

중년여성의 영적안녕, 사회적 지지와 우울의 관계*

Relationships between Spiritual Wellbeing, Social Support and Depression in the Middle-aged Women

허 제 은, 태 영 숙

고신대학교 전인간호과학연구소 연구원

고신대학교 간호학과 교수

Heo Je eun, Tae young sook

Kosin Univ. Wholistic Research Center Researcher

Kosin Univ. Professor

요약

본 연구는 중년여성의 영적안녕, 사회적 지지와 우울 정도 및 이들 간의 관계를 규명하여 중년여성의 우울 간호중재 프로그램의 기초자료를 제공하고자 수행하였다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 경제 성장 및 생활수준의 향상으로 인간의 평균 수명이 점점 연장되면서 노년 인구의 증가와 함께 중년이후의 삶에 대한 중요성이 대두되고 있다. 특히 한국에서의 중년기 여성들은 남성 중심의 문화와 이로 인한 여성의 과도한 의존성과 경제능력 부재, 낮은 사회적 지위, 대인관계 박탈, 사회적 소외, 빈 등지 증후군 등으로 인한 상실감, 집안 분위기에서 발생하는 고부간의 갈등 등을 많이 경험하여, 중년여성들이 겪는 발달 단계상의 신체적인 변화뿐 아니라 사회 심리학적 스트레스와 한국적 문화의 특성이 중년여성들의 우울증에 기여하고 이러한 문제들을 해결하지 않게 되면 반복적이고 만성적인 증상들로 발전할 수 있게 되어 자살과 같은 극단적인 자기 파괴적 행동 및 심리사회적 기능 손상을 가져올 수 있다 [1].

그러나 이러한 상황을 극복하고 마음의 평안을 잃지 않는 중년여성들을 볼 수 있는데 이는 몸과 마음과 혼이 통합된 유기체인 인간으로써 중년여성들이 영적차원을 통한 신체적, 심리 환경적 상황으로부터 자신을 초월하여 삶의 의미와 가치를 경험하기 때문인 것이다 [2]. 이렇듯 영적안녕은 삶 속에서 의미와 목적을 확인하여 살아야 하는 이유와 가치감을 발견하게 한다. 따라서 영적안녕 정도가 높은 사람은 부정적 처지와 환경에도 불구하고 자신의 생애 긍정적 태도를 보이며 내적인 조화와 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지적인 관계 등을 유

지할 수 있다.

한편, 사회적 지지는 중년여성들에게서 인간관계를 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원 즉, 가족, 친구, 이웃, 기타 사람들에 의해 제공되는 여러 형태의 도움과 원조를 뜻하는 것으로, 신체적 건강, 우울, 자살 등에 영향을 주는 것이며, 긍정적인 사회적 지지는 대인관계로부터 오는 정서적 관심, 위로, 실질적인 도움, 이해 등의 교환을 의미하여 중년여성들에게 관심과 자신이 사랑받고 있는 가치 있는 존재로 지각하게 하여서 중년여성 우울에 긍정적인 영향을 미친다 [5].

따라서 영적안녕과 사회적 지지는 중년여성의 우울을 감소시켜 심신의 건강을 증진시키는 중요한 대처자원으로써, 중년여성의 우울을 감소시킬 수 있을 것으로 사료된다.

이에 본 연구는 중년여성의 영적안녕, 사회적 지지, 우울과의 관계를 규명하여 중년여성의 우울관리를 위한 건강증진 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

II. 연구결과

1. 대상자의 영적안녕 정도, 사회적지지 정도와 우울 정도의 관계

대상자의 영적안녕 정도와 우울 정도의 관계는 중등도의 역 상관관계($r=-.567, p<.001$)를 보였다. 하위영역별로 살펴보면 실존적 안녕감과 우울 정도는 중등도 역 상관관계($r=-.689, p<.001$), 종교적 안녕감과 우울 정도는 중등도의 역 상관관계($r=-.370, p<.001$)를 보였다.

대상자의 사회적 지지 정도와 우울 정도는 중등도의

* 이 논문은 2013년 2월 고신대학교 일반대학원 간호학과 석사 학위 논문임

역 상관관계($r=-.490, p<.001$)를 보였다. 하위영역별로 살펴보면 정서적 지지($r=-.465, p<.001$), 물질적 지지($r=-.461, p<.001$), 평가적 지지($r=-.444, p<.001$), 정보적 지지($r=-.442, p<.001$)와 우울 정도의 관계에서 모두 중등도의 역 상관관계를 보였다(표 1).

표 1. 대상자의 영적안녕 정도, 사회적 지지 정도와 우울 정도와의 상관관계 (n=216)

	우울	
	r	p
영적안녕	-.567	<.001
실존적 안녕	-.689	<.001
종교적 안녕	-.370	<.001
사회적 지지	-.490	<.001
정서적 지지	-.465	<.001
물질적 지지	-.461	<.001
평가적 지지	-.444	<.001
정보적 지지	-.442	<.001

Ⅲ. 논의 및 제언

중년여성의 영적안녕 정도와 우울 정도의 상관관계가 중등도의 역 상관관계가 나타났는데 이는 영적으로 건강한 사람은 인생의 위기와 스트레스 속에서도 평안을 유지한다는 사실을 입증하는 것 [3] 이다. 특히 실존적 안녕 정도가 종교적 안녕 정도보다 우울 정도와의 관계에서 강한 역 상관관계를 나타내었는데 이는 개인의 믿음이 삶에 대한 의미와 일관성을 성립하여 질병과 스트레스의 부정적 영향에 맞서 보호해 줄 수 있어 [4] 우울에 영향을 미치기 때문에 사료된다. 그러므로 중년여성의 우울 감소 전략 프로그램 개발 시 실존적 안녕을 강화한 전인적이고 통합적인 프로그램 개발이 필요하다.

사회적 지지 정도와 우울 정도의 관계는 중등도의 역 상관관계가 있었다. 하위영역 요인별로는 정서적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지, 정보적 지지와 우울 정도의 관계에서 모두 중등도의 역 상관관계를 보였고, 특히 정서적 지지 정도가 우울 정도와 역 상관관계가 컸다. 이는 사회적 지지가 타인과의 관계를 통해 보살핌이나 존경, 애정 등을 느끼고 가치가 있다고 믿게 해주는 정보로서 지각된 스트레스에 덜 반응하도록 하여 스트레스 평가의 영향을 완화시키는 기능이 있기 때문이다. 또한 여성이 남성보다 좀 더 자신의 생존의 의미를 주변 사람과의 관계에 두는 특성에 기인한 것으로 볼 수 있다 [5].

따라서 중년여성의 우울을 감소시키기 위해서는 영적 안녕과 사회적 지지를 증진시킬 수 있는 전인적이고 통합적인 간호 중재를 제공하여야 할 필요가 있으며, 우울 정도에 영향을 미치는 제 특성들을 고려한 우울관리 중재 전략이 필요할 것이다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 김교현(2004). "한국 청소년의 우울과 자살". 한국 심리학회지사회문제, 특집호(10), 55-68.
- [2] 정상옥, 장순복, 이원희(2007). 혈액암 환자의 영적건강과 우울과의 관계. 종양 간호학회지, 7(1), 56-67.
- [3] 태영숙, 김미예(2007). 여성암 환자의 영적건강과 우울의 관계. 종양간호학회지, 7 (2), 169-178.
- [4] Hill, P. C. & Pargament, K. I.(2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: implications for physical and mental health research. Am Psychol, 58, 64-74.
- [5] 이민수(2005). 우울증 119. 서울 : 가림출판사.