

중년여성의 스트레스 생활사건에 관한 주관성 연구

신 혜 숙*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

일반적으로 중년기는 인간의 성장발달 과정에서 인생의 전환점으로 간주되고 있으며, 특히 여성의 경우 생리적으로 폐경이라는 발달위기 과정을 겪고, 자녀가 성숙함으로써 부모로서의 역할에 변화가 있으며, 배우자로부터의 요구변화로 가정이나 사회적으로 많은 변화를 경험하게 된다. 또한 성취해야 할 것과 성취한 것 사이의 기대차이로 인한 심리적 갈등을 경험하기도 한다(Kim, 1984; Lee, 1992). 즉, 중년여성은 일상생활속에서 여러 가지 스트레스원에 직면하여 이를 극복해 나가고 있으나 스트레스 생활사건이 개인의 적응능력보다 강도가 크거나 장기간 지속되면서 여러 가지 정신적, 신체적 질환을 유발할 수도 있다(Gelloway, 1975; Jung, 2000; Kim & Park, 1992; Lee & Choi, 1999; Park, 1991).

스트레스 생활사건에 대한 지금까지의 대부분의 연구는 입원 또는 외래환자를 대상으로 하는 특정 질병과의 관계 확인 연구로, 인생주기 중 많은 변화와 스트레스를 가장 많이 받을 수 있는 중년기 여성을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다(Holmes & Masuda, 1972; Lee, 1984; Oh & Han, 1990; Park, 1986; Park

& Lee, 2000; Robinson & Fullen, 1985; Schless, Teichamn, Mendels, Weinstein, Weller, 1977). 특히 기존의 스트레스 생활사건에 관한 연구들은 서구의 의학적 준거에 기초한 스트레스 생활사건 척도를 이용하여 측정한 양적인 연구가 주류를 이루어 왔는데(Chi, 1983; Choi, 1982; Dohrenwend, 1973; Han, 2000; Kim & Park, 1992; Park & Lee, 1999), 스트레스 생활사건이 매우 주관적이고 개별화된 경험임을 고려해 볼 때 서구의 수량적인 척도만으로 스트레스 생활사건을 논하기에는 설명력이 부족하다고 사료된다.

따라서 스트레스 생활사건은 매우 주관적이고 개별화된 경험이며, 사회 문화적 특성에 따라 다양할 수 있기 때문에 서구에서 개발된 도구에 의한 수량적인 방법에 앞서 이를 경험하는 사람의 주관성을 충분히 확인할 수 있는 연구방법을 통해 스트레스 생활사건의 독특한 구조의 본질을 파악하여야 할 것이다. 이러한 주관성 연구 접근을 통해 중년여성이 말하는 스트레스 생활사건의 본질적인 의미를 확인하는 것은 결국 대상자의 관점에서의 상호중재를 가능케 할 것이다.

그러므로 본 연구는 행위자의 관점에서 출발하여 각 개인의 경험에 따라 다르게 인식할 수 있는 추상성이 높은 개념을 객관화하기에 유용하며, 인간의 주관성을 심층적으로 측정할 수 있는 Q 방법론을 적용하여 중년여성들

* 경희대학교 간호과학부
투고일 2002년 4월 16일 심사외뢰일 2002년 4월 16일 심사완료일 2002년 6월 7일

이 경험하는 스트레스 생활사건에 대한 유형과 특성을 발견 제시함으로써 중년여성이 말하는 스트레스 생활사건 경험의 유형과 그 의미를 제시하고자 한다. 나아가 이러한 연구결과를 중년여성의 스트레스 관리를 위한 간호전략개발의 기초자료로 제공하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 스트레스 생활사건에 대한 주관성을 유형화한다.
- 2) 중년여성의 스트레스 생활사건 유형별 특성을 확인하고 기술한다.
- 3) 중년여성의 스트레스 생활사건을 명명하며 분석한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구에서는 행위자의 관점에서 출발하여 각 개인마다 다르게 인식할 수 있는 경험을 객관화하기에 유용하며 인간의 주관성을 심층적으로 측정할 수 있는 Q 방법을 적용하여 중년여성의 스트레스 생활사건 유형과 특성을 파악하고자 한다.

2. 연구절차

제 1단계에서는 중년여성들이 경험하는 스트레스 생활사건의 구조는 무엇인가? 중년여성들이 지닌 스트레스 생활사건에 대한 유형별 특성은 어떻게 설명될 수 있는가? 라는 연구문제를 중심으로 12명의 중년여성과 심층면담을 하여 스트레스 생활사건에 관련된 진술문을 추출하고, 개방형의 포괄적 항목 질문을 통해 스트레스 생활사건과 관련된 진술문을 추출한 후 이어서 스트레스 생활사건과 관련된 문헌, 선행연구를 통한 진술문 추출 등을 포함하여 총 158개의 항목으로 수집된 Q 모집단을 구성하였다.

한편 Q 표본의 선정은 비구조화된 방법을 사용하여 개인면담을 통한 중년여성 개인의 주관성을 유목화하는 방법을 사용하였다. 총 158개의 준비된 Q 모집단을 놓고 주제별로 혹은 진술문들이 유목의 윤곽이 드러날 때까지 여러번 반복해 읽으면서 분류하였으며, 먼저 13개의 범주로 분류하였다. 이를 중년여성인 간호학 교수 3

인에게 지문을 구한 후 최종적으로는 Q 방법은 전공교수 1인의 도움을 얻어 38개의 Q 표본을 추출하였다. 이어서 선정된 진술문을 Q 방법론의 원리에 따라 진술문 카드에 작성하고 Q 표본 분포도를 준비하였다.

제 2단계에서 Q 방법론은 개인간의 차이보다는 개인 내의 중요성의 차이를 다루기 때문에 P 표본의 수에 있어서는 아무런 제한을 받지 않으므로 본 연구에서 P 표본은 무작위방법보다는 서로 다른 의견이 나올 수 있도록 고려하여 연구자 직장 주변의 중년여성과 N구의 중년여성 28명을 편의표집 방법으로 선정하였으며 사건에 본 연구의 목적을 설명한 후 연구참여자의 동의를 받은 후 P 표본을 진행하였다.

제 3단계에서 Q 분류는 강제 정상분포방식에 따라 6 x 10cm 카드에 인쇄된 38개 Q 진술문을 9점 척도상에 대상자 의견의 중요도에 따라 분류케 하였으며, 양극단에 분류한 진술문에 대해서는 대상자와의 면담을 통하여 기록하였다. 한편 Q 분류를 완료하는데 소요된 시간은 평균 30분 정도로 분류 결과에 대한 면담 및 의견교환을 포함한 경우 1시간 가량이 소요되었다.

제 4단계에서는 수집된 자료를 컴퓨터에 자료화일로 입력 시킨 후 코딩은 배열카드에 기록된 진술항목 번호를 확인해 가면서 가장 반대하는 경우에 1점으로 시작하여 중립인 경우 5점, 가장 찬성하는 경우에 9점을 부여하여 점수화하였다. 자료의 분석은 Quantl PC 프로그램을 통한 Q 요인분석인 주인자분석방법을 이용하였으며 가장 이상적인 요인수의 결정을 위해 아이젠값 1.0 이상을 기준으로 하여 요인의 수를 다양하게 입력 (3, 4, 5, 6개)시켜 산출된 결과 중 이상적이라고 판단된 유형을 최종적으로 선택하였다.

III. 연구 결과

1. 중년여성의 스트레스 생활사건에 대한 주관성 구조

중년여성의 스트레스 생활사건에 대한 주관성은 4개의 유형으로 나뉘어졌다. 이들 4개 요인은 전체 변량의 55.9 %를 설명하고 있으며, 각 유형별 변량은 제 1 유형이 27.9%, 제 2 유형이 11%, 제 3 유형이 9.4% 제 4 유형이 7.6 %를 나타내었다. 한편 각 유형간의 유사성 정도를 나타내는 유형간의 상관관계는 서로 독립적인 특성을 지닌 것으로 나타났다<Table 1, 2>.

연구대상자는 제 1 유형 12명, 제 2 유형 5명, 제 3 유형 7명, 제 4 유형 4명으로 총 28명으로 구성되었으

며, 각 유형 내에서 인자가중치(factor weight)가 가장 높은 사람일수록 그 유형을 대표함을 의미한다.

<Table 1> Eigen value & total variance of types

type	type 1	type2	type3	type4
eigenvalues	7.8077	3.0780	2.6329	2.1288
percentages of total variance	.2788	.1099	.0940	.0760
cumulative	.2788	.3888	.4828	.5588

<Table 2> Correlation between Types

type	1	2	3	4
1	1.000			
2	.238	1.000		
3	.234	.198	1.000	
4	.244	.154	.383	1.000

2. 중년여성의 스트레스 생활사건에 대한 유형별 특성

중년여성의 스트레스 생활사건에 대한 각 유형의 결과해석은 각 유형의 38개의 진술문 중 강한 긍정을 보이는 항목(표준점수 > +1) 과 강한 부정을 보이는 항목(표준점수 < -1)을 중심으로 해석하였고, 각 유형의 특성을 보다 분명히 밝혀 내기 위해 개별 진술 항목에 대한 특성 유형의 표준점수와 개별진술항목에 대한 다른 유형의 차이점수가 두드러진 항목 등을 중심으로 해석하였다. 한편 각 유형의 전형적인 사람(인자가중치 1.00 이상)을 중심으로 그들이 제공한 양극단의 의견들을 근거로 각 유형의 특성을 해석하였다.

1) 제 1 유형 : 시댁과의 갈등(conflict in relationship with husband's family members)

제 1 유형으로 분류된 중년여성은 전체 변량의 27.9%를 차지하며 연구대상자 총 28명 중 12명이 포함되어 있다.

제 1 유형에 속한 중년여성들이 가장 높은 동의와 가장 강하게 반대한 진술문들을 중심으로 분석해 볼 때, 제 1 유형에 속한 중년여성들은 스트레스 생활사건에 대해 “자녀교육에 대한 경제적 어려움, 시댁 가족(동서, 시동생)등과의 갈등, 시어머니와의 갈등, 며느리로서의 역할부담을 갖고 있어 시댁과 관련되어 주로 스트레스를 경험하는 것으로 확인할 수 있다<Table 3>.

특히 제 1 유형은 다른 유형에 비해 동서, 시동생 등과의 갈등, 시어머니와의 갈등을 스트레스 생활사건으로 경험하는 중년여성들로서 남편, 아이들보다는 시댁과의 갈등적 요소가 그들의 삶에 스트레스 생활사건으로 작용하고 있음을 확인할 수 있다.

한편 1 유형의 인자가중치가 높은 중년여성들을 중심으로 Q-sorting 당시 면담 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

유형 1을 대표하는 대상자는 48세인 주부이다. 스트레스 생활사건에 대해 “시어머니와 하루 종일 한 집에 사는 것 자체”가 스트레스라고 표현하며 결혼한 지 20년이 되었는데도 여전히 집안 살림에 대해 간섭받으며 자율성이 없고, 며느리의 역할이 어디까지인지 모르겠다고 표현하였다. 남편과 자식 복은 있는데 “시댁”이라는 존재가 자신을 힘들게 한다며 시어머니와의 함께 사는 삶을 스트레스로 생각하는 확대가족을 이루고 살고 있는 대상자이다.

<Table 3> Z Score of each item describing type 1 : Conflict in relationship with husband's family members

item no.	statement	z-score
7.	Lack of financial support for children's education	1.91
25.	The changes of appearance and physical symptom due to age	1.78
37.	Unexplained depression	1.37
5.	Family conflicts among in-laws	1.27
10.	Conflict with mother-in-law	1.18
22.	Poor health or injury in the family	1.10
1.	The burden of being a daughter-in-law	1.04
27.	Lack of trips and vacation	1.00
34.	Death of parents, spouse, or children	-1.18
36.	Spouse goes astray and stays away from home without notice	-1.53
3.	Runaway and deviated children	-1.73
6.	Divorce	-2.06
4.	Domestic violence and verbal abuse	-2.16

27번 대상자는 47세 세 자녀를 둔 전업주부로 결혼 생활 21년 동안 해결 못한 숙제가 있다면 이는 “시댁과의 불협화음”이라고 하였다. 시어머님의 건강문제로 직장도 그만두고 현재 시어머님을 모시고 살고 있지만 시어머니 뿐 만 아니라 시동생들의 간섭이 심해 속상할 때가 많다고 한다. 결혼 초도 아니고 시댁과 적응 할 때도 되었는데 여전히 “시”라는 소리만 들어도 화가 나고, 직장 생활에서는 대인관계가 좋은 편이었는데 유독 시댁식구들과는 매번 꼬이고 갈등이 많아 지금의 며느리라는 역할 자체가 자신에게 늘 부담감으로 느껴진다고 하였다.

2번 대상자는 전문직 여성으로 지금의 남편과의 결혼 생활을 “매우 만족”하고 있으나 한 때 시댁식구와 결별하고 지낸 경험이 있는 여성이다. 직장생활로 인해 시댁 가족과의 모이는 행사에 덜 관여하는 것 만 해도 다행이라 생각하며 시댁가족들과 관계의 어려움을 호소하고 있다. 시댁을 생각하면 짜증이 나고 시댁과의 관계 속에서 자신의 역할이 못 따당하고 늘 불편한 마음이며, 주변에 시부모를 모시고 사는 여성들을 보면 위대하게 보인다고 하였다.

특히 제 1 유형에 속한 인자가중치가 높은 유형을 대표하는 중년여성들은 현재 확대가족을 이루고 있거나 한 때 시부모님을 모셨던 여성들로 구성되어 있음을 확인할 수 있다.

이상과 같은 자료를 종합해 볼 때 제 1 유형의 중년 여성이 경험하는 스트레스 생활사건은 주로 시부모님을 모시고 사는 것, 시어머님의 건강문제, 시동생들의 간섭 등 시댁과의 부적절한 관계를 유지하고 있음을 확인할 수 있다. 이러한 점에서 제 1 유형의 중년여성이 경험

하는 스트레스 생활사건 유형은 시댁과의 갈등이라고 명명 할 수 있다.

2) 제 2 유형 : 부부애의 결여(lack of marital intimacy)

제 2 유형에 속한 중년여성은 스트레스 생활사건에 대해 “자신 및 가족의 발병 및 부상, 가족의 파음 및 약물사용, 배우자의 성격차이, 배우자와의 이혼, 가사결정권이나 경제권의 부재” 등 스트레스 생활사건에 대해 주로 배우자와의 생활에서 오는 불만족으로 인해 스트레스를 경험하고 있다<Table 4>.

한편 제 2 유형은 다른 유형에 비해 구성원의 배우자가 신병을 지니고 있으며, 배우자와의 성격차이, 배우자의 경제적 무능력 등으로 스트레스 생활사건의 직접적인 원인이 배우자와 관련 있음을 확인할 수 있다.

Q-sorting 당시 면담 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

15번의 대상자는 세 자녀를 둔 주부로서 “당뇨병이 있으면서도 여전히 파음하는 남편이 보기 싫다”며 남편에 대해 불만을 나타내며 자식 때문에 같이 산다고 표현하였다. 특히 성격차이가 있어 결혼 초부터 부부간에 대화없이 지내왔으며, 요즘 들어서 더욱 이러한 생활이 짜증이 나고, 최근 들어 온 몸이 이곳 저곳 아파서 한의원 에 갔더니 화병이라는 진단을 받았다고 한다.

23번 44세의 주부는 남편의 파음, 신병(녹내장, 당뇨병)관리 탓으로 지칠대로 지쳐 있었다. 최근에 배우자가 경미한 교통사고를 당해 집에 누워 있어 잘 해주고 싶지만 더욱 짜증만 늘고 전신이 다 아프고 산다는 재미

<Table 4> Z Score of each item describing type 2 : Lack of marital intimacy

item no.	statement	z-score
22.	Poor health or injury in the family	1.65
13.	Usage of alcohol and drug in the family	1.61
12.	Unique difference in spouse's characteristics	1.58
25.	The changes of appearance and physical symptom due to age	1.48
1.	The burden of being a daughter-in-law	1.25
6.	Divorce	1.10
2.	Absence of decision making and financial control in the family	1.01
31.	Frequent household moving	-1.00
32.	Discord with co-worker or supervisor	-1.30
9.	Temporary separation due to business trip and joining the military	-1.31
15.	The generation gap between parents and children	-1.43
18.	Problems with getting a baby sitter and raising children	-1.46
23.	Discontinuation or changing of religious life style	-1.56
28.	Uncomfortable relationship with neighbors	-1.61
16.	Stress due to religious opinion with in-laws	-1.95

가 없다고 표현하였다. 가끔 사우나에 가서 땀을 빼가면서 동네 아주머니들과 신세 타령하고 스트레스를 풀기도 하지만, 자식만 없었다면 벌써 이혼했을 것이라고 한다. 결혼한 지 20년이 되었지만 남편으로부터 애뜻한 말 한마디, 꽃 한송이조차도 받아보지 못한 세월이 허무할 뿐이라고 하였다. 자식들 출가시키고 나면 부부만이 남아 오순도순 재미나게 살아야 하는데 남편이 자신에게 별 의미가 없고 늘 경제적으로나 심적으로 부담만 주는 존재라고 하였다.

특히 제 2유형을 대표하는 인자기중치가 높은 중년여성의 경우 남편 모두에게 건강문제가 있는 것으로 확인할 수 있다.

이상과 같은 자료를 종합해 볼 때 제 2 유형의 중년 여성의 스트레스 생활사건은 남편과의 관계에서 비롯된 것으로 주로 배우자의 신병을 돌보는 여성으로 구성되어 있으며, 대부분 결혼생활에 대해 만족하지 못하는 여성들로서 이러한 점에서 제 2 유형의 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 부부와의 결여라 명명할 수 있다.

3) 제 3 유형 : 자존감 저하(low self-esteem)

제 3 유형에 속한 중년여성들은 스트레스 생활사건에 대해 “자신 및 가족의 질병 및 부상, 중요한 시험, 입시, 고시 등 설명하기 힘든 우울감, 소속감의 결여와 무능력, 외모 변화 및 신체적 노화, 배우자의 외도 및 예고 없는 외박 등 중년기 여성들이 경험할 수 있는 상실감, 고독감, 자신의 자아에 대한 부정적인 태도를 통한 심리적 불안과 우울을 경험하고 있는 것으로 확인할 수 있다

<Table 5>.

다른 유형에 비하여 제 3 유형의 여성은 구성원 모두가 주부로 구성되었고, 특별히 제 3유형을 대표하는 인자기중치가 높은 중년여성의 경우 다른 유형의 중년여성들 보다 한달 가족의 수입원이 낮은 것으로 나타났다.

Q-sorting 당시 면담 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

13번 대상자는 제 3 유형을 대표하는 대상자로 47세 주부이다. “공인중개사 시험에 불합격 한 것”이 최근에 제일 스트레스 받은 일이고 요즈음 때사에 자신감이 없다고 표현하였다. 젊은 여자들을 보면 나도 저런 시절이 있었나 할 정도로 부럽기도 하고, 남편이 외박하면 의심이 생기고 이러한 자신이 비참하게 느껴진다고 하였다. 특히 아직까지 전셋집에서 전전공공하며 쪼달리고 사는 것도 서글프다고 하였다.

22번 대상자는 46세 주부로 “아이들과 대화도 안되고, 때로는 산다는 것이 아무 의미가 없다” 며 외도의 매력도 없고, 돈벌 능력도 없고, 당당하게 직장을 다니는 여성을 보면 부럽고, 혼자 있으면 불안하고, 초조하여 무엇인가 시작하고 싶지만 의욕이 없다고 하였다. 평수 넓은 아파트에 사는 친구들을 보면 부럽고, 월급만 갖다추기를 기다리며 사는 자신이 무능력하고 왓지 우울한 마음이 든다고 표현하였다.

26번 대상자는 네 자녀를 둔 58세 여성으로 요즈음 들어 걱정이 늘었다며 왓지 초조하고 불안하고 우울하다고 하였다. 나에게 남은 것은 “아무것도 없다”는 느낌이 들고, 특히 “많이 늙었다”라는 이야기를 들을 때면 속상하고 신경이 쓰인다고 하였다. 신체적으로 변해 가는 자

<Table 5> Z Score of each item describing type 3 : Low self esteem

item no.	statement	z-score
22.	Poor health or injury in the family	1.77
19.	Important examination-Entrance College Exam. etc.	1.64
37.	Unexplained depression	1.59
38.	Isolation from society and inability	1.43
25.	The changes of appearance and physical symptom due to age	1.17
36.	Spouse goes astray and stays away from home without notice	1.17
9.	Temporary separation due to business trip and joining the military	1.09
12.	Unique difference in spouse's characteristics	1.05
32.	Discord with co-worker or supervisor	-1.03
35.	Start new business or further business expansion	-1.18
30.	Adultery of spouse	-1.34
18.	Problems with getting a baby sitter and raising children	-1.36
6.	Divorce	-1.38
23.	Discontinuation or changing of religious life style	-1.59
1.	The burden of being a daughter-in-law	-1.67
10.	Conflict with mother-in-law	-1.97

신을 보면 서글퍼지고 특히 아무것도 할 수 없다는 느낌이 들 때 가장 서글퍼진다고 하였다.

이상과 같은 자료를 종합해 볼 때, 제 3 유형의 구성원 모두는 주부이며, “외모의 변화, 신체적 노화, 무능력, 우울감을 경험하면서 중년기에 경험할 수 있는 생물학적 심리적 변화에 대해 부정적인 견해를 지닌 자들로서 이러한 점에서 제 3 유형의 여성들이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 자존감 저하로 명명할 수 있다.

4) 제 4 유형 : 일상생활주기의 변화(changing life cycle itself)

제 4 유형에 속한 중년여성들은 “자녀의 결혼, 자신 및 가족의 질병 및 부상, 가족과의 일시적 이별, 자녀의 군입대, 외모 변화 및 신체적 노화, 사회적 위상과 전문성 결여, 부모, 배우자, 자녀의 죽음” 등 스트레스 생활사건에 대한 그들의 경험은 실제적으로 생활주기에서 발생하는 변화와 직접 관련하여 스트레스를 경험하는 것으로 확인할 수 있다<Table 6>.

한편 제 4 유형의 중년여성은 다른 유형에 비해 최근에 실제로 생활주기에서 일상생활사건 변화를 경험한 여성(배우자와의 이혼, 아들의 군입대, 큰 딸의 결혼)들로 구성된 것이 특징적이다.

Q-sorting 당시 면담 및 관찰한 내용을 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

28번 대상자는 47세 직업여성으로 최근에 신경통이라는 진단을 받고 병원치료를 받고 있으며, 아들의 군입대, 큰 딸의 결혼 등 해결해야 할 일 많은데 걱정이 된다고 하였다. 특히 직장에서 서서히 명예퇴직 바람이 불고 있어 이러한 변화에 대해 어떻게 받아들여야 할 지

신경이 쓰이고 자신에게 밀려오는 잦은 변화에 적응해 가기가 어렵다고 호소하였다.

21번 대상자는 48세 중년여성이며 최근에 배우자와 이혼한 여성이다. 이혼하고 나니 자식 결혼 시킬 일이 더 걱정이며, 시력저하(돋보기 착용), 얼굴과 목의 주름 등 신체적 변화를 통해 우울감을 느낀다고 하였다. 막내가 대학에 입학하여 등록금도 부담되고, 독자적으로 해결할 일이 많아 자신감도 없고, 10년만 젊어도 무엇든지 잘 처리할 수 있을 것 같으며 예전과 달리 자그마한 변화에 대해서도 부담이 된다고 호소하였다.

이상과 같은 자료를 종합해 볼 때 제 4 유형 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건은 주로 일상생활주기의 변화를 경험하고 있으면서 이에 대해 대처할 능력이 없으므로 인해 경험하게 되는 스트레스 생활사건이므로 제 4 유형이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 일상생활주기의 변화라 명명할 수 있다.

IV. 논 의

본 연구는 기존의 진행되어온 양적인 연구방법과는 달리 주관성 연구를 통해 중년여성의 스트레스 생활사건 유형을 제시하였다는 점에서 본 연구의 차별성과 의의성이 있다.

본 연구결과 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 시댁과의 갈등, 부부애의 결여, 자존감 저하, 일상생활주기의 변화로 4가지 유형으로 유형화되었으며, 이들은 각각 중년기에 경험하는 스트레스 생활사건에 대해 독특한 심리구조를 가지고 있음을 확인하였다.

제 1유형(시댁과의 갈등)의 스트레스 생활사건의 유

<Table 6> Z Score of each item describing type 4 : Changing life cycle itself

item no.	statement	z-score
20.	Marriage of children	1.73
22.	Poor health or injury in the family	1.70
9.	Temporary separation due to business trip and joining the military	1.69
25.	The changes of appearance and physical symptom due to age	1.49
24.	Lack of professionalism and social pride	1.39
34.	Death of parents, spouse, or children	1.37
19.	Important examination-Entrance College Exam. Credential Exam. etc.	1.18
11.	Not allowable relationship and marriage of children	-1.01
38.	Isolation from society and inability	-1.12
36.	Spouse goes astray and stays away from home without notice	-1.14
14.	Spouse's business failure and long term lay off	-1.44
18.	Problems with getting a baby sitter and raising children	-1.58
16.	Stress due to religious opinion with in-laws	-1.71
28.	Uncomfortable relationship with neighbors	-1.74

형의 특성은 시댁 가족들과의 관계에서 비롯된 것으로 시댁가족들과 관계의 어려움으로 확인 할 수 있어 제 1 유형에 속한 중년여성들의 스트레스 생활사건 유형은 시댁과의 갈등이라고 설명할 수 있다.

한국중년여성이 경험하는 갈등과 대응양상에 대한 연구에서도 확인할 수 있듯이(Lee, 1992), 우리나라 중년여성의 경우 시댁과의 갈등은 과거로부터 오는 여성역할의 갈등요소 중 커다란 비중을 차지하고 있다.

우리나라의 경우 주부의 역할은 과거 전통사회에서는 대가족과 그에 수반되는 가사 및 육아업무와 가정관리 등을 의미 있는 것으로 여겼고 이런 폭넓은 역할 수행을 요구함에 있어 주부에게 더 많은 정서적 스트레스를 야기 시켜왔으며(Kim & Park, 1992), 특히 전통사회의 통념이 잔재하고 새로운 가치체계가 정착되지 못한 친구 가치관이 공존하는 현실에서 중년 여성들은 다양한 역할로 인한 자아정체감의 혼란, 역할기대와 수행간의 불일치 등으로 스트레스를 경험하게 되는데(Han, 2000), 이러한 배경들은 중년여성들이 경험하는 스트레스 생활사건이 시댁과의 갈등이 될 수 있음을 뒷받침 해 준다. 특히 본 연구의 대상자들은 중년여성으로서 결혼생활에 어느 정도 적응 되었으리라 생각되는 중년여성임에도 불구하고 여전히 시댁과의 갈등은 중년여성에게 스트레스 생활사건이 되고 있음을 확인할 수 있다.

한편 본 연구결과 제 1유형을 대표하는 중년여성들의 경우 시부모와 함께 사는 확대가족으로 구성되어 있다는 사실은 주목할 만한 결과로 사료된다.

제 2 유형(부부애의 결여)의 스트레스 생활사건의 유형의 특성은 주로 배우자와의 관계에서 비롯된 것으로 남편의 신병이나 경제적 무능력으로 확인할 수 있어 제 2 유형에 속한 중년여성들의 스트레스 생활사건 유형은 부부애의 결여라고 설명할 수 있다.

본 연구결과에서 부부애의 결여가 스트레스 생활사건임을 나타낸 것은 중년기 여성들은 자녀들이 성장하면서 부부관계에 새로운 의미가 부각되기도 하지만 자칫 상실, 공허감 등으로 부부관계에 위기를 맞기도 한다는 기존 연구결과들을 반영한다(Kim, 2001; Kim & Park, 1992; Suk, 1997).

부부애의 결여라는 스트레스 생활사건은 스트레스 요인으로 작용하여 신체의 불균형을 초래함으로써 질병을 일으킬 수 있다는 연구들에서 강조하고 있듯이(Han, 2000; Kim & Park, 1992), 본 연구에서도 부부애의 결여를 스트레스 생활사건으로 경험하는 중년여성들이 신체화 증상들을 표현함으로써 스트레스 생활사건이 신

체적 질병 발생과 관련이 있음을 확인할 수 있다.

한편 본 연구결과에서 스트레스 생활사건을 부부애의 결여라고 보는 제 2 유형의 중년여성의 경우 주로 배우자가 건강문제를 지니고 있는 것은 매우 특징적이다.

제 3 유형(자존감 저하)의 스트레스 생활사건의 유형의 특성은 외모의 변화, 신체적 노화, 우울감, 무능력을 포함한 내적인 자신의 변화 요인으로 비롯된 것으로 자신에 대한 부정적인 자아개념으로 확인할 수 있어 제 3 유형에 속한 중년여성들의 스트레스 생활사건 유형은 자존감 저하라고 설명할 수 있다.

중년기는 자신의 업적이나 역할을 평가하게 되는 시기이며, 이때 자신에 대한 가치감과 자긍심을 갖게 되는 가 하면 반대로 무가치감과 열등감을 갖게 되는 경우가 있으며 이러한 것이 중년기의 자아형성에 영향을 미치게 되는데(Suk, 1997), 본 연구결과에서 나타난 자존감 저하는 이러한 현상을 반영하는 결과라 본다.

중년기는 적응을 위한 불안과 위기를 경험하게 되는 시기이며, 중년기의 특성으로 인해 중년기 때 나타나는 우울의 비율이 높은데, 이는 삶의 목표들이 무의미하게 느껴지고, 부정적인 자아개념을 갖게 되면서 우울을 느끼기 쉽다는 것이다(Suk, 1997).

특히 중년기 여성들은 노화현상으로 호르몬변화와 자율신경계 과민반응 등의 신체적 증상이 나타나게 되면 자존심 손상, 무가치함, 자신감의 부족 등과 같이 자신을 부정적인 방향으로 생각하여 불안과 우울 등의 정서적인 위기 상태를 경험하게 된다(Park, 1991; Suk, 1997).

중년기 여성이 자신을 어떻게 보는가에 대한 가치감과 자존심에 따라 자아개념이 형성되면 자아개념이 어떻게 형성되었는가에 따라 열등감, 무가치감, 불안, 초조, 우울 등의 부정적 장애를 유발함으로써 따라서 자존감 저하는 중년여성의 스트레스 생활사건의 하나로 설명할 수 있겠다.

특히 본 연구결과에서 제 3 유형의 중년여성은 직업을 지니지 않은 주부로만 구성되었으며, 이는 중년기 여성 중 직업을 가지지 않은 여성보다 취업여성이 자아개념을 높이는 기회가 많으며 심리적 증세를 느끼는 비율이 낮아 중년기 적응이 쉽고 또 자신의 삶에 있어서 긍정적인 반응을 보인다는(Kim & Park, 1992) 연구결과를 반영한다.

또한 제 3 유형에 구성된 중년여성들의 경우 한달 가족 수입원이 낮은 대상자들임을 확인할 수 있는데, 이 또한 중년기 적응에 관한 연구결과 대체로 수입이 낮은

수록 중년기의 자아개념에 부정적인 영향을 준다는 연구 결과와(Chi, 1983) 일치하는 결과이다.

제 4 유형(일상생활주기의 변화)의 스트레스 생활사건의 유형의 특성은 최근 들어 자녀의 결혼, 배우자와의 이혼, 자녀의 군입대, 외모 변화 및 신체적 노화 등 실제로 생활주기에서 갖은 일상생활사건의 변화를 경험함으로써 비롯된 것으로 확인 할 수 있어 제 4 유형에 속한 중년여성들의 스트레스 생활사건 유형은 일상생활주기의 변화라고 설명 할 수 있다.

중년기는 가족주기의 변화, 사회변화와 더불어 새로운 전환을 경험하고 있으며, 가족문제, 사회문제 등의 여러 문제와 기회에 직면하게 되는 생활주기상 많은 일상생활사건에 노출된다. 특히 생활사건의 변화의 수가 많을수록 정신상태에 더 많은 변화를 가져올 수 있듯이(Galloway, 1975; Schless et al., 1977), 일상생활에서 경험하는 생활사건은 긍정적 사건과 부정적 사건 모두가 스트레스를 야기할 수 있고, 중년여성들에게 이러한 일상생활사건의 변화들 자체는 스트레스로 받아들여지는 것으로 설명할 수 있겠다.

특히 본 연구에서 확인 할 수 있듯이 제 4 유형에 속한 중년여성들은 대부분이 최근에 일상생활사건의 변화와 부딪히거나 직면하고 있는 여성으로만 구성된 점도 생활주기의 변화 그 자체가 스트레스 생활사건이 됨을 시사해 준다.

한편 4개의 각각의 유형이 공통적으로 지니고 있는 일치된 견해를 확인한 결과 “외모의 변화와 신체적 노화”로 나타났는데, 이는 중년여성을 대상으로 한 연구들에서도 이미 제시하고 있듯이(Park, 1991; Park & Lee 2000; Suk, 1997) 특히 중년여성에게 있어서 신체적인 변화가 스트레스 생활사건이 되는 것으로 설명될 수 있어 중년여성의 스트레스 관리시 이에 대한 이해가 요구되어진다.

한편 이상의 연구결과 유형화된 중년여성의 스트레스 생활사건 유형 4가지를 Neuman(1980)이 제시한 스트레스원인 대내적(intrapersonal), 대외적(extrapersonal), 대인간(interpersonal) 적용시켜 보면, 중년여성의 스트레스 생활사건 유형 중 대인간적 요소로는 시댁과의 갈등, 부부와의 결여, 대내적인 요소로는 자존감 저하, 대외적인 요소로는 일상생활주기의 변화로 설명할 수 있겠다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

- 1) 본 연구결과 중년여성들의 스트레스 생활사건에 대한 주관성 구조는 4가지 유형(시댁과의 갈등, 부부와의 결여, 자존심의 저하, 일상생활주기의 변화)으로 구성됨을 발견하였다.
- 2) 연구 목적에서 확인하고자 한 중년여성의 스트레스 생활사건 유형별 특성은 다음과 같으며 특히 중년여성의 인구사회학적 특성간에 차이가 있는 것으로 설명되어진다. 제 1 유형의 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 시댁과의 갈등으로 이 유형을 대표하는 중년여성의 경우 시부모를 모시고 사는 확대가족임을 확인할 수 있다. 제 2 유형의 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 부부와의 결여로 이 유형을 대표하는 중년여성의 경우 배우자가 건강문제를 지닌 것으로 나타났다. 제 3 유형의 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 자존감 저하로 이 유형을 구성하는 중년여성 모두 직업을 지니지 않은 주부이며 특히 한달 가족의 수입원이 낮은 대상자로 구성되었다. 제 4 유형의 중년여성이 경험하는 스트레스 생활사건 유형은 일상생활주기의 변화로 이 유형을 구성하는 중년여성은 직접적으로 생활주기에서 생활사건의 변화에 직면하고 있는 것으로 나타났다.
- 3) 중년여성의 유형별 특성을 고려한 간호중재가 제공되어야 한다. 중년여성이 경험하고 있는 스트레스 생활사건 유형에 대한 본 연구결과는 앞으로 중년여성을 이해하고 간호중재 하는데 기초자료로 활용되리라 사료된다. 시댁과의 갈등은 여성의 역할갈등이나 부담감을 이해하는 차원에서 특별히 확대가족을 이루고 있는 중년여성 관리에 초점을 두고 간호중재시 충분히 고려되어야 할 것이다. 부부와의 결여로 오는 중년여성들의 신체화 경향은 중년 여성이 가족 내에서 핵심적인 역할을 수행하고, 그들의 건강상태는 사회적으로도 중요함을 고려할 때 적절하게 해결할 수 있는 대처기전이 요구된다. 자존감 저하는 부정적인 자아개념의 원인이 될 뿐 아니라 여성의 발달적 위기를 부정적 위기로 받아들여지게 함으로 다음 단계로의 발전을 위해 잘 적응하도록 중년여성의 간호시 중요하게 다루어져야 한다. 많은 생활사건을 경험하게 되는 중년여성이 개인 및 사회에서 오는 스트레스로 인하여 정신건강에 손상을 입게 되면 중년기에 수행하여야 하는 여러 가지 발달과업의 수행에 막대

한 지장을 초래하게 할 수 있기 때문에 당면하는 스트레스 생활사건에 대한 적극적인 관여와 수용을 통하여 보다 통합되고 성숙된 중년기를 맞이하도록 도와야 할 것이며, 따라서 중년여성이 당면하고 있는 개별적 일상생활 사건에 초점을 두어야 한다.

이상과 같이 중년기는 연령, 개인의 심리적, 생물학적 과정, 가족생활주기, 사회적, 역사적 배경에 의하여 종합적으로 영향을 받음을 확인할 수 있으며, 이러한 점에서 중년여성이 경험하고 있는 개별적 스트레스 생활사건 유형에 대해 파악하고 이해하는 것은 매우 의의 있는 일이라 사료된다.

2. 제언

- 1) 본 연구의 대상자를 확대시켜 연령, 학력, 직업유무, 가족형태, 배우자 질병유무, 경제적 수준, 자아개념 등 여러 변수에 따라 스트레스 생활사건 유형별로 비교하고 스트레스 생활사건 유형에 영향을 미치는 제 요인들을 규명하는 탐색적 연구가 필요하다.
- 2) 중년기 여성을 위한 다양한 간호중재방안을 위하여 일상적인 생활사건 유형별 스트레스 정도를 규명하여 어떠한 차이가 있는지 후속연구가 요구된다.
- 3) 스트레스 생활사건을 경험하는 중년여성들에게 제공할 수 있는 간호중재가 좀 더 구체적이고 효율적이기 위해서는 스트레스를 경험하는 중년여성들의 간호요구를 조사하는 연구가 필요하다.
- 4) 본 연구결과를 중년여성의 스트레스 관리를 위한 간호중재 및 체계적인 교육프로그램 개발 시 활용할 것을 제안한다.

References

Chi, S. A. (1983). *An Analysis of the relationship between Middle-aged Women's attitudes toward Middle Adulthood Developmental Changes and Their Self-reported Climacteric Symptoms*, Department of Nursing, M.A. Thesis, The Graduate School Yonsei University.

Choi, Y. H. (1982). A Comparative Study on Stressful Life Events and Coping Methods of Medical Inpatients and Community People, *The Journal of Korean Academy of Nursing*,

12(2), 91-104.

Dohrenwend, B. S. (1973). Life Events as stressor: A Methodological Inquiry. *Journal of Health and Social Behavior*, 1(14), 167-175.

Galloway, K. (1975). The Middle years: The change of life. *American Journal of Nursing*, 75(6), 1006-1011.

Han, K. S. (2000). A Study of Stress Reaction, Symptoms of Stress, Health Promoting Behavior and Quality of Life in Korean Immigrant Middle Aged Women. *The Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(3), 606-618.

Holmes, T. H, & Masuda, M. (1972). *Stressful Life Events : Their Nature and Effects*. New York : John Wiley & Sons.

Jung E. S. (2000). A Comparative Study of Depression and Stress Related Life Events among Women in the Menopausal Stage, *The Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(4), 956-966.

Kim, H. J. (2001). Comparison of the Level of Marital Intimacy according to the Level of Stress among Middle-aged Women. *The Journal of Korean Society of Maternal and Child Health*, 5(1), 123-136.

Kim, Y. H. & Park, H. S.(1992). Stressful Life Events and Somatic Symptoms of Urban Women. *The Journal of Korean Academy of Nursing*, 22(4), 569-588.

Kim, O. S. (1984). Nursing Intervention in Relation to Development Level of Middle Age, *The Korean Nurse*, 23(2), 24-28.

Lee, K. E, & Choi, E. S. (1999). The Depression in Middle-aged Women in Kangwondo. *The Journal of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 5(3), 299-312.

Lee, P. S. (1984). *A Methodological Research on the Measurement of Stress related to life events*, Doctoral Dissertation, Department of Nursing, The Graduate School Yonsei University.

Lee, W. H. (1992). A Study of the Conflict & Coping Patterns that Middle-Age Women

have experience in Korea, *The Journal of Korean Adult Nurses Academic Society*, 4(2). 136-146

Neuman, B. (1980). *The Betty Neuman Health Care System Model cited in Riehl, J. P. & Roy, C., Conceptual Models for Nursing Practice*, 2nd ed, Appleton-Centruy- Crafts.

Oh, K. S., & Han, J. S. (1990). Stressful Life Events, Health Symptoms, Social Support and Coping in Early Adolescents, *The Journal of Korean Academy of Nursing*, 20(3). 414-429.

Park, B. H., & Lee, Y. S. (2000). The Relationship between the Stress and Climacteric Symptoms of Middle aged Women. *The Journal of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 6(3), 383-397.

Park, H. S. (1991). *A Study of the Relationship between Stressful Life Events and Mental Health in Middle-Aged Women*, Department of Nursing Education, The Graduate School of Education Yonsei University.

Park, M. K., & Lee, Y. S. (1999). The Relationship among Stressful Life Events, Maternal-Fetal Attachment Behaviors and Childbirth Variables during Pregnancy, *The Journal of Korean Society of Maternal and Child Health*, 3(1), 47-62.

Park, S. O. (1988). A Comparative Study on Stressful Life Events and Coping Methods of Peptic ulcer patients and Non-Peptic ulcer peoples, *The Korean Nurses*, 25(1), 85-101.

Robinson, N., & Fullen, J. H. (1985). Role of life event and difficulties in the onset of diabetes mellitus. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(6), 583-591.

Schless, A. P., Teichman, A., Mendels, J., Weinstein, N. W. & Weller, K. (1977). Life events and illness : A three year prospective study. *British Journal Psychiatry*, 131, 26-34

Suk, J. H. (1997). *Relations of Stressful Life Events, Self-Concept and Depression in*

Middle aged Women, Department of Home Management, Graduate School of Yeungnam University.

- Abstract -

Subjectivity on Stressful Life Events of Middle-aged Women
- A Q Methodology Approach -

Shin, Hye-Sook*

Purpose: This study measures the subjectivity on stressful life events of middle-aged women.

Method: Q-Methodological method was used for that purpose. As for the research method, Q-statements were collected preliminary to the study of through in-depth interviews and a literature review. For the study 38 Q-statements were selected. There were 28 middle aged women as subjects for the research. Q-Factor Analysis by using PC Quanl Program to supply the material.

Result: Through the result of this study, the stressful life events of middle-aged women could be identified by 4 types. The type I is called the conflict in relationship with husband's family members. The type II is called lack of marital intimacy. The type III is called low self-esteem. The type IV is called changing life cycle itself.

Conclusion: Therefore, identifying the subjectivity on the stressful life events of middle-aged women would be a basic step for the understanding of middle aged women.

Key words : Stressful Life Event, Middle-aged Women, Q-methodology

* College of Nursing Science, KyungHee University