 나타났다. 우울과 자아분화는 자아정체감에 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났으나 위기감은 자아정체

감에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 위기감은 우울을 감소시킴으로 자아정체감에 간접적 영향을 미칠 수 있으나 위기감이 우울에 미치는 의사효과가 큰 것으로 나타나, 위기감이 우울을 통해 자아정체감에 영향을 미칠 수 있다고 보기는 어렵다.

자아정체감에 직접적 영향을 미치는 변인은 우울, 자아분화, 사회적 지지, IFS라고 볼 수 있으며, 사회적 지지와 IFS는 자아정체감에 영향을 미칠 뿐만 아니라 우울과 자아분화에도 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성의 자아정체감증진을 위한 프로그램의 주요변인으로 사회적 지지와 IFS

를 다루어준다면, 자아정체감뿐만 아니라 우울, 자아분화에도 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 결과이다.

논의 및 결론

본 연구는 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램의 구성요소를 선정하기 위해 자아정체감에 대한 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인의 관련성을 파악하고, IFS가 중년여성의 자아정체감 증진에 치료적 요인으로 어떻게 작용하는가를 살펴보는 데 목적을 두었다. 연구의 결과에 기초하여 주요 결과를 논의하여 보면 다음과 같다.

첫째, 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인이 중년여성의 자아정체감에 대한 유의미한 예측변인으로 나타났다. 우울이 자아정체감에 대해 가지는 설명력은 21.1%로 나타나, 우울정도가 높을수록 자아정체감 수준이 낮다고 보고한 고인균(1987), 이경혜(1996), 이정기(1988)의 연구결과를 지지해 주었다. 우울 증상은 자기비하, 자존감 저하를 초래하여 자신의 생각이나 느낌을 적극적으로 표현하는 것을 어렵게 하므로 중년여성들이 자신의 생각이나 느낌을 표현할 수 있는 기회를 프로그램에서 제공함으로써 중년여성의 자아정체감을 증진시킬 수 있을 것이다.

위기감이 자아정체감에 대해 가지는 설명력은 25.8% 정도였으나, '정서적 위기' 요인만이 예측변인으로 나타났으며, '자녀관계 불만족' 요인이 자아정체감에 대해 가지는 설명력은 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에서는 자녀와의 관계문제보다 중년여성들이 자신의

인생을 돌아보며 느끼는 반성과 회의감, 침체감, 무력감, 지루함 등의 개인내적 정서를 중점적으로 다루어주어야 할 것이다.

이경희(2005)의 연구에서 자아분화는 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 변인이었다. 본 연구에서도 자아분화변인이 중년여성의 자아정체감을 설명해 주는 정도가 26.6% 정도로 나타나 자아분화가 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 주요설명변인임을 확인해 주었다. '정서적 단절'을 제외한 '인지적/정서적 기능', '자아통합', '가족투사과정', '가족퇴행'의 모든 하위요인이 자아정체감에 대해 유의한 설명력을 가지고 있었다. 그 중 감정통제 능력과 관련된 '인지적/정서적 기능'이 가장 설명력이 높은 것으로 나타나 중년여성들이 자신의 감정을 통제할 능력을 스스로 갖추고 있다고 느낄 때 긍정적 자아정체감을 가졌다고 볼 수 있다. 이것은 또한 정서적 위기감으로 인해 자아정체감이 영향 받는 것과 같은 맥락으로 이해되어진다. 즉 감정과 사고를 분리할 수 있는 감정통제능력이 강할수록 정서적 위기감을 조절할 수 있어 정서적 위기감으로 인한 자아정체감의 부정적 영향을 줄일 수 있을 것이다. 그러나 원가족에 대한 애착욕구를 부인하며 위장된 독립성으로 정서적 거리를 유지하는 '정서적 단절' 요인은 자아정체감에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 그러나 원가족에 대한 부정적 정서를 회피하는 것으로 자신을 방어하는 '정서적 단절'은 중년여성의 발달과업인 정신의 전체성에는 부정적 영향을 미치는 것이다. 따라서 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에 '정서적 단절' 요인을 포함하여 실제적으로 정서적 단절이 자아정체감에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다고 본다.

사회적 지지가 중년여성의 자아정체감에 대해 가지는 설명력은 31.8%로 나타나, 사회적 지지가 높을수록 자아정체감의 정도가 높은 것으로 보고한 최애선(2002)의 연구와 일치하고 있다. 중년여성들이 자신의 가족 및 주변의 가까운 사람들로부터 정서적 지지를 더 많이 받을수록 그들의 자아정체감 수준은 높아진다고 볼 수 있다. 따라서 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에서 중년여성의 사회적 지지를 어떻게 조력해주어야 하는지를 고려해 보아야 한다. 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램이 '일방향의 교육' 방식이 아닌 '소집단의 상담'형태로 이뤄진다면, 중년여성들은 집단원간의 공유된 경험을 통해서 서로의 가치와 경험을 인정해주고 수용해주는 기회를 제공받게 될 것이다. 이러한 집단경험은 중년여성들의 타인과 접촉하고 친밀해지고 자 하는 사회적 욕구를 충족시켜 줄 수 있다. 또한 상대적으로 긍정적인 자아정체감을 형성한 중년여성과 그렇지 못한 중년여성이 가지고 있는 생각과 감정의 차이를 인식하게 되어 자신의 자아정체감을 재평가해 보는 기회도 제공받을 수 있을 것이다.

IFS 변인이 중년여성의 자아정체감에 대해 가지는 설명력은 39.1% 정도로 나타나, 선행연구에서 중년여성의 자아정체감 관련변인으로 확인된 다른 어떤 변인들보다 그 설명력이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Schwartz가 개발한 IFS 모델을 우리나라 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에 활용할 수 있다는 중요한 정보를 제공해주고 있다. 예측변인에 대한 영향력은 '자기' 요인, '해리' 요인, '염려스러운/비관적인' 요인 순으로 나타났다.

중년여성 자신의 내적체계에 존재하는 '자기' 요인이 자신의 내적체계를 리더해줄 뿐만

아니라 다른 사람들과의 원만한 관계에서도 핵심자원임을 이해하게 된다면, 중년여성들은 자신의 내적체계 탐색을 위한 자신감을 얻게 될 것이고, 이것이 곧 긍정적 자아정체감 형성의 기반을 마련하는 것이라고 볼 수 있다.

중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 내적체계의 부분 요인으로 '해리' 요인과 '염려스러운/비관적인' 요인이 확인되었다. 중년여성들이 위협적인 상황에서 자신을 보호하기 위해 어떤 행동을 하는지, 그때 자신의 내적체계에서는 어떤 일이 일어나는 지를 탐색해 보고, 또한 주로 어떤 상황에서 타인에게 상처를 받게 되며 그런 상황에서 어떻게 반응해 왔는지를 스스로 인식하고, 건강한 대처방식을 마련하도록 함으로써 그들의 자아정체감을 증진시킬 수 있을 것이다. 이러한 내용을 프로그램의 주요내용으로 구성하여 중년여성들의 심리내적 체계가 조화와 균형을 이루게 한다면 중년여성들은 심리정서적 안정뿐만 아니라 확고한 자아정체감을 가지게 될 것이다.

결론적으로 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인 모두가 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 주요설명변인으로 나타났으므로, 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에서 이러한 관련변인들을 어떻게 구성하여야 하는 지를 결정하기 위해 이들 변인들 간에 영향관계를 살펴볼 필요가 있다. 즉 이들 변인들이 중년여성의 자아정체감에 미치는 직접, 간접의 영향력을 분석하여 이를 기초로 하여 프로그램의 목표와 내용 및 활동을 구성하여야 할 것이다.

둘째, 중년여성의 우울, 위기감, 자아분화, 사회적 지지, IFS가 중년여성의 자아정체감에 미치는 직접, 간접의 영향력을 경로분석을 통해 파악하였다. 그 결과, 중년여성의 자아정체

감에 직접적 영향을 미치는 변인은 우울, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인으로 나타났으며, 위기감은 자아정체감에 미치는 직접적 영향이 유의하지 않는 것으로 나타났다.

중년여성의 자아정체감에 대한 설명력이 우울 변인보다 위기감 변인이 더 높았음에도 불구하고 위기감이 자아정체감에 직접적 영향이 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서 중년여성의 위기감을 정서적 위기감으로 규정하였으므로 정서적 위기감이 자아정체감에 미치는 직접적 영향이 없는 것으로 볼 수 있다. 정서적 위기감으로 인해 생기게 되는 인지적 위기감이 자아정체감에 미치는 영향에 대해서는 고려되지 않았기 때문에 중년기 위기감이 자아정체감에 미치는 직접적 영향이 없는 것으로 나타났을 수 있다.

우울, 자아분화, 사회적 지지, IFS 변인 중 자아정체감에 직접적 효과가 가장 큰 변인은 사회적 지지와 IFS 변인이었으며, 이 두 변인은 상호작용효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 사회적 지지와 IFS는 우울과 자아분화에도 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 IFS와 사회적 지지의 두 변인을 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램의 주요내용과 활동으로 구성한다면 중년여성들의 자아정체감 증진뿐만 아니라 우울 감소 및 자아분화 증가에도 효과가 있을 것이다. 이로 인한 우울감소와 자아분화의 증가는 중년여성의 자아정체감 증진에도 기여하게 될 것이다.

IFS 모델의 주요개념인 ‘자기’와 ‘부분들’은 개인이 태어나면서부터 가진 것으로, 외부환경에 의해 형성된 것이 아닌 타고난 본성이다. ‘자기’는 내적체계의 지도자로서 부분들을 이끌어주고 내적체계 부분들이 조화와 균형을 유지하도록 해 준다. ‘부분들’은 건설적인 역

할을 가지기를 원하나 외부의 영향과 내적 양극화, 불균형으로 인해 극단적이고 파괴적인 역할을 가지게 된다. 이러한 부분들은 자신이 안전하다는 것을 믿게 되면, 즉 ‘부분들’이 ‘자기’의 존재를 신뢰하게 될 때 부분들은 기여가 가치있는 역할로 돌아가게 된다. 중년여성들이 경험하는 자아정체감 혼란은 내적체계 부분들이 극단적인 역할에 구속되고, ‘자기’가 지도력을 잃은 상태이다. 그 결과 중년여성들은 자신이 가진 ‘자기’의 상태를 보지 못하고 구속된 ‘부분’의 모습으로 자신을 평가, 인식하여 부정적인 자기이미지를 형성하게 된 것이다. 따라서 IFS 모델에서는 ‘자기’와 ‘부분들’의 관계를 이해시키고 ‘부분들’을 ‘구속’에서 자유로워지도록 하여, 내적체계가 ‘자기-지도력’에 의한 조화와 균형을 이루도록 한다.

중년여성의 자아정체감 증진을 위해 IFS 요인을 다루는 프로그램에서는 일차적으로 중년여성들이 ‘자기’ 요인을 ‘부분들’ 요인과 분리된 존재로 인식하도록 하여 긍정적 자아정체감 형성의 기초를 마련하여야 할 것이다. 중년여성들이 자신의 내적체계에 존재하는 ‘자기’에 대한 신뢰를 먼저 형성하도록 하고, 그것을 기초로 하여 내적체계 부분들을 다루어 주어야 한다. 자아정체감에 대해 설명력이 있는 부분 요인인 ‘해리’요인과 ‘염려스러운/비관적인’ 부분을 중점적으로 다루어 이 부분들이 지닌 부담들을 내려놓도록 하는 치료 작업이 이루어져야 할 것이다.

또한 IFS와 함께 사회적 지지 변인이 자아정체감 형성의 직접적 효과가 가장 큰 변인으로 나타났으므로 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램에서 IFS의 ‘자기’와 ‘부분들’을 접촉하고 치료하는 과정을 집단상담 형식으로 진행한다면 중년여성의 자아정체감 증진

에 더 효과적일 것이다. 중년여성들에게 IFS 모델은 매우 생소하고 낯선 것이다. 이론에 기초하여 자기탐색을 신중하게 해 본 경험이 없는 중년여성들에게 IFS모델의 개념을 소개하는 것은 어려운 작업일 수 있다. 자신의 내적 체계를 탐색하는 것은 쉽지 않은 과정이므로 이러한 과정에서 이루어지는 집단원 서로간의 지지와 공감은 신뢰감 형성 및 IFS모델에 대한 이해에 큰 도움이 될 것이다. 중년여성들이 자신으로 평가하는 ‘부분들’이 자신전체가 아닌 한 ‘부분’임을 이해하고, ‘부분들’ 자체는 결함이 없다는 것을 수용하는데 있어 다른 집단원들의 지지와 공감은 큰 힘이 되어줄 것이다. 또한 집단역동을 통해 자신이 미처 깨닫지 못한 부분들도 발견하게 될 것이다.

결론적으로 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 프로그램은 IFS모델에 근거하여 그 모델의 주요개념 및 진행과정을 집단상담 형식으로 다루어주는 것이 효과적일 것이다. IFS 변인과 사회적 지지 변인을 주요변인으로 구성한, 즉 IFS 집단상담 프로그램은 중년여성의 자아정체감 증진뿐만 아니라 우울감소와 자아분화 증가에도 영향을 미치게 되며, 우울감소와 자아분화 증가는 또한 자아정체감 증진에도 직접적 영향을 미치게 될 것이다.

본 연구는 국내에 아직 소개되지 않은 IFS 모델이 우리나라 중년여성의 자아정체감 증진에 영향을 미치는 치료적 요인으로 활용될 수 있다는 자료를 제공하였다는 점에서 그 의미가 크다고 본다. 또한 중년여성의 자아정체감에 대한 관련변인들에 대한 경로분석을 통해 프로그램 개발의 기초적 자료를 제공하였다는 점에서도 중요한 의미를 지닌다.

끝으로 본 연구의 제한점을 제시하고 후속 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 40~60세의 중년여성들을 대상으로 조사를 실시하였으나 본 연구에서는 40대와 50대 중년여성을 비교분석하지 못하였으며, 또한 40대 여성보다 50대 여성이 수적으로 더 많아 연구결과를 일반화하기엔 다소 무리가 있을 수 있다. 40대 여성과 50대 여성은 신체적, 심리적, 환경적으로 많은 발달차이가 있으므로 이들 대상을 구분하여 비교분석해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 여성의 중년기 위기감 변인으로 정서적 위기감과 자녀관계 불만족 변인만을 다루었다. 두 변인만을 중년기 위기감 변인으로 보았기 때문에 중년기 위기감이 중년여성의 자아정체감에 직접적인 영향력이 없는 변인으로 나타났을 수 있다. 따라서 추후연구에서는 본 연구에서 제외된 변인들을 포함시켜 연구해 봄으로써 비교분석이 가능할 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 중년여성의 자아정체감을 “나는 누구이며, 이 세상에서 무엇을 할 수 있을까?” 하는 자기 탐색적 물음에 대한 대답으로서 자신의 능력, 위치, 역할 등에 대한 지각과 개념을 포함한 종합적 자기상으로 보았다. 인간의 삶의 시작은 생리적인 존재로 출발하지만 성장함에 따라 심리적인 존재가 되면서 남녀간의 구분은 큰 의미를 가지지 않기 때문에 Erikson의 이론에 근거한 자아정체감 척도를 사용하였다. 그러나 여성의 자아, 정신구조는 시대와 문화에 따라 크게 달라지므로 결코 단순화해서는 이해하기 어렵다(박아침, 2003). 따라서 중년여성의 자아정체감을 무엇으로 측정할 것인지에 대한 보다 심층적인 연구가 필요하다고 사료된다.

넷째, 본 연구에서는 중년여성의 자아정체감과 관련된 심리사회적 변인간의 관계를 살

해보았으나 중년남성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 변인간의 관계연구도 필요하다고 본다. 중년기가 지닌 그 특유의 외적 심리적 변화로 남녀 모두가 자아정체감의 변화가 가장 일어나기 쉬운 시기(최광선, 1997)이므로 중년남성의 자아정체감에 대한 연구도 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 강정희 (1996). 중년기 여성의 위기감 적응을 위한 사회교육 프로그램 개발. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 고인균 (1987). 중년여성의 자아개념과 우울증에 관한 상관연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명자 (1991). 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감. 대한가정학회지, 29(1), 203-216.
- 김명자, 박성연 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구-서울시 남성과 여성을 중심으로-. 한국가정관리학회지, 7(1), 97-118.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감(1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. 한국노년학, 13(1), 1-16.
- 김영애, 정문자, 송성자, 제석봉, 심혜숙, 김정택, 정석환, 김계현, 이관직 (2002).
- 김은아 (1992). 중년기 부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정주 (1994). 중년여성의 자아정체감과 생활만족도간의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현화 (1991). 성격특성에 따른 중년기 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현화, 조병은 (1992). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 10(1), 207-228.
- 김혜영, 고효정 (1998). 중년기 여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 3(2), 117-138.
- 박경숙 (1991). 중년기 여성의 적응에 관한 연구-폐경에 대한 태도와 성역할정체감 변화를 중심으로-. 한국가정관리학회지, 9(1), 65-80.
- 박아청 (1996a). 한국형 자아정체감검사 개발에 관한 연구. 한국심리학회지, 15(1), 140-162.
- 박아청 (2003). 여성의 자아구조에 대한 심리학적 고찰. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 1-17.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 서봉연 (1975). 자아정체감 형성에 관한 심리적 일 연구. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 송정아 (1996). 사회심리적 변인에 의한 중년기 부부의 위기감 연구. 대한가정학회지, 34(1), 79-92.
- 신기영 (1991). 중년기주부의 위기감과 사회관계망지수에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(1), 161-178.
- 신기영, 옥선화 (1991). 중년기의 위기감과 사

- 회관계망 지원에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9, 161-178
- 신태수 (1986). 성인기의 자아정체감과 개인적 특성과의 상관연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 오명옥, 고효정, 박청자 (2000). 중년기 여성의 위기감과 자아정체감과의 관계. 한국모자보건학회지, 4(1), 17-31.
- 윤기덕 (2004). 중년기에 나타나는 가정의 위기와 극복을 위한 방안연구. 목원대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 이경혜 (1996). 중년여성의 정체감 형성에 영향을 미치는 경험요인간의 인과적 관계. 계명대학교 대학원 박사학위 논문(미간행).
- 이경혜 (1997). 중년 기혼여성의 역할적응과 자아정체감 형성과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경희 (2005). 중년여성의 자아분화와 자아정체감과의 발달관계 연구. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 이상돈, 조숙행, 곽동일 (1990). 입원한 내과환자에서의 우울과 불안정도. 신경정신의학, 29(2).
- 이정기 (1988). 청년의 자아정체감이 성격 특성에 미치는 영향. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이진욱, 김임, 이선미, 은현정, 김동인(1997). 중년기 우울증 여성의 생활사건, 대처방식, 사회적지지 및 가족관계. 대한신경정신의학, 36(4), 620-629.
- 임효영, 김경신 (2001). 중년기 기혼여성의 사회적 지원망이 생활만족도에 미치는 영향, 대한가정학회지, 39(12), 189-203.
- 전정자, 권영은 (1994). 중년기 여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계 연구. 성인간호학회지, 6(1), 48-57.
- 제석봉 (1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 차영남 (2001). 중년기 우울 여성을 위한 대처자원 증진 프로그램 개발 및 효과 분석. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최광선 (1997). 중년기 여성이 보고하는 자아정체감의 변화-전업주부, 간호사, 교사에 대한 직종별 비교-. 사회과학, 9, 159-182.
- 최애선 (2002). 중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한홍무, 엄태준, 신영우, 김교현, 윤도균, 정근재 (1986). Beck Depression Inventory의 표준화연구. 신경정신의학, 25(3), 487-500.
- Brim, O. G. (1976). Theories of the mid-life crisis. *The Counseling Psychology*, 6, 2-9.
- Costa, P., & McCrae R. (1980). *Life-Span development and behavior*. 3, New York: Academic Press.
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at Midlife*. New York: John & Sons.
- Jung, C. G. (1971). The Stage of life. in J. Campbell (ed.), *The Portable Jung*. New York: Viking(Original work published in 1933).
- Kaplan, B. H. (1977). Social support and Health. *Medical Care*. 15, 47-58.
- Kear, J. (1978). *Marital satisfaction and attraction as a function of differentiation of self*. unpublished doctoral dissertation california school of professional of psychology, Fresno Campus.
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1999). *Psychological well-being in midlife*. In S. L. Willis & J. D. Reid(Eds.). San Diego: Academic Press, Life in the middle, 161-180.

- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, M. H., Levinson, M. H., & Mckee, B. (1978). *The seasons of a men's life*. New York: Altered Knopf, Inc.
- McCrae & Costa (1984).
- Moen, P., & Wethington, E. (1999). *Midlife development in a life course context; Life in the middle*. San Diego: Academic Press, 3-23.
- Neugarten, B. L. (1975). *Middle age and aging*. The university of chicago Press.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2004). *Family therapy: Concepts and methods*. 6th edition. Boston: Allyn and Bacon.
- O'Neil, L. F., Strongin, D. L., & Schwartz, R. C. (2004). The development of a personality scale based on the internal family systems model. *Journal of Self Leadership*, 1(1), 1-32.
- Schwartz, R. C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.
- Schwartz, R. C. (1999). The self-to-self connection: Intimacy and the internal family systems model. In J. Carlson & I. Sperry (Eds.), *The intimate couple*. Philadelphia, PA: Bruner-Mazel.
- Schwartz, R. C. (2001). Internal family systems therapy. In J. Carlson & D. Kjos (Eds.), *Theories and methods of family therapy*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Schwartz, R. C., & Johnson, S. M. (2000). Does couple and family therapy have emotional intelligence? *Family Process*, 39, 29-34.
- Thoits, P. (1983). Multiple identities and psychological welling: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174-187.
- Vanderkooi, I., & Handelsman, M. M. (1984). Toward an integration of jungian and Bowen perspectives on psychotherapy. *Family Therapy*, 6, 615-623.
- Wasaha, S., & Angelopoulos, F. M. (1996). What every women should know about menopause. *American Journal of Nursing*, 96(1), 25-32.
- Washington, O. (1999). Effects of cognitive and experimental group therapy on self-efficacy and perceptions of employability of chemically dependent women. *Issues Mental Health Nursing*, 20, 181-198.
- Wilmoth, M. C. (1996). The middle years: women, sexuality and the self. *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing*, 25(7), 615-621.

1 차원고접수 : 2007. 5. 10.
 심사통과접수 : 2007. 6. 28.
 최종원고접수 : 2007. 8. 07.

Effects of Depression, The sense of crisis, Self-differentiation, Social Support, Internal Family Systems on Ego-Identity of Middle-aged Women

Wei Jin Byeon

Young-Nam Sunflower Sexual Abuse
Children Protection Center

Choon Kyung Kim

Kyungbuk National University

The purpose of this study was to examine the variables that had effects on ego-identity of middle-aged women. The participants were 755 middle-aged women whose age was from 40 to 60 years old. The instruments used in the study were the assessments of ego-identity, depression, the sense of crisis, self-differentiation, social support, internal family systems and the questionnaire of demographic variables. The data were analyzed by using descriptive statistics, Pearson correlation, Multiple Regression, and Path-Analysis. The findings of the first stage were as follows: 1) Predictors of ego-identity of the middle-aged women ordered internal family systems, social support, self-differentiation, depression, and the sense of crisis; 2) social support, internal family systems, self-differentiation and depression had direct effects on ego-identity of middle-aged women. The sense of crisis did not directly influence ego-identity. Based on these findings, the recommendations for the future research in this area were discussed.

Key words : ego-identity of middle-aged women, depression, the sense of crisis, self-differentiation, social support, internal family systems