



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중년여성의 마음챙김이
심리적 안녕감에 미치는 영향:
자아정체감의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 숙

2023년 8월



중년여성의 마음챙김이
심리적 안녕감에 미치는 영향:
자아정체감의 매개효과




지도교수 김 성 봉

김 숙

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

김숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 백정환 (서명) 
위 원 최보영 (서명) 
위 원 김성봉 (서명) 

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

중년여성의 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아정체감의 매개효과

김 숙

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 중년기 여성의 마음챙김, 자아정체감과 심리적 안녕감의 관련성을 살펴보고, 마음챙김과 심리적 안녕감과 관계에서 자아정체감의 매개효과를 확인하여 중년기 여성의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 대안을 모색하는데 있다. 이러한 연구목적 달성을 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 간에는 상관관계가 있는가?

연구문제 2. 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감은 매개 효과를 나타내는가?

본 연구의 모집단은 대한민국의 만 40~65세 미만 중년여성이며, 연구의 자료수집은 구조화된 질문지에 응답자가 직접 기입하는 방식이었다. 표집은 온라인

설문업체인 M사를 통하여 2023년 3월 7일부터 2023년 3월 15일까지 약 7일간 이루어졌으며, 최종적으로 438부를 분석에 사용하였다.

본 연구에서 사용된 측정 도구로는, 마음챙김은 박성현(2006)이 위빠사나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화 한 마음챙김 척도를 사용하였다. 자아정체감 척도로는 중년기의 자아정체감을 측정하기 위해 심운경(2017)이 개발하고 타당화 한 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도로는 Ryff(1989)가 심리학 이론들을 기초로 개인의 삶의 질을 측정하는 6가지 하위요인으로 구성하여 개발한 '심리적 안녕감(psychological well-being)'을 김명소(2001)가 타당화하여 개발한 18문항의 단축형 '심리적 안녕감 척도'를 사용하였다.

수집된 자료 분석은 사회과학통계패키지 SPSS 18.0을 이용하였으며, 조사응답자의 인구사회학적 특성 및 마음챙김, 자아정체감, 그리고 심리적 안녕감의 특성 및 수준 등을 파악하기 위해 빈도분석, 평균 및 표준편차를 통한 기술통계 분석을 실시하였고, 설문에 사용된 측정 도구의 구성 및 내적 일관성을 검증하기 위해 Cronbach's α 계수 등을 통한 신뢰도를 검증하였다. 다음으로 인구사회학적 특성에 따른 자아정체감의 인식차이를 알기 위해 일원분산분석을, 변인 간 관련성을 알기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 중년여성의 자아정체감 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향관계를 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개효과를 파악하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 회귀분석과 Sobel Test를 실시하였다.

분석결과는 다음과 같다

첫째, 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감은 모두 유의미한 정적 상관이 나타났다.

둘째, 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감은 매개효과를 나타내었다.

따라서 본 연구는 마음챙김과 자아정체감, 심리적 안녕감 간의 정적 상관관계를 확인하였다. 또한 중년기 여성의 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감이 중요한 변인으로 작용하고 있으며, 이 두 변인 사이에서 자아정체감이

매개변인으로 작용하고 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 일상생활과 상담현장에서 마음챙김과 자아정체감을 위한 훈련과 프로그램을 통하여 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 적절한 개입을 위한 기초자료를 제공하였다는 데 의의가 있으며 이는 이론적 측면뿐 아니라 실제적인 측면에서도 도움이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 중년여성, 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	8
3. 연구모형	8
4. 용어의 정의	10
II. 이론적 배경	13
1. 중년여성	13
가. 중년기 개념	13
나. 중년여성의 정의와 특성	17
다. 중년여성에 대한 선행연구	19
2. 마음챙김	20
가. 마음챙김의 개념과 특성	20
나. 중년여성의 마음챙김에 대한 이해와 선행연구	22
3. 자아정체감	25
가. 자아정체감의 개념 및 특성	25
나. 중년여성에의 자아정체감에 대한 이해와 선행연구	28
4. 심리적 안녕감	29
가. 심리적 안녕감의 개념과 특성	29
나. 중년여성의 심리적 안녕감의 이해와 선행연구	33
5. 변인들 간의 관계	34
가. 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계	34
나. 마음챙김과 자아정체감의 관계	36
다. 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계	37
라. 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감의 관계	38

III. 연구방법	41
1. 연구대상 및 절차	41
2. 측정도구	43
가. 마음챙김 척도	43
나. 자아정체감 척도	44
다. 심리적 안녕감 척도	46
3. 자료처리 및 분석	47
IV. 연구결과 및 해석	49
1. 주요 변인의 기술통계	49
2. 주요 변인 간 상관관계	50
3. 자아정체감 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향관계	52
4. 매개효과 검증	53
V. 논의 및 결론	56
1. 논의	56
2. 결론	66
VI. 참고문헌	69
Abstract	82
부록	85

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상의 인구사회학적 통계 특성	42
표Ⅲ-2 마음챙김 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	44
표Ⅲ-3 자아정체감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	46
표Ⅲ-4 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	47
표Ⅳ-1 주요변인에 대한 기술통계 및 정상성 검증	49
표Ⅳ-2 주요변인 간 상관관계	51
표Ⅳ-3 자아정체감 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향관계	52
표Ⅳ-4 마음챙김과 심리적안녕감 관계에서 자아정체감의 매개효과	54

그림 목 차

그림 I-1 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감의 매개 모형	10
그림 IV-1 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감의 매개 효과	55

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 누구나 행복한 삶을 꿈꾼다. 행복이 무엇이고 어떻게 행복을 얻을 수 있을지에 대한 연구는 끊임없이 이루어졌으며 행복에 대한 개념은 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도등 다양한 용어로 연구가 진행되어 왔다(김명소, 김계원, 차경호, 2001). 심리적 안녕감은 Wilson(1967)에 의해 행복에 대한 연구가 진행된 이래 Ryff와 Keyes(1995)에 의해 제시된 개념이다. Ryff(1989)는 심리적 안녕감(Psychological Well-being)이라는 용어를 사용하며, 높은 삶의 질이란 정서적인 행복감, 삶에 대한 만족도가 높다는 것만이 아닌 사회의 일원으로서 잘 기능할 수 있는가의 여부를 포함한다고 주장하면서 심리적 안녕감의 중요성에 강조점을 두었다(Ryff, 1989). 2000년대 이후 긍정심리학이 대두되면서 정신건강의 긍정적인 측면에 관심을 가지게 되었고, 행복에 두 가지 측면인 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 꾸준히 논의되고 있다. 주관적 안녕감은 개인이 주관적으로 느끼는 쾌락의 관점으로 정의되며, 심리적 안녕감은 그보다는 좀 더 성숙된 개념으로 심리적인 기능까지를 포함한다(권석만, 2013). 최근에는 심리적 안녕감에 대한 연구를 통해 개인의 심리적 안녕감이 인간의 삶 전반에 긍정적인 영향을 미치고 있음이 검증되고 있다(강혜림, 2016). 현대사회에서, 중년층은 노령화로 인해 양적인 증가가 커지고 사회적 역할에서도 매우 중요한 위치를 차지하고 있으며, 개인적으로는 삶의 전환점을 맞아 자아 정체성을 확립해 가는 위기와 도전의 시기이다. 따라서 중년기에 대한 심리적 안녕감에 대한 연구의 중요성이 점점 커지고 있다.

중년기는 자녀 양육 역할이 어느 정도 감소된, 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하는 세대이며 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기로, 인생의 유한성에 직면하여, 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이며, 사회생활, 직업생

활에서의 모든 난관을 극복하고, 대인관계 및 사회경제적 지위 등에 있어 절정기에 달하였으나, 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 감지하기 시작하여 새로운 일을 시작하기에는 너무 늦었음을 인식하는 시기(김명자, 1988)라고 하였다. 또한 여성에게 중년기는 양육부담이 줄어들음으로 인해 자기탐색이나, 생의 구조를 재조직하는 시기로, 여유 있는 생활여건으로 시간과 물질이 풍요롭다고 여김(황주연, 2007)으로써 이 시기를 생의 전환기이자, 인생의 발전적 단계로 받아들이기도 한다. 반면 Jung(1954)은 중년기에는 아직 삶의 에너지가 남아 있으나 소비할 곳이 없게 되어 외롭고 우울해진다고 하였다. 이보람(2014)은 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감 및 우울감에 미치는 영향에 관한 연구에서 40대보다 50대가 우울감이 높았으며, 사회활동에 참여경험이 있는 중년여성이 우울감이 낮게 나타났다고 하였다.

중년여성은 가족단위에서는 배우자 역할, 자녀세대에 대한 어머니 역할, 의존성이 증가하는 노부모에 대한 성인 자녀 역할을 동시에 수행하고, 사회적 차원에서는 직업에서의 역할, 사회참여적인 역할등 다중역할이 주어진다. 최근 변화하는 시대적 요구와 역할로 인한 다양한 스트레스 상황을 경험하게 되는 중년여성에게 대한 심리적 안녕감에 대한 연구는 장혜진(2016)의 중년기 여성의 사회봉사활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 생활스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향(손지원, 2015), 여성의 중년기 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향(황유경, 2021), 중년여성의 자아정체감과 감사성향이 안녕감에 미치는 영향(진신남, 2019)등 점점 더 많이 진행되고 있다. 이러한 선행연구들은 위기감, 우울, 스트레스등 부정적 요인과 감사, 삶의 의미, 봉사, 마음챙김등 긍정적 요인들과 심리적 안녕감과 관계에 대해 다각적으로 접근하고 있음을 볼 수 있다.

2023년 통계청에서 제시한 지표누리에 따르면, 2022년 한국인의 '삶의 만족도'는 6.5점으로 2012년 5.7에서 10년동안 꾸준히 증가하였다. 한국인의 국민1인당 GDP는 2022년 33,590달러로 2012년 25,459달러보다 10,000달러 가까이 증가하며 과거에 비해 경제적으로 풍요로운 삶을 살고 있다. 삶의 만족도가 객관적 삶의 조건에 대한 개인들의 주관적 만족의 정도라고 볼 때 경제적인 풍요가 행복도에 영향을 미치는 부분적인 요소임을 알 수 있다. 그러나 국제지표에서는 한국인의 행복도가 5.94점으로 OECD평균 6.71보다 낮은 수치를 나타내어 다른 나라에 비

해 낮은 행복도를 느끼고 있다는 것을 알 수 있다. 또한 한국의 2021년 자살률은 인구 10만명당 26명으로 비교 대상 국가 중 최상위 수준으로 OECD평균보다 두 배 가량 높다(지표누리, 2022). 이러한 결과는 10년동안 꾸준히 증가를 보인 삶의 만족도와는 상반된 현상임을 알 수 있다. 이는 행복을 결정하는 요인이 경제적 풍요를 넘어 정신적, 육체적, 사회문화적 요인등 매우 다양하고 복합적임을 드러낸다. 이에 행복을 결정하는 요인들이 무엇인지 살펴볼 필요성이 있으며 이는 본 연구에서 종속변인으로 설정한 심리적 안녕감에 어떤 변인들이 영향을 미치는지 탐색할 필요성을 제기한다.

행복한 삶을 위한 정서적, 심리적 안녕감에 대한 요구로 최근 주목받고 있는 개념이 '마음챙김'이다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 '현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험하는 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정'이라고 말하였다. 최근 들어 의학기술의 발달과 생활 양식의 변화로 평균수명이 급격하게 늘어나고 자녀수의 감소로 자녀양육 기간이 짧아지면서 중년기의 기간이 연장되고 중년여성의 인구 층 또한 늘어나고 있다(이우경, 2008). 또한 사회경제적 수준의 향상, 가사노동에 대한 비중이 줄어들고 삶의 질에 따른 안녕감, 자기 성장 욕구 등의 심리정서적 서비스에 대한 욕구가 증가하고 있다. 이러한 시기에 마음챙김을 통한 중년여성의 심리적 안녕감의 증진은 매우 시기적절하며 많은 효과가 입증되고 있다.

이우경(2008)의 연구에서는 마음챙김이 개입한 프로그램에서 우울, 불안, 신체화, 적대감등의 심리적 고통이 완화되는 효과를 보였다고 보고하고 있다. 또한 박혜민(2011)의 연구에서 마음챙김 수준이 높을수록 적응적 정서조절방략이 높아졌고 부적응적 정서조절방략은 낮아졌다. 이는 마음챙김 수준이 높을수록 부정적 정서의 강도와 빈도가 낮아지며 스트레스에 보다 적응적인 반응을 하게 된다는 것을 의미한다. Kabat-Zinn(1990)이 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)은 마음챙김이 만성통증 환자의 통증을 조절하고, 우울증, 불안장애, 공황장애 환자의 정서적, 행동적 문제를 치료하는데 효과가 있음을 밝혔다. Teasdale(2000)이 개발한 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)는 우울증에 있어 그 효과가 입증되었다. 마음챙김에 기초한 치료 기법들은 스트레스 관련 질병

을 개선할 뿐만 아니라 약물 중독이나 우울증, 불안 신경증 등과 같은 심리적 불균형 상태를 회복시키고 자기 비난의 감소, 긴장, 불안 감소, 정서조절 능력의 향상, 자기 이해와 자각 증진 등의 효과가 있는 것으로 드러나고 있다. 마음챙김을 통해 질병 치료나 부정적인 정서 감소에 효과가 있을 뿐 아니라 최근에는 많은 일상생활에서도 마음챙김을 통한 안녕감을 누리고 있음을 보고 하고 있다.

최근 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계를 설명하기 위해 인지적 유연성과 삶의 의미(지혜, 2022), 정서인식 명확성과 심리적 수용(현상관, 2019), 긍정 정서 및 부정 정서(정지용, 2016), 자기조절의 조절(송금란, 2017) 등의 다양한 매개변인을 사용한 연구가 이루어지고 있으며 이를 통해 마음챙김과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 중요한 매개역할을 한다는 선행연구들을 살펴볼 수 있다. 그러나 자아정체감을 매개변인으로 마음챙김과 심리적안녕감 간 관련성을 살펴본 연구는 찾아보기 힘들다. 따라서 삶의 전환점에 있는 중년여성의 자아정체감을 매개변인으로 설정하여 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 인과관계를 살펴봄으로써 건강한 중년기의 삶을 영위할 수 있도록 연구의 필요성이 제기된다.

변세권(2001)은 “자아정체감이란 대인관계, 역할, 목표, 가치 및 이념등과 관련하여 자신이 가지고 있는 고유한 성향에 대한 자각과 이에 대한 자기통합성과 일관성을 견지해나가려는 의식적, 무의식의 노력”이라고 하였다. 신기영, 옥선화(1991)는 중년기로 전환되어 가는 과정에서 여성은 현실과 기대감의 차이로 인한 허탈감, 심리적 분리감 등의 정서적 혼란을 겪을 뿐 아니라 분열이 수반되는 위기감을 남성보다 심각하게 경험한다고 보고하였다. 반면 중년기 여성의 잠재적 가능성을 전제로 심리적 안녕감이나 심리적 복지감, 삶의 질을 탐색한 연구들도 있다(김명소, 한영석, 2006; 김영숙, 2006; 유지은, 2013; 이경은, 2012; 정미경, 2009; 최유진, 2010). 이와 같이 중년기 여성은 이 시기의 삶의 변화를 긍정적으로 인지하여 이를 활용하기도 하고, 반대로 위기를 겪기도 하는 것을 알 수 있다. 따라서 중년여성의 자아정체감이 어떻게 형성되어 가느냐는 삶을 긍정적으로 혹은 부정적으로 살아가게 할 수 있는 중요한 변인임을 예측할 수 있다.

중년여성에 관한 보건복지부 자료(2017)에 의하면, 세계보건기구(WHO)는 2030년에 가장 높은 비율을 차지하는 질병이 ‘우울증’이 될 것이라고 발표했다. 보건복지부(2017) “정신건강 실태 조사결과”에 의하면 우울증은 남성보다 여성

의 비율이 높았고, 여성 중에서도 중년에 속하는 55~60세 여성의 비율이 가장 높았다(이송영, 2020). 이러한 부정적인 정서가 높은 이유는 가족 및 사회적인 변화, 신체적인 영향과 심리적인 영향 등 다양한 원인들로 인한 것임을 예측해 볼 수 있다. 권한경(2011)은 연구보고에서, 중년여성의 호르몬의 변화와 전반적인 신체기능 저하, 가족 구조의 재조직화의 가족내 여러 변화, 자녀의 성장으로 인한 양육자로서의 역할 감소는 중년기 여성의 자아존중감의 손상과, 우울을 동반하는 심리적 불안감을 야기시키기도 한다고 하였다. 이를 볼 때 삶의 전환기를 맞이하는 중년여성은 자아정체감의 상실과 혼란이 심리적 불안의 주된 원인이 될 수 있다는 것을 상기할 필요가 있다.

중년여성의 자신에 대한 자아정체감의 건강한 확립은 자신의 삶 뿐아니라 가족과 사회에도 영향을 미친다. 이 시기에 자아정체감이 혼란 상태에 놓이게 되면 한 인간으로서의 삶이 흔들리고 우울감과 정신적 고통을 경험하고 삶이 무기력해지며 자살에까지 이르게 된다. 정신분석학자 에릭슨(E. H. Erikson)은 중년기 여성에게 중요한 발달 과제로 '나는 누구이며, 어떤 가능성이 있으며, 어떻게 다시 시작할 수 있을까?' 등의 자아정체감 수립의 중요성을 말하였다. 건강한 자아정체감의 확립은 온전한 인격체로서 자아통합을 이루고, 나아가 자신의 삶에 대한 행복감과 만족감이 노년기까지 이어진다. 특히, 인생의 전환기로 볼 수 있는 중년기는 과거를 정리하고 미래를 준비하는 매우 중요한 시기라고 할 수 있다.

선행연구에서 한미정(2013)은 자아정체감이 낮을수록 우울이 높아지는 것을 확인하였고, 이정민(2020)은 마음챙김이 자아정체감을 높이고, 생활스트레스를 받을 때 자아정체감이 낮아지지만 자아정체감 수준이 높을수록 중년위기감을 낮춘다는 연구를 보고하였다. 또한 성윤주(2014)의 연구에서는 자아정체감이 높을수록 중년 스트레스, 우울감과 위기감을 낮추며 부부관계와 심리적인 부분에도 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 김은아(1992)는 중년기 여성의 자아정체감은 자녀수, 막내 자녀의 위치, 자각연령, 취업유무, 사회참여 및 여가 활동 및 본인학력 등에 의해 영향을 받는다고 하였다. 이경혜(1996)는 중년기 여성의 정체감은 사회경제적 지위에 의해 영향을 받는다고 보고하였고, 변외진은 직업유형, 교육수준, 주관적 건강수준, 주관적 경제수준등의 인구사회학적 변인이 자아정체감에 영향을 주는 것을 확인하였다. 따라서 중년여성의 자아정체감에 영향을

미치는 요인으로 인구사회학적 특성의 인식차이에 대해 살펴보는 것은 중년여성을 이해하는데 중요한 의의가 있을 것으로 보인다.

중년기 자아정체감을 상승시키는 요인으로 박양균(2015)은 자아분화와 사회적 지지의 수준에 따라 자아정체감 확립에 영향을 주고 있음을 확인하였다. 유미녀(2018)는 집단통합예술치료를 통해 자아정체감이 정체성 혼미와 친밀성에서 긍정적 효과가 있는 것을 확인하였고 이제니(2019)는 자아정체감이 '과거, 현재, 미래가 하나로 통합된 자기에 대한 인식'이라는 점에서 자아정체감의 향상에 이르기 위한 충분한 성찰과 내면화의 시간을 위해 독서클럽 활동의 긍정적 영향을 보고하였다. 이러한 긍정적 요인들을 통해 중년여성은 개인마다 자신이 처한 삶의 상황에 적절하게 적용함으로써 자아정체감을 높이고 행복한 삶을 스스로 창조해 나아갈 수 있다. 따라서 중년여성의 자아정체감이 건강하게 확립되는 것이 삶을 행복하게 살아갈 수 있는 기초가 될 수 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 중년여성의 심리적 안녕감에 개인적, 환경적, 심리적 변인이 복합적인 영향을 미치므로 다양한 측면에서 심리적 안녕감에 관련된 변인들을 탐색하고, 그 구조적 관계를 파악하고 이해하여 방안을 모색하는 것이 필요하다. 마음챙김과 심리적 안녕감에 기반을 둔 심리치료의 긍정적 효과가 널리 입증되고 있는 추세에 있지만 이러한 변화를 가져오는 심리적 과정과 변인들에 대해서는 아직도 다양한 연구가 필요한 상황이다. 선행연구를 종합해보면 마음챙김은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미쳤으며 자아정체감에도 긍정적 영향을 미쳤다. 또한 자아정체감은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미친다. 이를 통해 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 사이에 서로 유기적인 관계를 맺고 유의한 영향을 미칠 것이라 예상하지만 이들 변인 간의 구조적 관계를 통합적으로 밝힌 선행연구는 찾아보기 어렵다. 멩웨이웨이(2023)는 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 연구에서 자기효능감의 영향 관계를 밝혔는데 마음챙김과 자기효능감, 심리적 안녕감 간에 유의미한 정적상관을 보였다고 하였다. 이는 마음챙김이 높을수록 자기효능감이 높아져 자아 인식을 조정하고 자신감을 높이며 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것을 의미한다. 또한 현상란(2019)의 연구에서는 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 심리적 수용을 매개로 그 영향력을 보고하였는데 심리적 수용은 부분 매개효과가 확인되었다. 심리적 수용은 자아정체감

의 하위요인중 자기수용과 유사한 개념이다. 자기효능감, 심리적 수용등의 매개 변인을 살펴볼 때 본 연구에서 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감을 매개변인으로 연구를 진행함에 있어 그 매개역할을 가정해 볼 수 있다.

서영석(2010)은 매개효과란 예측변인(독립변인)이 매개변인(Mediator)을 통해 준거변인(종속변인)에 영향을 미친다는 것을 의미한다고 하였다. Baron&Kenny (1986)와 Holmbeck(1997)은 '매개변인(mediator)은 예측변인과 준거변인의 관계를 설명해 주는 변인'이라고 하였다. 상담심리분야에서 매개효과 검증은, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 근저의 변화 과정을 파악하는 역할을 한다는 의의가 있다(Mackinnon &Dwyer, 1993). 또한, 매개효과 검증이 상담과정에서 보다 초점을 두고 개입할 변인들을 확인하고 개입 전략을 수립하는 데에도 도움을 준다는 의의가 있다.

이와 같은 필요성에 따라 본 연구는 중년여성을 대상으로 마음챙김과 자아정체감 그리고 심리적 안녕감의 관계를 파악하고 자아정체감이 마음챙김과 심리적 안녕감을 매개하는 효과가 있는가를 검증하는 것을 목적으로 한다. 또한 인생의 전환기이자 황금기인 중년기 여성들을 대상으로 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 각 변인들 간의 상관관계와 영향력을 살펴봄으로써 중년여성의 삶에 건강하고 긍정적인 방향을 제시하고자 하였다.

이를 통한 연구목적의 달성은 중년여성들이 과거 삶에 대한 재평가와 해석, 자신의 역할과 존재에 대한 건강한 자아 정체감 확립, 건강하고 기대되는 미래를 꿈꾸게 할 것이다. 또한 마음챙김을 통하여 지금, 여기의 현재 삶에서 정서적 안정감을 유지함으로써 부정적 정서를 개선하고 긍정적 정서를 더욱 적극적으로 강화시켜 전반적 삶의 영역에서 심리적 안녕감을 누리는데 기여하는 것에 의의를 가진다. 이를 위해 상담현장에서 적절한 상담적 개입과 다양한 프로그램 개발을 통하여 중년여성의 삶의 질을 향상시키는 노력이 필요하며, 일상생활 속에서 적용할 수 있는 다각적 활동과 활용이 될 수 있는 기초적 자료제공에 목적이 있다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 중년여성의 마음챙김과 자아정체감, 그리고 심리적 안녕감의 관계에서의 상관관계를 알아보고, 자아정체감이 매개역할을 하는지 분석하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 간의 관계는 유의미한 상관관계가 있는가?

가설 1. 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 간의 관계는 유의미한 상관관계가 있을 것이다.

연구문제 2. 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감은 매개 효과를 나타내는가?

가설 2. 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감은 매개 효과를 나타낼 것이다.

3. 연구모형

예측변인(predictor variable)이 “어떻게” 또는 “왜” 준거변인(criterion variable)을 예측 또는 야기하는지가 궁금할 때, 매개변인은 바로 그 “어떻게”와 “왜”에 해당된다고 할 수 있다. 즉, 매개변인(mediator)은 예측변인과 준거변인의 관계를 설명해 주는 변인이다(Baron & Kenny, 1986; Holmbeck, 1997). 또한 예측변인이 준거변인에 영향을 미치는 심리과정(mechanism)이라고 정의할 수 있다(Frazer, Tix, & Barron, 2004).

서영석(2010)은, 상담연구자들이 상담 및 심리치료 분야에서 매개효과를 검증하는 목적 및 의의를 다음과 같이 기술하고 있다. 첫째, 특정 개입(또는 처치)이

효과가 있다는 명백한 증거가 존재할 때, 무엇이 그 개입을 효과적으로 만드는지를 밝히고자 매개효과를 검증한다. 즉, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 기저의 변화과정을 알고 싶을 때 매개효과를 검증한다(MacKinnon & Dwyer, 1993). 둘째, 매개효과를 검증하는 일이 상담 개입전략을 수립하는데 도움을 줄 수 있다(Pederson & Vogel, 2007; Tokar, Withrow, Hall, & Moradi, 2003). 특히, 예측변인이 준거변인에 미치는 영향을 매개변인이 완전매개하는 것으로 드러난다면, 이는 예측변인이 아니라 매개변인에 초점을 두고 상담 전략을 수립해야 함을 의미한다. 셋째, 기존의 이론이나 모델에서 제기했던 주장과 가설이 과연 타당한지를 실증적으로 입증할 수 있고, 연구결과에 따라 수정된 이론이나 모델을 제안할 수가 있다(서영석, 2010).

한편, 매개변인 선정시 고려할 사항을 살펴볼 때, 다음과 같은 경우 매개변인으로 설정할 수가 있다. 첫째, 변인 A와 변인 B가 관련 있다는 선행연구가 존재하고 변인 B와 변인 C가 관련 있다는 선행연구들이 존재한다면, 변인 B를 매개변인으로 선정하여 효과를 검증할 수 있으며 이때 변인 B는 완전매개 또는 부분매개를 하는지 확인할 수 있다. 본 연구의 변인인 자아정체감은 선행연구에서 이러한 매개효과가 있음을 확인하였다. 둘째, 매개변인의 신뢰도를 고려해야 하는데 신뢰도가 낮을 경우 준거변인에 대한 매개변인의 효과는 과소추정되는 반면, 준거변인에 대한 예측변인의 효과는 과대 추정된다(Baron & Kenny, 1986; Judd & Kenny, 1981). 따라서 Hoyle과 Robinson(2003)은 최소 .90이상의 신뢰도를 지닌 변인을 매개변인으로 채택할 것을 주장하였다. 본 연구의 자아정체감의 신뢰도는 .912로써 매개변인 선정의 신뢰도를 충족시켰다.

이상의 내용을 토대로, 본 연구에서는 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개효과를 검증하고자 한다. 이에 그림 I-1의 연구모형을 설정하였다.

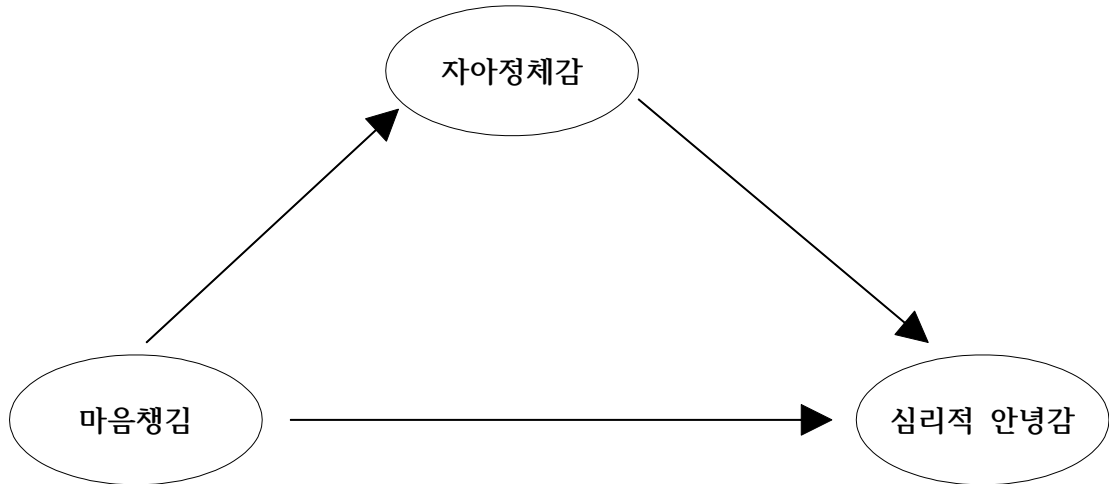


그림 I -1. 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 중년여성

중년기에 관한 의견은 생활연령, 심리적 연령, 사회적 연령 등으로 일치하지 못하기 때문에 연구자의 관점에 따라 중년기에 대한 구분도 달라진다(김명자, 1989). 정신분석학자인 융은 40세 이후에 시작되는 중년기를 인생의 정오(김소연 2013 재인용)라 부르며 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 전환점으로 보았고, 이 시기에 급격한 가치관의 변화가 일어나고 이러한 전환을 개인의 인생에 있어서 매우 중대한 사건으로 보았다. Erikson(1963)의 정의에 의하면 인생 전반에 걸친 발달 단계중 성인중기에 해당하며, 생물학적으로는 재생산이 가능한 시기를 말한다. 따라서 선행연구들(남승미, 2019; 이임순, 2020)의 중년기 여성의 범주인 40~65세, 기초연금법 제3조, 노인복지법에서 만 65세 이상을 법령 적용하고 있는 점 등을 바탕으로, 본 연구에서는 만40세~65세 미만의 여성을 ‘중년여성’으로 정의한다.

나. 마음챙김

박성현(2006)은 마음챙김이 순간순간 의식의 장에서 발행하는 몸과 마음의 현상, 즉 신체, 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등에 대한, 즉각적인 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의라고 종합적으로 개념화하였다. Shauna L. Shapiro(2020)는 마음챙김(mindfulness)이라는 말은 불교 경전에 쓰인 팔리어로 삼빠잔나(sampajanna)인데, 명확한 이해라는 뜻이며, 우리가 현명하게 선택하고 인생에 효과적으로 대응할 수 있도록 상황을 명확하게 보게 해준다고 말하였다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 ‘현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정’이라고 말하였다. 본 연구에서는 마음챙김을 ‘순간순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의이며 순간에 주의를 집중하여 현재의 상황을 명확하게 보는 능력’으로 정의한다. 또한 박성현(2006)이 위빠사나 명상이론을 바탕으로 개발하고 타당화 한 마음챙김 척도를 사용하였다.

다. 자아정체감

자아정체감(ego-identity)이란 용어는 라틴어의 ‘identificatio’에서 유래된 것으로 ‘전적으로 동일한 것’, ‘정체성’ 등의 의미를 지니고 있다(박아청, 2003). 변세권(2001)은 “자아정체감이란 대인관계, 역할, 목표, 가치 및 이념등과 관련하여 자신이 가지고 있는 고유한 성향에 대한 자각과 이에 대한 자기통합성과 일관성을 견지해나가려는 의식적, 무의식의 노력”이라고 하였다. Jung의 이론에서 ‘중년기는 자기 자신을 있는 그대로 수용하며, 진정한 자기 자신을 발견하는 자기실현의 시기’로 이것을 통해 자아정체감을 형성한다고 할 수 있다. 이상의 내용을 토대로 본 연구에서는 중년여성의 자아정체감이란 ‘중년기의 여성이 자신만의 고유성을 가지고 가족관계와 직장 및 사회적 관계에서의 역할과 책임을 수행하고, 타인과의 친밀하고 의미 있는 관계를 맺으며, 자기 한계나 장단점을 수용하고, 삶에 대한 자기 확신을 가지며, 사회적 돌봄과 개인적 성장 추구를 통해 정립된 통

합적인 자기상'이라 정의하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 중년기의 자아정체감을 측정하기 위해 심운경(2017)이 개발하고 타당화 한 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)를 사용하였다.

라. 심리적 안녕감

Lyubomirsky(2008)는 심리적 안녕감이란 '삶이 기쁨으로 가득하고 가치 있다고 보는 것'이며, Russell(1966)은 심리적 안녕감에 대하여 '자신이 이루고자 하는 바를 실현했을 때 느끼는 감정'이라고 하였다. 또한 어은경(2018)은 심리적 안녕감은 '자신의 건전한 성장과 발달을 위해 자신을 있는 그대로 받아들이고 긍정적인 면을 발견하여 자신의 행동과 태도를 스스로 조절하는 것'이라고 하였고 Ryff & Keyes(1995)는 심리적 안녕감은 '자신의 잠재력을 신장하고 사회의 일원으로 기능을 잘 할 수 있는지를 다루는 자기실현적 관점으로, 개인의 행복을 뜻하는 것'이라고 말하였다. 이에 본 연구에서 심리적 안녕감은 '자신의 삶을 긍정적으로 받아들이며 행복과 만족감을 느끼고, 타인과 따뜻한 관계를 맺으며 자기실현을 위해 잠재력을 발휘하고 성장하면서 사회적으로 잘 기능하는 것'으로 정의한다. Ryff(1989)는 심리학 이론들을 기초로 개인의 삶의 질을 측정하는 6가지 하위요인으로 구성된 척도를 개발하여 '심리적 안녕감(psychological well-being)'이라 명명하였는데 본 연구에서는 이를 김명소(2001)가 타당화하여 개발한 18문항의 단축형 '심리적 안녕감 척도'를 사용하였다.

II. 이론적 배경

1. 중년여성

가. 중년기 개념

분석심리학자 Jung, Carl Gustav(1971)은 40세경에 시작되는 중년기를 인생의 정오라 하였는데, 태양의 하늘 한가운데 솟아있는 그때가 바로 인생의 절정이자 지금까지와는 다른 새로운 삶을 시작해야 하는 시점으로 보았다. 또 Erikson(1968)은 40세~65세, Levinson(1978)은 40세~60세, Havighurst(1972)는 35세~60세를 중년기로 보았다. 생활 연령상의 기준에서 40세~59세를 중년기로 보는 경우가 많으나(김영숙, 최규련, 2006; 조옥희, 2004), 우리나라 성인의 대다수는 40대 중반인 44세를 중년으로 여기기도 한다(한경혜, 이정화, 2012).

중년기는 생의 주기에서 볼 때 성인기와 노년기를 이어주는 통로이며 절정기로서 삶과 경험이 잘 조화되고 균형잡혀 전체 삶을 통합으로 이끌 수 있는 내적 힘을 가진 황금 같은 시기이다. 긍정적 연구에서 중년기를 새로운 자유감의 시기, 선구적인 시기, 지도적 세대등의 용어로 표현하며, 개인적·사회적 환경에 대한 최고의 영향력을 행사하며 의사결정 능력이 증가되는 시기로 절정에 달한 직업 지위와 안정된 생활을 영위하는 시기로 보았다(박수민, 2009; Rogenberg & Farrell, 1976). 반면 Levinson(1986)은 그의 인생주기 모형(Levinson's season of a man's life)에서 중년의 중기전환기를 40세~45세로 보고 상실감과 회의를 경험하는 중년의 위기단계로 표현하였다. Jung(1971)은 40세를 전후하여 이전에 가치를 두었던 삶의 목표와 과정의 의미에 의문을 제기하면서 중년기 위기가 시작된다고 하였다. 송명자(2013)는 중년의 위기는 심리적으로 고통스러우며 정서적 동요와 불안을 경험한다고 하였다. 이렇듯 중년기는 안정과 위기를 동시에 가지고 있는 시기이며 청년기와 노년기 두 세대 모두로부터 분리되어 있음을 느끼

는 시기이다. 따라서 중년기의 시기를 어떻게 보내는가는 매우 중요한 과제이며 더 풍요롭고 성장하는 중년기, 성공적인 노년기의 삶을 준비하기 위해서는 중년기에 대한 바람직한 이해와 통찰이 필요하다.

인간의 발달은 생물학적, 사회적 연속적 변화와 과정으로 환경적 심리적 요인의 복합적 상호작용에 의해 이루어지므로 중년기에 대한 명확한 구분은 쉽지 않아 학자마다 견해를 달리한다. 전 생애 발달에서 성인 발달, 특히 중년기에 대한 이론의 역사적 뿌리는 Jung과 Erikson에서 비롯되며 이후 Neugarten, Levinson, Havighurst에 의해 정교화되었다. 대표적인 중년 발달이론은 다음과 같다

1) Neugarten의 이론 : 생물학적, 심리학적, 사회학적 시간대

생물학적인 발달이 개인의 발달에 중요한 역할을 하는 초기 아동기와는 달리 성인기는 사회, 문화, 환경적인 제약과 기회의 영향을 더 많이 받는다(Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 1998). Neugarten은 중년 연구를 위해서는 아동 발달 연구에서 취하고 있는 연속성(continuity) 관점보다 불연속성(discontinuity) 개념을 적용해야 한다고 주장하였다. 이 관점에 따르면 중년기에 들어서게 되면 사람들은 더이상 삶을 출생에서부터 계산하지 않고 앞으로 남아 있는 시간이라는 관점에서 바라보게 된다는 것이다.

Neugarten의 사건 발생시기 모델 접근법에 따르면, 중년기에 들어오면 이와같이 생물학적 시간대에서 사회적 시간대로 옮겨가면서 생물학적, 지적 성장의 중요성은 줄어들고 결혼, 부모 역할, 이혼, 사별, 은퇴와 같은 외부 사건들의 영향력이 중요하게 된다. 이와같은 시간에 대한 관점의 변화는 자신의 인생 주기에 대해 자각을 하게 되고, 이러한 자각이 개인의 목표 선택이나 우선순위에 영향을 준다고 보았다. 따라서 이 시기에는 어떤 사건이 개인의 적응에 중요한지 뿐만 아니라 그 사건이 사회적인 기준에 맞는 시기에 일어났는지, 아닌지가 중요하며 또한 개인에게 어떤 의미가 있는지 모두가 중요하다고 보았다. 이와 같은 '규준적인, 예상 가능한 인생 주기'를 통해 개인은 주변 사람들이나 평균적인 사람들과 비교를 하게 된다. 사회마다 다양하겠지만 중년기에 진입하게 되면 이러한 사회적 시간대에 맞게 무엇을 성취해야 하는지에 대해 확실한 선입견을 가지고 있는 경우가 많다(Krueger, Heckhausen & Hundertmark, 1995).

2) Jung과 Levinson의 이론: 균형감을 이루는 시기

Jung(1971)은 성격 발달이 단순히 청소년 시기를 넘어서서 성인기 이후에도 가능하다고 보았다. Jung은 또한 20대나 30대의 내적 갈등이 주로 억압된 욕구나 속성을 의미하는 ‘그림자(shadow)’를 다루는 것이라면, 40대 이후에는 중년까지 비교적 계발되지 않은 채로 자아(self)안에 들어있는 수많은 원형(archetypes)을 발달시키는 것이라고 보았다. 그리고 중년기는 인생의 후반부로 넘어가는 과도기로 외부 지향적이고 물질적인 자아를 내적 차원으로 전환시키는 개성화(individuation)가 두드러지는 시기라고 주장하였다. Jung의 관점과 마찬가지로 최근 들어 경험적인 연구들에서는 중년기는 남성, 여성 모두, 보다 양성적이 되는 시기이며, 외향성과 내향성이 적절하게 균형을 이루는 시기로 보고 있다(Huyck, 1999). 외부 환경의 요구에 확고하고 단호하게 대처하던 생의 전반기와는 달리 이 시기에 들어서면 사람들은 보다 내향적이 되고 충동성이 적어지며 지혜와 현명함이 신체적, 정신적 격렬함을 대신하게 된다는 것이다.

한편 Levinson(1978)은 인생 주기에는 출생에서 사망에 이르기까지 개인적, 문화적 차이를 초월하는 보편적 형태가 있다고 보고, 이러한 인생주기를 일련의 시기나 단계가 연속적으로 진행되는 계절에 비유하였다. 여기서 인생의 구조는 그가 주장한 인생의 계절론에서 가장 기본이 되는 개념이다. 인생의 구조는 종교, 인종, 사회 계층, 가족, 직업 등과 같은 개인의 사회문화적 세계, 소원, 갈등, 불안, 감정, 가치 등과 같은 자아의 여러 측면들 그리고 주변 세계에 대한 개인의 참여 등으로 구성되어 있다. Levinson은 Neugarten의 관점과 마찬가지로 아동 발달 단계를 이끄는 요인이 생물학적 변화라면, 중년기는 사회적, 문화적 변화와 발맞추어 성인의 삶에서 예측 가능한 쪽으로 인생행로를 구조화하는 시기로 보았다. 구조 형성기(structure building period)의 일차적 과제는 인생 구조를 형성하고 유지하며 그 안에서 삶을 고양시키는 것이다. 구조 변화기 또는 전환기(transitional period)는 현재의 인생 구조를 마무리 짓고 새로운 구조에 대한 가능성을 창조하는 시기이다. 모든 전환기의 일차적인 목표는 현재의 구조를 재평가하고 자아와 세계 속에서의 변화 가능성을 탐색하며, 다음에 오는 시기를 위한 새로운 인생 구조의 기반을 형성하기 위해 결정적인 선택을 해나가는 것이다. Levinson에 따르면 초기 성인기(18~45세)는 성인으로서의 정체감을 형성하고 직장에서 자신에게 맡겨진 일과 도전을 받게 되며 친밀한 관계를 발달시키고 가

족을 이루는 시기이다. 중간 성인기(45세-65세)는 초기 목표를 이루면서 전반적으로 삶의 의미를 찾으려고 노력하는 시기이다. 이런 관점에서 볼 때, 중년기 위기는 삶을 점검하고 우선순위를 재정립하려는 시도라고 볼 수 있다.

3) Havighurst와 Erikson : 중년기의 생성감

Havighurst(1972)는 중년기를 포함한 각각의 발달 단계는 다양한 발달 과제를 시도하고 성취하는 것으로 보았다. 각 발달 단계마다 개인이 충족해야 할 새로운 삶의 조건이 제시되고 인간은 전 생애를 통해 배우게 된다. Havighurst는 중년기의 중요한 과제로 만족스러운 경력을 얻고 유지하는 능력과 긍정적인 관계를 유지하는 능력, 즉 배우자와 만족스러운 관계를 이루고, 십대 자녀가 성인기를 준비하도록 도와주고, 나이든 부모를 부양하고 도와주는 과제가 중요하다고 보았다. 따라서 Havighurst의 중년기 관점은 직업이나 관계와 같은 심리 사회적 영역을 넘어서서 사회적 책임이나 생물학적 관심 모두를 포괄한다고 볼 수 있다.

Erikson이 제시한 생성감대 침체감(generativity vs stagnation)과 같은 발달적 도전은 중년기에 특이하게 나타나는 것이다. Erikson은 이 시기에 성숙한 개인은 타인에게 나누어줄 기술과 자원을 많이 가지고 있다고 보았다. 그는 생성감이란 다음 세대에 대한 관심사에 의해 동기화되는 어떤 활동이라고 개념화하였다. 사려 깊게 돌보는 양육은 생성감과 관련이 있다. 배움과 다음 세대에 대한 관심을 통해 성인은 타인을 원조하고 사회를 발달시킬 뿐만 아니라 자신의 관심사와 시간을 넘어서서 삶에 대한 관점을 확장시킬 수 있다는 것이다. Erikson은 삶에 대한 새로운 관점이 자기중심적인 침체감에서 벗어나서 자신의 삶에 대한 새로운 통찰을 갖게 해준다고 주장하였다. 따라서 중년기는 새로운 책임감과 권위를 가지고 자기 방향성과 자기 이해를 갖게 되는 시기이다(Goldhaber, 1986). 특히 중년기에는 여러 가지 역할을 갖게 되고 이를 통해 생성감을 발휘하고 이러한 생성감은 중년기 이후의 안녕감과도 연결이 된다(Vandewater, Ostrove & Stewart, 1997). 중년기에 접어드는 사람들은 각기 다른 역량을 가지고 생성감을 성취하게 된다. 사회적 구조가 개인의 건강과 교육적 기회에 영향을 미치므로 생성감이나 안녕감에 대한 기회에도 간접적으로 영향을 미친다(Ryff & Singer, 1998).

Havighurst(1972)는 중년기 과제가 사회적 기대와 제한에 의해 설정이 된다고 본 반면, Erikson(1980)의 관점은 좀 더 넓은 시간적, 역사적 맥락에서 보기 때문

에 Bronfenbrenner(1979)의 인간생태학적 모델과 같은 맥락주의 발달 관점과 일맥상통한다. 생태학적 모델은 인간의 발달이 직장이나 가정과 같은 주변 환경의 영향, 통합적이고 갈등적인 다양한 환경의 관련성, 그리고 보다 큰 외부 환경 등에 의해 영향을 받는다고 보고 있다. 문화와 사회 역시 개인의 선택과 발달에 지대한 영향을 미친다. Erikson에 따르면 중년기 발달 과제의 해결은 생의 후반기의 통합성 발달을 위한 단계가 된다.

이처럼 전생애 관점에서 보면 중년기 발달은 다차원적이고, 중다방향적이며, 수정 가능한 도전이 넘치는 시기로 개념화할 수 있다. 또한 여러 가지 생활 사건과 역할변화를 특수하게 겪는 시기이기 때문에 이러한 변화를 잘 극복한다면 좀더 성숙하고 균형감 있는 시각을 가지고 노화 과정을 겪을 수 있다(이우경, 2007). 중년기에 대한 다양한 기준과 특징들을 통하여 중년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 중요한 전환점의 시기이며 이는 상실감과 고통을 경험하는 위기의 시기임과 동시에 새로운 것에 도전하는 자유의 시기라는 것을 알 수 있다. 따라서 이러한 중년의 시기에 어떻게 위기를 잘 극복하고 더 자유롭고 성장하는 삶으로 나아갈 것인지를 살펴보는 것은 큰 의미가 있다고 하겠다.

나. 중년여성의 정의와 특성

오늘날 대부분의 심리학자들이 인간발달은 일생을 통하여 진행된다는 견해를 받아들여 연구하고 있으며 이에 중년기 또한 인간발달 과정에 따른 특성을 가지고 있고, 남성과 여성이라는 성 차이에 따라 다른 특성이 있다고 했다(정정숙, 2006). 중년여성에게 나타나는 특성이 신체적, 심리적, 사회문화적 특징에 따른 동일한 변화를 느끼는 것은 아니다(정옥분, 2000). 그러나 중년여성에게 나타나는 공통된 특성에 대해 다음과 같이 살펴볼 수 있다.

첫째, 신체적 특징을 가진다. 중년기의 신체적 변화는 외모의 변화, 감각 및 전신운동 기능의 변화, 생식 및 성적 능력의 변화인데 이를 노화라고 부르며, 신체적 쇠퇴, 기력의 쇠퇴, 생리적 기능의 쇠퇴를 가져온다. 중년기 여성은 폐경기를 맞이하게 되고 호르몬의 감소로 인한 체력의 감소가 있어 쉽게 피로를 느끼고 피로회복의 시간도 점차 길어진다(차준구, 1999). 또한 갱년기 증후군을 경험하

게 되는데 사람은 그의 생애를 통하여 '사춘기와 갱년기'라는 생리학적 격동기를 두 번 겪는다. 생리학적으로 볼 때 성호르몬의 현저한 변화가 있는 사춘기와 갱년기는 남성과 여성에게 모두 나타나지만, 초경과 월경 그리고 폐경이라는 생리 현상을 직접적으로 경험하는 여성들에게 갱년기라는 더욱 분명한 변화가 나타난다. 정신 신체적 증상으로는 두통, 불면증, 숨막히는 느낌, 심한 피로감등을 들 수 있다. 그리고 정신적 증상으로는 우울, 불안, 신경과민, 집중력 감퇴, 불안정감, 기억력 감퇴, 성욕 감소 등이 있다(최재형, 2005).

둘째, 심리적 특성을 가진다. 갱년기는 여성의 생애주기 가운데 심리적으로 급격한 변화를 체험하는 시기이다. 보편적으로 사춘기와 비슷한 특성을 가지고 있는 중년기에는 내성과 자아 평가가 두드러지는 시기로 '지금까지 무엇을 하고 살았나? 지금껏 무엇을 이루어 놓았나?' 하는 자신의 지나온 삶을 되돌아보며 평가하고, 남은 시간을 내다보며 '어떻게 살 것인가?' 새로운 계획을 하는가 하면, 사람에 따라서 자신을 남과 비교하면서 열등감에 빠지거나 좌절감을 맛보기도 한다(성미혜, 2002). 폐경이라는 생물학적 변화로 인하여 여성의 매력 상실에 대한 두려움이 있고, 자녀들이 진학, 취업, 또는 결혼 등으로 자녀들의 독립으로 인한 역할상실에 지금까지 지켜온 자신과 가족에 대해 가지고 있었던 신뢰감을 잃게 되고 심리적으로 균형이 깨지며 정체감의 위기를 겪게 된다. 특히 자녀에 의해 자신의 정체감을 가졌던 어머니들은 더욱 큰 정체감의 위기를 겪게 된다(이주은, 1999). 그러나 자녀가 유일한 초점이 아니었던 여성들은 '무자녀'의 생활로 돌아와 자녀에게 구애받지 않고 자발적으로 일할 기회를 가지며, 부부만의 새로운 생활구조를 성취할 수 있는 기회로 활용하기도 한다. 중년기 여성에 나타나는 심리적 상태는 자아 정체감과 성취감 결여 두 가지로 분류할 수 있다.

셋째, 사회문화적 특성을 가진다. 변화하는 시대와 여성들의 적극적인 사회진출로 많은 여성들이 취업을 해서 직업시장에서 여성의 비율이 증가하고 있고 그동안 직업에 종사해오지 않던 중년기 여성의 경우 억압해왔던 자신의 재능과 에너지를 발휘할 정체감을 찾는 문제에 당면하면서 가족 구성원으로서 역할에 따르는 사회문화적 생활의 특성이 나타난다. 중년에 여성이 재취업을 하기 위해 많은 스트레스를 받게 되고, 가족관계를 통한 생활 스트레스를 받게 된다. 가족생활의 주기와 그 단계를 살펴볼 때 부모가 중년이 되면 대개 자녀들은 청소년기

가 되며 흔히 정서적 위기와 연결되는 것으로 생각되는 두 시기 청년기와 중년기에 있는 사람들이 한 식구로 산다는 것은 무척 힘든 일이다. 뿐만아니라 평균 예상 수명의 증가로 인해 노부모를 부양하는 기간도 길어졌다. 따라서 중년 세대는 부모 역할 뿐만 아니라 자녀 역할도 해야 하므로, 동시에 이중 역할을 수행해야 하는 책임이 무거운 세대이다. 그리고 중년기 여성의 가족관계 면에서 살펴보면 노부모와 성인 자녀의 중간 세대로서 두 세대 모두에게 정신적, 물질적 제공자로서 역할을 하게 되는 부담이 많은 시기이다.

즉, 중년기 여성은 노화로 인해 쇠퇴해가는 신체적 변화, 지금까지의 삶을 재평가하고 미래에 대한 불안과 새로운 도전에 대한 자아정체감 확립에 따른 심리적 변화, 그리고 자신의 재능과 에너지를 발휘하며 적극적으로 사회에 진출하고, 노부모와 성인 자녀의 중간 세대로서 두 세대 모두에게 정신적, 물질적 제공자로서 역할을 하게 되는 사회문화적 변화를 겪게 된다. 이러한 변화들을 볼 때 중년기 여성은 정신적으로 어느 정도 안정기에 접어들었다고 할 수 있으나, 편안함과 동시에 우울을 동반할 가능성이 많은 시기이다(최창호, 김정현, 2008). 따라서 이러한 중년여성의 변화에 심리적 안녕감은 매우 중요하다고 할 수 있으며 이에 영향을 미치는 변인들의 관계를 살펴보고자 한다.

다. 중년여성에 대한 선행연구

중년여성은 신체적 쇠퇴의 변화가 이루어지는 신체적 특성, 자아정체성을 찾아가는 심리적 특성, 사회와 가정에서의 역할변화로 인한 사회문화적 특성들의 특징을 가지고 있으며 연령, 가족주기, 결혼생활 주기, 개인의 심리적·생물학적·사회적·역사적 배경에 의해 종합적으로 영향을 받는 시기로 어느 한가지 기준으로 구분하는 것은 무리가 있다.

중년여성을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 연령을 지표로 구분할 때 최원희(2009)는 40~65세, 김명자(1989)는 40~59세를 중년기로 보았다. 다음으로 가족 생활주기를 지표로 구분할 때 가족관계의 변화를 중심으로 인간의 발육·발달 과정을 구분하는 관점이다. 중년기에 경험하는 역할변화·청소년 자녀와의 문제 등이 개인의 내면을 성찰함으로써 자아의 욕구와 필요를 파악하고 미래에 대한 관심을 증대시키는 계기로 작용하기 때문에 중년기를 구분하는 주요 지표가 된다(홍미혜, 1999). 첫 자녀의 사춘기로부터 자녀의 결혼 및 은퇴까지를 중년기

로 보기도 한다(김애순, 1993). 또 막내 자녀가 중학교 이상에 재학 중인 시기를 중년기로 구분하기도 한다(김미진, 1995). 마지막으로 중년여성을 정의하기 위해 두 가지 지표 모두 사용하기도 하는데 연령과 가족생활 주기를 종합적으로 사용하는 것이다. 우리나라 연구에서 김미옥, 방부경, 윤수정, 최은주(2002)는 막내 자녀가 중학교 이상의 연령이며 40~59세에 속하는 여성을 중년으로 보았으며, 조여주(2006)는 막내 자녀가 초등학교 이상의 학령기이며 35~60세에 속하는 여성을 중년여성으로 정의하였다.

이상에서 이론적 배경과 선행논문을 통하여 종합해 볼 때, 중년기에 대한 정의는 매우 다양한 지표에 따라 다른 정의와 개념으로 나타나고 있다. 이우경(2008)은 중년기 연구가 항상 대표적인 이론에 의해 주도된 것이 아니라 중년기에 규준적으로 일어나는 특정한 생활사건이나 상황에 초점을 두어왔다고 말하였다. 또한 전 생애의 관점에서 보면 중년기 발달은 다차원적이고, 중다방향적이며, 수정 가능한 도전이 넘치는 시기로 개념화할 수 있는 시기라고 하였다. 따라서 본 연구에서 중년여성에 대한 개념은, 이론에서 제시된 개념과 주요생활사건 그리고 연령의 지표들을 통합적으로 고려한 정의를 기초로 연구를 진행하려 한다.

2. 마음챙김

가. 마음챙김의 개념과 특성

마음챙김이라는 말은 고대 인도어인 팔리어 'sati'의 번역어이며, sati의 사전적 의미는 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering)이다. 영어권에서는 sati를 noting, awareness, attention, mindfulness등으로 번역해왔다(박성현, 2006). sati에 대한 가장 오래된 한자 번역은 念(념)인데, 김정호(2004)는 일상적으로 통용되는 念(념)이 '생각한다'는 의미로 고착되어 sati의 의미를 제대로 전달하지 못한다고 하였다. 또한 마음집중, 수동적 주의집중, 마음지킴과 같은 우리말 번역어들도 sati의 의미를 정확하게 표현하지 못한다고 설명하면서 sati의 가장 적절한 번역어로 마음챙김을 사용할 것을 권장하였다. 또한 Shauna L.

Shapiro(2020)는 마음챙김(mindfulness)이라는 말은 불교 경전에 쓰인 팔리어로 삼빠잔나(sampajanna)인데, 명확한 이해라는 뜻이며, 우리가 현명하게 선택하고 인생에 효과적으로 대응할 수 있도록 상황을 명확하게 보게 해준다고 말하였다.

최근 마음챙김의 임상적, 일상적 적용이 증가함에 따라 여러 연구자들이 마음챙김을 조작적으로 정의하고 과학적으로 평가하려는 시도를 하고 있다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 ‘현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정’이라고 말하였다. Martin(1997)은 어떤 특정한 관점에 집착함 없이, 주위가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는, 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태로, 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의집중의 요소들이 포함된 개념이라고 하였다. 김재성(2002)은 자연스럽게 나타나는 현상들에 대해서 마음을 챙기고 관찰하는 것이라 표현하였다. 박성현(2006)은 마음챙김이 순간순간 의식의 장에서 발행하는 몸과 마음의 현상, 즉 신체, 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등에 대한, 즉각적인 자각, 주의집중, 비판단적 수용, 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의라고 종합적으로 개념화하였다. Grmer(2005)는 마음챙김의 특징을 비개념적, 현재중심적, 비판단적, 의도적, 참여 관찰자적, 비언어적, 탐색적, 해방적(채수경, 2009 재인용)이라고 제시하고 있다. 또한 Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김에서 나타나는 주의의 특성을 현재의 경험이 즐거운 것이든 불쾌한 것이든 관계없이 관찰되는 경험에 대해 개방적인 자세를 가지는 것이라고 말한다. 김정호(2004)는 마음챙김이 매우 독특한 마음의 작용이며, 일반적인 주의와 다른 주의의 특성을 다음과 같이 설명한다.

첫째, 주의의 대상을 자신의 관점에서 비교하고 판단하지 않는데 이를 ‘순수한 주의’라고 한다. 둘째, 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 하는데 이를 ‘선택 없는 알아차림’이라고도 한다. 이처럼 마음챙김은 선택없이 자신의 주관을 배제한 채로 주의를 두기 때문에 수동적 주의이기도 하지만, 동시에 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의집중 한다는 점에서는 능동적 주의이기도 하다.

최근 산타클라라 대학교 상담심리학 교수이며 명상과 자비수행에서 세계적으로 인정받는 Shauna L. Shapiro(2020)가 쓴 그의 책 Good morning I Love You

의 번역서 ‘마음챙김’(박미경 역, 2021, P.81)에서 마음챙김의 이점에 대해 세가지 영역에서 이야기하고 있다. 심리적 이점으로는 행복감 증가, 삶의 만족도 증가, 관계의 질 개선, 업무 만족도 증가, 삶의 의미 증가등을 언급하고, 인지적 이점은 주의력 증가, 기억력 증가, 창의력 증가, 성적 향상, 문제 해결력 증가를 말하고 있으며, 신체적 이점으로는 면역기능개선, 수면의 질 향상, 뇌의 신경통합 증가로 최적의 기능 수행가능등에 대해 말하고 있다.

국내에서는 박성현(2006)이 지금까지 개발되어진 마음챙김 척도들의 한계를 보완하여 마음챙김 명상이론을 근거로 마음챙김 척도(Mindfulness Scale)를 개발하였다. 박성현(2006)은 마음챙김을 일상생활에서도 나타날 수 있는 심리적 상태 또는 주의의 과정으로 보고 일상생활과 관련하여 마음챙김의 수준을 측정할 수 있는 문항을 위주로 척도를 구성하였다. 현재자각이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미하며, 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 집중하는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의를 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다.

나. 중년기 여성의 마음챙김에 대한 이해와 선행연구

스탠퍼드 장수연구센터(Stanford Center on Longevity)의 설립자이자 심리학자인 Laura L.Carstensen교수는 사회 정서적 선택성(socioemotional selectivity)이라 불리는 이론에서 나이가 들어가면서 죽음을 인식하고 사람들의 삶의 목표가 바뀌는데 젊었을 때는 지식에 대한 욕구가 지배하지만 나이가 들면서 자신의 마음상태, 정서상태를 긍정적으로 유지하는 것이 중요한 목표로 바뀐다라고 이야기한다. 그러나 중년여성은 급격히 변화하는 현대 사회속에서 가정적으로 사회적으로 요구되는 다양한 시대적 상황속에서의 역할과 자신의 정체성에 대한 혼란으로 긍정적인 정서를 찾고 유지하는 것이 쉽지 않다.

오래전부터 선행연구에서는 중년여성 인구의 증가와 함께 정서적 혼란을 가진 중년여성의 비율도 함께 증가하고 있다(남정자, 조맹제, 1997)는 연구와 신경정신

과 입원 환자 중에 중년여성의 입원비율이 가장 높고 외래에서도 신체적 문제로 병원을 오기는 하지만 진단에 있어서 기질적이 아닌 심리적 측면의 문제를 가지고 오는 여성 환자들이 점차 증가하고 있다(이상돈, 조숙행, 곽동일, 1990)는 연구보고가 있었다. 중년여성은 주어진 다양한 상황에서 조금 더 능력있고 가치있는 삶을 살기 위해 끊임없이 노력하고, 지금까지의 삶을 재평가하면서 앞으로의 삶에 대해 계획하며 자신의 정체성을 찾아가는 과정 중에 있다. 이러한 중년여성에게 마음챙김은 자신의 마음상태, 정서상태를 긍정적으로 유지 시켜주는 중요한 역할을 할 수 있을 것이다.

마음챙김을 기반으로 한 다양한 프로그램들이 개발되어 다양한 연구가 실시되었다. 마음챙김에 기초한 개입 기법들은 기존의 인지치료에서 핵심 과제인 직접적인 인지 변화보다는 정서적 고통의 수용(acceptance)을 통해 문제가 되는 생각이나 감정에서 한 발짝 물러서는 탈중심화(decentering)를 강조하고 있다. 이와 같이 생각과 감정에 대한 거리두기를 통해 강렬한 감정이나 생각에 압도당하지 않게 해주고 문제 해결 상황에서 대안적이고 생산적인 사고로 인지 변화가 자연스럽게 일어나게끔 도와준다. Kabat-Zinn(1990)이 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)은 마음챙김이 만성통증환자의 통증을 조절하고, 우울증, 불안장애, 공황장애 환자의 정서적, 행동적 문제를 치료하는데 효과가 있음을 밝혔다. Teasdale(2000)이 개발한 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)는 우울증에 있어 그 효과가 입증되었으며, Linehan(1993)의 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)는 경계선 성격장애 환자의 자살 및 자해 행동을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 또한 Hayes(1994)가 개발한 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)는 마음챙김 명상의 원리와 기존의 인지치료를 통합하는 대표적인 프로그램으로, 마음챙김을 통한 수용적 태도의 증진이 다양한 부정적 정서 경험에 대해 자각하고 대처하는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

국내연구로는 신아영(2008)의 연구에서 실험 참가자에게 정서 마음챙김 일지를 작성하게 하고, 마음챙김에 대한 강의를 실시하여, 마음챙김이 정서조절에 유의한 증가가 나타나 관계에 미치는 영향을 검증한 연구가 있다. 문종길(2015)은

그의 연구에서 마음챙김이 높을수록 학업탄력성이 높고 학습된 무기력은 낮음을 확인하였고 정옥희(2011)는 마음챙김이 결혼만족도에 유의미한 정적 영향을 주었음을 보고 하고 있다. 또한 마음챙김에 근거한 집단상담 프로그램에서 회복탄력성의 하위요인인 기질적, 관계적, 상황적, 철학적, 전문가적 패턴은 사전, 사후 검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 차이가 있었다(한채민, 2022).

마음챙김 효과를 살펴본 선행연구들이 대부분 장기프로그램에 관한 연구들이었으나 짧은 시간에 시행되는 마음챙김 유도(mindfulness induction)에 대한 연구들을 통해서도 많은 효과가 입증되고 있다. Arch와 Craske(2006)는 성인을 대상으로 15분 마음챙김 호흡을 유도한 실험집단이 평상시 호흡을 한 통제집단과 비교해 부정적 사건들을 더 오래 참아내었음을 보고 하였다. Zeidan(2010)은 성인에게 약 20분간 마음챙김 연습을 4일 이내로 실시하여 상태 불안이 감소하였다고 보고하였다. 이진석(2019)은 성인대상 단기호흡 명상프로그램에서 집중력 향상을 보고하고 있으며, 박지원과 이해진(2017)은 노인 대상을 단기 마음 챙김 반 스트레스 감소(MBSR)프로그램 4회 실시 후 실험집단이 알아차림과 신체자각 수준이 향상되었다고 보고 하고 있다. 이처럼 마음 챙김은 장기적인 프로그램 실시 뿐 아니라 단기적인 실시에서도 그 효과가 입증되고 있으며 인지적, 정서적, 신체적 모든 영역에서 영향을 주고 있음을 확인할 수 있다.

마음챙김에 대한 연구들의 증가와 더불어 마음챙김 수준을 측정하기 위한 평가도구를 개발하는 노력들이 꾸준히 이루어지고 있다. Buchheld 등(2001)은 프라이브루크 마음챙김명상 척도 (Freiburg Mindfulness Inventory: FMI)를 개발하였으며, Bishop등(2004)은 토론토 마음챙김명상 척도(Toronto Mindfulness Scale: TMS)를 개발하였다. 그러나 이러한 척도들은 마음챙김 명상에 참가하지 않은 사람들을 대상으로 사용하기에는 의미가 모호한 문항이 포함되어 있는 것으로 나타났다(Walachet al., 2004).

한편, Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김이 내재적인 개인의 능력이며 개인마다 그 수준은 다르지만 모든 사람이 일상생활에서 매 순간마다 마음챙김을 한다고 주장하였다. 또한 Brown과 Ryan(2003)은 개인마다 마음챙김의 수준에 차이가 있으며, 마음챙김이란 개인의 내적 과정 속에서 변화할 수 있는 것이라고 설명하였다. 이에 따라 치료적 개입에의 참여 여부와 관계없이 자기 보고로 응답할 수 있

는 문항으로 구성된 마음챙김 척도 개발의 필요성이 제기되었고 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상 수련에 관계없이 일상생활에서 현재의 경험에 주의를 집중하고 자각하는 정도를 평가할 수 있는 마음챙김 주의집중 자각 척도(Mindful Attention Awareness Scale: MASS)를 개발하였다. 마음챙김 주의집중 자각척도의 타당도를 검증한 연구(Brown & Ryan, 2003)에 의하면 마음챙김의 수준이 높은 사람은 개인의 내적 경험을 더 잘 알아차리고, 수용적이며, 정서를 잘 조절하며, 심리적 욕구를 충족시킬 가능성이 높음과 동시에 사회불안과 반추성향은 낮은 것으로 나타났다. 더불어 마음챙김수준이 높은 사람들에게서 긍정적인 정서, 삶에 대한 만족감, 자아존중감, 낙관성은 높게 나타났고, 신경증적 성향, 우울, 불안, 부정적인 정서는 낮게 나타난 것으로 보고되었다.

마음챙김은 최근들어 개인의 안녕감에 대한 욕구가 높아지면서 관심이 집중되고 있는 변인이며 선행연구에서 살펴본 바와 같이 마음챙김의 다양한 프로그램을 통하여 정서적, 심리적, 신체적 영역에서 그 효과가 입증되고 있다. 따라서 중년여성의 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 변인으로서 마음챙김에 대해 살펴보고자 한다.

3. 자아정체감

가. 자아정체감의 개념 및 특성

자아정체감(ego-identity)이란 용어는 라틴어의 'identificatio'에서 유래된 것으로 '전적으로 동일한 것', '정체성' 등의 의미를 지니고 있다(박아청, 2003). 즉 'identity'란 자기의 연속성, 단일성, 또는 독자성, 불변성을 의미하고, 또 이와 같은 '개인의 동일성에 대한 의식적 감각'인 것이다. 박아청(1984)은 자아정체감을 "한 개인이 자기가 누구이며, 어디에 있으며 어디로 향하여 가고 있는가에 대한 과거, 현재, 미래에 대해 인지하는 것이 연속적이며, 자신을 고유한 의미를 지닌 존재로서 인식하여 자신의 능력, 사회적 역할의 융합을 통해 하나의 자아를 찾으

려는 자아 통합적인 과정인 동시에 그와 관계있는 어떤 집단과의 동일시와 어떤 이념, 신념, 직업에 의존을 통해 자신을 규정하려는 것”으로 Erikson의 정체감에 대한 개념을 종합하여 말하였다. 변세권(2001)은 “자아정체감이란 대인관계, 역할, 목표, 가치 및 이념등과 관련하여 자신이 가지고 있는 고유한 성향에 대한 자각과 이에 대한 자기통합성과 일관성을 견지해나가려는 의식적, 무의식의 노력”이라고 하였다.

자아정체감은 발달단계에서 갖는 특성을 이해해야 하고, 또한 자아정체감의 위기는 일생을 통해 전환기마다 그 시기의 발달적 관계와 관련된 독특한 양상으로 재현되며, 건강한 일생을 보내는데 중요한 역할을 담당하고 있으므로(박아청, 2000; Waterman, 1982; Withbourne, 1986), Jung과 Erikson, 그리고 Whitbourne 및 Levinson의 발달이론을 통해 중년기 자아정체감을 살펴보고자 한다

첫째, Jung(1954)은 40세 전후를 행동과 의식이 크게 변하는 결정적 전환기로 보았는데, 자아가 외부 세계를 수용하면서 적응하는 것이 인생의 전반기의 발달 과제라면, 자아가 진정한 자기를 발견하는 자기실현이 인생의 후반기의 발달과제라고 보았다. Jung은 생애 주기는 자아(the ego)로부터 시작하여 자기(self)에 이르는 과정으로 자기와 자아 사이의 조화가 필요하며 자아가 자기를 만날 때 ‘재탄생’을 경험하게 되고 이러한 재탄생의 과정을 자기실현이라고 하였다(Lim, 2000). 즉 Jung의 이론에서 중년기는 자기 자신을 있는 그대로 수용하며, 진정한 자기 자신을 발견하는 자기실현의 시기로 이것을 통해 자아정체감을 형성한다고 할 수 있다

둘째, Erikson이 ‘아동기와 사회’를 통해 소개한 생애발달에 관한 개념에서, 그는 중년기 시기에서의 중요한 심리적 갈등은 ‘생산성 대 침체성 Generativity vs Stagnation’이라고 하였다. 생산성은 생식성(procreativity), 생산성(productivity), 창의성(creativity)으로 세 가지의 성격을 가진다. 생식성은 다음 세대에 대한 유·무형의 관심을 가지는 것이고, 생산성은 자신의 일에 대한 관심으로서 자신이 하는 일을 통하여 이웃과 사회에 뭔가를 베푸는 것으로 중년에게 보람을 가져다준다. 창의성은 정신적인 가치관을 물려주는 것이다. 이러한 면에서 생식성은 생명, 생산성은 생산품에 대한 관심, 창의성은 가치관 등에 의미를 내포한 것으로 이 세 가지의 온전한 통합이 바로 생산성의 진정한 의미라고 할 수 있다. (임경수,

2007). 즉 자신만을 위한 삶을 넘어서서 다음 세대를 위해 노력하고 헌신하는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 즉 Erikson은 중년기를 평생 발달적 관점에서 성격형성의 과정에 있는 중요한 시기로 보았으며, 생산성은 자신의 능력이나 재능을 이용하여 창조적인 작업을 함과 동시에 자신이 가진 무언가를 타인과 나누는 것, 그리고 자신의 자녀들과 이후 세대의 복지와 그들이 살아갈 세계에 대해서 고민하는 것을 의미한다(Erikson, 1980).

셋째, Whitbourne(1996)은 성인기 정체감 변화에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 가족이라고 밝히고 있다. 가족관계에서 ‘나는 누구인가?’라는 질문에 대한 성인들의 답변이 개인의 정체감을 구성하는 핵심요인이다. 가족 다음으로 성인기 정체감 형성에 중요한 요인은 일이나 직업으로, 하는 일에 흥미로울수록 개인은 일에 더 많은 투자를 할 것이므로 일 정체감은 전체적인 정체감의 핵심 요인으로 보고 있다(장휘숙, 2012). Levinson(1978)은 생애 중반 과도기에 ‘나는 아내와 무엇을 했는가?’, ‘나는 내 자신과 다른 사람을 위해 무엇을 하기 원하는가?’와 같은 기본적 질문을 자신에게 던진다고 한다(장휘숙, 2012). 특히 Levinson은 중년의 성인들은 자기 자신과의 관계, 사람들과의 관계를 재평가하기 위해 4개의 발달 과제에 직면한다고 밝히고 있다.

중년기에는 자신의 지금까지 생활이 주변 사람들에게 고통을 주거나 파괴적인 행동을 해온 것을 반성하고 자신과 주변 사람들에게 가치 있는 결과를 만들고 인간 복지를 향상시키는 행동에 참여한다고 주장하고 있다. 또한 중년이 되면서 남성들은 더 공감하고, 여성들은 더 자율적이 되며 사회적 활동이나 공동체에 참여한다. 그러나 삶의 과정에서 형성된 다양한 관계는 필연적으로 변화하며, 현대 사회의 복잡성과 가변성으로 인해 자아정체감의 연속성에 심한 긴장을 느끼게 하고, 일생을 통해서 자아정체감을 지지하는 생애구조의 결여는 정체감 위기를 가져온다(Berger & Lukemann, 1967; Gould, 1972; Levinson, 1986).

넷째, McAdams(1993)은 자아정체감이란 개인이 어떻게 태어났고 어디에서 살았으며 어디로 갈 것인지 그리고 무엇이 될 것인지를 이야기에 기초한다고 하였다. 또한 자기의 다양한 측면에 해당되는 ‘성실한 어머니’ 혹은 ‘신뢰할 수 있는 근로자’와 같은 인생 이야기 속의 많은 이상적인 모습들을 통합하는 것이 성인중년의 주요한 발달 과제이며, 중년기에 자신의 인생 이야기 만들기 작업을 통해

비로소 통전적인 자기 삶의 이해와 목적의 추구, 방향성의 확립이 가능하며, 보다 의식적인 차원에서 명확한 자기정체성을 가지게 된다고 하였다.

긍정적이고 높은 자아정체감을 가진 중년여성은 자신이 원하는 삶을 살기위해 어떤 위기적인 상황에서도 자신의 가치관과 판단을 적용시켜 극복하고 도전할 수 있게 된다. 중년기에는 내적 자기의 발견을 통해 자신의 부정적인 측면을 수용하고, 어떻게 삶을 살아갈 것인지에 대한 방향성을 수립하고 사회에 대한 기여와 자신의 성장을 위해 노력하며 가족과 직업에서의 역할의 통합을 통해 자아정체감을 정립하는 것이 중요하다.

나. 중년기 여성의 자아정체감에 대한 이해와 선행연구

중년기 여성들은 자녀들의 성장에 따른 어머니로서의 역할의 감소, 남편의 사회에서의 외부활동 증가, 삶의 다양한 문제들과의 갈등과 좌절을 통해, 지나온 인생을 재평가하며 여성 자신 스스로로서의 자아정체감의 문제가 크게 느끼기 시작한다. 따라서 자아정체감이 더 이상 아내나 어머니 역할에 의한 것만 아닌 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하게 되고 그로 인한 갈등도 경험하게 된다. 이러한 입장에서 긍정적인 자아상을 갖지 못하게 될 때, 중년여성들은 자아정체감에 위협을 느끼게 된다(박난준, 1999). 다음 세대를 향한 생산성과 관련하여서, 중년의 시기에 있어서 다음 세대에 대한 관심을 보이지 못하고, 자신에게만 관심이 집중되어 있는 사람은 심리적으로 건강한 사람이 되지 못한다고 말한다(Erikson, 1963). 생산성의 우선적인 관심은 자녀를 생산하고 잘 가르쳐서 다음 세대가 건진하게 발전할 수 있게 후성실적인 톱니바퀴의 역할을 훌륭하게 수행하는 것이다(정옥분, 2004). 이 시기에 성숙한 성인들은 다음 세대를 지도하고 가족과 지역사회, 직장, 사회에 기여하는 것을 통해 자신을 영속화하는데 관심을 가진다. 중년기의 지역사회에 대한 자원봉사나 정치적 활동은 생산성의 표현인데, 실제로 자원봉사는 성인 초기와 중년기에 증가한다(신명희 외, 2013). 따라서 중년여성은 자녀를 양육하고 가르치는 것에 그치는 것이 아니라 다른 사람이나 다른 세대를 위해 일하고 더 나은 더 나은 세상을 만드는데 기여하며 가족과 지역사회, 직장, 사회에 기여하는 것을 통해 자신을 영속화하는 데

관심가지며 자신의 자아정체성을 확립해 가게 된다.

자아정체감에 관련된 선행연구에서, 신태수(1986)는 Erikson의 정의에 기초하여 자아정체감이란 ‘자기(self), 자아(ego), 자신 자아 개념등의 유사한 용어의 개념을 포괄하고 자신과 외적 환경과의 상호작용과정과 이 과정을 통해 형성된 자신에 대한 지각의 통합체’를 의미한다고 하였다. 박경혜(2003)의 중년여성에 대한 연구에서는 자아정체감이 높을수록 위기감 수준이 낮게 나타났고 특히 자아정체감의 하위요인 중 친밀성과 위기감은 상관이 높으며, 이지남(2013)도 자아정체감이 높을수록 중년기 여성의 위기감이 낮아진다고 보고하였다. 김경신과 김정란(2001)의 연구에서는 자아정체감이 낮은 중년여성은 자신에 대한 부정적인 개념을 지니게 되고, 높은 위기감을 경험하여 궁극적으로 자신의 삶에 대해서도 불만족하게 된다고 보고하였다. 따라서 위기의 중년기에 이루어야 할 가장 중요한 발달과업은 자아정체감을 수립하는 것이다. 자아정체감을 수립하지 못하면 한 인간으로서의 삶과 인격의 기반이 흔들리게 되므로, 온전한 인격체로서 자아정체감이 수립되어야, 노년기에 이르러서 비로소 자아 통합적인 삶을 이룰 수 있다(윤미정, 2012).

이와 같은 연구결과를 종합해보면 중년기에 자아정체감은 중년여성의 행복한 삶과 의미있는 역할을 하기 위해 다양한 영향을 미치며 나아가 풍요로운 노년을 준비하는데 있어 매우 중요하므로 이와 관련된 연구가 필요하다. 본 연구에서는 자아정체감이 중년여성의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고 자아정체감의 수준에 따른 심리적 안녕감의 수준을 탐색해보고자 한다.

4. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감의 개념 및 특성

행복이란 삶의 질의 근원적 측면으로써, 개인의 삶의 질을 주관적으로 평가하는 것이다(Keyes, 2006). 행복에 대한 철학적 주장은 크게 두 가지 입장으로 구

분될 수 있는데, 첫째는 쾌락주의적 입장으로 프로이트는 “인간은 쾌락을 추구하고 불쾌를 멀리하는 쾌락원칙(pleasure principle)에 의해 움직인다” 라고 말한다. 이는 고통을 최소화하고 쾌락을 극대화하는 쾌락적 행복을 주장하는 주관적 안녕감이다(Diener, Suh, Lucas&Smith, 1999). 다른 하나는 자기실현적 입장으로 ‘삶의 의미나 가치를 추구하는 것이 진짜 행복이다’라고 말하는 심리적 안녕감(Keyes, 1998; Ryff, 1989; Ryff&Keyes, 1995)과 사회적 안녕감(Keyes, 1998)이다(소선숙, 2012에서 재인용).

심리적 안녕감은 Wilson(1967)에 의해 행복에 대한 연구가 진행된 이래 Ryff와 Keyes(1995)에 의해 제시된 개념이다. 행복에 대한 개념은 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도등 다양한 용어로 연구가 진행되어 왔다(김명소, 김계원, 차경호, 2001). 그 중 주관적 안녕감(subjective well-being)은 행복에 관한 초기 연구에서 Diener(1984)등을 주축으로 연구되어왔으며 한 개인이 자신의 삶에 대해 스스로 내리는 평가(Ryan&Deci, 2001)라고 정의 되어지며, 개인의 삶의 만족도와 삶의 질을 측정함으로써 인간의 행복에 대한 설명을 하는 변인으로 사용되어져 왔다(Andrew&Withey, 1976; Campbell et al, 1976). 그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감에 대해 개인의 삶의 질을 충분히 설명할 수 없다며 반론을 제기하였다.

주관적 안녕감의 철학적 배경이 단순한 즐거움을 달성하는 것으로 삶의 질을 측정하려는 쾌락적 관점에서 출발하고 있으며 이러한 접근 자체가 심리학적 이론과 일치하지 않다는 점을 지적하고 있다(이금옥, 2011). 주관적 안녕감의 입장에서 한 개인의 주관적인 행복도와 만족감이 삶의 질을 대표할 수 없다고 보고, 심리적 안녕감이라는 개념을 제시하였다. 심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과 달리 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합을 말한다(김명소외, 2001).

Aristotles(384~322B.C.)는 행복을 성취하는 방법은 최선의 모습에 도달하도록 영혼을 인도하고, 적절하고 중용에 맞게 행동하며 미덕을 실천하는 것이라고 하였다(임영진, 2010). 이는 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발휘하는 것이라는 관점으로, 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현하는 것이 행복이라는 것이다. 개인이 심리적으로 안녕하다는 것은 단지 행복

한 삶을 살고 있음을 의미하는 것이 아니라 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well-function)를 고려해야 한다고 하였다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte&Ryff, 1997; 김명소, 김혜원, 차경호, 2001에서 재인용). Ryff(1989)는 이러한 기준을 구성하는 요소들을 Maslow의 자아실현, Rosers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적인 삶의 경향 그리고 Neugarten의 성격의 변화 등의 여러 심리학적 이론들에서 찾았다. Ryff(1989)는 심리학 이론들을 기초로 개인의 삶의 질을 측정하는 6가지 하위요인으로 구성된 척도를 개발하여 ‘심리적 안녕감(psychological well-being)’이라 명명하였다. Ryff(1989)가 제시한 심리적 안녕감 구성요인은 다음과 같다.

첫째, 자아수용(self acceptance: SA)으로서 긍정적 태도, 성숙함, 자아실현의 특징으로 자신의 다양한 특성들을 수용하고 인정하며 긍정적으로 받아들이는 것을 의미한다. 생리적인 현상과 자신의 생각, 느낌, 가치관과 성격, 행동들이 건전한 성장과 발달 그리고 신체적 조건 등이 이에 속하며 자신의 과거의 삶도 긍정적인 태도로 수용한다. 자아 수용이 높은 사람은 자신이 무엇을 해야 할 것인지 잘 알고 있고, 실제로 일어나고 있는 상황들에 대하여 명료하게 판단하고 인식할 수 있다.

둘째, 긍정적 대인관계(positive relations with other: PR)로서 사람들과의 관계 속에 만족스러운 관계를 의미하며 상호간의 신뢰와 능력이 이를 뜻한다. 많은 이론들은 대인관계에서의 따뜻함과 신뢰성의 중요성을 강조하였으며, 사랑에 대한 능력은 정신건강의 중요한 요소로 강조되며 작용 되고 있다. 예를 들어 자아실현을 경험하는 사람들의 특징은 애착과 공감능력이 높으며 타인에게 더 큰 신뢰와 사랑 그리고 깊은 우정을 갖고 있다. 이는 다른 사람들과 긍정적이고 적극적인 관계 맺기의 중요성에 대하여 반복적으로 강조되고 있음을 의미한다. 긍정적인 대인관계는 사회인으로서의 기능뿐 아니라 개인의 생활만족도를 향상시킨다. 친밀한 대인관계를 유지하는 사람은 스트레스가 심한 상황에서 배우자, 친구들과로부터, 충고, 위로, 도움 등과 같은 사회적 지지를 받음으로서 대처를 잘하고 정신건강을 유지할 수 있다.

셋째, 자율성(autonomy: AU)은 자기결정으로, 자발적인 특성을 말하는 것으로 스스로 자발적이고 독립적이며 행동에 대한 통제가 가능한 능력을 의미한다. 이는 사회적으로 받는 압력에 대하여 저항이 가능하며, 내적인 행동을 스스로 통

제하고 타인의 기준으로부터 자유로우며 자기 자신의 기준에 스스로 평가할 수 있다. 자율성이 높은 사람은 자율성이 낮은 사람보다 중요한 결정을 내리는 데 있어 주저하지 않으며, 특정한 방식으로 생각과 행동을 할 수 있으며 사회적 압박이나 관습과 습관으로부터 쉽게 동조되지 않는다. 또 독립적인 판단으로 자신의 삶에 대한 환경을 조절하고, 잠재력 계발을 통해서 자아실현의 욕구를 지향하려는 태도를 갖는다.

넷째, 환경에 대한 통제력(environmental mastery: EM)은 심리상태에 적합한 환경을 스스로 통제하거나 조절할 수 있으며 무엇인가를 선택하였을 경우 관리를 잘하며, 복잡한 환경들을 통제하고 다루는 것을 말한다. 또 창조적으로 변화하고 있는 세계 속으로 한 개인으로서 육체적·정신적 활동을 통한 재능과 능력으로 성공적인 노년 생활을 위한 환경적 기회를 극대화시키는 것을 강조한다. 환경에 대한 통제력이 높은 사람은 낮은 사람에 비하여 새로운 환경에 잘 적응하거나 좋지 않은 환경을 개선시키려고 노력한다.

다섯째, 삶의 목적(purpose in life: PL)은 삶에 대한 의미와 그 목적과 신념까지 포함하는 것을 말한다. 정신적으로 건강한 사람들의 경우 믿음과 신뢰를 바탕으로 삶에 대한 가치와 의미 그리고 목적에 대하여 명확하게 인지하고 있으며 그것을 지향하여 행동한다. 삶의 목적이 높을수록 삶의 목적과 방향이 있고, 신념에 따라 현재의 삶뿐만 아니라 과거의 삶에도 의미를 부여한다.

여섯째, 개인적 성장(Personal growth: PG)은 사람들이 가지고 있는 개성과 더불어 자신의 재능과 잠재력을 끊임없이 개발하기 위해 노력하고, 지속적인 성장을 하는 것을 의미한다. 자신의 잠재력을 실현하고 새로운 변화에 도전하고, 스스로 문제를 해결해 나가는 것은 개인의 삶의 과정에서 중요하다.

이상에서 살펴본 바와 같이 심리적 안녕감은 개인의 삶의 만족도와 삶의 질이라는 요인으로만 행복을 정의하는 것에 한계를 인식하고 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발휘하는 것이라는 관점으로 보았다. 즉 개인이 심리적으로 안녕하다는 것은 단지 행복한 삶을 살고 있음을 의미하는 것이 아니라 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well-function), 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현하고 있는가를 고려해야 한다는 것이다. 따라서 이에 대한 성취감과 삶의 변화가 개인을 성장으로 이끌 때

중년여성은 삶에 대해 더 행복하고 안정된 심리적 안녕감을 경험하게 될 것이다.

나. 중년여성의 심리적 안녕감에 대한 이해와 선행연구

현대사회는 급변하는 사회환경으로 중년여성들의 삶과 역할이 변화되고 확장되었는데 이는 신체적, 생리적 변화에 직면해 있는 중년기 여성들에게 개인의 삶뿐만 아니라 사회 속에서 어떻게 잘 기능할 수 있는가에 대해 고민하게 만든다. 중년여성은 가정에서 여전히 아내와 엄마, 부모부양자로서 역할뿐 아니라 직업과 다양한 사회활동을 통해 사회적 역할이 증대되고 자기 성장의 욕구와 같은 발달기적 요구의 충돌로 심리적 안녕감을 획득하기 어려울 수 있다. 행복한 삶이란 개인이 주관적으로 평가하는 행복감뿐 아니라 얼마나 사회속에서 잘 기능하는지에 대한 심리적 안녕감에 대해 고려해 볼 때, 중년여성의 심리적 안녕감에 대한 연구는 매우 중요하다고 할 수 있다.

중년여성의 심리적 안녕감에 대한 선행연구를 살펴보면, 송은이(2015)의 연구에서 가족관계의 질이 좋을수록 주관적 건강 수준이 높아지고 우울은 낮아진다고 하였는데 이는 가족 간의 긍정적인 상호작용이 여성의 심리적 안녕감과 매우 깊은 관계가 있음을 의미한다. 또한 사람들과의 대인관계는 정서 경험뿐 아니라 개인의 건강에 직간접적인 영향을 주며, 삶의 안녕감에 큰 요인으로 작용하기도 한다(한규석, 2010). 이광재(2017)는 심리적 안녕감이 심리사회성숙성과 정서적 위기감에 매개효과가 있음을 보고 하였다. 김현주(2018)의 연구에서는 사회적 지지와 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인임을 확인하였고, 기혼 여성의 생활 스트레스도 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났는데 사회적 지지가 높을수록 우울이 낮아졌다(김미례, 2006). 조옥희(2004)는 중년기 기혼 취업 여성의 역할갈등, 대처방식 및 심리적 복지에 대한 연구에서 직업을 가진 여성의 심리적 복지를 증진시키기 위해 효율적인 대처행동이 중요하다고 하였다. 중년기 여성이 사회봉사활동에 많이 참여할수록 심리적 안녕감이 높아진다는 장혜진(2016)의 연구결과가 있었고 중년기 여성의 사회활동 몰입 정도가 높을수록, 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높아졌다는 보고에서 사회활동영역보다는 사회활동에서 질적으로 어떻게 되었는가가 심리적 안녕감에 더 큰 영향을 미친다는

시사점을 주고 있다(이보람, 이정화, 2014).

이상에서 살펴본 이론적 논의와 선행연구를 통해 중년여성에게 심리적 안녕감은 매우 중요하며 심리적 안녕감에 다양한 요인들이 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 따라서 중년여성의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 요인과 부정적 영향을 미치는 요인들에 대한 탐색과 연구를 통하여 심리적 안녕감이 더 높아질 수 있도록 도와야 할 것을 시사한다.

5. 변인들 간의 관계

가. 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계

Brown과 Ryan(2003, p.823)은 마음챙김이 웰빙(well-being)에 기여하는 바를 다음과 같이 두 가지로 나누어 설명했다: 1) 마음챙김은 자동적 사고, 습관 및 불건강한 행동 패턴으로부터 자유롭게 해줌으로써, 웰빙의 증진과 관련된 정보적이고 자기 지원적인 행동조절에 중요한 역할을 한다. 2) 마음챙김은 경험을 더 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여한다. 마음챙김은 현재 경험을 좀 더 명확하고 생생하게 접촉하도록 해주며 판단과 차별적인 생각을 통해 검열을 하지 않고 순간순간의 삶에 접촉하게 하면서 안녕감에 직접적으로 기여한다(Kabat-Zinn,2005). 마음챙김은 또한 심리적, 신체적, 환경적 단서에 지속적으로 민감한 주의력을 유지시키면서 자기조절 기능의 향상을 통해 간접적으로 안녕감에 도움을 줄 수 있다(Deci & Ryan, 1985; Carver & Scheier, 1998). 따라서 중년여성이 마음챙김을 통하여 스트레스나 부정적인 감정을 극복함으로 자유롭게 되고 심리적, 신체적, 환경적 요인에 자기조절 기능의 향상을 통해 심리적 안녕감을 누릴 수 있음을 예측할 수 있다. 이는 다음과 같은 많은 선행연구들을 통해 확인할 수 있다.

지금까지의 경험적인 연구들은 마음챙김이 안녕감에 미치는 긍정적 역할을 강조하고 있다. 높은 특성 MAAS(Mindful Attention and Awareness Scale)는 낮

은 수준의 정서적 장애(우울, 불안, 스트레스), 높은 수준의 주관적 안녕감(낮은 부정적 정서, 높은 긍정적 정서, 삶의 만족), 그리고 높은 수준의 자기실현적 안녕감(생동감, 자기실현)과 관련이 있었다(Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005). FMI(Freiburg Mindfulness Inventory), KIMS(Kentucky Inventory Mindfulness Scale)와 같은 마음챙김 측정치를 사용하여 다양한 정신병리와의 관계를 살펴본 결과, 마음챙김은 해리, 감정표현 불능증, 전반적인 심리적 고통 등 대부분의 정신병리 지표들과 부적 상관이 있었다(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schidt, 2006). 마음챙김을 유도하여 그 효과를 검증한 연구(Arch & Craske, 2006)에서는 유도된 마음챙김 상태는 강한 정서가 촉발되는 사건 후에 회복을 촉진시킨다고 하였다. 마음챙김에 근거한 치료 프로그램들의 효과는 다양한 장애에서 입증되고 있다. 마음챙김 명상 효과는 섭식장애(Telch, Agras, & Linehan, 2001), 외상후 스트레스 장애(Wolfsdorf & Zlotnick, 2001), 범불안장애(Roemer & Orsillo, 2002), 약물 남용(Marlatt, 2002) 등의 임상 적용에서 보고되고 있다. MBCT와 DBT는 임상 집단을 대상으로 정신병리를 치료하는데 초점을 두고 있다. 마음챙김 능력을 증진시킴으로써 우울 에피소드의 재발을 방지하고자 MBCT를 개발한 Segal 등(2002)은 우울한 사람들은 대개 우울감을 야기하는 건강하지 못한 행동 패턴이나 자동적인 사고 및 습관에서 갇혀있다고 보았다. 마음챙김을 함으로써, 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서를 촉발하는 생각들에 덜 관여하게 되고, 현재 일어나는 자신의 경험을 있는 그대로 느끼게 되면서 마음의 평정을 얻을 수 있고 그 결과 개인의 안녕감 향상에 기여할 수 있다고 본 것이다.

국내에서의 마음챙김 연구가 진행된 것을 보면 마음챙김에 기초한 심리 치료적 기법은 과민성대장 증후군, 측두하악 장애의 통증관리, 스트레스 관리, 체중조절 프로그램, 스트레스 관련 질병에 적용되고 있다(김미리혜, 김정호, 김수진, 2003; 김정호, 2004; 배재홍, 2007; 장현갑, 2004, 2006). 김순임(2022)은 마음챙김 명상 집단이 심리적 안녕감의 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 개인성장에 정적 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 이와 같이 마음챙김에 기반을 둔 연구들은 최근 들어 활기를 띠면서 증가추세에 있으며 마음챙김을 통하여 중년여성의

심리적 안녕감의 향상에 기여하고 있음을 볼 수 있다.

이와같은 연구를 통하여 마음챙김이 심리적 안녕감을 높임으로써 일상생활에서의 정서적 안정과 성장등의 삶의 만족감을 높일뿐 아니라 심리치료, 신체적 질병등에도 효과를 나타내고 있음을 볼 때 긍정적인 영향을 미치는 매우 중요한 변인임을 알 수 있다.

나. 마음챙김과 자아정체감의 관계

마음챙김과 자아정체감 관계에 대한 연구에서 마음챙김이 자아정체감에 주는 영향 관계에 대한 선행 연구를 살펴보면, 조승희(2007)는 마음챙김의 요소인 현재 순간의 경험들에 대한 알아차림을 증가시키는 주의의 자기조절 능력이 개인의 자기 수용능력을 향상시켜 자아정체감에 영향을 미친다고 하였다. 또한 이정민(2020)의 연구에서는 마음챙김이 자아정체감을 강화해서 중년위기감에 영향을 미치는 이중매개 효과를 보였다는 결과를 보고하기도 하였다. Victoria, Jacqueline(2014)는 경험에 휘둘리지 않으면서 그것을 인식하고 음미하며 조망할 수 있도록 하는 마음챙김을 통해 정체감을 유지할 수 있도록 돕는다고 하였다. Yuri Kim(2022)은 마음챙김과 불교명상 코칭이 대학생의 정신건강 성과에 미치는 영향에서 실험집단의 자아정체감이 낮았을 때 마음챙김 명상수업후 자아정체감이 증가하였다고 보고하였다. Markowitz, Sara(2014)는 그의 연구에서 마음챙김과 자아정체감 사이의 관계는 신흥성인을 돕는 방법에 통찰을 제공할 것이라고 말하였는데 이는 두 변인 사이의 유의한 영향관계를 나타낸다. 낮은 자아정체감은 우울성향과 연결되기도 하는데 이러한 우울 성향이 개인의 주체성, 자기 수용감의 낮음과 상관이 있는 것으로(유안진 외, 2001) 볼 때 마음챙김 요소인 자기-조절능력과 관련이 있는 것으로 추론해 볼 수 있다. 또한 부정적인 정서 상태를 있는 그대로 인식하고 그러한 정서 상태에 적절하게 대처할 수 있는 마음챙김의 기제는 자신에 대한 통합감 수준을 높여 자아정체감에 긍정적인 영향을 미친다(Linehan, 1993).

선행연구에서 보고한 것들을 종합하여 볼 때 마음챙김은 다양한 경로를 통해 자아정체감에 유의미한 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 즉, 현재의

순간을 알아차림으로 우울등의 부정적 정서로부터 자신을 조절하기도 하고 다양한 스트레스 상황과 경험등에 휘둘리지 않고 조망할 수 있는 마음챙김을 통하여 자아정체감에 긍정적 영향을 주고 있다고 해석할 수 있다. 이러한 선행연구를 근거로 마음챙김은 중년여성이 지닌 부정적인 개념을 재정립하여 낮은 자아정체감을 향상하는데 영향을 미치고 높은 자아정체감은 불안정한 심리적 상태에 긍정적인 영향을 미쳐 높은 심리적 안녕감을 지닐 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 선행연구에서도 자아정체감은 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 주며 자아정체감 수준이 높을수록 생의 의미와 심리적 안녕감 수준이 높은 것(김은아, 1992, 김순기, 2001; 성윤주, 2015)으로 보고되고 있다. 따라서 본 연구에서는 마음챙김과 자아정체감 사이의 상관관계를 살펴보고 이 두 변인들의 상관관계가 어떻게 심리적 안녕감에 영향을 주는지 살펴보고자 한다.

다. 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계

높은 자아정체감은 자신을 확립하고 자아에 대한 긍정적인 정의를 내릴 수가 있으므로 긍정적인 정신건강을 유지하는 데에 중요한 요인이 되지만, 낮은 자아정체감은 위기감을 고조시키고 우울감을 증가시켜 긍정적인 일상생활에 대한 적응을 방해하는 위험한 요인이 된다(서봉연, 1975). 즉, 자아정체감이 낮은 중년여성은 부정적인 자신에 관한 이미지를 갖게 되기 때문에 자신이 살아가는 삶에 대하여도 불만족한 감정을 느낄 수 있다(김경신, 김정란, 2011).

박주분(2008)은 그의 연구에서 자아정체감이 낮으면 위기감이 높아짐과 동시에 삶의 질이 낮아지는 것으로 분석된다고 보고하였다. 또한, 자살을 시도하는 사람들에게 공통적으로 낮은 자아 정체감과 중년기 위기감이 합쳐져 자살의 생각에 이른다는 연구결과도 있다(Baumeister,1991). 이러한 결과를 볼 때 자아정체감은 일상 적응에 상당히 중요한 요인으로 적용됨을 알 수 있다(김명자, 1998). 기독교인과 비기독교인의 자아정체감이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 분석한 결과보고에서, 두 그룹 모두 자아정체감이 심리적 안녕감에 유의미한 영향력을 미치고 있는 것을 알 수 있었다(정이선, 2010). 이는 자아정체감 수준이 높게 나타날수록, 생의 의미를 높게 인지하여 심리적 안녕감이 높아진다는 선행연구(홍

지연, 2007)와도 일치한 결과로 나타난다. 즉, 자아정체감이 높아질수록 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 개인의 장단점을 포함해 자신에게 있는 다양한 측면을 인정하고 받아들이며, 자신의 심리적 상태에 적합한 환경을 스스로 선택하거나 관리하는 심리적 안녕감도 높아지는 것이라고 볼 수 있다. 성운주(2017)의 연구에서도 중년기 기혼여성의 자아정체감이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다고 하였다.

발달 단계상 다양한 문제들을 경험하는 중년기 상담에서도 심리적 안녕감은 중요하게 다루어지고 있다. 선행연구에서 보고되고 있는 중년기 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계를 살펴보면, 자아정체감은 심리적 안녕감의 모든 하위요인에 전반적으로 정적인 영향이 있으며(이윤희, 2009), 삶의 질(박주분, 2008), 부부친밀도와 심리적 안녕감 전체에 영향력을 미치고(성운주, 2014), 자아정체감 수준이 높을수록 생의 의미가 높다(김은아, 1992)고 하였다

선행연구들의 결과에서 볼 수 있듯이, 높은 자아정체감의 형성은 자신을 확립하고 자기에 대한 긍정적인 자아상을 형성할 수 있으므로 정신건강을 유지하는데 중요한 요건이 되며, 안정감 있고 행복한 삶을 영위하기 위한 중요한 심리적 기반이라 할 수 있다. 따라서 자아정체감은 중년의 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있으며 두 변인간의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

라. 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감의 관계

성운주(2014)는 중년기 기혼여성의 자아정체감이 부부친밀도와 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자아정체감이 높을수록 심리적 안녕감이 높아짐을 확인하였다. 또한 자아정체감 수준이 높게 나타날수록, 생의 의미를 높게 인지하여 심리적 안녕감이 높아진다는 연구결과도 있다(홍지연, 2007). 이 연구에서는 자아정체감이 높아질수록 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 개인의 장단점을 포함해 자신에게 있는 다양한 측면을 인정하고 받아들이며, 자신의 심리적 상태에 적합한 환경을 스스로 선택하거나 관리하는 심리적 안녕감도 높아진다는 것을 나타내었다. 또한 강창경(2016)은 중년기 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과 검증을 연구하였는데 자아정체감과 심리적 안녕감은 정적인 관

계가 있음을 나타냈다. 장영림(2013)의 연구에서는 자아정체감이 삶의 질에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 선행연구에서 자아정체감은 심리적 안녕감과 유의미한 정적관계를 나타내고 있음을 확인할 수 있다.

심리적 안녕감에 영향을 주는 변인들은 매우 다양하며 최근 마음챙김은 자신의 마음상태를 조절하고 긍정적으로 유지시키는 변인으로 주목받아 연구가 진행되고 있다. 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 보고하는 연구들을 살펴보면 높은 특성 MAAS(Mindful Attention and Awareness Scale)는 낮은 수준의 정서적 장애(우울, 불안, 스트레스), 높은 수준의 주관적 안녕감(낮은 부정적 정서, 높은 긍정적 정서, 삶의 만족), 그리고 높은 수준의 자기실현적 안녕감(생동감, 자기실현)과 관련이 있었다(Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005). FMI(Freiburg Mindfulness Inventory)는 연구는 마음챙김이 미치는 긍정적 역할을 보여준다. 마음챙김을 유도하여 그 효과를 검증한 연구(Arch & Craske, 2006)에서는 유도된 마음챙김 상태는 강한 정서가 촉발되는 사건 후에 회복을 촉진시킨다고 보고하였는데 이는 긍정적인 심리적 안녕감이 회복에 영향을 주고 있음을 예측할 수 있다. 또한 마음챙김 능력을 증진시킴으로써 우울 에피소드의 재발을 방지하고자 MBCT를 개발한 Segal 등(2002)은 마음챙김을 통하여 우울감을 야기하는 건강하지 못한 행동 패턴이나 자동적인 사고 및 습관에서 간혀있는 부정적인 정서를 촉발하는 생각들에 덜 관여하게 되고, 현재 일어나는 자신의 경험을 있는 그대로 느끼게 되면서 마음의 평정을 얻을 수 있다고 보았다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감을 증진시킴으로써 부정적인 정서를 극복해 갈 수 있었음을 의미한다.

또한 자아정체감과 마음챙김의 관계에서 Victoria, Jacqueline(2014)는 경험에 휘둘리지 않으면서 그것을 인식하고 음미하며 조망할 수 있도록 하는 마음챙김을 통해 정체감을 유지할 수 있도록 돕는다고 하였다. 이정민(2020)의 연구에서는 마음챙김이 자아정체감을 강화해서 중년위기감에 영향을 미치는 이중매개 효과를 보였다는 결과를 보고하기도 하였다. 이러한 연구결과에서 자아정체감과 마음챙김간의 유의미한 상관관계를 확인할 수 있다.

이처럼 선행연구들을 통해 마음챙김과 자아정체감은 상관관계가 있음을 파악하였고 자아정체감은 심리적 안녕감에 있어 긍정적인 기제로 작용하며, 각각의

변인들은 중년여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 선행연구에서는 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개적 역할에 대해 규명된 바를 찾기 어려우나, 이론적 배경과 선행연구고찰을 통하여 마음챙김과 심리적안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개역할을 예측할 수 있다.

따라서 본 연구는 마음챙김과 심리적안녕감의 관계에서 자아정체감의 매개역할을 밝힘으로써 마음챙김, 자아정체감, 그리고 심리적 안녕감간에 유의적인 영향 관계를 검증하고자 한다. 이를 통해 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 세 변인들을 잘 활용하여 중년기 삶의 질을 향상시킬 뿐 아니라 중년기 안녕감 관련 연구의 활성화에도 기여할 것을 기대한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 전국의 중년여성을 대상으로 M사 리서치를 통해 자기 기입식 온라인 설문을 실시하였다. 온라인 리서치 전문기관 M사는 온라인 리서치 패널 1,682,419명(2023년 5월 초), 모바일 패널 1,299,688명(2023년 5월 초)으로 국내 최대규모를 보유하고 있다. M사는 온라인과 모바일 조사뿐 아니라 오프라인 조사와 공공정책 조사, 선거 캠페인 조사, 사회현안조사등을 실시하고 있다

자료수집은 2023년 3월 6일부터 3월 13일까지 약 7일간 이루어졌으며, 설문조사에 참여하여 설문에 성실하게 응답한 438명을 본 연구의 대상자로 선정하였다.

본 연구는 중년여성 40~64세를 대상으로 모집단 10,374,607명 중(2023년 3월 기준) 본 연구를 위해 표본 438명을 연구대상으로 조사를 실시하였다. 2023년 2월 실시된 대한민국 통계청 자료에 의하면 만40~64세까지의 중년여성의 인구는 10,374,607명이며 연령별로 보면 50~54세가 2,243,541명으로 가장 높게 분포되어 있었다. 10년 전인 2013년도에는 40~44세가 2,255,464명으로 가장 높은 분포를 보인 것에 비하면 점점 더 높은 연령의 중년이 증가하고 있는 것을 볼 수 있다.

연구대상자의 인구사회학적 통계 특성은 표Ⅲ-1과 같다. 연구대상의 연령은 40~44세가 28.3%로 가장 높게 나타났고 다음으로 50~54세가 23.1%, 45~49세가 21.7% 순으로 나타났다. 직업의 경우에는, 회사원이 45%, 전업주부가 35.2%로 다소 높게 나타났고 프리랜서 8.2%, 자영업 7.1%, 공무원 2.7%, 단순노무직 1.8%로 모두 10% 이하로 나타났다. 학력의 경우, 4년제대학 이하가 68.3%로 매우 높은 비율을 차지하였고 고등학교 이하는 23.5%, 대학원 이상은 8%, 중학교 이하는 2%의 분포를 보여 대학교 이상의 고학력자가 많음을 알 수 있다. 종교에서는, 무교가 46.8%로 거의 과반수에 가까웠고 개신교가 21.2%, 불교가 15.8%, 천주교가 13.2%, 기타가 3%를 나타냈다. 결혼상태는, 기혼응답자가 74.4%로 2/3정도를 차지하였고,

표Ⅲ-1. 연구대상의 인구사회학적 통계 특성

(N=438)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
연령	40-44	124	28.3
	45-49	95	21.7
	50-54	101	23.1
	55-59	73	16.7
	60-64	45	10.3
	합계	438	100.0
직업	전업주부	154	35.2
	공무원	12	2.7
	회사원	197	45
	자영업	31	7.1
	프리랜서	36	8.2
	단순노무	8	1.8
	합계	438	100.0
학력	중학교 이하	1	0.2
	고등학교 이하	103	23.5
	4년제대학 이하	299	68.3
	대학원 이상	35	8
	합계	438	100.0
종교	개신교	93	21.2
	천주교	58	13.2
	불교	69	15.8
	무교	205	46.8
	기타	13	3.0
	합계	438	100.0
결혼상태	기혼	326	74.4
	미혼	78	17.8
	이혼	24	5.5
	별거	0	0
	사별	10	2.3
	합계	438	100.0
자녀	1명	86	19.6
	2명	227	51.8
	3명	17	3.9
	4명이상	5	1.1
	없다	103	23.5
	합계	438	100.0
결혼기간	5년미만	11	2.5
	5년 이상-10년 미만	24	5.5
	10년 이상-20년 미만	115	26.3
	20년 이상-30년 미만	131	29.9
	30년 이상	73	16.7
	해당없음	84	19.2
월수입	합계	438	100.0
	200만원 미만	21	4.8
	200만원 이상 - 400만원 미만	128	29.2
	400만원 이상 - 600만원 미만	128	29.2
	600만원 이상 - 1000만원 미만	134	30.6
	1000만원 이상	27	6.2
합계	438	100.0	

미혼은 17.8%, 이혼은 5.5%, 사별은 2.3%로 나타났다. 자녀수는 2명이 51.8%로 과반 수를 넘었고 그다음으로 자녀 없음이 23.5%, 1명이 19.6%, 3명이 3.9%, 4명이 1.1%로 나타났다. 결혼 기간은 20이상~30미만이 29.9%로 가장 높게 나타났고, 10년이상~20년미만이 26.3%, 해당없음이 19.2%, 30년이상 16.7%, 5년이상~10년미만이 5.5%, 5년미만이 2.5% 순으로 나타났다. 마지막으로 월수입의 경우에는, 600만원이상~1000만원미만이 30.6%로 가장 높게 나타났고, 400만원이상~600만원 미만이 29.2%, 200만원이상~400만원미만이 29.2%이며 1000만원이상~6,2%, 200만원미만은 4.8%로 나타났다. 600만원이상의 고소득층이 40%이상 나타나 경제적인 수준이 다소 높게 분포되어 있었다.

2. 측정도구

가. 마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

본 연구에서는 박성현(2006)이 위빠사나 명상이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 척도는 일상생활에서 나타나는 개인의 마음챙김의 수준을 측정할 수 있는 문항으로 총 20문항으로 구성되어 있으며 하위요인은 주의집중 5문항, 탈중심적 주의 5문항, 비판단적 수용 5문항, 현재자각 5문항으로 4차원으로 구성되어 있다. 전체 문항이 역 문항으로 구성되어 있으며 역 채점 후 점수가 높을수록 마음챙김의 수준이 높음을 의미한다. 박성현(2006)의 연구에서 나타난 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach α)는 .88로 양호한 편이었으며, 요인별 신뢰도 또한 .78~.83으로 나타나 양호하였다. 박혜민(2011) 연구에서 나타난 마음챙김 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach α)는 .92이고, 하위요인별 신뢰도도 .74~.84로 양호하게 나타났다.

본 연구에서는 마음챙김의 하위요인과 전체의 내적 일관성 검증을 위해 실시한 신뢰도 분석에서 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's α =.933이었고, 마음챙김 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 표Ⅲ-2에 제시된 바와 같다.

표Ⅲ-2. 마음챙김 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

(N=438)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
주의집중	1*, 5*, 9*, 13*, 17*	5	.933
탈중심적 주의	4*, 8*, 12*, 16*, 20*	5	
비판단적 수용	2*, 6*, 10*, 14*, 18*	5	
현재 자각	3*, 7*, 11*, 15*, 19*	5	
전체		20	

* 역채점 문항

나. 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)

본 연구에서는 중년기의 자아정체감을 측정하기 위해 심운경(2017)이 개발하고 타당화한 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)를 사용하였다. 지금까지 많은 연구에서 중년여성의 자아정체감을 측정하기 위해 Dignan(1965)의 자아정체감 척도(Ego-Identity Scale)를 박아청(1995)이 타당화한 ‘한국형 자아정체감 검사’를 중년여성을 대상으로 이경혜(1997)가 타당화한 척도가 사용되어 왔다. 그러나 본 연구에서 사용되는 척도인 심운경(2017)의 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)는 Jung의 자기실현, Erikson의 생성감, Whitbourne과 Levinson의 가족관계와 사회적 관계에서의 역할, McAdams의 역할통합과 삶의 방향성등의 이론을 토대로 하위요인들을 도출하여 구성되었다.

심운경(2017)의 자아정체감 척도는 서봉연(1975)과 박아청(1996)이 타당화한 척도가 가진 다음의 몇 가지 한계점을 보완하여 개발되었다. 첫째, 청소년을 대상으로 개발된 척도로 일부만 선택하거나, 문항 수정하여 사용하고 있는데 이는 대상자 연령, 시대나 문화 등에 따라 정체감을 측정하는 영역이 달라질 수 있기 때문에 신중하게 고려되어야 하며, 발달과정상 관계와 역할에 의해 상이한 변화를 겪을 가능성이 높다(조혜자, 방희정, 2006; Waterman, 1985). 둘째, 서봉연(1978)과 박아청(2003)의 척도는 탐색적 요인분석으로 정체성 하위요인에 대한 타당성만 입증되었을 뿐 구인타당도를 통한 모형의 일반화를 검증하기 위한 확

인적 요인분석을 실시하지 않았기에 타당성에 의문이 제기된다. 셋째, 서봉연(1978)과 박아청(1996)의 척도는 20~30년 전에 개발된 것으로 시기적으로도 오랜 시간이 지났고 지금 시대 가치를 반영하지 못할 우려가 있어 이를 보완하여 개발되었다.

심운경(2017)의 자아정체감에 대한 개념 척도는 총 18문항으로 각 문항은 1점에서 5점까지의 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다)로 평정하였다. 총 점수는 18점부터 90점의 범위이며, 점수가 높을수록 자아정체감이 높고 점수가 낮을수록 자아정체감이 낮음으로 해석할 수 있다. 하위요인은 각각 관계 및 역할 6문항, 자기수용 4문항, 삶의 방향성 4문항, 돌봄과 성장 4문항등 총 네 개로 구성되어 있다. 그중 1개 문항(3번)은 역채점하도록 되어 있다.

‘관계 및 역할’은 타인과 친밀하고 의미 있는 관계를 맺으며, 가족관계와 직장, 사회적 관계 측면에서의 자신의 역할과 책임을 수행하는 것에 대한 정도를 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. ‘자기수용’은 자기 자신을 있는 그대로 지각하고 만족스럽게 받아들여 자신이 인식하는 신체적인 변화와 능력의 한계에 대한 수용과 자신에 대한 타인의 부정적인 평가에 대해서도 받아들이는 것을 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. ‘삶의 방향성’은 지금까지 살아온 삶의 반성과 재평가를 통해 미래를 계획하고 실천하는 삶에 대한 자기 확신을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. ‘돌봄과 성장’은 이웃과 사회를 위해 봉사와 나눔 등의 의미 있는 일을 실천하며, 진정한 자기의 발견을 통해 새로운 가능성을 탐색하고 지속적으로 성장하려는 노력을 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있다. 심운경(2017)의 자아정체감 척도의 전체 내적일치도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났고 또한 자아정체감 하위요인별 내적 일치도는 관계 및 역할 .80, 자기수용 .80, 삶의 방향성 .82, 돌봄과 성장 .79로 나타나 신뢰로웠다.

본 연구에서 자아정체감 하위요인과 전체의 내적 일관성 검증을 위해 전체 신뢰도를 산출한 결과 Cronbach's α =.912로 나타났다. 자아정체감의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도(Cronbach's α) 결과는 표Ⅲ-3와 같다.

표Ⅲ-3. 자아정체감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

(N=438)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
관계 및 역할	9, 10, 11, 12, 13, 14	6	.912
자기수용	5, 6, 7, 8	4	
삶의 방향성	1, 2, 3*, 4	4	
돌봄과 성장	15, 16, 17, 18	4	
전체		18	

* 역채점 문항

다. 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being scale)

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 6가지 차원의 하위요인을 포함하여 총 54 문항으로 구성되어 있는 심리적 안녕감 척도 (Psychological Well-Being Scale :PWBS)를 김명소 등(2001)이 번안하여 문항분석과 요인분석 후 타당화 한 46 개 문항에서 Ryff와 Keyes(1995)가 차원별로 추천했던 3개 문항들을 뽑아 단축형으로 구성된 18개 문항을 사용하였다. 6가지 차원의 하위요인은 자아의 수용 (self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성 (autonomy), 삶의 목적(purpose in life), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 개인의 성장(personal growth)이다. 각 문항의 응답은 리커트(Likert)의 5점 척도방식으로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '대체로 그렇지 않다'는 2점, '보통이다'는 3점, '대체로 그렇다'는 4점, '매우 그렇다'는 5점으로 구성하였으며, 이에 대한 역문항에 대해서는 역채점하여 사용하였다. 각 문항의 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것이고, 점수가 낮을수록 심리적 안녕감이 낮다는 것으로 나타내었다. 이은주(2014)의 연구에서는 전체 내적 일치도(Cronbach's α)가 .789로 신뢰로웠다.

본 연구에서는 심리적 안녕감의 하위요인과 전체의 내적 일관성 검증을 위해 실시한 신뢰도 분석에서 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's α =.781이었고, 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 표Ⅲ-4에 제시된 바와 같다.

표Ⅲ-4. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

(N=438)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자아수용	2, 8, 10*	3	.781
긍정적대인관계	3*, 11, 13*	3	
자율성	9*, 12, 18	3	
환경통제력	1, 4*, 6	3	
삶의 목적	5*, 14, 16*	3	
개인적 성장	7, 15, 17*	3	
전체		18	

* 역채점 문항

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서는 전국에 있는 중년여성을 대상으로 마음챙김이 자아정체감을 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 SPSS 18.0 이용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도 분석을 위해 크론바흐 알파 계수(Cronbach's α)를 산출하여 검증하였다.

셋째, 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 각 변인 간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 자아정체감의 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향관계를 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 마음챙김과 심리적 안녕감 사이에서 자아정체감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 회귀분석(Hierarchical Regression analysis)

절차를 실시하였다.

일곱째, 매개효과의 통계적 유의성 여부를 판단하기 위해 Sobel(1982)이 제안한 Sobel test를 실시하였다.

여덟째, 인구사회학적 특성에 따른 자아정체감의 인식차이를 확인하기 위해 일원배치분산을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

본 연구에서 사용된 변수인 중년기 여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감에 대한 인식 수준을 파악하기 위해 평균과 표준편차 값을 산출하였으며, 측정 변수들의 정상성을 파악하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도의 경우 절댓값이 2가 넘지 않으면, 첨도의 경우 절댓값이 7이 넘지 않으면 정상성을 나타내어서 추정에 영향을 미치지 않는데, 분석결과 왜도와 첨도 모두 1을 넘지 않는 것으로 나타나 본 연구에서 사용된 측정변수가 정상성을 나타내고 있음을 알 수 있다. 표 IV-1를 통해 조사 응답자의 주요 변인에 대한 기술통계 및 정상성 검증의 내용은 다음과 같다.

표IV-1. 주요변인에 대한 기술통계 및 정상성 검증 (N=438)

잠재변인	관측변인	범위	평균	표준편차	왜도	첨도
마음챙김	주의집중	1-5	3.56	0.68	-0.22	-0.17
	탈중심주의	1-5	3.12	0.83	-0.14	-0.33
	비판단적수용	1-5	3.53	0.69	-0.20	-0.27
	현재자각	1-5	3.68	0.61	-0.17	-0.24
	전체		3.47	0.61	-0.08	-0.32
자아정체감	관계역할	1-5	3.60	0.61	0.29	0.36
	자기수용	1-5	3.62	0.58	0.41	0.79
	삶의 방향성	1-5	3.57	0.72	0.28	-0.20
	돌봄성장	1-5	3.44	0.62	0.27	0.53
	전체		3.56	0.52	-0.17	0.04
심리적 안녕감	자아수용	1-5	3.24	0.72	-0.42	0.10
	긍정적 대인관계	1-5	3.50	0.64	-0.42	0.45
	자율성	1-5	3.11	0.56	0.29	0.29
	환경에 대한 통제력	1-5	3.62	0.51	-0.25	0.19
	삶의 목적의식	1-5	3.50	0.65	-0.20	0.40
	개인적 성장	1-5	3.47	0.56	-0.10	0.21
	전체		3.41	0.42	-0.13	0.4

마음챙김 수준을 파악하기 위해 주의집중, 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재 자각등 4개의 하위영역으로 나누어 평균 및 표준편차를 살펴보았을 때 마음챙김 전체평균이 3.47(SD=0.61)로 보통수준보다 다소 높게 인식하고 있음을 알 수 있었다. 마음챙김의 하위요인별로 살펴보면 현재자각 평균이 3.68(SD=0.61)로 가장 높고, 탈중심주의 평균이 3.12(SD=0.83)으로 가장 낮게 인식되고 있었다. 정상성 검증에 위한 왜도와 첨도 점수는 모두 1이하로 정상성을 만족시켰다.

다음으로 자아정체감 수준을 파악하기 위해 관계역할, 자기수용, 삶의 방향성, 돌봄과 성장등 4개의 하위영역으로 나누어 평균 및 표준 편차등으로 나타낸 기술통계 및 첨도와 왜도를 통해 정상성을 검증하였고 자아정체감 전체 평균이 3.56(SD=0.52)로 보통수준보다 다소 높게 인식하고 있음을 알 수 있었으며, 자아정체감의 하위요인별로 살펴보면 자기수용 평균 3.62(SD=0.58)로 가장 높게 인식된 반면 돌봄성장 평균이 3.44(SD=0.62)로 가장 낮게 인식되고 있었다. 왜도와 첨도는 모두 1이하로 나타나 정상성을 나타냈다.

마지막으로 심리적 안녕감 수준을 파악하기 위해 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장등 하위요인 6개로 나누어 평균 및 표준편차와 왜도, 첨도를 검증하였다. 심리적 안녕감 전체평균은 3.41(SD=0.42)로 보통수준보다 다소 높게 나타났으며 심리적 안녕감의 하위요인별로 살펴보면, 환경에 대한 통제력 평균이 3.62(SD=0.51)로 가장 높게 인식된 반면 자율성 평균이 3.11(SD=0.56)으로 가장 낮게 인식되고 있었다.

2. 주요 변인 간 상관관계

중년여성의 마음챙김, 심리적 안녕감, 자아정체감 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관관계를 실시한 결과는 표IV-2 같다. 상관계수 값은 1에서 +1 사이의 값을 가지는데 본 결과는 .541~.757사이에 분포되어 있었고, 또한 측정 변수들 간에 .90 이상의 높은 상관을 보이는 변수들은 없는 것으로 나타

나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 검증되어 변수들 간의 상관관계는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

마음챙김과 심리적 안녕감은 유의미한 정(+)적 상관관계($r=.654, p<.001$)를 나타냈으며, 이는 자신이 지각한 마음챙김 수준이 높을수록 심리적 안녕감도 높아진다는 것을 의미한다. 마음챙김과 자아정체감은 유의미한 정(+)적 상관관계($r=.541, p<.001$)를 보였으며 이는 자아정체감이 높을수록 마음챙김의 정도가 높다는 것을 의미한다. 자아정체감과 심리적 안녕감은 유의미한 정(+)적 상관관계($r=.757, p<.001$)를 보였으며, 이는 자아정체감이 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높다는 것을 의미한다. 상관계수 절대값이 0.6이상이면 높은 상관관계로 본 연구의 주요 변인 간 상관관계는 대체로 높은 수준이라 볼 수 있다.

표IV-2. 마음챙김, 심리적 안녕감, 자아정체감 간 상관관계 (N=438)

변인	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4
1. 마음챙김	1						
2. 심리적 안녕감	.654***	1					
3. 자아정체감	.541***	.757***	1				
3-1. 관계맞역할	.459***	.702***	.852***	1			
3-2. 자기수용	.419***	.444***	.724***	.488***	1		
3-3. 삶의방향성	.517***	.713***	.883***	.683***	.527***	1	
3-4. 돌봄성장	.373***	.609***	.817***	.629***	.407***	.638***	1

*** $p<.001$

또 표IV-2에서, 자아정체감의 하위요인들과 마음챙김, 심리적 안녕감 간에는 모두 통계적으로 유의한 정(+)적 상관관계를 나타냈다. 자아정체감과 하위요인의 상관관계를 살펴보면, 삶의 방향성이 $r=.883$ 으로 가장 높았으며 자기수용이 $r=.724$ 로 가장 낮았다. 마음챙김과 자아정체감의 하위요인의 상관관계를 살펴보면, 삶의 방향성이 $r=.517$ 로 가장 높게 나타났고 돌봄성장이 $r=.373$ 으로 가장 낮게 나타났다. 또한 심리적 안녕감과 자아정체감의 하위요인의 상관관계를 살펴보면, 삶의 방향성이 $r=.713$ 으로 가장 높게 나타났고 자기수용이 $r=.444$ 로 가장 낮게 나타났다. 마음챙김, 심리적 안녕감과 자아정체감의 하위요인 간의 상관관

계를 살펴보았을 때 하위요인중 삶의 방향성은 모든 관계에서 가장 높은 수준을 나타내어 높은 상관관계를 보여 주고 있음을 알 수 있다.

3. 자아정체감 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향 관계

중년여성의 심리적안녕감에 대한 자아정체감의 하위변인들간의 상대적 영향력을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 결과는 표IV-3와 같다.

표IV-3. 자아정체감 하위요인과 심리적 안녕감 간 영향관계 (N = 438)

	모형	β	t	유의확률	공차한계	통계량
1	(상수)	-	10.715	.000	-	$R^2 = .492$ adj $R^2 = .491$
	관계 및 역할	.702	20.563	.000	1.000	$F = 422.847$, $P = .000$
2	(상수)	-	7.275	.000	-	$R^2 = .506$
	관계 및 역할	.637	16.486	.000	.762	adj $R^2 = .504$ $F = 222.636$
	자기수용	.133	3.446	.001	.762	$P = .000$
3	(상수)	-	7.993	.000	-	$R^2 = .596$
	관계 및 역할	.396	9.288	.000	.511	adj $R^2 = .593$ $F = 213.128$
	자기수용	.023	.637	.525	.691	$P = .000$
4	삶방향성	.431	9.820	.000	.485	
	(상수)	-	6.933	.000	-	$R^2 = .607$
	관계 및 역할	.345	7.727	.000	.455	adj $R^2 = .603$ $F = 4166.862$
	자기수용	.018	.506	.613	.690	$P = .000$
	삶방향성	.376	8.163	.000	.428	
	돌봄성장	.144	3.456	.001	.522	

위계적 회귀분석을 실시하기 위해 자아정체감의 하위요인들 4개를 독립변수로 차례로 투입하여 4개의 모형이 형성되었다. 모형 1,2,3,4는 설명력과 그에 따른 R

제공을 보여주며, 설명력이 증가한다는 것은 위계적회귀분석을 신뢰할수 있다는 것을 의미한다. 모형1의 설명력은 49.2%, 모형2의 설명력은 50.6%, 모형3의 설명력은 59.6%, 모형4의 설명력은 60.7%로 설명력이 증가하고 있기 때문에 자아정체감 하위요인의 위계적 회귀분석은 신뢰할만하다고 말할 수 있다. 회귀식이 통계적으로 유의한지를 검정하는 분산분석에서 모형 1,2,3,4 모두 유의확률이 0.05보다 작아 회귀식은 적합하다고 할 수 있다. 다중공선성진단 기준값은 공차한계가 0.1이하 또는 VIF가 10이상인 값으로 나타나면 다중공선성이 발생하였다고 하는데 모형2,3,4의 공차한계값은 최소값이 .428기준을 만족시키며 다중공선성의 문제가 발생하지 않았다.

이상의 결과를 살펴볼 때 자아정체감의 하위요인과 심리적 안녕감사이에 유의미한 영향관계가 있음을 확인할수 있었다. 통계적 유의수준하에서 표준화된 계수 β 값이 가장 높은 삶의 방향성이 .376으로 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났고 다음으로 관계 및 역할이 .345로 나타났고 돌봄과 성장이 .144로 가장 적은 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 자기수용은 유의확률이 .05이하인 .613으로 나타나 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

4. 중년여성의 자아정체감이 심리적안녕감에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과 검증

본 연구 대상인 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 검증 절차를 따랐고, 그 결과는 아래표 IV-4에 제시하였다.

표IV-4. 마음챙김과 심리적안녕감 관계에서 자아정체감의 매개효과 (N = 438)

단계	변인	B	SE	β	t(p)	F(p)	R ² (Δ R ²)
1	마음챙김 → 자아정체감	.465	.035	.541	13.419***	180.058***	.292 (.291)
2	마음챙김 → 심리적안녕감	.591	.033	.654	18.046***	325.671***	.428 (.426)
3	마음챙김 → 심리적안녕감	.312	.030	.345	10.363***	418.446***	.658 (.656)
	자아정체감→심리적안녕감	.600	.035	.571	17.119***		
공차한계		.708, VIF = 1.413					
Sobel 's test		Z = 10.501***		X → M : B(a)=.465, SE(a)=.035 M → Y : B(b)=.600, SE(b)=.035			

*** $p < .001$

1단계는 독립변인이 매개변인과 유의한 영향관계가 있는지를 살펴보는 단계로 마음챙김이 자아정체감에 미치는 영향을 검증한 결과, 마음챙김은 자아정체감을 약 29.2% 설명하며, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었다($\beta = .541, p < .001$).

2단계에서는 독립변인인 마음챙김과 종속변인인 심리적 안녕감의 유의한 영향 관계를 살펴보는 단계로, 검증결과 마음챙김은 심리적 안녕감을 약 42.8% 설명하며, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3단계는 독립변인인 마음챙김과 매개변인인 자아정체감을 동시에 투입하여 매개변인인 자아정체감이 종속변인인 심리적안녕감에 유의한 영향을 미치는지를 검증하였다. 검증결과 매개변수인 자아정체감은 심리적 안녕감에 정(+)의 유의한 영향($\beta = .571, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서 마음챙김($\beta = .654, p < .001$)이 3단계에서 그 수치($\beta = .345, p < .001$)가 낮아졌으므로 자아정체감은 마음챙김과 심리적안녕감을 부분 매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 이는 마음챙김이 중년여성의 심리적 안녕감에 직접영향을 미치기도 하고 자아정체감을 매개로 하여 간접적인 영향을 미치기도 한다는 것을 보여주는 결과이다.

매개효과를 검증하는 과정에서 회귀분석의 가정에 충족함을 확인하기 위해 다

중공선성 문제를 진단하였다. 다중공선성은 공차한계가 0.1이하 또는 VIF가 10이상의 값이 나타나면 당중공선성이 발생하였다고 하는데, 본 매개검증에서는 공차한계가 .708, VIF값이 1.413으로 나타나 다중공선성의 문제가 발생하지 않았음을 확인하였다.

한편 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감이 유의미한지 검증하고자 Sobel test를 실시하였다. 일반적으로 Z값이 1.96보다 크면 매개효과가 유의한 것으로 판단하는데 본 검증에서는 $Z=10.501$ 로 나타나 유의한 것으로 확인되었다. 즉 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아정체감의 매개효과는 유의미하며 부분매개 역할을 한 것으로 판단할 수 있다.

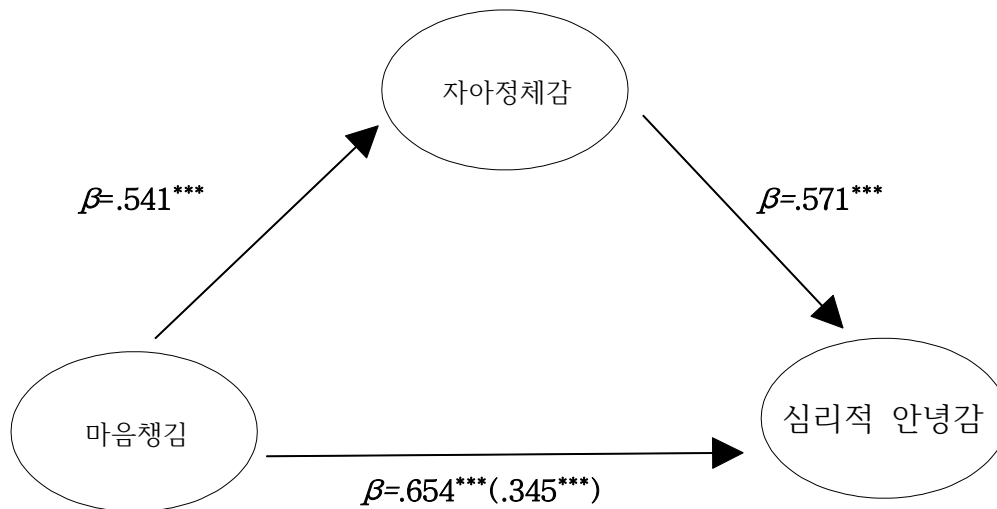


그림 IV-1. 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감 관계에서 자아정체감의 매개모형

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 중년여성의 자아정체감, 마음챙김, 심리적 안녕감에 대한 유의미한 상관관계에 대해 이론과 선행연구의 결과를 바탕으로 그 관계성을 검증하고 마음챙김이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로에서 자아정체감의 매개역할에 대해 규명하여 그 상호간의 영향에 대해 제시하고자 하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 간에는 유의한 상관관계가 있으며 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연구결과, 마음챙김과 자아정체감의 상관관계에서 유의미한 정적관계를 나타내었다. 이러한 결과는 이정민(2020)의 중년여성의 생활사건 스트레스가 중년위기감에 미치는 영향 연구에서 자아정체감과 마음챙김의 정적 상관관계가 있음을 밝힌 것과 대학생의 자아정체감 향상을 위한 마음챙김 미술치료 프로그램의 개발 및 적용연구에서 자아정체감과 마음챙김은 정적상관관계를 보인 조승희(2008)의 연구와 일치하였다. 특히 조승희(2008)의 연구에서 마음챙김 수준이 올라가면, 정체감의 갈등을 해결하고 자아정체감을 통합하는 수준도 올라간다고 보았고 이는 연구결과를 통해 마음챙김이 자아정체감 향상에 긍정적인 효과가 있는 것을 확인해 주었다. 선행연구 즉 자아정체감 수준이 높을수록 사회정서적인 적응을 잘 이룬다는 연구(한세영, 2005), 만족도와 안정도가 높고, 개체화과정이 순조로울수록 자아정체감이 높아진다는 연구(박아청, 2005)등에 비추어 볼 때, 중년여성의 건강한 자아정체감 확립을 위해 적극적인 개입과 시도가 필요함을 시사한다. 이에 마음챙김 프로그램들을 통한 긍정적 연구결과들은 마음챙김을 기초로 한 미술, 음악, 명상, 체육 등 다양한 영역과 접목된 더 통합적이고 확장된 방법들을 개발하고 활성화할 것에 대한 시사점을 준다.

자아정체감과 심리적 안녕감의 관계에서도 유의미한 정적상관이 나타났는데 이는 자아정체감이 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타난다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 중년기 여성 수도자의 자아정체감을 연구한 홍지연(2007)과 자아정체감과 다양한 층위의 안녕감 간 관계를 연구한 Waterman(2007)의 연구의 선행연구에서 자아정체감 수준이 높게 나타날수록 심리적 안녕감이 높아진다는 연구결과와 일치하며 심운경(2017)의 연구와도 일치한다. 정이선(2010)과 김경신(2001)의 연구에서도 자아정체감이 심리적 안녕감에 유의미한 영향력을 미치고 있음을 밝히며 이를 뒷받침하고 있다. 선행연구들과 본 연구결과에서 중년여성의 자아정체감을 높이는 것이 심리적 안녕감을 높이는 데 매우 중요함을 확인한 바 건강한 자아정체감 형성을 위해 다각적인 노력이 필요함을 시사하고 있다.

마지막으로, 마음챙김과 심리적 안녕감의 상관관계도 유의미한 정적관계를 나타내는 연구결과를 얻을 수 있었다. 이는 마음챙김 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높아짐을 의미한다. 이러한 결과는 마음챙김 명상 집단이 심리적 안녕감의 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 개인성장에 정적 영향을 미친다는 김순임(2022)의 결과와 일치한다. 또 다른 선행연구에서는 마음챙김이 정서적 유연성(emotional flexibility)을 높여주며 마음챙김 명상 훈련 후 정서적 삶이 변화한다는 결과를 보고하였다(Roemer & Orsillo, 2003). 고은주(2014)의 중학생을 대상으로 한 마음챙김-자아명상 프로그램에서 마음챙김이 심리적 안녕감을 향상시키는데 긍정적 효과가 있음을 보고하였고 이러한 선행연구들은 본 연구의 결과와 일치한다. 또한 마음챙김 기반의 다양한 명상과 심리치료프로그램을 통해 심리적 안녕감이 향상된 것을 보고하고 있다. 높은 특성 MAAS(Mindful Attention and Awareness Scale)는 낮은 수준의 정서적 장애(우울, 불안, 스트레스), 높은 수준의 주관적 안녕감(낮은 부정적 정서, 높은 긍정적 정서, 삶의 만족), 그리고 높은 수준의 자기실현적 안녕감(생동감, 자기실현)과 관련이 있었다(Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005). 마음챙김 명상 효과는 섭식장애(Telch, Agras, & Linehan, 2001), 외상후 스트레스 장애(Wolfsdorf & Zlotnick, 2001), 범불안장애(Roemer & Orsillo, 2002), 약물 남용(Marlatt, 2002) 등의 임상 적용에서 보고되고 있다

다양한 선행연구들을 볼 때, 마음챙김은 개인의 심리, 정서적 안녕감뿐 아니라 치료적 영역에서까지 매우 중요한 변인임을 알 수 있다. 본 연구결과도 이러한 선행연구들과 맥을 같이하여 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 중요성에 대해 확인하였다. 따라서 심리적 안녕감의 증진을 위해서 마음챙김에 대한 지속적인 연구가 필요하며 마음챙김을 활용할 수 다양한 시도와 인식확장이 있어야 할 것이다.

삶의 전환기에 있는 중년여성에게 심리적 안녕감의 수준이 어떠한가는 매우 중요하다고 할 수 있다. 심리적 안녕감은 현재의 삶을 만족하는가, 자아실현을 통하여 의미있고 가치있는 삶을 살아가고 있는가의 여부를 가늠할 수 있는 지표라고 볼 수 있을 것이다. 따라서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 마음챙김과 자아정체감을 변인으로 설정하여 상관관계를 밝힌 것은 매우 큰 의미가 있다고 할 수 있다. 이를 바탕으로 변인들 간 유의미한 관계를 살펴 심리적 안녕감을 증진시키는 방안을 강구하는 것은 매우 중요한 작업이 될 것이다.

마음챙김과 자아정체감 수준을 높이기 위한 많은 노력들이 이미 이루어지고 있지만 아직은 활성화되고 있지 않다. 따라서 중년여성의 마음챙김과 자아정체감을 위해 다각적 방면에서 접근하는 것이 필요하다. 먼저 교육기관이나 공공기관 혹은 사회 곳곳에서 강연과 강좌가 이루어짐으로 정보를 공유하고 시행방법을 제공해 줌으로써 일상생활속에서도 마음챙김과 자아정체감이 향상될 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 상담과 치료현장에서는 마음챙김과 자아정체감의 관계를 잘 파악하여 개인이나 집단을 위한 자아정체감과 마음챙김을 높일 수 있는 프로그램을 개발하여 시행할 수 있고 내담자의 상태나 수준에 따라 적절한 상담적 개입을 통하여 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 치료적 조치가 필요할 경우 이미 다양한 연구를 통해 개발되고 효과가 입증된 치료프로그램들을 활용할 수 있을 것이다.

이상에서 논의한 것과 같이 마음챙김과 자아정체감, 그리고 심리적 안녕감 간의 상관관계가 유의미한 정적관계가 있음을 밝힌 것은 삶의 현장, 상담현장, 치료현장에 다양한 방안을 모색하고 실질적인 방향을 제시할 수 있는 근거가 될 수 있다는 것에 의의가 있다. 또한 본 연구를 통하여 변인들 간에 통계적으로 유의한 상관관계가 있다는 것을 확인하였으므로 후속연구에서 이를 활용하여 다양한

연구가 진행될 수 있는 이론적 근거를 마련하였다는 것에 의의가 있다.

둘째, 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감이 부분 매개효과가 있음을 확인하였다. 이는 심리적 안녕감을 높이기 위해서 마음챙김이 직접 영향을 미치기도 하지만 자아정체감이 간접적 영향을 주어 심리적 안녕감을 높이는 역할을 한다는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 중년여성의 마음챙김은 심리적 안녕감에 영향을 미치므로 마음챙김을 향상시켰을 때 심리적 안녕감에도 유의한 영향을 미치지만 매개된 자아정체감의 영향 또한 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 나타낸다. 이는 중년여성의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 마음챙김뿐 아니라 자아정체감이라는 변인도 개입될 수 있으며 자아정체감의 정도에 따라 심리적 안녕감에 다른 영향을 미칠 수 있음을 고려해야 함을 시사한다.

선행연구에서, 자아정체감 수준이 높게 나타날수록, 생의 의미를 높게 인지하여 심리적 안녕감이 높아진다(홍지연, 2007)는 보고가 있었고 성운주(2017)의 연구에서도 중년기 기혼여성의 자아정체감이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다는 보고를 통하여 자아정체감이 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 한편, 서봉연(1975)은 낮은 자아정체감은 위기감을 고조시키고 우울감을 증가시켜 긍정적인 일상생활에 대한 적응을 방해하는 위험한 요인이 된다고 보고하였고 Baumeister(1991)은 자살을 시도하는 사람들에게 공통적으로 낮은 자아정체감과 중년기 위기감이 합쳐져 자살의 생각에 이른다는 연구결과를 발표하였다. 이러한 연구결과는 자아정체감이 낮을 때 우울감을 넘어서 자살에까지 이르는 부정적 정서를 가질 수 있음을 보여주고 있다. 이에 긍정적인 자아정체감 확립은 매우 시급하고 중요한 과제라 할 수 있다. 따라서 매개변인인 자아정체감을 높이는 것은 삶의 부정적인 정서를 감소시켜서 행복한 삶을 살도록 도울 뿐 아니라 자살을 예방하여 소중한 생명을 지킬 수 있다는 큰 시사점을 얻을 수 있다.

이상에서 살펴본 것처럼 많은 선행연구들은 본 연구에서 설정한 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감의 구조적 관계뿐 아니라 자아정체감이 매개변인으로서의 역할에 효과가 있다는 결과를 지지하고 있다고 볼 수 있다. Linehan(1993)은 부정적인 정서 상태를 있는 그대로 인식하고 그러한 정서 상태에 적절하게

대처할 수 있는 마음챙김의 기제는 자신에 대한 통합감 수준을 높여 자아정체감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 따라서 마음챙김 수준을 향상시키고 이를 기초로 하여 자아정체감을 향상시키는 실질적인 방안들이 제공된다면 심리적 안녕감을 높이는데 더욱 효과적일 것으로 기대한다.

많은 선행연구에서 마음챙김과 심리적 안녕감 간에 다른 변인들을 매개로 연구한 바 있으나 본 연구에서는 자아정체감, 마음챙김 그리고 심리적 안녕감의 유기적 상관관계를 살펴보고 마음챙김이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 자아정체감이 부분매개한다는 것을 밝혀냈다. 이로써 본 연구는 마음챙김과 심리적 안녕감 사이의 다양한 매개변인들 가운데 자아정체감 또한 중요한 변인으로 작용하고 있다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있으며 이를 통하여 중년여성의 심리적 안녕감을 높이는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

셋째, 자아정체감의 하위요인과 심리적 안녕감 간의 영향 관계를 살펴보았다. 자아정체감은 관계 및 역할, 자기수용, 삶의 방향성, 돌봄과 성장등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 삶의 방향성은 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 중년여성이 지각하는 삶의 중요한 요소가 무엇인지를 드러내주고 있으며, 심운경(2017)의 연구에서 ‘삶의 방향성’에 대해 ‘지금까지 살아온 삶의 반성과 재평가를 통해 미래를 계획하고 실천하는 삶에 대한 자기 확신’으로 정의한 것같이 지나온 시간에 대한 재평가와 미래에 대한 기대를 반영한 경과로 볼 수 있다. 반면 돌봄과 성장은 가장 낮은 영향력을 미치는 것으로 나타났는데 이는 중년여성들이 그동안 자신의 정체성을 찾지 못하고 가족속에서, 사회속에서 오직 역할로만 존재하며 자신에게 주어진 삶을 수동적으로 살아오면서 미처 자신을 돌보고 성장시키는 것에 집중하지 못했던 현실을 드러내는 결과라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 중년여성이 자신의 삶의 방향성을 긍정적으로 설정하여 기대하며 살아갈 때 심리적 안녕감이 더 높아질 수 있음을 나타내며 가족과 사회속에서 역할뿐아니라 ‘나’ 자신으로서의 존재를 찾고 건강한 자아정체감을 형성해 갈 때 스스로를 돌보고 성장해 갈 수 있음을 시사하고 있다.

따라서 자아정체감을 높일 수 있는 구체적인 방안들을 모색해 보는 것이 필요하다. 자아정체감을 높일 수 있는 방안으로 자아 정체감에 대한 긍정적 개념을

형성할 수 있도록 다양한 교육적 접근과 상담장면에서 인지적인 개입이 필요할 것이다. 상담자는 내담자의 자아 정체감 인식정도를 잘 파악하고 그에 맞도록 상담의 개입정도를 조절하여 지지와 직면을 사용할 수 있을 것이다. 집단으로 실시되는 자아정체감 향상 프로그램을 통하여 내가 누구인지 알아가고 집단원들 속에서 관계를 경험하고 역할을 수행하며 서로에 대한 지지와 격려속에서 성장하며 새로운 삶의 방향성을 획득하는 시간을 가지면서 긍정적인 자아정체감 형성을 도울 수 있을 것이다. 또한 자아정체감 수준을 측정할 수 있는 정확하고 타당한 척도들을 개발하고 활용하여 내담자의 자아정체감 수준을 파악하고 향상할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 본 연구에서 활용한 중년기 자아정체감 척도(Ego Identity Scale)는 타당성이 확보되고 시대가치를 반영한 심운경(2017)이 개발하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이는 이경혜(1997)가 타당화한 기존 자아정체감 척도의 한계를 보완, 수정하여 개발된 것으로 자아정체감에 대해 더 구체적이고 정확한 자료를 확보하였다는 것에도 의의가 있겠다.

넷째, 인구사회학적 특성에 따른 중년여성의 자아정체감의 특성을 좀더 탐색해 보고자 추가적으로 연구를 진행하였고 그 결과는 부록에 제시하였다. 본 연구에서 자아정체감과 그 하위요인은 인구사회학적 특성인 연령, 직업, 종교, 결혼상태, 결혼기간, 자녀, 월수입등에서 모두 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 연령에 있어서 자아정체감은 만60-64세 집단이 가장 높게 나타났으며 하위요인 중 자기수용, 삶의 방향성 모두에서 만60-64세 집단이 가장 높게 나타났다. 이는 연령과 자아정체감이 유의미하다는 최원희(2006), 조예경(2002)의 연구결과와 일치한다. 그러나 본 연구에서 만60-64세 집단이 가장 높고 만 40~44세 집단이 가장 낮은 인식을 보인 반면 최원희(2006)의 연구에서는 50~54세에 가장 높게 55~60세에 자아정체감이 가장 낮게 나타난 것으로 보고하였고, 조예경(2002) 또한 자원봉사활동에 참여하는 중년여성의 자아정체감은 연령이 높을수록 낮아진다고 보고하여 상반대 결과가 나타났다. 한편, 연령과 자아정체감 간에 유의한 차이가 나타나지 않는다고 보고한 선행연구(강창경, 2016; 우명순, 임은자, 2010; 이경희, 2005, 조수환, 2008)들이 많이 있었다. 선행연구와 본 연구결과는 다양한 차이를 나타내었다. 따라서 연령에 따른 자아정체감 인식차이에 대한 연구를 계속 진행하여 차이요인에 대한 심층적이고 다각적인 탐구와 해석이 필요할 것으

로 보인다. 지속적인 연구를 통하여 각 연령에 따라 건강한 자아정체감 형성을 돕기 위해 개입할 수 있는 적절한 방안을 제시해 줄 수 있을 것으로 기대한다.

중년여성의 직업의 인식차이에서 자아정체감($F=4.684, p<.01$), 관계 및 역할, 자기수용, 삶의 방향성, 돌봄성장은 통계적 유의 수준하에서 집단간 평균차이가 있었다. 자아정체감, 관계 및 역할, 자기수용, 삶의 방향성, 돌봄성장 모두에서 공무원이 가장 높은 인식수준을 나타내 보였다. 자아정체감과 삶의 방향성 그리고 돌봄성장에서는 단순노무직이 가장 낮게 나타났다. 선행연구에서 이경희(2005)는 직업유무에 의한 자아정체감의 유의한 차이가 없다고 보고하여 본 연구와 상반된 결과를 나타냈었다. 그러나 김은아(1992)는 주부역할의 여성들이 위기를 경험하고 있어 직업이 없는 여성이 직업을 가진 여성보다 자신을 무가치하게 여기는 경향이 높다고 하여 유의미한 차이가 있었고 변외진(2006)의 연구에서는 전업주부이거나 전문직, 관리직에 종사할 때 자아정체감이 높은 것으로 나타났다. 또한 이송영(2020)의 연구와 직업과 자아정체감 형성과의 관련을 발표한 Roberts와 Friend(1998)에서도 직업에 따라 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 자아정체감이 직업에 따른 인식차이가 있음을 나타내는 것에 일치한다. 다만 직업의 분류기준이 달라서 다소 차이가 있는 것으로 보이나 본 연구의 공무원을 전문직, 관리직과 유사하게 판단한다면 어느정도 일치된 결과로 볼 수 있다. 그러나 김은아(1992)의 연구에서 전업주부가 가장 무가치하게 여기는 경향이 높은 것과는 대조적으로 본 연구에서는 관계 및 역할에서 공무원 다음으로 주부가 높은 자아정체감을 나타내었다. 이는 시대적으로 여성에 대한 사회인식이 높아지고 주부에 대한 가치평가가 달라진 사회현상에 반영된 것으로 보인다. 반면 돌봄과 성장에서는 낮은 자아정체감을 나타내었다.

중년기 여성의 종교에 따른 자아정체감($F=8.636, p<.01$)은 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈으며, 무교는 천주교, 개신교와 통계적 유의수준하에서 평균 차이가 발생하였으며 천주교가 가장 높게 나타나고 무교가 가장 낮게 나타났다. 하위영역에서 관계및역할, 삶의 방향성에서 천주교가 인식수준이 가장 높았고, 자기수용, 돌봄과 성장에서는 개신교가 인식수준이 가장 높았다. 반면 무교는 관계 및 역할 돌봄과 성장에서 가장 낮은 인식수준을 나타내었다. 연구결과를 볼 때 종교가 없는 것보다 종교를 가질 때 자아정체감이 더 높을 수 있음을 시사한다.

선행연구인 성윤주(2014)의 기독교인과 비기독교인을 중심으로 자아정체감의 인식차이에 대한 연구에서는 유의미한 차이가 나타나지 않아 본 연구와 상반된 결과를 나타내었다.

중년여성의 결혼상태에 따른 자아정체감($F=6.924, p<.05$)은 미혼 집단과 기혼, 사별 집단간에 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈는데 사별이 가장 높은 수준을 나타냈으며 기혼이 미혼보다 상대적으로 자아정체감이 높게 나타났다. 하위요인에서는 관계 및 역할, 삶의 방향성에서 유의미한 차이가 나타났는데, 관계 및 역할에서 기혼이 미혼과 이혼보다 높은 인식을 나타냈고, 삶의 방향성에서도 기혼이 미혼보다 높게 나타났다. 연구결과에서 결혼을 한 중년여성이 더 높은 자아정체감을 가지고 있음을 알 수 있다. 이는 결혼상태에 유의미한 차이가 나타났다고 보고한 성윤주(2014)의 연구와 일치한다.

중년여성의 결혼기간에 따라 분석한 결과, 돌봄성장을 제외한 변인들은 모두 결혼 기간에 따른 집단간 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈으며 결혼 기간이 30년 이상 된 집단의 자아정체감($F=4.549, p<.05$)이 가장 높게 나타났다. 하위요인에서는 관계 및 역할, 자기수용, 삶의 방향성 모두에서 30년 이상이 가장 높은 인식수준을 나타내었다. 결혼 기간에서 해당사항 없음은 삶의 방향성과 관계 및 역할에서 가장 낮은 인식수준을 나타내었다. 성윤주(2014)의 연구에서는 기독교인의 결혼생활 기간이 자아정체감과 유의미한 차이를 나타냈다고 보고 하여 본 연구와 일치하고 있다. 김혜영,고효정(1996)의 연구에서도 결혼만족도가 높을 때 자아정체감이 높았다. 본 연구에서 30년이상 결혼 기간을 가진 여성들이 자아정체감이 높다는 것은 만족스런 결혼생활을 했다고 추측해 볼 수 있다. 또한 배우자의 지지정도가 자아정체감에 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

중년여성의 자녀수에 따른 인식차이에서 자기수용과 돌봄성장을 제외한 변인들은 모두 자녀수에 따른 집단간 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 중년여성의 자녀수에 따른 자아정체감($F=5.140, p<.01$)은 2명 집단에서 높게 나타났고 하위요인에서는 관계및역할 자녀수가 4명이상일 때 가장 높게 나타났으며 없다일 때 가장 낮게 나타났다. 삶의 방향성은 자녀가 2명일때와 없을 때보다 높은 인식수준을 나타냈다. 이러한 결과는 자녀가 없을 때보다 자녀가 있을 때 자신의 자아정체감을 높게 인식하며 관계 및 역할과 삶의 방향성에서 높은 것으로 인식

함을 확인해 준다.

가정의 월수입에 따라 중년여성의 인식차이 결과를 보면, 자기수용을 제외한 변인들은 모두 월수입에 따른 집단간 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 자아정체감($F=7.460, p<.01$)은 월수입이 1000만원이상에서 인식수준이 가장 높았고, 200만원 미만이 가장 낮았다. 하위요인에서, 관계 및 역할은 1000만원 이상이 가장 높았으며, 200만원이상이 가장 낮았다. 삶의 방향성에서도 1000만원이상이 삶의 방향성에 대한 인식이 가장 높게 나타났다. 본 연구에서는 월수입이 높을수록 자아정체감이 높은 것으로 나타나 변외진(2006), 전정자, 권영은(1994), 이복희 외 2명(2010), 성윤주(2014), 김진(2017)의 연구와 일치하고 있다. 이는 높은 경제수준이 심리적 안정에 영향을 미치며, 자기 개발 활동에 경제적 자원이 될 수 있으므로 중년여성의 자아정체감에 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있다. 그러나 상반된 결과를 보고한 몇몇의 선행연구(김정주, 1994; 오명옥 외 2인, 2000; 김경신외1인, 2001)에서 경제수준과 자아정체감은 관련이 없다고 보고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 본 연구에서 인구사회학적 통계변인과 자아정체감의 인식차이에서 나타난 결과를 볼 때, 연령이 높을수록 자아정체감이 높고 40대에는 가장 낮은 것으로 나타났는데, 특히 삶의 방향성을 뚜렷이 인식할수록 심리적 안녕감과 깊은 관계가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 선행연구에서 연령에 유의한 차이가 없다는 결과와 연령이 증가할수록 자아정체감이 낮아진다는 보고와는 다른 결과이다. 연령이 높을수록 자아정체감이 높은 것은 여성역할에 대한 인식의 변화와 사회적 지위의 향상등 시대적 변화에 기인하며 기인하며, 낮은 연령에서 자아정체감이 낮은 것은 결혼시기가 늦어짐에 따라 육아와 양육에 집중하여 자신만의 시간을 갖거나 삶의 의미를 찾기에 어려움이 있을 것으로 예측해 볼수 있겠다. 따라서 자아정체감을 높이기 위해서는 높은 연령들에게는 의미 있는 사회적인 역할이 제공되고 낮은 연령들에게는 정서적인 지지와 다양한 지원이 필요할 것으로 보인다.

직업에서는 공무원이 자아정체성이 높은 것으로 나타났는데 이는 안정적이고 삶의 방향이 뚜렷하여 자신의 소속감이 분명한 데서 기인한 것으로 보인다. 반면 단순노무직은 자아정체성과 삶의 방향성이 가장 낮게 나타났는데 이는 자신의 삶이 불완전하고 뚜렷한 목표도 없이 살아가므로 스스로에 대한 자아 정체감도

흔들림을 볼수 있다. 이는 직업에서도 사회적인 인식이나 스스로에 대한 평가로 인해 차별적인 인식이 나타나고 있는 것으로 해석해 볼수 있겠다.

결혼상태는 미혼보다 기혼이 높은 자아정체감을 나타냈는데 이는 가정이라는 소속감과 아내와 엄마라는 역할에서도 긍정적 정체성을 찾기 때문인 것으로 보이며 결혼기간이 길수록 높은 자아정체감이 나타난 것은 삶의 굴곡을 이겨내고 잘 살아온 자신의 가치를 인정하며 안정적인 삶을 영위하는 데서 자아정체감을 느끼는 것이기 때문일 것이다. 자녀가 없는 것보다 자녀가 있을 때 자아정체감이 높았는데 특히 4명 이상일 때 관계와 역할에서 높은 수준을 나타낸 것은 저출산 시대인 요즘에 시사하는 바가 크다고 할 수 있겠다.

마지막으로 월수입에서 1000만원 이상의 높은 수입집단이 자아정체감이 높게 나타났다는 것은 경제적인 여유가 있을 때 자신의 삶을 좀더 자유롭게 영위하고 자신이 주도적인 선택을 통해 삶을 만들어 갈수 있는 여건이 조성되었기 때문일 것으로 여겨진다. 경제적으로 여유로운 중년여성은 선택의 폭이 넓고 다양한 여가와 취미 생활을 즐길 수 있으며 가족들과도 더 여유롭고 즐거운 삶을 살아갈 수 있다. 반면 200만원 미만의 월수입 집단은 많은 것에서 삶의 제약을 받으며 심리적, 정서적, 물리적, 시간적으로 어려움을 겪기 때문에 관계와 역할, 삶의 방향성, 자기돌봄등 자아 정체감이 매우 낮게 나타난 것으로 보인다.

한 사회의 빈부격차는 다양한 문제를 일으키고 인간의 안녕감에도 영향을 미친다. 따라서 저소득층에 대한 사회적인 지원과 관심이 필요하며 고소득층 사람들은 사회적 약자를 돌아보고 다양한 봉사와 경제적인 나눔을 통해 더불어 살아가는 태도를 가지는 것이 필요할 것이다.

본 연구를 통해서 중년여성의 자아정체감 형성에 관여하는 다양한 인구사회학적 특성들의 인식차이를 살펴봄으로써 긍정적인 자아정체감 형성을 촉진시킬 수 있는 자료를 확보할 수 있었다. 또한 실제 삶과 상담현장에 자아정체감에 영향을 주는 요인들에 대한 구체적이고 풍성한 자료를 제공함으로 그에 따른 효과적인 개입과 다양한 프로그램을 활용할 수 있는 방안을 마련하고 일상에서 행복한 삶을 구현해 갈 수 있는 이론적 토대를 위한 기초자료가 되었다는 데 의의가 있다.

2. 결론

본 연구는 마음챙김, 자아정체감 그리고 심리적 안녕감 간의 관계에서 그 상관관계를 알아보고, 자아정체감의 매개효과에 대하여 검증하고자 하였으며, 그 연구결과를 요약하여 제시하고자 한다.

첫째, 중년여성의 마음챙김, 자아정체감, 심리적 안녕감 간에는 유의한 상관관계가 있으며 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마음챙김과 자아정체감 간에 유의미한 정적관계를 나타냈는데 이는 마음챙김이 높을수록 자아정체감이 높아짐을 의미한다. 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계에서도 유의미한 정적상관이 나타났는데 이는 자아정체감이 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타난다는 것을 의미한다. 마음챙김과 심리적 안녕감의 사이에서도 유의미한 정적관계를 나타내었고 이는 마음챙김의 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높아짐을 의미한다. 결과에서 볼수 있듯이 마음챙김이 자아정체감에 정적인 영향을 미치고 자아정체감이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 구조적 상관관계를 확인할 수 있다. 또한 마음챙김이 직접 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있음도 확인할 수 있다. 이러한 연구결과를 통하여, 마음챙김과 자아정체감, 그리고 심리적 안녕감 간의 상관관계가 유의미한 정적관계가 있음을 밝힌 것은 삶의 현장, 상담현장, 치료현장에 다양한 방안을 모색하고 실질적인 방향을 제시할 수 있는 근거가 될수 있다는 것에 의의가 있다. 또한 본 연구를 통하여 변인들 간에 통계적으로 유의한 상관관계가 있다는 것을 확인하였으므로 후속연구에서 이를 활용하여 다양한 연구가 진행될 수 있는 이론적 근거를 마련하였다는 것에 의의가 있다.

둘째, 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 자아정체감이 부분매개효과가 있음을 확인하였다. 이는 심리적 안녕감을 높이기 위해서 마음챙김이 직접 영향을 미치기도 하지만 자아정체감이 간접적 영향을 주어 심리적 안녕감을 높이는 역할을 한다는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 중년여성의 마음챙김은 심리적 안녕감에 영향을 미치므로 마음챙김을 향상시켰을 때 심리적 안녕감에도 유의한 영향을 미치지만 매개된 자아정체감의 영향 또한 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 나타낸다. 이는 중년여성의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는

마음챙김뿐 아니라 자아정체감이라는 변인도 개입될 수 있으며 자아정체감의 정도에 따라 심리적 안녕감에 다른 영향을 미칠 수 있음을 고려해야 함을 시사한다. 많은 선행연구에서 마음챙김과 심리적 안녕감 간에 다른 변인들을 매개로 연구한 바 있으나 본 연구에서는 자아정체감, 마음챙김 그리고 심리적 안녕감의 유기적 상관관계를 살펴보고 마음챙김이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 자아정체감이 부분매개한다는 것을 밝혀냈다. 이로써 본 연구는 마음챙김과 심리적 안녕감 사이의 다양한 매개변인들 가운데 자아정체감 또한 중요한 변인으로 작용하고 있다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있으며 이를 통하여 중년여성의 심리적 안녕감을 높이는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

셋째, 자아정체감의 하위요인과 심리적 안녕감의 간의 영향 관계를 살펴보았다. 자아정체감은 관계 및 역할, 자기수용, 삶의 방향성, 돌봄과 성장등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 삶의 방향성은 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성이 자신의 삶의 방향성을 긍정적으로 설정하여 기대하며 살아갈 때 심리적 안녕감이 더 높아질 수 있음을 나타내며 가족과 사회속에서 역할뿐 아니라 ‘나’ 자신으로서의 존재를 찾고 건강한 자아정체감을 형성해 갈 때 스스로를 돌보고 성장해 갈 수 있음을 시사하고 있다

넷째, 인구사회학적 특성에 따른 중년여성의 자아정체성의 특성에 대한 인식차이 연구에서 자아정체감과 그 하위요인은 연령, 직업, 종교, 결혼상태, 결혼기간, 자녀, 월수입등에서 모두 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 연령이 높을수록 자아정체감이 높게 나타났으며 특히 하위요인중 삶의 방향성에서도 동일하였다. 직업에서는 공무원의 자아정체성이 가장 높게 나타났고 단순노무직이 가장 낮았다. 미혼보다 기혼의 자아정체감이 높게 나타났고 결혼기간이 길수록 자아정체감이 높았다. 자녀가 없는 것보다 있을 때 자아정체감이 높았으며 특히 4명일 때 하위요인인 관계와 역할에서 가장 높은 수준을 나타내었다. 마지막으로 월수입에서 1000만원이상의 높은 수입집단이 자아정체감이 가장 높게 나타났고 200만원 미만일 때 가장 낮았으며 하위요인에서도 자기수용을 제외한 관계역할, 삶의 방향성, 자기돌봄에서 가장 낮게 나타났다. 본 연구를 통해서 중년여성의 자아정체감 형성에 관여하는 다양한 인구사회학적 특성들의 인식차이를 살펴봄으로써

긍정적인 자아정체감 형성을 촉진시킬 수 있는 자료를 확보할 수 있었다. 또한 실제 삶과 상담현장에 자아정체감에 영향을 주는 요인들에 대한 구체적이고 풍성한 자료를 제공함으로써 그에 따른 효과적인 개입과 다양한 프로그램을 활용할 수 있는 방안을 마련하고 일상에서 행복한 삶을 구현해 갈 수 있는 이론적 토대를 위한 기초자료가 되었다는 데 의의가 있다.

본 연구결과를 토대로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 온라인을 통해 자기보고식 설문에 의존하였다는 한계점이 있다. 설문에 참여한 응답자들이 설문 질문에 대하여 정직하고 신중한 답을 하기보다 왜곡되었을 확률이 있다. 따라서 후속연구에서는 자기보고식 검사의 한계를 극복하기 위해 심층면접이나 행동관찰을 함께 진행하며 보완할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 전국을 대상으로 하였으나 서울, 경기지역의 중년여성의 비중이 많고 학력은 대학이상이 65%이상, 월수입 600이상이 40%이상으로 나타나 다양한 계층의 중년여성의 보편적인 인식을 측정하는데 편향되었을 가능성이 있다. 후속연구에서는 좀 더 다양하고 폭넓은 대상과 범위를 선정하여 일반화하는데 무리가 없도록 하는 것이 필요하다.

셋째, 인구사회학적 특성 중 연령에 따른 자아정체감 인식차이에서, 본 연구결과와 일치하는 선행연구를 찾아보기 힘들었다. 고령화 시대로 진입한 현대사회에서 연령에 따른 자아정체감의 변화에 대한 지속적 관심은 매우 중요하며 이를 위해 심층적이고 확장적인 연구를 통한 의미있는 해석이 필요하다. 이러한 연구는 중년여성이 건강한 자아정체감을 형성하도록 돕고 심리적 안녕감을 높여서 풍요롭고 통합적인 노년을 준비할 수 있도록 도울 것이다.

넷째, 본 연구에서는 중년여성의 범위를 40세 ~ 65세(만64)로 정의하였다. 중년여성의 범위를 광범위하게 설정하였기 때문에 전체적인 연령별 변화의 흐름은 파악할 수 있었으나 중요한 전환점을 파악하거나 촘촘한 연구자료를 얻기에는 한계가 있었다. 따라서 후속 연구에서는 연령과 생활주기 모두를 고려할뿐 아니라 연구자의 연구 의도에 따라 적절한 연령으로 설정한다면 명확하고 정확한 데이터를 통한 구체적이고 의미있는 연구가 진행될 것으로 보인다.

참고문헌

- 강창경(2016). **중년기 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계**. 선문대학교 통합의 학 대학원 석사학위논문.
- 고은주(2014). **마음챙김-자애명상이 중학생의 자기자비, 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 성균관대학교, 서울.
- 권석만(2008). **긍정심리학**. 서울: 학지사
- 권한경(2011). **중년여성이 인지하고 있는 삶의 질이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향**. 영남대학교 대학원 석사학위논문
- 김경신, 김정란(2001). 중년기,기혼여성의 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는 영향. **Human Ecology Research(HER)**, 39(4), 105-120.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적안녕감의구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. **한국심리학회지-사회및성격**, 15(2), 19-39
- 김명소, 한영석(2006). 한국인의 행복지수공식개발. **조사연구**, 7(2) 1-38
- 김명자(1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원박사학위논문
- 김명자(1998). 「**중년기 발달**」 서울 : 교문사
- 김미례(2006). 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지의 매개 효과. **상담학연구**, 7(3), 669-682.
- 김미례(2006). 기혼여성의생활스트레스와우울의관계: 사회적지지의매개효과. **상담학연구**, 7(3), 669-682.
- 김미옥, 방부경, 윤수정, 최은주(2002). 중년여성의 지각된 생활스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계. **전인 간호과학 연구학술모음집**, 3(1),47-56
- 김미진(1995). **중년기 여성이 지각한 가족 스트레스와 심리적 손상에 관한 연구**.고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소연(2013). **중년 여성이 지각한 사회적 지지와 자아존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향**. 건양대학교 대학원 석사학위논문

- 김순기(2001). 기혼자녀가 지각하는 원가족의 정서적 건강성과 자아정체감이 결혼 후 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구. 경희대학교 대학원 박사학위논문
- 김순임(2022). 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경기대학교 행정사회복지 석사학위논문.
- 김애순(1993). 중년기 위기감(3): 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. **한국노년학**, 13(2), 1-14.
- 김애순, 윤진(1991). 중년기 위기감 척도제작에 관한 연구. **한국심리학회지**, 4(1), 73-87.
- 김은아(1992). **한국가톨릭 중년여성의 영성교육에 관한 고찰**. 가톨릭대학교 문화영성대학원 석사학위논문
- 김은아(1992). **중년기부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구**. 숙명여대학교 대학원 석사학위논문
- 김정주(1994). **중년여성의 자아정체감과 생활만족도간의 관계 연구**. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문
- 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 511-538
- 김정호, 김미리혜, 김수진(2003). 호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미치는 효과: 예비적 연구. **인지행동치료**, 3(1), 69-80
- 김진(2017). **중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인**. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김현주(2018). **중년 기혼여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인** 대구대학교 박사학위논문.
- 김혜영,고효정(1998). 중년기 여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구. **여성건강간호학회지** 13(2), 117-138
- 남승미(2019). **중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향연구: 자아탄력성과 여가만족도의 매개효과를 중심으로**, 영남대학교 대학원 박사논문.

- 남정자, 조맹제(1997). 정신건강을 위한 접근책- 우울증 실태분석을 중심으로. 보
건복지포럼.
- 명웨이웨이(2023). 중국인 유학생의 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는
영향에서 자기효능감과 학업스트레스의 이중매개효과. 부산대학교
대학원 석사학위논문.
- 문정길(2015). 마음챙김, 학업탄력성, 귀인성향, 학습된 무기력 간의 구조적 관계
한남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박경혜(2003). 중년여성의 자원봉사활동과 자아정체감이 위기감에 미치는 영향. 이
화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도의 개발. 가톨릭 대학교 대학원 박사 학위 논문
- 박수민(2009). 중년 여성의 사회적 지지, 생활스트레스 및 자아존중감이 우울
에 미치는 영향 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 박아청(1984). 변모하는 한국중년여성의 생활스타일의 모색. 성인교육 2, 계명대
학교 사회교육연구소, 40-60
- 박아청(1995). 아이덴티티의 탐색. 서울: 중앙적성출판사
- 박아청(1996a). 한국형 자아-정체감검사 개발에 관한 연구. 한국심리학회지,
15(1), 140-162.
- 박아청(2000). 여성의 자아정체감 형성에 대한 새로운 접근. 한국심리학회지;
발달, 13(1) 115-126
- 박양균(2016). 중년기 여성의 자아분화, 사회적지지와 자아정체감과 의 관계에
서 성역할갈등의 매개효과. 한영신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 박주분(2008). 중년기 남성의 자아정체감과 중년기 위기감이 삶의 질에 미치
는 영향연구. 상명대학교 대학원 석사학위논문
- 박지원(2014). 대학행정직원의 직무스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 사
회적 지지의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배재홍(2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대
학 생의 정서 반응성에 미치는 영향. 영남대학교 대학원박사학위논문
- 변외진, 김춘경(2006). 중년여성의 사회인구학적 변인, 자아분화, 내면체계가 자
아정체감에 미치는 영향. Human Ecology Research(HER), 44(12),

155-165.

변외진, 김춘경(2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인 분석.

한국심리학회지 여성, 12(3), 255-276.

변외진(2007). **중년여성의 자아정체감 증진을 위한 내적가족체계치료 프로그램 개발 및 효과.** 경북대학교 일반대학원 국내박사학위논문.

보건복지부(2017). 정신건강정책과, **“우울증, 적극적으로 치료해야 할 질병입니다.”**

사우나 사피로(2020). Good Morning, I Love You. 박미경(역).(2021). **마음챙김.** 서울:(주)로크미디어

서봉연(1975). **자아정체감 형성에 관한 심리학적 일 연구.** 경북대학교 대학원 박사학위논문

서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료분석 시 고려사항. **한국심리학회지, 22(4), 1147-1168**

성윤주(2015). **중년기 기혼여성의 자아정체감이 부부친밀도와 심리적 안녕감에 미치는 영향:기독교인과 비기독교인을 중심으로.** 숭실대학교 기독교 대학원 석사학위논문

성윤주, 도민정(2017). 중년기 기혼 여성의 자아정체감이 부부친밀도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 - 기독교인과 비기독교인 간의 비교 -. **가족과 상담, 7(1), 81-98.**

소선숙(2011). **청소년의 심리적 안녕감 및 학교적응에 대한 통합모형 연구.** 경기대학교 대학원 박사학위논문

손지원(2015). **중년여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 대구대학교 석사학위논문.

송금란(2017). **기혼 직장여성의 직무스트레스와 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

송은미(2012). **중년 기혼여성의 일상생활 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과 검증.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

신기영, 옥선화(1991). 중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구. **한국 가정관리학회지, 9(1), 161-178**

- 신태수(1986). **성인기의 자아정체감과 개인적 특성과의 상관연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문
- 심운경(2017). **중년기 자아정체감 척도 개발 및 타당화**. 성균관대학교 국내박사학위논문.
- 어은경(2018). **보육교사의 심리적 안녕감을 위한 집단미술치료 프로그램개발 및 적용**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 염은하(2020). **보육교사의 인성과 심리적 안녕감의 관계에서 교사 효능감의 매개효과**. 칼빈대학교 박사학위논문
- 오명옥, 고효정, 박청자(2000). 중년기 여성의 위기감과 자아 정체감과의 관계. **한국모자보건학회지**, 4(1), 17-31.
- 유명순, 임은자(2010). 중년기 기혼 남녀의 자아정체감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 - 부부의사소통과 부부친밀감을 중심으로. **사회복지개발연구**. 16(4), 통권 제66호, 393-41
- 유지은(2013). **중년여성 리듬운동 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 강원대학교 대학원 석사학위논문
- 이경은(2012). **중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이경혜(1996). **중년여성의 정체감 형성에 영향을 미치는 경험요인간의 인과적 관계**, 계명대학교 박사학위논문(미발행)
- 이경혜(1997). 중년여성의 자아정체감발달에 관한 연구경향과 전망에 관한 고찰. **아동교육**, 6(2), 143-153.
- 이경희(2005). **중년여성의 자아분화와 자아정체성과의 발달관계 연구**. 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 이광재(2018). **중년기 여성의 심리사회적숙성이 정서적 위기감에 미치는 영향**. 서울한영대학교 국내박사학위.
- 이금옥(2011). **사회적 지지와 생활스트레스가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문
- 이보람(2014). **중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감 및 우울감에 미치는 영향**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

- 이복희, 박아청, 이경혜(2010). 중년기 취업여성의 가계경제수준, 자아존중감, 역할적응 및 자아정체감 간의 구조적 관계. **教育心理研究**, 24(1), 103-120.
- 이복희(2008). **취업 및 미취업 중년기 기혼여성의 가계경제수준, 자아존중감, 역할 적응 및 자아정체감 간의 구조적 관계**. 계명대학교 대학원 박사학위논문
- 이상돈, 조숙행, 곽동일(1990). 입원한 내과환자에서의 우울과 불안정도. **신경정신의학**, 29(2), 353-367
- 이송영(2021). **중년여성이 지각하는 향유신념이 자아정체감에 미치는 영향에 관한 연구**. 호남신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이우경(2008). **중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이윤희(2009). **직장인의 직무만족과 자아정체감 및 심리적 안녕감과 의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이인자(2009). **긍정심리학** Martin,E.P.Seligman(2004).AUTHENTIC HAPPINESS 안양: 도서출판 물푸레
- 이정민(2020). **중년여성의 생활사건 스트레스가 중년위기감에 미치는 영향**. 한국상담대학원대학교 국내석사학위논문.
- 이지남(2013). **중년기 여성수도자의 자아정체감과 노화불안**, 부산가톨릭대학교 대학원 석사논문.
- 임영진(2010). **성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 장영림(2014). **중년기 여성의 영성과 삶의 질 간의 관계에서 생산성과 자아정체감의 매개효과** 단국대학교 박사학위논문.
- 장현갑(2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 471-492
- 장혜진(2016). **중년기 여성의 사회봉사활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한영신학대학교 일반대학원 국내박사학위논문.
- 전정자.권영은(1994). 중년기 영성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계연구. 성인

간호학회지, 6(1), 48-57

- 정옥분(2004). **전 생애 발달의 이론**. 서울: 학지사
- 정옥희(2011). **마음챙김과 사회적 지지가 기혼여성의 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 정정숙(2006). **영적 간호중재가 말기 암 환자의 영적 안녕, 우울, 불안 및 통증에 미치는 효과**. 전남대학교 대학원 박사학위논문
- 정지용(2016). **한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과와 그 변화기제: 긍정정서, 부정정서 및 마음챙김의 매개역할**. 경북대학교 대학원 석사학위논문
- 조수환(2008). **중년기 크리스천 남성의 종교적 안녕감과 실존적 안녕감이 자아정체감과 생의 의미에 미치는 영향**. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문
- 조승희(2008). **대학생의 자아정체감 향상을 위한 마음챙김 미술치료 프로그램의 개발 및 적용**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 조여주(2006). **생활사건 스트레스와 사회적 지지가 중년여성의 위기감에 미치는 효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조예경(2002). **자원봉사활동이 중년기 여성의 우울정도와 자아정체감에 미치는 영향**. 동덕여자대학교 여성개발대학원 석사학위논문.
- 조옥희(2004). **중년기 기혼 취업 여성의 역할 갈등, 대처 행동 및 심리적 복지**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 지 혜(2022). **마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 진신남, 이정미(2021). **중년여성의 자아정체감과 감사성향이 안녕감에 미치는 영향: 건강한 부부관계의 매개효과**. **사회과학연구**, 32(4), 187-208.
- 차경호(1999). **대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계**. **사회과학연구**, 18, 575-595. 호서대학교 사회과학연구소
- 최원희(2006). **중년여성의 자아정체감과 관련요인 연구**. **韓國保健看護學會誌**, 20(2), 141-150.
- 최재형(2005). **어머니의 우울성향과 유아의 사회적 유능감과의 관계**. 서울여

- 자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 통계청(2023). 국가통계포털 지표누리 Kosis.kr.
- 한미정(2013). “중년여성의자아정체감, 갱년기증상이우울에 미치는영향,” 고신대학교대학원석사학위논문.
- 한미정(2013). 중년 여성의 자아정체감, 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 한채민(2023). 마음챙김 명상 기반 단기 집단 상담프로그램이 성인의 회복탄력성과 부적응적 자기초점주의에 미치는 효과. 경남대학교 대학원 박사학위논문
- 현상관(2019). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서인식명확성 심리적 수용의 다중매개효과. 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문
- 홍지연(2007). 중년기여성 수도자의 자아정체감, 생의 의미수준과 중년위기감과의 관계, 서강대학교 대학원 석사학위 논문
- 황유경(2021). 여성의 중년기 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 개별성-관계성의 조절효과 및 삶의 의미의 매개효과. 대구대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 활주연(2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로 모형 검증연구. 가톨릭대학교 석사학위논문
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858
- Baer, R. A., Smith, T. G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assesment*, 13, 27-45.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging : The model of selective optimization with compensation. In P. B Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging : perspectives from the behavioral sciences(pp.1-34)*. New York: Cambridge University Press.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230-241.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology human development*. Cambridge, MA: Harvard 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*, 822-848.
- Campbell, J. (1976). *The Portable Jung*, Penguin Books: New York
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, *58*, 29-33.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E., & Suh, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Dignán, S. M. H. (1965). Ego identity and material identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *1*(5), P 476-483
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton &

- Co.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York, W. W. Norton & Co
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E.(2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychological research. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 115-134.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206
- Goldhaber, D.(1986). *Life-span Human Development*. New York : Harcourt Brace Jovanovich
- Havinghurst, R. L. (1972). *Developmental Tasks and Education(3rd ed)*. New York: Longmans, Green & Co.
- Hayes, S. C. (1994). *Content, context, and types of psychological acceptance*. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy*(pp. 13-32). Reno, NV: Context Press
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literature. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 599-610.
- Hoyle, R. H., & Robinson, J. I. (2003). Mediated and moderated effects in social psychological research: Measurement, design, and analysis issues. In C. Sansone, C. Morf, & A. T. Panter (Eds.), *Handbook of methods in social psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (1981). Process analysis: Estimating mediation in treatment evaluations. *Evaluation Review, 5*, 602-619.
- Jung, C. G. (1954). *The Development of Personality*. New York, Pantheon.
- Jung, C. G. (1969). *The structure and dynamics of the psyche*. The Collected

- Works of C. G. Jung, Vol.8. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C. G. (1971). Psychological types (RFC Hull, Trans.). *The collected works of CG Jung*, 6, 408-495.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell (장현갑, 김교현(1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness- Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our sense*. New York: Hyperion.
- Keyes, C. L. M.(2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicator Research*, 77, 1-10
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1998). *Generativity in adult lives: Social structural contours, quality of life consequences*. In D. P. McAdams, & E. de St. Aubin(Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 227-263). Washington, DC: American psychological Association.
- Krueger, J., Heckhausen, J., & Hundertmark, A. (1995). Perceiving middle-aged adults: *Effects of stereotype-congruent and incongruent information*. *Journals of Gerontology* 50B, 82-93.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3 - 13. Retrieved from.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, M. H., Levinson, M. H., & Mckee, B. (1978). *The seasons of a men's life*. 김애순(1996) 옮김. 남자가 겪는 인생의 사계절. 서울: 이화여자대학교 출판부
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press
- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press

- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. 행복도 연습이 필요하다 (오혜경 역). 서울: 지식노마드
- MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). *Estimating mediated effects in prevention studies*. *Evaluating Review*, 17, 144-158
- Markowitz, Sara (2014). *The role of mindfulness and ego identity status in college adjustment for the emerging adult*. Fairleigh Dickinson University ProQuest Dissertations Publishing, 3581749. Google Scholar
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-49
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- McAdams, D. P., de St. Aubin, E., & Logan, R. L. (1993). Generativity among young, midlife and older adults. *Psychology and Aging*, 8, 221-230
- Neugarten, B. L. (1975). *Middle age and aging*. Chicago : The University of Chicago Press.
- Roberts B.W & Friend.W (1998). Career momentum in midlife women : *life content, identity and personality correlates* *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(3), 195-208
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for general anxiety disorder. Integrating mindfulness /acceptance based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 9, 54-68.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 172-178.
- Rogenberg, S.D., & Farrell, M.P. (1976). Identify and crisis in middle aged men. *International Journal of aging and Human Development*, 7(2):153-170
- Russell, B. (1966). *The Conquest of Happiness*. 행복의 정복 (황문수역). 서울: 문예출판사

- Ryan, R.M. & Deci, E. L. (2001). On the Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L.(1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-27.
- 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
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. H., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 3-19.
- Yuri Kim,¹ Jaewon Khil (2022). The Effects of Mindfulness and Buddhist Meditation Coaching on Mental Health Outcomes in College Students. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 문서 ID 8178930 | <https://doi.org/10.1155/2022/8178930> Google Scholar
- EMBRAIN a Mecromill Group company(www.embrain.com)(접속 2023.05.16.)
- 지표누리(2022). <https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=5091> (접속 2023.03.10)

<Abstract>

The Influence of Mindfulness on Psychological
Well-Being
of Middle-Aged Women:
Mediation Effect of Ego-Identity

Kim Sook

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

The purpose of this study is to examine the relationship between mindfulness, ego-identity, and psychological well-being of middle-aged women, and to find alternatives to increase psychological well-being of middle-aged women by confirming the mediating effect of self-identity in the relationship between mindfulness and psychological well-being. The research problems set up to achieve these research purposes are as follows.

Research Question 1. Is there a correlation between mindfulness, ego-identity, and psychological well-being of middle-aged women?

Research Question 2. Does ego-identity have a mediating effect in the relationship between mindfulness and psychological well-being of middle-aged women?

The population of this study is middle-aged women under the age of 40 to 65 in Korea, and the data collection of the study was a method in which the respondents directly filled out the structured questionnaire. The sampling was conducted for about 7 days from March 7, 2023 to March 15, 2023, through Company M, an online survey company, and 438 copies were finally used for analysis.

As a measurement tool used in this study, mindfulness used a mindfulness scale developed and validated by Park Sung-hyun (2006) based on the Vipasana meditation theory. As a measure of self-identity, the Ego Identity Scale developed and validated by Shim Woon-kyung (2017) was used to measure self-identity in middle age. As a psychological well-being scale, the 18-question shortened "psychological well-being scale" developed by Kim Myung-ji (2001) was used by validating "psychological well-being" developed by Ryff (1989) consisting of six sub-factors that measure an individual's quality of life based on psychological theories.

The social science statistics package SPSS 18.0 was used for the analysis of the collected data. Technical statistical analysis was conducted through frequency analysis, average, and standard deviation to understand the demographic characteristics, mindfulness, ego-identity, and psychological well-being of survey respondents. In order to verify the composition and internal consistency of the measurement tools used in the survey, reliability was verified through Cronbach's α coefficient. Next, a one-way variance analysis was conducted to find out the difference in perception of self-identity

according to demographic characteristics, and a correlation analysis was conducted to find out the relationship between variables. In addition, hierarchical regression analysis was conducted to identify the influence relationship between the sub-factors of self-identity and psychological well-being of middle-aged women. Finally, a three-stage regression analysis by Baron and Kenny (1986) and Sobel Test were conducted to understand the mediating effect of self-identity in the relationship between mindfulness and psychological well-being of middle-aged women.

The analysis results are as follows

First, middle-aged women's mindfulness, ego-identity, and psychological well-being all showed significant static correlations.

Second, ego-identity showed a mediating effect in the relationship between mindfulness and psychological well-being.

Therefore, this study confirmed a positive correlation between mindfulness, ego-identity, and psychological well-being. In addition, it was confirmed that self-identity acts as an important variable in the relationship between mindfulness and psychological well-being of middle-aged women, and that ego-identity acts as a medium between these two variables. These results are meaningful in that they provide basic data for appropriate interventions to improve psychological well-being through training and programs for mindfulness and ego-identity in daily life and counseling, which can be helpful not only in theory but also in practice.

Key Word : Middle aged-women, mindfulness, ego-identity, psychological well-being

부 록.

I. 설문지	86
부록 I-1. 설문지 표지	86
부록 I-2. 중년기 자아정체감 척도	87
부록 I-3. 마음챙김 척도	88
부록 I-4. 심리적 안녕감 척도	89
부록 I-5. 일반적 배경	90
II. 인구사회학적 특성에 따른 인식차이	91
부록 II-1. 연령에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식 차이	91
부록 II-2. 직업에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	92
부록 II-3. 종교에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	93
부록 II-4. 결혼상태에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	94
부록 II-5. 결혼기간에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	95
부록 II-6. 자녀수에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	96
부록 II-7. 월수입에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이	97

I. 설문지

부록 I-1. 설문지 표지

안녕하십니까?

귀중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 『중년여성의 심리적 안녕감과 관련된 내용을 측정』하기 위한 것입니다.

질문에 대하여 지금 현재 경험하고 있는 대로 솔직하게, 한 문장도 빠짐없이 응답해 주시길 바랍니다. 제한 시간은 없으나 가급적 너무 깊이 생각하지 마시고 떠오르는 대로 자연스럽게 응답해 주십시오.

응답해주신 자료는 연구목적으로만 사용되며, 개인정보는 절대 공개되지 않습니다.

감사합니다.

2023년 3월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 : 김 성 봉

연구자 : 김 숙

(dreamingspring@hanmail.net)

부록 I -2. 중년기 자아정체감 척도

* 다음 문항을 잘 읽고 평소 귀하의 생각과 경험에 가장 가까운 곳에 ‘√’표를 체크해 주십시오

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 삶의 가치관과 인생관을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 노후의 바람직한 삶에 대해 생각하고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 삶의 목표가 명확하지 않다.*	①	②	③	④	⑤
4	나는 앞으로 내가 하고 싶은 일을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 노화로 변화된 내 외모를 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나이가 들수록 나의 단점을 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 능력의 한계를 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
8	나에 대한 타인의 부정적인 평가를 수용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 감정이나 문제에 대하여 솔직하게 의논할 수 있는 가까운 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 주변 사람들은 나를 소중하게 여긴다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 시간이 지날수록 배우자와 더 좋은 관계를 맺기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 자녀의 성장에 맞는 부모 역할을 수행하고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 가정이나 직장에서 필요한 존재라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 가정과 직장에서의 역할을 균형있게 수행할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 타인에게 도움이 되기 위해 봉사와 나눔을 실천한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 다른 사람들에게 유익한 일을 하고자 한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 내가 하고 있는 일이 가치 있는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 앞으로도 다양한 경험을 통해 성장할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

* 역 채점 문항

부록 I -3. 마음챙김 척도

* 다음 문항을 잘 읽고 평소 귀하의 생각이나 경험과 일치하는 곳에 '√'표를 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기 어렵다.*	①	②	③	④	⑤
2	내가 어떤 감정을 갖는다는 것을 알면 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.*	①	②	③	④	⑤
3	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
4	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.*	①	②	③	④	⑤
5	어디에 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
6	나는 스스로에게 '내가 이런 것을 원해서는 안 되지.' 라고 말하는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
7	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.*	①	②	③	④	⑤
8	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.*	①	②	③	④	⑤
9	책(혹은 신문)을 읽거나 TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다.*	①	②	③	④	⑤
10	어떤 감정을 느낄 때 내가 가져서는 안되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.*	①	②	③	④	⑤
11	서운하거나 화나는 감정을 느껴도 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.*	①	②	③	④	⑤
12	닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져 있는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람들과 이야기 할 때 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
14	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
15	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.*	①	②	③	④	⑤
16	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.*	①	②	③	④	⑤
17	나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다.*	①	②	③	④	⑤
18	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.*	①	②	③	④	⑤
19	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.*	①	②	③	④	⑤
20	실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.*	①	②	③	④	⑤

* 역 채점 문항

부록 I -4. 심리적 안녕감 척도

* 다음 문항을 잘 읽고 평소 귀하의 생각이나 경험과 일치하는 곳에 ‘√’표를 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	살아온 내 인생(생활)을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
3	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.*	①	②	③	④	⑤
4	매일 매일 해야 하는 일들이 힘겹다.*	①	②	③	④	⑤
5	그저 하루하루 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.*	①	②	③	④	⑤
6	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나 자신과 인생살이(생활)에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.*	①	②	③	④	⑤
10	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.*	①	②	③	④	⑤
11	사람들은 나를 ‘남을 생각해주는 사람, 베풀 줄 아는 사람’이라고 여길 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.*	①	②	③	④	⑤
14	나는 인생 목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤
15	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	①	②	③	④	⑤
16	내 인생에서 할 일들은 이미 다 했다는 느낌이 들 때가 있다.*	①	②	③	④	⑤
17	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.*	①	②	③	④	⑤
18	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

* 역 채점 문항

부록 I -5. 일반적 배경

* 다음은 귀하의 '일반적인 사항'들에 대한 질문입니다. 다음의 문항별 질문에 따라 해당하는 번호에 √ 표시하여 주십시오.

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? (만 나이 기준)

- ① 40~44세 ② 45~49세 ③ 50~54세 ④ 55~59세 ⑤ 60~64세

2. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 전업주부 ② 공무원 ③ 회사원 ④ 자영업 ⑤ 프리랜서 ⑥ 단순노무직

3. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 중학교 이하 ② 고등학교 이하 ③ 4년대학 이하 ④ 대학원 이상

4. 귀하의 종교는 어떻게 되십니까?

- ① 개신교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 무교 ⑤ 기타

5. 귀하의 결혼 유무는 어떻게 되십니까?

- ① 기혼 ② 미혼 ③ 이혼 ④ 별거 ⑤ 사별

6. 귀하의 자녀는 어떻게 되십니까?

- ① 1명 ② 2명 ③ 3명 ④ 4명이상 ⑤ 없다

7. 귀하의 결혼생활은 몇 년차 되십니까?

- ① 5년 미만 ② 5년 이상~10년 미만 ③ 10년 이상~ 20년 미만
④ 20년 이상 ~30년 미만 ⑤ 30년 이상 ⑥ 해당없음

8. 귀하 가정의 월수입은 어떻게 되십니까? (부부 수입 합산)

- ① 200만원 미만
② 200만원 이상 ~ 400만원 미만
③ 400만원 이상 ~ 600만원 미만
④ 600만원 이상 ~ 1000만원 미만
⑤ 1000만원 이상

II. 인구사회학적 특성에 따른 인식차이

부록 II-1. 연령에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식 차이

변인	연령	빈도	평균	표준편차	분산의 동질성검정	F / p	사후검정 결과
자아 정체감	a) 만40-44세	124	3.3893	.51532	p=.825	6.084 /.000**	a<c,d,e
	b) 만45-49세	95	3.5787	.47313			
	c) 만50-54세	101	3.5906	.51466			
	d) 만55-59세	73	3.6864	.55803			
	e) 만60-64세	45	3.7421	.50487			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계 및 역할	a) 만40-44세	124	3.4624	.60778	p=.468	3.737 /.005**	a<d,e
	b) 만45-49세	95	3.5702	.54555			
	c) 만50-54세	101	3.6667	.60599			
	d) 만55-59세	73	3.7078	.65839			
	e) 만60-64세	45	3.7963	.60500			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 만40-44세	124	3.3710	.55444	p=.231	10.204 /.000**	a<c,b,d,e,
	b) 만45-49세	95	3.7053	.51180			
	c) 만50-54세	101	3.6510	.59275			
	d) 만55-59세	73	3.7637	.58614			
	e) 만60-64세	45	3.8667	.53460			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶의 방향성	a) 만40-44세	124	3.3589	.70296	p=.521	5.384 /.000**	a<c,d,e
	b) 만45-49세	95	3.5289	.75606			
	c) 만50-54세	101	3.6337	.71551			
	d) 만55-59세	73	3.7500	.72648			
	e) 만60-64세	45	3.8056	.61443			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 만40-44세	124	3.3649	.62826	p=.997	1.205 /.308	
	b) 만45-49세	95	3.5105	.61769			
	c) 만50-54세	101	3.4109	.63204			
	d) 만55-59세	73	3.5240	.64437			
	e) 만60-64세	45	3.5000	.62614			
	Total	438	3.4475	.62995			

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

부록 II-2. 직업에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	직업	N	평균	표준편차	분산 동질성검사	F/ p	사후검정
자아 정체감	a) 전업주부	154	3.5837	.47892	p=.014	4.684 /.000**	b>e,d,a,c
	b) 공무원	12	4.1962	.40636			
	c) 회사원	197	3.5011	.50433			
	d) 자영업	31	3.6075	.53218			
	e) 프리랜서	36	3.6088	.58808			
	f) 단순노무	8	3.3359	.97694			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계 및 역할	a) 전업주부	154	3.6483	.55115	p=.001	2.869 /.015*	b>a,e,c
	b) 공무원	12	4.1806	.43495			
	c) 회사원	197	3.5499	.58459			
	d) 자영업	31	3.6559	.62054			
	e) 프리랜서	36	3.5602	.80883			
	f) 단순노무	8	3.4375	1.04630			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기 수용	a) 전업주부	154	3.6656	.51069	p=.001	2.600 /.025*	b>c
	b) 공무원	12	4.0208	.44541			
	c) 회사원	197	3.5431	.59551			
	d) 자영업	31	3.7742	.51783			
	e) 프리랜서	36	3.6597	.67123			
	f) 단순노무	8	3.5000	1.06066			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶의 방향성	a) 전업주부	154	3.6299	.69382	p=.652	4.835 /.000**	b>e,a,d,c, f
	b) 공무원	12	4.4167	.55732			
	c) 회사원	197	3.4657	.71636			
	d) 자영업	31	3.5806	.78099			
	e) 프리랜서	36	3.6597	.64960			
	f) 단순노무	8	3.2813	1.08921			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 전업주부	154	3.3912	.58990	p=.239	4.163 /.001**	b>e,c,d,a, f
	b) 공무원	12	4.1667	.48069			
	c) 회사원	197	3.4454	.61435			
	d) 자영업	31	3.4194	.64996			
	e) 프리랜서	36	3.5556	.66845			
	f) 단순노무	8	3.1250	1.02644			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

부록 II-3. 종교에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	종교	N	평균	표준편차	분산동질성검정	F/p	사후검정
자아 정체감	a)개신교	93	3.7336	.51473	p=.122	8.636 /.000**	d<a,b
	b)천주교	58	3.7507	.45388			
	c) 불교	69	3.5966	.49640			
	d) 무교	205	3.4347	.52810			
	e) 기타	13	3.3349	.36239			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계및역할	a) 개신교	93	3.7384	.60313	p=.206	6.316 /.000**	d<c,a,b
	b) 천주교	58	3.7960	.49268			
	c) 불교	69	3.7198	.59236			
	d) 무교	205	3.4740	.62285			
	e) 기타	13	3.3590	.54792			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 개신교	93	3.7957	.52122	p=.433	4.439 /.002**	a>d,c
	b) 천주교	58	3.7500	.57162			
	c) 불교	69	3.5326	.58144			
	d) 무교	205	3.5561	.59452			
	e) 기타	13	3.4038	.50558			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶방향성	a) 개신교	93	3.7581	.67108	p=.089	6.687 /.000**	d<a,b
	b) 천주교	58	3.8362	.68273			
	c) 불교	69	3.6123	.72449			
	d) 무교	205	3.4098	.73833			
	e) 기타	13	3.3462	.49517			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 개신교	93	3.6425	.66287	p=.183	7.189 /.000**	d<b,a
	b) 천주교	58	3.6207	.50706			
	c) 불교	69	3.5217	.55694			
	d) 무교	205	3.2988	.62627			
	e) 기타	13	3.2308	.73216			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

부록 II-4. 결혼상태에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	결혼상태	N	평균	표준편차	분산의 동질성검정	F/p	사후검정 결과
자아 정체감	a) 기혼	326	3.6140	.50716	p=.685	6.924 /.000**	b<a,d
	b) 미혼	78	3.3467	.54751			
	c) 이혼	24	3.4540	.49209			
	d) 사별	10	3.8292	.52593			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계 및 역할	a) 기혼	326	3.7137	.55115	p=.331	21.080 /.000**	a>c,b b<a,d c<a,d
	b) 미혼	78	3.2137	.65844			
	c) 이혼	24	3.2639	.58135			
	d) 사별	10	4.0667	.50430			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 기혼	326	3.6472	.56652	p=.523	2.204 /.087	
	b) 미혼	78	3.4808	.61603			
	c) 이혼	24	3.7500	.61237			
	d) 사별	10	3.7000	.59861			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶의 방향성	a) 기혼	326	3.6449	.70376	p=.787	6.120 /.000**	a>b
	b) 미혼	78	3.2628	.75474			
	c) 이혼	24	3.5104	.73158			
	d) 사별	10	3.6750	.72696			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 기혼	326	3.4502	.62049	p=.859	2.063 /.104	
	b) 미혼	78	3.4295	.65824			
	c) 이혼	24	3.2917	.60643			
	d) 사별	10	3.8750	.66927			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

부록 II-5. 결혼기간에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	결혼기간	N	평균	표준편차	분산동질성 검정증	F/p	사후검증
자아 정체감	a) 5년 미만	11	3.6326	.54089	p=.298	4.549 /.000**	f<d,e
	b) 5-10년 미만	24	3.4653	.60395			
	c) 10-20년 미만	115	3.5377	.45144			
	d) 20-30년 미만	131	3.6337	.50410			
	e) 30년 이상	73	3.7197	.55670			
	f) 해당없음	84	3.3676	.54124			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계및역할	a) 5년 미만	11	3.8030	.60008	p=.045	9.522 /.000**	f<c,d,e
	b) 5-10년 미만	24	3.5278	.66787			
	c) 10-20년 미만	115	3.6638	.50291			
	d) 20-30년 미만	131	3.7010	.53856			
	e) 30년 이상	73	3.7831	.66184			
	f) 해당없음	84	3.2321	.64732			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 5년 미만	11	3.4545	.65972	p=.286	3.923 /.002**	e>b,f
	b) 5-10년 미만	24	3.3854	.60334			
	c) 10-20년 미만	115	3.5652	.52887			
	d) 20-30년 미만	131	3.7118	.57885			
	e) 30년 이상	73	3.7979	.55693			
	f) 해당없음	84	3.5089	.60799			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶방향성	a) 5년 미만	11	3.6591	.67336	p=.656	4.327 /.001**	f<d,e
	b) 5-10년 미만	24	3.5417	.78251			
	c) 10-20년 미만	115	3.5022	.67497			
	d) 20-30년 미만	131	3.6641	.71909			
	e) 30년 이상	73	3.7979	.69803			
	f) 해당없음	84	3.3155	.75562			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 5년 미만	11	3.6136	.47911	p=.447	.373 /.867	
	b) 5-10년 미만	24	3.4063	.80018			
	c) 10-20년 미만	115	3.4196	.54867			
	d) 20-30년 미만	131	3.4580	.65717			
	e) 30년 이상	73	3.5000	.63738			
	f) 해당없음	84	3.4137	.65801			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

부록 II -6. 자녀수에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	자녀수	N	평균	표준편차	분산 동질성검정	F/p	사후검정
자아정체감	a) 1명	86	3.5967	.48497	p=.109	5.140 /.000**	e<a,b
	b) 2명	227	3.6359	.49900			
	c) 3명	17	3.4105	.56051			
	d) 4명 이상	5	3.8542	.28451			
	e) 없다	103	3.3833	.57017			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계및역할	a) 1명	86	3.6686	.51354	p=.143	10.067 /.000**	e<a,b,d
	b) 2명	227	3.7144	.56600			
	c) 3명	17	3.6275	.60245			
	d) 4명 이상	5	4.0667	.56026			
	e) 없다	103	3.2977	.67987			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 1명	86	3.6860	.51761	p=.030	2.267 /.061	
	b) 2명	227	3.6696	.55642			
	c) 3명	17	3.3971	.72918			
	d) 4명 이상	5	3.6500	.41833			
	e) 없다	103	3.5097	.64637			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶방향성	a) 1명	86	3.5843	.70982	p=.251	5.219 /.000**	b>e
	b) 2명	227	3.6795	.69844			
	c) 3명	17	3.3676	.72412			
	d) 4명 이상	5	4.0500	.37081			
	e) 없다	103	3.3277	.75815			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 1명	86	3.4477	.68505	p=.143	.857/ .490	
	b) 2명	227	3.4802	.56896			
	c) 3명	17	3.2500	.73421			
	d) 4명 이상	5	3.6500	.54772			
	e) 없다	103	3.3981	.69437			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

부록 II-7. 월수입에 따른 자아정체감과 하위요인의 인식차이

변인	월수입	N	평균	표준편차	분산 동질성검정	F/p	사후검증
자아 정체감	a) 200만원 미만	21	3.1875	.54123	p=.453	7.460 /.000**	a<c,d,e c,b<e
	b) 200만원 이상 - 400만원 미만	128	3.4767	.55015			
	c) 400만원 이상 - 600만원 미만	128	3.5615	.47374			
	d) 600만원 이상 - 1000만원 미만	134	3.6356	.48585			
	e) 1000만원 이상	27	3.9035	.56431			
	Total	438	3.5625	.52451			
관계 및 역할	a) 200만원 미만	21	3.0714	.72757	p=.032	10.360 /.000**	a<c,d,e b<d b,c<e
	b) 200만원 이상 - 400만원 미만	128	3.4831	.66300			
	c) 400만원 이상 - 600만원 미만	128	3.6289	.52339			
	d) 600만원 이상 - 1000만원 미만	134	3.7065	.52751			
	e) 1000만원 이상	27	4.0309	.63387			
	Total	438	3.6081	.61052			
자기수용	a) 200만원 미만	21	3.4286	.76298	p=.019	1.826 /123	
	b) 200만원 이상 - 400만원 미만	128	3.6016	.61593			
	c) 400만원 이상 - 600만원 미만	128	3.6426	.52467			
	d) 600만원 이상 - 1000만원 미만	134	3.6119	.57154			
	e) 1000만원 이상	27	3.8611	.51578			
	Total	438	3.6244	.58116			
삶의 방향성	a) 200만원 미만	21	3.0476	.65964	p=.846	6.745 /.000**	a<c,d,e b,c<e
	b) 200만원 이상 - 400만원 미만	128	3.4785	.71954			
	c) 400만원 이상 - 600만원 미만	128	3.5508	.71703			
	d) 600만원 이상 - 1000만원 미만	134	3.6679	.68946			
	e) 1000만원 이상	27	4.0185	.75296			
	Total	438	3.5702	.72749			
돌봄성장	a) 200만원 미만	21	3.2024	.65488	p=.076	3.920 /.004**	a<e b<d
	b) 200만원 이상 - 400만원 미만	128	3.3438	.69941			
	c) 400만원 이상 - 600만원 미만	128	3.4238	.57126			
	d) 600만원 이상 - 1000만원 미만	134	3.5560	.55998			
	e) 1000만원 이상	27	3.7037	.72070			
	Total	438	3.4475	.62995			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$