AFBL 가정과삶의질학회
ASSOCIATION OF FAMILIES AND BETTER LIFE

# 사회적 지지가 중년 여성의 생활 스트레스에 미치는 영향

윤혜경(수원대학교 아동가족복지학과 박사과정), 김정은(수원대학교 아동가족복지학과 조교수)

## Ⅰ. 연구목적

- 중년 여성을 대상으로 사회적 지지, 자아존중감 및 생활 스트레스 간의 관계를 살펴 본 후, 사회적 지지가 중년여성의 생활 스트레스에 미치는 영향과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 규명해보는 것을 목적으로 함
- 중년기는 자녀의 성장에 따른 가족의 재조직화, 부양책임, 직업 및 가정에서의 역할 변화 등 사회·심리적 갈등을 겪게 되어 다른 연령대에 비해 많은 일상생활 스트레스를 겪을 수 있는 시기이며(송은미, 김지향), 위기, 긴장, 상실감의 시기(오명자, 2008)임에도 불구하고 연구가 미미하여 연구의 필요성이 있음

## Ⅱ. 연구문제

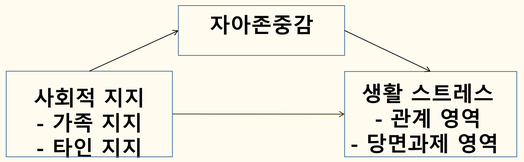
1. 중년 여성의 사회적 지지, 생활 스트레스, 자아존중감의 상관은 어떠한가?
2. 중년 여성의 사회적 지지, 생활 스트레스와의 관계에서 자아존중감의 매개효과는 어떠한가?

## Ⅲ. 연구방법

**<연구대상>**

- 서울시 및 경기도 수도권에 거주하고 있는 40세 이상 64세 미만의 중년 여성 356명을 대상으로 설문조사를 진행 후 하여 분석을 시행

**<연구모형>**




**<측정도구>**

1) 종속변수 – 생활스트레스(Holmes와 Rahe(1972)의 '최근 생활 경험표'를 바탕으로 이평숙(1984)이 개발)
2) 독립변수 – 사회적 지지(신기영(1991) 선행연구를 참고로 윤여정(2001)이 재구성
3) 매개변수 – 자아존중감 (Rogenberg(1965)의 척도를 전병제(1974)가 번안

**<자료분석방법>**

1) SPSS 23.0을 사용인구사회학적 특성에 따른 주요변수들 차이를 살펴보기 위해 평균차 검정을 실시
2) 중년 여성의 사회적 지지, 자아존중감, 생활 스트레스 변수 간의 상관분석을 실시
3) Baron과 Kenny(1986)의 방식을 통하여 매개 효과를 검증

## Ⅳ. 연구결과

### 1) 연구대상자의 사회 인구학적 특성

(*N*=356)

| 항목 | 구분 | *N* | % |
|---|---|---|---|
| 연령대 | 40~49세 | 184 | (51.7) |
| | 50~59세 | 123 | (34.6) |
| | 60~64세 | 49 | (13.8) |
| 학력 | 고졸이하 | 87 | (24.4) |
| | 대학교졸 | 226 | (63.5) |
| | 대학원졸 이상 | 43 | (12.1) |
| 직업 | 무직 | 12 | ( 3.4) |
| | 전업주부 | 88 | (24.7) |
| | 전문직 | 116 | (32.6) |
| | 기술직 | 5 | ( 1.4) |
| | 판매서비스직 | 32 | ( 9.0) |
| | 생산직 | 11 | ( 3.1) |
| | 사무직 | 42 | (11.8) |
| | 기타 | 50 | (14.0) |
| 운동 여부 | 예 | 134 | (37.6) |
| | 아니오 | 222 | (62.4) |

| 항목 | 구분 | *N* | % |
|---|---|---|---|
| 소득 | 250만원 미만 | 73 | (20.5) |
| | 250만원~350만원미만 | 51 | (14.3) |
| | 350만원~450만원미만 | 59 | (16.6) |
| | 450만원~600만원미만 | 80 | (22.5) |
| | 600만원이상 | 93 | (26.1) |
| 결혼여부 | 유 | 319 | (89.6) |
| | 무 | 27 | (7.6) |
| | 기타 | 10 | (2.8) |
| 건강상태 | 나쁘다 | 25 | (7.0) |
| | 보통이다 | 253 | (71.1) |
| | 좋다 | 78 | (21.9) |
| 갱년기증상 | 예 | 121 | (34.0) |
| | 아니오 | 235 | (66.0) |
| 폐경 여부 | 예 | 151 | (42.4) |
| | 아니오 | 205 | (57.6) |
| 호르몬치료 | 예 | 35 | (9.8) |
| | 아니오 | 321 | (90.2) |

### 2) 사회 인구학적 특성에 따른 중년 여성의 생활 스트레스의 차이

(*N*=356)

| 항목 | 구분 | 중년 여성의 생활 스트레스 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *t/F* | *Sheffer* |
| 연령대 | 40~49세a | 184 | 2.04 | .60 | 4.40* | a<c |
| | 50~59세b | 123 | 2.21 | .59 | | |
| | 60~64세c | 49 | 2.33 | .61 | | |
| 학력 | 고졸이하a | 87 | 2.29 | .66 | 4.49* | a>c |
| | 대학교졸b | 226 | 2.14 | .57 | | |
| | 대학원졸이상c | 43 | 1.97 | .62 | | |
| 직업 | 무직 | 12 | 2.31 | .76 | 1.36 | n/a |
| | 전업주부 | 88 | 2.29 | .62 | | |
| | 전문직 | 116 | 2.06 | .58 | | |
| | 기술직 | 5 | 2.23 | .58 | | |
| | 판매서비스직 | 32 | 2.17 | .60 | | |
| | 생산직 | 11 | 2.08 | .31 | | |
| | 사무직 | 42 | 2.21 | .64 | | |
| | 기타 | 50 | 2.10 | .60 | | |
| 소득 | 250만원 미만a | 73 | 2.26 | .58 | 4.62** | a>e |
| | 250만원~350만원미만b | 51 | 2.33 | .55 | | |
| | 350만원~450만원미만c | 59 | 2.19 | .62 | | |
| | 450만원~600만원미만d | 80 | 2.18 | .59 | | |
| | 600만원이상e | 93 | 1.95 | .61 | | |
| 결혼여부 | 유 | 319 | 2.17 | .62 | 1.03 | n/a |
| | 무 | 27 | 2.01 | .56 | | |
| | 기타 | 10 | 2.28 | .54 | | |
| 건강상태 | 나쁘다a | 25 | 2.76 | .46 | 25.98*** | a>b>c |
| | 보통이다b | 253 | 2.19 | .57 | | |
| | 좋다c | 78 | 1.85 | .58 | | |
| 갱년기 증상 | 예 | 121 | 2.41 | .60 | 6.06*** | |
| | 아니오 | 235 | 2.02 | .56 | | |
| 폐경여부 | 예 | 151 | 2.28 | .63 | 3.37** | |
| | 아니오 | 205 | 2.06 | .57 | | |
| 호르몬 치료 | 예 | 35 | 2.17 | .60 | .141 | |
| | 아니오 | 321 | 2.16 | .60 | | |
| 운동여부 | 예 | 134 | 2.15 | .60 | -1.02 | |
| | 아니오 | 222 | 2.18 | .61 | | |

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

### 3) 사회적 지지, 자아존중감, 생활 스트레스 간의 상관관계

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 사회적 지지 | 1.가족 지지 | - | | | | |
| | 2.타인 지지 | .58*** | - | | | |
| 자아존중감 | 3.자아존중감 | .48*** | .45*** | - | | |
| 생활 스트레스 | 4.관계 영역 | -.32*** | -.30*** | -.36*** | - | |
| | 5.당면과제 영역 | -.31*** | -.35** | -.36*** | .75*** | - |

***$p$ < .001

### 4) 중년 여성의 사회적지지와 생활 스트레스 간의 관계에서 자아존중감의 매개역할

(*N*=356)

| 모형 | 단계 | 독립변수 | | 종속변수 | *ß* | *F* | *R2* | *z* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 가족 지지 | → | 자아존중감 | .48*** | 105.00*** | .23 | 4.37*** |
| | 2 | 가족 지지 | → | 관계 영역 | -.32*** | 40.93*** | .10 | |
| | 3 | 가족 지지 | → | 관계 영역 | -.14* | 13.90*** | .24 | |
| | | 자아존중감 | | | -.25*** | | | |
| 2 | 1 | 가족 지지 | → | 자아존중감 | .48*** | 105.00*** | .23 | -4.37*** |
| | 2 | 가족 지지 | → | 당면과제 영역 | -.31*** | 38.36*** | .10 | |
| | 3 | 가족 지지 | → | 당면과제 영역 | -.11* | 17.76*** | .29 | |
| | | 자아존중감 | | | -.23*** | | | |
| 3 | 1 | 타인 지지 | → | 자아존중감 | .45*** | 90.45*** | .20 | -4.55*** |
| | 2 | 타인 지지 | → | 관계 영역 | -.30*** | 34.76*** | .09 | |
| | 3 | 타인 지지 | → | 관계 영역 | -.14* | 13.87*** | .24 | |
| | | 자아존중감 | | | -.25*** | | | |
| 4 | 1 | 타인 지지 | → | 자아존중감 | .45*** | 90.45*** | .20 | -4.18** |
| | 2 | 타인 지지 | → | 당면과제 영역 | -.35*** | 48.50*** | .12 | |
| | 3 | 타인 지지 | → | 당면과제 영역 | -.18** | 19.12*** | .31 | |
| | | 자아존중감 | | | -.20** | | | |

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

1. 중년 여성의 생활 스트레스가 중년여성의 직업, 결혼여부, 호르몬 치료나 운동여부에 따라서는 유의한 차이가 없었으나, 연령대, 학력, 소득, 건강 상태와 갱년기 유무에 유의한 차이가 나타남
2. 중년 여성의 사회적 지지, 자아존중감, 생활 스트레스 간의 모두 유의한 상관이 나타남
3. 중년 여성의 사회적 지지와 생활 스트레스의 관계에 있어 자아존중감의 매개역할을 살펴본 결과, 독립변수인 사회적 지지를 하위요인인 가족 지지, 타인 지지로 나누어 투입하였고, 종속변수인 생활 스트레스도 관계 영역과 당면과제 영역으로 나누어 투입하여 총 4개의 모형을 분석한 결과, 네 개의 모형 모두 에서 자아존중감은 유의한 매개 효과를 보였고, 모든 모형에서 부분 매개 역할을 하는 것으로 나타남

## Ⅵ. 참고문헌


- 김은화(2004) 유치원 교사의 직무스트레스와 사회적 지지 및 자아존중감간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 김지선(2017) 중년 여성의 사회적 지지, 생활 스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 공주대학교 대학원 석사학위논문
- 황미선(2012) 중년 여성 환자의 입원 스트레스와 우울 간의 관계: 자아존중감의 매개효과와 가족 지지의 조절효과. 단국대학교 대학원 박사학위논문
- 통계청(2022) 2020-2070 장례인구추계


## Ⅴ. 논의 및 결론

- 이러한 결과를 통해 생활스트레스에 미치는 사회적 지지의 직접 효과 및 자아존중감을 매개로 한 간접효과를 밝혔으며, 자아존중감이 중년 여성의 생활 스트레스를 경감시키는데 유용한 내적 자원임을 확인함
- 본 연구는 중년 여성의 생활 스트레스로 인한 부적응 문제를 다룰 때에 그 개입에 있어 중년 여성의 자아존중감을 고려해야 함을 보여주며, 관련 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공한다는 점에서 의의가 있음

- 본 연구의 제한점과 함께 후속 연구를 위한 몇 가지 제언

1. 표본 선정시 임의표집 방법을 사용하였고, 서울과 경기도 일부 지역의 중년 여성을 대상으로 하였기에 보다 대표성을 띄는 자료로 활용할 필요가 있음.
2. 본 연구는 중년 여성의 사회적 지지와 생활 스트레스 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보았으므로. 후속 연구에서 사회적 지지와 생활 스트레스 간 보다 정확한 맥락을 이해하기 위해서는 중년 여성의 생활 스트레스 영향을 미치는 보다 다양한 변수들이 투입하고 통제할 필요가 있음
3. 본 연구는 중년 여성들 만을 대상으로 조사하였다는 점에서 특정한 계층에 대한 이해를 높일 수는 있었으나, 분석 대상이었던 중년 여성들 대부분 가족을 이루고 있다는 점에서 가족관련 변수에 대한 고려도 후속 연구에서는 필요할 것으로 사료됨