한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2023. Vol. 28, No. 1, 147 - 163

모바일 애플리케이션을 이용한 웰빙인지 기법이 중년기 성인의 위기감 및 주관적 웰빙에 미치는 효과†

정 해 진
덕성여자대학교 심리학과

김 정 호‡
덕성여자대학교 심리학과 교수

김 미 리 혜

본 연구는 긍정심리중재법 중 하나인 웰빙인지 기법을 모바일 앱(App)에 제공하여 중년 위기감, 수용, 행동, 주관적 웰빙에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 본 연구의 대상은 참여를 희망하고 국내 거주하고 있는 39세 ~ 60세 성인으로서, 연구자가 설정한 기준에 부합된 총 53명으로 웰빙인지 프로그램 실험집단과 대기통제집단에 각 27명(실험집단), 26명(통제집단)씩 무선할당했다. 처치는 3주 동안 진행됐으며, 매일 어플리케이션에 접속하여 웰빙인지기법을 실시하도록 지시했다. 본 연구에 사용된 측정도구는 중년기 위기감 척도(Mid-Life Crisis Scale, MLCS), 수용-행동 척도(AAQ-16), 긍정정서 척도와 부정정서 척도, 삶의 만족 척도, 삶의 만족 예상 척도를 사용했다. 처치집단의 프로그램 종료 후 집단별 변화를 검증하기 위해 실험집단과 대기통제집단의 사전, 사후 값에 대해 반복측정 분산분석을 실시했다. 분석 결과, 실험집단이 대기통제집단에 비해 중년의 위기감과 부정정서가 유의하게 감소했다. 또한 처치집단의 수용-행동, 삶의 만족 및 삶의 만족예상이 대기통제집단에 비해 유의하게 증가했다. 그러나 긍정정서의 경우 실험집단이 대기통제집단보다 더 큰 유의한 증가를 보이지 않았다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 의의 및 후속 연구를 위한 제언을 논의했다.

주요어: 긍정심리중재기법, 웰빙인지, 앱, 중년의 위기감, 주관적 웰빙, 수용행동

† 이 논문은 제 1저자의 2021년 석사학위 청구논문을 수정, 정리한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author): 김정호, (01369) 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33 덕성여자대학교 심리학과 교수, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

www.kci.go.kr

중년기는 통상적으로 청년기에서 노년기로 넘어가는 과도기라 했는데 정확한 연령대는 시대, 학자마다 상이하게 정의하고 있다. 중년기는 인생의 전환점이면서 절정기이기도 하지만, 노화로 인한 신체적 변화를 수용하고 적응해야 하는 시기이다(임선영, 2014). 중년기 동안의 성격과 생활양식의 변화는 종종 '중년기 위기' 탓으로 돌려지는데 중년기는 잠재적으로 갈등이 많은 시기이고 다른 어떤 시기보다 더 과거를 되돌아보고 미래를 내다볼 수 있는 시기라고 할 수 있다(김봉옥, 2009).

'중년기 위기'라는 용어는 Jacques(1965)와 Jung(1954)과 같은 정신분석학자들에 의해 처음 소개되었고 이론적인 측면에서 중년기 위기에 관한 연구는 Jung(1954)이 중년 집단을 직접 관찰하며 시작하게 되었다(김명자, 1989). Jung(1954)은 연구에서 중년 시기의 위기를 겪으면서 스스로 자신에 대해 내면을 들여다보고 무의식적인 관점을 탐구했으며, 삶에서 오는 공허함을 종종 호소하는 중년 내담자들을 분석하면서 중년 시기에 관하여 관심을 두고 연구하였다(이은영, 2018). Jung(1969)은 성격의 성숙은 사람의 인생 발달단계에서 인생 주기 전체를 통해 전반적으로 이루어지는데 성숙을 위한 대부분의 변화는 인생의 정오라고 할 수 있는 중년의 40세경 이후부터 시작된다고 하였다(홍미혜, 1999). 인생 전반부 중에 무의식의 출현으로 지금까지 억압되어왔던 중년기에는 40세를 전후하여 지난 젊은 시절의 목표가 어느 정도 성취되었음에도 삶의 무의미함과 공허함이 올 수 있으며 이런 삶의 중년에 맞이하는 위기감을 경험하며, 이러한 시기를 전 생애 성격 발달의 정점이라고 했다(이은영, 2018).

중년 시기에 들어서 앞으로 삶을 살아가는 의미와 자신의 정체성에 관한 생각과 개인이 경험할 수 있는 공허함, 생각했던 이상(dream)에 대해 좌절감 등과 같은 부정적인 감정들도 모두 포함하는 것을 의미하며(Joung & Chae, 2016), 이처럼 인생에 변화하는 시기로서 적절하게 대처하지 못하게 되면 심각한 판단의 오류, 고립감 및 우울, 인간관계 단절 및 자살 등의 심리적으로 건강 문제들이 종종 일어날 수 있다(Williams, 1999). 국민건강통계(2016)에 의하면, 30대 초반부터 후반까지 성인의 우울 등의 부정적 정서 경험률이 10.3%인 것에 비해, 50대 성인은 13.1%로 점점 증가하고 있으며(Ministry of Health and Welfare [MHW] & Korea Centers for Disease Control and Prevention [KCDCP], 2016)에 따르면 유럽 전역 27개국의 중년기 성인을 대상으로 항우울제 복용률이 10%로 타 연령대에 비해 가장 높은 비중으로 나타났고, 더욱이 40대 후반에는 가장 높은 비율에 도달하는 것으로 나와(The Institute for the Study of Labor, 2011) 타 연령대 대비 중년기의 우울과 같은 심리적 요인으로 신체적, 심리적 건강에 중년 위기감이 큰 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(전해옥, 2018). 중년 위기감의 핵심에는 사라진 젊음에 대한 애도, 죽음의 필연성에 대한 인식, 실존에 대한 의문이 있다(박봉길, 전석균, 2013). 이에 현재 겪고 있는 사회 환경이 요구하는 조건들 속에서 자신이 처한 상황을 어떻게 받아들이는지에 태도와 환경과 적절하게 상호적으로 어떤 관계를 유지하고 적응과 발달을 이루는지는 중요한 요인이다. 중년시기를 경험하면서 맞이하는 변화에 따라 느끼는 중년의 위기감은 도전뿐만 아니라 새로운 기회를 포함하는

www.kci.go.kr

것으로, 자신뿐만 아니라 내적 성찰을 통해서 자기실현을 이루고 새로운 적응을 맞이하기는 하는 시기이다.

중년기 위기감과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 중년기 성인의 심리적 위기감 극복을 위해 경제적인 요인뿐 아니라, 부부관계, 부모-자녀 관계 등 가족 간의 상호작용이 중요하며(Lee & Chung, 2007), 중년 남성의 경우 직업, 갱년기 증상, 주관적 건강상태 및 생활수준, 부모역할 스트레스가 유의미한 관계가 있다(Lee & Chung, 2007). 특히 갱년기 증후군, 배우자와의 관계, 위기에 대한 대처행위가 중년기 심리적 위기감에 주요 영향요인이 되는 등(Kim, Jang, & Jung, 2014), 신체적, 심리적, 경제적 요인 등 다양한 측면의 영향을 받는 것으로 파악되었다. 또한, 중년기 위기감 관련 사회경제적 변수를 성별에 따라 비교한 국내 연구결과를 보면, 남성은 건강, 수입, 교육의 순으로, 여성은 건강, 수입의 순으로 중년기 위기감에 영향을 주는 것으로 나타났다(Kim & Yoon, 1993). 해외의 중년위기감 관련 연구에서는 51~60세 독일 남성의 위기감은 건강에 대한 문제, 불안의 증가, 회복탄력성 및 자아존중감 감소와 관련이 있는 것으로 나타났다(Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian, & Brähler, 2010). 일본 중년 성인의 위기감에서 우울증에 대한 사회적 지지의 스트레스 완충효과가 있었으며, 이는 성별에 따른 차이가 있는 것으로 보고되었고(Takizawa et al., 2006), 그 외의 국내외 중년기 성인의 연구에서도 신체적, 심리적 건강과 중년기 위기감과 관련된 중재 개입 및 영향요인에 대한 연구가 이루어지고 있다.

긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면에 중심을 두며 인간의 웰빙 또는 행복 증진을 목표로 한다(임영진, 2012a; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 그리고 단점을 보완하는 것보다 강점(장점)을 강화하는 방식을 활용하여 웰빙을 증진 시키는 것이 필요하다. 이러한 점에서 긍정심리학에 바탕을 둔 긍정심리 중재 기법이 스트레스를 감소시키고 웰빙을 증진 시키는데 효과적으로 적용될 수 있을 것이다(김정호, 2008, 2022). Sin과 Lyubomirsky(2009)는 긍정심리개입 프로그램을 적용한 51편의 연구를 메타분석 하였는데 연구결과 긍정심리개입이 참가자의 웰빙을 증진시키고 우울을 감소시키는 데 효과적이라고 보고했다. Fredrickson은 긍정정서가 우리의 사고-행동 목록을 확장시키며 동시에 신체적, 사회적, 심리적 측면에서 다양한 개인적 자원을 확립한다고 주장하였으며 비록 개인적 자원을 수립하도록 이끄는 긍정 정서는 일시적이지만, 축적된 개인적 자원은 오래 지속되며, 장차 삶의 위협을 초래하는 상황이나 힘든 시기에 활용될 수 있다고 보았다(Fredrickson, 2001).

웰빙인지(Well-being cognition) 기법은 긍정심리학의 접근을 바탕으로한 웰빙목록 연구중 하나이다(김정호, 2000, 2002, 2007; 김정호, 김선주, 1988). 웰빙목록은 웰빙인지와 웰빙행동으로 나누어지는데 웰빙인지는 인지적인 요소에 중점을 둔다. 웰빙인지란 활성화되었을 때 웰빙정서를 일으키는 인지로서 일반적으로 문장이나 구절(가령, '그럴 수도 있다', '괜찮다 별일 아니다', '이 또한 지나가리라' 등)로 표현되며, 시, 에세이, 경전의 구절, 속담, 명언 등에서 발췌된다(김정호, 2002, 2015). 이러한 문장들은 대체로 간결하고 간단해

www.kci.go.kr

서 시간과 장소의 제약 없이 필요할 때 쉽게 떠올릴 수 있으므로 간편하게 활용될 수 있다는 점에서 효율적이고 실리적이다. 긍정심리학 개입의 중재법 중 한 종류인 웰빙인지 기법은 개인의 조건을 변화시키기 위해 웰빙의 정서를 불러일으키는 문구나 문장들을 제공하는 것을 의미한다. 이러한 결과를 통해 동기 충족 및 동기 충족 예상의 상태에서 웰빙을 증진 시키고, 동기좌절 및 동기 좌절 예상의 상태에서 스트레스를 감소시켜준다(김정호, 2008, 2015). “인지적 정보처리는 명제(proposition)와 심상(imagery)을 사용하므로 웰빙인지 역시 명제와 심상으로 활성화된다. 일반적으로 명제적 웰빙인지는 웰빙인지 문장으로 표현된다. 이러한 문장을 눈으로 보거나 귀로 들을 때 혹은 스스로 머릿속으로 떠올릴 때 웰빙인지가 우리의 마음에 나타난다”(김정호, 2020).

웰빙인지 기법은 안-밖 합치도의 관점에서 웰빙을 증진하는 방법으로 제안된 긍정심리중재법에 속한다. 안-밖 합치도의 관점에서는 우리의 경험은 안과 밖의 상호작용으로 이루어진다고 본다. ‘안’이란 개인의 내적인 환경으로 동기, 인지, 정서, 감각 등을 의미하며, ‘밖’이란 개인의 외적인 환경을 뜻하는데, 이들은 서로 밀접하게 연결되어 있어서 상호작용하며, 밖조건의 변화는 안조건에 영향을 준다(김정호, 1985). 웰빙인지 기법은 웰빙인지를 일으키는 문장을 밖조건으로 제공하여 안조건에 해당하는 개인의 웰빙인지를 활성화시킨다. 이를 통해 스트레스 정서와 인지를 감소시키고 웰빙정서와 인지를 증진시키는 기법이다. 부정적인 인지와 정서를 느끼는 개인의 안조건이 있어도 웰빙인지 문구와 같은 밖조건을 제시하면 안-밖 합치도의 관점에서 개인의 내적인 환경에 영향을 미칠 수 있고, 변화된 안조건으로 스트레스를 관리하고 웰빙을 증진 시킬 수 있다.

최근 몇 년간 우리 사회는 4차 산업혁명이라는 주제로 여러 분야에 다양한 변화와 2019년 COVID-19는 우리 사회에 큰 변화가 일어나고 있으며 현재까지 진행 중이다. 이로 인해 코로나-19가 발생한 이후 사회적 거리두기를 시행하는 가운데, 심리치료에서 비대면으로 하는 방법까지 심리적 어려움으로 인한 치료들을 필요로 하는 사람들은 불가피하게 선택할 수밖에 없는 상황이다(Vera & Katie, 2020). 이처럼 코로나 팬데믹으로 기존에 시행해 왔던 대면 심리치료를 꺼리는 내담자와 치료자 간 접촉의 위험과 불안감을 경감해주면서 각자의 장소에서 자유롭게 진행될 수 있다는 긍정적인 면들이 더욱 두각이 되고 있다(Békés & Katie, 2020). 그 밖에도 국내의 많은 중년 성인들이 스트레스를 경험하고 있음에도 불구하고 심리 서비스를 받기 위해 개인적인 시간을 할애하기가 어렵다. 또한 주변인들의 부정적인 시선과 추가적인 비용 발생을 우려하기 때문에 적극적으로 프로그램에 참여하기 어렵다. 이러한 이유들로 인해 모바일 앱을 사용하는 비대면 방식으로 긍정심리 프로그램을 활용한 연구가 늘어나고 있다. 웰빙인지 기법도 최근에 모바일 앱을 이용해서 연구가 이뤄지고 있다.

박은빈, 김정호, 김미리혜(2018)는 모바일 앱을 통한 웰빙인지 프로그램으로 직장인의 직무스트레스에 대한 연구를 했다. 3주간 매일 1회 이상 웰빙인지 기법을 사용하도록 한 결과, 처치 집단의 스트레스와 부정정서가 유의하게 감소하고 긍정정서, 삶의 만족 및 삶의 만족예상이 유의하게 증가했다(박은빈 등, 2018). 이수민 등은 중년기

www.kci.go.kr

성인 남녀들을 대상으로 모바일 앱을 통해 4주간 매일 한차례 이상 웰빙인지 프로그램을 사용하도록 하여 연구를 진행한 결과 적응적인 인지, 긍정정서, 삶의 만족, 삶의 만족예상 등이 유의하게 증가하였고, 우울과 부정정서가 유의하게 감소한 결과를 보였다(이수민, 김정호, 김미리혜, 김제중, 2018). 신은재, 김정호, 김미리혜, 김제중(2020)은 모바이일 앱을 이용해서 웰빙인지 기법을 심리적인 병리를 호소하는 여대생들에게 적용하였다. 매일 한차례 이상 한 달간 웰빙인지 프로그램을 진행한 결과 특성불안, 병리적 걱정, 부정정서가 유의하게 감소했고 긍정정서, 삶의 만족, 삶의 만족예상 등은 유의하게 증가함을 관찰할 수 있었다(신은재 등, 2020).

위의 선행연구들과 같이 스마트폰 어플리케이션을 이용한 웰빙인지 기법은 무엇보다 높은 접근성으로 다수의 대상에게 심리 서비스를 제공하여 스트레스 관리와 더 나아가 웰빙증진에 도움을 줄 것으로 판단된다. 또한 타인의 부정적 시선이나 시공간의 제약에서 벗어나 중년 성인들이 언제 어디서나 손쉽게 적용할 수 있는 자가 스트레스 관리법을 제공할 수 있을 것이다.

긍정심리중재 기법을 활용한 선행연구에서 갱년기 등의 신체 병리적인 상태나 직무 스트레스, 우울, 불안 등과 같은 심리적 증상을 다루는 연구는 활발하게 이루어졌으나 중년 위기감을 다룬 연구는 매우 드물다. 중년기 위기에 봉착한 개인에 있어서는 그 위기감을 인정하고 중년 이후의 삶을 개발하는 새로운 기회로 삼으려는 자세가 중요하다(정윤주, 2016). 삶의 질에 관한 관심이 중장년기에서 노년기까지 확대되고 평균 수명이 급속도로 늘어가는 최근 추세에서 인생의 발달단계에서 자연스럽게 올 수 있는 중년기 위기를 어떻게 바라보고 어떻게 대처할 것인가는 매우 중요하다. 단순한 심리적, 사회적, 외적 요인들뿐 아니라, 현재 겪고 있는 사회 환경 속에서 개인이 처한 상황을 받아들이는 태도나 환경과 적절하게 상호적으로 관계를 유지하는 것이 적응과 발달에 중요한 요인이다(박정묘, 2007). 그러므로 기존에 많은 연구가 이루어졌던 우울감이나 스트레스 외에도 삶의 중요한 시기에 찾아올 수 있는 중년위기감 관련 변인을 다루고 그에 적절하게 개입할 수 있는 치료기법이나 프로그램을 개발하고 검증하는 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 긍정심리 중재 기법을 적용한 비대면으로 하는 모바일 애플리케이션 도구를 활용하여 중년 위기감 정도를 반영하는 척도와 개인의 수용과 행동의 변화를 확인하기 위해 수용행동 척도(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ-16)를 사용했다. 또한 주관적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위해서 긍정정서(Positive Affect), 부정정서(Negative Affect), 삶의 만족(Satisfaction with Life Scale: SWLS), 삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale: LSES)를 사용했다. 처치 이후, 중년의 위기감을 감소시키고 수용-행동, 주관적 웰빙을 향상시키는지 그 효과를 알아보고자 한다.

방 법

참여자

본 연구의 대상은 전국에 소재하고 있는 중년 성인 남녀이며 중년의 위기감을 경험하고 있는

www.kci.go.kr

만 40세에서 만 60세까지의 성인들이다. 2021년 4월부터 5월까지 2차례 소셜 네트워크 서비스(SNS)와 인터넷의 게시판을 통한 모집공고를 통해 참여자를 모집했다. 모집공고에는 선별검사 등이 포함된 온라인 설문지가 연결되도록 했다. 총 75명이 설문에 응답을 보내주었고 사전검사를 통해 본 연구의 목적, 프로그램 참여에 관한 주의점, 방법 외에 윤리적 내용 등을 사전에 고지했고 연구 참가 동의를 받았다. 설문 링크에 응답자들의 선별검사 결과를 기준으로 해서, 표준화 연구 결과를 바탕으로 중년기 위기감 척도(the Mid-Life Crisis Scale, MLCS) 측정 도구에 개발, 제시한 기준치에 따라 중년의 위기감 상위 50% 이상에 해당하는 탈락을 제외한 53명을 최종 연구 대상으로 선정했다.

이 중 9명은 선별검사 기준에 도달하지 않아 제외되었으며 총 64명이 본 연구의 참여자로 확정되었다. 무선 할당 방법은 난수표 프로그램을 통해 실험집단 32명, 통제집단 32명으로 무선 할당했다. 결과적으로 실험집단 32명, 대기통제집단 32명 총 64명이 연구 참여자로 확정되었다. 이중 실험집단 5명이 저조한 앱 사용 횟수를 보였고, 대기통제집단 6명이 사후검사를 작성하지 않아서 연구에서 제외했다. 최종적으로 53명(실험집단 27명, 대기통제집단 26명)의 자료가 결과 분석에 사용했다. 실험집단은 3주 동안 앱에 접속하여 매일 1회 이상 사용할 수 있도록 했고 3가지 유형으로 분류되어 나열된 웰빙인지 문구 중 하나를 선택하고 직접 타이핑 하도록 했다. 대기통제집단은 실험집단의 데이터 수집이 완료된 후 사후검사가 완료된 후 동일한 방식으로 웰빙인지 앱을 사용하도록 했다.

측정도구

중년기 위기감 척도 (the Mid-Life Crisis Scale, MLCS). 본 연구에서 사용한 중년기 위기감의 측정도구는 이은영(2018)이 수정, 보완하고 한국어로 번안한 측정도구를 사용하였으며 중년기 위기감 척도(the Mid-Life Crisis Scale, MLCS)라 명칭했다. 이 측정도구는 한국의 중년들이 경험하고 공감할 수 있는 위기감 정도를 측정을 위해 개발되었다. 상기 척도는 4개의 요인으로 22문항으로 각각 '개별화 위기(4문항)', '자기 후회(6문항)', '정서적 불안정(8문항)', '젊음의 상실(4문항)'으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정(1점 부정, 5점 긍정)이 되며, 총 점수는 최소 22점 이상 에서 최대 110점 이하까지 구성되어, 점수가 높을수록 위기감이 높음을 의미한다(이은영, 2018).

수용행동 척도(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ-16). 수용행동 척도는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하며, 생각이나 감정을 얼마나 수용하는 정도를 측정하는 검사이며 ACT 이론에 기초해, Bond 등(2003)이 개발했다(문현미, 2006). 16개 문항으로 구성되었으며, Likert식 7점 척도이다. 총점은 최소 16점 이상에서 최대 112점 이하로, 점수가 올라갈수록 심리적 수용의 정도가 높아 긍정적인 측면을 반영한다. 하위요인은 Factor I (willingness '기꺼이 경험하기' : 내적 사건을 기꺼이 경험하려는 경향)와 Factor II (Action '행동' : 원치 않는 내적 사건에도 불구하고, 행동을 수행하는 능력), 두 가지이다.

www.kci.go.kr

부정정서(Negative Affect). 김정호(2008)의 부정정서 척도는 주관적 웰빙을 측정하는 척도 중 하나로, 지난 한 달 동안 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 Likert 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 척도는 그 중 부정정서 척도로 불안, 화남, 우울, 죄의식 총 4가지로 구성된 부정정서를 측정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .63이었다.

긍정정서(Positive Affect). 김정호(2008)의 긍정정서 척도는 주관적 웰빙을 측정하는 척도 중 하나로, 친밀감, 기쁨, 만족감, 자부심의 4가지 긍정정서로 구성되어 있으며, 지난 한 달 동안 긍정정서를 얼마나 자주 경험했는지 를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 Likert 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .75이었다.

삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS). 삶의 만족 척도는 Diener(1985)이 주관적 웰빙이 어느 정도인지에 대한 수준을 측정하기 위해 개발한 것으로 전반적인 삶에 대해 만족하는 정도를 측정한다. 응답자들은 자신의 삶에서 얼마나 만족을 하고 있는지 혹은 얼마나 서로 근접하는지에 관해 묻는 총 5개의 문항으로 구성되어 있고 총 7점 척도로(최소 1=매우 반대한다, 최대 7=매우 찬성한다)로 반영하게 되어 있으며 총점은 5점에서 35점으로 점수가 높을수록 삶의 만족이 높음을 의미한다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 본 연구에서는 김정호(2007)의 한국판 척도를 사용했다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale; LSES). Diener(1985)이 개발한 삶의 만족 척도를 김정호(2007)가 동기충족뿐만 아니라 동기충족예상을 같이 측정할 수 있도록 변형한 척도이다. 삶의 만족 척도에 대한 세부 문항 내용을 향후 미래의 만족 예상을 나타내는 문항으로 변형하여 생애 전반에 동기 충족 예상 상태를 반영하며 삶의 만족예상 척도는 삶의 만족 척도와 같이 총 5개 문항에 대해 총 7점 점수를 구성되어 있고 총점은 5점에서 35점으로 점수가 높을수록 삶의 기대가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

절 차

본 연구는 2020년 12월 29일 생명윤리위원회로부터 승인을 받아 (IRB 승인번호: 2020-008-029-A) 연구를 시작했다. 참여자 모집은 2021년 4월 19일부터 진행되었으며, 온라인 카페 커뮤니티에 홍보 글과 함께 온라인 설문지 홍보문구를 게시하여 참여자를 모집했다. 연구 참여를 희망하는 75명(1차 20명, 2차 55명) 중에서 기준에 맞는 64명(1차 14명, 2차 50명)을 선별하여 실험집단에 32명(1차 7명, 2차 25명), 대기통제집단에 32명(1차 7명, 2차 25명)을 무선 할당했다. 실험집단과 대기통제집단들은 사전검사를 모두 실시하고, 실험집단에는 웰빙인지 앱을 설치하는 링크와 앱을 사사용 매뉴얼을 제공했다. 실험집단은 3주 동안 매일 최소 1회 이상 앱에 접속하도록 하였고 3가지

www.kci.go.kr

카테고리 안에서 원하는 문구를 선택한 후 앱 안에서 문구를 직접 타이핑 하며 글귀의 의미를 음미할 수 있도록 했다. 총 3주의 처치 기간 중 60% 이상인 14일 이상 앱에 접속하고 활동을 완료한 참여자의 데이터만 결과 분석에 사용되었다. 프로그램이 끝나고 출석체크를 한 후 실험집단 중 5명이 기준에 미달 된 출석 참여 횟수로 데이터 수집에 제외되었다. 실험집단의 프로그램이 종료된 후, 실험집단과 대기통제집단에 사후검사를 실시하였다. 대기통제집단에서 6명이 사후검사를 완료하지 않아서 최종적으로 실험집단 27명, 대기통제집단 26명이 연구에 참여했다. 실험집단이 사후검사를 완료하고 난 후 참여를 원하는 대기통제집단의 참여자에게 앱을 설치하는 방법과 프로그램 진행 매뉴얼을 제공했다.

프로그램 및 웰빙인지 앱 구성

실험집단의 참여자들은 시작일로부터 3주간 본인이 원하는 시간에 장소의 제한 없이 매일 1회 이상 앱에 접속하여 프로그램을 진행하도록 했다. 매일 여러 번을 접속할 수 있으나 최소 1회 이상은 원하는 시간대에 자유롭게 접속할 수 있도록 고지했다. 실험집단은 활동을 시작하기 전에 개별적으로 웰빙인지 기법의 기제와 웰빙인지앱을 핸드폰에 애플리케이션을 다운받을 수 있도록 사용방법과 출석체크에 관한 내용을 고지했다. 앱 다운에 어려움이 있거나 사용 방법에 어려움이 있는 중년 참여자들에게 개별적으로 자세하게 설명해 주었고 지속적인 참여를 할 수 있도록 동기를 부여했다. 뿐만 아니라 매일 아침 혹은 저녁에 원하는 시간대에 알림 기능이 실행되도록 하여 놓치고 참여를 못 하는 참여자가 없도록 최대한 참여를 독려했다. 중간에 참여가 저조한 참여자들에게는 개별적으로 연락을 취하여 참여 의사 진행 여부를 다시 확인했고 참여에 어려움이 있는지 등을 확인했다. 실험집단의 참여자들은 처치기간 동안, 매일 애플리케이션에 접속하여 웰빙인지 문구를 선택하고 타이핑하는 과정을 수행하도록 지시했다.

처치 프로그램이 끝난 후 양측 집단 모두에게 사후 설문지를 제공하고 실험집단에게는 프로그램을 마친 소감문 등을 요청하여 해당 설문지와 소감문 등을 작성 완료하고 난 후, 1만 원 상당의 기프티콘을 모바일로 제공했다. 대기통제집단은 실험집단이 프로그램을 다 마치고 설문을 완료한 후 원하는 참여자들에게 앱을 다운받는 방법과 앱을 사용하는 매뉴얼을 보내주었다. 대기통제집단에서 6명이 연락이 두절 되거나 사후검사 작성에 대한 거부 의사를 보여 최종적으로 연구에 제외되었으며 설문을 완료한 대기통제집단의 참여자들에게도 동일한 상당의 보상을 지급했다.

본 연구에서 사용한 앱은 기존에 개발된 앱(박은빈 등, 2020)과 동일한 구성을 사용하여 구글의 안드로이드OS(Android Operating System)에서 사용 하도록 했다. 애플리케이션은 참여자들에게 연구자가 문자로 전송한 링크를 통해 구글 플레이 스토어에서 무료로 다운로드를 받도록 했다. 실험집단의 연구 참여자들은 시작일로부터 3주간 매일 애플리케이션을 접속하여 프로그램을 진행하도록 했다. 애플리케이션 안에는 3가지 카테고리에 총 60개의 웰빙인지 문장이 포함되어 있는데 원하는 문장은 참여자가 직접 선택해서 타이핑을 하도록 하여 글귀의 의미를 음미해 볼 수

www.kci.go.kr

있도록 했다. 이렇게 함으로써 긍정의 말들을 단순히 보는 것에만 그치는 다른 앱들과는 달리 웰빙인지 문장을 직접 타이핑하며 의미를 음미함으로써 기억에도 도움이 되도록 했다. 또한 원하는 문장의 타이핑을 통해 참여자의 출석도 자동으로 확인할 수 있었다.

참여자들에게 출석 확인이 14일 이상 완료되어야 참여 인정이 되고 보상이 지급됨을 공지했으며 하루 중 한번 모바일 화면과 소리를 통해 푸시알람을 띄워 지속적인 참여를 독려했다. 제공된 애플리케이션의 '마이페이지'에서 자신이 선택했던 문장들을 다시 볼 수 있도록 하여 문장들을 다시 음미할 수 있도록 했다.

분석방법

검사결과의 정규성 검증을 먼저 파악한 후 분석을 진행했다. 실험집단과 대기통제집단의 사전점수 동질성을 검증하기 위해 참여자들이 제출한 사전점수에 독립표본 검정(Independent samples-test) 및 카이제곱(Chi-square)검정을 실시했다. 프로그램 종료 후 실험 종료 후 시기 집단별 변화를 검증하기 위해 실험집단과 대기통제집단의 사전, 사후 값에 대해서는 반복측정 분산분석(Repeated Measure Anova)을 실시했다. 처치 효과로 귀인 될 수 있는 총변화량의 비율을 확인하기 위해 부분에타제곱(Partial eta-square)을 활용했다. 또한, 측정 시기에 따라 실험의 처치효과를 알아보기 위해 각 집단별 사전, 사후 값에 대해 대응 표본 t-검정을 시행했다. 본 연구의 데이터 처리는 SPSS 버전 21.0을 이용하여 분석했다.

결 과

동질성 검증

본 조사에 수집한 데이터들의 정규성을 파악하기 위해 Shapiro-wilk test를 사용하여 정규성 분석여부를 확인한 결과 정규분포를 가정하는 것으로 파악되었다. 이후 실험집단과 대기통제집단 간 동질성 여부를 확인하기 위해 인구통계학적 변인의 결과와 각 집단의 사전 측정 수치에 대해 검정과 독립표본 검정을 시행했다. 분석을 한 결과, 모든 변인에서 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않아 동질성을 확인하였다. 두 집단의 동질성 검정의 결과를 표 1, 표 2에 제시했다.

웰빙인지 기법이 중년기 위기감에 미치는 효과 검증

중년기 위기감의 변화를 확인하기 위해 실험처치 후 실험집단과 대기통제집단의 중년기 위기감 점수와 하위요인 4개 영역 변인의 사전, 사후 값의 평균과 표준편차를 산출하고 난 후 각 시기에 따른 집단 간 분산분석을 실시했다. 분산분석 결과, 중년기 위기감에 대한 집단과 각 변인의 시기별 상호작용이 통계적으로 유의하게 나왔고, 하위요인인 개별화 위기, 젊음의 상실, 정서적 불안정, 자기 후회에서 모두 집단 간뿐만 아니라 측정 시기에 따른 주 효과도 유의한 것으로 결과가 산출되었다. 아울러 효과 크기는 큰 수준에 가까운 것으로 나타났다($p\eta^2$=.141). 즉 측정 시기에 따른 중년기 위기감의 변화가 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 중년기 위기감에서 상호작

www.kci.go.kr

표 1. 두 집단의 평균과 표준편차와 동질성 검증 결과

변인		처치집단 (n=27)	비교통제집단 (n=26)	t 또는 χ^2	p
		M(SD)	*M(SD)*		
성별	남	4(14.8%)	1(3.8%)	1.865	1.172
	여	23(85.2%)	25(96.2%)		
연령		47.00(5.58)	46.12(6.39)	.537	.594
결혼	미혼	5(18.5%)	3(11.5%)	.815	.665
	기혼	21(77.8%)	21(80.8%)		
	이혼	1(3.7%)	2(7.7%)		
지역	서울	10(37%)	10(38.5%)	8.356	.302
	경기	7(25.9%)	7(26.9%)		
	제주	1(3.7%)	4(15.4%)		
	충북	1(3.7%)	0(0%)		
	전남	1(3.7%)	1(3.8%)		
	경북	0(0%)	2(7.7%)		
	경남	6(22.2%)	1(3.8%)		
	인천	1(3.7%)	1(3.8%)		

표 2. 두 집단의 평균과 표준편차와 동질성 검증 결과

변인		처치집단 (n=27)	비교통제집단 (n=26)	t	p
		M(SD)	*M(SD)*		
중년 위기감	상실	14.81(2.71)	13.35(3.51)	1.816	.075
	불안정	27.07(4.41)	28.35(5.91)	-.891	.377
	위기	14.81(2.84)	14.69(2.22)	.174	.862
	후회	19.96(3.98)	20.54(4.62)	-.486	.629
AAQ	수용	23.56(3.24)	25.12(3.66)	-1.645	.106
	행동	30.00(4.39)	32.04(4.87)	-1.601	.116
긍정 정서		17.00(4.21)	16.46(4.08)	.472	.639
부정정서		17.67(4.52)	15.50(5.72)	1.531	.132
삶의 만족		21.00(5.77)	19.42(4.43)	1.113	.271
삶의 만족 예상		23.67(5.59)	23.38(5.63)	.183	.856

$^{*}p<.05$, $^{**}p<.01$, $^{***}p<.001$.

용 효과를 분석해 보기 위해 집단과 각 측정 시기에 따른 집단과 측정 시기에 대한 단순 주 효과 분석을 시행하였다. 분석 결과는 표 3과 같다.

웰빙인지 기법이 수용행동에 미치는 효과 검증

수용행동의 변인에서 처치 후 집단과 시기에

www.kci.go.kr

따른 상호작용을 분석해 본 결과 상호작용 효과가 통계적으로 유의하게 나왔으며, 효과 크기도 큰 수준으로 나타났다. 이는 모든 측정치에서 실험집단과 대기통제집단 간 차이에도 나타났으며, 검사 시기에 따른 사전과 사후에 유의한 변화를 보였다. 아울러 효과 크기는 큰 수준에 가까운 것으로 나타났다($p\eta^2$=.258). 즉 측정 시기에 따른 수용행동의 변화가 집단 간 유의한 차이가 있는 것

표 3. 변인별 집단과 시기에 따른 반복측정 분산분석 결과

변인		처치집단 (n=27)	비교통제 집단 (n=26)	집단(A)	시기(B)	A×B	부분 에타 제곱
		M(SD)	*M(SD)*	*F*	*F*	*F*	$p\eta^2$
중년 위기감	사전	77.04 (9.93)	76.88 (14.08)	3.375	62.850***	8.379**	.141
	사후	56.44 (13.97)	67.31 (12.28				
젊음의 상실	사전	14.81(2.27)	13.35(3.59)	.092	30.191***	6.908*	.119
	사후	11.00(3.80)	12.00(3.38)				
정서적 불안정	사전	27.07(4.41)	28.35(5.90)	6.229*	54.020***	4.934*	.088
	사후	18.96(6.09)	24.00(5.61)				
개별화 위기	사전	14.81(2.84)	14.69(2.22)	1.628	13.634**	5.457*	.097
	사후	12.59(2.86)	14.19(1.90)				
자기 후회	사전	19.96(3.98)	20.54(4.62)	4.602*	53.375***	4.694*	.084
	사후	13.37(4.57)	16.96(4.19)				
수용 행동	사전	53.56 (5.93)	57.81 (7.01)	17.721***	39.567***	17.72***	.258
	사후	64.04 (7.53)	59.88 (5.64)				
수용	사전	23.56(3.24)	25.12(3.66)	.652	53.761***	15.408***	.232
	사후	30.04(4.78)	27.08(3.24)				
행동	사전	30.00(4.39)	32.04(4.87)	.181	11.599**	5.323*	.095
	사후	34.00(4.35)	32.81(4.07)				
주관적 웰빙 – 긍정 정서	사전	17.00(4.21)	16.46(4.08)	4.243*	20.031***	3.868	.071
	사후	20.85(2.36)	17.96(3.97)				
주관적 웰빙 – 부정 정서	사전	17.67(4.52)	15.50(5.73)	.000	4.151*	8.916**	.149
	사후	14.00(4.84)	16.19(5.04)				
주관적 웰빙 – 삶의 만족	사전	21.00(5.77)	19.42(4.43)	10.02**	1.884	14.646***	.223
	사후	24.26(4.74)	17.88(5.40)				
주관적 웰빙 – 삶의 만족 예상	사전	23.67(5.59)	23.38(4.80)	3.625	31.399***	6.391*	.111
	사후	29.67(3.24)	25.65(4.80)				

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

www.kci.go.kr

으로 나타났다. 분석 결과는 표 3과 같다.

웰빙인지 기법이 주관적 웰빙에 미치는 효과 검증

처치 이후 주관적 웰빙의 변화를 분석하기 위해 각 변인에 대한 사전-사후 점수 평균과 표준편차를 산출하고 난 후 사전-사후시기에 따른 집단과 시기에 따른 상호작용을 분석하기 위해 집단 간 분산분석을 실시하였으며 결과는 <표 3>과 같다. 처치 이후 긍정정서에서 집단과 시기에 대한 상호작용 분석결과가 통계적으로 유의하지 않았다[$F(1, 50)=3.868$, $p>.05$]. 그러나 $p=0.055$로 유의수준에 매우 근접한 것으로 볼 수 있다. 두 집단의 부정정서에 대한 반복측정 분산분석 결과, 집단과 시기의 상호작용 효과[$F(1, 50)=8.916$, $p<.01$]가 유의하였다. 아울러 효과 크기는 큰 수준에 가까운 것으로 나타났다($p\eta^2=.149$). 즉 측정 시기에 따른 부정정서의 변화는 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

두 집단의 삶의 만족에 대한 반복측정 분산분석 결과, 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하였다[$F(1, 50)=14.646$, $p<.001$]. 아울러 효과크기는 큰 수준에 가까운 것으로 나타났다($p\eta^2=.223$). 즉 측정 시기에 따른 삶의만족의 변화는 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 두 집단의 삶의 만족예상에 대한 반복측정 분산분석 결과, 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하였다[$F(1, 50)=6.391$, $p<.05$]. 아울러 효과 크기는 큰 수준에 가까운 것으로 나타났다($p\eta^2=.185$). 즉 측정 시기에 따른 삶의 만족예상의 변화는 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 웰빙인지 기법 프로그램을 활용하여 개발한 모바일 애플리케이션이 중년의 위기감, 주관적 웰빙, 수용행동에 미치는 효과를 검증하기 위해 시행되었다. 본 연구에 대한 결과 및 논의에 대한 요약은 다음과 같다.

첫째, 처치 이후 중년의 위기감 정도의 변화를 비교하기 위해 집단별 시기에 따른 평균 및 표준편차를 산출한 뒤, 반복측정 분산분석을 실시했다. 그 결과, 처치집단이 대기통제집단에 비해 중년기 위기감이 유의하게 감소했다. 또한 중년기 위기감의 모든 하위영역인 정서적 불안정, 젊음의 상실, 개별화 위기, 자기 후회에서도 실험군 집단은 통제집단보다 모두 유의하게 감소했다. 이와 같은 웰빙인지 기법의 긍정적 효과는 여러 연구에서도 관찰된다. 고은미 등, 2015; 김정호, 은희진, 2010;. 민경은 등, 2014; 박은빈 등, 2018; 신은재 등, 2020; 이수민 등, 2020 등의 연구 결과와도 일치한다. 이는 부정적 생각의 반추는 스트레스를 증폭시키고 지속시키는데 영향을 주는데 (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998), 웰빙인지가 스트레스 정서를 지속시키는 정신작용을 차단하고 주의를 전환시켜 부정사고와 부정정서의 악순환을 끊음으로써 스트레스를 줄여준다는 김정호(2015)의 주장을 뒷받침하는 결과라 볼 수 있다.

둘째, 웰빙인지 앱이 수용행동과 수용, 행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위와 반복측정 분산분석을 검증한 결과 처치집단이 대기통제집단에 비해 수용행동, 수용점수와 행동점수 모두 유의하게 증가했다. 이와 같은 결과는 웰빙인지가

www.kci.go.kr

수용을 증진함으로써 반추를 차단하게 한다는 김정호(2020)의 주장과 일치하는 것으로 보인다.

셋째, 실험집단 프로그램 종료 이후 주관적 웰빙의 변화 정도를 비교하기 위해 집단별 시기에 따른 평균 및 표준편차를 산출한 뒤, 반복측정 분산분석을 실시했다. 분석 결과, 실험집단이 대기통제집단에 비해 삶의 만족점수와 삶의 만족예상 정도가 유의하게 증가하였고, 부정정서가 유의하게 감소하였다. 그러나 긍정정서의 변화는 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다. 그러나 두 집단의 차이는 유의 수준에 매우 근접했다(p=0.055). 이러한 결과는 직장인에게 모바일앱으로 3주 동안 웰빙인지 기법을 적용한 박은빈 등(2018)의 결과와도 일치한다. 반면에 모바일앱으로 4주 동안 웰빙인지기법을 적용한 이수민 등(2018)과 신은재 등(2020)에서는 긍정정서에서도 실험집단이 대기통제집단보다 유의한 증가를 보였다. 이것으로 미루어볼 때 웰빙인지 기법이 부정정서의 감소에는 빠른 효과를 보이지만 긍정정서의 증가에는 상대적으로 느린 효과를 보이는 것으로 추론된다.

본 연구는 아래와 같은 점에서 의의가 있다고 할 수 있다. 첫째, 본 연구는 기존 연구의 한계점을 반영하여 개발된 앱을 사용했다. 특히, 기존에 타 연구 시스템에서는 미개발 등의 여러 이유들로 자신이 고른 문구를 재차 확인하기가 어려운 점이 있었지만 본 연구에서는 자신이 선택했던 문구를 애플리케이션에 기록을 남길 수 있고 별도의 시스템 절차 없이 본인이 날마다 고른 웰빙인지 목록을 시간이 지나도 확인할 수 있도록 했다는 점에서 의의가 있다. 따라서 본 연구는 최근에 수요가 증가하고 있는 비대면 심리치료에 기여할 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구의 대상인 중년 성인은 우리 사회의 생산성과 가정 안에서 중요한 역할을 책임지고 있는 중추적인 세대이다. 여러 연구자들은 중년의 위기감은 인간의 발달과정에서 불가피하게 겪을 수 있는 과정이라고 했다. 또한 삶의 질에 관한 관심이 중장년기에서 노년기까지 확대되고 평균 수명이 빠르게 늘어가는 추세에서 발달 단계상 자연스럽게 올 수 있는 중년기를 어떻게 바라보고 어떻게 대처할 것인가는 더욱 중요해지고 있다. 본 연구는 중년의 위기감을 비롯한 심리적인 어려움을 치료하거나 예방하며 중년기 삶의 질을 증진하는데 기여할 수 있다고 본다.

셋째, 최근 학계의 많은 관심을 받는 긍정심리학 및 긍정심리 중재기법 중 중년의 위기감을 다룬 연구가 많지 않다. 본 연구는 중년의 위기감을 겪고 있는 중년 성인을 대상으로 웰빙인지 애플리케이션을 적용한 초기 연구로 중년 위기감을 감소하고 주관적 웰빙을 증진하는데 도움을 주었다는데 의의를 갖는다. 이후 웰빙인지 기법을 다른 대상 집단과 다양한 변인에 적용해보는 등 다양한 활용 방안을 모색해야 할 필요성이 있을 것으로 보인다.

본 연구는 긍정심리학적 접근을 바탕으로 하는 긍정심리 중재법에 속하는 웰빙인지 기법을 모바일앱으로 적용하여 참가자의 수용행동을 증진시켰고 중년 성인의 위기감을 감소시켰으며 주관적 웰빙을 증진시켰다. 이로써 모바일앱을 사용한 웰빙인지 기법이 중년 위기감에 대한 효율적인 중재방법이 될 수 있음을 보였다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 보완점들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 추후 검사를 진행하지 못했다. 이후 연구에서는 이러한 보완점을

www.kci.go.kr

참고하여 웰빙인지 기법 처치로 단기간의 효과에 그치는 것이 아니라 지속적인 관점에서 효과가 장기적인 관점에서 지속해서 효과가 있는지 알아볼 필요가 있다.

둘째, 참여자들의 사후 보고에 의하면 3주라는 시간이 다소 짧고 앱안에 제공되는 메시지의 내용이 본인 현재의 정서에 공감할 수 있는 문구가 제한적이다라는 의견이 있었다. 이에 후속 연구에서는 해당 참여 대상자에게 공감이 갈만한 문구나 메시지를 다양하게 포함하고 그들의 정서가 충분히 변화할 수 있는 충분한 연구 기간이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 이번 연구에서 사용된 측정 척도는 모두 자기 보고식 척도를 사용했다. 이러한 경우 참가자들이 사회적 바람직성 혹은 기억편향 등에 의한 요인으로 사전 사후 설문에 답하는 과정에서 영향을 받았을 가능성이 있다. 후속 연구에서 구조화된 진단 면접 방법(SCID) 또는 혈압이나 심박 등 생리신호의 측정과 같은 다양한 측정 도구와 장치들을 도입하여 보완한다면 중년기 위기감에 미치는 효과를 검증하기 위한 보다 정밀하고 과학적인 근거 자료들을 얻을 수 있을 것으로 생각된다.

끝으로 본 연구는 모바일 어플리케이션을 이용한 웰빙인지 기법이 중년기 성인의 위기감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향력을 확인하기 위하여 실험집단과 대기통제집단간의 비교만을 진행했다. 따라서 요구특성의 효과를 배제하기 어렵다. 향후 연구에서 비교집단을 포함한다면 이러한 효과를 배제할 수 있을 것으로 보인다.

참 고 문 헌

고은미, 김정호, 김미리혜 (2015). 웰빙인지기법이 여자대학 신입생의 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강. 20(1). 69-89.

김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구 -서울시 남성과 여성을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김봉옥 (2009). 성인기혼여성학습자의 생활사건 경험과 교육 참여 동기와의 관계에 관한 연구 : 중규모도시지역 여성교육기관 중심. 고려대학교 교육대학원 석사학위청구논문.

김정호 (1985). 합치도 원리: 약호화 특수성 원리에 대한 대안. 행동과학연구, 7, 65-76.

김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.

김정호 (2000). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.

김정호 (2000). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 덕성여자대학교 학생 생활연구, 16(1).

김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 287-315.

김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.

김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. 동의신경정신과학회지, 19(3), 1-22.

김정호, 은희진 (2010). 성경의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계. 한국심리학회지:건강, 15, 673-685.

김정호 (2015). 생각 바꾸기: 동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리. 서울: 불광출판사.

김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북. 서울: 불광출판사

김정호 (2022). 일상의 마음공부: 쉽게 풀어 쓴 MPPT. 서울: 부크크.

문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료모델을 중심으로. 가톨릭대학교

www.kci.go.kr

대학원 박사학위논문.

민경은, 김정호, 김미리혜 (2014). 웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 63-82.

박봉길, 전석균 (2013). 중년기 위기감이 자살생각에 미치는 영향: 사회적지지 및 영성적 지지의 조절효과. 한국사회복지조사연구 2013, 38, 149-179

박은빈, 김정호, 김미리혜 (2018). 스마트폰 애플리케이션(APP)을 이용한 웰빙인지기법이 직장인의 직무스트레스 및 주관적 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 25(1), 57-74.

박정묘 (2007). 심리 경향에 따른 중년기 생의 의미 분석. 부산대학교 박사학위논문

신은재, 김정호, 김미리혜, 김제중 (2020). 모바일 앱(App)을 이용한 웰빙인지기법이 여대생의 병리적 걱정, 주관적 웰빙 및 특성 불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 25(4), 635-650.

은희진 (2008). 성경의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과 - 기독교인 대학생을 대상으로- 덕성여자대학교 석사학위논문.

이수민, 김정호, 김미리혜, 김제중 (2018). 스마트폰 앱(App)을 이용한 웰빙인지기법이 중년기 성인의 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 25(2), 393-416.

이은영 (2018) 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 29(2), 481-503

임선영 (2014). 중년기 성인의 노화불안감 관련 요인에 관한 연구. 국제신학, 16, 233-254.

임영진 (2012), 주요 우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. 한국심리학회지: 임상, 31, 679-692.

전해옥 (2018). 한국 중년기 성인의 심리적 위기감 관련 변인에 대한 메타분석. 한국보건간호학회지: 32(3), 451-467

정윤주 (2016). 생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향: 심리사회 성숙성의 조절 효과를 중심으로. 성산효대학원대학교 박사학위논문.

홍미혜 (1999). 생활사건 스트레스와 삶의 의미 수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는 영향. 서강대학교 대학원 석사학위논문.

Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration, 30*(2), 238 - 247.

Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. The Aging Male, 13(1), 32-39. doi.org/10.3109/13685530903296698.

Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance, *Journal of Applied Psychology, 88*, 1057-1067.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218 - 226.

Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis, 46*, 502-514.

Joung, Y. J., & Chae, K. S. (2016). The influence of life incident stress on mid-life crisis-focusing on the moderating effects of psychosocial maturity. *Korean Journal of Family Welfare, 21*(2), 201-227.

Jung, C. G. (1954). *The Development of Personality*. New York: Panthean.

Jung, C. G. (1969). *The structure and dynamics of psyche.* The Collected Works of C. G. Jung Vol. 8. London: Routledge & Kegan Paul.

Jung, C. G. (1971). Psychological types. *The*

www.kci.go.kr

Collected Works of C.G. Jung, Vol. 6. London: Routledge & Kegan Paul.

Kim, A. S., Yoon, G. (1993). The mid-life crisis (1): The timing and the effects of social -economic variables on mid-life crisis. *Journal of the Korea Gerontological Society, 13(1),* 1-16.

Kim, E. Y., Jang, M. Y. & Jung, E. Y. (2014). The effects of subjective health status, climacteric symptoms and coping behaviors of office workers men on mid-life crisis. *The Korean Journal of Stress Research, 22(2),* 77-86.

Lee, E. A., & Chung, H. J. (2007). Individual and family variables related to middle-aged men's psychological crisis. *Journal of Korean Family Relations Association, 12(2),* 301-329.

Lightsey, O. R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41(3),* 325-334.

Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 75(1),* 166 - 177.

Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking About life's triumphs and Defeats. *Journal of Personality and Social Psychology, 90(4),* 692 - 708.

Ministry of Health and Welfare. (2016, December). *Ministry of Health and Welfare statistical yearbook 2016(Report No. 11-1352000-000 137-10).* Sejong: Ministry of Health and Welfare.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61,* 774-788.

Statistics Korea. (2017, December). *2017 Report on the social survey*(Report No. 11-1240000 -000165-10). Daejeon: Statistics Korea.

Sin, N, L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: Apractice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65,* 467-468.

Takizawa, T., Kondo, T., Sakihara, S., Ariizumi, M., Watanabe, N., & Oyama, H. (2006). Stress buffering effects of social support on depressive symptoms in middle age: *Reciprocity and community Mental Health. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 60(6),* 652-661. doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01579.

The Institute for the Study of Labor. (2011, June). *Antidepressants and age*(Report No. 5785). Bonn: Blanchflower, D. G., Oswald, A. J.

Vera Békés & Katie Aafjes-van Doorn (2020). Psychotherapists' Attitudes Toward Online Therapy During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration, 30*(2), 238-247.

Williams, D. (1999). Human responses to change. *Futures, 31(6)*, 609-616.

원고접수일: 2022년 3월 17일
논문심사일: 2022년 5월 16일
게재결정일: 2022년 11월 14일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2023. Vol. 28, No. 1, 147 - 163

Effects of Well-Being Cognition Technique Using Mobile Application on Midlife Crisis and Subjective Wellbeing Among Midlife Adults

Haejin Jung JungHo Kim Mirihae Kim
Department of Psychology, Duksung Women's University

The purpose of this study was to examine effects of well-being cognition technique using mobile app on midlife crisis and subjective well-being among midlife adults. Participants of this study were adults aged 39~60 years. Participants were randomly divided into an experimental group using Well-Being Cognition technique with a smartphone APP application (n = 26) and a control group (n = 26). Experimental treatment was performed three weeks consecutively. Those in the experimental group were required to use Well-Being Cognition smartphone APP every day during the experiment. Before program commencement, participants completed the following scales before and after intervention: Mid-Life Crisis Scale (MLCS), Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-16), Negative Affect, Positive Affect, Satisfaction With Life Scale (SWLS), and Life Satisfaction Expectancy Scale (LSES). Repeated Measure analysis of variance was conducted for pre-post values of the two groups to verify interactions between group and time. Results of this study are as follows. First, pre-post differences of Mid-Life Crisis Scale (MLCS) and Negative Affect were significantly decreased compared to those of the control group. Pre-post differences of Acceptance and Action Questionnaire, Positive Affect, Satisfaction With Life Scale (SWLS) and satisfaction Expectancy Scale (LSES) in the experimental group were significantly increased compared to those in the comparative control group. However, the pre-post difference of Positive Affect was not significantly different between the two groups. Finally, meaning of research results and future research direction were discussed.

Keywords: *Well-being cognition, App, Mid-Life Crisis, Acceptance, Action, Subjective well-being.*

www.kci.go.kr