

# 대도시 일부 중년 남녀의 우울증상과 관련된 사회심리적 요인: 사회적 지지와 스트레스 대처방식을 중심으로

전서희\*, 박경옥\*\*\*

\* 이화여자대학교 일반대학원 보건관리학과, \*\* 이화여자대학교 보건관리학과

## Sociopsychological factors associated with depressive symptoms among some urban middle-aged men and women: focused on social support and stress coping strategy

Seo-Heui Jeon\*, Kyoung Ok Park\*\*\*

\* Department of Health Education & Management, Graduate School of Ewha Womans University

\*\* Department of Health Education & Management in Ewha Womans University

### <Abstract>

**Objectives:** The aim of this study was to identify the associations with social support, stress coping strategy and depression among some urban middle-aged men and women. **Methods:** Considering the regional distribution 4 districts of Seoul were conveniently selected for this study and a total of 329 middle-aged men and women participated in the self-administered survey. The survey questionnaires included social support, stress coping strategy, depression and general characteristics. **Results:** Avoidance and problem solving strategies were significant independent variables to the men's depression scores, but social support was not significant. However middle aged female's social support more explained the variance of the depression scores than the problem solving strategy. **Conclusions:** Significant sociopsychological factors that affected middle-aged depression were different by sex and according to the results, stress coping strategy for men and social support for woman were significant factors on depression control in urban middle-aged population.

**Key words:** depression, stress coping strategy, social support, middle-aged, sex

## I. 서론

생활 개선과 보건의료기술의 발달로 인해 인간의 평균 수명이 연장됨에 따라 노년기의 삶의 질이 부각되면서 이전 단계인 중년기의 삶이 생애주기 상 매우 중요한 문제가 되었다. 중년기는 발달적 관점에서 볼 때 생물학적·신체적 노화가 시작되는 시기이며, 여성의 경우 갱년기와 폐경을 경험하게 된다. 가족주기 관점에서 중년기는 자녀양육 역할은 감소하지만 자녀의 독립과 안정을 지원하는 역할이

강화되어 부양의 의무는 줄어들지 않는 상태에서 사회적·직업적으로 하강과 은퇴를 감지하는 시기이다(Kim & Park, 2001). 따라서 중년기는 생의 전반적인 재평가를 경험하면서 갈등과 혼란이 증가하며 심리적인 문제를 경험하는 시기이다(Jang, 2013).

개인은 그가 처한 상황과 문제에 능동적으로 상호작용하는 관계론적 존재로서, 비슷한 문제 상황을 경험하더라도 동일한 영향을 받는 것은 아니라 스트레스 상황별 스트레스를 감소하는 완화요인으로서 개인의 스트레스 대처

Corresponding author: Kyoung Ok Park

52 Ewhaycodae-gil, Seodaemun-gu, Department of Health Education & Management, Ewha Womans University, Seoul 03760, Korea

주소: (03760) 서울특별시 서대문구 이화여대길 52 이화여자대학교 보건관리학과

Tel: +82-2-3277-4649 Fax: +82-2-3277-2867 E-mail: kopark@ewha.ac.kr

• Received: July 30, 2015

• Revised: September 7, 2015

• Accepted: September 13, 2015

방식이 중요하다(Jeong, 2012). 그리고 스트레스에 대한 대처 자원으로서 사회적 지지는 지각된 스트레스에 대처하는 중요한 요소가 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 개인의 대인 관계 내에서 획득하는 긍정적 자원인 사회적 지지는 스트레스로 인한 우울 등의 부정적인 영향으로부터 개인을 보호하는 요소 중 하나로, 사회적 지지는 개인의 정서적인 위기, 행동의 부적응과 환경적 스트레스의 영향을 완화시켜주고, 스트레스 발생을 예방해준다(Cohen & Wills, 1985). 따라서 중년의 스트레스에 따른 우울 등의 심리적 부적응을 적절히 관리하기 위해서는 스트레스의 대처양상에 대한 이해가 선행될 필요가 있으며, 스트레스의 대처자원이자 스트레스를 완화시켜주는 사회심리적 요인 중 하나인 사회적 지지를 유의해서 살펴볼 필요가 있다.

최근까지 중년을 대상으로 한 연구들을 보면 주로 중년 여성을 대상으로 한 생활스트레스 관련 연구가 많았고, 그 중 중년여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향(Jeong, 2012; Park, 2009)에 관한 연구가 있었으며, 중년남성을 대상으로는 직무스트레스 관련 연구(Kang, 2008; Lee & Shin, 2006)가 있었다. 특히 중년의 스트레스 대처와 관련하여서는 여성의 우울에 관련된 연구(Kwon & Yu, 1997; Kim, 2011)와 사회적 지지의 조절효과(O, 2008), 중년 직장남성의 심리적 복지감(No & Park, 2006), 중년의 정서적 위기(Song, 2002)에 관련된 연구 등이 있었다. 그러나 현재까지는 중년기 여성 또는 중년기 남성 중 한 성집단을 대상으로 사회심리적 문제를 살펴본 연구가 대부분이었으며, 남녀에 따라 중년의 정신건강과 관련된 심리사회적 요인의 차이와 그 양상을 분석한 연구는 미비하였다.

따라서 본 연구에서는 대도시 일부 중년을 남녀로 나누어 중년의 스트레스에 대한 대처방식 및 사회적 지지 양상과 우울의 수준을 살펴보고 이들 간 관련성을 성별로 나누어 분석함으로써 중년을 위한 정신건강 중재전략을 성별로 차별화하는데 방안을 검토해보고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울의 지역분포를 고려하여 서울시에 소재한 구청 중 본 조사 협조를 허락한 4개소를 편의추출하고

2015년 5월 한 달 동안 구청을 방문한 40세 이상 59세 이하의 해당지역 주민을 대상으로 하였다. 조사는 연구자가 본 연구의 목적과 방법, 참여의 자율성과 철회가능성, 자료의 익명성과 비밀보장에 대해 설명하고 이에 서면 동의한 대상자에 대하여 자기기입식으로 진행되었으며 대상자가 설문 응답을 하는 동안 연구자가 대기하여 질문이나 필요한 부분에 대해 자세히 설명하였다.

본 연구는 중년기 성인 남녀 329명을 최종 분석 대상으로 하였는데, 이는 G\*Power 분석에 근거하여 일반적 특성과 본 연구의 주요 독립변수를 기준으로 할 때 남녀 비교를 위한 t-test(유의수준 0.05, 효과크기 0.4, 검정력 0.95)에 필요한 최소 표본수인 272명을 초과한 크기였다.

### 2. 조사도구

#### 1) 일반적 특성

일반적 특성은 인구사회학적 특성(성별, 연령, 교육 수준, 직업, 종교, 결혼 상태, 동거형태, 소득 수준)과 주관적인 신체적·정신적 건강상태에 관한 내용으로 구성하였다. 주관적인 신체적 건강상태는 지난 한 달 동안 대상자가 주관적으로 느낀 자신의 신체적 건강상태를 묻는 문항이며, 주관적인 정신적 건강상태는 지난 한달 동안 대상자가 주관적으로 느낀 정신적 중압감이나 스트레스 정도를 묻는 문항으로 두 문항 모두 5점 Likert형 척도이다.

#### 2) 사회적 지지

본 연구에서 사회적 지지는 개인을 둘러싸고 있는 다양한 인간관계에서 개인이 인지하는 사회적 지지를 의미하는 Park(1985)의 사회적 지지 척도를 활용하였는데 이 척도는 지지의 내용에 따라 정서적 지지, 물질적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지의 하위영역으로 구성되었다. 척도의 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. 이 도구는 '모두 그렇다'에서 '모두 그렇지 않다'까지 5점 Likert형 척도이며, 총 25문항으로 점수는 최저 25점부터 최고 125점으로 구성되어 있다. 본 연구에서 본 연구에서 사회적지 25문항 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .964로 나타났으며, 하위영역별 Cronbach's  $\alpha$ 는 .866~.900으로 높은 신뢰도를 보였다.

### 3) 스트레스 대처방식

본 연구에서 스트레스 대처방식은 Amirkhan(1990)가 개발한 스트레스 대처 전략 평가지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 Shin과 Kim(2002)이 변안하고 타당화한 검사 도구를 사용하였다. 스트레스 대처방식은 문제 중심 대처, 사회적 지지 추구 대처, 회피 중심 대처의 세 가지 하위영역으로 구분하여 각 영역별로 11개 문항, 전체 33문항으로 구성되어 있다. 응답자는 최근 6개월 동안 경험했던 스트레스 상황 중 한 가지를 떠올린 후, 그 스트레스 상황에서 문항이 제시하는 대처 반응을 취했던 정도에 따라 3점 Likert형 척도(‘전혀 하지 않았음’에 1점, ‘조금 했음’에 2점, ‘많이 했음’에 3점)로 표시하도록 되어 있다.

점수의 범위는 각 대처방식 별로 최저 11점부터 최고 33점으로 구성되어 있으며, 각 하위척도별 문항의 점수를 합산하여 점수 분포 양상으로 어떤 대처방식을 사용하는지 그 수준을 알 수 있다. 본 연구에서 사용한 세 가지 스트레스 대처방식 측정도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .701 ~ .863으로 신뢰도는 매우 양호한 수준이었다.

### 4) 우울

본 연구에서는 한국판 역학연구센터 우울척도 CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)의 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 이 측정도구는 최근 일주일간의 경험을 바탕으로 응답자가 지각한 우울 수준을 측정하며, 총 20문항으로 구성되어 각 문항은 4점 Likert 척도로 0점(극히 드물다)에서 3점(대부분 그랬다)까지 부여할 수 있다. 점수 분포는 최저 0점부터 최고 60점으로 구성되어 있어 합계가 높을수록 우울 정도가 심한 것으로 해석하였다. 본 연구에서 측정 도구의 신뢰도인 Cronbach's  $\alpha$ 는 .936으로 나타났다.

## 3. 자료의 분석방법

자료의 분석은 PASW 21.0 프로그램을 이용하였다. 먼저, 대상자의 일반적 특성, 사회적 지지, 스트레스 대처방식 및 우울을 파악하기 위해 기술통계량(빈도, 백분율, 평균, 표준편차)을 산출하였고, 대상자의 일반적 특성에 따른 각 변수의 차이를 파악하기 위해 t-test와 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였으며 사후검정(scheffe test)을 통해 통

계적 차이가 있는 구간을 확인하였다. 대상자의 우울과 관련된 요인과 사회적 지지 및 스트레스 대처방식과 우울 간의 관련성을 분석하기 위해 단순상관관계분석과 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis)을 이용했다.

## III. 연구결과

### 1. 연구대상자의 주요 특성

대상자는 남자가 133명(40.4%), 여자가 196명(59.6%)이었고 연령별로는 40대가 174명(52.9%)으로 50대의 155명(47.1%)보다 약간 많은 분포였다. 교육수준은 고등학교 졸업 이하 128명(38.9%), 대학교 졸업 176명(53.5%), 대학원 졸업 이상 25명(7.6%)의 분포를 보였고, 결혼 상태는 기혼이 294명(89.4%)으로 대부분이어서 미혼 19명(5.8%)과 이혼 및 사별 16명(4.9%)보다 훨씬 많았다. 주관적인 신체적 건강상태는 보통이다 138명(41.9%), 건강한 편이다 126명(38.3%), 좋지 않은 편이다 65명(19.8%) 순으로 많았고, 주관적인 정신적 건강상태는 보통이다 141명(42.9%), 좋지 않은 편이다 107명(32.5%), 건강한 편이다 81명(24.6%) 순이었다.

대상자의 사회적 지지 측정도구 합계의 평균은  $89.47 \pm 14.90$ 점 이었으며, 스트레스 대처방식 중 문제 중심 대처 ( $27.05 \pm 4.04$ 점), 사회적 지지 추구 대처 ( $23.85 \pm 4.28$ 점), 회피 중심 추구 대처 ( $20.32 \pm 3.81$ 점) 순으로 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 대상자의 우울에 대한 점수 합계의 평균은  $16.36 \pm 12.01$ 점 이었다. 본 연구의 주요 변수인 사회적 지지, 스트레스 대처방식, 우울의 점수는 성별에 따라 통계학적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다.

### 2. 일반적 특성에 따른 사회적지지, 스트레스 대처방식, 우울의 분포

#### 1) 일반적 특성에 따른 사회적 지지의 분포

일반적 특성에 따른 사회적 지지의 성별 분포를 분석하기 위해 중년 남녀의 사회적 지지 중 일반적 특성에 따라 유의한 차이가 있는 경우만을 정리하였다<Table 1>. 일반적 특성에 따른 남자의 사회적 지지 점수는 교육수준이 높은 군에서 사회적 지지 점수가 높았다( $F=3.995, p=.021$ ). 여

자도 남자와 같이 최종 학력이 높은 군의 사회적 지지 점수가 높은 것으로 나타났으며(F=3.594, p=.029), 여자는 교육 수준 이외에도 직업군과 신체적 건강상태에 따라 사회적 지지 수준의 차이가 통계적으로 유의미하였다. 직업군에 따라서는 무직과 생산·판매·서비스직에서 사

회적 지지 점수가 낮게 나타났고, 전문직 및 관리직, 사무직 및 교사의 사회적 지지 점수가 높았다(F=3.027, p=.019). 중년 여자의 신체적 건강상태가 건강한 편이라고 응답한 경우, 그렇지 않은 경우보다 사회적 지지의 수준을 높게 지각하였다(F=9.807, p=.000).

<Table 1> Differences of social support by general characteristics

Variables	Male			Female		
	N	Mean±S.D.	F	N	Mean±S.D.	F
Education						
High school or lower	47	84.79±16.24	3.995*	81	86.54±16.03	3.594*
University	75	90.56±13.27		101	91.63±14.81	
Graduate school or higher	11	96.27±9.14		14	95.29±8.84	
Occupation						
Unemployed	2	80.50±19.09	.929	32	84.03±18.88	3.027*
Blue collar, sales & service	17	85.18±9.77		21	83.48±15.63	
Self-employed	34	90.18±15.05		16	92.38±18.22	
Office job or teacher	33	90.58±13.68		30	92.63±10.90	
Professional or manager	26	91.73±11.95		68	92.62±13.92	
Perceived physical health						
Bad	22	84.50±14.39	2.498	43	87.16±17.16a	9.807***
Normal	55	87.76±12.70		83	85.96±15.50b	
Good	56	91.96±15.69		70	95.94±11.35c	

Note: Table 2 was developed based on the statistically significant results only.

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

2) 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 성별 분포

중년 남녀의 일반적 특성에 따라 스트레스 대처방식의 차이를 유형별로 분석한 결과는 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Differences of stress coping strategies by general characteristics

Stress coping	Variables	Male			Female				
		N	Mean±S.D.	F	N	Mean±S.D.	F		
Problem solving	Education	High school or lower	47	26.51±4.47	1.840	81	25.93±4.33a	3.449*	
		University	75	27.91±3.64		101	27.44±3.84b		
		Graduate school or higher	11	27.55±3.21		14	27.64±3.65		a<b
	Occupation	Unemployed	2	25.50±7.78	1.575	32	25.09±3.64a	4.176**	
		Blue collar, sales & service	17	26.12±4.81		21	25.38±4.71		
		Self-employed	34	27.62±3.87		16	27.13±4.13		
		Office job or teacher	33	27.52±3.16		30	26.33±3.88		
	Perceived mental health	Professional or manager	26	29.00±4.03	.142	68	28.13±3.94b	a<b	
		Bad	46	27.15±4.33		61	26.33±4.40		3.376*
		Normal	55	27.44±3.72		86	26.44±3.95		
Age	Good	32	27.63±3.86	.967	49	28.12±3.71	3.027**		
	40~49	70	23.44±4.21		104	25.00±4.37			
Social support seeking	Education	50~59	63	23.41±4.17	.033	92	23.16±4.09	6.963**	
		High school or lower	47	23.53±4.44		81	22.84±4.43a		
		University	75	23.35±4.14		101	25.18±4.08b		
	Occupation	Graduate school or higher	11	23.55±3.56	.831	14	24.14±3.70	a<b	
		Unemployed	2	19.50±2.12		32	21.88±3.78a		4.319**
		Blue collar, sales & service	17	23.94±3.56		21	23.29±4.39		
		Self-employed	34	22.82±4.57		16	25.20±4.41b		
	Perceived mental health	Office job or teacher	33	23.71±3.49	.406	30	24.50±4.13	3.257*	
		Professional or manager	26	24.00±4.93		68	25.28±4.17c		a<b,c
		Bad	46	23.17±4.44		61	23.44±4.19		
Education	Normal	55	23.82±4.08	4.365*	86	23.88±4.07	2.251		
	Good	32	23.13±4.03		49	25.45±4.73			
Avoidan-cc	Education	High school or lower	47	21.23±4.10a	.322	81	21.26±3.56	5.938**	
		University	75	19.23±3.73b		101	20.16±3.80		
		Graduate school or higher	11	18.91±3.33		14	19.93±3.60		a>b
	Perceived physical health	Bad	22	19.64±3.50	1.892	43	22.12±3.90a	4.299*	
		Normal	55	20.24±4.11		83	20.57±3.55		
	Perceived mental health	Good	56	19.70±3.96	1.892	70	19.70±3.52b	a>b	
		Bad	46	20.76±3.96		61	21.56±3.70a		
		Normal	55	19.67±4.22		86	19.79±3.31b		
	Perceived mental health	Good	32	19.09±3.20		49	20.82±4.13	a>b	

Note: Table 2 was developed based on the statistically significant results only.

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

### (1) 문제 중심 대처

남자는 일반적 특성에 따라 문제 중심 대처의 수준에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면 여자는 교육수준, 직업, 정신적 건강상태에 따른 문제 중심 대처에서 유의미한 차이가 있었다.

중년 여자는 교육수준이 높은 군( $F=3.449, p=.034$ ), 그리고 정신적 건강상태를 양호하다고 인식하는 군에서 문제 중심 대처 점수가 높았다( $F=3.376, p=.036$ ). 중년 여자 중 직업군이 전문직 및 관리직, 사무직 및 교사인 순으로 문제 중심 대처의 점수가 높았으며, 무직과 생산·판매·서비스직 순으로 문제 중심 대처의 점수가 낮았다( $F=4.176, p=.003$ ).

### (2) 사회적 지지 추구 대처

남자의 경우 일반적 특성에 따라 사회적 지지 추구 대처 점수에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면 여자는 연령, 교육수준, 직업, 정신적 건강상태에 따른 사회적 지지 추구 대처 점수에 유의미한 차이가 있었다( $p<.05$ ).

중년 여자의 연령에 따른 사회적 지지 추구 대처 점수는 40대가 50대보다 높았으며( $t=3.027, p=.003$ ), 정신적 건강상태를 양호하다고 인식하는 군일수록 사회적 지지 추구 대처 점수가 더 높은 경향이 있었다( $F=3.257, p=.041$ ). 교육수준에 따른 사회적 지지 추구 대처의 점수에 유의미한 차이가 있었으며, 특히 고등학교 졸업 이하인 군이 대학교 졸업 군보다 사회적 지지 추구 대처 점수가 낮았다( $F=6.963, p=.001$ ). 중년 여자의 직업군에 따른 사회적 지지 추구 대처의 점수에 유의한 차이가 있었으며, 특히 여자가 무직인 경우에는 전문직 및 관리직, 사무직 및 교사 직업군에 비하여 사회적 지지 추구 대처 점수가 통계적으로 유의하게 낮게 나타났다( $F=4.319, p=.002$ ).

### (3) 회피 중심 대처

남자의 경우 교육수준에 따라 회피 중심 대처의 이용 정도가 통계적으로 유의미하게 차이가 있었는데, 최종학력이 낮은 군의 회피 중심 대처 점수가 높은 경향이 있었다

( $F=4.365, p=.015$ ).

반면 여자는 남자와 달리 주관적인 신체적·정신적 건강상태에 따라 회피 중심 대처의 점수에 유의미한 차이가 있었다. 여자는 자신의 신체적 건강상태를 부정적이라고 응답한 군에서 회피 중심 대처의 점수가 높은 경향이 있었다( $F=5.938, p=.003$ ). 정신적 건강상태에 따른 회피 중심 대처 점수도 통계적으로 유의미한 차이가 있었고, 특히 정신적 건강상태가 좋지 않다고 응답한 군이 보통이라고 응답한 군보다 회피 중심 대처의 점수가 높았다( $F=4.299, p=.015$ ).

### 3) 일반적 특성에 따른 우울의 성별 분포

일반적 특성에 따른 우울의 성별 분포를 분석하기 위해 중년남자와 여자의 우울 중 일반적 특성에 따라 유의한 차이가 있는 경우를 정리하였다<Table 3>.

남자의 일반적 특성에 따른 우울 점수는 교육수준, 소득수준, 결혼 상태, 주관적인 신체적·정신적 건강상태에서 유의미한 차이를 보였으며, 중년 여자의 경우 교육수준, 직업, 주관적인 신체적·정신적 건강상태에서 유의미한 차이를 보였다. 남자는 최종 학력이 낮은 군일수록( $F=8.311, p=.000$ ), 월 소득수준이 낮을수록 우울 점수가 높은 경향을 보였다( $F=3.545, p=.009$ ). 결혼 상태는 미혼인 집단의 우울 점수가 높았고, 이혼 및 사별이 그 다음, 그리고 기혼의 경우 우울 점수가 낮았다( $F=3.171, p=.045$ ). 또한 자신이 느끼는 신체적인 건강상태가 건강하지 않다고 응답한 군일수록 우울 점수가 높았으며( $F=5.637, p=.004$ ), 정신적 건강상태가 좋지 않다고 응답한 군일수록 우울 점수가 높은 경향을 보였다( $F=31.809, p=.000$ ).

중년 여자도 남자와 같이 교육수준이 낮은 군일수록( $F=5.214, p=.006$ ), 신체적·정신적 건강상태를 부정적이라고 응답한 군일수록 우울의 점수가 높은 경향이 있었다( $F=23.869, F=35.054$ ). 그리고 여자의 직업군 중 무직 및 전업주부의 우울 점수가 가장 높았고, 직업이 있는 여자 중에는 생산·판매·서비스직군에 속하는 경우 우울의 점수가 높았다( $F=4.223, p=.003$ ).

<Table 3> Differences of depressive symptoms by general characteristics

Variables	Male			Female			
	N	Mean±S.D.	F	N	Mean±S.D.	F	
Education	High school or lower	47	21.74±13.19a	8.311***	81	19.49±12.36a	5.214**
	University	75	14.19±10.38b		101	13.95±11.13b	
	Graduate school or higher	11	10.27±7.79c		14	13.86±13.99	
Monthly income (10,000won/ Month)	Below 300	29	23.62±13.90	3.545**	37	17.05±13.08	.711
	300 to below 400	30	14.67±10.94		37	14.78±10.25	
	400 to below 500	29	14.66±11.16		43	18.53±11.36	
	500 to below 600	22	14.59±9.81		29	15.90±11.60	
	Above 600	23	14.26±10.56		50	14.92±13.60	
Marital status	Married	115	15.60±11.83	3.171*	179	16.52±12.48	.569
	Single	11	24.64±10.21		8	13.13±3.72	
	divorced or bereavement	7	19.14±11.77		9	13.33±8.76	
Occupation	Unemployed	2	7.50±3.54	1.228	32	21.84±13.27a	4.223**
	blue collar,sales & service	17	17.94±10.75		21	21.29±11.38	
	Office job or teacher	34	13.27±11.12		16	15.77±13.07	
	Self-employed	33	18.38±11.82		30	16.44±14.65	
	Professional or manager	26	16.23±12.11		68	12.69±10.05b	
Perceived physical health	Bad	22	22.91±14.35a	5.637**	43	24.37±14.17a	23.869***
	Normal	55	17.24±11.26		83	17.29±10.80b	
	Good	56	13.34±10.49b		70	9.99±8.46c	
Perceived mental health	Bad	46	25.52±10.60a	31.809***	61	24.85±13.20a	35.054***
	Normal	55	13.55±10.39b		86	14.44±9.78b	
	Good	32	8.75±7.35c		49	8.65±7.08c	

Note: Table 3 was developed based on the statistically significant results only.

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

### 3. 남녀의 사회적 지지 및 스트레스 대처방식과 우울의 상관관계

중년 남녀의 사회적 지지, 스트레스 대처방식, 우울이 어떠한 관계를 가지는지 알아보기 위해, 성별로 나누어 단순 상관관계분석을 실시하였다<Table 4>.

남자(r=-.223)와 여자(r=-.296)의 사회적 지지는 우울과

음의 약상관관계가 있었으며(p<.05), 스트레스 대처방식 중 사회적 지지 추구 대처는 남자의 경우 우울과의 상관관계가 낮았고(r=-.152), 남녀 모두에서 문제 중심 대처는 우울과 음의 약상관관계(r=-.244, r=-.301), 회피 중심 대처는 우울과 양의 약상관관계를 보였다(r=.335, r=.375).

<Table 4> The correlation coefficient between variables of middle-aged men and women

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1) Social support	1	.299**	.457**	.013	-.223**
(2) Problem solving	.399**	1	.369**	.006	-.244**
(3) Social support seeking	.396**	.439**	1	.132	-.152
(4) Avoidance	-.075	-.110	-.043	1	.335**
(5) Depression	-.296**	-.301**	-.186**	.375**	1

※ Above of the diagonal line: Male coefficient, below the diagonal line: Female coefficient. (2) (4): Three types of stress coping strategies  
 \* p<.05, \*\* p<.01

#### 4. 남녀의 우울에 영향을 미치는 요인

중년 남녀의 일반적 특성 및 사회적 지지, 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향을 분석하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다<Table 5>. 일반적 특성에 따른 우울 점수의 차이와 회귀계수의 유의확률을 근거로 남자는

교육수준, 인지하는 신체적, 정신적 건강상태를 회귀분석의 독립변수로 포함하였고, 여자는 직업 변수를 추가하였다. 그리고 다음 단계는 사회적 지지 점수를 포함시켰으며, 마지막으로 스트레스 대처방식 중 상관계수를 근거로 문제 중심 대처와 회피 중심 대치를 독립변수로 포함시켜 회귀분석을 실시하였다.

<Table 5> Hierarchical regression analysis of the significant independent variables for participant's depression scores

Variables	Male				Female			
	$\beta$	R <sup>2</sup>	AdjR <sup>2</sup>	F	$\beta$	R <sup>2</sup>	AdjR <sup>2</sup>	F
(1) General characteristics								
Education	-.247**				-.045			
Occupation		.415	.415	30.490***	-.130*	.378	.378	28.985***
Perceived physical health	-.020				-.156*			
Perceived mental health	-.500***				-.377***			
(2) Social support	-.038	.419	.004	23.089***	-.127*	.399	.022	25.267***
(3) Coping strategy								
Problem solving	-.175*	.480	.061	19.410***	-.100	.471	.071	23.877***
Avoidance	.196**				.258***			

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

대상 남자의 일반적 특성 중 인지하는 정신건강상태( $\beta = -.500, p = .000$ )와 교육수준( $\beta = -.247, p = .001$ )이 통계적으로 유의미한 변수로 나타났으며, 이들은 중년 남자의 우울에 대해 41.5%의 분산설명력을 보였다( $F = 30.490, p = .000$ ). 중년 여자의 일반적 특성 중 정신적 건강상태( $\beta = -.377, p = .000$ ), 신체적 건강상태( $\beta = -.156, p = .012$ ), 직업( $\beta = -.130, p = .023$ )이 여자의 우울과 관련된 유의미한 변수로 나타났으며, 이들의 중년여자 우울에 대한 분산설명력은 37.8%였

다( $F = 28.985, p = .000$ ). 다음으로 사회적 지지를 회귀분석에 추가한 결과, 사회적 지지의 우울에 대한 설명력은 0.4%로, 남자의 우울과 유의미한 관계가 아니었으며( $\beta = -.038, p = .589$ ), 남자와 달리 여자의 사회적 지지는 우울 점수와 유의미한 관련성을 보여 사회적 지지의 우울에 대한 설명력은 2.2%였다( $\beta = -.127, p = .036$ ).

마지막으로 스트레스 대처방식 중 문제 중심 대처와 회피 중심 대치를 회귀분석에 추가한 결과 남자는 스트레스



대처방식 중 회피 중심 대처( $\beta=.196, p=.004$ )와 문제 중심 대처( $\beta=-.175, p=.011$ ) 순으로 우울에 대해 유의미한 변수로 나타나, 회피 중심 대처성향이 높고 문제 중심 대처성향이 낮을수록 우울 점수가 높았다. 일반적 특성 중 정신적 건강상태와 교육수준, 그리고 사회적 지지, 두 종류의 스트레스 대처방식을 포함하여, 이들은 중년 남자의 우울을 총 48% 설명하였다( $F=19.410, p=.000$ ).

마지막 단계의 회귀분석 결과, 남자와 달리 스트레스 대처방식 중 회피 중심 대처만이 여성의 우울에 대해 유의미한 변수로 나타나( $\beta=.258, p=.000$ ), 회피 중심 대처성향이 강할수록 우울 점수가 높았다. 사회적 지지와 일반적 특성이 포함하여, 이들은 중년 여자의 우울을 47.1% 설명하였다( $F=23.877, p=.000$ ).

#### IV. 논의

본 연구에서 사회적 지지 점수를 문항별 평균으로 환산할 경우, 사회적 지지는  $3.58 \pm 0.60$ 점으로 이는 본 연구와 동일한 조사도구를 사용한 Heo와 Tae(2014)의 연구와 비슷한 분포를 보였다. 본 연구에서 교육수준의 경우 성별과 상관없이 교육수준이 높을수록 모든 사회적 지지 영역에서 그 수준이 높아져 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈는데 이는 국내의 선행연구들의 결과와 같은 경향이었다(Kim, 2000; Jeong & Song, 2011). 이는 교육수준이 높아질수록 최종 학력이 낮은 경우 보다 상대적으로 사회활동의 폭이 넓어 사회적인 관계망 내에서 타인의 지지를 더 많이 경험할 가능성이 크기 때문인 것으로 사료된다(Park, 2009).

주관적 건강상태에 따른 사회적 지지의 차이를 분석하면, 인지하는 신체적 건강상태를 긍정적으로 느낄수록 모든 하위영역의 사회적 지지가 전체적으로 높아지는 경향을 보였는데, 특히 중년 여성에게 뚜렷하게 나타났고, 이는 Choi와 Lee(2010), Kim, Kim과 Baek(2003)의 연구 결과와 유사하였다. 이들이 실제로 건강의 악화로 인해 사회적 관계가 제한되어 충분한 지지를 받지 못하는지는 보다 심층적인 연구가 필요할 것으로 보이며, 본 연구에서 중년 여성의 신체적 건강상태에 따른 사회적 지지가 남자보다 더 유의미한 차이가 나타나는 이유에 대하여, 사회적 지지가 제공되는 기초단위인 가정에서부터 직장 등 다각적인 관점

에서 분석해 볼 가치가 있다고 판단된다.

본 연구대상자의 스트레스 대처방식 유형별로 보면 문제 중심 대처 성향이 가장 높았으며, 사회적 지지 추구 대처, 회피 중심 추구 대처 순이었다. 성별로 나누어 보았을 때도 이와 같이 문제 중심 대처를 회피 중심 대처보다 많이 이용하는 경향을 띄었고, 이는 중년이 대체적으로 문제 상황에 대해 이성적으로 이해하여 문제를 긍정적이고 직접적으로 변화시키려고 노력하는 대처방식을 보인다는 선행연구 결과와 유사하다(No & Park, 2006).

일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 성별로 나눠서 분석했을 때, 남녀 간 통계적으로 유의미한 변수가 확연히 다른 양상을 보였다. 남자는 일반적 특성에 따른 대처방식의 3가지 하위영역에 유의미한 차이가 거의 나타나지 않았으며, 교육수준에 따른 회피 중심 대처 성향에만 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과는 중년 남자 중 교육수준이 높은 집단이 다양한 자원을 활용하여 문제 상황을 직접적이고 적극적인 방법으로 대처하고 있으며, 교육수준이 낮은 경우 그 반대의 경향을 띄는 것으로 나타난 Kim과 Park(2001)과 No와 Park(2006)의 연구결과와 같은 경향이라고 보겠다.

여자는 교육수준과 소득수준이 높을수록 문제 중심 대처를 많이 이용하는 경향을 보였다. 스트레스 상황에서 사회적 지지를 추구하는 대처방식을 많이 이용하기 위해서는 지지를 제공 받을 수 있는 사회적 관계망이 그만큼 선행되어야 한다고 볼 때, 직업의 유무와 교육수준에 따른 사회적 지지 추구 대처의 차이를 설명할 수 있다. 또한, 여자는 남자와 달리 자신의 건강상태를 부정적으로 느낄수록 회피 중심 대처를 많이 이용하는 경향을 보였다. 이와 비슷한 맥락으로 Im(1998)의 연구에서 중년 여자의 소극적 대처와 주관적인 신체화 증상 간에 유의미한 상관관계를 나타내었다.

본 연구대상자의 우울 점수 총점의 평균은 남자  $16.53 \pm 11.9$ 점, 여자  $16.23 \pm 12.11$ 점으로, 같은 도구를 사용한 선행연구와 비슷한 점수 분포를 보였다. 40세 이상 65세 미만의 중년 남자를 대상으로 한 Lee와 Park(2013)의 연구에서  $17 \pm 6$ 점, 여자를 대상으로 한 Shin, Kang과 Kim(2010)의 연구  $17.2 \pm 8.6$ 점과 비슷한 수준이었다. 하지만 남녀 중년을 대상으로 한 Kim 등(2003)의 연구에서는  $14.4 \pm 8.6$ 점으로 본 연구의 결과보다 다소 낮은 수치였다. 한국인의 우울에 관

한 역학적 조사는 대체적으로 여자가 남자보다 우울증상을 더 경험하는 것으로 보고하였으나, 본 연구에서는 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 중년기 우울의 성차에 대해서는 남자가 오히려 여자보다 높다는 보고도 있어서, 이 시기의 우울의 성차는 다각적으로 이해할 필요가 있다. Kim 등(2003)의 연구에서 중년층 남자가 여자에 비해 우울의 정도가 높게 보고되었으며, 그 이유는 한국의 중년 남자가 갖는 사회적인 요인 때문으로 경제에 대한 불안감, 노후와 건강에 대한 걱정, 은퇴를 앞둔 불안정한 직장생활, 남성호르몬의 감소 등으로 중년층 남성의 우울을 설명하고 있다. Han, Lee와 Ok(2002)의 연구에서는 중년 여자가 중년 남자보다 우울의 정도가 높게 나오는 경향이 있었지만 위계적 회귀 분석에서 직업과 관련된 변수를 모델에 포함시키자 성차가 사라졌다고 보고된 바 있다.

남녀 중년기 성인의 일반적 특성에 따른 우울은 교육수준, 신체적 건강상태에 있어서 공통적으로 유의미한 차이가 있었다. 교육수준이 낮은 중년일수록 우울 수준이 높다는 결과는 관련 선행 연구들과 유사하며(Park et al, 2003; Lee & Park, 2013; Byeon & Kim, 2006), 이는 일반적으로 교육수준이 높을수록 우울을 야기하는 스트레스 상황에서 이를 해결하기 위해 필요한 자원을 얻을 기회가 많아, 보다 효율적으로 대처할 가능성이 높기 때문이다(Choi, 2013). 대상 중년은 자신의 건강상태를 부정적으로 인식할수록 우울의 정도가 높아졌는데, 이는 중년 남자와 여자를 대상으로 한 선행연구들과 유사한 결과였다(Heo & Im, 2012; Lee & Jeon, 2011; Hong & Yun, 2013).

교육수준과 주관적 건강상태 이외에, 중년 남자의 경우 월 소득수준이 낮아질수록 우울도 높아졌으며, 결혼 상태는 미혼인 경우 우울 수준이 제일 높았다. 중년 남자의 우울은 사회적인 요인으로 많이 설명되는데 이는 소득이 물질적 상태나 계층을 나타내는 지표로 소득이 낮을수록 우울감 혹은 위기감이 높아지며, 배우자의 유무가 남자의 우울 및 자살생각에 영향을 미친다는 선행연구와 맥을 같이 한다(Eom & Jeon, 2014).

직업군 중 중년 여자가 전업주부 및 무직일 경우 우울점수가 가장 높았고, 직업이 있는 여자 중에서는 생산·판매·서비스직이 그 다음으로 우울의 정도가 높았다. 이 결과는 전업주부인 중년 여자가 직업이 있는 여자보다 우울 정도

가 높은 결과를 보인 선행연구(Yu, Yang & Youn, 2000; Shin et al, 2010)와 같은 경향인데, 여자의 직업별 우울 분포에서 생산·판매·서비스직의 우울이 가장 높은 수준으로 드러났으며, 관련 연구를 고찰 한 결과에서도 판매 서비스직 여자의 감정노동과 직무 스트레스의 특성이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kim, 2002; Lee, Jeong, Kim & Lee, 2004).

본 연구에서 주요 변수들과 우울과의 관련성을 살펴본 결과 사회적 지지와 우울 간에는 음의 상관관계가 있었다. 이는 본 연구와 같은 대도시가 아닌 지방에서 실시한 연구에서도 같은 결과가 보고되었는데 강원도 일 지역의 중년 성인을 대상으로 우울과 사회적 지지 간의 관계를 분석한 Choi와 Lee(2010)의 연구에서도 같은 경향의 결과가 드러났다. 스트레스 대처방식은 총점과 하위요인별 모두에서 통계적인 차이가 발견되었는데 하위요인 중 문제 중심 대처 및 사회적 지지 추구 대처와 우울 간에 음의 상관관계가 나타났으며, 사회적 지지 추구 대처는 통계적으로 유의미한 변수로 나타나지 않았다. 회피 중심 대처는 스트레스 대처방식 중 부정적 대처의 개념으로 분류되기 때문에 회피 중심 대처를 많이 이용할수록 우울이 증가하는 양의 상관관계를 나타냈으며, 세 종류의 대처방식 중 우울에 가장 민감한 변수로 나타났다. 이는 Shin(1995)의 연구에서 부정적 스트레스 대처방식을 이용하는 경향이 있는 중년기 여자에게 우울이 흔하게 나타난다고 보고한 것과 같은 맥락으로 이해할 수 있겠다.

본 연구에서 회피 중심 대처를 파악하는 설문도구는 대상자가 문제를 외면하려고 관심을 다른 곳으로 돌리고, 문제를 일시적으로 잊기 위해 다른 활동에 몰두하거나 수면 시간을 늘리는지 등에 대한 내용으로 구성되어 있었다. 이는 스트레스 상황에서 문제에 직접적으로 대응하려 하지 않고 일시적인 심리적 안정을 연장하려는 태도가 결과적으로 문제가 해결되지 않은 상태를 지속시키는 것과 관련하여 우울을 증가시킨다고 사료된다.

대처방식과 관련하여 노인을 대상으로 한 연구에서 대처행동의 분류 상, 문제의 재정립을 문제 중심 대처로, 감정 표출을 사회적 지지 추구로, 수동적 회피를 회피 중심 대처로 볼 수 있는데(Youn & Kim, 1994), 이와 같은 분류에 따른 Yun(2013)의 연구와 대학생을 대상으로 한 Jo와 Choi(2014)의 연구에서도 문제 중심 대처와 회피 중심 대처

는 우울과 상관관계가 있었지만, 사회적 지지 추구는 통계적으로 유의미한 관련성이 나타나지 않았다. 하지만 Kim(2011)의 연구에서 중년 여자의 경우 사회적 지지 추구 대처와 우울 간에 유의미한 상관관계가 나타나 전생애적 관점에서 스트레스 대처방식과 우울의 관련성을 조명하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 우울의 영향요인을 알아보기 위한 위계적 회귀분석의 결과, 대상자의 일반적 특성(교육수준, 직업, 신체적·정신적 건강상태), 사회적 지지, 문제·회피 중심 대처방식의 우울에 대한 설명력은 45.3%였으며, 본 연구의 주요 변수 중 회피 중심 대처, 문제 중심 대처, 사회적 지지 순으로 우울에 대한 설명력이 높게 나타났다. 본 연구에서 중년 남자의 우울에 대하여 사회적 지지는 다른 요인에 비하여 설명력이 높지 않아 스트레스 대처방식과 달리 하위 요인별로 세분화하지 않고 단일 요인으로 회귀분석에 투입하였다. 결과에 보고하지는 않았으나 사회적 지지의 하위 요인별로는 회귀분석을 실시한 결과 통계적으로 유의미한 결과가 발견되지 않았다. 그러나 중년 여자의 사회적 지지의 우울에 대한 영향은 높아서 스트레스 대처방식의 문제 중심 대처보다 우울에 대한 설명력이 높았고 회피 중심 대처보다는 낮게 나타났다.

남자는 문제 상황에 대해 자신이 얼마나 도움을 제공할 수 있을지를 지각하는 사회적 지지의 수준보다 문제에 대해 직접적으로 대응하거나 회피하는 개인의 대처성향이 지각하는 우울의 수준에 더 민감한 영향을 준 반면, 여자는 문제를 직면하는 대처성향보다 외면하고 회피하는 성향이 높아질수록 우울 자각에 민감한 영향을 주며, 자신이 제공 받는다고 지각하는 사회적 지지의 수준이 높아질수록 지각하는 우울의 수준이 낮은 것과 관련이 깊었다. 이는 결과적으로 문제 상황에 대응하고 심리적으로 적응하는 방식에 남녀 간의 인식 차이가 존재함을 보여주는 것으로 해석되어 그 관련요인을 보다 포괄적인 차원에서 규명하는 연구가 심층적으로 진행되고 중년의 정신적 건강증진을 위한 중재전략을 모색하는 실제적인 차원의 프로그램 개발이 추진될 가치가 있다고 판단된다.

## V. 결론

본 연구는 중년을 대상으로 남녀로 구분하여 사회적 지

지 및 스트레스 대처방식과 우울의 수준을 파악하고 이들 간의 관련성을 규명하며 우울에 대한 사회적 지지와 스트레스 대처방식의 설명력의 차이를 분석하여 중년 남녀의 우울에 영향을 미치는 요인을 분석하고자 하였다. 이를 통해, 중년 성인 남녀의 우울과 관련된 개인의 특성, 지지 및 대처 관련 요인을 파악함으로써 중년기 정신건강사업에 기초자료를 제공하는데 그 목적을 두었다.

본 연구는 조사를 실시한 서울 내에서는 지역적 안배를 고려하여 4개구의 구청을 선정하고 조사를 실시하였지만 연구의 결과가 우리나라 전체 중년 남녀의 실태를 대표하기에는 제한적이므로 결과 해석에 유의할 필요가 있었다. 본 연구의 결과를 종합하여 두 가지의 중요한 결론을 도출하였으며, 그에 따른 제언은 다음과 같다.

중년기의 정신건강 증진 전략으로 스트레스 대처방식을 적극적으로 활용할 필요가 있다. 본 연구의 주요 변수 중에서 회피 중심 대처, 문제 중심 대처, 사회적 지지가 중년의 우울에 영향을 미치는 유의미한 요인으로 드러났는데 남녀 간에 다소 차이가 있었다. 남녀 공통적으로 회피 중심 대처를 많이 이용할수록 우울 수준이 높아졌으며, 남자에서는 문제 중심 대처를 많이 이용할수록 그리고 여자에서는 개인이 지각하는 사회적 지지가 높을수록 우울 수준이 낮은 것으로 분석되었다. 따라서 회피 중심 대처에서 문제 중심 대처 성향으로 스트레스 대처방식을 변화시키는 것이 중년의 우울 예방 및 관리의 실제적인 방법과 전략으로 활용될 수 있음을 시사한다. 따라서 중년의 정신적 건강증진을 위해 스트레스 대처방식 개선을 기반으로 하는 조직 및 지역사회 차원의 지원과 중재전략 개발이 활성화될 필요가 있었다.

중년 여성의 우울 예방 및 정신건강증진을 위해 사회적 지지를 높일 수 있는 중재방법을 적극적으로 검토할 필요가 있다. 본 연구에서 중년 남자의 우울에 대하여 사회적 지지는 유의미한 변수가 아니었지만, 중년 여자의 사회적 지지는 문제 중심 대처보다 우울에 대한 설명력이 높게 나타나, 중년 여자의 경우 남자보다 인지하는 사회적 지지 수준이 우울과 더 깊은 관련이 있는 것으로 드러났다. 즉, 문제 상황에 대응하고 심리적으로 적응하는 방식에 있어 남녀 간에 차이가 존재하는데 여자는 남자보다 인지하는 사회적 지지가 중요한 요인임을 알 수 있다.

본 연구 결과는 가정과 사회에서 구심점의 역할을 하는

중년의 정신건강을 증진하기 위하여 지역사회 차원의 지원과 지지를 확충하기 위해서는 대상자의 성별에 따라 전략적으로 다른 방식으로 접근해야 함을 드러내었다. 기본적으로 일상생활에서 직면하는 어려움에 대처하는 방식에 있어 회피하는 방식을 감소시키도록 해야 한다는 점은 남녀 모두 같지만, 특히 여성의 경우 사회적 관계망 안에서 제공 받는 지각하는 지지를 증가시키는 전략이 스트레스 대처에 효과적일 것으로 사료된다. 본 연구에서는 우울 관련 요인을 사회적 지지로 대표된 사회적 측면과 대처와 관련된 개인적 성향 측면으로 구성하여 연구를 진행하였지만, 우울을 결정짓는 영향요인들은 매우 다양하며 중년 남자와 여자가 경험하는 삶의 방식이 다르기 때문에 남자와 여자의 정신건강의 양상을 세부적으로 비교하기 위해서는 보다 다양한 심리사회적 요인들을 추가하고 구조모형적 탐색같은 통합적 분석을 시도하는 심층적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

## References

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Byeon, W. J., & Kim, C. K. (2006). A Study on the relevant variables of middle-aged women's depression. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 44(7), 125-139.
- Choi, M. K., & Lee, Y. H. (2010). Depression, powerlessness, social support, and socioeconomic status in middle aged adults. *The Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19(2), 196-204.
- Choi, M. K. (2013). School bullying victimization, health status and stress coping behavior of middle school students. *The Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 30(3), 25-34.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Eom, H. J., & Jeon, H. J. (2014). Predictive factors for mid-aged male and female adults' suicidal ideation. *The Journal of Mental Health & Social Work*, 42(2), 35-62.
- Han, K. H., Lee, J. H., & Ok, S. H. (2002). Gender, social roles and mental health in mid-life. *The Journal of Korean Gerontological Society*, 20(2), 209-225
- Han, K. H., Kim, J. H., & Kim, K. M. (2003). Supportive and conflictual social networks and mental health of the middle-aged in Korea : does it vary by gender. *The Journal of Korean Gerontological Society*, 23(2), 155-170
- Hong, J. Y., & Yun, M. (2013). The effect of spirituality on happiness and depression of women in midlife. *The Journal of Korean Psychological Association*, 18(1), 219-242.
- Heo, M. R., & Im, S. B. (2012). Depression and health promoting behavior depending on the climacteric symptoms of middle-aged male workers. *The Journal of Korean Academic Society of Occupational Health Nursing*, 21(3), 239-246.
- Heo, J. E., & Tae, Y. S. (2014). Influence of spiritual wellbeing and social support on depression in middle-aged women. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 26(2), 181-190.
- Im, J. O. (1998). A study about factors affecting the somatization symptoms of the middle aged woman : focus on the stress experience, stress perception, stress coping method. M.S(c). Ewha University. Graduate school.
- Jang, H. S. (2013). *Development Psychology* (5th ed.). Paju: Yangseowon.
- Jeong, M. S., & Song, J. H. (2011). A study of middle-aged womens leisure activity, social support, health status. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 18(1), 97-106.
- Jeong, S. H. (2012). A study on the impact of life stress and social support of middle-aged women on their mental health .M.S(c). KyungHee University. Graduate school of Public Administration.
- Jo, S. K., & Choi, Y. S. (2014). Effects of stress and coping style on depression and anxiety of male and female university students. *Journal of Korean Family Therapy*, 22(1), 53-74.
- Kang, M. S., Chun, Y. J., & Sohn, T. H. (2008). Work and family related stress and suicidal ideation among the middle-aged married men in Korea. *Journal of Family Relations*, 13(1), 105-134.
- Kim, S. A. (2011). The impacts of self-esteem and social support on mental health of the middle-age women. *The Journal of Korean Society of Gerontological Social Welfare*, 52, 109-129.
- Kim, S. O. (2000). A study of self-efficacy, social support, health promoting lifestyle profile for middle aged men. *Collection of Journal-Dongnam Health University*, 18(2), 177-186.
- Kim, Y. H., & Park, J. Y. (2001). A study about stressors that middle-aged men go through and coping behavior. *The Journal of Korean Home Management Association*, 19(6), 157-172.
- Kim, S. Y. (2002). A study on the relationship between emotional labor and depressive symptoms among Korean industrial service employees. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 14(3), 227-235.
- Kim, O. S., Kim, E. J., Kim, S. H., & Beak, S. H. (2003). Fatigue, depression and seep in young and middle-aged adults. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(5), 618-624.
- Kwon, J. H., & Yu, S. E. (1997). The effects of perfectionism, social support, stress, and coping style on depression in the middle-aged woman. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 16(2), 67-84.

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, K. J. (1997). *Stress, social support, and behavior problems of adolescents*. Ph. D. Jeonnam University.
- Lee, M. J., & Shin, H. S. (2006). Job stress coping strategies of middle-aged men. *Dongduk Journal of Life Science Studies*, 11, 75-83.
- Lee, M. U., & Park, H. J. (2013). A Study on late-onset of hypogonadism, erectile dysfunction, depression, and quality of life among middle-aged male worker. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 25(5), 483-493.
- Lee, B. I., Jeong, H. S., Kim, S. R., & Lee, K. Y. (2004). Factors influencing depression with emotional labor among workers in the service industry. *The Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 15(4), 566-576
- Lee, H. Y., & Jeon, H. S. (2011). A study on subjective happiness, Life satisfaction expectancy, mindfulness and social support of the marital middle-aged women. *Journal of Asian Women*, 11(7), 275-284.
- No, M. O., & Park, K. R. (2006). The influence of life stresses and coping behavior of the middle-aged working men on their psychological well-being. *The Journal of Korean Association of Human Ecology*, 2006(single volume), 155-156.
- O, M. J., Kim, B. U., & Kim, M. R. (2008). The relationship between housewives' life stress and coping style of middle-aged women: The moderating effects of social support. *The Journal of Korean Psychological Association*, 13(4), 499-520.
- Park, J. W. (1985). *A study for social support measure development*. M.S(c). Yonsei University.
- Park, S. M. (2009). *Social support of middle-aged women, life stress and self-esteem effect on depression*. M.S(c). DongA University.
- Park, H. S., Kim, S. K., & Jo, K. Y. (2003). A study on climacteric symptoms, depression and quality of life in middle-aged women. *The Journal of Korean Journal of Women Health Nursing*, 9(4), 479-488.
- Ross, C. E. (2000). Neighborhood disadvantage and adult depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(2), 177-187.
- Shin, K. R., Kang, Y. H., & Kim, M. J. (2010). Correlates of depression in the community dwelling middle aged women. *Korean Academic Society of Womens Health*, 11(1), 1-22.
- Shin, H. J., & Kim, C. D. (2002). A validation study of coping strategy indicator(CSI). *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 14(4), 919-935.
- Shin, H. S. (1995). A study of menopause experience. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 25(4), 807-824.
- Song, S. J. (2002). *The relationship between the coping patterns of middle-aged life and one's emotional crisis*. M. A. Sogang University. Graduate School of Education.
- Youn, H. H., & Kim, M. J. (1994). The stress, coping behavior and well-being of older adults. *The Journal of Korean Gerontological Society*, 14(1), 17-32.
- Yu, S. J., Yang, S., & Youn, J. H. (2000). The relationship among depression, social support, and gender role barrier in middle aged women. *The Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9(4), 619-630.
- Yun, E. J. (2013). Path analysis of self efficacy, depressive cognition, health status, and health promotion behavior of middle aged adults. *The Journal of Korean Society of Living Environmental System*, 20(1), 10-18.