

본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

• 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

• 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

• 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

• 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

자아정체감의 이론적 고찰과 자기수준 기반 개념 모형

주 인 석 이 명 화 김 명 찬[†]

수성대학교

인제대학교

본 연구는 자아정체감을 기존 발달심리학의 고정적 모형을 넘어 자기수준 관점에서 재해석하고, 새로운 개념적 모형을 제안하고자 한다. 기존 이론들은 주로 청소년기의 발달 과정에 초점을 맞추어, 삶의 전환기에서 나타나는 정체감의 유동성과 재구성을 충분히 설명하지 못하였다. 이에 본 연구는 자아정체감을 단순한 성취 여부가 아니라, 어떠한 자기 수준 위에서 형성 및 작동하는가에 주목한다. 발달심리학, 상담이론, 신경과학의 논의를 종합하여, 상위 자기가 하위 자기 차원을 통합하고 재구성하는 역동적 기제임을 밝히고, 정체감 확립 여부와 상위 자기 확립 여부를 교차시킨 모형을 제시한다. 이 모형은 전 생애적 차원에서 일반적으로 적용 가능하나, 특히 중년 여성의 정체감 위기를 성숙과 전환의 기회로 이해하는 데 중요한 함의를 지닌다. 이러한 관점은 상담 장면에서의 실천적 개입, 프로그램 설계, 평가 도구 개발에 새로운 이론적 근거를 제공한다.

주요어 : 자아정체감, 자기수준, 중년 여성

[†] 교신저자: 김명찬, 인제대학교 상담심리치료학과 부교수, 경상남도 김해시인제로 197 인제대학교 장영실관(E동) 515호, Tel: 055-320-3410, E-mail: vitachan@inje.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

나는 누구인가? 라는 물음은 인간 존재를 탐구하고자 하는 근원적인 질문이다. 심리학 분야에서도 이를 이어받아 인간 의식과 자기(self)의 구조를 이해하고 설명하려는 다양한 노력이 이어져왔다. 대표적으로 자아정체감(ego identity) 또는 자기정체성(self identity)을 정의하려는 일련의 시도가 바로 그것이다. 그렇다면 기존의 정체감 이론과 연구들은 복잡하게 변화하는 우리의 삶을 충분히 설명하고 있을까? 특히 삶의 전환기에서 중년기 위기를 겪는 중년 여성의 정체감은 얼마나 반영되고 있는가?

정체감은 인간이 자신에 대해 지속적이고 일관된 감각을 유지하며, 사회 속에서 자기 존재를 규정하고 정체화하는 방식을 설명하는 핵심 개념이다. 이 개념은 인간 존재에 대한 철학사 전반의 사유에 기반을 두고 있다. 특히 데카르트의 “나는 생각한다, 고로 존재한다”라는 선언은 자기에 대한 근대 철학의 출발점을 형성하였고, 칸트는 선형적 자아 개념을 통해 통일된 인식의 가능성을 강조했다. 이러한 철학적 논의는 심리학의 자아와 자기 개념의 기초가 되었으며, James(1890)는 ‘I-self’와 ‘Me-self’ 구분을 통해 자기를 주체이자 객체로 동시에 바라보는 구조적 토대를 마련하였다. 그리고 본격적인 자아정체감 연구는 청소년기의 주요 발달과업에 초점을 맞춘 Erikson(1950, 1968)의 연구를 뒤따라 Marcia(1966)가 정체감 지위 모델을 제시하면서 구체화되었다.

그러나 기존 정체감 이론은 청소년기 발달과업에 초점을 맞추고, 고정된 자아 개념의 형성을 강조해온 측면이 있다. 이러한 관점은 특히 전환기적 정체성 재구성이 요구되는 중년 여성의 삶을 설명하는 데 한계를 가진다. 중년 여성은 폐경, 신체 노화, 자녀의 독립,

직업 정체성의 재조정, 부부관계 변화, 노부모 부양 등 복합적인 생애 과제를 동시에 경험하며, 개인적·가족적·사회적 차원에서 역할과 정체성의 재구성이 요구되는 시기에 놓여 있기 때문이다(김은정, 한영주, 2025; Lachman, 2004; Levinson, 1978). 이러한 맥락에서 제시된 후속 이론들 역시 여성의 경험을 충분히 조명하지 못하였다. Whitbourne(1986)은 자아정체감을 조정 가능한 구조로 보았지만, 중년기를 안정과 균형의 시기로 간주하며 변화 가능성을 제한적으로 다루었고, McAdams(1993)의 내러티브 정체성 이론은 삶을 이야기로 구성하는 관점을 제시하였으나, 이야기를 가능하게 하는 자기 구조나 심리적 기제에 대한 설명은 부족하였다. Jung과 Levinson(1978) 역시 중년기를 전환기로 강조하였지만, 남성 중심 생애 구조에 기반하여 여성의 내면적 재구성 과정을 충분히 설명하지 못하였다.

국내 연구 또한 이러한 한계를 공유하고 있다. 중년 여성의 자아정체감은 우울, 중년기의 위기, 심리적 안녕감, 스트레스, 삶의 질 등과 의 관계에서 정신건강의 핵심 보호 요인으로 꾸준히 확인되어 왔지만(김경신, 김정란, 2001; 성윤주, 도민정, 2017; 조경희, 2020; 홍영일, 2020), 변인간의 관계성 확인에 치우치며 상당학적 맥락에서 심리 변화 과정에 어떻게 영향을 미치는지에 관해 설명하는 논의를 찾기 힘들다. 또한 대부분의 연구는 청소년을 대상으로 개발한 도구(박아청, 2003)를 그대로 사용하거나 중년여성에게 적합하다고 판단되는 임의의 문항을 수정 및 추가하여 사용하고 있는데, 이는 중년기의 고유한 전환성과 내면 경험을 반영하는 데 한계가 있다. 예외적으로 심운경(2017)의 척도 개발 연구가 있으나, Erikson 등의 이론을 단순 병렬적으로 연결해

하위요인을 구성하였다는 점에서 구조적 통합에는 미흡해 보인다. 그 결과, 상담적 개입을 위한 중년여성 자아정체감 프로그램 개발 연구 역시 명확한 이론적 기제 없이 ‘블랙박스’ 형태로 개발되는 경향이 있다(김창대 외, 2022). 정체감에 영향을 미치는 핵심 심리 기제를 구체화하지 않거나, 개입 내용을 구조화된 자기 개념과 연계시키지 못하는 사례가 많다. 예를 들어, 프로그램 구성 요소가 이론적 설명 없이 적도의 하위요인에 단순 대응하거나, 변화 원리를 체계적으로 제시하지 못하는 문제가 반복되고 있다(변외진, 2007; 이나검 2017).

이러한 한계들은 결국 정체감에 있어 기존의 ‘정체감 확립’ 유무를 중심으로 한 발달 완성 모델에서 벗어나, 다변화된 삶의 맥락 속에서 정체감의 전환과 유동성을 깊이 고려해야 함을 시사한다. 중년기의 정체감은 더 이상 고정되고 일관된 자기 개념으로 유지되기 어려우며, 다양한 생애 전환 상황 속에서 자기를 재구성하고 삶의 새로운 의미를 탐색해야 하는 심리적 재통합의 시기이기 때문에 (Ryff & Singer, 1998). 정체감을 단지 형성되어야 할 고정된 상태가 아니라, 변화하는 삶 속에서 자신을 바라보는 태도이자 인식의 틀로 전환해 이해할 필요가 있는 것이다.

특히 중년 여성의 경우, 많은 연구에서 높은 우울과 심리적 부적응 등의 중년의 위기를 경험하는 것으로 보고되고(한미정, 이지현, 2013), 이와 관련하여 심리적 회복과 내면적 성찰의 중요성을 강조하고 있으며, ‘자기이해와 자기수용’, ‘성찰’, ‘삶의 의미 재구성’, ‘마음챙김’ 등의 성숙과 전환의 주제들이 제시되고 있다. 이는 중년 여성의 정체감 재구성이 변화된 삶 속에서 자기를 새롭게 통합하고 재

정립하는 치료적이고 성찰적 과정으로 접근해야 함을 보여준다. 예컨대, 박진희와 이상희(2013)의 연구에서는 전통적으로 바람직한 정체감으로 간주되던 성취 정체감 집단이 반드시 더 높은 성숙을 보이지 않았으며, 오히려 Berzonsky(1990)의 이론에 따른 정보지향적 정체감 처리 유형(개방성, 자기 성찰, 유연성을 갖춘 태도)을 지닌 집단이 가장 높은 심리사회적 성숙 수준을 나타낸 것을 보면, 정체감의 성취 여부보다 성찰적 태도가 더 중요함을 시사한다. 일관되고 확고한 정체감을 성취하였다고 하여 이것이 곧 적응적이거나 성숙한 상태라고 할 수 없다면 핵심적인 다른 무언가를 찾아야 할 것이다.

따라서 본 연구는 중년 여성의 자아정체감을 보다 심층적으로 이해하기 위해, 정체감 형성의 기반이 되는 자기의 작동 수준과 자기 관련성에 대한 접근의 필요성을 제안한다. 자아정체감은 궁극적으로 자기 경험을 통해 구성되므로, 그것이 어떠한 자기 수준에서 형성되고 작동하는지를 규명하는 것이 핵심이다. 동일한 정체감 수준으로 측정되더라도, 그것을 구성하고 해석하는 자기의 심리적 작동 방식에 따라 삶에 대한 태도, 대인관계의 질, 심리적 회복력은 전혀 다른 양상을 보일 수 있다. 본 연구는 자아정체감의 역동성과 질적 다양성을 분석하기 위해, 정체감 이론의 발달적 전개, 심리적 요소의 통합적 분석, 그리고 자기의 위계 구조에 대한 고찰이라는 세 차원에 주목한다.

나아가 이 세 차원의 상호작용을 반영한 자아정체감의 개념 모형을 제안함으로써, 변화하는 삶 속에서 자기 이해와 정체성 재구성이 어떻게 이루어지는지를 보다 입체적으로 설명하고자 한다. 이를 통해 중년 여성의 정체감

위기를 단순한 적응 과제가 아닌, 심리적 통합과 성숙의 기회로 재정의할 수 있게 하며, 상담 장면에서의 실천적 개입뿐만 아니라 향후 평가 도구 개발 및 프로그램 설계에도 이론적 근거를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 목적은 첫째, 기존 발달심리학적 자아정체감 이론의 한계를 검토하고, 둘째, 자기수준 기반의 관점을 토대로 자아정체감의 개념적 모형을 제안하며, 셋째, 이러한 논의를 상담 장면의 실천적 함의로 연결하는 데 있다.

자아정체감 분석

자아정체감은 고정된 실체가 아니라 삶의 전환마다 재구성되는 과정이다. 본 장에서는 이를 세 가지 관점에서 고찰한다. 첫째, 고전적 상태 이론에서 순환, 전략 모델로 이어지는 역사적 전개를 정체감 분류의 측면에서 정리한다. 둘째, 정체감을 이루는 핵심 구성 요소를 구조적으로 체계화한다. 셋째, 자기수준에 따라 동일한 정체감이라도 통합성과 유연성이 어떻게 달라지는지를 중년기 전환기의 맥락에서 분석한다.

정체감 이론의 발전: 상태에서 자기 구조로

정체감 연구는 오랫동안 개인이 어떤 정체감 상태에 놓여 있는지와 성취 여부를 기준으로 분류해 왔다. 이는 청소년기와 초기 성인기를 발달의 결정적 시기로 보고, 정체감 확립을 주요 과업으로 간주한 초기 이론의 관점에 기반한다. 그러나 최근에는 정체감을 고정된 상태가 아니라 시간 속에서 반복, 조정되는 역동적 과정으로 이해하려는 흐름이 부각

되고 있다. 본 절에서는 이러한 변화에 따라 상태 이론에서 순환적 모델, 그리고 자기 구조 중심 이론으로 이어진 전개를 살펴본다.

고전적 상태 중심 접근

정체감 상태 이론의 고전적 토대는 Erikson (1950, 1968)의 심리사회적 발달 이론에 그 기원을 둔다. Erikson은 인간 발달을 생애 주기에 따라 8단계로 구분하고, 각 단계마다 핵심적인 심리사회적 과업이 존재한다고 보았다. 이 중에서도 청소년기는 ‘정체감 대 역할 혼미’라는 위기 단계로 설정되며, 이 시기의 해결 여부가 이후 성인기의 심리적 안정성과 사회적 기능에 결정적 영향을 미친다고 보았다.

Erikson에 따르면 자아정체감은 단순한 자기 인식이나 감정의 안정이 아니라, 개인이 자신의 내면적 자아와 외부 사회적 기대 간의 조화를 이룬 통합적 자기 개념이다. 이는 시간이 지나도 지속성을 유지하며, 자신의 삶의 방향성과 일관성을 제공하는 심리적 기반이 된다(Erikson, 1968). 이처럼 자아정체감은 발달의 결과인 동시에 다음 단계 발달을 위한 심리적 토대로 기능한다는 점에서, 정체감의 성취 여부가 기능적 삶을 판단하는 중요한 기준이 되었다.

이러한 Erikson의 이론은 Marcia(1966)에 의해 보다 구체적이고 측정 가능한 형태로 정교화되었다. Marcia는 정체감 형성 과정을 ‘탐색’과 ‘헌신’이라는 두 핵심 축으로 구분하고, 이 두 차원의 유무에 따라 네 가지 정체감 상태를 제안하였다. 정체감 성취는 충분한 탐색 이후에 개인이 자신만의 가치와 목표를 자율적으로 선택하고, 이에 대해 확고히 헌신한 상태를 의미한다. 정체감 유예는 여전히 탐색이 활발히 진행 중이지만 아직 구체적인 결정을

내리지 못한 상태로, 내적 갈등과 불안이 높은 시기이지만 정체감 성취로 나아갈 수 있는 중요한 전환점이 될 수 있다. 정체감 유실은 탐색 없이 외부의 기대나 권위에 기반하여 조기에 결정을 내리고 이에 헌신한 상태로, 외견상 안정되어 보일 수 있으나 내면적으로는 취약할 수 있다. 마지막으로, 정체감 혼미는 탐색도 헌신도 이루어지지 않은 상태로, 정체감 형성에 대한 관심이나 동기가 부족하며 자기 개념이 불분명한 상태를 나타낸다.

Marcia의 이론은 이후 수십 년간 청소년기 발달 심리학에서 가장 널리 사용된 자아정체감 진단 모델로 자리잡았으며, 정체감의 형성 여부와 심리사회적 기능성 간의 관련성을 설명하는 데 강력한 틀로 기능했다. 예를 들어, 성취 상태의 청소년은 대체로 높은 자율성과 자기 효능감, 미래 계획을 보였으며, 혼미 상태는 우울, 무기력, 진로 불안 등의 부적응과 연결되는 경향이 확인되었다(Kroger & Marcia, 2011).

이처럼 고전적 접근은 자아정체감을 ‘어떤 상태에 도달했는가’라는 상태적 관점에서 이해하고 분류함으로써, 개인의 발달 수준과 심리적 적응 정도를 평가할 수 있는 실증적 기반을 제공하였다. 그러나 이러한 이론은 주로 청소년기와 같은 발달 초기 단계에 초점을 맞추고 있어, 중년 여성처럼 삶의 변화, 상실, 정체성 재구성이 반복적으로 요구되는 시기에 나타나는 정체감의 유동성과 심층적 전환을 설명하기에는 한계가 있다. 이에 따라 이후 연구들은 정체감 형성을 보다 동적인 과정으로 보고, 탐색과 헌신의 반복적 상호작용, 그리고 개인의 정보 처리 방식에 주목하는 새로운 접근들을 제안하기 시작하였다.

과정 중심 전개

Marcia의 정체감 상태 모델은 정체감 형성의 결과를 진단하는 데 효과적인 틀을 제공하였지만, 이를 고정된 발달 결과로 간주하는 경향은 중년 여성처럼 삶의 전환과 상실, 역할 재조정이 반복되는 시기에 나타나는 정체감의 유동성과 내적 재구성 가능성을 충분히 반영하지 못하는 한계를 지닌다. 이러한 문제의식을 기반으로 이후 연구자들은 정체감 형성을 보다 유동적인 심리적 과정으로 이해하려는 시도를 이어왔다. 그 대표적인 접근이 바로 Luyckx 외(2006, 2008)의 확장된 정체감 모델이다. 이들은 Marcia가 제시한 ‘탐색’과 ‘헌신’이라는 두 핵심 개념을 각각 두 단계로 세분화하여, 탐색은 ‘폭넓은 탐색’과 ‘심화 탐색’으로, 헌신은 ‘형성된 헌신’과 ‘동일시된 헌신’으로 나누었다. 이 네 가지 요소는 정체감 형성이 단지 한 시점의 결단이 아닌, 선택 이후에도 자신의 결정을 점검하고 자기화해 나가는 지속적 과정임을 강조하며, 특히 중년기처럼 기존 정체감이 흔들리고 재조정되어야 하는 시기에 적합한 분석틀을 제공한다.

이와 유사한 맥락에서 Crocetti 외(2008)는 정체감 형성 과정을 헌신, 탐색, 재고라는 세 단계의 순환 구조로 설명하였다. 이들은 정체감이 한 번의 선택으로 고정되지 않고, 개인이 상황의 변화나 내면적 갈등에 따라 기존의 선택을 다시 탐색하고 조정해 나가는 방식으로 전개된다고 보았다. 이 같은 반복적이고 유동적인 구조는 정체감 형성의 과정적 본질을 잘 드러내며, 단일 상태의 분류보다는 그 안에서 이루어지는 심리적 역동에 주목하게 한다.

한편, 정체감 형성 과정의 질적 차이를 설명하는 보다 내적인 시각은 Berzonsky(1990)의 정보처리 전략 모델에서 확인된다. 그는 자아

정체감 형성이 단지 탐색과 헌신의 조합으로만 설명될 수 없으며, 개인이 정체감 관련 정보를 어떤 방식으로 해석하고 반응하느냐에 따라 그 결과 적응 양상이 달라질 수 있다고 보았다. Berzonsky는 개인의 정보 처리 성향을 정보지향형, 규범지향형, 회피지향형으로 구분하였다. 정보지향형은 성찰적 태도를 바탕으로 다양한 가능성을 탐색하며, 규범지향형은 외부 기대에 따라 신속히 결정을 내리고, 회피지향형은 의사결정 자체를 미루거나 회피하는 경향을 보인다.

이 모델의 의의는 동일한 정체감 상태에 있더라도, 그 상태가 어떤 전략에 기반했는가에 따라 심리적 유연성, 정서 조절, 적응 수준 등에서 중요한 질적 차이가 나타난다는 점이다. 특히 변화와 재구성이 빈번한 중년기 상황에서는, 정체감을 단순히 분류하는 것보다, 그 정체감을 어떻게 구성하고 유지해가는가에 대한 분석이 더 중요해진다. 이 점에서 정보지향형 전략은 변화에 능동적으로 대응하고 자기 경험을 성찰적으로 통합함으로써, 정체성의 재구성에 유리한 기반이 될 수 있다.

결과적으로, Luyckx와 Crocetti의 순환적 모델과 Berzonsky의 전략 모델은 고전적 상태 중심 이론의 한계를 보완하며, 정체감 형성과정의 유동성과 질적 차원을 조명하는 데 기여하였다. 이러한 접근들은 정체감을 단순히 외적 선택의 결과로 이해하기보다는, 자기와의 지속적 상호작용 속에서 구성되고 조정되는 심리적 구조로 바라보는 시각을 확장시킨다. 이와 같은 이론적 발전은 궁극적으로 정체감 형성을 가능하게 하는 내면의 기반인 자기의 구조와 기능으로 대한 탐색으로 이어진다.

자기수준 관점에서의 전환

정체감 연구는 Marcia(1966)의 고전적 상태 이론에서 출발해, Luyckx, Crocetti, Berzonsky 등의 접근을 거치며 점차 질차적 다양성과 유동성을 강조하는 방향으로 발전해 왔다. 이러한 이론들은 정체감을 고정된 상태가 아니라 시간 속에서 변화하는 과정으로 이해하는 데 기여했다. 그러나 정체감을 가능하게 하는 자기의 구조, 성숙도, 내면화된 가치와 감정 조절 같은 심층 기제에 대한 탐색은 부족해, ‘정체감은 무엇을 중심으로 형성, 유지되는가?’라는 근본 질문에는 충분히 답하지 못하는 듯 보인다.

이러한 한계를 보완하고자 정체감을 내면의 자기 구조 위에서 형성되는 해석적이고 통합적 심리 구조로 보는 새로운 관점이 부상하고 있다. 대표적으로 McAdams(1993, 2013)는 정체감을 개인이 삶의 사건을 해석하고 구성해나가는 내러티브 정체감(narrative identity)으로 정의하며, 이를 지속적으로 정교화하였다. 이 관점을 토대로 Pals(2006), McLean과 Pasupathi(2012)는 정체감의 질이 자기 성찰력, 감정 통합 능력, 맥락 민감성, 삶의 의미 구성 능력 등 고차 자기 기능에 의해 결정된다고 보았다. 자기의 통합성과 성숙도가 곧 정체감 형성의 심리적 기반이라는 관점이다.

이러한 관점을 보다 실증적으로 제시하는 것이 바로 Schwartz et al. (2011)의 연구이다. 이들은 정체감의 본질을 자기 해석의 명료성과 성찰적 자기 인식에 두었으며, 정체감은 단순한 선택의 문제가 아니라, 그 선택이 자기 해석과 자율성에 따라 어떻게 통합되고 유지되는가에 따라 질적으로 달라질 수 있음을 강조하였다. 특히 이들은 성찰성, 자율성, 맥락 민감성과 같은 고차 자기 기능이 성숙한

정체감의 강력한 예측 요인임을 밝혀냈다.

이러한 이론 전환은 개념 용어의 변화 속에서도 뚜렷이 드러난다. Erikson을 비롯한 초기 이론가들은 정체감을 ‘ego identity’로 명명했지만, 최근 연구에서는 ‘self-identity’ 또는 ‘sense of self’라는 표현이 더 일반적으로 사용된다(Schachter, 2005; Kroger, 2007; McLean & Syed, 2016). 이는 정체감이 단순한 자아 기능이 아니라, 보다 포괄적이고 심층적인 자기(self)의 구조와 기능 위에서 형성된다는 인식의 확산을 반영한다.

이를 설명하는 개념으로 Identity Work가 있다. 이는 개인이 사회적·문화적 맥락 속에서 자신의 삶의 경험을 해석하고 의미를 부여하며, 자기 개념을 통합적으로 구성하려는 내면적이고 과정 중심의 활동을 의미한다(McLean & Syed, 2016). 단지 어떤 정체감 상태에 도달했는지를 파악하는 것이 아니라, 개인이 그 상태에 이르게 된 과정에서 어떤 심리적 자원과 자기 기능이 작용했는지를 분석하는 데 초점이 있다. 예컨대, McLean와 Syed(2016)는 청소년과 청년들이 정체성을 구성하는 과정에서 수행하는 서사적 구성과 자기 반영적 해석 활동을 ‘Identity Work’의 핵심으로 보았다. 이들은 정체감이 외적 상태나 발달 지표만이 아니라, 개인이 자신의 경험을 어떻게 이야기로 조직하고 해석하느냐에 따라 질적으로 달라질 수 있음을 강조하였다. 결과적으로, Identity Work는 기존 상태 중심 이론이 간과해온 자기 성찰, 내면화의 깊이, 맥락 민감성, 주체적 의미 구성 능력 등 정체성 형성의 질적 차원을 조망하게 한다. 이는 단순히 ‘정체감이 있는가 없는가’의 문제가 아니라, 그 정체감이 얼마나 자기 주도적으로 구성되었고, 통합적으로 유지될 수 있는가라는 질문으로 이끈다.

요컨대, 정체감 형성의 본질은 선택의 반복성에 있는 것이 아니라, 그 선택을 통합하고 의미화할 수 있는 자기 구조와 밀접하게 연결된다. 따라서 자아정체감의 질적 수준을 이론적으로 규명하기 위해서는, 자기의 개념과 그것을 구성하는 핵심 심리 요소들에 대한 분석이 선행되어야 할 것이다. 특히 삶의 주요 전환점을 맞이하는 중년 여성에게는 기존의 정체감이 도전받고, 새로운 삶의 의미를 재구성해야 하는 상황이 빈번히 발생하며, 고정된 상태의 유지가 아닌 자기 성찰과 감정 통합, 내면 가치의 재구성을 통한 정체감의 질적 전환을 필요로 한다. 따라서 정체감을 ‘어떤 상태인가’가 아니라 ‘어떤 자기 구조 위에서 형성되고 유지되는가’라는 관점에서 이해하는 것은, 중년기 정체감 연구의 핵심 전제이자 과제가 될 것이다.

자아정체감의 구성요소

정체감은 단순한 선택이나 행동 양식이 아니라, 자기(self)의 성숙도와 통합성 위에서 형성되는 구조적 개념이다. 자기 구조는 경험과 감각을 통합하는 기반이며, 자기감(sense of self)은 이를 주관적으로 체험하고 해석하는 과정으로 정체감의 질을 매개한다(Gecas, 1982; Kernis, 2003).

심리학의 다양한 이론들은 자아와 자기를 구분하거나 통합적으로 이해하며, 공통적으로 정체감은 자기 구조의 통합성과 성숙도에 의존한다는 점을 강조해 왔다(James, 1890; Rogers, 1951; Kohut, 1971). 이러한 맥락에서 정체감은 자기개념과 긴밀히 연결된 다차원적 구조로, 통합적 자기 개념, 삶의 방향성, 관계 형성과 같은 주요 요소들로 구성된다. 특히 중년기는

사회적 역할의 변화와 해체를 경험하는 시기로, 정체감의 재구성과 자기 통합의 필요성이 두드러진다. 따라서 본 장에서는 자기와 자아 개념의 구분을 살펴보고, 이어서 정체감을 구성하는 주요 요소들을 통합적으로 검토한다. 이를 통해 정체감을 단순한 상태가 아니라 자기의 구조와 성숙 수준 위에서 작동하는 심리적 과정으로 이해하고자 한다.

자기와 자아의 개념적 구분

심리학의 역사 속에서 자기(self)와 자아(ego)는 인간의 내면세계와 정체성을 이해하기 위한 핵심 개념으로 사용되어 왔으나, 그 정의와 기능은 이론적 입장에 따라 상이하며 때로는 혼용되기도 했다. 일부 학자들은 자아와 자기를 본질적으로 동일하게 작동하는 개념으로 보았지만(Allport, 1943), 대부분의 이론에서는 기능적, 존재론적 차원에서 구분한다. 일반적으로 자아는 현실 조절, 인식, 방어기제 등 실행적 기능을 담당하는 구조로, 자기는 보다 통합적이고 심층적인 주제적 구조로 이해된다. 정체감은 자아의 외현적 기능보다 자기의 통합성과 성숙도에 의해 설명되는 개념으로 볼 수 있다.

초기 정신분석 이론에서 Freud(1989)는 자아를 원초아(id)와 초자아(superego) 사이의 중재자이자 현실 검증 기능을 담당하는 구조로 정의하였다. 그는 자아를 주로 충동 억제, 방어기제 작동, 도덕적 기준과의 타협 등 현실 적응 기능에 초점을 맞추었으며, 자기 개념은 명시적으로 다루지 않았다. 자아심리학에서는 자아의 기능이 더욱 확장되었다. Hartmann(1940)는 자아를 단순히 갈등 중재 기능에 국한하지 않고, 인지, 지각, 기억, 언어, 문제 해결 등의 비갈등적 자율 기능을 수행하는 심리 구조로

보았다. 이로 인해 자아는 보다 포괄적인 실행 체계로 이해되었으나, 여전히 자아는 기능 중심의 심리 장치로 간주되며, 자기가 내포하는 정체성, 주제성, 통합성의 문제는 상대적으로 간과되었다. 이에 비해 Jung(1954)은 자아와 자기를 명확히 구분하였다. Jung은 자아를 의식의 중심이자 현실에 적응하는 제한된 구조로 보았고, 자기는 의식과 무의식을 포함하는 전체 인격의 중심이자 통합적 존재로 간주하였다. 그는 자기를 인간의 개별성과 통합성을 실현해 가는 개성화의 목표로 간주하였으며, 이 과정에서 자아는 단지 자기를 인식하는 기능적 매개로만 역할한다고 보았다. Jung이 말한 개성화는 이러한 중년기의 심리적 전환기에 특히 중요한 과제로 부각되며, 자아를 넘어선 자기의 진정한 중심성을 탐색하는 계기가 될 수 있다. Jung의 이러한 관점은 자기를 통합적이고 존재론적인 심리 중심으로 간주하는 이론적 전통의 출발점이 되었다.

이후 대상관계이론과 자기심리학에서는 자기 개념이 심리 구조의 중심으로 부각되었으며, 자기는 타인과의 상호작용 속에서 형성된 내면화된 자기-대상 관계의 정서적 구성체로 이해된다. 이에 비해 자아는 보다 제한적인 기능적 구조로 자리매김한다(Hamilton, 2007). Kohut(1971)은 자기를 인간 발달의 중심으로 보았고, 자기애적 욕구와 거울 대상, 이상화된 대상과의 상호작용을 통해 안정된 자기 구조가 형성된다고 주장하였다. 이 자기 구조는 바로 자아정체감의 기반이 되며, 자아는 이에 비해 단지 하나의 조절적 기능 체계로 간주된다. 이러한 접근은 자기가 곧 인간 삶의 연속성과 정체성을 유지하는 심리적 중심이라는 인식을 강화시켰다.

한편 정신역동적 관점과 별개로 자기개념은

James(1890)에 의해 정교화되며 현대 자기이론의 근간이 되었다. 그는 자기를 I-self(주체로서의 자기)와 Me-self(객체로서의 자기)로 구분하였다. I-self는 현재를 경험하고 의식적으로 인식하는 심리적 주체로서, 정체감의 작동 기제에 해당한다. 반면 Me-self는 경험을 축적하고 평가, 기억, 자서전적 구성 등으로 통합된 자기표상이며, 이 구분은 정체감 형성을 기능적 자기와 표상적 자기의 상호작용 구조로 이해하는 인지적 접근의 기반이 되었다. Neisser(1988)는 이러한 구분을 바탕으로 자기 인식을 생태적, 대인적, 개념적 자기로 세분화하였으며, 이 중 개념적 자기는 Me-self에 해당하며 자아정체감 형성의 구조적 기초로 간주된다.

인지적 자기 이론과 병행하여, 인본주의 심리학에서는 자기의 통합성과 성숙도를 심리적 건강과 자아실현의 핵심 조건으로 강조한다. Rogers(1951)는 자기를 이상적 자기와 실제 자기로 나누고, 이 두 자기 간의 일치 정도가 심리적 안정성과 관련된다고 보았다. 그는 자기 개념의 통합성과 내적 일관성이 자아정체감의 핵심 전제가 된다고 보며, 정체감을 단순한 발달 성취가 아닌 자기의 구성과 유지 수준에 따라 설명하였다. 이처럼 인본주의적 접근은 자기의 통합과 진정성이 삶의 방향성과 개인적 의미 형성의 기초가 된다는 점을 강조한다.

이러한 이론들을 종합하면, 자기는 단일한 실체가 아니라 기능적 자기(I-self)와 표상적 자기(Me-self)의 상호작용 속에서 위계적으로 구성되는 복합적 심리 구조라고 할 수 있다. 이 위계적 구조는 다음과 같은 체계로 설명될 수 있다. 자기(self) → 자기감(sense of self) → 자기표상(Me-self) → 자아정체감(identity). 이 구조적 흐름은 단지 개념적 모형이 아니라, 실증 연

구를 통해서도 그 타당성이 입증되고 있다. 예컨대 Gecas(1982)는 자기감을 정체감, 자기효능감, 자기통제감의 심리적 기반으로 보았으며, Kernis(2003)는 자기감의 안정성과 일관성이 정체성 유지 및 자존감 형성의 핵심 요인임을 입증하였다. 이들은 자기감이 시간적 연속성, 감정의 일관성, 자기표상의 통합성과 같은 심리 특성을 통해 정체감 형성의 질을 매개한다고 본다. McAdams(2013)은 정체성 형성을 인간이 삶의 경험을 해석하고 의미화하는 과정으로 설명하며, 이를 서사적 정체감(narrative identity) 개념으로 정교화하였다. 이는 James가 제안한 주체적 자기(I-self)와 객체적 자기(Me-self)의 구분과도 연결될 수 있는데, 삶의 사건을 이야기로 통합하는 과정에서 주체적 자기의 성찰과 해석력이 객체적 자기표상을 구조화하는 역할을 수행한다고 이해할 수 있다.

결과적으로 자아정체감은 자아의 기능만으로 설명되기보다, 자기의 성숙도와 심리적 통합 수준을 통해 이해되어야 한다. 자기의 성숙은 삶의 방향성과 의미를 구성하는 심리적 기반이 되며, 정체감은 단순한 형성 여부를 넘어 성숙도와 일관성, 의미 구성 과정까지 포함하는 개념으로 확장된다. 특히 중년기 여성에게 자기 구조의 성숙은 정체감 유지뿐 아니라 재구성과 전환 과정의 핵심 자원으로 작용한다. 자기 통합성과 서사적 재구성을 통해 중년기의 정체감 위기는 성숙한 자기로의 이행 기회로 전환될 수 있으며, 이는 정체감 발달 연구에 중년기 분석이 필수적인 이유라 할 수 있다.

정체감 하위요인

정체감은 단일한 심리 요소로 환원되지 않

으며, 여러 심리 기능이 복합적으로 조직된 통합적 구조로 간주된다. 다양한 이론가들은 정체감을 서로 다른 용어로 정의해왔지만, 정체감을 구성하는 핵심 요소들에 있어서는 일정한 공통점이 관찰된다. 특히 자아정체감을 하나의 심리 구조로 간주할 때, 그것이 어떤 하위 요소로 구성되어 있으며, 각 요소가 어떤 심리 기능을 수행하는지를 파악하는 일은 매우 중요한 분석의 출발점이 될 것이다. 이러한 통합적 관점은 생애주기 전반에 걸친 정체감 연구에 적용될 수 있으며, 특히 중년기처럼 역할 변화와 내적 통합이 요구되는 시기에는 정체감 구성요소 간의 재배열과 재정의가 일어날 수 있다는 점에서 그 이론적 구조를 면밀히 이해하는 작업은 더욱 중요해진다. 이에 먼저 주요 이론가들의 정체감에 대한 정의들을 검토하고, 이를 바탕으로 실증적 척도에서 사용되는 하위 요인들을 분석함으로써 자아정체감의 구성 요소를 구조화하고자 한다.

다양한 연구자들의 정의를 살펴보면 공통적으로 등장하는 핵심요소는 자기에 대한 통합적이고 일관된 인식, 삶의 방향과 목표에 대한 확신, 그리고 타인과의 관계 형성 능력으로 추려진다. 예컨대 Erikson(1963)은 자아정체감을 시간의 흐름 속에서도 지속되는 자신에 대한 느낌과 이상, 역할, 행동의 통합 기능이라 보았으며, 이는 자신에 대한 통합적 인식과 대인관계 및 삶의 방향성을 포괄한다. McAdams(1993)는 정체감을 자기 인생의 이야기로 정의하며, 자기서사를 통해 삶의 사건들을 통합하는 방식이 곧 정체감이라고 보았다. 국내 연구자인 박아청(1990), 이형득과 한상철(1995), 변세권(2001) 등도 공통적으로 자기의 일관성, 사회적 역할에 대한 인식, 삶의 목표 및 타인과의 관계성 등을 강조하였다. 이러한

이론적 정의들은 척도 수준의 실증연구에서도 동일한 양상을 보인다. Dignan(1965), 서봉연(1975), 박아청(2003) 등이 개발한 정체감 척도에서는 자기감, 자기수용성, 미래지향성, 주체성, 대인관계 등 다양한 하위 요인이 포함되는데, 이들을 구조적으로 범주화하면 다음 세 가지 핵심 영역으로 정리할 수 있다.

첫째, 정체감의 가장 기초적인 구성요소는 자신에 대한 통합적 자기개념이다. 이는 개인이 자신에 대해 일관되고 안정된 인식을 갖고 있으며, 다양한 역할이나 삶의 영역에서 형성된 자기 경험들을 하나의 통합된 이미지로 구성하는 능력을 의미한다. Thompson(1980)은 자아정체감을 외모, 직업, 대인관계 등에 대한 자신감으로 설명하며, 이는 다양한 자아 측면에 대한 자기수용과 연결된다. 변세권(2001)은 이를 보다 구조적으로 정리하여, 다양한 역할 속에서 형성된 자기표상들이 서로 충돌하지 않고 일관된 방향으로 통합될 때 안정된 자기감이 형성된다고 본다. 이는 앞서 다룬 I-self의 작동 수준이 Me-self, 즉 자기표상의 통합 정도에 영향을 준다는 관점과 맞닿아 있으며, 자아정체감의 전제조건으로 통합적 자기개념의 확립이 요구된다는 점에서 매우 핵심적인 구성 요소이다. 이러한 개념은 특히 중년기 여성의 정체감 재구성과 밀접한 관련이 있다. 중년 여성은 어머니, 아내, 직업인 등 다양한 사회적 역할을 수행해 왔으며, 이 역할들이 점차 변화하거나 약화되는 시점에서 기존의 자기표상 간 충돌, 혹은 상실감이 나타나기도 한다. 따라서 이 시기의 자기 통합은 단순한 자아 유지가 아니라, 과거의 다중 역할로부터 형성된 자아상을 선택적으로 통합하고 재구성하는 능력으로 구체화된다.

둘째, 자기 통합성에 기반한 삶의 방향성과

목표 설정 능력이다. 이는 단순히 삶의 목적을 설정하는 것이 아니라, 자기의 주체성과 내적 통합성을 기반으로 미래에 대한 계획을 수립하고, 이를 지속적으로 추구할 수 있는 심리적 자원을 말한다. 심영실(2014)은 자아정체감을 “과거, 현재, 미래에 걸친 삶의 연속적 구조화”로 보았고, 박아청(2006)의 척도 역시 미래확신성과 목표지향성을 핵심 요인으로 포함하고 있다. Schwartz et al.(2011, 2013) 역시 정체감의 질을 결정하는 요인 중 하나로 “자율적 자기 결정력”을 지목한다. 이는 Luyckx et al.(2008)의 헌신 형성 및 헌신 동일화와 구조적으로 대응되며, 자기와 삶의 방향이 통합된 상태를 의미한다. 특히 중년기 여성은 자녀의 독립, 경력의 재조정, 부부 관계의 변화 등 일련의 생애 전환 과정에 직면하면서 새로운 삶의 목적을 재설정하게 되며, 이 과정에서 내면의 자기와 삶의 의미를 재조율하는 통합적 목표 설정 능력이 정체감 유지의 핵심이 된다.

셋째, 주체적 관점에서 타인과의 관계를 형성하고 유지하는 능력이다. 이는 단순한 사회적 적응이나 관계 기술이 아니라, 자기 통합성과 자기수용을 바탕으로 타인과의 깊이 있는 정서적 유대를 형성할 수 있는 능력을 말한다. 조학래(1997)는 자기수용, 사회성, 사회적응력 등을 자아정체감의 핵심 요소로 제시하였으며, 박아청(2006) 역시 친밀성을 주요 하위 요인으로 설정하였다. 이는 Rogers(1951)의 이론에서 이상적 자기와 실제 자기가 통합되었을 때 비로소 ‘진정성 있는 관계성’이 가능하다는 인본주의 심리학적 관점과 일치하며, 관계성은 자기 통합성의 외재화된 결과로서 기능한다. 특히 중년기 여성의 경우, 이전의 관계 중심 역할에서 벗어나 자신의 욕구와 감정에 기반한 자율적 관계 형성이 중요해지며,

이는 정체감의 질적 전환을 동반하게 된다.

이러한 분석을 종합해보면, 정체감의 구성 요소는 모두 자기 개념과 긴밀하게 연결되어 있으며, 특히 첫 번째 구성요소인 통합적 자기개념이 다른 요소들의 심리적 토대를 제공하는 것을 볼 수 있다. 자기감의 안정성, 즉 I-self의 통합 능력과 해석력이 확보되어야만 삶의 방향성에 대한 명료한 감각이 가능하고, 주체적 관계 형성 역시 자기 수용을 기반으로 작동한다는 점에서, 자아정체감은 자기의 성숙도에 따라 질적으로 달라질 수밖에 없다. 이와 같은 점에서 단순히 정체감의 상태를 기술하거나 범주화하는 것에 그치지 않고, 그것이 어떠한 자기 수준에서 구성되는지를 파악하는 분석이 필수적이며, 이는 다음에 제시할 자기의 위계적 수준에 대한 논의로 자연스럽게 이어진다.

자기의 위계적 수준: 발달심리학, 상담이론, 신경과학적 관점

정체감은 단순한 역할 수행이나 고정된 자아상의 유지로 설명되지 않는다. 그것은 자기의 발달 수준에 따라 통합성, 유연성, 지속성이 달라지는 질적 경험이다(Kegan, 1982; Loevinger, 1976). 동일한 정체감 형성이라 하더라도 어떤 자기 수준 위에 구축되는가에 따라 그 본질과 작동 방식이 달라진다. 발달심리학은 자기 발달을 단순 연령 증가가 아닌, 점차 복잡하고 통합적인 구조의 위계적 진전으로 설명해 왔다. 상담이론 역시 내담자가 자기 경험을 인식하고 성찰하는 능력, 즉 자기관련성(self-relatedness)이 정체감 회복과 변화의 핵심 기제임을 강조한다. 최근 신경과학은 이러한 논의를 확장하여, 자기 발달이 뇌의 정서,

기억, 애착 체계와 긴밀히 연결되어 있음을 보여주었다.

세 접근은 방법론은 다르지만 공통적으로, 자기란 고정된 실체가 아니라 발달 단계와 차원을 포괄하며 성숙할 수 있는 역동적 구조라는 점을 전제한다. 특히 중년기 여성에게는 삶의 전환기가 기존 자기표상을 흔들고 새로운 정체성의 재구성을 요구하기 때문에, 자기 수준의 성숙이 정체감의 안정성과 유연성을 결정짓는 핵심 자원이 된다. 따라서 발달심리학, 상담이론, 신경과학의 논의를 종합하여, 자기 수준의 성숙이 정체감 형성과 재구성에 미치는 영향을 통합적으로 이해하고 상담학적 시사점을 제시하고자 한다.

발달심리학적 관점

발달심리학은 인간의 자기를 단순히 고정된 특성이 아니라, 발달 단계마다 질적으로 변화하는 구조로 이해해 왔다. 정체감의 발달은 개인이 어떤 자기 수준 위에서 경험을 통합하는가에 따라 그 성숙도와 안정성이 달라진다고 본다. 즉, 동일한 정체감이라 하더라도 그것이 낮은 수준의 자기 위에 세워졌는지, 혹은 더 고차원적 자기 위에 구축되었는지에 따라 그 통합성과 유연성은 현저히 달라진다 (Cook-Greuter, 2005; Wilber, 2000). 이러한 점에서 발달심리학적 관점은 정체감 연구에 있어 자기 수준의 개념을 핵심 변수로 설정하며, 특히 상위 자기는 정체감의 지속성과 재구성을 가능하게 하는 중요한 심리적 토대로 이해될 수 있다.

Erikson(1968)은 자아정체감을 전 생애 발달의 핵심 과제로 보았으며, 각 발달 단계에서 경험하는 심리사회적 위기의 해결이 자아의 통합 수준을 높인다고 설명했다. Loewinger(1976)

는 자아 발달을 자기보호적 → 순응적 → 자기인식적(self-aware) → 양심적 → 통합적 단계로 구분하면서, 인지적, 도덕적 성숙과 정체감의 병행 발달 과정을 구체화하였다. Kegan(1982)의 주체-객체 이론은 인간 발달을 자신이 동일시 해온 사고, 감정, 관계 등을 객체화하는 과정으로 설명한다. 동일시와 탈동일시로 새로운 관점의 획득과 상위 자기 수준으로의 이동이 가능하며, 이는 곧 정체감 재구성의 핵심 메커니즘이다.

이후 신경과학과 초기 발달 연구도 자기 수준의 위계적 성숙을 뒷받침하였다. Damasio(1999)는 자기 구조를 원초적 자기 → 핵심 자기 → 자서전적 자기로 구분하여, 뇌 신경 과정이 단순한 생리적 반응에서 기억과 서사를 아우르는 경험으로 확장된다고 보았다. Stern(1985)는 초기 아동 발달을 출현하는 자기 → 핵심 자기 → 주관적 자기 → 언어적/서사적 자기의 단계로 설명하며, 자기 발달은 단순한 선형적 과정이 아니라 각 단계에서의 질적 전환을 통해 이루어진다고 강조하였다. Wallin(2010)은 이러한 자기 발달 흐름을 확장하여, 신체적 자기, 정서적 자기, 표상적 자기뿐만 아니라 성찰적 자기(reflective self)와 마음챙김적 자기(mindful self)까지 포괄적으로 제시하였다. 이러한 연구들은 자기 수준이 단지 인지적 구조에 그치지 않고, 정서, 신경, 관계적 차원을 포괄하는 다차원적 현상임을 보여준다.

통합심리학적 관점에서 Wilber(2000)는 자기 발달을 감각적 자기 → 규범적 자기 → 자율적 자기 → 관찰자 자기 → 통합적 자기로 확장된다고 보았다. 그는 근접자기와 원격자기 개념을 통해, 자기 동일시와 탈동일시의 반복이 발달의 핵심 원리임을 강조하였다. Cook-Greuter(2005)는 후기 성인 발달에서 나타

나는 탈중심화(decentering), 다중 관점 통합, 자기중심성의 완화를 상위 자기 수준의 특징으로 제시하며, 이를 성숙한 정체감의 필수 조건으로 보았다.

이러한 관점은 고전적 발달심리학 이론과도 맞닿아 있다. Maslow(1971)는 욕구위계의 최상위 단계에서 자기실현과 자기초월을 제시하며, 성숙한 인간은 다양한 경험과 자기 차원을 포괄적으로 통합한다고 설명했다. Broughton(1984)은 Piaget의 인지발달 이론을 확장하여, 청년기 이후에도 가치, 도덕적 세계관이 재구성되는 후인습적 자기 발달 가능성을 제시했다. Graves(1970)는 가치체계 발달 모형을 통해 생존 중심의 하위 단계에서 자율적, 통합적 가치체계로 이동하는 과정을 설명했으며, 이는 각 단계가 특정 심리, 문화적 자기 수준을 반영함을 보여준다.

이론과 연구를 종합하면, 자기 발달은 대체로 신체적 자기 → 감정적 자기 → 표상적 자기 → 인습적 자기 → 후인습적 자기 → 통합적 자기 → 관찰자 자기로 확장되는 위계를 따른다는 것을 알 수 있다(Damasio, 1999; Stern, 1985; Wallin, 2007; Wilber, 2000). 따라서 본 연구에서의 자아정체감은 Erikson(1950, 1968)과 Marcia(1966)의 전통을 따라, 개인이 자기 동일성에 대해 ‘나는 누구인가’라는 질문에 일관되고 명료한 답을 낼 수 있는 상태를 전제하면서 동시에 이러한 정체감이 어떠한 자기수준 위에서 형성 및 작동하는가에 따라 그 심리적 기능과 적응적 결과가 질적으로 달라진다는 점을 강조한다. 본 연구에서의 자기수준은 이러한 발달 위계를 종합한 개념으로, 개인이 자기 동일시로부터 거리를 두고 성찰 및 재구성할 수 있는 정도를 가리킨다. 이는 Erikson의 자아정체감, Kegan의 주체-객체 전환,

Wilber의 초월, 포함 원리 등과 맥락을 같이하며, 정체감이 형성 및 작동하는 기능적 기반이자 발달적 성숙도를 보여주는 지표라 할 수 있다.

이러한 발달 위계를 설명하는 과정에서 ‘상위 자기(higher self)’라는 용어는 초월심리학 전통에서 직접 사용되어 왔다(Assagioli, 1971; Wilber, 2000). Assagioli는 이를 개인적 자아를 넘어선 통합적 중심으로 정의하였고, Wilber는 “transcend and include(초월하되 포함하라)”라는 원리를 통해 상위 자기가 하위 자기를 포괄하며 재조직하는 차원임을 강조하였다. 본 연구에서 말하는 상위 자기는 이러한 논의를 종합한 것으로, ‘동일시로부터 거리를 두고 성찰 및 재구성을 가능하게 하는 자기 기능’으로 정의한다. 따라서 상위 자기 수준에 도달했다고 해서 하위 자기를 억압하는 것이 아니라, 오히려 하위 자기 차원들을 포괄하고 재조직하는 중심축이 된다. Kegan이 말한 객체화 과정도 결국 하위 자기의 내용을 부정하는 것이 아니라, 더 넓은 관점에서 재해석하고 통합하는 행위에 해당한다. 성숙한 정체감은 단일 차원의 자기 동일성에 매여 있지 않고, 신체적, 정서적, 인지적, 관계적 자기 차원을 모두 아우르며, 필요에 따라 특정 차원과 동일시하거나 탈동일시할 수 있는 유연성을 갖춘 것으로 볼 수 있다.

결국 하위 자기 수준 위에 형성된 정체감은 경직되고 외부 변화에 취약하지만, 상위 자기 수준 위의 정체감은 다양한 자기 차원을 유기적으로 통합하며, 전환기나 위기 상황에서도 재구성이 가능하다고 볼 수 있다. 특히 중년기 여성은 갱년기, 자녀 독립, 경력 변화 등으로 기존 정체감이 흔들리기 쉬운 시기이므로, 상위 자기 수준에서 모든 자기 차원을 통합하

는 역량이 정체감 회복과 성장의 핵심 자원이 될 것이다. 따라서 상담에서는 내담자의 정체성을 단순히 명료화하는 것에서 나아가, 그가 현재 동일시하고 있는 자기 수준을 진단하고, 상위 자기로서 하위 자기를 통합하는 과정을 촉진하는 개입이 필요하다. 이는 발달심리학적 자기 위계 이해가 중년 여성의 정체감 연구와 상담 실천 모두에서 핵심적 기반이 됨을 시사한다.

상담학적 관점

상담학에서 자기 발달 수준은 내담자의 심리적, 정서적 성장과 치료 효과를 이해하는 핵심 개념으로 간주된다(Lachman, 2004). 특히, 상담학 전반에서 공통적으로 발견되는 치료적 작동 기제는 자기관련성(self-relatedness)이라는 개념을 통해 설명될 수 있다(Orlinsky et al., 1994). 다양한 접근들은 표현 방식은 다르지만, 공통적으로 상위 자기(higher self) 혹은 관찰자 자기(observer self)를 통해 자기와 경험을 분리하고, 이를 통합적으로 재구성하는 기능을 강조한다. 이러한 기능은 탈동일시(disidentification), 탈중심화(decentering), 탈융합(defusion), 메타인지(metacognition), 정신화(mentalization), 마음챙김(mindfulness), 알아차림(awareness), 분리하기(unblending) 등의 용어로 구체화된다(Safran & Segal, 1990; Bernstein et al., 2015). 현대 심리상담에서 신체적 반응 수준부터 정서적, 인지적 수준을 아우르는 통합적 접근이 강조되는데(Norcross & Goldfried, 2005), 그 핵심에는 상위 자기가 전체 수준을 통합하는 중심축으로 기능함을 알 수 있다.

각 이론별로 살펴보면 제3세대 인지행동치료에서는 불교 명상 전통에서 유래한 상위자기 기능인 마음챙김(mindfulness)이 가장 체계

적으로 개념화되어 있다. 수용전념치료(ACT)에서는 맥락적 자기(self-as-context)와 탈융합을 핵심 축으로 삼아, 개인이 자신의 생각과 감정을 절대적 실재로 받아들이기보다 하나의 심리적 사건으로 인식하도록 돕는다(Hayes et al., 2011). 이를 통해 내담자는 자동적 사고나 정서 반응과 과도하게 동일시하지 않고, 그것을 관찰 가능한 대상으로 경험할 수 있게 된다. 이러한 과정은 단순한 증상 감소를 넘어, 현재 순간에 머무르고 가치 지향적 행동을 선택할 수 있는 심리적 유연성을 촉진한다. 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)는 자동적 사고와 정서 반응에 대해 탈중심화/알아차림을 통해 심리적 거리를 마련한다(Segal, Williams, & Teasdale, 2012). 변증법적 행동치료(DBT)는 마음챙김과 정서 조절 기술을 통합하여 즉각적 정서반응을 억제하고 내담자가 경험을 관찰 및 수용하는 태도를 강화함으로써, 상위 자기적 관점을 적용한다(Linehan, 2023).

인본주의 접근에서도 상위 자기 기능은 치료의 중심적 요소이다. 게슈탈트치료는 알아차림과 분화를 통해 무의식적 동일시를 해체하고, 내담자가 자기와 경험 사이에 명확한 경계를 확보하도록 돕는다(김정규, 2015). 인간중심상담에서는 온전히 기능하는 인간이란 외부 자극뿐만 아니라 내면의 반응에 대한 자각과 수용을 통해 자기 인식을 심화시키는 존재로 본다(Rogers, 2007). 이는 경험을 왜곡하거나 억압하는 방어적 장벽을 제거하고, 자기와 경험 사이의 불일치를 감소시키는 과정이다. 다시 말해, 인간중심상담은 자기 경험에 대한 비판단적 알아차림과 조건 없는 수용을 통해 상위 자기의 기능을 활성화하며, 이를 통해 내담자가 보다 진실하고 통합된 정체감을 형성하도록 돕는 것이다(Rogers, 2005).

체험적 치료 역시 비슷한 흐름이다. 내면가족체계치료(*Internal Family Systems, IFS*)는 인간의 내면을 단일한 자아가 아닌 다양한 부분(*Parts*)들로 구성된 심리적 체계로 이해한다(Schwartz & Sweezy, 2021). 이 접근에서 참나(*Self*)는 부분들과 구분되는 중심 자기이자, 상위 자기의 개념과 긴밀히 연결된다. IFS의 치료 핵심은 내담자가 특정 부분(예: 상처 입은 아이 부분, 비판적 내면의 목소리 등)과 과도하게 동일시된 상태에서 벗어나, 참나(*Self*)의 관점에서 그 부분을 관찰하고 이해하며 수용하는 분리하기 과정을 촉진하는 데 있다. 그렇게 함으로써 내담자가 부분에 압도되지 않고, 거리두기를 통해 극단적 신념과 감정의 기원을 재해석할 수 있도록 돕는다. 결과적으로 참나는 단순한 관찰자가 아니라 내적 체계 전체의 조율자이자 통합자로 기능하며, 정체감의 혼란을 완화하고 자기 내적 일관성을 회복하는 핵심 기제로 작동한다(Schwartz & Sweezy, 2021).

정서중심치료(*EFT*) 또한 정서 재처리 과정에서 상위 자기 기능을 강조한다. 내담자가 경험하는 1차적 정서를 단순히 반응적으로 표현하는 데 그치지 않고, 그 정서를 거리 두어 관찰하고, 그것을 만들어낸 자기 경험의 주체로서의 응집력 있는 자기(*coherent self*)를 자각하게 함으로써 정서와 자기 사이의 새로운 관계를 형성한다(Greenberg, 2011).

정신분석적 접근에서도 상위 자기 기능은 중요한 치료적 자원으로 작동한다. Winnicott이 제시한 참자기(*True Self*) 개념은, 환경적 요구로 형성된 가짜자기(*False Self*)와의 탈동일시를 통해 회복된다(이채화, 박성현, 2023). 참자기는 단순한 본능적 자기의 핵심이 아니라, 관찰자적 자기로서 내적 경험을 분별하고 자율

적으로 조직할 수 있는 기능을 포함한다. 이러한 맥락에서 현대 정신분석은 애착이론과 발달심리학을 접목하여 정신화 개념을 발전시켰다(Fonagy & Target, 1997). 정신화란 자기와 타인의 마음 상태를 추론하고 이해하는 능력으로, 내담자가 동일시되어 있던 정서나 관계적 패턴으로부터 거리를 확보하고, 보다 상위 수준의 자기로부터 이를 해석하고 수용할 수 있도록 한다고 볼 수 있다.

초월심리학 전통은 상위 자기를 탈동일시의 관점에서 기술한다. Assagioli(1965)의 정신통합은 동일시된 역할·감정으로부터 한 단계 떨어져 보다 넓은 ‘자기’에 자리 잡는 탈동일시 훈련을 제시했고, Deikman(1982)은 관찰자 자기(*observing self*)로 동일 현상을 서술했다.

이처럼 상담 이론 전반에서 사용되는 치료적 개념은 모두 동일한 기능적 핵심, 즉 내담자가 자신의 경험을 관찰 및 수용, 재구성할 수 있는 상위 자기 기능을 설명한다는 점에서 수렴된다. Bernstein 외(2015)는 이러한 개념들이 3가지의 공통된 정신과정을 포함한다는 것을 밝혔는데, 주관적 경험에 대한 인식과 의식 내용에 대한 명시적 자각인 메타인식, 내면 상태들과 자기 자신을 분리하여 인식하는 탈동일시, 사고내용으로부터 영향을 줄이는 반응성 감소가 그것이며, 이는 치료적 핵심기제로 작용한다. 치료적 변화는 이 기능을 통해 두 가지 핵심 경로를 가지는 것으로 설명할 수 있는데, 먼저, 상위 자기로부터의 자기 관련성 강화를 통해 내담자가 자신의 경험을 보다 통합적이고 일관된 시각에서 재해석하도록 돕고, 이를 통해 성숙한 정체감을 형성하게 한다. 이어서, 상위 자기 확보 이후의 정체감 재구성은 내러티브 정체성을 강화하여, 변화와 전환이 빈번한 성인기와 중년기에도 안

정적이면서 동시에 변화 가능한 자기 정체감을 유지하는 것으로 해석 가능하다(Lachman, 2004).

정체감 형성과 관련하여 이러한 상위 자기 기능은 결정적인 의미를 갖는다. 하위 자기 수준에서 형성된 정체감은 특정 역할이나 표상에 고착되기 쉽고, 외부 변화에 쉽게 불안정해진다. 반면 상위 자기 기반의 정체감은 동일시와 탈동일시 과정을 반복적으로 수행하며 다양한 자기 차원을 유연하게 재조직할 수 있기 때문에, 변화와 상실, 전환이 빈번한 중년기에도 안정적이면서도 갱신 가능한 정체감을 유지할 수 있다. 따라서 중년기 여성의 정체감 위기에 개입할 때, 상담적 접근은 단순히 정체성을 확립하거나 새로운 역할을 부여하는 것을 넘어서, 내담자가 상위 자기 상태로 전환하도록 돕고, 그 상태에서 하위 자기 차원들을 수용하고 통합할 수 있도록 지원해야 할 것이다. 이러한 접근은 발달심리학에서 말하는 자기 수준의 통합 원리와 상담학적 상위 자기 개념이 동일한 심리적 기반 위에서 만난다는 것을 보여주며, 정체감 회복과 성숙을 위한 통합적 관점을 제공한다.

신경과학적 관점

상위 자기 기능은 최근 신경과학 연구에서도 점차 그 실체가 확인되고 있다. 특히 탈동일시와 메타인식 같은 상위 자기 과정은 뇌의 주요 네트워크와 밀접하게 연결되어 있음이 밝혀지고 있다. 예컨대 탈동일시는 기본 모드 네트워크(Default Mode Network: DMN)의 과활성을 억제하여 부정적 자기반추와 정체성 혼란을 완화하는 데 기여한다는 사실이 반복적으로 보고되었다(Brewer et al., 2011; Farb et al., 2007). DMN은 자기참조적 사고와 관련된 핵

심 네트워크로, 과도한 활성화는 우울적 반추나 불안정한 자기표상과 같은 병리적 결과를 낳는다. 반대로 상위 자기의 활성화는 DMN 활동을 조절함으로써 자기 경험을 보다 유연하고 통합적인 시각에서 재구성하도록 돕는 것으로 이해할 수 있다.

이와 관련해 탈중심화를 뒷받침하는 메타인지 과정은 실행 기능, 인지 통제, 주의 전환, 자기참조 처리 등 기본적인 신경인지 기능과 긴밀히 연결되어 있음이 확인된다(Kross & Ayduk, 2011). 정상 집단을 대상으로 한 연구에서는 이러한 과정들이 전전두엽(prefrontal cortex), 전측 대상피질(anterior cingulate cortex, ACC), 주의 네트워크(attentional network)와 강하게 연계되어 있음이 밝혀졌으며, 병리적 집단이나 고위험군에서는 이 메커니즘의 결손이 탈중심화 실패와 정체감 취약성으로 이어진다는 점이 보고되었다. 즉, 상위 자기 기능의 활성화 여부는 곧 신경인지적 회복탄력성과 직결되며, 상담 개입의 효과성 또한 이러한 신경인지 기반 위에서 설명될 수 있다.

특히 마음의 방황(mind wandering)과 관련한 신경영상 연구는 메타인식의 핵심적 기능을 구체적으로 보여준다. Hasenkamp 외(2012)는 명상 경험자를 대상으로 한 경험 표집 연구에서, 마음이 방황하는 것을 자각할 때(meta-awareness) 전측 섬엽(anterior insula)과 배측 전측 대상피질(dorsal ACC)이 활성화됨을 발견하였다. 이 부위는 현저성 네트워크(salience network)와 관련되어 주의 전환과 자기조절을 가능하게 한다. 반대로 메타인식 없이 마음이 방황할 때, 후대상피질(posterior cingulate cortex), 해마겔이랑(parahippocampal gyrus) 등 기본모드 네트워크(default mode network, DMN) 영역이 활

성화되는 것으로 나타났다(Christoff et al., 2009). Christoff 외(2009)의 연구에서는 메타인식 수준이 낮을 경우 DMN 영역이 실행 통제 네트워크와 동시에 활성화되며, 이는 작업 외 사고(off-task thinking)와 연결되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기참조적 사고, 반추, 그리고 메타인식 조절 실패가 어떻게 정체감 혼란으로 이어질 수 있는지를 신경학적으로 설명해준다.

이처럼 DMN, 현저성 네트워크(SN), 실행 통제 네트워크(ECN)의 상호작용은 상담학적 상위 자기 개념과 긴밀히 맞닿아 있다. 즉, 상위 자기 기능은 메타인식을 통해 SN을 활성화하여 DMN의 과잉 활동을 조절하고, ECN과의 연결을 통해 자기조절과 목표 지향적 행동을 강화한다. 이러한 신경학적 경로는 곧 정체감 안정성을 뒷받침하는 핵심 기제로 이해될 수 있다.

중년기 여성의 정체감 발달을 고려할 때 이러한 신경과학적 발견은 중요한 함의를 지닌다. 갱년기, 자녀 독립, 경력 변화와 같은 생애 전환기적 사건들은 DMN의 자기참조적 사고를 과활성화시켜 부정적 반추와 정체감 불안 심화를 초래할 수 있다. 그러나 상위 자기 기능인 탈동일시와 메타인식이 강화될 경우, 변화된 삶의 조건 속에서도 자기표상을 유연하게 재구성할 수 있다. 이는 곧 정체감 위기를 성장의 기회로 전환시키는 핵심 메커니즘이며, 상담 개입 역시 이러한 신경인지적 토대를 촉진하는 방향으로 이루어질 때 더 큰 효과를 거둘 수 있다.

상위 자기 기반 정체감 모형의 상담 적용

상위 자기 기반 정체감 모형

본 모형은 중년 여성을 포함하여 전 생애에 걸쳐 일반적으로 적용 가능한 정체감 발달의 설명 틀을 제공한다. 그러나 중년 여성은 폐경, 자녀 독립, 경력 전환, 관계 재조정 등 다차원적 변화가 집중되는 시기로, 이 모형의 필요성과 적용 가능성이 특히 두드러진다. 따라서 본 논문은 일반적 차원에서 제시된 모형 가운데, 중년 여성의 상담 장면에서 특수하게 적용될 수 있는 함의를 중심으로 논의를 전개한다. 앞서 살펴본 바와 같이 삶의 급격한 변화 과정에 있는 중년기 여성들의 경우 정체감이 확립되었는지 여부만으로는 적응성을 판단하기 어렵다. 오히려 이미 확립된 자기 개념이 새로운 환경 적응의 유연성을 방해하는 경우도 발생한다. 예컨대 “나는 전적으로 어머니로서의 역할에 존재 의미가 있다”라는 동일시는 자녀 독립 이후 심리적 공허감과 상실을 증폭시킬 수 있다. 이러한 사례는 정체감의 안정성이 곧 심리적 성숙을 의미하지 않음을 보여주며, 동일한 확립이 어떤 자기 수준 위에서 이루어졌는지를 구분하지 않고서는 그 결과를 제대로 이해하기 어렵게 만든다는 것을 알 수 있다.

이러한 한계를 극복하기 위해 본 연구는 정체감 연구의 초점을 “무엇이 확립되었는가”에서 “그 확립이 어떤 자기 수준 위에서 이루어졌는가”로 전환한다. 여기서 핵심적 전환을 가능하게 하는 개념이 바로 상위 자기(higher self)이다. 본 연구에서의 상위 자기는 정체감의 하위요소가 아니라, 정체감이 어떠한 수준 위에서 형성 및 작동하는지를 결정하는 기능적 기반을 가리킨다. 즉, 동일시를 성찰 및 재구성할 수 있는 메타적 자기 수준으로, 정체감

을 통합하고 재구성하는 역동적 기제로 이해된다. 이를 통해 정체감은 고정된 구조물이 아니라 변화하는 맥락 속에서 해체와 재통합을 반복하는 역동적 과정으로 이해될 수 있다. 다시 말해, 상위 자기 관점에서 정체감의 안정성이란 특정 동일성에 머무르는 것이 아니라, 동일성을 반복적으로 해체하고 새로운 맥락에 맞게 재구성할 수 있는 능력의 지속성을 의미한다.

이러한 관점에 따라 본 연구는 정체감 확립과 상위 자기 확립 여부라는 두 차원을 교차시켜 중년기 여성의 정체감 구조를 설명한다. 정체감은 Erikson(1968)과 Marcia(1966)의 전통에 따라 ‘자기 동일성의 일관성과 명료성’을 의미하며, 개인이 삶의 경험 속에서 “나는 누구인가”라는 질문에 일관된 답을 낼 수 있는 정도를 가리킨다. 이는 곧 상태적 차원, 즉 정체감의 성취 여부를 나타낸다. 반면 상위 자기는 앞서 밝힌 것과 같이 기능적 차원에 해당한다. 따라서 본 모형은 가로축에 정체감(상태적 차원)의 확립 여부를, 세로축에 상위 자기(기능적 차원)의 확립 여부를 설정하여, 그림 1과 같은 네 가지 유형을 제시한다. 즉, 동일한 정체감이라 하더라도 상위 자기 수준 위에서 형성된 경우와 하위 자기 수준 위에 머무는 경

우는 심리적 질과 적응 가능성에서 본질적으로 구분된다.

첫째, 정체감 미확립 × 상위 자기 미확립이다. 자기 개념이 명료하지 않고, 동시에 성찰 및 재구성 능력도 부족하다. 이 경우 개인은 삶의 방향 상실과 혼미 속에 머물며 외부 환경이나 타인의 평가에 과도하게 의존한다. 예컨대 중년 여성의 경우, 자녀 독립 이후 “나는 더 이상 필요 없는 사람”이라는 공허감을 강하게 느끼면서도 이를 새롭게 해석하지 못해 우울이나 무력감으로 빠질 수 있다. 위기 상황에서 방어적 회피나 즉흥적 대응이 반복되며, 상담적 개입이 시급한 고위험 상태로 볼 수 있다. 자녀 독립이나 배우자 관계 변화와 같은 과업에서 이러한 혼란이 더욱 두드러지게 나타날 수 있다.

둘째, 정체감 확립 × 상위 자기 미확립이다. 외형적으로는 안정성을 보이나, 그 기반이 하위 자기 동일시에 머물러 있어 경직성이 강하다. 변화 상황에서는 기존 동일시에 과도하게 집착하여 새로운 적응을 거부하거나 불안정해질 수 있다. 예컨대 퇴직 이후에도 “나는 직장인으로서만 의미가 있다”라는 동일시에 고착된 경우, 심각한 상실감과 적응 어려움이 나타난다. 이는 ‘겉으로는 안정적이지만 실제로는 변화에 취약한 정체감’으로 정의되며, 중년 여성에게는 다양한 역할 변화 등에서 자주 관찰된다. 상담에서는 탈동일시 경험을 촉진해 상위 자기 기반의 유연성을 회복하는 것이 필요하다.

셋째, 정체감 미확립 × 상위 자기 확립이다. 아직 자기 개념과 삶의 방향성이 뚜렷하지 않지만, 상위 자기의 기능이 작동하여 자기 성찰과 탐색이 활발하다. 따라서 불확실성 속에서도 새로운 의미를 찾으려 하며, 위기를 전

상위자기 확립	성찰적 탐색 정체감 전환/의미 탐색	통합적 성숙 정체감 안정/유연
상위자기 미확립	혼미/취약 정체감 방향 상실/불안정	경직된 정체감 외적 안정/내적 취약
	정체감 미확립	정체감 확립

그림 1. 중년기 정체감의 자기수준 기반 개념 모형

환적 기회로 활용할 가능성을 지닌다. 예컨대 경력 전환기에 “나는 꼭 지금의 직업만으로 규정될 필요는 없다”는 인식을 바탕으로 다양한 자기 가능성을 탐색하는 모습이 이에 해당한다. 혼란은 존재하지만 이는 붕괴가 아니라 새로운 통합으로 이어질 수 있는 준비 단계이며, 중년 여성은 경력 재설계나 관계 재구조화의 상황에서 이러한 탐색적 태도가 뚜렷이 드러날 수 있다. 상담에서는 이러한 탐색을 지지하고 자기 재구성을 지원하는 것이 핵심 과제가 된다.

넷째, 정체감 확립 × 상위 자기 확립이다. 자기 개념과 관계 정체성이 명료하게 정립되어 있을 뿐 아니라, 그것이 상위 자기 기반에서 이루어졌기에 변화에 대한 개방성과 유연성을 함께 지닌다. 따라서 위기 상황에서도 기존 정체성을 집착적으로 고수하기보다 새로운 맥락에 맞게 재구성할 수 있으며, 안정성과 적응성이 조화를 이루는 성숙한 정체감이 형성된다. 예컨대 부모 부양이나 배우자의 변화와 같은 도전 앞에서도 이를 “삶의 또 다른 성장 기회”로 수용하면서 자기 정체성을 재조정할 수 있다. 이는 중년기의 발달 과업을 가장 건강하게 수행할 수 있는 상태로 볼 수 있으며, 부모 부양, 자녀 독립, 배우자 관계 변화 등 다양한 전환 과업을 통합적으로 감당하는 데 유리하다.

이 네 가지 유형은 기존처럼 단순히 정체감 확립 여부만으로 구분하는 방식보다 확장된 틀을 제공한다. 특히 정체감의 안정성을 결정짓는 요인이 특정 동일성의 지속성이 아니라, 정체감을 반복적으로 해체하고 재구성할 수 있는 상위 자기 기능의 지속성임을 드러내주는 점에서 중요한 의의가 있다. 더 나아가 이 모형은 기존 연구에서 부정적으로만 다루어졌

던 ‘정체감 혼란’을 재해석할 수 있는 토대를 마련한다. 상위 자기와 결합된 혼란은 단순한 붕괴가 아니라 기존 정체성의 해체를 통해 새로운 의미 체계를 통합하는 전환의 창으로 기능할 수 있다. 이는 Kegan(1982)의 주체-객체 전환, ACT(Hayes et al., 1999)의 맥락적 자기, IFS의 참나(Self) 개념과 상응하며, 중년기 위기를 성장과 재통합의 계기로 이해할 수 있는 근거를 제공한다.

끝으로, 본 모형은 상담적 개입에 시사점을 주는 세 가지 작동 메커니즘을 제시한다. 첫째, 상위 자기는 상태 변화의 조절자로서, 변화가 수동적, 외부 의존적인지 혹은 능동적, 성찰적인지를 결정한다. 둘째, 질적 성숙의 핵심은 자기 수준의 향상이다. 예컨대 혼란에서 확립으로 이동하더라도 자기 수준이 낮으면 경직된 정체감에 머무를 수 있다. 셋째, 재구성 역량은 상위 자기와 혼란 및 유예 상태가 결합될 때 극대화된다. 이는 상담 개입의 중요한 기회 지점으로, 새로운 자기 통합을 위한 잠재력이 가장 크게 발휘된다. 따라서 본 연구가 제안하는 상위 자기 기반 정체감 모형은 생애주기 전반에서 활용 가능한 보편적 이론적 도식이지만, 중년 여성의 정체감 위기는 이러한 모형의 상담학적 함의가 가장 뚜렷하게 드러나는 장(場)이다. 즉, 중년기의 위기를 단순한 위기나 고정된 상태로 보지 않고, 성찰과 재구성을 통한 성숙의 기회로 전환하는 상담적 개입의 구체적 근거를 제공한다.

상담학적 함의

본 연구에서 제안한 자기수준 기반 정체감 모형은 중년 여성 상담에서 기존 연구가 가진 한계를 보완하며, 실제 상담 개입을 구조화할

수 있는 틀을 제공한다는 점에서 의의가 있다. 서론에서 문제제기한 바와 같이 지금까지의 선행 연구들은 주로 변인 간 관계성 검증에 치중하며 정체감이 상담 과정 속에서 어떤 심리적 기제를 통해 변화와 적응을 이끌어내는지를 충분히 설명하지 못하였고, 중년기의 고유한 전환성과 내면 경험을 반영하지 못하는 프로그램 개발과 척도 사용 등의 한계가 있었다. 이에 비해 본 연구의 모형은 정체감을 단순한 상태가 아니라, 자기 수준을 기반으로 한 탈동일시-성찰-재구성-통합의 역동적 과정으로 이해함으로써, 상담 개입의 구체적 기제를 제시한다. 실제 상담에서 생각과 감정, 경험과 동일시하던 상태를 중단하고 전체로서 자기를 자각하는 과정은 불안 및 우울 증상의 감소, 회피 행동의 감소, 긍정 정서의 증가 등 치료 성과의 주요 변인으로 밝혀지고 있다 (Bieling et al., 2012; Gayner et al., 2012). 이는 다음과 같이 중년기 위기를 성찰과 재구성을 통한 성숙의 기회로 전환할 수 있는 기회로 삼는데 도움이 될 것이다.

첫째, 상위 자기 기반 정체감 모형은 단순히 정체감 상태를 진단하는 것이 아니라, 그 정체감이 어떠한 자기수준 위에서 작동하는지를 파악하도록 한다. 따라서 상담자는 내담자의 정체감 상태와 자기 수준을 이중적으로 진단할 수 있다. 이를 위해 단순히 현재의 역할이나 표면적 안정 여부만 확인하는 데서 그치지 않고, 내담자의 발달사, 관계 맥락, 가치관, 위기 대처 방식, 그리고 자기 동일시 양식을 면밀히 탐색한다. 예컨대, 혼란 상태이면서 자기 수준이 낮은 내담자는 일상적 변화에도 불안을 크게 경험하고 회피적이고 방어적 태도를 보이기 쉽다. 중년 여성의 경우 자녀 독립, 폐경, 배우자 관계 재조정 등 전환 과업이 동

시에 발생하기 때문에 이러한 불안과 회피적 태도가 더욱 뚜렷하게 나타날 수 있다. 반면 혼란 상태이더라도 자기 수준이 높은 경우, 내담자는 기존 동일시에서 거리를 확보하며 새로운 의미를 탐색하려는 태도를 드러낼 수 있다. 즉, 동일한 혼란이라는 외형적 상태도 자기 수준에 따라 상담적 함의가 전혀 달라진다. 이러한 이중 진단은 내담자의 정체감이 어떤 자기 기반 위에서 작동하는지를 정밀하게 파악할 수 있게 한다. 따라서 상담자는 내담자의 현재 위치를 “정체감 상태 × 자기 수준”의 교차 지형 속에 배치함으로써, 이후 개입의 방향성을 구체적으로 설계할 수 있다.

둘째, 이와 같은 이중 진단을 토대로 상담 목표를 차별적으로 설정할 수 있다. 하위 자기 × 혼란 조합에서는 정서적 안정과 지지가 우선 목표가 된다. 내담자는 불안과 무력감 속에서 외부 의존성이 높으므로, 단기적으로는 상담 관계에서의 안전감을 제공하고 자기 경험을 탐색할 수 있는 최소한의 기반을 마련해야 한다. 장기적으로는 자기 수준 향상과 정체감 재구성을 지원하여, 내담자가 점차 자기 동일시에서 벗어나 상위 자기적 성찰을 경험하도록 돕는 것이 핵심 과제가 된다. 다음으로 하위 자기 × 확립 조합은 외형적으로는 안정적이지만 내적으로는 경직되어 있다. 중년 여성의 경우 ‘나는 좋은 어머니다’ ‘나는 직업인으로 성공하지 못했다’와 같이 동일시에 고착되기 쉬워, 변화 상황에서 적응의 어려움이 두드러질 수 있다. 이 경우 상담 목표는 ‘현재 정체감을 유지하는 것’이 아니라, 동일시된 정체감을 완화하고 새로운 관점과 경험에 대한 개방성을 회복하는 데 두어야 한다. 즉, 단기 목표는 기존 역할 동일시에 대한 집착을 인식시키는 것이며, 장기 목표는 상위

자기 기반으로의 전환을 촉진하는 것이다. 그리고 상위 자기 × 혼란 조합은 불안정하면서도 동시에 가장 높은 변화 가능성을 품고 있는 상태이다. 상담 목표는 혼란을 단순 붕괴가 아니라 새로운 의미 통합의 기회로 전환하는 데 있다. 국내 연구에서도 관찰하는 자기 경험이 자신에 대한 수용 뿐만 아니라 자신의 상태를 되돌아보고, 자기에 대한 이해와 발견을 통해 새로운 자기를 인식하게 됨을 부각한다(박은경, 선혜연, 2020; 김성해, 2025). 이처럼 내담자의 자기 탐색을 지지하고, 불확실성 속에서 발견되는 새로운 가능성을 해석 및 정리하도록 돕는 것이 중요하다. 마지막으로, 상위 자기 × 확립 조합은 이미 안정성과 개방성을 동시에 갖춘 상태이므로, 상담 목표는 현재 정체감의 안정을 넘어서 지속적인 확장과 재통합에 둔다. 즉, 내담자가 새로운 전환기에 직면했을 때 기존 정체감에 안주하지 않고, 더 넓은 시야와 포용성을 기반으로 자기 개념을 확장해 나가도록 지원한다. 상담자는 내담자가 어느 지점에 위치하는지에 따라 단기 목표(안정과 지지 vs 탐색과 개방)와 장기 목표(자기 수준 향상 vs 새로운 통합)를 차별적으로 설계할 수 있으며, 이를 통해 상담 개입의 효과성을 극대화할 수 있을 것이다.

셋째, 개인상담 개입 전략은 정서적 안정 → 자기 성찰 → 의미 재구성 → 새로운 통합이라는 단계적 흐름으로 전개된다. 초기 단계에서는 내담자의 불안, 상실, 혼란을 안정화하고 상담 관계의 안전 기반을 확보한다. 중기 단계에서는 자기 동일시로부터의 거리 확보를 촉진하고, 자신의 경험을 새로운 시각에서 바라보도록 돕는다. 이를 위해 게슈탈트 상담의 알아차림 훈련, ACT의 맥락적 자기 개념, 정서중심치료의 정서 표상 탐색 등이 활용될 수

있다. 종결 단계에서는 내담자가 새롭게 재구성한 자기 개념을 삶의 맥락에 통합하도록 지원한다. 이 과정은 특정 동일성을 고수하는 안정이 아니라, 변화 속에서도 자기 경험을 재구성할 수 있는 역량을 내재화하는 안정으로 이어진다. 특히 중년 여성의 경우, 다층적 전환과 역할 재조정이 동시다발적으로 요구되므로, 상담 과정에서 형성된 ‘재구성 역량의 내재화’가 향후 삶의 적응성에 직결된다. 나아가 본 모형은 상담자의 평가 틀을 확장한다. 즉, 단순히 혼란에서 확립으로의 이동만을 확인하는 것이 아니라, 자기 수준의 상승을 함께 모니터링함으로써, 내담자가 단기적으로는 변화가 미약해 보이더라도 장기적으로 정체감 전환 가능성이 강화되고 있는지를 세밀하게 진단할 수 있다.

넷째, 집단상담 및 프로그램 개발에서는 상위 자기 기반 접근이 특히 효과적으로 활용될 수 있다. 지금까지의 중년 여성 정체감 프로그램은 척도의 하위 요인을 단순 대응시키거나 변인 간 상관을 근거로 개입 요소를 나열하는 경우가 많아, 변화의 기제가 명확히 제시되지 못하였다. 이에 비해 본 연구의 모형은 상위 자기 증진이라는 핵심 변인을 중심으로 프로그램을 단계적으로 설계할 수 있게 한다. 구체적으로 집단 프로그램의 적용 과정을 살펴보면, 초기 단계에서는 참여자들이 동일시된 자기를 인식하고 그 한계를 자각하도록 돕는다. 중기 단계에서는 상위 자기적 성찰을 촉진하는 활동(자기 서사 재구성, 타인의 관점에서 자기 이야기하기, 상징적 이미지 활용)을 통해 자기와 경험 사이의 거리를 확보하도록 한다. 이후 단계에서는 새로운 자기 개념을 형성하고 집단 내 피드백을 통한 재통합을 경험한다. 마지막 단계에서는 형성된 정체감을

실제 생활 속에서 시험하고 확장할 수 있는 과제를 제시한다. 내면가족체계치료(IFS)는 집단 프로그램 개발에서 본 모형을 구체적으로 구현할 수 있는 대표적 접근이다. IFS는 참여자들이 자신 안의 다양한 ‘부분(parts)’을 인식하게 하고, 상위 자기(참나, Self)와의 연결을 회복하여 부분들을 새로운 방식으로 조율하도록 돕는다. 집단 맥락에서는 서로의 부분과 경험을 안전하게 공유하며, 타인의 반영과 피드백을 통해 자기 내면의 부분과 새로운 관계를 맺는다. 이는 상위 자기 기능의 강화가 개인 내적 차원을 넘어 대인관계적 조율 능력으로 확장될 수 있음을 보여준다. 특히 IFS의 핵심 기제인 분리하기와 외현화를 통해 참여자는 역할이 곧 나라는 경직된 동일시를 느슨하게 만든다. 예컨대 “나는 완벽한 어머니여야 한다”는 관리자 부분과 “나는 자유를 원한다”는 추방자 부분이 대립할 때, 상위 자기의 자리에서 두 부분의 긍정적 의도와 과잉 기능을 탐색 및 재조율하고 각 부분을 협력적 위치로 이동시킨다. 이 과정은 정서적 과부하를 완화하고, 다중 역할에서 파생된 자기표상을 유연하게 재구조화하며, 결과적으로 안정적이되 변화 속에서도 적응적 자기개념을 계속 만들어낼 수 있는 능력을 강화할 수 있을 것이다. 이는 특히 다중 역할(어머니, 직업인, 배우자, 자녀 돌봄자)을 동시에 조정해야 하는 중년 여성의 정체감 전환 과정을 지원하는 데 효과적일 것이다.

결국, 상위 자기 기반 정체감 모형은 이론적으로는 기존 연구의 한계를 보완하고, 실천적으로는 개인상담과 집단상담 모두에서 적용 가능한 구체적 기제를 제공한다. 특히 중년 여성의 위기는 다차원적 전환이 나타나는 시기이므로, 본 모형의 상담학적 함의가 가장

뚜렷하게 드러난다. 이를 통해 중년기의 위기를 단순한 붕괴가 아닌 정체감 재구성의 기회로 전환할 수 있을 것이다.

논 의

“You have to be somebody before you can be nobody.” 정신분석가이자 불교 심리치료자인 Engler(1984)가 남긴 이 역설적 문장은, 자아와 무아(anattā)의 관계를 가장 함축적으로 드러낸다. 자아가 충분히 성숙하지 못한 상태에서의 해체는 해리와 붕괴로 이어질 수 있지만, 성숙한 자기 위에서의 해체는 해방과 통합의 가능성을 연다. 다시 말해, 무이란 자아의 전면적 소거가 아니라, 동일시와 집착의 해체를 통해 자아를 보다 넓은 지평 속에서 재배치하는 과정인 것이다(Epstein, 2013). 이때 자아는 제거되어야 할 대상이 아니라, 더 큰 전체 속에서 새롭게 배열되고 초월되어야 할 존재로 드러난다.

여기서 주목할 점은, 정체감의 지속성이 적응적임을 강조해온 기존 논의가 이 모형에서 무시되는 것이 아니라는 사실이다. 오히려 본 모형은 지속성을 한층 더 깊은 차원에서 재해석한다. 즉, 동일시된 특정 정체감의 고착이 지속되는 것이 중요한 것이 아니라, 어느 하나의 모습에도 고정되지 않고 유연하게 관점을 전환할 수 있는 탈동일시적 자기의 지속성이 핵심이라는 것이다. 이 차원에서 지속성은 변하지 않는 동일성의 보존이 아니라, 다양한 변화 속에서도 자신을 관찰하고 조율할 수 있는 메타적 자기의 연속성으로 이해될 수 있다.

이러한 사유는 발달심리학에서 논의된 상위 자기 개념과 긴밀하게 호응하며, 상담학에서

강조해 온 관찰자 자기, 마음챙김적 자기, 참나 개념과도 이어진다. 본 연구가 제시한 자기수준 기반 정체감 통합 모형은 바로 이러한 통찰을 상담학적 맥락으로 구체화한 것이다. 정체감은 단순히 확립되었는가라는 결과적 차원에서만 규정될 수 없으며, 그것이 어떠한 자기 수준 위에서 형성되었는가에 따라 전혀 다른 심리적 기능과 적응적 결과를 드러낸다. 다시 말해, 정체감은 하나의 고정된 상태가 아니라, 자기 구조의 성숙도에 따라 질적으로 다른 가능성을 열어가는 과정으로 이해될 수 있다.

본 연구의 의의는 크게 세 가지로 요약된다. 첫째, 기존 중년기 정체감 연구가 변인 간 관계 확인에 치중하면서 정체감 형성을 가능케 하는 기제적 기반을 충분히 설명하지 못한 한계를 보완하였다. 정체감을 단순한 상태가 아니라, 상위 자기라는 발달적 기반 위에서 재구성되는 과정으로 재정의함으로써, 심리적 건강을 지탱하는 핵심 보호 요인으로서의 정체감을 보다 깊이 이해할 수 있게 되었다. 둘째, 상담학적 활용 가능성이다. 개인상담에서는 내담자의 정체감 상태와 자기 수준을 동시에 평가함으로써, 동일한 확립 상태라 하더라도 그것이 경직된 정체감인지, 통합적 정체감인지 구분할 수 있다. 이는 상담자가 개입 목표와 기법을 보다 정밀하게 설정하는 근거가 된다. 예컨대 경직된 정체감 유형에서는 기존 동일시를 완화하는 작업이, 전환적 정체감 유형에서는 새로운 의미 체계를 탐색하도록 돕는 개입이 필요하다. 집단 프로그램 개발의 측면에서도, 본 연구의 모형은 기존의 ‘블랙박스식’ 접근을 넘어, 상위 자기 기능을 증진시키는 명확한 변인을 설정할 수 있게 한다. 이는 프로그램 구성 요소와 변화 원리를 이론적

으로 구조화할 수 있는 가능성을 제시한다. 셋째, 이론적 확장성이다. 본 연구에서 제안한 이차원적 분석틀은 중년 여성에 국한되지 않고, 다양한 발달기와 집단에 적용 가능하다. 청소년기의 정체감 혼란, 성인 초기의 직업적 정체감, 노년기의 자아통합과 같은 주제에도 확장될 수 있으며, 발달심리학적 성숙 개념과 상담학적 개입 전략을 연결하는 새로운 학제적 교차점을 제시한다.

물론 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 연구의 모형은 개념적 제안에 머물러 있어 경험적 검증이 필요하다. 상담 사례 연구, 질적 연구, 실험 연구 등을 통해 본 모형의 타당성을 확인하는 과정이 필수적이다. 둘째, 대상을 중년 여성으로 한정된 점은 생애전환기의 특수성을 반영한다는 장점이 있지만, 동시에 일반화 가능성을 제약한다. 남성 집단, 청년기, 노년기 집단, 다양한 문화권을 대상으로 한 비교 연구를 통해 모형의 범용성을 검토할 필요가 있다. 셋째, 상위 자기라는 개념을 측정하고 정량화할 수 있는 새로운 도구 개발이 요구된다. 자기 수준의 발달적 기반을 측정할 수 있는 도구가 필요할 것이다. 넷째, 본 연구는 자기 발달 및 정체감 관련 다양한 학자들의 논의를 폭넓게 언급하였으나, 개별 이론의 세부 논점까지 심층적으로 분석하지는 못하였다. 예컨대, Erikson의 자아정체감 개념을 대표적 정의로 요약하여 인용했지만, Erikson 자신이 정체감을 고정된 실체가 아니라 지속성과 조정을 포함하는 역동적 감각으로 이해했다는 점을 충분히 반영하지 못하였다. 이러한 단순화는 본 연구가 새로운 개념 모형의 제안과 상담학적 적용 가능성 제시에 중점을 두었기 때문이며, 향후 연구에서는 이론적 세부 쟁점에 대한 보다 면밀한 분석이

요구된다.

향후 연구에서는 본 모형을 토대로 한 실천적 적용과 경험적 검증이 요청된다. 첫째, 상담 과정에서 내담자가 사분면 간 이동을 어떻게 경험하는지를 추적하는 사례 연구나 질적 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서 제시된 상위 자기 기능을 촉진하는 구체적 상담 개입 기법을 적용하고, 그 효과를 검증하는 실험적 연구가 필요하다. 셋째, 상위 자기 기능을 반영한 새로운 측정 도구를 개발·타당화하여, 상담자가 현장에서 내담자의 정체감 상태와 자기 수준을 정밀하게 평가할 수 있도록 해야 한다. 넷째, 집단상담 프로그램 개발에 있어 본 모형을 적용하여, 상위 자기 증진을 중심으로 한 체계적 프로그램을 설계하고, 이를 실제 중년 여성 집단에 적용하여 효과성을 평가하는 연구가 요청된다.

결론적으로, 본 연구는 중년기의 위기를 단순히 상실과 혼란의 시기로 규정하지 않고, 상위 자기의 발현과 자기 재구성을 통한 성숙의 기회로 재해석할 수 있는 이론적 틀을 제시하였다. 이는 정체감 연구의 지평을 확장하는 동시에, 상담학적 실천에 있어 내담자의 정체감 문제를 보다 정밀하게 진단하고 개입할 수 있는 실천적 지도를 제공한다. 앞으로 본 연구의 모형이 경험적 검증과 상담 현장 적용을 통해 확장된다면, 중년기 정체감 연구가 발달적 기제와 심리적 변화 과정을 밝히는 새로운 국면으로 나아갈 수 있을 것이다.

참고문헌

김경신, 김정란 (2001). 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는

영향. *대한가정학회지*, 158, 105-120.

김성혜 (2025). 간호대학생의 명화 카드·싱잉볼 사운드 힐링 마음챙김 명상 교육 경험: 성찰일지 분석. *한국건강간호연구*, 2(1), 33-40.

김은정, 한영주(2025). 중년 기혼 여성의 어머니와의 관계 변화 경험에 관한 내러티브 탐구. *한국심리학회지: 여성*, 30(2), 327-350.

김정규 (2015). *게슈탈트 심리치료*. 서울: 학지사.

김창대, 김은하, 김형수, 신을진, 이상희, 최하나 (2022). 상담 및 심리교육 프로그램 개발. 서울: 학지사.

박아청 (1990). Erikson의 성격발달이론의 문제점과 이에 대한 보완. 대구: 계명대학교 행동과학연구소.

박아청 (2003). 한국형 자아정체감검사의 타당도 연구. *교육심리연구*, 1(3), 373-312.

박은경, 선혜연 (2020). 상담자의 ‘관찰하는 자기’ 경험에 관한 질적 연구. *상담학연구 사례 및 실제*, 5(1), 29-55.

박진희, 이상희 (2013). 대학생의 정체감 스타일에 관한 연구: 자아정체감 지위와 우연 기술을 중심으로. *인간발달연구*, 20(4), 23-40.

변세권 (2001). 기독교소년의 자아정체감 형성에 관한 연구. 연세대학교 관리과학대학원 석사학위논문.

변외진 (2007). 중년여성의 자아정체감 증진을 위한 내적 가족체계치료 프로그램 개발 및 효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.

서봉연 (1975). 자아정체감형성에 관한 심리학적 연구. 경북대학교 박사학위논문.

- 성윤주, 도민정 (2017). 중년기 기혼 여성의 자아정체감이 부부친밀도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *가족과 상담*, 7(1), 81-98.
- 심영실 (2014). 중년기의 자원봉사활동이 삶의 만족도와 자아정체감에 미치는 영향. 백석대학교 석사학위논문.
- 심운경 (2017). 중년기 자아정체감 척도 개발 및 타당화. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 이나검 (2017). 중년여성의 자아정체감 향상을 위한 미술기반 아트코칭프로그램의 개발 및 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 이채화, 박성현 (2023). 심리치료의 탈동일시 개념에 관한 고찰. *문화와 융합*, 45(6), 427-437.
- 이형득, 한상철 (1995). *인간이해와 교육*. 서울: 중앙적성출판사.
- 조경희 (2020). 중년기 기혼남녀의 역할적응과 자아정체감이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조학래 (1997). 자원봉사활동이 청소년의 자아정체감과 도덕성 발달에 미치는 영향 연구. *연세사회복지연구*, 4, 328-328.
- 한미정, 이지현 (2013). 중년여성의 자아정체감, 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향. *여성건강간호학회지*, 19(4), 275-284.
- 홍영일 (2020). 중년 여성의 영성과 중년기 위기감의 관계에서 노화불안과 자아정체감의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- Allport, G. W. (1943). The ego in contemporary psychology. *Psychological Review*, 50(5), 451-478.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. Viking Press.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.
- Berzonsky, M. D. (1990). *Self-construction over the life-span: A process perspective on identity formation*. *Advances in Personal Construct Psychology*
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259.
- Broughton, J. M. (1984). *Development of concepts of self, mind, reality, and knowledge*. *New Directions for Child and Adolescent Development*,
- Christoff, K., Gordon, A. M., Smallwood, J., Smith, R., & Schooler, J. W. (2009). *Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*,
- Cook-Greuter, S. R. (2005). *Ego development: Nine levels of increasing embrace*. Cook-Greuter & Associates.
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of adolescence*, 31(2), 207-222.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*.

- Harcourt Brace.
- Deikman, A. J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Dignan, M. H. (1965). Ego identity and maternal identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(5), 476-483.
- Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 25-46.
- Epstein, M. (2013). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. Basic Books a Member of Perseus Books Group.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company
- Erickson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norro & Co.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity. Youth and Crisis*. NY: Norton & Company.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Freud, S. (1989). The ego and the id (1923). *Tacod Journal*, 17(1), 5-22.
- Gayner, B., Esplen, M. J., Deroche, P., Wong, J., Bishop, S., Kavanagh, L., & Butler, K. (2012). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction to manage affective symptoms and improve quality of life in gay men living with HIV. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 272-285.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8, 1-33.
- Graves, C. W. (1970). Levels of existence: An open system theory of values. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(2), 131-155.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamilton, N. G. (2007). 대상관계 이론과 실제 [*Self and others: Object relations theory in practice*] (김진숙, 김창대, 이진숙 공역). 학지사. (원서 출판 1988)
- Hartmann, H. (1940). *Ego psychology and the problem of adaptation*. International Universities Press.
- Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59(1), 750-760.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Johnson, Demuth(2013)
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. NJ: Princeton University.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*,

- 14(1), 1-26.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). *The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations*. In Handbook of identity theory and research (pp. 31-53). New York, NY: Springer New York.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 301-331
- Levinson, D. J. (1978). The midlife transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40, 99-112
- Linehan, M. (2023). 변증법행동치료 [Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder] (최현정, 이한별, 허심양, 김지강, 조이수현 공역). 학지사. (원서 출판 1993).
- Rogers, C. R. (2007). 사람중심상담 [Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory] (최용철 역). 학지사. (원서 출판 1951)
- Loevinger, J. (1976). *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Luyckx, K., Goossens, L., & Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366-380.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of research in personality*, 42(1), 58-82.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York, NY: Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2013). The psychological self as actor, agent, and author. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3), 272-295.
- McLean, K. C., & Mansfield, C. D. (2012). The co-construction of adolescent narrative identity: Narrative processing as a function of adolescent age, gender, and maternal scaffolding. *Developmental Psychology*, 48(2), 436-447.
- McLean, K. C., & Syed, M. (2016). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58(6), 318-349.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1(1), 35-59.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press.
- Orlinsky, D. E., Grawe, K., & Parks, B. K.

- (1994). Process and outcome in psychotherapy: Noch einmal. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 270-376). New York: Wiley.
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079-1110.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (2007). 사람중심상담 [*Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*] (최용철 역). 학지사. (원서 출판 1951)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Safran, J. D., Segal, Z. V., Hill, C., & Whiffen, V. (1990). Refining strategies for research on self-representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 143-160.
- Schachter, E. P. (2005). Context and identity formation: A theoretical analysis and a case study. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 375-395.
- Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (Eds.). (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer Science & Business Media.
- Schwartz, R. C., & Sweezy, M. (2021). 내면가족 체계치료 [*Internal Family Systems Therapy*] (김춘경 역). 서울: 학지사. (원전은 2019에 출판).
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Stern, D. N. (2018). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Thompson, M. J. (1980). *Identity Attainment in Mid-Life Female: An Assessment Scale*. Doctoral Dissertation. University of Georgia.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 [*Attachment in Psychotherapy*] (김진숙, 윤숙경, 이지연 공역). 서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판).
- Wilber, K. (2008). 통합심리학 [*Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*] (조옥경 역). 학지사. (원서 출판 2000)
- Whitbourne, S. K. (1986). *The Me I know: A Study of Adult Identity*. New York: Springer
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1-2). New York: Henry Holt and Company.
- 1차원고접수 : 2025. 08. 29.
심사통과접수 : 2025. 09. 22.
최종원고접수 : 2025. 09. 30.

Ego Identity Revisited: A Conceptual Model from a Self-Level Perspective

Inseok Joo

Myunghwa Lee

Myeungchan Kim

Suseong University

Inje University

This study reinterprets ego identity beyond the fixed developmental models of traditional psychology and proposes a new conceptual model from a self-level perspective. Traditional theories, which have mainly emphasized adolescence, have not sufficiently accounted for the fluidity and reconfiguration of identity during life transitions. Accordingly, this research shifts the focus from whether identity is achieved to the question of at what level of self it is formed and operates. By integrating insights from developmental psychology, counseling theory, and neuroscience, the study demonstrates that the higher self functions as a dynamic mechanism that integrates and reorganizes lower self-dimensions. Based on this framework, a model intersecting identity achievement with higher self realization is proposed. While this model is broadly applicable across the lifespan, it holds particular significance for understanding the identity crises of middle-aged women as opportunities for growth and transformation. This perspective provides new theoretical foundatio

Key words : *Self Identity, Self-Level, Midlife Women*