

# 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는 영향

## The Effects of Ego-Identity and Crisis on Quality of Life in Midlife Married Women

전남대학교 가정관리학과  
교 수 김 경 신  
전남대학교 가정관리학과  
박사과정 김 정 란

Dept. of Home Management, Chonnam Uni.  
*Professor : Kim, Kyeong Shin*  
Dept. of Home Management, Chonnam Uni.  
*Doctoral course : Kim, Jung Ran*

### ● 목 차 ●

- |            |            |
|------------|------------|
| I. 서 론     | IV. 결과분석   |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법  | 참고문헌       |

### < Abstract >

The purpose of this study was to analyze on effects of midlife ego-identity and crisis on quality of life in married women. The data were obtained through 394 midlife married women who live in Kwangju and Chonnam. The results were as follows.

(1) The mean scores of ego-identity and quality of life were higher than the medium point. The mean scores of crisis was a little lower than the medium. (2) The ego-identity was significantly influenced by religion, health condition, social intimacy, marital relations, and parent-child relations. The crisis was influenced significantly by income, health condition, marital relations, and ego-identity. And the quality of life was influenced significantly by religion, health condition, marital relations, parent-child relations, and crisis. (3) On the result of path analysis, religion, health condition, marital relations, parent-child relations, and crisis directly influenced the quality of life. Besides, income, social intimacy, and ego-identity indirectly affected the quality of life.

**주제어(Key Words):** 중년기 기혼여성(midlife married women), 자아정체감(ego-identity), 위기감 (crisis), 삶의 질(quality of life)

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 과학문명의 발달로 인하여 인간의 삶이 더욱 풍요롭게 되었을 뿐 아니라, 평균 수명이 연장되어 생의 주기에 있어서 중년기 이후의 기간이 차지하는 비중이 점차 증가하고 있으며, 이와 더불어 중년기 이후 더욱 건강하고 질적인 삶을 추구하고자 하는 인간의 욕구 역시 증가하고 있어, 중년기 이후 삶의 질에 대한 문제가 주요 관심사가 되고 있다.

특히 기혼여성의 중년기는 생의 발달주기 중 신체적 변화 외에 자녀의 독립, 결혼생활의 위기, 노부모 부양 등과 같은 사회심리적 요인에 의한 다양한 변화에 적응해야 하는 시기이며 동시에 자신의 생을 재평가하게 되는 시기이기도 하다(Duvall & Miller, 1985).

그런데 중년기에 대한 대부분의 문헌들은 중년기를 변화에 의한 불안정감과 긴장을 수반하는 위기의 시기라고 보는 견해와 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 견해가 상반되어 있다. Leshan(1973)은 여성의 중년기는 이와 같은 특성 때문에 긴장과 갈등, 혹은 상실감을 동반하는 점을 강조하여 중년기를 '제2의 사춘기(midlivescence)'라고 명명하였으며, Mackin(1995)은 중년기가 되면 여성은 죽음의 필연성을 느끼기 시작하며, 신체 노화나 질병 등 신체적 문제가 발생하기 시작하고, 이를 극복하기 위해 운동이나 식이요법, 긍정적 사고 등 최선의 노력을 하지만, 노화에 대한 절대적인 통제를 할 수 없게 된다고 하였다.

반면, Duvall과 Miller(1985)는 중년기를 '빈둥지기(empty-nest period)'라고 부르고 새로운 자각에 눈을 뜨는 시기로 보았다. 그리고 Hunter와 Sundel(1994)은 대중매체, 일반인, 정신건강 전문가들에게 중년기를 위기로 보는 인식이 널리 퍼져있지만, 이를 입증해주는 어떠한 증거도 없으며, 오히려 여성들에게 중년기는 새롭고 흥미로운 기회를 탐색하는 자아존중감과 자기수용의 상승시기라고 주장하였다. 또한 Baruch와 Barnett(1979)은 일부 여성들은 중년기에 들어서 최초로 자아존중감을 발견하였다고 보

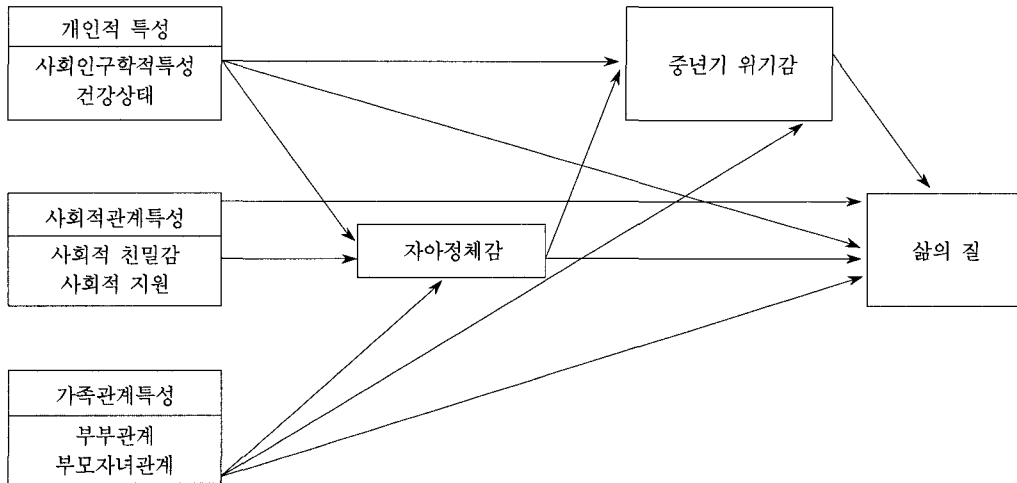
고하였으며, Consumer Reports on Health(2000) 역시 중년 연구를 통해 중년기 위기가 발견되지 않았을 뿐 아니라 개인은 나이가 들어감에 따라 더욱 생산적이 되고, 성실해지며, 온화해지면서 타인에게 더 많은 관심을 갖게 된다고 발표하여 이들의 주장을 뒷받침 해주었다.

이와 같이 상반된 견해를 가지고 있음에도 불구하고, 중년기에 대한 연구가 지속되면서 대부분의 학자들은 중년기가 성인기 발달과정에 있어 결정적 시기이고, 내·외적 변화와 관련된 많은 당면 문제들이 있다는데 동의하고 있다(왕석순·서명숙, 1995).

80년대 이후 국내에서도 중년기는 다학문 영역에서 관심주제로서 연구되기 시작하였는데, 중년기 여성을 대상으로 한 국내의 선행연구들을 살펴보면, 주로 중년기 여성의 위기감, 우울과 자아정체감, 폐경과 갱년기 증상, 스트레스와 정신건강, 사회적 지원과 생활만족도 등에 초점을 두고 연구가 진행되었다(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 김애순·윤진, 1993; 김은아, 1992; 김정주, 1994; 김현화·조병은, 1992; 신기영, 1991; 신태수, 1986; 오명옥·고효정·박청자, 2000; 임효영, 2001; 전정자·권영은, 1994). 그 중 가장 부각되어 온 문제는 중년기 위기감에 관한 것인데, 실제로 중년기 여성의 위기감 수준은 예상보다 높지 않으며, 위기감을 경험하는데 있어서도 개인의 특성들에 의하여 위기감의 수준에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 중년기를 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 견해를 지지하는 결과로 볼 수 있을 것이다.

한편 일부 연구(김명자, 1989; 오명옥 등, 2000)에서는 자아정체감이 중년기 기혼여성의 위기감에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타나, 신기영과 옥선화(1997)의 주장과 같이 우리 나라의 중년기 기혼 여성이 주로 가족역할 수행을 통해 자아정체감을 획득한다면, 중년기에 이르러 가족 내 역할변화에 의한 자아정체감의 갈등과 이로 인한 위기감을 경험하게 되어 중년기 적응에 어려움을 겪을 것이라고 예측할 수 있다.

그리고 이러한 중년기 여성의 적응상태는 개인의 생애에 대한 주관적 만족도인 삶의 질에 영향을 미치



<그림 1> 연구모형

리라 예측할 수 있는데, 실제 중년기 여성의 삶의 질은 자아정체감과 중년기 위기감의 영향을 받아 자아정체감이 높고 위기감이 낮을수록 삶의 질이 높은 것으로 알려져 있다(김정주, 1994; Thoits, 1983). 이와 같이 중년기 여성의 자아정체감과 위기감은 상호관련성이 있으며, 중년기 여성의 삶의 질을 설명하는 중요한 매개변수로 작용하고 있다.

또한 가족의 정서적 역할을 주로 담당하고 있는 주부가 중년기 적응의 어려움으로 인해 정신적 갈등과 생활만족도를 낮게 느낄 경우 개인의 삶의 질 저하는 물론, 서로 상호작용을 하고 있는 가족구성원 모두에게 영향을 미쳐 전체 가족생활의 질에까지 부정적 영향을 끼치게 될 것이다.

그러므로 가족복지 수준의 향상을 위한 방안 모색을 위해 가족생활의 중추적 역할을 수행하는 기혼여성의 중년기 적응이 삶의 질에 어떠한 영향을 미치고 있는지에 대한 심층적인 연구는 매우 중요하다고 본다. 그럼에도 불구하고 대부분의 연구에서는 중년기 기혼여성을 대상으로 일부 개념만을 적용하여 연구가 수행되었을 뿐 기혼여성의 중년기 적응과 삶의 질을 관련지어 체계적으로 연구한 논문은 매우 드문 실정이다.

따라서 본 연구는 중년기 기혼여성을 대상으로 하여 중년기 자아정체감 및 위기감과 삶의 질의 인과관계를 분석함으로써 중년기 기혼여성의 개인적 삶의 질과 더불어 가족 전체의 만족도를 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제 및 연구모형

본 연구를 수행하기 위한 연구문제와 연구모형(<그림 1>)은 다음과 같다.

- 1) 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질의 일반적 경향은 어떠한가?
- 2) 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질에 미치는 변인들의 영향력은 어떠한가?
- 3) 중년기 기혼여성의 삶의 질에 자아정체감 및 위기감을 매개로 한 변인들의 인과관계는 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 자아정체감

개인은 중년기에 접어들면 자신이 한 사람의 성

인임을 재인식하고 이러한 과정에서 기존의 가치 및 목표에 대한 정의와 자아에 대한 성찰이 증가하면서, 정신적으로 불안정한 전환기로 접어들게 된다. 또한 체력의 쇠퇴, 자신에게 남은 여생이 얼마 남지 않은 것에 대한 초조감, 자기의 직업이나 일에 대한 한계감, 늙어 가는 것과 죽음으로 향하는 것에 대한 불안감 등 30대에서는 의식하지 못했던 여러 가지 심신의 부정적인 방향으로의 변화가 돌연히 중대한 관심사로 나타난다. 많은 사람들은 자신 내부의 이러한 부정적인 변화에의 인식을 계기로 '나의 인생은 이것으로 좋은가?', '정말 나는 무엇인가?' 하는 진지한 문제에 접하게 된다. 그것은 자기의 재음미와 인생의 방향 재설정을 위한 모색이다. 이 진지한 삶의 방향의 모색, 즉 자아정체감 탐색의 결과로 개인은 지금까지의 삶의 방향이나 가치관을 재도수정 하거나 제도전환 하여 다시금 안정된 자아정체감을 확립해 나아간다(박아청, 1995).

이 시기 중년기 기혼여성에게는 자녀의 성장에 따른 어머니 역할의 감소와 더불어 남편의 사회활동 증가 등으로 자아정체감의 문제가 부각되는데, 자아정체감이 더 이상 아내나 어머니 역할과 관련된 것이 아니라는 것을 자각하기 시작하면서 여성들은 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하여 갈등을 경험하게 된다. 박난준(1989)은 그 결과 중년기 기혼여성들이 자아긍정감을 갖지 못하게 되고, 이는 자아정체감에 위협을 가져오게 된다고 하였다.

실제적으로 자아정체감이 안정적으로 형성되기 위해서는 수많은 판단과 선택, 가치관의 혼란, 자신에 대한 회의의 과정을 거쳐야 하고, 모든 과정은 자기 스스로의 결정으로써 이루어져야 할 것이다. 따라서 긍정적이고 높은 자아정체감을 확립한 중년기 여성은 어떠한 전환적인 상황에서도 자신의 가치관과 자신의 판단을 적용시킬 수 있게 된다. 그러므로 중년기는 어떻게 살 것인가에 대한 자아정체감 확립과 자신에게 다가오는 심리적 변화 등에 대한 적응력이 요구되는 시기라 할 수 있다.

중년기 여성의 자아정체감에 영향을 미치는 변인들을 살펴보면, 교육수준이 높을수록 자아정체감이

높은 것으로 나타났다(김은아, 1992; 김정주, 1994; 신태수, 1986; 오명옥 등, 2000; 전정자·권영은, 1994). 그리고 이경혜(1997), 전정자와 권영은(1994)은 소득수준이 자아정체감에 영향을 미친다고 보고하였으나, 김정주(1994)와 오명옥 등(2000)의 연구에서는 소득수준과는 관련이 없는 것으로 나타났다.

또한 종교를 가지고 있으며(김정주, 1994; 신태수, 1986; 오명옥 등, 2000), 평소 건강상태가 좋다고 인식할수록(김혜영·고효정, 1998; 박아청, 1995; 오명옥 등, 2000; 전정자·권영은, 1994) 자아정체감이 높은 것으로 나타났다.

그리고 사회적 지원과 사회적 친밀감이 높을수록 중년기 여성의 자아존중감이 높은 것으로 나타났으며(최덕신, 1992), 결혼만족도가 높고 배우자의 지지가 많을수록 자아정체감 역시 높은 것으로 나타났다(김혜영·고효정, 1998; 박아청, 1995; 오명옥 등, 2000; 전정자·권영은, 1994).

## 2. 위기감

중년기 위기라는 용어는 Jacque(1965)에 의해 탄생되었는데, 그는 예술가들의 사적 경험에 대한 연구를 바탕으로 중년기에 개인은 자신의 죽음에 대한 필연성 인식과 '출생 이후의 시간'으로부터 '여생의 남은 시간'으로의 시간 구성의 변화로 인해 야기되는 위기를 맞는다고 결론지었다. 이후 중년기 위기라는 개념은 몇몇 성인 발달모델 안에서 제안되었는데(Gould, 1978; Levinson, 1978; Sheehy, 1976, 1981), 이러한 모델들은 중년기 개인은 죽음에 대한 필연성과 남은 여생에 대해 점차적으로 깨닫게 되면서, 가족, 일, 존재의 가치를 중심으로 인생을 평가하게 된다고 주장하였다.

그러나 중년기 위기는 개념 정의의 어려움과 개념 내에 광범위한 변인을 가지고 있어(Cytrybaum et al., 1980; Sutherland, 1989; Whitbourne, 1986), 다양한 척도가 중년기 위기를 측정하는데 사용되어 왔다. Farrell과 Rosenberg(1981)가 제작한 척도에서 중년기 위기란 '결혼, 자녀, 일에 대한 불만족과 외적 혼란'을 의미하였으며, McCrae와 Costa(1984)가

사용한 중년기 위기 척도에서는 '무의미함, 일과 가족에 대한 불만족, 내적 혼란과 혼미, 신체적 노화와 죽음에 대한 인식'을 의미하였다. 또한 김명자(1989)는 중년기 위기를 '중년기에 개인이 심리적으로 경험하는 후회감, 실망감, 초조감, 허탈감 등 종합적 개념, 즉 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해'로 정의하였다.

그리고 중년기 위기에 대해서 연구자들은 상반된 견해를 가지고 있는데, Levinson(1978)은 그의 연구에서 조사자의 80%가 중년기 위기를 경험하고 있다고 했으며, Ciernia(1985)는 중년기 남성의 70%가 위기를 겪었다고 보고하였다. 그리고 Tamir(1989)는 중년기를 "뿌리깊은 자기의심과 혼란의 시기"로 규정하였다.

반면 중년기 위기를 지지하지 않는 연구결과들도 있는데, Chiriboga(1989), 그리고 Schaie와 Willis(1991)는 대다수 중년기 개인들은 격동적인 변화를 겪지 않으며, 자신의 삶이나 목표에 의문을 갖기도 하지만 이러한 의문이 위기를 초래하지는 않는다고 하였다. McCrae와 Costa(1984)의 연구에서도 중년기에 디스트레스의 상승 및 기타 어떠한 특징적 증상도 발견되지 않았으며, Farrell과 Rosenberg(1981), Shek(1996) 역시 모든 연령층에서 위기감 수준의 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다. 그리고 Chiriboga(1989)는 중년기 위기에 대한 문헌고찰 후 중년 성인의 2-5% 정도만이 심각한 중년기 문제를 가지고 있다고 결론지었다.

따라서 중년기 위기가 개인이 중년기에 이르면 경험하게 되는 보편적 현상인가, 그렇다면 발생원인은 무엇인가, 이후 발달에 유익한 현상인가 하는 문제들은 보다 다양한 변인들과 중년기 위기감과의 역동적인 상호관계 속에서 분석되어야 할 것이다.

중년기 여성의 위기감이 영향을 미치는 변인들을 살펴보면, 교육수준이 높을수록(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 김애순, 1993; 김애순·윤진, 1993), 소득수준이 높을수록(김애순, 1993; 김애순·윤진, 1993), 그리고 취업여성이 비취업 여성에 비해(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 김애순·윤진, 1993) 위기감이 낮은 것으로 나타났다. 그러나 오명

옥 등(2000)의 연구에서는 취업여부와 관련이 없는 것으로 나타났다. 또한 종교를 가지고 있으며(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 신기영, 1991), 건강상태가 좋다고 인지할수록(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 김애순·윤진, 1993; 오명옥 등, 2000) 위기감 수준이 낮게 나타났다.

사회적 지원의 경우는 사회적 지원을 많이 받고, 사회적 친밀감이 높을수록 중년기 여성의 위기감 수준이 낮은 것으로 보고되었다(김명자, 1991; 백보령, 1994; 신기영, 1991; 신기영·옥선화, 1991).

그리고 가족관계가 긍정적일수록(김명자, 1989; 김명자·박성연, 1989; 김애순, 1993), 결혼만족도가 높을수록(오명옥 등, 2000) 위기감이 낮아지는 것으로 나타났다. 자아정체감의 경우, 오명옥 등(2000)의 연구에서 중년기 여성의 위기감에 가장 많은 영향을 미치는 변인으로 보고되었으며, 김명자(1989)의 연구에서도 자아정체감이 높을수록 위기감이 낮아졌다.

### 3. 삶의 질

삶의 질이란 용어의 기원은 확실하지 않으며, 통념상의 의미는 가지고 있다 할지라도, 일반적으로 수용되는 정의 또한 가지고 있지 않다. Andrew(1974)에 의하면, 삶의 질은 "개인이 전반적으로 느끼는 주관적인 생에 대한 만족의 정도"를 의미하며, 김상균(1996)은 "사회적 조건 및 제도와 사회 구성원간에 일어나는 상호작용의 결과를 반영하는 것으로서, 개인의 삶을 가치있고 윤기있게 만들어 주는 총량으로서의 만족감이기 때문에 인간의 행위와 사고가 작용하는 모든 영역에 관련되는 개념"이라고 정의하였다. 따라서 삶의 질은 상대적 개념으로 바람직한 삶, 또는 만족스런 삶을 영위하는 정도를 나타내는 포괄적이고 다차원적인 개념이며, 학문의 특정 범주에 포함되기보다는 가정학, 심리학, 사회학, 사회복지학, 정신의학 등 다학문적인 속성을 지니고 있다고 볼 수 있다.

한편, Romney, Brown, 그리고 Fry(1994)는 삶의 질의 정의가 이루어지지 않은 원인을 분석하였는데, 우선, 삶의 질에 대한 경험과 관련된 심리적 과정이

수많은 개념적 여과장치와 언어를 통해 다양하게 해석가능하고, 다음으로, 삶의 질이라는 개념은 양적인 문제가 아니라 질적인 가치를 지니고 있으며, 마지막으로, 인간 성장과 발달과정에 대한 이해, 공동체 내에서의 평균적인 인생주기 및 심리적 과정이 환경 요소와 개인의 가치체계의 영향을 받는 정도 등을 통합하고 있기 때문이라고 설명하였다.

삶의 질에 대한 연구과정에서 학자들이 최초로 찾은 합일점은 어떠한 정의를 적용하던 간에, 개인의 삶의 질은 외적인(객관적) 실체와 그에 대한 내적(주관적) 인식에 의해 평가된다는 것이다(Dissat & Deller, 2000). 객관적 요소, 즉 사회적 지표는 주어진 문화집단 내에서의 고유하고 검증할 수 있는 조건에 의해 표현되며, 주관적 요소는 '개인의 생활이 합축적이거나 명백한 내적 표준 혹은 기준에 부합된다고 인식하는 정도'로써 삶에 대한 행복감, 만족감, 자립감, 성취감, 문화적 풍요로움, 안전, 스트레스, 불만감 등에 대한 주관적 평가 및 인지상태를 의미한다(Evans, 1994).

따라서, 학자들은 삶의 질에 대한 연구에서 객관적 요소와 주관적 요소를 결합하여 측정하려고 시도하였는데, Andrew와 Withey(1976)는 그들의 연구결과 삶의 질은 삶의 여러 가지의 관심 영역 중에서도 자기 자신에 대한 평가 및 가정영역의 평가와 가장 높은 관계를 갖는다고 보고하였다. 그 외 객관적 요소에 관한 평가도 삶의 질을 설명하는데 기여하는바가 있지만 비교적 관계의 정도가 약한 것으로 나타났다. 더욱이, 최근의 삶의 질에 대한 연구에서 객관적 지표보다 주관적 지표의 영향력이 더 높게 나타나 주관적 만족감이 더 중요하다는 것을 시사하고 있다(Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Park, 1992). 그리고 Szalai(1980)는 삶의 질을 "여러 가지 생활측면에서 느끼는 안녕감이나 행복감"으로 정의하면서, 삶의 질 연구를 위한 지표는 객관적 지표 외에 개인의 주관적 평가에 역점을 두어야 한다고 강조하였다.

결과적으로, 개인이 자기 삶의 질을 얘기한다는 것은 자기 삶을 인지적, 정서적으로 평가하고 느끼는 것을 의미할 것이며, 그러한 평가와 느낌은 삶에

대한 주관적 만족과 안녕감, 행복감 등으로 표현될 것이다. 따라서 삶의 질에 대한 주관적 지표는 개인의 내적 심리 상태를 중심으로 측정·분석해야 할 것이다.

여성의 삶의 질과 관련된 연구들을 살펴보면, 교육수준이 높을수록(고정자·김갑숙, 1999; 김정주, 1994; 김현화·조병은, 1992; 이기영, 1984; 이종숙, 1989), 소득이 많을수록(김정주, 1994; 김현화·조병은, 1992; 노유자, 1988; 박미석, 1996; 이기영, 1984; 이종숙, 1989; Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976) 삶의 질을 높게 인지하였다. 반면, 소득 그 자체보다는 소득과 관련된 주관적인 개인의 판단, 즉 소득 적정감이나 재정적 스트레스, 상대적 박탈감 등이 삶의 질에 영향을 미친다는 연구결과도 있다(이기영, 1984; Park, 1992). 그리고 직업을 가지고 있는 여성이 삶의 질을 더 높게 인지하였다(김정주, 1994; 노유자, 1988; 이종숙, 1989). 종교와 관련해서는 종교를 가지고 있는 여성이 종교가 없는 여성에 비해 삶의 질이 더 높은 것으로 나타났으며(김정주, 1994; 김현화·조병은, 1992; 신기영·옥선화, 1997), 건강상태와 삶의 질과의 관계를 살펴보면 자신의 건강상태를 긍정적으로 평가할수록 삶의 질이 높음을 알 수 있어(노유자, 1988; 박미석, 1996; 이종숙, 1989), 종교활동과 건강상태는 삶의 질에 영향을 미치는 주요 변수로 볼 수 있다.

사회적 지원의 경우는 사회적 지원의 규모 및 원형성과 사회적 친밀감이 높을수록 생활만족도가 높아지는 것으로 나타났다(백보령, 1994; 유지영, 1996; 이수애, 1999; 임효영, 2001). 그리고 결혼만족도와 가족관계는 삶의 질을 설명하는 강력한 변수로 작용하고 있는데(Andrew & Withey, 1976), 고정자와 김갑숙(1999), 박미석(1996)의 연구에서도 삶의 질을 결정짓는 가장 중요한 변인은 결혼만족도 및 가족생활 만족도로 나타났으며, 김영희(1992)의 연구에서는 가족자원이 삶의 질을 증가시키는 매개변인으로 나타났다. 그리고 김정주(1994)는 자아정체감이 높은 중년기 여성이 그렇지 않은 여성에 비해 생활만족도가 높다고 보고하였다.

또한 Thoits(1983)의 연구에서 위기감 수준에 따

라서 개인의 생활만족도에 차이가 나타나, 위기감을 많이 경험할수록 궁극적으로 자신의 삶에 대해서도 불만족하리라고 예측할 수 있다.

따라서 이러한 선행연구들을 바탕으로 사회인구학적 특성, 신체적 특성, 사회적 관계 특성, 가족관계 특성 등의 변인이 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질에 어떠한 직·간접적 경로를 통해 영향을 미치는지 분석하고자 한다.

### III. 연구 방법

#### 1. 조사도구

##### 1) 사회인구학적 특성

사회인구학적 특성으로는 연령, 자녀수, 막내자녀 위치, 학력, 결혼년수, 종교, 가족형태, 월 평균소득,

본인과 남편의 직업 등을 알아보았는데, 조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

##### 2) 신체적 특성

신체적 특성으로는 개인의 신체적 건강상태를 알아보기 위해 김명자(1989)의 건강척도 10문항 중 3문항을 사용하였으며, 5점 리커트 척도로 건강상태가 매우 좋을 경우는 5점, 안좋을 경우는 1점으로 점수가 높을수록 건강상태가 좋은 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 로 나타났다.

##### 3) 사회적 관계 특성

사회적 관계특성은 사회적 지원과 사회적 친밀감 두 영역으로 구성되었는데, 유지영(1996)의 척도를 연구자가 수정 보완하여 재구성하였다. 사회적 지원 척도의 하위 영역은 사회적 관계망유형(친정, 시가, 친구, 이웃, 사회참여단체 등 5영역)과 사회적 지원

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

항 목	구 분	명(%)	항 목	구 분	명(%)
연 령	40-44세	147(37.3)	월평균소득	100만원 이하	54(13.7)
	45-49세	149(37.8)		101-200만원	182(46.2)
	50-54세	60(15.2)		201-300만원	124(31.5)
	55-59세	38( 9.6)		300만원 이상	34( 8.6)
학 령	중졸 이하	100(25.4)	자녀수	1-2명	230(58.4)
	고졸	201(51.0)		3명	116(29.4)
	대졸 이상	93(23.6)		4명 이상	48(12.2)
막내자녀 위 치	중학교 재학	143(36.3)	결혼년수	15년 이하	43(10.9)
	고등학교 재학	119(30.2)		16-20년	144(36.5)
	대학 재학	110(27.9)		21-25년	107(27.2)
	기타	22( 5.6)		25년 이상	100(25.4)
가족형태	노부모, 미혼자녀, 부부	71(18.0)	종교유무	있음	103(26.1)
	부부, 미혼자녀	310(78.7)		없음	291(73.9)
	기타	13( 3.3)			
본인 직업	전문관리직	28( 7.1)	남편 직업	전문·관리직	77(19.5)
	사무직	26( 6.6)		사무직	108(27.4)
	자영업	41(10.4)		자영업	70(17.8)
	판매·서비스직	25( 6.3)		판매·서비스직	26( 6.6)
	단순노무직	9( 2.3)		단순노무직	16( 4.1)
	농·어업	29( 7.4)		농·어업	53(13.5)
	기능·기술직	7( 1.8)		기능·기술직	37( 9.4)
	주부	229(58.1)		무직	7( 1.8)

유형(사교적 지원, 도구적 지원, 정서적 지원, 정보적 지원 등 4영역)으로 나뉘어 지며, 총 50문항으로 구성되었다. 그리고 사회적 친밀감은 각 사회적 관계망별로 8문항씩 총 40문항으로 구성되었다. 지원이나 친밀감이 전혀 없을 경우 1점, 지원이나 친밀감이 매우 많을 경우 5점으로 점수가 높을수록 사회적 관계가 원활한 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도는 사회적 지원과 사회적 친밀감 모두 Cronbach's  $\alpha = .94$ 로 매우 높게 나타났다.

#### 4) 가족관계 특성

가족관계 특성은 부부관계와 부모자녀관계 두 영역으로 나뉘어 지는데, Hay와 Stinnett(1971)의 중년기 생활만족도 척도(Middle Years Life Satisfaction Scale), Snyder(1981)의 부부 만족도 검사(Marital Satisfaction Inventory), 김명자(1989)의 척도를 참조하여 본 연구에 적합하게 문항을 수정 보완하여 각 3문항씩 총 6문항으로 구성하였다. 5점 리커트 척도를 사용하여 관계에 매우 불만족할 경우 1점, 매우 만족할 경우 5점으로 점수가 높을수록 관계가 좋은 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도 계수는 부부관계의 경우 Cronbach's  $\alpha = .86$ , 부모자녀관계의 경우 Cronbach's  $\alpha = .77$ 로 나타났다.

#### 5) 자아정체감

자아정체감 척도는 박아청(1996)이 만든 한국형 자아정체감 검사를 한국 중년 여성에게 적절하다고 판단되는 문항으로 수정한 김은아(1992), 이경혜(1997), 오명옥·고효정·박청자(2000)의 도구를 본 연구자가 수정보완하여 목표지향성, 자기수용, 정체감 흥미, 정체감 유예, 친밀성, 주도성을 알아보는 20문항으로 구성하였다. 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 10문항은 역점수로 환산하여 전혀 그렇지 않을 경우 1점, 매우 그러할 경우 5점으로 점수가 높을수록 자아정체감이 높은 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha = .83$ 으로 나타났다.

#### 6) 중년기 위기감

중년기 위기감은 김명자(1989)가 개발한 중년기

위기감 척도 중 신뢰도를 떨어뜨리는 2문항을 제외한 후, 연구자가 수정보완하여 부정적 감정, 후회감, 긍정적 감정을 알아보는 9문항을 사용하였다. 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 2문항은 역점수로 환산하여 전혀 그렇지 않을 경우 1점, 매우 그러할 경우 5점으로 점수가 높을수록 위기감이 높은 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha = .82$ 로 나타났다.

#### 7) 삶의 질

삶의 질을 알아보기 위한 척도는 Schallock과 Keith(1993)의 Quality of Life Questionnaire를 중심으로 본 연구자가 수정 보완하여 총 15문항으로 구성하였다. 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 매우 만족하지 않을 경우 1점, 매우 만족할 경우 5점으로 점수가 높을수록 삶의 질이 높은 것으로 해석하였다. 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 로 나타났다.

### 2. 자료수집 및 자료분석

본 연구는 광주·전남지역에 거주하고 있으며, 막내자녀가 중학교 재학이상인 만 40세-59세의 기혼여성을 대상으로 설정하고, 자기보고식 구조화된 질문지를 사용하여 자료를 수집하였다.

수집방법은 2000년 5월 한 달 동안 고등학교, 대학교 학생들을 통하여 어머니께 전달하는 방식과 취미교양단체, 종교단체, 일반주부들에게 직접 전달하는 방식을 병행하여 500부를 배포하였다. 그 중 445부가 회수되었으나 부실기재된 질문지를 제외하여 총 394부를 최종 분석자료로 활용하였다.

본 자료의 분석을 위해 Window용 SAS PC program을 활용하여, Cronbach's  $\alpha$ , 기초통계, 상관분석, 단계적 다중회귀분석, 경로분석을 실시하였다.

## IV. 결과분석

### 1. 관련 변인의 일반적 경향

중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의



질에 대한 일반적 경향을 알아보기 위해 5점 만점으로 환산하여 평균과 표준편차를 구한 결과는 <표 2>와 같은데, 위기감을 제외한 모든 변인에서 중간점수인 3점 이상을 보여, 본 연구의 대상자는 중년기에 다소 긍정적으로 적응하고, 삶의 질 또한 중간보다는 다소 높음을 알 수 있다.

중년기 여성을 대상으로 한 국내 선행연구들과 비교해 보면, 자아정체감은 김은아(1992)의 연구와는 유사한 수준이었으며, 오명옥 등(2000)의 연구보다는 높게 나타났다. 위기감의 경우는 김애순과 윤진(1993)의 연구와 유사한 수준이었으며, 김명자(1989, 1991)와 오명옥 등(2000)의 연구보다는 낮은

수준을 보였다. 그리고 삶의 질은 대부분의 선행연구들(고정자·김갑숙, 1999; 김정주, 1994; 유지영·김명자, 1996; 이수애, 1999) 보다 높게 나타났다.

2. 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질에 미치는 변인들의 영향력

외생변수들이 중년기 기혼여성의 자아정체감과 위기감에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 유의미한 차이를 나타낸 변인을 중심으로 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 앞서 회귀진단 결과, 변인간 상관이 .52이하로 나타났고, 분산확대인자(VIF)는 1.014-1.294의 범위로 모두 10이하로 산출되었으며, Durbin Watson 계수(DW) 역시 1.841-1.993의 범위로 2에 근접하고 있어 다중공선성과 잔차간 자기상관이 없는 것으로 밝혀져 본 자료의 회귀가정 충족여부를 확인하였다(<표 3>, <표 4> 참고).

<표 4>를 살펴보면, 기혼 여성의 자아정체감에 유의미한 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 사회적 친밀감, 부부관계, 부모자녀관계 등이었으며, 이들 변인의 전체 분산 설명력은 27%였다. 구체적으로

<표 2> 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질의 일반적 경향

변 인	평균(표준편차)	변 인	평균(표준편차)
사회적 친밀감	3.52(0.46)	사회적 지원	3.41(0.46)
부부관계	3.53(0.85)	부모자녀관계	3.72(0.71)
건강상태	3.46(0.92)	자아정체감	3.50(0.46)
위기감	2.93(0.63)	삶의 질	3.46(0.74)

<표 3> 변인간 상관관계

	교육 수준	소득 수준	#종교 유무	건강 상태	사회적 친밀감	사회적 지원	부부 관계	부모자녀관계	자아 정체감	위기감	삶의질
교육 수준											
소득 수준	.44***										
종교 유무	.08	.00									
건강 상태	.19***	.15**	-.02								
사회적 친밀감	-.05	.02	.01	.13*							
사회적 지원	.03	-.00	.05	.09	.67***						
부부 관계	-.00	.13**	-.01	.21***	.27***	.25***					
부모 자녀관계	-.01*	.04***	-.00***	.12***	.22	.23	.33				
자아 정체감	-.02	.09	.13*	.36***	.22***	.19***	.29***	.33***			
위기감	-.16**	-.25***	-.08	-.33***	-.16**	-.18***	-.32***	-.12**	-.41***		
삶의 질	.17***	.21***	.15**	.34***	.18***	.21***	.44***	.30***	.41***	-.52***	

# 0 : 종교 없음, 1 : 종교 있음 \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

〈표 4〉 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질에 대한 변인들의 영향력

독립변인		종속변인	자아정체감		위기감		삶의 질	
			B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
사회인구학적 특성	교육수준							
	종교유무	.14	.13**	-.05	-.08	.05	.06	
	소득수준			-.06	-.14**	.18	.11**	
신체적 특성	건강상태	.15	.30***	-.10	-.14**	.09	.12**	
사회적관계 특성	사회적 지원							
	사회적친밀감	.11	.12*					
가족관계 특성	부부관계	.07	.14**	-.13	-.17***	.17	.19***	
	부모자녀관계	.13	.20***			.24	.24***	
중년기 적응	자아정체감			-.41	-.30***			
	위기감					-.54	-.46***	
R <sup>2</sup>			.27		.27		.53	
F			27.91***		29.08***		72.75***	
D.W			1.882		1.841		1.993	

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

로, 종교를 가지고 있으며, 건강상태를 좋다고 인지할수록, 사회적 친밀감이 높을수록, 부부 및 부모자녀관계가 좋을수록 자아정체감이 높아지는 것으로 나타났다.

그리고 위기감에 유의미한 영향을 미치는 변인은 소득수준, 건강상태, 부부관계, 자아정체감 등이었으며, 이들 변인의 전체 분산 설명력은 27%였다. 구체적으로 소득수준이 낮고, 건강상태가 좋지 않을수록, 부부관계가 나쁘고, 자아정체감이 낮은 여성일수록 중년기 위기감이 높은 것으로 나타났다.

또한 이러한 결과에 근거하여 기혼여성의 자아정체감에는 건강상태가, 위기감에는 자아정체감이 가장 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며, 중년기 적응은 단순히 개인이 처한 사회경제적 상태보다는 개인의 주관적 상태, 사회적 관계, 가족 관계 등 사회체계 내에서 상호 어떤 관계를 유지하며 살아오고 있는가에 영향을 많이 받는다는 것이 확인되었다.

단계적 다중회귀분석 결과 삶의 질에 유의미한 영향을 미치는 변인은 종교( $\beta=.11$ ), 건강상태( $\beta=.12$ ), 부부관계( $\beta=.19$ ), 부모자녀관계( $\beta=.24$ ), 위기감( $\beta=-.46$ ) 등이었으며, 이들 변인의 전체 분산

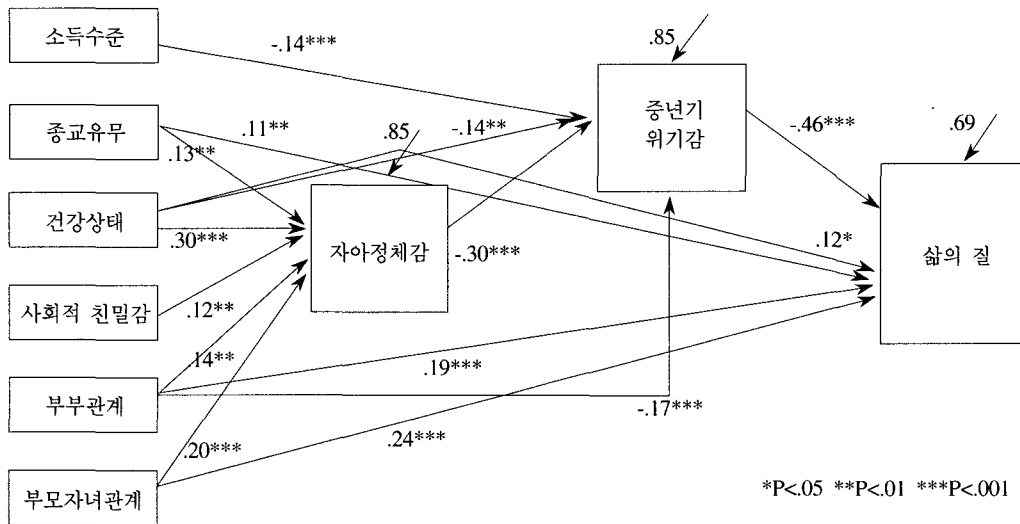
설명력은 53%였다. 구체적으로 종교를 가지고 있으며, 건강상태가 좋을수록, 부부관계 및 부모자녀관계가 좋을수록, 위기감이 낮은 중년 기혼여성일수록 삶의 질이 높았다.

그리고 위기감이 삶의 질에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타나, 중년기에 대한 긍정적 사고와 자신의 삶에 대한 재평가를 통해 삶의 구조를 재조정하려는 의지가 중년기의 개인에게 가장 중요한 발달과업을 시사해 준다.

### 3. 중년기 기혼여성의 삶의 질에 대한 인과관계

삶의 질에 영향을 미치는 변인들의 인과관계를 검증하기 위하여 경로분석을 실시한 결과, .05수준에서 유의미한 변인만을 인과모형에 도식화하였으며(〈그림 2〉), 각 변인들의 경로계수는 〈표 4〉에 제시한  $\beta$ 계수를 사용하였다.

분석 결과 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 부부관계, 부모자녀관계, 위기감이었으며, 직·간접적으로 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 부부관계, 부모자녀관계였다. 그리고 간접적인 영향을 미치는 변인은 소득수준, 사



〈그림 2〉 삶의 질에 대한 인과모형

회적 친밀감, 자아정체감 등이었다.

삶의 질에 영향을 미치는 변인들의 인과효과를 구체적으로 살펴보면(〈표 6〉), 소득수준은 중년기 위기감을 통하여 삶의 질에 간접적으로 영향을 미치며, 종교는 자아정체감을 통해 위기감을 낮추어 삶의 질을 높이는 간접효과와 삶의 질에 직접적 영향을 미치는 직접효과를 동시에 가진다. 건강상태의 경우, 자아정체감과 중년기 위기감을 통한 간접효과와 직접효과를 동시에 지니는 것으로 나타났다. 또한 사회적 친밀감은 자아정체감을 매개로 위기감을 낮추는 간접효과를 갖고, 부부관계는 자아정체감과 중년기 위기감을 통한 간접효과와 직접효과를 동시에 지니며, 부모자녀관계는 자아정체감을 통해 위기감을 낮추어 삶의 질을 높이는 간접효과와 삶의 질에 직접적 영향을 미치는 직접효과를 동시에 가진다. 그리고 자아정체감의 경우는 삶의 질에 대해 위기감을 매개로 한 긍정적 간접효과를, 중년기 위기감은 부정적인 직접효과를 갖는 것으로 나타났다.

변인들의 전체 인과효과를 살펴보면, 가장 설명력이 높은 변수는  $\beta = -.46$ 인 위기감으로 나타났으며, 다음은 부부관계로 직접효과  $\beta = .19$ , 자아정체감과 위기감을 매개로 한 간접효과  $\beta = .10$ 을 합하여 전체

인과효과는  $\beta = .29$ 였으며, 그리고 부모자녀관계 ( $\beta = .27$ ), 건강상태 ( $\beta = .22$ ), 자아정체감 ( $\beta = .14$ ), 종교유무 ( $\beta = .13$ ) 순이었다.

이상에서와 같이 본 연구결과, 선행연구들을 토대로 중년기 기혼여성의 삶의 질에 영향을 미칠 것이라고 예측하여 외생변수로 투입한 개인의 사회인구학적 특성과 사회적 지원의 경우 소득과 종교유무를 제외하고는 중년기 기혼여성의 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나, 삶의 질은 객관적 요소보다 주관적 요소에 더 많은 영향을 받는다고 보고한 선행연구들의 결과와 일치하였다(Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Park, 1992; Szalai, 1980). 그리고 위기감은 여러 변인들과 중년기 기혼여성의 삶의 질에 대한 매개변인으로서 다른 어떤 변인들보다 강력한 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 자아정체감 역시 중년기 위기감을 낮추어 삶의 질에 긍정적인 간접 영향을 미치는 매개변인임이 확인되었다. 따라서 중년기 기혼여성의 삶의 질 향상을 위해서는 중년기 적응이 무엇보다 중요하다는 것을 인식하고, 자아정체감을 높이고 위기감을 감소시킬 수 있는 방안을 다각적으로 모색하는 작업이 필요하리라 본다.

〈표 6〉 삶의 질에 영향을 미치는 변인들의 인과효과

종속변인	독립변인	총효과	비인과 효과	인 과 효 과		
				전 체	직접효과	간접효과
자아정체감	종교유무	.13*	-	.13	.13	-
	건강상태	.36***	.06	.30	.30	-
	사회적 친밀감	.22***	.10	.12	.12	-
	부부관계	.29***	.15	.14	.14	-
	부모자녀관계	.33***	.13	.14	.14	-
위 기 감	종교유무	-.08	-.04	-.04	-	-.04
	소득수준	-.25***	-.11	-.14	-.14	-
	건강상태	-.33***	-.18	-.15	-.14	-.01
	사회적 친밀감	-.16**	-.12	-.04	-	-.04
	부부관계	-.32***	-.11	-.21	-.17	-.04
	부모자녀관계	-.12**	-.06	-.06	-	-.06
	자아정체감	-.41***	-.11	-.30	-.30	-
삶 의 질	종교유무	.15**	.02	.13	.11	.02
	소득수준	.21***	.15	.06	-	.06
	건강상태	.34***	.12	.22	.12	.10
	사회적 친밀감	.18***	.16	.02	-	.02
	부부관계	.44***	.15	.29	.19	.10
	부모자녀관계	.39***	.12	.27	.24	.03
	자아정체감	.41***	.27	.14	-	.14
	위기감	-.52***	-.06	-.46	-.46	-

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01 \*\*\*p&lt;.001

## V. 결론 및 제언

본 연구는 394명의 중년기 기혼여성을 대상으로 자아정체감 및 위기감과 삶의 질의 인과관계를 분석한 연구로, 관련 변인들과 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는 영향, 그리고 변인간 인과관계를 검증하였다.

본 연구의 결과 분석을 근거로 다음과 같이 결론 지을 수 있다.

첫째, 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감과 삶의 질의 일반적 경향을 분석한 결과, 자아정체감과 삶의 질은 중간 수준 이상을 나타낸 반면, 위기감은 중간수준보다 다소 낮게 나타나서 중년기 기혼여성들이 비교적 중년기에 긍정적이고 건강한 삶을 영위하고 있음을 확인하였다.

또한 이러한 결과는 중년기를 일시적 적응을 요하는 전환기로 보는 연구자들(이경혜, 1997; Baruch

& Barnett, 1979; Duvall & Miller, 1985; Hunter & Sundel, 1994)의 견해와 일치한다고 할 수 있다. 따라서 중년기를 부정적인 위기가 필연적으로 수반되는 시기로 보기보다는 생의 주기에서 개인이 긍정적이고 적극적으로 적응해야하는 전환의 시기로 보는 것이 더욱 바람직하리라 본다.

둘째, 기혼여성의 중년기 적응에 영향을 미치는 변인분석 결과, 기혼여성의 자아정체감에 유의미한 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 사회적 친밀감, 부부관계, 부모자녀관계 등이었으며, 위기감에 유의미한 영향을 미치는 변인은 소득수준, 건강상태, 부부관계, 자아정체감 등이었다. 이러한 결과에 근거하여 중년기 적응은 단순히 개인이 처한 객관적 상태보다 개인의 주관적 상태에 영향을 많이 받는다는 것이 확인되었다.

특히 부부관계 및 부모자녀관계 등 가족관계 특성은 자아정체감을 높이고, 위기감을 낮추는 기혼여

성의 중년기 적응에 매우 중요한 변인으로 나타나, 가족발달주기상 자신과 함께 중년기 변화를 겪고 있는 배우자와 독립된 개인으로서 자아정체감을 수립해 나가는 자녀와의 관계를 원만하고 조화롭게 유지해감으로써 기혼여성이 중년기에 보다 잘 적응할 수 있다는 것이 확인되었다. 따라서 가족관계와 역할에 새로운 전환이 요구되는 중년기에는, 상호의 존성에 근거하여 가족원의 독립성 보장과 가족역할의 효율적 분배를 통해 전환기 가족갈등을 최소화하고, 보다 건강한 가족관계로 발전할 수 있도록 개인과 가족원 모두의 노력이 어느 때보다 중요하다고 할 수 있다.

셋째, 중년기 기혼여성의 삶의 질에 대한 인과관계 검증결과 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 부부관계, 부모자녀관계, 위기감이었으며, 직·간접적으로 영향을 미치는 변인은 종교, 건강상태, 부부관계, 부모자녀관계였다. 그리고 간접적인 영향을 미치는 변인은 소득수준, 사회적 친밀감, 자아정체감 등이었다.

중년기 기혼여성의 종교생활이 삶의 질에 직·간접적인 영향을 미친다는 결과는 기혼여성이 종교생활을 통해 중년기 적응과 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 시사한다. 현재 우리 사회에서 공적 활동을 통해 자신의 자아정체감과 지위를 확립하는 남성과 달리, 여성의 경우는 종교활동이 자신의 자아정체감 확립에 직접적으로 영향을 미치는 중요한 자원으로 작용함을 감안할 때, 중년기 여성의 종교생활은 중년기 여성의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 바람직한 공적 기제로 작용할 가능성이 있다고 본다.

또한 건강상태 역시 중년기 기혼여성의 삶의 질에 직·간접적으로 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체적·심리적·사회적으로 새로운 전환의 시기를 맞이한 중년기 여성에게 있어서의 신체적 변화 및 질병유무는 정신적 공허감이나 허탈감, 불안감, 노화에 대한 두려움 등을 동반하여 중년기 적응에 결정적인 역할을 하기 때문이라 여겨진다.

그리고 자아정체감의 경우 삶의 질에 직접적인 영향을 미치기보다는 중년기 위기감을 낮추어 삶의 질에 간접적으로 긍정적 영향을 미치는 것으로 나

타나, 자아정체감이 낮은 중년기 여성은 자신에 대한 부정적 개념을 지니게 되고, 높은 위기감을 경험하여 궁극적으로 자신의 삶에 대해서도 불만족 한다는 것을 알 수 있다. 이는 자아정체감이 성공적으로 발달한 개인은 효율적인 심리적 적응을 하여 욕구를 충족시키는데 비하여 자아정체감 혼미가 있는 여성은 초조감과 실망감을 느낀다고 보고한 Thoits(1983)와 Whitbourne(1986)가 연구의 결과처럼 자아정체감이 위기감의 수준을 낮추어 성공적인 중년기를 맞이하는 중요한 매개역할을 한다는 것을 시사한다. 따라서 자아정체감 확립이 중년기에 매우 중요하다는 것을 인식하고, 위기감 수준 감소와 삶의 질 향상을 위해 자아정체감을 증진시킬 수 있는 방안을 다각적으로 강구해야 할 것이다.

또한 분석결과 사회적 관계의 경우는 사회적 지원은 중년기 기혼여성의 삶의 질에 영향을 미치지 않으며, 사회적 친밀감 또한 자아정체감과 위기감을 통해 매우 미비한 수준으로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타나 우리 나라의 중년기 기혼여성의 삶의 질은 개인적 요인과 가족관계요인에 의해 많은 영향을 받고 있음을 알 수 있다. 이는 우리 나라의 여성들이 아직까지는 공적활동 보다는 자신이 구성하고 있는 가족 내부의 역할과 부부 및 자녀관계를 더 중요시하며, 이 과정에서 자신의 정체성과 삶의 안정성을 확립하고자 하기 때문에 나타난 결과라 여겨진다. 또한 사회적 관계망 유형이나 사회적 지원유형보다 사회적 친밀감의 영향을 더 많이 받는다는 결과는 중년기에 이르러 심리적 의존성과 더불어서 정서적 욕구를 충족시켜줄 수 있는 신뢰할만한 관계의 필요성이 대두된다는 견해(유지영, 1989; 이수애, 1999; 임효영, 2001)를 지지하는 것으로 중년기에는 관계를 구성하는 형태보다는 관계의 질적인 측면, 즉 친밀한 유대관계 형성이 더욱 중요한 역할을 함을 알 수 있다.

이와 같은 결론을 근거로 다음과 같은 몇 가지 제언을 하고자 한다.

우선, 중년기는 재평가의 시기이지 위기가 아니라 긍정적인 사고의 전환이 무엇보다도 중요하다고 본다. 즉 중년기는 상실과 불안을 수반하는 위기의

시기가 아니라 나름의 강점과 약점을 지닌 생애주기의 자연스러운 과정 중의 하나로 받아들여야 한다는 것이다. 그리고 중년기 여성들은 자신을 정리시키고 인생의 의미를 명확하게 설정하여 이를 근거로 생의 목표와 목표를 추구할 수 있는지 자신에 대한 재평가를 시도해야 할 것이다. 더불어 중년기에 무엇이 변해야 하며, 그 변화를 어떻게 가져올 수 있는가에 대해 체계적이고 통찰력 있는 사고와 적응력을 키워야 할 것이다.

두 번째, 중년기의 특성에 대한 올바른 이해와 중년기 변화에 대한 적극적 대처, 그리고 심리적·정서적 적응을 통한 중년기로의 긍정적 전환을 위해 자아정체감 향상을 위한 프로그램, 가족관계 향상 프로그램, 자아성장 프로그램, 건강증진 프로그램 등 다양한 교육프로그램 및 상담프로그램의 개발이 필요하고, 개별 성인이나 가족이 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있는 프로그램 활성화 방안이 모색되어야 한다.

세 번째, 삶의 질을 생애주기 관점에서 볼 때 어떠한 역동성을 지니며, 어느 주기에서 그 수준이 절정에 달하는지 명백한 규명을 할 수 없다. 다만 본 연구는 기혼여성의 경우 중년기에 많은 변화를 겪게 되어 삶의 질에 영향을 받을 것이라는 예측 하에 발달적 관점에서 인과관계를 규명하였다는 점에 그 의미가 있다고 할 수 있다. 따라서 생애주기별 연령층을 대상으로 한 삶의 질 비교연구, 그리고 삶의 질의 역동적 변화과정 규명을 위한 종단연구 등 보다 심층적인 연구가 실시되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구는 지역적 제한점을 가지고 있으므로 이를 일반화하는데는 다소 무리가 있다고 보며, 갱년기 증상 및 배우자 변인 등 좀 더 다양한 변인을 포함한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다. 그리고 보다 다양한 중년기 여성집단을 대상으로 한 비교연구와 중년기에 대한 성별, 계층별, 거주지역별 비교연구 역시 수행되어야 할 것이다.

## ■ 참고문헌

- 고정자, 김갑숙(1999). 부부의 심리적 복지와 삶의 질에 대한 연구. *대한가정학회지*, 37(6), 59-76.
- 김명자(1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. *이화여대 박사논문*.
- \_\_\_\_\_ (1991). 중년기 부부의 가족스트레스에 대한 대처양식과 위기감. *대한가정학회지*, 29(1), 203-216.
- 김명자, 박성연(1989). 중년기 위기감 및 관련 변인에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 7(1), 97-118.
- 김상균(1996). 21세기 삶의 질에 관한 지표 연구. 서울: 서울대학교 사회복지연구소.
- 김애순(1993). 중년기 위기감(3): 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. *한국노년학*, 13(2), 1-14.
- 김애순, 윤진(1993). 중년기 위기감(1): 그 시기 확신 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. *한국노년학*, 13(1), 1-16.
- 김영희(1992). 맞벌이 부부가족에 있어서의 일과 가정생활의 역할긴장에 관한 이론적 모델의 검증. *대한가정학회지*, 30(2), 139-158.
- 김은아(1992). 중년기 부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구. *숙명여대 석사논문*.
- 김정주(1994). 중년여성의 자아정체감과 생활만족도 간의 관계 연구. *서울여대 석사논문*.
- 김현화, 조병은(1992). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 10(1), 207-228.
- 김혜영, 고효정(1998). 중년기 여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 3(2), 117-138.
- 노유자(1988). 서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석 연구. *연세대 박사논문*.
- 박난준(1989). 중년여성의 자아개념과 갱년기 증상의 관계연구. *이화여대 석사논문*.
- 박미석(1996). 중년기 남녀의 삶의 질에 관한 연구 I. *한국가정관리학회지*, 14(2), 19-32.
- 박아청(1995). 아이덴티티의 탐색. 서울: 중앙적성출판사.
- \_\_\_\_\_ (1996). 한국형 자아정체감 검사 개발에 관한

- 연구. 한국심리학회지, 15(1).
- 백보령(1994). 친밀한 관계에 대한 두려움이 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대 석사논문.
- 신기영(1991). 중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구. 서울대 석사논문.
- 신기영, 옥선화(1991). 중년기주부의 위기감과 사회 관계망지지에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(1), 161-178.
- \_\_\_\_\_ (1997). 중년기 주부의 가족 역할수행과 심리적 복지에 관한 연구. 대한가정학회지, 35(1), 111-128.
- 신태수(1986). 성인기의 자아정체감과 개인적 특성과의 상관연구. 연세대 박사논문.
- 오명옥, 고효정, 박청자(2000). 중년기 여성의 위기감과 자아정체감과의 관계. 한국모자보건학회지, 4(1), 17-31.
- 왕석순, 서병숙(1995). 중년기 적응 연구에 대한 고찰. 한국노년학, 15(1), 54-73.
- 유지영(1996). 중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구. 숙명여대 석사논문.
- 이경혜(1997). 중년 결혼여성의 역할적응과 자아정체감 형성과의 관계. 계명대 박사논문.
- 이기영(1984). 주부가 인지한 생활의 질에 관한 연구. 대한가정학회지, 22(3), 111-127.
- 이수애(1999). 여성의 사회적 지원과 삶의 질. 여성연구, 7, 177-222.
- 이종숙(1989). 확대기 가정의 가정생활 만족. 한양대 석사논문.
- 임효영(2001). 중년기 기혼여성의 사회적 지원망이 생활만족도에 미치는 영향. 전남대 석사논문.
- 전정자, 권영은(1994). 중년기 여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계 연구. 성인간호학회지, 6(1), 48-57.
- 최덕신(1992). 중년기 주부의 사회관계망과 자기존중감에 관한 연구. 이화여대 석사논문.
- Andrews, F. M. (1974). Social indicators of perceived quality of life. *Social Indicators Research*, 1, 279-299.
- Andrews, F. M., & Withey, S (1976.). *Social indication of well-being*. N.Y: Plenum Press.
- Baruch, G. K., & Barrett, R. C. (1979). *If the study of midlife had begun with women*. Wellesley. MA: Center for Research on Women, Wellesley College.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life; perceptions, evaluation and satisfaction*. N.Y: Russed Sage Foundation.
- Chiriboga, D. (1989). Stress and loss in middle age. In R. A. Kalish(Ed.), *Midlife loss: Coping strategies*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ciernia, J. R. (1985). Death concern and businessmen's mid-life crisis. *Psychological Reports*, 56, 83-87.
- Consumer Reports on Health (2000). Mental health improves with age. *Consumer Reports on Health*, 12(10), 2.
- Cytrynbaum, S., Blum, L., Patrick, R., Stein, J., Wadner, D., & Wilk, C. (1980). Midlife development: a personality and social systems perspective. In L. W. Poon(Ed.), *Aging in the 1980s: Psychological Issues*. Washington, DC.: American Psychological Association.
- Dissart, J. C., & Deller, Steven C (2000). Quality of life in the planning literature. *Journal of Planning Literature*, 15(1), 135-161.
- Duvall, E. M, & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development*(6th Ed.). N.Y.: Harper & Row.
- Evans, D. R. (1994). Enhancing quality of life in the population at large. *Social Indicators Research*, 33, 47-88.
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at midlife*. Boston: Auburn House.
- Gould, R. L. (1978). *Transformation: growth and change in adult life*. N.Y.: Simon & Schuster.
- Hay, M. P., & Stinnett, N. (1971). Life satisfaction of middle aged husband and wives, *Journal of Home Economics*, 63(9), 669-674.

- Hunter, S., & Sundel, M. (1994). Midlife for women: A new perspective. *Journal of Women & Social Work, 9*(2), 113-128.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis, 46*, 502-514.
- Leshan, E. (1973). *The wonderful crisis of middle age*. N.Y.: Warner Paper back Library.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The season of a man's life*. N.Y.: Knopf.
- Mackin, J. (1995). Women, stress, and midlife. *Human Ecology, 23*(4), 20-22.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1984). *Emerging lives, enduring dispositions: Personality in adulthood*. Boston: Little, Brown.
- Park, M. S. (1992). Ecological modeling of quality of life among middle-aged husbands and wives: A structural equation model. Doctoral dissertation. Michigan: Michigan State University.
- Romney, D. M., Brown, R. I., & Fry, P. M. (1994). Improving the quality of life: Prescriptions for change. *Social Indicators Research, 33*, 237-272.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (1991). *Adult development and aging*(3rd ed.). N.Y.: HarperCollins.
- Schalock, R. L., & Keith, K. D. (1993). *Quality of life questionnaire*. Worthington, OH: IDS.
- Sheehy, G. (1976). *Passages: Predictable crises of adult life*. New York: Dutton.
- \_\_\_\_\_ (1981). *Pathfinders*. New York: Morrow.
- Snyder, D. K. (1981). *Marital satisfaction inventory manual*. L.A.: WPS.
- Sutherland, S. (1989). *The international dictionary of psychology*. London: Macmillan.
- Szalai, A. (1980). The meaning of comparative research on the quality of life. In A. Szalai & F. M. Andrews(Eds.), *The quality of life: Comparative studies*. London: Sage.
- Tamir, L. M. (1989). Modern myths about men at midlife: An assessment. In S. Hunter & M. Sundel(Eds.), *Midlife myths: Issues, findings and practice implications*. Newbury Park, CA: Sage.
- Thoits, P. (1983). Multiple identities and psychological welling: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review, 48*, 174-187.
- Whitbourne, S. K. (1986). *The me I know: A study of adult identity*. New York: Spriner-Verlag.