

영성프로그램이 갱년기 여성의 불안과 우울에 미치는 영향

장요한*, 권명진**

건양대학교 치유선교학과 박사과정, 대전대학교 간호학과 조교수**

A Research about Spiritual Program Influence Upon the Anxiety and Depression of Women Going Through their Menopause

Yohan, Jang*, Myoungjin Kwon**

*Dept of Healing Missiology, Konyang University,

**Dept. of Nursing, Daejeon University

요약 목적: 본 연구는 영성프로그램이 갱년기 여성의 불안과 우울에 주는 영향을 파악하여 정서적 안위제공에 도움이 될 기초적인 자료를 제공하고자 시도되었다. 방법: 대상자는 갱년기 여성 20명이었으며 자료 수집은 증재 전, 후와 6개월 후 구조화된 설문지를 이용하여 이루어졌다. 수집된 자료는 SPSS 21.1 프로그램의 기술통계, t-test, ANOVA를 이용하여 분석하였다. 결과: 본 연구 결과 영성프로그램 전, 후와 6개월 후에 불안(F=8.55, p=.009)과 우울(F=8.76, p=.001)에 유의한 차이가 나타났다. 또한 일반적 변수 중 신앙경력(F=10.57, p=.001)과 교육수준(F=4.13, p=.034)의 차이에 따라 불안에 유의한 차이가 나타났다. 결론: 영성프로그램은 불안과 우울 등의 불안정한 정서에 효과적임을 알 수 있으며 이를 정서적 안정 도모에 적극적으로 활용할 필요가 있다. 또한 개인적 특성에 따른 적합한 영성프로그램 프로그램이 마련되어야 할 것이다.

주제어 : 불안, 우울, 영성프로그램, 갱년기 여성

Abstract Objectives: The objective of this study was to the effects of spiritual program on anxiety and depression among women in menopause. Methods: Subjects are 20 women in menopause. Structured questionnaires were used for data collection before, after and 6 month later Spiritual program, and descriptive statistics, t-test, ANOVA of SPSS 21.1 program were performed for data analysis. Results: Anxiety(F=8.55, p=.009) and depression(F=8.76, p=.001) has significant difference according to stages. Significant factors influencing anxiety included education(F=4.13, p=.034) and career of christianity(F=10.57, p=.001). Conclusion: Spiritual program is concluded by us it has proven that psychological healing program like anxiety and depression so has been practiced actively. And Spiritual program is needed according to general characteristics.

Key Words : Anxiety, Depression, Spiritual program

1. 서론

갱년기 여성은 삶의 전환기로서 신체적, 심리적, 사회

적 그리고 영적인 많은 변화를 겪게 된다. 또한 가부장적인 문화권에서 여성, 딸, 아내, 며느리, 엄마로서 살아가는 여성의 사회적 지위와 다중역할로 인해 자아상실 및

Received 24 February 2014, Revised 25 March 2014

Accepted 20 April 2014

Corresponding Author: Myoungjin Kwon(Dept. of Nursing, Daejeon University)

Email: mjkwon@dju.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

부정적인 자아감이 분노를 야기하고 이러한 분노는 우울의 형태로 표출될 수 있다[1].

갱년기 여성의 불안은 우울의 또 다른 양상으로 갱년기 여성은 외로움과 후회, 원망 등의 부정적 감정으로 버거운 삶을 살고 자기차별 혹은 타인지탄의 자세를 보이고 현실도피를 시도하기도 하기도 한다[2].

특히 종교가 있는 갱년기 여성은 “신앙이 좋은 사람은 우울증에 걸리지 않아야 한다.” 등의 왜곡된 생각으로 인해 그렇지 않은 여성들에 비해 자신을 더욱 많이 자책하게 되어 고통을 심하게 겪게 된다[1].

호르몬 불균형으로 시작된 갱년기의 여러 변화에 잘 적응하지 못하면 신체적 노화와 함께 만성질환으로 진행될 가능성이 높고 삶의 질은 낮아지게 된다. 개인과 가족의 안녕을 유지, 증진하기 위하여 갱년기의 정서적 변화에 적극적으로 대처할 필요가 있다.

갱년기 여성의 불안과 우울에 도움이 되는 정서적 중재는 다양하게 연구되고 있으나 그 중 영적인 접근은 효과적인 이완요법으로 오랫동안 이어오고 있는 치료법이다.

영(spirit)은 신체, 정신 및 영적 측면을 통합시키는 힘이며, 영성(spirituality)이란 영의 작용이 생각, 감정, 판단, 태도 및 행위로 드러난 외적발현이다[3].

영적인 안녕감을 갖게 되면 부정적인 처지나 환경에도 불구하고 자신의 생에 대한 긍정적인 태도를 보이며 내적인 조화와 평화를 이룬다[4].

공감적 경청과 인내를 통한 사랑의 관계를 지속하고 끊임없는 사랑으로 행동 변화를 위한 사고의 전환과 실천을 위해 영적 접근을 시도한다면 갱년기 여성의 불안과 우울 등의 정서적인 문제는 해결 될 수 있는 것이다[5].

실제 영적안녕은 갱년기 여성의 생활적응에 중요한 요소이며 영적안녕이 높은 갱년기 여성일수록 우울이 낮고 자아개념이 높았으며 삶의 질이 더 높았다[6-8].

갱년기 여성의 불안과 우울을 완화하기 위한 중재로는 주로 상담과 이완요법 등이 이루어졌다[5,9,10].

그러나 최근 상담과 교육 등의 인지적, 정서적 접근도 많이 시도되고 있으며 그 효과도 긍정적인 것으로 나타나고 있다[11,12].

영적프로그램을 통해 갱년기 여성의 불안과 우울을 중재한 연구는 찾기 어려우나 다른 영적 연구들이 정서적인 부분들에 긍정적인 효과를 나타낸 것으로 보아 본

연구의 영적 프로그램도 갱년기 여성의 불안과 우울에 긍정적인 효과를 나타낼 것이다.

본 연구는 갱년기여성의 불안과 우울을 조기에 예방하고 나아가 치료에 도움이 되는 기초적인 자료를 제공하는 데 있다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 영성프로그램이 갱년기 여성의 불안과 우울에 미치는 영향을 파악하여 갱년기 여성의 정서안정에 도움이 되는 유용한 자료를 제공하는데 목적이 있으며 세부목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 영성프로그램 전, 후와 6개월 후 대상자의 불안과 우울을 측정한다.
- 3) 대상자의 불안과 우울에 영향을 주는 일반적 변수를 파악한다.

3. 연구 방법

3.1 연구 대상자

본 연구 대상자는 갱년기여성 20명이다.

대상자는 연구의 목적과 비위해성, 자발성 등에 관해 연구 참여 전 동의서를 작성하였으며, 과정 중 언제라도 그만 둘 수 있고, 수집된 자료는 연구 목적을 위해서만 사용되어질 것과 연구대상자는 익명으로 처리 된다는 내용을 미리 공지하였다.

대상자 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 40세 이상의 갱년기 여성
- 2) 연구목적에 이해하고 연구 참여에 동의 한 자
- 3) 불안이나 우울증을 포함한 정신과적 진단을 받지 않은 자

3.2 연구 도구

1) 영적프로그램

영성프로그램은 2011년 9월 28일부터 2011년 10월 1

일까지 3박 4일 동안 집중적으로 이루어졌으며, 영성 특강, 자아 성찰, 상담 등으로 구성되었다.

2) 불안

Beck 등[10]이 개발한 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAD)를 Kwon 등[13]이 번안한 도구를 사용하였다. 4점 Likert척도로 총 21문항으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 심한 불안을 의미하며 0-9점 사이는 정상 불안, 10-19점 사이는 가벼운 불안, 20-29점 사이는 심한 불안, 30점 이상은 극심한 불안으로 구분된다. Ru 등[14]의 연구에서 Cronbach's alpha 값이 .91이었고 본 연구에서는 .72이었다.

3) 우울

Beck[15]이 개발한 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 Rhee 등[16]이 번안하고 표준화한 도구를 사용하였다. 4점 Likert척도로 총 21문항으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 심한 우울을 의미하며 16점 미만은 정상군, 16-20점 미만은 우울 경향군, 20-24점 미만은 우울군, 24점 이상은 심한 우울군으로 분류된다. Rhee 등[16]의 연구에서 Cronbach's alpha 값이 .85이었고 본 연구에서는 .71이었다.

3.3 자료 수집 방법

연구의 목적과 익명성, 비위해성 및 연구의 참여는 자발적으로 이루어졌으며 연구 대상자가 원하지 않을 경우 언제든지 철회가 가능하고 응답 내용은 비밀이 보장되고 연구의 목적으로만 사용할 것임을 설명한 후 연구 참여에 구두 동의한 대상자에게 연구를 진행하였다. 대상자는 영성프로그램 전, 후, 6개월 후에 설문지를 직접 작성하였다.

3.4 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.1을 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 불안, 우울의 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였다.
- 2) 대상자의 일반적 변수에 따른 불안과 우울의 차이는 분산분석을 이용하였다.

3) 시간의 흐름에 따른 불안과 우울은 반복측정 분산분석을 이용하였다.

4. 연구 결과

4.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 51세이었으며 17명(85%)이 기혼이었다. 신앙경력은 평균 31.7년이었으며 교육은 전문대 이상이 9명(30%)으로 가장 많았다. 직업은 있는 경우와 없는 경우가 동일하게 10명(50%)로 나타났으며 경제상태는 중간이 17명(85%)로 많았다. 가족 수는 4명이 11명(55%)로 많았으며 기질테스트는 평온한 점액질과 완벽주의 우울질이 7명(35%)로 많았다.

<Table 1> General Characteristics of Subjects (N=20)

Variables	Category	N(%)	M(SD)
Age(yr)	≤50	7(35)	51(3.80)
	51-55	11(55)	
	55<	2(10)	
Marital Status	Married	17(85)	
	Single	3(15)	
Career of Christianity	<30	8(40)	31.7(11.36)
	30-39	4(20)	
	40≤	8(40)	
	≤Middle School	5(25)	
Education (yr)	High School	6(30)	
	≥College	9(45)	
Job	Have	10(50)	
	None	10(50)	
Economic Status	Middle	17(85)	
	Low	3(15)	
Number of Family	1	2(10)	3.4(1.04)
	2	1(5)	
	3	5(25)	
	4	11(55)	
	5	1(5)	
Temperature	Steadiness	7(35)	
	Conscientiousness	7(35)	
	Influence	3(15)	
	Dominance	3(15)	

4.2 일반적 변수에 따른 불안과 우울의 차이

대상자의 일반적 변수 중 신앙경력($f=10.57, p=.001$)과 교육($f=4.13, p=.034$)에 따라 불안에 차이가 나타났다.

<Table 2> Anxiety and Depression according to General Characteristics (N=20)

Characteristics	Categories	Anxiety			Depression		
		M (SD)	t or F (p)	Scheffe	M (SD)	t or F (p)	Sch-effe
Career of Christianity	<30 ^a	3.8 (3.87)			2.3 (3.06)		
	30-39 ^b	14.2 (8.61)	10.57 (.001)	b>a,c	3.7 (2.87)	1.04 (.375)	
	40≤ ^c	1.7 (1.83)			1.6 (1.06)		
Education (yr)	≤Middle School ^a	10.8 (10.25)			3.8 (3.89)		
	High School ^b	1.1 (1.16)	4.13 (.034)	a>b,c	1.1 (1.16)	1.75 (.203)	
	≥College ^c	4.5 (3.57)			2.3 (1.73)		

4.3 측정시기에 따른 불안과 우울의 차이

영성프로그램 전, 후, 6개월 후에 불안(F=8.55, p=.009)과 우울(F=8.76, p=.001)은 모두 유의미한 차이가 나타났다.

<Table 3> Difference of Anxiety and Depression according to stage (N=20)

	Before Prayer	After Prayer	6Month Later of Prayer	F	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Anxiety	12.2 (12.72)	4.8 (6.95)	5.1 (6.43)	8.55	.009
Depression	9.1 (10.28)	2.7 (4.29)	2.3 (2.41)	8.76	.001

5. 논의

본 연구는 영성프로그램이 갱년기 여성에게 미치는 효과를 검증하기 위해 시도되었다.

영성프로그램 전, 후, 6개월 후의 측정시기에 따른 불안과 우울을 유의하게 긍정적인 효과가 나타났다.

여러 연구결과 종교는 중년여성의 생활적응에 중요 요소이며 종교를 가진 여성이 그렇지 않은 여성에 비해 사회적 지지의 상실과 부족에도 불구하고 안정감과 강인함이 컸으므로 삶의 질이 높았으며, 영적 안정이 높을수록 우울이 낮고 자아개념이 높았다[4,6,7,17].

영성프로그램은 상담을 통해 인생과 영혼의 상처와 문제를 치유하고 교육을 통해 통찰력을 얻으며 자아성찰을 통해 자아를 인식하고 자존감을 향상시키는 중재법이다. 그러므로 영적인 안정을 도모하는 영성프로그램은 갱년기 여성의 영적인 안정과 성장에 도움을 주어 불안과 우울과 같은 정서적인 문제가 효과적으로 변화되었을 것으로 생각된다.

또한 Lee[18]의 연구결과에 의하면 종교를 가지고 있는 사람은 우울과 스트레스 상황에 직면했을 경우 영적 성장을 통해 그 문제를 해결해야 하며 그것이 효과적이라고 하였다.

본 연구대상자가 종교가 있는 갱년기여성임을 고려해 보면 본 연구의 영성프로그램이 대상자의 영적 성장에도움이 되어 불안과 우울이 긍정적으로 변화되었을 것이라 생각된다. 그러므로 중년여성의 우울과 불안을 야기하는 노화에 대한 태도 등을 효과적으로 중재하기 위해서는 영적인 접근이 효과적이며 또한 필요하다[19].

본 연구결과 대상자의 일반적 변수 중 신앙경력과 교육에 따라 불안에 유의한 차이가 나타났다.

Kang[17]의 연구에 의하면 중년여성의 우울과 불안 등의 갱년기 증상에 학력과 신앙정도가 유의한 영향요인임을 알 수 있다. 즉 신앙과 종교적 성향이 강할수록 우울과 불안 등은 감소한다. 이는 Yu[20]의 연구에서도 동일하게 나타났는데 교회출석기간과 교육은 우울과 영적 안정정도에 유의한 영향요인으로 나타났다. 그러므로 갱년기 여성의 우울과 불안에 대한 중재 시 학력과 신앙경력 등을 고려할 필요가 있다.

이에 따라 영적안녕과 신앙을 강화시킬 수 있는 종교적인 프로그램이 필요한 것으로 사료된다.

6. 결론 및 제언

본 연구는 갱년기 기독교 여성의 불안과 우울을 조기에 예방하고 나아가 치료에 도움이 되는 기초적인 자료를 제공하고자 시도되었으며 갱년기 기독교 여성 20명을 대상으로 영성프로그램을 적용해 전, 후, 6개월 후의 결과를 비교한 실험연구이다. 수집된 자료는 SPSS 21.1을 이용하여 분석하였다. 본 연구 결과 측정시기에 따라서도 불안(F=8.5, p=.009)과 우울(F=8.7, p=.001) 모두 유의

미한 차이가 나타났으며, 대상자의 일반적 변수 중 신앙 경력($f=10.57, p=.001$)과 교육($f=4.13, p=.034$)에 따라 불안에 차이가 나타났다.

위의 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

1. 갱년기 여성의 다양한 문화적 배경에 적합한 체계적인 조사 자료에 근거한 중재 프로그램이 필요하다.
2. 불안과 우울에 영향을 주는 좀 더 많은 변수에 대한 연구가 필요하다.
3. 갱년기 여성의 다양한 정서적 문제들의 관련성에 대한 연구가 필요하다.

REFERENCES

- [1] Soon-Ok An, Feminist pastoral counseling on depression in middle-aged women with a focus on narrative therapy. Ph.D. dissertation, Ehwa Womans University. 2013.
- [2] C. K. Kim, A phenomenological study on psychological experience. Journal of Special Education & Rehabilitation Science, Vol. 50, No. 3, pp 25-51, 2011.
- [3] B. J. Oh & K. A. Kang, The Experience of Spirituality. Journal of Korean Academy of Nursing. Vol. 31, No. 6, pp 967-977, 2001.
- [4] S. J. Kim, Spiritual Nursing, Published by Korean Nursing Association Press, 1980.
- [5] Hye-Young Kim, Biblical Counseling of Depression Therapy of the Elderly. master's Thesis, Chongshin University. 2004.
- [6] Bok-Soon Yang, The Study of Spiritual-Wellbeing, Self-Concept, Depression on Middle Aged Women, master's Thesis, Chungbuk University. 1999.
- [7] Jung-Ju Kim, A Study on the Relationship Between Ego-identity and Quality of Life in Middle-aged Women. master's Thesis, Seoul Woman's University. 1994.
- [8] Mi-Sun Han, The Relation of Stress, Coping and Psychological Adaptation on Middle Aged Woman's Child. master's Thesis, Sookmyung Woman's University. 1992.
- [9] Han-Sub Lee, The Study of Christian Counseling Therapy of Low Self-Esteem. master's Thesis, Kwangshin University. 2006.
- [10] A. T. Beck, G. Emery, & R. L. Greenberg, Anxiety Disorder and Phobia: a cognitive perspective. New York: Basic Book, 1985.
- [11] S. B. Kim & S. H. Byun, Effects of Spirituality Improvement Group Counseling Program on the Burnout Restoration and Psychological Well-being in Office Workers. Journal of The Korea Contents Society. Vol. 12, No. 1, pp 447-459, 2012.
- [12] Y. Y. Choi, A Study on Faith Maturity and Ego-Identity of the Students. Faith & Scholarship. Vol.17 No. 3, pp 293-317, 2012.
- [13] Suk-Man Kwon, Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: an integrated model of depression. Ph. D. Dissertation, Queensland University. 1992.
- [14] J. E. Ru, & J. H. Shin A Case Study on Art Therapy to the Unmarried Woman of a Marriageable Age with a Mental Anxiety. Journal of Korean-arttherapy. Vol. 17, No. 2, pp 319-337, 2010.
- [15] A. T. Beck, Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper & Row. 1967.
- [16] M. K. Rhee, Y. H. Lee, S. H. Park, C. H. Sohn, Y. C. Chung, S. K. Hong, et al. A standardization study of Beck depression inventory I-Korean version(K-BDI): Reliability and factor analysis. The Korean Journal of Psychopathology, Vol. 4, No. 1, pp. 77-95, 1995.
- [17] Sung-Nyun Kang, Relationship between Religious Orientation and Climacteric Symptom, Depression of the Middle-Aged Women in Local Church. master's Thesis, Kosin University. 2005.
- [18] Yu-Haek Lee, Study of Reason of Depression and Solution on Leader of Church. master's Thesis, Chongshin University. 2007.
- [19] Ok-Ja Chun, Depression and Christian Cognitive Therapy of Middle Aged Women, master's Thesis.,

Presbyterian University and Theological Seminary,
2009.

[20] Hye-Sook Yu, Relationship between spiritual well-being and attitude of aging, depression of middle-age women in local church. master's Thesis, Kosin University. 2006.

장 요 한 (Jang Yohan)



- 1987년 2월 : 건국대학교 경영학과 학사
- 1990년 2월 : 한세대학교 목회대학원
- 1997년 6월 : 미국 미드웨스트 신학대학원
- 2009년 3월~현재 : 건양대학교 박사과정
- 관심분야 : 신학

· E-Mail : eunyoung8291@hanmail.net

권 명 진(Kwon Myoungjin)



- 1996년 2월 : 충남대학교 간호학과 학사
- 2004년 8월 : 충남대학교 간호학과 석사
- 2008년 8월 : 충남대학교 간호학과 간호학박사
- 2014년 3월 : 대전대학교 간호학과 조교수

· 관심분야 : 정신건강, 노인간호, 생리, 정서, 이완요법

· E-Mail : mjkwon@dju.ac.kr