

중산층 중년 기혼여성의 건강 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과 검증*

송 은 미

신촌세브란스 정신건강의학과

이 승 연[†]

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 중년 기혼여성을 대상으로 그들이 경험하는 일상생활 스트레스 정도, 우울, 불안 수준에 대해 알아보아 현 시대를 살고 있는 중년 기혼여성들의 적응 정도를 살펴보고, 자아정체감이 일상생활 스트레스가 심리적 적응에 미치는 부적 영향을 완화시킬 수 있는지 알아봄으로써 중년 기혼여성들이 경험하는 문제들을 해결하는데 필요한 자료를 제공하는데 목적이 있다. 이를 위해 서울, 경기, 충남 지방에 거주하는 40-59세 중년 기혼여성 294명을 대상으로 차이 분석, 상관분석 및 회귀분석을 실시하였다. 연구의 결과를 요약하면, 일상생활 스트레스, 우울 및 불안 수준은 비교적 낮고 자아정체감은 양호한 수준으로 나타나, 본 연구에 참여한 중년 기혼여성들은 위기감을 크게 느끼지 않는 상태일 수 있음을 추론해 볼 수 있다. 일상생활 스트레스와 자아정체감, 자아정체감과 우울 및 불안에는 부적 상관관계, 일상생활 스트레스와 우울, 불안 간에는 정적 상관관계가 확인되었다. 특히 일상생활 스트레스 중 건강 스트레스와 자아정체감이 우울 및 불안에 영향을 미쳤는데, 우울에는 건강 스트레스, 자아정체감 순으로 유의한 영향을 미쳤으나 불안에는 자아정체감, 건강 스트레스 순으로 영향을 미쳤다. 마지막으로, 우울과 불안에 대해 건강 스트레스와 자아정체감의 상호작용이 모두 유의하였으나, 보다 구체적인 상호작용 패턴을 분석했을 때, 건강 스트레스의 유의한 효과는 자아정체감이 낮을 경우에만 의미가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점이 논의되었다.

주요어 : 중년 기혼여성, 일상생활 스트레스, 우울, 불안, 자아정체감

* 본 논문은 송은미의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

† 교신저자 : 이승연, 이화여자대학교 심리학과, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

E-mail : slee1@ewha.ac.kr

현대는 평균 수명의 연장, 고등 교육의 보편화, 수입의 증가, 여가 생활에 대한 욕구 증가 등의 내적, 사회적 변화에 따라 중년기가 장기화되고 있다. 이에 중년기에 대한 사회적 관심이 증가하고 있는데, 그간 중년기 여성에 대한 많은 연구들은 대체적으로 두 가지의 상반된 견해를 보이고 있다. 하나는, 중년기를 인생의 위기 단계로 보는 것이며, 또 다른 하나는 중년기가 위기의 시기라는 개념에 회의적인 입장을 취하며, 오히려 중년기가 인생의 긍정적인 전환기일 수 있다는 의견이다. 우선, 위기의 시기로 보는 입장에 따르면, 중년기는 자녀의 성장에 따른 가족의 재조직화, 부양책임, 직업 및 가정에서의 역할 변화 등 다양한 사회·심리적 갈등을 겪게 되어 다른 연령대에 비해 많은 일상생활 스트레스를 겪을 수 있는 시기라고 본다. 특히, 중년 여성의 경우에는 남성과 달리 갱년기 증세가 나타나면서 불쾌 기분과 우울증에 취약할 수 있으며, 자신감이 떨어진다고 보고되기도 한다(김수진, 2012; 박정미, 2006; 오명옥, 고효정, 박청자, 2000; 이삼순, 최원희, 2007). Washington(1999), Wilmoth(1996) 등의 연구에서도 중년기에 겪는 생리적 혹은 신체적 변화, 역할 갈등 및 상실감 등으로 인해 우울이 발생한다고 하였다. 실제로 중년 여성들은 남성들에 비해 심리적 질병에 대한 유병률이 높은 것으로 알려져 있는데, 건강보험심사평가원(2010)에서 2006-2010년 동안의 '만성피로증후군 발병률'에 대한 분석 내용을 발표한 결과에서 여성이 남성에 비해 발병률이 47.5% 더 많았으며, 그 중에서도 40세 이상 중년 여성이 53.3% 더 높은 것으로 나타났다. 또한 국민건강보험공단(2010)이 건강보험 진료비 지급자료를 통해 '기분장애' 현황을 분석한 결과, 기분 장애로 진료를 받은

환자 수는 2006-2010년 동안 연평균 3% 증가 하였는데, 그 중에서 중년 여성은 남성에 비해 2배 이상의 기분 장애를 겪고 있는 것으로 밝혀졌다. 5,512명의 중년 남성과 6,551명의 중년 여성의 우울 정도를 비교한 Jyrki, Kalle, Jaakko, Kauko & Markku(1997) 연구에서도, 중년 여성들은 중년 남성에 비해 경험하는 우울 정도가 더 높은 것으로 나타났으며, 우울의 정도는 연령에 따라 유의하게 증가하였다. 그 중에서도 중년 기혼여성의 경우, 그간 중심으로 해오던 어머니의 역할이 자녀의 성장과 결혼 등으로 인해 상대적으로 약화되면서 자신의 존재감에 대한 의문이나 공허감, 상실감 등에 쉽게 노출될 수 있을 것이라 예상된다. 이를 통해 볼 때 평소 중년 기혼여성들은 중년 남성, 중년 미혼 여성들에 비해 일상적인 생활 사건을 더욱 민감하게 지각함으로써 스트레스에 정서적으로 쉽게 동요되는 경향이 많다는 결론을 추론해 볼 수 있겠다.

그러나 이와 달리, 김경신과 김정란(2001), 박복희와 이영숙(2000), 박선정과 최은영(2014), 전소자 외(2004), 최애선(2002) 등의 연구에서는 중년 여성이 느끼는 심리적 스트레스나 위기감 정도가 중간 값 이하로 비교적 낮은 정도를 보여 중년기에 스트레스를 크게 받지 않는다는 상반된 결과를 보고하였다. Levinson 등이 주장하는 '중년기 위기론'을 확인하기 위해 1,444명을 대상으로 검증을 진행하였던 김애순, 윤진(1993) 연구에서도 신체적 연령은 중년기 위기감에 대해 의미있는 설명력이 없는 것으로 나타나, 중년기를 위기의 시기라고 생각하는 것은 고정관념일 수 있다는 점을 설명하고 있다. Mitchell와 Helson(1990)이 26세부터 80세의 700명의 여성들을 대상으로 한 연구에서는 다른 연령 집단에 비해 50대 초반 여

성들이 더 나은 안전감, 자신감 등을 보고하였다. 또한 Stewart, Ostrove와 Helson(2001), Kessler, Foster, Webster & House(1992)의 연구보고에 의하면, 30대에 비해 40대, 그리고 40대에 비해서는 50대에서 더 높은 수준의 자아정체감, 자신감을 경험한다고 하였으며, 이 외에도 부정적 감정은 연령 수준에 따라 감소하며, 긍정적인 감정들은 중년기에 안정적으로 나타나고 있다고 보고되기도 하여(Susan, Chandra & Margaret, 2001; Scott et al., 2013), 중년기는 위기의 단계가 아니라는 견해가 제기되고 있다. 이러한 선행 연구들의 기초하여, 본 연구에서는 실제로 현재 중년 기혼여성들이 느끼는 스트레스 수준에 대하여 알아보고 중년기가 이들에게 위기로 다가오는지, 긍정적인 전환기로 다가오는지에 대하여 파악하고자 한다.

생활 스트레스란 실생활에서 누구나 일상적으로 경험할 수 있는 긍정 혹은 부정적인 모든 사건을 일컫는 말이다(Ham, 2007). 따라서 생활 스트레스는 일상생활에서 누구에게나 자연스럽게 일어날 수 있는 것이다. 그러나 감당하기 힘든 수준의 생활 스트레스 증가는 정신건강 문제를 유발시키거나 악화시킬 수 있는 요인이 된다. 그간 국내에서 정신 건강과 관련하여 주로 연구되어 온 주제는 우울인데(김수진, 2012; 박선정, 최은영, 2014; 변외진, 김춘경, 2007, 최광심 외, 2008), 이는 아마도 최근 몇 년간 우울이 사회적 이슈로 자주 대두되어왔을 뿐 아니라 일종의 마음의 감기로 알려지면서 다른 정신적인 질병에 비해 고정관념이 적어 사람들이 상대적으로 쉽게 인정할 수 있는 감정이기 때문으로 이해된다. 그간 스트레스와 우울의 관계에 대해서는 많은 연구들에서 이미 여러 차례 검증이 이루어진 바 있는데, 대체적으로 스트레스가 우울을 야

기하거나 예측하는 데 있어서 중요한 역할을 한다고 보고하고 있다(김영란, 이영호, 2009; 김재엽 외, 2009; 박경, 2009; 박희정, 박태진, 1998; 이삼순, 최원희, 2007; Kathleen, Lawrence, Stephen, 2002). 그러나 동일한 스트레스를 경험한다고 해서 모두 다 우울해지는 것은 아니라는 점에서 생활 스트레스와 우울 간의 관계를 조절하는 다양한 변인들에 관심을 가지기 시작하였는데, 그간 연구들을 통해 밝혀진 조절 변인들로는 자아존중감, 자아정체감, 자기개념, 통제 소재, 스트레스 대처 방식 등이 확인되었다(김미례, 2006; 김정희, 1992; 박금자, 1999; 한미정, 이지현, 2013; Arja, Niklas, Pilvikki, Markus, 2009; Dixon, 2000; Ghufuran, 2003; Milgrom, Beatrice, 2003; Olf, 1999).

불안과 관련해서도, 여성들의 자기 개념은 남성들에 비해 신체적인 매력이나 젊음과 더욱 밀접하게 연결되어 있기 때문에, 신체적인 노화로 인해 형성되는 부정적인 신체 이미지는 남성들보다 여성들에서 더 높은 수준의 불안을 유발할 수 있다고 보았다(김명자, 1996; Kim & Kang, 2014; Lindsay & Diana, 2008). 또한 이 시기에는 남은 생에 대한 초조함, 자신의 능력에 대한 한계감, 젊음을 잃어가는 것에 대한 불안감 등 이전 발달시기에서는 의식하지 못했던 여러 가지 심적인 변화를 겪게 되면서 심리적 안정감을 유지하기 힘든 면이 많다. 보건복지부에서 발표한 2011년도 정신질환실태 역학조사에 따르면, 주요 정신질환군별 일년 유병률을 따졌을 때 여성은 불안장애가 가장 높은 것으로 나타났다. 이처럼 스트레스는 불안을 유발시키는 중요 요인으로 작용할 수 있으며 그중에 중년 여성들은 불안감에 상대적으로 쉽게 노출될 수 있을 것으로 추측되나, 그간 중년 여성을 대상으로 한 국

내의 선행연구들에서는 주로 중년 여성의 우울에만 초점이 이루어져 불안에 대한 연구들은 극히 부족한 상태이다. 따라서 현재 중년 여성들이 겪는 불안 수준에 대한 이해와 불안 수준을 완화시킬 수 있는 보호 요인을 살펴볼 필요가 있어 보인다.

자아정체감 형성은 자기를 확립하는데 중요한 요인이 되기 때문에, 정신 건강을 유지하는데 많은 영향을 끼칠 수 있다. 특히 자아정체감은 중년기 위기감을 낮추어 삶의 질에 긍정적으로 영향을 미치는 매개변인으로 나타나기도 하여(김경신, 김정란;2001), 중년 여성들의 긍정적인 자아정체감 형성은 노후 삶에도 많은 영향을 줄 수 있는 잠재적 요인이 될 수 있겠다(Helson & Srivastava, 2001; Peterson, Smirles, & Wentworth, 1997). 중년기에 여성들은 ‘나는 어떤 사람이며, 그간 해 놓은 것이 무엇인가?’ 와 함께 ‘이제 남은 생을 어떻게 살아야 하나?’ 라는 자기 탐색적 물음을 통해 자신의 이미지나 능력, 역할 등에 대한 지각을 포함한 자기상을 재확립하게 된다. 이 때 탐색적 질문에 적절한 답을 구하지 못하면 자신에 대하여 부정적 개념을 형성하게 되어 궁극적으로 낮은 삶의 만족감을 가지게 된다는 연구결과가 보고되고 있다(최원희, 2006, Park, 2002). 기존의 많은 연구에서는 중년기의 위기감과 자아정체감 확립의 어려움은 중년기에 부정적인 영향을 미친다는 연구가 대부분을 차지하고 있다(김혜영, 고효정, 1998; 김명자, 1988; 김애순, 윤진, 1991; 이경혜, 김언주, 2001; 이복희, 2008). 오명옥, 고효정과 박청자(2000), 한미정과 이지현(2013) 등의 연구에서 중년기 여성의 위기감과 자아정체감 간의 유의한 부적 상관관계가 밝혀졌다. Shin(2002)도 높은 자아정체감은 자신에 대한 정의를 긍정

적으로 내릴 수 있어 정신 건강을 유지하는데 중요한 요인이 되는데 반해, 낮은 정체감은 위기감을 고조시키고 우울을 심화시켜 결과적으로 긍정적인 적응을 방해하는 결정적인 요인이 된다고 하였다.

이러한 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 일상생활 스트레스가 우울, 불안에 미치는 부적 영향을 완화시킬 수 있는 보호요인으로써 자아정체감의 역할을 파악하고자 한다. 이를 통해 앞으로 중년 기혼여성들의 스트레스 수준을 완화시키고 보다 건강한 일상생활을 영위할 수 있도록 돕는데 기초 자료를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 연구문제를 정리해보면 다음과 같다.

첫째, 중년 기혼여성의 일상생활 스트레스 하위 요인과 자아정체감이 우울, 불안에 미치는 상대적 설명력은 어떠한가?

둘째, 중년 기혼여성의 일상생활 스트레스가 우울을 예측하는데 있어서 자아정체감은 조절효과를 나타내는가?

셋째, 중년 기혼여성의 일상생활 스트레스가 불안을 예측하는데 있어서 자아정체감은 조절효과를 나타내는가?

방 법

연구대상 및 연구절차

본 연구에는 가장 보편적 지표인 생활연령(chronological age)만을 고려하여 40-59세에 속하는 여성을 중년 여성으로 정의하였다. 서울, 경기, 충남 지방의 중년 기혼여성(40-59세) 320명을 대상으로 약 3주간 질문지의 배포와 수

거가 이루어졌다. 이 중 미 회수되거나 불성실하게 응답한 26명의 자료를 제외하고 총 294명을 최종 연구 대상으로 하였다. 응답 자료의 연령대는, 40대 219명(74.5%), 50대 75명(25.5%)이었다. 학력은 4년제 대학 졸업 105명(35.7%), 고졸 103명(35.0%), 전문대졸 44명(15.0%) 순이었으며, 직장 여성은 181명(61.6%), 전업 주부는 113명(38.4%)에 해당 하였으며, 가계 월수입은 400만원 이상 116명(39.5%), 300-400만원 미만 62명(21.1%)의 순이었다. 이처럼 본 연구의 설문 대상은 가정의 경제적 수준이 '400만원 이상'에 해당되는 비율이 가장 높으며 직장 여성이 전업 주부보다 많이 나타나고 있어, 보다 경제적인 여유가 있으며 사회활동이 활발한 특성을 보이는 집단일 수 있음을 고려해 볼 필요는 있어 보인다.

측정도구

일상적 스트레스

DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, 그리고 Lazarus(1988)가 부부를 대상으로 개발한 "The Hassles Scale-Revised version"을 이현희(2002)가 번안한 것을 사용하였다. 총 33문항 중 내용을 직접 쓰는 한 문항을 제외한 32문항으로 이루어졌다. 이 척도는 일상생활의 여러 영역들 즉 자녀와의 관계, 부모 및 시부모와의 관계, 이웃과의 관계, 가정생활, 재정적 문제, 건강 문제 등이 포함되어 있어 총 가족관계 스트레스, 사회관계 스트레스, 경제적 스트레스, 건강 스트레스의 4가지 하위 요인으로 나뉘어진다. 각 문항에 대해 오늘을 포함해서 지난 1주일 동안 그 사항이 어느 정도 걱정거리가 되었는지를 '전혀 아니다(0)'에서 '아주 많이 그렇다(3)'까지 표시하게 되어 있고 점수가 높

을수록 일상생활에서 겪는 스트레스의 수준이 높음을 의미한다. 35-55세 사이의 중년 여성을 대상으로 한 유순희(2011) 연구에서는 Cronbach's α 는 .91이었고, 35-55세 사이의 중년 여성을 대상으로 한 이우경(2008)의 연구에서는 .92였다. 40-59세 사이의 중년여성을 대상으로 한 본 연구의 Cronbach α 값은 .93으로 나타났다.

자아정체감

Dignan(1965)의 자아정체감 척도(Dignan Ego-identity Scale)를 서봉연(1975)이 번안한 것을 토대로, 박아청(1996)이 개발한 '한국형 자아정체감 검사'의 하위 구성영역을 이경혜(1997)가 재조정된 것을 사용하였다. 자아정체감 척도는 '정체성 유예', '목표지향성', '정체성 혼미', '친절성', '자기수용', '주도성'의 6개 하위영역으로 총 20문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '확실히 그렇다(5)'까지의 Likert식 5점 척도이다. 20문항 중 9개 문항은 긍정적, 11개 문항은 부정적으로 문장이 구성되었으며, 부정문항은 역 채점하였다. 점수가 높을수록 자아정체감이 높으며 점수가 낮을수록 자아정체감 위기를 경험함을 알 수 있다. 45-55세의 중년 기혼여성을 대상으로 한 이경혜, 김언주(2001)의 연구에서 $\alpha = .78$ 이었고, 40-60세 중년 여성 800명을 대상으로 한 변외진, 김춘경(2007)의 연구에서 $\alpha = .78$ 로 보고되었다. 본 연구에서의 Cronbach α 값은 .86으로 나타났다.

우울

Beck, Ward, Mendelson, Mock(1961)이 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 BDI(Beck Depression Inventory)를 이영호와 송중용(1991)이

변안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 총 21개 문항으로 이루어져 있으며, 0-3점으로 반응하도록 구성되어 있다. 총점은 0-63점이며, 점수에 따라 비우울(0-9점), 약한 우울(10-15점), 중간 우울(16-23점), 심한 우울(24점 이상)로 구분한다. 40-64세 이하의 중년 여성을 대상으로 한 김연희(2011)연구에서 $\alpha = .93$ 이었고, 40-59세 중년 여성을 대상으로 한 석지혜, 홍상욱, 배옥현(1998)연구에서 .90이었다. 본 연구에서의 Cronbach α 값은 .95로 나타났다.

불안

Spielberger와 그의 동료들(1970)에 의해 개발된 상태·특성 불안검사(State-Trait Anxiety Inventory; STAI)를 한덕웅, 이창호, 탁진국(1993)이 한국어판 척도로 표준화한 도구로, 본 연구에서는 상황적 스트레스에 의한 불안 반응을 측정하기 위해 상태 불안척도(State Anxiety Scale)만 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '아주 그렇다(4)'까지의 Likert식 4점 척도를 사용하였다. 20문항 중 10개 문항은 긍정적, 10개 문항은 부정적으로 문장이 구성되었으며, 부정문항은 역 채점하였다. 가능한 점수의 범위는 최저 20점에서 최고 80점까지로 점수가 높을수록 상태불안이 심한 것을 의미한다. 40-50세의 중년 여성을 대상으로 한 김혜숙(2006)년 연구에서의 내적 합치도는 .93이었고, 40-60세의 중년 여성을 대상으로 한 김혜순, 이은자(2006) 연구에서 .90이었다. 본 연구에서의 Cronbach α 값은 .91로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS/PC+ version 18.0을 통하

여 분석되었다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술적 통계 분석을 실시하고, 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위해 내척합치도 계수인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 각 연구 문제에 따른 자료 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 인구 사회학적 변인인 연령, 학력, 월수입, 직업 유무에 따라 일상생활 스트레스의 하위요인, 자아정체감, 우울, 불안의 차이를 분석하였다. 이를 위해 t 검증, one-way ANOVA를 실시하였고, 사후검증으로는 집단 간 다중비교를 위하여 Scheffe로 처리하였다. 둘째, 중년 기혼여성의 스트레스 하위 요인들과 자아정체감, 우울, 불안간의 관련성을 알아보기 위해 상관 분석을 실시하였다. 셋째, 중년 기혼여성의 우울, 불안 각각에 대한 일상생활 스트레스의 하위 요인, 자아정체감의 설명력을 알아보기 위해 표준회귀분석을 실시하였다. 넷째, 일상생활 스트레스의 하위요인이 우울, 불안을 예측하는 데 있어서 자아정체감이 조절효과를 나타내는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 표준회귀분석에서 유의했던 변인을 대상으로 하여, 1단계에는 표준회귀분석에서 유의하게 나온 인구학적 변인을 통제한 후, 2단계에 예측변인인 일상 스트레스의 하위 요인, 3단계에서는 조절변인인 자아정체감을, 4단계에는 예측변인과 조절변인의 상호작용 항을 각각 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모든 점수는 예측변인과 상호작용항 간의 다중공선성을 줄이기 위해 표준점수(Z-score)로 변환한 후 분석하였다. 다섯째, 일상생활 스트레스와 심리적 건강 사이에서 자아정체감의 조절효과가 유의미했던 변인들에 대해 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 따라 회귀방정식을 구한 후 그래프를 그려 상호작용의 구체

적인 패턴을 살펴보았다. 회귀방정식은 $Y = b_1X + b_2Z + b_3XZ + b_0$ 이고 X는 예측변인, Z는 조절변인, b_1, b_2, b_3 에는 각 변인의 비표준화 계수(B)를 투입하였다. 상호작용의 분석을 위해 표준화된 회귀계수(β)가 아닌 비 표준화된 회귀계수(B)를 사용한 이유는 표준화된 회귀계수(β)는 변인들 간의 상대적인 설명력을 살펴보기 위해 표준화한 값이므로 이 값을 사용하여 상호작용 항의 단순 기울기 분석(simple slope analysis)을 할 경우 적절한 회귀식 생성이 불가능할 뿐 아니라 해석에 있어서도 오류가 발생하기 때문이다. 이 회귀식을 바탕으로 조절변인의 고, 저 수준에 따른 단순 회귀식을 구하기 위해 조절변인에 +1과 -1을 대입하여 두 개의 방정식을 구했으며 회귀선의 유의미성을 검증하였다.

위한 기초 자료로서 일상생활 스트레스, 자아정체감, 우울, 불안의 점수범위, 평균, 표준편차를 구하였으며 이를 표 1에 제시하였다. 일상생활 스트레스는 평균값이 25.13으로 중간 값보다 낮은 수치를 보이고 있으며 일상생활 스트레스의 하위 요인들도 중간 값보다 낮은 수치를 보이고 있다. 자아정체감은 평균값이 66.95로 중간 값 보다 높은 수치였다. 우울은 평균값 9.25로 ‘우울하지 않은 상태(0점-9점)’에 해당되는 수치이다. 불안은 평균값 41.12로 ‘양호한 상태(30점-50점)’에 해당되는 수치이다. 보다 타당한 분석을 위해 우울과 불안에서 최저점수 각각 0점(28명), 20점(3명)을 보인 31명을 제외하여, 전체 294명 중 263명만을 차이분석, 상관분석 및 회귀분석에 포함시켰다.

결 과

기술 통계치

본 연구에서 제기한 연구문제를 검증하기

주요 변인들의 사회 인구학적 집단별 차이 분석

연령에 따른 차이를 분석한 결과, 일상생활 스트레스의 하위 요인 중 가족 관계 스트레스와 사회관계 스트레스, 건강 스트레스 모두 40대에 비해 50대에서 더욱 높은 수치를

표 1. 주요 변인들의 평균, 표준편차 및 범위

변 인	가능한 점수범위	점수범위	평균(SD)	31명 제외 후 평균(SD)
일상생활 스트레스	0-96	0-76	25.13(14.95)	25.56(14.75)
가족관계 스트레스	0-36	0-30	10.29(6.05)	10.45(5.89)
사회관계 스트레스	0-18	0-17	4.49(3.16)	4.54(3.16)
경제적 스트레스	0-15	0-14	4.22(3.31)	4.36(3.32)
건강 스트레스	0-27	0-24	6.13(4.65)	6.22(11.85)
자아정체감	20-100	28-96	66.95(11.82)	66.80(11.85)
우울	0-63	0-49	9.25(10.36)	10.34(10.43)
불안	20-80	20-78	41.12(10.96)	41.79(10.92)

보여 통계적으로 차이가 있음이 나타났다. 이는 연령이 증가할수록 가족 관계나 사회관계를 포함하여 전반적인 생활에서 일상적 스트레스를 더욱 많이 느낀다는 것을 의미한다. 다만, 경제적 스트레스, 자아정체감, 우울, 불안의 경우 연령수준에 따른 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

학력을 고졸 이하와 고졸 이상으로 나뉘어 집단 간 차이를 살펴본 결과, 자아정체감을 제외한 모든 영역에서 학력에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 고졸 이하의 중년 기혼여성들이 고졸 이상의 중년 기혼여성들에 비해 가족관계 스트레스, 사회관계 스트레스, 경제적 스트레스, 건강 스트레스를 더욱 많이 느끼고 있는 것으로 나타났다. 또한 학력 수준이 더 낮은 집단에서 우울, 불안 수준을 더욱 크게 느끼고 있는 것으로 그 차이가 나타났다. 따라서 학력 수준은 중년 기혼여성의 스트레스 감소, 심리적 건강에 영향을 미치는 요인으로 파악된다. 다만, 자아정체감에서 학력 수준에 따른 집단 간 차이는 유의하지 않았다. 월수입에 따른 차이를 분석한 결과, 일상생활 스트레스의 모든 하위요인과 자아정체감, 우울 모두 월수입에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 개별 간 차이검증을 위해 Scheffe 사후 검증을 실시한 결과, 월수입이 200만원 미만과 200-400만원 미만인 중년 기혼여성들이 월수입 400만원 이상의 중년 기혼여성들에 비해 일상 스트레스를 더욱 많이 느끼고 자아정체감 수준은 더욱 낮은 것으로 나타났다. 따라서 월수입이 중년 기혼여성의 적응에 많은 영향을 미치는 것으로 사료된다. 다만, 불안에서 월수입 수준에 따른 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

직업 유무에 따라서 집단 간 차이를 살펴본

결과, 직업여성들이 전업 주부들에 비해 사회관계 스트레스를 더욱 많이 느끼고 있는 것으로 나타났다. 가족관계, 경제적, 건강 스트레스와 자아정체감, 우울, 불안에서는 직업 유무에 따른 차이가 유의하지 않았다.

일상생활 스트레스, 자아정체감, 우울, 불안과의 관계

일상생활 스트레스의 하위요인, 자아정체감과 우울, 불안이 어떠한 관련성을 가지고 있는가를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 상관분석 결과는 표 2에 제시하였다. 본 연구에서 사용된 모든 측정변인이 유의한 상관관계를 보였다. 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감과의 상관을 살펴보면, 가족관계 스트레스, 사회관계 스트레스, 경제적 스트레스, 건강 스트레스는 모두 자아정체감과 유의한 부적 상관을 나타냈다(각각 $r = -.19$, $r = -.24$, $r = -.22$, $r = -.22$, $p < .01$). 또한 일상생활 스트레스의 하위요인들은 모두 우울, 불안 수준과 유의한 정적 상관을 보였다. 자아정체감과 우울, 불안과의 상관을 살펴보면, 자아정체감은 우울($r = -.31$), 불안($r = -.33$)과 모두 유의한 부적 상관을 보였다. 우울은 불안과 정적 상관에 있어 우울수준이 높은 사람은 불안수준도 함께 높은 것으로 나타났다.

중년 기혼여성의 우울, 불안에 대한 일상생활 스트레스의 하위 요인, 자아정체감의 설명력

일상생활 스트레스의 각 하위요인과 자아정체감이 우울, 불안을 얼마나 설명하는지를 살펴보기 위해 우울과 불안을 종속변인으로 삼

표 2. 주요 변인들의 상관분석 결과(N=263)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 일상생활스트레스	1							
2. 가족관계스트레스	.89**	1						
3. 사회관계스트레스	.85**	.66**	1					
4. 경제적 스트레스	.83**	.64**	.66**	1				
5. 건강 스트레스	.88**	.66**	.73**	.65**	1			
6. 자아정체감	-.25**	-.19**	-.24**	-.22**	-.22**	1		
7. 우울	.34**	.24**	.33**	.25**	.37**	-.31**	1	
8. 불안	.40**	.34**	.33**	.33**	.38**	-.33**	.59**	1

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

고, 일상생활 스트레스의 각 하위 요인, 자아정체감을 독립변인으로 삼아 표준회귀분석을 실시하였다. 또한 앞서 학력 수준, 월수입 수준이 우울에, 학력 수준이 불안에 영향을 미치는 요인으로 나타났던바 각각의 변인들을 통제변인으로 사용하였다.

회귀 분석에 앞서 회귀진단 결과, 공차 한계 값의 최소값은 .39이고, VIF계수는 1.09-2.66의 범위로 공차한계값은 .10보다 훨씬 크게 나타났으며, VIF는 10이하로 산출되었다. Durbin-watson 계수(DW) 역시 1.33-1.82의 범위로 2에 근접하고 있어 다중공선성과 잔차 간 자기상관이 없는 것으로 밝혀져 본 자료의 회귀가정 충족여부를 확인하였다.

우울에 대한 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감의 표준회귀분석 결과

중년 기혼여성들의 우울에 대한 일상생활 스트레스 하위 요인, 자아정체감의 표준회귀 분석 결과는 표 3에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 전체모델은 우울 변량의 31.1%를 설명하였으며, 월수입($\beta = -.33, p < .001$), 건강스

트레스($\beta = .36, p < .001$), 자아정체감($\beta = -.20, p < .001$)이 우울을 유의하게 설명하였다. 이는 가정 내 월수입 수준이 낮을수록, 본인이나 가족원들의 건강에 대한 스트레스가 높을수록, 자아정체감 수준이 낮을수록 우울 수준이 더욱 높아진다는 것을 의미한다.

불안에 대한 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감의 표준회귀분석 결과

중년 기혼여성들의 불안에 대한 일상생활 스트레스 하위 요인, 자아정체감의 표준회귀 분석 결과는 표 4에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 전체모델은 불안 변량의 22.4%를 설명하였으며, 건강스트레스($\beta = .21, p < .05$), 자아정체감($\beta = -.24, p < .001$)이 불안을 유의하게 설명하였다. 이는 본인이나 가족원들의 건강에 대한 스트레스가 높을수록, 자아정체감 수준이 낮을수록 불안 수준이 더욱 높아진다는 것을 의미한다.

표 3. 중년 기혼여성의 우울에 대한 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감의 표준 회귀분석 결과

	우울					
	B	SE	β	t	R ²	adj. R ²
학력	-.07	.06	-.07	-1.19		
월수입	-.21	.04	-.33	-5.48***		
가족관계 스트레스	-.05	.08	-.05	-.69		
사회관계 스트레스	.05	.08	.05	.57	.311	.292
경제적 스트레스	-.11	.06	-.15	-1.89		
건강 스트레스	.35	.08	.36	4.22***		
자아정체감	-.17	.05	-.20	-3.59***		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 4. 중년 기혼여성의 불안에 대한 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감의 표준 회귀분석 결과

	불안					
	B	SE	β	t	R ²	adj. R ²
학력	-.09	.06	-.08	-1.37		
가족관계 스트레스	.12	.09	.10	1.28		
사회관계 스트레스	.00	.09	.00	.01		
경제적 스트레스	.04	.07	.05	.57	.224	.206
건강 스트레스	.23	.09	.21	2.41*		
자아정체감	-.22	.05	-.24	-4.21***		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

중년 기혼여성의 일상생활 스트레스와 우울, 불안의 관계에서 자아정체감의 조절효과

일상생활 스트레스와 우울의 관계에서 자아정체감의 조절효과

일상생활 스트레스와 우울과의 관계에서 자아정체감의 조절효과가 어떻게 나타나는지 알아보기 위해 앞서 중년 기혼여성의 우울을 유의하게 예측하였던 월수입을 1단계에, 표준회

귀분석에서 유의했던 건강 스트레스를 2단계에, 조절변인인 자아정체감을 3단계에, 건강 스트레스와 자아정체감의 상호작용항을 4단계에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 월수입이 적을수록($\beta = -.405, p < .001$), 건강에 대한 스트레스가 클수록($\beta = .304, p < .001$), 자아정체감 수준이 낮을수록($\beta = -.201, p < .001$) 우울 수준은 증가하는 것으로 나타났다. 건강스트레스와 자아정체감

표 5. 우울에 대한 일상생활 스트레스와 자아정체감의 위계적 회귀분석

단계	예측변인	우울			
		B	β	R ²	ΔR^2
1	월수입	-.406	-.405***	.164	
2	건강 스트레스	.304	.304***	.253	.089***
3	자아정체감	-.201	-.201***	.291	.038***
4	건강스트레스 X 자아정체감	-.139	-.150**	.312	.021**

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

의 상호작용항 역시 유의하였는데, 이는 전체 설명량 31.2% 중 2.1%를 추가로 설명하였다. 중년 기혼여성의 우울에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 5에 제시하였다.

중년 기혼여성의 건강 스트레스와 자아정체감의 구체적인 상호작용 형태를 살펴보기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 회귀방정식을 사용하여 상호작용의 형태를 나타내었다. 이 회귀식을 바탕으로 자아정체감의 고저에 따라 단순회귀선을 구하였다(그림 1 참조). 그 결과 자아정체감 수준이 낮을 때 기울기는 $B = .42(t$

$= 6.22, p < .001$)로 유의하였으나, 자아정체감 수준이 높을 때는 유의하지 않았다($B = .13, n.s.$).

이는 자아정체감이 낮을 때에만, 즉 자신에 대한 개념이 불확실하여 정체성에 혼란을 겪는 경우에만 높은 수준의 건강 스트레스가 우울의 상승을 예측하였다. 자아정체감이 높을 때에는 건강 스트레스와 우울의 관계는 유의하지 않았다. 따라서 우울에 대한 건강스트레스의 주효과는 해석할 수 없는 것으로 보인다.

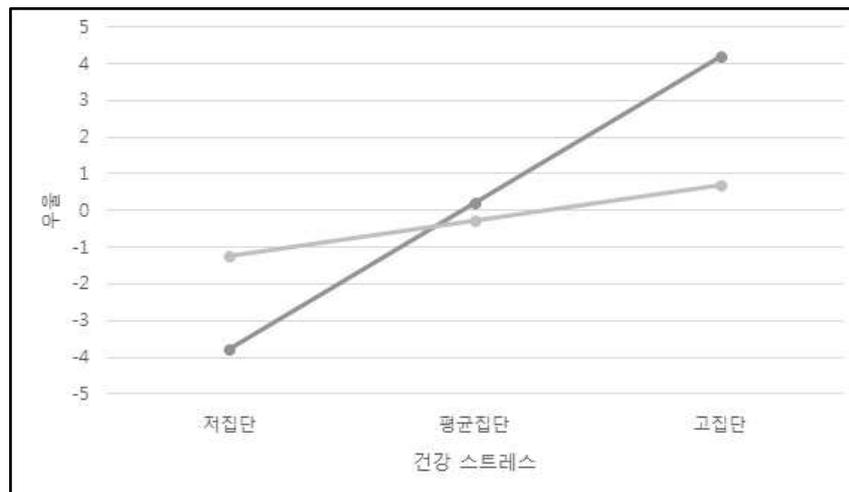


그림 1. 중년 기혼여성의 건강 스트레스와 우울과의 관계에서 자아정체감의 조절효과

일상생활 스트레스와 불안의 관계에서 자아정체감의 조절효과

일상생활 스트레스와 불안의 관계에서 자아정체감의 조절효과를 검토하기 위해 동일한 절차를 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 다만, 학력이 중년 기혼여성의 불안을 예측하지 못하는 것으로 나타났기 때문에 이 변인은 제외하였다. 그 결과, 건강에 대한 스트레스가 클수록($\beta = .374, p < .05$), 자아정체감 수준이 낮을수록($\beta = -.264, p < .001$) 불안 수준은 증가하는 것으로 나타났다. 건강스트레스와 자아정체감의 상호작용항 역시 유의하

였는데, 이는 전체 설명량 22.4% 중 1.8%를 추가로 설명하였다. 중년 기혼여성의 불안에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 6에 제시하였다.

중년 기혼여성의 건강 스트레스와 자아정체감의 구체적인 상호작용 형태를 살펴보기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 회귀방정식을 사용하여 상호작용의 형태를 나타내었다. 이 회귀식을 바탕으로 자아정체감의 고저에 따라 단순회귀선을 구하였다(그림 2 참조).

그 결과 자아정체감 수준이 낮을 때 기울기는 $B=.41(t = 6.05, p < .001)$ 로 유의하였으나,

표 6. 불안에 대한 일상생활 스트레스와 자아정체감의 위계적 회귀분석

	예측변인	불안			
		B	β	R ²	ΔR^2
1	건강 스트레스	.374	.374***	.140	.140***
2	자아정체감	-.264	-.264***	.206	.066***
3	건강스트레스 x 자아정체감	-.130	-.141*	.224	.018*

$p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

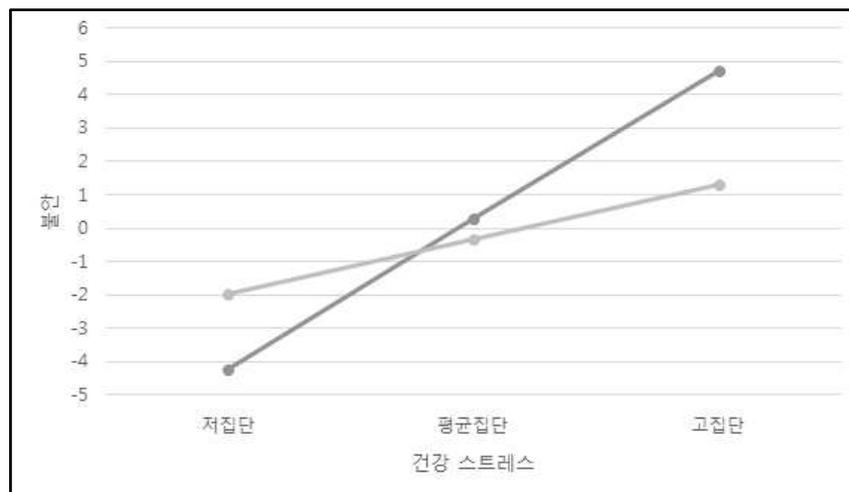


그림 2. 중년 기혼여성의 건강 스트레스와 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과

자아정체감 수준이 높을 때는 유의하지 않았다($B = .15, n.s.$). 이는 자아정체감이 낮을 때에만, 즉 자신에 대한 개념이 불확실하여 정체성에 혼란을 겪는 경우에만, 높은 수준의 건강 스트레스가 불안의 상승을 예측하였다. 자아정체감이 높을 때에는 건강 스트레스와 불안의 관계는 유의하지 않았다. 따라서 불안에 대한 건강 스트레스의 주효과는 해석할 수 없는 것으로 보인다.

논 의

본 연구는 중년 기혼여성이 경험하는 일상생활 스트레스와 자아정체감, 우울, 불안의 수준과 각 요인과의 관계를 알아보는 한편 일상생활 스트레스와 우울, 불안의 관계에서 자아정체감의 조절효과를 살펴봄으로써 중년 기혼여성들이 직면하는 문제들의 수준과 이를 해결하는데 필요한 자료를 제공하고자 했다.

연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 중년 기혼여성이 겪고 있는 일상생활 스트레스 수준이 비교적 낮으며 우울 수준도 평균값 9.25로 '우울하지 않은 상태(0점-9점)'에 해당되었다. 불안 수준 또한 평균값 41.12로 '양호(30점-50점)'한 수준으로 나타났으며, 자아정체감도 중간값보다 다소 높게 나타나고 있어 본 연구에 참여한 중년 기혼여성들은 위기감을 크게 느끼지 않은 상태에서 비교적 적응적으로 지내고 있음을 추론해 볼 수 있겠다. 석지혜, 홍상욱, 배옥현(1998), 박복희, 이영숙(2000)의 결과에서도 중년 여성은 스트레스 생활사건이나 우울에 있어 예상했던 것보다 낮은 스트레스 수준과 약한 우울을 경험하는 것으로 나타났으며, 신희석(2000)의 연구에서도

중년 주부의 우울 수준은 경한 우울 상태의 수준으로 보고되었다. 이러한 결과들은 중년기를 위기의 시기보다는 긍정적인 전환기의 입장으로 보는 연구자들의 견해와 일치한 것으로 볼 수 있겠다. 따라서 중년 여성의 위기를 누구나 보편적으로 경험하게 되는 발달 단계적 현상으로 이해하기보다는 생의 주기에서 개인의 상황, 다양한 환경적 요인 등에 따라 가변적으로 변화되는 전환의 시기로 보는 것이 더욱 바람직할 것으로 생각된다. 구체적으로 고찰해보면, 연령이 많을수록 스트레스 수준이 높았으며 교육 수준이 낮을수록 우울, 불안 수준이 높고, 월수입이 적을수록 우울 수준이 높고 자아정체감 수준이 낮게 나타나고 있다. 특히 자아정체감은 사회경제적 배경 중 연령과 학력 수준보다는 월수입 수준에 따라 많은 영향을 받고 있는데, 이는 물질적인 풍요로움이 중시되는 사회적 현실을 반영하는 듯하며, 이러한 점들은 추후 연구에 다루어야 할 주제에 대한 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.

둘째, 일상생활 스트레스의 하위요인과 자아정체감, 우울, 불안 간의 상관관계를 분석한 결과, 먼저 일상생활 스트레스의 하위 요인인 가족관계 스트레스, 사회관계 스트레스, 경제적 스트레스, 건강 스트레스는 모두 자아정체감과 유의한 부적 상관을 보였으며, 우울, 불안 수준과는 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 스트레스 증상정도와 자아정체감과 유의한 역상관 관계를 보였으며(이삼순, 최원희, 2007), 스트레스가 역기능적 행동이나 정서적 부적응을 일으킨다는 연구(Gunther, Kathleen, Cohen & Armeli, 2002)와 일치하다. 즉 일상생활에서 스트레스를 많이 느낄수록 자아정체감 형성에 어려움을 겪으며, 더욱 높은 수준의 우울, 불

안을 느낀다는 것을 확인할 수 있으며, 이러한 결과는 우울, 불안이 스트레스로 인한 주요 증상임을 고려해 볼 수 있음을 시사한다.

우울은 불안과도 정적 상관을 보이고 있어 우울한 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 더욱 높은 수준의 불안감을 느끼는 것으로 나타났다. 때문에 우울을 느낄 경우 불안도 함께 상승되어 정서적 혼란감이 더욱 증폭되는 것으로 파악된다. 자아정체감은 우울, 불안과 유의한 부적 상관을 보이고 있어 자아정체감 수준이 낮은 사람은 더욱 높은 수준의 우울, 불안을 느껴 정서적으로 쉽게 불안정해지는 것으로 사료되는데, 이는 자아정체감이 정신건강을 유지하는데 중요한 요인이라는 점을 예상하게 한다.

셋째, 일상생활 스트레스의 하위 요인들과 자아정체감 중 우울, 불안을 유의하게 설명하는 변인을 알아본 결과, 건강 스트레스가 중년 기혼여성의 우울과 불안에 대해 유의미한 설명력을 나타냈다. 이때 건강 스트레스는 신체적 건강 상태 뿐 아니라 자신의 신체적인 용모, 체력, 가족들의 건강 상태 등도 모두 포함되어 있는 의미이므로, 현재 중년 기혼여성들은 본인의 신체적 용모나 건강상태 뿐 아니라 가족원들의 건강상태를 상당히 중요한 문제로 인식하고 있는 것을 알 수 있다. 따라서 중년기의 심리적 적응이나 추후 노년기의 적응에 있어 다양한 스트레스 요인 중에서도 자신의 건강상태나 신체적인 용모 및 체력 수준에 대한 스트레스가 중요한 역할을 할 것으로 추론해 볼 수 있겠다. 자아정체감은 중년 기혼여성의 우울, 불안 수준에 대해 유의미한 설명력을 보였는데, 자아정체감이 낮을수록 중년 기혼여성들이 느끼고 있는 우울, 불안이 더욱 높게 나타났다. 이는 중년기에서 겪는

자아정체감 형성의 어려움은 중년기 적응에 부정적인 영향을 미친다는 대부분의 선행연구들의 결과를 지지해주고 있다(김명자, 1988; 김애순, 윤진, 1991; 박주분, 2008). 한편, 중년 기혼여성의 우울과 불안에 건강 스트레스와 자아정체감이 모두 영향을 미치고 있으나, 설명력에 있어서 분명한 차이를 보이고 있다. 즉, 우울에는 건강 스트레스가 가장 큰 영향을 미치고 있고, 그 다음으로 자아정체감 수준이 유의한 영향을 미치고 있다. 그러나 불안에는 자아정체감 수준이 더욱 크게 영향을 미치고 있고, 그 다음으로 건강 스트레스가 영향을 미치고 있다. 이는 건강 스트레스는 자신의 용모나 체력, 건강 상태에 대하여 부정적으로 지각하게 됨으로써 본인이 매력 없는 사람으로 생각되어 슬픔, 울적함, 자존감 저하 등 다양한 우울증상을 유발시키는 것으로 파악된다. 그러나 자아정체감의 혼란은 '나는 누구인가? 어떤 모습으로 살아가야 하는가?'에 대한 답을 찾지 못하게 되면서 슬픔, 울적함보다는 걱정, 초조함 등이 촉발되어 불안감이 증폭되는 결과로 이해된다. 이를 통해 볼 때 건강 스트레스와 자아정체감이 모두 심리적 건강에 영향을 미치나, 영향을 미치는 과정에 있어서 감정의 유형에 차이가 있음을 알 수 있다.

넷째, 중년 기혼여성의 일상생활 스트레스와 우울, 불안과의 관계에 대한 자아정체감의 완충효과를 알아 본 결과, 중년 기혼여성의 우울과 불안에 대해 건강 스트레스와 자아정체감의 상호작용이 모두 유의하였으나, 구체적인 상호작용 패턴을 분석했을 시, 건강 스트레스의 유의한 효과는 자아정체감이 낮은 경우에만 의미가 있는 것으로 나타났다. 중년기에 갱년기로 인한 신체적 변화가 크며 이에

따른 불만감을 경험하기가 쉽기 때문에, 용모나 건강 등과 같은 외현적인 모습에서 오는 스트레스의 부적 영향이 더욱 심화되는 것으로 이해된다. 따라서 높은 수준의 건강 스트레스는 낮은 수준의 자아정체감과 맞물리게 되면서 건강 스트레스가 우울과 불안에 미치는 취약성을 더욱 심화시키는 것으로 해석할 수 있겠다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중년 기혼여성들의 우울, 불안을 모두 살펴보았으며, 이에 대한 정보를 제공하였다. 중년 여성에 대한 기존 연구들에서는 대부분 한 가지 정서 문제에만 치중되어 연구되어 왔다. 이로 인해 중년 여성들의 정서 문제에 대한 이해가 충분히 이루어지지 못하였는데, 이러한 차원에서 본 연구는 우울, 불안을 모두 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 스트레스에는 다양한 여러 종류가 있을 수 있으나 대부분의 연구들에서는 스트레스의 총점만을 이용하여 연구하는 경우들이 많았다. 때문에 중년 여성들이 느끼는 스트레스에 대한 면밀한 탐색이 제한적이었으나 본 연구에서는 스트레스 유형을 나누어 보다 구체적으로 중년 기혼여성들의 내적 상태를 살펴보았다는 점에 의의가 있다.

셋째, 기존의 일상생활 스트레스와 정서 문제를 다룬 많은 연구들은 이 두 변인의 단순한 관계나 영향에 대하여만 살펴본 연구들이 많다. 특히 본 연구에서 유의하게 나온 건강 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과를 살펴 본 연구는 거의 전무하다. 즉, 기존 연구들은 대부분 건강 스트레스가 우울, 불안에 부적인 상관을 보인다는 한정된 정보를 제공하였으나, 본 연구에서는

건강 스트레스가 우울, 불안에 직접적으로 영향을 미친다기보다는 낮은 수준의 자아정체감과 상호작용으로 인해 나타난다는 점을 확인할 수 있었다. 따라서 앞으로 중년 기혼여성들의 우울, 불안에 대한 건강 스트레스의 영향을 살펴볼 때는 자아정체감 수준을 고려해야 한다고 볼 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 40-59세라는 특정계층을 대상으로 하여 표집에 있어 한계가 있었다. 특히 월수입 400만원 이상과 대학교 졸업과 같은 학력 수준은 현재 중년 여성들의 높아진 사회경제적 지위를 반영하는 것일 수도 있으나, 한편으로는 연령이 많거나 생활의 어려움을 겪는 여성이 상대적으로 제외되었을 가능성도 배제할 수 없으므로 이 결과를 사회, 문화적 배경이 다른 전체 중년 기혼여성에게 일반화시키기 어려운 단점이 있다. 따라서 보다 많은 중년 기혼여성의 표집을 통해 좀 더 심층적이고 대표성이 보장될 수 있는 연구가 수행되어야 할 것이다.

둘째, 사회문화적 배경 및 배우자 변인 등 좀 더 다양한 변인을 포함한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다. 특히 결혼 연령이 점차 늦어지면서 50대에도 자녀가 초등학교에 재학 중인 경우가 많았던 점으로 보아 어머니 역할의 상실이라는 개념이 충분히 적용되기 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 막내 자녀의 위치 변인을 포함하여 보다 구체적으로 살펴볼 필요가 있어 보인다.

참고문헌

- 건강보험심사평가원 (2010). 건강보험심사평가원 보도자료.
- 국민건강보험공단 (2010). 건강보험 진료비 지급자료.
- 김경신, 김정란 (2001). 중년기 기혼여성의 자아정체감 및 위기감이 삶의 질에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 39(4), 105-120.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김미례 (2006). 기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과. 전남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김수진 (2012). 중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. 을지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감 1: 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. *한국노년학*, 13(1), 1-16.
- 김영란, 이영호 (2009). 우울 증상과 사회적 기술이 스트레스 생활사건에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 153-170.
- 김재엽, 남석인, 최선아 (2009). 기혼 직장여성의 스트레스, 우울, 자살생각의 관계: TSL 대처방식에 따른 다집단 분석. *한국사회복지조사연구*, 22, 375-308.
- 김정희 (1992). 중년여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험과의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향. *한국심리학회지: 발달*, 4(1), 54-63.
- 김혜영, 고효정 (1998). 중년기 여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 3(2), 117-138.
- 박경 (2009). 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향: 마음챙김과 성향적 낙관주의의 중재효과. *스트레스학회*, 17(4), 369-378.
- 박금자 (1999). 중년기 여성의 우울 구조모형. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박복희, 이영숙 (2000). 중년여성의 스트레스와 갱년기 증상과의 관계. *여성건강간호학회지*, 6(3), 383-397.
- 박선정, 최은영 (2014). 중년 여성의 화병과 우울 및 삶의 질과의 관계. *아시아여성연구*, 53(2), 167-188.
- 박정미 (2006). 중년후기 여성의 태반요법 참여유무에 따른 갱년기 증상비교. *고신대학교 보건대학원 석사학위 청구논문*.
- 박희정, 박태진 (1998). 중년기 여성의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 연구. *인제대학교 지역사회의학 연구소 5호*, 99~104.
- 보건복지부 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사.
- 변외진, 김춘경 (2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인 분석. *한국심리학회지: 여성*, 12(3), 255-276.
- 석지혜, 홍상욱, 배옥현 (1999). 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울의 관계. *새마을지역개발연구*, 24, 99-117.
- 신희석 (2000). 생의 의미 및 지각된 스트레스가 중년 부부의 우울 성향에 미치는 영향. *한양대학교 교육 대학원 석사학위 청구논문*.
- 오명옥, 고효정, 박청자 (2000). 중년기 여성의 위기감과 자아 정체감과의 관계. *한국모자보건학회지*, 4(1), 619-631.
- 오명자 (2007). 중년기 여성의 주부생활스트레스와 스트레스 대처방식의 관계. *전남대학교*

- 대학원 석사학위 청구논문.
- 이경혜, 김연주 (2001). 중년여성의 역할적응에 따른 자아정체감 형성과 발달에 관한 연구. *교육심리연구*, 15(2), 157-176.
- 이복희 (2008). 취업 및 미취업 중년기 기혼여성의 가계경제수준, 자아존중감, 역할적응 및 자아정체감 간의 구조적 관계. *계명대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이삼순, 최원희 (2007). 일 지역 중년여성의 우울감과 스트레스와의 관계. *한국모자보건학회지*, 11(2), 185-196.
- 전소자, 김희경, 이선미, 김수아 (2004). 중년여성의 우울 영향 요인. *지역사회간호학회지*, 15(2), 266-276.
- 최광심, 오현이, 심정신 (2008). 중년여성의 갱년기 증상, 우울과 대처와의 관계. *농촌의학 지역보건*, 33(3), 335-345.
- 최애선 (2002). 중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계연구. *이화여자대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 최원희 (2006). 중년여성의 자아정체감과 관련 요인 연구. *한국보건가정학회지*, 20(2), 157-176.
- 한미정, 이지현 (2013). 중년여성의 자아정체감, 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향. *여성건강간호학회지*, 19(4), 275-284.
- Arja R. Aro, Niklas Nyberg, Pilvikki Absetz, Markus Henriksson, Jouko Lonnqvist (2001). *Nordic Journal of Psychiatry*, 55(3), 191-198.
- Dixon WA (2000). Problem-solving appraisal and depression: evidence for recovery model. *J. Couns Dev.* 78: 87-91.
- Ghufran, Mohd. (2003). Structure of the family and self-esteem as moderation factors of depression in women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 29, 21-24.
- Gunthert, Kathleen Cimbolic, Cohen, Lawrence H., Armeil, Stephen. (2002). Unique effects of depressive and anxious symptomatology on daily stress and coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 583-609.
- Ham, M. W. (2007). *Life stress and climacteric symptoms of the middle aged women of the military families: A centred on comparison of the former with middle aged women of military and non-military families*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- Helson, R, & Srivastava, S. (2001). Three paths of adult development: conservers, seekers, and achievers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 995-1010.
- Kathleen Cimbolic Gunthert, Lawrence H. Cohen, Stephen Armeli (2002). Unique Effects of Depressive and Anxious Symptomatology on Daily Stress and coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(6), 583-609.
- Kessler, R. C., Foster, C., Webster, P. S., & House, J. S. (1992). The relationship between age and depressive symptoms in two national surveys. *Psychology and Aging*, 7, 119-126.
- Kim, Jeong Sun, Kang, Sook (2014). A Study on Body Image, Sexual Quality of Life, Depression, and Quality of Life in Middle-aged Adults. *In Asian Nursing Research*, 9(2), 96-103.
- Jyrki Varjonen, Kalle Romanov, Jaakko Kaprio, Kauko Heikkila & Markku Koskenvuo (1997). Self-rated depression in 12,063 middle-aged adults. *Nordic Journal of Psychiatry*, 51(5), 331-338.

- Lindsay McLaren PhD & Diana Kuh PhD (2008). Body Dissatisfaction in Midlife Women. *Journal of Women & Aging, 16*(1-2), 35-54.
- Milgrom, J., Beatrice, G. (2003). Coping with the stress of motherhood: cognitive and defence style of women with postnatal depression. *Stress and health, 19*(5), 281-288.
- Mitchell, V., & Helson, R. (1990). Women's prime of life: Is it in the 50s?. *Psychology of Women Quarterly, 14*, 451-470.
- Olf, M. (2009). Stress depression and immunity: The role of defense and coping styles. *Psychiatry research, 85*(1), 7-16.
- Park, M. S. (2002). The relationship of the perceived health status with somatic symptoms, family related stress, spousal support and sexual satisfaction in the middle aged women. *Journal of Korean Acad Psychiatr Nurs, 11*, 33-42.
- Peterson, B. E., Smirles, K. A., & Wentworth, P. A. (1997). Generativity and authoritarianism: implications for personality, political involvement, and parenting. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1202-1216.
- Scott, Stacey B, Siwinski, Martin J, Blanchard-Fields, Fredda (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: The role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology and Aging, 28*(4), 1076-1087.
- Shin. S. H. (2002). *A study on the relationship between Ego-Identity and mental health of married women*. Unpublished doctoral dissertation, Inha University, Incheon.
- Stewart, Abigail J, Ostrove, Joan M, Helson, Ravenna (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development, 8*(1), 23-237.
- Susan Turk Charles, Chandra A. Reynolds & Margaret Gatz (2001). Age-Related Differences and Change in Positive and Negative Affect Over 23 Years. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 136-151.
- Washington, O. (1999). Effects of Cognitive and Experimental Group Therapy on Self-efficacy and perceptions of Employ ability of chemically Dependent Women. *Issues in Mental Health Nursing, 20*, 181-198.
- Wilmoth, M. C. (1996). The middle years: women, sexuality and the self. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 25*, 51-63.
- 1차원고접수 : 2015. 10. 03.
심사통과접수 : 2015. 12. 09.
최종원고접수 : 2015. 12. 15.

The relation between the Middle Class Married Middle-aged Women's
Health Stress and depression, anxiety:
Moderation effect of Ego-identify

Song Eun-mi

Department of Psychiatry
Severance Hospital

Lee Seung-yeon

Department of Psychology
Ewha Womans University

This study set out to examine the daily life stress, depression, and anxiety levels of married middle-aged women and thus their adjustment to contemporary life. The study also aimed to investigate whether ego-identity could mitigate the negative effects of daily life stress on psychological adjustment and provide data needed to solve the issues experienced by married middle-aged women. For those purposes, the study conducted difference, correlation, and regression analysis with 294 married middle-aged women of 40-59 in Seoul, Gyeonggi Province, and Chungnam Province. The findings were summarized as follows: their daily life stress, depression, and anxiety levels were relatively low with a good level of ego-identity, which leads to an inference that the married middle-aged women that participated in the present study did not have a big sense of crisis. There were negative correlations between daily stress and ego-identity and between ego-identity and depression and anxiety and positive correlations between daily stress and depression and anxiety. Health stress of daily stress and ego-identity especially had impacts on depression and anxiety. Health stress and ego-identity had significant effects on depress in the order, and ego-identity and health stress had significant effects on anxiety in the order. Finally, both health stress and ego-identity had significant interactions with depression and anxiety. When more specific interactive patterns were analyzed, the effects of health stress were significant only when their ego-identity was low. Based on those findings, the study discussed its significance and limitations.

Key words : married middle-aged woman, daily life stress, depression, anxiety, ego-identity