

중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향

신매희[†]

강원관광대학교 간호학과 조교수
(2021년 1월 13일 접수: 2021년 4월 15일 수정: 2021년 4월 19일 채택)

The effects of Ego-resiliency, Marital communication, and Mental health on Happiness in middle aged women

MaeHeui Shin[†]

Department of Nursing, Kangwon tourism College
(Received January 13, 2021; Revised April 15, 2021; Accepted April 19, 2021)

요 약 : 본 연구는 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향을 확인하기 위하여 수행되었다. 본 연구에 참여한 연구대상자는 239명으로, 평균연령은 54.15 ± 6.38 세 이었다. 연구 분석 방법은 SPSS 21.0을 사용하여 일반적 특성에 따른 제 변수간의 차이, 자아탄력성, 부부의사소통, 정신 건강, 행복감의 상관관계를 확인하였고, 중년여성의 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과 자아탄력성 평균 3.46점(1-5점), 부부의사소통 평균 2.44점(1-5점), 정신 건강 평균 1.82점(0-4점), 행복감 3.21점(1-5점)으로 나타났다. 일반적 특성에서 행복감의 차이는 교육수준($F=3.406, p=.035$), 주관적 건강상태($F=7.385, p=.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 제 변수들간 상관관계를 확인한 결과 행복감은 자아탄력성($r=.393, p<.001$)은 정적상관관계를 보였고 신체화($r=-.134, p=.039$), 우울($r=-.356, p<.001$), 불안($r=-.269, p<.001$)과는 부적상관 관계를 보였다. 중년여성의 행복감에 영향을 미치는 예측요인은 우울($\beta=-.437, p<.001$)자아탄력성($\beta=.350, p<.001$), 신체화($\beta=.239, p=.009$), 건강상태: 보통($\beta=-.150, p=.009$), 나쁨($\beta=-.147, p=.015$)로 30.4%의 설명력을 보였고, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다($F=14.02, p<.001$). 본 연구 결과를 바탕으로 중년여성의 행복감을 증진시키기 위해 자아탄력성을 증진시키고 정신건강을 강화하는 교육 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

주제어 : 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강, 행복감, 중년여성

Abstract: This study investigated the effect of Ego-resilience, Marital communication, and Mental health on Happiness among middle-aged women **Methods**: A descriptive correlation study design was used with a convenience sample consisting of 239 women. SPSS Win21.0 program was used for

[†]Corresponding author
(E-mail: a4423716@kt.ac.kr)

the descriptive analysis, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient analysis, and multiple-regression analysis. The mean score for ego-resilience was $3.46 \pm .527$ (range: 1-5), marital communication was $2.44 \pm .52$ (range: 1-5), mental health $1.82 \pm .66$ (range: 0-4) and happiness was $3.21 \pm .56$ (range: 1-5). Happiness was found to have a significant positive correlation with ego-resilience ($r = .393$, $p < .001$) and negative correlation with somatization ($r = -.134$, $p = .039$), depression ($r = -.356$, $p < .001$), anxiety ($r = -.269$, $p < .001$). The predictive factors on the Happiness were depression ($\beta = -.437$, $p < .001$), ego-resilience ($\beta = .350$, $p < .001$), Somatization ($\beta = .239$, $p = .009$) and subjective health status: average ($\beta = -.150$, $p = .009$), unhealthy ($\beta = -.147$, $p = .015$). The explanatory power was 30.4% ($F = 14.02$, $p < .001$). Based on the findings of this study, it is important to provide services to ego-resilience and mental health among middle aged women.

Keywords : Ego-resilience, Marital communication, Mental health, Happiness, Middle aged women

1. 서론

21세기는 과학과 의학의 발달로 삶이 풍요로워졌으며 인간의 수명도 연장 되었다. 인간의 평균 수명이 길어짐으로써 생애주기에서 중년기가 차지하는 기간이 상대적으로 길어지고 중요해지고 있다[1]. 여성의 평균 수명이 길어짐에 따라 중년 이후의 삶이 중요해지고, 궁극적인 삶의 목표라 할 수 있는 행복감에 대한 관심이 높아지고 있다.

행복은 인간이 잘 먹고 잘사는 생활에서 중요한 감정 상태로 기쁨, 환희, 희열, 황홀감, 사랑과 같은 감정이 혼재되어 있으며[2] 주관적 안녕감, 심리적 안정감, 삶의 질 만족과 같은 개념으로 적용된다[3].

선행연구에 의하면, 중년 여성에게 있어서 심리적 행복감을 증진시키기 위한 노력이 필요하지만, 대부분은 신체활동이나 여가활동, 운동[4, 5, 6]이 심리적 행복감과 연계한 연구들이 주를 이루었고 자아탄력성이나 부부의사소통 대한 연구는 미비한 실정이다.

자아탄력성은 역경에도 불구하고 긍정적으로 적응해 나가는 성격특성을 의미하며, 자아탄력성이 취약한 사람일수록 예기치 못한 상황에서 과다통제 혹은 과소 통제하는 태도를 보이며 부정정서를 효율적으로 다루지 못하는 것으로 나타났다[7].

Block[8]은 자아탄력성을 변화하는 상황과 환경적 요구에 대해 융통성 있게 적응하는 능력으로 보았다. 즉 자아탄력성은 좌절하고, 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하며, 변화

하는 환경에 직면했을 때 균형을 유지하거나 향상시키도록 하는 역동적이고 적응적인 능력[9]으로 보았다. 자아탄력성의 특성은 스트레스나 불안을 이겨내는데 긍정적인 영향을 끼치는 심리적 요인으로 바쁜 생활로 지속적인 생활스트레스에 노출되어 있는 현대인들에게 주요한 극복요인이라 할 수 있다. 이렇듯 생활스트레스를 자아탄력성을 향상시켜 극복하면 일상생활의 만족도는 향상이 되며[10], 변화하는 상황적 요구와 관계에서 우울함과 스트레스적인 환경에 융통성 있게 반응하는 완충제 역할을 한다[11].

중년여성은 신체적 변화로 인한 갱년기 증상이 남성보다 더 두드러지며, 가족관계에서도 큰 변화를 경험하는 시기이다[12]. 이러한 시기에는 분노·위기·절망감 등 심적 갈등을 많이 겪게 되고 감각 능력과 기억력이 감소하여 지각 능력이 떨어져 중년의 위기가 나타나기도 한다[13]. 자아탄력성이 높은 경우, 불안, 우울, 스트레스에 대한 지각 정도가 낮으며 스트레스 상황에 대처하는 속도가 빠르기 때문에 주관적 행복감이 높을 수 있다[14].

이 시기에 부부는 자녀양육 및 노부모의 돌봄과 직업 수행 등 각자의 역할로 바빠 일상적이고 피상적인 의사소통으로 부부관계가 소원해지고 부부간에 위기를 맞을 수 있다[15]. 부부간의 원활한 의사소통은 서로의 관계를 친밀히 하고 서로간의 유대감을 형성할 수 있어 중요하다. 효율적인 의사소통이 높을수록 자신의 생각과 감정, 욕구를 배우자에게 전달할 기회를 더 많이 얻을 뿐만 아니라 배우자의 생각과 감정, 욕구를 전달 받을 기회 역시 증가함에 따라 이를 통해 배우자

에 대한 이해가 증가하고 이를 통해 배우자를 조력할 수 있는 가능성을 증가시킬 수 있다[16]. 또한 중년기에 정신건강을 다루는 일은 매우 중요하며 행복감 증진을 위한 노력이 필요하다. 행복을 연구하는 학자들의 공통된 행복감의 정의는 자신의 생애에서 느끼는 만족감, 복리상태의 체험, 자신의 삶에 대한 의미, 인생에 대한 성취감, 긍정적인 자아상 등이 충족되어 심리적으로 낙관과 희망 상태가 되어 있는 감정으로 정의하고 있다[17]. 행복감이란 기쁨, 만족을 누리면서 자신의 삶이 좋고 의미 있으며 가치 있다고 생각하는 상태로[18] 중년여성은 노화로 인해 신체적으로 급격한 변화가 나타나 건강에 대한 관심이 증가되는 시기이며[19], 건강상태가 긍정적일수록 행복감이 강화[20] 되는 것으로 나타났다.

중년여성과 관련하여 선행연구에서 다양한 주제로 연구를 진행하였지만 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강과 행복감에 대한 연구는 충분히 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구서는 중년여성의 행복감과 관련된 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향 요인을 파악하여 중년여성의 행복감을 증진시키기 위한 간호중재 전략을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 중년여성의 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위하여 수행되었고, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강(신체화, 우울, 불안) 행복감 정도를 파악한다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 행복감의 차이를 파악한다.
- 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강(신체화, 우울, 불안), 행복감에 대한 상관관계를 파악한다.
- 중년여성의 행복감에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

2.2. 연구 설계

본 연구는 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소

통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위한 탐색적 조사연구이다.

2.3. 연구 대상

본 연구 대상자는 D시와 M시에 거주하며, 40세에서 64세 사이의 중년여성을 대상으로 연구의 목적을 이해하고, 자발적으로 참여의사를 밝히고 서면동의를 수행한 대상자로 하였다. 연구대상자는 중년여성 250명을 임의표집 하였고 불완전하게 응답을 한 11부를 제외하고 최종 239명을 연구대상자로 분석하였고 이는 충분한 표본 수이다.

2.4. 연구 도구

2.4.1. 자아탄력성

자아탄력성은 Block과 Kremen [21] 개발한 자아탄력성 도구를 Yoo 와 Shim [22] 번역한 도구를 사용하였다. 자아탄력성 척도는 총 14문항, 5점 척도(1-5점)로 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미하며, 총점의 범위는 14점에서 70점이다. 본 연구의 자아탄력성 내적 신뢰계수는 Cronbach's alpha는 .828이었다.

2.4.2. 부부의사소통

부부의사소통을 측정하기 위해 Olson [23]이 개발한 Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness 목록에서 의사소통 척도를 Heo [24]가 번안한 것을 사용하였다. 부부의사소통 도구는 총 29문항, 5점 척도로 22개 부정적 문항과 7개의 긍정적 문항으로 구성되었고, 부정적 문항 22개는 역 채점 하였다. 점수가 높을수록 부부의사소통의 수준이 높음을 의미하며 총점의 범위는 29점에서 145점이다. 본 연구의 부부의사소통 내적 신뢰계수는 Cronbach's alpha는 .919이었다.

2.4.3. 정신건강

중년여성의 정신건강을 파악하기 위한 도구로 간이정신진단검사 단축형-18(Brief Symptoms Inventory-18; 이하 BSI-18)은 Derogatis [25]가 개발하고 Park, Woo, Jang [26]이 타당화한 단축형 간이정신진단 검사(Brief Symptoms Inventory-18, BSI-18)를 사용하였다. BSI-18은 총 18문항, 5점 척도로 하위영역은 신체화 6문항(0~24점), 우울 6문항(0~24점), 불안 6문항(0~24점)으로 구성되어 있다. 각 문항은 오늘을 포

함해 지난 7일간 경험한 증상의 정도에 따라 측정범위는 '전혀 없다'에 0점에서 '매우 심하다'에 4점으로 표시하도록 되어있다. 점수가 높을수록 정신건강 상태가 좋지 않음을 의미한다. 본 연구에서 정신건강에 대한 Cronbach's alpha 계수는 .944 이었고, 신체화 .880, 우울 .869 불안 .880이었다.

2.4.4. 행복감

행복감은 Ryff [27]의 PEAQ(Personally Expressive Activities Questionnaire)와 심리적 행복감 척도의 하위요인인 자기수용성, 생활목표 요인을 참고로 하여 제작된 검사지를 Yang [28]이 번안한 것을 사용하였다. 행복감은 총 20문항, 5점 척도로 점수가 높을수록 행복감에 대한 점수가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 행복감에 대한 Cronbach's alpha는 .942이었다.

2.5. 자료 수집 방법

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여 2018년 10월 28일에서 12월 10일 까지 D시, M시에 거주하는 중년여성 대상자를 임의표집 하여 자료를 수집하였다. 연구 대상자는 자원봉사단체, 평생대학에 등록된 중년여성, 직장에 근무하는 여성, 3개의 동호회를 방문하여 설문지 작성 방법, 연구의 필요성과 목적, 연구대상자 선정방법, 비밀보장, 연구 참여 동의 및 철회 가능, 자료수집 방법과 소요시간, 연구 참여로 인한 유익성과 중단 가능성 응답한 내용은 연구 이외에는 사용하지 않을 것 등에 대하여 자세히 설명하였고, 자발적으로 연구에 참여하고자 하는 대상자로부터 연구 참여에 대한 서면동의를 받았다. 연구자의 개인정보 보호를 위해 수집된 자료는 잠금장치가 있는 연구실 보관함에 보관하고, 보관기관 완료 후 수집된 설문지는 파쇄할 예정임을 설명하였다.

2.6. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/PC 21.0 통계 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였고, 연구대상자의 자아 탄력성, 부부의사소통, 정신건강(신체화, 우울, 불안), 행복감 정도는 평균, 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 행복감에 대한 차이를 확인하기 위해 t-test와 one-way

ANOVA를 구하고 사후검증은 Scheffé test로 분석하였다. 연구대상자의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강(신체화, 우울, 불안) 및 행복감과 상관관계는 pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 연구 대상자의 행복감에 미치는 영향은 규명하기 위하여 multiple regression으로 분석하였다. 다중회귀분석을 적용하기 위하여 정규분포, 잔차의 독립성, 다중공선성의 가정이 모두 만족되었음을 확인하였다.

3. 결과

3.1. 연구결과

3.1.1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

본 연구 대상자는 40세에서 64세 중년여성 239명이 참여하였고 평균연령은 54.15 ± 6.38 세 이었다. 종교는 기독교 신자가 38.9%로 가장 많았고, 직장생활을 하는 중년여성이 68.6% 이었다. 교육정도는 고등학교 졸업 대상자가 51.5%, 대학 졸업 대상자가 35.1% 이었다. 월 수입은 500만원 이상 25.9%, 300만원에서 400만원 미만 21.8%, 401만원에서 500만원 미만 18%, 200만원 미만 17.2%로 나타났다. 주관적 건강상태는 "건강하다"라고 답변한 대상자가 54.0%, "보통이다" 라고 답변한 대상자는 35.1% 이었고, 폐경유무를 확인한 결과 폐경여성은 66.1% 이었다 (Table 1).

3.1.2. 중년여성의 일반적 특성에 따른 행복감 정도의 차이

일반적 특성에 따른 행복감은 교육수준 ($F=3.406, p=.035$), 주관적 건강상태($F=7.385, p=.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 교육수준은 대학을 졸업한 대상자가 고등학교 졸업한 대상자 보다 행복감이 높았으나 사후 검증결과 집단 간 유의한 차이는 없었다. 건강상태에서 "건강하다"라고 답변한 대상자가 "보통이다", "건강이 좋지 않다"라고 답변한 대상자 보다 행복감 점수가 높았고, 사후 검증결과 "건강하다" 답변한 집단이 다른 집단보다 행복감이 높았다 (Table 1).

Table 1. Degree of Happiness according to General Characteristics of Subject (N=239)

Characteristics	Categories	n(%) or M±SD	Happiness	
			M±SD	t/F(p) Scheffé
Age(yr)	Range years	40-64years 54.15±6.38		
Religion	Christianity	93(38.9)	3.29±.59	1.188 (.315)
	Catholic	39(16.3)	3.14±.50	
	Buddhism	37(15.5)	3.18±.63	
	No religion	70(29.3)	3.14±.49	
Occupation	Employed	164(68.6)	3.22±.59	.550 (.054)
	Unemployed	75(31.4)	3.18±.48	
Education	≤ Middle school	32(13.4)	3.12±.63	3.406 (.035)
	High School	123(51.5)	3.14±.51	
	≥College	84(35.1)	3.33±.57	
Monthly Income (10,000 Won)	<200	41(17.2)	3.23±.57	1.433 (.224)
	200≤~<300	41(17.2)	3.04±.64	
	300≤~<400	52(21.8)	3.23±.48	
	400≤~<500	43(18.0)	3.19±.43	
	≥ 500	62(25.9)	3.30±.62	
Subjective Health Status	Healthy ^a	129(54.0)	3.32±.51	7.385 (.001) a>b, a>c
	Average ^b	84(35.1)	3.11±.54	
	Unhealthy ^c	26(10.9)	2.93±.69	
Menses	Menopause	158(66.1)	3.21±.57	-.051 (.732)
	Menstruation	81(33.97)	3.21±.53	

Table 2. Degree of Ego-resilience, Marital communication, Mental health and Happiness (N=239)

Variables	M±SD	Range	Min	Max	
ego-resilience	3.46±.52	1~5	2	5	
Marital communication	2.44±.52	1~5	1	4	
Mental health	1.82±.66	0~4	1	4	
	Somatization	1.71±.67	0~4	1	4
	Depression	1.93±.71	0~4	1	4
	Anxiety	1.81±.74	0~4	1	4
Happiness	3.21±.56	1~5	1	5	

3.1.3. 연구대상자의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강 및 행복감 정도

연구 대상자의 자아탄력성은 5점 만점에 3.46±.52점, 부부의사소통은 5점 만점에 평균 2.44±.52점, 정신건강은 4점 만점에 평균 1.82±.66점으로, 정신건강 하부영역인 신체화 1.71±.67점, 우울 1.93±.71점, 불안 1.81±.75점

이었고, 행복감은 5점 만점에 평균 3.21±.56점으로 나타났다(Table 2).

3.1.4. 연구대상자의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강 및 행복감간의 상관관계

연구 대상자의 자아탄력성, 부부의사소통, 신체화, 우울, 불안, 행복감 간의 상관관계 검증결과, 중년기 여성의 행복감은 자아탄력성($r=.393$, $p=$

Table 3. Correlation Coefficients among Ego-resilience, Marital communication, Mental health and Happiness (N=239)

Variables	ER	MC	Mental Health			Happiness
			S	D	A	
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
ER	1					
MC	-.008 (.898)	1				
Mental Health	S	.015 (.813)	.422 ($<.001$)	1		
	D	-.041 (.528)	.439 ($<.001$)	.707 ($<.001$)	1	
	A	-.054 (.406)	.461 ($<.001$)	.787 ($<.001$)	.734 ($<.001$)	1
Happiness	.393 ($<.001$)	-.123 (.058)	-.134 (.039)	-.356 ($<.001$)	-.269 ($<.001$)	1

ER=Ego-resilience; MC=marital communication; S=Somatization; D=Depression, A=Anxiety; H=Happiness

$<.001$)에서 정적상관관계를 보였고, 정신건강의 하위영역인 신체화($r=-.134$, $p=.039$), 우울($r=-.356$, $p=<.001$), 불안($r=-.269$, $p=<.001$)과는 부적상관관계를 보였다. 이는 중년여성의 행복감은 자아탄력성이 높고, 신체화, 우울, 불안이 낮을수록 행복감이 높음을 의미한다(Table 3).

3.1.5. 연구대상자의 행복감에 영향을 미치는 요인

본 연구 대상자의 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 회귀분석을 실시하기 전에 잔차의 등분산성, 정규분포성, 다중공선성을 확인하였다. Durbin-Watson 검정을 통한 잔차 분석 결과 1.629로 오차항간에 자기 상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 등분산성과 정규분포성을 만족하는 것으로 나타났다. 다중공선성을 확인하기 위해 분산팽창계수(variation Inflation Factor, VIF)를 확인한 결과, VIF는 1.070~4.774로 모두 10 미만으로 나와 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타나 본 연구 자료는 다중회귀분석을 실시하기에 적합하였다.

연구대상자의 행복감에 미치는 영향을 분석하기 위해 일반적 특성에서 유의하게 나온 변수 중에서 교육수준(기준변수: 중학교 졸업 이하), 주

관적 건강상태(기준변수: 건강함)는 더미변수로 변환하고 단순 상관관계에서 유의하게 나타난 자아탄력성, 신체화, 우울, 불안을 독립변수로 하고 행복감을 종속변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다(Table 4).

분석결과, 연구대상자의 행복감에 미치는 예측 요인은 우울($\beta=-.437$, $p=<.001$), 자아탄력성($\beta=.350$, $p=<.001$), 신체화($\beta=.239$, $p=.009$), 주관적 건강상태 보통($\beta=-.150$, $p=.009$) 건강상태 나쁨($\beta=-.147$, $p=.015$)으로 30.4%의 설명력을 보였고 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다($F=14.02$, $p=<.001$) (Table 4).

4. 논 의

본 연구는 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향 요인을 파악하여 중년여성의 행복감 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었으며, 연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

본 연구는 40세에서 64세 사이 중년여성 239명의 설문자료를 수행하였고 평균연령은 54.15 ± 6.38 세 이었다. 연구대상자의 행복감은 5점 만점

Table 4. Factors Influencing Variables of Happiness (N=239)

Variables	B	SE	β	t	p	R ²	Adj R ²	F(p)
Constant	2.494	.233		10.686	<.000			
Education (ref: Middle school)								
High school	-.157	.010	-.141	-1.621	.106			
≥College	-.047	.101	-.041	-0.467	.641			
Subjective health status (ref: Healthy)						.328	.304	14.02 (<.001)
Average	-.175	.066	-.150	-2.650	.009			
Unhealthy	-.263	.107	-.147	-2.453	.015			
Ego-resilience	.373	.060	.350	6.261	<.001			
Somatization	.198	.076	.239	2.616	.009			
Depression	-.344	.081	-.437	-4.256	<.001			
Anxiety	.004	.089	-.005	-.041	.680			

에 3.21점으로 중간 이상 점수를 보였고, 자아탄력성은 5점 만점에 3.46점으로 높은 점수를 보였으나 부부의사소통은 5점 만점에 2.44점으로 나타났다. 정신건강 평균은 4점 만점에 1.82점으로 정신건강 하위영역에서 신체화 점수는 4점 만점에 1.71점, 우울 1.93점, 불안 1.81점으로 나타나 정신건강에서 우울이 상대적으로 높은 것으로 나타났다.

중년여성의 일반적 특성에 따른 행복감의 차이를 검증한 결과 교육, 주관적 건강상태에서 유의한 차이가 나타났다. 대학을 졸업한 대상자가 고등학교, 중학교를 졸업한 대상자 보다 행복감 정도가 높게 나타났다. 이러한 결과는 학력이 높은 중년 여성일수록 행복감이 높은 것으로 나타나 [29, 30] 본 연구결과와 일치하였다.

주관적 건강상태는 대상자 본인이 자각하는 건강지표로 질병유무, 신체적 증상을 표현하는 객관적인 건강지표보다 중년여성이 인지하는 주관적 건강상태가 긍정적으로 작용하여 행복감을 느끼는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 행복감과 독립변수들 상관관계를 확인한 결과 정신건강의 하위영역인, 우울, 불안, 신체화와는 부적상관관계를 보여 Lee[31]의 연구와 일치하였고, 자아탄력성과는 정적 상관관계를 보였으나 부부의사소통과는 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

선행연구에서 자아탄력성과 행복감의 상관관계

는 자아탄력성이 높으면 행복감도 높은 것으로 나타났으며[32] 유치원 교사를 대상으로 수행한 연구에서 자아탄력성이 높은 교사일수록 행복감이 높았고, 보육교사의 자아탄력성과 행복감이 높은 상관관계를 갖는다고 밝힌 연구[33] 결과와 일치하였다.

부부의사소통과 행복감은 본 연구에서 상관관계가 없는 것으로 나타났지만, 선행연구 결과, 결혼생활을 연구한 결과들에서 부부간의 의사소통이 잘 되는 것과 결혼만족도나 행복도 사이에 정적 상관관계가 있음을 보여 주고 있다[34].

이는 중년여성의 교육정도가 높을수록 부부친밀감이 유의하게 높으며, 교육 수준이 높은 여성일 경우 자아정체감이 높고, 배우자와의 관계에서 부부 중심의 평등한 부부관계에 밀바탕이 되는 원활한 의사소통이 가능한 것으로 해석 된다 [35][36]. 따라서, 본 연구의 결과를 명확히 규명하기 위해 행복감의 구성요소 중에서 부부 의사소통과 행복감에 대한 추후 연구를 통해 규명해야 할 것이다.

마지막으로 중년 여성의 행복감에 미치는 영향을 분석한 결과, 중년기 여성의 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 예측변수는 우울로 나왔고, 자아탄력성, 신체화, 주관적 건강상태에서 보통, 건강하지 않음 순으로 확인 되었다.

갱년기에 나타나는 우울은 개인의 성격, 사회적 경제적 환경적 상황에 따라 개인마다 차이가

있다. 중년여성은 갱년기 증상과 나이가 들어감에 따른 역할변화와 배우자의 은퇴 등 다양한 심리·사회적 변화로 인하여 흔히 우울을 경험하게 되며[37], 폐경으로 인한 폐경증상 경험과 신체적 생리적 기능이 저하되는 노화와 함께 가족 내 역할의 변화 등으로 우울 증상이 점차 증가하게 된다[38]. 이는 우울은 삶의 질이나 행복감과 관련성이 있을 것으로 예측할 수 있다. 중년기 여성의 우울을 단순히 병리적인 현상으로 방치하지 않고 극복하도록 돕는 것은 개인뿐만 아니라 가족원의 삶의 질 향상에 중요하다. 따라서 중년 여성의 정신건강을 향상시키기 위해서는 우울을 감소시키는 노력과 함께 행복감을 높이는 방안이 필요하다. 중년여성이 앞으로 다가오는 초 고령화 사회의 주체임을 고려할 때, 이들의 심리·사회적 적응문제는 노인문제를 예방하는 차원에서도 매우 중요한 의미를 지니므로[39] 중년여성의 우울을 감소하거나 예방할 수 있는 실질적인 중재 프로그램 방안이 필요하다.

본 연구에서 행복감에 미치는 두 번째 요인으로 자아탄력성이 높으면 행복감이 높은 것으로 나타났다. 자아탄력성과 행복감의 관계를 살펴본 결과, 전체적으로 상호밀접한 관계가 있는 것을 알 수 있다. 이는 자아탄력성이 높을수록 행복감도 높아진다는 연구결과[40], [41]와 부합한다. 자아탄력성은 행복감에 영향을 주며[42], 자아탄력성이 높은 사람은 고난과 역경 속에서도 잘 헤쳐 나가고 힘들고 어려운 상황 속에서도 삶의 의미를 발견하고 긍정적인 정서를[43] 모색하여 행복감을 영위하는 것으로 예측할 수 있다.

본 연구결과, 정신건강 하위영역 중 신체화가 행복감에 영향을 미치는 세 번째 요인으로 나타났다. 본 연구에서 행복감과 독립변수 간 상관관계를 분석한 결과, 행복감과 신체화는 부적상관관계를 보였다. 그러나 일반적 특성에서 유의한 변수로 나타난 교육정도과 건강상태를 더미 변수로 변환하고, 상관관계에서 유의한 변수들을 독립변수로 투입한 결과, 신체화가 높으면 행복감이 높은 것으로 나타났다. 선행연구 결과, 신체화는 한국 중년 여성들이 가정 내·외의 생활사건 변화를 통해 많은 갈등과 스트레스를 느끼고 이것이 신체화 증상으로 나타나며[44], [45], 생활스트레스가 높은 중년여성은 신체화 증상이 크며, 또 신체화 증상을 악화시키게 되는 것으로 나타나[46] 부정적인 의미를 내포하는 것으로 예측할 수 있다. 그러나 본 연구결과, 신체화가 행복감에 긍정

적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이는 중년 여성들이 본인이 가진 문제나 갈등을 내재화 하지 않고 신체적 증상으로 표출시켜 부정적인 감정이나 갈등을 해소하여, 궁극적으로 본인의 감정을 순화하여 행복감이 증가하는 현상으로 추측할 수 있으나 선행연구가 미비해 연구결과를 비교할 수가 없으므로 이는 추후 연구를 통해 규명해야 할 것이다.

본 연구에서 행복감에 영향을 미치는 네 번째 요인은 건강상태로 나타났다. 선행연구에서 건강상태가 긍정적일수록 행복감이 높게 나타났고[47] 본 연구결과에서 건강상태가 좋지 않을 때, 행복감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 선행연구 결과와 일치하였다. 그러나 Kim[48]의 연구에서 건강상태는 행복감에 직접적으로 영향을 미치지 않았으나, 자아존중감과 긍정적 사고의 매개를 통해 행복감에 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구와 다른 결과를 보였다. 이는 건강할수록 자아수용에 대한 개념이 높아 긍정적인 사고에 영향을 주어 행복감이 증가하는 것으로 볼 수 있으며 건강상태가 직·간접적으로 행복감에 영향을 미치는 것으로 예측할 수 있다. 따라서 중년여성의 행복감을 향상시키기 위해서는 건강상태를 유지 증진시키는 방안, 더 나아가 긍정적인 사고와 자신을 존중하는 마음을 통해 행복감을 증진시키는 방안이 모색되어야 할 것이다.

연구결과를 바탕으로 중년여성들에게 바람직한 노후를 대비하고 행복감을 증진시키기 위해 우울감을 감소시키는 중재 방안이 모색되어야 하고, 자아탄력성은 교육과 훈련을 통해 습득이 가능하므로[37], 중년여성을 대상으로 자아탄력성을 높이고 건강상태를 유지 증진시키는 교육프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 연구대상자가 일부지역에서 자료를 수집하였기에 전체를 일반화하기에는 한계가 있다. 향후 연구에서는 광범위한 자료 수집을 하여 중년 여성의 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 심층적이고 다양한 변수를 적용한 반복연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구결과 행복감에 영향을 미치는 예측 요인에서 신체화가 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구와는 상이한 결과를 보여 추후 연구를 통해 규명해야 할 것이다.

셋째, 본 연구결과 부부의사소통이 행복감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이에 대해 심층적이고 반복적인 추후 연구가 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 중년여성의 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복감에 미치는 영향을 규명하고, 연구결과에 따라 중년여성의 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하여 중년여성의 행복증진을 위한 기초자료를 제공하기 위한 서술적 조사연구이다.

행복감의 차이는 대학을 졸업한 대상자, 주관적 건강상태가 좋다고 답변한 대상자가 행복감 정도가 높았다. 독립 변수들간 상관관계를 분석한 결과 중년여성의 행복감은 자아탄력성은 정적상관관계를 보였고, 정신건강 하위영역에서 신체화, 우울, 불안과는 부적상관관계를 보였다. 이러한 결과는 자아탄력성이 높고 건강상태가 좋을수록 행복감이 높았고, 정신건강 점수가 높으면 행복감에 부정적인 관계를 보였다. 행복감에 미치는 영향을 미치는 예측 요인은 자아탄력성, 주관적 건강상태와 정신건강의 하위영역에 속하는 신체화, 우울로 나타났고 중년여성의 행복감에 미치는 가장 강력한 예측변인은 우울로 나타났다. 이에 따라 중년여성의 행복감을 증진시키기 위해 중년여성의 자아탄력성을 강화하는 방안과 중년여성이 경험하는 우울정도를 사정하고, 우울을 예방하는 중재방안이 개발되어야 할 것이다.

References

1. W. J. Byeon, C. K. Kim, "Effects of socio-demographic variables, self-differentiation and internal systems on ego-identity of middle-aged women", *Family and Environment Research*, Vol.44, No.7, pp.125-139, (2006).
2. L. Hoggard, "How to Be Happy", Wisdom house Publishing Co, p.29, (2006).
3. C. Y. Hong, M. Yoon. "The Effect of Spirituality on Happiness and Depression of Women in Midlife", *The Korean Journal of Woman Psychology*. Vol.18, No.1, pp. 219-242, (2013).
4. Y. O. Kang, "The Effect of Participation in the Adult Ballet Course on Body Image and Psychological Well-being" Sejong University, master's Thesis, pp.43, (2010).
5. H. J. Bum, "The Effect on the Life Stress and the Psychological Happiness through the Middle-aged Women's Community Dance Participation- with Center for Continuing Education as the Center", Wonkwang University, master's Thesis, pp.52, (2011).
6. I. S. pack, Y. W. Kim, "Influence of Line Dance Participants' Physical Self-Efficacy and Health Promotion Acts on Mental Happiness", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.43, No.1 pp.127-139, (2011).
7. E. H. JO, "The mediator of effect of ego-resilience and positive Effect on the relation between searching for meaning and meaning presence in life", Ewha University. master's Thesis, pp.15, (2010).
8. J. Block. "Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development", *Child Development*. Vol.53, pp.281-291, (1982).
9. A.C.Michalos, "Education, Happiness and Wellbeing", *Social indicators research*. Vol.83, No.3, pp.47-66, (2008).
10. C. H. Kim, "The Effects of Participation in Sports for All in a Daily Hassles, Ego-Resilience and Life Satisfaction in Middle-Aged Women", Chosun university. Master's Thesis, p.2, (2015).
11. H. S. Cho, "The Effect of Conjugal Relationship in Middle and Old age on Marital Satisfaction: Focused on the Moderate Effect of Ego-Resilience" *Journal of Life-span Studies*, Vol.3, No.2, pp.1-19, (2013).
12. D. Y. Lee, H. J. Chun, "The Relationship of Self-Differentiation and Family-related Variables to the Happiness of Middle-aged Women" *Family and Family Therapy*, Vol.27, No.3, pp.481-504, (2019).

13. H. O. Jeon, Y. R. Kweon, "Effects of Ego-resilience and Emotional Labor on Work-family Conflict among Middle-aged Female Workers", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.11, pp.187-196, (2017).
14. H. O. Jeon, Y. R. Kweon, "Effects of Ego-resilience and Emotional Labor on Work-family Conflict among Middle-aged Female Workers", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.11, pp.187-196, (2017).
15. H. J. Song, "A study on the Effect of TSL program in Impoveing Mental and Physical Health of Middle- aged Women", Yonsei University. Doctoral Thesis, pp. 16, (2012).
16. S. H Park, C. S. Ha, "The Relationship of Self-esteem, Conjugal Communication and Marital Satisfaction of Married Persons: Moderating Effect of Emotional Awareness" *Konyang University Korean Journal of Counseli*, Vol.17, No.6, pp. 499-522, (2016).
17. E. H. Roh, "The effect of Women's skin care upon Self-esteem and happiness" *KunKook University*, master's Thesis, pp.15-16, (2014).
18. Lyubomirsky, S. "The how of happiness: A scientific approach to getting the life you Want" penguin books, (2008).
19. W. J. Park. "The effect of the ego-resiliency on internalizing and externalizing problems: Mediating effects of cognitive emotion regulation and positive, negative emotion", Yonsei University. Doctoral Thesis, pp.5-10, (2010).
20. Y. S. Seo, "A study on middle aged men and women's health behavior and health status", *Social Welfare Review*. Vol.15, pp.35-51, (2010).
21. J. H. Block, A. M. Kremen. "IQ and ego-resilience: conceptual and empirical connection and seperateness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, pp.349-361, (1998).
22. S. K. Yoo, H. W. Shim. " Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea", *Journal of Educational Psychology*, Vol.16, No.4, pp.189-206, (2002).
23. D. H. Olson, C. S. Russell, D. H. Sprenkle. "Circumplex Model marital and family system: IV theeoritical update", *Family Process*. Vol.22, pp.69-83, (1983).
24. Y. J. Heo, "A study on the Types of Marital Relationship and Marial satisfaction" -Focus on Communication and System of Conflict Solving in marriage- Sungshin university, master's Thesis, (1996).
25. Derogatis, L. R. (2001). Brief Symptom Inventory(BSI)-18. Administration, scoring and procedures manual. Minneapolis: NCS Pearson, Inc.
26. K. P. Park, S. W. Woo, M. S, Chang. "Validation study of Brief Symptoms Inventory-18(BSI-18) in college students", *Korean Journal of Clinical Psychology*. Vol.31, No.2, pp.507-521, (2012).
27. C. D. Ryff. "Happiness os everthing or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, (1989).
28. M. W. Yang, "Development of Cognitive-Affective States Scale= Physical Activity and Psychological Well-being", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.9, No.2, pp.113-123, (1998).
29. M. S. Kim, E. H. Sung, H. W. Kim, "Five Factors of Personality and Subjective Well-being among Married Women" *Korean Journal of psychology*: Vol.4, No.1, pp.41-55, (1999).
30. S. J. Kim, "A Structural Equation Model for Happiness in Middle-aged Women" *Eulji University*, Doctoral Thesis, pp.35-36, (2015).
31. J. U. Lee, "A Study on the Effects of Self-Esteem and Happiness on Middle-aged Women's Mental Health", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. Vol.7,

- No.10, pp.797-806. (2017).
32. M. J. Park, "The Effects of Child care Teachers' Ego-Resilience and Happiness on Role Performance", Incheon National University, master's Thesis, pp.45-46, (2018).
 33. P. H. Kim, H. Y. Kim, "A Study on Sense of Happiness, Ego-resilience and Self-determination of Early Childhood Education Students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology* Vol.8, No.11, pp.573-581, (2018).
 34. M. S. Woo, Y. J. Lim, "A study on the influencing factors ego identity of middle-aged men and women - focusing on marital communication and marital intimacy", *Journal of Social Welfare Development*, Vol.16, pp.393-415, (2010).
 35. Wackman, D, "Communication Training in Marriage and Family Living", Paper presented at Speech Communication Association Convention,(1978).
 36. S. J. Kim, S. Y. Kim, "A Study on the Relationship of Marital Intimacy, Depression and Menopausal Symptoms in Middle-aged Women", *Korean Journal Women Health Nursing*, Vol.19, No.3, pp.176-187, (2013).
 37. S. S. Lee, W. H. Choi, "The relationship between depression and stress in Korean middle-aged women", *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*, Vol.11, pp.185-196, (2007).
 38. E. U. Kim, E. Y. Jung, I. R. Choi, "Factors Influencing Depression in Middle Aged Women Who Participated in Vocational Education Program", *The Korean journal of stress research*, Vol.20, No.1, pp.11-19, (2012).
 39. W. J. Byeon, C. K. Kim. "Effects of the Internal Family Systems Therapy Group Counseling Program on Decreasing Depression of Middle-Aged Women", *The Korea Journal of Counseling*, Vol.8, No.4, pp.1391-1409, (2007).
 40. J. W. Go, "The Effects of Personality and Ego-resilience on Sense of Happiness of Pre-service Teachers" *The Journal of Humanities and Social science* Vol.10, No.34, pp.79-83, (2019).
 41. E. N. Eom, "The Relationships between Pre-service Early Childhood Teachers' Personality and Their Ego resilience, Happiness and Teacher Efficacy", *Journal of Early Childhood Education & Educare Welfare*, Vol.20, No.1, pp. 53-78, (2016).
 42. S. S. Kim " The effects of pre-service early childhood teachers's stress coping style and ego-resilience on their happiness' *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education* Vol.17, No.3, pp.68-83, (2012).
 43. Y. K. Kim, "Correlation between Emotional-Labor and Ego-resilience of Early Childhood Teacher" Chung-Ang University, master's Thesis, pp.21-23, (2011).
 44. J. S. Kim, "A Study on Somatization in Korea Women", *Yeungnam University Journal of Medicine*, Vol.11, No.2, pp.332-337, (1984).
 45. J. W. Im "A study about factors affecting the somatization symptoms of the middle aged woman : focus on the stress experience, stress perception, stress coping method", Ewha university, master's Thesis, pp.68, (1999).
 46. E. G. Lee, "Middle-aged Woman's Life Stress and Somatization Symptoms : The Mediating Effects of Attribution styles of Somatic Symptoms and Experiential Avoidance", Kwangwoon University, master's Thesis, pp.35, (2015).
 47. C. Y. Hong, M. Yoon. "The Effect of Spirituality on Happiness and Depression of Women in Midlife", *The Korean Journal of Woman Psychology*. Vol.18, No.1, pp.219-242, (2013).
 48. S. J. Kim, "A Structural Equation Model for Happiness in Middle-aged Women", Eulji University, Doctoral Thesis, pp.35-67, (2015).