

## 중년여성의 웃음지수, 우울, 불안과의 관계

김혜순<sup>1)</sup> · 이은자<sup>1)</sup>

### 서론

중년기는 인생의 전환기로 가정과 사회적으로 안정을 이루면서 만족스러워야 할 시기이지만 자녀와 노부모에 대한 책임, 노후준비, 은퇴 등으로 스트레스와 위기감을 겪게 된다. 더욱이 중년 여성은 신체적, 생리적 퇴행 현상과 함께 자녀가 독립하기 시작하고 자녀양육의 역할이 감소되어 가족의 구조가 재조직화 되어 가는 전환과정에서 스트레스, 불안, 우울, 외로움, 실패감, 위기감과 같은 정신적, 사회적 문제들을 다양하게 경험한다(Kang, 1996). 특히 중년 여성은 중년 남성보다 심리적인 무력감을 더 느끼게 되고 위기감도 높다 (Kim, 1989). 중년기에 경험하는 위기감은 안녕감, 행복감, 삶의 만족 등과 같은 개인이 지각하는 주관적인 안녕 상태에 영향을 미치게 될 것이다. 또한 중년 여성은 여러 가지 복합적인 역할로 인해 자신의 건강관리가 소홀히 되어 건강문제 유발에 있어서도 남성보다 더 높은 이환율을 나타낸다(Byune, 1994).

가정의 중심적 역할을 담당하는 중년 여성이 정신적, 신체적인 문제를 갖게 될 경우, 개인의 삶은 물론 가족 전체와 사회 조직에까지 그 영향이 미치게 될 것이다. 따라서 이러한 중년 여성의 신체적, 심리적 건강을 유지, 증진시키는 것은 개인은 물론 가족이나 사회의 안녕을 위하여 매우 필요하다.

웃음은 몸과 마음을 건강하고 즐겁게 해주는 약이자 활성화이며, 불쾌한 상황에서 벗어나게 하는 유용한 대처 방법으로 활용되는 자가 도구이고, 스트레스를 완화, 해소시켜 주는 치료제이다.

웃음은 초기에 심박동수, 혈압, 근육 긴장, 호흡수를 증가시

키나 웃음이 사라진 후 상대적으로 짧은 이완기가 이어지면 서 혈압은 하강하고 전신순환, 소화촉진, 체내 포화 산소가 증가되는 효과가 있다(Fry & Savin, 1988). 또한 웃음으로 분비되는 엔돌핀은 우울, 불안, 기분을 조절하고(Lebowitz, 2002) 통증을 제거(Karen and Barbara, 2003)할 뿐만 아니라 자연살해세포를 활성화시키는 역할을 한다(Berk et al., 2001; Takahashi et al., 2004).

따라서 웃음은 누구에게나 필요한 삶의 힘이며 스트레스를 물리치는 최상의 명약이고 몸안의 조깅과 같이 체내에 미치는 효과가 크다고 생각한다.

스트레스를 해소하기 위한 중재 방안으로는 웃음요법, 복식 호흡법, 명상, 요가, 심상요법, 음악요법, 맛사지요법, 점진적 근육이완법, 바이오 피드백 등이 있으나 이중 웃음요법은 다른 중재 방안보다는 특별한 준비가 필요 없고 비용이 들지 않으며, 어느 시간, 어느 장소에서나 사용가능하고 고도의 기술이나 교육이 필요하지 않아서 웃음을 스트레스에 대한 중재 방안으로 널리 활용하고 있다 (Berk et al., 2001; Lebowitz, 2002; Bennet, 2003; Catherine, 2004).

국내에서는 정신질환자(Oh, 1999), 기동장애 환자(Kim, 1995), 혈액투석 환자(Kim & Lee, 1999), 노인 대상 (Kim, 2006)으로 웃음요법이 불안, 우울 및 스트레스반응에 미치는 영향에 관한 연구는 있으나 웃음지수에 관한 연구는 없는 편이다.

얼마나 잘 웃고 즐거운 생각을 갖고 있는지를 점수로 나타낸 웃음지수는 웃음요법을 통하여 높아지게 되고 웃음요법은 불안과 우울을 감소시킨다(Kim, 2006).

주요어 : 중년여성, 웃음, 우울, 불안

1) 가천의과학대학교 간호학과 교수(교신저자 이은자 E-mail: ejlee57@hanmail.net)

투고일: 2006년 11월 15일 심사완료일: 2006년 12월 10일

이에 본 연구자는 치열한 경쟁과 물질만능주의 사회에서 생활하는 현대인들은 점점 웃음을 잃어가고 있는데 특히 정신적 갈등이나 위기로 불안과 우울을 경험하고 있는 중년 여성을 대상으로 웃음지수를 파악하고 웃음지수와 불안 및 우울간의 관계를 검증하여 웃음의 중요성을 인식시킴으로써 개인의 건강뿐만 아니라 행복하고 건전한 가정과 나아가 밝은 사회를 이룩하는데 기여하리라고 생각한다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 중년 여성들의 웃음지수를 파악하고 웃음지수와 불안 및 우울간의 관계를 규명하여 웃음이 건강 증진의 중재 방안으로 활용되며 확대 시키고자 함이다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 웃음지수와 일반적 특성에 따른 웃음지수를 파악한다.
- 중년여성의 우울정도와 일반적 특성에 따른 우울정도를 파악한다.
- 중년여성의 불안정도와 일반적 특성에 따른 불안정도를 파악한다.
- 웃음지수와 우울, 불안 간의 관계를 규명한다.

## 용어 정의

- 웃음 지수 : 웃음, 미소, 즐거운 감정을 유발시키고 상호작용을 가능하게 하는 의사소통의 일종으로(Robinson, 1978), 본 연구에서는 웃음지수도구로 측정된 점수를 말한다.
- 불안 : 내외적 자극으로 비롯되는 스트레스 요인에 대한 개체의 정서적 반응을 의미하며(Chrisman & Riehl-Sisca, 1989), 본 연구에서는 상태불안 측정도구로 측정된 점수를 말한다.
- 우울 : 정상적인 기분변화로부터 병적인 상태에 이르기까지 연속선상에 있는 정서 상태를 말하며, 본 연구에서는 우울 증상의 행동 양상을 중심으로 개발된 Zung의 자가평가 우울 도구를 Shin 등(2000)이 한국인에게 맞게 표준화한 도구로 측정된 점수를 말한다.

## 연구 방법

### 연구설계

본 연구는 중년여성의 웃음지수와 우울 및 불안 간의 관계

를 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

### 연구대상

본 연구는 인천시내에 거주하는 40세 부터 60세 까지의 기혼 중년 여성을 대상으로 본 연구의 목적을 설명하고 연구에 참여할 의사가 있는 678명중 자료가 미비한 56명을 제외하고 총 622명을 본 연구 대상으로 하였다.

### 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지로 일반적 특성 7문항, 웃음지수 30문항, 우울 20문항, 불안 20문항으로 총 97문항으로 구성하였다.

#### ● 웃음지수

한국웃음연구소(2002)가 개발한 웃음지수 설문지는 총 30문항으로 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 구성된 5점 척도이다. 총 웃음지수는 최저 30점에서 최고 150점이며, 점수가 높을수록 웃음지수가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 웃음지수 Cronbach's  $\alpha = .9202$ 이었다.

#### ● 우울

Zung(1965)이 개발한 자가평가 우울 도구(SDS)를 Shin 등(2000)이 한국인에게 맞게 표 준화 시킨 도구로써 총 20문항으로 각각 10문항의 긍정적, 부정적 문항으로 구성되어 있는 자가보고형 설문지이다. 총 우울 점수는 최저 20점에서 최고 80점이며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Cronbach'  $\alpha = .8090$ 이었다.

#### ● 상태 불안

Spielberger(1970)가 개발한 도구를 Kim과 Shin(1978)이 한국판으로 표준화시킨 총 20문항으로 구성된 도구로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘가끔 그렇다’ 2점, ‘자주 그렇다’ 3점, ‘거의 언제나 그렇다’ 4점으로 구성된 4점 척도이다. 총 불안 점수는 최저 20점에서 최고 80점이며, 점수가 높을수록 불안의 정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .9026$ 이었다.

### 자료수집방법

연구대상자들에게 설문지를 배부하고 직접 자기보고식 방법으로 응답하게 하였으며 자료수집 기간은 2006년 9월 18일부

터 10월 18일까지였다.

**자료분석**

수집된 최종 622명의 자료는 SPSSWIN 10.0 Package Program을 이용하여 전산처리하였다.

연구대상자의 웃음지수가 우울 및 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 기술통계를 사용하였으며, 웃음지수와 우울 및 불안 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson coefficient correlation을 사용하였다. 또한 대상자의 일반적 특성에 따른 웃음지수, 우울 및 불안에 대한 차이 검증은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA 를 사용하였다.

**연구 결과**

**일반적 특성**

연구대상자의 일반적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

40대가 468명(75.2%)로 가장 많았으며 50대가 154명(24.8%)이었고, 배우자 있는 경우 605명(97.3%), 배우자 없는 경우가 17명(2.7%)으로 나타났다.

종교는 기독교가 210명(33.8%)으로 가장 많았고 무교 및 기타가 201명(32.4%), 불교 120명(19.3%), 천주교 91명(14.6%)의 순위로 나타났으며, 교육정도는 고졸이 404명(65.0%)으로 가장 많았고 대졸 이상 105명(16.9%), 중졸 87명(14.0%), 국졸 26명(4.2%)의 순위였다.

직업이 있는 경우가 374명(60.1%), 없는 경우가 248명(39.9%)이었으며, 경제 상태는 ‘중’ 479명(77.0%), ‘하’ 83명(13.3%), ‘상’ 60명(9.6%) 순이었다. 또한 월경이 있는 경우 468명(75.2%), 없는 경우 154명(24.8%)이었다<Table 1>.

**웃음지수와 일반적 특성에 따른 웃음지수**

중년여성의 웃음지수는 평균 94.75(16.13)점이며, 40대의 웃음지수는 95.09(16.04)점, 50대는 93.70(16.41)으로 40대와 50대 간에 유의한 차이가 있었다(p<.01).

배우자에 따른 웃음지수는 배우자가 있는 경우 94.86(16.05)점으로 배우자가 없는 경우 90.88(18.72)점 보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

종교에 따른 웃음지수는 기독교가 96.25(16.33)점으로 가장 높았으며, 불교 95.36(16.71)점, 무 및 기타 93.75(14.51)점, 천주교 92.36(18.06)점 순이었으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

교육정도에 따른 웃음지수는 대졸이상인 96.54(16.45)점으로 가장 높았으며, 고졸 94.76(15.24)점, 국졸 93.62(18.14)점, 중졸 92.89(18.94)점 순이었으며, 직업에 따른 웃음지수는 직업이 있는 경우 95.57(16.39)점, 없는 경우 93.51(15.68)점으로 나타났으나 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

경제 상태에 따른 웃음지수는 ‘상’인 경우 104.39(15.01)점으로 가장 높았으며, ‘중’ 93.88(15.53)점, ‘하’ 88.27(17.08)점 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.001).

<Table 1> General characteristics of the subject (N=622)

Characteristics		n (%)
Age	Forties	468 (75.2)
	Fifties	377 (24.8)
Husband	Have	605 (97.3)
	Not have	17 ( 2.7)
Religion	Christian	210 (33.8)
	Catholic	91 (14.6)
	Buddhism	120 (19.3)
	Not have & etc	201 (32.3)
Educational status	Elementary	26 ( 4.2)
	Middle	87 (14.0)
	High	404 (65.0)
	over college	105 (16.9)
Occupation	Have	374 (60.1)
	Not have	248 (39.9)
Economic status	High	83 (13.3)
	Middle	479 (77.0)
	Low	60 ( 9.6)
Menstruation	Yes	468 (75.2)
	No	154 (24.8)

<Table 2> Laughter index by general characteristics (N=622)

Characteristics		M(SD)	t or F	p
Age	Forties	95.09(16.04)	.917	.000
	Fifties	93.70(16.41)		
Husband	Have	94.86(16.05)	.866	.399
	Not have	90.88(18.72)		
Religion	Christian	96.25(16.33)	1.504	.212
	Catholic	92.36(18.06)		
	Buddhism	95.36(16.71)		
	Not have & etc	93.75(14.51)		
Educational status	Elementary	93.62(18.14)	.856	.464
	Middle	92.89(18.94)		
	High	94.76(15.24)		
	over college	96.54(16.45)		
Occupation	Have	95.57(16.39)	1.575	.116
	Not have	93.51(15.68)		
Economic status	High	104.39(15.01)	21.710	.000
	Middle	93.88(15.53)		
	Low	88.27(17.08)		
Menstruation	Have	95.08(16.35)	.907	.365
	Not have	93.75(15.45)		
Total		94.75(16.13)		

월경에 따른 웃음지수는 월경이 있는 경우 95.08(16.35)점, 없는 경우 93.75(15.45)점으로 있는 경우가 없는 경우보다 웃음지수가 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다<Table 2>.

**우울정도와 일반적 특성에 따른 우울**

중년여성의 우울 평균점수는 42.69(7.72)점이며, 50대는 43.33(8.38)점으로 40대 42.48(7.48)점보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

배우자에 따른 우울정도는 배우자가 없는 경우 43.47(11.41)점으로 배우자가 있는 경우 42.67(7.60)점 보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

종교에 따른 우울정도는 천주교가 44.38(8.18)점으로 가장 높았으며, 불교 42.86(7.10)점, 무 및 기타 42.69(7.72)점, 기독교 41.49(8.03)점 순이었으며 유의한 차이가 있었다(p<.05).

교육정도에 따른 우울정도는 중졸이 43.87(8.46)점으로 가장 높았으며, 국졸 42.73(9.99), 고졸 42.62(7.51)점, 대졸이상 41.98(7.23)점으로 나타났고, 직업에 따른 우울정도는 직업이 있는 경우 42.70(7.43)점, 없는 경우 42.67(8.15)점으로 나타났으나 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

경제 상태에 따른 우울정도는 ‘하’가 46.68(9.99)점으로 가장 높았으며, ‘중’ 42.66(7.22)점, ‘상’ 39.99(7.52)점 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.01).

월경에 따른 우울정도는 월경이 없는 경우 43.39(9.05)점, 있는 경우 42.46(7.22)점으로 없는 경우가 있는 경우보다 우울정도가 높았으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다<Table 3>.

<Table 3> Depression by general characteristics (N=622)

Characteristics		M(SD)	t or F	p
Age	Forties	42.48(7.48)	-1.124	.107
	Fifties	43.33(8.38)		
Husband	Have	42.67(7.60)	-.288	.777
	Not have	43.47(11.41)		
Religion	Christian	41.49(8.03)	3.396	.018
	Catholic	44.38(8.18)		
	Buddhism	42.86(7.10)		
	Not have & etc	42.69(7.72)		
Educational status	Elementary	42.73(9.99)	.990	.367
	Middle	43.87(8.46)		
	High over college	42.62(7.51) 41.98(7.23)		
Occupation	Have	42.70(7.43)	.042	.966
	Not have	42.67(8.15)		
Economic status	High	39.99(7.52)	13.660	.000
	Middle	42.66(7.22)		
	Low	46.68(9.99)		
Menstruation	Have	42.46(7.22)	-1.160	.247
	Not have	43.39(9.05)		
Total		42.69(7.72)		

**불안정도와 일반적 특성에 따른 불안**

중년여성의 불안은 평균 42.03(9.48)점이었다.

50대의 불안정도는 42.18(10.51)점, 40대는 41.98(9.12)점으로 50대가 40대보다 불안정도가 높았고, 배우자에 따른 불안정도는 배우자가 없는 경우 43.76(12.50)점, 있는 경우 41.98(9.39)점으로 배우자 없는 경우가 불안정도가 높았으나 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

종교에 따른 불안정도는 천주교가 44.53(9.42)점으로 가장 높았으며, 무 및 기타43.08(7.10)점, 불교 42.86(7.55)점, 기독교 40.11(9.71)점 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.01).

교육정도에 따른 불안정도는 중졸이 44.10(10.51)점으로 가장 높았으며, 국졸 42.12(12.42)점, 고졸 41.85(9.16)점, 대졸이상 40.97(8.85)점 순이었으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

직업에 따른 불안정도는 직업이 있는 경우 42.34(9.36)점, 없는 경우 41.55(9.65)순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

경제 상태에 따른 불안정도는 ‘하’가 47.12(12.29)점으로 가장 높았으며, ‘중’ 42.08(8.89)점, ‘상’ 38.05(8.70)점 순이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.01).

월경에 따른 불안정도는 월경이 있는 경우 43.39(9.05)점, 없는 경우 42.46(7.22)점으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다<Table 4>.

<Table 4> Anxiety by general characteristics (N=622)

Characteristics		M(SD)	t or F	p
Age	Forties	41.98( 9.12)	-.217	.828
	Fifties	42.18(10.51)		
Husband	Have	41.98( 9.39)	-.584	.567
	Not have	43.76(12.50)		
Religion	Christian	40.11( 9.71)	5.557	.001
	Catholic	44.53( 9.42)		
	Buddhism	42.86( 7.55)		
	Not have & etc	43.08( 7.10)		
Educational status	Elementary	42.12(12.42)	1.882	.131
	Middle	44.10(10.51)		
	High over college	41.85( 9.16) 40.97( 8.85)		
Occupation	Have	42.34( 9.36)	1.012	.312
	Not have	41.55( 9.65)		
Economic status	High	38.05( 8.70)	16.79	.000
	Middle	42.08( 8.89)		
	Low	47.12(12.29)		
Menstruation	Have	42.04( 8.73)	.036	.971
	Not have	42.00(11.49)		
Total		42.03( 9.48)		

웃음지수와 우울 및 불안과의 상관성

웃음지수와 우울정도는 역상관관계가 있었으며 불안과도 역상관관계가 있었다. 즉, 웃음지수가 높은 사람은 우울정도가 낮았으며 또한 불안정도도 낮았다<Table 5>.

<Table 5> Correlation between depression and anxiety (N=622)

	Laughter Index	Depression	Anxiety
Laughter Index	1.000	-.499**	-.541**
Depression		1.000	.755
Anxiety			1.000

\*\* p<.01

논 의

본 연구는 중년 여성의 웃음지수를 파악하고, 웃음지수와 불안 및 우울간의 관계와 일반적 특성에 따른 웃음지수, 불안, 우울간의 관계를 규명하기 위해 시도되었다.

웃음지수가 121-150점(상)은 매사에 긍정적인 사고를 지니고 있어 웃는 것이 생활화 되어 있는 사람이며, 91-120점(중상)은 생각은 긍정적이지만 부정적인 상황을 웃음으로 극복하는 것이 서툰 사람이고, 61-90점(중하)은 생각은 긍정적이나 표정은 부정적이고 자주 웃는 성격은 아닌 사람이며, 60점 이하(하)는 생각도 부정적이며 웃음치료가 필요한 사람이다(한국웃음연구소 2002). 중년여성의 웃음지수는 총 150점 만점에 약 95점으로 매우 높게 나타나지는 않았지만 중상정도로 나타났는데, 이는 97%가 배우자가 있고 77%가 경제상태가 중정도로 경제적 어려움이 없는 가정생활을 하고 있기 때문이라고 생각한다.

일반적 특성에 따른 웃음지수에서는 연령과 경제 상태에서 유의한 차이가 있게 나타났는데 연령에서 40대(95.09)가 50대(93.70)보다 높게 나타난 것은 연령이 낮을 수록 잘 웃는 경향이 있기 때문이라 사료되며, 경제적 어려움은 과다 경쟁과 물질만능주의시대를 살아가는 현대인들에게는 심한 스트레스 요인이 되며 또한 웃음을 잃게 하는 큰 요인이라 생각한다.

유의한 차이는 없었지만 배우자가 있는 경우가 없는 경우보다 웃음지수가 높은 것은 인생의 동반자가 있음으로 인하여 외로움과 두려움이 적은 결과라고 생각하며, 종교에서는 기독교, 불교, 무교 및 기타, 천주교 순으로 확인되었다. 교육 정도에서는 대졸이상, 고졸, 국졸, 중졸 순으로 나타나 학력이 높을수록, 직업이 있는 경우가 웃음지수가 높게 나타난 것은 웃음지수와 경제적 상태와 관계가 있는 결과와 일치한다고 생각한다. 월경이 없는 경우가 유의하지는 않지만 낮게 나타난 것은 폐경과 관련된 심리적인 무력감과 위기감 때문이다

(Kim, 1989).

중년여성의 우울점수는 총 80점에 42.69점이었고 문항별 우울점수는 1-4점 중 2.13점으로 나타났는데, Kim(2006)의 연구에서도 중년여성의 우울점수가 2.16점으로 매우 유사한 결과이며, Jun 등(2004)도 중년여성이 평소 약간의 우울을 경험한다고 보고하였다.

일반적 특성에 따른 우울정도의 차이에서는 경제 상태와 종교에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 경제상태가 ‘상’인 경우 39.99점, ‘중’인 경우 42.66점, ‘하’인 경우가 46.68점으로 경제상태가 나쁠수록 우울이 심한 것으로 확인 되었고 종교에서는 기독교, 불교, 무교 및 기타, 천주교 순으로 우울 점수가 낮게 나타나 웃음지수 순서와 일치하였다.

우울과 나이, 배우자 유무, 교육정도, 직업 유무, 월경 유무간의 유의한 차이는 없었으나 50대 보다 40대가, 배우자가 있는 경우가 없는 경우 보다, 월경이 없는 경우 보다 있는 경우가 우울점수가 낮게 나타났으며, 교육정도에서는 대졸이상이 우울점수가 가장 낮았다.

이러한 연구결과는 웃음지수와 우울은 매우 깊은 연관성이 있다는 것을 재확인하는 결과라고 생각한다. Kim(2006)의 연구에서 우울에 영향하는 변인들로 중년여성은 스트레스, 가족 지지, 대처방식, 건강상태가 주요 영향요인으로 보고되었고, Kim과 Moon(2006)의 연구에서는 우울에 영향을 미치는 요인으로 폐경주변기 여성의 경우 건강지각과 생기능이, 후기여성은 건강지각과 신체상이 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다.

중년여성의 불안점수는 총 80점에서 42.03점으로 나타났고, 문항별 불안점수는 1-4점 중 2.10점으로 나타났다. 일반적 특성에서 종교와 경제상태가 유의한 차이가 있는 것으로 확인 되었는데, 기독교, 불교, 무교 및 기타, 천주교 순으로 불안점수가 낮게 나타나 웃음지수와 우울의 순서와 동일하였다. 기독교를 가진 중년여성이 웃음지수가 높고 우울과 불안이 낮은 결과는 향후 보다 반복 연구가 필요하다고 생각한다.

경제 상태에서는 ‘상’인 경우 38.05점, ‘중’인 경우 42.08점, ‘하’인 경우 47.12점으로 나타나 경제적으로 풍족하게 생활할 수록 불안이 적었는데 경제적 상태가 웃음지수, 우울, 불안과 관련성이 많은 것을 알 수 있다.

불안과 나이, 배우자 유무, 교육정도, 직업 유무, 월경 유무간의 유의한 차이는 없었으나

40대가 50대 보다, 배우자가 있는 경우가 없는 경우 보다, 직업이 없는 경우가 있는 경우 보다 불안이 낮았으며 월경의 유무는 같게 나타났다.

Kim(2006)의 연구에서 중년남성이 중년여성에 비해 스트레스에 대한 대처방식이 더욱 적극적이었으나 중년여성은 중년남성에 비해 스트레스, 피로 정도가 더 높았고, 스트레스 2.16점으로 본 연구의 결과와 불안정도가 유사하였다. 스트레스는

현대인의 주된 사망원인의 질병과 밀접하게 관련이 있으므로 중년성인의 스트레스감소를 위한 관리방안이 필요하다.

스트레스 해소 중재 중 특별한 준비가 필요 없고 비용이 들지 않으며, 어느 시간, 어느 장소에서나 사용가능하고 고도의 기술이나 교육이 필요하지 않아서 스트레스에 대한 중재 방안으로 널리 활용하고 있는 웃음(Berk et al., 2001; Lebowitz, 2002; Bennet, 2003; Catherine, 2004)의 효과와 중요성을 특히 중년여성들에게 교육할 필요가 있다고 생각한다.

웃음지수와 우울 및 불안과의 상관성에서 웃음지수와 우울 정도는 역상관관계가 있었으며, 불안과도 역상관관계가 있게 나타나 웃음지수가 높은 사람은 우울정도가 낮았으며 또한 불안정도도 낮았다. 웃음으로 분비되는 엔돌핀은 우울, 불안, 기분을 조절하고(Lebowitz, 2002) 통증을 제거(Karen & Barbara, 2003)할 뿐만 아니라 자연살해세포를 활성화시키는 역할을 한다(Berk et al., 2001; Takahashi et al., 2004).

Kim(2006)은 노인을 대상으로 일회성 웃음이 스트레스반응에 미치는 영향을 연구한 결과, 일회성 웃음요법은 노인의 기분을 상승시키며, 수축기 혈압과 혈중 코티졸을 감소시키는 데 효과가 있었고, 불안과 우울은 유의한 변화가 없다고 보고하였다

이러한 연구결과는 웃음은 몸과 마음을 건강하고 즐겁게 해주는 활성제이며, 불쾌한 상황에서 벗어나게 하는 유용한 대처 방법이고, 스트레스를 완화, 해소시켜 주는 자가 치료방법이며 웃음이 체내에 주는 효과가 크다는 것을 재확인 할 수 있었다.

이상의 연구결과를 종합하여 볼 때 가정의 중심적 역할을 담당하는 중년 여성이 여러 가지 요인들로 스트레스와 위기감을 경험하면서 정신적, 신체적인 문제를 갖게 될 경우, 개인의 삶은 물론 가족 전체와 사회 조직에 까지 그 영향이 미치게 될 것이므로 중년 여성의 신체적, 심리적 건강을 유지, 증진시키기 위해서 웃음의 중요성과 효과를 인식시키고 확대시키는 것이 매우 필요하다고 생각한다.

## 결론

본 연구는 중년여성의 웃음지수, 우울 및 불안 정도를 측정하고 이에 영향을 미치는 요인을 규명하여 정신적 갈등이나 위기를 경험하고 있는 중년 여성들에게 웃음의 중요성과 효과를 인식시킴으로써 중년여성의 건강 증진을 도모하기 위한 자료를 제공할 뿐만 아니라 행복한 가정과 밝은 사회를 이룩하는데 기여하고자 본 연구를 시도하였다.

연구대상은 인천시내에 거주하는 중년여성 622명이며 자료수집 기간은 2006년 9월 18일부터 10월 18일까지였다.

본 연구에서 사용한 도구는 구조화된 설문지로 일반적 특

성 7문항, 웃음지수 관련 30문항, 우울 관련 20문항, 불안관련 20문항으로 총 77문항으로 구성되어 있다.

웃음지수는 한국웃음연구소(2002)가 개발한 웃음지수 도구를, 우울은 Zung이 개발한 자가평가 우울 도구(SDS)를 Shin 등(2000)이 한국인에게 맞게 표준화 시킨 도구를, 불안은 Spielberger(1970)가 개발한 도구를 Kim과 Shin(1978)이 한국판으로 표준화시킨 도구를 사용하여 측정하였다.

자료 분석은 SPSS PC Package Program을 이용하였으며 일반적 특성, 웃음지수, 우울, 불안 등을 확인하기 위해 기술통계를 사용하였고, 일반적 특성에 따른 웃음지수, 우울, 불안에 대한 차이 검증은 변수의 특성에 따라 t-test, ANOVA를 사용하였다. 웃음지수, 우울, 불안 간의 상관관계는 Pearson coefficient correlation을 사용하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

- 중년여성의 웃음지수는 총 150점 만점에 평균 94.75점으로 ‘중상’으로 나타났고 우울 점수는 총 80점 만점에 평균 42.69점이었으며 불안 점수는 총 80점 만점에 평균 42.03점으로 중간 정도였다.
- 일반적 특성에 따른 웃음지수를 살펴보면 나이( $p=.000$ )와 경제 상태( $p=.000$ )에 따라 유의한 차이가 있었고 우울에서는 종교( $p=.018$ )와 경제 상태( $p=.000$ )에 따라 유의한 차이가 있었으며 불안에서는 종교( $p=.001$ )와 경제 상태( $p=.000$ )에 따라 유의한 차이가 있어 경제적 상태가 웃음지수, 우울, 불안과 모두 관계가 있는 것으로 나타났다.
- 웃음지수와 우울 간의 상관성에서는 역상관관계( $r=-.499$ ,  $p=.000$ )가 나타났고 불안 간에도 역상관관계( $r=-.541$ ,  $p=.000$ )가 있는 것으로 나타나 웃음지수가 높을수록 우울과 불안정도는 낮았다.

결론적으로 웃음은 누구에게나 필요한 삶의 에너지이며 많은 병의 원인이 되는 우울 및 불안을 감소시키는 스트레스 완화 방안이며 건강 유지 및 증진을 도모하기 위한 간호중재로 웃음요법을 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

## 제언

이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 웃음지수가 신체적 건강상태에 미치는 영향에 관한 연구가 필요하다.
- 중년 여성의 웃음 지수를 높일 수 있는 방안에 관한 연구가 필요하다
- 중년 남성 및 다른 연령을 대상으로 웃음에 관한 반복연구가 필요하다.

## References

- Apter (1985). *Humor and laughter: An anthropological approach*. Ithaca, New York Cornell University Press.
- Bennett (2003). Humor in medicine. *South Medical Journal*, 96(12), 1257-1261
- Berk, David, Felton, Tan, Barry, & Bittman (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor associated mirthful laughter. *Alternative Therapy*, 7(2), 62-76.
- Byune (1994). *Study on strategic development of prevention and promotion health*. Korea institute for Health and social Affairs.
- Compell (1971). Study of the attitudes of nursing personnel toward the geriatric patient, *Nursing Research*, 20(2), 147-150.
- Catherine (2004). A chuckle a day keeps the doctor away: Therapeutic humor & laughter. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(3), 18-25.
- Chrisman & Riehl-Sisca (1989). *The System Developmental Stress Model. Conceptual Models for Nursing Practice*, 3rd., New York, Appleton and Lange.
- Emmons & McCullough (2004). The Psychology of Gratitude.
- Fry & Savin (1988). Mirthful laughter & blood pressure. *Humor*, 1, 49-62.
- Hahn, Yun, Shin, & Yoon (1986). A Standardization study of Beck Depression Inventory in Korea. *J of Korean Neuropsychiatric Association*, 25(3), 487-502.
- Jun, Kim, Lee, & Kim (2004). Factors influencing depression of the middle-aged women. *Journal Korean Comm Nurs*, 15(2), 177-188.
- Kang (1996). *Program development of social education to apply for the adjustment of crisis in middle-aged women*. Master's dissertation Ewha Univ.
- Karen & Barbara (2003). *Do cheerfulness, exhilaration, and humor production moderate pain tolerance? A FACS study*, University of Zurich.
- Kim (1995). *Effects of depression, anxiety, humor coping in Patient with Impaired Mobility by viedo*. Master's dissertation Seoul Univ.
- Kim (2006). Comparison of Physical, Psychosocial and Cognitive Factors, and Depression between Middle-aged Women and Middle-aged Men. *J of Korean Academy of Adult Nursing*, 18(3), 446-456.
- Kim & Moon (2006). Health Perception, Body Image, Sexual Function and Depression in Menopausal Women according to Menopausal Stages. *J of Korean of Nursing*, 36(4), 449-456.
- Kim & Shin (1978). Mental study on Korean standard of STAI. *J of medicine*, 21(11), 69-75.
- Kim & Lee (1999). Effects of anxiety, depression and humor coping on hemodialysis patient by humor program. *J of Academic society of Rehabilitation Nursing*, 2(1), 95-108.
- Kim (1989). *Study on critical mood and it's variances in middle-aged*. Doctoral dissertation Ewha Univ.
- Kim (1978). Korean's humor. Seoul: JoongAng Ilbo.
- Kim (2006). *The influence of laughter on stress response in the elderly*. Doctoral dissertation, Busan Univ.
- Korea Smile and Laughing Research Institute (2002). *Laughter Index*.
- Lebowitz (2002). The effects of humor on cardiopulmonary functioning, psychological well-being and health status among older adults with chronic obstructive pulmonary disease. *UMI*, 122.
- Oh (1999). *Effects of anxiety, depression, humor coping in schizophrenic patients in home by humor intervention*. Master's dissertation KyoungHee Univ.
- Robinson (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention. Humor in Nursing*, Philadelphia, Lippincott Company.
- Seligman (2002). *Authentic Happiness*.
- Spielberger (1970). *Anxiety as an emotional state : Current trend in theory and research*. 1, New York : Academic press., 23-49.
- Seo & Kim (1994). The Effect of stress response on chemotherapy by humor intervention. *The korean journal of stress research*, 2(2), 193-206.
- Takahashi, Iwase, & Takahashi (2004). The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *Infectious Psychiatric Medicine*, 33(12), 1599-1607.
- Zung (1965). Self-Rating Depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

# A Study on the Relation of Laughter Index, Depression and Anxiety in Middle-aged Women

Kim, Hye-Soon<sup>1)</sup> · Lee, Eun-Ja<sup>1)</sup>

1) Professor, Department of Nursing, Gachon University of Medicine and Science

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate Laughter Index, depression and anxiety in middle-aged women. **Method:** The data were collected from 622 middle-aged women by means of structured questionnaire. The data were analyzed using descriptive analysis, t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis by SPSS version 10. **Results:** The measuring of respondents' laughter index revealed they scored an average of 94.75 ( $\pm 16.13$ ) of the full score 150. The measuring of respondents' depression showed they marked an average of 42.69 ( $\pm 7.72$ ) of the full score 80. The measuring of respondents' anxiety showed they marked an average of 42.03 ( $\pm 9.48$ ) of the full score 80. Respondents statistically showed the significant difference in their laughter index depending on age( $t=9.17$ ,  $p=.000$ ), and economic status( $F=21.710$ ,  $p=.000$ ). Respondents statistically revealed the significant difference in depression depending on religion( $F=3.396$ ,  $p=.018$ ), economic status( $F=13.660$ ,  $p=.000$ ). Respondents statistically revealed the significant difference in anxiety depending on religion( $F=5.557$ ,  $p=.001$ ), economic status( $F=16.79$ ,  $p=.000$ ). The laughter index related to depression and anxiety in middle-aged women were significantly correlated. **Conclusion:** This study showed that laughter index in middle-aged women was correlated negatively depression and anxiety. Further research is regarded as necessary to evaluate and to compare effects of laughter with physical health status.

**Key words :** Middle-aged women, Laughter, Depression, Anxiety

• Address reprint requests to : Lee, Eun-Ja

Department of nursing, Gachon University of Medicine and Science

534-2, Yeonsu-Dong, Incheon 460-799, Korea

Tel: 82-32-820-4214 Fax: 82-32-820-4201 E-mail: ejlee57@hanmail.net