

중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계*

박 금 자** · 이 지 현** · 김 미 옥*** · 방 부 경***
윤 수 정*** · 최 은 주***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회는 경제성장, 생활수준의 향상으로 평균수명이 연장되고 또한 자녀의 단산 등으로 인해 중년기가 길어지면서 중년 여성의 인구 층이 두터워지고 인생주기에 서 중년이 차지하는 비중이 커지게 되었다.

중년기는 발달과정상 신체적, 생리적, 심리적 및 사회적으로 다양한 변화를 경험하는 시기이다. 즉 폐경과 노화를 경험하게 되고, 가족역할의 변화로 자녀들의 독립에 따른 상실을 경험하게 되며, 지금까지 살아온 자신을 되돌아보고 평가하게 된다. 중년여성들은 이러한 변화들을 경험하면서 자신을 수용하고 성숙하기도 하지만 역할 가치를 부여하지 못하고 여러 가지 변인들로 우울과 같은 정서장애를 경험하기도 한다.

우울의 발현율은 남성에 비해 여성이 1 : 1.7 ~ 1 : 3 정도로 높은 것으로 보고되고 있으며(Fooden, 1983), 특히 중년기에 그 발현율이 가장 높은 것으로 보고되고 있다. 중년여성에게서 우울발현율이 높은 이유로는 중년 여성이 겪는 폐경을 전후해서 감소된 에스트로겐수치에 의해 우울이 야기되기도 하며, 신체적 증상들에 대한 반응, 그리고 스트레스성 사건들이나 가족간의 역할변화, 노인성 변화 등에 의해 우울이 야기되기도 한다(이소영,

1996). 특히 중년여성들은 대부분의 경우 그들의 역할이 가사역할로만 제한을 받고 있기 때문에 가정에서 불만을 느낄 경우 만족을 얻을 만한 다른 역할이 없고, 또 활동이 비교적 반복적이고 일상적이므로 그 역할에서 오는 보상을 적게 받는다고 느끼기 때문에 스트레스를 받기도 하며 이러한 스트레스는 누적적으로 작용하게 되고 이를 보상할 긍정적 경험이 없다면 우울의 원인이 될 수 있다. 또한 자아존중감의 손상은 우울을 유발할 수 있다. 즉 중년여성의 경우 자녀양육의 역할에서 벗어나게 되는데 이 역할의 상실은 자아존중감을 손상하며, 우울을 동반하는 심리적 불안을 야기시킨다(Bardwick, 1972).

이상과 같이 중년여성들은 생활 스트레스를 많이 경험할 수 있으며, 또한 중년기에 겪게 되는 다양한 변화들로 인해 자아존중감에 손상을 경험할 수 있고 이러한 변화들은 우울을 야기시킬 수 있다. 따라서 이들 변인들이 상관관계를 일으켜서 더욱 영향을 줄 수 있는지를 파악하는 것은 의의가 있다고 본다.

중년여성의 지각된 생활스트레스와 자아존중감 및 우울에 대한 선행연구를 살펴보았을 때 지각된 생활스트레스점수가 높을수록(Bromberger, 1996b; 석지혜, 1997) 자아존중감이 낮을수록(McLennan, 1987; 박금자, 1999) 중년기 여성의 우울이 높았다는 보고들이 있었다.

따라서 본 연구는 중년기 여성들의 지각된 생활 스트

* 본 논문은 2000학년도 고신대학교 의학부 전인간호과학연구소 주최 학술대회 연구비 지원으로 이루어 졌음

** 고신대학교 간호학과 교수

*** 고신대학교 대학원 석사과정

레스와 자아존중감 및 우울 정도와 그 변인들의 상관관계를 발견하여 중년여성의 우울을 감소시키기 위한 간호중재의 기초자료를 마련하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계를 알아보기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 제 특성에 따른 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도와 자아존중감 및 우울 정도의 상관관계를 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 중년여성

조작적 정의 : 막내 자녀가 중학생 이상이며, 연령이 40-59세 사이에 있는 여성을 말한다.

2) 지각된 생활 스트레스

조작적 정의 : 유완상 외(1994)가 제작한 도구를 모체로 하고 이평숙(1984)이 개발한 스트레스 생활사건 측정도구 중 일부를 보완하여 수정한 총 71항목을 경험한 여부에 따라 경험한 사건에는 가중치를 주어 합한 점수를 말한다. 점수가 높을수록 지각된 생활사건 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다.

3) 자아존중감

조작적 정의 : Rosenberg(1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 빈안한 자아존중감 도구를 수정한 4점 척도 총 10문항의 점수를 합한 것을 말한다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다.

4) 우울

조작적 정의 : 일반 인구 집단대상의 우울증후군(depressive symptomatology)에 대한 역학적 연구를 위해 미국정신보건연구원에서 개발하고 안커여루(1988)가 빈안한 CES-D(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale)도구의 4점 척도 20문항의

점수를 합한 것을 말한다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다.

Ⅲ. 연구 대상 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 지각된 생활 스트레스, 자아존중감 및 우울의 관계를 보는 상관관계연구이다.

2. 연구대상

대상자의 선정은 B시에 거주하는 40-59세 사이의 막내자녀가 중학생이상을 둔 중년여성을 임의로 추출하였다. 자료수는 200부를 배부하였으나 총 123부가 회수되어 123부를 분석대상으로 하였다.

3. 자료수집

자료수집기간은 2000년 3월 30일에서 5월 25일까지 시행하였으며, 자료수집방법은 본 연구팀 중 2인이 직접 연구의 목적을 대상자에게 설명하고 연구참여에 대한 동의를 얻은 다음 질문지를 대상자에게 배부하여 직접면담을 하거나 대상자 자신이 질문지를 읽고 직접 작성하도록 하였다. 본 연구에서 총 200명을 대상으로 하였으나 회수되지 않았거나 부적절한 대상 77명을 제외한 123명을 최종분석대상으로 하였다.

4. 연구도구

1) 지각된 생활 스트레스

지각된 생활 스트레스 측정도구는 유완상 외(1994)가 가정주부를 대상으로 제작한 도구를 모체로 하고 이평숙(1984)이 개발한 스트레스 생활사건 측정도구의 기혼여성이 경험한 스트레스 중 일부를 보완하여 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 최근 2년간 경험했던 사건을 기록하도록 되어 있으며 스트레스 종류는 총 71문항으로 구성되어 있다. 점수의 배점방법은 경험한 사건에 V표하게 하였고 경험횟수는 고려하지 않았다. 각각의 경험한 사건들에 대한 가중치는 유완상의 도구와 같은 문항은 그 연구에서 책정된 점수로 하였고, 그 도구에 없는 것은 이평숙의 도구에서 기혼자에게서 나왔던 점수대로

배정하였다. 스트레스 정도는 이 점수를 합하여 산출하였으며, 점수가 높을수록 지각된 생활 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 자아존중감

자아존중감 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 번안한 자아존중감 도구로 전체문항은 10문항이며 각 문항은 정도에 따라 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 긍정적인 문항은 '그렇지 않다 1점, 그렇지 않은 편이다 2점, 그런 편이다 3점, 그렇다 4점을 주었으며 부정적인 문항을 역산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .7328$ 이었다.

3) 우울

우울측정도구는 일반인구집단대상의 우울증후군(depressive symptomatology)에 대한 역학적 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발하고 안귀여루(1988)가 번안한 CES-D(the Center for Epidemiological Studies Depression Scale)도구를 사용하였다. 본 도구는 4점 문항의 20문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 대해 '전혀 아니다 0점, 약간 그랬다 1점, 꽤 그랬다 2점, 늘 그랬다 3점으로 하였다. 의미가 반대되는 문항은 역산하였다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .8987$ 이었다.

5. 자료처리 및 분석방법

수집된 자료는 SPSS/PC+ win 10.0 program을 이용하여 실수와 백분율, 평균과 표준편차, 평균평점과 표준편차, t-test, ANOVA와 Scheffe's test 및 Pearson's Correlation Coefficients 로 분석하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구는 대상자들의 선정에 있어 P 광역시에 거주하는 일부 중년여성을 임의로 선정하여 편의 표집하였으므로 본 연구결과를 일반화하거나 확대할 시에는 신중을 기하여야 한다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 제 특성(표 1)

대상자의 연령은 평균 47.34±3.75세(범위 40-59세)이었으며, 학력은 고졸이 58.5%(72명)로 반이상을 차지하였고, 종교는 불교가 48.8%(60명), 기독교 및 천주교가 30.9%(38명), 무교가 20.3%(25명)의 순이었고, 결혼상태는 89.4%(110명)가 기혼자이었다. 건강상태는 보통이다가 45.5%(56명), 나쁘다가 27.6%(34명), 좋다가 26.0%(32명)으로 나타났으며, 월경상태는 불규칙적인 경우가 41.5%(51명), 규칙적인 경우가 43.1%(53명), 폐경된 경우가 15.4%(19명)으로 나타났으며, 경제상태는 중상이하인 경우가 57.7%(62명), 중상이상인 경우가 42.3% (52명)로 나타났다.

<Table 1> The Characteristics of Subjects
(N = 123)

Characteristics	Categories	No	%
Age (Mean ±S.D. / 47.34±3.75)	40-44	34	27.6
	45-49	53	43.1
	50-54	27	22.0
	55-59	9	7.3
Education	Elementary and Below	14	11.4
	Middle School	26	21.1
	High School	72	58.5
	College and Above	11	8.9
Religion	None	25	20.3
	Buddhism	60	48.8
	Protestant, Catholic	38	30.9
Marital Status	Spouse of Exist	110	89.4
	Death, Divorced	13	10.6
Health Status	Good	32	26.0
	Normal	56	45.5
	Bad	34	27.6
	Missing	1	0.8
Menstruation Status	Regular	53	43.1
	Irregular	51	41.5
	Cessation of Menstruation	19	15.4
Economic Status	Moderate High	52	42.3
	Moderate Low	62	50.4
	Missing	9	7.3

2. 대상자의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도(표 2)

대상자의 지각된 스트레스 정도는 평균이 363.18±72.92(범위 .00- 1877.38)로 비교적 낮게 나타났으며,

〈Table 2〉 Perceived Life Stress, Self-esteem and Depression of Subjects

Variable (No of Item)	Min	Max	Mean±S.D.	Mean Score±S.D.
Perceived Life Stress (71)	0.00	1877.38	363.18±72.92	5.70±3.84
Self-esteem (10)	10.00	40.00	29.77± 5.06	2.97±0.50
Depression (20)	0.00	60.00	20.46± 9.38	1.08±0.46

대상자의 자아존중감 정도는 평균이 29.77±5.06(범위 10.00-40.00)으로 중간 점수인 25.00보다 약간 높게 나타났다(표 2). 한편, 대상자의 우울 정도는 평균이 20.46±9.38(범위 0.00- 60.00)로 낮게 나타났다.

3. 대상자의 제 특성에 따른 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 정도(표 3)

대상자의 제 특성에 따른 지각된 스트레스 정도는 유의한 차이를 나타내지 않았다.

〈Table 3〉 Perceived Life Stress, Self-esteem and Depression by Characteristics of Subject

Characteristics	Categories	Perceived Life Stress	Self-esteem	Depression
		Mean±S.D.	Mean±S.D.	Mean±S.D.
Age	40-44	391.62±357.00	30.32±4.82	17.78±8.91
	45-49	341.55±234.07	29.76±6.09	19.90±9.19
	50-59	368.13±237.77	29.25±3.41	23.72±9.37
	t or F	.353	.378	3.770
	p	.703	.686	.026*
	Sheffe			3)1
Education	Elementary and Below	410.89±437.12	27.35±3.45	28.47±11.69
	Middle School	349.88±367.39	29.68±4.59	17.23±8.75
	High School	377.56±200.51	30.22±5.56	20.11±8.54
	College and Above	239.69±124.51	30.18±3.89	20.18±8.17
	t or F	.980	1.280	4.850
	p	.405	.282	.003**
Sheffe			1)2	
Religion	None	385.47±277.61	29.28±7.12	23.20±9.80
	Buddhism	351.92±149.14	30.78±3.63	22.43±8.08
	Protestant	360.18±316.98	29.49±4.68	18.28±9.46
	Catholic	376.52±257.00	29.20±5.72	19.80±10.56
	t or F	.113	.577	2.320
	p	.893	.631	.790
Marital Status	Spouse of Exist	281.07±370.39	30.30±5.12	20.51±9.09
	Death, Divorced	332.56±243.38	27.80±4.14	21.51±2.05
	t or F	.542	2.313	1.430
	p	.583	.131	.340
Health Status	Good	233.64±292.84	31.93±6.28	18.00±9.67
	Normal	359.63±146.07	30.50±4.04	21.58±9.02
	Bad	390.62±341.99	26.40±3.52	21.00±9.89
	t or F	.993	8.930	1.143
	p	.399	.000***	.335
Sheffe		1)3		
Mens Status	Regular	331.16±304.09	30.73±6.27	15.86±8.63
	Irregular	412.01±218.04	29.58±3.74	24.04±6.72
	Cessation of Mens	321.37±306.62	27.55±3.46	23.63±12.06
	t or F	1.414	2.760	13.180
	p	.247	.067	.000***
Sheffe			2)1	
Economic Status	Moderate High	200.15±313.43	30.34±5.36	28.92±8.45
	Moderate Low	400.37±330.56	28.90±4.50	20.56±8.97
	t or F	1.511	4.792	.172
	p	.225	.010**	.679

(Table 4) The Relationship between Perceived Life Stress, Self-esteem and Depression of Subjects

Variable	Perceived Life Stress	Self-esteem	Depression
Perceived Life Stress	1.000		
Self-esteem	-.077 (.399)	1.000	
Depression	.010 (.916)	-.359 (.000)	1.000

대상자의 제 특성에 따른 자아존중감 정도는 건강상태가 좋은 경우가 나쁜 경우보다($F=8.930, p=.000$), 경제상태가 중상이상인 경우가 중하이하인 경우보다($t=4.792, p=.010$) 자아존중감 정도가 높게 나타났다.

본 연구대상자의 제 특성에 따른 우울 정도는 연령이 50-59세인 경우가 40-44세인 경우보다($F=3.770, p=.026$), 학력이 국졸이하인 경우가 중졸보다($F=4.850, p=.003$), 월경상태가 불규칙적인 경우가 규칙적인 경우보다($F=13.180, p=.000$) 우울 정도가 높게 나타났다.

4. 대상자의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도의 상관관계(표 4)

대상자의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계를 살펴 본 결과, 대상자의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감의 관계 및 지각된 생활 스트레스와 우울의 관계는 유의한 상관관계를 나타내지 않았으며, 자아존중감과 우울의 관계는 약한 음의 상관관계($r=-.359, p=.000$)를 나타내었다.

V. 고 찰

본 연구에서 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계를 파악한 결과를 중심으로 살펴 보면, 첫째, 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도는 평균이 363.18점(표준편차 72.92, 최소 .00, 최고 1877.38)으로 나타나 중간점수인 938.69점보다 현저하게 낮게 나타났다. 이러한 결과는 석지혜(1997)의 중년기 여성의 스트레스 생활사건의 경험 연구에서 총 평균 스트레스 점수가 5점 중 1.74점을 나타낸 결과와는 유사하였으나, 박금자(1999)의 중년기 여성을 대상으로 한 연구에서 나타난 스트레스점수(414.10 ± 278.20)보다는 낮게 나타났다. 이러한 결과는 본 연구의 대상자들의 특성상 박금자(1999)의 대상자보다 이혼이나 사별을 하지

않은 배우자를 가진 율이 높았고 고졸 학력자가 더 많았으며 두드러진 핵가족 형태와 경제상태가 좀 더 나은 것의 차이로 생활 스트레스를 적게 경험하거나 지각하는 것으로 사료된다.

둘째, 대상자의 자아존중감 정도는 평균이 29.77, 표준편차가 5.06점(최저 10점, 최고 40점)으로 나타났다. 이러한 결과는 중간점수인 25.0점보다, 조명옥(1985)의 외상환자의 경우 28.0점보다는 높게 나타났다. 또한, 취업주부를 대상으로 한 이 숙(1994)의 29.85점과는 비슷하였으며, 도시 빈곤여성의 자아존중감과 우울을 연구한 한영숙, 박경은(1995)의 결과에서 37.17점보다는 낮게 나타났다. 이는 본 연구의 대상자들이 경제상태를 중간이하로 지각하는 경우가 절반 이상이었기에 자신들이 도시빈곤층이라 생각하지 않았는가 생각되며 월경이 불규칙함에 따른 건강상태와 스스로 능력과 활동량에서 자신이 좀 더 나은 사람이었으면 하는 바램이 반영된 것으로 사료된다.

셋째, 대상자의 우울 정도는 평균이 20.46, 표준편차가 9.38(최저 0점, 최고 60점)으로 중간점수인 30.0보다 낮게 나타났다. 이는 중년여성을 대상으로 한 고효정 외(1999)의 Beck(1967)의 우울도구를 사용하여 조사한 연구에서 우울증이 있는 대상자가 우울증이 없는 대상자보다 많았다는 것보다는 우울정도가 낮았으나, 박금자(1999)의 중년기 여성을 대상으로 같은 도구를 사용한 연구에서 나타난 16.80 ± 8.76 점보다 아주 높게 나타나서 많은 차이가 있었다. 이러한 결과는 대상자의 선정에 있어서 편의 추출에 의한 편견과 사용된 도구의 차이에 기인한 것으로 여겨진다.

넷째, 대상자의 제 특성에 따른 자아존중감 정도는 건강상태가 좋은 경우가 나쁜 경우보다, 경제상태가 중상이상인 경우가 중하이하인 경우보다 자아존중감 정도가 높게 나타났다. 이러한 결과는 박금자(1999)의 중년기 여성을 대상으로 한 연구에서 자아존중감과 건강상태가 유의한 변인으로 나타난 결과와 일치한다고 볼 수 있겠

다. 한편, 석지혜(1997)의 중년기 여성을 대상으로 한 연구에서 자아개념과 연령, 자녀 결혼여부, 결혼상태, 학력, 남편의 직업에 따라 유의한 차이를 보인 결과와 빈곤여성을 대상으로 한 한영숙, 박경은(1995)의 연구에서 월수입과 생활만족도에 따라 유의한 차이가 있다는 결과와는 다르게 나타났다.

다섯째, 대상자의 제 특성에 따른 우울 정도는 50-59 세군이 40-44세보다, 국졸이하군이 중졸이상 군보다, 월경이 불규칙한 경우가 규칙적인 경우보다 우울 정도가 높게 나타났다. 이러한 결과는 빈곤여성을 대상으로 한 한영숙, 박경은(1995)의 연구에서 직업유무와 월수입 및 생활만족도에 따라 유의한 것으로 나타난 결과와는 차이가 있었다. 이러한 것들로 미루어 보아 중년여성의 우울 정도는 다른 연령층의 여성보다 다양한 변인이 우울 정도에 영향력을 줄 수 있음을 간호중재시 고려해야 한다고 사료된다.

여섯째, 본 연구에서 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도와 자아존중감 정도 또는 지각된 생활 스트레스 정도와 우울 정도와는 유의한 상관관계가 없었으며, 본 대상자의 자아존중감 정도와 우울 정도의 상관관계는 유의한 비교적 약한 부적 상관관계를 나타내었다($p < .001$). 이러한 결과는 우울증의 귀인 모형을 연구한 김연(1985)의 연구결과와 대학생을 대상으로 한 McLennan(1987)의 연구에서 우울과 자아존중감과는 부적 상관관계를 나타낸 결과와 일치하였다. 이러한 점에서 볼 때 우울과 자아존중감 사이에는 역상관관계가 있음에 따라 대상자들의 자아존중감을 증진시키는 간호중재가 정신건강을 증진시키기 위해서 필요하다고 사료된다. 한편, 중년기 여성을 대상으로 한 석지혜(1997)의 연구와 Wood and Mitchell(1977)의 연구 및 Zhao, Bao and Qu(1996)의 연구에서 스트레스 생활사건과 우울과는 유의한 상관관계를 나타낸 결과와는 다르게 나타났다. 이는 대상자 선정에 있어서 가정방문하여 설명하고 대상자가 직접 설문지를 기재하게 한 경우(석지혜, 1997)와 아파트 내 중년여성이 모이는 집이나 보험회사 혹은 교회를 방문하여 감사 표시 선물을 주고 조사한 경우(박금자, 1999)와 도시 영세민 밀집지역 저소득층 임대아파트 주부(한영숙, 박경은, 1995) 등과 같이 편의 추출에 의한 결과로 확대해석에는 무리가 있을 것으로 보인다. 그러므로 중년여성을 대표 할 수 있는 임의표출 방법을 연구해야 할 것이다.

따라서 중년여성의 우울을 감소시키기 위해서는 자아존중감을 높이는 방안을 간구해야 할 것이다

VI. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도의 관계를 알아보기 위한 상관관계 연구이다. 연구대상은 B 광역시에 거주하는 중년여성으로 총 123명이었다. 본 연구의 도구는 대상자의 제 특성에 관한 8문항, 지각된 생활 스트레스에 관한 71문항, 자아존중감에 관한 10문항, 우울에 관한 20문항의 총 109문항의 구조화된 질문지를 사용하였다. 연구도구의 지각된 생활 스트레스 측정도구는 유완상 외(1994)가 가정주부를 대상으로 제작한 도구를 모체로 이평숙(1984)이 개발한 스트레스 생활사건 측정도구의 기혼여성이 경험한 스트레스 중 일부를 연구자가 보완하여 수정한 도구를 사용하였다. 자아존중감 측정도구는 Rosenberg (1965)가 개발하고 노은여, 권정혜(1997)가 번안한 도구를 사용하였다. 우울 측정도구는 일반인구집단 대상의 우울증후군(depressive symptomatology)에 대한 역학적 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발하고 안귀여루(1988)가 번안한 CES-D(the Center for Epidemiological Studies Depression Scale)도구를 사용하였다. 자료수집방법은 질문지법을 이용하였으며, 자료수집기간은 2000년 3월 30일에서 5월 25일까지였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS/PC+를 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 평균편점, 표준편차, Pearson's Correlation Coefficients, t-test와 ANOVA 및 Scheffe's test로 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도는 평균이 363.18, 표준편차가 72.92점(최소 .00, 최고 1877.38 점), 우울 정도는 평균이 20.46, 표준편차가 9.38(최저 0점, 최고 60점)로 낮았고, 자아존중감 정도는 평균이 29.77, 표준편차가 5.06(최저 10점, 최고 40점)으로 약간 높게 나타났다
2. 대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 생활 스트레스 정도는 유의한 차이가 나타난 변인이 없었다
3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도는 건강상태($F = 8.930, p = .000$)와 경제상태($t = 4.792,$

p=.010)에 따라 유의한 차이를 나타내었으며, 이는 건강상태가 좋은 경우가 나쁜 경우보다, 경제상태가 중상이상인 경우가 중하이하인 경우보다 자아존중감 정도가 높게 나타났다.

4. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 정도는 나이(F=3.770, p= .026)와 학력(F=4.850, p= .003) 및 월경상태(F=13.180, p= .000)에 따라 유의한 차이를 나타내었으며, 이는 50-59세군이 40-44세보다, 국졸이하 군이 중졸군보다, 월경이 불규칙한 경우가 규칙적인 경우보다 우울 정도가 높게 나타났다.

5. 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도와 자아존중감 정도는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다(r=.077, p= .399).

6. 대상자의 지각된 생활 스트레스 정도와 우울 정도는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다(r=.010, p= .916).

7. 대상자의 자아존중감 정도와 우울 정도의 상관관계는 약한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=-.359, p= .000).

결론적으로 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울 정도는 유의한 상관관계가 없었으며, 오히려 중년여성의 자아존중감 정도가 높을수록 우울 정도가 낮은 것을 알 수 있었다. 그러므로 중년여성의 우울을 감소시키기 위해서는 자아존중감을 높이는 방안을 모색하여야 하며, 중년여성들의 자아존중감을 증진시키는 중재프로그램의 개발이 필요하다고 생각된다.

따라서 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 중년여성의 우울에 영향을 미치는 다른 변인에 대한 계속적인 연구가 필요하다.
2. 중년여성의 표집대상을 확대하고 다양화시켜 반복 연구를 할 필요가 있다.
3. 중년여성 우울의 특성과 속성이 어떠한 지를 규명하고 이를 관리할 필요가 있다.

Reference

- Koh, H. J., Kwon, Y. S., Kim, M. A., Park, K. M., Park, J. S., Park, C. J., Shin, Y. H., Lee, B. S. (1999). Survey for Health problems of middle-aged women. *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*. 3(2): 257-266.
- Kim, Y. (1985) *Attributional model of depression*. Dissertation of Doctor's Degree from Graduate School.
- Kim, H. S. (1976). A clinical study on the precipitating events in depression. *Journal of Korean Neuropsychiatr assoc*. 15 :101-117.
- Ro, E. Y, Kwon, J. H. (1997). Impact of marital satisfaction and self esteem on married women's depression. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 16(2): 41-54.
- Park, G. J. (1999). *A structural model for depression in middle-aged women*. Ewha Woman's University, Dissertation of Doctor's Degree from Graduate School of Ewha Women's University. Seoul.
- Suk, J. H. (1997). *Relations of stressful life events, self-concept and depression in middle aged women*. Dissertation of Master's Degree from Graduate School of Yeungnam University. kyung buk.
- Ahn, G. Y. R. (1988). *Sex difference in buffering effect of social support for depression related to stress*. Dissertation of Master's Degree from Graduate School of Korea University.
- Yoo, W. S., Paik, K. C., Yang, B. H., Kim, K. I. (1994). Construction of life event stress rating scale of homes wives in Seoul. *Mental health research*, 13: 225-242.
- Lee, S. Y. (1996). A study on psychological strain in menopausal women. *The Journal of Korean Obstetric and Gynecologic Association*. 555-561.
- Lee, S. (1994). A study of housewives self-esteem and depression in Korean urban. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 80-97.
- Lee, P. S. (1984). *A methodological research on the measurement of stress related to life events*. Dissertation of Doctor's Degree from Graduate School of Yonsei University.

- Cho, M. O. (1985). *A study of body image and self-esteem for the trauma patients*. Dissertation of Master's Degree from Graduate School of Ewha Women's University.
- Han, Y. S, Park, K E, (1997). A Study of the self-esteem and depression in puberty women urban area, *Journal of Dong-Nam Health College*, 14(1): 259-274.
- Bardwick, J. M. (1972). *Reading on the psychology of women*. Harper & Row publishers.
- Beck, A. T. (1967). *Depression : causes and treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania press".
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Fooden. (1983). *Women's Mental Health : Genes and gender*. 4th ed. The second x and women's health. New York: Gordian press.
- McLennan, J. P. (1987). "Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression". *Journal of clinical psychology*. 43(1): 89-91.
- Wood, N. F. and Mitchell, E. S. (1996). Patterns of Depressed Mood in Midlife Women : Observations from the Seattle Midlife Women's Health Study." *Research Nursing and Health*. 19(2) : 111-123.
- Zhao, G., Bao, Y. & Qu, C. (1996). "Occurrence of depression symptoms and their influence factors in perimenopausal women". *Chung Hua fuchan kotsa chih*. 31(10): 614-616.

- Abstract -

Relationships among Perceived Life Stress, Self-esteem and Depression in Middle-Aged Women*

Park, Geum Ja** · Lee, Ji Hyun**
Kim, Mi Ok*** · Bang, Boo Kyeong***
Youn, Su Jung*** · Choi, Eun Ju***

Objectives : This study was conducted to examine the relationships among perceived life stress, self-esteem, and depression in middle-aged women.

Methods : Data were collected from March 30 to May 25, 2000. The study subjects were 123 middle-aged women living in Pusan. The instruments used for this study were the Perceived Life Stress scale developed by Lee (1984), based on the original scale designed by Yu, et al. (1994), Self-esteem scale developed by Rho, et al. (1997), and the Depression scale developed by Ahn (1988). For data analysis, the SPSS PC+ was utilized, by which frequency and percentage, mean and standard deviation, t-test, ANOVA, Sheffe's test and Pearson's correlation coefficients were examined. The reliability of the instruments were tested by Cronbach's α , showing the internal consistency of 0.7328 for the self-esteem scale, and 0.8987 for the depression scale.

Results :

1) The results showed a relatively low perceived life stress score in the middle-aged women with a mean and standard deviation of

*. This research was supported by the research fund in 2,000 research symposium of Research Institute of Wholistic Nursing Science, Kosin University

** Professor, Dept. of Nursing Science, Kosin University

*** Student, Dept. of Nursing Science, Kosin University Graduate School

363.18 and 72.92 (range: .00 - 1877.38).

2) The results showed a relatively high self-esteem score in the middle-aged women with a mean and standard deviation of 29.77 and 5.06 (range: 10 - 40).

3) The results showed a relatively high depression score in the middle-aged women with a mean and standard deviation of 39.46 and 9.38 (range: 0 - 61).

4) There were no statistically significant differences in perceived life stress by demographic related factors.

5) There were statistically significant differences in self-esteem by health status ($F=8.930$, $p=.000$) and economic status ($t=4.792$, $p=.010$).

6) There were statistically significant differences in depression by age ($F=3.770$, $p=.0261$), education ($F=4.850$, $p=.003$) and regularity of menstrual cycle ($F=13.180$, $p=.000$).

7) There was no statistically significant correlation between perceived life stress, and self-esteem in the middle-aged women ($r=-.077$, $p=.399$).

8) There was no significant correlation between perceived life stress, and depression in the middle-aged women ($r=.010$, $p=.916$).

9) There was a significant negative correlation between self-esteem, and depression in the middle-aged women ($r=-.359$, $p=.000$).

Conclusion : Higher self-esteem was related to a lower depression status. Therefore, it is necessary to elevate the level of self-esteem in order to reduce the level of depression in middle-aged Korean women.

Key words : middle-aged women, perceived life stress, self-esteem, depression