

## 중년의 위기와 반응유형에 관한 연구

이 혁 구(성균관대학교 사회복지학과 부교수)

### I. 서 론(문제의 제기)

중년이란 문자 그대로 인생을 전 후반으로 양분할 때 그 중간의 기간으로서 전반을 반성하고 정리하며 후반을 준비하고 새로운 삶의 방식을 모색하는 과도기라고 할 수 있다. 청소년기는 인간이 태어나 가족의 울타리 안에서 살다가 그것을 벗어나 새로운 사회적 자아로 성립되는 시기로서 루소는 이것을 제2의 탄생이라고 하였다. 루소의 수사학을 빌린다면 중년기는 제3의 탄생기로서 용이 말하는 개성화를 통하여 자신의 삶의 진정한 주인이 되는 과정이고, 자신과 타자, 개인과 사회, 젊음과 늙음, 삶과 죽음, 남과 여 등과 같은 대극(polarity)을 극복하고 보다 성숙하고 조화로운 전인적인 삶을 이루어 가는 과정이며, 영적이고 실존적인 참된 자기(the self)가 이룩되는 시기이다(Jung, 1971).

많은 사람들은 중년이 되어도 여전히 건강하고 활동적이며 심리적으로도 안정되고 여러 경험을 통해 더욱 지혜로워지며 사회적으로는 상당한 전문성과 지위를 획득하고 생애에서 최고의 소득을 누리게 되는 이른바 인생의 황금기를 살아간다. 그러나 일반적으로 말해서 중년은 소위 점성원리에 의해 힘겨운 청년기를 거쳐 점진적이고 자연적으로 도달하는 안정된 기간이 아니라 커다란 변화를 경험하고 중대한 선택을 내려야 하며 그에 대한 책임을 전적으로 부담해야 하는 과도기에 해당한다. 과도기란 안과 밖을 넘나드는 문턱이자 점점 혹은 경계로서 항상 혼란과 갈등이 그리고 고통과 방향이 수반되는 불안하고 일시적인 상태이다. 중년도 예외가 아니어서, 이 기간동안 많은 사람들은 자신의 삶의 의미와 가치에 대한 회의와 정체감의 혼동 및 갈등을 경험하고 삶의 후반부를 새롭게 준비해야 하는 고통스런 심리사회적 과제를 감당해야 한다.

특히 근대 이후 문명과 의학기술의 발달로 인간의 평균 기대수명이 크게 연장됨에 따라 중년 기간이 더욱 길어져서 일생 중 가장 긴 기간(약 30년)을 차지하고 인구구조에 있어서도 중년층이 가장 큰 비율을 구성하게 되었다. 따라서 중년은 개인적으로 볼 때 가장 오랜 기간을 살아가야 하는 기간이고 사회적으로 볼 때 가장 다수를 구성하는 연령층이며 스스로 선택과 책임을 져야 함으로써 가장 큰 스트레스를 받고 살아가는 집단이라고 할 수 있다. 더구나 오늘날과 같이 사회가 급변하는 가운데 불안한 삶을 살아가야 하는 중년은 매우 초조하고 조급한 결단을 안팎으로 강요받게 되어 극단적인 변화를 꾀하기도 하고 심한 스트레스로 건강을 해치거나 무력감과 패배감에 빠져 도피적인 쾌락을 추구하거나 허무의 늪에 빠져 자살을 기도하는 경우도 있다.

흔히 말하기를 인간이 건강하게 살아가려면 허리가 튼튼해야 하듯이 사회가 안정되기 위해서는 건전한 중산층이 형성되어야 한다고 한다. 이에 덧붙여 한 사회가 건강하기 위해서는 건전한 중년의 역할이 매우 중요하다. 중년은 한 사회의 중추로서 생산과 소비 및 문화의 전승을 포함한 모든 사회활동의 중심에 서서 그 사회를 책임지기 때문이다. 따라서 그들의 삶이 건전하여야 사회의 모든 면이 안정되고 건강하게 된다. 예를 들어 그들이 “사랑하고 일할 수 있는 능력”(Freud)을 최대로 발휘하여 행복한 가정을 이루고 효율적으로 경제활동에 종사하며 사회적 가치를 보존하고 전승하며 노령인구를 부양하고 젊은 사람들의 귀감이 된다면 그 사회는 아주 이상적인 사회가 될 것이다. 그러나 반대로 그들이 삶의 의미를 찾지 못하고 사회적인 변화에 적응하지 못하여 불안과 허무 그리고 패배감속에서 방황하게 된다면 그러한 사회는 매우 불안하게 되고 여러 사회문제가 발생하게 될 것이다. 따라서 성숙한 중년을 준비하고 살아갈 수 있도록 도움을 줄 수 있는, 중년을 맞아 발생하는 생리 심리 사회적인 변화와 발달과제에 대한 체계적이고 종합적인 지식과 그에 바탕을 둔 사회적 지원체계가 절실하게 필요하다고 하겠다.

그러나 최근까지 사회학자나 심리학자 그리고 사회복지학자들은 아동기와 청소년기 그리고 노년기에 주로 관심을 집중하였지 중년기에 대하여는 별로 관심을 두지 않았다. 왜냐하면 관심은 주로 욕구가 충족되지 못하고 문제로 드러났을 때 주어지는데 중년기는 비교적 개인 스스로 욕구를 조절하고 문제를 해결할 수 있는 원숙한 시기로 간주되기 때문이다. 극히 일부분일 것으로 예상되는 “부적응자”들의 문제는 어느 연령층에서나 발견되는 일반적인 일탈행위나 이상심리학의 대상으로 접근될 수 있을 것이다. 따라서 굳이 중년의 특성에 입각한 별도의 개념과 이론이 필요하게 느껴지지 않는다. 더구나 이러한 문화풍토 하에서 연구대상인 중년의 사람들은 자신에게 문제가 있어도 이를 표현하기 어렵다. 왜냐하면 문제를 표현하게 되면 자신의 병리적 성격을 드러내는 것으로 받아들여지기 때문에 꺼릴 수밖에 없다. 따라서 중년에 대한 연구는 대부분 실증적 조사와 분석에 바탕을 둔 체계적 이론을 지향하기보다는 통속적이고 선정적인 사

례에 대한 시사보도형식이거나 연구자의 철학적이고 규범적인 가치가 반영된 수필에 가까운 경향이 있다. 이러한 상황을 한 연구자는 “중년이란 인생의 항해에 있어서 지도상에 나타나 있지 않은 마지막 지역”이라고 표현하고 있다(Brim, 1992; 171).

이런 문제의식에 입각하여, 이 연구는 제 2장에서 기존의 중년연구에 있어서 가장 쟁점이 되어온 중년의 위기에 대한 논쟁을 비판적으로 검토하여보고 위기의 개념을 분명하게 드러내고자 한다. 제 3장에서는 기존 연구들에서 보여지는 중년의 위기에 반응하는 개별적인 차이를 5가지로 유형화하여 정리하고 그 판별기준(discriminant index)을 제시하여볼 것이다. 그리고 그러한 개별적 차이를 야기하는 것으로 예상되는 생리 심리 사회적 변수들을 찾아본다. 끝으로 제 4장에서는 앞으로의 연구과제와 사회사업적 역할에 대하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

## II. 중년의 위기: 신화인가 실재인가?

앞에서 언급한 바와 같이 중년에 대한 일반적인 인식은 매우 극단적이다. 어떤 사람들에게는 중년이란 한 인간의 인생에 있어서 사회적으로 가장 큰 성취를 이루고 심리적으로 안정을 이루는 인생의 절정기로서 성숙, 통제, 책임, 그리고 강인함을 의미하는가 하면, 어떤 사람들에게는 급작스런 생리 심리 사회적인 변화와 혼란을 경험하는 시기로서 쇠잔, 완고, 상실, 우울, 불만, 알코올중독, 심지어는 자살과 같은 병리적 현상과 관련된 것으로 느껴진다. 이와 같은 통념상의 상반된 인식을 검증하기 위해, 중년에 겪게 되는 특징적인 경험들과 그에 따른 심리 사회적 변화에 대하여 70년대 이후 미국에서 수많은 학술적 연구들이 이루어졌다.<sup>1)</sup> 그런데 실망스럽게도 그 결과는 통념상의 상반된 인식과 다를 바 없이 중년에 대한 매우 대조적인 해석을 보여준다.

수많은 통계자료가 중년이 위기의 시기임을 나타낸다. 이 시기에 결혼만족도는 최저점에 이르고(Pineo, 1961), 정신질환 및 신경증의 발병율이 최고에 이르며(Weintraub & Aronson, 1968), 알코올중독, 위궤양, 고혈압 그리고 심장병 등이 가장 빈번하게 나타나는 시기이며, 40에서 60세의 기간에 특히 남성의 경우 자살율이 급격하게 증가하는 것을 볼 수 있고, 이혼이나 별거, 불륜과 도피 등이 중년의 결혼에 드물지 않은 일이다(Stevens-Long, 1979; 253). 이 이외에도 중년의 시기가 위기임을 보여주는 수많은 케이스들이 정신분석가, 임상심리학자, 그리고 임상사회사업

1) 미국에서는 전후 다산세대가 중년의 문턱에 이르기 시작한 70년대부터 중년에 대한 관심이 대중매체와 새로 대두된 건강 및 심리 레저 산업부문으로부터 크게 부각되어 중년의 위기라는 말이 매우 통속적인 의미로 회자되었던 적이 있다(대표적으로 Sheehy, 1976 참조). 이와 같이 상업적으로 촉발된 관심은 그 동안 미진했던 학문적 관심도 제고시켜 중년연구에서 중요한 성과들이 대부분 7-80년대에 미국을 중심으로 이루어졌다.

가들에 의해 보고되었다.

그러나 위와는 정 반대의 통계도 수없이 많다. 정신질환이나 자살율은 일생동안 계속적으로 증가하기 때문에 비교를 성인 초기와 하면 중년에 정점에 이르는 것처럼 보이지만 사실 중년이 후에도 지속적으로 증가하는 것을 볼 수 있다. 또한 많은 중년의 사람들은 자신의 일생 중에서 가장 큰 감정상의 위기를 청소년기와 성인 초기에 경험하였다고 보고하였다(Gurin, Veroff, and Feld, 1960). 더구나 일상적인 중년의 삶을 드러다 보면 소위 위기라고 부를 만한 경험을 하거나 행동을 보이는 경우가 극히 드물다. 보다 구체적인 예로 중년의 여성들이 겪게 되는 폐경이나 갱년기가 통념적으로는 매우 큰 심리적인 타격을 주는 것으로 생각되지만, 실제 조사에 의하면 많은 여성들은 오히려 임신의 부담과 불편함에서 벗어나는 것을 좋아한다고 한다(Neugarten and Datan, 1974). 흔히 중년의 위기의 한 원인으로 일컬어지는 “빈 등지 증후군”에서도 중년여성들은 자녀가 집을 떠날 때 겪는 심리적 고통보다는 새로운 자유와 시간을 훨씬 긍정적으로 받아들이고 즐긴다는 것이다(Neugarten, 1968; Lowenthal & Chiriboga, 1972).

일반적으로 중년이 되면 직장에서 작업기술과 환경이 변화되고 피라미드적 위계구조로 인해 점점 지위가 불안해지기 때문에 많은 스트레스를 경험한다고 한다. 또한 앞으로 남은 시간의 한계를 절감하면서 자신의 꿈과 현실을 대비할 때 현재 직업에 큰 회의가 들기도 한다고 한다. 그러나 통념과는 대조적으로 대부분의 중년들은 자신의 직업에 만족하고 있고 변하는 환경에 잘 적응하는 것으로 나타났다(Clausen, 1976). 퇴직에 대하여서도 단지 예기치 못한 경우에만 문제가 되었지 계획되었던 경우라면 큰 문제가 되지 않을 뿐만 아니라 많은 사람들이 기다리다가 지 한다는 것이다(Barfield, 1970; Atchley, 1976). 또한 많은 연구들에 의하면, 남녀를 불문하고 연령과 일반적인 삶의 만족도나 감정상태간에는 별 상관관계가 없는 것으로 나타났다(Cameron, 1975; Palmore and Luikart, 1974). 대부분의 중년들은 사실 젊게 느끼고 싶을 뿐이지 젊은 시절로 돌아가기를 원하는 것은 아니다. 특히 중산층 이상의 정신노동자들은 현재 누리고 있는 재정적 여유나 직업에서의 권위를 대부분 즐기고 있고 중년을 생의 황금기라고 생각한다(Neugarten and Datan, 1974; Clausen, 1976).

이상에서 살펴본 바와 같이 중년에 대한 연구는 통념적 인식과 다를 바 없이 서로 상반된다. 이와 같은 상반된 연구결과를 가져온 원인은 무엇일까, 그리고 이것을 어떻게 해석해야 할까? 우선 흥미 있는 점으로써, 연구자들을 살펴보면 대개 부정적 연구결과는 임상전문가들에 의해 발표되고 긍정적 연구결과는 일반 사회과학자들에 의해 이루어지는 경향이 있다는 것을 알 수 있다. 이에 비추어 볼 때, 단순한 설문지방법을 통한 사회과학자들의 연구에 있어서는 심리내면의 갈등과 억압된 감정을 파헤치기가 어렵고 오직 임상전문가들에 의한 심층면접을 통해서만 겉으로 드러난

평온의 안쪽에 도사리고 있는 문제들을 읽을 수 있는 것이 아닌가 추측할 수 있다. 그러나 반대로 임상전문가들은 자신들의 존재이유를 드러내기 위해 보다 병리적인 대상만을 중심으로 연구하는 반면, 일반 사회과학자들은 그와 같은 의학적 접근에 반대하기 위해 보다 광범한 통계자료를 통해 건강한 중년을 보여주고자 한다고 해석할 수도 있을 것이다. 또 다른 이유를 생각해본다면, 중년의 경험이 어떻게 의미화되고 겉으로 표현되느냐 하는 것은 문화적이고 역사적인 변수의 영향이 매우 크다고 하는 점을 들 수 있을 것이다. 즉 전란이나 극심한 가난을 경험한 세대에게는 중년의 위기라는 인식은 배부른 투정으로만 들릴지 모른다. 분명히 중년의 위기현상이 가장 폭넓게 받아들여지고 중시되는 곳은 비교적 여유 있고 안정된 미국과 같은 나라이다.

그러나 위와 같은 설명은 문제의 핵심을 비껴가게 할 뿐 별 의미가 없는 것이다. 즉 그 말은 중년의 위기가 있다고도 할 수 있고 없다고도 할 수 있다는 뜻에 불과하다. 발달심리학이나 사회복지학에서 중년연구가 갖는 의의란 성숙한 중년의 삶을 준비하고 살아갈 수 있도록 도움을 줄 수 있는 체계적이고 종합적인 지식과 그에 바탕을 둔 개입방법을 찾아보자는 것인데 위와 같은 접근은 별로 유익하지 않다. 필자는 오히려 문제의 핵심을 위기의 의미에서 찾는 것이 바람직할 것이라고 생각한다. 즉 위기를 어떻게 정의하고 이해하느냐에 따라 중년에 겪게 되는 특징적인 경험들을 극단적인 병리적 증후로 간주할 것인가 혹은 단순히 생의 주기상 경험하는 일상적인 변화로 치부할 것인가 아니면 일생의 발달과정상에서 갖는 특별한 의미와 과제로 이해할 것인가가 달려있다.

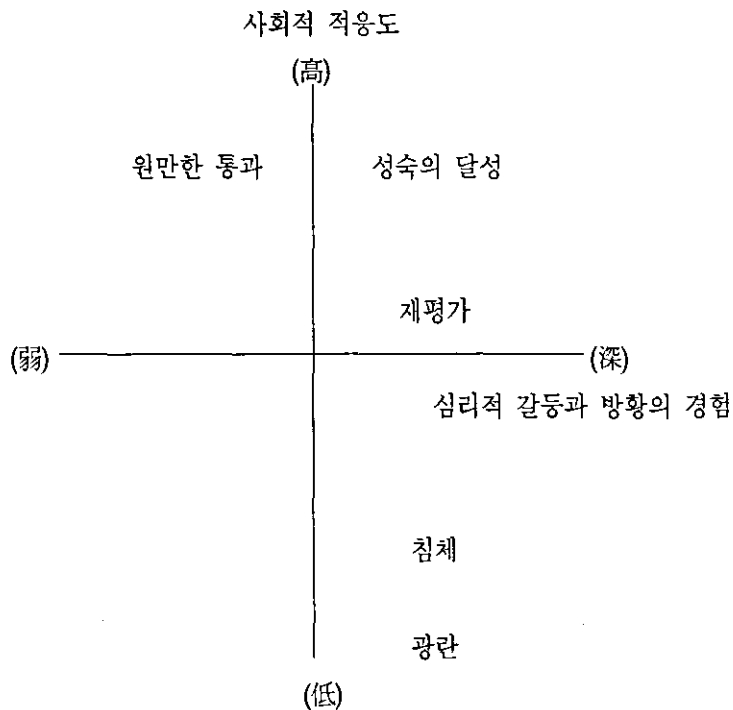
일반적으로 사회과학자들은 위기라는 개념을 통념적 이해에 맞추어 부정적이고 비관적인 일종의 파국이나 공황과 같은 것으로 이해하는 경향이 있다(Riegel, 1975). 이와 같은 이해에 입각하면 위기에 처한 사람은 극히 불안하고 불행하며 흔히 비정상적 소동을 일으키는 것처럼 보인다. 그러나 위에서 살펴본 사회과학자들이 조사한 대부분의 중년들은 지극히 정상적일 뿐 아니라 중년의 전후시기에 비하여 더욱 활력 있고 생산적으로 드러났다. 이렇게 볼 때, 중년의 시기를 위기로 간주하는 것은 일종의 대중적 신화에 지나지 않으며, 그와 같은 신화를 전파하는 배후에는 중년을 소비대상으로 하고 있는 정신의료산업이나 레저 및 건강산업의 상업적 동기가 자리잡고 있는 것이 아닌가 추측하여볼 수 있다(Hunter & Sundel, 1989).

이와는 달리 대부분의 발달심리학자들과 사회복지학자들은 위기를 발달과정상의 한 중요한 시기로서 갈등과 혼란을 수반하지만 삶의 가치와 방식에 있어서 새로운 선택이 이루어지고 인격적 성숙을 달성하는 시기로 이해한다. 사실 에릭슨(Erikson, 1963)은 일생의 모든 주기와 과정을 일련의 위기로 특징짓는데, 그가 말하는 위기관 원래의 그리스어원이 뜻하는 중대한 결단이나 직면해야 할 중요한 도전을 의미하며 그 해결과정에서 이루어지는 삶에 있어서의 전환을 나

타낸다. 이렇게 위기를 이해하면 그것은 단순히 부정적인 것이 아니라 고통을 수반하기도 하지만 새로운 도전이며 기회이다. 물론 중년의 위기를 맞았다고 모든 사람이 이것을 변화와 성숙의 기회로 만드는 것은 아니다. 어떤 사람들은 실의에 빠지고 끝내 적응하지 못하고 그야말로 통념상의 파국적인 위기를 경험하기도 한다. 또 어떤 사람은 아예 그러한 위기를 경험조차 하지 않고 중년의 변화에 잘 적응하는 사람도 있다. 그렇다면 사회사업적 관점에서 볼 때 우리에게 더욱 중요한 문제는 중년의 위기가 과연 실재인가 신화인가 하는 것이 아니라, 사람마다 다양하게 나타나는 구체적인 반응양상을 정리하고 그 개인적 차이를 야기하는 심리 사회적 변수들을 확인하는 것이라고 할 수 있다.

### Ⅲ. 위기에 대한 반응유형과 그 차이를 야기하는 변수들

실제로 중년의 위기 혹은 전환에 대한 발달심리학적 연구들에 따르면 이 시기동안 사람마다 매우 독특하고 다양한 경험을 하는 것으로 나타난다(Bell, 1989; Vitalis, 1987; Farrel and Rosenberg, 1981; Levinson, 1978; Tamir, 1982). 이와 같은 연구들을 취합하여, 중년에 겪게 되는



여러 가지 도전과 삶의 과제에 대하여 개인적으로 여러 가지 방식으로 이루어지는 반응들을 사회적 적응도와 심리적 갈등과 방황의 경험이라는 두 축을 중심으로 하여 다음과 같이 5가지로 유형화하여 보았다: 1)성숙의 달성(maturation); 2)원만한 통과(slide); 3)재평가(reassessment); 4)침체(stagnation); 5)광란(crazies).

첫째 유형인 “성숙의 달성”은 심리적 갈등과 방황을 경험하였지만 이를 잘 극복하여 심리적 성숙을 이룩하고 높은 사회적 적응도를 보이는 유형이다. 이것은 중년의 위기를 가장 바람직하게 경험하고 그 심리사회적 과제를 달성한 유형으로써 다른 유형들의 문제점을 비추어주는 일종의 이념형적 배면유형이라고 할 수 있을 것이다. 이것은 융이 말하는 개성화와 에릭슨이 말하는 생성적 참여를 달성한 이상적 상태를 말한다.

두 번째로, 외면적으로는 위와 비슷하면서도 실제적으로는 대조적으로 중년을 살아가는 또 다른 하나의 유형을 패럴과 로젠버그는 “중년의 원만한 통과”라고 부른다. 이것은 생의 각 단계마다 비교적 쉽게 적응하거나 고비를 비껴 가는 유형으로 중년의 위기를 경험하지 않고 성공적으로 그 발달과제를 성취하는 것을 말하는데, 그들의 연구대상 중에서 32%가 이에 해당한다(p. 82). 그러나 소위 원만한 통과에 대하여 논란이 있을 수 있다. 타미르에 의하면(Tamir, 1982), 그 32%에 해당하는 사람들은 상대적으로 경제 사회적으로 높은 지위를 누리며 성공적이고 안락한 삶을 살아가면서 아직 중년의 고비를 격지 않았거나 잠시 비껴있는 상황일 수 있다는 것이다.

따라서 그들은 40대 후반이나 50대에 가서 다시 혹은 더 심하게 중년의 위기를 맞게 될지도 모를 일이다

세 번째로 그리고 현실적인 의미에 있어서 가장 바람직한 반응으로, 중년이 되면서 사람들은 자신의 삶을 진지하게 되돌아보는 “중년의 재평가”를 들 수 있다. 이것은 삶의 의미와 가치에 대하여 깊게 생각하고 기존의 삶에 대해 객관적이고 현실적인 관점으로 재평가하여 새로운 삶의 목적과 계획을 수립하는 것을 말한다. 심리 내적인 성찰을 통해, 그 동안 사회적 기준에 맞추기 위해 억압되었거나 등한시되어온 자신의 내적 욕구에 귀기울이고 자신의 새로운 잠재력을 깨닫는다. 이 과정에서 새로운 선택이 일어나고 삶의 구조에 변화가 일어난다. 삶을 되돌아보는 것은 잊었던 갈등을 되살리고 상당한 심리적 고통을 수반하는 것이다. 이 과정은 경우에 따라서 아래에서 보게 될 다섯 번째 유형과 같이 매우 심각한 과잉행동을 수반하기도 하지만 대부분은 오히려 더욱 차분한 내적 성찰과정을 거침으로써 다른 사람들은 눈치채지 못한다. 이렇게 성공적으로 중년의 위기를 거치고 나면 중년의 삶은 어느 때보다 만족스럽고 생산적이 되며 훨씬 성숙해져서 제 1유형에서 말하는 성숙의 달성을 이룩하고 소위 에릭슨이 말하는 생성적 참여(generativity)를 통해 그 관심과 책임이 개인이나 가족을 넘어서 사회 전체와 세대간에 이어

지는 것을 볼 수 있다(Levinson, 1978).

네 번째로 중년에 가장 흔하게 경험하는 것으로 침체성을 들 수 있다. 레빈슨의 말처럼 “많은 사람들에게 중년의 삶은 점진적이거나 급작스런 침체의 과정이며 세상과 자신으로부터의 소외의 과정이다. 심한 정신적 신체적 쇠퇴가 이루어지며 이런 현상은 너무나 일반적인 것이어서 정상적인 중년의 한 모습으로 간주된다”(Levinson, 1978; 26). 패럴과 로젠버그의 연구에 따르면 (Farrell and Rosenberg, 1981), 자신들이 연구한 38세에서 48세 사이의 300명의 남성들 중에서 56%에 달하는 사람들이 중년의 침체성을 경험한 것으로 나타났다. 그 대표적인 증세로 부정, 투사, 억압 등과 같은 비성숙한 방어기제(Vaillant, 1993)를 사용하고 우울과 불안 및 건강염려증 등과 같은 심리 생리적 증세를 보이며 사회관계가 적대적이거나 권위주의적인 경향이 있다(p. 71). 패럴과 로젠버그에 의하면, 이런 현상은 개인주의적이고 경쟁적이며 자신의 감정을 엄격하게 통제하고 살아가야 하는 미국의 문화적 특성에 의하여 더욱 일반적인 것으로 나타나며 특히 경제 사회적 지위가 낮은 계층의 사람들에게 더욱 두드러지게 나타난다고 한다(pp. 60-64).

끝으로, 실제적으로는 드물지만 가장 통속적인 의미로서의 중년의 위기를 이르는 유형으로 중년기에 사춘기 시절의 방황과 갈등 그리고 과잉행동 등을 다시 맞는 경우가 있다. 흔히 생에서 누릴 즐거움이 얼마 남지 않았다는 초조함에서 빨간 스포츠카를 사고 여비서와 밀애를 즐기는 등 경박하고 무책임한 행동들로 나타나는 “중년의 광란”이 이에 해당한다(Sheehey, 1976).

사실 중년은 30년에 걸친 장기간에 해당하므로 그 동안 사람마다 겪게 되는 환경적 변화나 성장해온 과정이 다르기 때문에 실로 천인 천색의 차이가 있는 것이 당연하겠지만, 일반적으로 말해서 이상에서 살펴본 5가지 유형이 한 인간에 있어서 중년의 기간동안 번갈아 가며 나타나기도 하고 어떤 특별 유형이 장기간동안 지속되어 한 사람의 중년의 모습을 대표하기도 한다. 우리는 청소년기의 정체성 위기와 같이(Erikson, 1963) 중년의 위기 혹은 전환도 발달과정상의 규범적인 성숙의 한 단계로 이해할 수 있을 것이다. 이렇게 볼 때 우리는 앞에서 살펴본 5가지 유형을 마르치아의 정체성 위기에 대한 반응과 대비하여 그 의미를 보다 분명히 할 수 있을 것이다. 마르치아는 에릭슨의 심리 사회적 발달이론에 입각하여 청소년기의 정체성 위기에 대한 4가지 대처방식을 개념화하였다(Marcia, 1980). 그에 의하면, 사람들이 정체성 형성시에 심각한 위기를 경험하였는지 아닌지 그리고 어떤 형태의 직업이나 가치체계에 전념하게 되었는지 아닌지에 따라 다음과 같은 네 가지 유형으로 구분되어질 수 있다고 한다: 1)정체성 성취(identity achievement); 2)정체성 차단 foreclosure); 3)정체성 유실(diffusion); 4)유예(moratorium)

마르치아의 4가지 유형에 있어서 정체성 차단과 유사한 유형이 중년의 원만한 통과라고 할 수 있을 것이다. 즉 정체성 위기를 겪지 않고 전념에 성공한 경우와 같이 중년의 원만한 통과라



함은 삶의 의미와 가치에 근본적인 회의를 제기하지 않고도 중년의 과제에 잘 적응하고 전념할 수 있는 유형이다. 마르치아의 제3유형인 정체성 유실은 삶의 가치와 방향 감각을 잃고 심각하게 방향하거나 자포자기 상태에서 무기력하고 타성적으로 살아가는 것을 의미하는데 이와 대비되는 것으로 우리는 두 가지를 들 수 있을 것이다. 그 첫째가 중년의 침체성이고 다음이 그보다 더 심각한 중년의 광란이다. 끝으로 마르치아가 청소년기에 정체성 수립을 위한 다양한 탐색기간으로서 긍정적으로 받아들이는 정체성 유예에 해당하는 것으로 중년의 재평가를 들 수 있을 것이다. 중년의 재평가 역시 성숙한 중년의 삶을 준비하기 위한 다양한 모색이 이루어지는 것을 의미하는데 이것은 매우 건강하고 바람직한 중년의 모습으로 마르치아의 제1유형인 정체성 성취에 이르는 과정으로 볼 수 있을 것이다. 사실 성숙 또는 성취라고 하는 개념은 어떤 기준점을 통과하였는가 하는 결과적이고 물리적인 개념이 아니라 과정적이고 질적인 개념이다. 중년의 재평가라 함은 중년의 혼란과 갈등을 극복하고 에릭슨이 말하는 생성적 참여를 이루는 성숙한 중년의 삶을 살게 될 것인지 아니면 중년의 침체나 광란에서 본 것처럼 자기몰두적이거나 과잉행동으로 나타나게 될지를 결정짓는 중간단계로서 일종의 유예기간이고 에릭슨이 원래 의미한 위기의 진정한 상태를 나타낸다고 할 수 있다.

우리는 이상에서 중년의 위기를 살아가는 다양한 개인적인 방식들을 사회적 적응도와 심리적 갈등과 방향의 경험이라는 두 축에 가상적인 배열을 해봄으로써 이상과 같이 다섯 가지로 유형화하여 보았다. 그런데 이와 같은 유형이 현실적인 변별성을 갖기 위해서는 보다 세분화된 판별 기준을 마련할 필요가 있다. 이를 위하여 필자는 사회적 적응도를 직업적 전념과 대인관계라는 두 차원으로 나누어보고 심리적 갈등과 방향의 경험을 1)사회적 가치 및 삶의 목표, 2)자기평가 및 자아존중감, 그리고 3)과잉행동 등으로 세분화하여 다음과 같이 도표화함으로써, 수많은 개별적 차원의 경험들을 다섯 가지 유형으로 의미 있게 판별하고 그에 따라 상이한 사회사업적 개입을 시도할 수 있는 기초를 제공하고자 하였다.

끝으로 이상과 같은 유형화작업을 통하여 개별 사례마다 가장 중요한 개입 지향점을 찾아내고 그에 따라 개입계획을 수립할 수 있게 하기 위해서, 우리의 관심은 개인마다 반응양식에 차이를 가져오는 다양한 생리 심리 사회적 변수들을 규명하는 데에 모아져야 할 것이다. 이러한 목적을 위해 중년 전환기에 겪었던 사건들을 중심으로 다음과 같은 변수들을 조사할 필요가 있다고 생각한다.

- 1)생리적 변수들: 건강상태의 변화, 외모의 변화
- 2)심리적 변수들: 과거의 심리적 문제들, 성격검사, 죽음과 시간에 대한 인식, 억압되었던 것들에 대한 인식

3) 사회적 변수들: 가족관계(부부관계, 자녀와의 관계, 노부모와의 관계), 친구관계, 경제 사회적 지위, 직업적 성취(승진, 연봉, 꿈과 현실의 차이, 변화에 대한 준비여부)

#### IV. 결론: 중년 사회사업의 방향과 과제

중년의 위기가 실재인지 신화에 불과한 것인지 그리고 그것이 과연 얼마나 심각한 것인지는 논란의 대상이라 하여도, 분명한 것은 중년에 대부분의 사람들은 삶의 의미와 목표에 대해 다시 생각하게 되고 이러한 재평가작업은 중년이후의 성숙하고 행복한 삶의 전제조건이 된다는 것이다. 따라서 이러한 전환의 시기에 잘 적응하고 주어진 과제를 충실히 검토할 수 있도록 사회적 관심과 지원이 필요하다. 대부분의 사회에서 아동기로부터 성인기로 전환하는 과도기에 해당하는 청소년기의 정체성수립과정에 에릭슨이 말하는 모라토리움 기간을 허용하고, 그들의 방향과 실수를 불가피한 것이거나 오히려 바람직한 것으로 수용하는 경향이 있다. 이러한 배려의 바탕에는 청소년기가 생의 발달과정상 중요한 전환기이며 그들의 건전한 성숙이 건강한 사회에 반드시 필요하다는 인식이 깔려있다. 이와 동일한 논리가 중년의 전환기에도 적용될 수 있다고 본다. 중년은 개인적으로 볼 때 가장 오랜 기간을 살아가야 하는 기간이고 사회적으로 볼 때 가장 다수를 구성하는 연령층이며 현대와 같이 급변하는 사회에서 스스로 선택과 책임을 저야 함으로써 가장 큰 스트레스를 받고 살아가는 연령층이다. 그들이야말로 한 사회의 중추로서 그 사회의 책임을 맡고 있기 때문에 그들이 그 전환기에 부과된 성숙의 과제를 얼마나 건설하게 해결해 나가느냐가 한 사회의 건강성에 결정적인 영향을 준다고 할 수 있다. 성공적으로 전환기의 과제를 해결하고 중년이후의 삶에 적응해나가지 못하면 침체상태나 과잉행동에 빠져서 그가 그동안 쌓아올린 지식과 경험은 무용지물이 될 것이며, 그가 유용한 역할을 할 수 있도록 그의 삶에 투자된 사회적 비용 또한 낭비되는 결과가 될 것이다. 이와 같이 중년의 문제는 한 개인이나 사회의 일부분의 문제가 아니라 전체사회의 문제라고 볼 수 있다.

사실 중년의 전환기에는 청소년기의 문제보다 훨씬 심각하고 근본적인 문제가 대두된다고 하겠다. 청소년기에 있어서의 갈등과 방향은 결국 기존가치의 기준을 받아들이고 적응하는 것으로 해결될 수 있고, 따라서 청소년에의 사회사업적 개입은 상대적으로 단순한 것일 수 있다. 청소년들이 사회적 가치기준을 받아드리고 순응하기 위해 자기훈련을 하는 것은 고통스런 과제임에 틀림없지만 가치 있는 일이고 또한 궁극적으로 심리적 물질적 보상이 보장되는 일이므로 견딜 만하다. 그러나 중년에 겪게 되는 문제는 밖에 있는 것이 아니라 안에 있다. 문제의 원인도 책임도 나에게 존재한다. 더 이상 주어진 길을 무조건 열심히 쫓아가면 되는 일이 아니다. 하루 아침

에 나의 길이 보이지 않게 된 것이다. 어떤 외적 기준도 나를 더 이상 이끌어 갈 수 없다. 나의 문제는 절제와 훈육에만 머무르는 것이 아니라 그 에너지가 향할 방향까지 결정해야 한다는 것이다. 사회적 성취, 즉 실적과 성공에 대한 관심으로부터 그 의미, 과연 실패와 성공을 재는 잣대의 가치에 대한 근본적 회의가 일어난다. 삶과 성공의 평가를 보다 다원적인 관점에서 바라보게 되고 경험의 질적인 측면을 보다 중시하게 되며 일과 생산의 본질적 가치와 그것이 자신과 타자에 대해 갖는 의미를 생각하게 된다. 즉 중년의 방황과 갈등은 이러한 기존의 가치에 대하여 근본적인 재성찰을 요구하는 것이어서, 단순히 한 개인의 인생관이나 적응차원을 넘어선 보다 근본적인 문제들이며, 이것은 전체 사회 문화적인 공동의 과제로서 한 사회의 집합적 성숙의 정도가 표현되는 차원이라고 할 수 있다.

이와 같은 관점에서 볼 때 중년을 대상으로 한 사회사업의 중요성은 아무리 강조하여도 지나칠 수 없다. 중년 사회사업은 중년을 성숙의 한 발달단계로 받아들여야 한다. 발달은 항상 당사자나 그 주변 사람들에게 값비싼 대가를 요구한다. 성숙은 과거에 갖고 있었던 의미의 체계로부터 분리되는 것이다. 실제로 있어서 이러한 과정은 의미의 해체로 인한 혼란과 그동안의 투자와 전념을 포기하는 것을 포함한다. 사회복지학은 우리가 그와 같은 고통을 병리적 현상으로 취급하지 않고 사유할 수 있는 길을 제시할 수 있어야 한다. 이를 위하여 보다 구체적이고 경험적인 연구들이 이루어져야 하고, 더 나아가 심리학, 사회학, 철학 등과의 학제간 공동연구를 통해 중년의 특수성을 이해하고 분석할 수 있는 개념과 이론을 개발하여야 한다. 또한 중년의 갈등과 방황을 이해하고 지원할 수 있는 사회적 지원체계를 수립하여야 한다. 특히 평생교육기관을 확충하고 자조그룹을 조성하여 중년의 특성과 과제를 이해하고 해결해 나갈 수 있도록 지원해 나가야 할 것이다. 대학이나 지역사회 사회복지 기관 및 단체에 공식적인 성인교육 프로그램을 운영하여, 특정 주제에 대한(예, 부부갈등 및 이혼, 중년여성들의 사회복지 지원 등)연속적인 특별강의를 개설하거나 세미나와 워크숍을 개최하는 것 등이 그 구체적인 예가 될 것이다.

우리 나라는 요즘 경제환란으로 속칭되는 엄청난 시련과 격변에 직면하여있다. 대량실업이 발생하고 가정이 흔들리며 사회적 연대가 와해되고 있다. 이와 같은 상황에서 중년의 위기를 운운하는 것은 어찌면 아직 배부른 투정으로 들릴지 모른다. 요즘 같은 난국을 타개하기 위해서는 보다 강한 인내와 절제 그리고 확고한 신념이 요구된다고 할 것이다. 그러나 현재의 난국을 초래한 한 원인으로서는 사회를 책임지고 있는 중년이 가치관의 혼란과 방황 속에서 우리 사회를 제대로 이끌어가지 못하였다는 점을 지적한다면, 우리는 바로 지금 우리 자신을 재평가하고 보다 현실적이고 생산적인 계획을 세워야 할 때라고 하겠다. 이것은 개인적으로 볼 때에는 진지하게 삶의 의미와 가치 그리고 목적에 대하여 재검토하고 기존의 삶의 구조를 분석함으로써 실현 가

능한 중단기적 목표를 설정하고 구체적인 실천전략을 수립하여 새로운 삶의 구조를 수립하는 것이라고 할 수 있다. 또한 집합적 공동과제로서 우리는 그동안의 경제발전 개념과 목표를 반성하고 전체 사회의 가치체계를 재정립하는 계기가 되어야 할 것이다. 이 글은 바로 이와 같은 문제의식을 제기하고 앞으로의 사회사업적 방향과 과제를 제시하는 것에 불과하다. 앞으로의 활발한 후속연구를 기대한다.

### 참 고 문 헌

- Atchley, R. C., 1976, *The Sociology of Retirement*, Cambridge: Schenkman.
- Barfield, R., 1970, *The Automobile Worker and Retirement: A second look*, Ann Arbor: Institute for Social Research.
- Bell, E. J., *Male Socialization, Perceived Identity, and the Male Midlife Crisis*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of San Francisco.
- Brim, G., 1992, *Ambition: How We Manage Success and Failure Throughout Our Lives*, NY: Basic Books.
- Cameron, P., 1975, "Mood as an Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class, and Situational Differences," *Journal of Gerontology*, 30.
- Clausen, J. A., 1976, "Glimpses into the Social World of Middle Age," *International Journal of Aging and Human Development*, 7.
- Erikson, E. H., 1963, *Childhood and Society*, 2nd edn., NY: Norton.
- Farrel, M. P. and S. D. Rosenberg, 1981, *Men at Midlife*, Boston: Auburn House.
- Gurin, G., J. Veroff, & S. Feld, 1960, *Americans View Their Mental Health*, NY: Basic Books.
- Hunter, S & M Sundel (eds.), 1989, *Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications*, London: Sage Publications.
- Jung, C. G., 1971, "The Stages of Life," in J. Campbell (ed.), *The Portable Jung*, NY: Viking(Original work published in 1933)
- Levinson, D., 1978, *The Seasons of a Man's Life*, NY: Knopf.
- Marcia, J. E., 1980, "Identity in Adolescence," in J. Abelson (ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*, NY: John Wiley.
- Neugarten, B. L., 1968, "The Awareness of Middle Age" in Neugarten (ed.) *Middle Age and*

- Aging, Chicago: The Univ. of Chicago Press.
- Neugarten, B. L. & N. Datan, 1974, "The Middle Years," in S. Arieti (ed.), American Handbook of Psychiatry, vol. 1, NY: Basic Books.
- Pineo, P. C., 1961, "Disenchantment in the Later Years of Marriage," Marriage and Family Living, 23.
- Riegel, K. F., 1975, "Adult Life Crises: A Dialectical Interpretation of Development," in N. Datan & L. H. Ginsberg (eds.), Life-span Developmental Psychology: Normative Life Crises, NY: Academic Press.
- Sheehy, G., 1976, Passages: Predictable Crises of Adult Life, NY: Bantam Books.
- Stevens-Long, J., 1979, Adult Life: Developmental Processes, Mayfield Publishing Co.
- Tamir, L. M., 1982, Men in Their Forties: The Transition to Middle Age, NY: Springer Publishing Company.
- Vaillant, G. E., 1993, The Wisdom of the Ego, Cambridge: Harvard Univ. Press.
- Vitalis, J. K., 1987, The Experience of Completing a Midlife Career Change: A Phenomenological Study, Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytech. Institute and State University.
- Weintraub, W. & H. Aronson, 1968, "A Survey of Patients in Classical Psychoanalysis: Some Vital Statistics," Journal of Nervous and Mental Disorders, 146]Jacques, E., 1965.