ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 25(3) : 349~361, 2014
Korean J Community Living Sci 25(3) : 349~361, 2014
http://dx.doi.org/10.7856/kjcls.2014.25.3.349

# 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향

이 보 람 · 이 정 화†
전남대학교 생활환경복지학과

# Effects of Social Activity Participation and Degree the Flow on the Psychological Well-being of Korean Middle-Aged Women

Lee, Boram · Lee, Jeonghwa†
Dept. of Family Environment & Welfare, Chonnam National University, Gwangju, Korea

**ABSTRACT**

This study was examined the general trends in social activity participation, the flow degree, and the psychological well-being of middle-aged women in Korea and explored how psychological well-being varies according to various sociodemographic variables, social activity participation, and the flow degree. This study provided practical insights into how the psychological well-being of middle-aged women can be enhanced. Data were gathered from 302 middle-aged women between the ages of 40 and 60 by using a structural questionnaire. The statistical methods included a descriptive analysis, a t-test, and a regression analysis using SPSS WIN 18.0. According to the results of the hierarchical regression analysis, the key variables influencing the psychological well-being of middle-aged women included the flow degree in terms of social activity participation and the education level. These variables explained 30% of the psychological well-being of middle-aged women. The higher the education level and the flow degree, the stronger the psychological well-being was. Social activity participation and the flow degree had greater effects on psychological well-being than sociodemographic characteristics. In particular, an increase in the flow of social activities increased psychological well-being. This suggests a need to improve the psychological well-being of middle-aged women by providing them with an environment where they can play social roles. One way to accomplish this is by linking retraining and life-long education-related activities to employment or volunteer activities. This study demonstrates the importance of the flow degree for the psychological well-being of middle-aged women. The results have important policy and theoretical implications.

Key words: middle-aged women, social activity participation, flow degree, psychological well-being

---

본 연구는 주저자의 석사학위 논문 일부임.
접수일: 2014년 7월 11일 심사일: 2014년 7월 21일 게재확정일: 2014년 9월 24일
†**Corresponding Author**: Lee, Jeonghwa Tel: 82-62-530-1326
e-mail: jhlee2@jnu.ac.kr
This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

# Ⅰ. 서론

중년기는 인생의 목표를 성취해 가는 인생의 절정기로, 노화가 시작되고 자신의 신체적 · 생리적 변화를 인정하고 적응하며, 사회에 공헌하고 생산성을 획득해 나가는 시기이다. 또한 직업안정을 통하여 경제적 안정을 누리고, 여가를 활용하며 은퇴에 대비해 나가는 시기로(Lee 2006), 행복한 노년기를 준비할 수 있는 매우 중요한 시기로 인식되고 있다.

여성에게 중년기는 양육부담이 줄어듦으로 인해 자기탐색을 하거나, 생의 구조를 재조직하는 시기이며, 여유 있는 생활여건으로 시간과 물질이 풍요롭다고 여김으로써(Hwang 2007), 이 시기를 생의 전환기이자, 인생의 발전적 단계로 받아들이기도 한다.

그러나 다른 한편으로 이 시기의 여성은 호르몬의 변화를 겪고 전반적인 신체기능이 저하되며, 가족구조가 재 조직화 되어 가는 등 가족 내 여러 변화를 겪게 된다. 중년기로 전환되어 가는 과정에서 여성은 현실과 기대감의 차이로 인한 허탈감, 심리적 분리감 등의 정서적 혼란을 겪을 뿐 아니라 분열이 수반되는 위기감을 남성보다 더 심각하게 경험한다(Shin & Ok 1997)는 연구도 있다. 이는 2011년 한국갤럽 조사연구소에서 10개국의 5,190명을 대상으로 한 여론조사 결과에서도 나타나는데, 한국의 50대 중년 여성은 스스로를 가장 불행한 집단이라고 인식하고 있다고 하였다. 현대사회로 올수록 인생에서 중년기가 차지하는 비중이 커지고 있는데, 이시기의 여성은 남성이나 자신의 이전 시기보다 심리적으로 건강하지 않다고 지각하는 경향을 보인다는 점에서 중년기 여성의 심리를 위기로 간주하는 연구들도 있다(Kim 1989; Shin 1991; Park 1999; Yu 2011; Jung 2012; Song 2012). 이와 같이 중년기 여성은 이시기의 삶의 변화를 긍정적으로 인지하여 이를 활용하기도 하고, 반대로 위기를 겪기도 하는 것을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 중년기 여성의 심리적 안녕감을 살펴보고자 한다.

Erikson은 중년기를 인간발달 단계 중 생산성(generativity) 대 침체성(stagnation)의 시기로 규정하였다. 생산성이란, 다른 사람들에게 필요한 사람이 됨으로써 사회에 공헌함을 의미한다. 중년기 여성의 생산성은 자녀의 성취 뿐 아니라, 직업, 학문의 성취, 예술적 업적과 자원봉사활동 참여 등을 통해 달성될 수 있다(Kwon & Lee 2002). 이런 사회활동은 사회적 존재인 인간의 생산성을 획득하는데 중요한 역할을 한다(Yang 2005). McAdams et al.(1993)은 생산적 행동이 생애 만족도와 정적 상관이 있다고 보고하였고, Keyes & Riff(1998)은 생산성에 관한 연구에서, 나이와 교육을 통제한 상황에서 생산적 행동은 심리적 안녕감에 정적인 상관이 있다고 보고하였다(Chang 2014). 그런 의미에서, 중년기 여성의 생산성은 사회적 역할이나 사회활동 등과 많은 측면이 결부되어 있으며, 이러한 사회관계와 사회활동은 중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 할 수 있다(Park 1991; Yang 2005). 사회활동과 심리적 안녕감에 관한 연구들은 직업활동이나 자원봉사활동 등과 같이 한 가지 특정 사회활동이 이들의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구하거나, 개인이 하는 여러 가지 사회활동을 파악하고 이 중 어떤 활동이 중년 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 파악하고 있다. 구체적으로 Jo & Kim(2005)은 중년기 기혼 직업활동에 참여하는 여성의 심리적 안녕감에 관한 연구에서 직업활동을 하는 중년기 여성의 심리적 안녕감의 수준은 중간정도이고, 직업만족도가 심리적 안녕감에 유의미한 정적인 영향을 미친다고 하였다. Yoo(2013)는 중년기 여성 중 리듬운동 참여자의 심리적 안녕감에 관한 연구에서 운동 참여 기간, 빈도, 강도 등에 따라 심리적 안녕감이 차이가 있고, 운동 참여 기간, 빈도, 강도가 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타난다고 하였다. 이러한 연구들은 직업활동, 운동활동과 같은 특정 사회활동의 참여 여부나 참여정도에 따라 중년기 여성의 심리적 안녕감이 다를 수 있음을 보여주고 있다.

한편 중년기 여성의 다양한 사회활동의 효과를 파악한 연구들에서 중년기 전업주부를 대상으로 한 Yang(2005)의 연구에서는 사회활동을 교육여가활동, 자원봉사활동, 종교활동, 기간제 근로로 조작적으로 정의하고, 이러한 사회활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관해 연구하였는데, 교육여가

활동에의 참여가 중년기 여성의 심리적 안녕감을 높이는 것으로 나타났다.

그런데, 중년기 여성의 사회활동을 살펴봄에 있어서 다양한 사회활동에의 참여 여부, 기간, 빈도 등 양적인 측면도 중요하지만 개인이 그 활동에 참여함으로 느껴지는 몰입정도에 따라 심리적 안녕감에 미치는 영향이 다르다는 연구들이 있다. 구체적으로, Song et al.(2006)는 운동활동에의 몰입정도가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또, Kim(2009)은 여가활동 만족도와 몰입도에 따라 심리적 안녕감에 차이를 가져오고, 여가활동에의 몰입도가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 보고 하였다. 지금까지 중년기 여성의 영역별 사회활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 연구는 있으나. 사회활동 유형이 제한적으로 다루어져왔고, 사회활동의 여러 영역 중 어떤 활동에의 참여가 심리적 안녕감에 영향을 미치는지에 관한 연구가 부족하며, 중년기 여성의 사회활동 참여 전반에 대한 고찰이 미흡한 실정이다. 더욱이 사회활동 참여뿐 아니라, 사회활동 몰입정도가 이들의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 연구도 거의 없었다. 따라서 다양한 사회활동 참여와 사회활동 몰입정도가 중년기 여성의 심리적 안녕감에 어떻게, 얼마나 영향을 미치는지에 대한 연구가 매우 필요하다.

이러한 배경에서 본 연구에서는 중년기 여성의 심리적 안녕감과 함께, 중년기 여성이 사회활동에 얼마나 참여하는지, 사회활동 영역과 수, 사회활동에의 몰입정도에 대해 알아보고자 한다. 또, 중년기 여성들의 사회활동 참여경험, 몰입정도가 중년기 여성의 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석함으로써 중년기 여성의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 자료를 제공하고자 한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도, 심리적 안녕감의 일반적 경향은 어떠한가?

<연구문제 2> 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

## Ⅱ. 연구방법

### 1. 조사대상 및 자료수집

중년기는 전반적으로 연령에 근거하여 누구나 보편적으로 거치는 발달적 단계로, 청년기에서 노년기로 가는 중간 단계로 보는 경향이 강하다. 연령으로 중년기를 구분하는 경우, 30세부터 65세로 다양하지만, Erickson과 Levinson의 구분을 기준으로, 만 40세부터 60세 이하가 중년기 연구에서 일반적으로 적용되고 있다. 따라서 본 연구에서도 중년기를 만 40~60세로 정의하고자 한다.

중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여, G 광역시에 거주하는 만 40~60세의 중년기 여성을 대상으로 조사하였다. 2013년 7월 22일부터 31일까지 예비조사를 실시하였고, 본 조사는 2013년 8월 19일부터 9월 24일까지 실시하였다. 표집은 사회활동의 영역을 고려하여 실시하였고, 비확률표집의 일종인 편의표본추출방법(convenience sampling)을 실시하였다. 광주광역시의 5개 구의 동사무소 문화센터, 사회복지시설, 종교기관, 아파트 부녀회, 기업 등에 방문하여 구조화된 설문지를 통해 자기기입과 조사원이 1대 1 면접조사를 병행하여 조사하였다. 설문지는 380부를 배부, 92.6%인 352부가 회수되었으나, 연령범위를 벗어났거나 부실 기재된 설문지를 제외하고, 총 302부(79.5%)를 최종분석에 사용하였다.

조사대상자의 일반적 특성을 살펴보면 Table 1과 같다. 평균연령 47.62세로 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업이 43.0%, 종교는 기독교가 47.4%의 비율로 조사되었다. 혼인상태는 기혼자의 비율이 86.8%, 가족형태는 미혼자녀가 있는 가족의 비율이 64.6%로 나타났다.

본인의 소득은 100만원 이하가 50.3%, 가계 월 총 소득은 401만원 이상이 32.5%의 비율로 조사되었다. 주관적 경제수준은 '중'(61.6%), '하'(28.1%), '상'(10.3%)의 순 이었고, 주관적 건강상태는 '중'(53.0%), '상'(35.4%), '하'(11.6%)의 순 이었다.

Table 1. General characteristics of the sample (N=302)

| Variable | Category | N(%) | Variable | Category | N(%) |
|---|---|---|---|---|---|
| Age | 40~44 | 101(33.4) | Education | Middle school degree or less | 18( 6.0) |
| | 45~49 | 93(30.8) | | High school degree | 130(43.0) |
| | 50~54 | 69(22.8) | | Junior college degree | 58(19.20) |
| | 55~60 | 39(12.9) | | College degree or more | 96(31.80) |
| Religion | Christianity | 143(47.4) | Marital status | Married | 262(86.8) |
| | Buddhism | 35(11.6) | | Divorced | 22( 7.3) |
| | Catholicism | 60(19.9) | | Widowed | 11( 3.6) |
| | No religion | 64(21.2) | | Never-married | 7( 2.3) |
| Family type | Alone | 15( 5.0) | Occupation | Professional · management · office work | 94(31.1) |
| | With a husband | 35(11.6) | | Sale · service work | 43(14.2) |
| | With children | 35(11.6) | | Self employed | 25( 8.3) |
| | With a husband and children | 195(64.6) | | Housewife · unemployed | 122(40.4) |
| | Extended family | 22( 7.3) | | Other | 18( 6.0) |
| Children under the age of 18 | yes | 175(57.9) | Number of children | 0 | 15( 5.0) |
| | | | | 1 | 23( 9.3) |
| | no | 127(42.1) | | 2 | 182(60.3) |
| | | | | 3 and above | 77(25.4) |
| Montly income (KRW) | 1,000,000 & under | 152(50.3) | Monthly household income (KRW) | 1,000,000 or less | 29( 9.6) |
| | 1,010,000~2,000,000 | 102(33.8) | | 1,010,000~2,000,000 | 40(13.2) |
| | 2,010,000~3,000,000 | 25( 8.3) | | 2,010,000~3,000,000 | 62(20.5) |
| | 3,010,000~4,000,000 | 18( 6.0) | | 3,010,000~4,000,000 | 73(24.2) |
| | 4,010,000 & above | 5( 1.7) | | 4,010,000 or more | 98(32.5) |
| Subjective economic level | High | 31(10.3) | Subjective health condition | High | 107(35.4) |
| | Middle | 186(61.6) | | Middle | 160(53.0) |
| | Low | 85(28.1) | | Low | 35(11.6) |

## 2. 측정도구

### 1) 사회활동 참여경험

사회활동 참여경험은 Ju(2010)의 연구를 근거로 척도를 재구성하였다. 사회활동 영역을 직업활동, 가족돌봄활동, 자원봉사활동, 종교활동, 사교 및 친교활동, 운동 및 문화활동, 학습활동의 7개로 구분하고, 직업활동은 주 5회 이상 참여하는 정기적 직업활동과 주 4회 이하 참여하는 비정기적 직업활동으로 나누었다. 가족돌봄활동은 18세 이하의 자녀, 가족 내 도움이 필요한 노인이나 장애인을 돕는 활동으로 정의하였다.

사회활동 참여경험은 각 사회활동 영역별 참여여부와 빈도, 기간, 1회 참여시간, 활동 수를 측정하였다.

### 2) 사회활동 몰입정도

참여하는 사회활동 중 가장 중요하게 생각하는 활동 하나를 선택하고, 그 활동에의 몰입정도를 조사하였다. 사회활동의 몰입정도를 측정하기 위해, Omodei & Wearing(1990)이 개발하고, Lee(1992)가 한국어로 번안한 설문 4문항을 사회활동 몰입정도를 측정하는 척도로 사용하였다. 구체적 하위 문항으로는 '나는 해당 활동을 하는 동안에 내 생각과

행동이 일치되는 것을 느낀다.', '나는 해당 활동을 할 때면 정신통일이 잘 된다.', '나는 해당 활동을 할 때 그 활동 자체에 완전히 몰두하게 된다.', '나는 해당 활동을 할 때 너무 열심히 한 나머지 시간 감각을 잃어버리기도 한다.'이다.

사회활동 몰입정도는 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 몰입정도가 높은 것으로 해석하며, 이 척도의 신뢰도계수 Cronbach's $\alpha$는 .74로 나타났다.

**Table 2.** Middle-aged women's participation experience N(%)

| | | Regular job | Non-regular job | Family care activities | Volunteer activities | Religious activities | Social activities | Exercise & cultural activities | Learning activities |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Participation | yes | 155 (51.3) | 57 (18.9) | 169 (56.0) | 77 (25.5) | 201 (66.6) | 148 (49.0) | 180 (59.6) | 76 (25.2) |
| | no | 147 (48.7) | 245 (81.1) | 133 (44.0) | 225 (74.5) | 101 (33.4) | 154 (51.0) | 122 (40.4) | 226 (74.8) |
| Activity frequency (a week) | Under 1 | 0 (0) | 0 (0) | 3 (1.8) | 8 (10.4) | 1 (.5) | 14 (9.5) | 5 (2.8) | 0 (0) |
| | 1~2 | 0 (0) | 28 (9.3) | 26 (15.4) | 64 (83.1) | 138 (68.7) | 116 (78.4) | 80 (44.4) | 38 (50.0) |
| | 3~4 | 0 (0) | 29 (9.6) | 6 (3.6) | 5 (6.5) | 40 (19.9) | 14 (9.5) | 61 (33.9) | 19 (25.0) |
| | 5~7 | 155 (100) | 0 (0) | 134 (79.3) | 0 (0) | 22 (10.9) | 4 (2.7) | 34 (18.9) | 19 (25.0) |
| | Total | 155 (100) | 57 (100) | 169 (100) | 77 (100) | 201 (100) | 148 (100) | 180 (100) | 76 (100) |
| | Average | 5.25 | 2.49 | 5.74 | 1.23 | 2.22 | 1.42 | 2.77 | 2.82 |
| Activity period | 1~5 years | 50 (32.3) | 38 (66.7) | 32 (18.9) | 51 (66.2) | 49 (24.4) | 51 (34.5) | 122 (67.8) | 60 (78.9) |
| | 6~10 years | 52 (33.5) | 12 (21.1) | 21 (12.4) | 19 (24.7) | 44 (21.9) | 43 (29.1) | 39 (21.7) | 11 (14.5) |
| | 10~15 years | 16 (10.3) | 2 (3.5) | 56 (33.1) | 3 (3.9) | 17 (8.5) | 10 (6.8) | 9 (5.0) | 2 (2.6) |
| | 16~20 years | 21 (13.6) | 4 (7.0) | 48 (28.4) | 1 (1.3) | 30 (14.9) | 30 (20.3) | 7 (3.9) | 0 (0) |
| | Over 20 years | 16 (10.3) | 1 (1.7) | 12 (7.1) | 3 (3.9) | 61 (30.3) | 14 (9.5) | 3 (1.7) | 3 (3.9) |
| | Total | 155 (100) | 57 (100) | 169 (100) | 77 (100) | 201 (100) | 148 (100) | 180 (100) | 76 (100) |
| | Average | 10.45 | 5.84 | 12.83 | 5.95 | 17.02 | 11.42 | 5.76 | 4.79 |
| Average period(yr) | | 8.05 | 4.33 | 5.94 | 2.66 | 2.45 | 2.91 | 1.95 | 2.58 |

| Number of activities | N | % |
|---|---|---|
| 2 or less | 75 | 24.8 |
| 3 | 108 | 35.8 |
| 4-5 | 82 | 27.2 |
| 6 or more | 37 | 12.3 |
| Total | 302 | 100 |

#### 3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인이 심리적으로 건강한 상태를 나타내는 것으로 Ryff(1989)가 고안한 심리적 안녕감(Psychological Well-Being)척도 46문항 중 Ryff & Keyes(1995)가 6개위 하위요인별로 대표성을 지닌 3문항씩을 선정한 총 18문항의 단축형을 사용하였다. 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석하며, 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's $\alpha$는 .73으로 나타났다.

### 3. 분석방법

자료 분석은 Windows용 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 다음과 같은 통계분석 방법을 사용하였다.

첫째, 연구 대상자의 사회인구학적변인, 사회활동 참여경험과 사회활동 몰입정도, 심리적 안녕감의 일반적 경향을 파악하기 위하여, 빈도분석, 백분율, 평균, 표준편차 등을 산출하였다. 둘째, 사회참여활동의 몰입정도와 심리적 안녕감을 측정하기 위한 측정도구의 신뢰도를 측정하기 위해 Cronbach's $\alpha$를 산출하였다. 셋째, 중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들의 상대적인 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## Ⅲ. 연구결과 및 고찰

### 1. 중년기 여성의 사회활동 참여경험, 몰입정도와 심리적 안녕감의 일반적 특성

#### 1) 사회활동 참여경험

중년기 여성의 사회활동 참여경험은 사회활동 영역별 참여여부와 활동의 빈도, 기간, 1회당 참여시간과 참여하는 활동 수로 측정하였다. 중년기 여성의 사회활동 참여경험을 분석한 결과는 Table 2와 같다.

먼저, 중년기 여성이 참여하는 활동 영역을 살펴본 결과, 종교활동에 참여한다는 응답이 가장 많았다(66.6%). 그 다음이 운동 및 문화활동(59.6%), 가족돌봄활동(56.0%), 정기적 직업활동(51.3%)의 순으로 참여하는 것으로 나타났다. 그에 반해 학습활동(25.2%)과 자원봉사활동(25.5%)에는 참여율이 상대적으로 낮게 나타났고, 비정기적 직업활동에 참여한다는 응답(18.9%)은 이중 가장 낮게 나타났다.

중년기 여성의 사회활동 참여빈도를 살펴보면, 정기적 직업활동(100%)과 가족돌봄활동(79.3%)은 주 5~7회 참여한다는 응답이 가장 많았다. 그 외에 종교활동(68.7%), 사교 및 친교활동(78.4%), 운동 및 문화활동(44.4%), 자원봉사활동(83.1%), 학습활동(50.0%)은 주 1~2회 참여한다는 응답이 가장 많았다. 사회활동 영역별 1주일 평균 참여 횟수는 가족돌봄활동(5.74회), 정기적 직업활동(5.08회)의 횟수가 가장 많았고 그 다음으로는 학습활동(2.82회), 운동 및 문화활동(2.77회), 비정기적 직업활동(2.52회), 종교활동(2.22회), 사교 및 친교활동(1.42회), 봉사활동(1.23회) 순으로 나타났다.

중년기 여성의 사회활동 평균참여기간을 살펴보면, 종교활동이 17.02년으로 가장 길었고, 가족돌봄활동이 12.83년으로 두 번째로 길었다. 그 다음은 사교 및 친교활동(11.42년), 정기적 직업활동(10.45년), 봉사활동(5.95년), 비정기적 직업활동(5.84년), 운동 및 문화활동(5.76년), 학습활동(4.79년)의 순으로 나타났다.

중년기 여성의 사회활동 1회 평균 활동시간을 살펴보면, 정기적 직업활동(8.05시간), 가족돌봄활동(5.94)이 가장 길었고 다음으로는 비정기적 직업활동(4.33시간), 사교 및 친교활동(2.91시간), 봉사활동(2.66시간), 학습활동(2.58시간), 종교활동(2.45시간), 운동 및 문화활동(1.95시간)의 순으로 나타났다.

중년기 여성의 사회활동 참여 수를 살펴본 결과, 3개 정도의 사회활동을 한다는 응답(35.8%)이 가장 많았고, 4~5개 활동을 한다는 응답(27.2%)이 그 다음으로 나타났다. 중년기 여성의 사회활동의 평균은 3.53개로 평균 3개 이상의 활동을 하고 있었다.

전반적으로 중년기 여성의 사회활동 참여경험을 살펴본 결과, 조사대상자의 약 75%가 3개 이상의 활동에 활발하게 참여하고 있는 것으로 나타났다. 사회활동 영역 중 종교활동과 가족돌봄 활동에는 '10년 이상 참여'가 과반수로 나타났지만, 그 외 활동영역에의 참여기간은 10년 이내가 많았다. 사회활동에 참여하는 시간은 정기적 직업활동이 가

장 길었고, 그 다음은 가족돌봄활동이었는데, 조사자의 절반이 일에 참여하면서 가족을 돌보고, 또 이러한 활동에 시간도 많이 사용하는 것으로 나타났다.

#### 2) 사회활동 몰입정도

중년기 여성의 사회활동 몰입정도를 파악하기 위해, 사회활동 영역 중 가장 중요하게 생각하는 사회활동 하나를 선택하게 하고, 그 활동에의 몰입정도를 조사하였다. 이러한 중년기 여성의 사회활동 몰입정도를 분석한 결과는 Table 3과 같다.

중년기 여성들이 가장 중요하게 생각하는 사회활동은 직업활동(39.1%)이었다. 그 다음은 가족돌봄활동(18.5%), 종교활동(16.2%), 운동 및 문화활동(12.6%), 학습활동(5.0%), 자원봉사활동(4.3%), 사교 및 친교활동(4.3%)의 순이었다.

중년기 여성이 가장 중요하게 생각하는 사회활동의 몰입정도를 살펴본 결과, 학습활동의 몰입정도(M=3.68, SD=.70)가 가장 높은 것으로 나타났다. 그 다음은 직업활동(M=3.52, SD=.67)으로 나타났다. 이는 사회활동 참여경험에서 직업활동을 하는 중년기 여성이 212명임을 감안할 때, 직업활동에 참여하는 중년기 여성 절반정도가 직업활동에 가장 몰입하고 있으며 몰입정도도 높음을 알 수 있다.

한편, 몰입정도가 가장 낮은 활동은 사교 및 친교활동(M=3.12, SD=.92)으로 나타났고, 그 다음은 봉사활동(M=3.21, SD=.49), 가족돌봄활동(M=3.31, SD=.59)의 순으로 나타났다. 가족돌봄활동을 가장 중요하게 생각하는 중년기 여성(56명, 18.5%)의 몰입정도의 평균이 학습활동, 직업활동, 종교활동, 운동 및 문화활동의 평균에 비해 낮게 나타났는데, 이는 중년기 여성에게 가족돌봄활동은 다른 활동과 달리 일상생활로 인식하기 때문으로 해석할 수 있다.

#### 3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감 문항 중에서는 역점수로 환산해야할 문항이 포함되어 있어, 이를 전환해서 분석하였다. 중년기 여성의 심리적 안녕감의 일반적 경향은 Table 4와 같고, 평균값이 높을수록 심리적 안녕감이 긍정적임을 의미한다. 그 결과, '내게 주어진 상황은 나에게 책임이 있다고 생각한다'는 문항에 대한 응답의 평균(M=4.09, SD=.03)이 가장 높았으며, '내 인생에서 해야 할 일들은 이미 다 했다는 느낌이 들 때가 있다'는 문항에 대한 응답의 평균(M=2.37, SD=.05)이 가장 낮았다. 전반적으로 심리적 안녕감의 평균은 3.45(SD=.37)로서 중간 값인 3보다 높게 나타나 중년기 여성의 심리적 안녕감은 다소 긍정적이라고 할 수 있다.

### 2. 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향

회귀분석을 위한 기본가정의 충족여부는 다음의 과정을 거쳐 확인하였다.

앞서 살펴본 상관관계 분석을 통해 종속변인에 대한 독립변인의 유의도를 검증한 결과, 사회인구학적변인에서 연령과 18세이하 자녀유무의 상관계수가 -.69로 다중공선성의 문제가 있는 것으로 나타나, 회귀분석에서는 18세이하 자녀유무를 제외시켜 분석하였다.

독립변인들 간의 다중공선성(Multicollinearity)의 존재여부를 파악하기 위하여, 분산팽창계수(VIF,

Table 3. Middle-aged women's flow degree

| | N(%) | Flow M(SD) |
|---|---|---|
| Job | 118(39.1) | 3.52(.67) |
| Family care activities | 56(18.5) | 3.31(.59) |
| Religious activities | 49(16.2) | 3.51(.75) |
| Exercise & cultural activities | 38(12.6) | 3.41(.77) |
| Learning activities | 15( 5.0) | 3.68(.70) |
| Volunteer activities | 13( 4.3) | 3.21(.49) |
| Social activities | 13( 4.3) | 3.12(.92) |

Variance Inflation Factor)를 산출하였다. 그 결과, 중년기 여성의 심리적 안녕감의 분산팽창계수의 범위가 1.02~1.65로 10보다 현저히 작아 다중공선성의 문제는 의심되지 않았다. 극단치의 유무 파악을 위해 Cook거리를 구한 결과 그 범위가 .00~.09로 1보다 작았으며, Mahalanobis의 거리도 확인하였다. 잔차들의 독립성을 확인하기 위해 Durbin-Watson의 d검정을 실시했는데 심리적 안녕감은

Table 4. General trend in the psychological well-being of middle-aged women (N=302)

| Psychological Well-Being | Strongly disagree | Disagree | Neutral | Agree | Strongly agree | M (SD) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. In general, I feel I am in charge of the situation in which I live. | 0 (0) | 4 (1.3) | 27 (8.9) | 209 (69.2) | 62 (20.5) | 4.09 (.03) |
| 2. When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out. | 7 (2.3) | 39 (12.9) | 110 (36.4) | 126 (41.7) | 20 (6.6) | 3.37 (.05) |
| 3. Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me. | 42 (13.9) | 114 (37.7) | 109 (36.1) | 34 (11.3) | 3 (1.0) | 3.53* (.06) |
| 4. The demands of everyday life often get me down. * | 35 (11.6) | 118 (39.1) | 113 (37.4) | 30 (9.9) | 6 (2.0) | 3.47* (.05) |
| 5. I live life one day at a time and don't really think about the future. * | 86 (28.5) | 125 (41.4) | 56 (18.5) | 29 (9.6) | 6 (2.0) | 3.83* (.06) |
| 6. I am quite good at managing many responsibilities of my daily life. | 1 (.3) | 17 (5.6) | 94 (31.1) | 149 (49.3) | 41 (13.6) | 3.70 (.05) |
| 7. I am quite good at managing many responsibilities of my daily life. | 5 (1.7) | 2 (7.0) | 75 (24.8) | 153 (50.7) | 48 (15.9) | 3.72 (.05) |
| 8. I like most aspects of my personality. | 12 (4.0) | 62 (20.5) | 150 (49.7) | 66 (21.9) | 12 (4.0) | 3.01 (.05) |
| 9. I tend to be influenced by people with strong opinions. * | 14 (4.6) | 79 (26.2) | 114 (37.7) | 84 (27.8) | 11 (3.6) | 2.98* (.06) |
| 10. In many ways, I feel disappointed about my achievements in life. * | 32 (10.6) | 142 (47.0) | 97 (32.1) | 29 (9.6) | 2 (.7) | 3.53* (.05) |
| 11. People would describe me as a giving person, willing to share my time with others. | 1 (.3) | 26 (8.6) | 134 (44.4) | 125 (41.4) | 16 (5.3) | 3.43 (.04) |
| 12. I have confidence in my opinions, even when they are contrary to the general consensus. | 12 (4.0) | 88 (29.1) | 118 (39.1) | 76 (25.2) | 8 (2.6) | 2.93 (.05) |
| 13. I have not experienced many warm and trusting relationships with others. * | 52 (17.2) | 154 (51.0) | 76 (25.2) | 18 (6.0) | 2 (.7) | 3.77* (.05) |
| 14. I have a sense of direction and purpose in life. | 3 (1.0) | 22 (7.3) | 69 (22.8) | 161 (53.3) | 47 (15.6) | 3.75 (.05) |
| 15. For me, life has been a continuous process of learning, change, and growth. | 1 (.3) | 29 (9.6) | 77 (25.5) | 144 (47.7) | 51 (16.9) | 3.71 (.05) |
| 16. I sometimes feel as if I've done all there is to do in life. | 41 (13.6) | 132 (50.3) | 68 (22.5) | 37 (12.3) | 4 (1.3) | 2.37 (.05) |
| 17. I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago. * | 44 (14.6) | 143 (47.4) | 74 (24.5) | 38 (12.6) | 5 (1.0) | 3.63* (.06) |
| 18. I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important. | 10 (3.3) | 50 (16.6) | 111 (36.8) | 120 (39.7) | 11 (3.6) | 3.24 (.05) |
| M(SD) | | | 3.45 (.37) | | | |

※ * = reverse-coded items

1.87로 2에 가까워 잔차들의 독립성이 확보된 것으로 판단하였다.

중년기 여성의 심리적 안녕감에 대한 관련변인들의 영향력을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 모형 1에서는 사회인구학적 변인인 중년기 여성의 연령, 학력, 종교유무, 배우자 유무, 총소득, 주관적 경제수준, 주관적 건강상태를 독립변인으로 투입하였다. 그 결과, 이 독립변인들이 중년기 여성의 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나(F=7.46, p<.001), 중년기 여성의 심리적 안녕감을 15% 설명하고 있었다. 이 중 중년기 여성의 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 학력($\beta$=.28, p<.001)이었고, 그 다음은 주관적 건강상태($\beta$=.12, p<.05)로 나타났다. 즉, 중년기 여성의 학력이 높을수록, 주관적 건강상태가 좋다고 지각할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년기 여성의 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 선행연구결과(Kim 2006; Yoo, 2013)를 지지하는 것으로 볼 수 있다.

모형 2는 모형 1에 사회활동 참여경험인 사회활동의 영역(직업활동, 가족돌봄활동, 자원봉사활동, 종교활동, 사교 및 친교활동, 운동 및 문화활동, 학습활동)에의 참여경험(참여여부, 활동 수)과 가장 중요하게 생각하는 사회활동에 대한 몰입정도를 독립변인으로 추가 투입한 결과, 이러한 변수들이 중년여성의 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(F=7.73, p<.001). 회귀분석식

**Table 5.** A regression analysis predicting the psychological well-being of middle-aged women

| Independent variables \ Model | | Model 1 | | Model 2 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | B | $\beta$ | B | $\beta$ |
| Socio-demographic characteristics | Age | .01 | .08 | -.00 | -.02 |
| | Education | .09 | .28*** | .05 | .16** |
| | Religion+ | -.02 | -.08 | -.03 | -.09 |
| | Husband+ | .01 | .01 | .01 | .01 |
| | Monthly household income | .01 | .12 | .01 | .07 |
| | Subjective economic level | .03 | .05 | .02 | .05 |
| | Subjective health condition | .06 | .12* | .03 | .06 |
| Social activity experience | Job activities+ | | | -.11 | -.14 |
| | Family care activities+ | | | -.10 | -.13 |
| | Volunteer activities+ | | | -.02 | -.03 |
| | Religious activities+ | | | -.10 | -.12 |
| | Social activities+ | | | -.01 | -.02 |
| | Exercise & cultural activities+ | | | -.01 | -.02 |
| | Learning activities+ | | | -.02 | -.02 |
| | Nomber of activities | | | .08 | .29 |
| Social activities | Flow degree | | | .18 | .35*** |
| F-value | | 7.46*** | | 7.73*** | |
| $R^2$ | | .15 | | .30 | |
| $R^2$ change | | · | | .15 | |

*p < .05, **p < .01, ***p < .001.

+ Dummy variables : Religion, husband (yes : 1, no : 0)

Job activities, family care activities, volunteer activities, religion activities, socializing activities, exercise & cultural activities, learning activities (participation yes : 1, no : 0)

에 중년기 여성의 사회활동 변수들을 추가했을 때, 모형 2의 설명력이 15% 증가하여 전체 30%의 설명력을 갖게 되었다. 이 중 사회활동 몰입정도($\beta$=.35, p<.001)가 가장 큰 영향을 미치고, 그 다음 학력($\beta$=.16, p<.01)으로 나타났다. 즉, 중년기 여성의 사회활동 몰입정도가 높을수록, 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 다시 말해, 중년기 여성은 사회활동의 영역에 관계없이 사회활동 몰입정도가 높을수록, 심리적 안녕감이 높게 나타났는데, 이는 Park(2002)과 Ju(2010)가 주장한 사회활동의 양적인 측면도 중요하지만, 몰입정도와 같은 질적인 측면이 심리적 안녕감에 더 영향을 미친다는 결과를 지지한다. 심리적 안녕감이 주관적인 정신건강으로 이해되기 때문에 참여하는 활동의 수나 영역보다는 가장 중요하게 생각하는 활동에의 몰입정도가 중년기 여성의 심리적 안녕감에 더 큰 영향을 주는 것을 알 수 있다. 한편, 모형 2에서 사회활동변인을 투입한 후 모형 1에서 영향력 있는 변인으로 나타났던 주관적 건강상태의 영향력이 낮아졌는데 이는 주관적 건강상태의 영향력이 사회활동 몰입정도에 의해 상쇄된 것으로 해석된다.

## Ⅳ. 요약 및 결론

본 연구는 중년기 여성의 사회활동 참여경험, 사회활동에의 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 2013년 8월 19일부터 9월 24일까지 G 광역시에 거주하는 만 40~60세의 중년기 여성 302명의 자료를 분석하였다. 구체적으로 사회활동의 영역을 직업활동, 가족돌봄활동, 봉사활동, 종교활동, 사교 및 친교활동, 운동 및 문화활동, 학습활동으로 나누어 참여여부와 활동 수, 가장 중요하게 생각하는 활동에의 몰입정도가 중년기 여성의 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다.

연구결과, 중년기 여성의 사회인구학적 변인 중 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 이것은 기존 선행연구(Kim 2006; Yoo, 2013)를 지지하는 결과로 학력은 심리적 안녕감을 높이는 중요한 변인이라 할 수 있다. 또한 중년기 여성의 건강상태 역시 이들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본인이 건강하다고 지각하는 경우, 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 다른 연령에서도 건강상태는 중요하지만, 중년기에는 일반적으로 신체적 노화가 시작되는 나이이기에 건강에 더 관심을 갖고 중요하게 인식하게 된다. 중년기 여성의 건강한 삶을 위해서는 고른 영양섭취, 질병예방 및 치료와 적절한 운동 등에의 권장이 필요하다고 할 수 있다.

심리적 안녕감에 이러한 학력과 건강의 중요성은 사회활동참여경험과 심리적 안녕감과의 관계에 있어서도 관련성을 갖게 되는데, Yang(2005)은 중년기 전업주부를 대상으로 한 연구에서 교육·여가활동에의 참여는 이들의 주관적안녕감을 높인다고 하였고, Park(2006)은 방송통신대학교에 재학 중인 중년기 기혼여성의 학업동기와 심리적 안녕감에 관한 연구에서 학습활동에 참여하는 중년기 여성의 심리적 안녕감이 그렇지 않은 집단보다 더 높게 나타남을 밝혔다. 본 연구에서도 사회활동 영역 중 학습활동에 참여하는 중년기 여성의 심리적 안녕감이 가장 높았고, 비록 적은 수가 응답했지만 이들의 몰입정도도 가장 높은 것으로 나타나, 중년기 여성에게 지적인 활동, 즉 학습활동은 심리적 안녕감을 높일 수 있는 대표적인 사회활동이라 할 수 있겠다. 이 같은 연구 결과는 중년기 여성 대상 다양한 평생교육 기회 제공의 필요성과 중요성을 보여주고 있다. 이러한 학습활동이 개개인의 심리적 안녕감을 높여주는 동시에 중년기 여성의 직업활동이나 자원봉사활동과의 연계되어 사회적 역할을 갖게 하는 계기가 될 수 있다는 점에서도 의미가 있을 것으로 생각된다.

또한, 운동 및 문화활동에 참여하는 중년기 여성의 심리적 안녕감이 높았다. 이는 Lee(2004)의 연구에서 여러 여가활동 중에 스포츠활동에 참여하는 집단의 심리적 안녕감이 가장 높게 나타난 것과 맥락을 같이한다. 운동 및 문화활동은 다른 활동들에 비해 자발적이고 부담감이 낮은 활동으로서 만족도가 높다. 따라서 중년기 여성들이 운동 및 문화활동에 보다 많이 참여 할 수 있도록 다양한 운동 및 문화관련 프로그램을 만들고, 홍보하고 참여하게 하는 것은 중년기 여성들의 건강을 증진하고 이

러한 활동을 통해 심리적 안녕감을 높이는데 도움이 될 것으로 보인다. 특히, 정기적인 운동은 중년기 여성의 신체적 건강증진에 기여할 뿐 아니라 더 나아가 심리적 안녕감을 높이는 작용을 할 것으로 기대할 수 있다.

중년기 여성의 사회활동을 구체적으로 살펴보면, 이들은 대부분 평균 3개 이상의 사회활동에 참여하고 있으면서, 가장 중요하게 생각하는 사회활동은 직업활동과 가족돌봄활동이었다. 그 이외에 종교활동, 운동 및 문화활동, 학습활동도 중요하게 생각하였으며, 그 활동에 상당 수준 이상 몰입하고 있었다. 몰입정도가 높은 활동은 학습활동과 직업활동, 종교활동 등이 있었다. 이런 사회활동에의 몰입정도는 심리적 건강하고도 연결이 되는데, 사회활동에의 높은 몰입정도는 사람들의 심리적 안녕감은 높이는 방향으로 작용하고 있었다. 사회활동 참여경험, 몰입정도는 사회인구학적 특성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 이상의 큰 의미를 갖고 있는 것으로 나타났다. 특히, 특정 사회활동에의 참여가 중요하다기 보다는, 어떤 활동에든지 몰입활동이 있고, 그 활동에 몰입하는 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이는 Kim(2013)과 Lee(2013)의 연구와 일치하는 결과로, 이 연구에서는 직업활동에 몰입하는 것이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치고 몰입정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타났으며, Choi(2010)와 Kim(2013)의 연구에서도 참여하는 운동활동에 몰입하는 정도가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이 같은 결과는 중년기 여성의 심리적 안녕감 증진에 사회활동에의 몰입이 갖는 중요성을 보여주고 있다.

이와 같은 연구 결과는 우리 사회에서 중요한 인적자원인 중년기 여성을 활용할 수 있는 정책수립의 필요성을 시사하고 있다. 인구구조가 고령화되어감에 따라 경제활동인구가 점점 부족할 것으로 예측되는 상황에서 고학력 중년기 여성들의 사회참여 확대는 매우 시급한 사회적 과제가 되고 있다. 우리나라 전체 산업의 측면에서는 소득을 창출하거나, 사회적 재생산을 통한 간접적 소득창출의 효과를 가져올 수 있고, 중년기 여성 개개인에게도 사회활동에 몰입할 수 있는 기회를 제공하고 이를 통해 심리적 안녕감이 높아진다는 점에서 중년기 여성의 사회참여는 개인과 사회 모두에게 긍정적으로 작용한다고 볼 수 있다. 따라서 중년기 여성들이 사회에 기여할 수 있는 장을 보다 더 마련할 필요가 있는데, 이와 관련해서 개인이나 가정의 필요에 따라 하루에 4시간이나 6시간 등을 선택해서 일하는 '시간선택제 일자리'가 있다. '시간선택제 일자리'의 대부분이 '비정규직'이고, 노동의 질이 낮은 일자리만 양산할 수 있다는 점에서는 비판을 받지만 주로 가족돌봄활동을 하던 여성들이 자녀양육에서 어느 정도 벗어난 후에 직업을 찾을 수 있는 하나의 과정으로서 좋은 대안이 될 수 있다고 생각된다.

마지막으로, 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 밝히면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 G 광역시 만 40~60세의 중년기 여성 302명을 대상으로 하였으므로, 한정된 표본의 특성으로 인해 본 연구 결과를 일반화하여 해석하는데 주의가 필요하다. 따라서 중년기 여성의 대표성을 갖기 위해 더 넓은 지역과 대상으로 검증할 필요가 있겠다. 둘째, 사회활동 몰입정도를 파악함에 있어서, 연구참여자가 가장 중요하게 생각하는 하나의 사회활동으로 한정, 이 활동에 대한 몰입정도를 파악했기 때문에 이를 해석하는데 주의가 필요하다. 후속연구에서는 각 사회활동 영역에의 몰입정도를 파악해 활동 영역별로 비교하거나, 한 활동영역에서의 몰입정도에 따라 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 연구도 필요하겠다. 또한 직업활동에 있어서는 직업활동에 참여하는 배경이 파악될 필요도 있다. 이를 구분하는 것이 쉬운 일은 아니나, 자아실현이나 생계유지 등 중년여성에게 직업을 갖는다는 것이 갖는 복합적인 의미를 파악해서 이를 분석에 활용한다면 중년기 여성의 사회활동에 보다 분석적인 시각을 보여줄 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도를 측정하는데 있어서 구조화된 설문지를 이용해 조사하였으므로, 향후 연구에서는 사회활동 참여경험과 몰입정도의 특성을 면밀히 파악하기 위해 심층면담을 통한 질적 연구도 필요하겠다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 중년

기 여성의 사회활동 참여경험을 구체적으로 분석하고 사회활동 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 밝혔으며, 특히 중년기 여성의 심리적 안녕감에 사회활동에의 몰입정도가 갖는 의미를 파악하였다. 이는 우리나라 중년기 여성이 자신에게 적합한 사회적 역할을 찾아내고 이러한 활동에 적극적으로 몰입하는 것이 개인의 심리적 건강을 증진시킬 뿐 아니라 더 나아가 우리사회의 역량을 더 키울 수 있음을 시사한다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

## References


Chang YR(2014) The mediating effects of generativity and ego-identity on the relationship between middle aged women's spirituality and quality of life. Doctoral's Thesis. Dankook University, pp46-47

Choi BR(2010) Aerobics exercise effects on happiness of middle age women, Master's Thesis. Yong-in University, pp44-45

Hwang JY(2007) A study on improving methods of life satisfaction and life quality of middle-aged women. Master's Thesis. Seoul Womens University, pp4-9

Jo OH, Kim KS(2005) Psychological well-being of middle-aged working wives by relate variables -focused on personal, family and work relate variables. J Fam Relat, 10(2), 1-29

Ju KH(2010) Social participation activity level and quality of life for the participating elderly in Korea. Doctoral's Thesis. Seoul National University, pp 55-57

Jung SH(2012) A study on the impact of life stress and social support of middle-aged women on their mental health. Master's Thesis. Kyung Hee University, pp 61-64

Keyes CL, Ryff CD(1998) Generativity in adult lives : social stuctural 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. Washington DC; American psychological Association

Kim JS(2013a) The effects of participating in line dance on the leisure immersion, leisure satisfaction and psychological sense of well-being of middle aged women. Master's Thesis. Sport Korea National Sports University, pp49-51

Kim KR(2013b) Influence of self-esteem, flow and depression of the psychiatric nurses´upon their happiness. Master's Thesis. Ewha Womans University, pp41-44

Kim MJ(1989) Mid-life crisis and It's related variables. Doctoral's Thesis. Ewha Woman's University, pp 91-99

Kim SS(2009) A study on the effect of leisure satisfaction, leisure commitment on psychological well-being and self-actualization. Doctoral's Thesis. Anyang University, pp123-125

Kim YS(2006) The effects of the internal-external locus of control and self-esteem on the psychological well-being of middle aged women. Master's Thesis. Suwon University, pp55-57

Kwon Y, Lee M(2002) Human behavior and social environment. Seoul: Daeyoung.

Lee GH(2006) Human behavior and the social environment. Goyang: Gongdongche.

Lee JG(1992) The contribution of participation in sports & exercise programs to life satisfaction of adults. Doctoral's Thesis. Seoul University, pp48-60

Lee MY(2004) Leisure identity and subjective well-being according to leisure resource and leisure activity types among university students, Master's Thesis. Sungshin Women's University, pp41-47

Lee WJ(2013) The impact of work flow and leisure satisfaction to psychological wellbeing : the mediating effects of self-efficacy. Master's Thesis. Kyngpook National University, pp59-67

McAdams D, Aubin E, Logan RL(1993) Generativity among young, midlife and older adults. Psychol Aging, 8, 221-230

Omodei MM, Wearing AJ(1990) Need satisfaction and involvement in personal projects : Toward an integrative model of subjective well-being. J personal Soc Psychol, 59, 762-769

Park GS(1991) A study on adjustment of mid-life women - focused on women's attitudes toword the menopause and transitions of sex role identity -. Master's Thesis. Sookmyeong Women's University, pp54-58

Park JS(2006) The learning motivation and psychological wellbeing of midlife married women students of korea national open university, Master's Thesis. Korea National Open University, pp39-41

Park KJ(1999) A structural model for depression in middle-aged women. Doctoral's Thesis. Ewha Woman's University, pp7-11

Park MS(2002) The effects of leisure satisfaction on the quality of life in the elderly. J Korean Home Econ Assoc, 40(5), 133-146

Ryff CD(1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Personal Soc Psychol. 57. 1069-1081

Ryff CD, Keyes CL(1995) The structure of psychological well-being revisited. Personal Soc Psychol. 69. 719-727

Shin KY(1991) The study on the association of middle-aged housewives' crisis and their social network support. Master's Thesis. Seoul University, pp5-12

Shin KY, Ok SW(1997) Research : A study on the middle - aged housewives' family role performance and psychological well-being. J Korean Home Econ Assoc, 35(1), 111-128

Song EJ, Lim SW, Kim JJ(2006) The effects of dance sports experience on leisure identity and psychology well-being. J Sport Leis Stud, 28, 581-590

Song EM(2012) The relation between the married middle-aged women's daily life stress and depression, Anxiety : moderation effect of ego-Identify. Master's Thesis. Ewha Womans University, pp38-44

Yang HJ(2005) The effects of generativity and family relationship of subjective well-being for mid-life housewives-focused on the moderating effect of social activity-. Master's Thesis. Yonsei University, pp 62-63

Yoo JE(2013) The influence of physical self-concept on psychological well-being of middle aged females rhythmic exercise participants. Master's Thesis. Kangwon University, pp62-64

Yu SH(2011) The roles of stress, emotion regulation, and meaning of life in depressive symptoms among middle-aged women. Master's Thesis. Chungbuk University, pp31-35