

중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안

홍근미*

국문초록

이 연구는 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안에 관한 것이다. 중년기는 인생의 가을에 해당하는 시기로서 이른바 '사추기'(思秋期)라고 할 수 있는데, 이는 청소년 시기의 사춘기에 준하는 급속한 변화와 발달로 인해 붙여진 이름이다. 이러한 시기적 특성 때문에 대부분의 가족치료학자들은 중년기 자체를, 그 중에서도 중년여성의 우울감은 큰 위기로 인식한다. 특별히 중년여성의 우울감은 남편 및 가족에게도 전이되어 쉽게 부정적 영향을 미치게 된다. 즉 중년여성의 우울감은 함께 사추기를 보내는 남편에게 직접적 영향을 주어 함께 우울감 및 불안감 등 다양한 심리정서적 위기를 야기함으로 부부관계를 악화시키고, 나아가 가족 전체의 분위기를 암울하게 만들 수 있는 것이다. 따라서 중년여성의 우울감 해소는 부부와 가정의 행복을 위해 반드시 해결되어야 될 과제가 되지 않을 수 없다.

이 연구는 문헌연구를 통해 중년여성에 대한 개념 이해와 중년여성의 우울감 원인들에 대한 다면적인 이해들, 즉 신체적, 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적, 신앙적 이해들을 살펴보았다. 또한 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안으로 진리의 자기 대화, 용서와 재구성, 자이존중감과 영적 성장을 제시한다.

주제어: 기독교상담, 중년여성, 우울감, 부부관계, 우울감 해소

• 논문 투고일: 2018년 3월 28일

• 논문 수정일: 2018년 4월 26일

• 게재 확정일: 2018년 5월 2일

*세계로가정상담소

I. 여는 글

청소년기의 급속한 신체와 심리정서적 변화의 시기를 ‘사춘기’라 부르듯이, 중년기를 가리켜 이른바 ‘사추기’(思秋期)라고 부른다. 그 이유는 중년기는 인생의 가을에 해당하는 시기로서, 급속한 신체와 심리정서적 변화를 겪게 되는 시기이고, 이러한 급속한 여러 가지 변화는 중년기를 발달적인 차원에서 위기의 시기로 인식하게 한다(Meier, et al, 1991). 특별히 중년여성의 우울감은 본인만이 아니라, 남편 및 가족에게도 전이되어 쉽게 부정적 영향을 미치게 된다. 즉 중년여성의 우울감은 함께 사추기를 보내는 남편에게 직접적 전이(transference)되어 함께 우울감 및 불안감 등 다양한 심리정서적 위기를 야기함으로써 부부관계를 악화시키고, 나아가 가족 전체의 분위기를 암울하게 만들 수 있는 것이다. 따라서 중년여성의 우울감 해소는 부부와 가정의 행복을 위해 반드시 해결되어야 될 과제가 되지 않을 수 없다.

우리나라 통계청이 발표한 ‘2015년 한국의 사회동향’에 따르면 한국인의 우울감은 13.2%로, 미국, 독일, 일본 등 29개 주요 선진국 평균(10.7%)보다도 2.5%포인트 가량 높은 것으로 나타났다(통계청, 2015). 이러한 한국인의 우울 경험율은 주요 국가들 가운데 단연 최고의 수준으로서, 이는 한국인의 정신건강에 전반적으로 심각한 문제가 있음을 잘 드러내고 있다. 그리고 이러한 심각성은 중년여성에게서 결코 예외일 수 없다.

대개 우울은 소위 ‘심리정서적 감기’라 하여 자연치유력에 의해서 또는 자기치료적으로 극복되기도 하지만, 그렇지 않을 경우는 기분장애(mood disorder)에서부터 시작하여 성격장애(personality disorder)로 나타난 후, 나아가 정신장애(psychotic disorder)로 까지 악화되어질 수 있다. 중년여성이 경험하는 우울의 정도와 우울에 영향을 미치는 다양한

변인들을 분석한 선행연구에 따르면 중년여성은 보편적으로 기분장애에 해당되는 우울감을 경험하고 있으며, 전문적 상담개입이 필요한 성격장애나 정신장애로 분류할 수 있는 우울상태는 전체의 17.3%로 나타나고 있다(이삼연, 1999). 그러나 이는 단순히 중년여성 자신에게만 발생하는 문제라고 보기 어렵고, 이런 아내를 둔 남편에게도 우울감이 전이되는 경우가 대부분이고, 그 자녀들에게 역시 전이되어 가족 전체의 문제로 악화된다고 볼 수 있다. 우울에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면, 중년여성의 개인차 및 발달단계, 교육수준, 소득수준, 직업의 유무, 배우자와의 갈등 유무 및 정도, 자녀와의 갈등 유무 및 정도, 시댁과의 갈등 유무 및 정도, 자아존중감 등이 우울에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히 자신에 대한 만족감이 낮고, 남편과의 갈등이 많고 직업이 없으며 경제적으로 곤란상태에 있는 중년여성이 그렇지 않은 중년여성에 비해서 우울이 심하게 나타나고 있으며(이삼연, 1999). 그리고 가정 안에서 자신의 존재 가치를 상실했다고 생각함으로 인해 발생하는 분노를 억압 또는 억제하는 상황에서 우울 증상을 경험하는 것으로 나타나고 있다.

이 연구는 문헌연구를 통해 중년여성에 대한 개념 이해와 중년여성의 우울감 원인들에 대한 다면적인 이해들, 즉 신체적, 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적, 신앙적 이해들을 살펴보았다. 또한 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안으로 진리의 자기 대화, 용서와 재구성, 자아존중감과 영적 성장을 제시한다.

II. 펴는 글

본 장은 중년여성에 대한 개념적 이해와 중년여성의 우울감 원인들에

대한 다면적인 이해들, 즉 신체적, 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적, 신앙적 이해들을 살펴보고자 한다. 또한 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안을 제시하고자 한다.

1. 중년여성에 대한 개념적 이해

John M. Oldham과 Robert S. Liebert(1989)는 중년기의 특징을 이 시기의 큰 위협으로 다가오는 은퇴, 부부갈등, 외로움, 죽음에 대한 전망 등으로 묘사하고 있다. 또한 Howard J. Clinebell(1977)은 중년기를 일생에서 가장 성취감이 높은 생산적 시기인 동시에, 고통스런 문제들과 씨름하며 적지 않은 실패도 경험하는 시기로 이해한다. G. Michael Leffel은 Eric Erikson의 중년기 덕목인 생산성을 관계적 생산성(relational generativity)으로 개념을 확대하여, 중년기를 중년부부 간에 애착관계를 생산적으로 이끄는 시기라고 본다(Leffel, 2008). 부부의 결혼생활에 있어서, 중년기는 만족스러운 일치감과 사랑 그리고 동시에 거센 변화를 가져다주는 시기인 것이다(Clinebell, 1977). 즉 중년기는 성취감이 높고 생산적 시기인 동시에, 부부생활에 있어서 큰 위기를 경험하는 시기다. 때문에 중년기는 Erikson의 주장대로 생산성이라는 덕목을 갖게 되지 않게 될 때, 우울과 침체를 경험할 수 있는 시기이다.

성경에서 중년의 표현은 사 38:10; 시 102:24; 렘 17:11 등 세차레만 기록되어 있다. 그 의미는 “내 생애의 정점, 인생의 전성기”(Rawlinson, 1962: 38), “나의 날들의 중간”(강병도, 2016:213) 등 “아직 한창인 삶의 절정”의 뜻을 갖고 있다. 그러나 실제적으로 적지 않은 중년여성들은 이 시기를 삶의 절정기로 생각하지 않고 자신의 신체와 외모에 나타난 변화, 즉 노화로 인해 절망하는 경우가 많다. 즉 많은 중년여성들은 중년기

의 변화를 정상적인 발달과정이며 적응해야 할 과제 또는 통과의례로 보거나, 하나님께서 그 연령에 주신 선물로서 받아들이지 않는다(홍근미, 2012). 특히 내면보다 외면에 치우친 경우 중년여성들은 그렇지 않은 경우보다 우울감을 더 많이 경험한다. 그리고 이 시기의 특성상, 우울감으로 인한 부부 간의 문제는 여러 위기를 야기하고(Wright, 1985), 이 가운데 중년여성은 급속한 신체적, 사회문화적, 심리정서적 변화를 경험하는 가운데, 심리적 위축과 우울을 두드러지게 경험한다.

2. 중년여성 우울감의 다면적 원인 분석

국어사전(2018)은 우울감을 마음이 답답하거나 근심스러워 활기가 없는 감정이라고 정의한다. 우울을 나타내는 다른 표현으로 ‘억울’이라는 단어가 있는데 ‘인간의 심리를 억압한다’. ‘억누른다’의 ‘억(抑)’이라는 용어와 ‘울적하다’의 ‘울(鬱)’이라는 용어가 우울을 표현하는데 사용된다. 즉 우울은 “어떤 일로 인해서 심리상태가 억눌리고 막혀서 어떻게 해야 할 줄을 모르고 답답하고 슬픈 상태”라고 할 수 있다. 우울을 영어로는 melancholy라고 하는데, 여기서 영어의 접두어 ‘melan’이라는 단어는 ‘어둡다’(黑, 暗)는 의미로 사용된다.¹⁾ 즉 우울은 심리정서적, 영적으로 어둡고, 답답하고, 암울하여 아무 것도 생각할 수 없는 상태를 지칭하는 말임을 알 수 있다. 물론 이런 우울상태는 중년기에만 나타나는 것은 아니지만, 특별히 중년기에 나타날 경우, 이 시기의 특성상 중년여성 본인뿐만 아니라 부부 및 가족의 분위기도 같이 암울하게 만들 수 있으므로 다른 시기보다도 더 피해가 크다고 말할 수 있다.

1) 잠을 주도하는 신경전달물질을 melatonin이라고 하며, 여름에 태양에 노출되었을 때 피부에 착색되는 흑색 색소를 melanin이라고 하며, 흑색 인종이나 검은 머리카락을 melanian이라고 하며, 우울증을 melancholy라고 한다.

중년여성의 우울감 원인에 대해 김영희(2007)는 자신들의 젊음과 외모의 상실에 대한 두려움, 남편의 사별이나 외도로 인한 별거 또는 이혼과 자녀들의 독립 등으로 자신의 등지가 비어서 혼자가 된다는 생각에 대한 두려움과 고독감에서 비롯된다고 분석했다. 이를 소위 ‘빈둥지 증후군’(empty nest syndrome)이라고도 하는데, 분명 이것이 중년여성의 우울감을 가중시킬 수 있지만, 그렇다고 해서 결코 이것만이 우울의 원인이라고 이해할 수는 없다.

그러나 이 중년기는 다른 시기에서는 볼 수 없는 독특한 변화들이 발생하는 것이 사실인 것이다(Bainbridge, 2013). 전소자 외(2004: 266-76)는 “중년여성의 우울은 자아개념, 자기효능, 신체상태와 밀접한 관련이 있어서 중년여성으로 하여금 사회참여 활동 또는 독립적인 자아를 형성하고 갱년기 증상을 최소화함으로써 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있도록 도와주어야 한다.”고 주장한다. 다양한 선행연구들을 분석해 보면, 대부분 중년여성의 우울감은 신체 내부의 호르몬 변화와 신체 자체의 변화, 그리고 환경의 변화에서 온다는 입장들을 발견하게 된다. 즉 중년여성의 우울감의 원인은 어느 한 가지 원인이 아니라, 신체적 우울감, 사회문화적 우울감, 심리정서적 우울감, 가족치료적 우울감 등 다양한 원인들이 병존하고 있음을 분명히 알 수 있다. 따라서 중년여성 우울감의 원인을 제대로 파악하기 위해서는 다양한 각도에서의 우울감 원인 분석이 반드시 요구된다.

1) 중년여성 우울감의 신체적 원인

중년여성이 겪는 우울감의 원인은 먼저 신체적 원인에 근거하고 있다. 중년기는 전반적으로 신체변화를 경험하는 시기로 폐경으로 인한 갱년기 그리고 노화, 신체의 쇠약함에 직면하는 시기로서, 특히 40대에서부터 드러나는 신체변화는 중년여성 입장에서 민감할 수밖에 없고, 노화

로 인한 신체 변화와 비만은 미적 매력에 관심이 많은 여성의 관점에서 볼 때, 낮은 자아존중감을 갖게 하고 결국 우울감을 야기한다.

중년여성의 갱년기 신체적 증상들은 여러 가지로 나타나는데, 두드러진 현상 첫 번째는 안면홍조이다. 이는 estrogen 호르몬 결핍으로 뇌의 화학반응이 변화하여 신체의 항온 유지장치가 교란되어 발생하는 현상이다. 둘째는 우울감 등 신경과민과 건망증, 감정의 기복으로 나타나는 데, 신경질 반응은 갱년기의 대표적인 심리적 특징이 된다.

갱년기에 이른 중년여성은 신체노화로 인한 스트레스 및 피로와 그로 인한 심리적 위축 때문에 빈번한 신경질적 반응이나, 심한 감정의 기복으로 인한 우울감 등의 심리정서적 증상들로 나타난다.

2) 중년여성 우울감의 사회문화적 원인

중년여성 우울감은 또한 사회문화적 특성들과 결부시켜 이해하여야 한다. 현대사회는 전통적 가치와 새로운 가치 간의 갈등과 대립으로 인간관계나 사회관계에서 태도와 행위, 특히 가족구조의 변화 과정에서 심각한 갈등을 경험하고 있다(정병관, 2008). 취업여성의 경우는 가사와 노동의 이중부담에 시달린다. 그 예로 여성의 취업이 계속 증가하고 있는데 여전히 '가사는 여성의 몫'이라는 가부장적 의식이 뿌리 깊게 자리 잡고 있다. 대개 남편들은 순종 잘하고, 자녀를 잘 키우며, 시부모를 잘 봉양하는 아내 상을 가지고 있는데(엄혜선, 2007), 이는 많은 중년여성들에게 상당한 부담을 주지 않을 수 없는 원인이 된다. Leon McKenzie와 R. Harton(2002)은 중년기의 생애주기와 발달의 문제를 후기현대주의의 특징으로 이해해야 한다고 하면서, 그러나 이런 부분의 이해가 오늘날 사람들에게 많이 부족하다고 지적한다.

또한 중년여성은 남성에 비해 학력, 결혼상태, 경제적 만족도, 건강관련 등 다양한 변인들로 인한 우울감을 가지게 되는데, 이 외에도 결혼 이

후 자신들의 사회활동의 중단으로 인한 여러 가지 사회적 대우와 성취의 격차와 중년기 배우자에 대한 만족도 저하, 노동에 대한 정당한 대우의 부족을 같이 경험하게 되기 때문에 우울감을 많이 가지게 된다. 즉 남성들은 여성에 비해 결혼, 직장, 사회활동 등의 환경에서 우울증으로부터 어느 정도 보호받을 수 있는데 비해 여성은 모든 요인들에서 남성에게 비해 불리하여 우울증을 더 겪을 가능성이 높은 것이다. 한국사회에서 중년여성이 ‘아줌마’라고 불리는 것은 한국 사회에서의 중년여성에 대한 사회적 편견과 차별을 상징한다(김기범, 전경숙, 차영란, 2006). 중년여성 우울감의 사회문화적 원인은 혼재된 가치관의 혼란과 가사와 취업의 이중적 부담, 불리한 환경조건, 또한 무조건적인 희생과 봉사를 요구하는 사회적 편견들인 것이다.

3) 중년여성 우울감의 심리정서적 원인

중년여성 우울감의 심리정서적 원인은 생의 전반과 후반에서 각기 다른 방향으로 발달하여 40세경에 겪게 되는 심리적 변화에 근거하고 있다. 예를 들어, 한때 향구적일 것으로 보였던 목표와 야망들이 의미를 잃게 되고 불완전, 우울, 침체 등을 느끼게 되면서(Crain, 2005), 중년여성들은 우울감을 경험하게 된다. 또한 바로 이 시기의 여성들은 가정과 사회에서 왕성한 활동을 하지만, 주로 “나는 무엇인가? 지금 내가 하고 있는 일은 내가 하고 싶은 일인가? 지금 내가 하고 있는 일은 할만한 가치가 있는 일인가?”라고 심각하게 질문하게 되면서(Conway, 1978), 심리적인 불안정과 공허감을 크게 느끼거나, 삶의 역동성을 많이 상실하게 된다.

또한 중년여성들의 가사노동은 정체성의 위기를 가져오게 되는데, 특히 많은 전업주부들은 경제활동을 하는 여성에 비해 자아존중감이 낮고 사회적 단절과 소외감을 자주 경험한다. 그리고 이 시기의 여성들은 과

거에는 자녀를 포함하여 자신을 필요로 했던 사람들이 점차 자신의 도움을 필요로 하지 않게 되는 것을 경험하게 되면서 가중되는 소외감과 자신감의 상실을 경험하게 된다(이용미, 2002). 바로 이러한 원인으로 인한 소외감 외에도, William D. Backus(1988)는 중년부부의 문제로 인한 소외감의 문제 역시 심각하다고 주장한다. 여하튼 바로 이러한 다양한 원인으로 인한 소외감은 중년여성의 우울감의 지대한 원인이 된다.

심리정서적 우울감을 경험하는 중년여성의 마음에는 또한 공허감이 있다. 그리고 이런 공허 속에는 피해의식, 증오, 열등의식, 분노, 불안, 우울, 외로움 등이 내포되어 있는데, 자신들의 역할에 대해 가사 역할로만 제한적으로 평가될 경우, 저들은 불만족을 경험하게 된다. 그런데 바로 이 때, 저들에게 다른 만족을 얻을 만한 역할이 없고 또 활동이 비교적 단순하고 반복적이며 일상적이기 때문에 얻게 되는 보상이 적다고 느끼는 경우, 저들은 많은 스트레스를 경험하게 된다. 그리고 이러한 스트레스들은 누적적으로 작용하여 보상에 대한 긍정적 경험들이 없을 경우, 자아존중감의 손상을 유발하여 중년여성들을 더욱 우울하게 한다(박금자 외, 2002). 그리고 이러한 우울감에 노출된 중년여성들은 슬픔, 죄책감, 수치, 불안, 절망감 심지어 분노를 경험하게 되고 수면장애, 식욕저하, 성욕저하 등 다양한 심리정서적 문제를 많이 겪게 된다(McGrath & McGrath, 2002). 우울감의 부작용들은 매우 다양하며 심각한 것이다.

성미혜(2002)는 중년여성의 자아개념이 낮은 경우에는 우울에도 영향을 미쳐서 다양한 정도의 우울을 경험하는데 기여하고 있고 우울정도에서는 55세에서 59세일 때 우울정도가 가장 높게 나타났다고 분석했다. 또한 박영미와 신창식(2015)은 갱년기 여성의 생활스트레스가 생활만족도와 우울에 미치는 영향 연구를 통해 생활스트레스가 높으면 생활만족도가 낮아지고 생활스트레스를 많이 경험하면 우울이 높아지는 것을 보여주었다. 무엇보다 중년여성에게는 자녀들이 염려와 걱정거리를 가져

다주는 요소이다 보니 자녀에 대한 기대치가 높아지고 그것이 자신의 목표에 이르지 못했을 경우는 큰 실망과 분노를 느낀다. 때문에 중년여성 은 자녀교육과 제반 가족에 대한 일차적 책임이 가중하며, 남편에 비해 더 높은 스트레스를 보이는 것이다. 중년여성 우울감의 심리정서적 원인 들은 다양하며, 이것은 바로 생활 전반에 걸친 부적응을 초래한다.

4) 중년여성 우울감의 가족치료적 원인

중년여성 우울감의 가족치료적 원인은 이른바 중년여성을 ‘샌드위치 세대’ 라고 불리는데서(Yarhouse & Sells, 2010), 먼저 찾을 수 있다. 바로 이 신조어는 중년여성에게 부여된 특별한 부담을 전제로 하고 있는데, 그 부담이란 일을 하면서 노인 세대와 젊은 세대를 동시에 보살펴야 하는 복합적 부담을 의미하고(Kohli & Kunemund, 2005), 현대사회의 부모들이 경험하는 ‘가득 찬 둥지’ (glutted nest) 증후군과(Loder, 1998), 소위 ‘깁 세대’ 에 속한 중년여성들의 고부 간 갈등으로 인한 우울감과 연관되어 있다. 특별히 현 시대에 대두되는 새로운 고부관계로 인한 심리정서적 스트레스와, 가정 내에서의 지위변화로 인한 여러 문제들이 중년여성 우울감을 심화시키고 있는 것이다.

또한 중년여성이 중년의 위기를 지나는 남성과 함께 생활하기란 쉽지 않는데, 그 이유는 남편들이 빈번한 분노의 표출, 우울, 철회, 변덕 등 사춘기 아이처럼 행동할 때가 많기 때문이다(Conway, 1978). 바로 이러한 상황에서 서로의 필요와 만족이 채워지지 않을 경우, 미움, 원망, 다툼들이 빈번히 발생하고, 이는 부부 간에 심리적 손상들을 주어서 갈등들이 심화되는 것이다(전요섭, 홍근미, 2009). 즉, 중년여성 우울감의 가족치료적 원인들은 중년여성들로 하여금 다양한 위기들을 경험하게 하고, 바로 그 위기들이 장시간 지속되면서 우울감은 더 가중되게 된다.

5) 중년여성 우울감의 신앙적 원인

중년여성 우울감의 신앙적 원인은, 중년여성의 잘못된 신앙 형성이나, 부부 간의 신앙성숙도의 차이 등을 의미한다. 이런 원인으로 인한 중년여성 우울감의 문제는 일반 사람들이 겪지 않는 기독교인 또는 기독교인 부부가 겪는 문제라 할 수 있는데, 많은 경우 신앙을 가진 중년기는 근본적으로 영적 질문에 대해 과거에 가졌던 영적 질문의 답변을 재정립할 필요가 있는 시기로서 정체성의 문제는 다시금 떠오르는 중요한 문제가 된다. 신앙적 정체성에 관한 탐색은 청소년기처럼 중년기에도 나타나는데 바로 영적인 갈망에 근거하고 있다. 만약 이런 영적 질문에 답변을 얻지 못하거나 확신을 갖지 할 경우, 신앙적인 침체를 겪게 되고, 이러한 신앙적 침체는 바로 우울감의 원인이 된다(Benner, 1998). 특별히 기독교 중년여성은 교회 내에서 여러 가지 다양한 사역들로 섬기고 있기에, 영적 정체감의 확립은 중년기의 여성들에게 절실히 요구되어진다.

지역교회(local church)에서는 중년부부 신자에 대한 요구와 기대치가 대단히 높아지게 되는데, 바로 이 때 부부가 일치된 신앙을 갖지 않거나, 부부간의 신앙성숙도의 차이가 있을 경우 중년여성들은 침체를 경험할 가능성이 높아지게 되고, 소극적인 신앙생활이나 부부갈등의 원인이 되게 된다. 그리고 바로 그 차이가 크면 갈등은 더 증폭될 수 있는 것이다(김미경, 2010). 때문에 Timothy S. Lane과 Paul D. Tripp(2006)은 부부간에 복음에 대한 현격한 차이의 극복이 무엇보다도 중요하다고 피력한다. 대개 부부의 신앙성숙도는 남성보다 여성이 더 높다고 볼 수 있는데, 신앙생활에 대해서 남편의 이해가 부족할 경우, 부부갈등은 자연스럽게 발생할 수 있다.

신앙의 차이는 예배에 참석하는 차이를 만들 수 있는데, 이를테면 아내는 주일저녁예배, 수요일 기도회에 참석하지만 남편은 참석하지 않을 수 있다. 이 때 홀로 예배에 참석하는 아내는 예배를 통해 기쁨을 얻는다

할지라도 그것이 온전한 것이 되지 않기 때문에 마음 한 편에는 우울로 작용할 수 있다(Wimberly, 1990). 또한 남편의 지지가 없거나 부족한 경우, 교회의 봉사와 헌신에 대해서 주력할 수 없게 되는 상황이 발생하게 되는데, 이는 바로 중년여성들의 심리정서적 갈등을 유발하게 되고, 영적인 문제와도 밀접한 연결고리를 갖게 된다. 특히 중년여성의 남편의 신앙성숙도가 낮을 때, 교회출석, 십일조, 기타 헌금 다양한 신앙생활에서 남편의 눈치를 봐야 하는 상황이 지속되게 될 때, 아내는 종종 신앙의 하향평준화를 경험하게 될 수 있고, 이는 결국 신앙생활을 마음껏 하지 못하게 되는 영적 문제를 야기하게 되고, 이는 바로 우울감의 근거로 작용할 수 있다.

Martin Bobgan과 Deidre Bobgan는 그들의 저서에서 “중년부부는 부부가 함께 신앙이 성숙해 나갈 때 모든 문제를 함께 신앙적으로 해결하는 행복한 부부관계를 만들게 된다”(1985: 19)고 주장한다. 바로 이를 위해 부부 간에 신앙의 차이가 있다는 것을 분석하고 그 차이를 좁히려는 노력이 중년기의 부부들에게는 매우 필요한 것이다. 그러나 한국 교회의 실정은 여성에 비해 남성들이 현저히 신앙생활을 하지 못해 부부 간의 신앙성숙도가 많은 차이를 보이고 있는 실정이기에, 혼자 신앙생활을 하거나 믿음이 연약한 남편을 둔 중년여성의 경우는 부부가 함께 신앙생활을 하는 사람들과 비교대상이 되기에 우울감을 경험할 가능성이 높다. 또한 교회 내에서 중년의 신자들에게 주어진 지위와 봉사, 헌신이 피로에 노출되게 될 경우, 스트레스를 만들게 되고 이것이 부부갈등과 우울감을 경험하게 하는 원인이 되는 경우가 있다.

3. 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향

중년부부의 화두는 “남은 삶을 어떻게 함께 살아야 하는가?”로 시작

될 수 있다. 그동안 자녀 양육자로서의 역할과 책임으로 바쁜 삶을 영위해 온 중년부부는 자녀의 독립으로 젊은 시절의 낭만과 열정을 상실한 채 빈 등지에 남은 한 쌍의 부부로 부부관계에 대해 재평가하게 된다. 중년여성에게는 이 시기가 그동안 자녀양육과 가사에서 벗어나 자기 자신의 미래에 대해 새로운 목표를 세우고 도전하고 개발하여 발전시킬 수 있는 절호의 기회가 될 수 있다. 그러나 중년여성 중의 상당수는 결혼생활에 있어 자신이 꿈꾸어 왔던 미래 또는 원하던 결혼관계를 성취하지 못했다고 느끼게 된다. 그리고 여가시간이 늘어남에 따라 예전의 계획을 다시 실현하고 싶은 강렬한 충동을 갖게 되지만 현실적으로 이에 미치지 못하게 되는 경우, 저들은 자신의 삶에 대해 회의를 느끼게 된다. 그리고 이러한 회의감은 집안에 한정된 자기생활에서는 목적을 찾을 수 없고 자녀가 성장하여 더 이상 자신을 필요로 하지 않을 쇠퇴기에 들어가면 더욱 심해진다(Goldenberg & Goldenberg, 1985). 그리고 이러한 회의감 때문에 갖게 되는 중년여성의 우울감은 자기 자신만의 문제가 아닌, 부부생활에 대한 불만족으로 연결되어진다.

또한 중년부부 간에 관심사를 서로 다른 경우, 부부 사이에서 생기는 스트레스와 갈등이 커지게 되고, 바로 이 때 부부 간에 갈등을 다루는 방법에 따라 그 결과는 건설적이거나 또는 파괴적이 될 수 있다. 물론 가족 갈등은 전 생애 과정 속에서 나타날 수 있지만 특별히 은퇴 이후의 가족 갈등은 더욱 심화되는 경향이 많다. 중년여성의 남편은 대부분 이 시기에 은퇴를 맞게 되는 연령인데, 남편이 여전히 가부장적 생각을 가지고 있는 경우, 그는 집에서 쉬면서 아내를 힘들게 할 가능성이 매우 높게 된다. 그렇게 되면 중년여성은 집에 있는 남편으로 인해 더욱 육체적, 심리 정서적인 면에서 어려움을 겪게 되고, 바로 이 어려움은 부부간의 빈번한 다툼으로 이어지게 된다. 그 결과 중년 여성에게는 그동안의 자신의 수고에 대한 보상을 제대로 받지 못하다고 느끼게 되면서 우울감이 더욱

심화될 가능성이 높아지게 된다.

한국인들에게 존재하는 특유의 심리적 질병인 화병은 “정신질환 진단 및 통계편람”에서조차도 ‘분노증후군’으로 분류되고 있다. 그 증상들은 불면, 피로, 공황, 압박한 죽음에 대한 두려움, 우울한 정도, 소화불량, 식욕부진, 호흡곤란, 빈맥, 전신동통 및 상복부에 덩어리가 있는 느낌 등으로 나타난다(APA, 2005). 이 화병은 한국문화와 깊은 관련이 있으며 한국의 전형적인 여성들이 자신의 감정표현을 오랫동안 억압, 억제하고 인내하는 과정에서 갖게 되는 분노증후군인데, 이것은 매우 자연스럽게 한국 중년여성들의 우울감의 원인이 된다. Mark R. McMinn(2008) 역시 중년여성의 우울은 자신의 분노정서를 표출하지 못한데서 비롯된 것이라고 분석한다. 특히 부부갈등을 적절하게 순화시키지 못하고 오랜 세월 참고 인내하게 되어질 경우 발생하는 중년여성의 분노는 우울감을 상승시키게 된다.

통계청(2018)이 발표한 2017년 혼인이혼 통계결과에 의하면 혼인 지속기간 20년 이상 이혼이 전체 이혼의 31.2%로 가장 많았는데 남성은 40대 후반에서, 여성은 40대 초반에서 이혼율이 가장 높게 집계되는 등 ‘중년 이혼’이 일반적인 현상이 되고 있음을 알 수 있다. 기혼여성의 부부 적응도와 성격 차원 간의 연관성의 연구에서는 연령이 높고 결혼기간이 길수록 애정표현 정도가 낮고 가족응집력도 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 남성과 달리 여성의 경우 연령 증가에 따라 결혼만족도가 하락되는데, 그 이유는 전통적인 한국사회의 관습에 더 익숙한 고연령층 부부의 특성상 부부 간의 직접적인 애정표현을 꺼려하고 부부가 같이 특정한 활동을 하는 빈도가 낮기 때문으로 파악된다. 신경증적 경향성이 높을수록 중년부부가 더 부정적 정서를 경험하는 경우가 많은데 이러한 부정적 정서는 부부적응도에 다분히 부정적 영향을 미칠 수 있다(이효근, 조숙행, 김정웅, 2003). 즉 부정적 정서가 중년여성의 부부관계에 위기를

초래하고, 이러한 위기는 우울감을 형성하는 중요한 요인이 되게 된다.

중년여성의 결혼만족도가 우울에 미치는 영향에 대한 선행연구들의 결과에서는 불만족을 야기하는 변인으로서 개인의 신경증적 성격, 가족 관계 등 다양한 변인들이 결혼생활의 불만족을 초래하는 것으로 나타났다. 반면 부부가 안정성을 갖고 심리정서적으로 결혼만족도가 높아질 때는 우울이 낮아진다. 때문에 중년여성의 우울감소를 위해서는 결혼만족도와 결혼안정성을 높여주어야 함을 알 수 있다(변외진, 김춘경, 2006). 또한 중년여성의 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이는 교육수준이 높을수록, 직업이 있을수록, 소득수준이 높을수록, 건강상태가 좋을수록, 배우자에 대한 만족도와 자녀에 대한 만족도가 높을수록 우울의 정도가 낮은 것으로 드러났다(전소자 외, 2004). 그리고 중년부부들은 자녀들이 떠나고 없는 상태에서 서로에 대한 관심과 애정의 소통의 부족과 우울감, 고독감을 극복할 마땅한 대안을 갖지 못하는 경우가 많다. 때문에 중년여성의 우울감 해소를 위해서는 특별히 부부관계에 있어 서로에 대한 신뢰와 애정표현, 관심, 사랑 그리고 높은 자아존중감을 형성하는 것이 너무도 중요함을 알 수 있는 것이다.

또한 중년여성의 우울감은 무력감, 의욕 상실 등 배우자에 대한 무관심으로 나타나고 이는 배우자에게 그대로 전이되어 우울증으로 발병할 위험성을 높인다는 연구결과도 있다(김은하, 남현숙, 김태훈, 2013). 때문에 중년여성은 먼저 자신의 모습을 예리하게 분석할 필요가 있고, 부부 간 긍정적인 의사소통을 통해 심리정서적 안정과 만족스러운 결혼생활을 도모할 필요가 있다. 그렇지 않는다면, 중년여성 자신뿐만 아니라, 부부는 다양한 문제들을 직면하지 않을 수 없게 된다.

부부관계의 어려움과 갈등은 특히 여성의 역할 변화, 개인주의, 평등주의 가치관의 변화 등으로 가족구성원들 간의 역할에 대한 기대와 평가가 모호하게 될 경우에도 발생하게 된다. 그리고 이러한 가족관계의 어

려움과 갈등을 다루는데 실패하거나, 어려움과 갈등의 존재자체를 부인하게 될 경우 부부문제는 심화되고, 이렇게 심화된 어려움과 갈등은 부부 모두에게 긴장과 신체적 부적응과 상대방에 대한 지속적인 공격, 부부 사이의 불신과 신체화 증상과 심리정서적 문제를 야기한다(홍근미, 2010). 즉, 중년여성에게 부부관계와 그와 관련된 스트레스에 의해 우울감이 증가되면서 우울감은 결국 우울증으로 확대되어질 수 있는 것이다.

4. 중년여성의 우울감 해소에 대한 기독교상담 방안

이 연구는 이상의 중년여성에 대한 개념 이해와 중년여성의 우울감 원인들에 대한 다면적인 이해들과 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안을 제시하고자 한다.

1) 진리의 자기 대화

William D. Backus(2013)는 우울은 혼란 정서상태로서 이는 그릇된 자기 대화에서 기인한다고 보았다. 때문에 중년여성의 우울감 해소를 위해서는 먼저 잘못된 신념에서 벗어나 성경적이고 진리에 기초한 자기 대화가 요구되어진다. 이러한 자기 대화는 자신의 의지와 상관없이 무의식적인 작용에 의해 이루어지는데, 우울감을 가지고 있는 중년여성은 때사에 흥미를 잃고 의욕을 상실한 채 미래에 대한 희망을 잃고 부정적인 자기 대화로 절망감을 갖게 되는 경우가 많게 된다(Backus, 2013). 그러나 바로 이런 상황이 지속된다면 기독교인이라 할지라도 삶의 의미를 잃고 우울감은 우울증으로 악화될 가능성이 높아지고, 하나님이 자신을 사랑하지 않을 것이라는 그릇된 자기 대화와 잘못된 신념마저 더 야기할 수 있을 것이다.

때문에 시편 기자는 “무릇 지킬 만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라” (잠 4:23)고 말하고 있다. 이는 중년여성의 우울감을 해소하기 위한 기독교상담 방안으로 심리적 및 영적 갈등으로 발생하는 잘못된 신념을 단순히 긍정적 사고로 극복하는 것을 넘어서는 성경적이고 진리에 기초한 자기 대화의 필요성을 의미하고 있다(전요섭, 2013). 즉, 삶의 염려, 불안 등 부정적인 부분이 내면에 내재할 가능성이 높은 우울감을 가진 중년여성들은 내면의 내재된 부정적 신념을 극복하기 위하여 진리의 자기 대화가 너무도 절실히 필요한 것이다.

예를 들어, 우울증에 노출된 사람은 나쁜 일에 대해서 자신을 탓하는 경향이 강하고 과도한 책임감, 과도한 양심에서 비롯되는 여러 문제들을 가질 수 있는데(전요섭, 2012), 특히 중년여성의 경우는 가정과 사회 속에서 다양한 역할을 감당하고 있는 상황에서, 책임감 또한 막중하다 보니 스트레스가 상대적으로 많고, 그 결과로 자기 자신에 대한 매우 부정적인 또는 재앙적 사고에 빠질 가능성이 높아지게 된다. 또한 중년여성 은 때로 자신을 희생시키려 하는 경우도 있는데, 이는 자신의 정서에 지나치게 관심을 쏟음으로써 우울에 대한 과도한 평가를 내림으로 결국 우울에 압도되기 때문인 것이다. 바로 이러한 가운데 자신의 내면에서 들리는 우울의 소리를 크게 듣게 될 경우, 우울감을 더 크게 느껴지지 않을 수 없고, 반대로 우울에 대한 부정적 자기 대화를 거부하고 논박하게 될 경우, 우울감의 현저한 감소를 경험하게 할 수도 있다(Backus, 2013). 바로 여기서 말하는 논박이란, 진리(성경)를 기초로 진리에 위배되는 생각과 행동에 대한 거부를 의미하는데, 인지행동치료에서는 논박 자체의 심리치료적 효과를 강조하지만, 기독교상담에서 볼 때 바른 논박이란, 논박 자체보다도 진리에 기초하여 잘못된 생각, 부정적 생각 등을 공격하는 것을 의미하고 있다.

또한 우울에 대해서 Backus(2013)는 자기 감정에 지나치게 민감하게

생각하고 자기 정서를 섬기는 이상승배로 이해하고 있는데, 결국 우울한 사람이 마음의 평안을 얻기는 매우 어려울 수 있음을 분명히 알 수 있다. 그래서 단적으로 우울을 죄라고 단정할 수는 없지만 Backus의 여러 상담 사례들의 분석을 통해서, 우리는 적지 않은 우울이 죄와도 밀접한 관련이 있음을 분명히 알 수 있는 것이다. 때문에 기독교상담적 접근으로서 회개는 우울에 대한 매우 기본적인 대처 방법임을 이해할 수 있는 것이다(Backus, 2000).

내면적으로 심리정서적인 문제를 많이 가진 사람들 가운데 상당수는 자신의 내면에서 그릇된 자기 대화를 오랫동안 반복적으로 경청하거나, 그릇된 자기 대화를 습관적으로 즐기는 경우가 많은데(Backus & Chapian, 2000), 가정에서 아내로, 엄마로 중심적 역할을 하게 되는 중년여성의 경우, 만약 모든 문제에 대해서 스스로의 잘못으로 여기고, 그래서 스스로 불행한 사람이라고 여길 경우, 우울감은 더욱 깊이 느껴지게 되고, 이렇게 깊이 느껴진 우울감은 부부관계와 가정의 불행의 원인이 될 수도 있게 된다. 따라서 중년여성의 우울감 해소를 위해서는, 믿음 안에서 자신의 죄에 대한 솔직한 고백과 함께, 의지적으로 자신의 내면의 부정적 신념을 거부하며, 적극적인 자기 대화를 통한 긍정적 삶을 살기 위한 기술 개발이 절실히 요구되지 않을 수 없는 것이다.

이러한 차원에서 전요섭(2013)은 Backus의 이론을 기초로 하여 그릇된 자기 대화를 극복하기 위한 방법으로, 먼저 내담자 자신의 의도적이며 의지적인 선택과 결단, 그리고 그것을 꾸준히 실행하려는 노력을 기반으로 하는 성령의 도우심을 제시한다. 다시 말해, 무엇보다 그릇된 자기 대화에서 벗어나기 위해서 바로 의지적인 결단이 절실하며, 우울감 해소를 위한 긍정적이고 성경적인 진리의 선포, 즉 자기 대화의 반복적인 실행이 무엇보다 중요하다는 사실이다.

특히 중년여성의 우울감의 경우 오랜 세월 속에 잘못된 신념이 내재

되었기 때문에, 반복을 통한 진리의 자기 대화 습관이 큰 도움이 되지 않을 수 없다. 때문에 중년여성의 우울감 해소를 위해서 잘못된 신념에서 벗어나, 진리에 기초한 반복적 자기 대화와 부정적 자기 대화 극복을 위한 삶의 기술의 향상이 중요한 과제인 것이다. 그리고 바로 이러한 반복을 통한 진리의 자기 대화 습관은 우울감 해소 자체뿐만이 아니라 부부관계의 행복에 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

2) 용서와 재구성

사람은 누구나 사랑하는 사람과 관계가 단절될 때 고통을 경험하게 되고, 이러한 감정이 계속되게 될 경우 소외감과 우울감이 발생하게 된다. 특히 중년여성의 우울감은 결혼생활의 불만족이 주요 원인인 경우가 많은데, 남편에 대한 불만족은 미움, 원망, 좌절 등 자기 자신에 대한 자아개념에도 영향을 미치기 때문에 우울감이 가중되게 된다.

부부 간의 심리정서적 갈등은 남편은 아내에게, 또 아내는 남편에게 돕는 배필이 아니라 바라는 배필이 될 때 서로 요구사항이 높아지다 보면 발생하게 되는데(Eddy, May & Earle, 2004), 그 결과, 부부는 상대방으로부터 자신이 아닌 어떤 특정인이 되라고 요구받거나 자신이 아닌 기대들에 맞춰 살아가도록 요구받게 된다. 그런데 바로 이 때, 일반적으로 남편보다 아내가 더 불안하고 갈등이 심할수록 부부에게 미치는 정서적인 영향이 크다는 선행연구결과도 있다(김사라형선, 2010). 때문에 중년 아내의 우울을 해결할 수 있는 사람은 1차적으로 남편이라고 말하지 않을 수 없다. 만약에 남편이 아내에게 자신의 잘못을 고백하고 용서를 구한다면 아내의 우울 해소 가능성은 높아진다. 이에 대해 Leroy Aden과 David G. Benner(2009)는 용서를 통한 아내의 심리정서적, 영적 회복의 사례에 대해 충분히 설명하고 있는데, 엡 5:25에서 “남편들아 아내 사랑하기를 그리스도께서 교회를 사랑하시고 그 교회를 위하여 자신을 주심

같이 하라”는 언급은 남편이 먼저 아내를 사랑하는 마음으로 용서를 구하면 중년여성의 우울은 쉽게 해결될 수도 있음을 말해주는 것이라고 진술한다. 그러나 어떤 부부도 완벽하지 못하기 때문에 남편의 일방적인 용서가 반드시 바람직하다고는 할 수 없지만, 하지만 갈등상황에 중년부부가 처할 경우, 우울감이 자연히 향상되므로 서로 간의 바른 용서는 반드시 필요하고, 용서는 우울을 감소시킬 수 있는 심리치료의 변인이라는 것은 재론의 여지가 없는 것이다. 따라서 부부갈등 시 우울을 감소시키기 위해 용서의 수준을 높이는 것이 중요하고, 부부갈등 해결을 위해 용서프로그램 개발 및 적용이 매우 중요하지 않을 수 없다.

그러나 용서는 결코 쉬운 일이 아니어서 시간과 인내, 그리고 무엇보다 진정으로 변화하려는 마음이 필요하다고 보인다. 그래서 오윤선(2010: 9-34)은 “용서는 내면적으로 건전한 자존감과 안전감을 필요로 할 뿐만 아니라 분노하게 하는 사람을 대면하고 동정할 강한 의지와 능력을 필요로 하며, 또한 용서는 기독교의 가장 핵심적인 부분이기도 어떤 사람도 용서 없이 감정적으로나 영적으로 성숙할 수 없다”고 주장한다. 결국 용서는 부부의 정신건강 함양과 개선, 문제 해결에 도움을 준다는 것은 너무도 분명한 사실이다(McMinn, 2008). 이에 더하여, 김준(2017)은 용서에 대해 기독교상담 관점에서 고찰할 때, 용서의 동기는 근본적으로 하나님의 용서에 기초한 부부간의 용서를 실천해야 하며, 자기대상 욕구에 대한 과도한 집착을 경계하는 균형 잡힌 시각이 필요함을 지적했다. 따라서 중년여성이 남편이 자신에게 가한 심리적 외상이나 정서적 불만족에 집중하면 용서는 어려워지게 되는 것이다. 남편에 대한 기대치가 커서 이로 인한 미움과 원망이 가득하여 우울해지는 경우, 아내는 남편의 단점만을 부각시킬 것이 아니라 남편에게도 좋은 점도 있음을 인정하고 남편을 진실로 이해하는 노력이 매우 필요한 것이다. 그리고 무엇보다 우울감 해소를 위해, 인간 대부분의 사람이 스스로의 힘으

로 용서할 능력이 없음을 깨닫고, 하나님의 도우심을 구하는 가운데, 용서의 기술을 겸손히 개발할 필요가 있는 것이다.

나아가 인지적 재구성을 통해 다른 사람의 입장에 서보고 다른 사람의 상황을 제대로 인식하려 할 때, 용서는 더 수월해지게 된다. 즉, 중년 여성의 부부관계에 있어서 상처를 입힌 사람은 상처 입은 느낌을 이해하기 위해 노력하고, 상처를 입은 사람은 상처 입힌 사람의 개별 이야기나 성격이 왜 그렇게 애정이 없는 말이나 태도, 행동을 만들어 냈는지에 대해서 이해하려고 애쓸 때 용서는 더 용이해지게 되는 것이다(Lester & Lester, 2009). 한마디로, 인지적 재구성(인지적 재구성(cognitive reframing))을 통한 서로간의 이해와, 화합, 그리고 그에 기초한 지내온 삶에 대한 새로운 의미 부여야말로 중년여성의 우울감 해소를 위한 효과적인 방안이 되지 않을 수 없다.

3) 자아존중감과 영적 성장

김영희(2007: 31-67)는 “남의 기대에 미치지 못함으로, 다른 사람으로부터 거절당한 자신에 대한 실망 혹은 죄책감은 건전한 자존감 상실과 자신에 대한 분노 유발을 일으킨다”고 주장한다. 때문에 중년여성의 우울을 극복하기 위해서는 중년기를 인생의 새로운 전환점으로 여기고 자아존중감 향상과 영적 성장의 계기가 되도록 하는 것이 너무도 중요함을 알 수 있다. 다행스럽게도 선행 연구들은 신앙기간이 오래된 신자들은 그렇지 않은 신자에 비해 자아존중감이 높고, 신앙생활 기간이 짧을수록 우울감이 높으며 영적 안녕감도 신앙생활이 오래 될수록 높은 것을 보여준다(김희선, 전요섭, 2014). 한마디로, 선행 연구들은 신앙생활이 오래 될수록 우울감은 낮아지고, 반면에 자아존중감과 영적 안녕감은 높아지는 것을 잘 보여주고 있다.

물론, 기독교 중년여성 모두가 신앙생활을 오래할수록 저절로 우울감을 극복하는 것은 아니기 때문에, 신앙생활을 해도 여전히 부정적 정서를 가지고 있는 신자들의 경우, 자신의 우울감을 회복하기 위해서 신앙 안에서 자신의 문제를 살피고 효율적 대처양식을 위한 노력과 교육이 필요함을 알 수 있다.

중년부부의 스트레스에 대한 대처양식에 있어서도 부부 간에 차이가 있음에 주목하게 되는데, 남편은 문제 중심적 대처를, 아내는 감정억제나 인내를 가장 빈번히 사용하는 경향을 보이고, 스트레스 인지수준은 아내의 경우에 더욱 높아서 효율적 대처양식과 정신건강 향상을 위한 사회교육 프로그램의 개발이 필요함을 보여준다(김명자, 1991). 이러한 중년여성의 약점은 스트레스 대처방식에 익숙하지 못함으로 인한 우울감 가능성이 중년 여성에게 더 높을 것이라는 점을 예견하게 해주는데, 그 이유는 그동안 중년여성은 자녀들에게 모든 에너지를 쏟아왔기에 자신의 성장을 위한 다른 일을 할 준비가 되어 있지 않은 경우가 많기 때문이다. 따라서 중년여성은 자녀양육 활동이 감소됨에 따라 변화되지 않을 수 없으며, 자녀양육을 위해 쏟았던 시간과 물질을 다른 쪽으로 사용하기 위해 새로운 목표나 과업이 요구된다. 그런데 만약 이 전환기에 이 과업이 실패할 경우, 중년 여성은 정서적으로 더욱 우울함과 소외감을 크게 갖게 되지 않을 수 없고, 때문에 중년여성은 이 시기에 자녀들이 등지를 떠난 후 부부 간의 응집력과 애정을 증가시킬 수 있는 대안을 반드시 가질 필요가 있다. 또한 “자녀의 독립으로 야기된 경제적 여유를 자신의 생활방식을 향상시키기 위하여 활용할 필요가 있다”(홍근미, 2010: 132).

그래서 Clinebell(1979)은 중년기가 분명 새로운 인생의 단계로 접어드는 발달기임에도 불구하고, 이를 축하하는 의식이 없음을 지적하면서, 중년기로 접어드는 것에 대한 축하행사를 기획할 것을 추천한다. 여기서

축하는 당사자를 주인공으로 인식하는 행사로서 자녀들이 학교에 입학할 때라든가, 또는 매년 5월 셋째 월요일인 성년의 날에 만 20세가 된 젊은이들에게 축하예식을 진행하는 것처럼 중년기를 축하해주는 축하행사를 의미한다. 일반적으로 성년의 날은 국가와 민족의 장래를 짊어질 성인으로서 자부심과 책임을 일깨워주고 성년이 되었음을 축하 격려하는 의미를 갖는데, 중년기에도 이러한 축하예식을 통해서 바로 자신의 삶에 긍정적 이해와 중년기를 맞는 여성의 실수나 감정변화에 대한 이해, 그리고 용납의 기회, 그리고 자아존중감 향상의 좋은 계기를 만들 수 있는 것이다.

또한 김희선과 전요섭(2014)은 우울감을 극복하고 자아존중감을 높이기 위해서는 건전한 종교 생활을 통해 왜곡된 사고를 변화시키고, 영적 안녕감을 높여야 한다고 주장한다. 그리고 바로 이러한 것들이 결국 안정된 가정생활을 이룰 수 있다고 말한다. 이는 중년여성의 영적 성장이 이 시기에 경험하는 다양한 부정적 심리와 갈등을 극복할 수 있는 자원이 될 수 있음을 말하고 있는데, 특별히 말씀과 기도는 바로 이를 위한 가장 주요한 자원이 될 수 있는 것이다. 특별히 부부관계의 위기를 만들어 심리적 위축을 가져올 수 있는 중년여성의 우울감을 영적으로 잘 극복할 수 있다고 한다면, 이는 육체적, 심리적, 영적 건강을 동시에 가져올 수 있게 할 수 있을 것이다. 바로 그렇기 때문에 중년기를 새로운 인생의 전환점으로, 동시에 영적 성장의 계기로 만드는 일은 매우 중요하지 않을 수 없는 것이다.

즉, 중년기를 새로운 인생의 전환점으로 여겨 축하하고 격려함으로 자아존중감을 높이고 말씀과 기도로서 영적 성장을 도모하는 것은 바로 중년여성의 우울감 해소를 위해서 매우 효과적인 방안이 아닐 수 없는 것이다.

Ⅲ. 닫는 글

이 연구는 이른바 인생의 ‘사추기’(思秋期)라고 부르는 중년여성의 변화, 특히 우울감에 초점을 맞추어 중년여성의 우울감 원인들과 부부 그리고 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안에 대해서 살펴보았다.

중년여성의 우울은 본인뿐만 아니라, 배우자와 다른 가족들에게 전이되어 영향을 미치게 되므로 반드시 해결해야 할 과제라고 할 수 있다. 성격장애로서의 우울증이 아니더라도 기분장애로서의 우울감도 가족과 부부관계에 부정적 영향을 미치게 됨으로 이는 반드시 해결해야 할 과제가 아닐 수 없다. 중년기는 일생에서 가장 성취감이 높고 생산적 시기로서 Erikson이 주장한 중년기 덕목인 생산성을 방해하는 것이 우울이므로, 우울감 해결은 이 시기를 성취감이 높고 생산적 시기로 바르게 보내기 위한 매우 중요한 과제임을 이 연구는 피력하였다.

중년여성의 우울감의 원인은 매우 다양해서 신체적, 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적, 신앙적 원인 등 매우 다양하다. 그리고 중년여성의 우울감 해소가 배우자나 가족에게 큰 영향을 줌으로 부부문제나 가족 문제는 많은 부분들이 극복될 수 있고, 부부의 결혼만족도와 결혼안정성, 가족응집력 향상을 도모한다.

중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안은 첫째, 자신의 잘못된 신념에서 벗어나 성경적이고 진리에 기초한 자기 대화를 통해 가능하고, 둘째, 바른 용서를 통한 부부간 상호 이해와 화합, 그리고 지내온 삶에 대하여 새로운 의미를 부여하는 인지적 재구성(cognitive reframing)이 필요하다. 셋째, 자아존중감 향상과 영적 성장을 통해서 가능함으로 내면의 부정적이고 잘못된 생각을 신앙으로 물리치는 영적 투쟁의 지속이 매우 중요하다.

이 연구는 문헌연구에 기초하여 중년여성에 대한 개념 이해와 중년여성의 우울감 원인들에 대한 다면적인 이해들, 즉 신체적, 사회문화적, 심리정서적, 가족치료적, 신앙적 이해들을 살펴보고, 중년여성의 우울감이 부부와 가정에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 중년여성의 우울감 해소를 위한 기독교상담 방안을 제시하고자 하였다. 향후 이 연구와 관련하여 중년여성의 우울감 정도와 부부만족도 및 결혼안정성, 가족응집력, 신앙 등과 관련된 변인 간의 어떤 유의미한 차이가 있는지, 매개효과는 어떠한지 등의 통계적 연구가 뒷받침된다면 이 주제에 있어서 더욱 향상된 연구가 가능할 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 김기범, 전경숙, 차영란 (2006). 한국 중년여성의 사회적 역할과 삶의 행복. **한국심리학회 연차학술발표대회논문집**, 206-207.
- 김명자 (1991). 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감. **대한가정학회지**, 29(1), 203-216.
- 김미경 (2010). 중년기 부부 위기와 기독교상담. **복음과 상담**, 15, 137-159.
- 김사라형선 (2010). 부부갈등과 우울, 불안의 관계에서 용서의 중재효과. **한국가정관리학회지**, 28(4), 55-66.
- 김영희 (2007). 크리스천의 우울증에 대한 이해와 치유: God-images를 중심으로 한 목회상담적 접근. **복음과 상담**, 9, 31-67.
- 김은하, 남현숙, 김태훈 (2013). 부인의 우울과 화병이 남편의 우울과 화병에 미치는 영향과 결혼만족도의 조절효과. **한국산학기술학회지**, 14(10), 4837-4846.
- 김준 (2017). 부부 갈등과 용서: 자기심리학과 기독교상담적 관점. **복음과 상담**, 25(1), 9-34.
- 김희선, 전요섭 (2014). 기독교중년여성의 생활사건스트레스가 영적 안녕감에 미치는 영향. **복음과 상담**, 22(2), 153-183.
- 박금자, 이지현, 김미옥, 방부경, 윤수정, 최은주 (2002). 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계. **지역사회간호학회지**, 13(2), 354-362.
- 박영미, 신창식 (2015). 갱년기여성의 생활스트레스가 생활만족도와 우울에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문집**, 15(5), 254-264.
- 변외진, 김춘경 (2006). 중년여성의 우울 관련변인에 관한 연구. **대한가정학회지**, 44(7), 125-139.
- 성미혜 (2002). 중년여성의 자아개념과 우울과의 관계. **보건교육건강증진학회지**, 19(1), 171-184.
- 엄예선 (2007). **한국 교회와 가정사역**. 서울: 생명의 말씀사.
- 오윤선 (2010). 청소년 분노조절에 대한 기독교 상담학적 접근. **복음과 상담**, 14, 9-34.
- 이삼연 (1999). 주부 우울에 영향을 미치는 요인들에 관한 비교연구. **한국사회복지학**, 39, 238-265.

- 이용미 (2002). 중년여성의 분노 경험에 관한 연구. 고려대학교대학원 박사학위논문.
- 이효근, 조숙행, 김정웅 (2003). 기혼 여성의 부부 적응도와 성격 차원간의 연관성. *정신신체의학*, 11(2), 182-195.
- 전소자, 이선미, 김수아, 김희경 (2004). 중년여성의 우울 영향요인. *지역사회간호학회지*, 15(2), 266-276.
- 전요섭 (2012). *생각을 바꾸면 행복이 보인다*. 서울: CLC.
- 전요섭 (2013). 심리정서적 '자기 대화'에 대한 이해와 기독교상담방안: William D. Backus의 이론에 기초하여. *복음과 상담*, 21(1), 255-91.
- 전요섭, 홍근미 (2009). 중년기 부부의 분노 표현 유형과 해소방법. *복음과 실천신학*, 19, 93-121.
- 정병관 (2008). *도전받는 현대목회와 선교*. 서울: 생명의 말씀사.
- 홍근미 (2010). 중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교상담 방안. 성결대학교대학원 박사학위논문.
- 홍근미 (2012). 중년여성의 위기에 대한 이해와 기독교상담. *복음과 실천신학*, 25, 217-44.
- Aden, L., & Benner, D. G. (2009). *Counseling & human predicament*. Grand Rapids: Baker.
- American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: APA.
- Backus, W. D., & Backus, C. (1988). *Untwisting twisted relationships*. Minneapolis: Bethany.
- Backus, W. D. (2000). *What your counselor never told you: Seven sects revealed conquer the power of sin in your life*. Minneapolis: Bethany.
- Backus, W. D., & Chapian, M. (2000). *Telling yourself the truth*. Minneapolis: Bethany.
- Backus, W. D. (2013). *하나님은 우리를 어떻게 치유하시는가(전요섭, 노철우 역, Hidden rift with God)*. 서울: CLC. (원전 1990 출판).
- Backus, W. D. (2013). *희망소식(전요섭 역, Good news about worry)*. 서울: CLC. (원전 1991 출판).
- Bainbridge, D. (2013). *중년의 발견(이은주 역, Middle age: A natural history)*. 서울: 청림출판사. (원전 2012 출판).
- Benner, D. G. (1998). *Care of souls: Revisioning christian nurture and*

- counsel*. Grand Rapids: Baker.
- Bobgan, M., & Bobgan, D. (1985). *How to Counsel from Scripture*. Chicago: Moody.
- Carter, B., & McGoldrick(ed.), M. (1999). *Expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Boston: Allyn & Bacon.
- Clinebell, H. (1977). *Growth counseling for mid-years couples*. Philadelphia: Fortress.
- Clinebell, H. (1979). *Growth counselling: Hope-centered methods of actualizing human wholeness*. Nashville: Abingdon.
- Conway, J. (1978). *Men in mid-life crisis*. Elgin, IL.: David C. Cook.
- Crain, W. (2005). *Theories of development*. Upper Sadder Rivers: Pearson.
- Galvin, K. M., Bylund, C. L., & Brommel, B. J. (2008). *Family communication*. Boston: Pearson.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1985). *Family therapy*. Monterey: Brooks.
- Kohli, M., & Kunemund, H. (2005). *Middle adulthood: A lifespan perspective*. London: Sage.
- Lane, T. S., & Tripp, P. D. (2006). *How People Change*. Winston-Salem, NC.: Punch.
- Leffel, G. M. (2008). "Who cares? generativity & the moral emotions part 1, advancing the psychology of ultimate concerns." *Journal of Psychology & Theology* 36(3): 161-181.
- Lester, A. D., & Lester, J. L. (2009). 내가 당신을 충분히 사랑했을까(신선명, 신편복 역. *It takes two*). 서울: 아침영성지도연구원. (원전 1998 출판).
- Loder, J. (1998). *The logic of the spirit*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McGrath, J., & McGrath, A. (2002). *Self-esteem*. Wheaton: Crossway.
- McKenzie, L., & Harton, R. M. (2002). *The religious education of adults*. Macon, GA: Smyth & Helwys Publishing, Inc.
- McMinn, M. R. (2008). *Sin & grace in christian counseling*. Downers Grove, IL.: IVP.
- Meier, P. D., Minirth, F. B., Wichern, F. B., & Ratcliff, D. E. (1991). *Introduction to psychology and counseling: Christian perspectives applications*. Grand Rapids: Baker.
- Oldham, J. M., & Liebert, R. S. (1989). *The middle years: New psychoanalytic*

perspectives. New Haven: Yale University.

Wimberly, E. P. (1990). *Pastoral counseling and prayer*. Louisville: Westminster.

Wright, N. (1985). *Crisis counseling: Helping people in crisis and stress*. San Bernardino, CA.: Here's Life.

Yarhouse, M. A., & Sells, J. N. (2010). 기독교 가족치료(전요섭 외 역, *Family therapies: A comprehensive christian appraisal*). 서울: CLC. (원전 2009 출판).

다음 국어사전. 2018. 04. 26. 검색, <http://dic.daum.net/>

통계청. 2015 한국의 사회동향. 2015. 12. 10. 검색, www.kostat.go.kr/

통계청. 2017년 혼인 이혼 통계. 2018. 03. 21. 검색, www.kostat.go.kr/

【 Abstract 】

Christian Counseling for Middle-aged Women's Mental Depression Solution

Hong, Keun Mi

Segyerocounsel Center

This is the study to solve mental depression in middle-aged women on Christian counseling. Mid-life can be called by the parable so called 'sachugi'(mid-life crisis)" as the meaning of time for the autumn of life. It is so named because the rapid changes and developments pursuant to youth development generally appear. Most of family therapy scholars agree to understand that mid-life itself and especially mental depression in middle-aged women are crisis. Especially mental depression in middle-aged women effects women themselves, even husbands and family so negatively. Mental depression in middle-aged women is able to directly effect husband of mid-life crisis(sachugi) to weaken the marital relationship and gloom home atmosphere by causing depression, anxiety and various psychological crises. Therefore mental depression in middle-aged women is the severe problem to be solved for happy home and especially marital relationship as soon as possible.

Therefore, based on literary study, this thesis attempts to understand the concept and multi-dimensional causes of mental depression in middle-aged women: its physical, social, cultural, psychological, emotional, family therapeutic, and religious causes. Futhermore, this thesis also attempts to suggest Christian counseling methods to solve mental depression in middle-aged women by understanding its real impact on the marital relationship: self-dialogue of truth, forgiveness / recomposition, and self-respect / spiritual growth.

Key words: Christian counseling, middle-aged women, mental depression, marital relationship, conquest of mental depression