

RESEARCH ARTICLE

A study on successful aging among middle-aged women through body sensation observation meditation

Lim, Kumyoon (Ven. Myeong Hye)

Abbot, Sambosa Temple

몸느낌 관찰명상을 통한 중년여성의 성공적인 노화에 관한 연구

임금윤(명혜)

삼보사 주지

Corresponding Author: Lim, Kumyoon (Ven. Myeong Hye) (molok@hanmail.net)

Abstract

The purpose of this study is to explore the experience of participating in body feeling observation meditation targeting middle-aged women and to obtain basic information on methods for successful aging. The research questions of this study to achieve the purpose of the study are as follows. First, what is middle-aged women's perception of aging? Second, how do middle-aged women cope with aging? Third, what changes did middle-aged women experience through participation in body feeling observation meditation? Fourth, what is the successful aging plan that middle-aged women make after participating in body feeling observation meditation? For this purpose, interviews were conducted with 18 middle-aged women who participated in body feeling observation meditation and analyzed using consensual qualitative analysis. The results of the study are as follows. First, as a result of examining middle-aged women's perception of aging, seven categories were derived in two areas. Second, as a result of examining middle-aged women's response to aging, six categories were derived in three areas. Third, as a result of examining middle-aged women's experience of change through participation in body feeling observation meditation, eight categories were derived in two areas. Fourth, as a result of examining the successful aging plan of middle-aged women after participating in body feeling observation meditation, 10 categories were derived in 3 areas. The significance of this study is that it confirmed the aging experienced by middle-aged women, their coping with aging, and the role of body sensation meditation in that process. The results of this study were able to provide basic data for developing measures to help middle-aged women successfully age through the use of body sensation meditation.

Keywords: Body-feeling Observation Meditation, Successful Aging, Aging Perception, Aging-Coping Strategies, Middle-aged Women



OPEN ACCESS

Citation: Lim, Kumyoon (Ven. Myeong Hye). A study on successful aging among middle-aged women through body sensation observation meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 33, 89-102.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.33.8>

Received: April 04, 2025

Revised: April 25, 2025

Accepted: April 27, 2025

Copyright: © 2025 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.

I. 서론

현대의학의 발전에 따라 여성들의 수명이 길어지면서 중년 이후 질적인 삶을 사는 것에 대한 관심이 증가되고 있다. ‘중년’은 약 40세-60세 사이의 연령대의 시기를 의미하는데, 중년기는 성격 발달의 정점이며(Jung, 1950), 보다 성숙하고 조화로운 전인적 삶을 이루어가는 시기이다(Jung, 1971). 하지만 이 과정에서 심각한 발달적 위기를 초래하여 심리적 위기를 겪기도 하는 시기이다(Levinson, Darrow, Klein, Levinson, McKee, 1978). 중년기는 노년기로 가는 길목으로 자신이 살아온 삶의 의미를 찾고 자아를 통합하는 심리·사회학적 발달과업을 해결해야 하고(Erikson, 1963), 이 과정에서 심리적 위기를 경험하기도 한다.

중년의 위기감이란, 중년기에 접어드는 변화와 적응의 과정에서 경험하는 신체적, 정서적, 사회적 변화를 통해 경험하게 되는 긴장감이나 실망감, 공허함, 자신이 살아온 인생에 대한 회의감 등 생활 전반에 대해서 느끼는 부정적 평가를 의미한다(이미옥, 박효정, 2013). 중년의 위기를 경험하게 되면 불안, 불만, 회의, 절망, 우울, 신경쇠약 등을 경험하게 된다(김귀분, 유재희, 이은자, 2001). 중년기 위기는 지금까지 살아온 삶 그 자체에 대한 위기일 수 있다. 중년기의 생활주기는 이전과는 질적으로 달라지게 되며 가정 내에서, 그리고 사회적으로 책임이 늘어나게 된다. 중년기는 자기 인생을 재정비하며 노년기를 준비하는 새로운 도전을 하게 된다. 특히 중년 여성은 육체적, 정신적, 사회적으로 남성과는 다른 변화를 경험하게 된다.

중년 여성의 삶은 몇 가지 측면에서 남성과 다른 특징을 가진다. 가정 내 역할의 변화 측면에서 자녀 양육 역할의 감소로 생활의 자유가 늘어나고 이전까지 해보지 않았던 것들을 시도하며 삶의 주체성을 되찾는 시기로 볼 수 있다. 하지만 생리적인 측면에서는 폐경이라는 신체적 변화를 경험하며 위기를 경험하게 된다. 사회·심리적 측면에서는 사회와 가족 내에서의 역할에서 오는 압박감, 공허감과 같은 심리적 갈등을 경험하게 된다(강지연, 박수현, 임미영, 2024; 박미영, 2023). 우리나라의 중년 여성은 특히 가부장적인 분위기, 고부 갈등, 자녀 갈등, 남편 갈등 등 우리나라만의 독특한 문화에서 기인한 문제도 함께 경험하게 된다(김영희, 2024; 이현주, 김성희, 2023).

중년 여성이 경험하는 중년기의 위기 중 가장 큰 것은 건강상의 위기이다. 신체의 노화로 골다공증, 심혈관 질환대사증후군 등 다양한 문제가 발생할 수 밖에 없다(정현영, 김진희, 2020). 하지만 중년기의 여성은 중년기 남성에 비해 가정과 사회에서 경험하게 되는 복합적인 역할로 건강관리에 소홀하게 되어(이미숙, 최영희, 박수영, 2023), 건강상 위기를 맞이하게 된다. 중년 여성이 경험하게 되는 폐경은 신체적 불편감과 함께 심리적 문제를 발생시킨다(박현주, 최선영, 2022). 또한, 중년여성은 사회적 역할의 과중으로 인한 번아웃, 노후불안, 경제적 스트레스를 경험하고 있다(이지현, 강민정, 2024). 이러한 위기 속에서도 중년 여성이 신체적으로나 심리적으로 만족스러운 중년기를 보낼 수 있도록 하기 위한 적극적인 심리적 개입이 필요하다.

중년의 위기를 극복하는 것은 성공적인 노화와 노년기의 행복을 위해 반드시 필요하다. 중년의 위기를 경험하고 극복하는 과정을 살펴보면, 중년들은 힘의 상실에 대한 두려움, 혼란과 분열의 시간을 보내지만 위기를 극복하고 극복의 과정에서 가족의 의미와 가치를 재발견하고 타인과의 관계를 재구성하는 성장 경험을 하는 것으로 나타났다(방영숙, 2020).

성공적 노화는 노인들이 특별히 만족스럽게 나이가 들어가는 과정을 의미한다(조명희, 2014). Hong과 Choi(2003)는 성공적 노화를 과거와 현재를 수용하고 죽음을 받아들이며 동시에 삶의 의미나 목적을 잃지 않고 정신적으로 성숙해가는 심리적 발달과정이라고 정의하였다. 성공적 노화를 위해서는 개인이 신체의 생물학적 능력을 보존하고, 인지적·지적인 수행을 할 수 있는 능력을 유지하고, 예술 혹은 신체의 영역에서 계속적으로 성취를 이룰 수 있어야 한다(Hong, 2005). 따라서 성공적인 노화를 이해함에 있어서 단지 질병과 장애가 없다는 것에 초점을 맞추지 않고 신체적·인지적 기능의 유지, 적극적 인생 참여, 인생 후기의 도전에 대한 대처도 함께 포함해야 한다(Rowe & Kahn, 1998). 이처럼 자신에게 생긴 변화, 즉 신체, 심리, 사회적인 측면의 변화에 잘 적응하며 자신의 생애를 전체적인 관점에서 이해하며 살아가는 사람들이 대체로 자신의 삶에 만족하는 것으로 나타났다(Kim, Shin, Choi, & Kang, 2005).

성공적 노화의 통합적 관점에 대한 연구를 살펴보면, 김현정, 이민서(2024)는 신체적 기능 유지의 새로운 관점을 제시하고 있다. 연구자들은 기능적인 건강관리의 중요성을 강조하면서 일상생활 수행능력 유지의 중요성, 예방적 건강관리의 효과, 운동의 질적 측면 강조, 신체활동의 사회적 측면을 통합을 주장하였다. 박종민, 이수영, 정태연(2023)은 성공적 노화에 건강한 라이프 스타일이 중요하다고 밝히고 있다. 영양과 수면의 균형, 만성질환 예방 중심 접근, 스트레스 관리와 신체건강 연계, 디지털 헬스케어 활용할 것을 주장하였다. 최영호(2024)는 인지기능 향상 프로그램이 중고령자의 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보고하고 있다. 이승연, 정민아(2023)도 인지훈련 프로그램의 효과에 대해 연구하였다. 연구결과를 살펴보면, 인지훈련 프로그램을 통해 뇌 건강의 최적화는 창의적 활동, 문화예술 활동에 참여하고 인생을 적극적으로 사는 것이라고 하였다. 우혜진(2024)은 중년기 이후 회복탄력성 개발, 긍정심리자본 축적, 스트레스 대처능력 향상, 삶의 의미 재구성 등과 같은 심리적 적응력 강화는 성공적 노화에 핵심요소라고 하였다.

성공적 노화의 구성요소는 신체적, 사회인구학적, 심리학적 요소들이 있다. 신체적 측면의 구성요소는 신체적 건강 및 기능의 유지, 사

회적 변인으로는 생산적 사회활동 참여, 타인과의 긍정적 관계, 친밀한 관계, 심리학적 측면의 구성요소는 심리적 적응, 인지적 기능, 자기효능감, 자기통제감, 사회적 지지, 타인과의 관계 등이다(박경란, 이영숙, 2002; 최혜경, 백지은, 서선영, 2005). 선행연구의 결과는 성공적 노화를 위해 신체건강 관리뿐만 아니라 사회적, 심리적으로 영향을 미치는 개인적인 심리건강을 관리하는 것이 필요함을 시사하는 결과이다.

최근 노화에 따른 쇠퇴를 예방하고 성공적 노화를 준비하는 방법 중 하나로 명상이 주목받고 있다. 명상은 수행방법에 따라 크게 집중명상과 통찰 명상의 두 가지로 구분할 수 있다. 집중 명상은 변화하지 않는 단일한 대상에 주의를 집중하는 명상을 의미하며, 통찰 명상은 매 순간의 경험에 충실하도록 하는 것이 특징인 명상을 의미한다. 통찰 명상의 주요 과정은 마음에서 일어나고 사라지는 모든 변화를 놓치지 않고 집중함으로써 그것을 정확하게 알아차리고 관찰하는 것이다. 또한 통찰 명상은 매 순간의 경험에 충실하기 위하여 모든 자극을 순수하게 관찰하고 의식하고 ‘지금-여기’에서 경험하는 것을 알아차리고 또렷이 깨어 있음을 경험하게 된다(김정호, 2006). 의도적으로 현재에 비판단적인 주의를 기울이게 하는 자각 훈련에 기반한 명상은 명상을 하는 사람의 생각이나 감정, 그리고 신체 감각을 온전히 경험하고 수용할 수 있도록 격려하는 역할을 한다. 실제로 통찰 명상을 통해 개인은 신체감각, 정서, 인지, 동기, 초월적 경험, 대상에 이끌리지 않는 알아차림을 경험하게 되며(이진희, 윤호균, 2001), 스트레스 감소와 심리적 안녕감 증진(육영숙, 2010), 심리적 수용 증진(안혜원, 천성문, 2010)에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 통찰 명상은 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안의 감소(유승연, 김정호, 2014), 자아정체감(김숙, 2023)에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 중년여성을 대상으로 한 명상 프로그램들은 중년여성의 신체적인 건강, 웰빙, 혹은 심리정서적인 건강에 긍정적으로 기여한 것으로 나타났다(정민화, 2024). 실제로, 김수연, 박미란(2024)은 중년여성을 대상으로 마음챙김 명상 프로그램을 실시하였다. 신체적 효과로는 근골격계 긴장 완화, 통증 민감도 감소, 신체 불편감에 대한 대처능력 향상, 자율신경계 균형이 개선된 것으로 나타났다. 심리적 효과로는 신체감각에 대한 과민반응이 감소되었다. 신체수용도가 증가하였으며 현재 순간 자각능력이 향상되었다. 생리적 효과로는 호흡, 혈압이 안정화되었다. 정서적 효과로는 불안이 감소하였으며 긴장이 완화되었고 안정감이 증가된 것으로 나타났다. 연구에서 실시한 모든 명상이 상호보완적으로 작용하였으며 일상생활에서의 적용이 명상의 효과가 지속되는 것이 핵심적이라고 밝히고 있다.

본 연구에서는 중년 여성의 성공적인 노화를 위하여 통찰명상의 하나인 몸느낌 관찰명상에 참여한 중년여성을 대상으로 명상을 통해 노화가 진행되고 있는 몸느낌에 충분히 머물러 느낌을 통해 자신에 대한 자각과 수용의 과정을 탐색하고자 한다. 몸느낌 명상의 목적은 어떤 느낌에 신체의 어느 부위에 존재하는지를 인식하고 그것을 충분히 경험하게 하여 그 느낌이 변화하는 과정을 지켜보아 소멸을 경험하게 하는 것이다(인경, 2024).

명상에서는 몸과 마음을 연결하는 느낌 관찰이 매우 중요하게 다루어지고 있다. 사념처 수행을 핵심내용으로 하고 있는 『대념처경』(大念處經)은 몸(kāya)에 대한 관찰, 느낌(vedanā)에 대한 관찰, 마음(citta)에 대한 관찰, 그리고 법(dhamma)에 대한 관찰을 지속적으로 할 수 있도록 상세하게 설명하고 있다. 경전에서는 몸과 마음에 대한 올바른 알아차림을 통해 집착과 무명을 버리고 깨달음을 얻도록 하고 있다. 구체적으로는, 몸의 느낌과 마음의 느낌 두 가지를 관찰하고, 즐거움, 불쾌감, 그리고 즐거운 것도 괴로운 것도 아닌 느낌 등 세 가지를 관찰하고, 즐거움의 감각, 괴로움의 감각, 기쁨의 감각, 슬픔의 감각, 평온의 감각 등 다섯가지를 관찰하고, 이어서 여섯가지, 열여덟가지, 서른여섯가지, 백열여덟가지 등으로 나누어 관찰하는 방법을 설명하고 있다.

신체에 대한 느낌명상은 느낌의 본질이 끝내는 사라진다는 무상에 대한 통찰을 하게 하여 습관적으로 반응하는 신체적 조건화에서 벗어나게 돕는 치료적인 개입으로 사용한다(이영숙, 2010). 또한 신체의 느낌을 집중하여 그 느낌으로부터 어떤 영상을 떠올리고 그것의 변화를 따라가면서 계속적으로 몸의 느낌을 살펴보게 한다(한경옥, 2014).

몸느낌 관찰명상은 순수한 느낌 관찰만을 하는 명상법과는 차이가 있으며, 신체 감각과 영상 관찰이 통합된 독특한 명상 방법이라고 할 수 있다. 몸느낌 관찰명상은 신체에서 발생하는 감각이나 느낌에 주의를 기울이고, 이러한 신체적 느낌으로부터 자연스럽게 떠오르는 영상을 관찰하는 명상법이다. 이 과정에서 발생하는 모든 변화를 회피하지 않고 지속적으로 관찰하는 것이 특징이다. 이 명상법은 신체의 느낌에 초점을 맞추기 때문에 ‘느낌명상’이라고도 불린다. 하지만, 단순히 신체 감각만을 관찰하는 것이 아니라, 그 느낌에서 발생하는 영상을 함께 관찰한다는 점에서 ‘영상관법’의 한 형태로도 볼 수 있다. 영상관법은 마음속에 떠오르는 이미지나 영상을 관찰하는 명상 기법을 의미하는데, 몸느낌 관찰명상도 신체 감각에서 시작하여 그것이 불러일으키는 영상을 관찰한다는 점에서 영상관법의 범주에 포함될 수 있다(인경, 2024).

몸느낌 명상과 함께 이미지를 떠올려서 관찰하는 상담적 개입이 영상관법이다. 영상관법은 현재의 시점에서 과거의 사건을 의도적으로 떠올려 반복적으로 관찰하게 함으로써 내담자에게 자신을 통찰하게 하는 중요한 기회를 제공하며 이는 내담자의 몸과 심리적인 상태를 파악하는 데에 도움이 된다(인경, 2024). 영상관법은 스트레스 감소(김길영, 2011), 우울의 감소(신정란, 20215) 등의 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

이상의 배경을 출발점으로 하여 본 연구는 합의적 질적 분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill et al., 2005)의 연구

방법을 사용하여 중년여성을 대상으로 몸느낌관찰명상을 통한 성공적이 노화의 다양한 측면을 탐색하려고 한다. 본 연구의 결과는 중년여성의 성공적인 노화의 개입방안에 대한 정보와 지침을 제공해 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 노화에 대한 인식은 어떠한가?

둘째, 중년여성의 노화에 어떻게 대처하고 있는가?

셋째, 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통해 어떠한 변화를 경험하였는가?

넷째, 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여 이후 세운 성공적인 노화 계획은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구방법

본 연구에서 활용한 몸느낌 관찰명상 프로그램은 영상관법에 기반하여 중년여성의 몸느낌을 관찰하는 것을 목적으로 한다. 한 회기당 3시간이 소요되며 매주 월요일마다 일주일에 한번씩 6주간 실시하였다. 아래 표에 있는 한 회기용 내용을 반복하여 프로그램을 진행하였다.

본 연구에서는 개인의 내적 경험, 태도, 신념을 탐색하는데 적합한 것으로 알려진 합의에 의한 질적 분석(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, Knox, Thompson, Williams, Hess, & Ladany, 2005; Knox, Edwards, Hess, & Hill; 2011) 방법을 활용하여 연구를 진행하였다. CQR은 여러 연구자가 분석 결과에 대해 합의를 이루는 연구방법이다. 각 연구자가 수집한 데이터에 대해 독립적으로 해석하고, 이를 상호 논의하면서 합의에 도달하는 과정은 연구의 신뢰도를 높이며 아울러 연구자 개인의 주관성을 최소화하고, 다양한 시각을 반영할 수 있어 해석의 객관성을 강화한다. 또한, CQR은 주로 소규모, 심층 인터뷰 데이터를 사용하여 연구대상자의 경험을 깊이 있게 분석한다. 이러한 방법은 복잡하고 다층적인 개인의 경험을 보다 상세히 이해하는 데 유용하며 연구자들이 심층적으로 접근하므로 표면적인 정보가 아닌 대상자의 내면적인 경험, 동기, 감정을 포착하는 데 효과적이다. 뿐만 아니라, CQR은 연구 과정을 명확히 규정하여 자료 수집, 코딩, 분석, 합의 도출 등의 단계가 체계적이고 일관되게 이루어진다. CQR은 응답이 도출된 빈도수에 따라 대표성을 결정한다(Knox, Edwards, Hess, & Hill, 2011). CQR 분석 이후, 연구과정을 평가하고 타당도 확보를 위하여 Hoyt, Bhati(2007)의 평가항목을 적용하여 분석 과정에 대한 타당성을 확보하였다. CQR의 핵심은 연구자 간의 합의를 통한 신뢰도 향상, 깊이 있는 데이터 분석, 그리고 연구 과정의 체계성이다.

2. 연구대상

몸느낌 관찰명상을 경험한 중년여성을 연구대상으로 선정하였다. Hill(2011)이 제안한 사항을 고려하여 최종 연구 참여자는 몸느낌 관찰명상에 참여한 중년여성 18명을 대상으로 하였다.

본 연구의 연구참여자 모집을 위하여 몸느낌 관찰명상에 참여한 중년여성을 대상으로 연구 참여에 대하여 안내하고 연구 참여 의사를 직접 밝힌 경우에 연구참여자로 포함하였다. 연구 참여 의사를 밝힌 대상에게 사전에 연구의 목적, 연구내용, 인터뷰 초안, 연락할 시간 약속 등에 대해서 안내하였다. 인터뷰 시작 시 본 연구의 연구자가 연구의 목적과 인터뷰 절차에 대해 다시 안내하고 연구 참여에 대한 동의서를 받는 과정을 거쳤다.

연구 참여 시작 전 연구참여자에게 연구참여자의 자율성 존중에 대한 내용과 인터뷰를 그만둘 수 있는 권리에 대해서 다시 한번 안내하였다. 뿐만 아니라, 인터뷰 종료 후, 인터뷰 내용에 대해서 연구참여자가 직접 확인할 수 있도록 하고, 충분히 비밀유지가 될 수 있도록 확인하는 절차를 거쳤다. 연구 참여자의 기초 정보에 대한 사항은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 정보

사례번호	연령	직업	종교	종교생활기간	현재 건강상태
1	50대	유	불교	1년 이상 5년 미만	건강하다
2	60대	유	불교	20년 이상	건강하다
3	50대	유	불교	15년 이상 20년 미만	보통이다
4	60대	유	불교	20년 이상	건강하다
5	50대	유	불교	10년 이상 15년 미만	건강하다
6	60대	유	기타	1년 이상 5년 미만	무응답
7	60대	유	불교	15년 이상 20년 미만	보통이다
8	60대	무	기독교	20년 이상	건강하다
9	40대	무	불교	5년 이상 10년 미만	건강하지 않다
10	50대	무	불교	기타	건강하다
11	50대	유	불교	15년 이상 20년 미만	보통이다
12	50대	무	기독교	20년 이상	건강하다
13	50대	무	불교	20년 이상	보통이다
14	60대	유	불교	20년 이상	보통이다
15	60대	유	불교	10년 이상 15년 미만	건강하다
16	60대	무	불교	20년 이상	보통이다
17	50대	무	기독교	20년 이상	보통이다
18	60대	유	불교	20년 이상	보통이다

3. 연구절차 및 자료수집

본 연구와 관련된 선행연구 분석을 바탕으로 하여 비구조화된 인터뷰 질문지를 작성하였다. 본 연구의 비구조화된 인터뷰 질문지는 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 비구조화 인터뷰 질문지

연구문제 1	중년여성의 노화에 대한 인식은 어떠한가?
연구문제 2	중년여성은 노화에 어떻게 대처하고 있는가?
연구문제 3	중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통해 어떠한 변화를 경험하였는가?
연구문제 4	몸느낌 관찰명상 참여 이후 중년여성의 성공적인 노화 계획은 무엇인가?

인터뷰를 통한 자료수집은 2024학년도 2월~3월 한 달 간 이루어졌다. D시 소재의 A사찰에서 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰 시간은 1시간 정도가 소요되었다. 본 연구의 연구자와 지도교수가 1개의 사례를 먼저 주제별, 그리고 내용별로 영역과 범주를 구성하고 논의를 통하여 영역의 기준을 정하였다. 그 후 나머지 17개 사례를 분석하고 영역을 구성하였다. 이후 합의를 통해 도출된 영역 간에 일치하는 부분, 불일치하는 부분에 대해서 논의하고 합의하였다.

범주를 개발한 이후 어떤 영역은 단지 1개의 범주를 가진 영역도 있고 어떤 영역은 3개 혹은 4개의 범주를 가지는 것도 있었다. 합의팀은 영역을 정하고 공통된 주제를 찾아내는 작업을 하면서 데이터에 대한 가설을 설정하였으며 데이터에 대한 합의를 위한 시간을 여러차례 가졌다.

교차분석을 마친 이후 외부 교육학 박사에게 감수를 보내 사례의 핵심개념 구성에 대해서 확인하였다. 그 이후 연구자와 지도교수가 교차분석을 실시하고, 외부 교육학 박사에게 다시 감수를 보냈다. 감수자가 제시한 검토 의견들을 반영하고 최종 결과를 도출하고 합의하였다.

감수자는 중복된 부분을 체크하였으며 분석의 완성도에 대해서도 오랜 시간에 걸쳐 살피는 작업을 실시하였다. 특히, 교차분석을 감수 할

때 시간의 흐름에 따른 배열을 제안하였으며 이에 따라 연구자들은 중년여성의 성공적 노화에 대한 인식, 성공적 노화에 대한 대처, 성공적 노화를 위한 명상참여 및 참여 이후 변화경험, 그리고 성공적 노화를 위한 앞으로의 계획 순으로 배열하였다. 감수자는 직접적인 피드백을 여러 차례 보내기도 하였다.

CQR에서 도출된 빈도수에 대하여 명명함으로써 주제의 대표성이 드러나도록 하였다. 범주의 빈도수는 각 참여자의 응답 중 해당되는 응답의 수로 결정이 된다. 본 연구의 전체 연구대상자 18명의 참여자로 김길문과 정남운(2004)의 연구를 참고하여 ‘일반적’은 18사례, ‘전형적’은 9-17사례, ‘변동적인’은 2-8사례, ‘드문’은 1사례로 표기하였다.

III. 연구결과

1. 중년여성의 노화에 대한 인식

중년여성의 노화에 대한 인식을 살펴본 결과, 2개 영역에서 7개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 긍정적 인식’ 영역에서 ‘지나온 시간의 의미를 생각함’ 변동적, ‘자연스럽게 받아들임’이 변동적, ‘늙어감이 아름답다고 생각함’이 변동적, ‘늙어가며 편안한 마음을 느낌’이 변동적, ‘건강하게 늙어가고 싶음’이 변동적으로, 5개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 부정적 인식’ 영역에서 ‘신체적 노화로 인해 건강 문제가 생김’이 변동적, ‘늙어가는 것이 아쉽고 허무함’이 변동적으로, 2개 범주가 도출되었다.

표 3. 중년여성의 노화에 대한 인식 분석 결과

영역	범주	사례 수
중년여성의 노화에 대한 긍정적 인식	- 지나온 시간의 의미를 생각함	변동적(2)
	- 자연스럽게 받아들임	변동적(6)
	- 늙어감이 아름답다고 생각함	변동적(2)
	- 늙어가며 편안한 마음을 느낌	변동적(4)
	- 건강하게 늙어가고 싶음	변동적(3)
중년여성의 노화에 대한 부정적 인식	- 신체적 노화로 인해 건강 문제가 생김	변동적(2)
	- 늙어가는 것이 아쉽고 허무함	변동적(2)

1) 중년여성의 노화에 대한 긍정적 인식

(1) 지나온 시간의 의미를 생각함

“그 나이에 맞게 어려움을 맞았고 오히려 그런 시기가 있었다는 것은 나의 성장에 많은 도움이 되었다.” <연구참여자 8>

“육체적으로는 활동이 줄어들지만 아직까지 크게 불편하지는 않고, 지나온 시간이 그냥 지나간 것은 아니고, 지나온 시간만큼, 그리고 나이만큼 지혜가 늘어나서 육체의 노화를 커버할 수 있으니 좋습니다.” <연구참여자 12>

(2) 자연스럽게 받아들임

“자연의 순리라 받아들이며, 현재의 나를 다독이고 있다.” <연구참여자 1>

“나이든다는 것은 자연스러운 일이라 받아들이고 있다.” <연구참여자 5>

(3) 늙어감이 아름답다고 생각함

“젊음이 치열해서 늙어감, 늙었다는 나 자신이 아름답다. 지금이 좋다.” <연구참여자 4>

“나이든다는 건 어느 위치나 마음이 어떤 생각을 가지고 있는지에 따라서 달라지는 것 같습니다. 저는 늙어감은 공부를 하면서 원숙미, 내 안의 아름다움을 찾아가는 것이라 생각합니다.” <연구참여자 13>

(4) 늙어가며 편안한 마음을 느낌

“스님들의 법문 들으며, 마음 편안히 생활하고 있습니다.” <연구참여자 1>

“몸은 조금 노쇠하지만 참선을 30년 가까이 해서 업이 많이 녹아 청정해지고 업에 끌리지 않게 되었다.” <연구참여자 2>

(5) 건강하게 늙어가고 싶음

“연세 많으신 부모님 생각하며 지금까지 늙어감을 신경쓰지 못했는데 이 기회로 나의 나이들, 늙어감을 생각해보니 지금부터 남은 인생을 편안하고 건강하게 잘 보내야할지 노력해봐야겠다.” <연구참여자 11>

“자연스러운 현상이지만 건강하게 늙고 싶다. 신체적으로 정신적으로 건강하게 늙고 싶어 라인댄스와 자격증 공부를 하고 있다.” <연구참여자 14>

2) 중년여성의 노화에 대한 부정적 인식

(1) 신체적 노화로 인해 건강 문제가 생김

“건강한 신체를 유지하고 싶지만 잘 되지 않고 몸이 아픈 곳이 생긴다.” <연구참여자 6>

“활기찬 나 자신이 앞에 나서기가 머뭇거리지고 귀도 잘 들리지 않는다는 것이 현실이다.” <연구참여자 7>

(2) 늙어가는 것이 아쉽고 허무함

“늙어간다는 생각을 하게 되면 아쉬운 맘이 든다.” <연구참여자 5>

“정신적으로 허전함, 허무함도 종종 느낀다.” <연구참여자 6>

2. 중년여성의 노화에 대한 대처

중년여성의 노화에 대한 대처에 대해서 살펴본 결과, 3개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 신체적 대처’ 영역에서 ‘건강관리에 힘씀’이 변동적으로, 1개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 심리적 대처’ 영역에서 ‘불교 공부에 정진함’이 변동적, ‘자연스럽게 받아들이기 위해 노력함’이 변동적, ‘현재에 감사한 마음을 가지고자 함’이 변동적, ‘죽음 준비를 하고자 함’이 드문으로, 4개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 관계적 대처’ 영역에서 ‘타인과 활발히 교류함’이 변동적으로, 1개 범주가 도출되었다.

표 4. 중년여성의 노화에 대한 대처 분석 결과

영역	범주	사례 수
중년여성의 노화에 대한 신체적 대처	- 건강관리에 힘씀	변동적(3)
중년여성의 노화에 대한 심리적 대처	- 불교 공부에 정진함	변동적(8)
	- 자연스럽게 받아들이기 위해 노력함	변동적(6)
	- 현재에 감사한 마음을 가지고자 함	변동적(4)
	- 죽음 준비를 하고자 함	드문(1)
중년여성의 노화에 대한 관계적 대처	- 타인과 활발히 교류함	변동적(3)

1) 중년여성의 노화에 대한 신체적 대처

(1) 건강관리에 힘씀

“좀 더 나의 건강에 신경을 쓴다. 좋은 음식을 먹어보려 하고 실제로 요리를 많이 한다. 운동도 열심히 해본다.” <연구참여자 8>

“아직은 건강에 크게 자산을 하지 않지만 매일 운동을 하고, 아침 저녁으로는 걷기운동을 하고 있다. 수시로 몸을 움직이며 이완시키려 노력하고 있고 잠을 푹 자고 있다.” <연구참여자 11>

2) 중년여성의 노화에 대한 심리적 대처

(1) 불교 공부에 정진함

“불교 공부를 하면서 변화된 나의 모습이 대견하다. 간혹 불안정함이 오면 108배를 하고, 기도 속에서 불안을 잠재운다.” <연구참여자 1>

“수행을 하고 기도하고 참선을 한다.” <연구참여자 2>

(2) 자연스럽게 받아들이기 위해 노력함

“자연스럽게 받아들이고 인정하고 있다.” <연구참여자 4>

“있는 그대로 받아들이려고 해본다. 마음이 받아들일 수 있도록 계속 시도한다.” <연구참여자 5>

(3) 현재에 감사한 마음을 가지고자 함

“지금 나는 내 일생에서 가장 행복하다고 느낀다. 60대부터 나에 대해서 돌아보기 시작하게 되었고, 집에 같이 남은 동반자와 좋은 친구로 지내고 싶다. 이 순간이 감사하다.” <연구참여자 8>

“예전에는 나의 논의 노화에 부정적으로 생각했었는데, 지금 보이고 있는 것으로도 감사하다. 긍정적이고 적극적으로, 감사하기로 생각이 바뀌었다.” <연구참여자 10>

(4) 죽음 준비를 하고자 함

“잘 죽을 수 있는 준비를 해야겠다는 생각을 한다. 지금부터 준비하고 있다고 생각한다. 늙어감은 죽음이라는 것을 알고 있다. 죽음 준비는 매일 한다.” <연구참여자 18>

3) 중년여성의 노화에 대한 관계적 대처

(1) 타인과 활발히 교류함

“도반들과 이야기하고 차 마시고 관계를 적극적으로 하고 있다.” <연구참여자 2>

“주변 사람들과 얘기를 하면서 공감하면서 받아들인다.” <연구참여자 5>

3. 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 변화 경험

중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 변화 경험을 살펴본 결과, 2개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. ‘중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 인지적 변화’ 영역에서 ‘나의 몸 전체에 대해 인식하게 됨’이 드문, ‘내가 나이들어가고 있다는 것을 인식하게 됨’이 드문, ‘나이들어가는 것을 자연스럽게 받아들이게 됨’이 변동적, ‘나이들어가는 것도 괜찮다고 생각을 바꾸게 됨’이 변동적, ‘나이들어가는 것에 부정적인 생각이 줄어들음’이 드문으로, 5개 범주가 도출되었다. ‘중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 정서적 변화’ 영역에서 ‘내 몸에게 미안한 마음이 듦’이 변동적, ‘살아온 날들에 대한 감사함을 느낌’이 변동적, ‘밝고 편안함을 느낌’이 변동적으로, 3개 범주가 도출되었다.

표 5. 중년여성이 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 변화 경험 분석 결과

영역	범주	사례 수
중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 인지적 변화	- 나의 몸 전체에 대해 인식하게 됨	드문(1)
	- 내가 나이들어가고 있다는 것을 인식하게 됨	드문(1)
	- 나이들어가는 것을 자연스럽게 받아들이게 됨	변동적(6)
	- 나이들어가는 것도 괜찮다고 생각을 바꾸게 됨	변동적(4)
	- 나이들어가는 것에 부정적인 생각이 줄어들음	드문(1)
중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 정서적 변화	- 내 몸에게 미안한 마음이 듦	변동적(2)
	- 살아온 날들에 대한 감사함을 느낌	변동적(4)
	- 밝고 편안함을 느낌	변동적(4)

1) 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 인지적 변화

(1) 나의 몸 전체에 대해 인식하게 됨

“명상 전엔 몸에만 몸 느낌 느끼기에만 집중했는데 명상 이후에는 몸을 둘러싸고 있는 전체가 다 보였다. 아, 내가 함께 살아숨쉬고 있구나라는 생각이 들었다.” <연구참여자 18>

(2) 내가 나이들어가고 있다는 것을 인식하게 됨

“아! 내가 이런 생각을 하고 있었구나, 나도 어느 정도 나이가 들어가고 있구나 하는 걸 느꼈습니다.” <연구참여자 13>

(3) 나이들어가는 것을 자연스럽게 받아들이게 됨

“명상 전 해결방법을 생각했었는데 명상을 하고 나니 받아들임이 순리고 대처방법이 생기니 편안하다.” <연구참여자 3>

“몸의 변화를 보지만 그것이 안타깝지만 명상 후 나이들어감도 괜찮다는 생각이 든다. 인정하고 그것도 나 임을 자연스러움임을 수용한다.” <연구참여자 4>

(4) 나이들어가는 것도 괜찮다고 생각을 바꾸게 됨

“몸의 통통함이 심했던 것이 붓기가 빠져가는 얼굴로 예뻐진 것이 생각의 차이인 것 같다.” <연구참여자 6>

“전에는 왜 내가 안경을 끼고 책을 읽어야 하지? 절대 그러지 않을거야라고 생각했다면, 명상을 하고 나서 책은 잘 안보이지만, 시력은 좋잖아, 그냥 잘 지내고 있으니 얼마나 감사한 눈인가?라고 생각을 바꾸었다.” <연구참여자 10>

(5) 나이들어가는 것에 부정적인 생각이 줄어들음

“나이드는 것이 싫고, 걱정되는 생각이 흐려지고, 색깔이 열어졌다. 그런 생각들이 무색, 무형으로 변했다.” <연구참여자 2>

2) 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 정서적 변화

(1) 내 몸에게 미안한 마음이 듦

“나의 육신에 미안한 마음이 들었다.” <연구참여자 7>

“명상 전엔 많은 시간 운전하고 책상에서 업무를 보느라 뭉친 어깨 근육이 속상했다. 가끔씩 무릎 통증이 올 때면 늘어감에 서글프다. 명상 후에 뭉친 어깨에게 미안하다. 운동을 하지 않아 무릎에게 미안하다.” <연구참여자 15>

(2) 살아온 날들에 대한 감사함을 느낌

“50대 중반이지만 그래도 잘 살아왔다. 나의 늘어감을 잘 받아들여 행복한 노후가 되고 싶다.” <연구참여자 11>

“잘 살아온 나에게 고맙고, 자랑스러움을 느꼈다.” <연구참여자 7>

(3) 밝고 편안함을 느낌

“느낌은 많이 묻어진 느낌이다. 처음에 보인 색깔은 진한 푸른색의 하늘이었는데 점점 밝은 빛이 오버랩되어서 옅은 하늘색이 되었다. 밝게 해가 비치는 모양이다. 마음도 한층 밝아진 느낌이다.” <연구참여자 8>

“많이 편안해졌습니다.” <연구참여자 10>

4. 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 성공적인 노화 계획

중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 성공적인 노화 계획을 살펴본 결과, 3개 영역에서 11개 범주가 도출되었다. ‘성공적 노화를 위한 심리적 측면의 계획’ 영역에서 ‘꾸준히 운동할 것임’이 변동적으로, 1개 범주가 도출되었다. ‘성공적 노화를 위한 심리적 측면의 계획’ 영역에서 ‘명상에 정진할 것임’이 변동적, ‘현재의 나를 인정하고 사랑할 것임’이 변동적, ‘긍정적인 삶의 태도를 가질 것임’이 변동적, ‘원하는 것을 하며

살 것임’이 드문으로, 4개 범주가 도출되었다. ‘성공적 노화를 위한 관계적 측면의 계획’ 영역에서 ‘타인과 함께하는 삶을 살 것임’이 변동적, ‘타인을 위하는 삶을 살 것임’이 변동적, ‘힘들 땐 타인에게 도움을 요청할 것임’이 드문으로, 3개 범주가 도출되었다. ‘성공적 노화를 위한 일상생활 측면의 계획’ 영역에서 ‘긍정적인 생활태도를 가질 것임’이 변동적, ‘나에게 심을 줄 것임’이 드문, ‘취미생활을 할 것임’이 변동적으로, 3개 범주가 도출되었다.

표 6. 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 성공적인 노화 계획 분석 결과

영역	범주	사례 수
성공적 노화를 위한 신체적 측면의 계획	- 꾸준히 운동할 것임	변동적(8)
성공적 노화를 위한 심리적 측면의 계획	- 명상에 정진할 것임	전형적(13)
	- 현재의 나를 인정하고 사랑할 것임	변동적(3)
	- 긍정적인 삶의 태도를 가질 것임	변동적(4)
	- 원하는 것을 하며 살 것임	드문(1)
	- 타인과 함께하는 삶을 살 것임	변동적(6)
성공적 노화를 위한 관계적 측면의 계획	- 타인을 위하는 삶을 살 것임	변동적(2)
	- 힘들 땐 타인에게 도움을 요청할 것임	드문(1)
	- 긍정적인 생활태도를 가질 것임	변동적(2)
성공적 노화를 위한 일상생활 측면의 계획	- 나에게 심을 줄 것임	드문(1)
	- 취미생활을 할 것임	변동적(3)

1) 성공적 노화를 위한 신체적 측면의 계획

(1) 꾸준히 운동할 것임

“건강을 위해 꾸준히 운동을 할 것이다.” <연구참여자 1>

“적극적이지는 않아도 조금씩 꾸준히 운동할 것이다.” <연구참여자 4>

2) 성공적 노화를 위한 심리적 측면의 계획

(1) 명상에 정진할 것임

“기도 명상을 통해서 두려움을 없애고 항상 평온한 일상이 되도록 공부하겠다. 매 순간 오직 할 뿐이다.” <연구참여자 4>

“마음의 안정을 위해 꾸준히 기도하고 명상에 정진할 것이다.” <연구참여자 5>

“경전 읽고 공부하기를 습관화하고, 아침, 저녁 일정시간 명상할 것이다.” <연구참여자 6>

(2) 현재의 나를 인정하고 사랑할 것임

“현재의 모습을 사랑하고 조금만 더 여유롭게 생활할 것이다.” <연구참여자 1>

“늙는 것을 자연스러운 것으로 받아들이고 현재의 나를 인정할 것이다.” <연구참여자 10>

(3) 긍정적인 삶의 태도를 가질 것임

“즐겁게 생각하고 행복하게 지낼 것이다.” <연구참여자 2>

“좋은 생각, 바른 생각을 하고, 좋은 말을 매일 할 것이다.” <연구참여자 5>

(4) 원하는 것을 하며 살 것임

“새로운 분야 두려움 없이 도전하고, 잘 하는 것 해보고 싶은 것 할 것이다.” <연구참여자 6>

3) 성공적 노화를 위한 관계적 측면의 계획

(1) 타인과 함께하는 삶을 살 것임

“주위 사람들과 행복하게 지낼 것이다.” <연구참여자 2>

“주변 사람들과 융화하며 살 수 있다.” <연구참여자 3>

(2) 타인을 위하는 삶을 살 것임

“봉사하고 재능 나눔을 하는 삶을 살 것이다.” <연구참여자 1>

“같이 늙어감에 있는 인연들에게 명상을 즐기게 유도, 권유하며 같이 즐기고 삶을 영위 받아들임과 내려놓기를 함께 해나갈 것이다.” <연구참여자 7>

(3) 힘들 땐 타인에게 도움을 요청할 것임

“안 괜찮았을 때, 안 괜찮다고 말하면서 다른 사람들에게 도움을 요청하겠습니다.” <연구참여자 12>

4) 성공적 노화를 위한 일상생활 측면의 계획

(1) 긍정적인 생활태도를 가질 것임

“남편에게 맛있는 음식 해주고 같이 즐겁게 먹을 것이다.” <연구참여자 8>

“규칙적인 생활, 올바른 식습관을 유지할 것이다.” <연구참여자 15>

(2) 나에게 쉼을 줄 것임

“나에게 쉬는 시간을 종종 주겠다. 쉬는 날이 없었다.” <연구참여자 11>

(3) 취미생활을 할 것임

“꾸준히 여가활동, 취미활동을 하겠습니다.” <연구참여자 12>

“남편과 같이 취미생활 하고 싶다.” <연구참여자 16>

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년여성을 대상으로 몸느낌 관찰명상 참여 경험을 탐색하고, 성공적 노화를 위한 방법에 대한 기초 정보를 얻는 것을 목적으로 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년여성의 노화에 대한 인식은 어떠한가?, 둘째, 중년여성의 노화에 어떻게 대처하고 있는가?, 셋째, 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통해 어떠한 변화를 경험하였는가?, 넷째, 중년여성이 몸느낌 관찰명상 참여 이후 세운 성공적인 노화 계획은 무엇인가?였다. 이를 위하여 몸느낌 관찰명상에 참여한 18명의 중년여성을 대상으로 인터뷰를 실시하고 합의적 질적 분석을 활용하여 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 노화에 대한 인식을 살펴본 결과, 2개 영역에서 7개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 긍정적 인식’ 영역에서 ‘지나온 시간의 의미를 생각함’, ‘자연스럽게 받아들임’, ‘늙어감이 아름답다고 생각함’, ‘늙어가며 편안한 마음을 느낌’, ‘건강하게 늙어가고 싶음’의 5개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 부정적 인식’ 영역에서 ‘신체적 노화로 인해 건강 문제가 생김’, ‘늙어가는 것이 아쉽고 허무함’의 2개 범주가 도출되었다. 본 연구의 대상자들은 노화에 대해서 대체로 긍정적인 인식을 가지고 있는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 안은미(2021)의 중년 여성을 대상으로 한 노후준비교육을 통한 성공적 노화에 대한 인식 변화 연구에서 노화를 자연스러운 현상으로 받아들이고, 변화를 직시하고 노년기의 삶을 긍정적으로 이해하려고 한 것으로 나타난 연구 결과와 같은 맥락의 결과이다. 반면 젊었던 날들에 비해 노쇠해지는 신체로 인해 허무한 감정을 느끼는 것 또한 자연스러운 과정으로 추측해 볼 수 있다.

둘째, 중년여성의 노화에 대한 대처에 대해서 살펴본 결과, 3개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 신체적 대처’ 영역에서 ‘건강관리에 힘씀’의 1개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 심리적 대처’ 영역에서 ‘불교 공부에 정진함’, ‘자연스럽게 받아들이기 위해 노력함’, ‘현재에 감사한 마음을 가지고자 함’, ‘죽음 준비를 하고자 함’의 4개 범주가 도출되었다. ‘중년여성의 노화에 대한 관계

적 대처' 영역에서 '타인과 활발히 교류함'의 1개 범주가 도출되었다. 신체적 측면의 대처는 신체적 노화를 늦추기 위한 노력으로 이해할 수 있다. 본 연구의 대상자들의 노화에 대한 심리적 대처는 연구문제 1에서 확인한 노화에 대한 인식과 일맥상통하는 부분이 있다. 심리적 대처에서 도출된 내용들은 '명상'과 '수용', '감사' 등 노화에 대한 긍정적인 인식이 바탕이 된 것으로 추측해 볼 수 있다. 뿐만아니라 타인과의 활발한 교류를 통해 고립보다 소통을 추구하는 방법으로 대처해나가고 있음을 이해할 수 있다.

셋째, 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 변화 경험을 살펴본 결과, 2개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. '중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 인지적 변화' 영역에서 '나의 몸 전체에 대해 인식하게 됨', '내가 나이들어가고 있다는 것을 인식하게 됨', '나이들어가는 것을 자연스럽게 받아들이게 됨', '나이들어가는 것도 괜찮다고 생각을 바꾸게 됨', '나이들어가는 것에 부정적인 생각이 줄어들음'의 5개 범주가 도출되었다. '중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 정서적 변화' 영역에서 '내 몸에게 미안한 마음이 듦', '살아온 날들에 대한 감사함을 느낌', '밝고 편안함을 느낌'의 3개 범주가 도출되었다. 본 연구의 대상자들은 노화 준비의 방법으로써 '몸느낌 명상'을 체험하였다. 그 과정에서 경험한 명상의 효과, 명상을 통해 경험한 몸의 자각이 세 번째 연구문제의 중심내용으로 도출된 것으로 이해할 수 있다.

넷째, 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 성공적인 노화 계획에 대해 살펴본 결과, 3개 영역에서 11개 범주가 도출되었다. '성공적 노화를 위한 신체적 측면의 계획' 영역에서 '꾸준히 운동할 것임'의 1개 범주가 도출되었다. '성공적 노화를 위한 심리적 측면의 계획' 영역에서 '명상에 정진할 것임', '현재의 나를 인정하고 사랑할 것임', '긍정적인 삶의 태도를 가질 것임', '원하는 것을 하며 살 것임'의 4개 범주가 도출되었다. '성공적 노화를 위한 관계적 측면의 계획' 영역에서 '타인과 함께하는 삶을 살 것임', '타인을 위하는 삶을 살 것임', '힘들 땐 타인에게 도움을 요청할 것임'의 3개 범주가 도출되었다. '성공적 노화를 위한 일상생활 측면의 계획' 영역에서 '긍정적인 생활태도를 가질 것임', '나에게 심을 줄 것임', '취미생활을 할 것임'의 3개 범주가 도출되었다. 신체적 측면의 계획과 심리적 측면에 대해서 도출된 결과는 성공적인 노화의 구성요소를 제시한 Vaillant(1994)의 연구결과와 일치하는 결과이다. Vaillant(1994)는 생물학적 건강을 포함하는 신체적 건강, 정신적 건강, 심신의 활력, 생활만족을 포함하는 심리사회적 건강을 제시하였다. 이러한 결과는 안은미(2021)의 연구에서 중년여성이 성공적 노화의 준비를 위해 타인과 긍정적인 대인관계를 형성하고 친밀감을 형성함으로써 사회적 건강을 증진하고자 한 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

이러한 연구결과들은 중년여성의 노화에 대한 인식, 노화에 대한 대처, 몸느낌 관찰명상을 통한 변화 경험, 명상 참여 이후 성공적인 노화 계획은 서로 밀접하게 연관되어 있는 것을 볼 수 있다. 노화에 대한 인식은 개인의 노화 대처 방식에 영향을 미치며, 이는 다시 명상과 같은 심리적 활동을 통해 긍정적 변화로 이어질 가능성을 높여준다. 또한, 몸느낌 관찰명상을 통한 변화 경험은 노화에 대한 인식과 대처를 재구성하고, 성공적인 노화 계획의 구체화를 돕는 촉매 역할을 한다. 아울러, 성공적인 노화 계획은 명상 경험과 노화 인식을 통합하여 실질적인 행동 지침으로 이어지며, 개인의 삶 전반에 걸쳐 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이다. 각 범주들 간의 순환적 관계와 상호작용이 실제 생활에서 어떻게 구체적으로 나타나는지에 대한 심층적인 분석이 필요하며 명상과 같은 심리적 개입이 노화 인식 및 대처에 얼마나 지속적이고 실질적인 영향을 미치는지에 대한 장기적 관찰이 요구된다. 또한, 노화 대처와 계획이 개인적 차원뿐만 아니라 사회적, 관계적 맥락에서 어떻게 차이를 보이는지에 대한 연구가 필요함을 시사한다.

중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여는 성공적 노화를 위한 신체적 뿐만 아니라 심리정서적 준비 도구로써 명상의 활용에 대한 가능성을 제기해 볼 수 있다. 특히 초고령화 시대의 상황에서 중년기 여성의 건강한 노화 준비는 개인과 사회 모두에게 중요한 과제이며, 몸느낌 관찰명상은 이를 위한 효과적인 도구가 될 수 있음을 시사하고 있다. 중년여성의 성공적 노화에서 몸느낌 관찰명상은 신체-마음-관계의 균형적 자각을 통해 현재의 삶을 수용하고 미래의 변화에 대한 적응력을 높이는 내적 나침반으로 기능할 수 있을 것이다. 즉, 자신의 몸과 마음에 대한 자각을 통해 현재를 수용하고 미래를 준비하는 균형된 인식을 통해 자기 스스로를 자신의 변화의 도구로 활용하는 것이 가능하게 될 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구를 통해 중년 여성이 경험하는 노화, 노화에 대한 대처와 그 과정에서 몸느낌 명상의 역할에 대해서 확인하였다는데 그 의의가 있다. 둘째, 몸느낌 명상 활용을 통해 중년 여성의 성공적 노화를 돕기 위한 방안 마련을 위한 기초 자료를 제공할 수 있었다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 여성만을 대상으로 연구를 진행하였다. 향후 남성을 포함하거나 남성만을 대상으로 하여 연구를 진행한다면 성별에 관계없이 성공적 노화를 도울 수 있는 개입 지점을 확인할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 중년만을 대상으로 하였다. 성인이 된 이후 인간은 서서히 노화를 진행해 가므로, 연령을 다양화하여 성공적 노화를 위한 명상적 개입을 확인하는 것이 필요하다. 셋째, 몸 연구에서는 몸느낌 명상의 참여자들을 연구대상으로 하였다. 성공적 노화에 도움을 영향을 미칠 수 있는 다양한 명상 방법을 활용한 연구를 진행하는 것도 필요하겠다.

국문초록

본 연구는 중년여성을 대상으로 몸느낌 관찰명상 참여 경험을 탐색하고, 성공적 노화를 위한 방법에 대한 기초 정보를 얻는 것을 목적으로 한다. 연구의 목적을 달성하기 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년여성의 노화에 대한 인식은 어떠한가?, 둘째, 중년여성은 노화에 어떻게 대처하고 있는가?, 셋째, 중년여성은 몸느낌 관찰명상 참여를 통해 어떠한 변화를 경험하였는가?, 넷째, 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 세운 성공적인 노화 계획은 무엇인가?였다. 이를 위하여 몸느낌 관찰명상에 참여한 18명의 중년여성을 대상으로 인터뷰를 실시하고 합의적 질적 분석을 활용하여 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 중년여성의 노화에 대한 인식을 살펴본 결과, 2개 영역에서 7개 범주가 도출되었다. 둘째, 중년여성의 노화에 대한 대처에 대해서 살펴본 결과, 3개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. 셋째, 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여를 통한 변화 경험을 살펴본 결과, 2개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. 넷째, 중년여성의 몸느낌 관찰명상 참여 이후 성공적인 노화 계획을 살펴본 결과, 3개 영역에서 11개의 범주가 도출되었다. 본 연구를 통해 중년 여성이 경험하는 노화, 노화에 대한 대처, 그 과정에서 몸느낌 명상의 역할에 대해서 확인하였다는데 그 의의가 있다. 몸느낌 명상 활용을 통해 중년 여성의 성공적 노화를 돕기 위한 방안 마련을 위한 기초 자료를 제공할 수 있었다.

주제어

몸느낌 관찰명상, 성공적 노화, 노화 인식, 노화 대처 전략, 중년 여성

참고문헌

- 대념처경, D. II. 290ff.
- 강지연, 박수현, 임미영(2024). 중년여성의 가정 내 의사결정 참여와 심리적 웰빙. *한국가족관계학회지*, 29(1), 67-89.
- 김길영(2011). 비밀입양모의 양육 스트레스에 관한 상담사례연구: 부모교육과 영상관법을 중심으로. *명상심리상담*, 6, 279-337.
- 김귀분, 유재희, 이은자(2002). 중년 여성의 위기 경험. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(3), 305-316.
- 김수연, 박미란(2024). 중년여성 대상 마음챙김 명상 프로그램의 효과성 연구. *한국심리학회지: 여성*, 29(1), 123-145.
- 김숙(2023). 중년여성의 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아정체감의 매개효과. *제주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김영희(2024). 중년여성의 자녀교육 가치관과 세대 간 갈등 연구. *교육문화연구*, 30(1), 89-112.
- 김정호(2006). 마음챙김 명상의 교육을 위한 제언. *스트레스 연구*, 14(4), 281-286.
- 김현정, 이민서(2024). 중고령자의 기능적 건강과 성공적 노화의 관계. *노인복지연구*, 79(1), 89-112.
- 박경란, 이영숙(2002). 성공적 노화에 대한 인식 조사연구. *한국노년학*, 22(3), 53-66.
- 박미영(2023). 현대사회 고부갈등의 특성과 대처방안에 관한 연구. *한국가족복지학*, 28(2), 123-145.
- 박종민, 이수영, 정태연(2023). 건강한 라이프스타일이 성공적 노화에 미치는 영향. *한국노년학*, 43(2), 167-189.
- 박현주, 최선영(2022). 갱년기를 경험하는 중년여성의 심리적 안녕감과 사회적 지지. *성인간호학회지*, 34(5), 511-523.
- 방영숙(2020). 중년 남성의 위기 경험을 통한 성장 (Doctoral dissertation, 한양대학교).
- 신정란(2015). 영상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례연구. *동아시아불교문화*, 22, 547-574.
- 안은미(2021). 노후준비교육 참여 중년여성의 성공적 노화에 대한 인식 변화. *미래교육연구*, 11(4), 1-20.
- 안혜원, 천성문(2010). 씨피명상이 중학생의 마음챙김, 심리적 수용 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *동서정신과학*, 13(1), 1-17.
- 우혜진(2024). 중년기 이후 심리적 적응력과 성공적 노화의 중단연구. *한국심리학회지: 발달*, 37(1), 156-178.
- 유승연, 김정호(2014). 마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 83-98.
- 육영숙(2010). 마음챙김 명상(MBSR)이 체육전공 여대생의 알아차림 수준, 스트레스 증상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 19(4), 673-688.
- 이미숙, 최영희, 박수영(2023). 중년 직장여성의 일-가정 갈등과 건강관리 유형: 혼합연구방법론적 접근. *지역사회간호학회지*, 34(1), 89-102.
- 이미옥, 박효정(2013). 직장인 중년남성의 갱년기 증후군과 발기부전, 우울, 삶의 질에 관한 연구. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 483-493.

- 이승연, 정민아(2023). 뇌 건강 증진 프로그램과 인지기능의 관계 연구. 한국심리학회지: 발달, 36(3), 234-256.
- 이영순(2009). 염지관명상이 기혼여성의 우울과 분노정서에 미치는 영향 (단일대상연구). 명상심리상담, 3, 166-195.
- 이지현, 강민정(2024). 직장-가정 양립과 중년여성의 스트레스 관리: 질적 연구. 여성연구, 106, 45-67.
- 이진희, 윤호균(2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적분석-알아차림을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 105-120.
- 이현주, 김성희(2023). 한국 중년여성의 가부장적 가족문화 경험과 적응과정. 가족과 문화, 35(4), 156-179.
- 인경(2024). 영상관법과 마음치유. 서울: 명상상담연구원.
- 정민화(2024). 명상 기반 중재가 중년여성의 신체적 건강에 미치는 영향. 보완대체의학회지, 16(1), 45-67.
- 정현영, 김진희(2020). 중년여성의 건강 관련 삶의 질과 다중역할 부담의 관계. 대한간호학회지, 50(1), 178-190.
- 조명희(2014). 성공적 노화에 관한 연구동향: 학술지 게재논문을 대상으로. 한국생활과학회지, 23(2), 231-249.
- 최영호(2024). 인지기능 향상 프로그램이 중고령자의 성공적 노화에 미치는 효과. 노인간호학회지, 26(1), 45-67.
- 최혜경(2008). 한국 노인들의 기대에 따른 성공적인 노화: 개념 형성과 중재방안의 탐구. 한국가족관계학회지, 13(3), 145-168.
- 한경옥(2014). 영상관법이 신체변형장애에 미친 효과. 단일사례연구 중심으로. 명상심리상담, 11, 51-65.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196.
- Hong, H. B., & Choi, H. K. (2003). A Review of Literature = In Search of a Definition of Successful Aging. *Journal of Korean Home Management Association*, 21(2), 145-154.
- Hong, H. B. (2005). The relationship between productive activities and successful aging among the aged. *Journal of Welfare for the Aged*, 29, 203-235.
- Hoyt, W. T., & Bhati, K. S. (2007). Principles and practices: An empirical examination of qualitative research in the *Journal of Counseling Psychology*. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 201-210.
- Jung, C. G. (1950). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Jung, C. G. (1971). *Personality types*. The Portable Jung, 178-272. New York: Penguin Classics.
- Kim, M. H., Shin, K. R., Choi, H. K., & Kang, M. S. (2005). The factor of successful aging types in Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 26(1), 91-104.
- Knox, S., Edwards, L. M., Hess, S. A., & Hill, C. E. (2011). Supervisor self-disclosure: Supervisees' experiences and perspectives. *Psychotherapy*, 48(4), 336-341.
- Levinson, B. M. (1978). Pets and personality development. *Psychological Reports*, 42(3_suppl), 1031-1038.
- Rowe, J. W., & L. R. Kahn. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50.