

## 영성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 미치는 영향\*

정 덕 신                      배 성 만                      주 은 선<sup>†</sup>

덕성여자대학교

본 연구는 영성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울과 강원도에 거주하는 40세 이상 60세 이하의 중년여성 399명에게 정신적 웰빙 척도(웰빙), 영적 안녕감 척도(영성), 포커싱적 태도 척도를 실시하여 자료를 분석하였다. 영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 미치는 영향력을 검증하기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과, 영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 영성이 포커싱적 태도에 비해 상대적으로 웰빙에 미치는 영향이 컸으며, 두 변인은 웰빙의 46.4%를 설명했다. 세부적인 분석을 통해 영성과 포커싱 태도의 하위 요인들이 웰빙에 미치는 영향을 확인한 결과, '실존적 영성'이 중년여성의 웰빙에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 외, 포커싱적 태도의 하위요인인 '체험 지각하기', '체험과정 주의·음미하기', '체험과정 수용·행동하기'가 웰빙에 정적 영향을 미쳤다. '초월적 영성'과 '적절한 거리두기'는 분석에서 제외되었다. 이러한 결과를 바탕으로 영성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 미치는 의의와 임상적 적용에 대해 논의하였다.

주제어 : 중년여성, 웰빙, 영성, 포커싱 태도

\* 본 원고는 정 덕신(2013)의 덕성여자 대학교 문화산업 대학원 석사학위 논문을 수정 요약한 것임.

<sup>†</sup> 교신저자 : 주은선, 덕성여자대학교 심리학과, 서울시 도봉구 쌍문동 419

Tel : 02-901-8595, E-mail : esjoo@duksung.ac.kr

중년기 여성은 생의 발달단계에서 청년기와 노년기의 중간시기에 있는 여성을 지칭하며, 연령상으로는 학자들에 따라 40~50세(Erickson), 35~60세(Havighurst), 혹은 40~60세로 분류한다(정옥분, 2004). 인류의 평균 기대수명이 늘어나고, 중년기가 장기화됨에 따라 인생단계에서 ‘결정적 전환기’, 혹은 ‘변동의 시기’로 불리고 있다(유건상, 2007). 중년기의 여성들은 폐경과 같은 생리적 기능의 변화, 신체적 노화로 인하여 젊음과 매력의 상실, 자녀들의 독립으로 인한 가정 내 역할의 감소를 경험한다(Mcquaide, 1998; 홍주연, 윤미, 2013 재인용). 생리적으로 폐경이라는 발달위기 과정을 겪고, 자녀양육의 짐을 덜게 되면서 가정에서만 안주했다는 압박감과 ‘빈 둥지 증후군’(empty nest syndrome)을 경험하기도 한다(Kizilay, 1992; 김미향, 1998 재인용).

여성이 중년기에 접어들었다는 것이 반드시 부정적인 면만 있는 것은 아니다. 자녀양육이라는 큰 짐에서 어느 정도 벗어나게 되면서 시간적 여유가 생기게 되고, 보다 여유 있고 다양한 삶을 추구하고자 하는 변화를 시도할 수 있게 된다. 새로운 친구를 사귀거나 종교 활동을 시작하는 등 그 동안 제한되었던 인간관계와 생활환경에서의 행동반경을 넓히고, 취미생활과 자원봉사 활동 등에 참여하여 보다 적극적으로 자기실현의 기회를 갖게 될 수 있다. 이러한 자기실현을 위한 노력을 통해 얻어질 수 있는 것이 개인적 웰빙이라 할 것이다. 최근 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶의 질, 삶의 만족, 행복 등의 개념들을 통칭하여 웰빙으로 사용(Myers & Diener, 1995)하고 있으며, 일반인들에게 웰빙이 일상용어로 사용됨에 따라 학문적으로도 안녕, 또는 안녕감 대신에 웰빙이라는 용어가 널리 사용되고 있

다(김정호, 2008).

웰빙은 시대를 막론하고 많은 사람들에게 관심의 대상이었고, 개인의 삶에 있어서 궁극적으로 얻고자 하는 목적이라고 할 수 있다. 웰빙에 대해 세계보건기구(WHO, 2001)는 ‘전인적 안녕 상태’로 규정하고 있고, 연구자들은 행복감, 만족감 그리고 안녕감과 같은 긍정적인 기능이 활성화 된 상태로 확장하여 사용하고 있다(Keyes, 2002; Cohen & Koeing, 2004; 홍주연, 윤미, 2013 재인용). 전인적 안녕에 대해 Myers, Sweeny와 Witmer(2000)는 인간의 신체, 심리, 영성이 최적으로 통합된 상태로 보았으며, 웰빙을 느끼는 건강한 개인의 특성에 대해 5가지 생의 과제인 영성, 자기조절, 일, 사랑, 우정으로 설명하고, 그 중 영성(spirituality)이 가장 중요한 역할을 한다고 가정했다(황혜리, 서경현, 김지윤, 2011).

영성은 일반적으로 초월성과 유사한 것으로 인식되는 경향이 있었다. 그러나 이러한 인식은 최근 영성에 대한 개념의 확장을 통해 초월성과 더불어 실존적인 면을 포함하는 보다 포괄적인 개념으로 확대되고 있다. Peterman et al.(1999)은 영성을 삶의 활기를 불어넣고, 웰빙으로 다가갈 수 있도록 도와주는 일련의 태도, 믿음, 습관으로 정의했고, 초월적인 존재와의 경험과 개인적으로 추구하는 삶의 목적과 의미를 통해 경험되어지는 실존적인 면으로 구분하였다. 김필진(2008)도 영성을 실존적 영성과 초월적 영성으로 구분하였고, 영성을 개인의 신념과 가치관 등을 대표하는 변인으로 가정하였다.

초월적 영성은 일상에서의 경험을 뛰어넘는 초월적 존재와의 관계를 통해 새로운 관점으로 세상을 바라보는 태도이며(Reed, 1992: Frankle, 1967: 오복자, 강경아, 1999, 재인용)

초월적 영성이 높은 사람들은 자신들과 같은 경험을 한 사람들과 실질적인 도움을 주고받으며 정서적 안정과 심리적 소속감을 갖게 될 수 있다(Geroge, Ellison & Larson, 2002). 영성의 다른 하위 요인인 실존적 영성은 삶의 의미와 목적, 방향성을 가지고, 삶에 대한 만족감과 장래에 대한 안정감이 있는지를 의미한다(신성만 등, 2011). 실존적 영성은 정신적 스트레스, 우울, 절망, 고독, 스트레스 반응, 위험행동, 인격 장애 등과는 높은 부적관계를 보였으며 삶의 질, 행복, 심리적 적응, 사회적 친밀감 변인 등과는 높은 정적관계를 보여주고 있다(Elizabeth, David & Robert, 2006). 또한 실존적 영성이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 자아존중감이 높은 것으로 나타났다(Tan, 2005; Yakushko, 2005). 본 연구에서는 영성을 초월적 영성과 실존적 영성으로 구분하여 웰빙에 미치는 영향력을 확인하고자 한다.

Peterman et al.(1999)은 영성이 높은 사람들은 신체적 고통을 더 잘 극복한다고 주장했으며, 관련 연구들에서 영성이 높을수록 행복감이 높았고(김경미, 류승아, 최인철, 2011), 상황에 적극적으로 대처하고, 현상을 긍정적으로 해석하며, 정서적 안정감이 더 높은 것으로 나타났다(서경현, 전경구, 2004). 또한, 김미향(1998)은 중년기 여성의 생리적·신체적 변화, 그리고 역할·가치 체계의 변화가 초래하는 위기상황이 영적 안녕(spiritual well-being)에 따라 그 결과가 다르게 나타날 수 있음을 강조하였다. 홍주연과 윤미(2013)도 영성이 특히 중년여성에게 중요하다고 보았으며, 영성의 내적자원은 어려운 상황 속에서도 삶을 즐길 수 있는 능력을 키워주는 것으로 가정하였다(Hadzic, 2011).

영성과 더불어 중년 여성의 웰빙에 있어 자

신의 신체 및 정서 상태를 인식하고 표현함이 중요 할 수 있다. 한국 여성들의 경우 자신의 심리적 갈등을 신체화하는 경향이 있고 특히, 중년 여성들이 신체화 경향이 강한 것으로 보고되었다(강정구, 1997; 신현균, 1998; 진보겸, 2005; 왕인순, 조옥경과 안경숙, 2007 재인용). 임상장면에서도 중년여성들의 신체화 장애 발병률이 남성들에 비해 높고, 신체화 문제를 호소하는 여성들은 평소 스트레스 상황에서 부정적 감정을 과도하게 억압하고 일상에서의 만족감이 낮은 것으로 보고되고 있다(박경, 2003). 따라서 중년여성들이 심리적 건강과 웰빙을 유지하기 위해서는 자신의 신체 상태에 대한 자각과 이를 통한 부정정서의 순화가 중요해 보인다.

신체자각의 중요성을 강조한 기법 중의 하나인 포커싱 심리치료는 신체감각을 자각하는 훈련을 통해 자신의 내적 심리, 정서 상태를 정확하게 인식하는 과정을 구조화하였다. 포커싱 심리치료는 6단계로 이루어져 있다. 1단계는 신체 내면에 집중할 수 있도록 준비하는 과정이며, 2단계 감각느낌(Felt Sense)은 자신의 신체 반응에 집중하여 느낌을 찾는 과정이다. 3단계는 이름붙이기/단서 찾기(Handle)로 자신이 찾아낸 그 느낌을 용어나 이미지 등을 사용해 표현해내는 과정이다. 4단계인 맞춰가기(Resonating)에서는 떠올린 이미지, 또는 그 표현된 용어 등이 내면의 느낌과 맞아 떨어지는지를 계속해서 맞추어가는 과정으로 용어 또는 이미지와 일치감을 찾고 느끼는 과정이다. 5단계의 물어보기(Asking)는 맞춰가기 단계에서 찾았던 감각 느낌(Felt Sense)에게 직접 그것이 무엇인지를 물어보는 단계이고, 6단계인 받아들이기(Receiving)에서는 일치된 느낌의 용어나 이미지가 원하는 것을 제공하고 난 후의

변화를 수용하고, 받아들이는 것이다(Gendlin, 2000).

포커싱 심리치료에 중요한 요소인 포커싱적 태도는 개인의 내면에서 일어나는 모든 감각, 느낌, 감정 등을 수용하고 내면의 '실제적인 나(real me)'와 좋은 관계를 맺는 태도나 자세로서 내면에 있는 감각을 부정적이라고 판단하면서 제거하려 하거나 바꾸어 버리려고 하지 않고, 인정하며 끌어안는다. 또한, 포커싱적 태도를 지닌 사람은 자신의 감정에 압도되기보다 그 감정과 거리를 두고 관계를 맺는다. 포커싱적 태도는 네 가지 요인으로 나누어 살펴볼 수 있다. 첫 번째 요인인 '체험과정 주의·음미하기'는 자신의 신체감각에 주의를 기울이고, 그 느낌에 집중하는 태도로 자신의 감각느낌에 머무르면서 하나하나의 느낌에 집중하고, 그 느낌을 음미하듯 느껴보는 태도를 말한다. 둘째, '체험과정 수용·행동하기'는 신체감각에 주의를 기울이고 음미하면서 자신이 체험한 그 느낌과 일치되는 말 또는 이미지를 찾고, 자신의 신체의 감각 느낌을 '있는 그대로' 수용하고, 표현하고 반영하는 태도를 말한다. 셋째, '체험과정 지각하기'요인은 자신에게 생긴 고민이나 문제에 대해 신체 감각이 얼마나 쉽게 잘 느끼고 지각할 수 있는지에 대한 태도를 의미한다. 넷째, '적절한 거리두기'는 문제 상황이나 고민에 대해서 반응하는 자신의 감각에 대해 일정한 거리를 두는 동시에 자신의 내면에서 일어나는 현상들을 객관적으로 바라볼 수 있는 여유를 가질 수 있는 태도를 말한다(임여준, 2012).

이와 같은 포커싱적 태도는 자신의 신체 감각을 신뢰하고 자신의 내적 경험에 관심을 기울여 경청하는 것으로 문제의 해결과 성장의 삶을 살아갈 수 있도록 도와준다(주은선, 2011).

선행연구에 기초할 때, 이러한 포커싱적 태도를 가진 사람은 영성과 더불어 중년 여성의 웰빙에 있어 의미 있는 영향을 미칠 것으로 기대되며, 본 연구에서는 중년 여성의 영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 미치는 영향을 알아보고, 두 변인간의 상대적 영향력의 차이도 비교하고자 한다. 이에 본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년 여성에게 영성과 포커싱적 태도, 웰빙 간에 유의한 관련성이 있는가? 둘째, 중년여성에게 영성과 포커싱적 태도와 그 하위요인들이 웰빙과 웰빙의 하위요인들을 유의하게 설명하여 주는가?

## 연구방법

### 연구대상

본 연구는 연구자가 소속되어 있는 수도권 및 강원도 지역의 문화센터와 종교단체 및 친선모임 등에서 단체장의 허락을 받고 연구에 대한 설명을 한 후, 본 연구에 동의하고 수락한 중년여성 497명을 무선 표집하여 자기 보고식 설문지를 실시하였고, 470부를 회수하였다. 그 중 불성실하게 답했다고 판단되는 2부, 응답자체가 누락된 설문 5부와 중년의 연령범위(40~60세)에 속하지 않은 자료를 제외한 총 399명의 자료를 분석하였고, 연령분포는 40세~44세 129명, 45세~49세 110명, 50세~54세 95명, 55세~60세 65명으로 나타났다. 종교는 천주교 165명(41.4%), 기독교 114명(28.6%), 무교 78명(19.5%), 불교 33명(8.3%), 원불교 2명(0.5%), 기타는 7명(1.8%)으로 나타났다.

### 분석방법

본 연구에서 중년에 대한 시기의 설정은 연령과 가족 발달주기의 주요지표를 사용, 40~60세(정옥분, 2004)로 하였으며, AMOS 7.0 Program을 사용해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정된 변인간의 상관관계를 알아보기 위해 SPSS 15.0 프로그램을 이용하여 Pearson Correlation 분석을 실시하였고, 영성과 포커싱적 태도가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 Stepwise 중다 회귀분석을 실시하였다. 그리고 영성과 포커싱적 태도가 중년여성의 웰빙에 미치는 상대적 영향력을 보다 세밀하게 살펴보기 위하여 영성과 포커싱적 태도, 정신적 웰빙의 하위요인들에 대해 Stepwise 중다 회귀분석을 실시하였다.

### 측정도구

#### 영적 안녕 척도

영적 안녕 척도는 Paloutzian와 Ellison(1982)에 의해 개발된 영적 안녕 척도에 기초하여 개발한 한국판 영적 안녕 척도(서경현 등, 2004)를 사용하였다. 이 척도는 첫째, 신과의 관계에서 느끼는 초월적 안녕과 둘째, 인간의 삶에 대한 만족감 및 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 안녕 두 개의 하위척도로 구성되어 있으며, 특정 종교에 국한되지 않도록 'God'라는 단어를 초월적 존재(신, 절대자, 초월자)라고 수정하여 사용하였다. 이 척도는 1점부터 6점까지의 Likert척도로 12개의 긍정적 문항과 8개의 부정적 문항으로 구성되어 있으며, 총 점수의 범위는 최저 20에서 최고 120점이고, 점수가 높을수록 영적 안녕 상태가 높은 것을 의미한다. Paloutzian & Ellison(1982)의 연구에서

의 역 채점 문항은 8문항으로 1, 2, 6, 9, 12, 13, 15, 16번이었고, 전체 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .93이었으며 하위요인인 초월적 영성은 .96, 실존적 영성은 .86로 나타났다. 본 연구에서는 초월적 영성은 .94, 실존적 영성은 .86으로 양호한 것으로 나타났다. 본 연구에서는 서경현 등(2004)의 연구에 기초하여 영성을 2요인 구조로 가정하고, 본 연구 자료와의 적합성 여부를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과,  $\chi^2(136)=406.843$  ( $p<.05$ )는 기각되었으나 표준  $\chi^2$ 값(CMIN/DF)이 3이하이고, TLI .926, CFI .941로 양호한 기준인 .90 이상이며, RMSEA도 .073으로 양호한 수준으로 나타났다. 따라서 가정한 요인구조는 본 연구의 자료에 적합한 것으로 판단된다.

#### 한국판 포커싱적 태도 척도(Korean

#### Focusing Manner Scale: K-FMS).

이 척도는 주은선, 신설애, 김병선, 김주영(2011)이 개발한 척도로 포커싱적(Focusing) 태도의 수준과 특성을 측정하기 위한 4요인 35문항으로 구성되어 있다. '체험과정 주의·음미하기' 14문항, '체험과정 수용·행동하기' 10문항, '체험 지각하기' 5문항, '체험과정 거리두기' 6문항이며, 자기 보고식 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 포커싱(Focusing)적 태도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 포커싱적 태도를 주은선 등(2011)의 연구에 기초하여 4요인 구조로 가정하고, 본 연구 자료와의 적합성 여부를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과,  $\chi^2(516)=1013.786$  ( $p<.05$ )은 기각되었으나 표준  $\chi^2$ 값(CMIN/DF)이 3 이하이고, TLI .902, CFI .915로 양호한 기준인 .90 이상이며, RMSEA도 .051로 양호한 수준으로 나타났다. 따라서 가정한 요인구조는

본 연구의 자료에 적합한 것으로 판단된다. 개발자의 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .72~.87이었으며 하위요인 ‘체험과정 주의, 음미하기’, ‘체험과정 수용, 행동하기’, ‘체험 지각하기’, ‘적절한 거리두기’의 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 각각 .91, .88, .82, .82로 나타났다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .85이고 하위요인의 내적 합치도는 각각 .90, .87, .81, .82로 대체로 양호한 것으로 나타났다.

#### 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF).

Keyes 등(2003)에 의해 개발된 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form: MHC-SF; Ketes et. al., 2008)의 총 14문항을 임영진, 고영건, 신희천과 조용래(2012)에 의해 번역, 역 번역 절차를 거쳐 한국판으로 구성된 자기보고식 질문지를 사용하였다. 6점 Likert척도로 정신적 웰빙척도의 하위 요인으로는 정서적 웰빙 3문항, 사회적 웰빙 5문항, 심리적 웰빙 6문항으로 구성되어있다. 본 연구에는 임영진, 고영건, 신희천과 조용래(2012)의 연구에 기초하여 정신적 웰빙을 3요인 구조로 가정하고, 가정한 구조가 본 연구의 자료에 적합한지를 확인하기 위해 AMOS 7.0 Program을 사용해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 적합성 여부를 확인하기 위해 본 연구에서는  $\chi^2$ 값, TLI(Turker-Lewis Index), RMSEA(root mean square error of approximation), CFI(comparative fit index) 지수를 사용하였다. 모형평가의 기준은 CFI, TLI는 .90이상이면 좋은 모형이며, RMSEA는 .5미만이면 좋은 모형, .60~.80 사이면 양호한 모형, .80~.10 사이면 보통, .10이상이면 나쁜 모형으로 판단한다(김주환, 홍세희, 김민규, 2009).

분석 결과,  $\chi^2(58)=134.555(p<.05)$ 로 기각되었

으나 표준  $\chi^2$ 값(CMIN/DF)이 3 이하이고, TLI (.956), CFI(.976)으로, 값이 양호한 기준인 .90 이상이며 RMSEA도 .58로 양호한 수준으로 나타났다. 따라서 가정한 3요인구조는 본 연구의 자료에 적합한 것으로 판단된다. 개발자가 보고한 내적 합치도는(Cronbach  $\alpha$ )는 .93이었으며 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙 등의 하위요인의 내적 합치도는 각각 .88, .81, .90이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 (Cronbach  $\alpha$ )는 .90이고, 하위 요인의 내적 합치도는 각각 .92, .62, .85로 전반적으로 양호하였다.

## 연구결과

영성과 포커싱적 태도, 웰빙의 하위요인들 간 상관관계

측정 변인들 간의 관계를 알아보기 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과 영성, 포커싱적 태도 및 웰빙 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 영성과 포커싱적 태도와 정적 상관( $r=.215, p<.01$ )을, 영성과 웰빙과 정적 상관( $r=.595, p<.001$ )을, 포커싱적 태도와 웰빙 간에 정적 상관( $r=.434, p<.001$ )을 보였다.

영성의 하위요인인 ‘초월적 영성’과 ‘실존적 영성’은 ‘정서적 웰빙’과 ‘사회적 웰빙’, ‘심리적 웰빙’과 정적 상관을 보였다. 포커싱 체험과정의 하위요인인 ‘체험과정 주의·음미하기’, ‘체험과정 수용·행동하기’, ‘체험 지각하기’가 웰빙의 하위요인인 ‘정서적 웰빙’, ‘사회적 웰빙’과 심리적 웰빙과 정적 상관을 나타냈다. 그리고 영성의 하위요인인 ‘초월적 영성’과 포커싱적 태도의 하위요인인 ‘체험과정 지각하

기’, ‘체험과정 수용·행동하기’가 정적 상관을 보였으며, ‘실존적 영성’과 ‘체험과정 주의·음미하기’, ‘체험과정 수용·행동하기’, ‘체험과정 지각하기’도 정적 상관을 나타냈다. 각 변인간의 상관관계는 표 1에 제시하였다.

영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 미치는 영향

영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 유의한 영

향을 미치는지 그리고 독립변인 각각의 상대적인 영향력에 대한 결과는 표 2와 같다.

분석결과 영성과 포커싱적 태도는 각각 웰빙에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중다 회귀분석 결과 1단계에서 포커싱이 회귀식에 투입되었을 때, 회귀분석에 대한 예측력은 34.5%(R<sup>2</sup>=34.5)로 ‘실존적 영성’은 ‘웰빙’을 예측하는 유의한 요인이었다(F=183.321, p<.001). 2단계에서 영성이 회귀분석에 투입되

표 1. 영성과 포커싱적 태도, 웰빙의 하위요인들 간 상관관계 (N=399)

구분	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	2-4	3	3-1	3-2	3-3
1	1											
1-1	.868**	1										
1-2	.875**	.518**	1									
2	.215**	.098	.270**	1								
2-1	.196**	.098	.243**	.892**	1							
2-2	.270**	.130*	.327**	.545**	.309**	1						
2-3	.310**	.172**	.358**	.755**	.529**	.451**	1					
2-4	-.028	-.043	-.006	.771**	.695**	.124*	.345**	1				
3	.595**	.318**	.721**	.434**	.393**	.409**	.475**	.112*	1			
3-1	.545**	.239**	.704**	.244**	.219**	.321**	.283**	.024	.773**	1		
3-2	.415**	.221**	.513**	.331**	.343**	.287**	.323**	.093	.843**	.516**	1	
3-3	.550**	.326**	.637**	.456**	.381**	.405**	.529**	.131*	.897**	.576**	.597**	1

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

주. 1: 영성, 1-1: 초월적 영성, 1-2: 실존적 영성, 2: 포커싱적 태도, 2-1: 체험과정 주의·음미하기, 2-2: 체험과정 수용·행동하기, 2-3: 체험 지각하기, 2-4: 적절한 거리두기, 3: 웰빙, 3-1: 정서적 웰빙, 3-2: 사회적 웰빙, 3-3: 심리적 웰빙

표 2. 영성과 포커싱적 태도가 웰빙에 미치는 영향 (N=399)

단계	독립변인	B	β	t	F	ΔR <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>
1단계	포커싱	.383	.587	13.540***	183.321	.343	.345
2단계	포커싱	.335	.514	12.775***	150.052	.461	.464
	영성	.158	.352	8.766***			

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01

어, 설명량은 46.4%( $R^2=.46.4$ )로 증가하였다 ( $F=150.052, p<.001$ ). 그리고 종속변인에 미치는 독립변인들의 상대적인 기여도를 확인하기 위해 표준화된 베타 값을 비교한 결과, 영성(.514), 포커싱적 태도(.352) 순으로 웰빙에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

영성과 포커싱 태도의 하위요인이 웰빙에 미치는 영향

영성(초월적 영성, 실존적 영성)과 포커싱적 태도(‘체험과정 주의·음미하기’, ‘체험과정 수용·행동하기’, ‘체험 지각하기’, ‘적절한 거리두기’)의 하위요인이 ‘웰빙’에 미치는 영향을 표 3에 제시하였다.

중다 회귀분석 결과 1단계에서 ‘실존적 영성’이 회귀식에 투입되었을 때, 회귀분석에 대한 예측력은 50.6%( $R^2=.506$ )로 ‘실존적 영성’은 ‘웰빙’을 예측하는 유의한 요인이었다( $F=356.412, p<.001$ ). 2단계에서 ‘체험 지각하기’가

회귀분석에 투입되어, 설명량은 59.1%( $R^2=.591$ )로 증가하였다( $F=230.517, p<.001$ ). 3단계에서는 ‘체험과정 수용·행동하기’가 분석에 추가되어 설명량은 59.2%( $R^2=.592$ )로 증가하였다( $F=167.006, p<.001$ ). 4단계에서는 ‘체험과정 수용·행동하기’가 회귀분석에 추가되어 설명량은 60.2%( $R^2=.602$ )로 증가하였다. 종속변인을 설명하기 위해 투입된 ‘실존적 영성’, ‘체험과정 주의·음미하기’, ‘체험과정 수용·행동하기’, ‘체험 지각하기’, ‘적절한 거리두기’에 의한 회귀분석은 통계적으로 유의하였고( $F=130.584, p<.001$ ), ‘초월적 영성’과 ‘적절한 거리두기’의 영향력은 유의하지 않아 분석에서 제외되었다.

종속변인에 미치는 독립변인들의 상대적인 기여도를 확인하기 위해 표준화된 베타 값을 비교한 결과, ‘실존적 영성’(.583), ‘체험과정 주의·음미하기’(.159), ‘체험과정 지각하기’(.149), ‘체험과정 수용·행동하기’(.118) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 3. 영성과 포커싱 태도의 하위요인이 웰빙에 미치는 영향 (N=399)

단계		독립변인	B	$\beta$	t	F	$\Delta R^2$	$R^2$
I	Sp	실존적 영성	.803	.711	18.879***	356.412,	.505	.506
II	Fo	실존적 영성	.695	.616	16.411***	230.517	.568	.591
		체험 지각하기	.399	.271	7.224***			
III	Fo	실존적 영성	.686	.608	16.539***	167.006	.588	.592
		체험 지각하기	.275	.187	4.474***			
		체험과정 주의·음미하기	.172	.169	4.212***			
IV	Fo	실존적 영성	.658	.583	15.663***	130.584	.598	.602
		체험과정 주의·음미하기	.162	.159	3.993***			
		체험 지각하기	.219	.149	3.462**			
		체험과정 수용·행동하기	.223	.118	3.049**			

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , Sp; Spiritual(영성), Fo; Focusing(포커싱)



## 논 의

본 연구는 영성과 포커싱적 태도가 중년여성의 웰빙에 미치는 영향력을 확인하고 두 변인의 상대적 기여도를 비교하는데 목적이 있다. 연구 결과를 토대로 하여 살펴본 논의는 다음과 같다.

첫째, 영성과 포커싱적 태도는 각각 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미쳤고 두 변인은 웰빙 변량의 46.4%를 설명하였다. 즉 개인의 영성 수준이 높을수록 웰빙이 높았고, 포커싱적 태도가 높을수록 웰빙이 높았다. 영성이 정신적 웰빙에 정적 영향을 미친다는 결과는 선행연구들과 일치한다(김미향, 1998; 유혜숙, 2007; 박정묘, 심혜숙, 2009; 홍주연, 윤미, 2013). 영성수준이 높은 사람은 영적 측면이 개발되어 초월적 대상과 이웃, 환경과의 관계를 조화롭게 영위할 수 있는 능력이 있으며, 자기실현에 대한 노력을 통해 정신적 만족감이 클 것으로 보인다(Van Dieendonck, 2004). 포커싱적 태도가 웰빙에 유의한 정적 영향을 미친다는 결과는 포커싱태도가 높은 사람은 우울수준이 낮고, 자기 효능감이 높다는 선행연구들과 맥락을 같이 한다(박정희, 2010; 주은선, 김주영, 2012; 이선옥, 2012). 포커싱태도가 높은 사람들은 자신에 대해 인식하면서 자신을 있는 그대로 받아들이고 수용하는 태도를 가지고 있으며, 이는 웰빙의 핵심적인 요소인 긍정적 정서와 밀접한 관계가 있다고 할 수 있다.

둘째, 영성과 포커싱 태도의 하위요인이 웰빙에 유의한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 중다 회귀분석을 실시한 결과, 영성의 2가지 하위요인 중 ‘실존적 영성’, 과 포커싱적 태도의 4개의 하위요인인 ‘체험 지각하기’, ‘체험과정 주의·음미하기’, ‘체험과정 수용·

행동하기’가 정신적 웰빙을 설명하는 유의한 요인으로 나타났으며, 모든 하위 요인 중 ‘실존적 영성’이 가장 영향력이 큰 변인으로 나타났다. 선행연구에서 ‘실존적 영성’은 ‘초월적 영성’보다 정신적 스트레스, 우울, 절망, 고독, 스트레스 반응, 위험행동, 인격 장애 등과 더 높은 부적관계를 보였으며, 삶의 질, 행복, 심리적 적응, 사회적 친밀감 변인 등과는 더 높은 정적관계를 나타냈다(Cotton et al., 2005; Dalmida et al., 2009; Edmondson et al., 2008; Elizabeth, David, & Robert, 2006; Tsuang et al., 2002; 신성만 등, 2011 재인용).

본 연구의 결과는 ‘실존적 영성’이 ‘초월적 영성’ 보다 웰빙에 더 큰 영향을 주고 있다는 선행연구들과 일치한다(김미향, 1998; 오복자, 강경아, 1999; 황혜리 등, 2011). 이와 같이 ‘실존적 영성’이 웰빙의 예측에 가장 중요한 요인으로 나타난 것은 인간의 적응과 관련하여 영적 차원의 중요함을 강조한 선행 연구들(Crawford, 1985; Frankle, 1967; 서경현, 전경구, 2004 재인용)과 일치하며, ‘실존적 영성’이 영성이라는 범주 안에 있으나 특정 종교성으로 한정되는 것이 아닌 보다 포괄적인 영성의 특징을 가지고 있기 때문으로 보인다. 초월적 영성이 웰빙에 미치는 영향력은 모호한 경향이 있는데(서경현, 전경구, 2004), 이는 초월적 영성이 개인의 종교성과 관련될 가능성이 크고, 연구에 참여한 피험자의 특성에 따라 상이한 결과가 나올 수 있기 때문으로 추정되어진다.

셋째, 포커싱 태도 척도 중 ‘체험 지각하기’가 웰빙에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. ‘체험 지각하기’의 특징은 자신의 감정에 반응하는 신체적 느낌에 깨어 있음을 말하며, 싫어하는 문제나 사람을 생각하면 몸이 반응

을 하는 것과 관련된다. 즉, ‘체험 지각하기’가 잘된다는 것은 신체적 느낌에 대한 자각을 잘 한다는 것으로(강정구, 1997; 신현균, 1998; 진보겸, 2005), 자신의 신체 느낌을 잘 알아차릴수록 내적 감정 상태에 대한 이해와 표현에 능숙할 가능성이 크며, 이러한 태도는 웰빙을 경험하는데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다.

넷째, ‘체험과정 주의·음미하기’도 웰빙에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. ‘체험과정 주의·음미하기’는 주변을 정리하고, 자신의 신체감각에 집중하여 자신의 신체의 느낌을 섬세하게 느껴보면서 관심을 가지고 바라보는 태도로 자신의 감각을 있는 그대로 느껴보는 것이 중요하며, 마음 챙김의 알아차림(awareness)과 비슷하다. 김정호(2004)는 알아차림을 ‘순수한 주의(bare attention)’라고 명명하였고(신지은, 2011), 차별적인 검열 없이 순간순간의 삶에 접촉하는 것으로 정서적 안녕감에 기여한다고 주장했으며, 이와 같은 맥락에서 ‘체험과정 주의·음미하기’도 웰빙에 정적인 영향을 미치는 것으로 보인다.

다섯째, ‘체험과정 수용·행동하기’ 또한 웰빙에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. ‘체험과정 수용·행동하기’는 자신의 신체에 주의, 음미하면서 알아차려진 자신의 신체의 감각이나 느낌을 ‘있는 그대로’ 수용하며, 그 느낌을 일치되는 말이나 행동으로 표현하는 태도이다. 신체감각을 통하여 체화한 자기수용 경험은 정신적 웰빙의 중요한 요소라고 볼 수 있다. 임전옥, 장성숙(2012)은 이러한 자기수용이 자기실현을 가능하게 하는 성숙한 사람의 특성이며, 약점과 장점을 비롯하여 신체적, 심리적 조건을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이라고 하였으며, Ryff(1989)도 자기수용을 정신건강의 핵심 특성이라고 하였다.

선행연구에서도 자기수용이 주관적 안녕감을 예측하는 중요한 요소라는 점이 확인되었다(김명소, 임지영, 2003; 김금미, 2010).

본 연구의 한계점과 제안은 다음과 같다. 첫째, 포커싱적 태도를 측정하는데 사용한 척도는 주은선 등(2011)에 의하여 일본에서 개발한 FMS(Focusing Manner Scale)과 FMS-R(revision)을 참조하여 수정 개발된 것으로 신뢰도, 타당도에 대한 검증이 상대적으로 충분하지 못한 실정이므로 향후 포커싱적 태도 척도에 대한 지속적인 타당화 검증이 필요하리라 생각된다. 둘째, 초월적 영성의 경우 종교 유무와 관련성이 있을 것으로 보이는데, 본 연구가 종교가 있는 사람과 없는 사람을 구별하여 연구를 설계하지 못한 점은 본 연구의 한계점이며, 추후 연구에서는 보다 세분화된 연구가 필요하다. 또한, 영성의 개념에 익숙하지 않은 사람들에게는 충분히 이해하지 못하고 응답했을 가능성이 있을 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 연구자가 연구에 참여한 내담자들에게 영성에 대한 개념을 설명하는 노력도 필요해 보인다. 셋째, 중년여성만을 대상으로 일부 수도권과 강원도 지역에 한정해서 대상이 표집되었기 때문에 본 연구 결과를 일반화하는 것에는 신중할 필요가 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 영성과 포커싱적 태도, 웰빙이 정적 상관관계가 있음을 확인하였고, 영성과 포커싱적 태도의 하위요인들이 웰빙과 웰빙의 하위요인들에게 미치는 상대적 영향력을 비교 분석하여 그 메커니즘을 살펴본 것에 의의가 있다. 후속연구에서는 중년여성에게 있어 ‘실존적 영성’의 어떠한 점이 웰빙에 중요한 영향을 미치는지에 대한 보다 세부적인 연구가 필요하며, ‘실존적 영성’을 효과적으로 훈련시킬 수 있는 방법을 개발하고, 영성과 포커싱

적 태도에 대한 임상적 연구를 통하여 웰빙을 증진시키는 방법과 상담 및 심리치료에 적용하는 노력이 필요할 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 강정구 (1997). 한국 여성의 정신건강에 관한 연구. 아세아 여성연구, 36, 99-125.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 503-523.
- 김금미 (2010). 대학생의 행복과 자아수용 향상에 영향을 미치는 변인들. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 863-883.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한 삶' 구성 요인 및 주관적 안녕감과 관계분석: 남녀차이를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 83-97.
- 김미향 (1998). 중년여성의 갱년기 증상과 영적 안녕에 관한 연구. 여성 건강 간호학회지, 4(1), 38-51.
- 김정호 (2004). 마음 챙김이란 무엇인가: 마음 챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2008). 행복이 건강에 미치는 영향. 스트레스 연구, 16(2), 123-139.
- 김주환, 홍세희, 김민규 (2009). 구조방정식 모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션 북스.
- 김필진 (2008). 상담 및 심리치료에서 영성과 영성문제에 대한 이해와 통합적 접근. 목회와 상담, 10, 9-37.
- 박경 (2003). 여성정신건강과 여성주의 치료의 방향. 한국여성학회지 19(3) 215-244
- 박정묘, 심혜숙 (2009). 심리기능에 따른 자기 효능감, 페르소나, 영성이 중년기 생의 의미에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 311-328.
- 박정희 (2010). 상담자의 스트레스, 소진 관계에서 포커싱 효과. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 333-390.
- 송언섭, 주은선 (2010). 대학생의 포커싱 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이. 인간이해, 31(2), 329-347.
- 신성만, 김주은, 오종현, 구충성 (2011). 청소년의 실존적 영적안녕감과 인터넷 중독의 관계. 상담학연구, 12(5), 1613-1628
- 신지은 (2012). 마음 챙김을 기반으로 한 표현예술치료가 산재환자의 PTSD 증상 감소에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 신현균 (1998). 신체화의 문화 간 차이. 심리과학, 7(1), 75-91.
- 오복자, 강경아 (1999). 영적 개념분석. 대한간호학회지, 30(5), 1145-1155.
- 왕인순, 조옥경, 안경숙 (2007). 신체 자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 219-239.
- 유건상 (2007). 중년여성의 행복감 증진을 위한 인문치료 사례연구. 인문과학연구, 33, 477-501.
- 유혜숙 (2007). 지역교회 중년여성의 영적안녕과 노화에 대한 태도 및 우울의 관계. 고신대학교 간호학 석사학위논문
- 이선옥 (2012). 상담자 자기효능감과 포커싱적 태도가 역전이 관리 능력에 미치는 영향; 포커

- 성적 태도의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임여준 (2012). 청소년기 애착이 분노표현에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 웰빙척도(K-MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지*, 31(2), 369-386.
- 임전옥, 장성숙 (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. *인간이해*, 33(1), 159-184.
- 정옥분 (2004). 발달심리학, 전 생애 인간발달. 서울: 학지사.
- 주은선 (2011). 포커싱 체험심리치료. 서울: 학지사.
- 주은선, 김주영 (2012). 노인 우울 포커싱 집단 프로그램 효과에 관한 탐색적 연구: 포커스그룹 인터뷰를 중심으로. *한국노년학*, 32(2) 611-629
- 주은선, 신설애, 김병선, 김주영 (2011). 한국판 포커싱적 태도 척도의 수정개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 30(4), 1111-1128.
- 진보겸 (2005). 무용/동작치료가 여성의 신체화 증상과 정서인식 및 표현성에 미치는 효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 홍주연, 윤미 (2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 18(1), 219-242.
- 황혜리, 서경현, 김지은 (2011). 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 709-724.
- Cohen, A. & Koenig, H. (2004). Religion and mental health. In Co. Spielberg (Ed.). *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 3, pp. 255-258). Oxford, UK: Elsevier Academic Press.
- Cotton, S., Arkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 529. e7-529. e14.
- Crawford, C. (1985). Ayurveda: The science of long life in contemporary perspective. A. A. Sheikh & K. S. Sheikh (Eds.), *Eastern and western approaches to healing: Ancient wisdom and modern knowledge*. New York: John Wiley & Sons.
- Dalmida, S. G., Holstad, M. M., Diiorio, C., & Laderman, G. (2009). Spiritual well-being, depressive symptoms, and immune status among women living with HIV/AIDS. *Women & Health*, 49, 119-143.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Oishi S (2002) Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. pp. 63-73. N.Y.: Oxford University Press
- Edmondson, D., Park, C. L., Blank, T. O., Fenster, J. R., & Mills, M. A. (2008). Deconstructing spiritual well-being: existential well-being and HRQOL in cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 17, 161-169.
- Elizabeth, N. M., David, S. T., & Robert, J. M. (2006). The relationship between spirituality and quality of life among individuals with spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 51(3), 265-271.
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam

- Gendlin, E. T. (2000). 내 마음 내가 안다 [Focusing]. 손혜숙 번역. 서울: 아람드 리미디어. 1978.
- George, L., Ellison, C. & Larson, D. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *An International Journal for the advancement of Psychological Theory*, 13(3), 119-200.
- Hadzic, M. (2011). Spirituality and mental health: Current research and future directions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13(4), 223-235.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Wissing M., Potgieter, J., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Swetsana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 811-192.
- Kizilay, P. E. (1992). Predictor s of depression in women. *Nursing Clinics of North America*, 27(4), 983-993. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- McQuaide, S. (1998). Women at midlife. *Social Work*, 43(1), 21-31.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-18
- Myers, J. E., Sweeny, T. J., & Witmer, J. M., (2000). The wheel of wellness counselling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counselling & Development*, 78, 251-266.
- Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. Peplau & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A source-book of current theory. Research and Therapy*. (pp. 224-237). New York: John Wiley & Sons.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Tan, P. P. (2005). The importance of spirituality among gay and lesbian individuals. *Journal of Homosexuality*, 49(2), 135-144.
- Tsuang, M. T., Willians, W. M., Simpson, J. C., & Lyons, M. J. (2002). Pilot study of spirituality and mental health in twins. *The American Journal of Psychiatry*, 159, 486-488.
- Van Dierendonck D (2004). The construct validity of Ryff's scales of psychologica well-being and its extension with spiritual wellbeing. *Personality Individual differences*, 36, 629-643.
- WHO (2001). *The World Health Report*. Mental health: New understanding, new hope, Geneva.
- Yakushko, O. (2005). Influence of social support, existential well-being, and stress over sexual orientation on self-esteem of gay, lesbian, and bisexual individuals. *International Journal of for the Advancement of Counseling*, 27(1), 131-143.

1차원고접수 : 2014. 07. 27.

심사통과접수 : 2014. 08. 28.

최종원고접수 : 2014. 09. 25.

## **The Influence of Spirituality and Focusing Manners on the Well-being of Middle Aged Women**

**Duk-shin Jung**

**Sung-man Bae**

**Eunsun Joo**

Duksung Women's University

This study was conducted to demonstrate how well-being of middle-aged women was affected by spiritual mind and focusing manner. To do so, several researches in relation to a Korean version of the Mental Health Continuum-short form(Well-being), Spiritual Well-being Scale(spirituality) and Korean Focusing Manner Scale(Focusing Manner) were carried out to a total number of 399 women aged between 40 and 60 living in Seoul and Kangwon in South Korea. As a result, it was proved by an examination on the mental influence of spirituality and focusing manner from the multiple regression analysis that spiritual mind and focusing manner had a significant effect on mental well-being. It was found that spirituality had relatively a greater impact to mental well-being than focusing manner and spirituality explained 46.4% of mental well-being. In addition, a technical analysis was undertaken to identify the influence of mental wellness on sub-factors from spirituality and focusing manner, concluding that middle-aged women was most greatly affected by 'existential spirituality' in terms of mental well-being. Apart from that, sub-factors from focusing manner, such as 'experiential awareness', 'experiential attention and appreciations' and 'experiential acceptance and action taking' had a minor influence, whereas, neither 'transcendental spirit' nor 'keeping appropriate distance' were selected from the scale model. In conclusion, the research was based on the discussion of the influence of spirituality and focusing manner on middle-aged women and the applied clinical study.

*Key words : middle-aged woman, spirituality, focusing, well-being*