

감사성향이 중년 여성의 행복에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과[†]

권 윤 선

청주노인복지상담센터

박 상 규[‡]

꽃동네대학교 상담심리학과 교수

본 연구에서는 중년 여성의 감사성향이 행복에 유의한 영향을 미치는지 알아보고 삶의 의미가 감사성향과 행복 간의 관계를 매개하는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 충북, 경남에 거주 중인 중년 여성 368명을 대상으로 한국판 감사성향 척도, 삶의 의미 척도, 행복 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 분석 결과 감사성향과 삶의 의미는 각각 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 감사성향이 삶의 의미를 매개로 하여 행복감에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 중년 여성의 경우 감사성향과 삶의 의미가 높을수록 행복감을 더 높게 지각하고, 감사성향과 행복과의 관계에서 삶의 의미가 매개변인으로 기능하고 있음을 시사한다. 본 연구는 감사성향과 삶의 의미가 중년 여성의 행복에 영향을 미치는 구체적인 경로를 확인함과 동시에, 이러한 영성적 요인들에 초점을 맞춘 개인상담 및 집단상담교육의 필요성을 시사한다. 끝으로 본 연구결과에 대한 논의와 추후 연구의 방향을 제시하였다.

주제어: 중년 여성, 행복, 감사성향, 삶의 의미

[†] 이 논문은 제 1저자의 꽃동네대학교 석사학위논문(2020)의 일부를 수정·보완하여 작성한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 박상규, (28211). 충북 청주시 서원구 현도면 상삼길 133 꽃동네대학교 상담심리학과 교수, Tel:043-270-0140, E-mail: mountain@kkot.ac.kr

중년기는 삶의 중간단계로써 신체적 변화, 사회적 역할에 대한 부담과 소외감, 미래에 대한 걱정 등으로 외로움이나 불행감을 경험하기 쉬운 시기이다(김순이, 이정인, 2007; Nersesian et al., 2018). 특히 여성들은 다양한 생활스트레스와 함께 신체 노화, 호르몬의 변화, 죽음에 대한 불안, 사회적지지 저하 등의 원인으로 남성들보다 큰 위기를 겪는다(김명자, 박성연, 1989; 박명희, 2002; 손정남, 2018; Schmidt, 2005). 여성발달주기 관점에서 중년기 여성들은 가정과 사회에서 많은 희생과 책임감을 요구받는 경향이 있으며(김미옥, 2014; 류위자, 2012), 대다수가 주부이자 어머니, 아내, 며느리 등 복합적인 역할부담을 지고 있다(황은영, 최수진, 2017). 이러한 중년기의 위거나 역할부담은 지속적인 생활 스트레스와 함께 삶의 무의미함, 공허, 절망, 무기력과 같은 정서적 혼란을 초래하며, 다른 연령대에 비해 우울 등의 정서 문제에 취약하게끔 만든다고 알려져 있다(김연하, 김애리, 2019; 정문경, 2018). 중년 여성들의 정서 문제는 개인의 일상생활 적응력을 저하시킬 뿐만 아니라 나머지 가족 구성원들의 심리적 어려움도 유발 또는 악화시킬 여지가 있기에(고유빈, 하은혜, 2010; 박혜숙, 김애정, 배경의, 2010), 이들의 행복감 증진에 기여할 방안을 연구하는 것은 우리 사회 전반의 정신건강 향상을 위해서도 중요한 의의가 있다.

삶의 의미와 감사와 같은 영성(spirituality)의 증진은 다양한 정서 문제들을 극복하고 행복한 중년기를 영위하는 효과적인 방법 중 하나로서, 자신의 내면에서 답을 찾는 것이다. 영성이란 개인이 자신과 타인, 상위적 존재와 의미 있는 관계를 유지하는 것으로, 삶의 의미와 목적, 내적 자

원, 통합적 관계성, 초월성 등의 특성으로 되어 있다(노경이, 2009). 높은 수준의 영성을 갖춘 사람은 위기를 통하여 성장하고 성숙할 수 있기에(장선희, 최순옥, 2017), 생물학적인 노화에 대한 불만과 사회적 부담, 미래에 대한 걱정을 경험하는 중년기 여성의 행복에도 영성적 개입이 중요한 영향을 미칠 것으로 생각된다. 실제로 선행연구에서 인구학적 요인이나 관계적 요인보다 영성적 요인이 중년기 여성의 행복을 더 잘 예측하는 것으로 확인된 바 있으며(홍주연, 윤미, 2013), 이러한 관점에서 중년기 여성의 영성은 다른 발달과제들과 함께 상호통합적으로 제시될 필요성이 시사된다(오제은, 2013).

감사(gratitude)는 영성과 관련한 대표적 요인으로, 삶에 대한 경이로움, 고마움, 좌절 속에서 밝은 면을 바라보고, 삶 속에서 누군가에게 고마워하고 신에게 감사하는 것, 받은 축복을 헤아려보고 음미하는 것이라고 정의된다(최아론, 이영순, 2012). 보다 종교적이고 영성적인 사람일수록 감사하는 경향이 있고, 반대로 감사성향이 높은 사람일수록 영성적이라고 알려져 있다(Ruini, 2017; Watkins, 2004). 높은 감사성향은 개인의 행복감에 중요한 영향을 미친다(김유리, 2009; 노지혜, 2005; 류위자, 2012; 박은규, 2017). 감사하는 사람은 정신적, 신체적으로 건강하고 높은 결단력과 열정을 보이며, 타인에 대한 배려나 친사회적 행동이 잦고, 더 잘 공감하는 경향이 있다(김경미, 김정희, 2011). 또한 감사하는 사람은 자신이 경험하는 긍정적 정서에 타인의 기여가 있음을 인지하여 덜 비난적이고, 정서를 보다 잘 조절하여 심리적인 안녕감이 높다(김유리, 이희경, 2012; 김지수, 2019; 진신남, 2019). 아울러 일상에서 감사함

으로써 더 행복해지며, 행복하기에 더욱 감사하는 선순환이 일어나게 된다(박상규, 2020). 중년기 여성을 대상으로 한 연구들에서도 감사와 행복감 간에 유의한 상관성이 있는 것으로 확인된 바 있다(윤성민, 신희천, 2012; 차유빈, 2017).

삶의 의미(meaning in life) 또한 행복과 관계되는 중요한 요인이다. 삶의 의미 수준이 높아지면 행복의 수준도 높아지는 것으로(이미혜, 2014; 정영숙, 조설애, 2013; 차경호, 2004; Davis & Morgan, 2008; Ryff, 1989; Zika & Chamberlain, 1992), 중년기 성인들을 대상으로 한 국내 연구에서도 확인된 바 있다(조설애, 정영숙, 이재식, 주미정, 2018). 삶의 의미는 자기 삶에 목적이 있고 그 목적을 이루기 위해 시간과 에너지를 투여할 가치가 있다는 느낌을 갖는 것으로 정의되며, 인간이 긍정적으로 기능하기 위해 요구되는 매우 중요한 요소이다(정문경, 2018). 이는 자기 주위에서 일어나는 사건들을 보다 많은 진후맥락을 토대로 이해하려는 시도이자, 목적의식, 삶의 통일감, 목표지향성, 일상 경험에서 부정적 측면을 초월할 수 있는 특징을 추구하고 발견하려는 유연한 대처행동이다(Thompson, 1985). 삶의 의미를 추구함으로써 개인은 당면한 어려움을 잘 견딜 수 있는 힘을 가진다. 이를 통해 어려움을 겪더라도 그로 인해 초래되는 부정적 영향이 완충되며, 다양한 사건이나 삶을 바라보는 전반적인 태도 또한 변화할 수 있다(손정아, 김진주, 현명선, 2019). 이에 삶의 의미가 높은 사람들은 자기의 삶에 만족하고 보다 성실한 태도를 보이며 경험에 개방적인 경향이 있다(원두리, 김교현, 권선중, 2005; 윤민지, 2013; 이미혜, 2014). 한편 삶의 의미는 의미발견과 의미추구로 나눌 수 있는데, 의미발견과 의미추구가 모두

높은 집단은 그렇지 않은 집단들에 비해 주관적인 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 높은 것으로 나타난 바 있다(백지영, 서수균, 2014). 다른 연령대와 비교하여 중년기는 자신이 살아야 할 삶의 의미를 찾는 것과 정신건강 사이의 상관성이 특히 높은 것으로 나타나고 있어, 주된 발달 과업으로서 삶의 의미를 추구하고 완성하기 위하여 노력할 필요가 있다(유성경, 박은선, 김수정, 조효진, 2014; 장선희, 최순옥, 2017).

한편, 감사와 삶의 의미는 행복에 각각 영향을 미치는 것과 별개로, 상호 간에도 직접적인 관련을 지니는 것으로 여겨진다(Datu & Mateo, 2015; Ruini, 2017). 국내에서 간호대학생을 대상으로 연구한 결과, 감사와 삶의 의미는 정적 상관관계를 가지고 있었다(박영례, 위휘, 2013). 뿐만 아니라 감사를 함으로써 삶의 의미가 향상될 수 있다는 연구 결과도 보고된 바 있다. 여대생을 대상으로 한 연구에서 감사증진 프로그램을 실시한 결과, 감사가 삶의 의미와 주관적 안녕감 모두에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다(허정철, 2016). 또한 대학생을 대상으로 감사개입 집단과 심리교육 집단을 비교한 결과, 감사개입 프로그램을 받은 집단이 심리교육을 받은 집단에 비해 삶의 의미가 유의하게 증가된 것으로 나타나기도 하였다(권혁우, 조용래, 2019). 같은 맥락에서 김경미와 김정희(2011)는 감사경험이 안녕감에 이르는 과정을 근거이론 방법을 토대로 분석하였으며, 감사의 과정이 삶에서 겪는 위기나 역경을 자기 성장의 기회로 보거나 타인에 대한 긍정적 측면을 생각하는 등의 의미 발견 작업과 관련되어 있음을 확인하였다(김경미, 김정희, 2011).

상기한 연구 결과들은 발달 과업이나 사회적

부담들로 인해 여러 어려움에 직면한 중년 여성들 또한 감사성향이 높을 경우에 다양한 생활 사건이나 삶 전반에 대해 보다 긍정적인 의미 부여를 할 수 있고, 이것이 결과적으로 행복감의 증진으로 이어질 가능성이 있음을 시사한다. 그러나 이에 대한 구체적 연구는 국내에서 아직 이뤄지지 않은 것으로 보인다. 본 연구에서는 중년 여성들을 대상으로 하여 일상에서의 높은 감사성향이 삶의 의미 향상으로 이어져 행복감을 증진하는 매개효과가 있을 것으로 가정하고 이를 검증하였다. 이러한 연구 결과가 정신건강 문제에 취약성이 높아지는 중년기 여성들을 대상으로 효과적인 예방 및 개입 프로그램을 제공하기 위한 이론 확장에 기여할 수 있으리라 기대한다.

방 법

연구참여자

중년기의 구체적인 연령 범위에 대해서는 학자마다 의견이 다양하나, 본 연구에서는 인구 고령화와 더불어 왕성한 사회 활동을 보이는 연령대가 점차 높아지고 있음을 고려하여 Erikson(1982)의 정의와 같이 40~65세까지를 중년기로 정의하였다(Sacco, 2013). 2019년 8월 당시에 충북, 경남에 거주 중인 상기 연령대의 여성들을 무작위로 표집하여 설문조사를 진행하였다. 모든 참가자에게 연구 전반에 대한 내용과 비밀보장에 대해 상세하게 설명하였으며 그 중에서 자발적 동의 의사를 밝힌 400명 중 불성실하게 응답한 32부를 제외하고 총 368부가 최종 분석에 사용되었다.

측정도구

행복 척도(Happiness Quotient: HQ). 행복감 수준을 측정하기 위해서 Diener, Emmons, Larsen, 그리고 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 바탕으로 하여 이승현, 유승모(2007)가 개발한 자기보고식 행복 척도(HQ)를 사용하였다. 이 척도는 8문항의 5점 Likert식 척도로 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 5점 '매우 그렇다'까지 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 주관적으로 경험하는 행복감이 높음을 의미한다. 이승현과 유승모(2007)의 연구에서 보고된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89이었으며, 본 연구에서 사용된 행복 척도의 내적 합치도는 .84로 나타났다.

감사성향 척도(Korean version of the Gratitude Questionnaire: K-GQ-6). 감사성향을 측정하기 위해서 McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)가 개발하고 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안 및 타당화한 한국판 감사성향 척도(Korean version of the Gratitude Questionnaire: K-GQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 감사성향을 단일차원으로 측정하며 모두 6개의 문항으로 이루어져 있으며, 7점 Likert식 척도로 각 문항을 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 7점 '매우 그렇다'까지 평정하도록 되어 있다(3, 6번 문항은 역채점 문항임). 점수가 높을수록 감사성향이 높다는 것을 의미한다. 권선중 등(2006)의 연구에서 확인된 본 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85였으며, 본 연구에서 확인된 내적 합치도는 .88이었다.

삶의 의미 척도(Purpose in Life Test: PIL). 삶의 의미를 측정하기 위해서 Crumbaugh와 Maholick(1969)가 개발하고 남궁달화(1980)가 한국어로 번역한 것을 이정지(1996)가 재구성한 도구를 사용하였다. 원 도구에서는 세 부분으로 나뉘어졌으나, 본 연구에서는 결과를 수치화할 수 있는 이정지(1996)와 안영미(2003)가 사용한 첫 번째 부분만을 도구로 사용하였다. 총 20문항으로 긍정적 문항 9개, 부정적 문항 11개로 구성되었으며, 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 4점 '매우 그렇다'까지의 4점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 자신의 삶에 주관적으로 많은 의미를 부여하고 있음을 뜻한다. 이정지(1996)의 연구에서 확인된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84였으며, 본 연구에서 확인된 내적 합치도는 .81이었다.

분석방법

본 연구에서 사용된 모든 분석은 SPSS 21.0을 사용하여 수행되었다. 먼저 수집된 자료의 기술통계, 신뢰도 및 상관분석을 하였고, 다음으로 위계적 회귀분석을 하였다. 구체적 분석방법은 다음과 같다. 먼저, 측정도구들의 내적 신뢰도 계수를 산출하고, 감사성향, 삶의 의미, 행복 변인들의 일반

적인 사항을 확인하기 위해 각 변수별 평균과 표준편차를 산출하였다. 둘째, 감사성향, 삶의 의미, 행복 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 감사와 행복 사이의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 아울러 이러한 간접효과의 크기와 유의성을 확인하기 위하여 SPSS Process Macro를 활용한 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 실시하였다.

결 과

주요 변인들 간의 상관분석 결과

중년 여성이 지각한 감사성향, 삶의 의미, 행복에 대한 기술통계 분석과 변인들 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관계수를 실시하였다. 그 결과는 다음의 표 1과 같다. 감사성향, 삶의 의미, 행복 간의 상관관계를 살펴보면, 감사성향과 삶의 의미 간($r=.60, p<.01$), 감사성향과 행복 간($r=.60, p<.01$), 삶의 의미와 행복 간($r=.57, p<.01$)에서 모두 유의한 정적 상관이 있었다.

표 1. 주요변인들 간의 상관관계 분석과 평균, 표준편차

N=368	1	2	3	왜도	첨도
1	-			-.90	.56
2	.60*	-		-.25	-.55
3	.60*	.57*	-	-.52	.36
M	5.90	3.36	3.75		
SD	.88	.43	.59		

주. 1. 감사성향, 2. 삶의 의미, 3. 행복감

* $p < .01$.

감사성향과 행복 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

감사성향이 삶의 의미를 매개로 하여 행복에 영향을 미치는지 알아보기 위해서, 위계적 회귀분석을 실시하고 표 2에 결과를 제시하였다. 회귀모형은 1단계에서 감사성향은 삶의 의미에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=199.49, p<.001$). 2단계에서 감사성향은 행복에 유의미한 영향을 미치고 있었다($F=175.93, p<.001$). 마지막 단계에서는 감사성향과 삶의 의미가 행복에 유의미한 영향을 미치고 있었다($F=140.47, p<.001$). Durbin-Watson 통계량은 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제는 없는 것으로 밝혀졌고, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 작게 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다. 회귀모형의 설명력은 1단계에서 35.5%, 2단계에서는 32.5%, 마지막 단계에서는 43.8%로 나타났다.

회귀계수의 유의성 검증 결과 첫째 단계에서 감사성향이 삶의 의미에 유의미하게 영향을 미치

는 것으로 나타났고($\beta=.60, p<.001$), 둘째 단계에서 감사성향이 행복에 유의미하게 영향을 미치고 있었다($\beta=.57, p<.001$). 마지막 단계에서 감사성향과 삶의 의미를 독립변수로 행복을 종속변수로 검증한 결과 감사성향이 행복에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=.34, p<.001$), 또한 삶의 의미가 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.40, p<.001$). 마지막 단계에서, 감사성향이 행복에 미치는 영향력($\beta=.57 \rightarrow .34$)이 2단계에 비해 유의미하게 감소하였으므로 삶의 의미는 감사성향과 행복간의 관계에서 유의미한 부분 매개효과가 있는 것으로 검증되었다. 정확한 삶의 의미의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS Process Macro를 사용하여 Bootstrap 검증을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 표 3과 그림 1로 제시하였다.

Bootstrapping을 통한 감사성향(A) → 삶의 의미(B) → 행복(C)의 간접효과 검증 결과, B 값이 .16이었으며 95% 신뢰구간이 .12에서 .21로 0를 포함하지 않아 감사성향과 행복 사이에서 삶의

표 2. 감사성향과 행복의 관계에서 삶의 의미의 매개효과(1)

단계	독립변수	종속변수	B	S.E.	β	t	R^2	$adjR^2$	F
1	A	B	.29	.02	.60	14.12*	.36	.35	199.49
2	A	C	.39	.03	.57	13.26*	.33	.32	175.93
3	A B	C	.23 .55	.03 .07	.34 .40	6.89* 8.15*	.44	.44	140.47

주. A= 감사성향, B= 삶의 의미, C= 행복

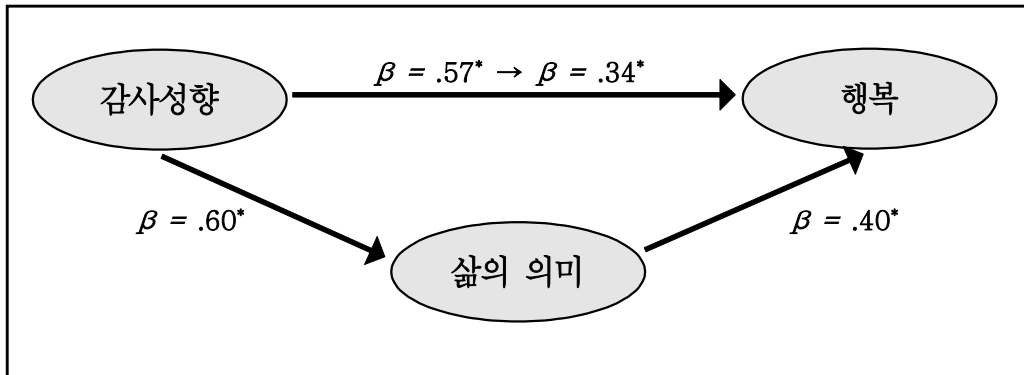
* $p < .001$.

표 3. 감사성향과 행복의 관계에서 삶의 의미의 매개효과(2)

독립변수	매개변수	종속변수	B	S.E.	LLCI	ULCI
A	→ B →	C	.16	.03	.12	.21

주. A= 감사성향, B= 삶의 의미, C= 행복

* $p < .001$.



주. * $p < .001$.

그림 1. 감사성향과 행복의 관계에서 삶의 의미 매개효과

의미가 유의하게 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 또한 감사성향은 행복에 직접적으로도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 감사성향과 삶의 의미, 행복 간의 관계는 부분매개인 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 감사성향과 삶의 의미가 중년기 여성들의 행복감 증진에 기여할 수 있는지 알아보기 위한 목적으로 수행하였다. 구체적으로, 본 연구에서는 중년기 여성들이 보다 많이 감사함으로써 삶의 의미가 향상되고, 이를 통해 행복감이 증진될 수 있을지 확인해보고자 하였다.

연구결과 중년기 여성들의 행복과 감사성향, 행복과 삶의 의미 간에는 정적 상관관이 있었으며, 감사성향과 삶의 의미는 모두 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 영성과 관계되는 중요한 요인들인 감사, 삶의 의미 등이 모두 행복과 관련됨을 지지하는 결과이다(최아론, 이영순, 2012). 또한 중년 여성의 행복감을 높이기 위하여 자주 감사하고, 삶의 의미를 찾을 필요가

있음을 재확인하는 결과라고 할 수 있다(김경희, 2018; 윤민지, 유성경, 2013; 윤성민, 신희천, 2012; 진신남, 2019; Fredrickson, 1998, 2001; Lent, 2004). 특히 본 연구에서 삶의 의미는 감사와 행복 간의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났으며, 이는 감사개입 프로그램이 삶의 의미와 행복감을 높였다는 선행연구 결과와 맥락적으로 일치한다(권혁우, 조용래, 2019; 허정철, 2016). 감사는 무엇을 얼마나 가지고 있느냐와 관계없이, 소소한 일상 속에서 경험될 수 있는 것이다(김경미, 김정희, 2011). 누구나 지금 자신의 처지에서 감사하고 만족하면 행복하다(박상규, 2020). 본 연구 결과는 중년기라는 삶의 한 단계에서 여성들이 정서적 문제를 가지고 있을지라도 일상에서 감사하는 태도를 가짐으로써 자신의 삶 속에서 긍정적인 의미를 보다 많이 찾아내고 결과적으로 높은 행복감을 경험할 수 있음을 시사하고 있다. 감사함으로써 삶의 의미를 찾을 수 있는 여지가 많아지고 더 행복할 수 있다고 본다. 또 중년 여성의 정신건강 향상과 행복증진을 위한 프로그램을 구성함에 있어서 감사하는 태도를 함양함과

더불어 삶의 다양한 측면에서 의미를 찾아내도록 돕는 긍정심리상단적 개입을 적용함으로써 더욱 높은 효과를 얻을 가능성을 보여주며, 이는 후속 연구를 통해 구체적으로 확인해볼 수 있을 것이다.

한편, 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대상의 표집 지역을 충청북도 및 경상남도로 한정하여 연구를 진행하였기에 그 결과를 일반화하기에 제한이 따른다. 후속 연구에서는 보다 많은 지역의 중년 여성을 대상으로 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 감사성향과 삶의 의미, 행복감 간의 관계를 횡단적 연구를 통해 확인하였기에 변수들 간의 인과관계를 밝히는데 한계가 있다. 후속 연구에서는 종단적 설계를 통하여 이를 보완할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 감사와 삶의 의미가 행복이라는 긍정적 심리 상태에 미치는 영향에 초점을 두었다. 그러나 이는 일반군을 대상으로 한 연구 결과로써, 임상적 수준의 우울이나 불안감을 경험하고 있는 집단을 대상으로도 동일한 결과가 나타날 것이라고는 단정하기 어렵다. 임상군을 대상으로 본 연구 결과를 재검증할 필요가 있다. 또 행복감 외에 우울이나 불안 등의 부정적인 정서 상태를 종속변수로 하여 변수들 간 관계를 살펴본다면 중년기 여성들의 정신건강에 있어서 감사와 삶의 의미가 가지는 역할을 더욱 구체적으로 알아볼 수 있을 것이다.

상기한 제한점에도 불구하고 본 연구는 심리적 취약성이 높은 중년기 여성들을 대상으로 행복감 증진에 기여하는 요인들과 그 관계를 탐색하였다

는 점에서 중요한 임상적 함의를 지닌다. 앞서 언급하였듯이 중년 여성들이 경험하는 정서적 어려움은 사회적 적응을 어렵게 하고, 본인을 고통스럽게 할뿐만 아니라 다른 가족 구성원들의 정신건강 문제를 유발 및 심화시키는 원인으로 작용할 수 있다. 이러한 관점에서 중년기 여성들의 행복감 증진을 위한 이론적 모형의 확보와 이를 토대로 한 개입 프로그램 개발이 향후에도 활발히 이루어져야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 고유빈, 하은혜 (2010). 어머니 우울증상과 자녀 우울증상의 상관과 어머니 표출감정의 매개효과. *놀이치료연구*, 13(2), 63-80.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 권혁우, 조용래 (2019). 감사개입이 대학생의 취업스트레스 및 정신건강변인들에 미치는 효과 및 매개변인으로서 삶의 의미. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(2), 182-198.
- 김경미, 김정희 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구-근거이론을 적용하여. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 739-759.
- 김경희 (2018). 감사증진 프로그램이 중년 여성의 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김명자, 박성연 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구. *한국가정 관리학회지*, 7(1), 97-118.
- 김미옥 (2014). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. *기본간호학회지*, 14(1),

- 103-109.
- 김연하, 김애리 (2019). 중년 여성의 중년기 위기감이 우울에 미치는 영향: 자아정체감의 조절효과를 중심으로. *한국생활환경학회지*, 26(1), 150-159.
- 김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김유리, 이희경 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. *학생생활연구*, 25, 19-35.
- 김지수 (2019). 직장인의 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과와 상사지지의 조절효과. 호서대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 노경이 (2009). 영성과 자아존중감 및 종교 간의 관계. *상담학연구*, 10(4), 2591-1606.
- 노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류위자 (2012). 긍정심리 집단 상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울, 행복 및 감사성향에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박명희 (2002). 갱년기 여성의 건강증진 생활양식과 자아 힘 돋우기. *여성건강간호학회지*, 8(2), 201-211.
- 박상규 (2020). 행복수업. 서울: 학지사.
- 박영례, 위휘 (2013). 대학생의 삶의 의미, 감사성향 및 우울이 분노에 미치는 영향. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 15(5), 2685-2700.
- 박은규 (2017). 경력단절 후 재취업 한 중년 여성의 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성 매개 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박혜숙, 김애정, 배경의 (2010). 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응에 관한 연구. *부모자녀건강학회지*, 13(2), 55-62.
- 백지영, 서수균 (2014). 스트레스와 안녕감의 관계에서 삶의 의미성의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 33(3), 509-529.
- 손정남 (2018). 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인: 갱년기 삶의 질을 중심으로. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 43(2), 148-157.
- 손정아, 김진주, 현명선 (2019). 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. *정신간호학회지*, 28(4), 373-381.
- 안영미 (2003). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오재은 (2013). 중년, 위기인가, 전환점인가? 중년기 위기에 대한 통합적 접근: 인간발달에 대한 세 가지 주요관점을 중심으로. *현상과 인식*, 120, 141-166.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석, 1997-2013년 국내연구를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 33(2), 441-465.
- 윤민지 (2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 윤민지, 유성경 (2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생들을 중심으로. *청소년상담연구*, 21(1), 147-167.
- 윤성민, 신희천 (2012). 한국 수도권 중년 여성을 대상으로 한 성격적 강점과 행복과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 27-49.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국관 삶의 의미 척도 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 이미혜 (2014). 대학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미, 성취감, 긍정적 관계가 행복에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이승현, 유성모 (2007). 탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화 척도(HSP-Q)의 개발. *한국자료분석학회*, 9(5), 2161-2171.
- 이정지 (1996). 의미간호요법이 정신질환자의 자아존중감, 생의 목적과 의미발견 및 희망에 미치는 효과.

- 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 장선희, 최순옥 (2017). 중년기의 생의 의미 구조모형. *성인간호학회지*, 29(4), 363-372.
- 정문경 (2018). 중년 여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. *인문사회* 21, 9(2), 365-378.
- 정영숙, 조설애 (2013). 삶의 의미 원천과 의미에 대한 노력이 대학생과 성인의 행복에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 32(3), 507-531.
- 조설애, 정영숙, 이재식, 주미정 (2018). 중년 성인의 일의 의미가 행복에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Hymanities, and Sociology*, 8(10), 871-882.
- 진신남 (2019). 중년여성의 자아정체감과 감사성향이 안녕감에 미치는 영향. *용문상담심리대학원대학교 석사학위 청구논문*.
- 차경호 (2004). 한국과 미국 대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 321-338.
- 차유빈 (2017). 중년 여성의 감사성향, 자존감, 주관적 행복감, 생활 만족도의 관계. *경남대학교 석사학위 청구논문*.
- 최아론, 이영순 (2012). 고등학생의 인지적 몰락과 자살 사고의 관계에서 용서, 삶의 의미, 감사, 희망의 매개효과. *상담학 연구*, 13(4), 1937-1953.
- 허정철 (2016). 감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(6), 774-784.
- 홍주연, 윤미 (2013). 중년 여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 18(1), 219-242.
- 황은영, 최수진 (2017). 중년기 취업 여성의 스트레스 감소에 미치는 토의중심 음악감상 프로그램의 효과. *아시아여성연구*, 56(2), 257-293.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instruction for the purpose in life test*. murfessboro, TN: Psychometric Affiliates.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(2), 198-206.
- Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth, and acceptance tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, 53(2), 128-138.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Nersesian, P. V., Han, H. R., Yenokyan, G., Blumenthal, R. S., Nolan, M. T., Hladek, M. D., & Szanton, S. L. (2018). Loneliness in middle age and biomarkers of systemic inflammation: Findings from Midlife in the United States. *Social Science & Medicine*, 209, 174-181.
- Ruini, C. (2017). Gratitude, Spirituality and Meaning: Their Clinical Implications. *Positive Psychology in the Clinical Domains*. Springer International

Publishing.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sacco, R. G. (2013). Re-envisaging the eight developmental stages of Erik Erikson: the Fibonacci life-chart method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 140-146.
- Schmidt, P. J. (2005). *Mood, depression, and reproductive hormones in the menopausal transition. The American journal of medicine*, 118(12), 54-58.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Psychology*, 6, 279-295.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (p. 34). New York: Oxford University Press.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

원고접수일: 2020년 5월 24일

논문심사일: 2020년 6월 19일

게재결정일: 2020년 6월 30일

The Influence of Gratitude Tendency on the Happiness of Middle-age Females: The Mediated Effect of Meaning of Life

Youn-Seon Gweon

Cheongju Senior Welfare Counseling Center

Sang-Gyu Park

Kkottongnae University

In this study, the purpose was to determine if gratitude tendency of middle-age females significantly affects happiness and to assess if the meaning of life serves as a medium between gratitude tendency and happiness. For this, a survey was conducted with 368 middle-aged females in Chungbuk and Gyeongnam using the Korean version of the gratitude tendency criterion, the meaning of life criterion, and the happiness criterion. The hypothesis that gratitude tendency would affect happiness by the meaning of life as a medium was established. The analysis showed that the gratitude tendency and the meaning of life have a significant effect on happiness respectively. And gratitude tendency has an impact on sense of happiness through the meaning of life as a medium. This suggests that in the case of middle-aged females, the higher gratitude tendency and the meaning of life, the higher the sense of happiness, and that the meaning of life functions as a mediator variable in the relationship between gratitude tendency and happiness. This study identified the specific pathway in which gratitude tendency and the meaning of life affect the happiness of middle-age females, while suggesting the need for personal counseling and collective counseling education focused on these spiritual factors. Finally, the discussion on the study result and direction of further research are presented.

Keywords: middle-age females, happiness, gratitude tendency, meaning of life