

중년여성과 중년남성의 스트레스와 자아존중감이 우울에 미치는 영향

조남희^{1*}, 성춘희²

¹경운대학교 간호학과, ²포항대학교 간호학과

Effects of Stress and Self-esteem on Depression in Middle-aged Women and Middle-aged Men

Nam-Hee Jo^{1*}, Chun-Hee Seong²

¹Dept. of Nursing, Kyungwoon University, ²Dept. of Nursing, Pohang University

요약 본 연구는 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위하여 시도하였다. 대상자는 중년여성 114명, 중년남성 125명 총 239명이었으며 측정도구는 스트레스, 자아존중감 및 우울에 관한 설문지를 이용하였다. 자료분석은 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 기술통계, X²-test, Analysis of Covariance, Pearson's Correlation Coefficients, Multiple Regression Analysis로 분석하였다. 연구결과, 중년여성의 경우 스트레스($\beta = .387, p < .001$), 자아존중감($\beta = -.249, p < .05$), 건강상태 인지($\beta = -.191, p < .05$)가 우울에 영향을 주는 것으로 나타났으며 우울의 43.1%를 설명하였다. 중년남성의 경우 자아존중감($\beta = -.429, p < .001$), 스트레스($\beta = .322, p < .001$)가 우울에 영향을 주는 것으로 나타났으며 우울의 56.0%를 설명하였다. 본 연구결과는 중년여성과 중년남성의 우울을 감소하기 위한 중재 개발에 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

• **주제어** : 우울, 스트레스, 자아존중감, 중년여성, 중년남성

Abstract The purposes of this study was to identify the significant predictors of depression. The data were collected using questionnaire from the sample of 114 middle-aged women and 125 middle-aged men. The data were collected through self-report questionnaires, which were constructed to include stress, self-esteem, and depression. Data were analyzed using frequencies, means, X²-test, Analysis of Covariance, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression analysis with SPSS 18.0. The significant predictors of depression for middle-aged women were stress($\beta = .387, p < .001$), self-esteem($\beta = -.249, p < .05$), health perception($\beta = -.191, p < .05$), explaining 43.1% of the variance in depression. The significant predictors of depression for middle-aged men were self-esteem($\beta = -.429, p < .001$), stress($\beta = .322, p < .001$), explaining 56.0% of the variance in depression.

• **Key Words** : Depression, Stress, Self-esteem, Middle-aged Women, Middle-aged Men

*Corresponding Author : 조남희(jnh1063@naver.com)

Received September 30, 2016

Revised October 31, 2016

Accepted December 20, 2016

Published December 31, 2016

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

인간의 평균수명이 길어지고 우리나라의 중년기 인구 비율은 2005년 25.3%에서 2010년에는 30.8%로 점차 증가하고 있다[1]. 생애주기에서 중년기는 앞으로 삶의 위기가 따르는 즉 여러 유형의 상실, 삶의 중대한 전환 등을 경험하게 되는 시기이다[2]. 특히 만 40세 이상 만 65세 미만의 중년기 여성과 남성에서 우울증은 최근 심각하게 대두되고 있는 사회문제 중 하나인 자살에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다[3].

우울은 기분의 저하, 의욕이나 흥미상실, 죄의식이나 무가치감, 수면장애, 식욕장애, 에너지 저하 그리고 집중력 저하를 보이며 일상생활이나 사회생활에 심각한 지장을 주는 상태를 의미한다[4]. WHO는 우울증이 다양한 정신장애 및 정신건강 중 질병부담이 높은 질환에 해당하며 2030년에는 유병률 1위를 차지하게 될 것으로 전망하였다[5]. 중년여성은 폐경으로 인해 급격한 신체적 노화와 폐경증상이 발생하고 가족 내 역할의 변화 등으로 인해 우울증상을 경험할 가능성이 점차 증가하는 것으로 나타났다[6]. 중년남성의 경우에서도 우울장애 유병률이 급격하게 증가하고 있는 추세이지만 한국문화에 있어 남성의 감정표현은 나약함으로 여겨지기 때문에 우울정서를 숨기려는 경향이 있으며, 이는 분노나 공격적인 행동으로 표현되기도 한다[7]. 우리나라에서 중년기는 생산성을 담당하는 중추적 세대이며 이 시기의 우울은 개인과 가족의 문제일 뿐만 아니라 사회적인 문제를 유발할 수 있어 위험요인에 대한 정확한 파악과 관리를 위한 방안 마련이 필요할 것으로 사료된다.

중년여성과 중년남성의 우울은 사회심리적 요인인 스트레스와 관련이 있으며 우울에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되어 왔다[8]. 중년여성의 경우 생활사건 스트레스는 우울에 영향을 주고[9], 중년남성의 경우에서도 심리적 위기감은 우울의 주요 요인이 되어 왔으며[10] 가족스트레스도 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다[7]. 중년여성과 중년남성에서 스트레스에 대한 적극적인 조절은 효과적인 우울 관리의 방안이 될 수 있을 것이다.

반면 인지적 요인인 자아존중감은 중년여성의 우울 수준을 낮추어 줄 수 있는 요인으로 보고되어 왔으며[11] 중년남성의 경우에서도 자아존중감이 낮을수록 우울 정도가 높아지는 것으로 나타나[12] 중년여성과 중년남성의 자아존중감을 향상시켜줄 수 있는 중재 프로그램의

개발은 중년세대의 우울을 예방하고 관리하는 데 도움이 될 것으로 사료된다.

또한 성인남녀의 우울증과 관련된 인구사회학적 요인으로는 교육수준, 건강수준, 가족관계 및 사회관계 만족도가 관련이 있는 것으로 보인다. 교육수준, 건강수준, 대인관계의 요인들은 그 수준이 낮을수록 우울증을 지속시키거나 우울증 증가시키는 것으로 나타났다[13, 14]. 따라서 이들 개인적 특성이 중년여성과 중년남성의 우울에 미치는 영향을 정확하게 파악하는 것이 필요할 것으로 보인다.

지금까지의 연구에서는 신체적, 정신적으로 많은 변화를 경험하게 되는 중년여성이나 혹은 중년남성만을 대상으로 하여 우울에 영향을 미치는 요인들을 분석하였다. 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 영향을 스트레스와 자아존중감을 주요 변수로 두고 함께 비교한 연구는 부족한 실정이었다. 따라서 중년여성과 중년남성을 대상으로 한 인구사회학적 특성, 스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향을 파악하고 비교하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 건강한 중년기 적응과 중년기 우울 감소를 위한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년여성과 중년남성을 대상으로 스트레스, 자아존중감 및 우울 간의 관계를 파악하고 나아가 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 하였으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성과 중년남성의 인구사회학적 특성, 스트레스, 자아존중감 및 우울 정도를 파악한다.
- 2) 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울 간의 상관관계를 파악한다.
- 3) 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중

감 및 우울과의 관계를 파악하고 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상은 대구 경북지역에 거주하는 만 40세~64세의 여성과 남성을 편의표집 하였다. 자료 수집은 본 연구의 목적을 설명하고 연구 참여에 동의한 대상자에게 2013년 11월 1일부터 15일까지 이루어졌다. 대상자들에게 본 연구의 목적을 설명하고 연구 참여에 서면 동의한 경우 자가보고 설문지를 배부하여 직접 작성하도록 하였다. 중년여성 114명, 중년남성 125명 총 239명을 최종 분석 대상으로 하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 지각된 스트레스

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)는 Cohen, Kamarck 및 Mermelstein(1983)이 개발한 척도를 Cohen과 Williamson(1988)이 요인분석을 통해 단축형으로 수정한 것으로 이정은[15]이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 질문은 10문항으로 구성되어 있고, 각 문항들은 일상생활에서 얼마나 예측할 수 없고, 통제 불가능하고, 고도한 부담이 느껴지는지에 관한 질문으로 구성되어 있다. 현재 경험되는 스트레스 수준에 관한 직접적인 질문으로 이루어져 있으며, 어떤 특정 사건 경험보다는 일반적인 상황과 맥락에 초점을 두고, 일반적 성향에 관한 내용으로 이루어져 있다. 5점 리커트형 척도로 4, 5, 7, 8문항은 역문항이다. 총 10점에서 50점까지의 범위로 총점이 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높다는 것을 의미한다. 이정은(2005)의 연구에서 Chronbach's α 는 .83이었고 본 연구에서 Chronbach's α 는 .730이었다.

2.3.2 자아존중감

본 연구에서 사용한 자아존중감 측정도구는 일반적인 자아존중감을 측정하기 위해 가장 많이 사용되는 것으로 자기 자신에 대해 평가하는 자아상을 자존감의 반영으로 보는 Rosenberg(1965)의 척도를 전병제(1974)가 번안하여 수정 보완(전병제, 1989)한 도구를 정복순[16]이 이용한 자아존중감 척도를 사용하였다. 자아존중감에 관한 설문은 자기존중, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주

장의 4개 하위 영역의 총 25문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 5점 척도를 활용하였다. 정복순(2007)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α 는 .82 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .735로 나타났다.

2.3.3 우울

우울 측정도구는 Zung의 자가평가 우울척도(Self-Rating Depression Scale, SDS)를 송옥현 (1977)[17]이 번역한 것을 사용하였다. 이 도구는 인지적, 정서적, 신체적 그리고 행동적 증상들을 포함하는 20개 문항으로 이루어진 자가보고형 척도이다. 1~5점 리커트형 척도로 총 20점에서 100점까지의 범위로 총점이 높을수록 우울 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .805로 나타났다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 중년여성과 중년남성의 일반적 특성은 실수와 백분율을 산출하였다. 주요 연구변수인 스트레스, 자아존중감 및 우울 정도는 평균과 표준편차를, 중년여성과 중년남성의 일반적 특성의 차이는 X^2 -test를, 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울의 차이는 공분산분석(Analysis of Covariance)을, 중년여성과 중년남성의 우울과 교육수준, 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스 및 자아존중감 간의 관계는 Pearson's Correlation Coefficients를 이용하였다. 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 이용하였다.

3. 연구 결과

3.1 중년여성과 중년남성의 일반적 특성

중년여성과 중년남성의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 중년여성과 중년남성의 일반적 특성에 대한 비교 결과 교육수준($X^2 = 8.285, p = .016$), 직업 여부($X^2 = 44.138, p = .000$), 경제수준($X^2 = 7.329, p = .026$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 중년남성은 중년여성보다 교육수준, 직업을 가지고 있는 비율 및 경제적 수준

이 높았다.

차이가 없었다.

3.2 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울의 정도

중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울의 정도는 <Table 2>와 같다. 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울에 차이가 있는지 파악하기 위해서 <Table 1>에서 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 교육수준, 직업여부, 경제수준을 공변량으로 처리하여 공분산분석(Analysis of Covariance)을 실시하였으며 스트레스, 자아존중감 및 우울의 정도는 유의한

3.3 중년여성과 중년남성의 우울과 관련 변수 간의 상관관계

중년여성과 중년남성의 교육수준, 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스, 자아존중감 및 우울 간의 상관관계를 비교한 결과는 <Table 3>과 같다. 중년여성의 우울과 관련 변수 간의 상관관계 분석 결과 교육수준($r=-.189, p=.043$), 건강상태 인지($r=-.338, p=.000$), 대인관계($r=-.276, p=.003$), 스트레스($r=.596, p=.000$), 자아존중감($r=-.546, p=.000$)이 유의한 것으로 나타났다. 중년남성의

<Table 1> General characteristics of middle-aged adults by gender (N=239)

Characteristics	Classification	Total Number(%)	Women(n=114) Number(%)	Men(n=125) Number(%)	χ^2	p
Age	40~50	114(47.7)	55(48.2)	59(47.2)	.865	.649
	51~60	105(43.6)	51(44.7)	53(42.4)		
	61~64	21(8.7)	8(7.0)	13(10.4)		
Marital status	Married	211(87.8)	97(85.1)	113(90.4)	1.578	.209
	Bereavement, Divorce, Unmarried etc.	29(12.3)	17(14.9)	12(9.6)		
Educational level	<=Middle school	19(7.7)	12(10.5)	6(4.8)	8.285	.016
	High school	131(55.1)	69(60.5)	62(49.6)		
	Over university	90(37.3)	33(28.9)	57(45.6)		
Job	Yes	172(70.9)	59(51.3)	113(90.4)	44.138	.000
	No	68(29.2)	56(48.7)	12(9.6)		
Religion	Yes	158(66.3)	80(70.2)	78(62.4)	1.609	.205
	No	82(33.7)	34(29.8)	47(37.6)		
Economic status(million won)	<2	97(40.6)	56(49.1)	40(32.0)	7.329	.026
	2~<4	97(40.4)	40(35.1)	57(45.6)		
	>=4	46(19.1)	18(15.8)	28(22.4)		
Health perception	Moderate	106(44.6)	56(49.1)	50(40.0)	5.017	.081
	Good	108(45.2)	51(44.7)	57(45.6)		
	Very good	26(10.8)	7(6.1)	18(14.4)		
Relationship	Moderate	91(38.2)	45(39.5)	46(36.8)	1.144	.564
	Good	108(45.3)	53(46.5)	55(44.0)		
	Very good	41(16.6)	16(14.0)	24(19.2)		

<Table 2> Gender difference of level of stress, self-esteem and depression of middle-aged adults (N=239)

Variables	Range	Women(n=114)		Men(n=125)		F	p
		Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)		
Stress	1-5	2.73(.52)	2.73(.47)	1.647	.201		
Self-esteem	1-5	3.23(.36)	3.29(.33)	.131	.718		
Depression	1-5	2.52(.56)	2.33(.54)	3.235	.073		

<Table 3> Correlation between depression and research variables by gender

Gender	Variables	X1	X2	X3	X4	X5	X6
Women	X1	1					
	X2	.216*	1				
	X3	.142	.534**	1			
	X4	-.208*	-.190*	-.149	1		
	X5	.156	.231*	.270**	-.606**	1	
	X6	-.189*	-.338**	-.276**	.596**	-.546**	1
Men	X1	1					
	X2	.121	1				
	X3	.208*	.690**	1			
	X4	-.164	-.195*	-.177*	1		
	X5	.099	.371**	.398**	-.592**	1	
	X6	-.049	-.406**	-.378**	.613**	-.694**	1

*p<.05, **p<.001

X1: Educational level X2: Health perception X3: Relationship
X4: Stress X5: Self-esteem X6: Depression

우울과 관련 변수 간의 상관관계 분석 결과에서는 건강 상태 인지(r=-.406, p=.000), 대인관계(r=-.378, p=.000), 스트레스(r=.613, p=.000), 자아존중감(r=-.694, p=.000)이 유의한 것으로 나타났다.

3.4 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인

중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 변수는 <Table 4>와 같다. 우울과 상관관계가 있는 것으로 나타난 관련 변수들을 고려하였으며 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 먼저 Durbin Watson 을 이용한 오차 검정결과 자기상관성이 없었고, 모든 변수에서 공차한계는 0.1이상을 보였고, VIF값은 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타나 회귀분석의 가정은 충족되었다.

중년여성의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다 (F=17.836, p= .000). 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 중년여성의 우울과 상관관계가

있는 것으로 나타난 교육수준, 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스, 자아존중감을 모두 고려하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석결과 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인으로는 스트레스(β=.387, p<.001), 자아존중감(β =-.249, p<.05), 건강상태 인지(β = -.191, p<.05)로 나타났다. 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(Adj. R²)는 .431로 나타나 교육수준, 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스 및 자아존중감 이들 요인은 중년여성의 우울을 43.1% 설명하는 것으로 확인되었다. 분석 결과 스트레스가 .387로 중년여성의 우울에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

중년남성의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다(F=40.421, p= .000). 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 중년남성의 우울과 상관관계가 있는 것으로 나타난 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스, 자아존중감을 모두 고려하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석결과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감(β =-.429, p<.001), 스트레스(β =.322, p<.001)로 나타

<Table 4> Influencing factors in depression of middle-aged adults by gender

Gender	Variables	β	t	Adj. R ²	F
Women	Educational level	-.032	-.422	.431	17.836**
	Health perception	-.191	-2.216*		
	Relationship	-.051	-.601		
	Stress	.387	4.217**		
	Self-esteem	-.249	-2.697*		
Men	Health perception	-.153	-1.834	.560	40.421**
	Relationship	-.046	-.540		
	Stress	.322	4.342**		
	Self-esteem	-.429	-5.359**		

*p<.05, **p<.001

났다. 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(Adj. R^2)는 .560으로 나타나 건강상태 인지, 대인관계, 스트레스 및 자아존중감 이들 요인은 중년남성의 우울을 56.0% 설명하는 것으로 확인되었다. 분석 결과 자아존중감이 -0.429 로 중년남성의 우울에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 논의

우울은 전 세계적으로 널리 알려져 있는 흔한 정신건강문제로 전세계인구의 약 400만 명이 우울증을 경험하고[18] 우리나라의 경우에도 만 19세 이상 성인의 10.3%, 40세~59세 성인의 21.4%가 우울증을 경험하는 것으로 나타났다[19]. 우리사회에서 중추적으로 생산성을 담당하고 건강한 노후를 위해 준비하는 연령인 중년기 인구의 우울은 개인뿐만 아니라 사회적으로도 중요한 건강문제이며 점차 관심이 증대되고 있다.

엄현주와 전해정[3]은 본 연구와 같은 연령대인 대상자 만 40세 이상 만 65세 미만의 중년남성과 중년여성을 대상으로 한 연구에서 우울을 자살생각의 주요 영향 요인으로 보고하였으며 우울이 심각한 사회문제를 야기할 수 있다고 강조하였다. 이에 본 연구는 중년여성과 중년남성의 스트레스, 자아존중감 및 우울과의 관계를 파악하고 비교하여 우울에 영향을 미치는 요인을 탐색함으로써 중년여성과 중년남성의 우울 감소를 위한 중재 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구결과 중년여성과 중년남성의 우울의 정도는 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 개인적 특성 중 교육수준, 직업여부, 경제수준을 공변량으로 처리하여 공분산분석 한 결과 유의한 차이가 없었다. 그러나 중년기 여성의 우울 점수가 중년남성 보다 높은 것으로 나타났다. 강상경[20], 안경남과 김민선[12] 등 이전 연구의 대부분에서 중년남성에 비해 중년여성의 우울 수준이 높은 것으로 나타나 본 연구와도 일맥상통하는 것으로 보인다. 중년여성은 폐경으로 인해 폐경증상을 경험하게 되고 신체적 생리적 기능이 저하되는 노화와 함께 가족 내 역할의 변화 등으로 우울 증상이 점차 증가하게 되므로[6] 여성의 생의 발달과정 중 갱년기 등 신체적 변화를 경험하게 되는 중년기 여성의 우울을 감소하며 예방에 도움을 줄 수 있는 중재 개발이 필요할 것으로 사료된다. 더불어 중년남성의 우울에 대해서도 사회심리적인 정신

건강문제로서 중요하게 고려되어야 할 것으로 보인다. 다양한 연령에 있는 건설근로자를 대상으로 우울 수준을 분석한 이미라[21]의 연구에 따르면 남성의 연령에 따라 우울 수준은 유의한 차이가 있었으며, 특히 Tukey 사후검정을 실시한 결과에서는 50대 이상 남성의 우울이 가장 높게 나타나 중년기 남성에서의 우울 영향 요인에 대한 파악과 이를 기반으로 한 예방 프로그램의 개발과 적용이 필요함을 시사하였다. 박민정[7] 역시 중년남성의 우울장애 유병률이 급격히 증가하는 추세이고 때로는 분노나 공격적인 행동으로까지 표현되기도 한다고 하였다. 우리나라 중년남성의 경우는 우울에 대한 감정을 표현하는 것이 나약함으로 여겨지는 등의 부정적인 사회적 인식과 문화적인 특성으로 인해 오히려 숨겨지거나 낮게 평가되어 더 큰 사회심리적인 문제의 발생으로 악화될 수 있다. 따라서 우리사회에서 중추적으로 생산성을 담당하고 노후를 준비해야 하는 중년기 남성들의 우울에 대한 사회적 관심과 관리 방안이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

먼저 중년여성의 우울에 영향을 미치는 변수로는 스트레스, 자아존중감, 건강상태의 인지 순으로 유의하게 나타났다. 중년여성의 스트레스가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구결과는 사회심리적 요인인 스트레스가 중년여성의 우울 증상에 부정적인 영향을 미친다고 보고한 김희경[8]의 연구결과와 일치한다. 또한 이에리자[22]는 40세에서 59세까지의 직장인을 대상으로 한 연구에서 가족 스트레스가 우울에 영향을 미치는 변수라고 보고하여 본 연구결과와 일맥상통하였다. 특히 김대명[23]은 기혼여성을 대상으로 한 연구에서 생활사건 스트레스가 직장여성과 전업주부의 두 집단 모두 공통적으로 우울을 통해 자살생각에 간접적인 효과를 주는 것으로 보고하였다. 따라서 중년여성의 우울을 감소하기 위한 중재 개발 시에는 보다 구체적으로 스트레스에 대한 관리 방법이 중점적으로 개발되어야 할 것으로 사료된다.

연구결과 중년여성의 자아존중감은 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 40대와 50대의 중년여성을 대상으로 한 박현정[11] 연구에서 자아존중감이 낮을수록 우울수준은 높게 나타났으며 중년여성의 우울은 인지적인 요인인 자아존중감에 직접적인 영향을 받고 자아존중감이 우울수준을 완화시켜줄 수 있는 요인으로 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 김대명[23]의 연구에서도 자아존중감은 직장여성의 자살생각에 직접적

인 영향을 주며 전업주부의 경우에는 우울을 통해 자살생각에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 일맥상통하는 결과를 보였다. 따라서 중년여성의 우울을 감소하기 위한 중재 개발 시 자아존중감을 향상을 위한 체계적인 방안이 필요 할 것으로 사료된다.

중년여성의 건강상태 인지가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김미량과 이동현 [24]은 40~50대 중년여성을 대상으로 건강상태 자기평가 문항을 사용하여 자기건강지각을 조사한 연구결과에 따르면 자신이 건강한 상태이라고 지각하는 중년여성들이 영양관리, 자아실현에 대한 노력 및 대인관계 관리 정도가 높고 자각적인 건강상태지각이 높을수록 행복의 주요 동기적 변인이 된다고 보고하였으며 본 연구결과와 일맥상통하였다. 일반적으로 여성은 남성에 비해 자신의 건강을 좋지 않은 것으로 지각하고 이에 따른 적절한 건강증진행위 수행도 부족한 것으로 알려져 왔다. 따라서 중년여성의 우울을 감소하기 위한 중재 개발 시 건강증진행태의 실천을 구조화함으로써 건강상태에 대한 자기지각을 향상시켜 주는 방안의 마련이 필요할 것으로 사료된다. 중년여성의 경우 우울의 정도를 낮추고 관리하기 위해서는 스트레스를 줄여줄 수 있는 중재 방안을 중점적으로 마련하면서 자아존중감과 건강상태에 대한 자기지각을 향상시켜 줄 수 있는 방안을 동시에 고려하는 것이 타당할 것으로 사료된다.

중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 스트레스의 순으로 유의하게 나타났다. 본 연구결과 중년남성에서 자아존중감이 우울 정도에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타났다. 이는 중년여성에서 스트레스가 우울에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타난 것과는 차이가 있었다. 본 연구 대상자에서 중년남성은 90.4%가 직장생활을 하는 것으로 나타났는데 비해 중년여성도 직장생활을 하는 비율이 51.3%로 낮게 나타나 이러한 차이가 결과 차이에 영향을 주었을 것으로 생각된다. 김대명 [23]의 기혼여성을 대상으로 한 연구에서도 자아존중감은 직장여성의 자살생각에 직접적인 영향을 주는데 비해 전업주부의 경우에는 우울을 통해 자살생각에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타나 직장생활을 하는 중년여성과 중년남성의 경우에 자아존중감은 우울에 보다 많은 영향을 미치는 것으로 보인다. 중년남성의 경우는 중년여성에 비해 사회적 활동이 많아 중년기에 경험하게 되는 신체적인 변화 이외에도 직장생활과 관련하여 생산

적인 업무 및 대인관계 역할 등의 요인들이 우울에 영향을 미치는 것으로 사료된다. 본 연구결과는 안경남, 김민선[12]의 40세에서 50세 중년남성을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 낮을수록 우울 정도가 높아지는 것으로 나타난 연구결과와도 일치하였다. 즉 '자신에 대하여 존중하며 바람직하게 여기고 가치 있는 존재로 생각하는 정도'로 정의되고 있는 자아존중감은 우울 등 정신건강 문제에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되어 왔다 (Rosenberg, 1965). 중년기 남성에 있어서 우울의 정도를 낮추고 예방하기 위해서는 중년남성의 자아존중감을 강화시켜 줄 수 있는 중재 방안이 강조되어야 할 것이다.

또한 스트레스는 중년남성의 우울 수준에 영향을 미치는 요인으로는 나타났다. 이러한 결과는 안경남, 김민선[12]의 연구에서 중년남성의 스트레스가 높을수록 우울 정도가 높아진다고 나타난 연구결과와 일치하며, 중년기 남성의 우울함에 영향을 미치는 요인으로 가족스트레스를 보고한 박민정[7], 이예리자[22]의 연구결과와 일맥상통하는 결과이다. 중년여성뿐만 아니라 중년남성에서도 스트레스는 우울에 영향을 미치는 주요 요인으로 나타났으며 중년남성의 우울 감소를 위한 중재 개발을 위해서는 적극적인 스트레스 감소 방안의 마련이 필요할 것으로 사료된다.

인간의 평균수명 연장으로 노년기가 점차 길어지고 건강하고 행복한 노년기를 보내는 것에 대한 관심이 증가하고 있다. 이를 위해서는 진단적인 중년기에서의 우울 관리가 잘 이루어지는 것이 중요하다고 생각된다. 본 연구결과는 중년여성의 우울 감소를 위해서는 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 구체적인 전략을 그리고 중년남성의 우울 감소를 위해서는 자아존중감을 강화시켜 줄 수 있는 방안을 중점적으로 마련하는 것이 필요하다는 중재 개발의 기초자료를 제공함으로써 의미가 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성과 중년남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하고 비교하기 위해 시도되었다.

본 연구결과를 바탕으로 중년여성들의 우울 완화와 예방을 위해서는 스트레스를 낮추는 방안을 중요하게 고려해야 할 것이며 자아존중감과 건강상태의 자기지각을 향상시켜 줄 수 있는 프로그램의 개발이 필요할 것이다. 반면 중년남성들의 우울 완화와 예방을 위해서는 자아존

증감을 강화시켜주는 것이 더욱 중요하며 더불어 스트레스의 조절을 포함하는 중재 프로그램의 마련이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구는 중년기 여성과 남성의 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하고 비교함으로써 중년기 인구의 우울 관리와 예방을 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 수 있다는 것에 의미가 있다.

그러나 본 연구는 특정 지역의 중년기 여성과 남성을 대상으로 편의추출 하였으므로 연구결과를 일반화함에 있어서는 한계를 가진다. 추후 연구에서는 중년대상 표집에 있어 대표성을 나타낼 수 있는 집단이나 사회경제적 수준에 따른 명확한 구분이 필요하다. 따라서 이후 연구에서는 대표성을 나타낼 수 있는 대상자 선정을 통해서 중년여성과 중년남성의 우울에 미치는 다양한 영향요인의 차이를 비교 분석하는 후속연구를 제안하는 바이다.

REFERENCES

- [1] Korea S. Population projections for Korea (2010-20160). Retrieved to <http://Kostat.go.kr>. 2011.
- [2] K. S. Kim, "Subjectivity of Hope among Korean Middle-Aged Adults", *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 11, No. 10, pp. 629-638, 2013.
- [3] H. J. Um, H. J. Jun, "Predictive Factors for Mid-aged Male and Female Adults' Suicidal Ideation", *Mental Health & Social Work*. Vol. 42, No. 2, pp. 35-62, 2014.
- [4] World Health O. "Pharmacological treatment of mental disorders in primary health care", Geneva: World Health, Organization. 2009.
- [5] Murray CJL, Lopez AD, Harvard School of Public H, World Health O, World B. "The global burden of disease", [Cambridge, Mass.]: Published by the Harvard School of Public Health on behalf of the World Health Organization and the World Bank, 1996.
- [6] E. U. Kim, E. Y. Jung, I. R. Choi, "Factors Influencing Depression in Middle Aged Women Who Participated in Vocational Education Program", *The Korean journal of stress research*, Vol. 20, No. 1, pp. 11-19, 2012.
- [7] M. J. Park, "Influencing Factors on Depression of Middle-Aged Men", Graduate School of Seonam University, 2013.
- [8] H. K. Kim, "Comparison of Physical, Psychosocial and Cognitive Factors, and Depression between Middle-aged Women and Middle-aged Men", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 18 No. 3, pp. 446-456, 2016.
- [9] D. M. Kim, "The Structural Relationships among Life Event Stress, Self-Esteem, Depression, and Suicidal Ideation : A Comparison of Working Women and Full Housewives", *Korean Education Inquiry*, Vol. 32, No. 2, pp. 113-131, 2014.
- [10] M. O. Kim, & K. S. Kim, "Effects of Marital Intimacy, Self-efficacy, and Psychological Sense of Crisis on the Depression of Middle-Aged Men", *Journal of Wellness*, Vol. 11, No. 1, pp. 165-174, 2016.
- [11] H. J. Park, "The Influence of Self-Esteem on Depression among the Middle-aged women The Mediating Effect of Family-Life Satisfaction", *Journal of Wellness*, Vol. 10, No. 3, pp. 151-161, 2015.
- [12] K. N. An, M. S. Kim, D. G. Kim, Y. S. Suh, & D. H. Kim, "Depression and Its Relationship between Self-Esteem, Social Support and Stress in Middle-Aged Men", *Korean Journal of Clinical Geriatrics*, Vol. 13. Vol. 4, pp.181-188, 2012.
- [13] C. K. Park, & J. R. Lee, "Analysis of Factors Affecting the Change of Depression of Korean Adult Male and Female", *Health and Social Science*, Vol. 29, pp. 99-128, 2011.
- [14] T. Y. Lee, & S. M. Choi, "Convergence Study for Relationship Between Cholesterol Level on Serum and Depression in Korean Adults, *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 13, No. 5, pp. 269-276, 2015.
- [15] J. E. Lee, M. K. Lee, "The Effects of Self-Complexity and Self-Efficacy on Depression

and Perceived Stress” , The Korean Psychological Association, Vol. 2005, No. 1, pp. 422-423, 2005.

[16] B. S. Jeong, “The Impact of Rural Women’s Leisure Activities upon Self-esteemed Feeling and Living Quality” , Graduate School of Chung-Ang University, 2007.

[17] O. H. Song, “A STUDY OF THE SELF-RATING DEPRESSION SCALE (SDS) ON PSYCHIATRIC OUT-CLINIC PATIENTS” , The Korean Neuropsychiatric association, Vol. 16, No. 1, pp.84-94, 1977.

[18] World Health O, “Mental disorders” , Retrieved July 1, 2015. from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>. 2014.

[19] Korea Statistics. “Experience rate about depression symptom from 2008 to 2013” , 2015.

[20] S. K. Kahng, & T. Y. Kwon, “An Exploratory Study on the Effects of Socioeconomic Status on Depressive Symptoms Across Lifespan” , Mental Health & Social Work, Vol. 30, pp. 332-355, 2008.

[21] M. R. Lee, “Relationship between Occupational Stress and Depression of Construction Workers” , Korean Journal of Occupational Health Nursing, Vol. 20, No. 3, pp. 279-288, 2011.

[22] E. Lee, “Family Stress, Somatization, Social Support and Depression among Middle-aged Workers” , Korean Journal of Occupational Health Nursing. Vol. 24, No. 3, pp. 224-234, 2015.

[23] D. M. Kim, “The Structural Relationships among Life Event Stress, Self-Esteem, Depression, and Suicidal Ideation : A Comparison of Working Women and Full Housewives” , Korean Education Inquiry, Vol. 32, No. 2, pp.113-131, 2014.

[24] M. L. Kim, & D. H. Lee, “Difference in Health Promoting Behaviors and Happiness among Middle-aged Women According to their Regular Exercise Participation and Perception of Health Condition” , The Korean Journal of Physical Education, Vol. 53, No.2, pp.175-186, 2014.

저자소개

조 남 희(Nam-Hee Jo)

[정회원]



- 2006년 2월 : 경북대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2015년 2월 : 경북대학교 간호대학 (간호학박사)
- 1990년 10월 ~ 2007년 7월 : 영남대학교병원 근무
- 2009년 3월 ~ 2015년 2월 : 영남이공대학교 조교수
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경운대학교 간호학과 조교수
- <관심분야> : 성인건강, 기초건강과학

성 춘 희(Chun-Hee Seong)

[정회원]



- 2004년 2월 : 계명대학교 의료경영대학원 의료경영학석사
- 2016년 2월 : 계명대학교 간호대학 (간호학박사)
- 1987년 10월 ~ 2002년 4월 : 하나병원 근무
- 2010년 3월 ~ 2015년 8월 : 영남이공대학교 조교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 포항대학교 간호학과
- <관심분야> : 여성건강간호학, 시뮬레이션