

Original Article



ERG 이론에 근거한 한국 중년여성의 행복에 관한 구성요인 도출 연구

신희진 ,¹ 김증임 ²

¹연세하임산부인과 산후조리원 산후조리원장

²순천향대학교 의과대학 간호학과 교수

Meaning of Happiness Based on ERG Theory in Middle-Aged Korean Women

Hee-Jin Shin ,¹ Jeung-Im Kim ²

¹Director, Postnatal Care Center, Yonsei Heim Women's Clinic, Cheonan, Korea

²Professor, School of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University, Cheonan, Korea

OPEN ACCESS

Received: Aug 8, 2019

Revised: Aug 22, 2019

Accepted: Aug 27, 2019

Corresponding author:

Jeung-Im Kim

School of Nursing, College of Medicine,
Soonchunhyang University, 31 Soonchunhyang
6-gil, Dongnam-gu, Cheonan 31151, Korea.

Tel: +82-41-570-2493

Fax: +82-41-570-2498

E-mail: jeungim@sch.ac.kr

kim.ji.women@gmail.com

© 2019 Korean Society of Women Health
Nursing

This is an open access article distributed
under the terms of the Creative Commons
Attribution Non-Commercial License (<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.

ORCID iDs

Hee-Jin Shin

<https://orcid.org/0000-0003-4203-7912>

Jeung-Im Kim

<https://orcid.org/0000-0001-5499-8281>

Other

이 논문은 제1 저자의 박사학위 논문의 1단계
연구결과를 재분석한 결과에 근거하여 작성한 것임.

This manuscript is the first result that explored
the meaning of happiness from the first
author's doctoral dissertation.

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to explore the components and nature of happiness in middle-aged women in Korea.

Methods: Thirty middle-aged women living in metropolitan Seoul and Gyeonggi and Chungcheong provinces agreed to participate in this study. The data were collected through in-depth interviews with the participants in one-on-one settings. The data were analyzed qualitatively using Colaizzi's method of phenomenology.

Results: The three theme clusters were extracted from the raw data, along with 13 themes and 138 meaningful sentences and phrases. The three happiness theme clusters in middle-aged women were "live healthy for stability," "rule one's mind for harmony," and "activate hopes for self-esteem." The first theme cluster included healthy life, economic stability, physical youth, and positive thought. The second theme cluster included that harmonious family, ruling of mind, my position as invisible person in social relationships, and precious relationships to support. The last theme included the center of one's life is oneself, a sense of accomplishment, self-improvement, recognition of one's worth and rest for one self. The three theme clusters were associated with the existence, relatedness, and growth (ERG) of ERG areas, respectively.

Conclusions: We conclude that the core components of happiness in middle-aged women are to live healthy and mind-ruled and activate hope. The nature of happiness is egocentric stability in middle-aged women. The results suggest that theme clusters might be used to develop a scale for measuring happiness in middle-aged women. This will be helpful to assess the psychosocial status of middle-aged women in Korea.

Keywords: Female; Happiness; Life; Middle aged; Qualitative research

주요어: 여성; 행복; 삶; 중년; 질적연구

Funding

본 연구는 한국여성건강간호학회 2018년 박사논문지원사업의 지원을 받았다.
This study was supported by 2018 Research Fund for Doctoral dissertation from Korean Society of Women's Health Nursing.

Conflict of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Author Contributions

Conceptualization: Shin HJ, Kim JI; Formal analysis: Shin HJ, Kim JI; Investigation: Shin HJ, Kim JI; Writing - original draft: Shin HJ, Kim JI; Writing - review & editing: Shin HJ, Kim JI.

서론

1. 연구의 필요성

행복은 건강한 삶을 영위하기 위한 기본적인 의미 있는 긍정적인 감정으로[1] 심리적 안녕감(psychological well-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 주관적 삶의 질(subjective quality of life) 등으로도 사용되고 있다[2]. 철학자들은 이러한 행복이 인간의 활동을 위한 궁극적인 동기이자 최고의 가치로 평가한다[2,3]. 중년 여성은 가정 내 중추적인 역할을 하는 사람으로서, 중년여성의 행복은 가족 구성원의 행복에 직접·간접 영향을 주므로[4] 우리 사회에서 매우 중요하게 다루어야 할 부분이다.

중년 여성은 50세 전후로 완경이라는 중요한 전환점을 맞이하게 되어 노화와 관련된 갱년기 증상과 신체적·생리적 기능 저하를 경험할 뿐만 아니라, 심리·정서적인 측면에서도 자신의 과거와 현재의 삶에 대해 의문을 갖게 되고 공허감, 허탈감, 좌절감, 우울 등으로 혼란과 방황을 경험할 수 있어 제2의 사춘기로 일컬어진다[5]. 한국적 사회 문화와 관련된 화병은 주로 40-60대의 여성들에게 많이 나타나며[6], 우울감 또한 중년남성보다 중년여성에서 더 높은 것으로 나타났다[7]. 이는 다른 나라에서도 비슷한 것을 알 수 있다. 16개국 169,776명을 대상으로 연령에 따른 행복을 조사한 결과, 행복은 40대 중반 이후 감소하기 시작하여 45-54세 연령군이 최저를 보인 후 65세 이후에 다시 증가하는 U자형을 보였다[8]. 그러나 인간은 기본적으로 행복한 삶을 추구한다는 점을 고려할 때 중년으로의 이행 과정을 겪으며 자신에 대한 가치를 재인식하고 내적인 자아를 발견하는 중년기에 대해서 새롭게 조명할 필요가 있다[9].

한편, 성인 여성은 자신의 신체에 대한 생각, 즉 성적 매력, 체중, 신체적 조건에 대한 긍정적 평가는 연령대와 무관하게 행복과 관련되어 신체 이미지가 여성의 행복에 중요한 요인임을 알 수 있다[10]. 외모와 건강은 연령과 관계없이 여성 행복에 중요한 요인으로, 사회적으로도 중년층의 외모 관리 경향을 지적하며 자신을 아끼고 가꾸는 새로운 중년여성을 뜻하는 'NOW (New Older Women)족'과 영원히 젊음을 유지하는 이상향의 뜻이 담긴 티베트어인 '샹그릴라 신드롬' 같은 용어도 등장하였다[11]. 또한, 중년여성에서는 젊은 여성과 달리 자녀, 배우자, 시부모 등의 가족 관계와 대인 관계, 긍정적 인생관을 행복과 밀접한 관련이 있는 요인으로 나타났다[12].

1990년대에 등장한 긍정심리학은 인간을 불행하게 하는 여러 심리상태보다는 인간의 긍정적인 정서나 개인의 강점과 덕성의 계발이 진정한 행복을 위해 더 중요하다고 주장하였다[13]. 행복의 개념은 문화적 다양성이 존재하며, 언어, 문화 및 시대에 따라 다르기 때문에 행복에 관한 연구 결과도 언어, 문화, 시대에 따라 차이가 있음을 제시하였다[14,15]. 이와 같은 긍정심리학과 행복의 개념 연구 결과들은 행복이란 개인의 일상생활 속에서 긍정적, 부정적 경험에 대한 심리적인 합산을 넘어 각 개인들의 고유한 해석과 평가, 그에 대한 만족감으로 바뀌고 있음을 보여준다[16].

이러한 관점에서 행복은 개인의 경험에 대한 주관적인 평가가 중요하다. 그러므로 세대마다, 개인마다 같은 내용으로 경험될 수 없음을 고려하여[8] 특정 집단이나 특정 연령층의 행복을 측정하기 위해서는 그 집단의 고유한 속성을 파악해 볼 필요가 있다.

이상과 같이 행복은 사회문화적, 경제적 특성이 반영된 개인의 욕구충족을 통한 정서적 기쁨이며 주관적 평가에 따른 만족감이고[3,17], 중년여성의 신체적, 심리적, 사회적 변화를 겪는 갱년기는 노년기 삶의 질을 좌우할 수 있는 중요한 단계이기 때문에 중년여성의 행복은 중년 여성의 건강증진을 촉진시킬 수 있는 중요한 요소로서 고려되어야 한다[18]. 그러나, 지금까지는 여성의 행복이나 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구가 많지만 중년여성의 행복을 측정할 수 있는 도구가 없기 때문에 도구 개발의 첫 단계로 우리나라 중년여성의 행복의 구성 요인을 알아볼 필요가 있다.

2. 연구목적

이에 본 연구는 중년 여성이 지각하는 행복의 의미를 심층적으로 분석하여 행복의 구성 요인을 탐색하는 것을 목적으로 하며, 이는 다음 단계 연구인 중년여성의 특성에 맞는 행복 측정 도구를 개발하는 구성요소로 사용하게 될 것이다.

연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 한국 중년여성의 행복 경험의 의미와 본질을 이해하고 행복의 구성 요인을 파악하기 위해 Colaizzi [19]의 현상학적 연구방법을 이용한 질적연구이다.

2. 연구 참여자 선정

현상학적 연구방법은 참여자의 서술에 대한 분석을 통해 인간이 경험하는 의미를 찾아내는 것이므로 참여자는 연구 주제와 관련된 현상을 충분히 경험하여 그 경험을 분명하게 말할 수 있는 사람이어야 한다[19]. 본 연구의 중심은 가족을 위해 자신의 시간을 써 온 중년 여성들이 자녀가 성장한 지금 행복에 대하여 어떻게 생각하고 있는지를 알고자 하며 거주지역이나 남편의 유무, 직업 유무와 관계없이 공통의 속성을 파악하고자 각 지역의 지인으로부터 소개를 받아 연구목적을 설명한 후 동의를 얻는 과정을 통해 대상자를 선정하는 의도적 표본 추출을 하였다. 참여자의 선정 조건은 서울, 경기, 충청권에 거주하며 40세 이상 65세 미만으로 거동에 제한이 없으며, 본 연구에 대한 설명을 듣고 녹음과 필사 사실을 알고 참여에 동의한 사람이었다. 참여자의 제외 조건은 거동 및 장애가 있는 여성, 시설에 입소한 여성이었다.

참여자의 평균연령은 47.8 ± 6.49 세로 40대가 21명(70%), 50대가 5명(16.7%), 60대가 4명(13.3%)이었고, 거주 지역은 서울특별시/경기도 18명(60%), 충청도 12명(40%)이었다. 대상자 중 23명(76.7%)이 배우자와 함께 살고 있었으며 결혼생활에 대체로 만족한다는 여성이 11명(36.7%)으로 가장 많았다. 참여자중 25명(83.3%)이 직업을 갖고 있었으며, 월평균 소득은 500만원 이상이 19명(63.3%)으로 가장 많았다. 대상자 중 21명(70%)이 부부와 자녀가 함께 살고 있었다. 마지막 월경 상태를 질문한 결과 8명(26.7%)이 완경으로 답하였다(Table 1).

3. 자료수집

자료수집에 소요된 시간은 2017년 8월 1일부터 2017년 12월까지 약 5개월간이었다. 자료수집은 심층면담을 통해 이루어졌으며, 면담은 주로 참여자의 집과 직장 근처의 조용한 카페에서 이루어졌다. 연구자는 “행복했던 순간의 경험을 이야기해 주시겠습니까?”와 같은 포괄적인

Table 1. Characteristics of Participants

Participants	Age (year)	Husband	Children*	Grandchildren*	Occupation	Health status	Region
Participant 1	42	Yes	0	Not	Have	Moderate	Chungcheong
Participant 2	45	Divorce	2	Not	Have	Moderate	Chuncheong
Participant 3	61	Yes	3	Have	Have	Healthy	Seoul
Participant 4	47	Yes	2	Not	Have	Moderate	Chungcheong
Participant 5	48	Divorce	2	Not	Have	Healthy	Chuncheong
Participant 6	45	Yes	2	Not	Have	Healthy	Chungcheong
Participant 7	55	Yes	3	Not	Have	Healthy	Chuncheong
Participant 8	60	Yes	1	Have	Not	Moderate	Chuncheong
Participant 9	45	Yes	2	Not	Not	Healthy	Seoul
Participant 10	46	Yes	2	Not	Have	Healthy	Chungcheong
Participant 11	45	Yes	2	Not	Not	Healthy	Seoul
Participant 12	45	Yes	3	Not	Have	Healthy	Chungcheong
Participant 13	46	Yes	4	Not	Have	Healthy	Chuncheong
Participant 14	49	Yes	1	Not	Have	Not good	Chungcheong
Participant 15	50	Yes	1	Not	Have	Moderate	Chuncheong
Participant 16	40	Other	1	Not	Have	Moderate	Seoul
Participant 17	40	Divorce	1	Not	Have	Healthy	Seoul
Participant 18	40	Yes	2	Not	Not	Healthy	Seoul
Participant 19	54	None	0	Not	Have	Not good	Gyeonggi
Participant 20	50	Yes	3	Not	Not	Healthy	Seoul
Participant 21	51	Yes	2	Not	Have	Healthy	Gyeonggi
Participant 22	41	Yes	2	Not	Have	Healthy	Gyeonggi
Participant 23	44	None	0	Not	Have	Healthy	Seoul
Participant 24	44	Yes	2	Not	Have	Healthy	Seoul
Participant 25	47	Yes	2	Not	Have	Moderate	Seoul
Participant 26	46	Yes	1	Not	Have	Healthy	Seoul
Participant 27	45	None	0	Not	Have	Moderate	Seoul
Participant 28	62	Yes	2	Have	Have	Healthy	Seoul
Participant 29	61	Yes	2	Have	Have	Healthy	Seoul
Participant 30	40	Yes	2	Not	Have	Healthy	Gyeonggi

*Number of children or grandchildren.

질문으로 면담을 시작하였고, 참여자가 이야기하는 내용 중 핵심적인 내용이 나타나면 이것을 중심으로 질문을 반복하는 형식으로 연구자의 개입을 최소화하고 참여자의 자발적인 이야기를 듣고자 하였다. 1회 면담에 소요된 시간은 60-100분 정도 걸렸다. 면담 시작 전에 목적을 설명하고, 비밀이 보장되므로 편안하게 말하도록 안내하였다. 면담 동안 녹음이 이뤄짐을 설명하여 동의를 얻은 후 녹음하였다. 연구에 대한 설명과 함께 연구 동의서에 서명을 받았으며, 소정의 감사 물품을 제공할 것임을 미리 알렸다. 녹음 내용은 면담 당일에 필사한 후 선행연구 분석과 인터뷰 내용 분석을 통해 주요 진술을 기술하였다. 필사한 내용 중 의미를 충분히 파악하지 못한 부분은 추가 면담을 하였다. 면담 자료를 분석하면서 새로운 주제가 나오지 않았을 때 자료가 포화된 것으로 판단하고 면담을 종료하였다.

4. 자료분석

Colaizzi 방법은 개인의 속성보다는 연구 참여자 전체에게 나타나는 공통적인 속성을 이끌어내는데 초점을 둔다[19]. 수집된 자료는 원자료와 수차례 비교하면서 컴퓨터에 입력한 후 Colaizzi가 제시한 7단계의 분석방법[19]에 따라 다음과 같이 분석하였다.

1단계: 참여자가 기술한 내용에 대한 느낌을 얻기 위해 면담하면서 기록한 메모를 읽고 상황을 떠올리며 녹음된 내용을 반복해서 들었다. 동시에 필사본을 반복적으로 읽으며 참여자들의 경험에 대한 전체적인 느낌을 이해하려고 하였다.

2단계: 중년여성의 행복 경험을 포함하는 유의미한 진술과 구절을 구별하였다. 참여자에 의해 반복적으로 진술되는 내용, 강조되는 내용, 연구자가 현상학적 반성을 통해 현상에 직접적으로 관련된 의미 있는 진술이라고 판단되는 내용에 밑줄을 그었다.

3단계: 의미형성단계로 밑줄 그어진 문장과 구절들의 의미를 숙고하면서 맥락 안에 숨겨진 의미를 발견하여 연구자의 언어로 구성하였다. 참여자가 말한 의미를 왜곡하지 않고 그대로 전달하기 위해 가능한 참여자의 표현을 활용하였으며, 중복되는 것은 합치고 삭제하여 138개의 구성 의미를 구성하였다.

4단계: 구성된 의미들을 묶어 주제로 조직하였고 주제들을 다시 묶어 주제 묶음으로 조직하였다. 주제 묶음이 원자료의 의미를 잘 설명할 수 있는가를 지속적으로 반문하면서 원자료로 돌아가 이와 비교를 하였으며, 이를 통해 138개의 의미 있는 문장과 구로부터 13개의 주제와 3개의 주제 묶음을 구성하였다.

5단계: 분석된 자료는 주제에 따라 통합하여 중년여성의 행복 경험을 포괄적으로 기술하였다.

6단계: 가능한 근본적인 구조를 명확하게 진술하고 조사된 현상의 공통적인 요소를 통합하여 본질적인 구조를 진술하였다.

7단계: 경험의 본질적 구조에 대한 타당성을 확인하기 위해 참여자에게 연구결과를 설명하고 주제 묶음이 참여자의 경험을 올바르게 기술되었는지 경청하는 시간을 가졌다. 이 과정에서 자아실현과 행복의 관계를 가지고 오래 논의를 하였고, 행복하기 위해 충족되어야 하는 물질적·외적 부분에 대한 소망과 반대로 그러한 욕심을 덜어 내며 얻어지는 행복에 대한 참여자들의 생각을 연구결과에 반영하였다.

5. 연구의 엄밀성 확보

참여자들은 연구자들과 기존에 확립된 관계에 있지 않고 연구수행을 통해 면담에 응하였으며, 면담을 진행한 책임저자는 연구 당시 40대 중반으로 대학병원에서 간호사를 하며 박사 학위과정에 있었다.

본 연구의 질과 신뢰성을 확보하기 위하여 책임저자는 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론을 한 학기 동안 수강하였으며, 질적연구 워크숍에 1회 이상 참여하여 면담기법과 질적자료를 분석하는 방법을 훈련하였고, 한편의 현상학적 연구방법을 적용한 연구에 공동연구자로 참여하면서 연구를 수행하기 위한 연구자 준비를 하였다. 교신저자는 질적간호연구학회의 평생회원으로 질적연구방법론을 이용한 박사논문의 지도와 여러 편의 질적간호연구논문을 작성한 바 있다.

다음으로 연구의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 Guba와 Lincoln [20]의 사실적 가치, 적용성, 감사가능성, 중립성을 평가의 기준으로 삼아 다음과 같은 과정을 밟아 연구의 엄밀성을 확보하였다[21].

첫째, 참여자들의 생각과 실재를 반영하기 위해 참여자들의 표현을 ‘있는 그대로’ 수집하였다. 분석과 해석의 신뢰성(credibility)을 위해서 Colaizzi [19]가 제시하는 분석방법과 전략을 따랐다. 연구자들은 주제와 소주제를 함께 읽으면서 참여자 진술과 일치하는지를 확인하고 도출한 주제를 더 구체화하고 명확하게 수정하였다. 연구자들은 중요한 의미를 모아 이름 짓기를 하였고, 원자료를 읽으면서 다시 그 주제가 맞는지를 살피는 순환적인 검토를 실시하여 신뢰성을 높이도록 하였다.

둘째, 중년여성의 행복 경험에 대한 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 면담하였다. 참여자와 면담한내용을 당일에 필사하고 주요구절들을 구별하여 기술함으로써 다음 참여자의 면담을 할 때 반복적이고 공통적인 경험들을 찾아 적용 가능성을 높이고자 하였다.

셋째, 감사 가능성의 확립을 위해 연구 설계에 대한 구체적인 기술, 참여자에 대한 접근, 참여자 선정방법, 자료수집절차 등에 대한 설명을 매번 기록으로 남겼다. 연구자의 분석이나 해석을 독자가 확인할 수 있도록 참여자의 말을 직접 인용하였다.

넷째, 연구결과를 중립적으로 도출하기 위해 참여자들의 경험과 견해를 최대한 반영하였고, 연구자의 선입견을 최소화할 수 있도록 노력하였다. 이러한 과정을 통해 자료 및 분석의 신뢰성과 적합성, 일관성을 확립하였기에 중립적인 결과를 도출하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 2017년 7월 20일 S대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 심의에서 승인(IRB No. 1040875-201706-SB-022)을 받은 후 시행되었다. 연구자는 참여자에게 면담 진행 중 언제든지 면담을 중단하거나 참여를 철회할 수 있고, 연구를 통해 위해가 없으며, 면담 내용은 비밀유지가 될 뿐 아니라 연구 과정의 모든 자료 및 개인정보는 연구 목적 이외에 사용하지 않을 것이라는 내용에 관해 설명하였다. 동의가 필요한 내용으로 면담 내용이 녹음될 것이며, 정한 기간 동안 보관되었다가 폐기될 것 등을 설명하였다. 참여자는 충분한 이해가 되었을 때 동의서에 서명한 후 면담에 응하였다.

연구결과

의미의 구성은 의미 있는 진술들의 근본적인 의미를 연구자의 언어로 표현하는 과정으로 [19], 본 연구에서 형성된 의미들은 진술로 설명하여 기술과 연결시켰다. 본 연구에서 중년여성의 행복 구성 개념을 도출한 결과 행복 경험을 나타내는 의미 있는 문장이나 구는 총 138개였으며, 이는 다시 일반적이고 포괄적인 주제 13개로 도출되었고, 이 주제들은 다시 3개의 주제묶음, 즉 “안정을 위해 건강하게 살기,” “화목을 위해 마음을 조절하기,” “자존감을 위해 소망한 일을 적극적으로 하기”로 정리하였다. 13개의 주제는 ‘건강한 삶,’ ‘긍정적 생각,’ ‘경제적 안정,’ ‘신체적 젊음,’ ‘화목한 가정,’ ‘마음 다스리기,’ ‘관계 안에서 투명한 인간이 되어버림,’ ‘버팀목이 되어주는 소중한 관계,’ ‘내 삶의 중심은 나,’ ‘자기계발,’ ‘성취감,’ ‘자신의 가치에 대한 인정,’ ‘나를 위한 선택’ 로서(Table 2), 가족 구성원을 위한 헌신과 가족의 상황에 따라 행복이 좌우되었던 삶에서 자신의 존재를 중심으로 실존적 변화가 있었다.

Table 2. Process of Themes, Theme Clusters from Meaning of Construction on Happiness in Middle-Aged Women

Meaning of construction	Theme	Theme cluster	ERG areas
Importance of health with age Preservation of health Gratitude for everyday life Alter thoughts	Healthy life	Live healthy for stability	Survival (E)
Economic power up to no difficulty in living Life of leisure Inclination to be a lifelong active player Desire to look young	Economic stability		
Amicable family relationship Joy of time with family Wish of parent's health Relax by emptying greed Growing intention of understand others	Physical youth Harmonious family	Rule one's mind for harmony	Relationship (R)
Invisible discrimination Perception of intimidation Effort to maintain a meaningful relationship Companion who can rely on	Ruling of mind My position as an invisible person within social relationship Precious relationship to support		
Strict self-care Recognition of the importance of life for oneself Pleasure of succeeding in a new challenge Pride of accomplishing intended task Efficient utilization of spare time Being recognized as necessary Attention to own strength Desire to enjoy time to spare	Center of one's life is oneself Sense of accomplishment Self-improvement Recognition of one's worth Rest for oneself	Activate hopes for self-esteem	Growth (G)

ERG=existence, relatedness, growth.

1. 안정을 위해 건강하게 살기

참여자들은 나이 들어가면서 건강의 소중함을 더 느끼면서 건강에 대한 걱정을 하고 하혈 같은 증상이 있을 때는 책을 통해 관리방법을 찾기도 하면서 건강을 지키기 위한 노력을 하고 있었다.

1) 건강한 삶

참여자들은 친구를 만나도 영양제이야기 건강이야기를 많이 하면서 건강에 관한 정보를 나누며 건강을 지키고자 하였다.

“무엇보다도 건강이 최고인 것 같아요. 건강하지 않고는 돈이 아무리 많아도 무슨 소용이 있겠어요? 내 건강이 제일 중요한 거지”(Participant 2).

“제가 10년 넘게 죽을 먹고 있어요. 그걸 먹고 제가 많이 건강해져서 죽는 날까지 먹으려고 해요. 제가 하혈이 심했는데 병원 약은 먹을 때 뿐이지 끊으면 또 하혈이 있고. 음식 동의보감 책에 죽을 먹으라고 해서 죽차를 먹었더니 하혈이 멎었죠. 죽을 안 먹으면 또 하혈할 것이 두려워 계속 먹은 거예요. 지금은 좋아요”(Participant 8).

2) 긍정적 생각

참여자들은 불만만 이야기하는 것이 행복에 도움이 안되는 것을 깨닫고 평범한 일상에 감사하고 매사를 긍정적으로 받아들이고 행복한 시간을 떠올리며 마음 편하게 지내려고 하였다.

“제가 십년 전에 갑상선암 수술을 받았어요. 내가 열심히 살았는데 보상은 못 해 줄망정 웬 일이야 싶었어요. 암을 인정하고 치료를 다 하고 나니까 세상이 달라 보이는 거예요. 바람, 나무 이런 것들이 눈에 들어오는 거예요. 이런 것이 얼마나 예쁜지를 몰랐었어요. 암 수술 후 세상을 보는 눈이 달라졌죠”(Participant 6).

“불행하다거나 우울감에 빠졌을 때 그 상황에 빠져 있기 보다는 다른 긍정적이고 행복한 시간들을 떠올리며 내가 좋아하는 것을 찾으려고 노력합니다”(Participant 22).

3) 경제적 안정

참여자들은 생활에 어려움이 없는 경제력이 있어야 행복할 수 있다고 느끼면서 계속 돈을 벌어서 경제적으로 여유로운 생활을 추구하고 있었다.

“아주 많지는 않아도 최소한 살 수 있는 경제력이 있어야 여유를 느끼고 살 수 있지요. 내가 전세로 살고 있을 때 집을 줄여 가니까 짐을 다 쌓아 놓고 사는데 청소하기도 싫었어요. 더 좁은 곳에서도 살아 봤으니까 살겠지 그러면서 갔는데 아니더라고요. 그래서 집이 아주 크지는 않아도 내가 좋아하는 차를 마시고 내가 좋아하는 것을 할 수 있는 정도의 여유가 있으면 좋겠어요”(Participant 4).

4) 신체적 젊음

참여자들은 외모의 젊음을 평가받으며 건강하다고 느끼면서 신체 관리를 하였다.

“그런 소리를 들었어요. 대학생인 딸 나이를 보면 제가 오십 살이 넘어야 되는데 그 보다 너무 젊어 보인다고요. 나이보다 젊어 보인다는 얘기를 들으면 기분이 좋아져요”(Participant 9).

2. 화목을 위해 마음을 조절하기

참여자들은 아이들로부터 받는 상실감이 있을 때, 보이지 않는 차별을 받을 때 위축되는 자신을 느끼게 되면서 자신의 버팀목이 되어줄 소중한 관계를 유지하고자 욕심을 비우는 마음 다스리기를 하고 있었다.

1) 화목한 가정

참여자들은 화목한 가정을 이루고 살 때, 함께 식사하며 웃고 이야기할 때 행복하다고 하였다.

“저는 아이들과 사이가 안 좋을 때는 많이 불행하다고 느끼다가 아이들이 서로 사이 좋게 지낼 때는 그 모습을 보는 것만으로도 행복했어요”(Participant 2).

“자녀와의 관계는 너무너무 중요하죠. 물론 제일 중요한 관계는 부부관계라고 생각해요. 남편과 관계가 원만하지 않으면 아이들한테도 너무 집착하게 되거나 냉정하게 될 거 같아요”(Participant 6).

2) 마음다스리기

참여자들은 마음속의 탐욕을 비우고 역지사지의 심정으로 타인을 이해하려는 마음이 커지면서 행복이 마음속에 있음을 경험하고 있었다.

“나는 내가 늘 있어야 잘 돌아간다고 생각하고 있었는데 내가 없이도 잘 돌아가고 있는 거예요. 애들에 대해서도 저는 항상 해바라기 같았어요. 그런데 내가 꼭 있어야만 돌아가는 게 아니었구나 이걸 안 순간 허탈하다고 생각했어요. 그래서 지금은 포기하는 중이에요. 내가 서운하다고 생각하면 나만 손해죠. 아무도 안 알아줘요. 내가 서운해 하는 것조차 모르는데... 그래서 조금씩 비우자 하고 이렇게 비우는 연습을 하는 거예요”(Participant 7).

3) 사회적 관계 안에서 투명인간이 되어버림

참여자들은 여자 전업주부에 대한 평가가 낮은 사회에서 보이지 않는 차별을 받고 자신이 위축되는 것을 느끼면서 자존심이 상해 있었다.

“직장 생활을 하다가 그만두니까 하다못해 카드를 만들려고 해도 심지어 마트 카드를 만들 때도 남편 보증이 필요하더라구요. 마트에서 무슨... 내 자신이 스스로 작아지고 이 세상에서 나를 알아보지 못하는 기분이 들었어요. 너무 기가 막혀서 안 만들었어요”(Participant 5).

4) 버팀목이 되어주는 소중한 관계

참여자들은 관계의 권태기를 정리하고 자신들과 대화가 통하는 사람들과 의미 있는 관계를 유지하고자 하였다.

“나중에 애들도 다 나가고 그러면 매일 볼 수 있는 상대는 이제 남편 밖에 없잖아요. 남편이랑 같은 취미를 찾고 봉사활동을 하든 종교 활동을 같이 하든 남편하고 해야 된다고 생각해요. 점점 애들이 커 갈수록 남편하고 할 수 있는 일을 많이 찾아보려고 생각해요”(Participant 2)

3. 자존감을 위해 소망한 일을 적극적으로 하기

참여자들은 자신을 위한 삶이 중요함을 인식하고 자투리 시간이라도 효율적으로 활용하며 새로운 도전을 하거나 계획했던 일을 이루기 위한 삶을 살고 있었다.

1) 내 삶의 중심은 나

참여자들은 자신을 위한 삶이 중요함을 인식하면서부터 자기관리를 철저히 하고자 하였다.

“자신을 합리화해요. 친구들과하고 여행가는 것이 나에게 주는 상이라는 거죠. 지금까지 가족에게 충실하고 했으니까 이 정도는 누릴 수 있다고 생각해요”(Participant 2).

“애들 키우면서 나를 위해 돈 쓰는 걸 많이 아까워했어요. 그렇게 못 쓰다가 작년에 뭇 좀 배운다고 돈을 좀 썼죠. 그런데 그게 하나도 아깝지 않은 거예요. 그전에는 오만 원, 십만 원 아등바등했는데... 사람들이 가방 하나 좋은 거 사 놓고 이런 심정이 들겠구나 다 이해가 되더라구요”(Participant 3).

2) 자기계발

참여자들은 자신을 위한 시간이 없고 누군가의 심부름만 하고 있을 때는 힘들어하였고 쿨트, 꽃꽂이, 클라리넷 등을 배우면서 자투리 시간을 자신을 위한 시간으로 활용하고 있었다.

“아이가 중학교에 가고 이듬해부터인가 저녁 7시, 8시만 되면 나 혼자 집에서 리모컨만 만지

고 있는 거예요. 그리고 있으면 내가 너무 한심한 거예요. 그래서 뭐라도 해야지 하고 꽃꽂이를 배웠어요. 취미를 오래 하거나 하면 제 2의 직업이 되고 그럴 수 있잖아요. 꽃집 차리고 싶었는데... 그러다 봉사활동도 하고 싶어서 회원 가입도 하고. 시간여유가 있으니까 하고 싶은 것을 하나씩 하고 있어요”(Participant 5).

3) 성취감

참여자들은 새로운 도전에 성공하거나 계획했던 일을 이루면서 뿌듯함을 느끼는 삶을 살고자 하였다.

“저는 운전을 해도 집 근처만 다녔지 멀리는 꼭 남편하고 같이 갔어요. 그런데 집이 분당인데 천안에 갈 일이 있어 큰맘 먹고 고속도로로 나가봤지요. 갈 때는 엄청 조심해서 갔는데 올 때는 약간 속력도 내고 그랬어요. 신나서 이리다가 부산도 다녀오겠다. 완전히 고무된 거죠. 내가 또 뭔가를 이룬 거 같아서 완전히 난리 난 거죠”(Participant 6).

4) 자신의 가치에 대한 인정

참여자들은 가정과 회사에서 필요한 존재임을 인정받고 자신의 장점을 바라보면서 자신의 가치를 인정받고자 하였다.

“날 필요로 하는 사람들이 있다는 것. 지금은 기쁘게 내가 뭔가를 하니 행복을 느껴요. 다른 곳에서 인정받기 힘들니까 가족에게서 인정받고 싶은 거예요. 좋은 엄마, 좋은 아내...” (Participant 2).

“나를 한번 되돌아보니까 참 내가 괜찮은 사람이더라구요. 내가 다른 사람들과 비교를 해봤을 때 역경은 있었지만 비교적 바르게 남들 위할 줄도 알고 배려도 할 줄도 알고 이렇게 바르게 왔구나 싶었어요” (Participant 6).

5) 나를 위한 쉼표

참여자들은 아무런 간섭을 받지 않고 나를 위한 시간적 여유를 만끽하는 삶을 소망하였다.

“내 시간이 없고 누군가의 심부름꾼만 하고 있을 때는 힘들어요. 자신의 시간을 갖고 활용을 잘 하는 사람이 되었으면 좋겠어요”(Participant 10).

“제가 그림을 그려 보니까 그림 그리는 순간만큼은 다른 사람을 의식하지 않고 자신에게 빠져 있을 수 있었어요. 아무 것도 생각하지 않고 오로지 그림에만 집중을 해요. 무념무상... 집중할 수 있는 취미가 있다는 건 좋은 거예요. 그런 것이 다 나를 위한 투자잖아요. 여유 있는 시간을 나에게 투자하기”(Participant 1).

“집에서 커피 내려서 한잔 마시면서 보내는 시간. 정말 소소하게 주변에 나를 건드리는 아무런 것도 없이 그냥 가만히 있는 것이 좋아요. 내가 챙겨야 할 사람이 아무도 없이 내가 나만 케어하면 되는 그런 삶을 살아 보고 싶어요”(Participant 4).

이상의 주제는 중년여성의 행복을 구성하는 요인으로 Alderfer [22]의 existence, relatedness,

growth (ERG) 이론인 ‘생존영역’, ‘관계영역’, ‘성장영역’과 비교하여 본 결과, ‘건강한 삶’, ‘긍정적 생각’, ‘경제적 안정’, ‘신체적 젊음’의 주제는 생존 욕구 영역에 포함되었고, ‘화목한 가정’, ‘마음 다스리기’, ‘관계 안에서 투명한 인간이 되어버림’, ‘버팀목이 되어주는 소중한 관계’는 관계 욕구 영역에 포함되었다. 마지막으로 ‘내 삶의 중심은 나’, ‘자기계발’, ‘성취감’, ‘자신의 가치에 대한 인정’, ‘나를 위한 선택’은 성장 욕구 영역에 포함되었다(Table 2).

논의

여성에게 있어 중년기는 신체적·정신적 여유가 증가하여 그동안 잠재되어 있던 능력이 새로운 방향으로 발현되는 시기이며, 인생의 유희함에 직면하고 자기성찰을 하는 시기이다[5]. 본 연구에서는 중년여성의 삶의 변화를 가져온 행복의 의미를 탐구하여 중년 여성이 지각하는 행복 측정 도구를 개발하는 1단계 연구로서 행복의 구성 요인을 도출하였다.

본 연구결과 중년여성들은 가족 구성원을 위한 헌신과 가족의 상황에 따라 행복이 좌우되었던 삶에서 자신의 존재를 중심으로 실존적 변화가 있었으며, 도출된 중년여성의 행복의 구성 요인은 “안정을 위해 건강하게 살기,” “화목을 위해 마음을 조절하기,” “자존감을 위해 소망한 일을 적극적으로 하기”의 3가지 주제 묶임과 13개의 주제—‘건강한 삶’, ‘긍정적 생각’, ‘경제적 안정’, ‘신체적 젊음’, ‘화목한 가정’, ‘마음 다스리기’, ‘관계 안에서 투명한 인간이 되어버림’, ‘버팀목이 되어주는 소중한 관계’, ‘내 삶의 중심은 나’, ‘자기계발’, ‘성취감’, ‘자신의 가치에 대한 인정’, ‘나를 위한 선택’로 나타났다.

한편, 행복의 구성요인을 도출하기 위해서는 행복의 개념을 정의하는 것이 중요하다. 본 연구결과는 행복을 ‘주관적 안녕’, ‘삶의 질’, ‘삶의 만족’등으로 평가한 것[23]에서 드러난 자신의 인식에 초점을 둔 것으로, 미국에서는 개인적 성취, 특히 자아존중감 측면이 강조된 것과는 유사한 반면 일본에서는 대인 관계적 차원에서 행복이 강조되는 점에서 차이를 보여, 행복은 사회문화적 환경에 따라 차이가 있음을 알 수 있다[24]. 본 연구결과 중년 여성은 13개의 주제 전체를 통해 행복을 경험한다고 보기 어렵고 그 중 일부분을 경험할 때, 즉 욕심을 비우며 마음 다스리기를 하거나, 새로운 도전과 자기계발을 통해 행복을 경험하는 것으로 나타나 행복의 기준[25]을 충족시키는 삶과는 다르게 각각의 주제가 행복의 구성 요인이 된다고 볼 수 있다. 또한, 본 연구에서 긍정적 생각, 경제적 안정, 긍정적 생각, 버팀목이 되어주는 소중한 관계가 행복의 구성 요인에 포함되었는데 이는 한국인의 행복관에 내재한 문화적 특성으로 서구 문헌에서는 언급된 경우가 드문 행복 요인[26]과도 부합되는 요인임을 알 수 있다.

본 연구에서 첫번째 주제 묶임인 “안정을 위해 건강하게 살기”에 ‘신체적 젊음’의 구성요인이 포함되었다. 이는 행복을 구성하는 내적 요인으로서 자신을 신뢰하고 존중하는 여성일수록 행복을 느끼는 정도가 높고, 긍정적 사고 또한 행복의 가장 큰 구성 요인 중의 하나로 강조되는 것과 관련이 있으며[9], 앞으로 일어날 일들에 대해 좋은 방향으로 희망을 갖는 긍정적 정서가 행복을 느끼게 한 것[25]으로 생각할 수 있다. 한편, 행복에 관한 초기의 연구에서는 대부분 경제수준이 높을수록 행복하다는 전제하에 경제학적 접근을 통해 행복을 설명하려 하였는데 경제 수준은 행복을 구성하는 중요한 요인 중 하나임을 알 수 있다[27].

본 연구에서 두번째 주제 묶음은 “화목을 위해 마음을 조절하기”로 ‘화목한 가정,’ ‘사회적 관계 안에서 투명인간이 되어 버림,’ ‘마음 다스리기,’ ‘버팀목이 되어주는 소중한 관계’라는 구성요인이 도출되었다. 이는 집단주의 문화권인 우리나라 중년여성에게 의미 있는[16] 관계 욕구 영역이라고 할 수 있다. 이는 중년기의 많은 시간을 결혼 생활로 보내는 중년여성에게 배우자 혹은 가족 구성원의 지지는 정서적 교감을 통해 에너지를 재충전해 주고 새로운 출발을 위한 기회에 도전할 수 있는 용기를 줄 수 있기 때문이라고 생각된다. 또 사회적 활동 참여는 감정적 친밀감, 사회적·정서적 지지, 자기 정체성 및 사회적 역할을 강화시키고 스스로 가치 있는 존재임을 깨닫게 하여 심리적 안녕을 촉진하는 요소이기 때문에[28] 지속적인 사회적 관계 유지는 중년여성의 행복을 구성하는 중요한 요인이 될 수 있다. 건강 증진 프로그램과 같은 사회적 모임에 참여하는 것은 행복과 삶의 만족에 중요한 예측 변인인 긍정적 대인 관계를 형성할 수 있는 기회를 제공한다[29].

세번째 주제 묶음은 ‘자존감을 위해 소망한 일을 적극적으로 하기’로 ‘내 삶의 중심은 나,’ ‘자기계발,’ ‘성취감,’ ‘자신의 가치에 대한 인정,’ ‘나를 위한 심포’라는 구성 요인이 도출되었다. 이는 중년여성들이 이전의 삶의 방식과 다르게 자신 중심으로 변화되는 것으로, 50대 이상에서 여가 활동 참여율이 더욱 상승하는 경향을 보이고 있는 현상[30]으로 나타났다.

마지막으로 본 연구에서 나타난 주제를 Alderfer [22]의 동기부여이론인 ERG 이론의 영역과 비교하여 본 결과, 안정을 위해 건강하게 살기는 생존 욕구 영역과 연결되었고, 화목을 위해 마음을 조절하기는 관계욕구영역에 연결되었으며 자존감을 위해 소망한 일을 적극적으로 하기는 성장욕구 영역에 해당되었다. 세부 주제의 경우 관계영역과 성취영역, 혹은 생존 영역과 성취영역에 해당되는 것들이 있어 다음 단계인 도구개발 연구 시 비교하고 고찰해볼 필요가 있다.

본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 중년여성의 행복측정도구 개발의 사전 연구로서 구성요인을 도출하는 것이 목적이었기 때문에 일반적인 현상학적 연구결과보고와는 다른 점이 있다. 두 번째로 대상의 동질성을 확보하기 위해 거동 및 장애가 있는 여성, 시설에 입소한 여성은 제외된 점이다. 세번째로 참여자중 70%가 40대 여성인 점을 들 수 있다. 그러나 이는 질적연구로 개인의 경험에 관한 면담결과라는 점에서 연령대별 할당하지 않았기 때문에 발생한 결과이다.

이러한 제한점에도 불구하고 그 동안 이뤄진 질적 연구와 달리 몇 개의 지역에서 서로 다른 특성을 가진 중년여성을 면담하여 행복의 구성요인을 밝힌 연구는 처음으로 이루어졌기 때문에 의미가 있다고 본다.

행복한 중년여성의 삶은 본인은 물론 가족, 지역, 공동체, 더 나아가 국가 전체까지도 그 영향이 파급될 수 있기 때문에 아직까지 밝혀지지 않은 행복 구성 요인에 대해서도 지속적인 관심과 연구가 필요하다.

결론

중년여성의 행복측정도구를 개발하기 위한 첫 단계로 실시된 현상학적 연구에서 중년여성의 행복은 가정이 안정과 화목을 위해 건강하게 살고자 하며 스스로의 마음을 긍정적으로 조절하

면서 사는 삶을 통해 경험하는 것으로 나타났다. 나아가 자신의 자존감 회복을 위해 하고 싶었던 일을 적극적으로 참여하는 삶으로 변화된 체험으로 나타났다. 즉 가족 구성원을 위한 헌신과 가족의 상황에 따라 행복이 좌우되었던 삶에서 자신의 존재를 중심으로 관계와 성장을 추구하는 실존적 변화가 있었다. 결론적으로 중년 여성의 행복 경험의 본질은 자신의 안정이었다.

본 연구 결과에 근거하여 다음과 같은 사항을 제언한다.

- 첫째, 13가지 구성요인은 중년여성의 행복을 측정하는 도구개발의 이론적 기틀로 사용할 것을 제언한다.
- 둘째, 중년여성 중 건강한 사람과 그렇지 않은 사람의 행복 경험이 차이가 있는지를 연구할 필요가 있다.

REFERENCES

1. Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. In: Forgas JP, Innes JM, editors. *Recent advances in social psychology: an international perspective*. North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V; 1989. p. 189-247.
2. Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*. 1984;95(3):542-575.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
3. Ozkara San E. Concept analysis of nurses' happiness. *Nursing forum*. 2015;50(1):55-62.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
4. Fowler JH, Christakis NA. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*. 2008;337:a2338.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
5. Sim IO. Expectations of middle-aged women for a life of happiness to the spouse. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2015;21(2):139-149.
[CROSSREF](#)
6. Ku BJ. The influence of resilience, hope, marital intimacy, and family support on quality of life for middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2008;17(4):421-430.
7. Hong CY, Yoon M. The effect of spirituality on happiness and depression of women in midlife. *Korean Journal of Woman Psychology*. 2013;18(1):219-242.
[CROSSREF](#)
8. Inglehart R. *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press; 1990.
9. Jeon HS, Lee HY. A study on the influential factors of subjective happiness in the career development type middle - aged women: focusing on life expectancy, mindfulness, and social support. *Asian Women's Studies*. 2010;49(1):123-159.
10. Stokes R, Frederick-Recascino C. Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*. 2003;15(1):17-29.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
11. Park SJ, Yoo HS. Shangri-La syndrome of Korean in their 40s and 50s - factors affecting the syndrome, conditions, and tools for young appearance. *Journal of the Korean Society of Clothing Industry*. 2011;13(1):55-65.
[CROSSREF](#)
12. Ryu K, Rie JI. The factors of happy life among Korean women. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2010;24(2):89-104.
13. Hong JG. A study on happiness in positive psychology. *Journal of Happiness and Affluence Studies*. 2012;1(1):51-70.
14. Oishi S, Graham J, Kesebir S, Galinha IC. Concepts of happiness across time and cultures. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2013;39(5):559-577.
[PUBMED](#) | [CROSSREF](#)
15. Schneider B, Alderfer CP. Three studies of measures of need satisfaction in organizations. *Administrative Science Quarterly*. 1973;18(4):489-505.
[CROSSREF](#)

16. Koo JS, Kim UC. Happiness and subjective well-being among Korean students and adults: indigenous psychological analysis. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*. 2006;12(2):77-100.
17. Do KJ, Lee JS. Concept analysis of happiness. *Journal of Korean Association for Qualitative Research*. 2016;1:53-63.
18. Ryu SA, Kim KM, Choi IC. The longitudinal effect of leisure on happiness and health in midlife. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*. 2011;17(4):415-434.
19. Colaizzi PF. Existential-phenomenological alternatives for psychology. In: Valle RS, King M, editors. *Psychological research as the phenomenologist views*. New York: Oxford University Press; 1978. p. 48-71.
20. Guba EG, Lincoln YS. *Effective evaluation: improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 1981. p. 383-410.
21. Patton MQ. *Qualitative research & evaluation methods*. *Qualitative evaluation and research methods*. 4th ed. Newbury Park: Sage; 2015. p. 603-619.
22. Alderfer CP. An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*. 1969;4(2):142-175.
CROSSREF
23. Kim MS, Kim HW, Han YS, Lim JY. An analysis on the demographic characteristics of happy life of Korean. *Korean Journal of Psychology: General*. 2003;22(2):1-33.
24. Uchida Y, Norasakkunkit V, Kitayama S. Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*. 2004;5(3):223-239.
CROSSREF
25. Seligman ME. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster; 2004.
26. Hyun KJ. A longitudinal search for the origin and theme of happiness felt by Koreans. *Mental Health & Social Work*. 2004;18:60-100.
27. Oh MJ, Lee SY. A study on the determinants of happiness: focused on Alderfer's E.R.G theory. *Korean Public Administration Quarterly*. 2017;29(3):489-508.
CROSSREF
28. Compare A, Zarbo C, Marín E, Meloni A, Rubio-Arias JA, Berengüi R, et al. PAHA study: psychological active and healthy aging: psychological wellbeing, proactive attitude and happiness effects of whole-body vibration versus multicomponent training in aged women: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2014;15(1):177-182.
PUBMED | CROSSREF
29. Compton WC. *Introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth; 2005.
30. Nam EY, Lee J, Kim M. Do leisure activities make people happier?: the role of social capital and social leisure. *Korean Journal of Sociology*. 2012;46(5):1-33.

SUMMARY STATEMENT

- **What is already known about this topic?**

Middle-aged women are known to be depressed and lonely. Middle-aged women have reported as their negative experiences and do not explore their positive aspects.

- **What this paper adds?**

The core determinant of happiness in middle-aged women was changed to “herself” from a family member. The nature of happiness was egocentric stability in middle-aged women and three theme clusters were “live healthy for stability,” “rule one’s mind for harmony,” and “activate hope for self-esteem.”

- **Implications for practice, education and/or policy**

The results showed that measuring the happiness could identify parts that could improve their happiness. Three theme clusters might be used to develop a scale for measuring happiness in middle-aged women.