

중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 관계

박 미 성

서울대학교 간호대학 박사과정생

The Relationship between Sense of Humor, Coping with Humor, Perceived Stress and Self-esteem in the Middle-aged Women

Park, Mi Sung

Doctoral Student, College of Nursing, Seoul National University

Purpose: This study was performed to identify the relationship between Sense of Humor, Coping Humor, Perceived stress and self-esteem in the middle-aged women. **Methods:** Data were collected from the 20th of June to the 30th of August in 2009 from 145 middle-aged women living in Seoul. Data analysis was done with SPSS/WIN 12.0 program for descriptive statistics and Pearson correlation. **Results:** The mean score of the humor sense was 55.94 ± 6.52 , coping humor was 21.11 ± 3.82 , perceived stress was 22.21 ± 3.03 and self-esteem was 27.50 ± 2.88 . Subcategories of sense of humor were that emotional expressiveness was average 20.75 ± 2.70 , meta-message sensitivity was average 20.12 ± 2.74 and liking of humor was average 15.13 ± 3.44 . Sense of humor was difference according to the economic status ($t=2.000, p=.047$), coping humor was difference according to the on medication use ($t=2.227, p=.027$). There was a significant correlation between the coping humor, perceived stress and the self-esteem. When the coping humor was higher, perceived stress was lower and the self-esteem was higher. **Conclusion:** This study showed that medication and economic status influences the humor scores and the sense of humor and coping humor were related to perceived stress and self-esteem in middle-aged women Therefore, these findings can provide the basis for the development of nursing intervention to increase the ability to coping with stress.

Key Words: Middle-aged women, Humor, Perceived stress, Self-esteem

서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 과학과 의료기술의 발달에 힘입어 평균수명이 연장되면서 인생의 주기상 중년기가 차지하는 비중이 높아지고 있으며, 더군다나 자녀양육 기간의 단축, 수입과 여가증

대, 여성 고등교육의 보편화 등으로 인한 자아에 대한 관심의 고조 등으로 여성의 중년기에 대한 관심도 지속적으로 증가하고 있다.

중년기는 성인기로부터 노년기로 가는 일종의 과도기로서 중년여성들은 생애주기상 노화와 폐경으로 인한 생리적, 심리적 및 정서적 변화로 인한 상황적 위기를 맞이하게 되며, 가족주기 상으로는 자녀독립으로 인한 자녀양육의 역할

주요어: 중년여성, 유머, 스트레스 지각, 자아존중감

Address reprint requests to: Park, Mi Sung, College of Nursing, Seoul National University, 28 Yeongeon-dong, Jongno-gu, Seoul 110-799, Korea, Tel: 82-2-740-8458, E-mail: ms7720@snu.ac.kr

투고일 2010년 2월 3일 / 수정일 2010년 8월 5일 / 게재확정일 2010년 8월 8일

감소로 인해 가족구조의 재조직화가 되어가는 과정에서 스트레스, 불안, 우울, 외로움, 위기감과 같은 다양한 부정적 정서를 경험하게 된다(Kim & Lee, 2006). 반면에 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하여 독립적이고 자율적인 존재로서의 자아에 대한 관심이 증대되고, 잠재된 능력의 개발로 제2의 성장을 향한 전환의 시기이기도 하다. 따라서 이 시기의 변화에 어떻게 대처하는가에 따라 노년기의 건강과 삶의 질을 결정하므로 인생에서의 중년기는 그 어느 때보다 중요한 시기라고 하겠다.

일반적으로 중년여성은 폐경 및 노화와 관련된 신체적 변화, 가족 내의 역할변화, 생활사건과 관련하여 스트레스를 받고 있으며, 스트레스 생활사건을 시댁과의 갈등, 부부의 결여, 자존감저하, 일상생활주기 변화 등으로 유형하기도 하였다(Shin, 2002). 더군다나 대부분의 중년여성들은 그들의 역할이 가사역할로만 제한을 받고 있기 때문에 가정에서 불만족을 느낄 경우 만족을 얻을 만한 다른 역할이 없고 또 활동이 비교적 반복적이고 일상적이므로 그 역할에서 오는 보상을 적게 받는다고 느끼기 때문에 스트레스를 받기도 하며 이러한 스트레스는 누적적으로 작용하게 하며 이를 보상할 긍정적인 경험이 없다면 피로 및 우울의 원인이 될 수 있다(Park et al., 2002; Chang, 2007).

그러나 우리나라 중년여성들은 다양한 스트레스 상황에 놓여있음에도 불구하고 스트레스에 적극적이고 다양한 방법으로 대처하지 못하는 것으로 나타났으며(Choi & Kim, 2004). 이러한 스트레스가 일상적인 방어작용으로 해소되지 않을때 에너지가 자신의 내부로 향하게 되어 갑작스럽게 신체에 과도한 관심을 갖게 되면서 새로운 아픔과 고통을 호소하게 되는 신체화 증상으로 다양하게 표현되거나, 분노의 특성으로 나타나게 된다(Lee, 2003).

중년기는 자신의 업적이나 역할을 평가하게 되는 시기로써 이때 자신의 가치감과 자긍심을 갖게 되는가 하면 반대로 무가치감과 열등감을 갖게 된다. 폐경으로 인한 생리적 변화, 노화과정으로 나타나는 외모의 변화 등은 적응을 위해 경험하는 위기감과 함께 삶의 목표들을 무의미하게 만들고, 부정적인 자아개념을 갖게 한다(Park et al., 2002). 특히 중년여성의 가치관과 자아개념은 가정에서 일생을 헌신한 자신의 역할기능의 결과를 자식의 성공과 남편의 성공에 동일시하는 경향이 있으며 자녀문제, 남편문제 및 자신의 문제 등이 복합적으로 발생할 경우에는 여성자신의 역할기능 부족으로 돌려 우울과 초조함, 죄책감을 갖게 되는 경우가 많다고 하였다(Suk, Hong, & Hae, 1999).

그러므로 중년여성으로 하여금 중년기에 나타나는 다양한 변화들을 긍정적으로 보고, 자신에게 주어진 역할과 책임을 잘 수행하여 바람직한 자아존중감을 형성하며, 건강한 노년생활을 준비할 수 있는 시기가 되도록 중재가 필요하다고 하겠다. 적극적인 스트레스 대처행위는 건강행위 실천에 매우 유의한 요인이며(Choi & Kim, 2004) 자아존중감이 높을수록 건강증진 생활양식을 더 잘 실천하므로(Chun & Kim, 1996) 유머는 중년여성에게 권장할 수 있는 중재중의 하나라고 할 수 있겠다.

유머는 Cousins (1979)이 그의 저서에서 웃음의 활용에 대한 긍정적인 결과로 희망, 신념, 사랑의 의미와 더불어 웃음은 건강회복의 전략이자 건강증진의 방법이라고 한 이후부터 의학과 간호학에서 유머를 일반적으로 사용하게 되었다. Allport (Martin & Lefcourt, 1983에 인용됨)는 유머는 건강한 자기관리를 할 수 있게 하여 치유에 도움을 준다고 하였고, 간호학에서 유머적용을 처음 제시한 Robinson (1977)은 '유머현상을 웃음, 미소, 즐거운 감정을 유발시키는 상호작용을 가능하게 하는 의사소통의 일종'이라고 하였으며, 유머를 긍정적인 의사소통을 촉진키는 간호의 '놀랄 만한 치료제'라고 표현하는 등 유머가 간호실무에 중요한 요소임을 제시하였다.

유머감각은 유머를 감지하고 즐기며 창조하는 능력을 말하며, 스스로 즐거워하고 남을 즐겁게 하는 개인의 능력을 의미한다. 일반적으로 유머는 사람들을 기쁘고 즐겁게 하거나 우습다고 느끼는 것으로 인간의 삶 속에서 편안하고 행복한 느낌을 갖도록 도와주며 유머감각이 높은 사람은 자아존중감, 생활만족도가 높은 것으로 나타났다(Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004; Lee & Lee, 2009).

유머대처란 대처반응이나 적응기체로 스트레스 또는 긴장된 위협 상황에서 유머를 적용하거나 사용하여 스트레스나 긴장을 완화시키고 약화시키는 높은 수준의 유머 사용 능력을 뜻한다. 개인이 스트레스를 경험할 때 대처수단으로 유머를 사용하는 경우 다른 방식을 선택했을 때보다 공격성이 낮아지고, 유머대처 점수가 높은 집단은 기분장애가 낮게 나타나 유머가 스트레스 완충역할을 한다고 하였다(Martin & Lefcourt, 1983). 또한 스트레스 상황이나 곤란한 상황에서 유머대처 능력이 뛰어난 대학생의 경우 개인적인 성장, 긍정적인 대인관계, 자아수용 등의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Min, 2008).

한편, 간호계에서도 유머에 관심을 갖은 이후로 다양한 연구들을 통해 유머중재는 정서적으로 긍정적인 효과를 주

고, 정신증상, 생활만족도, 대인관계 등에 영향을 주는 것으로 나타났다(Suh & Kim, 1994; Yu, Lee, & Lee, 2005). 또한 Suh와 Kim (1993)에 의하면, 입원 환자들은 의사나 간호사들로 하여금 유머를 계획하고 중재하여 주길 원한다고 하였으며, 대인관계개선이나 불안상황을 극복하는 방법으로 유머가 치료적으로 활용될 수 있다고 하였다. 일부 연구들에 의하면 간호사들도 유머에 대해 긍정적으로 인식하였고, 스트레스가 높을수록 유머가치가 낮았으며(Jun & Kim, 2004), 유머감각을 높게 지각할수록 간호업무 성과가 높고(Min, Jung, & Kim, 2004) 간호조직의 임파워먼트 향상에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 보여주고 있다(Son, 2008).

이상의 문헌들을 통해 유머는 간호중재로서 가치가 있음을 알 수 있으며, 생애주기 상 다양한 변화 속에서 새로운 적응을 해야 하는 중년여성들에게 스트레스 대처 기술의 하나로 유머사용은 그 의미가 있을 것으로 예상된다. 이에 본 연구에서는 중년여성의 유머감각과 유머대처를 파악하고, 스트레스 지각과 자아존중감, 유머감각, 유머대처와의 관계를 파악하여 유머사용에 대한 기초자료로 제시하고자 본 연구를 실시하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 관계를 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감 정도를 파악한다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 유머감각 및 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감을 파악한다.
- 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 관계를 파악한다.

3. 용어정의

1) 유머감각

유머감각은 유머를 감지하고 즐기며 창조하는 능력을 말하며(Martin & Lefcourt, 1986), 본 연구에서는 Sveback (1974)이 개발하고 Hwang (1993)이 수정보완한 유머감각 척도(Sense of Humor Questionarie, SHQ)로 측정된 점수를 말한다.

2) 유머대처

유머대처란 스트레스를 경험시 대처수단으로 유머를 사용하는 정도를 의미하며, 본 연구에서는 Martin과 Lefcourt (1983)이 개발한 유머대처척도(Coping Humor Scale, CHS)를 Hwang (1993)이 일부 수정보완한 도구로 측정된 점수를 말한다.

3) 스트레스 지각

개인이 자원을 필요로 하거나 자원을 초과하여 자신의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경과의 구체적인 관계를 의미하는 것으로, 본 연구에서는 Cohen, Kamarck와 Mermelstein (1983)이 개발한 스트레스 지각 척도를 사용하였다.

4) 자아존중감

자아존중감이란 자아개념의 포괄적인 부분으로서 자기 능력에 대한 확신감, 자기 존재의 중요성과 가치성을 인정하는 태도를 의미하며 본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 개발한 도구로 측정된 점수를 말한다.

4. 연구의 제한점

본 연구대상자는 서울시의 일개 구에 거주하는 중년여성을 편의 추출하였으므로, 연구결과를 일반화하는데 제한이 있다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감 정도를 파악하고, 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 관계를 밝힌 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울시 1개 구에 거주하는 만 40세에서 59세 사이의 중년 여성으로 연구의 취지를 이해하고 이에 참여하기를 동의한 기혼 여성 152명을 임의로 추출하였다.

3. 연구도구

1) 유머감각

유머감각은 Sveback (1974)이 개발하고 Hwang (1993)이 일부 수정보완한 Sense of Humor Questionnaire (SHQ)를 사용하였다. 사람이 유머를 만들어 내거나 느끼는 정도를 자기평가에 의해 측정하는 것으로, 3개의 하위척도로 구성되어있다. 정서의 표현성(emotional expressiveness, EE)은 유머 반응으로서의 웃음을 포함한 감정 일반을 표현하는 정도를 측정하는 것이며, 메타메시지 감수성(metamessage sensitivity, MMS)은 여러 가지 상황에서 유머를 인지하는 능력을 측정하며, 유머에 대한 선호도(liking of humor, LH)는 유머와 유머러스한 역할을 즐기는 정도를 측정하는 것이다. 세 개의 하위 영역은 각각 7개 문항씩 5점 척도로 구성되어 최저 7점에서 최고 35점까지 가능하며, 유머감각은 세 개의 하위 영역의 점수를 합한 것으로 최저 21점에서 105점까지이다. 점수가 높을수록 유머감각이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Hwang (1993)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .78$ 이었다.

2) 유머대처

유머대처는 Martin과 Lefcourt (1983)이 개발하고 Hwang (1993)이 일부 수정보완한 유머대처척도(Coping Humor Scale, CHS)를 사용하였다. 유머대처척도는 5점 척도로 된 7문항으로 구성되어 최저 7점에서 35점까지 가능하다. 점수가 높을수록 유머대처 정도가 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .60\sim .70$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .74$ 이었다.

3) 스트레스 지각

스트레스 지각은 Cohen 등(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도를 사용한다. 이 척도는 지난 한 달간 개인의 생활을 예측할 수 없고, 조절할 수 없고, 부담이 되었다고 지각한 정도를 측정하도록 고안되었다. 총 10개 항목의 5점 척도(0~4)로 구성되어 최저 10점에서 최고 40점까지 가능하다. Cohen 등(1983)은 도구개발 시 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .84\sim .85$ 였고, 재검사 신뢰도계수는 .85였다. 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었다.

4) 자아존중감

Rosenberg (1965)의 자아존중감 척도를 Jun (1974)이 번

안한 도구를 사용한다. 4점 척도로 된 10개 문항으로 구성 되어 최저 10점에서 최고 40점까지 가능하다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하며, 신뢰도는 도구 개발 당시 Cronbach's $\alpha = .92$ 였으며, 본 연구에서는 .69였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2009년 6월 20일부터 8월 30일까지로 서울시 1개 구에 거주하는 중년여성을 대상으로 아파트 부녀모임, 등산로, 운동모임 등을 방문하여 연구자가 직접 연구목적과 설문지 내용 및 기재요령에 관해 설명한 후 참여를 수락한 대상자에 한 해 설문지를 배부하였다. 윤리적 측면을 고려하여 개인의 정보비밀유지에 대해 설명하였고, 서면동의를 받았으며, 설문지는 대상자가 직접 기록하였다. 총 152부를 배부하였으며 이중 내용이 불완전한 설문지 7부를 제외한 후 최종 145부를 분석에 이용하였다.

5. 자료분석

수집된 자료의 통계처리는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 사용하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 중년여성의 일반적 특성과 제 변수들에 대한 서술통계를 구하였다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감은 t-test, ANOVA로 처리하여 분석하였다.
- 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감과 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 평균 연령은 50.62세였으며, 종교는 기독교가 43.4%로 가장 많았다. 학력은 고졸이 48.3%로 가장 높은 비율을 차지했으며, 중학교 이하와 대졸 이상이 각각 27.6%, 24.1%로 나타났다. 자녀수는 평균 2.06명으로 2명인 경우가 60.7%로 가장 많았다. 결혼상태는 92.4%의 대상자가 기혼상태였으며, 경제상태는 중정도가 81.4%였으며, 월경주기상 대상자의 40.7%가 폐경을 경험한 것으로 나타

났다. 또한 대상자의 39.6%는 진단받은 병명이 있었으며, 현재 처방받은 약물을 복용하고 있는 대상자는 31.7%로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감

대상자의 유머감각은 평균 55.94±6.52점이었고 유머감각의 하위영역으로 정서의 표현성은 평균 20.75±2.70점, 메타메시지 감수성은 평균 20.12±2.74점, 유머선호도는

평균 15.13±3.44점으로 나타났다. 또한 유머대처는 평균 21.11±3.82, 스트레스 지각은 평균 22.21±3.03점이었으며, 자아존중감은 평균 27.50±2.88점으로 나타났다(Table 2).

3. 일반적 특성에 따른 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감

일반적 특성에 따른 유머감각은 경제상태($t=2.000$, $p=.047$)에 따라 유의한 차이가 있었고, 유머대처는 약물복용

Table 1. General Characteristics of Subjects and Perceived Stress and Self-esteem related General Characteristics (N=145)

Characteristic	n (%) or M±SD	Perceived stress			Self-esteem		
		M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p
Age (year)	50.62±5.38		1.003	.318		5.448	.021
40~49	61 (42.1)	21.92±2.72			28.14±2.77		
50~59	84 (57.9)	22.43±3.23			27.04±2.88		
Religion			0.212	.932		0.655	.625
Protestant	63 (43.4)	22.29±2.95			27.30±2.88		
Catholic	18 (12.4)	22.17±2.87			28.17±2.81		
Buddhism	28 (19.3)	21.86±2.86			27.71±2.81		
No	33 (22.8)	22.30±3.38			27.52±2.69		
Other	3 (2.1)	23.33±4.93			25.67±6.11		
Education			0.444	.643		3.914	.022
≤ Middle school	40 (27.6)	22.28±3.34			27.03±3.21		
High school	70 (48.3)	22.39±3.26			27.20±2.83		
≥ College	35 (24.1)	21.80±2.70			28.66±5.27		
Number of children	2.06±0.72		1.475	.232		4.508	.013
1	25 (17.3)	21.40±3.44			28.40±2.48		
2	88 (60.7)	22.24±2.84			27.69±2.83		
3~4	32 (22.1)	22.78±3.17			26.28±2.98		
Marriage			0.469	.626		0.150	.861
Married	134 (92.4)	22.24±3.11			27.48±2.93		
Widowed	6 (4.1)	22.67±1.03			27.50±2.17		
Separated	5 (3.4)	21.00±2.24			28.20±2.17		
Economic status			-0.719	.473		2.382	.019
Middle	118 (81.4)	22.13±2.97			27.77±2.66		
Low	27 (18.6)	22.59±3.30			26.33±3.49		
Menstruation cycle			-0.746	.457		2.125	.035
Menopause	59 (40.7)	22.44±3.29			26.90±2.58		
Premenopause	86 (59.3)	22.06±2.85			27.92±3.01		
Diagnostic disease			-2.286	.024		2.362	.020
Yes	56 (39.6)	22.93±3.24			26.80±2.74		
No	89 (61.4)	21.76±2.82			27.94±2.89		
Medication			-2.034	.044		3.144	.002
Yes	46 (31.7)	22.96±3.12			26.43±2.69		
No	99 (68.3)	21.87±2.94			28.00±2.84		

($t=2.227, p=.027$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

유머감각의 하위영역 중 정서의 표현성은 연령($t=5.528, p=.020$), 월경상태($t=2.114, p=.036$), 질병유무($t=2.249,$

$p=.026$), 약물복용($t=3.395, p=.001$)에서 유의한 차이가 있었고, 메타메시지 감수성은 일반적 특성에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 유머선호도는 교육정도($F=4.471, p=.013$)와 자녀의 수($F=3.474, p=.034$)에서 유의한 차이를 나타냈

Table 2. Mean Score of Sense of Humor, Coping Humor, Perceived Stress and Self-esteem (N=145)

	M±SD	Range	Min	Max
Sense of Humor	55.94±6.52	21~105	37.00	79.00
Emotional expressiveness	20.75±2.70	7~35	14.00	31.00
Metamessage sensitivity	20.12±2.74	7~35	11.00	30.00
Liking of Humor	15.13±3.44	7~35	7.00	27.00
Coping Humor	21.11±3.82	7~35	10.00	31.00
Perceived stress	22.21±3.03	0~40	16.00	32.00
Self-esteem	27.50±2.88	10~40	19.00	34.00

Table 3. Sense of Humor and Coping Humor related General Characteristics (N=145)

Characteristic	Sense of humor			Coping humor		
	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p
Age (year)		1.579	.287		2.575	.111
40~49	56.62±5.87			21.71±3.56		
50~59	55.45±6.95			20.68±3.97		
Education		1.895	.154		1.182	.310
≤ Middle school	57.48±7.21			20.50±4.81		
High school	54.98±6.79			21.09±3.48		
≥ College	56.44±4.70			21.86±3.12		
Number of children		0.714	.491		0.348	.707
1	56.56±4.65			21.68±3.63		
2	55.43±6.81			20.95±3.70		
3~4	56.88±6.97			21.09±4.34		
Marriage		0.532	.589		0.193	.825
Married	56.10±6.45			21.16±3.82		
Widowed	53.50±9.40			20.17±2.32		
Separated	54.80±5.07			21.00±5.70		
Economic status		2.000	.047		0.169	.955
Middle	58.19±6.56			21.10±3.72		
Low	55.43±6.43			21.15±4.34		
Menstruation cycle		1.530	.128		0.729	.467
Menopause	54.95±6.84			21.30±3.68		
Premenopause	56.63±6.23			20.83±4.04		
Diagnostic disease		0.650	.516		1.441	.152
Yes	55.50±7.29			20.72±3.91		
No	56.22±6.00			21.47±3.70		
Medication		1.834	.069		2.227	.027
Yes	54.50±7.54			20.09±3.59		
No	56.61±5.91			21.59±3.85		

다(Table 4).

스트레스 지각은 진단받은 질병의 유무($t=-2.286, p=.024$)와 약물복용($t=-2.034, p=.044$)에 따라 유의한 차이가 있었으며 자아존중감은 연령($t=5.448, p=.021$), 학력($F=3.914, p=.022$), 자녀의 수($F=4.058, p=.013$), 경제상태($t=2.382, p=.019$), 월경상태($t=2.125, p=.035$), 질병유무($t=2.362, p=.020$), 약물복용여부($t=3.144, p=.002$)에 따라 유의한 차이를 보였다(Table 1).

4. 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 상관관계

유머감각과 유머대처, 스트레스 지각, 자아존중감과의 관계를 검정한 결과는 Table 5와 같다. 유머감각은 유머대

처와 유의한 양의 상관관계($r=.269, p=.001$)를 보였다. 즉 유머감각이 좋을수록 스트레스 상황에서 유머를 대처기전으로 사용하기가 더 용이한 것으로 나타났다.

유머감각의 하위영역 중 정서의 표현성과 메타메시지 감수성은 유머대처와 유의한 상관관계($r=.296, p<.001, r=.342, p<.001$)가 있었으며, 유머선호도는 스트레스지각과 양의 상관관계($r=.175, p=.035$)가, 자아존중감과는 음의 상관관계($r=-.325, p<.001$)가 나타났다. 즉 유머에 대한 감정을 표현하는 정도가 좋을수록, 유머를 인지하는 능력이 좋을수록 유머대처 능력이 좋을 수 있다. 반면에 유머나 유머러스한 상황을 즐기는 유머선호도가 높을수록 스트레스 지각도 높고, 자아존중감은 낮아짐을 보여주고 있다.

유머대처는 스트레스 지각과는 부적상관관계($r=-.169, p=.042$)가, 자아존중감과는 통계적으로 유의한 상관관계

Table 4. Subcategories of Sense of Humor related General Characteristics

(N=145)

Characteristic	Emotional expressiveness			Metamessage sensitivity			Liking of humor		
	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p
Age (year)		5.528	.020		3.100	.080		1.284	.259
40~49	21.36±2.52			20.59±2.00			14.67±3.80		
50~59	20.31±2.75			19.79±3.13			15.36±3.44		
Education		0.604	.548		2.169	.118		4.471	.013
≤ Middle school	20.73±3.13			20.33±3.30			16.43±4.08		
High school	20.56±2.75			19.67±2.67			14.76±3.31		
≥ College	21.17±2.01			20.80±1.95			14.14±3.20		
Number of children		0.205	.815		0.974	.380		3.474	.034
1	20.96±20.3			20.36±2.12			15.24±2.85		
2	20.64±2.78			20.27±2.87			14.52±3.75		
3~4	20.91±2.99			19.53±2.77			16.44±3.39		
Marriage		0.801	.451		1.863	.159		0.147	.864
Married	20.83±2.72			20.25±2.66			15.02±3.63		
Widowed	19.50±2.66			18.33±3.14			15.67±4.63		
Separated	20.20±1.92			19.00±3.87			15.60±0.89		
Economic status		0.222	.073		0.111	.108		0.374	.311
Middle	21.59±2.87			20.89±2.71			15.70±4.09		
Low	20.56±2.63			19.95±2.72			14.92±3.48		
Menstruation cycle		2.114	.036		1.827	.070		-0.013	.990
Menopause	20.19±2.60			19.63±3.30			15.13±3.43		
Premenopause	21.14±2.71			20.47±2.23			15.14±3.50		
Diagnostic disease		2.249	.026		0.619	.537		-0.955	.341
Yes	20.13±2.65			19.95±3.31			15.43±3.93		
No	21.15±2.67			20.24±2.32			14.84±3.38		
Medication		3.395	.001		1.487	.139		-0.288	.774
Yes	19.67±2.67			19.63±3.43			15.20±4.09		
No	21.25±2.67			20.35±2.33			15.01±3.37		

($r=.237, p=.004$)가 나타났다. 즉 스트레스 상황에서 유머를 대처기전으로 사용할수록 스트레스 지각은 낮고, 유머대처 능력이 좋을수록 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스 지각은 자아존중감과 부적상관관계($r=-.528, p<.001$)로 나타나 스트레스 지각이 높을수록 자아존중감이 낮아짐을 알 수 있었다.

논 의

본 연구대상자들의 유머감각은 평균 55.94점으로, 평균 평점 5점 중 2.66점으로 나타나 중년여성들의 유머감각은 중간정도임을 알 수 있었다. 유머감각을 평균 평점 4점으로 환산하면 2.13점으로, 이러한 결과는 간호사들의 유머감각이 각각 평균 평점 2.80점, 2.97점, 2.58점으로 나타난 결과들(Suh & Kim, 1993; Shin, 1999; Son, 2008)과 비교해보면 중년여성들의 유머감각이 간호사들보다는 낮은 편이었다. 그러나 Kim과 Lee (2006)의 연구에서 중년여성의 웃음지수가 중상정도로 나타난 결과를 고려해보면, 중년여성들의 경우 웃음이나 유머에 대해 대체적으로 긍정적으로 받아들이고 있음을 알 수 있겠다.

유머감각의 하위영역별로는 정서의 표현성이 20.75점, 메타메시지 감수성은 20.12점, 유머 선호도는 15.13점 순으로 나타났다. 즉 ‘TV나 신문을 보면서 우스운 장면이 나오면 혼자 잘 웃는다’, ‘감정을 밖으로 나타낸다. ‘유머러스한

심정을 솔직히 나타낸다’ 등의 유머에 대한 반응으로 웃음이나 감정을 자유롭게 표현하며, ‘상대방의 표정에서 유머러스한 말과 행동을 미리 짐작할 수 있다’, ‘일상생활에서 우스운 일이나 유머러스한 것을 곧잘 발견한다’. ‘언제 어디서나 쉽게 웃음의 소재를 발견할 수 있다’ 등 여러 상황에서 유머를 잘 인지하고 있음을 알 수 있었다. 이에 비해 ‘유머가 있는 사람은 경솔한 사람이다’, ‘남을 웃기기 위해 농담을 하는 사람은 대부분 자신을 돋보이게 하려는 의도를 갖고 있다’, ‘유머가 있는 사람이 명랑하게 보이지만 호감을 주지는 못한다’ 등의 유머나 유머러스한 역할을 즐기는 유머선호도는 낮은 편임을 알 수 있었다.

간호사의 경우 유머에 대한 감정을 자유롭게 표현하는 정서표현성, 유머를 즐기는 유머선호도, 메타메시지 감수성의 순으로 나타난 결과와 비교하면(Son, 2008), 유머에 대한 감정을 잘 표현하는 것은 중년여성고 일치하는 경향을 보이며, 유머나 유머러스한 역할을 즐기는 정도는 중년여성보다 간호사가 더 적극적임을 알 수 있었다. 이는 평균 27.3세의 젊은 연령층과 평균 50.6세의 중년층으로 구성된 연령의 차이로 인해 나타나는 특성으로 여겨지며, 청소년층을 대상으로 한 Hwang (1993)의 연구를 통해서도 확인할 수 있었다. 중년여성의 경우와는 달리 여학생들은 유머에 대한 선호도가 28.08점으로 가장 높았고, 메타메시지 감수성은 24.47점, 정서의 표현성은 23.10점의 순으로 나타났다.

이와 같은 연구결과들을 통해, 청소년층에서 성인기, 중

Table 5. Correlations between Coping Humor and Others Variables

(N=145)

Variables	Sense of humor	EE	MMS	LH	Coping humor	Perceived stress	Self-esteem
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Sense of humor	1						
EE	.768 ($<.001$)	1					
MMS	.693 ($<.001$)	.503 ($<.001$)	1				
LH	.710 ($<.001$)	.280 (.001)	.129 (.123)	1			
Coping humor	.269 (.001)	.296 ($<.001$)	.342 ($<.001$)	.034 (.683)	1		
Perceived stress	.079 (.347)	.024 (.779)	-.043 (.611)	.175 (.035)	-.169 (.042)	1	
Self-esteem	-.142 (.089)	-.060 (.475)	.159 (.056)	-.325 ($<.001$)	.237 (.004)	-.528 ($<.001$)	1

EE=emotional expressiveness; MMS=metamessage sensitivity; LH=liking of humor.

년기로 연령이 증가할수록 유머감이 전반적으로 낮아지는 경향을 보이고, 유머나 유머러스한 상황을 적극적으로 즐기는 것에서 감정을 솔직히 표현하는 경향으로 변화되어 간다고 추측할 수 있겠다. 또한 이러한 현상은 일반적으로 남성은 여성에 비해 언어나 행동을 통해서 유머를 만들어내고 표현하는 경향이 높은 반면에 여성은 유머를 만들어내기보다는 대체로 타인이 표현한 유머에 반응을 보여주는 경향이 높다는 Coser (Hwang, 1993에 인용됨)의 언급처럼 유머에 대한 여성의 특성이 나타나는 것으로 여겨진다.

유머감각은 대상자의 일반적 특성 중 경제상태($t=2.000, p=.047$)에 따라 유의한 차이를 보였다. 즉 경제상태가 낮은 편이라고 생각하는 대상자보다 중정도라고 생각하는 대상자가 유머감각이 더 높은 것으로 나타났다. 기존연구에서는 일반적 특성에 따라 유머감각에서 차이가 없거나 (Son, 2008), 결혼유무와 연령에 따라 차이가 있는 것으로 나타났으며 (Suh & Kim, 1993; Shin, 1999), Min 등(2004)의 연구에서도 유의하지는 않으나 연령이 많을수록 유머각각 점수가 높은 경향을 보여주었다. 반면에 본 연구대상자들의 경우 유의한 수준은 아니었지만 50대보다는 40대의 연령층과 기혼상태에서 유머감각이 더 높은 경향을 보여주어 일부 다르게 나타났다.

유머감각의 하위영역 중 정서의 표현성에서 연령($t=5.528, p=.020$), 월경상태($t=2.114, p=.036$), 질병유무($t=2.249, p=.026$), 약물복용여부($t=3.395, p=.001$)에서 유의한 차이가 있었다. 즉 50대보다는 40대의 연령층에서, 폐경전의 대상자가, 질병이 없는 대상자가, 약물을 복용하지 않은 대상자에게서 웃음이나 감정을 더 자유롭게 표현하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유의한 수준은 아니었지만 폐경전의 대상자가 폐경후보다 유머감각이 높고, 질병을 진단받지 않은 대상자와 약물을 복용하지 않은 대상자에게서 유머감각이 더 높은 경향을 보여준 것과 종합해 볼 때 50대 전후의 여성들이 경험하는 폐경이나 질병 같은 신체적인 변화와 건강문제가 정서반응에 영향을 주고 있음을 알 수 있겠다.

따라서 유머는 건강한 자기관리를 할 수 있게 하여 치유에 도움을 주므로 (Allport, Martin & Lefcourt, 1983에 인용됨), 중년여성의 경우 유머를 이용하여 자기관리 능력을 갖춘다면 중년기에 경험하는 변화들을 긍정적으로 받아들이고, 좀 더 건강하고 바람직한 방향의 중년기가 되리라 생각된다.

유머선호도에서는 학력($F=4.471, p=.013$)과 자녀의 수 ($F=3.474, p=.034$)에서 유의한 차이를 보였다. 즉 중학교 이하의 대상자가 고등학교나 대학교 이상의 학력자보다 유

머나 유머러스한 역할을 더 즐기는 것으로 나타났다. 자녀의 수에서는 3~4명의 자녀를 둔 대상자에게서 유머선호도가 더 높은 것으로 나타났는데, 이는 자녀들이 많을수록 자녀와 유머를 사용하거나 즐길 수 있는 기회가 더 많아지기 때문으로 여겨진다.

한편 여러 가지 상황에서 유머를 인지하는 능력을 측정하는 메타메시지 감수성은 일반적 특성에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 실제 사람들 사이에서 일어나는 대화는 단어들의 의미를 통해 전달되는 정보인 ‘메시지’에 덧붙여 대화하는 사람에 대한 태도, 대화의 시기와 장소, 분위기, 실제 대화 내용, 무언의 몸짓 등을 포괄하여 전해지는 ‘메타메시지’에 의해 이루어지는 것으로 (Son, 2008) 유머를 받아들이고 인지하는 것은 일반적 특성보다는 좀 더 복잡한 상황 속에서 개인의 특성이 다양하게 반영되어 나타나는 것으로 보인다. 이는 개인의 성격유형과 유머감각을 살펴본 Kim (2000)의 연구를 통해서도 알 수 있는데 외부 세계의 사람이나 사물에 관심과 에너지를 쏟는 외향형의 성격유형이 내향형의 성격유형보다 여러 가지 상황에서 유머를 인지하는 능력이 높고, 웃음을 포함하여 감정을 더 자유롭게 표현하였고, 상황에 맞추어 적응하며 자율적이고 호기심이 많은 인식형의 성격유형이 생활을 조절하고 계획을 수립하여 체계적으로 활동하는 판단형의 성격유형보다 정서의 표현성이 더 높은 것으로 나타났다 (Kim, 2000).

따라서 중년여성의 유머감각과 관련하여 진행되는 추후 연구에서는 개인의 성격특성을 반영한다면 좀 더 의미가 있을 것이다.

본 연구대상자들의 유머대처는 평균 21.11점, 평균 평점 5점 중 3.02점으로 중년여성의 유머대처 정도는 중간보다 약간 높은 편임을 알 수 있었다. 또한 Min (2008)의 연구에서 20대 초반의 여대생들의 유머대처 정도가 평균 21.06점으로 나타난 결과와 비교해보면 중년여성의 유머대처와 비슷한 수준임을 알 수 있었다. 유머대처는 개인이 스트레스 상황에서 유머를 대처기전으로 사용하는 정도를 의미하는 것으로, 이러한 결과들은 연령에 구별없이 유머를 긍정적으로 생각하고 평상시에도 사용하고 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있겠다.

스트레스 지각은 평균 22.21 (3.03), 평균 평점 2.2로 Lee (2003)의 1.31보다 높았으며, 질병유무와 약물복용에 따라 차이가 있었다. 또한 자아존중감은 평균 27.50 (2.88)점으로, Park 등(2002)의 연구에서 보여준 평균 29.77점보다 다소 낮았지만 연령, 교육정도, 자녀의 수, 경제상태, 월경상

때, 질병유무, 약물복용여부에서 유의한 차이를 보여주어 Park 등(2002)의 연구와 일부 일치하는 경향을 보여주었다.

유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감과의 관계를 살펴본 결과 유머감각은 유머대처와 유의한 상관관계($r=.269, p=.001$)를 보여 유머감각이 좋을수록 유머대처 능력이 좋을 수 있었다. 즉 유머에 대한 감정을 잘 표현하며, 여러 상황에서 유머를 잘 인지하고, 유머와 유머러스한 역할을 즐기는 사람은 스트레스 상황에 접했을 때 유머를 대처기전으로 잘 활용한다고 하겠다.

반면에 유머감각은 스트레스 지각과 자아존중감과는 유의한 관계가 나타나지 않았고, 유머감각의 하위영역 중 유머선호도에서 스트레스 지각($r=.175, p=.035$)과는 유의한 상관관계가 있었으며, 자아존중감($r=-.325, p<.001$)과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 유머와 유머러스한 역할을 즐기는 유머선호도가 높아도 스트레스를 지각하고, 자아존중감이 낮아있음을 알 수 있었다.

이는 Hwang (1993)의 연구에서 유머감각과 스트레스 수준과는 유의하지 않았지만 부적 관계가 있었고, 유머감각이 높은 집단과 낮은 집단 사이에서 스트레스 수준을 비교하였더니 의미있는 차이가 없어 유머감각이 높다고 해서 스트레스를 적게 받는 것은 아니라고 한 결과와도 일치한다고 하겠다.

반면에 대학생을 대상으로 실시한 Kuiper와 Martin (1993)의 연구에서는 유머감각과 자아존중감은 정적인 상관관계를 보여주었고, 노인을 대상으로 한 Lee와 Lee (2009)의 연구에서는 유머감각이 높을수록 자아존중감과 생활만족도가 높은 것으로 나타났다.

이는 본 연구와는 일치하지 않는 것으로 Lee와 Lee (2009)의 연구와 비교해 보면 유머감각의 다양한 하위요인을 어떻게 보느냐 하는 차이에 의한 것으로 여겨진다. 본 연구에서의 유머감각은 정서의 표현성, 메타메시지 감수성, 유머에 대한 선호도로 3개의 하위 영역으로 구성하여 유머감각이 얼마나 높은가에 중점을 두고 측정하였다. 반면에 Lee와 Lee (2009)의 연구는 유머생성과 유머에 대한 선호도로 2개의 하위요인으로 구성하여 측정하였다.

또한 Kuiper 등(2004)에 의하면 유머 중에는 자아존중감을 향상시키기도 하지만 감소시키기도 하는데 이를 관계적 유머나 자기 고양 유머, 자기 파괴적 유머로 구분하였다. Martin 등(2003)도 유머의 스타일에 따라 건강에 도움이 되거나 피해를 가져오므로 유머의 다양한 하위요인들을 고려해야 한다는 주장하고 있어 추후 연구에서는 고려해 볼 필

요가 있겠다.

유머대처는 스트레스 지각과는 부적상관관계($r=-.169, p=.042$)가, 자아존중감과는 유의한 상관관계($r=.237, p=.004$)가 나타났으며, 스트레스 지각은 자아존중감과 부적 상관관계($r=-0.528, p<.001$)를 보여주었다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 유머를 대처기전으로 사용할수록 스트레스 지각은 낮아지고, 유머대처 능력이 좋을수록 자아존중감이 높은 것을 의미함을 알 수 있다. 즉 스트레스 지각이 높을수록 자아존중감이 낮아지고 유머대처 능력이 감소하며, 자아존중감이 높을수록 유머를 대처기전으로 잘 사용하고, 스트레스 지각이 낮음을 의미한다고 볼 수 있다.

Martin과 Lefcourt (1983)는 스트레스를 받는 생활경험에서 유머대처 점수가 높은 집단은 기분장애가 낮게 나타나 유머가 스트레스 완충역할을 한다고 하였으며, 요양원에 거주하는 노인의 경우 유머대처에서 높은 점수를 보이는 노인들이 더 높은 수준의 정서적 건강, 긍정적 기분, 삶에 대한 열망을 가지고 있는 경향이 있었으며(Celso, Ebener, & Burkhead, 2003), 유머대처는 대학생들의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Min, 2008).

특히, 스트레스 대처에 있어서 유머생성수준이 높은 청소년들은 문제 중심적 및 정서 중심적 대처방식을 많이 사용하고 사회적으로 건강하고(Lee & Cho, 2006), 유머감각이 높을수록 자기효능감이 높아지며 자기관찰이나 자기 판단과 같은 자기 조절적 기제를 잘 적용하는 것으로 나타났다(Kang, 2008).

이와 같은 선행연구들과 본 연구결과를 종합해 보면 유머대처는 스트레스 상황에서 자신을 잘 조절하게 하고 문제 중심적 대처방식을 증가시키며 긍정적인 정서를 경험하게 됨을 알 수 있다. 그러므로 중년여성들의 유머대처 능력을 증가시킨다면 스트레스를 받는 다양한 생활경험에서 스트레스 지각을 낮추고 자아존중감을 높이는데 기여할 것으로 생각된다.

결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 유머감각, 유머대처, 스트레스 지각 및 자아존중감을 파악하고, 이들 사이의 관계를 파악하여 생애주기 상 폐경을 비롯한 신체적 변화와 정신적 갈등, 가족구조상의 변화 등으로 인한 다양한 스트레스 상황을 경험하는 중년여성의 대처방법으로 유머사용에 대한 기초자료 제시하고자 본 연구를 실시하였다.

연구대상은 서울시내 1개 구에 거주하는 만 40세에서 59세 사이의 중년여성 145명이며, 자료수집기간은 2009년 6월 20일부터 8월 30일까지였다.

본 연구에서 사용한 도구는 Sveback (1974)이 개발하고 Hwang (1993)이 수정보완한 유머감각척도(Sense of humor questionnaire), Martin과 Lefcourt (1983)이 개발하고 Hwang (1993)이 수정보완한 유머대처(Coping humor)도구, 스트레스 지각은 Cohen 등(1983)이 개발한 스트레스지각 척도, Rosenberg (1965)에 의해 개발한 자아존중감 도구를 사용하였다.

자료분석은 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 사용하여 평균 및 표준편차, t-test, ANOVA, Pearson's correlation을 구하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 유머감각은 평균 55.94 ± 6.52 점, 평균 평점 5점 중 2.66점으로 중간정도임을 알 수 있었다. 유머감각의 하위영역에서는 정서의 표현성(20.75 ± 2.70), 메타메시지 감수성(20.12 ± 2.74), 유머선호도(15.13 ± 3.44)의 순으로 나타났다. 유머대처는 평균 21.11 ± 3.82 , 평균 평점 5점 중 3.02점으로 중간보다 약간 높은 편이며, 스트레스 지각은 평균 22.21 ± 3.03 점, 자아존중감은 평균 27.50 ± 2.88 점으로 나타났다.

둘째, 일반적 특성에 따른 유머감각은 경제상태($t=2.000$, $p=.047$)에 따라 유의한 차이가 있었고, 유머대처는 약물복용($t=2.227$, $p=.027$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 유머감각의 하위영역 중 정서의 표현성은 연령($t=5.528$, $p=.020$), 월경상태($t=2.114$, $p=.036$), 질병유무($t=2.249$, $p=.026$), 약물복용($t=3.395$, $p=.001$)에서 유의한 차이가 있었고, 메타메시지 감수성은 일반적 특성에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 유머선호도는 교육정도($F=4.471$, $p=.013$)와 자녀의 수($F=3.474$, $p=.034$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 스트레스 지각은 진단받은 질병의 유무($t=-2.286$, $p=.024$)와 약물복용($t=-2.034$, $p=.044$)에 따라 유의한 차이가 있었으며 자아존중감은 연령($t=5.448$, $p=.021$), 학력($F=3.914$, $p=.022$), 자녀의 수($F=4.058$, $p=.013$), 경제상태($t=2.382$, $p=.019$), 월경상태($t=2.125$, $p=.035$), 질병유무($t=2.362$, $p=.020$), 약물복용여부($t=3.144$, $p=.002$)에 따라 유의한 차이를 보였다.

셋째, 유머감각은 유머대처와 유의한 양의 상관관계($r=.269$, $p=.001$)가 나타났고, 유머감각의 하위영역중 정서의 표현성과 메타메시지 감수성은 유머대처와 유의한 상관관계($r=.296$, $p<.001$, $r=.342$, $p<.001$)가 있었으며, 유머선

호도는 스트레스지각과 양의 상관관계($r=.175$, $p=.035$)가, 자아존중감과는 음의 상관관계($r=-.325$, $p<.001$)가 나타났다. 유머대처는 스트레스 지각과는 음의 상관관계($r=-.169$, $p<.05$)가, 자아존중감과는 양의 상관관계($r=.237$, $p=.004$)가 나타났고, 스트레스 지각은 자아존중감과 음의 상관관계($r=-.528$, $p<.001$)로 나타나 유머감각이 높을수록 유머대처가 높아지며, 유머대처가 높을수록 스트레스 지각이 낮아지고 자아존중감이 높음을 알 수 있었다.

이와 같은 결과를 통해 유머는 중년여성들의 스트레스 지각을 낮추고 자아존중감을 높이는데 관련이 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 중년여성의 유머감각을 높이고 유머대처 능력을 증진시킬 수 있는 간호가 제공된다면 중년기에 경험하는 다양한 스트레스 사건 속에서 좀 더 효과적으로 대처하고 자신에 대한 인식을 긍정적으로 높이는데 기여할 것으로 판단된다. 이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 중년여성의 성격특성과 유머스타일에 따른 유머대처 정도는 어떠한지 반복연구가 필요하다.

둘째, 중년여성의 유머감각 및 유머대처 능력을 높일 수 있는 유머중재 개발에 대한 연구가 필요하다.

REFERENCES

- Chang, H. K. (2007). The study of fatigue, perceived health status, marital adjustment and stress in middle aged women, *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 19(3), 413-421.
- Choi, M. K., & Kim, B. H. (2004). Health behaviors and stress coping behaviors in middle aged adults. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 16(4), 668-676.
- Chun, C. J., & Kim, Y. H. (1996). Correlational study of health promoting life styles, self esteem and perceived health status of adulthood. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 8(1), 41-54.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cousins, N. (1979). *The anatomy of illness*. New York: Norton.
- Hwang, M. S. (1993). A study the humor sense and coping with stress. *The Journal of Unfolding Spirit*, 12, 265-294.
- Jun, J. Y., & Kim, M. S. (2004). A study on the nurses' appreciation and use of humor. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 16(3), 366-377.
- Kang, H. M. (2008). *The impact of humor sense and style of university students on self-efficacy*. Dissertation for the

- social in education the graduates school, Myong Ji University, Seoul.
- Kim, H. S., & Lee, E. J. (2006). A study on the relation of laughter index, depression and anxiety in middle-aged women. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 9(2), 126-133.
- Kim, Y. H. (2000). The relationships between personality type, sense of humor and stress coping. *The Korean Association of Family Welfare*, 5(1), 121-138.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kuiper, N. A., Grim Shaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17-1/2, 135-168.
- Lee, J. S., & Cho, A. M. (2006). The effects of youth's humor sense and style on stress countermeasures and health. *Korean Journal of Youth Studies*, 13(6), 79-100.
- Lee, G. S., & Lee, S. W. (2009). The effects of the elderly's sense of humor on their self-esteem and life satisfaction level. *Korean Journal of Sports Science*, 18(2), 15-22.
- Lee, P. S. (2003). Correlational study among anger, perceived stress and mental health status in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(6), 856-864
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1986). *Humor and life stress: antidote to adversity*. New York: Springer-Verlag.
- Min, H. G. (2008). *Effects of the coping with humor and humor style of the undergraduate students on the psychological well-being*. Master's dissertation, Myongji Univ, Seoul.
- Min, S., Jung, Y. J., & Kim, H. S. (2004). Correlation between a sense of humor in nurses and their performance. *Journal of Korean Academic Association of Business Administration*, 17(4), 1427-1444.
- Park, G. J., Lee, J. H., Bang, B. K., Kim, M. O., Youn, S. J., & Choi, E. J. (2002). Relationship between the perceived life stress, self-esteem and depression in middle-aged women. *The Research Institute of Holistic Nursing Science, first issue*. Kosin University, Busan, 97-113.
- Robinson, V. M. (1977). *Humor and the health profession*. New York: Slack.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self image*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Shin, H. J. (1999). *The study on the job related stress and the sense of humor of nurses*. Master's dissertation, Seoul University.
- Shin, H. S. (2002). Subjectivity on stressful life events of middle-aged women - a Q methodology approach. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(3), 406-415.
- Son, H. S. (2008). *The relationship between nurses' sense of humor and empowerment*. Master's dissertation, Ajou University, Suwon.
- Suh, M. J., & Kim, K. S. (1993). A study on the sense of humor of the hospitalized patients. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 6(1), 72-85.
- Suh, M. J., & Kim, K. S. (1994). Effect of humor nursing intervention of the stress response for the cancer patient undergoing chemotherapy. *The Korean Society of Biosocio-behavioral Science*, 2(2), 193-206.
- Suk, J. H., Hong, S. O., & Bae, O. H. (1999). Relations of stressful life events, self-concept and depression in middle aged women. *Journal of Saemaul Community Development Research*, 24, 99-117.
- Sveback, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328-331.
- Yu, S. J., Lee, J. E., & Lee, K. R. (2005). The effect of laughter therapy on vital sign and emotional state in homes for the aged. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(1), 55-63.