

중년여성의 삶의 의미와 영향요인

박 금 자*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

중년여성은 발달단계상 전환기를 겪으면서 신체적으로 폐경, 신체적 노화를 경험하게 되고, 또한 사회적인 변화로 자녀들의 성장, 결혼, 취업 등으로 인한 독립 및 남편의 사회활동의 증가 등으로 심한 소외감과 고독감을 느끼게 된다(최연순, 1994).

중년여성들은 이러한 변화들을 경험하면서 일부에서는 중년기에 도전함으로써 더욱 강해지고 방향설정을 하기도 하며 또한 자신을 위해서 사용할 수 있는 많은 시간과 힘, 그리고 잠재적인 능력을 사용할 수 있는 새로운 기회로 사용한다(장재정, 1987) 그러나 한편에서는 한때 영원한 것으로 보이던 목표와 야망들이 이제는 그 의미를 잃게 됨을 느끼고, 마치 결정적인 것이 빠진 것 같은 불완전함과 우울감, 침체감을 종종 느끼고 이미 절반이 지나가 버린 삶의 의미에 대해 의문을 제기하기 시작한다(Crain, 중년여성80). 중년기에 삶의 의미에 대해 숙고하게 되는 이유는 잠재되어 있던 자아가 40대 중반에 출현하는 데서 비롯된다. 즉 이제껏 무시되고 억압되어 왔던 자아의 부분들이 출현하면서 제2의 인생의 목표에 의문을 제기하며, 또한 새로운 가능성을 탐구하기도

하는 데에 기인한다(토우르니에, 1981).

삶의 의미란 개인이 어떤 경험을 할 때 그 경험에 주어진 삶의 특정한 이유를 말하는 것으로서(Travelbee, 중년여성71), 개인이 삶의 의미를 찾게되면 자신의 생활 속에 독특한 정체감을 부여받게 되며(프랭클, 중년여성80), 또한 끊임없이 삶의 의미를 추구하게 되면 삶의 방식이나 행동양식을 방향 짓게 하는 원동력을 얻게 된다(김애경, 1990). 그러나 삶의 의미를 상실하게 되면 인간은 자아성취감이나 삶의 주도권을 잃어버리게 되며, 정서적 혼란과 불안상태에서 무기력감, 내적 공허감, 가치들간의 갈등, 무가치함을 인정하게 된다(Frankle, 1969).

그런데 중년여성들이 경험하게 되는 많은 변화들은 삶의 의미에 부정적으로 또는 긍정적으로 영향을 미칠 수 있다. 중년여성이 경험하게 되는 폐경, 신체적 노화 및 역할의 상실은 중년여성들을 우울에 빠지게 하며 이 우울증세는 생의 의미를 상실케 한다(유영주, 1980). 그러나 중년여성이 자아실현을 통해 삶의 의미를 찾고 각자 실재적 존재로서의 이유를 발견하게 되면 삶의 의미가 높아질 수 있다(김애경, 1990). Frankle(1965-김애경, 1990에서)은 삶의 의미를 높이는 방법으로 의미치료를 소개하였는데 이 치료에서는 실제에 근거해서 스스로 생의 의미와 가치를 찾도록 도와주는 방법을 취한다. 또한 웰터(1995)는 삶의 진정한 의미는 사랑하고 사랑받고

* 고신대학교 간호학과 부교수

투고일 2002. 5. 25 심사완료일 2002. 5. 26 심사완료일 2002. 6. 12

이 사랑을 실천하기 위해 사람들은 섬기는 가운데 얻어진다고 하였다. 박금자(1999)의 중년여성을 대상으로 한 연구에서는 사랑의 마음으로 남을 섬기는 자원봉사활동을 많이 하는 중년여성일수록 삶의 의미가 높았다고 하였고, 또한 건강상태가 나쁠수록 삶의 의미가 낮았다고 하였다.

따라서 중년여성들로 하여금 중년이라는 생의 전환점에서 이러한 부정적인 자아개념이나 소외감, 위기감 등에서 벗어나 주체적인 삶을 향한 적극적인 의욕을 갖고 존재의 의미와 가치를 찾아서 삶의 의미를 증진시킬 수 있는 간호중재의 필요성이 절실히 요구된다 하겠다.

중년여성의 삶의 의미에 관련된 선행연구를 탐색해 보았을 때 기독교 신앙정도가 중년여성의 삶에 관계가 있다는 보고(정동락, 1987)와 자원봉사활동(박금자, 1999), 자아존중감(박금자, 1999), 건강상태(박금자, 1999) 등이 중년여성의 삶의 의미에 관련된다는 보고들이 있었다.

이에 본 연구는 중년여성의 삶의 의미의 영향요인을 분석하여 중년여성에게 적합한 간호중재개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 일반적인 목적은 중년여성의 삶의 의미의 영향요인을 파악하는데 있으며 이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

- ① 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미정도를 파악한다.
- ② 대상자의 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태정도와 삶의 의미정도의 관계를 파악한다.
- ③ 대상자의 삶의 의미정도에 영향을 미치는 요인들을 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 삶의 의미

삶의 의미란 개인이 어떤 경험을 할 때 그 경험에 주어진 삶의 특정한 이유를 말한다(Travelbee, 1971).

본 연구에서는 Crumbach 와 Mavolick(1964)이 개발하고 정동락(1987)이 번안한 Purpose in Life(PIL) 도구 중 첫번째 부분을 수정한 도구로 측정된 점수를 말한다. 점수가 높을수록 삶의 의미정도가 높은 것을 의미한다.

2) 자아존중감

자아개념의 평가적 부분이자 성격변인으로서 모든 행동의 근거가 되며 자신의 가치성에 대한 개인적 판단으로 자기능력에 대한 확신감과 가치성을 인정할 줄 아는 태도를 말한다(Stuart and Sundeen, 1983).

본 연구에서는 Rosenberg(1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 번안한 자아존중감 도구로 측정된 점수를 말한다. 점수가 높을수록 자아존중감정도가 높은 것을 의미한다.

3) 건강상태

단순히 질병이나 장애가 없는 것에 머물지 않고 신체적으로나 정신적, 그리고 사회적으로 안녕상태를 말한다(W.H.O.-대한간호학회편 1995에서).

본 연구에서는 Northern Illinois University에서 개발하고 김숙영(1991)이 번안한 Health and Activity Survey 중에서 Health Self Rating Scale을 수정한 도구로 측정된 점수를 말한다. 점수가 높을수록 건강상태가 좋은 것을 의미한다.

4) 자원봉사 활동

남을 위하여 노력하는 모든 활동의 정도를 말한다(이희승, 1975).

본 연구에서는 종교적인 측면의 자원봉사 활동도 포함하여 실제로 자원봉사 활동을 하고 있는 정도를 1문항, 4점 척도로 측정된 점수를 말한다. 점수가 높을수록 자원봉사 활동을 많이 하고 있는 것을 의미한다.

5) 결혼만족도

결혼생활에 대한 개인의 주관적 감정과 태도로 정의된다(최규연, 1993). 본 연구에서는 최규연(1993)의 결혼만족도 도구를 수정한 도구로 측정된 점수를 말한다. 점수가 높을수록 결혼만족도가 높은 것을 의미한다.

II. 이론적 배경 및 문헌고찰

1. 중년기 여성의 특성과 삶의 의미

중년여성은 신체적으로는 폐경, 신체적 노화를 경험하게 되면서 폐경을 생식능력의 종결과 함께 성적매력의 절감 혹은 성생활을 할 수 없는 무능력한 여성이 되었다는 징후로 인식하게 되고 또한 노인이 되어 가는 것에

대해 스트레스를 받고 깊은 상실감에 빠지게 된다. 또한 중년여성은 자녀들이 성장, 결혼, 취업 등으로 독립해 나가고 또한 남편은 사회적 지위가 보다 확고해 집에 따라 사회활동, 직업 등으로 가정에 머무는 시간이 거의 없어진다. 따라서 이러한 중년기 여성들은 심한 소외감과 고독감을 느끼게 되며 부정적 정서반응을 나타낼 수 있다(최연순, 1994).

중년여성들은 이러한 다양한 측면에서의 변화와 위기를 겪으면서 이러한 위기를 조기에 예방하고 잘 대처하여 성숙과 초월의 단계로 발전할 수 있지만 잘못 대처하여 혼란과 좌절을 경험하기도 한다. 이리하여 한 때 영원한 것으로 보이던 목표와 야망들이 이제 그 의미를 잃게 됨을 느끼고, 마치 결정적인 것이 빠진 것 같은 불안전함과 우울감, 침체감을 종종 느끼고 이미 절반이 지나가 버린 삶의 의미에 대해 의문을 제기하기 시작한다(Crain, 1980).

삶의 의미란 개인이 어떤 경험을 할 때 그 경험에 주어진 삶의 특정한 이유를 말하는 것을 말하는데(Travelbee, 1971) 인생의 의미에 대한 의구심이나 삶의 목적추구는 모든 인간에게 본질적이고 보편적인 동기이다(김애경, 1990). Frankl(김애경, 1990에서)에 의하면 인간은 자신을 지각하고 의식할 수 있는 잠재력을 가지고 있으며 스스로 선택하고, 결정하고, 책임지는 일회적, 절대적 존재이다. 실제적 존재로서의 속성은 정신성, 자유성, 책임성으로 세분되는데 인간은 이 세가지 속성을 소유하기 때문에 삶의 의미와 목적을 발견하려고 한다. 개인이 삶의 의미를 찾게되면 자신의 생활 속에 독특한 정체감을 부여받게 되며(프랭클, 1980), 또한 끊임없이 삶의 의미를 추구하게 되면 삶의 방식이나 행동양식을 방향 짓게 하는 원동력을 얻게 된다(김애경, 1990). 그러나 개인이 인간존재에 대한 궁극적인 의미와 목적을 상실하고 가치를 발견하지 못하게 되면 자아성취감이나 삶의 주도권을 잃어버리게 되며 정서적 혼란과 불안상태에서 무기력감, 내적공허감, 가치들간의 갈등, 무가치함을 인정하게 되는 실존적 공허(existential vacuum)상태가 된다(프랭클, 1980).

삶의 의미를 찾는 방법은 어떤 행동을 하거나, 어떤 가치를 발견하거나 혹은 고통을 겪음으로써 발견할 수 있다(프랭클, 1980). 첫 번째 방법은 어떤 어려운 과제를 수행함으로써 삶의 의미를 찾는 것이며, 두 번째 방법은 장엄한 자연경관을 바라볼 때 느끼는 경이감을 통해서, 또 사람들과 사랑을 주고받을 때 맛보는 따스함을

통해서 삶의 의미를 발견하는 것이며, 세 번째 방법은 우리가 겪는 고통에서 진정한 의미를 찾아내는 방법이다. 웰터(1995)는 삶에 의미를 주는 것으로 일과 관계를 제시하고 삶의 진정한 의미는 사랑하고, 사랑 받고, 이 사랑을 실천하기 위해 사람들을 섬기는 가운데 얻어진다고 하였다.

삶의 의미는 중년기에 특히 숙고하게 되는데(도우르니에, 1981) 그 이유는 잠재되어 있던 자아가 40대 중반에 출현하는 데서 비롯된다. 즉 이제껏 무시되고 억압되어 왔던 자아의 부분들이 출현하면서 제2의 인생의 목표에 의문을 제기하며, 또한 새로운 가능성을 탐구하기도 한다. 하드(1996)는 중년기의 위기는 의미의 위기일 수 있다고 하면서 전에 믿었던 모든 것, 전에 세웠던 모든 가치와 기준을 다시 생각하게 된다고 하였다. Wilson and Kneisl(1988)는 중년기 여성들은 자녀독립에 따른 주부로서의 역할변화와 더불어 외적인 소유와 성공보다는 내적 삶과 자신의 가치에 초점을 두어 지금까지의 생을 평가하고 개인적인 관심사에 몰두하여 새로운 자유를 누리며, 자신을 새롭게 설립하는 시기이기도 하다고 하였다. 정동락(1987)은 41-45세가 다른 연령층에 비해 유의하게 삶의 의미가 상실된 실존적 공허를 경험한다고 하였다. McQuaude(1998)은 뉴욕시에 살고 있는 백인 중년기 여성을 대상으로 한 연구에서 중년기의 안녕을 예측하는 요인은 다른 요인들과 더불어 미래에 대한 목표, 자기는 살 권리가 있다는 믿음 등이었다고 보고하였다.

이상과 같이 문헌을 고찰해 보았을 때 중년여성은 생산과 성취에 의한 인생의 절정기를 맞이하는 한편 침체와 혼란에 의한 위기를 직면하게 되는데 이 때 신체적·정신적 측면에서 자신의 생을 재평가하여 다시 적응해야 할 뿐 아니라 새로운 삶의 의미를 추구해 나가게 된다.

3. 삶의 의미에 대한 영향요인

1) 자아존중감

자아존중감은 인생초기의 경험을 통해 비교적 변하지 않는 토대에서 기초적 자아존중감과 인생후기에 타인과의 상호작용에서 계속되는 평가를 통해 발전되는 기능적 자아존중감으로 구분된다(Cronch, 1983). 그런데 이러한 기능적 자아존중감은 성인의 경우 다양한 사회적 상호작용을 통해 변화한다. Tilker(1975)에 의하면 중년기의 남녀는 자신의 가치와 자아존중감을 인식할 때, 남성의 경우는 성공이나 성적능력을 기준으로 인식하는 반

면에, 여성의 경우는 가족에 대한 책임의 경중에 따라 인식한다. 석지혜(1997)는 중년기 여성의 가치감과 자아개념은 가정에서 헌신한 자신의 역할기능의 결과를 자식의 성공과 남편의 성공에 동일시하는 경향이 있다고 하였다. 따라서 중년기 여성의 경우, 가족에 대한 책임이 덜 중요하게 됨에 따라 자신의 자아존중감의 원천을 재정립시켜야 한다. 자아존중감과 삶의 의미의 관계를 보면, 박화조(1983)은 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자아개념과 삶의 목적의식수준과의 상관관계가 나타났다고 보고하고 왜곡된 자아의식, 부정적인 자아존중감이 현실에 대한 부적응 행동과 그릇된 가치관을 가지게 하여 인생의 목적감과 의미를 추구하는데 실패하게 한다고 하였다. 김애경(1990)은 중년여성들의 자아의식과 자각으로 인해 가치실현을 통해 삶의 의미를 찾고 각자 실제적 존재로서 그 이유를 발견하려는 경향이 더욱 두드러질 수 있다고 하였다.

2) 자원봉사 활동

중년기에는 자원봉사활동의 기회가 많아진다. 40대 여성의 자원봉사 활동에의 참가는 한국여성의 가족생활 주기의 변화와 밀접하게 관련되는데 즉 막내아이를 취학 시키면 이전보다 여유가 있는 데에 기인한다고 하였다(백명애, 1985). 이렇게 중년여성이 많이 경험하게 되는 자원봉사활동과 삶의 의미의 관계를 보면 삶의 의미는 우리가 소중히 여기는 어떤 것을 다른 사람에게 내어주면 이타적인 사랑이 있게 되는데 여기에는 기대하지 않은 보상 즉 삶의 의미를 느끼게 된다(웰터, 1995). 김동배, 조학래(1996)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자원봉사 활동경험의 제1순위는 의미 있는 삶을 만드는 계기로 나타났다고 하였다.

3) 결혼만족

결혼만족은 중년여성의 경우 가장 낮아지는 시기로 보고되고 있다. Rollins & Feldman(1970)은 결혼만족도는 가족생활주기별로 보았을 때 신혼기가 가장 높았고, 가족 생활주기에 따라 감소하여 자녀가 떠나는 시기에 가장 낮았다가 자녀가 떠난 후 시기에 다시 증가하는 거꾸로 U자형의 양상으로 나타났다고 하였다. 이상현, 김인주, 김도원, 광기우, 이해리와 윤방부(1991)의 연구에서도 가족주기별 결혼만족도는 신혼기가 가장 높았고, 다음은 생활주기에 따라 점차 감소하여 자녀가 떠나는 시기에 가장 낮았다가 자녀가 떠난 후 시기에 다시 증가

하는 양상으로 나타났다고 하였다. 이런 경향을 낳는 요인에 대해 Rollins & Fildman(1970)은 어린이의 기능, 시간, 변화하는 가족역할 그리고 결혼의 새로움이 차차 줄어들감 등이 중년기 결혼만족도의 감소를 초래하며, 탈부모기 단계에 결혼만족도가 증가하는 이유는 이 시기에 자유로운 시간이 많아지고, 자녀에 대한 책임이 적어지기 때문이라고 주장하였다. 또한 우리나라의 경우 결혼만족도는 부인이 남편보다 낮다고 보고되고 있다(최규연, 1993). 따라서 중년여성의 경우 결혼만족도가 낮아질 수 있는 가능성이 많은 데 이렇게 결혼만족도가 낮아진다면 고도의 관계성이 이루어지는 부부사이가 낮아지는 것이 되므로 삶의 의미를 낮출 수 있다.

4) 건강상태

중년여성은 신체적으로 서서히 모든 기관의 기능감퇴 및 노화가 오며, 홀몬변화와 함께 폐경을 맞으므로 많은 건강문제를 경험할 수 있다(Wilson and Kneisl 1988). 중년기 여성이 겪는 이러한 신체적 변화는 심리적으로 상실감을 가져와 생의 의미와 의욕을 잃고 열등감에 빠져 위기감을 갖게 된다(김애경, 1990). 박금자(1999)의 연구에서는 두 변인간에 유의한 정적상관관계가 있다고 하고 이는 건강상태가 좋을 경우 자아통제가 가능하고 또한 하고 싶은 일을 제대로 할 수가 있으며 건강상태가 나쁜 경우에는 남에게 의존하는 기회가 많아지므로 의존가능성이 높아져 삶의 의미가 낮아진 것으로 보인다

이상과 같이 문헌을 살펴보았을 때 삶의 의미에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태를 확인할 수 있었다. 따라서 이들 변인들에서 많은 변화를 경험하는 중년여성들을 대상으로 삶의 의미 예측요인을 파악하는 것은 의의가 있으며, 이 연구결과는 중년여성에 맞는 삶의 의미증진을 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공할 수 있으리라 생각되었다.

IV. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 서술적 관계연구이다.

2. 연구대상

대상자의 선정은 P시에 거주하는 40-59세사이의 중년여성들이 모이는 아파트 단지, 혹은 교회 및 은행 등에서 임의로 추출하였다. 자료수집 기간은 1999년 5월 25일부터 6월 20일까지였다. 자료수는 210부를 배부한 후 총 205부가 회수되었으나, 분석이 부적절한 설문지 15를 제외한 190부를 분석대상으로 하였다.

대상자의 선정기준은 다음과 같았다.

- 1) 나이가 만 40세에서 59세 사이에 있는 기혼여성
- 2) 막내 자녀가 중학교 재학 이상인 자
- 4) 특별한 질환을 가지고 있지 않은 자
- 3) 연구의 취지를 이해하고 연구에 참여를 동의하는 자

3. 연구도구

1) 삶의 의미

삶의 의미 측정도구는 Crumbach and Mavolick (1964)이 만든 Purpose in Life(PIL) 도구로 세 부분으로 구성되어 있다. 첫째 부분은 집단연구에 사용되어 객관적인 점수를 나타낼 수 있는 것으로 각 개인이 자기의 인생을 얼마나 의미 있게 보며 인생의 목적수준이 어떠한가를 측정하는 것이며, 둘째와 셋째 부분은 임상적으로 해석할 수 있고 임상심리학자나 정신과의사 또는 임상훈련을 받은 카운셀러만 해석하고 평가할 수 있다. 본 연구에서는 정동락(1978)이 번안한 것 중 첫 번째 부분을 수정하여 사용하였으며, 총 12문항, 4점척도('그렇지 않다'에 1점, '그렇지 않은 편이다'에 2점, '그런 편이다'에 3점, '그렇다'에 4점)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 삶의 의미정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach α 는 .88이었다.

2) 자아존중감

자아존중감 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 번안한 자아존중감 도구로 총 10문항 4점 척도로 구성되어 있다. 긍정적인 문항은 '그렇지 않다'에 1점, '그렇지 않은 편이다'에 2점, '그런 편이다'에 3점, '그렇다'에 4점을 주었으며, 부정적인 문항은 역으로 환산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .81이었다.

3) 자원봉사 활동

자원봉사 활동 측정도구는 1문항으로 구성되어 있다. 종교적인 측면의 봉사도 포함하여 실제로 봉사를 하고 있는 정도를 4점 척도로 하여 '전혀 하고 있지 않다'에 0점, '약간 하고 있다'에 1점, '중간정도로 하고 있다'에 2점, '많이 하고 있다'에 3점으로 하여 측정점수가 높을수록 자원봉사활동을 많이 하는 것으로 정하였다.

4) 결혼만족도

결혼만족도 측정도구는 최규연(1993)의 결혼만족도 도구를 수정한 도구로 총 12문항, 4점척도('그렇지 않다'에 1점, '그렇지 않은 편이다'에 2점, '그런 편이다'에 3점, '그렇다'에 4점)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 결혼만족도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach α 는 .94이었다.

5) 건강상태

건강상태 측정도구는 Northern Illinois University에서 개발하고 김숙영(1991)이 번안한 Health and Activity Survey 중에서 Health Self Rating Scale를 수정한 도구로 총 3문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 3점 척도로 최저 1점에서 최고 3점의 건강상태 범위를 갖도록 배정하였으며, 점수가 높을수록 지각된 건강상태 정도가 좋음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach α 는 .78이었다.

4. 자료수집 기간 및 방법

자료수집기간은 1999년 5월 25일에서 6월 20일까지였으며, 자료수집방법은 본 연구자 및 훈련받은 연구보조원이 대상자에게 연구의 취지 및 내용을 설명한 뒤 동의를 얻은 후 구조화된 질문지를 배부하여 자가보고케한 후 수집하였다.

5. 자료분석 방법

자료의 분석은 SPSS 8.0 WIN Program을 이용하여 빈도와 백분율, t-test, ANOVA와 sheffe, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis로 분석하였다

6. 연구의 제한점

대상자의 선정에 있어서 편의 추출하였으므로 본 연구 결과를 모든 중년기 여성에게 확대 해석하는 데에는 제한이 있다.

V. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성<표 1>

연령분포는 45-49세 및 40-44세가 36.3%, 50-54세가 18.4%였으며, 직업은 있는 경우가 55.8%, 없는 경우가 44.2%이었다. 학력은 고졸이 51.1%로 가장 많았으며, 대졸이 22.1%, 중졸이 18.9%의 순이었다. 종교는 기독교가 41.6%, 불교가 31.6%, 없음이 17.9%의 순이었다. 가족형태는 핵가족이 53.7%, 대가족이 46.3%이었다. 월경상태는 규칙적으로 한다가 51.6%, 폐경되었다가 27.4%, 불규칙적으로 한다가 21.1%이었다.

2. 대상자의 삶의 의미, 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태<표 2>

<표 1> 대상자의 일반적 특성 (N=190)

특성	구분	실수(명)	백분율(%)
나이	40-44세	69	36.3
	45-49세	69	36.3
	50-54세	35	18.4
	55-59세	17	8.9
직업	없음	84	44.2
	있음	106	55.8
학력	국졸	15	7.9
	중졸	36	18.9
	고졸	97	51.1
	대졸이상	42	22.1

<표 1> 대상자의 일반적 특성 계속

특성	구분	실수(명)	백분율(%)
종교	없음	34	17.9
	불교	60	31.6
	기독교	79	41.6
	천주교	17	8.9
가족형태	핵가족	102	53.7
	대가족	88	46.3
경계상태	어렵다	60	31.6
	보통	98	51.6
	여유롭다	32	16.9
월경상태	규칙적	98	51.6
	불규칙	40	21.1
	폐경	52	27.4

대상자의 삶의 의미정도는 평균이 30.31, 표준편차가 6.24(최저 12, 최고 48)로 중간정도 이었다.

대상자의 자아존중감정도는 평균이 28.92, 표준편차가 4.67(최저 12, 최고 40)로 중간정도 이었다.

대상자의 자원봉사활동정도는 평균이 0.78, 표준편차가 0.93(최저 0, 최고 3)으로 낮았다.

대상자의 결혼만족도정도는 평균이 31.99, 표준편차가 7.84(최저 12, 최고 48)로 중간정도 이었다.

대상자의 건강상태정도는 평균이 6.53, 표준편차가 1.57(최저 3, 최고 9)로 중간정도 이었다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미<표 3>

대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미정도는 종교에 따라 유의한 차이가 있었으며, 다른 변인에 따라서는 유의한 차이가 없었다<표 3>.

종교에 따른 삶의 의미정도는 사후검증을 한 결과 기

<표 2> 대상자의 삶의 의미, 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태정도

	문항수	최저-최고	평균	표준편차	평균평점	표준편차
삶의 의미	12	12-48	30.31	6.24	2.53	0.52
자아존중감	10	10-40	28.92	4.67	2.89	0.47
자원봉사활동	1	0- 3	0.78	0.93	0.78	0.93
결혼만족도	12	12-48	31.99	7.84	2.67	0.65
건강상태	3	3- 9	6.53	1.57	2.18	0.52

〈표 3〉 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미정도

특성	구분	평균	표준편차	t or F	p	sheffe
나이	40-44세	30.12	6.78	.036	.991	
	45-49세	30.42	5.82			
	50-54세	30.46	6.47			
	55-59세	30.35	5.61			
직업	없음	29.95	6.25	.703	.483	
	있음	30.59	6.25			
학력	국졸	28.40	5.67	.843	.472	
	중졸	29.78	6.13			
	고졸	30.42	6.38			
	대졸이상	31.19	6.24			
종교	없음 ¹	29.82	6.35	3.908	.010	3)2
	불교 ²	28.40	6.23			
	기독교 ³	31.94	5.96			
	천주교 ⁴	30.47	5.77			
가족형태	핵가족	30.63	5.60	.753	.453	
	대가족	29.94	6.93			
경제상태	어렵다	29.67	5.61	1.103	.334	
	보통	30.26	6.59			
	여유롭다	31.69	6.22			
월경상태	규칙적	30.51	6.64	.117	.889	
	불규칙	30.23	4.98			
	폐경	30.00	6.42			

독교를 가진 군(31.94±5.96)이 불교를 가진 군(28.40±6.23)보다 삶의 의미정도가 유의하게 높았다(F=3.908, p=0.010).

4. 대상자의 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태와 삶의 의미의 관계〈표 4〉

대상자의 자아존중감정도와 삶의 의미정도는 유의한 비교적 강한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=0.477, p=0.000).

대상자의 자원봉사활동정도는 삶의 의미정도는 유의한 비교적 강한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=0.428, p=0.000).

대상자의 결혼만족도정도는 삶의 의미정도와 유의한 비교적 강한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=0.417, p=0.000).

대상자의 건강상태정도는 삶의 의미정도와 유의한 약한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=0.261, p=0.000).

〈표 4〉 대상자의 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태와 삶의 의미정도의 관계

	삶의 의미	
자아존중감	r = .477,	p = .000
자원봉사활동	r = .428,	p = .000
결혼만족도	r = .417,	p = .000
건강상태	r = .261,	p = .000

5. 대상자의 자아존중감, 결혼만족도, 건강상태, 자원봉사활동이 삶의 의미에 영향을 미치는 다단계 중회귀 분석〈표 5〉

대상자의 삶의 의미정도에 영향을 미치는 변수들은 자아존중감, 자원봉사활동정도, 결혼만족도, 건강상태의 순으로 설명력이 있는 것으로 나타났다.

이들이 대상자의 삶의 의미정도를 설명하는 설명력은 40.0%였다. 그 중에서 대상자의 삶의 의미정도를 가장 많이 설명하는 예측요인은 자아존중감으로서 22.7%의 설명력이 있었다.

〈표 5〉 대상자의 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태가 삶의 의미정도에 영향을 미치는 단단계 중회귀분석

	R	R ²	Beta	F	p
자아존중감	.477	.227	.290	55.279	.000
자원봉사활동	.584	.341	.329	48.451	.000
결혼만족도	.622	.387	.215	39.149	.000
건강상태	.632	.400	.119	30.813	.000

VI. 논 의

중년여성의 삶에 의미 영향요인에 관한 본 연구의 결과를 고찰해 보면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 삶의 의미정도는 중간정도이었다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 삶의 의미가 중간정도로 나타난 결과와 유사하였다. 또한 정동락(1987)의 중년기 남녀교인을 대상으로 한 연구에서 연령계층별로 비교했을 때 41-45세 연령층이 다른 연령계층에 비해 유의하게 실존적 공허를 경험하고 있었다는 연구결과와는 직접 비교를 할 수 없었으나 본 연구에서는 기독교 신자와 비신자를 포함한 중년여성의 삶의 의미정도가 중간정도로 나타나 일반 중년여성들이 중간정도를 삶의 의미를 가지고 살고 있다는 것을 반영한다고 볼 수 있었다.

대상자의 자아존중감정도는 중간정도이었다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 중간정도로 나타난 결과와 유사하였다. 이러한 결과는 우리나라 문화의 탓으로 중년여성의 자아존중감이 아주 높지 못한 것으로 생각된다.

대상자의 자원봉사활동정도는 낮았다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 자원봉사활동정도가 약간정도로 나타난 결과보다 낮았다. 이러한 결과는 우리나라 국민의 정서상 가족지향성이 강하고 자원봉사활동은 보편화되어 있지 않은 데에 기인하는 것으로 생각된다.

대상자의 결혼만족도정도는 중간정도이었다. 이러한 결과는 선행연구를 찾지 못해 직접비교는 할 수 없었으나 Rollins & Fildman(1970)의 설명에서 중년기에

변화하는 가족역할 그리고 결혼의 새로움이 차차 줄어들어 등이 중반기 결혼만족도의 감소가 초래되며 탈부모기 단계에 자유로운 시간이 많아지고, 자녀에 대한 책임이 적어지기 때문에 결혼만족도가 다시 증가한다고 주장한 한 것에 비추어 볼 때에 본 대상자의 경우 아직 자녀가 완전히 독립한 것은 아니므로 결혼만족도가 많이 감소된 것은 아닌 데에 기인하는 것으로 생각된다.

대상자의 건강상태정도는 중간정도 이었다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 건강상태정도가 중간정도로 나타난 결과와 유사하였다 이러한 결과는 중년여성이 폐경이나, 노화를 경험하는 시기로서 건강상태가 썩 좋지는 않은 것을 반영한 것으로 생각된다

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미정도는 기독교를 가진 군이 불교를 가진 군보다 삶의 의미정도가 높았다. 이러한 결과는 교리상에 있어 기독교의 교리는 “이 백성은 내가 나를 위하여 지었나니 나의 찬송을 부르게 하려 함이니라(대한성서공회, 2001) 등과 같이 인간의 존재의미나 삶의 의미에 대해 많이 언급하고 있는 데에 기인하는 것으로 생각된다

셋째, 대상자의 자아존중감정도와 삶의 의미정도는 비교적 강한 정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 자아존중감과 삶의 의미의 관계가 비교적 강하게 나타난 것과 유사하였다. 이러한 결과는 왜곡된 자아의식, 부정적인 자아존중감이 현실에 대한 부적응 행동과 그릇된 가치관을 가지게 하여 인생의 목적과 의미를 추구하는데 실패하게 한다고 한 것(박화조, 1983)에 비추어 볼 때에 낮은 자아존중감이 그릇된 가치관을 가지게 하여 삶의 의미를 추구하는데 실패하게 하는 것과 관련이 있는 것으로 생각된다

대상자의 자원봉사활동정도와 삶의 의미정도는 비교적 강한 정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 비교적 강한 정적상관관계가 있는 것으로 나타난 결과와 유사하였다. 이러한 결과는 누군가에게 꼭 필요한 존재라는 느낌은 매우 결정적인 의미발견의 요소로 작용할 수 있다는 김영혜(1995)의 설명과 웰터(1995)의 우리가 소중히 여기는 어떤 것을 다른 사람에게 내어주면 그 때 우리는 이타적이 되는데 이 이타적인 사랑에는 기대하지 않은

보상 즉 삶의 의미를 느끼는 것이 따른다고 한 설명처럼 자원봉사활동은 다른 사람과의 진정한 나눔을 통해서 삶의 의미를 얻게 하는 것으로 생각된다.

대상자의 결혼만족도정도와 삶의 의미정도는 비교적 강한 정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 결혼만족도가 낮은 경우 자아존중감도 낮게 할 수 있으며, 또한 스트레스 등도 쌓이게 되어 간접적으로 삶의 의미를 낮추는 데에 기인하는 것으로 생각된다.

대상자의 건강상태정도와 삶의 의미정도는 약한 정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 박금자(1999)의 기혼 및 사별, 이혼 등을 포함한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 약한 정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타난 결과와 유사하였다. 이러한 결과는 전체적인 모든 기능이 저하되는 생리적 변화와 더불어 성능력의 감소, 피로감, 집중력 감소 등 갱년기 증세를 경험하면서 신체적 변화가 심리적으로 상실감을 가져와 생의 의미와 의욕을 잃을 수 있다고 한 김에경(1990)의 설명과 건강이 나쁜 경우에 자아통제가 안되고 하고 싶은 일을 스스로 할 수 없고 의존하는 기회가 많아진다는 박금자(1999)의 설명처럼 건강상태가 나쁜 것은 무력감을 받게되어 삶의 의미를 떨어 뜨릴 수 있는 것으로 생각된다.

넷째, 대상자의 삶의 의미정도에 영향을 미치는 변수들은 자아존중감, 자원봉사활동정도, 결혼만족도, 건강상태의 순으로 설명력이 있는 것으로 나타났으며 이들이 대상자의 삶의 의미정도를 설명하는 설명력은 40.0%였다. 그 중에서 대상자의 삶의 의미정도를 가장 많이 설명하는 요인은 자아존중감으로서 22.7%의 설명력이 있었다. 이러한 결과는 선행연구를 찾지 못해 비교할 수는 없었다. 그런데 자아존중감은 삶의 의미 형성의 주요한 기초가 되는 가치관에 있어서 자아존중감이 낮은 경우 부정적 가치관을 형성할 수 있으므로 삶의 의미를 가장 많이 설명하는 변인으로 나타난 것으로 생각된다.

위와 같은 결과들을 종합해 볼 때 중년여성의 삶의 의미는 중간정도이었고, 종교의 영향을 받으며, 자아존중감, 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태와 관련이 있는 것으로 파악되었다. 따라서 중년여성의 삶의 의미증진을 위해 자아존중감 및 결혼만족도 등을 높이고 자원봉사활동을 할 수 있는 보다 많은 기회를 제공하며 또한 건강상태를 좋게 유지하도록 돕는 것이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 요인관련연구이다.

연구대상은 P시에 거주하는 연령이 40-59세사이이면서 막내자녀가 중학교 재학이상인 중년기 여성 190명을 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 1999년 5월 25일부터 6월 20일까지였다.

연구도구 중 삶의 의미 측정도구는 Crumbach와 Mavolick(1964)이 만든 Purpose in Life(PIL) 도구 중 정동락(1978)이 번안한 것 중 첫 번째 부분을 수정하여 사용하였다. 자아존중감 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 번안한 자아존중감 도구를 사용하였다. 자원봉사 활동 측정은 1문항 4점척도로된 질문을 사용하였다. 결혼만족도 도구는 최규연(1993)이 개발한 도구를 수정하여 사용하였다. 건강상태 측정도구는 Northern Illinois University에서 개발하고 김숙영(1991)이 번안한 Health and Activity Survey 중에서 Health Self Rating Scale를 수정하여 사용하였다.

자료의 분석은 SPSS 8.0 WIN Program을 이용하여 빈도와 백분율, t-test, ANOVA와 sheffe, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis로 분석하였다

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 삶의 의미정도는 평균 30.3(표준편차 6.24)점, 자아존중감정도는 평균 28.9(표준편차 4.67)점, 결혼만족도정도는 평균 32.0(표준편차 7.84)점, 건강상태정도는 평균 6.5(표준편차가 1.57)점으로 중간정도 이었으며, 자원봉사활동정도는 평균 0.8(표준편차가 0.93)점으로 낮았다.
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미정도는 기독교를 가진 군(31.94±5.96)이 불교를 가진 군(28.40±6.23)보다 유의하게 높았다(F=3.908, p=0.010).
3. 대상자의 자아존중감정도와 삶의 의미정도(r=0.477, p=0.000), 자원봉사활동정도와 삶의 의미정도(r=0.428, p=0.000) 및 결혼만족도정도와 삶의 의미정도(r=0.417, p=0.000)는 유의한 비교적 강한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 건강상태정도와 삶의 의미정도는 유의한 약한정도의 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=0.261,

p=0.000).

4. 대상자의 삶의 의미정도에 영향을 미치는 변수들은 자아존중감, 자원봉사활동정도, 결혼만족도, 건강상태의 순으로 예측력이 있는 것으로 나타났고, 이들이 대상자의 삶의 의미정도를 설명하는 설명력은 40.0%였다. 그 중에서 대상자의 삶의 의미정도를 가장 많이 설명하는 요인은 자아존중감으로서 22.7%의 설명력이 있었다.

결론적으로 중년여성의 삶의 의미는 중간정도이었고, 종교에 의해 영향을 받으며 자아존중감, 자원봉사활동정도, 결혼만족도 및 건강상태와 관련이 있으므로 중년여성의 삶의 의미증진을 위하여 자아존중감을 높이고, 아울러 자원봉사활동, 결혼만족도 및 건강상태를 좋게 유지하도록 돕는 것이 필요하다.

제 언

- 1) 중년여성의 환경변인의 변화에 따른 종단적인 삶의 의미를 연구해 볼 것을 제안한다.
- 2) 중년여성의 삶의 의미를 높일 수 있도록 영향변인들을 중재하는 실험연구를 해 볼 것을 제안한다.

참 고 문 헌

김동배, 조학래 (1996). *청소년 자원봉사의 길잡이-교사와 실무자를 위한 안내서*. 동인출판사, 서울.

김숙영 (1991). 노인이 자가평가한 건강상태와 시간지각에 관한 연구. *이화여자대학교 대학 석사학위논문*, 서울.

김애경 (1990). 성취동기육성훈련이 중년여성의 삶의 의미 및 목적과 자아실현에 미치는 효과. *원광대학교 대학원 석사학위논문*, 전북.

김영혜 (1995). 의미요법 집단상담이 20대 미혼여성의 삶의 목적, 자아존중감 및 스트레스 감소에 미치는 효과. *동아대학교 대학원 석사학위논문*, 부산.

노은여, 권정혜 (1997). 결혼생활 만족도와 자아존중감이 기혼여성의 우울에 미치는 영향 II. *한국심리학회지*, 16(2): 41-54.

대한간호학회편 (1995). *간호학 대사전*. 한국 사진 연구사, 서울.

대한성서공회 (2001). *큰글성경*. 서울.

박금자 (1999). *중년기 여성의 우울 구조모형*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 서울.

박화조 (1983). *고교생의 삶의 태도에 관한 일 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.

백명애 (1985). *한국여성의 자원봉사인력에 관한 실태 분석*. 동국대학교 행정대학원 석사학위논문, 서울.

석지혜 (1997). *중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계*. 영남대학교 대학원 석사학위논문, 대구.

웰터 (1995). *기독교 상담과 의미요법. 기독교 상담 시리즈, 10*, 정태기 역, 두란노, 서울.

유영주 (1980). *가족관계학*. 교문사, 서울.

이상현, 김인주, 김도원, 팽기우, 이혜리, 윤방부 (1991). 가족생활주기에 따른 가족만족도 및 결혼만족도. *가정의*, 12(8), 1-9.

이희승 (1975). *국어대사전*. 민중서관, 서울.

장재정 (1987). *중년여성의 성역할 정체감과 심리적 건강에 관한 연구*. 고려대학교 대학원 박사학위논문, 서울.

정동락 (1987). *의미 치료의 관점에서 본 중년기 교인의 신앙도와 삶의 의미*. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문, 대구.

최규연 (1993). 맞벌이 부부의 결혼만족도와 우울에 관한 연구. *대한가정학회지*, 31:1, 61-84.

최연순 (1994). *모성간호학 II*. 수문사, 서울.

토우르니에, P. (1981). *인생의 네 계절*. 한준석 역, 종로서적, 서울.

프랭클 (1980). *로고테라피의 이론과 실제*. 이봉우 역, 분도출판사, 서울.

하드 (1996). *우울증 상담. 기독교 상담 시리즈, 13*. 심상권역, 두란노, 서울

Crain, W. C. (1980). *Theories of Development : Concepts and Applications*, Engle.

Cronch, M. A. (1983). Enhancement of self esteem through their life span. *Family and Community health*, 6(2) : 11-28.

Crumbaugh, J. C., & Mavolick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism : The psychistic approach to Frank's concepts of noegenic neurosis. *Journal of clinical psychology*. 20: 200-207.

Frankle, V. E. (1969). *Psychotherapy and*

Extentionalism. New York, Washington Square press.

McQuaide, S. (1998). Women at midlife. *Social work*. 43(1): 21-31.

Rollion B. C., & Feldman H. (1970). marital Satisfaction over the Family Life Style. *Journal of Marriage and the Family*. 26 : 20-28.

Rosenberg. M. (1965). Society and the Adolescent self-Image. *Princeton University press*.

Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1983). *Principle and practices of psychiatric nursing*. St Louis: Mosby.

Tilker, H. A. (1975). *Developmental psychology Today*. 2nd ed. Random House Inc.

Travelbee, J. (1971). *Interpersonal aspects of Nursing(Ed, 2)*. F. A. Davis.

Wilson, H. S., & Kneisl, C. R. (1988). *Psychiatric Nursing*. Addison -Wesley Co.

- Abstract -

Factors Influencing the Meaning of Life for Middle-aged Women

Park, Geum Ja*

The purpose of this study was to examine factors influencing the meaning of life for middle-aged women.

The subjects for the study were 190 middle-aged women who live in Busan.

Data were collected from May 25 to June 20, 1999.

The instruments for this study were as follows : the meaning of life scale developed by Jung D. R.(1978) ; the self-esteem scale developed by Ro, E. Y. Kwon, J. H.(1997) ; the volunteer activity scale developed by Park G. J.(1999),

the marital satisfaction scale developed by Choi G. Y.(1999) ; and the health status scale developed by Kim S. Y. (1991).

SPSS PC+ was utilized for data analysis. Data were analysed according to frequency and percentage, mean and standard deviation, t-test, ANOVA, Sheffe's test and Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression.

The reliability of the tools was tested by Cronbach's α : and it showed reliability scores of 0.88(for the meaning of life tool), 0.81(for the self-esteem tool), 0.94(for the marital satisfaction tool) and 0.78(for the health status tool).

The results were as follows:

1) The scores showed that middle-aged women had a moderate level of meaning of life, with a mean of 30.31 and standard deviation of 6.24 (with values ranging from 12.00 to 48.00).

The scores showed that middle-aged women had a moderate levels of self-esteem, with a mean of 28.92 and standard deviation of 4.67 (with values ranging from 10.00 to 40.00).

The scores showed that middle-aged women had a very low level of volunteer activity, with a mean of 0.87 and standard deviation of 0.93(with values ranging from 0.00 to 1.00).

The scores showed that middle-aged women had a moderate level of satisfaction in their marriages, with a mean of 31.99 and standard deviation of 7.84(with values ranging from 12.00 to 48.00).

The scores showed that middle-aged

* Department of Nursing, Kosin University, Associate professor

women had a moderate level of health status, with a mean of 6.63 and standard deviation of 1.57(with values ranging from 3.00 to 9.00).

- 2) There was a statistically significant difference of the meaning of life of middle-aged women according to their religion($F= 8.930, p= .000$), christian (31.94 ± 5.96) had more meaning th life than buddhists (28.40 ± 6.23).
- 3) There was a statistically significant correlations between the subject's self-esteem and the her meaning of life($r=0.477, p=0.000$), the subject's level of volunteer activity and meaning of life($r= .428, p= .000$), her level of marital satisfaction and meaning of life($r= .417, p= .000$), and her level of health status and meaning of life($r= .261, p= .000$) among these middle-aged women.

- 4) Self-esteem was the highest factor influencing the level of meaning of life in middle-aged women. 40.0% of the total variance of levels of meaning of life by was dependent on self-esteem, volunteer activity, marital satisfaction and health status.

In conclusion, the higher the self-esteem and levels of volunteer activity, marital satisfaction, and health status of middle-aged women, the higher the meaning of life for them. Therefore, it is necessary to elevate levels of the self-esteem and volunteer activity, marital satisfaction and health status in order to help middle-aged women have more meaning of life.

Key words : Middle-aged women, Meaning of life, Self esteem, Volunteer activity, Marital satisfaction, Health status