

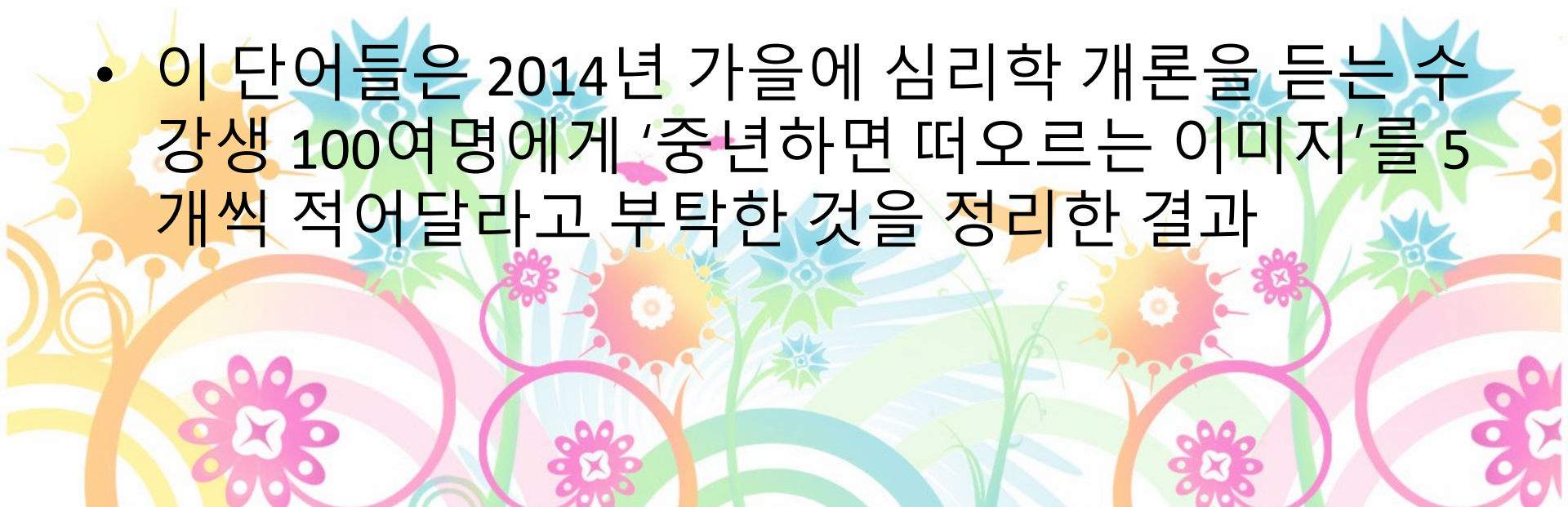
# 관계속의 나 가족, 부모님의 뒷모습



- 중년: 부모님의 뒷모습
- 중년기
- 심리학에서의 중년:
  - 중년기의 전환, 중년의 위기, 통달을 향해: 제2의 청소년기, 빈 둥지 증후군
- 부모-자녀관계: 애착
- 양육태도



- 안성기, 짱구 아빠, 주름, 흰머리, 뺏살, 안경, 스카프, 정장, 중절모, 쓸쓸함, 여유로움, 가을, 낙엽, .....
- 이 단어들에서 연상되는 것은?
- 이 단어들은 2014년 가을에 심리학 개론을 듣는 수강생 100여명에게 '중년하면 떠오르는 이미지'를 5개씩 적어달라고 부탁한 것을 정리한 결과



# 심리사회적 발달단계(8단계)

대략적 연령	적응 대 부적응 방식	덕목
0-1세	기본적 신뢰 대 불신	희망
1-3세	자율성 대 수치심	의지
3-6세	주도성 대 죄책감	목적
6-12세(사춘기)	근면성 대 열등감	유능성
12-20세(청소년기)	자아정체감 대 역할혼돈	충실성
20-40세(성인 초기)	친밀감 대 고립감	사랑
40-65세(중년기)	생산성 대 침체감	배려
65세 이상(노년기)	자아통합 대 절망감	지혜



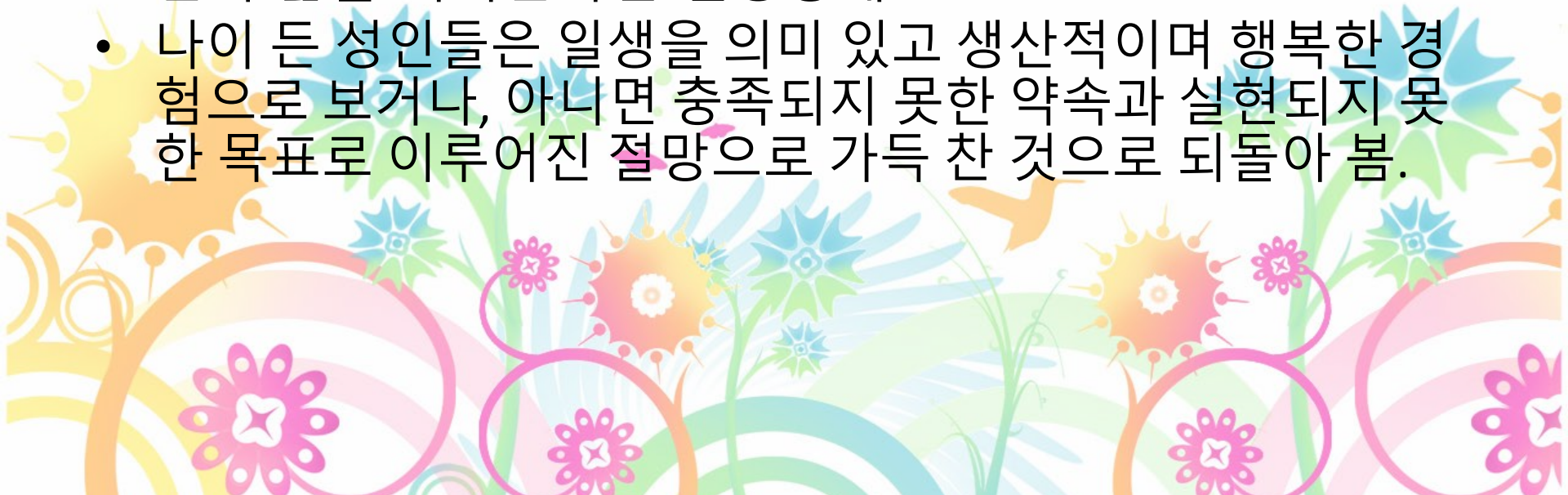
# 생산성 vs. 침체감

- 성인은 자신의 직업에서 생산적이 되고, 가족을 부양하고 젊은이의 욕구에 관심을 가지는 과업에 직면
- '생산성'기준은 자신이 속한 문화에 의해서 규정
- 책임을 받아들일 능력이 없거나 기꺼이 받아들이지 않는 사람들은 정체되거나 자기중심적이 됨
- 그렇지 않으면 침체감, 권태, 대인관계 악화상태에 빠짐
- 중요한 사회적 대리인은 배우자나 자녀, 문화적 기준



# 자아통합 vs. 절망감

- 삶을 되돌아보거나 검토해보며 마지막 평가를 하는 숙고의 시간, 개인이 충족감과 만족감으로 자신의 삶을 되돌아보고 인생의 성공과 실패에 잘 적응해 왔다면 자아통합
- 반대로 개인이 이제는 고칠 수 없는 실수에 대해 후회하고 놓쳐버린 기회에 대해 분노하고 좌절감과 증오로 자신의 삶을 바라본다면 절망상태
- 나이 든 성인들은 일생을 의미 있고 생산적이며 행복한 경험으로 보거나, 아니면 충족되지 못한 약속과 실현되지 못한 목표로 이루어진 절망으로 가득 찬 것으로 되돌아 봄.



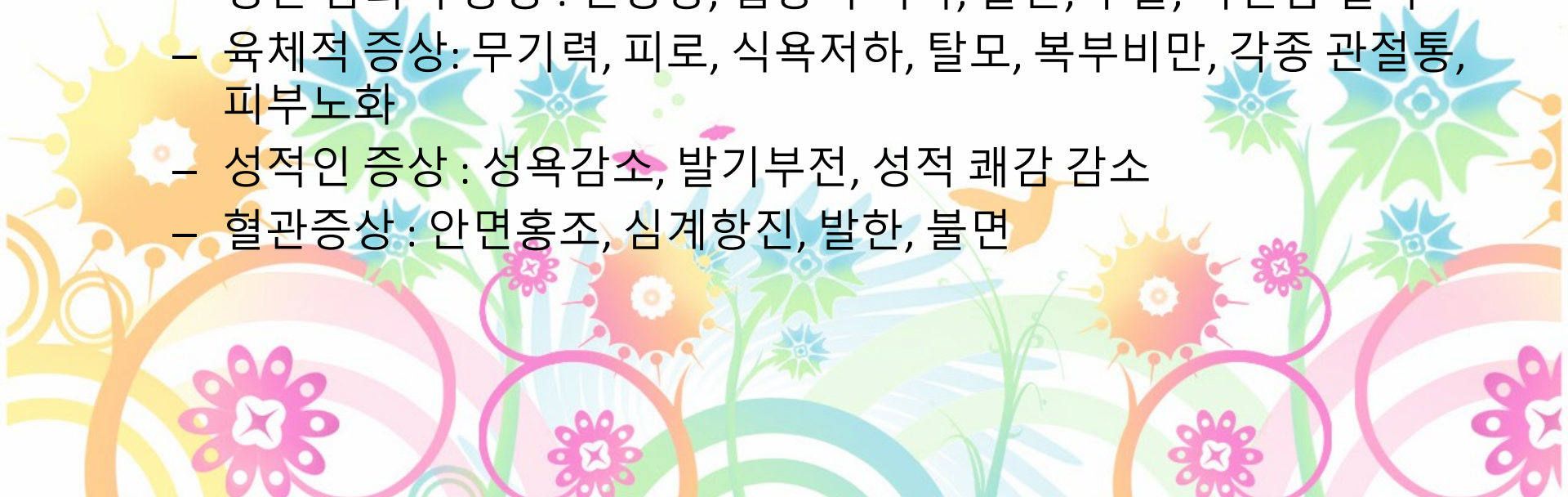
# 중년기란

- 청년기와 노년기 사이의 성인단계
- 그 동안의 성취와 앞으로 다가올 것들과 남은 것들에 대해 평가하는 시기
- 앞으로 무엇이 남았는가에 대한 것
- 40-60세(그러나, 최근에는 길어지는 추세)



# 1) 신체적 변화

- 건강과 관련한 불편감을 호소
- 교육수준, 작업환경, 사회적 관계와 자기통제감 등의 변인에 의해서 개인차
- 남성의 갱년기 증상:
  - 정신 심리적 증상 : 건망증, 집중력 저하, 불안, 우울, 자신감 결여
  - 육체적 증상: 무기력, 피로, 식욕저하, 탈모, 복부비만, 각종 관절통, 피부노화
  - 성적인 증상 : 성욕감소, 발기부전, 성적 쾌감 감소
  - 혈관증상 : 안면홍조, 심계항진, 발한, 불면





# • 여성의 폐경(갱년기 증후군)

72.4% [2018]



2018년 유방암으로 치료를 받은 환자 중  
폐경 후 여성(50대 이상)의 비율

50세 이상 여성

37.3% 골다공증



50세 이상 여성 37.3%  
골다공증 발생(3명 중 1명)

우울증 환자 여성

30만 5904명



우울증 환자 남성  
13만 4687명



2018년 기준 50대 이상 우울증으로 진료 받은 환자  
여성 305,904명 / 남성 134,687명



여성 평균 폐경 연령

51세

우리나라 여성 평균 폐경 연령은 51세  
주요 증상(복수응답)

- 피부가 건조해진다
- 자주 피곤하고 지친다
- 근육 힘이 떨어진다
- 외모와 피부결·색·탄력이 변한다
- 기억력이 떨어진다
- 밤에 땀이 난다
- 땀이 많이 난다
- 얼굴에 털이 난다



강동경희대학교병원

## 2) 인지적 변화

- 기억감퇴(처리속도와 작업기억의 감퇴)
- 암묵적 지식과 같은 실용적 지식은 오히려 증가하는 경향
- 어휘나 귀납적 추론과 같은 언어적 기억은 중년기에 최고 수준



### 3) 심리사회적 변화

- 중년의 위기
- 자녀양육과 재정, 배우자와 관련된 스트레스를 많이 호소
- 그러나 잘 발달된 정체감과 자기개념을 가진 중년성인은 정서조절 능력이 뛰어나고 높은 통제력을 가지고 있어 변화와 스트레스에 잘 대처



# 심리학에서 중년을 설명하기 위해

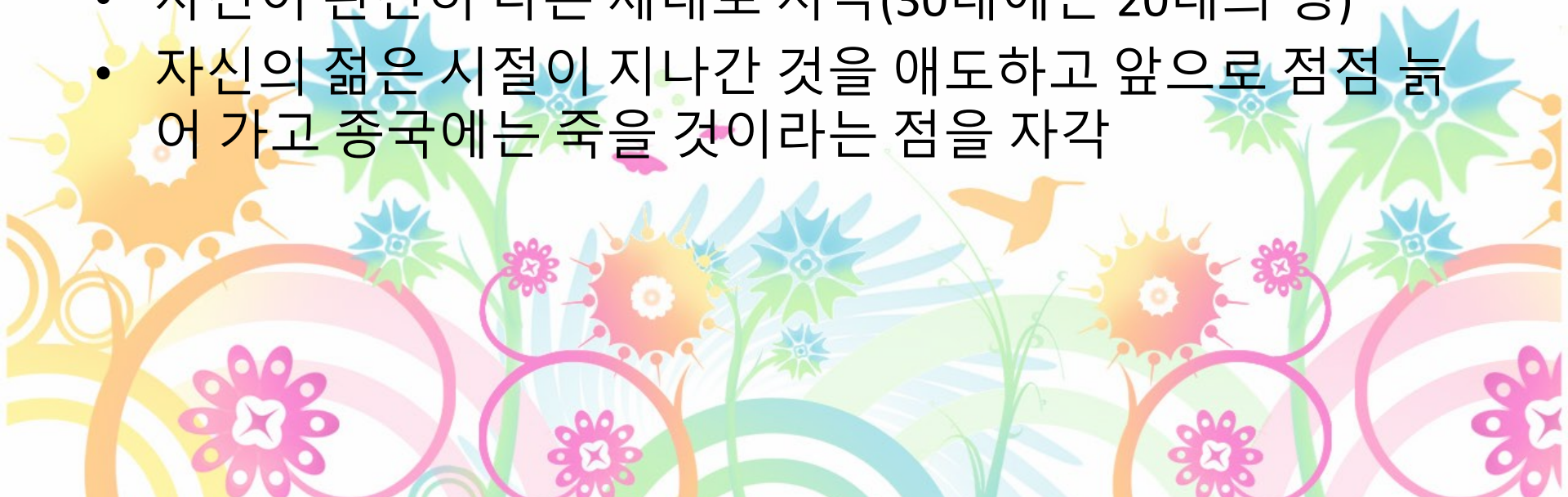
- 중년기의 전환
- 중년의 위기
- 통달을 향해: 제2의 청소년기
- 빈 둥지 증후군





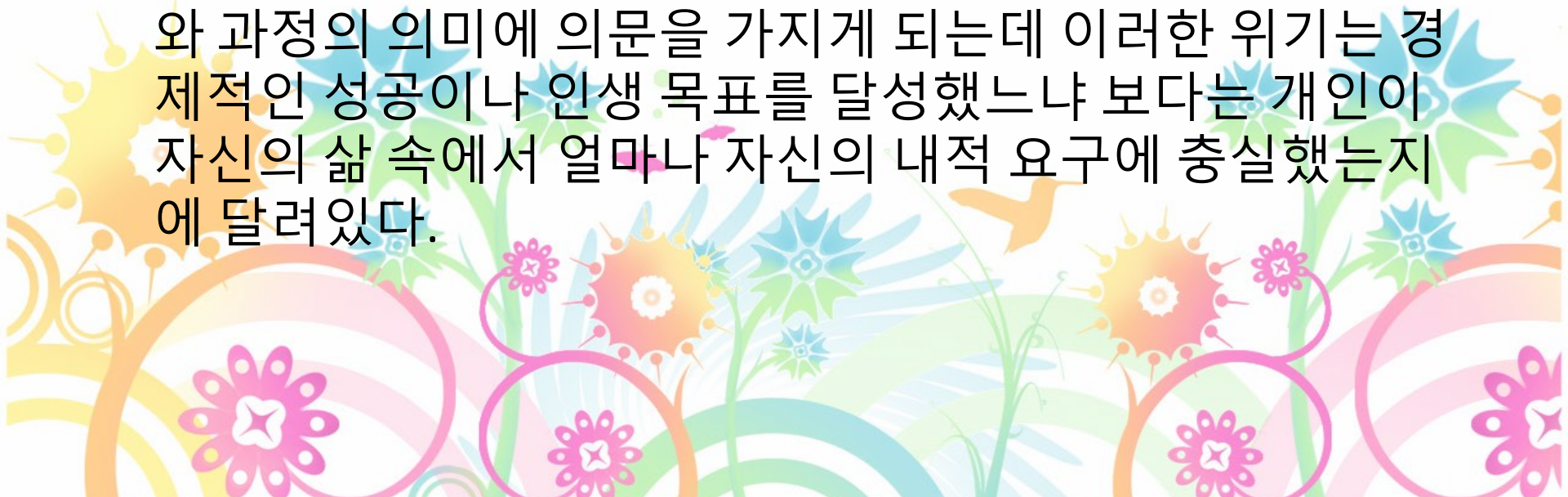
# 중년기의 전환

- Levinson(1974)
- 40-45세
- 심리적 시각의 변화
- 자신의 나이를 생각할 때 출생 이후 살아온 햇수에서 삶에서 남은 햇수로 변화
- 자신이 완전히 다른 세대로 지각(30대에는 20대의 형)
- 자신의 젊은 시절이 지나간 것을 애도하고 앞으로 점점 늙어 가고 종국에는 죽을 것이라는 점을 자각



# 중년의 위기

- Jung은 중년의 위기를 대부분의 사람들이 중년기에 경험하는 인생의 심각한 위기로 보았고 이 위기를 적절히 해결할 수만 있다면 개인은 보다 정확한 지각과 자신에 대한 더 깊은 통찰을 이룰 수 있다고 설명(Ryckman, 2013)
- 중년기에 이르면 개인은 이전에 가치를 두었던 삶의 목표와 과정의 의미에 의문을 가지게 되는데 이러한 위기는 경제적인 성공이나 인생 목표를 달성했느냐 보다는 개인이 자신의 삶 속에서 얼마나 자신의 내적 요구에 충실했는지에 달려있다.



# 중년의 위기 극복

- Jung은 개인이 이전의 삶의 방식과는 다른 방식으로 자신의 삶을 재정립해야 한다고 설명
- 예를 들어, 외부활동과 사교생활에 집중했던 외향적인 사람이라면 중년의 위기를 겪으면서 자신의 내부에 보다 집중하는 내향적인 활동에 흥미를 가지게 되고 이런 경험을 통해 진정한 자신을 찾아가게 된다.
- Jung은 중년의 위기를 극복하는 과정을 개성화라고 설명
- 개성화는 궁극적으로 본래의 자기, 온전한 자신이 되어가는 과정을 의미
- 결국, 개성화는 사회적인 요구에 반응하여 만든 자신의 페르소나(공적 얼굴)를 벗어두고 억압해온 자기내면의 무의식적 요구를 자각함으로써 이전에 억압되었거나 소홀했던 자아의 부분들을 인식하고 수용하여 진정한 자기자신을 성찰해 가는 과정을 의미한다. 따라서 Jung에게 중년은 위기를 겪으면서 진정한 자신이 되어가는 시기



# 통달을 향해: 제2의 청소년기

- Sheehy(1995)
- 45-65세
- 쇠퇴의 시기이기 보다는 새롭게 방향을 설정하고 새로운 것을 이룰 수 있는 기회가 제공되는 시기로 지각
- 가장 생산적인 시기
- 두번째 성인기를 어떻게 보낼 것인가, 즉, 남은 시간에 의미 있는 목표를 설정하고 전력을 다해 추구한다면 큰 성공과 기쁨을 누릴 수 있음
- 새로운 정체성이나 삶의 새 목표를 찾는 일종의 중간 궤도 수정이 일어나는 탐색의 시기(제2의 청소년기)



# 빈둥지 증후군(1)

- 자녀에게 많은 시간을 투자하고 정성을 다한 부모들이 자녀들이 독립 할 시기가 되면 허탈감과 고독감을 견디지 못하고 우울증에 빠지게 되는 현상
- 직장에서 살아남아야 하는 중년의 가장은 야근과 술자리에 시간을 쏟 아 붓고 마지막 남은 승진 기회를 잡기 위해 최선을 다하느라 가정을 돌볼 시간이 부족하고 대학에 간 자녀들은 엄마의 감시를 벗어나 대학 에서의 낭만과 자유, 불안한 미래를 준비하느라 바쁘다.
- 이에 비해 남편과 자녀를 위해 평생을 살아온 중년의 아내는 더 이상의 목표를 상실하고 자신의 삶의 돌아보게 된다.
- 남편 역시도 평생을 일해 온 직장에서 언제 퇴직 당할지 두렵고 가정에 돌아와도 아내와 자녀로부터 존중받지 못한다는 느낌을 받게 된다. 아내와 자녀와 대화를 시도해 보려고 해도 돈 이야기 외에는 할 수 있는 이야기가 없다는 사실을 깨닫게 된다.
- 그리고 남편도 아내도 가까이 다가가 마음을 나누고 위로받고 싶지만 정작 가정 안에는 나이 들어가는 자신의 삶을 위로해주려는 사람이 없고 가족 간에 이미 멀어진 거리를 회복할 수 없을 거 같다는 인상을 받게 된다.

## 빈둥지 증후군(2)

- 빈둥지 증후군은 남편과 아내가 삶의 보람을 주는 애정의 보금자리라 여겼던 가정이 빈둥지만 남았고 자신이 빈껍데기 신세가 되었다는 심리적 불안감에서 오는 정신적 질환(두산백과, 1997).
- 이 시기에 경험하는 심리적 상실감과 시간적 공허감은 자신에 대한 지나친 관심으로 이어질 수 있다. 중년에 가정을 등한시하고 동호회나 동창회같은 단체 활동에 지나치게 몰두하고 카카오톡과 같은 SNS에 많은 시간을 보내는 경우가 자신에 대한 연민이나 자신을 위해서 무언가 하고자 하는 욕구에 기인

# 빈둥지 증후군 극복

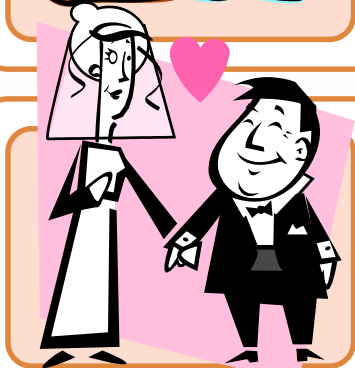
- 자녀가 집을 떠난 이후에 중년기의 부부가 경험하는 심리적 반응에는 개인차
- 자녀의 독립에 대해 자신의 역할이 상실된 것으로 지각하거나 자녀이외의 부부간의 유대가 약화된 부부의 경우 자녀의 독립에 대해 우울해 하거나 부부간의 관계가 더욱 소원해짐
- 자녀의 독립을 통해 부부간의 유대가 더 강해지거나 보다 행복해지는 경우도 있음
- 자녀의 독립으로 부모로서의 책임을 다했다는 안도감을 느낄 수 있고 시간적 경제적으로 부부가 보다 여유로워지며 이 과정을 통해 부부관계가 재정립될 수 있음에 기인한다. 반대로 자신의 역할을 주로 아이의 어머니로 규정하는 경우에는 아이가 떠나면 우울감이나 부정적 정서를 경험하는 경향이 있다고 한다(Hobdy, 2000)

# 한국사회의 변화



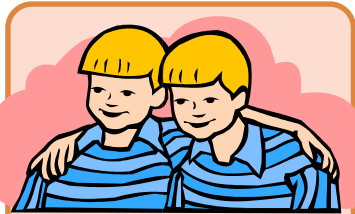
## 저출산과 고령화

- 한국은 OECD 국가는 물론 세계적으로 출산율이 가장 낮은 국가로 분류
- 낮은 출산은 전체인구에 대한 65세 이상 인구 비율의 증대로 이어짐(고령화 사회)
- 낮은 출산율과 평균수명의 연장은 전체 가족생활주기에 반영



## 혼인 감소와 이혼의 증가

- 혼인은 1996년을 정점으로 계속 감소하다 2004년부터 다시 증가
- 혼인신고의 ¼은 재혼
- - 혼인을 저하→독신가구, 동거 커플 증가
- - 이혼을 증가→한부모가족, 독신가구, 재혼가족 등의 다양한 가족형태 증가



## 가족 형태의 다양성 증가

- 후기 산업화 시대에 접어들면서 가족 환경의 변화→개인과 가족 생활주기 변화→가족가치관 변화
- 자녀에 대한 양육관: 가족중심→자녀중심, 자녀에게 노후 의존→스스로 준비
- - 1인 가구, 비친족가구 등 꾸준히 증가
- - 혈연, 제도의 틀에서 벗어난 비규범적 가족형태 증가



# 부모-자녀의 정서적 결속감: 애착

- 애착(attachment): 특정한 사람에게서 느끼는 강한 정서적 결속감
- Bowlby: 안정적 애착을 형성한 사람들은 상호작용에 즐거움을 느끼고 곤란하고 불확실한 상황에서도 애착이 형성된 특정한 사람과 함께 있으면 심리적 안정감과 편안함을 경험
- 부모와의 애착은 인생초기(영아기)에 부모의 보살핌, 신체적 접촉, 상호작용을 통해 형성
- 형성된 애착의 질과 강도는 평생에 걸쳐 부모-자녀관계, 자녀의 정서와 성격, 대인관계적 특성에 영향을 미침

# 낮선 상황 절차

- Ainsworth, Blehar, Waters(1978)
- 아동애착의 질적 차이를 측정
- 새로운 환경에서 아이가 보이는 반응과 일차 양육자와 일시적으로 분리되고 재회하는 과정에서 보이는 행동패턴을 관찰
- 유형:
  - 안정된 애착
  - 불안정 애착(저항적 애착, 회피적 애착, 불안정-혼란된 애착)



# 낮선 상황 절차

사건	
실험자가 부모와 아이에게 놀이방을 소개하고 떠남	
아이가 노는 동안 부모는 앉아 있음	안전기지로서 부모
낯선 이가 들어와 앉아서 부모와 이야기함	낯선 이 불안
부모가 나가고 아이가 불안해하면 낯선 이가 위안을 제공함	분리 불안
부모가 돌아오고 아이에게 인사하고 아이가 불안해하면 위안을 제공, 낯선 이가 떠나감	재결합 행동
부모가 방을 나감	분리 불안
낯선 이가 들어와 위안을 제공함	낯선 이로부터 위로 받는 능력
부모가 돌아와 아이에게 인사하고 필요한 경우 위안을 제공, 그리고 아이가 장난감에 흥미를 갖게 하려는 시도를 함	재결합 행동

# 안정된 애착 유형

- 낯선 환경에 노출되었을 때 엄마를 안전기지로 삼아 새로운 환경을 적극적으로 탐색
- 엄마와 분리되었을 때 혼란스럽지만 다시 만났을 때는 엄마를 따뜻하게 맞이하고 쉽게 진정되는 경향
- 연구대상의 70% 정도





# 회피적 애착

- 엄마와 분리될 때는 스트레스를 덜 받고 재결합상황에서는 엄마를 무시하는 경향
- 만약 격리불안 반응을 보여 운다고 하더라도 안정을 되찾게 하는 경우, 어머니와 낯선 이의 차이가 없음.
- 연구대상의 20% 정도



# 저항적 애착

- 엄마와 함께 있어도 낯선 상황을 탐색하지 않으며 엄마와 분리될 경우 심한 스트레스를 받음
- 엄마와 재결합할 때는 안아 달라고 하지만 안아 주어도 쉽게 안정을 얻지 못하고 발로 차고 밀어냄
- 화가 난 듯 엄마의 신체적 접촉에 저항하고 반가우면서도 화를 내는 양가적 감정반응을 보임
- 약 10% 정도



# 불안정-혼란된 애착

- 낯선 상황에서 스트레스를 많이 받고 불안정하며 엄마에게 접근할지 회피할지 결정을 하지 못함
- 엄마와 재결합하면 멍하고 얼어붙은 듯 보이기도 하며 엄마에게 다가가도 엄마가 가까이 오면 두려워서 피함
- 극소수



# 내적 작동 모델

- 일차 양육자와 자신에 대한 기본적인 표상이 대상이 확장하면서 일반화되어 자신과 타인에 대한 신념으로 구조화 되는 것
- 애착이 어떻게 형성되었는지에 따라 사람들은 자신과 타인에 대해 상당히 다른 정신적 표상을 가짐
- 민감하고 반응적인 양육은 타인에 대한 긍정적인 신념을 둔감하고 무관심하거나 학대적인 양육을 받은 사람은 타인을 믿지 못하며 적대적이라는 부정적 신념





# 성인애착 유형

		자기 긍정	자기부정
타인긍정	성인애착	자율적 안정된 애착	몰두된 애착
	일차 애착	안정된 애착	저항적 애착
타인부정	성인애착	거부성향의 애착	미해결 혼란된 애착
	일차 애착	회피적 애착	불안정 혼란된 애착

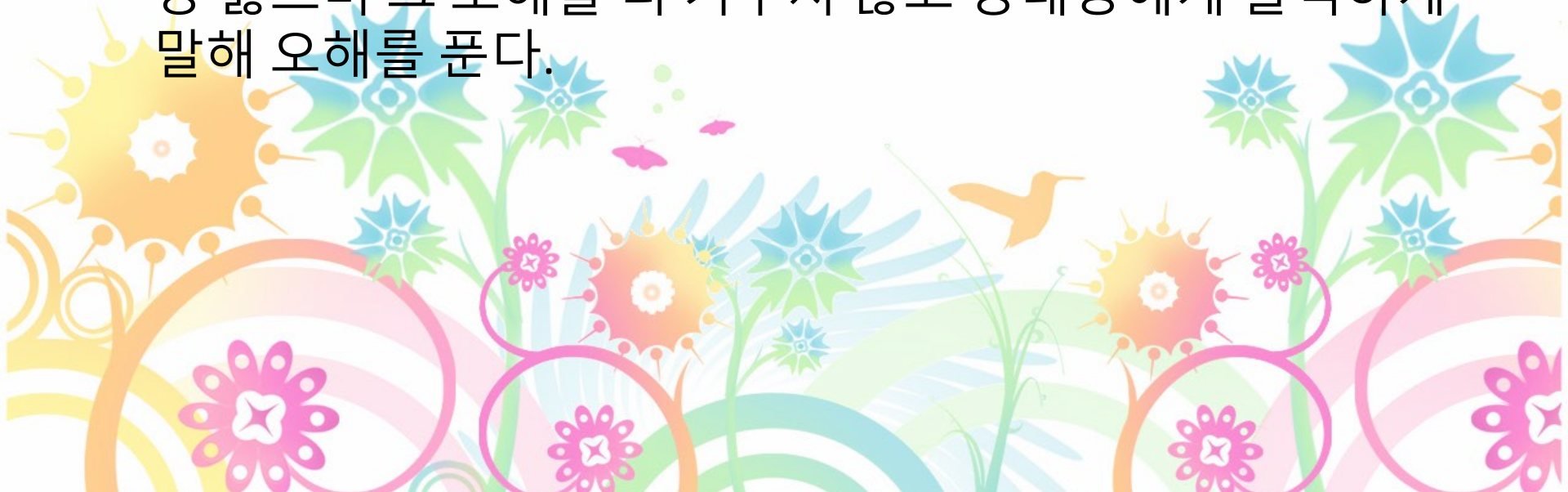


- 성인애착은 이후 자녀를 양육하는 방식에도 영향
- 60-70%는 자신이 부모와 형성한 애착유형과 결혼후 자신이 자녀와 형성한 애착 유형이 일치



# 대처전략: 불안 양가 애착

- 그저 불안해 함
- 나 혼자 있는 시간을 즐긴다.
- 인연이 오고감을 그냥 자연스럽게 받아들인다.
- 대인관계에서 내가 오해하거나 서운했던 것을 나 혼자 끔  
끔 앎으며 그 오해를 더 키우지 않고 상대방에게 솔직하게  
말해 오해를 푼다.



# 대처전략: 회피적 애착

- 타인은 언제나 두렵지만, 서로 공통된 것을 알아가고 나눈다면 지인이 되는 것 같다.
- 선입견을 버리고 먼저 다가간다.
- 가까워지는 것이 어려운 것은 서로 대화할 내용이 없어 어색함이 싫기에 하는 행동으로 본다. 본인이 주로 사용하는 또는 만들어서 다양한 주제를 갖고 있도록 한다.
- 오랫동안 만난다





# 양육방식

- 권위주의적 양육방식
- 허용적 양육방식
- 민주적 양육방식(권위있는 부모)



# 권위주의적 양육방식의 특성

- 부모님은 자녀에 대해 많은 요구를 하지만 자녀가 원하는 것에는 무관심
- 자녀에게 절대적인 기준을 정해놓고 그 기준에 따라 행동하도록 강요
- 부모에게 자녀가 자기 의견을 표현하거나 말대꾸하는 것을 허용하지 않음
- 전통이나 질서 유지에 우선순위를 두고 자녀의 개별성, 자립성 및 자율성을 인정하지 않으려 함



# 권위주의적 양육방식의 결과

- 자녀의 사회화와 인지 발달을 저해
- 자녀는 대인관계에서 불안해하며 자신감이 없고 위축되어 있어 주도적인 역할을 못함
- 부정적인 자아개념을 가지며 스스로를 믿지 못하고 자신감이 없음
- 상대적으로 낮은 도덕성 수준을 지닐 가능성도 있는데, 벌을 피할 수 있다고 생각되면 잘못을 시인하지 않고 죄책감도 느끼지 않는 경향
- 공격적이고 적대적인 성향



# 허용적 양육의 특성

- 자녀가 스스로 행동을 통제하고 결정하도록 허용하는 편
- 심지어 자녀가 올바르지 않은 태도를 보이거나 해야 할 일을 하지 않아도 거의 나무라지 않음
- 가능한 통제나 제한은 피하고 벌을 주지 않으며 자녀의 충동적이거나 공격적인 행동조차도 관대하게 수용적인 태도로 받아들임
  - 자녀가 부모로부터 간섭받지 않을 권리가 있다고 확신하기 때문에 허용적인 태도를 보이는 부모: 이런 부모들은 자녀에게 직접적으로 언급하지는 않지만 따뜻하고 반응적인 경향을 보임
  - 자녀의 행동에 대해 효과적으로 대처할 수 없기 때문에 허용적인 부모: 시간이 지날수록 자녀에게 점점 더 무관심하고 주의를 기울이지 않게 되어 방임적으로 될 우려가 있음



# 허용적 양육태도의 결과

- 부모가 자녀의 행동에 대하여 분명한 기준이 없고 올바른 성장을 위한 지도를 하지 않으면
- 자녀는 충동 조절을 못하거나 자기 신뢰가 부족한 사람이 되기 쉬움
- 사회적 책임감과 독립심이 결여될 가능성 있음



# 민주적 (권위 있는) 양육방식의 특성

- 자녀 양육에 있어서 분명한 기준을 세워놓고 있으며 자녀에게 성숙한 행동을 기대.
- 규칙을 강조하고 필요할 때는 벌을 주기도 하지만 자녀가 독립성을 갖도록 격려하고 자녀의 개성을 존중.
- 자녀의 견해를 잘 들어주고, 부모 자신의 견해도 적절히 표현하는 등 대화 위주의 개방적인 의사소통이 원활하게 이루어지며 부모와 자녀의 권리가 모두 인정되는 관계가 형성.
- 자녀가 바람직하지 못한 행동을 했을 경우 왜 그런 행동을 하면 안 되는지에 대해 설명해주며 자녀의 이성애 호소.

# 민주적 양육태도의 결과

- 사회적인 책임감과 독립심이 높아짐.
- 자신을 신뢰하며 자존감이 높음.



# 권위 있는 부모 되기

- 융통성을 가지되 한계를 정해라.
- 높으면서도 합리적인 기대치를 정해라.
- 어떤 것을 요구할 때 설명을 곁들여라.
- 자녀의 의견에 귀 기울여라.
- 따뜻하게 대하라.

