

중년 여성의 자아개념과 우울과의 관계

성 미 혜

인제대학교 간호학과

〈목 차〉

I. 서론
II. 연구방법
III. 조사결과
IV. 고찰

V. 요약 및 제언
참고문헌
Abstract

I. 서론

1. 연구의 필요성

여성의 중년기는 인생의 변화시기로서 정상적인 발달과정상 위기 즉, 가정에서의 역할변화, 인간관계의 사회적 변화를 경험하는 사회, 심리적 과도기이며(Dominian, 1977), 동시에 가정에서나 사회에서 확고한 위치를 차지하고 자신의 가치관이 정립되며 경제적, 사회적 안정기에 이르는 시기이다(김옥수, 1984). 이 시기에는 자신의 업적이나 역할을 평가하게 되고, 최대의 자존심과 가치감을 갖기도 하지만, 무가치감과 열등감을 갖게 되는 경우가 있으며(Neugarten, 1965), 이러한 것이 중년기의 자아형성에 영향을 미치게 된다.

자아개념은 자기 자신의 가치나 역할 또는 자신의 존재에 대한 의식적, 무의식적인 감정이나

태도, 자기 자신을 지각하는 통합된 개념으로, 개인의 행동에 대한 의미있는 타인의 관찰 그리고 개인의 태도, 외모, 수행에 대한 다른 사람의 반응에 따라 달라진다(전시자, 1989). 이러한 자아개념은 내적 일관성을 유지하기 위한 행동의 결정인자로 개인이 경험에 부여하는 의미를 결정하는 인자이며 개인의 기대를 결정하는 인자로서 강력한 영향을 미치고(김기정, 1987), 타인의 반응을 통해 그것이 개인에게 인지되고 이를 개인이 중요시할 때 자아개념이 영향을 받는다(홍은화, 1986). 또한, 자아개념은 긍정과 부정의 일직선상에서 나타나는 개인에 대해 평가된 신념이며 느낌으로, 긍정적 자아개념은 긍정적 자아평가, 자아존중감, 자아수용과 같은 개념이며, 부정적 자아개념은 부정적 자아평가, 자아멸시, 열등감, 개인적 무가치, 자아 거부와 같은 개념이다. 또한 자아개념은 개인이 자신에 대해서 가지는 지각이어서, 긍정적인 자아개념을 가진 사

람은 자신을 정확히 평가하고 적응력이 좋으며 능동적이고 현실과 이상의 조화를 이루는 반면, 부정적인 자아개념을 가진 사람은 적응이 어렵고 열등감, 불확실감을 갖고 정서적 손상이 크며 자신감이 없어 목표설정이 낮거나 비현실적이다(Thomas, 1973; 최춘호, 1981).

중년기 여성은 신체적인 노화와 함께 폐경을 경험하게 되어, 생리적 능력상실과 함께 신체적인 매력상실로 인해 자신이 쓸모없어졌다는 감정이 지배되어 자아존중감이 희박해지며(윤진, 1985; 백선숙, 1998), 이러한 신체상의 위협은 자존심, 무가치감, 자신감 등과 같이 자신을 부정적으로 평가하게 된다(Beck, 1979).

중년기 여성이 자신을 어떻게 보는가에 대한 가치감과 자존심에 따라 자아개념이 형성되며(전병재, 1978), 자아개념이 어떻게 형성되었는가에 따라 열등감, 무가치감, 불안, 초조, 우울 등의 부정적 정신장애를 유발하게 된다(최춘호, 1981; 김혜영과 고효정, 1997). 특히, 우울은 대부분의 중년 여성이 경험하는 신체적 변화와 역할변화에 대한 반응으로(이길자, 1991), 수면장애, 식욕부진, 변비, 소화불량, 두통, 피로감, 체중감소, 권태감, 가슴답답, 성욕 감퇴 등의 자각증상으로 나타나게 된다(최춘호, 1981).

고인균(1987)은 자아개념과 우울증 상관관계 연구에서, 자아개념이 긍정적일수록 우울증이 낮은 것으로 나타났다고 보고하였으며, 김현순(1994)은 중년기 여성의 자아정체감과 우울에 관한 연구에서 자아정체감과 우울은 역상관관계가 있다고 보고하였다.

따라서, 중년 여성은 자신의 신체적 변화와 역할변화로 인하여 지금까지 자신이 추구해온 삶의 목표들이 무의미하게 느껴지고 이로 인해 자아개념이 낮아질 수 있으며, 이렇게 형성된 자

아개념은 부정적인 정신장애를 초래함을 알 수 있다.

그러므로, 본 연구는 중년 여성의 신체적 변화 이외에 심리·사회적 요인인 자아개념이 우울과 어떠한 관계가 있는지를 규명하고, 이를 통해 긍정적인 자아개념을 형성하고 나아가 우울의 예방과 증재에 대한 사회, 심리적 접근의 가능성을 제시하고, 중년 여성의 건강증진을 위한 간호전략 개발에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년 여성의 자아개념 정도를 확인한다.
- 2) 중년 여성의 우울정도를 확인한다.
- 3) 중년 여성의 일반적 특성 및 산과적 특성에 따른 자아개념 정도의 차이를 확인한다.
- 4) 중년 여성의 일반적 특성 및 산과적 특성에 따른 우울정도의 차이를 확인한다.
- 5) 중년 여성의 자아개념과 우울간의 관계를 확인한다.

3. 용어의 정의

- 1) 중년여성 : 여성의 생의 발달단계에서 청년기와 노년기의 중간 시기에 있는 여성으로써(유숙자 등, 1986), 본 연구에서는 40세부터 59세까지의 여성을 말한다.
- 2) 자아개념 : 인간이 자기 자신에 대해 지니고 있는 주관적 태도를 말하며(전병재, 1972), 본 연구에서는 Rosenberg(1971)의 자아존중감 측정도구중 자아존중에 관해 측정하는 내용 10문항을 평가적 자아로 하

여 측정된 점수를 말한다.

- 3) 우울 : 자신에 대한 부정적인 인식의 결과로서 근심, 침울함, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치함을 나타내는 정서적 장애를 말하며(Beck, 1967), 본 연구에서는 Zung(1974)이 개발한 20문항의 우울 측정도구로 측정하여 얻은 점수를 말한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년 여성의 자아개념과 우울과의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상자는 P시에 거주하는 40-59세 사이의 중년여성으로, 자궁절제술을 받지 않았고, 현재 질병 치료나 호르몬 치료를 받고 있지 않은 여성중 연구목적과 취지를 설명하고 연구에 동의한 자를 대상으로 임의 표집하였다.

조사기간은 2001년 7월 1일부터 7월 31일까지이며, 대상자에게 질문지를 배부하여 직접 기입하도록 한 뒤 회수하였다. 자료는 총 150부를 배부하여 응답이 불완전하거나 누락되어 자료처리가 곤란한 48부를 제외한 102부가 분석에 이용되었다.

3. 연구도구

본 연구에 사용된 도구는 구조화된 질문지로,

그 내용은 일반적 특성 8개문항, 산과적 특성 5개문항, 자아개념 10개문항, 우울 20개문항등 총 43개문항으로 구성되었다.

1) 자아개념 측정도구

Rosenberg(1971)의 자아존중감 측정도구중 자아존중에 관해 측정하는 내용 10개문항을 평가적 자아로 하여 측정하였으며, 자아개념 점수는 4점 척도로 점수화하였으며, '전혀 그렇지 않다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '자주 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 하였다. 그 중 5개문항은 부정적 문항으로서 반대 점수를 주었으며, 점수가 높을수록 자아개념이 긍정적임을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Chronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

2) 우울 측정도구

Zung(1974)이 개발한 우울 측정도구를 번안하여 사용하였으며, 도구는 20개문항으로 '거의 없다' 1점에서 '매우 많다' 4점으로 그중 10개문항은 역문항으로 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것으로 보았다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = 0.86$ 이었다.

4. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/PC를 사용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차 및 Pearson correlation coefficient를 이용하였다. 유의성 검증은 t-test, ANOVA를 이용하였으며, 사후검증으로는 Tukey test를 하였다.

Ⅲ. 조사결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 산과적 특성

1) 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 연령은 49세에서 59세 까지 분포되어 있으며, 그 중 45세에서 49세 이하가 전체의 50%(51명)으로 가장 많았다. 평균 연령은 48.3세 였다. 학력은 고졸 이상이 43.1%(43명)으로 가장 높게 나타났으며, 직업은 있는 경우가 52.9%(54명)로 나타났다. 자녀수는 52.9%

(54명)이 3-4명이었으며, 평균 2.71명이었다. 가족형태는 91.2%(92명)이 핵가족으로 대부분을 차지하였고, 월수입은 100만원에서 149만원 사이가 37.3%(38명)으로 나타났으며, 평균 월수입은 138만원이었다(표 1).

2) 대상자의 산과적 특성

연구 대상자의 초경 연령은 60.8%(62명)이 15세-17세 사이였으며, 평균 초경연령은 17.3세였다. 월경상태는 55.9%(57명)이 규칙적이었으며, 총임신회수는 4-6회가 56.8%(58명)으로 가장 높

<표 1> 대상자의 일반적 특성

(N=102)				
특성	구분	실수(명)	백분율(%)	평균
연령(세)	40세 - 44세	16	15.7	48.3세
	45세 - 49세	51	50.0	
	50세 - 54세	25	23.5	
	55세 - 59세	10	10.8	
학력	초등교졸	20	19.6	
	중졸	29	28.4	
	고졸	43	43.1	
	대졸이상	10	9.9	
직업	유	54	52.9	
	무	48	47.1	
결혼상태	기혼	92	93.1	
	사별 및 기타	10	6.9	
종교	무	17	16.7	
	기독교	15	14.7	
	불교	58	56.9	
	천주교	12	11.7	
자녀수(명)	1명 - 2명	48	47.1	2.71명
	3명 - 4명	54	52.9	
가족형태	대가족	9	8.8	
	핵가족	93	91.2	
월수입(만원)	30만원 - 99만원	21	20.6	138만원
	100만원 - 149만원	38	37.3	
	150만원 - 199만원	19	18.6	
	200만원 이상	24	23.5	

게 나타났다. 유산횟수는 93.1%(92명)이 3회 이하로 대부분을 차지하였고, 평균 유산횟수는 1.3회였다(표 2).

2. 대상자의 자아개념 정도

대상자의 자아개념은 최저 16점에서 최고 40점까지 분포되었고, 평균 및 표준편차는 23.57±0.36였으며, 4점 척도별 평균 점수는 2.35로 비교적 긍정적인 자아개념을 나타냈다(표 3).

3. 대상자의 우울정도

대상자의 우울 점수의 범위는 32점에서 71점이었으며, 정상 상태인 49점 이하가 60.8%로 가장 많았고, 경증 우울점수인 50-59점이 32.4%, 중등도 우울점수인 60-69점이 6.0%였으며, 70점 이상의 중증 우울이 0.8%였다. 한편, 대상자의 우울에 대한 평균점수는 49.2±0.03으로 정상상태에 가까운 결과를 나타냈다(표 4).

<표 2> 대상자의 산과적 특성

(N=102)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)	평균
초경연령	12세 - 14세	14	13.7	17.3세
	15세 - 17세	62	60.8	
	18세 이상	26	25.5	
월경상태	규칙적	57	55.9	
	불규칙적	23	22.5	
	자연폐경	22	21.6	
총임신횟수	1회 - 3회	44	43.2	3.9회
	4회 - 6회	58	56.8	
유산횟수	3회 이하	92	93.1	1.3회
	4회 - 6회	10	6.9	

<표 3> 대상자의 자아개념 정도

(N=102)

평균	표준편차	범위	평점
23.57	0.36	16-40	2.35

<표 4> 우울의 범위

(N=102)

범위	실수(명)	백분율(%)
49점 이하(정상)	62	60.8
50-59점(경증 우울)	33	32.4
60-69점(중등도 우울)	6	6.0
70점 이상(중증 우울)	1	0.8
계	102	100.0

4. 대상자의 일반적 특성과 산과적 특성에 따른 자아개념과 우울정도

1) 대상자의 일반적 특성 및 산과적 특성에 따른 자아개념

본 연구대상자의 일반적 특성에 따른 자아개념 정도를 살펴보면(표 5), 자아개념 정도에 관련된 일반적 특성은 연령, 학력 및 직업이었으며, 결혼상태, 자녀수, 가족형태, 월수입은 유의한 차이가 없었다.

즉, 대상자의 연령에서 중년 여성의 자아개념 정도가 유의한 차이를 나타내었는데(F=3.41, P<0.05), 평균을 보면 40세에서 44세 이하일 때

자아개념 정도가 가장 높은 것으로 나타났고(25.10±1.21), 50세에서 59세 이하일 때 자아개념이 가장 낮게 나타났다(22.40±1.71). 사후검증으로는 tukey test를 통해 연령이 낮을수록 자아개념이 높은 것으로 나타났다.

또한, 대상자의 학력에서 중년여성의 자아개념 정도가 유의한 차이를 보였는데(F= 2.94, P<0.05), 평균을 보면, 대졸이상이 자아개념이 가장 높은 것으로 나타났고(25.90±2.31), 초등학교졸에서 자아개념이 가장 낮은 것으로 나타났다(22.20±4.01). 사후검증으로는 tukey test를 통해 학력이 높을수록 자아개념이 높은 것으로 나타났다.

<표 5> 대상자의 일반적 특성에 따른 자아개념 정도

(N=102)

특성	구분	실수(명)	백분율(%)	평균	표준편차	t or F
연령(세)	40세 - 44세	16	15.7	26.40	1.21	3.41*
	45세 - 49세	51	50.0	25.00	1.43	
	50세 - 54세	25	23.5	23.00	3.21	
	55세 - 59세	10	10.8	22.90	1.71	
학력	초등학교졸	20	19.6	22.20	2.31	2.97*
	중졸	29	28.4	22.70	2.11	
	고졸	43	43.1	23.70	3.17	
	대졸이상	10	9.9	25.90	4.01	
직업	유무	54	52.9	24.20	0.41	1.84*
		48	47.1	22.80	0.29	
결혼상태	기혼	92	93.1	26.60	2.11	2.26
	사별 및 기타	10	6.9	23.50	1.71	
종교	무	17	16.7	24.10	1.43	0.55
	기독교	15	14.7	22.90	3.21	
	불교	58	56.9	23.80	3.43	
	천주교	12	11.7	22.30	4.11	
자녀수(명)	1명 - 2명	48	47.1	23.70	2.11	1.16
	3명 - 4명	54	52.9	23.20	2.16	
가족형태	대가족	9	8.8	23.55	0.43	0.15
	핵가족	93	91.2	23.77	0.36	
월수입(만원)	30만원 - 99만원	21	20.6	23.00	2.11	0.23
	100만원 - 149만원	38	37.3	23.50	3.15	
	150만원 - 199만원	19	18.6	23.70	2.71	
	200만원 이상	24	23.5	23.90	2.16	

* P<0.05

한편, 대상자의 직업에서 중년 여성의 자아개념 정도가 유의한 차이를 보였는데($t=1.84, P<0.05$), 평균을 보면 직업이 있는 경우의 자아개념 정도 (24.20 ± 0.41)가 직업이 없는 경우(22.80 ± 0.29)일 때 보다 더 높게 나타났다.

대상자의 산과적 특성에 따른 자아개념 정도에 영향을 미치는 제 변수를 확인하기 위하여 초경연령, 월경상태, 총임신횟수, 유산횟수 등의 특성과의 관계를 분석 검증하였다(표 6).

초경연령은 초경이 가장 늦게 시작된 집단이 자아개념이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었으며, 월경상태는 자연폐경집단 여성이 자아개념이 높게 나타났으며, 총임신횟수는 1-3회가 4-6회보다 높게 나타났다. 또한, 유산횟수는 4-6회가 3회 이하보다 자아개념이 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

2) 대상자의 일반적 특성 및 산과적 특성에 따른 우울정도

대상자의 일반적 특성에 따른 우울정도를 보

면(표 7), 우울정도에 관련되는 일반적 특성은 연령($F=3.12, P<0.05$), 자녀수($t=3.59, P<0.05$)이었으며, 학력, 직업, 결혼상태, 종교, 가족형태, 월수입등은 유의한 차이가 없었다. 즉, 대상자의 연령에서 중년 여성의 우울정도가 유의한 차이를 보였는데($F=3.12, P<0.05$), 평균을 보면 55세에서 59세이하일 때 우울정도가 가장 높은 것으로 나타났고(54.4 ± 6.21), 40세에서 44세일 때 우울정도가 가장 낮게 나타났다(47.20 ± 7.51). 사후검증으로 Tukey test를 통해 연령이 높을수록 우울정도가 높은 것으로 나타났다.

대상자의 자녀수에서 중년 여성의 우울정도가 유의한 차이를 보였는데($t=3.59, P<0.05$), 평균을 보면 자녀수가 304명인 경우 우울정도가 높게 나타났으며(49.20 ± 2.77), 자녀수가 1-2명인 경우 우울 정도가 낮게 나타났다(47.40 ± 3.11).

한편, 대상자의 산과적 특성에 따른 우울정도를 보면(표 8), 우울정도에 관련되는 산과적 특성은 초경연령($F=4.03, P<0.05$), 유산횟수($t=10.09, P<0.001$)이었으며, 월경상태, 총임신횟수는 유

<표 6> 대상자의 산과적 특성에 따른 자아개념정도

(N=102)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)	평균	표준편차	t or F
초경연령	12세 - 14세	14	13.7	47.60	0.71	4.03*
	15세 - 17세	62	60.8	47.60	1.17	
	18세 이상	26	25.5	51.40	2.01	
월경상태	규칙적	57	55.9	48.20	0.67	1.17
	불규칙적	23	22.5	47.40	1.18	
	자연폐경	22	21.6	50.60	2.11	
총임신횟수	1회 - 3회	44	43.2	49.00	1.12	1.80
	4회 - 6회	58	56.8	47.80	1.44	
유산횟수	3회 이하	92	93.1	48.20	2.47	10.09**
	4회 - 6회	10	6.9	57.80	1.21	

* $P<0.05$ ** $P<0.001$

<표 7> 대상자의 일반적 특성에 따른 우울정도

(N=102)

특성	구분	실수(명)	백분율(%)	평균	표준편차	t or F
연령(세)	40세 - 44세	16	15.7	47.20	7.51	3.12*
	45세 - 49세	51	50.0	48.00	5.47	
	50세 - 54세	25	23.5	48.80	5.46	
	55세 - 59세	10	10.8	54.4	6.21	
학력	초등교육	20	19.6	50.20	6.10	0.42
	중졸	29	28.4	48.00	3.77	
	고졸	43	43.1	48.40	4.14	
	대졸이상	10	9.9	48.00	4.21	
직업	유	54	52.9	49.20	0.38	1.22
	무	48	47.1	47.80	0.18	
결혼상태	기혼	92	93.1	48.60	8.71	2.25
	사별 및 기타	10	6.9	52.20	6.71	
종교	무	17	16.7	46.80	4.21	1.91
	기독교	15	14.7	45.80	3.33	
	불교	58	56.9	50.00	2.75	
	천주교	12	11.7	48.00	3.14	
자녀수(명)	1명 - 2명	48	47.1	47.40	3.11	3.59*
	3명 - 4명	54	52.9	49.20	2.77	
가족형태	대가족	9	8.8	49.40	0.12	0.49
	핵가족	93	91.2	48.40	0.31	
월수입(만원)	30만원 - 99만원	21	20.6	47.60	1.77	0.35
	100만원 - 149만원	38	37.3	49.00	1.21	
	150만원 - 199만원	19	18.6	48.20	3.14	
	200만원 이상	24	23.5	49.20	3.76	

* P<0.05

<표 8> 대상자의 산과적 특성에 따른 우울정도

(N=102)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)	평균	표준편차	t or F
초경연령	12세 - 14세	14	13.7	47.60	23.50	2.96*
	15세 - 17세	62	60.8	47.60	23.00	
	18세 이상	26	25.5	51.40	25.00	
월경상태	규칙적	57	55.9	48.20	23.70	0.31
	불규칙적	23	22.5	47.40	23.00	
	자연폐경	22	21.6	50.60	24.00	
총임신횟수	1회 - 3회	44	43.2	49.00	24.10	0.84
	4회 - 6회	58	56.8	47.80	23.20	
유산횟수	3회 이하	92	93.1	48.20	23.50	0.61**
	4회 - 6회	10	6.9	57.80	25.00	

* P<0.05 ** P<0.001

의한 차이가 없었다. 즉, 대상자의 초경연령에서 중년 여성의 우울정도가 차이를 보였는데($F=4.03, P<0.05$), 평균을 보면 초경연령이 18세 이상인 경우가 우울정도가 가장 높았으며(51.40 ± 2.01), 초경연령이 12세에서 14세인 경우가 우울정도가 가장 낮았다(46.60 ± 0.71). 사후검증으로 Tukey test를 통해 초경연령이 높을수록 우울정도가 높은 것으로 나타났다.

대상자의 유산횟수에서 중년 여성의 우울정도가 유의한 차이를 보였는데($t=10.09, P<0.001$), 평균을 보면 유산횟수가 4-6회인 경우 우울정도(57.80 ± 1.21)가 3회 이하인 경우(48.20 ± 2.47)보다 높게 나타났다.

5. 대상자의 자아개념과 우울정도와의 관계

대상자의 자아개념과 우울정도와의 관계를 Pearson's correlation coefficient로 분석한 결과, 자아개념과 우울정도는 역상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-0.3769, P<0.001$)(표 9).

<표 9> 자아개념척도와 우울척도간의 점수 상관관계 (N=102)

구분	우울
자아개념	-0.3769***

*** $P<0.001$

V. 고 찰

중년기는 그 시기와 위기감의 정도는 다르지만 삶의 과정에서 예기된 시기에 필수적으로 맞이하게 되는 보편적인 발달적 위기로, 중년기에

겪는 위기는 그 의미가 깊다고 볼 수 있으며, 그것은 인생후반기의 성공과 실패를 좌우한다. 특히 중년여성은 불리한 사회적 지위와 여성 특유의 습득된 정신적 무력감이 사회 심리적 요인으로 작용하여 복잡한 심리적 문제를 일으킨다(정태기, 1994).

본 연구에서 대상자의 자아개념은 평균 2.35점으로 비교적 긍정적인 자아개념을 나타내고 있는데, 이는 5점 척도로 점수화하여 측정한 전정자(1994)의 3.65, 김정엽(1997)의 3.58, 박난준(1999)의 3.75보다 낮게 나타난 결과로, 본 연구의 대상자들이 다른 연구의 대상자들보다 자아개념이 낮음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

우울점수는 대상자의 60.8%가 정상 우울점수를 나타냈는데, 이는 권숙희 등(1996)의 연구에서 정상 우울점수인 49점 이하가 85.1%인 결과와 이동희(1994)의 연구에서 정상우울인 49점 이하가 80%인 결과와 차이를 나타내는 결과로, 본 연구의 대상자가 자아개념이 낮게 나타난 결과와 일맥상통한 결과라 할 수 있다. 따라서, 중년 여성의 자아개념이 낮은 경우 우울에도 영향을 미쳐 다양한 정도의 우울을 경험하는데 기여하는 변인이라 할 수 있다.

Hay 등(1994)은 폐경 클리닉에 참가한 78명을 대상으로 한 조사에서, 44.9%가 임상적 우울을 나타냈다고 하였으며, 우울증의 첫 발병시기는 35%가 폐경 전 후 기간에 나타났다고 하였다. 이러한 결과를 볼 때, 폐경을 포함하고 있는 중년기는 부정적인 정신장애인 우울을 경험할 수 있는 위험한 시기라 사료되며, 중년 여성이 경험하게 될 우울을 예방하기 위한 간호중재 마련이 시급히 필요하다고 본다.

자아개념과 우울간의 상관관계에서 자아개념과 우울은 역상관관계를 나타냈는데, 이는 중년

여성의 자아개념이 높을수록 우울정도는 낮아진다는 것을 의미하며, 박난준(1988), 김정엽(1997)의 연구결과와 일치하는 결과라 할 수 있다.

Battle(1978)은 남녀 학생을 대상으로 자아개념과 우울과의 관계를 조사한 연구결과에서, 높은 자아개념 점수를 나타낸 학생은 낮은 우울점수를 나타내는 경향이 있으므로 우울은 자아개념과 역상관관계가 있다고 보고하였는데, 부정적인 자아개념은 우울상태를 유발하는 요인이 되며(고진부, 1978), 긍정적인 자아개념은 자신을 객관적으로 평가하고 능동적으로 현실과 이상을 조화시켜 가면서 적응을 하도록 도와 주는 요인이 될 수 있다(Traft, 1985). 따라서, 중년기 여성의 우울을 감소시키기 위한 방안의 하나로 중년여성으로 하여금 긍정적인 자아개념을 형성하도록 도와줄 수 있는 구체적인 간호중재가 필요하다고 사료된다.

일반적 특성에 따른 자아개념에서 50세에서 59세 이하일 때 자아개념이 가장 낮은 것으로 나타났는데, 이는 양복순(1988), 이길자(1991) 및 김정엽(1997)의 연구결과와 상반되는 결과이지만, Traft(1985)는 노년기 성인을 대상으로 한 조사에서, 노년기 성인은 자존심이 낮으며 대인관계도 부족하다고 보고하였으며, 긍정적인 자아개념은 연령에 의해 지배를 받는 경향이 있으므로(양복순, 1998), 이에 대한 규명을 위해 계속적인 연구가 이루어 질 필요성을 느낀다.

한편 학력이 높을수록 자아개념이 높은 것으로 나타났는데, 이는 양복순(1998)의 연구결과와 일치하며, 이명숙(1991)의 40-60세 중년 여성을 대상으로 한 중년 여성의 삶의 질과 갱년기 증상에 대한 조사에서 고학력일수록 사회적 지위의 확보가 용이하고 이에 따른 경제력으로 인해 자아존중감이 높다고 한 연구결과와도 일

치하였다.

직업의 경우 직업이 있는 경우가 없는 경우보다 자아개념이 더 높게 나타나 결과는 이길자(1991), 김혜영과 고효정(1997)의 연구결과와 일치하는 것으로, Peplau(1975)는 전문직과 기타 직업에 종사하는 중년 여성은 일인 다역으로 부담과 역할갈등이 있으나 자아실현의 욕구를 충족시키며 생활하기 때문에 무직상태에 있는 중년 여성에 비해 긍정적인 자아를 형성한다고 하였다. 따라서, 중년 여성이 긍정적인 자아개념을 형성하도록 도와주기 위해서는 직업을 고려할 필요가 있음을 알 수 있다.

일반적 특성에 따른 우울정도의 분석에서, 55세에서 59세일 때 우울정도가 가장 높게 나타났는데, 이러한 결과는 김정엽(1997), 양복순(1998)의 연구결과와 상반되는 것이라 할 수 있으나, 여성의 경우 40대 후반기에 갱년기우울증이 나타나며(박희주, 1973), 여성의 우울증 단극성 장애는 40-50대가 가장 많은 것을 볼 때(민성길, 1988), 중년 여성의 우울에 영향을 미치는 변수에 대한 규명이 철저히 이루어져야 할 것으로 본다.

자녀의 수가 많은 경우 우울정도가 높은 것으로 나타난 결과는 양복순(1998), 유은광과 김명희(1998)의 연구결과와 일치하는 것으로, 자녀수의 증가에 따른 경제적 문제, 가족 구성원간의 갈등, 자녀에 따른 기대감, 좌절의 문제가 높게 됨으로 나타난 결과라 할 수 있다. 따라서, 중년 여성의 우울예방에 대한 건강증진 전략에서 자녀수를 반드시 고려할 필요가 있음을 알 수 있다.

산과적 특성중 초경연령이 높을수록 우울정도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 김정엽(1997)의 연구결과와 일치하는 것이지만, 이길자

(1991), 양복순(1998), 김혜영과 고효정(1997)의 연구결과와는 상반되는 결과로, 추후 연구를 통해 규명할 필요성을 느낀다. 김정엽(1997)의 연구를 보면, 초경연령이 우울정도에 영향을 미칠 뿐 아니라 자아개념에도 영향을 미치는 것으로 나타나 두 개념의 관계를 볼 때 추후 연구를 통한 분석의 필요성은 반드시 있다고 본다.

유산의 경우 유산의 횟수가 많은 경우 우울정도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 김정엽(1997)의 연구결과와 일치하는 것으로, 유산횟수가 증가할 수록 대상자의 신체적, 정신적 손상을 초래한 결과라 사료된다.

이상의 연구결과와 고찰을 통하여 중년 여성에 있어 자아개념의 형성정도가 중년기 우울과 직접적인 연관이 있음을 알 수 있으며, 긍정적인 자아개념의 형성은 중년 여성의 우울을 감소시키는 중요한 변수임을 보여주었다. 따라서, 중년 여성의 부정적인 정신장애인 우울을 중재하기 위해서는 중년 여성이 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있도록 도와줄 구체적인 간호전략이 제시되어야 할 것으로 사료된다.

VI. 요약 및 제언

1. 요약

본 연구는 중년 여성의 자아개념과 우울정도를 파악하고, 자아개념 정도와 우울정도간의 관계를 규명함으로써, 중년여성의 긍정적인 자아개념 형성과 부정적인 정신장애인 우울을 감소시키기 위한 간호중재에 도움이 되는 자료를 제공하고자 실시하였다.

연구자료는 2001년 7월 1일부터 31일 까지 P시에 거주하는 중년 여성 102명을 대상으로 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다.

연구도구는 자아개념을 측정하기 위하여 Rosenberg(1971)의 자아존중감 도구중 자아존중에 관해 측정하는 내용 10문항을 평가적 자아 도구로 사용하였으며, 우울측정 도구는 Zung(1974)이 개발한 도구를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS PC^{*}를 이용하여 전산통계 처리하였고, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient를 이용하였으며, 사후검증으로는 Tukey test로 분석하였다.

연구결론은 다음과 같다.

- 1) 중년 여성의 자아개념 점수는 최하 16점, 최고 40점의 분포에서 평균 및 표준편차는 23.57 ± 0.36 , 평균평점 2.35로 비교적 긍정적인 자아개념을 나타냈다.
- 2) 중년 여성의 우울정도는 최하 32점, 최고 71점 분포에서 평균 및 표준편차는 49.2 ± 0.03 으로, 정상 우울 범위를 나타냈다.
- 3) 중년 여성의 자아개념과 부정정도의 상관관계는 역상관관계로($r=0.3769$, $P<0.001$), 자아개념이 높을수록 우울정도가 유의하게 낮은 것으로 나타났다.
- 4) 대상자의 일반적 특성에 따른 자아개념 정도를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 있었던 변수는 연령($F=3.41$, $P<0.05$), 학력($F=2.97$, $P<0.05$), 직업($t=1.84$, $P<0.05$)였다. 즉, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록 자아개념정도가 높았으며, 직업이 있는 경우 없는 경우 보다 자아개념 정도가 높게 나타났다.
- 5) 대상자의 일반적 특성에 따른 우울정도를

분석한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 있었던 변수는 연령($F=3.12, P<0.05$), 자녀수($t=3.59, P<0.05$)였다. 즉, 연령이 높을수록 우울정도가 높았으며, 자녀수가 많은 경우 우울정도가 높게 나타났다.

한편, 대상자의 산과적 특성에 따른 우울정도를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 있었던 변수는 초경연령($F=4.03, P<0.05$), 유산횟수($t=10.09, P<0.001$)였다. 즉, 초경연령이 높을수록 우울정도가 높았으며, 유산횟수가 많을 경우 우울정도가 높은 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구결과에서 중년여성의 자아개념과 우울은 유의하게 역상관계에 있는 것으로 나타났다으므로, 중년 여성의 우울을 중재하기 위해서는 긍정적인 자아개념 형성을 위한 간호중재가 필요하다고 본다.
2. 중년 여성의 정신건강을 측정하기 위해서는 대상자를 중년여성 뿐 아니라 중년여성의 배우자 및 자녀를 포함한 가족을 대상으로 한 연구가 필요하다.

참고문헌

김기정. 긍정적 자아개념의 형성. 문음사, 1987.
 김은아. 중년기 부인의 자아정체감과 생의 의미에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1992.
 김옥수. 중년기 발달단계를 중심으로 한 간호중재. 대한간호 1984; 23(2): 24-26.
 김정엽. 중년 여성의 자아개념과 우울에 관한 연

구. 여성건강간호학회지 1997; 3(2): 103-116.
 김혜영, 고효정. 중년 여성의 자아정체감에 관한 연구. 여성건강간호학회지 1997; 3(2): 117-138.
 김현순. 중년 여성에서의 자아정체감과 우울성향과의 관계. 서울여자대학교 석사학위논문, 1993.
 권숙희 외 10인. 중년여성의 갱년기 증상과 우울에 관한 연구. 여성건강간호학회지 1996; 2(2): 235-245.
 고인균. 중년 여성의 자아개념과 우울증에 관한 상관연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1987.
 고진부. 우울증의 사회 정신 의학적 연구. 신경정신의학 1978; 17(3): 295-302.
 민성길. 최신정신의학. 서울 : 일조각, 1988.
 박난준. 중년여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계 연구. 이화여자대학교 석사학위논문, 1989.
 박희주. 갱년기 우울증의 임상적 고찰. 부산의대잡지 1973; 13(1): 247-252.
 백선숙. 중년 여성의 갱년기 증상 호소에 대한 도시와 농촌간의 비교분석 연구. 여성건강간호학회지 1998; 4(3): 332-347.
 양복순. 중년 여성의 영적 안녕, 자아개념, 우울에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문, 1998.
 이길자. 일부 지역 중년기 여성의 자아개념과 우울 및 자각증상과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1991.
 이경혜. 중년 여성의 정체감 형성에 영향을 미치는 경험 요인간의 인과적 관계. 계명대학교 대학원 박사학위논문, 1996.
 이동희. 불임 여성과 정상 여성의 자아개념과 우울에 관한 비교연구. 부산대학교 석사학위논문, 1994.
 유숙자 외 5인. 정신간호총론. 서울 : 수문사, 1986.
 유은광, 김명희. 중년 여성이 경험하는 갱년기 증상관련 요인 및 대응양상. 여성건강간호학회지 1998; 5(2): 200-212.

- 유은광. 중년 여성의 건강증진 행위와 갱년기 증상, 우울과의 관계 연구. 대한간호학회지 1998; 29(2): 225-237.
- 윤진. 산업장 근로자의 건강증진행위와 그 결정요인에 관한 조사 연구. 이화여자대학교 석사학위논문, 1985.
- 양복순. 중년 여성의 영적 안녕, 자아개념, 우울에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문, 1998.
- 전병재. 자아개념 이론에 관한 고찰. 인문과학 1972; 29, 103-127.
- 전시자. 회상의 내용분석 및 간호적용에 관한 연구 : 일 양로원 노인을 중심으로. 연세대학교 박사학위논문, 1989.
- 정은순. 중년 여성의 우울증과 폐경 증후군과의 관계. 여성건강간호학회지 1997; 3(2): 230-240.
- 정태기. 위기목회상담. 서울: 대한기독교서회, 1992.
- 최춘호. 신체 장애 취학 청소년의 자아개념과 어머니 양육태도와의 상관연구. 성균관대학교 대학원 석사학위논문, 1981.
- 홍은화. 자아개념 형성에 미치는 요인분석. 고려대학교 석사학위논문, 1986.
- Barron. Woman's Causal Explanation of Divorce : Relationships to Self-esteem Distress. Research in Nursing and Health 1987; 10: 345-350.
- Battle, J.. Relationship between self-esteem and depression. Psychological Report, 42 1978; 745-746.
- Beck C.. The occurrence of depression on women and the effect of the women's movement. Journal of Psychiatric Nursing 1979; 17(11): 14-19.
- Beck. A.T. Depression : Care and treatment. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 1967.
- Dominian, J.. The Role of Psychiatry in the Menopause. Clin. Obstetric and Gynecol. 1977; 241-258.
- Hay, A.G., Bancroft J., Johnstone E.C.. Affective symptoms in women attending a menopause clinic. Br. J. Psychiatry 1994; 164: 513-516.
- Neugarten, B.L., Kraine, R.J.. Menopausal symptoms in women of various ages. Psychosomatic Medicine 1965; 27: 266-273.
- Rosenberg, M. Black and White Self-esteem : The Urban School Child. Washington. Ros 1971; Monograph Series: 1-10.
- Thomas, W.L.. The Endocrine Treatment of Menopausal Phenomena. Journal of American Assoc. 1973; 65: 18-75
- Traft, L.D.. Self-esteem in later life : a nursing perspective. Advances in Nursing Science 1985; 8(1): 77-84.
- Willson, J.R., Carrington, E.R.. Obstetrics and gynecology(8th ed.). Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1987.
- Zung, W.W.K.. 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 1979; 1: 200-204.

<ABSTRACT>

Relationship between Self concept and Depression of Middle-Aged Women

Mi-Hae Sung

Department of Nursing, College of Medicine, Inje University

The purpose of this study was to investigate the relationship between self concept and depression of middle-aged women.

The Subjects were 102 middle-aged women whose age range were 40-59 years old living in urban area.

The instruments used in this study were self concept scale developed by Rosenberg and the depression scale developed by Zung.

Data were collected done from July 1 to July 31, 2001 by a structured questionnaire.

The Data were analyzed by the SPSS/PC+ program using t-test, ANOVA and Pearson Correlation Coefficient.

The results of the study were as followed :

1. Mean score of self concept was 2.35.
2. Mean score of depression scale was 2.43
3. The relationship between self concept and depression was statistically negative correlation($r=-0.3769$, $P<0.001$).
4. There were statistically significant differences in the score of middle-aged women's self concept to the age($F=3.41$, $P<0.05$), education($F=2.97$, $P<0.05$), Occupation($t=1.84$, $P<0.05$).
5. General characteristics variables were significantly related to the level of depression were the age($F=3.12$, $P<0.05$), numbers of children($t=3.59$, $P<0.05$).

Obstetrical characteristics variables were significantly related to the level of depression were age of menarche($F=4.03$, $P<0.05$), times of abortion($t=10.09$, $P<0.001$).

In conclusion, this study revealed that self esteem was an important factor related to depression. I suggest that to decrease depression , it should be encouraged self esteem.

Key words : middle-aged women, self concept, depression