

중년여성의 영성과 자아존중감

김 숙 남

부산가톨릭대학교 간호대학

Spirituality and Self-esteem in Middle-aged Women

Kim, Sook Nam

College of Nursing, Catholic University of Pusan, Busan, Korea

Purpose: This study was conducted to identify the relationship of spirituality and self-esteem in middle-aged women. **Methods:** The participants were 260 women, aged 40 to 64, living in Busan City or Kyungnam Province. The measurement scale used in the study were the 'Korean Spirituality Scale' and a 'Self-esteem Scale'. The collected data were analyzed using t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and simple linear regression with the SPSS/WIN 20.0 program. **Results:** The level of spirituality and self-esteem of the women averaged 3.1. For differences in spirituality and self-esteem by general characteristics, there were significant differences according to religion, employment, and economic status. There was a significantly positive correlation among spirituality and self-esteem. Simple linear regression analysis showed that spirituality accounted for 49% of the variance in self-esteem. **Conclusion:** The interest in spirituality is an important in psychological nursing to meet patient demands, especially patients who are experiencing existential problems. It is necessary to provide psycho-spiritual programs for the middle-aged women to improve self-esteem. Future research with experimental designs and random sampling needs to be done to examine relationships between middle-aged women's spirituality and self-esteem.

Key Words: Spirituality, Self-esteem, Middle aged, Women

서 론

1. 연구의 필요성

의학기술의 발달, 경제성장과 더불어 인간의 평균 수명이 길어지면서 중년인구의 비율도 증가추세를 보이고 있다. 중년기에 해당하는 40세부터 59세에 이르는 인구가 1990년에 19.2%

에서 2010년에는 30.8%로 증가하였고(National Statistical Office, 2010), 더불어 자녀출산과 양육기간의 단축으로 인하여 인생의 주기에서 중년기가 길어짐에 따라 이 시기에 대한 이해와 발달특성을 밝히고자 하는 관심이 높아지고 있다.

중년기는 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기이고, 사회적으로는 직업생활과 대인관계 그리고 경제적 수준에서 절정에 이르는 시기이면서, 또한, 삶의 유한성을 직면하여 자아

주요어: 영성, 자아존중감, 중년, 여성

Corresponding author: Kim, Sook Nam

College of Nursing, Catholic University of Pusan, 57 Oryundae-ro, Geumjeong-gu, Busan 609-757, Korea
Tel: +82-51-510-0727, Fax: +82-51-510-0747, E-mail: snkim@cup.ac.kr

- 본 연구는 2011년 부산가톨릭대학교 교내연구비 지원으로 수행되었음.
- This research was supported by the Catholic University of Pusan Research Fund in 2011.

투고일 2013년 5월 22일 / 수정일 2013년 6월 25일 / 게재확정일 2013년 6월 26일

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.

성찰에 관심을 갖게 되는 시기이기도 하다(Choi, 2006). 사회·문화의 발달을 주도하는 세대로서 중년기에 개인이 갖는 자기 정체성과 성장의지는 개인의 성장뿐만 아니라 사회·문화 발달의 원동력으로서도 중요하기 때문에(Park & Chae, 2007), 중년기 발달과정을 긍정적으로 이끌어 주는 심리·영적 변인에 대한 이해를 확대하는 작업은 간호 분야의 지식을 넓히는 데 도움이 될 것이다.

특히, 중년기 여성들은 폐경과 같은 여성성을 상징하는 생리적 변화, 노화과정, 외모의 변화 그리고 신체적 기능의 저하를 겪으면서 자아존중감이 저하될 수 있으며, 이는 대부분 ‘역할상실’에서 오는 것으로 보고 있다(Choi, 2006). 일반적으로 결혼은 여성의 자아를 이루는 중요한 요인이고, 자녀양육은 여성의 주 역할이 되어 자신에 대한 가치감을 높여주는데, 중년기에 이르면 자녀의 출가, 폐경, 그리고 중년에 대한 자각을 하는 전이과정을 겪으면서 여성들은 자신의 가치를 재인식하고 내적인 자아를 발견하기 시작한다(Park, 2002). 자아는 자기를 이해하고 느끼며 그것을 바탕으로 행동을 결정하는 복합적이고 역동적인 실체로서 자아존중감은 한 인간의 발달과정에서 핵심적 역할을 수행하게 되는 자아개념의 하위 영역이다. 자아존중감이 높은 사람은 자신과 타인을 잘 수용하고 모든 일에 적극적이며, 긍정적 태도를 통해 새로운 환경을 탐색하고(Kim, 1997) 생의 주기에서 발생하는 정서적 특성들을 긍정적으로 조절할 수 있다. 그렇다면 중년기 여성의 자아존중감을 높이기 위한 간호학적 개입을 위해 이와 관련성이 높은 변인을 밝혀내고 적용가능성을 탐색하는 과정은 중년여성을 위한 정신건강증진과 관리에 필요한 부분일 것이다.

선행연구에서 자아존중감은 심리적 문제를 완충하고, 일탈이나 비행같은 외적행동과도 관련됨이 밝혀지면서 자아존중감을 높이는 중재로 영성적 접근이 제시되고 있다(Rho, 2009). 영성은 과학적으로 설명할 수 없는 신비한 어떤 것을 의미하기보다는, 현재의 객관적인 상황을 초월해서 새로운 차원으로 볼 수 있는 능력 즉, 현재의 자기 자신과 환경 너머를 보고 현실을 뛰어 넘어 의미와 가치를 찾는 능력을 말한다(Zohar & Marshall, 2001). 더불어 상담학, 교육학, 간호학, 의학, 심리학, 사회사업 등 다양한 전문분야에서 영성에 관한 전문적, 대중적 문헌이 급증하고 있고, 심리적 부적응 상태를 치료하는데 영성의 중요성을 지지하는 증거들이 증가하고 있다(Richardson, 2001).

삶의 모든 부분과 조화롭게 연결됨을 의미하는 ‘조화로운 상호관계성’이라는 영성의 하위영역은 자아존중감 및 자아실현과 관련이 있다. 상위존재자와의 관계성 정도가 클수록 개

인이 경험하게 되는 사회적 관계, 환경적 관계에서 영성이 크게 드러나고, 자신에 대한 가치감과 존중감을 가지게 되며, 영성의 증가에 따라 사랑하고 용서하는 자로서 신을 더욱 확실하게 인식하게 되면서 자아존중감이 향상된다(McGovern, 2003). 이러한 측면에서 중년기 여성의 영성과 자아존중감과의 관련성을 밝히고, 영성을 높일 수 있는 방안에 대한 가능성을 제시하는 것은 긍정적인 정서적 특성을 이끌어내는 자아존중감을 높일 수 있는 탐색적 연구로서 의의가 있을 것이다.

영성과 자아존중감과의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 영성은 건강행위를 잘 하게 함으로써 질병의 회복을 당기고 사망률을 낮추는 것(Strawbridge, Shema, Cohen, & Kaplan, 2001), 자존감을 높이고(Murray-Swank et al., 2006), 우울을 낮추는 것(Maselko, Gilman, & Buka, 2009) 등 삶의 다양한 부분과의 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다. 또한, 삶이나 신 같은 상위존재와의 관계성으로서의 영성이 자아존중감과 밀접한 관련이 있으며, 삶의 의미로서의 영성 역시 자아존중감과 밀접한 관계를 맺는 것을 볼 수 있었으나(Park, 2002) 중년기 여성을 대상으로 자아존중감과 영성에 관련성을 실증적으로 탐색하는 연구는 부족한 실정이다. 영성이 인간의 삶에 미치는 영향이 크다는 것은 이론적으로 제시되고 있지만, 개념의 추상적 특성으로 인하여 영성에 관한 실증적 연구들의 축적된 자료가 아직은 부족하다. 영성이 초월적 개념이라면 자아존중감은 실제적인 심리적 지표인데, 두 개념의 긍정적 관련성을 밝히는 검증과정은 중년기 여성건강을 위한 간호중재를 확대시킬 수 있는 가능성을 탐색하는 과정일 것이다.

따라서 본 연구는 영성과 자아존중감 사이에 긍정적 관계가 있다는 이론적 가정을 바탕으로 중년기 여성의 영성과 자아존중감 수준을 확인하고, 이들 간의 관련성을 파악함으로써 중년기 여성의 정신건강증진을 위한 영성적 접근을 기존의 신체·심리적 접근법과 통합적으로 적용할 수 있는 실증적 자료를 제시하기 위함이다.

2. 연구목적

- 중년여성의 영성과 자아존중감 수준을 파악한다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 영성과 자아존중감의 차이를 파악한다.
- 중년여성의 영성과 자아존중감과의 상관관계를 파악한다.
- 중년여성의 영성이 자아존중감에 미치는 영향을 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 영성과 자아존중감 수준을 파악하고 이들 간의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 부산, 경남 지역에 거주하고 있는 40세에서 64세 사이의 중년여성으로 연구목적에 이해하고 참여를 수락한 자를 대상으로 편의 표집하였다. 상관관계 분석에 필요한 적정 표본 크기는 G*Power3.1 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 .90, 효과크기 .30으로 양측 검정하였을 때 109명이 산출되었으나 문항수와 탈락률을 동시에 고려하여 280명을 표집 대상자로 선정하였다. 설문응답이 불충분한 20명을 제외한 260명이 최종 연구대상에 포함되었다.

3. 연구도구

1) 영성

연구도구는 Lee, Kim과 Kim (2003)이 개발한 30문항의 5점 척도인 ‘한국인을 위한 영성척도’를 도구개발자에게 전자 메일을 통하여 도구사용의 허락을 구한 후 이용하였다. 본 도구는 한국인의 상황에 맞게 개발된 영성척도로 초월성, 삶의 의미와 목적, 자비심, 내적자원, 자각, 그리고 연결성의 6개 하위영역으로 구성되었다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(그렇지 않다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)으로 점수가 높을수록 영성 수준이 높다는 것을 의미한다. 응답 점수는 30문항 모두 긍정적 영성에 해당하는 문항으로 30문항의 응답점수를 합하여 총점에 대한 평균평점을 산출하였다. 본 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .95$ 였다.

2) 자아존중감

자아존중감 측정도구는 Rosenberg (1965)의 도구를 Choi (1996)가 변안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 자아존중감을 긍정적으로 표현한 5문항과 부정적으로 표현한 5문항을 포함한 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(그렇지 않다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점

(매우 그렇다)으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 응답 점수는 부정적 문항에 대한 응답을 역환산하여 10문항의 응답점수를 합하여 총점에 대한 평균평점을 산출하였다. 본 도구의 변안당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .74$ 였고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었다.

4. 자료수집

본 연구는 부산광역시와 경남에 거주하는 중년여성을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료수집이 이루어졌다. 연구대상 표집의 어려움으로 인하여 문화센터, 종교단체 등에 등록되어 있는 중년여성을 대상으로 편의 표집하였다. 자료수집은 훈련된 연구보조원과 연구자가 중년여성들에게 연구목적을 설명하고 자발적으로 참여한 대상자에게 설문지를 작성하도록 하였다. 연구대상자에게 자료수집의 익명성이 보장됨을 알려주었으며, 설문응답 중 언제든지 응답에 철회할 수 있음을 알려줌으로써 피연구자의 연구참여 포기 권리를 인정해주었고, 설문 응답에 대한 소정의 사례를 하였다.

설문지 완성에 소요된 시간은 10분 정도였으며 연구자와 연구보조원이 응답이 완성된 후 바로 회수하였다. 자료수집은 2012년 1월부터 3월까지 이루어졌으며, 설문지 280부를 배포하였고, 이중 20개는 응답이 불충분하여 제외하고 260부를 최종 분석에 활용하였으며 92.8%의 설문 응답률을 보였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램으로 전산처리하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 대상자의 자아존중감 및 영성수준은 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 대상자의 영성수준에 따른 자아존중감의 차이와 일반적 특성에 따른 자아존중감과 영성의 차이 분석은 t-test, One-way ANOVA로 산출하였으며, 사후 검정은 Scheffé test를 이용하였다.
- 대상자의 자아존중감과 영성과의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 산출하였다.
- 대상자의 영성이 자아존중감에 미치는 영향은 단순회귀 분석(simple regression analysis)으로 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 연령은 평균 50.4세이었으며 40~49세가 121명(46.5%), 50~59세가 110명(42.3%) 그리고 60세 이상이 29명(11.2%)이었다. 종교는 불교 132명(50.8%), 그리스도교 68명(26.1%) 순이었고, 교육수준은 고등학교 졸업자가 143명(56.5%)으로 가장 많았다. 결혼 상태는 기혼이 226명(87.6%)으로 가장 많았고, 이혼과 사별 22명(8.5%), 그리고 미혼 10명(3.9%) 순이었다. 직업이 있는 대상자가 153명(59.5%), 없는 대상자가 104명(40.5%)이었고, 경제수준은 중간정도로 응답한 대상자가 121명(48.8%), 상위수준 85명(34.3%), 하위수준 42명(16.9%) 순이었다. 건강상태는 건강하다고 응답한 대상자가 135명(52.1%), 보통정도로 건강하다고 응답한 대상자가 124명(47.9%)이었고, 영성교육을 받은 경험이 없는 대상자가 191명(76.1%), 있는 대상자가 60명(23.9%)이었다.

2. 대상자의 영성과 자아존중감

대상자의 영성은 5점 만점에 평균 3.1점이었다. 하위 영역 점수는 자비심이 3.0점으로 가장 낮았고, 나머지 하위영역인 초월성, 삶의 의미와 목적, 내적자원, 각성, 그리고 연결성은 모두 3.1점이었다. 자아존중감은 5점 만점에 평균 3.1점이었

다(Table 1).

영성 점수를 상(상위 25%), 중(26~74%), 하(하위 25%)로 분류하여 자아존중감과의 차이를 분석한 결과 세 군 간의 유의한 차이를 보여 영성이 높은 집단의 자아존중감이 높았다($F=36.28, p<.001$)(Table 2).

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 영성과 자아존중감의 차이

일반적 특성에 따른 영성의 차이분석은 종교($F=3.35, p=.037$), 직업($t=-9.35, p<.001$), 그리고 경제수준($F=9.96, p<.001$)에 따라 차이가 있었다. 종교에서 기독교 군(3.2점)의 영성이 무교(2.9점)보다 높았고, 직업이 없는 군의 영성이(3.4점) 있는 군(2.8점)보다 높았다. 경제수준이 높은 군(3.4점)이 보통인 군(3.0점)보다 영성점수가 높았다.

일반적 특성에 따른 자아존중감 차이분석은 종교($F=4.50, p=.012$), 직업($t=-4.68, p<.001$), 그리고 경제수준($F=7.73, p<.001$)에 따라 차이가 있었다. 종교에서 기독교 군(3.2점)의 자아존중감이 무교(2.9점)보다 높았고, 직업이 없는 군의 자아존중감이(3.3점) 있는 군(3.0점)보다 높았다. 경제수준이 높은 군(3.4점)이 보통인 군(3.0점), 그리고 낮은 군(3.1점)보다 자아존중감이 높았다(Table 3).

4. 영성과 자아존중감의 상관관계

영성과 자아존중감은 양적 상관관계를 보였다($r=.70, p<.001$). 자아존중감과 영성의 하위요인들과의 관계는 연결성($r=.71, p<.001$), 삶의 의미와 목적($r=.66, p<.001$), 내적자원($r=.62, p<.001$), 자각($r=.57, p<.001$), 자비심($r=.52, p<.001$), 초월성($r=.40, p<.001$)의 순으로 양적 상관성을 보였다(Table 4).

5. 영성이 자아존중감 정도에 미치는 영향

영성이 자아존중감 정도에 미치는 영향을 파악하기 위하여

Table 1. Mean Scores of Spirituality and Self-esteem ($N=260$)

Variables	M±SD	Range
Total spirituality	3.1±0.59	1.2~4.6
Transcendence	3.1±0.58	1.4~4.8
Meaning and purpose of life	3.1±0.80	1.0~4.8
Compassion	3.0±0.69	1.0~5.0
Inner resources	3.1±0.62	1.2~5.0
Awareness	3.1±0.69	1.0~5.0
Connectedness	3.1±0.77	1.0~5.0
Self-esteem	3.1±0.50	1.1~4.7

Table 2. Difference of Self-esteem according to Degree of Spirituality

($N=260$)

Groups	n	M±SD	F	p
Low group (below 25%) ^a	7	2.3±0.24	36.28	<.001 c>b>a
Middle group (26~74%) ^b	211	3.0±0.44		
High group (above 25%) ^c	10	4.0±0.34		

단순회귀분석을 실시한 결과, 영성은 자아존중감에 영향을 미쳤으며($F=229.50$, $p<.001$), 영성이 자아존중감을 49% 설명하는 것으로 나타났다(Table 5).

논 의

본 연구는 중년여성의 영성과 자아존중감이 어떤 관계를 갖는지 탐색하고 인간의 삶의 질에 현저한 영향을 미치는 자아존중감을 향상시키는 방법의 일환으로 대상자의 영성적 건강을 높이는 것에 관한 필요성과 방안에 대한 정신간호학적 접

목의 가능성을 확인하기 위하여 이루어졌다.

중년여성의 영성 수준은 5점 만점의 평균 평점으로 보았을 때, 3.1점으로 나타나 중간 수준으로 파악되었다. 중년기 성인을 대상으로 생의 의미 영향 변인을 조사한 Park과 Chae (2007)의 연구에서 영성수준은 3.2점(5점 만점)으로 본 연구 결과와 비슷한 수준이었다. 한편 중소기업근로자를 대상으로 영성과 스트레스를 연구한 Lee (2010)의 연구에서 영성은 2.7점(5점 만점 환산), 그리고 간호사와 의사의 영성수준을 비교한 Kim (2010)의 연구에서 간호사와 의사 각각의 영성수준은 3.6점과 3.4점(5점 만점)으로 연구에 따라 차이를 보였다.

Table 3. Difference of Spirituality and Self-esteem according to General Characteristics

(N=260)

Characteristics	Categories	Spirituality		Self-esteem	
		M±SD	t or F (<i>p</i>)	M±SD	t or F (<i>p</i>)
Age (year)	40-49	3.0±0.63	1.03	3.1±0.51	0.02
	50~59	3.1±0.56	(,358)	3.1±0.53	(,978)
	≥60	3.1±0.54		3.1±0.33	
Religion	Christian ^a	3.2±0.72	3.35 [†]	3.2±0.57	4.50 [†]
	Buddhist ^b	3.0±0.56	(,037)	3.1±0.48	(,012)
	None ^c	2.9±0.48		2.9±0.43	
Education	≤ Middle school	3.1±0.51	1.21	3.1±0.51	0.26
	High school	3.0±0.59	(,299)	3.1±0.48	(,770)
	≥ College	3.2±0.68		3.1±0.58	
Marital status	Single	2.9±0.44	0.72	2.9±0.27	1.05
	Married	3.1±0.60	(,485)	3.1±0.50	(,349)
	Widowed and divorced	3.0±0.57		3.0±0.60	
Employment	Employed	2.8±0.58	-9.35	3.0±0.44	-4.68
	Unemployed	3.4±0.57	(< .001)	3.3±0.54	(< .001)
Economic status	High ^a	3.4±0.38	9.96 [†]	3.4±0.55	7.73 [†]
	Middle ^b	3.0±0.62	(< .001)	3.0±0.51	(< .001)
	Low ^c	3.1±0.58		3.1±0.44	
Health status	Healthy	3.1±0.64	0.25	3.1±0.53	1.07
	Moderately healthy	3.1±0.54	(,802)	3.0±0.47	(,248)
Experience of spiritual education	Yes	3.2±0.73	1.43	3.2±0.49	1.27
	No	3.0±0.55	(,153)	3.1±0.51	(,241)

[†] Scheffé test.

Table 4. Correlations between Spirituality and Self-esteem

(N=260)

Variable	Total spirituality	Transcendence	Meaning and purpose of life	Compassion	Inner resources	Awareness	Connectedness
	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)	r (<i>p</i>)
Self-esteem	.70 (< .001)	.40 (< .001)	.66 (< .001)	.52 (< .001)	.62 (< .001)	.57 (< .001)	.71 (< .001)

Table 5. Predictor of Self-esteem of Subjects

(N=260)

Predictor	β	t	<i>p</i>	R ²	F	<i>p</i>
Spirituality	.70	15.14	< .001	.49	229.50	< .001

Park과 Chae (2007), 그리고 Lee (2010)의 연구에서는 남녀 성인을 모두 포함시켰고, Kim (2010)의 연구에서는 간호사와 의사를 대상으로 실시한 결과이기 때문에 본 연구와 수준을 비교하기에는 대상자의 특성이 다르다는 제한점을 가지고 있다. 그러나 대상자의 어떤 특성변인이 영성수준에 어떠한 차이를 보이는가에 대한 후속연구는 영성의 영역을 이해하고 확대하는데 필요한 부분일 것이다. 영성 하위점수에서는 자비심이 3.0점으로 가장 낮았고, 자각수준이 3.1점으로 가장 높은 점수를 보였다. 본 연구에서 사용한 영성도구 개발자인 Lee (2006)가 대학생과 대학원생을 대상으로 영성증진 프로그램을 개발하여 그 효과를 확인한 연구에서 전체 영성점수는 3.1점이었고, 하위영역에서 자각이 2.9점으로 가장 낮았고, 삶의 의미와 목적이 3.6점으로 가장 높았다. 발달단계에 따라서 대학생들은 성인기에 들어가는 시기이면서 또한 직업을 갖기 위한 과업을 달성해야 하는 시기이므로 삶의 의미와 목적 영역의 점수가 높았을 것이며, 한편 중년기는 노년기로 넘어가는 전환기로서 자신과 주변상황에 대하여 폭넓게 수용할 수 있는 시기이기 때문에 현재 일어나는 경험을 해석하고 느끼게 되는 자각수준이 대학생보다 다소 높게 나온 것으로 생각된다. 이러한 결과에서 볼 때 발달단계에 따른 영성과 하위영역의 수준을 확인하는 연구는 각 시기에 적합한 영성적 접근 전략을 차별적으로 구성하는데 필요한 연구일 것으로 생각된다.

여성들은 남성보다 관계적, 정서적이면서 내면에 대한 지향성이 높은 특성을 가지고 있기 때문에 영성의 측면에서 볼 때, 남성보다 유리한 영성적 자원과 조건을 가지고 있다. 영적 성장은 인생의 여러 주기에서 일어나지만, 특히, 중년기에는 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 갖는 시기이므로 영적인 성장으로 인해 내면의 변화가 시작되어 마음이 온화하고 인정이 많은 상태로 되는 시기로 보고 있다(Richardson, 2001). 이처럼 영성에서 유리한 입장에 있는 여성들이 중년기에 이르러 내면의 영적인 힘을 발견하고, 이를 외부로 이끌어낼 수 있도록 지원하는 간호는 중년기 여성들의 건전한 에너지가 개인적으로, 그리고 사회적으로 긍정적으로 쓰이게 되는데 기여하게 될 것이다.

영적 안녕은 상황에 대한 인지적 평가를 긍정적으로 하게 하여 개인의 대처능력을 향상시킴으로써 스트레스 사건에 직면했을 때 상황에 대한 의미를 긍정적으로 생성하는 역할을 한다고 보았다(Park & Folkman, 1997). 중년기를 위기로 바라보는 입장에서 영성은 중년기 위기 스트레스에 대한 개인의 지각에 긍정적 영향을 미치게 될 것이며, 이러한 영향들은 삶을 바라보는 시각이 확대되어 보다 더 큰 맥락에서 자신의 상

황을 해석하는데 도움을 주게 된다. 결국 영성은 개인이 상황에 대한 의미를 발견하는데 중요한 역할을 하고, 삶을 받아들이고 긍정적으로 해석하는 방법을 제공하기 때문에 인생의 전환기를 맞이하는 중년여성을 대상으로 영성수준을 높일 수 있는 프로그램을 제공하는 것은 성숙한 노년기로의 전환을 도울 수 있는 유용한 간호중재가 될 것이다.

중년여성의 자아존중감 수준은 5점 만점의 평균 평점으로 보았을 때, 3.1점으로 영성과 비슷하게 중간수준이었다. 중년기 여성의 위기감과 관련변인을 연구한 Choi (2006)의 연구에서 자아존중감은 2.4점으로 본 연구결과보다 낮게 나타났다. 중년여성을 대상으로 우울, 건강증진행위, 자아존중감 및 낙관성에 관한 Park (2002)의 연구에서 자아존중감은 2.9점이었고, 우울에 가장 많은 영향을 주는 요인으로 작용하였다. 또한, 자아존중감은 중년여성의 위기감 전 변인과 매우 유의한 관련성을 보였는데, 자아존중감이 높을수록 정서적 위기감, 활력의 상실감 정도가 낮았다(Choi, 2006).

생의 발달에 있어서 중년기는 한 사회를 이끌어가는 중심 세대로서 개개인이 갖는 자기정체성과 가치관은 개인의 성장뿐만 아니라 사회 전체의 발전을 이끄는 원동력이 되기 때문에 중요시 된다. 이 시기는 개인적으로 내적 자아에 대한 깊은 성찰을 통하여 과거의 이상과 현실에 대하여 재평가하고 통합하는 시기이면서 심리·사회적인 생산성의 발달과업에 직면하는 인생의 중대한 전환기이다(Erickson, 1963). 심리적 특성 중 자아존중감은 개인의 사회적 행동과 역할을 결정하는 중심특성이며, 개인의 성격발달과 환경적응 및 긍정적 자아실현의 중요한 요소로서 중년기 심리, 영성적 건강증진을 위한 주요변수로 관심을 높여야 될 것이다.

영성수준에 따른 자아존중감의 차이에서는 영성이 자아존중감을 높이는데 어떻게 작용하고, 어떤 매개역할을 할 수 있을 것인가에 관한 향후 연구의 가능성을 제시하는 탐색적 과정을 중심으로 논의하고자 한다. 영성점수를 기준으로 상위(25%), 중간(26~74%) 그리고 하위(25%) 군으로 나누어 각 군간 자아존중감의 차이를 확인한 결과 집단 간 유의한 차이를 보였다. 영성수준의 상, 중, 하 군간 표본수 차이가 커서 통계적 결과를 해석하는데 제한점을 갖게 됨을 전제하면서 논의하고자 한다. 우선 영성점수 상위수준 10명의 자아존중감 평균 평점은 4.0점으로 중간 군 211명의 평균 평점 3.0점과 1점의 차이를 보였고, 사후 검정에서 통계적으로 유의하게 각 군간 차이를 보였다. 마찬가지로 영성 하위수준 7명의 평균 평점은 2.3점으로 중간 군, 상위 군과 사후 검정에서 통계적으로 유의하게 각 군간 차이를 보였다. 본 연구결과에서 상위에 속하는

군은 전체 260명 중에서 7명, 하위군 10명 그리고 중간수준에 해당하는 군 211명으로 대부분이 중간수준에 속하였다. 영적 성장은 상위 집단이 그보다 낮은 집단을 이끌어 간다는 이론에 근거해 볼 때(Hawkins, 2004), 영성수준이 높은 소수 집단이 중간집단과 하위집단을 이끌 수 있는 자조 프로그램 개발과 함께 어떤 특성이 영성수준을 어떻게 높이는가에 대한 탐색적 연구 또한 필요할 것이다. 본 연구에서 볼 때 영성수준 하위 7명의 자아존중감은 2.3점으로 중간점수 이하의 수준을 보였고, 이들 하위군의 특성을 밝히고 지지할 수 있는 정신간호학적 접근은 중년기 스트레스와 위기관리 측면에서 필요한 부분일 것이다.

자아존중감은 한 인간의 발달과정에서 핵심적 역할을 수행하고, 개인 정신건강의 중추가 되는 요인으로서 많은 연구가 이루어져 왔으며, 최근에는 영성과의 관련성에 관심이 증가하고 있다. 영성은 인간의 내적 자원의 총체로서 개인으로 하여금 자신, 타인 및 상위 존재와의 의미 있는 관계를 유지하도록 하며, 신체, 영혼, 마음을 통합하는 에너지, 존재에 대한 의미와 목적을 주관하는 것, 당면한 현실을 초월하여 앞으로 나아가게 하는 힘 등으로 묘사되고 있다(Stoll, 1989). 영성의 하위요인 중 '연결성'은 자신과 공동체 더 나아가 우주와 우주적 존재를 포함하는 모든 것과 연결되어 있음을 의미하는 것이다(Kim, 2010). 따라서 높은 영성수준은 상위존재, 사회적 관계, 그리고 환경적 관계에서의 연결성을 높이면서 동시에 자신에 대한 가치감과 존중감도 향상시키게 된다고 볼 수 있겠다. 중년여성의 자아존중감을 높이는 간호중재를 위하여 영성변인이 어떤 경로로 어떻게 기여할 수 있을 것인가에 대한 향후 연구는 영성이라는 추상적이고 초월적인 개념이 정신간호 영역의 심리적 지표들과 조화되도록 구조화하는데 필요한 작업일 것이다.

일반적 특성에 따른 영성과 자아존중감 차이분석에서 두 변수 모두 종교, 직업 그리고 경제수준에 따른 차이를 보였다. 먼저 종교에 따른 차이를 살펴보면, 그리스도교를 믿는 군이 종교가 없는 군보다 영성과 자아존중감 수준이 유의미하게 높았다. Allport와 Ross (1967)는 내재적 종교 지향성을 띄고 있는 사람은 삶과 자신의 존재를 종교 안에서 찾고, 외재적 종교지향성을 띄고 있는 사람은 종교를 수단으로 이용하여 사람들과의 만남과 심적 안정 등에 필요하여 믿음을 갖는다고 하였다. 영성과 종교의 개념을 구별한 Blazer와 Meador (2009)는 종교를 신앙행위의 조직화된 체계, 의식, 신과의 관계를 밀접하게 하기 위한 상징들로 정의하였고, 영성은 인생과 삶의 의미 그리고 신과의 궁극적 질문에 대한 이해로서 종교보다 확장된

나아가 종교를 포함하는 좀 더 본질적인 것으로 정의하였다. 또한, 영성은 개인의 종교적 전통, 문화, 자신의 삶을 형성하는 맥락 안에서 발전되므로 인간의 종교전통은 개인적 영성의 발판이 되고 영성 의식의 통로를 조성하게 되어(Ha & Cheon, 2004) 종교의 일상적인 예식이 영성의 전제조건은 아니지만 영성이 영적감각의 표현일 수밖에 없으므로 종교와 영성은 관련이 있다고 볼 수 있을 것이다. 종교와 영성의 관련성을 전제로 볼 때, 종교 유무에 따라 영성적 간호를 다르게 접근하는 것에 대한 고려도 간과할 수 없다고 생각된다.

다음으로 일반적 특성에 따른 영성과 자아존중감 수준의 차이분석에서 경제수준이 높은 군과 직업이 없는 군에서 영성과 자아존중감이 유의미하게 높았다. 경제수준이 높은 군에서 자아존중감과 영성이 높은 결과는 선행연구(Vahia et al., 2011)에서도 일관된 결과를 보이고 있다. 자아존중감이 높을수록 자신의 직업에 가치를 부여하여 직업을 통해 성취감을 얻고 그 성취감은 직업적 확인과 발전을 고취시키는데 도움이 된다는 근거에서 볼 때(Kwon & Yeun, 2007), 직업이 있는 군에서 영성과 자아존중감이 높게 나타날 가능성이 많겠지만 본 연구에서는 상반된 결과를 보여주고 있다. 이러한 결과는 단순한 평면적 해석보다는 중년여성의 경제수준과 직업 유무 간의 상호작용과 본 연구에서 직업이 있는 여성들의 직업 특성이 미치는 영향도 배제할 수 없기 때문에 추후 반복연구를 통한 확인과정이 필요하겠다.

마지막으로 영성과 자아존중감은 높은 정적 상관성을 보였고, 영성은 자아존중감을 49% 설명하였다. 영성의 속성 중 '내적 자원'은 인생을 이해하는 틀을 제공하고 외적인 상황에 관계없이 삶을 안정적으로 안내하는 것으로(Allport & Ross, 1967) 내적 자아를 통찰하는 시기인 중년기 여성의 자아존중감과 영성은 개념적 관련성을 내포하고 있다. 정신질환자를 돌보는 자들의 심리적 부담감과 적응에 관한 선행연구에서 영성은 자존감을 높이는 요인으로 밝혀졌으며(Murray-Swank et al., 2006), 성인남녀를 대상으로 한 Rho (2009)의 연구에서도 영성이 높은 집단이 낮은 집단보다 자아존중감이 높게 나타났다. 따라서 영성과 자아존중감 변인 간의 이러한 결과는 중년여성의 자아존중감을 높일 수 있는 방안으로 영성적 접근의 충분한 가능성을 보여주고 있다.

이상의 연구결과에 대한 논의를 통하여 볼 때, 본 연구가 일부 지역 중년여성을 대상으로 표집되었기 때문에 연구결과 해석에 신중을 기하여야 하는 제한점이 있지만, 영성과 자아존중감은 서로 밀접한 관련성을 가지고 있는 것으로 확인되었다. 특별히 정신간호학 분야는 심리적 변인과 함께 영적 변인

에 대한 지식과 이해를 확대함으로써 우리가 제공하는 간호에 돌봄의 속성을 더 많이 제공할 수 있게 되는 기회를 넓혀야 될 것이다. 영성이 초월적 개념이라면 자아존중감은 영성을 나타내는 실제적인 심리적 건강 지표이다(Rho, 2009). 심리적 건강지표의 준거변인인 자아존중감을 높일 수 있는 영성의 영향력을 확인하는 과정은 다양하고 심층적인 연구방향을 제시한다. 따라서 중년기 특성을 고려한 영성적 접근의 정신간호학적 개입에 대한 가능성을 높이기 위하여 향후 체계적 표집에 의한 반복연구를 통하여 영성과 자아존중감과의 인과적 관계를 확인하는 탐색적 연구를 우선적으로 제안한다.

결론

중년여성의 정신건강간호분야에 대한 이해와 중재 가능성을 확대하기 위하여 자아존중감과 영성 간의 관계를 확인하였으며, 영성과 자아존중감 정도는 중간수준으로 확인되었다. 영성수준에 따라 자아존중감에 차이를 고려함과 동시에 영성이 높은 집단과 낮은 집단의 특성을 확인하여 대상자들 간의 자조그룹 형성 및 영성과 자아존중감의 수준에 따른 심리, 영적 중재 프로그램 개발과 적용이 필요하다고 본다. 특히, 영성수준이 낮은 중년여성에 대한 우선적 간호중재는 중년기 우울과 위기감을 완화시킬 수 있을 것으로 사료된다. 영성과 자아존중감의 높은 상관과 영성의 자아존중감에 대한 설명력에 대한 연구결과를 바탕으로 두 변인 간의 인과적 구조를 확인하는 것은 중년여성을 위한 정신간호중재 프로그램 개발을 가능하게 할 것이다. 또한, 본 연구에서는 영성이 중년여성을 위한 정신간호 분야의 이론과 실무를 확장시킬 수 있는 개념으로서의 발전 가능성을 실제적으로 확인할 수 있었다.

REFERENCES

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Social Psychology*, 5, 432-433.
- Blazer, D. G., & Meador, K. G. (2009). *The role of spirituality in health aging*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Choi, J. A. (1996). *Effect of self-consciousness and self-esteem on counseling attitude*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Choi, K. R. (2006). *Study on the crisis-consciousness of middle aged woman and its related variables*. Unpublished master dissertation, Chonnam National University, Gwangju.
- Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Ha, Y. J., & Cheon, S. M. (2004). The study of the meaning on spirituality of women and narratives of women in spiritual counseling. *Journal of Humanities*, 9, 89-107.
- Hawkins, D. R. (2004). *Power vs. Force. The hidden determinants of human behavior*. (Y. M. Baek, Trans). Seoul: Minumin. (Original work published 1995)
- Kim, S. N. (2010). Spirituality among physicians and nurses in metropolitan cities. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 143-153.
- Kim, Y. S. (1997). *Study on the home environment variables influencing child's self-esteem*. Unpublished doctoral dissertation, Donggook University, Seoul.
- Kwon, Y. M., & Yeun, E. J. (2007). A correlation study on nursing professional values, department satisfaction, sociality, self-esteem among nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 13, 285-292.
- Lee, K. Y. (2006). Development of the spirituality improvement training program. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 18, 779-800.
- Lee, K. Y., Kim, C. H., & Kim, D. W. (2003). Development of the spirituality scale. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 15, 711-728.
- Lee, S. (2010). Spirituality and stress response in small industry employees. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 220-229.
- Maselko, J., Gilman, S. E., & Buka, S. (2009). Religious service attendance and spiritual well-being are differentially associated with risk of major depression. *Psychological Medicine*, 39, 1009-1017.
- McGovern, J. J. (2003). *The relationship between spirituality, perception of God and self-esteem in substance abusing individuals with AIDS*. Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York.
- Murray-Swank, A. B., Lucksted, A., Medoff, D. R., Yang, Y., Wohlheiter, K., & Dixon, L. B. (2006). Religiosity, psychosocial adjustment, and subjective burden of persons who care for those with mental illness. *Psychiatric Services*, 57, 361-365.
- National Statistical Office. (2010). *Population and society survey*. <http://kosta.go.kr/portal/korea/index.action>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Park, G. J. (2002). Factors influencing the meaning of life for middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 8, 232-243.
- Park, H. S. (2002). A study on the relationship between depression, health promotion behavior, self-esteem, and optimism in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 352-362.
- Park, J. M., & Chae, J. H. (2007). Analysis of variables effecting on

- meaning in life at mid-life according to psychological preference. *Journal of Korea Academy of Psychological Type*, 14, 21-52.
- Rho, K. I. (2009). The study of relationship among spirituality, self-esteem and religion. *Korea Journal of Counseling*, 10, 2591-2606.
- Richardson, P. T. (2001). *Personal type and four spiritualities*(J. S. Park & H. J. Yoo, Trans). Seoul: Korea Psychology Test Institute. (Original work published 1996)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Stoll, R. I. (1989). *The essence of spirituality. Spritual Dimension of Nursing Practice*. Philadelphia, PA: W. B. Saunders.
- Strawbridge, W. J., Schema, S. J., Cohen, R. D., & Kaplan, G. A. (2001). Religious attendance increases survival by improving and maintaining good health behaviors, mental health, and social relationships. *Annual of Behavioral Medicine*, 23, 68-74.
- Vahia, I. V., Meeks, T. W., Thompson, W. K., Depp, C. A., Zisook, S., Allison, M., et al. (2011). Subsyndromal depression and successful aging in older women. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 212-220.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2001). *Spiritual intelligence, The ultimate intelligence* (H. J. Cho, Trans). Seoul: Lux Pub. (Original work published 2001)