

Influences of Self-Esteem and Loneliness on Subjective Well-being of Middle-aged Women

Eun-Jeong Cha*, Soon-Hee Lee**

*Associate Professor, Dept. of Nursing, The University of Suwon, Gyeonggi-do, Korea

**Professor, Dept. of Nursing, Korea National University of Transportation, Chungbuk, Korea

[Abstract]

In this paper, we purpose to describe the relationship and influencing factors among self-esteem, loneliness on subjective well-being of middle-aged women. The subjects were 157 middle-aged women through convenience sampling residing in S city, C and three G provinces. The data were collected from June 15th to July 31st, 2019. The data were analyzed through t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient and multiple regression with SPSS/WIN 22.0. The result showed self-esteem, loneliness on subjective well-being averaged 31.39(out of 40), 35.37(out of 80), 5.03(out of 7). In term of correlations, subjective well-being of middle-aged women was significantly positively correlated with self-esteem ($r=.581$, $p<.001$), and significantly negatively related with loneliness ($r =-.621$, $p<.001$). Variables affecting subjective well-being were self-esteem ($\beta=.324$ $p<.001$), loneliness($\beta=-.424$, $p<.001$). These variables represented 44.5% of the subject's subjective well-being. These results suggest that development of a intervention program is needed to lowers loneliness and increases self-esteem in order to increase the subjective well-being of middle-aged women.

▶ **Key words:** Subjective Well-being, Self-esteem, Loneliness, Middle-aged Women

[요 약]

본 연구는 중년여성의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구 대상자는 S시, C도와 세 곳의 G도 등에 거주하는 중년여성 157명을 편의표집 하였으며, 자료 수집은 2019년 6월 15일부터 7월 31일까지 이루어졌다. 자료 분석은 SPSS/WIN 22.0을 사용하여 t-검정, ANOVA, Pearson's 상관분석 및 다중회귀분석을 하였다. 중년여성의 주관적 안녕감은 자아존중감($r=.581$, $p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가, 외로움($r=-.621$, $p<.001$)과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감($\beta=.324$, $p<.001$), 외로움($\beta=-.424$, $p<.001$)로 나타났으며 이 변수는 대상자의 주관적 안녕감에 대해 44.5%의 설명력을 나타냈다. 이는 중년여성들의 주관적 안녕감을 향상시키기 위해 외로움을 낮추고 자아존중감을 높이는 간호중재 프로그램 개발 및 운용이 필요함을 시사하고 있으며, 아울러 외로움에 직면할 수 있는 상황변화에 대처하기 위한 노력이 요구된다.

▶ **주제어:** 주관적 안녕감, 자아존중감, 외로움, 중년여성

-
- First Author: Eun-Jeong Cha, Corresponding Author: Soon-Hee Lee
 - *Eun-Jeong Cha (ejcha@suwon.ac.kr), Dept. of Nursing, The University of Suwon
 - **Soon-Hee Lee (nhlee@ut.ac.kr), Dept. of Nursing, Korea National University of Transportation
 - Received: 2020. 01. 28, Revised: 2020. 02. 12, Accepted: 2020. 02. 14.

I. Introduction

1. Introduction

최근 중년층 인구 비율이 급속히 증가하고 있어, 40-60세의 중년기 인구는 전체 인구의 40%를 차지하고 있다[1]. 중년기는 중요한 인생의 전환점으로 중년 여성은 외모의 노화, 갱년기로 인한 여러 가지 신체적, 정서적 건강 문제, 자녀들의 성장으로 인한 상실감, 노부모에 대한 부양 부담 등 다차원적 측면에서 어려움에 직면해 있으며, 이러한 경험은 자신에 대해 부정적 인지를 하게 된다[2][3]. 또한 중년 여성은 가족이나 직장에서의 책임감 있는 역할 요구로 인한 부담감과 이에 대한 대처 등 다양한 역할로 인해 특별한 증상을 느끼지 않는 한 자신의 건강을 돌보기가 쉽지 않다[4]. 그러나 중년 여성의 건강관리가 본인 뿐 아니라 가족의 삶의 질과 건강, 행복에 영향을 미치며, 노년기의 삶의 질을 결정하는 요인이 될 수 있다는 점을 생각할 때 중년 여성들의 건강과 삶의 질을 높일 수 있는 방안 모색이 요구된다[4][5].

주관적 안녕감은 '삶의 질', '삶의 만족도', '행복'과 같이 사용되고 있으며, 개인적 삶에 대하여 느끼는 긍정적인 감정을 뜻한다[6]. 주관적 안녕감이 높은 사람들은 협조가 잘되고, 친사회적이며, 대처 능력과 면역체계가 높은 경향을 보이고, 더 오래 사는 것으로 보고되고 있다[7]. 이러한 의미에서 볼 때 정신적, 심리적 건강 문제가 발생할 수 있는 위기에 놓여 있고[8], 다양한 스트레스에 대처해야 하는 중년기 여성에게 주관적 안녕감은 매우 중요한 개념이다. 따라서 그동안 소홀히 다루어진 측면이 있는 중년 여성의 주관적 안녕감에 대한 관심이 필요하며, 주관적 안녕감에 미치는 요인을 파악하여 이를 높이기 위한 대책 마련이 요구된다.

자아존중감은 자기 자신을 소중히 여기고 스스로 존중하며 가치 있는 존재라고 여기는 정도를 의미하는 것으로, 적응력과 타인의 관계에도 영향을 미친다[3]. 특히 자아존중감이 높은 사람은 친취적이고 활력 있는 삶을 만들어 갈 수 있으며, 자아존중감이 삶의 만족도에 영향을 주는 것으로 나타나고 있다[9]. 선행연구에서도 중년여성이 느끼는 삶의 만족도에 자아존중감이 영향을 미친다고 보고되고 있으며[10], 중년기에 직면하게 되는 삶의 위기와 변화에 긍정적으로 대처하기 위해서는 자아존중감이 필요하다고 보고되고 있어[3], 자아존중감이 주관적 안녕감을 높일 수 있는 긍정적인 요인으로서 제시되고 있다.

외로움은 사회적 욕구 충족이 부족하다고 지각할 때 느끼는 불쾌한 정서를 의미하는 것으로[11], 외로움을 많이 느낄수록 자신이 직면한 상황에서 높은 스트레스를 받게 되며, 주관적 안녕감을 저해하게 된다. 중년 여성의 경우

가족체계와 역할의 변화로 소외감과 외로움을 많이 느끼는 시기이므로 이 시기의 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인으로 외로움을 파악하는 것은 의미가 있다. 이에 관한 선행연구를 보면 성인 초기를 대상으로 한 강하늘[6]의 연구에서 외로움과 주관적 안녕감 사이에 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났으나, 중년기를 대상으로 한 선행연구는 미흡한 실정이다. 따라서 우울, 상실감, 사회적 고립감 등 다양한 적응 문제에 영향을 미치는 개념인 외로움과 주관적 안녕감의 관계를 파악하여 중년 여성의 외로움을 예방할 수 있는 대안이 시급히 마련되어야 할 것이다.

지금까지의 선행연구를 고찰한 결과 중년 여성의 자아존중감, 외로움이 개인의 긍정적 감정 상태인 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 주요 변인으로 사료되나, 주관적 안녕감에 관한 선행연구 대부분이 아동, 청소년, 대학생, 노인에 집중되어 있어[9][12][13] 중년 여성을 대상으로 실시된 관련 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 중년여성들의 자아존중감, 외로움이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 파악하여 중년 여성의 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 중재 프로그램 개발에 필요한 기초자료로 제공하고자 시도되었다.

2. Purposes

본 연구는 중년 여성의 자아존중감, 외로움이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 연구 대상자의 자아존중감, 외로움과 주관적 안녕감 정도를 파악한다.
- 2) 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 외로움과 주관적 안녕감의 차이를 파악한다.
- 3) 연구 대상자의 자아존중감, 외로움과 주관적 안녕감 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 연구 대상자의 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인을 파악한다.

II. Method

1. Research methods

1.1 Research Design

본 연구는 중년 여성의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

1.2 Participants

본 연구 대상자는 S 시, C 도와 세 곳의 G도 등에 거주하는 40세 이상 65세 미만의 중년 여성을 대상으로 편의

추출하였다. 표집 방법은 종교 및 친목 활동, 주부교실, 보건소 등에 참여하는 중년 여성을 대상으로 연구자가 직접 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의를 구한 뒤 자발적 참여를 희망하는 대상자를 연구 대상으로 선정하였다. 연구 대상자 수는 G* power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 효과 크기(f^2) .15, 유의수준(α) .05, 검정력($1-\beta$) 90%, 일반적 특성 8개와 2개의 독립변수를 합한 예측변수 10개를 투입하여 표본 수를 계산한 결과 147명으로 산출되었다. 이에 탈락률을 고려하여 총 162명을 대상으로 설문한 결과 모두 회수되었으며, 그 중 응답이 미비한 5부를 제외하고 총 157명의 자료가 분석에 이용되었다. 따라서 본 연구의 대상자 수는 필요 표본 수를 충족하였다.

2. Research Tools

2.1 Self-esteem

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg[14]가 개발하고 전병재[15]가 한국어로 번역한 Rosenberg Self-Esteem Scale(SES)를 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 '거의 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 분석 시 부정적인 5문항은 역 환산하였다. 본 연구 도구는 학술적 목적으로 사용이 가능하도록 공개된 도구이다. Rosenberg[14]의 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.85이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α =.84로 나타났다.

2.2 Loneliness

외로움의 정도를 측정하기 위해 Russell, Peplau와 Cutrona[16]가 개발하고 김옥수[17]가 번안한 도구를 저자의 허락을 받은 후 사용하였다. 본 도구는 20문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '자주 그렇다' 4점으로 점수가 높을수록 외로움의 정도가 높은 것을 의미한다. 분석 시 10개의 긍정적 문항은 역 환산하였다. 김옥수[17]의 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었고, 본 연구에서 .91로 나타났다.

2.3 Subjective Well-being

주관적 안녕감을 측정하기 위해 서은국과 구재선[18]이 개발한 한국인에 맞는 단축형 행복 척도(Concise Measure of Subjective Well-Being : COMOSWB) 중에서 삶의 만족도와 감정 문항으로 구성된 긍정 정서와 부정 정서 도구를 저자의 허락을 받은 후 사용하였다. 총 9문항으로, 각 문항은 7점 Likert 척도로 구성되어 있으며 '전혀 느끼지 않았다' 1점부터 '항상 느꼈다' 7점으로 점수가 높을수록 각각의 정서가 높다는 것을 의미한다. 서은국, 구재선[18]이 개발 당시의 내적 신뢰도 Cronbach's α 는 온

라인 조사에서 .88, 개별 면접조사에서 .86이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α = .86으로 나타났다.

3. Data Collection

본 연구의 자료수집은 2019년 6월 15일부터 7월 31일까지 이루어졌다. 자료수집 방법은 해당 연령대의 중년 여성을 쉽게 만날 수 있는 종교 및 친목 활동 장소, 주부교실, 보건소 등을 직접 방문하여 연구의 목적을 설명하고 연구 참여에 자발적으로 동의한 대상자를 선정하였다. 그 후 선정된 대상자 162명에게 구글 드라이브를 이용한 온라인 설문지를 배포하여 자가 응답하게 한 후 회수하는 방법을 사용하였다. 온라인 설문이 익숙하지 않은 대상자는 연구자가 직접 일대일 설명으로 설문지 작성을 도와주었으며, 대상자들이 설문지를 응답하는 시간은 평균 15-20분이 소요되었다.

4. Data Analysis

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 대상자의 자아존중감, 외로움, 주관적 안녕감 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 주관적 안녕감의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 통계적으로 유의한 항목의 사후분석은 Scheffe's test를 실시하였다. 변수 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였고, 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 multiple regression을 이용하여 분석하였다.

5. Ethical Considerations

본 연구는 대상자들의 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구 목적과 방법을 설명한 후 자발적으로 연구 참여를 허락한 중년 여성들만 온라인 설문지에 접속하도록 하였으며, 온라인 설문 시작 전 동의를 한 경우에만 본 설문에 응할 수 있도록 설문지를 구성하였다. 연구 진행 중 본인이 원치 않으면 언제든지 참여를 취소할 수 있고, 불이익이 없음을 알려주었다. 연구를 통해 알게 된 내용에 대해서는 비밀 보장이 될 것이며, 수집된 자료는 연구 목적 이외에는 사용되지 않는다는 것을 설명하고, 이 내용을 동의서에도 포함 시켰다. 또한 연구 참여 시 유의성에 대한 설명과 익명성 등의 윤리적 문제에 대하여 설명하였다.

III. Results

1. General characteristics of subjects

본 연구 대상자의 나이는 평균 51.08 ± 5.91 이었다. 종교가 있는 사람 70.1%로 없는 사람 29.9% 보다 많았다. 결혼 유무

에서는 기혼인 경우가 88.5%, 미혼이 7.0%로 나타났으며, 최종 학력은 대졸이 49.7%로 가장 많았고, 다음이 대학원졸로 43.9%로 나타났다. 직업은 전문직이 37.6%로 가장 많았으며 그다음이 전업주부로 24.2%, 회사원이 19.7%이었다. 거주지는 서울이 63.7%로 가장 많았고 경기도 17.2%, 충청도 14.6% 순으로 나타났다. 월수입은 300-500만 원이 35.0%로 가장 많았고, 그다음이 500-900만 원 33.1%, 100-300만 원이 16.6%로 나타났다. BMI는 정상 55.7%, 과체중 22.9%, 비만 14.0%의 순으로 나타났다[Table 1].

Table 1. General Characteristics of subjects (n=157)

Variable	Classification	N(%) or M±SD
Age (year)		51.08±5.91
	40-49	62(39.5)
	50-59	81(51.6)
	60-64	14(8.9)
Religious	Yes	110(70.1)
	No	47(29.9)
Marital status	Married	139(88.5)
	Unmarried	11(7.0)
	Divorce	7(4.5)
Education	High school	10(6.4)
	College	78(49.7)
	Graduate school	69(43.9)
Occupation	Professional	59(37.6)
	Educator	24(15.3)
	Own business	5(3.2)
	Office worker	31(19.7)
	Housewife	38(24.2)
Residence distribution	Seoul	100(63.7)
	Gyeonggi	27(17.2)
	Chungcheongdo	23(14.6)
	Gyeongsangdo	3(1.9)
	Gangwondo	4(2.5)
Monthly income (10,000 won)	<100	8(5.1)
	100 - less than 300	26(16.6)
	300 - less than 500	55(35.0)
	500 - less than 900	52(33.1)
	≥900	16(10.2)
BMI	Low weight	10(6.4)
	Normal weight	89(55.7)
	Over weight	36(22.9)
	Obesity	22(14.0)

2. Degree of Self-esteem, Loneliness, Subjective Well-being

대상자의 자아존중감은 평균 40점 만점에 31.39±4.16 점, 외로움은 80점 만점에 평균 35.37±8.89점으로 나타났다. 주관적 안녕감은 평균 7점 만점에 5.03±0.99점으로 나타났다[Table 2].

Table 2. Degree of Self-esteem, Loneliness, Subjective Well-being (n=157)

Variable	M±SD	Minimum	Maximum
Self-esteem	31.39±4.16	22.0	40.0
Loneliness	35.37±8.89	20.0	61.0
Subjective Well-being	5.03±0.99	2.00	7.00

3. Differences of Subjective Well-being, Self-esteem, Loneliness according to general characteristics.

중년 여성의 주관적 안녕감은 결혼 유무(F=5.65, p=.004), 월수입(F=3.96, p=.004)과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 외로움은 결혼 유무(F=5.65, p=.004)와 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후 검증결과 미혼인 대상자보다 기혼인 대상자가 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났으며, 500-900만 원 미만인 경우와 900만 원 이상인 경우가 100만 원 미만인 경우보다 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났고 미혼여성이 기혼이나 이혼한 경우보다 외로움이 높은 것으로 나타났다[Table 3].

4. Correlation between Self-esteem, Loneliness, Subjective Well-being

중년 여성의 자아존중감, 외로움과 주관적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과 주관적 안녕감은 자아존중감(r=.581, p<.001)과 유의한 양의 상관관계가, 외로움(r=-.621, p<.001)과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 외로움과 자아존중감(r=-.606, p<.001)은 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다[Table 4].

Table 4. Correlation between Self-esteem, Loneliness, Subjective Well-being (n=157)

Variable	Subjective Well-being	Self-esteem	Loneliness
	r(p)	r(p)	r(p)
Subjective Well-being	1		
Self-esteem	.581 (<.001)	1	
Loneliness	-.621 (<.001)	-.606 (<.001)	1

5. Influencing factors on Subjective Well-being

중년 여성의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위해 일반적 특성 중 통계적으로 유의한 차이를 나타내었던 결혼 유무, 월수입과 자아존중감, 외로움을 독립변수로 선정하여 다중회귀분석을 하였으며, 일반적 특성 중 결혼 유무, 월수입 변수는 더미 변수(dummy variable) 처리를 하였다.

Table 3. Differences of Subjective Well-being, Self-esteem, Loneliness according to general characteristics (n=157)

Variable	Classification	Subjective Well-being		Self-esteem		Loneliness	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
Age (year)	41-49 ^a	5.02±0.91	2.65(.074)	3.11±0.45	0.82(.444)	1.77±0.44	0.36(.699)
	50-59 ^b	4.94±1.04		3.14±0.40		1.78±0.46	
	60-64 ^c	5.60±0.95		3.27±0.37		1.68±0.43	
Religion	Yes	5.00±0.98	-.58(.565)	3.16±0.40	.82(.414)	1.73±0.45	-1.49(.139)
	No	5.10±1.01		3.10±0.45		1.85±0.43	
Marital Status	Married ^a	5.12±0.94	5.65(.004) a>b	3.17±0.03	2.89(.059)	1.74±0.43	5.95(.003) b)ac
	Unmarried ^b	4.15±1.22		2.86±0.40		2.20±0.40	
	Divorce ^c	4.68±0.94		3.14±0.42		1.70±0.40	
Education	High school	4.83±0.89	0.65(.526)	3.11±0.37	1.38(.254)	1.59±0.47	1.02(.362)
	College	5.12±0.98		3.09±0.42		1.76±0.43	
	Graduate school	4.96±1.02		3.20±0.42		1.80±0.46	
Occupation	Professional	5.12±0.96	0.86(.492)	3.26±0.41	2.34(.058)	1.69±0.40	1.08(.369)
	Educator	4.71±0.99		3.09±0.42		1.90±0.51	
	Own business	4.84±0.56		2.90±0.42		1.70±0.32	
	Office worker	5.11±0.85		3.08±0.42		1.80±0.46	
	Housewife	5.06±1.16		3.06±1.39		1.79±0.47	
Residence distribution	Seoul	5.07±0.98	0.58(.679)	3.19±0.42	1.19(.317)	1.75±0.42	0.83(.506)
	Gyeonggi	4.86±0.96		3.00±0.42		1.70±0.45	
	Chungcheong	4.94±1.13		3.10±0.42		1.88±0.54	
	Gyeongsangdo	5.22±0.95		3.23±0.15		1.83±0.55	
	Gangwondo	5.56±0.89		3.08±0.22		2.00±0.30	
Monthly income (10,000 won)	<100 ^a	4.15±1.61	3.96(.004) de>a	2.97±0.37	1.65(.164)	1.98±0.47	0.93(.446)
	100 -less than 300 ^b	4.85±1.31		3.01±0.46		1.85±0.53	
	300 -less than 500 ^c	4.88±0.80		3.12±0.42		1.77±0.44	
	500 -less than 900 ^d	5.31±0.86		3.23±0.36		1.72±0.41	
	≥900	5.40±0.54		3.18±0.47		1.68±0.40	
BMI	Low weight	4.94±0.89	0.71(.547)	2.82±0.36	2.19(.091)	2.01±0.48	1.21(.308)
	Normal weight	5.05±1.00		3.15±0.43		1.75±0.47	
	Over weight	4.88±1.03		3.17±0.40		1.78±0.39	
	Obesity	5.26±0.94		3.19±0.38		1.71±0.42	

독립변수 간의 다중공선성(multicollinearity)을 진단하기 위해 회귀분석 실시 전 공차 한계는 0.63으로 0.1이상이었으며, 분산 팽창지수(VIF)도 1.58로서 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 Durbin-Watson 값을 구하여 종속변수의 오차 항의 독립성을 검증한 결과 1.819로 오차의 자기 상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 그 결과 회귀 모형이 통계학적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=63.52, p<.001). 대상자의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감(β =.324, p<.001), 외로움(β =-.424, p<.001)으로 나타났으며 이 변수는 대상자의 주관적 안녕감에 대해 44.5%의 설명력을 나타냈다[표 5].

IV. Discussion

본 연구는 중년 여성들의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 연구로 본 연구 결과를 기초로 정리한 논점은 다음과 같다.

Table 5. Influencing factors on Subjective Well-being (n=157)

Variable	Subjective Well-being				
	B	SE	β	t	p
Constant	4.281	0.777		5.507	<.001
Self-esteem	0.771	.178	.324	4.324	<.001
Loneliness	-0.944	0.167	-.424	-5.657	<.001
Adj.R ² 0.445, F=63.52, p<.001					
Durbin-Watson 1.819					

첫 번째로 중년 여성들의 자아존중감 정도는 평균 40점 만점에 31.39±4.16으로 나타났다. 이는 같은 도구로 중년 여성을 대상으로 한 김계하 등[19]의 연구결과 29.06±3.54 점보다 높고, 손제희 등[3]의 연구결과 31.37 ±4.30점과 유사한 결과이다. 그러나 여고생, 여대생을 대상으로 자아존중감을 측정한 선행연구[20] 결과 33.17 ±6.33, 35.21±5.20 보다 낮은 결과로 이는 중년기를 기점으로 자아존중감이 저하되기 시작한다고 보고한 Trzesniewski [21]의 연구결과와 연령이 낮은 집단의 주관적 안녕감이 높다고 나온 김미숙[5]

의 연구가 뒷받침해주고 있다. 따라서 자아존중감이 낮은 중년 여성의 경우 자신에 대한 가치 평가가 낮아 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로[3] 중년 여성들의 건강한 삶을 위해서는 자아존중감을 높이기 위한 방안 모색과 함께 자아존중감 정도가 연령에 따라 유의한 차이를 보인 결과를 검증하기 위한 반복연구가 필요하다.

두 번째로 본 연구 대상자들의 외로움 정도는 평균 35.37±8.89점으로 나타났다. 이는 같은 도구로 중년 여성을 대상으로 한 선행연구[19]에서 나타난 39.82±7.92점보다 낮으며, 같은 도구로 중년 남성을 대상으로 한 차은정 등[22]의 연구에서 36.23±9.03점으로 나타난 것과 유사한 결과이다. 이와 같이 선행연구[19]보다 외로움이 낮게 나타난 이유는 본 연구 대상자의 75.8%가 직업을 갖고 있기 때문인 것으로 생각되며, 이는 차은정 등[22]의 연구에서 직업이 있을 경우 타인과의 지속적인 소통으로 외로움을 느낄 시간이 적다고 보고한 것과 같은 맥락이다. 따라서 신체적, 정신적 건강 문제를 유발할 수 있는[19] 중년 여성이 외로움을 감소하기 위해서는 타인과 지속적으로 소통할 수 있는 노력과 취미생활 및 끊임없는 자기계발이 요구된다.

세 번째로 본 연구 대상자들의 주관적 안녕감은 7점 만점에 평균 5.03±0.99점으로 보통보다 높게 나타났으며, 이는 같은 도구를 사용하여 성인 초기의 주관적 안녕감을 살펴 본 강하늘[6]의 연구에서 5.03±3.13점으로 보고된 것과 유사한 결과이다. 성인 초기를 대상으로 한 선행연구와 본 연구결과가 유사하게 나타난 것은 본 연구 대상자들의 경우 75%가 직업이 있으며, 그중 37.6%가 전문직이고, 43.9%가 대학원 졸업생으로 학력이 높기 때문인 것으로 생각된다. 이는 학력이 높을수록, 직업이 있거나 특히 전문직일수록 주관적 안녕감이 높다고 나타난 선행연구 결과가 지지해 주고 있다[5]. 그러나 성인초기 여성과 중년 여성의 경우 신체적, 정서적, 사회적인 변화 양상이 다르고 주관적 안녕감을 느끼는 정도가 다를 수 있으므로 성인 초기 여성과 중년 여성들의 주관적 안녕감을 파악하기 위한 반복연구를 제안한다. 본 연구에서 중년 여성의 일반적 특성에 따른 주관적 안녕감의 차이는 결혼 유무와 월수입에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 김미숙[5]의 연구에서 월평균 소득이 높을수록 주관적 안녕감이 높다고 나타난 연구결과와 일치하며, 경제 상태가 보통 이상인 경우 주관적 안녕감이 높다고 나온 선행연구 결과[4]와 유사하다. 그러나 미혼 여성보다 기혼여성의 주관적 안녕감이 높다고 나타난 본 연구결과를 뒷받침할 선행연구는 거의 없었다. 이는 본 연구의 경우 미혼 여성의 대상자 수가 적어 결과를 해석하는 데 한계가 있다고 생각된다. 그러나 현대

사회에서 결혼에 대한 가치관이 변화하고, 미혼 여성이 증가하고 있는 사회적 분위기를 생각할 때 기혼여성과 미혼의 주관적 안녕감을 비교하는 것은 매우 의미 있는 일이라고 생각된다. 따라서 연구결과 검증을 위해 추후 미혼 여성과 기혼여성의 연구 대상자 수를 조정하여 주관적 안녕감을 비교할 수 있는 반복연구가 필요하다.

네 번째로 연구 변수 간의 상관관계를 살펴보면 주관적 안녕감은 자아존중감과 유의한 양의 상관관계를 나타냈고, 외로움과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Diener 등[23]의 연구에서 자아존중감과 주관적 안녕감이 상관관계가 있다고 나온 것과 일치하고, 자아존중감이 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 보고한 김미정 등[24]의 연구와 유사한 결과이다. 또한 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 주관적 안녕감이 낮다고 보고한 문희운 등[25]의 연구결과와도 일치한다. 외로움이 많은 사람은 사회적 관계가 결핍되어 있거나 낮은 자존감, 사회적 위축 등을 보여 주관적 안녕감이 낮아질 수 있다고 보고되고 있어[6] 중년기 여성들의 외로움을 낮추고 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 사회관계망 안에서 긍정적인 상호작용을 강화할 필요성이 있음을 시사하고 있다.

마지막으로 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감, 외로움으로 나타났다. 이 변수들은 대상자의 주관적 안녕감에 대해 44.5%의 설명력을 나타냈다. 이러한 결과는 중년의 심리적 안녕감 영향요인으로 자아존중감이 유의하다고 보고한 김미정[24]의 연구결과와 유사하며, 삶의 의미와 주관적 안녕감 사이에서 자아존중감의 매개효과가 유의미하다고 보고한 김미숙[26]의 연구가 지지해 주고 있다. 따라서 중년기의 행복한 삶을 위해서는 자아존중감을 높이기 위한 노력이 필요하다. 그러나 중년 여성의 경우 노화와 폐경으로 인해 성적 매력을 잃으면서 상실감에 빠지게 되며, 가족체계와 역할 변화로 인한 가족 갈등 등 다양한 변화에 잘 대처하지 못할 경우 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 주관적 안녕감에 영향을 미치는 자아존중감을 높이기 위해서는 중년기에 직면하는 삶의 위기에 긍정적으로 대처하는 자세가 중요하다[3]. 또한 정여주 등[27]은 그의 연구에서 주관적 삶의 질에 관계 만족도가 중요한 영향을 미친다고 보고하고 있어 본 연구에서 외로움이 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미친다는 결과를 뒷받침해주고 있다. 또한 이러한 결과는 노인을 대상으로 한 연구에서 외로움에 대한 불만족이 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 보고한 서홍란[28]의 연구와 유사하다. 다시 말해 중년 여성들의 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 외로움을 해소할 수 있는 관계 지향적 생활 태도가 중요함을 시사하고 있다. 중년 여성의 경우

자녀 독립이나, 직장 은퇴, 배우자 사별 등 관계 변화를 가져올 수 있는 여러 상황에 직면할 수 있으므로 이러한 변화를 미리 예측할 수 있는 준비와 외로움을 극복할 수 있는 중재 프로그램 개발 등 다각적인 차원에서의 효율적 전략과 효과 검증이 필요할 것으로 사료된다. 특히 이러한 변화에 대처가 어려운 성향의 중년 여성들을 위한 개별적 접근 전략과 특별한 관심이 요구된다.

V. Conclusion

본 연구는 중년 여성의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 규명하여 중년 여성의 주관적 안녕감을 높이는 방안 모색을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

중년 여성의 주관적 안녕감은 자아존중감($r=.581$, $p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가, 외로움($r=-.621$, $p<.001$)과는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감($\beta=.324$, $p<.001$), 외로움($\beta=-.424$, $p<.001$)으로 나타났으며 이 변수는 대상자의 주관적 안녕감에 대해 44.5%의 설명력을 나타냈다.

이러한 결과는 중년 여성의 주관적 안녕감을 향상시키기 위해서는 자아존중감을 높이고 외로움을 낮출 수 있는 간호 중재 프로그램 개발 및 운영이 필요함을 시사하고 있으며, 아울러 외로움에 직면할 수 있는 상황 변화에 잘 대처하기 위한 노력 및 환경 조성이 필요하다. 또한 본 연구 결과를 바탕으로 추후 기혼 여성과 미혼 여성의 주관적 안녕감을 비교할 수 있는 연구와 연령, 직업, 학력 등이 다양한 대상자가 참여할 수 있도록 연구 대상을 전국으로 확대하여 다양한 계층의 중년 여성을 포함한 연구를 제안한다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea : <http://www.kostat.go.kr>,
- [2] S. J. Kim, and S. Y. Kim, "A Study on the Relationship of Marital Intimacy, Depression, and Menopausal Symptoms in Middle-aged Women," *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol. 19, No. 3, pp. 176-187, September 2013, DOI : 10.4069 /kjwhn. 2013.19.3.176
- [3] J. H. Son, and M. S. Hoe, "Analysis of the Mediating Effect of Depression between Self-esteem and Suicidal Ideation of Middle-aged Women in Daegu," *Social Science Research*, Vol. 29, No. 2, pp. 155-178, May 2013.
- [4] S. H. Kim, "Relation between Self-efficacy and Subjective Well-being in Middle-aged Women in Korea," Unpublished Master's thesis, Chuncheon, Hallym University, 2016.
- [5] M. S. Kim, "A Study on the Impact of Children -Related Stress on Subjective Wellness in Middle aged Women-Mediating Effect of Marital Intimacy-," Unpublished Doctoral dissertation, Daegu, Daegu Hanny University, 2017.
- [6] H. N. Kang, "Loneliness, Self-determined Solitude and Subjective Well-being by the Type of Cluster According to Agency and Communion," Unpublished Master's thesis, Gyeongsan-si, Daegu Catholic University, 2019.
- [7] K. L. Siedlecki, T. A. Salthouse, S. Oishi, and S. Jeswani, "The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age," *Social Indicators Research*, Vol. 117, No. 2, pp. 561-576, June 2014. DOI: 10.1007/s11205-013-0361-4
- [8] E. J. Kwon, H. K. Kim, S. H. Joe, & S. D. Ko, "Association of Menopausal Status, Psychological Factors, Health Behaviors and Depressive Symptoms of Middle-aged Korean Women," *Health and Social Science*, Vol. 35, pp. 25-54, April 2014.
- [9] S. W. Lee, "Subjective Well-Being of the Oldest-Old in Super-Aged Society," Unpublished Doctoral dissertation, Seoul, Yonsei University, 2016.
- [10] K. H. Gyeong, "The Effect of the Quality of Life as Recognized by the Middle Aged Women on the Self Esteem and Satisfaction of Life," Unpublished Master's thesis, Daegu, Yeungnam University, 2011.
- [11] H. M. Bahr, L. A. Peplau, and D. Perlman, "Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy," *Contemporary Sociology*, Vol. 13, No. 2, pp. 203, March 1984. DOI: 10.2307/2068915
- [12] K. H. Suh, and S. Y. Yang, "The Role of Narcissism and Self-Esteem in Psychological Stresses and Subjective Well-being," *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 15, No. 4, pp. 653-671, December 2010. DOI: 10.17315/kjhp.2010.15.4.005
- [13] C. R. Kwon, "The Effect of Extraversion on Subjective Well-Being among University Students: Focusing on Moderating Effect of Adult Attachment," Unpublished Master's thesis, Daegu, Yeungnam University, 2018.
- [14] M. Rosenberg "Society and the adolescent self- image", Princeton, New Jersey, Princeton University press, pp. 326, 1965. DOI: 10.1093/sf/44.2.255
- [15] B. J. Jon, "Self-esteem: a test of its measurability", *Treatise of Yonsei*, Vol. 11, No. 1, pp. 107-130, May 1974.
- [16] D. Russell, L. A. Peplau, and C. E. Cutrona, "The revised

- UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, No. 3, pp. 472-480, September 1980. DOI: /10.1037/0022-3514.39.3.472
- [17] O. S. Kim, "Korean version of the revised UCLA loneliness scale: reliability and validity test," *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 27, No. 4, pp. 871-879, December 1997. DOI: 10.4040/jnas.1997.27.4.871
- [18] E. K. Seo, J. S. Koo, "A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation," *The Korean Journal of Social and personality psychology*, Vol. 25, No. 1, pp. 95-113, February 2011. DOI: 10.21193/kjspp.2011.25.1.006
- [19] K. H. Kim, H. S. Kim, and K. S. Park, "The Effects of Family Function, Self-esteem, and Loneliness on Subjective Health Status in Middle-aged Women," *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 17, No. 2, pp. 200-207, June 2005.
- [20] K. H. Kim, O. S. Kim, "Weight, Self-esteem, and Depression in High School and College Females," *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 12, No. 3, pp. 396-406, September 2000.
- [21] K. H. Trzesniewski, M. B. Donnellan, and R. Robins, "Stability of self esteem across the life span," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 1, pp. 205-220, January 2003. DOI: 10.1037/0022-3514.84.1.205
- [22] E. J. Cha, and S. H. Lee, "Effects of Depression, Loneliness, and Social Support on Aging Anxiety in Middle-aged Men," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 17, No. 5, pp. 2705-2717. October 2015.
- [23] E. Diener, and M. Diener, "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68, No. 4, pp. 653-663, April 1995. DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.653
- [24] M. J. Kim, and K. B. Kim, "Influencing of Psychological Well-Being for the Middle Aged Adults and Elderly," *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 19, No. 2, pp. 150-158. November 2013. DOI: 10.14370/jewnr.2013.19.2.150
- [25] H. W. Mun, N. M. Yang, "Clustering by the Levels of Adult Attachment, Self-determined Solitude, and Loneliness, and Group Differences in Depression, Stress Coping Strategy, Satisfaction with Life among College Students," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 31, No. 1, pp. 129-154. February 2019. DOI: 10.23844/kjcp.2019.02.31.1.129.
- [26] M. S. Kim, "The Relationship between Perceived Meaning in Life and Subjective Well-Being in Middle-aged Women: The Mediating Effect of Self-Esteem," Unpublished Master's thesis, Suwon, Ajou University, 2018.
- [27] Y. J. Jung, S. R. Hong, "Mediating Effects of School Life Satisfactions and Relationship Satisfactions on the Relations between Self-efficacy and Subjective Quality of Life in University Students," *Korean Journal of Youth Welfare*, Vol. 14, No. 3, pp. 239-257, September 2012.
- [28] H. R. Seo, and H. Y. Kim, "The factors affecting psychological well-being of the oldest old elderly living alone in rural area ," *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, Vol. Null, No. 64 pp. 137-163, June 2014. DOI: 10.21194/kjgsw.64.201406.137

Authors



Eun-Jeong Cha received the B.S., M.S. and Ph.D. degrees in Nursing from Ewha Womans University, Korea, in 1987, 2000 and 2012, respectively. Dr. Cha joined the faculty of the Department of Nursing at the

University of Suwon, Gyeonggi-do, Korea, in 2011. She is currently a associate Professor in the Department of Nursing, the University of Suwon. She is interested in nursing management, nursing education, and health promotion.



Soon-Hee Lee received the B.S., M.S. and Ph.D. degrees in Nursing from Ewha University, Chungang university in Korea, in 1987, 1992 and 2003, respectively Dr. Lee joined the faculty of the Department of

Nursing at Korea National University of Transportation, Jeungpyeong, Korea, in 1997. She is currently a Professor in the Department of Nursing, Korea National University of Transportation. She is interested in simulation education, nursing education, elderly nursing, health promotion, middle-aged adult.