

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2015.1.4.51>

JCCT 2015-11-6

중년여성의 스트레스, 강인성 및 자아존중감과의 관계

The Relationship among Stress, Hardiness and Self-Esteem in Middle-aged woman

이금주*, 임선영**, 김수진***

Lee, Kyem Ju*, Lim, Sun Young**, Kim, Su Jin***

요약 본 연구는 중년여성을 대상으로 스트레스, 강인성 및 자아존중감과의 관계를 알아보고, 중년여성의 스트레스를 감소시키고 강인성과 자아존중감을 향상시키기 위한 바람직한 중년여성의 생애주기별 교육의 방향을 모색하고자 한다. 본 연구는 상관성 조사연구로써 서울, 경기도, 충청권에 살고 있는 중년여성 200명을 대상으로 실시하였으며, 자료수집기간은 2015년 4월 1일부터 4월 30일까지였다. 자료는 SPSS Program 18.0을 이용하여 t값, Correlation coefficient로 분석하였다. 연구결과 중년여성의 스트레스, 강인성 및 자아존중감은 순상관관계로 나타났다. 따라서 중년여성의 강인성과 자아존중감을 향상시켜 스트레스를 감소시킬 수 있는 효율적인 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

주요어 : 중년여성, 스트레스, 강인성, 자아존중감

Abstract This study investigated the relationship among stress, hardiness and self-esteem of the middle-aged woman. The move to seek the direction of desirable lifetime-cycle training for middle-aged woman in order to improve the hardiness and self-esteem, decrease the stress of the middle-aged woman. This study was conducted among 200 middle-aged woman living in Seoul, Gyeonggi-do, Chungcheong region as a correlation research. Data collection period was from April 1, 2015 to April 30. Data were analyzed by t-values, Correlation coefficient using the SPSS Program 18.0. Stress, hardiness and self-esteem of the middle-aged woman showed a correlation between net. Therefore, to improve the middle-aged woman hardiness and self-esteem so that needed to decrease the stress development and application of efficient programs.

Keywords : Middle-aged woman, Stress, Hardiness, Self-Esteem

1. 서 론

1. 연구의 필요성

스트레스는 급변하는 현대사회 속에서 필연적으로

당면하게 되는 문제로, 삶의 적응과정에서 발달 단계에 따라 스트레스의 종류, 정도, 대체방식 등은 다르나 모든 연령에서 누구나 경험하게 되는 일상생활의 일부분이다. 그중에서 특히 중년 여성이 겪는 스트레스와 정신건강의 문제에 대한 관심은 날로 증가하고 있다. 이는

*정회원, 고려대학교 간호대학(제1저자)

**정회원, 고려대학교 간호대학(교신저자)

***정회원, 백석문화대학교 간호학과(공동저자)

접수일자: 2015년 8월 1일, 수정완료일자: 2015년 9월 12일

게재확정일자: 2015년 10월 12일

Received: 1 August 2015 / Revised: 12 September 2015

Accepted: 12 October 2015

**Corresponding Author: isokety@naver.com

College of Nursing, Korea University, Seoul, Korea

여성에게 있어 중년기는 신체적, 사회적, 환경적인 면에서 발달적 위기를 경험하게 되는 인생의 전환점이기 때문이다. 직업적인 스트레스와 더불어 신체적으로 모든 기관이 감퇴, 노화하고 호르몬의 변화로 인해 폐경이 발생하며 정신, 사회적으로는 자녀독립에 따른 역할 변화와 역할 갈등, 상실감, 고립, 위축 등의 심리적 문제들을 겪는 시기이다[1][2].

이러한 중년 여성의 스트레스는 여러 가지 대처방법으로 해결되어지지 않는다면 정체감의 위기로 나타날 수 있다[3]. 또한 중년 여성은 가족들이 각자의 역할을 잘 할 수 있도록 가정 내, 외에서 지지자로서 역할을 하므로, 개인의 삶은 물론 가정의 건강과 안녕에까지 그 영향이 미치게 된다. 따라서 사회적으로나 가정적으로 책임감 있는 중년 여성의 역할이 요구되므로 현대 사회에서 중년기의 신체적, 심리적 문제에 적극적으로 대처하는 능력을 갖게 하는 것이 중년 여성 개인의 건강은 물론이며, 가족의 원만한 기능과 안녕을 유지, 증진하는데 필수적이라 하겠다[4].

이러한 스트레스에 대한 대처 자원이나 중재 요인으로 심리적 측면의 대처 자원인 스트레스 반응에 대한 심리적 저항 요인으로 인성적 특성인 강인성이 제시되고 있다. Kobasa 등[5]은 스트레스에 취약한 것은 선천적이라는 스트레스 소진 모델의 반대 개념으로 스트레스 강인성(hardiness) 모델을 제안하였고, 그들은 강인성의 개념을 스트레스에 잘 견디어 내고 질병에 걸리지 않는 사람들을 표현하는데 사용하였다. 즉 강인성이란 어떠한 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활에 임하며 변화를 발전의 계기로 삼고 도전하는 태도로, 스트레스의 대처 또는 완화요인이 되며, 스트레스 생활 사건의 부정적 영향에 대한 저항 자원으로 작용하는 인성적 특성이다. 나아가 이러한 특성은 생활 사건의 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 것으로도 추론됨에 따라 강인성 개념이 스트레스에 대한 개체의 저항능력을 증진시킬 수 있는 주요한 내적 자원이 될 수 있음을 알 수 있다. 여기서의 강인성은 스트레스-질병 관계를 중재하는 요인이며 다양한 생의 변화나 위기에서 건강 유지와 증진에 관계되는 인성적 특징으로써 실존적 심리학을 바탕에 두고 있다[6]. 이러한 신체, 사회, 심리적으로 긴장 상태가 한층 고조되는 중년 여성에게 대해 여러 가지 스트레스 상황을 극복해 갈 수 있는 강인성을 파악

하는 것이 필요하며 또한 강인성은 건강 증진 행위에 도움이 될 중요한 대처 자원이 될 것이다.

그리고 중년여성의 자아존중감은 노후의 삶의 질을 결정짓는 중요한 요인으로 인식되면서, 중년여성의 가치형성은 매우 중요한 부분을 차지하고, 인간의 사회생활 적응에 가장 우선되는 요소라고 볼 수 있다. 중년여성 자신이 직면하고 있는 심리 갈등과 신체적 변화를 건강하게 해결하는 방법을 찾지 못할 때 정체감 위기를 맞게 되며, 이는 결국 자아존중감 결여가 가족 내에서 중요한 역할을 담당하고 있는 주부들의 심리상태는 가족의 행복과 안정성, 그리고 가족생활의 질에 결정인 영향을 미친다고 할 수 있다[7].

자아존중감은 인간의 행복과 효과적인 기능을 발휘하는데 필수적이고, 자아존중감이 높은 중년여성은 자기 자신의 모든 생활을 가치 있고, 보람 있다고 생각하고 자신 있게 행동함으로써 원만한 사회생활을 함과 동시에 진취적이고도 활력 있는 생활태도를 갖게 된다고 볼 수 있다. 따라서 자아존중감은 중년여성에게 있어 개인의 성격·행동 등 삶의 반에 걸쳐 폭넓은 영향을 미치는 성숙의 지표로서 인간의 정신건강에 결정적인 역할을 한다.

이렇듯 기존 연구들에서는 중년여성의 스트레스 요인에 관한 연구들은 많으나, 스트레스의 완화요인으로 제시되고 있는 강인성과 중년여성의 정신건강에 변인으로 작용하는 자아존중감의 관계 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구자는 중년 여성의 스트레스 요인과 내재되어 있는 강인성, 자아존중감 정도를 규명하고 관계를 파악해 봄으로써 우리나라 중년 여성들이 경험하는 스트레스에 대한 전반적인 이해를 돕고 감소 방안을 모색하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 스트레스, 강인성 및 자아존중감 정도를 확인하고, 이들의 상관관계를 파악하여, 우리나라 중년 여성들이 경험하는 스트레스에 대한 전반적인 이해를 돕고 감소 방안을 모색하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 일반적 특성을 확인한다.
- 2) 중년여성의 스트레스, 강인성 및 자아존중감 정도에 대해 확인한다.
- 3) 중년여성의 스트레스, 강인성 및 자아존중감에 대한 상관관계를 확인한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 서울, 경기도, 충청권 지역 40세에서 60세까지의 중년여성의 스트레스, 강인성, 자아존중감과의 관계를 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울, 경기도, 충청권에 거주하고 있는 40세에서 60세 사이의 중년여성을 대상으로 한다. 자료수집을 위해 연구자가 직접 연구의 취지를 설명하고 이를 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 중년여성을 대상으로 편의 표집하였다. 또한 참여과정에서 본인이 원치 않으면 언제든지 참여를 취소할 수 있음도 안내하였으며, 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용하고 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명하였다. 연구 대상자의 수는 G power program을 사용하여 효과 크기는 중간크기 .3, 유의수준 .05, 감정력 .95로 산출한 결과 170명 이상으로 나타나 본 연구 대상자의 200명은 적절한 것으로 나타났다.

3. 연구도구

1) 스트레스

생활스트레스를 측정하기 위하여 Lee PS[8]의 생활사건 스트레스 질문지를 사용하였다. Lee PS[8]이 한국인 1,075명을 대상으로 생활사건에 따른 스트레스양을 측정하여 개발한 도구를 사용하였다. 질문지의 구성은 4개의 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 스트레

스 수준이 높은 것으로 평가된다. Lee PS[8]의 연구에서 사용된 Cronbach's $\alpha=0.90$ 이었으며 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.90$ 이었다.

2) 강인성

강인성 도구는 Bartone[9]이 개발하고, Cho JY[10]이 번역한 DRS-15 (Dispositional Resilience Scale)를 사용하여 측정하였다. DRS-15는 총 15문항으로 통제성 5문항, 자기투입성 5문항, 도전성 5문항의 세 가지 하위개념으로 구성되어 있다. 4점 척도를 사용하였으며, '매우그렇다' 4점, '대체로그렇다' 3점, '조금그렇다' 2점, '전혀그렇지 않다' 1점으로 구성하였으며 점수가 높을수록 강인성 정도가 높은 것을 의미한다. 강인성 항목 중 부정적인 항목은 점수를 역환산하여 측정하였다. Bartone[9]이 도구 개발당시 Cronbach's $\alpha=0.83$ 이었고, Cho JY[10]의 연구에서 제시한 Cronbach's $\alpha=0.72$ 였으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=0.81$ 로 나타났다.

3) 자아존중감

자아존중감이란 자기 자신을 존중하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로[11], 본 연구에서는 Rogenber[11]의 자아존중감 측정도구를 Jeon BJ[12]가 번안하여 수정 보완한 도구를 사용하였다. 1점 '거의 그렇지 않다' 에서 5점 '매우 그렇다' 까지 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Jeon BJ[12]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=0.85$ 이었다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=0.83$ 이었다.

4. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS Program 18.0을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 중년여성의 스트레스, 강인성, 자아존중감 정도는 평균과 표준편차로, 중년여성의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 관계는 피어슨 상관계수로 분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 대상자의 일반적 특성은 연령의 경우 40 ~ 49세가 72%, 50 ~ 59세가 24%, 60세가 4%로 나타났다. 종교의 경우 기독교 25.5%, 천주교 18.5%, 불교 15%, 기타 3%, 종교가 없는 경우가 39.5%로 가장 많았다. 결혼 유무에서는 미혼 4%, 결혼 95%, 이혼이 1%로 나타났으며, 자녀수는 1명 7.8%, 2명 41.7%, 3명 이상이 50.5%로 가장 많았다. 경제 상태는 '상' 이라고 생각하는 분이 9.5%, '중' 은 77%, '하' 라고 생각하는 분은 13.5%로 나타났고, 직업에서는 본 직업을 가지고 있는 분이 63.5%, 부업은 7%, 없음이 29.5%였다. 월경상태에서는 규칙적으로 한다가 65.5%, 불규칙적이다는 12%, 폐경은 22.5%로 나타났다.

2. 대상자의 스트레스, 강인성 자아존중감 정도

연구 대상자의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 정도는 Table 2와 같다. 스트레스는 평균 2.95 ± 0.56 점, 강인성은 평균 2.56 ± 0.31 점, 자아존중감은 평균 3.13 ± 0.36 점으로 나타났다.

3. 대상자의 스트레스, 강인성 자아존중감의 상관관계

연구대상자의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 상관관계는 Table 3과 같다. 연구대상자의 스트레스와 자아존중감은 $.34 (p < .001)$, 강인성과 자아존중감에서 상관계수는 $.29 (p < .001)$ 로 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

VI. 논의

본 연구에서는 중년여성의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 정도와 그 관계를 알아보고, 중년여성의 스트레스가 강인성과 자아존중감에 미치는 영향을 확인해 보았으며, 주요 결과들을 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 스트레스는 5점 만점 중 평균평점이 2.95점으로 비교적 높은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 이는 최근 중년여성을 대상으로 한 Son JW[13]의 연구결과인 2.20점보다 높은 스트레스 점수로 나타났다. 우리나라 중년여성은 개인의 삶은 물론 가정의 건강과 안녕까지 책임감 있는 역할이 요구되므로 스트레스에 대한 전반적인 이해를 돕고 스트레스 감소 방안이나 대처능력을 모색하기 위한 다각적인 방법이 필요하다고 사료된다.

중년여성의 강인성은 4점 만점 중 평균평점이 2.56점으로 보통이상의 강인성 점수를 나타내었다. 최근 직업을 가지고 있는 중년여성을 대상으로 한 Choi MR[14]의 연구에서 2.92점으로 나온 강인성 점수보다는 조금 낮았다.

중년여성의 자아존중감은 5점 만점 중 평균평점이 3.13점으로 높은 자아존중감 점수로 나타났다. 최근 중년여성을 대상으로 한 Park EK[15]의 연구에서 자아존중감 3.20점과 비슷한 결과가 나타났다.

둘째, 스트레스, 강인성, 자아존중감의 상관관계에서 연구대상자의 스트레스와 자아존중감, 강인성과 자아존중감에서 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 중년여성의 자아존중감이 높을수록 강인성은 높아지고 스트레스는 낮아진다고 해석 할 수 있다.

이상의 논의를 통해 중년여성의 노후의 삶의 질을 결정짓는 중요한 요인으로 인식되는 자아존중감과 강인성을 높이고, 스트레스를 감소할 수 있는 중년여성을 위한 다양한 참여프로그램 개발이 필요하며, 활력 있는 여가 프로그램을 통해 스트레스를 대처할 수 있는 다양한 방법을 모색해야 한다고 사료된다.

V. 결론

본 연구는 중년여성의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 정도와 그 관계를 파악하기 위한 것으로서 연구 대상자의 스트레스, 강인성, 자아존중감의 정도는 모두 보통이상으로 높게 나타났으며, 스트레스, 강인성, 자아존중감의 상관관계에서 스트레스와 자아존중감, 강인성과 자아존중감에서 순 상관관계를 보였다. 본 연구결과는 중년여성의 생애주기에서 스트레스를 최소화하고 강인성과 자아존중감을 높이기 위한 효율적이고 다양한 중년여성을 위한 프로그램 개발에 기초자료로 활용될 수

있을 것이다. 더불어 정부뿐만 아니라 각 지역사회에서도 중년여성을 위한 충분한 지원이 필요하다고 본다. 본 연구는 서울, 경기도, 충청권으로 다양한 지역의 중년여성을 대상으로 하였으나, 더 많은 지역의 중년여성을 대상으로 스트레스, 강인성, 자아존중감의 지속적인 연구가 필요하며, 새로운 삶의 전환점이 되는 중년기에 자신의 삶을 여가활동과 건강한 중년기를 보낼 수 있도록 많은 교육과 프로그램이 계속적으로 개발되기를 제안한다.

References

- [1] Choi. KR. Study on the crisis-consciousness of middle aged women and its related variables.[masters thesis].: Chonnam National University;2006.
- [2] Kim JA, Cho EY. How the middle-aged women view her own life? The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT). 2015;1(3):47-66.
- [3] Ha YS. A Study on the family stress and stress-coping methods of middle-aged women.[masters thesis].: Chosun University; 2006.
- [4] Kim JY. Effects of stress and stress coping method of women in their middle 40s on family health.[masters thesis].: Korea University; 2014.
- [5] Kobasa SC, Maddi SR, Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. Journal pers Society Psychology. 1982;42:168-177.
- [6] Lambert CE, Lambert V. Hardiness : Its development and relevance to nursing, Image. Journal of Nursing Scholarship. 1987;9(2):92-95.
- [7] Park SM. The Effect of Middle-Aged Women's Social Support, Life Stresses and Self-Esteem on Depression. [masters thesis].: Donga University; 2009.
- [8] Lee PS. A Methodological research on the measurement of stress related to life events[doctoral thesis].:Yonsei University; 1984.
- [9] Barttne PT. A short hardiness scale. Paper at the Annual Convention of the American Psychological Society. New York. 1995.
- [10] Cho JY. A Study on Relationships among Responses of Violence Experience, Hardiness and Job Satisfaction in Emergency Department Nurses. [masters thesis].: Inha University; 2011.
- [11] M. Rosenberg. Society and Adolescent Self-image. Princeton University Press.1965.
- [12] Jeon BJ. Self-esteem: A Test of It's Measurability. 1974;11:107-124.
- [13] Son JW. Social Support and Life Stress in Middle-aged Women Have Impact on the Psychological Well-being. [masters thesis].: Daegu University; 2015.
- [14] Chon KK, Lee MK. Preliminary Development of Korean Version of CES-D. The Journal of Korean Psychology Association. 1992;11(1):65-76.
- [15] Park EK. Effects of Middle-aged Women's Satisfaction of Continuing Education on Self-esteem. [masters thesis].: Seoul Christian University; 2014.

표1. 대상자의 일반적 특성

Table1. General Characteristics.

Variables	Categories	n((%)	
Age	40 ~ 49	144	72
	50 ~ 59	48	24
	60	8	4
Religion	Christian	51	25.5
	Catholic	37	18.5
	Buddhist	30	15
	None	79	39.5
	Others	3	1.5
Marriage	Unmarried woman	8	4
	Married woman	190	95
	Divorce	2	1
Number of children	1	15	7.8
	2	80	41.7
	>3	97	50.5
Economic condition	Good	19	9.5
	Average	154	77
	Bed	27	13.5
Occupation	Job	127	63.5
	Part-time job	14	7
	No	59	29.5
Menstruation	Regular	131	65.5
	Irregular	24	12
	Menopause	45	22.5

표2. 대상자의 스트레스, 강인성, 자아존중감 정도

Table2. Score for Stress, Hardiness and Self-esteem

Variables	M	±SD	Min	Max
Stress	2.95	.56	1.00	4.15
Hardiness	2.56	.31	1.80	3.14
Self-Esteem	3.13	.36	2.00	4.20

표3. 대상자의 스트레스, 강인성, 자아존중감 간의 상관관계
 Table3. Correlation among Stress, Hardiness and Self-esteem

Variables	Stress	Hardiness	Self-esteem
	r(<i>p</i>)	r(<i>p</i>)	r(<i>p</i>)
Stress	1		
Hardiness	0.62	1	
Self-esteem	0.34(.00)**	0.29(.00)**	1