

중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

손정아¹ · 김진주² · 현명선³

아주대학교 간호대학 박사과정생¹, 안산대학교 간호학과 강사², 아주대학교 간호대학 · 간호과학연구소 교수³

Mediating Effect of Meaning in Life on the Relationship between Social Connectedness and Depression among Middle-aged Women

Son, Jung A¹ · Kim, JinJu² · Hyun, Myung Sun³

¹Doctoral Course Student, College of Nursing, Ajou University, Suwon

²Lecturer, Department of Nursing, An San University, Ansan

³Professor, College of Nursing · Research Institute of Nursing Science, Ajou University, Suwon, Korea

Purpose: This study was conducted to examine the mediating effect of meaning in life on the relationship between social connectedness and depression among middle-aged women. **Methods:** A descriptive correlational design was employed. One hundred and forty-two middle-aged women who visited welfare centers or churches in Seoul and Gyeonggi Province participated in the study. The data were collected from May to June, 2019 and analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and multiple linear regression analyses based on Baron and Kenny criteria. **Results:** Social connectedness was significantly positively correlated with meaning in life ($r=.52, p<.001$) and negatively with depression ($r=-.53, p<.001$). Meaning in life was also significantly negatively correlated with depression ($r=-.50, p<.001$). Furthermore, meaning in life had a significant mediating effect on the relationship between social connectedness and depression ($\beta=-.31, p<.001$). **Conclusion:** Our study findings suggest that meaning in life plays an important role in maintaining mental health and well-being for middle-aged women. Therefore, it is necessary to develop a nursing intervention program that can enhance the meaning in life to promote mental health and well-being.

Key Words: Women; Depression; Life; Mental health

서 론

1. 연구의 필요성

여성의 중년기는 폐경이라는 현상과 함께 이에 따른 신체적 변화를 겪으며 사회적인 활동이나 직업 등 사회적인 측면에서

도 많은 변화를 경험하는 시기이다[1,2]. 또한 중년기 여성은 이와 같은 신체적, 사회적 변화와 연관된 다양한 심리적 문제를 겪게 되는데, 이 중 우울이 높은 비중을 차지한다[3]. 2018년 건강보험심사평가원 자료에 의하면, 정신건강의학과에 내원하는 질환 중 우울증이 가장 많은 비중을 차지하고 있었으며, 이 중 50~59세의 중년기 연령의 진료비가 18.1%(2,597억 원)

주요어: 여성, 우울, 삶, 정신건강

Corresponding author: Hyun, Myung Sun <https://orcid.org/0000-0002-6570-8021>

College of Nursing, Ajou University, 164 World Cup-ro, Yeongtong-gu, Suwon 16502, Korea.

Tel: +82-31-219-7014, Fax: +82-31-219-7020, E-mail: mhyun@ajou.ac.kr

Received: Nov 10, 2019 | Revised: Dec 5, 2019 | Accepted: Dec 15, 2019

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

로 가장 높았다. 또한 우울증으로 진료 받은 환자 중 40대 이상의 연령대가 55.3%로 전체 연령에서 가장 높은 비율을 나타냈다. 우울증으로 진료를 받은 여성은 35만 명으로 남성에 비해 2.2배 이상 많았고, 연 평균 증가율도 남성이 2.6%인 반면 여성은 4.7%로 높은 것으로 나타났다[4]. 중년기의 우울증은 역할기능의 어려움, 삶의 질 저하, 자살로 인한 사망 등 막대한 사회 경제적 손실을 야기하여 중요한 정신건강 문제임을 알 수 있다[1,5].

그리고 중년기 여성은 사회적 역할이나 지위가 감소 및 상실되면서, 사회적 활동이 위축되어 사회적 연결성이 단절된 상태에 놓이기도 한다[2,3]. 사회적 연결성이란 타인과 친밀감을 느끼는 정도를 말하며, 사회적 관계, 사회적 네트워크, 사회적 연결망, 사회적 관여 등을 뜻한다[6]. 또한 사회적 연결성은 소속감과 정체감의 원천이 되며 고독감을 낮추어[6] 우울을 감소시키며 정신건강에 긍정적인 역할을 하는 것으로 보고되고 있다[7,8]. 사회적 고립의 정도가 높고 사회적 연결성이 낮은 경우 우울이 증가한다고 보고되고 있으며[6], 사회적 연결성을 우울과 불안을 예측하는 주요한 요인으로 보고되고 있다[8]. 중년기 여성의 우울과 연관된 요인으로는 삶의 의미, 사회적 연결성 및 사회적 활동 정도, 자아존중감, 경제력, 사회적 지지체계 등이 보고되고 있다[3,5,7]. 이 중에서 삶의 의미 상실은 중년기 여성의 우울의 주요 유발인자로 보고되고 있다[2,3,9].

한편 일부 선행연구[10,11]에서는 사회적 연결성과 우울과의 관계에 대해서 비선형적인 양면 관계가 있음을 보고하였다. 즉 사회적 연결성이 증가할수록 우울이 감소하지만, 과도한 크기의 사회적 연결성과 사회적 관계 속에서의 의미를 발견하지 못하고 자신의 역할에 대한 가치를 찾지 못하는 경우 우울의 수준을 높일 수 있다는 것이다[10]. 또한 사회적인 관계가 많을수록 사회적 연결을 유지하기 위한 시간이나 에너지, 비용 등의 노력이 많이 들기 때문에 오히려 역할 긴장과 우울을 초래한다는 것이다[11]. 따라서 모든 사회적인 활동이나 사회적 연결성이 긍정적인 효과를 가지는 것이 아니라 그러한 활동들이 개인에게 어떠한 의미가 있으며 정서적인 만족감을 주는지가 중요하다고 보고되고 있다[10]. 삶의 의미는 자신의 삶에 대해 지각하는 의미나 의의 등을 말하는 것으로, 자신의 삶에 대해 의미가 있다고 느끼는 사람은 삶에 목적의식이 있으며 행복한 삶을 살도록 한다[12]. 자신의 삶에 대한 의미는 인간이 사회적인 활동 등을 선택하는 데 영향을 주는 개인의 인지적인 체계이며, 그러한 활동에 따른 정서적인 경험을 제공한다[13]. 따라서 삶의 의미를 느끼지 못하게 되면, 삶에 대한 분명한 목적의식을 형성하지 못하고 자신에 대한 가치감도 낮아져서 우울을 초래

하게 된다[14].

삶의 의미를 추구하게 되면, 자신에게 처해 있는 어려움을 견딜 수 있는 힘을 확장시키며[15], 특히 위기나 스트레스 상황에 부딪힐 때 더욱 생에 대한 의미 추구가 요구된다[16]. 즉, 삶의 의미는 부정적인 사건을 견뎌라도 그로 인해 초래되는 부정적인 영향을 완충할 수 있도록 하여 부정적인 사건이나 삶을 바라보는 태도를 변화시키는 역할을 한다[17]. 또한 삶의 의미는 개인의 안녕 상태에 조절이나 매개 역할을 함으로써 적응적으로 대처하도록 촉진한다[15,18]. 이상과 같이 삶의 의미가 개인의 안녕상태 및 정신건강을 유지하는 데 중요한 변인임을 알 수 있다. 그동안 정신건강에 있어서 삶의 의미의 매개효과를 확인한 연구를 보면, 말기 암 환자[18], 뇌졸중 환자[13], 소아암 환자 어머니[15]로 주로 신체적인 질병 등의 삶에 있어서 어려움에 처해 있는 환자나 가족이었다. 중년기는 인생의 전반기에서 후반기로 넘어가는 전환기로서 지금까지의 삶을 돌아보며, 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이며[2], 삶의 의미나 가치를 재평가해야 하는 시기이다[3]. 이에 본 연구에서는 중년기 여성을 대상으로 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과가 있는지 확인하고자 한다. 본 연구결과를 통해 사회적인 활동이 점차 감소되는 생의 주기에 있는 중년기 여성의 우울을 감소하고 정신건강을 증진하는 중재 프로그램을 개발하는 데 근거 자료를 제공할 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년기 여성의 사회적 연결성, 삶의 의미, 우울 정도를 확인한다.
- 중년기 여성의 사회적 연결성, 삶의 의미, 우울과의 관계를 확인한다.
- 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에

서 삶의 의미의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울시 및 경기도 내 2개 지역에 있는 종합사회복지관, 성당, 교회를 이용하는 40세 이상 59세 이하의 중년기 여성이다. 본 연구에서는 중년기 여성을 생활 연령 면에서 정의한 선행연구를 참고하여 40~59세 이하로 중년기를 정의하였다[3]. 대상자 선정기준은 40세 이상 59세 이하인 여성, 정신건강문제로 정신과 치료를 받고 있지 않은 자, 의사소통이 가능하며 인지적인 장애가 없는 자이다. G*Power 3.1. 프로그램에 의해 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간 효과크기 0.15, 예측 변수를 2개(사회적 연결성, 삶의 의미)일 때 산출되는 표본 수는 107명이었다. 본 연구에서는 탈락률을 약 30%로 하여 142명을 편의추출하였으며, 탈락자가 없어서 총 142명의 자료가 분석에 포함되었다.

3. 연구도구

일반적 특성은 연령, 교육 정도, 현재 직업 유무, 종교 유무, 결혼상태, 주관적 경제 상태(상, 중, 하), 성격 특성(외향적, 내향적), 자녀의 수 등으로 구성되어 있다. 또한 사회적 연결성 20문항, 삶의 의미 10문항, 우울 21문항으로 구성된 구조화된 설문지를 사용하였다.

1) 사회적 연결성

사회적 연결성은 Lee 등[6]이 개발한 사회적 연결성 척도(Social Connectedness Scale-Revised)를 도구 개발자에게 도구 사용 및 번역에 대한 승인을 받은 후 본 연구진이 번역-역번역하였으며 타당도를 확인한 후 사용하여 측정하였다. 우선 영어 원문으로 되어 있는 도구를 한글로 1차 번역하고, 1차 번역한 한글 도구를 타 연구자가 다시 영어로 번역하여 원문과 비교하였다. 이후 다시 한글로 수정 번역한 다음 의과대학 교수 1인, 간호학 교수 1인으로부터 내용타당도를 검증받은 후 사용하였다. 본 도구는 총 20문항으로 6점 Likert 척도로 구성되어 있으며 자신과 타인, 동료 및 사회체계 사이에서의 정서적 거리감 또는 연결성을 측정한다. 점수의 범위는 20~120점이며, 점수가 높을수록 사회적 연결성이 높음을 뜻한다. 본 도구의 신뢰도는 성인을 대상으로 한 Lee 등[19]의 연구에서는 Cronbach's α 가 .93이었고, 본 연구에서는 .87이었다.

2) 삶의 의미

삶의 의미는 Steger 등[9]이 개발하고, Won 등[20]이 한글로 번안한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire)를 개발자 및 도구 번안자로부터 도구 사용의 허가를 받은 후 사용하여 측정하였다. 본 도구는 의미존재와 의미추구의 영역으로 구성되어 있다. 의미존재는 자신의 삶이 의미가 있다는 주관적 느낌을 말하며, 의미추구는 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동을 말한다[9]. 본 도구는 10문항으로 7점 Likert 척도이다. 점수의 범위는 10~70점으로 점수가 높을수록 삶의 의미가 많이 느끼는 것을 뜻한다. 본 도구의 신뢰도는 Won 등[20]의 연구에서는 Cronbach's α 가 .88이었고, 본 연구에서는 .92였다.

3) 우울

우울은 Beck 등[21]이 개발한 Beck Depression Inventory-II를 한국심리주식회사에서 구입하여 사용하였다. 본 척도는 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 영역에서의 우울 증상을 포함하는 것으로 총 21문항이다. 본 도구는 4점 Likert 척도(0~3점)로 점수의 범위는 0~63점으로 점수가 높을수록 우울이 심한 것을 말한다. 본 도구에서는 점수에 따라 비 우울(0~13점), 경한 우울(14~19점), 중등도 우울(20~28점), 중한 우울(29~63점)로 분류한다[21]. 본 도구의 신뢰도는 Lim 등[22] 연구에서는 Cronbach's α 가 .94였고, 본 연구에서는 .90이었다.

4. 자료수집

자료수집기간은 2019년 5월부터 6월까지였으며, 본 조사에 앞서 2019년 5월에 일개 시에 있는 중학교의 학부모 10명을 대상으로 예비조사를 실시하여 설문지 내용에 대한 이해도를 확인하였다. 그 결과 설문지 내용을 이해하는 데 어려움이 없는 것을 확인하였다. 자료수집을 위해 두 개 도시에 소재한 종합사회복지관, 성당, 교회의 기관장이나 시설장에게 본 연구의 목적에 대해 설명하고 자료수집에 대한 허가를 받았다. 각 지역은 경제적 수준이나 교육 수준이 유사하였다. 각 기관에 방문하는 중년기 여성 중 본 연구의 대상자 선정기준에 맞는 대상자에게 본 연구진이 본 연구에 대한 설명을 제공하고, 연구참여에 동의한 대상자에게 설문지를 배부하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 약 10여분이었다.

5. 윤리적 고려

본 연구를 수행하기 위해 소속 기관연구윤리심의위원회에

서 연구에 대한 승인을 받았다(No. AJIRB-SBR-SUR-19-128). 자료수집을 하기 전에 연구대상자들에게 연구목적과 연구내용에 대해 간략하게 설명하였으며, 연구참여에 동의한 대상자에게 서면동의서를 받은 후 설문지를 배부하여 작성하도록 하였다. 연구참여는 자의적이며 자신이 원하지 않을 경우 언제든지 설문 조사에 응하지 않아도 되고, 이로 인해 어떠한 불이익을 받지 않을 것임을 설명하였다. 또한 자료 코딩을 연구자가 직접 작성할 것이며, 모든 자료는 무기명으로 처리하여 비밀이 유지되고 연구목적 외의 다른 목적으로는 사용하지 않음을 설명하였다. 또한 연구에 참여한 대상자에게 소정의 사례품을 제공하였다. 수집된 자료는 부호화하여 전산에 입력하였으며, 잠금장치가 되어 있으며, 본 연구책임자만 접근이 가능한 서랍에 보관하도록 하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 부호화하여 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적인 특성 및 주요 변수의 빈도와 백분율, 평균과 표준편차 등은 기술통계를 사용하여 확인하였다.
- 대상자의 사회적 연결성 및 삶의 의미와 우울과의 관계는 Pearson's correlation coefficients를 통해 분석하였다.
- 대상자의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미가 매개효과가 있는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny[23]가 제시한 매개효과 검증방법을 사용하였다. 이 방법은 3단계의 다중회귀분석을 하는 것으로 되어 있다. 첫 단계는 독립변인이 매개변인에 미치는 효과를 확인한다. 두 번째 단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 확인한다. 세 번째 단계에서는 독립변인과 매개변인의 효과를 서로 통제된 상태에서 매개변인이 종속변인에 미치는 효과를 확인하고 독립변인이 종속변인에 미치는 효과를 확인한다. 매개효과가 성립하기 위해서는 첫 번째와 두 번째 회귀분석이 유의해야 한다. 또한 세 번째 단계에서의 회귀분석에서 독립변인이 종속변인에 미치는 효과크기가 두 번째 단계에서 독립변인이 종속변인에 미치는 효과보다 작아야 한다. 이 때 독립변인이 종속변인에 미치는 효과가 유의하지 않으면 완전 매개효과가 있는 것으로, 유의하면 부분 매개효과가 있는 것으로 판정한다. 또한 최종적으로 Sobel test를 통해 매개효과의 유의성을 검증하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적인 특성

연구대상자는 총 142명의 중년여성으로 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 대상자의 나이는 평균 45.96±4.81세였고, 범위는 40세부터 59세까지였다. 대상자 모두 고등학교 졸업 이상으로 교육수준이 높았다. 고등학교 졸업자가 23.9%(34명), 대학교 졸업자 62.7%(89명), 대학원 졸업 이상인 경우는 13.4%(19명)였다. 현재 직업이 있는 대상자는 64.1%(91명), 종교가 있는 대상자는 55.6%(79명)였다. 결혼 상태는 결혼이 93.7%(133명)로 가장 많았으며, 주관적인 경제 상태는 상 23.9%(34명), 중 57.1%(81명), 하 19.0%(27명)였다. 성격 특성은 외향적 성격이 53.5%(76명), 내향적 성격은 46.5%(66명)였다. 자녀수는 평균 1.82±0.67명으로 범위는 0명에서 4명이었다.

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=142)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD	Range
Age (year)		45.96±4.81	40~59
Education	High school	34 (23.9)	
	College	89 (62.7)	
	Graduate school	19 (13.4)	
Current job	Yes	91 (64.1)	
	No	51 (35.9)	
Religion	Yes	79 (55.6)	
	No	63 (44.4)	
Marital status	Single	5 (3.5)	
	Divorced	3 (2.1)	
	Married	133 (93.7)	
	Bereaved and others	1 (0.7)	
Subjective economic status	High	34 (23.9)	
	Middle	81 (57.1)	
	Low	27 (19.0)	
Personality characteristics	Extrovert	76 (53.5)	
	Introvert	66 (46.5)	
Total number of children		1.82±0.67	0~4
	0	10 (7.0)	
	1	29 (20.4)	
	2	82 (57.8)	
	3	18 (12.7)	
	4	3 (2.1)	

Table 2. Descriptive Statistics of Major Variables

(N=142)

Variables	Categories	n (%)	M±SD	Range
Social connectedness			90.57±11.52	44~115
Meaning in life	Total scores		54.53±9.73	18~70
	Meaning present		26.50±5.88	
	Meaning search		28.03±4.95	
Depression	Total scores		10.08±7.79	0~41
	Non-depression (0~13)	104 (73.2)		
	Mild depression (14~19)	20 (14.1)		
	Moderate depression (20~28)	13 (9.2)		
	Severe depression (29~63)	5 (3.5)		

Table 3. Correlations between the Major Variables (N=142)

Variables	Social connectedness	Meaning in life
	r (p)	r (p)
Meaning in life	.52 (<.001)	
Depression	-.53 (<.001)	-.50 (<.001)

2. 대상자의 주요 변수의 특성

대상자의 사회적 연결성의 평균은 90.57±11.52점이었고, 삶의 의미는 평균 54.53±9.73점, 우울은 평균이 10.08±7.79점이었다. 우울 점수의 분포를 보면, 대부분 비 우울이었으며(73.2%, 104명), 경한 우울은 14.1%(20명), 중등도 우울은 9.2%(13명), 중한 우울은 3.5%(5명)였다(Table 2).

3. 대상자의 사회적 연결성, 우울, 삶의 의미의 상관관계

주요 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과, 사회적 연결성은 우울($r = -.53, p < .001$)과 유의한 음의 상관관계가 있었고, 삶의 의미($r = .52, p < .001$)와 유의한 양의 상관관계가 있었다. 즉 사회적 연결성이 높을수록 우울이 낮았으며, 삶의 의미를 많이 느끼는 것으로 나타났다. 삶의 의미는 우울($r = -.50, p < .001$)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 3). 즉 삶의 의미를 많이 느낄수록 우울이 낮았다.

4. 대상자의 사회적 연결성과 우울 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

본 연구에서 3단계 회귀분석에 따라 삶의 의미의 매개효과를 검증한 결과는 Table 4와 같다. 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 분석하기 위해 다중 매개 회

귀분석을 실시하였다. 우선 다중 공선성을 확인한 결과 공차한계가 0.73~1.00으로 0.3 이상이었고, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)가 1.37로 기준치 10을 넘지 않아 다중 공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 또한 Durbin-Watson 검정결과는 1.77로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성은 없는 것으로 나타났다.

회귀분석을 실시한 결과, 1단계에서 독립변인인 사회적 연결성이 매개변인인 삶의 의미에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta = .52, p < .001$). 또한 독립변인인 사회적 연결성이 종속변인인 우울에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.53, p < .001$). 마지막 단계에서 우울을 종속변인으로 하고, 사회적 연결성과 삶의 의미를 동시에 투입하여 서로의 영향력을 통제하여 분석한 결과, 매개변인인 삶의 의미가 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = -.31, p < .001$), 독립변인인 사회적 연결성도 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = -.36, p < .001$), 2단계에서의 β 값(-.53)보다 작아 삶의 의미가 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(Figure 1). 또한 추가적으로 삶의 의미의 매개효과 유의성 검증을 하기 위해 Sobel test를 시행한 결과, 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과는 통계적으로 유의하였다($Z = -3.43, p < .001$).

논 의

본 연구의 목적은 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인하고자 하였다. 연구결과 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울 간에는 유의한 관계가 있고, 이 사이에서 삶의 의미가 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 주요 결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

Table 4. Mediating Effect of Meaning in Life on the Relationship between Social Connectedness and Depression (N=142)

Variables	β	t	p	Adj. R ²	F	p
1. Social connectedness → Meaning in life	.52	7.19	< .001	.26	51.64	< .001
2. Social connectedness → Depression	-.53	-7.32	< .001	.27	53.57	< .001
3. Social connectedness & meaning in life → Depression						
Model 1: Meaning in life → Depression	-.31	-3.89	< .001			
Model 2: Social connectedness → Depression	-.36	-4.54	< .001	.34	37.07	< .001
Sobel test: Z=-3.43, p < .001						

Adj. R²=Adjusted R².

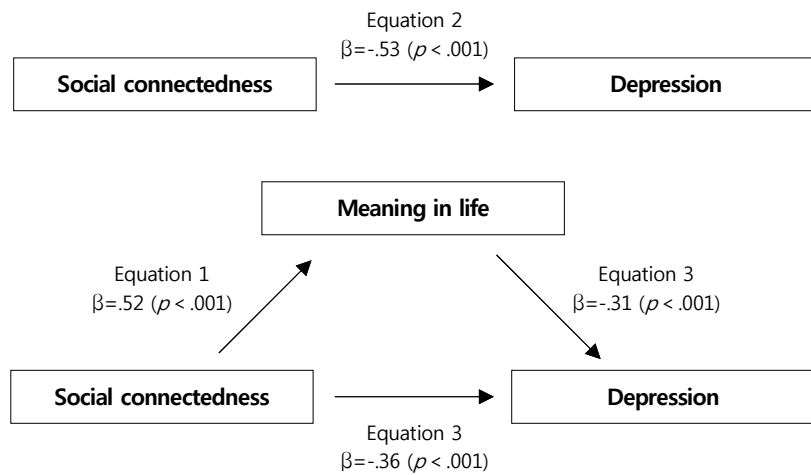


Figure 1. Mediating effect of meaning in life on the relation between social connectedness and depression.

본 연구대상자의 사회적 연결성 정도를 측정한 결과 평균 90.57점으로 나타났다. 국내에서 같은 도구를 사용하여 중년을 대상으로 측정한 연구가 없어 비교하기가 어려우나, 유사한 도구(Social Connectedness Scale-I)를 가지고 대학생들을 대상으로 한 연구[6]에서는 89.8점으로 본 연구대상자와 유사한 수준을 보였다. 이는 본 대상자들이 대부분(82.4%) 대졸 이상이고, 직업을 가진 대상자가 64.1%로, 사회적인 활동을 하고 있는 대상자가 많아 사회적 연결성 정도가 대학생과 유사한 수준으로 나온 것으로 생각된다. 한편 미국의 농촌에 거주하는 성인(18~50세)을 대상으로 같은 도구를 사용한 연구[24]에서는 93.2점으로 본 대상자들의 사회적 연결성 점수보다 다소 높았다. 이는 Galloway와 Henry [24]의 대상자들이 농촌에 거주하고 있으나, 대부분이 백인이었으며, 교육수준이 높아 사회적인 관계를 유지할 수 있는 여건이 마련된 것을 반영한 결과라 할 수 있다. 이에 직업이 없거나 사회적인 활동을 하지 않는 중년기 여성이 적절한 사회적인 관계를 가지며 사회적인 연결성

을 유지할 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요하다.

본 연구대상자의 삶의 의미를 측정한 결과는 평균 54.53점으로 나타났다. 같은 도구를 사용하여 60세 이상의 노인을 대상으로 한 Gong과 Kim [25]의 연구에서는 50.04점으로 본 연구의 대상자가 다소 높았다. 삶의 의미를 느낄 수 있는 원천에 대해 Joen [26]은 가족관계, 자기 가치감, 물질적 추구, 경제적 안정, 공동체 의식/나눔, 종교, 자아실현 등이 있다고 하였다. 본 연구대상자가 중년으로 노인에 비해서는 삶의 의미를 느낄 수 있는 원천이 좀 더 다양하여 노인보다 점수가 높은 것으로 생각된다. 그리고 Park과 Kwon [17]은 생의 주기에 따라 삶의 의미에 대한 경험이 달라진다고 하였으며, Guerrero-Torrelles 등[18]의 연구에서는 여자가 남자에 비해 삶의 의미가 낮은 것으로 보고되었다. 본 연구에서는 중년기 여성을 대상으로 하여 성별이나 생의 주기에 따른 삶의 의미를 비교하지는 않았다. 이에 추후 연구를 통해 성별이나 생의 주기에 따른 삶의 의미의 차이와 삶의 의미를 느낄 수 있는 원천을 확인하여, 대상 군에

따른 요구도를 고려하여 차별화된 중재 프로그램을 개발하는 것이 필요하다.

본 연구대상자의 우울 정도는 평균 10.08점으로 나타났으며, 같은 도구를 이용하여 서울, 경기 지역의 중년 주부를 대상으로 한 연구[3]에서는 9.92점으로 본 연구대상자와 유사한 수준이었다. 본 연구에서 대부분의 대상자가 비 우울(73.2%)이었으며, 중등도 우울은 9.2%, 중한 우울은 3.5%였다. 반면, Shin [3]의 연구에서는 비 우울은 53.8%였으며, 중등도 우울은 13.1%, 중한 우울은 6.4%로 우울의 분포에 있어서 차이가 있었다. 이는 본 대상자 모두 고등학교 졸업 이상이었으며, 직업을 가진 경우가 64.1%로 교육수준이 높은 것과 관련이 있는 것으로 생각된다. 하지만 추후 연구를 통해 중년기 여성의 우울에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 연구가 필요하다. 또한 직업이 있는 기혼 직장 여성을 대상으로 한 연구[5]에서는 9.92~13.31점이었으며, 전문 사무직인 경우 9.92점, 서비스 판매직은 12.09점, 단순 노무직은 13.31점으로 직업군에 따라 우울 정도가 차이가 있었다. 본 연구에서는 직업군에 따른 우울을 파악하지 않아 비교할 수는 없지만, 추후 연구를 통해 직업군에 따른 우울에 영향을 미치는 요인을 파악하여 이를 고려한 차별화된 중재 프로그램의 개발이 필요하다.

한편, 본 연구에서 사회적 연결성과 우울과의 관계를 확인한 결과, 사회적 연결성 정도가 높을수록 우울 정도가 낮았다. 이는 선행연구[7,27]에서 사회적 연결성 정도가 높을수록 우울이 낮다는 연구결과와 일치한다. Park [27]은 보호요인인 사회적 연결성이 우울과 같은 위험요인에 대해 완충적 역할을 할 수 있다는 점에서 중요하다고 강조한 바 있다. 하지만 사회적 연결성이 항상 우울감을 낮게 하는 것은 아니라는 연구결과들도 있다. 예를 들어, Gilster [28]는 미국 성인을 대상으로 한 연구에서 사회적 활동 혹은 사회적 연결성과 우울이 직접적인 연관성이 없다고 보고하였다. 또한 Lee [10]도 역시 사회적 연결망의 크기가 증가할수록 우울 수준이 감소되는 경향을 보이지만, 예상과 달리 어느 정도 이상 크기의 연결망을 가질 경우에는 오히려 우울 정도가 증가한다고 보고한 바 있다. 이에 각 개인의 삶의 질을 유지하는 데 적절한 사회적 연결성 정도를 확인하여 이를 고려한 프로그램의 마련이 필요하다. 그리고 삶의 의미와 우울 간의 관계를 확인한 결과, 삶의 의미를 많이 느낄수록 우울 정도가 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이는 서울 및 경기도 지역의 중년여성을 대상으로 한 연구[2,3,9]에서도 삶의 의미를 많이 느낄수록 우울 정도가 낮다는 것을 보고하여 본 연구결과와 유사하였다. 삶의 의미를 느끼는 사람은 행복이나 삶에 대한 만족감 등 긍정적인 정서를 더 많이 경험하기 때문에[9], 우울

과 같은 부정적인 정서가 낮아지는 것으로 사료된다. 또한 사회적 연결성과 삶의 의미 간의 관계를 확인한 결과, 사회적 연결성이 높을수록 삶의 의미를 더욱 느끼는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 사회적인 활동이 많거나 사회적인 관계가 많은 사람일수록 삶의 의미를 더 잘 파악하고 정신건강 수준이 높다고 보고한 것[29,30]과 맥을 같이 한다. 이에 발달단계의 특성 상 점차 사회적인 활동이 저하되는 중년여성이 최적의 사회적인 관계를 유지하며, 이에 따른 삶의 의미를 가질 수 있도록 도와주는 중재가 필요하다. Shin [3]은 중년기 여성이 삶의 의미를 느끼기 위해서는 일상생활에서 자신이 맡은 역할에 대해 어떠한 의미를 가지고 있는지 명확히 하는 것이 요구된다고 하였다. 따라서 중년기 여성이 지금까지의 삶을 성찰하면서 의미를 발견하며, 현재의 가족관계, 친구 관계, 사회적인 역할을 재평가하여 삶의 의미를 발견할 수 있도록 하는 의미치료(logotherapy)를 활용한 중재 전략의 개발이 요구된다.

마지막으로 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 검증한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 본 연구결과는 말기 암이나 뇌졸중 환자 [13,18]나 소아암 환자 어머니[15]를 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미의 매개효과를 확인한 연구와 일치되는 결과이다. 이는 사회적 연결성이 우울에 영향을 미친다고 보고한 연구[7,8]나 사회적 연결성이 삶의 의미에 영향을 준다고 보고한 연구 [10] 결과에서 나아가, 중년기 여성에게 있어서 사회적 연결성과 우울과의 관계에 있어서 삶의 의미가 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다. 즉, 인생의 전반기에서 후반기로 넘어가는 전환기로서 자신의 삶의 의미를 재평가하는 중요한 시기인 중년기의 발달적인 특성을 고려할 때[2,3], 지역사회에 있는 중년기 여성의 우울 감소와 정신건강 증진을 위한 중재를 개발할 때 삶의 의미를 느끼도록 하는 중재의 중요성에 대한 근거를 제시하였다고 할 수 있다. 삶의 의미의 역할은 자신이 처한 어려움의 상황에서 의미를 추구하면서 극복할 수 있는 힘을 높여주어 안정상태나 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 것이다[13,15]. 또한 삶의 의미는 자신의 삶에 건강하게 적용할 수 있도록 하는 대처자원이며[18], 자신이 겪고 있는 어려움을 기꺼이 받아들이고, 역경 속에서도 의미를 추구하고 발견하여 개인을 성장과 정으로 이끄는 자원의 역할을 한다[15]. 삶의 의미는 외부의 환경이나 경제적인 여건보다는 개인이 자신의 삶을 바라보는 태도에 의해 발견되는 것이다. 이에 중년기 여성에게 긍정적인 대처방식이나 자원의 일환으로서 삶의 의미를 추구하며, 새롭게 삶의 의미를 발견할 수 있도록 의미요법을 활용한 중재 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 본 연구는 서울시 및 경기도 소재의 2개 지역의 중년기 여성을 대상으로 편의표출하였다는 점이다. 그러므로 본 연구결과는 다른 지역의 중년기 여성에게 일반화하는 데 신중해야 한다. 또한 본 연구는 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 규명하기 위해 수행한 횡단적 조사연구라는 제한점이 있다. 따라서 변인 간의 인과적 관계를 심층적으로 파악할 수 있는 종단적 연구가 필요하다. 본 연구에서 사회적 연결성 도구를 번역하여 사용하였는데, 내용타당도는 검증하였으나 구성타당도나 준거타당도를 확인하지 않았다. 이에 추후 연구를 통해 본 도구의 타당도를 검증하는 연구가 필요하다. 마지막으로 대상자의 우울이나 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 생활에서의 사건을 통제하지 않았다는 점이다.

본 연구결과를 토대로 제언하면 다음과 같다. 첫째, 다양한 지역의 중년기 여성을 대상으로 한 우울 및 정신건강에 영향을 미치는 변인을 탐색하는 연구가 필요하다. 둘째, 중년기 여성의 삶의 의미의 매개효과 및 관련 변인의 인과적인 추론을 위한 종단적인 연구가 필요하다. 셋째, 지역사회에 있는 중년기 여성의 정신건강을 증진하고 삶의 질을 향상하기 위해 의미요법을 활용한 중재 프로그램을 개발하여 적용할 것을 제언한다.

결론

본 연구는 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인하기 위한 목적으로 수행되었다. 연구결과 중년기 여성의 사회적 연결성이 높을수록 삶의 의미를 많이 느꼈으며, 우울 정도는 낮았다. 또한 삶의 의미를 많이 느낄수록 우울은 낮은 것으로 나타났다. 중년기 여성의 사회적 연결성과 우울과의 관계에서 삶의 의미가 부분 매개효과가 있는 것으로 규명되었다. 이에 본 연구결과는 생애 주기에 있어서 전환기에 있는 중년기 여성의 정신건강 증진에 긍정적인 대처자원으로서의 삶의 의미의 중요한 역할을 확인하는 근거자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Son, Jung A <https://orcid.org/0000-0002-9560-002X>
 Kim, JinJu <https://orcid.org/0000-0002-7696-301X>
 Hyun, Myung Sun <https://orcid.org/0000-0002-6570-8021>

REFERENCES

- Bosworth HB, Bastian LA, Kuchibhatla MN, Steffens DC, McBride CM, Skinner CS, et al. Depressive symptoms, menopausal status, and climacteric symptoms in women at midlife. *Psychosomatic Medicine*. 2001;63(4):603-608. <https://doi.org/10.1097/00006842-200107000-00013>
- Yu K, Jue J. Correlation analysis between depression, meaning in life, and social support of middle-aged women. *Journal of Sustainable E-learning Research*. 2011;5(2):23-37.
- Shin HS. Effects on depressive disposition of middle-aged women by style of living. *The Korean Journal of Woman Psychology*. 2002;7(1):29-45.
- Korea Health Insurance Review and Assessment Service. Depression in women [Internet]. 2010 [cited 2019 Oct 8]. Available from: <http://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=7886>
- Cho I, Ahn S, Kim SY, Park YS, Kim HW, Lee SO, et al. Depression of married and employed women based on social-role theory. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2012;42(4):496-507. <https://doi.org/10.4040/jkan.2012.42.4.496>
- Lee RM, Draper M, Lee S. Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*. 2001;48(3):310-318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Levula A, Harré M, Wilson A. The association between social network factors with depression and anxiety at different life stages. *Community Mental Health Journal*. 2018;54(6):842-854. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0195-7>
- Luo Y, Hawkey LC, Waite LJ, Cacioppo JT. Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Social Science & Medicine*. 2012;74(6):907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The Meaning in Life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006;53(1):80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Lee MA. The u-shaped relationship between the size of social networks and depressive symptoms: examining the moderating effect of interpersonal trust. *Korean Journal of Sociology*. 2013;47(4):171-200.
- Falci CD, McNeely C. Too many friends: social integration, network cohesion and adolescent depressive symptoms. *Social Forces*. 2009;87(4):2031-2061. <https://doi.org/10.1353/sof.0.0189>
- Lopez SJ, Snyder CR, editors. *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford Handbook Online; 2009. <https://orcid.org/0000-0002-6570-8021>
- Shao J, Zhang Q, Lin T, Shen J, Li D. Well-being of elderly

- stroke survivors in Chinese communities: mediating effects of meaning in life. *Aging & Mental Health*. 2014;18(4):435-443. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.848836>
14. Park KJ, Lee KH. A structural model for depression in middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2002;8(1):69-84. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2002.8.1.69>
 15. Song JY, Lee HK. The mediating effect of life meaning of childhood cancer patients' mothers in the link between their hope and posttraumatic growth. *Korean Journal of Counseling*. 2010;11(4):1501-1517. <https://doi.org/10.15703/kjc.11.4.201012.1501>
 16. Steger MF, Frazier P. Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*. 2005;52(4):574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
 17. Park SY, Kwon SM. The relationships of meaning in life with subjective well-being and depression: comparison between university students and middle-aged adults. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2014;33(3):549-571.
 18. Guerrero-Torrelles M, Monforte-Royo C, Tomás-Sábado J, Marimon F, Porta-Sales J, Balaguer A. Meaning in life as a mediator between physical impairment and the wish to hasten death in patients with advanced cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2017;54(6):826-834. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.04.018>
 19. Lee RM, Dean BL, Jung KR. Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*. 2008;45(5):414-419.
 20. Won DR, Kim KH, Kwon SJ. Validation of the Korean version of Meaning of Life questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2005;10(2):211-225.
 21. Beck AT, Brown GK, Steer RA. *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation; 1996. 38 p.
 22. Lim SY, Lee EJ, Jeong SW, Kim HC, Jeong CH, Jeon TY, et al. The validation study of Beck Depression Scale 2 in Korean version. *Anxiety and Mood*. 2011;7(1):48-53.
 23. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986;51(6):1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
 24. Galloway AP, Henry M. Relationships between social connectedness and spirituality and depression and perceived health status of rural residents. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*. 2014;14(2):43-79. <https://doi.org/10.14574/ojrnhc.v14i2.325>
 25. Gong SJ, Kim KH. Factors related to meaning in life in elderly. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*. 2010;22(4):438-447.
 26. Jeon KS. Well-being of middle-aged Koreans: development of scales related to happiness and meaning of life, and comparisons between groups [dissertation]. [Seoul]: Chung-Ang University; 2010. 142 p.
 27. Park MJ. Social connectedness and depressive symptoms in community-dwelling older adults in Korea: the moderating effect of community attachment. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 2018;73(3):55-81.
 28. Gilster ME. Comparing neighborhood-focused activism and volunteerism: psychological well-being and social connectedness. *Journal of Community Psychology*. 2012;40(7):769-784. <https://doi.org/10.1002/jcop.20528>
 29. Krause N. Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*. 2007;22(3):456-469. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.456>
 30. Thoits PA. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*. 2011;52(2):145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>