



중년여성의 심리사회적 건강지지 경험

김정수* · 박은아
부경대학교(교수)

Experiences on Psycho-social Health Support of Middle-aged Women

Jeong-Soo KIM[†] · Euna PARK
Pukyong National University(professor)

Abstract

In modern society, middle aged women have physical health problem and environmental changes would affect to their quality of life. In this paper, focused on health support of middle aged women and explored the women in healthy musical program. The study method was applied by grounded theory in Strauss and Corbin that was qualitative study and performed by in-depth interview to eight middle-aged women, and then data analyzed. The study results were described by six categories that were 'Got through climacteric changes', 'Having stresses of a couple', 'Discovering newly social relationships', 'Recognizing anew of religion', 'Promoting mind power', 'Developing competence of relationships'. And then integrated core category in 'Supported health by social-being'. Thus this finding were foundation of an understanding on the process of psycho-social health support experiences of middle aged women. Furthermore, this results an basis data for developing of instruments on well-being of middle aged women.

Key words : Health promotion, Psycho-social health, Middle-aged, Women, Qualitative study

I. 서론

현대사회는 의학 및 관련 분야의 발전으로 평균수명이 증가하면서, 중년기의 삶을 건강하고 풍요롭게 지내는 것이 노년기의 건강한 삶을 위한 기반으로써 중요하게 여기게 되었다. 이는 각종 만성질환이 시작되는 중년기의 건강상태가 노화에 대한 기대로 이행되기 때문이며(Kweon and Jeon, 2013), 이를 위해 우리나라는 건강하고 성공적인 노년기를 위하여 평균수명보다는 건강수명을 연장하여 국가와 사회의 의료적 비용을 절감하고, 건강한 사회를 촉구하기 위한 정책적 노력을 구축해 가고 있는 시점에 있다(Kim et al.,

2011).

특히, 중년여성은 생리적으로 호르몬의 변화로 시작되는 노화현상과 함께, 사회적 관계 및 가족 관계에서도 다양성을 경험하는 시기이기도 하다(Park, 2007). 여성은 중년기에 건강상의 변화를 겪을 수 있어, 신체적 건강을 비롯하여, 심리적, 사회적인 변화도 함께 경험하기 때문에 이시기를 잘 극복한다면, 다시 안정적인 건강상태로 이행되는 갱년기를 건강변화의 시점으로 받아들일 수 있을 것이다(Kim and Lee, 2012).

이러한 중년여성의 건강특성에 대해 간호학, 심리학, 사회학 등 다양한 의료 및 사회학 관련 분야에서 다루고 있으며, 구체적으로 중년여성이

[†] Corresponding author : 051-629-5784, downey@pknu.ac.kr/orcid.org/0000-0003-1374-583X

* 이 논문은 부경대학교 자율창의학술연구비(2019년)에 의해 연구되었음.

지각한 건강상태와 자아존중감, 가족기능의 관련성(Kim and Lee, 2012; Kweon and Jeon, 2013), 극복력과 스트레스 대처방식(Chung, 2011), 건강행위 경험(Park, 2007), 사회적 역할(Cha, Kim, and Jeon, 2007), 영성과 자아존중감(Kim, 2013), 삶의 질과 관련요인(Cha, Kim, and Jeon, 2007; Chung, 2011) 등 사회심리적 요인과 건강경험, 삶의 질과 만족도의 영향요인에 대해 주로 다루고 있다.

이러한 선행연구에서는 중년여성의 폐경과 관련된 연구들이 대부분이며, 폐경으로 인한 호르몬의 변화로 신체적 질환과 관련된 연구와 사회적 관계의 결핍이나 가족관계의 변화로 영향을 받는 중년여성의 삶의 질을 다루고 있었다. 또한, 이러한 중년여성들이 폐경을 극복하기 위한 자신의 생활경험도 제시되고 있지만, 실제 건강프로그램에는 운동에 초점을 두어 실행되고 있었다(Bae and Chang, 2013; Cho, Lim, and Chung, 2011; Shin and Yun, 2018).

또한 중년여성의 여가프로그램으로는 그들의 신체증상과 관련하여 연구되고 있으며, 주로 비만이나 골다공증 예방을 위한 운동프로그램을 제시하고 있지만(Cho, Lim, and Chung, 2011; Kim and Lee, 2016), 정서적 건강증진을 위한 특화된 프로그램이나, 정신적 건강증진을 위한 프로그램의 개발은 우울과 관련된 변인을 조절하는 운동프로그램(Kim and Kim, 2016; Na, 2014) 중심으로 구성되어, 제한적인 측면이 있었다.

이에 본 연구에서는 신체적 건강에 초점을 둔 프로그램보다는 정서적 건강을 위한 음악연주 프로그램에 참여한 중년여성들이 심리사회적 건강 측면에서 어떠한 변화를 겪고 있는지 탐구하고자 하였다. 이에 따라 본 연구의 기본적인 연구문제는 근거이론연구의 기본 질문인 ‘지금 이 현장에서 무엇이 일어나고 있는가?’에 입각하여 ‘운동프로그램이 아닌 정서적 함양을 위한 음악연주 프로그램에 참여하는 중년여성이 어떠한 변화를 갖고 경험하는가?’이다.

이에 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 음악

연주 프로그램에 참여하면서 본인의 중년기를 어떻게 이행하고 있는지 대상자의 시각에서 본 중년기의 경험을 이해하고 자료 분석을 통해 중년기 심리사회적 건강지지 경험의 개념이 무엇인지 밝히고자 하였다.

II. 연구 방법

본 연구의 연구방법은 질적연구방법인 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론적 접근을 적용하여 자료를 분석하였다. 이에 본 연구의 주제를 정하고 자료를 수집하기 위해 정서적 건강의 향상과 관련있는 음악연주 프로그램을 수강하는 중년여성을 목적으로 표본추출하였다. 이에 본 연구를 위하여 대상자에게 본 연구의 목적과 참여방법을 설명하고, 목적으로 연구참여자를 선택하였다. 연구참여자에게 인터뷰 내용은 익명성과 개인정보보호 원칙에 따라 철저히 보호됨을 알려주어 자의적으로 연구에 참여하도록 하였다. 또한 연구참여자의 시간과 장소의 편의에 따라 심층면담의 방법으로 자료를 수집하였다. 연구질문은 ‘음악연주 프로그램에 참여하면서 무엇을 경험하였는가’를 중심으로 대상자의 반응에 따라 질문을 이어나갔으며, 주로 대상자의 환경과 프로그램에 참여하게 된 이유, 참여하면서의 장단점을 어떻게 느끼고, 본인의 어떤 문제에 도움이 되었는가를 중심으로 질문을 하였다. 인터뷰시간은 평균 50분 정도로 면대면으로 진행하였고, 차후 궁금한 사항이나 부족한 점은 유선으로 통화하면서 보충하여 자료가 포화될 때까지 진행하였으며 더 이상 새로운 내용이 없는 시점을 포화시점으로 정하였다. 자료수집과 자료분석은 동시에 진행하여 자료를 비교분석 하였으며, 다음 참여자를 선정하는데 기초가 되었다. 연구참여자는 8명이었으며, 자료수집과 분석 후에 소정의 답례품을 제공하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 개방코딩

본 연구에서 개방코딩은 자료를 수집함과 동시에 코딩과 분석을 하였다. 코딩은 자료를 줄 단위로 분석하고 개념화하여 실제적 코딩을 한 후에, 자료를 지속적으로 비교하면서 유사점과 차이점을 비교분석해서 더 추상적인 수준으로 범주를 구성하였다(Strauss and Corbin, 1998). 이러한 과정으로 본 연구결과 개방코딩으로 24개의 개념, 12개의 하위범주, 6개의 범주가 도출되었다([Table 1]).

가. 갱년기 변화를 겪음

연구 참여자들은 중년기가 되면서 겪게 되는 신체적, 정신적 변화를 질병이라기보다는 나이가 들에 따라 겪게 되는 갱년기 변화라고 생각하였다. 이에 대해 참여자들은 평소와 다른 경험에 따른 어려움을 호소하였으며, 자신의 변화에 대해 적극적으로 대처하기보다는 지나가는 과정이기에 대한 추상화로 ‘복부비만이 됨’, ‘심호흡 기능의 약화’는 ‘신체상의 변화’로, ‘무기력함’, ‘우울함’은 ‘정서적 변화’로 명명하고, 이 두 하위범위를 통합하여 ‘갱년기 변화를 겪음’으로 범주화 하였다.

<Table 1> Categorization by Grounded Theory

| Paradigm | Category | Sub-Category | Concept |
|-----------------------|--|--|---------------------------------------|
| Casual Condition | Got through climacteric changes | Changed body image | Having abdominal obesity |
| | | | Weakened cardiovascular system |
| | | Changed mood | Helplessness |
| | | | Depressed mind |
| Context | Having stresses of a couple | Having disagreed opinion | Difference of characters |
| | | | Having gaps on preference |
| | | Detected gaps of emotion | Difference perception of the problems |
| | | | Difference of their roles |
| Phenomenon | Discovering newly social relationships | Enjoying with active favorite hobby. | Involved in musical teams |
| | | | Performing musics daily |
| | | Making newly interpersonal relationships | Interaction with members |
| | | | Participating in social services |
| Intervening Condition | Recognizing anew of religion | Having positive mind | Confidence of performing musics |
| | | | Impressive musical activities |
| | | Received religious gifts | Perception of received talent |
| | | | Improved abilities of helping |
| Action/ Interactions | Promoting mind power | Refined mind | Derived in-depth feelings |
| | | | Sharing with emotion |
| | | Recovering physical distress | Relaxing pains |
| | | | Breathing with harmonica |
| Consequences | Developing competence of relationships | Promoted competence of sympathy | Becoming the position of others |
| | | | Good utilized of time |
| | | Having various social relationships | Participated in musical performances |
| | | | Open minded with musics |

나. 부부관계의 스트레스

연구 참여자들은 갱년기 변화를 겪으면서, 젊었을 때보다 부부관계에서 어려움이 있음을 토로하였다. 중년기에 접어들면서 다소 서로에 대해 더 잘 아는 것처럼 느꼈지만, 서로가 직면하는 어려움에 대해 공감하기보다는 자신의 입장에서만 생각하면서 서로 간 문제해결에서 어려움을 발견한 것이다.

이에 대해 도출된 개념은 ‘성격의 차이’, ‘선호도의 차이’, ‘문제인식의 차이’, ‘역할의 차이’였으며, 이에 대해 추상화하여 ‘성격의 차이’, ‘선호도의 차이’는 ‘불일치한 견해’로, ‘문제인식의 차이’, ‘역할의 차이’는 ‘감정의 차이가 발견됨’으로 명명하고, 두 하위범주를 추상화하여 ‘부부관계의 스트레스’로 범주화하였다.

다. 새로운 사회적 관계 발굴하기

연구 참여자들은 갱년기의 변화와 부부관계의 스트레스를 경험함에 따라 자신을 나타낼 수 있는 새로운 취미활동을 찾아 나서게 되었다. 생활의 활력이 생긴다면, 이러한 중년기의 문제를 극복할 수 있을 것이라고 인식하게 되었다.

이에 대해 도출된 개념은 ‘음악연주회 참여’, ‘일상적인 음악연습’, ‘음악교실 회원과의 교류’, ‘사회봉사 참여하기’였다. 도출된 개념을 추상화하여 ‘음악연주회 참여’, ‘일상적인 음악연습’은 ‘활동적인 취미생활하기’로, ‘음악교실 회원과의 교류’, ‘사회봉사 참여하기’는 ‘새로운 대인관계 형성’으로 명명하고, 이를 통합하여 ‘새로운 사회적 관계 발굴하기’로 범주화하였다.

라. 신앙의 재인식

연구 참여자들은 이제까지 생활해 온 과정이 되돌아보면서, 자신의 삶을 회고하고 무료함을 느끼게 되었다. 이에 참여자들은 자신의 삶을 잘 살아왔는가, 궁극적인 삶의 목표는 무엇인가 하는 사색적인 회고를 하며, 음악 속에서 내면의 신앙을 갈망할 수 있었다. 이는 현재의 삶의 긍정성을 신앙에서 찾으려는 노력이었다.

이에 대해 도출된 개념은 ‘음악연주에 대한 자신감’, ‘감동적인 음악활동’, ‘부여받은 재능인식’, ‘돕는 역량을 증진함’이었으며, 이를 추상화하여 ‘음악연주에 대한 자신감’, ‘감동적인 음악활동’은 ‘긍정적인 마인드’로, ‘부여받은 재능인식’, ‘돕는 역량을 증진함’은 ‘신앙적 은사’로 명명하였으며, 이 두 하위범주를 통합하여 ‘신앙의 재인식’으로 범주화하였다.

마. 마음의 힘 기르기

연구 참여자들은 음악활동을 통하여 자신의 내면을 다지는 활동에 주력하였으며, 음악적 감수성과 함께 사회적 활동이 어우러져 한층 더 성숙된 자아를 발견하게 되었다. 주로 음악활동은 집안에서는 혼자서도 가능하였으며, 모임을 통해 회원 간의 소통이 힘이 되어 자신의 내면을 다지는 동시에 신체적 건강도 돕는 방안이 된 것이었다.

이에 대해 도출된 개념은 ‘깊은 마음의 감정 끌어내기’, ‘감정적 표현 공유하기’, ‘통증 완화하기’, ‘하모니카로 호흡하기’이었다. 이를 추상화하여 ‘깊은 마음의 감정 끌어내기’, ‘감정적 표현 공유하기’는 ‘정서적 순화’로, ‘통증 완화하기’, ‘하모니카로 호흡하기’는 ‘신체적 어려움 극복하기’로 명명하였으며, 이 두 하위범주를 통합하여 ‘마음의 힘 기르기’로 범주화 하였다.

바. 대인관계 역량이 향상됨

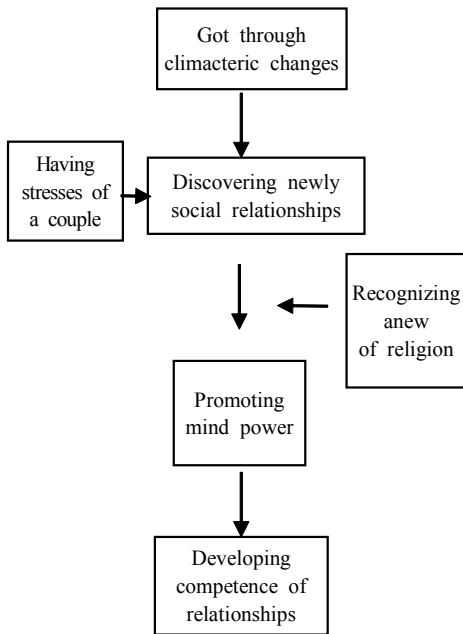
연구 참여자들은 음악활동의 경험을 통하여 다양한 대인관계를 넓히는 계기를 갖게 되었으며, 중년기에 갖게 되는 어려움들이 자신만이 겪는 것이 아님에 대해 크게 위로를 받게 되었다. 회원들 간의 공유되고 함께하는 과정을 통해 어려움을 해결하는 것뿐만이 아니라 개인의 역량이 향상됨을 경험한 것이었다.

이에 대해 도출된 개념은 ‘타인의 입장되어보기’, ‘시간을 잘 활용함’, ‘음악행사에 참여함’, ‘음악으로 마음이 열림’이었으며, 이를 추상화하여 ‘타인의 입장되어보기’, ‘시간을 잘 활용함’은 ‘공감능

력의 향상’, ‘음악행사에 참여함’, ‘음악으로 마음이 열림’은 ‘다양한 사회적 관계’로 명명하였으며, 이 두 하위범주를 통합하여 ‘대인관계 역량이 향상됨’으로 범주화하였다.

2. 축코딩

본 연구에서 구조적 분석인 축코딩에서 인과적 조건은 ‘갱년기 변화를 겪음’이었고, 연구참여자는 갱년기 변화를 겪음과 ‘부부관계의 스트레스’의 맥락적 조건에 의해 ‘새로운 사회적 관계 발굴하기’의 주요현상이 나타났다. 참여자들은 ‘새로운 사회적 관계 발굴하기’를 위하여 ‘신앙의 재인식’이라는 중재조건을 활용하였으며, ‘마음의 힘 기르기’라는 작용·상호작용을 통해 ‘대인관계 역량이 향상됨’의 결과를 나타냈다([Fig. 1]).



[Fig. 1] Axial coding

3. 사회적 존재감으로 건강지탱하기

본 연구의 선택코딩에서 중년여성의 심리사회

적 건강경험은 ‘사회적 존재감으로 건강지탱하기’로 나타났다. 참여자들은 중년기를 지나면서 겪는 신체적 고통과 더불어 정신적인 어려움은 가벼운 우울증상이나 무료함으로 표현되기도 하였지만, 참여자들은 자신의 적극적인 노력을 통해 심리사회적 건강을 되찾으면서 신체적 건강을 회복하는 모습으로 새롭게 강화되고 있었다.

“한국 한국 마스터 할 때 그 기분은 이루 말할 수 없어요... 숨쉬기 등 한고비 한고비 넘길 때마다 보람되고 좋았어요.”

이러한 노력의 일환으로 정서적 공동체인 음악 활동을 시작하게 되었고, 새로운 관계와 만남에서 일상의 활력을 찾을 수 있었고, 삶의 공감대 형성이 그들의 어려움에 도움이 되기도 하였다. 또한 신앙적 성숙과 자신의 내면의 자아를 만남으로 얻을 수 있는 만족은 어떤 기쁨과도 비교될 수 없었으며, 자신의 신앙적 성숙과 신앙에 대한 재인식으로 자신의 삶을 한층 더 강화시켜 나가고 있었다. 이러한 중년여성들의 갱년기에서의 심리사회적 건강경험은 자신을 사회 속에서 재인식시키며, 한 걸음 더 나아가는 성숙의 과정인 것으로 드러나고 있었다.

“같이 음악을 하시는 분들이니깐 뭔가 공감대가 형성되는 그런 부분들 있잖아요. 그냥 모르는 처음 보는 분들 쉽게 가까워지지 못하잖아요. 가까워져도 형식적인 그런 만남이 되는데 같이 음악을 하다보니깐 빨리 깊어지고 또 대화 폭도 넓어져요”

“하나님을 믿으면서 신앙에서 오는 힘이 상당히 크거든요. 신앙은 제 삶이고 진짜 이 신앙의 삶 속에서 호흡하는 부분이 음악이에요.”

결과적으로 참여자들은 본인이 겪는 어려움의 정도에서 벗어나고자 하는 갈망의 정도에 따라 새로운 활동을 찾고 있었으며, 새로운 활동을 경험하는 과정에서 심리사회적 건강을 경험하고 있었다. 이러한 중년여성들의 심리사회적 건강지 경험 과정은 ‘사회적 존재감으로 건강지탱하기’의 과정인 것으로 드러나고 있었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서 도출된 중년여성의 심리사회적 건강지지 경험 과정은 ‘사회적 존재감으로 건강지탱하기’의 과정이었다. 참여자들은 갱년기의 변화를 겪으면서 부부간의 스트레스를 경험하기도 하였으며 이에 새로운 사회적 관계를 찾아 나선 것이 정서적 건강도 고려한 음악연주 프로그램의 참여였다. 국외 문헌에서도 연령과 성별에 차이가 없이 여가프로그램으로 스트레스를 감소한다는 보고가 있었다(Iwasaki, 2006). 국내연구에서는 가정에서 벗어나 사회에 참여하여 새로운 경험을 하고자 중년여성들은 자원봉사활동을 시작하며 여기서 전문성을 인정받고 유대감과 정서적 만족을 얻는다고 하였다(Hong, 2015). 이처럼 스트레스 해소를 위해 중년여성들은 뒷걸음치지 않고 다른 차원의 삶을 살기 위해 사회 속에 다시 들어가는 경험에서 발전적인 모습을 보여주었다. 이와 같이 본 연구에서 참여자들은 음악연주 프로그램을 통해 마음의 힘을 기를 수 있었고 삶의 긍정적인 측면을 신앙에 대한 재인식에서 확고히 할 수 있었다. 참여자들의 중재조건이 신앙의 재인식이었는데, 이는 이전에 가졌던 습관적인 종교의식이라기보다는 삶의 경험에서 나온 자신의 진정성으로 내면의 힘을 강화하는 원동력이 된 것이다. 이와 관련하여 선행연구에서는 중년여성의 영성의 내적자원 연결성이 행복과 관련된 영향요인이었으며, 종교의 유무는 우울과 관련된 요인으로 밝혀졌다(Hong and Yoon, 2013). 이는 행복과 우울이 본 연구의 심리사회적 건강의 긍정과 부정적 측면인 것과 관련하여 살펴볼 때, 중년 사무직 근로자를 대상으로 한 연구에서는 업무지향성이 관계지향성보다 우울성향을 높이기 때문에 여가활동을 통한 새로운 관계에서 생활습관 재정립을 통해 자신감을 얻을 수 있었다(Kim, 2016). 이와 달리, 본 연구에서는 중년여성은 신앙의 재인식에 영향을 받아 마음의 힘 기르기 과

정을 통해 대인관계 역량이 향상되는 것이 차이가 있었다. 이는 직업과 관련된 중년의 특성과 관련된 것으로 볼 수 있지만, 관계성이 우울을 낮추고 행복감을 증진 시킨다는 의미에서는 일치하였다. 사무직 근로자들은 사회적 관계성을 위주로, 음악연주 프로그램에 참여한 본 연구의 중년여성들은 심리적 관계성을 우선시하는 경향이 있었다. 또한 Heo and Tae(2014)도 영적안녕과 사회적 지지는 우울과 역상관계라고 밝힌 바 있어, 이러한 문헌들은 본 연구결과를 뒷받침해 주고 있다.

또한 음악연주 프로그램에서의 작용·상호작용이 마음의 힘을 기르기로 나타났는데, 이는 선행 연구에서 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 성격적 강점이 중년여성의 행복관련 변인으로 나타난 것과 같은 맥락을 가지는 것으로 보여진다(Yoon and Shin, 2012). 즉, 마음에서 나오는 긍정적인 성격이 본 연구의 마음의 힘 기르기인 것이었다. 결과적으로 참여자들은 이러한 마음의 힘을 기르는 음악연주 프로그램을 통해 대인관계 역량이 높아짐을 경험하였다. 이러한 전 과정에서 중년여성은 건강을 지탱하는 힘을 사회적 존재감에서 찾은 것이다. 이러한 맥락에서 볼 때, 중년 이후 이행되는 60대의 신노년층을 대상으로 조사한 문헌에서, 사회적 네트워크가 다양한 여성에서 상호이해, 상호지원 기능이 강화되어 정서적 지원이 높아지며, 이러한 관계는 친구관계와 관련되며 주관적 행복감을 높인다고 제시한 바 있었다(Jang and Kang, 2016). 이에 본 연구결과는 중년여성의 심리사회적 지지 활동이 노년 이후의 행복감의 매개역할을 할 수 있다는 것을 밝혔다. 이는 본 연구의 의의를 둘 수 있을 것이다.

본 연구는 중년여성의 심리사회적 건강지지 경험 과정에 대해 근거이론적 접근을 사용하여 참여자들의 경험에 대한 이해와 설명을 제공하는 실체이론을 형성하였다.

도출된 범주는 ‘갱년기 변화를 겪음’, ‘부부관계의 스트레스’, ‘새로운 사회적 관계 발굴하기’,

‘신앙의 재인식’, ‘마음의 힘 기르기’, ‘대인관계 역량이 높아짐’이었으며, 전 범주를 아우르는 핵심범주는 ‘사회적 존재감 표현하기’이었다.

본 연구결과는 중년여성의 심리사회적 건강지지를 위한 프로그램 개발의 기초자료를 형성하였으며, 이와 더불어 중년남성의 건강경험에 대한 후속 연구를 제언하는 바이다.

References

- Bae KJ and Chang IH(2013). Effect of Pilates Exercise on Body Shape, Physical Fitness and Trunk Muscle Activity in Menopause, Non-menopause Middle-aged Woman. *J Coaching Development*, 15(4): 135~144.
- Cha YR, Kim KB and Jeon KS(2007). An Analysis of Social Role and Satisfaction of Korean Middle-Aged Women. *Korean Journal of Woman Psychology*, 12(3): 299~313.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06372036>.
- Cho WJ, Lim YR and Chung JY(2011). Effects of Yoga and Resistance Exercise Programs on Health-related Physical Fitness and Blood Lipids in Obese Middle-aged Women. *The Korean J Physical Education*, 50(3): 571~579.
- Chung MS(2011). Resilience, Coping Methods, and Quality of Life in Middle-aged Women. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 20(4): 345~354.
- Heo JE and Tae YS(2014). Influence of Spiritual Wellbeing and Social Support on Depression in Middle-aged Women. *Korean J Adult Nurs*, 26(2): 181~190.
<http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2014.26.2.181>
- Hong E and Kang YS(2015). Structural Equation Modeling on Healthy Menopausal Transition. *J Korean Acad Nurs*, 45(1): 64~75.
<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2015.45.1.64>.
- Hong CY and Yoon M(2013). The effect of Spirituality on Happiness and Depression of Women in Midlife. *Korean J Woman Psychology* 18(1):219~242.
- Hong SH(2015). A Qualitative Study on the Volunteer Work Experience of Middle-aged Women. *J Critical Social Policy*, 1(49):474~519.
- Iwasaki Y(2006). Counteracting stress through leisure coping; A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2):209~220.
<http://dx.doi.org/10.1080/13548500500155941>.
- Jang JK and Kang SB(2016). Effect Factors on Subjective Well-being of the New-elderly People. *JFMSE*, 28(1): 22~33.
<http://dx.doi.org/10.13000/JFMSE.2016.28.1.22>.
- Kim HS and Kim DG(2016). The Impact of Physical Exercise on Depressive Symptoms and Body Satisfaction in Middle-aged Women. *J Sport and Leisure Studies*, 66: 549~556.
- Kim EK and Lee KH(2012). The Factors Related to the Menopausal Symptoms of Married Middle-Aged Women : Focus on the Effects of Attitudes toward Menopause and Family Related Variables. *Korean J Human Ecology*, 21(6): 1043~1058.
- Kim JS(2016). Experiences in Self-leading Leisure Activities of Middle-aged Office Workers. *JFMSE*, 28(5): 1348~1857.
<http://dx.doi.org/10.13000/JFMSE.2016.28.5.1348>.
- Kim KR and Lee JS(2016). The Effect of Combined Exercise on Bone Mineral Density, Blood Osteocalcin, and Health-Related Fitness in Postmenopausal Women. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 64: 887~896.
- Kim SH, Song MS, Park YH, Song W, Cho BL, Lim JY and So WY(2011). The Development Process and the Contents of the Self-management Education Program Integrated with Exercise Training (HAHA program) for Older Adults with Chronic Diseases. *J Muscle and Joint Health*, 18(2):169~181.
- Kim SN(2013). Spirituality and Self-esteem in Middle-aged Women. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 22(2): 128~136.
<http://dx.doi.org/10.12934.jkpmhn.2013.22.2.128>.
- Kweon YR and Jeon HO(2013). Effects of Perceived Health Status, Self-esteem and Family Function on Expectations Regarding Aging among Middle-aged Women. *J Korean Acad Nurs*, 43(2): 176~184.
<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2013.43.2.176>.
- Na SH(2014). The Effects of Pilates on Bone Mineral Density, Abdominal Fat, Depression in Postmenopausal Middle-Aged Women. *Korean J*

- Sports Science, 23(4): 969~978.
- Park SY(2007). A Study on Experience of Health Behaviors of the Menopausal Women. J Korean Acad Adult Nurs, 19(3): 483~494.
<http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE01547311>.
- Shin JY and Yun SJ(2018). Effects of Combined Exercise on Body Composition, Health Fitness and Blood Stress Factors in Postmenopausal Middle Aged Women. J the Korean society for Wellness, 13(3): 585~595.
<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2018.08.13.3.585>.
- Sim IO(2015). Expectations of Middleaged Women for a life of Happiness to the Spouse. Korean J Women Health Nurs, 21(2): 139~149.
<http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2015.21.2.139>.
- Strauss A and Corbin J(1998). Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory. London; Sage publication.
- Yoon SM and Shin HC(2012). Character Strengths: Their Relationships with Happiness among Middle-aged Women at Korean Metropolitan Area. The Korean J Counseling and Psychotherapy, 24(1): 27~49.
-
- Received : 04 September, 2019
 - Revised : 27 September, 2019
 - Accepted : 04 October, 2019