Journal of The Korean Society of Integrative Medicine, 2019, 7(4), 241~251
https://doi.org/10.15268/ksim.2019.7.4.241
ISSN 2288-1174(Print)
ISSN 2383-9651(Online)

중년여성의 스트레스에 미치는 영향요인

박혜선[1] · 마예원[2‡] · 임선영[3]

[1]김천대학교 간호학과 교수, [2‡]경남대학교 간호학과 교수, [3]상명대학교 간호학과 강사

The Effect Factors on Stress in Middle-Aged Women

Park Hyesun, Ph.D[1] · Ma Ryewon, Ph.D[2‡] · Lim Sunyoung, Ph.D[3]

[1]Dept. of Nursing, Gimcheon University, Professor

[2‡]Dept. of Nursing, Kyungnam University, Professor

[3]Dept. of Nursing, Sangmyung University, Adjunct Instructor

Abstract

Purpose : The purpose of this study was to investigate the depression, self-efficacy, and stress level of middle-aged women and to identify the factors affecting on stress, and to provide base line data for the development of nursing intervention for stress reduction of middle-aged women.

Methods : Participants were 200 middle-aged women aged 40 to 60 who live in Seoul and Gyeonggi Province. Data collection period was from March 1, 2019 to April 15. In this study, the questionnaire of life events-stress, depression scale, self-efficacy was used. Data were analyzed by average, standard deviation, minimum, maximum, correlation and regression using the SPSS Program 21.0.

Results : The results of this study, the correlation between depression, self-efficacy and stress in middle-aged women, depression and self-efficacy (r=-.264, p<.001), self-efficacy and stress (r=-.279, p<.001) had a significant negative correlation, depression and stress (r=.268, p<.001) had a significant positive correlation. Depression and self-efficacy were the factors affecting the stress of middle-aged women. Depression was β =.207 (p<.001) and self-efficacy β =-.222 (p=.003). Depression had the greatest influence on stress, followed by self-efficacy.

Conclusion : Middle-aged women are an important time to prepare for a successful old age. Considering that the current middle-aged women are the subjects of the future aging society, their physical, psychological, and social problems are very important in preventing the elderly problems of the aging society. Therefore, effective nursing interventions should be developed that to reduce the depression and stress in middle-aged women and to improve self-efficacy and improve the quality of life of middle-aged women.

Key Words : depression, middle-aged, self-efficacy, stress, women

‡교신저자 : 마예원, kenzo1201@naver.com

논문접수일 : 2019년 11월 7일 | 수정일 : 2019년 12월 10일 | 게재승인일 : 2019년 12월 13일

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 배경 및 필요성

최근 의학의 발전으로 평균수명 연장, 생활여건 변화와 여성교육의 보편화, 여성 취업률 증가 등 여성의 사회적, 심리적 여건의 변화로 생애주기적 관점에서 40세에서 60세로 정의되는 중년여성에 대한 관심이 고조되고 있다. 중년기는 인생의 발달 주기에 신체적·정신적으로 가장 많은 변화들을 경험하게 되는 시기로, 그동안 잠재되어 있던 능력을 발휘하여 심리적 성장을 이룰 수 있는 가능성을 제공하고, 자신의 삶을 어떻게 해석하고 의미를 부여하느냐에 따라 더욱 성숙해나갈 수 있는 시기이다(Song, 2014). 반면 다른 세대에 비해 신체적, 사회적, 환경적인 면에서 발달적 위기를 경험하게 되는 인생의 전환점이며, 노화, 은퇴, 자녀 출가 등으로 인한 심리적 위기의 가능성이 많은 시기이기도 하다(Kim, 2017).

이 시기의 중년여성은 일반적으로 자녀양육과 부부 및 가족들과의 갈등, 가족의 질병과 관련된 부양 및 간호 등으로 인한 스트레스가 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 미치고 있으며, 중년여성이 겪는 스트레스가 해결되어지지 않는다면 자아정체감 위기로 나타날 수 있다(Vines 등, 2009). 또한 중년기는 인생의 전반에서 후반으로 가는 과정에서 자신이 이루어 놓은 것을 보고 평가하는 시기로써 생산성을 제대로 발휘하지 못했다고 여겨지면 정서적 위기감과 불안, 노후에 대한 걱정, 새로운 변화에 대한 두려움, 우울과 외로움 등의 심리적 고통을 느끼는 심리적 과도기이다(Brockie, 2008; Chan & Zeng, 2009). 특히, 남성과는 달리 갱년기 증세가 나타나면서 생리적으로도 신체기능들이 점진적으로 쇠퇴하여 노화를 확연히 느끼게 되는 심리적으로 스트레스, 불쾌기분과 불안정이 높은 시기이기도 하다(Lee & Kim, 2010).

중년여성의 스트레스와 관련하여 가장 많이 나타나는 우울은 보편적인 증상이면서 동시에 사회적 고립, 약물남용과 알코올중독 등 여러 가지 부작용을 초래해, 심할 경우에는 자살로 이어지는 등의 사회적 문제를 야기하므로 반드시 중재가 필요한 정신건강 문제이다(Im & Yim, 2012). 중년여성의 우울에 관한 연구를 살펴보면 우울과 스트레스(Cho와 Seong, 2016; Im과 Yim, 2012; Kwon 등, 2010), 우울과 폐경 및 갱년기 증상(Han과 Lee, 2014), 우울과 스트레스 및 자아존중감(Lee와 Ko, 2017) 등 하나 또는 두 개의 변인과의 관련성에 대한 연구가 진행되어 왔다.

중년기 자기효능감은 중년여성의 생활여건과 개인적 특성과의 상호작용에 기반을 두고 예측 가능하며, 신체적·정신적 건강관련 삶의 질에 영향을 미친다(Bandura, 1977; Cho, 2012). 좌절과 어려움에 대처하는 효능감은 자신이 잘할 수 있는 것에 집중하여 현실적으로 극복하는 긍정적인 극복방안으로, 자신의 믿음과 신념이 행동에 영향을 미치기 때문에 스스로 얼마나 잘할 수 있는지 믿느냐에 따라 행동의 수준이 결정된다(Bandura, 1977).

중년여성의 자기효능감 선행연구를 살펴보면 자기효능감은 문제의 대처와 해결 과정에 있어서 중요한 요인으로, 중년여성의 스트레스와 우울 정도를 감소시키는 것으로 나타났다(Jung & Oh, 2016; Park, 2014). 자기효능감이 높을수록 주어진 과제를 성공적으로 수행하기 위해 더 많은 노력을 기울이고 어려운 과제를 지속하는 동기적 행동을 보이며 다양한 문제에 적응적으로 잘 대처하기 때문에 사회적 스트레스나 우울을 감소시킨다(Bandura, 1977; Kim, 2017; Lee & Ko, 2017).

이러한 중년여성의 정신건강 측면에서 보편적으로 우울은 정신건강의 부정적인 측면을 나타내는 반면, 자기효능감은 좌절과 어려움에 대처하는 긍정적인 측면을 나타내는 요인이므로(Park, 2015; Trzenniwski 등, 2003) 중년여성의 스트레스와 우울, 자기효능감과의 관계성을 명확히 검증하는 연구가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 중년여성의 스트레스에 우울과 자기효능감이 각각 어느 정도의 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스 정도를 확인하고, 이들의 관계를 파악하며 이를 근거로 발달적 위기를 경험하는 중년여성의 이해를 돕고, 우울과 스트레스를 완화시키고, 자기효능감을 증진시켜 중년여성의 삶의 질이 향상될 수 있는 효과적인 간호중재 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중년여성의 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악해고자 함이며, 중년 여성의 스트레스에 대한 기초자료를 확보하고, 궁극적으로 중년여성의 스트레스를 감소시키는데 필요한 중재방안을 제안하기 위함이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년여성의 스트레스에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상자는 서울, 경기도에 거주하고 있는 40세에서 60세 사이의 중년여성 200명을 대상으로 하였다. 자료 수집을 위해 연구자가 직접 연구의 취지를 설명하고 이를 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 중년여성을 대상으로 편의표집 하였다. 또한 참여 과정에서 본인이 원치 않으면 언제든지 참여를 취소할 수 있음을 설명하였고, 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용하고 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명하였다.

연구 대상자의 수는 G power program을 사용하여 효과크기는 중간크기 0.3, 유의수준 α =.05, 검정력 1-β =.95로 산출한 결과 170명 이상으로 나타나 본 연구 대상자의 200명은 적절한 것으로 나타났다.

자료수집 기간은 2019년 3월 01일부터 04월 15일까지이며, 대상자의 윤리적 고려를 위해 자료 수집 전 연구자는 대상자에게 연구의 목적을 설명하고 자발적인 연구 참여에 대한 서면 동의를 받았다. 연구 설문지는 대상자가 직접 작성하도록 하였고 구조화된 설문지를 중년여성에게 210부 배부하여 200명으로부터 설문지가 회수되어 자료 분석을 하였다.

3. 연구 도구

1) 우울

본 연구에서 중년여성의 우울을 측정하기 위해 Zung(1965)이 개발한 자가보고형우울도구(Self-Rating Depression Scale)를 Shong(1977)이 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 4점 척도, 20문항으로 구성되어 있으며 10개의 긍정적 문항과 10개의 부정적 문항으로 진술되어 있다. 부정적 문항은 ‘매우 그렇다’ 4점, ‘대체로 그렇다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 2점, ‘거의 그렇지 않다’ 1점으로 배점되며, 긍정적 문항은 역으로 환산하여 배점하였다. 본 도구의 가능 점수는 최저 20점에서 최고 80점으로 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 Cronbach’s α =.82이었으며 Shong(1977) 연구에서는 Cronbach’s α =.80, 본 연구에서의 Cronbach’s α =.89이었다.

2) 자기효능감

본 연구에서는 중년여성의 일반적 상황에서 자기효능을 측정하기 위해 Sherer 등(1982)이 개발하고, Hong(1995)이 수정·번안한 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 도구는 17개 문항의 5점 척도로서 ‘전혀 그렇지 않다' 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로, 점수가 높을수록 지각된 자기효능감이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach’s α =.71이었으며 Hong(1995)연구에서는 Cronbach’s α =.86, 본 연구에서의 Cronbach’s α =.83이었다.

3) 스트레스

본 연구에서 중년여성의 스트레스를 측정하기 위해 Lee(1984)가 한국인 1,075명을 대상으로 생활 사건에 따른 스트레스 양을 측정하여 개발한 도구 문항 중 중년여성으로 구성 된 20문항을 Joung(2016)이 수정, 보완한 도구이다. 질문지의 구성은 4영역의 하위 척도인 역할 문제, 경제 문제, 가족관계 문제, 건강문제로 되어 있고, 총 20문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 척도를 사용하여 응답자가 평정하도록 하였고, 점수가 높을수록 생활사건 스트레스 수준이 높은 것으로 평가된다. 개발당시 도구의 Cronbach’s α =.90이었으며 본 연구에서의 Cronbach’s α =.91이었다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0을 이용하여 분석하였으며 구체적인 방법은 다음과 같다.

1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율 및 평균과 표준편차로 산출하였다.
2) 대상자의 우울, 자기효능감, 스트레스 정도는 평균과 표준편차로 산출하였다.
3) 대상자의 일반적 특성에 따른 우울, 자기효능감, 스트레스 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, ANOVA 분석결과 유의한 차이가 있는 변수는 사후 검정으로 Scheffe test를 이용하여 분석하였다.
4) 대상자의 우울, 자기효능감, 스트레스 정도와의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
5) 우울, 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향은 회귀분석을 이용하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 대상자의 연령은 40~49세가 128명(64 %), 50~59세가 51명(25.5 %), 60세 이상이 21명(10.5 %) 순으로 나타났다. 학력은 대졸 이상이 102명(51 %)으로 가장 많았으며, 결혼 상태에서는 미혼여성이 8명(4 %), 기혼이 183명(91.5 %), 이혼 9명(4.5 %)의 결과를 보였다. 자녀수는 2명이 107명(53.5 %), 1명이 69명(34.5 %), 없음이 13명(6.5 %), 3명 이상이

Table 1. General characteristics (n=200)

Variables	Categories	n	%
Age	40~49	128	64
	50~59	51	25.5
	>60	21	10.5
Education	Middle school	8	4
	High school	43	21.5
	College	47	23.5
	More than master	102	51
Marriage state	Unmarried	8	4
	Married	183	91.5
	Divorced	9	4.5
Number of children	No	13	6.5
	1	69	34.5
	2	107	53.5
	>3	11	5.5
Economic condition	High	27	13.5
	Middle	13.5	67.5
	Low	38	19
Religion	Christian	57	28.5
	Catholic	41	20.5
	Buddhism	35	17.5
	Others	4	2
	None	63	31.5
Menstrual state	Regular	118	59
	Irregular	31	15.5
	Menopause	51	25.5

11명(5.5 %) 순으로 나타났으며, 경제 상태에서 보통이다가 135명(67.5 %)으로 가장 많았고, 여유롭다가 27명(13.5 %), 어렵다가 38명(19 %) 이었다. 종교는 없음이 63명(31.5%), 기독교 57명(28.5%), 천주교 41명(20.5%), 불교 35명(17.5%) 순으로 나타났다. 월경 상태에서는 규칙적이다 118명(59 %), 불규칙적이다 31명(15.5 %), 폐경이다 51명(25.5 %) 이었다.

1. 대상자의 우울, 자기효능감, 스트레스

중년여성의 우울은 평균 39.23±8.24이었고, 자기효능감 평균 63.36±10.83, 스트레스 평균 44.22±12.18로 나타났다(Table 2).

Table 2. Depression, self-efficacy, stress

Variables	Mean±SD	Min	Max
Depression	39.23±8.24	24	67
Self-efficacy	63.36±10.83	35	85
Stress	44.22±12.18	20	86

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 우울의 차이는 Table 3과 같다. 우울은 경제 상태(F=3.752, p<.001)에서 유의한 차이를 보였다. 경제 상태가 좋은 대상자가 경제 상태가 나쁜 대상자보다 우울 정도가 낮게 나타났다. 그 외에 연령, 학력, 결혼 상태, 자녀수, 종교, 월경 상태에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

Table 3. Depression according to general characteristics (n=200)

Variables	Categories	n	M±SD	t or F	*p*
Age	40 ~ 49	128	38.47±7.44	2.627	.075
	50 ~ 59	51	39.66±8.85		
	>60	21	42.80±10.52		
Education	Middle school	8	42.12±6.74	.290	.884
	High school	43	38.97±6.23		
	College	47	39.31±9.96		
	More than master	102	39.03±8.30		
Marriage state	Unmarried	8	35.37±3.11	.950	.389
	Married	183	39.43±8.45		
	Divorced	9	38.66±6.32		
Number of children	No	13	39.69±9.53	1.883	.134
	1	69	38.59±7.43		
	2	107	39.01±8.25		
	>3	11	44.81±10.40		
Economic condition	High[a]	27	36.51±9.38	3.752	<.001*** c>a
	Middle[b]	135	39.08±7.24		
	Low[c]	38	42.71±10.08		
Religion	Christian	57	37.94±7.34	1.111	.353
	Catolic	41	40.63±8.98		
	Buddhism	35	38.88±6.61		
	Others	4	44.75±6.39		
	None	63	39.33±9.30		
Menstrual state	Regular	118	38.97±7.99	1.474	.231
	Irregular	31	37.70±8.64		
	Menopause	51	40.76±8.48		

p<.05*, *p*<.01**. *p*<.001***
a<b<c = Scheffe's test

4. 대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이는 Table 4와 같다. 자기효능감은 자녀수(F=3.258, p=.023), 경제 상태(F=4.679, p<.001), 월경 상태(F=4.254, p=.016)에서 유의한 차이를 보였다. 먼저 자녀수에서는 자녀가 없는 경우에 자기효능감 정도가 가장 높았고, 그 다음은 자녀가 2명인 경우, 자녀가 1명인 경우, 자녀가 3명 이상인 경우 순으로 자기효능감 정도가 높게 나타났다. 경제 상태가 좋은 대상자가 가장 자기효능감 정도가 높게 나타났다. 월경 상태는 월경이 규칙적인 경우가 가장 자기효능감이 높게 나타났고, 폐경 상태인 경우에 자기효능감 정도가 가장 낮게 나타났다.

그 외에 연령, 학력, 결혼 상태, 종교에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

Table 4. Self-efficacy according to general characteristics (n=200)

Variables	Categories	n	M±SD	t or F	*p*
Age	40 ~ 49	128	64.37±10.20	3.045	.057
	50 ~ 59	51	62.96±11.45		
	>60	21	58.19±12.02		
Education	Middle school	8	64.12±12.78	2.182	.072
	High school	43	63.65±10.08		
	College	47	59.87±10.30		
	More than master	102	64.97±10.97		
Marriage state	Unmarried	8	68.25±6.18	.911	.404
	Married	183	63.22±10.93		
	Divorced	9	61.88±11.88		
Number of children	No[a]	13	65.61±10.67	3.258	.023* a>d
	1[b]	69	61.66±10.61		
	2[c]	107	64.93±10.54		
	>3[d]	11	56.09±12.02		
Economic condition	High[a]	27	69.03±9.93	4.679	<.001*** a>c
	Middle[b]	135	62.27±10.02		
	Low[c]	38	63.55±13.02		
Religion	Christian	57	64.33±10.09	.790	.533
	Catolic	41	63.92±12.38		
	Buddhism	35	61.71±9.98		
	Others	4	70.00±8.48		
	None	63	62.61±11.04		
Menstrual state	Regular[a]	118	65.05±10.34	4.254	.016*
	Irregular[b]	31	62.61±10.18		
	Menopause[c]	51	59.90±11.63		

p<.05*, *p*<.01**. *p*<.001***
a<b<c = Scheffe's test

5. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이는 Table 5와 같다. 스트레스는 자녀수(F=3.265, *p*=.007)에서 유의한 차이를 보였다. 자녀수가 3명 이상인 경우 가장 스트레스 정도가 높게 나타났으며, 자녀가 없는 경우에 스트레스 정도가 가장 낮게 나타났다. 그 외에 연령, 학력, 결혼 상태, 경제 상태, 종교, 월경 상태에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

Table 5. Stress according to general characteristics (n=200)

Variables	Categories	n	M±SD	t or F	*p*
Age	40 ~ 49	128	43.18±11.26	1.766	.174
	50 ~ 59	51	45.08±12.67		
	>60	21	48.28±15.82		
Education	Middle school	8	42.87±11.60	.933	.446
	High school	43	46.70±12.31		
	College	47	44.76±13.85		
	More than master	102	51.50±11.34		
Marriage state	Unmarried	8	39.87±12.71	.647	.525
	Married	183	44.31±12.28		
	Divorced	9	46.33±9.47		
Number of children	No[a]	13	41.92±13.23	3.265	.007* d>a
	1[b]	69	44.36±11.75		
	2[c]	107	48.50±14.41		
	>3[d]	11	53.10±18.02		
Economic condition	High	27	43.51±12.75	.916	.402
	Middle	135	43.68±11.57		
	Low	38	46.63±13.83		
Religion	Christian	57	44.85±10.76	.380	.823
	Catolic	41	44.26±12.29		
	Buddhism	35	43.28±12.66		
	Others	4	37.75±9.10		
	None	63	44.55±13.37		
Menstrual state	Regular	118	42.91±11.30	2.352	.098
	Irregular	31	44.12±12.11		
	Menopause	51	47.31±13.77		

$p<.05^{*}$, $p<.01^{**}$. $p<.001^{***}$
a<b<c = Scheffe's test

6. 중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스와의 상관관계

중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스의 상관관계를 분석한 결과는 Table 6과 같다.

중년여성의 우울은 자기효능감(r=-.264, *p*<.001)과는 유의한 음의 상관관계가 있었으며, 스트레스(r=.268, *p*<.001)와는 유의한 양의 상관관계가 있는 결과를 보였다. 또한 자기효능감은 스트레스(r=-.279, *p*<.001)와 유의한 음의 상관관계가 나타났다.

Table 6. Correlation for depression, self-efficacy, stress

Variables	Depression	Self-efficacy	Stress
Depression	1		
Self-efficacy	$-.264^{***}$	1	
Stress	$.268^{***}$	$-.279^{***}$	1

$p<.05^{*}$, $p<.01^{**}$. $p<.001^{***}$

7. 중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스에 미치는 영향 요인

중년여성의 우울, 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향은 Table 7과 같다. 먼저 회귀분석에서 Durbin Watson 값은 2.133이므로 오차의 자기상관이 없는 것으로 나타났다.

전체 모형의 설명력은 18.1 %(R^2=.181, Adjusted R^2=.170)이며 중년여성의 스트레스를 우울, 자기효능감이 18.1 %를 설명해 주는 것으로 나타났다(F=13.055, p<.001). 즉 중년여성의 우울이 높을수록, 자기효능감이 낮을수록 스트레스가 증가하는 것으로 해석된다.

회귀분석을 위한 기본 가정인 다중공선성을 검증한 결과 공차한계는 .924로 0.1 이상으로 나타났으며, 분산팽창인자도 1.083으로 10 이하로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것이 확인되었다.

Table 7. Effects of depression, self-efficacy on stress

Variables	B	β	t	*p*
Constant	48.071		6.585	<.001
Depression	.307	.207	3.183	<.001
Self-efficacy	-.251	-.222	-2.962	.003
R^2=.181, F=13.055, *p*<.001				

Ⅳ. 고 찰

본 연구는 중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스 정도를 파악하고 변수간의 상관성 및 스트레스에 미치는 요인을 규명하고자 시행되었다.

본 연구에서 중년여성의 우울은 평균 39.23점으로 나타났는데, 중년여성을 대상으로 본 연구와 동일한 도구로 중년여성의 우울을 측정한 Lee와 Kim(2010)의 연구에서 우울 정도는 40~44세에서 31.36±7.06점, 45~49세 31.85±6.74점, 50~54세 33.73±6.66점, 55~60세 40.50±5.58점으로 본 연구에서 40~49세 38.47±7.44점, 50~59세 39.66±8.85점, 60세 42.80±10.52점으로, 두 연구에서 모두 연령이 증가함에 따라 우울 점수가 증가하는 것으로 나타났으며, 본 연구의 중년여성에서 우울 정도가 더 높게 나타났다. 이는 시대적 변화이기도 하며, 현 시점의 중년여성은 핵가족화와 함께 가족발달단계에서 자녀들이 집을 떠나게 되어 외로움과 우울 등의 정서적 변화가 생기고, 에스트로겐 호르몬 분비의 감소, 난소기능의 감퇴로 나타나는 여러 가지 신체적 변화가 생겨 정서적 변화와 신체적 변화로 인하여 중년여성들은 우울증이나 만성질환에 이환되기가 쉬워 건강에 각별히 주의를 기울여야 하는 시기이다(Cho, 2006). 따라서 지역사회에서 중년여성의 우울을 지속적으로 사정하고 관리할 수 있는 간호중재를 제공하여야 한다.

본 연구에서 중년여성의 자기효능감은 평균 63.36점(5점 만점; 3.72점)으로 본 연구와 동일한 도구로 중년여성의 자기효능감을 측정한 연구(Park, 2008)의 자기효능감 점수(3.49점)보다 높게 나타났다. 일반적 특성에 따른 자기효능감 정도의 차이에서 Park(2008)의 연구와 본 연구 모두 경제 상태에서 유의한 차이를 보였다. 경제 상태가 좋은 대상자가 가장 자기효능감 정도가 높게 나타났다. 이는 중년여성에게 있어서 경제생활이 삶의 질에 영향을 주는 요인이며, 자기효능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 주기 때문이기도 하다(Cho, 2012).

중년여성의 스트레스는 44.22점(5점 만점; 2.21점)으로 본 연구와 동일한 도구로 스트레스를 측정한 Lee 등(2015)의 결과(2.95점) 보다 낮게 나타났다. 한국의 가정문화는 변화하였다고 하지만 여전히 중년여성들은 가정 내에서 여러 가지 역할을 담당하고 있다. 어머니로서의 역할, 노부모를 모시는 가정에서는 자녀로서의 역할, 맞

벌이 부부인 경우, 경제주체로서의 역할 등에 대한 일차적 책임이 집중되어 있어 중년여성의 역할이 과중하며, 역할을 수행함에 있어서 가족구성원들 간의 갈등도 발생하게 되는 등 여러 가지의 갈등도 반복적으로 경험하게 된다. 가족관련 스트레스는 가족체계 내의 긴장과 압력으로 발생되며 이는 중년여성에게 지속적으로 노출될 수밖에 없는 구조이다(Lee & Kim, 2018). 중년여성에게 발생 가능한 스트레스는 지속적으로 사정되고 관리 방안과 대안을 모색하여 행복한 중년기를 보낼 수 있도록 해야 한다.

일반적 특성에 따른 스트레스 차이에서 스트레스는 자녀수에서 유의한 차이를 보였다. 본 연구와 Jung(2012)의 연구에서 자녀수가 3명 이상인 경우 스트레스 정도가 가장 높게 나타났다. 이 시기의 중년여성은 자신의 역할 수행뿐 아니라 자녀양육을 책임짐으로써 일과 가족의 양립문제로 스트레스가 높고, 가정에서는 사춘기 청소년 자녀와의 유대관계로 어려움을 갖게 되며, 자녀교육으로 인한 경제적 문제 등으로도 스트레스가 높은 것으로 사료된다(Lee & Kim, 2012; Yang & Shin, 2014).

중년여성의 우울, 자기효능감과 스트레스의 상관관계를 살펴보면 우울과 자기효능감(r=-.264, p<.001)은 유의한 음의 상관관계가 있었고, 우울과 스트레스(r=.268, p<.001)는 유의한 양의 상관관계를 보였다. 또한 자기효능감과 스트레스(r=-.279, p<.001)는 유의한 음의 상관관계가 있었다. 본 연구의 결과를 선행연구와 비교해 보면 Kwon 등(2010)의 중년여성의 자기효능감, 우울과 건강증진행위의 관계에서 우울과 자기효능감은 유의한 음의 상관관계를 보였고, Sohn(2018)의 중년여성 우울에 영향을 미치는 요인 연구에서 우울과 스트레스는 유의한 양의 상관관계를 보여 본 연구결과와 일치하였다.

중년여성의 스트레스에 영향을 미치는 요인은 우울(β =.207, p<.001)과 자기효능감(β =-.222, p=.003)이었고, 우울이 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Jo와 Seong(2016)의 중년여성과 중년남성의 스트레스와 자아존중감이 우울에 미치는 영향 연구에서 스트레스가 중년여성의 우울에 가장 높은 영향을 미치는 요인으로 나타난 선행연구를 지지하는 결과이다.

중년여성은 성공적인 노년기를 맞이할 수 있도록 준비하는 매우 중요한 시기로, 현재의 중년여성은 향후 다가올 초고령화 사회의 주체임을 고려할 때, 이들의 신체적, 심리적, 사회적 문제는 초고령화 사회의 노인문제를 예방하는 차원에서 매우 중요한 의미를 지닌다(Yang & Shin, 2014). 중년여성의 우울과 스트레스를 감소시키고 자기효능감을 증진시키기 위해서는 지역사회 자원을 바탕으로 심리적 위기의 교육 프로그램을 통해 행복한 중년여성의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 간호중재가 필요하다.

Ⅴ. 결 론

본 연구는 중년여성의 우울, 자기효능감, 스트레스의 관계를 파악하고 우울, 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향을 규명하고자 하였으며 이를 근거로 중년여성의 자기효능감을 높이고 우울과 스트레스를 감소시키는 간호중재 개발에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 우울은 경제 상태에서, 자기효능감은 자녀수, 경제 상태, 월경 상태에서, 스트레스는 자녀수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그리고 우울, 자기효능감, 스트레스는 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 스트레스에 영향을 미치는 요인은 우울(β =.207, p<.001)과 자기효능감(β =-.222, p=.003)으로 스트레스에 대하여 우울이 가장 큰 영향력을 미치고 다음으로 자기효능감이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 본 연구결과를 바탕으로 인생의 전환점이 되는 중년여성에게 자기효능감을 높이고 우울과 스트레스를 경감시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 본 연구는 일개지역의 중년여성을 대상으로 연구 한 부분과 다양한 연령층에 따르지 못한 연구결과의 확대해석에 제한점이 있다. 따라서 더 많은 지역의 중년여성을 대상으로 한 반복연구가 필요하며, 본 연구결과에서 중년여성의 우울이 높고, 자기효능감이 낮을수록 스트레스가 높게 나타나 지역사회에서 건강한 중년기를 보낼 수 있는 다양한 프로그램을 통해 자기효능감을 높이고 우울과 스트레스를 경감시키도록 노력하여야 한다.

참고문헌

Bandura A(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review, 84(1), 191-215.

Brockie J(2008). Physiology and effects of the menopause. Nurse Prescribing, 6(5), 202-207.

Chan MF, Zeng W(2009). Investigating factors associated with depression of older women in Macau. J Clin Nurs, 18(21), 2969-2977.

Cho HJ(2006). A integrative marital therapy for depressive woman in midlife. The Korean Journal of Woman Psychology, 11(3), 363-376.

Cho KA(2012). The relationship of healthy family-support center programs and the quality of life in middle women. Graduate school of Sookmyung Woman's University, Republic of Korea, Master's thesis.

Cho NH, Seong CH(2016). Effects of stress and self-esteem on depression in middle-aged women and middle-aged men. Korea Convergence Society, 7(6), 89-97.

Han MJ, Lee JH(2014). Factors influencing self-identity and menopausal symptoms on level of depression in middle aged women. Korean Journal of Women Health Nursing, 19(4), 275-284.

Hong HY(1995). The relationship of perfectionism, self-efficacy and depression. Graduate school of Ewha Woman's University, Republic of Korea, Master's thesis.

Im SY, Yim WS(2012). A comparative study on factors influencing depression in married women in Korea and Japan. Journal of Family Relations, 17(1), 175-194.

Jung SH(2012). A study on the impact of life stress and social support of middle-aged women on their mental health. Graduate school of Kyunghee University, Republic of Korea, Master's thesis.

Jung YO, Oh HS(2016). The effects of social support, self-efficacy and perceived health status on aging anxiety of the middle-aged women. Journal of Korean Public Health Nursing, 30(1), 30-41.

Jo NH, Seong CH(2016). Effects of stress and self-esteem on depression in middle-aged women and middle-aged men. Journal of the Korea Convergence Society, 7(6), 89-97.

Joung YJ(2016). The influence of life incident stress on mid-life crisis-focusing on the moderating effects of psychosocial maturity. Graduate school of Sungsan Hyo University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.

Kim JS(2017). The effect of middle-aged women's social support, life stresses and self-esteem on depression. Graduate school of Kongju National University, Republic of Korea, Master's thesis.

Kwon SJ, Kim DW, Park SR, et al(2010). A study on the relationships between self efficacy, depression and health promoting behavior of middle-aged women. Journal of the Nursing Academic Association of Ewha Woman's University, 44, 17-29.

Lee KJ, Lim SY, Kim SJ(2015). The relationship among stress, hardiness and self-esteem in middle-aged woman. The Journal of the Convergence on Culture Technology, 1(4), 51-57.

Lee HS, Ko Y(2017). The effects of self-esteem, stress, and social support on depression among middle-aged women. Journal of Korean Public Health Nursing, 31(1), 58-70.

Lee HS, Kim C(2010). Menopausal symptoms and depression among mid-life women. The Journal Korean Academy of Community Health Nursing, 21(4), 429-438.

Lee KJ, Kim YH(2018). The mediating effects of intrapersonal intelligence between family stress and meaning of life of middle aged women. Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 18(7), 696-715.

Lee PS(1984). Methodological research on the measurement of stress related to life events. Graduate school of Yonsei University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.

Lee SM, Kim KS(2012). The effect of family stress and family strengths on depression of married people. Journal of Family Relations, 17(3), 3-22.

Park BY(2008). Factors influencing the health promotion behaviors among middle-aged women. Graduate school of Ewha Woman's University, Republic of Korea, Master's thesis.

Park HJ(2015). The influence of self-esteem on depression among the middle-aged women the mediating effect of family-life satisfaction. The Journal of Wellness, 10(3), 151-161.

Park JY(2014). An effect of self-esteem and self-efficacy in middle-aged women's on the behavior for preparing their old age. The Korean Journal of Health Service Management, 8(4), 257-270.

Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, et al(1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychological Reports, 51(2), 663-671.

Shong OH(1977). A study of the self-rating depression scale (SDS) on psychiatric out-clinic patients. Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 16, 84-94.

Sohn JN(2018). Factors influencing depression in middle aged women: Focused on quality of life on menopause. Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics, 43(2), 148-157.

Song JY(2014). The influence of problem drinking level on life satisfaction of the middle-aged women: Focused on the multiple mediating effect of depression and self-esteem. Health and Social Welfare Review, 34(4), 523-553.

Trzesniewski KH, Donnellan MB, Robins RW(2003). Stability of self-esteem across the life span. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 205–220.

Vines AI, Ta M, Esserman D, et al(2009). A comparison of the occurrence and perceived stress of major life events in black and white women. Women Health, 49(5), 368-380.

Yang YJ, Shin SH(2014). The effects of self-esteem and family stress on depression of middle-aged couples: Analysis of actor-partner interdependence model. Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 23(2), 60-69.

Zung WW(1965). A self-rating depression scale. Archives of General Psychiatry, 12(1), 63-70.