

성장상담을 통한 한국 중년남성의 자존감 회복

안 민 숙(백석문화대 사회복지학부 교수)(5-2)

논문초록

본 논문은 한국 중년남성의 자존감이 무너져 있다는 전제하에 그들의 자존감을 회복하기 위한 방안을 모색하고자 작성되었다. 그에 대한 방안으로 클라인벨의 성장상담이론을 적용하였다. 성장상담이란 인간은 끊임없이 성장할 수 있다고 주장한다. 따라서 상담의 현장에서 성장상담을 적용함으로써 인생의 중요한 시기인 중년남성의 자존감을 회복시켜줄 수 있다고 본다. 성장상담의 기본 원리는 돌봄과 직면을 적절히 구사하는 성장공식을 표방한다. 이것은 예수의 상담방법과 흡사하며, 기독교상담자에게는 매우 유용한 상담이론이라고 볼 수 있다.

주제어: 성장상담, 중년남성, 자존감

I. 서론

유교적 이념과 지배질서가 아직도 팽배해 있는 우리의 현실에서, 현대를 살아가고 있는 중년의 남성들은 아직도 가부장적인 요인들에 의하여 그들의 삶을 구속받고 있다. 과거에는 남성 우월주의라 칭해졌지만 이제는 남성의 의무를 강요하는 틀이 되어버린, 가부장적 의무에 의해 가장으로서 중년남성은 권리보다는 의무가 짓누르는 삶을 살아가고 있다. 중년의 아버지가 실직을 하면 ‘실업자’, ‘무능한 가장’, ‘대형 폐기물’ 등의 오명을 쓰고 자신의 설자리를 찾지 못해 방황하게 된다. 중년의 남성은 힘들어도 편하게 마음껏 울지도 못한다. 왜냐하면 중년의 아버지들은 늙으신 부모 앞에 든든한 아들이어야 하고, 커가는 자녀 앞에 당당한 아버지여야하고, 자신만을 바라보며 사는 아내 앞에 약한 모습을 보이면 안 된다고 배웠기 때문이다. 중년남성은 사회에서, 직장에서, 가정에서 마음에 상처를 받고 찢기고 아파도 내색을 할 수 없다. 실제로 우리나라 40대 중년 가장을 대상으로 한 조사에 따르면 이들의 57%가 경제적인 문제를 가장 많이 고민하고 있는 것으로 나타났다. 그들은 낡은 세대로서 자녀세대에 대한 책임과 부모세대에 대한 책임을 지고 있다.

지금까지의 중년남성에 관한 연구는 주로 중년이라는 발달과정의 한 측면으로 다루어져 왔다. 그러나 평균수명이 점차 길어지고 있는 상황에서 인생의 중반기에 해당하는 중년기를 얼마나 잘 이끌어나가느냐에 따라 나머지 인생의 반이 좌우된다 해도 과언이 아니기 때문에 중년의 의미는 그 어느 시기보다 중요하다고 볼 수 있다. 선진국에서는 평균수명이 길어짐에 따라 새로운 삶의 단계들을 만들어 가고 있다. 이렇게 많은 사람들이 중년기와 그 이후의 시기에 풍성하고 활기찬 삶을 살기에 충분한 만큼, 오래 건강하게 산 적이 지금까지 없었다. 서구에서 시작된 중년에 관한 관심은 차츰 우리나라에까지 영향을 미치고 있다. 그러나 중년에 관한 관심은 유독 중년여성에게 치중되어 있어, 중년남성에 대한 관심은 상대적으로 미비하다. 따라서 우리나라 중년남성들은 이러한 세계적 흐름 속에서 다른 발달단계에서와 같이 진정으로 돌봄을 받고 있는지 살펴볼 필요가 있다.

현 시대적 배경에서 중년남성을 단순히 인간의 발달과정의 한 측면으로 보기에는 너무 많은 시사점이 있다. 더욱이 시대마다 그 아픔의 정도가 있었겠지만, 경제적으로나 사회적으로 획기적인 변화와 문화사조의 바뀔이 있는 이 시대를 살아가는 한국의 중년남성들은, 그 어느 때보다도 더 힘든 삶을 영위하고 있다고 생각된다. 이혼현장에서 그들의 이혼 사유가 경제적인 무능, 아내의 외도, 기러기 아빠로서 외로움을 견디지 못하여 차라리 이혼을 한다는 경우를 보더라도 현대 한국의 중년남성이 처한 심각함이 얼마나 깊은지 이해할 수 있다. 하다못해 이혼한 남성 중에 자신이 왜 이혼했는지 모르겠다고 답하는 경우가 속출하고 있어, 어찌보면 아내에게 일방적으로 이혼당했다고 볼 수 있다. 이혼 당하는 순간에도 남편으로서, 아빠로서 중년남성들에게는 양육의 책임을 다해야 한다. 이 시대 한국의 중년 아버지들은 권리는 박탈당하고 의무만 남아있다고 볼 수 있다.

생기 없는 생활과 잠재력의 소진으로 인한 고통이 중년기의 삶에 점점 무게를 더해간다. 1997년 IMF 시대를 겪은 이후부터 우리나라의 중년남성들은 지금까지 경제적인 중압감에 눌려 지내고 있다고 해도 과언이 아니다. 그들은 신지식으로 중무장하고 밀려드는 젊은 세대에

치이고 있고, 그들이 감당해야하는 가족과 늙은 부모를 부양해야 한다는 의무감에 늘 쫓기듯 살아야 한다. 이 고통을 덜기 위해 중년의 남성들은 과도한 업무집중, 폭음과 약물 복용, 그리고 외도를 통하여 자신의 자존감을 세워보려 한다. 하지만 이러한 도피는 진정한 치료가 될 수 없다. 가혹한 현실에서 일시적으로 놓여날 수 있을지는 모르지만, 결국 현실을 더욱 악화시킬 뿐이다.

이에 본 연구는 살아 온 세월보다 어찌면 살아가야 할 기간이 더 많이 남아 있을 중년남성이 건강한 노후를 설계하기 위해 무너진 자존감을 회복해야 한다고 보고 있으며, 이를 위해 하워드 클라인벨(Howard Clinebell)의 성장상담이론을 중심으로 중년남성의 자존감 회복을 위한 기독교상담학적 방안을 모색하고자 한다.

II. 중년남성과 자존감

현재 한국에서 살아가고 있는 중년남성은 그 어느 시대보다 막중한 의무에 억눌려 살아가고 있다. 그들에게 가장으로서의 체면은 이미 추락한 지 오래이며, 가정에서는 부양의 의무가 강요되고 있고, 밖으로는 사회를 유지해야하는 중책을 짊어지고 있다. 그러나 자칫 실업자라도 된다면 지금까지 그들의 기여는 물거품이 된다. 설자리를 잃은 중년남성들의 자존감은 무참히 무너지게 되었다. 따라서 II장에서는 중년남성에게 자존감은 무엇이며, 학자들이 바라보는 중년남성의 생애사적 의미를 되짚어 보고, 한국 중년남성의 자존감이 무너진 원인에 대하여 분석해 보고자 한다.

1. 자존감

자존감이란 자신에 대한 긍정적, 부정적인 평가와 관련되는 것으로써 자기 존경의 정도와 자신을 생각하는 정도를 의미한다. 자존감이란 인격적 용인 가능성과 사랑 받을 가치에 대한 포괄적 평가 또는 판단으로 구성되며, 거기에는 유쾌하거나 불쾌한 감정이 수반된다. 또한 자존감은 삶 속에서 중요한 타인들에 의해 지각된 본인에 대한 시각과 깊은 관계가 있다.¹⁾

자존감이란 자아존중감이라 하며 강조점에 따라 자기개념, 자기효능감,²⁾ 자기도식 등의 용어로 표현되고, 긍정적 자아개념³⁾으로 자아평가, 자아안정감, 자아수용, 자아상과 같은 개념으로 사용하기도 한다. 자존감은 자신에 대한 긍정적, 부정적인 평가와 관련되는 것으로써 자

1) Alister McGrath et, *Self-Esteem*, 윤중석 역, 『자존감』 (서울: 한국기독교학생회출판부, 2003), p.37.

2) 지각된 자기효능감은 미래의 상황을 다루는 데 필요한 행동 과정들을 조직하고 실행하는 개인의 능력에 대한 신념을 의미한다. 효능감 신념은 인간이 생각하고, 느끼며, 자신을 동기화하고 행동하는 방식에 영향을 미친다. 동기, 정서 및 행동의 인지적 조절에 관한 모든 이론들에서 한 가지 핵심적인 문제는 인과론 문제와 관련되어 있다. 효능감 신념을 체계적으로 변화시켜 가면서 수행한 다양한 인과론 검사의 결과들은 효능감 신념이 인간의 동기와 성취에 중대한 기여를 한다는 것을 일관성 있게 보여주고 있다. Albert Bandura, *Self Efficacy in Changing Societies*, 윤운성 외 역, 『자기효능감』 (서울: 학지사, 2004) pp.21-22.

3) 긍정적 자존감이란 성공은 자기 탓, 실패는 외부 탓으로 돌리는 선택적 귀인을 통해 유지될 수 있다. 그러나 자존감과 귀인 방식의 관계가 일방적인지는 분명하지 않다. 내적·전체적·고정적 귀인은 낮은 자존감을 유지시킬 수 있지만, 반대로 낮은 자존감도 그런 귀인 방식을 유발할 수 있다. 전체 상황을 악순환으로 보는 것이 가장 좋을 것이다. 낮은 자존감은 특정 귀인으로 이어지고 그것은 다시 낮은 자존감을 굳히게 된다. Alister McGrath, *Ibid*, p.57

기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다.⁴⁾ 자기존중의 욕구는 자기 확신, 자기 가치감, 자신의 건강함, 자신의 유능함, 자기 타당성, 나는 이 세상에서 쓸모 있고 필요한 사람이라는 것 등의 느낌으로 이어진다. 그러나 이러한 욕구들이 방해를 받게 되면 열등감, 나약함, 무력감을 느끼게 된다. 바꿔 말하면, 이들 느낌은 기본적인 낙담과 다른 보상적인, 혹은 신경증적인 경향을 야기시킨다. 가장 안정성이 있고 따라서 가장 건강한 자기존중은 외적인 명성이나 결과가 보장되지 않는 아침보다는 다른 사람들로 부터 당연히 받을만한 존경에 근거를 둔 것이다.⁵⁾ 매슬로우(Abraham Maslow)⁶⁾에 의하면 자아실현을 건강한 성격 기능의 기초라고 주장한다. 그의 주장에 따르면 인간의 낮은 단계의 필요는 의식주 등 생존에 기초가 되는 것들이다. 그 다음으로 소속감, 우정, 자존감 등 심리적 필요가 나온다. 가장 높은 단계의 필요는 인격적 만족, 가치관, 미(美) 등 정신적인 것으로 묘사된다. 낮은 단계의 필요가 채워지지 않는 한 그보다 높은 단계의 필요는 채워질 수 없다.⁷⁾ 즉 자아실현은 중년기에 도달하여 실현가능하며, 전제조건은 그 이전의 욕구들이 건강하게 채워졌을 때 가능하다. 그러나 중년기에 도달하여 자아실현이 불가능한 중년은 자존감의 무너짐을 겪게 되는 것이다.

자존감이란 한 인간으로서 자신의 가치에 대한 주관적 판단과 평가를 내포하는 개념이다. 또한 자존감은 인간행동의 동기적 요소로 작용하여 개인행동의 이해와 더불어 개인의 적응 및 건강한 성격발달에 중요한 요소로서 다루어진다. 즉 정서적으로 성숙되고, 심리적으로 건강하며, 일반적으로 잘 적응하는 사람들은 자존감 또는 긍정적인 자기-개념을 갖는 경향이 있다고 본다.⁸⁾ 또한 자존감이란 ‘나는 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다, 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다, 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다, 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다’ 등으로 표현된다. 자존감의 형성은 타인과의 관계

4) 김은혜, “해결중심 집단미술치료 프로그램이 정신건강과 스트레스 대처능력에 미치는 효과”, 박사학위논문, 한영신학대학교, 2006, p.42.

5) Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row, 1970, 조대봉 역, 『인간의 동기와 성격』 (서울: 교유과학사, 1992) p.60-61.

6) 매슬로우(Maslow)의 욕구위계설 1. 생리적 욕구(Physiological Needs): 음식, 물, 공기, 수면에 대한 욕구와 성욕으로서, 이들 욕구의 충족은 우리의 생존을 위해 필수불가결한 것이다. 모든 욕구 중에 가장 강렬하며, 생리적 욕구가 줄곧 충족되지 못하면 보다 높은 단계로 나아가지 못할 것이다. 2. 안전의 욕구(Safety Needs): 안전, 안정, 보호, 질서 및 불안과 공포로부터의 해방 등과 같은 욕구가 포함된다. 은행에 돈을 저축하고, 보험에 가입하며, 안정된 직장을 얻는 것 등이다. 매슬로우는 부모 간의 갈등, 별거, 이혼, 죽음 등은 가정환경을 불안하게 만들기 때문에 아동의 심리적 안녕감에 해가 된다고 주장한다. 3. 애정과 소속의 욕구(Love and Belongingness Needs): 특정한 사람들과 친밀한 관계를 맺고, 어떤 집단에 소속되고자 하는 욕망이다. 사랑의 욕구가 충족이 되면 다른 사람과 원만한 관계를 갖게 되는데, 친구 및 배우자와 가깝고 이미 있는 관계를 유지하게 된다. 애정과 소속의 욕구를 충족시키지 못하게 되면 소외감과 이로움을 느끼게 된다. 4. 자아존중감의 욕구(Self-Esteem Needs): 기술을 습득하고, 맡은 일을 훌륭히 해내고, 작은 성취나 칭찬 및 성공을 통하여 그리고 다른 사람들로 부터 긍정적인 평가를 들음으로써 충족된다. 자아존중감에는 다른 사람들이 자신을 존중해 주기 때문에 갖게 되는 자아존중감과 스스로 자신을 생각하는 자아존중감이 있다. 자아존중감의 욕구를 충족시키지 못하면 열등감, 좌절감, 무력감, 자기비하 등의 부정적인 자기지각을 초래하게 된다. 5. 자아실현의 욕구(Self-Actualization Needs): 인간욕구의 위계 중에서 가장 높은 수준의 것이다. 자신의 능력과 재능을 최대한 활용하는 성숙하고 건강한 사람들이다. 이러한 생리적인 것, 안전, 사랑, 존중의 욕구들은 일차적인 만족에 의거한다. 이 외에도 알고자 하는 욕구, 이해하고자 하는 욕구, 심미적 욕구 등이 있다고 매슬로우는 말하고 있다. 매슬로우에 의하면 인간은 누구나 다 자아실현의 욕구를 갖고 있지만, 대부분의 사람들은 이 욕구를 실현시키지 못한다고 한다. Ibid, pp. 47-68.

7) Ibid, p.29.

8) 차경호, “한국 성인의 자존감 구성요인 탐색 및 척도개발” 『한국심리학회지』, (한국심리학회: 2006, Vol. 25, No.1) p.106.

가 결정적인 역할을 하게 된다.⁹⁾ 즉 주변의 환경과 타인과의 관계나 개인적인 건강과 빈부의 여부 등에 의하여 결정되기도 한다.¹⁰⁾ 인간은 자신을 역할의 관점에서 볼 뿐 아니라 그 역할을 가능하게 해 줄 타인들을 필요로 한다. 조연이 필요한 것이다. 따라서 인간은 타인을 상대의 역할의 관점에서 보기도 하지만 자신의 소중한 역할 수행과 관련시켜 보기도 한다.¹¹⁾ 인간은 자존심(self-respect)과 타인의 호의적 판단(esteem)을 받고자 하는 욕구가 있다. 이러한 욕구는 ‘성취와 능력에 대한 욕구’와 ‘명성과 신망에 대한 욕구’로 표출된다. 자존감에 대한 욕구의 충족은 자신이 가치 있다는 느낌과 타인에게 유용한 존재라는 느낌으로 이어진다.¹²⁾ 그런데 이러한 문제는 사회적으로 왕성한 활동을 하는 시기인 중년남성에게는 벗어나기 어려운 상황들이므로 자존감에 더욱 큰 영향을 미치게 되는 것이다.¹³⁾ 이런 의미에서 한국의 중년남성들은 자존감에 매우 큰 타격을 받으며 살아가고 있다. 그들은 사회적으로 형성된 조기 퇴직의 영향으로 자신의 사회적 지지기반을 잃어가고 있다. 그로써 중년남성들은 자존감의 무너짐을 경험하고 있다. 또한 가정에서도 중년남성들은 소외된 존재가 되었다. 그들은 자신들의 업무에 치어서 양육자로서의 역할을 제대로 수행하지 못했다. 이러한 상황에서 중년남성들은 가정에서 자신이 외톨이가 되어가고 있음을 느낀다. 그들은 가정에서도 자존감이 무너짐을 느낀다.

사랑은 자존감에 대한 우리의 기본적인 욕구를 충족시켜 준다. 자존감은 자아상과 같이 인간이 가지고 있는 정체감의 일부 중의 하나이다. 긍정적인 자아상과 자존감은 궁극적으로 둘 다 자기 자신이 가치 있고 소중한 존재라는 근본적인 감정에서 나올 수 있다. 자아상(self-image)은 정체감의 인지적 요인(cognitive component)이며, 자신이 누구인가에 대한 지적 지식(intellectual knowledge)이다. 즉 자존감은 정체감의 감정적 요인이다(emotional component).¹⁴⁾ 알프레드 아들러(Alfred Adler)는 인간행동의 목표 지향성과 적극적인 성취욕에 더 강조점을 두었다. 이런 노력의 병적 표현은 열등감(inferiority)으로 나타날 수 있다고 보았고, 만성적인 낮은 자존감 개념과 일맥상통한다.¹⁵⁾

중년남성에 있어서 자존감은 단순히 자신의 자존감을 세운다는 의미로 표현하기에는 너무

9) 사회학자들은 개인은 여러 다른 집단과 관계를 맺으면서 많은 역할을 하고 있다고 말하고 있다. 또한 자아정체의 확인(self-identification)을 타자로부터 자아를 구분하는(self-distinction) 과정으로 이야기하는 심리학자들도 그렇게 구분되는 자아가 자기를 확인하는 것이 과연 어떤 것인가를 적절하게 이야기해 주지는 않는다. 자아가 특정한 사건들을 일반적인 행위의 예로 해석할 수 있고, 또 자연의 사건들 속에서 작용하는 그 자연의 항구성과 다양한 집합 속에 있는 동료 개인들의 행위가 지니고 있는 사회적 항구성을 구분할 수 있으며, 바로 그러한 자아 안에서는 어떤 통일된 체계가 성취된다. 자기의 행위를 자연의 행위에 적합하게 하면서 자연 앞에서 반응하고 책임지는 인간, 책임 있는 시민, 책임 있는 기업가, 책임 있는 교육자, 책임 있는 과학자, 책임 있는 부모, 책임 있는 교회인-우리가 알 수 있는 사람, 또 이해할 수 있는 사람은 이러한 사람들이다. Richard R. Niebuhr, *The Responsible Self*, (Harper & Row, Publishers: 1963) 정진홍 역, 『책임적 자아』 (서울: 이화여자대학교 출판부, 1991) pp.174-175.

10) 허정, “자아분화와 자아존중감의 수준에 의한 가족의사소통 효율성 향상에 관한 문제”, 박사학위논문, 호서대학교, 2005, p.51.

11) Alister McGrath et, Ibid, p.41.

12) William T. Kirwan, *Biblical Concepts for Christian Counseling*, Michigan: Baker Book House, 1999, p.106.

13) 이준남, “여가활동으로서의 온라인게임”, 박사학위논문, 한양대학교, 2006, p.50.

14) William T. Kirwan, Ibid, 105.

15) Alister McGrath et, Ibid, pp.24-25.

열등감이란 개인이 그것에 대해 잘 적응하지 못하거나 준비되어 있지 않아서 그것을 해결할 수 없다는 자기의 확신을 언행으로 표현하게 되는 하나의 문제가 닦혔을 경우에 나타난다. Alfred Adler, *What Life should Mean to You*, 설명환 역, 『아들러 심리학 해설』 (부산: 선영사, 1996) p.85.

많은 논란의 여지가 있다. 어쩌면 중년남성에 있어서 자존감이라는 것은 그들이 살아가는 데 버팀목일지도 모른다. 중년남성은 가정에서나 사회에서나 막대한 의무를 지고 살아가고 있다. 그들은 늘 긴장해야 하며 늘 쫓기듯 살아가고 있다. 중년남성이 무너지면 가정과 사회가 무너진다고 볼 수 있다. 그만큼 중년남성은 가정이나 사회에서 하고 있는 일들이 막중하며 많다는 것이다. 이렇게 막중한 의무 속에 살면서 중년남성은 자존감마저 무너진다면 그동안 버텨온 힘을 잃게 될 것이다. 따라서 사회적으로 명망 있던 인사들이 자신의 부정이 언급되면 자살을 선택하는 것도 자존감이 무너짐으로써 자신의 가족과 사회에서 버틸 수 있는 힘을 상실했기 때문이라고 본다. 그만큼 중년남성에 있어서 자존감은 삶을 유지하는 데 중요한 요인이라 할 수 있다.

2. 중년남성의 생애사적 의미

본 연구에서는 중년남성의 생애사적 의미를 융, 에릭슨, 클라인벨의 발달단계론을 기초로 살펴보고자 한다.

1) 융(Carl. G. Jung)의 중년기

융은 인생의 전반(the first half of life)을 아침으로, 인생의 후반(the second half of life)을 오후로 구분했고, 인생의 봄과 여름이 아침으로 인생의 가을과 겨울이 오후에 속한다고 보았다. 인간의 성장과 발달 면에서 본다면 유아기를 거쳐서 청년기까지(0~35세)를 인생의 전반으로 볼 수 있고, 청년기가 끝나면서 시작되는 중년기 전환기(35~40세)와 중년기(40세 이후)가 곧 인생의 가을에 속하게 된다.¹⁶⁾ 융은 인생을 180°의 반원형으로 보고 인생의 90°는 영적인 원칙에 의하여 살아야 함을 강조하였다. 영적인 원칙이란 곧 인생의 전반부는 자기 자신을 위한 성취와 보이는 것에 대한 관심으로 살지만, 후반에는 그런 것보다 이타성을 중심으로 살아야 한다는 것이다.¹⁷⁾

‘인생의 아침’에 해당하는 두 번째 단계인 청년기는 20대 초반에서 40세 정도까지가 이에 속하며, 연령분포 상 성인초기에 해당한다고 본다. 이때의 과업은 자아 콤플렉스(ego complex)의 발달과 소유의 획득(acquisition of possession)이다. 융은 자아를 의식영역의 중심을 이루고 나뭇대로의 고도의 연속성과 주체성을 갖는 관념의 복합체로 생각해서 “의식의 주체”라 불렀다. 이때 관념의 복합체를 자아 콤플렉스라고 한다.¹⁸⁾ 자아 콤플렉스는 우리의 심리에서 ‘특징적인 중심’을 형성하지만, 그것 또한 콤플렉스이다. 다른 콤플렉스는 각자 정도에 따라 자아콤플렉스와 함께 연상되어 등장하고, 그런 방식으로 인식 된다는 것이 융의 주장이다.¹⁹⁾ 융은 자아콤플렉스의 감정적 특징, 즉 자아감정을 모든 육체적 감각의 표현으로, 우리가

16) 임경수, 『인생의 봄과 가을』 (서울: 학지사, 2005), p. 84.

17) Janice Brewi and Anne Brennan, *Mid-Life*, (N.Y. : Crossroad, 1982, 1.), 정태기, 『위기와 상담』 (서울: 상담과 치유, 2005), p.215.

18) C.G.Jung, *Über die Liebe*, 2000, 한오수 역, 『사랑에 대하여』 (서울: 숲, 2007), p.59.

19) 우리의 직접적인 경험에 부여된 것은 성찰된 것이다. 즉 의식되고 인식된 상태이며 여러 관념과 내용이 경험적 인격을 묘사하는 자아콤플렉스에 관계된 것이다. 자아콤플렉스의 강도에는 여러 가지가 있다. 유아기와 원

우리 자신의 것으로 느끼는 표상의 모든 내용을 나타내는 것으로 이해했다. 자아콤플렉스와 결합된 연상들은 정체성과 정체성의 발달, 그와 결합된 자아감정이라는 삶의 주체들 주위를 맴돈다.²⁰⁾ 여기서 융이 의미하는 자아의 발달은 높은 수준의 자아정체성과 성격의 지속성을 갖는 의식의 질적 차원을 의미하는 것이다. 이 시기에 개인은 직업과 직장, 배우자와 자녀, 집, 자동차 등 여러 종류의 소유물을 획득하게 된다. 그리고 이 시기의 인생 목적은 명예, 돈, 성공, 지위이기 때문에 과업 지향적 행동 즉, 경쟁과 노력을 기울인다고 한다.

그러나 인생의 후반에는 그만의 특유한 적응문제가 있다. 대부분의 중년 개인은 발생된 문제에 대한 결단이 이전 시기와 결단을 할 것이다.²¹⁾ 같은 상황에 접했을 때 세대별로 대처하는 방식이라든가 상황을 보는 시각이 다른 것은 인생의 전반기를 거친 중년이 이미 체험한 바가 있어 좀 더 원숙한 대응을 할 수 있기 때문이다. 융에 의하면 인간의 신체적 또는 본능적 행동이 발달하여 정점에 도달하게 되고 결국 쇠퇴하여 죽는다는 것이다. 이러한 인생의 상승, 전환기, 하강, 죽음이라는 과정에 심리적 이미지의 과정을 결부시키고 있다. 인생의 초기는 의식을 강화하고 자아를 확립하여 인간사회 속에서 스스로 어울리는 지위를 얻는 소년기부터 청년기를 포함하는 시기이다. 이 시기는 의식이 무의식으로부터의 독립된 상태이다.

30대 후반부터 40대 전반이 속하는 시기는 인생의 전환기이다. 여기에서는 한번 적대적으로 배척한 무의식과 대결하고 그것을 인식하여 통합해 가는 것이 과제가 된다. 그리고 나서 인생의 하강기에 대응한 심적인 구조라고 하는 것이 있고, 마지막으로 죽음을 자연스럽게 받아들이는 심적인 기능이 있다.²²⁾ 인간은 인생의 오후를 살면서 인생 초반에 가졌던 진리와 이상이 여전히 인생의 오후에도 적용될 것이라는 거짓된 추측을 가지고 있다. 그러나 인생의 오전에 위대했던 것이 오후에는 보잘 것 없는 것이고, 인생의 오전에 진실이었던 것이 인생의 오후에는 거짓이 될 수도 있다. 따라서 인생의 오후를 인생의 오전 원칙으로 살 수 없다.²³⁾

융은 인생의 전반기 성격발달을 “자아발달(ego development)”이라고 하였다. 융의 심리학에 있어서 전체의 성격 또는 자기(self)는 의식적인 요소와 무의식적인 요소 두 가지를 모두 합하여 만들어지는 것이다. 이때 무의식적인 요소는 인생의 전반기에는 발달할 기회를 갖지 못하고 오히려 인생의 후반기가 완전한 자기(self) 발달을 위한 시기로 보았다. 이렇게 의식 수준에 근거한 정신분석학적 입장을 바탕으로 하고 있는 융의 이론은 40세 전후를 행동과 의식의 탈바꿈(reversal)이 발생하는 결정적 전환기로 보고, 40세 전후를 인생의 정점이라고 하면서 근원적 변동이 시작되는 시기로 보았다.²⁴⁾ 즉 융은 중년기의 중요성을 강조했다.

시적 단계에서의 의식은 아직 통일성이 없다. 의식은 견고하게 짜 맞추어진 자아콤플렉스를 중심에 두고 있는 것이 아니고, 외적 또는 내적 사건들, 본능과 감각들이 불리일으키는 곳 여기저기에서 피어오른다. 가장 높은 단계의 의식은 여전히 완전하게 통합된 전체성이라기보다는 오히려 불확실한 확장이 가능할 뿐이다. C. G. Jung, *Collected Works*, vol. 3. *Archetype und Unbewusste*, 한국융연구원 C.G.Jung 저작 연구위원회 역, 『융 기본저작집 2: 원형과 무의식』 (서울: 솔출판사, 2006) pp.49-50.

20) Verena Kast, *Vater-Tochter Mutter-Sohne*, 이수영 역, 『나를 창조하는 콤플렉스』 (서울: 푸르메, 2007), p.56.

21) C. G. Jung, C. S. Hall and J. Jacobi. *Interpreting Jung Psychology*. 설영한 역, 『융, 심리학해설』, (서울: 선영사, 2007), p.150.

22) Ibid. pp. 339-340.

23) Carl. G. Jung, *Collected Works*, vol. 3. *Personlichkeit und Ubertragung*. 한국융연구원 C. G. Jung 저작 번역위원회 역, 『융 기본저작집 3: 인격과 전이』 (서울: 솔출판사, 2004), p.399.

24) 김명자, 『중년의 연구』, (서울: 교문사, 1999). p.20.

융은 중년기 발달의 궁극적인 목표를 자아실현(self-realization)이라고 보았다. 이 시기에는 무의식이 더욱 자각되고 자아와의 화해가 시도된다. 이 시기에 일어나는 과정을 “개성화(Individuation)”라고 하였다. 개성화란 개체가 되는 것이다. 즉 본래의 자기(Self)가 되는 것이며, 개성화는 다른 표현으로 ‘자기화’, ‘자기실현’ 이라고 할 수 있다.²⁵⁾ 인간은 자아의 다양하고 복잡한 부분들을 구별하고 또한 의식적이고 균형 잡힌 전체로서 통합되는 과정을 통하여 독특한 개성화를 이룬다. 그렇지만 개성화는 인간의 생애 어느 한 시기에만 일어나는 것이 아니고 생애 전반에 걸쳐서 발생한다. 개성화는 아동기와 사춘기에 일어난 경험에 의해 상당히 영향을 받는다. 개성화는 35-40세 이후인 중년기에 성취되며, 상징에 대한 분석을 통해서 개성화에 이르게 된다. 이 상징은 꿈, 언어, 전통, 집단무의식, 동화, 신화, 종교, 문화 등에 나타난다.²⁶⁾ 개성화란, 즉 자기실현의 목적을 위해서는 그가 자기 자신에게, 그리고 남에게 무엇으로 보이는가를 서로 구별하는 것이 필수적이다. 또한 자아실현을 위하여 필요한 것은 그가 무의식에 대한 그의 보이지 않는 관계체계, 즉 아니마(Anima)를 의식화해서 자신을 그것과 구별할 수 있어야 한다.²⁷⁾ 개성화에 있어서 온전성(wholeness)이란 인간 정신세계 내에서 서로 다른 성질을 가진 대극들(opposites) 간의 조화와 균형을 의미한다. 한 쌍의 대극은 본질적으로 조화되기 어려운 것이지만, 정신세계에 있어 중요한 요소이다.²⁸⁾ 즉 개성화는 모든 사람 속에 잠재되어 있으며, 잠재된 의식의 방해를 받지 않을 경우 육체가 성숙하는 것과 같이 심리도 성숙하는 과정으로 볼 수 있다. 개성화 과정은 인간이 본래부터 지니고 있는 규칙적인 유형을 따르는데 그것은 전기와 후기로 구분되는 독립된 부분이다. 전반기는 외부의 현실로 들어가는 것이며 자아를 강하게 하고 살아가는데 지배적인 태도나 유형을 나누게 된다. 또한 전반기에서는 특정한 개성을 개발시켜서 개인이 환경에 적응할 수 있게 한다. 반면에 후반기는 내부의 현실로 들어오는 시기이다. 자기와 인간성에 대해 깊이 있게 알고, 무의식 상태로 남아 있는 인간의 특질을 돌아보는 시기이다. 이처럼 무의식 상태에 있는 특질을 의식적으로 끌어 올리면서 개인은 세계와 우주질서와의 관계를 맺게 된다. 융은 이 과정의 후반부에 많은 노력을 기울여서 중년층이 죽음에 대비한 준비를 할 수 있는 가능성을 인격에 부여할 수 있다고 했다.²⁹⁾

개성화 과정(individuation process)에서는 우선 의식에 페르조나(persona)가 인식되게 된다. 다음 단계로 무의식의 세계에서 그림자를 직면한다. 다음은 아니마(anima)와 아니무스(animus) 단계를 거치게 된다. 그 후에 자기(self)를 인식하고 성찰하며 통합을 이루는 것이 바로 자기실현(self-realization)이다.³⁰⁾ 즉 융은 중년기를 개성화라는 개념으로 정의하며, 인생의 전반기에 외부의 현실로 들어가 자아를 강하게 하는 것이 목표라면, 인생의 후반기인 중년기에는 내부의 현실로 들어가는 시기라고 보고 있다. 따라서 중년기 이후의 목표는 개성화 과정

25) Carl. G. Jung, Ibid, p.75.

26) 이금만, 『발달심리와 신앙교육』, (서울: 상담과 치유, 2000), p.189.

27) Carl. G. Jung, Ibid, p.103.

28) Carl. G. Jung, Collected Works, vol. 6, *Erlosungsvorstellungen in der Alcherrine*, 한국융연구원 C. G. Jung 저작 번역위원회 역, 『융 기본저작집 6: 연금술에서의 구원의 관념』, (서울: 솔출판사, 2006), p.206.

29) C. G. Jung, C. S. Hall and J. Jacobi, Ibid, p.274

30) Daniel J. Levinson et. al., *The Season of Man's Life*, 김애순 역, 『남자가 겪는 인생의 사계절』, (서울: 이화여자대학교출판부, 1996), pp. 309-312., 학자에 따라서는 무의식의 세계인 그림자를 개성화 과정의 첫 단계로 보기도 한다. 본 연구에서는 개성화, 즉 자아실현의 첫 단계를 페르조나로, 두 번째 단계를 그림자로 보았다.

을 통해 인생의 목표를 완성하고자 하는 것이라고 보고 있다. 그 이전에는 힘들었으나 중년기에는 인격적 성숙이 물들어가므로 자기실현이 좀 더 실현 가능할 것이다. 결론적으로 용의 중년기 과업은 인간발달에 있어서 다른 어느 단계보다 중요한 단계라고 볼 수 있다.

2) 에릭슨의 심리사회발달이론

에릭슨의 심리사회이론은 원초아보다 자아³¹⁾를 강조함으로써 개인의 자율성을 중시했으며 인간을 상황 속에서 이해하고 자율적인 결정을 할 수 있는 존재이며 심리사회적 위기를 극복할 수 있는 존재로 보았다.³²⁾ 에릭슨이 분류한 심리사회적 8단계이론에서 제7단계(장년기: 35-65세) 즉, 중년기에는 생산성³³⁾ 대 침체성(generativity vs. stagnation: 성숙성 또는 생성감 대 침체)이라는 일곱 번째 위기를 겪는다. 여기서 생산성이란 인생의 경험을 어느 정도 겪은 중년의 세대가 유·무형의 가치 있는 것들을 사회에 전수하며, 어떻게 하면 후손들이 바르게 성장할 수 있는가에 대한 본능적 관심을 의미한다. ‘생산성’은 넓은 의미로서 자녀를 낳고 기르는 것뿐 아니라 작업을 통해 물건을 만들고 이상을 세우는 것도 의미한다. 그러나 에릭슨은 전자, 즉 자녀를 돌보는 것에 더 중점을 두었다. 물론 자녀들을 갖는다는 단순한 사실이 생산성을 보장하는 것은 아니다. 부모는 자녀를 낳는 것 이상을 해야 한다. 즉 자녀를 보호하고 지도해야 한다. 이는 부모가 흔히 자신의 욕구를 희생해야 함을 의미한다. 부모는 자기도취-비생산적인 침체에 빠지는-에의 유혹을 극복해야 한다. 중년기에는 자신들의 자원들을 통하여 자녀를 양육하고 나아가 사회에 긍정적인 환원을 도모하는 단계라는 것이 에릭슨의 입장이다. 이런 갈등을 얼마나 긍정적으로 대처하느냐에 따라 그들은 다음 세대를 위한 호의(Care)를 발달시키게 된다.³⁴⁾ 사회심리적으로 건강한 중년이라면 본능적으로 다음 세대에 대한 유·무형의 배려

31) Freud에 의하면 인간의 성격은 원초아(id), 자아(ego), 초자아(superego)의 세 요소로 구성되어 있으며, 원초아는 본능의 욕구를 충족시키기 위하여 비논리적이고 맹목적으로 작용하며, 긴장과 고통을 피하고 쾌락을 추구한다는 ‘쾌락의 원칙(pleasure principle)’을 따른다. 또한 원초아는 욕망충족을 위해 계획을 세우거나 사고하지 않으며, 즉각적인 욕망을 바라고 긴장과 고통이 없는 균형 상태로 가고자 한다. 이러한 과정은 무의식적으로 이루어진다.

자아는 현실과 환경을 고려한다는 ‘현실의 원칙(reality principle)’을 따라 기능하는 것으로, 원초아와 초자아, 그리고 환경 간에 균형을 유지하기 위해 노력한다. 따라서 자아는 현실을 이해하고 판단하며 미래에 대한 계획을 세우고 논리적인 사고를 한다. 원초아가 충동적이고 주관적인 요구에 따라 움직인다면, 자아는 외부 현실을 자각하고 원초아의 충동을 조정하고 관리하는 역할을 한다.

초자아는 쾌락보다는 완전함을 추구하는 기능으로 한 개인의 도덕적인 규범에 해당한다. 따라서 초자아의 주된 관심사는 선과 악, 옳고 그름이다. 초자아는 충동을 억제하고 현실의 원칙을 따르려는 자아가 도덕적이고 규범적인 기준에 맞추어 완전하게 살도록 유도한다. 초자아는 자신의 행동을 스스로 평가하고 그에 대해 심리적인 보상을 주거나 처벌을 가한다. 여기서 심리적 보상은 자존감이나 자기에로 나타나며, 처벌은 죄의식이나 열등감으로 나타난다. 천상문 외 공저, 『상담심리학의 이론과 실제』, (서울: 학지사, 2008), p.127.

32) 김진원, 『인간행동과 사회환경』, (서울: 참머슴북지, 2007), p.26.

33) 윤진과 김인경은 Erikson의 *Childhood and society* 를 번역한 책 『아동기와 사회』에서 생성감으로 번역했다. 송명자는 저서인 『발달심리학』(2008), p. 356에서 생산성이라고 적고 있다. 정석환은 “중년을 위한 목회상담학의 한 모델”, 한국실천신학학회, 「신학과 실천」, 1997, pp.130-172 에서 성숙성으로 번역하였다. 임경수는 그의 저서 『인생의 봄과 가을』에서 관대성이라고 서술하고 있다. 그러나 본 연구에서는 에릭슨의 저서를 기본적 이론으로 보고자 비록 번역서이지만 『아동기와 사회』에서 사용한 생성감이라는 용어와 같은 의미의 생산성이라는 보편적으로 사용되는 용어를 사용하겠다.

34) William Crain, *Theories of Development*, 『발달의 이론』, 송길연·유봉현 역, (서울: 시그마프레스, 2005), p.362.

를 하게 된다. 그리고 생산성에 대한 관심을 가진다. 생산성은 자신이 종사하고 있는 분야에 대하여 관심을 가지는 것이다. 자신이 하는 일을 통해 무엇인가 이웃과 사회에 베풀 수 있는 것이다. 그리고 이러한 결과가 중년에 참다운 보람을 가져다 준다.³⁵⁾

이러한 에릭슨의 중년에 대한 정의는 잠언의 생각과 일치한다고 볼 수 있다. 잠언은 성숙한 도덕적 특성의 발달에 있어서 특별히 자녀양육의 중요성을 강조하고 있다. “의인의 아버지는 크게 즐거울 것이요 지혜로운 자식을 낳은 자는 그로 말미암아 즐거울 것이니라”(잠언 23:24). “손자는 노인의 면류관이요 아버지는 자식의 영화니라(잠언 17:6)”³⁶⁾

생산성은 심리사회적 계획표(psychosocial schedule)는 물론 심리성욕의 계획표(psychosexual schedule)에 있어서도 근본적인 단계다. 이런 풍요(enrichment)가 전혀 없는 경우에, 자주 거짓 친밀감(pseudo intimacy)의 강박적 욕구예로의 퇴행이 정체(停滯: stagnation)와 신체적 위축감의 팽배와 더불어 발생한다. 그러므로 개인들은 자주 자신들이 ‘자신들만의 아이 또는 유일한 아이’- 또는 서로 남의 아이를 바꿔서-를 위하듯이 자신들에 대해 몰두하기 시작하고, 어떤 조건이 유리하게 돌아가는 경우에는 육체적이거나 심리적인 초기의 병약함이 자아에 대한 관심(self-concern)의 매체가 된다.³⁷⁾

에릭슨은 가르치고, 쓰고, 발명하는 일, 예술과 과학, 사회적 활동, 그리고 미래 세대의 복지를 위해 공헌하는 것은 모두 생성감과 관련이 있다고 본다. 성숙한 인간은 ‘필요성을 요청 받을 필요가 있고’ ‘생산된 것’과 ‘돌봐야 하는 것’을 지도하고 격려하면서 성숙이 이루어질 수도 있다.³⁸⁾ 결혼은 했지만 생산성이 결핍된 사람들도 많다. 이런 경우의 부부들은 흔히 ‘유사친밀’(pseudointimacy)로 퇴행하거나, 마치 혼자이고 외톨이인 것처럼 스스로에 빠져든다. 이 단계에서는 더 이상 발달해 나가지 못하는 이유가 몇 가지 있다. 그들의 아동기가 너무 공허하고 좌절되었기 때문에 자녀들을 위해 어떻게 더 잘해줄 수 있는지를 알지 못할 수 있다.³⁹⁾

에릭슨은 생산성이 가지는 특성을 생식성(procreativity), 생산력(productivity), 창의성(creativity)으로 정의한다. 이 세 가지의 특성은 이 땅에서 마지막 정리를 준비해야 하는 부모 세대들에 대한 돌봄과, 성장하는 세대에 대한 관심을 나타내는 것과 동시에, 인간의 운명과 제한성에 대한 숙연한 용납이며 짧은 후반의 삶을 어떻게 가치 있게 살 것인가라는 질문에 대한 답이다. 따라서 자신의 인생이 저물어가는 것을 바라보면서 다음 세대를 통해 지속적인 인생에 참여하려는 욕구를 느끼며, 이 욕구가 충족되지 않으면 침체성에 빠지게 된다.⁴⁰⁾ 생식성(procreativity)은 관심이라고 할 수 있다. 즉 중년이 되어 심리사회적 양식이 긍정적으로 발달하게 되면 그 결실이 돌봄으로 나타나는데 그 중의 하나가 자손에 대한 돌봄이라는 것이다. 그러나 이것은 자신의 가족에 적용하는 것은 아니다. 물론 가족의 범위에서 시작하지만, 이것을 뛰어넘어 공동체에 있는 후대에 관심을 가지는 것이다.⁴¹⁾

35) 임경수, 『인간발달이해와 기독교상담』, (서울: 학지사, 2007), p.207.

36) Donald Capps, *Life Cycle Theory and Pastoral Care*, 문희경 역, 『인간발달과 목회적 돌봄』, (서울: 이레서원, 2001), p.148.

37) Erik. H. Erikson, Ibid, p.311.

38) Ibid, p.310.

39) William Crain, Ibid, p.364-365.

40) 박봉수, 『교회의 성인교육』, (서울: 한국장로교출판사, 1999), p.134.

41) 임경수, 『인생의 봄과 가을』, Ibid, pp.132-133.

창의성(creativity) 혹은 창조성은 삶의 새로운 아이디어 및 이상과 꿈을 전수하는 것이다. 인생의 전반이 경쟁적 원칙으로만 이루어진다면 인생의 중반에서 우러나오는 생각들은 매우 창조적이어서, 인간과 자연과 미래를 연결할 수 있다. 이러한 관점에서 중년의 창조성은 생산성이라는 어떠한 일을 하는 법이나 결과만을 안겨 주는 것이 아니라, 새로운 창의적 아이디어를 가지고 기여하는 것이다. 그래서 인생에 있어서 중년기는 과거 수십 년간의 삶에서 배어 나오는 진실성과 철학과 폐부를 찌르는 가치관들이 전수될 수 있는 시기이다.⁴²⁾ 창의성이란 가치관에 대한 전수이다. 생산성이 물적인 것이라면 창의성은 바로 정신적인 가치관을 물려주는 것을 의미한다. 이러한 면에서 에릭슨이 지적하는 생산성은 생식성이라는 생명에 대한 관심, 생산성이라는 장인적인 생산품에 대한 관심과 창의성이라는 가치관 등에 대한 관심을 내포하고 있는 삼각구조의 형태를 가지고 있다. 그리고 이 세 가지의 온전한 통합이 바로 생산성의 진정한 의미이다.⁴³⁾

이러한 생산성의 결여로 중년기가 겪어야 하는 위기가 침체성 또는 정체이다. 생산성의 확립에 실패하면 침체성에 빠져든다. 침체성에 빠져든 성인들은 부모역할을 제대로 수행하지 못하며, 자신이 속한 집단의 지도자 역할이나 지역사회에서 전반적인 어른의 역할수행이 원만하지 못하다. 침체감은 자신의 필요성과 요구에서 헤어나지 못하여 다음 세대나 사회전반적인 요구에 응할 수 있는 여유를 찾지 못할 때 나타나는 특성이다.⁴⁴⁾ 침체성은 다음 세대를 위하여 자신이 한 일이 아무것도 없다는 것을 깨닫는 경우를 말하는 것이다. 인생을 지루하고 따분하다고 생각하는 사람, 불평불만을 일삼는 사람, 매사에 비판적인 사람들이 침체성을 보여주는 전형적인 경우이다.⁴⁵⁾ 즉 침체성에 빠진 사람들은 자기중심적(ego-interests)이거나 자기본능을 중요시 여기는 사람들이다. 이러한 사람들의 특징으로는 첫째, 냉담(apathy)이다. 냉담은 무관심, 의무불이행, 낙담을 의미하며, 사람들이 육체적으로나 영적으로 남에 대한 배려나 관심을 가질 수 없는 상황으로, 소극적 의미에서는 희망이 없이 살아가는 것을 의미하고, 적극적인 의미에서는 가치와 뜻이 왜곡되는 것을 의미한다. 둘째, 자기애로 몰입(self-absorption) 되어 있는 것이다. 셋째, 자신에 대한 파괴로 이어지게 된다. 넷째, 이러한 삶은 자신뿐만 아니라 타인에게도 독소적인 요소가 된다. 다섯째, 이러한 부정적인 삶의 형태들은 교정되고 치유되지 않는 한 자신의 대에서 끝나지 않고 다음 세대로 전수되어 세대 간의 악순환을 가져온다.⁴⁶⁾ 즉, 생산성이란 자녀나 이웃 그리고 공동체에 대한 관심과 참여 또는 돌봄을 의미하는 이타성을 의미하며, 침체성은 이타성을 가지지 못하여 자기위주의 이기적인 성향에 빠져 있는 경향을 말한다.

중년은 끼인 세대이다. 그러나 중년은 아름다운 세대이다. 그들이 존재함으로써 양세대의 교역 역할을 할 수 있으며, 중년의 희생이 있어야 양세대가 편안한 삶의 혜택을 누릴 수 있기 때문이다.

42) Ibid, p.134-135.

43) 임경수, 『인간발달이해와 기독교상담』, Ibid, p.208.

44) 송명자, 『발달심리학』, (서울: 학지사, 2008), p.356.

45) 정옥분, 『발달심리학』, (서울: 학지사, 2008), p.613.

46) 임경수, 『중년 리모델링』, Ibid, p.42.

3) 클라인벨의 성장발달이론

클라인벨의 발달적 관점에 의하면 성장은 평생에 걸쳐서 일어난다는 것이다. 그는 성장을 촉진시키기 위한 인지적 자료로 에릭슨의 성장단계들을 확장시켜 사용하였다. 이것은 여권주의 심리학자로부터 얻은 통찰에 의해 수정되었으며, 다시 발달적 연구에 의해 보강되었다. 에릭슨은 프로이드의 발달론적 사고에 내재한 퇴행적 힘 개념을 뒤엎는 그의 후성설적(後成設的, epigenetic) 원리에 의해 전진적 힘 개념을 도입하였다.⁴⁷⁾ 클라인벨의 발달적 관점은 에릭슨의 8단계에 6단계를 더하여 14단계로 구분하고 있다. 이러한 단계설은 기존의 다른 학자들이 청년기까지의 단계를 중요시 한 것에 비하여 중년기 이후까지를 매우 세밀히 구분한 것이라는 점에서 중년기를 중요시 여기는 본 연구자의 의도와도 매우 일치하는 이론이라고 본다. 클라인벨의 14단계 발달적 관점에서 중년기에 해당하는 10-11단계를 살펴보면 다음과 같다.

(1) 10단계: 중년 초기(5, 6단계의 청소년 자녀를 둔 시기)

중년기의 성장과제는 생산성이다. 이 단계의 위험은 자기 도취감이 생산성을 압도하는 것이다. 생산성이 활짝 피었을 때 보살핌이라는 새 힘이 출현한다. 생산성이란 지속적인 인간사업에 자기 자신을 투자함으로써 자기완성을 꾀하는 것이다. 생산성이란 우리 이후에 이 세상을 살아갈 사람들, 그리고 앞으로 이 세계를 전 인류 가족의 잠재력을 발현시키는 곳으로 만드는데 도움이 될 사람들, 가치들, 이념들을 위해 우리 자신의 일부를 투자함으로써 미래를 걱정하고 돌보는 것을 의미한다. 에릭슨은 생산성의 개발을 중년기 삶의 핵심적인 과제의 도전으로 보았다. 그에 의하면 “이 단계에서 남자와 여자는 자기들 스스로를 위해서 자신들이 누구를 혹은 무엇을 돌보기 위해서 왔으며, 무엇을 잘할 수 있으며, 또 자신들이 시도하고 창조한 것을 돌보기 위한 계획은 어떻게 세워야 하는가를 스스로 결정해야 한다.”⁴⁸⁾ 많은 사람들은 중년기의 새로운 가능성들을 발견하거나 개발하지 못한다. 사람들은 단조롭고, 지루하고 도전이 없는 ‘있는 그대로의 상태’에 체념한다. 권태와 늙어가는 것에 대한 두려움을 일에 집착하거나 성적 관계, 또는 과도한 약물복용과 알콜 복용으로 벗어나려고 한다. 이러한 도피는 흔히 공허, 좌절, 늙어감과 죽음에 대한 공포를 배가한다. 중년기의 무력감과 부부간의 불안의 원인은 비생산적이고 부적당한 가치 때문에 발생한다. 필요한 것은 더욱 생산적인 가치에 전념하는 것이다. 생산적인 가치는 자기뿐만 아니라 다른 사람들, 실로 모든 인류를 위한 창조성, 성장, 전체성을 촉진시키는 것이다. 많은 사람들이 이미 중년기가 자기들이 가지고 있는 가치와 기존 관념들을 다시 생각하고 순위를 다시 정하기에 썩 좋은 시기라는 것을 알고 있다.⁴⁹⁾

중년기에 많은 사람들이 영성적인 위기와 가치관의 위기에 직면한다. 중년기에 속한 많은 사

47) Erik Erikson은 후성설(後成設) 이론을 기술하고 있다. 우리가 성장을 이해하려고 할 때마다 자궁 안에 있는 유기체의 성장에서 이끌어낸 후성설 이론을 기억하는 것이 좋다..... 이 이론은 자라나는 어떠한 것이든 근본적인 계획을 가지고 있으며, 그러한 계획에 따라 각 부분들이 생기게 되고, 그 부분들은 각기 특별히 주도권을 갖는 기회를 가진다.....인격.....유기체가 중요한 개인들과 제도들과 관계된 넓은 영역에 들어오고 그 영역들을 자각하고 그 안에서 상호작용할 준비가 되었을 때 이미 결정된 단계에 따라 발전한다고 말할 수 있다.

Howard Clinebell, Ibid, 각주 재인용, pp.235-236.

48) Howard Clinebell, *Growth Counseling for Mid-Years Couple*, 이종현 역, 『중년부부를 위한 성장상담』, p.143, 재인용, (Erik Erikson, *Candhi's Truth*(N. Y.: Norton, 1969, p.396)

49) Ibid, p.176.

사람들은 건강이 점차 쇠퇴해 가는 늙은 부모들과 도움이 점점 더 필요한 청소년들 사이에 끼어 있다. 한 개인의 일생에 있어서 성장-희망적 관점이 중년기보다 더 가치 있는 시기는 없다. 그러나 발달단계에서 상대적으로 소외되어 있는 중년기에 대한 사회의 잘못된 관념은, 우리의 인성이 청소년기 이후에는 비교적 고정된다는 프로이드의 그릇된 신념의 결과이다. 중년기로 접어드는 40대 이후에 열등감이 증가한다고 보고하는 것은 결코 놀랄 일이 못된다. 중년기는 고통스러운 상실감이 점차 심해지는 몹시 어려운 시기이기도 하다.⁵⁰⁾ 평생 다니던 직장을 그만 두어야 하고, 직장에 충실하느라 아버지의 역할에 완벽하지 못하여 가족들로부터 소외당하는 중년남성들의 고통은 어떤 시대보다 더욱 심해지고 그들을 압박하고 있을 것이다.

(2) 11단계: 중년 말기(자녀들을 모두 결혼시킨, 은퇴 이전의 시기)

자녀들이 떠나고 집 안이 점차 비어감에 따라 자녀중심적인 가정을 이끌어 왔던 부부들은 그들의 결혼생활에 다시 활력을 불어넣을 필요를 느낀다. 나이가 들어감에 대한 자기 충족적인 신념의 위력은 중년기의 성생활 영역에서 생생하게 증명된다. 45세나 50세 이후에는 성적 능력이나 즐거움이 급격히 감소한다는 그릇된 통념은 많은 사람들이 실제로 성적인 면에서 쇠퇴하게 되는 이유 중의 하나이다. 이 시기의 중년기에서 자녀를 결혼시켰어도 많은 부모들은 자신들의 결혼한 자녀들이 잘 살아갈 수 있을지에 대한 걱정과 염려를 한다. 특히 우리나라의 경우 1-2명 정도의 자녀만을 두고 있는 부모들은 출생 시부터 자녀를 출가시킨 이후에까지 지나친 간섭을 하는 경향이 있다. 이로 인하여 최근에는 젊은 부부의 다툼에 양가의 부모들이 지나친 간섭을 함으로써 그들의 이혼을 부추기는 성향이 있다. 통계에 따르면 부부의 이혼사유로 성격차이, 경제문제 그리고 다음으로 가족 간 불화로 파악되고 있다.

중년기의 약 절반에 해당하는 중년초기(1기)는 자녀가 청년기로서 여전히 가정에 머무는 시기이다. 퇴직하기 전 단계이자 가정이 텅 비는 중년 말기(2기)는 서로 다른 문제와 욕구, 가능성을 부부에게 가져다준다. 한 명 이상의 자녀가 있는 가정은 성인이 된 자녀가 차례로 부모 곁을 떠남에 따라 중년 초기와 말기 사이의 과도기 단계에 처하게 된다. 어떤 사람들은 중년기에 접어들면서 극도의 불안과 허둥거리는 태도로 인하여 위기에 처하기도 한다. 이들과 반대인 사람들에게서는 그러한 경향이 상대적으로 적어서 ‘중년위기’를 경험하지 않는다. 그러나 이 양 극단 사이에 있는 많은 사람들에게 중년 1기에서 2기로 넘어가는 것은 매우 고통스런 위기를 가져다준다.⁵¹⁾ 텅 빈 가정의 단계는 점진적인 손실의 기간이다. 슬픔을 건설적으로 처리하는 것은, 이 기간 동안에 훌륭한 삶을 영위하는 데 필수적인 것이다. 텅 빈 가정의 창조적인 가능성을 발견하기 위해서는 세 가지 일을 할 필요가 있다. 첫째, 삶의 커다란 변화를 초래하는 굵직한 감정의 문제들을 정면으로 받아들이고, 거기에 대한 완전한 토론을 거친 다음, 그 문제를 해결하는 것이다. 둘째, 이 시기의 부부 앞에 놓여 있는 새로운 가능성과 신선한 선택을 적극적으로 개발하는 것이다. 셋째, 가정이 텅 비게 됨으로써 가능하게 된 시간과 정력을 할애하여 자신의 개인적인 재능과 흥미를 개발하고 즐기는 데 투자하라는 것이다.⁵²⁾

50) Howard Clinebell, *Growth Counseling*, 이종현 역, 『성장상담』, (서울: 한국장로교출판사, 2003), pp.209-211.

51) Howard Clinebell, *Growth Counseling for Mid-Years Couple*, Ibid, p.137.

사회에서와 마찬가지로 교회에서도 중년기의 성인들이 많은 결정을 내리고, 돈을 벌고 또 여가짓기 쓰며, 대부분의 지도자적 위치를 차지하고 있으며, 또한 많은 능력을 갖고 있는 것처럼 보인다. 그러나 중년기의 사람들은 역시 권태, 쇠약해져가는 활력, 결혼의 파탄, 그리고 변화하는 가치관 등과 싸운다. 중년기는 “제2의 청년기” 또는 “자아 반성과 불만과 반항의 시기”라고 불리어 왔다. 중년기에 처한 사람들이 우세하게 많으며, 사회에서는 물론 교회에서도 중년기의 문제가 많은 것을 생각해 볼 때, 중년기의 관심사들이 많은 기독교 상담의 기본이 된다는 사실이 명백해진다.⁵³⁾ 중년기는 새로운 삶의 단계이므로 이 기간에 일어난 의미 있는 성장사건들을 축하하기 위한 성장집단과 의미 있는 의식이 별로 없다. 교회 내에서의 ‘생산성 축제’는 사람들이 그들의 공동체에 공헌하는 방식을 축하하는 한 가지 방법이다. 슬픔을 나누는 집단들은 중년기에 속한 사람들이 중년기 이후로 점차 가속화되는 상실감을 건설적으로 처리해 나갈 수 있도록 도와주는 또 하나의 다른 방법이다. 슬픔을 직시하지 않고 해결하지 않은 채로 방치하면 그것은 삶 전체에 걸쳐 성장을 봉쇄하는 주요 요인이 된다. 슬픔을 통해 성장을 도모하는 집단은 교회 안에 존재하는 어느 유형의 집단보다도 성년기 후기의 치유와 성장에 큰 도움이 된다.⁵⁴⁾

중년기가 그 잠재적인 힘을 발휘하여 풍성하게 되려면, 먼저 개인이 가지고 있는 가치와 생활방식에 대한 바람직한 수정이 필요하다. 요컨대 기존 관념과 가치의 정립과 수정은 중년기 상담과 결혼생활을 풍성하게 하는 데 본질적인 요소이다.⁵⁵⁾ 전통적 확실성과 가치체계의 전면적인 붕괴로 인해, 현재의 가치에 대한 혼돈과 우리를 이끌어줄 삶에 대한 긍정적인 가치를 발견할 수 있는 기회가 동시에 생겨난다. 시간에 묶여 있다는 것과 그러다가 언젠가는 죽을 것이라는 자각은 기존 가치관을 부수어 중년기의 많은 사람들을 더욱 고통스럽게 만든다. 과거의 잘못된 가치와 선택이 현재와 미래의 선택에 대한 가능성을 제한했다는 사실 때문에 이 고통은 더욱 배가된다.⁵⁶⁾

중년기의 생활은 대체로 무감각하고 단조롭기 때문에 초월적인 순간에 대한 격려가 꼭 필요하다. 매슬로우(Maslow)는 그런 순간을 “최고 절정의 경험”(Peak Experience)⁵⁷⁾, 즉 우리가

52) Ibid, pp.212-213.

53) Gary R. Collins, *Christian Counseling*, 피현희 외 역, 『크리스찬 카운슬링』, (서울: 두란노, 1999), pp. 352-353.

54) Ibid, pp.211-214.

55) Howard Clinebell, *Growth Counseling for Mid-Years Couple*, Ibid, p.171.

56) Ibid, p.173.

57) Maslow는 자아실현에 성공한 사람들의 15가지 공통된 특징을 다음과 같이 말하였다.

1. 현실중심적(reality-centered): 거짓, 부정직함, 가짜, 사기, 허위를 진실로부터 구별하는 능력이 있다.
2. 문제 해결 능력이 강하다(problem-centered): 어려움에 괴로워하거나 도망가려고 하지 않는다. 어려움과 역경을 문제 해결을 위한 기회로 삼는다.
3. 수단과 목적을 구분한다(discrimination between ends and means): 목적으로 수단을 정당화하지 않는다. 또한 수단이 목적 자체가 될 수도 있다고 생각한다. 즉, 과정이 결과보다 더 중요할 수 있다고 생각하는 자세를 갖는다.
4. 사생활을 즐긴다(need for privacy): 남들과 함께 하는 시간보다 혼자 있는 시간에 종종 더 편안함을 느낀다.
5. 환경과 문화에 영향을 받지 않는다(independent of culture and environment): 주위 환경에 의해 쉽게 바뀌지 않는다. 자신의 경험과 판단에 더 의존한다.
6. 사회적 압력에 굴하지 않는다(resisted enculturation): 항상 사회에 순응하며 살진 않는다. 겉으로는 평범해 보이지만, 속으로는 반사회적이거나 부적응자의 심리를 갖고 있기도 하다.
7. 민주적인 가치를 존중한다(democratic values): 인종, 문화, 개인의 다양성에 열린 자세를 취한다.
8. 인간적이다(social interest: Gemeinschaftsgefühl): 사회적 관심, 동정심, 인간미를 지니고 있다.
9. 인간관계를 깊이 한다(intimate personal relations): 수많은 사람들과 피상적인 관계를 맺는 것보다는, 가족이나 소수의 친구들과 깊은 관계

성장하는 방법 가운데 하나로 자아실현의 한 순간으로 보았다. 최고절정의 경험은 중년기에 가속화되는 상실을 건설적으로 처리해 나가기 위한 무한한 가치의 자원이다. 이 경험은 또한 인생에 대한 더욱 폭넓은 내용의 자각을 증가시킨다. 자아, 인간관계, 신에 대한 더욱 넓은 삶의 어떤 것은 경험적인 것으로 된다.⁵⁸⁾

이 시기를 에릭슨은 장년기라고 정의하고 있다. 즉 클라인벨의 10단계 그리고 11단계를 합하면 에릭슨의 장년기가 되는 것이다. 클라인벨 역시 에릭슨과 마찬가지로 중년기의 성장하기 위한 발달과제를 생산성으로 보았다. 이는 에릭슨의 중년기 과제인 생산성과 같은 개념으로 볼 수 있다. 또한 생산성의 실패로 나타날 수 있는 위기를 두 이론 모두 정체로 보고 있다. 두 이론을 비교해 보는데, 클라인벨은 에릭슨 이론의 부족한 점을 보완하고자 하여 에릭슨의 중년기를 두 발달단계로 다시 세분화시켰다는 점에서 클라인벨의 성장을 위한 발달단계이론의 가치를 높이 살 수 있다.

3. 한국 중년남성의 자존감이 무너진 원인

중년남성에 있어서 자존감은 단순히 자신의 자존심을 세운다는 의미로 표현하기에는 너무 많은 논란의 여지가 있다. 어쩌면 중년남성에게 있어 자존감이라는 것은 그들이 살아가는 데 버팀목일지도 모른다. 중년남성은 가정에서나 사회에서나 막대한 의무를 지고 살아가고 있다. 그만큼 중년남성은 가정이나 사회에서 감당하고 있는 역할이 막중하다. 이렇게 막중한 의무 속에 살면서 자존감마저 무너진다면 중년남성은 그동안 버텨온 힘을 잃게 된다. 사회적으로 명망 있던 인사들이 자신의 부정이 언급되면 자살을 선택하는 것도 자존감이 무너짐으로써 자신의 가정과 사회적 지위를 지킬 수 있는 힘을 상실했기 때문이라고 본다. 그만큼 중년남성에 있어서 자존감은 삶을 유지하는 데 중요한 요인이며, 본 연구에서는 중년남성에게 매우 중요한 정서의 하나로서 자존감을 현시대 중년남성의 모습으로 대비하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 중년남성의 자존감이 무너진 원인에 대하여 분석하고자 한다.

첫째, 생물학적 원인을 들 수 있다. 중년에 접어들며 정력이 떨어지고, 근육에 힘이 없고, 체중이 변화하고, 머리가 빠진다. 죽음이 남의 일이 아니라는 생각이 갑자기 피부로 느껴지게 된다. 호르몬 분비의 저하로 중년남성은 차츰 서정적으로 변한다. 그들은 점점 거칠어져 가는 아내의 힘에 부대끼며 힘겨운 가정생활을 영위해야 한다. 중년남성에게 남성의 폐경기라 할

를 유지한다. 10.공격적이지 않은 유머를 즐긴다(un-hostile sense of humor): 자기 자신을 조롱하는 유머를 즐겨 사용한다. 남을 비웃거나 모욕하는 유머는 삼가 한다. 1.자신과 남을 있는 그대로 받아들인다 (acceptance of self and others): 남들이 자신을 바라보는 시선이나 태도에 연연해하지 않고 자신을 있는 그대로 바라본다. 남에게도 마찬가지로. 남을 가르치거나 바꾸려 하지 않고, 자신에게 해가 되지 않는 한, 있는 그대로 내버려 둔다. 12.자연스러움과 간결함을 좋아한다(spontaneity and simplicity): 인공적으로 꾸미는 것보다는 있는 그대로, 자연스럽게 표현하는 것을 더 좋아한다. 13.풍부한 감성(freshness of appreciation): 주위의 사물을, 평범한 것일지라도, 놀라움으로 바라볼 수 있다. 14.창의적이다 (creativity): 창의적이고 독창적이며 발명가적 기질이 있다. 15.최대한 많은 것을 알고 경험하려 한다(peak experiences): (학문, 종교, 철학, 스포츠 등의) 경험의 정점에 다다르기를 좋아한다. 경험의 순간이 최고조에 달했을 때 무한한 기쁨과 자유를 느낀다. 이러한 절정경험을 일상생활에서 얼마나 많이 경험하는가를 매슬로우는 자기실현 정도의 척도로 삼고 있으며, 보통 사람들도 절정경험을 경험하기 위해서 노력하라고 권한다. Abraham. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, (1968, 1999), 정태연 노현정 역, 『존재의 심리학』, (서울: 문예출판사, 2005)

58) Howard Clinebell, *Growth Counseling for Mid-Years Couple*, Ibid, p.190.

수 있는 ‘갱년기’가 나타날 수 있다. 남성이 우울한 경향을 감추려고 애쓰기 때문에 모를 뿐이지 남성의 폐경기는 상당히 보편적이다. 남성은 여성과 달리 우울증을 정서적인 방식으로 나타내지 않을 수 있기 때문에 잘 드러내지 않는 경우가 많다. 폐경기에 있는 남성은 안절부절 못하거나 우울증, 절망감과 같은 전형적인 폐경기 증상을 경험할 수 있다. 이런 증상은 우리가 인식하는 것보다 훨씬 더 강력하게 중년기 위기를 유발할 가능성이 높다.⁵⁹⁾ 한국의 정서로 미루어 보아 이러한 현상은 심각하게 중년남성들을 무너트리고 있다. 우리 사회는 아직도 유교주의가 팽배해 있다. 이러한 정서 속에서 양육되었기에 현재의 중년남성들은 자신들의 우울함을 표현하는데 익숙하지 못하다.

확실히 나이 들에 따라 남성은 남성적 힘을 상실한다. 일반적으로 남성은 20대에 호르몬 수준의 정점에 이르고, 35세 이후부터는 매년 2%씩 감소한다. 이때 평균보다 호르몬 수준이 낮으면 많은 문제가 야기되며, ‘남성 폐경기’와 함께 우울증이 온다는 것이다. 남성 폐경기는 ‘안드로겐의 휴지기’라 할 수 있다. 이것은 성기능 부전을 야기할 수 있다. 남성의 안드로겐의 휴지기에는 ‘신체통증 증후군’과 몸의 경직이 있다. 이러한 증상은 관절 등에서 발생하는 변화로 일어난다. 신체적 증상으로는 얼굴 화끈거림, 두통, 불면증, 이상 신체감각, 체중저하, 골밀도저하 등이 있다. 운동 후 회복이 잘 안 되는 것은 근육량이 감소하고 있다는 것을 의미할 수 있다. 우울증, 과민성, 동기 결여는 폐경기 여성의 우울증에서 나타나는 기분 저하나 에너지 저하와 상당히 유사하다. 우울증의 이차적 증상으로 일상생활의 활동에 대한 흥미 상실이 일어난다. 정력의 감소와 함께 심각할 정도의 피로감이 온다. 종종 에너지의 감소와 활동 수준의 저하로 인하여 체중 증가가 나타나기 때문이다.⁶⁰⁾

이러한 남성호르몬의 변화는 신체적인 문제뿐만이 아니라 남성에게 여러 가지 심리적, 정서적인 변화를 초래한다. 35세 이후부터 차츰 줄어들기 시작하는 호르몬의 분비량으로 인해 중년남성은 매우 감성적으로 변하게 된다. 의기소침은 중년남성에게 가장 많이 나타나는 두 가지 큰 감정 중의 하나이다. 의기소침은 무능력을 불러일으킨다. 자신이 쓸모없고 무가치한 것으로 느껴지고, 피로를 호소하며 때론 신경성 육체의 병, 혹은 진짜 육체의 병을 일으키기도 한다.⁶¹⁾ 이제는 예전 같지 않다는 말을 버릇처럼 하게 된다. ‘고개 숙인 남자’라는 말이 자신에게 다가오게 된다. ‘밤이 두렵다’는 말도 하게 된다. 이제 하나 둘 친구들의 부음 소식도 들어온다. 주변의 부음이 웬지 나에게 가까이 다가오는 것 같아 중년남성은 자신의 몸을 돌아보게 된다. 그러나 그러한 걱정도 잠시, 중년남성들은 자신의 건강을 돌볼 틈이 없다. 어디가 아파도 내색할 수 없다. ‘아프면 집에서 쉬어야지’라며 퇴직이라도 당할까봐 자신의 질병을 숨겨야 한다.⁶²⁾ 중년남성은 점차 사라지는 젊음을 느끼며, 업무의 증압감에서 오는 스트레스 속에서 자신감을 잃게 되고 이것은 곧 자존감의 상실로 연결된다.

둘째, 사회적 분위기 및 성(性)관념의 변화에 따른 배우자의 외도로 인하여 중년남성의 자존

59) Archibald D. Hart, *Unmasking Male Depression*, 2001, 조현주 외 공역, 『남성 우울증』, (서울: 학지사, 2006), p.237.

60) Ibid, pp.238-244.

61) Jim Conway, *Men in Mid Life Crisis*, 권명달, 『중년기 위기를 극복하라』, (서울: 보이스사, 1989), p.24.

62) 자존감의 일부 요소는 성취보다 호감이나 매력과 더 잘 직결된다. 외모, 성적인 면, 선, 덕, 가치가 그에 해당한다. 건강도 이 영역에 들 수 있다. 질병과 장애는 흔히 타인의 거부를 가져올 수 있다. Alister McGrath et. Ibid, p.49.

감은 무너지고 있다. 최근 심각한 양상을 띠는 것이 중년여성들의 외도이다. 기혼인 중년여성의 외도가 늘어가고 있으며, 그 이유도 기존의 중년부인들의 외도에 관한 생각과는 판이하다. 한 조사에 의하면 아내들을 대상으로 “외도를 하고 싶은 마음이 들 때는 언제인가”라는 질문에 대해서 156명이 ‘배우자보다 성적 매력이나 재력이 훨씬 나은 남자를 만났을 때’와 ‘다른 남성의 적극적인 유혹을 받았을 때’라고 응답했다. 이어 ‘배우자와의 관계가 권태로울 때’(68명), ‘배우자의 외도 사실을 알게 됐을 때’(27명), ‘배우자와 다뤘을 때’(14명) 등이 그 뒤를 이었다.⁶³⁾ 위 설문에서 가장 많은 여성의 답변이 남편보다 성적으로나 재력이 나은 남성을 만났을 때라고 하여 자신의 남편과 비교했을 때 정서적인 친밀감이 아니고 단지 재력이나 성적인 조건이 좀 더 나은 남성을 대상으로 외도를 한다는 것이다. 남편은 아내의 외도대상과 비교되어 재력과 성적 매력이 부족하면 가차 없이 밀려남으로써 자존감의 무너짐을 뼈저리게 느끼게 되는 것이다. 더욱이 아내의 외도 대상이 나이 어린 남성이라면 중년남편이 겪어야 하는 정신적 분노와 자존감의 상실은 이루 말할 수 없이 크다. 이렇듯 외도에 대한 아내들의 관점과 늘어나는 아내들의 외도는 중년남성의 자존감을 무너뜨리는 또 하나의 중대한 사유가 되고 있다. 아내의 외도를 알면서도 이혼을 못하는 것이 요즘 중년남성의 아픔이며 자존감을 무너뜨리는 큰 요인으로 다가오고 있다. 아내의 외도를 알게 되더라도 당장 자녀양육이며 자신의 직장에서의 불이익, 사회적인 위신 등을 고려해 볼 때 중년남성은 선뜻 이혼을 결심할 수 없다. 핵가족화가 보편화된 한국의 실정에서 남자 혼자 아이들을 양육하며 직업을 갖는 것은 현실적으로 매우 큰 부담을 가지고 있다. 외도한 아내가 너무 미워도 계속 결혼생활을 유지하기 원할 수밖에 없는 것이 현재 한국 중년남성들의 모습으로 부각되고 있다. 가장의 위엄이라는 것은 더 이상 찾아보기 힘든 것이다. 보통 신경정신과를 찾아온 중년남성의 경우 처음엔 우울증, 불면증, 식욕부진 등을 호소하지만 심층상담을 해보면 그 원인이 대개 아내의 외도 때문인 경우가 많다는 것이다. 남편은 아내의 외도를 알아도 다른 이들에게 털어놓기 어렵다. “오죽 남자가 못났으면 여자가 바람을 피웠겠느냐.” 는 비아냥도 우려되지만 본능적으로 타인이나 전문기관에 도움을 구하는 혼란이 되어있지 않다. 수치로 표현하긴 어렵지만 아내가 남편의 외도로 받는 충격과 고통을 1이라고 할 경우 남편은 5~6배 이상의 고통을 느낀다고 한다. 바람난 아내들은 남편에게 죄책감을 느끼는 한편으로 ‘당신이 날 사랑해주지 않아서 나를 사랑해주는 다른 남자를 찾은 것’이라며 종종 비난의 화살을 남편에게 돌려 남편들의 당혹감과 상처는 더욱 커질 수 있다. 사실 외도를 하고도 오히려 당당히 이혼을 요구하며 남편을 동기제공 등의 가해자로 몰아가는 아내에게 남편들이 평상심을 유지하기란 몹시 힘든 일이다.⁶⁴⁾

셋째, 실직에 따른 사회적 지위의 변화와 가족부양의 중압감을 들 수 있다. 실직으로 인하여 중년남성이 그들에게 주어진 막대한 책임, 가족의 생계를 책임지는 것은 물론이고 전 세계적으로 최고의 수준을 자랑하는 자녀의 사교육비를 책임져야 하며 노년의 부모를 부양해야 하는 가장으로서의 책임을 내려놓고자 할 때, 우리 사회의 분위기는 그들을 질타하고 경멸하기까지 한다. 중년남성의 의무가 무거워 내려놓으려 할 때 누구도 그들을 이해해 주기는커녕, ‘무책임한 가장’이라는 이름으로 그들을 매도하기가 일수이다. 따라서 실직은 인생의 어느 시기보다

63) 주간동아, 통권 565호, 2006년 12월 19일, pp.24-33.

64) Alister McGrath et, Ibid, p.44.

중년남성에게 더욱 큰 자존감의 상실로 다가온다고 볼 수 있다. 충분한 역할 가정(role assumption)과 실제 행동상의 성취 사이의 관계가 간단한 것이 아님을 이해해 줄 때가 되었다. 사람들은 자신이 일을 잘 해 냈다는 느낌에서 엄청난 자부심과 보람을 찾는다. 중년남성에게도 이러한 이론은 적용된다. 그들이 막중한 의무를 감당하면서도 지지를 받지 못하는 것도 그들의 자존감이 무너지는 원인이 되기도 한다. 그것은 국가를 이끄는 일이든 가정을 돌보는 일이든 마찬가지다.⁶⁵⁾ 실직으로 인해 가장으로서의 책임을 다하지 못한다는 미안함과 가장으로서의 권위가 상실되어감에 안타까워하고 무너져 가는 자신의 위치를 바로 세우고자 노력하면서 짓눌려오는 가장으로서의 무게를 느낀다. 중년남성의 실직은 이미 그 자신만의 아픔이 아니다. 가장의 실직으로 가족이 함께 아파하고 이러한 아픔은 가족 간의 갈등과 불화로 이어지며, 이러한 갈등을 극복하지 못하여 때로 가정이 깨지기도 한다.⁶⁶⁾ 더욱 심각한 문제는 가장인 중년남성의 실직으로 인하여 가족들의 생계에 막대한 지장을 초래하게 되고 이로 인하여 부부간에도 심각한 문제들이 발생하게 된다. 심하게는 가정파탄이라는 막다른 길에 다다르기도 한다. 가계를 책임지기 위해 집에서 가사만 돌보던 아내가 산업전선에 뛰어들며 또 다른 가정문제를 야기시키기도 한다. 통계에 의하면 이혼사유로 경제문제가 1994년에는 2.8%에 불과했던 것이 해마다 그 수치가 증가하여, 2005년에는 14.9%, 2006년에는 14.6%를 나타내고 있다. 경제적인 사유로 이혼하는 비율이 10여년 만에 5배 이상을 나타내고 있다. 주로 남편의 경제적 무능함을 원인으로 들고 있다.

이러한 경제적 이유와 더불어 중년남성에게 닥쳐온 문제의 하나로 사회적인 지위의 박탈로 인한 자존감의 상실을 들 수 있다. 우리의 자존감은 부분적으로 자신이 어울리는 사회 집단을 통해 결정된다. 또래 집단은 남들이 나를 대하는 방식에도 영향을 미치지만 내가 나를 보는 방식에도 영향을 미친다.⁶⁷⁾ 중년남성에게 있어 실직은 단순히 경제적인 어려움 외에 사회적인 지위상실이라는 막대한 고통이 수반된다. 중년남성은 20대 혹은 30대 초반부터 시작한 경제활동을 바탕으로 나름대로의 사회적인 지위를 가지고 있다. 중년남성들은 짧지 않은 기간 동안 자신의 직장에서 자신의 사회적 지위의 향상 및 유지를 위하여 노력하였다. 그들에게 있어 직장은 경제적 수단뿐 아니라 그들의 자존감을 세우고 지켜나가기 위한 현상이었다. 실직으로 인하여 중년남성은 심리적 구조-자아개념과 자기 가치관-에 타격을 받는다. 자아가치관이 육체적 힘에 뿌리를 두고 있었기 때문에 이제는 자신이 별 쓸모없는 사람으로 생각되는 것이다. 충분한 역할 가정(role assumption)과 실제 행동상의 성취 사이의 관계가 간단한 것은 아님을 이해하는 것이 아주 중요하다. 일을 어려워하거나 불만스러워 할지도 모른다. 대부분의 남자들은 자기가 한 일에서 자아의 힘을 얻어내기 때문에 자아 개념에까지 타격을 받는다. 옛날의 자기가 아닌 것같이 생각되는 것이다. 자기의 모든 목표를 달성하지 못할 것 같고 혹 달성하더라도 “그래서 무엇하겠는가?” 라는 생각이 들 것이다. 이렇듯 생활에 타격을 받는 중요한 사태는 중년남성들의 사회생활에 있다. 사회에서 소외당한다는 느낌은 사회생활에서의 자신의 위치를 재평가한다. 아내와의 관계, 자식들과의 관계, 동료들과의 관계, 친구들과의 관계, 주위 사람들과의 관계 그리고 하나님과의 관계를 다시 평가해 보게 된다.⁶⁸⁾ 이것이 한국 중년남성이 처한

65) Ibid, pp.44-45.

66) 김현경, “중년남성의 실직경험”, 박사학위논문, 이화여자대학교, 2000, p.164.

67) Alister McGrath et, Ibid, p.117.

모습이며, 이러한 원인들로 인하여 한국 중년남성들의 자존감은 비참하게 무너지고 있는 것이다.

III. 성장상담

1. 성장상담의 이해

클라인벨에 의하면 성장상담은 건강을 감정적, 인격적, 그리고 영성적 질병이 없는 상태 이상의 것으로 본다. 건강은 긍정적이고 발전적인 온전성이 있는 상태이다. 건강은 한 사람의 잠재력이 나타나고 변화됨으로써 자신들의 잠재력을 완전하게 성취시켜 나가는 지속적인 과정이다. 온전성은 개인이 성장을 향해 가는 독특한 삶의 여정이다.⁶⁹⁾ 건강 또는 온전성이란 단순히 심한 병이 없다는 소극적인 상태를 의미하는 것이 아니라, 보다 지속적으로 이루어진 결과로 나타나는 전인적 충족이 있는 상태를 의미한다.⁷⁰⁾ 성장상담은 상담자, 치료자, 성장지향적 교사들이 수행해야 할 핵심과제를 개개인에게 그들이 창조적인 변화를 할 수 있다는 실현가능한 희망을 일깨워 주고, 그 희망을 그들이 실현하도록 돕는데 있다. 이렇게 함으로써 개개인이 성장해 나가는 과정을 ‘잠재력 개발’(potentializing) 또는 ‘성장작업’(growth work)이라 부른다. 성장상담은 먼저 사람들에게 대한 인식·이해를 하고, 나아가 상담과 치료로 그들의 성장을 돕는 접근법의 하나이다.⁷¹⁾ 성장상담은 사람들이 제대로 삶을 살지 못한다고 본다. 즉 성장이 방해받는 사람들은 자신의 잠재력 중에 매우 적은 부분만을 활용할 수밖에 없다. 대다수의 사람들에게는 미처 개발되지 않은 힘과 자질 재능이 풍부하게 있다. 우리들이 지닌 신체적, 정신적, 타인과의 관계적 잠재력 가운데 사람들이 활용하고 있는 것은 극히 일부에 지나지 않는다.⁷²⁾ 따라서 우리에게 아직 개발하고 성장해야 할 많은 잠재력이 있다는 것이 클라인벨의 생각이다. 성장상담에 있어서 상담자는 내담자의 가능성에 대한 믿음을 갖고 선입견 없이 동등한 입장에 서서 위치와 역할을 공유해야 한다. 상담자와 내담자와의 관계는 의사와 환자의 관계가 아니며, 상담자는 내담자에게 희망과 신뢰와 애정을 줌으로써 존재를 공유할 수 있어야 한다. 인간은 하나님께서 주신 축복의 선물로 생명을 갖고 이 땅에 태어났다. 따라서 하나님이 주신 ‘달란트’를 개발하여야 한다. 생명은 율동이 아니다. 생명은 성장한다. 생명은 어떤 목적에 도달하기 위한 수단이 아니라 생명은 성장에로의 여정을 밟아가고 있다. 생명은 ‘되어감’(becoming)이다. 즉 생명은 계속 성장하고 있다는 것이다. 하나님은 우리 삶의 과정 속에서 역사하여 새 생명을 체험하도록 섭리하고 있다.⁷³⁾

68) Jim Conway, Ibid, pp.33-34.

69) Howard Clinebell, *Growth Counseling*, Ibid, p.21.

70) Howard Clinebell, *Growth Counseling: Hope-Centered Methods of Actualizing Human Wholeness*, 이종현 역, 『현대성장상담요법』, (서울: 한국장로교출판사, 1990), p.23.

71) Ibid, pp.22-23.

72) Howard Clinebell, 『현대성장상담요법』 Ibid, p.23, 『전인건강』, Ibid, p.69, 『성장상담』, Ibid, p.21

73) 이종현, “성숙한 목회를 위한 성장상담”, 『기독교사상』, 대한기독교서회, 1985년6월호(통권 제324호), p.241

2. 성장상담의 원리

클라인벨은 돌봄+직면=성장이라는 공식을 제시함으로써 성장공식을 완성하였다. 필자는 성장상담의 원리를 상담에 도입하여 중년남성의 자존감 회복을 모색하기 위해 성장상담의 기본 원리인 돌봄과 직면의 개념을 살펴보고자 한다.

1) 돌봄

클라인벨의 돌봄의 개념은 그의 저서인 「목회상담신론」⁷⁴⁾에서 찾아볼 수 있다. 초대교회에서 목회는 “영혼의 치유(cure of souls)”라고 불리웠다. 치유(라틴어 cura에서 유래)의 의미는 ‘치료하다’(to heal)라는 뜻으로도 사용되었지만, 보통 ‘보살피다’(to care)라는 의미로 사용되었다. 이 말의 의미에는 치유와 성장이 함께 포함되어 있다고 클라인벨은 보고 있는 것이다.⁷⁵⁾

성경에서 돌봄이라는 용어는 “돌보다”의 히브리어 “다라쉬”의 어원에서 유래했다. 즉, 상대방 혹은 가족의 안식을 위해 돌본다는 것이다(잠언 31:13). 이때 다라쉬(darash)는 영혼의 주관자이신 하나님께서 그의 백성들을 잊지 않으시고 항상 보호해 주는 것을 의미한다. 하나님께서 모세에게 주신 말씀 중에 “그러나 네가 거기서 네 하나님 여호와를 찾게 되리니 만일 마음을 다하고 뜻을 다하여 그를 찾으면 만나리라”(신명기 4:29)에서 ‘찾게 되리니’(seek)는 히브리어 ‘다라쉬’이다. 이 뜻은 ‘의뢰하다, (답을)구하다, 찾다, 돌보다’라는 뜻으로서 하나님의 관심을 갖고 부족함이 없도록 하는 돌봄을 의미한다.⁷⁶⁾ 존 패턴에 의하면 하나님의 형상은 관계성과 책임 안에서 찾아볼 수 있으며, 돌봄의 두 가지 의미인 근심과 배려는 자신과 타인을 돌아보게 하고 공동체에 관한 논의에서 거론될 개인성과 관계성과 비슷한 방법으로 관계 안에 존재한다고 정리하고 있다. 또한 타인을 돌보는 것은 하나님에 대한 우리의 관계와 하나님께서 주신 돌봄의 소명에 기초를 둘 뿐만 아니라, 부모와 자식 사이의 관계 특히, 모자관계에 근거한다는 것이다. 우리는 관계성과 돌봄의 소명 때문에 충분하고 적절한 돌봄을 행하지 못하면, 그로 인해 죄의식이 나타나게 되며, 인간은 그 죄를 해결하기 위한 방법을 찾아야 한다는 것이다. 마지막으로 목회적 돌봄의 사역으로의 소명을 받은 자들은 돌봄 및 돌봄의 방법을 보다 효과적으로 학습할 수 있으며 또한 마땅히 학습해야 한다고 주장하고 있다.⁷⁷⁾ 또한 좋은 돌봄자가 되려면 몇 가지 갖추어야 할 덕목이 있다. 첫째, 잘 듣는 자(Listen well)가 되어야 한다. 둘째, 비밀을 지킬 줄 아는 사람(Keep confidentiality)이어야 한다. 셋째, 고통과 아픔을 함께 나누는 사람(Be there)이 되어야 한다.⁷⁸⁾ 클라인벨이 말하고 있는 돌봄의 개념은 로저스(Carl Rogers)의 내담자 중심적 상담이론의 영향을 받았다. 로저스의 인본주의적 상담이론은 공감(empathy), 긍정적 배려(positive regard), 순수함(genuineness)의 세 가지 특성을 가지고 있다.

74) 1965년 출판한 클라인벨의 저서 『현대목회상담』을 수정하여 1984년 『목회상담신론』으로 출판하였다.

75) Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, Ibid, p.69.

76) 김경수, 『상담과 돌봄』, (서울: 도서출판 누가, 2007), pp.19-20.

77) John Patton, *Pastoral Care in Context*, U.S.A.: Westminster, 1993, 장성식 역, 『목회적 돌봄과 상황』, (서울: 도서출판 은성, 2000), pp.36-37.

78) 김경수, 『상담과 돌봄』, (서울: 서로사랑, 2006), p.22.

로저스는 상담자와 내담자 간에 바람직한 촉진적 관계가 형성되면 일정한 성장과 변화가 일어날 수 있다고 보고 있다. 로저스의 이러한 상담이론은 기독교 사상에서 유출이 되었다고 주장하고 있으며, 이것은 예수의 ‘사랑’을 의미한다고 볼 수 있다. 인간을 구원하실 때 하나님께서는 하나님의 사람들을 통하여 구원하신다. 하나님의 사람들을 통하여 구원한다는 것은 기독교인들이 생활 속에서 보여주는 돌봄(care) 즉, ‘사랑과 믿음’ 등을 말한다. 예수님께서 십자가에서 보여주신 구속적인 ‘용서’와 ‘사랑’이야말로 돌봄인 것이다.⁷⁹⁾ 이러한 면은 클라인벨이 그의 성장이론에서 제시하고 있는 이론적 배경과 일치한다. 그러나 로저스는 인간에 대한 예수의 사랑과 돌봄에 일치시키려고 노력한 것에 반하여, 인간의 본성이 예수처럼 거룩하고 전지전능하신 하나님을 닮아서 영적으로 하나님과 사랑의 교제를 할 수 있다고 보았다. 인간은 스스로의 타고난 능력으로 문제를 해결할 수 있다고 보는 것이다. 마찬가지로 조엘 오스틴(Joel Osteen)⁸⁰⁾식의 하나님과 인간을 보는 시각은 충분히 위험할 수 있다. 그의 논리에는 십자가의 의미가 빠져있기 때문이다. 로저스나 오스틴의 시각은 인간을 스스로 치유하고 성장할 수 있는 절대적인 존재로 보았다. 그들은 절대적인 하나님의 도우심이 없으면 인간은 아무 것도 할 수 없음을 간과하고 있다. 인간은 하나님을 닮았다. 하나님께서 그러하듯 인간도 인격적이다. 그러나 인간은 근본적으로 하나님과 다르다. 하나님은 무한한 존재이며 스스로 충족하시는 분이시며, 전적으로 독립적이다. 인간은 유한하다. 인간의 인생에 필요한 모든 것은 즉, 관계적인 것이든 물리적인 것이든 모두 하나님에게 의존해야 하는 존재이다. 따라서 인간은 전적으로 의존적인 존재이다. 인간은 자기 외부의 누군가에게 의존하여 그로부터 사랑과 삶의 이우를 받아야 한다.⁸¹⁾ 즉 진정한 성장이 이루어지기 위해서는 내담자 중심이 아니라 하나님을 중심에 두고 상담이 이루어져야 한다는 것이다.

2) 직면

클라인벨은 직면을 개방성과 정직으로 정의했으며, 현실에서 무시되고 부정되어 온 현실의 여러 측면들과 부딪히는 것이라고 했다. 직면은 인식하지 못하고 있는 긍정적인 변화에의 잠재력에 대하여 초점을 맞출 필요가 있다. 직면은 진정한 돌봄이 없으면 내담자로 하여금 거부감을 초래한다. 직면 없는 수용과 사랑은 불완전하거나 가식으로 체험된다.⁸²⁾ 클라인벨에 의하면 직면은 사람들의 부정적이고 성장을 가로막는 태도, 신념, 행동에 초점을 맞출 필요가 있다. 또한 그러한 행위 및 그들이 인식하지 못하는 변화를 일으킬 수 있는 적극적인 잠재력에도 초점을 맞출 필요가 있다. 직면이 변화를 일으키는 것은 단지 자기직면(self-confrontation)에 이르게 할 때이다. 진정한 돌봄이 없으면 직면은 거부당한다. 돌봄이 없는 직면은 자기 직면이나 변화를 위한 내적 열망이 아니라 방어심리를 이끌어 낸다. 직면이 없는 인정과 사랑은 불완전하고 거짓된 것이다. 성장을 촉진하는 돌봄은 타인의 잠재력을 긍정적으로 발전시키는 데 필

79) 오오현, “Rogers의 상담이론에 나타난 기독교사상과 목회상담자의 돌봄에 관한 역할”, 『목회와 상담』 (한국목회상담학회: 2005. 봄, 제6호), pp.225-252.

80) Joel Osteen, *Your Best Life Now Journal*, 정성목, 『긍정의 힘』, (서울: 두란노서원, 2006)

81) Lawrence J. Crabb, Jr., *Understanding People*, 윤종석, 『인간이해와 상담』, (서울: 두란노서원, 2006), p.184.

82) Howard Clinebell, *Growth Counseling*, Ibid, p.67.

요한 힘을 제공한다. 성장을 위한 직면은 인정하고 긍정하는 일과 마찬가지로 변화에 있어 사랑스럽고 핵심적인 것이 될 수 있다.⁸³⁾ 중요한 것은 내담자와 충분한 라포가 형성되었을 때 직면해야 한다. 그만큼 직면은 조심스럽고 돌봄의 마음이 내담자에게 전달되었을 때 가능한 것이다. 상담자는 돌보면서 확신해 주는 것과 돌보면서 직면하는 것을 균형 있게 통합해야 한다. 직면은 상담관계에서 신뢰와 희망이 점점 증대함에 따라 점점 더 두드러지게 나타난다.⁸⁴⁾ 가장 좋은 직면은 배려 속에서 이루어져야 한다. 직면을 하기 전에 내담자의 느낌과 경험, 행동에 대해 깊이 공감해 주면 내담자는 자신의 왜곡된 행동에 대해 직면 받을 수 있는 용기가 생기게 된다.⁸⁵⁾ 또한 기독교 상담에서의 직면과 일반상담에서의 직면은 차이를 가지고 있다. 기독교 상담자는 일반상담자와 다른 성경적 가치관을 확립해야 한다. 기독교상담은 성경에 최종적인 권위를 두고 죄의 회개를 통해 하나님과의 관계를 회복함으로써 내담자가 새로운 삶을 위한 사고와 행동변화를 도출해 낼 수 있게 하는 것이다. 이를 위해서는 성경에 기초한 인간의 죄에 대한 직면이 우선되어야 한다.⁸⁶⁾

3. 성경 속에서 본 성장의 이미지

성장상담은 다분히 성경 속에서 그 의미를 찾을 수 있다. 성장상담의 근원은 성경이라고 봐야 하는 것이다. 클라인벨의 주장에 따르면, 성장접근의 성경적 근원에 대하여 다음의 세 가지 이유에서 유효할 수 있다고 했다. 첫째, 오랜 세월의 검증은 거친 이 지혜는 영성적 성장에 힘을 불어 넣어주고 또 영성적 성장을 인도해 주는 귀한 자원을 제공해 준다. 둘째, 인간이 자기를 구현해 나가는 것의 본질과 과정에 대한 성경의 지혜는 성장에 관한 오늘날의 심리사회적 이해들을 수정하거나 심화하도록 해 줄 수 있다. 성장을 향한 성경의 추진력과 현대의 인간 잠재력 개발운동으로부터 나온 통찰들 사이의 대화를 시도한다면 각각의 관점은 서로를 풍부하게 해줄 수 있으며 그럼으로써 각각의 전통 안에서 전인성장에 이바지하는 최상의 종합적 견해를 창출할 수 있다. 셋째, 현대의 성장추진력뿐만 아니라 성경의 성장추진력도 이해하게 되면 어떠한 상황 속에서 성장프로그램을 제공할 때, 두 근원을 모두 밝힐 수 있다.⁸⁷⁾

현대의 성장접근방법에서는 지금-여기라는 소중한 순간에서 충만하게 살아가는 것의 중요성이 강조되고 있다. 그런데 이 중요성은 성경에 이미 나타나 있다. “이 날은 여호와께서 정하신 것이라 이 날에 우리가 즐거워하고 기뻐하리로다.”(시 118: 24). 성경의 여러 말씀들에서 클라인벨의 성장상담의 근원을 찾아볼 수 있다. “그는 시냇가에 심은 나무가 철을 따라 열매를 맺으며 그 잎이 시들지 아니함 같으니 그가 하는 모든 일이 형통하리로다”(시 1:3). 이는 성경의 성장을 나타내는 이미지들은 전인성이 단번에, 그리고 그것으로 완전 성취되는 전체적 목표로서가 아니라, 계속적 과정으로 이해되고 있다는 사실을 보여준다.⁸⁸⁾ “내가 온 것은 양으로 생명을 얻게 하고 더 풍성히 얻게 하려는 것이라”(요 10:10). 이것은 성장 접근법의 목적이 사

83) Ibid, p.67.

84) Ibid, p.117.

85) Ibid, p.101.

86) 전요섭, 『신학에서 본 심리학』, (안양시: 도서출판 잠언, 1999), p.256.

87) Howard Clinebell, *Growth Counseling*, Ibid, pp.156-157.

88) Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, Ibid, p.92.

람들로 하여금 관계를 통해 성장케 하고 평강을 얻게 하는데 있음을 나타내 준다. 성경은 성장의 목표를 완전하고 건전하며 건강하다는 의미를 가진 평강(Shalom)을 얻는 것이라고 말하고 있다. 이러한 성장의 목표는 인간관계 안에서 이루어져야 한다. 이러한 의미에서 요한복음은 예수가 오신 목적을 잘 나타내주고 있다.⁸⁹⁾ 성경에서 우리는 성장의 과정이 ‘새로운 존재’로 되어가는 과정임을 알 수 있다. 사회적 측면의 성장 목표인 새로운 차원의 의식, 관심, 정의감을 가진 각 개인은 그리스도인으로서 성장 과정에 참여할 때 비로소 이루어진다. 즉 새로운 존재로서 성장하는 것은 하나님의 선물인 동시에 궁극적 의미에서 우리의 참여를 촉구하는 하나님의 신비한 하나님의 사역인 것이다.⁹⁰⁾

“예수께서 이르시되 나도 너를 정죄하지 아니하노니 가서 다시는 죄를 범하지 말라 하시니라”(요 8:11), “내가 네게 이르노니 일어나 네 상을 가지고 집으로 가라 하시니”(막 2:11)에서 보듯이 예수는 독특한 자신의 성장상담법을 통해 사람들과 관계를 맺으셨고, 말씀과 행함으로 성장관계법을 널리 전파하셨다. 만나는 사람들의 문제를 해결해 주셨으며, 정결한 삶을 살라고 말씀하셨다. 즉 예수는 인간으로 하여금 자신의 발전(성장)을 방해하는 세력에서 벗어나 온전한 인간이 되게 하는 구속자시다.⁹¹⁾ 성장상담은 예수님의 이러한 상담방법을 닮고자 하였다. 그러나 상담의 관계에서 성경이 근본적 원리가 되어야 하겠지만, 오로지 성경만을 수단으로 삼으라고 강조하는 것은 아니다. 각종 정신병리적 증상 및 신경증, 성격장애에는 성경에 바탕을 둔 상담이 근간을 이루어야 함은 사실이나, 한편으로는 인간관계적, 생화학적, 심리학적, 환경적인 방법들도 동원을 해야 한다. 즉 클라인벨의 성장상담은 다분히 성경에 그 근본을 두고 있으나, 그는 성장상담에 많은 심리학적 이론들을 도입하여 상담관계를 풀어나가고 있음을 보여주고 있다.

4. 중년남성의 자존감 회복을 위한 성장상담

필자는 한국 중년남성들의 자존감이 무너진 원인에 대하여 전술하였다. 이제 그들의 자존감 회복을 위해 성장상담을 적용해야함을 주장하고자 한다.

기독교 상담자로서 가장 최고의 모델은 예수라고 단정할 수 있다. 우리는 예수의 상담 장면에서 진정한 성장상담가의 모습을 배울 수 있다. 예수의 상담방법은 돌봄과 직면이 적절히 구사되어 있는 상담이다. 성장상담은 돌봄과 직면이 적절히 적용됨으로써 중년남성의 자존감을 회복시켜줄 수 있다. 즉 성장상담은 예수의 상담방법을 적용한 이론이라고 볼 수 있다.

중년남성들에게 가장 힘든 문제 중의 하나가 그들의 고통을 밖으로 들어낼 수 없다는 것이다. 그로 인해 그들의 무너진 자존감을 회복할 기회를 잃고 만다. 그들의 마음이 병들어 가고 있고, 마음의 병을 회복할 기회를 잃게 된다. 만병의 근원은 마음의 근심에서 온다 해도 과언이 아니다. “마음의 즐거움은 얼굴을 빛나게 하여도 마음의 근심은 심령을 상하게 하느니라”(잠15: 13)는 성경 말씀처럼 인간은 그 마음에 따라 활기가 넘칠 수도 있고, 근심과 걱정 속에서 우울한 날들을 보낼 수도 있다. “마음을 새롭게 함으로 변화를 받으라”(롬 12:2)고 말씀 하

89) Gary R. Collins, Ibid, p.135.

90) Ibid, p.136.

91) Ibid, p.137.

쳤듯이, 우리는 상처받은 마음의 변화를 위해 마음을 새롭게 해야 한다. 인간들은 자신이 하나님
 님의 형상대로 지어졌음을 잊고, 따라서 하나님께서 주신 능력을 잊고 평생 자신이 가지고 있
 는 능력의 일부만을 사용하고 만다. 즉 부정적이고 비극적인 생각들로 자신의 육체를 속박하
 고 병들어 가는 것이다. 모든 질병의 원인이 그렇다고 단정 지을 수는 없으나, 많은 질병들이
 정신적인 원인에서 온다고 볼 수 있다. 인간에게는 네 가지 형태의 힘이 있다. 지배적인 힘
 (Power over: 지배적이고 타인을 통제하려는 힘으로 가끔 무능하다는 무의식적인 감정에서
 유래할 수 있다.), 공격적인 힘(Power against: 공격적이고, 굴복시키려하고, 다른 사람을 파괴
 시키려는 힘으로 가끔 두려움에 그 뿌리가 있다.), 베푸는 힘(Power for: 양육하고 이웃을 돌보
 는 힘.), 협력적인 힘(Power with: 협력과 분배로 서로에게 풍성한 힘을 더하게 하는 힘.)이 그
 것이다⁹²⁾ 클라인벨은 이러한 능력을 받아서 자신을 성장시킬 수 있다고 했다. 마음을 힘 있게
 하고 더 나은 건강과 행복을 만들기 위해 자신의 건강에 대한 책임은 자신이 져야 한다는 것
 이다. 삶의 순간순간에 자신에게 찾아오는 선택들을 자신이 선택하여 건설적인 단계를 밟아
 나가야 성장을 할 수 있고 전인적인 건강을 찾을 수 있다. 클라인벨은 이러한 마음의 건강을
 위한 훈련을 통하여 정신력을 즐거이 강화시켜야함을 주장하였으며, 가장 최고의 훈련은 독서
 임을 말하고 있다.⁹³⁾ 매일 일정한 시간을 투자하여 음악, 그림그리기, 율동, 조각하기, 이야기
 하기, 이미지 만들기, 묵상하기, 요가, 정원 가꾸기, 놀이하기, 우스운 표정 만들기 등 지금까지
 사용을 적게 하여 상대적으로 성장이 적게 된 오른쪽 뇌 활동을 하여야 한다.⁹⁴⁾ 또한 만성적
 스트레스는 수많은 질병에 중대한 요인이 되며 전인건강의 수준을 약화시킨다고 보고 있다.
 따라서 마음과 몸 전체에 스트레스를 적게 받는 방법을 배워서 자기관리를 해야 한다고 보았
 다.⁹⁵⁾

한국의 중년남성의 자존감 상실의 두 번째 원인은 둘째, 사회적 분위기 및 성(性)관념의 변
 화에 따른 배우자의 외도라고 하였다. 사람들은 대부분 사랑이 자기들 삶에 중요하다는 사실
 을 어느 정도는 알고 있다. 그러나 사랑이 지속되고 성장하도록 하는 데 필요한 지식과 기술은
 갖고 있지 못하다. 사랑의 온전성이라는 꽃을 가꾸는 데는 두 종류의 인간관계 기술이 필수적
 인데, 이는 바로 정직함(직면)과 돌봄이 있는 의사소통과 효과적인 갈등해결 기술이다.⁹⁶⁾ 사랑
 안에 있으면 사랑의 입장에서 보는 사람에게는 모든 사람들이 그들의 삶의 혼란에서 해방되어
 선한 자나 악한 자, 슬기로운 자나 어리석은 자, 아름다운 자나 추한 자, 그들 하나하나가 모두
 자유로운 독자적인 존재로서 “너”가 되어 그 사람과 마주서게 된다. 놀랍게도 그때마다 배타
 성이 나타나지만, 그래야 비로소 사람은 활동하고, 도와주고, 고쳐 주고, 키워 주고, 높여주고,
 구원해 줄 수 있다.⁹⁷⁾

이 세상에 완벽하게 만족할 수 있는 관계는 없을 것이다. 우리가 원하든 원하지 않든, 우리
 주변의 관계 속에는 좋은 관계도 있지만, 실망스럽고 고통스러운 관계도 있다. 우리가 해야 할

92) Howard Clinebell, *Well Being*, Ibid, pp.75-76.

93) Ibid, p.80.

94) Ibid, p.82.

95) Ibid, p.85.

96) Howard Clinebell, *Well Being*, Ibid, pp.140-141.

97) Martin Buber, *Ich und Du*, Edinburgh: T& T Clark, 1937, also New York : Collier Books, 1986, 표제
 명 역, 『나와 너』, (서울: 문예출판사, 1986), p.22

것은 이러한 관계를 갱신함으로써 좀 더 나은 삶으로 나아가자는 것이다. 중년남성들은 그들의 결혼관계에서 여성에 비하여 관계형성에 미숙하다. 그들의 사회적인 역할 때문일 것이다. 산업사회 이후 아버지는 외부에서 활동하여 가족을 부양하는 것이 당연시 되었다. 당연히 양육은 어머니들의 몫이 되었다. 따라서 자녀들은 아버지보다는 어머니와 관계형성을 하는데 좀 더 익숙해져 있다. 아버지들은 이제 자녀와의 관계개선을 위하여 자녀와 좀 더 친밀한 관계를 형성해야 한다. 또한 부부관계에서도 좀 더 적극적인 관계를 맺도록 노력해야 한다. 클라인벨이 말하고 있는 관계의 갱신이라는 것은 그의 돌봄의 개념과 상통한다. 즉 클라인벨의 관계의 갱신이란 사랑하는 마음으로 상대방과의 관계를 갱신하거나, 공동체 내에서의 관계를 갱신함으로써 진정한 성장을 할 수 있다고 보는 것이다.

중년남성의 자존감이 무너진 원인으로 실직에 따른 사회적 지위의 변화와 가족부양의 중압감에 대하여 전술한 바 있다. 사회적으로 한창 일 할 나이인 중년남성들의 실직은 그들에게 경제적인 압박뿐만 아니라 심적으로도 매우 많은 스트레스와 자존감의 상실을 맛보게 한다. 더욱이 청년기부터 시작된 사회생활에서 중년남성들은 나름대로의 사회적 지위를 갖추고 있었다. 그러나 실업으로 인하여 그들의 사회적 위치는 하루아침에 뒤바뀌는 경험을 하게 된다. 가장인 중년남성의 실업은 가족 모두의 생활에도 큰 변화를 가져오게 된다. 가족의 생계를 전적으로 남편에게 맡기고 있던 경우는 그 심각도가 더 클 것이다. 이러한 상황에서 가장으로서의 권위는 더 이상 찾을 수 없게 된다. 중년남성들은 자신의 사회적 지위와 가장으로서의 권위를 한꺼번에 잃게 된다. 이러한 중년남성에게 상담자는 클라인벨의 돌봄의 원리를 적용할 수 있다. 우리는 그들을 충분히 돌보아 주고 위로해주어야 한다. 그러나 반드시 돌봄의 상담으로만 끝낼 것이 아니다. 필요하다면 직면을 통하여 중년남성의 현실을 올바르게 볼 수 있는 능력을 키워주는 것도 성장상담자가 담당해야 한다. 직면은 내담자의 인식에 반대되는 관점이나 문제를 고려하도록 구체적으로 도전하는 것을 의미한다. 그러나 내담자가 이를 다룰 준비가 되어 있지 않다면 상담자와 내담자의 관계가 위협받을 수 있다. 따라서 직면의 실천은 내담자와의 관계가 어느 정도 형성된 후에 조심스럽게 고려해야 한다.⁹⁸⁾ 직면은 현실의 파괴적인 부분과 건설적인 부분 모두와 관계가 있다. 전자는 우리가 무시하거나 미처 깨닫지 못하던 것이고, 후자는 우리가 아직 사용하지 않은 잠재력을 깨닫는 것이다.⁹⁹⁾ 많은 사람들은 직면하거나 직면 당하는 것을 불쾌하게 생각한다. 내담자가 자기의 태도와 행동을 스스로 변화시키기를 거부하면 내담자로 하여금 자기 태도와 행동을 바꾸도록 도전시키는 것도 직면의 한 형태이다.¹⁰⁰⁾ 이간(Gerard Egan)에 의하면 내담자가 문제를 인정할 줄 모르거나, 문제를 해결할 가능한 용어를 정의하지 못하는 경우, 그릇된 해석을 하거나, 일상생활에서의 부정직성(침범, 왜곡, 게임 등)을 가지고 있을 때 도전이 필요하다고 말하고 있다.¹⁰¹⁾ 효과적인 상담을 위해서 종종 내담자로 하여금 그들의 과거의 고통을 파악하도록 유도하거나, 때로는 부모와 과거의 학대자, 그리고 내담자 주변의 어떤 사람들까지도 직면할 필요가 있다. 하지만 고통과 분노, 직면이 상담의 방법이 되면 상담은 더 이상 효과적이지 못하다. 따라서 상담자는 직면과 돌봄의 주의 깊은 균형

98) 이상억 외, 『목회상담 실천입문』, (서울: 학지사, 2009) p.70.

99) 오윤선, 『기독교 상담심리학의 이해』, (서울: 예영 B&P, 2007) p.131.

100) Gerard Egan, *The Skilled Helper*, 제석봉 외 역, 『유능한 상담자』, (서울: 학지사, 1999) p.215.

101) Ibid, p.230.

을 이루어야 효과적인 상담으로 이끌 수 있다.¹⁰²⁾

상담의 현장에서 상담자는 다음과 같은 상황에서 내담자에게 직면기법을 사용할 수 있다. 첫째, 내담자 스스로 깨닫지 못하지만 그의 말이나 행동에서 어떤 불일치가 발견될 때 직면할 수 있다. 둘째, 내담자가 자신의 욕구에 의해서만 상황을 바라볼 것이 아니라, 상황을 있는 그대로 바라볼 수 있도록 직면할 필요가 있을 때 사용한다.¹⁰³⁾ 주의할 것은 직면은 단지 내담자의 부정적인 측면에 초점을 맞추거나 내담자의 한계를 깨닫게 하는 것이 아니고, 내담자가 미처 깨닫지 못했거나 사용하지 않는 내적인 잠재력과 능력을 발견하게 하여 스스로 깨닫게 돕는 것이다.¹⁰⁴⁾ 또한 효과적인 직면이 되기 위해서는 상담자와 내담자가 상호 신뢰하여 마음을 여는 것이 중요하다. 상담자가 내담자를 직면시킬 때 내담자를 비난하거나, 면박을 주거나, 적대적 입장에 서는 것이 아니라 내담자 곁에서 그를 지지해주는 태도를 취해야 한다.¹⁰⁵⁾ 직면을 원활히 하기 위해서는 깊은 공감, 정보 나누기, 상담자의 자기개방, 관계점검, 제안과 권고, 직면하기 등의 순서를 거치는 것이 좋다.¹⁰⁶⁾ 강조할 것은 아무리 좋은 직면이라도 따뜻한 돌봄이 없다면 무용지물이라는 것이다.

IV. 결론

전술한 바와 같이 우리는 한국 중년남성의 자존감이 무너져 있음을 알 수 있다. 중년남성들은 지금까지 생애의 다른 시기에 비해 좀 더 적은 연구의 대상이었다. 그러나 전세계적으로 평균연령이 길어짐에 따라 인생의 중반기에 해당하는 중년기의 과업을 훌륭히 성취해야만, 안정된 노년기를 맞이할 수 있다. 또한 중년남성이 건강해야만 가정과 사회, 나아가 국가가 건강할 수 있음을 융, 에릭슨, 클라인벨의 생애사적 발달단계이론을 토대로 살펴보았다.

중년남성에게 있어 자존감은 그들이 삶을 지탱할 수 있는 원동력이 될 수도 있다. 사회적으로 가장 왕성한 활동을 해야 할 중년남성에게 있어 자존감이란 그들의 목숨처럼 소중한 개념이 될 수도 있음을 전술하였다. 따라서 중년남성에게 이처럼 중요한 자존감이 무너진 원인이 무엇이며, 그에 대한 해결방안을 모색할 필요가 있다.

현시대를 살아가고 있는 한국 중년남성의 자존감을 무너지게 하는 원인으로 생물학적 원인, 성(性)가치관의 변화로 인한 아내들의 외도, 실직에 따른 사회적 지위의 변화와 가족부양에 대한 중압감을 꼽고 있다. 물론 이외에도 한국 중년남성의 자존감을 무너지게 하는 원인은 다양하지만, 지면의 한계로 전술한 원인으로 축약하였다.

필자는 이러한 한국 중년남성의 자존감을 회복시키는 방법론으로 클라인벨의 성장상담이론을 적용하였다. 성자상담이론은 돌봄과 직면이라는 두 가지 도구를 적절히 구사함으로써 중년남성의 자존감을 회복할 수 있다고 주장하였다. 성경에 나타난 예수의 상담방법은 돌봄과 직

102) Mark R. McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*, 1996, Wheaton, Illinois, USA, 채규만 공저, 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』, (서울: 두란노서원, 2004) p.69.

103) 전요섭, “직면에 대한 기독교 상담적 이해와 활용 가능성” 『신앙과 학문』, 제13권 3호 (2008. 12), 241-265, p.245.

104) 이상억 외, Ibid, p.108.

105) 전요섭, Ibid, p.250.

106) Gerard Egan, Ibid, p.245.

면을 적절히 구사한 훌륭한 방법이었다. 성장상담은 이러한 예수의 상담기법을 닮은 상담기법이라고 할 수 있다. 중년남성은 사회를 책임져야 하는 책임자적 위치에 있다. 가정에서도 중년남성은 가장으로서 노부모를 섬겨야 하고 날로 늘어나는 자녀들의 사교육비를 감당해야 한다. 의무감과 책임감에 억눌려 지내는 중년남성에게 무엇보다 중요한 것은 돌봄의 상담이다. 또한 적절한 직면으로써 그들에게 현실감 있는 상담을 해주는 것도 매우 중요하다. 돌봄과 직면이 적절히 구사된 상담으로써 중년남성은 성장할 기회를 얻게 되어 나머지 인생을 영위할 힘을 얻을 수 있게 되는 것이다.

참 고 문 헌

- 차경호(2006). “한국 성인의 자존감 구성요인 탐색 및 척도개발”, 「한국심리학회지」, 한국 심리학회: Vol.25, No.1, p.106.
- Archibald D. Hart, Unmasking Mail Depression. 조현주 외 공역(2006), 『남성 우울증』. 서울: 학지사,
- Bandura, Albert, Self Efficacy in Changing Societies, 윤은성 외 역(2004), 『자기효능감』, 서울: 학지사.
- Buber, Martin (1937), Ich und Du, Edinburgh: T& T Clark, also New York : Collier Books, 표재 명 역(1986), 『나와 너』, 서울: 문예출판사
- Capps, Donald, Life Cycle Theory and Pastoral Care, 문희경 역(2001), 『인간발달과 목회적 돌봄』, 서울: 이레서원.
- Clinebell, Howard. J. Growth Counseling for Marriage Enrichment. 이종현 역(1990). 『성장상담을 통한 부부성장상담』, 서울: 대한기독교서회.
- . Growth Counseling for Mid-Years Couple, 이종현 역(1990), 『중년 부부를 위한 성장상담』, 서울: 대한기독교서회.
- . Well Being. 이종현, 오성춘 역(1995). 『전인건강』. 서울: 한국장로 교출판사.
- . Growth Counselling. 이종현 역(2003). 『성장상담』. 서울: 한국장로 교출판사.
- . Contemporary Growth Therapies. 이종현 역(1995). 『현대성장상담요법』. 서울: 한국장로교출판사.
- Basic Types of Pastoral Counseling. 박근원 역(1995). 『현대목회상담』. 서울: 대한기독교출판사
- Basic Types of Pastoral Care & Counseling. 박근원 역(2002). 『목회 상담신론』. 서울: 한국장로교출판사.
- Collins, Gary R. 피현희·이혜련 역(1999). 『크리스찬 카운슬링』. 서울: 도서출판 두란노.
- Conway, Jim, 한성렬 역(2004), 『남자 나이 마흔이 된다는 것』, 서울: 학지사
- . 권명달 역(1981), 『중년의 위기를 극복하라』, 서울: 보이시스
- Crain, William, Theories of Development. 송길연·유봉현 역(2005), 『발달의 이론』, 서울: 시그마프레스.
- Crabb, Jr., Lawrence J. Understanding People, 윤종석 역(2006), 『인간이해와 상담』, 서울: 두란 노 서원.
- Egan, Gerard The Skilled Helper, 제석봉 외 역(1999), 『유능한 상담자』, 서울: 학지사.
- Erikson, Eeik. H, Childhood and Society. 윤진·김인경 역(1989), 『아동기와 사회』, 서울: 중앙적 성출판사.
- Janice Brewi and Anne Brennan(1982), Mid-Life, N.Y. : Crossroad, 정태기 역(2005), 『위기와 상담』, 서울: 상담과 치유.
- Jung, C. G., Uber die Liebe,(2000), 『사랑에 대하여』, 한오수 역(2007), 서울: 솔.
- . Arcbetype und Unbewu Btes. 한국융연구원 C. G. Jung 저작 번역위원회 역(2006).

- 『융 기본저작집 2: 원형과 무의식』. 서울: 솔출판사.
 . Personlichkeit und Ubertragung. 한국융연구원 C. G. Jung 저작 번역위원회 역
 (2004). 『융 기본저작집 3: 인격과 전이』. 서울: 솔출판사.
 . Erlosungsvorstellungen in der Alcherrine. 한국융연구원 C. G. Jung 저작 번역위원회
 역(2006). 『융 기본저작집 6: 연금술에서의 구원의 관념』. 서울: 솔출판사.
 Jung, C. G., Hall C. S. and Jacobi. J. Interpreting Jung Psychology, 설명한 역(2007), 『융, 심리
 학해설』, 서울: 선영사.
 Kast Verena, Vater-Touchter Mutter-Sohne, 이수영 역(2007), 『나를 창조하는 콤플렉스』, 서울:
 푸르메.
- Kirwan, William T.(1999) Biblical Concepts for Christian Counseling, Michigan: Baker Book
 House.
 Levinson, Daniel J. et. al., The Season of a Man's Life, 김애순 역(1996), 『남자가 겪는 인생의
 사 계절』, 서울: 이화여자대학교출판부.
 Maslow, Abraham H. Motivation and Personality, 2nd ed., 조대봉 역(1992). 『인간의 동기와 성
 격』, 서울: 교육과학사.
 Maslow, Abraham. H. (1968, 1999), Toward a Psychology of Being, 정태연 노현정 역(2005).
 『존재의 심리학』, 서울: 문예출판사.
 McGrath Alistar et. Self-Esteem, 윤종석 역,(2003). 『자존감』, 서울: 한국기독교학생회출판부.
 McMinn, Mark R. (1996), Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling,
 Wheaton,
 Illinois, USA, 채규만 공저 (2004), 『심리학, 신학, 영성이 하나 된 기독교 상담』, 서울: 두
 란 노서원.
 Osteen Joel. Your Best Life Now Journal, 정성목 역, (2006). 『긍정의 힘』, 서울: 두란노서원
 김경수 (2007). 『상담과 돌봄』, 서울: 도서출판 누가.
 김경수 (2006). 『상담과 돌봄』, 서울: 서로사랑.
 김명자 (1999). 『중년의 연구』, 서울: 교문사.
 김은혜 (2006). “해결중심 집단미술치료 프로그램이 정신건강과 스트레스 대처능력에 미치는
 효과”, 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
 김진원 (2007). 『인간해동과 사회환경』, 서울: 참복지머슴.
 김현경 (2000). “중년남성의 실직경험”. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
 박봉수 (1999). 『교회의 성인교육』, 서울: 한국장로교출판사.
 송명자 (2008). 『발달심리학』, 서울: 학지사.
 오오현 (2005). “Rogers의 상담이론에 나타난 기독교사상과 목회상담자의 돌봄에 관한 역할”,
 「목회와 상담」, 한국목회상담학회: 봄, 제6호.
 오윤선 (2007), 『기독교 상담심리학의 이해』, 서울: 예영 B&P.
 이금만 (2000). 『발달심리와 신앙교육』, 서울: 상담과 치유.
 이상익 외 (2009). 『목회상담 실천입문』, 서울: 학지사.
 이종현. “성숙한 목회를 위한 성장상담”, 「기독교사상」, 대한기독교서회, 통권 제 324호,
 1985년 6월호.
 이준남 (2006). “여가활동으로서의 온라인 게임”, 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

- 임경수 (2005), 『인생의 봄과 가을』, 서울: 학지사.
 . (2007). 『인간발달이해와 기독교상담』, 서울: 학지사.
 . (2006). 『중년 리모델링』, 서울: CUP.
- 전요섭, (1999). 『신학에서 본 심리학』, 안양시: 도서출판 잠언.
 . “직면에 대한 기독교 상담적 이해와 활용 가능성” 『신앙과 학문』, 제13권 3호, 2008. 12, p.241-265
- 정옥분 (2008). 『발달심리학』, 서울: 학지사.
- 주간동아 (2006). “당신의 아내는 안녕하십니까”, 통권565호.
- 천상문 외 (2005). 『상담심리학의 이론과 실제』, 서울: 학지사.
- 허정 (2005). “자아분화와 자아존중감의 수준에 의한 가족의사소통 효율성 향상에 관한 연구”, 박사학위논문. 호서대학교 대학원.