한국정보전자통신기술학회논문지(jkiiect)'18-04, Vol.11 No.2
논문 18-11-02-137 http://dx.doi.org/10.17661/jkiiect.2018.11.2.137

SPSS 프로그램을 이용한 중년여성의 스트레스 대처, 가족응집력이 행복감에 미치는 영향

- K시와 Y시에 거주하는 중년여성을 중심으로-

신소정* 고재욱**

The Effects of Stress Management and Family Cohesion on Middle-aged Women's Happiness Utilizing the SPSS Program

- Focusing on middle-aged women living in Cities K and Y -

So-Jeong Shin*, Ug-jae Ko**

요 약 본 연구는 중년여성의 스트레스 대체와 가족응집력이 행복감과의 관계와 미치는 영향에 대하여 분석하고자하였다. 연구대상은 K시와 Y시에 거주하는 40세에서 60세 이하의 중년여성 322명을 대상으로 실시하였다. 분석방법은 SPSS 18.0과 통계프로그램을 이용하여, 빈도분석, 신뢰도분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 연구결과 첫째, 연령은 40세 49세가 59.3%, 기혼이 82.7%(267명), 학력은 고졸 이하가 63.2%(204명), 종교는 77.6%(250명)로 높게 나타났다. 둘째, 스트레스 대처, 가족응집력, 행복감 순으로 나타났다. 셋째, 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 관계는 모두 정(+)의 관계로 나타났다. 넷째, 중년여성의 행복감에 가족응집력은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면 스트레스 대처가 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 설명량은 28.2% 나타났다. 본 연구의 시사점은 중년여성의 행복한 삶의 질 함양을 위한 사회복지실천에 기초자료가 될 것으로 사료된다.

Abstract This research aims to analyze the effects of stress management and family cohesion on middle-aged women. Research subjects were 322 middle-aged women living in cities K and Y ranging between 40-60 years of age. A frequency analysis, reliability analysis, and hierarchical regression analysis were carried out utilizing the SPSS 18.0 statistics program. Firstly, results showed that the most frequently shown subjects were between 40-49 years old (59.3%), married (82.7%, 267), high school graduates or less (63.2%, 204), and practiced religion (77.6%, 250). Secondly, stress management, family cohesion, and happiness were the most frequent answers in this order. Thirdly, stress management, family cohesion, and happiness all showed to have a positive correlation. Fourthly, family cohesion had no effect on happiness. Meanwhile, stress management had the biggest effect on happiness with an explanation rate of 28.2%. The implications of this research are expected to be used as base line data for future social welfare programs for the improvement of middle-aged women's happiness.

Key Words : Cohesion, Family, Happiness, Middle-aged, Stress substitution, Woman,

1. 서론

급변하는 사회는 산업화와 함께 여성을 경제 인력으로 많은 가치를 가지도록 요구하고 있다. 이러한 변화는 정보화라는 거대한 모태를 가지고 현 시대를 걸어가고 있기 때문에 중년여성이 스트레스를 받고

* Faculty of Human Rehabilitation Services, CatholicKwandong University(555ssa@cku.ac.kr).
** Corresponding Author : Department of Information and Communication social welfare, CatholicKwandong University(kojea62@cku.ac.kr).
Received March 20, 2018 Revised April 11, 2018 Accepted April 13, 2018

있다. 2016년 8월 통계에 의하면 현재에 우리나라 여성경제활동인구의 총353만 8천명(54.9%)이 비정규직 여성근로자로 조사되었다[1]. 중년여성은 가사와 자녀문제, 경제로 인하여 직장생활을 경험하면서 다양한 역할을 맡아야 하는 이유로 스트레스를 받고 있다. 특히 중년여성의 스트레스는 가족의 건강과도 밀접한 관련이 있다. 중년여성의 자녀문제와 가사 문제 등 스트레스가 높을수록 가족의 건강이 낮아진다는 선행연구[2]가 있다.

대부분 가족구성원은 가족간 정서적 유대가 감소되면서 가족의 기능 변화와 가족의 수적인 축소는 사회적인 문제로 도출되었다. 가족건강성의 자아분화 하위요인 중 정서적 단절과 자기입장과의 유의미한 관계는 가족이라는 응집력의 중요성을 말해 주고 있다[3]. 중년 시기는 인생에서 아주 중요하다. 따라서 가족이라는 둥지가 스트레스의 요인이 될 수도 있고, 행복의 요인이 될 수도 있다. 가족이 함께한다는 것은 대가족제도 이전보다 더 많은 정보를 필요로 한다. 혼자서 해결해야 할 문제로 인하여 스트레스 요인을 안고 있다고 할 수 있다. 중년여성은 생물학적 변화로 인하여 심리적 변화를 가져올 수도 있고 심리·정서적 변화가 신체적 변화를 야기할 수도 있다.

중년여성들은 삶의 중간 지점이라고 느끼면서 생물학적 변화를 받아들여야 하는 입장과 부딪히게 된다. 이에 따른 선행연구는 중년여성의 스트레스에 대한 연구[4-9], 가족응집력[10-12], 중년여성의 생활만족도와 행복감 등에 관한 연구[13-17]가 이루어지고 있다. 하지만 중년여성의 스트레스 대처와 행복감에 대한 연구가 요구되고 있다.

스트레스는 직접적으로 가족 응집력에 영향[11]을 가지고, 배우자 유무와 가족형태와 가족관계, 직업, 사회·경제적 요인 등[12]과 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 대인관계와 부부의사소통이 좋으면 행복감이 높고[16], 가족응집력과 가족 간 친밀감을 유지하며 건강한 생활을 실천하는 것은 높은 수준의 행복감과 관련성[17]이 있다. 따라서 본 연구는 중년여성의 스트레스 대처와 가족응집력이 행복감과의 관계와 미치는 영향을 밝힘으로서 중년여성의 행복한 삶의 질 함양을 위한 사회복지실천에 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 목적은 중년여성의 스트레스 대처와 가족응집력이 행복감과의 관계에 대하여 분석하고자 한다. 이에 대한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 수준을 파악하기 위해 기술통계를 분석한 결과는 어떠한가?

둘째, 중년여성의 스트레스 대처와 가족응집력이 행복감과의 관계는 어떠한가?

셋째, 중년여성의 스트레스 대처와 가족응집력이 행복감에 미치는 영향은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 자료 수집은 2018년 2월 10일부터 2018년 2월 28일까지 K시와 Y시에 거주하는 40세에서 60세 이하의 중년여성 322명을 대상으로 조사하였다. 설문지는 사전에 연구대상자에게 설문취지와 작성방법에 대하여 충분히 설명한 후 자기기입식으로 설문을 실시하였다.

2.2 연구도구

2.1.1 인구사회학적 특성

인구사회학적 특성에 관한 내용은 연령, 결혼유무, 종교, 결혼 상태, 등으로 구성하여 조사하였다.

2.1.2 스트레스 대처 방안

스트레스 대처 행동을 측정하기 위한 도구는 Lazarus와 Folkman[18]이 개발한 척도를 손영은과 박정은[19]의 연구에서 10문항을 구성하여 각 문항을 Likert 5점 척도로 측정하였다. [19]의 연구에서 Cronbach's α= .70이상으로 나타났으며 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 구성하였다. 점수가 높을수록 스트레스 대처능력이 높다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α= 값은 .70로 나타났다.

2.1.3 가족응집력

가족에 대한 응집력을 측정하기 위하여 김옥귀 [20]이 사용한 측정도구를 구성하여 각 문항을 리커트

5점 척도로 측정하였다. 지지, 정서적 유대, 여가시간 공유, 활동의 참여와 공유에 대한 관심으로 총 10문항으로 되어 있으며 전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(5점)' 로 구성하였다. 점수가 높을수록 가족의 응집력이 높음을 알 수 있다. [20]의 연구에서는 Cronbach's α= 값은 .88이였으며 본 연구에서는 .74으로 나타났다.

2.1.4 행복감

옥스퍼드 행복질문지(The Oxford Happiness Questionnaire)는 옥스퍼드 행복검사(The Oxford Happiness Inventory)를 Hill과 Arygle[21]이 29문항 6점 Likert식 척도로 수정한 내용을 번안하여 허승연 [22]이 구성한 척도로 측정하였다.

이 척도는 문항 중 역 채점 문항(1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29)이며, 점수범위는 최저 1점에서 최고 6점이고 점수가 높을수록 행복감 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 Hill과 Argyle[21]연구의 Cronbach's α=.78이었고, 허승연[22] 연구에서는 Cronbach's α=.93이었다. 본 연구의 Cronbach's α=.83로 나타났다.

2.3 자료처리 및 분석방법

연구에 수집된 자료처리는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 유의수준 5%에서 검증하였고, 각 연구도구의 신뢰도 산출은 Cronbach's α의 계수를 이용하여 연구 대상자들의 인구사회학적 특성과 주요 변수들의 수준을 알아보기 위해 빈도분석, 기술통계를 통해 빈도와 백분율을 산출하고, 평균과 표준편차를 산출하였다. 주요 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위하여 상관분석과 종속변수의 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 인구사회학적 특성

본 연구대상인 중년여성의 인구사회학적 특성을 살펴본 결과는 <표1>과 같다.

인구사회학적 특성을 살펴보면, 중년여성의 연령은 40세 49세가 59.3%로 높게 나타났으며, 50세-60세 이하는 40.2%(130명)의 비율을 보였다. 결혼유무는 기혼이 과반이 넘는 82.7%(267명)로 높은 비율을 보였으며, 미혼이 17.3%(56명)로 나타났다. 학력은 고등학교 졸업 이하가 63.2%(204명)이고, 2년제 대학교 졸업이상 36.8%(119명)로 나타났다. 종교는 있다가 77.6%(250명)로 높게 나타났으며, 없다가 22.4%(72명)로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 인구사회학적 특성
Table 1. The demographic characteristics of the subjects
(N=322)

항목		빈도	퍼센트
연령	40세 - 49세 이하	193	59.8
	50세 -60세 이하	130	40.2
결혼유무	기혼	267	82.7
	미혼	56	17.3
학력	고등학교 졸업 이하	204	63.2
	2년제 대학교 졸업이상	119	36.8
종교	있다	250	77.6
	없다	72	22.4
	합계	322	100.0

3.2 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 수준

연구대상자의 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 수준을 검증하기 위해 기술통계를 분석한 결과가 〈표 2〉 에 나타났다

표 2. 주요변수에 대한 기술통계
Table 2. Technical statistics on key variables

항목	N	최소값	최대값	평균	표준편차
스트레스 대처	322	15	39	21.89	9.10
가족 응집력	322	5.00	20.00	16.62	2.83
행복감	322	69.00	169.00	115.83	16.62

연구대상자의 수준을 파악하기 위해 기술통계를 분석한 결과, 연구 대상자의 스트레스 대처는 평균이 21.89. 표준편차가 9.102로 나타났으며, 가족응집력은 평균이 16.622이고 표준편차는 2.833으로 나타났다. 행복감은 평균이 115.830이고 표준편차가 16.624로 나타났다. 주요변수의 왜도는 .136이며,

첨도는 .271로 나타났다.

3.3 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 관계

연구대상자의 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 관계를 검증하기 위해 피어슨 상관관계를 분석한 결과가 〈표 3〉에 나타났다.

표 3. 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 상관 관계
Table 3. Correlation between stress coping, family cohesion and happiness

항목	스트레스 대처	가족응집력	행복감
스트레스 대처	1	.306**	.534**
가족응집력		1	.200**
행복감			1

**P 〈.01.

3.4 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감에 미치는 영향

연구대상자의 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석한 결과가 〈표 4〉에 나타났다.

표 4. 스트레스 대처와 가족응집력이 행복감에 미치는 영향에 대한 분석 결과
Table 4. An analysis of the effects of stress coping and family cohesion on euphoria

모형		비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
		B	표준오차	베타			공차	VIF
모형1	(상수)	94.456	2.047		46.140	.000		
	스트레스 대처	.974	.086	.534	11.281	.000	1.000	1.000
모형2	(상수)	91.270	4.705		19.398	.000		
	스트레스 대처	.953	.091	.523	10.501	.000	.906	1.104
	가족응집력	.219	.292	.037	.752	.453	.906	1.104
모델 1: R^2 =.285. △R^2 = .283 F= 127.262***								
모델 2: R^2 =.286 △R^2 = .282 F= 63.827***								
Durbin - Watson 1.920								

***P 〈.001.

중년여성의 스트레스 대처와 가족응집력에서 행복감의 영향관계에서 독립변수들 간의 다중 공선성 여부를 확인하기 위해 VIF계수를 산출하였는데, VIF계수는 1.0~1.104으로 모두 10이하로 나타났고, 공차한계는 .906~1.0으로 1에 근접하여 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

위의 분석결과를 바탕으로 위계적 회귀분석한 결과, 1단계에서 스트레스가 대처가 행복감에 유의한(F(1/319)=127.262, β=.534, p〈.001) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 가족응집력은 행복감에 유의한(F(2.318)=63.827, β=.037 p〉.05) 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면 스트레스 대처(β=.523(p〈.001)에는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스 대처와 가족응집력이 종속변수인 행복감에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 스트레스 대처가 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 보인다. 설명량은 28.2%로 나타났다. 즉 스트레스 대처가 잘 이루어질수록 행복감이 높아진다는 것을 알 수 있다. Durbin-Watson은 1.920이다.

4. 논의

본 연구의 결과에 따른 논의를 하면 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 연령은 40세 49세가 59.3%로 높게 나타났으며, 결혼유무는 기혼이 과반이 넘는 82.7%(267명), 학력은 고등학교 졸업 이하가 63.2%(204명)이고, 종교는 있다가 77.6%(250명)로 나타났다. 이는 k시와 Y시가 중소도시이며, 산업도시의 특성상과 중년여성이라는 특성상 기혼이 많으며 대부분 종교를 가지고 있음을 알 수 있다.

둘째, 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 수준은 스트레스 대처(M=21.89). 가족응집력(M= 16.622)이고 행복감(M=115.830)으로 나타났다. 이는 중년여성의 경우 가족응집력은 보통이나 행복감과 스트레스 대처 수준은 높다는 것을 의미한다.

셋째, 스트레스 대처, 가족 응집력 및 행복감의 관계는 스트레스 대처는 가족응집력과 r=.306, 행복감은 r=.534로 모두 정(+)의 관계를 가지고 있는 것으

로 나타났다. 이는 스트레스대처가 잘 이루어지는 경우 가족 간의 불화보다는 신뢰가 형성되어 가족응집력이 늘아지는 결과를 가져올 수 있다. 또한 가족응집력이 높은 경우 선행연구[13-17]에서 행복감이 높다는 연구결과를 지지한다.

넷째, 중년여성의 행복감에 가족응집력은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면 스트레스 대처(β =.523($p<.001$)로 스트레스 대처가 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 설명량은 28.2% 나타났다. 이는 중년여성의 행복감에 가족응집력이 영향을 미치지 않는 것은 중년기여성의 자녀들은 학교나 직장에서 모두 서로의 역할이 다르기 때문이라고 볼 수 있다. 중년여성의 경우 빈둥지 증후군이나 갱년기 증상 등 다양한 형태의 스트레스 유발 요인들이 있다. 그러므로 스트레스에 대한 적절한 대처가 잘 이루어질 경우 스스로가 행복감을 느끼다고 할 수 있다. 이는 [17]의 연구결과를 지지한다.

5. 결론

본 연구는 중년여성의 스트레스 대체와 가족응집력이 행복감과의 관계와 미치는 영향에 대하여 검증하여 중년여성의 행복한 삶의 질 함양을 위한 사회복지실천에 기초자료를 제공하고자 하였다. 2018년 2월 10일부터 2018년 2월 28일까지 K시와 Y시에 거주하는 40세에서 60세 이하의 중년여성 중 322명을 대상으로 유의표집의 통합 설문을 실시하였다. 분석방법은 연구 대상자들의 인구사회학적 특성과 주요 변수들의 수준을 알아보기 위해 빈도분석, 기술통계를 통해 빈도와 백분율을 산출하고, 평균과 표준편차를 산출하였다. 중년여성의 스트레스 대처, 가족응집력, 행복감 간의 관련성을 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 중년여성의 스트레스 대처, 가족응집력, 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

연구결과 중년여성의 행복감에 스트레스 대처가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 중년여성의 스트레스에 대한 대처방안을 모색하여 행복감을 증진할 수 있도록 하여야 한다. 중년여성이 경험하고 있는 스트레스 수준과 유형 그리고 대처방안유형을 파악하고 급변하는 가족구조와 사회환경 변화에서 중년여성이 긍정적인 역할을 유지하도록 지원하는 방안이 모색되어야 한다.

REFERENCES

[1] Korean Statistical Information Service, 2016.
[2] J. Y. Kim, "Effects of stress and stress coping method of women in their middle 40s on family health", Department of Health Policy and Hospital Management Graduate School of Public Health, Korea University, 2014.
[3] J. Y. Lim, "The Effect of Family Strength and Self-Differentiation on the Stress Coping Strategies of Adolescents Major in child counseling", Graduate school of Culture and Industries Duksung Women's University, 2103.
[4] E. M. Song and S. Y. Lee, "The relation between the Middle Class Married Middle-aged Women"s Health Stress and depression, anxiety : Moderation effect of Ego-identify, Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.20(4), pp.531-549, 2015.
[5] S. M. Bae and B. S. Kim, "Development of the Daily Life Stress Response Inventory for a Middle-Aged Woman", The Korean journal of stress research Vol.22(2). pp.87-95, 2014.
[6] M. J. Oh, "The Relationship Between Housewives' Life Stress and Coping Style of Middle-Aged Women: The Moderating Effects of Social Support", Department of Education Graduate School Chonnam National University, 2007.
[7] J. H. Park, "(The) effects of family stress and resilience on social problem solving ability of middle age", Dept. of Family & Consumer Science Graduate School Sung shin Women's University, 2009.
[8] C. L. No and J. I. Heo, "Daily Stress and Psychological Adjustment among Children of Alcoholics : Mediating Effects of The

Ways of Coping Strate", Journal of the Korean society of child welfare, Vol.16. pp.99-133, 2003.
[9] Y. H. Yoon, "The effects of life stress and coping behaviors on the mental health of old age, Department of Social Welfare", Kukje Theological University & Seminary, 2015.
[10] K. S. Park, "A Study on the Level of Life Satisfaction of Middle Aged Women: Focused on the Family Cohesion and Adaptibility they perceive. Family and Environment Research", Vol.31(1). pp.121-135, 1993.
[11] H. S. Byun, "The Relationship between Leisure Activity and Family Stress", Family Cohesion among Married Women, Korean journal of physical eduaction, Vol.39(1). pp.170-178, 2000.
[12] M. C. Kim, "Daily Hassles, Family Cohesion, Adaptability and Well-being of Mid-life Couples. Professor", Department of Home Management, College of Home Economics, Vol.33.pp.31-56, 1993.
[13] S. Y. Kim, "The Effect of Middle-Aged Women's Social Support and Self-Esteem on Psychological well-being", Department of Counseling Psychology, The Graduate School konyang University Nonsan Chungnam Korea, 2014.
[14] S. J. Kim, "A Structural Equation Model for Happiness in Middle-aged Women", Department of Nursing, Graduate School, Eulji University, 2015.
[15] K. S. You, "A Case Study on Humanities Therapy to Improve the Happiness of a Middle-aged Woman", kangwon National University Humanities Institute, Vol.33. pp477-501, 2012.
[16] H. Y. Jeong, "Influencing Factors on Subjective Happiness of Middle-aged Women", Dept. of Nursing Graduate School of Seonam University, 2013.
[17] E. J. Lee, "Social relationships and happiness in middle-aged housewives, Department of Health Policy and Management", Graduate School of Public Health Seoul National University, 2013.
[18] Lazarus, R. S., & Folkman, "S. Stress, appraisal, and coping. New York": Springer Publishing, 1984.
[19] Y. E. Sohn and J. E. Park, "The Relationship between Salespersons' Goal Orientations and Burnout under Stress Situation: Focusing on the Mediating Effect of Stress Coping Strategy", Department of Business Administration, The Graduate School of Ewha Womans University, 2010.
[20] O. I. Kim, "The effect on depression by the experience of school violence of primary school students: moderating effect of self-resiliency and family cohesion", Major in counseling psychology graduate school of Korea National University of Education Chung-Buk, Korea, 2013.
[21] Hills, P., Argyle, M. "The oxford happiness question naire: a compact scale for the measurement of psychological well-being", Personality and Individual Differences, Vol.33, pp.1073-1082, 2002.
[22] S. Y. Heo, "An Analysis of Ecological Variables Affecting Adolescent Happiness, Department of Child Welfare and Studies", The Graduate School of Sookmyung Women's University, 2009.

저자약력

신 소 정(So-Jeong Shin) [정회원]

- 1999 대구대학교 사회복지학과 (문학석사)
- 2013 영남대학교 지역및복지행정학과(사회복지전공:행정학박사)
- 2016 동방문화대학원대학교 (교육학박사)
- 2017 ~ 현재 가톨릭관동대학교 휴먼재활서비스학부 교수

<관심분야> 교육학, 사회복지, 휴먼재활, 심리상담, 유아교육 · 보육, 산학융합

고 재 욱(Jae-Ug Ko) **[정회원]**

- 2008 명지대학교 행정학과(노인복지전공: 복지행정박사)
- 2011¯ 현재 가톨릭관동대학교 사회복지학과 교수, 평생교육원 원장

<관심분야> 노인복지, 유아교육 · 보육 · 복지, 재활, 산학융합