

신중년층의 스트레스 경험에 대한 마음 챙김의 긍정적 효과

The Positive Effects of Spiritual Coping on Stresses in the Later Years

박지승 삼성생명 은퇴연구소 책임연구원

중노년기 삶의 변화에 적응하는 과정에서 다양한 스트레스를 겪기 마련이다. 본 연구의 60~75세 신중년들은 스트레스 유형 중에서도 피로감을 많이 느끼는 편이며, 은퇴자들이 경제활동을 하는 사람들에 비해 상대적으로 피로감, 좌절감 등의 스트레스를 더 많이 경험하고 있다. 마음 챙김 요인들 중에서 배우자, 가족, 친구들과의 정서적 친밀감(연결성), 자신의 능력에 대한 믿음과 자기주도적 삶의 태도(내적 자원)는 스트레스를 겪더라도 유연하게 대처하도록 돕고 삶의 만족도를 높여 줄 수 있다. 정부와 기업은 신중년을 포함한 다양한 연령층의 국민들이 일상에서 마음 챙김을 실천할 수 있는 프로그램들을 개발, 확산시킬 필요가 있다. 정부, 사회의 지원도 중요하지만, 개인 스스로가 마음 챙김의 중요성을 인식하고 매일 꾸준히 실천하려는 노력 역시 중요하다.

1. 들어가는 말

인생 100세 시대라 불릴 만큼 장수하는 사람들이 증가하고 있다. 최근 국내 한 일간지에서는 60~75세를 '신중년'이라 새롭게 정의하며 이 연령층에 대한 사회적 인식 전환이 필요하다는 내용의 특집 기사를 연속 보도하였다.¹⁾ 이제 65세 이상을 노인으로 규정하는 것이 과연 적합한지에 대해서도 사회적 논의가 필요한 시점이다. 그런데 신체적, 심리적으로 과거에 비해 건강하고 활기찬 신중년이라 하더라도, 60대에 접어들면서 경험하는 삶의 변화에 적응하는

과정에서 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 이 시기에 대체로 은퇴, 자녀의 독립, 지인의 죽음, 사별, 본인의 건강 문제 등을 겪게 된다. 스트레스에 능동적으로 대처할 심리적, 사회적 자원이 없는 경우 삶의 만족도가 떨어지고 심한 경우에는 우울증을 경험할 가능성도 높아진다. 특히 독신인 경우 고독감이나 우울감이 더 깊어질 수 있고 노년기 삶의 의미와 가치를 느끼지 못하면 극단적인 경우 자살을 선택할 수도 있다. 실제 우리나라는 OECD 회원국 가운데 자살률이 가장 높을 뿐만 아니라 고령층으로 갈수록 자살률이 급증하는 현상을 보인다.²⁾

1) '신중년'이라는 표현은 60~75세 고령자들을 기존 노인의 이미지보다는 젊은 마인드로 활기차게 생활하는 '신인류'로 인식하지는 취지에서 조선일보사에서 제안한 신조어임.

2) 강은정·이수형(2010). 자살의 원인과 대책 연구: 정신의학적 접근을 넘어서, 한국보건사회연구원 연구보고서.

한편, 중노년기 삶의 변화 및 노화과정으로부터 경험하는 스트레스가 상당함에도 불구하고 삶에 만족하고 긍정적으로 사는 사람들이 있다. 선행 연구결과들을 살펴보면 중고령자들 가운데 노화과정에서 겪는 잠재적 스트레스 수준이 높더라도 마음 챙김(spiritual coping)을 통해 대처능력을 갖춘 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 행복감과 삶의 만족도가 높다고 한다.³⁾ 즉, 마음 챙김이 스트레스의 부정적인 영향을 완화시키고 삶의 만족도를 포함한 주관적 행복감에 긍정적으로 작용할 수 있다는 의미이다. 기대수명이 길어지면서 은퇴 후 제2의 인생도 길어지고 있다. 이 시기에 신체적 건강뿐만 아니라 마음 건강을 어떻게 관리하는가가 삶의 질에 상당한 영향을 미칠 수 있다. 우리나라가 경제적으로는 1인당 국내총생산이 2만 달러를 넘어서면서 세계 선진국 수준으로 급성장했지만, 국가의 행복도를 측정하는 국가행복지수는 유엔이 2012년 세계행복보고서에서 분석한 150개 국가 중 56번째였다. 오히려 1인당 국내총생산 수준이 우리의 10분의 1에도 못 미치는 가난한 국가 부탄이 상위권을 차지했다. 이는 물질적인 성공이 반드시 행복을 보장하는 것은 아니며, 우리나라 국민들이 경제적 수준 향상에도 불구하고 대체로 행복하지 않다는 현실을 반영한다. 향후 우리나라 국민들의 교육 및 소득수준이 더욱 높아질수록 행복, 마음 등 정서적 욕구를 충족시키려는 경향은 더욱 커질 것으로 예측된다. 최근 우리 사회에서 힐링(healing) 콘텐츠가 과

도할 정도로 큰 반향을 불러일으키는 것도 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 본고에서는 마음 챙김이 신중년층의 삶의 만족도를 높이는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있는지 실증적으로 분석한 결과를 소개하고 있다. 분석결과를 토대로 신중년층이 삶의 만족도를 높이기 위해 어떻게 마음 챙김을 실천할 수 있는지 제시하고, 마음 챙김의 긍정적 효과를 사회적으로 유익하게 활용하기 위한 정책적 시사점을 살펴보고자 한다.

2. 분석방법

1) 조사개요

본 연구는 2013년 6월(10~26일, 총 17일간) 삼성생명 은퇴연구소와 조선일보사가 전국 만 60~75세 남녀 500명을 대상으로 공동 실시한 온라인 설문조사 “신중년층의 삶에 대한 인식 및 욕구조사” 데이터를 분석하였다. 조사업체 엠브레인 패널을 대상으로 임의할당 표집방법을 사용하여 비은퇴자 288명과 은퇴자 212명을 포함시켰다.

2) 조사대상자의 일반적인 특성

본고의 분석대상인 60~75세 신중년층 500명의 일반적인 특성을 살펴보면, 남성이 여성의 약 2배이며 연령은 60~64세가 63.2%로 과반수

3) Goldstein, E. D.(2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress. Journal of Clinical Psychology, 63(10), pp.1001~1019.

를 차지했다. 교육 수준은 전문대 졸업 이상의 고학력이 약 56%로 고졸 이하 졸업자보다 약간 많았다. 신체적 건강상태는 대체로 좋은 편이고 기혼자가 88%로 다수를 차지했다. 현재 경제활동 중인 사람이 57.6%, 월평균 가구 총소득은 평균 약 419만 원으로 나타났다.

3) 상호작용효과 분석모형

스트레스가 높으면 삶의 만족도는 떨어지는 경향이 있다. 본 연구에서 스트레스와 삶의 만족도 간 반비례 관계에 대해 마음 챙김이 어떤

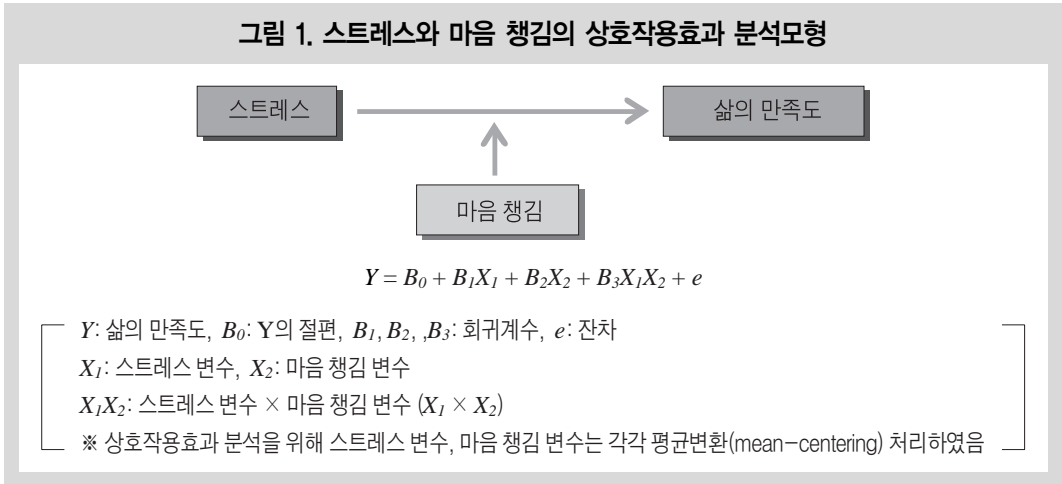
영향을 미치는지 살펴보기 위해 스트레스 변수와 마음 챙김 변수의 상호작용 효과(interaction effects)를 검증하였다. 이때 상호작용 효과란 마음 챙김이 스트레스 변수와 상호작용하여 삶의 만족도에 대한 스트레스의 부정적 영향을 감소시키는 조절자(moderator) 역할을 하는 것을 의미한다. [그림 1]은 삶의 만족도에 대한 스트레스와 마음 챙김의 상호작용효과 분석모형을 보여주고 있다.

표 1. 조사대상자의 일반적인 특성(N=500)

변인	구분	N	%
성별	남자	328	65.6
	여자	172	34.4
연령	60~64세	316	63.2
	65~69세	133	26.6
	70~75세	51	10.2
월평균 가구 총소득*	299만 원 이하	180	36.0
	300~499만 원	174	34.8
	500만 원 이상	146	29.2
교육수준	고졸 이하	221	44.2
	전문대졸 이상	279	55.8
은퇴여부	비은퇴자	288	57.6
	은퇴자	212	42.4
배우자 유무	배우자 없음	59	11.8
	배우자 있음	441	88.2
신체적 건강상태	매우 나쁜 편이다	7	1.4
	약간 나쁜 편이다	147	29.4
	건강한 편이다	312	62.4
	매우 건강하다	34	6.8

* 월평균 가구 총소득 전체평균은 418,95만 원(SD=446.32)

그림 1. 스트레스와 마음 챙김의 상호작용효과 분석모형



4) 주요변수 측정방법

삶의 만족도를 측정하기 위해 “선생님께서서는 오늘 현재 선생님의 삶을 어떻게 평가하십니까?”라고 물었고, 최악이다 0에서 최상이다 10까지 11점 척도로 응답하게 했다. 스트레스는 스트레스반응척도⁴⁾를 7개 하위 요인으로 구분하여 스트레스 전체 평균 및 각 요인의 평균값을 분석에 사용하였다. 스트레스 7개 하위요인은 피로, 긴장, 좌절, 분노, 우울, 신체적 반응, 공격성으로 구분하였다. 스트레스 수준은 전혀 그렇지 않다 1에서 매우 그렇다 5까지 5점 척도로 응답하게 했다. 마음 챙김 변수는 영성척도 (Spirituality scale)⁵⁾로 측정하였는데 6개 하위 요인에 대해 총 30개 문항으로 질문했고, 전체 평균 및 6개 각 요인의 평균값을 분석에 사용하였다. 마음 챙김 수준은 전혀 그렇지 않다 1에서

매우 그렇다 5까지 5점 척도로 응답하게 했다.

3. 신중년층의 스트레스와 삶의 만족도

1) 스트레스 경험 실태

통계청의 2010년 사회조사보고서에 따르면, 60세 이상 가운데 최근 2주간 스트레스를 느꼈다고 응답한 비율이 44.6%였다. 본 연구의 60~75세 응답자들은 평균적으로 약간의 스트레스를 느끼며 지내고 있었다(5점 척도에서 평균 1.71점). 스트레스 유형 중에서도 특히 피로감을 느끼는 정도가 상대적으로 높게 나타났다. 은퇴자들은 현재 경제활동 중인 사람들에 비해 스트레스를 더 많이 느끼고 있었고, 스트레스

4) 고경봉·박종규·김찬형(2000). 스트레스반응척도의 개발, 신경정신의학, 39(4), pp.707~719.

5) 이경열(2003). 한국인을 위한 영성 척도의 개발, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), pp.711~728.

표 2. 마음 챙김 척도의 요인별 문항들

요인	해당문항
삶의 의미와 목적	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 내 삶에 방향과 목적을 제공하는 인생 목표가 있다 - 내 삶은 의미와 목적이 있다 - 나는 내가 사는 이유를 안다 - 나는 주어진 모든 일에서 의미를 발견한다 - 나는 항상 내 인생 경험의 의미를 생각한다
자비심	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 나보다 못한 사람을 잘 보살핀다 - 나는 자비심이 있다 - 나는 타인에게 봉사하는 것을 즐긴다 - 나는 타인을 배려한다 - 나는 상대의 잘못에 대해 불쌍하고 측은하게 느낀다
내적자원	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 나의 삶에서 일어나는 일들을 통제할 수 있다 - 나는 내가 뜻하는 대로 내 삶을 이끌어 갈 수 있다 - 나는 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 할 수 있는 내적 힘이 있다 - 나는 자신감이 있다 - 나는 내 안에 무한능력이 있음을 믿는다
자각	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 대인관계가 미치는 영향을 알아차린다 - 나에게 일어난 일이 나에게 어떤 영향을 미치는지 알아차린다 - 나는 지금 나의 생각과 느낌을 알아차린다 - 나는 육체적, 정신적 현상을 분명하게 알아차리는 힘이 있다 - 나는 현재 벌어지는 상황을 잘 이해하고 파악한다
연결성	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 타인을 친근하게 느낀다 - 나는 내가 살고 있는 공동체와 연결되어 있음을 느낀다 - 나는 사람을 대할 때 연결되어 있음을 느낀다
초월성	<ul style="list-style-type: none"> - 나는 내 자신의 영적차원(참마음)으로 갈 수 있다 - 나는 우주와 하나로 연결되어 있음을 안다 - 나의 내적 힘은 높은 힘에 대한 믿음과 관련된다 - 우주(부처님, 하느님, 존재, 참나)는 나와 함께 있다 - 나는 자아를 넘어 더 큰 나를 발견한다

유형 중에서도 특히 피로감과 좌절감을 더 많이 경험한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 은퇴로 인해 소득이 크게 줄어 노후 생활이 불안정하고 주된 일자리 상실로 인해 피로, 좌절 등의 스트레스를 느낄 환경에 처할 가능성이 높기 때문인

것으로 해석된다.

한편, 여성이 남성에 비해 스트레스 유형 중에서도 좌절감과 신체적 반응(소화불량, 복통, 현기증 등)을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 여성이 남성보다 좌절감을 더 많이 느끼는

표 3. 은퇴여부에 따른 스트레스 수준 비교(N=386)

구분	피로감	긴장	좌절	분노	우울	신체적 반응	공격성
은퇴자(155명)	2.01	1.83	1.93	1.85	1.80	1.74	1.44
비은퇴자(231명)	1.81	1.64	1.67	1.69	1.60	1.55	1.35
t값	2.706	2.556	3.183	2.103	2.748	2.522	1.242
유의확률(p)	.007	.011	.002	.036	.006	.012	.215

이유는 다양하겠지만, 우리나라의 60세 이상 여성들이 대체로 남성에 비해 사회적 영향력과 경제력이 떨어지는 데서도 원인을 찾을 수 있다. 이 시기 여성은 대체로 배우자의 소득에 의존하는 경우가 많고 특히 독신인 경우 빈곤층으로 떨어지기 쉽다. 신체적 반응, 즉 소화불량, 복통, 현기증 등 스트레스가 신체증상으로 발현되는 것이 남성보다 여성에게서 더 많이 나타나는 이유는, 여성들은 남성들처럼 음주나 사회활동, 스포츠 활동 등을 통해 스트레스를 외향적으로 해소하기보다는 정서적으로 내재화시키거나 달리 스트레스를 해소할 방법을 모르기 때문일 수 있다.

2) 삶의 만족도

본 연구의 60~75세 신중년들은 자신의 현재

삶에 대해 그다지 불만족스럽게 평가하지는 않지만 그렇다고 만족스럽게 평가하는 것도 아니었다. 성별, 소득, 학력, 은퇴여부, 배우자 유무에 상관없이 대체로 삶의 만족도는 보통 수준으로 나타났다. 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인들을 파악하기 위해 인구사회학적 변수들의 영향력을 통제한 상태에서 회귀분석을 실시한 결과, 다른 모든 조건이 동일하다고 가정할 경우 배우자 또는 가족의 보살핌, 친구의 정서적 지지를 많이 경험하는 사람일수록 삶의 만족도가 높게 나타났다.

3) 스트레스 경험과 삶의 만족도

스트레스 경험이 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악하기 위해 인구사회학적 변수들의 영향력을 통제한 상태에서 회귀분석을 실시한 결과,

표 4. 성별 스트레스 수준 비교(N=386)

구분	전체	피로감	긴장	좌절	분노	우울	신체적 반응	공격성
여성(134명)	1.76	1.98	1.75	1.91	1.77	1.72	1.75	1.36
남성(252명)	1.68	1.85	1.70	1.71	1.75	1.66	1.56	1.40
t값	-1.195	-1.821	-.694	-2.289	-.241	-.736	-2.416	.509
유의확률(p)	.233	.069	.488	.023	.810	.462	.016	.611

다른 모든 조건이 동일하다고 가정할 때 신중년층의 스트레스 경험이 높을수록 삶의 만족도는 낮아지는 경향을 보였다($\beta = -.133, p = .002$). 스트레스 유형 중에서도 좌절감, 우울감이 높을수록 삶에 대한 만족도가 상대적으로 더 낮게 나타나는 경향이 있었다.

4. 마음 챙김의 긍정적 효과

1) 마음 챙김 개념 정의

다수 연구자들은 인간이 중노년기에 접어들면서 영성적인 성장(spiritual development)을 경험하게 된다고 보고하고 있다.⁶⁾ 중년기를 지나면서 삶의 의미와 목적에 대해 질문을 던지게 되며 자신의 존재 가치는 무엇인지 성찰하게 된다는 것이다. 영성적 성장을 통해 중노년기 자신을 불안하게 만드는 생물학적, 심리적, 사회적 한계를 초월하고자 노력하고, 물질적인 삶보다는 가치 있는 삶을 추구하게 된다.⁷⁾ 우리나라에서 영성이란 표현은 종교계에서 널리 사용하

고 있으며 대중들에게는 종교적 색채가 강한 표현으로 인식되고 있다. 본 연구에서는 영성이 종교성을 함축하는 개념임을 인정하면서도, 종교적 의미보다는 개인의 정신적 성장, 깨어 있음, 내적 보살핌, 또는 세상을 이해하는 태도라는 의미를 강조하기 위해 ‘마음 챙김(spiritual coping)’이라 정의하기로 한다. 최근 우리 사회의 힐링 열풍 역시 지친 마음을 다독이고 상처를 치유하고자 하는 마음 챙김 욕구가 반영된 것으로 볼 수 있다.

2) 신중년층의 마음 챙김 실태

본 연구의 신중년층은 능동적으로 마음 챙김을 실천하고 있지 않는 것으로 나타났다. 그런데 회귀분석을 통해 마음 챙김에 영향을 미치는 요인들을 살펴본 결과 배우자, 가족, 친구로부터 보살핌을 받는다고 느낄수록, 교육수준이 높을수록, 건강상태가 좋다고 느낄수록 마음 챙김을 더 많이 실천하는 경향이 있었다. 즉, 주위 사람들과의 관계가 원만하고, 많이 배우고, 건강상태가 좋다고 느낄수록 내 안과 주변을 성찰할

표 5. 스트레스 유형과 삶의 만족도 간 상관관계(N=386)

구분	피로감	긴장	좌절	분노	우울	신체적 반응	공격성
현재 삶에 대한 주관적인 평가 (상관계수 r^*)	-.235	-.270	-.318	-.278	-.305	-.173	-.200

* 모든 상관계수가 $p < .01$ 수준에서 유의함.

6) Atchley, R. C.(2009). Spirituality and aging. Baltimore, ML: The Johns Hopkins University Press.

7) Canda, E. R., & Furman, L. D.(2010). Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping(2nd ed.). New York: Oxford University Press.

수 있는 심적 여유를 즐길 수 있고, 자신의 능력에 대한 믿음, 타인에 대한 배려심을 갖기 때문인 것으로 해석된다. 다른 모든 조건이 동일할 때, 소득수준은 마음 챙김에 유의미한 영향을 미치지 않아 단지 경제적으로 풍족하다고 해서 마음을 더 잘 돌보는 것은 아님을 시사한다.

3) 마음 챙김의 긍정적 효과

선행 연구들은 마음 챙김이 행복감, 삶의 만족도와 긍정적인 상관관계를 갖는 것으로 보고 있다.⁸⁾ 매일 마음 챙김을 실천하는 사람들일수록 행복감이 높은 경향을 보이는데, 특히 마음 챙김의 다양한 측면 중에서도 깨어 있는

태도(mindfulness)는 삶의 질과 정신 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 한다.⁹⁾ 본 연구의 신중년들 역시 마음 챙김과 삶의 만족도 간 정(+)의 상관관계를 보였고 특히 내적 자원¹⁰⁾과 삶의 만족도 간 상관관계가 다른 요인들에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 한편, 마음 챙김의 6개 하위 요인들은 자비심을 제외하고 모두 스트레스 경험과 부(-)의 상관관계를 보였다.

스트레스가 삶의 만족도에 미치는 부정적 영향을 마음 챙김 변수가 조절할 수 있는지 여부를 확인하기 위해 스트레스와 마음 챙김 변수의 상호작용 효과를 분석하였다. 그 결과, 스트레스를 많이 느낄수록 삶의 만족도가 낮아지는 것이 일반적이지만 마음 챙김을 실천하는 사람들

표 6. 마음 챙김에 영향을 미치는 요인들 회귀분석 결과(N=386)

변인	마음 챙김		
	β	t	p
연령	-.002	-.040	.968
성별(남자=1)	.049	1.073	.284
은퇴여부(은퇴자=1)	-.074	-1.631	.104
신체적 건강상태	.098	2.143	.033
교육수준(전문대졸 이상=1)	.109	2.460	.014
혼인여부(기혼자=1)	.003	.062	.951
월평균 가구총소득	-.047	-1.117	.265
배우자, 가족, 친구의지지	.508	11.091	.000
스트레스 경험	-.005	-.116	.908

$R^2 = .358, F = 23.315 (p = .000)$

8) Ellison, C. G., & Fan, D.(2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among U.S. adults. Social Indicators Research, 88, pp.247~271.

9) Canda, E. R., & Furman, L. D.(2010). Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping(2nd ed.). New York: Oxford University Press.

10) 내적 자원은 삶에서 일어나는 일들을 통제할 수 있고 내가 원하는 대로 이끌어 갈 수 있으며 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 할 수 있는 내적 힘이 있는 상태, 내 안에 무한한 능력이 있음을 믿는 태도를 의미함.

표 7. 마음 챙김, 스트레스, 삶의 만족도 간 상관관계(N=386)

요인	스트레스 경험	삶의 만족도
삶의 만족도	-.292**	1
마음 챙김 전체	-.176**	.323**
삶의 의미와 목적	-.237**	.338**
자비심	-.084	.229**
내적 자원	-.197**	.353**
자각	-.152**	.275**
연결성	-.164**	.310**
초월성	-.119*	.250**

*p<.05, **p<.01.

그림 3. 스트레스와 삶의 만족도 관계: 내적 자원의 긍정적 효과(N=386)

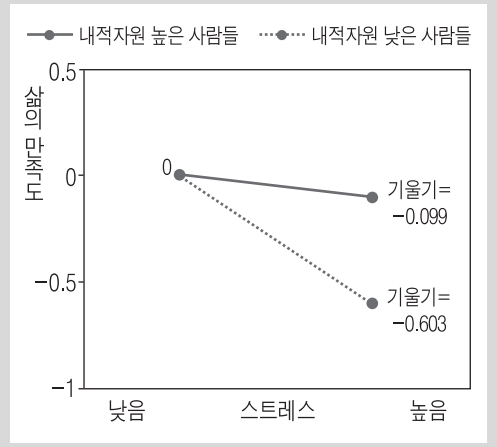
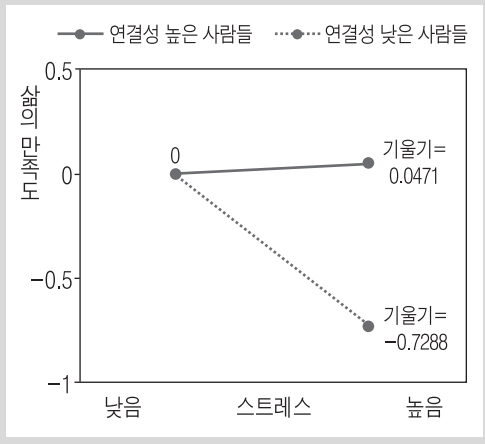


그림 2. 스트레스와 삶의 만족도 관계: 연결성의 긍정적 효과(N=386)



은 그렇지 않은 사람들에 비해 삶의 만족도가 오히려 높아지거나(연결성, 그림 2) 삶의 만족도가 낮아지는 정도가 완화되는(내적 자원, 그림 3) 경향을 보였다. 마음 챙김의 6개 하위 요인들

중에서도 스트레스 변수와 상호작용 효과를 보이는 변수는 내적 자원 및 연결성¹¹⁾ 변수인 것으로 나타났다. 즉, 내 삶에 대한 주도권과 통제력을 갖고 자신감 또는 자기효능감(self-efficacy)을 느끼는 등 내적 능력 또는 자원에 대해 믿음을 갖는 사람들, 혼자가 아님을 인식하고 타인과의 친밀한 관계를 유지하며 나와 내 주위 및 공동체가 하나로 연결되어 있다고 느끼는 사람들은 중년 이후 적응과정에서 스트레스를 경험하더라도 비교적 삶에 만족하며 살 가능성이 높음을 시사한다.

대체로 60대에 접어들면서 은퇴를 경험하고 자녀들이 독립하기 시작한다. 마치 빈둥우리처럼 부부(사별한 경우 홀로)만 남아 외롭고 쓸쓸하게 느낄 수 있다. 이 때 배우자와 원만하게 지내고 주위의 사람들과 친밀한 관계를 유지하며

11) 연결성이란 타인을 친근하게 느끼고 내가 살고 있는 공동체 및 내 주위 사람들과 연결되어 있다고 느끼는 것을 의미함.

강한 연대감을 느끼는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 빈둥우리기에 잘 적응하고 삶을 만족스럽게 이끌어 갈 수 있다. 나이가 들면 자연스럽게 노화가 진행되기 마련인데 이때 느낄 수 있는 심리적 불안감이나 노인에 대한 사회적 편견에 대한 불쾌감 등은 내적 자원을 키워 유연하게 대처하는 것이 행복하게 사는 방법일 수 있다. 즉, 나이에 상관없이 새로운 것들에 도전하고 꾸준히 배우고 익히는 과정에서 자존감을 높이고 내 삶의 주인공으로 당당하게 살아갈 수 있다. 인생의 황혼기에는 다양한 변화에 적응하는 과정에서 스트레스를 겪을 수밖에 없다. 중요한 것은 스트레스에 유연하게 탄력적으로 대처할 수 있는 방법을 스스로 찾고 실천하는 노력이다.

5. 정책적 시사점

인간은 생물학적, 사회적 존재일 뿐 아니라 영성적인(spiritual) 존재다. 이러한 관점에서 세계보건기구(WHO)는 1998년 몸, 마음, 정신(body, mind, spirit)의 전인적(holistic) 인간 이해를 강조해 오고 있다. 미국의 사회사업 및 사회복지학계도 교과과정 및 사회복지 현장에 영성 또는 마음 챙김 관련 내용을 반영하고 실천할 것을 적극 권장하고 있다. 즉, 클라이언트의 입장에서 영성적 또는 마음 챙김 욕구가 있는 경우 현장 실무자들은 이를 충분히 이해하고 클라이언트가 원하는 환경 및 서비스를 제공할 수 있어야 한다는 것이다. 우리나라에서도 정부기관, 기업, 학계에서 마음 챙김에 대해 관심을 갖

고, 사회복지 정책을 개발하거나 서비스를 제공할 때 마음 챙김 요소들을 반영할 수 있어야 한다. 사회복지 현장에서 실무자들이 클라이언트를 대할 때 참고할 수 있는 지침서나 매뉴얼을 개발하는 것도 좋겠다. 고령화가 급속도로 진행되고 기대수명이 길어지면서 노후준비가 중요한 사회적 이슈로 부상하고 있다. 60~75세 신중년층은 젊은 층에 비해 재무적으로나 비재무적으로도 노후준비가 취약한 계층이다. 이들을 포함해 전 국민을 대상으로 노후설계 교육 및 상담 서비스를 제공할 경우에도 비재무적 노후 준비의 중요한 영역으로 마음 챙김 관련 내용들을 포함시켜야 한다. 신중년층의 경우 특히 배우자, 가족 및 대인 관계를 강화하고 자기효능감, 회복탄력성(psychological resilience)을 높이는 것이 노후의 행복한 삶을 위해 중요하다는 점을 강조할 필요가 있다.

둘째, 우리는 신체적 건강을 돌보는 데는 익숙하지만 마음 건강을 돌보는 방법에 대해서는 경험과 정보가 부족한 편이다. 규칙적으로 운동 하듯이 꾸준히 마음을 살피고 정서적 면역력을 키우는 것이 중노년기 행복한 삶을 위해 중요하다. 정부와 기업은 신중년을 포함한 다양한 연령층의 국민들이 일상에서 마음 챙김을 실천할 수 있는 프로그램들을 개발, 확산시킬 필요가 있다. 예를 들어 삼성그룹에서 시범적으로 사용하고 있는 애플리케이션 프로그램 “명상, 休(hu:)”는 임직원들을 위한 마음 챙김 프로그램으로서 스마트 폰으로 쉽게 다운로드 받아 매일 이용할 수 있도록 개발된 것이다. 정부와 다른 민간 기관들도 이와 유사한 형태의 프로그램들을 개발해서 보다 많은 사람들이 마음 챙김을

실천할 수 있도록 적극 지원해야 한다. 아울러, 각 지방자치단체 및 지역사회의 민간단체들을 중심으로 마음 챙김의 중요성과 실천 방법을 배울 수 있는 기회(강연회, 토크 콘서트, 세미나 등)를 자주 마련하는 것이 좋겠다. 신중년층의 경우 동호회나 지인들과의 모임을 통해 정기적으로 마음 챙김을 실천하는 것도 효과적일 수 있다.

셋째, 본고에서 분석한 데이터는 전국 만 60~75세 남녀 500명에 대한 횡단자료이므로 연구결과를 일반화시키는데 한계가 있다. 정부와 학계에서는 마음 챙김 관련 연구를 장려하고 다양한 연령층을 대상으로 보다 큰 규모의 조사, 질적 연구 및 종단자료 분석이 가능하도록 연구비를 지원할 필요가 있다. 또한 사회 각계에서 신중년층의 마음 챙김 경험 및 마음 챙김의 긍정적 효과에 관한 사례들을 적극적으로 발굴하고, 중노년기 스트레스 완화에 효과적인 대처 자원들을 널리 알리는 노력을 기울여야 하겠다.

마지막으로, 정부와 사회의 지원 노력도 중요하지만 개인 스스로가 마음 챙김의 중요성을 인식하고 매일 꾸준히 실천하는 것이 무엇보다 중요하다. ‘건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다’는 말이 있듯이 마음을 보살피기 위해서는 우선 신체적으로 건강한 상태를 유지하기 위해 규칙

적으로 생활하고 꾸준히 운동하는 것이 좋다. 집안 내 한 공간을 정해서 매일 5~10분 정도 마음 챙김 명상을 실천하는 것도 도움이 된다. 노년기는 상실의 시기다. 최근 국내에 개봉한 영화 ‘올 이즈 로스트(All is lost)’에서는 70대 한 노인이 인도양 한가운데서 표류하면서 많은 것을 잃어가도 결코 허둥대거나 삶을 포기하지 않는다. 중노년기에는 상실감으로부터 자유로워지기 위해 노력하고 대신 새로운 경험들로 인생을 채우는 마음 훈련이 필요하다. 비교적 교육 수준이 높은 신중년들은 저소득층 아이들을 위한 방과 후 학습지도나 재능나눔 등을 통해 사회에 기여하고 보람을 느낄 수 있는 활동에 참여하면서 ‘봉사자의 희열(helper’s high)’을 경험할 수 있다. 그리고 인생 황혼기에는 배우자와 원만하게 지내고 가족, 친구들과 서로 정서적으로 보살피며 지내는 것이 중요하다. 친밀한 관계에서 느낄 수 있는 심리적 안정감은 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 다스릴 수 있는 든든한 버팀목이 된다. 이탈리아인들의 3대 인생 모토는 ‘먹고, 노래하고, 사랑하자(mangiare, cantare, amare)’라고 한다. 중노년기의 스트레스를 극복하고 행복한 삶을 가꾸기 위해 즐겁게 먹고, 노래하고, 서로 사랑하며 살자. 본문