

우울증을 경험한 중년여성의 개성화과정에 관한 현상학 연구

박숙경*, 신동열**
대한신학대학원대학교

The Phenomenological Study on the Individuation Process of the Middle Aged Women Experienced Severe Depression

Sook-Kyung Park*, Dong-Yeol Shin**

Daehan Theological University, Affiliated Professor*, Daehan Theological University, Professor**

요 약 : 40대 이후 급증하는 중년여성의 우울증은 다양한 치료방법에도 불구하고 좀처럼 감소하지 않고 있다. 이러한 현상이 자기 상실에서 오는 전체성의 몰인식에서 기인한다는 전제하에, 보다 근원적인 치료방법을 위한 질적 연구가 필요하다. 이에 본 연구는 2016년 9월부터 2018년 11월까지 우울증을 호소하는 3명의 기독교인 중년여성을 연구 참여자로 선정, 10~15회기 심층상담과 인터뷰를 실시하여 261개의 의미단위와 11개의 하위구성요소를 도출하였으며 도출한 의미단위를 2개의 주제군인 우울증 경험과 개성화과정의 현상으로 나누어 구조화하였다. 심층상담 결과를 바탕으로 우울증 경험과 개성화과정의 현상으로 구조화한 결론은 다음과 같다. 첫째, 우울증의 경험은 신체적, 인지적, 정서적, 행동적, 사회적, 영적인 면에서 고통스러운 증상으로 나타나는 데 이는 삶의 의미를 찾으려는 의욕으로 변환되고 새로운 길을 모색하는 창조적 질서를 위한 과정으로 연결된다. 둘째, 중년여성의 개성화과정 현상은 페르소나, 그림자 콤플렉스, 아니무스와의 직면에서 또 다른 고통을 불러오지만, 동시에 이를 극복하기 위한 겸손과 용기의 태도 또한 가져온다. 셋째, 중년여성의 개성화과정에서 자기실현의 현상은 카타르시스 후 자기성찰을 통해 문제를 인식하고 수용하는 것으로부터 시작되고 점차 인격과 관계의 변화, 전반적인 삶에서의 변화, 종교적인 영역에서의 변화, 인지적·정서적·행동적인 영역에서의 긍정적 변화 등이 나타났다. 결론적으로 본 연구를 통해서 우울증을 경험한 중년여성이 고통의 본질적인 의미를 깨닫고 개성화과정을 통해 근원적으로 치료 받을 수 있는 계기를 마련하고, 일반 중년여성들에게도 예방적 차원의 방법을 제시하였다는 데 의의가 있다.

주제어 : 우울증, 중년여성, 개성화과정, 현상학, 자기상실

Abstract Middle-aged women who have experienced the depression have been in pain for a long time. Depression in middle-aged women, which is rapidly increasing from their forties, has a problem that do not decrease in spite of various treatment methods. If the essential cause of depression in middle-aged women is due to the inability to detect the meaning of life because of the lack of the perception about the identity resulting from self-loss, a more qualitative research for a fundamental treatment method is required. The purpose of this study is to find out the essence and meaning of the experience of depression in middle-aged women and to help them to find their own selves through the process of individualization and to recover the whole health as well as to live as a self-transcendent being. Three Christian middle-aged women falling on critical and serious condition by BDI diagnosis were selected for the study. In-depth counseling and interviews were held from January to August 2018. In-depth counseling has provided detailed statements about the process of individualization of middle-aged women who have experienced depression, which applied 5 stages of Giorgi's Phenomenological Research Methodology. As a result, 261 semantic units and 11 sub-components were derived and structured by dividing them into two themes: depression experience and the process of individualization process, which are the subject group. This study has its significance in realizing essential meaning of pain by middle-aged women who experience depression and fundamentally preparing an opportunity to be cured through the process of individualization, as well as contributing for such middle-aged women to have abundant living by suggesting preventive measures to general middle-aged women who prepare for their old age.

Key Words : Depression, Middle-aged women, Individualization Process, Phenomenological, Loss of Self

Received 29 Mar 2020, Revised 08 Apr 2020

Accepted 22 Apr 2020

Corresponding Author: Dong-yeol, shin

(Daehan Theological University)

Email: counme2@gmail.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

보건복지부 산하 국민건강보험공단(2018)이 5년간(2012~2017년) 분석한 보고서에 따르면 40대를 기점으로 우울증을 앓는 여성이 급증하는 것을 알 수 있다. 이에 국민건강보험공단에서는 우울장애의 예방법 외에도 심리치료, 약물치료, 인지행동치료, 역동정신치료, 대인관계치료 등을 제시하고 있으나, 중년여성의 우울장애를 감소시키기에는 역부족으로 보인다. 이처럼 다양한 우울증 치료방법이 제시되고 있음에도 불구하고 우울증이 감소하지 않는다는 데 문제가 존재한다.

Jung에 따르면 우울증은 자기 자신의 개성을 살리지 못함으로써 정신적인 균형이 깨지고 의식에서 이용할 만한 정신적 에너지가 고갈될 때 발생한다(이부영, 2017)[1]. 이처럼 우울증의 본질적인 원인이 자기 상실로 인한 전체성의 몰인식으로 삶의 의미를 찾지 못하는 데서 기인한다면 그에 따른 연구가 필요하다. 특히 우울증을 경험한 중년여성의 개성화과정에 대한 질적 연구가 부족한 실정하기에 더욱 필요하다.

이에 본 연구는 중년여성이 겪는 우울증 경험의 본질과 의미를 발견하고, 개성화과정을 통해 고유한 자기 자신을 찾아 전인적 건강을 회복할 뿐만 아니라 자기-초월적 존재로서 살아가도록 돕고자 한다. 본 연구에서는 두 가지 문제의식을 토대로 질적 연구를 수행하고자 한다. 첫째, 중년여성의 우울증 경험은 어떠한가? 둘째, 우울증을 경험한 중년여성의 개성화과정은 어떠한가? 3명의 참여자들이 진술한 경험을 토대로 현상학적 연구방법을 통해 재구성한 본 연구의 특성을 고려할 때, 우울증을 경험한 중년여성 전체를 일반화하여 적용하기에는 한계가 있다. 또 본 연구는 분석심리학을 통한 개성화과정에서 일어나는 현상을 기독교인을 중심으로 연구한 것이므로 다른 전문가들의 견해와 다를 수 있다.

2. 이론적 배경

2.1. 우울증의 심리학적 이론

1) 정신분석이론

Freud(1917)[2]는 우울한 사람들은 자신의 부정적 정동을 다른 사람에게서 거두어 자기 자신에게로 돌리는 경향이 있고, 자신의 실제 약점에 비해 과도하게 자신을

중요한다고 하였다. 그는 이 현상을 안으로 향한 분노 혹은 자기에 대한 가학증으로 묘사하였다. 또한, 우울한 사람들은 처벌적인 양심 혹은 초자아를 지녔다고 믿었으며 이들의 양심이 강해지는 이유가 다른 사람들에게 해를 끼칠 수도 있는 공격적인 감정과 분노감을 통제하기 위해서라고 하였다.

2) 대상관계이론

대상관계의 창시자인 Klein을 비롯한 이론가들은 인간을 근원적으로 대상관계에 있는 존재로 이해하였다. 우울증의 근본 원인을 사랑의 욕구가 좌절되는 것으로 본 것인데, 이때 상처 입은 자아는 리비도적 자아와 반 리비도적 자아로 분열되어 리비도적 자아의 일부가 퇴행하면서 더 이상 대상을 추구하지 않게 되고 우울증을 유발하게 된다(이재훈, 2008)[3].

3) 행동주의이론

행동주의 이론가들은 주로 스키너의 조작적 조건형성 이론에 기초하여 우울증을 설명한다. 우울증은 사회적 환경에서 긍정적 강화의 결핍(권석만, 2016)[4]과 강화물을 통제할 수 있는 지속적인 능력 상실의 경험을 통해서 나타난다(Seligman, 1975)[5]. 행동주의 이론에 따르면 우울증은 개인의 내면적 요인과 더불어 대화의 기술, 여가 활용의 기술, 직업적 기술 등의 사회적인 요인과 관련되어 있다.

4) 인지이론

인지치료이론을 창시한 Aron Beck은 우울증이 잘못된 추측과 가정으로 현실을 왜곡하기 때문에 생기며, 이러한 부정확한 개념은 주로 인지발달 과정에서 나타나는 잘못된 학습으로부터 시작된다고 보았다(김예식, 1998)[6].

Beck(1961)[7]은 인간이 부정적인 사건 자체보다는 그 사건을 해석하는 방식 중 하나인 비합리적인 신념 때문에 고통을 받는다고 보았으며 우울한 사람의 경향을 성격적 취약성에 따라 사회지향적 경향과 자율지향적 경향으로 구분하였다.

2.2. 개성화과정에 대한 심리학적 이론

분석심리학은 체험을 바탕으로 하는 심리학설이라는 특징을 지닌다. Jung은 자신은 철학자가 아니고 경험론

자이며 경험한 일들을 가지고 작업하는 현상학적인 입장을 취한다고 말하였다. 분석심리학의 핵심은 개성화이다(Goldbrunner, 1966)[8].

1) 페르소나

Jung(1966)[9]은 개인의 고유성(uniqueness)의 실현을 개성화로 이해하고, 개성화의 출발은 페르소나에 대한 인식에서 시작된다고 하였다. 페르소나는 외부세계에 적응하는 과정에서 생겨난 것으로 사회적 인격이라고도 부르며 외부와의 관계는 페르소나를 통해 드러난다. 만약 진정한 자아가 페르소나와 동일시되면, 자아는 그의 내면세계와의 관계를 상실하게 되며 그 결과로 갱년기 우울증과 같은 증상이 나타나기도 한다.

2) 그림자

Jung은 자아의 억압된 부분을 그림자라고 불렀으며 무의식적인 측면으로 볼 때 자기의 분신이라고 하였다. 그는 스스로 거부하거나 억압해 온 이 그림자를 중년기에 발견하고 수용할 수 있을 때 비로소 자기가 온전해질 수 있다고 보았다.

3) 콤플렉스

Jung은 무의식 속에 존재하면서 감정에 의해 결합된 심적 내용의 집합이 의식활동을 방해하는 현상을 관찰하고 이것을 콤플렉스라고 불렀는데(河合隼雄, 1971)[10] 모성 원형은 이른바 모성 콤플렉스의 기초를 이룬다. 이부영은 개인의 내적 모성상과의 관계에 따라 콤플렉스가 창조적이 되기도 하고 파괴적이 되기도 한다고 하였다.

4) 아니마와 아니무스

아니무스는 여성 속의 남성, 아니마는 남성 속의 여성화를 말하며 이는 원형적인 요소와 개인적인 무의식의 내용을 포함한다. 여성들은 학습되어진 것이 아닌데도 이미 알고 있는 것처럼 개인적인 견해와 주관적인 태도를 보이며 그럴 줄 알았다는 등의 표현을 사용한다(이유경, 2018)[11].

5) 자기실현

자기실현 또는 개성화는 자기인식의 과정이며 무의

식의 내용들을 인식하는 과정이다. 인식이 지적인 인식과 감정적인 통찰이라는 점에서 의식화란 무의식에 있는 여러 가지 요소들을 깨닫는 심리학적 체험으로서의 깨달음에 가깝다. 이는 자기실현 과정의 자기 인식과 닮은 면이 아주 많다(이부영, 1976)[12].

6) 개성화과정

개성화과정의 첫 번째 단계로서 무의식을 의식화하는 그림자의 성찰이 필요하다고 하였다. 두 번째 단계는 아니마와 아니무스에 대한 인식이며, 오랜 시간과 고통이 따르는 무의식의 의식화과정이다. 개성화과정의 통합 후에 나타나는 마성인격을 극복할 때 비로소 자기와 만날 수 있다(김성민, 2001)[13].

3. 연구방법 및 절차

3.1. 질적 연구 개념 및 설계

본 연구는 우울증을 경험한 중년여성 각 개인의 경험의 특성을 중요시했다는 측면에서 질적 연구방법을 채택, 현상학적 연구방법 중 Giorgi 방법을 채택하였다. 그 이유는 본 연구가 감정, 지각, 사건 등에 대한 각 참여자의 반응을 인위적으로 조작하지 않고, 그들이 표현하는 언어를 통해 현상을 통합적으로 이해하고 그 의미와 본질을 살핀다는 점에서 가장 적합한 연구방법이기 때문이다.

3.2. 연구 진행 과정

본 연구자는 2017년 12월부터 2018년 8월까지 3명의 연구 참여자들을 대상으로 자료 수집을 위한 심층상담과 인터뷰를 실시하였다. 연구 참여자가 호소하는 문제와 상황에 따라 최소 10회기에서 15회기 심층상담과 인터뷰를 진행하였으며 연구의 진행과정은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구의 진행과정

과정	일정	내용
연구 준비	2016년 9월~ 2017년 9월	연구문제 설정 및 연구주제 탐색 관련 문헌 연구
연구자료 수집	2017년 9월~ 2017년 12월	연구논문 및 학술자료, 전문서적 포괄적 검토
연구 참여자 선정	2017년 12월~ 2018년 1월	선정 조건 설정 및 지인과 공동체의 기관 협조, 초기 면담과 우울척도 검사
심층상담	2018년 1월~ 2018년 8월	심층상담 및 인터뷰 실시
축어록 정리	2018년 1월~ 2018년 8월	심층상담 및 인터뷰 정리
분석 및 해석	2018년 8월~ 2018년 10월	수집자료 분석 및 상담자료 해석, 논문 작성
신뢰 및 타당성 검토	2018년 10월~ 2018년 11월	지도교수와 상담심리치료 전문가 3명 검토

1) 연구 참여자의 선정

본 연구에서는 Creswell(2005)[14]이 언급한 연구참여 대상 선정의 중요한 조건인 ‘우울증을 경험하고 그것을 잘 표현할 수 있는’ 연구 참여자 3명을 선정하였으며, 기본적 인적사항은 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구 참여자의 기본적 인적사항

참여자	연령	학력	직업	동거가족	종교	BDI 결과
A	55	대퇴	주부	남편, 2남 1녀	기독교	19
B	50	전문 대졸	요양보호사	남편, 1남 2녀	기독교	28
C	60	대졸	청소 및 경비관련 단순노무직	남편, 1남 1녀	기독교	18

본 연구에서는 참여자들의 현재 우울증 경험여부를 판별하고 선정하기 위해 Beck의 우울 척도지(BDI : Beck Depression Inventory)를 사용하였다. Beck의 우울 척도 해석지침으로서 점수의 범위가 16~23점은 중한 우울 상태이고, 24~63점은 심한 우울 상태에 해당한다.

2) Giorgi 연구방법 및 윤리적 고려

본 연구에서는 자료 수집방법으로 심층상담과 인터뷰를 사용하였다. 인터뷰 질문은 연구 참여자들의 경험의 의미와 본질을 연구하기 위해 반구조화된 개방형 질문들로 구성하였다.

질적 연구는 참여자의 경험적 진술을 통해 기술되기

때문에 윤리적 고려가 중요시되므로 본 연구자는 심층상담과 인터뷰를 시작하기 전에 연구자의 소속기관과 연락처, 연구 내용과 목적, 기초자료 수집을 위한 심층상담과 인터뷰를 통한 연구절차와 방법, 참여자들이 연구 참여를 선택함으로써 받게 될 영향에 대하여 고지하였다.

또한 수집한 자료를 분석하기 위하여 Giorgi가 제시한 전체의 인식, 의미단위 도출하기, 학문적 용어로 전환하기, 구성요소 도출하기, 상황적 구조 진술하기의 5단계 절차를 따랐다.

4. 연구 결과

Giorgi의 질적 연구방법에 따라 본 연구자가 도출한 의미단어는 261개였으며 그중에서 비슷한 의미가 있거나 동일한 것들을 묶어서 11개의 하위구성요소를 도출하였다. 또한 본질을 파악한 구성요소들을 우울증 경험의 증상, 개성화과정의 현상이라는 2개 구조로 범주화하였다.

<표 3> 중년여성의 우울 경험으로 나타나는 증상

구성 요소	하위 구성 요소	의미 단위 요약	
중년 여성의 우울증 경험	신체적 증상	의욕상실, 무기력, 짜증, 불면증, 식욕의 변화, 면역력 저하, 탈진	
	심리적 증상	인지적	원가족의 영향을 발견하게 됨, 부정적 사고를 하게 됨, 오해와 과장된 생각들이 많아짐, '~라면 마땅히'라고 생각함, 복잡한 사고로 혼란스러움을 경험함
		정서적	분노, 배신감과 원망, 불안과 공포감, 두려움, 양가감정, 냉담함, 공허함, 자책감, 용납하지 못하는 마음
	행동적 증상	위축, 짧은 대화, 활동 축소, 의심, 울음	
	사회적 증상	부부관계	가정폭력, 의사소통의 문제, 재정문제의 어려움, 무정한 마음과 태도
		자녀관계	남편의 권위를 실추시킴, 자녀들에게 어려움과 불평불만을 들음, 자녀가 부담스럽게 느껴짐
		직장	일에 대해서는 인정 받으나 배려받지 못함
	영적 증상	교회 공동체	교회의 위기를 경험함, 경쟁적으로 봉사함, 거절감을 경험함, 환경적으로 답답함을 경험함
			하나님과의 관계 안에서 거절감과 분노 경험, 관계의 단절 영적 침체가 생겨남, 성경 말씀을 문자적으로 적용하려 함

<표 4> 우울증을 경험한 중년여성 개성화과정에서 나타나는 현상

구성 요소	하위 구성 요소	의미 단위 요약
중년 여성의 우울증 경험	페르소나	체면을 중시하는 환경 및 사람들과 관계함, 체면으로부터 자유롭지 못함, 마음에 억동이 일어남
	그림자	가족과 주변 여자들 중 싫어하는 자에게 닮 내면의 어두운 면을 발견하고 외면함
	콤플렉스	분별력이 사라짐. 갈등과 혼돈 상태임. 모성콤플렉스 비롯한 각종 콤플렉스 발견
	아니무스	의사소통에 있어 부정적 표현들이 나타남
	자기실현에 대한 현상	삶의 의미를 찾으려는 의욕이 생김, 카타르시스 후 자기성찰을 함, 문제의 원인이 내게 있음을 깨닫게 됨, 인격과 관계에 변화가 생김, 정신과 신체의 통합이 이루어짐

B	<ul style="list-style-type: none"> · B는 어린시절 남편에게 억눌린 감정을 자녀들에게 풀던 어머니를 보면서 자람. B는 독립한 뒤로 어머니에게 느낀 억울함을 반드시 갚아 주리라 마음먹고 살았음. · 혼전 임신으로 결혼했으나 외아들인 남편은 시아버지처럼 폭력을 행사했고, 늘 시부모의 도움을 받고 살았음. · B의 남편은 6개월 이상 지속적으로 월급을 가져다준 적이 없는 무책임한 사람으로, 이혼을 하자고 하였으나 거부함. · 만족스럽지 않은 결혼생활 때문에 B의 우울한 감정은 오랫동안 지속되었고, 최근 딸이 혼전관계를 가진 남자친구가 있다는 사실, 교회가 영적인 면을 채워 주지 못한다는 것, 고질적인 재정문제 등의 여러 가지 문제를 안고 상담소를 찾아옴. · B는 상담과정에서 충분한 카타르시스를 경험한 후 자신을 찾아가는 과정을 거치게 됨.
C	<ul style="list-style-type: none"> · C는 어린 시절, 남존여비 사상을 가졌지만 자녀들에게는 극진했던 아버지와 자녀양육에만 전념했던 어머니 사이에서 부유한 집안의 온실 속 꽃처럼 세상물정 모르고 자랐음. · C와 남편은 신혼여행 중 첫날밤을 보내지 않는 등 일평생 부부 관계도 별로 하지 않고, 부부로서의 사소한 일도 공유하지 않음. · 계속되는 사업 실패 속에서 잠적해버리는 남편의 뒤처리를 도맡아 하며 살아온 C는 부유한 친정의 도움에도 불구하고 남편의 계속되는 실패로 말미암아 현재는 모든 관계가 끊어진 상태. · 골종양 수술에 우울증까지 앓고 있는 아들, 척추측만증과 골반통에 다낭성 난소증후군 등을 앓아 건강하지 못한 딸 등 집안의 경제적인 결핍을 채우기 위해 C는 아픈 몸으로 닦치는 대로 일하고 있는 실정. · C는 예전부터 남편의 여자관계를 의심했지만, 뚜렷한 증거가 없고 남편의 해명도 없어 심적 고통을 많이 느끼고 있으며, 상담 과정에서 답을 요구하는 반응을 자주 보였음.

5. 논의

앞서 살펴본 우울증을 경험한 중년여성의 신체적, 인지적, 정서적, 행동적, 사회적, 영적인 문제들에 대한 결과를 토대로, 변화과정에 대하여 문제의 원인 인식하기, 내면의 갈등으로부터 벗어나기, 아니무스 경험을 조화롭게 통합하기, 자기실현하기의 네 부분으로 나누어 논의하고자 한다.

<표 5> 참여자의 상황구조적 기술

참여자	상황구조적 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> · 어린시절 가난했던 A는 선생님에게 부당하게 뺨을 맞고 충격 받아 가출한 뒤 이후 학업을 계속하게 해주겠다는 남편의 약속을 믿고 결혼함. 그러나 남편은 약속을 지키지 않았고 이에 남편을 미워하고 저주하는 마음 내세. · 목회사역을 시작한 남편을 도와 A도 교회 사역에 최선을 다하던 중 성도를 교회에 정착시키기 위해 다단계에 가입하게 되면서 교회의 권위가 떨어졌음. 이로 인해 성도들의 불평, 불만을 사게 되고 교회의 6가정이 흔들리면서, 남편이 중립적 자세를 취하자 A는 섭섭함을 느꼈으며, 남편과의 관계도 소원해지고, 불평과 불만이 생김. · 이에 우울증을 경험한 A는 상담소를 찾아와 그동안 쌓였던 억압된 감정을 모두 토해 냈고, 자신의 무의식을 만나는 여행을 통해 자기 자신을 찾아가고자 했음.

5.1. 문제의 원인 인식하기

1) 페르소나 인식하기

A는 어린 시절에 주변 사람들로 부터 착한 아이라는 이미지를 주입받았고 그 지지와 기대에 부응하기 위해서 과도하게 일하며 맹목적으로 헌신하는 삶을 살았다. 즉, 자신을 억압하고 타인 중심으로 안과 밖이 다른 이중적인 삶을 살게 되면서 내적인 고통을 호소하거나 격분하는 모습을 보였다. 그러나 페르소나를 인식하게 되면서 그 모든 사실을 깨닫게 되었다고 진술하였다.

2) 그림자·콤플렉스 인식하기

참여자들은 가인 콤플렉스, 성 콤플렉스, 착한 아이 콤플렉스, 학력 콤플렉스 등을 인식하게 되었는데 이처럼 자신들이 콤플렉스에 대해 인식하게 되었을 때, 부정적 모성 콤플렉스와 부성 콤플렉스가 원가족으로부터 주어진 것이며 자신 또한 자녀에게 똑같은 영향을 끼치고 있다는 사실을 인식하였다.

3) 아니무스 인식하기

참여자들은 아니무스를 수용하고 통합하기에 앞서 부

정적 아니무스에 대해 알고 내면의 아니무스를 인식하게 되었다. 이 과정을 통해 비로소 자기 내면의 인격이 원가족의 아버지와 남편의 영향 하에 있다는 것, 남편이 여성 자신의 무의식의 내적 인격이라는 것 등을 객관적으로 바라보고 자신에게 균형감이 없었다는 사실을 인식하였다.

5.2. 내면의 갈등으로부터 벗어나기

1) 페르소나 수용과 구별하기

인격에 있어서 페르소나는 유연성이 있어야 하고 진짜와 가짜를 구별할 수 있어야 한다. 참여자들은 내적으로 착한 아이 콤플렉스, 교만함, 가짜 감정을 발견하고 자기반성(회개)을 한 후에 자신의 솔직한 느낌과 감정 표현하기, 자신의 한계를 있는 그대로 수용하고 돌보기, 수치심과 고통에서 벗어나기, 유연성을 가지고 외부대상 바라보기, 공동체 내 봉사과 규칙이라는 굴레에서 벗어나기, 독립적으로 결정하고 조율하며 살아가기 등이 가능해졌다.

2) 그림자 수용하기와 투사 거두기

참여자들은 그림자를 인식하게 되면서 상대에게 보이는 모습이 자신의 모습이라는 것을 발견하고, '나하고 똑 같다.'라고 고백하면서 내면의 쌍둥이를 수용하고 투사를 거두게 되었는데 이것이 회복의 시작이다. 그림자를 객관화하여 자신의 일부로 받아들일 때 점차 인격의 변화가 일어났고 페르소나를 벗어 버리고자 하는 열정과 용기, 겸손한 마음과 태도, 상대에 대해 그럴 수도 있다고 이해하는 것과 여유로움, 투사 거두기, 자기반성(회개), 의식의 폭 확대를 포함하여 더러는 주변 사람들이 달라지는 변화도 보였다.

3) 콤플렉스 수용하기와 통합하기

무의식의 의식화로 자신 안의 동물적 본능을 수용하여 조화를 이루면, 자신의 몸을 소중히 여기고 돌보게 되며 잘 자고 잘 먹으면서 적절하게 휴식을 취할 수 있게 된다. 이처럼 콤플렉스는 자아의 성장을 방해하기도 하지만, 인식을 통해 긍정적으로 반응하면 오히려 건강한 자아로서 창조적인 힘을 발휘하여 삶을 변화시키는 원동력이 된다.

5.3. 아니무스 경험을 조화롭게 통합하기

1) 아니무스 수용하기

아니무스에 긍정적인 부분과 부정적인 부분이 공존하는 한 갈등이 지속되고 고통이 따른다. 그러나 참여자들은 아니무스가 자신이 원하지 않는 모습이 아니지만 있는 그대로의 모습을 수용하면서 점차 내면의 모성상도 치유되고 긍정적 아니무스로 변환이 일어나는 등 변화가 일어났다.

2) 객관적 사고와 표현을 통해 창조적으로 변환하기

참여자들의 아니무스의 조화와 통합은 남편을 있는 그대로 바라보고 대화를 통한 새로운 관계회복이 점차 일어났다. 그리고 직업 현장과 가정에서 일의 정도와 관계를 맺는 방법에 있어 새로운 창조의 삶으로 전환되었다.

3) 아니무스 조화와 균형

긍정적 아니무스로 인한 창조적 전환은 많은 변화를 가져오며 개인을 자기실현의 길로 인도한다. 기독교인인 참여자들의 경우 자신의 한계를 인식하고 현실적 상황에 맞춰 절제하는 책임감과 지혜로움으로 반응을 보였다.

5.4. 자기실현하기

1) 통찰 후 새로운 질서 형성하기

개성화과정을 거쳐 자기실현을 하는 동안 참여자들은 아니무스의 종교적 기능으로 인해 깨달음을 얻게 되고 내면의 새로운 질서를 잡아갔다. 부모를 떠나 부부가 한 몸을 이루어야 하는데 그렇지 못한 점, 다른 사람을 판단하고 비하하면서 자신이 하나님처럼 군림했던 것 등에 대해 말씀을 토대로 감성적인 통찰을 하게 되었다.

2) 자유로워짐을 경험하기

개성화과정의 한계를 인정하는 중년여성들은 자신이 정해놓은 틀을 내려놓고 자신이 바라고 과도하게 매달렸던 것이 자신의 묶이 아님을 고백하고, 가까운 외부대상들로부터 과도하게 공급되는 물질의 도움을 받지 않고 의존하지 않기를 결단함으로써 자유로워짐을 경험한다.

3) 감사의 마음이 생김

개성화된 삶을 살게 된 중년여성들은 과거 풍족한 시절에는 미처 알지 못했던, 작은 것에도 만족하며 행복할

수 있다는 것을 알고 감사하는 태도를 취하였다.

4) 새로운 힘이 생김

개성화과정을 통한 무의식의 의식화가 일어나면서 중년여성들은 마음이 원하는 대로 기쁨을 표출하게 되고 자신이 줄곧 해 오면서도 자기 자신을 믿지 못하던 부분에 대해서 자신감이 생겨 못할 것 없다는 용기가 가졌으며 영의 회복과 더불어 육체의 회복도 가져왔다. 심리적으로는 두려움이 사라지면서 점차 육체적으로 근력이 생겨나서 예전보다 영육이 더욱 강해짐을 느끼게 되었다.

5) 존재의 목적과 의미를 알고 봉사하기

중년여성들은 개성화과정에서 자신이 소중한 존재라는 것을 알게 되었는데 특징적인 것은 우울증을 겪고 회복하는 과정에서 얻은 내적 자원으로 다른 사람을 돕고자 한다는 것이다. 그중에서도 기독교인들은 어둠에서 빛으로 나온 존재로서 하나님의 말씀에 순종하여 세상으로 나아가 빛으로서의 역할을 감당하고자 하며 실제로 그런 역할을 하는 가운데 하나님과의 관계가 단절되었던 자들을 하나님께로 인도하는 열매를 맺기도 한다.

6. 결론 및 제언

본 연구는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 통해 우울증을 경험하는 3명의 중년여성을 연구함으로써, 심층상담과 인터뷰를 통해 우울증 경험의 본질과 개성화과정 경험에 대한 261개의 의미단위와 11개의 하위구성요소를 도출하였으며 도출한 의미단위를 2개의 주제군인 우울증 경험과 개성화과정의 현상으로 나누어 구조화하였다.

이러한 구조화를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 우울을 경험한 중년여성은 감정들을 표현하기보다 감추고 억압하여 살아오으로써 신체적, 인지적, 정서적, 행동적, 사회적, 영적으로 다양한 증상을 나타낸다. 참여자들은 다른 사람의 사랑과 인정을 받고자 하여 타인 중심의 삶을 살면서 최선을 다했지만 가족, 직장, 교회공동체 그리고 하나님과의 관계에서조차 배려 받지 못함, 거절감과 버림받음, 무정함을 느끼는 등 결국 자기소외의 증상을 보였다.

둘째, 중년여성의 개성화과정에서는 페르소나, 그림

자·콤플렉스, 아니무스의 다양한 현상이 나타난다. 우울증을 경험한 중년여성들은 상담의 과정에서 내담자들은 카타르시스 과정과 평행이론에 대한 고백을 통해 서서히 다른 사람에게 투사된 자신의 모습을 발견하고 문제의 원인이 자신에게 있었다는 것을 깨닫게 되었다. 그리고 원가족의 부모에 대해 객관적으로 평가함으로써 균형감을 찾고 자기를 재인식하며, 주변 사람들과의 관계에서도 ‘나하고 똑같다.’라고 고백함으로써 내면의 그림자를 수용하고 투사를 거두기 시작했다. 이렇듯 그림자를 자신의 일부로 받아들일 때 비로소 인격의 변화, 삶의 변화, 주변 사람들로부터 사회적 지지도 얻게 되었다.

셋째, 중년여성의 개성화과정에서 자기실현의 현상은 카타르시스 후 자기성찰을 통해 페르소나, 그림자와 콤플렉스, 아니무스에 대한 자신의 문제를 인식하고 수용하는 것으로부터 시작된다. 이는 점차 인격과 관계의 변화를 가져오게 되고, 말의 절제함, 관대함, 유연함, 편안함, 객관적인 안목, 분별력, 겸손함으로 드러나고, 삶에서는 자기계발과 이타적인 삶의 균형, 지적 활동과 육체적 건강을 위한 운동간의 균형, 일에 대한 집착을 내려놓고 우선순위를 정해 여유롭게 일하는 등 변화하는 모습으로 나타난다. 종교적인 영역에서의 변화는 기존에 왜곡된 신념으로 매달렸던 삶의 목표를 내려놓으며, 원가족에 대한 의존적 태도를 버리고 분리를 결단함으로 자유로워짐을 경험하였다. 무의식의 의식화가 이루어지면서 부정적이던 인지적·정서적·행동적 증상이 균형감, 기쁨, 자신감, 용기, 회복, 근력 생성 등의 긍정적 증상으로 변환된다. 참여자들은 우울증을 겪고 이를 회복하는 과정에서 자신들처럼 아파하는 사람들과 함께하면서 그들에게 힘과 용기를 주는 지지자로서의 역할을 감당하고, 또 미래에 그런 사람이 되고자 준비하였다.

마지막으로 연구자는 본 연구의 결과를 근거로 첫째, 공존질환을 가진 참여자들을 대상으로 한 연구와 둘째, 부부상담 차원의 연구 혹은 중년남성을 대상으로 한 후속 연구를 제안한다.

References

- [1] 이부영(2017). 「분석심리학」. 서울: 일조각.

- [2] Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. Standard Edition, 14:243-60. London: Hogarth Press.
- [3] 이재훈(2008). 대상관계이론에서 본 우울증과 영성: 클라인, 페어베인, 위니콧의 이론을 중심으로. 목회와 상담. 한국목회상담학회, 10, 95-116.
- [4] 권석만(2016). 「우울증, 침체와 절망의 늪」. 서울: 학지사.
- [5] Martin E. P. Seligman (1975). Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W.H. Freeman.
- [6] 김예식(1998). 「생각 바꾸기를 통한 우울증 치료」. 서울: 한국장로교출판사.
- [7] Beck, A. T. (1961). A systematic investigation of depression. Comprehensive Psychiatry, 2.
- [8] Josef Goldbrunner. (1966). Individuation: A Study of the Depth Psychology of Carl Gustav Jung. Indiana: Univ. of Notre Dame press.
- [9] Jung, C. G. (1966). The Collected Works of C. G. Jung. 7: Two Essays on Analytical Psychology. London: Routledge.
- [10] 河合隼雄(1971). 콤플렉스. 위정훈 역 (2011). 콤플렉스 카페. 서울: 도서출판 파피에.
- [11] 이유경(2018). 「한국 민담의 여성성」 서울: 분석심리학 연구소
- [12] 이부영(1976). 「자기와 자기실현」 경기: 한길사.
- [13] 김성민(2001). 악의 문제와 그 극복에 관한 고찰. 한국 기독교 신학 논총, 22(1), 373-406.
- [14] Creswell, J. W. (2005). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative.

Research. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.

박 숙 경 (Park, Sook Kyung)



- 대한신학대학원대학교 철학박사 (상담심리치료학) 졸업
- 현재 : 대한신학대학원대학교 상담심리치료학 겸임교수
- 관심분야 : 상담심리치료, 목회상담, 교류분석, 청소년상담, 기업상담 등.
- E-Mail : kkypsk@hanmail.net

신 동 열(Shin, Dong yeol)



- 건신대학원대학교 철학박사(상담심리학)
- 현재 : 대한신학대학원대학교 상담심리치료학교수
- 관심분야 : 상담심리, 아동, 청소년상담, 가족상담 등
- E-Mail : counme2@gmail.com