

# 디지털 시대, 중년의 문제:

## — 중년기는 위기인가, 풍요의 계절인가? —

김 애 순 (연세대 인간행동연구소)

혹자는 중년기를 인생에서 가장 풍요로운 황금의 시기라고 하는 반면에, 어떤 사람들은 가정이나 직장에서 가장 긴장과 갈등이 높은 시기라고도 한다. 중년을 보는 이 두 가지 시각은 어떤 면에서는 모두 일리가 있다. 즉 중년기는 신체·생리적 노화가 서서히 드러나고, 가정에서는 부모봉양, 청소년 자녀, 부부관계의 역동이 변화하면서 긴장과 갈등이 고조되는 시기이다. 또한 직업세계에서는 “승진의 사다리”의 한계가 보이기 시작하며, 항상 정리해고, 조기퇴직의 위협이 도사리고 있는 시기이기도 하다. 그러나 한편 중년기는 사회의 지배세대로서 그 책임과 역할, 힘, 풍부한 경험이 절정에 달하고, 위기의 와중에서 지혜, 도량, 판단력, 조망의 폭이 무르익는 다는 점에서는 인생의 어느 계절 못지 않은 풍요의 계절이다.

학자들의 견해가 약간 다르긴 하지만, 대체로 중년기란 40세(혹은 35세)에서 60세(혹은 65세)까지, 즉 40대와 50대의 20년 동안을 말하고 있다. 그러나 이 기나긴 20여 년 동안을 뭉뚱그려서 “중년기란 이렇다” 하고 어떤 보편적인 특성을 말하기는 매우 어렵다. 그래서 D. Levinson은 중년기를 4개의 시기 — 중년의 전환기(40-45세), 중년 입문기(45-50세), 50대 전환기(50-55세), 중년의 절정기(55-60세) — 로 구분하여, 각 시기마다 당면한 발달과제들과 심리적 특징을 기술하고 있다(김애순 역, 1996). 이러한 시기 구분은 긴장과 갈등의 위기 속에서 인간관계를 재편성하고 새롭게 삶의 양식을 수정해 나가는 중년의 발달과정을 이해하는데 매우 유용하다.

따라서 본 논문에서는 40~50대에 부딪치는 중년의 문제들을 이러한 발달적 맥락에서 살펴보고자 한다. 우선 중년기 위기란 존재하는가? 무엇이 이러한 위기감을 부추기며, 가정과 직장에서 중년이 부딪치는 문제는 무엇인가? 그리고 위기의 와중에서 중년들이 해결해야 할 발달과제들은 어떤 것이며, 어떻게 하면 위기를 풍요의 계절로 바꾸어 갈 수 있을까? 하는 물음들을 가지고 시작하고자 한다.

### 1. 중년기 위기란 존재하는가?

일찍이 많은 학자들(예; Jung, Jaques, Levinson, Gould 등)은 중년의 전환기가 인생에서 가장 심각한 발달적 위기임을 시사해오고 있다. 즉 우리는 20대, 30대 동안 자신

의 꿈과 인생의 목표, 가치들을 실현시키기 위해 정신없이 성취의 사다리를 올라온다. 그러나 인생의 중반에 이르면, 어떤 사람들은 성취의 절정에서, 다른 사람은 실패의 뒷전에서, 자신의 삶을 돌아보며 “나는 누구이며, 도대체 무엇을 하면서 살아왔는가?” “내 삶의 진정한 의미는 무엇인가?” 하고 묻는다.

그 동안 인생에서 추구한 목표들이 어느 정도 성취되었는데도, 이제 이러한 목표와 가치들 — 돈, 특권, 지위, 명성 — 이 예전처럼 그렇게 중요하게 여겨지지 않으며, 삶이 텅 빈 듯한 정신적 공동(空洞)이 찾아온다. 이 때 지금까지 사회적 상승을 위해 외부세계에 쏟았던 심리적 에너지가 내면의 정신세계로 쏠리면서 그 동안 소홀히 되거나 억압되었던 욕구들, 자아의 면들이 내면에서 아우성 친다. “정말로 이것이 내가 원하는 삶이었는가?” 하는 물음과 함께 지나온 삶을 재평가해보면서, 진정한 삶의 의미와 자아의 실체를 찾으려는 움직임이 시작된다. 그 핵심에는 정체성의 혼란 내지는 실존에 대한 공허감이 자리잡고 있다. 흔히 이러한 과정에는 우울감, 불행감, 피해의식, 덧에 걸린 듯한 느낌 등 정서적 고통이 따르기 때문에, 이를 소위 “중년기 위기(midlife crisis)”라고 한다.

인생의 중반에서 이런 의문과 회의가 찾아오는 이유는 다양하게 추론되고 있다. 우선 내적으로는 단순히 나이 때문이라기보다는, 예전 같지 않은 외모와 활력수준을 보고 “이제 더 이상 젊지 않구나” 하는 상실감, 그리고 주위의 사고, 질병, 죽음 등을 통해 “생의 유한성(mortality)”을 인식한데서 기인할 수도 있다. 또한 세상 속에서 실현시키지 못한 자아들의 출현 때문일 수도 있다(김애순 역, 1996).

그러나 이러한 내적인 변화와 더불어 위기의 촉매역할을 하는 것은 가정과 직장에서 부딪히는 외적인 변화들이다. 즉 청소년 자녀와의 갈등, 침체된 부부관계, 직업적 한계를 느끼는데서 오는 절박함이 이를 부추길 수도 있다(한성열 역, 1993). 그 원인이 무엇이든, 자신이 지나온 삶을 재평가하고 기존의 삶의 구조에 의문을 제기한다는 사실은 인생의 전반부를 살아온 삶의 구조는 이제 중년기를 살아가기에 적절치가 않다는 신호이다. 즉 우리는 인생의 오후를 아침의 프로그램에 의해서 살수는 없기 때문이다.

대체로 중년기 동안 40대와 50대 초반에 두 개의 전환기가 가정되고 있는데, 40대 전환기가 가장 큰 발달적 위기라는 입장(예; Jung, Levinson, Vaillant)도 있지만, 50대 전환기가 더욱 심각한 위기라는 입장(예; Neugarten, 김애순)도 있다. 그러나 40대와 50대는 개인이 직면한 발달적 문제들이 다르기 때문에 그 위기의 내용 역시 다를 수 있다. 물론 중년기 위기의 보편성 여부, 그 시기에 대해서는 아직 논란이 많다(Levinson, 1978; Vaillant, 1977; 김명자, 1988; 김애순, 1993; 이미나; 2000). 어떤 사람들은 중년기 내내 삶의 의미나 가치, 방향 등에 대해 별로 회의를 느끼지 않고 비교적

안정된 삶을 유지하기도 한다. 그럼에도 불구하고 이러한 위기 경험이 개인의 발달에 매우 유익하다고 주장되고 있는 이유는 이러한 위기의 와중에서 개인이 중년의 발달 과제들을 어떻게 해결하느냐에 따라 중년의 성숙성이 달라지기 때문이다.

## 2. 무엇이 위기를 부추기는가? — 중년의 문제들

가끔 중년의 전환기에는 직업전환, 승진, 이혼, 별거 등의 극적인 생활변화를 경험하는 사람들이 있다. 그러나 드러나게 이러한 외적 변화를 겪지 않더라도, 대부분의 사람들이 청소년 자녀와의 관계, 부부관계에서 그 역동이 변화하며, 직장에서도 일과의 관계가 달라지고 있음을 경험한다. 디지털 시대에 가정과 직장에서 중년들이 직면하는 문제들을 살펴보자.

### 1) 청소년 자녀와의 갈등

부모-자녀 관계를 일생에 걸친 애착과 분리의 과정이라면, 아마도 중년기는 이 과정의 마지막 진통을 겪는 시기일 것이다. 자녀들이 무력하고 의존적인 어린이 일 때는 비록 자녀를 돌보는데서 고달픔이 있었지만, 모성적인 본능을 충족시키면서 자녀와의 정서적 애착을 즐길 수 있었고, 자녀의 행동이나 태도를 주도할 수 있는 통제력이 있었다. 그러나 자녀가 청소년이 되어 심리적으로 분리되어 가면, 차츰 중년부모들 중에는 자녀를 이상형으로 조형하기 위해 발휘했던 힘(power)이 한계에 달했음을 절감하는 사람들이 많다.

먼저 40대의 중년부모와 사춘기 청소년 자녀들과의 관계를 보자. 자녀들이 중·고등학생이 되면, 이제 자녀들의 눈엔 부모가 더 이상 전지전능한 존재가 아니며 부모의 인격이나 능력이 자신들의 이상형에 맞지 않음을 발견하고 부모의 권위에 도전한다. 이들의 행동을 보상과 처벌에 의해 통제하기는 어려워지며 힘의 역학이 수직관계에서 수평적 관계로 변화한다. 이 때 흔히 부모의 보호본능과 자녀의 독립욕구가 상충하여 긴장과 갈등이 고조될 수가 있다. 즉 부모는 자녀의 행동과 태도를 통제하려 하고 자녀의 내면에는 독립과 의존 욕구가 공존하여 반항과 순종의 변화무쌍한 행동이 나타난다.

이러한 갈등은 중년부모들이 자신의 부모역할에 대한, 특히 여성들은 모성적인 삶에 대한 재평가를 하는 계기가 되며, 자녀와의 유대관계를 새롭게 재편성할 필요성을 느끼는 동인이 된다. 이제 부모-자녀 관계는 보호, 지시, 간섭의 수직적 관계에서 이해와 배려, 대화를 통한 민주적 관계로의 전환이 필요하게 된다. 즉 부모역할은 먹이고 입히는 양육의 역할을 넘어서 일, 사랑, 건강, 여가 등에 대한 폭넓은 대화를 통해, 청소년

자녀가 자아정체를 형성하여 자신의 길을 찾아나가는데 길잡이 역할을 해주는 것이 중요해진다.

그러나 입시경쟁이 치열한 한국사회에서는 부모-자녀관계가 30대에는 신뢰와 친밀감에 바탕을 둔 관계지향적인데 비해, 40대의 모성경험은 최대한으로 뒷바라지를 해서 성공시키려는 “도구적 모성”으로 전환한다. 이 때 경제력과 정보수집능력에 따라 “지모(여건이 갖추어지지 않아 앉아서 지키는 엄마)” 혹은 “뒤통(여건이 갖추어져 뛰는 엄마)”가 된다는 말도 있다(노영주·한경혜, 2000). 이러한 상황에서 부모가 자신이 설정한 목표수준에 부합하도록 자녀를 밀어붙일 때, 민주적 관계가 형성되기는 어려울 것이다. 이러한 공돌임의 결과 자녀들이 기대만큼 성취했을 경우 중년부모들은 뒷바라지에 대한 보람을 느낄 수 있으나, 기대에 미치지 못했을 경우는 실망감을 느끼며 부모역할에 쏟았던 에너지가 구심점을 잃게 된다. 특히 부모들이 자신이 인생에서 놓친 것을 자식이 대신 보상해 주기를 처절하게 바랄 때, 문제는 더욱 심각해질 수 있다.

그러나 자녀들이 대학에 들어가면 이들은 심리적으로 더욱 독립해 나가며 부모의 품안을 떠난다. 이제 50대의 중년부모들은 자녀들의 “분리와 독립”을 관용하고 “빈 등우리 시기”에 적응해야하는 과제에 직면하게 된다. 이 때 여성들은 모성역할이 축소된 데서 오는 상실감과 양육의 짐에서 벗어난 해방감의 양면감정을 느끼면서, 역할 재구성의 필요성을 인식하게 된다. 이제 역할비중을 어머니에서 아내의 역할로 전환시키거나, 친구관계, 여가, 혹은 일의 몰입으로 역할을 재구성할 필요성이 있다. 요즈음 50대 여성들에게는 자녀와의 분리에서 오는 상실감보다는 역할 재조정의 문제로 더욱 어려움을 겪는 경향이 있다(노영주·한경혜, 2000).

가끔 부모들이 부모역할에 실패하는 단계는 마지막 분리의 과정인데, 부모들이 자식들을 자신의 꿈대로 조형할 수 있으리라는 환상에서 벗어나지 않은 한 이 단계를 성공적으로 보내기는 어려울 것이다. Nydegger(1991)는 부모의 성숙도를 “이해심”과 “심리적 거리감”이라는 두 차원에서 보고 있다. 성숙한 부모역할은 자녀의 분리를 수용하고, 자녀들이 그들 나름대로의 시각에서 행복하기를 바라는 것이다. 그러나 요즈음 50대 중년부모들이 더욱 곤혹스럽게 여기는 문제는 자식들이 취업이나 출가한 후에도 경제적, 도구적 의존을 해오는 경우이다. 즉 요즈음은 취업 후에도 경제적인 도움을 요구하며, 결혼 후에는 자녀양육의 짐을 부모에게 의존하는 경우가 허다하다.

## 2) 부부관계의 변화

40대 중년의 전환기에 이르면, 이제 부부관계는 보다 평등하고 동등한 관계로 탈바꿈하기 위해서 진통을 겪게 된다. 흔히 이러한 진통은 부부사이에 아무런 정신적 연결고리가 없는 것 같은 무미건조한 결혼생활에 대한 재평가에서 시작될 수 있다.

이 때 전업주부들은 가족을 보살피고 남편의 성취를 위해 희생해온 데 대한 보상이 변변치 않음을 발견하고, 이제 무한정 자신의 욕구를 억압하고 희생하고 싶지는 않다. 직업여성들 역시 가정과 직장을 오가며 지쳐있는 자신의 모습을 보고, 이 두 역할을 수행하며 치열하게 살아온 대가가 무엇인지를 스스로 묻는다. 이들 내면에는 아내, 어머니, 혹은 유능한 직업인으로서 노고를 인정받고, 더 나아가서는 “한 인간으로서 대우 받고 싶은 소망”이 있다. 이제 이들은 가정과 직장에서, 보다 동등한 상호관계를 추구하며, 새롭게 자아추구를 시도하거나, 일의 세계에 더욱 자신을 투여하려 한다(김애순 역, 1998).

한편 남편들은 직업세계에서 성패가 어느 정도 판가름이 난 지금, 이전에 아내에게 건 역할기대가 변화한다. 즉 이전에 그는 아내에게 자신의 영웅적인 꿈을 실현시키는 내조자이자 자신의 모든 욕구를 수용하는 모성적인 여인이기를 기대했었다. 그러나 이제 이들에겐 서로 믿고 이해하고 일이나 삶에 대해 깊은 대화를 나눌 수 있는 동반자적인 관계가 필요하다. 이들은 아내의 보살핌을 받는 “조그만 사내아이”로 대우받기보다는 “성숙한 남성”으로 대우받고 싶다. 이들의 관심은 차츰 일에서 따뜻한 인간관계로 전환되며, 주위에서 좀 더 수용되고 존경받는 사람이 되고 싶어진다(이미나, 2000).

따라서 이제 부부관계는 정서적 유대, 이해와 신뢰를 바탕으로 한 동반자적인 관계로 재편성될 필요성이 절실하게 요구된다. 다행히도 두 부부가 그 동안 동등한 성장을 이루었고 정신적 공감의 역사를 쌓아왔을 경우에는 서로의 변화를 이해하고 신뢰하는 동반자적인 관계를 발전시킬 수 있다. 그러나 부부 사이에 정신적 공감대가 없거나, 상호 발달적 변화를 수용하지 않고 서로의 욕구가 상충될 경우 부부관계는 침체될 수 있다.

최근에는 30~40대의 혼외관계가 증가하고 있는데, 중년의 전환기는 그 동안 부부사이에 생긴 틈이 외도로 발전될 외적, 내적 소지를 충분히 갖고 있다. 즉 40대 이후에는 돈, 시간, 체력, 사회적 지위 등 외도를 위한 필요조건이 갖추어져 있을 수 있으며, 내면에는 배우자의 무관심으로 실추된 여성 혹은 남성으로서의 자신감을 만회해보려는 욕구가 있다. 그러나 이 시기 사랑욕구는 다분히 자기도취적(narcissistic)이어서 남자는 대단한 사람으로 인정받고 싶어하며, 여자는 보살핌과 관심, 공감적 이해를 갈망한다(이미나, 2000). 이러한 욕구가 상충될 경우, 그 관계는 한 줄기 바람으로 끝날 가능성이 많으나, 갈수록 모성과 결혼의 가치가 변화하면서 기존의 결혼관계를 깨고 새로운 삶의 구조를 모색하는 경우가 증가하고 있다.

그러나 50대는 자녀출가와 은퇴로 인한 빈 등우리에 직면한 시기이다. 이제 50대 전환기의 진통을 겪으면서 “그래도 의지할 것은 부부밖에 없다”는 생각에서 부부 단위로 뭉치는 경향이 있다. 이런 경우 50대 후반이 “제 2의 신혼기”가 될 가능성도 있는데,

이 때의 재 구조화는 다분히 노후생활 준비라는 도구적 성격을 띠고 있다(한경혜·노영주, 2000). 반면에 50대 이후 결혼관계가 더욱 악화되는 경우가 있는데, 여기에는 이전의 부부관계, 수입, 건강 등이 큰 변수로 작용한다.

### 3) 일 속에서의 변화

아마도 IMF 이후 한국의 중년남성들에게 가장 큰 스트레스는 직업세계의 불안정에서 오는 치열한 경쟁과 정리해고의 위협일 것이다. 대체로 20대에 일찍 경력을 시작한 사람들은 40세 경이면 경력의 분기점을 맞게 되는데(Simonton, 1997), 피라미드 구조를 갖고 있는 노동조직에서는 상위로 갈수록 그 문이 점점 좁아져서 40세 경에 그 여과과정이 가장 치열해진다.

이 때 조직체 내의 구조변화로 인해 개인의 위치, 일의 성격이 달라질 뿐만 아니라, 적지 않은 사람들이 측면이동(lateral move)을 하거나 혹은 정리해고나 조기퇴직을 당해 어디론가 이동한다. 엉뚱한 부서에 배치되어 버티는 것도 자존심이 상하는 일이지만, 아직 자녀양육의 짐에서 벗어나지 못한 중년의 정리해고나 조기퇴직은 심리적, 경제적 타격이 클 수 있다. 다행히 직업전환을 한다해도 새로운 직무와 인간관계에 적응해야하는 어려움이 있으며 보수나 직위가 이전수준만 못한 것이 딜레마이다. 이러한 개인적 전환기가 정상적인 발달적 전환기와 맞물릴 때, 개인 뿐 아니라 가족에게까지 심각한 위기가 초래될 수 있다

그러나 성공적으로 경력의 통로를 달려온 사람들도 일단 직업적 목표가 달성되는 40세 경이면, 자신의 경력을 재평가해 보면서 일에 부여하는 의미가 달라진다. 특히 남성들(혹은 경력여성들)은 가족의 생계유지와 복지를 책임진 유능한 가장이자 남편이어야 했기에, 돈, 명예, 사회적 지위를 위해 능력의 한계를 초월한 과제도 거부하지 못하고 정신없이 뛰어 왔다. 다행히도(혹은 불행인지) 한국의 중년남성들은 직업을 가족부양의 역할로 간주하기 때문에 일/가족 갈등이 비교적 적지만, 역시 업무량이 많고 일에 중요성을 부여하는 남성일수록 일/가족 갈등이 더욱 높다(한경혜, 1998).

이제 고속질주의 증반에서 자신의 삶의 질을 재고해 보고, 자신의 건강과 삶의 정서적 질에 관심을 기울이고 일과 가정을 함께 꾸려나가도록 삶의 양식을 바꾸어야 할 때가 온 것이다. 전력질주의 정상에 서서, 이들은 자신의 일이 사회적 지위를 공고히 하는데 기여한 바는 알지만, 진정으로 자신이 원하는 일이었는가를 묻는다. 이들의 물음은 “일의 세계에서 얼마나 성공했느냐 보다는 그 일이 자신에게 어떤 의미가 있는가”이다. 다행히 자신이 하고 있는 일이 자아의 욕구를 충족시켜줄 수 있고 자신의 삶을 더욱 가치 있는 것으로 만들어 줄 수 있을 때, 그 일은 개인적인 의미가 클 것이다.

그러나 중년기에 일 속에서 이러한 만족감을 누릴 수 있는 사람들은 얼마나 될까?

심리적 충족감은 없으나 수입이나 생활의 안락함에 만족하거나 외적인 보상도 적절치 않고 일 속에서 공허감을 느끼는 사람들도 많다. 이들 중에는 소위 “심리적 은퇴 (psychological retirement)”를 하는 사람들이 있다. 즉 최소한도의 직무는 적당히 수행하나, 일에 대한 열정과 개입이 감소하고 심한 경우 일과의 관계가 정체(停滯)상태에 빠져있는 경우이다(김애순 역, 1998). 이들 중에는 삶의 다른 장면에서 만족을 취하는 사람도 있지만, 알코올 중독이나 우울증으로 발전된 경우도 있다.

40대에 상당한 성취를 했는데도 50대에 일속에서 만족감이 아주 낮은 사람들이 있으며, 특히 한국남성들은 50대의 위기감이 높다(김애순, 1993; 한경혜·송지은, 2001). 한 연구에서 한국남성들은 근무시간이 길수록, 직무스트레스가 높을수록 건강수준이 높고 우울수준이 낮게 나타났는데, 이것은 곧 직업적 정체가 뚜렷하고 일 속에 심리적 개입이 많은 사람들이 신체·심리적으로 건강하다는 것을 의미한다(한경혜·송지은, 2001).

더욱이 50대는 경력 상으로 감속기에 접어들며 이제 은퇴준비를 해야하는 시기이다. 은퇴란 무거운 사회적 역할과 책임에서 벗어나는 합법적인 기회일 수도 있으나, 직업이 정체의 핵심이었던 사람들에게는 자아정체감을 상실해버리는 인생 최대의 위기일 수 있다. 따라서 이 시기에는 심리적 에너지를 일에서 다른 활동으로 전환할 여유가 필요하며 자아를 일보다는 여가활동으로 표현하는 방법을 배울 시간적 여유가 필요하다. 또한 서서히 은퇴 이후의 삶에 대한 구상 — 주거지, 생활규모, 역할재구성, 여가 활용 — 을 해야되는 시기이기도 하다.

### 3. 풍요로운 중년을 향하여 — 중년의 발달과제

이상과 같이, 중년기는 가정이나 직장에서 부딪히는 문제들이 개인에게 충분히 위기감을 불러일으킬 소지가 있는, 소위 “샌드위치 세대”이다. 그러나 이러한 위기의 와중에서 우리는 지나온 삶을 재조명해 봄으로써 기존의 삶의 구조 속에 있는 결함들을 수정하고, 그리고 중년을 살기에 적절한 새로운 삶의 구조를 형성해야 되는 과제에 직면해 있다.

이러한 과제를 원만히 수행하기 위해서, 우선 우리는 젊은 날의 환상에서 벗어나 영웅적인 꿈을 수정할 필요가 있다. 성인초기에는 많은 사람들이 원대한 인생의 목표 — 직업적 목표, 자녀의 능력과 성취에 대한 기대 — 를 설정하고, 그 꿈을 실현시키기 위해 영웅적인 인생의 드라마 속을 살아온다. 그러나 D. Levinson은 젊은 시절의 꿈이란 다분히 환상적인 측면이 있다고 한다; “아마도 꾸준히 노력한다면 특기없이 성공할 것이며, 완전히 성공하지 않는다면 그것은 실패나 다름없을 것이다. 그리고 약약에 끊을 성취된다면 아마 소중한 모든 것을 얻게 될 것이며, 진정으로 행복해질 것이다.”(김애

순 역, 1996).

중년기는 이러한 환상들이 가장 강력하게 도전을 받는 “변형의 시기”이다(Gould, 1978). 원대한 직업적 목표달성, 자녀의 높은 성취에 대한 기대, 그리고 나와 우리 가족은 모든 불상사에서 제외될 것이라는 믿음들이 도전을 받는다. 이러한 기대와 믿음이 환상이었다는 것을 깨달을 때, 여기에는 “환멸감(disillusionment)” — 냉소, 불신, 소외감, 상실감 — 이 따라 올 수 있다. 하지만 우리는 “환상을 감소시킴(de-illusionment)”으로써 안도감과 자유감을 맛보며 더욱 융통성 있는 가치를 발달시킬 수 있다. 즉 우리는 야망으로 덜 내몰리고 일 자체에서 즐거움을 느끼며, 자신의 성공과 실패, 그리고 자녀의 성취와 부진함에 덜 우쭐하고 덜 비참해질 수 있다.

또한 자신 안에 억압되어온 자아의 측면들(흥미, 동기, 욕구)을 새롭게 인식하고, 그리고 자신과 생활 속에 뿌리박고 있는 상반된 성향들 — 젊음/늙음, 창조성/파괴성, 남성성/여성성, 애착/분리 — 사이의 조화를 이루어 나갈 필요가 있다(김애순 역, 1996). 즉 늙어 가는 것을 긍정적으로 수용함으로써(젊음/늙음), 경쟁보다는 배려로 젊은이들의 발달을 촉진시키며, 젊음과 늙음의 양 세대를 원활하게 넘나들며 사회의 연장자로서 면모를 갖추어 갈 수 있다. 그리고 그동안 자신의 삶 속에서 주고받은 상처, 파괴성을 인정함으로써(파괴/창조), 억울함, 분노, 피해의식, 죄책감의 감정들과 타협하고 자식, 배우자, 동료들과의 관계를 용서와 사랑으로 이끌어 갈 수 있다. 또한 자신 안에 있는 여성성 혹은 남성성을 이끌어내어 양성화되어 갈 때, 배우자를 성적인 대상보다는 한 인간으로 대우하고 보다 친밀하고 신뢰로운 동반자 관계를 발전시켜 나간다. 그리고 관심과 흥미를 내면의 세계로 돌려 내 안의 목소리를 들을 때(애착/분리), 자신의 감정과 생각에 더욱 충실할 수 있으며, 사회적 인정이나 힘, 통속적 가치체계, 비평으로부터 초연해질 수 있다.

이러한 자아인식(自我認識)의 과정은 곧 진정으로 자기자신이 되어 가는 “개별화(individuation)”의 과정이다. 이러한 과정을 통해서 우리는 “생성감(generativity)”을 획득할 수 있다. 여기서 생성감이란 “생산적 목적을 위해 자신의 내적 자원을 충분히 이끌어 내는 것, 사회와 다음 세대에 대한 책임과 의무를 양면감정 없이 받아들이는 것, 후 세대에 관심과 배려, 지도하는 미덕을 터득하는 것”이다. 아마도 중년기를 풍요의 계절이라고 하는 보다 깊은 의미는 위기의 경험을 이러한 인격적인 성숙으로 이끌 수 있음을 염두에 두고 하는 말일 것이다. 그러나 이러한 발달과제를 제대로 수행하지 못했을 경우, 중년기는 내내 긴장과 갈등의 연속일 수 있으며 침체감(stagnation)의 긴 터널 — 정서가 매마르고, 성취가 없고, 의무로 가득 찬 삶의 늪 — 을 빠져 나오기가 힘들 것이다.

## 참고 문헌

- 김명자(1988). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 논문. 이화여자 대학교 박사학위 논문.
- 김애순(1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 김애순 역(1996). 남자가 겪는 인생의 사계절(D. Levinson 저, *The seasons of man's life*, 1978). 서울: 이화여자대학 출판부.
- 김애순 역(1998). 여자가 겪는 인생의 사계절(D. Levinson 저, *The seasons of woman's life*, 1993). 서울: 세종연구원.
- 노영주·한경혜(2000). 50대 중년여성의 모성경험에 관한 질적 연구. *한국가족관계학회지*, 5(1), pp. 1-22.
- 이미나(2000). 흔들리는 중년 두렵지 않다. 서울: 한겨레신문사
- 한경혜(1998). 중년기 남성의 역할 중요도와 일/가족 갈등. *가족과 문화*, 10(2), pp.93-113.
- 한경혜·노영주(2000). 중년여성의 40대 전환기 변화경험과 대응에 대한 질적 연구. *가족과 문화*, 12(1), pp. 67-91.
- 한경혜·송지은(2001). 중년남성의 건강에 가족 및 직업특성이 미치는 영향. *가족과 문화*, 13(1), pp. 51-73.
- 한성열 역(1993). 성공적인 삶의 심리학(G. Vaillant 저, *Adaptation to life*, 1977). 서울: 나남.
- Gould, R. L.(1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Atherton Press.
- Nydegger, C. N.(1991). The development of parental and filial maturity. In K. Pillemer & K. McCartney(Eds.), *Parent-child relations throughout life*(pp. 93-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Simonton, D. K.(1997). Creative productivity: A predictive and explanatory model of career trajectories and landmarks. *Psychological Review*, 104(1), 66-89.