

RESEARCH ARTICLE

Relationship between aging anxiety and psychological well-being in middle-aged and older women: Focusing on the moderating effect of self-compassion

Lee, Joonyoung*

Joong-Ang Sangha University

중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 자기자비의 조절효과를 중심으로

이준영(건명)*

중앙승가대학교 대학원 박사과정

*Corresponding Author: ljoonyoung@naver.com



OPEN ACCESS

Citation : Lee, Joonyoung. Relationship between aging anxiety and psychological well-being in middle-aged and older women: Focusing on the moderating effect of self-compassion. Journal of Meditation based Psychological Counseling 31, 75-84.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240007>

Received: May 29, 2024

Revised: June 14, 2024

Accepted: June 19, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

The purpose of this study is to examine the moderating effect of self-compassion in the relationship between aging anxiety and psychological well-being in middle-aged and older women. For this purpose, a survey was conducted with 359 women in their 40s or older, focusing on aging anxiety, self-compassion, and psychological well-being. The collected data were subjected to reliability analysis, frequency analysis, descriptive statistics analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis. The results of this study are as follows. First, as a result of examining the correlation between the main variables of this study, aging anxiety was found to have a significant negative correlation with self-compassion and psychological well-being, and self-compassion was found to have a significant positive correlation with psychological well-being. Second, self-compassion was found to moderate the relationship between aging anxiety and psychological well-being in middle-aged and older women. Based on the above research results, the significance of this study is that it suggests implications from a Buddhist counseling perspective on promoting self-compassion among middle-aged and older women.

Keywords: middle-aged and older women, aging anxiety, self-compassion, psychological well-being

I. 서론

초고령 사회의 주역이 될 중고령 여성들의 성공적이고 행복한 노화에 대한 관심이 증대되고 있다(곽호경, 양수진, 2023; 엄지원, 양재원, 배유진, 양수진, 2023). 노화불안에 대한 연구에서 누구나 젊어 보이려고 노력하며 특히 노인들은 노인대우를 받는 것을 탐탁하게 생각하지 않으며 자신과 동일한 연령의 노인들과 접촉하는 것을 꺼려하는 경향이 있어 노화는 불안을 유발하는 요인이 분명하다(장휘숙(2012). 또한, 여성들은 남성들보다 신체적 매력, 외모와 자기개념이 더욱 밀접하게 연결되어 있어 노화로 인한 외모변화를 더 걱정한다(McConatha et al., 2003). 뿐만 아니라, 노화불안은 죽음불안을 긍정적으로 예측한다(Benton, Christopher & Walter, 2007). 이처럼 나이듦과 관련된 다양한 스트레스에 직면하면서 신체적 및 정신적 기능이 잘 유지되고 적극적으로 사회참여가 가능한 성공적인 노화를 원하지만(Rowe & Kahn, 1998), 노화의 과정에서 경험하는 건강에 대한 염려, 경제적인 어려움, 상실에 대한 두려움 등은 잠재적인 불안 요인으로 작용할 수 있다(오은아, 박기환, 2021). 노화에 대한 부정적인 인식은 노화에 대한 두려움을 야기하게 되고 노화에 대한 불안으로 이어질 가능성이 있다. 따라서 나이가 들면서 나타나는 다양한 변화에 대처하고 나이듦에 따른 장점을 계발함으로써 바람직한 노화에 이를 수 있도록 모색할 필요성이 제기된다.

따라서 본 연구는 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하는 것을 목적으로 한다. 자기자비는 실패, 취약함, 불완전함을 인간으로서 당연히 체험하는 보편적인 경험으로 받아들이고 자신의 부정적인 측면을 마음챙김하는 자세로 인식하는 것을 뜻한다(Neff, 2011). 즉, 자기자비는 중고령 여성의 노화에 따른 불안에 대한 핵심적인 요소인 인지적 자각을 촉진하고 수용한다는 점에서 중요하다. 원치 않는 경험을 지속해서 경험할 때 불안을 자신의 일부로 받아들이는 자기자비가 불안경험을 낮출 수 있다는 연구결과를 고려할 때(이선영, 2013), 중고령 여성들이 자기자비를 통해 노화를 있는 그대로 수용하면서 대안적인 해결책을 찾기 위해 노력한다면 노화불안과 같은 심리적 문제의 정도가 조절될 것을 가정해 볼 수 있다.

이에, 본 연구에서는 노화로 인한 불안을 갖고 있더라도 자기자비와 같은 수용적인 대처방식을 사용한다면 불안의 수준이 완화된 것이라 는 연구가설을 검증하고자 한다. 본 연구의 결과는 변인들 간의 관계를 통합적으로 이해하고 노화불안으로 인한 중고령 여성들의 불안을 완화하기 위한 상담적 개입으로써 심리적 안녕감과 자기자비의 역할에 대한 함의를 제공하는 것에 연구의 의의가 있을 것으로 사료된다. 따라서 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 중고령 여성의 노화불안, 심리적 안녕감, 자기자비의 관계는 어떠한가?, 둘째, 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비는 조절변인의 역할을 하는가?이다.

II. 이론적 배경

1. 노화불안

노화불안은 노화와 불안을 합성한 단어로(Lynch, 2000), 자신이 노인이 되어가거나 혹은 노인이 되었다는 두려움 등 복잡한 심리상태를 의미한다(Watkins, Coates, Ferrori, 1998). 노화란 출생부터 사망에 이르기까지 인생에 있어서 자연스러운 현상임에도 불구하고 노화를 상실 등과 같은 부정적인 변화로 인식하는 경향이 강하게 자리 잡고 있다(장휘숙, 2012). 노화는 모든 사람들이 경험하는 현상이지만 중년기 이후의 신체적인 변화, 사회적 관계의 변화, 이에 따른 정서적인 어려움 등을 경험하게 되므로 노화불안이 증가할 가능성이 있다. 특히, 중고령기는 노화를 직접적으로 인지하는 시기로, 노년기에 대한 걱정과 불안이 증가하면 부정적 정서가 높아져 다양한 어려움에 처하게 된다. 노화불안은 40세에서 50세에 절정에 달하며(Kurger, 1994), 은퇴를 앞둔 시기인 50-64세에 가장 큰 노화불안을 경험한다(Hiedemann, Suhomlinova & O'Rand, 1998). 실제로, 신체적, 심리적, 사회적으로 생애전환기인 중년여성들은 신체적 노화를 경험하게 됨으로써 노화불안을 강하게 느끼며(김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희, 2008), 나이듦에 대해 걱정하고 두려워하는 등 노화에 대해 부정적으로 인식하는 것으로 나타났다(이현숙, 김정호, 김미리혜, 2022; 최희정, 서순림, 2015). 노화모델에 대한 선행연구를 살펴보면, 노화를 병리적인 노화와 정상적인 노화로 나누지 않고 질병이 없고 신체적 정신적으로 정상적인 기능을 유지하며 적극적으로 사회참여가 가능할 수 있도록 해야 한다는 성공적인 노화(Rowe & Kahn, 1998), 자아통합 모델(Erikson, 1959), 타인에게 도움되는 이타행동을 통해 노년기의 행복을 예측할 수 있도록 하는 성숙한 방어기제 사용(Vaillant, 2002), 나이듦에 따라 신체적 인지적 기능이 감소할 때 최적화된 선택과 선택한 목표수행을 위해 관련 자원이나 수단을 동원하는 것이 성공적인 노화의 길임을 제안하고 있다(Baltes & Baltes, 1990).

2. 심리적 안녕감

심리적 안녕감 모델(Ryff 통제, 삶의 목적, 개인적 성장을 골고루 이룬 것을 말한다. 중년기는 신체적 노화, 자녀의 독립, 그리고 부모님의 사망 등과 같은 커다란 변화를 경험하게 되는 시기이다. 이러한 상황들은 중년의 심리적 안녕감을 저해하고 위기에 직면하게 할 가능성이 있다(정성훈, 심운경, 천성문, 2016). 또한, 심리적 위기의 상황에서 도움을 받을 수 있는 사람이 있는지 묻는 조사 결과에서 60세 이상이 가장 높은 고립감을 보고한 것을 보면(통계청, 2021), 중년기 이후 노화에 따른 심리적 불안정의 수준을 고려하는 것은 중요하다. 인간은 가치 있다고 스스로 평가할 때 행복감을 느끼고 이는 안녕감을 예언한다(Pyszczynski et al., 2004). 살아온 인생을 돌이켜볼 때 현재의 결과에 만족하고, 가족 및 동료들과 친밀한 관계를 유지하고, 타인과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명하게 말하고, 나에게 주어진 상황은 내가 책임 있다고 생각할 줄 아는 노인이 심리적 안녕감이 높음을 의미한다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 스트레스 및 은퇴불안, 노화불안에 영향을 미치며(김근이숨, 2023; 양옥지, 이수림, 2020), 높은 심리적 안녕감은 적응적이고 긍정적이며 행복감이 높다(태진우, 남종호, 2019).

3. 자기자비

최근 인지과 정서에 대한 수용에 대한 관심이 증가하면서 불안의 치료적 요인으로 자기-자비가 주목받고 있다(Neff & McGehee, 2010). 자기자비는 자기 친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)이라는 3개의 하위요인으로 구성된 개념으로, 인간이 고통을 경험할 때 자신을 비난하는 대신 자신을 따뜻하고 친절한 태도로 대하는 자기 수용적 태도이다(Neff, 2003). 자기자비는 부정적인 상황을 경험할 때, 이를 인간 전체가 경험하는 보편적 경험의 일부로 받아들이고, 자신에게 수용적이고 친절하게 대하며 부정적인 감정을 있는 그대로 바라보는 것이다(Neff, 2003). Neff(2009)는 자기자비의 마음을 일으키는 것은 우리 자신이 안정감을 느끼도록 하여 사랑받는 느낌의 안녕감과 내적인 고요, 타인들과의 연결감을 가져오는 일련의 심리적 과정을 구축하는 것이라고 하면서 살아가면서 직면하는 다양한 문제를 다루는 삶의 태도로 자신에 대한 자비에 초점을 맞추는 삶을 제안하였다. 고통과 있는 그대로 만나 자신이 주체가 되는 삶으로 나아가게 하는 자기자비는 자신의 고통을 완화시키는 건강한 자기수용을 의미한다(박세란, 이훈진, 2015). 실제로, 자기자비는 자기비판과 우울(조현주, 현명호, 2011), 스트레스와 우울의 관계를 조절하며(박선영, 김경미, 2013), 또한 자기자비는 노화불안과 심리적 안녕감(Gautam, & Nagle, 2016), 우울과 자살생각과의 관계를 조절하는 등을 고려하면(양선미, 박경, 2015), 자기자비는 우울 수준을 낮추고 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 40대 이상의 중고령 여성 400명을 대상으로 하여 설문조사를 실시하였다. 불성실한 응답(10개 문항 이상에 무응답으로 답하거나 동일한 응답을 반복하는 경우)이 포함되어 있는 41명의 데이터를 제외하고 총 359명의 데이터를 활용하여 분석하였다. 연구대상자는 ‘중고령 여성’으로 45세부터 정의하는 선행연구를 고려하여(김승완, 2018), 45세 이상 여성으로 정의하고 연구를 진행하였다. 연구대상의 연령은 최소 44세에서 최대 84세로 나타났으며, 평균은 62.19세(표준편차 6.79세)로 나타났다. 40대(45세~49세)가 11명(3.1%), 50대(50세~59세)가 117명(32.6%), 60대(60세~69세)가 181명(50.4%), 70대(70세~79세)가 48명(13.4%), 80대(80세~89세)가 2명(0.6%)로 나타났다. 성별은 여성이 359명(100.0%)으로 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업 183명(51.0%), 대학교 졸업 128명(35.7%) 순으로 나타났다. 종교의 경우, 불교가 359명(100.0%)이었으며, 종교활동 기간은 20년 이상이 195명(54.3%), 15년 이상 20년 미만 54명(15.0%)순으로 나타났다.

<표 1> 인구통계학적 변인

성별	빈도	퍼센트	종교생활 기간	빈도	퍼센트
여성	359	100.0	1년 미만	10	2.8
전체	359	100.0	1년 이상 5년 미만	32	8.9
학력	빈도	퍼센트	5년 이상 10년 미만	28	7.8
초등학교 졸업	7	1.9	10년 이상 15년 미만	30	8.4
중학교 졸업	14	3.9	15년 이상 20년 미만	54	15.0
고등학교 졸업	183	51.0	20년 이상	195	54.3
대학교 졸업	128	35.7	기타	10	2.8
대학원 이상	21	5.8	전체	359	100.0
기타	3	.8	종교	빈도	퍼센트
무응답	3	.8	불교	359	100.0
전체	359	100.0	전체	359	100.0

2. 측정도구

가. 노화불안 척도

노화불안을 측정하기 위하여 Lasher와 Faulkender(1993)가 중년기 여성의 노화불안을 측정하기 위해 개발한 노화불안 척도(Anxiety about Aging Scale)를 김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희(2008)가 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 척도를 사용하였다. 노화불안 척도는 상실에 대한 두려움(6문항), 노인에 대한 두려움(4문항), 신체적 외모에 대한 걱정(4문항), 심리적 불안정(3문항)의 4개 하위요인, 총 17개 문항으로 구성되어 있다. 노화불안 척도는 Likert식 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 응답하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미한다. 김지수(2018)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .83으로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .816으로 나타났다.

나. 자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003)가 자기자비를 측정하기 위해 개발한 자기자비 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였다. 자기자비 척도는 자기 친절(5문항), 보편적 인간성(5문항), 마음챙김(4문항), 자기판단(4문항), 고립(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6개 하위요인, 총 26개 문항으로 구성되어 있다. 자기자비 척도는 Likert식 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 응답하도록 구성되어 있으며, 자기판단, 고립, 과잉동일시의 경우 역채점하여, 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 박정하(2016)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .836로 나타났다.

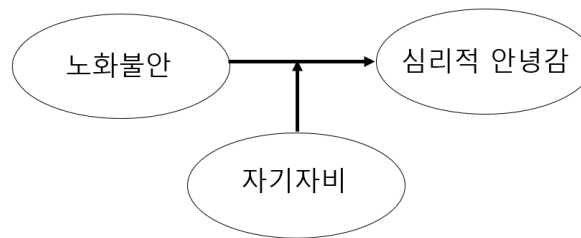
다. 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychology Well-Being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 타당화한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아 수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 통제력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개 하위요인, 총 46개 문항으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감 척도는 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 이정화(2021)의 연구에서 신뢰도 계수는 .90으로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .870로 나타났다.

3. 자료의 처리 및 분석방법

본 연구의 자료는 40대 이상 중고령 여성을 대상으로 하여 2024년 1월 한 달 간 설문조사를 실시하였다. 설문조사에 대해서는 A사찰 홈페이지를 통해 공지하였으며, 자발적으로 참여 의사를 밝힌 대상자들을 선착순으로 모집하였다. 설문조사 참여자는 400명이었으며, 불성실한 응답(10개 문항 이상에 무응답으로 답하거나 동일한 응답을 반복하는 경우) 41부를 제외하고 총 359명의 데이터를 활용하여 자료를 분석하였다.

본 연구의 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 실시하였다. 첫째, 자료의 전반적인 기술통계량을 분석하기 위하여 빈도분석 등의 기술통계분석을 사용하였다. 둘째, 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 각 변수들 간의 관계를 알아보기 위하여 노화불안, 자기자비, 심리적 안녕감에 대한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 알아보기 위해 Baron & Kenny(1986)의 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 조절효과 분석 시, 변인 간 다중 공선성을 예방하기 위하여 변인들을 평균중심화(Mean - Centering)하였으며, 위계적 회귀분석을 통한 조절효과 분석 후 자기자비가 조절변인으로써 역할을 미치는 구체적인 양상 확인을 위하여 조절효과 그래프를 산출하였다.



<그림 1> 연구모형

IV. 연구 결과

1. 주요변인의 기술통계치

본 연구의 주요변인의 평균과 표준편차를 살펴본 결과, 노화불안의 평균은 2.67, 표준편차는 .438, 자기자비의 평균은 3.41, 표준편차는 .467, 심리적 안녕감의 평균은 3.46, 표준편차는 .440으로 나타났다. 왜도와 첨도 모두 정규분포의 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 본 연구의 주요변인과 하위요인의 평균과 표준편차는 <표 2>에 제시되어 있다.

<표 2> 주요변인의 기술통계치

(N=359)

구분		평균	표준편차	왜도		첨도	
				통계량	표준편차	통계량	표준편차
노화불안	상실에대한두려움	2.90	.755	-.156	.129	-.481	.257
	노인에대한두려움	2.86	.608	-.161	.129	.732	.257
	신체적외모에대한걱정	2.47	.655	.271	.129	.015	.257
	심리적불안정	2.47	.600	.530	.129	.782	.257
	전체	2.67	.438	-.198	.129	.720	.257
자기자비	자기친절	2.77	.794	.188	.129	-.213	.257
	자기판단	4.07	.666	-.703	.129	.423	.257
	보편적인간성	2.62	.719	.179	.129	-.036	.257
	고립	4.07	.742	-.657	.129	.044	.257
	마음챙김	3.08	.964	.083	.129	-.579	.257
	과동일시	3.86	.744	-.811	.129	.627	.257
	전체	3.41	.467	.106	.129	.166	.257
심리적 안녕감	자아수용	3.47	.707	-.381	.129	-.058	.257
	긍정적대인관계	3.55	.625	-.110	.129	-.063	.257
	자율성	3.20	.461	.137	.129	-.034	.257
	환경에대한통제력	3.54	.580	-.134	.129	-.261	.257
	삶의목적	3.66	.653	-.226	.129	-.531	.257
	개인적성장	3.34	.496	.042	.129	-.441	.257
	전체	3.46	.440	.199	.129	-.283	.257

2. 주요변인의 상관관계

본 연구의 주요 변인인 노화불안, 자기자비, 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 결과, 노화불안은 자기자비($r=-.300, p<.01$), 심리적 안녕감($r=-.410, p<.01$)과 유의미한 부적 상관관이 있는 것으로 나타났다. 자기자비는 심리적 안녕감($r=.499, p<.01$)과 유의미한 정적 상관관이 있는 것으로 나타났다. 구체적인 상관관계 분석 결과는 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 3> 연구 변인 간의 상관관계

(N=359)

구분	1	2	3
1. 노화불안	1		
2. 자기자비	-.300**	1	
3. 심리적 안녕감	-.410**	.499**	1

** $p<.01$

3. 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과

노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>에 제시되어 있다. 노화불안과 자기자비의 상호작용항이 유의미하여 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 1단계에서 노화불안, 자기자비를 투입한 경우, 심리적 안녕감의 32.3%를 유의하게 설명하였다($F(2, 356)=85.054, p<.001$). 2단계에서 노화불안과 자기자비의 상호작용을 검증한 결과, 노화불안과 자기자비의 상호작용 항(AxB)이 심리적 안녕감에 대해 0.8%를 추가적으로 유의미하게 설명하였다($F(3, 355)=58.654, p<.001$). 심리적 안녕감에 미치는 노화불안의 주효과($\beta=-.307, p<.001$), 자기자비의 주효과($\beta=.409, p<.001$), 그리고 노화

불안과 자기자비의 상호작용항의 주효과 ($\beta=.092, p<.05$) 모두 유의미하였다. 즉, 자기자비가 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 조절변인으로써 작용함을 확인하였다.

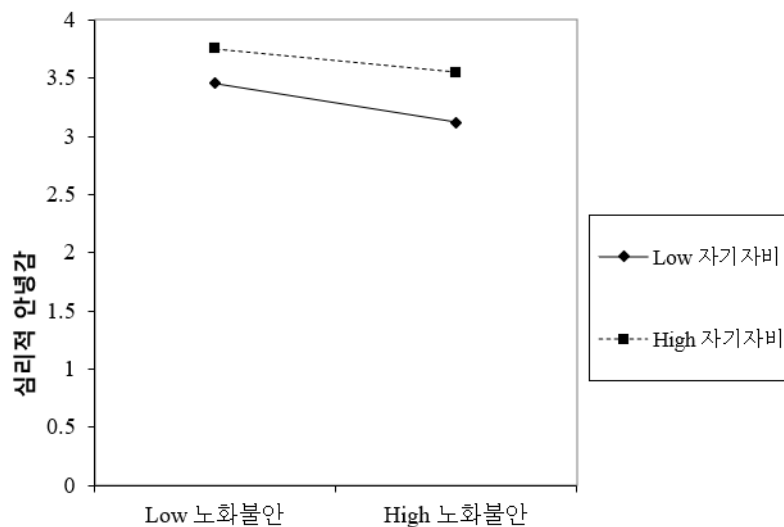
<표 4> 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과

(N=359)

단계	예측변인	심리적 안녕감					
		β	t	VIF	R ²	ΔR^2	F
1	노화불안(A)	-.285	-6.244***	1.099	.323		85.054***
	자기자비(B)	.414	9.048***	1.099			
2	노화불안(A)	-.307	-6.579***	1.159	.331	.008	58.654***
	자기자비(B)	.409	8.984***	1.101			
	노화불안x자기자비(AxB)	.092	2.070*	1.055			

*** $p<.001$, * $p<.05$

위계적 회귀분석을 통해 확인한 독립변인과 조절변인 간의 상호작용을 구체적으로 살펴보기 위하여, Frazier, Tix와 Barron(2004)의 제안에 따라 그래프를 도출하였다. 노화불안과 자기자비의 평균값으로부터 편차가 -1인 지점을 중심으로 노화불안과 자기자비의 집단을 나누었다. 그 결과는 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과

<그림 2>는 심리적 안녕감에 대한 노화불안과 자기자비의 상호작용을 나타낸 것이다. 노화불안의 -1 표준편차에서는 자기자비가 높은 집단이 자기자비가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났으며, 노화불안의 +1 표준편차에서도 자기자비가 높은 집단이 자기자비가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 노화불안 -1 표준편차와 자기자비 +1 표준편차에 속하는 집단에 속하는 사람들이 심리적 안녕감이 가장 높은 것으로 나타났다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 중고령 여성을 대상으로 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구를 통해 확인한 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요변인들의 상관관계를 살펴본 결과, 노화불안은 자기자비와 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 김정

주, 이거룡(2023)의 중년 여성의 노화불안과 자기자비 정도에 따라 가족건강성, 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 노화불안과 자기자비가 부적 상관이 있는 것으로 나타난 연구 결과와 일치하는 결과이다. 노화불안은 심리적 안녕감과도 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 양옥지, 이수림(2020)의 중년의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 연구에서 두 변인 간 유의미한 부적 상관이 나타난 것과 일치한다. 자기자비와 심리적 안녕감 간에는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이는 김연수와 조성호(2014)가 진행한 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 자기자비와 심리적 안녕감 간에 유의미한 정적 상관이 나타난 것과 일치하는 결과이다. 이상의 상관관계 분석 결과를 통해 본 연구의 주요 변인들이 유의미한 관계를 가지고 있음을 확인할 수 있었다.

둘째, 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계를 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 노화불안이 낮고 자기자비가 높은 집단이 노화불안이 낮고 자기자비가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났으며, 노화불안이 높고 자기자비도 높은 집단이 노화불안이 높고 자기자비가 낮은 집단에 비해 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 노화불안이 낮고 자기자비가 높은 집단이 4개 그룹 중 심리적 안녕감이 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기자비가 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 조절변인으로써 작용함을 의미하는 결과이다. 이는 Neff, Kirkpatrick과 Rude(2007)의 실험 연구에서 자아를 위협하는 상황에 직면했을 경우 자기자비가 불안을 완충하고, 심리적 안녕감에도 영향을 미친 연구결과와 일치하는 결과로 이해할 수 있다. 또한 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화를 독립변인으로 하여 심리적 건강에 미치는 영향을 확인한 조용래(2011)의 연구에서 자기자비가 심리적 안녕감에 대해 직접적인 영향을 미치는 것뿐만 아니라 탈중심화를 통해서도 간접적으로도 영향을 미치는 변인으로 밝혀진 것과도 맥을 같이 한다. 자신의 고통에 대해 열려 있고, 고통을 피하거나 단절하지 않으며, 친절함으로 스스로를 치유하려는 소망을 의미하는 자기자비(Neff, 2003)의 조절변인으로써의 역할은 다수의 논문에서 검증되어 왔다. 자기자비는 자기초점주의와 사회불안의 간의 관계(심은수, 이봉건, 2016), 분노사고와 분노표현의 관계(이상현, 성승연, 2011), 외상 정서와 용서의 관계(김미선, 홍혜영, 2015) 등에서 독립변인과 종속변인의 관계를 완충하는 조절적 역할을 한 것으로 나타났다. 본 연구의 연구대상도 자기자비를 통해 나이들어감을 통해 경험하게 되는 노화불안을 완충하고 있는 것으로 이해할 수 있다.

VI. 시사점

‘자기자비’는 미국의 심리학자 Neff(2003)에 의해 정의되고 연구된 개념이나 그 개념 속에는 ‘자신에게 행하는 자비’라는 불교적 관점이 포함되어 있다. 불교적 관점에서 자비의 첫 번째 대상은 바로 자기 자신이다. 하지만 생활 속에서 개인이 자신에게 생긴 어려움을 수용하고 자신에게 친절함을 베푸는 것은 쉽지 않은 일이다. 본 연구를 통해서 중고령 여성들의 자기자비 수준에 따라 현재 경험하는 있는 어려움에도 불구하고 심리적 안녕감을 증진할 수 있다는 시사점을 얻었다. 누구나 경험하게 되는 노화의 앞에서 자신을 수용하고 심리적으로도 편안한 노후를 맞이할 수 있도록 중년 이상의 여성 참여자를 위한 자기자비를 증진하는 불교상담적 관점의 추가적인 프로그램 제공이 필요하다.

본 연구의 결과는 개인의 심리적 안녕감을 증진하고 더 나아가 행복을 증진하기 위한 프로그램에 자기자비가 핵심요소로 포함되어야 함을 시사한다. 본 연구의 의의는 중고령 여성을 대상으로 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절적 역할을 경험적으로 확인하고, 자기자비 증진에 대한 불교상담적 관점의 시사점을 제언하였다는데 본 연구의 의의가 있다.

본 연구의 한계점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중고령 여성 참여자만을 대상으로 연구를 실시하였다. 향후 남성을 포함한 연구를 진행할 필요가 있을 것으로 생각된다. 둘째, 본 연구에서는 40대 이상의 여성을 대상으로 조사를 진행하였다. 향후 연령대를 구분하여 연구를 진행하는 것이 필요하겠다. 셋째, 향후 노화불안이 높고 심리적 안녕감이 낮은 집단을 분류하여 집단의 특성에 대해 면밀히 검토하고 그에 따른 개입 방안을 도출한다면, 중고령 참여자들의 심리적 안녕감을 증진할 수 있는 보다 현실적인 지원을 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 넷째, 본 연구에서는 연구참여자의 종교생활 기간을 분석에 고려하지 않았다. 향후 종교생활을 구분하여 집단별로 자기자비가 어떠한 조절적 역할을 하는지 살펴볼 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 40대 이상의 여성 359명을 연구대상으로 노화불안, 자기자비, 심리적 안녕감을 주요 내용으로 하는 설문조사를 실시하고 수집된 자료에 대하여 신뢰도 분석, 빈도분석, 기술통계 분석, 상관분석, 그리고 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 주요변인들의 상관관계를 살펴본 결과, 노화불안은 자기자비, 심리적 안녕감과 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기자비는 심리적 안

넙감과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계를 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 이상의 연구 결과를 바탕으로 중고령 여성의 자기자비 증진에 대한 불교상담적 관점의 시사점을 제언하였다는데 본 연구의 의의가 있다.

주제어

중고령, 여성, 노화불안, 자기자비, 심리적 안녕감

참고문헌

- 곽호경, 양수진 (2023). 노년기 SNS 이용목적과 성공적 노화의 관계에서 외로움의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 36(1), 47-67.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김근이숨 (2023). 중년기의 생활스트레스, 회복탄력성, 가족건강성 및 심리적안녕감 간의 구조관계분석. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김미선, 홍혜영 (2015). 외상 정서와 용서 간의 관계에서 자기-자비의 조절효과. *상담학연구*, 16(2), 77-96.
- 김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희 (2008). 노화불안 척도의 타당화 연구. *정신간호학회지*, 17(3), 292-301.
- 김승완 (2018). 중고령 여성장애인의 경제활동이 생활만족도에 미치는 영향 연구: 장애정도 매개효과 중심으로. *Journal of Digital Convergence*, 16(11), 37-44.
- 김연수, 조성호 (2014). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. *발달지원연구*, 3(2), 93-108.
- 김정주, 이거룡 (2023). 중년여성이 인식하는 가족건강성, 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비의 다중집단분석. *비즈니스융복합연구*, 8(1), 105-113.
- 김지수 (2018). 중년기 성인의 노화불안 관련 변인 연구. *명지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기자비의 조절효과. *상담학연구*, 14(6), 3691-3707.
- 박세란, 이훈진 (2015). 부정사거에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과의 비교. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 877-907.
- 박정하 (2016). 자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 정서인식 명확성의 매개효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. *스트레스연구*, 24(2), 65-74.
- 양선미, 박경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. *청소년학연구*, 22(8), 105-130.
- 양옥지, 이수림 (2020). 중년의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 인지적 유연성과 주관적 경제수준의 조절된 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(7), 491-502.
- 엄지원, 양재원, 배유진, 양수진 (2023). 중년의 그릿과 성공적 노화의 관계: 삶의 의미발견에 의해 조절된 사회적 생성감의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 36(2), 55-77.
- 오은아, 박기환 (2021). 한국 중년기 노화불안에 영향을 미치는 요인. *한국심리학회지: 건강*, 26(3), 509-528.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 93-112.
- 이선영 (2013). 자기자비와 불안 및 강박관의 관계에서 매개변인으로서의 사고억제: 일반인을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(4), 835-851.
- 이정화 (2021). 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정서인식명확성과 사회적지지의 매개효과. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이현숙, 김정호, 김미리혜 (2022). 명상 마음챙김 긍정심리훈련 프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(3), 441-470.
- 장휘숙 (2012). 대학생과 노인의 노화불안과 특성불안 및 5요인 성격특성의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 21(1), 1-18.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적안녕감에 미치는 영향. *인문학논총*, 41, 81-105.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.

- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 최희정, 서순림 (2015). 중년후기 여성의 건강한 노후준비 건강증진 프로그램 효과. *성인간호학회지*, 27(5), 594-603.
- 태진우, 남종호 (2019). 중년남성의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *사회과학연구*, 35, 105-131.
- 통계청 (2021). *국민의 삶의 질 2021*.
- Baltes, M. M., & Baltes, P. B. (1990). *Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation*, In Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). *Successful Aging: Perspectives from Behavioral Sciences*, New York: Cambridge University Press, pp. 1-34.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Benton, J. P., Christopher, A. N., & Walter, M. I. (2007). Death anxiety as a function of aging anxiety. *Death Studies*, 31, 337-350.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Gautam, A., & Nagle, Y. K. (2016). Moderating effect of resilience: Thwarted belongingness and perceived burdensomeness as predictors of suicidal ideation. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2), 459-467.
- Hiedemann, B. Suhomlinova, O., & O'Rand, A. M. (1998). Economic independence, economic status, and empty nest in middle marital disruption. *Journal of Marriage and Family*, 60, 219-231.
- Kurger, A. (1994). The midlife transition: Crisis or chimera? *Psychological Reports*, 75, 1299-1305.
- Lasher, K. P., and Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety, *Research on aging*, 22(5), 533-558.
- McConatha, J. T., Schnell, F., Volkwein, K., Riley, L., & Leach, E. (2003). Attitudes toward aging. A comparative analysis of young adults from the United States and Germany. *International Journal of Aging and Human Development*, 57(3), 203-215.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). Self-compassion and Psychological Resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Frazier, Patricia A., Tix, Andrew P., & Barron, Kenneth E. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Pyszczynski, T., Greenberg, G., Solomon, S., Arndt, J., & Schimmel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435-468.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2001). 성공적인 노화. 최혜경, 권유경 공역. 서울: 학지사.
- 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1989). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well*. New York: Little, Brown.
- Watkins, R. E., Coates, R., & Ferreri, P. (1998). Measurement of aging anxiety in an elderly Australian a population. *International Journal of Aging & Human Development*, 46(4), 319-332.