

The Mediating Effects of Nonattachment on the Relationship between Mid-life Women's Crisis and Psychological Flexibility

Youngrim Lee(Ven. Beom-woo)*

Dongguk University WISE

Abstract

PURPOSE The purpose of this study is to verify the effect of nonattachment in the relationship between the sense of crisis and psychological flexibility experienced by middle-aged women.

CONTENTS To accomplish this an online survey was conducted on mid-life crisis, psychological flexibility, and nonattachment to 300 middle-aged women between the ages of 40 and 65. The collected data were analyzed using SPSS Statistics 22.0 and SPSS PROCESS Macro. The researcher conducted Pearson's correlation analysis was conducted to confirm the correlation between the variables, and regression analysis was conducted to verify the mediating effect of nonattachment between mid-life crisis and psychological flexibility.

RESULTS First, that midlife crisis showed a significant negative correlation with nonattachment and psychological flexibility and nonattachment showed a significant positive correlation with psychological flexibility. Second, the analysis of the mediating effect on the relationship between mid-life women's crisis and psychological flexibility showed that it was partially mediated by nonattachment. The importance of nonattachment was identified in the effect of mid-life women's crisis on their psychological flexibility. It is significant that this study provided basic data for the development of a Buddhist-based counseling program for women experiencing a mid-life crisis.

KEY WORDS Middle-aged Women, Mid-life Crisis, Psychological Flexibility, Nonattachment, Buddhist Counseling

* **Corresponding to** Youngrim Lee (Professor, Department of Child and Youth Education, Dongguk University WISE) E-mail : child-b@hanmail.net

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://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.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

중년기 여성의 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 비집착의 매개효과

이영림(범우)

동국대학교 WISE캠퍼스 아동청소년교육학과 교수

요 약

연구 목적 본 연구의 목적은 중년기 여성이 겪는 위기감과 심리적 유연성 간의 관계에서 비집착이 유의미한 매개 역할을 하는지 그 효과를 검증하는 데 있다.

연구 내용 본 연구는 전국에 거주하는 40세 이상 65세 이하의 중년기 여성 300명을 대상으로 중년기 위기감, 심리적 유연성 그리고 비집착 척도를 사용하여 온라인 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 22.0, SPSS PROCESS Macro를 활용하여 분석하였다. 변인 간의 상관성을 확인하기 위해 피어슨 상관분석을 실시하였고, 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착의 매개효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

결론 본 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성의 상관관계를 분석한 결과는 중년기 위기감은 비집착, 심리적 유연성과 유의한 부적 상관을 보였고, 비집착은 심리적 유연성과 유의한 정적 상관관계를 나타냈다. 둘째, 중년기 여성의 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 매개효과를 분석한 결과는 비집착에 의해 부분 매개됨을 알 수 있었다. 위와 같은 연구결과를 토대로 중년기 여성의 위기감이 심리적 유연성에 미치는 영향에서 비집착의 중요성을 규명하였다. 본 연구는 중년기 위기감을 겪고 있는 여성을 위한 불교 기반 상담프로그램 개발의 기초자료를 제공했다는 점에 의의가 있다.

주제어 중년기 여성, 중년기 위기감, 심리적 유연성, 비집착, 불교상담

I. 서 론

중년기는 전생애 발달과정 중에서 책임뿐만 아니라 중추적인 역할과 권한 등의 사회적 영향력이 점점 확대되는 황금기라고 할 수 있다. 더욱이 현대사회는 평균수명 100세 시대, 평생교육의 보편성, 직업 생활의 계속성, 여가생활에 대한 긍정적인 태도 등의 개인적·사회적인 변화에 따라 중년 인구의 증가추세와 중년기의 장기화 현상에 대해 사회적 관심이 높다. 또한 이 시기는 노후 준비를 위한 구체적인 설계와 신체적·생리적·정신적인 건강 등이 이전과는 달라지므로 무엇보다도 ‘삶의 질을 높이는 것’이 매우 중요하다. 하지만 살아가면서 개인, 가족, 사회, 그리고 외부적 요인 등으로 인해 생활 스트레스나 다양한 위기 상황을 경험하게 된다.

중년기 위기감은 여성이 남성보다 2~6배 더 많은 위기감을 호소하는데, 이는 여성이 남성보다 위기에 노출되는 여러 상황이나 기간에 있어 더 길다는 의미이다(Jung, 2021: 93). 다양한 측면에서 위기가 나타나는 이 시기에 자신이 직면하고 있는 심리적 갈등이나 변화를 해결하지 못하면 적응의 심한 어려움을 겪으면서 자아정체감 하락으로 위기감은 높아지고 삶의 질이 떨어질 수 있다(Kim & Kim, 2019: 151). 그러므로 이때 자신의 삶에 대해 재평가하고 자신의 존재에 대한 통합적인 정체성을 형성하면서 살아온 삶에 새로운 질문을 던지고 진정한 자기를 찾아가는 과정에서 자신에 대한 새로운 발견을 이룰 수 있는 심리적 유연함이 필요하다.

심리적 유연성은 의식적으로 인간이 현재에 존재할 수 있고, 비판단적 태도로써 있는 그대로 보고 받아들이 수 있으며, 가치 있는 방향으로 자신의 행동을 지속하거나 변화시킬 수 있는 역량을 의미한다. 이는 인지행동치료 제3의 물결에서 핵심적으로 전개되고 있는 수용전념치료(acceptance and commitment therapy: ACT) 6가지인 수용, 인지적 탈융합, 현재에 존재하기, 맥락적 자기, 가치 지향, 그리고 전념 행동이 서로 촉진하면서 심리적 유연성을 증진시킨다(Hayes et al., 2011: 155-157; Hayes et al., 2012: 201-354)고 보았다. 이러한 과정은 심리적 괴로움의 근원인 경직성을 야기하는 경험회피에 초점을 둔 불교적인 통찰이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 중년기 위기감에 대한 하나의 방안 모색으로 불교적 접근을 시도하려고 한다. 불교는 생로병사(生老病死)에서 고(苦)의 문제를 적극적으로 해결하기 위해 수행하였다는 점에서 불교의 존재론적 연기(緣起)를 깨닫고 이를 실천하는 것이 핵심이다. 이는 불교가 마음의 종교이자 인본주의 종교의 표본으로 깨달음을 추구하는 자신의 불성을 온전히 의지해서 자기를 더욱 향상시켜 나아가야 함을 강조한다. 그동안 상담 및 심리치료 현장에서 불교적 세계관에 근거한 가르침이나 전통적인 수행법이 활발하게 시도되고 활용되었다(Lee & Chang, 2015: 32). Yun의 연구(1999, 2001)에서는 동양사상과 상담을 통합하려는 노력을 하였으며, 공상, 집착과 상담을 적용한 상담 접근의 한 모형을 제시하였다. Lee(1975)는 불교의 선(禪)에 대해 개인적 경험이나 문화 그리고 언어로 분별하고 평가하는 자아를 넘어서는 길이라 보았으며, 이후 동양상담의 지평을 확장하는 기초가 되었다(Sung, Park, 2011: 327).

선(禪) 수행은 마음을 비우고 버리고 찾는 것을 주요 수행과제로 삼는다. 개인의 근본적인 고통이 바로 자신과 사물에 대한 잘못된 집착(attachment)으로부터 초래한다고 보기 때문에 이를 벗어나는 것을 중요하게 여겼다. 불교 사상에서 비집착(nonattachment)은 “정신적·심리적으로 고착에서 벗어난 상태”를 말하며, 이를 실천하기 위해서는 자율적·자발적으로 자신 및 타인을 존중하는 태도와 성숙한 인간적 자질을 지속적으로 함양해야 한다(Shadra, Shaver & Brown, 2010: 116-118). 불교와 다른 종교와의 큰 차이점은 개인적인 자아(自我)의 관념을 부정하는 무아(無我) 사상을 강조하며, 이는 영원불변한 고정적인 어떠한 실체가 없어서 ‘나(我)’와 ‘나의 것(我所)’이라고 집착할 근거가 없다는 것에 대한 깨달음의 상태를 의미한다(Lee & Lee, 2016: 78).

특히 불교적 무아관은 중년기를 대상으로 상담 및 임상 분야에서 스트레스를 대처하기 위한 중요한 요소로 볼 수 있다(Park & Yoon, 2022: 803). 불교에 기반한 상담은 사성제(四聖諦) 및 팔정도(八正道) 등에 기초한 이론, 불교 심리학, 불교 수행에 바탕을 둔 상담체계와 불교에 내포된 치유적 가능성을 특징으로 한다(de Silva/ Yoon, 2017: 4). 이러한 접근은 인간의 의식을 이미 지나가 버린 과거나 아직 오지도 않은 미래에서 벗어나게 하고 참 자기를 찾는 과정에서 불안정하고 혼란스러운 부정적 정서나 스트레스를 낮춰 지금-여기에 집중하여 위기감의 대처 능력을 증진하도록 도울 것이다. 중년기 여성이 자신의 삶에서 겪고 있는 다양한 위기를 바라보는 관점에 대해 심리적 경직이 아닌 개방적이고 인식적이며 장기적인 가치 목표에 도움이 되는 능동적 행동을 취하게 한다(Vlaeyen, 2014: 235-236).

이에 본 연구에서는 중년기 여성의 위기감이 심리적 유연성에 미치는 영향에서 비집착의 중요성을 규명해 보고자 한다. 지금까지 중년기 대상의 연구는 상담 분야에서 청소년과 대학생에 비해 연구가 활발히 진행되지 않았다(Kim & Kang, 2017: 1014). 선행연구 중에 중년기 여성의 위기감과 관련한 연구(Hwang & Choi, 2022; Kim & Kim, 2019; Kim, 2022; Park & Yoon, 2022), 심리적 유연성 연구(Hayes et al., 2011), 무아나 비집착 관련 불교적 접근 연구(Choi & Kim, 2020; Lee, 2016/2020; Lee, 2021; Park & Yoon, 2022)가 주목할만 하다. 향후 상담 및 심리 분야에서 중년기 대상 연구가 다양한 접근 방법으로 활성화되어야 하고(Choi & Kim, 2017: 519), 중년기 위기감을 겪고 있는 여성들을 위한 실제 상담 현장에 다각도로 활용할 수 있는 대처 능력 향상 관련 기초 연구가 많이 수행되어야 할 것이다.

본 연구에서는 전국의 40세~65세 여성 300명을 대상으로 중년기 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 비집착이 유의미한 매개역할을 하는지 그 효과를 검증해 보고자 한다. 이러한 연구목적에 따른 연구 내용은 다음과 같다. 첫째, 중년기 여성의 위기감, 심리적 유연성, 비집착의 관계를 파악한다. 둘째, 중년기 여성의 위기감이 심리적 유연성에 미치는 영향에서 비집착의 매개효과를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구 목적을 달성하기 위해 전국에 거주하는 40세 이상 65세 이하의 중년기 여성 300명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 연령은 40대 120명(40%), 50대 120명(40%), 60대 60명(20%)으로 나타났다. 거주지는 수도권 187명(62.3%), 지방 113명(37.7%)으로 나타났다. 종교는 있음 135명(45%), 없음 165명(55%)으로 나타났다. 학력은 고졸 63명(21%), 전문대졸 64명(21.3%), 4년제 대졸 141명(47%), 대학원 이상 32명(10.7%)으로 나타났다. 최종 분석에 사용된 연구대상의 인구학적 특징은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성(N=300)

<Table 1> Demographic characteristics of the study subjects(N=300)

구분		빈도(명)	비율(%)
연령	40대	120	40.0
	50대	120	40.0
	60대	60	20.0
거주지	수도권(서울, 경기, 인천)	187	62.3
	지방	113	37.7
종교	있음	135	45.0
	없음	165	55.0
학력	고졸	63	21.0
	전문대졸	64	21.3
	4년제 대졸	141	47.0
	대학원 이상	32	10.7
결혼	미혼	53	17.7
	기혼	226	75.3
	기타(별거, 이혼, 사별)	21	7.0
자녀 수	자녀 없음	78	26.0
	1명	64	21.3
	2명	140	46.7
	3~4명	18	6.0

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성(N=300) (계속)
 <Table 1> Demographic characteristics of the study subjects(N=300)

구분		빈도(명)	비율(%)
주관적 생활 수준	나쁨	62	20.7
	보통	179	59.7
	좋음	59	19.7
건강 상태	나쁨	55	18.3
	보통	165	55.0
	좋음	80	26.7

2. 연구 도구

1) 중년기 위기감

본 연구에서 중년기 여성의 위기감을 측정하기 위한 척도로 Lee(2015)가 개발하고 타당화한 중년기 위기감 척도를 사용하였다. 본 측정 도구는 총 22문항이며 자기후회 6문항, 젊음의 상실 4문항, 정서적 불안정 8문항, 개별화 위기 4문항의 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 응답하였다. 척도의 총점은 22문항의 평균으로 구했으며 점수가 높을수록 중년기 위기감의 수준이 높음을 의미한다. Lee(2015)의 연구에서는 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

2) 비집착

본 연구에서는 비집착의 정도를 측정하기 위해 Sahdra 등(2010)이 개발하고, Lee(2016)가 변안하고 타당화한 한국판 비집착 척도(K-Nonattachment Scale: K-NAS)를 사용하였다. 본 척도는 단일 요인의 30개 문항으로 구성되어 있고, 이 중에서 부정 문항은 4, 13, 24번이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 응답하였다. 부정 문항은 역채점하고, 척도의 총점은 30문항의 평균으로 구했으며 점수가 높을수록 비집착이 높은 것을 의미한다. Lee(2016)의 연구에서는 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

3) 심리적 유연성

본 연구에서 심리적 유연성을 측정하기 위해 Kim(2020)이 개발하고 타당화한 심리적 유연성 도구를 사용하였다. 본 측정 도구는 총 18문항이며 개방성 7문항, 알아차림 4문항, 자발성 7문

항의 3가지 하위요인으로 구성되어 있고, 이 중에서 부정 문항은 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12번이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 5점으로 응답하였다. 부정 문항은 역채점하고, 척도의 총점은 18문항의 평균으로 구했으며 점수가 높을수록 심리적 유연성이 높음을 의미한다. Kim(2020)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .86으로 나타났으며, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

3. 분석 방법

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS Statistics 22.0 및 SPSS PROCESS Macro를 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 척도별로 신뢰도를 확인하기 위해 내적합치도 계수(Cronbach’s α)를 구하여 신뢰도를 확인하였다. 셋째, 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 변인들의 분포를 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등의 기술통계량을 산출하였고, 변인 간의 상관성을 확인하기 위해 피어슨 상관분석을 실시하였다. 넷째, 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 회귀분석을 실시하여 변인 간에 영향 관계를 검증하였다. 다음으로 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 4의 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하였다.

III. 연구 결과

1. 주요변인들의 기술통계

본 연구의 주요변인인 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성에 대한 일반적인 경향과 특성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 확인하였으며, 분석 결과는 <표 2>에 제시하였다. 변인의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 본 연구에서 각 변인의 왜도는 $-.67 \sim .00$, 첨도는 $-.49 \sim .73$ 의 범위 이내로 나타났다. 변인들의 왜도가 ± 2 , 첨도가 ± 7 을 넘지 않았을 경우 정규성을 가정할 수 있으므로(Curran, West, & Finch, 1996), 회귀분석을 진행하는데 자료의 분포는 문제없는 것으로 판단되었다.

이어서 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson 상관계수를 구했으며 그 결과는 <표 2>에 제시하였다. 중년기 위기감은 비집착과 유의한 부적 상관($r = -.52, p < .001$), 심리적 유연성과 유의한 부적 상관($r = -.71, p < .001$)을 나타냈다. 비집착은 심

리적 유연성과 유의한 정적 상관($r=.76, p<.001$)을 보였다.

<표 2> 모형에 투입된 변인의 기술통계 및 상관관계
<Table 2> Descriptive statistics and correlation of variables input to the model
(N= 300)

변인	1	2	3
1. 중년기 위기감	1		
2. 비집착	-.52***	1	
3. 심리적 유연성	-.71***	.76***	1
최소값	1.00	1.40	1.50
최대값	5.00	4.43	4.89
평균	3.05	3.31	3.30
표준편차	.84	.48	.51
왜도	.00	-.67	-.32
첨도	-.49	.73	.46

*** $p<.001$

2. 중년기 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 비집착의 매개효과

본 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착이 매개 역할을 하는지 검증하기 위해 중년기 위기감을 예측 변인으로, 심리적 유연성을 준거 변인으로, 비집착을 매개 변인으로 설정하여 매개 모형을 검증하였다. Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였으며, 분석 결과는 <표 3>과 [그림 1]에 제시하였다. 1단계에서 중년기 위기감이 심리적 유연성에 미치는 총효과가 유의한지 검증하였고, 2단계에서는 중년기 위기감이 비집착에 영향을 미치는지 검증하였다. 그리고 3단계에서 중년기 위기감의 영향을 통제했을 때, 비집착이 심리적 유연성에 영향을 미치는지 검증하였다. 이때, 중년기 위기감의 직접 효과가 유의하지 않을 경우 완전 매개(full mediation)로 해석할 수 있고, 1단계의 중년기 위기감이 갖는 총효과에 비해 3단계의 중년기 위기감의 직접 효과가 감소되면서 유의할 경우 부분 매개(partial mediation)로 해석할 수 있다. 아울러 3단계에서 예측 변인이 2개 투입되었으므로 다중공선성을 검증하였으며, <표 3>에 제시된 바와 같이 분산팽창요인(VIF)의 값이 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다.

1단계에서 중년기 위기감이 심리적 유연성에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=300.01, p<.001$), 설명변량은 50%로 나타났다($R^2=.50$). 중년기 위기감은 심

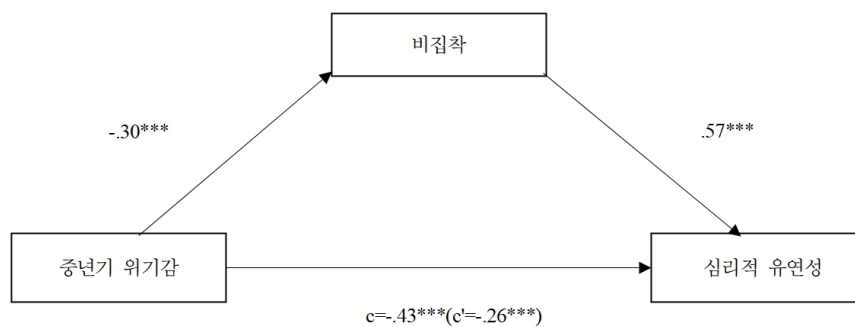
리적 유연성에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-.43, p<.001$). 이는 중년기 위기감이 증가할수록 심리적 유연성이 감소함을 의미한다. 2단계에서 중년기 위기감이 비집착에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=111.63, p<.001$), 설명변량은 27%로 나타났다($R^2=.27$). 중년기 위기감은 비집착에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-.30, p<.001$). 이는 중년기 위기감이 증가할수록 비집착이 감소함을 의미한다. 3단계에서 중년기 위기감과 비집착이 심리적 유연성에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=361.18, p<.001$), 설명변량은 71%로 나타났다($R^2=.71$). 중년기 위기감은 1단계에 비해 감소된 크기를 보이며 유의한 부적 영향을 미쳤고($B=-.26, p<.001$), 비집착은 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=.57, p<.001$). 이는 중년기 위기감이 심리적 유연성에 미치는 영향을 통제된 상태에서, 비집착이 증가할수록 심리적 유연성이 증가함을 의미한다.

<표 3> 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 간 영향 관계

<Table 3> Influence relationship between mid-life crisis, nonattachment and psychological flexibility

단계	예측 변인	준거 변인	B	SE	β	t	R^2	F	VIF
1	중년기 위기감	심리적 유연성	-.43	.02	-.71	-17.32***	.50	300.01***	-
2	중년기 위기감	비집착	-.30	.03	-.52	-10.57***	.27	111.63***	-
3	중년기 위기감	심리적 유연성	-.26	.02	-.43	-11.71***	.71	361.18***	1.38
	비집착		.57	.04	.53	14.52***			1.38

*** $p<.001$



*** $p<.001$, c': 직접효과, c: 총효과, 그림에 제시된 숫자는 비표준화 계수

[그림 1] 중년기 여성의 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 비집착의 매개 모형
[Figure 1] Mediating model of nonattachment in the relationship between mid-life women's crisis and psychological flexibility

이러한 단계적 검증 결과는 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착의 부분 매개효과가 있음을 시사한다. 즉, 중년기 위기감이 직접적으로도 심리적 유연성에 영향을 미칠 뿐만 아니라 중년기 위기감이 증가하면 비집착이 감소하고 이로 인해 심리적 유연성이 감소하는 매개효과가 있음을 의미한다.

3. 매개효과 유의성 검증

비집착의 매개효과 크기는 중년기 위기감이 비집착에 미치는 영향과 비집착이 심리적 유연성에 미치는 영향의 곱으로 정의되는데, 앞서 실시되었던 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 방법은 비집착의 매개효과 크기에 대한 통계적 유의성을 검증하지 못한다는 한계가 있다. 따라서 이를 보완하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 부트스트랩 검증을 실시하여 매개효과와 통계적 유의성을 검증하였다. 이를 위해 SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Macro model 4와 부트스트랩 샘플 수는 5,000으로 설정하여 분석하였으며, 95% 신뢰구간(confidence interval: CI)에서 0을 포함하지 않는 경우에 매개효과가 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다. 분석 결과는 <표 4>에 제시하였으며, 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착의 매개효과($B=-.17$, $CI=-.22 \sim -.13$)는 95% 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않기 때문에 통계적으로 유의하다고 판단할 수 있다.

<표 4> 매개효과 유의성에 대한 부트스트랩 검증 결과
<Table 4> Bootstrap validation results for mediating effect significance

매개 경로					<i>B</i>	<i>Boot.SE</i>	95% 신뢰구간	
							Boot LLCI	Boot ULCI
중년기 위기감	→	비집착	→	심리적 유연성	-.17	.02	-.22	-.13

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 여성의 위기감이 비집착과 심리적 유연성에 영향을 미치는 경로를 살펴보고, 위기감이 심리적 유연성에 영향을 미치는 과정에서 비집착의 매개효과를 검증하였다. 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요변인들의 상관관계를 분석한 결과, 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 간에 모두 유의한 상관을 보였다. 우선 본 연구에서 중년기 위기감은 심리적 유연성과 부적

상관을 나타냈다. 이러한 연구 결과는 중년기 여성의 위기감과 심리적 안녕감 간에 유의한 부적 상관을 보고한 연구들(Kim, 2022; Hwang & Choi, 2022)과 중년기 성인의 생활사건 스트레스와 주관적 안녕감 간에 유의한 부적 상관을 보고한 연구(Park & Yoon, 2022)와 유사한 결과이다. 다음으로 본 연구에서 중년기 위기감은 비집착과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 연구 결과는 중년기 위기감과 개별성 간에 유의한 부적 상관을 보고한 연구(Hwang & Choi, 2022), 중년기 성인의 생활사건 스트레스와 무아관 간에 유의한 부적 상관을 보고한 연구(Park & Yoon, 2022)와 유사한 결과이다. 마지막으로 본 연구에서 비집착은 심리적 유연성과 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 비집착이 심리적 유연성과 관련 있다고 보고한 연구(Lee, 2016)와 일치한다. 비집착과 심리적 안녕감 간에 유의한 정적 상관을 보고한 연구(Choi & Lee, 2021), 개별성과 심리적 안녕감 간에 유의한 정적 상관을 보고한 연구(Hwang & Choi, 2022)와 무아관과 주관적 안녕감 간에 유의한 정적 상관을 보고한 연구(Park & Yoon, 2022)와 유사한 결과이다. 이러한 중년기 위기감, 비집착, 심리적 유연성 간의 유의한 관련성은 변인 간에 매개효과를 검증하기 위한 경로를 설정하여 분석할 수 있음을 시사한다.

둘째, 중년기 여성의 위기감과 심리적 유연성의 관계에서 매개효과를 분석한 결과 비집착의 부분 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 중년기 위기감이 심리적 유연성에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 비집착을 매개하여 간접적으로도 유의한 영향을 미침을 의미한다. 이러한 결과는 중년기 생활사건 스트레스가 무아관에 부적 영향을 미치는 것으로 나타난 연구(Park & Yoon, 2022), 비집착이 우울에 부적 영향을 미치는 것으로 보고한 연구(Lee, 2020), 개별성이 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타난 연구(Hwang & Choi, 2022), 탈중심화가 유연성을 증진시켜 삶의 만족을 높이는 것으로 나타난 연구(Kim, 2010)는 본 연구 결과를 지지하는 결과라고 할 수 있다.

본 연구 결과는 생활사건 스트레스를 경험하면서 중년기 위기감이 높은 경우 삶에 대한 공허함, 절망감, 그리고 무력감 등과 자신을 분리하지 못하고 심리적 괴로움에 몰입되어 비집착의 정도가 낮아지고(Park & Yoon, 2022: 805), 이로 인해 부정적 사고에 매달림으로써 정신적인 고착상태에 벗어나지 못하고 사회적 대상과 객관적인 심리적 거리를 두지 못하기 때문에(Lee, 2020: 253), 심리적 유연성이 줄어드는 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 중년기 위기감과 심리적 유연성 간의 비집착의 부분 매개효과는 중년기 위기감을 경험하고 있는 여성에게 상담 현장에서 치료적 개입을 위해 비집착을 통한 중년기 위기감의 간접적 영향뿐만 아니라 직접적 영향도 다룰 필요성이 있음을 시사한다. 이는 중년기 위기감을 겪는 여성을 개인상담하는 경우 비집착의 정도를 높일 수 있는 상담 전략을 개발하고, 또한 집단 프로그램에서 비집착에 기반을 둔 프로그램 활동을 고려할 필요가 있다. 비집착은 훈련을 통해서 변화가능하고 개인의 안녕감에 기여할 수 있기 때문에(Baer et al., 2006: 27), 중년기 여성을 대상으로 비집착을 높이는 개입은 이들의 심리적 고통을 극복하고 변화를 도모하는 데 도움이 될 것이다. 아울러 중년

기 여성이 겪고 있는 다양한 위기감은 심리적 유연성에 유의한 영향을 주고 있으므로 자기후회, 젊음의 상실, 정서적 불안정, 개별화 위기 등에 대한 감정을 구체적으로 다루는 것도 필요하다.

이에 본 연구의 의의를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 중년기 여성을 대상으로 위기감이 비집착을 매개로 하여 심리적 유연성에 미치는 효과를 검증했다는 점에서 최근 중년기 여성에 대한 이해를 넓혔다는 데 의의가 있다. 중년기 위기감을 겪고 있는 여성을 대상으로 비집착을 주제로 한 개인상담을 위한 개입 근거 및 집단상담프로그램 개발의 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 둘째, 중년기 위기감을 감소시키고 심리적 유연성을 증가시키기 위해 비집착의 영향력을 규명함으로써 비집착의 불교적 접근이 중년기 여성의 위기감 극복 및 심리적 유연성 함양을 위한 방법이 될 수 있음을 제안하였다는 점에 의의가 있다. 불교의 핵심 개념인 집착에 대한 이해 및 활용은 고통과 아픔을 뚫고자 하는 상담심리학 분야에 중요한 방향성을 제시할 수 있다는 점에서(Kim, 2006: 98), 본 연구 결과는 비집착에 대한 연구가 부족한 상담학 분야에서 연구주제를 확장하는데 기여했다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 표집에 사용된 자료는 자기보고식 응답에 의해 얻어졌으므로 반응경향성의 편향이 결과에 포함되었을 가능성이 있다. 이러한 한계를 보완하는 심층면담 및 행동관찰법이나 질적 방법 등을 통해 변인 간에 구체적 맥락을 파악하고 변수들의 관계 역동을 보다 다양한 접근으로 검증할 필요가 있다. 중년기에 직면하는 위기감은 지금까지 살아온 인생 여정을 깊게 성찰할 수 있는 긍정적인 기회라는 측면에서 비집착과 심리적 유연성과 관련한 경험의 의미를 심층적으로 밝히는 질적 연구도 의미 있을 것이다. 둘째, 본 연구대상은 40~65세의 중년 여성을 대상으로 진행되었기에 본 연구 결과의 일반화에 한계가 있다. 본 연구 결과를 중년남성을 대상으로 일반화하기에는 제한적일 수 있으므로 향후 남성 혹은 남녀 간의 차이를 검증하는 비교연구도 의미가 있을 것이다. 또한 청년기의 생활사건 스트레스로 인한 위기감을 낮추는 비집착과 노년기의 죽음에 대한 두려움을 이겨내기 위한 비집착의 효과를 알아보기 위해 다른 연령을 대상으로 연구할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 중년기 위기감과 심리적 유연성 간에 비집착의 부분매개효과가 나타났으며, 이는 또 다른 매개변인이 있을 가능성이 있음을 시사한다. 추후 중년기 위기감을 겪는 여성의 심리적 유연성 증진에 도움이 되는 매개 변인을 추가적으로 규명할 필요가 있을 것이다.

References

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report

- assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- 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.
- Choi, H. J. & Kim, Y. K. (2017). Trends Analysis of Researches on Middle age in Counseling and Psychology. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 24(3), 519-539.
- Choi, S. K. & Lee, W. K. (2021). The relationship between care stress and psychological well-being of parents of adult children with intellectual disabilities: The double mediating effects of non-attachment and self-compassion. *Journal of Next-generation Convergence Information Services Technology*, 10(6), 665-676.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- de Silva, P. *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling-Pathways of mindfulness-based therapies*(5th ed.). 윤희조 옮김 (2017). 불교상담학개론 - 마음챙김에 기반한 치료 -. 서울: 학지사.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*(2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(4), 141-168.
- Hwang, Y. Y., & Choi, W. Y. (2022). The moderating effect of individuality-relatedness in the relationship between mid-life crisis and psychological well-being. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(6), 721-736.
- Jung, Y. J. (2021). Study on the Influence of Middle-aged Women's Crisis on Psychosocial Maturity. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 37(3), 93-110.
- Kim, E. H. (2006). *Development and Validation of the Revised Clinging Scale*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University.
- Kim, J. B. (2010). *Development of the Decentering Scale*. Unpublished Master's Thesis, The Catholic University.
- Kim, J. R. (2020). *Development and Validation of the Psychological Flexibility Questionnaire*. Unpublished Doctoral Dissertation, Inje University.

- Kim, J. Z. (2022). *The effect of a sense of crisis on the psychological well-being of middle-aged women: The mediating effect of aging anxiety*. Unpublished Master's Thesis, Korea Counseling Graduate University.
- Kim, M. H., & Kang, H. J. (2017). The Trends of Research on Mid-life in the Field of Counseling: Focusing on Major Counseling Journals in Korea(2000~2016). *Journal of Humanities and Social science*, 8(2), 1013-1029.
- Kim, S. H. (2020). A Buddhist Healing Approach to Relieve Depression in Middle-aged Women. *Journal of Buddhist Professors in Korea*, 26(3), 79-98.
- Kim, Y. H., & Kim, A. L. (2019). Effect of Mid-life Crisis on Depression: Moderating Effect of Ego-identity. *J. Korean Soc. Living Environ*, 26(1), 150-159.
- Lee, E. Y. (2015). Development and Validation of the Mid-Life Crisis Scale. Unpublished Master's Thesis, Korea Counseling Graduate University.
- Lee, W. K. (2016). Study on the Reliability and Validity of nonattachment Scale. *Journal of the Korea Contents Association*, 16(12), 644-654.
- Lee, W. K. (2020). Mindfulness and nonattachment are associated with insomnia and depression. *Journal of Next-generation Convergence Information Services Technology*, 9(3), 251-262.
- Lee, Y. J., & Chang, H. A. (2015). The Comparison of Enlightenment concept of the Buddhism and awareness of the Gestalt therapy. *Korean Journal of Gestalt Counseling*, 5(2), 31-46.
- Park, H. Y., & Yoon, S. I. (2022). The Buffering Effect of Non-Self Perspective on Life Stress in Middle Age. *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(2), 803-812.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 1-12.
- Sung, S. Y., & Park, S. H. (2011). A Qualitative Research about Experience of Ganhwa Seon. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(2), 323-357.
- Vlaeyen, J. W. (2014). Psychological flexibility: what theory and which predictions?. *The Journal of Pain*, 15(3), 235-236.
- Yun, H. K. (1999). Psychotherapy and the Practice Tao. *Song Sim Research Journal*, 23, 113-124.
- Yun, H. K. (2001). Imagination, Clinging, and Counseling. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 13(3), 1-18.

- 이동식 (1975). 韓國人の 主體性과 道. 서울: 일지사. (Translated in English) Lee, D. S. (1975). *Korean Identity and Tao*. Seoul: Iljisa.
- 이자랑, 이필원 (2011). (도표로 읽는) 불교 입문. 서울: 민족사. (Translated in English) Lee, J. R., & Yi, P. W. (2011). *(Charted) Introduction to Buddhism*. Seoul: Minjoksa.