

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.6.479>

JCCT 2022-11-59

## 중년기 기독교인을 위한 목회상담과 현실치료의 통합

### Integration of Pastoral Counseling and Reality Therapy for Middle-aged Christian

김현숙\*, 김현진\*\*

Kim Hyun Suk\*, Kim Hyun Jin\*\*

**요약** 중년기는 현재 자신의 위치에서 삶을 돌아보고 평가를 하게 되는 중요한 시기이다. 중년기는 성취에 대한 만족감과, 현실과 기대에 대한 위기감이 공존하는 양면성이 있다. 위기나 기회나 전환기 과정에서 일어나는 문제와 갈등의 최소화를 위한 중년기 목회상담 연구는 의의 있는 일이다. 목회상담은 성경적 원리에 입각하여 지금-여기 현존하시는 하나님과의 사실적 만남을 기본 전제로 내담자의 요구와 발달과제를 의미 있는 삶으로 재생산이 되도록 도울 수 있어야 한다. 이에 문헌 고찰을 통하여 중년기 연구의 선구자인 융, 에릭슨, 레빈슨의 중년기 발달적 견해를 살펴 보았다. 중년기 내담자들의 욕구와 위기감을 무조건적으로 맞닥뜨리고 헤쳐나가라고 하는 것은 무리가 있다. 이러한 관점에서 목회상담과 현실치료의 통합은 자신이 선택한 실현 가능한 현실적 행동과 책임을 통해 내적 대화와 행동의 어우러짐이 함께 출발하도록 할 때 활용도가 매우 높다고 본다. 현실치료의 자신에 대한 통찰과 구체적 상담 방법은 목회상담과의 통합을 통해 새로운 상담유형을 제시할 수 있다. 따라서 본 연구는 현실치료의 이론적 배경과 특징을 살펴본 후 목회상담과 현실치료의 만남을 통해 중년기 위기를 극복하는데 일조하는 의미가 있다.

**주요어** : 중년기 기독교인, 목회상담, 현실치료, 통합

**Abstract** Midlife is a critical time when people look back on their life and evaluate it from current state. In middle age, there is a satisfaction with achievement and a sense of crisis between reality and expectation. Research on pastoral counseling in the middle age to minimize problems and conflicts that occur in the transition period of crisis or opportunity is meaningful. Based on biblical principles, pastoral counseling should be able to help the client's needs and development tasks to be reproduced into a meaningful life on the basic premise of a realistic meeting with God. Therefore, through a literature review, the developmental views of Jung, Ericsson, Levinson, and the pioneers of middle-aged research, were examined. From this realistic point of view, the integration of pastoral counseling and reality therapy is considered to be very useful by allowing the harmony of internal dialogue and behavior to start together through the feasible realistic behavior and responsibility of one's choice. Insights on oneself and specific counseling methods of realistic therapy will present a new type of counseling through integration with pastoral counseling. Therefore after examining the theoretical background and characteristics of reality therapy, we intend to help overcome the middle-aged crisis through the meeting pastoral counseling and reality therapy.

**Key words** : Middle-aged Christian, Pastoral Counseling, Reality Therapy, Integration

\*정회원, 광신대학교 상담심리치료학과 박사과정, 정서코칭 상담교육원 연구원 (제1저자)

\*\*정회원, 광신대학교 지역사회서비스 사업단 단장, 상담심리 치료학과 교수 (교신저자)

접수일: 2022년 10월 25일, 수정완료일: 2022년 11월 3일

게재확정일: 2022년 11월 8일

Received: October 25, 2022 / Revised: November 3, 2022

Accepted: November 8, 2022

\*\*Corresponding Author: hkim21c@hanmail.net

Dept. of Doctor of Counseling Psychology, Gwangshin Univ, Korea

## I. 서 론

얼마 전 “늙어서 썩어죽은 자식... 나도 육아 퇴근 좀 하자”라는 인터넷 뉴스가 떴다[1]. “엄마 찬스”를 포기할 수 없는 자녀들이 ‘자발적 썩어죽음’이 되어 부모에게 경제적으로 기대는 모습이다. 지금까지 자녀 양육과 가정에 충실하며 숨가쁘게 살아온 중년기의 삶이다. 자녀들의 독립으로 빈둥지 시기를 겪기도 했다. 새로운 삶을 시작해야 하는 시점에서 나이는 자녀가 ‘자발적 썩어죽음’이 되어 중년기 삶 속으로 다시 들어온다면 남은 삶에 대한 과제와 직면하며 절망감마저 들게 된다.

성공과 행복이 이루어질 것이라는 소망을 갖고 숨가쁘게 달려온 인생 속에서 삶의 의미를 발견하지 못하고 허무함을 느끼는 중년기 특유의 심리, 사회적 불안을 케나다 정신분석가 엘리엇 자케스는 ‘중년의 위기’[2]라는 단어를 사용하여 설명하였다[3]. 문제는 심리학적으로 중년기 위기를 연구한 레빈슨은 대부분의 정상적인 중년 80%가 위기를 체험했다고 밝히며 이러한 중년기의 위기가 사회 부적응적 사람들에게만 일어나는 것이 아니라는 것이다[4]. 청소년기에 정체감의 위기를 겪듯이 중년기 시기 또한 여러 가지 이유로 의미 상실 등의 위기를 겪는 것이다. 중년기는 결과가 아니다. 계속 발달해 가는 과정이다. 때문에 이러한 과정에서 나타나는 중년기 문제의 심각성을 이해하기 위해서는 다양한 분야의 연구가 필요하다.

국내의 중년기 학술 연구는 1980년대부터 시작되어 2010년대까지는 청소년(20.3%) 대학생(37.1%)을 대상으로 한 연구가 주를 이루었다. 성인 대상 연구는 6.0%에 그쳤고 6.0% 중에서도 중년을 대상으로 한 연구는 2편에 불과한 것으로 나타났다[5]. 특히 1986년-2022년까지 중년기 대상 학위논문 중 목회상담 학위논문을 살펴보면 석사100편, 박사48편(해위박사1편 포함) 총 148편으로 목회 상담 분야에서는 매우 저조한 실정으로 중년기 연구 대부분이 일반 분야의 연구임을 알 수 있다. 기독교인 절반 이상이 중년기임을 감안할 때 중년기 성도들이 예수 그리스도 안에서 어떻게 하면 중년기를 위기가 아닌 황금기로 보낼 것인가에 대한 고민과 관심을 가져야 할 때라고 본다.

중년들이 사회적으로 핵심적 역할을 감당하듯 교회 안에서도 중추적 역할을 감당하고 있다. 신앙의 전수자

로서 신앙의 모델링 역할까지 해야 하는 부담은 중년기 요구와 발달과제에 대한 목회적 돌봄의 부재 상태에서 또 다른 하나의 과제가 되고 있다. 이러한 중년기 성도들의 현실을 보며 최재락[6]은 목회 현장 속에서 중년기 성도들의 고통과 신음소리에 귀 기울여야 하며 성도들의 삶이 풍성한 영성과 감사로 의미를 느낄 수 있도록 실제적인 과제들을 모색하여 삶의 전체적인 측면에서 이해하려는 목회적 노력과 대안의 필요성을 강조하고 있다[6]. 이러한 중년기 성도들에 대한 목회적 돌봄의 부재는 중년기 성도들에 대한 무관심이 아니라 복잡 미묘하고 다양한 심리사회적 환경속 요구분석의 미흡함에서 초래된 것이라 할 수 있다. 따라서 중년기 성도들의 복잡 미묘하고 다양한 발달과제를 다룰 수 있는 미래적 목회(기독교)상담의 방안으로 목회상담과 현실치료의 통합가능성 모색은 의미가 있을 것으로 본다.

상담과 심리치료의 통합은 2000년대 이후 심리치료와 동양의 명상요법을 접목한 통합적 접근이 연구되었고 국내에서도 다양한 통합적 연구가 시도되고 있다. Corey)는 하나의 이론이 아닌 다양한 치료적 접근에서 공통적으로 요구되는 원리와 방법의 통합이 융통성있고 포괄적이며 효과적인 상담을 위한 통합적 접근이라 말하고 있다[7].

기도와 신앙적 자원을 활용하는 강점이 있는 목회(기독교)상담은 기독교인의 상담 요청에 대해 현실적으로 구체적으로 응대하지 못하는 면이 있다. 이런 갈급한 영혼의 요청에 대해 현실적인 응대를 할 수 있어야 한다. 이러한 요건을 갖춰진 것이 현실치료이다. 현실치료(Reality Therapy)는 인간의 잠재가능성과 현실을 중요시 하여 선택과 행동 그리고 책임감을 통하여 변화된 삶을 살수 있도록 돕는 상담기법이다[8]. 목회(기독교)상담이 하나님 안에서 상처를 치유하고 자신의 잠재력을 발견하게 함으로 영적성장을 돕는 상담기법이라면 현실치료는 인간을 외부통제가 아닌 내적 통제에 의한 자기결정적 존재로 가정하고 자신의 욕구성취를 위한 행동방향을 스스로 선택하게 하므로써 내적 성장과 변화, 그리고 관계 성장간의 균형을 강조한다. 때문에 목회상담과 현실치료의 통합은 영적, 육적으로 각 개인의 드러내지 못한 근본적인 부분까지 다룸으로 의식변화를 통한 행동의 변화까지도 기대할 수 있다. 따라서 영성적 성장을 돕는 목회상담과 현실치료의 통합을 통하여 하나님 안에서 자신의 삶을 새롭게 조명하고 의미 있는

성숙한 삶을 살도록 하는 것이 본 연구의 목적이라 하겠다. 그러므로 본 연구에서는 중년기의 발달적 이해를 통해 중년기가 처해있는 현주소를 이해하고 목표상담과 현실치료의 통합을 통하여 중년기 위기를 어떻게 조력할 것인가 모색해 보고자 한다.

## II. 중년기의 이해

### 1. 중년기의 발달적 이해

중년기는 학자들마다 각자 다른 기준을 사용하고 있다. 듀발(Evelyn Duvall)은 35-49세(젊은 중년기)와 50-60세(나이든 중년기)로 구분[3]하고, 에릭슨(Erikson)은 40-65세, 레빈슨(Daniel Levinson)은 ①40-45세 중년기 전환, ②45-50세 중년기 진입, ③50세 과도기 ④60세 절정기 등 4개의 시기로 구분하여 연구하였다. 국내의 경우 김애순, 윤진은 35-60세, 김명자[9]는 45-59세, 정성훈, 심은경, 천성문 등은 40-60세로 구분하고 있다. 한 가지 특이점은 Sader는 40세에서 70세 중후반의 시기를 제 3연령기(Third age)로 명명하여 제 2차 성장을 통한 자기실현을 추구하는 시기로 보았다[10].

인간발달에 대한 이론연구를 살펴보면 20세기 중엽 이전까지는 아동중심적 견해가 지배적이었다. 20세기 중엽 이후 인간의 발달이 전생애에 걸쳐 발달한다는 전생애 발달 이론이 나오고, 자케스(Jocques)와 융(Jung)에 의해 “중년기 위기”가 알려지면서 서구의 중년기 연구가 시작되었다. 우리나라의 경우 1980년대 중반에 김명자[9], 조옥순 등이 중년여성을 대상으로 한 연구가 있었고, 1990년대에는 김애순 외, 박미석, 송정아 등의 위기를 강조한 이론이 주목을 받았다. 그리고 중년기에 대한 연구는 신체적, 심리적 어려움을 호소하는 중년기 위기 연구[11]와 발달단계에 따른 중년기 전환연구의 두 가지 상반된 방향으로 진행되었다. 따라서 인간 발달의 중요한 위치를 차지하고 있는 중년기에 대한 여러 학자들의 견해를 통하여 중년기에 대한 이해를 돕고자 한다.

정신분석학자 융(Jung)은 “자기실현”을 발달의 궁극적 목적으로 보았고 중년기를 35세에서 40세 사이로 보았다. 또한 중년기를 발달의 관점에서 인생의 전반부에서 후반부로 넘어가는 전환점의 개념으로 보았고 전반부를 자기확산기, 후반부를 자기수렴기로 구분하였다. 자기확산기에는 모든 에너지가 외부와 물질에 몰두하는

반면 자기수렴기에는 종교와 정신적 철학세계에 몰두함으로 전체인생이 균형을 이루고 통합함으로 자기실현이라는 목표점에 이른다고 보았다. 이처럼 외부적인 가치에 몰두하던 자아가 정신적이고 내적인 가치로 초점이 전환되는 것을 융은 “개별화(individuation)”라고 하였다[12].

에릭슨(Erikson)은 프로이드의 정신분석학적 입장에서 대인관계와 사회적 발달에 초점을 맞추어 심리 사회적 인간 발달 8단계를 제시하였다. 이를 ‘인생주기(Life-Cycle)’라 명명하고 단계마다 발달과제를 제시하였다 [13]. 이 시기의 주 관심사는 부모됨과 생산성으로 자신과 후손 및 미래를 위해 헌신하는 시기로 개인에 있어서 인격형성을 위한 중요한 시기이다. 따라서 중년기에 성숙하지 못하면 자신의 이익만을 탐닉하는 침체에 빠지게 되고 자녀양육이나 타인을 돌보는데 어려움을 겪는다고 하였다. 시카고 대학교 목회신학자 브라우닝은 에릭슨의 이러한 돌봄을 심리학의 핵심으로 이해하였다.

레빈슨은 융의 이론을 토대로 사회심리발달 과정을 인생계절론으로 설명하고 생애구조(life structure)의 개념을 사용하여 아동청소년기와 성인초기, 그리고 성인중기와 성인후기라는 4개의 세대(ear)로 구분하고 시기 사이 마다 세 번의 전환기를 설정하였다[3]. 레빈슨은 중년기를 자기 자신에 대한 재평가와 비난의 시기로서 초기 성인기를 종결하고 중년기를 시작하는 교량단계로 보았고[13] 개별화 과제를 통해 생애 구조 형성을 위한 양극적 경향성의 통합을 제안하였다. 이 시기는 존재에 대한 실존적 질문을 자기 자신에게 하며 절대적 신적 존재를 찾고 의지하게 되면서 가장 많은 회심이 일게 된다. 이러한 중년기의 전환은 다음 단계를 보다 창의적인 가능성으로 맞이하느냐, 아니면 심리적인 위축과 절망으로 맞이하느냐를 선택하는 결정적 시기라 할 수 있다[9]. 따라서 중년기를 어떻게 대처하는가에 따라 위기의 시기일 수도 출발점이 될 수도 있는 시기이다[13].

### 2. 중년기의 위기

현대의학의 발달과 경제성장은 성인들로 하여금 중년기 이후의 삶에 관심을 갖도록 이끌었다. 그리고 기대수명의 연장은 신체적으로 점차 쇠퇴 현상이 나타남에도 불구하고 주요 생산계층으로서 다양한 역할 수행

요구의 부담과 함께 생애 중반의 다양한 정서적 변화와 사회문화적 변화에 따른 위기를 초래했다. 이러한 중년기의 위기 문제를 중년기 정체성과 자기이해로 살펴보고자 한다.

### 1) 중년기의 정체성

정체성이란 “나는 누구이며 이 세상에서 무엇을 할 수 있을까? 하는 자기 탐색적 물음에 대한 대답으로서 자신의 능력, 위치, 역할 등에 대한 지각과 개념을 포함한 자기상을 의미한다”[5]. 자기상에 대한 성찰을 통해 지금까지 매우 중요하게 여겨졌던 것들에 대한 회의와 상실의 위기로 나타나는 것이 중년기 위기이다. 융은 이러한 중년기에 대해 “제2의 사춘기와 같으며 폭풍과 스트레스의 기간으로 정열과 연관된 위험한 시기”라고 표현했다[12]. 이러한 중년기 경험에 대한 반응은 한마디로 인생의 후반에 대한 자신만의 존재론적 정체성을 확립하는가 아닌가이다[14]. 결국 자신의 정체성이 확립되지 않으면 후반부 인생의 삶은 좌표 없이 방향을 하게 된다. 융은 이러한 인생의 무목적과 무의미를 질병과 같으며 의미의 부재는 신경증의 근본적인 원인이 된다고 판단하였다[12]. 삶의 무목적이나 무의미는 책임감 있는 중년을 포기하게 만들고 이러한 무책임은 가정불화와도 연결되며 또 다른 위기를 초래하게 된다.

자기 이해는 자기를 인식(self-recognition)하는 것에서부터 출발한다. 자기의 인식은 ‘나’라는 자신을 인식하는 것부터 시작되어 자아개념 뿐 아니라 자아존중감의 발달에까지 영향을 미치게 된다[16]. 자기 이해는 한 번에 이루어지는 일이 아니다. ‘나’라는 자신을 온전히 보려는 과정을 겪으며 추구해가는 과정을 지날 때 비로소 깨닫게 되는 것이다. 이러한 과정을 성화의 과정이라 한다. 또한 융은 자기 확산기라는 단어를 사용하여 종교와 정신적 철학 세계에 몰두하여 균형과 통합을 이루며 자기 실현을 이룬다고 하였다[12].

자기실현이나 성화의 과정 같은 “영성생활은 ‘남과 같은 나(하나님 형상)’와 ‘남과 다른 나(개성)’를 추구하는 삶이며, ‘나’로부터 시작되고 ‘나’에게로 돌아오는 과정으로 묘사될 수 있기에 ‘나를 알고 나다위지는’ 영적 여정”이라고 할 수 있다[16]. 영성생활이 자기 이해를 할 수 있는 최적의 조건인 것은 “하나님이 자기형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되 남자와 여자를 창조(창1:27)”하셨기에 영성의 삶을 살면서 하나님과

나를 비취가며 ‘나’라는 자신을 찾아가고 이해할 수 있게 된다.

우리는 하나님의 하나뿐인 창조물로서 ‘나’라는 자신에 대해 내 자신의 성격이나 인격, 습관 등의 모습과 하나님의 모습을 비취보며 자신을 이해하고 성찰하게 된다. 내 자신에 대한 주변 사람들이나 내가 속해있는 단체와 사회속의 언어적 비언어적 반응을 하나님의 모습과 견주어 보며 ‘나’라는 자신이 선명하게 드러나게 된다.

매우 중요하게 여겼던 것들에 대한 상실과 회의는 중년을 보내는 사람들을 위기에 처하게 하고, 사회 속에서 또한 기독 신앙인으로서 ‘하나님이 바라보는 나’에 대한 자기상을 정립하지 못하게 될 때 중년은 영성적 존재론적 위기에 처하게 된다.

## III. 중년기 목회상담과 현실치료

### 1. 중년기 목회상담

현재 한국교회 안에는 가부장적 남성 중심적 사회 문화와 우상 숭배적 기복신앙이 존재하고 있다. 한국교회는 이러한 영향을 고스란히 받은 중년들이 절반 이상을 차지한다 해도 과언이 아니다. 따라서 교회 안의 중년기 문제를 목회상담학적으로 접근하기 위해서는 철저히 성경의 원리에 입각한 신학적 배경위에 중년기 삶과 문제에 대한 접근이 필요하다.

인생의 황금기, 절정기, 샌드위치 세대, 중년기 위기 등 많은 수식어가 붙을 정도로 중요하고 변화무쌍한 중년기 문제를 효과적으로 다루기 위해서는 중년기 특성에 맞는 주제를 고려하여 그 주제는 무엇이며 어떻게 중년기 목회 상담을 할 것인가 살펴야 한다.

중년기 목회 상담은 ① 개인적 상황적 특성을 고려하며 역동이 더디게 나타날지라도 인내를 가지고 기다려 주어야 한다. ② 자신의 부정적 감정을 표현하도록 돕고 심리적 갈등이나 문제에 대한 자신의 책임감을 완화 시켜줄 수 있어야 한다. ③ 마지막으로 문제의 정의와 목표설정을 스스로 결정하도록 도와야 한다[18]. 그리고 목회상담의 가장 핵심이 되는 신학적 배경이 요구된다. 이는 예수님과 함께 이미 시작되었고 지금도 역사하시는 하나님의 구원사역은 인간의 고통이나 죽음까지도 초월할 수 있는 수용적 태도를 갖게 하므로 건강하고 여유 있는 중년을 보낼 수 있게 하는 힘의 원동력이

되기 때문이다[19].

어떠한 문제나 위기 앞에서 기도해야 하는 것은 성도들 누구나 다 아는 답이다. 수직적 관계의 하나님과 나와의 관계는 기도로 만들어 갈 수 있다. 그러나 사람과 사람의 관계에서는 먼저 상대의 마음을 들어주고 공감해주며 현실적인 문제에 대해 함께 해결방안을 찾아가고 극복할 수 있도록 조력해 줄 수 있어야 한다. 때문에 중년기를 위한 목회 상담은 교회 공동체 안에서 자신을 확인하고 문제를 극복하며 계속적으로 성장하도록 돕는 것이 중요하다.

## 2. 중년기 목회상담과 현실치료의 적용과 통합

### 1) 선택이론(choice theory)

현실치료는 Glasser가 개발한 상담이론으로 선택이론(choice theory)에 근거하여[20] 인간이 외적 자극에 E라 행동하는 자극-반응이론과는 반대로 개인의 동기에 의해 선택하고 행동한다고 주장한다.

자신의 삶을 선택하고 욕구에 의해 행동함은 인간 모두의 기본욕구이다. 욕구 충족의 방법으로 바람(want)은 자신이 속해 있는 환경이나 가치관 등에 따라 다르기 때문에 자신의 욕구를 바꿀 수는 없으나 욕구를 채우는 방법은 바꿀 수 있다고 Glasser는 주장한다[21]. 이에 따른 주요 이론을 살펴보면 ‘사랑과 소속의 욕구(love and belonging need)’, ‘힘과 성취의 욕구(power need)’, ‘자유와 욕구(freedom need)’, ‘즐거움의 욕구(fun need)’, ‘생존의 욕구(survival need)’ 등이다. 이러한 선택이론의 욕구체계는 다리가 다섯 개인 의자와 비슷하며 5개의 다리 중에서 하나가 굽을 수도 있고 그중 한 두 개의 욕구가 더 두드러질 수도 있다[21]. 그러나 정신적으로 건강한 대부분의 사람은 욕구들 사이에 균형을 잘 유지하기 때문에 Glasser는 신체적인 원인이나 의료적 치료법이 없는 만성질환은 우리 몸이 욕구충족을 위하여 싸우는 것이라고 주장하며 정신질환을 용납하지 않는다[8].

### 2) 현실치료의 특징

현실치료는 Glaser에 의해 1958년 전통적 정신분석적 치료방법에 회의를 느끼고 창시된 상담기법으로, 과거를 중심으로 하는 전통적 상담이론과 달리 인간의 행동과 책임을 중시하며 “지금-여기”와 자신의 삶에 대해 책임을 지고 효과적으로 통제 하도록 돕는 것이

목적이다[20]. 때문에 원인에 대한 통찰력이나 갈등의 해결보다 실제 삶의 현장에서 활용할 수 있는 구체적인 실용적인 이론 및 방법을 습득하여 보다 나은 삶을 영위 하도록 하는 것이 목표이다. 이처럼 전통적 치료 방법과 차이점을 가진 현실치료의 정체성은 ① 인간의 욕구와 목표지향적 행동 ② 전체 행동(total behavior) ③ 성공적인 정체성(success identity) ④ 통제이론 등을 손꼽는다[22].

이러한 정체성을 가진 현실치료는 사람들이 원하는 바람과 욕구를 확인한 후 현실적으로 성취 가능 여부를 평가한다. 그리고 자신의 행동에 대해 검토하고, 확실하고 분명한 기준을 설계한 후 실천 가능한 긍정적 계획을 수립한다. 그리고 계획에 따라 자신을 통제하게 한다. 그 결과 강한 통제력, 보다 선명한 자기 확신과 인간관계, 효율적이고 구체적인 삶의 계획을 세우게 된다. 그러므로 현실치료는 역경에 대한 대처 능력과 개인적 성장을 통하여 효과적으로 삶을 통제할 수 있다는 정체성을 갖는다[22].

현실치료는 상담환경 바꾸기와 행동변화를 위한 과정의 두가지로 구성되어 있다. 행동변화의 단계는 바람(want), 행동탐색(doing), 자기평가(evaluation), 계획하기(planning)등의 W.D.E.P 4개 과정으로 자신의 바람과 욕구, 그리고 지각을 탐색하는 1단계와 전 행동 탐색의 2단계, 그리고 자기평가의 3단계, 계획과 실행의 4단계로 되어있다.[23] 이러한 현실치료의 단계를 목회상담에 적용하면 ① 바람과 욕구(want) 단계는 내담자 자신의 내적 외적세계를 탐색하고 자신이 무엇을 원하는지 확실히 알게 하고 내담자 인식구조의 탐색으로 내담자 자신이 원하는 것과 주변의 일치성 여부를 알아보는 단계이다[24]. 목회상담에서는 자아를 찾아가기 위해 어린 시절의 바람과 욕구를 되돌아 보고 하나님의 자녀로서 하나님 형상회복을 위한 거룩한 욕구와 바람이 무엇인지 찾아서 중년기의 희미해진 정체성을 확립하도록 적용할 수 있다. ② 행동단계(doing)는 내담자가 어디로 향하고 있으며 생각, 행동, 느끼기, 신체 반응의 전 행동이 어떠한 방향으로 가는지 미리 토의를 하는 것이 바람직하다[25]. 이때 상담자는 내담자 앞에 하나의 거울을 비유적으로 제시하고 “지금 자신에 대해 무엇을 하고, 무엇을 보고 있으며, 앞으로 무엇을 할 것인가?”라는 질문으로 파악을 할 수 있다[26]. 이를 목회상담에 적용하면 자신의 충족되지 못한 욕구나 바람을 품고

살아온 삶을 되돌아 보며 실망이나 낙담하기보다 그리스도 안에서 새로운 피조물로서 의미 있는 중년기 삶으로 제도전해 볼 수 있는 희망을 경험하게 할 수 있다. ③ 자기평가(self-evaluation) 단계는 내담자 스스로가 가치 판단을 하는 과정으로서 원하는 것과 행동과의 차이를 스스로 돌아보는 매우 중요한 단계이다.[23]. 이 단계에서는 ‘지금 현실적으로 가능한 일을 하고 있는가? 규범과는 어긋나지 않는가?’ 등 원하는 것을 얻기 위한 현재 자신의 행동에 대해 묻는 평가 질문을 할 수 있다. 이를 목회상담에 적용하면 자신은 하나님이 만드신 최고의 걸작품인 동시에 ‘오직 하나뿐인 나’라는 스스로의 가치에 대해 평가한다. 자신이 원하는 바람과 욕구대로 행동하고 살아왔는지 평가하고 자신의 삶에 대한 후회, 용서, 긍정, 인정 등을 통찰하므로써 남은 삶과 통합 할 수 있게 할 수 있다. ④ 계획과 실행단계(plan)는 마지막 단계로서 긍정적이고 실천 가능한 것으로 세워진 계획의 실천에 대한 약속으로 이어진다. 대부분의 내담자들은 자신의 바람에 대한 실패 경험으로 새로운 계획과 실행에 대한 두려움이 있을 수 있다. 때문에, 상담자는 내담자 자신의 가능성에 대한 신뢰와 용기를 북돋아 주어야 한다[27]. 목회상담에서는 지금까지의 삶을 되돌아보며 자신의 삶이 하나님 앞에서 의미 있고 잘했다 칭찬받을 수 있는지 다시 한번 점검하고 실천 가능하며 구체적인 계획을 세워 희망적인 삶과 연결하도록 할 수 있다. 이는 자신의 부정적 정체성을 다시 한번 긍정적이고 성공적인 정체성 확립으로 변화의 기회를 갖는 것이다.

현실치료의 선행연구를 살펴보면 연구대상은 초등부터 노년에 이르기까지 매우 다양하며 내적통제성, 불안, 우울, 대인관계, 자아 존중감, 부모역할 효능감 등의 효과가 폭넓게 보고되고 있다. 현실치료를 학교 부적응 초등생대상 적용 연구에서 우울감소, 자존감증가를 보였고, 강동순과 김원중의 청소년 대상 연구에서는 우울과 자살충동감소, 자아 존중감 증가, 문제해결능력 증가를 보고하였다. 조현병 환자 대상, 시설입소 비행 청소년 대상 등은 내적 통제성의 유의미한 효과를 보고하였다. 다문화가정 아동연구에서도 의사소통 증진을 보고하였다. 교사들의 정신건강 프로그램 개발 목적 현실치료 적용 연구에서는 우울과 불안 및 분노감소, 그리고 내적통제성과 심리적 안녕감등의 증가를 보여 정신건강 증진에 효과가 있음을 보고 하였다. 50대 주부대상

여가 프로그램 적용을 연구한 강미연은 프로그램을 통해 중년기 위기감 감소, 자아 통합성, 자기 효능감 증가를 보고하였다. 양지순[21]은 영상관법과의 통합프로그램으로 외상 후 스트레스장애(DTSD) 영향력에서 자신감 향상, 대인관계, 자기 통제력 개선에 유의미한 변화를 보고하였다. 오유주, 홍연근 등은 청소년기 자녀를 가진 어머니의 연구에서 어머니의 의사소통능력과 정서조절능력에 효과가 있다고 하였다. 부모교육 프로그램에서는 부모-자녀관계 개선과 부모의 자아존중감향상을, 노인을 대상으로 연구한 김사라형성은 우울과 생활만족도, 그리고 심리적 안녕감의 효과를, 부부관계 향상프로그램을 연구한 원복연 등[28]은 부부 친밀감, 결혼만족도, 그리고 내부 통제성, 자존감등이 향상되었다가 유지되는 것을 보고하였다.

이러한 연구 결과로 보아 현실치료는 긍정적이고 효과적으로 사고하며 행동하도록 하는 프로그램이라 할 수 있다. 따라서 목회현장의 우울, 불안, 의사소통, 자아 존중감, 부부행복감, 내외통제감, 생활만족도, 부모-자녀관계 등 여러 중년기에 발생할 수 있는 유형의 문제 수준을 감소시키는 데 매우 효과적이라 할 수 있다.

목회상담과 현실치료의 융합적 적용은 하나님 형상대로 지어진 창조 목적에 따라 하나님 안에서 의미 있는 자신의 삶을 주도적으로 계획 행동할 수 있다. 이를 위해 지나는 자신의 삶을 재조명하고 통찰 수용하므로써 하나님 안에서 긍정적인 정체성을 확립한다. 그리고 자신이 자신과 타인에게 얼마나 중요한 사람인지를 깨닫게 되며 자존감을 상승시킬 수 있다. 자신의 욕구충족을 위해 “지금 나의 행동이 규범에 어긋나지는 않는가?”와 같은 질문을 통해 다시 한번 타인을 되돌아볼 수 있는 이타정신은 충분히 목회상담에 활용이 가능하다고 생각되어진다. 이는 중년기 스스로 자아 통합을 이루고 삶의 주인으로서 책임감 있고 의미 있는 성숙한 삶을 영위하도록 방향성을 제시하는 현실치료 기법은 목회상담학적 의미를 지닌다 하겠다.

#### IV. 결 론

나이 드신 부모에 대한 봉양과 자녀 양육에 대한 책임감으로 이중적 부양 부담을 갖고 있는 세대를 샌드위치 세대라 한다. 이러한 샌드위치 세대, 현재의 베이비

봄 세대, 기인 세대는 중년의 세대가 되었다. 이들은 부양의 의무와 자녀 양육의 의무 사이에서 자신의 노후 준비를 못하고 다가오는 노년기를 걱정하며 불안해한다. 이러한 책임감과 불안이 고조되는 심리적 조건은 중년을 위기 속으로 이끌고 있다.

그러므로 목회현장에서는 중년기 성도들의 발달적 과제에 따른 위기와 고통속 신음의 소리를 들을 수 있는 귀가 있어야 하며 이에 따른 적절한 개입이 필요하다. 중년기 성도들에게는 신앙인으로서 사회적, 종교적 부담감의 내적 위기 문제가 있다. 세상과 구별 되어져야 한다는 차별성에 대해 목회상담자는 중년기가 지니고 있는 사회적, 종교적 의무감의 측면을 직시하고 중년기의 역할과 맞물려 있는 신앙인으로서의 거룩한 부담을 분별하여 극복하도록 조력할 수 있어야 한다. 따라서 목회상담은 현재 드러나는 위기에서 출발한다 하더라도 결론적으로는 명백하게 지금-여기 현존하시는 초월적 하나님의 실재에 대한 믿음과 만남을 통해 위기를 점핑(Jumping)하여 도약의 기회로 삼을 수 있어야 한다. 그러므로 목회(기독)상담과 현실치료의 통합적 접근은 심리 내적 치료뿐 아니라 초월적 하나님의 실재를 경험할 수 있도록 기여할 수 있는 것이다.

따라서 중년기 연구는 위기라는 부정적 차원뿐 아니라 전환기, 황금기로서 긍정적 차원의 연구와 함께 중년기를 위한 목회상담 프로그램개발 및 실용적 보급 방안을 위한 교회와 상담현장 간의 연구 및 학제 간(interdisciplinary) 공동관심이 필요하다. 이러한 목회상담과 현실치료의 통합은 중년기가 갖고 있는 내, 외적 자원들을 활용하여 중년기의 상실과 위기 대처를 효과적으로 도울 수 있을 것이다.

## References

[1] JoongAng Ilbo, 2022. 7. 9.  
[2] J. Elliott, "The Mid-life Crisis," in Forth. ed. Stanely Brandes Knoxville: The University of Tennessee Press. 24, 1967.  
[3] M. K. Kim, "Midlife Crisis and Christian Counseling," *The Journal of Hanyoung Theological University*, 14, 151-172, 2010.  
[4] D. H. Jang, "Crisis Counseling for Middle-aged Conflict," *Church Education*, 215(0), 90-98, 1994.  
[5] K. W. Kim, J. J. Jeong, H. Y. Kwon, Y. J. Lee, and C. K. Kim, "Analysis of Research in the Korean Journal of Counseling and Psychotherapy

(2000~2009)," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(3), 521-542, 2011.  
[6] J. R. Choi, "Pastoral Counseling and Spirituality :Focused on the Church Field," *The Journal of Pastoral Care and Counseling*, 3, 79-102. 2022.  
[7] G. Corey, "The Theory and practice of Group Counseling" (4th edition), Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole, 2001.  
[8] I. J. Kim, "Reality Therapy and Choice Theory," Seoul: Korea Psychological Counseling Institute, 25-27. 2005.  
[9] M. J. Kim "Midlife development," Seoul: Gyomunsa, 38-41. 1998  
[10] Y. K. Kim, "(The)Wellness Model for Pastoral Counseling of Middle-aged Christians," Yonsei University Graduate School of Theology, Ph.D Thesis, 2006  
[11] S. J. Im, "Selection, Optimization. The Relationship between Compensation Strategy and Midlife Crisis Counseling," *The Journal of Korean Home Economics Association*, 39(11), 2001.  
[12] Jung. C. G, "Two Eassys on Analytical Psychology," NY: World, 193-194, 1958.  
[13] Y. H. Choi, "(A) Study on Biblical Counseling Case for Healing of Middle-aged Christians' Depression," Chongshin University Graduate School of Ministry Theology, Ph.D Thesis, 2010.  
[14] M. Nancy, "The Mid-life Crisis: Fresh Starts After Forty," New York: Double day & Company, 3-4. 1978.  
[15] K. M. Lee, "The Usefulness of Psychology", Seoul: Mix Coffee, 2020.  
[16] K. C. Kim, "The Mirror Metaphor and Spiritual Formation of Seeking the Foundational Self," *The Korea Theological Study Institute*. 0(0), 167. 2014.  
[17] K. O. Kim, "The Effects of a Slution-focused Group Counseling Program on Self Identity, Sense of Crisis and Role Adaptation of Some Middle-aged Women," Kyungnam University Graduate School, Ph.D. thesis, 2018.  
[18] J. G. Lee et al, "(The) Minister's Manual," Gyeonggi: Counseling Theological Research Institute, 201-203, 2010.  
[19] T. K. Jeong, "Crisis and Pastoral Counseling" Seoul: Researcher of Christian Healing Ministry, 1998.  
[20] J. O. Kim, D. H. Ryu, "Development of Reality Therapy Group Counseling Program for Marital Stability," *Korean Society for Life Science*, 16(1), 211-227. 2009.

- [21]Y. A. Yang, "The Development of Integrative Program of Image-Based Mindfulness Meditation and Reality Therapy," *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 20, 59-75, 2018.
- [22]H. R. Lee, Y. S. Kim, "A Study of the Reality Therapy in Groups," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 8(1), 135-152, 1996.
- [23]C. B. Kim, "Reality Horti-Therapeutic-Counseling Programs' Effects on the Improvement of Nursery Teachers' Self Esteem, Interaction with Children, and Interpersonal Relationships," Seoul Venture Graduate University, Ph.D. thesis, 2013.
- [24]E. M. Jung, "The Effect of the Reality Therapy Group Program on the Self-esteem and Parenting Efficacy of Low-income Female Families," Baekseok University Graduate School, Ph.D. thesis, 2007.
- [25]E. J. Lee and W. S. Choi, "How Reality Therapeutic Group Art Therapy Helps the Victims of Domestic Violence Enhance Self-Esteem and Social Skills," *Korean Journal of Art Therapy*. 12(4), 899-929, 2005.
- [26]R. E. Wubbolding, "Using Reality Therapy," Translated by I. J. Kim, Seoul: Korea Psychological Counseling Institute, 23-31, 2011.
- [27]S. U. Kim and J. H. Park, "The Development of Teachers' Mental Health Promotion Program Based upon Reality Therapy and the Test of the Program," *The Korea Journal of Counseling*, 7(3), 789-802, 2006.
- [28]B. Y. Won, T. S. Park, C. S. Huh, and S. B. Kim, "Development and Effect Verification of Marital Relationship Enhancement Program based on Reality Therapy," *The Korea Journal of Counseling* 14(6), 3283-3305, 2013. DOI : 10.15703/kjc.14.6.201312.3283