

# 중년남성의 초기회상과 생활양식에 관한 현상학 연구

신경애\*, 신동열\*\*

The 마음상담센터\*, 대한신학대학원대학교\*\*

## The Phenomenological Study on the early recollection and lifestyle of middle-aged men

Kyoung-Ae Shin\*, Dong-Yeol Shin\*\*

MaumTHE Consultation Center\*, Daehan Theological University, Professor\*\*

요 약 연구 참여자는 40대 후반 3명의 참여자를 선정하여 90분씩 총 6회기 프로그램과 심층 인터뷰를 진행하여 현상학적 Giorgi 연구방법으로 자료를 수집하고 분석하였다. 연구결과에 따른 결론은 다음과 같이 도출되었다. 첫째, 초기 회상에서 발견된 수치, 두려움, 자책, 폭력 상황, 수동적인 태도, 적응해야 했던 어린 시절 모습 등은 40대 후반 안정된 삶을 유지하는 듯 보이거나 현재의 삶 가운데 여전히 나타나고 있었다. 자기개념에 대한 긍정적 만족함보다는 낮은 자기 충족감을 보이며 이상적 자아상을 추구하고 있는 것으로 도출되었다. 둘째, 생활양식은 어린 시절 폭력적인 가정, 애착 대상의 상실, 과잉보호, 어려운 경제 상황, 부모의 심한 다툼으로 인한 불안정한 어린 시절을 겪으며 심한 우울감과 무기력과 허무함의 시간이 있었다. 40대 후반 가정을 이루고 종교 생활을 하면서 안정을 찾아가고 있으며 가정에 대한 책임감을 소중하게 여기는 것으로 밝혀졌다. 이는 어떤 경험에 의미를 부여하고 인식하는 생활양식은 자신이 경험한 어린 시절에 어떤 의미를 부여하는지를 보여준다. 중년남성의 사회적 심리적 변화를 동반하는 생활양식을 그들 자신이 경험한 초기회상을 탐색하고 해석하여 부적응적 의미와 목표를 발견하고 100세 시대 제2의 인생을 준비하는 중년기 삶에 변화와 성장의 통찰을 제공하는 데 의의를 둔다.

주제어 : 초기회상, 생활양식, 중년남성, 자기개념, 제2의 인생

**Abstract** The study participants selected three participants in their late 40s and conducted a total of six sessions and in-depth interviews for 90 minutes to collect and analyze data using the phenomenological Giorgi research method. The conclusion according to the research results was drawn as follows. First, the shame, fear, reprimand, violence, passive attitude, and childhood that had to be adjusted seemed to maintain a stable life in the late forties, but still appeared in the present life. It was found that they showed a low self-satisfaction rather than positive satisfaction with self-concept and pursued an ideal self-image. Second, lifestyle was a time of severe depression, lethargy, and emptiness as a child, experiencing an unstable childhood due to a violent family, loss of attachment, overprotection, difficult economic conditions, and parental strife. It has been found that in the late forties, families have been established and religious life is being stabilized, and the responsibility for the family is valued. This shows how a lifestyle that gives meaning and recognizes what experience gives meaning to the childhood that one experienced. Insight into change and growth in middle-aged life, searching for and interpreting the initial recollections that they have experienced, accompanied by social and psychological changes in middle-aged men, discovering inappropriate meanings and goals and preparing for a second life in the age of 100 It is meaningful to provide.

**Key Words** : Early Recall, Lifestyle, Middle-aged Men, Self-concept, a Second Life

Received 26 June 2020, Revised 05 July 2020

Accepted 22 July 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

고용노동부 등 관계부처(2017)의 ‘신중년 인생3모작’ 기반 구축 계획 발표는 생산가능 인구의 1/3을 차지하는 신중년 세대가 일자리에서 퇴직하고 재취업 또는 사회 공헌 일자리로 이어지는 것을 돕기 위함이다. 40세 후반 중년남성들은 국가의 인구절벽 상황에서 국가 경쟁력 및 생산성 증진에 기여 하는 세대이며 퇴직 후 재취업을 위한 준비가 요구되는 전환점을 맞는 시기로서 자신의 삶에 대한 총체적 평가가 필요하다.

중년들은 제2의 삶을 위한 준비나 자아실현 의미보다는 자신을 망각한 채 삶의 현장에서 치열하게 생산 활동의 주역으로서 성취 지향적 삶을 산다. 통계청(KOSIS) 자료에 의하면 45에서 49세 사망자는 2018년 남성 5653명 여자 2418명, 2017년 남성 5647명 여자 2375명으로 남성 사망자가 훨씬 높다. 사망원인도 고의적 자해 사망이 2019년 남성 9109명으로 여성 3780명에 비하여 높다. 이는 여성과 달리 중년남성은 심리적인 문제에 대한 갈등 표현 부족, 문제해결을 위한 소극적인 모습, 40대 이후 실직과 만성질환으로 생활 스트레스가 증가하기 때문이다(정영미, 2013)[1].

중년기 자신에 대한 성찰과 자신의 삶에 대한 총체적 평가는 그들이 살아온 생활양식을 탐색하여 제공하며 초기회상은 생활양식을 탐색하는 도구로서 저항감이 없다. 생활양식은 자신의 정신세계에서 자신의 경험에 대해 동일한 목적을 갖는 목적론적 삶을 이야기하며, 그것은 초기회상을 통하여 밝혀진다. 초기기억의 내용은 해석과정을 통해 그 사람의 생활양식이나 뿌리 깊은 인생관에 관한 통찰력을 제공한다(박예진 외 역, 2019)[2].

개인심리학에 근거한 생활양식과 초기기억에 관한 선행연구로 김은초(2019)[3]는 초기기억 중심의 Adler 집단상담 프로그램이 취업 스트레스와 우울을 감소시키고, 자기 격려와 심리적 안녕감을 향상한 효과가 있는 것으로 확인하였다. 백현숙(2018)[4]은 참가자들의 초기기억에 대한 의미 있는 개입을 통해 초기기억의 긍정적 변화와 함께 더욱 건강한 개인으로서 기능하고 공동체에 유용한 삶을 살아갈 수 있었음을 보고하였다.

김미례(2015)[5]는 청소년의 초기기억에 나타난 생활양식과 인생 태도 변인들 간에 유의미한 상관관계가 있는 것으로 보고하였고, 김천수 외 2인(2015)[6]은 초기기억

을 활용하여 인지적 탈융합과 수용에 관한 유의미한 차이를 확인하였다.

이상의 선행연구에서 개인의 생활양식을 탐색하기 위한 도구로서 초기회상은 효과적인 평가 수단이며 초기회상은 뿌리 깊은 인생관에 관한 통찰력을 제공하였다. 자신의 개방에 대하여 불편함이 있는 중년남성에게 초기회상은 안전하게 자신을 탐색할 수 있으며 초기회상에서 발견한 자기 통찰은 변화와 성장에 긍정적인 영향을 제공할 것으로 선행연구를 통하여 알 수 있다.

최성복, 이종연(2018)[7]의 개인심리학에 근거한 생활양식(46%)과 초기기억(0.8%)에 관한 선행연구는 아틀러 관련 연구 중 5%도 안 되며 중년여성 대비 중년남성에 관한 연구는 미흡하다. 중년남성 관련 연구도 대부분 신체적 건강과 스트레스 및 정신건강 관련 연구이며 이 또한 양적 연구로 개인의 주관적이고 심층적인 심리 부분이 소홀하게 다뤄지는 경향이 있다(임미화, 2019)[8]. 초기회상과 생활양식을 통한 중년남성의 깊이 있는 심층적 연구의 필요성이 제기된다.

본 연구는 인간이 어떤 상황에서 경험되는 본질과 의미를 밝히는 연구로 두 가지 연구문제를 갖는다. 첫째, 중년남성의 초기회상은 어떠한가? 둘째, 중년남성의 생활양식은 어떠한가? 로 설정하였다. 본 연구는 중년남성 3명의 경험을 토대로 연구하여 중년남성 대부분을 일반화하기에는 한계가 있음을 밝힌다.

## 2. 이론적 배경 및 선행연구

### 2.1 초기회상의 이론적 관점

#### 2.1.1 Adler의 관점

초기회상(early recollections)은 아틀러 심리학에서 사용하는 용어로 초기회상에 대해 한 개인의 삶에 대한 진정한 태도는 초기기억의 회상된 경험을 통해 알 수 있으며 보편적인 어린 시절의 일상적인 이야기와 달리 특정한 사건이 구체적으로 개인의 삶에 영향을 미친 사건들이다. 한 개인의 초기회상이 단순히 사건에 대한 반응으로 기능하는 것이 아니라 목적 지향적이고 감정적으로 안정화되는 방향으로 현재의 움직임에 정당화하고 타당화한다. 삶의 맥락에서 기억들을 평가하는 것은 중요하다(박예진 외 역, 2017)[9].

### 2.1.2 Freud의 관점

Freud는 히스테리 증상이 어린 시절 외상에 대한 기억을 상징적으로 표현하는 것으로 보았다. 그의 히스테리 병인론(1896)[10]에서 어린 시절에 성기, 성교와 비슷한 행위 등의 자극을 경험하면 후에 트라우마로 나타나고 그것은 히스테리 반응을 보이다가 히스테리 증상으로 발전한다고 했다. 환자의 증상은 과거의 기억이 의식으로 떠오르는 것을 적극적으로 차단하거나 억압하기 때문에 심리 내적 갈등을 야기함으로 환자의 초기 외상을 기억해내고 이에 따른 정서를 재경험하게 되면 증상은 사라진다.

### 2.1.3 상담 적용 관점

초기 아동기억은 Rorschach나 TAT처럼 투사적인 검사 방법으로 자신, 타인, 세상에 대한 지각을 반영하기 때문에 통찰 지향적인 치료과정의 중심적인 도구가 된다. 행동요법에서도 현재의 행동이나 강화를 설명하기 위해 사용되고(김병석, 1996)[11], 심리치료에서 현재의 관심사를 환상이나 경험과 의미를 반영하는 은유로 보기 때문에 중요한 치료 도구가 된다(도상금, 2000)[12].

우울증, 외상후스트레스장애, 경계선 성격장애, 공황장애 등이 기억회상과 관련 있음이 밝혀지면서 최근 과거 사건을 기억하는 것이 심리 장애 변화를 가져온다는 가정하에 효과적인 치료 방법으로 회상치료가 진행되고 있다(김춘경 외, 2007)[13]. Butler와 Lewis(1974)[14]는 부정적인 과거 경험이나 해결되지 않는 갈등 문제에 회상 경험을 통하여 재통합할 수 있으며 성공적인 재통합은 환자의 두려움과 불안을 경감시켜 준다.

## 2.2 생활양식 관련 심리학적 개념

### 2.2.1 생활양식

생활양식은 개인이 어떻게 행동하는지 또는 어떻게 삶을 경험하는지에 관한 지속적인 행동 패턴을 의미하며, 개인의 행동을 표현할 때 통일되고 목표지향적인 안내자 역할을 한다. Adler(1956)[15]는 생활양식을 생각과 감정, 행동의 통일성, 의식과 무의식의 통일성, 각 개인의 모든 인격 표현에서의 통일성으로 정의하였다.

### 2.2.2 사회적 관심

Adler에게 사회적 관심은 다른 사람의 눈으로 보고 다른 사람의 귀로 듣고 마음으로 느끼는 것이고 공동체적 감정의 가시적인 지표로서 정신건강의 지표가 된다(김필진, 2017)[16]. 신경증, 정신병, 문제아동, 자살 등은 타인을 향한 관심과 배려부족으로 사회적 관심의 결여이기 때문에 건강하다고 할 수 없다.

### 2.2.3 목적론

인간의 정신생활이 목표에 의해 결정된다는 관점은 개인이 추구하는 목표를 알아야 성격을 이해할 수 있다는 것으로 Adler(1956)는 목표를 형성하는 과정에 기관열등, 유전, 환경, 과거 경험 등의 영향을 부인하지는 않았으나 최종 목표는 자신이 형성하는 것이라 했다.

### 2.2.4 열등감과 우월성 추구

Adler(1956)는 마이너스에서 플러스로 향하는 힘은 결코 끝이 없다. 인간의 열등감은 기관열등감을 비롯하여 누구에게나 있다. 자신에 대한 이해 부족 또는 낮은 자존감으로 인하여 열등감이 열등комп플렉스가 되지 않는 우월성 추구는 자아실현의 의미로서 완전함의 추구다.

### 2.2.5 출생순위

출생순서는 개인의 초기 환경과 관련된 주관적인 지각과 관련되어 중요 하지만 출생순서에 근거한 예측은 그러한 경향으로 표현되어야 하며 실제 출생순위보다 개인에게 있어서 심리적 위치가 더 중요하다(유리향, 2002)[17].

## 2.3 중년남성

### 2.3.1 중년남성의 특성

중년에 대한 정의는 다양하며 신체적 심리적 변화도 크다. Jung은 40세 전후 중년기를 개별화 과정으로 보고 외부세계에서 내면으로 관심이 옮겨지면서 인생의 의미와 정체성, 가치관에 대한 총체적인 평가와 성 역할의 통합을 이루는 시기라고 하였다. Erikson은 40에서 60세에 생산성 대 침체기의 위기를 경험하는 것은 다음 세대를 통해 지속적인 참여를 충족하려는 생산성과 욕구 충족이 좌절되었을 경우 위기를 맞는다고 하였고.

Havighurst는 성인기를 세 단계로 구분하여 30세에서 55세로 중년기를 구분하였다(임미화, 2019)[8].

### 2.3.2 한국 중년남성의 특성

한국의 남성들은 어린 시절 유교문화권 속에 가부장적인 모습과 현시대의 다정하고 가정적인 남편과 아버지상의 가치 변화 사이에서 충돌을 경험한다. 자신의 심리 내적 관심, 인생 전반에 대한 조망, 중년기라는 발달 단계 특성과 성 역할의 갈등이 가중되어 심리적 공허함은 표현되지 못하고 억압되는 이중의 고통을 겪게 되지만(임미화, 2019)[8] 외부로 표현하거나 도움받는 등의 어려움을 겪는다.

## 3. 연구방법 및 절차

### 3.1 질적 연구 개념 및 설계

본 연구는 중년남성의 사회적 심리적 과정을 초기회상과 생활양식을 통하여 경험되는 본질과 의미를 밝히는 현상학적 연구다. 현상학적 연구 중 Giorgi 연구방법은 중년남성들의 현상에서 사회적 심리적 위기를 겪고 있는 경험에 의미를 부여하고 경험을 인식하는 과정을 현상 그대로 이해하고 살핀다는 점에서 적합하다.

### 3.2 연구 진행 과정

#### 3.2.1 연구 참여자의 선정

본 연구를 위하여 관련 문헌을 연구하며 자료를 수집하여 중년남성 5명을 선정하여 프로그램에 참여하였으나 40대 후반의 중년에 해당하는 참여자를 중심으로 연구를 진행하였다. 프로그램 진행과 심층 인터뷰를 통하여 자료를 수집하고 분석하였다. 연구의 진행 과정은 <표 1>, <표 2>와 같으며 참여자 특성은 <표 3>과 같다.

<표 1> 연구의 진행 과정

과정	일정	내용
연구 준비	2018년 9월~2019년 9월	연구문제 설정 및 연구주제 탐색 관련 문헌 연구
연구자료 수집	2019년 3월~2019년 9월	연구논문 및 학술자료, 전문서적 포괄적 검토
연구 참여자 선정	2019년 8월~2019년 12월	선정 조건 설정 및 지인과 공동체의 기관 협조
프로그램 개발	2019년 10월~2020년 1월	프로그램 개발

프로그램 진행	2020년 2월~2020년 2월	프로그램 진행
축어록 정리	2020년 2월~2020년 2월	축어록 자료 정리
분석 및 해석	2020년 2월~2020년 4월	수집자료 분석 및 해석
신뢰 및 타당성 검토	2020년 4월~2020년 5월	상담심리치료 수련감독 3명 검토

<표 2> 프로그램 진행 과정

초기회상 중심의 집단상담 프로그램			
회기	주제	목표	활동내용
1	생활양식에 대한 이해	관계 형성과 탐색	- 오리엔테이션
2			- 가족구조 탐색 - 생활양식 형성요인
3	초기회상 탐색	이해와 수용	- 자아개념
4			- 발달사 관점 - 초기회상 해석 및 의미
5	초기회상을 통한 생활양식 통찰	통찰	- 현재 삶에 미치는 영향
6			- 부정적 정서 도식 - 자신의 허구적 목적

<표 3> 연구 참여자의 기본적 인적사항

참여 자	나이	본인이 말하는 자신의 특징	동거 가족	출생 순위	종교
A	48	우유부단하지만 뒤끝 없고 책임감 강하다.	아내	막내	기독교
B	47	상처를 극복하려고 노력하고 있음.	아내, 1남	막내	기독교
C	46	자존감이 낮았고 부정적이고 비판적임.	아내, 2남	외아들	기독교

#### 3.2.2 Giorgi 연구방법 및 윤리적 고려

본 연구를 위하여 참여자를 모집하고 2020년 2월2일부터 주 2 회기씩 180분 집단 프로그램을 상담아카데미 기관에서 연구자가 직접 진행하여 초기회상과 생활양식의 변인 간 자료를 수집하여 분석하였다.

현상학적 연구방법은 체험자의 의식에 드러나는 현상의 본질을 기술하는 일에 초점을 둔다. 이에 연구자의 윤리적 고려는 중요하다. 본 연구자는 프로그램 시작하기 전에 연구 내용과 목적, 연구절차와 방법, 자료 수집을 위한 인터뷰에 대한 상세한 안내와 확인을 통해 자발적인 참여과정으로 이루어졌고, Giorgi(1985)[18]는 심리학적 현상학이 다루어야 할 고유한 사태는 '의미'이며 자연 과학적 방법의 타당성에 대한 판단중지라는 현상

학적 절차에 따랐다.

Giorgi의 자료 분석 절차에 따라 참여자들이 기술하고 있는 것에 대한 총체적인 의미 파악, 현상학적 심리학의 관점에서 의미들 구별, 참여자의 언어로 표현된 의미 통합, 심리학적 언어로 의미범주 파악, 상황적 구조 기술의 5단계로 수행하였다

#### 4. 연구결과

본 연구는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 통해 경험되는 본질과 의미에 대하여 84개의 의미 단위와 10개의 하위구성요소를 도출하였으며 도출한 의미 단위를 2개의 주제군인 초기회상과 생활양식의 구조로 범주화하였다.

<표 4> 중년남성의 초기회상

구성 요소	하위구성 요소	의미 단위 요약
중년 남성의 초기 회상	자아관	혼자다. 우월하다. 보호받아야 한다. 소심하다. 수치감이 있다. 잘해야 한다. 하염없이 울었다. 수동적 존재다. 적응적 존재다.
	타인관	적응한다. 관심 없다. 나를 부러워한다. 관심과 칭찬을 한다. 무시워하지 않는다. 트라우마를 겪으면 원하는 삶을 못산다. 나를 이해하지 못한다. 나를 자신감 없는 사람으로 본다.
	세계관	용기 있는 자가 이긴다. 위험한 일이 많다. 감당하기 힘들다. 언제나 좋을 것 같다. 세상은 충격이다. 감당하기 어렵다.
	정서	냉정함, 무서움, 외로움, 원망, 무력감, 수치심, 죄책감, 뿌듯함, 분노, 혼란스러움, 우울함, 지루함, 두려움
	기본 신념	용기 있게 살아야 한다. 위험한 것은 피해야 한다. 어려움은 두려움이다. 잘해야 한다. 어려운 상황은 싫다. 아버지 존재에 혼란스럽다. 지켜 줘야 한다. 두려움 때문에 아무것도 할 수 없다.

<표 5> 중년남성의 생활양식

구성 요소	하위구성 요소	의미 단위 요약	
중년 남성의 생활 양식	자신	자기 개념	완벽주의, 우유부단함. 내성적, 책임감, 부정적, 비관적, 허무주의, 포지션 없음. 자족함 시도, 인정욕구
		열등감	지도력, 용기, 판단과 결단력, 외적 환경(경제, 지위)
		미래상	봉사와 섬김, 배려하는 삶, 좋은 세상 만들기
	가족	부모 양육 방법	권위적. 가부장적인 아버지. 훈계와 과잉보호. 방임형, 알코올과 가정폭력, 혼란형 양육
		출생순위	막내(외아들)에 대한 사랑, 심리적 장남, 응석받이
		가족	부모의 갈등 다툼, 형과 누나 의지. 형에

	관계와 분위기	대한 경쟁, 우울한 가정(병석에 누워계신 아버지), 경제적 빈곤
	사회	일에 대한 안정추구, 이타적 모임 관심.
	우정	사람을 좋아함, 관심과 배려, 상호협력, 공감 · 친밀함
	영성	신앙, 인정과 존중, 이타적 삶 추구

#### 4.1 초기회상과 생활양식 탐색

##### 4.1.1 초기회상

초기회상의 의미나 목적은 개인에게 인생이 무엇인지를 깨닫게 하고 삶의 도전에 대처하기 위한 신뢰할 수 있는 수단을 제공하는 것이다(박예진, 김영진 역, 2019)[2].

엄마를 간절하게 불렀으나 좌절되었던 기억에서 사람들은 각자의 삶에 적응해 가며 세상은 용기 있는 자가 이기기 때문에 용기 있는 삶을 살아야 함을 말하고, 병원에서 치료받던 기억은 지쳐서 힘이 들었음과 의사와 간호사들은 무서웠는데 대수롭지 않게 아픈 사람을 대해서 원망스러웠고, 엄마가 요강에서 볼일을 보시다가 쓰러진 장면은 엄마에 대한 걱정보다 낯설고 무서움이 컸고 세상은 감당하기 힘들다는 생각을 했다. 감당하기 어려울 것 같은 상황은 경험하기 싫다는 것을 보고했다.

##### 4.1.2 생활양식

생활양식은 개인의 성격을 형성하고 삶의 방식을 나타내는 체계적 원리로 가족 구성원의 특성들이 영향을 미친다. 막내아들과 외아들에 대한 사랑과 관심은 특별하나 그들을 지지해주고 돌봐주던 사람의 상실은 더 큰 충격이다. 아버지의 껌딱지라던 개구쟁이 소년은 어린 나이에 아버지의 상실과 함께 돌봐줄 사람이 없게 되고 가세가 기울면서 위축되고 소심하게 변했고 무기력해졌다. 폭력적인 아버지를 대신하여 형을 의존했던 참여자는 형에 대한 의존이 좌절되자 깊은 절망감과 함께 20대 가슴 답답함의 증상으로 방바닥을 헤매는 고통을 겪었다. 과잉보호를 받았는지도 모른 채 스스로 결정하거나 선택해본 적 없는 외아들은 의지했던 누나의 이른 결혼과 엄마의 취업으로 인한 외로움, 창피함은 심한 우울감을 경험하게 하였다.

부모의 심한 다툼과 갈등, 폭력적 상황, 아버지의 지나친 권위와 과잉보호는 두려움과 무기력함, 우울함과 수치감으로 나타났고 부모의 일치되지 않는 양육 방

법은 혼란스러웠다. 참여자들은 용기 있는 사람, 지도력이 강한 사람, 판단이 빠르고 결단력이 있는 사람들 앞에서 열등감이 있었고 사회 경제적 위치에 대한 열등감도 있으나 어려움을 극복하며 이타적 삶을 향해 성장하려는 우월 추구 성향도 있었다.

#### 4.2 초기회상과 생활양식 패턴과 통찰

##### 4.2.1 초기회상과 생활양식 패턴

초기회상에서 무서움과 두려움, 공감받지 못했던 경험들을 기억했고 즐거운 기억에 대한 구체적 표현은 어려워 했다. 냉정함과 무서움을 느꼈던 부정적 기억은 현재 외로움과 자기 충족감 부족으로 나타났고 공감받지 못하고 지치고 힘들었다는 기억은 아프지 말아야 한다는 생각으로 피하거나 몸을 사리게 되며 수동적인 자세로 매사를 즐기지 못하고 끌려서 일하게 되었다. 이상하고 낯설었던 기억은 현재의 삶에도 경험하지 못한 낮은 상황에서 두려움이 앞서고 돕지 못한 자책은 실수하면 안 된다는 완벽주의 성향을 보이며 어려운 상황을 피하고 있었으며 새로운 일에 도전하기를 두려워했고, 수치심은 높은 도덕적 기준이 되었다.

##### 4.2.2 통찰

어린 시절 초기회상을 통하여 20대 30대를 왜 그렇게 힘들게 보냈는지를 이해하게 되었으며 그 패턴이 여전히 관련 있는 것으로 도출되었다. 수동적인 자세로 기다리던 아이는 우유부단함 속에서 여전히 끌려서 일하는 경향을 보이지만 이제는 즐기며 일해야 한다는 것을 경험했고 섬기며 봉사하는 노년을 꿈꾼다. 혼자 버려진 듯한 외로움과 두려움으로 고통을 겪었던 참여자는 폭력적일 수밖에 없었던 아버지가 이해는 되었다고 하며 상처를 극복하려고 노력하고 있음을 전했다. 그러나 여전히 혼자만의 시간을 기대하며 자기 충족감이 낮고 사회 경제적 열등감 수준이 높았다. 수줍음과 수치심으로 가득했던 참여자는 여전히 자신감과 결단 및 실행력이 부족하다고 느끼나 수치심과 우울함에서 벗어나 이타적 삶에 대한 열정이 있으며 그로 인해 조금은 더 나은 삶을 추구하려 배우고 익힘에 주저하지 않는다.

## 5. 논의

### 5.1 결론 및 논의

#### 5.1.1 참여자의 상황 구조적 기술

A는 6세 때 논에서 일하는 아버지를 기다리며 지쳐서 어쩔 수 없이 기다리는 수동적인 존재였다. 기다림이 지치고 힘들기는 하나 보채지 않고 끝까지 기다리는 모습에서 책임감과 함께 내성적이고 타인에 대한 배려가 보인다. 그러나 기대감보다는 이리지도 저리지도 못하는 우유부단함과 수동적인 모습은 현재의 삶에서도 유지된다. 타인에 대한 배려와 누군가를 지켜주고 돌봐줘야 한다는 것과 막내아들이지만 형을 대신하여 어머니를 돌봐야 한다는 책임감도 있으나 상황에 따라 수동적으로 일하는 부적응적 패턴은 일을 즐기거나 주도적으로 하지 않고 지친다는 표현을 자주 하게 된다.

참여자 B는 아버지의 폭력장면을 기억하며 자신은 상황에 적응하는 사람이고 트라우마로 인하여 살고 싶은 삶을 살지 못함과 세상은 충격적이고 혼란스러움을 나타냈다. 20대 허무주의에 빠져 삶의 의욕도 없고 무기력했으며 가슴앓이 같은 심한 고통도 겪었다. 삶에 대한 열등감도 보이나 가족을 위하여 노력하려는 적응적인 모습도 있다. 자신의 삶에 대하여 아쉬움과 결핍 욕구를 보이며 회피성향을 보인다.

참여자 C는 집 마당에서 아버지가 씻겨주는 장면에서 옆집 여자아이가 볼까 봐 씻겨주는 내내 수치, 거절, 분노, 무력감을 느꼈다. 다른 사람들은 당당하게 자기표현을 잘하고 나를 자신감 없는 사람으로 보며 세상은 자신감있게 자신을 표현하고 도전하는 사람을 좋아한다고 표현했다. 20대 우울감에서 벗어나 자신을 표현하고 주장하는 것을 극복해 가고 있으며 아버지와 남편으로서 잘하려고 배우면서 살려고 하지만 초기회상에서 보이는 수치심, 거절감은 완벽주의와 함께 높은 초자아를 만들고 이상과 가치를 추구하며 본질을 중요시하는 현재의 생활양식과도 관련이 높다.

#### 5.1.2 경험의 의미 및 과정

생활양식은 환경에 대한 개인의 독특한 해석이다. 어린 시절의 경험들이 생활양식에 영향을 끼친다. 그러나 이보다 더 중요한 것은 어린 시절의 사건이 아니라 그 사건에 대한 지각과 해석이다(Adler, 1965,1973) [19,20].

BASIS-A는 Wheeler, Kern & Curlette가 개발한 초기기억에 나타난 생활양식 탐색 도구로 김미례(2015)[5]는 청소년의 초기기억에 나타난 생활양식과 인생 태도와의 관계에서 유의미한 결과를 도출하였고, 백현숙(2018)[4]은 초기기억 중심의 Adler 집단상담 프로그램이 대학생의 열등감을 감소시키고 사회적 관심을 향상시키고 더욱 건강한 개인으로서 기능할 수 있도록 하는 데 도움이 되었다고 보고하였다. 이는 초기기억에 있는 열등감과 사회적 관심을 탐색하여 그와 연관된 사적 논리와 강점을 찾아 긍정적 재해석의 영향이 있었음을 볼 때 어린 시절에 대한 초기기억은 개인의 지각과 해석이 목적론적 사고를 바탕으로 한 현재의 생활양식임을 알 수 있다. 본 연구에서 참여자들의 초기회상에서 보이는 감정, 태도, 관점 등은 참여자들의 생활양식, 즉 타인관, 세계관, 기본신념을 통하여 목적론적 삶을 나타냄을 알 수 있었다.

그러나 어린 시절 초기기억이 긍정적인 경우 사회적 관심이 높은 유용한 생활양식이 나타났고(Candler & Willingham, 1986)[21] 비행 청소년들의 초기기억에는 심각한 규칙 파괴 및 상해와 신뢰, 자기 충족감과 통제력 등의 부족이 드러났다고 하였으나 본 연구의 참여자들과는 유의미한 차이가 있다. 참여자들은 폭력적 가정 환경과 부정적 어린 시절을 기억하였고 우울하고 무기력했던 20대를 보냈고 낮은 자기 충족감이 있는 것으로 밝혀졌으나 현재보다는 미래에 대한 이상적인 자아상과 함께 책임감을 소중하게 여기며 더 나은 삶을 위하여 노력하고 있다.

## 5.2 요약 및 제언

본 연구결과를 바탕으로 요약 및 제언하고자 한다.

첫째, 초기회상에서 발견된 수치, 두려움, 자책, 폭력 상황, 수동적인 태도, 적응해야 했던 어린 시절 모습 등은 40대 후반 안정된 삶을 유지하는 듯 보이나 현재의 삶 가운데 여전히 나타나고 있었다. 자기개념에 대한 긍정적 만족함보다는 낮은 자기 충족감을 보이며 이상적 자아상을 추구하고 있는 것으로 도출되었다.

둘째, 생활양식은 어린 시절 폭력적인 가정, 애착 대상의 상실, 과잉보호, 어려운 경제 상황, 부모의 심한 다툼으로 인한 불안정한 어린 시절을 겪으며 심한 우울감과 무기력과 허무함의 시간이 있었다. 40대 후반 가정을 이

루고 종교 생활을 하면서 안정을 찾아가고 있으며 가정에 대한 책임감을 소중하게 여기는 것으로 밝혀졌다.

이러한 연구결과를 통해서 초기회상의 부정적 적응유형은 현재의 생활양식에도 만족함, 성취감보다는 낮은 자기 충족감을 보이며 노력해야 한다는 부담감을 나타냈다. 수동적인 적응과 과도한 완벽성향으로 일에 대한 자신감, 성취감 부족과 용기 있는 삶을 강조하며 이상적 자아상을 추구하고 있는 것으로 도출되었다. 이는 어떤 경험에 의미를 부여하고 인식하는 생활양식은 자신이 경험한 어린 시절에 어떤 의미를 부여하는지를 초기회상을 통하여 보여준다.

마지막으로 본 연구자는 초기회상의 재구성이 생활양식 변화에 미치는 영향이 어떠한지 후속 연구를 제안한다.

## References

- [1] 정영미(2013). 중년남성의 죽음에 대한 태도에 영향을 미치는 요인. 대구한의대학교 간호학과. Korean J Hosp Palliat Care Vol. 16, No. 3, 166-174, September 2013.
- [2] Arthur J. Clark. Dawan of Memories : The Meaning of Early Recollections in Life. 초기회상의 의미와 해석. 박예진·김영진 역(2019). 서울:학지사.
- [3] 김은초(2019). 초기기억중심의 Adler 집단상담 프로그램이 취업준비생의 취업 스트레스, 우울, 자기격려 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 상담심리 석사학위 논문.
- [4] 백현숙(2018). 초기기억 중심의 Adler 집단상담 프로그램개발 및 효과. 목포대학교 대학원 박사학위 논문.
- [5] 김미례(2015). 청소년의 초기기억에 나타난 생활양식과 인생태도와의 관계. 호남대학교 상담심리학과. 한국콘텐츠학회 논문지 '15 Vol. 15 No. 4.
- [6] 김천수, 강영신, 노안영(2015). 수용전념치료가 주부의 인지적 탈융합 및 수용에 미치는 효과에 관한 통합적 분석:초기기억을 활용하여. 한국상담학회 2015 상담학 연구 Vol. 16 No. 4.
- [7] 최성복, 이종연(2018). 국내 아들러 개인심리학 연구

- 동향: 학술지 및 학위논문 분석(1976~2018). 한국 교원대학교 교육연구원. 2019, Vol. 35, No. 1, 137-166,152.
- [8] 임미화(2019). 중년남성의 공감적 대화 경험에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- [9] Arthur J. Clark. Early Recollections-Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy. 박예진 · 박상규 역(2017). 서울:학지사.
- [10] Freud, Sigmund. "The Aetiology of Hysteria."(1896). The Freud Reader. Ed. Peter gay. New York: W.W. Norton & company, 1989.
- [11] 김병석(1996), 초기아동 기억의 상담에의 활용. 청소년상담연구, 제4호, 1996, 67.
- [12] 도상금(2000). 심리치료에서 기억의 문제. 심리과학. Vo. 19, No. 1, 117-137.
- [13] 김춘경, 채연숙, 변학수(2007). 기억회상의 치료적 효과를 활용한 문학 치료. 정서 · 행동 장애 연구. Vo.23, No.3 447-476.
- [14] Butler, R., & Lewis, M.L.(1974). Life-Review Therapy: Putting Memories to Work in Individual and Group Psychotherapy. Geriatrics, 29, 165-173.
- [15] Alfred Adler (1956). The Individual Psychology of Alfred Adler(h.l. Ansbacher & R.R. Ansbacher, Eds.). New York:Basic Books.
- [16] 김필진(2017). 아들러의 사회적 관심과 상담. 서울:학지사.
- [17] 유리향(2002). 초등학생의 바람직한 생활양식 형성을 위한 Adler 집단상담 프로그램의 효과. 광주교육대학교 교육대학원 아동 상담심리 전공 석사학위 논문.
- [18] Giorgi(1985), Phenomenology and Psychological Research, Pittsburgh: Duquesne University Press.
- [19] Alfred Adler (1965). Understanding Human Nature. A Premier Books.
- [20] Alfred Adler (1973). Der Sinn des Lebens. Frankfurt/M.
- [21] Candler, C.K, & Willingham, W. K,(1986). The relationship between perceived early childhood family influence and the established life-style.

The Journal of Individual Psychology,42, 388-394.

KOSIS 국가통계포털, 사망원인통계, 연령별 사망자수, 사망률.

KOSIS 국가통계포털, 성/월별 특정 사망원인(고의적 자해) 사망자 수.

#### 신 경 애(Shin, Kyoung Ae)



- 마음THE상담센터 센터장
- 관심분야 : 상담심리, 개인심리학  
인지행동치료, 성상담,  
청소년상담, 가족상담
- E-Mail : bfoxka@naver.com

#### 신 동 열(Shin, Dong Yeol)



- 건신대학원대학교 철학박사  
(상담심리학) 졸업
- 대한신학대학원대학교  
상담심리치료학 교수
- 관심분야 : 상담심리, 아동·청소년  
상담, 가족상담 등
- E-Mail : counme2@gmail.com