

중년여성의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망이 삶에 질에 미치는 영향

Effects of Post-traumatic, Self-Esteem, and Hope on Quality of life among Middle-aged Female

강혜승*, 이소영**

구미대학교 간호학과*, 경운대학교 간호학과**

Hye-seung Kang(optima29@naver.com)*, So-young Lee(108959@naver.com)**

요약

본 연구는 외상 후 성장, 자아존중감, 희망이 중년여성의 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 파악하기 위해 실시되었다. 연구대상자는 총 118명 중년여성 이었으며, 자가 보고식 설문지를 이용하여 2017년 6월 1일부터 6월 30일까지 자료를 수집하였다. 자료분석은 SPSS 21.0프로그램으로 기술적 통계, t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficients, 다중회귀분석으로 하였다. 연구 결과 자신과 타인에 관하여 희망적일수록, 자가건강상태에 대한 평가가 긍정적일수록, 자아존중감이 높고, 외상 후 성장을 극복했을수록 삶의 질의 점수가 높게 나왔다. 희망, 자가건강상태, 자아존중감, 외상 후 성장은 중년여성의 삶의 질과 순의 상관관계를 보였고, 나이대는 음의 상관관계를 보였다. 희망, 자가건강상태, 자아존중감, 외상 후 성장은 중년여성의 삶의 질을 예측할 수 있는 유의한 변수로 나타났다. 이 연구 결과에서 나타난 주요 변수들을 고려하여 노년기의 전 단계인 중년여성의 삶의 질을 체계적으로 관리하여 길어진 삶 속에서 삶의 질을 효과적으로 증대하는 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

■ 중심어 : 외상후 성장 | 자아존중감 | 희망 | 삶의 질 | 중년여성 |

Abstract

The purpose of this study was to investigate factors as post-traumatic, self-esteem and hope that affect the quality of life in middle-aged women. Number of middle-aged women participated in the survey were 118. Data were collected by means of self reported questionnaires from June 1 to 30. and analyzed by using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficients and multiple regression with SPSS windows version 21.0. There were statistically significant differences in the quality of life health according to the frequency of hope, frequency of perceiver health status, frequency of self esteem and post traumatic state. There were significant positive correlations between quality of life and hope, perceiver health status, self esteem, post traumatic state. Negative correlations were found between quality of life and aged. Hope, perceiver health status, self esteem, post traumatic state were predictors of a quality of life Nurses should focus on factors identified in this study when developing nursing interventions to quality of life for middle-aged women.

■ keyword : Post-Traumatic | Self-Esteem | Hope | Quality of Life | Middle-Aged |

1. 서론

1.1 이론적 배경

중년기를 많은 학자들이 다양하게 보고 있다. 대부분의 학자들은 이 시기의 연령을 노년기의 전 단계인 40-60세로 보고 있으며[1], 이 시기는 인간의 성장·발달 측면에서 신체적인 변화와 더불어 정서적인 변화로 인한 스트레스가 높은 시기로 보고 있다[2]. 이 시기는 자녀들의 성장과 함께 가족 간의 역할관계의 변화로 자신이 지나는 시간에서 오는 스트레스와 함께 삶에 전반적인 재평가[3]를 경험하면서 혼란을 경험하는 시기이다. 이러한 혼란의 시간들을 삶의 절반이상을 더 살아가야 하는 중년여성에게는 노년의 삶의 시간에도 영향을 미칠 수 있으며, 중년여성들의 다양한 사회·심리적인 변화에 관심을 둘 필요성이 있다[4].

외상 후 성장은 자신이 처한 위기 상황들을 극복하기 위한 노력으로 얻어지는 결과로 이는 단순히 외상 전 상태가 아닌 주관적이면서도 긍정적인 심리적인 변화를 의미한다[4]. 중년여성의 경우 폐경과 노화에 따른 신체적 변화, 결혼 생활 중에 느끼는 피로에 따른 정신적 변화, 사회 구성원으로서 역할에 대한 사회적 변화에 적응을 경험하며 중압감에 가치관의 변화를 느끼게 된다[5]. 이러한 다양한 변화들이 중년여성에게 위기로 작용[6]하여 이는 곧 부정적인 건강상태 인지와 연결되어 이 후 경험하는 노년기 생활에서도 부정적인 영향을 미칠 수 있다[7].

자아존중감은 자기 자신을 소중히 여기며 소중하고 가치 있는 존재로 인지하는 것[8]으로, 중년기에 경험하는 다양한 변화들이 기존에 중년기 여성 자신이 가지고 있던 자아존중감에 영향을 주어 삶의 질에도 영향을 미칠 가능성이 높다[9].

희망은 미래에 대한 바램, 능동적인 참여, 내적 동기, 신뢰, 실질적인 가능성, 타인과의 관계를 원하고 중요하게 여기는 개인의 기대가 포함된 속성[10]으로 어떤 일을 하고자 할 경우 여기에 대한 긍정적인 결과 혹은 결과를 좋게 전망하고 있는 것[11]으로 여겼다. 이러한 경향은 중년여성들은 자기 자신에게 가지는 희망과 주변인들이 보여주는 긍정적 지지의 여부가 중년여성의 삶

의 질에 영향을 미칠 것으로 보인다.

삶의 질은 자신이 속하여 있는 사회 속에서 상호작용과 더불어 느끼는 주관적인 인식[12]으로 선행연구에 의하면 성별, 연령, 교육수준, 직업여부, 수입, 결혼상태, 종교, 사회참여, 건강, 피로와 더불어, 사회·심리적인 요인인 우울, 스트레스, 사회적지지, 삶에 관한 태도 역시 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 변인들로 보고 있다[13][14]. 그러나 주관적인 관점에 의한 외상 후 성장, 자아 존중감, 희망이 삶에 질에 어떠한 영향을 미치는 지에 관한 연구는 아직 미비한 상황이다[4][5][12][15].

이에 본 연구는 중년기 여성을 대상으로 한 삶의 질과 관련된 변인들을 살펴봄으로써 중년기 여성들의 삶의 질을 좀 더 체계적으로 관리할 수 있는 기초자료를 제공하고자 하였다. 특히 수명의 연장으로 인하여 중년기의 삶의 질 관리는 바로 노년기의 삶의 질 연장으로 볼 수 있기에 이를 체계적인 관리 할 간호중재의 기초를 제공하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 중년기 여성의 삶의 질에 영향요인을 확인하고 을 미치는 요인을 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질의 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질의 차이를 파악한다.
- 대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질 간의 관계를 파악한다.
- 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구대상은 D시의 40대-60세 미만의 중년여성을 대상으로 하였다. 대상자의 선정기준은 연구목적에 이해하고, 연구 참여에 동의한 자로서 설문지 내용을 이해하고 응답이 가능한 자로 1개 대도시와 2개의 시와 1군에서의 운영하는 여성문화센터, 지역주부대학을 방문하는 여성 중 설문에 참여하기를 동의한 자를 대상으로 2017년 6월부터 1일부터 30일까지 시행하였다. 본 연구에서 G*Power 3.1.2 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 효과크기 .15, 검정력 .95를 유지하기 위한 최소한의 표본 수는 107명인 것으로 나타났다 이에 회수율과 응답률을 고려하여 총 140명이 자료를 수집하였으며, 응답이 누락되거나 불성실한 설문지를 제외한 총 118부를 결과 분석에 사용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 외상 후 성장

외상 후 성장은 Tedeschi & Galhoun[16]이 개발한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 송승훈[17]이 한국어로 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 단축형을 신혜숙[18]이 수정·보완한 21문항을 사용하였다. 6점 리커트 척도로 '경험하지 못했다.' 0점에서 '매우 많이 경험했다.' 5점으로 구성되었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .887$ 이다.

2.3.2 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[19]가 개발한 검사를 전병제[20]가 번안한 도구로 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감이 각각 5문항으로 총 10문항으로 되어있다. 리커트 4점 척도이며 긍정적 문항에 대한 '거의 그렇지 않다.'의 1점에서 '항상 그렇다.'의 4점까지 구성되었으며, 부정적 문항에서는 반대로 처리하여 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이유정의 연구[21]에서는 Cronbach's $\alpha = .668$ 이다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .621$ 이다.

2.3.3 희망

희망은 Nowotny[22]가 확산, 타인과의 관계, 가능한 미래, 영적 신념, 능동적 참여, 내적 동기의 6가지 속성을 최상순[23]이 번안하고, 오복자[24]가 수정한 도구를 사용하였다. '매우 불찬성한다.'를 1점에서 '매우 찬성한다.'를 4점으로 한 4점 리커트 척도를 사용하였고, 부정 문항은 반대로 처리하였다. 점수가 높을수록 희망점수가 높은 것을 의미하며, 임현숙의 연구[25]에서는 Cronbach's $\alpha = .896$ 이며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .865$ 이다.

2.3.4 삶의 질

삶의 질은 세계 보건기구(WHO)에 따라 1998년 개발된 간편형 삶의 질 척도(World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument-BREF; WHOQOL-BREF)를 민성길 외[26]가 표준화 한 것을 사용하였고, 신체적 건강, 심리적 건강, 사회적 건강, 환경 및 전반적 영역의 5개 영역으로 구분하여 26문항이며, 5점 리커트 척도로 '전혀 그렇지 않다.' 1점에서 '매우 그렇다.' 5점으로 구성되어있다. 점수가 높을수록 삶의 질 수준이 높음을 의미하고, 이익섭의 연구[27]에서는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .934$ 이다.

2.4 자료수집

자료수집은 2017년 6월1일부터 6월30일까지 시행되었다. 연구 대상자 모집은 D시에 문화센터와 주부대학을 방문하는 여성을 편의표집 하였다. 본 연구는 연구자가 직접 방문하여 연구시행에 대해 허락을 받은 후, 설문에 참여하기를 동의한 자를 대상으로 시행하였다. 설문지는 자가 기입 방식으로 이루어졌으며, 약 15분 정도 소요되었으며, 응답한 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

2.5 자료분석

자료분석은 IBM SPSS 21.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성과 제 변수를 파악하기 위해 빈도

와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질의 차이는 t-test, ANOVA를 시행하였다. 사후 분석은 Scheffe's test로 시행하였다. 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation으로 분석하였으며, 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향요인을 분석하기 위해 Stepwise multiple regression을 시행하였다.

3. 연구결과

3.1 중년여성의 일반적 특성

중년여성의 평균 연령은 50.41세로 40~45세와 51~55세가 38명(32.2%)으로 가장 많았으며, 학력은 고졸이 40명(33.9%), 종교는 불교가 54명(45.8%), 직업은 주부 64명(54.2%), 월 소득은 100~150만원 74명(62.7%), 자신이 느끼는 건강상태는 보통이 64명(54.2%)로 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성 (N:118명)

변수	구분	n	%
나이대	40세-45세	38	32.2
	46세-50세	14	11.9
	51세-55세	38	32.2
	56세 이상	28	23.7
결혼여부	미혼	6	5.1
	기혼	101	85.6
	별거 및 이혼	2	1.7
	사별	9	7.6
학력여부	중졸이하	27	22.9
	고졸	40	33.9
	초대졸	12	10.2
	대졸	24	20.3
	대학원졸	15	12.7
종교	기독교	11	9.3
	천주교	14	11.9
	불교	54	45.8
	무교	39	33.1
직업	사무직	2	1.7
	전문직	23	19.5
	자영업	28	23.7
	주부	65	55.1
월 소득 (만원)	100-150	74	62.7
	150-200	14	11.9
	200-250	9	7.6
	250-300	10	8.5
	300이상	11	9.3

자신이 느끼는 건강	좋지 않음	9	7.6
	보통	64	54.2
	건강한 편	26	22.0
	매우 건강	19	16.1

3.2 중년여성의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질의 정도

대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질의 정도는 [표 2]와 같다. 외상 후 성장은 0-5점으로 3.39점, 자아존중감은 1-4점으로 2.94점, 희망은 1-5점으로 2.76점, 삶의 질은 1-5점으로 3.61점으로 나타났다.

표 2. 대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질정도

변수	M	SD	최소	최대	신뢰도
외상 후 성장	3.39	.70	.88	5.00	0.887
자아 존중감	2.94	.31	2.10	3.60	0.621
희망	2.76	.35	1.79	3.59	0.865
삶의 질	3.61	.57	2.42	4.88	0.933

3.3 중년여성의 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질 정도의 차이를 검증하기 위해 t-test, ANOVA를 실시하였다. 사후검정은 Scheffe test를 실시하였으며 결과는 [표 3]과 같다. 외상 후 성장에 차이를 보이는 일반적 특성은 나이대(F=12.34, p=.000), 학력(F=6.48, p=.000), 자가건강상태(F=2.756, p=.046)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증결과 자가건강상태에서는 통계적으로 유의하지 않았다. 자아존중감에서는 나이대(F=3.374, p=.021), 학력(F=2.838, p=.028), 종교(F=3.922, p=.010)로 나타났다. 사후검증결과 나이와 학력은 통계적으로 유의하지 않았다. 희망에서는 일반적 특성과는 유의하지 않게 나왔다.

삶의 질에서는 나이대(F=10.548, p=.000), 학력(F=2.924, p=.037), 월 소득(F=4.444, p=.002), 자가건강(F=23.57, p=.000)로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후분석 결과 나이대와 자가건강상태에서 유의한 결과가 나왔다.

표 3. 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 자아 존중감, 희망 및 삶의 질의 정도

특성	분류	n	외상 후 성장		자아 존중감		희망		삶의 질	
			M±SD	t orF(p)	M±SD	t orF(p)	M±SD	t orF(p)	M±SD	t orF(p)
나이 대	40세-45세	38	3.68±.449	12.34 (.000)	3.05±.298	3.374 (.021)	2.89±.264	2.824 (.042)	3.97±.467	10.548 (.000)
	46세-50세	14	2.99±.814		2.78±.358		2.77±.488		3.23±.313	
	51세-55세	38	3.62±.551		2.96±.315		2.69±.326		3.55±.694	
	56세 이상	28	2.89±.702		2.88±.285		2.69±.38		3.38±.346	
결혼 상태	미혼	6	3.81±.000	1.92 (.130)	3.20±.000	2.233 (.090)	2.93±.000	1.087 (.358)	3.29±.000	1.578 (.199)
	기혼	101	3.39±.721		2.95±.319		2.76±.359		3.61±.599	
	별거 및 이혼	2	2.46±.839		2.70±.282		2.43±.073		3.00±.000	
	사별	9	2.37±.499		2.82±.327		2.80±.39		3.46±.435	
학력 여부	중졸이하	27	3.40±.461	6.48 (.000)	2.79±.290	2.838 (.028)	2.78±.330	2.208 (.073)	3.35±.363	6.755 (.000)
	고졸	40	2.06±.793		2.98±.356		2.69±.402		3.53±.684	
	초대졸	12	3.19±.876		2.92±.136		2.69±.375		3.46±.249	
	대졸	24	3.80±.322		3.07±.368		2.77±.321		3.74±.511	
	대학원졸	15	3.75±.645		2.97±.129		2.99±.160		2.16±.460	
종교	기독교	11	3.50±.632	2.276 (.084)	2.90±.298	3.922 (.010)	2.92±.369	.949 (.420)	3.43±.433	.900 (.444)
	천주교	14	3.57±.639		2.96±.191		2.70±.302		3.48±.408	
	불교	54	3.49±.670		2.86±.269		2.77±.288		3.61±.502	
	무교	39	3.16±.745		3.08±.379		2.74±.434		2.70±.734	
직업	사무직	2	3.38±.000	.181 (.909)	2.70±.000	1.012 (.390)	2.41±.000	.752 (.524)	2.85±.000	2.924 (.037)
	전문직	23	3.34±.734		2.90±.177		2.80±.169		3.83±.597	
	자영업	28	3.478±.725		3.02±.355		2.77±.363		3.66±.724	
	주부	65	3.37±.698		2.94±.339		2.76±.395		3.53±.469	
월 소득 (만원)	100-150	74	3.35±.749	1.817 (.130)	2.93±.344	.610 (.656)	2.70±.366	1.93 (.110)	3.57±.59	4.444 (.002)
	150-200	14	2.16±.608		2.94±.331		2.80±.411		3.31±.46	
	200-250	9	3.77±.276		3.09±.209		2.88±.254		3.63±.459	
	250-300	10	3.38±.403		2.90±.286		2.98±.299		3.66±.266	
	300이상	11	3.74±.789		3.00±.173		2.85±.162		4.20±.626	
자신 이 느끼는 건강	좋지 않음	9	3.16±1.029	2.756 (.046)	2.60±.296	10.525 (.000)	2.73±.526	0.095 (.963)	3.28±.220	23.57 (.000)
	보통	64	3.38±.69		2.93±.305		2.76±.402		3.46±.492	
	건강한 편	26	3.24±.523		2.93±.269		2.76±.264		3.51±.341	
	매우 건강	19	3.77±.653		3.22±.212		2.80±.130		4.41±.546	

표 4. 대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질 간의 관계도

	삶의 질	외상 후 성장	자아 존중감	희망
삶의 질	1			
외상 후 성장	.373** (.000)	1		
자아 존중감	.584** (.000)	.110 (.234)	1	
희망	.494** (.000)	.434** (.000)	.383** (.000)	1

3.4 중년여성의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망 및 삶의 질 간의 관계

대상자의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망, 삶의 질의 상관관계는 [표 4]와 같다. 삶의 질과 외상 후 성장, 자

아존중감, 희망은 양의 상관관계를 보이고 있다.($r=.373$, $p<.05$; $r=.584$ $p<.05$; $r=.494$, $p<.05$). 그러나 외상 후 성장과 자아존중감은 상관관계가 없는 것으로 나타났다.($r=.110$, $p=.234$)

3.5 중년여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인

대상자의 삶의 질에 영향요인을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시하기 전 기본 가정인 잔차의 등분산성, 정규분포성, 다중 공선성을 확인한 결과 공차한계의 범위는 0.657~0.874으로 모두 0.1이상, 분산팽창인자(VIF)는 모두 10미만의 값으로 나와 독립변수 간에는 다중공선성이 없었다. 또한 잔차 분석에서 Durbin-Watson의 값은 2.250으로 3근방의 값으로 나타나 오차 항들 간에 자기상관이 없는 것으로 나타나

잔차의 등분산성과 정규분포성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 영향력 분석을 Cook's D를 이용하여 분석한 결과 118부 중 1.0이상인 개체는 없었다.

대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 일반적 특성과 외상 후 성장, 자아존중감, 희망을 회귀분석으로 실시한 분석결과 삶의 질에 영향을 미치는 변인은 희망($\beta=.379$), 자가건강상태($\beta=.257$), 자아존중감($\beta=.255$), 외상 후 성장($\beta=.006$)순으로 나타났으며, 나이대($\beta=-.191$)는 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 희망, 자가건강상태의 인지가 높을수록, 자아존중감이 높고, 외상 후 장애의 조절이 잘 될수록 삶의 질의 정도가 높다고 할 수 있다. 설명되는 비율은 49.7%이다($F=24.087$, $p<.001$, $R^2=.518$)[표 5].

표 5. 삶에 질에 영향을 미치는 변인 분석

독립 변수	B	SE	β	t	p
상수	.328	.414		.792	.430
나이대	-.086	.031	-.191	-2.725	.007
자가건강상태	.158	.046	.257	3.431	.001
희망	.567	.121	.379	4.680	.000
자아존중감	.424	.133	.255	3.196	.002
외상 후 성장	.004	.058	.006	.075	.940
Durbin-Watson=2.250 F= 24.087 p<.001, R ² = .518, Adj-R ² = .497					

4. 요약 및 결론

본 연구는 중년여성의 일반적 특성과 외상 후 성장, 자아존중감 및 희망이 삶의 질에 영향을 미치는 영향력을 파악하고자 시도되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

희망($\beta=.379$), 자가건강상태($\beta=.257$), 자아존중감($\beta=.255$), 외상 후 성장($\beta=.006$)순으로 나왔다.

삶의 질에 미치는 요인에서 일반적 특성에서는 연령, 교육, 수입, 종교, 사회참여, 건강, 피로 및 사회·심리적 요인이 포함된다고 하였다[12][13]. 그러나 본 연구에서의 나이는 부정적인 영향을 미쳤고, 자가 건강상태만이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나왔다. 이는 제한된

장소와 비슷한 환경 속에 노출된 인원만으로 한정된 조사에 의한 것으로 보이며, 추후 다양한 환경에서 노출된 중년여성으로 연구가 시도되어야 함이 필요해 보인다. 또한 자가건강상태인 주관적인 관점에 의한 건강이 바로 삶의 질과 연결이 된다는 것은 노인을 대상으로 선행연구[28]에서의 주관적 건강상태가 건강증진행위에 영향을 미치며 이는 삶의 질에 영향을 미치는 것과 비슷한 결과를 보이고 있으며, 예비 노년기인 중년여성들의 주관적인 건강상태의 관리가 잘 이루어질 경우 이는 곧 성공적인 노후의 설계로도 연결이 가능할 것으로 보인다. 희망은 중년여성을 대상으로 한 구분진[29]의 연구에서 극복력과 희망, 가족의 지지가 충분한 경우 삶의 질이 높아진다는 결과로 본 연구에서 희망이 삶의 질에 영향을 미치는 것과 같은 결과를 보이고 있다. 변화된 가족 구조 내에서의 자신의 역할과 가족관계에서의 위기감 등을 어떻게 인지하는가가 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있음을 보여주고 있다.

중년여성, 노인, 만성 질환자를 대상으로 한 선행연구에서는 자아존중감이 상승될수록 삶의 질이 높아진다고 하였다[8][9][27][29]. 이러한 결과는 본 연구에서 중년여성의 자아존중감이 높아질수록 삶의 질에 영향을 미치는 것과 같은 결과를 보여주고 있다. 노년기의 전 단계인 중년여성의 자아존중감의 체계적인 관리는 노년기의 삶의 질에도 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다.

외상 후 성장은 변화되고 있는 위기 속에서의 자신이 스스로 인지하고 받아들이는 주관적인 심리상태[5]이며, 중년여성을 대상으로 한 연구[30]에서 애착과 외상 후 성장이 성공적으로 이루어질 경우 자아실현에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 보였다. 이는 본 연구에서의 외상 후 성장이 잘 이루어질 경우 긍정적인 삶의 질에 영향을 미치는 것과 유사하다고 볼 수 있다.

5. 결론

본 연구는 노년기의 전 단계인 중년 여성의 삶의 질이 사회·심리적인 요소에서도 중요함을 나타내고 있다. 중년여성의 시기를 질병 혹은 갱년기의 측면 뿐 아니라

사회·심리적인 변화에도 관리가 필요할 것으로 보인다.

본 연구결과는 중년여성이 경험하는 위기에 관한 관심 증가와 함께 이러한 위기가 다가올 노년기의 노후불안과도 연결되어 불안한 노년기를 보낼 수 있을 것이다. 그러므로 중년여성의 외상 후 성장의 심층 면접을 통한 질적 자료와 더불어 노후불안까지 완화하는 중재 프로그램의 개발이 필요할 것으로 보인다.

참고 문헌

- [1] 강영실, 정미자, 박용숙, 김향숙, 이동매, 이동원, “국내 중년의 건강증진에 대한 선행연구 분석,” 지역사회간호학회지, 제20권, 제1호, pp.75-86, 2009.
- [2] 이진숙, 최원석, “기혼 직장여성의 일-가족양립갈등 경로에 관한 연구,” 아시아 여성연구, 제50권, 제1호, pp.169-198, 2011.
- [3] 민현주, “여성취업의 두 갈래길,” 경제와 사회, 제78호, pp.223-255, 2008.
- [4] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “The post traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma,” *Journal of Traumatic Stress*, Vol.9, No.3, pp.455-471, 1996.
- [5] 정영숙, 오효숙, “중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 지각된 건강상태가 노후불안에 미치는 영향,” 한국보건호학회지, 제30호, 제1권, pp.30-41, 2016.
- [6] K. M. Hong, “Understanding of middle-aged women’s crisis and Christian counseling,” *The Gospel and Praxis*, Vol.25, pp.217-244, 2012.
- [7] J. Han, *The roles of self and society in the relationship between physical health, self-perception of aging and depressive symptoms in later life*, The Ohio State University, Ohio, USA, Unpublished doctoral dissertation, 2011.
- [8] M. Rosenberg, *Conceiving the self*, New York: Basic Books, 1979.
- [9] 송리라, 김형남, 전미라, “라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제12호, pp.154-163, 2015.
- [10] C. E. Ferrans, J. Liscomb, C. C. Gotaya, and C. Snyder, *Definition and conceptual models of quality of life*, In *Outcome Assessment in Cancer*, Cambridge University Press, 2005.
- [11] M. Reich, A. Lesur, and C. Perdrizet-Chevallier, “Depression, quality of life and breast cancer: a review of the literature,” *Breast Cancer Res Treat.*, Vol.110, No.1, pp.9-17, 2008.
- [12] A. Berent-Spillon, C. C. Persad, T. Love, M. Sowers, J. F. Randolph, J. K. Zubieta, and Y. R. Smith, “Hormonal environment affects cognition independent of age during the menopause transition,” *J Clin Endocrinol Metab.*, Vol.97, No.9, pp.1686-1694, 2012.
- [13] M. L. Nowotny, *Measurement of hope as exhibited by a general adult population after a stressful event(dissertation)*, Michigan: Texas Womens University, 1986.
- [14] 나혜진, *고위험 집단청소년에서 희망과 스트레스 대처가 학교적응에 미치는 영향*, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [15] 이정화, 김경혜, 김경덕, “중년여성의 갱년기 증상과 삶의 질의 관계에 대한 인지기능의 매개효과,” 한국산학기술학회지, 제15권, 제7호, pp.4439-4448, 2014.
- [16] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “The Post traumatic Growth Inventory: Measuring The Positive Legacy Of Trauma,” *Journal Of Traumatic Stress*, Vol.9, No.3, pp.455-471, 1996.
- [17] 송승훈, *한국판 외상 후 성장척도의 신뢰도와 타당도*, 충남대학교, 석사학위논문, 2007.
- [18] 신혜숙, *아동양육시설 생활경험자들의 외상 후 성장에 대한 해석학적 근거이론 접근*, 조선대학

교, 박사학위논문, 2016.

- [19] M. Roesnberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeto, 1965.
- [20] 전병재, "Self-esteem: A test of its measurability," 연세논총, 제11권, pp.107-130, 1974.
- [21] 이유정, *아동기 정서적 지지와 삶의 만족과의 관계: 자아존중감과 신체만족도의 이중매개효과*, 영남대학교 석사학위논문, 2014.
- [22] M. L. Nowotny, "Assessment of hope in patients with cancer : development of an instrument," *Oncology Nursing Forum*, Vol.16, No.1, pp.57-61, 1989.
- [23] 최상순, *일 지역 성인의 영적 안녕, 희망 및 건강 상태에 관한 관계연구*, 연세대학교, 박사학위논문, 1990.
- [24] 오복자, "암환자의 영적안녕과 삶의 질과의 관계 연구," *성인간호학회지*, 제9권, 제2호, pp.189-198, 1997.
- [25] 임현숙, *영적 안녕과 희망과의 관계*, 삼육대학교, 석사학위논문, 1998.
- [26] 민성길, 이창일, 김광일, 서신영, 김동기, "한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도 (WHOQOL-BREF)의 개발," *신경정신의학*, 제39권, pp.571-579, 2000.
- [27] 이익섭, 김동기, 엄태영, "만성질환을 앓고 있는 의료급여 수급자의 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향과 우울의 매개효과 검증," *한국사회복지조사연구*, 제17권, pp.79-104, 2007.
- [28] 김희선, "일 지역 노인의 주관적 건강과 건강증진행위 및 건강관련 삶의 질과의 관계," *노인간호학회지*, 제8권, 제2호, pp.117-127, 2006.
- [29] 구분진, "중년 여성의 극복력, 희망, 부부친밀감 및 가족지지가 삶의 질에 미치는 영향," *정신간호학회*, 제17권, 제4호, pp.421-430, 2008.
- [30] 김옥희, 김연경, "중년여성의 애착, 외상 후 성장 및 자기실현과의 관계," *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제12호, 2016.

저 자 소 개

강혜승(Hye-seung Kang)

정회원



- 2010년 2월 : 대구가톨릭대학교 임상보건대학원 간호학과(간호학석사)
- 2017년 2월 : 대구가톨릭대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 구미대학교 간호학과 조교수
<관심분야> : 성인간호, 간호교육, 노인간호

이소영(So-young Lee)

정회원



- 2012년 2월 : 계명대학교 의료경영대학원(의료경영석사)
- 2017년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과(박사수료)
- 2016년 2월 ~ 현재 : 경운대학교 간호학과 연구교수
<관심분야> : 요양병원, 의료윤리, 간호관리, 재직의도