

## MBTI적용 집단상담이 중년 기혼 여성의 자기지각과 생활만족도에 미치는 영향

신현철\*·심혜숙\*\*

### 초 록

본 연구는 중년 기혼 여성을 대상으로 MBTI적용 집단상담이 중년 기혼 여성의 자기지각과 생활만족도에 어떤 영향을 미치는가를 알아보고자 중년 기혼 여성 26명을 선별하여 13명을 상담집단에, 13명을 통제집단으로 무선 배치 후, 상담집단에 주 1회 120분씩, 총 10회에 걸쳐 MBTI적용 집단상담을 실시하였다. 본 연구에서 나타난 결과들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단보다 사전·사후 검사 결과 자기지각 및 생활만족도 점수가 통계적으로 유의미하게 향상되었다 둘째, MBTI적용 집단상담에 참여한 중년 기혼 여성들의 생활만족도의 하위 영역 6개 중 결혼만족도, 건강만족도, 하루일과만족도 그리고 자녀관계 만족도의 4개 영역에서 유의미한 향상을 보여주었다. 이 결과 개인의 심리경향에 바탕을 둔 MBTI 적용 프로그램이 중년 기혼 여성들의 자기 지각향상과 생활만족도를 높이는 데 도움이 됨을 알 수 있었다. 따라서 본 연구는 중년 기혼 여성들을 위한 상담 및 교육 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하는 데 연구의 의의가 있다고 볼 수 있겠다.

주제어: 중년기, 자기지각, 생활만족도, MBTI적용 집단상담프로그램

\* 부산대학교 (mscdas@hanmail.net)

\*\* 부산대학교 교육학과 교수

## I. 서론

### 1. 문제의 제기 및 연구 목적

중년기는 인생 주기의 한 부분으로 발달선상의 한 위치에 존재한다. 중년기를 가족생활 주기의 관점에서 보면 자녀 양육 역할이 어느 정도 감소된 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하는 세대로 볼 수 있다. 그리고 개인적 발달의 관점에서 보면 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기로 인생의 유한성에 직면하는 시기이다. 따라서 중년기는 본질적으로 자아에 대한 성찰에 관심을 가져야 하는 시기이고(김명자, 1989), 자기 생을 재평가하고, 부정적인 자아개념을 재수정하여 자아실현을 시도하는 시기이라고 할 수 있다(김남순, 1986).

인생의 중년기에 특별히 관심을 가진 사람은 Jung(1954)이었다. 그는 중년기를 인생의 전반부에서 후반부로 바뀌는 전환점으로 보았다. 그는 35~40세 사이에 중년기가 시작된다고 보았으며 인생의 전반부는 외부세계에 적응하고 조화를 이루는 시기요, 후반부는 내면세계에 적응하는 시기라고 하였다(김성민, 이기춘, 2000).

중년기는 전환기로서 성인 초기를 종결하고 인생의 후반기를 연결해주는 교량단계의 시기로서 생애 구조에 대한 평가, 다가올 중년기에 대한 가능성의 탐구, 새로운 생애 구조 형성에 대한 선택 등의 주된 과업을 이행해야 할 시기이다. 중년기 생애 구조에 대한 조정은 과거의 꿈에 대한 평가, 가치 있는 목표의 발견, 통합과 개별화를 통한 구체적인 과정이라고 할 수 있다. 즉, 기존의 가치를 재평가하고 새로운 인생의 방향을 모색해야 한다는 것이다. 그러나 중년의 전환기를 지나치게 되면 Erikson(1969)이 말하는 자아정체감의 위기를 경험하게 되는데, 변화를 위한 새로운 행동, 미래에 대한 불확실성으로 인해 긴장감이 유발될 수 있다(박태휘, 2005). 결국 중년의 전환기는 다음 생의 단계를 보다 창의적으로 가능성 있게 맞이하느냐 혹은 심리적 위축과 함께 절망감으로 맞이하느냐를 결정하는 결정적 시기라 할 수 있다(김명자, 1989).

따라서 중년기는 새로운 자아의 출현과 발달, 내적 통합, 변동에 대한 적응력, 모호성에 대한 관용 등을 발달시켜야 하는 시기이다. 이러한 관점에서 중년기는 자아정체감의 위기, 사회 심리적 갈등, 신체적 쇠퇴 등을 경험한다

(Peplau, 1975). 이와 같은 과정은 중년기 남성이나 여성 모두 경험하는 것이지만, 특히 여성의 경우 심리적인 측면 이외에 신체적인 특성, 역할의 특성 때문에 남성보다 더 심하게 겪을 수 있다(김명자, 1988; Glenn, 1975; Harkins, 1978).

최근에는 중년기 여성들의 신체적·사회적·정서적 위기에 따른 사회적 문제가 많이 대두되고 있다. 중년기 여성들이 남성들보다 심리적으로 훨씬 큰 갈등과 혼란을 겪는다는 보고는 많은데(김명자, 1989; 김미진, 1995; 김애순, 1993; 박금자, 1999; 임지혜, 2004), 이는 사회적으로나 경제적으로 남성보다 여성에게 주어지는 기회가 한정되어 있기 때문이다. 또한 중년기 여성들은 자신의 역할기능 결과를 남편이나 자식의 성공과 동일시하는 경향과 수동적인 역할 때문에 억압과 폭발의 양극성으로 자기표현을 하기도 한다(김미진, 1995).

중년기 여성들은 남성들에 비해 복합적인 요소에 의해 중년기 위기감을 더 많이 체험한다(김명자, 1989). 중년기 여성의 위기감과 관련변인에 대한 연구는 1980년대부터 현재까지 활발하게 진행되고 있다(김명자, 1989; 이성호, 1998; 최경란, 2006). 중년기 연구자들(윤진, 1985; 홍미혜, 1999; 박금자, 1999; 김명자, 1989; 임혜영, 2004)에 따르면 중년기 여성의 위기는 신체적 위기, 사회적 위기, 정서적 위기로 나누어진다.

중년기 여성의 신체적 위기에 관련된 연구들(윤진, 1985; 홍미혜, 1999)에 따르면 중년기 여성들은 노화와 폐경에 따른 신체적 변화에 따라 여성으로서의 매력이 없어지고, 늙어가며, 노인이 되어 가는 것에 대해 스트레스를 받고 깊은 상실감에 빠지게 되어 심리적으로 우울과 불안감이 유발되기도 한다고 보고하고 있다.

그리고 중년기 여성이 경험하는 사회적 위기는 자녀의 성장과 가족변화 주기에서의 위치 변화에 의한 것이다(박금자, 1999; 김명자, 1989). 중년기 여성들은 자녀의 성장에 따른 여성의 역할 감소와 더불어 남편의 사회활동 증가로 인해 후원체계 상실과 인간관계의 단절을 경험하면서 고립감이 극대화된다. Targ(1979)는 중년기에 이러한 역할상실로 인해 공허감, 허탈감을 겪음으로서 자아 개념이 낮아진다고 했다. 또한 임혜영(2004)에 따르면 중년기 여성들은 자녀와 노부모에 대한 책임과 사회적 역할에 따르는 의무감으로 과

로하게 되어 신체적 질병이 유발되기도 한다고 한다.

또한 중년기 여성들이 경험하는 정서적 위기는 자아에 대한 재평가 및 자신의 생의 평가와 재창조를 들 수 있다(박금자, 1999). 중년기에 이를 때까지 개인은 대개 외적 세계에 적응한 결과로 안정된 지위와 가정을 이루게 됨으로써 안정된 생활을 영위하게 될 것으로 기대한다. 그러나 정서상의 변화가 일어나면서 예전에는 영원한 것으로 보이던 목표와 야망들이 의미를 잃게 되고 우울함과 침체감을 느끼게 된다. Jung(1954)은 사회적으로 상당히 성공한 사람들에게서도 이러한 현상을 관찰했다. 그 이유는 사회가 보상한 성취들은 성격의 어떤 측면을 축소시킨 대가로 얻어진 것이기 때문이며, 경험했어야 할 인생의 많은 측면들이 무의식 속에 잠재되어 있기 때문이다. 즉, 지금까지 방치되어 있던 잠재력에 대한 내적 충동으로 인해 정서적 갈등을 겪게 되는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 여성의 중년기는 인생의 전환기로서 노화와 폐경 등의 신체적 위기를 경험하게 되고, 정체성의 상실 또는 재인식 등의 사회심리적 특성을 겪게 되며, 공허기 등의 가족 주기상의 특성을 경험하는 신체적, 사회적 과도기이다. 박금자(1999)는 중년기 여성이 이러한 위기를 조기에 예방하고 잘 대처하면 성숙과 초월의 단계로 발전할 수 있지만, 잘못 대처하면 혼란과 좌절을 경험하고 우울감에 빠지게 된다고 하였다. 이처럼 중년의 위기는 중년기로의 전환과 적응과정에서 혼돈감이나 실망감 또는 불확실성, 삶에 대한 회의로 자기정체성에 대한 의문을 제기하게 된다. 그러나 중년기의 변화에 따른 위기감은 도전과 기회를 내포한 것으로, 자신에 대한 내적 성찰을 통하여 자기실현의 대안을 탐색하고 새로운 적응을 하는 시기이다(박정모, 2007). 따라서 중년기는 위기에서 적응으로 나아가는 전환기라고 할 수 있다.

이와 같은 사실로 볼 때 중년기 여성들은 자아에 대한 긍정적인 평가로 자신감을 증진시킬 필요성이 있으며(Erdwinds, Mellinger와 Tyer, 1981), 전반적인 생활에 대한 만족도를 점검해볼 필요성이 있다(김미진, 1995).

중년기 여성들은 자녀의 독립 이후 겪는 허탈감, 무력감 등으로 인해 지금까지 추구해 온 삶의 목표들이 무의미하게 느껴지고 우울감과 침체감을 경험하게 되어 부정적인 자아 개념을 갖기가 쉽다(서봉연, 1975). 김정희(1987)는 스트레스의 평가에 영향을 주는 인지 특성인 자기지각과 사회적 지지의

지각이 우울뿐 아니라 대처방식에 직접적인 영향을 준다고 하였다. 즉, 자가지각이 부정적일 때 우울이 증가되고 스트레스에 대한 대처방식도 미비하다는 것이다. 자가지각에 관련된 연구들을 살펴보면, 자가지각이 우울에 미치는 영향에 대해 다른 연구들(이주은, 1996; 정영심, 2000)과 자가지각이 심리적 독립에 미치는 영향에 대해 다른 연구들(정기옥, 1993)이 있다. 이들 연구들은 자가지각이 긍정적일 수록 자신에 대해 긍정적인 상을 가짐으로써 행동양식에도 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 말해주고 있다. 따라서 중년기 여성들은 전환기를 잘 보내기 위해서 자신의 자가지각에 대해 살펴볼 필요성이 있다.

또한 중년기 여성들은 건강에 대한 관심, 가족관계, 사회적 고립감 등에 따른 생활의 위기를 겪는다. 유지영(1996)은 중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구에서 중년기 여성들이 여가시간 및 사회참여에서 오는 만족도가 자녀관계 만족도에 비해 상대적으로 매우 낮게 나타난다고 보고했다. 이 같은 결과는 대다수의 중년기 여성들이 아직도 주부와 어머니 역할에 충실한 가정지향적 삶을 살고 있으며, 사회참여를 통한 자아실현의 기회와 여가를 충분히 향유하지 못하고 있음을 시사한다. 이러한 현실은 자녀가 모두 독립한 후에는 빈둥우리 증후군을 야기시킬 수 있을 뿐만 아니라, 여가시간의 활용과 자아실현을 도모하는 데 필요한 사회참여의 부족으로 인해 중년기 후반의 삶의 질에 부정적인 영향을 미친다는 점에서 상당한 문제점을 내포하고 있다고 보아야 할 것이다. 또한 김미진(1995)은 가족과의 관계로 인해 발생하는 긴장감이 심할수록, 건강 상태가 나쁠수록 중년기 여성의 생활만족도가 낮아진다고 한다. 이처럼 중년기의 위기를 잘 극복하기 위해서는 생활만족도의 세부적인 측면들을 면밀히 점검해야 할 필요성이 있다는 것을 알 수 있다.

따라서 중년기 여성들은 내적·외적으로 많은 도전에 직면하기 때문에 중년기의 위기를 잘 극복하기 위한 노력이 절실히 필요하다고 할 수 있다. 또한 김미자(2004)는 Jung과 Jaques의 중년기 위기에 관한 연구를 토대로 중년기를 지나온 삶의 전반에 대해 재조명을 해보는 시기라고 규정한다. 즉, 중년기는 인생의 중반에서 다음과 같은 질문을 던져보고 정리하는 시기라는 것이다. 첫째, 삶의 의미와 나의 실체는 무엇이며, 둘째, 삶의 무의미함과 공허감,

무기력감과 같은 정서적 혼란은 무엇이며, 셋째, 나의 지나온 삶은 어떠했는가라는 질문들이다.

이와 같은 김미자(2004)의 입장은 중년기의 위기를 문제 관점에서 보는 것이 아니라 통합의 관점에서 바라보는 Jung의 연구와 그 맥락을 같이하고 있다. Jung(1969: 이부영, 1998에서 재인용)은 중년기 성인들의 주요과제가 진정한 자기(Self)가 되어 내부세계를 형성하고 자기의 정체성을 확장하는 것으로서, 전체성의 회복, 즉 개성화(individuation)라고 했다. Jung(1921, 1971: 이부영, 1998에서 재인용)에게 있어서 개성화 과정이란, 서로 대극(對極)을 이루는 심리태도로서 외향성과 내향성, 심리기능으로서의 직관, 사고와 감정의 합일을 통하여 성격의 원만성을 향하여 나아가는 과정이다. 특히 중년기 이후에는 심리적 선호경향(주기능)의 대극인 열등기능에 대한 이해와 분화를 통해 의식과 무의식을 통합해야만 진정한 자기에 도달할 수 있다고 본다. 성격의 개성화란 성숙한 성격의 지표이며 개성화를 통한 원만성이다(김정택, 1995). 이처럼 성격의 재구성은 자신의 타고난 심리적 경향을 있는 그대로 수용하게 하여 긍정적 자기지각을 형성하고 타고난 잠재력을 강화시킨다. 따라서 중년기 위기감이 감소되고 삶의 불만족이 감소됨으로써 만족한 생활의 방향으로 변화될 수 있다.

Golden(1994)에 따르면 성격의 긍정적 인식은 Jung의 심리유형론을 바탕으로 제작된 성격유형검사(MBTI: Myers-Briggs Type Indicator)를 활용한 프로그램으로 가능하다고 한다. Jung은 인간이 자신의 타고난 심리 경향을 발견함으로써 자신에 대한 인식과 이해와 수용도를 높일 수 있다고 하였다. 선행연구를 살펴보아도 MBTI를 적용하여 자신을 이해하는 정보와 긍정적인 자기 인식의 자료를 제공하여 긍정적인 자아개념과 자아존중감을 높일 수 있는 유용한 프로그램들(Golden, 1994; Myers & McCauly, 1995)이 개발되고 있다는 것을 알 수 있다. 국내에서도 방혜경(1998), 손영주(2001), 한외숙(2001), 김은숙(2002), 심윤주(2001), 김미혜(2004) 등의 선행 연구에 의해 MBTI를 활용한 집단프로그램이 긍정적인 자아개념 형성이나 자아존중감 향상에 효과가 있음을 밝히고 있다.

또한 MBTI적용 프로그램은 직업 및 진로(김은주, 1997; 이기수, 1999), 대인관계(김장이, 1999; 문인권, 2004; 임은희, 2003) 등과 밀접한 관계가 있

는데, 이러한 연구들은 MBTI가 자기수용력을 높여서 진로의식 수준을 높이고 대인관계를 향상시킨다고 보고하고 있다. 이러한 사실로 볼 때 우리는 MBTI가 개인의 타고난 심리경향을 이해하도록 도움을 주어서 자기수용력을 높이고, 높은 자기수용력에 의해 잠재력이 강화되어 자신에 대한 긍정적 지각이 높아짐으로써 자가지각이 변화되고 재구성된다는 것을 알 수 있다. 또한 긍정적 자가지각은 대인관계 및 스트레스에 대한 적응력을 높임으로써 만족스러운 생활을 영위하도록 도움을 준다. 특히 조용우(1997)는 MBTI적용 집단상담이 부부의 자가지각과 결혼만족도를 높인다고 보고하고 있다.

이처럼 MBTI적용 집단상담은 중년기 여성 스스로가 자신의 성격유형을 이해하고 수용함으로써 자신의 강점을 발견하여 자신의 가능성을 최대한 실현할 수 있도록 도우며 자신의 미분화된 심리태도와 심리기능을 발달시킴으로써 보다 높은 자아존중감을 향상시킬 수 있고, 이로 인하여 중년기 여성의 자가지각이 긍정적으로 변화되고 생활만족도가 높아지리라 생각된다.

따라서 본 연구의 목적은 중년기 여성을 대상으로 하는 MBTI적용 집단상담이 중년기 여성의 자가지각과 생활만족도에 미치는 영향을 밝히고자 한다. 또한 이 연구를 통해 개인의 내적 심리반응과 역동에 초점을 맞추어 현재의 자신을 올바르게 인식하고 타인을 이해하도록 하는 역동에 초점을 둠으로써 중년기 여성들을 위한 상담과 교육·성장 프로그램에 필요한 자료를 제공하고 자 한다.

## 2. 용어의 정의

### 1) 중년기 여성

중년기는 청년기와 노년기의 중간시기로써 김명자(1988)는 단계이론과 사건중심모델을 종합한 관점에서 연령과 가족생활 주기가 중년기 적응에 복합적인 영향을 준다고 보고 있다. 본 연구에서 중년기 여성은 생활연령과 한국 가족에 적합한 가족생활주기 개념을 동시에 고려하여, 김명자(1989), 박수정(1992), 유지영(1996)이 제시한 40~59세에 해당되는 전업주부인 천주교 신자 여성으로 정의한다.

## 2) 자기지각

김정희(1987)는 자기지각을 자신을 성찰하고 그에 따라 행동하는 능력이라 한다. 본 연구에서 자기지각은 자신을 성찰하고 그에 따라 행동하는 능력이라는 김정희(1987)의 정의에 따르며, 긍정·부정형용사에 대한 응답자의 반응을 체크하는 자기지각 검사(김정희, 1987)의 점수를 의미한다.

## 3) 생활 만족도

생활만족(life satisfaction)은 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가로서 개인생활의 포부와 목적의 조화적 만족을 의미하며(Chekola, 1974), 생활만족도는 가정생활에서 경험하는 목표 및 기대의 달성 정도에 대해 주관적으로 느끼는 충족감을 의미 한다. 본 연구에서 생활만족도는 Hayes와 Stinnettd(1971)의 척도를 토대로 유지영(1996)이 개발한 생활만족도 검사(결혼 만족도, 건강 만족도, 생활수준 만족도, 하루일과 만족도, 자녀관계 만족도, 사회참여 만족도)의 점수를 의미한다.

## 4) MBTI적용 집단상담

본 연구에서 MBTI적용 집단상담은 MBTI를 적용한 선행연구들(오현정, 1993; 조용우, 1997; 양영숙, 2000; 김은숙, 2002)을 바탕으로 연구대상에 맞게 본 연구자가 재구성한 프로그램을 의미한다.

# II. 이론적 배경

## 1. 중년기 발달과 과제

중년기를 포함한 인생의 후반기에 최초로 관심을 가진 스위스 분석심리학자 Carl. G. Jung(1875~1961)은 오늘날 성인발달 연구의 아버지라고 볼 수 있다. Jung(1954: 김미자, 2004에서 재인용)에 의하면 발달의 근본적인 변화는 인생의 정오인 중년기에서 일어나고, 그것은 외적 세계로의 적응으로



부터 자기의 내적 존재로의 적응에 대한 전환인 것으로 보았다. 즉, 인생의 전반기가 외향적인 태도에 의한 외부지향적인 삶이었다면, 인생의 후반기는 내성적인 태도에 의한 내부지향적(inner-oriented)삶이어야 한다는 것이다. 또한 인생의 전반기에서 개인이 무엇인가를 모으고 성취하는데 주력했다면 인생의 후반기에는 성취한 것과 성취하지 못한 것들을 나름대로 의미 있는 것으로 인정하며 자신의 삶을 하나하나 통합해 나가야 한다는 것이다.

중년에 이를 때까지 개인은 대개 외적 세계에 적응하는데 힘써왔고 그 결과 보편적으로는 권리와 의무를 지닌 시민으로서 안정된 지위와 가정을 이루게 된다. 그러나 중년에 들어서면서 새로운 변화가 일어난다. 자아가 집착해 온 사회적 평가, 객관적 기준, 사회 규범의 한계를 느끼는 데서 오는 절망이 찾아오는데 Jung(1975)은 이런 감정을 자아의 낡은 태도가 죽고 새로운 성격으로 재생하려는 무의식적 충동으로 보았다. 이것은 평균 수명이 길어지면서 본성적 목적(외부세계에서의 자기구축, 개인의 발달, 가족형성과 자녀양육, 부의 축적, 사회적 성취)을 달성하기 위한 노력이 중년기 이후 문화적 방향(자신의 내면세계, 종교, 문학, 예술)으로 전환되기 때문이다. 이부영(1978)은 Jung(1975)의 연구를 토대로 중년기의 이러한 형상이 그때까지 존재해 있던 안정성과 확실성을 무너뜨리고 그 위에 무질서한 정신적 가치들의 혼란을 야기하며, 특히 사회와 가족과 직장의 기대와 사회적 평가에 철저하게 자신을 일치시키기 위하여 노력해왔던 경우엔, 정신적인 균형이 더욱 크게 깨질 수 있기 때문에 중년기에 위기를 겪는 것으로 보았다. 김애순(1993)에 의하면 Jung(1921)의 위기적 통찰은 Jaques(1965)에 의해 지지되어 ‘중년기 위기’라는 용어를 처음으로 사용하면서 위기감의 원인이 단순히 생의 중반에 이르렀다는 연령 인식 때문이라기보다 생의 목표와 성취의 절정이 한계가 있음을 인식하게 되는 모순, 자신이 늙어가고 있다는 사실과 자신의 죽음에 대한 필연성이 의식적인 수준에서 현실로 인식되기 때문이라고 하였다. 이러한 중년기 위기론은 70년대 후반의 Levinson(1978), Gould(1978), 80년대의 Schott(1981), Stein(1981), O’connor(1985) 등으로 이어진다. 그들은 중년기 위기감이 발달과정에 있어 불가피하며 위기감을 경험한 후라야 발달이 가능하다고 보며, 중년기를 제2의 사춘기(Leshan, 1973), 양쪽에서 협공 받는 세대(Vincent, 1972), 또는 빈 보금자리(Duvall, 1985) 등으로 묘사한다.

그러나 Deutscher를 비롯한 Newgarten, Brim, Vaillant, Farell과 Rosenberg 등의 사회과학자들은 중년기 위기가 불가피하거나 보편적인 것이 아니며(Vaillant, 1977), 불확실감과 불만족감이 오히려 20대에 만연한다(Baruch, 1982)고 주장하면서 중년기를 자유감의 시대(Deutscher, 1969), 선구적인 시기(Simon, 1968), 지도적 세대(Newgarten, 1975) 등으로 묘사하고, 중년기 위기가 임상적 표본에 의해 과대평가되는 경향이 있다(Vaillant, 1977: 김명자, 1989에서 재인용)고 주장하였다. 1980년대 이후에는, 중년기 위기가 보편적인 현상이라기보다는 개인의 성격과 개인이 개입되어 살아온 역할과 같은 사회적 체계 등 다양한 변인들의 상호작용에 의해 영향을 받는 ‘보다 복잡한 중다 결정과정’이라는 주장이 우세해지고 있다(김애순, 1993).

Jung(1921: 이부영, 1998에서 재인용)은 중년기의 죽음의 불안이 몰고 오는 우울한 무의식의 에너지는 인간의 삶을 좀먹기 시작하는데, 그 근본 원인이 있기 보다는 오히려 이 부정적인 에너지의 표출과 인식을 통하여 죽음의 현실을 직면함으로써 우리 인간의 의식의 각성과 성숙을 촉구하기 위한 것으로 해석하고 있다. 즉, 인간의 삶의 여정에서 만나게 되는 이 피할 수 없는 중년의 위기감(죽음과 불안)을 창조적으로 활용하면, 그 에너지는 우울함의 파괴성으로 연결되기보다는 새롭게 ‘자기’를 발견하는 창조적 에너지로 바뀌게 된다는 것이다. Jung은 자신의 심리학 체계 안에서 이 무의식의 창조성을 중년을 치료하는 가장 중요한 도구로 사용하였다. 이 창조성의 에너지는 인류라는 종이 함께 공유하는 우리 안에 이미 내재된 보물(집단 무의식)이라는 것이 Jung의 주장이며, 이 에너지를 활용하는 치료의 방법을 ‘개성화의 길’이라 명명하였다(정석환, 1999).

개성화는 사회 문화의 일반적인 가치나 목적에 일상적으로 동조하는 것에서 탈피해서(정옥분 외 2명, 1997) 독자적인 방법으로 자신의 삶을 재구성하는 것이다. 인간은 남성의 경우에는 anima(아니마; 남성 속에 존재하는 여성성), 여성의 경우에는 animus(아니무스; 여성 속에 존재하는 남성성)를 누구나 갖고 있는 것이 일반적인 특성이다(김명자, 1998).

또한 Jung(1975)은 현대인이 과학, 기술의 힘에 의해 인간에게 가장 중요한 영혼의 가치와 자연과의 일체감을 잃어버렸다고 분석하였다. 이것은 의식의 분열과 해체가 낳은 병리이며 그 치료방법으로는 현대인을 고립과 혼란에

서 해방시킴으로써 위대한 생명의 흐름 속에 자기 위치를 발견하고 그들의 밝은 의식적인 면에 어두운 암흑면을 신중하게 재결합하게 하는 ‘전인성(wholeness)을 갖도록 돕는 것’이라고 밝힌 바 있다. 다시 말해서, 인간 안에 내재해 있는 창조적이고 자율적 기능인 ‘자기(self)’와의 접촉을 회복하기 위해서 의식의 세계와 무의식의 세계가 융화되어 양편이 모두 자유로이 발달하도록 허용되어야만 한다는 것이다. 이러한 성격의 융화가 일어나는 ‘개성화(individuation)’ 혹은 ‘자기실현(self-realization)’ 과정을 인생의 궁극적 목적으로 삼고, 인간 정신의 모든 소산물을 확대함으로써 의식에 결여된 것을 보충하고 개체에 정신적 통합을 꾀해야 한다고 주장하였다. 즉, Jung은 인간이라는 존재를 실존하는 존재, 되어가는 존재로 이해하는 적극적인 방법에 치중한 경험론자라고 할 수 있다(김미자, 2004).

이처럼 Jung(1975)은 중년기 위기를 외부지향적인 관심으로부터 내부지향, 즉 자기 안에서 의미를 찾으려는 변화의 신호로 여겼다. 그는 자신의 임상 경험을 통해 중년기는 대부분 삶에 대한 상당한 만족감을 느끼는 시기이며, 또한 사회적·가정적·경제적으로 안정감을 갖는데도 불구하고 절망과 비참함, 무가치를 느낀다고 한다(김명자, 1989). 이것은 사회적으로 성취한 모든 것들이 어떤 면에서는 개인의 내재적 욕구의 억압을 바탕으로 한 것이므로 사회적으로 성공한 사람들도 중년기 위기는 불가피하다는 것이다. 이러한 위기를 극복하기 위해 성인 전기까지 외부 세계로 집중되던 정신 에너지를 내면으로 돌려, 억압되고 방치되어 있던 자신의 내면의 진정한 자아를 찾기 위한 탐색이 시작된다(송명자, 1995). 이처럼 중년의 위기는 대부분의 사람들이 정상적인 성인기 발달에서 거쳐 가는 과정이며 성인 중년 이후의 보다 나은 적응을 위해 거쳐야 할 필연적인 과정인 것이다(임혜영, 2004).

따라서 중년기는 새로운 자아의 출현과 발달, 내적 통합, 변동에 대한 적응력, 모호성에 대한 관용 등을 발달시켜야 하는 시기이다(김미진, 1995).

## 2. 중년기 여성의 자가지각

자아에 대한 체계적인 연구가 시작된 이래 자아개념이나 자존감 같은 자아의 평가적 차원에 대한 연구들은 일관성 있는 결과를 보이지 않는다. 자신의 역량

에 대한 평가는 학자에 따라 자존감(Coopersmith, 1967), 자아개념(Wylie, 1979), 자아효능감(Bandura, 1961), 자아적합성(Rohner, 1986), 능력에 대한 자기지각(Harter, 1982) 등의 다른 용어로 연구되어졌다.

자기지각은 심리적 차원으로서의 자기에 대한 평가라고 할 수 있다. 현대 심리학에서 사용되는 자아 개념은 두 가지의 의미를 가지고 있다. 하나는 자기 자신에 대해서 개인이 지니는 태도와 감정으로 정의되는 대상으로서의 자아이고, 다른 하나는 행동과 적응을 통제하는 일단의 심리학 과정으로서의 자아이다(Hall & Landzey, 1970).

조용우(1997)에 의하면 Symonds(1951)는 대상으로서의 자아를 자아개념이라고 정의하였고, 이를 4가지 측면으로 구성하였다. 첫째, 자기 자신을 어떻게 지각하는가? 둘째, 자신을 어떻게 생각하는가? 셋째, 자신을 어떻게 평가하는가? 넷째, 행위를 통하여 어떻게 자신을 확충하고 방어하려 하는가?

Rogers(1951)는 자아개념이란, “개인의 의식 속으로 끌어들일 수 있는 용인된 자기지각의 조직된 형태”라고 정의하면서, 개인은 모든 환경적 조건이 허용되는 한 자아를 유지하고 신장하려는 경향이 있다고 하였다. 자아이론의 핵심적인 특징을 요약하면 첫째, 자아구조는 환경과 상호작용의 결과로써 형성되며, 둘째, 자아는 타인의 가치를 내적으로 투사하기도 하고 왜곡된 모습으로 지각하기도 한다. 셋째, 행동이란 지각된 장에서 경험된 욕구를 충족시키기 위한 유기체의 목표 지향적 시도이고, 넷째, 자아개념과 일치하지 않은 경험은 위협으로 지각되면, 다섯째, 자아는 항상성을 유지하려고 계속 노력하며, 여섯째, 자아는 성숙과 학습의 결과로써 변한다.

이상에서 고찰한 이론은 유기체가 처한 장 속에서 자기지각의 조직된 형태를 자아개념으로 보았다. 즉, 행동은 개인의 자아체제와 일관성이 있을 때 외부의 자극을 동화하려는 경향이 있으므로 자아개념을 이해해야만 행동을 이해할 수 있다는 대상으로서의 자아와 과정으로서의 자아를 동시에 자아라고 보았다(김용문, 1977).

개인이 자신을 얼마나 바람직한 사람으로 보는가 하는 것은 심리적인 기능 면에서 중요한데, 자기지각은 적응에 대한 연구와 함께 많이 다루어지고 있다. 자기지각이란 심리적 차원으로서의 자기에 대한 평가라고 정의한다(김정희, 1987). 자기지각과 유사한 개념으로 자아개념과 자아존중감이 있다. Coopersmith(1967)

은 개인이 자신에 대하여 형성하고 유지하는 평가 혹은 가치판단을 자아존중감이라고 정의하였으며, Rosenberg(1985)는 자신에 대해 갖는 전반적인 긍정적 또는 부정적 태도라고 정의하였다.

따라서 자가지각은 자기에 대한 개념이며 자기에 대한 평가라고 할 수 있다. 개인은 타당한 것이든 타당하지 않은 것이든 간에 지각된 자아개념을 곧 자기 자신의 현실로 확신한다(정영심, 2000). 또한 자가지각은 자기존재의 한 부분이며 특성이라고 생각되는 자기만의 독특한 지각을 말한다. 즉 자기 자신을 긍정적으로 지각하는 사람은 주어진 환경에 잘 적응하며, 대인관계도 원만하고, 자기실존의 의미를 발견할 수 있다. 반면에 자기 자신을 부정적으로 지각하는 사람은 비합리적이고 소극적이며, 타인을 두려워하고 불신하는 태도를 가지게 된다(조용우, 1997).

Beck(1967, 1976)은 부정적 인지 양식에 의해 우울에 걸리기 쉽다고 주장했다. 자신에 대한 부정적 시각, 세상에 대한 부정적 시각, 미래에 대한 부정적 시각을 포함하는 부정적 인지 양식은 불쾌한 사건이 발생할 때 야기된다고 했다. 낮은 자존감과 부정적 자아개념은 우울의 두드러진 특징으로 밝혀졌는데(Beck, 1967), 낮은 자존심이 우울한 사람으로 하여금 자신을 가치 없는 사람으로 간주하게 만들며, 그 결과로 세상에 미래에 대한 부정적 시각을 갖게 되어 자신에게 일어나는 불쾌한 사건들이 불가피한 것으로 경험되는 것이라고 했다(Beck, 1976).

김정희(1987)는 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용의 연구에서 인지 세트(자가지각, 사회적 지지의 지각)는 우울뿐만 아니라 대처방식에도 직접적인 영향을 준다고 보고하고 있다. 즉, 자가지각이 부정적일 때 우울이 증가되고 스트레스에 대한 대처방식도 미비하다는 것이다. 이처럼 자가지각은 우울에 직접적 영향을 미치는 요인으로 중요한 의미를 지닌다. 이는 스트레스와 적응의 관계에서 현상학적 이론에 바탕을 둔 것으로 한 개인이 스트레스 상황에 대면하게 될 때 스트레스를 평가하는 일차적 평가와 대처자원이라는 이차적 평가가 서로 상호작용을 한다는 것이다. 즉, 스트레스 상황에서의 평가에 대한 반응으로 시작된 대처 노력이 상황을 바꾸거나, 상황에 대한 그 사람의 느낌을 바꾸어 사람과 환경 사이의 관계를 바꾸게 되면 새로운 평가(재평가)가 이루어지고, 다시 이에 대한 새로운 대처 노력을

하게 된다는 것이다(Folkman & Lazarus, 1980).

중년기 여성의 위기감과 관련변인에 관한 연구들(김명자, 1989; 이성호, 1998; 최경란, 2006)의 결과는 중년기 여성의 자기 자신에 대한 긍정적 지각이 중요하다는 것을 보고하고 있다. 특히 중년기 여성으로서 자신에게 주어진 역할에 대한 정확한 인식과 통찰이 중년기의 위기 극복에 중요한 관건이라는 점을 강조하고 있다.

자녀를 잉태하고, 보호하고, 가정을 돌보고, 자녀를 보살피고, 남편을 내조하는 이 과업 자체만으로도 여성은 삶의 무거운 짐을 지니고 있다. 따라서 이동식(1993)은 여성들이 이러한 과업을 깊이 지각하고 이러한 여성의 역할에 대해서 자부심을 가져야 한다고 말한다. 왜냐하면 여성은 남성이 할 수 없는 중대한 과업을 담당하고 있다는 자부심을 가짐으로써 여성의 정당한 위치와 역할을 되찾을 수 있는 것이고, 이렇게 함으로써 자손들의 장래와 미래의 사회가 밝아질 것이기 때문이다.

정지은(2004)은 기혼여성에 관한 연구에서 자기지각을 다루고 있는데, 여성들이 자신에게 주어진 자유를 자신과 가족을 위해 봉사하고 사랑하는 것에서 즐거움을 느낄 수 있다면 좋을 것이나, 자기가 자기를 사랑하지 못하면 그 누구에게도 사랑을 주지 못할 뿐 아니라 받는 것조차 어려워 질 수 있다고 말한다. 따라서 여성들은 부정적인 생각을 버리고 자기 자신이 가치 있는 존재라는 확신을 가져야 하며, 건전한 자아상을 가지기 위하여 노력해야 한다. 건강한 정서생활, 건강한 대인관계, 따뜻한 부모의 사랑, 좋은 취미, 이런 것들이 중년기 여성의 감정과 정서 생활을 풍부하게 해주고, 그 표현을 다양하고 매력적으로 만들어 주는 것이다(이동식, 1993). 이러한 풍부한 정서 생활의 기초가 되는 것이 어머니 역할이며, 이것은 무엇으로도 대신할 수 없는 중요한 일이다. 또한 이것이 토대가 되어 그 사람의 자기 이미지에 중요한 영향을 미치게 된다(정지은, 2004).

### 3. 중년기 여성의 생활만족도

중년기의 생활만족도는 ‘성공적’으로 중년기를 보내고 있는가를 파악할 수 있는 지표로서(김재인, 1989), 정서적 요인뿐만 아니라 환경적 요인에 의해

서도 많은 영향을 받는다고 볼 수 있다. 이러한 관점에서 생활만족도의 개념은 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 주위의 환경과 변화에 잘 대응하여 사회적·정서적 어려움 없이 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 척도라고 정의할 수 있다(김명자, 1989).

1970년대 이후 서구에서 이루어진 중년기의 생활만족도에 관한 연구들은 보다 구체적이며, 긍정적 관점으로 조명하고 있다. 예컨대 Duvall, Miller(1985)의 연구에 의하면 인생 주기에 있어서 신흠기를 제외하고는 중년기의 생활만족도가 가장 높다고 하는데, 특히 자녀를 출산한 모든 부부는 서로에게 의지하고 더욱 관계를 긴밀히 하려는 경향이 있기 때문에 자녀를 모두 출가시킨 부부가 출가시키지 않은 부부에 비해 결혼생활에 더 큰 만족감을 느끼게 되며 결과적으로 이 시기에 생활만족도 또한 상당히 높아진다고 한다(Duvall과 Miller, 1985).

또한 Glenn(1975)과 Hayes(1971)의 연구에서도 응답자 중 51%가 중년기를 인생에서 가장 행복한 시기로 인식하고 있는 바, 남성보다는 여성의 생활만족도가 높으며, 하위 영역별로는 결혼만족도가 가장 높고, 여가시간과 사회참여에 대한 만족도가 가장 낮은 것으로 조사되었다(Glenn, 1975; Hayes, 1971). 이들은 인생의 중년기에 누릴 수 있는 가장 큰 이점으로서 소득의 증가 및 배우자와 함께 지내는 시간의 증가, 보다 많은 자유, 자신의 재교육에 투자할 수 있는 시간 등을 들고 있다(유지영, 1996).

국내연구에서는 중년기의 생활만족도를 성공적으로 중년기를 보내고 있는가를 파악할 수 있는 지표로써 보고(김재인, 1989), 정서적 요인뿐만 아니라 환경적 요인에 의해서도 많은 영향을 받는다고 하였다. 이러한 관점에서 생활만족도의 개념을, 김명자(1989)는 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 주위의 환경과 변화에 잘 대응하여 사회적·정서적 어려움 없이 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도로, 유지영(1996)은 한 개인이 자신의 결혼, 건강, 생활수준, 직업 및 하루일과, 자녀관계, 여가 및 사회참여 등의 생활 전반에 대한 재평가에서 오는 행복과 만족의 주관적인 감정과 태도로 보고 있다(임효영, 2001).

중년기 여성의 생활만족도에 관한 국내연구들을 살펴보면, 김은아(1993)의 연구에서는 중년기 부인의 자아정체감이 높을수록 생의 의미가 높아 생활

만족도가 높다고 했으며, 신숙경(1992)의 연구에서는 중년기 기혼여성의 사회경제적 지위가 높은 집단이 생활만족도가 높다고 하였다. 또한 박수정(1992)과 유지영(1996)의 연구에서는 중년기 부인의 사회적 지원이 높을수록 생활만족도가 높다고 보고하고 있으며, 신기영과 옥선화(1997)는 중년기 주부의 가족역할 수행이 심리적 복지에 긍정적 영향을 미쳐 생활만족도를 높여 준다고 한 반면 김재경(1992)은 부부갈등이 높을수록 생활만족도가 낮다고 했다. 또한 진미정(1993)은 중년기 여성들의 어머니 역할수행 부담은 중년기의 심리적 복지에 부정적 영향을 미친다고 하였고, 임희재(1995)는 중년기 가족의 스트레스가 삶의 질에 부정적 영향을 미쳐 생활만족도를 낮게 한다고 했다.

Craige(1983)와 Antonucci(1990)는 가족이 중요한 사회관계망의 일부분 이기는 하나 중년기에 접어들면 가족보다 친구에게 더 의존하게 되므로 이 시기에 우정은 매우 중요하며, 중년기 생활만족도에 있어서 가족과 결혼보다도 더 중요한 작용을 하게 된다고 보았다. 이정희(1988)도 중년기에 친구와의 접촉범위는 현재 생활만족도를 설명하는 중요한 변인으로서 개인과 정서적 복지와 관련이 있다고 보고하였다. 그러나 박수정(1992)의 연구에서는 친구와의 접촉범위와 접촉빈도는 심리적 복지감에 유의한 영향을 미치지 않는다고 보고함으로서 서로 대립되는 경향을 보인다.

이정희(1988)에 의하면, 가족생활주기의 후기로 갈수록 이웃과의 사교적 관계, 의례적 관계, 물질·도구적 지원이 점차 증가하고, 중년기에 이르러 매우 활발한 상태를 보여 접촉하는 이웃의 수가 가장 많으며 접촉빈도 역시 높은 특징을 보인다고 보고하였다. 이러한 특징을 지닌 이웃과의 관계가 생활만족도에 미치는 영향을 살펴본 결과, 이웃의 사교적 지원이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 위기감이 낮고(신기영, 1990), 특히 중년기 부인의 사기 진작에 유의한 영향을 미치는데, 그들이 방문할 수 있는 이웃의 수가 많을수록 외로움을 적게 느끼고, 자신이 소중하다고 느끼게 됨으로써 생활에 보다 만족한다고 하였다(Arling, 1976).

Troll(1982)은 인생후반기에 있어서 사회단체 활동이 건강 다음으로 생활만족도에 가장 큰 영향을 미친다고 보았다. 사회단체에의 참여는 생활에 만족을 가져오지만, 생활에 불만족한 사람의 경우 사회단체를 탈퇴하거나 가입



하지 않은 경향이 있으며 사회단체에의 참여가 친구관계보다도 중년기의 생활만족도와 연관성이 더 높다고 주장하였다. 또한 중년기 여성에게 있어서 가정 밖에서의 역할 활동, 즉 사회단체에서의 역할이 가정의 역할 변화로 인한 스트레스로부터 주부들을 회복시켜주는 자원으로 작용할 수 있는데, 장상희(1988)에 의하면 사회봉사단체 참여와 같은 가정 밖에서의 사회적 역할이 중년기 부인의 결혼만족도를 높여주고, 아미노 수준을 맞추는 중요한 역할을 한다고 보았다.

#### 4. 중년기와 성격유형

Jung(1971)은 성격이 무의식에 의해 지배당하고 통제받아야 한다고 주장하지 않았다. 오히려 그 반대로 그가 보는 이상적인 심리적 건강은 무의식의 힘에 대한 의식의 감독과 지도이며, 의식의 세계와 무의식의 세계가 융화되어 양편이 모두 자유로이 발달하도록 허용되는 상태이다(Duane Shultz, 1984).

이러한 성격의 융화가 일어나는 과정이 개성화 또는 자기실현이다. 이부영(2002)의 말을 빌리면 개성화란 “무의식 속에 잠재되어 있는 가능성을 자아의 의식 세계에 실천에 옮기는 능동적인 자기실현”이다. 자기실현이란 한 인간이 진정한 의미에서 자신이 되는 것, 즉 자신과의 연합(union)을 말한다. 그것은 내면적 삶과 일치이며 페르조나와 내면의 소리, 즉 무의식의 소리를 인식하고 구분하는 데서 시작되며 삶의 방향이 어긋났음을 인식함으로 본격화된다.

김미자(2004)는 중년기 위기극복을 위한 연구에서 Jung의 개성화를 통해 중년기의 위기를 극복할 수 있다고 제안하고 있다. Jung(1954)에 의하면 중년기는 자아(ego)에서 벗어나 자기(self)의 발달에 관심을 돌려 내적 세계에 적응하는 것이 목적이다. 이처럼 정신(pshche)의 발달 방향이 인생의 전반기와 후반기 사이에서 전환되어야 한다. 이러한 전환을 통하여 정신은 개성화되어 간다고 볼 수 있다. 또한 최재원(2006)은 중년기 여성의 우울증 극복을 위해 Jung의 개성화 이론을 제시하였다. 그의 연구에 의하면 중년기에 겪는 우울에는 의미의 부재가 담겨있는데 이로 인해 중년기를 우울로 몰 수 있

다는 것이다. 이러한 의미에서 Jung의 개성화 과정은 우울증에 빠진 사람들에게 왜곡된 자아상에 대한 페르조나를 살펴볼 수 있도록 만들며, 자신 안에서 고민하는 콤플렉스 덩어리인 그림자를 볼 수 있도록 만들기 때문에 삶의 새로운 방향으로의 전환을 가능하게 한다.

지난 40년간 상담분야에서 심리유형 개념은 성격유형검사(Myers & Briggs Type Indicator: MBTI)에 의해 개인상담, 집단상담, 학업 및 진로지도, 가족상담 등 성장 지향적 상담에 지속적으로 활용되어 오고 있다. 즉, MBTI를 실시하여 그 결과로 나온 성격유형을 적용한 집단상담 및 교육프로그램은 다양한 대상에게 실시되어 왔다. 성인들에 대한 연구는 주로 부부나 부모에 관련된 연구들이 많다.

부부를 대상으로 MBTI를 활용한 인간관계교육 프로그램의 효과를 연구한 오현정(1993)의 연구에서 인간관계 교육 프로그램에 참여한 부부는, 참여하지 않은 부부집단에 비해 부부역할에 유의미한 차이를 나타내었다. 이는 인간관계 교육에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 의사소통 형태와 부부역할 형태에 유의미한 차이를 나타내어 부부관계를 향상시킬 수 있음을 의미한다. 조용우(1997)는 MBTI를 적용한 집단프로그램이 부부의 자기지각 및 결혼만족도에 미치는 효과의 연구에서 이 프로그램이 부부의 자기지각을 긍정적으로 향상시키는 기회를 제공하기 때문에 대인관계를 원만하게 함으로써 가족 모두가 건강한 생활을 하도록 돕는다고 보고 하였다. 양영숙(2000)은 MBTI를 활용한 부모교육 프로그램이 어머니의 자아수용과 양육태도에 미치는 효과에 대한 연구에서 부모교육 프로그램에 참여한 집단의 자아수용도가 높아졌으며, 이 집단은 성격유형에 따른 효율적인 양육태도를 이해하고 인식이 높아졌다고 보고하였다. 또한 MBTI 프로그램이 부모가 통제하고 간섭하는 양육태도를 지양하고, 대신 자녀들의 자율성 및 선택과 책임을 기를 수 있는 민주적인 양육태도를 지향할 수 있도록 돕는다고 보고하고 있다. 김은숙(2002)은 MBTI 집단상담이 부모의 자아존중감과 양육태도에 긍정적인 효과를 미친다고 보고하였다.

이상의 연구결과는 심리유형을 바탕으로 한 MBTI를 활용한 집단상담 및 교육 프로그램이 개인의 자기이해 및 타인이해를 통해 자아개념에 긍정적으로 영향을 주어 자아존중감을 향상시켰으며, 나아가 상호작용의 효과에도 긍

정적인 영향을 미친다는 것을 밝히고 있다.

그러나 MBTI 선행연구들에 대한 고찰에서 김은숙(2002)은 MBTI를 활용한 대부분의 연구들이 MBTI에 대한 교육을 통해 이루어짐으로써 MBTI 집단상담 프로그램을 효과적으로 검증한 연구가 부족하다고 평가하고 있다. MBTI 교육은 각 사람의 태도와 기능, 성격유형, 기질의 특성에 대한 정보를 제공하고, 그 정보에 의해 자신과 다른 사람의 성격을 이해하고 통찰하여 갈등과 오해의 원인을 파악하여 대처하게 한다. 반면에 집단상담은 특정 주제나 참여자들의 상호작용으로 인해 일어나는 개인의 내적 심리반응과 역동에 초점을 맞춘다는 것이다. 즉, 한 개인이 집단원들과 상호교류를 통하여 타인의 경험을 체험함으로써 현재의 자신을 올바르게 인식하고 타인을 이해하도록 하는 역동에 초점을 둔다고 할 수 있다.

따라서 심혜숙 외(1996)의 연구에서 MBTI를 활용한 집단상담의 목표를 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 집단원들로 하여금 자신의 성격유형을 파악하고 자신의 유형이 지니는 역동을 이해하도록 하는 것이 중요하므로 성격유형의 특성과 유형발달에 영향을 미치는 요소들, 즉 문화적 가치와 성, 연령, 가족변인, 교육, 직업, 개인의 성장배경 등을 탐색하도록 한다.

둘째, 집단원들로 하여금 자신의 주기능과 부기능에 대한 인식을 통해 이를 충분히 발달시키도록 돕는다.

셋째, 집단원들로 하여금 자신의 삼차기능과 미분화된 열등기능을 수용하고 개발하도록 도우며, 스트레스 상황이나 피로 등 자신의 의식적인 기능과 통제가 감소되는 경우에 나타나는 열등기능의 원시적이고 부정적인 발산을 이해하도록 한다.

넷째, 자신의 열등기능이 무의식적인 상황에서 부정적인 방법으로 표출되는 것을 예방하고 긍정적인 방향으로 서서히 개발되도록 돕는다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

울산·부산광역시에 소재한 ○○천주교회의 40세 이상 59세 이하의 전업 주부인 중년 여성 800명에게 자기지각 검사와 생활만족도 검사를 실시하였고, 그 중 무응답 또는 부실 기재한 설문지를 제외한 최종 422부의 설문을 토대로 통계분석을 실시하였다. 422명의 응답자 중 MBTI적용 집단상담에 참여하는 대상을 선발하는 기준은 연령, 참여의지, 이동거리 등을 중심으로 정하였다. 집단상담에 참여하고자 하는 사람을 26명으로 선발하여 상담집단과 통제집단으로 나누었다. 집단의 분류기준은 사전검사를 실시하여 중년기 위기감이 높고 참여의지가 높게 나타난 응답자 13명을 상담집단으로, 상대적으로 중년기 위기감이 낮고 참여의지가 낮은 응답자 13명을 통제집단으로 선정하였다. 상담집단에는 주 1회 120분씩, 총 10회에 걸쳐 MBTI적용 집단상담을 실시하였으며, 통제집단은 아무런 조치를 취하지 않았다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 자기지각 측정도구

본 연구에 사용한 자기지각 측정도구는 김정희(1987)가 제작한 것으로 총 30개의 형용사(긍정적인 것 25개, 부정적인 것 5개)에 대해 5점 척도로 구성되어 있다. 응답자는 ‘전혀 그렇지 않다’(1)에서 ‘확실히 그렇지 않다’(5)까지에서 자신에게 해당하는 것을 표시하였고 그 점수가 낮을수록 부정적인 자기지각을 하는 것을 나타낸다. 자기지각 측정도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다.

##### 2) 생활만족도 측정도구

본 연구에 사용한 생활만족도 척도는 Hayes와 Stinnett(1971)가 제작한 MYLSS(Middle Years Life Satisfaction Scale) 검사를 모체로 하여 유지영(1996)이 수정·보완한 검사이다.

중년기 여성의 생활만족도 내용은 총 6가지 하위영역으로 구성되며, 각 하위영역별로는 결혼 만족도, 건강 만족도, 생활수준 만족도, 직업 및 하루일과 만족도, 자녀관계 만족도 그리고 여가 및 사회참여 만족도로 총 24문항으로 구성되어 있다.

각 문항은 5점 Likert 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘확실히 그렇다’에 5점까지 주어져 있으며, 5점에 가까울수록 생활만족도가 높음을 의미한다.

전체 생활만족도 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었으며, 하위영역별로는 결혼 만족도 .87, 건강 만족도 .74, 생활수준 만족도 .84, 하루일과 만족도 .82, 자녀관계 만족도 .83, 그리고 사회참여 만족도 .83으로 나타났다.

### 3) 중년 기혼 여성을 위한 MBTI적용 집단상담 프로그램의 실제

MBTI적용 집단상담 프로그램은 MBTI 성장 프로그램 안내서 및 여러 선행연구들을 바탕으로 본 연구자가 연구하고자 하는 취지에 맞게 중년 기혼 여성들의 긍정적인 자가지각과 생활만족도를 향상하는 데 도움이 되고자 한다. 이는 중년 기혼 여성들이 올바른 자기이해를 바탕으로 잠재되어 있는 자기의 또 다른 강점들을 알고 느낄 수 있는 계기를 가짐으로써 자아정체감 형성이나 자아존중감 형성에 도움이 될 것이기 때문이다. 따라서 MBTI적용 집단상담 프로그램의 주 내용은 자기 안에 잠재되어 있는 긍정적인 잠재 능력을 깨닫고, 그 능력을 발휘할 수 있도록 돕고, 이들이 가지고 있는 단점들을 이 기회를 통해서 보완하여 또 다른 긍정적인 능력으로 바꿀 수 있는 시간들로 구성하였다. 또한 각 회기별로 자가지각과 생활만족도의 하위 요인들을 포함하여 점검하고 향상할 수 있도록 구성하였다.

〈표 1〉. 중년기 여성을 위한 MBTI적용 집단상담 프로그램의 실제

회기	제목	프로그램의 목표
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 전체 소개</li> <li>MBTI 오리엔테이션 및 성격유형검사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MBTI 집단상담의 목적과 필요성, 집단운영 방법을 알고 진지하게 검사에 임하게 한다.</li> <li>집단구성원 간의 촉진적 관계 형성과 집단에 적극적인 관심을 갖도록 한다.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>외향(E) &amp; 내향(I) 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>선호지표에 대한 이해를 통해 자신의 고유한 모습을 발견하게 한다.</li> <li>긍정적 자기지각을 통해 자신의 에너지 원천과 소진의 이유를 알게 한다.</li> <li>과제를 통해 생활만족도의 봉사활동 및 하루생활만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>감각(S) &amp; 직관(N) 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>개인이 어떤 방식으로 정보를 수집하는지 이해하도록 돕는다. 또한 이러한 인식기능의 차이를 이해하고 수용함으로써 긍정적 자기지각이 향상되도록 돕는다.</li> <li>과제를 통해 생활만족도의 건강 만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>사고(T) &amp; 감정(F) 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 타고난 선호경향 이해를 통해 자신의 의사결정 방식을 이해하도록 함으로써 긍정적 자기지각이 되도록 돕는다.</li> <li>자기 성향의 강점을 존중하여, 자신의 반대성향을 이해하도록 돕는다.</li> <li>과제를 통해 생활만족도의 가족관계 만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>판단(J) &amp; 인식(P) 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>선호지표를 통해 자신의 생활양식을 이해하도록 돕는다.</li> <li>반대선호 경향을 발달시키면 긍정적 자기지각과 성장에 도움이 된다는 것을 인식 시킨다.</li> <li>역할극 및 편지쓰기 작업을 통해 생활만족도의 자녀 및 부부관계 만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>기질별 특성(SJ, SP, NT, NF) 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기질의 특성에 따른 욕구의 다양성을 이해하고 자신의 기질에 의한 욕구 탐색을 원만하게 해결하는 방법을 찾도록 하여 관계에서 투사가 되지 않도록 돕는다. 또한 이러한 과정을 통해 긍정적 자기지각이 되도록 돕는다.</li> <li>과제를 통해 생활만족도의 여가생활 만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>유형에 따른 스트레스 대처 방안 이해 및 집단활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기질과 관련된 스트레스는 기질의 핵심적 욕구나 가치에 부응하지 못함으로써 생기는 결과라는 것을 이해하도록 돕는다.</li> <li>자신의 기질에 따른 스트레스와 그 해소법을 찾도록 함으로써 긍정적 자기지각이 되도록 돕는다.</li> </ul>

(계속)

회기	제목	프로그램의 목표
8	• Jung의 개성화 이해와 집단활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jung의 중년기 관점 이해를 통해 개성화를 이해하도록 돕는다.</li> <li>• 자신의 삶을 역할 관점이 아니라 통합의 관점에서 이해하도록 함으로써 긍정적 자가지각이 되도록 돕는다.</li> <li>• 생활만족도 증진을 위한 계획표 점검을 통해 계획이 지속적으로 진행되도록 돕는다.</li> </ul>
9	• Jung의 아니마(anima) & 아니무스(animus) 이해와 집단활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jung의 아니마(anima)&amp; 아니무스(animus) 이해를 통해 남성과 여성의 통합되도록 하여 긍정적 자가지각이 되도록 한다.</li> <li>• 중년기 여성으로서의 어려움과 성장가능성 이해를 통해, 성장·통합해가는 삶의 여정을 이해하도록 돕는다.</li> <li>• 행복찾기 작업을 통해 생활만족도의 생활수준 만족도가 향상되도록 돕는다.</li> </ul>
10	• 성장해 가는 소중한 나	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 10주간의 활동을 통해 자신의 존재가치를 타고난 성향을 통해 인정하고 받아들이는 과정에 감사하도록 돕는다.</li> <li>• 위기감을 극복해 가는 과정을 통해 삶의 참된 의미를 발견하도록 돕는다.</li> </ul>

### 3. 연구절차

본 연구에서는 MBTI적용 집단상담 프로그램의 효과를 분석하기 위하여 상담집단과 통제집단 사전·사후검사 실험설계를 사용하였다. 상담 집단에 13명, 통제 집단에 13명을 각각 배치한 후 상담 집단에 매주 목요일 2시간씩 10주간의 프로그램을 실시하였다. 상담집단과 통제집단에 프로그램 실시 전에 자가지각 검사와 생활만족도 검사를 실시하였으며, 통제집단은 아무런 조치를 하지 않았다. 프로그램이 끝난 후 상담집단과 통제집단의 중년 기혼 여성들에게 동일한 검사를 실시하였고 프로그램의 5회기와 10회기에 실험에 참여한 중년 기혼 여성들에게 소감문을 작성하도록 하였다.

## IV. 연구결과

MBTI적용 집단상담 프로그램이 중년 기혼 여성의 자가지각과 생활만족도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 통제집단에 대한 사전, 사후 검사를 실시하였다.

〈표 2〉 자가지각 사전검사 점수의 차이검증

	실험집단(N=13)		통제집단(N=13)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
자가지각	79.15	9.45	99.83	17.41	-3.65**

\*\*  $p < .01$

〈표 3〉 생활만족도 사전검사 점수의 차이검증

	실험집단(N=13)		통제집단(N=13)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
생활만족도	67.77	16.49	83.77	14.57	-2.62*
결혼	12.54	3.99	14.69	3.57	-1.45
건강	7.92	3.45	9.08	2.78	-.94
생활수준(경제)	9.69	3.43	13.08	3.40	-2.53*
하루일과	13.69	4.77	17.62	4.37	-2.19*
자녀관계	12.62	3.01	15.31	3.15	-2.23*
사회참여	11.31	3.43	14.00	3.58	-1.96

\*  $p < .05$

두 집단의 사전, 사후 검사에서의 평균과 표준편차, 조정된 평균과 편차를 산출한 결과는 <표 4>와 같다.



〈표 4〉 상담집단과 통제집단의 사전·사후 조정된 점수 평균과 표준오차

		사전		사후		조정된 점수	
		평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준오차
자가지각	상담집단	79.15	9.45	99.92	15.31	104.98	3.74
	통제집단	99.83	17.41	99.67	11.40	92.15	3.93
전체 생활만족도	상담집단	67.77	16.49	84.69	17.99	89.48	3.65
	통제집단	83.77	14.57	76.77	11.84	71.98	3.65
결혼 만족도	상담집단	12.54	3.99	15.08	2.99	15.65	.84
	통제집단	14.69	3.57	12.31	3.99	11.73	.84
건강 만족도	상담집단	7.92	3.45	10.69	3.64	10.79	.90
	통제집단	9.08	2.78	7.92	2.66	7.83	.90
생활수준 만족도	상담집단	9.69	3.43	12.46	4.25	13.15	1.11
	통제집단	13.08	3.40	13.23	3.59	12.54	1.11
하루일과 만족도	상담집단	13.69	4.77	17.23	4.38	18.17	.93
	통제집단	17.62	4.37	15.85	3.19	14.91	.93
자녀관계 만족도	상담집단	12.62	3.01	15.92	2.87	16.44	.82
	통제집단	15.31	3.15	14.15	3.13	13.63	.82
사회참여 만족도	상담집단	11.31	3.43	13.31	3.43	13.64	.85
	통제집단	14.00	3.58	13.31	2.56	12.98	.85

## 1. MBTI적용 집단상담이 자가지각에 미치는 효과

중년 기혼 여성의 MBTI적용 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단과 통제집단의 자가지각 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하고, 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공변량 분석을 실시한 결과는 표 3과 같다.

표 5에 나타난 결과를 보면, 자가지각 점수에서 상담집단과 통제집단의 사후검사 점수에 유의미한 차이가 있었다( $F=4.51, p < .05$ ). 이러한 결과는 MBTI적용 집단상담에 참여한 집단이 자가지각 점수가 높아졌음을 의미한다.

〈표 5〉 MBTI적용 집단상담에 따른 자가지각 점수의 공변량 분석

		제공합	자유도	평균제공	F
자가지각	공변인	1142.01	1	1142.01	8.11**
	집 단	635.11	1	635.11	4.51*
	오 차	3097.58	22	140.80	
	합계	248505.0	25		

\* p<.05   \*\*\* p<.01

2. MBTI적용 집단상담이 생활만족도에 미치는 효과

MBTI적용 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단과 통제집단 중년여성들의 생활만족도와 각각의 하위영역별 만족도 평균 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하고, 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공변량 분석을 실시한 결과는 표 4와 같다.

<표 6>에 나타난 결과를 보면, 결혼만족도 총점에 대한 공변량 분석 결과, 상담집단과 통제집단의 사후검사 점수에 유의미한 차이가 있었다( $F=10.58$ ,  $p < .01$ ). 따라서 MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 생활만족도 점수가 높아졌다는 것을 알 수 있다.

〈표 6〉 MBTI적용 집단상담에 따른 생활만족도 및 하위영역별 만족도의 공변량 분석

변량원		제곱합	자유도	평균제곱	F
생활 만족도	공변인	2084.65	1	2084.65	13.77**
	집 단	1548.67	1	1548.67	10.23**
	오 차	3482.43	23	151.41	
	합 계	175429.0	26		
결혼 만족도	공변인	98.09	1	98.09	11.30**
	집 단	91.80	1	91.80	10.58**
	오 차	199.60	23	8.68	
	합 계	5222.0	26		
건강 만족도	공변인	6.37	1	6.37	.62
	집 단	54.89	1	54.89	5.32*
	오 차	237.32	23	10.32	
	합 계	2546.0	26		
생활수준 만족도	공변량	46.15	1	46.15	3.26
	전체 집단	1.88	1	1.88	.13
	오차	325.39	23	14.15	
	합계	4666.0	26		
하루일과 만족도	공변인	114.92	1	114.92	11.15**
	집 단	57.67	1	57.67	5.60*
	오 차	237.08	23	10.31	
	합 계	7476.0	26		
자녀관계 만족도	공변인	33.99	1	33.99	4.28*
	전체 집단	42.50	1	42.50	5.35*
	오차	182.63	23	7.94	
	합계	6117.0	26		
사회참여 만족도	공변인	17.47	1	17.47	1.99
	집 단	2.41	1	2.41	.27
	오 차	202.06	23	8.79	
	합 계	4824.0	26		

\*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$

### 3. 참가자들의 소감문 분석

MBTI적용 집단상담의 효과에 대한 보완자료로서 5회기와 10회기 이후에 참가자들로 하여금 소감문을 작성하게 하였다. 소감문은 두 변인의 하위요인으로 구성되었으며, 통계적으로 드러나지 않는 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실시하였다.

#### 1) 자가지각의 변화에 대한 참가자들의 진술

5회기 이후에 실시한 소감문과 10회기 이후의 소감문에서 참가자들이 자신의 유형을 이해함으로써 자신에 대한 수용력이 증가되고, 타인에 대한 이해력이 증가되고 있다는 것을 알 수 있었다.

예를 들어 간단히 정리한 진술내용을 제시하면 다음과 같다: “잘못된 습관이나 생활 등을 발견하고 바꾸어 보려고 한다.”, “나만이 가진 나쁜 점이라 생각했는데 유형에서 비롯될 수 있다고 해서 위로가 되었다.”, “자신을 긍정적으로 보려는 시각을 갖게 된 것이 이 상담을 통해 얻은 가장 큰 것이다.”, “자신의 부정적 측면을 인정하고 받아들이며 자신감을 가지려고 노력하겠다.”, “내가 나를 사랑해야 한다고 생각하면서도 잘 되지 않았는데 지금은 나를 먼저 생각해 보고 상대방을 이해한다.”, “MBTI 집단상담을 통해 자신의 감정을 알게 되었고, 타인의 감정을 이해하는 데 도움을 받았다.”, “일과 중에 자신을 살펴보는 일이 잦아져서 타인이나 상황에 대해 좀 더 관대해졌다.”, “나에게도 장점이 많다는 것을 발견하게 되었으며, 부정적으로 자신을 보기 보다는 나를 아끼는 마음으로 변화되었다.”, “희생하고 배려하는 속에 묻혀 있던 자아를 발견하게 되었고 독립적인, 사랑스러운, 따뜻한 자신을 발견하게 되었으며, 실수를 용납하기가 어려웠지만 실수하는 부족한 나도 사랑해 주기로 했다.”, “논리적인 생각 쪽으로 치우쳤던 성향으로 인해 다른 사람들의 정서, 감정적인 면을 공감하는 것이 부족했는데, 집단상담을 하면서 타인들의 감정에 공감하는 부분이 더 좋아졌다.”, “부정적으로 생각했던 것들을 긍정적으로 보게 되는 가족에 대한 이해의 폭도 넓어졌고, 교회 공동체 모임에서도 항상 이해하려고 노력을 한다. 또한 신랑한테 말 못하는 부분도 이제 자신감 있게 설명할 수 있어 좋습니다.”

전반적으로 5회기 이후에 작성된 소감문에 비해서 10회기 이후에 작성된 소감문의 내용을 보면, 보다 구체적으로 변화된 내용이 기술되었다는 것을 알 수 있었다. 이러한 변화는 집단상담이 진행되면서 자신에 대한 이해와 타인에 대한 이해가 좀 더 구체화 되고 심화된 것을 나타내주는 것이라 할 수 있다. 실제로 집단에 참여한 이들은 회기가 후반부로 진행될수록 서로의 긍정적인 변화에 대한 피드백을 하기 시작했으며, 긍정적인 자신의 모습을 수용하고 받아들이는 태도가 한결 성숙되어졌음을 확인할 수 있었다.

## 2) 생활만족도의 변화에 대한 참가자들의 하위영역별 진술

5회기 후 작성된 소감문의 진술 예문에서, 참가자들은 생활만족도의 하위영역별로 집단상담을 통해서 변화된 부분에 대해 진술을 하고 있는 것을 볼 수 있었다. 집단상담의 진행 과정을 통해서 참가자들은 생활만족도의 하위영역에 해당하는 결혼 만족, 건강 만족, 생활수준 만족, 하루일과 만족, 자녀관계 만족 그리고 사회참여 만족에서 전반적인 만족감이 형성되어야 생활에 대한 만족감이 향상된다는 것을 인식하게 되었고, 각 하위영역별 과제를 충실히 이행하는 적극적인 자세를 취했다. 특히 남편과 자녀에게 편지를 쓰는 과제를 하는 과정에서는 편지를 쓰는 과정을 통해서 남편이나 자녀의 고마움에 대해 깨닫게 되었다는 참가자들이 많았으며, 편지를 전달한 이후 남편과의 관계가 많이 회복되었다거나 오랜만에 자녀와 깊은 대화를 나누었다고 말하는 참가자들이 있었다.

진술내용을 간략히 정리해 보면 다음과 같다: “남편의 성격을 이해하게 되면서 서로 대화를 통해 절충할 수 있게 되었다.”, “집단상담을 하면서 시작했던 파워워킹이 즐거움과 건강에 큰 도움이 되리라 생각한다.”, “인간의 의식성장이 물질 만족에 있지 않음을 배우게 되어 정말 감사하다.”, “하루 일과표를 만들어 봄으로써 충분한 시간을 가지고 기도, 운동, 봉사활동 등을 하고 있다는 것을 깨닫게 되었고 감사함을 느끼게 되었다.”, “문제아라고 생각했던 둘째 아이를 이해하게 되었고 나 자신도 편안해지는 것을 느꼈다.”, “아이의 기질을 이해하게 되면서 칭찬을 더 많이 했더니 관계가 더 좋아졌다.”, “봉사활동을 하다 보니 저는 행복한 삶을 산다는 것을 알게 되었고, 어려움을 함께

하면서 보람을 느낍니다.”, “남편에게 막연히 기대하고 있었고, 실제 내가 원하는 것을 말하지 않은 채 몰라준다며 원망만 했음을 알게 되었다. 남편에게 내 마음의 이야기를 조금씩 하게 되었다.”, “나 자신의 건강에 대한 불안과 걱정이 모두 사라지고 자신감이 생겼다.”, “늘 가진 것이 없다고 불만이었는데 지금 나의 삶이 ‘참 가진 것이 많은 삶이구나’를 깨닫게 되었다.”, “일과에 끌려 어쩔 수 없이 하던 일들을 즐기면서 하려고 마음을 바꾸었고, 일을 좀 줄이고 양보다는 질을 중시하는 일과를 가져야겠다는 생각이다.”, “아들이 내가 가진 기질 때문에 억압된 부분이 있을 수 있다는 생각을 하게 되었고 예전 같으면 간섭하고 참견하던 일도 아들에게 맡겨두는 경우가 늘었다.”, “다양한 성향의 사람들을 가까이서 체험하고 느끼면서 서로 다른 점을 인정하고 앞으로는 다양한 사람들과 만남을 할 수 있을 것 같다는 점이 긍정적인 영향인 것 같다.”

이러한 집단상담의 과정을 통해서 심화된 결과를 볼 수 있는 10회기 이후 작성된 소감문의 진술 예문을 보면, 5회기 진술예문에 비해 보다 구체화되어 있으며, 현상이나 문제를 바라보는 접근 방식이 많이 변화되었다는 것을 알 수 있다. 이러한 변화는 집단참가자들의 상호작용에서도 드러났으며, 한 층 여유 있는 태도로 삶을 바라보게 되었다고 말하는 참가자들이 많이 있었다. 또한 만족한 생활을 유지하고 발전시키기 위해서는 우선적으로 자신을 받아들이고 사랑해야 한다는 것에 모두 공감을 했으며, 집단에 참여하는 과정 안에서도 집단상담 참여를 위해 다른 일을 과감히 포기하고 자신을 위해 투자한다는 마음으로 참석한다는 참가자들이 많이 있었다.

## V. 결론

본 연구에서는 중년 기혼 여성들을 대상으로 MBTI적용 집단상담을 실시한 후, MBTI적용 집단상담이 중년 기혼 여성들의 자가지각과 생활만족도에 미치는 효과를 밝히고자 하였다.

위의 연구 결과들을 선행연구들과 비교하면서 논의하면 다음과 같다.

첫째, MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단에 비해

자가지각이 향상되었다. 따라서 중년 기혼 여성을 위한 MBTI적용 집단상담이 중년 기혼 여성의 자가지각을 향상시키는 데 효과적이라 할 수 있다. 상담 및 통제집단에서 자가지각 사전점수를 공변량으로 통제한 후 공변량 분석을 실시한 결과 유의미한 결과가 나타났다( $F=4.51, p < .05$ ). 이러한 결과는 인생의 전환기에서 자기에 대한 새로운 인식과 통찰이 필요한 중년 기혼 여성들이 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)를 통해 자신의 성격에 대한 이해력을 증가시킴으로써 자기수용력이 높아지고, 자기에 대한 이해력과 포용력이 증가함으로써 자가지각도 높아진 것으로 해석할 수 있다.

이러한 연구 결과는 중년기 여성을 대상으로 하는 MBTI적용 집단상담이 자신과 다른 사람을 있는 그대로 이해하고 수용하여 자아정체감을 높이고 자아존중감을 향상시키는 데 효과가 있다는 기존의 연구결과(조용우, 1997; 양영숙, 2000; 김은숙, 2002)들과 일치한다.

또한 중년기는 본질적으로 자아에 대한 성찰에 관심을 가져야 하는 시기이고(김명자, 1989), 자기 생을 재평가하고 부정적인 자아개념을 재수정하여 자아실현을 시도하는 시기(김남순, 1986)인데, MBTI적용 집단상담 과정을 통해 중년 기혼 여성들이 자신의 성격을 이해하고 발달시킴에 따라 자신에 대한 통찰력이 증가되었다. 이는 Jung(1969: 이부영, 2002에서 재인용)의 개성화 과정과 일치하는 것이라고 할 수 있다.

둘째, MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단에 비해 생활만족도가 향상되었다. 특히 생활만족도의 하위요인 중에 결혼 만족도, 건강 만족도, 하루일과 만족도 그리고 자녀관계 만족도가 유의미하게 증가되었다. 이는 서로 다른 성격을 이해하게 됨으로써 결혼관계 혹은 자녀관계에서 오는 갈등을 이해하고 수용하게 되었고, 그 결과 갈등이 감소되었다는 것을 의미한다. 또한 MBTI적용 집단상담의 과정에서 참가자들에게 하루일과표를 작성하게 하고 하루일과 중에 건강을 위한 시간을 배정하게 한 다음 지속적으로 확인함으로써 건강 만족도와 하루일과 만족도가 향상되는 과정을 확인할 수 있었다. 그러나 생활수준 만족도와 사회참여 만족도는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

구체적인 내용을 살펴보면 생활만족도의 6개의 하위요인들을 모두 합친 생활만족도의 총점의 변화량을 살펴보면, 상담집단의 생활만족도 점수는 증가

하였고, 통제집단의 점수는 감소되었다. 생활만족도의 변화에 있어서 상담집단과 통제집단은 .01수준에서 유의미한 차이를 보였다( $F=10.23$ ).

특히 생활만족도의 하위요인 중 결혼 만족도가 가장 높게 증가 되었는데 ( $F=10.58$   $p<0.1$ ) 이는 MBTI적용 집단상담이 부부의 결혼 만족도를 증가시킨다는 조용우(1997)의 연구와 일치된 결과이다. Targ(1979)는 중년기 여성이 역할상실로 인해 공허감, 허탈감을 겪음으로서 자아개념이 낮아진다고 했는데, 이 같은 위기 상황에서 남편과의 새로운 관계형성을 통해 지지기반을 만든다는 것은 중년기의 삶에서 매우 중요한 요소라고 할 수 있겠다.

생활만족도의 하위요인 중에서 .05 수준에서 유의미한 결과가 나온 요인들은 건강 만족도( $F=5.32$ ), 하루일과 만족도( $F=5.60$ ), 자녀관계 만족도( $F=5.35$ )이다. 중년기 여성들이 신체적 위기로 인해서 심리적인 우울감을 체험한다는 선행연구들(윤진, 1985; 홍미혜, 1999)은 중년기의 위기관리를 위해서 신체적인 부분을 다루어 주어야 한다는 점을 시사한다. 따라서 본 연구에서 건강만족도와 하루일과 만족도가 향상되었다는 점은 중년 기혼 여성들의 위기감을 다소 감소시켰다고 볼 수 있다. 또한 MBTI적용 집단상담에 참여한 집단의 자녀관계 만족도가 향상된 점은 MBTI적용 집단상담이 대인관계와 자녀관계를 향상시킨다는 기존의 연구들(김은숙, 2002; 신연식, 2004; 문인권, 2003)과 일치한다. MBTI적용 집단상담을 통해 독립된 자녀와 새로운 관계를 형성하는 방법을 배움으로써 중년기 여성들이 어머니로의 역할이 아닌 자립한 여성으로서 독립하고 건강한 관계를 형성하게 하도록 이끌었다는 점은 MBTI가 자기이해뿐만 아니라 대인관계 향상에 좋은 효과가 있다는 것을 의미한다고 해석할 수 있겠다.

생활만족도의 하위요인 중에서 생활수준 만족도와 사회참여 만족도는 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 이것은 생활수준 만족도가 경제적 요소들인데 이는 가족 구성원들이 함께 연관된 문제이기 때문에 개인 내적인 문제에 국한된 것이 아니었으며, 따라서 짧은 집단상담의 과정을 통해 변화가 어려웠다. 또한 사회참여 만족도의 경우에도 사회관계나 역할의 관계를 포함하는 요인이기 때문에 집단상담의 과정에서 접근하기가 어려운 부분이 있었다.

그러나 생활수준 만족도와 사회참여 만족도의 사후검사 점수는 향상이 되었으며, 더구나 참가자들의 소감문을 살펴보면, 행복은 물질이 아니라 자신의



인격향상이라는 것을 알게 되었다든지, 사회참여를 위해 봉사활동을 하면서 기쁨을 체험했다는 예는 실험참가자들이 질적 차원에서 삶을 바라보고 있다는 사실을 말해준다.

이상의 결과를 바탕으로 본 연구에서 얻을 수 있는 결론은 다음과 같다.

첫째, MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단보다 자가지각 점수가 향상 되었다. 이는 중년기 여성을 위한 MBTI적용 집단상담이 참가자들 자신의 유형을 이해하는 데 도움이 되었으며, 그로 인하여 자신을 보다 긍정적으로 인식하게 되고 자기통찰과 관계이해가 증가되었다고 볼 수 있겠다. 따라서 중년기 여성들은 자신의 심리경향을 이해하기 위한 노력이 필요하다. 또한 이러한 결과는 중년기 여성을 위한 다양한 프로그램의 개발이 필요하다는 점을 시사하고 있다.

둘째, MBTI적용 집단상담에 참여한 집단은 참여하지 않은 집단보다 생활만족도 점수가 향상 되었으며, 그 하위영역인 결혼 만족도, 건강 만족도, 하루일과 만족도 그리고 자녀관계 만족도 점수가 높아졌다. 이는 일상생활 안에서 만족한 삶을 사는 데 필요한 구체적인 요소들을 포함한 프로그램이 중년기 여성들에게 도움이 많이 된다는 것을 의미한다. 따라서 자신에 대한 긍정적 인식과 중년기의 삶을 재정립 하는데 도움이 되는 프로그램이 많이 개발되어 중년기 여성들에게 많이 제공되도록 노력할 필요성이 있겠다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 연구대상이 천주교의 전업주부로 제한되어 있기 때문에 연구결과를 중년 기혼 여성 전체로 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역과 직장 여성을 포함하여, 좀 더 많은 수를 연구대상으로 포함시킨다면 본 연구의 한계를 보완할 수 있을 것이다.

둘째, 실험집단은 중년기 위기감이 높고 참여의지가 높은 사람들로 구성되어 있고, 통제집단은 위기감이 낮고 참여의지가 낮은 사람들로 구성되어 있어, 처치 전의 동질성이 보장되지 않아, 처치효과가 실험집단에서 두드러지게 나타날 수밖에 없었을 가능성이 있다. 다만 두 집단의 동질성 확보를 위해서 사전검사 점수를 조정하여 사전검사 점수를 공변인으로 하는 공변량 분석을 실시함으로써 두 집단의 통계적 동질성을 확보하였다.

셋째, 본 연구에서는 MBTI를 적용한 집단상담을 실시했기 때문에 집단상

담을 진행하는 과정에서 생활만족도의 하위영역인 건강 만족도, 그리고 사회 참여 만족도를 직접적으로 다루는 데 어려움이 있었다. 특히 사회참여 만족도를 위해 봉사활동 계획을 과제로 제시하였지만 참가자들의 지속적인 시행에 대한 확인이 어려웠다. 따라서 집단상담에 참여한 집단원들이 함께 봉사활동을 계획하고 시행하는 방법이 보충될 필요성이 있다고 여겨진다.

넷째, 통제집단의 사후 생활만족도 점수가 감소된 것은 통제집단이 사전검사를 실시할 때 주변사람들을 의식한 상태로 기술한 결과로 보여 진다. 사후검사를 실시하는 상황에서 정확한 진단을 요구했고 주변사람들을 의식하지 말라는 주문을 한 결과가 통제집단의 구성원에게 오히려 더 큰 부담감을 제공한 계기가 되어 사후검사 점수가 다소 낮아진 것으로 생각된다. 따라서 통제집단의 사전·사후 검사를 실시할 때 대상자들에게 부담감을 최소화하는 환경을 제공하는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

다섯째, 본 집단상담의 효과가 지속되는지에 대한 후속연구가 필요하다.

이상과 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 지금까지 거의 연구되지 않은 MBTI적용 집단상담이 중년기 여성의 자기기각과 생활만족도에 미치는 영향을 연구하여 중년기 여성들의 자기기각과 생활만족도를 향상시킬 수 있다는데 그 의의가 있다. 삶의 전환기에 있는 중년기 여성들에게 중년기의 신체적·사회적·정서적 요소를 포함하는 프로그램이 제공된다면, 중년기 여성들의 위기감 해소와 삶에 대한 만족도 향상에 도움이 될 것이다.

## 참고문헌

- 김남순(1986). 한국 중년 남녀의 성격특성에 관한 연구. 성신여자대학교 박사 학위논문.
- 김명자(1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김미자(2004). 중년기 위기극복을 위한 융의 개성화에 관한 연구. 상명대학교 석사학위논문.
- 김미진(1995). 중년기 여성이 지각한 가족 스트레스와 생활만족도의 관계. 고려대학교 석사 학위논문.
- 김미혜(2004). MBTI를 활용한 집단상담 프로그램이 실업계 여고생들의 열등감 및 심리적 독립에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 김성민·이기춘(2000). W. B Clift. 융의 심리학과 기독교. 서울: 대한기독교 출판사.
- 김애순(1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 김은숙(2002). MBTI 집단상담이 부모의 자아존중감과 양육태도에 미치는 영향. 대구가톨릭 대학교 석사학위논문.
- 김재경(1992). 부부의 갈등과 생활만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 석사 학위논문.
- 김재인(1995). 여성사회 교육 프로그램 개발 및 지원에 관한 연구, 한국여성 개발원, 여성연구, 49호, 5-36.
- 김장이(1999). MBTI 성격이해 프로그램이 대인관계와 집단응집력 향상에 미치는 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사학위논문.
- 문인권(2004). MBTI 성장 프로그램이 자존감과 대인관계, 그리고 영성에 미치는 영향. 총신 대학교 석사학위논문.
- 박금자(1999). 중년기 여성의 우울 구조모형. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박수정(1992). 중년기 부인의 사회관계망과 심리적 복지감에 관한 연구. 숙명

여자대학교 석사학위논문.

박정묘(2007). 심리경향에 따른 중년기 생의 의미 분석. 부산대학교 박사학위 논문

방혜경(1998). MBTI 집단활동이 여고생의 성격유형별 자아수용도, 타인수용도 및 자아존중감 증진에 미치는 효과. 동아대학교 석사학위논문.

박태휘(2005). 중년기 부부 이혼 위기 예방을 위한 목회상담적 연구. 전주대학교 석사학위 논문.

서봉연(1975). 자아정체감형성에 관한 심리학적 연구. 경북대학교 박사학위 논문.

손영주(2001). MBTI 집단활동이 여자 고등학생의 자아존중감과 진로성숙에 미치는 효과. 인하대학교 석사학위논문.

송명자(1995). 발달심리학. 서울: 학지사.

신기영(1990). 중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.

신기영·옥선화(1997). 중년기 주부의 가족역할 수행과 심리적 복지에 관한 연구. 대한가정학회지, 113호(97. 2), 111-128.

신숙경(1992). 중년기 기혼여성의 스트레스와 대처방식. 계명대학교 석사학위 논문.

신연식(2004). MBTI 집단상담 프로그램이 여성의 자아수용 및 대인관계 향상에 미치는 효과. 서강대학교 석사학위논문.

심윤주(2001). MBTI 집단프로그램이 교회청년들의 자아존중감에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.

심혜숙, 곽미자(1996). 상담과 성격유형: 상담장면에서의 MBTI 활용가능성에 대한 일 연구. 한국심리유형학회지, 3(1), 50-67.

양영숙(2000). MBTI를 활용한 부모교육 프로그램이 어머니의 자아수용과 양육 태도에 미치는 효과. 동국대학교 석사학위논문.

이경희 (1988). 가족생활주기에 따른 주부의 사회관계망에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.

이기수(1999). MBTI 성격유형과 직업만족도에 관한 연구. 대구효성가톨릭대학교 석사학위논문.

- 이동식(1993). 현대인과 노이로제. 서울: 한강수.
- 이부영(1978). 분석심리학- C. G. Jung의 인간심성론. 서울: 일조각.
- 이부영(1998). 분석심리학- Jung의 인간심성론 개정증보판. 서울: 일조각.
- 이부영(2002). 자기와 자기실현. 서울: 한길사.
- 이성호(1998). 중년기 위기와 관련된 변인 분석. 명지대학교 석사학위논문.
- 이주은(1996). 우울과 자가지각이 자가지각, 사회적지지 및 대처행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 임은희(2003). MBTI를 활용한 성장프로그램이 교회 청년의 인간관계에 미치는 효과 연구. 평택대학교 석사학위논문.
- 임지혜(2004). 중년기 여성의 자아분화와 우울간의 관계 연구. 경북대학교 석사학위논문.
- 임희재(1995). 중년기 가족의 가족스트레스, 지원, 삶의 질과의 관계분석. 대구 효성가톨릭대학교 석사학위논문.
- 임혜영(2004). 목회상담을 통한 중년기 여성의 정체성 확립에 관한 연구. 계명대학교 석사학위논문.
- 임효영(2001). 중년기 기혼여성의 사회적지원망이 생활만족도에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 오현정(1993). MBTI를 활용한 인간관계교육 프로그램의 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 유지영(1996). 중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 윤진(1985). 성인·노인심리학. 서울: 중앙적성 출판사.
- 장상희(1988). 도시 중년부부의 역할부재와 아노미에 관한 연구. 한국사회학 22, 35-60.
- 진미정(1993). 중년기 여성의 어머니역할 수행부담과 심리적 복지. 서울대학교 석사학위논문.
- 정석환(1999). 죽음의 불안과 중년기 성숙성의 과제. 연세대학교 석사학위논문.
- 정기옥(1993). 자가지각, 사회적 지지가 심리적 독립에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사 학위논문.

- 정영심(2000). 자기지각 및 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 정옥분·김광웅·김동춘·유가효·윤종희·정현희·최경순·최영희(1997). 전통 ‘효’ 개념에서 본 부모역할 인식과 자녀양육행동. 한국아동학회지, 18, 81-107.
- 정지은(2004). 인지-행동 집단미술치료가 기혼여성의 우울증과 자기지각에 미치는 효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 조용우(1997). MBTI를 적용한 집단프로그램이 부부의 자기지각 및 결혼만족도에 미치는 효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 최경란(2006). 중년기 여성의 위기감과 관련변인. 전남대학교 석사학위논문.
- 최재원(2006). 중년기 여성 우울증극복을 위한 기독교 상담: 칼 융의 개성화 이론을 중심으로. 계명대학교 석사학위논문.
- 한외숙(2001). MBTI 성장 프로그램이 부적응 고등학생의 자아개념에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 홍미혜(1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- Antonucci, T. C.(1990). Social Supports and Social Relationship. in Handbook of Aging and Social Sciences. California: Academic Press.
- Arling, G.(1976). The elderly widow and her family, neighbors and friend. *Journal of Marriage and The Family*. November.
- Craig, G. J.(1983). The Middle Years: Continuity and Change. in Human Development, New Jersey: Prentice-Hall. Englewood Cliffs.
- Duane S, Growth Psychology.(1984). 이성혜 역. 성장심리학, 서울: 이화여자대학교 출판부.
- Duvall, E. M. & Miller, B. C.(1985). Marriage and the Family Development. (6th ed). New York: Harper & Row.
- Erdwinds, D. J., Mellinger, J. C., & Tyer, E. E.(1981). A comparison of different aspects of self concept for young, middle-aged older women. *Journal of Clinical Psychology*, 37, 484-490.

- Erickson, E. H.(1968). Identity and the life cycle [Special issue]. *Psychological Issue, 1*.
- Glenn, N. D.(1975). Psychological well-bing in the postparental stage: Some evidence form national surveys. *Journal of Marriage and the Family, 37*, 105-110.
- Golden, B. J.(1994). Self-Esteem and Psychological Type: Definition, factions and Expression. Center for Application of Psychological Type.
- Gould, R. L.(1978). Transformations: Growth and Change in Adult Life, New York: Simon and Schuster.
- Harkins, E. B.(1978). Effects of empty nest transformation on self-report of psychological well-bing. *Journal of Marriage and the Family, 40*, 549-556.
- Hayes, M.P., & Stinnett, N.(1971). Life satisfaction of middle aged husbands and wives. *Journal of Home Economics, 63*(9), 669-674.
- 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.
- Jung, C. G.(1969). The structure and dynamics of psyche. *The Collected Works of C. G. Jung Vol. 8*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C. G.(1971). Psychological types. *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C. G.(1975). The Structure and Dynamics of the Psyche. Princeton University Press.
- Leshan, E.(1973). The Wonderful Crisis of Middle Age. New York: Warner Paperback Library.
- Levinson, D. J.(1978). The Seasons of a Man's Life. New York: Knopf

- Neugarten, Chicago: New York: D. Van Nostrand Company, 33-55.
- O'Conner, D. J.(1985). Crisis and Growth at Mid-Life: Change in Life Structure and Personal-Paradigm, Unpublished Doctoral Dissertation, Case Western University.
- Peplau, H. E.(1975). Mid-life crisis. *American Journal of Nursing*, 75(10), 1761-1765.
- Rogers, C. R.(1951). Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin.
- Schott, B. A.(1981). Self and Organization in Mid-Life: A Study of Inner/Outer Developmental Stages, Unpublished Doctoral Dissertation, Case Western Reserve University.
- Stein, J. O.(1981). A Study of Change During the Mid-life Transition in Men and Women with Special Attention to the Intra-psychic Dimension, Unpublished Doctoral Dissertation, North Western University.
- Targ, D. B.(1979). Toward a reassessment of women's experience at middle Age. *Family Coordinator*, Jul 79. vol.28 Issue 3, p377~382.
- Vaillant, G. E.(1977). Adaptation to Life. Boston: Little Brown.



## **The Effect of Group Counseling Program Based on the MBTI for Middle-Age Women On Their Self-Image and Life Satisfaction**

Hyuncheol Shin\* · Hyesook Sim\*\*

This research was conducted among middle-aged women to find out how the group counseling based on the MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) affects middle-aged women's self-perception and satisfaction in life. 26 middle-aged women were selected and placed into two different groups of 13 each, one an experimental group and the other a controlled group. The 120-minute group counseling based on the MBTI was carried out on the experimental group once a week for 10 weeks.

The results of the study were as follows:

First, the participating group in the group counseling program based on the MBTI had higher improvement in the total score of self-perception than non-participating group

Second, the participating group in the group counseling program based on the MBTI had higher improvement in the total score of life satisfaction. Within 6 subordinate sections of life satisfaction, 4 subordinate sections - marriage satisfaction, health satisfaction, daily work satisfaction, and parent/child relationship satisfaction - are improved significantly.

The research shows that MBTI-applied program based on individual psychological tendency may help middle-aged women enhance their self-perception and satisfaction in living. In consequence, this study has a significant effect on consulting middle-aged women and developing the educational program by supplying the preliminary data required.

**Key words:** middle-aged, self-image, life satisfaction, group counseling program based on the MBTI

---

\* Busan University (mscdas@hanmail.net)

\*\* Busan University, Professor of Education Department

