

## 중년여성의 우울 영향요인

전소자\* · 김희경\*\* · 이선미\* · 김수아\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

중년기는 인간의 성장 발달 과정에서 성숙기와 노년기의 중간에 있는 인생의 전환점으로 신체적 변화 이외에 자녀의 결혼 등과 같은 사회, 심리적 요인 등으로 인한 다양한 변화에 적응해야 하는 시기이며 자신의 인생을 재평가하는 시기이다. 과거에는 중년기 여성을 보이지 않는 여성, 여성적이 아닌 중성 그리고 별 흥미 없는 집단이라고 보고 특히 여성에게 중년기는 거의 완전히 무시되어지는 성인기라고 인식되었다. 그러나 점차 여권의 신장과 함께 인간수명의 연장, 과학문명의 발달 등의 영향으로 중년기 여성의 삶에 관심을 두기 시작하였고 중년기 여성에 있어서의 변화들은 더 이상 부정적이지 않은 새로운 성장 발달과정으로 인식되고 있다. 여성에게는 노년으로 들어서는 생의 전환기이면서 생활 속에서 여러 가지 긴장 요인과 신체적, 사회적 및 가족적 변화와 더불어 여러 가지 만성 질환이 발생 가능한 시기로 중년기 여성의 50%이상 이 갱년기 증상을 경험하며 25%정도는 치료를 요할 정도로 심각하다(Lee, 1998). 특히 우울은 Yoo, Kim과 Kim(1999)의 중년여성의 건강증진 행위와 갱년기 증상, 우울간의 관계 연구에서 대상자의 50.5%가 경험하고 있어 중년여성의 주요 건강문제임을 시사하고 있다.

중년여성의 우울에 관한 현재까지의 연구를 검토해 보면 자아존중감이 우울에 미치는 영향에 관한 연구(Peden, Hall, Rayenes, & Beebe, 2000)에서 자아존중감은 우울과 역상관관계가 있는 것으로 보고 되어, 우울증세의 빈도가 높은 중년 여성들에게 자아존중감을 증가시킬 필요가 있는 것으로 나타났다. 자아개념과 우울정도와의 상관관계는 역상관관계로 자아개념이 높을수록 우울정도는 낮은 것으로 나타났다(Kim, 1997). 중년기 여성의 자아개념은 사회경제적 지위, 가족지지, 신체질병유무 등에 의해 영향을 받지만 우울증상이 자기비하와 상실감, 자존감 저하 등을 통하여 자아개념에 부정적 영향을 준다(Kim & Koh, 1997). Bandura (1986)는 자기효능감을 스스로 어떤 일을 수행할 수 있는 능력을 가지고 있다는 기대, 믿음이라고 설명하면서 즉, 자기효능이 높은 집단은 우울감이 증가되지 않는 반면, 자기효능이 낮은 집단은 우울감을 많이 경험한다고 보고 하였다. 우울과 신체상태와의 관계를 보면 우울정도가 높을수록 전신적으로 신체증상을 심하게 경험하는 것으로 나타났으며(Lee & Choi, 1999), 우울과 사회적 지지와의 관계는 사회적 지지점수가 높을수록 우울점수가 낮아 역 상관관계를 보였다(Yu, Yang & Yoon, 2000). 그러나 이상의 연구들은 중년여성의 우울에 영향을 주는 요인들을 부분적으로 검토하고 있어 우울에 영향을 주는 주요변인들을 파악하기에는 부족하다.

따라서 본 연구들은 중년여성의 우울과 관련된 신체적

\* 공주대학교 간호학과 RN\_BSN 졸업생

\*\* 공주대학교 간호학과 교수(교신저자 E-mail : hkkim@kongju.ac.kr)

변인인 신체상태, 사회 심리적 변인인 자아개념, 자기효능, 사회적 지지를 선택하여 중년여성의 우울과의 관계를 파악하고 영향력을 분석하여 중년여성의 우울을 감소시키기 위한 간호중재 프로그램개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년여성의 우울정도를 파악하고 중년여성의 우울이 자아개념, 자기효능, 신체상태 및 사회적 지지와의 관계를 분석하고 영향력을 밝힘으로서 중년여성의 우울감소를 위한 간호중재 프로그램개발을 위한 기초자료를 제공하는데 있다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 자아개념, 자기효능, 신체상태, 사회적 지지 및 우울 정도를 파악한다.
- 2) 중년여성의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 파악한다.
- 3) 중년여성의 우울과 관련요인 간의 관계를 규명한다.
- 4) 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 우울 정도를 파악하고, 그에 영향을 미치는 변수를 규명하기 위한 탐색적 조사 연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집 방법

연구대상은 대전광역시와 충남 K시에 거주하는 35세에서 60세까지의 중년여성 200명을 대상으로 본 연구에 참여하기를 동의한 자로 하였다. 자료수집 기간은 2003년 8월 15일부터 2003년 9월 18일까지이며, 설문지는 대상자에게 본 연구의 목적 및 내용에 대해 충분히 설명한 후 배부하였다.

### 3. 연구도구

본 연구에 사용된 도구는 우울 도구, 자아개념 도구, 자기효능 도구, 신체상태 도구, 사회적 지지 도구이다.

#### 1) 우울 도구

자신에 대한 부정적인 인식의 결과로 근심, 침울함, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치감을 나타내는 정서적 장애로서(Beck, 1979), 중년여성의 우울은 Zung(1974)이 개발한 우울 측정 척도를 사용하였다. 본 도구는 20개 문항의 4점 척도로 각 문항은 “항상 그렇다” 4점에서 “아니다” 1점까지의 척도로, 평균평점의 범위는 최저 1점에서 최고 4점까지 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미한다.

도구의 타당도는 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 검토하였다. Sung(2002)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .86였으며, 본 연구에서는 본 조사에 앞서 중년여성 20명을 대상으로 도구의 신뢰도 검증 결과 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .85이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82이었다.

#### 2) 자아개념 도구

개인이 내외적 환경의 자극에 의해 느끼는 자신의 가치에 대한 신념과 감정의 조화로서(Roy & Corliss, 1993), 중년여성의 자아개념 도구 측정은 Choi(1972)의 지각 형성 검사도구중 자신의 지각에 관한 내용 20문항을 인지적 자아로, Rosenberg(1971)의 자아 존중감 측정도구 중 자아존중에 관해 측정하는 내용 10문항을 평가적 자아로 하여 총 30문항으로 측정되었다. 각 문항은 “매우 그렇다” 5점에서 “매우 그렇지 않다” 1점까지의 척도로, 평균평점의 범위는 최저 1점에서 최고 5점까지 점수가 높을수록 자아개념이 긍정적임을 의미한다.

도구의 타당도는 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 검토하였다. Kim(1997)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .94였으며, 본 연구에서는 본 조사에 앞서 중년여성 20명을 대상으로 도구의 신뢰도 검증 결과 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .96이었고, 각 하위 영역별 신뢰도는 인지적 자아는 .96, 평가적 자아는 .85이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고, 각 하위 영역별 신뢰도는 인지적 자아가 .90, 평가적 자아가 .79이었다.

#### 3) 자기효능 도구

특정 상황에서 특정 행위를 성공적으로 할 수 있다는 신념으로서(Bandura, 1986), 중년여성의 자기효능 측정은 Sherer 등(1982)이 개발한 자기 효능 척도(Self-Efficacy Scale : SES)를 이용하였다. 이 도구

는 특별한 상황이나 행동에 얽매이지 않고 일반적으로 자기 효능에 대한 기대를 측정하는 일반적인 자기 효능(general self-efficacy)과 사회적 자기 효능(social self-efficacy)의 2개 차원으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 일반적 자기효능만을 이용하였다.

일반적 자기 효능 척도는 행동의 시작, 노력, 역경에도 불구하고 지속하려는 신념의 17문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 “매우 그렇다” 5점에서 “거의 그렇지 않다” 1점까지의 척도로, 평균평점의 범위는 최저 1점에서 최고 5점까지 점수가 높을수록 자기 효능 정도가 높음을 의미한다.

도구의 타당도는 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 검토하였다. 본 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .71이었으며, 본 연구에서는 본 조사에 앞서 중년여성 20명을 대상으로 도구의 신뢰도 검정 결과 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .94이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 4) 신체상태 도구

개인이 현재의 건강상태를 주관적으로 평가한 결과로서(Lawston, Moss, Fulcomer & Kleben, 1982), 중년여성의 신체상태 측정은 Kellner(1987)가 개발한 증상 도구(Symptom Questionnaire : SQ)를 이용하였다. 이 도구는 불안과 이완, 우울과 만족, 신체화와 신체 건강 및 친밀감과 분노-적대감의 4개 영역으로 구성된 정신 병리적 차원과 건강 차원의 92문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 중년여성의 신체 상태를 측정하기 위해 신체화 영역 문항과 신체 건강 영역의 총 23문항을 이용하였다. 이 도구는 “매우 그렇다” 5점에서 “전혀 아니다” 1점의 5점 척도로, 평균평점의 범위는 최저 1점에서 최고 5점까지 점수가 높을수록 신체 상태가 좋음을 의미한다.

도구의 타당도는 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 검토하였다. 본 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .77이었으며, 본 연구에서는 본 조사에 앞서 중년여성 20명을 대상으로 도구의 신뢰도 검정 결과 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .97이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었다.

#### 5) 사회적 지지 도구

개인적 사회적 욕구를 만족시켜 주는 의미 있는 타인으로부터의 애정, 긍정, 도움의 요소를 하나이상 포함하

고 있는 대인관계적인 상호작용으로(Kahn & Antonucci, 1980), 중년여성의 사회적 지지 측정은 Brandt & Weinert (1981)가 개발한 인적자원 도구(Personal Resource Questionnaire)를 이용하였다. 이 도구는 I, II부 2개 차원으로 구성되었으며 본 연구에서는 II부를 이용하였다. 애착/친밀성 5문항, 사회적 통합 5문항, 양육 5문항, 가치감 5문항, 조력 5문항의 5차원 25문항으로 구성되었으며 “매우 그렇다” 5점에서 “전혀 그렇지 않다” 1점의 5점 척도로, 평균평점의 범위는 최저 1점에서 최고 5점까지 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다.

도구의 타당도는 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 검토하였다. 본 연구에서는 본 조사에 앞서 중년여성 20명을 대상으로 도구의 신뢰도 검정 결과 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .93이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었다.

### 4. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS Win 10.0 Program을 이용하여 중년여성의 일반적인 특성은 빈도와 백분율로, 일반적인 특성에 따른 우울의 차이는 t-test와 ANOVA로, 중년여성의 우울과 관련된 제 변수의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 우울과 제 변수간의 관계는 피어슨 상관 계수로, 우울에 영향을 미치는 변수를 확인하기 위해서는 단계적 다중 회귀분석을 이용하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 중년여성의 일반적 특성

중년여성의 일반적 특성은 다음과 같다(Table 1).

연령은 평균 45.9세로 40-49세군이 40.5%(81명)로 가장 많았으며, 결혼상태는 결혼이 86.5%(173명)로 대부분 결혼상태였고, 교육정도는 고졸이 36.5%(73명)로 가장 많았다. 직업이 있는 경우가 64.0%(128명), 없는 경우가 36.0%(72명)이었다. 종교는 있는 경우가 75.0%(150명)이었고, 주거형태는 아파트가 66.0%(133명)으로 가장 많았다. 한 달 총수입은 300만원 미만인 32.0%(64명)이고 300만원 이상이 32.0%(64명)이었으며 건강상태는 보통이 45.5%(91명)이었고 질병 경험은 없는 경우가 53.0%(106명)이었다. 월경상태를

〈Table 1〉 General characteristics of middle age woman

N=200

characteristics	categories	frequency(percent)	
Age (years)	35-39	49(24.5)	Mean age: 45.9
	40-49	81(40.5)	
	50-59	63(31.5)	
	60-69	7( 3.5)	
Marital status	Married	173(86.5)	
	Bereavement	14( 7.0)	
	A divorce, limited divorce	10( 5.0)	
	Unmarried	3( 1.5)	
Education level	< Middle school	61(30.5)	
	< High school	73(36.5)	
	> College	66(33.0)	
Job	Yes	128(64.0)	
	No	72(36.0)	
Religion	Yes	150(75.0)	
	No	50(25.0)	
Residing conformation	An apartment house	132(66.0)	
	A house	66(33.0)	
	Others	2( 1.0)	
Monthly Income (man won)	< 100	26(13.0)	
	< 200	46(23.0)	
	< 300	64(32.0)	
	> 300	64(32.0)	
Health condition	Good	75(37.5)	
	Common	91(45.5)	
	Bad	34(17.0)	
Disease experience	Yes	94(47.0)	
	No	106(53.0)	
Menstruation state	Regular	95(47.5)	
	Irregular	50(25.0)	
	Menopause	55(27.5)	
Satisfaction about life partner	Satisfaction	101(50.5)	
	Common	70(35.0)	
	Dissatisfaction	29(14.5)	
Satisfaction about children	Satisfaction	151(75.5)	
	Common	43(21.5)	
	Dissatisfaction	6( 3.0)	

보면 규칙적인 경우가 47.5%(95명)로 가장 많았고 배우자에 대한 만족도는 만족 50.5%(101명)로 가장 많았으며 자녀에 대한 만족도도 만족 75.5%(151명)이 대부분을 차지하였다.

## 2. 중년여성의 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이

중년여성의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 다음과 같다(Table 2).

중년여성의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 보면, 교육정도( $F=3.36$ ,  $p=.037$ ), 직업( $t=-2.88$ ,

$p=.004$ ), 한달 총 수입( $F=3.68$ ,  $p=.013$ ), 건강상태( $F=14.22$ ,  $p=.000$ ), 배우자에 대한 만족도( $F=11.61$ ,  $p=.000$ ), 자녀에 대한 만족도( $F=12.09$ ,  $p=.000$ )에 따라 우울 정도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 연령, 결혼, 종교, 주거형태, 질병 경험유무, 월경상태와 우울 간에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 교육정도에서는 대졸 및 대학원을 졸업한 집단이 고졸, 중졸이하의 집단보다 우울점수가 낮아 우울의 정도가 적었고 직업에서는 직업이 있는 집단이 없는 집단보다 우울 정도가 적었다. 한달 총 수입을 보면 한 달 총 수입이 300만원 이상인 집단이 300

만원 미만인 집단보다 우울의 정도가 적었다. 건강상태에서는 건강상태가 좋을수록 우울의 정도가 적었고 배우자에 대한 만족도는 아주 만족할수록 우울의 정도가 적었고 자녀에 대한 만족도는 아주 만족할수록 우울의 정도가 적었다. 중년여성의 일반적 특성에 따른 우울 정도의 차이에서 교육정도, 종교, 주거형태, 한달 총 수입, 건강상태, 배우자에 대한 만족도, 자녀에 대한 만족도에

대하여 sheffe 방식으로 분석한 결과를 보면 교육정도에서는 “중졸이하” 집단이 “대졸 및 대학원 졸업”집단보다 차이를 나타내 우울점수가 더 높게 나타났다. 한달 총 수입에서는 “200만원 이하”, “300만원 이하” 집단이 “300만원 이상” 집단보다 차이를 나타내 우울점수가 더 높게 나타났다. 건강상태에서는 “아주 좋다” 집단이 “보통이다” 집단보다, “좋다” 집단이 “나쁘다” 집단보다 차이를

<Table 2> Difference of depression by middle-aged women general characteristics

characteristics	categories	Mean (SD)	t or F	p
Age(years)	35-39	2.24(0.29)	0.37	0.772
	40-49	2.18(0.40)		
	50-59	2.23(0.57)		
	60-69	2.14(0.45)		
Marital status	Married	2.22(0.41)	1.65	0.179
	Bereavement	2.05(0.57)		
	A divorce, limited divorce	2.30(0.64)		
	Unmarried	1.82(0.31)		
Education level	<Middle school	2.31(0.51)A	3.36	0.037*
	<High school	2.21(0.41)AB		
	>College	2.11(0.37)B		
Job	Yes	2.14(0.42)	-2.87	0.004**
	No	2.33(0.45)		
Religion	Yes	2.20(0.43)	-0.46	0.646
	No	2.24(0.46)		
Residing conformation	An apartment house	2.20(0.39)	-0.50	0.620
	A house	2.23(0.48)		
Monthly Income (Man won)	<100	2.22(0.50)	3.68	0.013*
	<200	2.31(0.47)		
	<300	2.27(0.41)		
	>300	2.07(0.39)		
Health condition	Very Good	1.75(0.55)A	14.22	0.000***
	Good	2.04(0.34)AB		
	Common	2.26(0.42)BC		
	Bad	2.51(0.41)C		
Disease experience	Yes	2.27(0.49)	1.71	0.089
	No	2.16(0.38)		
Menstruation state	Regular	2.20(0.36)	0.07	0.930
	Irregular	2.22(0.44)		
	Menopause	2.22(0.55)		
Satisfaction about life partner	Very Satisfaction	1.83(0.38)A	11.61	0.000***
	Satisfaction	2.12(0.38)AB		
	Common	2.31(0.36)BC		
	Dissatisfaction	2.51(0.52)C		
	Very Dissatisfaction	2.52(0.54)C		
Satisfaction about children	Very Satisfaction	2.06(0.42)A	12.09	0.000***
	Satisfaction	2.13(0.40)AB		
	Common	2.49(0.43)BC		
	Dissatisfaction	2.61(0.28)C		

\* p< .05 \*\* p< .01 \*\*\* p< .001

나타내 우울 점수가 더 낮게 나타났다. 배우자에 대한 만족도에서는 “아주 만족한다” 집단이 “보통이다” 집단보다, “대체로 만족한다” 집단이 “만족하지 않는다”, “매우 만족하지 않는다” 집단보다 차이를 나타내 우울 점수가 더 낮게 나타났다. 자녀에 대한 만족도에서는 “아주 만족한다” 집단이 “보통이다” 집단보다, “대체로 만족한다” 집단이 “만족하지 않는다” 집단보다 차이를 나타내 우울 점수가 더 낮게 나타났다.

### 3. 중년여성의 자아개념, 자기효능, 신체상태, 사회적 지지 및 우울의 정도

중년여성의 자아개념, 자기효능, 신체상태, 사회적 지지 및 우울에 관한 정도는 다음과 같다(Table 3). 중년여성의 우울은 평균 2.21점으로 보통이었고 자아개념은 평균 3.79점으로 보통이상의 자아개념을 나타내었다. 자기효능은 평균 3.58점으로 높은 수준의 자기효능을 보였으며 신체상태는 평균 3.33점으로 보통이상의 신체상태를 보였고 사회적 지지는 평균 3.58점으로 보통이상의 사회적 지지로 나타났다.

〈Table 3〉 Degree of self-concept, self-efficacy, physical state, social support and depression of the middle-aged women

characteristics	Mean (SD)	Range
Depression	2.21(0.44)	1-4
Self-Concept	3.79(0.59)	1-5
Self-Efficacy	3.58(0.63)	1-5
Physical State	3.33(0.72)	1-5
Social Support	3.58(0.54)	1-5

〈Table 4〉 Correlation between depression and relevant variables of the middle-aged Women

	Depression	Self-Concept	Self-Efficacy	Physical State	Social Support
Depression	1.000				
Self-Concept	- 0.679***	1.000			
Self-Efficacy	- 0.489***	0.621***	1.000		
Physical State	- 0.650***	0.487***	0.284***	1.000	
Social Support	- 0.526***	0.706***	0.501***	0.375***	1.000

〈Table 5〉 Effect factors of the depression in the Middle-aged Women

independent variable	R	R <sup>2</sup> Change amount	R <sup>2</sup>	β	t score	p score
Self-Concept	.680	.462	.462	- .400	- 6.33	0.000
Physical State	.770	.132	.594	- .420	- 8.10	0.000
Self-Efficacy	.777	.009	.603	- .121	- 2.10	0.037

### 4. 중년여성의 우울과 관련 변수 간의 관계

중년여성의 우울 및 관련 변수 간의 관계는 다음과 같다(Table 4). 중년여성의 우울과 관련된 변수 간의 관계는 우울과 자아개념( $r=-.679, p=0.000$ ), 자기효능( $r=-.489, p=0.000$ ), 신체적 상태( $r=-.650, p=0.000$ ), 사회적 지지( $r=-.526, p=0.000$ )간에 통계적으로 유의한 상관관계를 보여 자아개념이 낮을수록, 자기 효능이 낮을수록, 신체적 상태가 나쁘다고 지각할수록, 사회적 지지가 낮을수록, 우울정도가 높은 것으로 나타났다.

### 5. 중년여성의 우울 영향요인

중년여성의 우울 영향요인은 다음과 같다(Table 5). 중년여성의 우울에 영향을 미칠 것으로 생각되는 변수인 자아개념, 자기효능, 신체상태 및 사회적 지지를 포함하여 분석한 결과 우울을 예측하는 설명변수로는 자아개념, 신체상태, 자기효능이 유의한 변수로 나타났다. 자아개념 46.2%, 신체상태가 13.2%, 자기효능이 0.9%의 설명력을 보여 이들 3개의 변수가 중년여성의 우울을 60.3% 설명하는 것으로 나타났다.

## IV. 논 의

### 1. 중년여성의 우울과 관련요인

중년여성은 생의 발달 단계에서 청년과 노년의 중간 시기에 있는 35세에서 60세까지의 여성으로서

(Havighust, 1972), 본 연구에서도 35세에서 60세까지의 여성을 대상으로 하였다. 인간의 수명이 길어지고 생활수준이 향상됨에 따라 중년기 이후의 인생은 일생의 1/3이상을 차지 할 만큼 중요한 시기가 되었다(Jang, 1998). 이러한 중년기는 사회적으로 안정적인 시기임에도 불구하고 폐경과 더불어 다양한 사건을 경험하면서 회의감, 공허, 위기감, 갈등, 부정적인 자아개념을 갖게 되는 위기의 시기이다(Yeoum, 1997). 또한 생리적, 심리·사회적 요인으로 인해 질병에 취약하여 남은 여생동안 지속적인 고통과 곤란을 겪으면서도 가족을 돌보는 일을 해야 하는 이중의 부담을 경험하게 된다. 따라서 중년여성의 건강은 자신과 가족의 질적인 삶에 매우 중요한 영향을 미치므로 여성자신이 스스로 건강을 돌보고자 하는 점을 우선순위에 두어야 할 것이다(Yeoum, 1997).

한편 우울이란 인간의 감정 중에서 지극히 정상적인 부분으로, 울적하거나 침체된 기분과 같은 정상적인 범주에서부터 구체적인 치료적 도움을 필요로 하는 우울증상에 이르기까지 연속적인 범주를 갖는다. 우울은 여성에게서 가장 흔한 정신과적 문제로 발생 연령이 20세에서 50세까지 흔히 발병한다. 중년기의 우울은 인생의 변화기, 생식 능력이 거의 쇠퇴한 생리적 변화와 더불어 생활 주변에서 경험하는 스트레스가 영향을 준다. 여성에 있어 중년기는 정상적인 성장 발달의 한 과정으로 다양한 변화에 의해 건강에 영향을 받게 되는 시기이므로 중년여성은 이에 따른 변화에 잘 대처하여 건강한 삶을 영위할 수 있도록 해야 한다(Park, 1997).

본 연구에서 중년여성의 우울과 관련있는 일반적 특성으로 교육수준, 직업유무, 월수입, 건강상태, 배우자 및 자녀에 대한 만족도가 제시되었다. Park(1973)는 중년기 우울이 배우자의 유무, 교육정도, 경제상태, 신체질환 등에 따라 차이가 있는 것으로 보고하였으며 Oh(1980)는 우울에 영향을 미치는 사회 환경적 요인으로 경제적 문제와 가족구성원의 갈등을 지적하였고 Lee(1980)은 직업이 없는 경우가 직업이 있는 여성에 비해 높은 우울 정도를 나타내었다고 보고하였다. 이는 본 연구결과와 일치하는 것으로 교육수준이 낮은 집단, 직업이 없는 집단, 월수입이 적은 집단, 건강상태가 나쁘다고 지각한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 우울이 높았으므로 중년여성의 우울을 감소시키기 위한 중재를 적용하기 위한 사정 도구 개발에 이러한 요소들을 포함시켜 검토해야 할 것이다.

중년여성의 우울 성향은 연령, 결혼, 종교유무, 주거 형태, 월경상태 등에 따라서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 중년여성의 적응과 종교유무의 관계는 삶의 의미를 부여하고, 긍정적인 태도를 갖도록 하여 불안, 우울, 스트레스 등의 감소에 도움이 된다고 볼 수 있다는 선행 연구(Lee, 1989)와는 상반된 결과이다. 종교의 유무에 따라서 집단간의 유의한 차이가 전혀 나오지 않았던 결과는 종교를 가지고 있는 사람들이 월등히 많았고, 종교인 중에서도 긍정적인 삶의 태도를 가진 기독교인들이 많았던 점을 고려해 볼 때, 우울증 정도를 측정하는 4문항 중에서 택할만한 문항이 없어 나타난 결과라고 사료된다. 또한 폐경유무와 우울 간에도 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 월경상태가 불규칙할 때 우울이 높았음을 보고한 Kim과 Koh(1997)의 중년여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구결과와는 상반된 결과를 보였다. 이런 결과는 Shin(1995)의 폐경기 증후군에 관한 간호사례 연구에서 대상자의 유형에 따라 폐경의 의미를 다르게 생각하고 이를 조절해 가는 방식이 다름을 보여 주어 개별화된 간호를 제공해야 한다고 제시하고 있으므로 폐경이 곧 중년기 여성의 우울을 유발할 것이라는 일상적인 생각은 그릇된 추측임을 시사한다 하겠다.

또한 본 연구에서는 자아개념( $r=-.679, p=0.000$ ), 자기효능( $r=-.489, p=0.000$ ), 신체상태( $r=-.650, p=0.000$ ) 및 사회적 지지( $r=-.526, p=0.000$ )와 우울 간에 역상관 관계를 나타내어 자아개념과 자기효능, 신체상태 및 사회적 지지에 대한 지각정도가 높을수록, 우울이 낮은 것으로 나타났다. 이는 중년여성이 지각하는 자아개념 및 자아존중감과 우울정도와는 역상관 관계를 나타내어 중년여성의 자아개념과 자아존중감이 높을수록 우울정도가 낮다고 보고한 연구결과와 일치하였다(Kim, 1997; Kim & Koh, 1997; Shin, 1995; Sung, 2002). 따라서 개인의 기본적인 신념과 행동방식, 개인의 가치관 등에 근본적으로 관련있는 자아존중감과 자아개념은 우울을 야기시키는 왜곡되고 부정적인 인지의 형태를 설명하는데 있어서 중요한 관련이 있다고 사료된다. 또한 자기효능은 건강행위의 중요한 예측인자로서 특정 상황에서 문제를 극복하기 위한 노력의 정도와 행위의 지속에 영향을 준다(Gu, Yu, Kweon, Kim & Lee, 1994). 본 연구의 결과는 자기효능이 낮은 사람은 어떤 상황에 자신이 적절하게 대처하여 행동할 수 없다는 무력감 때문에 문제나 상황을 더 어렵게 인식하고 이로 인해 우울해진다는 결과를 보고한 Hong(1995)

의 연구와 일치하였다.

또한 중년여성의 우울과 신체상태는 유의한 역상관 관계를 나타내었다. 중년기에 이르면 여성은 내분비계통의 변화로 인해 신체 조직의 노화가 현저하게 진행된다. 폐경 및 호르몬의 감소로 흉조, 현기증, 오심, 두통, 피로, 심계항진, 불면증, 발한, 비노생식기의 위축 등의 신체적 증상을 경험하게 되며(Cook, 1992; LeNoeuf & Carter, 1996), 심맥관계 질환, 비만, 근육쇠약, 골다공증과 같은 건강상의 위협을 야기하게 된다(Shangold, 1990). Dunham과 Sager(1994)도 우울 증상과 불량한 신체상태 간에는 상관관계가 높아 신체상태가 불량하면 우울이 더 높다고 보고한 결과와 일치하였다. 또한 No(1998)와 Lee와 Choi(1999)가 주관적 건강상태가 나쁘다고 느낄수록 우울 점수가 더 높았고, 현재의 건강상태가 나쁘다고 생각할수록 우울 정도가 유의하게 높다고 보고한 경과와 일치하였다.

우울과 사회적 지지에서도 유의한 역상관 관계를 보여 사회적 지지가 높을수록 우울정도가 낮게 나타났다. 사회적 지지를 제공해주는 원천으로는 배우자나 친척, 친구들과 같이 개인을 둘러싸고 있는 개별적인 지지원과 의료전문가들이나 조직기관 등에서 주어지는 지지가 있다. Berkman과 Syme(1979)은 사회적으로 고립되면 자기 파괴적인 건강행위를 하는 경향이 있을 수 있으며, 사회적 고립은 우울을 초래하며 이는 사고와 자살의 원인이 될 수 있다고 하여 부적절한 지지는 질병에 대한 수용성을 증가시키는 신체적인 변화까지 초래한다고 한 결과와 일치하고 있다.

따라서 중년여성의 우울과 관련된 주요개념으로 자아개념, 자기효능, 신체상태 및 사회적 지지가 파악되었으므로 이를 고려한 간호중재개발이 요구된다.

## 2. 중년여성의 우울 영향요인

우울에 영향을 주는 변수는 자아개념, 신체상태, 자기효능으로 나타났는데, 이중 자아개념이 우울을 46.2% 설명하는 것으로 나타났으며 이들 3개 변수가 우울을 총 60.3% 설명하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Kim(1997)이 중년여성을 대상으로 우울에 영향을 주는 주요변인을 조사한 결과 자아개념이 가장 영향력있는 변수이고 질병경험 등이 영향을 미친다고 보고한 결과와 일치하였다.

그러나 Yoo 등(2000)이 중년여성의 우울에 영향을

미치는 요인으로 성역할 장애와 사회적 지지를 들고 있는데 이는 본 연구와 상반된 결과로서 추후 계속적인 연구의 필요성을 시사하고 있다.

이상의 연구 결과를 고려해 볼 때 중년여성의 우울은 자아개념, 자기효능, 신체상태와 밀접한 관련이 있으므로 중년여성으로 하여금 사회참여 활동 및 독립적인 자아를 형성하고 갱년기 증상을 최소화하여 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있도록 도와야 하고, 사회생활이나 자신에 대한 긍정적인 감정을 통해 자신감을 증가시키고 자기효능을 증가시킬 수 있도록 하는 간호전략개발이 필요하며 신체건강에 대한 지속적인 관심과 건강증진을 위한 노력을 통해 신체상태가 건강하다고 지각할 수 있도록 지속적인 간호가 필요하다고 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 중년여성의 우울정도를 파악하고 중년여성의 우울이 자아개념, 자기효능, 신체상태, 사회적 지지와 관계가 있는지 살펴봄으로써 중년여성의 건강관리 및 간호문제 해결을 위한 간호중재 방안 모색을 위한 기초자료를 제공하는데 있다.

연구대상은 대전광역시와 충남 K시에 거주하는 35세에서 60세까지의 중년여성 200명이었으며 자료수집 기간은 2003년 8월 15일에서 2003년 9월 18일까지였다. 연구도구로 우울 도구는 Zung(1974)이 개발한 우울측정도구로, 자아개념 도구는 Choi(1972)의 지각 형성 검사도구와 Rosenberg(1971)의 자아 존중감 측정도구로, 자기효능 도구는 Sherer 등(1982)이 개발한 자기효능 척도로, 신체상태 도구는 Kellner(1987)가 개발한 증상도구로, 사회적지지 도구는 Brandt과 Weinert(1981)가 개발한 인적자원 도구를 이용하였다.

자료분석은 SPSS Win 10.0 Program을 이용하여 전산 통계 처리하였으며, 일반적인 특성은 빈도와 백분율로, 일반적인 특성에 따른 우울의 차이는 t-test와 ANOVA로, 변수간의 관계는 피어슨 상관 계수로, 연령에 영향을 주는 변수를 확인하기 위해서는 단계적 다중 회귀분석으로 분석하였다.

본 연구결과는 다음과 같다.

1. 중년여성의 우울은 평균 2.21점(1-4점 척도)이었으며, 우울과 관련된 자아개념은 평균 3.79점(1-5점 척도), 자기효능은 평균 3.58점(1-5점 척도), 신체상태는 평균 3.33점(1-5점 척도), 사회적 지지는 평



균 3.58점(1-5점 척도) 이었다.

2. 중년여성의 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 보면, 교육정도( $F=3.36, p=.037$ ), 직업( $t=-2.88, p=.004$ ), 한달 총 수입( $F=3.68, p=.013$ ), 건강상태( $F=14.22, p=.000$ ), 배우자에 대한 만족도( $F=11.61, p=.000$ ), 자녀에 대한 만족도( $F=12.09, p=.000$ )에 따라 우울 정도에 유의한 차이가 있었다.
3. 중년여성의 우울과 관련 변수간의 관계는 우울과 자아개념( $r=-.679, p=0.000$ ), 자기효능( $r=-.489, p=0.000$ ), 신체적 상태( $r=-.650, p=0.000$ ), 사회적 지지( $r=-.526, p=0.000$ )간에 통계적으로 유의한 역상관 관계를 보였다. 즉, 자아개념이 긍정적인일수록, 자기효능이 높을수록, 신체상태가 높을수록, 사회적 지지가 높을수록 우울정도가 낮은 것으로 나타났다.
4. 중년여성의 우울에 영향하는 요인으로는 자아개념, 신체상태, 자기효능으로 나타났으며 이중 자아개념이 우울을 46.2% 설명하는 것으로 나타났고 이들 세 개 변수가 우울을 총 60.3% 설명하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 우울을 감소시키기 위한 간호중재 개발에 자아개념, 자기효능, 신체상태를 포함할 것을 제언한다.
2. 연구의 대상을 확대시켜서 반복연구가 이루어지기를 제언한다.
3. 문헌을 보면 중년여성의 우울에 사회적 지지가 중요한 변수임이 밝혀졌으나 본 연구는 확인되지 않았으므로 반복연구가 시도되기를 제언한다.

## References

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Engle wood cliffs, NJ: prentilce Hall.
- Beck, C. (1979). *The occurrence of depression on women and the effect of the women's movement*. *Journal of Psychiatric Nursing*, 17(11), 14-19.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). *Social network, host resistance and mortality : A none year follow-up study of Alameda country residents*. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Brandt, P., & Weinert, C. (1981). *The PRQ: A social support measure*. *Nursing Research*, 30, 277-280.
- Choi, J. H. (1972). *A study of producing the pre-test of perception developmental test : A study of standardization of perception developmental test*. *Yonsei Journal*, 9.
- Cook, M. J. (1992). *Perimenopause : an opportunity for health promotion*. *JOGNN*, 22(3), 223-228.
- Dunham, N. C., & Sagar, M. A. (1994). *Funtional status, symptom of depression and outcomes of hospitalization in community dwelling elderly patients*. *Arch Fam Med*, 3, 676-681.
- Gu, M .O., Yu, J. S., Kweon, I. K., Kim, H. W., & Lee, E. O. (1994). *A Review of Research on Self Efficacy Theory Applied to Health Related Behavior*, *J Korean Acad Nurs*, 24(2), 228-302.
- Havighust, R. J. (1972). *Developmental task and education*, 3rd ed. New York : David Mckey.
- Hong, H. Y. (1995). *Relationship of perfectionism, self-efficacy and depression*. A Thesis for a Master's degree of Ewha Women's university, Seoul.
- Jang, H. R. (1998). *A study of the Relationship Among Menopausal and Health promoting Behaviors of Middle-Aged Women*. A Thesis for a Master's degree of Hanyang university, Seoul.
- Kahn, R., & Antonucci, T. (1980). *Convoys over the life-course: Attachment, Roles and social support*. In P. Baltes & O. Brim(eds). *Life-span Development and Behavior*, 3, 254-286.
- Kellner, R. (1987). *A symptom questionnaire*, *The Journal of Clinical Psychiatry*, 48,

- 268-274.
- Kim, J. Y. (1997). *A Study of the Relationship between Self Concept and Depression of Middle - Aged Women.*, *Korean J Women Health Nurs*, 3(2), 103-116.
- Kim, H. Y., & Koh, H. J. (1997). *Study on Depression and Ego Identity of Middle-aged Women* .*Korean J Women Health Nurs*, 3(2), 117-138.
- Lawston, M. P., Moss, M., Fulcomer, M., & Kleben, M. H. (1982). *A research and service oriented multilevel assessment instrument.* *J. of Gerontology*, 37(1), 91-99.
- Lee, K. E., & Choi, E. S. (1999). *The Depression in Middle-aged Women in Kwangwondo.*, *Korean J Women Health Nurs*, 5(3), 299-312.
- Lee, K. H. (1998). *Adaptation Method to Nursing about Menopausal Symptoms.* The symposium commemorating the 10th Anniversary of Korean Society of Manopause. 29-48.
- Lee, O. M. (1989). *Middle-Aged Women's climacteric symptoms and their christian religious practice.* A Thesis for a Master's degree of Ewha Women's university, Seoul.
- Lee, S. (1980). *A studt of Clinical Factors of Depression in Middle aged Women and a approach of social work in treatment.* A Thesis for a Master's degree of Soongsil University; Seoul.
- LeNoeuf, F. J., & Carter S. G. (1996). *Discomfort of the Perimenopause.* *JOGNN*, 25(2), 173-180.
- No, K. H. (1998). *The Influencial Factors of Elderly Depression in Rural Areas,* *The Korean Community Nurses Academic Society*, 9(1), 104-116.
- Oh, S. W. (1980). *A study of Socio-environmental factor that be taken Depression.* *J. of Korean Neuropsychiatry Association*, 19(3), 243-245.
- Park, H. J. (1973). *Clinical Observation about Climacteric Depression.* *Pusan Medical Journal*, 13(1). 247-252.
- Park, M. H. (1997). *Factors influencing related Health Promoting Life-Style in Middle-aged Women.**The Korean Academic Society of Women's Health Nursing*, 3(2), 139-157.
- Peden, A. R., Hall, L. A, Rayens, M. K., & Beebe, L. (2000). *Negative thinking mediates the effect of self-esteem on depressive symptoms in college women.* *Nurs Res*, 49(4), 201-207.
- Rosenberg, M. (1971). *Black and White Self-esteem : The Urban School Child.* Washington. Ros . *Monograph Series*, 1-10.
- Roy, S. C., & Corliss, C. P. (1993). *The Roy Adaptation Model : Theoretical Update and Knowledge for Practice,* Parker, M. E.(Ed). *Patterns of Nursing Theories in Practice (215-237)*. N. Y. ; National league for Nursing Press.
- Sherer, M., Madux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). *The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation.* *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Shangold, M. M. (1990). *Exercise in the menopausal Women.* *Obstetrics and Gynecology*, 75(4), 535-585.
- Sung, M. H. (2002). *Self-reported Climacteric Symptoms, Self concept and Depression in Middle-Aged Women.* *Korean Academy of Adult Nursing*, 14(1), 102-113.
- Shin, H. S.(1995). *A Case Study of Menopausal Syndrome,* *The Korean Nurse*, 34(4), 34-41.
- Yeoum, S. K. (1997). *A study of the Relationship between and Cognition Factor about Health promoting of Middle-Aged Women.* Unpublished Doctoral dissertation, ChungAng university, Seoul.
- Yoo, E. K., Kim, M. H., & Kim, T. K. (1999). *A Study of the Relationship Among Health*

*Promoting Behaviors , Climacteric Symptoms and Depression of Middle-Aged Wome, J Korean Acad Nurs, 29(2), 225-237.*

Yu, S. J., Yang, S., & Yoon, J. Y. (2000). *The relationship among depression, social support and gender role barrier in middle aged women., The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 9(4), 619-630.*

Zung, W. W. K. (1974). *Depression status inventory and self-rating depression scale rate, 1974, in ward, M.J. & Lindeman, C.A.Instruments for Care Variable. vs. Department of Health. Education and Welfare, 1, 200-204.*

- Abstract -

## Factors Influencing Middle-aged Women's Depression

*Jun, So Ja \* · Kim, Hee Kyung\*\*  
Lee, Sun Mi \* · Kim, Su A \**

**Purpose:** This study purposed to supply basic data for nursing intervention plan for middle-aged women healthcare and for finding solutions to nursing problems through understanding middle-aged women's depression, and to examine whether middle-aged women's depression is related with self-concept, self- efficacy, physical condition and social support. **Method:** The subjects were 200 middle-aged women aged

between 35 and 60 and living in Daejeon city and K city in Chungcheongnam-do, and the questionnaire survey was conducted from the 15th of August to the 18th of September in 2003 using a structured questionnaire. Collected data were analyzed through descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression. **Result:** Middle-aged women's depression was found to be in a negative correlation at a statistically significant level with self-concept ( $r=-.679, p=0.000$ ), self-efficacy( $r=-.489, p=0.000$ ), physical condition( $r=-.650, p=0.000$ ) and social support( $r=-.526, p=0.000$ ). The most significant variables of middle-aged women's depression was self- concept(46.2%). Combining with physical condition(13.2%) and self-efficacy(0.9%), the three variables together explained 60.3% of middle-aged women's depression. **Conclusion:** The results show that middle-aged women's depression is closely related with self-concept, self-efficacy and physical condition. Thus this study suggests that the goal of nursing intervention for middle-aged women to overcome depression should be to help them to have positive self-concept, high self-efficacy and sound physical condition.

**Key words :** Depression, self-concept, Physical condition, Self-efficacy, Middle-aged women

\* RN-BSN students, Dept. of Nursing, Kongju National University

\*\* Professor, Dept. of Nursing, Kongju National University(Member of Health Industry Research Institute in Kongju National University)(Corresponding author)