

# 노화불안을 경험하는 중년여성의 포커싱 체험에 관한 현상학적 연구: 포커싱기반 교육프로그램 중심으로

이 영 길\*

(전)서울시청소년상담복지센터

본 연구는 중년여성의 포커싱기반 교육프로그램 체험과정을 이해하는데 목적이 있다. 노화불안을 경험하는 중년여성 5명을 대상으로 포커싱기반 교육프로그램을 실시한 후 참여자의 경험에 대한 심층 인터뷰를 진행하고 Giorgi의 현상학적 분석 방법에 따라 연구를 진행하였다. '재료와 기법이 주는 자극과 내적 경험', '자각 증진과 알아차림', '자기 존중과 수용'이라는 3개의 중심의미가 도출되었으며, 전통적 재료와 기법을 활용한 체험이 펠트센스의 자각 및 명료화, 불안정서의 완화에 효과적임을 확인하였다. 참여자들은 노화불안을 보편적인 현상으로 인식하고, 자기이해 및 수용의 태도를 갖게 되었으며, 포커싱 단계의 반복을 통해 일상 속에서 불안을 완화할 수 있는 가능성을 발견하였다. 본 연구는 중년여성의 노화불안에 대한 예방적 접근의 유용성과 필요성을 제시하였다.

**주요어:** 노화불안, 중년여성, 포커싱, 펠트센스, 교육프로그램, 현상학

† 단독저자 : 이영길, (전)서울시청소년상담복지센터 전문상담사, 서울특별시 중구 명동 을지로11길 23,  
E-mail : gamin21@hanmail.net

■ 최초투고일 : 2025년 5월 18일 ■ 심사마감일 : 2025년 10월 2일 ■ 게재확정일 : 2025년 10월 15일

## 1. 서론

초고령화 사회 진입과 함께 중년기에 대한 관심이 높아지고 있다. 과거에는 단순히 장수하는 것에 의미를 두었다면 현재는 건강하고 행복한 노년을 준비하는 데 초점을 두고 있다. 높아진 경제력과 교육 수준으로 인해 연장된 수명에 대한 인식이 달라지면서 중년기의 적응 및 신체적·심리적 건강에 대한 관심이 증대되고 있다(강일, 2003). 그러나 중년기 삶의 연장과 함께 미래 노년기에 대한 걱정과 염려, 즉 노화불안 역시 증가하고 있다.

중년기는 청년기와 노년기의 전환기로, 신체적·심리적 변화가 두드러지는 시기이다. 생물학적 노화가 시작되고 삶의 제한성을 실감하게 되면서 노년에 대한 두려움과 준비 미흡으로 인한 혼란을 경험하기도 한다. 때문에 노화 과정에 따른 신체적, 심리·사회적 변화 사이에서 조화가 필요한 시기이다(Sowers, 2000). 특히 중년여성은 노화와 폐경으로 인한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 경험하며, 호르몬 변화와 외모 변화로 인한 신체 증상에 민감해진다(김은하, 2007; 신경일, 2015). 이러한 변화는 심리적 상실감과 불안을 증폭시켜, 노화불안을 심화시킬 수 있다. 노화불안은 늙어간다는 것에 대한 두려움과 노화현상에서 파생된 신체적, 정신적, 사회적 불안상태로 정의되고 있다(김옥, 2010; Coates, Ferroni, & Wakins, 1988).

선행연구들은 중년여성의 생활스트레스, 사회적 지지, 갱년기 증상, 건강인식 등이 노화불안에 영향을 미치는 중요한 요인임을 보고하였다. 또한 중재적 프로그램이 노화불안을 감소시키고 웰빙 수준을 향상시키는 데 효과적임을 시사한다(김정숙, 2023; 이현숙, 2021; 홍민주, 2023). 이현숙은 마음챙김 기반 긍정심리치료(MPPT)를 활용하여, 중년기 스트레스 수용과 웰빙 증진을 위한 노화불안 개선 프로그램의 개발과 적용 가능성 검증

에 기여하였다. MPPT가 인지와 정서적 수용을 강조하는 중재 방안이라면, 포커싱 기반 접근은 신체 감각에 근거한 자기 내면 탐색과 감각의 명료화에 중점을 둔다. 즉, 포커싱은 신체적 감각이나 무의식적 정서에 접근하여 정서의 근원적 변환을 돕는다는 점에서 MPPT와 구별된다.

포커싱은 신체 경험을 기반으로 한 심신통합 치료법이다. 젠들린(Gendlin)은 심리치료 효과에 대한 내담자의 결정적인 차이에 대해 분석하면서 내담자 자신의 내면적 경험을 통해 치료적 효과가 일어난다는 것을 발견하고 포커싱이라는 상담 기법을 개발하였다. 포커싱에서 가장 중요한 핵심은 내담자의 감각느낌(felt sense)인데 이는 의식적으로 드러나지 않는 전체 상황에 대한 몸의 반응을 말한다. 젠들린은 내담자가 자신의 감각느낌에 접촉하도록 이끌고 신체 감각에 대한 자각을 통해 감각느낌에 올바르게 접근함으로써 변화를 경험할 수 있다고 주장하였다. 개인이 당면한 문제, 상황, 경험에서 신체로부터 느껴지는 감각느낌(felt sense)을 ‘있는 그대로’ 알아차리고, 그 변화를 개방적으로 수용하는 과정을 통해 자기인식(self-awareness)과 정서적 치유(emotional healing)를 촉진한다. 감각느낌(felt sense)은 명확한 언어적 사고 이전에 신체에서 느껴지는 모호하면서도 전체적인 내적 체험을 의미하며, 이는 치유와 변화의 단초로 간주된다. 포커싱은 경험을 과장하거나 회피하지 않고, 마음과 몸에서 일어나는 반응에 주의 깊게 귀 기울이는 방향성을 강조한다. 포커싱 체험은 자신의 몸에 존재하는 미묘한 감각이나 신호에 의식적으로 관심을 기울이고 자연스러운 신체 감각을 인식하며 그 감각이 변화하는 흐름을 받아들이는 경험이다. 신체가 주는 느낌을 판단 없이 바라보는 과정에서 자기수용과 신뢰감을 강화함으로써 개인의 사고 방식과 삶의 태도에 긍정적 변화를 이끌 수 있다(김명권, 1987;

주은선, 2011; Gendlin, 1978/2000).

1980년대 젠들린(Gendlin)의 이론이 국내에 도입되어 초창기에는 신체 감각의 인식과 내적 개방성 강화에 집중하였으며 심리치료, 상담 장면뿐 아니라 예술치료, 스트레스 관리, 삶의 자기성찰 등 다양한 영역에 활용되고 있다. 최근에는 신체화, 스트레스 대처, 우울 감소 등 다양한 심리사회적 문제에 적용 범위를 확장하였다. 자신의 신체 감각과 더 깊게 접촉하는 경험 자체가 치유의 기제로 작용함을 입증하면서 인지적 접근과는 차별적인 특성을 강조한다. 포커싱은 상담자, 대학생, 해군간부 등 다양한 집단에서 스트레스 대처와 소진 감소에 긍정적 영향을 주는 것으로 보고되었으며 노인, 중년여성, 대학생 등 다양한 연령층으로 대상을 확장하였다. 특히, 신체화 경향이 있는 여성과 노인 등에서 포커싱적 태도가 우울, 불안, 인지적 부정성 감소에 미치는 효과 등 실질적 변화에 대한 실증연구가 진행되었다. 신체 감각을 수용하며 문제를 바라보는 과정이 삶의 질과 자기 효능감을 높이고, 생활의 문제해결 및 행동 변화를 촉진하는데 긍정적 요인으로 보고되었다(민춘숙, 주은선, 2021; 송언섭, 주은선, 2010; 임현순, 주은선, 2015; 정덕신, 배성만, 주은선, 2014 등).

포커싱은 신체 감각의 자각, 감각느낌(felt sense)의 수용, 자기 인식과 정서 치유가 실존적 변화의 순환구조로 이어지면서 치유기제로 작용한다. 심신의 통합, 자기수용, 경험적 변화에 초점을 두고 꾸준히 임상, 상담, 교육, 예술 등 현실적 영역으로 확장되어 미술, 글쓰기, 음악 등 예술적 요소와 결합하였다. 개별치료뿐 아니라 집단 참가자가 상호 작용, 경험을 공유하며 포커싱 체험을 확장하는 방식으로 집단프로그램, 교육 등의 형태로 발전하였다. 포커싱 이론의 공통 기반은 신체와 감각의 자각을 통한 변화이지만, 실천적 차별성은 대상, 문화, 활용 영역에 따라 꾸준히 확장 적용되

고 있다. 펠트센스를 느끼고 표현하는 데 어려움을 겪는 참여자에게 펠트센스를 구체화할 수 있도록 다양한 매체를 접목한 활동을 적용하고 있다. 즉, 포커싱 체험 미술치료, 포커싱 체험 음악치료, 포커싱 체험 무용동작치료, 포커싱 체험 저널링과 같은 영역들과 접목하고 있다(김주영, 신설애, 주은선, 2014).

이러한 포커싱 기반 집단프로그램의 경우 주 1회, 대략 8~10회기로 구성, 포커싱 단계에 따른 내면감각 인식 훈련, 언어 및 비언어적, 미술적 기법 등을 활용한 감정 수용과 표현, 자기성찰 및 마음의 여유 갖기, 문제 상황에 포커싱 적용하기, 경험 나누기, 자기 위로 및 수용 훈련 등을 주요 내용으로 진행된다. 주로 지역 사회 기관, 복지관, 대학 등을 통해 연구 주제와 관련된 특성을 지닌 참가자를 모집하고 포커싱적 태도 척도, 신체화 척도, 우울, 스트레스 척도(FMS, SCL-90-R, GDS) 등 자기보고식 척도를 이용하여 사전-사후의 변화를 측정하거나, t-검증, 상관분석 등 통계적 유의성을 확인하는 양적 평가 또는 인터뷰, 체험기록 분석, 참여관찰 등을 통한 질적평가를 통해 연구를 진행한다. 양적(통계 방법), 질적(주제분석, 범주화) 또는 혼합 분석으로 연구를 진행한다(김주영 외, 2014; 이민정, 2014; 임현순 외, 2015; 최선우, 2013 등).

포커싱 선행연구들은 신체화, 노인 우울, 감정 표현불능, 외상 등 다양한 증상군에서 그 효과가 확인되었으나, 중년 여성의 노화불안을 대상으로 한 포커싱 체험 연구는 아직 이루어지지 않았다. 기존의 중재 연구들은 주로 집단 프로그램 형태로 수행되어 왔으며, 교육프로그램 방식의 적용은 매우 드물다. 이에 본 연구에서는 집단치료 프로그램에서 심리적 개방에 대한 저항이 발생하기 쉬운 점과 달리, 교육프로그램이 비교적 심리적 저항이 낮고 안전한 분위기에서 집단 효과를 도

모할 수 있다는 점에 주목하여 포커싱 기반 교육 프로그램을 구성하였다. 교육프로그램에서는 참여자들이 감정 표현에 대한 부담을 덜 느끼고, 자신의 신체와 내면에 대한 자각을 확장할 수 있는 다양한 시도를 할 수 있다. 본 연구의 프로그램은 집단의 형태로 운영되지만, 치료적 집단과 달리 구성원 간의 심층적 자기 개방이나 정서적 공유를 요구하지 않으며, 정보 전달과 자기성찰, 실습 활동을 중심으로 자기 인식 확장과 자기 이해 및 수용을 목표로 한다.

따라서 본 연구는 포커싱 기반 접근이 노화불안을 경험하는 중년 여성에게 미치는 정서적 효과를 탐색하고, 중년기 노화불안에 대한 예방 및 중재적 가능성을 검토하고자 한다. 이를 위해 중년 여성을 대상으로 포커싱 이론 이해와 체험을 통합한 교육프로그램을 실시하였으며, 현상학적 접근을 통해 그 체험의 본질과 의미를 심층적으로 탐구하였다.

## 2. 방 법

### 1) 연구 참여자

본 연구는 서울 지역 평생학습관, 주민센터, 도서관 등 다양한 기관에 노화불안을 경험하는 중년여성을 공개 모집한 후 대상자를 선정하여 서

울 소재 D여자대학교에서 2019년 6월 19일~21일까지 2차례에 걸쳐 포커싱기반 교육프로그램(3시간씩 총 6시간)을 실시하였다. 대상자의 노화불안 정도를 측정하기 위해 한국인의 문화적 배경과 정서를 반영하여 이해진(2018)이 개발한 중년 여성의 노화불안 측정도구(Aging Anxiety Scale for Middle-Aged Women)를 이용하였다. 이 도구는 노화불안 정도를 묻는 19문항, Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 「사회적 무가치함」, 「신체적 기능약화」, 「외모 변화에 대한 걱정」, 「노년에 대한 부정적 기대」의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 점수 범위는 19에서 95점이며, 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미한다. 8명의 신청자 중 노화불안 척도 점수가 낮거나 개인적인 사정으로 인한 결석자를 제외하고 본 프로그램 참여자는 최종 5명이 선정되었다. 5명의 노화불안 측정 도구 검사결과는 최저 55점, 최고 72점의 노화불안 정도를 나타내었다. 연구 참여자의 5명의 평균나이는 52세, 최종학력은 고졸 1명, 대졸 4명 이었고, 직업은 직장인 2명, 프리랜서 강사 1명, 요양보호사 1명, 주부 1명이다. 결혼 여부는 미혼 1명, 기혼 4명이다. 이상의 연구 참여자의 특징은 <표 1>에 제시하였다.

### 2) 포커싱기반 교육프로그램

포커싱기반 교육프로그램은 1일 3시간, 2일에

<표 1> 연구 참여자의 특징

No.	나이	결혼 여부	학력	직업	경제 상태	폐경으로 인한 갱년기 증상
1	49	기혼	대졸	직장인	중	무
2	51	기혼	고졸	요양보호사	중	유
3	52	기혼	대졸	직장인	중	무
4	53	미혼	대졸	프리랜서	중	유
5	55	기혼	대졸	주부	중	유

걸쳐 총 6회기로 진행하였다. 프로그램은 단계에 따라 크게 중년여성의 노화불안과 포커싱 이론에 대한 기본 교육과 집단의 친밀감을 형성하는 초기단계(1~2회기), 포커싱 이론을 기반으로 주변을 정리하고 감각느낌을 느끼고 표현하는 중기단계(3~4회기), 내적 경험을 캘리그래피로 표현하고 서로 경험을 나누면서 마무리하는 후기(5~6회기)의 3단계로 구분하였다.

프로그램의 실제 운영은 주변 정리, 감각느낌(Felt Sense), 이름 붙이기, 맞춰보기, 물어보기, 받아들이기의 포커싱 단계에 따른 기본적 틀을 유지하면서 구체적인 내용에 있어서는 참여자의 특성을 감안하여 유연하게 실시하였다. 매 회기 도입부에 신체적 자각과 감각느낌을 느끼는데 도움이 될 수 있도록 바디스캐닝 활동을 실시하였고 서로에 대한 이해와 공감을 위해 경험을 공유하면서 회기를 마무리하였다. 5회기부터 감각느낌이 명확해지도록 포커싱 캘리그래피 활동 중심으로 프로그램을 실시하였다. 포커싱 기반 교육프로그램

의 구성 내용은 <표 2>와 같다.

### (1) 바디 스캐닝

바디 스캐닝은 머리부터 발바닥까지에 이르는 신체의 각 부위에 주의를 집중하여 어떠한 감각이 느껴지는지를 차례대로 인식하는 활동이다(주은선 외, 2012). 이 활동은 있는 그대로 나의 신체 구석구석을 살펴보고 자신의 신체 감각이나 느낌을 알아차리고 변화하는 감각 느낌을 찾고 느껴보는 과정을 통해 자신이 미처 깨닫거나 생각하지 못했던 감각, 불편감, 아픔 등을 발견할 수 있다. 이를 통해 있는 그대로의 나의 상태를 이해하고 받아들이는 태도를 경험하게 되며, 이는 자신을 있는 그대로 보고 수용할 수 있도록 도와준다. 이렇게 자신의 몸에 주의를 향하고, 미묘한 느낌에 대한 깨달음을 얻는 것은 변화된 체험을 하기 위한 것이다. 포커싱의 목적은 몸을 이완하는 자체가 아닌, 몸의 느낌을 확인함으로써 자신의 몸을 통해 의미를 깊게 아는 것인데, 바디스캐닝을

<표 2> 포커싱 기반 교육프로그램 구성내용

차시	주제	내용	목적
1	오리엔테이션 자기소개	1. 진행자 소개 2. 프로그램 소개/동의서 작성 3. 자기소개	- 라포형성 - 참여 동기 및 기대 확인 - 프로그램 운영 규칙 안내
2	포커싱 이론 교육 및 실습	1. 중년기 특징 소개 2. 포커싱 이론	- 노화불안에 관한 이해 - 포커싱 6단계 과정 교육
3	주변정리/ 감각느끼기	1. 바디스캐닝 2. 자신에게 인사하기 3. 펠트센스 찾기 4. 경험 나누기	- 몸의 감각에 귀 기울이기 - 몸의 감각 확인하기
4	이름붙이기/ 맞춰보기	1. 바디스캐닝 2. 마인드맵	- 감각에 집중하기 - 이름 붙이기 - 맞춰보기
5	펠트센스 표현하기	1. 포커싱 캘리그래피 작업 2. 펠트센스 나누기	- 펠트센스 구체화 - 몸의 변화 느껴보기
6	물어보기/ 받아들이기	펠트센스에게 물어보기	- 펠트센스 인식 - 적절한 거리두기

통해 몸의 느낌을 느껴보는 것은 몸을 이완하고 다른 접근에 들어가는 준비로 사용할 수 있다(주은선, 2017).

## (2) 마인드맵

자신의 펠트센스와 관계를 시작할 수 있도록 하는 활동으로 종이에 자신의 생각이나 감정 등에 대해 나열해 보며 연결되는 것을 살펴보는 작업이다. 이를 통해 지금 자신의 상태를 탐색하고 자신에게 현재 가장 중요하다고 생각되는 것을 바라볼 수 있게 된다. 마인드맵은 제시된 어휘를 중심으로 유기적으로 연결되는 어휘나 언어를 체계적인 사고로 인출하거나 저장할 수 있는 능력을 확장하는 것으로 시각적 형태와 그림을 통해서 개념을 조직화하는 창의적인 방법이며 읽고, 생각하고, 분석하고, 기억하는 모든 것들을 마음 속에 지도로 그리는 방법이다(백영미, 2005; 김주영, 2017 재인용). 이를 바탕으로 펠트센스와 연결된 핵심 문제에 접근하는 데 도움을 줄 수 있다.

## (3) 포커싱 캘리그래피

한국적 재료와 수묵화 기법은 신체 감각과 감정을 포함한 한국적 정서에 적합한 표현을 탐색함으로써, 신체감각과 정서체험이 통합되는 치유적 효과를 증진하는 데 기여하였다(주은선 외, 2014). 본 연구는 이러한 한국적 재료가 감각느낌(felt sense)을 촉진할 수 있다는 점에 착안하여, 지(紙), 필(筆), 묵(墨), 연(硯) 등 전통 재료를 본 프로그램에 적용하였다. 포커싱 캘리그래피는 포커싱 체험을 촉진하기 위해 포커싱 이론에 근거하여 캘리그래피 작업을 접목한 것이다. 캘리그래피는 ‘아름다운’을 뜻하는 ‘cali-’와 ‘서법’을 의미하는 ‘graphy’의 합성어로, 아름다운 서체법을 뜻한다(운평어문연구소, 1996). 각 문화권의 문자는

쓰여진 도구와 환경이 다르기 때문에 그 표현에 있어서 문화적 특성도 다르다(박선영, 1998). 동서양의 캘리그래피는 사용 도구에서부터 차이를 보인다. 서양의 펜은 가늘고 자유로운 선 그리기가 가능하며, 바로 사용할 수 있어 편리하다. 반면 동양의 캘리그래피는 먹을 베투에 갈아 준비하는 과정이 필요하다. 동양의 붓은 둥글면서도 뾰족한 끝을 가지고 있어 굵고 얇은 다양한 선을 그을 수 있으며 속도 조절을 통해 감성 표현이 더욱 풍부하다(박현진, 2014).

전통 서예와 달리 캘리그래피는 정해진 서체와 엄격한 집필법이 없으므로 자연스러운 점획의 움직임을 통해 각자의 개성적인 이미지를 표현할 수 있다. 붓을 이용한 선의 굵기를 다양하게 조절하여 선의 느낌이나 속도감을 표현할 수 있으며, 이 과정에서 사람마다 각각의 감성이 자연스럽게 표출된다. 똑같이 반복할 수 없는 일회성을 가지므로 상황에 따라 시시각각으로 변화 가능하고 이를 통해 느낌이 생생하게 표현되는 특징이 있다. 캘리그래피 작품은 외형적인 형태미보다는 내면적인 감성미를 표현하므로 서예의 서체를 따라 쓴 것이 아니라, 느낌과 감정을 표현한다. 추상적인 느낌을 표현하는 어려움, 표현의 막연함과 두려움을 없애주는 데 효과적이다. 동양은 다른 문화권과 달리 붓(筆)을 사용하여 글자를 쓰며, 붓에서 묻어나는 먹의 농담이 화선지라는 독특한 종이와 접목하여 서양의 펜에서는 볼 수 없는 독특하고도 유연한 조형미를 가진다. 이를 통해 자신의 내면세계를 다양하고도 미묘한 방법으로 표현할 수 있게 된다(한승훈, 2011).

본 프로그램은 한국적 재료들이 주는 문화, 정서적인 친근감과 각각의 재료들이 가지고 있는 고유한 특징을 토대로 참여자가 자신만의 독특한 감각느낌(felt sense)을 자유롭게 표현할 수 있도록 하였다. 참여자의 신체적 느낌과 심리적 상태

를 표현하는 데 효과적인 매체라 할 수 있다. 떠오르는 심상을 표현하는 과정에서 화선지의 여백처럼 있는 그대로를 수용하고 심리적인 여유와 공간을 확보할 수 있다.

체험 과정은 재료를 준비하고 작업하면서 끊임 없이 자신과의 대화를 이어가고 내면에서 진정으로 원하는 것이 무엇인지, 지금은 무엇을 느끼고, 그 느낌은 무엇인지에 대해 물어보게 된다. 먹을 가는 과정에서 먹의 향과 먹과 베틀이 내는 소리, 화선지의 질감, 먹의 번짐과 스며들 등이 오감을 자극하여 이미 존재하는 펠트센스를 알아차리기 쉽게 하고 재료가 서로 조화를 이루는 과정에서 참여자들은 감각느낌(felt sense)을 명료하게 표현할 수 있다. 또한 전통적인 서법을 따르는 서예보다 표현이 까다롭지 않다. 고정된 틀에 얽매이지 않고 선의 굵기, 힘의 강약, 물의 농도, 종이의 질감에 따라 느낌을 자유롭게 표현할 수 있어서 참여자들의 막연함과 모호함에 대한 두려움을 해소하는 데 효과적이라 할 수 있다.

### 3) 자료 수집 및 절차

자료 수집은 참여자들의 생생한 경험과 그 경험으로부터 만들어 내는 의미를 이해하기 위해 참여자를 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 연구 참여에 동의한 5명을 대상으로 교육프로그램이 종료된 후 1주일 이내 각 50~80분 동안 면담을 진행하고 참여자의 동의하에 인터뷰 내용을 녹음하였다. 프로그램을 종료한 후 참여자의 프로그램 체험에 대해 인터뷰하고자 반구조화 질문지를 작성하였다.

인터뷰 설문지의 각 질문 내용은 이론적 배경에 기초하여 선행연구를 바탕으로 연구 목적에 맞게 10문항을 작성하였다. 질문내용의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 포커싱 체험심리치료 전문가의 피드백을 통해 10개의 문항을 좀 더 구체적으로 세분화하여 최종 10문항과 그에 따른 세부 문항으로 구성하였다. 질문지는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 인터뷰 질문지

질문 형태	인터뷰 내용
도입 질문	1. 포커싱 기반 교육프로그램에 참가하기 전 기대는 어떤 것이 있었나요? 2. 평소 노화불안에 관한 생각이나 느낌은 어떠셨나요?
전환 질문	3. 이 프로그램에 참여하면서 어떤 체험을 하셨나요? ① 전반적인 느낌은 어떠했나요? ② 가장 기억에 남는 것은 어떤 것이 있나요? ③ 내적 변화를 경험하셨다면 그것은 무엇입니까? ④ 본 프로그램이 펠트센스를 표현하는데 도움이 되었나요?
주요 질문	4. 주변정리할 때 도움이 되었던 재료나 활용법이 있다면 무엇이었나요? 그 이유는 무엇인가요? 5. 몸의 감각을 일깨우기 위한 활동 중 어떤 것이 가장 도움이 되었나요? 6. 신체감각(펠트센스)을 찾는 과정은 어떠셨나요? 7. 체험하는 데 한국적 재료(붓, 화선지, 먹 등)의 특징 및 도움이 되는 부분은 무엇 이라고 생각하십니까? 8. 포커싱 캘리그래피 체험이 노화불안에 대처하는 데 도움이 된다면 무엇이 가장 도움이 되었다고 생각하십니까? 체험과정은 선생님에게 어떤 의미가 있나요?
마무리 질문	9. 프로그램에 참여하면서 어려움은 없었나요? 아쉬운 부분은 없었나요? 10. 향후 본 프로그램이 진행된다면 다른 분들에게 도움을 주기 위해서 수정 및 추가 되어야 할 것은 어떤 것이 있나요?

인터뷰 질문지의 구성은 크루거와 케이스가 제시한 질문방식과 과정을 참고하여 도입질문(Opening questions), 전환질문(Transition questions), 주요질문(Key questions), 마무리 질문(Ending questions) 순으로 구성하였다(Krueger & Casey, 2000).

도입 질문은 참여자들이 개인적인 의견을 편안하게 이야기할 수 있는 분위기를 만들고자 빠르게 대답할 수 있는 쉬운 질문으로 만들었다. 전환 질문은 주요 질문의 징검다리 역할을 하는 질문으로 참여자들의 경험에 비추어 대답을 할 수 있게 구성하였다. 주요 질문은 연구 주제와 관련된 핵심적인 질문으로 분석시에 중점적으로 다루어질 질문으로 참가자들이 자신의 생각이나 경험을 충분히 말할 수 있도록 하였다. 마무리 질문은 토의를 끝낼 수 있도록 하는 질문으로 참가자들이 토의 중에 내놓았던 대답들 또는 제언들에 대한 확인이 가능하므로 중요한 분석의 자료로 사용하였다.

#### 4) 자료 분석

연구 참여자들의 인터뷰를 통해 수집된 자료들은 Giorgi(1985) 방법을 통해 분석하였다. Giorgi의 현상학적 분석 방법의 첫 번째 단계는 전체 인식 단계이다. 전체 인식 단계에서 연구자는 인터뷰 결과 수집한 진술 자료들을 전체적으로 이해한다. 이를 위해 반복해서 여러 차례 진술문을 읽고 경험들을 총괄적으로 파악한다. 두 번째 단계는 의미 단위를 구분하는 작업이다. 이것은 연구자의 학술적인 관점에 근거해 파악한 경험의 진술 자료들을 의미 단위로 나누는 과정이다. 연구 참여자들이 경험한 현상들을 주시하여 각각의 진술들을 의미 단위로 분절한다. 현상에 초점을 맞추어 참여자의 언어 그대로의 경험을 표현한 본

래의 의미 단위를 다시 중복되는 진술을 제외하고 주요 진술을 통합하여 의미 단위를 도출한다. 세 번째 단계는 연구 참여자의 구어체로 된 일상 표현을 연구 중인 현상에 중점을 둔 심리학적 언어로 변형하는 단계이다. 네 번째 단계는 변형된 의미 단위들을 구조의 일관성 있는 진술로 통합하는 단계이다. 변형된 의미 단위 속에 포함된 통찰을 그 사건의 심리학적인 구조에 대한 일관적인 기술을 통합하고 종합하는 것이다. 분석자의 선입견을 배제하고 자료의 신뢰성을 확보하기 위해 상담심리 박사학위 소지자로 상담심리전문가이며, 상담경력 22년, 슈퍼비전 경력 14년 이상인 감수자의 감수를 받아 진행하였다.

자료 수집과 분석 과정에서 연구자의 관점이 개입될 가능성을 최소화하기 위한 판단중지(bracketing)를 통해 참여자의 경험에 대한 보고에 충실하고자 하였다. 프로그램 참여 과정에서의 경험을 심리학적 이론에 근거하여 탐색하면서도, 연구자 개인의 해석이 결과에 미치는 영향을 줄이고 참여자의 실제 체험에 집중하였다. 개인정보 보호를 위해 축어록은 연구자가 직접 전사하였고, 참여자의 이름은 최초 입력 단계부터 번호로 대체하여 최종 연구 결과 제시 시까지 동일하게 유지하였다. 또한 연구 수행에 필수적인 정보 외에 개인정보가 드러날 수 있는 내용은 모두 배제하였다. 연구 결과는 참여자에게 발송하여 검증(member check)을 요청하였으며, 이를 통해 연구자의 주관이 과도하게 개입되었거나 참여자가 원치 않는 사적 정보가 포함된 부분이 있는지 확인하였다.

### 3. 결 과

참여자들의 인터뷰 자료를 토대로 노화불안을

경험하는 중년여성의 포커싱 체험에 관한 현상학적 분석을 통해 109개의 의미 단위를 도출하였으며, 도출된 의미 단위들을 포함하는 보다 상위의 개념인 9개의 주제가 도출되었다. 그 다음 도출된 주제들의 상관관계를 통합하여 3개의 중심의미로 축약되었으며, 주제의 핵심과 의미를 가장 잘 전달할 수 있는 내용을 선정하여 결과 제시를 위한 자료로 인용하였다. 마지막으로 모든 의미 단위들을 고려하여 참여자들의 체험을 일관된 구조로 종합하고 통합하여 제시하였다. 결과는 <표 4>에 제시하였다.

<상황적 구조적 기술>

1) 중심의미1. 재료와 기법이 주는 자극과 내적 경험

연구 참여자들은 한국의 전통 재료인 지(紙), 필(筆), 묵(墨), 연(硯) 등을 활용하여 포커싱 체험 과정을 경험하였다. 각 재료는 고유한 특성을 지니고 있으며, 참여자들은 이러한 특징에 주의를 기울이면서 재료들이 조화를 이루는 작업 과정을 통해 자신의 내면 변화와 깊이 연결되는 경험을 하였다.

<표 4> 분석 결과

중심 의미	주제	의미 단위
1. 재료와 기법이 주는 자극과 내적 경험	1) 전통적 재료의 특성	재료를 통해 느끼는 친밀감
		화선지의 여백이 주는 편안함
		먹과 묵향이 주는 안정감
	2) 전통적 재료와 기법의 독특성에 따른 내적 경험	미세한 감각의 자극과 집중
		내면의 순수한 공간과 존재의 정화
		내적인 힘과 자신감의 표현
	3) 내적 자원의 발견	불안과 불편한 감정의 경험
		선택과 조절의 가능성
		낯설, 부담감 극복
2. 자각증진과 알아차림	1) 자연스러운 주변 정리	준비과정에서의 심리적 안도
		먹을 가는 과정에서의 정돈
	2) 펠트센스와 의 관계 촉진	오감 자극에 의한 빠른 집중
		펠트센스의 비언어적 표현
		현재 이슈와 관련된 자연스러운 자각
	3) 펠트센스의 명료화	신체 자각과 알아차림
		펠트센스의 자유로운 표현
		펠트센스에서의 전환 경험
	3. 자기 존중과 수용	1) 경험의 개방성 증가
과정에서 느끼는 흥미와 즐거움		
이론을 구체적으로 적용하는 경험		
2) 자기 이해와 수용		자신을 들여다보는 기회
		자기를 인식하고 성찰함
		셀프 대화와 위로의 경험
3) 노화불안에 대한 태도		노화불안의 보편성 인식
		막연한 두려움의 예방
		노화불안에 대한 대처 가능성

### (1) 주제 1. 전통적 재료의 특성

참여자들이 사용한 재료는 한국인의 문화와 정서가 깃든 전통적인 매체이다. 이들 전통 재료는 각각 고유한 특성을 유지하면서도 서로 조화를 이루어, 참여자의 심리와 정서를 효과적으로 반영하는 데 유용하다. 참여자들은 재료를 통해 느끼는 친밀감과 화선지의 여백이 주는 편안함, 그리고 먹과 묵향이 전하는 안정감을 이러한 전통 재료의 독특한 특징으로 인식하였다.

#### ① 재료를 통해 느끼는 친밀감

참여자3: 내가 초등학교 때 마음을 가질 수 있었던 거 자체도 좋았어요.(중략) 여기에서 잠깐 멈춰서 초등학교 때 나와 마주할 수 있어서.(중략) 즐거움, 왜냐면 좋은 붓, 그 붓 하나로 내가 행복했던 시절로 다시 갈 수 있었던 의미.

#### ② 화선지의 여백이 주는 편안함

참여자5: 편안해지는 느낌? 제 마음이 중요하다고 그랬잖아요? 편안해지는 느낌, 종이 주는, 뭐 화선지가 주는 순백의 그런 느낌.

#### ③ 먹과 묵향이 주는 안정감

참여자4: 저는 개인적으로 이 먹이 되게 좋았던 거 같아요. 향도 좋고. 먹 가는 과정, 먹 가는 과정이 있죠! 생각을 좀 가다듬을 수 있어서 좋았던 거 같아요.

전통적인 재료가 주는 친근함은 창의적 표현에 부담을 느끼거나 표현 능력에 자신이 없는 참여자들이 거부감 없이 체험에 몰입할 수 있도록 개방적인 태도를 이끌어 내는 역할을 한다. 특히 참여자들은 전통 문방사우 재료와 서예 문화에 익숙한 세대로, 공동의 문화적 배경과 정서를 공유하는 집단적 특성을 지닌다. 이러한 문화와 정서

가 몸과 정신에 깊이 내재되어 있기 때문에, 전통 매체 자체만으로도 체험 과정에서 안정감과 편안함을 자연스럽게 느낄 수 있다.

심리 체험에서 가장 우선시되는 것은 안전감이다. 내적 경험인 펠트센스와 창조적 과정이 조화를 이루기 위해서는 참여자의 심리적 안정감이 기반이 되어야 작업이 원활히 진행될 수 있다. 사람은 타고난 기본 지각체계를 통해 외부 세계와 접촉함으로써 인식을 확장하고 통찰을 얻는다. 따라서 외부와의 접촉이 불편하다면 다음 단계의 체험 진행이 어려워질 수밖에 없다. 체험자가 내게 맞는 옷을 입을 듯한 편안함과 안정감을 느낄 때, 체험에 대한 저항감이 해소되고, 자신이 표현하는 바를 완벽하게 완성하지 못하더라도 나누는 과정을 통해 심리적 여유를 얻으며 말과 행동이 자연스럽게 편안해진다(한국심성교육개발원, 2005). 이는 집단미술치료에서 공통적으로 관찰되는 특성이기도 하다. 또한, 매체를 활용한 작업은 내면 세계에 잠재된 감정을 자유롭게 표출할 수 있게 하며, 동시에 갈등을 완충하는 역할을 수행한다. 이 과정에서 카타르시스 효과가 나타나고, 감정 교류를 조율하는 역할도 함께 이루어진다(김동연, 이성희, 1997; 하애실, 2014).

### (2) 주제 2. 전통적 재료와 기법의 독특성에 따른 내적 경험

참여자들은 재료를 조심스럽게 다루며, 각 재료가 지닌 고유의 특징과 기법을 활용하여 체험 과정에 깊이 집중하였다. 재료를 대하는 섬세한 마음가짐에서부터 모든 체험이 시작되었다. 재료들이 서로 조화를 이루는 과정을 통해 자신에 대한 존중을 느끼고, 온전히 수용되고 허용되는 경험이 가능했으며(조규영 외, 2013), 포커싱 체험 과정에서 사용된 재료와 기법의 특성 및 조화가 내면의 변화를 돕는 역할을 했다는 참여자들의 보고

가 있다. 참여자들은 재료가 내는 미세한 소리에도 귀 기울이며 그 특성을 존중하였고, 화선지의 여백을 통해 심리적 공간을 유지하는 한편, 화선지, 붓의 질감, 먹물의 농도 등 재료 간의 조화뿐 아니라 재료와 자신과의 연결을 시도하는 태도를 보였다.

### ① 미세한 감각의 자극과 집중

참여자5: 저도 화선지 질감 좋아하고 그러는데 저는 소리도 좀 예민한 편인 거 같아요. 그래서 화선지 소리도 그렇고 먹 가는 소리도 그렇고, 글씨 쓸 때 붓 스치는 소리도 좋고 그래서 일부러 거칠고 크게 쓰는 편이거든요. 사각, 석 그런 소리가 그냥 미세하잖아요? 그런 게 작은 것들도 집중해 보면 존재하고 있고 들릴 수 있다는 그런 생각이 들어요.

### ② 내면의 순수한 공간과 존재의 정화

참여자2: 내가 안에 갖고 있는 거는 비워내면서 이렇게 하려고 싶어요. (화선지) 백지장처럼. 조금씩 털어내고 싶어서 아예 표현하고 싶지 않았던 그런 게... 약간 그런 느낌인 거 같아요. 비워내자. 어딘가에 집착하지 말자. 채우려고 하지 말고 그냥 있는 것들을 털어내야 하는 거 아닌가.

### ③ 내적인 힘과 자신감의 표현

참여자3: 붓을 잘 선택해서 좋았어요. 붓이 농도도 내 맘대로, 물론 진하게 나온 게 처음에 흐트러지지 않고 그래서 붓이 나를 기분을 좋게 하지 않았을까... 그 뻗뻗한 느낌의 붓, 오늘 그 좋은 붓을 선택한 거 때문에 기분이 좋았어요. 짹짹 잘 써지고 잘 퍼지는데 일단 거기서부터 기분이 좋았고..(중략)

붓끝에 자신의 모든 것을 담아 화선지에 표현할 때, 참여자들은 높은 집중력과 몰입 상태에 이르며 미세한 신체적 감각과 감정을 자각하게 된다. 이 과정에서 호흡과 맥박의 변화까지도 재료에 실어 표현할 수 있게 된다. 수묵과 그 필법이 지닌 특성은 참여자가 포커싱 체험의 핵심인 펠트 센스와 깊이 접촉할 수 있도록 돕는다. 특히, 수묵을 사용하는 필법은 고쳐 쓸 수 없는 일회성의 특성을 가지고 있어, 붓을 화선지에 대기 전부터 어떻게 표현할지 계획하는 과정이 필수적이다. 이로 인해 표현하기 전까지 계속해서 내면과 대화하며 미세한 호흡과 맥박의 변화에 따른 정서와 감정까지도 세심하게 담아낼 수 있다. 참여자들은 익숙하고 친근한 한국 전통 매체를 통해 평소 쉽게 인식하지 못했던 미세한 신체 감각을 자각하며, 자신의 신체와 정서에 대한 민감성이 증진되는 경험을 하였다.

## (3) 주제 3. 내적 자원의 발견

대부분 사람들은 불편한 감정이나 생각을 참거나 견디기보다는 빠르게 없애거나 회피하려는 경향이 있다. 그러나 참여자들은 모호하고 불편한 감정을 인내하며, 스스로 조율하고 조절하는 과정을 통해 이를 극복하는 경험을 보고하였다.

### ① 불안과 불편한 감정의 경험

참여자1: 저는 붓이 싫어요. 저는 붓이 원래 싫어요. 너무 불안해요. 이 부분이 이렇게 말랑 말랑한 게 차라리 펜 같으면 나는데. 이 불안함이 학교 다닐 때도 싫었어요.

### ② 선택과 조절의 가능성

참여자3: 초등학교 때 붓글씨 시간에 맘에 안 드는 붓과 오래된 붓, 오빠가 썼던 붓을 썼을 때 약간 그 기분 나쁨과 내가 새것 사 가지고

그 뻣뻣한 느낌의 붓, 오늘 그 좋은 붓을 선택한 거 때문에 기분이 좋았어요.

### ③ 낮설음, 부담감 극복

참여자3: 일단 캘리그래피라는 거를 처음 해봤고, 저 그랬잖아요, 부담스러웠다고 다 잘 하는데 나만 못하면 약간 그런 게 좀 있어요, 개인적으로. 그런데 편안하게 하려고 했고 다행히도 ‘잘’이라는 글자가 떠올랐어요.

참여자는 심리적 불안에 압도당하지 않으면서도 조심스럽게 새로운 경험을 시도하고, 낮설고 부담스러운 감정을 극복함으로써 비록 작은 성공이지만 자기 성장에 대한 경험과 가능성을 받아들였다. 포커싱 기반 미술치료 과정은 내담자에게 안전한 환경을 조성하는 것에서 시작하여, 치료에 유익한 관계 형성에 유의하며 체험적 경험, 예술적 반향, 그리고 반영(mirroring) 등의 다양한 기법을 통해 공감적 반향을 통합한다. 이 과정에서 미술치료는 외적인 표현 수단을 제공하는 반면, 포커싱 체험은 신체감각의 내부 근원에 마음을 닿게 해준다(주은선, 2011). 즉, 포커싱은 내면의 신체적 감각에 주목하게 하고, 미술치료는 풍부한 상상과 지혜를 시각적 표현으로 승화시키는 역할을 한다(주은선 외, 2012). 이러한 포커싱 이론을 바탕으로 참여자들은 포커싱 단계에 맞추어 작업을 수행함으로써 내적 변화와 연결되는 경험을 할 수 있었다.

## 2) 중심의미2. 자각증진과 알아차림

포커싱 체험의 중요한 핵심은 펠트센스(felt sense)이다. 펠트센스는 특정 상황, 사람, 사건에 대해 몸이 느끼는 신체적 감각으로, 정서 상태 이전에 신체가 먼저 체험하는 미묘한 기분이라고 할 수

있다. 포커싱 기반 교육프로그램에서는 펠트센스를 이해하고 표현하는 방법으로 캘리그래피 작업을 활용한다. 작업 과정에서 참여자는 도구를 다루며 신체에 가해지는 다양한 압력에 반응하여 호흡이 변화하기도 한다(주은선, 2014). 참여자들은 창의적 작업에 몰두하는 동안, 펠트센스는 창작 활동 속 깊숙이 스며들어 재료를 선택하고 이미지를 발전시키며 마음속 대화를 이어가면서 작품이 완성되는 시점을 자연스럽게 인지하게 해준다(주은선 외, 2014).

또한, 참여자들은 체험 준비 과정에서 물리적 환경의 주변 정리와 더불어 심리적 공간을 확보함으로써 스스로 내면의 안정과 여유를 찾을 수 있었다. 먹물의 번짐, 붓의 굵기에 따른 선의 변화, 화선지의 촉감 등 재료의 선택과 조화는 참여자들이 자신의 펠트센스를 감지하고 알아차리는데 큰 도움을 주었다. 나아가 펠트센스를 찾아 맞추어 가는 과정에서 이를 시각화하고 이미지를 떠올리는 경험을 통해, 펠트센스의 전환을 체험하였다는 보고도 있었다.

### (1) 주제 1. 자연스러운 주변 정리

참여자들은 체험의 준비 과정에서 재료를 조심스럽게 다루며 화선지를 고르고 베틀에 먹을 가는 행위를 통해 자연스럽게 주변 정리가 이루어졌다고 보고하였다.

#### ① 준비과정에서의 심리적 안도

참여자3: 준비과정에서 밑에 깔개를 까는 것. (깔개를) 깔았다는 것 자체가 그걸 깔고 인해서 내가 실수를 해도 좀 덮여지지 않을까, 자유롭게 (작업)할 수 있을 거 같다는 느낌이에요. 만약에 그냥 책상이었다면 좀 더 조심스러웠을 거고 좀 더 부담스러웠을 텐데 아마 붓도 잘 놀리지 못하지 않았을까, 그걸로 인해서 조금

내가 마음 편히 할 수 있었던 것 같다.

② 먹을 가는 과정에서의 정돈

참여자2: 어떤 것이든 주변 정리를 한다는 것은 내가 마음의 상태로 있었을 때 아까 그 재료 면에서는 내가 먹을 갈면서 뭔가 차분해진 느낌도 있고 어떻게 내가 이걸 표현할까? 표현할까에 대한 어떤 그런 부분을 가다듬는 시간. 예. 그런 부분이 주변 정리라고 할 수 있었어요. 저한테는.

주변정리는 물리적 공간을 정리하는 행위를 넘어, 포커싱 체험을 위한 준비 과정으로서 내면의 공간을 마련하는 작업이다. 젠들린은 주변정리가 다음 단계 작업을 보다 효과적으로 수행하기 위한 필수 준비 과정이라고 보았다. 내면에 정돈되고 깨끗한 공간을 만드는 것은 감각 느낌(felt sense)을 더욱 잘 경험하고 접촉하는 데 도움을 준다(박한나, 2017). 이는 우리가 그동안 잃어져 왔던 무거운 짐을 내려놓는 것과 같으며, 문제 속에 빠지지 않고 적절한 거리를 유지하면서 내면과 대화를 나누고, 몸이 보내는 메시지에 더 귀 기울이는 과정이기도 하다(주은선, 2011).

(2) 주제 2. 펠트센스와 의 관계 촉진

프로그램에서 사용한 재료들은 참여자에게 익숙하고 편안한 매체로 작용하여, 이들이 재료를 활용하는 과정에서 자신의 펠트센스를 더욱 효과적으로 촉진하고 구체화할 수 있도록 돕는다.

① 오감 자극에 의한 빠른 집중

참여자5: 켈리 재료에 대한 느낌이 있어서 몰입할 수 있었던 거 같아요. 지금 잠깐 동안 포커싱을 했을 때도 빠른 시간에 집중할 수 있었던 거 같아요. (중략) 촉감을 좋아하는데 종이, 화

선지에 따라 글씨 써지는 게 다르잖아요? 그런 느낌이. 사각거리는, 사각사각하는 소리, 그런 느낌이 편안해지는 느낌... 편안해져요.

② 펠트센스의 비언어적 표현

참여자2: 일단은 펠트센스 표현하는 과정에서 아까 활동했던 그런 먹을 갈고 화선지에다가, 그 말로 하는 게 아니라 내가 그때그때 그냥 신체를 이용해서 표현할 수 있었던 부분, 그런 활동이 좋았던 거 같아요.

③ 현재 이슈와 관련된 자연스러운 자각

참여자5: 저는 글씨 쓸 때 먹물이 화선지에 스며들어 가는 느낌, 먹물은 자기도 모르게 싹 스며드는, 옆에서 쓰시는 분들 스며들어 가는 거 볼 때 느낌이 좋더라고요. (중략) 항상 이렇게 보면 사람들 많이 모이는 장소에 가면 걸돌 때가 되게 많았던 거 같아요. 그래서 아마 그런 거 같아요. 나도 그런 데 소속되고 싶다. 뭐 이런 게 있는, 빨리 친해지자, 이런 것도 있는 거 같고

먹을 가는 소리, 먹의 향, 화선지의 부드러운 촉감 등 오감을 자극하는 요소들은 참여자의 신체적 민감성을 높이고, 펠트센스의 탐색을 촉진하여 참여자가 그 과정을 깊이 있게 몰입할 수 있도록 돕는다. 직접적이고 자유로운 활동을 통해 참여자는 비언어적 방식으로 펠트센스를 표현하며, 자신의 내면을 자연스럽게 드러내고 개방적으로 수용하는 경험을 할 수 있게 된다.

(3) 주제 3. 펠트센스의 명료화

참여자들은 펠트센스를 찾아 문제와 적절한 거리를 유지함으로써, 문제에 휩쓸리지 않고 불편함에서 벗어나는 경험을 했다고 보고하였다. 이러한 경험은 포커싱 체험 과정에서 내담자들이 문제에

몰입하지 않고 적절한 거리감을 유지하며, 펠트센스를 찾아 그것을 알아차리고 맞추어 가는 작업을 통해 심리적 이완을 경험한다는 Rappaport(2009)의 연구 결과와 일치한다.

### ① 신체 자각과 알아차림

참여자2: 숨을 크게 한번 들여 마셨다가 차분히 해보라고 그렇게 얘기, 그거를 그런 과정 속에서 저는 찾은 거 같아요. (중략) 이렇게 숨을 끝까지 들여 마셨는데 더 이상 쉬어지지 않고 아픈 거예요. 여기 명치 있는 데가 그래서 아아, 내가 지금 찾는 곳이 여기구나!

### ② 펠트센스의 자유로운 표현

참여자5: 저는 붓이, 제가 마음이 좀 이렇게 단아있는데 붓은 이렇게 가는 데로 움직이면 부드럽게 막 이렇게 자유롭게 나가잖아요? 그래서 붓이 나갈 때 느낌? 잘 쓰지는 못하지만, 붓이 나가는 그 길 같은 느낌이 뭔가 시원하다는 느낌, (중략) 나의 펠트센스가 표현하고 싶은 거를 자유롭게 표현할 수 있다는 그런 거. (중략)

### ③ 펠트센스에서의 전환 경험

참여자5: 나의 복잡했던 심경들을 딱 정리가 된 느낌, 뭔가가 조금 답답하긴 했었거든요! 내가 지금 어떻게 해야 될까? 근데 지금 이 글씨를 쓰고 수업을 받으면서 뭔가 아, 내가 어떻게 해야 되겠구나! 라는 게 딱 정리가 나왔어요.

인간은 어린 시절의 경험이나 문화적 영향으로 인해 자신의 신체와 감각을 신뢰하지 못하게 될 수 있다. 그럼에도 불구하고 순간순간의 신체 감각을 알아차리는 선천적 능력을 타고난다(Cornell, 1996; 안기민 역, 2013). 메를로-퐁티는 신체를

세계 인식의 근본적 매개체로 규정하며, 신체 감각을 통해 지각되는 대상은 전체 맥락 속에서 통합적으로 경험된다고 하였다(van Manen, 1994; 조광제 역, 2005). 이러한 신체와 의식의 ‘만남’은 ‘발견’의 순간으로 이어지며, 이는 자아 성장을 위한 필수적 단계이다(Corey, 2008; Polster, 1987).

신체 감각에 세심히 주의를 기울이고 내면과 대화하는 과정에서는 평소 인식하지 못했던 감정과 경험이 떠올라 ‘공명’을 형성한다. 이러한 경험은 반성적 사고와 변증법적 변화를 촉진하여 내적 이해와 치유를 가능하게 한다. 이는 고정된 정체성에서 벗어나 변화하는 존재로서의 자아를 재구성하는 과정이기도 하다. 포커싱 기반 프로그램은 이러한 내적 ‘알아차림’과 자기와의 관계 맺음을 촉진하는 장으로 기능한다.

참여자들이 보고한 펠트센스 경험은 선천적 인식 능력과 신체-의식 ‘만남’의 이론적 토대와 일치한다. 예컨대, 화선지에 붓으로 이미지를 표현하는 과정에서 사람들은 의식하는 대상을 옮기기 위해 펠트센스와 내적 대화를 나눈다. 이때 미해결된 이슈가 전경으로 부상하며, 이를 온전히 느끼고 관계 맺는 과정을 거치면서 경험은 점차 구체화·명료화된다. 이러한 내적 경험의 발견과 표현은 심리적 긴장을 완화하고, 펠트센스의 전환을 가능하게 한다.

## 3) 중심의미3. 자기 존중과 수용

노화불안을 경험한 참여자들은 포커싱기반 교육프로그램에 대한 흥미, 포커싱 과정과 노화불안 경험에 대한 이해와 수용적 태도를 보고하였다.

### (1) 주제 1. 경험의 개방성 증가

참여자들은 프로그램 체험에 대해 주로 신선하다는 인상을 보고하였다. 체험 과정에서 전통적 매

체가 주는 편안함과 안정감을 토대로 자신의 신체 감각에 집중하면서 내적 경험이 가능하였다. 포커싱 이론에 대한 호기심과 흥미를 보이고 체험 단계에 대한 이해와 관심을 언급하였다.

① 새로운 경험에 대한 발견

참여자1: 저는 그냥 나름 신선한 체험이었어요. 호기심으로 왔구요. 와서 새로운 것도 알게 되어서, 포커싱도 알게 되었고, 아, 이렇게 이런 것도 관심을 갖고 많이들 하시는구나, 이런 것들도 알게 되었구요.

대부분의 참여자들은 프로그램의 체험 과정이 새롭고 신선한 경험이라며 프로그램에 대한 흥미를 표현하였다.

② 과정에서 느끼는 흥미와 즐거움

참여자2: 아무래도 저는 뭐든지 어떤 거를 할 때 있어서 처음, 처음에 하는 거를 되게 인상 깊게 하는데 그 왜 느껴보라고 하셨을 때, 눈 감고... 그 부분(바디스캐닝)이 되게 신선했어요. (중략) 이거는 어떤 순서를 갖고 단계별로 한 번 느껴보세요. 했던 그 부분으로 접근을 하다보니까 아, 조금 더 빨리 느꼈다고 해야 되나요? 되게 신선했고 그 부분, 거기가 되게 좋았어요. 첫날 그 느낌.

③ 이론을 구체적으로 적용하는 경험

참여자1: 그 이름붙이고 하는 거 있잖아요. (네) 그렇게까지 하는 게 나올 수가 있겠구나! 이름 붙일 때 이름도 더 구체적으로 붙이는 거 이렇게 하는 게 나올 수 있겠구나하는 생각이 들었어요.(중략) 그래서 알았던 거 같아요. 내가 턱이 그랬구나. 그 전에는 그런 생각을 못하다가.

(2) 주제2. 자기 이해와 수용

참여자들은 프로그램을 체험하는 과정에서 자신의 신체와 내면을 깊이 들여다보며, 이전에는 인식하지 못했던 자신을 새롭게 알아차릴 수 있었다고 보고하였다. 이를 통해 미해결된 부분을 돌아보고 정리하며, 스스로 받아들이는 경험을 할 수 있었음을 언급하였다.

① 자신을 들여다 보는 기회

참여자4: 이게 내 심리상태나 아니면 내 신체 부분을 좀 들여다 볼 수 있는 기회는 되겠다. 생각했어요.

② 자기를 인식하고 성찰함

참여자1: 저를 좀 더 돌아보게 되는 시간이었어요. 내가 닫고 살고, 생각 안 하고 살고, 회피형인데, 생각을 해 볼 필요가 있겠구나! (중략) 이제 야 풀어도 되지 않을까? 라는 생각이 이제 들고, (중략) 이런 게 많았고, 이제 안 할라고 좀 해요.

③ 셀프 대화와 위로의 경험

참여자2: 의미는 뭐...제가 살아오고 이 시간이 있기까지 어떤 지나간 시간을 되돌아보고 또 앞으로 올 시간에 대한 어떤 준비를 이렇게 조금은 정리를 할 수 있었던 시간이었어요.

참여자4: 내 몸 상태를 돌아보는 그 자체로도 나는 좋았던 거 같아요. 셀프대화, 독백. 아무래도 감정을 좀 통제하고 뭔가 그 부정적으로 생각이 막 가는 거를 조금 잡아줄 수 있지 않을까, 나 자신을 조금 더 달래 주고 원인을 찾는 거에 좀 도움이 되지 않을까.

(3) 주제3. 노화불안에 대한 태도

참여자들은 자신들이 호소했던 노화불안이 자신

만의 이슈가 아니라 중년여성이라면 누구라도 겪을 수 있는 신체적, 심리정서적인 문제라는 인식을 공유하였으며 포커싱기반 교육프로그램을 통해 노화에 대한 막연한 두려움을 예방하고 노화불안에 대한 적절한 대처가 가능할 것이라고 언급하였다.

### ① 노화불안의 보편성 인식

참여자4: 이렇게 공동으로 진행을 한다면은, 그것은 확실히 도움이 될 거 같아요. 어떤 막연하게 나이가 드는 거에 대한 불안감이 나만 느끼는 게 아니구나! 다들 조금씩 있구나! 라고 해서 어떤 그런 노화에 대한 막연한 불안감을 너무 불안해하지 않고 살짝 좀 긍정적인 면, 이런 것도 좀 받아들일 수 있는, 그리고 그것을 어떻게 내가 자기 통제를 하면서 받아들일 수 있는지, 있는 그대로 받아들일 수 있는지 그런 거에는 도움이 될 거 같아요. 조금 마음이 편해지지 않을까 그래서 잘 나이 먹고 싶어요.(중략) 나름 그 그런 불안감은 다 느끼고 있는데 요렇게 멈춰 서 가지고 한 번 정도 자기 자신을 되돌아볼 수 있는 계기로는 다 필요한 거 같아요.

### ② 막연한 두려움의 예방

참여자1: 오래 하시면 노화불안, 그런 불안이 없어질 거 같아요. 노화불안 때문에 저희가 막연한 두려움, 이런 게 있잖아요. 그런 거 막연한 두려움 때문에 쓸데없는 거를 많이 하거든요. 그런 것들도 많이 막을 수 있을 거 같아요.

### ③ 노화불안에 대한 대처 가능성

참여자2: 일단 제가 저는 인제 신체적인 것보다 마음적인 것에서 오는 노화불안 중에 제가 아까부터 포커싱을 맞췄서 말씀을 드리자면 그 어떤 단계적인 걸 몰랐다가 이런 단계에 의해서 이런

체험하는 과정에서 충분히 내가 다시 반복할 수 있고 어려운 과정이 아니었다, 이 6단계가. 그러면 내가 일상생활에서도 이것을 접목을 해서 얼마든지 내가 순간적으로 다가올 수 있는 어떤 불안에 대해서 단계를 거치면서 조금씩 소화할 수 있는 그런 어떤 거를 배웠다고 해야 되나요? 노화불안에 대해서는 이거 단계만 거처도 순간적으로는 대처하지 않을까? 이렇게 생각했어요.

젠들린(Gendlin)은 포커싱은 누구나 배울 수 있는 손쉬운 방법이며 일정 훈련기간을 거치면 스스로 할 수 있다고 하였다(Gendlin, 1978/2000). 참여자는 “체험하는 과정에서 충분히 내가 다시 반복할 수 있고 어려운 과정이 아니었다.”라고 보고 하면서 노화불안에 대해서는 학습한 포커싱 단계만 거처도 순간적으로는 대처할 수 있을 것이라는 기대를 표현하였다.

중년 여성의 노화에 대한 불안은 유한한 시간성에 대한 실존적 불안으로 볼 수 있다. 타인의 시선을 통해 젊음의 상실을 인식하게 되고, 시간의 한계를 자각하면서 다가오는 노년에 대한 위기가 이 중년기 전환 과정에서 노화불안으로 드러난다. 이러한 불안에 건강하게 적응하기 위해서는 비본래적 방식에서 벗어나려는 노력이 필요하다. 하이데거(Heidegger)는 일상적인 대화와 반복되는 삶의 방식만으로는 본래적 삶을 살아갈 수 없다고 보았다. 완벽함이 반드시 존중받을 자격의 조건이 아님을 이해하고, 자신의 존재를 타인의 인정이나 확인에 맡기기보다는 스스로 생각하고 존재를 확인할 필요가 있다. 연구 참여자는 자신의 신체 상태를 돌아보는 것 자체가 의미 있는 경험이라고 언급한다. 자신과의 셀프 대화를 통해 부정적으로 흐르는 감정을 조절하고, 스스로를 달래는 기회를 얻는다고 보고하였다. 신체 감각에 귀

기울이며 자신과의 대화를 거듭함으로써, ‘현존하는 나’와 직면할 수 있고, 이를 통해 자기 이해와 인식의 확장이 이루어진다.

<일반적 구조적 기술>

지오르기는 현상학적 연구의 마지막 단계에서 참여자들의 체험 속에서 발견된 본질적 의미를 하나의 일관된 구조로 통합하여 기술한다고 하였다(Giorgi, 1985). 본 연구에서 참여자의 체험을 구조적 본질로 통합하여 제시하면 다음과 같다.

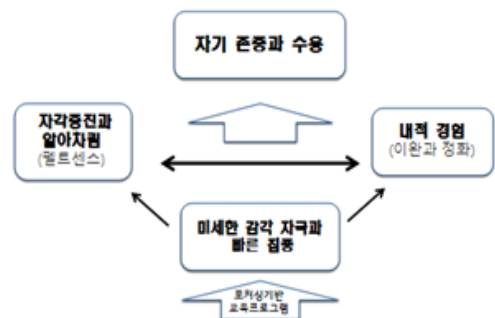
참여자들은 프로그램 과정에서 재료가 주는 감각적 친밀감과 정서적 안정감을 바탕으로, 점차 내면에 집중하며 감각을 세밀하게 인식해 나갔다. 재료의 특징은 일상의 자극과는 다른 섬세한 감각경험을 제공하고, 서로 다른 재료들이 어우러져 가는 과정을 통해 펠트센스에 한층 민감하게 접근할 수 있었다. 이러한 감각적 경험은 자신의 심리 상태를 자각하고, 동시에 일정한 정서적 거리를 유지하는 데 도움이 되었다.

포커싱 과정은 먹물이 번지지 않도록 깔개를 준비하고, 먹을 갈아 먹물을 만드는 순간부터 시작되었다. 먹 가는 소리, 화선지의 부드러운 질감, 붓과 화선지의 마찰감은 참여자들이 미세한 자극에도 민감하게 알아차리며 신체 감각에 집중하게 하였다. 하얀 화선지를 마주하는 경험은 내면을 비워내고 정화하는 상징적 경험으로 다가왔으며, 붓은 마치 자신의 상태와 감정을 대신 표현해 주는 도구처럼 느껴졌다. 먹물의 스며듦과 번짐을 지켜보면서, 참여자들은 감각과 내면의 변화를 알아차리고 자유롭게 표현하는 경험을 했다.

일부 참여자는 불안과 불편한 감정을 직면하기도 하였다. 과거의 기억이 되살아나면서 심리적 긴장이 일었지만, 그 불편함을 견디고, 작은 성취를 이루면서 자기 조절이 가능해졌고 자신감

이 회복되었다. 주변을 정리하고 재료를 준비하는 과정은 짧은 시간 안에 집중을 돕는 효과를 주었고, 감각적 자극과 이에 대한 섬세한 반응은 내면의 안정과 여유를 만들어 주었다. 이 과정에서 펠트센스를 찾고 구체화하는 경험은 펠트센스와의 접촉을 강화하고, 전환을 촉진하였다. 화선지에 먹물이 스며드는 모습을 바라보는 동안, 참여자들은 현재의 감정을 인식하면서도 거기에 매몰되지 않는 심리적 거리를 확보하였고, 그로 인해 문제에서 빠져나오는 이완과 회복이 가능하게 되었다.

마지막으로, 참여자들은 프로그램을 통해 노화에 대한 새로운 인식과 수용의 가능성을 발견하였다. 노화불안이 개인만의 특수한 문제가 아니라 누구나 경험할 수 있는 보편적인 감정임을 깨닫고, 현재의 자신을 그대로를 인정하면서 받아들여려는 태도 변화를 보였다. 포커싱 이론과 실제 체험을 결합한 경험은 자각과 성찰의 시간을 제공하였고, 불안을 느낄 때 잠시 멈춰 자신을 들여다보는 기회를 제공했다. 이는 앞으로의 삶을 준비하며 현재를 정리하고 수용하는 계기가 되었으며, 부정적 정서를 인식하고 스스로를 돌보는 자기 돌봄의 경험으로 이어졌다. 이러한 연구결과를 바탕으로 참여자의 경험을 집약하여, 핵심 의미의 위계와 전개 구조를 가시화하면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 프로그램 참여자의 내적 경험의 구조

#### 4. 논 의

본 연구는 포커싱기반 교육프로그램이 중년여성의 노화불안 완화에 미치는 정서적 효과와 적용 가능성을 탐색하였다. 이를 위해 연구 참여자를 모집, 노화불안 측정도구(Aging Anxiety Scale for Middle-Aged Women)를 이용하여 사전검사를 실시한 후 연구 참여자를 선정하였다. 검사 결과 참여자들은 최저 55점, 최고 72점의 노화불안 정도를 나타내었다. 바디스캐닝, 마인드맵, 캘리그래피 활동을 포함한 6회기 과정의 교육프로그램을 실시하고, 프로그램 종료 후 질적 분석을 통해 참여자의 경험을 도출하였다.

분석 결과 도출된 체험자의 경험은 ‘재료와 기법이 주는 자극과 내적 경험’, ‘자각증진과 알아차림’, ‘자기 존중과 수용’이라는 세 가지 중심의미로 구체화되었다. 연구 참여자들은 신체감각에 대한 자각이 증진되고, 모호한 펠트센스를 명료하게 인식하는 체험을 하였다. 체험을 통해 불안과 부정적 감정의 이완, 자기수용의 태도 강화, 심리적 안정감 증진으로 이어졌다고 보고하였다. 또한 포커싱 체험을 통해 참여자들은 노화불안을 자연스러운 생애발달 현상으로 받아들이고, 자기 자신을 긍정적으로 수용할 수 있게 되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의를 하고자 한다.

본 연구는 포커싱 이론을 토대로 노화불안을 경험하는 중년여성을 대상으로 중재적 프로그램의 적용 가능성을 탐색하였으며, 그 결과 신체감각 인식과 자기수용을 향상시켜 노화불안을 유의미하게 완화하였다. 이는 포커싱이 스트레스, 신체화 증상, 우울·불안 등 다양한 정서적 문제를 완화하는데 효과적이라는 선행연구(김재원, 2011; 박정희, 2010; 송언섭 외, 2010; 송효양, 2011; 최선우, 2011)와 일치하며, 포커싱적 태도 향상이 자기개념에 긍정적 영향을 미친다는 연구(민춘숙

외, 2021)를 뒷받침한다.

특히 신체감각(felt sense)의 구체화를 통해 참여자들은 내면의 불편한 감정을 명확히 인지·해소하고, 불안을 회피하거나 부정하기보다 있는 그대로의 자신을 인정하는 긍정적 자기수용 과정을 경험하였다. 이러한 접근은 중년여성의 문화적 특성과 심리적 개방성을 반영한 심리사회적 지원으로서, 지원 방법의 다양성을 확장하는 데 기여한다. 나아가 포커싱기반 중재는 중년여성의 노화불안 예방과 치유를 위한 개입 모델로 발전할 잠재력을 지니며, 이는 마음챙김이나 인지 중심적 접근과 차별화된 신체감각 기반 심리치료로서의 가능성을 시사한다.

둘째, 전통적 재료와 기법을 적용한 프로그램은 포커싱적 태도를 강화하고, 자기 인식과 자기수용을 증진시키는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 중년여성의 문화적 배경과 심리적 개방성을 고려하여 포커싱 캘리그래피 활동을 포커싱 과정에 통합하였다. 캘리그래피 매체의 친근성과 심리적 부담 완화 효과는 표현에 자신이 없는 참여자에게도 몰입과 개방성을 유도하였으며, 공동의 문화·정서적 배경을 공유하는 과정에서 심리적 안정감과 편안함이 증진되었다. 이러한 특성은 중년여성 대상 교육프로그램에 적합하며, 포커싱기반 프로그램의 확장 가능성을 뒷받침한다.

참여자들은 활동을 통해 즐거움을 경험했을 뿐 아니라, 불편한 감정을 마주하고 해소하는 과정에서 내적 자원을 발견하였다. 또한 재료를 공유·활용하는 과정에서 상호 배려와 공감을 경험함으로써 자기 존중과 타인 존중의 태도를 강화하였다. 따라서 전통적 매체를 활용한 포커싱기반 교육프로그램은 중·장년층의 심리치료 접근성을 높이고, 몰입과 자기표현을 촉진하며, 상담·치료에 부담을 느끼는 비임상군에게도 안정적으로 적용될 수 있다. 본 연구는 이러한 실증적 결과를

통해 중년여성의 심리사회적 지원과 노화불안 증대에 실용성과 확장성을 제공하며, 포커싱 이론 기반 프로그램의 이론적·실천적 토대를 강화하였다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자 모집이 매우 제한적이라는 한계가 있다. 주로 평생학습관, 주민센터, 도서관 등 게시물을 통해 참여자를 모집하여 거주 지역, 학력, 경제 수준 등이 편향될 수 있어 연구 결과를 일반화하기 어렵다. 또한 참여자들의 편의를 위하여 1일 3시간, 2일간 총 6회기 과정으로 프로그램을 구성하여 진행하였다. 이는 충분한 경험을 제공하기에 부족한 시간이므로 연구 결과를 일반화하기 위해서는 회기의 시간을 늘리거나 프로그램의 횟수를 늘렸을 때의 효과를 밝히는 연구가 필요하다. 또한 포커싱기반 교육프로그램의 중년여성의 노화불안 대처에 대한 효과 검증을 위해서 사전검사뿐 아니라 사후검사를 통한 정밀한 검증 절차가 필요하다.

둘째, 한국인의 정서와 문화를 고려하여 한국적 재료를 이용한 포커싱 캘리그래피를 중심으로 참여자들의 포커싱 체험과정을 살펴보았다. 포커싱 이론을 기존의 예술치료영역에 접목한 포커싱 표현예술치료의 경우, 두 영역의 접목을 통해 예술치료는 포커싱 체험의 모호한 펠트센스를 구체화하고 상징화하도록 도우며, 포커싱 체험심리치료는 개인의 내부에 존재하는 깊은 심상의 영역과 신체적 감각을 연결하여 예술적인 표현에 새로운 관점을 부여할 수 있다(주은선 외, 2011). 이러한 관점을 토대로 추후 연구에서는 포커싱 캘리그래피 외에 다양한 매체를 활용한 탐색적 연구를 통

해 펠트센스의 촉진 재료와 방법을 개발, 확대할 필요가 있다.

셋째, 우리나라 중년여성의 사회적, 문화와 정서적 특징을 고려한 교육이나 프로그램에 대한 개발과 활성화가 필요하다. 상담 및 심리치료 분야에서 중년여성 개인의 심리적 경험과 내적 변인에 대한 연구 성과는 많으나 상담 및 프로그램 개발 연구를 통한 상담의 실제 영역에서 구체적으로 적용할 수 있는 프로그램은 그리 많지 않다. 따라서 중년기의 적응과 회복 및 성장을 위해 적용 가능한 개입 방안을 모색할 필요가 있다. 또한 프로그램 참여 대상에 있어서 심리적 손상이나 신체적 질병이 있는 대상보다 건강한 중년으로 대상을 확대하여 중년기 삶의 질적 향상과 성장을 촉진하는 다양한 프로그램 연구가 필요하다. 나아가 지역의 사회문화적 특성을 고려한 프로그램 개발도 필요하다.

본 연구는 포커싱 기반 교육프로그램이 중년여성의 노화불안 완화에 미치는 정서적 효과를 탐색함으로써, 신체감각 자각과 자기수용의 심리적 기제가 중년기 성공적 노화와 웰빙 증진에 기여할 수 있음을 임상적으로 제시했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 제한적인 프로그램, 제한된 표본, 양적 효과 검증의 미흡 등 연구 설계상 한계가 존재하여 결과의 일반화에는 신중한 접근이 필요하다. 향후에는 다양한 매체와 장기적 프로그램을 활용한 효과 검증, 사전·사후 심리척도 도입, 문화적 맥락을 고려한 맞춤형 개입 개발 등으로 연구를 확장함으로써, 중년여성의 노화불안 예방과 성공적 노화 지원을 위한 실천적·이론적 토대를 마련할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강일 (2003). 성공적 노화의 지각에 관한 연구. <노인복지연구>, 20, 95-116.
- 김명권 (1987). 심리치료에서의 경험의 전개: Focusing과 명상. <학생생활연구소보>, 13, 35-42.
- 김명자 (1998). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 논문. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김숙남 · 최순옥 · 신경일 · 이정희 (2008). 노화불안 척도의 타당화 연구. <정신간호학회지>, 17(3), 292-301.
- 김순안 (2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구. 백석대기독교전문대학원 박사학위논문.
- 김순이 (2005). 일 지역 노인의 노화불안에 대한 연구. <간호교육학회지>, 18(1), 7-15.
- 김신미 · 김순이 (2008). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. <정신간호학회지>, 17(3), 281-291.
- 김옥 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화불안 비교연구. <노인복지연구>, 47, 71-94.
- 김은하 (2007). 중년 이후 여성의 노화에 대한 불안감. <한국간호교육학회지>, 13(2), 192-202.
- 김재원 (2011). 포커싱태도가 노인의 주관적인 건강상태와 우울에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정숙 (2023). 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 미치는 영향. <한국산학기술학회>, 24(5), 12-24.
- 민준숙 · 주은선 (2021). 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향. <한국콘텐츠학회>, 21(3), 653-663.
- 박정희 (2010). 상담자의 스트레스, 소진(Burnout)관계에서의 포커싱(Focusing)의 효과. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 박한나 (2017). 여성상담자의 자기성찰을 위한 포커싱 프로그램 경험에 대한 탐색적 연구: 주변정리 단계를 중심으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 박현진 (2013). 미술교육에서 한글캘리그래피의 기법 및 활용. 경북대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 서순림 · 최희정 (2013). 중년기 성인의 노화불안과 영향요인. <성인간호학회>, 25(4), 464-472.
- 송연섭 · 주은선 (2010). 대학생의 포커싱 태도에 따른 스트레스 대처 행동차이. <인간이해>, 31(2), 329-347.
- 송효양 (2011). 해군간부의 자아탄력성과 포커싱 태도가 스트레스 대처방식에 미치는 영향: 포커싱 태도의 매개 효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신경일 (2015). 성인여성의 노화 불안: 자기효능감의 조절효과. <한국심리학회지>, 20(3), 329-346.
- 안정신 · 정영숙 · 서수균 (2010). 성숙한 노화태도와 성공적 노화 및 심리사회적 성숙의 관계. <한국심리학회: 발달>, 26(3).
- 염정애 (2015). 중년여성의 갱년기 경험연구. 서울기독교대학교 사회복지학과 박사학위논문.
- 이남인 (2014). <현상학과 질적연구: 응용현상학의 한 지평>. 서울: 한길사.
- 이민정 (2014). 새터민 여아의 외상 및 문화적응 스트레스 감소 프로그램 개발을 위한 예비연구: 한국적 포커싱아트 중심으로. 덕성여자대학교 문화산업대학원 석사학위청구논문.
- 이현숙 (2021). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT)프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과. <한국웰니스학회지>, 16(4), 553-566.

- 이혜진 (2018). 중년여성의 노화불안 측정도구 개발. 이주대학교 대학원 간호학과 박사학위논문.
- 임현순·주은선 (2015). 신체화경향이 있는 중년여성들의 포커싱활용교육프로그램 체험에 관한 질적 연구. <한국심리학회: 여성>, 20(3), 225-251.
- <뉴에이스 영한사전>. (1996). 서울: 금성교과서.
- 정덕신·배성만·주은선 (2014). 여성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 미치는 영향. <한국심리학회지: 여성>, 19(3), 301-314.
- 정영옥·오효숙 (2016). 중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 지각된 건강상태가 노화불안에 미치는 영향. <한국보건간호학회>, 30(1).
- 정옥분 (2015). <발달심리학: 전 생애 인간발달>. 서울: 학지사.
- 조광제 (2009). <몸의 세계, 세계의 몸(증보판)>. 서울: 이학사.
- 조진희 (2013). 중년여성의 성공적 노화 예측모형. 한양대학교 대학원 간호학과 박사학위논문.
- 주은선 (2002). 포커싱(Focusing) 상담의 이해와 적용. <상담학연구>, 3(2), 517-527.
- 주은선 (2011). <포커싱 체험심리치료 내마음의 지혜와 선물>. 서울: 학지사.
- 주은선 (2017). <포커싱 체험심리치료 워크북>. 서울: 학지사.
- 주은선·김주영 (2012). 노인우울 포커싱 집단프로그램 효과에 관한 탐색적 연구: 포커스그룹 인터뷰를 중심으로. <한국노년학회>, 32(2), 611-629.
- 주은선·신설애·김병선·김주영 (2011). 한국판 포커싱적 태도 척도의 수정개발 및 타당화 연구. <한국심리학회지>, 30(4), 933-951.
- 주은선·신설애·김주영 (2014). 한국적 포커싱 체험 미술치료 작업에 관한 탐색적 연구: 상담자 대상의 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. <예술심리치료연구>, 10(3), 223-251.
- 최선우 (2011). 포커싱 활용 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현불능증에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최희주·김영근 (2017). 상담 및 심리 분야의 중년연구 동향 분석. <재활심리연구>, 24(3).
- 한금선 (2007). 중년기 스트레스. <스트레스연구>, 15(4).
- 한승훈 (2011). 재료와 용구의 탐색을 통한 캘리그래피 표현 지도방안 연구: 초등학교 6학년을 중심으로. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 한전숙 (1998). <현상학(개정판)>. 서울: 민음사.
- 홍금희·하주영 (2015). 중년 전후기의 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비. <한국보건간호학회지>, 29(1), 29-39.
- 홍민주·여형남 (2023). 중년여성의 노화불안 영향요인. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 9(4), 219-229.
- Cornell, A. W. (1996). The Power of Focusing. 안기민 역 (2013) <포커싱의 힘: 내면의 느낌을 통한 자기치유의 실제적 안내서>. 서울: 하나의학사.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy(6th ed.)*. 조현춘 역 (2008). <심리상담과 치료의 이론과 실제>. 서울: 시그마프레스.

- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design*. 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역 (2012). <질적 연구방법론: 다섯 가지 접근(증보판)>. 서울: 학지사.
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. 손혜숙 역 (2000). <내 마음 내가 안다>. 서울: 아람드리미디어.
- Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., & Oberlander, R. (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*, Vol. 3 (pp. 217-241). Washington DC: APA.
- Harris, L. A., & Clancy Dollinger, S. M. (2003). Individual differences in personality traits and anxiety about aging. *Personality and Individual Differences*, 34, 187-194.
- Jonathan A. Smith, Paul Flowers, Michael Larkin (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. 김미영, 이광석 역 (2015). <해석 현상학적 분석: 이론·방법·연구>. 서울: 도서출판 흥누리.
- Jung, C. G. (1964). *The development of personality: Papers on child psychology; education and related subjects* Trans. Hull, RFC New York: Princeton University Press.
- Krjeger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus groups*(3rd ed.). California: Sage publications.
- Lyn Richards, Janice M. Morse (2006). *Readme First for a User's Guide to Qualitative Methods*. 신경림, 고성희, 조명옥 역 (2007). <질적 연구방법>. 서울: 현문사.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. 류의근 역 (2012). <지각의 현상학(증보판)>. 서울: 문학과지성사.
- Pierre Thevenaz (1952). *De Husserl a Merleau-ponty: Quest-ce que la phenomenologie*. 김동규 역 (2011). <현상학이란 무엇인가>. 서울: 그린비.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Sadler, W. (2006). *The Third Age: Six Principles of Growth and Renewal After Forty*. 김경숙 역 (2015). <서드 에이지, 마흔 이후 30년: 마흔 이후, 인생의 2차 성장을 위한 여섯 가지 원칙>. 서울: 사이.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. 신경림, 안규남 역 (1994). <체험연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론>. 서울: 동녘.

## Phenomenological Study on the Focusing Experience of Middle-Aged Women with Aging Anxiety: Centered on a Focusing-Based Educational Program

Younggil Lee

Seoul Youth Counseling & Welfare Center

This study investigated the experience of focusing-based educational programs among middle-aged women. An exploratory study was conducted using Giorgi's phenomenological analysis method to conduct in-depth interviews with five middle-aged women experiencing aging anxiety regarding their experiences of participating in a focusing-based educational program. Three central meanings were 'sensory and inner experiences through materials and techniques,' 'increased awareness and recognition,' and 'self-respect and acceptance.' The results showed that the experience of using traditional materials and techniques was effective in increasing the awareness and clarification of felt sense and reducing anxiety. The participants also recognized aging anxiety as a universal phenomenon, developed an attitude of self-understanding and acceptance, and could reduce anxiety in their daily lives by repeating the focusing steps. This study highlights the usefulness and necessity of focusing-based educational programs as a preventive approach to aging anxiety in middle-aged women.

*Keywords: Aging Anxiety, Middle-Aged Women, Focusing, Felt Sense, Educational Program, Phenomenology*