



자기초월 프로그램에 참여한 중년 직장여성의 자기초월 경험에 대한 질적연구

박민애¹ · 윤영섭²

경북전문대학교 간호학과 조교수¹, 한서대학교 간호학과 조교수²

A Qualitative Study on the Self-Transcendence Experience of Middle-aged Working Women Participating in Self-transcendence and Health Program

Park, Min Ae¹ · Yoon, Young Sub²

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungbuk College, Yeongju, Korea

²Assistant Professor, Department of Nursing, Hanseo University, Seosan, Korea

Purpose: This study developed a Psychoeducational Approach to Transcendence and Health Program (PATH) for middle-aged women in Korea, focusing on five key areas of self-transcendence: introspection, relationships, contemplation, spirituality, and creativity. The exploratory qualitative study aimed to investigate participants' experiences by analyzing self-transcendence records they had written. **Methods:** The PATH program involved pairs of participants who met weekly for three weeks to engage in intensive discussions on two topics for 60 minutes each. Participants were also asked to write down weekly tasks in a notebook for 10-15 minutes each day. Content analysis was conducted in accordance with the Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ) guidelines. **Results:** Participants (n=29) had a mean age of 52.5 years. Analysis revealed themes in self-transcendence: Introspection: "patient egoist" and "chameleon in the battlefield," reflecting maturity; Relationships: "solving the puzzle of relationships" and "things still to share," emphasizing empathy; Contemplation: "full of problems but trusting myself" and "I am a winner," showcasing insights; Spirituality: "curious about the afterlife" and "preparing for death," demonstrating a sense of absoluteness; Creativity: "finding happiness in growth," representing aesthetics. **Conclusion:** The PATH program effectively promotes successful aging for middle-aged working women by fostering self-transcendence in five key areas.

Key Words: Self-Transcendence, Middle aged, Relationship, Maturity, Creativity

서론

1. 연구의 필요성

인류는 전 세계적으로 80세 이상 인구가 매년 빠르게 증가하

고 있다. 85세 이상 인구가 2021년에 약 1억 5,500만 명에서 2050년에는 약 4억 5900만 명으로 거의 3배가 증가할 것으로 추정하고 있다(United Nations, 2023). 한국에서도 2050년에는 65세 이상 노인인구 비율은 40.1%, 80세 이상은 16.5%가 될 것으로 추정한다(Korean Statistical Information Service,

주요어: 자기초월, 중년기, 관계, 성숙, 창의성

Corresponding author: Yoon, Young Sub

Department of Nursing, Hanseo University, 46 Hanseo 1-ro, Haemi-myeon, Seosan 31962, Korea.
Tel: +82-41-660-1585, Fax: +82-41-660-1087, E-mail: yyslucia@hanseo.ac.kr

- 본 연구는 게재를 위한 영문초록 및 영문 교정비를 한서대학교 연구지원을 받았음.
- This study received research support from Hanseo University for English abstract English correction expenses for publication.
- 본 연구는 경북전문대학교 연구비 지원을 받았음.
- This study was supported by Kyungbuk college Research Fund.

Received: Oct 23, 2024 / Revised: Nov 17, 2024 / Accepted: Nov 23, 2024

2023). 이처럼 인류가 한 번도 겪어보지 못한 초고령화 사회에서 ‘성공적인 노화’는 매우 중요하다. 인간이 노화가 진행되면서 겪는 미래에 대한 불안, 두려움, 걱정을 노화불안이라 하는데 심리적인 불안뿐만 아니라 신체적, 영적 등 다차원적인 측면에서 노화에 대한 부정적인 이미지와 고정관념으로 노후의 안녕을 위협한다(Kim & Park, 2015). Flood (2005)는 이러한 노화 불안을 극복할 수 있는 요소로 ‘성공적인 노화’를 주장하였고 이를 위해서는 자기초월이 매우 중요한 요인임을 강조하였다. 여기서 자기초월이란 자신의 경계를 내적, 수평적, 수직적, 시간적 4가지 관계를 통해 일상적인 것을 넘어서 보다 깊고 높은 측면으로 확대하는 변화의 과정을 의미한다(Reed, 2008).

특히 중년기는 노화라는 신체적 기능 저하뿐 아니라 심리·사회적으로도 다양한 문제를 경험함으로써 노후에 대한 걱정과 두려움이 증가하며 노년기에 대한 불안감이 높아지는 시기라고 할 수 있다(Jun & Ju, 2019). 더구나 중년기 여성은 폐경과 같은 생리적 변화를 통해 남성보다 더 실제로 노화를 지각하며, 특히 직장을 가진 중년여성은 신체적으로 체감하는 노화 외에도 직장, 가사, 자녀 양육 등 다양한 역할로 인해 역할긴장 및 역할갈등을 경험하면서(O'Brien et al., 2014) 성공적인 노화를 대비할 여유가 상대적으로 더욱 부족하다. 그러므로 중년 직장여성에게 인생의 의미와 자신 및 타인에 대한 의미를 재조명하고 삶에 대해 재평가 및 가치관의 변화를 갖는 기회를 갖는 것은 노년에 대한 불안이 높아지는 중년기에 성공적인 노화를 준비하는 기회가 될 수 있다(Kim, 2011). 그러나 이러한 과정이 중년여성들 자신의 성찰과 초월에 대한 분석으로만 끝난다면 긍정적 영향과 삶의 변화를 성공적인 노화에 충분히 반영하지 못하므로 초월에 대한 자각과 삶의 변화, 발전 등을 이끌어 내야 할 것이다.

Erikson과 Erikson (1998)은 노년기의 발달과제로 성숙과 초월을 강조하였고, 이에 영향을 받은 Reed (2008)는 초월이 인생의 마지막 단계 발달과제이긴 하나 노년기에만 형성되는 것이 아니라 어느 연령대에서도 개발할 수 있다 하였다. McCarthy와 Bockweg (2013)는 이러한 자기초월을 개념 분석하여 자기성찰, 관계, 사색 및 명상, 영성, 창의성 등 5가지 영역을 도출하였고 각 영역의 해당하는 속성을 제시하며 자기초월 중재 프로그램(Psychoeducational Approach to Transcendence and Health Program, PATH)을 개발하였다(McCarthy et al., 2018). 첫 번째 자기성찰 영역에서는 자기중심에서 자기초월로의 전환, 자기수용, 자아통합감 등의 속성을 제시하였고, 두 번째 관계 영역에서의 속성으로 타인에 대한 수용 및 연결감, 이타성 및 관계성, 사회적 역할 및 기대에 대한 관심 철회, 가치를 두는

대상 및 활동에 대한 집중 등을 속성으로 제시하였다. 세 번째 사색 및 명상 영역에서는 합리적 관점으로부터 우주적 관점으로 전환, 생의 순환에 대한 자각, 우주와의 일체감 등의 속성을 제시하였고, 네 번째 영성 영역에서는 절대자와의 일체감, 성스러움, 내적 평화 및 수용감 등의 속성을 제시하고, 마지막 창의성 영역에서는 자아에 대한 표현, 충만감, 생산적 참여, 자아를 초월하는 목적의식의 속성을 제시하였다(Park & Yoon, 2024).

본 연구에서는 이러한 자기초월 5가지 영역의 속성을 증진시킬 수 있는 PATH를 중년 직장여성에게 적용하여 성공적인 노화를 이룰 수 있는 전략을 가질 수 있도록 하였고 이들의 PATH에 참여한 경험을 초월의 5가지 영역 안에서 그 의미를 탐구하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구에서는 중년 직장여성들이 자기초월감을 통해 성공적 노화에 필요한 전략을 함양할 수 있는 PATH에 참여하며 직접 기록한 자료를 심층적으로 분석함으로써 중년여성들의 PATH 참여 경험을 초월의 5가지 영역에서 의미를 탐구하고 이것이 중년 직장여성들의 자기초월에 미치는 영향을 분석하는데 있다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 PATH 참여한 중년 직장여성의 경험을 초월의 5가지 영역에서 의미를 탐색하기 위한 내용분석(content analysis)을 사용한 질적연구이며, COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) 가이드라인에 따라 기술하였다(Tong et al., 2007).

1) 연구대상

연구자가 소속된 대학 IRB의 승인(200413-1A)을 받은 후 ○○시 소재 중견기업 대표 및 총무기획팀에 공문을 보내어 연구에 대한 승인을 받았다. 그 후 사내 게시판에 공지하여 연구참여 의사를 밝힌 참여자들에게 본 연구의 목적과 진행과정에 대해 설명하였고, 자율적으로 연구참여에 서면 동의를 한 참여자들을 대상으로 PATH를 진행하였다. 연구참여자를 선정하기 위한 구체적인 기준은 (1) 50~60세의 중년 후기 여성, (2) PATH

프로그램을 이해하고 답하는 데 어려움이 없는 참여자, (3) 일정 기간 동안 진행되는 중재 참여에 어려움이 없는 참여자, (4) 신체 및 심리적 조건에서 중재 참여에 어려움이 없는 자, (5) 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 동의한 참여자들이다. 연구참여자 제외 기준은 (1) 초월 관련 중재에 참여한 경험이 있는 참여자, (2) 명상, 글쓰기, 기도 등 유사한 중재 참여 경험을 한 자, (3) PATH 프로그램을 중도에 참여 중지 의사를 밝힌 자이다.

2) 자료수집

본 연구에서 적용한 자기초월 중재 프로그램 PATH는 자기초월에 대한 5가지 영역(자기성찰, 관계, 사색 및 명상, 영성, 창의성)(O'Brien et al., 2014)을 기반으로 개발되었다(Kim, 2015). 우리나라 사회·문화적 정서와 중년기 여성의 특성에 맞게 자신을 확장하여 일생을 관대하고 이기심 없이 살아오고 노년기에 다가올 죽음에 집착하지 않으면서 중년 직장여성으로서 현재의 삶의 질을 높이기 위한 중재 프로그램으로 개발하였고 이를 적용하였다. 프로그램 진행 기간은 2020년 5월 15일부터 6월 12일까지였다.

진행 방식은 2명씩 짝을 이루며 3쌍을 한 개 팀으로 구성하여 팀당 6명씩, 3주간 주 1회, 1회 60분 동안 2개의 주제로 집중토론을 진행하였다. 프로그램 책자는 도입 부분, 성숙, 공감, 통찰, 절대성, 예술성 등 6개의 단계로 구성하여 연구참여자들에게 배부하였으며 자신의 생각을 책자에 정리하여 발표하도록 하였다. 그리고 책자에 있는 과제를 가정에서 매일 10~15분 정도 사후 복습 및 사전 예습 활동을 책자에 기록하도록 하였다. 참여자가 편안한 분위기에서 각 주제에 맞는 활동에 임할 수 있도록 외부의 영향을 받지 않는 직장 내 강당에서 근무를 마친 후에 참여하도록 하였다. 매일 글쓰기 과제가 있고, 퇴근 후 진행되는 프로그램으로 연구참여자의 피로가 가중될 것이라고 우려하였으며 연구참여자가 중년기 직장여성으로 장기간 프로그램 진행은 개인사로 인한 참여율이 저조할 것으로 우려되어 연구참여자의 집중력이 유지되면서 프로그램의 효과가 있을 적절한 시간을 고려하여 3주간 진행하도록 결정하였다.

프로그램은 본 연구자와 2명의 연구 보조원에 의해 진행되었다. 본 연구자는 석사과정에서 노년학을 전공하면서 다양한 노인 관련 과목을 이수함으로써 노화 및 성공적인 노화, 그리고 노년기에 있어 주요 성취 과제인 자기초월감과 자아통합감 등에 적절한 지식체와 경험을 가지고 있으며 특히 오랫동안 종교 생활을 통해 영성 관련 교육에 참여하여 자기초월 중재 프로그램이 포함하고 있는 내용을 참여자에게 교육하는 데 충분한

자격, 조건, 경험을 갖추었다. 연구 보조원은 연구참여자에게 책자 배부, 간식 제공, 출석 확인 등의 보조 업무를 진행하였다.

본 연구에서 진행하는 PATH에서는 McCarthy와 Bockweg (2013)가 개념 분석을 통해 제시한 자기초월 모델에서 도출한 5가지 영역의 속성으로 프로그램을 진행하였다. 5가지 영역은 자기성찰, 관계, 사색 및 명상, 영성, 창의성이고 각 영역에서 규명된 핵심 속성은 '성숙', '공감', '통찰', '절대성', '예술성'이다. 첫 번째 영역인 자기성찰 영역의 핵심 속성인 성숙은 자기성찰과 외적 조건에 의해 가려진 진실한 자신을 발견함으로써 성숙을 유도한다. 자신의 내면을 들여다보고 자신이 어떤 사람 인지를 사색하며 자신의 내면적 동요나 갈등을 돌아보고 이를 기록해 보도록 하고 토론하여 공유하도록 하였다. 두 번째 관계 영역의 속성은 공감으로 타인과의 연결, 타인에 대한 인식 전환을 통해 공감 능력이 향상되도록 한다. 이를 위해 추억 및 회상을 통해 주변 사람들과의 관계를 돌아보고 자신의 공감 능력에 대해 다시 생각해 보도록 하였다. 타인들과의 긍정적인, 부정적인 관계를 모두 생각해 보며, 타인들과의 소통을 통해 타인의 입장을 수용하였던 경험을 회상하고, 역할 중심의 관계와 사람 중심의 관계에 대해 돌아보도록 하였다. 이러한 내용들을 구체적으로 기록한 후 토론하고 공유하도록 하였다. 세 번째 사색 및 명상 영역의 속성은 통찰이며 이는 인생의 의미를 돌아보고, 의식의 관점을 자신에서 우주로 확장함으로써 삶에 대해 통찰하도록 한다. 따라서 삶을 통합하고 의식의 관점을 확장하는 활동으로 인생의 의미, 삶과 죽음, 치유를 경험한 상황 등을 사색해 보도록 하였다. 사색한 내용을 기록하여 이를 토론하고 공유하도록 하였다. 네 번째 영역인 영성의 속성은 절대성이며 이는 절대자 또는 초월적 존재와의 연결감이나 내면의 평안을 찾도록 돕는 속성이다. 따라서 절대자 및 내면의 평안을 추구하는 활동을 통해 자기회복을 이룬다. 스스로 치유할 수 있는 자신만의 방식을 찾도록 하며, 내면의 평안과 성스러움에 대해 생각해 보고, 죽음 이후의 세계에 대한 자신의 관점을 정리해 보도록 하였다. 그리고 이를 토론하고 공유하도록 하였다. 다섯 번째 영역인 창의성의 속성은 예술성이다. 이는 창의적인 경험을 통해 성취감을 얻도록 하며 새로운 나를 발견할 수 있도록 돕는 속성이다. 자아표현을 위한 활동들을 통해 성취감을 느끼는 한편, 새로운 경험을 갖도록 한다. 이를 위해 그동안 관심은 있었으나 실행해 보지 않았던 예술적 활동 및 창의적 활동을 찾도록 하며 이를 통해 성취감을 얻고 새로운 자신을 발견하도록 하였고 이러한 경험을 공유하였다(Table 1).

프로그램이 진행되는 동안 참여자는 구조화된 책자에 초월의 5가지 영역의 속성을 찾는 활동을 기록하였다. 프로그램이

Table 1. The Questions of the Domains in the PATH Program

Domains/ Key Attributes	Questions
Introspection/ Maturity	<ul style="list-style-type: none"> · Express in words the attributes you possess and what represents your essence. · Describe a situation that is confusing, conflicting, or stressful for you. · After reflecting on the statements above, analyze and describe your inner state objectively. · Based on your objective understanding and analysis of your inner state, synthesize and comprehend your essence and internal situation.
Relationships/ Empathy	<ul style="list-style-type: none"> · Describe a situation in your relationships with others that caused conflict or stress. · Recall and describe a moment of joy and cherished memories in your relationships with others. · Think about the people who are important in your life. Recall moments of gratitude and happiness with them, and write about why they are significant to you. · Reflect on times when you prioritized and acted for others rather than yourself. What were those moments? · Describe an act of altruism you have witnessed, and consider the feelings of the person who performed that act. · Reflect on times when you helped society or others and how you felt during those moments. · Based on the reflections above, discuss in the group and find wisdom in your relationships. Organize your thoughts based on this discussion.
Contemplation/ Insights	<ul style="list-style-type: none"> · Why do we live? Why are we living? How should we live? Reflect and write about your thoughts. · Reflect on the "Law of Conservation" (the idea that in life, everyone experiences their portion of joys and sorrows, and by the time they die, the weight of their emotional experiences is balanced), and write your perspective on it. · Recall moments when you felt gratitude or healing, and write about your experiences. · Reflect on the concept of "Gong Su Rae Gong Su Geo" (the idea of letting go of greed within oneself, the true values of life, and the notion that we are born alone and return to nature alone), and write about your thoughts on accepting your current situation, integrating the past and future positively. · Reflect on the meaning of life and death from both a rational perspective and a cosmic perspective. Write your views.
Spirituality/ Absoluteness	<ul style="list-style-type: none"> · Have you ever experienced or observed an event that couldn't be solved by human ability or understood by human perception? Write about it and consider why it happened. · Reflect on what has served as a guiding principle in your life. If there is nothing specific, think about what could serve as your life's guiding principle. · Using your life's guiding principle, reflect on any moments of regret or mistakes you may have made in life. If there are any, take time to confess them. · Have you ever thought something sacred or had an experience related to it? Write about it and give examples if possible. · Recall a moment when you felt inner peace, and describe it. · If there was no sense of sacredness or inner peace, reflect on the idea of something greater than nature or yourself. · Write your perspective on the afterlife.
Creativity/ Aesthetics	<ul style="list-style-type: none"> · What activities or resources contribute to your sense of peace and satisfaction in life? When do you feel at peace, or when do you feel energetic and active? · Write about productive activities that can stimulate your interest and curiosity, such as playing an instrument, singing, writing, painting, calligraphy, volunteering, hiking, etc. · Think about activities that can expand your current self and help you transform into a new self. What are the top three creative activities or energies (resources) that generate vitality for you? List them. · From the three activities listed above, choose one that can be easily practiced in daily life and enjoyed like a hobby. Write it down and make a promise to yourself to practice it.

종료 후 책자를 제출하였고 소정의 사례비를 지급하였다. 프로그램 종료 후 연구자는 참여자의 기록한 책자를 그대로 필사하였으며 연구자의 민감 정보는 참여자의 정보를 코드화하여 저

장하여 자료의 익명성을 유지하였고 연구결과가 출판된 후 종료 2년 후 폐기할 예정이다.

3) 자료분석

본 연구는 Hsieh와 Shannon (2005)의 전통적인 내용분석을 적용하였다. 연구에 참여한 2명의 연구자는 특정 이론이나 선행 개념에 의존하지 않고, 연구참여자의 경험을 왜곡 없이 반영하고자 하는 데 가장 적합한 분석방법은 연구자료를 직접 분석하는 내용분석이라고 판단하였다. 분석 단계는 1) 전사 및 자료 친숙화, 2) 주요어 및 핵심어 점검, 3) 자료 완전성 확보, 4) 분류작업 및 범주화, 5) 주제어 도출, 6) 연구결과 검증, 7) 연구자의 검토로 진행하였다.

4) 연구의 엄격성

연구의 결과 검증을 위해 연구참여자에게 분석 과정과 도출된 결과를 제시하고, 연구참여자가 기록한 의미와 의도가 왜곡되지 않았는지, 연구결과가 참여자의 의도에 부합하는지를 확인하도록 요청하는 것을 통해 연구의 신뢰성을 더욱 강화하였다. 또한 연구자의 검토를 다시 한 번 반성적으로 검토하여 분석 과정의 일관성을 확보하였고 모든 연구과정에서 연구자들 간의 논의와 검토가 여러 차례 진행되었으며, 이를 통해 결과의 일관성과 신뢰성을 보장하였다. 이러한 다층적인 검토 과정을 통해 연구의 엄격성과 타당성을 확보할 수 있었다.

5) 연구자 준비

본 연구의 제1 저자는 성인간호학 교수로서 석사과정에서 노년학을 전공하면서 다양한 노인 관련 과목을 이수하였고, 영성 관련 교육에도 참여하여 노화 및 성공적인 노화, 자기초월감과 자아통합감, 영성 등에 적절한 지식과 경험을 가지고 있으며 프로그램을 운영하는데 충분한 자격, 조건, 경험을 갖추고 있다. 교신저자는 여성건강간호학 교수이며 질적연구방법론을 타 학과에서도 추가로 이수하였으며 질적연구방법 세미나를 4차례 이상 10일 이상을 참여하고 질적연구들을 수차례 진행하였다.

6) 윤리적 고려

연구자가 소속하는 대학교의 기관생명윤리위원회에서 승인을 받은 후 연구자 모집을 공고하였다. 연구참여를 희망하는 지원자들에게 전화 및 대면으로 연구목적, 내용 및 소요시간을 설명하고 연구에 참여하기를 동의하는지를 확인하였다. 연구참여자에게 프로그램 내용에 대한 비밀이 보장됨을 알리는 한편, 언제든지 중도 철회가 가능함을 설명하였다. 프로그램이 진행되는 과정에서 참여자의 심리적 불편감을 최소화하기 위해 노력하고 팀에서 개인적인 내용을 발표하는 것에 대한 긴장감을 완

화할 수 있는 분위기를 조성하였다. 프로그램 내용은 개인정보의 보안을 위해 힙쓰며 개인정보를 코드화하여 노출되지 않도록 세심히 신경을 쓸 것을 설명하였다. 연구에 관련 기록물 및 자료들은 독립된 공간에 보관하다가 연구가 종료하고 3년이 되면 모두 폐기 처분할 것이라고 설명하였다. 프로그램이 완료된 후 연구참여자에게 사례금으로 3만 원 상품권을 지급하였다.

연구결과

본 연구의 참여자는 30명이었으나 1명이 중도에 참여 중지 의사를 밝혀 최종 연구참여자는 29명이다. 평균 연령은 52.5세, 교육 정도는 고졸 이하 13명(44.8%), 전문대졸 이상 16명(55.2%)이었다. 결혼 상태는 기혼 24명(82.8%), 이혼 및 사별 5명(17.2%)이었다. 직무 형태는 생산직 및 영업직 16명(55.2%), 사무직 및 관리직 13명(44.8%)이었다. 폐경 여부는 폐경이 14명(48.3%), 폐경이 아닌 경우가 15명(51.7%)이었다. 기저질환이 없는 참여자가 21명(72.4%), 기저질환이 있는 참여자가 8명(27.6%)이었다. 건강 상태에 대한 지각은 '보통' 또는 '건강하지 않음'으로 지각한 참여자 17명(58.6%), '건강'으로 지각한 참여자가 12명(41.4%)이었다. 노후에 대한 준비 정도는 '잘 준비하고 있다' 7명(24.1%), '그저 그렇다' 9명(31.0%), '전혀 준비하지 못하였다' 13명(44.8%)이었다(Table 2). 이들의 경험을 자기초월 5가지 영역(자기성찰, 관계, 사색 및 명상, 영성, 창의성)에서 그 의미를 탐구하여 분석한 결과로 나온 주제는 다음과 같다(Table 3).

1. 자기성찰 영역

주제 1. 인내하는 이기주의자

참여자들은 오랜 시간 희생한 자신의 삶의 무게를 인내하며 살아왔지만, 자신의 감정을 표현하는데 어려움을 느끼며 스트레스를 받고 있었다. 그럼에도 자신의 독립적인 정체성을 가지려 하고 자신의 삶에 충실해지려 한다. 연구참여자는 이러한 자신의 모습을 이기적이라고도 표현하고 있지만 실제로 연구참여자들은 상대방을 이해하려 노력하면서 직장 및 사회적 활동에 적응해 나가는 이기적이지 않는 모습을 보여주고 있었다.

시력 식구에 희생하는 사람이예요. 28년의 시어머니와 의 생활 때문에 희생하여 살아온 삶으로 갱년기와 우울감(화병)이 함께 와서 힘들었지만 2년 전 고인이 되신 시어

머님을 이 시간 많이 생각하게 됩니다. 좀 더 잘해 드려야 했나 후회감도 많이 들고요.(참여자 1)

나는 인내심이 많아 하고 싶은 말을 잘 안 하고 답아두고 새긴다. 마음으로는 얘기를 해야 하는데 행동으로 잘 안 하는 상황이 된다. 그러다 보니 새로운 직무와 가족들에 의해 스트레스를 받으면 나의 내면을 억누르고, 직접적인 표현을 하지 않고 혼자 해결하는 것이 더 편하게 된다.(참여자 3)

상대가 자기주장만을 할 때 화도 나고 속상하다. 한편 나만 참고 있다고 생각했는데 가만히 생각해 보니 상대도 나를 참고 스트레스를 받고 있었다. 좀 미안하기도 하다.(참여자 10)

누구의 마누라, 누구 엄마보다는 최○○라는 이름으로 살고 있다. 직장이 있고 사회적 활동을 해서 행복하다. 그러기 위해 나는 인내하고, 이기적으로 살고 있다.(참여자 24)

Table 2. General Characteristics of the Subjects (N=29)

Variables	Categories	n (%)
Education	≤ High school	13 (44.8)
	≥ College	16 (55.2)
Marital status	Married	24 (82.8)
	Divorced/widowed	5 (17.2)
Economical status	< Middle class	9 (31.0)
	≥ Middle class	20 (69.0)
Religion	No	12 (41.4)
	Yes	17 (58.6)
Job position	Production/sales worker	16 (55.2)
	Office/administrative worker	13 (44.8)
Menopause	No	15 (51.7)
	Yes	14 (48.3)
Underlying disease	No	21 (72.4)
	Yes	8 (27.6)
Perception of health	Be so-so or not healthy	17 (58.6)
	Healthy	12 (41.4)
Aged preparation	No	13 (44.8)
	Be so-so	9 (31.0)
	Yes	7 (24.1)

주제 2. 전쟁터 속의 카멜레온

참여자들은 자신의 성격과 삶의 태도가 자신의 주변 환경을 인식하고 적응하며 그 안에서의 사회적 역할을 수행하면서 자신의 성찰도 함께 보여주고 있다. 조직 내의 다양한 의견을 수용하여 화합을 끌어내거나, 자신의 성격과 역할 사이의 갈등을 인지하고 조율하려는 노력을 보여주고 있다. 그 상황이 어렵더라도 쉽게 무너지지 않을 것이라는 강한 적응력과 균형을 찾으려는 시도를 하고 있다.

노력형이며 뭐든지 정확하게 시행하려고 한다. 실행한 일에는 확실하게 매듭을 지으려고 하나, 점점 내 의견이 내 고집으로 변질될 가능성이 있어 조율하려고 노력하고 있다.(참여자 4)

나는 오투기 같은 사람이다. 적응력이 빠르고 긍정적인 성격으로 적응을 잘할 것이다.(참여자 6)

전쟁터 속의 카멜레온 같은 사람이다. 조직을 소통 화합을 시켜야 하는데 조직원 구성, 구성 다 의견을 수용하고 해결하려니 미로 같지만 갈대처럼 배려해 준다.(참여자 19)

Table 3. Results of Contents Analysis of Self-Transcendence in Middle-aged Women Participated in PATH

Domains	Key attributes	Theme
Introspection	Maturity	· Patient egoists · Chameleon on battlefield
Relationships	Empathy	· Putting the puzzle of relationships · Things still left to share
Contemplation	Insights	· Full of problems, but I trust in myself and move forward · I'm a winner in life
Spirituality	Absoluteness	· There may be, but I'm curious about the afterlife · Preparing for death through faithful living
Creativity	Aesthetics	· Finding Happiness in growth

2. 관계 영역

주제 1. 관계라는 퍼즐 맞추기

참여자들은 가족, 동료와 상호이해를 통해 상호 공감을 형성하려 하고, 갈등 속에서도 관계를 유지하고 강화하려는 노력을 보여준다. 또한 갈등만 있는 것이 아니라 서로 존중하는 동료애를 느끼고, 직장 업무가 경제적인 목적만이 아니라 개인적인 만족과 행복의 중요한 요소임을 보여줬다. 가족에게 고마움을 느끼지만 의사소통 부재와 체력적 한계로 스트레스가 되지만 함께 하는 삶이 중요하고 연구참여자의 행복과 삶의 의미를 결정하는 중요한 요소로 보였다.

서로 생각하는 마음들이 맞지 않으면서 서로의 말과 행동들이 스트레스 되는 상황이지만 모든 것을 맞추어 가면서 조금씩 이해하려 한다. 기쁜 일이나 힘든 일이 있을 때 서로가 힘이 되어 주는 마음들 있고, 서로 공감할 수 있는 생각을 하게 된다. 내가 힘이 들 때 마음의 위로가 될 수 있는 식구들이 소중한하다.(참여자 3)

지금 내 옆에 있고 함께 일하는 사람이 제일인 거 같다. 약간의 거리감을 두면서도 존중하는 것이 오래도록 관계를 유지할 수 있다. 어려운 일을 하나씩 같이 하면서 동료애를 느낄 때 기뻐다. 처음에는 낯설지만 밥을 같이 먹고 상황을 공유하며 식구라는 생각이 들 때 행복하고 유대감이 생긴다. 먼 친척, 또는 가족보다도 더 가깝고 편하다.(참여자 13)

가족 간의 의사소통이 부재하고 사랑의 언어라고 하지만 부딪히는 이런 저런 것들이 내 생각대로 흘러갔으면 좋겠지만 이것도 욕심이다. 체력적으로도 힘들고 부족하지만 같은 가치관을 가지고 함께 사는 것이 행복이다.(참여자 22)

주제 2. 아직 남아있는 나눌 것들

연구참여자들은 일생을 딸로, 아내로, 어머니로 살아왔고, 여기에 직장생활을 하면서 모든 것을 쏟아부은 인생에 더 이상 남아있는 것이 없을 것 같은 소진된 삶이라 여겨졌지만 그들은 아픈 가족, 어려운 이웃을 도우면서 한계도 느끼고, 배신도 당한 아픔 또한 있었지만 그럼에도 도움을 계속 이어갔고, 그들에게 아직 남아있는 것들을 나누는 노력으로 타인의 삶을 바꿀 수 있고, 정의로운 사회가 되기를 바라고 있었다. 더 넓은 사회를 위해 자신을 희생하지만 그로 인한 보람과 행복을 중요하게 여기는 이타심과 공감, 나눔은 이들의 삶에서 중요한 의미가 있었다.

희귀병으로 약해져 가는 언니를 보며 내가 해줄 수 있는 게 없어 미안하다. 아픈 언니의 마음을 달래주려 가끔 말벗도 되어 주고 드라이브도 시켜줄 때 언니가 스트레스 풀린다고 하는 말 들을 때 나도 즐겁다.(참여자 1)

선교지에 있는 아이들을 위해 선교헌금을 하면서 내게 작은 일이 어느 사람에게는 인생이 좌우되는 것이 보람이 있다(참여자 2)

남을 돕는 것이 즐겁다. 나 자신보다는 어려운 이웃을 먼저 생각하고 돈으로든 몸으로든 열심히 돕는다. 어려운 이웃에게 물질적으로 베풀었는데 잘 되고 나니 배신을 한 적이 있어서 지금도 마음이 아프다. 다시는 물질적으로 도움을 주지 않겠다고 결심했으나 행동(몸)으로 할 수 있는 건 언제든지 한다.(참여자 11)

많은 이들이 이타적 행동을 전파해서 정의로운 사회를 만들어 갔으면 한다. ... (중략) 되돌아오는 칭찬에 마음도 뿌듯했고 남을 돕는다는 것 귀찮은 일이 아니라 보람된 나만의 기쁨일 거라 생각했다.(참여자 15)

3. 사색 및 명상(삶의 본질) 영역

주제 1. 문제가 가득하지만 나를 믿고 나아감

참여자들은 모두 주어진 삶의 어려움과 책임을 인식하면서도, 긍정적인 태도와 작은 것에 감사하며 살아가고자 하였다. 인생의 굴곡과 시련을 이해하고 받아들이며 평온과 만족을 찾으려 하며, 이를 통해 삶의 고난을 극복하고 긍정적인 태도를 유지하려는 의지를 보였다. 또한 자신의 감정적 사고와 가치가 가족에게도 영향을 줄 수 있다는 책임감을 갖고 자기 내면의 성장을 중요하게 생각하였다. 이러한 현재의 삶과 인생에 대한 태도가 미래에서도 계속 유지가 되기를 바라고 있었다.

내 맘대로 삶의 방향이 안 되지만 살아가는 동안 긍정적이고 행복한 삶이 되었으면 한다. 큰 욕심 없이 내가 사는 동안 지금처럼 편히 살다 삶을 마감하길 바라본다. 앞으로 남은 나의 삶을 생각해 본다면 아프지 않고 자식들에게 큰 짐이 되지 않게 살아가는 삶을 꿈꾸며...(참여자 1)

이 세상에 태어나 살아가면서 힘든 일도 많고, 내가 왜 살아야 하는가 하는 생각도 많이 해보았어요. 삶이 주어진 모든 것을 하면서 힘이 들어도 최선을 다해서 살아야 할 것들을... 교통사고로 모든 삶을 포기하고 싶었던 일도 있었다. 그 과정을 겪으면서 다시 인생을 산다는 생각으로 열심히 살고 싶어요. 살아가면서 욕심을 버리고 남을

미워하지 말고 모든 것을 옹호하면서 긍정적인 생각과 좋은 마음으로 살고 싶어요.(참여자 3)

태어났으니 살고 있고 책임져야 할 가족이 있기 때문에 살고 순간순간에 최선을 다해 살아야 한다. 인생의 힘든 과정 속에서 무엇이든 얻는 것은 있다고 현재의 감정을 치유한다. 한번도 '홀로'라는 생각을 해보지 못했고, 무엇이든 어떻게든 최선을 다해 이루려고 하며, 그 이쁨을 물질적인, 금전적인 것이 아니라 감정적인 사고와 가치의 방법에 대한 대물림으로 생각한다. 지금까지 늘 힘들었으나 그래서 지금의 내가 있다는 생각한다.(참여자 4)

주제 2. 나는 인생의 승리자

참여자들은 성실함과 감사를 행복을 위한 길이라고 믿고 있었다. 인생에서 잃는 것과 얻는 것이 함께 한다고 깨닫고 성실한 삶과 가족에 대한 감사를 중요하게 여기고 있었다. 또한 자신의 행복이 주변 사람들에게도 긍정적인 영향을 미친다고 믿고 연구참여자 자신의 삶과 자기 돌봄을 강조하였다. 이것은 자기성찰 영역에서 '인내하는 이기주의자'로 살아가는 바탕이 된다고 본다. 과거 또한 어려움을 이겨낸 경험을 갖게 해 현재의 삶을 풍요롭게 만들었으니, 앞으로의 삶도 가족과 함께 지혜롭게 살아가고자 하는 인생의 승리를 얻어 간다. 현실에서 경제적 문제도 지적하였지만 최선을 다해 일하고 인정을 받는데 보람도 느끼고, 한편으론 내려놓으려는 지혜로운 태도도 보였다.

행복해지려고 성실히, 열심히 산다. 잃는 것이 있으면 얻는 것도 있다. 그러다 보면 인생의 그릇에 담기지 않을까? 자녀들이 올바르게 건강히 잘 자라주는 것으로 감사하고 마음의 평온을 얻는다.(참여자 5)

나를 위한 삶으로 바꾼. 내가 행복해지면 나의 기운으로 주변 사람을 기쁘게 해 줄 수 있을 것이다.(참여자 6)

아버지의 죽음을 통해 삶을 돌아보며 자족하고, 감사, 사랑하며 살기에 기쁘다. 과거도 소중한 나의 삶이라 어릴 적 어려움을 잘 이겨낸 과거가 있어 지금의, 나의 삶이 풍요하다. 미래는 이제 내가 만들어가는 것으로 '최고로 행복하게 살자'(참여자 7)

거의 대부분의 문제가 경제적인 것과 관련이 있다. 국민의 70% 이상이 돈이 있으면 해결된다. 엄청난 행복도 거기서 거기라 나이가 들면서 하나하나 내려놓게 되는 지혜가 생겼다.(참여자 13)

4. 영성 영역

주제 1. 있겠지만 궁금한 사후 세계

연구참여자들은 사후 세계와 절대자의 존재에 대해 깊이 고민하고 의문을 품고 있었지만 일부 연구참여자들은 신앙을 통해 평온함을 찾고 있었다. 참여자들은 삶과 죽음에 대한 불확실성을 인정하면서도, 믿음이나 신념을 통해 그 불확실성을 다루려는 다양한 생각과 감정을 나타내고 있었다. 사후 세계에 대해 구체적으로 생각해 본 적은 없거나 불확실하지만, 죽음은 큰 고통 없이 편안하게 맞이하기를 원하였다. 일부는 영적 혼란과 절대자의 도덕적 심판에 대한 철학적 고찰을 보이기도 하였고 사후 세계에 대해 인간이 만들어낸 이야기인지 종교적 개념에 대한 회의적 시각을 보이기도 하였다.

사후 세계는 구체적으로 생각해 보지 않았지만 큰 고통 없이 편안하게 죽음을 맞이하길 바란다. 아무것도 모르니까.(참여자 1)

절대자가 있을 거라 생각이 들 때가 있다. 그때그때 잘 못한 거에 대한 심판은 아니지만 언젠가는 심판을 받지 않을까? 절대자의 기준은 무엇일지... 내가 생각하는 옳고 그름이 절대자도 옳고 그르다 할지는 모르겠다. 사후 세계는 존재가 사라지는 거라고 생각한다.(참여자 9)

인간들의 세계 즉 종교에서 말하는 지옥과 천당이 있는지?? 그냥 인간이 만들어낸 이야기인지 모르겠다.(참여자 19)

사후 세계는 있을 것이다. 하지만 현생에 사후 세계를 걱정하고 싶지는 않다.(참여자 20)

주제 2. 삶의 충실로 준비하는 죽음

참여자들은 자신이 경험한 고통, 신앙, 또는 자연과의 연결을 통해 삶의 방향과 죽음의 의미를 찾고자 노력하였다. 모두 현생에서의 노력과 성찰을 중시하였고 이를 통해 더 나은 삶과 죽음을 준비하려는 공통된 태도를 보이며 종교적 구원과 윤리적 삶에 대한 확고한 신념을 반영하였다. 이는 사후 세계에 대한 낙관적 관점과 현재 삶에서의 노력을 강조하는 것으로 보였다. 신앙을 통한 내적 성찰과 고통을 받아들이는 희생의 가치를 보여주었고 다른 참가자들은 종교적 신앙은 없지만 현재의 충실함을 통해 의미 있는 삶을 추구하면서 현재에 집중하며 죽음의 의미를 찾으려 하였다. 또한 삶의 덧없음에 대한 두려움을 나타내기도 하였다.

삶은 사는 것이고, 죽음은 삶을 다 하는 것. 그러나 가끔 죽음은 삶을 다 하는 것이 아니라 또 다른 공간에서의 새로운 삶이 이어지고 시작되는 것이라 생각한다. 그래서 여기에서의 죽음은 다음을 위해서 최선을 다해야 한다고 생각한다.(참여자 4)

매일 매일 기도와 묵상을 통해 믿음으로 갈 수 있는, 천국 갈 때까지 정직함으로, 감사함으로, 주신 소명을 최선을 감당하며 살길 원한다. 산다는 건 아프고 고통스럽고 힘들다. 그러나 고통 중에 유익이 있으니 죽음은 내가 준비한 마음으로 조금씩 버리기 시작하는 것이고 타인에게 많이 주는 것이다.(참여자 7)

비록 종교는 없지만 순간순간 생각을 해보면 내 안의 평화를 사랑하는 다른 동물, 식물들을 통해 충분히 느낄 수 있다. 젊을 때는 사후 세계가 존재하여 내 영혼이 살아 있을 것 같았는데 나이 들어가면서 죽으면 끝이라는 생각이 든다. 그래서 숨 쉬고 있을 때 기쁘고 행복하게 살다가 가는 것이 최선이라고 생각한다.(참여자 15)

5. 창의성 영역

주제 1. 성장 속에 담긴 행복 찾기

연구참여자들은 일상과 개인의 성향과 연관된 다양한 활동을 하며 마음의 안정과 기쁨을 얻고 있었다. 예술적 활동과 창의적인 표현을 통해 스트레스를 해소하고, 생동감 있게 내적 안정을 유지하였다. 이러한 모습은 연구참여자들이 앞에서 보여주었던 자기성찰, 관계, 사색과 명상, 영성 영역에서 긍정적이고 인생에 만족하며 행복을 유지할 수 있었던 원동력을 여기 창의성 영역에서 얻고 있는 것으로 보였다. 또한 여행이나 주말농장 등 자신의 취향과 상황에 맞는 여러 활동 안에서 가족과 보내는 시간을 소중하고 중요하게 여기며 자기 계발, 취미활동을 통해 자신을 성장시키려 하고 있었고 이것을 통해 행복을 찾고 있었다.

즐거운 일이 있어야 일할 때 즐거운 에너지가 난다. 가족과 함께하는 주말농장에서 나온 수확물을 형제들이랑 나눠 먹고 뮤지컬, 연극 관람, 산책, 올레길 산책, 여행(글로벌)을 한다.(참여자 9)

나날이 성장해 가는, 만들 수 있는 무엇, 즉 업무능력 향상을 위해 배울 때이다.. 스스로 만족하면 가리지 않고 하고 있다.(참여자 13)

인생을 뒤돌아보는 시간과 생각이 길어지면서 나의 행

복을 찾기 위해 취미활동을 찾고 있던 중이다. 내가 행복해야 세상을 긍정적으로 바라볼 것 같아 행복해지기 위해서는 내가 즐겁게 할 일을 찾아야 할 거 같다. 내가 앞으로 배울 악기는 드럼이다. 나만의 영원한 취미를 살리고 싶다. 반려견 키우기며 정원도 가꾸고 싶다. 산에 가서 초록색 나무를 보거나 들에 핀 꽃을 볼 때 혹은 이름을 모를 땐 여기저기 뒤져가며 그 이름을 알았을 때 행복하고 평안하다.(참여자 15)

논 의

본 연구는 PATH 5개 영역의 핵심 속성(성숙, 공감, 통찰, 절대성, 예술성)을 통해 마음의 즐거움과 평안함을 얻을 수 있도록 단계적으로 구성되어 진행했고 연구 종료 후 중년 직장여성의 자기초월감에 미치는 영향을 자기초월 5가지 영역 안에서 의미를 탐구하였다.

자기성찰 영역에서 “인내하는 이기주의자”, “전쟁터 속의 카멜레온”은 희생, 인내, 억누름, 그리고 자기표현의 어려움 등을 나타냈다. 연구참여자들은 직장과 사회적 활동을 하면서 자신을 실현하고 자아정체성을 찾는 것이 자기중심적이고 이기적이라고 표현할 정도로 내면에 담아두는 감정 억누름과 자기표현의 어려움을 보이고 있었다. 그렇지만 개인의 내면에서 일어나는 복잡한 감정의 흐름과 사회적 역할에서 오는 갈등을 유연하게 배려하며 문제를 해결하려는 의지와 지혜를 보여준다. 자신의 마음 상태를 들여다보고 외부 상황의 문제를 객관적으로 생각하며 이해하려는 자기성찰은 Hwang과 Chung (2010)의 연구에서 발전적 방향성을 가진 자각, 탐색 및 분석, 이해 및 변화의 방향성을 가진 내부 지향적 과정으로 보고 있다. Csank와 Conway (2004)의 연구에서 자신의 경험을 내면으로 돌려 자신의 감정, 사고, 행동에 대해 초점을 두어 인식해 나가고 이에 대한 의미를 생각하는 내부 지향적 과정은 개인의 성장과 적응을 가져온다고 하였다. Elliott와 Coker (2011)의 연구에서도 자기성찰이 높은 사람들이 행복감이 높고, 대인관계 문제가 감소한다. 그러나 이러한 과정은 타인과 세상을 향한 커다란 직관과 공감적 이해를 가져야 이를 수 있다. 인내를 통한 자기수양으로 인격적 완성을 이루고 마음의 안정, 타인과의 조화, 사회적 책임감 등을 성실히 수행했을 때 ‘성숙’을 가져온다고 할 수 있다(Kim et al., 2022). 연구참여자들은 이러한 성숙을 훌륭히 이루었다고 사료된다.

두 번째 관계 영역에서 ‘관계라는 퍼즐 맞추기’, ‘아직 남아 있는 나눌 것들’은 가족, 동료, 그리고 관계에 대해 느끼는 감정

과 생각을 나타냈다. 작은 이타적인 행동에도 만족감을 느끼고, 비록 자신의 한계를 경험하지만 도움을 계속 이어가며, 내면의 만족과 기쁨을 얻고 있다. 이는 상호이해와 배려를 통해 관계를 유지하려는 노력이 중요하다는 사실을 알고 있다는 것이다. Chung과 Sung (2011)의 연구에서 중년기는 사춘기처럼 노년기로 이행하는 과도기로서 많은 관계에서 혼란을 경험한다. 자녀의 독립으로 인한 가정에서의 역할 변화, 직장에서 승진 및 퇴임 등으로 인한 사회적 역할 변화, 부모님과 친구 및 동료들의 예기치 못한 죽음으로 인한 상실감을 경험하며 다양한 관계에서 변화를 경험하게 된다고 하였다(Lee & Lee, 2023). 동양에서는 도덕적 완성과 대인관계에서의 조화, 타인에 대한 관심과 배려 및 사회에 대한 책임감 등을 중시하다 보니 '자기(self)'보다는 타인과 조화를 이루는 '우리'의 역할과 관계가 발달했고 상황과 타인에 따라 자신을 조절하며 관계의 조화를 이루는 것을 중요하게 여겨왔다(Hwang & Chung, 2010). 공감은 이러한 친사회적 행동을 촉발하는 주요 기제로서 작용해 왔지만 실제로 공감은 타인의 내면을 민감하게 이해하고 그 이해를 정확하게 전달할 때 완성된다. 즉, 공감한 바를 상대방에게 어떤 방식으로든 표현하기 위해 의사소통은 매우 중요하다(Choi et al., 2020). 그러나 연구참여자들은 첫 번째 자기성찰 영역에서 보여주었듯이 언어를 통한 자기표현에 어려움을 갖고 있었다. 그러므로 자신의 감정을 다양한 방법으로 표현하는 것이 '공감'을 실현하는 중요한 과제라고 사료된다.

세 번째 사색 및 명상 영역에서 '문제는 가득하지만 나를 믿고 나아감', '나는 인생의 승리자'는 삶의 방향이 마음대로 되지 않지만, 긍정적으로 생각하면서 작은 평온과 만족을 중요시 하며 행복한 삶을 추구하려는 태도를 보인다. 또한 어려운 일을 해결할 수 있는 능력을 키우고, 인생의 변화를 받아들이고 이에 대한 균형을 찾으려는 태도를 보였다. Berg 등(2020)의 연구에서 상황에서 일어나는 감정과 사고 및 행동의 상호작용을 인지하면서 나타나는 변화를 알아채고 이를 표현할 수 있는 연결된 사고가 필요하다고 하였다. Lee와 Jung (2022)의 연구에서도 당뇨병 노인에게 있어 삶의 질은 질병 유무와 관계없이 주관적 건강 상태에 대한 긍정적 인지를 통해 향상할 수 있다고 하였다. 이는 자신의 건강에 대한 긍정적 인지가 삶의 질을 높게 인식하는 데 영향을 주어 실제로 삶의 질을 향상시키도록 도모하였다. 본 연구에서 나타난 연구참여자들의 사고는 자신의 부적응적인 행동이 나타날 때 이를 벗어날 수 있도록 새로운 관점에서 문제를 바라보는 긍정적 인지인 "통찰"을 갖고 있었고, 이를 통해 삶에 대한 자신감을 갖고 있었다.

네 번째 영성 영역에서는 '있겠지만 궁금한 사후 세계', '삶

의 충실로 준비하는 죽음'은 연구참여자들이 사후 세계가 있을 것이라고 믿지만, 사후 세계를 걱정하거나 두려워하지 않고 현생에 집중하고자 노력하며 이러한 노력과 성찰을 통해 더 나은 삶과 죽음을 준비하려는 공통된 의지를 보였다. 우리는 죽음을 직접 경험하지 못한다. 타인의 죽음을 경험하며 나의 죽음을 인식하게 되고 그제야 나 자신이 유한한 존재라는 것을 알게 된다. 이것은 타인과의 관계 속에서 이해되는 나 자신의 유한성을 깨닫는 실존적 자각이다(Kong, 2023). 자기 존중을 잃지 않고 진정한 자기다운 삶을 유지하며 죽음에 다가가는 삶에 대한 성찰이 중요한 과제인 이유가 인간만이 죽음에 대해 자기 자신의 의식을 지니기 때문일 것이다. 이것은 죽음이 단순히 삶의 종말이 아니라, 자신의 삶을 이해하면서 죽음을 향하는 내가 어떻게 살아야만 하는가라는 실천적 질문을 하게 만든다. Kim (2021)의 연구에서도 가족을 상실한 경험은 자신의 삶을 돌아보는 계기가 되고 삶과 죽음의 의미를 되새겨보는 계기가 된다고 하였다. 이것은 죽음에 대해 본질적으로 알 수 없고 절대적인 타자성으로, 불가항력적인 한계 상황인 죽음을 받아들이게 하는(Kong, 2023) '절대성'을 갖게 한다. 실제로 이러한 절대성을 가장 잘 나타내는 종교를 가진 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 사별에 대한 적응은 성공적이고(Kim, 2021) 현재 살고 있는 삶을 충실하게 살아가도록 하게 한다.

다섯 번째 창의성 영역에서 '성장 속에 담긴 행복 찾기'는 연구참여자의 창의적 활동을 통해 내적 평안과 활력을 얻으며, 이를 통해 행복을 찾아가는 과정을 보여줬다. Erikson 등(1998)은 인간이 적응 전략과 자원을 활용하여 일관된 행동 패턴을 유지하면서도 끊임없이 변화하는 환경에 적응한다고 주장하였다. Lee와 Lee (2023)의 연구에서 노화 과정에서 변화에 적응하려는 시도는 유연한 사고를 촉진하고 고립된 사회적 관계를 예방하는 중요한 역할을 한다고 하였다. 이러한 과정에서 창의성은 인간의 역동적인 변화를 가능하게 하며, 내재된 능력과 성향을 발휘할 수 있는 기회를 제공한다(Choi, 2014). 본 연구에서도 연구참여자들의 창의성을 발휘하는 삶은 삶에 대한 만족도를 높이고, 긍정적인 정서를 유지하면서 노년기를 준비하는 데 중요한 역할을 하고 있다. Lee와 Ko (2020)의 연구에서도 창의적 사고 능력 향상이 생활 만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 밝히며, 문화예술 활동이 창의적 특성을 증진한다고 주장하였다. 본 연구참여자들도 예술성을 발휘하는 활동들을 통해 오랜 기간 내면화된 사고에 변화를 가지며 그들의 삶에 긍정적인 영향을 주고 있다. 창의성은 단순히 문제 해결의 도구가 아니라 새로운 삶의 의미를 발견하고, 변화하는 환경에 적응하는 중요한 자원으로 작용한다. 예술성은 독창성, 유창성, 논리

성 등 다양한 사고 능력과 경험적 지식이 결합된 결과로 나타나며 창의적 사고와 더불어 개인이 더 나은 삶의 질을 추구하고, 노년기에도 새로운 의미를 창출할 수 있도록 돕는다(Lee & Ko, 2020). 따라서 연구참여자들의 '예술성'은 행복을 추구하는 과정에서 중요한 동력이었으며, 이를 지속적으로 개발하고 활용하는 것이 그들의 노년기를 준비하는 데 필수적인 요소임을 보여주었다.

결론 및 제언

직장여성의 중년기는 인생의 중간 지점으로 정체성의 재정립과 정서적 안정이 필요한 시기이다. 과거의 경험을 통해 얻은 교훈을 현재와 미래에 적용하며 자기인식을 통해 삶에 의미를 부여하고 개인적 목표와 가치를 확립하는 것은 매우 중요하다. 이러한 과정을 돕는 자기초월은 중년 직장여성이 자신을 깊이 이해하고 개인적인 성장을 추구하게 하였고 이것은 이들의 성공적인 노화를 이루게 할 것이라 사료된다. 가족, 친구, 사회적 네트워크를 통해 얻는 감정적 지지와 소속감은 자기초월을 이루도록 도왔고 신체적 건강은 정신적 안정과 직결된다는 것을 보여주었다. 그러므로 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 적절한 휴식은 자기초월의 기반이 된다고 할 수 있다. 취미나 관심사를 통해 삶에 의미를 부여하고, 자기표현의 기회로 활용하고 영적 또는 종교적 믿음은 삶의 의미와 목적을 제공하므로 자기초월을 추구하는 데 도움이 되고 스트레스 관리와 내적 평화에도 기여했다. 따라서 자기성찰을 통한 성숙, 관계를 통한 공감, 사색 및 명상을 통한 통찰, 영성을 통한 절대성, 창의성을 통한 예술성의 5개 영역별 속성이 포함된 자기초월 프로그램 참여 경험은 주로 노년기에 적용되던 것을 중년기, 특히 사회활동 중인 직장여성들에게 성공적인 삶과 노화가 될 수 있는 바탕이 될 것으로 사료된다. 중년기 모든 여성에게 적용하기에는 제한점이 있겠으나 다양한 조건의 중년기 연구참여자와 다양한 연령층에게도 적용하는 연구를 제언하는 바이다. 또한 성공적인 노화를 이루는 성공적인 삶을 위해서는 노년기 전 단계인 중년기에 자기초월이 이루어질 수 있도록 다양한 활동을 제공하는 것이 더 효과적이고 그 필요성이 더 크다고 제언하는 바이다.

REFERENCES

- Berg, M., Malmquist, A., Rozental, A., Topooco, N., & Andersson, G. (2020). Knowledge gain and usage of knowledge learned during internet-based CBT treatment for adolescent depression: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 20, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02833-4>
- Choi, H. J., Lee, S. M., & Noh, S. R. (2020). Understanding the concept of compassion. *Journal Korean Association Qualitative Research*, 5(1). <https://orcid.org/0000-0003-0920-5881>
- Choi, S. E. (2014). *The effect of culture and arts-based experience on individual creativity and performance*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Woman University, Seoul.
- Chung, D. E., & Sung, K. M. (2011). The effects of an integrated management program on climacteric symptoms and depression in middle-aged women. *Journal of East-West Nursing Research*, 17(1), 40-47. <https://doi.org/10.14370/jewnr.2011.17.1.040>
- Csank, P. A., & Conway, M. (2004). Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between women and men, and low- and high-clarity individuals. *Sex Roles*, 50, 469-480. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000023067.77649.29>
- Elliott, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134. <https://doi.org/10.1080/00049530701447368>
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. New York: WW Norton & Company.
- Flood, M. (2005). A mid-range nursing theory of successful aging. *Journal of Theory Construction & Testing*, 9(2), 35-39.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276>
- Hwang, J. Y., & Chung, N. W. (2010). A study on the self-reflection of the counselors. *Korean Journal of Psychology: General*, 29(2), 241-263.
- Jun, H. S., & Ju, H. J. (2019). The effects of health status and retirement preparation on aging anxiety in middle-aged workers. *Journal of Digital Convergence*, 17(11), 315-325. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.315>
- Kim, H. H. (2021). The adaptation process of family members who experienced sudden bereavement. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 24(2), 143-153. <https://doi.org/10.7587/kjrehn.2021.143>
- Kim, J. H., & Park, J. Y. (2015). The influence of anxiety over aging of the elderly group on successful aging and the mediation effect of social support. *The Korean Contents Association*, 15(9), 210-222. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.09.210>
- Kim, S. I., Shin, D. Y., & Choi, E. J. (2022). Group counseling program on the self-esteem and psychological well-being of middle-aged women. *The Korean Journal of Health Psychology*, 27(5), 745-761.
- Kim, S. Y. (2015). The effect of self-transcendence and loneliness on quality of life of the elderly. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(10), 6679-6687.

- <https://doi.org/10.5762/kais.2015.16.10.6679>
- Kim, Y. J. (2011). *A concept development about crisis of middle-aged women using hybrid model*. Unpublished doctoral dissertation, Han Yang University, Seoul.
- Kong, B. Y. (2023). *Life and death*. Seoul: Soomoonsa.
- Korean Statistical Information Service. (2023). Estimate of future population. How many elderly people? Retrieved December 16, 2023, from https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPA002&vw_cd=MT_TM1_TITL&list_id=101_A0502&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_TM1_TITL&path=%252FeasyViewStatis%252FcustomStatisIndex.do
- Lee, E. H., & Lee, Y. S. (2023). A study on the factors influencing social isolation by life cycle stages. *Regional Policy Studies*, 34(1), 133-158. <https://doi.org/10.22773/RPR.2023.34.1.133>
- Lee, E. I., & Ko, J. H. (2020). Effect of cultural and artistic experiences on elderly life satisfaction: Mediating effects of individual creative traits. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(9), 461-474. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.09.461>
- Lee, E. K., & Jeong, S. Y. (2022). Factors related to health-related quality of life in elderly individuals with diabetes. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 25(2), 61-69. <https://doi.org/10.7587/kjrehn.2022.61>
- McCarthy, V. L., & Bockweg, A. (2013). The role of transcendence in a holistic view of successful aging: A concept analysis and model of transcendence. *Journal of Holistic Nursing*, 31(2), 84-92. <https://doi.org/10.1177/0898010112463492>
- McCarthy, V. L., Hall, L. A., Crawford, T. N., & Connelly, J. (2018). Facilitating self-transcendence: An intervention to enhance well-being in late life. *Western Journal of Nursing Research*, 40(6), 854-873. <https://doi.org/10.1177/0193945917690731>
- O'Brien, K. M., Ganginis Del Pino, H. V., Yoo, S. K., Cinamon, R. G., & Han, Y. J. (2014). Work, family, support, and depression: Employed mothers in Israel, South Korea, and the United States. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 461-472. <https://doi.org/10.1037/a0036339>
- Park, M. A., & Yoon, Y. S. (2024). Effects of a self-transcendence intervention program on self-transcendence, aging anxiety, sense of well-being, and ego integrity in middle-aged women. *Journal of Nursing and Women's Health*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.29011/2577-1450.1000202>
- Reed, P. G. (2008). The theory of self-transcendence. In P. R. Smith & M. J. Liehr (Eds.), *Middle range theory for nursing* (pp. 145-165). New York: Springer Publications. <https://doi.org/10.1891/9780826159922.0007>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- United Nations. (2023). Leaving no one behind in an ageing world (World Social Report 2023). United Nations publication. <https://doi.org/10.18356/9789210019682>