

중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향: 우울감의 매개효과 검증

최미연¹, 고정훈^{2*}

¹동방문화대학원대학교 뷰티예술학과 박사과정, ²동방문화대학원대학교 뷰티예술학과 학과장

The Effect of Daily Stress on Happiness of Middle-aged Women: Verification of the Mediating Effect of Depression

Mi-Yeon Choi¹, Jeong-Hoon Ko^{2*}

¹Doctor's Course in Beauty Arts, Eastern Culture Graduate School

²Dean, Beauty Arts, Eastern Culture Graduate School

요약 본 연구는 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향과 우울감의 매개효과를 검증하여 중년여성의 일상생활 스트레스와 우울감을 감소시키고 행복감 향상을 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다. 분석을 위해 한국여성정책연구원에서 조사한 여성가족패널 8차 조사를 활용하였다. 표본은 만 55세 이상~ 만 64세 기혼 중년여성 1,673명을 대상으로, SPSS WIN 25.0을 활용하였다. 분석방법은 빈도·기술통계·상관관계 분석을 실시하였고, Baron & Kenny의 분석방법을 통해 우울감의 매개효과를 검증하였다. 주요 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 중년여성의 일상생활 스트레스는 행복감에 부(-)적인 영향을 미쳤다. 둘째, 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감 간의 관계에서 우울감은 부분 매개하였다. 이러한 결과를 토대로 중년여성의 행복감을 증진시켜 이후 노년기까지 이어질 수 있는 실천적·정책적 방안과 프로그램을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

키워드 : 중년여성, 일상생활 스트레스, 우울감, 행복감, 매개효과

Abstract The purpose of this study was to provide basic data for reducing daily stress and depression and improving happiness in middle-aged women by verifying the effect of daily stress on happiness and the mediating effect of depression. For the analysis, the 8th survey of the Women's Family Panel surveyed by the Korea Women's Policy Institute was used. For the sample, SPSS WIN 25.0 was used for 1,673 married middle-aged women aged 55 to 64. As for the analysis method, frequency, technical statistics, and correlation analysis were performed, and the mediating effect of depression was verified through Baron & Kenny's analysis method. The main analysis results are as follows. First, the stress daily of middle-aged women had a negative (-) effect on happiness. Second, Depression was partially mediated in the relationship between daily stress and happiness in middle-aged women. Based on these results, it is significant in that it presents practical and policy measures and programs that can improve middle-aged women's happiness and lead to old age.

Key Words : Middle-aged women, daily stress, Depression, Happiness, Mediating effect

*Corresponding Author : Jeong-Hoon Ko(jh_ko@dongbang.ac.kr)

Received December 17, 2023

Accepted May 20, 2024

Revised January 29, 2024

Published May 28, 2024

1. 서론

기대수명 증가로 생애주기에서 중년기가 차지하는 중요성의 증가와 길어진 노후를 준비해야 하는 중년기의 삶에 대한 중요성이 강조되고 있다. 특히 중년기 여성은 신체적, 정신적, 심리적으로 많은 변화가 일어나는 시기에 위치하고 있으며, 이러한 변화로 인해 희노애락 경험이 [1] 삶의 질을 결정하는 행복감에 부정·긍정의 영향을 미치게 된다. 특히 중년여성은 노동시장 탈락 준비, 자녀의 독립 준비, 여성호르몬의 변화로 인한 스트레스에 과다 노출되어 이를 해소하기 위해 자신감을 증진시키는 [2] 사회활동 참여도 요구되고 있다. 적극적인 사회활동 참여로 인해 스트레스 해소는 물론 삶에 대한 가치 인정과 아울러 행복감을 느끼는 기회가 된다는 점을 주목할 필요가 있다.

행복감은 개인이 인지하는 주관적·심리적 안녕감으로 경제상태만족도, 건강상태만족도, 사회관계만족도 심리적안녕 등을 행복감의 결정요인으로 정의하고 있다 [3]. 행복감을 결정하는 요인의 충족은 적극적인 사회적 활동을 가능하게 하여 높은 행복감을 갖게 한다. 반면, 미충족은 스트레스 경험으로 귀결되어 행복감을 저해한다. 중년 여성의 스트레스 경험은 행복감 미충족으로 귀결되어 자신의 삶에 대한 긍정보다 부정적 측면에 영향을 주어 [4] 자신의 삶에 대한 긍정보다 우울감을 경험하는 삶을 보내게 된다. 이에 중년여성의 행복감에 영향을 미치는 스트레스, 심리적 불안감을 동반하는 우울감 등의 다양한 요인에 대한 논의와 주목이 필요하다.

스트레스는 1900년대 기업 경영학, 산업심리학, 행동과학과 같은 분야에서 연구되어 1970년대에 진입하여 인간의 심리적·신체적 건강에 관한 문제를 중심으로 조직적인 차원으로 연구되면서 사용하는 개념이다 [5]. 특히 스트레스는 산업사회에서 병리학을 중심으로 주로 의학 및 정신건강 분야에서 진행되어왔으나, 이후 생리학, 심리학, 조직심리학 분야로 확대되어 인간의 건강한 정신건강 추구라는 측면에서 인간에게 해결되어야 할 중요한 문제로 부각 되면서 행복감 결정의 일부분으로 자리매김하고 있다.

중년여성이 일상생활에서 경험하는 스트레스는 일상생활에서 사소하게 일어나는 경험으로 긍정과 부정의 사건을 초래하는 요인이 [6] 되고 있다. 예컨대 배우자와 소통의 단절로 인한 부부갈등이나 자녀의 문제 등으로 인한

자녀와의 갈등, 성장한 자녀의 독립, 노동시장에서 탈락에 대한 두려움과 계속 노동시장에서 경제활동을 하고 싶은 욕구 미충족 등의 다양한 요인에 의한 스트레스 경험으로 [7] 행복감을 저해하게 된다. 이러한 일상생활에서 경험하는 스트레스로 인해 중년여성은 자신의 삶에 대한 행복감을 느끼기보다 불행함을 느끼게 되어 [8] 스트레스 해소를 위한 적극적인 개입이 요구된다. 중년여성들의 스트레스 극복은 심리적 웰빙이라는 측면에서 중요한 사안으로 귀결되고 심리적 웰빙은 자신의 삶에 대한 행복감을 가지게 될 뿐만 아니라, 자아실현의 동력이 되고 있어 [9] 스트레스와 행복감의 인과관계를 주목하여 중년여성의 스트레스 경험에 대한 논의는 더 이상 연장할 수 없는 사안이다. 또한 중년여성은 생애주기에서 어머니와 아내로서 중요한 역할을 하고 있으나, 역할 수행과정에서 스트레스를 경험하면서 낮은 행복감을 경험하게 된다 [10]. 이러한 역할 수행과정은 낮은 행복감 경험과 함께 심리적 우울감도 초래하여 중년여성의 심리적 건강을 위협하고 있어 가족과 사회의 관심 요구와 학문적 논의는 중요한 의의를 갖는다.

우울감은 우울한 기분, 의지와 흥미의 상실, 죄책감과 가치 없는 감정, 수면 문제, 식욕부진, 에너지 손실 그리고 개인적이고 사회적인 활동에서 장애를 일으키는 집중력 저하로 정의하고 있다 [11]. 이러한 장애로 인해 개인은 슬픈 감정, 침체 된 기분, 흥미 상실 등 신체적·정신적 활동수준을 저하시키는 역기능적 증상을 초래하는 상황을 고려하여 [12] 중년여성의 행복감 증진을 위해 우울감 경감을 위한 사회복지적 개입이 필요하다.

특히 중년여성은 자녀의 성장과 결혼, 배우자의 은퇴 등으로 가정에서 역할 감소 등으로 인해 존재감 상실과 외로움, 절망감 등을 느끼며 우울을 경험하게 된다는 [13] 선행연구가 보고되어 적극적인 개입은 자명한 현실이다. 또한 중년여성이 가까운 시기에 경험하는 노동시장에서 탈락과 노후 건강 문제 등의 현실은 은퇴 후 소득 활동 중단이라는 불안과 걱정 등의 스트레스는 우울감을 더욱 증가시킨다 [14]. 따라서 선행연구에서 제시한 바와 같이 중년여성이 경험하는 모든 생활에서 스트레스는 항상 야기될 여지가 있어 스트레스와 우울감의 관계에 대한 고찰은 부인할 수 없다. 중년여성이 일상생활에서 경험하는 다양한 요인들이 우울감의 결정요인으로 예측되고 있어 중년여성의 행복감 증진을 위한 우울감 경감은 가정의 안녕을 위해 간과할 수 없는 사안이다. 특히 중년여성은 자녀의

독립과 사회적 활동 감소, 신체 변화로 인한 갱년기 경험도 우울을 극대화하는 요인으로 보고되고 있어[15] 주목이 필요하다. 그리고 중년여성은 갱년기로 인한 불안, 우울, 집중력 저하 등의 심리적 증상으로 인해 삶의 질이 저하를 경험하게 되는[16,17] 선행연구 보고에서 유추할 수 있듯이 행복감 결정요인에 대한 우울감의 검토는 중요하다.

이에 중년여성의 은퇴, 주거, 경제활동 중단에 따른 수입의 감소, 대인관계의 제약으로 인한 사회적 변화 등의 경험으로 인생의 행복감에도 큰 변화를 가져오는 점을 고려하여[14] 중년여성의 행복한 미래 설계에 대한 연구가 필요하다.

따라서 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 우울감의 매개효과를 확인이라는 본 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 제시한다. 첫째, 중년여성의 일상생활 스트레스가 높을수록 행복감은 낮아지는지 분석하고자 한다. 둘째, 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감의 관계에서 우울감의 매개효과를 분석하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구모형

본 연구는 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 두 변인 간의 관계에서 우울감 변인이 매개역할을 하는지 살펴보고자 한다. 이에 제시한 연구모형은 다음과 같다(Fig. 1).

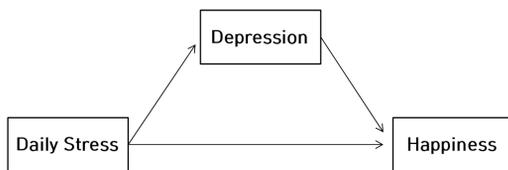


Fig. 1. Proposed model

2.2 연구가설

본 연구의 가설을 다음과 같다.

〈가설 1〉 중년여성의 일상생활 스트레스가 높을수록 행복감은 낮아질 것이다.

〈가설 2〉 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감의 관계에서 우울감은 매개할 것이다.

〈가설 2-1〉 중년여성의 일상생활 스트레스가 높을수록 우울감은 높아질 것이다.

〈가설 2-2〉 중년여성의 우울감이 높을수록 행복감은 낮아질 것이다.

2.3 자료수집 및 조사대상자

본 연구의 가설을 검증하기 위해 한국여성정책연구원에서 조사한 2020년 여성가족패널조사(8차년도) 자료를 활용하여 분석하였다. 여성가족패널조사는 여성의 삶과 변화에 대한 생애사적 변화를 추적할 수 있는 조사로 고유한 경험과 인식, 삶의 다양한 영역에서 상호연계적 효과를 살펴볼 수 있는 자료이다. 더불어, 전국을 대상으로 표본을 추출하여 분석한 조사자료로 일반화할 수 있는 장점이 있다.

이러한 자료를 활용하여 본 연구에서의 조사대상자는 2020년 여성가족패널조사에 응답한 만 55세~만 64세 미만의 기혼 여성이며, 측정하고자 하는 변인들의 문항에 무응답을 제외하고 성실하게 응답한 1,673명으로 분석을 진행하였다. 조사대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 학력의 비율은 ‘고졸’은 795명으로 47.5%의 가장 많은 비율을 차지하고 있고, 경제상태는 ‘보통이다’에 응답한 중년여성은 1,083명으로 64.7%의 가장 많은 비율을 차지하고 있다. 또한, 배우자와의 관계는 평균값 2.854로 대체로 준수한 편이며, 부부갈등은 평균값 1.921로 갈등을 경험한 비율이 적은 편이다.

2.3 측정도구

2.3.1 종속변인: 행복감

행복감을 측정하기 위해 2020 여성가족패널조사에서 활용한 “귀하께서는 현재 얼마나 행복하다고 생각하십니까”의 단일 문항을 사용하였다. 행복감은 10점 척도(매우 불행=1~매우 행복=10)로 점수가 높을수록 행복한 것을 의미한다.

2.3.2 독립변인: 일상생활 스트레스

일상생활 스트레스를 측정하기 위해 2020 여성가족패널조사에서 활용한 일상생활에서 느끼는 스트레스에 대한 문항을 사용하였다. 일상생활 스트레스 척도는 총 8문항으로 구성되었지만, 문항 간 상관계수가 낮아 척도의 신뢰도를 저하시키는 1문항을 제외한 7문항을 분석에 활용

용하였다. 모든 문항은 4점 리커트 척도(전혀 그렇지 않다=1~매우 그렇다=4)로 점수가 높을수록 일상생활에서 느끼는 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 일상생활 스트레스의 신뢰도(Chronbach Alpha) 값은 .765로 나타났다.

2.3.3 매개변인: 우울감

우울감을 측정하기 위해 2020 여성가족패널조사에서 활용한 10문항으로 축약된 CES-D 측정 도구를 사용하였다. 우울감 척도는 총 10문항으로 구성되었고, 역채점이 필요한 2문항을 재코딩한 후 분석에 활용하였다. 모든 문항은 4점 리커트 척도(전혀 그렇지 않다=1~매우 그렇다=4)로 점수가 높을수록 우울감이 높음을 의미한다. 우울감의 신뢰도(Chronbach Alpha) 값은 .884로 나타났다.

2.3.3 통제 변인

통제 변인으로는 다수의 연구에서 검증된 중년여성의 행복감에 영향을 주는 요인인 학력, 경제상태, 배우자와의 관계, 부부갈등으로 선정하였고, 학력은 1='초졸 이하', 2='중졸', 3='고졸', 4='대졸 이상', 경제상태는 1='매우 어려움'~5='매우 여유가 있다', 배우자와의 관계는 1='전혀 그렇지 않음'~4='정말 그렇다', 부부갈등은 1='한 번도 없다'~5='항상 그렇다'로 구성되었다.

2.4 분석방법

본 연구가설을 검증하기 위하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다. 첫째, 빈도분석을 통해 조사대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보았다. 둘째, 기술통계분석을 통해 주요변인의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 살펴보았다. 셋째, 피어슨의 상관관계 분석을 통해 주요변인 간 관련성을 살펴보았다. 넷째, Baron & Kenny[18]의 매개효과 3단계 분석을 통해 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감의 관계와 우울감의 매개효과 검증을 실시하였다. 마지막으로 매개효과 3단계 분석으로 인해 1종 오류가 발생할 가능성이 있어 Sobel test를 통해 매개효과 유의성 검증을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 기술통계 분석

주요변인의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 살펴보기

위해 기술통계 분석을 실시하였다. 분석결과는 Table 1과 같다. 행복감은 10점 척도로 최소값 1~최대값 10으로 구성되었으며, 평균값은 6.555(표준편차=1.347)로 나타났다. 일상생활 스트레스는 4점 척도로 최소값 1~최대값 4로 구성되었으며, 평균값은 1.888(표준편차=.448)로 나타났다. 우울감은 4점 척도로 최소값 1~최대값 4로 구성되었으며, 평균값은 1.475(표준편차=.499)로 나타났다. 왜도와 첨도는 주요변인 모두 절대값 기준 각각 2와 4를 초과하지 않아 정규성은 가정되었다.

Table 1. Characteristics of major variables

Variable	Min	Max	Mean	S.D	Skew	Kurt
Happiness	1.00	10.00	6.555	1.347	-.150	.061
Daily Stress	1.00	4.00	1.888	.448	.143	.201
Depression	1.00	4.00	1.475	.499	1.473	2.906

3.2 상관관계 분석

주요변인의 관련성을 살펴보기 위해 피어슨의 상관관계 분석을 실시하였다. 분석결과는 Table 2와 같다.

행복감은 일상생활 스트레스($r=-.208, p<.01$)와 우울감($r=-.218, p<.01$)에 부(-)적인 상관관계가 나타났으며, 일상생활 스트레스는 우울감($r=.309, p<.01$)과 정(+적인 상관관계가 나타났다. 주요변인 모두는 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타나 서로 간 관련성이 있는 변인임을 밝혔다.

Table 2. Correlation among major variables

Variable	Coefficient		
	Happiness	Daily Stress	Depression
Happiness	1		
Daily Stress	-.208**	1	
Depression	-.218**	.309**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

3.4 일상생활 스트레스와 행복감의 관계, 우울감의 매개효과

중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감의 관계와 우울감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny[18]의 매개효과 3단계 분석을 실시하였다. Baron & Kenny[18]의 매개효과 분석은 1단계에서 독립변인과 매개변인의 관계, 2단계에서 독립변인과 종속변인의 관계, 3단계에서 매개변인과 종속변인의 관계를 단계적으로 분석하는 방법으로 변인 간 직접효과와 간접효과를 파악할 수 있

Table 3. The effects of daily stress, depression, and happiness

Variable	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
level of education	-.042	-.077	-3.352**	.076	.051	2.323*	.066	.045	2.034*
financial condition	-.080	-.108	-4.596***	.464	.233	10.230***	.446	.224	9.805***
relationship with one's spouse	-.069	-.063	-2.565*	.653	.223	9.317***	.638	.217	9.109***
marital conflict	.156	.134	5.343***	-.378	-.120	-4.962***	-.343	-.109	-4.478***
daily stress	.261	.235	9.798***	-.251	-.084	-3.603***	-.192	-.064	-2.691**
depression							-.226	-.084	-3.536***
F	57.265***			82.959***			71.693***		
R ²	.147			.199			.205		
Adjusted R ²	.144			.197			.202		
Durbin-watson	1.429			1.781			1.761		

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

다. 분석에 앞서 행복감에 미치는 변인으로 검증된 학력, 경제상태, 배우자와의 관계, 부부갈등을 통제변인으로 투입하여 통제된 후 분석을 진행하였다. 이를 통해 본 연구는 일상생활 스트레스와 행복감의 관계에서 우울감이 어떠한 역할을 하는지 검증하였다. 분석결과는 Table 3과 같다.

1단계(Model 1) 분석결과는 학력(B=-.042, β =-.077, p<.01), 경제상태(B=-.080, β =-.108, p<.001), 배우자와의 관계(B=-.069, β =-.063, p<.05)는 매개변인인 우울감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부부갈등(B=.156, β =.134, p<.001)과 독립변인인 일상생활 스트레스(B=.261, β =.235, p<.001)는 매개변인인 우울감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

1단계(Model 1)의 모형적합도는 F=57.265, p<.001로 통계적으로 유의미하였고, 설명력은 14.4%로 나타났다. 이는 고학력이며 경제상태가 좋으며, 배우자와의 관계가 좋을수록 우울감이 낮아짐을 의미하고, 부부 간 갈등이 심하며 일상생활에서 스트레스를 많이 받을수록 우울감이 높아지는 것을 의미한다. 이에 <가설 2-1>은 채택되었다.

2단계(Model 2) 분석결과는 학력(B=.076, β =.051, p<.05), 경제상태(B=.464, β =.233, p<.001), 배우자와의 관계(B=.653, β =.223, p<.001)는 종속변인인 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부부갈등(B=-.378, β =-.120, p<.001)과 독립변인인 일상생활 스트레스(B=-.251, β =-.084, p<.001)는 종속변인인 행복감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계(Model 2)의 모형적합도는 F=82.959, p<.001로 통계적으로 유의미하였고, 설명력은 19.7%로 나타났다.

이는 고학력이며 경제상태가 좋으며, 배우자와의 관계가 좋을수록 행복감이 높아짐을 의미하고, 부부 간 갈등이 심하며 일상생활에서 스트레스를 많이 받을수록 불행함을 의미한다. 이에 <가설 1>은 채택되었다.

3단계(Model 3) 분석결과는 학력(B=.066, β =.045, p<.05), 경제상태(B=.446, β =.224, p<.001), 배우자와의 관계(B=.638, β =.217, p<.001)는 종속변인인 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부부갈등(B=-.343, β =-.109, p<.001)과 독립변인인 일상생활 스트레스(B=-.192, β =-.064, p<.01), 매개변인인 우울감(B=-.226, β =-.084, p<.001)은 종속변인인 행복감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3단계(Model 3)의 모형적합도는 F=71.693, p<.001로 통계적으로 유의미하였고, 설명력은 20.2%로 나타났다. 이는 고학력이며 경제상태가 좋으며, 배우자와의 관계가 좋을수록 행복감이 높아짐을 의미하고, 부부 간 갈등이 심하며 일상생활에서 스트레스를 많이 받고 우울할수록 불행함을 의미한다. 이에 <가설 2-2>는 채택되었다.

종합하면, 1단계(Model 1)에서는 통제변인을 통제한 후 독립변인인 일상생활 스트레스가 매개변인인 우울감에 통계적으로 유의미한 직접효과가 나타났고, 2단계(Model 2)에서는 통제변인을 통제한 후 독립변인인 일상생활 스트레스가 종속변수인 행복감에 통계적으로 유의미한 직접효과가 나타났다. 또한, 독립변인과 매개변인이 함께 투입된 3단계(Model 3)에서는 매개변인인 우울감은 행복감에 통계적으로 유의미한 직접효과가 나타났다. 모든 변인의 직접적 관계는 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었고, 2단계(Model 2)에서의 독립변인인 일상생활 스트레스와 종속변인인 행복감의 영향력은 매개변인

과 함께 투입된 3단계(Model 3)에서 감소하는 것으로 나타나($\beta = -.084 \rightarrow \beta = -.064$) 이는, 일상생활 스트레스와 행복감의 관계에서 우울감은 간접적으로 영향을 미치는 것을 의미한다. 이로써 우울은 부분매개역할을 하는 것을 의미한다.

이러한 결과를 토대로 우울감의 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 분석결과는 Table 4와 같다. 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감의 관계에서 우울감은 Sobel test statistic = -3.317, $p < .001$ 로 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 즉 중년여성의 일상생활 스트레스와 행복감 간의 관계에서 우울감이 교량역할을 한다고 볼 수 있다. 일상생활에서 스트레스를 많이 받으면 중년여성은 우울감이 높아지고 높아진 우울감은 행복감을 낮춰 스스로 불행하다고 생각할 수 있다. 이로써 우울감의 매개효과 유의성은 검증되었으며 (가설 2)는 채택되었다.

Table 4. Sobel test

Path	Sobel test Statistic	p
Daily Stress→Depression→Happiness	-3.317	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$

4. 결론 및 논의

본 연구는 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 우울감의 매개효과를 검증하고자 하였으며, 연구결과를 다음과 같이 상술한다.

첫째, 중년여성의 일상생활 스트레스는 행복감에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 스트레스가 높을수록 낮은 행복감을 경험함을 의미한다. 일상생활에서 경험하는 스트레스가 무기력감, 삶에 대한 의욕 저하 등을 초래하여 행복감에 부적인 영향을 미치는 본 연구결과는 선행연구와 맥을 같이한다(6,8,14). 특히 일상생활에서 중년여성이 경험하는 사소한 스트레스가 누적되어 행복감 증진보다 위협요인이라는 인식을 하여 가정과 사회는 중년여성 스트레스 해소를 위한 가정과 사회적 분위기 조성을 위한 세심한 배려가 이루어져야 한다. 또한 중년여성이 경험하는 우울은 스트레스가 정화되는 심리적안정으로 극복이 가능하다. 스트레스 정화는 사회적 지지의 하위요인인 가족과 친구의 지지로 가능하며 [19] 특히 친구지지는 정서적 안정을 증진하여 우울의 경험보다 행복감을 느낄 수 있는 도구가 될 수 있어 중년여

성의 일상생활에서 친구지지 향상이 필요하다. 이러한 사회 분위기 조성과 배려는 중년여성의 스트레스의 결정요인이 되는 스트레스와 갈등 등을 해소하는 요인으로 보고하는[20] 선행연구에서 해답을 찾을 수 있다.

둘째, 중년여성의 우울은 행복감에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 높은 우울감의 경험이 낮은 행복감을 갖도록 하는 것을 의미한다. 스트레스 등의 요인에 의한 우울의 경험이 행복감을 저해하는 요인으로 보고하는 선행연구[7-9]의 결과와 일치한 결과로 본 연구를 지지한다.

셋째, 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 우울의 매개효과를 확인하였다. 즉, 일상생활에서 높은 스트레스는 우울을 증가시켜 낮은 행복감 결정요인으로 설명된다. 중년여성이 경험하는 스트레스의 증가는 우울의 증가요인이 되어 행복감의 저하를 초래하는 선행연구와[16,17] 일치하는 결과로 확인되어 본 연구 결과를 지지한다. 중년기의 50대는 자녀 학업으로 교육비가 많이 소요되는 시기이며, 50대 중·후반 세대는 자녀가 사회 초년생으로 청년실업에 쫓겨나고, 만혼, 본인과 자녀 분가 등 과다지출과 경제활동 감소 등의 문제를 가지고 있어[14] 갈등으로 인한 스트레스 감소를 염두에 두어야 한다.

이상의 본 연구결과를 통해 다음과 같은 실천적·정책적 개입방안을 제시한다.

첫째, 중년여성의 일상생활에서 경험하는 스트레스 해소를 위한 동주민센터에서 지원하는 요가, 라인댄스, 탁구, 배우자와의 긍정적인 관계 형성을 위한 프로그램 등의 적극적인 프로그램 지원이 이루어져야 한다. 배우자와의 갈등이 증가할수록 스트레스도 증가하는 본 연구의 결과를 반영하는 부부갈등 해소를 위한 부부가 함께 참여하는 여가활동 활성화를 위해 주말 시간을 활용하는 프로그램 지원이 이루어져야 한다.

둘째, 자녀의 독립과 노동시장 탈락 등에 의한 소득활동 증가는 미래에 대한 불안을 조장하고 있어 노동시장 재진입과 현재의 노동시장에서 탈락을 예방할 수 있는 고용안정 유지를 위한 정책이 이루어져야 한다. 중년여성이 지속적인 노동시장에 머무르며 경제활동을 할 수 있도록 적극적인 노동시장 정책을 위해 정부와 기업이 함께 하는 논의가 이루어져야 할 것이다. 적극적인 노동시장 정책과 제도의 시행으로 중년여성의 성공적인 노동시장 안착을 통해 갈등과 스트레스의 경험보다 보람과 행복감을 느낄

수 있는 사회환경이 조성되어야 한다.

셋째, 중년여성의 스트레스 정화를 위한 가족지지와 친구지지 확대를 위한 프로그램개발 및 사회적 활동을 제안한다. 특히 중년여성들끼리 함께 자조활동에 참여함으로써 서로 간의 독려는 물론 시너지를 주고받음으로써 스트레스 해소는 물론 행복감도 증진시킬 수 있을 것이다. 이러한 자조활동으로 중년여성들이 생애주기에서 경험하는 갱년기로 인한 스트레스와 우울감이 해소될 수 있도록 지역사회 차원에서 적극적인 지원이 이루어져야 한다. 특히 갱년기 극복을 위한 건강교육과 건강상담 프로그램 실시와 건강관리 및 유지를 위한 다양한 운동시설을 설치하여 갱년기의 위기를 극복을 돕는 지원이 이루어져야 한다.

넷째, 중년여성의 스트레스 극복을 위한 높은 수준의 긍정심리자본 확보가 필요하며 이를 위한[15,16] 적극적인 개입이 이루어져야 한다. 긍정심리자본이 높은 중년여성일수록 어려움에 직면해도 낙관적으로 위기상황을 극복할 수 있어[10] 중년여성의 스트레스 경감과 행복감 증진 측면에서 긍정심리자본 증진을 독려하는 것이 중요하다.

다섯째, 중년기의 자녀에 대한 교육비 과다 지출 등의 요인도 스트레스 유발요인이 되고 있어 중년여성의 고용 안정을 위한 제도의 시행이 이루어져야 할 것이다.

본 연구는 중년여성의 일상생활 스트레스가 행복감에 미치는 영향에서 우울감의 매개효과를 확인하였다. 스트레스는 우울감의 결정요인이 되고 있어 스트레스와 우울감 감소를 위한 학문적 고찰과 탐색은 의미있는 연구의 가치를 갖는다. 그러나 본 연구결과는 중년기의 모든 여성을 대상으로 하는 확률표집에 따른 분석결과의 일반화의 한계를 갖는다. 추후 후속연구는 중년여성을 대상으로 하는 심층면담과 확률표집을 통한 자료수집의 분석결과를 일반화할 수 있는 연구를 제안한다.

REFERENCES

[1] S. H. Hwang & H. Y. Kim(2014). A Study on Preparations for Elderhood and the Demand for Educational programs on Elderly life for Middle-aged Women. *Journal of Families and Better Life*, 32(6): 73-87.

[2] J.U. Lee & M N. Hoe(2019). A Study on the Relationship between Motivation for Participation

in Education and Self-Efficacy and Life Satisfaction. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(8): 677-686.

DOI : 10.35873/ajmahs.2019.9.8.060

[3] S. Y. Kwon(2022). The Effect of Residential Satisfaction on Happiness: Focusing on the Middle-aged Residing in the Seoul Metropolitan Area, Dankook University Graduate School Doctoral Thesis.

[4] J. S. Kim. (2023). Effects of Middle Aged Woman's Life Stress, Social Support. *Aging Anxiety on Quality of Life*, 24(5): 98-105. DOI : 10.5762/KAIS.2023.24.5.98

[5] M. J. Davidson & C. L. Cooper(1984). Occupational Stress in FemaleManagers: A Comparative Study. *Journal of Management Studies*, 21(2): 185-205.

[6] K. Y. Hae & J. E. Kim(2023). The Effect of Social Supports on Life Stress of Middle-Aged Women: Focusing on the Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Families and Better Life*, 41(2): 35-50.

[7] E. J. Lee., A. H. Kyoung & S. M. Hae(2023). Impact of Posttraumatic Growth, Aging Anxiety and Spirituality on Successful Aging in Late Middle-aged Women. *Journal of East-West Nursing Reseach*, 29(1): 6-14. DOI : 10.14370/jewnr.2023.29.1.6

[8] Y. J. Jeong(2023). A Study on the Relationship between Individual Psychological Factors and Happiness in Middle-Aged Women, Chung-Ang University Graduate School, Ph.D. thesis.

[9] J. S. Kim(2022). Middle-aged Female Workers' Predictors of Psychological Well-Being Based on the Relationship between Positive Psychological Capital, Job Stress, and Job Satisfaction. *Korean Academic Society Of Occupational Health Nursing*, 31(3): 114-124. DOI : 10.5807/kjohn.2022.31.3.114

[10] K. J. Park., G. J. Kim & B. H. Hyun(2023). A Study on the Effects of Positive Psychological Capital and Social Support on Happiness : Focusing on Middle-aged Women Working in Emotional Service Industry. *Korean Society of Educational Gerontology*, 9(1): 24-42.

DOI : 10.31748/KSEG.2023.9.1.24

- [11] K. R. Park. (2012). The Effects of Structured Social Network Types and Their Relationship to Quality of Life Satisfaction among Elderly Singles and Couples. *Korean Living Science Association*, 21(5): 929-945.
DOI : 10.5934/KJHE.2012.21.5.929
- [12] S. Y. Yoo & O. S. Cho (2023). The Effect of Social Relationship Satisfaction on Subjective Happiness of Middle-Aged Single-Person Households in Low-Income Families: Focusing on the Mediating Effect of Depression and Gender Differences. *Journal of Industrial Convergence*, 21(9): 77-87.
DOI : 10.22678/JIC.2023.21.9.077
- [13] Y. S. Lee(2016). Perfectionism upon the relationship between Mothers' Depression and Parenting Attitude Konkuk University Graduate School Doctoral Thesis.
- [14] S. H. Yoon(2023). A Study on The Effect of Job Stress Due to Changes in The Employment Environment on Organizational Effectiveness: Focused on Airline Employees. Honam University Graduate School Doctoral Thesis.
- [15] S. T. Nam & M. S. Choi(2023). An Empirical Study on the factors affecting Pre-retirees' Happiness of Life - focusing on pre-retirees in their 50s. *Journal of The Residential Environment Institute of Korea*, 3(61): 143-158.
DOI : 10.22313/reik.2023.21.3.143
- [16] S. H. Lee(2007). The Effects of Dance Program on Climacteric Women's Climacteric Syndrome. *Official Journal of the Koeran Society of Dance Science*, 13: 57-62.
UCI : G704-001735.2007..15.001
- [17] J. Y. Lee(2017). A Study on the Effects of Menopausal Symptoms on Skin, Make-up and Hair Care Behavior. *The Korean Society Of Beauty And Art*, 18(3): 157-172.
DOI : 10.18693/jksba.2017.18.3.157

- [18] R. M. Baron., & D. A. Keny(1986). The Modertaor-Mekiator Variable Distnction iSocial Psychological Resarch: Conceptual, Straegic and Staistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psych*, 51(6): 173-182.
- [19] S. M. Kim & S. Y. Kim(2018). Effects of Silverobic Exercise Program on Menopausal Symptoms and Quality of Life in Climacteric Women. *The Journal of Humanities and Social science*, 10(4): 1283-1294. DOI : 10.22143/HSS21.10.4.92
- [20] D. H. Kim & J. M. Lee(2018). The Effect of Social Support and Self-esteem on Subjective Happiness in Middle-aged Women. *Journal of Korea Institute of Information, Electronics, and Communication Technology*, 11(3): 301-306.
DOI : 10.17661

최 미 연(Mi-Yeon Choi)

[정회원]



- 2014년 2월 : 숭실대학교 경영학과
- 2016년 2월 : 숭실대학교 경영대학원(경영학 석사)
- 2019년 3월~현재 : 동방문화대학원대학교 박사과정

- 관심분야 : 뷰티예술학, 교육, 복지
- E-Mail : cmw0422@naver.com

고 정 훈(Jeong-Hoon Ko)

[정회원]



- 2008년 2월 : 서강대학교 산업디자인학과/철학과 (문학/미술학사)
- 2013년 2월 : 홍익대학교 국제디자인전문대학원 콘텐츠융합디자인학과(디자인학 박사)
- 2014년 3월~현재 : 동방문화대학원대학교 뷰티예술학과 교수

- 관심분야 : 교육, 문화예술
- E-Mail : jh_ko@dongbang.ac.kr