



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
박사학위 청구논문

중년기 남녀의 적응유연성에 관한
개념도 연구

2017년

성신여자대학교 대학원
심리학과
고경희

중년기 남녀의 적응유연성에 관한
개념도 연구

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2016년 12월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
고 경 희

인 준 서

고경희의 박사학위 논문으로 인준함

2016년 12월

심사위원장 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

_____ (인)

_____ (인)

_____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 중년기 남녀를 대상으로 중년기의 역경이 되는 위험요인과 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인에 대한 인식을 탐색하고, 이를 기초로 중년기 적응유연성 증진을 위한 프로그램 구성요소를 제안하고자 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 개념도 방법을 사용하여, 예비연구를 통해 초점질문을 개발하고, 50세에서 60세 사이의 남성과 여성 각 12명, 총 24명을 대상으로 개별적으로 인터뷰를 실시하여 중년기 위험요인과 보호요인에 관한 아이디어를 수집하였다. 3명의 전문가로 구성된 분석팀이 인터뷰에서 얻은 아이디어들을 분석, 종합하고 편집한 결과, 최초의 중년남성의 위험요인 147개와 보호요인 177개 진술문으로부터, 위험요인 52개와 보호요인 63개로, 여성은 위험요인 240개와 보호요인 272개로부터 위험요인 60개와 보호요인 64개로 축약하여 최종진술문으로 결정하였다. 인터뷰에 참가했던 참가자 전원이 최종진술문의 유사성분류와 위험정도와 도움정도를 평정하는 작업에 참여하였다. 다차원척도 분석 결과 2차원으로 나타났고, 중년남성이 인식하는 위험요인에 대한 좌표에서는 '건강-경제력'과 '가족관계-직업'이 차원으로 나타났고, 보호요인에 대한 좌표에서는 '가족지향-변화지향'과 '개인지향-사회적 관계지향'이 나타났다. 중년여성이 인식하는 위험요인에 대한 좌표에서는 '자녀-남편'과 '관계-개인'과 이, 보호요인에 대한 좌표에서는 '변화지향-관계지향'과 '행동지향-사고지향'이 차원으로 나타났다. 다차원척도분석으로 도출된 좌표를 가지고 군집분석을 실시한 결과, 중년남성이 인식하는 위험요인에 관한 개념도에서는 6개의 군집이 도출되었으며, 이에 대한 위험정도의 평정순서는 '경제적 어려움', ' 명예퇴직이나 사업실패 후 재기의 어려움', '가족관계에서의 어려움', '중년기 직업생활의 어려움', '신체 및 심리적 어려움', '중년기 삶의 회의'의 순으로 나타났다. 중년남성이 인식하는 보호요인에 관한 군집은 6개가 도출되었으며, 이에

대한 도움정도의 평정순서는 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 내 노력’, ‘가장으로서의 책임감 및 건강관리’, ‘새로운 직업에의 도전과 자기개발’, ‘마음 조절’, ‘자녀존재 및 자녀와 관계에서의 내 노력’, ‘사회적 지지’의 순으로 나타났다. 중년여성이 인식하는 위험요인에 관한 개념도에서는 6개의 군집이 도출되었으며, 이에 대한 평정순서는 ‘남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움’, ‘신체적 어려움 및 질병’, ‘의지하던 사람과 사별’, ‘자녀관련 어려움’, ‘중년의 삶의 회의’, ‘시집 및 이혼관련 어려움’의 순으로 나타났다. 중년여성의 보호요인에 관한 군집은 5개가 도출되었으며, 이에 대한 도움정도의 평정순서는 ‘적극적 변화 시도’, ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 노력’, ‘마음조절’, ‘남편과의 소통 개선’, ‘사회적 지지’의 순으로 나타났다. 나아가 본 연구에서는 중년남성과 여성이 인식하는 위험요인과 보호요인의 개념을 토대로 중년기 적응유연성 증진을 위한 상담 개입에서 포함되어야 할 프로그램구성요소들을 제안하였다. 본 연구는 중년기 남녀가 체험한 역경과 그것에 대한 극복경험에 관한 질적인 자료를 사용하여, 중년남성과 여성이 인식하는 위험요인과 보호요인의 개념을 탐색한 것에 의의가 있으며, 본 연구의 결과는 중년기 적응유연성을 증진하는 프로그램에서 활용될 수 있을 것이다.

주요어: 중년기, 적응유연성, 위험요인, 보호요인, 개념도, 적응유연성 증진 프로그램

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	9
II. 이론적 배경	11
1. 적응유연성	11
1) 적응유연성의 정의	11
2) 적응유연성의 구성요소	17
3) 적응유연성의 개념 연구	21
2. 중년기 적응유연성	25
1) 중년기 특징	25
2) 중년기 발달과제	28
3) 중년기 남성의 위기와 적응	31
4) 중년기 여성의 위기와 적응	43
3. 중년기 적응유연성 증진	53
1) 중년기 적응 향상을 위한 프로그램 동향	53
2) 적응유연성 증진 방안	58
III. 연구방법	67
1. 개념도 방법론	67
2. 연구 참여자	69
3. 연구절차	72
1) 초점질문개발 및 예비연구	74

2) 중년기 위험요인과 보호요인에 대한 아이디어 진술문 수집	78
3) 중년기 위험요인과 보호요인에 대한 진술문 목록 제작	78
4) 중년기 위험요인과 보호요인 진술문의 유사성 분류와 위험정도와 도움정도 평정	85
5) 통계분석	86
6) 적응유연성 증진 프로그램 구성요소 제안	87
IV. 연구결과	89
1. 중년기 적응유연성 개념의 특징	89
2. 중년기 적응유연성 개념도	90
1) 중년기 남성의 적응유연성 개념도	90
2) 중년기 여성의 적응유연성 개념도	109
3) 중년기 적응유연성 개념도에서의 남녀 비교	127
3. 중년기 적응유연성 증진 프로그램 구성요소	130
1) 중년기 남성의 적응유연성 증진 프로그램 구성요소	132
2) 중년기 여성의 적응유연성 증진 프로그램 구성요소	142
V. 논의	153
1. 연구결과 요약 및 논의	153
1) 중년기 적응유연성 개념도	153
2) 중년기 남성과 여성의 적응유연성 개념의 비교	165
3) 중년기 적응유연성 증진 프로그램 구성요소	168
2. 연구의 의의 및 제한점	170
1) 연구의 의의	170
2) 연구의 제한점과 제언	172

참고문헌

Abstract

부 록

표 목 차

<표 1> 척도 연구를 통해 밝혀진 적응유연성의 개념들	22
<표 2> 질적 연구를 통해 밝혀진 적응유연성의 개념들	24
<표 3> 중년기 발달과제	30
<표 4> 중년기 남성의 적응에 위협이 되는 요인들	34
<표 5> 중년기 적응에 도움이 되는 요인들(남녀 공통)	40
<표 6> 중년기 남성의 적응에 도움이 되는 요인들	43
<표 7> 중년기 여성의 적응에 위협이 되는 요인들	46
<표 8> 중년기 여성의 적응에 도움이 되는 요인들	50
<표 9> 연구 참여자의 기본정보	70
<표 10> 연구 절차	73
<표 11> 예비연구 대상자의 인적사항	75
<표 12> 예비연구에서 수집된 중년남성의 아이디어 진술문(일부)	76
<표 13> 예비연구에서 수집된 중년여성의 아이디어 진술문(일부)	77
<표 14> 아이디어 진술문 종합, 편집 과정(일부)	80
<표 15> 아이디어 진술문의 피드백 후 수정 작업(일부)	84
<표 16> 빈도수가 높은 핵심어(일부)	89
<표 17> 남성 위험요인 합치도 및 설명량	91
<표 18> 중년기 남성의 위험요인에 관한 군집별 진술문과 위험정도	98
<표 19> 중년기 남성의 보호요인에 관한 군집별 진술문과 도움정도	105
<표 20> 중년기 여성의 위험요인에 관한 군집별 진술문과 위험정도	114
<표 21> 중년기 여성의 보호요인에 관한 군집별 진술문과 도움정도	123

그림 목 차

[그림 1] 남성 위험요인 stress plot	91
[그림 2] 중년기 남성의 위험요인 다차원척도 분석결과	92
[그림 3] 중년기 남성의 위험요인 텐드로그램	96
[그림 4] 중년기 남성의 위험요인에 대한 개념도	97
[그림 5] 중년기 남성의 보호요인에 관한 개념도	101
[그림 6] 중년기 여성의 위험요인에 관한 개념도	110
[그림 7] 중년기 여성의 보호요인에 관한 개념도	119

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간평균수명의 증가로 인해 중년기(약 40-64세)가 일생 중 약 1/3 가까이 차지하게 되면서 최근에 길어진 중년이후의 삶의 질에 대한 관심이 증가하게 되었다(김경은, 광금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011). 또한 실직이나 우울, 이혼 또는 자살 등과 같이 중년과 관련된 다양한 문제들이 사회문제로 드러나면서, 중년기에 대한 학문적 관심이 점차 증가하게 되었다(이미숙, 2001; 이유리, 권정혜, 이민수, 2009; 이정인, 김계하, 오순학, 2003; Aldwin & Levensen, 2001).

중년기에는 그 어떤 시기보다 잠재적으로 스트레스가 될 만한 많은 변화를 직면하는 시기로서(Ryff, Love, Essex, & Singer, 1998), 갱년기 증상, 부부문제, 별거와 이혼, 자녀 교육, 실직, 제2의 직업 시도, 공부 더 하기, 경제적 어려움, 은퇴, 건강의 악화, 잠재적 질환, 빈 둥지 증후군과 같은 다양한 변화가 일어날 수 있다(김경은 등, 2011; 김애경, 2010; Huffman & Myers, 1999; Lachman, 2004). 또한 '샌드위치 세대'로서 자녀와 나이 든 부모의 돌봄을 양쪽으로 요구받는 시기이기도 하다(김애순, 2015; 정옥분, 2013). 게다가 가까운 친구나 지인, 부모의 죽음이라는 상실을 경험하기 시작하는 시기로서(Bonanno, 2008), Berger(2005)는 중년기 동안에 대부분의 사람들은 적어도 하나 이상의 외상을 경험할 수 있다고 하였다(Ryan & Caltabiano, 2009 재인용). 또한 중년기는 자기 삶을 돌아보는 시기로, 삶의 목표, 대인관계, 경력, 가정, 미래, 그리고 삶의 의미를 재평가하게 되고, 그 과정에서 우울과 불안, 두려움을 만나게 되며(Dziegielewski, Heymann, Green, & Gichia, 2002; Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978), 그 동

안의 삶에서 지속되어 왔던 문제들을 해결하도록 도전받기도 한다 (Lachman, 2004).

그러므로 중년은 자신에게 요구되는 많은 역할들과 책임을 수행하기 위해, 증가된 시간과 에너지, 경제적 비용을 감당해야하며, 그 과정에서 자신의 정체성을 확립하고, 일과, 가정 그리고 개인적 욕구 사이의 균형을 이루려는 노력이 필요하다(Dziegielewski et al., 2002; Sadler, 2006). 그런데 중년기의 스트레스와 개인적인 주요한 변화들에 대처하는 것은 각 개인이 가지고 있는 축적된 자원에 달려있는데, 중년이 되기까지의 축적된 자원의 차이로 인해 중년기의 건강과 심리적 안녕감에서의 개인차는 그 어느 때보다도 심화된 상태에 놓이게 된다(이혁구, 1999; Bainbridge, 2012; Ryff et al, 1998).

최근에 중년기의 여러 가지 역경과 변화에도 적응을 잘 할 수 있도록 도와주는 보호요인들에 대한 개념으로 적응유연성이 연구되었다(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009). 적응유연성은 역경에의 노출 후에 긍정적인 적응을 하는 것(Masten, 2001), 또는 역경이나 변화에 대처하는 과정으로 정의될 수 있다(Richardson, 2002). 또는 무능력 이후에 적응적인 기능을 유지하거나 회복할 수 있는 능력(Garmezy, 1991)으로 정의되기도 하였다. 적응유연성의 개념은 학자마다 다양한데, 크게 성격적 측면으로 보는 관점과 정신의학적 관점, 그리고 발달적 관점에 따라 다르게 볼 수 있다. 먼저 성격적 측면으로 보는 관점은 그 용어를 자아탄력성(ego-resilience)으로 명명하고 있다. Block과 Block, 그리고 Keyes(1988)는 자아탄력성을 스트레스가 될 수 있는 변화하는 환경에 적절하게 반응하는 양상으로서 개념화하였는데, 개인의 성격적인 면으로 볼 수 있기에 보다 안정적인 특징을 갖는다고 하였다. 자아탄력성은 강인함과 더불어 일반적으로 자원이 많은 일련의 성격적 특질로 볼 수 있는데, 이러한 성격적 특질은 다양한 환경적인 여건에 유연

하게 반응하고 기능할 수 있도록 한다(Block & Block, 1980). Klohnen(1996)은 자아탄력성을 자아 통제 개념으로 설명하였는데, 환경과 가장 적응적으로 만나고, 그 안에서 기능하며, 또한 자신이 원하는 방향으로 맥락을 만들어가기 위해, 자신의 성격적인 측면과 습관적인 양식을 스스로 통제하여 수정해나갈 수 있는 성격 자원으로 정의하였다. Block(1969)은 자아탄력성의 예시로, “세상과 관여하지만 거기에 굴복되지 않는” 또는 “스트레스 아래서도 통합된 수행을 하는 것”을 제시하였다(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000 재인용).

정신의학 관점에서의 적응유연성은(Zautra, Hall, & Murray, 2010), 스트레스가 되는 사건으로부터 회복의 과정에서 단지 정서적 상처를 남기지 않는 것이 아니라, 정신병리학에서 예측할 수 있는 것 이상으로 건강이 돌아오는 것을 의미한다. Moskowitz(2010)는 적응유연성을 의학적 진단 이전의 수준으로 빠르게 돌아오거나 정상적인 심리적 안녕의 수준을 유지하는 능력으로 정의하였는데, 여기서 심리적 안녕의 정상적 수준이란 단지 우울, 불안, 외상 후 스트레스장애와 같은 임상적 기준에서 벗어나는 것 뿐 아니라, 긍정적 정서를 경험하는 능력을 포함하였다.

발달적 관점에서의 적응유연성은 생애 발달 과정에서 당면하는 역경과 극복의 과정 안에서 정의되어, 성격적 관점이나 정신의학적 관점보다 좀 더 포괄적인 개념으로 볼 수 있다. 이때의 적응유연성은 유의미한 역경이나 외상과 같은 삶의 경험에도 불구하고 긍정적인 적응을 보이는 역동적 과정이라 할 수 있다. 이 정의에는 유의미한 위협이나 심각한 역경에의 노출과 발달과정상의 주요한 도전에서 긍정적인 성취를 하는 것이 포함되어있다(신현숙, 2003; 홍은숙, 2006; Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Wener & Smith, 1982). 각 발달단계에서의 위기나 역경은 위험요인으로 여겨질 수 있고, 이러한 위험요인의 부정적 영향을 감소시키거나 발달과업의 성취를

도와주는 경우는 보호요인이라 할 수 있다(Luthar et al., 2000). 이 관점에서는 삶의 과정이 변하면서 그에 따른 위험요인과 보호요인이 변할 수 있기에, 적응유연성은 고정된 불변의 특성이라기보다 변화 가능한 것으로 볼 수 있다. 발달심리학자들 사이에서도 적응유연성 연구초기에는 주로 어려운 환경에서도 잘 성장한 아동의 적응 유연한 특성에 관심을 가졌으나, 점차 그와 같은 아동의 긍정적 성장에는 개인적 특성외의 가족과 사회 환경적 특성이 영향을 미쳤다는 것을 확인하면서, 보호요인을 복합적인 체계로서 이해하게 되었다(Wright, Masten, & Narayan, 2013). Masten(2007)은 아동의 적응유연성에 해당하는 보호요인 체계를 만들었는데, 이 체계 안에는 아동의 성격적인 특징뿐 아니라, 가정, 공동체, 그리고 사회문화적인 특징까지 포함하였다. 그런데 보호요인의 효과가 개인의 특성과 개인이 처한 맥락에 따라 다르게 나타나는 것을 보면서, 적응유연성의 개념을 유의미한 역경의 맥락 안에서 긍정적인 적응을 포함하는 역동적인 과정으로 정의하게 되었다(신현숙, 2003; Luthar & Ciddhetti, 2000; Luthar et al., 2000; Wright et al., 2013). 발달적 관점에서의 적응유연성은 성격 외에 긍정적인 적응에 도움이 되는 많은 외부적인 요인들을 포괄하며, 유의미한 역경과의 역동적인 과정으로 정의된다는 면에서 성격적인 측면에 초점을 두고 비교적 안정적인 특성으로 보는 자아탄력성과 구별된다. 또한 긍정적 적응의 기준을 발달상의 과제로 삼는다는 면에서 정신의학적인 회복과 긍정적 정서를 기준으로 하는 정신의학적 관점에서의 적응유연성과 구별된다.

본 연구에서는 중년기라는 발달시기의 적응유연성 개념을 탐색하고자 하기에, 발달적 관점에서의 적응유연성 개념을 채택하여, 중년기의 역경에도 불구하고 긍정적 적응을 하는데 도움을 주는 과정으로 적응유연성의 개념을 정의하고자 하였다. 발달적 관점의 적응유연성 개념에는 다차원적 속성이 있어서, 한 사람이 어떤 영역에서는 적응유연하면서도, 다른 영역에서는 적

응유연하지 않을 수 있다(Luthar et al., 2000; Newman, 2005). 그러므로 발달적 관점에서의 중년기의 적응유연성 개념은 단일한 개념이라기보다, 개인의 정신적, 신체적, 직업적, 가정적, 영적인 측면 등 다양한 측면의 적응유연성이 포함되는 통합적인 개념으로 볼 수 있다.

기존의 중년기 적응유연성 개념에 관한 연구를 보면, 먼저 Wagnild와 Young(1993)이 처음으로 중, 노년을 대상으로 한 적응유연성 척도를 개발하였다. 그의 연구에서는 ‘개인 능력’과 ‘자기와 삶의 수용’이라는 두개의 내적 보호요인이 적응유연성의 개념으로 나타났다. 그리고 Ryan과 Caltabiano(2009)는 중년기 적응유연성의 개념을 문헌연구를 토대로 ‘자기효능감’, ‘인내’, ‘대처’, ‘통제 소재’라는 네 개의 내적 보호요인과 ‘가족과 사회의 네트워크’라는 한 개의 외적 보호요인을 도출하여, 척도의 타당성을 입증하였다. 그리고 안태용(2013)은 적응유연성이 문화와 시대, 성, 나이에 따라 다를 수 있기에, Ryan과 Caltabiano(2009)의 척도가 한국에서는 다를 수 있다는 것을 가정하여 한국형 중년기 적응유연성 척도를 개발하였다. 그는 문헌을 기초로 하면서도 개방형 조사를 접목하여 설문 참가자들이 자신들이 경험한 새로운 요인들을 추가할 수 있도록 하였다. 그렇게 하여 도출된 한국의 중년기 적응유연성 개념은 ‘새로운 도전과 지속적인 자기개발’, ‘의미추구 및 좌절안내’, ‘자기 돌보기’, ‘조화로운 관계추구’라는 다섯 개의 내적 보호요인과 ‘가족지지’와 ‘사회·경제적 지지환경’, ‘가족이외의 사회적 지지’라는 세 개의 외적 보호요인으로 구성되었다.

그런데 기존의 중년기 적응유연성 척도 연구에서는 성차가 없는 것으로 나타났지만(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009), 적응유연성이 맥락, 시간, 나이, 성, 그리고 문화적 기원에 따라 다양할 수 있기에(Connor & Zhang, 2006), 중년의 남성과 여성에 따라 적응유연성이 다를 수 있다고 가정해 볼 수 있다. 중년남성과 여성이 처한 문화와 맥락은 다소 다르다고 볼

수 있는데, 이 시대의 한국의 중년남성들은 고령화 사회로 접어들었으나 사회보장제도는 잘 구비되지 않은 사회현실에서 준비되지 않은 실직이나 퇴직을 맞은 경우에 우울할 수 있는(김현경, 2000; 변화순, 이미정, 김지경, 하현정, 2007; 신창림, 2013) 반면, 중년여성들은 남성 중심적인 가부장적 사회문화 속에서 남편과의 불평등한 관계에서 고통스러운 삶을 살아온 영향으로 우울할 수 있다(안순옥, 2014; 이유리 등, 2009). 중년남성과 여성이 우울이라는 같은 어려움을 경험해도 우울의 기반이 되는 사회문화적 맥락이 다를 수 있다. 그러므로 자신이 처한 역경에 따라 이를 극복하는 적응유연성의 개념도 다를 수 있다고 본다. 중년남성에게는 직업의 지위나 안정성, 그리고 직업만족도(이은아, 정혜정, 2007; 정성훈, 심운경, 천성문, 2016; 황인성, 1998)가, 중년여성에게는 부부관계, 자녀관계, 노부모관계 등 관계의 어려움(김명자, 1989; 김춘경, 2010)이 중년의 위기에 영향을 미치는 주요한 요인이라고 할 때, 중년 남성과 여성은 각기 다른 위험요인을 갖고 있다고 볼 수 있다. 반면에 중년남성의 경우는 가족 의사소통(하태희, 2012)과 가족유대관계(고기숙, 2003), 그리고 아내와의 관계가 중년기의 위기감을 낮추었는데(김은영, 장미영, 정은영, 2014), 중년여성의 경우는 자녀(박영신, 김의철, 2009; 2011)와 친구와의 관계(김애경, 2010; 박영신, 김의철, 2009; 임효영, 김경신, 2001)가 위기감을 낮추어, 중년기 적응과 관련하여 남녀 간에 다른 보호요인들이 존재한다고 가정할 수 있다. 또한 중년남성은 배우자를 도움 관계망성원으로 언급한데 비해, 중년여성은 배우자를 갈등 관계망으로 언급하는 경향이 높다는 연구(한경혜, 김주현, 김경민, 2003)는 성별에 따라 위기와 도움 경험이 다를 수 있음을 암시해주고 있다. 이상과 같이 중년남성과 여성이 경험하는 역경과 적응과 관련된 요인들의 차이는 각자의 적응유연성 과정이 다를 가능성을 제기해주고 있다. 그러므로 본 연구에서는 기존의 중년기 적응유연성 연구와 달리 중년기 남성과 여성의 적응유연성의 개념을

각각 탐색해보고자 하였다.

또한 기존의 중년기 적응유연성 연구들을 살펴볼 때 대부분 보호요인만을 연구하였는데, 이는 대부분의 적응유연성 척도연구에서는 타당하다고 본다. 하지만 Ryan과 Caltabiano(2009)는 자신들의 중년기 적응유연성 연구에서 보호요인만을 확인하고 역경의 수나 정도를 파악하지 못했기에, 설문에 참가한 모든 사람이 적응유연한지를 파악하기 어려운 한계점을 갖는다고 언급하였다. 이에 추후의 연구에서는 보호요인뿐 아니라 위험요인을 같이 평가해야 함을 제언하였다. 특히 예방과 개입 프로그램을 만들기 위해서는 위험요인이 확인되어야 위험요인을 다루면서 보호요인도 함께 강화시키는 방향을 설정하는데 유용하다고 하였다. Luthar와 Cicchetti(2000)도 적응유연성 증진을 기획하기 위해서는 해당 대상의 취약성과 보호과정을 함께 파악해야 한다고 했는데, 그 이유는 Ryan과 Caltabiano(2009)가 언급한 것과 같다. 또한 Masten과 Obradovic(2006)는 적응유연성을 정의할 때는 적응에 위협이 되는 속성에 대한 판단을 함께 해야 한다고 하였다. 이에 본 연구에서는 중년기의 보호요인과 더불어 이러한 보호요인이 나타나게 된 배경으로의 위험요인을 함께 확인하는 것이 적응유연성의 이해를 높일 수 있다고 판단하여, 보호요인뿐 아니라 위험요인도 함께 연구하고자 하였다.

본 연구는 중년기 남성과 여성의 적응유연성의 개념을 탐색한 후에, 그것에 기초하여 중년기 남성과 여성의 적응유연성 증진을 위한 프로그램의 구성요소를 제안하고자 하였다. 기존에 중년기의 남성과 여성을 대상으로 적응과 성장을 돕는 프로그램들이 존재하지만, 발달적 관점에서 이들이 경험하는 역경과 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인에 대한 연구를 기반으로 한 중년기 적응유연성 증진 프로그램은 찾아보기 어려운 실정이다. 중년기에는 누구나 한 번 이상은 외상을 경험할 수 있다. 이에 이 시대의 중년 남성과 여성이 체험을 통해 인식하게 된 위험요인과 보호요인의 개념을 근

거로 하여 중년기 적응유연성 증진을 위한 프로그램요소들을 제안한다면, 이는 한국적 문화와 상황 속에서 현재를 살고 있는 중년남성과 여성을 위한 상담 개입에서 유용하게 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

그러므로 본 연구에서는 중년기 남성과 여성의 적응유연성의 구성요소인 위험요인과 보호요인을 함께 연구하고, 그 결과를 토대로 중년기 남성과 여성의 적응유연성 증진에 도움이 되는 프로그램구성요소를 제안하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 개인의 주관적 경험과 세상을 구현하는 방식을 탐구하는데 적절한 개념도 방법(Paulson, Truscott, & Stuart, 1999)을 사용하고자 하였다. 개념도 방법은 특정 주제에 관한 연구대상자들이 생각하는 아이디어를 수합하여 그 개념의 구조를 밝히는데 유용하므로, 중년남성과 여성이 각각 생각하는 중년의 위험요인과 보호요인에 대한 개념을 탐색하는데 적절할 수 있다. 또한 개념도 방법은 유목화와 평정한 자료를 다차원척도법과 군집분석이라는 양적 통계방법으로 분석하여, 좌표상의 그림으로 시각화하여 해석을 용이하게 해주는 장점이 있다(Kane & Trochim, 2007). 이는 중년남성과 여성이 인식하는 중년기의 위험요인과 보호요인에 대한 개념을 시각적으로 쉽게 이해하고 해석할 수 있도록 해 줄 것이다. 그러므로 본 연구는 중년남성과 여성이 경험한 역경과 적응유연성의 과정을 회고적으로 보고할 수 있도록 인터뷰한 후, 그 내용을 양적 통계방법으로 분석하여 개념화할 수 있는 개념도 방법을 사용하고자 하였다. 이는 중년남녀가 인식하는 위험요인과 보호요인의 개념을 확인하는데 유용한 방법이 될 것이다.

또한 개념도 연구방법에서 연구 참가자들과 연구자의 공동 작업 과정은 어떤 프로그램을 기획하거나 평가하기 위한 개념적인 틀을 만들어낼 때 유용한데, 특히 프로그램의 계획단계에서 그 프로그램의 목표와 대상, 그리고 프로그램의 주요요소들에 대한 동의를 얻는데 유용할 수 있다. 개념도 방법은 프로그램의 대상이 되는 사람들의 사고나 아이디어, 직감들을 좌표 상에

지형도로써 분명히 나타내주기에, 이를 분석하고 해석하여 프로그램의 계획에서 활용하기에 용이하기 때문이다(Kane & Trochim, 2007). 이에 본 연구에서는 중년기 남녀의 적응유연성 개념을 확인한 후, 이를 근거로 적응유연성 증진을 목표로 하는 프로그램구성에서 포함되어야 할 요소들을 모색하고자 하기에, 이런 측면에서도 개념도 연구방법이 적절할 것으로 보았다.

따라서 본 연구는 개념도 방법을 사용하여 이 시대의 중년의 남성과 여성이 체험한 역경과 극복경험을 질적인 자료로 수집한 후, 그들이 인식하는 적응유연성의 개념구조를 좌표 상에서 시각적으로 확인하고자 하였다. 그리고 개념도 연구방법을 통해 도출된 중년기 남성과 여성의 위험요인과 보호요인의 개념구조를 토대로, 중년기 남성과 여성을 대상으로 하는 적응유연성 증진에 필요한 프로그램 구성요소를 제안하고자 하였다.

2. 연구문제

본 연구에서는 개념도 연구방법을 적용하여, 중년기 남성과 여성이 인식하는 적응유연성 개념을 각각 탐색하고자 하였다. 이를 위해 적응유연성의 전제조건인 중년기의 역경에 해당하는 위험요인들과, 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인들의 개념구조를 확인하고자 하였다. 나아가 중년기 남성의 적응유연성과 여성의 적응유연성을 비교하고, 이를 근거로 중년기 남성과 여성을 위한 적응유연성 증진 프로그램구성요소를 제안하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 위해 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중년기 남성이 인식하는 중년기 적응유연성의 위험요인과 보

호요인 개념은 어떠한가?

연구문제 2. 중년기 여성이 인식하는 중년기 적응유연성의 위험요인과 보호요인 개념은 어떠한가?

연구문제 3. 중년 남녀의 적응유연성의 구성요소인 위험요인과 보호요인의 개념에 기초한 적응유연성 증진 프로그램에는 어떤 구성요소들이 포함되어야 하는가?

II. 이론적 배경

1. 적응유연성

1) 적응유연성의 정의

적응유연성(resilience)의 사전적 정의는 불운이나 변화에 쉽게 적응하거나 그로부터 회복하는 능력을 말한다(Webster, 2016). 이 용어는 국내에서는 연구자에 따라서 적응유연성(강석기, 백옥현, 2006; 박현선, 1998; 안태용, 2013; 유성경, 심혜원, 2002), 탄력성(이경은, 2012; 이연실, 2012; 장휘숙, 2001; 최은지, 2014; 홍은숙, 2006), 극복력(구본진, 2008; 정명실, 2011), 회복 탄력성(신우열, 김민규, 김주환, 2009) 등으로 다양하게 번역하여 사용되고 있다. 본 연구에서는 적응유연성이라는 용어를 사용하고자 하는데, 이는 가장 많이 사용되는 용어이기도 하고(최은지, 2014), 또한 그 개념이 본 연구의 주제인 중년기 적응과 가장 적절한 관련성을 보이기 때문이다.

적응유연성의 개념은 학자마다 다양한데, 크게 성격적 측면으로 보는 관점과 정신의학적 관점, 그리고 발달적 관점에 따라 다르게 볼 수 있다. 먼저 성격적 측면으로 보는 관점에서는 그 용어를 자아탄력성(ego-resilience)으로 명명하고 있다. 이 관점에서의 적응유연성(또는 자아탄력성)은 강인함과 더불어 일반적으로 자원이 많은 일련의 성격적 특질로 다양한 환경적인 여건에 유연하게 반응하고 기능하는 것을 말한다(Block & Block, 1980). Klohnen(1996)은 자아탄력성을 환경과 가장 적응적으로 만나고, 그 안에서 기능하며, 또한 자신이 원하는 방향으로 맥락을 만들어가기 위해, 자신의 성격적인 측면과 습관적인 양식을 자아 통제 속에서 수정해나갈 수 있는 성격

자원으로 정의하였다. 또는 자아탄력성은 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력을 의미하는데, 중간 수준의 자아통제를 하는 사람이 자아-탄력적인 것으로 보았다(Block & Kremen, 1996).

한편 정신의학과 관련된 연구에서의 적응유연성은(Zautra et al., 2010), 스트레스가 되는 사건으로부터 회복의 과정에서 정의된다. 정신의학적인 측면에서의 적응유연성은 단지 정서적 상처를 남기지 않는 것이 아니라, 정신병리학에서 예측할 수 있는 것 이상으로 건강이 돌아오는 것을 의미한다고 하였다. Moskowitz(2010)도 적응유연성을 의학적 진단 이전의 수준으로 빠르게 돌아오거나 정상적인 심리적 안녕의 수준을 유지하는 능력으로 정의하였는데, 여기서 심리적 안녕의 정상적 수준이란 단지 우울, 불안, 외상 후 스트레스장애와 같은 임상적 기준에서 벗어나는 것 뿐 아니라, 긍정적 정서를 경험하는 능력을 포함하고 있다. 척수손상환자를 대상으로 한 연구(김혜성, 1998)에서도, 적응유연성을 역경 하에서 부정적 정서를 감소하고 적응을 증진시키는 잠재적인 심리사회적 능력으로 보았다. 상실과 외상 후 적응유연성을 연구한 Bonanno(2008)는 가까운 사람의 죽음이나 폭력, 삶을 위협하는 상황처럼 잠재적으로 매우 파괴적인 사건에 노출된 경우에도 심리적이고 신체적인 기능면에서 상대적으로 안정되고 건강한 수준을 유지하는 것으로 개념화하였다.

발달적 관점에서의 적응유연성 개념은 정신의학적 관점에서의 질병 패러다임을 넘어 개인의 생애 발달 과정에서 당면하는 역경과 극복의 과정 안에서 정의할 수 있다. 발달심리학자들 사이에서도 적응유연성 연구초기에는 주로 어려운 환경에서도 유연하게 적응하여 성장한 아동의 ‘적응 유연한’ 특징에 대한 관심을 가졌는데(Werner, 1995; Garmezy, 1991), 적응유연성이 단지 아동의 타고난 특성에 의해서 형성되는 것이 아니라, 개인적 특성 외에 가족과 사회 환경적 특성의 영향을 받는다는 것을 알게 되면서 역경이라는 위협

요인에도 불구하고 긍정적인 적응을 하도록 영향을 미치는 다양한 보호요인들을 포함하는 개념으로 확장되었다(Luthar et al., 2000). Werner(1995)는 보호요인을 만성적인 역경이나 스트레스 상황에 대한 개인의 대응을 경감시켜주거나 조절해주는 기제라고 하여, 개인적 요인들과 가족 내 요인, 공동체내 요인들로 구분하였다. Masten과 Wright(2009)은 문헌을 기초로 하여 전 생애 발달 관점에서의 보호요인들을 제시하였는데, 여기에는 애착관계, 주도성과 숙달동기, 숙련된 활용기술, 자기조절, 의미추구, 그리고 문화적 전통과 종교가 해당된다. 발달적 관점에서의 적응유연성은 성격 외에 긍정적인 적응에 도움이 되는 많은 외부적인 요인들을 포괄한다는 면에서 성격적인 면에 초점을 둔 자아탄력성과 구별된다.

발달적 관점에서의 적응유연성은 유의미한 역경의 맥락 안에서 긍정적인 적응을 포함하는 역동적인 과정을 의미한다. 이 개념 안에는 두 가지의 결정적 조건이 포함되는데, 하나는 유의미한 위협이나 심각한 역경에 노출되는 것이고, 또 하나는 발달과정상의 주요한 도전에 긍정적 적응을 성취하는 것이다(신현숙, 2003; Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Werner & Smith, 1982). 이 관점에서의 적응유연성은 유의미한 역경가운데서도 발달과제를 성취해내는 능력과 성취과정, 그리고 성취결과를 의미한다(Luthar et al., 2000; Masten, Cutuli, Herbers, & Reed, 2009). 각 발달단계에서의 위기나 역경은 위협요인으로 여겨질 수 있고, 이러한 위협요인의 부정적 영향을 감소시키거나 발달과업의 성취를 도와주는 경우에는 보호요인이라 할 수 있다(Luthar et al., 2000). 발달해가면서 삶의 환경이 변화할 때 새로운 취약성이나 새로운 강점이 종종 나타날 수 있고, 그 때마다의 위협요인에 따라 보호요인은 달라질 수 있기에 적응유연성은 고정된 것이 아니라 상대적인 것으로 볼 수 있다(Masten & Garmezy, 1985; Werner & Smith, 1982). 발달단계에 따라 위협요인과 보호요인뿐 아

나라 적응의 기준이 되는 발달과업도 달라질 수 있다(Masten, Burt & Coatsworth, 2006; Masten & Coatsworth, 1998; Roisman, Masten, Coatsworth, & Tellegen, 2004).

한편 Richardson(2002)은 적응유연성을 붕괴 후 재통합과정으로 정의하였는데, 그는 증진과 성장이 항상성인 상태에서 일어나는 것이 아니라 붕괴 후 재통합의 과정에서 일어난다고 하였다. 대부분의 붕괴가 성장의 잠재력을 갖고 있는데, 역경 속에서 붕괴를 경험할 때 성찰할 능력이 없으면 재통합이 어려워지기에 이런 사람에게는 성찰 기술을 갖도록 치료가 필요하다고 하였다. 이렇듯 발달적 관점에서의 적응유연성 개념은 자아탄력성과 달리 역경에의 노출을 전제로 하고 있다(Luthar et al., 2000). 하지만 발달적 관점에서의 적응유연성은 특별한 과정이라기보다 인간 발달과정에서 보편적으로 일어날 수 있는 것으로, 생각보다 흔히 발생한다고 하였다(Bonanno, 2008; Masten, 2001). Bonanno(2008)는 많은 성인들이 삶의 과정에서 다양한 어려움과 역경을 경험하고도 긍정적으로 적응해 나가고 있으며 그들이 적응유연성에 이르는 길은 다양하다고 하였다.

본 연구에서는 중년기라는 발달적 시기에 누구라도 한 번쯤은 역경을 경험할 수 있기에, 중년이라는 전환기의 역경에 긍정적인 적응을 해내는데 도움이 되는 보호요인에 관심을 갖고 발달적 관점에서의 적응유연성 개념을 채택하였다. 자아탄력성은 환경에 적응하는 성격적인 특질에 초점을 맞추는데 비해, 발달적 관점에서는 역경에 직면해서도 긍정적인 적응을 하는데 도움이 되는 성격적인 특질 외에 가족이나 사회 환경 등의 다양한 요인들을 파악할 수 있으므로, 본 연구의 취지에 조응하는 것으로 보인다. 또한 정신의학적 관점에서는 긍정적 적응의 기준을 질병이전의 상태로 돌아오면서도 긍정적 정서를 포함하는 것으로 삼는다면, 발달적 관점에서의 적응유연성은 그 기준을 중년기의 발달과제의 측면에서 볼 수 있다는 면에서, 정신의학적

관점에서 보다 더 포괄적일 수 있다. 예를 들어 직업적인 역경에서 이후에 직업적으로 성공하지는 못해도 가족관계에서는 긍정적인 적응을 할 수도 있고, 또는 가족관계에서의 역경으로 이혼을 하여도 직업이나 다른 사회적 관계에서는 긍정적인 적응을 할 수도 있다. 이런 측면에서 발달적 관점에서의 적응유연성 개념은 다차원적 특성을 포괄하기에, 본 연구의 취지에 적합할 것으로 보인다. 그러므로 본 연구에서는 발달적 관점을 채택하여 중년기의 역경에도 불구하고 발달상의 긍정적인 적응을 하는데 도움이 되는 과정으로 적응유연성의 개념을 정의하고자 한다.

이와 같이 적응유연성을 보는 관점에 따라 그 개념이 달라지는데, 성격적 관점에서는 일관성 있는 특질로 바라보지만, 발달적 관점에서는 단일한 기질이 아닌 복합적인 개념으로 여긴다. 학대받은 경험이 있는 아동 중 2/3가 학문적으로는 적응유연하였지만 사회적 능력에서는 21%만 적응 유연한 것처럼(Kafman, Cook, Jones, & Pittinsky, 1994), 적응유연성은 다면체적 속성이 있기에 각 영역에 따라 다르게 나타날 수 있어서, 점차 학교 적응유연성, 가족 적응유연성 등과 같은 영역별로 용어를 사용하는 사례가 증가하고 있다(김현수, 오인수, 2012; Luthar et al., 2000). 이연실(2012)은 적응유연성을 정서적, 관계적, 능력적, 미래지향적, 성숙적 적응유연성과 가족과 지역사회 의 지지로 이루어진 다면체적인 개념으로 보았다. 이와 같은 다면체적인 적응유연성을 발휘하기 위해서는 다양한 요인들이 필요한데, 정서적 적응유연성을 위해서는 감정 및 충동조절이, 관계적 적응유연성에는 내적 통제소재와 사회기술이, 능력적 적응유연성에는 자기효능감이, 미래지향적 적응유연성에는 인내와 끈기가, 성숙적 적응유연성을 위해서는 삶의 의미추구와 종교적 믿음이 필요하다고 하였다.

적응유연성과 유사한 개념으로 외상 후 성장은 외상 후에 자신의 삶과 더 가까워지거나, 영적인 면에서 고양이 되며, 삶의 우선순위가 바뀌는 것과 같

은 개인적 성장을 하는 것을 포함하는 개념이다(Stanton, Bower, & Low, 2006). 외상 후 회복이 일정 시간이 지난 후에 외상 사건 이전으로 돌아오는 것을 의미하는데 반해, 외상 후 성장은 그 기준선 이상으로 발전하는 것을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 즉 외상 후 성장은 외상으로 어떤 성장을 이루었는지 결과에 초점을 둔 개념이라 할 수 있다. 예를 들어, 성폭력 피해라는 역경에도 긍정적인 성장을 할 수 있는데, 그 성장의 내용으로는 비슷한 상황의 사람들을 더 잘 이해하게 되거나, 가족과의 관계가 더 좋아지거나 삶에 대해 더 감사하게 되었다는 것이 포함될 수 있다(Frazier, Conlon, Glaser, 2001). 이에 비해 적응유연성은 외상에 직면해서도 좋은 성과를 내는 것(Werner, 1995), 또는 외상이나 역경을 경험하고도 이를 견뎌내고 긍정적인 적응을 하는 과정으로(Luthar et al., 2000; O'Leary & Lckovics, 1994), 이러한 긍정적인 결과를 이루도록 돕는 보호요인에 초점을 맞춘 개념이라 할 수 있다. 예를 들어, 아동의 적응유연성에는 아동이 긍정적인 성장을 하는데 필요한 보호요인들로, 아동의 사교성이나 순한 기질과 같은 성격적 특징들과 더불어 안전하고 지지적인 가족 분위기와 같은 가족적 요인들 그리고 훈련을 잘 받은 교사나 보호적인 아동 보호 정책 등의 사회적 요인들이 해당할 수 있다(Wright et al., 2013).

적응유연성 중 성격적이고 기질적인 부분은 변하기 어렵다고 볼 수 있지만, 발달적 관점에서 밝혀낸 심리사회적 요인들은 변화할 수 있기에 적응유연성 증진에 대한 희망을 주고 있다. 적응유연성을 증진할 수 있다는 것은 역경을 예방하거나 그를 견뎌내는 힘을 강화할 수 있다는 것을 암시하는데, 성공적 개입의 핵심성분을 결정하는 것이 적응유연성을 높이는데 중요하게 되었다(Wright et al., 2013). 예를 들어, 우울한 엄마의 영향을 받는 가족을 대상으로 한 적응유연성을 증진 프로그램 구성에서는 우울에 대한 불안정한 이해나 비현실적인 기대를 위험요인으로 규정하여, 우울에 대한 교육과 가

족의 기대를 나누고 타당화 하는 프로그램 구성요소로 인해 우울에 대한 이해를 증진하고 수용력을 높이는 것을 목표로 하였다(Riely, Valdez, Barrueco, Mills, Beardslee, Sandler, & Rawal, 2008). 또는 직장인을 대상으로 한 적응유연성 증진 프로그램에서는 위험요인이 될 수 있는 개인의 부정적인 사적언어에 도전하고 변화시키도록 하는 개입과 보호요인으로 볼 수 있는 개인적 강점과 긍정적 관계를 강화시키는 개입을 하였다(Liopsis, Shochet, Millea, & Biggs, 2009). Graham(2013)은 뇌에서 경험을 처리하면서 배우고 해석한 것을 신경회로망에 부호화할 때 적응유연성이 발달한다고 하며, 무엇보다 영향력 있는 사람과의 상호작용에서 가장 효율적으로 발달하고 성숙해진다고 하였다. 이는 새로운 학습과 애착관계의 형성이 적응유연성 증진에 도움을 주는 과학적 증거로 볼 수 있다. 적응유연성을 형성하는 것은 개인화된 과정으로, 각 개인마다 적응유연성을 세우는 전략이 다를 수 있고(Newman, 2005), 적응유연성에 이르는 데는 많은 길이 있다고 한다(Bonnano, 2008; Masten & Obradovic, 2006).

적응유연성이 단지 아동, 청소년기에만 발달하는 것이 아니라, 삶의 주기에 어느 지점에서나 성취할 수 있기에(Masten & Coatsworth, 1998), 중년기에도 적응유연성은 발달하며 또한 증진시킬 수 있다고 본다. 이에 본 연구에서는 중년기에 각 개인들이 경험하는 여러 측면에서의 역경의 극복과 긍정적 적응의 과정을 종합하여, 중년기의 적응유연성이라는 복합적인 개념 구조를 확인하고자 한다.

2) 적응유연성의 구성요소

발달적 관점에서 적응유연성의 개념을 역경에 대응하여 긍정적인 적응을 해 나아가는 역동적 과정이라고 정의할 때, 이 개념에는 위험요인과 보호요

인의 존재가 결정적인 조건으로 포함된다. 위험요인은 발달적 기준에 도달하는 것을 방해하는 역경에 해당하는 조건을 말하고, 보호요인은 이러한 위험요인의 영향을 상쇄시키고 적응력을 향상시키는 요인들을 말한다. 그러므로 적응유연성을 높이기 위해서는 단지 위험요인을 제거하는 것뿐 아니라, 보호요인의 축진이 중요하다(홍은숙, 2006).

위험요인은 하나의 특별한 성과기준에서 부정적인 결과를 예측할 수 있는 개인과 집단, 그리고 상황 속에 있는 측정할 수 있는 특성을 갖는다(Wright et al., 2013). 넓은 의미에서의 위험요인들은 축적된 생활사건(부정적 경험이 시간이 흐름에 따라 쌓인 이야기들), 특별한 경험들(예, 이혼, 사별, 전쟁, 자연 재해 등), 급성 외상이나 만성적 역경, 그리고 저체중과 같이 보편적으로 이후의 발달을 어렵게 하는 것으로, 통계적으로 예측된 잘 정의된 ‘위험요인들’을 포함한다(Masten & Obradovic, 2006).

또한 위험요인은 복잡하고 누적적인 성격이 있기 때문에(Luthar et al., 2000), 발달적 성과를 이해하고 예측하기 위해서는 축적된 위험 요인들을 조사하는 것이 결정적으로 중요하다(Sameroff, Gutman, & Peck, 2003). 예를 들어 이혼의 경우에 단일하고 한정된 스트레스 요인이라기보다, 많은 스트레스와 삶의 변화를 가져올 수 있는 긴 과정의 문제일 수 있다는 것을 확인할 필요가 있다. 또한 어떤 역경은 아동에게 만성적이고 매우 심각하게 작용해서 어떤 아동도 적응유연하기 어렵게 할 수도 있다(Wright et al., 2013).

발달적 관점에서의 연구들을 검토해볼 때, 아동 발달의 위험요인들은 개인적 요인과 가정 내 요인, 그리고 사회적 요인으로 분류해 볼 수 있는데, 개인적 요인에는 낮은 지능이나 까다로운 기질, 낮은 자존감 등이 속하고, 부모의 심리적 장애나 부모 자녀 간 왜곡된 상호작용, 잘못된 양육방식, 그리고 만성적인 가정불화 등은 가정 내 요인에 속한다. 그리고 빈곤과 열악

한 주변 환경 등이 사회적 요인에 속한다(홍은숙, 2006).

성인의 성공적 삶의 적응을 방해하는 요인으로는, 개인적 요인(정신 질환 병력, 우울이나 무력감, 외상에 의한 뇌손상), 대인관계/가족요인(아동기 외상이나 성인기 학대 경험, 만성적 대인 스트레스), 공동체/조직 요인(위험한 환경의 존재, 폭력 범죄율, 스트레스가 많은 직업환경)외에 생리적인 부분(고혈압, 높은 콜레스테롤지수, 불안과 관련된 유전적 요인)이 있다(Zautra et al., 2010).

보호요인은 위험이나 역경의 상황에서 특별히 더 나은 결과를 예측하는 것으로서, 자동차 에어백이나 건강보험과 같이 만일의 위험의 경우에 그 영향력을 조절해 줄 수 있는 요인이다(Wright et al., 2013). 보호요인은 취약한 환경에 존재하는 위험요인에 직, 간접으로 작용함으로써, 부정적 발달 경로로부터 개인을 보호해주는 개인적, 환경적 특징들이라고 할 수 있다(신현숙, 2003). Rutter(1985)는 보호요인을 긍정적이고 유익한 경험과 구분하였는데, 긍정적 경험이 대개 적응적 결과를 가져오는 직접적으로 이득을 주는 효과인데 반해, 보호요인은 스트레스 요인의 부재 시에는 탐지할 수 없는 효과라고 하였다. 즉 보호요인은 직접적으로 정상적인 발달을 육성한다기보다, 역경 이후에의 반응을 수정하고 개선하고 변경시키는 역할을 한다고 하였다.

Wright와 그의 동료들(2013)은 어려운 조건하에서 성공적인 적응에 기여하는 다면적인 과정들을 확인해야만, 취약한 채로 남겨진 사람들에게 성공적으로 개입하는 길을 발견할 수 있다고 하여, 보호요인의 다면성을 강조하였다. 홍은숙(2006)은 많은 연구들을 검토하여, 이제까지의 아동 발달의 보호요인을 개인적 자원, 가정 내 환경, 그리고 사회 환경적 요인으로 나눠서 정리하였다. 개인적 자원으로는 순한 기질, 높은 지능, 내적 통제력, 사회적 능력, 스트레스 극복 능력 등이 있고, 가정 내 환경요인으로는 양육자 중 적

어도 한 명 이상과 안정적인 애착관계, 부부의 조화, 가족의 결속력, 지지적인 양육방식, 높은 사회경제적 지위 등이 있다. 그리고 사회 환경적 요인으로는 사회적 지원이 있는데, 그 중 교사가 중요한 부분을 차지한다고 하였다.

성인의 적응유연성을 증진시키는 보호요인에는 특별히 생리적인 요인을 포함해야 한다는 주장이 있다(Zautra et al., 2010). 이들은 개인적 요인으로는 긍정적 정서자원, 희망/낙관주의/주도성, 높은 인지 기능, 학습/기억, 실행 기술을, 대인관계 및 가족의 요인으로는 안전한 친척이나 친구관계, 가까운 사회적 유대관계가 중요하다고 하였다. 공동체/조직 요인으로는 지역공원을 통해 자연과 접할 수 있는 녹지 공간, 자원봉사, 만족스러운 직업생활이 중요하며, 생리적 요인으로는 심장박동의 가변성, 규칙적인 신체 운동이 성인의 적응유연성에 중요하다고 한다. 성인 후기에 경험하는 사별 후 적응을 유연하도록 하는 보호요인으로, Bonanno(2008)는 강인함과 자기고양, 억제적 대처, 정서조절 및 웃음을 제안하였다. 강인함은 삶의 의미 있는 목적을 찾기 위해 헌신하는 것, 자신의 환경과 사건의 결과에 영향을 미칠 수 있다는 신념과, 그리고 삶의 긍정적, 부정적 두 가지의 경험으로부터 모두 배워서 성장할 수 있다는 신념을 갖는 것을 의미한다. 자기고양은 자기에 대해 비현실적이거나 과도하게 긍정적으로 바라보는 관점인데, 이런 자기고양은 확신에 차서 능동적 대처와 사회적 지지를 더 잘 활용할 수 있도록 한다고 하였다. 억제적 대처는 불쾌한 사고나 감정, 그리고 기억을 피하는 것인데, 보통의 경우에는 부적절하다고 평가되어 왔지만, 극단적인 역경에 대한 적응력은 높인다고 한다. 긍정적 정서는 부정적 정서를 취소하고 잠잠하게 하고, 또한 사회적 환경으로부터 중요한 사람과의 끊임없는 지지와 접촉을 증가시킴으로써, 역경 후 고통의 수준을 줄여 준다고 하였다.

적응유연성의 적응기준은 역경의 본성과 발달이론을 고려하여, 개념적으

로 도출하여야 하는데, 발달적 관점에서는 삶의 단계와 연관된 사회적 기대를 충족하는 것을 기준으로 한다(Luthar, et al., 2000). 아동의 경우 발달적 기준에 성공적으로 부합하는 것이 적응이라고 하였다(Luthar, 2006). 가령 위험에 처한 걸음마기 영아의 경우에 양육자와의 안전애착이 그 기준이라면(Sroufe, Egeland, & Kreutzer, 1990), 위험에 처한 아동에게는 학업에서의 성공과 어른이나 또래와의 긍정적 관계가 그 기준이 될 것이다(Masten, Coatsworth, Neemann, Gest, Tellegen, & Garmezy, 1995). 아동 발달에 있어서는 적응유연성의 기준이 발달적 과제를 성공적으로 이루어내는 것이지만(Luthar, 2006), 또한 발달적 과제는 전 생애 과정에서 자연스럽게 도전(또는 어려움)이 되기도 하는데, 젊었을 때 적응유연성을 발휘했던 사람이 인생 후반에는 적응유연성을 보이지 못할 수도 있다(Zautra et al., 2010). 구체적인 위험요인과 보호요인, 그리고 적용되는 적응의 기준은 전 생애 과정에 따라 다르고, 또한 문화와 맥락에 따라 다양할 수 있다. 성인과 성인후기의 경우에는 적응유연성의 기준을 역경에 직면해서도 건강과 심리적 안녕을 유지하는 것으로 볼 수도 있다(Zautra et al., 2010).

3) 적응유연성의 개념 연구

이제까지의 적응유연성 개념에 관한 연구는 크게 척도연구와 질적 연구로 나누어 진행되었다. 먼저, 척도 개발을 통해 나타난 적응유연성의 보호요인들은 연구대상자의 연령과 문화에 따라 다르게 나타났다. 연구자에 따라 개인내적인 요인들만으로 구성하기도 하고, 또는 가정과 주변 환경 등의 외적인 요인들도 함께 포함하기도 하였다<표 1>.

연령이 달라짐에도 자기효능감이나 낙관주의, 긍정적 태도 등은 자주 등장하는 개인적 요인이며, 가족이나 주변의 지지도 대학생부터 중, 노년에 이

르기까지 계속해서 등장하는 외적인 요인으로 나타났다.

중년의 경우에 Ryan과 Caltabiano(2009)는 내적 요인으로는 자기효능감, 내적 통제력, 인내심, 적응력을, 외적 요인으로는 가족 사회 지원망을 보호 요인으로 구성했지만, 안태용(2013)은 한국적 적응유연성척도에서 내적 요인으로는 의미추구와 좌절인내, 새로운 도전과 지속적인 자기계발, 자기 돌보기, 조화로운 관계의 추구를, 외적 요인으로는 가족지지, 사회·경제적 지지 자원을 보호요인으로 구성하였다.

<표 1> 척도 연구를 통해 밝혀진 적응유연성의 개념들

대상	연구자	내적 요인	외적 요인
중, 고, 대학 대 학 생	(14~24세) 신우열, 김민규, 김주환(2009)	통제성(원인분석력, 감정통제력, 충동통제력), 긍정성(감사하기, 생활만족도, 낙관성), 사회성(관계성, 의사소통능력, 공감능력)	
대 학 생	(19~24세) Hjemdal et al. (2011)	자기에 대한 지각, 계획된 미래, 사교적 능력	가족응집력, 사회적 자원
성인	(18~75세) Fribrog et al. (2003)	개인적 능력, 사교적 능력, 성격구조	가족응집력, 사회적 지지
일 반 인 과 환 자	(평균 43.8세) Connor, Davidson (2003)	높은 기준, 자신의 본능 신뢰, 부정적 감정 참아내기, 변화를 긍정적으로 수용하기, 안정한 관계에 있기, 통제감 갖기, 영적인 영향	
중년	(35~60세) Ryan, Caltabiano(2009)	자기효능감, 내적 통제력, 인내심, 적응력	가족 사회 지원망
중년	(40~59세) 안태용(2013)	의미추구와 좌절인내, 새로운 도전과 지속적인 자기계발, 자기 돌보기, 조화로운 관계의 추구	가족지지, 사회·경제적 지지자원, 가족이외의 사회적 지지
중, 노년	(53~95세) Wagnild, Young(1993)	개인 능력, 자기와 삶의 수용	
노년	(65세 이상) 임성숙, 김진숙(2009)	종교적 성향, 긍정적 태도	지지적 관계

한편, 적응유연성을 질적인 방법으로 연구할 때는 척도 연구에서 볼 수 없었던 과정을 볼 수 있는 장점이 있다. 적응유연성 연구에 있어서 가장 적절한 원칙 중 하나는 시간의 경과를 통해 적응유연성을 연구하는 것이다. 우리가 볼 수 있는 적응유연성은 시간에 따라 펼쳐지기 때문이다(Zautra et al., 2010). Silva와 Stanton(1996)은 적응유연성은 종단적인 관찰과 동시대의 출생자들을 대상으로 연구해야함을 강조하였고, McAdams(2006)는 삶의 변화를 이야기를 통해 질적으로 연구하는 것이 그 사람이 어떻게 적응유연하게 되었는지를 발견하는데 유용하다고 하였다.

적응유연성의 종단 연구로 가장 대표적인 연구자는 Werner와 Smith(2001)로, 그들은 Kauai 섬에서 태어난 아이들을 40세가 될 때까지 종단 연구하였다<표 2>. 그 연구를 통해 핵심적인 위험요인과 보호요인들을 발표했는데, 자아존중감과 삶의 목적과 같은 개인적 특성과 모성적 돌봄과 확장된 가족의 지지와 같은 가족의 특성, 그리고 추가적인 지지를 제공하는 특별한 성인 모델이 있는 더 큰 사회적 맥락이 적응유연성에 영향을 미치는 보호요인으로 포함되었다.

전 생애 발달관점에서 노년에 대한 관심이 증가하면서, 노인의 적응유연성을 확인하기 위한 질적 연구가 많이 등장하였다. 이들은 10명보다 적은 수에서 많게는 20여명의 노인을 대상으로, 대개 면접을 통해 노인의 적응유연성을 탐색했는데, 그 결과 마음의 평정, 인내, 건강과 활력 유지, 외로운 극복하기, 신앙, 개인능력, 자기와 삶의 수용 등과 같은 내적인 보호요인만을 도출하기도 하였고(강유진, 2004; Crummy, 2002; Wagnild & Young, 1990). 내적 보호요인 외에 안정된 돌봄 환경이라는 외적인 보호요인을 포함시키기도 하였다(Nakashima & Canda, 2005).

Bonanno(2005)가 사랑하는 사람의 상실 이후에 사람들이 어떻게 반응하는지를 관찰한 것을 기초로 적응유연성 모형을 발달시킨 것에서 볼 수 있듯

이, 삶의 주요한 위기 이후의 중단 연구가 더 많은 시사점을 제공해 줄 수 있을 것이다. 또한 성인의 적응유연성에는 신체적인 건강이 중요하기에, 성인의 적응유연성을 충분히 이해하기 위해서는, 신체적 건강과 정신적 건강을 통합할 수 있는 마음-몸 접근이 바람직하다는 의견도 있다(Zautra et al., 2010).

<표 2> 질적 연구를 통해 밝혀진 적응유연성의 개념들

발달 시기	인원	연구자	연구 방법	내적 요인	외적 요인
아동	전체의 1/4	Rutter (1985)	관찰, 추적 조사	순한 기질, 자기통제력, 자기 효능감, 기획능력, 여자에	긍정적인 학교 분위기, 성인과의 따뜻하고 가깝고 개인적인 관계
0~40세		Werner, Smith (2001)	관찰, 추적 조사	자아존중감과 삶의 목적	모성적 돌봄과 확장된 가족의 지지, 추가적인 지지를 제공하는 특별한 성인 모델
노년 (여성)	24명	Wagnild, Young (1990)	심층 면접	마음의 평정, 자기 신뢰, 실존적 고독, 인내, 의미 충만	
남자 노인 (사별)	19명	Crummy (2002)	면접	강한 믿음 갖기, 준비하기, 해야 할 일 하기, 외로움 극복하기, 건강과 활력 유지하기, 미래 지향하기	
노년 (여성)	27명	강유진 (2004)	생애 이야기	건강, 사회적 활동, 자식, 손자녀, 신앙	
노년	16명	Nakashima, Canda (2005)	면접	유의미한 타자와의 관계 향상, 영적인 신념과 참여, 죽음에 능숙하게 직면하는 능력,	안정된 돌봄 환경

그런데 기존의 중년기를 대상으로 하는 적응유연성 개념 연구에서는 성차

가 없는 것으로 나타났다(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009). 하지만 적응유연성이 맥락, 시간, 나이, 성, 그리고 문화적 기원에 따라 다양할 수 있기에(Connor & Zhang, 2006), 같은 중년기여도 남성과 여성이 처한 사회문화적인 맥락이 다를 때 적응유연성의 개념이 각기 다를 수 있다고 가정해 볼 수 있다. 이러한 가정은 다음 장에서 보게 될 중년의 위기관련 연구나 적응관련 연구들에서 남성과 여성이 공통점도 있지만 다른 점도 있다는 것에 근거하였다. 이에 본 연구는 중년기 남성의 적응유연성 개념과 중년기 여성의 적응유연성 개념이 다를 수 있을 것을 가정하고 각각을 별도로 탐색해보고자 하였다.

2. 중년기 적응유연성

1) 중년기 특징

중년기는 그 시작과 끝 지점에 대해 동의된 기준이 없다는 것이 하나의 특징이다. 중년기의 기간을 설정하는데 있어서 이전에는 생활주기를 기준(막내자녀의 독립이나 취업, 결혼 등)에 포함시켰으나, 최근에는 결혼연령과 자녀유무 등의 생활양식의 다양화로 그 기준은 배제되고 연령만이 기준이 되었다(고기숙, 2003). 연령기준도 연구자마다 다양하게 사용하고 있는데, 시작지점을 40세 이후(고기숙, 2003; 김애순, 2015; 안태용, 2013; 정옥분, 2013; Levinson 1978)로 정하기도 하고, 35세(Gould, 1978; ; Ryan & Caltabiano, 2009)로 정하기도 하는데, 40세부터 생물학적인 변화(체력상실, 신체노화 등)를 경험한다는 점에서 40세가 시작지점으로 더 적절한 것으로 보인다. 종결지점에 대해서는 노년이 시작되는 65세 이전인 60세로 정하는

경우가 대다수였는데(고기숙, 2003; 김남연, 양난미, 2014; 안태용, 2013; Levinson 1978), 최근에는 65세까지 연장하여 보기도 한다(김애순, 2015; 남순현, 2009; 정옥분, 2013). 본 연구에서는 중년기를 노화가 시작되는 40세부터 노년기로 접어들기 이전인 60세로 정의하고자 한다.

중년기를 바라보는 관점에서든 하나의 통합된 관점보다는, 다양한 관점들이 존재하고 있다. 먼저 중년기를 ‘위기’로 보는 관점이 있다. Jacques(1965)는 죽음에 대한 인식에서 위기를 느낄 수 있다고 하였고, Jung(1954)은 중년이전까지는 사회에서의 역할에 관한 외부 지향적 관심을 가지고 살다가, 중년이 되어서 자신의 인생의 의미를 찾으려는 내부지향적인 변화를 겪게 되는데, 이 과정에서 인생목표에 의문을 가질 경우에 일시적인 혼란을 겪을 수 있다고 하였다(김애순, 2015 재인용). Levinson과 그의 동료들(1978)은 소수의 중년을 중단 연구하여, 40세~45세 피험자의 80%가 자아의 내부에서, 또는 자아의 외부와 내부 사이에서 갈등이 심한 위기를 경험하였다고 보고하였다. Gould(1978)는 중년기가 청년기만큼 혼란스러운 시기라고 하였다. 실제로 중년기에 결혼만족도가 최저점에 이르고(Vaillant & Vaillant, 1993), 40대 남성사망률과 40, 50대 남성 자살률이 높다는 자료들(고찬유, 2014; 이미숙, 2001)은 ‘위기’의 관점이 일부 중년에게는 현실화될 수 있음을 보여주고 있다.

하지만 Brim(1976)은 중년에 보편적으로 적용될 특별한 위기가 존재한다는 증거는 없다고 하였고, Wethington(2000)의 연구에서도 26%의 중년이 위기를 경험할 뿐, 대부분의 중년은 위기를 보고하지 않은 것으로 나타났다. 성인기에 위기로 기술된 것 중의 1/3이 실직이나 경제적 문제, 그리고 질환에 의해 발생되기에(Lachman & Bertrand, 2001), 위기는 반드시 중년의 특징으로 볼 수 없다는 의견이 있다.

중년을 바라보는 또 하나의 관점은 중년기를 전성기나 황금기로 보는 것

이다. Vaillant(1977)는 하버드대학 신입생들을 50대까지 추적 조사하여, 중년의 전환기로 접어든 사람들이 스트레스를 많이 경험할 수는 있지만 모두에게 위기가 나타나는 것은 아니며, 중년기는 이전보다 훨씬 자신의 삶을 효율적이고 생산적으로 영위해나가는 시기로 보았다(정옥분, 2013 재인용). 여고 졸업생을 대상으로 한 연구에서도, 50대 중년여성들은 자신의 삶을 빈번하게 ‘일등석’으로 묘사하였다고 보고하였다(Mitchell & Helson, 1990). 또한 중산층 이상의 정신노동자들도 현재 누리고 있는 재정적 여유나 직업에서의 권위로, 중년을 인생의 황금기로 생각한다고 하였다(Clausen, 1976).

하지만 최근에 가장 보편적으로 떠오르는 중년에 대한 관점은 중년을 전환기로 보는 것이다(정옥분, 2013; Aldwin & Levenson, 2001; Heckhausen, 2001). 중년기에 잠재적인 스트레스가 많은 것은 사실이지만, 그렇다고 모두가 위기를 나타내는 것은 아니기에, 중년을 위기의 시기라기보다는 전환의 시기로 보려는 것이다. 김애순(2015)은 중년의 발달과정에서 전환기가 찾아오는 이유를 내생적 변화(폐경기 혹은 경력이나 생활 속의 불만에서 오는 자아의 변화 등)와 외생적 변화(은퇴나 실직 등)로 구분하여 설명하였는데, 개인이 겪는 사건들이 사회적 시계에 적절할 때는 자아정체감은 변화해도 심각한 위기는 겪지 않는다고 하였다. 하지만 개인이 이정표적 사건들을 적기에 겪지 않거나, 혹은 예기치 않은 사건(이혼, 배우자와의 사별, 질병, 실직 등)들을 겹쳐서 경험할 때 위기를 경험할 수 있다고 하였다.

대개 중년기는 가족생활, 직업경력, 친밀한 관계, 내적 생활에서 새로운 측면이 나타나는 시기로, 중년기로의 전환은 자신과 자신을 둘러싸고 있는 사람들을 보는 시각이 변화하는 특징이 있다(정옥분, 2013). Degges-White와 Myers(2006)는 중년의 전환기는 사회적, 직업적, 가정적, 그리고 역사적인 것을 포함한 맥락에서 발생할 수 있는데, 오늘날 중년여성들은 전통적인 사회적 기대와는 다른 변화를 겪을 수 있다고 하며, 미국 중년여성들이 갱

년기와 조부모되기, 자녀들이 집을 떠나기, 부모나 친구의 죽음과 같은 보편적인 변화 외에도, 이혼과 재혼하기, 40대에 임신계획하기, 일을 줄이고 학교로 돌아간 후 다시 재취업하기, 성인이 된 자녀들이 집으로 돌아오기, 암에서 생존하기, 성정체성을 다시 협상하기 등 이전 세대에 없던 변화를 나타냈다고 하였다.

전 생애 발달 관점에서는 중년기가 다른 발달시기와 마찬가지로, 성과(gains)와 상실(losses)이 동시에 존재하는 시기로 보고 있다(Staudinger & Bluck, 2001). 예를 들면, 폐경으로 임신능력을 상실하였지만 성적 자유로움을 얻을 수 있고(Rossi, 1994), 자녀가 집을 떠나서 적극적인 부모역할을 상실하지만 그로 인해 새롭게 부부 만족을 느낄 수도 있고, 또는 새로운 취미와 성장, 실행을 탐색할 기회를 얻을 수도 있다는 것이다(Ryff & Seltzer, 1996). 또한 중년기에는 새로운 정보를 모으기보다 의미 있는 정서경험을 극대화하려는 행동의 변화를 보일 수 있는데, 이는 앞으로 남은 시간이 한정되어 있다는 인식에서, 정보보다 사회적 상호작용에서 경험하는 정서적 이익을 더 중요하게 여기기 때문이라고 하였다(Carstensen, 1995).

2) 중년기 발달과제

발달적 관점에서의 적응유연성이, 역경이라는 위험요인에도 불구하고 긍정적 적응을 하는 것이라 할 때, 중년기라는 발달적 시기의 긍정적 적응의 기준은 중년기의 발달과제로 볼 수 있다. 이에 연구자들이 제시한 중년기의 발달과제를 보면 다음과 같다<표3>.

개인적 차원에서는 먼저 노화로 인한 신체적인 변화를 수용하고 스스로 건강한 신체를 보전하기 위한 노력을 할 필요가 있다(Calvin & Colarusso, 1992). 그리고 죽음이 나와 내 주변의 사람들에게 일어날 수 있는 일이라는

것을 수용하는 것이 하나의 과제일 수 있다(Gould, 1978). 심리적인 측면에서는 무의식으로 눌러왔던 측면을 자각하여 통합을 이루는 것이 과제 중 하나로 제시되었는데, Jung은 중년에는 남성의 마음속에 있는 여성적 심리경향인 아니마와 여성의 마음속에 있는 남성적 심리경향인 아니무스를 자각하여 통합하는 것이 중요함을 제기하였다. 아니마는 막연한 느낌이나 기분, 예견적인 육감, 비합리적인 것에 대한 감수성, 개인적인 사랑의 능력, 자연에 대한 감정, 무의식 등으로, 남성이 내면의 아니마를 성실하게 받아들이고 이것을 어떤 예술적 형태로든 표현하는 것이 통합에 유의하다고 하였다. 아니무스는 냉철하고 합리적이고, 때로는 고집스럽고, 차가울 수 있는 특성으로, 여성도 내면의 아니무스에 귀를 기울이고 그 의미를 통찰할 수 있다면 창의성, 용기, 객관성, 정신적 지혜 등의 긍정적인 남성적 기질을 자기 안에 통합할 수 있다고 하였다(Jung, & Franz, 1996). Levinson과 그의 동료들은(1978) Jung이 제기한 남성성과 여성성 개념뿐 아니라, 중년기에는 젊음과 늙음, 파괴성과 창조성, 애착과 분리라는 양극들을 통합하는 것이 과제라고 하였다. 생애 발달과정 중 어디에서도 자기 내면의 이런 상반된 것들을 통합해나갈 기회를 갖게 되지만, 특히 주요 전환기인 중년에는 이와 같은 양극성을 통합할 새로운 방식을 발견하게 될 것이라고 하였다. Peck(1968)은 중년기에 부모나 친구의 죽음으로 또는 자녀의 독립으로 인해 정서적으로 의지하는 대상을 상실할 수 있으므로, 새로운 사람으로 정서적 투자를 전환할 수 있는 정서적 유연성을 확보하는 것이 필요하다고 하였다(정옥분, 2013 재인용). 또한 배우자 없이는 살 수 없다는 두려움을 떨쳐내고, 자립적으로 서는 것도 주요한 과제로 제시되었다(Gould, 1978). 그리고 성인 초기에 세워 두었던 인생의 목표를 현실에 맞게 재조정하는 것(Levinson et al., 1978)과 직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하는 것도 중년기 과제로 제시되었다(김종서 등, 1982).

가족적인 차원에서는 자녀의 성장으로 인한 변화된 관계의 수용과 자녀와도 동등한 인격적인 관계를 맺는 것, 그리고 자녀의 결혼과 출산으로 인한 새 가족을 맞고 그들과 융화하는 것도 과제로 제시되었다(김종서 등, 1982; Calvin & Colarusso, 1992). Peck(1968)은 중년기에 신체적인 쇠퇴와 갱년기

<표 3> 중년기 발달과제

차원	영역	발달과제	연구자
개인	신체	· 노화현상의 수용, 신체 건강 유지	Calvin & Colarusso(1992) 김종서 등(1982)
		· 인생의 유한성 수용하기	Jacques(1965),Gould(1978)
	심리	· 양면성의 통합: 무의식 영역 수용	Levinson et al.(1978)
		· 정서적 유연성 획득	Peck(1968)
		· 보호자(배우자) 신화 떨쳐버리기	Gould(1978)
일,	· 인생의 목표 재조정	Levinson et al.(1978)	
	· 직업이 요구하는 새로운 지식과 능력 계속 추구하기	김종서 등(1982)	
가족	자녀	· 자녀와 변화된 관계 수용하기 (보내기, 인격적 관계, 새 가족 수용)	Calvin & Colarusso(1992)
		· 생산성 획득: 다음 세대 지원하기	Erikson(1982)
	부부	· 부부 친밀함 유지하기	Calvin & Colarusso(1992)
		· 부부 관계 재설정하기, 평등성 획득	Peck(1968)
	노부모	· 부모와 역전된 관계 수용하기	Calvin & Colarusso(1992)
사회	친구,	· 우정	Calvin & Colarusso(1992)
		· 가족이외의 사회적 관계 접촉	Gould(1978)
	사회, 후세	· 생산성 획득: 다음 세대 지원하기	Erikson(1982)
		· 직업영역에서 능력 발휘와 지도자역할 (다음세대에 의한 상실과 대체 수용)	Calvin & Colarusso(1992) 김종서 등(1982)

증상으로 남녀의 관계를 성적인 대상으로서보다는 한 개인이자 친구, 동료로서 재 정의하는 것이 필요하다고 하였다. Calvin과 Colarusso(1992)는 중년기에도 부부관계에서 친밀감을 유지하는 것이 과제가 될 수 있다고 하였는데, 성 기능에 대한 태도 변화와 시간의 유한함에 따른 발달과제의 집착으로 심리적으로 여유가 없는 것, 그리고 직업이나 자녀, 고령의 부모 부양과 같은 실제적 요구들이 중년기 친밀감을 방해하는 요인일 수 있다고 하였다. 중년기에 성기능에 관한 수행해야 할 과제로서, 중년기의 신체 모습을 수용하고 성적으로 자극되는 부분을 계속 찾는 것과 성관계를 수행하는 능력의 변화를 수용하는 것을 제안하였다. 노부모와의 관계에서는 부모가 죽거나 자식에게 의존하게 되는 것을 수용하는 것이 과제일 수 있다. 부모를 돌보는 것은 흔히 피하기 쉬운 과제인데, 일상의 돌봄 과정에서 발생하는 어려움뿐 아니라 부모와 관련된 유년기의 문제를 다시 다뤄야 하는 것과 중년으로서 느끼게 되는 시간의 유한성과 죽음의 수용문제가 함께 제기되기 때문이다(Calvin & Colarusso, 1992).

사회적 차원에서는 자식에게 짐이 되지 않는 독립적인 삶을 위해 우정을 쌓아 가족이외의 사회적 관계를 공고히 하는 것, 그리고 다음 세대에게 지도자의 역할을 함과 동시에 그 동안의 지식과 힘을 물려주는 것이 과제로 제시되었다(Calvin & Colarusso, 1992; Erickson, 1982).

3) 중년기 남성의 위기와 적응

중년기 남성이 경험하는 위기나 스트레스, 그리고 이를 극복하고 긍정적 적응을 하는데 도움이 되는 요인들을 살펴보고자 한다. 발달적 관점의 적응 유연성 개념으로는 중년기의 적응을 어렵게 하는 요인들은 위험요인이 될 수도 있고, 또 중년기에 적응을 도와주는 요인들은 보호요인으로 작용할 수

도 있기 때문이다. 기존에 중년기 적응유연성 연구에서 밝힌 보호요인들은 많지 않지만, 본 장에서는 적응에 위협이 되는 요인들과 도움을 주는 요인들을 전반적으로 살펴보고자 한다. 먼저 위협이 되는 요인들은 <표 4>에 제시하였다.

(1) 중년기 남성의 적응에 위협이 되는 요인들

① 개인적 차원

중년기는 자녀 교육비에 대한 부담이 가장 크게 증가하는 시기이자, 자녀의 결혼에 대한 준비와 노후준비까지 경제적인 부분에 대한 부담이 큰 시기로서(이은아, 정혜정, 2007), 사회경제적 수준은 중년남성의 심리적 위기에 영향을 미치는 것으로 나타났다(고기숙, 2003). 중년기에 농, 공, 상, 서비스업의 직업에 종사하는 경우(김명자, 1989; 김애순, 윤진, 1993; Levinson et al., 1978), 소득이 낮은 경우(김명자, 1989; 김애순, 윤진, 1993) 그리고 학력이 낮은 경우에(김애순 & 윤진, 1993; 김양희, 박정운, 2001) 위기감이 더 높게 나타났다.

신체적인 부분으로는, 중년기 남성들도 운동능력의 저하, 일의 수행능력 저하, 체력 감퇴, 삶의 즐거움 감소, 발기력 감소, 성욕감퇴, 기력소진, 울적하거나 짜증스런 느낌 등의 갱년기 증상을 느끼고, 이런 증상들이 위기감에 영향을 미친다(김은영 등, 2014; 백선숙, 염순교, 조주연, 2014). 또한 지각된 건강상태나 질병의 수도 위기감에 영향을 미친다(고기숙, 2003). Sheely(1999)는 중년남성이 신체적인 변화에서 불안을 경험하는 이유를 자신이 통제할 수 없는 것들의 존재를 인식하기 때문이라고 하였다. 50대에 암이나 뇌혈관 질환으로 사망하는 남성이 여성보다 2배 이상 높고, 심장 질

환으로 사망하는 경우도 여성의 3배 이상 높는데(통계청, 2004), 중년기에 운동은 하지 않고, 음주와 흡연과 같은 좋지 않은 생활습관을 갖는 것이 관상동맥 질환이나 심혈관 질환 등 성인병 위험을 높일 수 있다고 하였다(김종임, 박미영, 2005).

하지만 중년남성의 높은 사망률을 분노의 문제, 화병의 문제로 보는 관점도 있다(김민정, 현명호, 2010; 김종임, 박미영, 2005). 중년남성이 생리적, 심리적 불안뿐 아니라 외환위기 이후의 고용불안으로 경제적 부양자로서의 사회적 불안감을 안고 있으나, 그 동안 권위적이고 보수적인 남성으로 훈육되어 내적 갈등이나 고민을 표현하는데 익숙하지 않기에 마음에 화병이 생긴다는 것이다. 또한 분노를 적절한 말로 표현하기 보다는 억제하거나 갑작스러운 분출을 할 경우, 이는 다시 우울을 높이는 결과를 낳고 있다고 한다. 그러므로 중년기 남성에게 있어서 높은 분노 수준과 분노조절의 실패는 위험요인이 될 수 있다. 또한 중년남성은 감정을 함께 나누지 않고(Conway, 1978), 각자가 외롭고 쓸쓸한 정서적 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다(김경은 등, 2011). 또한 중년남성은 스트레스 해소를 위해 술과 담배와 같은 약물을 통한 일시적인 대처 방법을 많이 사용하는데, 이는 다시 자신의 건강을 악화시킬 수 있는 또 다른 위험요인으로 작용할 수 있다(황인성, 1998).

한편 주변의 가까운 사람들의 죽음을 통해 처음으로 죽음을 진지하게 생각하게 되면서, 자신도 죽을 수 있다는 현실을 깨달음과 동시에 죽음의 불안이 올라올 수 있다. 60, 70대보다 40대의 죽음의 목격이 심리적으로 더 불안을 일으킨다고 하였다(Sheely, 1998).

② 가족적 차원

<표 4> 중년기 남성의 적응에 위협이 되는 요인들

차원	영역	위협이 되는 요인들	연구자
사회	경제 지위	· 직업(판매서비스직, 육체노동자)	이은아, 정혜정(2007), Farrell & Rosenberg(1981)
		· 낮은 교육수준	김애순, 윤진(1993), Farrell & Rosenberg(1981)
개인	신체	· 소득이 낮은 경우	김명자(1989), 김애순, 윤진(1993)
		· 노화, 갱년기 증상	이은아, 정혜정(2007)
	· 지각된 건강상태(혈압, 콜레스테롤 등), 질병의 수	고기숙(2003), 김애순, 윤진(1993), Lachman(2004), Zautra et al.(2010)	
	심리	· 분노 상태, 또는 억제나 표출 등 표현방법의 문제	김민정, 현명호(2010). 김중임, 박미영(2005)
· 음주, 흡연 등의 일시적 대처방법		황인성(1998)	
가족	자녀	· 가까운 사람의 죽음	Sheely(1998)
		· 자녀와의 친밀한 관계의 어려움, 소외감	한경혜, 송지은(2001), 나윤경, 박성희(2004)
	부부	· 배우자에게 베푸는 정서적 여유의 어려움	김애순(2015)
		· 이혼 또는 별거, 사별	Conway(1978) 백선숙, 염순교, 조주연(2014), 이미숙(2001), Chiriboga(1979)
	부모	· 노부모의 부양 부담, 사별	김명자, 안선영, 한정화(1996), 변은경, 박성희, 윤숙자(2013)
		· 사회경제적인 고용의 불안정성	김수한(2010)
사회		· 변화하는 정보화시대의 요구에 부응하기 어려움	김재은(1987)
		· 전통적 가치관과 양성평등 가치관의 대립	최태산, 박혜경(2011)
		· 직무 스트레스 또는 직업 불만족, 직업 위기감	이은아, 정혜정(2007), 정성훈 등 (2016), 차승은, 한경계(2003), 한경혜, 송지은(2003), 황인성(1999)
직업		· 고용의 불안정성(비정규직)	백선숙 등(2014), 이원철, 하재혁(2011)
		· 조기퇴직, 실직, 준비되지 않은 은퇴	김현경(2000), 변화순 등(2007), Peplau(1975)

한국의 가족 형태를 종종 ‘자궁가족’으로 일컫는데, 이는 중년기의 남성이 배우자뿐 아니라 배우자와 강하게 밀착되어 있는 자녀와도 친밀한 관계를 유지하지 못하고 소외감을 느끼는 현상을 일컫는다(나운경, 박성희, 2004). 중년남성이 자녀와의 관계변화에 따라 우울증에 상당한 영향을 받는다는 것을 고려할 때(한경혜, 송지은, 2001), 이는 주요한 위험요인이 될 수 있다. 중년남성이 자녀의 성장과 독립으로 여성보다 오히려 더 큰 심리적인 고통을 겪을 수 있는데, 이는 여성은 자녀의 임신, 출산, 그리고 성장과정 동안 내내 참여하기 때문에 자녀의 성장에 따른 부모의 역할변화에 적응되었지만, 이에 반해 대부분의 시간을 밖에서 일에 몰두함으로써 자녀의 성장과정을 잘 지켜보지 못했던 중년남성은 사춘기가 되어 독립적이 된 자녀들의 변화에 대하여 당혹스러움을 갖기 때문이라고 한다(김애순, 2015). 특히 한국의 남성들은 아이들과 정서적 관계의 기초를 놓아야 할 30, 40대 초반에 야근과 출장이 많아서 자녀와의 친밀한 관계를 형성하지 못하고, 그로 인해 중년에 손님과 같은 위치에서 무기력함, 쓸쓸함, 초라함, 소외, 냉담을 느낄 수 있다(나운경, 박성희, 2004).

중년기에는 부부관계도 위험에 처하기 쉬운데, 인생주기에서 결혼만족도가 ‘U자형 곡선’을 그려(Levenson, Carstensen, Gottman, 1993; Troll, 1985), 10대 자녀를 둔 중년초기에 스트레스는 매우 심한 것으로 나타났다. Conway(1978)는 결혼 후 일과 다른 사람들에 의해 지치게 되면서 배우자에게 정서적 배려를 할 여유가 없어서, 결혼생활이 공허해지도록 공허감을 걱정할 여유도 없이 중년을 맞을 수도 있다고 하였다. 또한 대가족제도의 가부장적 전통적인 가치관을 토대로 한 성역할 정체감을 습득한 오늘날의 중년남성은 핵가족 중심의 양성평등의 문화로 바뀌는 현실에서 당혹감을 갖게 되고(최태산, 박혜경, 2011), 이로 인해 아내와의 대화에서 권위적, 일방적인 의사결정이 받아들여지지 않을 때 소통의 어려움을 느낄 수 있다(나운경,

박성희, 2004). 또한 분노의 표현방식에 따라 부부관계에 위기가 올 수도 있는데, 중년남성은 대개 사회적 인정과 성공을 위한 노력에도 불구하고 그것이 좌절될 때 오는 분노를 느낄 수 있고, 또한 아내와의 관계에서 서로의 기대차이, 대화단절, 낮은 자존감, 완벽주의, 거절 등을 통해 생긴 비합리적 생각으로 쉽게 분노를 느낄 수도 있다. 이러한 분노가 부부간에 이해되고 공감되지 못한 채 억압 또는 서로를 향한 갑작스러운 분출로 이어질 때, 중년기의 부부관계를 위태롭게 할 수도 있다(홍근미, 전요섭, 2009). 그리고 중년이 되어 반대성의 성격적인 특징이 나타남으로 인해 당황스러울 수도 있는데, 중년남성은 자신에게서 수동-의존적, 정서적, 양육적인 여성적인 측면이 드러나는 것과 더불어 이제껏 남성의 특성으로 알았던 자기주장과 독립성을 드러내는 아내의 변화에 대해 혼란을 겪을 수도 있다(고기숙, 2003). 또한 이 시기의 성기능의 저하로 인한 부부간의 성적 불만족이 부부관계를 더 어렵게 할 수 있다(고기숙, 2003).

부부관계가 이혼이나 사별로 끊어진 경우에, 중년남성은 그렇지 않은 경우보다 자살사고를 더 많이 하는 것으로 나타났고(백선숙, 염순교, 조주연, 2014; 이미숙, 2001), 특히 50대 남성의 이혼의 경우에는 그 좌절로부터 돌아오기가 쉽지 않고, 그 영향력도 장기적으로 될 수 있다고 하였다(Chiriboga, 1989). 이는 대부분의 중년남성이 아내를 의지하여, 아내와의 결별 후에 사회적 지지가 약해지기에 우울해지는 것(전신현, 2007)과 관련이 있을 것으로 보인다.

중년은 노부모에 대한 부양 역할 수행으로 인해 어려움을 겪을 수도 있는데, 중년기 남편이 느끼는 노부모 부양의 부담감과 죄책감이 중년기 아내보다 더 높은 것으로 나타났다(김명자, 안선영, 한정화, 1996). 특히 전통적 의식이 높을수록 부양부담이 높은 것으로 나타났다(김경신, 이선미, 1998). 노부모와 동거를 하는 중년남성은 그렇지 않은 사람들보다 심리적 위기감을

더 크게 느끼는 것으로 나타났다(변은경, 박성희, 윤숙자, 2013).

③ 사회적 차원

사회경제적 상황도 적응에 위협으로 작용할 수 있는데, 한국의 IMF 외환 위기 이후에 중년남성의 위기감이 높아졌다고 볼 수 있는데(김수한, 2010), 이는 미국의 금융위기에 중년남성의 위기감과 자살률이 높아진 것(전수민, 2014)과 유사하다. 한국의 40, 50대의 연간 자살률이 1997년까지는 3,100명이하였는데, 1998년엔 4,600여명, 2002년엔 5,400여명으로 급격히 증가한 자료가 이를 뒷받침해주고 있다(2004년 통계청). 또한 김재은(1987)도 오늘날의 중년은 빠르게 변화하는 정보화 시대의 요구에 부응하기 어려워 되쳐지며 갈등과 쇠락의 길을 걷는다고 하여, 사회적 차원으로 위기를 설명하였다.

사회문화적 가치관의 급격한 변화도 하나의 위협이 될 수 있다. 지금의 중년남성은 전통적인 가치관대로 가계부양에 전념하는 것이 남편과 아버지로서 책임을 다하는 것으로 믿어왔다가, 양성평등이라는 새로운 가치관에 익숙해져 있는 아내와 자녀들과의 정서적인 소통 부족으로 중년에 소외감을 경험하기도 한다(김수한, 2010). 한편 정신과의사 정혜신은 남성이 죄책감을 느낄 정도의 책임감과 지나친 자기억제를 지속할 경우, 중년기에 후회와 방황을 할 수 있다고 하였다(박형숙, 2002).

④ 직업적 차원

가장으로서의 경제적 책임감을 자신의 역할로 알고 살아온 중년남성에게 있어서, 일은 중년의 위기에 주요하게 영향을 미치는 부분이다. 중년남성의 직업 스트레스가 많을수록 신체적 건강이 안 좋은 것으로 나타났고, 또한

직장 내 위기감이 높을수록 우울도 높게 나타났다(차승은, 한경계, 2003; 한경혜, 송지은, 2003). 직업에서의 지위가 낮고 안정적이지 못할 경우에, 그리고 직업만족도가 낮을 때 중년남성들은 심리적 위기감을 크게 느끼는 것으로 나타났다(김애순, 1993; 이은아, 정혜정, 2007; 정성훈 등, 2016; 황인성, 1999). 특히 중년남성이 생산직, 서비스직 등의 비전문직이나 비정규직의 경우에는 자살사고를 더 많이 하여, 더 위험하다고 볼 수 있다(백선숙 등, 2014; 이원철, 하재혁, 2011). 뿐만 아니라 조기퇴직, 실직, 준비되지 않은 은퇴는 무력감과 같은 심리적 위기감을 고조시키는 것으로 나타났다(김현경, 2000; 변화순 등, 2007; Peplau, 1975).

(2) 중년기 남성의 적응에 도움이 되는 요인들

중년기의 적응에 도움이 되는 요인들에는 적응유연성 연구에서 보호요인으로 밝혀진 것과 중년기 적응과 만족에 도움이 되는 요인들을 함께 살펴보았다. 그리고 이러한 연구들은 남녀 성차를 구분하지 않고 진행된 것들이 많기에, 남녀 공통의 요인들을 <표5>에 먼저 제시한 후, 남성만을 대상으로 한 연구들을 <표6>에 제시한 후 기술하였다.

① 개인적 차원

먼저, 사회경제적 수준에서는 교육수준과 소득 수준이 중년의 삶의 만족도가 높일 수 있다(김명자, 1989; 안태용, 2013; 최말옥, 2011). 신체적인 측면에서는 스포츠 활동과 같은 건강증진행동이 중년의 삶의 질을 높이는 것으로 연구되었다(장호일, 김정모, 신정택, 2014). 또한 중년부터 좌, 우 양측의 뇌를 통합하는 능력이 발달하여, 이것이 중년의 감정통제 등 적응을 돕

는 요인으로 작용한다고 하였다(Strauch, 2010).

심리적 요인 중에 낙관주의(최말옥, 2011. Zautra et al., 2010), 자기고양 기질(Bonanno 2008, Hiemdal et al., 2011), 강인함 또는 인내(안태용, 2013; Kobasa, 1979, Ryan & Caltabiano, 2009), 자기효능감(Ryan & Caltabiano, 2009), 의미추구(안태용, 2013), 긍정적 정서(Bonanno, 2008; Zautra et al., 2010), 종교(Pargament & Cummings, 2010), 자기 돌보기(안태용, 2013), 조화로운 관계추구(안태용, 2013)가 중년의 적응을 돕는 것으로 연구되었다.

그리고 정서조절 능력이 중년의 적응력을 높이는데 주요한 역할을 하는데, 이는 중년의 사회적 선택이론(Carstensen, 1995)에 의해 설명될 수 있다. 나이가 들수록 삶에서 정서를 주요하게 여기며 정서적으로 의미 있는 것을 추구하게 된다고 하는데, 예를 들어 보수보다는 마음 편안한 일을 한다거나, 사람들도 주로 친밀하고 편안한 사람들 위주로 만나서 최적의 정서 상태를 유지하도록 조절을 하는 것으로 설명하고 있다.

그리고 중년 이전에는 예상하지 못했던 대처 방식이지만, 사별 후에는 적절한 것으로 나타난 것이 억압적 대처인데, 사별한 중, 노년의 사람들이 억압적 대처를 한 경우에는 상대적으로 슬픔이나 고통이 적었으며, 그 효과는 5년 이후까지 지속되었다고 한다(Bonanno, 2008).

통제감이 중년이후의 삶에서 주요한 역할을 하는데 이는 얻는 것보다 상실이 더 큰 시기이기때, 그러한 쇠퇴를 예방하거나 최소화하는데 유용하기 때문이다(Lachman & Firth, 2004). 통제 중 긍정적 재평가(Wrosch & Heckhausen, 2000)와 내적 통제(김현화, 조병은, 1992), 그리고 2차적 통제전략(Heckhausen & Schulz, 1995)이 유효한 것으로 연구되었다. 2차적 통제전략은 내적인 과정에 초점을 둔 것으로, 상실을 최소화하고 유지하도록 돕는 전략이다. 하향비교(곽지현, 이민규, 2006)도 2차적 통제전략의 예라고 할 수 있다.

<표 5> 중년기 적응에 도움이 되는 요인들(남녀 공통)

차원	영역	도움이 되는 요인들(남녀공통)	연구자
개인	신체	· 높은 교육수준	최말옥(2011)
		· 업무 직종(전문직)	방은령(2010), Farrell & Rosenberg(1981)
		· 소득 또는 경제적 여유	김명자(1989)
		· 건강(또는 건강추구 활동)	장호일 등 (2014)
		· 적절한 생리적 항상성	Ryff et al.(1998)
	심리	· 증가된 좌, 우뇌 통합 능력	Strauch(2010)
		· 낙관주의	최말옥(2011), Zautra et al.(2010)
		· 자기고양 기질(자기 지각)	Bonanno(2008), Hiemdal et al(2011), 안태용(2013), Kobasa(1979), Ryan & Caltabiano(2009)
		· 강인함, 인내	Ryan & Caltabiano(2009)
		· 자기효능감	Ryan & Caltabiano(2009)
		· 의미추구	안태용(2013), Bonanno(2008), Zautra et al.(2010), 박정원, 최명숙(2007), Pargament & Cummings(2010)
		· 긍정적 정서(표현)	
		· 신앙심	
		· 자기 돌보기	안태용(2013)
		· 조화로운 관계추구	안태용(2013)
직업	· 감정조절 능력(사회적 선택이론)	Carstensen(1995),	
	· 억압적 대처	Bonanno(2008)	
	· 통제감(통제소재)	Lachman & Firth(2004),	
	· (선택적, 보상적)2차 통제전략	Heckhausen & Schulz(1995)	
	· 긍정적 재평가	Wrosch et al(2000)	
	· 하향비교	곽지현, 이민규(2006)	
	· 직업적 자기개발을 위한 투자 · 만족스러운 직업생활	안태용(2013), 박영신, 김의철(2009, 2011), Zautra et al.(2010)	
가족	· 배우자, 자녀와 여가나 식사하기	김경미, 최인철, 류승아(2012)	
	· 평등한 관계, 의사소통/친밀감	김남연, 양난미(2014)	
사회	· 친구 또는 가까운 사람들과의 접촉, 네트워크	안태용(2013), 한경혜, 김주현, 김경민(2003)	
	· 자원봉사 등 단체 활동	이순행(2015),	

② 가족적 차원

일상에서 배우자, 자녀와 식사와 통화를 자주 할수록, 그리고 여가를 함께 할수록 중년기의 남성과 여성 모두 행복도가 높아지는 것으로 나타났다(김경미, 류승아, 최인철, 2012). 결혼만족도가 높으면 행복수준도 올라갔는데(홍주연, 윤미, 2013), 중년기 부부관계에서 주요한 요인이 평등한 관계와 의사소통/친밀감(김남연, 양난미 2014)으로 나타났다.

③ 사회적 차원

중년기의 사회적 관계망 중에서 도움 관계망보다 갈등 관계망이 심리적 복지감과 더 유의한 관련이 있는 것으로 나타나, 갈등 관계망이 적을수록 심리적인 안녕감이 높은 것으로 나타났다(한경혜, 김주현, 김정민, 2003).

또한 중년기의 자원봉사활동이 직장 남성과 중년여성 삶의 만족감은 높이고 사회적 위기감을 낮추는 것으로 나타났다(고기숙, 이혁구, 2004; 이순행, 2015; 정신섭, 장혜진, 2015).

④ 직업적 차원

성인 남녀 모두 직업에서의 성취가 행복에 이르는 길 중 하나로 나타났다(박영신, 김의철, 2009; 2011). 또한 새로운 도전과 지속적인 자기개발을 하는 것, 그러기 위해 시간이나 노력 등을 투자하는 경우에 중년기 적응에 유리한 것으로 나타났다(안태용, 2013). Zautra와 그의 동료들도(2010) 만족스러운 직업생활이 중년의 적응유연성에 보호요인이 될 것이라고 제안하였다.

⑤ 남성만을 대상으로 한 요인들

중년 남성만을 대상으로 한 연구 중, 먼저 가족과 관련된 것으로 가족 의사소통(하태희, 2012)과 행복한 가족관계(방은령, 2010)가 중년기의 행복과 관련되는 것으로 나타났다. 또한 아내와의 관계가 위기감을 낮추었는데(김은영 등 2014), 특히 이 시기의 남성은 배우자를 가장 신뢰하는 대상으로 여겨, 배우자로부터의 정서적 지원은 중년남성에게 중요한 것으로 나타났다(박영신, 김의철, 2009; Grunebaum, 1979). 자녀와의 관계에 대해서는 중년 남성은 아버지역할 만족도가 높을수록 심리적 복지감이 높은 것으로 나타났다(장미자, 김득성, 2011).

사회적인 측면에서는, 사회적 지지가 심리적 복지감은 높이고 심리적 스트레스나 화병, 위기는 낮추었고(김민정, 현명호, 2010; 이기숙, 김현지, 2002; 하태희, 2012), 가족의사소통과 직업만족도에도 긍정적인 영향을 미쳤다(이영희, 2002; 하태희, 2012). 그리고 사회적 관계의 관계 횟수가 증가하거나 사회적 친분관계의 만족도가 높아지면 중년의 우울수준은 유의미하게 감소하였다(성준모, 2012). 또한 친구나 직장동료 등 가까운 사람으로부터의 정서적 지원이 직장 남성의 행복에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(박영신, 김의철, 2009).

직업과 관련하여, 직업만족도나 직업안정성이 높을수록 삶의 만족도가 높았고, 직장 내 동료관계가 지지적일 때도 만족도가 올라갔다(곽금주, 민하영, 김경은, 최지영, 전숙영, 2011; 방은령, 2010; 이은아, 2007; 장미자, 김득성, 2011). 특히 직업에서의 성취는 중년남성의 행복을 결정하는 주요한 요인으로 나타났다(박영신, 김의철, 2011). 곽금주 등(2011)의 연구에서는 50대 직장남성의 행복에는 직무만족보다 부부관계가 더 큰 영향력을 미치지만, 40대의 직장 남성의 경우에는 직무만족이 가장 큰 영향력을 미치는 것으로

나타나, 같은 중년기에서도 40대가 직업의 영향을 더 크게 받는 것으로 볼 수 있다. 또한 자기계발 및 목표 추구도 중년남성의 행복요인으로 나타났다 (김명소, 한영석, 2006).

<표 6> 중년기 남성의 적응에 도움이 되는 요인들

차원	도움이 되는 요인들	연구자
가족	· 가족 의사소통	하태희(2012)
	· 행복한 가족관계	방은령(2010)
	· 아내와의 관계	김은영 등(2014), 박영신, 김의철(2009), Grunebaum(1979)
	· 아버지역할 만족도	장미자, 김득성(2011)
직업	· 직업만족도, 직업안정성, 직장내 동료관계	곽금주 등(2011), 방은령(2010), 이은아(2007), 장미자, 김득성(2011)
	· 직업에서의 성취	곽금주 등(2011), 박영신, 김의철(2011), 이영휘(2002), 하태희(2012)
	· 자기계발 및 목표 추구	김명소, 한영석(2006)
	사회	· 사회적 지지
· 자원봉사활동		고기숙, 이혁구(2004),

2) 중년기 여성의 위기와 적응

중년기 여성이 경험하는 위기나 스트레스, 그리고 이를 극복하고 긍정적인 적응을 하는데 도움이 되는 요인들을 살펴보고자 한다. 발달적 관점에서 중년기의 적응을 어렵게 하는 요인들은 위험요인이 될 수도 있고, 또 중년기에 적응을 도와주는 요인들은 보호요인으로 작용할 수도 있기 때문이다. 기존에 중년기 적응유연성 연구에서 밝힌 보호요인들은 많지 않지만, 본 장에

서는 적응에 위협이 되는 요인들과 도움을 주는 요인들을 전반적으로 살펴 보고자 한다. 위협이 되는 요인들은 <표 7>에, 도움이 되는 요인들은 <표 8>에 제시하였다.

(1) 중년기 여성의 적응에 위협이 되는 요인들

① 개인적 차원

중년여성도 남성과 마찬가지로 사회경제적 지위가 위기에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교육정도, 가계소득이 낮은 경우, 그리고 남편의 직업이 비전문직인 경우에 위기감이 높은 것으로 나타났다(김명자, 1989; 신숙향, 박혜인, 1993; 신희석, 2002).

신체적인 면에서는, 체중증가와 피부탄력의 저하 등 외모의 변화와 더불어, 체력저하, 갱년기 증상으로 어려움을 겪을 수 있는데, 특히 폐경과 관련하여, 근 골격, 심장, 신경계 등에서 노화 증상이 같이 느껴질 때 더욱 힘들어지며, 또한 경제적 어려움이나 자녀문제가 있을 때도 폐경으로 인한 어려움이 더 촉진될 수 있다고 하였다(김귀분, 유재희, 이은자, 2002; 김애경, 2008). 그리고 50세가 지나면서 발병빈도가 높아져, 60세 이후에는 50% 이상이 임상징후를 보이는 퇴행성관절염을 비롯한 기타 건강과 관련된 스트레스는 중년여성 우울증의 원인이 되기도 한다(김애순, 2015; 박금자, 이경혜, 2002; 홍주연, 윤미, 2013).

이 시기에 여성은 우울, 화병과 같은 심리적인 위기를 경험할 수 있는데, 우울은 아동기의 상실경험이나 자아정체감의 상실, 소통의 부재로 기인할 수 있다(김춘경, 2010). 또한 가족갈등 스트레스나 건강문제 스트레스가 신체적인 증상으로 많이 나타나기도 한다(김혜란, 박경, 2006). 유성은과 권정

혜(1997)는 주부가 중년에 우울한 이유를 타인 지향적 완벽주의 성향으로 설명하였는데, 자신에게 의미 있는 중요한 타인인 남편과 자녀에게 높은 기준을 부여하고, 그 기준을 충족하지 못했을 때 실망하고 좌절하여 우울로 이어진다고 하였다.

② 가족적 차원

중년여성의 위기에는 부부관계, 자녀관계, 노부모관계 등 관계적 요소가 중요하게 나타났는데(김명자, 1989), 중년기 여성 우울환자 집단의 경우에 일반인에 비해 남편과 가족관계 스트레스가 더 큰 것으로 나타났다(이유리, 권정혜, 이민수, 2009). 성장한 자녀와의 관계가 변하는 것에 영향을 받기도 하는데, 자녀가 집에 잘 들어오지 않거나 밤중에나 들어오는 걸 볼 때 품에서 빠져나가는 느낌이 들어 허전하기도 하고(김연자, 2011), 또한 때로는 자녀가 자신을 무시하는 거 같은 느낌이 들어 속상하기도 하다(김귀분 등, 2002; 박정원, 최명숙, 2007). 자녀가 더 이상 엄마의 손길을 필요로 하지 않고, 독립적으로 살아나가는 것에 대해 빈 등지 증후군을 겪을 수도 있는데, 특히 자녀만을 위해서 살아온 자기희생적 여성의 경우에 더 큰 영향을 받을 수 있다고 한다(Peplau, 1975). 그리고 기혼남성의 아버지역할 무관심형이 전체의 29%이고, 직업역할과 아버지역할 모두 무관심형이 19%라고 할 때(김소영, 옥선화, 2000), 한국사회에서 가족 내 양육과 교육은 여성의 몫이 되어 이 부분에 대한 스트레스를 경험할 수 있다.

그런데 중년여성에게 있어서 정신건강에 중요한 영향을 미치는 것은 남편과의 관계이다. Lowenthal, Thurnher, 그리고 Chiriboga(1975)는 중년기의 결혼만족도는 U자 곡선으로 일생 중 가장 낮은데, 특히 여자는 남자보다 더 낮아서 중년기 결혼생활에 대해 남자는 80%가 긍정적으로 평가한데 비해,

<표 7> 중년기 여성의 적응에 위협이 되는 요인들

차원	영역	적응에 위협이 되는 요인들	연구자
개인	사회 경제 지위	· 남편 직업이 비전문직, 낮은 교육수준, 가계소득	김명자(1989), 신희석(2002)
	신체	· 갱년기 증상에 동반되는 노화현상 (근골격계, 심장계, 신경계, 퇴행성 관절염 등), 질병	김애경(2008), 김애순(2015), 박금자, 이경혜(2002), 홍주연, 윤미(2013)
		· 신체화 증상	김혜란, 박경(2006)
		· 자아정체감의 상실	김춘경(2010)
		· 소통의 부재	김춘경(2010)
심리	· 남편과 자녀가 중년여성의 기대를 충족 하지 못했을 때의 좌절	유성은과 권정혜(1997)	
가족	자녀	· 빈 동지 증후군	김연자(2011), Peplau(1975)
		· 자녀가 무시하는 느낌/ 자녀와 소통의 어려움	김귀분 등(2002), 박정원, 최명숙(2007)
		· 낮은 부부친밀도	김수진, 김세영(2013)
	부부	· 남편의 일방적/가부장적 의사소통, 가르치려는 태도	나윤경, 박성희(2004)
		· 남편이 지나치게 의존하려는 태도	정옥분(2013)
		· 남편의 경제적 무능(실직, 무직 등)과 무책임함에 지침	변화순 등(2007)
		· 남편과의 친밀감 부재로 공허함	김춘경(2010)
	노 부모	· 남편의 갑작스러운 질병 발생	신희숙(2002)
		· 남편의 (갑작스러운)사망	임선희, 이미영, 김정민(2013)
		· (시)부모의 정서적, 물질적 제공 역할의 비거움	김연자(2011)
사회	· 부모와의 대화만족도가 낮은 경우	김경신, 이선미(1998)	
	· 시댁과 관계 스트레스(특히 시댁과 동거 자체가 스트레스)	신희숙(2002)	
	· 여성의 노화에 대한 사회문화적인 부정적 시각	Huffman & Myers(1999)	
직업	· 전통적인 역할과 현대적인 여성상 (자아실현, 성취추구)의 동시 요구	김춘경(2010)	
	· 비 취업 상태	김남선, 이규은(2012), 김명자(1989)	
	· 주부, 자녀, 일의 역할의 수의 증가	김애순, 윤진(1993), 최란, 박재순(1997)	

여자는 40%만이 긍정적으로 평가했다고 한다(정옥분, 2013 재인용). 그리고 부부친밀감이 낮을수록 우울과 갱년기 증상이 높다고 한다(김수진, 김세영, 2013). 남편에 대한 아내의 주된 스트레스는 남편의 일방적/가부장적 의사소통과 가르치려는 태도(나윤경, 박성희, 2004)와 너무 의존적이라는 것(정옥분, 2013)이며, 화병의 근원은 남편으로부터 상처받은 것이 이해와 공감을 받지 않은 채로 가슴에 맺혀있는 것으로 볼 수 있다(김춘경, 2010). 더구나 남편의 실직이나 퇴직, 사업실패로 인해 경제적 어려움이 닥쳤을 때는 부부간의 불화가 심해지기 쉬운데, 아내로서는 경제적 궁핍과 더불어 패배주의에 물든 남편, 무능해 보이는 남편의 모습에 지치게 된다고 한다(변화순 등, 2007). 또한 중년이 되어도 남편에게서 여전히 사랑받고 싶은 마음은 있는데, 현실에서는 남편과의 관계가 친밀감 없이 공허할 때 남자친구를 사귀고 싶은 욕구를 나타내기도 하고, 실제로 성적 친밀감을 매개로 의지 삼을 대상을 추구하는 혼외관계 경험을 하는 경우도 있다(김귀분 등, 2002; 채후남, 이지연, 2015).

그런데 중년기 남성의 만성질환의 시작과 높은 사망률과 자살률은 아내인 중년여성에게도 영향을 미치는 위험요인이 될 수 있다. 남편의 갑작스러운 발병에 아내인 중년여성은 충격과 더불어 경제적 부담과 병간호 등으로 어려움을 겪을 수 있다(김귀분 등, 2002; 신혜숙, 2002). 또한 중년에 배우자와의 사별은 중년여성의 다양한 신체적 기능의 저하와 우울, 그리고 미래에 대한 불안감을 느끼게 할 수 있고, 무엇보다도 자녀 양육에 대한 경제적 부담으로 힘들게 할 수 있다(임선희, 이미영, 김정민, 2013).

중년여성은 배우자가 왕성한 사회적 활동에 바쁠 시기이므로, 부모나 시부모의 정서적, 물질적 제공의 역할을 혼자 감당하는 어려움이 있을 수 있다(김연자, 2011). 특히 부모와의 대화만족도가 낮은 경우에 부양부담이 더 크다고 하였다(김경신, 이선미, 1998). 시부모님과 함께 사는 확대가족의 경

우에 중년여성이 경험하는 생활 스트레스 사건에서 가장 많은 부분을 차지하는 것은 시댁과의 갈등이었는데, 이들은 남편과 사이가 좋아도 시댁관계와 갈등이 있거나 또는 시댁과 같이 사는 거 자체를 스트레스로 여기고 있었다(신혜숙, 2002). 노부모를 돌보는 사람들이 비슷한 연령과 계층의 다른 사람들보다 더 많이 우울해하고 더 낮은 결혼만족도를 보였다(이주연, 정혜정, 2003). 이는 남편 부모의 심각한 건강문제를 접한 아내는 부부관계에서 긴장을 느끼지만, 아내 부모의 건강문제를 접한 남편은 부부관계에서 긴장하지 않는 것(손정연, 한경혜, 2015)에서 볼 수 있듯이, 시부모에 대한 부양 부담이 장인, 장모에 대한 부양부담보다 큰 것으로 볼 수 있다.

③ 사회적 차원

중년여성의 노화와 갱년기 증상의 위험정도는 젊음을 강조하는 사회문화의 영향이 클 수 있다고 보는데, 여성이 나이가 들에 따라 지위가 올라가는 남아프리카나 아메리카 원주민의 경우에는 이런 증상을 거의 보고하지 않는다고 한다(Huffman & Myers, 1999). 김춘경(2010)은 주부우울증이 증가하는 이유는 전통적인 여성 역할 뿐 아니라 자아실현과 성취 추구의 현대적 여성상을 요구받는 시대적 흐름 때문이라고 하였다.

④ 직업적 차원

중년여성의 취업여성과 비 취업여성에 따른 심리적 위기감의 차이에 대한 연구는 일관적이지 않은데, 비 취업여성의 위기감이 취업여성보다 더 높은 것으로 나타나기도 하고(김명자, 1989), 주부역할만 하는 경우보다 주부역할을 자녀 돌봄과 일과 같이 수행하는 경우에 위기감이 더 높다는 연구도 있

다(김애순, 윤진, 1993). 또 다른 연구에서는 주부의 경우에 스트레스를 잘 표현하지 않아서, 다른 직업을 갖고 있는 경우보다 화병의 위험이 더 크다고 하였다(김남선, 이규은, 2012). 하지만 취업한 경우에도 아내와 어머니, 그리고 직업인으로서의 역할갈등이 높은 경우에는 갱년기 증상이 더 높다고 하여(최란, 박재순, 1997), 취업을 한 경우라도 상황에 따라 달라질 수 있음을 시사하고 있다.

(2) 중년기 여성의 적응에 도움이 되는 요인들

중년기 적응에 도움이 되는 요인에 관한 연구들은 중년남성과 여성을 구분하지 않고 진행된 연구들이 많아서, 대부분이 공통된 부분들이다. 앞에 기술한 중년남성의 적응유연성 파트 중 보호요인(남녀 공통)으로 기재된 것을 제외하고, 여기서는 중년여성에게 해당하는 것만 기술하였고, <표 8>에 제시하였다.

① 개인적 차원

중년여성은 남편의 직업이 전문직인 경우에 위기감이 낮아서, 사회경제적 지위 중 남편의 직업의 영향을 받는 것으로 나타났다(김명자, 1989). 그리고 건강을 위한 운동참여가 삶의 질을 높이는 것으로 나타났다(이동현, 김승철, 2003; 이태현, 박민식, 이성노, 2010).

② 가족적 차원

중년여성의 경우에 가족의 지지와 성적 적응이 심리적 복지감은 높이고,

우울은 감소시키는 것으로 나타났다(김희경, 2006; 최문임, 최규련, 2007). 중년여성 중에서, 전업주부인 경우에는 배우자 역할 즉 부부관계의 질이 자아정체감 형성에 중요한 변인으로 작용하는 것으로 나타났다(이경혜, 김언주, 2001). 중년여성에게 있어서 자녀와의 관계는 중요한 것으로 연구되었다. 전업주부와 취업주부 모두에게 있어서 자녀의 행복이 본인의 행복에 영향을 미치는 주요한 요인으로 나타났다(박영신, 김의철, 2009; 2011). 그리고

<표 8> 중년기 여성의 적응에 도움이 되는 요인들

차원	영역	도움이 되는 요인들	연구자
개인	사 회		
	경 제	· 남편의 직업(전문직)	김명자(1989)
	지 위	· 운동참여	이동현, 김승철(2003), 이태현, 박민식, 이성노(2010)
가족		· 가족의 지지	김희경(2006)
		· 자녀와의 관계	박영신, 김의철(2009; 2011), Grunebaum(1979)
		· 부부관계의 질	이경혜, 김언주(2001)
		· 높은 결혼만족도	홍주연, 윤미(2013)
		· 성적 적응	최문임, 최규련(2007)
사회		· 시부모부양부담의 부재	이성규(2014)
		· 사회적 지지	성준모(2012), 오명자, 김병옥, 김미례(2008)
		· 자원봉사활동	정신섭, 장혜진(2015).
		· 친구의 정서적 지지	임효영, 김경신(2001)
		· 친정친족의 정서적 지원정도	임효영, 김경신(2001)
직업		· 취업한 상태	노유자(1988)
		· 직업역할에의 적응	남순현(2009), 박영신, 김의철 (2011), 이경혜, 김언주(2001),

중년여성은 성장한 자녀를 주 의논상대로 여기며(Grunebaum, 1979), 이혼한 여성의 경우에 자녀의 지지를 받으면 우울증이 감소되는 것으로 보아(전신현, 2007), 자녀와의 관계가 주요한 것으로 볼 수 있다. 즉 중년 여성의 삶의 만족도에는 배우자부모부양부담이 없는 것과 자녀관계와 부부관계에서의 만족도가 중요한 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다(이성규, 2014).

③ 사회적 차원

중년여성의 경우는 사회적 지지가 주부생활스트레스 상황에서 긍정적인 대처를 하도록 영향을 미치며(오명자, 김병옥, 김미례, 2008), 저소득층 중년 여성의 종단연구에서도 사회적 관계 만족도가 높을수록 우울은 낮아지는 것으로 보고되었다(성준모, 2010).

중년여성이 가장 친밀하게 느끼고 자주 접촉하는 사회적 지원망은 친구이고, 이들의 정서적 지지에 따라 생활만족도가 높아지는 것으로 나타났다(임효영, 김경신, 2001). 폐경기의 대처로서도 친구들과의 만남과 이야기나누기가 유효했으며(김애경, 2010), 친구는 중년의 어려움에 관한 의논상대 중의 하나이기도 하다(Grunebaum, 1979). 또 다른 사회적 관계망은 친정친족들로, 이들의 정서적 지원정도도 중년여성의 생활만족에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(임효영, 김경신, 2001).

④ 직업적 차원

직업적 차원에서는 중년여성의 경우에도 취업여성이 비 취업여성 보다 삶의 질과 만족도가 더 높게 나타났다(노유자, 1988). 직업이 있는 중년여성의 경우에 배우자역할보다 직업역할에의 적응이 자아정체감 형성에 가장 중요

한 변인으로 나타났고(이경혜, 김언주, 2001), 본인 직업에서의 성취가 자녀의 행복이 본인의 행복에 미치는 영향보다도 두 배 정도로 높은 것으로 나타났다(박영신, 김의철, 2011). 또한 중년 기혼여성의 행복에 성과 일이 모두 주요하지만, 성은 만족하고 일에는 불만족한 집단보다 성에는 불만족해도 일에 만족한 집단이 더 행복한 것으로 나타난 연구를 볼 때(남순현, 2009), 중년여성에게 일이 점차 더 중요해지고 있는 것으로 볼 수 있다.

이상으로, 중년기의 특징과 발달 과제, 그리고 중년기의 위험요인과 보호요인에 해당할 수 있는 위기와 적응관련 선행연구들을 살펴보았다. 기존의 적응에 위협이 되는 요인들에 관한 연구들은 대개 중년남성과 여성을 나눠서 진행되었고, 적응에 도움이 되는 요인들은 남녀의 공통적인 부분들도 있고 남녀 별개로 연구된 부분들도 있다. 중년기라는 발달적 시기에, 남성과 여성이 처한 위험요인과 이를 극복하는 보호요인에 있어서 공통적인 것도 있고 다른 것도 있는 것으로 가정할 수 있다. 이에 본 연구는 중년기 남성과 여성의 적응유연성의 개념구조를 각각 탐색하여, 각각의 적응유연성에 대한 이해의 폭을 넓히고자 하였다. 또한 남녀의 위험요인과 보호요인을 비교해보고자 하였다. 이는 기존의 중년기 적응유연성 연구들이 남녀에게 공통된 것을 주로 연구했다면, 본 연구에서는 남녀의 주관적인 경험을 기초로 인식된 적응유연성 개념이기에 공통적인 것 외에 다른 것이 나타날 수 있을 것으로 예상할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 중년기의 남녀가 적응하는데 위협이 되는 위험요인과 그러한 역경을 극복하는데 도움이 되는 보호요인을 함께 탐색해보고자 하였다.

3. 중년기 적응유연성 증진

1) 중년기 적응 향상을 위한 프로그램 동향

중년기 적응유연성 증진을 위한 프로그램 모색을 위해, 먼저 기존의 중년기 적응을 돕는 프로그램들을 살펴보고자 한다. 국내에서는 중년상담에 대한 연구가 점차 증가하여 왔는데 대개 남녀를 구분하여 진행하였다. 중년의 우울이나 불안, 직업 내 스트레스와 같은 어려움을 가진 내담자에게 치료적으로 개입하는 경우에는 대개 개인상담연구로 진행되었고(배영희, 2013; 이영옥, 2014; 박지윤, 이영호, 2015; 장성숙, 2000; 최진태, 황경애, 2011), 중년의 위기에 대비하여 자존감과 자아정체감 향상, 대인관계 향상, 주관적 질 향상 등을 목표로 하는 예방적 개입의 경우에는 집단 프로그램으로 진행되었다(김양호, 배선희, 송말희, 2001; 김영경, 정석환, 2005; 김영아, 안석, 2013; 이상춘, 서경혜, 손유림, 백경임, 2014; 이영희, 2012; 황경애, 김갑숙, 2007). 본 연구는 중년기의 전환기적 어려움에 대비하여 적응유연성을 높이기 위한 프로그램에 관심을 갖고, 이와 유사한 기존의 프로그램들을 중심으로 살펴보고자 한다.

중년남성을 대상으로 한 집단 프로그램으로는 성서를 활용한 독서치료(김영아, 안석, 2013)와 가족생활교육 프로그램(김양호 등, 2001)을 찾을 수 있었다. 먼저 성서를 활용한 독서치료에서는 이들의 아버지, 남편, 친구로서의 관계 맺음의 어려움의 이유와 그 극복방향에 대해 정신 역동적 관점으로 다루었다. 먼저 성장과정에서 대부분이 아버지에게서 두려움과 다가설 수 없는 거리감을 느끼며 성장하였고, 때로는 약한 어머니를 위해 강한 남성으로 보호해줘야 했다. 이들은 아버지의 역할에 혼란을 느끼는 경우가 많았는데, 이는 아버지에게 대한 증오와 인정받고 싶은 욕망의 이중적 감정이 잘 수용되

고 처리되지 못한 것과 관련되는 것으로 나타났다. 무의식으로 억압한 감정들은 의사소통을 방해해왔는데, 프로그램에서 무엇이 자신의 감정이고 무엇을 욕망하는지에 대해 분명히 말하게 하는 것이 도움이 되었다. 또한 열등감과 무기력함에 사로잡혀 자기학대를 하거나, 또는 대인관계의 어려움을 갖게 되었는데, 이런 경우에 자기 자신의 감정과 생각, 경험을 타인과 나누기 시작하여 관계를 회복하는 것이 자존감을 회복하는 길임을 확인하였다. 그리고 무의식적으로 억압된 방어들이 몸에 배어 있음을 깨달으면서 의식의 상태에서 자신의 필요를 표현하는 경험을 하도록 하여, 자아존중감의 회복을 확인해주었다. 전반적으로 관계와 관련된 무의식적 억압의 의식화와 의식적 수준에서 표현하고 나누는, 즉 관계성 회복이 중년남성의 자존감을 높이는데 기여한 것으로 나타났다(김영아, 안석, 2013). 반면, 한국가족상담 교육연구소에서 개발한 가족생활교육 프로그램에서는, 평등한 부부의 개념에 기초하여 평등 부부를 저해하는 부정적이거나 왜곡된 남성의식의 자각과 여성에 대한 성 고정관념을 탈피하여 평등 부부로 나아가는 것을 목표로 하였다. ‘남자다움’의 이미지와 ‘아줌마’의 이미지를 검토하고, ‘가족 안에서의 나의 모습’을 자각하여, 현대사회에서 부부역할 공유의 중요성을 확인하고 가족역할 수행을 하는 것과 아내로부터 평가받는 것 등이 활동내용으로 포함되었다. 이를 통해 남성 콤플렉스의 감소와 부부역할 수행정도의 상승이 일어났다(김양호 등, 2001).

중년 여성을 대상으로 한 프로그램들은 남성을 대상으로 한 것보다 수적으로 더 많았다. 불교집단상담 프로그램에서는 알아차림과 명상을 활용하여 자기를 성찰하고, 가족 간의 관계에서 반복되는 괴로움의 실체와 그러한 괴로움이 발생하는 연결고리를 탐색하여 괴로움의 원인과 조건에 대한 반성적 성찰을 도왔다. 또한 반복적인 괴로움에 도움이 되는 행동과 도움이 되지 않는 행동과 습관을 성찰하고, 궁극적인 목표를 위한 실천을 할 수 있도록

도왔다. 이로 인해 주관적 삶의 만족감, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비 수준이 향상되었다(이상춘 등, 2014). 미술을 매개로 한 집단 상담에서도 중년여성들이 타인과의 관계 안에서 자기를 이해하도록 돕고, 대인관계에서의 부정적인 감정을 표출함으로써 심리적인 불편을 해소하도록 한 후, 가장 힘들었던 삶의 기억과 가장 긍정적이었던 자신의 모습을 통합적으로 직면하고 수용할 수 있도록 도와서, 참가 후 위기감의 감소와 삶의 만족도 향상에 도움이 된 것으로 나타났다(이영희, 2012). 또는 글쓰기 프로그램으로 자기 이해, 자기개방, 자기수용을 할 수 있도록 도와서, 자아존중감과 자아정체감의 향상에 도움이 되었다(정정숙, 배지현, 2013). 중년여성의 성숙성을 위한 집단상담 프로그램에서는 이야기하기 방식을 통해 위기를 겪기 전에 자신의 삶을 재해석하고 재구성함으로써, 위기가 아닌 성숙으로 나아가도록 도왔다(김영경, 정석환, 2005).

중년기 남녀 모두에게 실행가능 하도록 기획된 자기성장 집단상담 프로그램은 NLP, 최면, 심상기법을 활용하여 제작되었다(박경실, 2010). 이 프로그램에서 다루야 할 주제는 문헌과 인터뷰를 통해 도출되었는데, 이는 신체적 변화, 심리적 변화와 더불어 자신의 내면 탐색, 부부관계, 가족관계, 직업과 일, 죽음, 삶의 목표설정이었다. 연구자가 프로그램의 효과검증을 위한 진행에서는 친밀감 형성과 자존감 및 자기개념 증진을 위한 활동을 첨가하였는데, 참여자는 모두 여성이었고, 진행 후 자아존중감과 자기개념은 향상되었고, 위기감은 감소한 것으로 나타났다.

한편 Dziegielewski 등(2002)은 오늘날 중년들은 많은 정보와 많은 스트레스, 그리고 많은 책임에 대처해야만 하고, 가족, 사회화, 일, 교육, 대중매체와 시장으로부터 영향을 받고 있다고 하였다. 이에 중년의 전환기에서는 임상적으로 적응장애와 유사한 모습이 나타날 수 있다고 인식하여, 이 시기의 변화에 잘 적응하도록 돕기 위한 몇 가지 개입전략을 제시하였다. 먼저, 성공적인 은퇴생활을

위해 일찍부터 계획할 필요성을 자각하도록 돕는 것이 필요하다. 둘째, 삶에서 현재의 관계와 역할들을 평가하도록 돕는다. 즉 중년기에 삶의 양식의 변화에 맞는 대안적인 지지체계를 개발하도록 격려한다. 셋째, 부모, 조부모, 또는 노부모의 자녀로서 책임감을 수행하느라 만성적이거나 심각한 질병으로부터 자신의 건강을 살피는 것을 놓치지 않도록 점검해야 할 것이다. 마지막으로, 변화에 대한 두려움에 대해서는 저항할 수도 있다는 것을 인정할 필요가 있다. 그러나 중년기에는 관계가 달라질 수 있기에, 이를 예상하고 어떻게 새로운 관계를 만들 것인지 계획을 세우도록 제안하라고 하였다. 또한 남성의 정신건강을 위해 일해 온 Biddulph(2004)는 남자들이 성숙하기 위해서는 먼저 아버지와의 관계 개선이 필요하다고 제시하였는데, 자신의 아버지를 이해하고 용서하며, 어떤 점에서는 존경하는 마음을 갖지 않고서는 자신의 삶을 성공적으로 이끌어 나갈 수 없다고 하였다. 또한 성생활의 성스러움을 찾고, 배우자와 대등한 존재로 만나고, 자녀들과 적극적인 관계를 맺기를 권했다. 그리고 진정한 동성 친구와 사귀는 방법을 배우고, 좋아하는 직업을 찾고, 자신에게 내재된 야성의 고삐를 풀 것을 제안하였다. 반면에 정석환(2002)은 한국사회의 여성들이 자신을 표현하며 적극적으로 권리를 찾고 분노할 때, 남성들은 여성해방운동의 밀림 속에서 길을 잃고 헤매는 인상을 받았다고 하였다. 그는 한국사회에서 남성들이 ‘사내대장부라면 그 정도는 해내야한다’는 의식에서 성공하지 못하면 쫓기는 느낌을 받으며, ‘여성은 남성의 성공을 위해 희생해야한다’는 남성중심적 사고구조를 가지고 있고, 과도한 책임감으로 막중한 일에 노예가 되기도 하며, 그리고 자신의 감정을 조금도 노출하지 않는 완벽한 남자가 되고 싶어 하는 콤플렉스를 가지고 있다고 하였다. 이러한 심리적 콤플렉스가 남성들의 자아정체감에 영향을 미쳐서, 강한 남자가 되고 싶어 하지만 자신의 모습이 그러지 않을 때 스스로 소외감을 느낄 수 있고 또한 모든 다른 남성들을 경쟁대상으로 여기기에 외로움을 느낄 수 있다고 하였다. 그는 이처럼 왜곡된

모습이 아닌 참 남성회복을 위해, 아버지로서, 친구로서, 시민으로서, 그리고 참된 영적자아상의 회복을 위해 남성운동이 일어나야 한다고 하였다. 그동안 힘을 추구하던 삶에서 이제는 관계성을 회복하는 것이 중요한 지향점임을 제시하였다.

그리고 중년여성을 연구한 Degges-White와 Myers(2006)는 중년기에 다양한 삶의 변화가 예상되므로, 이를 이해하고 잘 대처하도록 돕기 위해 준비가 필요하다고 하였다. 이 시대의 중년여성의 변화 중 전통적인 문헌의 예상과는 44%만이 일치하며 나머지는 새로운 변화를 맞고 있기에, 문헌보다 실제로 전환기적 변화와 삶에 영향을 미치는 것을 평가하는 것이 중요하다고 하였다. 사회문화의 변화에 따른 생활양식 등의 변화는 현실 적응에 다양한 어려움을 가져올 수 있다. 어떤 상황에 놓이게 되는가에 따라 중년들이 다르게 행동하기에, 상담을 위해서는 이전과 다른 것이 필요할 수 있다고 하였다. 이와 같은 제안들은 변화하는 이 시대의 중년들을 위한 상담 개입을 위해서는 영향력을 미치는 현실에 대한 파악과 더불어 그 현실에 적절한 상담 개입의 지점들을 찾아내는 게 중요함을 시사한다.

이상의 중년기 집단 프로그램을 살펴볼 때, 남성을 대상으로 한 경우는 관계성회복과 평등성 확보를 위해 기획되었고, 여성을 대상으로 한 경우는 자기 이해와 수용, 관계능력향상이 주요한 주제로 나타났다. 이들은 모두 중년기의 위기에 대비하는 예방적 의미와 더불어 성장과 성숙을 지향하는 방향으로 기획되고 진행되었다. 기존의 프로그램들이 모두 중년의 다양한 변화에 대처하는 능력을 증진시키는데 도움이 되는 것으로 보인다. 그러나 중년기의 발달기적 특징에 기초해서, 중년기의 전환기적 변화에서 만날 수 있는 역경과 이를 극복하는데 도움이 되는 요인들에 대한 연구에 기초한 프로그램은 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구에서는 중년기의 역경에 해당하는 위험요인과 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인에 대한 중년 자신의 개념

구조에 근거하여, 위험요인은 감소시키며 보호요인은 강화할 수 있는 적응 유연성 증진 프로그램이 필요하다고 판단하였다. 이러한 중년기 적응유연성 증진 프로그램은 중년기에 경험할 수 있는 역경들을 예방하거나, 또는 역경을 경험하더라도 부정적인 영향력을 덜 받도록 면역력을 강화시킬 수 있을 것이라 가정할 수 있다. 또한 먼저 역경을 극복한 선례를 통해 인식하게 된 보호요인의 개념구조는 이후에 비슷한 어려움을 겪는 사람들에게 도움이 될 수 있을 것으로 보았다. 따라서 본 연구에서는 이 시대의 중년기의 역경을 경험하였으나 이후에 긍정적으로 적응을 한 것으로 보이는 사람들이 이야기한 적응유연성의 구성요소에 대한 개념에 근거하여, 적응유연성을 증진하기 위한 구성요소를 제안하고자 하였다. 이는 적절한 개입전략을 세울 때 프로그램의 대상자의 요구를 반영하는 것이 바람직하다는 의견(김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나, 2011)을 반영한 것이다. 기존 프로그램 중에 박경실(2010)의 경우도 프로그램의 대상이 될 수 있는 중년 남녀로부터 인터뷰를 하여 다뤄야 할 주제를 선정하였기에, 프로그램의 타당도를 높인 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 프로그램 구성요소의 타당도를 확보하기 위한 방안으로, 프로그램의 구성요소를 프로그램의 대상자인 중년남녀가 직접 경험하고 개념화한 중년기 위험요인과 보호요인에 근거하여 제안하고자 하였다. 제안된 구성요소는 이후에 중년 남녀를 대상으로 하는 개인 상담과 집단상담의 개입전략을 세울 때 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 특히 중년기의 역경에 닥치기 전에 예방적인 측면에서 적응유연성 증진을 목표로 하는 프로그램 구성에서 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

2) 적응유연성 증진 방안

적응유연성 증진에 관한 다양한 발달적 경로에 대한 지식이 축적되면서,

생태적 맥락 안에서 적응유연성을 증진시킬 수 있는 문화적으로 민감한 예방적 개입 전략을 세우는 것이 가능하도록 되었고, 임상가가 주도하는 개입에서는 현저하게 드러난 취약성과 보호과정을 근거로 한 치료 목표를 세우고 있다(Luthar & Cicchetti, 2000).

Luthar(2000)는 적응유연성 증진 개입에 있어서 몇 가지 유의점을 제안하였는데, 첫째, 이론에 근거를 두어야 하는데, 특히 개입 대상에 관한 연구와 이론에 근거한 개입이어야 한다. 둘째, 부정적 결과나 부적응의 감소뿐 아니라 긍정적 적응과 능력의 증진을 목표로 해야 하는데, 특히 개입 대상에 속해 있는 특별한 자원을 자본화해야 한다. 셋째, 개입의 목표를 다양한 수준으로 영향을 미칠 수 있는 현저한 취약함과 보호과정에 두어야 한다. 넷째, 개입은 반드시 발달적 초점을 두고 진행되어야 하는데, 개입 대상이 갖고 있는 특별한 인지, 사회, 그리고 정서 능력에 관심을 두어야 한다. 이를 위해서는 발달적 영역에 관한 지식을 통해서 개입 설계를 해야 함이 필요하다(Luthar & Cicchetti, 2000 재인용).

얼마 전까지만 해도 개입의 주 대상이 아동, 청소년이었지만, 최근에 들어서 성인을 대상으로 한 적응유연성 증진을 위한 개입에 관한 연구들이 국외에서 활기를 띠기 시작했고(Lyubomirsky & Porta, 2010; Moskowitz, 2010), 국내에서도 이와 관련된 책들이 출간되고 있다. 김주한의 ‘회복탄력성(2011)’외에 번역서로서 ‘내가 나를 어떻게 도울 수 있을까(Graham, 2014)’ ‘성공적인 회복탄력성(Webb, 2013)’ ‘절대회복력(Reivich & Shatte, 2003)’ ‘플로리시(Seligman, 2011)’는 적응유연성의 개념 이해와 더불어 적응유연성 증진을 위한 다양한 방법들을 제시하고 있다.

개입에 있어서 발달적 전환기는 많은 영역의 기능이 고양될 수도 있고, 또는 부정적 행동의 근원을 저지할 수도 있기 때문에, 개입에 있어서 결정적으로 중요한 시기이기에(Masten & Cicchetti, 2010), 중년기는 적응유연

성 증진을 위한 개입시기로서 적절한 것으로 보인다.

그렇다면 어떻게 적응유연성을 증진시킬 수 있을까? 이에 대해 긍정심리학에서는 긍정적 정서의 함양이나 삶을 풍요롭고 행복하게 해주는 여러 가지 전략들이 도움이 될 수 있다고 제시하고 있다(Lyubomirsky & Della, 2010; Moskowitz, 2010; Seligman, 2011). 심각한 외상, 임상적 장애에 처한 사람들에게 행복전략을 사용했는데, 이때 형성되는 긍정적 정서가 스트레스 대처에 도움이 되어서 효과적이었다고 한다(Lyubomirsky & Della, 2010). HIV 진단을 받은 경우에도 부정적 정서와 함께 긍정적 정서가 공존할 수 있는데, 에이즈 진단을 받은 초기에, 긍정정서 개입을 받은 사람들은 개입이 끝난 한 달 후 조사에서도 현저히 낮아진 우울점수를 유지하여(Moskowitz, Hult, Bussolari, Acree, 2009), 긍정정서가 역경의 시기에 유효한 전략임을 나타냈다. 류마티스 환자나 사별한 경우에 스트레스가 높을수록, 긍정적 정서가 고통을 경감해주고 부정적 정서를 낮추는데 기여했다고 한다(Zautra, Johnson & Davis, 2005).

성인 후기에 적응유연성을 증진하기 위한 개입방법으로는, 마음챙김, 감사하기, 이타적 행동/친절한 행동하기, 긍정적 경험은 흥미하고 부정적 경험은 체계적으로 이해하기, 성취 가능한 목표설정, 개인적 강점에 초점두기, 긍정적 재평가, 역경에 대한 나의 사고(신념) 확인하기, 공감하기, 운동하기 등이 제시되고 있다.

(1) 마음챙김

마음챙김(**mindfulness**)은 현재의 순간에 의도적으로 자신의 신체적 감각과 사고, 감정을 판단 없이 자각하고 이를 유지하는 능력을 말한다(Kabat-Zinn, 2003). 마음챙김은 높은 긍정정서와 낮은 부정정서와 관련이

높았는데(Brown & Ryan, 2003), 마음챙김 훈련으로 긍정적 정서와 부정적 정서를 분리하게 하였으며, 높은 스트레스와 부정적인 정서의 맥락에서도 높은 수준의 긍정적 정서를 갖게 해주었다고 한다(Reich, Zautra, & Davis, 2003). 나아가 지속적인 마음챙김 수행은 현재 우리가 어떤 경험을 하고 있는 것 뿐 아니라, 그 경험에 대한 우리의 반응에 대해서도 자각하도록 뇌를 훈련시키는데, 이 수행을 통해 우리의 습관적인 반응 양식과 대처 유형, 대처 전략, 그 효율성까지도 자각하게 해준다(Graham, 2014).

(2) 감사하기

감사(**gratitude**)는 라틴어의 gratia(좋아하다)와 gratude(기쁜)의 합성어로, 기뻐하고 좋은 기분을 느끼는 것을 말한다. 우리가 감사함을 느낄 때 우리는 타자로부터 받은 선함을 나누고자 동기를 된다(Emmons, 2007). 감사하게 생각하는 것은 긍정적인 사건을 음미하는 것을 증가시킬 수 있는데, 실제로 심각한 질병을 가진 사람들이나 학생들에 대한 연구에서, 감사하는 마음을 유지하는 것은 부정적 정서와 신체적 증상과는 부적 관련을, 반면에 수면의 질이나 삶의 만족도와는 정적 관련성을 보여주었다(Emmons & McCullough, 2003). 외상후 스트레스 장애를 가진 베트남 군인의 연구에서도 감사는 일상에서의 더 큰 긍정적 정서를 예측하였다(Kashdan, Uswatte & Julian, 2006). 매주 한 번씩 감사한 일을 기록한 학생들의 연구에서는 6주 후에, 통제 집단에 비해 긍정적 정서의 유의미한 증가를 나타냈다. 또한 감사편지를 쓰고 나누는 것은 개입 후 한 달 후의 행복을 상승시켰다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

(3) 이타적 행동/친절한 행동하기

자원봉사를 하는 것이나 다른 이타적인 행동을 하는 것은 사망 위험률이 나 심각한 질병과 부적의 관련성을 보였다(Musick & Wilson, 2003). AIDS 를 가진 노인 집단에서 다른 사람으로부터 지지를 받는 경우보다 다른 사람을 돕는 경우가 더 오래 생존하는 것으로 나타났다(Ironson, Solomon, Balbin, O'Clairigh, George, Kumar, & Woods, 2002). 이타적 행동이 긍정적 정서와 관련되는 것은 그러한 행동이 개인으로 하여금 자신의 문제로부터 거리를 두게 해주고, 또한 자아존중감을 높여주거나 또는 통제감이나 효능감을 높여주기 때문이라고 한다(Penner, Dovidio,, Piliavin, & Schroeder, 2005).

또한 여러 개의 친절행동을 하루에 몰아서 한 경우가 일주일에 걸쳐서 한 경우보다 행복에 있어서 유의미한 증가를 보여, 친절행동의 집약성이 중요함이 제시되었다(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

(4) 강점에 초점 두기

개인의 성격적 강점을 찾고 그것에 초점을 두는 것은 회복탄력성 훈련 중 하나이다(Seligman, 2011). 개인의 강점을 상기하는 것은 이 방법이 자기 확신을 주게 되어, 그로 인해 스트레스가 되는 사건을 스트레스로 덜 지각하게 하도록 도움을 주기 위해서다(Moskowitz, 2010). 자기 자신의 긍정적인 부분에 대해 확인할 기회를 받은 여대생들은 그렇지 않은 여대생들에 비해, 자신의 위험행동과 관련된 정보제공에 더 빨리 주의를 기울였고, 1주후에 그 행동의 감소를 보였다(Reed & Aspinwall, 1998). 자기 자신의 긍정적인 부분에 대한 사고, 즉 자기 고양적인 인지는 질병에 대한 심리적인 적응

을 높게 했으며, 또한 더 건강한 신체적 프로파일과 관련되었다(Taylor, Lerner, Sherman, Sage, & McDowell, 2003).

(5) 긍정적 재평가

긍정적 재평가는 대처의 한 형태로, 그 사건의 중요성을 더 긍정적인 측면에서 재해석하는 것을 말한다. 즉 그 상황의 긍정적인 측면에 초점을 두는 것이라기보다, 부정적인 사고를 보다 합리적인 사고로 대처하는데 초점을 두는 것을 말한다(Moskowitz, 2010). 사별한 사람의 대처 연구에서, 긍정적 재평가는 사별하는 과정과 사별 후에 긍정적인 정서와 관련된 것으로 나타났다(Moskowitz, Folkman, Collette, Vittinghoff, 1996), AIDS를 가진 사람들의 대처에 대한 메타 분석에서도 긍정적 재평가가 긍정적 정서의 증가에 가장 강한 관련성을 보였다(Moskowitz et al., 2009).

(6) 긍정적 경험은 음미하고, 부정적 경험은 체계적으로 이해하기

행복한 경험에 대해서는 쓰거나 말한 사람보다, 그 경험에 대해 생각만 한 사람들이 심리적 안녕감이 가장 높았다. 그리고 가장 행복했던 순간을 그것이 발생한 이유에 대해 체계적으로 알아내려는 것보다 단지 재경험하는 경우에 삶의 만족도는 더 높았다고 한다(Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006). 즉 긍정적 사건의 경우에는 분석 없이 단지 음미하고 재경험하는 것이 더 적응적이라 할 수 있다(Wilson & Gilbert, 2003).

하지만 부정적인 사건의 경우에는 체계적으로 이해하려는 경우에 행복에 더 유리하게 작용하는데, 가장 나빴던 경험에 대해 쓰고 말하는 과정을 거친 경우에, 그렇지 않은 사람들보다 심리적 안녕감과 신체적 건강 수준이

더 높았다고 한다(Lyubomirsky et al., 2006). 쓰고 이야기하는 과정에서 일관된 이야기로 조직화할 필요가 있고, 이 일관된 조직화 기능은 부정적 환경으로부터 놓여나도록 허용해준다고 한다(Pennebaker & Francis, 1996). 그래서 삶의 부정적 사건에 대해서는 체계적으로 이해하려는 노력이 행복에 더 유리하다(Wilson & Gilbert, 2003).

(7) 획득 가능한 목표설정

자신의 동기와 일치된 목표를 추구하는 경우는 그렇지 않은 경우보다 더 높은 정서적 안녕을 나타냈다(Brunstein, Schultheiss & Grassmann, 1998). 그리고 더 전반적이고 거리가 먼 목표보다 획득 가능한 목표를 추구하는 경우에 주관적 안녕감이 더 높았다(Emmons, 1992). Folkman(1997)도 스트레스 맥락에서 문제 중심적 대처는 긍정적 정서와 관련이 높는데, 이는 문제 중심적 대처로 인해 목표 관련된 행동에서 성공을 거두기 때문이고, 이런 성취는 긍정적 정서와 관련되기 때문이라고 가정했다. 에이즈 환자의 대처에 대한 메타 분석에서도, 문제 중심적 대처가 증가된 긍정적 정서와 유의미한 관련성을 보여줬다(Moskowitz et al., 2009).

(8) 역경에 대한 나의 사고(신념) 확인하기

Reivich와 Shatte(2003)는 ABC를 확인하는 것이 역경에서 적응유연성을 찾는 방법 중 하나라고 하였다. 역경을 A라고 할 때, 그 역경은 대개 감정적 결과와 행동적 결과(C)와 바로 연결되는 것으로 알고 있지만, 사실은 중간에 그 사건에 대한 신념이나 해석(B)이 작동하고 있다. 이 중간에서 작동하는 본인의 실시간 믿음을 찾아낸다면, 뒤따를 결과를 예측할 수 있을

것이다.

또한 Beck이 말하는 우울증에 이르는 7가지 함정인 인지적 오류가 있는지 확인하는 것도 하나의 방법이다. 속단, 터널시야, 확대와 축소, 개인화, 외현화, 과잉 일반화, 마음 읽기, 감정적 추론이 피해야 할 함정들이다. 그리고 특정 사건에 대해 강렬한 감정을 가짐으로써 부적절하게 반응하게 된다면, 이때는 자신의 마음속에 있는 뿌리 깊은 신념인 빙산을 찾아내는 방법이 유용할 것이다(Reivich & Shatte, 2003).

(9) 공감하기

공감은 자신이나 타인의 정서 경험을 자각하고 명명하며, 더 나아가 그 경험을 인지적으로 파악하는 능력으로, 말의 내용뿐 아니라 표정이나 목소리 톤, 몸짓이나 자세 등을 통해서 그 사람의 생각이나 느낌을 알아차리는 것을 말한다(김주환, 2011; Graham, 2013). Graham(2013)은 공감을 키우는 방법을 소개했는데, 어떤 사건에 대한 자신의 즉각적인 반응을 자각한 후, 잠시 옆으로 두고 상대방의 내면에서는 무슨 일이 일어나서 그렇게 행동하도록 만들었는지 호기심을 갖고 생각해보도록 하였다. 그리고 내 자신도 그와 비슷한 행동을 했던 때를 떠올려 본다. 상대방의 입장에서 이해하고 공감한 부분을 상대에게 전하고, 그의 행동을 내가 정확하게 이해했는지 확인하라. 이렇게 공감을 경험하고 전달함으로써 보다 적응유연하게 반응하는 능력이 강화된다.

(10) 운동하기

김주환(2011)은 운동을 행복의 기본 수준을 높이는 확실한 방법 중 하나

로 설정하였는데, 운동은 뇌 안의 혈액 순환을 향상시킴으로써 스트레스를 감소시키고 사고 능력도 증진시킨다고 하였다. 몸을 움직이면 뇌가 건강해지기에, 운동은 우울증, 불안, 치매 등을 불러일으키는 병든 뇌를 치료할 수 있는 특효약으로, 부작용이 없다고 한다(King, Hopkins, Caudwell, Stubbs, & Blundell, 2009). 운동을 하면 뇌가 긍정적으로 변화하는데, 특히 일주일에 세 번씩 30분 이상, 최대 심장박동수의 60~80% 정도의 세기로 8주 이상 운동한 경우에 그렇다고 한다. 이런 경우에 뇌에 새로운 시냅스 연결을 위한 단백질이 합성되어 뇌가 긍정적 정서를 함양하는데 도움을 준다고 한다(Perraton, Kumar, & Machotka, 2010). 최대 심장박동수는 본인의 나이로 계산을 하는데, 만약 50세라면, $(220-50) \times (0.6 \sim 0.8) = 102 \sim 136$ 이 된다.

이상으로 적응유연성 증진을 위해 연구된 여러 방법들을 살펴보았는데, 이는 본 연구에서 도출된 중년 남녀가 인식하는 위험요인과 보호요인의 개념과 더불어 중년기 적응유연성 증진을 위한 프로그램의 구성요소 기획에서 활용될 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 개념도 방법(Concept Mapping)

개념도 방법(Concept Mapping)은 구체적인 현상 이면의 구조를 탐색하고 기술하는 절차이다(Kane & Trochim, 2007). 사고를 모으고, 아이디어를 산출하고, 연구 참가자들의 반응이 의미 있게 조직화되도록 분류하여 종합하고(Trochim, 1989), 그리고 그러한 개념적 구조들을 시각적으로 표현하는 과정 전체를 개념도 방법이라 한다(Kane & Trochim, 2007).

이 방법은 특정 주제에 관한 연구대상자의 주관적 경험에 대해서 질적인 접근 방법으로 탐색하면서도, 분석은 양적인 통계방법(다차원 척도, 군집분석)을 사용한다는 점에서, 양적인 연구와 질적인 연구가 결합된 새로운 방법이라 할 수 있다(민경화, 최윤정, 2007; Daughtry & Kunkel, 1993). 이 과정에서 연구대상자가 아이디어 생성뿐 아니라 조직화 과정에도 참여하도록 하여, 연구자의 편견은 최소화되고 연구대상자의 정신내적 경험이 있는 그대로 반영될 수 있다는 장점이 있다(정찬석, 이은경, 김현주, 2004; Paulson, Truscott, Stuart, 1999).

이러한 개념도 방법의 독특한 장점으로 최근에 상담분야에서의 연구 방법으로 그 사용이 증가하고 있다. 대학생의 우울 경험(Daughtry & Kunkel, 1993), 상담에서 내담자가 지각하는 도움 경험(Paulson et al., 1999), 고학력 기혼여성의 진로단절 위기 경험(최윤정, 김계현, 2007) 등 연구대상이 경험하는 현상에 대한 이해와 그 구성 요소를 밝히는데 주로 사용되고 있다. 또한 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안(김지연, 한나리, 이동귀, 2009), 자살시도 병사의 위험요인과 보호요인(정신영, 이동귀, 박현주, 박춘희, 이지연, 양미진, 2012), 개념지도를 통해 본 자살시도의 위험요인과

보호요인(김성혜, 2015)에서는 특정 연구대상의 어려움과 이를 극복하게 된 요인의 개념을 확인하고자 할 때, 개념도 연구방법이 사용된 것을 확인할 수 있다.

또한 연구 참가자들과 연구자의 공동 작업 과정은 어떤 프로그램을 기획하거나 평가하기 위한 개념적인 틀을 만들어낼 때 유용한데, 특히 프로그램의 계획단계에서 그 프로그램의 목표와 대상, 그리고 프로그램의 주요요소들에 대한 동의를 얻는데 유용할 수 있다. 개념도 방법은 프로그램의 대상이 되는 사람들의 사고나 아이디어들을 좌표 상에 지형도로써 분명히 나타내주기에, 이를 기초로 프로그램의 구성요소를 계획하는데 활용할 수 있을 것이다(Kane & Trochim, 2007). 본 연구는 중년기를 대상으로 적응유연성 증진을 목표로 하는 프로그램구성에서 포함되어야 할 요소들을 모색하고자 하기에, 먼저 약화시켜야 할 위험요인과 강화시켜야 할 보호요인의 개념을 확인하는데 개념도 방법이 유용할 것이다.

개념도의 연구과정은 대개 6단계로 진행된다(Kane & Trochim, 2007). 첫 번째 단계는 개념도를 준비하는 것인데, 초점 질문(focus question)을 도출하고 자료 수집을 위해 연구 참여자를 선정하는 것이다. 두 번째 단계는 브레인스토밍 방식으로 아이디어를 산출하는 단계인데, 아이디어 산출 방법으로 현장 모임, 우편, 팩스, 인터넷에 의해 수행되는 원격 진행, 초점 집단, 개별 면접을 활용할 수 있다. 세 번째 단계는 진술문들을 구조화하는 단계로서, 참여대상자로 하여금 구조화 이전의 카드를 분류하는 작업과 각 진술문들을 주어진 차원에 따라 평정하도록 하는 것이 포함된다. 네 번째 단계는 개념도를 분석하는 단계인데, 분류 자료로부터 유사성 행렬자료를 만들고, 이후에 다차원척도법과 위계적 군집분석을 시행하는 것이다. 다섯 번째 단계는 개념도를 해석하는 것인데, 이제까지의 자료들을 종합하여 개념도를 해석하게 된다. 여섯 번째 단계는 개념도를 활용하는 단계로서, 프로그램이

나 척도 개발에 개념도를 활용하는 것이다.

본 연구에서는 중년기 적응유연성의 구성요소인 위험요인과 보호요인의 개념구조를 탐색하고자 개념도 방법을 사용하였다. 개념도 연구방법은 연구 참여자가 인식하는 개념구조를 확인하는데 유용하기에, 중년의 남성과 여성으로부터 직접 자신들이 경험한 역경과 이를 극복하는데 도움이 된 보호요인에 대한 아이디어를 수집하여, 그들이 인식하는 중년기 적응유연성의 개념을 탐색하려는 본 연구의 목적에 적합한 것으로 판단하였다. 또한 이 방법은 연구대상의 관점이 최대한 반영되는 장점이 있기에, 연구자의 견해나 편견은 최소화하면서 연구 참여자가 인식하는 적응유연성의 개념을 확인하는데 유용할 것이다. 이 방법으로 중년기 남성과 여성의 주관적인 경험을 통해 인식하게 된 중년기 위험요인과 보호요인에 대한 개념구조를 탐색할 수 있고, 이로 인해 중년기 남성과 여성의 적응유연성에 대해 좀 더 체계적이면서도 포괄적인 이해를 할 수 있을 것이다. 그리고 연구 참여자가 인식하는 위험요인과 보호요인의 개념구조에 근거하여 적응유연성 증진을 위한 프로그램구성요소를 제안하기에도 유용할 것으로 보인다. 중년기의 개인은 각기 다양한 역경을 경험하면서, 그 과정에서 적응유연성을 경험할 수 있는데, 개념도 방법으로 중년의 남성과 여성이 역경을 경험하면서 발견하게 된 적응유연성의 개념을 확인할 수 있을 것이다.

2. 연구 참여자

본 연구에서는 중년기를 40세부터 60세로 정하였는데(고기숙, 2003; 김남연, 양난미, 2014; 안태용, 2013), 그 중에서 중년후기(51-60세)에 속한 남성과 여성만을 대상으로 하였다. 적응유연성이 시간을 두고 펼쳐지는 속성이 있기에, 중년기로 진입한 이후에 역경을 경험하고 긍정적 적응을 해 낸 사

람들의 회고적인 이야기를 수집하기 위해서는 중년후기에 처한 사람들을 대상으로 하는 것이 적절하다고 여겼다. 그리고 연구 참여자의 선정은<표 9> 적응유연성의 다면체적 특성을 최대한 확보하기 위해, 중년기에 직업, 건강, 관계, 심리적인 측면에서 보다 분명한 ‘역경과 극복 경험’을 한 것으로 보이는 사람들을 각각 2~3명씩 주변으로부터 추천을 받는 눈덩이 표집방식으로 하였다. 구체적인 역경의 기준으로 직업적 요인으로는 실직이나 명예퇴직,

<표 9> 연구 참여자의 기본정보

	중년남성	중년여성	전체
결혼상태			
기혼	11명	7명	18명(75%)
이혼	1명	3명	4명(17%)
사별	-	2명	2명(8%)
직업			
운송, 물류	3명	-	3명(13%)
전문직	3명	4명	7명(29%)
출판계	2명	1명	3명(13%)
건설업	3명	-	3명(13%)
사무직	-	3명	3명(13%)
서비스직	1명	2명	3명(13%)
주부	-	2명	2명(8%)
월 소득			
없음	1명	1명	2명(8%)
100만원이하	-	2명	2명(8%)
101-200만원	3명	4명	7명(29%)
201-300만원	3명	1명	4명(17%)
301-400만원	2명	2명	4명(17%)
401-500만원	2명	-	2명(8%)
501만원이상	1명	2명	3명(13%)
교육정도			
고졸	1명	2명	3명(13%)
전문대졸	1명	-	1명(4%)
대학중퇴	-	1명	1명(4%)
대졸	5명	6명	11명(46%)
석사	4명	2명	6명(25%)
박사	1명	1명	2명(8%)

종교			
기독교	3명	4명	7명(29%)
천주교	1명	2명	3명(13%)
불교	1명	-	1명(4%)
없음	7명	6명	13명(54%)
지역			
서울	7명	4명	11명(46%)
경기	5명	7명	12명(50%)
전북	-	1명	1명(4%)
역경의 내용(중복표기)			
퇴직, 실직	7	-	7(29%)
사업실패	5	1	6(25%)
남편의 실직,사업실패	-	2	2(8%)
배우자 외도	-	3	3(13%)
이혼	1	3	4명(17%)
배우자 중병, 사별	-	2	2(8%)
나의 중병 (암, 뇌질환, 디스크)	2	4	6(25%)
우울	1	2	3(13%)
가족문제(부부, 고부)	1	3	4명(17%)
자녀문제	-	3	3(13%)

그리고 사업실패 등을 경험한 경우, 관계적 요인으로는 배우자와의 별거, 이혼(위기), 사별한 경우나 자녀 또는 다른 가족과의 관계가 심각한 경우, 건강적인 면으로는 신체적으로 암이나 만성 질환 등의 건강상의 심각한 위협을 경험한 경우, 그리고 정신건강 측면에서는 불안장애와 우울증을 경험한 경우로 국한시켰다. 소수의 연구대상을 통해 중년기라는 발달적 적응유연성의 다면체적 특성을 확인하기 위해, 중년기에 가장 대표적인 역경을 경험한 사람으로 제한하고자 하였다. 그리고 이러한 역경을 극복하고 긍정적 적응을 한 기준은, 직업상의 역경 후에는 다른 일을 찾아서 열심히 일하고 있는 경우, 건강상의 역경 후에는 어느 정도 회복이 되어 다시 일상생활에서 건강을 유지하며 긍정적으로 나아가는 경우, 그리고 이혼, 또는 사별 등의 역

경 후에는 어느 정도 정서적인 불안정을 극복하고 일이나 가정생활에서 긍정적으로 자신의 삶을 만들어가는 경우, 그리고 자녀문제나 가족문제의 경우에는 상대방과 어느 정도의 정서적인 소통이 가능하거나 또는 가능하도록 주도적으로 노력을 하고 있는 경우로 정하였다. 그리고 중년남성과 여성의 적응유연성 개념을 비교할 때 오차를 줄이기 위해, 표집 시에 남녀 간에 사회경제적인 요인에서의 차이가 크지 않도록 노력하였다. 이는 사회경제적 요인이 적응유연성에 미치는 영향력이 큰 것을 고려하였다.

참여자의 수는 대개의 개념도 연구에서 최소 8명에서 40명 이하가 적합하다는 의견(민경화, 최윤정, 2007)과, 일반적으로 10~20명 정도의 초점집단을 사용한다는 보고(정찬석 등, 2004)를 참고하여, 본 연구에서는 연구 참여자를 남녀 각각 12명씩, 총 24명으로 하였다. 주변으로부터 ‘중년에 역경을 경험하였으면서도 이후에 긍정적인 적응을 하는 사람’으로 소개 받았는데, 이들이 실제로 경험한 주요 역경의 내용은 중년남성은 명예퇴직과 우울증, 사업실패, 중병으로 누워있음, 이혼 등이었고, 중년여성은 본인의 암이나 남편의 외도, 남편과의 사별, 자녀 문제, 시집 스트레스 등이었다. 24명의 연구 참여자들이 모두 개별적으로 아이디어를 생성하는 인터뷰에 참여하였고, 또한 진술문들을 유사성의 원리에 따라 분류하고 그 위험정도나 도움정도를 평정하는 것에도 참여하였다.

3. 연구절차

중년기 남성과 여성들이 인식하는 중년기의 적응유연성을 확인하기 위해 개념도 방법을 활용하여 적응유연성의 구성요소인 위험요인과 보호요인의 개념을 탐색하였다. 연구의 절차는 <표 10>에 제시된 것과 같다.

<표 10> 연구 절차

초점질문 개발 및 예비연구



아이디어 수집

- 중년 남녀 24명 대상으로 인터뷰
- 중년기 적응의 위험요인과 보호요인 아이디어 도출



진술문 목록 제작

- 중년기 적응의 위험요인과 보호요인에 관한 내용목록 추출
- 핵심어 중심으로 유목화, 1차 진술문 목록 선정
- 적절성 검토 후 수정
- 최종진술문 목록 산출



**진술문 목록의 유사성 분류와
위험정도와 도움정도 평정**



통계 분석

- 다차원척도법과 군집분석 실시
- 차원, 군집, 개념도, 위험정도와 도움정도 분석
- 중년기 적응유연성 개념도에서의 남녀 비교



중년기 적응유연성 증진 프로그램 구성요소 제안

1) 초점질문 개발 및 예비연구

(1) 초점질문 개발

① 문헌연구를 통해 연구자가 제시한 초점질문을 심리학 교수 1명과 심리학 박사과정 수료생 1명, 그리고 연구자 총 3인이 검토하여 초점질문을 개발하였다.

② 개발한 초점질문으로 예비연구를 실시하고, 이후에 다시 3인이 검토, 수정, 보완을 한 후에 초점질문을 확정하였다.

<초점질문>

<중년기 적응의 위험요인 개념화를 위한 초점질문>

“마흔 이후 중년의 삶에서, 위기가 될 만큼 힘든 요인(또는 경험)에는 어떤 것이 있다고 생각합니까?”

<중년기 적응의 보호요인 개념화를 위한 초점질문>

“마흔 이후 중년의 삶에서, 위기를 줄이거나 회복, 또는 성장하는데 도움이 되는 요인(또는 경험)에는 어떤 것이 있다고 생각합니까?”

(2) 예비연구

연구자들이 개발한 초점질문의 의도가 정확하게 이해되는지 확인하기 위해, 2016년 4월 23일부터 28일까지 중년남성과 여성 각 3인씩 총 6인을 대상으로 예비 면접을 실시하였다<표 11>. 예비연구 초기에는 포커스 그룹으로 진행할 예정으로 먼저 여자 3인을 집단으로 면접을 실시하였으나, 남성은 집단으로 진행하기가 어려워 3인 모두 개인면담으로 진행하였다. 그리고

본 연구에서는 남성과 여성에게 동등한 방법을 적용하고자 모두 개인 면접으로 진행하였다. 인터뷰는 연구 참여에 대한 안내와 더불어, 동의서를 받는 것으로 시작하였다. 처음에 실시한 중년여성 포커스 그룹의 경우에는, 초점 질문지를 주고 잠시 생각하여 기술하는 시간을 주고, 이후에 기술한 것을 토대로 아이디어를 내는 식으로 진행하였다. 중년여성을 면접할 때는 연구자가 연구대상자의 이야기를 요약하거나 반영하여 정리하는 수준으로 대응하였지만, 중년남성을 개별 면접 할 때에는 보다 풍부한 이야기가 나오도록 질문을 더 많이 하게 되었다. 예를 들면, “지금 말씀하신 것 외에 또 다른 극복요인이 더 있었는지 한 번 더 생각해 보시겠습니까?” “예를 들어, 이전에 하지 않았는데 중년기가 되면서 달라진 태도나 행동이 있습니까?” “혹시 중년이 된 후에 주변에서 00씨가 어떤 면에서 달라졌다고 하는 소리를 들으신 적이 있으신지요?” 등으로 추가 질문을 하였다. 또한 질문 내용을 사전에 검토하고 답변을 준비할 수 있도록 초기의 2명의 연구 참여자들에게는 인터뷰에 앞서 질문지를 발송하였다. 그러나 이와 같은 사전 질문지 발송이 연구 참가자들에게 심리적인 부담을 주었던 것으로 드러나, 그 이후의 연구 참가자들에게는 사전 질문지 발송 없이 인터뷰를 진행하였다.

<표 11> 예비연구 대상자의 인적사항

	연령대	결혼상태	직업	비고
남성1	50대	기혼	일용직 근로자	퇴직 경험
남성2	50대	기혼	서비스직(무급)	명예퇴직 경험
남성3	50대	기혼	전문직	명예퇴직 경험
여성1	40대	기혼	전업주부	남편은 직장인
여성2	40대	기혼	전업주부, 부업	남편은 직장인
여성3	40대	기혼	전업주부	남편은 직장인

예비 연구를 통해, 연구대상자들이 초점 질문의 의도를 파악하고 이해하는데 어려움이 없다는 것을 확인하여, 초점 질문에 대한 변경 없이 본 연구

를 진행하였다. 그런데 예비연구에서는 연구 참여자의 범위를 ‘역경과 무관한 40세부터 60세까지의 모든 중년’으로 선정하였으나, 본 연구에서는 ‘특별한 역경경험이 있고 그럼에도 잘 적응한 50세부터 60세까지의 사람들’로 한정하였기에, 예비연구에 참여했던 40대 중년여성들의 면접내용은 본 연구에서는 제외하기로 하였다. 그러나 예비연구 참여자인 남성 3인은 모두 역경경험이 있는 50대로, 본 연구의 참여 대상에도 해당되었기에, 이에 해당하는 예비연구의 결과를 본 연구에 포함하였다. 예비 인터뷰를 통해 산출된 중년남성의 위험요인에 관한 진술문은 37개, 보호요인은 41개였고, 중년여성의 위험요인은 28개, 보호요인 32개였다. 이의 대표적 예는 <표 12>와 <표13>에 제시하였다.

<표 12> 예비연구에서 수집된 중년남성의 아이디어 진술문(일부)

중년남성 <위험요인>

- 급여는 많고, 업무능력은 떨어지다 보니, 회사에서 눈치를 보는 게 스트레스였다.
- 대기업에서 승승장구하다가 퇴직 후 일이 잘 풀리지 않아서 위축되었다.
- 퇴사 후 새로운 직장에서 월급을 못 받는 것이 어려움이었다.
- 큰 병이 들어, 1년 가까이 꼼짝을 못하는 게 위기였다.
- 집에 경제적으로 이전같이 못 해주다 보니, 내가 집사람 눈치를 보게 되었다.
- 아이들 학비, 사교육비, 대학 등록금, 대출 이자 등으로 경제적으로 버거웠다.
- 퇴직 후 이렇게 살아야하는지 삶의 회의가 많이 들었다.
- 퇴직 후 상황이 안 좋아지면서 부부관계도 안 좋아지게 되었다.
- 아프신 아버지 부양 문제로, 형제간에 갈등이 심했다.
- 동창의 죽음을 보면서, 내가 죽을 수 있는 나이구나 생각이 들었다.

중년남성 <보호요인>

- 몸이 아플 때, 아내가 옆에서 지켜봐주는 게 가장 큰 힘이 되었다.
 - 아내가 일에 대해 해 준 조언이 힘이 되었다.
 - 명예퇴직 후, 아내가 경제활동을 하여 가정경제를 지탱해주고 있다.
 - 자녀와 관계가 안 좋을 때, 아내가 중재를 잘 해주었다.
 - 자식 중 큰 아이가 직장에 취직을 해서, 경제적 부담이 줄었다.
 - 자녀가 크면서, 학비부담이 줄어서 경제적 부담이 줄었다.
-

-
- 자식이 있다는 것만으로, 보는 것만으로도 위안이 된다.
 - 가족의 존재 자체가, 그 책임감으로 극단적인 선택을 하지 않게 되었다.
 - 현 상태에서 나빠지지만 않게 유지하려고 하니까 마음이 편해졌다.
 - 노년기에 부부만의 소박한 삶을 기대할 때, 마음의 짐이 가벼워진다.
 - 스스로 자신감을 가지려 마인드컨트롤을 하려 한다.
 - 운동과 같이 하는 명상이 내 자신을 돌아볼 여유를 갖게 해 주었다.
 - 독서를 통해 교만도 줄어들고 생각도 깊어지고, 문제해결에도 도움이 되었다.
-

<표 13> 예비연구에서 수집된 중년여성의 아이디어 진술문(일부)

중년여성 <위험요인>

- 기력이 떨어지고 에너지가 방전된 느낌이다.
 - 성격이 급해지고 목소리 톤도 높아지는 거 같다.
 - 여자다운 걸 잃어가고 몸이 남성화가 되는 거 같다.
 - 아이들이 내 얘기를 잘 듣지 않는다.
 - 아이가 내가 없는 걸 편하게 여길 때, 엄마로서의 존재감이 줄어든 느낌이 든다.
 - 나이 들어서는 내 시간을 갖고 싶은데, 남편이 내게 기대려는 게 부담스럽다.
 - 남편이 부부관계를 좋아하지 않게 되어, 혹시 밖에서 해결할까봐 걱정이 든다.
 - 자기계발도 하지 않고, 뭔가 시작하지 못하는 내 자신에게 화가 난다.
-

중년여성 <보호요인>

- 운동하면서 나에 대한 자신감이 생겼다. '아 나도 뭔가 하면 할 수 있구나'
 - 예전에는 참았는데, 이제는 좋다, 싫다, 나쁘다 등 내 감정을 표현하게 되었다.
 - 이제 주위를 내려놓고, 나를 울리려한다. 예전엔 주위를 울리고 나를 낮췄는데.
 - 스스로 긍정적인 주문을 건다. 난 행복해, 우리 아이들은 훌륭한 애로 자랄거야.
 - 미움을 버리려고 한다. 관대하게 보려고 한다. 상대방에 대해.
 - 전에는 흥분했던 일들이 이제는 뭐 그럴 수도 있지 하고, 넘어가게 된다.
 - 이제 일 주일 중 하루는 외출하여, 내 시간을 갖게 되었다.
 - 책을 읽으면서, 나를 찾아가고, 나를 정립해가는 시간을 갖는다.
 - 동창이나 친구들 만나서 같은 세대로서 할 수 있는 이야기를 하면서 풀었다.
 - 새로운 일을 시작하면서, 사회생활의 자신감이 생겼다.
 - 일이 생기면서 아이들에게서 조금 떨어져서, 아이들과 덜 부딪치게 되었다.
 - 무언가를 배워서 자격증을 땀을 때, 작은 성취감이 들었다.
-

2) 중년기 위험요인과 보호요인에 대한 아이디어 진술문 수집

본 연구에서는 아이디어 수집을 위해 중년 남녀 각 12명씩, 총 24명을 상대로 개별 면접을 시행하여서, 중년기의 위험요인과 보호요인에 대한 아이디어를 수집하였다. 인터뷰를 통해 연구 참여자가 직접 경험한 중년의 역경의 내용과 그것을 극복하고 긍정적인 적응을 하게 된 요인들을 자유롭게 이야기하도록 하였다.

인터뷰는 모두 연구자가 직접 실시하였고, 인터뷰 참여자의 집이나 직장 근처의 녹음이 가능한 스터디 룸이나 카페로 찾아가서 진행하였다. 실시 전에 연구의 목적과 과정에 관한 안내를 하고, 연구의 동의서에 서명을 하도록 하였다. 2개의 초점질문을 제공한 후에, 이에 관해 참여자가 자유롭게 응답할 수 있도록 하였다. 초점질문 1에 해당하는 ‘중년의 위기가 될 만큼 힘들었던 요인들’과 초점질문 2에 해당하는 ‘그럼에도 불구하고 잘 적응하도록 도움이 되는 요인들’에 대해 자유롭게 이야기하도록 하였다. 초점질문1과 초점질문2에 대한 응답이 순차적으로 나오기도 하였으나 통합되어 이야기되는 경우도 많아서, 이 부분은 녹음을 푸는 과정에서 구분하여 정리하였다. 아이디어 생성 면접에 소요된 시간은 중년남성은 평균 60분(최소 25분~최대 1시간 50분), 중년여성은 평균 80분(최소55분~최대 1시간 50분)으로 여성의 경우가 20분 더 길었다. 총 24명을 개별적으로 면접하는데 소요된 기간은 35일(2016년 8월 4일~ 9월 8일)이었다.

3) 중년기 위험요인과 보호요인에 대한 진술문 목록 제작

개별 면접에서 녹음된 내용을 전사한 후, 산출된 아이디어 진술문들을 공통된 아이디어 진술문들로 종합하고 편집하는 과정을 연구자를 포함하여 임

상심리전문가 1인과 상담심리전문가 2인, 총 3명이 팀을 이뤄 진행하였다.

아이디어 진술문의 목록을 제작하는 과정은 Kane과 Trochim(2007)의 지침을 따르고자 하였다. Kane과 Trochim(2007)은 아이디어를 산출하고 종합하는 과정의 목적을 4가지로 제시하고 있다. 먼저 각각의 진술문에서 오직 하나의 아이디어만을 나타내도록 하기, 그리고 각각의 진술문이 연구의 초점과 관련된 것임을 확인하기, 그리고 진술문의 수를 연구 참여자가 분류하거나 평가할 수 있을 정도로 줄이기, 마지막으로 연구의 전체 과정에 참여할 사람들이 이해하기 쉽도록 정확하게 편집하는 것이다. 진술문의 수에 제한이 있는 것은 아니지만, 연구 참여자가 분류하고 평정하는데 드는 과도한 시간과 에너지를 절약하기 위해, 100개 이하로 축약할 것을 권하고 있다.

그리고 진술문 형태로 아이디어를 산출하는 데 필요한 절차를 다음과 같이 제시했다(Kane & Trochim, 2007). 첫째, 핵심어를 선택하는 것이다. 기록된 아이디어들 속에서 핵심단어에 초점을 맞추으로써, 잠재적으로 풍부한 아이디어들을 분류하고 평가하기 쉽게 만들어준다. 둘째는 아이디어들을 조직화하는 것이다. 핵심단어와 주제에 근거하여, 축약을 목적으로 아이디어들을 묶어준다. 셋째는 유사한 아이디어들 가운데 어떤 아이디어로 유지할 지를 협의하여 정한다. 넷째는, 연구 참여자의 본래의 아이디어를 잘 나타내면서도 더 많은 사람들이 잘 이해할 수 있도록 명료하게 편집한다. 마지막으로, 하나의 진술문에 두 개 이상의 혼합된 아이디어를 포함하고 있지 않도록, 의미 단위로 분리한다.

위의 지침에 따라 분석 팀은 아이디어를 추출하고, 이를 분석, 종합한 후, 피드백을 거쳐 수정, 편집하는 과정으로 진행하였다. 1단계에서는 위험요인과 보호요인에 관한 최초의 아이디어를 추출하는 작업을 하였다. 먼저 인터뷰에서 중년기 위험요인과 보호요인이라는 두 개의 초점질문에 대한 응답이 혼합되어 있어, 연구자가 인터뷰 전사본 중에서 중년기 적응의 위험요인과

보호요인에 해당한다고 여겨지는 문단들로 나누어서 원 자료를 엑셀에 저장하였다. 분석 팀은 엑셀에 저장된 원 자료의 빈칸에 각 문단에서 중년기 위험요인과 보호요인에 해당하는 아이디어를 각자 추출하는 작업을 하도록 하였는데, 이 과정에서 문단으로 나누기 이전의 전사본을 참고하도록 하였다. 각자가 각 문단에 해당하는 아이디어들을 추출해 온 후 만나서 각자의 아이디어들을 비교해보고 그렇게 도출한 근거를 토의하여, 가장 적절하다고 여겨지는 하나의 문장으로 만드는 작업을 함께 하였다. 최초로 추출된 중년남성의 위험요인 아이디어는 147개, 보호요인 아이디어는 177개였다. 중년여성의 위험요인 아이디어는 240개, 보호요인 아이디어는 272개였다.

2단계에서는 추출된 아이디어들을 분석, 종합, 편집하여 대표성을 띤 진술문으로 선정하는 작업을 하였다. 이 작업을 위해 최초로 뽑힌 진술문들을 나열하여, 핵심어를 중심으로 모은 후, 모아진 진술문들을 보고 그 중의 대표가 될 만한 진술문을 선정하거나 혹은 대표성을 띠는 새로운 진술문을 만들기 위해 토의하였다. 그리고 핵심어를 중심으로 해서 선정한 대표 진술문들을 다시 검토하여, 그 중에서 중복되는 것은 없는지 혹은 하나의 진술문 내에 두 개의 의미가 포함되는 것은 없는지, 그리고 중년기의 위험요인과 보호요인이라고 선정할 수 있는지 등을 재확인하였다. 이 과정의 일부를 <표 14>에 제시하였다.

<표 14> 아이디어 진술문 종합, 편집 과정(일부)

분류	핵심어	번호	내용	중복 빈도
남성 위험 요인	재취업 후 퇴사	101	사회적으로 의미와 보람 있는 일을 하고자 비영리단체에 들어갔으나, 정부지원예산 때문에 휘둘리는 모습에 실망하여 퇴사하였다.	4
		102	이전회사와 동종업종이었던 부품회사에 취업했으나, 비정상적인 운용방식을 수용하기 어려워 퇴사하였다.	

		103	재취업한 직장이 내 이상과 잘 맞지 않아 퇴사하였다.	
		104	중년에 재취업했던 기관에서 업무량은 많으나, 대우는 열악하여 퇴사하였다.	
1차 선정 진술문 : 재취업한 직장이 내 이상과 잘 맞지 않아 퇴사하였다.				
남성 위험 요인	사업 실패	34	퇴사 후 시도한 사업이 잘 되지 않았다.	4
		35	명예퇴직 후, 공동대표로 하는 사업이 부담이 되어서 그만두었다.	
		36	퇴직 후 사업을 하다가 실패했다.	
		37	대기업 퇴사 후 사업을 시작했는데 적성도 안 맞고 잘 되지 않아 정리하였다.	
1차 선정 진술문 : 퇴직 후 사업을 하다가 실패했다				
남성 보호 요인	현실 수용	168	요직에서 밀려나는 것을 받아들이기 어려웠지만, 현실을 수용하게 되었다.	4
		169	퇴직을 시점으로 인생의 하강기임을 인정하니 마음이 편해졌다.	
		170	중년이 들어 돈과 명예에 대한 욕심이 드는 것을 바라보며, 하지만 능력이 없다는 것을 인정하려 한다.	
		171	내가 하는 일에 대해 수입이 많지 않더라도 의미가 있는 일이라고 생각하고 자부심을 갖는다.	
1차 선정 진술문 : 중년이 하강기라는 것, 그래서 내가 이전만큼 능력 발휘를 할 수 없다는 것을 인정하는 것이 도움이 되었다.				
남성 보호 요인	운동	112	운동을 통해 몸에 대해 돌아보게 해주어서 도움이 되었다.	4
		113	문제가 생겼을 때 운동(명상, 단전호흡)을 하면서 여유를 갖고 대처방법을 찾곤 하였다.	
		114	몸 건강을 위해서 운동한다.	
		115	운동을 하면서 몸을 움직이는 활동을 하는 것이 재미있었다.	
1차 선정 진술문 : 운동을 하면서 몸을 움직이는 활동을 하는 것이 신체적으로는 활력을 주었고, 정신적으로는 여유를 주었다.				
여성 위험 요인	경제적 어려움	8	남편의 사업실패로 전세 보증금을 잃었다.	5
		10	중년까지 월세로 살며 고정적이지 않는 수입으로 생활하느라 힘들었다.	
		11	외국에서 사느라 경제적 어려움을 겪을 때 의지할 데가 없었다.	
		12	경제적으로 빚을 많이 지게 되어 힘들었다.	

		13	남편이 실직 몇 달 후부터 생활비를 일체 주지 않았다.	
1차 선정 진술문 : 남편이 실직, 사업실패, 외도 등의 이유로 생활비를 주지 않아, 경제적으로 어려웠다.				
여성 위험 요인	남편의 외도로 인한 상실감	31	남편의 외도로 가정주부로서의 삶이 무의미하게 느껴졌다.	4
		32	남편의 외도로 이제까지의 삶이 의미 없게 느껴졌다.	
		33	남편의 외도로, 직업 없이 가정만을 위해 살았던 것이 무의미하게 느껴졌다.	
		41	남편의 외도로, 그동안 내가 이루어 놓은 것을 모두 잃어버린 느낌이었다.	
1차 선정 진술문 : 중년에 남편의 갑작스러운 외도로, 그동안 전업주부로만 살아왔던 내가 이루어 놓은 것을 모든 것을 잃어버린 느낌이 들었다.				
여성 보호 요인	경제적 활동	10	40대 후반이라는 늦은 나이에 다시 직업을 가질 수 있게 되어 감사하다.	8
		22	일을 하면서 경력을 쌓은 것이 도움되었다.	
		23	남편 가출 후, 회사를 다니며 스스로 돈을 벌었다.	
		24	내가 공부한 걸로 일하면서 최소한의 생계유지를 할 수 있게 되었다.	
		25	남편의 외도 후, 일을 가지니까 경제적으로 스스로 설 수 있었고 무력감이 덜 했다.	
		26	이혼 후에도 지속적으로 일을 할 수 있어서 경제적 부담이 없었다.	
		27	일을 하면서 경제적으로 힘이 생기며 나를 찾게 되었다.	
		28	경제적 자립능력이 이혼할 힘을 주었다.	
1차 선정 진술문 : 남편 외도, 가출, 사별 등 어려움에 닥쳤을 때, 경제적 활동을 하는 것이 자립할 능력을 갖추는데 도움이 되었다.				
여성 보호 요인	시집과 적정 거리 두기	118	비록 욕은 먹었지만, 시어머니의 요구를 거절하기 시작하여 살 수 있었다.	4
		119	시집 식구들이 돈을 빼가는 것을 보며 정을 때서 차라리 마음이 편해졌다.	
		120	비상식적인 행동을 하는 시댁 식구들과는 연락을 차단하였다.	
		122	예전에는 시어머니가 직접 요구하지 않아도 알아서 챙겨주었는데 이제는 내가 할 수 있는만큼 적당한 정도로 보살펴드리게 되었다.	
1차 선정 진술문 : 시집과의 관계에서는 내가 용납할 수 없는 요구는 욕을 먹더라도 거절한 것과 적당한 정도로 거리를 두는 것이 도움이 되었다.				

3단계에서는 1차로 선정된 진술문들이 참여자의 아이디어를 잘 반영했는지 확인하기 위해 상담 전공 교수 1인과 남녀 인터뷰 참가자 2인으로부터 그 적절성을 검토 받은 후, 수정 보완하는 작업을 하였다. 아이디어 도출과정의 적절성을 검토받기 위해, 검토자들에게 엑셀에 저장된 중년의 위험요인과 보호요인에 해당하는 문단들로 나뉜 원 자료와 거기서 도출한 아이디어들을 핵심어 중심으로 재배열하여, 1차로 선정된 진술문 목록과 함께 제시하였다. 이 검토과정에 참여한 인터뷰 참가자 2인을 선정된 이유는 그들이 인터뷰 참가자이면서 동시에 출판업 종사자이므로, 원 자료에서 진술문을 추출하는 과정의 타당성과 1차로 선정된 진술문들의 적절성을 검토하기에 적절하다고 판단하였기 때문이다. 검토의 기준은 해당 진술문들이 전사본의 내용을 잘 반영하였는지, 중년의 위험요인과 보호요인에 해당하는 문장인지, 또는 진술문들 중 중복되는 문장들은 없는지, 그리고 하나의 진술문내에 두 개의 아이디어가 들어가 있지는 않은지 등으로 삼아, 이에 대해 의견을 구하였다. 그로부터 받은 피드백을 기초로 다시 진술문들을 수정, 편집하여 최종 진술문 목록으로 확정하였다. 이때의 남성 위험요인은 59개, 보호요인은 69개, 여성 위험요인은 72개, 보호요인은 72개였다. 원 자료에서 최초의 아이디어 도출부터 최종 진술문 목록선정에 이르기까지 각자가 집에서 작업한 것 외에 만나서 토의한 것만 총 12회였고, 한 회에 평균 5, 6시간이 소요되어 총 소요된 시간은 약 68시간에 이른다. 그런데 진술문들을 카드로 작성하여 남녀 참여자 각 1인에게 유사성분류와 위험도와 보호도 평정을 실시해 본 결과, 진술문들이 너무 많아서 분류하기 어렵고, 중복되는 진술문들이 많다는 피드백을 받았다. 이에 유사성분류와 평정작업에서 피드백 받은 내용을 근거로 연구자가 다시 한 번 진술문들의 내용을 검토, 비슷한 내용의 진술문들 중 대표성을 갖는 것 외에는 삭제를 하여 문장의 수를 줄였다. 남녀 인터뷰 참가자와 상담전공 교수 1인의 피드백과 함께 유사성

분류에서 제기된 피드백에 기초하여 수정하게 된 과정의 일부를 <표 15>에 제시하였다. 본 연구에서 사용할 최종 진술문으로 중년남성의 위험요인에 해당하는 진술문은 52개, 보호요인관련 진술문은 63개, 그리고 중년여성의 위험요인에 해당하는 진술문은 60개, 보호요인과 관련된 진술문은 64개로 확정하였다.

<표 15> 아이디어 진술문의 피드백 후 수정 작업(일부)

진술문 번호	분석팀 1차 선정 진술문과 최종 선정 진술문	피드백 내용
남성 위험요인 11	형제들과 돌아가신 부모님의 장지 문제로 갈등이 심했다. → 돌아가신 부모님의 장지 문제로 형제들과 갈등이 심했다.	· ‘형제들과 돌아가신 부모님의 장지문제’ 문장을, → ‘돌아가신 부모님의 장지문제로 형제들과’로 단어 배열 수정
남성 위험요인 13	구체적인 준비 없이 명예퇴직을 하여, 현실이 만만치 않다는 것을 절감했다. → (통합)명예퇴직 이전에는 마음만 먹으면 바로 재취업이 가능할 거라 생각했는데, 실제로는 나의 이전 경력이 도움이 되지 않아 재취업에 어려움을 겪었다.	· 비슷한 내용이 반복되어, 아래의 문장으로 통합.
남성 위험요인 15	명예퇴직 후 사업을 하면서 경제적으로 불안정해졌다. → (통합)명예퇴직 후 사업을 하는 내내 가장으로서 가족부양의 책임을 다하지 못할까 싶어서 불안했다.	· 비슷한 내용이 반복되어, 아래의 문장으로 통합.
남성 보호요인 9	예전처럼 돈을 많이 벌지 못하고 안정적인 직장을 다니지 못해도 아내가 날 믿어주고 지지해준다. → (통합) 내가 너무 힘들어서 짜증이나 화를 내어도, 아내가 잘 참아주어서 감사하다	· 비슷한 내용이 반복되어, 아래의 문장으로 통합.
남성 보호요인 49	‘현재의 일이나 소득의 비교기준을 퇴직이전의 전성기가 아닌, 퇴직이후에 아무것도 하지 않았던 때로 정하고 산다.’ → (통합)중년이 하강기라는 것, 그래서 내가 이전	· 두 문장이 하향비교와 현실수용을 나타내지만, 현실수용으로 통합 가능.

	만큼 능력 발휘를 할 수 없다는 것을 인정하는 것이 도움이 되었다.	
남성 보호 요인 44	아이들 물건을 정리해주면서 이전에는 느끼지 못했던 친밀감을 느끼게 되었다. → 자녀들 물건을 정리해주면서 이전에는 느끼지 못했던 친밀감을 느끼게 되었다.	· ‘아이들’의 용어를 ‘자녀들과’로 해야 뜻이 분명해질 듯. 수정 필요.
여성 위험 요인 2	공황장애와 우울증으로 몇 년 간 거의 누워 살면서, 자녀도 살림도 거의 돌보지 못했다. → 공황장애와 우울증으로 몇 년 간 자녀도 살림도 거의 돌보지 못했다.	· 구어체문장을 의미가 통하는 문어체로 수정
여성 위험 요인	남편의 암 투병 중 오랜 기간 식단관리를 하는 것이 힘들었다. →(통합) 남편이 암에 걸린 후 잠을 못 자며 병간호를 하는 것이 힘들었고, 병간호를 몇 년간 지속하자 체력이 고갈되었다.	· 비슷한 내용이 반복되어, 아래의 문장으로 통합.
여성 보호 요인 30	암 투병 중 예술 활동을 한 것이 마음의 안정을 찾는 데 도움이 되었다. → 암 투병 중 예술 활동(예, 그림그리기 등)을 한 것이 마음의 안정을 찾는 데 도움이 되었다.	· “암 투병의 도움요인 중 예술 활동”에서 예술 활동의 내용이 막연하여, 괄호 안에 예시 표기 필요.
여성 보호 요인 19	시간이 지나서 그런 거 같기도 하다. → 마음의 갈등을 극복할 수 있었던 게 시간이 지나서 그런 거 같기도 하다.	· “극복한 게 시간이 지나서 그런 거 같다”에서 무엇을 극복한 것인지 기재 필요
여성 보호 요인 54	일에 몰두하다보니, 내게 일어난 힘든 일에 대해 생각할 겨를이 없어서 좋았다. → 생계를 위해 일에 몰두하다보니, 내게 일어난 힘든 일에 대해 생각할 겨를이 없어서 좋았다.	· 일에 몰두하는 것이, 가사 일인지, 직업인지 불분명함, 분명한 표현 필요

4) 중년기 위험요인과 보호요인 진술문의 유사성 분류와 위험정도와 도움정도 평정

아이디어 생성에 참여했던 참가자 전원(중년남성 12명, 중년여성 12명)이 최종진술문의 유사성분류와 위험정도와 도움정도를 평정하는 작업에 참여하

였다. 초기에는 진술문카드를 유사한 것끼리 모으는 유사성분류 작업을 먼저 한 후에 위험정도와 도움정도를 평정하도록 하였으나, 이 경우에 참가자들이 카드 분류작업에 어려움을 많이 호소하였고 소요시간도 2시간 가까이 걸려서, 이후에는 평정작업을 먼저 한 후에 유사성분류작업을 하도록 하였다. 평정 시에 사용한 위험요인에 관한 위험정도 평정 질문은 ‘다음은 중년기에 경험할 수 있는 역경에 관한 진술문들입니다. 귀하가 생각할 때, 각 진술문이 역경이라고 생각되는 정도를 표시해주십시오’ 이고, 보호요인에 관한 도움 정도 평정 질문은 ‘다음은 중년기의 역경을 극복하는데 도움이 되었던 진술문들입니다. 귀하가 생각할 때, 각 진술문이 중년기에 경험하는 역경에도 불구하고 긍정적 적응을 하는데 도움이 된다고 생각하는 정도를 표시해주십시오’ 이다. 이 질문지는 7점 척도로 이루어졌다. 유사성분류와 위험정도와 도움정도 평정에 소요된 시간은 남성은 평균 60분, 여성은 평균 80분으로, 여성의 경우에 20분 더 소요되었다. 총 24명의 유사성분류와 평정을 마치는 데는 총 14일의 기간이 걸렸다.

5) 통계 분석

중년기 적응유연성의 위험요인과 보호요인의 개념도를 확인하기 위해 연구 참여자의 유사성 분류와 위험정도와 도움정도 평정 자료를 통계적으로 분석하였다. 먼저 중년 남녀 각각 12명에 해당하는 위험요인과 보호요인 관련 유사성 행렬자료를 작성한 후 이를 각각 합산하여, 전체 유사성 행렬자료를 만들었다. 이렇게 하여 남성 위험요인, 남성 보호요인, 여성 위험요인, 여성 보호요인에 해당하는 전체 유사성행렬표가 총 4벌이 되었다.

유사성 행렬자료를 SPSS 18.0을 활용하여 역으로 전환한 후 다차원척도 분석을 실시하였고, 그 결과로 차원의 수와 의미를 분석하였다. 다차원척도

는 일반적으로 어떤 차원의 수안에서 행렬 속에 있는 원 자료 들 사이의 거리로서 유사성과 비유사성 행렬을 나타내는 방법이다(Kane & Trochim, 2007). 이 방법은 특정 평가 기준 없이 대상 간의 유사성의 평가를 이용하여 사람이 대상을 평가할 때 사용하는 기준을 발견하는 방법으로 유용하다(최현철, 2016).

다음으로 다차원척도에서 나타난 진술문들을 몇 개의 해석 가능한 군집들로 나누기 위해 군집분석을 실시하였다. 위계적 군집분석을 실시하였는데, 분석방법은 거리를 기반으로 하는 자료에 적합하여 개념도 연구에 유용한 Ward방법을 활용하였다(Kane & Trochim, 2007). 도표위에 나타난 좌표의 정보와 덴드로그램, 그리고 진술문간의 내용상 유사성을 검토하여, 좌표 상에서 군집을 분류하여 개념도를 작성하였다. 그리고 각 진술문에 대한 위험 정도와 도움정도를 평정한 결과는 군집별로 정리하여 제시하였다.

6) 적용유연성 증진 프로그램 구성요소 제안

본 연구에서 도출된 위험요인과 보호요인의 개념도에 근거하여, 위험요인을 약화시키고 보호요인을 강화하려는 방향성을 가지고 적용유연성 증진 프로그램에 포함되어야 할 구성요소를 제안하였다. 프로그램의 구성은 김창대 등(2011)의 프로그램 개발 모형에 근거하여, 1단계인 프로그램의 목표수립과 2단계인 프로그램의 구성에 대한 이론적 검토까지 진행하였다. 1단계에서는 프로그램의 주제와 목적을 정하고 기존의 유사 프로그램들을 검토 한 후 그들과의 차별성을 확인하는 과정을 거쳤다. 그리고 프로그램의 목표를 설정하고 프로그램에서 활용하고자 하는 변화기제를 설정하는 부분은 본 연구의 개념도의 결과를 토대로 위험요인을 감소시키고 보호요인을 강화하는 것으로 설정하였다. 2단계는 프로그램의 목표와 대상의 특성에 맞는 활동요소를

수집하고 선별, 조직화하여 프로그램을 구성하는 부분인데, 본 연구에서는 개념도 결과를 분석하여 프로그램의 목표와 프로그램의 대상자인 중년기 남성과 여성의 특성에 맞는 구성요소들을 선별하여 제안하였다.

IV. 연구결과

1. 중년기 적응유연성 개념의 특성

중년 남녀 24명을 대상으로 인터뷰를 하여 추출한 최초의 아이디어 진술문(남성 위험요인 147개, 남성 보호요인 177개, 여성 위험요인 240개, 여성 보호요인 272개)들을 3명의 분석 팀이 논의하고, 인터뷰 참가자와 심리학 교수의 피드백을 거쳐, 연구자가 최종 진술문을 확정하였다. 최종 진술문은 중년남성 위험요인 52개, 보호요인 63개이고, 중년여성 위험요인 60개, 보호요인 64개이다. 최초 아이디어 중 빈도수가 높은 핵심어들을 <표16>에 정리하였다.

<표 16> 빈도수가 높은 핵심어(일부)

영역	핵심어	빈도수
중년남성 위험요인	사업실패	21
	경제적 어려움	13
	재취업의 어려움	11
	건강 악화	11
중년남성 보호요인	아내	33
	자녀	13
	새로운 도전, 자기계발	12
	성격	11
중년여성 위험요인	자녀	33
	남편의 변화로 인한 경제적 어려움	26
	시집스트레스	23
중년여성 보호요인	나의 압	20
	자녀	41
	친구	22
	건강관리 일, 경제활동	15 11

2. 중년기 적응유연성 개념도

1) 중년기 남성의 적응유연성 개념도

(1) 중년기 남성의 위험요인

중년남성 12명이 중년기의 어려움과 역경에 해당한다고 진술한 아이디어 52개를 다시 이들이 유사성의 원리에 따라 분류한 것들을 모아서 전체 유사성 행렬자료를 만들었다. 이 전체 유사성 행렬표로서 다차원척도 분석을 실시하였다.

① 중년기 남성이 인식하는 위험요인의 차원

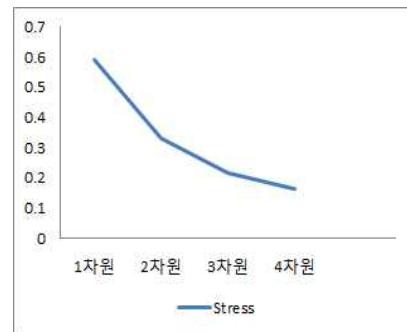
가. 차원의 수

stress값은 비적합성(badness-of-fit)의 정도를 보여주는데 '0'부터 '1'사이의 값을 갖는다. 분류 대상 간의 실제 유사성 거리와 좌표 위의 대상 간의 거리 간의 차이를 구하는 것으로, 스트레스 값이 '0'에 가까울수록 원 자료와 좌표 위의 대상 간의 거리가 완벽하게 일치한다는 것이고, '1'은 완벽하게 일치하지 않다는 것을 의미한다(최현철, 2016). 그러므로 stress 값이 측정의 신뢰성과 유사하게 적용되고 있지만, 진술문의 양과 참가자의 수가 많을수록 stress 값이 낮아지는 것은 고려해야 한다(Kane & Trochim, 2007). Trochim(1993)은 개념도에 관한 메타 분석결과로 stress 값의 평균이 0.285이고, 0.04의 표준편차로 대략 95%가 0.205에서 0.365 사이에 존재한다고 하였다(Kane & Trochim, 2007 재인용).

남성의 중년기 위험요인에 관한 다차원분석 결과 stress값과 차원별 설명의 증가분을 <표 17>에 제시하였다. 2차원에서 설명량 증가분이 29%로 가장 높았고, 이때의 stress 값은 0.333으로 Trochim(1993)이 제시한 개념도에서의 스트레스 값의 범위 내에 속했다. 또한 Kruskal(1964)은 stress plot이 처음으로 크게 꺾이는 지점의 차원수를 선택하라고 하였는데(박광배, 2000 재인용), 이를 참조할 때도 2차원이 적절한 것으로 보인다[그림 1].

<표 17> 남성 위험요인 합치도 및 설명량 [그림 1] 남성 위험요인 stress plot

	합치도 (Stress)	설명량 (RSQ)	설명량 증가분
1차원	0.591	0.176	-
2차원	0.333	0.461	.29
3차원	0.218	0.662	.20
4차원	0.164	0.758	.10



나. 차원의 의미

다차원척도 분석의 결과로 각 진술문들은 도표위에 x, y의 좌표 값을 지니고 위치하게 된다. 나타난 진술문들의 거리가 가까울수록 연구 참여자들이 유사하게 인식한 것을 의미하며, 거리가 멀수록 다르게 인식하고 있다는 것을 나타내고 있다.

각 차원의 의미를 알기 위해 먼저 [그림 2]의 1차원인 X축의 왼쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

11 돌아가신 부모님의 장지 문제로 형제들과 갈등이 심했다.(-1.56)

32 아내와 나의 본가의 어머니, 형제들과의 갈등을 증재할 수 없어서 무기력하게 느껴졌다.(-1.54)

34 아프신 부모님을 모시는 문제로 형제들과 갈등이 많았다.(-1.53)

9 내가 힘든 상황에서 아내에게 짜증과 화를 많이 내어 부부관계가 나빠졌다. (-1.49)

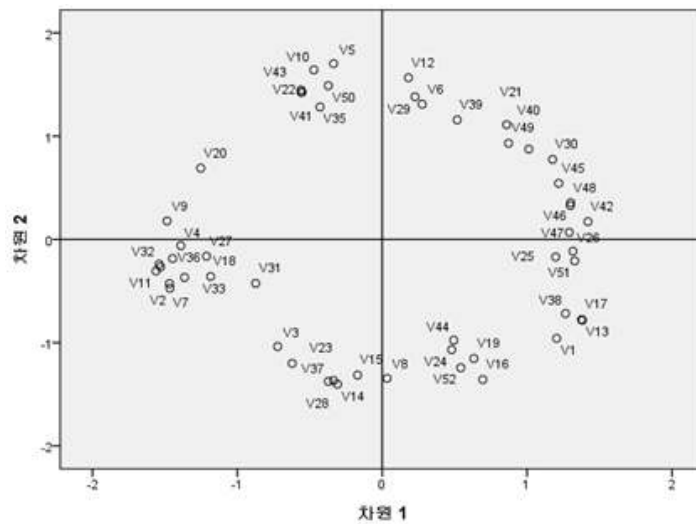
2 나는 자녀들을 위하는 마음으로 조언을 했는데, 자녀가 귀찮아하거나 반항적인 반응을 보여서 깜짝 놀랐다.(-1.47)

7 내가 이야기를 하면 자녀들이 잔소리로 여기고 피해서 자녀들과 소통이 잘 안 된다.(-1.47)

X축의 오른 쪽에 위치한 진술문들과 그 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

42 중년이 되면서 점차 회사 내에서 입지가 좁아지고 눈치가 보였다.(1.42)

13 명예퇴직 이전에는 마음만 먹으면 바로 재취업이 가능할 거라 생각했는데, 실제로는 나의 이전 경력이 도움이 되지 않아 재취업에 어려움을 겪었다.(1.38)



[그림 2] 중년기 남성의 위험요인 다차원척도 분석결과

- 17 명예퇴직 후 사업을 하려고 보니, 한 분야에 대해서만 잘 알뿐 사업 아이템에 대해서는 전혀 지식이 없어서 내 자신이 바보처럼 느껴졌다.(1.38)
- 51 퇴직 전 회사에 다닐 때, 젊은 친구들보다 월급은 많은데 업무 능력이 떨어지는 것이 눈치가 보여서 스트레스였다.(1.33)
- 26 사업이 기울었을 때, 잘 나가던 과거 혹은 타인과 비교하면서 심리적으로 많이 위축됐었다. (1.32)
- 48 승진하고 싶다는 생각이 수그러들었을 즈음에, 허무감과 공허감이 왔다. (1.30)
- 46 중년이 되자 직장생활에서 재미나 보람도 못 느끼고 전망도 없어 보여 답답했다. (1.29)

X의 왼쪽과 오른쪽 끝에 있는 진술문들을 살펴본 결과, 왼쪽에 있는 진술문들은 형제관계에서의 갈등과 부부관계의 악화, 자녀와 소통의 어려움에 관한 진술문들로서, ‘가족관계’의 갈등을 나타낸다고 볼 수 있다. 반면에 오른쪽에 있는 진술문들은 중년이 된 후에 회사 내에서 입지가 좁아짐, 명예퇴직 후 재취업의 어려움, 사업의 어려움, 직장에서 더 이상의 전망 없음에 관한 진술문들로, 모두 ‘직업’에서의 어려움을 나타낸다고 볼 수 있다. 이에 따라 1차원은 ‘가족관계’ 대 ‘직업’으로 차원의 의미를 결정하였다. 4개의 개념도에 나타난 차원의 의미에 대한 결정은 상담전공 교수 1인과 박사 2인(남성 1인 포함)과의 토의를 거쳐 결정하였다.

다음으로 2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들과 그 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 5 나이가 들면서 혈압, 당뇨 수치가 높아지고, 체력도 떨어지는 등 노화를 체감하기 시작했다.(1.7)

- 10 돈을 벌지 못하니까 성적으로도 위축되는 것 같다.(1.64)
- 12 동창이 병으로 죽어서 마음이 아프고, ‘나도 죽을 수 있는 나이구나’하는 생각이 들었다.(1.57)
- 50 큰 병으로 체력이 바닥난 이후로, 회복하는데 시간이 오래 걸렸다.(1.49)
- 22 사고와 중병으로 몸을 움직일 수도 없을 때, 고통스럽고 짜증이 나서 자주 싫은 마음이 들었다.(1.45)
- 29 선배가 자살로 죽어서 충격을 받았다.(1.38)

Y축의 아래쪽에 있는 진술문들과 그 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 14 명예퇴직 후 경제적으로 힘든 상황에서 사고를 당한 동생의 병원비까지 감당하느라 힘들었다.(-1.40)
- 37 재취업은 했지만, 명예퇴직 이전에 비해 수입은 줄었는데 자녀의 교육비와 부모님의 병원비는 증가하여 생활이 어려웠다.(-1.38)
- 28 상당히 큰 액수의 돈을 주변사람들에게 빌려주었는데, 이후에 돌려받지 못해서 경제적으로 타격이 컸다.(-1.37)
- 16 명예퇴직 후 사업을 하다가 실패했다.(-1.36)
- 8 내가 통제할 수 없는 사회적 사건, 사고로 인해 생업에 부정적 영향을 받아서 경제적으로 힘들었다.(-1.35)
- 52 퇴직금의 반 이상을 주식에 투자하여 손해를 보았다.(-1.24)

Y축의 위쪽에 있는 진술문들을 살펴본 결과 노화, 성적 위축, 죽음, 중병과 관련된 것으로 신체 및 심리적 건강의 악화나 상실을 나타낸다고 볼 수 있다. 반면 아래쪽에 있는 진술문들은 병원비 감당, 교육비 증가, 빌려준 돈 회수하지 못함, 사업실패, 생업에 지장, 퇴직금 손해 등 경제적 어려움을 나타낸다고 볼 수 있다. 이에 따라 2차원은 ‘건강’ 대 ‘경제력’으로 차원의 의미를 결정하였다.

② 중년기 남성이 인식하는 위험요인의 군집

중년기 남성의 적응유연성의 위험요인에 관한 52개의 진술문들이 어떤 형태로 묶일 수 있을지 알아보기 위해 군집분석을 실시하였다. Kane과 Trochim(2007)이 제안하는 대로 다차원척도 분석에서 도출된 좌표를 활용하였다. 하지만 범주의 수를 결정할 때는 덴드로그램을 토대로 하여 연구 참여자들이 분류한 범주의 수인 최소 4개에서 최대 9개(M=6.67, SD=1.72)내에서 선택하였다. 또한 군집 내 진술문들의 유사성과 군집 간 진술문들의 차별성을 보이는지, 그래서 같은 군집내의 개념적 명료성을 보이는지를 고려하여 결정하였다. 또한 각 군집에 대한 명명은 같은 군집으로 묶인 진술문들의 내용과 군집 간 진술문들의 차이, 그리고 참여자들이 부여한 군집명을 고려하여 결정하였다. 군집의 분류와 명명은 심리학 교수 1인과 본 연구의 분석 팀으로 작업했던 임상심리사 1인의 의견을 참고하여 결정하였다. 본 연구 결과 도출된 덴드로그램과 개념도는 다음과 같다[그림 3], [그림 4].

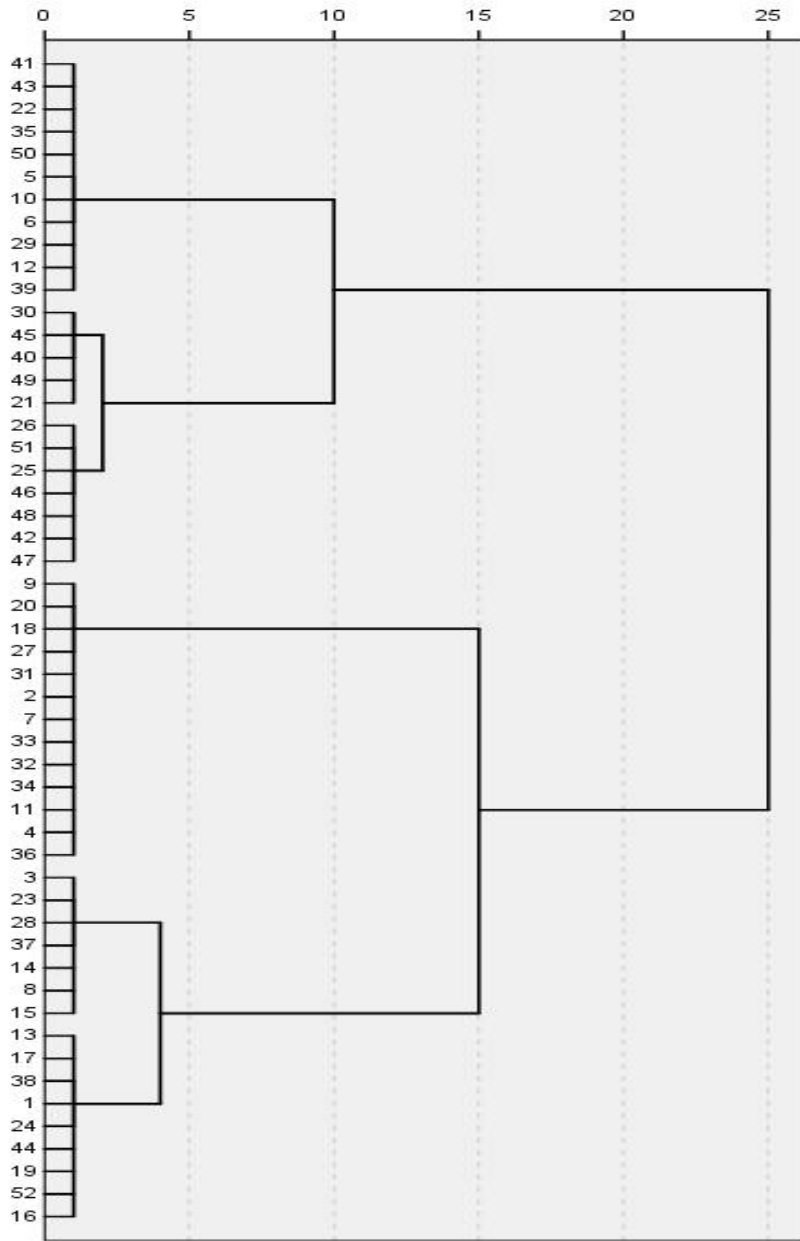
6개의 군집은 ‘직업생활의 어려움’, ‘명예퇴직이나 사업실패 후 재기의 어려움’, ‘경제적 어려움’, ‘인간관계에서의 어려움’, ‘신체 및 심리적 어려움’, ‘중년기 삶의 회의’로 도출되었다. 각 군집별로 속한 진술문들과 진술문에 대한 위험정도 평정의 평균과 표준편차는 <표 18>에 제시하였다.

③ 중년기 남성이 인식하는 위험요인의 위험정도

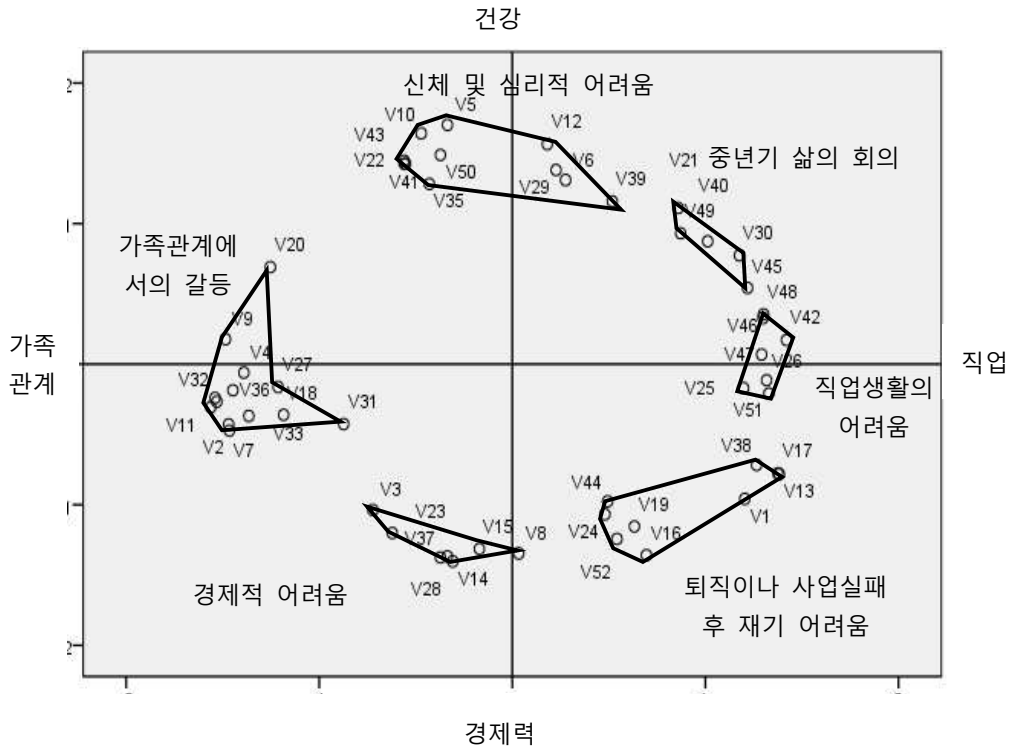
중년남성 참가자들이 인식하는 군집별 중년기 위험정도는 ‘경제적 어려움’(M=5.55), ‘명예퇴직이나 사업실패 후 재기의 어려움’(M=5.09), ‘가족관계에서의 어려움’(M=4.68), ‘직업생활의 어려움’(M=4.65), ‘신체 및 심리적 어려움’(M=4.48), ‘중년의 삶의 회의’(M=4.17) 순으로 나타났다. 진술문별로는

Ward 연결을 사용한 덴드로그램

적도 조정된 거리 군집 조합



[그림 3] 중년기 남성의 위험요인 덴드로그램



[그림 4] 중년기 남성의 위험요인에 대한 개념도

‘사업실패로 인한 빚 독촉으로 가족까지 위협을 느끼게 되어 이혼하게 되었다(M=6.67)’, ‘나의 명예퇴직 이후에 경제활동을 시작했던 아내가 암에 걸렸다(M=6.42)’, ‘나의 병간호 때문에 아내도 일할 수 없어서, 경제적으로 힘들었다(M=6.08)’, ‘사고와 중병으로 몸을 움직일 수도 없을 때, 고통스럽고 짜증이 나서 자주 죽고 싶은 마음이 들었다(M=6.08)’, ‘명예퇴직 후 사업을 하다가 실패했다(M=6.00)’는 내용에는 6점 이상으로 매우 힘든 역경임을 나타냈다. 이에 비해, ‘동창이 병으로 죽어서 마음이 아프고, 나도 죽을 수 있구나 하는 생각이 들었다(M=3.92)’, ‘중년이 되면서 점차 회사 내에서 입지가 좁아지고 눈치가 보였다(M=3.83)’, ‘중년이 되어 아내에 비해 성관계에 흥미가 떨어져, 아내를 만족시키지 못한 것 같아 신경이 쓰였다(M=3.42)’, ‘중년

이 되면서 성기능 저하로 성적 흥미가 감소하고 자신감도 떨어졌다 (M=3.33)'는 내용에는 어려움의 정도를 비교적 약하게 인식하는 것으로 나타났다.

<표18> 중년기 남성의 위험요인에 관한 군집별 진술문과 위험정도

	군집 명 / 진술문	위험정도	
		M	SD
1	직업생활의 어려움	4.65	
25	사업에 실패하자 자존감이 떨어지고 가족들에게도 미안하여 죽고 싶은 마음이 여러 번 들었다.	6.08	.67
26	사업이 기울었을 때, 잘 나가던 과거 혹은 타인과 비교하면서 심리적으로 많이 위축됐었다.	5.17	.94
47	직장생활 중 업무처리와 관련해서 부당한 일을 당했으나, 어느 누구로부터도 도움을 받지 못했다.	4.67	1.23
51	퇴직 전 회사에 다닐 때, 젊은 친구들보다 월급은 많은데 업무 능력이 떨어지는 것이 눈치가 보여서 스트레스였다.	4.33	1.15
48	직장생활에서 승진하고 싶다는 생각이 수그러들었을 즈음에, 허무감과 공허감이 왔다.	4.25	1.29
46	중년이 되자 직장생활에서 재미나 보람도 못 느끼고 전망도 없어 보여 답답했다.	4.25	1.42
42	중년이 되면서 점차 회사 내에서 입지가 좁아지고 눈치가 보였다.	3.83	.94
2	퇴직이나 사업실패 후 재기 어려움	5.09	
16	명예퇴직 후 사업을 하다가 실패했다.	6.00	1.41
24	사업실패로 인한 빚 때문에 이혼하고 혼자 살다 보니 외롭다.	5.92	.79
1	구체적인 준비 없이 명예퇴직을 하여, 현실이 만만치 않다는 것을 절감했다.	5.58	.79
13	명예퇴직 이전에는 마음만 먹으면 바로 재취업이 가능할 거라 생각했는데, 실제로는 나의 이전 경력이 도움이 되지 않아 재취업에 어려움을 겪었다.	5.25	.75
17	명예퇴직 후 사업을 하려고 보니, 한 분야에 대해서만 잘 알뿐 사업 아이템에 대해서는 전혀 지식이 없어서 내 자신이 바보처럼 느껴졌다.	5.25	1.29
19	명예퇴직 후, 돈이 없어 친구와 친척을 만나는 것이 부담스러웠다.	4.50	1.17
44	중년이 되었는데도 앞으로도 한참 동안 생계를 위해 일해야 한다는 게 고단하게 느껴진다.	4.17	1.59
38	재취업한 분야가 명예퇴직 이전에 하던 일과 전혀 다른 새로운 분야라 적	3.92	1.38

응하는 게 힘들었다.

3	경제적 어려움	5.55	
23	사업실패로 인한 빚 독촉으로 가족까지 위협을 느끼게 되어 이혼하게 되었다.	6.67	.65
3	나의 명예퇴직 이후에 경제활동을 시작했던 아내가 암에 걸렸다.	6.42	.67
14	명예퇴직 후 경제적으로 힘든 상황에서 사고를 당한 동생의 병원비까지 감당하느라 힘들었다.	5.25	.87
15	명예퇴직 후 사업을 하는 내내 가장으로서 가족부양의 책임을 다하지 못할까 싶어서 불안했다.	5.50	1.24
28	상당히 큰 액수의 돈을 주변사람들에게 빌려주었는데, 이후에 돌려받지 못해서 경제적으로 타격이 컸다.	5.50	.90
52	퇴직금의 반 이상을 주식에 투자하여 손해를 보았다.	5.25	.97
8	내가 통제할 수 없는 사회적 사건, 사고로 인해 생업에 부정적 영향을 받아서 경제적으로 힘들었다.	5.17	1.34
37	재취업은 했지만, 명예퇴직 이전에 비해 수입은 줄었는데 자녀의 교육비와 부모님의 병원비는 증가하여 생활이 어려웠다.	4.33	1.44
4	가족관계에서의 어려움	4.68	
4	나의 병간호 때문에 아내도 일할 수 없어서, 경제적으로 힘들었다.	6.08	.90
27	사업이 한창 힘들 때, 부모님의 병환까지 겹쳐서 부모님을 제대로 모시지 못해 마음이 힘들었다.	5.25	.97
9	내가 힘든 상황에서 아내에게 짜증과 화를 많이 내어 부부관계가 나빠졌다.	5.25	.87
33	아내와 내 형제들 간의 갈등으로 인해 나와 형제들 간의 사이도 멀어졌다.	4.75	1.36
2	나는 자녀들을 위하는 마음으로 조언을 했는데, 자녀가 귀찮아하거나 반항적인 반응을 보여서 깜짝 놀랐다.	4.67	1.50
32	아내와 나의 본가의 어머니, 형제들과의 갈등을 중재할 수 없어서 무기력하게 느껴졌다.	4.42	1.44
34	아프신 부모님을 모시는 문제로 형제들과 갈등이 많았다.	4.42	1.44
31	실직 후 경제적으로 어려울 때, 친구의 조언이 조롱하는 느낌이어서 상처가 되었다.	4.42	1.16
36	자녀가 대학 졸업 후에도 부모인 나의 지원을 기대하는 것 같아 부담스럽다.	4.40	1.58
18	명예퇴직 후 아내가 가정경제를 주도하면서 심리적으로 위축되었다.	4.33	.98
7	내가 이야기를 하면 자녀들이 잔소리로 여기고 피해서 자녀들과 소통이 잘 되지 않는다.	4.17	1.75
11	돌아가신 부모님의 장지 문제로 형제들과 갈등이 심했다.	4.00	1.13

5	신체 및 심리적 어려움	4.48	
22	사고와 중병으로 몸을 움직일 수도 없을 때, 고통스럽고 짜증이 나서 자주 죽고 싶은 마음이 들었다.	6.08	.90
20	병치레를 크게 몇 차례를 하니 가족들에게 짐이 되는 것 같아 미안한 마음이 컸다.	5.50	.90
35	여러 차례 병마에 시달리느라 몇 년 동안 경제활동을 못하다보니, 이후에도 일이 끊기에 되었다.	5.50	1.09
50	큰 병으로 체력이 바닥난 이후로, 회복하는데 시간이 오래 걸렸다.	5.17	.83
5	나이가 들면서 혈압, 당뇨 수치가 높아지고, 체력도 떨어지는 등 노화를 체감하기 시작했다.	4.58	1.31
29	선배가 자살로 죽어서 충격을 받았다.	4.58	1.24
10	돈을 벌지 못하니까 성적으로도 위축되는 것 같다.	4.42	1.51
39	주변 지인들의 죽음을 접하면서, 인생이 허무하게 느껴졌다.	4.25	1.60
12	동창이 병으로 죽어서 마음이 아프고, ‘나도 죽을 수 있는 나이구나’하는 생각이 들었다.	3.83	1.59
43	중년이 되어 아내에 비해 성관계에 흥미가 떨어져, 아내를 만족시키지 못한 것 같아 신경이 쓰였다.	3.42	1.24
41	중년이 되면서 성기능 저하로 성적 흥미가 감소하고 자신감도 떨어졌다.	3.33	1.07
6	중년의 삶의 회의	4.17	
30	선 살이 다 되어 우울증이 생겨 회사 나가는 것도 일하는 것도 싫고, 잠도 거의 못 자서 힘들었다.	4.33	1.15
49	젓바퀴 도는 것처럼 살다가, 문득 ‘이렇게 살다가 끝나는가?’ 하는 생각이 들었다.	4.33	1.61
40	중년에 접어들어 삶에 회의를 느꼈지만, 그 누구에게도 드러내 놓고 의논할 수 없었다.	4.17	1.11
21	불면증으로 잠을 못 자서 피곤해도 회사에 가서는 티를 낼 수 없었다.	4.17	1.11
6	남들이 알면 비난받을지 모르는 일이 있어서 대외적으로 일체 말하지 않고 사느라 힘들었다.	4.00	1.48
45	중년이 되자 내 운명이 다른 사람(사장)의 뜻에 매여 있어, 내 스스로 운명을 결정할 수 없다는 것에 회의가 들었다.	4.00	1.81

(2) 중년기 남성의 보호요인

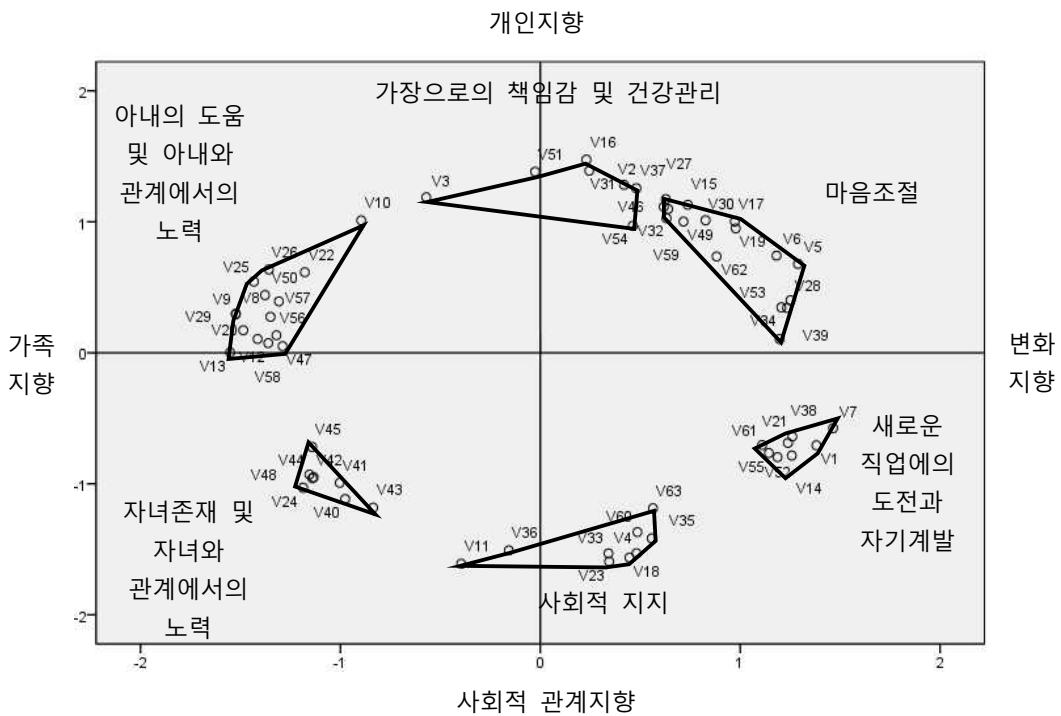
중년남성이 중년기의 역경에도 긍정적인 적응을 하는데 도움이 된다고 진술한 아이디어 63개를 다시 이들이 유사성의 원리에 따라 분류한 것들을 모아 전체 유사성 행렬자료를 만들었다. 이 전체 유사성 행렬표로서 다차원

척도 분석을 실시하였다.

① 중년기 남성이 인식하는 보호요인의 차원

가. 차원의 수

중년남성이 인식하는 보호요인에 관한 다차원분석 결과로 stress값은 2차원일 경우에 0.309로 Trochim(1993)이 제시한 범위 0.205에서 0.365 사이에 존재하여 2차원으로 결정하는 것이 적절한 것으로 나타났다. 2차원일 때의 설명량은 58%로 나타났다.



[그림 5] 중년기 남성의 보호요인에 관한 개념도

나. 차원의 의미

각 차원의 의미를 알기 위해 먼저 [그림 5]의 1차원인 X축의 왼쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 13 내가 자녀와 관계가 좋지 않았을 때, 아내가 나와 자녀의 관계를 중재해 주어서 도움이 되었다(-1.56).
- 8 나는 사업 때문에 가정에 신경을 못 쓰는 상황에서도, 아내는 내 부모님의 병간호를 지극정성으로 해주어서 고마웠다(-1.52).
- 9 내가 너무 힘들어서 짜증이나 화를 내어도 아내가 잘 참아주어서 감사하다(-1.52).
- 20 명예퇴직을 결정하거나 퇴직 후 어떤 일을 하던 간에, 아내는 내 생각에 반대하거나 스트레스를 주지 않았다(-1.49).
- 25 성관계 횟수는 줄었지만 아내와 얘기를 많이 해서 여전히 친밀함을 느끼고 있다(-1.43).
- 12 내가 어려운 상황에 놓여서 경제활동을 거의 할 수 없었을 때, 아내가 일어난 것이 가정경제에 큰 힘이 되었다(-1.41).

X축의 오른쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 7 관심 있는 분야의 공부를 한 것이 미래를 준비하는 데 도움이 되었다(1.46).
- 1 50대 중반의 나이에도 현재 업무에 도움이 되는 공부에 도전하여, 자격증을 취득하였다(1.38).
- 5 공부(예, 철학, 심리학)가 삶의 의미를 찾아가는 과정에 도움이 되었다(1.29).
- 21 사업부도 후 새로운 일을 할 수 있게 된 것이 버티나갈 힘을 주었다(1.26).
- 14 내가 조금 더 오래 일할 수 있는 곳으로 이직하여, 열심히 일하고 있다(1.26).

28 심리적으로 힘들 때, 술을 줄이고 철학책을 읽기 시작한 것이 도움이 되었다(1.25).

38 이전에 속해 있던 조직이 내게 맞지 않았다는 것을 깨달으면서, 이후에는 내가 잘하는 분야의 조직을 선택하게 되었다(1.24).

34 여건이 어려운 상황에서도 주도면밀한 계획과 추진력으로 사업에서 성공할 수 있었다(1.21).

1차원인 X축의 왼쪽에 있는 진술문들을 살펴보면, 주로 아내가 자녀와의 관계를 중재해주거나 내 부모님의 병간호를 해주거나 일을 하여 가정경제에 보탬이 되는 등 대개가 아내의 도움을 나타냈다. 또한 성관계가 줄어도 대화로서 친밀감을 유지하는 것처럼 아내와의 관계를 위해 내가 하는 노력도 포함되어 있다. 그러나 그보다 덜 왼쪽에 ‘자녀존재 및 자녀관계에서의 내 노력’ 군집이 있는 것을 보면, 왼쪽은 ‘가족관계에서의 상호협력’이 도움이 되는 것으로 보아야 할 것이다. 반면 오른쪽에 위치한 진술문들은 미래를 준비하는 공부나 자격증, 새로운 일하기, 이직 등의 내용으로 모두 내가 직접 일과 관련하여 미래의 변화를 추구하는 실천적 노력들을 나타낸다. 그러므로 오른쪽은 마음이나 행동으로의 ‘변화지향’을 의미하는 걸로 볼 수 있다. 이에 1차원인 X축의 의미는 ‘가족지향’ 대 ‘변화지향’으로 명명하였다.

다음으로 2차원인 Y축의 위쪽의 진술문들과 좌표 값을 보면 다음과 같다.

16 뇌질환의 재발방지를 위해 술, 담배를 끊었다(1.47).

31 아픈 후로 시골로 내려와 맑은 공기를 마시며 취미로 농사도 짓고 운동도 해서 몸이 많이 좋아진 거 같다(1.39).

51 중병을 앓은 이후로 꾸준한 운동을 하여 자활에 성공할 수 있었다(1.38).

2 가족들에게 해를 입히지 않기 위해 빗을 꼭 갈겠다는 의지가 재기하는 힘이

되고 있다(1.28).

37 운동을 하면서 몸을 움직이는 활동을 하는 것이 신체적으로는 활력을 주었고, 정신적으로는 여유를 주었다(1.26).

3 가족을 부양해야 한다는 책임감으로 버텼다(1.19).

Y축 아래쪽의 진술문들과 좌표 값을 보면 다음과 같다.

11 내가 사업이 어려워 가정에 신경 쓰지 못할 때, 형제들이 내 자녀들을 챙겨줘서 고마웠다(-1.61).

23 사업추진 중 어려움에 처했을 때, 주변의 선후배로부터 도움이 되는 정보를 얻거나 물질적인 도움을 받았다(-1.59).

18 동창이나 오랜 친구들을 만나서 이야기하다보면, 지금 겪는 어려움을 잊게 되고 마음이 편해진다(-1.56).

33 어려울 때 친구와 선후배가 위로해 주었다(-1.53).

4 공공기관의 복지혜택으로 한동안 내가 감당해왔던 동생에 대한 경제적 지원 부담이 줄어들게 되었다. (-1.53).

36 우리 가정이 경제적으로 어려울 때, 처가의 도움으로 빚을 갚을 수 있었다(-1.51).

2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들은 주로 금주금연, 운동, 가족에 대한 책임감 갖기, 소박한 계획으로 부담 줄이기, 기대수준 낮추기 등으로 개인이 혼자서 할 수 있는 도움과 관련된 내용들이다. 반면 아래쪽에 있는 진술문들은 주로 형제, 선후배, 친구, 처가 등의 도움과 관련된 내용들이다. 위쪽으로 갈수록 개인이 스스로 돕는 것이라면 아래쪽으로 갈수록 사회적인 관계와의 상호적인 도움이라고 할 수 있다. 이에 Y축의 차원을 ‘개인지향’ 대 ‘사회적 관계지향’으로 명명하였다.

② 중년기 남성이 인식하는 보호요인의 군집

중년남성이 인식하는 중년기의 보호요인에 관해 다차원척도의 좌표를 토대로 한 군집분석을 실시한 결과, 6개의 군집이 도출되었다. 중년기 남성이 인식하는 중년기의 어려움에도 긍정적 적응을 하는데 도움이 되는 보호요인의 군집 명은 ‘가장으로의 책임감 및 건강관리’, ‘마음조절’, ‘새로운 직업에의 도전과 자기계발’, ‘사회적 지지’, ‘자녀존재 및 자녀와 관계에서의 내 노력’, ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 내 노력’으로 결정하였다. 중년남성이 인식하는 중년기의 보호요인에 관한 군집 명과 이에 따른 진술문들, 그리고 각 진술문들이 어느 정도 도움이 된다고 인식하는지 그 정도를 다음과 같이 제시하였다<표 19>.

<표19> 중년기 남성의 보호요인에 관한 군집별 진술문과 도움정도

군집 명 / 진술문	도움 정도	
	M	SD
1 가장으로의 책임감 및 건강관리	4.98	
51 중병을 앓은 이후로 꾸준한 운동을 하여 자활에 성공할 수 있었다.	5.42	1.16
3 가족을 부양해야 한다는 책임감으로 버텼다.	5.33	1.56
37 운동을 하면서 몸을 움직이는 활동을 하는 것이 신체적으로는 활력을 주었고, 정신적으로는 여유를 주었다.	5.25	.97
2 가족들에게 해를 입히지 않기 위해 빗을 꼭 갚겠다는 의지가 재기하는 힘이 되고 있다.	5.17	1.47
54 친한 형이 화김에 자살하여 남은 가족들이 고통스러워하는 것을 보고 자살을 함부로 해서 안 되겠다는 생각을 하게 되었다.	4.58	1.38
31 아픈 후로 시골로 내려와 맑은 공기를 마시며 취미로 농사도 짓고 운동도 해서 몸이 많이 좋아진 거 같다.	4.58	1.68
16 뇌질환의 재발방지를 위해 술, 담배를 끊었다.	4.42	1.78
2 마음조절	4.84	
32 어려운 상황에서도 낙천적이고 적극적인 성격이 도움이 된 거 같다.	5.83	1.34

30	아무리 힘든 일과 마주할 때도, 내 자신을 믿고 존중하는 것이 힘이 되었다.	5.75	1.14
27	소박함에서 행복을 느낄 수 있는 마음이 있다.	5.42	1.00
62	힘든 상황에서도 무슨 일이든지 최선을 다하는 태도가 도움이 된 거 같다.	5.33	1.50
19	매우 어려운 순간에도 충동적으로 행동하기보다 인내하며 버틴 것이 힘이 되었다.	5.00	1.35
34	여건이 어려운 상황에서도 주도면밀한 계획과 추진력으로 사업에서 성공할 수 있었다.	4.92	1.00
46	중년에는 현재의 상태를 유지하며 더 나빠지지 않으면 된다는 생각을 하니, 마음의 부담이 덜하다.	4.75	1.22
49	중년이 하강기라는 것, 그래서 내가 이전만큼 능력 발휘를 할 수 없다는 것을 인정하는 것이 도움이 되었다.	4.75	1.22
59	현재의 일이나 소득의 비교기준을 퇴직이전의 전성기가 아닌, 퇴직이후에 아무것도 하지 않았던 때로 정하니까 마음이 편하다.	4.75	.87
6	과거에 힘들었을 때 극복했던 경험을 떠올리며, 자신감을 상기시키는 것이 도움이 되었다.	4.58	1.38
5	공부(예, 철학, 심리학)가 삶의 의미를 찾아가는 과정에 도움이 되었다.	4.50	1.68
53	책을 읽다보면 생각이 깊어지고 여러 문제를 해결하는 데 도움이 된다.	4.50	1.51
15	노년에 적은 생활비로 소박하게 살아도 괜찮겠다는 생각을 하니, 노년에 대한 부담이 적어졌다.	4.33	1.50
39	이전에 내가 지시하는 역할을 주로 해왔지만, 아르바이트 경험을 통해 이제는 남에게 지시받는 일도 할 수 있겠다는 생각이 들었다.	4.25	1.60
28	심리적으로 힘들 때, 술을 줄이고 철학책을 읽기 시작한 것이 도움이 되었다.	4.00	1.76

3 새로운 직업에의 도전과 자기계발 **4.93**

14	내가 조금 더 오래 일할 수 있는 곳으로 이직하여, 열심히 일하고 있다.	5.33	1.50
21	사업부도 후 새로운 일을 할 수 있게 된 것이 버터나갈 힘을 주었다.	5.33	1.44
61	흥미와 관심이 가는 분야에 재취업하여 열정적으로 업무에 임하고 있다.	5.25	1.54
1	50대 중반의 나이에든 현재 업무에 도움이 되는 공부에 도전하여, 자격증을 취득하였다.	5.00	1.13
52	직장을 다니며 퇴사 후의 미래를 위해 새로운 분야를 공부하고 업무에 적용하며 경험을 쌓아나갔다.	4.92	1.62

55	퇴사 후 새로운 분야를 공부하고 자격을 갖추어서 새로운 일을 할 수 있게 되었다.	4.83	1.53
7	관심 있는 분야의 공부를 한 것이 미래를 준비하는 데 도움이 되었다.	4.58	1.78
38	이전에 속해 있던 조직이 내게 맞지 않았다는 것을 깨달으면서, 이후에는 내가 잘하는 분야의 조직을 선택하게 되었다.	4.17	1.64
4 사회적 지지		4.42	
11	내가 사업이 어려워 가정에 신경 쓰지 못할 때, 형제들이 내 자녀들을 챙겨줘서 고맙웠다.	5.17	1.34
60	회사 밖에서 부담 없는 인간관계를 맺으며 어울렸던 것이 삶에 활력을 주었다.	5.00	1.04
35	역경 후 주변의 지인이나 친구들이 일자리를 소개해 주어서, 그 덕분에 다시 일을 할 수 있게 되었다.	4.67	1.50
23	사업추진 중 어려움에 처했을 때, 주변의 선후배로부터 도움이 되는 정보를 얻거나 물질적인 도움을 받았다.	4.50	1.38
4	공공기관의 복지혜택으로 한동안 내가 감당해왔던 동생에 대한 경제적 지원 부담이 줄어들게 되었다.	4.25	1.54
63	힘들 때 내가 속한 종교단체의 사람들로 부터 위로와 지지를 받을 수 있었다.	4.17	1.75
18	동창이나 오랜 친구들을 만나서 이야기하다보면, 지금 겪는 어려움을 잊게 되고 마음이 편해진다.	4.08	1.68
36	우리 가정이 경제적으로 어려울 때, 처가의 도움으로 빚을 갚을 수 있었다.	4.00	1.86
33	어려울 때 친구와 선후배가 위로해 주었다.	3.92	1.16
5 자녀존재 및 자녀와 관계에서의 노력		4.79	
24	삶이 힘든 와중에도 자녀가 있다는 것 자체가 힘이 되고, 특히 자녀와 대화를 나누면서 기쁨을 얻는다.	5.92	1.00
48	중년이 되어서 자녀와 함께 하는 시간을 더 갖거나 대화를 더 많이 하면서 관계가 좋아진 거 같다.	5.00	1.28
43	자녀가 취업한 것이 경제적으로 도움이 되었다.	4.92	1.44
40	자녀가 뛰어난 성적으로 원하는 대학에 진학한 것이 위안이 되었다.	4.83	1.70
45	중년기에 접어들어 음식에 취미가 생겨서 요리를 자주 해주자, 아내와 아이들이 좋아하였다.	4.75	1.14
41	자녀가 성장하여 이제 교육비를 덜 시기가 얼마 남지 않아서 부담이 줄어들었다.	4.67	1.50
42	자녀가 어릴 때 내가 체벌을 심하게 했던 것에 대해 성인이 된 자녀에게 사과를 하였고, 자녀가 그 사과를 받아들인 거 같다.	4.17	1.90

44	자녀들 물건을 정리해주면서 이전에는 느끼지 못했던 친밀감을 느끼게 되었다.	4.08	1.56
6	아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력	4.99	
8	나는 사업 때문에 가정에 신경을 못 쓰는 상황에서도, 아내는 내 부모님의 병간호를 지극정성으로 해주어서 고맙다.	5.92	1.38
12	내가 어려운 상황에 놓여서 경제활동을 거의 할 수 없었을 때, 아내가 일을 한 것이 가정경제에 큰 힘이 되었다.	5.75	1.54
9	내가 너무 힘들어서 짜증이나 화를 내어도 아내가 잘 참아주어서 감사하다.	5.67	1.30
50	중병으로 몸을 제대로 움직이지 못하는 상황에서, 아내는 헌신적으로 나의 재활을 도와주었다.	5.58	1.51
20	명예퇴직을 결정하거나 퇴직 후 어떤 일을 하던 간에, 아내는 내 생각에 반대하거나 스트레스를 주지 않았다.	5.25	1.00
22	사업 실패로 한창 방황할 때, 아내도 위태할 정도로 힘들다는 것을 깨닫는 순간 정신을 차리게 되었다.	5.17	1.11
29	아내가 큰 병에 걸렸으나 스스로 건강회복을 위해 노력하며 즐겁게 생활하여, 마음의 부담이 덜하다.	5.08	1.56
13	내가 자녀와 관계가 좋지 않았을 때, 아내가 나와 자녀의 관계를 중재해주어서 도움이 되었다.	5.00	1.28
25	성관계 횟수는 줄었지만 아내와 얘기를 많이 해서 여전히 친밀함을 느끼고 있다.	5.00	1.60
47	중년이 되면서부터 집안일에 관심을 갖고 참여하기 시작하여, 특히 아내의 취업 후에는 거의 반반씩 하고 있다.	4.83	1.19
10	내가 먹는 것은 스스로 챙겨먹어 아픈 아내가 집안일로 스트레스 받지 않도록 하고 있다.	4.83	1.27
56	퇴사 후 할 수 있는 일이 없어서 막막할 때, 아내가 현실적인 조언을 해준 것이 도움이 되었다.	4.75	1.71
26	성적흥미가 감소된 것이 아내가 싫어서가 아니라, 육체적으로 성기능이 저하되어 그런 거라고 솔직히 얘기하여 오해가 쌓이지 않게 하였다.	4.67	1.44
58	퇴직이전에 가족을 위해 최선을 다하고 헌신을 다했기에 명예퇴직 이후에 아내도 내게 똑같이 대해준 거 같다.	4.42	1.62
57	퇴직 후 경제적 갈등이 심할 때도, 성관계를 통해 부부관계의 악화를 막을 수 있었다.	4.08	1.56

③ 중년기 남성이 인식하는 보호요인의 도움정도

중년기 보호요인에 관한 진술문들에 대해 군집별로 도움정도를 평정한 것을 살펴보면, ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’(M=4.99), ‘가장으로서의 책임감 및 건강관리’(M=4.98), ‘새로운 직업에의 도전과 자기개발’(M=4.93), ‘마음조절’(M=4.84), ‘자녀존재 및 자녀와 관계에서의 노력’(M=4.79), ‘사회적 지지’(M=4.42)순으로 나타났다. 진술문별로는 ‘나는 사업 때문에 가정에 신경을 못 쓰는 상황에서도, 아내는 내 부모님의 병간호를 지극정성으로 해주어서 고맙다(M=5.92)’, ‘삶이 힘든 와중에도 자녀가 있다는 것 자체가 힘이 되고, 특히 자녀와 대화를 나누면서 기쁨을 얻는다(M=5.92)’, ‘어려운 상황에서도 낙천적이고 적극적인 성격이 도움이 된 거 같다(M=5.83)’, ‘내가 어려운 상황에 놓여서 경제활동을 거의 할 수 없었을 때, 아내가 일을 한 것이 가정경제에 큰 힘이 되었다(M=5.75)’, ‘아무리 하기 힘든 일과 마주할 때도, 내 자신을 믿고 존중하는 것이 힘이 되었다(M=5.75)’ 순으로 나타났다. 반면에 ‘어려울 때 친구와 선후배가 위로해 주었다(3.92)’, ‘우리 가정이 경제적으로 어려울 때, 처가의 도움으로 빚을 갚을 수 있었다(M=4.00)’, ‘심리적으로 힘들 때, 술을 줄이고 철학책을 읽기 시작한 것이 도움이 되었다(M=4.00)’에 대해서는 도움정도를 비교적 약하게 평정하였다.

2) 중년기 여성의 적응유연성 개념도

(1) 중년기 여성의 위협요인

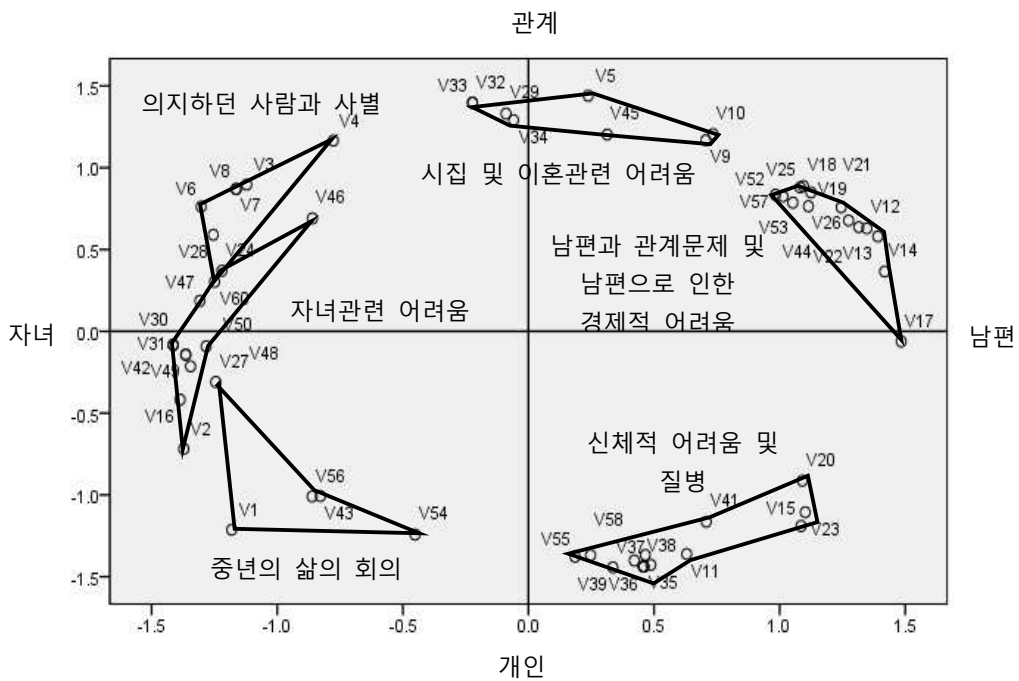
중년여성 12명이 중년기의 어려움과 역경에 해당한다고 진술한 아이디어 60개를 다시 이들이 유사성의 원리에 따라 분류한 것들을 모아서 전체 유사성 행렬표를 만들었다. 이 전체 유사성 행렬표로서 다차원척도 분석을 실시

하였다.

① 중년기 여성이 인식하는 위험요인의 차원

가. 차원의 수

중년기 여성의 위험요인에 관한 다차원분석 결과로 stress값은 2차원일 경우에 0.344로 Trochim(1993)이 제시한 범위 0.205에서 0.365 사이에 존재하여 2차원으로 결정하는 것이 적절한 것으로 나타났다. 2차원일 때의 설명량은 43%를 나타냈다.



[그림 6] 중년기 여성의 위험요인에 관한 개념도

나. 차원의 의미

각 차원의 의미를 알기 위해 먼저 [그림 6]의 1차원인 X축의 왼쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 30 사춘기 자녀가 게임중독으로 통제되지 않는 것이 힘들었다(-1.41).
- 31 사춘기 자녀가 불안해하는 것이, 이전의 부부싸움과 병으로 자녀를 잘 돌보지 못한 것 때문인 것 같아서 죄책감이 들었다(-1.42).
- 16 남편의 암 투병 중 사춘기 자녀의 일상과 대학진학을 신경써주지 못한 것에 죄책감이 들었다(-1.39).
- 2 공황장애와 우울증으로 몇 년간 자녀도 살림도 거의 돌보지 못했다(-1.37).
- 48 자녀가 대학 진학에 계속 실패하는 것을 보고 있는 것이 힘들었다(-1.36).
- 49 사춘기 자녀가 학교를 자퇴하여 한동안 집에서만 지내며 밖에도 나가려 하지 않아 속상했었다(-1.36).

1차원인 X축의 오른쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 17 남편의 암 투병 중 생활비와 치료비 모두를 책임지느라 경제적으로 힘들었다(1.48).
- 14 남편의 실직 이후로 생계가 극도로 어려워졌다(1.42).
- 13 남편의 실직으로 어려울 때, 남편과 대화가 되지 않는 게 극심한 스트레스였다(1.39).
- 12 남편의 사업실패로 주거비용까지 잃게 되어 힘겨웠다(1.35).
- 22 남편이 방탕하게 놀면서 카드빚을 저 경제적으로 아주 바닥이 났다(1.32).
- 26 남편이 외도했을 때, 경제적 자립능력이 없어서 더 늙어 빠진 느낌이 들었던 것 같다(1.27).

X축의 왼쪽에 있는 진술문들을 살펴보면, 자녀를 통제하기 어려움과 자녀를 잘 돌보지 못한 것에 대한 죄책감, 대학진학과 관련된 안타까움 등으로 이루어져 왼쪽으로 갈수록 ‘자녀’와 관련된 어려움임을 나타내고 있다. 반면 X축의 오른쪽에 있는 진술문들을 살펴보면, 남편의 암이나 실직, 사업실패와 방탕함, 외도 등으로 인해 겪게 되는 경제적 어려움과 스트레스를 나타내고 있어서 오른쪽으로 갈수록 ‘남편’과 관련된 어려움을 나타냄을 알 수 있다. 이에 1차원인 X축의 의미는 ‘자녀’ 대 ‘남편’으로 결정하였다.

다음으로 2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들과 그 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 5 남편 형제들이 술을 마시면 전화로 술주정을 하여서 스트레스가 심했다(1.44)
- 33 시어머니는 아들 외에는 며느리인 내가 무엇을 해드려도 좋아하지 않으셔서, 내 마음이 상처를 받았다(1.40).
- 32 시어머니가 돌아가시기 전까지 내게 거의 매일 전화해서 여러 가지 요구를 하여 스트레스가 심했었다(1.40).
- 29 사별 후 남편이 하던 사업을 정리하는 과정에서 여러 가지 어려움이 있었는데 도움 받을 곳이 없어서 힘들었다(1.33).
- 34 시어머니를 자기 인생의 우선순위로 둔 남편을 그저 시어머니의 아들이라고 생각하고 포기하고 나니, 마음이 외롭고 무기력해졌다(1.29).
- 10 남편은 시어머니나 시집 형제들이 내게 잘못된 경우에도, 그들을 이해하라고 하며 나를 보호해 주지 않았다(1.21).
- 45 이혼에 대한 사회적 시선과 직업에서의 차별이 우려가 되었고, 가족들에게도 면목이 없었다(1.20).

Y축의 아래쪽에 있는 진술문들과 그 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 39 암으로 몸이 힘들고 외모도 초췌해져 사람들 만나기를 꺼리게 되어 한동안 밖에 나가지 않게 되었다(-1.44).
- 38 암으로 몸이 아프면서 종교를 많이 찾아다녔고, 돈도 많이 쓰게 되었다(-1.44)
- 35 암 진단을 받고 내가 잘못된 것이 있나 돌아보게 되고 자책을 많이 했다(-1.44).
- 36 암 진단을 받았을 때, 치료 예후를 알 수 없었기에, 미래를 기약할 수 없고 인생을 계획할 수 없다는 것이 불안하고 좌절감이 느껴졌다(-1.44).
- 40 암이 생긴 이후로, 건강상의 한계로 무언가 내가 원하는 만큼 할 수 없다는 사실을 수용하기 어려웠다(-1.44).
- 37 암 치료가 장기화되면서 남편이 무관심해졌다고 느껴지고 결국 나 혼자 감당해야 된다는 것에 화가 났다(-1.43).
- 51 중년 초기에 암에 걸려 심적인 충격이 컸고, 재발이 잘된다는 말에 재발에 대한 두려움이 컸다(-1.40).

2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들을 보면, 시집식구들과 이를 방어해주지 않는 남편에 대한 원망, 그리고 이혼과 관련된 어려움들이다. 그리고 그 왼쪽과 오른쪽에 ‘의지하던 사람과의 사별’로 인한 어려움과 ‘남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움’을 고려할 때, 위쪽으로 갈수록 관계적인 어려움을 나타낸다고 볼 수 있다. 반면에 Y축의 아래쪽에 치우친 진술문들을 살펴보면, 나의 암 발병 후 느끼는 불안과 자책, 좌절과 분노, 그리고 갱년기 증상으로 내가 직접 경험하는 어려움들을 나타낸다. 그리고 아래쪽의 조금 위에 내 자신의 내면에서 경험하는 ‘중년의 삶의 회의’ 군집이 자리하고 있어, 아래쪽으로 갈수록 ‘개인’적인 어려움을 나타낸다. 그러므로 Y축의 의미는 ‘관계’ 대 ‘개인’으로 명명하였다.

② 중년기 여성이 인식하는 위험요인 군집

중년여성이 인식하는 중년기의 위험요인에 관해 다차원척도의 좌표를 토대로 한 군집분석을 실시한 결과, 6개의 군집이 도출되었다. 군집의 결정은 텐드로그램과 좌표상의 위치, 진술문 내용의 유사성들을 참고하여 결정하였다. 중년기 여성이 인식하는 위험요인의 군집 명은 ‘남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움’, ‘신체적 어려움 및 질병’, ‘중년의 삶의 회의’, ‘자녀관련 어려움’, ‘의지하던 사람과 사별’, ‘시집 및 이혼관련 어려움’으로 결정하였다. ‘신체적 어려움 및 질병’에는 나의 신체적 어려움 및 질병 뿐 아니라 남편의 병간호로 인한 어려움도 포함되었다. 중년여성이 인식하는 중년기의 위험요인에 관한 군집 명과 이에 따른 진술문들, 그리고 각 진술문들이 어느 정도 위험하다고 인식하는지 그 정도를 다음과 같이 제시하였다<표 20>.

<표 20> 중년기 여성의 위험요인에 관한 군집별 진술문과 위험정도

군집 명 / 진술문	위험정도	
	M	SD
1. 남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움	6.15	
17 남편의 암 투병 중 생활비와 치료비 모두를 책임지느라 경제적으로 힘들었다.	6.67	.49
22 남편이 방탕하게 놀면서 카드빚을 저 경제적으로 아주 바닥이 났다.	6.50	.80
12 남편의 사업실패로 주거비용까지 잃게 되어 힘들었다.	6.33	.89
53 중년에 남편의 갑작스러운 외도로, 그동안 전업주부로만 살아왔던 내가 이루어 놓은 모든 것을 잃어버린 느낌이 들었다.	6.33	.89
14 남편의 실직 이후로 생계가 극도로 어려워졌다.	6.25	.97
52 중년에 갑작스런 남편의 외도와 이혼요구에 심한 충격을 받았고, 어떻게 대처해야 할지 난감하였다.	6.25	.75
44 이혼과정에서 남편이 재산을 숨기거나 인신공격을 하여 배신감도 들고 괴로웠다.	6.25	.75

26	남편이 외도했을 때, 경제적 자립능력이 없어서 더 늙어 빠진 느낌이 들었던 것 같다.	6.25	.75
25	남편이 외도의 탓을 내게 돌리며 오히려 나를 비난하여 심리적으로 위축되었다.	6.08	1.16
13	남편의 실직으로 어려울 때, 남편과 대화가 되지 않는 게 극심한 스트레스였다.	6.08	1.00
18	남편의 외도녀의 등장으로, 내 영역이 침범 당했다는 느낌이 들어 화가났다.	5.92	1.08
57	중년이 되어 이혼하자는 내게 남편이 위협적이고 폭력적으로 반응해서 무서웠다.	5.92	.67
19	남편의 잦은 외도로 인해 의심과 집착이 생겨서 남편이 늦으면 끊임없이 전화를 했다.	5.75	.97
21	남편이 내 말을 들어주지 않고 자기 이야기만 하여, 말이 통하지 않는 게 힘들었다.	5.50	.67
2. 신체적 어려움 및 질병		5.94	
23	남편이 암에 걸린 후 잠을 못 자며 병간호를 하는 것이 힘들었고, 병간호를 몇 년간 지속하자 체력이 고갈되었다.	6.67	.49
36	암 진단을 받았을 때, 치료 예후를 알 수 없었기에, 미래를 기약할 수 없고 인생을 계획할 수 없다는 것이 불안하고 좌절감이 느껴졌다.	6.33	.98
15	남편의 암 투병 중 24시간 돌보면서 일도 병행해야 해서 시간적으로 힘들었다.	6.33	.98
20	남편이 간질환으로부터 완쾌되지 않았는데도 계속 술을 마셨는데, 내가 말려도 듣지 않아서 힘들었다.	6.17	.72
41	암 치료를 받는 동안에 남편에게 도와달라고 한 것들을 남편이 들어주지 않아서 상당히 충격을 받았다.	6.17	.83
37	암 치료가 장기화되면서 남편이 무관심해졌다고 느껴지고 결국 나 혼자 감당해야 된다는 것에 화가났다.	6.08	.90
51	중년 초기에 암에 걸려 심적인 충격이 컸고, 재발이 잘된다는 말에 재발에 대한 두려움이 컸다.	6.08	1.24
59	한창 때인 40대에 암에 걸려 자신감을 상실했다.	6.08	.79
11	남편의 말기 암 치료방법을 알아보고 의사결정을 해야 하는 과정이 지치고 힘들었다.	6.00	1.48
40	암이 생긴 이후로, 건강상의 한계로 무언가 내가 원하는 만큼 할 수 없다는 사실을 수용하기 어려웠다.	5.92	1.16
39	암으로 몸이 힘들고 외모도 초췌해져 사람들 만나기를 꺼리게 되어 한동안 밖에 나가지 않게 되었다.	5.83	.94
38	암으로 몸이 아프면서 종교를 많이 찾아다녔고, 돈도 많이 쓰게 되었다.	5.75	1.06

35	암 진단을 받고 내가 잘못된 것이 있나 돌아보게 되고 자책을 많이 했다.	5.50	1.31
55	중년이 되어 노안, 무릎 통증 등의 체력저하와 불면, 가슴 답답함 등의 갱년기 증상이 나타나서 당황스럽고 힘겨웠다.	5.17	1.03
58	중년이 되어 혈압, 당뇨, 고지혈증 등 여러 가지 질병에 시달리게 되었다.	5.08	1.38
3. 중년의 삶의 회의		5.42	
43	우울증이 와서, 직장도 나가기 싫고 남편과 아이들도 다 귀찮아졌고, 무엇 때문에 힘들게 살아야 하는지 삶의 목적을 잃었던 것 같다.	5.75	.75
54	중년이 되고 보니, 전문적인 영역의 일을 하고 싶은데, 새로운 영역은 커리어가 전혀 없어서 막막하다.	5.58	.67
27	대인관계에서 양보하거나 피하는 성격으로 손해를 보는 것 같아 바꾸고 싶었으나, 잘 되지 않아서 힘들었다.	5.33	1.30
1	가족을 위해서 사회적인 일을 미루어 왔는데, 중년이 되고 나니 할 수 있는 일이 없어서 허망하다.	5.25	1.42
56	중년이 되어 사회적으로나 개인적으로 성취감을 느끼지 못하고 새로운 것을 도전할 자신감도 없다.	5.17	1.11
4. 자녀관련 어려움		5.69	
24	남편이 없는 상태에서 누구의 도움도 받지 못하고 혼자서 자녀들을 키워야 하는 것이 스트레스였다.	6.50	.80
2	공황장애와 우울증으로 몇 년간 자녀도 살림도 거의 돌보지 못했다.	6.33	.98
49	사춘기 자녀가 학교를 자퇴하여 한동안 집에서만 지내며 밖에도 나가려 하지 않아 속상했었다.	5.92	1.00
50	자녀들이 전남편으로부터 상당 시간 시달렸는데도 불구하고, 전남편의 성격이 너무 강해서 그로부터 보호해주지 못했던 것이 마음이 아팠다.	5.92	.90
30	사춘기 자녀가 게임중독으로 통제되지 않는 것이 힘들었다.	5.83	.83
16	남편의 암 투병 중 사춘기 자녀의 일상과 대학진학을 신경써주지 못한 것에 죄책감이 들었다.	5.67	1.15
46	이혼을 하면서 자녀에게 상처를 준다는 생각에 괴롭고 힘들었다.	5.58	1.08
31	사춘기 자녀가 불안해하는 것이, 이전의 부부싸움과 병으로 자녀를 잘 돌보지 못한 것 때문인 것 같아서 죄책감이 들었다.	5.50	1.09
48	자녀가 대학 진학에 계속 실패하는 것을 보고 있는 것이 힘들었다.	5.33	1.07
42	오랜 기간 부부갈등을 지켜보던 자녀가 성인이 되자마자 독립을 하여 마음이 허전하였다.	5.25	1.06
47	자녀 중 시어머니와 성격이 닮은 아이가 내 자식 같지 않고 어렵게 느껴졌다.	4.75	1.36
5. 의지하던 사람과의 사별		5.79	
7	남편과 사별 후 집에 들어갈 때마다 남편의 부재가 확인되는 것이 극도	6.50	.67

	의 스트레스였고, 몇 차례의 공황장애를 겪었다.		
4	남편 사별 후, 심리적으로나 경제적으로 의지할 사람 없이 여생을 살아야 하는 것이 불안하고 두렵다.	6.42	.67
8	남편과 사별 후, 삶이 허망해지고 무덤덤해졌다.	5.92	1.00
6	남편과 사별 후 외롭고 허전한데 마음 놓고 하소연할 수 있는 친구도 없다.	5.75	.97
3	그동안 시집 식구들에게 마음을 쓰고 잘 하려고 노력해왔는데 인정보다 비난만 받고 나니, 내 일에는 집중을 못하면서 시댁과의 갈등에 휘말린 것이 화가 나고 후회도 된다.	5.42	1.78
28	마음으로 많이 의지했던 어머니가 돌아가신 후, 이루 말할 수 없이 허전하고 슬펐다.	5.33	1.44
60	힘들 때마다 의지가 되었던 친한 언니가 갑자기 사망해서 슬프고 허망하였다.	5.17	1.47
6. 시집 및 이혼관련 어려움		5.40	
10	남편은 시어머니나 시집 형제들이 내게 잘못된 경우에도, 그들을 이해하라고 하며 나를 보호해 주지 않았다.	5.92	1.00
9	남편과 이혼 후, 그래도 정이 들었는지 마음 정리가 쉽지 않아서 힘들었다.	5.92	.67
29	사별 후 남편이 하던 사업을 정리하는 과정에서 여러 가지 어려움이 있었는데 도움 받을 곳이 없어서 힘들었다.	5.92	1.00
45	이혼에 대한 사회적 시선과 직업에서의 차별이 우려가 되었고, 가족들에게도 면목이 없었다.	5.33	.78
32	시어머니가 돌아가시기 전까지 내게 거의 매일 전화해서 여러 가지 요구를 하여 스트레스가 심했었다.	5.25	1.36
34	시어머니를 자기 인생의 우선순위로 둔 남편을 그저 시어머니의 아들이라고 생각하고 포기하고 나니, 마음이 외롭고 무기력해졌다.	5.17	1.47
33	시어머니는 아들 외에는 머느리인 내가 무엇을 해드려도 좋아하지 않으셔서, 내 마음이 상처를 받았다.	5.00	1.48
5	남편 형제들이 술을 마시면 전화로 술주정을 하여서 스트레스가 심했다.	4.67	1.72

③ 중년기 여성이 인식하는 위험요인의 위험정도

중년여성 참가자들이 인식하는 군집별 중년기 위험정도는 ‘남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움’(M=6.15), ‘신체적 어려움 및 질병’(M=5.94), ‘의지하던 사람과의 사별’(M=5.79), ‘자녀관련 어려움’(M=5.69),

‘중년의 삶의 회의’(M=5.42), ‘시집 및 이혼관련 어려움’(M=5.4) 순으로 나타났다. 진술문별로는 ‘남편의 암 투병 중 생활비와 치료비 모두를 책임지느라 경제적으로 힘들었다(M=6.67)’, ‘남편이 암에 걸린 후 잠을 못 자며 병간호를 하는 것이 힘들었고, 병간호를 몇 년간 지속하자 체력이 고갈되었다(M=6.67)’, ‘남편과 사별 후 집에 들어갈 때마다 남편의 부재가 확인되는 것이 극도의 스트레스였고, 몇 차례의 공황장애를 겪었다(M=6.5)’, ‘남편이 방탕하게 놀면서 카드빚을 져 경제적으로 아주 바닥이 났다(M=6.5)’, ‘남편이 없는 상태에서 누구의 도움도 받지 못하고 혼자서 자녀들을 키워야 하는 것이 스트레스였다(M=6.5)’ 등으로 나타나 중년여성들이 남편의 암 병간호로 인한 경제적, 신체적 고통과 남편으로 인한 경제적 곤란, 자녀를 혼자 키우는 스트레스 등을 주요한 어려움으로 여기는 것을 알 수 있었다. 반면에 ‘남편 형제들이 술을 마시면 전화로 술주정을 하여서 스트레스가 심했다(M=4.67)’와 ‘자녀 중 시어머니와 성격이 닮은 아이가 내 자식 같지 않고 어렵게 느껴졌다(M=4.75)’는 중년기의 역경 중 상대적으로 약하게 평정되었다.

(2) 중년기 여성의 보호요인

중년여성 12명의 아이디어로부터 나온 64개의 보호요인 진술문들을, 다시 이들이 분류한 결과를 합산하여 전체 유사성 행렬을 만들었다. 이 자료를 가지고 다차원척도 분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

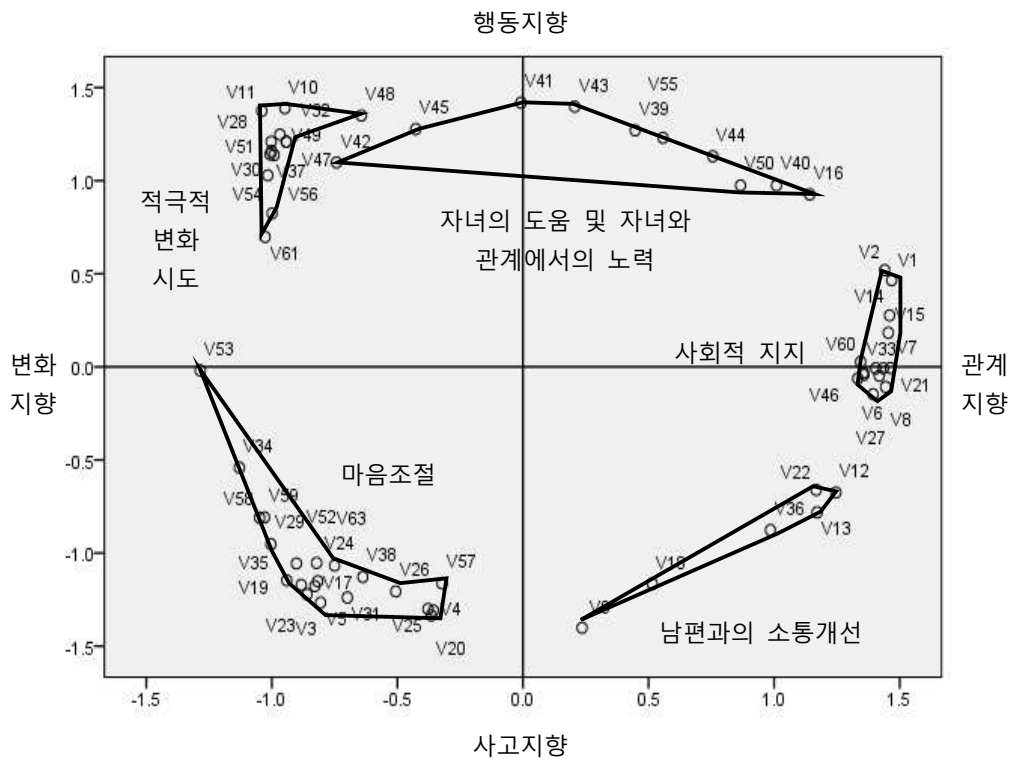
① 중년기 여성이 인식하는 보호요인의 차원

가. 차원의 수

중년여성이 인식하는 보호요인에 관한 다차원분석 결과로 stress값은 2차원인 경우에 0.350으로 Trochim(1993)이 제시한 범위 0.205에서 0.365 사이에 존재하여 2차원으로 결정하는 것이 적절한 것으로 나타났다. 2차원일 때의 설명량은 50%로 나타났다.

나. 차원의 의미

각 차원의 의미를 알기 위해 먼저 [그림 7]에서 1차원인 X축의 왼쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.



[그림 7] 중년기 여성의 보호요인에 관한 개념도

- 53 중년이 되어 이제는 내가 하고 싶은 일과 내 생활에 우선순위를 두려고 노력한다(-1.29).
- 34 역경 가운데서도 아내이자 엄마로서의 역할에 최선을 다하는 태도가 도움이 되었다(-1.23).
- 58 큰 병에 걸리면서 그 동안 내 몸에 긴장과 조급함이 배어있다는 것을 깨닫게 되었다(-1.05).
- 11 남편의 외도 후, 학업과 아르바이트에 집중하는 것이 마음을 잡는데 도움이 되었다(-1.04)
- 61 큰 병에 걸리면서, 미래보다는 지금을 소중하게 여기고 만족하며 감사하는 태도를 갖게 되었다(-1.03).

X축의 오른쪽 끝에 있는 진술문들과 좌표 값을 살펴보면 다음과 같다.

- 1 경제적으로 빈곤했을 때, 공공기관에 도움요청을 하여 복지혜택을 받을 수 있었다(1.47).
- 7 남에게 털어 놓기 힘든 일이 있을 때, 인생선배로부터 이해와 조언을 얻었다(1.46).
- 14 내가 어려울 때 친정식구들이 살림이나 집안 대소사를 도와주었다(1.46).
- 15 내가 어려움에 처했을 때, 친정 식구들이 내 편이 되어주어 정서적 안정을 얻었다(1.45).
- 8 남편과의 갈등으로 많이 힘들 때, 종교적 체험을 통해 위안과 희망을 (1.44)
- 2 경제적으로 어려웠을 때, 친구들이 경제적으로 많이 도와줘서 큰 힘이 되었다(1.44).

1차원인 X축의 왼쪽에 있는 진술문들은 중년이 되어 나의 욕구를 우선순위로 두기, 엄마나 아내로서 최선을 다하기, 큰 병에 걸리면서 내 자신의 상태에 대해 그리고 지금 이 순간의 소중함에 대해 깨닫기, 그리고 남편외도

로 힘겨워도 학업과 아르바이트에 집중하기로 모두 내가 변화를 하는 것들이다. 반면 X축의 오른쪽에 있는 진술문들은 어려울 때 공공기관, 친정, 종교, 친구 등 개인이나 단체와의 관계에서 도움을 받는 것들이다. 전반적으로 왼쪽에는 나 자신의 변화를, 오른쪽에는 사람들과의 관계에서의 도움을 나타낸다고 할 수 있다. 이에 X축의 차원의 의미는 '변화지향' 대 '관계지향'으로 명명하였다.

2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들과 좌표 값은 다음과 같다.

- 41 어릴 적 오해로 인해 내게 거리감을 느꼈던 성인자녀와 터놓고 이야기하여 오해를 풀고 가깝게 되었다(1.42).
- 43 자녀에 대한 학비 지원이 끝나면서 경제적으로 편안해졌다(1.40).
- 10 남편의 외도 후, 내 일을 가지니까 경제적으로 스스로 설 수 있어 무력감이 덜 했다(1.39).
- 11 남편의 외도 후, 학업과 아르바이트에 집중하는 것이 마음을 잡는데 도움이 되었다(1.38).
- 48 중년에 경제적으로 어려움이 닦쳤을 때, 내 스스로 일을 찾아 돈을 벌기 시작하였다(1.35).
- 45 자녀와의 관계가 어려울 때, 내가 무언가를 하려고 하지 않고 기다려주고 참아 주다보니 관계가 개선되었다(1.28).
- 39 자녀가 성장하자 내 인생의 어려움에 대해 같이 의논할 수 있게 되었다(1.27).
- 32 어려울 때, 직업과 관련된 공부를 하는 것이 재미있고 힘이 되었다(1.25).

Y축의 아래쪽에 있는 진술문들과 좌표 값은 다음과 같다.

- 9 남편의 어린 시절 상처가 결혼에 미친 영향을 이해하게 되면서, 남편에게 연민을 갖게 되었다(-1.40).

- 20 부부관계의 어려움을 이전에는 남편 탓으로만 여겼으나, 이제는 나 또한 책임이 있다는 것을 깨닫게 되었다(-1.34).
- 4 나보다 더 힘든 상황을 겪고도 의연한 사람들을 보면, 내 문제가 작아보여서 도움이 되었다(-1.31).
- 25 남편과 사별 후, 남편이 내가 볼 수는 없지만 다른 세계에 존재할 거라는 생각으로 위안을 한다(-1.30).
- 5 나에 대한 자신감과 자긍심으로 어려움을 이겨낼 수 있었다(-1.27).
- 31 어려운 일을 당했을 때 감정적이기 보다 차분하고 이성적으로 대처하는 내 성격이 도움이 되었다(-1.24).
- 3 긍정적이고 낙천적인 성격이 어려움을 극복하는데 도움이 되었다(-1.24).
- 17 내가 할 수 있는 것과 없는 것을 나누고 할 수 없는 것을 버리기 시작하니, 마음이 편해지기 시작했다(-1.18).

2차원인 Y축의 위쪽에 있는 진술문들은 자녀와의 오해를 대화로 풀기, 경제적 무력감을 일을 함으로 극복하기, 외도나 경제적 어려움에 일에 집중하기, 자녀를 기다려주기 등 어려움에 처했을 때 보다 실천적으로 극복하려는 내용들로 볼 수 있다. 이에 반해 Y축의 아래쪽에 있는 진술문들은 남편에게 연민 갖기, 부부관계에서의 내 탓도 인정하기, 사별한 남편을 상상으로 위안 삼기, 자신감과 자긍심, 이성적 대처, 긍정적 태도 등 중년기의 어려움에 처했을 때 생각이나 태도를 바꿔서 마음을 조절하는 것으로 볼 수 있다. 이에 Y축의 차원의 의미는 ‘행동지향’ 대 ‘사고지향’ 으로 명명하였다.

② 중년기 여성이 인식하는 보호요인의 군집

중년여성이 인식하는 중년기의 보호요인에 관해 다차원척도의 좌표를 토대로 한 군집분석을 실시한 결과, 5개의 군집이 도출되었다. 군집 명은 ‘적극적 변화 시도’, ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 노력’, ‘사회적 지지’,

‘남편과의 소통 개선’, ‘마음조절’로 결정하였다. ‘적극적 변화 시도’에는 직업 관련 공부와 취업뿐 아니라 운동도 포함되었다. ‘마음조절’에는 깨달음과 성격, 태도 등이 포함되었다. 중년여성이 인식하는 중년기의 보호요인에 관한 군집 명과 이에 따른 진술문들, 그리고 각 진술문들이 어느 정도 도움이 된다고 인식하는지 그 정도를 <표 21>에 제시하였다.

<표 21> 중년기 여성의 보호요인에 관한 군집별 진술문과 도움정도

	군집 명 / 진술문	도움 정도	
		M	SD
1.	적극적 변화 시도	5.81	
48	중년에 경제적으로 어려움이 닦쳤을 때, 내 스스로 일을 찾아 돈을 벌기 시작하였다.	6.25	.62
49	중년에 새로운 분야를 공부하고 도전해서 성과를 얻었다.	6.25	.62
10	남편의 외도 후, 내 일을 가지니까 경제적으로 스스로 설 수 있어 무력감이 덜 했다.	6.00	.74
28	아파서 하게 된 운동이 습관이 되면서, 몸과 마음의 건강에 도움이 되고 있다.	6.00	.74
30	암 투병 중 예술 활동(예, 그림그리기 등)을 한 것이 마음의 안정을 찾는 데 도움이 되었다.	6.00	.74
61	한동안 심리학을 배우러 다니면서 내 자신의 욕구, 감정을 들여다보고 이해한 것이 굉장히 힘이 되었다.	6.00	.85
32	어려울 때, 직업과 관련된 공부를 하는 것이 재미있고 힘이 되었다.	5.92	.79
47	중년 이후에 새로운 진로를 개척하고자 대학원에 진학을 하였다.	5.75	.97
11	남편의 외도 후, 학업과 아르바이트에 집중하는 것이 마음을 잡는데 도움이 되었다.	5.75	.75
56	책을 통해 내 자신을 이해하고 위로하는 작업을 한 것이 마음을 다스리는 데 도움이 되었다.	5.67	.78
37	운동을 통해 땀을 빼고 나면 몸이 피곤하니까 잠도 잘 와서 도움이 된다.	5.58	1.31
54	생계를 위해 일에 몰두하다보니, 내게 일어난 힘든 일에 대해 생각할 겨를이 없어서 좋았다.	5.42	.79
51	중년에 체력이 저하된 이후로 건강보조식품을 섭취하거나, 마사지, 힘을 맞는 등 건강관리를 하고 있다.	4.92	1.24

2. 자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 노력	5.78	
44 자녀와 이야기를 많이 한 것이 자녀와의 관계 개선에 도움이 되었다.	6.17	.94
55 차별이나 체벌 등 과거에 자녀에게 잘못했던 것을 사과하여 자녀와의 관계가 개선되었다.	5.92	.67
50 실직으로 몇 년간 경제활동을 하지 않던 남편이 막일이라도 해서 생활비를 조금 갖다 주는 것이 위기를 벗어나는데 도움이 되고 있다.	5.92	.90
16 내가 역경에 처했을 때, 자녀가 내게 관심을 가지고 날 도와주려 노력한 것이 도움이 되었다.	5.92	.90
45 자녀와의 관계가 어려울 때, 내가 무언가를 하려고 하지 않고 기다려주고 참아 주다보니 관계가 개선되었다.	5.92	1.00
42 자녀에 대한 책임감으로 살아야겠다는 의지가 생겼다.	5.83	.94
43 자녀에 대한 학비 지원이 끝나면서 경제적으로 편안해졌다.	5.83	.94
41 어릴 적 오해로 인해 내게 거리감을 느꼈던 성인자녀와 터놓고 이야기하여 오해를 풀고 가깝게 되었다.	5.75	1.06
39 자녀가 성장하자 내 인생의 어려움에 대해 같이 의논할 수 있게 되었다.	5.50	1.00
40 자녀가 아르바이트로 생활비를 보조해주어서 경제적으로 도움이 되었다.	5.08	.90
3. 사회적 지지	5.39	
14 내가 어려울 때 친정식구들이 살림이나 집안 대소사를 도와주었다.	5.58	.67
15 내가 어려움에 처했을 때, 친정 식구들이 내 편이 되어주어 정서적 안정을 얻었다.	5.58	.90
60 투병으로 힘들 때, 친구가 지속적으로 문병을 와주고 반찬을 챙겨줘서 큰 힘이 되었다.	5.58	.79
6 나와 같은 일을 겪었던 사람들을 만나 서로 공감을 주고받는 것이 도움이 되었다.	5.50	1.00
62 혼자 견디기 어려운 역경에서 친구들과의 대화를 통해 큰 힘을 얻었다.	5.50	1.00
7 남에게 털어 놓기 힘든 일이 있을 때, 인생선배로부터 이해와 조언을 얻었다.	5.25	.75
8 남편과의 갈등으로 많이 힘들 때, 종교적 체험을 통해 위안과 희망을 얻었다.	5.42	1.78
64 힘들 때 찾아간 교회에서 사람들이 믿어주고 따뜻하게 대해주어 힘이 되었다.	5.42	.90
1 경제적으로 빈곤했을 때, 공공기관에 도움요청을 하여 복지혜택을 받을 수 있었다.	5.42	1.00

2	경제적으로 어려웠을 때, 친구들이 경제적으로 많이 도와줘서 큰 힘이 되었다.	5.33	.65
27	신에게 내 자신을 완전히 드러내며 의지하는 신앙이 있어서 그 힘으로 버텼다.	5.33	1.61
46	정신적으로 힘들었을 때, 심리상담가에게 도움을 요청한 것이 도움이 되었다.	5.33	1.07
21	불교의 유명한 스님들이 인간의 고통, 이혼문제, 자식문제를 설명하는 강의를 듣는 게 위로가 되었다.	5.25	.62
33	어려움에 처했을 때, 직장상사 또는 동료에게 이야기하여 지지를 받았다.	5.00	1.04
4. 남편과의 소통 개선		5.67	
13	내가 그동안 남편을 이해하지 못했던 것을 사과하자, 남편도 미안하다고 하여 이후에 사이가 좋아졌다.	6.17	.83
12	남편이 이전과 달리 나의 입장을 이해하고 나의 요구에 응하는 등 부부 관계 개선을 위해 노력했다.	5.92	.51
36	예전에는 남편과 갈등이 생기면 말을 안 하고 피했는데, 이제는 대화가 마무리 될 때까지 물러서지 않고 대화하려고 노력한 게 관계개선에 도움이 되었다.	5.75	.87
18	마음속에 있는 불편하거나 힘든 내용들을 남들에게 숨기지 않고 다 이야기하는 성격이 도움이 되었다.	5.50	.80
9	남편의 어린 시절 상처가 결혼에 미친 영향을 이해하게 되면서, 남편에게 연민을 갖게 되었다.	5.42	.79
22	사람을 좋아하고 관계지향적인 성격으로 주변 사람들에게 의지하고 도움을 받을 수 있었다.	5.25	.75
5. 마음조절		5.68	
17	내가 할 수 있는 것과 없는 것을 나누고 할 수 없는 것을 버리기 시작하니, 마음이 편해지기 시작했다.	6.17	.58
59	큰 병에 걸리면서, 미래보다는 지금을 소중하게 여기고 만족하며 감사하는 태도를 갖게 되었다.	6.08	.90
24	생사의 역경을 경험하면서 내 인생을 돌아보고 삶과 죽음에 대해 생각하는 계기가 되었다.	6.08	.67
53	중년이 되어 이제는 내가 하고 싶은 일과 내 생활에 우선순위를 두려고 노력한다.	6.00	.74
20	부부관계의 어려움을 이전에는 남편 탓으로만 여겼으나, 이제는 나 또한 책임이 있다는 것을 깨닫게 되었다.	6.00	.74
26	시집과의 관계에서 내가 용납할 수 없는 요구는 거절하고 적당한 정도로 거리를 두기 시작한 것이 도움이 되었다.	6.00	.60

3	긍정적이고 낙천적인 성격이 어려움을 극복하는데 도움이 되었다.	5.83	.94
38	이전까지는 분노를 표출하지 않고 살았는데, 중년이 되어서는 사람에게 직접 피해가 가지 않는 안전한 방식으로 분노를 표출하며 해소하려 노력하고 있다.	5.83	1.03
35	역경이 내가 견뎌야 하는 삶의 무게라는 것을 수용하는 것이 어려움을 극복하는 데 도움이 되었다.	5.83	.72
5	나에 대한 자신감과 자긍심으로 어려움을 이겨낼 수 있었다.	5.83	1.19
52	중년이 되면서 불필요한 경쟁은 하지 않으려 노력한 것이 스트레스를 줄이는 데 도움이 되었다.	5.75	.97
23	사별 후 시간의 도움이 제일 컸다. 어이없을지 모르지만.	5.75	.87
58	큰 병에 걸리면서 그 동안 내 몸에 긴장과 조급함이 배어있다는 것을 깨닫게 되었다.	5.67	1.07
34	역경 가운데서도 아내이지 엄마로서의 역할에 최선을 다하는 태도가 도움이 되었다.	5.67	.78
29	암 치료를 받으면서 그 동안 지나치게 남편과 시댁 위주로 살면서 나 자신을 돌보지 못했다는 사실을 깨닫게 되었다.	5.42	1.07
19	마음의 갈등을 극복할 수 있었던 게 시간이 지나서 그런 거 같기도 하다.	5.33	.78
25	남편과 사별 후, 남편이 내가 볼 수는 없지만 다른 세계에 존재할 거라는 생각으로 위안을 한다.	5.33	1.07
31	어려운 일을 당했을 때 감정적이기 보다 차분하고 이성적으로 대처하는 내 성격이 도움이 되었다.	5.67	.65
4	나보다 더 힘든 상황을 겪고도 의연한 사람들을 보면, 내 문제가 작아보여서 도움이 되었다.	5.08	1.19
57	친구들이 남편에 대한 화 때문에 이혼 후까지 힘들어한 것을 보며, 나는 감정적으로 냉정하려 노력한 것이 도움이 되었다.	5.00	.95
63	혼자만의 시간을 보내는 게 자신감을 갖는데 도움이 되었다.	4.92	1.51

③ 중년기 여성이 인식하는 보호요인들의 도움정도

중년기 보호요인에 관한 진술문들에 대해 군집별로 도움정도를 평정한 것

을 살펴보면, ‘적극적 변화 시도’(M=5.81), ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 내 노력’(M=5.78), ‘마음조절’(M=5.68), ‘남편과의 소통 개선’(M=5.67), ‘사회적 지지’(M=5.39) 순으로 나타났다. 개별적 진술문별로 보면, ‘중년에 경제적으로 어려움이 닦쳤을 때, 내 스스로 일을 찾아 돈을 벌기 시작하였다(M=6.25)’, ‘중년에 새로운 분야를 공부하고 도전해서 성과를 얻었다(M=6.25)’, ‘내가 그동안 남편을 이해하지 못했던 것을 사과하자, 남편도 미안하다고 하여 이후에 사이가 좋아졌다(M=6.17)’, ‘내가 할 수 있는 것과 없는 것을 나누고 할 수 없는 것을 버리기 시작하니, 마음이 편해지기 시작했다(M=6.17)’, ‘자녀와 이야기를 많이 한 것이 자녀와의 관계 개선에 도움이 되었다(M=6.17)’ 등은 중년의 어려움을 극복하고 긍정적으로 적응하는데 큰 도움이 되는 것으로 나타났다. 반면에 ‘혼자만의 시간을 보내는 게 자신감을 갖는데 도움이 되었다(M=4.92)’, ‘중년에 체력이 저하된 이후로 건강보조식품을 섭취하거나, 마사지, 힘을 맞는 등 건강관리를 하고 있다(M=4.92)’는 다른 문장들에 비해 비교적 약하게 평정되었다.

3) 중년기 적응유연성 개념도에서의 남녀 비교

(1) 중년기 위험요인 개념도에서의 남녀 비교

먼저 중년남성과 중년여성이 인식하는 중년기의 위험요인의 차원의 의미에서, 중년남성의 경우에는 1차원은 ‘가족관계 대 직업’, 2차원은 ‘건강 대 경제력’으로 직업과 경제적인 부분이 주요한 역경임을 나타냈다. 반면 중년여성의 경우는 1차원의 의미는 ‘자녀 대 남편’, 2차원은 ‘관계 대 개인’으로 자신을 제외하고는 모두 관계적인 측면이 주요한 역경임을 나타냈다.

다음으로 군집분석의 결과를 볼 때, 중년남성과 중년여성 모두 ‘신체 및

심리적 어려움' 대 '신체적 어려움 및 질병'으로 신체적인 악화로 인한 어려움이 공통적으로 나타났다. 또한 '중년기 삶의 회의'도 중년남성과 중년여성에게서 모두 나타난 군집이다. 하지만 중년남성의 군집에서는 6개의 군집 중 3개의 군집('직업생활의 어려움'과 '명예퇴직이나 사업실패 후 재기 어려움', '경제적 어려움')이 모두 '직업과 경제력'과 관련된 것인데 반해, 중년여성의 군집에서는 6개의 군집 중 4개의 군집('남편관련 어려움' '자녀관련 어려움' '의지하던 사람과 사별' '시집 및 이혼관련 어려움')이 모두 사람들과의 '관계'에 해당하는 것으로 볼 수 있다. 즉 중년남성은 직업과 경제적인 어려움을 가장 크게 느끼고 있는데 반해, 중년여성은 가족이나 시집식구 등 인간관계에서의 어려움을 가장 크게 지각하고 있는 것으로 볼 수 있다. 중년여성이 주요한 어려움으로 느끼는 인간관계에서의 어려움이 중년남성에서는 하나의 군집 '가족관계에서의 어려움'으로 축약되었고, 중년남성이 주요한 어려움으로 느끼는 일과 경제와 관련된 부분은 중년여성의 군집에서는 '남편관련 어려움' 중 남편의 외도나 실직으로 인한 경제적 곤란의 내용으로 일부 포함되는 수준으로 나타났다.

또한 역경의 위험정도를 평정한 것에서도 중년남성은 직업이나 경제문제와 관련된 어려움을 비교적 높게 평정을 한 것에 비해, 중년여성은 남편관련 어려움과 신체적 어려움 및 질병관련 어려움을 높게 평정하였다. 하지만 중년여성이 인식한 '남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움'의 위험정도 평가 중 상위 7개의 진술문들이 모두 남편의 외도나 실직으로 인해 경험하게 되는 경제적 어려움과 막막함을 나타내고 있어서, 남녀 모두가 경제적 어려움을 중년기에 가장 위험하다고 인식하는 것으로 볼 수 있다.

또 하나의 남성과 여성의 비교에서 다른 점은 위험정도 평정의 수치상에서 나타났다. 중년남성은 '경제적 어려움(M=5.55)'과 '명예퇴직이나 사업실패 후 재기의 어려움(M=5.09)'만이 5점 이상으로 어려움을 보고하였고, 나머지

4개의 군집에는 모두 4점대로 비교적 어려움의 정도를 약하게 보고하는 경향을 보였다. 반면 중년여성은 ‘남편관련 어려움(남편외도, 실직 등)(M=6.15)’은 6점 이상으로 큰 어려움을 보고하였고, 나머지 5개의 군집도 5점 이상으로 남성에 비해 어려움을 인식하는 정도가 더 높게 나타났다.

(2) 중년기 보호요인 개념도에서의 남녀 비교

중년남성과 중년여성이 인식하는 중년기 보호요인의 차원을 살펴볼 때, 중년남성의 경우에는 ‘가족지향 대 변화지향’과 ‘개인지향 대 사회적 관계지향’으로 나타났고, 중년여성은 ‘변화지향 대 관계지향’과 ‘행동지향 대 사고지향’으로 나타났다. 보호요인의 인식 차원에서 중년남성과 여성 모두 ‘변화지향’이 함께 나타난 것은 공통이다. 그러나 중년남성의 보호요인의 개념도에서는 ‘가족지향’과 ‘사회적 관계지향’으로 위험요인의 개념도에 비해 관계적인 측면에 대한 인식이 확대되었고, 중년여성의 경우에는 개인의 ‘행동지향’과 ‘사고지향’으로 위험요인의 개념도에서보다 개인의 영역에 대한 인식이 확대된 것으로 볼 수 있다.

다음으로 군집분석의 결과를 볼 때, 중년남성과 중년여성이 인식하는 중년기 보호요인 중 3개의 군집인 ‘마음조절’과 ‘사회적 지지’, 그리고 ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 노력’이 공통으로 나타났다. 그리고 남녀 모두 배우자와 관련된 군집으로 ‘아내의 도움 및 아내와의 관계에서의 노력’과 ‘남편과의 소통개선’이 나타난 것은 공통이라고 할 수 있으나, 중년남성은 ‘아내의 도움과 아내와의 관계에서의 노력’과 관련된 진술문이 15개인데 반해, 중년여성은 ‘남편과의 소통 개선’과 관련된 진술문이 4개인 것에서는 차이가 있다고 볼 수 있다.

중년남성과 여성이 각각 보고한 보호요인 진술문에 대한 도움정도를 살펴

볼 때, 중년남성이 아내관련 요인과 가장으로의 책임감과 건강관리를 높게 평가한 것에 비해, 중년여성은 자신이 적극적으로 변화를 시도하는 것을 제일 높게 평가한 것이 차이로 나타났다. 반면에 중년 남녀 모두 '사회적 지지'를 가장 낮게 평가한 것은 공통된 부분이다.

위험정도 평정에서도 중년남성이 중년여성에 비해 위험정도를 낮게 평정한 것과 유사하게, 보호요인에 대한 도움정도 평정에서도 중년남성은 중년여성에 비해 전반적으로 더 낮은 평가를 보였다. 중년남성이 보고한 도움정도 전체 평정($M=4.84$, $SD=1.43$)과 중년여성의 전체 평정($M=5.66$, $SD=0.90$)을 비교해 볼 때, 중년남성이 중년여성보다 평균은 낮으나, 표준편차는 큰 것으로 나타났다.

3. 중년기 적응유연성 증진 프로그램 구성요소

중년남성과 여성의 위험요인과 보호요인의 개념도 결과에 기초하여 적응유연성 증진 프로그램의 구성요소를 제안하였다. 적응유연성 증진 프로그램의 개발은 프로그램 개발 모형(김창대 등, 2011) 중, 1단계인 프로그램의 목표수립과 2단계인 프로그램 구성요소에 대한 이론적 검토까지만 진행하였다. 프로그램의 실시와 평가를 위한 3, 4단계는 추후의 연구에서 진행해야 할 것이다. 먼저 본 프로그램은 전환기적 변화가 많은 중년기에 직면할 수도 있는 역경에 대비할 수 있는 능력을 증진할 필요성에 기초하고 있다. 기존에 각자의 상담기법으로 중년기 적응을 돕는 다양한 프로그램들(김양호 등, 2001; 김영경, 정석환, 2005; 김영아, 안석, 2013; 이상춘 등, 2014; 이영희, 2012; 정정숙, 배지현, 2013)은 존재하지만, 중년이라면 누구나 한 번 이상은 경험할 수 있는 역경에 대비하여 면역력을 강화하는 것을 목적으로 하

는 적응유연성 증진 프로그램은 찾아보기 어려운 실정이다. 기존의 프로그램의 경우 대체로 남성을 대상으로 한 경우는 관계성 회복과 평등성 확보를 주제로 삼았고(김양호 등, 2001; 김영아, 안석, 2013), 여성을 대상으로 한 경우는 관계능력 향상과 더불어 자기이해와 자아정체성 향상을 목표로 두었다(이상춘 등, 2014; 이영희, 2012; 정정숙, 배지현, 2013). 그러나 평균수명의 증가로 중년이 제2의 인생을 준비해야 하는 시기이므로, 직업과 관계에 대한 다양한 변화를 감당하고 유연하게 대처하면서 긍정적으로 적응할 수 있도록 돕기 위해서는 현재의 중년이 경험하는 역경에 대한 파악에 근거를 둔 보호요인을 강화하는 것이 필요하다. 이에, 본 연구에서는 중년 남녀의 인터뷰를 통해 확보한 중년의 위험요인과 보호요인의 개념에 기초하여, 적응유연성 증진 프로그램 구성요소를 제안하였는데, 특히 직업과 관련된 부분이 기존의 프로그램과 차별이 된다. 현재는 중년남성이나 여성 모두 직업 또는 경제력이 주요하게 대두되었기에, 이에 대한 심리적 준비와 실천이 필요한 것으로 나타났다. 그리고 중년남성과 여성의 위험요인과 보호요인이 각기 개별적인 구조를 갖고 있어서, 이를 근거로 남녀 각각의 적응유연성 증진 프로그램 구성요소를 제안하였다.

본 프로그램의 목적은 중년이라면 누구나 겪을 수도 있는 중년기의 역경에 대비하여 이를 잘 극복하고 긍정적인 적응을 할 수 있도록 적응유연성을 증진시키는 것, 즉 즉 역경에 대한 면역력을 증진시키고자 하는 것이다. 적응유연성 증진 프로그램 구성 시에는 Luthar(2000)가 제안한 부정적 결과나 부적의 적응의 감소뿐 아니라, 긍정적 적응과 능력을 증진시키는 것을 목표로 하였다. 즉 중년남성과 여성의 개념도 결과에서 나타난 위험요인들의 영향을 감소시키고, 보호요인으로 등장한 것들을 강화하는 것을 목표로 하였다.

1) 중년기 남성의 적응유연성 증진 프로그램 구성요소

개념도 결과에서 남성은 위험요인 중 3개의 군집이 직업과 경제적 어려움에 관한 것으로, 직업적 변화를 수용하기 어려운 것이 중년기의 주요한 위험요인으로 나타났다. 그리고 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인은 아내와 자녀의 도움 및 그들과의 관계를 위한 노력, 그리고 사회적 지지까지 관계적인 측면이 주요한 것으로 나타났다. 이에 중년기 남성의 적응유연성 증진을 위한 프로그램의 목적은 위험요인으로 드러난 직업적 변화에 유연하게 대처하는 것과 더불어 보호요인으로 나타난 관계적인 측면을 강화하는 것으로 볼 수 있다. 이에 직업적 어려움에 대비하여서는 ‘자기계발하기’와 ‘기대수준 낮추기’를, 관계적인 측면을 강화하기 위해서는 ‘부부간에 평등성과 의사소통/친밀감 형성하기’, ‘도움 요청능력 기르기’를, 그리고 마음조절을 돕기 위해서 ‘강점에 초점두기’를 제안하였다.

(1) 자기계발하기

중년남성이 인식하는 위험요인에 대한 개념도에서 ‘경제적 어려움’, ‘퇴직이나 사업실패 후 재기 어려움’, ‘직업생활의 어려움’은 모두 직업적 변화에 대한 어려움을 나타냈다. 위험요인에 대한 평정에서도 상위 4개 중 3개가 여기에 속한다. 개별 진술문에서도 사업실패나 그로 인한 이혼 등이 위험정도 평정에서 높은 점수를 받았다. Dziegielewski 등(2002)은 중년이 이 시대의 직업적 변화에 적응하도록 개입하기 위해 첫 번째로 해야 할 것이 성공적인 은퇴생활을 위해 일찍부터 계획할 필요성을 자각하도록 돕는 것이라고 했다. 본 연구에서 이러한 직업적 변화에도 다시 도전하여 재취업이나 제2의 직업을 갖는데 성공하게 된 요인으로 나타난 것이 새로운 직업을 위해

자기계발을 하는 것이다. 이는 중년의 발달과제인 직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하는 것으로(김중서 등, 1982), 안태용(2013)의 중년기 적응유연성 연구에서도 ‘새로운 도전과 지속적인 자기계발’에 포함되었다.

본 연구의 보호요인 군집 중 ‘새로운 직업에의 도전과 자기계발’에 속한 진술문 중 ‘직장을 다니며 퇴사 후의 미래를 위해 새로운 분야를 공부하고 업무에 적용하며 경험을 쌓아나갔다’, ‘퇴사 후 새로운 분야를 공부하고 자격을 갖추어서 새로운 일을 할 수 있게 되었다’, ‘50대 중반의 나이에도 현재 업무에 도움이 되는 공부에 도전하여, 자격증을 취득하였다’, ‘관심 있는 분야를 공부한 것이 미래를 준비하는데 도움이 되었다’이 여기에 해당한다. 특히 명예퇴직을 앞두고나 명예퇴직 경험이 있는 참가자들이 새로운 일이나 현재의 일을 더 잘하기 위해 꾸준한 자기계발이 유용했음을 보고하였다.

본 연구 참여자들은 자기계발 중 특히 공부를 꾸준히 한 경우가 많았는데, 각자가 공부를 하게 된 경로는 다양하였다. 어떤 참가자는 명예퇴직 후에 새로운 분야의 재취업을 위해 공부하여 자격증을 취득하였고, 어떤 참가자는 후배가 하는 일에 우연히 관심을 갖고 공부하다가 아예 그쪽으로 진로를 바꾸기 위해 몇 년간 꾸준히 공부하고 현실에 적용하여 경력을 쌓아나갔다. 또 다른 참가자는 중년의 삶의 회의에서 오는 우울증을 해결하고자 공부하다가 새로운 진로를 발견하게 되었고, 또 다른 경우는 중년의 나이에도 자신감을 갖고자 자격증에 도전하여 취득하였다. 어떤 계기든지, 직업적 변화에 대응하는 하나의 방법으로 자기계발을 하는 것은 유용하다고 볼 수 있다. 그러므로 중년남성의 적응유연성을 증진시키는 상담 개입에서는, 자신은 어떤 분야로 또는 어떤 방식으로 자기계발을 할 것인지를 탐색하고 실천할 수 있도록 도와야 한다. 은퇴를 준비하여 일찍부터 자기계발을 할 수 있도록 돕는 것은 중년남성이 시대의 변화에 따른 직업적 어려움에 대비한 적응

유연성을 강화시켜 줄 것이다.

(2) 기대수준 낮추기

중년남성의 개념도 결과에서 나타난 주요한 위험요인인 직업적 변화에 대응하는 ‘마음조절’ 중 하나는 기대수준 낮추기이다. 중년이전에 가졌던 기대를 현실에 맞게 조정하고, 하향비교를 하고, 소박함에서 마음의 안위를 찾는 것이 중년남성이 역경을 극복하는데 도움이 되는 마음조절의 한 방식으로 나타났다. 이는 중년의 발달과제인 인생의 목표를 재조정하는 것(Levinson et al., 1978)과 관련된 것으로, 중년이 하강기임을 인정하고 현실에서 자신이 할 수 있는 만큼을 기대하는 것이 직업적 변화에 대처하는 보호요인이 될 수 있다. 본 연구의 마음조절 중 ‘기대수준 낮추기’와 ‘하향비교’, ‘소박함’을 갖는 것은 Heckhausen과 Schulz(1995)가 말한 보상적 2차 통제전략에 해당하는 것으로 볼 수 있다. 이 전략의 예로는 실패 후에 애초의 목표 자체가 좋지 않았다고 생각하고 철수하기, 자기보다 더 나쁜 상황의 사람과 자신을 비교하기, 그리고 자기를 비난하지 않을 실패의 원인 찾기, 자신 안에서 더 나빴던 때와 비교하기가 해당된다. 이는 상실이나 위협에 처했을 때 자존감이나 개인적 능력, 통제력 상실로부터 자기를 보호하는데 유용한 전략으로, 하향기로 접어드는 중년기이후에 많이 사용되는 전략이다. 중년남성은 직업적 변화에서 이전만큼 성취하기 힘들지만, 중년의 현실에서 통제감을 갖고 대응하기 위해서 ‘기대수준 낮추기’를 택한 것으로 보인다.

본연구의 보호요인으로 나타난 ‘마음조절’ 군집에 속한 진술문 중에 ‘중년이 하강기라는 것, 그래서 내가 이전만큼 능력 발휘를 할 수 없다는 것을 인정하는 것이 도움이 되었다’, ‘중년에는 현재의 상태를 유지하며 더 나빠지지 않으면 된다는 생각을 하니까, 마음의 부담이 덜하다’, ‘현재의 일이나 소득의

비교기준을 퇴직이전의 전성기가 아닌, 퇴직이후에 아무것도 하지 않았던 때로 정하니까 마음이 편하다’, ‘노년에 적은 생활비로 소박하게 살아도 괜찮겠다는 생각을 하니, 노년에 대한 부담이 적어졌다’, ‘소박함에서 행복을 느낄 수 있는 마음이 있다’는 기대수준을 낮추는 것에 해당하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 참여자들 중에 중년의 사업실패나 재취업의 어려움을 경험하면서, 중년이 하강기임을 인정하고 기대수준을 낮춤으로써 현실수용력을 높이는 경우가 많았다. 어떤 참가자는 재취업 후의 대우나 여건이 중년이전의 전성기에 비하면 한없이 불만족스러울 수 있지만, 스스로 비교기준을 재취업이 어려워 무직상태로 지냈던 몇 개월의 시기로 정하여 현재의 자신을 위로할 수 있었다. 또 소박한 미래를 구상하면서 노년의 경제적 부담에 대해 심리적으로 조절을 하는 참가자들도 상당수 있었다. 그런데 어떤 참가자는 중년이 되면서 오히려 이전에 이루지 못했던 더 큰 목표와 돈, 명예를 추구하고 싶은 욕심이 더 커지는 것을 느꼈다고 보고하였다. 하지만 자신의 현실이 그렇지 못하기에 자괴감에서 벗어나기 위해 현실에서 작지만 자신이 할 수 있는 일에 충실하며 거기에 의미를 부여하는 것이 중요하다는 것을 깨달았다고 하였다. 그러므로 중년남성을 대상으로 적응유연성을 높이는 상담 개입에서는 현실에 맞게 기대수준을 낮추어 목표를 재조정할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 특히 자원이 한정된 대상에게 개입할 때 획득 가능한 목표설정은 중요한데(Antoni et al., 2007), 획득 가능한 목표를 추구해야 주관적인 안녕감이 높아지기 때문이다(Emmons, 1992). 중년기의 변화하는 현실에 대응할 수 있는 자원들에 대해 정확히 파악하여 획득 가능한 목표를 수립하도록 돕는 것은 중년남성의 적응유연성 증진에 주요한 요소가 될 것이다.

(3) 부부간에 평등성과 의사소통/친밀감 형성하기

본 연구결과, 남성의 중년기 어려움을 극복하는데 도움이 되는 보호요인 중 관계적인 측면이 주요하게 나타났다. 보호요인의 군집 중 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’, ‘자녀의 존재 및 자녀와 관계에서의 노력’, ‘사회적 지지’를 볼 때, 역경을 극복하는 데는 본인의 의지 외에 가족과 사회의 지지가 필요함을 시사한다. 특히 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’은 진술문을 15개 포함하는 큰 군집으로 도움정도에서도 가장 높은 평정을 받았다. 그런데 아내와의 관계에서 큰 도움을 받을 수 있었던 것은 중년남성이 그들과 긍정적인 상호작용을 한 결과일 수 있다. 그 중에서도 중년기 부부관계에서 주요한 요인으로 나타난 평등한 관계와 의사소통 및 친밀감 형성(김남연, 양난미, 2014)은 주요한 요소로 볼 수 있다. 또한 왜곡된 남성 다움과 여성에 대한 고정관념을 탈피하고 평등한 부부상을 갖는 것이 남성 콤플렉스를 낮추고 부부역할 수행정도를 높였다는 연구(김양호 등, 2001)와 소통을 통해 관계성을 회복하는 것이 중년남성의 자존감을 높이는데 기여했다는 연구(김영아, 안석, 2013)도 이를 뒷받침해주고 있다.

보호요인인 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’내에서 아내의 도움을 받은 참가자가 아내와의 관계를 위해 스스로 한 행동들을 나타낸 진술문을 살펴보면, ‘중년이 되면서부터 집안일에 관심을 갖고 참여하기 시작하여, 특히 아내의 취업 후에는 거의 반반씩 하고 있다’, ‘내가 먹는 것은 스스로 챙겨먹어 아픈 아내가 집안일로 스트레스 받지 않도록 하고 있다’, ‘퇴직이전에 가족을 위해 최선을 다하고 헌신을 다했기에 명예퇴직 이후에 아내도 내게 똑같이 대해준 거 같다’가 있다. 이 진술문들은 중년남성이 지금이나 이전에 아내와의 관계에서 평등성을 추구하며 가사 일에서 실천해오고 있음을 나타내주고 있다. 또한 ‘성적흥미가 감소된 것이 아내가 싫어서가 아니라, 육체적으로 성기능이 저하되어 그런 거라고 솔직히 얘기하여 오해가 쌓이지 않게 하였다’,

‘퇴직 후 경제적 갈등이 심할 때도, 성관계를 통해 부부관계의 악화를 막을 수 있었다’, ‘성관계 횟수는 줄었지만 아내와 얘기를 많이 해서 여전히 친밀함을 느끼고 있다’ 와 같은 진술문에서는 갈등으로 관계가 소원해지려할 때 성적으로 먼저 다가가거나, 성 이외의 대화 등의 방식으로 아내와의 친밀감 형성을 위해 노력한 것을 볼 수 있었다.

인터뷰를 통해 아내의 도움을 크게 받은 참가자의 대부분은 중년의 퇴직이나 사업실패라는 어려움이 닥치기 전에 아내와 좋은 관계를 맺고 있음을 보고하였다. 마흔이 되면서부터 요리에 관심을 가지고 아내와 자녀를 위해 매주 맛있는 음식을 해주거나, 다년간 기러기 생활을 하면서도 아내와 자녀를 위해 헌신을 다하기도 하였다. 또는 중년이 되어 성적 흥미가 감소해도 아내와 대화를 하여 오해가 없도록 하였으며, 성이외의 다른 방법으로 친밀감을 쌓도록 노력을 하였다. 또한 신혼 때 외국에서 몇 년간을 온전히 서로만을 의지하며 충실했던 경험이 두터운 신뢰를 쌓는데 도움이 되었을 수도 있다고 하였다. 한 참가자는 전직동료가 일에만 전념하느라 가족과의 소통에는 무심한 것을 보고, 머지않아 직업적 어려움이 닥치면 가족의 지지를 받기 힘들 것 을 우려하였다. 그는 남성이 중년에 직업적 어려움이 닥치기 전에 미리 가족과의 관계를 회복하는 게 중요하다고 강조하였다.

그러므로 중년기에 접어든 남성들의 적응유연성 증진을 돕기 위해서는 이들의 부부생활에서 평등성과 의사소통/친밀감을 점검할 필요가 있다. 가정내 의사결정과 부부역할수행에서 평등한지, 그리고 자신의 어려움이나 문제에 대해 아내와 허심탄회하게 소통하고 있는지, 또는 중년이 되어 소원해진 부부관계의 친밀감 회복을 위해 노력하고 있는지 등을 점검할 필요가 있다. 그리고 부부간의 평등성과 의사소통/친밀감 형성을 위해서, 평등한 가치관 교육이나 의사소통훈련 및 공감훈련을 시행하는 것이 도움이 될 수 있다. 일례로 Gottman(1999)이 제안한 대화방식을 교육하고 현실에서 사용할 수

있도록 훈련하는 것도 하나의 방법이 될 수 있다. 그는 부부 간에 비난, 모욕, 자기변호, 도피와 같은 소통방식은 결별로 갈 수도 있는 위험요인이 되지만, 차례로 이야기하기, 쓸데없는 충고하지 않기, 진지하게 들어주기, 상대방을 이해하고 있다는 것을 전달하기, 배우자의 편에 서기, 고민은 함께 나눠서 하기, 가벼운 스킨십과 함께 애정을 표현하기, 감정을 공유하기는 스트레스를 완화하는 대화가 될 것이라고 하였다. 또한 김영아와 안석(2013)의 연구에서 나타났듯이 중년남성의 원 가족에 대한 무의식적 억압이 아내 또는 자녀와의 의식적 차원에서의 소통을 가로 막을 수 있기에, 중년남성의 마음속에 내재한 아버지나 어머니에 대한 이미지와 경험에 대한 탐색도 필요할 수 있다. 특히 자신의 아버지와 의 이해와 용서, 또는 존경은 다른 사람과의 소통에 있어서 중요한 부분을 차지하기에(Biddulph, 2004), 이에 대한 작업이 부부의사소통에도 도움이 될 수 있다.

(4) 강점에 초점두기

중년남성이 직업적 어려움을 경험할 때, 마음조절에 해당하는 보호요인으로 나타난 심리적인 요인 중에 강인함/인내, 낙관주의, 자기효능감이 있다. 중년의 예상하지 못한 역경을 경험할 때, 역경을 견디고 다시 긍정적 적응을 하는데 강인함/인내(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009)와 낙관주의(Zautra et al., 2010), 그리고 자기 효능감(Ryan & Caltabiano, 2009)이 도움이 된다고 하였다. 그런데 이러한 강인함/인내와 낙관주의, 자기효능감을 증진시키는데 있어서, 강점에 초점을 두는 훈련이 도움이 될 수 있다. 개인의 강점을 상기하는 것은 자기 확신을 주게 되어, 그로 인해 스트레스가 되는 사건을 덜 위험하게 지각하도록 도와주기 때문이다(Moskowitz, 2010).

본 연구의 보호요인인 ‘마음조절’에 관한 진술문 중에 ‘힘든 상황에서도 무

슨 일이든지 최선을 다하는 태도가 도움이 된 거 같다’, ‘매우 어려운 순간에도 충동적으로 행동하기보다 인내하며 버틴 것이 힘이 되었다’, ‘어려운 상황에서 낙천적이고 적극적인 성격이 도움이 된 거 같다’, ‘아무리 힘든 일과 마주할 때도, 내 자신을 믿고 존중하는 것이 힘이 되었다’는 강인함/인내, 낙관주의, 자기 신뢰를 보여주는 문장들로 볼 수 있다. 그리고 ‘과거에 힘들었을 때 극복했던 경험을 떠올리며, 자신감을 상기시키는 것이 도움이 되었다’와 같이 자신이 과거에 극복했던 경험을 떠올리는 것은 역경에서 초라하게 느끼고 무기력해질 수 있는 자신에게 과거의 강점에 초점을 두어, 스스로 격려하는 한 예라 할 수 있다.

본 연구의 참가자들의 진술 중에, 어떤 참가자는 자신이 퇴직 후에 재취업이 어려워 여러 직장을 연연했지만 그 과정에서 무엇이든지 하려고 했던 성실성을 강조하며 스스로를 대견하게 여겼다. 이는 아내에게도 마찬가지로 반응을 불러 일으켜, 아내의 적극적인 지지와 협력을 이끌어내는데 기여한 것으로 보였다. 또 다른 참가자는 명예퇴직 후 사업에도 실패하고 주식에서도 돈은 잃었지만, 자신과 잘 맞지 않는 분야에 취업했을 때 최선을 다해서 일했고 그런 자신의 성실성이 고향친구의 신임을 얻어 다시 재기의 기회를 얻게 되었다고 하였다. 자신에게 가장 큰 강점인 성실하게 일하는 태도가 역경을 이겨내는데 도움이 되었다고 하였다. 그러므로 중년남성의 적응유연성 증진을 위한 개입에서는 그 사람이 갖고 있는 강점을 찾고, 그것에 집중하여 자기 확신을 증가시켜 역경을 견뎌내는 힘을 기르는 것이 필요하다.

(5) 도움 요청능력 기르기

중년남성이 직업적 변화로 많은 어려움을 겪는데, 이에 대한 보호요인 중의 하나가 사회적 지지이다. 상호의존은 인간의 사회적 삶에 필수적이기에,

어려울 때 타인에게 달려가 도움을 청해도 좋다는 확신이 필요하다. 도움을 청할 때 우리는 뇌의 공명회로를 이용하여 대인교류시스템을 활성화시키고, 이로 인해 상대방의 안정된 신경계의 도움을 받아 우리 자신의 신경계를 안정시킨다(Graham, 2013). 한국사회의 강한 남성 콤플렉스를 가진 중년남성은 타인에게 자신의 약한 모습을 보이는 것이 어려워, 어려울 때 도움을 요청하는 것이 쉽지 않을 수 있다(여성을 위한 모임, 1994). 그러나 콤플렉스에서 해방된 남성은 곤경에 처해 길을 잃었을 때 이를 인정하고 인도함을 받으려고 하는 사람이라고 하였다(Trobisch, 1983). 그러므로 중년 남성의 적응유연성 증진에 필요한 요소 중 하나가 도움을 요청하는 능력이라고 본다.

본 연구의 보호요인 중 ‘사회적 지지’에 관한 진술문에서 도움요청 후의 결과를 볼 수 있었다. ‘사업추진 중 어려움에 처했을 때, 주변의 선후배로부터 도움이 되는 정보를 얻거나 물질적인 도움을 받았다’, ‘우리 가정이 경제적으로 어려울 때, 처가의 도움으로 빚을 갚을 수 있었다’, ‘역경 후 주변의 지인이나 친구들이 일자리를 소개해 주어서, 그 덕분에 다시 일을 할 수 있게 되었다’, ‘힘들 때 내가 속한 종교단체의 사람들로 부터 위로와 지지를 받을 수 있었다’는 진술문들은 사업진행 중에 주변의 도움을 요청하거나, 경제적인 어려움을 처가에서도 알게 하고, 일을 하고 싶는데 지금은 일이 없다고 말하고, 종교단체에서 자신이 처한 어려움에 대해 솔직히 개방하여 사회적 관계로부터 도움을 받을 수 있었다.

본 연구의 인터뷰에서 대부분의 참가자는 자신이 중년에 느끼는 어려움을 주변에 말하지 않으며, 특히 심리적 어려움에 대해서는 거의 표현하지 않았다고 하였다. 하지만 경제적 어려움이 극에 달해서 더 이상 견딜 수 없을 때 아내에게 이야기하여 처가의 도움으로 해결을 한 경우도 있고, 또 다른 경우는 아내에게 자신이 느끼는 진로고민과 아픈 몸에 대해 이야기를 하고 아내의 조

언도 듣고 상의하기 시작하면서, 제2의 직업을 정하는 것과 건강 회복에 도움을 받았다고 하였다. 또 다른 참가자는 사업실패 후 이전의 친구들과는 오히려 멀어졌으나, 아내와 함께 참여하게 된 종교 단체의 사람들과는 현실을 숨김없이 이야기하게 되면서 가까워졌고 그로 인해 위로나 금전적인 도움뿐 아니라 직업까지 소개받게 되었다고 하였다. 이러한 예들을 볼 때 중년남성들이 사업추진 중인 경우외의 타인에게 도움을 요청할 때는 주로 아내에게 자신의 어려움을 이야기하는 것부터 시작하는 것으로 보인다. 또한 홀로 타인으로부터 사회적 지지를 받은 경우보다 아내를 통하거나 아내와 함께 함으로 다른 사람들의 도움을 받는 경우가 더 흔한 것으로 보인다. 본 연구의 결과 중년남성이 겪는 주요한 어려움이 직업적인 것이지만, 이에 대한 보호요인은 가족과 사회라는 관계적인 부분이 크다는 것을 생각할 때, 아내나 주변사람들에게 적극적으로 자신의 어려움을 개방하고 함께 방향을 모색해나가려는 자세가 도움이 될 것으로 보인다. 특히 중년남성이 아내의 도움을 받지 못할 경우에는, 다른 동성 친구나 동료들, 또는 종교단체와 같은 지역공동체로부터 도움을 받을 수 있도록 타인에게 개방적인 자세가 필요한데, 그러기 위해서는 동성인 남자와 덜 경쟁적이고 더 개인적인 차원에서의 정서적 교류가 필요하다(Biddulph, 2004). 이에 중년남성의 적응유연성을 증진하려는 개입에서는 중년남성이 강한 남자로 보이려는 경쟁의식에서 벗어나 동성 간에 서로의 감정에 대해서도 교류할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 또한 힘들 때는 도움을 요청하는 것이 유용하다는 것을 체험하게 하며, 만약 도움요청이 힘든 경우에는 이를 방해하는 콤플렉스를 파악하고, 극복할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한 상담이라는 전문적 도움요청 경험으로 인해 타인과 교류되는 시스템 속에서 심리적인 안정감과 더불어 확대된 조망능력을 가질 수 있음을 체험할 수 있도록 해주는 것이 도움이 될 수 있다. 많은 위기에 처한 중년남성들이 자살하는 현실에서 이 부분은 매우 중요한 요소로 볼 수 있다.

2) 중년기 여성의 적응유연성 증진 프로그램 구성요소

여성의 개념도 결과에서는 위험요인들은 암 등의 신체적 고통과 남편, 자녀, 시집 식구 등과의 가족관계에서의 어려움으로 볼 수 있다. 반면에 이를 극복하는데 도움이 되는 보호요인들로는 적극적인 실천행동과 마음조절 등이 우세한 것으로 나타났다. 이에 본 연구의 중년기 여성의 적응유연성 증진을 프로그램의 목표를 위험요인으로 드러난 건강문제를 예방하고 관계의 어려움을 해소하는 것과 보호요인으로 드러난 개인이 할 수 있는 마음조절과 실천적인 변화를 강화하는 것으로 삼았다. 위험요인으로 드러난 건강상의 어려움에 대비해서는 ‘자기 돌보기’를, 관계적인 문제에 대비해서는 ‘경계선 긋기’와 ‘주도적으로 공감적 소통하기’를, 그리고 드러난 보호요인을 강화하기 위해서는 ‘경제적인 자립능력 갖추기’와 ‘가족이외의 사회적 관계망 공고히 하기’를 제안하였다.

(1) 경제적인 자립능력 갖추기

본 연구 결과에서 중년여성의 어려움이 주로 관계적인 부분에 있었지만, 보호요인에서 중요한 것은 개인의 개발 부분이었다. 보호요인 중에서도 특히 군집 ‘적극적인 변화 시도’는 가장 큰 도움이 되는 것으로 평정되었는데, 그 중에서도 일하기와 진로준비는 중년여성에게 주요한 보호요인으로 나타났다. 위험요인 중에서도 ‘남편으로 인한 경제적 어려움’을 느끼는 정도가 가장 컸기에, 이에 대응하기 위해 스스로 일을 하거나 진로준비를 하여 경제적인 자립능력을 갖는 것이 도움정도에서 높은 평정을 받게 된 것으로 보인다. 최근 언론보도에서 나타난 중년 여성들의 생계를 위한 노동시장으로의 대거 진입(이영창, 2016)은, 여성이 중년에 경제적 어려움을 겪을 때 다

시 일을 하는 것이 시대의 흐름처럼 보인다. 중년에 취업여성이 비 취업여성보다 삶의 질과 만족도가 더 높고(노유자, 1988), 취업을 한 경우에는 배우자역할보다 직업역할에의 적응이 자아정체감 형성에 더 중요하다(이경혜, 김언주, 2001)고 한다. 또한 성에는 만족하고 일에는 불만족한 집단보다 성에는 불만족해도 일에 만족한 집단이 더 행복하다는 연구(남순현, 2009)를 볼 때, 중년여성에게 일이 점차 중요한 위치를 차지하는 것으로 보인다.

보호요인인 ‘적극적 변화 시도’에 있는 진술문 중에 일을 하거나 진로준비를 하는 진술문들을 살펴보면, ‘중년에 경제적으로 어려움이 닦쳤을 때, 내 스스로 일을 찾아 돈을 벌기 시작하였다’, ‘남편의 외도 후, 내 일을 가지니까 경제적으로 스스로 설 수 있어 무력감이 덜 했다’, ‘남편의 외도 후, 학업과 아르바이트에 집중하는 것이 마음을 잡는데 도움이 되었다’, ‘생계를 위해 일에 몰두하다보니, 내게 일어난 힘든 일에 대해 생각할 겨를이 없어서 좋았다’와 같은 내용으로, 중년여성이 중년의 어려움에 닦쳤을 때 일을 함으로써 무력감에서 벗어나기도 하고, 일에 몰두하여 정신적인 어려움을 잊을 수도 있었다고 하였다. 또한 당장의 일은 아니지만 미래의 진로를 준비하는 것과 관련된 진술문들을 살펴보면, ‘중년에 새로운 분야를 공부하고 도전해서 성과를 얻었다’, ‘어려울 때, 직업과 관련된 공부를 하는 것이 재미있고 힘이 되었다’, ‘중년 이후에 새로운 진로를 개척하고자 대학원에 진학을 하였다’로, 미래를 위한 진로준비에 전념하는 것이 중년여성이 역경을 견뎌내는 한 방법임을 알 수 있다. 그러므로 여성도 중년기에는 일을 하거나 진로준비를 하는 등으로 경제적인 자립능력을 갖추는 것이 주요한 것으로 보인다.

본 연구의 참여자들은 남편의 외도와 이혼요구, 실직, 사업실패, 사망으로 인해 현실이 암담하거나 미래가 막막하게 느껴질 때, 일이나 진로를 위한 학업에 몰입하면서 그 어려움을 극복할 수 있었다고 하였다. 어떤 참가자는 그동안 해 보지 않았던 육체노동을 하였고, 또 어떤 참가자는 중년에 처음

으로 사업체를 운영하기도 하였다. 또 다른 경우는 대출을 받아 미래를 준비하는 공부를 하면서 일을 병행하기도 하였다. 또는 마음이 힘들수록 내 직업과 관련된 공부를 하면서 마음을 다잡기도 하였다. 심리적으로 힘들수록 일에 몰두하다보면 정신이 없어서 힘든 것을 잊기도 하고, 또는 일을 하면서 점차 커리어가 쌓여나가다 보니 남편 없이 삶을 살아갈 수 있는 힘이 생기게 되었다고 하였다. 이러한 예들을 볼 때, 중년여성이 남편으로 인한 어려움을 겪을 때, 특히 그로 인해 경제적인 여파를 겪을 때, 일을 하여 경제적으로 자립할 수 있게 되면서 점차 자신감을 회복해가는 것을 볼 수 있었다. 일의 전념은 생존을 위한 것도 되면서 또한 감당하기 힘든 심리적인 어려움을 잠시 잊을 수 있는 시간을 허용해주는 면에서도 유용한 것으로 보인다. 그러므로 중년여성의 적응유연성을 증진하는 상담 개입에서는 중년에 어떤 역경이 오더라도 경제적으로 자립할 수 있는 기반이 있는지를 확인하는 것이 필요하다고 본다. 또한 남편과 역할분담을 하여 경제활동은 남편이 맡더라도 여성도 가정경제의 현실을 파악하여 그에 따른 미래를 준비하는 자세가 필요하다고 본다. 경제적인 부분에서의 의사결정권은 중년부부의 평등한 관계형성에도 주요한 부분이 될 것이다. 본 연구의 참가자들은 주로 중년 초기에 역경을 맞으면서 다시 일을 하고 진로를 모색하게 되었으나, 더 늦은 나이에 경제적인 역경이 닥칠 수도 있기에 미리 경제적인 주체성을 가지고 있는 것이 필요하다고 본다. 현재의 경제적 자립능력을 파악하고, 스스로 경제적 능력을 갖출 수 있는 다양한 방법들을 모색하는 것이 중년 여성의 적응유연성 증진에서 필요한 요소로 본다.

(2) 자기 돌보기

본 연구결과의 보호요인 중, 군집인 ‘실천적인 변화 시도’의 일부에 있는

자기 돌보기는 중년여성에게 주요한 보호요인으로 보인다. 중년여성의 위험요인 중 신체적 어려움은 본인에게 직접적인 어려움에 해당한다. 중년여성은 갱년기 증상뿐 아니라, 암, 심혈관질환, 당뇨와 같은 질환에 시달릴 수 있다. 암으로부터 생존하기는 우리나라뿐 아니라 미국에서도 이전세대에서는 경험해보지 못했던 중년 여성에게 일어나는 새로운 변화 중 하나로 (Degges-White & Myers, 2006), 현재를 살아가는 중년 여성의 긍정적인 적응을 위해서는 무엇보다 몸 돌보기가 주요한 것으로 보인다. 자기관리와 건강추구행동은 적응유연성을 높이는 요인으로, 중년기 삶의 질을 높이는 것으로 연구되었다(김주환, 2011; 안태용, 2013; 장호일 등, 2014). 또한 자신의 마음을 돌보는 것도 여기에 해당할 수 있는데, 중년기에는 심리적 어려움이 신체적으로 미치는 영향력이 크기 때문에 몸을 위해서도 마음을 돌보는 것이 중요하다.

보호요인 군집인 '실천적 변화 시도' 내에 있는 자기 돌보기와 관련된 진술문 중 '아파서 하게 된 운동이 습관이 되면서, 몸과 마음의 건강에 도움이 되고 있다', '운동을 통해 땀을 빼고 나면 몸이 피곤하니까 잠도 잘 와서 도움이 된다', '중년에 체력이 저하된 이후로 건강보조식품을 섭취하거나, 마사지, 침을 맞는 등 건강관리를 하고 있다'는 주로 몸을 돌보는 것이고, '한동안 심리학을 배우러 다니면서 내 자신의 욕구, 감정을 들여다보고 이해한 것이 굉장히 힘이 되었다', '책을 통해 내 자신을 이해하고 위로하는 작업을 한 것이 마음을 다스리는 데 도움이 되었다'는 마음을 돌보는 것에 해당할 수 있다.

인터뷰에서 참가자들은 심신의 회복에 운동이 큰 힘이 된 것으로 보고하였는데, 특히 남편의 병간호로 고갈된 체력을 다시 회복하는데 꾸준한 운동이 도움이 되었다고 하였다. 또는 남편으로 인한 스트레스와 우울로 힘들었으나 체육관에서 땀을 뺀 정도로 운동을 하고 나면 마음도 개운해지고 잠도 잘워서 일상에 도움이 컸다고 하였다. 또한 몸이 너무 아파서 시작한 체조를 꾸준히

하여 습관이 되다보니 정신적으로 힘든 것도 조금 나아지는 것을 경험하게 되었다고 하였다. 그리고 암 재발에 대한 두려움이 있었지만, 꾸준히 운동을 하다 보니 그 두려움이 사라지게 되었다고 하였다. 그리고 관계로 인한 어려움으로 힘들 때, 심리학을 배우면서 자신의 욕구와 감정을 이해하려고 노력한 경우도 있었고, 또는 혼자서 심리학책을 보면서 위로를 받는 것이 도움이 된 경우도 있다고 하였다. 심리학 공부를 통한 자기 이해는 자신의 마음을 돌보는 한 방법으로 나타났다.

이에 중년여성을 대상으로 한 적응유연성 증진을 위한 개입에서는 자신의 몸과 마음을 돌보는 것의 중요성을 인식하고, 스스로 돌봄 행동을 실천하도록 격려하는 게 필요하다. 이를 위해 신체적 감각과 사고, 감정을 판단 없이 자각하고 유지할 수 있도록 하는 ‘마음챙김(mindfulness)’ 훈련은 도움이 될 것이다(Kabat-Zinn, 2003). 국내의 암 환자를 대상으로 한 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램으로 혈압 및 강박과 불안을 감소시켰다고 하였다(이원중, 전진수, 김영성, 김완석, 2012). 그리고 평소에 심신을 돌보기 위해 Graham(2013)이 제한하는 옥시토신 분비 촉진 방법을 실천해보는 것도 권장할만하다. 그녀는 머리를 쓰다듬거나 뒤통수에 움푹 들어간 미주신경을 마사지하기, 그리고 서로 껴안기 등의 방법으로 옥시토신을 분비하여 행복을 증진시키는 방안을 제시하였다. 그러므로 중년여성의 적응유연성 증진을 위한 상담 개입에서는 몸과 마음의 돌봄에 대해 다루는 것이 중요하다. 스스로 몸과 마음의 상태를 알아차리고 있는지, 그리고 몸과 마음의 돌봄을 위해 평소에 어떤 행동을 습관화하고 있는지를 점검하고, 자기에겐 적절한 돌봄 행동을 강화하는 것이 중요할 것이다.

(3) 경계선 긋기

개념도 결과, 중년여성이 주로 호소하는 관계적 어려움에 대응하는 보호요인 중의 하나가 ‘마음조절’ 중 경계선을 긋는 것이다. 중년이전까지 남편과 자녀, 시집 등과의 관계에서 상대방이 원하는 것 위주로 자신을 맞춰주는 희생적인 삶을 살아온 경우에, 중년에 접어들어 상대방이 내가 원하는 방향과 다르게 나아갈 때 원망과 억울함이 자리 잡고 자아정체감에도 혼란이 올 수 있다. 이런 관계적인 문제를 극복하는 하나의 방안이 경계선을 긋는 것인데, 경계선 긋기는 상대방의 반응에 상관없이 자신이 한계를 정할 수 있음을 믿는 것이다(Graham, 2013). 자기의 욕구를 알고 경계를 긋는 것은 중년기의 자아정체감을 높여줄 수 있는 하나의 방법이 될 수 있을 것이다. 중년기 이후로는 자원의 획득보다 손실이 더 커질 수 있기에, 통제감이 주요한 역할을 할 수 있다(Lachman & Firth, 2004). 중년기 적응유연성에 내적 통제력이 보호요인으로 작용하는데(Ryan & Caltabiano, 2009), 경계선 긋기는 내적 통제력을 높이는 한 방법이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 보호요인 군집인 ‘마음조절’ 중에 경계선 긋기와 관련된 진술문들은 ‘내가 할 수 있는 것과 없는 것을 나누고, 할 수 없는 것을 버리기 시작하니 마음이 편해지기 시작했다’, ‘암 치료를 받으면서 그 동안 지나치게 남편과 시댁 위주로 살면서 나 자신을 돌보지 못했다는 사실을 깨닫게 되었다’, ‘시집과의 관계에서 내가 용납할 수 없는 요구는 거절하고 적당한 정도로 거리를 두기 시작한 것이 도움이 되었다’이다. 이러한 진술문의 내용을 볼 때, 상대방과의 대응에서 내가 할 수 있는 것은 하지만 할 수 없는 것은 포기하거나, 내가 상대방과 원하는 정도의 거리를 두는 것은 경계선 긋기의 한 예라고 할 수 있다.

인터뷰 과정에서 한 참가자는 남편이 아내인 자신보다 시어머니를 더 우선시하는 삶을 사는 것을 수용할 수 없어서, 따로 지내고 싶은 욕구를 표현하였고 남편과의 상의 하에 일 년의 별거를 하게 되었다고 하였다. 이런 경

계선 긋기는 이후에 남편의 태도변화에 영향을 미쳤다고 하였다. 또 다른 참가자는 남편의 외도에 대해 외도한 것은 남편의 잘못이지만 그런 남편을 선택한 책임은 자신의 몫으로 인정하여, 현실을 담담하게 수용하게 되었다고 하였다. 이 또한 경계선 긋기의 한 예라고 볼 수 있다. 경계선 긋기의 가장 많은 예는 시집과의 관계에서 나타나는데, 어떤 참가자는 술 먹고 전화하는 시동생의 전화를 차단하거나 과도한 요구를 하는 시어머니의 요구를 거절하여 시집으로 인한 스트레스에서 건널 수 있었다고 하였다. 또 다른 참가자는 이전에는 시어머니가 표현하지 않는 욕구도 며느리인 자신이 미리 알아서 다 맞춰주었는데, 이제는 시어머니가 자신의 욕구를 직접 표현할 때까지 기다리거나 말로 표현을 해도 며느리입장에서 어려우면 거절을 하는 것이 가능하게 되었다고 하였다. 이상의 예들을 볼 때, 여성이 중년이 되면서 관계에서 경계선 긋기가 가능해지면서 자기중심을 잡고 삶을 살아가는 것이 가능해진 것으로 보인다. 그러므로 중년여성의 적응유연성 증진을 위한 상담 개입에서는, 특히 관계적 어려움을 가진 경우에는 더욱 더 경계선 긋기를 할 수 있도록 돕는 것이 중요할 것이다. 경계선을 그음으로써 공격적으로 대응하지 않으면서 자신을 보호하는 법과 상대방이 우리를 배려하지 않을 때 그의 요구에 굴하지 않는 법을 배우는 것이(Graham, 2013), 중년여성의 적응유연성 증진에 유용할 것이다.

(4) 주도적으로 공감적 소통하기

중년여성이 경험하는 위험요인 중 ‘남편관계 및 남편으로 인한 어려움’이 큰 부분을 차지하였고 역경으로 느끼는 정도도 높았는데, 이에 대응하는 보호요인으로 ‘남편과의 소통개선’이 있다. 중년여성이 배우자의 생각과 느낌을 이해한 후 자신의 감정을 전달하는 소통은 부부친밀감을 높일 수 있다

(이주희, 이선화, 2015)고 한다. 소통은 일종의 기술로 감정이입과 상대방에 대한 배려의 능력, 감정지능, 사교적 지능이 포함되는데, 대개 남성이 여성에 비해 공감능력이 부족하고(Baron-Cohen, 2003), 소통의 관계적 측면에서 둔감하기에(김주환, 2011), 여성이 먼저 공감하는 소통을 하여 남성의 공감능력을 증진시키는 것이 현실적일 것으로 보인다. 이에 중년여성이 남편과의 소통을 개선하기 위해서는 주도적으로 소통을 이끄는 것이 필요한 것으로 보인다.

본 연구의 보호요인의 군집인 ‘남편과의 소통개선’에서 주도적으로 소통하는 것과 관련된 진술문들은 ‘남편의 어린 시절 상처가 결혼에 미친 영향을 이해하게 되면서, 남편에게 연민을 갖게 되었다’, ‘내가 그동안 남편을 이해하지 못했던 것을 사과하자, 남편도 미안하다고 하여 이후에 사이가 좋아졌다’, ‘예전에는 남편과 갈등이 생기면 말을 안 하고 피했는데, 이제는 대화가 마무리 될 때까지 물러서지 않고 대화하려고 노력한 게 관계개선에 도움이 되었다’, ‘남편이 이전과 달리 나의 입장을 이해하고 나의 요구에 응하는 등 부부관계 개선을 위해 노력했다’이다. 진술문들을 볼 때, 아내가 먼저 남편과 소통하려 다가가거나 혹은 끝까지 대화를 끌고 가려 노력을 한 것과 그러한 중년 여성의 소통을 위한 노력 후에 남편의 태도가 변화한 것을 볼 수 있다.

본 연구 참여자들 중에 한 참가자는 중년에 남편과의 불화로 심각한 상황에 이르게 된 시점에서, 우연히 TV 프로그램의 한 장면에서 남편의 어린 시절 상처를 떠올리게 되어 연민을 느끼게 되어 먼저 다가가서 사과하자 남편도 같은 반응을 보였다고 하였다. 또 다른 참가자는 남편과 대화 중 분노가 참을 수 없을 정도가 커져서 혼자 있고 싶을 때, 남편에게 “이럴 땐 남편이 아내를 위해 잠시 자리를 피해주는 게 도와주는 거”라고 말하자 남편이 이에 응해주었다고 하였다. 이상의 예들을 볼 때, 남성들은 대개 여성보다 감정에 대한 자각도 어렵고 소통하는 것도 서툴기에 여성이 먼저 공감적

으로 소통하게 되면 이에 반응하여 배우는 경향이 있는 것으로 보인다. 그러므로 중년여성의 적응유연성 증진을 위한 상담 개입에서는 소통을 경험하고 훈련하는 것이 주요한 것으로 보인다. 상담 장면에서 체험한 공감적 소통경험을 남편이나 자녀와의 관계에서 적용해보도록 하는 것은 적응유연성을 향상시키는 하나의 방법이 될 것이다.

(5) 가족이외의 사회적 관계망 공고히 하기

중년여성의 위험요인에서 관계적인 어려움이 주를 이루고, 그로 인해 별거, 이혼, 사별 등의 관계의 변화가 올 수 있다. 이에 대응한 보호요인 중의 하나가 사회적 지지이다. Dziegielewski 등(2002)는 중년의 전환기에 삶의 양식의 변화를 맞을 수 있기에 상담 개입에서 대안적인 지지체계의 개발을 격려할 필요가 있다고 하였다. Gould(1978)도 중년여성들이 배우자 없이 살수 없을 거라는 보호자 신화를 떨쳐버리고, 더 넓은 범위의 사회적 접촉을 하여 자신의 성격을 확장해나가는 것이 필요하다고 하였다.

본 연구의 보호요인의 군집 중 ‘사회적 지지’(진술문 14개)는 도움정도에 대한 평정에서는 제일 낮았지만, ‘마음조절’(진술문 21개)에 이은 두 번째로 큰 군집으로 나타났다. 중년여성의 사회적 관계망에 관한 진술문들을 보면, ‘내가 어려울 때 친정식구들이 살림이나 집안 대소사를 도와주었다’, ‘내가 어려움에 처했을 때, 친정 식구들이 내 편이 되어주어 정서적 안정을 얻었다’, ‘투병으로 힘들 때, 친구가 지속적으로 문병을 와주고 반찬을 챙겨줘서 큰 힘이 되었다’, ‘혼자 건디기 어려운 역경에서 친구들과의 대화를 통해 큰 힘을 얻었다’, ‘경제적으로 어려웠을 때, 친구들이 경제적으로 많이 도와줘서 큰 힘이 되었다’, ‘남에게 털어 놓기 힘든 일이 있을 때, 인생선배로부터 이해와 조언을 얻었다’, ‘어려움에 처했을 때, 직장상사 또는 동료에게 이야기하여 지지

를 받았다’, ‘나와 같은 일을 겪었던 사람들을 만나 서로 공감을 주고받는 것이 도움이 되었다’, ‘힘들 때 찾아간 교회에서 사람들이 믿어주고 따뜻하게 대 해주어 힘이 되었다’, ‘남편과의 갈등으로 많이 힘들 때, 종교적 체험을 통해 위안과 희망을 얻었다’, ‘신에게 내 자신을 완전히 드러내며 의지하는 신앙이 있어서 그 힘으로 버텼다’, ‘불교의 유명한 스님들이 인간의 고통, 이혼문제, 자식문제를 설명하는 강의를 듣는 게 위로가 되었다’, ‘정신적으로 힘들었을 때, 심리상담가에게 도움을 요청한 것이 도움이 되었다’, ‘경제적으로 빈곤했을 때, 공공기관에 도움요청을 하여 복지혜택을 받을 수 있었다’ 이다. 중년여성들이 보고한 사회적 지지체계는 친정식구, 친구, 선배, 직장상사 또는 동료, 나와 비슷한 경험을 한 사람들, 종교(단체 사람들), 심리상담가, 공공기관에 이르기까지 매우 다양하다. 중년여성들은 사회적 지지체계로부터 경제적 지지, 도구적 지지, 정서적 지지를 받으며, 역경을 견뎌나가는데 힘을 얻는 것으로 보인다.

인터뷰에서 본 연구의 참여자들 대부분이 친구나 주변의 사회적 관계로부터 지지를 받으면서 중년의 어려움을 극복해냈다는 것을 듣게 되었다. 어떤 참가자는 남편의 사업실패로 주거비까지 잃게 되었는데, 주변에서 조금씩 돈을 보태주어서 그것으로 자녀들과 살 거처를 구하게 되었다고 하였다. 또 다른 경우는 예기치 못한 남편의 외도와 이혼요구로 어찌할 바를 몰랐는데, 이전에 이와 비슷한 경험을 했고 이겨낸 인생선배로부터 조언을 듣는 것이 도움이 되었다고 하였다. 또 다른 경우는 남편과의 관계에서 오는 긴장감을 친구들에게 이야기하며 풀 수 있었다고 하였다. 또 다른 경우는 우울증과 공황장애로 몇 년간 밖에 나가기도 힘든 여건에서 친구 두 명과의 지속적인 전화상 대화로 심리적으로 버티는 힘을 얻게 되었다고 하였다. 또 다른 경우는 남편과의 문제를 아무에게도 의논할 수 없어 힘든 상황에서 신에게는 온전히 드러내며 의지할 수 있어서 그 힘으로 버틸 수 있었다고 하였다. 그

러므로 중년여성의 적응유연성 증진을 위한 상담 개입에서 가족이외의 사회적 관계망을 공고히 하는 것은 독려해야 할 부분으로 보인다. 여성들은 중년기에 관계적인 어려움을 많이 경험할 수 있고 또한 관계상의 변화를 겪을 수 있기에, 이에 대비하여 새로운 지지체계를 형성하도록 돕는 것은 적응유연성 증진에서 주요한 부분으로 보인다.

V. 논의

본 연구는 개념도 연구방법을 활용하여 중년기 적응유연성의 구성요소인 위험요인과 보호요인의 개념을 탐색해보고자 하였다. 성별로 다를 수 있을 것이라는 가정 하에 남성과 여성의 적응유연성 개념을 별도로 탐색하였다. 그리고 중년 남성과 여성의 적응유연성 개념도 결과에 근거해서 적응유연성 증진 프로그램에 포함되어야 할 구성요소를 제안해보았다. 본 연구의 결과를 바탕으로 중년기 적응유연성 개념에 대해 논의한 후, 남성의 적응유연성과 여성의 적응유연성을 비교하고, 적응유연성 증진 프로그램 구성요소에 관해 논의하였다. 또한 본 연구의 의의와 제한점에 대해 제시하였다.

1. 연구결과 요약 및 논의

1) 중년기 적응유연성 개념도

본 연구는 중년기 적응유연성의 개념을 탐색하고자 중년남성과 중년여성 각 12명씩, 총 24명을 대상으로 인터뷰를 실시하였고, 그 내용을 분석하여 중년남성의 중년기 위험요인에 해당하는 진술문은 52개, 보호요인은 63개, 중년여성의 위험요인은 60개, 보호요인은 64개를 도출하였다. 도출한 진술문들의 유사성분류와 위험정도, 도움정도를 평정한 자료를 가지고 다차원적도 분석과 군집분석을 실시하였다. 그 결과 중년남성과 여성의 중년기 위험요인과 보호요인의 각 차원은 모두 2차원으로 밝혀졌다. 군집은 중년남성의 위험요인과 보호요인, 그리고 중년여성의 위험요인은 각각 6개로 구성되었고, 중년여성의 보호요인은 5개로 나타났다.

먼저 차원의 결과를 살펴보면, 중년기 남성의 위험요인의 차원은 ‘가족관

계 대 직업'과 '건강 대 경제력'으로, 중년기에 어려움을 겪는 영역은 건강과 가족관계, 그리고 직업과 경제력으로 인식됨을 알 수 있었다. 이러한 결과는 중년기 남성에게는 직업 스트레스와 조기퇴직, 실직 등이 중년기 위기감을 고조시킨다는 선행연구와 일치하는 것으로(변화순 등, 2007; 한경혜, 송지은, 2003; Peplau, 1975), 중년기 남성의 역경에서 직업적인 것과 경제적인 어려움이 주요하다는 것을 다시 한 번 확인해 주었다. 보호요인의 차원은 '가족지향 대 변화지향' '개인지향 대 사회적 관계지향'으로 개인의 변화뿐 아니라 가족과 사회적 관계에서의 도움도 중요한 것으로 인식되었다. 이러한 결과는 중년남성이 직업적 어려움에 대응하여 개인적으로 변화를 지향해야 할 부분도 있지만, 그 외에 가족관계와 사회적 관계와의 상호작용이 도움이 된다는 것을 볼 수 있었다.

다음으로 군집분석의 결과와 평정 중, 먼저 중년남성의 위험요인들과 위험정도에 대한 평가를 살펴보면, 중년남성은 위험요인 군집 중에서 '경제적 어려움'(M=5.55)과 '명예퇴직이나 사업실패 후 재기의 어려움'(M=5.09)을 높게 평가하였고, 그 다음으로 '가족관계에서의 어려움'(M=4.68), '직업생활의 어려움'(M=4.65), '신체 및 심리적 어려움'(M=4.48), '중년의 삶의 회의'(M=4.17) 순으로 평가하였다. 중년 남성의 역경 중에 직업과 경제적인 부분이 6개 범주 중 3개를 차지하면서 위험정도도 높게 평정이 되었다. 이는 중년남성에게 있어서 직업의 지위나 안정성이 낮을 때, 그리고 직업만족도가 낮을 때 위기를 더 느낀다는 연구결과(이은아, 정혜정, 2007; 황인성, 1998)와 일치하는 결과이다. 이러한 결과가 나오는 이유는 아마 대학진학률 70%와 청년 실업률 12.5%(통계청, 2015; 2016)를 고려할 때, 중년기에 자녀의 대학학비와 취업준비시기까지 뒷바라지를 해야 하는 부담과 본인의 준비되지 않은 노후부담 때문에 계속 경제활동을 해야 하는 것과 관련될 수 있다. 또한 한국사회에서 기초연금수령과 노인 일자리사업 대상 연령이 65세

인데, 직장에서는 40, 50대라는 중년에 퇴직을 하게 되기에, 그 격차만큼 개인이 스스로 감당해야 하는 어려움이 있는 것으로 보인다. 중년남성의 역경 중 큰 부분을 차지하는 직업적인 부분에 대한 대처방안이 모색되어야 함을 시사해주고 있다.

이러한 어려움을 극복하는데 도움이 되는 보호요인들과 그에 대한 도움정도에 대한 평가를 살펴보면, ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’(M=4.99), ‘가장으로서의 책임감 및 건강관리’(M=4.98), ‘새로운 직업에의 도전과 자기계발’(M=4.93), ‘마음조절’(M=4.84), ‘자녀존재 및 자녀와 관계에서의 노력’(M=4.79), ‘사회적 지지’(M=4.42) 순으로 나타나, 사회적 지지를 제외하면 평정에서 큰 차이를 보이지 않았다. 위험요인에서는 직업과 경제적인 부분이 압도적으로 큰 부분을 차지하지만, 이를 극복하고 긍정적 적응을 하는 보호요인에서는 아내와 자녀, 사회적 지지와 같은 관계적인 부분이 확대되었음을 확인할 수 있다. 즉 중년남성에게 직업적인 부분이 매우 중요하지만, 직업적 위기에서 극복하고 다시 적응하는 데에는 관계적인 부분이 중요하게 대두되고 있음을 알 수 있다. 이는 중년남성이 중년기라는 커다란 변화의 시기에 극복을 위해 스스로 노력하는 것도 중요하지만, 가족과 사회와 함께 해야 함을 시사해주고 있다. 이를 위해서는 중년이전에 관계에 대한 관심이 선행되어야 할 것이다.

역경을 극복하는 6개의 보호요인을 하나씩 살펴보면, 그 중에서 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’은 가장 도움이 되는 것으로 평가받았다. 이에 해당하는 진술문들의 내용을 살펴보면, 퇴직이나 중병으로 어려움을 겪은 경우에 아내로부터 다양한 도움을 받았는데 그 중에는 정서적으로 힘들 때 참아준 것과 자녀와 소통하기 힘들 때 중재해준 것, 경제적으로 힘들 때 아내가 일을 시작하여 돈을 번 것, 본인이나 시부모가 아플 때 병간호한 것 등이 있다. 하지만 또 다른 진술문들에서 아내의 도움을 받는 남편들이

그들 스스로도 아내와의 관계를 위해 적극적인 노력을 하고 있음을 알 수 있었다. 이들은 퇴직이전에 아내와 자녀를 위해 스스로도 자부할 정도로 헌신하였고, 요리에 관심을 가지고 매주 가족을 위해 요리를 해주기도 하였다. 또는 성적인 부분이 어려울 때도 대화로써 오해가 없도록 하였으며, 대화나 다른 방법으로 부부친밀감을 위해 노력하였다. 이러한 결과는 중년기에 결혼만족도가 높으면 위기감은 낮아지고 심리적 복지감은 높아진다는 연구결과(이성규, 2014)와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 대개의 중년기 결혼만족도가 U자 곡선으로 가장 열악한 상황에서, 남편의 직업상의 변화로 경제적인 역경을 경험할 때 아내로서 격려하고 위로하며 고통을 분담하는 것이 보편적이지는 않을 수 있다. 하지만 진술문에는 드러나지 않았으나, 연구 참가자들과 인터뷰를 하면서 아내의 도움이 컸다고 이야기하는 참가자들의 경우에 아내에게 자신의 약한 모습도 있는 그대로 보이는 것과 더불어 자신이 할 수 있는 최선을 다하는 모습을 보인 것이 아내로부터 지지와 협력을 이끌어 낼 수 있었던 것으로 보였다. 즉 잘해보려고 하지만 힘들다는 것을 아내에게 표현하고, 문제를 함께 해결해나가려고 할 때 아내의 도움을 받을 수 있었던 것으로 보였다. 이는 중년기의 건강하고 만족스러운 부부관계의 기준이 평등한 관계와 의사소통을 하고 친밀감을 쌓는 것(김남연, 양난미, 2014)이라고 할 때 이해할 수 있는 부분이다. 재기하려던 일이 잘 안되지만, 최선을 다하는 모습을 보이고, 가정에서도 이전보다 더 잘하려 노력하는 모습을 보일 때, 아내들은 남편을 한 가족으로 포용해주며 돌보고 격려하고 남편이 지녔던 경제적 책임감을 나눠지려 했던 것으로 보인다. 이런 면에서 남성들이 중년이 되기 전에 아내와 평등하고 친밀한 관계를 위해 노력을 하는 것이 필요한 것으로 보인다. 그리고 자신의 어려운 점을 아내에게 솔직히 이야기하고, 그 가운데서 서로 역경을 극복할 방안을 같이 모색해나가려는 자세가 도움이 되는 것으로 보인다.

두 번째로 높은 평정을 받은 보호요인인 ‘가장으로의 책임감 및 건강관리’는 중년남성에게 가족에 대한 책임감이 짐이 되면서도 한편으로는 자신을 버티게 해 주는 근거가 되고 있음을 알려주었다. 이에 해당하는 진술문의 내용을 볼 때, 사업실패나 실직과 같은 극단적인 상황에서 가족을 위한 것이 무엇인지를 생각하는 것이 스스로를 버티는 힘이 되어 준 것으로 보였다. 참가자들은 주변에서 사업실패나 실직의 상황에서 자살을 하는 경우를 보면서, 그와 같은 행동은 가족을 버리고 도망을 가는 것을 뜻하며 가족에게 더 큰 상처를 주는 것임을 깨달았다고 하였다. 그리고 건강관리가 가장으로의 책임감과 같은 균집에 속한 것은, 중년남성에게 건강관리를 하는 것이 가족에 대한 가장으로의 책임감의 일환으로 여기는 것으로 볼 수 있다. 자신이 가족을 위해 다시 일하기 위해서 스스로 운동을 하며 건강관리를 해야 한다고 여기는 것으로 보인다. 이러한 건강관리는 안태용(2013)의 중년기 적응유연성의 보호요인인 ‘자기 돌보기’와 일치하며, 운동하기 또한 적응유연성에 도움이 된다는 여러 연구들(김주환, 2011; 장호일 등, 2014; Zautra et al., 2010)의 결과를 다시 한 번 확인해주었다.

다음으로 높은 평정을 받은 것은 직업적인 역경에 직접 대응하는 보호요인인 ‘새로운 직업에의 도전과 자기계발’을 하는 것이다. 이는 안태용(2013)의 중년기 적응유연성의 개념 중 ‘새로운 도전과 지속적인 자기계발’과도 일치한다. 또한 김종서 등(1982)이 제시한 중년기의 발달과제인 ‘직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하기’와도 일치한다. 예전에는 중년기에 정년퇴직을 하면 노후는 휴식을 하면서 지냈다면, 지금 시대에는 예전보다 퇴직을 일찍 당하고 또다시 새로운 직업에 도전을 하고 지속적인 자기계발을 해야 한다. 한편으로는 위험요인에 관한 진술문 ‘중년이 되었는데도 여전히 생계를 위해 일해야 한다는 게 고단하다’에서 볼 수 있듯이, 중년에는 쉬고 싶은 마음이 들 수 있는데 다시 새로운 일을 하거나 배워야한다는 것

이 버거울 수 있다. 하지만 노령화 사회로 접어든 현실에서 중년은 다시 자기인생에서 일이 필요한 이유나 어떤 일이 비교적 자신에게 적절할 것인지에 대해 좀 더 숙고하고 준비하는 것이 필요한 것으로 보인다. 어떤 전문능력이나 특별한 경험지식이 없는 한, 재도전에서 성공하기는 드문 일인데, 이전에 좋은 대학, 좋은 직장에 다녔다고 하여도 새로운 일에 그것이 바로 적용되기는 쉽지 않기 때문이다. 그렇기에, 중년남성의 재도전을 돕기 위해서는 그들이 갖고 있는 역량과 시장의 상태, 그리고 원하는 목표에 따른 준비기간 등을 철저히 분석하여 준비할 수 있도록 돕는 것이 필요한 것으로 보인다.

보호요인 중 ‘마음조절’의 세부내용에는 다른 적응유연성 연구에서도 나타난 심리적인 요소들이 나타났다. 먼저 낙천적이고 긍정적인 태도가 역경에 주요한 도움이 되는 것으로 나타났는데, 이는 긍정적 정서가 스트레스 상황에서는 고통을 경감시키고 부정적 정서를 낮추는 것과 관련될 수 있기 때문이다(Moskowitz, 2010). 그리고 자신을 믿고 존중하는 태도가 보호요인으로 작용하는 것은, 자기 스스로를 고양시키는 사람은 더 확신에 차서 능동적인 대처를 하게 되고 나아가 사회적 지지를 더 잘 활용할 수 있어서 결과적으로 스트레스에 더 잘 대응할 수 있기 때문이라고 하였다(Bonanno, 2008). 그리고 인내는 중년기의 적응유연성 연구(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009)와 노인 여성의 적응유연성 연구(Wagnild & Young, 1990)에서도 나타난 보호요인이다. 그리고 중년이 하강기임을 인정하고 목표수준과 기대수준을 낮추는 것이 유용한 것으로 나타났는데, 이는 성인기에는 획득 가능한 목표를 추구하는 것이 주관적인 안녕을 높인다는 연구결과(Emmons, 1992)와 일치하는 것으로 나타났다.

‘자녀의 존재 및 자녀와 관계에서의 노력’도 하나의 보호요인으로 나타났는데, 자녀와 대화를 갖고 교류하는 것뿐 아니라 자녀의 존재자체가 역경을

버티는데 가장 큰 힘이 되고 있음을 말해주고 있다. 그리고 자녀를 위해 스스로 무언가 해주면서 친밀감과 기쁨을 느끼는 것이 포함되었는데, 이전에는 주로 아내가 해오던 요리나 자녀의 옷을 정리해주는 것 등이 도움이 되었다고 한다. 대개의 중년남성들은 자녀와 대화하는 방법에 서툰데 비해, 이들은 자녀와 소통을 하고 친밀감을 쌓아가면서 중년의 새로운 기쁨을 맛보는 것으로 보였다. 이와 같은 결과는 자녀와의 관계가 중년의 위기감을 낮춘다는 정성훈 등(2016)의 연구와 일치하는 것으로 나타났다. 가족 의사소통과 가족유대는 심리적 위기는 낮추고 삶의 질은 높이는데 있어서 가장 영향력 있는 요인으로(고기숙, 2003; 하태희, 2013), 중년남성은 아내와 자녀와의 소통을 위해 노력하는 것이 중년이후의 삶의 만족에 중요한 것으로 보인다.

마지막으로 중년남성의 중년기 보호요인 중 비교적 도움정도는 약하게 나타났다지만, 개인과 가족외의 도움이 되는 것은 ‘사회적 지지’이다. 본 연구의 남성 참여자들이 보고한 사회적 지지로는 일자리 소개나 경제적지지, 그리고 어릴 적 동창이나 오랜 친구와의 만남, 그리고 회사 밖의 이해관계가 없는 만남 속에서 운동과 같은 활동을 함께하는 교류가 해당되었다. 중년기에 직업적 어려움에 처할 때 사회적 지지는 더욱 중요할 수 있는데, 중년 남성의 재취업의 대부분은 주변의 지인이나 선후배, 인척의 도움을 통해 이루어지기 때문이다. 이러한 결과는 사회적 지지가 삶의 질을 높이고, 사회적 관계망이 개인에게 지지와 도움을 제공함으로써 행복감을 증진시킨다는 연구(김양호, 2005; 하태희, 2012)와 일치하는 것으로 나타났다.

반면 중년기 여성의 위험요인의 차원은 ‘자녀 대 남편’과 ‘관계 대 개인’으로 나타났다는데, 자신의 문제를 제외하면 모두 관계적인 어려움으로 구성되었다. 여성은 중년의 역경에서 남편, 자녀, 시집 및 이혼 등 관련적인 어려움을 크게 인식하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 중년 여성의 경우에 가족관계적 요소가 중년기의 주요한 어려움으로 나타난다는 선행연구들과도

일치하고 있다(김명자 1989; 변화순 등, 2007; 신혜숙, 2002; 이유리 등, 2009). 여성의 보호요인은 ‘변화지향 대 관계지향’과 ‘행동지향 대 사고지향’으로, 관계지향을 제외하면 모두 개인적인 영역으로 볼 수 있어 보호요인에서는 개인적인 부분이 확대되었음을 볼 수 있다. 즉 여성은 중년의 관계적인 어려움에 대응하여 남편 및 자녀와 관계에서 노력할 부분도 있지만, 그 보다는 개인이 정서적으로나 행동적으로 변화할 부분을 크게 인식하고 있다는 것을 볼 수 있었다.

중년여성의 위험요인들과 그에 대한 평정을 살펴보면, ‘남편과 관계문제 및 남편으로 인한 경제적 어려움’(M=6.15)이 제일 높았고, 그 다음으로 ‘신체적 어려움 및 질병’(M=5.94), ‘의지하던 사람과의 사별’(M=5.79), ‘자녀관련 어려움’(M=5.69), ‘중년의 삶의 회의’(M=5.42), ‘시집 및 이혼관련 어려움’(M=5.4) 순으로 나타났다. 개별 진술문에서도 남편의 암 병간호로 인한 경제적, 신체적 고통과 남편으로 인한 경제적 곤란, 그리고 자녀를 혼자 키우는 스트레스 등이 높은 평정을 받았다. 중년여성의 역경 중에 남편의 변화로 인한 경제적 어려움의 위험정도가 높게 나타난 것은, 가정경제에서 남편에 대한 의존도가 높은 현실을 반영해주고 있다. 이는 아내의 일자리 변화에 대해 남편은 부부간 긴장을 경험하지 않는데 비해, 남편의 실직, 은퇴, 재취업 등의 일자리변화에서 아내는 부부관계의 긴장을 높게 지각하는 것(손정연, 한경혜, 2015)과 관련될 수 있다.

중년여성의 보호요인들과 그에 대한 도움평정 결과를 보면, ‘적극적 변화 시도’(M=5.81), ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 내 노력’(M=5.78), ‘마음 조절’(M=5.68), ‘남편과의 소통 개선’(M=5.67), ‘사회적 지지’(M=5.39) 순으로 사회적 지지를 제외하면 평정에서 그리 큰 차이를 나타내지 않았다. 개별적 진술문에서도 스스로 경제활동을 하는 것과 진로를 개척하는 것, 그리고 남편과 화해하고 자녀와 대화하는 것 등이 모두 높게 평정되었다. 이상의 결

과는 중년여성이 겪는 어려움 중에 본인의 질병 외에는 대부분이 관계로 인한 것이지만, 보호요인에서는 마음조절과 적극적 변화시도라는 개인의 사고와 행동의 변화가 크게 부각되고 있음을 말해준다. 진술문으로는 64개 중 34개가 이에 해당된다. 물론 자녀의 존재와 도움, 남편과의 소통개선, 사회적 지지가 보호요인이 되고 있지만, 위험요인에서 관계적인 어려움이 큰 영역을 차지한 것에 비하면 보호요인에서는 개인적인 부분이 확대된 것으로 보인다. 즉 중년기의 여성은 관계적인 어려움으로 역경을 겪지만, 이를 극복하고 긍정적인 적응을 해나가는 과정에서는 개인이 자신의 인생에서 변화해야 할 것들을 깨닫고 실천하는 것이 무엇보다 중요함을 시사해주고 있다.

중년여성의 역경을 극복하는 보호요인 중 ‘적극적 변화 시도’가 가장 높은 평정을 받았는데, 이 군집의 내용들을 살펴보면 남편의 외도, 실직, 사망 등의 변화로 인해 경제적으로도 힘들고 심리적으로도 힘들 때, 주저앉아 있기보다 당장의 생계를 위해 일을 하거나 이후의 진로를 위해 진학을 하거나 무언가를 배우려고 하였다. 또는 암이나 우울증 등의 심신의 고통을 운동을 하여 적극적으로 변화시키려 노력하는 것도 포함되었다. 이는 여성들이 인생의 전반부에서는 사회가 바라는 여성의 역할인 자녀양육과 가사에 전념했다라도, 인생후반부에서는 기존의 역할분담에서 벗어나 스스로 생존과 삶을 개척해나가는 변화를 할 수 있음을 나타내주고 있다. 이러한 결과는 Levinson 등(1978)이 언급했던 중년의 전환기가 그 동안 남성성과 여성성의 상징이었던 힘과 나약함을 재통합할 수 있는 기회를 준다는 것을 확인하게 해주었다.

두 번째의 보호요인인 ‘자녀의 도움 및 자녀와 관계에서의 노력’은 10개의 진술문이 포함되었는데, ‘남편과의 소통 개선’(진술문 4개)에 비하면 더 큰 부분으로 나타났다. 자녀와의 관계에서의 어려움이 자녀가 게임중독이나 학교부적응, 부모와 소통을 하지 않는 것 등인데, 부모가 자녀의 입장에서 어

편 어려움과 상처를 겪었는지를 이해하려는 노력이 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 성인자녀와의 대화에서 자녀의 어린 시절 상처에 대해 경청하고 공감하고, 사과하거나 오해를 풀어주는 것 등이 도움이 된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 전업주부와 취업주부 모두에게 본인의 행복에 영향을 미치는 주요한 요인이 자녀의 행복이기에(박영신, 김의철, 2009, 2011), 자녀와의 관계를 위해 노력을 한 것이 이후 자녀와의 관계증진에 도움을 준 것으로 보인다. 그리고 그렇게 대화가 되는 성인자녀는 중년여성에게 의논상대가 된다는 선행연구(Grunebaum, 1979)의 결과를 확인할 수 있었다.

‘마음조절’은 성격과 태도, 깨달음 등을 모두 포괄하는데, 낙천적이고 긍정적인 성격과 인내, 최선을 다하기, 자긍심 갖기 등은 중년남성의 결과와 동일하다. 중년여성이 암이라는 큰 병에 걸리면서 여러 가지 깨달음을 얻은 것이 이후의 삶을 긍정적으로 사는데 도움을 주었다고 하였는데, 예를 들어 내 몸의 긴장에 대해 깨닫거나 지금 이 순간의 소중함을 깨닫는 것, 그리고 후회 없도록 최선을 다하는 것이 이에 해당하였다. 또한 관계적인 어려움을 통해서는, 남편이나 시집과의 관계에서 나를 중심으로 두지 못하였다는 것을 깨닫거나 상대방에게 맞추려하면서 상대방 탓을 했던 것을 깨닫고, 이후에는 내 욕구를 우선으로 하려고 하고, 관계에서 내 탓도 있음을 인정하고, 용납할 수 없는 것은 거절하고, 내게 필요한 적절한 거리두기를 하는 것이 도움이 되었다고 하였다. 이러한 결과는 마음챙김(Kabat-Zinn, 2003)과 내적 통제력(Lachman & Firth, 2004)이 적응유연성에 도움을 준다는 선행연구와 일치하는 것으로 볼 수 있다.

‘남편과의 소통개선’은 남편의 어린 시절 상처를 이해하고 사과하거나, 갈등 시에 대화를 포기하지 않고 끝까지 노력하는 것과 이러한 여성의 노력에 남편도 같이 사과하거나 이전과 달리 아내의 요구에 반응하는 것이 포함된다. 여기에 관계지향적 성격과 마음속의 힘든 것들을 숨기지 않고 이야기하

는 성격도 이 범주에 포함되었다. 이러한 결과는 중년부부에게 있어서 의사소통과 친밀감이 주요한 요소라는 선행연구(김남연, 양난미, 2014)와 일치한다. 또한 의사소통이 비난형인 경우에는 타인탐색이 배우자와의 인지적 친밀감을 높인다는 연구결과(이주희, 이선화, 2015)와도 일치하고 있다.

중년여성의 보호요인 중 ‘사회적 지지’는 도움정도에서 가장 낮게 평가되었지만, 남편과의 관계에서 손실을 경험한 경우에는 큰 역할을 하는 부분으로 나타났다. 어려울 때 경제적인 지지도 있었지만, 가장 많은 비중을 차지한 것은 대화를 통해 얻게 되는 정서적 지지였다. 중년여성은 친구, 친정식구, 직장동료나 상사, 비슷한 경험을 한 사람 등 다양한 사람들과 자신의 역경에 대해 대화하면서 정서적인 안정감을 얻은 것으로 나타났다. 또한 여성의 사회적 지지에는 종교가 포함되었고, 종교 단체사람들로부터 받는 신뢰와 환대도 포함되었다. 이러한 결과는 중년여성에게 있어서 사회적 지지가 주부생활스트레스, 폐경기 대처에 유효했다는 연구들과(김애경, 2010; 오명자 외, 2008) 친구들의 정서적 지지가 생활만족도를 높인다는 연구결과(임효영, 김경신, 2001)와 일치하고 있다. 그리고 종교가 성인의 적응유연성에 도움이 된다는 연구(Pargament & Cummings, 2010)와도 일치한다.

본 연구에서 나타난 중년기 적응유연성 중 ‘자기계발’과 ‘건강관리’, ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’과 ‘자녀의 존재 및 자녀와 관계에서의 노력’, ‘사회적 지지’는 안태용(2013)의 중년기 적응유연성 중 ‘새로운 도전과 지속적인 자기계발’, ‘자기 돌보기’, ‘가족지지’, ‘가족이외의 사회적 지지’와 유사한 것으로 볼 수 있다. 또한 본 연구의 ‘마음조절’ 중 자긍심과 자기신뢰, 인내는 Ryan과 Caltabiano(2009)의 중년기 적응유연성 중 ‘자기 효능감’, ‘인내’와 유사하고, 본 연구의 배우자와 자녀의 지지와 사회적 지지는 Ryan과 Caltabiano(2009)의 가족사회지원망과 유사하다고 볼 수 있다. 그런데 본 연구의 보호요인 중, 기존의 중년기 적응유연성 개념과 다른 것은, 중년여성에게

나타난 ‘적극적 변화 시도’와 남성의 ‘가족에 대한 책임감’이다. 본 연구에서 여성은 중년에 남편으로 인한 가족관계의 변화, 경제상태의 변화에서 스스로가 일을 하며, 진로를 개척하고, 중병으로부터 자신을 회복하기 위해 고군분투하였다. 이러한 여성의 변화는 이 시대의 여성의 삶은 변화가 많아서 기존 문헌과는 44%만 일치하고, 나머지는 새로울 수 있기에 이에 대한 대처를 준비해야한다는 Degges-White와 Myers(2006)의 견해와 일치한다. 이런 변화하는 삶에서 도움이 되는 보호요인이 ‘스스로 적극적인 변화를 시도하는 것’이라고 볼 수 있다. 또한 이 시대 한국의 중년남성에게는 가장으로의 책임감이 버거운 짐이 되기도 하지만, 또 다른 한편으로는 다시 일어서게 하는 요인이 되는 것으로 볼 수 있다. 그리고 안태용(2013)의 가족지지는 남녀 구별 없이 보다 포괄적인 가족과의 긍정적인 관계를 내용으로 하지만, 본 연구에서는 남성과 여성이 배우자로부터 받는 지지는 차이가 있는 것으로 나타났다. 남성은 역경 중에 아내로부터 크고 높은 정도의 도움을 받는데 비해, 아내는 남편으로부터 받는 것은 약하고 오히려 자녀로부터 받는 지지가 더 큰 것으로 나타났다. 그러나 이는 본 연구 참가자들이 호소한 주요한 위험요인이 남성은 직업적 어려움인데 반해 여성은 관계적 어려움이라는 차이를 반영한 것일 수도 있다. 반면에 안태용(2013)의 사회적 지지에서는 성차를 보고하지 않았으나, 본 연구에서는 여성이 보고한 사회적 지지를 나타내는 진술문들이 남성의 사회적 지지관련 진술문들보다 수적으로(14개:9개) 더 많았고, 그 대상도 여성의 경우가 더 다양했으며, 여성은 종교도 하나의 사회적 지지가 되어, 중년기의 사회적 지지는 남성보다 여성에게 더 큰 보호요인이 되고 있음을 알 수 있었다.

2) 중년기 남성과 여성의 적응유연성 개념의 비교

기존의 안태용(2013)과 Ryan과 Caltabiano(2009)의 중년기 적응유연성에서는 성차가 나타나지 않았으나, 본 연구는 성별로 적응유연성의 개념구조가 다를 것을 가정하여 연구를 진행하였다. 이는 이 시대의 중년의 남성과 여성이 각자 처한 사회문화적 맥락이 다르기에 남성과 여성이 경험하는 역경과 이를 극복하는데 도움이 되는 적응유연성의 개념에서 다를 수 있다고 판단하였다. 본 연구의 남녀의 적응유연성 개념도를 각각 탐색한 결과 각자의 적응유연성 개념구조는 다르게 나타났다. 본 연구의 개념도 결과로 나타난 남성과 여성의 적응유연성의 개념구조를 비교해 보면 다음과 같다.

먼저, 남성과 여성이 중년기에 경험하는 주요한 역경에 대한 인식이 다르게 나타났다. 남성은 직업적 변화로 인한 경제적 어려움이 주요한 위험요인으로 나타났다면, 여성은 가족관계로 인한 어려움이 주요한 위험요인으로 나타났다. 이는 남성에게는 직업의 지위나 안정성, 그리고 직업만족도가(이은아, 정혜정, 2007; 정성훈, 2016; 황인성, 1998), 중년여성에게는 부부관계, 자녀관계, 노부모관계 등 관계의 어려움(김명자, 1989; 김춘경, 2010)이 더 주요하다는 선행연구와 일치하였다. 그리고 이러한 위험요인을 극복하는데 도움이 되는 보호요인에서 남성은 직업적인 재도전과 자기개발도 하지만 아내와 자녀와의 관계에서의 도움을 크게 받는 것으로 나타났다. 하지만 여성의 주요한 보호요인은 본인 스스로 마음을 조절하거나 적극적으로 해결하려고 노력을 하는 변화의 시도가 큰 부분을 차지하는 것으로 나타났다. 이는 중년기의 역경을 이겨내기 위해서는 남성에게는 '관계성'이 주요하다면, 여성에게는 '주체성'이 주요한 것임을 시사해준다. 이는 중년기에는 남성은 내면의 여성성을, 여성은 내면의 남성성을 직면하고 개발하여, 남성성과 여성성이라는 양면성의 통합을 하는 것이 주요한 발달과제인 것(Levinson et

al., 1978)과 관련된 것으로 보인다.

그러나 적응유연성의 심리사회적인 부분 중 주요한 요인들이 공통으로 나타났다. 남성과 여성의 적응유연성에 해당하는 ‘마음조절’에 속한 진술문의 내용 중, 낙천적이고 긍정적 태도나 인내, 최선 다하기, 자신을 신뢰하기 등은 선행연구들의 결과(최말옥, 2011; 안태용, 2013; Bonanno, 2005; Hiemdal et al., 2011; Kobasa, 1979; Ryan & Caltabiano, 2009, Zautra 2010)와 일치하였다. 이를 통해 적응유연성이 맥락, 나이, 성, 문화 등에 따라 달라질 수 있지만, 보편적인 부분들 또한 존재함을 확인할 수 있었다. 하지만 일부 마음조절의 방식에서 남성과 여성 간에 다른 방식이 나타났는데, 중년남성만이 사용한 것으로 드러난 마음조절 방식은 ‘기대수준 낮추기’이다. 이는 중년이 하강기임을 인정하고 현재의 비교시점을 전성기가 아닌 힘들었던 시점으로 두는 것이나 미래를 소박하게 그리는 방식으로 나타났다. 본 연구의 ‘기대수준 낮추기’는 광범위한 연령대의 환자와 일반인을 대상으로 한 Connor와 Davidson(2003)의 적응유연성 보호요인 중 ‘높은 기준’과 반대되는 것으로, 본 연구에서는 중년기의 남성이 직업적인 역경을 이겨내는데 도움이 되는 보호요인으로 나타났기 때문으로 보인다. 이는 적응유연성이 고정적이고 보편적인 개념이라기보다 맥락, 시간, 나이, 성, 문화적 기원에 따라 다양할 수 있다는 것(Connor & Zhang, 2006)을 확인해 주었다. 그리고 기대수준을 낮추는 조절방식은 중년이후에 2차적 통제전략(Heckhausen & Schulz, 1995)과 하향비교(곽지현, 이민규, 2006)가 유용하다는 연구들과 일치한다. 반면 중년여성에게만 나타난 마음조절 방식으로는 내 욕구를 우선 순위로 두기, 할 수 없는 것 버리기, 부부관계 문제에서 내 탓도 인정하기, 시집의 용납할 수 없는 요구 거절하기와 적절한 거리두기 등이 있다. 이와 같은 마음조절 방식은 가족관계에서의 어려움에서 벗어나 내 인생의 중심을 잡는 데 유용한 것으로 볼 수 있다. 이와 같은 내용은 선행연구들(김현화,

조병은, 1992; Ryan & Caltabiano, 2009)에서 말하는 내적 통제력과 유사한 것으로 보인다.

그리고 중년기 역경을 이겨내고 긍정적인 적응을 하는데 있어서, 배우자가 도움이 되는 정도를 인식하는 것에서 남녀 간에 차이가 나타났다. 남성의 보호요인 중 ‘아내의 도움 및 아내와 관계에서의 노력’과 여성의 보호요인 중 ‘남편과의 관계개선’은 진술문의 수(15개: 4개)와 도움정도 평정에서의 순위(1순위: 4순위)에서 차이를 보였다. 이는 중년남성은 배우자를 도움 관계망성원으로 언급한데 비해, 중년여성은 배우자를 갈등 관계망으로 언급하는 경향이 높은 것과(한경혜 등, 2003) 관련될 수 있다. 특히 본 연구의 참가자들의 주요한 위험요인이 남성은 직업적인 것이었고, 여성은 남편과의 관계에서의 어려움이었던 것과 관련될 수 있다.

그런데 위험정도와 도움정도에 대한 평정에서 남녀가 다소 다른 반응을 보였는데, 여성은 위험정도 평정($M=5.81$, $SD=1.02$)에서 남성($M=4.79$, $SD=1.19$)보다 높게 평정했고, 도움정도 평정($M=5.66$, $SD=0.09$)에서도 남성($M=4.84$, $SD=1.43$)보다 높게 평정하였다. 이러한 결과는 여성이 남성보다 기쁨은 더 강하게 느끼고, 우울이나 불안과 같은 부정 정서들도 더 자주 경험한다는 연구 결과(Fujita, Diener, & Sandvik, 1991)와 관련된 것으로 보인다. 하지만 한편으로는 남성이 위험정도의 평정을 더 낮게 했다는 것이 여성에 비해 어려움을 대수롭지 않게 여기려는 경향성과 관련되는지 생각해 볼 필요가 있다. 또한 남성들의 어려움에 대한 저평가 경향성은 어려움을 드러내기 힘든 것과도 관련될 수 있다. 이는 남성들이 자기 일을 누구와 상의하거나 자신의 감정을 드러내지 못해서 중년이 되어 정신과를 찾게 되는 경우가 늘어난다는 보고(박형숙, 2002)와 관련이 있을 수 있다. 이러한 남성의 저평가 경향성은 추후 남성을 대상으로 하는 개입전략에서 고려해야 할 부분으로 보인다.

3) 중년기 적응유연성 증진 프로그램 구성요소

본 연구의 결과인 남성과 여성의 위험요인과 보호요인의 개념도에 기초하여, 중년기 적응유연성 증진을 위한 프로그램에서 포함되어야 할 요소들을 제안해 보았다. 적응유연성 증진 프로그램의 개발은 프로그램 개발 모형(김창대 등, 2011) 중, 1단계인 프로그램의 목표수립과 2단계인 프로그램 구성요소에 대한 이론적 검토까지만 진행하였다. 적응유연성 증진 프로그램 구성요소는 위험요인은 약화시키면서 보호요인은 강화하려는 방향으로 모색하였다. 먼저 중년남성의 적응유연성 증진 프로그램의 목표는 개념도 결과에서 위험요인으로 드러난 경제적 어려움의 약화와 보호요인으로 드러난 가족이나 사회적 관계를 강화하는 것에 두었다. 특히 보호요인으로 드러난 새로운 직업에의 도전을 하며 자기개발을 꾸준히 하기와 현실에 맞게 목표를 재조정하기, 그리고 아내나 자녀와의 협력적인 관계에서 어려움을 함께 헤쳐나가기, 나아가 사회적 관계로부터도 도움받기를 강화할 수 있는 것을 목표로 하였다. 이에 프로그램의 구성요소로는 ‘자기개발하기’, ‘기대수준 낮추기’, ‘부부간에 평등성과 의사소통/친밀감 형성하기’, ‘강점에 초점두기’, ‘도움요청능력 기르기’를 제안하였다. 이러한 제안은 기존의 중년기 남성 대상 프로그램(김양호 등, 2001; 김영아, 안석, 2013)에서 주요한 요소로 나타난 ‘관계성’의 회복과 ‘평등성’을 참조하였다. 또한 긍정심리학에서 적응유연성 증진에 효과적으로 증명된 강점 강화(Seligman, 2011)를 포함하였다. 기존의 프로그램이 관계성 회복에 초점을 맞췄다면, 본 연구의 프로그램에서는 관계의 평등과 친밀감을 강조한 것과 더불어, 직업적인 어려움을 해결할 수 있는 방안을 함께 제안하였다. 이는 본 연구의 결과에서 직업적 어려움이 주요한 역경으로 나타난 것과 더불어 중년기 남성에게는 직업 스트레스와 조기퇴직, 실직 등이 중년기 위기감을 고조시킨다는 선행연구(변화순 등,

2007; 한경혜, 송지은, 2003; Peplau, 1975)를 참조한 것이다. 이에 직업적 어려움을 해결하기 위해 남성 스스로가 새로운 직업에 도전할 수 있도록 자기계발을 하는 것과 그 과정에서 기대수준을 낮추어 목표를 재조정하는 것을 제안하였다.

중년여성의 적응유연성 증진을 위한 프로그램의 목표는 위험요인으로 나타난 가족관계의 어려움의 해결을 돕고, 보호요인으로 나타난 ‘마음조절’과 ‘적극적인 변화 시도’를 강화하는 것이다. 프로그램의 구성요소로는 ‘경제적 자립능력 갖추기’, ‘자기 돌보기’, ‘경계선 긋기’, ‘주도적으로 공감적 소통하기’, ‘가족이외의 사회적 관계망 공고히 하기’를 제안하였다. 기존의 중년여성을 대상으로 하는 프로그램들이 주로 자기 이해와 수용, 관계능력향상(김영경, 정석환, 2005; 이상춘 등, 2014; 이영희, 2012; 정정숙, 배지현, 2013)을 목표로 하였다면, 본 연구의 적응유연성 증진을 위한 프로그램에서는 여성 스스로의 주체성을 확립하고 실천적인 변화를 하는 것에 초점을 두었다. 이는 본 연구에서 나타난 보호요인, 즉 관계적인 것보다 자기 스스로 삶을 변화시키는 것에 기초한 것으로, 기존의 프로그램에서 자기이해와 자기수용에 초점을 둔 것에서 나아가 자기변화와 자기실천의 의미를 강조한 것에 의의가 있다. 또한 이는 중년이 부부관계에서의 변화가 큰 시기이면서 동시에 남성 혼자서 경제적인 부분을 감당하기 어려운 현실을 반영한 것으로 볼 수 있다. 이 시대의 여성은 이전 시대와 다르게 커다란 변화를 겪을 수 있기에, 그런 변화에 적절한 개입이 이루어지도록 현실을 파악하고 준비해야한다는 Degges-White와 Myers(2006)의 의견처럼, 본 연구의 결과는 새로운 개입 전략이 필요함을 시사해주었다.

이상의 적응유연성 증진 프로그램구성요소를 볼 때, 남녀 모두 직업 또는 진로와 관련한 것이 공통으로 포함되었다. 남성은 제2의 직업을 얻기 위해 ‘자기계발하기’를, 여성은 남편에게 의지하지 않고도 스스로 생존할 수 있도록

록 ‘경제적인 자립능력 갖추기’를 격려하도록 제안되었다. 그리고 남녀 모두에게 관계적인 부분을 증진하는 구성요소를 제안하였는데, 남성의 경우에는 ‘부부간 평등성과 의사소통/친밀감 형성하기’와 ‘도움 요청능력 기르기’를 제안하였는데 이는 부부간에 의사결정 등에서 평등성을 갖는 것과 아내와의 친밀감 형성을 위해 소통과 공감훈련을 해야 하는 것, 그리고 왜곡된 남성 콤플렉스에서 벗어나 어려울 때는 도움을 요청할 수 있는 능력이 필요함을 강조하였다. 이는 중년의 직업적 위기이전에 아내 및 가족과의 관계와 사회적 관계를 회복하여, 만약의 역경 시에 그들과 함께 극복하도록 돕기 위함이다.

반면, 여성의 경우에는 관계적인 측면을 위해 ‘자기 돌보기’와 ‘주도적으로 공감적 소통하기’, ‘사회적 관계망을 공고히 하기’를 제안하였는데, 자기 돌보기는 가족 등 다른 사람들을 돌보느라 자신을 등한시할 수 있는 여성이 자신의 몸과 마음을 돌아보고 보살피는 것이 중요함을 강조하였다. 또한 남성과의 관계 속에서 소통과 공감능력이 우수한 여성이 주도적으로 먼저 공감적으로 소통을 하는 것이 중요함을 언급하였다. 그리고 중년이후로는 사별 등 관계에서 상실을 경험하기 쉽기에, 남편이외에도 마음을 나누고 서로 의지할 수 있는 사회적 관계망을 공고히 하는 것이 중요함을 강조하였다. 이는 중년여성이 처한 관계의 현실에 적절한 방안을 모색하려고 하였다.

2. 연구의 의의 및 제한점

1) 연구의 의의

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 중년기 적응유연성 개념을 기존의 문헌연구와 양적조사연구의 틀을 넘어서 연구 참가자의 인식과 경험을 기초로 분석한 개념도에 근거하여 탐색한 것에 의의가 있다. 적응유연성이 위험요인을 극복하여 긍정적인 적응을 하는 과정으로, 시대와 성별, 나이, 문화에 따라 다를 수 있기에 이 시대를 살아가는 중년기 남성과 여성이 역경과 극복과정을 체험한 것을 바탕으로 인식하는 적응유연성의 개념구조를 담아낸 것이 성과라고 할 수 있다.

둘째, 중년기 남성의 적응유연성과 여성의 적응유연성의 개념구조를 별도로 확인한 것에 의의가 있을 것이다. 기존의 중년기의 적응유연성 연구(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009)에서는 성차를 보이지 않았지만, 많은 중년기 위기연구들이 성별로 진행되었고 남성과 여성이 처한 사회문화적인 맥락이 다르므로 성별에 따라 적응유연성의 개념이 다를 것을 가정하고 진행하였는데, 실제로 각각의 개념이 다르게 나타났다. 이에 본 연구에서 중년기 남성과 여성의 적응유연성 개념구조가 각각 다르게 인식된다는 것을 확인한 것에 의의가 있을 것이다. 이러한 중년남성과 여성이 인식한 각각의 적응유연성 개념구조의 확인은 각각의 적응유연성에 대해 보다 자세한 이해를 돕는데 기여한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 적응유연성의 내용으로 보호요인뿐 아니라 그 배경이 되는 위험요인까지 함께 연구한 것에 의의가 있을 것이다. 지금까지의 중년기 적응유연성 연구는 주로 보호요인만을 연구하였다(안태용, 2013; Ryan & Caltabiano, 2009). 하지만 적응유연성은 보편적이고 고정된 개념이기 보다 위험요인을 극복하는 과정에서 나타나는 것이기에, 위험요인과 보호요인을 함께 연구하는 것은 의미가 있다. 더구나 중, 노년기 삶의 연장이라는 시대적인 변화가 있기에, 현 시점에서의 위험요인에 대한 파악은 의미가 있다고 본다. 또한 위험요인에 대한 파악은 현재 중년들의 어려움에 대비하여 적응유연성 증진 개입전략을 세우는데 유용할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 연구 참여자의 주관적 경험과 인식을 토대로 적응유연성 개념을 도출한 것에 그치지 않고, 나아가 적응유연성 증진 프로그램의 구성요소를 제안한 것에 의의가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 개념도 방법을 사용하여 연구 참여자의 인식이 최대한 반영되는 적응유연성의 개념구조를 확인하였을 뿐 아니라, 중년 남성과 여성들의 적응유연성 향상을 위한 프로그램 개발을 위해 실질적으로 도움이 될 수 있도록 개념도 연구결과를 활용하고자 시도한 점에 의의가 있을 것이다.

2) 연구의 제한점과 제언

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 중년 남녀 각 12명씩을 대상으로 개념도 연구를 시행한 것으로, 연구의 결과를 일반화하여 적용하기는 제한이 있다. 참가자 수가 개념도 연구방법을 사용하기에는 가능하였지만, 다른 양적인 연구와 달리 대표성을 갖기는 어렵다고 볼 수 있다. 또한 표집의 한계로 본 연구에 참여한 참가자의 특성에 국한된 결과일 수 있다. 이에 중년기의 다양한 역경과 변화를 고려하여, 추후에는 보다 다양한 경험을 지닌 연구대상들을 포괄할 수 있도록 연구 참여자의 수를 확대하고 타당성을 높일 수 있는 다른 연구방법으로의 확인이 필요하다.

둘째, 간혹 의미가 다른 진술문이 같은 군집 내에 포함되는 개념도 연구방법이 지닌 일반적인 한계(Kane & Trochim, 2006)가 본 연구에서도 발생한 것은 제한점이다.

셋째, 중년남성과 여성의 적응유연성의 개념이 각기 다르게 구성된 것을 확인하고 비교하여 기술하였으나, 본 연구에서는 직접적으로 성차를 확인할 수는 없었다. 중년기의 적응유연성의 성차에 대해서는 추후에 양적 연구방

법을 통해 교차타당화가 필요할 것이다.

넷째, 본 연구는 질적인 자료 수집을 통해 적응유연성의 과정을 확보하려 하였으나, 회고적인 방법의 한계를 지닌다. 좀 더 확실한 적응유연성의 과정을 탐색하려면 중년부터 노년까지의 종단연구를 하는 것이 필요할 것이다.

다섯째, 본 연구에서 모색한 적응유연성 증진 프로그램의 구성요소는 본 연구의 결과로 도출한 적응유연성 개념에 기초하였으나, 아직은 제안단계로 볼 수 있다. 추후에 이 구성요소들을 포함한 프로그램을 제작하여 중년의 적응유연성 증진에 효과가 있는지 경험적으로 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강석기, 백옥현 (2006). 청소년의 적응유연성과 관련된 변수들의 구조적 분석. **청소년 복지연구**, 8(29), 468.
- 강유진 (2004). 한국 여성 노인의 적응유연성에 관한 질적 연구. **한국가족복지학**, 14 (단일호), 49-83.
- 고기숙 (2003). **중년기 남성의 심리적 위기에 관한 연구**. 성균관대학교 박사학위논문.
- 고기숙, 이혁구 (2004). 중년기 직장 남성의 사회적 위기 관련 요인에 관한 연구 -가족환경 특성 및 자원봉사 경험 요인을 중심으로-. **한국가족복지학**, (13), 9-41.
- 고찬유 (2014). 위태로운 중년男...4050 자살률 1년 새 10%↑. 한국일보, 2014. 9. 24.
- 곽금주, 민하영, 김경은, 최지영, 전숙영 (2011). 중년 직장 남성의 가족관계, 가족의 관계 및 직무만족이 행복심리에 미치는 영향. **人間發達研究**, 18(3), 115-133.
- 곽지현, 이민규 (2006). 심리적 통제전략과 안녕감 간의 관계. **韓國老年學**, 26(3), 565-580.
- 구본진 (2008). 중년 여성의 극복력, 희망, 부부친밀감 및 가족지지가 삶의 질에 미치는 영향. **정신간호학회지**, 17(4), 421-430.
- 김경미, 최인철, 류승아 (2012). 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 18(2), 279-300.
- 김경신, 이선미 (1998). 중년부부의 노부모 부양부담감과 관련변인 연구. **Family and Environment Research**, 36(9), 93-106.
- 김경은, 곽금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. **人間發達研究**, 18(3), 135-155.
- 김귀분, 유재희, 이은자 (2002). 중년 여성의 위기 경험. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 32(3), 305-316.
- 김남선, 이규은 (2012). 성별에 따른 중년기 성인의 화병증상 예측요인. **기본간호학회지**, 19(1), 98-108.

- 김남연, 양난미 (2014). 일반한국인을 위한 중년기의 건강한 부부관계 척도개발. **한국심리학회지: 일반**, 33(1), 25-50.
- 김명소, 한영석 (2006). 연구논문: 한국인의 행복지수 공식 개발. **조사연구**, 7(2), 1-38.
- 김명자 (1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명자, 안선영, 한정화 (1996). 신세대와 중년기 부부의 노부모 부양에 따른 부담감 및 보상감 분석. **한국가정관리학회지**, 14(2), 97-110.
- 김민정, 현명호 (2010). 스트레스, 사회적 지지 및 자아존중감과 남성 화병 증상의 관계. **한국심리학회지 건강**, 15(1), 19-33.
- 김성혜 (2015). 개념지도를 통해 본 자살시도 위험 요인과 보호 요인. **정신보건과 사회사업**, 43(3), 5-34.
- 김소영, 옥선화 (2000). 기혼 남성의 아버지역할과 직업역할 몰입 유형화의 생활만족도. **한국가정관리학회지**, 18(2), 125-139.
- 김수진, 김세영 (2013). 중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. **여성건강간호학회**, 19(3), 176-187.
- 김수한 (2010). **중년기 남성의 심리적 위기감과 성역할 및 무조건적 자기수용의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김양호 (2005). 중년남성의 건강과 사회관계망 특성이 심리적 복지에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 10(1), 103-126.
- 김양호, 배선희, 송말희 (2001). 중년남성 대상 가족생활교육 프로그램 개발 및 평가. **한국가정관리학회지**, 19(2), 1-12.
- 김양희, 박정윤 (2001). 중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처 행동에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 19(6), 157-172.
- 김연자 (2011). **혼종모형을 이용한 중년여성의 위기개념 개발**. 한양대학교 박사학위논문.
- 김영경, 정석환 (2005). 중년여성의 성숙성을 위한 집단상담프로그램. **상담학연구**, 6(1), 109-124.

- 김영아, 안석 (2013). 성서를 활용한 독서치료를 경험한 중년남성의 사례분석: 정신역동적 관점에서. **한국기독교상담학회지**, 24(1), 35-68.
- 김애경 (2008). 중년 여성의 폐경 경험에 대한 근거 이론적 접근. **기본간호학회지**, 15(3), 321-331.
- 김애경 (2010). 중년여성의 폐경에 대한 대처유형. **기본간호학회지**, 17(1), 35-44.
- 김애순 (1993). 중년기 위기감(3). **韓國老年學**, 13(2), 1-14.
- 김애순 (2015). **장, 노년 심리학**. 서울: 시그마프레스.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감 (1). **한국노년학**, 13, 1-16.
- 김은영, 장미영, 정은영 (2014). 직장남성의 주관적인 건강상태, 갱년기 증후군, 대응행위가 중년 위기감에 미치는 영향. **스트레스研究**, 22(2), 77-86.
- 김재은 (1987). **한국가족의 심리**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 김종서, 남정길, 정지웅, 이용환 (1982). **평생교육의 체제와 사회교육의 실태**. 서울: 한국정신문화연구원
- 김종임, 박미영 (2005). 일 도시지역 중년 남성의 건강증진행위와 분노와의 관계. **기본간호학회지**, 12(1), 38-45.
- 김주한 (2011). **회복탄력성**. 서울: 위즈덤하우스.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 상담일반: 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. **상담학연구**, 10(2), 769-792.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김춘경 (2010). 중년기 우울 여성의 우울경험에 대한 질적연구. **상담학연구**, 11(4), 1783-1806.
- 김현경 (2000). **중년남성의 실직경험**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현수, 오인수 (2012). 저소득층 중학생의 학교적응유연성 보호요인 탐색: 학업적, 사회적, 정의적 적응유연성을 중심으로. **상담학연구**, 13(2), 917-933.
- 김현화, 조병은 (1992). **성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구: 성역할 정체감과 내외통제적 성격을 중심으로**. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 김혜란, 박경 (2006). 생활스트레스와 분노가 여성의 신체화에 미치는 영향. **심리치료**:

다학제적 접근, 6(1), 47-63.

김혜성 (1998). 회복력 (Resilience) 개념 개발 concept development of resilience. **대한간호학회지**, 28(2), 403-413.

김희경 (2006). 중년남성과 중년여성의 우울과 신체적, 사회·심리적, 인지적 요인 비교. **성인간호학회지**, 18(3), 446-456.

나윤경, 박성희 (2004). 중년기 남성공무원의 부부갈등에 대한 질적연구 및 평생교육학적 제안. **평생교육학연구**, 10(4), 129-152.

남순현 (2009). 중년기 기혼여성의 성과 일에 대한 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향. **人間發達研究**, 16(1), 197-222.

노유자 (1988). **서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

민경화, 최윤정 (2007). 상담일반: 상담학 연구에서 개념도 (Concept mapping) 방법의 적용. **상담학연구**, 8(4), 1291-1307.

박경실 (2010). **중년기 자기성장 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구**. 동방대학원 대학교 박사학위논문.

박광배 (2000). **다차원척도법**. 서울: 교육과학사.

박금자, 이경혜 (2002). 중년여성의 우울 구조모형. **여성건강간호학회지**, 8(1), 69-84.

박영신, 김의철 (2009). 한국 성인 남녀가 행복에 이르는 길. **한국심리학회지 여성**, 14(3), 467-495.

박영신, 김의철 (2011). 중년기 성인 남녀의 행복 형성 요인. **人間發達研究**, 18(1), 65-108.

박정원, 최명숙 (2007). 중년 여성의 위기 경험. **정신간호학회지**, 16(4), 469-480.

박지윤, 이영호 (2015). 우울과 가족갈등을 겪는 중년여성의 TA상담기법 적용 사례연구. **교류분석상담연구**, 5(1), 55-77.

박현선 (1998). 빈곤청소년의 위험 및 보호요소가 학교 적응유연성에 미치는 영향. **사회복지연구**, 11, 23-52.

박형숙 (2002). 정신과 의사 정혜신이 바라본 중년 남성-죽음에 이르는 병, 맨 콤플렉스. **월간말**, 160-164.

- 방은령 (2010). 한국 중년남성들이 말하는 중년기의 의미와 행복 및 삶의 질. **한국인간발달학회 학술대회지**, 2010(2), 37-60.
- 배영희 (2013). 중년 직장남성의 직무스트레스로 인한 불안정서 감소를 위한 명상상담 사례연구. **명상심리상담**, 9, 40-53.
- 백선숙, 염순교, 조주연 (2014). 중년 남성의 갱년기 증상, 우울과 자살생각 간의 관계. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 16(5), 2739-2755.
- 변은경, 박성희, 윤숙자 (2013). 중년 남성의 중년 위기감에 영향을 미치는 요인. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 15(3), 1415-1426.
- 변화순, 이미정, 김지경, 하현정 (2007). 중년기 퇴직남성 부부의 갈등과 적응. **한국여성개발원 연구보고서**, 2-260.
- 성준모 (2012). 베이비붐 세대 남성의 스트레스 요인과 우울의 중단적 인과관계. **한국사회복지학**, 64(4), 285-310.
- 손정연, 한경혜 (2015). 베이비부머의 생애사건 경험이 부부관계의 질에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존 모형(APIM)의 적용. **한국노년학**, 35(2), 491-507.
- 申淑卿, 朴惠仁 (1993). 中年期 既婚女性の 스트레스와 對處方式. **科學論集**, 19, 25-45.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 신창림 (2013). **실직된 중년기 남성의 우울증에 대한 기독교상담 가능성 연구**. 계명대학교 박사학위논문.
- 신현숙 (2003). 적응유연성 연구의 전망: 개념 및 방법론적 문제와 학교. **教育學研究**, 41(2), 431-456.
- 신혜숙 (2002). 중년여성의 스트레스 생활사건에 관한 주관성 연구. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 32(3), 406-415.
- 신희석 (2002). 생의 의미가 중년 주부의 우울 성향에 미치는 영향. **한국심리학회지 여성**, 7(1), 29-45.
- 안순옥 (2014). **중년여성우울증에 대한 여성주의 목회상담: 이야기치료를 중심으로**. 이화여자대학교 박사학위논문.

- 안태용 (2013). 중년기 한국인 적응유연성척도 개발 및 타당화. **상담학연구**, 14(5), 2751-2781.
- 여성을 위한 모임 (1994). **일곱가지 남성 콤플렉스**. 서울: 현안사.
- 오명자, 김병욱, 김미례 (2008). 중년기 여성의 주부생활스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. **한국심리학회지 여성**, 13(4), 499-520.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. **교육심리연구**, 16(4), 189-206.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지 임상**, 16(2), 67-84.
- 이경은 (2012). **중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이경혜, 김언주 (2001). 중년여성의 역할적응에 따른 자아정체감 형성과 발달에 관한 연구. **교육심리연구**, 15(2), 157-176.
- 이기숙, 김현지 (2002). 중년기 남성의 사회관계망과 심리적 복지감. **Family and Environment Research**, 40(6), 133-144.
- 이동현, 김승철 (2003). 중년여성의 여가 스포츠참여가 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 127-147.
- 이미숙 (2001). 40대 남성사망률. **한국사회학**, 35(4), 189-212.
- 이상춘, 서경혜, 손유림, 백경임 (2014). 불교집단상담 프로그램이 중년여성의 주관적 삶의 질에 미치는 영향. **종교교육학연구**, 46(단일호), 123-150.
- 이성규 (2014). 베이비부모의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인: 성별 차이를 중심으로. **디지털융복합연구**, 12(10), 73-86.
- 이순행 (2015). 자원봉사활동 참여가 자아존중감과 삶의 만족도에 미치는 영향. **인권복지연구**,(17), 57-88.
- 이연실 (2012). **유아의 탄력성 척도개발 및 타당화 연구**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영옥 (2014). 미술치료가 중년남성의 결혼만족도와 상태불안에 미치는 효과. **미술치료연구**, 21(1), 145-164.

- 이영창 (2016). 중년여성 취업 러시...작년 맞벌이 비율 50代가 최대. 한국일보, 2016. 6. 29.
- 이영휘 (2002). 중년남성의 삶의 질에 대한 연구. **Journal of Korean Academy of Nursing**, **32**(4), 539-549.
- 이영희 (2012). 미술을 매개로 한 집단 상담이 중년여성의 위기감과 삶의 만족감에 미치는 효과. **미술치료연구**, **19**(5), 1095-1112.
- 이원중, 전진수, 김영성, 김완석 (2012). 한국형 마음챙김기반 스트레스감소 프로그램 (K-MBSR)이 암환자의 혈압, 심리적 증상 및 삶의 질에 미치는 효과. **스트레스 연구** **20**(1). 1-9.
- 이원철, 하재혁 (2011). 비정규직과 자살생각의 관련성 : 제 1-4기 국민건강영양조사 토대. **대한직업환경의학회지**, **23**(1), 89-97.
- 이유리, 권정혜, 이민수 (2009). 중년여성 우울증 환자가 경험하는 스트레스 특성과 재발. **인지행동치료**, **9**(2), 35-47.
- 이은아 (2007). 중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활만족도의 관계. **한국생활과학회지**, **16**(3), 547-562.
- 이은아, 정혜정 (2007). 중년 남성의 심리적 위기감과 관련된 개인 및 가족 요인. **한국가족관계학회지**, **12**(2), 301-329.
- 이정인, 김계하, 오순학 (2003). 중년 남성의 우울과 삶의 만족도에 관한 연구. **성인간호학회지**, **15**(3), 422-431.
- 이주연, 정혜정 (2003). 부부의 노부모 부양부담 및 세대간 결속과 결혼만족도에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, **21**(6), 1-13.
- 이주희, 이선화 (2015). 중년기 기혼 남녀의사소통유형과 부부친밀감의 관계에서 자기성찰의 조절효과. 성별비교를 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, **20**(4), 641-657.
- 이태현, 박민식, 이성노 (2010). 중년남성의 운동참여 형태에 따른 신체상과 생활만족도 비교. **한국사회체육학회지**, **39**(1), 421-435.
- 이혁구 (1999). 중년의 위기와 개인적 반응 유형에 관한 연구. **한국가족복지학**,(3), 149-163.

- 임선희, 이미영, 김정민 (2013). 중년기 배우자 사별 여성을 위한 애도 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과. **인지행동치료**, 13(2), 173-191.
- 임성숙, 김진숙 (2009). 상담일반: 노인 적응유연성 척도 개발 및 타당화 연구. **상담학 연구**, 10(4), 1805-1822.
- 임효영, 김정신 (2001). 중년기 기혼여성의 사회적지원망이 생활만족도에 미치는 영향. **Family and Environment Research**, 39(12), 189-203.
- 장미자, 김득성 (2011). 개인내적 특성과 가족 특성 및 직업만족도가 중년남성의 심리적복지감에 미치는 영향: 베이비붐 세대 대기업 근무자를 중심으로. **Family and Environment Research**, 49(2), 1-11.
- 장성숙 (2000). 상담 사례: 삶의 목표를 잃고 우울해 하는 중년 남자. **사회과학연구**, 16(1).
- 장호일, 김정모, 신정택 (2014). 동호회 참여 활동 중년의 스트레스 대처가 삶의 질에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 9(2), 13-28.
- 장휘숙 (2001). 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. **한국심리학회지 발달**, 14(1), 113-127.
- 전수민 (2014). [자살이란 이름의 질병] 제리 리드 자살예방지원센터장...“미국선 중년 남성 자살이 사회 문제”. 국민일보, 2014. 4. 7.
- 전신현 (2007). 이혼의 우울에 미치는 영향에 있어서의 남녀차이. **보건과 사회과학**, 20, 5-27.
- 정명실 (2011). 중년여성의 극복력, 스트레스 대처방식 및 삶의 질. **정신간호학회지**, 20(4)
- 정석환. (2002). 한국인 중년 남성을 위한 목회상담: 한국적 남성운동을 위하여. **한국기독교상담학회지**, 4(단일호), 266-317.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **인문학논총**, 41, 81-105.
- 정신섭, 장혜진 (2015). 중년여성의 자원봉사활동이 자아존중감을 매개로 삶의 질에 미치는 영향. **사회복지경영연구**, 2(2), 61-81.
- 정신영, 이동귀, 박현주, 박춘희, 이지연, 양미진 (2012). 자살시도 병사의 위험요인과

- 보호요인에 관한 개념도 연구. **상담학연구**, 13(1), 113-133.
- 정옥분 (2013). **성인·노인심리학**. 서울: 학지사.
- 정인숙 (2007). **적응유연성 증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 학교적응 및 스트레스 대처능력에 미치는 효과**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정정숙, 배지현 (2013). 글쓰기프로그램을 중심으로 한 중년기 여성들의 집단상담이 자아존중감과 자아중체감에 미치는 효과. **교류분석상담연구**, 3(1), 53-72.
- 정찬석, 이은경, 김현주 (2004). 청소년 내담자가 지각하는 상담의 도움경험 분석: 개념도 연구법 (Concept mapping) 을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(1), 21-35.
- 차승은, 한경혜 (2003). 직업, 가족, 그리고 중년기 신체적 건강. **가족과 문화**, 15(2), 33-60.
- 채후남, 이지연 (2015). 한국 중년여성의 혼외관계 경험과정 연구. **상담학연구**, 16(4), 547-573.
- 최란, 박재순 (1997). 일부 생산직 중년 여성근로자의 역할갈등과 갱년기증상과의 관계. **한국직업건강간호학회지**, 6(2), 136-143.
- 최말옥 (2011). 남성과 여성의 행복감에 영향을 주는 요인 비교. **社會科學研究**, 27(2), 19-40.
- 최문임, 최규련 (2007). 중년기 여성의 성적 적응이 심리적 복지에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 12(3), 59-83.
- 최윤정, 김계현 (2007). 진로상담: 고학력 기혼여성의 진로단절 위기 경험에 대한 개념도 (Concept mapping) 연구-진로지속 여성과 중단 여성 간의 비교. **상담학연구**, 8(3), 1031-1045.
- 최은지 (2014). **탄력성의 국내 연구 동향**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최진태, 황경애 (2011). 중년여성의 자존감 향상을 위하여 사티어 변형 체계적 치료를 적용한 상담사례연구. **한국가족치료학회지**, 19(1), 53-76.
- 최태산, 박혜경 (2011). 중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(3), 931-944.
- 최현철 (2016). **사회과학 통계분석: SPSS/PC+Windows 23.0**. 서울: 나남신서

통계청. <http://kostat.go.kr>

편성진 (2010). 중년여성의 생활만족도 및 대인관계 향상을 위한 집단 미술치료 프로그램 효과 연구. **한국자치행정학보**, 24(1), 307-325.

하태희 (2012). **중년남성의 주관적 삶의 질 모형 구축**. 경북대학교 대학원 박사학위 논문.

한경혜, 김주현, 김경민 (2003). 중년기 남녀의 사회적 관계망과 정신건강. **한국노년학**, 23, 155-170.

한경혜, 송지은 (2001). 중년 남성의 건강에 가족 및 직업 특성이 미치는 영향. **가족과 문화**, 13(1), 51-73.

홍근미, 전요섭 (2009). 중년기 부부의 분노 표현유형과 해소방법. **복음과 실천신학**, 19, 93-121.

홍은숙 (2006). 탄력성(Resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67.

홍주연, 윤미 (2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지 여성**, 18(1), 219-242.

황경애, 김갑숙 (2007). 인지-행동 집단미술치료가 중년기위기 여성들의 우울 및 정서적 위기에 미치는 효과. **미술치료연구**, 14, 295-318.

황인성 (1998). **중년기 남성의 스트레스 수준에 영향을 미치는 요인 연구**. 연세대학교 행정대학원 석사학위논문.

Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at mid-life. *The Handbook of Midlife Development*, 188-214.

Antoni, M. H., Ironson, G. H., & Schneiderman, N. (2007). *Cognitive-behavioral stress management for individuals living with HIV: Facilitator guide*. Oxford University Press.

Bainbridge, D. (2013). **중년의 발견**. [*Middle age*] (이은주 역). 서울: 청림. (원전은 2012년에 출판).

Baron-Cohen, S. (2007). **그 남자의 뇌, 그 여자의 뇌**. [*The essential difference*(2004)] (이승복, 김혜리 역). (원전은 2003년에 출판).

- Berger, K. (2005). *The developing person: Through the life span*(6th ed.). New York: Worth Publishers.
- Biddulph, S. (2007). **남자, 그 잃어버린 진실**. [*Manhood*. Random House] (박미낭 역). (원전은 2004년에 출판).
- Block, J. (1969). Parents of Schizophrenic, Neurotic, Asthmatic, and Congenitally 111 Children: A Comparative Study. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 659-674.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13 39-101.
- Block, J., Block, J. H., & Keyes, S. (1988). Longitudinally foretelling drug usage in adolescence: Early childhood personality and environmental precursors. *Child Development*, 336-355.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101-113.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current directions in psychological science*, 14(3), 135-138.
- Brim, O. G. (1976). Theories of the male mid-life crisis. *The Counseling Psychologist*, 6(1), 2-9.
- 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.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and

- emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 494.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological science*, 4(5), 151-156.
- Chiriboga, D. A. (1979). Marital separation and stress: A life course perspective. *Alternative Lifestyles*, 2(4), 461-470.
- Clausen, J. A. (1976). Glimpses into the social world of middle age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 7(2), 99-106.
- Colarusso, C. A. (2011). **정신분석적 발달이론: 요람에서 무덤까지** [*Child and adult development: A psychoanalytic introduction for clinicians*] (반건호, 정선주 공역). 서울: 학지사. (원전은 1992년에 출판).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K. M., & Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness. *CNS Spectrums*, 11(S12), 5-12.
- Conway, J. (2000). **남자 나이 마흔이 된다는 것**. [*Men in mid-life crisis*] (한성열 역). 서울: 학지사. (원전은 1978년에 출판).
- Crummy, D. B. (2002). *Resilience: The lived experience of elderly widowers following the death of a spouse*. Ph. D. Univ. of San diego.
- Daughtry, D., & Kunkel, M. A. (1993). Experience of depression in college students: A concept map. *Journal of Counseling Psychology*, 40(3), 316.
- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Transitions, wellness, and life satisfaction: Implications for counseling midlife women. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(2), 133.
- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Women at midlife: An exploration of chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction. *Adultspan Journal*, 5(2), 67-81.

- Dziegielewski, S. F., Heymann, C., Green, C., & Gichia, J. E. (2002). Midlife changes: Utilizing a social work perspective. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 6*(4), 65–86.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 62*(2), 292.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377.
- Erickson, E. H. (1982). The life cycle completed: A review. *New York: W. W Norton*.
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at midlife*. Boston: Auburn House.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & medicine, 45*(8), 1207–1221.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of consulting and clinical psychology, 69*(6), 1048.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65–76.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology, 61*(3), 427.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals, 20*(9), 459–466.

- Gottman, J., & Silver, N. (2002). **행복한 부부 이혼하는 부부, 행복한 결혼생활을 위한 7가지 원칙.** [*The seven principles for making marriage work: A practical guide from the countries foremost relationship expert*] (임주현 역). 서울: 문학사상사. (원전은 1999년에 출판).
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
- Graham, L. (2014). **내가 나를 어떻게 도울 수 있을까.** [*Bouncing back*] (윤서인 역). 서울: 불광. (원전은 2013년에 출판).
- Grunebaum, H. (1979). Middle age and marriage: Affiliative men and assertive women. *American Journal of Family Therapy*, 7(3), 46-50.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. *Handbook of Midlife Development*, 345-394.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological review*, 102(2), 284.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Braun, S., Kempnaers, C., Linkowski, P., & Fossion, P. (2011). The resilience scale for adults: Construct validity and measurement in a belgian sample. *International Journal of Testing*, 11(1), 53-70.
- Huffman, S. B., & Myers, J. E. (1999). Counseling women in midlife: An integrative approach to menopause. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 77(3), 258.
- Ironson, G., Solomon, G. F., Balbin, E. G., O'Cleirigh, C., George, A., Kumar, M., ... & Woods, T. E. (2002). The Ironson-Woods Spirituality/Religiousness Index is associated with long survival, health behaviors, less distress, and low cortisol in people with HIV/AIDS. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 34-48.
- Jaques, E. (1965). Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York : Pantheon.

- Jung, C. G., & Von Franz, M. L. (1996). **인간과 상징**. [Man and his symbols]. Laurel. (이윤기 역). 서울: 열린책들. (원전은 1968년에 출판).
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kane, M., & Trochim, W. M. (2007). *Concept mapping for planning and evaluation*(Vol. 50). Sage.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Kaufman, J., Cook, A., Arny, L., Jones, B., & Pittinsky, T. (1994). Problems defining resiliency: Illustrations from the study of maltreated children. *Development and Psychopathology*, 6(1), 215-229.
- King, N. A., Hopkins, M., Caudwell, P., Stubbs, R. J., & Blundell, J. E. (2009). Beneficial effects of exercise: shifting the focus from body weight to other markers of health. *British journal of sports medicine*, 43(12), 924-927.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kruskal, J. B., & Wish, M. (1978). *Multidimensional scaling* (Vol. 11). Sage.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol*, 55, 305-331.
- Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife.
- Lachman, M. E., & Firth, K. M. (2004). The adaptive value of feeling in control during midlife. *How Healthy Are We*, 320-349.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, 8(2), 301.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1996). **남자가 겪는 인생의 사계절**. [*The seasons of a man's life*] (김애순 역). 서

을: 이화여자대학교 출판부. (원전은 1978년에 출판).

- Liossis, P. L., Shochet, I. M., Milllear, P. M., & Biggs, H. (2009). The Promoting Adult Resilience (PAR) program: The effectiveness of the second, shorter pilot of a workplace prevention program. *Behaviour Change, 26*(02), 97-112.
- Lowenthal, M. F., Thurnher, M., & Chiriboga, D. A. (1975). *Four stages of life*. Jossey-Bass.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades.
- Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: applications in interventions. In *XX-XII Banff International Conference on Behavioral Sciences*.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology, 12*(04), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience. *Handbook of adult resilience, 450-464*.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology, 90*(4), 692.
- Masten, A. S., Burt, K. B., & Coatsworth, J. D. (2006). Competence and psychopathology in development.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2010). Developmental cascades. *Development and Psychopathology, 22*(03), 491-495.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in

- favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, *53*(2), 205.
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D., Neemann, J., Gest, S. D., Tellegen, A., & Garmezy, N. (1995). The structure and coherence of competence from childhood through adolescence. *Child development*, *66*(6), 1635-1659.
- Masten, A. S., Cutuli, J., Herbers, J. E., & Reed, M. (2009). 12 resilience in development. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 117.
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-52) Springer.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 13-27.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, *19*(03), 921-930.
- Masten, A. S., & Wright, M.D. (2009). resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. *Handbook of Adult Resilience*, 213-237.
- McAdams, D. P. (2006). The redemptive self: Generativity and the stories Americans live by. *Research in Human Development*, *3*(2-3), 81-100.
- Mitchell, V., & Helson, R. (1990). WOMEN'S PRIME OF LIFE Is It the 50s?. *Psychology of Women Quarterly*, *14*(4), 451-470.
- Moskowitz, J. T. (2010). Positive affect at the onset of chronic illness. *Handbook of Adult Resilience*, 465-483.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, *18*(1), 49-57.
- Moskowitz, J. T., Hult, J. R., Bussolari, C., & Acree, M. (2009). What works in

- coping with HIV? A meta-analysis with implications for coping with serious illness. *Psychological bulletin*, 135(1), 121.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social science & medicine*, 56(2), 259-269.
- Nakashima, M., & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227.
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1994). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Paulson, B. L., Truscott, D., & Stuart, J. (1999). Clients' perceptions of helpful experiences in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 317.
- Pargament, K., & Cummings, J. (2010). Anchored by faith: Religion as a resilience factor in handbook of adult resilience.
- 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.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 365-392.
- Peplau, H. E. (1975). Mid-life crises. *Am J Nurs*, 75(10), 1761-5.
- Perraton, L. G., Kumar, S., & Machotka, Z. (2010). Exercise parameters in the treatment of clinical depression: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of evaluation in clinical practice*, 16(3), 597-604.
- Reed, M. B., & Aspinwall, L. G. (1998). Self-affirmation reduces biased processing

- of health-risk information. *Motivation and Emotion*, 22(2), 99-132.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*, 7(1), 66.
- Reivich, K., Shatte, A. (2012). **절대 회복력**. [*The resilience factor*] (우문식, 윤상운 역) 안양: 물푸레. (원전은 2003년에 출판).
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Riley, A. W., Valdez, C. R., Barrueco, S., Mills, C., Beardslee, W., Sandler, I., & Rawal, P. (2008). Development of a family-based program to reduce risk and promote resilience among families affected by maternal depression: Theoretical basis and program description. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(1-2), 12-29.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133.
- Rossi, A. S. (Ed.). (1994). *Sexuality across the life course*. University of Chicago Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, 147, 598-611.
- Ryan, L., & Caltabiano, M. L. (2009). Development of a new resilience scale: The resilience in midlife scale (RIM scale). *Asian Social Science*, 5(11), 39.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., & Singer, B. (1998). Resilience in adulthood and later life. *Handbook of aging and mental health* (pp. 69-96) Springer.
- Ryff, C. D., & Seltzer, M. M. (Eds.). (1996). *The parental experience in midlife*. University of Chicago Press.
- Sadler, W. A. (2015). **서드 에이지, 마흔 이후 30년**. [*The third age*] (김경숙 역).

- 서울: 사이. (원전은 2006년에 출판).
- Sameroff, A., Gutman, L. M., & Peck, S. C. (2003). Adaptation among youth facing multiple risks: Prospective research findings.
- Seligman, M. (2011). **플로리시: 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해**. [*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*] (우문식, 윤상운 역). 서울: 물푸레. (원전은 2011년에 출판).
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sheehy, G. (2004). **남자의 인생지도**. [*Understanding men's passages: Discovering the new map of men's lives*] (형선호 역). 서울: 황금가지. (원전은 1999년에 출판).
- Silva, P. A., & Stanton, W. R. (Eds.). (1996). *From child to adult: The Dunedin multidisciplinary health and development study*. Oxford University Press.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., & Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child development*, 61(5), 1363-1373.
- Stanton, A. L., Bower, J. E., & Low, C. A. (2006). Posttraumatic growth after cancer. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 138-175.
- Staudinger, U. M., & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. *Handbook of midlife development*, 3-39.
- Strauch, B. (2011). **가장 뛰어난 중년의 뇌**. [*The secret life the grown-up brain: The surprising talents of the middle-aged mind*] (김미선 역). 서울: 북하우스. (원전은 2010년에 출판).
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles?. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 605.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual

- foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Trobisch, W. (2001). **남성의 7가지 콤플렉스**. [*The Misunderstood Man*]. (유용규, 양은순 역). (원전은 1983년에 출판).
- Trochim, W. M. (1989). An introduction to concept mapping for planning and evaluation. *Evaluation and Program Planning*, 12(1), 1-16.
- Trochim, W. (1993, November). The reliability of concept mapping. *In Annual Conference of the American Evaluation Association, Dallas, Texas*.
- Troll, L. E. (1985). *Early and middle adulthood: The best is yet to be--maybe*. Wadsworth Pub Co.
- 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*, 230-239.
- Vaillant, C. O. (1977). *Adaptation to life: How the best and brightest came of age*. Boston: Little Brown.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290.
- Webb, L. (2013). **성공적인 회복탄력성**. [*Resilience: How to cope when everything around you keeps changing*] (김준기 역). 서울: 인싸이트앤뷰. (원전은 2013년에 출판).
- Webster, "resilience", <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>, (2016.6.10).
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk,*

- resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible*. New York: McGraw-Hill.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the "midlife crisis". *Motivation and Emotion, 24*(2), 85-103.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in experimental social psychology, 35*, 345-411.
- Wright, M. O. 'D., Masten, AS, & Narayan, AJ (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. *Handbook of resilience in children*, 15-37.
- Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 415.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of Adult Resilience, 1*.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of consulting and clinical psychology, 73*(2), 212.

ABSTRACT

A Study on the Resilience of Middle-aged Men and Women using Concept Mapping

Kho, Kgyung Hee

Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin University

The purpose of this study is to explore the perceived risk factors and protective factors in middle age and to propose components for future resilience improvement programs based on the results. For this purpose, this study utilized concept mapping. Focus questions were developed based on preliminary interviews. 12 men and 12 women, aged fifty to sixty, were interviewed in order to collect their ideas on risk factors and protective factors in middle age. A team of three experts analyzed, selected, and edited main ideas about the risk factors and protective factors that emerged from the interviews. In case of the men, 52 risk factor and 63 protective factor statements were deduced from the initial 147 risk factor and 177 protective factor statements. In case of the women, 60 risk factor and 64 protective factor statements were deduced from the initial 240 risk factor statements and 272 protective factor statements. All of the subjects who participated in the interviews, performed card sorting, and assessed the degree of risk and protection. Multidimensional scaling analysis revealed two dimensions on

the map of risk factors perceived by middle-aged men: 'health vs. economic power' and 'family relationship vs. work'. On the map of protective factors perceived by middle-aged men, 'family oriented vs. change oriented' and 'individual oriented vs. social relationship oriented' appeared. For women, on the map of risk factors, 'children vs. husband' and 'relationship vs. individual' appeared. The map of protective factors revealed 'change oriented vs. relationship oriented' and 'action oriented vs. cognition oriented'.

Hierarchical cluster analysis showed six clusters in the concept map of the risk factors for middle-aged men. The order of assessment for the degree of risk according to the clusters was as follows : 'economic difficulty', 'difficulty in recovering after early retirement or business failure', 'difficulties in family relations', 'difficulties at work', 'physical and psychological difficulties', 'skepticism in midlife'. Six clusters appeared in the concept map of the protective factors perceived by middle-aged men. The order of assessment for the degree of protection was as follows : 'wife's help and commitment to marital relations', 'Efforts for new work and self development', 'psychosocial factors', 'the existence of child/children and efforts in relationships with the child/children', 'social support'.

For women, six clusters were found in the concept map of the risk factors. And the order of assessment for the degree of risk was as follows : 'relationship with husband and economic difficulties due to husband', 'physical difficulties and illness', 'suffering from bereavement', 'difficulties due to child/children', 'skepticism of midlife', 'difficulties in relation to the in-laws and divorce'. Five clusters were found in the concept map of the protective factors. The order of assessment for the degree of protection was as follows : 'active efforts for change', 'child/children's help and efforts in relationship with the child/children', 'psychosocial factors', 'improved communication with husband', 'social support'. Based on the results of the concept map and cluster analysis, I proposed some

components for a program to improve resilience of middle-aged people.

This study is meaningful in that it used qualitative data of the experience of middle-aged men and women in overcoming adversity, to explore their concepts of risk factors and protective factors. The results of this study can to be used in resilience improvement programs for middle-aged men and women.

key words : Midlife, resilience, risk factor, protective factor, concept mapping, resilience improvement program

부 록

* 다음은 중년기의 역경이나 어려움에 해당된다고 진술한 문장들입니다. 해당 문항이 얼마나 큰 역경이나 어려움이라고 생각하는지, 7점 척도에서 해당하는 곳에 v표를 해주시기 바랍니다.

(1점 - 전혀 어려움이라 할 수 없다, 2점 - 큰 어려움은 아니다,

3점 - 어려움이 아니다, 4점 - 그저 그렇다, 5점 - 조금 어려움이다,

6점 - 큰 어려움이다, 7점 - 아주 큰 어려움이다.)

번호	진술문	1	2	3	4	5	6	7
1	구체적인 준비 없이 명예퇴직을 하여, 현실이 만만치 않다는 것을 절감했다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 자녀들을 위한 마음으로 조언을 했는데, 자녀가 귀찮아 하거나 반항적인 반응을 보여서 깜짝 놀랐다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나의 명예퇴직 이후에 경제활동을 시작했던 아내가 암에 걸렸다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나의 병간호 때문에 아내도 일할 수 없어서, 경제적으로 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나이가 들면서 혈압, 당뇨 수치가 높아지고, 체력도 떨어지는 등 노화를 체감하기 시작했다.	1	2	3	4	5	6	7
6	남들이 알면 비난받을 지 모르는 일이 있어서 대외적으로 일체 말하지 않고 사느라 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
7	내가 이야기를 하면 자녀들이 잔소리로 여기고 피해서 자녀들과 소통이 잘 안 된다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 통제할 수 없는 사회적 사건, 사고로 인해 생업에 부정적 영향을 받아서 경제적으로 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내가 힘든 상황에서 아내에게 짜증과 화를 많이 내어 부부관계가 나빠졌다.	1	2	3	4	5	6	7
10	돈을 벌지 못 하니까 성적으로도 위축되는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
11	돌아가신 부모님의 장지 문제로 형제들과 갈등이 심했다.	1	2	3	4	5	6	7
12	동창이 병으로 죽어서 마음이 아프고, '나도 죽을 수 있는 나이구나' 하는 생각이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
13	명예퇴직 이전에는 마음만 먹으면 바로 재취업이 가능할 거라 생각했는데, 실제로는 나의 이전 경력이 도움이 되지 않아 재취업에 어려움을 겪었다.	1	2	3	4	5	6	7
14	명예퇴직 후 경제적으로 힘든 상황에서 사고를 당한 동생의 병원비까지 감당하느라 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
15	명예퇴직 후 사업을 하는 내내 가장으로서 가족부양의 책임을 다하지 못할까 싶어서 불안했다.	1	2	3	4	5	6	7
16	명예퇴직 후 사업을 하다가 실패했다.	1	2	3	4	5	6	7
17	명예퇴직 후 사업을 하려고 보니, 한 분야에 대해서만 잘 알뿐 사업 아이템에 대해서는 전혀 지식이 없어서 내 자신이 바보처럼 느껴졌다.	1	2	3	4	5	6	7
18	명예퇴직 후 아내가 가정경제를 주도하면서 심리적으로 위축되었다.	1	2	3	4	5	6	7
19	명예퇴직 후, 돈이 없어 친구와 친척을 만나는 것이 부담스러웠다.	1	2	3	4	5	6	7

20	병치레를 크게 몇 차례를 하니 가족들에게 짐이 되는 것 같아 미안한 마음이 컸다.	1	2	3	4	5	6	7
21	불면증으로 잠을 못 자서 피곤해도 회사에 가서는 티를 낼 수 없었다.	1	2	3	4	5	6	7
22	사고와 중병으로 몸을 움직일 수도 없을 때, 고통스럽고 짜증이 나서 자주 죽고 싶은 마음이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
23	사업실패로 인한 빚 독촉으로 가족까지 위협을 느끼게 되어 이혼하게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
24	사업실패로 인한 빚 때문에 이혼하고 혼자 살다 보니 외롭다.	1	2	3	4	5	6	7
25	사업에 실패하자 자존감이 떨어지고 가족들에게도 미안하여 죽고 싶은 마음이 여러 번 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
26	사업이 기울었을 때, 잘 나가던 과거 혹은 타인과 비교하면서 심리적으로 많이 위축됐었다.	1	2	3	4	5	6	7
27	사업이 한창 힘들 때, 부모님의 병환까지 겹쳐서 부모님을 제대로 모시지 못해 마음이 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
28	상당히 큰 액수의 돈을 주변사람들에게 빌려주었는데, 이후에 돌려 받지 못해서 경제적으로 타격이 컸다.	1	2	3	4	5	6	7
29	선배가 자살로 죽어서 충격을 받았다.	1	2	3	4	5	6	7
30	원 살이 다 되어 우울증이 생겨 회사 나가는 것도 일하는 것도 싫고, 잠도 거의 못 자서 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
31	실직 후 경제적으로 어려울 때, 친구의 조언이 조롱하는 느낌이라서 상처가 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
32	아내와 나의 본가의 어머니, 형제들과의 갈등을 중재할 수 없어서 무기력하게 느껴졌다.	1	2	3	4	5	6	7
33	아내와 내 형제들간의 갈등으로 인해 나와 형제들간의 사이도 멀어졌다.	1	2	3	4	5	6	7
34	아프신 부모님을 모시는 문제로 형제들과 갈등이 많았다.	1	2	3	4	5	6	7
35	여러 차례 병마에 시달리느라 몇 년 동안 경제활동을 못하다보니, 이후에도 일이 끊기게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
36	자녀가 대학 졸업 후에도 부모님 나의 지원을 기대하는 것 같아 부담스럽다.	1	2	3	4	5	6	7
37	재취업은 했지만, 명예퇴직 이전에 비해 수입은 줄었는데 자녀의 교육비와 부모님의 병원비는 증가하여 생활이 어려웠다.	1	2	3	4	5	6	7
38	재취업한 분야가 명예퇴직 이전에 하던 일과 전혀 다른 새로운 분야라 적응하는 게 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
39	주변 지인들의 죽음을 접하면서, 인생이 허무하게 느껴졌다.	1	2	3	4	5	6	7
40	중년에 접어들어 삶에 회의를 느꼈지만, 그 누구에게도 드러내 놓고 의논할 수 없었다.	1	2	3	4	5	6	7
41	중년이 되면서 성기능 저하로 성적 흥미가 감소하고 자신감도 떨어졌다.	1	2	3	4	5	6	7
42	중년이 되면서 점차 회사 내에서 입지가 좁아지고 눈치가 보였다.	1	2	3	4	5	6	7
43	중년이 되어 아내에 비해 성관계에 흥미가 떨어져, 아내를 만족시키지 못한 것 같아 신경이 쓰였다.	1	2	3	4	5	6	7
44	중년이 되었는데도 앞으로도 한참 동안 생계를 위해 일해야 한다는 게 고단하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7

* 다음은 중년기의 역경이나 어려움에도 불구하고, 긍정적인 적응에 도움이 된다고 진술한 문장들입니다. 해당 문항이 얼마나 도움이 된다고 생각하는지, 7점 척도에서 해당하는 곳에 v표를 해주시기 바랍니다.

(1점 - 전혀 도움이 되지 않는다, 2점 - 큰 도움이 되지 않는다,
3점 - 도움이 되지 않는다, 4점 - 그저 그렇다, 5점 - 조금 도움이 된다,
6점 - 아주 도움이 된다, 7점 - 아주 큰 도움이 된다.)

번호	진술문	1	2	3	4	5	6	7
1	50대 중반의 나이에도 현재 업무에 도움이 되는 공부에 도전하여, 자격증을 취득하였다.	1	2	3	4	5	6	7
2	가족들에게 해를 입히지 않기 위해 빚을 꼭 갚겠다는 의지가 재기하는 힘이 되고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	가족을 부양해야 한다는 책임감으로 버텼다.	1	2	3	4	5	6	7
4	공공기관의 복지혜택으로 한동안 내가 감당해왔던 동생에 대한 경제적 지원 부담이 줄어들게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
5	공부(예, 철학, 심리학)가 삶의 의미를 찾아가는 과정에 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
6	과거에 힘들었을 때 극복했던 경험을 떠올리며, 자신감을 상기시키는 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
7	관심있는 분야의 공부를 한 것이 미래를 준비하는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 사업때문에 가정에 신경을 못 쓰는 상황에서도, 아내는 내 부모님의 병간호를 지극정성으로 해주어서 고맙다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내가 너무 힘들어서 짜증이나 화를 내어도 아내가 잘 참아주어서 감사하다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 먹는 것은 스스로 챙겨 먹어 아픈 아내가 집안일로 스트레스 받지 않도록 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
11	내가 사업이 어려워 가정에 신경쓰지 못할 때, 형제들이 내 자녀들을 챙겨줘서 고맙다.	1	2	3	4	5	6	7
12	내가 어려운 상황에 놓여서 경제활동을 거의 할 수 없었을 때, 아내가 일을 한 것이 가정경제에 큰 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내가 자녀와 관계가 좋지 않았을 때, 아내가 나와 자녀의 관계를 중재해 주어서 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 조금 더 오래 일할 수 있는 곳으로 이직하여, 열심히 일하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
15	노년에 적은 생활비로 소박하게 살아도 괜찮겠다는 생각을 하니, 노년에 대한 부담이 줄어든다.	1	2	3	4	5	6	7
16	뇌질환의 재발방지를 위해, 술, 담배를 끊었다.	1	2	3	4	5	6	7
17	단전호흡과 명상을 하는 것이, 나를 돌아보는 시간을 갖게 하여 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
18	동창이나 오랜 친구들을 만나서 이야기하다보면, 지금 겪는 어려움을 잊게 되고 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5	6	7

19	매우 어려운 순간에도 충동적으로 행동하기 보다 인내하며 버틴 것이 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
20	명예퇴직을 결정하거나 퇴직 후 어떤 일을 하든간에, 아내는 내 생각에 반대하거나 스트레스를 주지 않았다.	1	2	3	4	5	6	7
21	사업 부도 후 새로운 일을 할 수 있게 된 것이 버티나갈 힘을 주었다.	1	2	3	4	5	6	7
22	사업 실패로 한창 방황할 때, 아내도 위태할 정도로 힘들다는 것을 깨닫는 순간 정신을 차리게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
23	사업추진 중 어려움에 처했을 때, 주변의 선후배로부터 도움이 되는 정보를 얻거나 물질적인 도움을 받았다.	1	2	3	4	5	6	7
24	삶이 힘든 와중에도 자녀가 있다는 것 자체가 힘이 되고, 특히 자녀와 대화를 나누면서 기쁨을 얻는다.	1	2	3	4	5	6	7
25	성관계 횟수는 줄었지만 아내와 얘기를 많이 해서 여전히 친밀함을 느끼고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
26	성적흥미가 감소된 것이 아내가 싫어서가 아니라, 육체적으로 성기능이 저하되어 그런 거라고 솔직히 얘기하여 오해가 쌓이지 않게 하였다.	1	2	3	4	5	6	7
27	소박함에서 행복을 느낄 수 있는 마음이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
28	심리적으로 힘들때, 술을 줄이고 철학책을 읽기 시작한 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
29	아내가 큰 병에 걸렸으나 스스로 건강회복을 위해 노력하며 즐겁게 생활하여, 마음의 부담이 덜하다.	1	2	3	4	5	6	7
30	아무리 하기 힘든 일과 마주할 때도, 내 자신을 믿고 존중하는 것이 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
31	아픈 후로 시골로 내려와 맑은 공기를 마시며 취미로 농사도 짓고 운 동도 해서 몸이 많이 좋아진 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7
32	어려운 상황에서도 낙천적이고 적극적인 성격이 도움이 된 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7
33	어려울 때 친구와 선후배가 위로해 주었다.	1	2	3	4	5	6	7
34	여건이 어려운 상황에서도 주도면밀한 계획과 추진력으로 사업에서 성공할 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
35	역경 후 주변의 지인이나 친구들이 일자리를 소개해 주어서, 그 덕분에 다시 일을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
36	우리 가정이 경제적으로 어려웠을 때, 처가의 도움으로 빚을 갚을 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
37	운동을 하면서 몸을 움직이는 활동을 하는 것이 신체적으로는 활력을 주었고, 정신적으로는 여유를 주었다.	1	2	3	4	5	6	7
38	이전에 속해 있던 조직이 내게 맞지 않았다는 것을 깨달으면서, 이후에는 내가 잘하는 분야의 조직을 선택하게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
39	이전엔 내가 지시하는 역할을 주로 해왔지만, 아르바이트 경험을 통해 이제는 남에게 지시받는 일도 할 수 있겠다는 생각이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
40	자녀가 뛰어난 성적으로 원하는 대학에 진학한 것이 위안이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
41	자녀가 성장하여 이제 교육비를 덜 시기가 얼마남지 않아서 부담이 줄어들었다.	1	2	3	4	5	6	7
42	자녀가 어릴 때 내가 체벌을 심하게 했던 것에 대해 성인이 된 자녀에게 사과를 하였고, 자녀가 그 사과를 받아들인 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7

43	자녀가 취업한 것이 경제적으로 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
#	자녀들 물건을 정리해주면서 이전에는 느끼지 못했던 친밀감을 느끼게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
45	중년기에 접어들어 음식에 취미가 생겨서 요리를 자주 해주자, 아내와 아이들이 좋아하였다.	1	2	3	4	5	6	7
46	중년에는 현재의 상태를 유지하며 더 나빠지지 않으면 된다는 생각을 하니까, 마음의 부담이 덜하다.	1	2	3	4	5	6	7
47	중년이 되면서부터 집안일에 관심을 갖고 참여하기 시작하여, 특히 아내의 취업후에는 거의 반반씩 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
48	중년이 되어서 자녀와 함께 하는 시간을 더 갖거나 대화를 더 많이하면서 관계가 좋아진 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7
49	중년이 하강기라는 것, 그래서 내가 이전만큼 능력 발휘를 할 수 없다는 것을 인정하는 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
50	중병으로 몸을 제대로 움직이지 못하는 상황에서, 아내는 헌신적으로 나의 재활을 도와주었다.	1	2	3	4	5	6	7
51	중병을 앓은 이후로 꾸준한 운동을 하여 자활에 성공할 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
52	직장을 다니며 퇴사 후의 미래를 위해 새로운 분야를 공부하고 업무에 적용하며 경험을 쌓아나갔다.	1	2	3	4	5	6	7
53	책을 읽다보면 생각이 깊어지고 여러 문제를 해결하는 데 도움이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
54	친한 형이 화김에 자살하여 남은 가족들이 고통스러워 하는 것을 보 고 자살을 함부로 해서는 안되겠다는 생각을 하게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
55	퇴사 후 새로운 분야를 공부하고 자격을 갖추어서 새로운 일을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
56	퇴사 후 할 수 있는 일이 없어서 막막할 때, 아내가 현실적인 조언을 해준 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
57	퇴직 후 경제적 갈등이 심할 때도, 성관계를 통해 부부관계의 악화를 막을 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
58	퇴직이전에 가족을 위해 최선을 다하고 헌신을 다했기에 명예퇴직 이후에 아내도 내게 똑같이 대해준 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7
59	현재의 일이나 소득의 비교기준을 퇴직이전의 전성기가 아닌, 퇴직이후에 아무것도 하지 않았던 때로 정하니까 마음이 편하다.	1	2	3	4	5	6	7
60	회사밖에서 부담없는 인간관계를 맺으며 어울렸던 것이 삶에 활력을 주었다.	1	2	3	4	5	6	7
61	흥미와 관심이 가는 분야에 재취업하여 열정적으로 업무에 임하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
62	힘든 상황에서도 무슨 일이든지 최선을 다하는 태도가 도움이 된 거 같다.	1	2	3	4	5	6	7
63	힘들 때 내가 속한 종교단체의 사람들로부터 위로와 지지를 받을 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7

* 다음은 중년기의 역경이나 어려움에 해당된다고 진술한 문장들입니다. 해당 문항이 얼마나 큰 역경이나 어려움이라고 생각하는지, 7점 척도에서 해당하는 곳에 v표를 해주시기 바랍니다.

(1점 - 전혀 어려움이라 할 수 없다, 2점 - 큰 어려움은 아니다,

3점 - 어려움이 아니다, 4점 - 그저 그렇다, 5점 - 조금 어려움이다,

6점 - 큰 어려움이다, 7점 - 아주 큰 어려움이다.)

번호	진술문	1	2	3	4	5	6	7
1	가족을 위해서 사회적인 일을 미루어 왔는데, 중년이 되고 나니 할 수 있는 일이 없어서 허망하다.	1	2	3	4	5	6	7
2	공황장애와 우울증으로 몇 년간 자녀도 살림도 거의 돌보지 못했다.	1	2	3	4	5	6	7
3	그동안 시집 식구들에게 마음을 쓰고 잘 하려고 노력해왔는데 인정보다 비난만 받고 나니, 내 일에는 집중을 못하면서 시댁과의 갈등에 휘말린 것이 화가 나고 후회도 된다.	1	2	3	4	5	6	7
4	남편 사별 후, 심리적으로나 경제적으로 의지할 사람 없이 여생을 살아야하는 것이 불안하고 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
5	남편 형제들이 술을 마시면 전화로 술주정을 하여서 스트레스가 심했다.	1	2	3	4	5	6	7
6	남편과 사별 후 외롭고 허전한데 마음놓고 하소연할 수 있는 친구도 없다.	1	2	3	4	5	6	7
7	남편과 사별 후 집에 들어갈 때마다 남편의 부재가 확인되는 것이 극도의 스트레스였고, 몇 차례의 공황장애를 겪었다.	1	2	3	4	5	6	7
8	남편과 사별 후, 삶이 허망해지고 무덤덤해졌다.	1	2	3	4	5	6	7
9	남편과 이혼 후, 그래도 정이 들었는지 마음 정리가 쉽지 않아서 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
10	남편은 시어머니나 시집 형제들이 내게 잘못된 경우에도, 그들을 이해하라고 하며 나를 보호해 주지 않았다.	1	2	3	4	5	6	7
11	남편의 말기암 치료방법을 알아보고 의사결정을 해야 하는 과정이 지치고 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
12	남편의 사업실패로 주거비용까지 잃게 되어 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
13	남편의 실직으로 어려울 때, 남편과 대화가 되지 않는 게 극심한 스트레스였다.	1	2	3	4	5	6	7
14	남편의 실직 이후로 생계가 극도로 어려워졌다.	1	2	3	4	5	6	7
15	남편의 암 투병 중 24시간 돌보면서 일도 병행해야 해서 시간적으로 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
16	남편의 암투병 중 사춘기 자녀의 일상과 대학진학을 신경써주지 못한 것에 죄책감이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
17	남편의 암투병 중 생계와 치료비 모두를 책임지느라 경제적으로 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7

18	남편의 외도녀의 등장으로, 내 영역이 침범당했다는 느낌이 들어 화가 났다.	1	2	3	4	5	6	7
19	남편의 잦은 외도로 인해 의심과 집착이 생겨서 남편이 늦으면 끊임없이 전화를 했다.	1	2	3	4	5	6	7
20	남편이 간질환으로부터 완쾌되지 않았는데도 계속 술을 마셨는데, 내가 말려도 듣지 않아서 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
21	남편이 내 말은 들어주지 않고 자기 이야기만 하여, 말이 통하지 않는 게 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
22	남편이 방탕하게 놀면서 카드빚을 저 경제적으로 아주 바닥이 났다.	1	2	3	4	5	6	7
23	남편이 암에 걸린 후 잠을 못 자며 병간호를 하는 것이 힘들었고, 병간호를 몇 년간 지속하자 체력이 고갈되었다.	1	2	3	4	5	6	7
24	남편이 없는 상태에서 누구의 도움도 받지 못하고 혼자서 자녀들을 키워야 하는 것이 스트레스였다.	1	2	3	4	5	6	7
25	남편이 외도의 탓을 내게 돌리며 오히려 나를 비난하여 심리적으로 위축되었다.	1	2	3	4	5	6	7
26	남편이 외도했을 때, 경제적 자립능력이 없어서 더 늙어 빠진 느낌이 들었던 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
27	대인관계에서 양보하거나 피하는 성격으로 손해를 보는 것 같아 바꾸고 싶었으나, 잘 되지 않아서 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
28	마음으로 많이 의지했던 어머니가 돌아가신 후, 이루 말할 수 없이 허전하고 슬펐다.	1	2	3	4	5	6	7
29	사별 후 남편이 하던 사업을 정리하는 과정에서 여러 가지 어려움이 있었는데 도움받을 곳이 없어서 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
30	사춘기 자녀가 게임중독으로 통제되지 않는 것이 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
31	사춘기 자녀가 불안해 하는 것이, 이전의 부부싸움과 병으로 자녀를 잘 돌보지 못한 것 때문인 것 같아서 죄책감이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
32	시어머니가 돌아가시기 전까지 내게 거의 매일 전화해서 여러 가지 요구를 하여 스트레스가 심했었다.	1	2	3	4	5	6	7
33	시어머니는 아들 외에는 며느리인 내가 무엇을 해드려도 좋아하지 않으셔서, 내 마음이 상처를 받았다.	1	2	3	4	5	6	7
34	시어머니를 자기 인생의 우선순위로 둔 남편을 그저 시어머니의 아들이라고 생각하고 포기하고 나니, 마음이 외롭고 무기력해졌다.	1	2	3	4	5	6	7
35	암 진단을 받고 내가 잘못된 것이 있나 돌아보게 되고 자책을 많이 했다.	1	2	3	4	5	6	7
36	암 진단을 받았을 때, 치료 예후를 알 수 없었기에, 미래를 기약할 수 없고 인생을 계획할 수 없다는 것이 불안하고 좌절스러웠다.	1	2	3	4	5	6	7
37	암 치료가 장기화되면서 남편이 무관심해졌다고 느껴지고 결국 나 혼자 감당해야 된다는 것에 화가 났다.	1	2	3	4	5	6	7
38	암으로 몸이 아프면서 종교를 많이 찾아다녔고, 돈도 많이 쓰게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
39	암으로 몸이 힘들고 외모도 초췌해져 사람들 만나기를 꺼리게 되어 한 동안 밖에 나가지 않게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
40	암이 생긴 이후로, 건강상의 한계로 무언가 내가 원하는 만큼 할 수 없다는 사실을 수용하기 어려웠다.	1	2	3	4	5	6	7

41	암치료를 받는 동안에 남편에게 도와달라고 한 것들을 남편이 들어주지 않아서 상당히 충격을 받았다.	1	2	3	4	5	6	7
42	오랜 기간 부부갈등을 지켜보던 자녀가 성인이 되자마자 독립을 하여 마음이 허전하였다.	1	2	3	4	5	6	7
43	우울증이 와서, 직장도 나가기 싫고, 남편과 아이들도 다 귀찮아졌고, 무엇 때문에 힘들게 살아야 하는지 삶의 목적을 잃었던 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
#	이혼과정에서 남편이 재산을 숨기거나 인신공격을 하여 배신감도 들고 괴로웠다.	1	2	3	4	5	6	7
45	이혼에 대한 사회적 시선과 직업에서의 차별이 우려가 되었고, 가족들에게도 면목이 없었다.	1	2	3	4	5	6	7
46	이혼을 하면서 자녀에게 상처를 준다는 생각에 괴롭고 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
47	자녀 중 시어머니와 성격이 닮은 아이가 내 자식 같지 않고 어렵게 느껴졌다.	1	2	3	4	5	6	7
48	자녀가 대학 진학에 계속 실패하는 것을 보고 있는 것이 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
49	사춘기자녀가 학교를 자퇴하여 한동안 집에서만 지내며 밖에도 나가려 하지 않아 속상했었다.	1	2	3	4	5	6	7
50	자녀들이 전남편으로부터 상당 기간 시달렸는데도 불구하고, 전남편의 성격이 너무 강해서 그로부터 보호해주지 못했던 것이 마음이 아팠다.	1	2	3	4	5	6	7
51	중년 초기에 암에 걸려 심적인 충격이 컸고 재발이 잘된다는 말에 재발에 대한 두려움이 컸다.	1	2	3	4	5	6	7
52	중년에 갑작스런 남편의 외도와 이혼요구에 심한 충격을 받았고, 어떻게 대처해야 할지 난감하였다.	1	2	3	4	5	6	7
53	중년에 남편의 갑작스러운 외도로, 그동안 전업주부로만 살아왔던 내가 이루어 놓은 모든 것을 잃어버린 느낌이 들었다.	1	2	3	4	5	6	7
54	중년이 되고 보니, 전문적인 영역의 일을 하고 싶은데, 새로운 영역은 커리어가 전혀 없어서 막막하다.	1	2	3	4	5	6	7
55	중년이 되어 노안, 무릎 통증 등의 체력 저하와 불면, 가슴 답답함 등의 갱년기 증상이 나타나서 당황스럽고 힘들었다.	1	2	3	4	5	6	7
56	중년이 되어 사회적으로나 개인적으로 성취감을 느끼지 못하고 새로운 것을 도전할 자신감도 없다.	1	2	3	4	5	6	7
57	중년이 되어 이혼하자는 내게 남편이 위협적이고 폭력적으로 반응해서 무서웠다.	1	2	3	4	5	6	7
58	중년이 되어 혈압, 당뇨, 고지혈증 등 여러 가지 질병에 시달리게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
59	한창 때인 40대에 암에 걸려 자신감을 상실했다.	1	2	3	4	5	6	7
60	힘들 때마다 의지가 되었던 친한 언니가 갑자기 사망해서 슬프고 허망하였다.	1	2	3	4	5	6	7

* 다음은 중년기의 역경이나 어려움에도 불구하고, 긍정적인 적응에 도움이 된다고 진술한 문장들입니다. 해당 문항이 얼마나 도움이 된다고 생각하는지, 7점 척도에서 해당하는 곳에 v표를 해주시기 바랍니다.

(1점 - 전혀 도움이 되지 않는다, 2점 - 큰 도움이 되지 않는다,
 3점 - 도움이 되지 않는다, 4점 - 그저 그렇다, 5점 - 조금 도움이 된다,
 6점 - 아주 도움이 된다, 7점 - 아주 큰 도움이 된다.)

번호	진술문	1	2	3	4	5	6	7
1	경제적으로 빈곤했을 때, 공공기관에 도움요청을 하여 복지혜택을 받을 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
2	경제적으로 어려웠을 때, 친구들이 경제적으로 많이 도와줘서 큰 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
3	긍정적이고 낙천적인 성격이 어려움을 극복하는데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나보다 더 힘든 상황을 겪고도 의연한 사람들을 보면, 내 문제가 작아보여서 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나에 대한 자신감과 자긍심으로 어려움을 이겨낼 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나와 같은 일을 겪었던 사람들을 만나 서로 공감을 주고 받는 것이 도움되었다.	1	2	3	4	5	6	7
7	남에게 털어 놓기 힘든 일이 있을 때, 인생선배로부터 이해와 조언을 얻었다.	1	2	3	4	5	6	7
8	남편과의 갈등으로 많이 힘들 때, 종교적 체험을 통해 위안과 희망을 얻었다.	1	2	3	4	5	6	7
9	남편의 어린시절 상처가 결혼에 미친 영향을 이해하게 되면서, 남편에게 연민을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
10	남편의 외도 후, 내 일을 가지니까 경제적으로 스스로 설 수 있어 무력감이 덜 했다.	1	2	3	4	5	6	7
11	남편의 외도 후, 학업과 아르바이트에 집중하는 것이 마음을 잡는데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
12	남편이 이전과 달리 나의 입장을 이해하고 나의 요구에 응하는 등 부부관계 개선을 위해 노력했다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내가 그동안 남편을 이해하지 못했던 것을 사과하자, 남편도 미안하다고 하여 이후에 사이가 좋아졌다.	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 어려울 때 친정식구들이 살림이나 집안 대소사를 도와주었다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내가 어려움에 처했을 때, 친정 식구들이 내 편이 되어주어 정서적 안정을 얻었다.	1	2	3	4	5	6	7
16	내가 역경에 처했을 때, 자녀가 내게 관심을 가지고 날 도와주려 노력한 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
17	내가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 나누고 할 수 없는 것을 버리기 시작하니, 마음이 편해지기 시작했다.	1	2	3	4	5	6	7
18	마음속에 있는 불편하거나 힘든 내용들을 남들에게 숨기지 않고 다 이야기하는 성격이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
19	마음의 갈등을 극복할 수 있었던 게 시간이 지나서 그런 거 같기도 하다.	1	2	3	4	5	6	7

20	부부관계의 어려움을 이전에는 남편탓으로만 여겼으나, 이제는 나 또한 책임이 있다는 것을 깨닫게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
21	불교의 유명한 스님들이 인간의 고통, 이혼문제, 자식문제를 설명하는 강의를 듣는 게 위로가 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
22	사람을 좋아하고 관계지향적인 성격으로 주변 사람들에게 의지하고 도움을 받을 수 있었다.	1	2	3	4	5	6	7
23	사별 후 시간의 도움이 제일 컸다. 어이 없을까 모르지만.	1	2	3	4	5	6	7
24	생사의 역경을 경험하면서 내 인생을 돌아보고 삶과 죽음에 대해 생각하는 계기가 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
25	남편과 사별 후, 남편이 내가 볼 수는 없지만 다른 세계에 존재할 거라는 생각으로 위안을 한다.	1	2	3	4	5	6	7
26	시집과의 관계에서 내가 용납할 수 없는 요구는 거절하고 적당한 정도로 거리를 두기 시작한 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
27	신에게 내 자신을 완전히 드러내며 의지하는 신앙이 있어서 그 힘으로 버텼다.	1	2	3	4	5	6	7
28	아파서 하게 된 운동이 습관이 되면서, 몸과 마음의 건강에 도움이 되고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
29	암 치료를 받으면서 그 동안 지나치게 남편과 시댁 위주로 살면서 나 자신을 돌보지 못했다는 사실을 깨닫게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
30	암투병 중 예술활동(예, 그림그리기 등)을 한 것이 마음의 안정을 찾는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
31	어려운 일을 당했을 때 감정적이기보다 차분하고 이성적으로 대처하는 내 성격이 도움되었다.	1	2	3	4	5	6	7
32	어려울 때, 직업과 관련된 공부를 하는 것이 재미있고 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
33	어려움에 처했을 때, 직장상사 또는 동료에게 이야기하여 지지를 받았다.	1	2	3	4	5	6	7
34	역경 가운데서도 아내이자 엄마로서의 역할에 최선을 다 하는 태도가 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
35	역경이 내가 견뎌야 하는 삶의 무게라는 것을 수용하는 것이 어려움을 극복하는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
36	예전에는 남편과 갈등이 생기면 말을 안 하고 피했는데, 이제는 대화가 마무리 될 때까지 물러서지 않고 대화하려고 노력한 게 관계개선에 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
37	운동을 통해 땀을 빼고 나면 몸이 피곤하니까 잠도 잘와서 도움이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
38	이전까지는 분노를 표출하지 않고 살았는데, 중년이 되어서는 사람에게 직접 피해가 가지 않는 안전한 방식으로 분노를 표출하며 해소하려 노력하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
39	자녀가 성장하자 내 인생의 어려움에 대해 같이 의논할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
40	자녀가 아르바이트로 생활비를 보조해주어서 경제적으로 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
41	어릴 적 오해로 인해 내게 거리감을 느꼈던 성인자녀와, 터놓고 이야기하여 오해를 풀고 가깝게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
42	자녀에 대한 책임감으로 살아야겠다는 의지가 생겼다.	1	2	3	4	5	6	7
43	자녀에 대한 학비 지원이 끝나면서 경제적으로 편안해졌다.	1	2	3	4	5	6	7

#	자녀와 이야기를 많이 한 것이 자녀와의 관계 개선에 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
45	자녀와의 관계가 어려울 때, 내가 무언가를 하려고 하지 않고 기다려주고 참아주다보니 관계가 개선되었다.	1	2	3	4	5	6	7
46	정신적으로 힘들었을 때, 심리상담가에게 도움을 요청한 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
47	중년 이후에 새로운 진로를 개척하고자 대학원에 진학을 하였다.	1	2	3	4	5	6	7
48	중년에 경제적 어려움이 닥쳤을 때, 내 스스로 일을 찾아 돈을 벌기 시작하였다.	1	2	3	4	5	6	7
49	중년에 새로운 분야를 공부하고 도전해서 성과를 얻었다.	1	2	3	4	5	6	7
50	실직으로 몇 년간 경제활동을 하지 않던 남편이 막일이라도 해서 생활비를 조금 갖다주는 것이 위기를 벗어나는데 도움이 되고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
51	중년에 체력이 저하된 이후로 건강보조식품을 섭취하거나, 마사지, 침을 맞는 등 건강관리를 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
52	중년이 되면서 불필요한 경쟁은 하지 않으려 노력한 것이 스트레스를 줄이는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
53	중년이 되어 이제는 내가 하고 싶은 일과 내 생활에 우선순위를 두려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
54	생계를 위해 일에 몰두하다보니, 내게 일어난 힘든 일에 대해 생각할 겨를이 없어서 좋았다.	1	2	3	4	5	6	7
55	차별이나 체벌 등 과거에 자녀에게 잘못했던 것을 사과하여 자녀와의 관계가 개선되었다.	1	2	3	4	5	6	7
56	책을 통해 내 자신을 이해하고 위로하는 작업을 한 것이 마음을 다스리는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
57	친구들이 남편에 대한 화 때문에 이혼후까지 힘들어한 것을 보며, 나는 감정적으로 냉정하려 노력한 것이 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
58	큰 병에 걸리면서, 그 동안 내 몸에 긴장과 조급함이 배어있다는 것을 깨닫게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
59	큰 병에 걸리면서, 미래보다는 지금을 소중하게 여기고 만족하며 감사하는 태도를 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
60	투병으로 힘들 때, 친구가 지속적으로 문병을 와주고 반찬을 챙겨줘서 큰 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
61	한동안 심리학을 배우러 다니면서 내 자신의 욕구, 감정을 들여다 보고 이해한 것이 굉장히 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
62	혼자 견디기 어려운 역경에서 친구들과의 대화를 통해 큰 힘을 얻었다.	1	2	3	4	5	6	7
63	혼자만의 시간을 보내는 게 자신감을 갖는데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7
64	힘들 때 찾아간 교회에서 사람들이 믿어주고 따뜻하게 대해주어 힘이 되었다.	1	2	3	4	5	6	7