

주요용어 : 중년여성, 자아실현

중년여성의 자아실현과 영향요인

김숙영* · 전은영** · 김귀분*** · 서연옥****

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대의 경제적인 발전, 생활양식 및 사회구조의 변화와 함께 생활도구의 과학화, 기계화, 핵가족화로 인하여 중년여성들은 종래 가정에서의 가사노동의 변화가 유발되었고 경제적인 안정과 더불어 실제적인 삶에 대한 질적인 향상에 관심을 갖게 되었다. 그러나 전통적인 사회화 과정에서 남성들은 자기개발과 대인관계의 확장으로 자아정체감의 발견에 주력할 때, 중년주부들은 양육 역할이 줄어들면서 어머니로서의 권위와 통솔권의 상실, 남편과의 상대적인 차이인식 등으로 인하여 심리적으로 위축되기 쉽고 “빈둥지”에서 소외와 불행감, 허무감, 권태감과 자기혐오감을 느끼게 된다(Duvall, 1971). 특히 젊음과 생산성을 중시하는 현대사회에서 갱년기의 신체적 변화로 오는 심리적 갈등으로 인하여 위기를 경험할 수 있으므로 중년여성의 자아실현에 대한 관심이 요구된다.

자아실현과 관련하여 최근 수행된 연구(Acton & Malathum, 2000)에서 Maslow(1970)의 욕구구조중 가장 상위 욕구인 자아실현이 건강증진을 위한 자가간호

행위의 중요 변수로 보고되어 중년여성을 대상으로 간호를 제공할 때 자아실현을 증진시키기 위한 방안을 다각적으로 모색해야 하는 것으로 나타났다.

Maslow(1970)는 자아실현이란 첫째, 자기의 내면적 핵심을 수용하고 표현하며, 잠재적 능력 및 가능성을 완전히 발휘하는 것과 둘째, 질병, 신경증 또는 기본적인 인간능력의 상실 혹은 감퇴 등이 가장 적게 존재해 있는 상태라고 설명하였다. 그는 인간의 욕구 체계이론(Need Hierarchy Theory)을 제시하여 자아실현을 인간의 최상의 욕구단계로 보고 하위단계로 생리적 욕구에서부터 안전, 소속감과 사랑, 그리고 자아존중감에 대한 욕구를 제시하였으며, 하위단계의 욕구들이 충족된 후에 상위단계의 욕구가 충족된다고 하였다. 이 이론에 따르면 자아실현은 생리적인 면, 안전, 사랑, 소속 그리고 자아존중의 욕구등 하위욕구가 다 충족되었을 때 비로소 이를 수 있는 욕구로 자아실현자는 건강-질병 연속선상에서 보면 최적의 기능상태, 즉 최고의 건강상태에 있다고 볼 수 있다. 따라서, 다양한 건강문제에 노출되기 쉬운 중년여성에 대한 간호의 목표를 자아실현에 두고 이를 달성하기 위한 간호중재법을 모색하는 것이 필요하리라 생각한다.

사회학습이론에서 도출된 자기효능은 특정한 행동은

* 포천중문 의과대학교 간호학부 조교수

** 경산대학교 간호학부 조교수

*** 경희대학교 간호과학부 교수

**** 순천향대학교 간호학과 부교수

투고일 2002년 7월 31일 심사외뢰일 2002년 7월 31일 심사완료일 2002년 11월 8일

성공적으로 달성하는 개인의 자신감으로서 인간의 동기와 행동에 영향을 미치는 일련의 기전을 설명하는데 유용하다(Bandura, 1986). Lawrance와 McLeroy (1986)는 자기효능은 개인이 어떠한 행동과 상황에 대해 피할 것인가 혹은 시도를 할 것인가를 선택하는데 영향을 주게 되고, 그로 인한 과업을 성공적으로 잘 할 수 있을 것이라고 지각되었을 때 좀 더 많은 에너지를 그 과업에 투자하게 한다고 하여 자기효능이 미치는 영향을 설명하였다. Chung(1997)에 의하면 자아실현자는 그의 가능성을 실현함에 있어서 풍부한 잠재능력이 있다고 믿으며 가능성의 양면성을 직시할 용기가 있다고 하였다. 이는 즉 자기효능이 높은 사람은 자아실현을 위한 자신감이 높으며 보다 적극적으로 자아실현을 위한 행동을 수행할 수 있는 것으로 해석할 수 있어 자아실현에 있어서 자기효능이 중요한 변인으로 사료된다.

한편, 사회적지지지는 사회적 지지망에 의해 제공되는 사회적, 심리적, 물질적 도움을 포함하는 상호호혜적인 특징을 지닌 복합적이고 다차원적인 개념으로서 개인의 안녕을 증진시키는 긍정적인 효과가 있다(Oh et al., 1999). Oh 등(1999)이 중년여성을 대상으로 한국인이 인지하는 사회적 지지의 구성요소를 연구한 결과 '정', '도움', '믿음', '사랑' 및 '은혜', '도리', '의무'가 포함되는 것으로 나타나, 우리나라 중년여성이 인지하는 사회적 지지의 구성요소는 자아실현자의 특징인 이타적인 인간관과 상호관련성을 보이고 있어 이를 확인하기 위한 연구가 필요한 것으로 보여진다.

자아실현을 위한 행동을 결정함에 있어서 자아존중감은 중요한 영향을 미치며(Chung, 1997) 긍정적인 자아존중감을 가진 사람일수록 모든 일에 적극적이며 성취가능성이 높다. Berndt, Kaiser와 Van Aalst(1982)의 연구에서 자아존중감이 낮은 사람은 자아실현이 낮은 것으로 나타났으며, 자아존중감이 우울에 미치는 영향에 관한 연구(Peden, Hall, Rayens, & Beebe, 2000)에서 자아존중감은 우울과 역상관계가 있는 것으로 보고되어, 우울증세의 빈도가 높은 중년 여성들에게 자아존중감을 증가시킬 필요가 있는 것으로 나타났다.

Maslow(1970)는 결핍동기와 성취동기를 비교하여 설명하면서 자아실현에 대한 원동력으로 성취동기를 제시하였다. 성취동기는 어떤 부족을 충족시키려는 것이 아니라 계획된 목표를 달성하려는 과정에서 보람된 가치를 느끼고 그 목표를 이루기 위해 성실하게 노력하는 내재된 성향으로서(McClelland, 1965), 성취동기가 높은

경우 자아실현이 잘 이루어지게 된다. 성취동기에 관한 연구를 살펴보면, Lee(1993)의 연구에서 성취동기와 학업성취와는 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, Hansford와 Hattie(1982)의 연구에서 자아존중감과 성취동기는 통계적으로 유의한 상관관계를 보였다. 또한 Chung(1997)은 자아실현을 위한 열중, 몰입, 헌신이 있기 위해서는 동기가 있어야 함을 시사하여 성취동기의 중요성을 강조하였다.

Rowan, Compton과 Rust(1995)는 결혼만족도와 자아실현과는 유의한 상관관계가 있다고 보고하였다. 자녀의 주된 양육 책임자인 부인의 자녀양육 스트레스가 심각할 경우 부부관계에 부정적 영향을 미쳐 결과적으로 결혼만족도가 저하되는 것(Jun & Park, 1996)으로 나타나 결혼만족도에 있어서 부인의 자녀에 대한 만족정도가 중요변인임을 간과할 수 없다. 특히 입시위주의 교육 분위기로 인하여 자녀양육에 대한 문제가 심각한 사회상황을 고려할 때 중년여성의 자아실현을 다룸에 있어서 자녀만족은 중요 변인이라 생각되어 본 연구에서는 결혼만족보다 자녀만족에 중점을 두고 자아실현에 대한 영향력을 파악하고자 하였다.

이상에서 언급한 바와 같이 중년여성의 자아실현을 증가시켜 최적의 건강상태를 유지하기 위해서는 자아실현과 관련 있는 변수들인 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도를 모두 종합하여 자아실현에 대한 설명력이 어느 정도인지를 파악할 필요가 있다. 그러나 현재까지 중년여성의 자아실현에 대한 연구가 거의 이루어지지 않았고, 이와 관련하여 의미있는 변수들이 부분적인 상관관계는 연구되어졌으나 종합적인 검증은 이루어지지 않았으므로 이에 대한 연구가 필요한 것으로 사료된다.

이에 Maslow(1970)의 이론을 토대로 중년여성의 자아실현과 그 영향요인을 규명하여 자아실현을 통한 중년여성의 건강을 증진시키기 위한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 자아실현과 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도 정도를 파악한다.
- 2) 중년여성의 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도와 자아실현과의 상관관계를 파

약한다.

3) 중년여성의 자아실현에 영향을 주는 요인을 분석한다.

3. 용어의 정의

1) 자아실현

인간이 실현할 수 있는 잠재적 가능성을 최대한으로 수용하고 표현한 상태로써(Maslow, 1970), 본 연구에서는 Shostrom(1976)에 의해 개발된 Personal Orientation Inventory(POI)를 수정한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

2) 자기효능

특수한 목표를 달성하는데 필요한 어떤 행동이나 행위를 수행하는 자신의 능력에 대한 신념으로(Bandura, 1977), 본 연구에서는 Sherer 등(1982)에 의해 개발된 도구를 Suh(1995)가 변안한 것을 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

3) 사회적지지

구조적·기능적 측면이 있으며 사회적, 심리적, 물질적 도움을 포함하여 개인의 안녕을 증진시키는 것을 말한다(Cohen & Hoberman, 1983). 본 연구에서는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인관계 지지척도(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL)을 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

4) 우울

자신에 대한 부정적 인식의 결과를 의미하며, 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감 등을 나타내는 정서장애를 말한다(Beck, 1974). 본 연구에서는 Zung(1965)이 개발한 우울척도를 Jeon(1989)이 번역한 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

5) 자아존중감

자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련되는 것으로 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도를 나타내는 것이다(Rosenberg, 1973). 본 연구에서는 Rosenberg(1973)의 자아존중감 척도를 Jeon(1974)이 번역한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

6) 성취동기

계획된 목표를 달성하려는 과정에서 보람된 가치를 느끼고 그 목표를 이루기 위해 성실하게 노력하는 성향이다(McClelland, 1965). 본 연구에서는 Jeong(1996)이 개발한 성취동기 척도를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

7) 자녀만족

자녀의 신체적, 가정적, 도덕적, 가치적, 사회적, 과제 수행적 영역에 대해 부모가 만족하는 것을 의미하며(Jin, 1993), 본 연구에서는 Jin(1993)이 개발한 자녀만족도 도구를 일부 수정한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 서울, 경기, 대구 등 3개 지역에 살고 있는 중년여성으로서 현재 기혼상태이며 자녀를 둔 여성을 대상으로 편의표집하였기에, 연구결과를 한국 전체 중년여성으로 확대 적용하는데 제한이 있다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 자아실현 정도를 파악하고 그에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 대구시에 거주하는 40~59세의 기혼 중년여성으로서 중학생, 고등학생, 대학생 자녀를 둔 여성 중 현재 질병이 없는 여성으로 연구에 참여하겠다고 동의한 자를 대상으로 편의표집하였다.

3. 자료수집 방법 및 절차

자료수집은 구조화된 질문지를 이용하여 훈련된 연구보조원들이 대상자에게 연구목적을 설명한 후 참여를 동의한 대상자에게 직접 설문지를 작성하도록 하였다. 자료수집의 일관성을 유지하기 위해 자료수집 절차에 대해 자료수집 전에 연구보조원을 대상으로 교육을 실시하였

다. 자료수집 기간은 2002년 1~2월에 걸쳐 실시하였으며, 자료수집 장소는 공공기관(은행, 우체국, 교회)에서 이루어졌다. 질문지 배부수의 결정은 본 연구에서 다루어질 7개의 변수에 각 30명을 배정하고 탈락률을 고려하여 230부를 배부하는 것으로 표본의 크기를 결정하였다(Polite & Hungler, 1987). 그 결과 총 230부를 배부하여 192부를 회수하였고, 이중 응답이 부적절한 1부를 제외하고 191부를 분석하였다.

4. 연구도구

1) 자아실현

Shostrom(1976)에 의해 개발된 Personal Orientation Inventory(POI) 도구를 수정하여 자아실현을 측정하였다. 이 도구는 개발당시 두 개씩 짝지워진 130개 문항이 서로 대조되는 가치기준으로 구성되어 있으며, 시간 효율성, 시간 비효율성, 자아실현성, 실존성, 감수성, 자발성, 자기긍정성, 자기수용성, 인간관, 포용성의 모두 10개의 하위척도로 구성되어 있다. 그러나 POI는 이론적으로 또 방법론적인 문제에 있어서 한계가 있는 것으로 제기되어 Leclerc, Lefrancois, Dube, Hebert와 Gaulin(1999)이 27개 문항으로 구성된 자아실현 척도를 개발하였다. Leclerc 등(1999)이 개발한 척도는 한국인을 대상으로 실시한 연구가 거의 없어 본 연구자들이 사용함에 있어서 문제성이 있는 것으로 사료되어, 본 연구에서는 Leclerc등(1999)이 개발한 도구의 문항과 내용이 유사한 POI의 문항을 24개 선정한 후 간호학 교수 2인으로부터 내용타당도를 확인하였다. 4점 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 자아실현이 높음을 의미한다. POI의 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient =.74이었으며, Leclerc 등(1999)의 척도는 개발당시 신뢰도가 Cronbach's alpha coefficient =.90이었고, 본 연구에서 사용한 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient=.70이었다.

2) 자기효능

Sherer 등(1982)에 의해 개발된 일반적 자기효능 도구를 사용하여 자기효능을 측정하였다. 이 도구는 모두 17문항으로 구성되어 있으며 본 연구에서는 4점척도를 사용하여 측정하였고, 점수가 높을수록 자기효능이 높음을 의미한다. 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient = .86이었으며, 본 연구에서 도구의

신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .79이었다.

3) 사회적지지

Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인관계 지지 척도(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL)를 사용하여 사회적 지지를 측정하였으며 4점 척도 18개 문항으로 점수가 높을수록 사회적 지지정도가 높음을 의미한다. 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .90이었으며, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .73이었다.

4) 우울

Zung(1965)이 개발한 우울척도를 Jeon(1989)이 번역한 도구를 사용하였다. 4점 척도로 된 11개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. Jeon(1989)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .90이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .87이었다.

5) 자아존중감

Rosenberg(1973)의 자아존중감 척도를 Jeon(1974)이 번역한 도구를 사용하였다. 4점 척도로 된 10개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 도구 개발당시 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .85이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .68이었다.

6) 성취동기

Jeong(1996)이 개발한 성취동기 척도를 사용하여 측정하였다. 4점 척도 7개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 성취동기가 높음을 의미한다. Jeong(1996)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .74이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .64이었다.

7) 자녀만족

Jin(1993)이 개발한 자녀만족도 도구를 일부 수정하여 자녀만족 정도를 측정하였다. 12개 문항의 4점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자녀만족도가 높음을 의미하고, 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .92이었고, 본 연구에서 도구의 신

뢰도는 Cronbach's alpha coefficient= .70이었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 10.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 일반적 특성과 자아실현, 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도 정도는 서술적 통계를 이용하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 자아실현 정도 차이를 분석하기 위해 t-test와 ANOVA를 이용하여 분석하였다.
- 3) 변수들간의 상관관계는 Pearson Product Moment Correlation으로 분석하였다.
- 4) 자아실현에 영향을 주는 요인을 파악하기 위하여 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성에 따른 자아실현의 차이

본 연구대상자의 일반적 특성과 자아실현의 차이를 분석한 결과는 <Table 1>과 같다.

대상자의 평균연령은 47.3세였고 중년 전기(40-49세)가 58.6%, 중년 후기(50-59세)가 41.4%이었다. 76%가 고졸이상의 교육수준이었으며 경제상태는 '중'이라고 답한 경우가 87.4%이었고, 직업이 없는 대상자가 57.6%로 더 많았다. 종교는 불교인 경우가 34.0%로 가장 많았으며, 자녀수는 1-2명인 경우가 65.4%이었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 자아실현의 차이를 조사한 결과 연령, 교육수준, 경제상태, 직업, 종교 및 자녀수에 따른 자아실현은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2. 연구변수의 서술적 통계

중년여성의 자아실현과 자기효능, 사회적지지, 우울,

<Table 1> The difference of self actualization according to the characteristics in subjects (N=191)

Characteristics	Division	Frequency(%)	Mean(S.D)	F value t value	p value
Age	40-49	112(58.6)	67.67(4.41)	0.827	0.410
	50-59	79(41.4)	67.25(4.26)		
Education level	elementary school	9(4.6)	64.63(4.98)	1.780	0.154
	middle school	37(19.4)	67.12(4.18)		
	high school	121(63.4)	68.06(4.26)		
	≤college	24(12.6)	67.79(4.14)		
Income level	low	12(6.3)	67.44(4.50)	1.903	0.153
	middle	167(87.4)	67.40(4.40)		
	high	12(6.3)	69.92(2.23)		
Job	yes	81(42.4)	67.73(4.10)	0.285	0.776
	no	110(57.6)	67.52(4.47)		
Type of religion	protestant	55(28.8)	67.54(5.05)	0.180	0.910
	buddhist	65(34.0)	67.69(3.74)		
	catholic	27(14.1)	68.09(5.14)		
	none	44(23.0)	67.23(3.72)		
Numbers of children	1-2	125(65.4)	67.43(3.97)	0.597	0.551
	3-4	66(34.6)	67.90(4.97)		

<Table 2> Descriptive statistics of variables

(N=191)

Variables	Mean±S.D	Range	Minimum	Maximum
self actualization	2.70±0.17	1-4	2.28	3.24
self efficacy	2.69±0.27	1-4	2.00	3.53
social support	2.79±0.28	1-4	2.13	3.75
depression	2.53±0.40	1-4	1.00	3.55
self esteem	2.59±0.30	1-4	1.50	3.80
achievement motivation	2.74±0.33	1-4	1.86	4.00
parental satisfaction with children	2.73±0.25	1-4	2.17	3.58

자아존중감, 성취동기, 자녀만족도의 정도를 알아본 결과는 <Table 2>와 같다. 자아실현은 평균 2.70점이었으며, 자기효능은 평균 2.69점, 사회적 지지는 평균 2.79점이었다. 또한, 우울은 2.53점, 자아존중감은 2.59점, 성취동기는 2.74점이며 자녀만족도는 2.73점이었다.

3. 변수간의 상관관계

본 연구대상자의 자아실현 정도와 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도와와의 상관관계를 분석한 결과, 자기효능($r=.245, p=.003$), 사회적 지지($r=.507, p=.000$), 우울($r=-.207, p=.014$), 자아존중감($r=.449, p=.000$), 성취동기($r=.460, p=.000$), 자녀만족도($r=.311, p=.000$) 모두 유의한 상관관계가 있어 자기효능감이 높을수록, 사회적 지지가 높을수록, 우울정도가 낮을수록, 자아존중감이 높을수록, 성취동기가 높을수록, 자녀만족도가 높을수록 자아실현의 정도가 높았다<Table 3>.

<Table 3> Correlations between variables (N=191)

Variables	self actualization
self efficacy	.245(p=.003)
social support	.507(p=.000)
depression	-.207(p=.014)
self esteem	.449(p=.000)
achievement motivation	.460(p=.000)
parental satisfaction with children	.311(p=.000)

4. 자아실현 영향요인

중년여성의 자아실현에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 단계적 다중회귀 분석을 실시하였다<Table 4>.

자기 효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도의 6개 변수를 독립변수로 한 단계적 다중회귀 분석의 결과 사회적 지지가 자아실현 정도를 25.7%

<Table 4> Influencing factors on self-actualization (N=191)

Independent Variables	β	R^2	F	p
Intercept	1.467			
social support	.321	.257	47.72	.000
achievement motivation	.281	.348	36.63	.000
self esteem	.209	.381	27.93	.000

설명하는 것으로 나타났으며, 사회적지지, 성취동기와 자아존중감이 자아실현 정도를 38.1% 설명하는 것으로 나타났다.

IV. 논 의

본 연구는 Maslow(1970)의 욕구이론중 삶의 최종 목적으로 제시한 자아실현을 중심으로 영향요인을 파악하고자 시도하였다.

본 연구 대상자의 자아실현 정도를 조사한 결과 4점 만점에 2.70의 평균점수를 나타냈다. 중년여성을 대상으로 연구한 국내외 선행연구가 거의 없고, 측정도구의 차이로 인해 직접적인 비교는 어려우나 자아실현 점수가 10점 척도의 7점 이상일 때 자아실현 정도가 높고 4-6점일 경우 정상적, 무난한 성격이며, 3점 이하일 경우는 생활하는데 어려움을 느끼고 자아실현도가 낮다(Shostrom, 1976)고 한 것에 비추어 본 연구대상자들은 중정도의 자아실현 정도를 나타냈다고 보겠다.

중년여성의 자아실현에 영향을 미치는 변수를 확인한 결과 사회적지지, 성취동기와 자아존중감이 설명력을 갖는 변수로 파악되었다.

사회적 지지는 전체 설명력 38.1% 중 25.7%를 설명하여 주 영향을 주는 요인으로 나타났다. Riffle, Yoho와 Sams(1989)은 노인을 대상으로 한 연구에서 사회적 지지가 자아실현과 유의한 상관관계가 있음을 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 즉, 높은 사회적 지지를 받는 중년여성의 경우 자아실현 정도가 높고 사회적 지지가 중년여성의 자아실현을 증진시킬 수 있는 중요한 변수임을 나타낸다. Acton과 Malathum(2000)은 인간은 스스로 자아실현을 성취할 수 있는 능력을 갖고 있으나 이를 성취하기 위해서는 지지가 필요하며 특히 간호사가 대상자의 자아실현을 위해 지지를 제공해야 한다고 강조하였다. Maslow(1970)의 욕구이론에 따르면 인간은 신체적 욕구와 안전의 욕구가 충족되면 사랑과 소속의 욕구에 직면하게 된다고 하였고 이러한 사랑과 소속의 욕구를 Acton과 Malathum(2000)은 지지의 개념으로 제시하면서 사회적 지지를 충족하지 못한 사람은 자아실현을 할 수 없으며 건강증진 행위를 수행할 수 없다고 하였다. Maslow(1970)의 욕구이론에서 자아실현의 하위 개념인 사회적 지지가 중년여성에게 있어서 자아실현을 증진시킬 수 있는 중요한 변수이며, 결과적으로 건강증진에 영향을 줌을 나타냈다.

따라서, 중년여성의 사회적 지지를 강화함으로써 자아실현을 증진시킬 수 있도록 간호중재 프로그램을 개발, 적용할 필요가 있다. 사회정서적, 심리적, 지적 지지를 포함한 지지요법의 개발, 적용과 가족지지 및 사회 전반적인 제도적 뒷받침을 통해 중년여성의 자아실현 증진에 도움이 되리라 사료된다.

성취동기는 중년여성의 자아실현을 예측할 수 있는 중요한 요인으로 나타나, 성취동기가 높은 중년여성의 경우 자아실현 정도가 높음을 나타냈다. McClelland(1965)는 성취동기란 도전적이고 힘든 문제를 달성해가는 과정에서 만족을 얻으려는 기대이며 성취동기는 기대수준이 초월수준에 있는 동기라고 규정하였다. 여기서 초월수준이란 높이 평가 받을 수 있는 업무수행의 정도를 일컫는다. 성취동기란 우수한 결과를 이끌기 위하여 높은 기준을 설정하고 이를 달성하려는 비교적 안정된 욕구이며 성취동기가 자아실현에 영향을 준다고 한 Kim(1990)의 연구결과는 본 연구결과를 지지하고 있다. 이는 중년여성의 자아실현을 증진시키기 위해 성취동기를 강화시킬 필요가 있음을 의미한다.

따라서, 중년여성들이 삶의 의미 및 가치를 추구하여 자신의 잠재력을 표현하고 능력을 최대한 발휘함으로써 자아실현해 나가는데 도움이 될 수 있는 성취동기 증진 프로그램의 개발과 적용이 요구된다. 또한, 성취동기에 대한 연구는 교육학에서 다룬 연구가 있을 뿐 간호분야에서는 연구된 결과가 없으며 성취동기가 자아실현 정도에 미치는 영향에 대한 반복 연구가 필요하다고 본다.

자아존중감은 중년여성의 자아실현에 대한 중요한 예측요인이었다. 자아존중감이란 자아개념의 평가적 요소으로써, 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것이다. 본 연구결과 Maslow(1970)의 욕구이론중 네 번째 단계인 자아존중감이 상위욕구인 자아실현을 예측하는 중요변인임을 알 수 있었다. Stuart, Collin과 Larry(1984)은 자아존중감이란 자신의 능력, 성공여부, 중요성등 자신의 가치에 대한 개인적 판단으로 자신이 얼마나 자신의 기준에 잘 부합했는가를 분석하고 타인과 비교하여 자신의 수행이 얼마나 훌륭했는가를 분석함으로써 얻어진다고 하였다. Berndt, Kaiser와 Van Aalst(1982)은 청소년을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 낮은 청소년의 경우 자아실현이 낮은 것으로 보고하였으며, 자아 존중감은 인간에게 있어 힘의 원천이며 삶의 성공적인 적응에 필요한 잠재력을 강화시키며 정신사회적 건강의 기초가 된다. 중년여성에게 취미, 봉

사활동, 사회참여활동을 권장하거나 스스로 자아존중감을 확립하게 하고 결과적으로 자아실현의 욕구를 충족시킬 수 있도록 하는 중재가 필요하다고 본다. 또한, 중년여성의 자아존중감과 사회적 지지는 상관관계를 보이고 있는 만큼 사회적 지지를 통해 중년여성의 자아존중감을 강화시켜 중년여성들이 만족한 생활을 영위하고 효과적으로 기능하며 자아실현을 증진시킬 수 있도록 간호를 시행해야 할 것이다.

본 연구결과 중년여성의 자아실현에 영향을 주는 것으로 나타난 사회적지지와 자아존중감은 Maslow(1970)의 욕구구조 중 자아실현의 하위단계이며 동시에 자아실현에 영향을 주는 중요한 변인으로 파악되었다. 특히 사회적지지, 성취동기, 자아존중감은 간호중재가 가능한 변수들이며 세 변수간에도 상관관계가 있는 것으로 나타나 중년여성의 자아실현 증진을 위해 사회적지지, 성취동기와 자아존중감을 강화시켜줌으로써 중년여성의 건강증진에 기여할 수 있으리라 사료된다.

본 연구진행 과정에서 자아실현에 대한 연구가 드물고 특히 중년여성을 대상으로 연구한 국내의 선행연구가 거의 없어 자아실현 정도 및 영향요인을 선행연구와 비교하기에는 매우 어려움이 있었다. 그러나 자아실현이 삶의 최종 목적이며 정상인을 더욱 건강하도록 한다는 관점에서 볼 때 건강증진의 중요 요소로서 자아실현과 영향요인에 대한 지속적인 연구가 필요하며 이를 통해 중년여성의 건강을 증진시키기 위한 간호중재 개발에 기여할 수 있다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 자아실현에 영향을 주는 주요변인으로 사회적지지, 자기효능, 우울, 자아존중감, 성취동기, 자녀만족도의 관계와 이들의 예측력을 파악하기 위한 목적으로 실시하였으며, 연구대상은 중년여성 191명이었고, 설문지를 이용하여 자가보고식으로 자료를 수집하였다.

자료분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 대상자의 자아실현 정도는 4점 만점에 평균 2.70점으로 중정도의 자아실현 정도를 나타냈으며 자기효능은 2.69점, 사회적 지지는 2.79점, 우울은 2.53점, 자아존중감은 2.59점, 성취동기는 2.74점, 자녀만족도는 2.73점이었다.
2. 자아실현의 영향요인으로 제시된 6개 변수는 모두 자

자실현과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났는데 사회적 지지가 가장 높은 상관관계를 보였고($r=.507, p=.000$) 다음으로 성취동기($r=.460, p=.000$), 자아존중감($r=.449, p=.000$), 자녀만족도($r=.311, p=.000$), 자기효능($r=.245, p=.003$), 우울($r=-.207, p=.014$)의 순으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3. 자아실현 정도와 상호관련성이 있는 것으로 나타난 자기효능, 사회적지지, 우울, 자아존중감, 성취동기와 자녀만족도 등 6개 변수를 독립변수로 한 단계적 다중 회귀분석의 결과 사회적 지지에 의한 설명력이 25.7%이었고, 사회적지지, 성취동기와 자아존중감이 자아실현 정도를 38.1% 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 한다.

1. 본 연구결과에서 중년여성의 자아실현에 영향을 주는 사회적지지, 성취동기와 자아존중감을 강화시키기 위한 간호중재 및 체계적인 교육 프로그램을 개발하여 적용하는 연구가 이루어져야겠다.
2. 중년여성의 자아실현에 영향을 주는 여러 요인들간의 관계를 설명하고 예측하는 모형을 구축하고 검증하는 연구가 필요하다.

References

Acton, G. J., & Malathum, P. (2000). Basic need status and health promoting self-care behavior in adults. *West J of Nurs Res*, 22(7), 796-811.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84, 119-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. New York: Prentice-Hall.

Beck, A. T. (1974). *The psychology of depression, contemporary theory and research*. New York: John Wiley and Sons.

Chung, B. M. (1997). *Human self-realization*. Seoul : Nanam Publishing House.

Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life

change stress. *J of Appl Soc Psychol*, 13, 99-125.

Duvall, E. M. (1971). *Family development*. Philadelphia : Lippincott.

Hansford, B. C., & Hattie, J. A. (1982). The relationship between self and achievement/performance. *Rev of Educ Res*, 52(1), 123-142.

Jeon, B. J.(1974). Self-esteem; a test of its measurability, *Yon Sei Nonchong*, 11, 109-129.

Jeon, S. J. (1989). A study depression & elderly. *Red Cross College of Nursing Research*, 10, 125-144.

Jeong, Y. T. (1996). *An empirical study on self esteem and achievement motivation among high school students in a commercial high school*. Master thesis: Chungbuk National University, Cheongju.

Jin, Y. B. (1993). *The relationship between children's temperament and the level of parental satisfaction in their children*. Master thesis : Dong-A University. Pusan.

Jun, C. A., & Park, S. Y. (1996). The effect of parenting stress and social support on marital satisfaction. *JKHEA*, 34(5), 115-129.

Kim. A. K. (1990). *The effects of achievement motivation development training on the middle aged homemaker's meaning & purpose in life and self actualization*. Master thesis: WonKang University, Jeonju.

Lawrance, L., & McLeroy, K. R. (1986). Self-efficacy and health education. *J of Sch Health*, 56(8), 317-321.

Leclerc, G., Lefrancois, R., Dube, M., Hebert, R., & Gaulin (1999). Criterion validity of a new measure of self-actualization. *Psychol Rep*, 85, 1167-1176.

Lee (1993). *The effect of internal-external control and achievement motivation on a student's academic achievement*. Master thesis : Sogang University, Seoul.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York : Harper & Row.

McClelland, D. C. (1965). Toward a theory of motive acquisition. *Am Psychol*, 20(5), 321-333.

Oh, K. S., Oh, K. O., Kim, J. A., Lee, S. J., Kim, H. S., Jeong, C. J., & Park, Y. J. (1999). Identification of Attributes Constituting Korean Social Support. *J Korean Acad Nurs.*, 29(4), 780-789.

Peden, A. R., Hall, L. A., Rayens, M. K., & Beebe, L. (2000). Negative thinking mediates the effect of self-esteem on depressive symptoms in college women. *Nurs Res*, 49(4), 201-207.

Polite, D. F., & Hungler, B. P. (1987). *Nursing research: principles and methods(3rd ed.)*. Philadelphia: Lippincott Co.

Riffle, K. L., Yoho, J. & Sams, J. (1989). Health promoting behaviors, perceived social support and self reported health of appalachian elderly. *Public Health Nurs*, 6(4), 204-211.

Rosenberg, M. (1973). Which Significant Others?. *Am Behav Sci*, 16, 829-860.

Rowan, D. G., Compton, W. C., & Rust, J. O. (1995). Self-actualization and empathy as predictors of marital satisfaction. *Psychol Rep*, 77, 1011-1016.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*, 51, 663-671.

Shostrome, E. L. (1976). *Actualizing therapy : Fundamentals for a scientific ethic*. Sandiego. : Educational and Industrial Testing Service.

Stuart, F. Q., Collin, R. B., & Larry, E. B. (1984). Sleep disturbance in the elderly. *Geriatrics*, 39(9), 42-47.

Suh, Y. O. (1995). *Structural model of*

health-promoting lifestyle in midlife women. Unpublished doctoral dissertation. The Kyunghee University. Seoul.

Zung, W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Arch Gen Psychiatry*, 2, 63-70.

- Abstract -

The Influencing Factors on Self-actualization in Middle-aged Women

Kim, Sook-Young* · Jeon, Eun-Young**

Kim, Kiwuy-Bun*** · Suh, Yeon-Ok****

Purpose: The purpose of this study was to identify the influencing factor to self actualization in middle-aged women.

Method: The subjects for this study were 191 middle-aged women selected by convenience sampling in three cities. Data collection was done using a questionnaire.

The data were analyzed by using descriptive statistics, Pearson Product Moment Correlation coefficient and Stepwise Multiple Regression.

Result: The results of this study were as follows:

1. The relationship between self-efficacy, social support, self esteem, motivation for achievement, parental satisfaction with children and self-actualization were found to have statistically significant positive correlations. But the relationship between depression and self-actualization were found to have statistically significant negative

* Assistant professor, Dept. of Nursing, Pochon CHA University

** Assistant professor, Dept. of Nursing, Kyungsan University

*** Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

**** Associate professor, Dept. of Nursing, Soonchunghang University

correlation.

2. Stepwise multiple regression analysis revealed that the most powerful predictor was social support. Social support, motivation for achievement and self esteem accounted for 38.1% of the variance in self-actualization in middle aged women.

Conclusion: According to these results, it is

recommended that in order to enhance self-actualization in middle-aged women, empowerment of social support, motivation for achievement and self esteem should be pursued.

Key words : Middle-aged Women,
Self-actualization