

중년기 여성의 마음챙김과 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향

장하영*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 박사과정

변상해**

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

국문 요약

최근 의학의 발달로 인해 기대수명이 길어지면서 중년기의 중요성은 현대에 와서 더욱 높아지고 있다. 현대사회의 중년은 이전보다 다양한 형태의 모습으로 살아가고 있고 이에 따른 많은 어려움을 겪으며 살아가고 있다. 특히 중년기 여성은 폐경기와 갱년기를 거치며 신체적·심리적 변화를 겪게 되고 자녀의 독립과 부모의 사망 등 사회적 변화를 경험하게 된다.

본 연구의 목적은 중년기 여성의 심리적 안녕감을 위한 상담, 치료의 기초자료 제공 및 프로그램 개발에 필요한 사전연구로서 중년기 성인의 마음챙김과 삶의 의미가 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 분석하려 한다. 본 연구결과를 토대로 중년기 여성의 심리적 안녕감을 높이고, 중년기의 어려움을 건강하게 극복하기 위한 해결방안을 모색하는 데 기여하고자 한다.

본 연구의 대상은 서울, 경기를 포함하여 전국에 거주하는 만 40세~64세의 중년기 여성이다. 이를 위해 중년기 여성 700명을 대상으로 설문조사를 실시하고, SPSS 28.0을 활용하여 자료를 분석하려 한다.

핵심어: 중년기 여성, 마음챙김, 삶의 의미, 심리적 안녕감

1. 서론

의학의 발달로 인해 기대수명이 80세를 넘어가면서 중년기의 중요성은 현대에 와서 더욱 높아지고 있다. 현대사회의 중년은 이전보다 다양한 형태의 모습으로 살아가고 있고 이에 따른 많은 어려움을 겪으며 살아가고 있다.

중년기가 전체 인생에서 차지하는 기간이 증가하면서 중년층은 성인 초기부터 이뤄 온 과업들을 바탕으로 하여 가정이나 경제, 정치, 사회 전반에 걸쳐 중대한 결정을 내리는 핵심적인 역할을 감당하게 되었다(임성관, 2016). 또한 중년기 이후의 삶이 길어지면서 중년기로의 전환과 변화, 적응의 시기를 어떻게 보내느냐 하는 문제가 삶의 다양한 영역인 신체적·정신적·사회적 웰빙의 중요한 지표가 되고 있다(김은수, 2015).

특히 중년기 여성은 폐경기와 갱년기를 거치며 신체적 노화와 각종 성인병에 노출되는 등의 신체적 변화를 겪게

되고, 심리적으로 우울감과 초조함, 위기감에 빠지기도 하며, 자녀의 독립으로 인한 가정 내의 변화와 부모의 사망을 경험하는 등의 사회적 변화가 일어난다(노은영, 2017).

본 연구는 중년기 여성의 마음챙김, 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 본 연구결과를 토대로 중년기 여성의 심리적 안녕감을 높이고, 중년기의 어려움을 건강하게 극복하기 위한 해결방안을 모색하는 데 기여하고자 한다. 또한 중년기 여성을 대상으로 한 지금까지의 연구 중에서 마음챙김, 삶의 의미, 심리적 안녕감의 세 가지 변인을 모두 고려해서 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다는 점에서 차별화될 수 있다.

* myjjang79@hanmail.net

** jm9004@svu.ac.kr

II. 이론적 배경

2.1. 중년기 여성의 개념과 특성

중년기는 청년과 노년의 중간시기이다(국립국어원, 2023). 통계청(2020)에서 중·장년층 인구에 대하여 ‘현재 국내에서 거주하는 만 40~64세 연령의 내국인’으로 정의하였다. 중년기의 범위에 대한 부분은 학자들마다 다양한 견해가 있지만 대체로 40~64세로 본다(Levinson et al., 1978; 이상숙, 2016; 이임순, 2019; 김영옥, 2020; 김용해, 2021; 김순임, 2022).

중년기는 개인적 발달의 관점에서 신체적·생물학적인 노화가 시작되고, 인생의 유한성에 맞닥트려 본질적인 자아성찰에 관심을 갖는 시기이며 사회적 관점에서는 대인관계 및 사회·경제적 지위가 절정에 달하였으나, 앞으로의 성취보다는 하강과 은퇴를 인지하기 시작하는 시기이기도 하다(김명자, 1989). 이와 더불어 기대수명의 증가로 인한 중년의 시기가 늘어나면서 이러한 변화를 겪는 중년기에 대한 연구가 더욱 절실히 필요한 시기이기도 하다.

중년기에 들어서면 신체적 노화현상과 신체적 능력의 저하가 나타나기 시작하는데 특히 여성은 폐경과 갱년기 증상이라는 신체적·심리적 변화를 경험하게 된다(김정자, 2022). 노화에 따른 신체적 변화의 징후들이 나타나고, 폐경으로 인한 건강상의 여러 문제가 드러나면서 심리적 변화가 수반되어 여성들은 잦은 기분 변화나 우울, 불안 등의 심리상태를 경험한다(박영숙, 2010).

성인기와 노년기를 연결하는 중간지점인 중년기를 어떻게 보내느냐에 따라서 노년의 삶 또한 달라지기 때문에 중년에 대한 다양한 연구는 중년과 노년의 삶의 질 향상과 위기감 극복에 큰 의미를 지니게 될 것이다(최선희, 2022). 특히 여성이 남성보다 중년기 위기감이 더 높게 나타난다(김정자, 2022; 김명자, 1989; 임경자, 2002; 황유경, 2021)는 연구결과를 토대로 중년기 여성에 대한 연구는 더 큰 의미를 지니게 될 것이다.

2.2. 마음챙김

마음챙김은 현재 순간에 주의를 기울여 집중하는 능력, 의도적으로 마음과 몸을 관찰하고 순간순간에 체험한 것을 느끼며, 체험한 것을 있는 것 그대로 받아들이는 과정이다(Kabat-Zinn, 1990).

마음챙김은 위빠사나 명상의 팔리어 사띠(sati)에서 유래된 용어로 ‘기억하다’라는 의미의 동사에서 파생된 명

사이다. 하지만, 마음의 기능으로서의 사띠(sati)는 ‘분명한 알아차림’, ‘주의깊음’, ‘현재에 집중’, ‘충분히 깨어있음’을 의미한다(박성현, 2006).

마음챙김을 현재의 경험이나 현존하는 실재에 주의와 자각을 향상시키는 것이라 하였고(Brown & Ryan, 2003), 현재 지속적으로 일어나는 내적, 외적 자극의 흐름을 비판단적으로 관찰하는 것이라고 정의하였다(Baer, 2003).

선행연구를 살펴보면, 마음챙김 수준이 정서적인 진정, 긍정적인 해석 및 적극적인 대처를 통하여 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다(원두리, 2010). 또한 마음챙김이 중년의 위기감에 직접적인 영향을 미치며, 마음챙김 수준이 낮은 사람일수록 중년의 위기감을 더 크게 경험한다는 것을 확인하였다(김은수, 2015). 그리고 마음챙김이 인지적 유연성, 삶의 의미에 정적 영향을 미치는 것을 보고하였다(지혜, 2022). 마음챙김을 기초로 하는 치료기법들은 스트레스와 관련된 질병을 개선하고 우울증이나 약물중독 등과 같은 심리적인 불균형 상태를 회복하며 정서 조절 능력 향상, 불안 감소, 자각 증진과 자기 이해 등의 효과가 있는 것으로 드러났다(이우경, 2008).

2.3. 삶의 의미

삶의 의미란 삶에서 추구하는 목적이나 의도와 같이 스스로의 삶을 이루어나가게 해주는 정신적인 표상이다(Baumeister & Vohs, 2002). 삶의 의미는 역경과 고난 속에서도 삶을 지속하는 이유이자 강력한 동기이다(Frankl, 1959). 또한 한 개인이 삶의 의미를 발견하지 못한다면 심리적 스트레스를 겪을 것이다(Frankl, 1963).

삶의 의미는 삶의 의미를 찾고자 하는 동기와 스스로의 삶이 의미있다고 여기는 주관적인 느낌으로 구분된다고 하였고, 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하였으며 삶의 의미를 삶의 중요성, 목적을 이해하고 자신의 삶이 살만한 가치가 있다고 여기고 느끼는 정도로 정의하였다(Steger et al., 2006).

삶의 의미는 단지 고통을 감소시킨다는 사실을 넘어서 웰빙(well-being)이라는 본질 그 자체라고도 할 수 있다(Ryff et al., 1998). 이것은 삶이 순항할 때에도 의미를 경험할 수 있다는 긍정경험과 의미부여의 중요성이 강조되고 있음을 의미한다(황유경, 2021). 또한 특정한 맥락에서 발생하는 사건에 어떠한 의미부여를 하느냐가 이후 대처과정과 적응에 영향을 미친다(박선영 외, 2012). 삶의 의미는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미친다고 보고되었다(지혜, 2022).

삶의 의미는 부정적인 사건에 대한 경험과 고통에 대한 태도뿐 아니라 삶 자체에 대한 태도를 변화시키며 의미를 찾고 발견하는 과정을 통해 심리적 건강에 긍정적인 영향을 주는 요인으로(황유경, 2021), 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로서의 연구가 필요하다.

2.4. 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 Ryff(1989)에 의해 사용되기 시작하였는데, 그는 생애발달주기이론에 근거하여 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)이라는 총 6개 차원으로 성인들의 심리적 안녕감을 설명하였다. 이러한 심리적 안녕감은 성인 연구에 적합한 구조를 가짐으로써 오늘날 중년기 연구에 가장 많이 사용되고 있다. 심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 구성하는 심리적인 측면으로서 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자기의 행동을 스스로 조절할 수 있고, 사회구성원으로서 잘 기능하고 있는지를 다룸으로써 주관적 삶의 질을 잘 이해할 수 있는 심리적 개념이다(김경순, 2006).

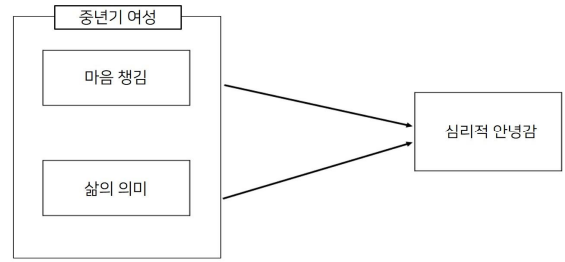
최근 기대수명이 늘어남으로 인해 성공적인 노화와 노후의 삶의 질에 관한 관심이 높아지고 있으며, 이에 따라 중년기의 심리적 안녕감은 노년기를 성공적으로 보낼 수 있는 예측 변인이라고 할 수 있다(송진영, 2009; 황유경, 2021).

심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인에는 노화불안, 여가활동, 중년기 위기감, 삶의 의미, 생활스트레스, 여가활동, 은퇴불안 등이 있다(이은주, 2014; 문도선, 2017; 남승미, 2019; 고숙자, 2021; 황유경, 2021; 김정자, 2022).

III. 연구방법

3.1. 가설설정 및 연구모형

본 연구는 중년기 여성의 마음챙김과 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구모형을 <그림 1>과 같이 구성하였다.



<그림 1> 연구모형

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1: 중년기 여성의 마음챙김은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 중년기 여성의 삶의 의미는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

3.2. 연구대상 및 자료 분석

본 연구는 중년기 여성의 마음챙김과 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구이다. 연구수행이 필요한 자료수집을 서울, 경기도를 포함한 전국에 사는 중년기 여성에게 700부 배포하여 회수된 설문지를 분석에 활용할 예정이다. 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 28.0을 사용하여 인구통계학적 분석을 위해 빈도분석과 주요변수에 대한 기술통계를 실시할 것이고, 중년기 여성의 마음챙김, 삶의 의미, 중년기 성인의 위기감 간의 상관성을 알아보기 위해 상관분석을 실시할 것이다. 그리고 마음챙김, 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시할 예정이다.

참고문헌

- 고숙자(2021). *중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아분화, 사회적지지 매개효과를 중심으로* 박사학위논문, 성산효대학원대학교.
- 김경순(2006). 대학생들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과와의 관계분석. *학생생활연구*, 27(1), 145-176.
- 김명자(1989). *중년기 위기감 및 관련변인에 관한 연구: 서울시 남성과 여성을 중심으로* 박사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 김순임(2022). *마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과* 석사학위논문, 경기대학교 행정·사회복지대학원.
- 김영옥(2020). *중년기 성인의 가족건강성과 노후준비도가 성공*

- 적인 노화인식에 미치는 영향. 자원봉사활동 매개효과. 박사학위논문, 서울벤처대학교대학원.
- 김은수(2015). 마음챙김이 중년기위기감에 미치는 영향. 영성의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문. 한국상담대학원 대학교.
- 김용해(2021). 중년기 고등교육학습자의 학습참여 동기과 심리적 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 생산성의 매개효과. 박사학위논문, 칼빈대학교대학원.
- 김정자(2022). 중년기 여성의 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 노화불안의 매개효과. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- 남승미(2019). 중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향연구. 자아탄력성과 여가만족도의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 영남대학교대학원.
- 노은영(2017). 중년기 여성의 심리적 안녕감과 가족건강성, 향유신념 및 삶의 의미간의 관계. 박사학위논문, 협성대학교대학원.
- 문도선(2017). 중년기 노후준비가 심리적 안녕감과 노화불안에 미치는 영향. 삶의 의미의 매개효과와 남녀 집단비교. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- 박선영·권석만(2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지*, 31(3), 741-768.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박영숙(2010). 중년기 여성의 자아정체감 자아분화와 중년기 위기감과 관계. 석사학위논문, 한영신학대학교 대학원.
- 송진영(2009). 중년 남성의 다중역할 몰입, 자기효능감 및 심리적 안녕감간의 구조모형 분석. 박사학위논문, 서울기독대학교.
- 이은주(2014). 직업만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교대학원.
- 이상숙(2016). 중년기 종교성 잠재계층과 영성, 생산성, 사회적 관심, 삶의 만족 관계. 박사학위논문, 단국대학교대학원.
- 이임순(2019). 중년기 여성학습자의 생활사건 경험, 학습참여 동기와 삶의 의미 간의 관계. 관계성의 조절효과. 박사학위논문, 숙명여자대학교대학원.
- 임경자(2002). 중년층의 노후준비가 중년기 위기감과 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 원두리(2010). 인지적 및 정서적 마음챙김이 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 427-443.
- 이우경(2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원.
- 임성관(2016). 중년기 치료적 독서 활동 방안 제시에 관한 연구. *한국도서관 정보학회지*, 47(3), 261-288.
- 지혜(2022). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 인지적 유연성과 삶의 의미의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 최선희(2022). 중년기 보육교사의 행복감 직무 만족 삶의 질 및 위기감의 구조적 관계. 박사학위논문, 중부대학교대학원.
- 황유경(2021). 여성의 중년기 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 개별성 관계성의 조절효과 및 삶의 의미의 매개효과. 박사학위논문, 대구대학교대학원.
- 국립국어원(2023). 중년. Retrieved (2023.3.14.) from <http://stdict.korean.go.kr/searchView.do>
- 통계청(2020). 생애계층별사회적 통계. Retrieved (2023.3.18.) from <http://www.narastat.kr/metsasvc/index.do>
- Baer, A. R.(2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.(2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Frankl, V. E.(1959). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Frankl, V. E.(1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Kabat-Zinn, J.(1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. A., & Mckee, B.(1978). *The seasons of a man's live*. New York: Ballantine Books.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B.(1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M.(2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.