

# 중년층의 삶의 의미 영향요인

정 영 미

대구한의대학교 간호학과 부교수

## Factors Influencing Meaning in Life among the Middle-aged

Jung, Young-Mi

Associate Professor, Department of Nursing, Daegu Haany University

**Purpose:** This study aimed to develop a model that describes factors influencing meaning in life among the middle-aged in Korea, and to verify the appropriateness of the model. **Methods:** The participants were 424 middle-aged residents of Daegu city, Korea. The data were collected through a structured questionnaire from October 4 to 30, 2010 and analyzed using SPSS/WIN 18.0 and LISREL 8.30. **Results:** Reported life satisfaction and religion had observed to have a significant direct effect on meaning in life, and coping behavior and self-esteem exhibited significant direct and indirect effect. In addition, depression, economic status, and life stress had a significant indirect effect on meaning in life. Life satisfaction was the most influential factor, and all of these variables explained 53% of the variances in meaning in life among the middle-aged. **Conclusion:** The findings from this study add to the body of knowledge about the factors that influence meaning in life and need further study. The variables in this study could be used as part of the assessment of the middle-aged.

**Key Words:** Life, Middle-aged, Satisfaction

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

중년기는 다른 세대에 비해 사회적, 가정적 책임감을 더 많이 지니고 있으며, 노화, 은퇴, 자녀출가 등으로 인한 경제적, 심리적 위기의 가능성이 많은 세대이다(Keyes & Ryff, 1999). 중년기에 발생하는 주요 문제는 경제적 파탄, 해고, 이혼 등이 있으며, 이는 중년층의 우울과 자살로 이어질 수 있다(Jeon, 2010). 반면 중년층은 사회와 가정에서 중추적 역할을 수행하는 세대이고 자신의 뒷세대뿐만 아니라

다음 세대를 책임질 시기이므로(Kim & Han, 2004) 중년층의 건강문제는 가정과 사회에서 중요하게 다뤄져야 할 부분이다.

정신건강의 주요 요소 중 하나인 삶의 의미 개념은 다양한 연구 분야에서 중요하게 다뤄지고 있는데, 이는 바람직한 삶 혹은 좋은 삶(good life)을 구성하는 핵심 요소로서 인간의 안녕감이나 정신건강의 지표일 뿐 아니라 심리적, 신체적 스트레스 등으로부터 적응을 설명하는데 중요한 역할을 담당하고 있기 때문이다(Jo, 2009). 삶의 의미 추구는 인생주기의 어느 단계에서나 중요한 문제이지만, 오늘날 정치, 경제, 사회의 전 분야에서 전환기를 맞고 있는 한국사

**주요어:** 만족, 삶, 중년층

**Address reprint requests to:** Jung, Young-Mi, Department of Nursing, Daegu Haany University, 165 Sang-dong, Suseong-gu, Daegu 706-060, Korea.  
Tel: 82-53-770-2284, Fax: 82-53-770-2286, E-mail: youngmi@dhu.ac.kr

- 이 논문은 2010년도 대구한의대학교 기린 연구비 지원에 의한 것임.  
- This research was supported by a grant from Daegu Haany University Ky-lin Foundation in 2010.

투고일 2011년 3월 25일 / 수정일 2011년 5월 26일 / 게재확정일 2011년 6월 3일

회의 현실을 볼 때, 우리나라 중년층의 삶의 의미 문제는 그 어느 때보다도 중요하게 다뤄져야 할 주제라고 할 수 있다. 특히 인간은 40세가 넘어 중년을 맞으면서 변화와 위기를 많이 겪게 되며, 영원한 것으로 보이던 삶의 목표와 야망들이 점차 의미를 잃게 되고 침체감을 느끼면서 삶의 의미를 상실하게 된다(Jeon, 2010). 중년기에 삶의 의미를 숙고하게 되는 이유는 지금까지 무시되고 억압되어왔던 자아의 부분이 40대부터 나타나게 되어 자신의 제 2의 인생목표에 의문을 제기하며, 새로운 가능성을 탐구하기 때문이다(Park, 2004).

삶의 의미는 삶의 방식이나 행동양식을 방향 짓게 하는 원동력이며, 삶의 의미를 상실하면 인간은 자아성취감이나 삶의 주도권을 잃어버리게 된다. 중년남성은 장기적인 경제 불황과 사회구조의 변화로 구조조정, 조기퇴직, 실직 등으로 직·간접적인 심리적 부담감이 그 어느 때보다 크며(Park, 2004), 중년여성은 폐경, 신체적 노화, 역할상실 등으로 우울에 빠지게 되어, 우울은 곧 삶의 의미를 상실하게 만든다(Kim, 2010). 중년기는 인생의 성공과 실패를 좌우하는 시기이며, 중년기에 다가온 위기를 극복하지 못하면 건강과 의욕, 삶의 목적과 의미를 상실하여 다가오는 노년기를 준비할 수 없다. 또한 삶의 의미와 목적을 잃어버린 경우 해결책을 찾지 못하여 자살과 같은 극단적인 방법으로 문제해결을 시도하려는 사례가 빈번히 발생하고 있으며(Jeon, 2010), 실제로 우리나라에서 중년층의 자살로 인한 사망이 4, 50대의 사망원인 2순위를 차지한다는 점(Korea National Statistical Office [KNSO], 2010), 중년층이 삶의 의미와 목적을 상실하고 자신의 존재이유를 찾지 못한다는 것을 의미한다. 따라서 인생의 과도기에 있는 중년층의 자아정체성 확립과 생의 의미 추구를 통해 건강한 삶을 살아가고 사회에서 중추적인 역할을 잘 수행할 수 있도록 이들을 위한 정신건강 간호중재가 매우 중요하다. 이를 위해 중년층이 올바른 인생의 목표를 세우고 열심히 자기 삶을 살아가도록 삶의 의미 관련 요인들을 통합적 차원에서 분석하여, 이를 바탕으로 긍정적인 삶의 의미 추구를 위한 간호중재 프로그램을 구성하고 적용할 수 있는 이론적 기초연구가 매우 필요하다.

선행연구에서 삶의 의미와 관련 있는 요인으로는 종교(Jeon, 2010; Skrabski, Kopp, Rózsa, Réthelyi, & Rahe, 2005), 경제수준(Park, 2004), 생활 스트레스(Park, 2004; Schnell & Becker, 2006), 대처행동(Skrabski et al., 2005), 자아존중감(Kim, 2010; Park, 2002), 우울(Ho, Cheung, &

Cheung, 2010; Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009), 생활만족도(Ho et al., 2010; Park, Park, & Peterson, 2010) 등이 있다. 지금까지 국내에서 수행된 삶의 의미 관련 연구는 삶의 의미와 정신건강과의 관련성(Park, 2004), 삶의 의미와 정서, 자아탄력성과의 관련성(Jo, 2009), 삶의 의미 척도개발(Jeon, 2010) 등이 있다. 또한 중년여성의 삶의 의미 영향요인(Park, 2002)을 살펴보는 연구 등이 이루어졌으나 이는 우울, 스트레스 및 생활만족도와 같은 정신건강의 주요 개념들을 파악하여 삶의 의미에 어떤 요인이 직, 간접 효과를 미치는지 파악하지 못했다는 제한점이 있다.

현재 중년층의 삶의 의미를 이해하는 것은 중년층의 삶의 질 향상을 위해 이들의 정신건강문제를 예측하고 해결점을 미리 제시할 수 있다는 점에서 중년층의 삶의 의미 관련요인을 파악하는 것이 매우 중요한 과제라 사료된다. 이를 통해 현재의 중년층이 삶의 정체성을 재조명하여 이들이 한국사회에서 핵심적인 역할을 원활히 수행할 수 있도록 긍정적이고 올바른 삶을 살기 위한 다각적인 간호중재가 모색되어야 한다. 따라서 본 연구는 기존의 삶의 의미 관련요인으로 확인된 개념들을 통합하여 이들이 어떤 경로를 통해 중년층의 삶의 의미에 영향을 미치는가를 다차원적으로 분석하고자 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년층의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 통합적으로 규명하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 문헌고찰을 근거로 중년층의 삶의 의미에 대한 변수들 간의 관계를 통합적으로 설명하는 가설적 모형을 구축한다.
- 가설적 모형과 실제 자료 간의 적합도 검정을 통해 중년층의 삶의 의미를 보다 잘 설명하고 적합도 높은 수정모형을 제시한다.
- 중년층의 삶의 의미에 영향을 미치는 변수들의 인과관계 및 상대적 중요성을 확인한다.

## 3. 연구의 개념적 기틀 및 가설적 모형

연구의 개념적 기틀은 중년층의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인들을 관련 선행연구결과와 문헌 등을 통합적으로 고찰하여 가설적 모형을 구성하였다(Figure 1). 삶의 의미

는 정신건강과 안녕감에 있어 매우 중요한 개념이다. 특히 삶의 의미와 관련 있는 주요 개념으로 생활만족도와 우울 등이 있으며, 생활만족이 더 크고 우울이 적을수록, 삶의 의미와 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다(Park et al., 2010). Ho 등(2010)은 삶의 의미와 심리사회적 문제와의 관련성 연구에서 삶의 의미는 개인의 우울, 사회부적응, 불안 등과 부적 관계가 있으므로 긍정적인 삶의 의미를 부여하기 위해서는 개인이 현재의 생활을 만족스럽게 인지하고 우울과 같은 병리적 현상을 잘 극복할 수 있도록 지지하는 정신건강 프로그램의 중요성을 강조한 바 있다. 종교를 가진 경우 삶의 의미를 긍정적으로 바라볼 뿐만 아니라 종교적 활동을 통해 감정을 표출함으로써 우울이 감소되고 생활만족도가 증가하는 것으로 나타났다(Fiori, Brown, Cortina, & Antonucci, 2006; Jeon, 2010; Phillips, Paukert, Stanley, & Kunik, 2009). 경제상태가 나쁠수록 생활만족도는 감소하며(Jeon, 2010) 생활 스트레스가 높고, 이를 해결하고자하는 대처행동을 하지 않을수록 우울은 증가하고 생활만족도는 낮은 것으로 나타났다(Ro, 2006). 또한 자아존중감은 삶의 의미를 긍정적으로 바라보는데 직접적인 영향을 미치며, 자존감이 높을수록 우울이 감소하고 생활만족도는 높은 것으로 나타났다(Jeon, 2010; Skrabski et al., 2005).

삶의 의미는 만족감과 안녕감 등의 정서적 수준, 가치체계와 욕구 등의 동기적 수준, 이해와 신념 등의 인지적 수준으로 구성된다(Wong, 1989). 본 연구에서는 삶의 구성요소로 수많은 요인들이 있지만 선행연구결과를 토대로 삶의 의미를 구성하고 관련요인으로 알려진 변수 중 정서적 수준에

는 우울(Ho et al., 2010; Steger et al., 2009), 생활만족도(Park et al., 2010), 생활 스트레스(Park, 2004; Schnell & Becker, 2006) 동기적 수준에는 종교와 대처행동(Jeon, 2010; Skrabski et al., 2005), 인지적 수준에는 자아존중감(Kim, 2010)을 선정하였다. 또한 경제상태와 삶의 의미 간 직접적인 관련성에 대한 연구보고는 없었으나 경제상태는 생활만족도와 높은 연관성이 있으며(Kim & Han, 2004), 노부모와 자녀를 부양하는 중년층의 경제적 안정은 자신의 삶을 긍정적으로 바라보는데 영향을 미칠 것으로 사료되어 경제상태를 포함시켜 조사하였다. 따라서 종교와 자아존중감은 우울을 감소시키고 생활만족도를 향상시킬 뿐만 아니라, 긍정적인 삶의 의미를 갖게 하며, 경제상태는 생활만족도를 향상시키는 가설모형을 설정하였다. 또한 생활 스트레스는 우울을 증가시키고 생활만족도를 감소시키며, 대처행동을 잘할수록 우울은 감소하고 생활만족도는 증가하며, 우울과 생활만족도는 삶의 의미에 영향을 미치는 상호 관련성 있는 개념으로 경로를 설정하였다. 즉 우울과 생활만족도는 삶의 의미에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 다른 변인과 삶의 의미와의 관계에서 매개변인으로써 역할을 수행한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 문헌고찰을 통하여 중년층의 삶의 의미에 관한 가설적 모형을 구축하고 대상자에게 자료를 수집하여 모형의 부합도와 가설경로를 검증하는 경로분석연구이다.

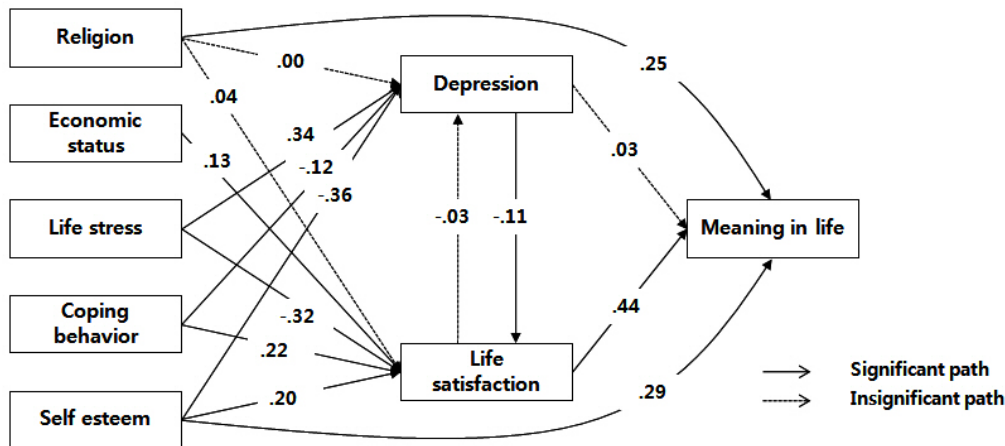


Figure 1. Testing for hypothetical model.

## 2. 연구대상 및 자료수집

대상자 선정은 일 대학 간호학과 재학생 학부모와 2개 아파트 거주민이며, 중년 남, 녀를 같은 비율로 포함시키고자 부부중심으로 설문조사하였고, 아파트 거주자인 경우, 반상회, 지역사회 친목모임에 나오는 대상자 중심으로 임의 표출하였다. 모집된 대상자는 간호학과 재학생 학부모 300명(남 140명, 여 160명), 아파트 거주민 162명(남 80명, 여 82명) 총 462명이었으며, 설문지 439부가 회수되어 95.0%의 회수율을 보였고, 이 중 응답이 불완전한 설문지 15부를 제외한 424부(남 204명, 여 220명)의 설문지가 최종 자료분석에 이용되었다. 중년기는 생활연령을 기준으로 구분할 경우, 연구자에 따라 다양하게 분류할 수 있으나 본 연구에서는 신체적 노화가 시작되고 노년기 진입이 시작되기 전인 만 40~59세에 해당되는 성인을 중년층으로 정의하였다(Keyes & Ryff, 1999; Park, 2002). 자료수집을 위한 연구도구의 수정 및 확인과정을 위해 전문가로부터(성인간호 전공 교수 1인, 정신간호 전공 교수 1인) 문항에 대한 내용 타당도를 검토하였으며, 중년층 8명(남자 3명, 여자 5명)을 대상으로 초점집단(focus group) 면담, 내용타당도 및 예비조사를 실시하여, 각 문항에 대한 의미전달 여부를 확인하였으며, 의미가 모호하거나 중복된 문항 등을 수정·보완하였다. 본 조사는 2010년 10월 4일부터 30일까지 연구자와 연구자로부터 자료수집에 대해 교육받은 연구보조원 5명이 대상자를 직접 만나 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였다. 자료수집자 간의 측정오차를 줄이기 위해 도구의 문항과 내용을 충분히 숙지하고 질문에 대한 설명내용을 동일하게 유지하도록 사전교육을 실시하였다. 본 연구의 대상자 수는 구조방정식 모형 분석 시 모델이 복잡할 경우에 필요한 표집크기 최소 200명 이상을 추천하는 기준을 만족하였다(Moon, 2009).

## 3. 윤리적 고려

참여자의 자료수집 시 자발적으로 참여하고, 참여자의 권리를 보호하기 위하여 익명을 사용하였으며, 연구의 목적과 연구 과정에 대한 정보를 미리 제공하고 모든 대상자에게 연구참여 동의서를 받았다. 또한 참여자들의 자료는 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것을 약속하였으며, 연구 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제라도 거부할 수 있음을 알려주었다. 설문지를 작성한 경우 연구참여에 대

한 보답으로 문화상품권을 지급하였다.

## 4. 연구도구

### 1) 생활 스트레스

생활 스트레스는 선행연구를 토대로 Ro (2006)가 중년 남성의 생활 스트레스를 측정하기 위해 수정보완한 도구를 예비조사에서 의미중복문항 1문항을 제외하여 측정된 점수를 의미한다. 이 도구는 중년남성을 대상으로 개발되었기 때문에 문항 중 아내에 대한 부분은 배우자로 수정하였다. 이 도구는 5점 척도의 16문항으로 구성되어 있으며, '매우 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다' 5점으로 최저 16점에서 최고 80점까지의 범위를 보인다. 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 높은 것을 의미하며, Ro (2006)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .79$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 으로 나타났다.

### 2) 대처행동

대처행동은 Pines과 Aronson (1988)의 대처행동 척도를 Kim, Kim과 Park (2001)이 중년층의 대처행동을 측정하기 위해 수정보완한 도구로 측정된 점수를 의미한다. 이 도구는 4점 척도의 20문항으로 구성되어 있으며, '전혀 아니다' 1점에서부터 '항상 그렇다' 4점으로 최저 20점에서 최고 80까지의 범위를 보인다. 점수가 높을수록 대처행동을 많이 사용하고 있음을 의미하며, Kim 등(2001)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .77$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .77$ 로 나타났다.

### 3) 우울

우울은 Lee (1993)가 개발한 우울측정도구로 측정된 점수를 의미한다. 이 도구는 한 개인이 자기 자신에 대해 우울을 받아들이는 정도를 묻는 내용들로 구성되어 있으며(예: '의욕이 없다'), 4점 척도의 20문항으로 '전혀 아니다' 1점에서부터 '항상 그렇다' 4점으로 최저 20점에서 최고 80점까지의 범위를 보인다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미하며, Lee (1993)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .95$ 로 나타났다.

### 4) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg (1965)의 자아존중감 척도를 Jeon (1974)이 번안해서 사용한 도구를 이용하여 측정된

점수를 의미한다. 4점 척도의 10문항으로, ‘전혀 아니다’ 1점에서부터 ‘항상 그렇다’ 4점으로 최저 10점에서 최고 40점까지의 범위를 보인다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미하며, 개발 당시 Cronbach's  $\alpha = .85$  이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .78$ 로 나타났다.

5) 생활만족도

생활만족도는 Campbell, Converse와 Rodgers (1976)의 삶의 만족도 척도를 Ro (2006)가 중년남성의 생활만족도를 측정하기 위해 수정보완한 도구로 측정된 점수를 의미하며, 예비조사에서 의미가 어렵다고 한 공허함에 대한 문항은 허전함으로 수정하였다. 5점 척도의 10문항으로 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 최저 10점에서 최고 50점까지의 범위를 보인다. 점수가 높을수록 생활만족도 정도가 높은 것을 의미하며, Ro (2006)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .88$ 로 나타났다.

6) 삶의 의미

삶의 의미는 Jeon (2010)이 한국 중년의 삶의 의미를 측정하기 위해 개발한 도구를 본 연구의 목적에 부합되게 수정 보완하여 사용하였다. 원 도구는 가족관계, 자기가치감, 종교, 물질적 추구, 경제적 안정의 하부영역으로 구성된 총 31문항으로 구성되어 있는데, 전문가 2인 및 중년층 8인으로 구성된 포커스 집단의 타당도 검정을 통하여 타당도 계수(Index of Content Validity, CVI)가 70% 이하인 5문항(가족관계 2문항, 자기가치감 1문항, 종교 1문항, 경제적 안정 1문항)을 제외하였다. 본 연구에서 사용된 도구는 6점 척도의 26문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 6점으로 최저 26점에서 최고 156점까지의 범위를 보이며, 점수가 높을수록 긍정적인 삶의 의미 정도가 높은 것을 의미한다. Jeon (2010)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .91$ 로 나타났다.

5. 자료처리 및 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 통계분석 프로그램을 사용하였으며, 일반적 특성과 측정변수는 서술적 통계를 구하였고 각 변수간의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨 상관관계수(Pearson correlation coefficient)를 이용하여 분석하였다. 구조모형은 LISREL 8.30 프로그램을 이용하여 검

정하였으며, 모형과 관련된 모수 추정을 위하여 최대 우도법(Maximum likelihood estimate)을 적용하였다. 모형에 대한 적합도를 평가하기 위하여 카이사승치( $\chi^2$ ),  $\chi^2$ 값과 자유도(degree of freedom)의 비율인 CMIN ( $\chi^2/df$ ), 절대부합도지수인 기초적합지수(Goodness of Fit Index, GFI), 수정적합지수(Adjusted Goodness of Fit Index, AGFI), 표준자승잔차(Standard Root Mean Square Residual, SRMR), 근사평균오차제곱근(Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA)을, 상대부합도지수인 비표준적합지수(Nonnormed Fit Index, NNFI), 비교적합지수(Comparative Fit Index, CFI)를 이용하였다. 삶의 의미에 영향 미치는 인과관계를 종합적으로 파악하기 위해 경로분석을 통해 경로계수를 추정하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자 중 남자는 204명(48.1%), 여자는 220명(51.9%)이며, 40대가 256명(60.4%), 50대가 168명(39.6%)이었으며, 직업은 없다가 97명(22.9%), 있다가 327명(77.1%)으로 나타났다. 교육수준은 고졸이 216명(50.9%)으로 가장 많았고, 결혼상태는 기혼 및 동거가 388명(91.5%)으로 가장 많았으며, 경제상태는 중정도가 237명(55.9%)으로 가장 많았다. 종교는 무교 161명(38.0%), 불교 158명(37.3%), 기독교 74명(17.5%), 가톨릭 27명(6.4%) 순이었으며, 현재 가족 수는 4명인 경우가 277명(65.3%)으로 가장 많았고, 자녀수는 2명인 경우가 300명(70.8%)으로 가장 많았다. 자원봉사활동은 안한다가 320명(75.5%), 한다가 104명(24.5%)이었으며, 만성질환은 없다가 333명(78.5%), 있다가 91명(21.5%)으로 나타났다.

2. 삶의 의미와 관련 변인의 서술적 통계

중년층의 생활 스트레스는 16~74점의 범위를 보였고 평균은 42.08±9.87점(평균 평점 2.64점: 이하 평균 평점 기재를 생략함)으로 낮은 편이었다. 대처행동은 45~78점의 범위와 평균 62.46±5.54 (3.13점), 자아존중감은 18~39점의 범위와 평균 28.68±3.45점(2.87점)으로 각각 중간 이상을 나타냈다. 우울은 19~70점의 범위와 평균 39.92±9.01점(2.00점)으로 낮은 편이었다. 생활만족도는 18~50점의

범위와 평균  $33.52 \pm 5.74$ 점(3.35점)으로 중간 이상을 나타냈고, 삶의 의미는 72~154점의 범위와 평균  $114.10 \pm 15.37$ 점(4.40점)으로 중간 이상을 나타냈다. 본 연구에서 사용된 모든 변수들의 왜도와 첨도가 -0.24에서 0.53 사이로 절대값 1을 넘지 않아 정규분포를 이룬다는 가정이 충족되었다는 전제하에 경로모형을 분석하였다.

### 3. 삶의 의미 및 관련 변인 간의 상관관계

중년층의 삶의 의미 관련 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 검증(Pearson correlation coefficient)을 한 결과, 삶의 의미와 관련 변인 모두가 유의한 상관관계가 있었다(Table 1). 중년층의 삶의 의미는 종교( $r=.29, p<.001$ ), 경제상태( $r=.39, p<.001$ ), 대처행동( $r=.56, p<.001$ ), 자아존중감( $r=.55, p<.001$ ), 생활만족도( $r=.61, p<.001$ )와는 정적 상관관계를, 생활 스트레스( $r=-.40, p<.001$ ), 우울( $r=-.44, p<.001$ )과는 부적 상관관계를 나타내었다. 생활만족도는 경제상태( $r=.42, p<.001$ ), 대처행동( $r=.59, p<.001$ ), 자아존중감( $r=.64, p<.001$ )과는 정적 상관관계를, 생활 스트레스( $r=-.63, p<.001$ ), 우울( $r=-.69, p<.001$ )과는 부적 상관관계를 나타내었다. 우울은 생활 스트레스( $r=.65, p<.001$ )와 정적 상관관계를, 경제상태( $r=-.36, p<.001$ ), 대처행동( $r=-.51, p<.001$ ), 자아존중감( $r=-.68, p<.001$ )과는 부적 상관관계를 나타내었다.

.001)과는 부적 상관관계를 나타내었다.

### 4. 가설적 모형의 검증

가설적 모형의 검증결과,  $\chi^2$ 값은 34.04, 자유도는 3,  $p$ 값은  $<.001$ 로 연구모형과 실제자료 간 유의한 차이가 있었다(Table 2). 또한 모형의 적합도 평가지표를 살펴본 결과, GFI .98, SRMR .02, CFI .99로 모형이 적합하다는 것을 볼 수 있으나, CMIN 11.34, AGFI .76, RMSEA .16, NNFI .87로 일부 지표에서는 부합도가 낮은 것으로 나타나 본 연구의 가설모형을 수정하였다. 가설적 모형의 부합도를 높이고 이론적 타당성을 검토하여 가설모형에서는 상대적으로 영향력이 낮은 것으로 나타난 종교가 우울( $\gamma=.00, t=-0.11$ ) 및 생활만족도( $\gamma=.04, t=1.38$ )에 영향을 주는 경로, 생활만족도가 우울에 영향을 주는 경로( $\beta=-.03, t=-0.50$ ) 및 우울이 삶의 의미( $\beta=.03, t=0.55$ )에 영향을 주는 경로를 제거하였다(Figure 1). 또한 대처행동이 삶의 의미와 관련 있는 것으로 나타나 대처행동이 삶의 의미에 영향을 주는 경로를 추가하였다( $\beta=.22, t=5.21$ ). 수정된 모형에서  $\chi^2$ 값은 10.90, 자유도는 6,  $p$ 값은 .09로 적합도 판단기준인 .05 이상의 값을 나타냈으며,  $\chi^2$ 값과 자유도의 비율인 CMIN ( $\chi^2/df$ )값이 1.82로 3 미만의 권고값에 속하므로 적합도가 있는 것으로 나타났다(Moon, 2009). 또한 나머지 적합지수인 GFI,

Table 1. Correlations among Observed Variables

(N=424)

Variables	Religion	Economic status	Life stress	Coping behavior	Self esteem	Depression	Life satisfaction
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Economic status	.05 (.273)						
Life stress	-.02 (.612)	-.34 ( $<.001$ )					
Coping behavior	.13 (.006)	.31 ( $<.001$ )	-.38 ( $<.001$ )				
Self esteem	.05 (.274)	.41 ( $<.001$ )	-.53 ( $<.001$ )	.55 ( $<.001$ )			
Depression	-.02 (.616)	-.36 ( $<.001$ )	.65 ( $<.001$ )	-.51 ( $<.001$ )	-.68 ( $<.001$ )		
Life satisfaction	.08 (.087)	.42 ( $<.001$ )	-.63 ( $<.001$ )	.59 ( $<.001$ )	.64 ( $<.001$ )	-.69 ( $<.001$ )	
Meaning in life	.29 ( $<.001$ )	.39 ( $<.001$ )	-.40 ( $<.001$ )	.56 ( $<.001$ )	.55 ( $<.001$ )	-.44 ( $<.001$ )	.61 ( $<.001$ )

Table 2. Model Fitness Index for Hypothetical and Modified Model

(N=424)

Content	Evaluation criteria	Value of hypothetical model	Value of modified model
$\chi^2$		34.04	10.90
df		3	6
$p$	> .05	< .001	0.09
CMIN ( $\chi^2/df$ )	< 3	11.34	1.82
GFI (Goodness of fit index)	≥ .90	.98	0.99
AGFI (Adjusted goodness of fit index)	≥ .90	.76	0.96
SRMR (Standard root mean square residual)	≤ .05	.02	0.01
RMSEA (Root mean square error of approximation)	≤ .05	.16	0.01
NNFI (Nonnormed fit index)	≥ .90	.87	0.99
CFI (Comparative fit index)	≥ .90	.99	1.00

AGFI, SRMR, RMSEA, NNFI, CFI 모두 일반적인 수용기준을 충족시켰다(Figure 2).

### 5. 수정모형에 대한 효과분석

삶의 의미에 생활만족도( $\beta=.35, t=7.66$ ), 종교( $\gamma=.23, t=6.88$ ), 대처행동( $\gamma=.22, t=5.21$ ), 자아존중감( $\gamma=.21, t=4.76$ ) 순으로 통계적으로 유의하게 직접적인 효과를 준 것으로 나타났으며, 생활 스트레스( $\gamma \times \beta=-.13, t=-6.04$ ), 대처행동( $\gamma \times \beta=.09, t=5.01$ ), 자아존중감( $\gamma \times \beta=.09, t=4.85$ ), 우울( $\beta=-.08, t=-4.24$ ), 경제상태( $\gamma \times \beta=.04, t=3.28$ ) 순으로 생활만족도를 통한 간접적인 효과가 있는 것으로 나타났다(Table 3). 이들 변수들의 직접 및 간접효과를 포함하여 삶의 의미에 대한 총효과는 생활만족도(총효과=.35,  $t=7.66$ ), 대처행동(총효과=.31,  $t=7.34$ ), 자아존중감(총효과=.30,  $t=7.03$ ), 종교(총효과=.23,  $t=6.88$ ), 생활 스트레스(총효과=-.13,  $t=-6.04$ ), 우울(총효과=-.08,  $t=-4.24$ ), 경제상태(총효과=.04,  $t=3.28$ ) 순으로 나타났으며, 이들을 이용한 모형의 설명력은 53%인 것으로 나타났다.

생활만족도에 생활 스트레스( $\gamma=-.28, t=-6.84$ ), 우울( $\beta=-.24, t=-5.09$ ), 대처행동( $\gamma=.21, t=5.74$ ), 자아존중감( $\gamma=.16, t=3.76$ ), 경제상태( $\gamma=.12, t=3.63$ ) 순으로 통계적으로 유의하게 직접적인 효과를 준 것으로 나타났으며, 자아존중감( $\gamma \times \beta=.10, t=4.49$ ), 생활 스트레스( $\gamma \times \beta=-.09, t=-4.56$ ), 대처행동( $\gamma \times \beta=.04, t=3.12$ ) 순으로 우울을 통한 간접적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 이들 변수들의 직

접 및 간접효과를 포함하여 생활만족도에 대한 총효과는 생활 스트레스(총효과=-.37,  $t=-9.83$ ), 자아존중감(총효과=.26,  $t=6.26$ ), 대처행동(총효과=.25,  $t=6.63$ ), 우울(총효과=-.24,  $t=-5.09$ ), 경제상태(총효과=.12,  $t=3.63$ ) 순으로 나타났으며, 이들 변수의 생활만족도에 대한 설명력은 61%인 것으로 나타났다. 우울에 대한 효과를 살펴보면, 자아존중감( $\gamma=-.39, t=-9.52$ ), 생활 스트레스( $\gamma=.38, t=10.20$ ), 대처행동( $\gamma=-.15, t=-3.95$ ) 순으로 통계적으로 유의한 직접적인 효과를 준 것으로 나타났으며, 이들 변수의 우울에 대한 설명력은 57%인 것으로 나타났다.

결과적으로 생활만족도와 종교는 중년층의 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치며, 대처행동과 자아존중감은 직접 및 간접적인 영향을, 우울, 경제상태, 생활 스트레스는 간접적인 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다.

## 논 의

본 연구는 인생의 전환기에 있는 중년층으로 하여금 자신의 삶과 자아를 재평가하여 가정적, 직업적 및 사회적 관계에서 역할과 책임을 다하고 다가오는 노년기를 성공적으로 준비하며 남은 생애를 의미 있는 삶을 살기 위해 지지할 목적으로 시행되었다.

본 연구에서 생활만족도는 삶의 의미에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 총 효과면에서도 가장 영향력이 큰 변인인 것으로 나타났다. 이는 40세 이상 731명의 성인을 대상으로 삶의 의미와 생활만족도 관련성 연구에서(Park et al.,

2010) 생활만족도가 클수록 긍정적인 삶의 의미를 가진다는 연구결과와 유사하였다. 긍정적인 삶의 의미를 갖는 것은 건강과 안녕감이 필수적이며, 충만한 삶을 살기 위한 목적이자 수단이 될 수 있다(Ho et al., 2010). 또한 삶의 의미는 개인 가치체계에 의해 결정되며, 개인 존재에 대해 목적의식과 의미를 제공한다(Wong, 1989). 즉, 자신의 삶과 자아에 대해 만족감을 가지는 개인은 의미 있는 삶의 목표와 활동에 전념할 수 있으며, 생활만족도는 삶의 의미의 중요성을 더욱 강조하게 만들어주는 핵심개념이 될 수 있다. 생활만족도는 중년기를 성공적으로 보내고 있는가를 파악할

수 있는 지표로 정서적 요인뿐만 아니라 환경적 요인에 의해 많은 영향을 받는다(Ro, 2006). 중년층은 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행할 뿐만 아니라 부모세대와 자녀세대를 동시에 부양해야 하는 막중한 책임감 때문에 다른 세대보다 자신의 삶에 대한 만족도가 저하될 수 있다. 이는 곧 중년층의 정신건강에 영향을 미쳐 삶의 목적과 의미를 상실하여 자신의 인생을 허무하다고 느끼게 할 수 있다. 따라서 중년층이 현재 생활을 충실히 하고 만족감을 지닐 수 있도록 중년층을 위한 정신건강 지지 프로그램이 보건소, 복지관 및 주민센터 등의 지역사회에서 다양하게 시행되어

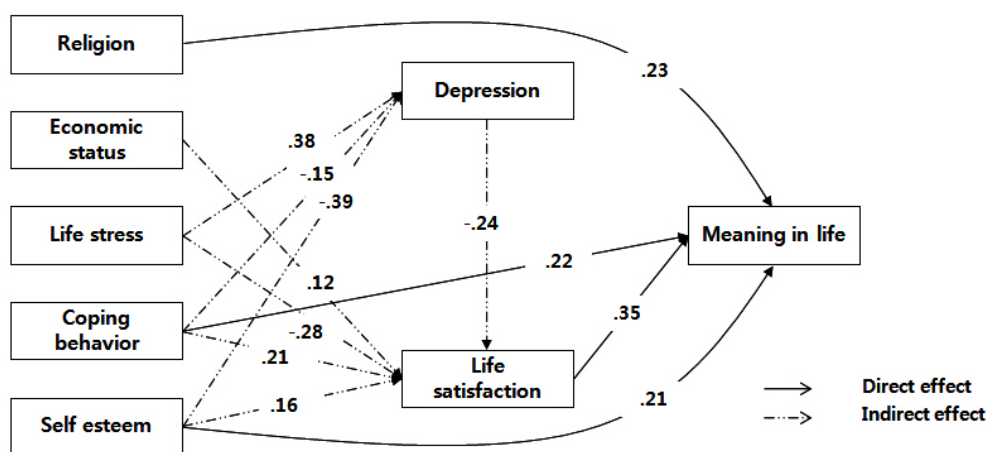


Figure 2. Testing for modified model.

Table 3. Direct, Indirect, and Total Effect in the Modified Path Model

(N=424)

Endogenous variables	Indicators	Direct effect (t)	Indirect effect (t)	Total effect (t)	SMC
Depression	Life stress	.38 (10.20)***		.38 (10.20)***	.57
	Coping behavior	-.15 (-3.95)***		-.15 (-3.95)***	
	Self esteem	-.39 (-9.52)***		-.39 (-9.52)***	
Life satisfaction	Depression	-.24 (-5.09)***		-.24 (-5.09)***	.61
	Economic status	.12 (3.63)***		.12 (3.63)***	
	Life stress	-.28 (-6.84)***	-.09 (-4.56)***	-.37 (-9.83)***	
	Coping behavior	.21 (5.74)***	.04 (3.12)**	.25 (6.63)***	
	Self esteem	.16 (3.76)***	.10 (4.49)***	.26 (6.26)***	
	Religion				
Meaning in life	Life satisfaction	.35 (7.66)***		.35 (7.66)***	.53
	Depression		-.08 (-4.24)***	-.08 (-4.24)***	
	Religion	.23 (6.88)***		.23 (6.88)***	
	Economic status		.04 (3.28)***	.04 (3.28)**	
	Life stress		-.13 (-6.04)***	-.13 (-6.04)***	
	Coping behavior	.22 (5.21)***	.09 (5.01)***	.31 (7.34)***	
	Self esteem	.21 (4.76)***	.09 (4.85)***	.30 (7.03)***	

SMC=squared multiple correlations.

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



야 한다.

우울은 본 연구에서는 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치지 않았다. 이는 우울이 삶의 의미에 가장 중요한 요인으로 나타난 연구결과(Kim, 2010; Ho et al., 2010)와 삶의 의미가 부정적일수록 우울, 불안이 포함된 부정적인 안녕감이 증가된다는 연구결과(Ho et al., 2010)와는 차이가 있었다. 이런 결과차이가 나타난 요인으로 Kim (2010)의 연구는 중년여성만을 대상으로 하였으며, 본 연구에서는 전체 대상자 중 중년남성이 48.1%를 차지하였고, 중년남성의 우울평균은 38.4점으로 중년여성의 41.3점보다 낮게 나타나 연구결과에 영향을 미친 것으로 사료된다. 중년기 여성에게 우울은 가장 흔히 나타나는 부정적인 정서로 중년남성보다 더 심하게 나타나는 경향이 있으며, 남성은 업무에 집중하는 것에 주로 문제를 일으키지만 여성은 스트레스, 피로, 일상생활수행능력 등 가정과 사회생활기능을 포함한 삶의 모든 영역에 영향을 미칠 수 있다(Chang, 2010; Kornstein et al., 2000). 비록 본 연구에서 우울이 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치지 않을지라도 생활만족도를 통한 간접적인 효과가 있었으며, 중년여성의 삶의 의미에 우울이 주요 요인임을 감안할 때(Kim, 2010) 추후연구에서는 중년층을 성별로 분리하여 자료수집하거나 대상층을 청년층이나 청소년층으로 확대하여 연령, 성별 및 건강상태별로 우울과 삶의 의미 관련성에서 차이가 있는가 서로 비교 연구할 필요가 있다.

종교는 직접경로를 통해 삶의 의미에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 종교와 삶의 의미가 관련성이 있다는 선행연구결과(Skrabski et al., 2005)를 지지하였다. 종교는 인간으로 하여금 삶의 무성함, 무가치함, 혹은 허무감을 극복하도록 해 주는 결정적인 요인 중 하나이며(Park et al., 2010), 종교 그 자체보다도 신앙생활을 통해 비슷한 연령대의 사람들과 사회적 관계를 통한 유대감과 공감대를 형성함으로써 무력감을 극복하고 생산적이고 건전한 삶을 살아갈 수 있는 원동력을 얻을 수 있는 기회를 제공한다. 그러나 본 연구에서 종교가 우울과 생활만족도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 종교적 활동을 통해 삶의 동기를 부여받아 이로 인해 우울이 감소되고 생활만족도는 향상된다는 연구결과(Fiori et al., 2006; Phillips et al., 2009)를 지지하지 않았다. 이는 본 연구의 대상자 중 38.0%가 무교인 것으로 나타나 정신건강에 대한 종교의 영향력이 상대적으로 적고 종교의 참여도와 활동정도를 포괄하여 살펴보지 않고 단순히 종교 유무만으로 분류하여 살펴보았기 때문에 종교

가 우울과 생활만족도에 영향을 미치는 것은 낮은 것으로 사료된다. 그러나 종교적 활동은 내재적으로 영적 안녕감을 제공하고 스트레스 상황에 적절히 반응할 수 있는 대처과정을 이끌어 대상자의 불안과 우울을 감소시키고 인간의 삶에 대해 긍정적으로 바라볼 수 있는 가치관을 제공한다(Phillips et al., 2009). 본 연구에서 종교가 우울과 생활만족도에 대한 직접적인 영향이 나타나지 않을지라도 추후연구에서는 종교 유무만 파악할 것이 아니라 종교생활에 대한 참여도와 몰입도 등을 반영하여 노인층이나 만성질환자, 중년층을 대상으로 종교활동이 대상자의 정신건강에 어떤 역할과 기능을 수행하는지 반복적으로 조사할 필요가 있다.

경제상태는 생활만족도를 매개로 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 경제적 위기가 개인의 정신건강과 가족의 생활에 직, 간접적으로 부정적인 영향을 미친다는 연구결과(Kim & Han, 2004; Park, 2004)와 유사하였으나 물질적인 부는 생활의 편리함을 위해 필요할 뿐 이것 자체가 정신적인 충만감이나 삶의 의미에 결정적인 요인이 되지 못하므로 삶의 의미에 영향을 주지 못한다고 한 연구결과(Kim, 2010)와 차이가 있었다. 중년층은 노인이나 청년층보다 경제위기로 인한 부정적인 영향에 더 취약하며(Kim & Han, 2004), 중년기 남성인 경우 한 가정의 생계부양자로서의 책임과 역할을 수행하여 부담감이 크고 자신의 정체성을 여전히 경제부양자로 인식하고 있기 때문에 경제적인 위기는 중년층에게 더욱 스트레스를 유발할 것으로 사료된다. 중년층은 자녀교육으로 인한 사교육비 증가와 평균수명연장으로 인한 노후대비를 동시에 준비해야 하는 시기이기 때문에 직업의 안정성 보장과 재취업이 원활하게 이루어질 수 있는 사회구조적인 고용안정시스템이 시행되어야 한다. 또한 퇴직이나 이직, 실업과 같은 위기상황이 정신건강에 악영향을 미치지 않도록 경제적으로 취약계층에 대한 직업재활 및 복지서비스 제공과 중년층의 일자리 지원을 위한 정보교류의 장이나 상담서비스가 제공되어야 한다.

생활 스트레스는 우울과 생활만족도를 매개로 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 인지된 스트레스가 인간의 적응능력보다 그 강도가 크거나 장기간 지속되는 경우 적응능력을 고갈시켜 신체적 질환이나 우울, 자신의 삶에 대해 비관적으로 바라보는 염세주의적 태도를 일으킨다는 연구(Ro, 2006; Seok, Hong, & Bae, 1997)와 유사하다. 스트레스는 그 자체보다는 이를 받아들이는 사람의 태도, 삶의 기준, 자기의 삶에 대하여 얼마나 만족하느냐에 따라서 그 사람의 건강상태가 달라지며(Im, 2004), 중년층이

스트레스로 인해 정신건강에 손상을 입게 되면 개인의 위기는 물론 가족발달에도 막대한 영향을 미치게 되어 가족의 위기로까지 진전될 수 있다. 특히 중년층은 외모변화 및 신체적 노화, 사회적 위상과 전문성 결여, 부모, 배우자, 친구의 죽음 등의 스트레스 생활사건이 일상생활주기의 변화를 초래할 수 있으므로(Kim & Han, 2004) 생활 스트레스가 발생할 때 새로운 역할과 적응을 잘해나갈 수 있도록 스트레스 관리를 위한 대처방법과 지지체계를 위한 프로그램이 제공되어야 한다. 중년층일지라도 40대는 과도한 일상 업무와 생활변화로 인해 50대보다도 생활 스트레스가 높은 경향이 있고 남성은 주로 직업이나 경제, 여성은 가족관계나 자녀교육 등에서 생활 스트레스를 받는 경향이 있다(Ro, 2006). 따라서 중년층을 위한 스트레스관리 프로그램은 성별이나 연령, 스트레스 유형에 따라 구체적이면서 다양한 접근방법으로 개발되고 적용될 필요가 있다.

대처행동은 삶의 의미에 직접 및 간접경로를 통해 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 45~64세의 12,640명의 중년층을 대상으로 한 연구에서 대처행동이 삶의 의미와 관련성이 있다는 연구결과를 지지하였다(Skrabski et al., 2005). 개인이 스트레스나 위기에 당면할 때 각기 다양한 자원으로 대처하여 스트레스를 방어하고 변동하며 조정하기 때문에 개인이 경험하는 스트레스 그 자체보다 스트레스에 대한 대처행동의 중요성이 강조되어 왔다. 또한 개인이 긍정적이고 적극적인 행동을 보이는 직접, 적극적인 대처행동을 많이 사용할수록 생활만족도가 높아지고 알코올이나 담배를 복용하거나 의기소침해지는 행동이 나타나는 간접, 소극적인 대처행동을 많이 사용할수록 생활만족도가 낮아진다고 하였다(Lee, 2002). 따라서 중년층이 긍정적인 삶의 의미를 갖고 생활만족도를 향상시키기 위해서는 스트레스에 유연하게 반응하고 이를 올바른 방향으로 승화시킬 수 있도록 다양한 대처행동 교육방법과 대안들이 간호중재로 제공되어야 한다.

자아존중감도 대처행동처럼 삶의 의미에 직접 및 간접경로를 통해 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 중년기 여성의 삶의 의미로 가장 관련 있는 요인이 자아존중감이라는 연구결과(Kim, 2010; Park, 2002)를 지지하였다. 자아존중감은 자기수용, 자기인정, 자기존경 및 자기 가치감으로 정신건강의 중요한 요소이며, 자신을 향한 긍정적인 느낌은 타인과의 관계를 증진시키고 동기와 성취감을 주며, 자신의 가치와 힘을 인정하게 된다. 또한 자아존중감은 인간에 있어 힘의 원천이며, 삶의 성공적인 적응에 대

한 잠재력을 강화시키는 요소이기도 하며, 자아존중감은 생활만족도와 우울과 밀접한 관련이 있는 요인이기도 하다(Cheon & Doh, 2004). 중년기에 무가치감과 열등감을 갖게 되면 부정적인 자아형성으로 인해 무의미한 삶의 목적을 가질 수 있으므로 중년층에게 긍정적인 존재가치를 부여하고 자긍심을 갖게 할 수 있는 자아정체성 발견 및 자아존중감 향상 프로그램이 적용되어야 할 것이다.

본 연구에서 중년층의 삶의 의미에 영향을 주는 요인 중 총 효과면에서 생활만족도, 대처행동, 자아존중감, 종교, 생활 스트레스, 우울, 경제상태 순으로 나타났으며, 이들 영향요인이 삶의 의미를 설명할 수 있는 설명력은 53%였다. 이는 Skrabski 등(2005)의 자아효능감, 종교, 대응, 사회적 지지, 성별 등의 요인에 의한 삶의 의미 설명력 33.6%와 비교할 때 비교적 높다고 할 수 있다. 또한 삶의 의미와 직접 관계가 있는 요인으로 Kim (2010)은 폐경증상, 갱년기 발달현상, 자아존중감, 사회적 지지, 정신건강, Skrabski 등(2005)은 자기효능감, 대처행동, 종교라고 보고하였다. 이는 본 연구결과에서 나타난 삶의 의미 관련요인과 비교할 때 부분적으로는 유사하나 가장 영향력이 큰 요인 면에서는 약간의 차이가 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미 개념은 개인이 어떤 경험을 할 때 그 경험에 주어진 삶의 특정한 의미를 말하며, 자신의 생활과 경험속에 독특한 정체성을 부여받는 경향이 있다(Schnell & Becker, 2006). 즉 삶의 의미 영향요인은 개인이 사회나 가족에서 차지하는 역할과 자신을 둘러싼 환경, 신체적 상황에 의해 달라질 수 있다는 것이다. 선행연구에서는 중년층일지라도 호르몬변화가 급격하게 나타나는 갱년기 여성만을 대상으로 하였기 때문에(Kim, 2010) 본 연구결과와 차이가 있을 수 있으며, 본 연구결과를 우리나라 전체 중년층으로 확대 적용하는 데 제한점이 있을 수 있다. 그러나 지금까지 단편적으로 밝혀진 중년층의 삶의 의미 관련요인들을 통합하여 포괄적으로 다루었고, 어떤 요인들이 삶의 의미에 직·간접으로 영향을 미치는지 요인들 간 인과관계를 제시하였다는 점에서 본 연구학적 의의가 있다. 이를 통해 중년층의 건강증진 향상을 위해 올바른 삶의 의미에 대한 인식 및 이해를 향상시킬 수 있는 삶의 의미추구 프로그램 구성과 중재전략 수립에 기초자료로 제공될 수 있다. 또한 삶의 목적을 상실하여 우울 및 불안, 더 나아가 자살시도와 같은 극단적인 선택을 감행하려는 정신건강이 취약한 중년층의 지지 프로그램을 개발하는데 본 연구결과가 기여할 수 있을 것이다. 따라서 중년층을 위한 긍정적인 삶의 의미추구 프로그램이 성공적으로

수행되기 위해서는 추후연구에서 성별에 따른 삶의 의미 영향요인들이 어떻게 달라지는지를 파악할 필요가 있으며, 이러한 영향요인들을 고려하여 차별화된 삶의 의미추구 프로그램 내용을 구성하고 중년층에게 적용하고 효과를 측정하는 연구를 제안하는 바이다. 또한 중년층뿐만 아니라 노인, 만성질환자, 청소년 및 청년층으로 확대하여 발달단계별 삶의 의미 영향요인을 조사하고 비교하여 대상자의 개별특성에 따른 맞춤형 삶의 의미추구 프로그램을 개발하고 시행되어야 할 것이다.

### 결론 및 제언

본 연구는 우리나라 중년층의 삶의 의미 영향요인을 다차원적으로 분석하기 위한 경로분석연구로써 삶의 의미에 영향을 주는 매개변수로 생활만족도와 우울을 두었고 종교, 경제상태, 생활 스트레스, 대처행동 및 자아존중감과의 인과관계와 상호작용을 토대로 중년층의 삶의 의미를 설명하는 가설적 모형을 구성하여 검증하였다. 또한 가설적 모형의 부합도를 높이고 이론적 타당성을 검토하여 설명력이 높고 부합도가 좋은 삶의 의미 모형을 구축하였다. 본 연구 결과 생활만족도와 종교는 중년층의 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치며, 대처행동과 자아존중감은 직접 및 간접적인 영향을, 생활 스트레스, 우울, 경제상태는 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이들을 이용한 삶의 의미 경로모형의 설명력은 53%인 것으로 나타났다.

중년층의 올바른 삶의 이해와 의미 있는 삶의 목적을 추구하기 위해서는 자신의 삶을 보다 긍정적으로 바라봄으로써 생활만족도를 향상시키고 영적 안녕감을 위해 종교적 서비스를 제공하거나 연계시키는 것이 필요하며, 위기상황에 적절히 대처할 수 있는 방안을 제공하고 자기가치감을 향상시킬 수 있는 중재와 전략이 필요하다. 또한 생활 스트레스를 원활하게 극복하고 우울과 같은 정신문제로 이어지지 않도록 중년층을 위한 정신건강 지지 프로그램이 필요하며, 실업이나 명예퇴직 등의 문제로 경제적으로 위기에 처한 중년층에게 재취업이나 일자리 지원 등의 복지서비스가 체계적으로 제공되어야 할 것이다.

### REFERENCES

Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russel Sage.

Chang, H. K. (2010). Influencing factors on fatigue of middle aged women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 22(6), 634-643.

Cheon, S. J., & Doh, B. N. (2006). A study on self-esteem, sex role attitude and husband and wife compatibility in middle-aged women. *Journal of Kyungpook Nursing Science*, 10(2), 143-154.

Fiori, K. L., Brown, E. E., Cortina, K. S., & Antonucci, T. C. (2006). Locus of control as a mediator of the relationship between religiosity and life satisfaction: Age, race, and gender differences. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 239-263.

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.

Im, Y. H. (2004). *A study on the relationship between the stress and the coping methods with stress of married middle aged women*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.

Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11, 107-129.

Jeon, K. S. (2010). *Well-being of middle-aged Koreans: Development of scales related to happiness and meaning of life, and comparisons between groups*. Unpublished doctoral dissertation, Chungang University, Seoul.

Jo, E. H. (2009). *The mediator effect of ego-resilience and positive affect on the relation between searching for meaning and meaning presence in life*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.

Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Middle aging: Development in the third quarter of life* (pp. 161-180). Orlando, FL: Academic Press.

Kim, K. M., & Han, G. H. (2004). The effects of family life event on psychological well-being of the middle-aged men and women. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 24(3), 211-230.

Kim, S. A. (2010). *A study on influential variables on climacteric women's meaning of life*. Unpublished doctoral dissertation, Baekseok University, Cheonan.

Kim, Y. H., Kim, J. H., & Park, J. Y. (2001). A study about stressors that middle aged men go through and coping behavior. *Journal of Korean Home Management Association*, 19(6), 157-172.

Korea National Statistical Office. (2010). *Annual report on the cause of death statistics*. Seoul: KNSO.

Kornstein, S. G., Schatzberg, A. F., Thase, M. E., Yonkers, K. A., McCullough, J. P., Keitner, G. I., et al. (2000). Gender differences in chronic major and double depression. *Journal of Affective Disorders*, 60(1), 1-11.

- Lee, M. J. (2002). *Job stress of middle-aged man and its coping and satisfaction with life according to the social support*. Unpublished master's thesis, Dongduk Women's University, Seoul.
- Lee, Y. H. (1993). *Relations between attributional style, life events, event attribution, hopelessness and depression*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Moon, S. B. (2009). *Basic concepts and applications of structural equation modeling*. Seoul: Hakjisa.
- Park, K. H. (2004). *A study on the correlation between the meaning of life and the mental health of middle-aged males of the Korean society*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Park, K. J. (2002). Factors influencing the meaning of life for middle-aged women. *Journal of Korean Society of Women Health Nursing*, 8(2), 232-243.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Phillips, L. L., Paukert, A. L., Stanley, M. A., & Kunik, M. E. (2009). Incorporating religion and spirituality to improve care for anxiety and depression in older adults. *Geriatrics*, 64(8), 15-18.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout; Causes and cures*. New York: Free Press.
- Ro, M. O. (2006). *The life stress and their coping behavior on psychological well-being of the middle-aged working men*. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41, 117-129.
- Seok, J. H., Hong, S. W., & Bae, O. H. (1997). Relations of stressful life events, self concept and depression in middle aged women. *Journal of Saemaul Region Development*, 24, 99-117.
- Skrabski, A., Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, J., & Rahe, R. H. (2005). Life meaning: An important correlate of health in the Hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 78-85.
- Stegera, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30(3), 516-525.