

중년기 기혼여성의 자기실현증진프로그램 개발에 관한 연구*

박태경**·박재연***

초 록

본 연구는 자녀가 있는 중년기 기혼여성들을 대상으로 이들이 근본적인 자기 성찰을 통해 자기실현을 증진시키는 것을 목적으로 한 자기실현증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 프로그램개발은 프로그램에 대한 요구조사와 예비연구, 전문가 감수를 통해 프로그램의 타당도와 적합성 평가의 과정을 거쳐 개발되었다. 개발된 프로그램은 A시에 거주하는 중년기 기혼여성 48명을 대상으로 각 16명씩 실험집단과 비교집단, 통제집단에 배치하였다. 실험집단과 비교집단은 10회기의 집단프로그램이 실시되었고, 통제집단은 프로그램이 실시되지 않았다. 효과검증을 위해 세 집단에 사전, 사후, 추후 검사를 실시하였다. 본 연구의 자료 분석을 위하여 SPSS 22.0을 사용하였으며, 세집단의 정규성검증과 동질성검증을 실시하였다. 집단차이 비교를 위해 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하였으며, 세집단의 사전-사후, 사후-추후에 대한 효과성 검증을 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 그 결과 실험집단이 비교집단과 통제집단보다 자기실현증진에 높은 유의미한 효과를 나타냈다. 따라서 본 연구에서 개발된 자기실현증진 프로그램은 중년기 기혼여성의 자기실현증진에 효과적인 것으로 확인되었다. 본 프로그램의 활용은 기혼여성의 자기실현증진에 기여할 수 있을 것이다.

주제어 : 중년기 기혼여성, 자기실현증진, 프로그램 개발, 효과성 검증

* 본 논문은 박사학위 논문 중 일부를 수정·보완하였음.

** 제1저자 : 대구대학교 청소년정신건강연구소 연구실장(kywons@naver.com)

*** 교신저자 : 대구대학교 산업복지학과·상담학과 부교수, 대구대학교 청소년정신건강연구소장
(jaeyeonpark@daegu.ac.kr)

I. 서론

인간은 태어나 신체적, 사회문화적, 심리적 변화와 성장과정을 겪는다. 그 발달과정에서 경험하는 '자기(self)' 혹은 '자아(ego)', 자신의 '마음(mind)'에 대해 우리는 얼마나 알고 자각하고 있을까? 자기에 대해 알고자 하는 시도와 '앎'을 실현하고자 하는 의지와 행동을 자기실현(self-actualization)이라고 한다. 자기실현이란 자기를 알고 이해하며, 수용하는 과정을 거쳐 진정한 자기를 인식하고 자기를 새롭게 추구하는 과정이다(Goldstein, 1963; Maslow, 1970).

인간의 발달과정 중 중년기는 생의 초기와는 다른 발달상의 특성과 요구로 인해 심리내적으로 삶의 의미를 새롭게 돌아보고 외부로 향해 있던 그 동안의 관심과 초점이 자기 내면세계로 옮겨지면서 자신을 향한 소리에 귀를 기울이고 자기실현의 욕구가 증가하게 되는 시기이다(곽삼근·조혜선·윤혜경, 2005). 때문에 중년기에 자기실현에 관심을 가지고 자기를 새롭게 정립하도록 하는 것은 행복한 중년기를 보내는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

자녀를 둔 중년기의 기혼여성들은 일상적인 활동과 생활, 문화 등이 모두 남성 중심적인 사회(Britton, 2000; Patricia & David, 2002)에서 사회의 관계망 축소와 함께 전통적 역할에 대한 기대와 갈등을 경험하며(채재희, 2010), 가정으로부터 자신들에게 요구되는 다양한 역할수행과 기대로 인해 심리적으로 무력감을 느끼게 되는 경향이 있다(최윤정, 2011). 우리나라 중년기 기혼여성의 경우, 양육과 모성은 여성의 운명이자 의무로 받아들여졌고 자아충족의 유일한 방법으로 여겼기 때문에 자녀에게 가졌던 기대가 실망감과 허탈감으로 다가오면 이는 우울과 불안의 유발 요인으로 작용하기도 한다(정환구, 2003). 가족이라고 할지라도 자기가 아닌 남을 통해 자기의 목표를 실현하려고 한다면 자신의 뜻대로 되지 못하는 현실을 직면하며 허탈해지고 좌절감을 경험할 수 있다. 때로는 자신의 인생의 전부를 희생했다는 보상심리로 인해 가족들에게 배신감을 느끼게 되기도 한다. 이러한 부정적 정서경험으로부터 벗어나 진정한 자기를 찾고 자기실현을 추구해 나가는 것은 중년기 여성의 중요한 과제라 할 수 있다(Gould, 1978).

반면, 자기의 삶은 자신의 노력과 가치관에 맞게 노력하며 살 수 있기 때문에 자기에게 초점이 맞추어진 자기실현은 보다 성공할 가능성이 높다. 때문에 온전한 자기를 기준으로 자기실현을 추구하거나 어느 정도 이론 여성은 자기실현을 추구하지 못하거나 이에 실패한 여성들에 비해 자기 자신의 삶에 대한

태도가 다르고 정서적 문제를 덜 경험할 것이다. 즉, 자기실현은 중년기 기혼 여성들에게 자기 자신의 고유의 특성과 장점을 깨닫고, 삶의 근원적인 목표를 찾아나갈 수 있도록 하는 기능을 해 줄 것이다(Frankl, 2012). 이에 중년기 여성들이 자기실현을 통해 심리적 갈등들을 긍정적으로 다루어나가고 행복한 자기의 삶을 추구해 나갈 수 있도록 돕는 프로그램이 절실히 요구된다(안현용, 2013).

그러나 지금까지 중년기 기혼여성들을 대상으로 한 심리치료나 교육 프로그램은 자녀 양육 프로그램이나 부모교육, 직업교육 등 현실적 당면과제를 해결하기 위한 프로그램에 편중되어 있다(남승미, 홍상욱, 2018). 이는 중년기 여성의 자기성장이나 발전을 기반으로 자기실현을 이루는 데에는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 중년기 기혼여성들이 자신의 욕구, 감정, 사고 등 내면의 목소리를 자각하고, 자신이 진짜 원하는 것을 찾아 추구하고자 하는 프로그램을 개발하고자 하였다. 내용적으로는 중년기 기혼여성의 자기인식과 자기추구의지 등에 초점을 두어 다양한 변화와 환경적, 정서적 스트레스를 경험하는 과정 중에서도 자기를 지켜나갈 수 있는 자기실현의 과정을 경험하게 한다.

중년기 기혼여성이 자기실현을 이룰 수 있다면 기존에 가지고 있던 어머니와 아내로서의 역할(Kendler et al., 2005)과 유교적 관점에서 기대하던 성역할(Rebecca, 2002)의 틀에서 벗어나 차후의 삶을 좀 더 적극적이고 주체적으로 이끌어 갈 수 있을 것이다. 이는 가정 내 부부관계에서의 성 평등 뿐 아니라 어머니와 아버지 역할의 재정립, 더 나아가 인간으로서 중년기 기혼여성의 권리를 가족·사회 속에서 찾아나가는 데에도 기여할 것이다.

이를 위해 본 연구는 체계적인 프로그램 개발절차에 따라 중년기 기혼여성의 자기실현 프로그램을 개발하고, 프로그램 실시 전과 후에 자기실현의 변화를 측정함으로써 프로그램의 효과를 검증해 보는 것을 연구의 목적으로 한다. 구체적으로는 중년기 기혼여성의 자기인식, 자기수용성 향상, 자기긍정성 향상을 통해 변화를 개방적으로 수용하고 긍정적으로 인식하며 자신이 추구하는 것을 향해 노력함으로써 자기실현을 증진시키도록 돕는 것을 목적으로 한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기 기혼여성의 자기실현증진을 위한 프로그램을 어떻게 개발할 것인가?

둘째, 중년기 기혼여성의 자기실현증진 프로그램은 중년기 기혼여성의 자기실현 증진에 효과 가 있는가?

II. 이론적 고찰

1. 자기실현의 개념과 내용

자기실현이란 용어를 처음 소개한 학자는 Goldstein(1963)이다. 그는 성격 이론 분야에서 현대적 개념으로 자기실현을 처음으로 소개하였고 Jung, Rogers와 Maslow 등은 자기실현의 개념을 발전시켰다.

분석심리학적 관점에서 Jung(1954)은 자기를 스스로 정확하게 인식하는 것을 중요시한다. ‘자기(Self)’란 인간이 가지고 있는 충분한 잠재력이며, 인격통합의 원형적 이미지를 지칭한다. 우리가 일생을 통해 이루어야 할 궁극적인 목적이 정확한 자기인식을 반영한 ‘자기실현’이라고 강조하였다. 모든 사람은 자기실현을 이룰 수 있는 잠재력을 지니고 있으며 그것을 스스로 인식하고 통합하는 것이 삶의 궁극적인 목적이다. 자기실현은 한 개인을 특별한 개별적 존재가 되게 하고 더 높은 차원의 성숙한 관계를 형성할 수 있게 한다(이부영, 2003).

인본주의적 관점에서 Rogers(1963)는 자신에 대해 책임지고 자율적인 존재가 되는 것, 있는 그대로의 자신을 받아들이고 수용하는 것, 타인에 대해 있는 그대로 수용하는 것, 그리고 내적 요구에 따라 자신을 발전시켜 나가는 것 등을 자기실현이라고 보았다. Maslow(1970)는 개인이 실현가능한 최대한의 잠재 가능성을 실현하고 수용할 수 있는 창조적인 상태를 자기실현으로 정의하였다. 자기실현에는 이러한 자기인식뿐 아니라 ‘가능한 한 유기체로서의 인간에게 잠재된 능력을 실현하는(the tendency to actualize, as much as possible, the organism’s individual capacities’: Goldstein, 1963: Maslow, 1970) 것’이 포함된다.

실존주의적 관점에서 자기실현은 ‘최대한 능력 개발과 최대한의 잠재된 능력과 소질의 충분한 발휘’(Schultz, 1970)에 초점을 맞추고 있다. 즉 자신의 강점과 잠재력을 개발하여 충분히 사용하고 발휘하는 것에 강조점을 두었다. Shostrom (1976)은 ‘자신의 잠재력을 성장시킬 수 있는 방향으로 계속적으로 나가는 과정’으로 정지된 상태가 아닌 자기실현을 추구하는 과정으로서의 자기실현을 강조하였다.

본 연구에서는 분석심리학, 인본주의, 실존주의적 이론에서 추구하는 공통적인 특성을 반영하여 자기실현의 개념을 다음과 같이 정의하였다. 자기실현이란 자기를 알고 이해하며, 수용하는 과정을 거쳐 진정한 자기를 인식하고

의식화된 자기에 대한 경험을 이해하는 것이다. 또한 실패와 좌절로 인해 왜곡된 자기인식을 새로운 관점에서 표현할 수 있으며, 긍정적 자기에 대한 수용과 함께 자기를 새롭게 추구하는 과정이다.

또한 자기실현과 관련된 분석심리학, 인본주의, 실존주의 이론에서 각각 추구하는 차별화된 특성의 중요한 사항을 프로그램의 목표와 내용에 다음과 같이 반영하고자 한다.

첫째, 분석심리학적 관점에서의 ‘자기인식’을 경험하는 과정에서는 과거 시간 속에서의 자기와 현재 시간 속에서의 자기에 대한 인식을 살펴보는 시간성과 자신의 감정과 욕구에 대한 정확한 인식을 다룬 감수성을 증진시키도록 한다. 또한 가족이나 타인과의 관계 속에서 자기 자신의 모습을 정확하게 인식할 수 있는 포용성을 다룬다(Sharp, 2008).

둘째, 인본주의적 관점에서의 ‘자기수용’을 경험하는 과정에서는 자신의 특성, 열등감 등을 있는 그대로 받아들이는 자기수용성, 인정하고 싶은 자기모습과 그렇지 않은 자기모습, 타인이 바라보는 자기와의 만남의 의미를 담은 다중수용성 등을 다룬다(Maslow, 1974).

셋째, 실존적 관점에서 ‘자기긍정’과 ‘자기추구’를 경험하는 과정에서는 자기의 잠재력을 최대한 발휘하여 추구할 수 있도록 현재의 자기를 존중하는 자기긍정성과 주체적 존재로서 자신의 실재에 대한 추구인 실존성, 주체적인 자기를 스스로 찾아가는 자발성, 자기실현에 대한 가치성 추구 등을 다룬다(May, 1996; Shostrom, 1976).

2. 중년기 기혼여성의 자기실현 및 관련 선행연구

중년기는 40~60세(강덕진, 2010; 이윤주, 2013)의 시기로 인생이 가지는 유한성에 대해 생각하고 기존의 삶의 가치나 목표가 재정의 되는 시기(Jaques, 1965)이다. 더불어 인생의 의미를 생각하고 돌아보면서 자신의 내면에 있는 무의식을 의식으로 통합시키는데 초점을 맞추게 되는 시기(Jung, 1954)이기도 하다. 성취 추구를 목표로 이룬 인간관계와 사회경제적 지위가 높아져 사회적 영향력이 절정에 달하며 자신을 새롭게 정립하는 ‘탈피’와 ‘재평가의 시기’이며, 가족과 사회를 위해 다른 어느 시기보다 더 열심히 헌신, 봉사, 기여하는 시기이다(Garber, 1991).

한편, 중년기는 개인의 신체, 인지, 심리적 변화 등으로 새로운 자아가 출현하고 내적인 환경과 가족과 직업, 사회 등 외적환경과의 불균형으로 인한 갈등

을 경험하기도 한다(이윤주, 2013). 특히 우리나라는 남성에게 남성성만을 여성에게는 여성성만을 강요하는 성역할에 가두어 여성과 모성을 동일하게 취급하고 아버지보다는 어머니의 역할에 매우 큰 비중을 두어 왔다(고성희·박은아·김명애, 2014). 이러한 성역할의 내면화는 생의 초기에 형성되어 전 생애에 걸쳐 개인의 행동과 심리적, 사회적 적응을 어렵게 한다고 밝혀졌다(이성례, 2016; Cook, 1990; Efthim, Kenny, & Mahalik, 2011).

또한 여성은 관계 지향적 특징을 가지고 있어 가까운 타인에 대한 관심과 돌봄의 관계를 중요시 한다(이현정, 2014; Sax, 2008). 타인의 안녕과 돌봄에 대한 관계를 중요시 하는 중년기 기혼여성이 남편의 내조, 가정살림에 대한 책임, 자녀에 대한 돌봄 등을 자신의 성역할에 내면화하는 것은 사회적으로 자신이 도전해나가야 하는 상황에서 극복과 적응을 어렵게 하고 신체적·심리적 건강을 위협하게 되기도 한다(Efthim, Kenny, & Mahalik, 2011). 여성이 자기를 실현한다는 것은 남성과 달리 자기의 의미를 획득함과 동시에 기존에 가지고 있던 자기의 의미를 해체해야 하는 이중성을 가지고 있어 갈등을 경험할 가능성이 존재한다(Chang & Song, 2010).

McAdams(1993)는 중년기 여성이 자기 삶의 방향성과 목적이 확립되는 자기실현을 추구한다면, 자기실현을 추구하지 못하거나 이에 실패한 여성들에 비해 자기 자신의 삶에 대한 태도가 다르고 우울, 불안, 갈등, 스트레스와 같은 부정적인 정서적 문제를 덜 경험한다고 하였다.

이러한 중년기 기혼 여성에게 자기실현의 기회를 제공한다는 것은 여성 자신이 스스로에 대한 삶과 삶을 연결할 수 있도록 하는 기반을 제공할 수 있다(김자영, 2013). 즉, 중년기 기혼여성에게 자신이 누구인가, 무엇을 원하는가, 어떻게 살기를 원하는 가와 같은 질문을 던지게 함으로써 자신에 대한 이해를 형성하도록 하고, 이를 통해 본인의 역할에 대한 의미를 이해하고 자신의 삶을 자기 주도적으로 이끌어나가게 한다면 보다 의미 있는 삶을 추구할 수 있게 할 것이다(주영흠, 2003).

최근 중년기 기혼 여성을 위한 다양한 프로그램이 양적으로 증가하고 있으나 이러한 양적팽창이 여성의 내면적 성장과 발전을 함께 견인하고 있는지 재검토되어야 할 것이다. 지금까지 중년기 기혼여성들을 대상으로 실시되어 온 프로그램들은 대부분 중년여성의 재사회화를 위한 직업비중이 강화된 강의중심의 프로그램이나 가족 내 여성의 역할에 초점을 맞춘 경우가 대부분이었다(남승미·홍상욱, 2018). 관련하여 정미경(2009)의 연구에서 평생학습프로그램을 중년기 여성에게 적용하여 중년기 여성의 삶의 의미와 안녕감에 긍정적인 영향을 미쳤음을 검증하였다.

한편, 기존에 이루어진 중년기 기혼여성과 관련된 연구들 중 자기실현에 관한 주제를 다룬 연구들이 소수 존재하지만 다음과 같은 한계가 있다. 이들은 주로 매체를 이용한 사례연구가 주를 이루고 있어 프로그램 효과에 대한 측정에서 대부분의 연구가 자기실현과 관련된 타당화한 도구를 사용하지 못했다는 점에서 효과를 일반화하는데 한계가 있다. 집단상담 방식으로 이루어진 연구의 경우 체계적인 프로그램개발절차에 따라 내용이 구성되기보다는 즉흥적이고 비 구조화적 방법으로 내용이 이루어져 그 효과를 객관적·과학적으로 입증해 내는 데에 한계가 있었다(이정근, 2009; 이화영, 2010; 장은수, 2016).

Ⅲ. 자기실현증진 프로그램 개발

1. 프로그램 개발과정

본 연구는 중년기 기혼여성의 자기실현증진을 위한 프로그램개발연구로 2017년 10월 16일 D대학교에서 IRB심의 승인을 받았다¹⁾. 집단프로그램은 체계적으로 내용과 활동 상황을 구성해 놓은 진행계획을 의미한다. 따라서 집단프로그램의 목적에 맞는 체계적인 계획과 프로그램으로 내용을 구성해야 한다(이숙영, 2003). 이에 본 연구는 김창대 등 (2011)의 프로그램 개발절차를 토대로 하여 체계적인 절차에 따라 프로그램이 만들어졌으며 상세한 내용은 다음과 같다.

1) 1단계 : 목표수립

대구, 경북에 거주하는 중년기 기혼여성 50명 중 자녀가 있는 여성들을 대상으로 자기실현증진 프로그램의 운영 및 필요성에 대한 요구조사와 내용 요구조사를 실시하였다. 요구조사 결과를 반영하여 중년기 기혼여성의 자기실현증진 프로그램의 목표를 설정하였다. 자기실현증진을 위한 방법으로는 자기에 대한 인식을 재 정의하고 자기수용성과 자기긍정성을 향상시켜 중년기에 경험하는 환경적, 심리적, 신체적 변화를 개방적으로 수용하고 긍정적으로 인식하게 하고자 하였다.

1) IRB 승인번호 : 1040621-2017.09.-HR-009-02

2) 2단계 : 내용구성

프로그램의 내용구성 단계는 중년기 기혼여성을 대상으로 한 내용요구조사와 선행연구를 바탕으로 예비프로그램의 진행 회기와 시간, 각 회기별 세부내용을 설정하였다.

3) 3단계 : 예비연구

예비연구 단계에서 프로그램의 타당성을 객관적으로 확보하기 위해 전문가 4인의 감수를 받아 내용을 반영하였다. 또한 참여자 확인기법(member check)을 통하여 예비 연구에 참여한 참여자들의 피드백을 프로그램에 반영하여 본 프로그램의 타당성을 보다 확고히 하고자 하였다. 전문가 감수를 거친 예비프로그램은 사전 모집된 지원자 6명을 대상으로 C시에 위치한 D초등학교 Wee클래스 집단 상담실에서 실시하였다. 실시기간은 2017년 12월 8일부터 2018년 1월 26일까지 총 8주에 걸쳐 주 1회 각 90분씩 실시하였다. 예비연구로 실시된 자기실현증진의 효과에 대한 사전과 사후 변화를 알아보기 위해 대응표본-t검증을 실시하였으며, 그 결과 자기실현의 하위변인인 시간성, 감수성, 포용성, 자기수용성, 다중수용성, 자기긍정성, 실존성, 자기실현가치성 모든 변인에서 프로그램 실시 전보다 실시 후의 결과가 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 예비연구의 결과와 예비연구 실행 후 연구 참여자들의 의견과 프로그램실시 평가 과정에 나타난 사항들을 본 프로그램에 반영하였다.

4) 4단계 : 실행 및 평가

문헌연구와 전문가 감수 및 예비연구 결과를 반영하여 완성된 자기실현증진 프로그램을 중년기 기혼여성을 대상으로 실행하여 자기실현증진 효과를 평가하였다. 본 연구는 체계적인 프로그램개발절차에 따라 프로그램을 개발하고 실행한 후 그 효과를 입증하고자 하였다.

2. 프로그램 목표 및 내용

본 프로그램은 중년기 기혼여성의 자기실현증진을 통해 중년기 기혼여성이 경험하는 변화에 유연하게 대처하고 개인의 성숙한 발전을 도모함을 목적으로 한다. 또한 기존에 가지고 있던 어머니와 아내로서의 내면화된 성역할에서 벗

어나 진정한 자기를 탐색하고 추구하도록 한다. 구체적으로는 중년기 기혼여성의 자기인식, 자기수용성 향상, 자기긍정성 향상을 통해 변화를 개방적으로 수용하고 긍정적으로 인식하며 자신이 추구하는 것을 향해 노력함으로써 자기실현을 증진시키도록 돕는다. 자기실현증진 프로그램의 내용구성(〈표 1〉 참조)은 다음과 같다.

〈표 1〉 프로그램 내용구성

단계	구성 요소	회기	주제	세부목표	내 용	시간
도입		1	자기소개, 자기기대 (감수성)	1. 서약서 및 사전설문작성 2. 별칭을 통한 자기소개 3. 집단 참여를 통해 경험하고 싶은 자기 기대	1. 프로그램 목적 및 집단규칙과 자세에 대해 나눔. 비밀유지를 위한 서약서와 사전 설문을 작성 2. 별칭짓기를 통해 현재 자기에 생각하고 상대방을 이해하게 되는 계기와 친밀감을 형성 3. 프로그램 참여를 통해 자기가 경험하고 싶은 것에 대한 기대나 생각을 나눔	120 분
		2	과거의 자기 (시간성)	1. 잊혀진 자기에 대한 기억 (결혼 전 자기 : 어머니와 아내가 되기 전 자기)	1. 잊혀진 기억 속 첫 번째 자기의 모습과 상황, 주변탐색 및 인식 - 긍정적 자기 탐색 및 인식 - 부정적 자기 탐색 및 인식	120 분
전개	자기 인식 (감수성 시간성 포용성)	3	현재의 자기 (시간성)	1. 가족과의 관계 속 자기 (결혼 후 자기 : 어머니와 아내로서의 자기, 가족과의 관계 속 자기)	1. 원 가족과의 관계 탐색 2. 지금 가족구성원과의 관계탐색 및 인식 - 자기와 배우자의 관계탐색 및 인식 (아내로서의 자기와 본래의 자기) - 자기와 자녀와의 관계탐색 및 인식(어머니로서의 자기와 본래의 자기) 3. 자녀의 모습에서 느끼는 감정과 자기 탐색 - 부정적 감정을 느끼게 하는 모습 탐색 - 그 모습 속 자신 안에 있는 자기감정 탐색	120 분
		4	타인과 자기 (포용성)	1. 자기 모습 (자녀와 배우 자와의 관계 속 자기보기 - 어머니와 아내라는 성역 할 속의 자기) 2. 자기와의 새로운 만남 시도	1. 자기와 중요한 타인(배우자, 자녀 등)과의 관계에서 나타나는 자기 모습 인식 2. 자기가 느끼는 모습과의 차이와 공통점에 대한 이해 3. 자녀와 배우자의 관계에서 느끼는 가장 견디기 힘든 모습을 탐색하고 그 감정과 진짜 자기감정의 분리	120 분

단계	구성 요소	회기	주제	세부목표	내 용	시간
					4. 타인과 자기 인식 속 자기의 만남과 수용	
	자기 수용 (자기 수용성 다중 수용성)	5	열등감과 자기 (자기 수용성)	1. 열등감과 자기의 만남 2. 열등감에 대한 자기선택	1. 열등감의 기억과 그때의 감정, 상황, 인물에 대한 표현 2. 열등감의 상황 속 자기의 선택과 그 선택에 대한 경험 표현	120 분
		6	내재된 자기 (자기 수용성)	1. 열등감이 주는 긍정적 메시지의 만남	1. 열등감이 주는 긍정적 메시지 탐색 2. 열등감 속에서 탐색된 자기의 잠재된 에너지에 대한 경험 표현	120 분
		7	인정과 수용의 자기 (다중 수용성)	1. 인정하고 싶지 않은 자기모습의 만남 (잃어버린 자기와 성역할 속의 자기) 2. 인정하고 싶은 자기모습과 만남 3. 타인속의 자기와의 만남과 수용	1. 인정하고 싶지 않은 자기와의 만남에 대한 감정표현 2. 인정하고 싶은 자기와의 만남에 대한 감정표현 3. 타인 속에서 인정하고 싶지 않은 자기의 부분을 만나 인정하고 수용하여 건강한 자기를 만나는 기회 제공	120 분
	자기 긍정 (자기 긍정성)	8	긍정의 자기 (자기 긍정성)	1. 자기 안에 있는 강점인 긍정적 자기탐색	1. 자기의 강점이 발휘되는 순간과 상황, 인물에 대한 탐색 - 긍정적 자기를 만나는 상황과 긍정적 자기를 만드는데 도움을 주는 인물 등에 대한 탐색	120 분
마 무 리	자기 추구 (실존성 자발성 자기 실현 가치성)	9	주체적 자기, 실재적 자기 (실존성, 자발성)	1. 기대하는 자기 에 대한 탐색 2. 기대하는 자기를 자발적으로 찾아감 (성역할에서 벗어나 주체적 인간으로서 실재 존재하는 자기를 추구)	1. 기대하는 자기모습에 대해 구체 적 표현을 통한 탐색 2. 기대하는 자기의 실현을 위한 구체화, 주체적으로 존재하는 자기를 자발적으로 찾아가도록 함(어머니와 아내로서의 자기 뿐 아니라 자신이 인생의 주인공이 된 자기추구)	120 분
		10	자기실현의 가치 추구, 새롭게 시작된 자기	1. 자기실현의 가치 추구 2. 새롭게 통합된 자기와의 만남과 추구(생활 속의 적용) 3. 사후설문 실시	1. 전체 과정을 돌아보고 자기실현에 대해 가치를 부여하고 추구해 나가도록 함. 2. 새롭게 통합된 자기에 대한 긍정적 스토리 완성 3. 집단상담을 마무리하면서 느낀점을 나누고 집단상담이 끝난 후 자기의 변화를 어떻게 이어나갈 것인지에 대한 의지와 용기에 대하여 나눔 4. 사후 설문 실시	120 분

IV. 자기실현증진 프로그램 효과성 검증 방법

1. 연구대상

본 연구는 A시에 거주하는 중년기 기혼여성을 대상으로 실시하였다. 좀 더 구체적으로는 현재 배우자가 있어 결혼생활을 유지 중이며, 자녀가 있는 여성이었다. 본 연구는 D대학교 IRB심의위원회에서 승인을 받은 후 그 과정에 따라 진행하였다. 초등학교, 중학교 학부모 교육과 연수에 참여한 중년기 기혼여성 중 연구에 참여 의사를 밝힌 48명을 대상으로 연구 참여자들의 권리보호를 위하여 연구에 대한 내용 및 윤리적 측면을 안내하였으며, 연구 참여에 대한 동의서를 수집하였다. 이러한 절차로 모집된 연구 참여자들은 총 48명으로, 각 16명씩 실험집단과 비교집단, 통제집단에 배치되었다. 실험집단과 비교집단은 참여의사를 밝힌 집단참여자 32명을 16명씩 두 집단으로 나누어졌고, 다시 8명씩 나누어 실시하였다. 프로그램은 A시와 B시에 위치한 상담센터에서 집단상담이 진행되었다. 통제집단에 배치된 16명은 사전과 사후검사만 실시하고 집단상담은 제공되지 않았다.

프로그램 실시기간은 2018년 6월 18일부터 2018년 7월 27일까지였으며 추후검사의 경우 연구 참여자들과의 상의 하에 4주 후 2018년 8월 24일 실시하였다. 또한 모든 연구의 절차가 종료되는 시점에 통제집단 참여자들의 의견을 수렴하여 집단상담 프로그램을 추후 제공하기로 하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 측정한 자기실현검사는 Maslow와 Goldstein의 자기실현개념에 기반을 두고 Shostrom(1963)이 개발하고 제작한 인격적 지향검사(Personal Orientation Inventory; POI)를 한국의 문화에 맞게 김재은과 이광자(1977)가 타당화한 한국판 자기실현검사(Self-Actualization Test)로 총 130개 문항이다. 검사에서 측정하는 요인은 시간성, 감수성, 포용성, 자기수용성, 다중수용성, 자기긍정성, 실존성, 자발성, 자기실현가치성 등 9개 하위요인으로 구성되어 있다. 김재은과 이광자(1977)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's Alpha)는 .60~.85였으며, 본 연구에서는 .80~.86으로 나타났다. 하위요인별 신뢰도(〈표 2〉 참조)는 아래에 제시하였다.

〈표 2〉 자기실현검사 요인별 신뢰도

검 사 요 인		문항수	신뢰도
내용	전체	130	.85
자기인식	시간성(Tc)	23	.84
	감수성(SR)	22	.86
	포용성(C)	23	.82
자기수용	자기수용성(SA)	21	.82
	다중수용성(NC)	16	.85
자기긍정	자기긍정성(SR)	15	.86
자기추구	실존성(EX)	25	.80
	자발성(S)	10	.85
	자기실현가치성(SAV)	22	.87

3. 연구절차

본 연구는 ‘중년기 기혼여성의 자기실현증진 프로그램’을 실시하여 자기실현증진에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 본 연구에서는 개발된 프로그램의 효과성측면을 비교하기 위하여 본 프로그램의 주제인 자기실현과 관련된 유사프로그램을 진행하는 비교집단을 선정하였으며 프로그램을 실시하지 않은 통제집단과의 차이를 비교하여 효과를 분석해보고자 하였다(장혁란, 2019). 본 비교집단은 기존 프로그램 중 유의 분석심리학 이론의 무의식의 탐색 및 해석 등에 초점을 맞추어 중년기의 자기실현을 증진시키고자 하는 장은수(2016)의 프로그램을 실시하여 그 변화를 함께 살펴보았다.

사전검사는 프로그램을 시작하기 전 실시하였으며, 사후검사는 프로그램 실시 후 마지막 날에 실시하였다. 프로그램의 효과가 계속 지속되는지 살펴보기 위한 추후 검사는 4주후 실시하였다.

본 연구는 유사 실험설계방법으로 설계되어 진행되었으며, 내용은 아래와 같다(〈표 3〉 참조).

〈표 3〉 연구의 설계

	사전검사	프로그램적용	사후검사	추후검사
실험집단	O ₁	x	O ₂	O ₇
비교집단	O ₃	y	O ₄	O ₈
통제집단	O ₅		O ₆	O ₉

x : 자기실현증진 프로그램 실시

y : 중년기 개성화 촉진프로그램 실시

O₁: 실험집단 사전검사
O₃: 비교집단 사전검사
O₅: 통제집단 사전검사

O₂: 실험집단 사후검사
O₄: 비교집단 사후검사
O₆: 통제집단 사후검사

O₇: 실험집단 추후검사
O₈: 비교집단 추후검사
O₉: 통제집단 추후검사

4. 검증방법

본 연구는 SPSS 22.0을 사용하여 수집된 자료를 다음과 같이 분석을 진행하였다.

첫째, 연구 참여자의 인구 사회학적 분포 분석은 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 실험집단, 비교집단, 통제집단의 정규성 검증과 동질성을 위해 Shapiro-Wilk test를 실시하였다.

셋째, 실험집단과 비교집단, 통제집단의 동질성 검증을 위하여 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

넷째, 실험집단, 비교집단, 통제집단의 시간경과에 따른 집단 내, 집단 간의 차이 비교를 통한 효과성 검증을 위해 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다.

다섯째, 실험집단과 비교집단, 통제집단의 사전-사후, 사후-추후에 대한 효과성 검증을 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다.

IV. 자기실현 프로그램 효과성 검증 결과

1. 연구 참여자의 인구학적 특성

연구에 참여한 48명의 집단별 참여자들의 연령, 자녀수, 자녀의 학년, 모의 최종학력, 결혼상태, 경제수준, 직업은 다음과 같다. 연령은 실험집단과 비교집단이 40세~45세가 12명(75%), 통제집단은 15명(93.8%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 자녀수는 실험집단에서 2명과 3명의 비율이 6명(36.5%)으로 동일하였으며, 비교집단과 통제집단에서도 2명이 각 11명(68.8%), 9명(56.3%)로 가장 높은 비율을 보였다. 모의 최종학력은 실험집단과 통제집단에서 고등학교 졸업이 각 8명(50%), 5명(31.2%)으로 가장 높았으며, 비교집단은 대학교 졸업이 7명(43.8%)으로 가장 높은 비율로 나타났다. 결혼 상태는

통제집단의 2명(12.5%)을 제외한 모두가 초혼으로 나타났다. 경제수준은 실험, 비교집단에서 중하가 각 9명(56.2%), 11명(68.8%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 통제집단은 중상이 9명(56.2%)으로 가장 높게 나타났다. 직업은 실험, 비교, 통제집단에서 전업주부가 각 10명(62.5%), 10명(62.5%), 7명(43.8%)으로 가장 높은 비율로 나타났다(〈표 4〉 참조).

〈표 4〉 연구 참여자들의 특성

구분	분류	빈도(%)		
		실험집단	비교집단	통제집단
연령	40~45세	12(75%)	12(75%)	15(93.8%)
	46~50세	4(25%)	4(25%)	1(6.3%)
자녀수	1명	3(18.7%)	2(12.5%)	3(18.7%)
	2명	6(37.5%)	11(68.8%)	9(56.3%)
	3명	6(37.5%)	3(18.7%)	4(25%)
	4명	1(6.3%)	·	·
자녀의 학년	초등학교 4학년	4(25%)	6(37.5%)	4(25%)
	초등학교 5학년	2(12.5%)	4(25%)	1(6.3%)
	초등학교 6학년	4(25%)	2(12.5%)	3(18.7%)
	중학교 1학년	2(12.5%)	2(12.5%)	2(37.5%)
	중학교 2학년	4(25%)	2(12.5%)	6(37.5%)
모의 최종 학력	고등학교 졸업	2(12.5%)	2(12.5%)	5(31.2%)
	전문대 졸업	8(50%)	4(25%)	4(25%)
	대학교 졸업	5(31.2%)	7(43.8%)	4(25%)
	대학원 석사 졸업	·	·	1(6.3%)
	박사수료, 졸업	1(6.3%)	3(18.7%)	2(12.5%)
결혼 상태	초혼	16(100%)	16(100%)	14(87.5%)
	재혼	·	·	1(6.3%)
	이혼	·	·	1(6.3%)

2. 연구의 가정검증 : 정규분포 검증과 동질성 검증

본 연구에서의 정규분포 검증을 위해 실험집단, 비교집단, 통제집단의 종속변인에 대해 Shapiro-Wilk test를 통하여 사건의 정규분포 검증을 실시하였다. 그 결과 모든 자기실현성의 하위변인에서 실험집단과 비교집단, 통제 집단 모두 정규분포 기준을 충족하였다.

다음으로 프로그램 실시 전 세 집단 간의 자기실현 하위변인들의 차이가 있

는지 동질성 검증을 실시하였으며, 그 결과 모든 변인에서 차이가 나타나지 않아 자기실현의 모든 변인에서 동질성이 확보되었다. 따라서 본 연구는 집단의 사전 정규성과 동질성이 확보되어 자기실현증진 프로그램 효과성 연구진행에 문제가 없는 것으로 판단하고 효과성 검증을 진행하였다.

3. 프로그램 효과 검증

1) 집단 간 사전-사후-추후 평균 변화량 비교

실험, 비교, 통제 집단의 사전-사후 그리고 4주후 실시된 추후의 검사에서 자기실현성의 변화를 3회에 걸쳐 평가하였다. 세 집단에서의 사전, 사후, 추후의 평균 및 표준편차에서 실험집단의 평균 변화를 보면 자기실현성의 하위변인 모두에서 시간의 경과에 따라 상승하고 있음을 알 수 있다. 반면 비교집단의 경우 사전에 비해 사후의 평균값이 상승한 것을 알 수 있으나 추후는 사후에 비해 감소하고 있는 것을 알 수 있다. 반면 통제집단의 경우는 사전, 사후, 추후의 시간 경과에 따라 평균값이 지속적으로 감소하고 있는 것으로 나타났다(〈표 5〉 참조).

〈표 5〉 사전-사후-추후에 따른 집단별 평균 및 표준편차

변인		실험집단	통제집단	비교집단
		M(SD)	M(SD)	M(SD)
시간성	사전	13.81(3.01)	15.25(2.54)	14.25(3.17)
	사후	17.00(3.18)	14.68(2.72)	15.56(2.55)
	추후	17.62(3.11)	13.62(2.52)	14.68(2.72)
감수성	사전	12.75(2.74)	13.87(2.60)	13.06(2.76)
	사후	15.87(2.02)	12.75(2.56)	14.62(2.75)
	추후	16.31(1.95)	12.56(2.65)	12.87(2.70)
포용성	사전	13.18(2.07)	14.43(2.15)	12.87(3.13)
	사후	16.56(1.67)	13.93(2.14)	14.81(2.80)
	추후	17.12(1.36)	12.87(2.82)	13.87(2.80)
자기 수용성	사전	13.37(2.60)	14.93(3.37)	13.75(3.94)
	사후	16.18(2.25)	14.56(3.26)	15.50(3.52)
	추후	16.75(2.11)	14.18(3.76)	14.43(3.89)
다중 수용성	사전	7.12(2.27)	7.50(1.78)	7.50(1.71)
	사후	8.87(.88)	7.18(1.42)	8.31(1.44)
	추후	9.25(.68)	6.81(1.27)	7.37(1.36)

변인		실험집단	통제집단	비교집단
		M(SD)	M(SD)	M(SD)
자기 긍정성	사전	10.93(2.46)	10.62(2.68)	9.50(2.52)
	사후	13.37(2.09)	10.12(2.77)	11.25(1.91)
	추후	13.81(1.42)	9.43(2.33)	9.75(1.91)
실존성	사전	12.18(2.97)	14.56(2.85)	13.43(2.68)
	사후	15.87(2.70)	13.75(2.90)	15.37(2.52)
	추후	16.50(2.50)	12.75(2.93)	14.00(3.11)
자발성	사전	10.62(1.99)	11.12(1.92)	9.68(2.77)
	사후	12.68(1.88)	10.93(1.84)	11.25(2.72)
	추후	13.25(1.73)	10.12(1.99)	9.50(2.68)
자기실현 가치성	사전	17.06(2.59)	16.25(3.15)	16.68(2.33)
	사후	19.75(1.77)	14.43(3.59)	18.31(1.62)
	추후	20.06(1.43)	13.50(3.54)	16.31(1.66)

2) 사전-사후-추후의 반복측정분산분석 : 집단 내 효과

본 프로그램의 사전-사후-추후의 시간의 간격을 두고 반복측정된 종속변수를 반복한 횟수에 따른 집단 내 효과성에 대해 검증하고자 반복측정을 실시하였으며 시간에 따른 효과 차이를 알아본 결과(〈표 6〉 참조)를 보면 자기실현성의 모든 영역에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 집단 내 사전과 사후, 추후의 평가에 따른 유의미한 차이가 나타났다. 시기별 비교(Pairwise)를 살펴보면 시간성, 실존성, 감수성, 자발성, 자기긍정성, 자기수용성, 다중수용성, 포용성 변인에서 모두 사후의 효과에서 가장 높은 유의미한 차이를 나타냈다. 추후 평가도 사전에 비해 유의미하게 높게 나타났다. 자기수용성은 사후와 추후 평가가 사전보다 유의미하게 높았으며 사후와 추후 평가에는 유의미한 차이가 없었다. 자기실현가치성의 경우는 사후가 유의미하게 높았으나 추후 평가와 사전 점수에는 유의미한 차이가 없었다.

〈표 6〉 사전-사후-추후에 대한 반복측정분산분석: 집단 내 효과

변인	집단	MS	F	p	Pair-wise
시간성	시기	25.02	13.58	.000	2)3)1
	시기*집단	37.05	20.11	.000	
감수성	시기	24.07	13.29	.000	2)3)1
	시기*집단	46.68	25.77	.000	
포용성	시기	40.88	35.24	.000	2)3)1
	시기*집단	40.92	35.31	.000	

변인	집단	MS	F	p	Pair-wise
자기 수용성	시기	37.79	36.62	.000	2>3>1
	시기*집단	29.76	28.52	.000	
다중 수용성	시기	10.75	10.68	.001	2>3>1
	시기*집단	15.63	15.53	.000	
자기 긍정성	시기	20.34	17.66	.000	2>3>1
	시기*집단	22.58	19.59	.000	
실존성	시기	40.62	24.67	.000	2>3>1
	시기*집단	54.13	32.33	.000	
자발성	시기	17.44	26.68	.000	2>3>1
	시기*집단	18.63	28.50	.000	
자기실현 가치성	시기	15.95	6.06	.008	2>3=1
	시기*집단	55.37	21.05	.000	

주1: F: Greenhaus-Geisser

주2: 1=사전, 2=사후, 3=추후 평가

주3: **p<.01 ***p<.001

3) 실험, 비교, 통제집단에 대한 반복측정분산분석 : 집단 간 효과

실험, 비교, 통제 세 집단 간의 반복측정 된 종속 변인 값의 시간 경과에 따른 집단 간 효과 차이에 대한 결과를 제시하였다(〈표 7〉 참조). 결과를 살펴 보면 시간성, 실존성, 감수성, 자기수용성 등 네 개 변인에서는 집단 간의 유의미한 차이가 없었다. 이에 비해 자기실현가치성, 자발성, 자기긍정성, 다중수용성, 포용성 등 다섯 변인에서는 집단 간 유의미한 차이가 나타났다. 사후 검증 결과를 보면 자기실현가치성의 경우 실험집단의 자기실현가치성이 통제집단보다 유의미하게 높게 나타났으며, 비교 집단과의 차이는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 자발성과 자기 긍정성에서는 실험집단이 비교 집단보다 유의미하게 높았으며, 비교집단과 통제집단은 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 다중수용성에서는 실험집단이 비교집단보다 유의미하게 높게 나타났으며 비교집단과 통제집단은 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

〈표 7〉 실험, 비교, 통제집단에 대한 반복측정 분산분석: 집단 간 효과

변인	구분	MS	F	p	Scheffé
시간성	절편	33124	1558.17	.000	
	집단	35.69	1.68	.198	1=2=3
	오차	21.26			
감수성	절편	27639.06	1632.72	.000	
	집단	48.08	2.84	.069	1=2=3
	오차	16.93			
포용성	절편	29900.17	1939.99	.000	
	집단	53.3	3.46	.040	1=2=3
	오차	15.41			
자기 수용성	절편	31773.06	1043.05	.000	
	집단	12.25	.40	.671	1=2=3
	오차	30.62			
다중 수용성	절편	8695.56	1596.19	.000	
	집단	18.81	3.45	.040	1)2=3
	오차	5.45			
자기 긍정성	절편	17358.06	1288.83	.000	
	집단	107.77	8.00	.001	1)2=3
	오차	13.47			
실존성	절편	29326.56	1394.38	.000	
	집단	16.33	.78	.466	1=2=3
	오차	21.03			
자발성	절편	17490.06	1299.97	.000	
	집단	53.08	3.95	.026	1)2=3
	오차	13.45			
자기실현 가치성	절편	41276.19	2659.04	.000	
	집단	215.72	13.90	.000	1=2)3
	오차	15.52			

주1: 1=실험집단, 2=비교집단, 3=통제집단

주2: * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

4) 세 집단의 사전-사후 결과분석

각 집단 별로 측정 시점에 따른 종속변인 값의 차이를 알아보았다(〈표 8〉 참조). 실험집단에서는 프로그램 실시 후의 변화가 모든 하위변인에서 프로그램 실시 전보다 $p < .001$ 수준에서 유의미하게 높게 나타났다. 중년기 개성화 촉진 프로그램을 실시한 비교 집단에서도 실시 전보다 실시 후에 시간성을 제

위한 모든 변인에서 $p < .001$ 수준에서 유의미하게 높게 나타났으며 시간성은 $p < .01$ 의 수준에서 유의미한 차이가 나타났다. 반면 통제 집단에서는 자기실현 가치성, 실존성, 감수성의 네 변인에서 유의미한 차이를 보였으나 그 값은 실시 전보다 실시 후 시점에 오히려 감소하였다는 점에서 주목할 변화라 할 수 있다. 그 외 나머지 변인에서는 유의미한 차이가 없었다.

〈표 8〉 세 집단의 사전-사후의 결과분석

집단	변인	사전 M(SD)	사후 M(SD)	t	p
실험 집단	시간성	13.81(3.01)	17.00(3.18)	-5.65	.000
	감수성	12.75(2.74)	15.87(2.02)	-6.48	.000
	포용성	13.18(2.07)	16.56(1.67)	-9.59	.000
	자기수용성	13.37(2.60)	16.18(2.25)	-13.49	.000
	다중수용성	7.12(2.27)	8.87(.88)	-4.23	.001
	자기긍정성	10.93(2.46)	13.37(2.09)	-8.92	.000
	실존성	12.18(2.97)	15.87(2.70)	-7.67	.000
	자발성	10.62(1.99)	12.68(1.88)	-9.66	.000
	자기실현가치성	17.06(2.59)	19.75(1.77)	-8.99	.000
비교 집단	시간성	14.25(3.17)	15.56(2.55)	-3.52	.003
	감수성	13.06(2.76)	14.62(2.75)	-8.59	.000
	포용성	12.87(3.13)	14.81(2.80)	-7.29	.000
	자기수용성	13.75(3.94)	15.50(3.52)	-9.04	.000
	다중수용성	7.50(1.71)	8.31(1.44)	-4.33	.001
	자기긍정성	9.50(2.52)	11.25(1.91)	-5.03	.000
	실존성	13.43(2.68)	15.37(2.52)	-6.01	.000
	자발성	9.68(2.77)	11.25(2.72)	-5.42	.000
	자기실현가치성	16.68(2.33)	18.31(1.62)	-6.34	.000
통제 집단	시간성	15.25(2.54)	14.68(2.72)	1.38	.188
	감수성	13.87(2.60)	12.75(2.56)	3.20	.006
	포용성	14.43(2.15)	13.93(2.14)	1.73	.104
	자기수용성	14.93(3.37)	14.56(3.26)	1.86	.083
	다중수용성	7.50(1.78)	7.18(1.42)	1.23	.237
	자기긍정성	10.62(2.68)	10.12(2.77)	1.05	.309
	실존성	14.56(2.85)	13.75(2.90)	4.33	.001
	자발성	11.12(1.92)	10.93(1.84)	.72	.485
	자기실현가치성	16.25(3.15)	14.43(3.59)	2.80	.013

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

5) 세 집단의 사후-추후 결과분석

실험집단과 비교집단의 사전-사후 변화를 살펴본 결과 두 집단 모두에서 사전보다 사후에 유의한 차이를 보였다. 이에 각 집단에 따라 프로그램 실시 후의 변화가 시간의 경과에 따라 유지되는지의 여부를 알아보기 위해 집단 별로 프로그램 실시 후와 추후 평가에서의 변화를 비교하였다(〈표 9〉 참조). 실험집단의 경우 프로그램 실시 후 추후 평가 시점에서의 변화를 살펴보면 모든 하위 변인에서 $p < .001$ 수준의 유의미한 차이가 유지되고 있음을 나타내고 있었다. 반면 비교집단의 경우 추후 평가 시점까지 효과가 유지되는 변인은 실존성, 자발성, 포용성의 세변인만이 효과가 유지되고 있었으며, 그 외 나머지 변인은 효과가 유지되지 못하고 프로그램 실시 후보다 추후 평가 시점에서 점수가 유의미하게 감소하였다. 이는 프로그램 실시 효과가 추후 평가 시점까지 유지되지 못한다고 할 수 있다. 통제집단에서는 감수성, 자기수용성 등 세 가지 변인에서는 유의미한 차이가 없었다. 그 외 나머지 변인은 추후 평가에서 종속 변인 값이 오히려 감소하였다. 특히 자발성은 $p < .001$ 수준에서 유의미한 감소가 나타났다.

〈표 9〉 세 집단의 사후-추후의 결과분석

집단	변인	사후 M(SD)	추후 M(SD)	t	p
실험 집단	시간성	17.00(3.18)	17.62(3.11)	-3.96	.001
	감수성	15.87(2.02)	16.31(1.95)	-5.22	.000
	포용성	16.56(1.67)	17.12(1.36)	-8.47	.000
	자기수용성	16.18(2.25)	16.75(2.11)	-4.98	.000
	다중수용성	8.87(.88)	9.25(.68)	-6.54	.000
	자기긍정성	13.37(2.09)	13.81(1.42)	-4.74	.000
	실존성	15.87(2.70)	20.06(1.43)	-4.2	.001
	자발성	12.68(1.88)	13.25(1.73)	-5.42	.000
비 교 집 단	자기실현가치성	19.75(1.77)	20.06(1.43)	-4.07	.001
	시간성	15.56(2.55)	14.68(2.72)	2.08	.055
	감수성	14.62(2.75)	12.87(2.70)	1.96	.069
	포용성	14.81(2.80)	13.87(2.80)	3.09	.007
	자기수용성	15.50(3.52)	14.43(3.89)	1.65	.120
	다중수용성	8.31(1.44)	7.37(1.36)	2.09	.054
	자기긍정성	11.25(1.91)	9.75(1.91)	1.52	.150
	실존성	15.37(2.52)	14.00(3.11)	3.10	.007
	자발성	11.25(2.72)	9.50(2.68)	2.76	.014
	자기실현가치성	18.31(1.62)	16.31(1.66)	2.08	.055

집단	변인	사후 M(SD)	추후 M(SD)	t	p
통제 집단	시간성	14.68(2.72)	13.62(2.52)	2.22	.042
	감수성	12.75(2.56)	12.56(2.65)	0.57	.580
	포용성	13.93(2.14)	12.87(2.82)	2.4	.039
	자기수용성	14.56(3.26)	14.18(3.76)	1.25	.232
	다중수용성	7.18(1.42)	6.81(1.27)	3.00	.009
	자기긍정성	10.12(2.77)	9.43(2.33)	2.55	.022
	실존성	13.75(2.90)	12.75(2.93)	2.24	.041
	자발성	10.93(1.84)	10.12(1.99)	4.33	.001
	자기실현가치성	14.43(3.59)	13.50(3.54)	2.22	.043

주: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

V. 논의

본 연구는 중년기 기혼여성들이 기존의 어머니와 아내로서 초점화되었던 성역할에서 벗어나 근본적인 자기성찰과 자기가 실현하고자 하는 것에 대한 새로운 추구의지를 다지도록 함으로써 앞으로의 삶을 좀 더 자기 자신에 초점을 맞추어 적극적이고 주체적으로 이끌어가도록 돕기 위한 자기실현증진 프로그램을 개발한 후 그 효과성을 검증하였다. 그 결과 본 연구에서 개발된 자기실현증진 프로그램은 중년기 기혼 여성의 자기실현증진에 효과적인 것으로 확인되었다. 본 연구과정과 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 개발하고자 하는 자기실현증진 프로그램의 기초자료 파악을 위해 기존에 개발된 자기실현프로그램들과 중년기 여성을 대상으로 한 기존연구들을 분석 조사하였다. 또한 중년기 기혼여성들을 대상으로 요구조사를 실시한 결과를 바탕으로 중년기 기혼여성의 요구와 필요에 맞추어 프로그램의 내용과 방향성을 제시하였다. 설정된 프로그램 개발모형으로 1차 전문가 감수를 통한 예비프로그램 구성과 실시 후 연구 참여자들의 의견과 2차 전문가 감수를 통해 최종 프로그램을 개발하였다. 기존의 자기실현을 위한 프로그램 개발과정에서는 전문가 타당도 검증과 타 프로그램과의 효과성 비교가 이루어지지 않아 프로그램의 실용성과 신뢰성과 한계가 있었다. 이에 본 연구에서는 개발절차에 따라 체계적으로 프로그램을 개발하고 검증함으로써 프로그램의 효과를 보다 확고히 입증하였다는 데에 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서 개발한 중년기 기혼여성을 대상으로 한 자기실현 프로그램

램의 효과를 분석한 결과는 다음과 같다. 우선, 세 집단의 정규성과 동질성이 검증되었다. 다음으로 프로그램의 사전-사후-추후의 시간경과에 따른 집단 내 반복측정효과를 보면 자기실현 하위변인 시간성, 자기실현가치성, 실존성, 감수성, 자발성, 자기긍정성, 자기수용성, 다중수용성, 포용성의 모든 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 또한 실험집단, 비교집단, 통제집단 간의 시간경과에 따른 반복측정효과 차이를 살펴보면 시간성, 실존성, 감수성, 자기수용성에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 자기실현가치성, 자발성, 자기긍정성, 다중수용성, 포용성에서는 집단 간의 효과에서 유의미한 차이가 있었다. 유사한 프로그램을 실시한 비교집단에 비해 실험집단의 경우 자기실현성의 하위변인인 시간성, 자기실현가치성, 실존성, 감수성, 자발성, 자기긍정성, 자기수용성, 다중수용성, 포용성의 모든 변인에서 유의미한 차이가 나타났다. 이는 기존의 자기실현 프로그램개발 선행연구(유리나, 2017; 이정근, 2009; 이화영, 2010; 장은수, 2016)에서 자기실현과 관련된 긍정적 효과를 거둔 결과들과 맥을 같이 한다. 또한 사전-사후, 사후-추후에 대한 효과성을 검증한 본 연구에서는 추후검사를 통해 효과의 지속성을 확인함으로써 본 프로그램 효과의 강도와 지속성측면을 모두 검증해 낼 수 있었다는 데에 의의가 있다. 지속적으로 효과가 있었다는 측면은 보다 큰 의미를 부여할 수 있는데, 본 프로그램을 통해 자기실현을 추구하고자 하는 의지가 증진된 여성들이 자신의 삶속에서 자기를 실현하도록 장기간 꾸준히 노력해 나간다면 이는 중년여성 개인과 가정, 나아가 사회 속에서 주체적 여성으로서의 자기 역할을 해 나가는 데에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자기실현의 개념을 분석심리학적 관점의 ‘자기인식’, 인본주의적 관점의 ‘자기수용’, 실존주의의 ‘자기긍정’과 ‘자기추구’ 등 보다 폭넓게 받아들여지는 이론적 설명(김종환, 2000)과 연구 성과를 반영하여 자기실현을 보다 실제적으로 정의하였고, 프로그램 내용에서 중년기 기혼여성의 실제 자기를 반영하고자 노력하였다. 이를 통해 현장에서 중년기 기혼여성에게로의 실제 적용의 접근성과 보편성을 높이고자 하였다. 본 연구를 통해 자기에게 초점을 맞춘 여러 다양한 실제적이고 깊이 있는 프로그램이 개발, 보급되는 계기가 될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 중년기 기혼 여성의 자기실현을 자기의 통합과 성숙으로 가는 인생의 단계로 인식하고 성장할 수 있는 정상적 발달의 관점에서 바라보았다. 중년기를 위기의 시기로 인식하던 기존의 관점(길은영·장인희, 2016; 김활란, 2015; 박태경·박재연, 2018; 이복나·이미나, 2010; 이화영, 2010;

장현숙, 2009)은 긍정적으로 중년기를 인식하는 데 한계점을 가지고 있었다. 따라서 본 프로그램에서 시도한 중년기에 대한 다차원적이고 긍정적 인식은 중년기의 자기인식을 확대함으로써 불안과 두려움을 감소시키고 낮은 자존감을 높이며(김미정, 2014), 이를 통해 다양한 실제, 사회적 영역에서의 자기 개발과 활동을 확대하는데 도움을 줄 것이다.

셋째, 지금까지 중년기 기혼여성들을 대상으로 실시되어 온 강의와 교육(남승미·홍상옥, 2018)은 가족 내에서 어머니, 아내로서의 역할중심이나 직업비중이 강화된 강의중심의 프로그램으로 유교적 성역할의 틀을 벗어나지 못했거나, 여성들의 사회적 가치의 능력개발에만 치중되어 진행되어 왔다(정미경, 2009). 본 연구에서 실시한 자기실현증진 집단상담을 통해 이러한 한계를 극복하고 중년기 기혼 여성들이 자기성찰과 통합을 이루는데 도움을 줌으로써 궁극적으로는 건강한 자기의 위치를 찾고 유지하는데 근본적인 토대가 될 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 중년기 기혼여성의 자기실현에 초점을 맞춘 연구로 후속 연구에서 자녀와 함께 참여하는 프로그램을 개발할 필요가 있다. 기존의 가족관계 증진을 위한 프로그램의 경우 부모-자녀 관계개선을 위한 방법적 측면에 중점을 두어 실시하는 경우가 대부분이었다(이미경, 2013). 본 연구에서 제안하는 자녀와 함께 하는 자기실현프로그램은 자녀와의 관계개선을 위한 방법에 앞서 중년기여성과 자녀가 각각 자기를 인식하고 이해와 수용하는 과정을 거쳐 생활 속에서 반복적으로 지속되고 있는 갈등의 원인을 인식하고 이해하도록 한다. 이를 통해 자신들의 변화를 이끌어 내고 자기실현을 추구하는 것에 중점을 둔다. 이는 실생활 속에서 지속적으로 변화한 모습을 유지하고 추구할 수 있는 근본적인 힘을 제공해줄 것이다. 따라서 자기실현을 바탕으로 하는 자녀와 함께 하는 프로그램은 부모와 자녀가 서로에 대한 이해를 높이고 스스로 자신의 책임을 다하고 각자의 자기실현을 추구해 나가는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 이는 부모-자녀 두 집단 간 인식과 지각의 차이로 인한 의사소통 문제와 갈등의 대처방식 등에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대한다.

다섯째, 중년기는 부부관계에도 변화를 준다고 할 수 있다. 남편은 기존의 가부장적인 부부관계를 유지하고자 하는 반면 부인은 지금까지의 복종적인 역할에서 벗어나 주도적인 역할을 요구하게 된다. 이러한 변화로 인해 부부갈등이 심화되며 나아가 사회적 위기조성에 직접적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 후속연구에서는 부부가 함께하는 자기실현증진 프로그램을 개발한 후, 그 적용을 중년기를 함께 경험하는 부부를 대상으로 실시할 필요가 있다. 이는 부부가 함께 중년기를 겪는 과정에서 그 동안 성역할에 간혀있던 자기에서 벗어나

자기실현의 경험을 함으로서 서로 이해하고 수용하는데 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대구, 경북의 지역에서 실시되어 연구의 결과를 전국으로 일반화하는데 한계가 있다. 따라서 후속연구는 다양한 지역에 확대 실시할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 중년기 기혼여성 중 자녀가 있는 여성만을 대상으로 하였다. 후속연구에서는 미혼의 중년여성, 이혼여성, 다문화 여성, 한 부모 가정의 여성, 자녀가 없는 여성 등 다양한 중년기 여성을 대상으로 특성화된 자기실현 프로그램이 개발되고 적용될 필요가 있다.

이와 같은 연구결과를 바탕으로 본 연구는 중년기 기혼여성에게 자기실현의 계기마련을 위한 기초자료로 제공될 수 있으며, 지역사회 관련 기관에서 중년기 기혼여성 대상 자기실현 프로그램을 실시할 수 있는 기반을 마련할 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- 강덕진(2010). 중년기 남성의 위기와 심리적 요인과의 관계성 연구. 총신대학교 박사학위논문.
- 고성희·박은아·김명애(2014). “중년기 여성의 성역할정체감에 대한 인식: Q방법론적 접근”. 디지털융복합연구. 12권 6호. 449-456.
- 곽삼근·조혜선·윤혜경(2005). “생애주기별 성역할 발달 및 갈등”. 한국여성학. 21권 2호. 147-179.
- 길은영·장인희(2016). “융의 개성화 관점에서 본 우울성향의 중년여성의 미술치료중재 과정”. 인지발달중재학회지. 7권 1호. 73-89.
- 김미정(2014). 노인의 자아실현 예측모형. 경희대학교 박사학위논문.
- 김자영(2013). 성인여성 평생교육에서 ‘자기 삶 성찰 교육’ 사례 분석. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김종환(2000). 상담사역론. 서울: 서울신학대학교 카운슬링센터.
- 김재은·이광자(1977). 자아실현 검사의 실시요강. 서울: 중앙적성연구소.
- 김창대·김형수·신을진·이상희·최한나(2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김활란(2015). “개성화의 길을 가는 중년 여성의 모래놀이치료 사례연구-만다라 모형의 변환을 중심으로-”. 모래놀이상담연구. 11권 2호. 54-84.
- 남승미·홍상욱(2018). “중년 여성의 여가활동과 여가만족도의 관계연구-자아탄력성의 매개효과-”. 동북아관광연구. 14권 3호. 89-110.
- 대릴 샤프(2008). 융, 중년을 말하다. 류가미(역). 서울 : 분석심리학연구소(*The survival papers, anatomy of a midlife crisis*, 1992).
- 레너드 삭스(2008). 남자아이 여자아이. 이소영(역). 서울 : 아침이슬(Sax, Leonard, M.D., *Why gender matters : what parents and teachers need to know about emer*, Bantam Dell Pub Group, 2006)
- 롤로 메이(1996). 자아를 잃어버린 현대인. 백상창(역). 서울 : 문예출판사(*Man's search for himself*, 1966).
- 박태경·박재연(2018). “중년기 여성의 자기실현 연구-자기실현, 우울, 불안을 중심으로-”. 인문사회과학기술융합학회. 8권 9호. 523-532.
- 빅터 프랭클(2012). 삶의 의미를 찾아서. 이서형(역). 파주 : 청아출판사(*The Will to Meaning:Foundations and Appliications of Logotherapy*, 2005).

- 아브라함 H. 메슬로(1974). 존재의 심리학. 정태연, 노현정(역). 서울 : 문예출판사(*Toward a Psychology of Being*, 1968).
- 안현용(2013). 고등교육 과정으로 ‘되돌아온’ 성인여성학습자의 학습 경험 분석: 모성적 돌봄 경험과 근대적 학습 경험의 상호 간섭을 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 유리나(2017). 자기실현 집단미술치료가 중년기의 자아정체감과 자기개념에 미치는 효과. 가천대학교 석사학위논문.
- 이미경(2013). 초등학교 고학년 학부모용 부모-자녀관계 개선 프로그램 개발. 경북대학교 박사학위논문.
- 이복나·이미나(2010). “중년기 여성의 부모-자녀와의 관계회복과 자기실현을 위한 모래상자치료를 적용사례연구”. 모래상자치료연구. 1권 1호. 123-141.
- 이부영(2003). 자기와 자기실현. 서울: 한길사.
- 이성례(2016). 한국 근대 시각문화의 ‘현모양처(賢母良妻)’ 이미지. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이숙영(2003). “국내집단상담 프로그램개발의 현황 및 효과적인 프로그램 개발관련요인”. 심리학 연구. 4권 1호. 53-67.
- 이윤주(2013). “우울과 공황증상을 가진 중년여성의 미술치료 단일사례 연구-부정적 정서표현과 자기인식을 중심으로-”. 한국예술치료학회지. 2권. 73-93.
- 이정근(2009). 중년기 여성의 자기실현을 위한 집단상담 프로그램 개발과 효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 이현정(2014). “영화〈투스카니의 태양〉을 통해 살펴본 중년여성의 자기실현과 성숙성에 대한 분석 심리학적 고찰”. 연세상담코칭연구. 2권. 145-166.
- 이화영(2010). 중년기 여성의 자기실현과 행복감 증진을 위한 미술치료프로그램. 서울신학대학교 석사학위논문.
- 장은수(2016). 중년기의 개성화를 촉진하는 집단상담 프로그램 개발. 한남대학교 석사학위논문.
- 장혁란(2019). 재난 경험 중년여성을 위한 인지적 정서조절전략 기반 외상 후 성장프로그램 개발 및 효과-지진 경험 중년여성을 중심으로-. 대구대학교 박사학위논문.
- 장현숙(2009). “불안하고 자신감이 부족한 중년 여성의 자기실현을 위한 모래놀이 치료 적용 사례연구”. 한국놀이치료학회지. 12권 1호. 79-102.
- 정미경(2009). “지역사회 참여 평생학습프로그램이 중년기 여성의 생의 의미와 사회심리적 안녕감에 미치는 효과”. 평생교육학연구. 15권 10호. 127-154.

- 정환구(2003). 명상을 활용한 자아존중감 증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증-중년기 어머니를 대상으로-. 홍익대학교 박사학위논문.
- 주영흠(2003). 서양교육사상사. 서울: 양서원.
- 채재희(2010). 중년 미혼여성의 삶에 대한 현상학적 연구: 결혼관을 중심으로. 성균관대학교 석사학위논문.
- 최윤정(2011). “대졸기혼직장 여성이 지각한 사회적 지지와 다중역할 현실성에 따른 집단 분류와 일-가족 갈등의 차이”. 한국심리학회지: 여성. 16권 2호. 219-241.
- Britton, M.(2000). The epistemology of the gendered organization, *Gender & Society*, 14(3), 418-434.
- Chang, K.S. & Song, M.Y.(2010). The stranded individualizer under compressed modernity; South Korea women in individual izetiem without individualism, *The British journal of Sociology*, 61(3), 539-564.
- Cook, E. P. (1990). Gender and psychological distress. *Journal of Counseling Development*, 68, 371-375.
- Efthim, P. W., Kenny, M. E., & Mahalik, J. R. (2011). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization, *Journal of Counseling and Development*, 79, 430-438.
- Goldstein, K.(1963). *Human nature in light of psychopathology*, New York, NY: Schocken.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations : Growth and Change in Adult Life*. New York: Simon & Schuster.
- Graber, A. L.(1991). *Female life-span development: The transition to mid-life*, Northern Arizona University.
- Jaques, E.(1965). Death and the mid-life crisis, *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Jung, C. G.(1954). *The Development of Personality*, New York: Pantheon.
- Kendler K. S., Myers J., Prescott C. A.(2005). Sex differences in the relationship between social support and risk for major depression: a longitudinal study of opposite-sex twin pairs, *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 250-256.
- Maslow, A. H.(1970). *Motivation and personality(2nded)*, New York:

- Harper & Row.
- McAdams. D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal myths and the making of the Self*. New York: Marrow.
- Patricia, M. & David, C.(2002). Over the Pond and Across the Water: Developing the Field of 'Gendered Organizations'. *Gender, Work and Organization* 9(3), 244-265.
- Rebecca C. C.(2002). *Parent's awareness and management of emotion: implications for parenting practices and child outcomes, Human Development and Family Studies*, The Pennsylvania State University.
- Rogers, C. R.(1963). The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness, *In M. Jones(Ed), Nebraska*, 1, 1-24.
- Schultz, W.(1970). Uber den philosophiegeschichtlichen Ort Martin Heideggers, In: O.Poggeler: *Heidegger. Persoektiven zur Deutung seines Werkes*. Koln: Koepenheuer und Witsch. 96-139.
- Shostrom, E. L.(1963). *Personal orientation inventory*, San Diego, California: Educational & Industrial Testing Service.
- Shostrom, E. L. (1976). Actualizing therapy : *Fundamentals for a scientific ethic*. San Diego, California : Educational & Industrial Testing Service.

Abstract

A Study on the Development of Self-realization Improvement Program for Married Women in Middle Age

Tae Kyoung, Park*·Jae Yeon, Park**

This study was aimed at developing a self-actualization promotion program for middle-aged married women with children and verifying effectiveness. The program was developed through the process of evaluating feasibility and suitability by means of the survey about program needs, preliminary research, and expert review. The program was applied to 48 middle-aged married women at A city, who expressed their willingness to participate in the study. The participants were divided into 3 groups of experimental, comparative and control groups respectively, while each groups consist of 16 women. Pre-, post- and later examinations of all three groups were conducted to verify the effectiveness of the program. SPSS 22.0 was used for data analysis in which three groups of regularity and homogeneity tests were conducted. Repeated measurement ANOVA was performed to compare the differences between the groups and an independent sample t-verification to verify the effectiveness of the three groups' pre-post and post-post-follow. The experimental group showed more significant effects on self-actualization than comparison and control groups. As a result, the self-realization improvement program developed in this study was found to be effective in self-realization development in middle-aged married women. The program will be used to help improve the self-realization of married women.

Keywords : middle-aged married women, self-actualization
promotion, program development, Verification of
program Effectiveness

* Lecturer, Dongguk University, Seoul

** Corresponding Author : Associate Professor, Dept. Industrial Welfare, Daegu University, Youth Mental Health Institute.