

폴 티리히의 이론을 중심으로 바라본 중년여성의 실존불안 극복에 관한 연구: 긍정적 행위를 중심으로

권영혜*

(계명대학교 사회복지학과 박사과정 / BK21+지역사회통합인재양성사업단)

e-mail:yh1216k@hanmail.net

A Study on Overcoming Existing Anxiety of Middle-aged Women from the View of Paul Tillich: Focusing on Positive Behavior

Kwon Young-hye*

(Kyungmyung University, Department of Social Welfare, Doctoral Program / BK21+ Community Integrative Human Resource Development Team)

요약

본 연구는 문헌자료를 탐색하여 인생의 후반기에 접어든 중년여성의 실존불안에 대한 해답을 찾기 위해 나타나는 긍정적 행위를 살펴보고 그러한 행위들이 중년여성의 삶에 어떻게 적용되는지 살펴보고자 하였다. 폴 티리히는 중년기에 발생할 수 있는 세 가지 불안에 대해 운명과 죽음에 대한 불안, 공허함과 무의미의 불안, 죄의식과 정죄에 대한 불안이라고 하였다. 선행연구를 통해 중년여성의 불안극복을 위한 긍정적 행위로는 운명과 죽음의 불안-만학(晩學), 공허함과 무의미의 불안-자원봉사활동, 죄의식과 정죄의 불안-펜던 활동으로 탐색되었다.

중년기의 만학(晩學)은 자기실현과 사회에 참여함으로써 삶의 의미를 발견하고 그들의 삶이 긍정적이고 능동적으로 변화될 수 있게 하였고, 자원봉사활동은 의미 있는 새로운 역할을 개발하고 획득함으로써 역할 축소로 인한 공허함과 심리적 상실을 보상하여 삶의 질에 대한 만족도가 높아지고 권태감과 무가치함을 극복할 수 있게 해주는 것으로 확인되었다. 같은 관심사와 취향을 가진 새로운 사람을 만남을 기대할 수 있는 펜던 활동은 중년기의 불안한 삶의 질을 높이고 죄의식이 없는 가운데 고독감과 상실감으로부터 벗어나 정서적인 안정감과 젊은 감각을 유지할 수 있는 긍정적인 행위인 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 사회적 문제로 대두되고 있는 중년기의 심리적 불안에 대한 기초자료를 제공하는데 의의가 있고 침체 위기에 놓인 중년여성들의 삶의 변화를 위한 후속연구가 진행되기를 기대한다.

1. 서론

생애주기 발달단계에서 볼 때, 중년기는 신체적, 심리적으로 많은 경험을 하게 되는 중요한 시기이며, 신체적 노화 및 사회적 스트레스를 경험하게 되고, 자녀와의 분리로 인한 빈둥지증후군을 겪게 되기도 한다. 이러한 중년의 위기는 지금까지 앞만 바라보고 달려온 자신의 과거를 돌아보면서, 이전 단계에서 선택한 자신의 삶의 방식, 직업, 가정, 가치관 등의 혼란으로 깊은 고뇌에 빠지기도 한다(페트리샤 코헨, 2016).

정신분석학자인 칼 융은 중년기를 인생의 정오이며, 40세 전후의 이 시기가 인생의 탈바꿈을 할 수 있는 결정적인 전환기라고 이야기한다. 이시기가 되면 많은 것들을 성취한 사람도 자신이 살아온 날들을 되돌아보면서 그것이 도대체 무슨 의미가 있는가 하는 허무함에 시달리고 이러한 인간의 내적인 문제는 중년기의 심리적 고통으로 나타나게 된다.

중년기의 심리적 고통은 실존적 불안의 형태로 나타나게 되는데, 심리학자 오토 랭크(Otto Rank)는 불안과 인간의 관계는 불가분의 관계라고 정의하였고, 티리히(Tillich)는 신학적 관점에서 인간이 가진 네 가지 한계성-시간, 공간, 인과성

그리고 실제변형-이것들은 인간에게 불안이며, 이 불안은 인간이 자신에게 있는 한계성과 동시에 경험할 수밖에 없는 비존재에 대하여 인식하는 상태라고 정의한다(임경수, 2018).

오늘날 현대 사회는 매우 빠른 속도로 급변하고 있으며, 이로 인해 더욱더 심한 심리적 불안과 갈등, 정체성의 혼란을 겪게 되는데 이러한 부정적인 정서의 중심에는 불안이 자리하고 있다. 이러한 중년의 시기에 가장 중요한 것은 실존적 불안에 대한 해결방안을 모색하고 존재의 의미를 되찾는 것이다. 따라서 인생의 전환점을 맞이하는 중년기의 실존불안을 극복하기 위한 여러 가지 긍정적 행위들 중, 가장 보편적으로 나타나고 있는 만학(晩學), 자원봉사, 펜던 활동에 대해 중년기 여성들을 대상으로 탐색해봄으로써 중년기 이후 삶의 의미와 긍정적인 태도로 인생을 찾아가는데 영향을 미치게 됨을 확인할 수 있을 것이라 기대한다.

2. 폴 티리히의 인간의 세 가지 불안

티리히에 의하면 불안이라는 위협의 근원은 무(無)이기 때문에 대상이 없음으로 인한 감정적 동요이며

대상이 있을 때 느끼는 두려움과는 내용이 다르고 모든 것을 원점인 무로 되돌리는 것이 불안이므로 인간은 불안을 직면하지 않는다. 근원을 알 수 없는 무에 대면하는 불안은 마치 하나님과 대면하는 것과 같으므로 회피할 수도 없고 인간을 신경증적 질환에 시달리게 하는 운명과 죽음에 대한 불안, 공허함과 무의미의 불안, 죄의식과 정죄에 대한 불안이다(이상현, 2018).

3. 중년기 여성의 불안극복을 위한 세 가지 긍정적 행위

3.1 운명과 죽음의 불안 - 만학(晩學)

인간이 태어나서 죽게 되는 모든 운명의 시간은 정해져 있으나 우리는 그것을 알지 못하기 때문에 불안에 빠지게 된다. 그러나 죽음은 누구나 불가항력적으로 수용할 수 밖에 없는 절대적인 것이지만, 운명이라는 것은 개인에 따라, 상황에 따라 다르게 영향을 미치는 상대적인 것이다. 우리에게 주어진 운명을 불안에 떨며 받아들이는 것인가. 스스로 개척해 나갈 것인가는 지극히 개인이 선택할 수 있는 문제이다. 삶과 죽음에 대해 생각해보지 않고 노년기를 마주했을 때의 불안감은 엄청난 크기 일 것이며, 그들에게 자아통합 이니, 죽음에 대한 수용이니 하는 것을 기대하기는 어려울 것이다.

인생의 오후에 들어선 중년기에는 다가올 노년기를 위한 준비과정이 필요하다. 특히 죽음에 대한 올바른 인식과 지혜로운 마지막을 맞이하기 위해 준비가 있어야 한다. 중년기의 여성은 누구누구의 집사람이나 엄마가 아닌 자신만의 인생에 대해 궁극적인 목적과 정체성을 찾아야 하며, 중년기 이후에 자기실현과 삶의 의미를 찾고 주체적인 사회구성원으로서의 삶과 능동적인 태도로 인생을 마무리 할 수 있는 역량을 길러야 한다.

중년기 여성의 만학(晩學)은 우리사회에서 대개의 중년여성들이 그러하듯 경제적 발전과 산업화의 혜택으로 가사노동의 시간이 줄고 여가가 주어지는데도 심리적으로 불안하고 정신적인 스트레스와 무력감으로 고통 받는 그녀들에게 성장 동기를 강화하여 중년기 이후 자기실현과 사회에 참여함으로써 삶의 의미를 발견하고 그들의 삶이 긍정적이고 능동적으로 변화되며, 새로운 정체감이 형성되면서 삶의 질적인 부분이 향상되어 중년기 이후의 삶을 의미 있게 보낼 수 있고 안정된 노년기를 맞이할 수 있게 된다(김정엽외, 2018). 이는 나에게 주어진 운명을 만학이라는 매개를 통해 변화시킬 수 있는 계기가 되었으며, 배움을 통해 자신을 성찰하고 삶을 돌아보며 다가올 죽음에 대한 긍정적인 수용을 할 수 있는 통합의 단계에 이르게 되므로 죽음불안에 대한 긍정적 행위로 볼 수 있다.

3.2 공허함과 무의미의 불안 - 자원봉사활동

신체적, 사회적, 심리적 변화를 겪게 되는 중년기 여성은 공허함과 무의미라는 불안에 빠지게 된다. 폐경을 맞이하면서 여성으로서의 정체감이 상실되기도 하고, 자녀의 성장과 결혼으로 인해 지금까지 지켜온 어머니로서의 자리에 대한 공허함이 커지기도 한다. 호르몬의 변화로 무기력해지고 나는 누구인가, 나는 지금까지 왜 이렇게 살아왔는가 하는 질문이 들면서 인생 무상함을 느끼게 된다. 이러한 공허함과 무기력함은 자존감을 떨어뜨리고 부정적 사고에 사로잡히게 만들어 정신건강에 좋지 않은 영향을 준다. 이러한 시기의 중년여성의 자원봉사활동은 이러한 불안정한 요인들을 해소하는데 도움을 줄 수 있고 자아존중감과 삶의 질 향상에 매우 중요하다.

틸리히의 불안 중 허무와 무의미를 가지는 사람들은 확실성을 가진 외부대상에 몰입하여 자신을 피하기도 하는데, 이것 또한 존재를 피함으로써 비존재를 피하는 방식이며 이것들을 신경증적 불안으로 본다(이상현, 2018). 인간이 외적인 대상에 몰입한다는 것은 가면적인 사회적 가치와 가면을 가지는 것을 의미하는데, 이러한 몰입은 인간이 가진 무의미와 공허를 직면하지 않으려는 것이기에 인간의 한계성에서 오는 콤플렉스를 버려버리는 것이다. 그러기에 인간은 상대적으로 자신의 피난처인 외적 대상을 확대시켜 페르소나를 형성한다. 그럼에도 공허와 무의미를 상쇄시켜줄 수 있는 목적을 가진 자원봉사는 동물적 자기보다는 상징적 자기에 더 관심을 가지게 되어 이타성이라는 덕목을 취득하게 되는 중요한 활동이 된다.

그러므로 중년여성의 자원봉사활동은 자신 뿐 아니라 가족과 이웃, 나아가 더불어 살아가는 공동체적인 가족복지사회를 구현하는데도 필연적인 역할을 담당할 수 있으며, 이러한 사회활동에 참여하는 여성들은 이를 통해 의미 있는 새로운 역할을 개발하고 획득함으로써 역할 축소로 인한 공허함과 심리적 상실을 보상하여 삶의 질에 대한 만족도가 높아지고 권태감과 무가치함을 극복할 수 있게 되는 매우 긍정적인 행위인 것이다(정신섭외, 2015).

3.3 죄의식과 정죄의 불안 - 펜던 활동

죄의식과 정죄의 불안은 인간 자신의 도덕적 자기긍정을 위협하는 불안이다. 이 불안을 벗어나는 방어는 두 가지 방법을 가지고 있다. 첫째, 인간 자신에 대한 부정적 판단을 무시하고, 무규범 삶 속에서 죄의식을 없애 버리는 방식으로 살아가는 것과, 둘째, 완벽한 율법주의로 사는 것이다(임경수, 2018). 그러나 이 두 가지 방법 모두 문제를 해결할 수 있는 근본적인 방법이 아니다. 인간이기에 완벽히 율법주의로 사는 것은 어렵고, 환경 속에서 공존해야하는 인간이기에 무규범 삶 속에서 살아간다는 것은 있을 수 없는 일이다.

칼 용에 의하면 중년기 심리적 위기는 갑자기 발생하는 것이 아니고 대부분의 사람들은 이러한 변화에 대한 준비가 되어 있지 않아서 당황한다고 한다. 그러나 대부분의 중년기에 겪는 심리적 변화는 외부적인 요인과 불가분의 관계가 있다. 특히 젊은 시절 자기 모습의 상실이나 친근감 없이 서로가 인내하기만 하는 불행한 결혼생활로 인한 사랑의 상실, 열정과 부드러움이 없는 성생활 등이 중요한 원인이 되며, 이러한 젊음에 대한 아쉬움과 향수는 자신의 모습을 회춘하려는 심리가 발생하여 젊고 매력적인 모습을 갈망하거나, 여전히 건재함을 나타내 보이고 싶어 하는 욕구로 인하여 배우자 외에 다른 이성과의 외도로 이어지게 된다.

인간 자신에 대한 부정적 판단을 무시할 수 있다면, 외도에 대한 무규범적인 인식을 가짐으로써 죄의식에서 벗어날 수 있겠지만, 인간이기에 그렇게 할 수 없다. 그러므로 인간은 죄를 짓고 그로 인한 불안을 하나님께 회개하고 용서받기를 원한다. 중년기에 외도가 나타나는 것은 자신이 살아온 삶에 대한 보상심리로 원하는 욕구를 현실로 추구하면서도 자신의 죄를 스스로 인정하고 사함받기 위해 종교적으로는 더욱더 매진하게 된다고 설명할 수 있다. 그렇다면, 이처럼 중년기의 불안한 삶의 질을 높이고 죄의식이 없는 가운데 고독감과 상실감으로부터 벗어나 정서적인 안정감과 젊은 감각을 유지할 수 있는 좋은 방법은 없을까? 중년여성의 여가로서의 팬덤 활동이다. 중년기 여성의 사회활동은 이 시기에 경향하게 되는 부정적인 정서변화를 긍정적으로 바꾸는데 도움이 될 수 있고, 가족공동체에서 벗어나 외부와의 교류에서 오는 행복과 의미를 찾고 자아를 재창조하는데 도움이 될 수 있는데, 특히 중년여성의 여가생활은 삶의 질을 높이는 데 중요한 요소이다.

연예인에 대한 팬덤 활동은 공통의 특정한 대상을 선택하여 자신들의 문화 속에서 그들에 대한 특별한 관계를 형성하고 단순히 문화를 수용하는 것만이 아니라 자신들이 선호하는 것을 능동적이고 분명하게 추구하는 집단 활동을 말한다(문지원, 2018). 자신이 좋아하는 스타의 정보와 활동을 확인하고 공유할 수 있으므로 남녀노소를 가리지 않고 같은 취향을 공유하는 팬들이 결집하게 되고 공동체를 이루어 상호작용을 할 수 있다. 이로 인한 긍정적인 영향은 팬덤 활동이 집단 정체감을 형성하고 심리적 만족감을 얻는데 일조하며, 특히 중장년층의 여성들이 팬덤 활동 경험을 통해 새로운 자아를 경험하고 새로운 젊은 문화를 실천하는 긍정적인 변화를 불러온다고 할 수 있다. 팬덤 활동은 TV를 시청하거나 공연을 관람하고, 스타관련 상품을 소비하고 수집하며, 2차 창작물을 만들어 내는 등 문화체육관광부가 제시하고 있는 여가 유형에서 문화예술 관람활동, 취미오락 활동, 휴식활동, 사회 및 기타 활동을 아우르는 폭넓은 여가활동의 하나이다(문지

원, 2018). 팬덤 활동은 온라인 활동부터 오프라인 활동이 섞여있어 집에서 혼자 할 수 있는 정적인 활동부터 신체적 활동과 사회적 접촉이 많은 적극적인 활동까지 다양한 경험을 할 수 있기 때문에 일상의 스트레스를 해소하고 사회적 소통과 정보공유가 가능하며 만족할만한 여가 생활을 즐길 수 있다(정명실, 2011).

같은 관심사와 취향을 가진 새로운 사람을 만남을 기대할 수 있는 팬덤 활동은 중년기의 불안한 삶의 질을 높이고 죄의식이 없는 가운데 고독감과 상실감으로부터 벗어나 정서적인 안정감과 젊은 감각을 유지할 수 있는 긍정적인 행위라고 할 수 있다.

4. 결론

인간이 가지는 실존에 대한 불안들-시간, 공간, 인과성, 신체변형, 운명과 죽음, 공허와 무의미, 죄의식과 정죄-은 신경증적이고 병리적인 불안과 완전히 구별되는 근원적인 불안이다. 이 실존적 불안들은 멸할 수 없는 존재론적인 특성이 있으며, 이 요인들은 정신분석 및 여타의 심리학에서 발견하기가 쉽지 않은 영역이기도 하다(임경수, 2018). 이러한 불안들은 인간이 자신의 한계성과 유한성을 인식하는 데서 발생한다. 틸리히에 의하면 이러한 불안들이 특히 인생의 오후인 중년기에 접어들면서 더 강하게 나타난다고 하였다.

그러므로 인생의 전환점을 맞이하는 중년기의 실존불안을 극복하고 건강한 노년기에 이르기 위해서는 여러 가지 의미 있는 긍정적 행위가 필요하다. 특히 중년여성의 자존감을 회복과 삶의 질을 높이고 불안을 극복을 위한 세 가지 긍정적 행위를 만학(晩學), 자원봉사, 팬덤 활동으로 정리하였다.

첫째, 운명과 죽음의 불안을 극복하기 위한 긍정적 행위인 만학(晩學)은 죽음에 대한 올바른 인식과 지혜로운 마지막을 맞이하기 위한 준비과정이기도 하고, 중년기 이후에 자기실현과 삶의 의미를 찾고 주체적인 사회구성원으로서의 삶과 능동적인 태도로 인생을 마무리 할 수 있는 역량을 키워주며, 배움을 통해 자신을 성찰하고 삶을 돌아보며 다가올 죽음에 대한 긍정적인 수용을 할 수 있는 통합의 단계에 이르게 되므로 죽음불안에 대한 긍정적 행위이다.

둘째, 공허함과 무의미의 불안을 극복하기 위한 자원봉사 활동은 자신 뿐 아니라 가족과 이웃, 나아가 더불어 살아가는 공동체적인 가족복지사회를 구현하는데도 필연적인 역할을 담당할 수 있으며, 이러한 사회활동에 참여하는 여성들은 이를 통해 의미 있는 새로운 역할을 개발하고 획득함으로써 역할 축소로 인한 공허함과 심리적 상실을 보상하여 삶의 질에 대한 만족도가 높아지고 권태감과 무가치함을 극복할 수 있게 되는 매우 긍정적인 행위이다.

셋째, 죄의식과 정죄의 불안을 극복하기 위한 팬덤 활동은

집단 정체감을 형성하고 심리적 만족감을 얻는데 일조하며, 특히 중장년층의 여성들이 팬덤 활동 경험을 통해 새로운 자아를 경험하고 새로운 젊은 문화를 실천하는 긍정적인 변화를 불러온다고 할 수 있다. 같은 관심사와 취향을 가진 새로운 사람을 만남을 기대할 수 있는 팬덤 활동은 중년기의 불안한 삶의 질을 높이고 죄의식이 없는 가운데 고독감과 상실감으로부터 벗어나 정서적인 안정감과 젊은 감각을 유지할 수 있는 긍정적인 행위이다.

틸리히의 인간의 세 가지 불안이 만학(晩學)을 통한 운명과 죽음 불안극복과, 자원봉사활동을 통한 공허함과 무의미의 불안극복, 팬덤 활동을 통한 죄의식과 정죄의 불안극복을 이룰 수 있으며 중년의 이러한 위기를 극복하고 신의 형상을 닮아 공동체 속에서 다양한 삶을 수용하는 것이 중요하다.

중년기의 부정적인 생각은 의식적으로나 무의식적으로 우리에게 불안을 가져다준다. 누군가는 이러한 문제들을 종교를 통해서 수행해 나갈 수 있다고 하지만 근본적인 문제를 해결할 수는 없다. 중년기에 발생하는 정신적인 문제에 대한 물음의 해답을 찾지 못할 때 계속되는 고독과 외로움, 그리고 자신의 내면을 채우지 못한 공허함이 더해져 심리적 문제를 일으킨다. 또한 가정 내 부부문제, 대인관계, 경제적 문제 등 내외부적인 문제를 장기적으로 겪을 때 정신적인 문제가 발생하게 되고 이에 대한 해결은 두 가지의 형태로 나타나게 되는데 쾌락과 젊음의 특성을 추구하는 중년의 위기와 공동체와 인간에 대한 돌봄을 최고의 가치로 여기고 살아가는 희심이 순간이다. 중년기를 황금기로 만들기 위해 새로운 인생의 길을 걸어가는 출발점으로 만드는 것이 중요하다.

참고문헌

- [1] 김정엽, 정문경, “고학력 만학여성의 노년기 자아통합에 대한 현상학적 연구”, 학습자중심교과교육연구, 제18권 3호, p881-906.
- [2] 문지원, “중년여성의 팬덤 활동이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적지지의 조절효과”, 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- [3] 임경수, 『인생의 봄과 가을』, 서울: 학지사.
- [4] 임경수, 『폴 틸리히의 인간이해와 기독교 상담신학』, 서울: 학지사.
- [5] 이상현, “현대인의 불안에 대한 실존적 탐색과 치유: 폴 틸리히의 불안이해를 중심으로”, 한국실천신학회 정기학술세미나 자료집, p45-76.
- [6] 정명실, “중년여성의 극복력, 스트레스대처방식, 삶의 질”, 정신간호학회지, 제20권 4호, p345-354.
- [7] 정신섭, 장혜진, “중년여성의 자원봉사활동이 자아존중감을 매개로 삶의 질에 미치는 영향”, 한국사회복지경영학회, 제2권 2호, p61-81.

[8] 페트리샤 코헨, 『중년이라는 상품의 역사』, 서울: 돈을 새김.