

중년여성의 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스

장혜경¹

한서대학교 간호학과 부교수¹

The Study of Fatigue, Perceived Health Status, Marital Adjustment and Stress in Middle Aged Women

Chang, Hae Kyung¹

¹Associate Professor, Department of Nursing, Hanseo University

Purpose: The purpose of this study was to explain the relationship between fatigue and other variables(perceived health status, marital adjustment and stress), and define the main factors influencing fatigue in middle aged women. **Methods:** Data were collected by self-reported questionnaires from 212 middle aged women. Data analysis was done with the SPSS 11.0 pc+ program for descriptive statistics, Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression. **Results:** The mean score of fatigue was 2.30(±0.46), perceived health status was 2.82(±0.68), marital adjustment was 2.86(±0.44), and stress was 2.43(±0.61). There were significant correlations between fatigue and the other variables($r=.56-.21, p=.00$). The major factors that affect fatigue in middle aged women were stress, perceived health status, and marital adjustment, which explained 35.2% of fatigue. **Conclusion:** These variables have an effect on middle aged women's fatigue. Therefore, these findings can provide the basis for the development of nursing interventions to manage fatigue.

Key Words : Women, Fatigue, Health status, Adjustment, Stress

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라 여성의 평균수명은 2000년 79.5세에서 2010년 82.2세로 증가될 것으로 예측되고 있어 이로 인해 중년기 이후의 여성인구 또한 증가될 것이다 (Korea National Statistical Office, 2001). 중년기는 성

인기로부터 노년기로 가는 일종의 과도기로서 세포노화와 더불어 면역물질들의 기능과 생산이 줄어들게 된다. 또한 면역기능의 저하는 질병이나 외부 스트레스에 대한 저항력을 감소시킬 뿐만아니라 만성 성인병 질환의 발생 가능성을 증가시킨다(Speroff, 2000).

중년여성들은 폐경을 전·후로 갱년기를 경험하게 되는데, 이 시기에는 난소기능이 현저히 저하되기 때문에 에스트로겐 결핍 현상이 나타나며, 노화현상의

Corresponding address: Chang, Hae Kyung, Department of Nursing, Hanseo University, 360 Daegok-ri, Haemi-myeon, Seosan-city Chungcheongnam-do 356-706, Korea. Tel: 82-41- 660-1070, Fax: 82-41-660-1119, E-mail: hkchang@hanseo.ac.kr

투고일 2007년 2월 9일 심사위원회 2007년 2월 14일 심사완료일 2007년 7월 12일

가속화로 신체적, 정신적으로 뚜렷한 변화를 초래하게 된다. 특히 갱년기 증상은 호르몬의 불균형으로 인한 생리적인 현상이지만 개인에 따라 또는 문화에 따라 각기 다르게 나타나며 이 시기에 잘 적응하지 못하면 노년기 건강에 직접적인 영향을 미치게 된다. 그러나 중년기 여성들은 여러 가지 복합적인 역할로 자신의 건강관리에는 소홀하게 되어 건강문제가 초래된다. 특히 우리나라 중년여성 대부분의 경우 그들의 역할이 주로 가사역할에 치중되어 있고 활동도 비교적 반복적이고 일상적이어서 이로 인해 스트레스를 받게 되고 이러한 스트레스는 누적적으로 작용하게 되어 피로 및 우울과 같은 신체적, 정신적 증상을 야기한다 (Washington, 1999).

중년여성의 스트레스 반응 중 하나인 피로는 병태생리적, 정신적, 상황적인 다양한 요인들과 지속적인 스트레스로 초래되는 자가 인지된 현상이며, 본질상 주관적이고 복합적인 느낌으로 쉽게 설명되거나 측정되지 않는다. 피로는 일상생활에서 누구나 흔히 경험하며, 자주 호소하는 증상 중 하나이지만 건강문제의 심각성에 있어서는 무시되는 경향이 있다. 그러나 피로는 우울과 같은 부정적인 정서를 초래할 뿐만 아니라 일상생활수행 능력 등 삶의 모든 영역에 영향을 미치는 중요한 증상이다(Ream, Richardson, & Alexander-Dann, 2002). 피로에 영향을 미치는 관련요인으로는 심리적 요인, 스트레스, 환경적 요인, 부적절한 휴식과 수면, 과도하거나 부족한 활동, 음주 등이 보고되고 있다(McDonald, Jayasuriya, Bindley, Gonsalvez, & Gluseska, 2002).

Bensing, Hulsman과 Schreurs(1999)는 여성은 남성보다 2-4배 정도 피로감을 더 느낀다고 하였는데, 그 이유를 여성의 가족에 대한 책임과 여성의 특수한 생물학적·사회심리화적인 문제 즉 육아, 취업 등과 관련이 있다고 하였다. Byeon(2003)도 중년여성은 폐경과 더불어 초래되는 다양한 건강 문제 및 가사노동, 가족 내 역할 수행 등으로 피로감이 가중된다고 하였다. 그러나 이러한 중년여성의 피로 정도는 가족이나 부부관계 또는 결혼만족도에 의해 달라진다고 보고되고 있다 (Kim, 2001). Chang과 Cha(2003)의 연구에서도 결혼적

응도가 갱년기 여성의 우울에 영향을 미치는 중요한 변수라고 보고하였고, 선행연구(Chang & Cha, 2003; Powell et al., 2002) 결과 스트레스는 우울과도 밀접한 관계가 있는 것으로 나타나 이러한 결과를 토대로 결혼적응도가 중년여성의 피로에 영향하는 요인임을 예측할 수 있다.

아직까지 피로가 발생하는 명확한 기전은 알려져 있지 않으며 따라서 피로를 조절할 수 있는 직접적인 중재방법을 결정하는 데에는 많은 어려움이 있다. 그러나 피로는 신체적·정신적 건강상태에 영향을 미칠 뿐만 아니라 특히 중년여성은 가족 내에서 핵심적인 역할을 수행함으로써 가족의 건강에 직접적인 영향을 주기 때문에 무엇보다도 중년기 여성의 피로를 조절할 수 있도록 유도하는 것이 바람직하다고 생각된다.

그 동안 중년여성에 관한 연구는 폐경과 관련된 신체적 증상이나 심리·정서적 증상인 스트레스, 불안, 우울과 같은 변수간의 상관관계 연구가 대부분이었다 (Bosworth, 2001; Powell et al., 2002). 그러나 중년여성의 건강증진을 위하여 신체 및 심리적 스트레스의 척도이며, 많은 경우 질병의 전조증상인 피로에 관한 근본적인 이해가 필요하며, 보다 효율적인 간호중재를 위해 피로에 영향을 미치는 요인을 파악하는 연구가 선행되어야 한다. 이에 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스간의 관계를 파악하고 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인을 규명함으로써 중년여성의 건강증진을 위한 간호중재 개발에 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 피로, 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 정도를 파악한다.
- 2) 중년여성의 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 간의 상관관계를 파악한다.
- 3) 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

1. 용어의 정의

1) 중년여성(Middle aged women)

평균 수명의 중간 지점에서 노년기 이전까지 연령 (Atwater, 1992)의 여성으로 본 연구에서는 만 40세에서 59세 사이의 여성을 의미한다.

2) 피로(Fatigue)

근육활동을 하는 동안 발휘할 수 있는 능력 즉 최대한의 힘의 상실을 의미한다. 본 연구에서는 Chalder 등 (1993)에 의해 개발된 도구를 본 연구자가 번역하고 타당도를 검정한 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

3) 지각된 건강상태(Perceived health status)

개인이 자신의 일반적인 건강상태를 평가한 통합개념(Lawton, Moss, Fulcomer, & Kleban, 1982)으로 본 연구에서는 Ware(1976)에 의해 개발된 건강 인지 척도를 Lee, Park과 Park(1996)이 번역하여 사용한 측정도구로 측정된 점수를 의미한다.

4) 결혼적응도(Marital adjustment)

결혼생활 전반에 대한 주관적인 느낌이나 태도를 중심으로 부부의 성격적인 문제, 결혼환경 문제 및 결혼생활 과정에서 발생하는 부부를 둘러싼 여러 가지 가정문제에 대한 적응정도를 말하며 본 연구에서는 Spanier(1976)가 개발한 결혼적응도 측정도구를 Bai (1996)가 수정하여 사용한 측정도구로 측정된 점수를 의미한다.

5) 스트레스(Stress)

생활 스트레스에 대한 지각으로 개인이 어떤 상황에 당면하면 그 상황이 자신과 관계가 있는지 또는 없는지를 결정하고 자신에게 상실, 도전, 위협을 주는 상황 인지를 판단하는 것으로(Lazarus & Folkman, 1984), 본 연구에서는 Langner(1962)의 정신건강상태 측정도구를 Chang과 Cha(2003)가 수정하여 사용한 측정도구로 측정된 점수를 의미한다.

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 간의 관계를 규명하고 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인을 설명하기 위한 조사 연구이다.

2. 연구대상

본 연구에서는 서울, 인천, 부산의 각 1개구와 경기도, 강원도, 충청남도 및 전라남도에서 각 1개 도시에 소재하고 있는 중학교, 고등학교, 대학교를 편의로 선정하여 만 40세부터 59세까지의 학부모인 중년여성을 대상으로 하였다. 본 연구참여에 동의한 연구대상자는 230명이었다.

3. 연구도구

1) 피로(Fatigue)

피로는 Chalder 등(1993)에 의해 개발된 피로 측정도구(Fatigue Scale)를 본 연구자가 번역하고 전문가에 의해 역 번역의 과정을 거쳐 수정된 도구를 사용하였다. 본 측정도구는 신체적 피로 8문항, 정신적 피로 6문항의 14문항으로 구성된 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘매우 그렇다’를 4점으로 점수가 높을수록 피로 정도가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.89$ 로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 로 나타났다.

2) 지각된 건강상태

지각된 건강상태는 Ware(1976)에 의해 개발된 건강 인지 척도(Health Perception Scale)를 Lee 등(1996)이 번역하여 사용한 측정도구를 이용하였다. 이 도구는 현재 건강에 대한 주관적 평가를 측정하는 9문항으로 구성된 5점 척도로 점수가 높을수록 현재 건강에 대해 긍정적으로 인지함을 의미한다. 기존 연구에서 도구의

신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.88$ 로 나타났다.

3) 결혼적응도

결혼적응도는 Spanier(1976)가 개발한 결혼적응 측정도구(Marital Adjustment Scale)를 Bai(1996)가 수정·보완한 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 15개 문항의 4점 척도로 구성되었으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 점수가 높을수록 결혼적응도가 높음을 의미한다. 기존연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었으며, 본 연구에서도 Cronbach's $\alpha=.90$ 으로 나타났다.

4) 스트레스

스트레스는 성인의 스트레스를 측정하기 위해 개발된 Langner(1962)의 정신건강 상태 측정도구(Mental Health Scale)를 Chang과 Cha(2003)가 수정·보완하여 사용한 측정도구를 이용하였다. Langner(1962)의 스트레스 지수는 사회적 기능 수행능력에 있어서 정서적으로 손상된 정도를 나타낸다. 본 도구는 22개 문항의 5점 척도로 구성되어 있으며 일반적인 심리적 또는 정신·신체적 스트레스 측정도구로 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. Chang과 Cha(2003)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.93$ 으로 나타났다.

4. 자료수집방법 및 절차

본 연구의 자료수집기간은 2006년 7월 15일부터 8월 31일까지였으며, 연구자로부터 자료수집방법에 대해 교육받은 3명의 연구보조자에 의해 구조화된 질문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 연구보조자들은 자료수집에 앞서 대상자에게 연구목적과 취지를 설명하였고, 연구참여에 동의한 경우 대상자가 직접 기록하도록 한 후 회수하였다. 230부의 질문지 중 218부(회수율 95%)가 회수되었으며, 이 중 응답이 불완전한 질문지 6부를 제외한 후 최종 212부를 분석에 이용하였다.

5. 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 11.0 pc⁺ program을 이용하여 전산통계 처리 하였으며 이용된 자료분석 방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 제 변수들에 대한 서술통계를 구하였다.
- 2) 중년여성의 피로와 제 변수들 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
- 3) 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인은 단계별 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression)으로 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 평균 연령은 48.32(± 4.77)세였으며, 이 중 45-49세가 41.51%(88명)로 가장 많았다. 대상자의 교육수준은 중졸 61.32%(130명), 고졸 22.17% (47명) 순으로 나타났으며, 종교는 불교를 믿는 대상자가 38.21%(81명), 기독교 25.47%(54명)이었다. 대상자의 50.00%(106명)는 자신의 경제적 상태를 '중' 정도로 평가했으며, 50.47%(107명)는 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 대상자의 33.96%(72명)은 폐경을 경험한 것으로 나타났다(Table 1).

2. 연구변수의 서술통계

본 연구대상자의 피로, 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 정도는 Table 2과 같다. 대상자의 피로 정도는 1-4점까지의 범위 중 2.30(± 0.46)으로 나타났으며, 지각된 건강상태 정도는 1-5점까지의 범위 중 평균 평점 2.82(± 0.68)로 나타났다. 결혼적응도는 1-4점까지의 범위 중 평균평점 2.86(± 0.44)로 나타났으며, 스트레스 정도는 1-5점까지의 범위 중 평균평점 2.43(± 0.61)로 나타났다.

Table 1. General characteristics

(n=212)

Characteristics	Categories	n(%)
Age	40-44	44(20.75)
	45-49	88(41.51)
	50-54	50(23.58)
	55-59	30(14.15)
	mean(SD)	48.32(4.77)
Education	Illiteracy	3(1.42)
	Elementary	18(8.49)
	Middle	130(61.32)
	High	47(22.17)
	And beyond	14(6.60)
Religion	Protestant	54(25.47)
	Catholic	33(15.57)
	Buddhist	81(38.21)
	Other	1(0.47)
	None	43(20.28)
Economic Status	High	4(1.89)
	Middle	106(50.00)
	Low	88(41.51)
	Poor	14(6.60)
Occupation	Yes	107(50.47)
	No	105(49.53)
Menopause	Yes	72(33.96)
	No	140(66.04)

Table 2. Descriptive statistics of the study variables

(n=212)

Variables	Mean	SD	Min	Max
Perceived health status	2.82	0.68	1.00	4.50
Marital adjustment	2.86	0.44	1.20	3.87
Stress	2.43	0.61	1.18	4.82
Fatigue	2.30	0.46	1.00	3.71

3. 중년여성의 피로와 제 변수간의 상관관계

중년여성의 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 간의 상관관계는 Table 3과 같다. 피로는 지각된 건강상태($r=-.41, p=.00$), 결혼적응도($r=-.36, p=.00$)와 음의 상관관계가, 스트레스($r=.56, p=.00$)와는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 지각된 건

강상태 점수가 낮을수록, 결혼적응도 점수가 낮을수록, 스트레스 점수가 높을수록 피로가 높은 것으로 나타났다.

4. 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인

중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인을 확인하기

Table 3. Correlations coefficients among the study variables

(n=212)

Variables	Perceived health status	Marital adjustment	Stress
Marital adjustment	.21 (.00)		
Stress	-.49 (.00)	-.47 (.00)	
Fatigue	-.41 (.00)	-.36 (.00)	.56 (.00)

Table 4. Influencing factors on the subject's fatigue

(n=212)

Variables	Partial R ²	Model R ²	β	C(p)	F	p
Stress	0.313	0.313	0.194	12.636	95.35	.000
Perceived health status	0.025	0.338	0.440	6.600	7.90	.005
Marital adjustment	0.014	0.352	-0.131	4.190	4.41	.037

위해 단계별 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시하기 전 잔차 분석, 영향력 진단, 다중 공선성 검증을 실시하였다. 먼저 오차항의 독립성을 확인하기 위한 잔차 분석으로 더빈-왓슨(Durbin-Watson) 검정을 실시한 결과 더빈-왓슨 값이 2에 가까울수록 무 자가상관(no autocorrelation)임을 의미하는데, 본 연구에서는 2에 가까운 1.96으로 나타나 독립성 가정을 만족하였다. 영향력 진단을 위한 Cook's D 검정결과에서는 모든 측정치가 0.1이하로 나타나 1보다 큰 값이 없기 때문에 모형의 안정성을 확인할 수 있었다. 또한 본 연구의 독립변수 간의 상관관계가 유의하게 나타나 독립변수들 간의 다중공선성(multicollinearity)을 검증하였다. 다중공선성 검증에서 분산팽창요인(variance inflation factor: VIF)이 10이상이거나 최대 상태 지수(maximum condition index)가 10이상이면 다중공선성을 의심할 수 있으나 본 연구에서는 분산팽창요인이 모두 2이하였으며 최대상태지수는 2.43이었다. 또한 변수 선택 시 다중회귀분석에서 단계적 방법(stepwise selection)으로 변수를 선택하였다. 그 결과, 스트레스, 지각된 건강상태, 결혼적응도가 중년여성의 피로를 설명하는 유의한 변수로 나타났으며, 스트레스 31.3%, 지각된 건강상태 2.5%, 결혼적응도 1.4% 순으로 이들 3개 요인의 설명

력은 35.2%였다(Table 4).

V. 논 의

본 연구에서 피로 정도는 1-4점까지의 범위 중 평균 평점 2.30(±0.46)으로 나타났다. 노인을 대상으로 같은 도구를 사용하여 측정한 Chang과 Cha(2003)의 연구결과인 2.60(±0.43) 보다는 낮았다. 그러나 Kim, Kim, Kim, Baik과 Yang(2003)의 연구결과에서는 중년층 보다 청년층의 피로가 더 심한 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대해 연구자는 청년층의 피로가 더 심한 이유는 스트레스를 유발하는 직장생활이나 그 외 신체 건강에 부정적인 영향을 미치는 생활습관과 연관이 있을 것이라고 보고하면서 피로문제를 다룰 때에는 성별과 연령층을 함께 고려해야 한다고 언급하였다. 또한 McGregor 등(2000)은 같은 연령층에서도 통증을 지닌 대상자가 통증으로 인해 많은 에너지를 소모하게 하므로 피로가 더 가중된다고 하였다.

지각된 건강상태 정도는 1-5점까지의 범위 중 평균 평점 2.82(±0.68)로 자신의 건강상태에 대해 비교적 건강하다고 생각하는 것으로 나타났다. 노인을 대상으로 같은 도구를 사용하여 측정한 Park, Lee, Park과

Chang(1999)의 연구결과에서는 평균평점 2.93(± 0.81)으로 나타났다. 또한 Chang, Sohn과 Cha(2004)의 연구에서도 평균평점 2.99(± 0.74)로 나타나 노인의 지각된 건강상태 점수가 본 연구결과 보다 약간씩 높았다. 이와 같이 지각된 건강상태가 연령에 따라 차이가 없는 것으로 나타난 결과는 건강상태에 대한 평가기준이 실제적이고 객관적인 건강상태 보다는 개개인이 느끼는 주관적인 건강지각을 측정했기 때문인 것으로 생각된다. Lee 등(1996)의 연구에서도 연령은 지각된 건강상태에 직접적으로 영향을 미치는 변수가 아닌 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

결혼적응도는 1-4점까지의 범위 중 평균평점 2.86(± 0.44)으로 본 연구대상자의 결혼적응도는 중 이상의 수준을 나타냈다. 중년여성을 대상으로 같은 도구를 사용하여 측정한 선행연구가 없어 본 연구결과를 비교할 수는 없으나, Yeo(2004)의 연구에서 중년기의 높은 결혼만족도는 심리적 안정감을 주고 노년기 부부관계에 매우 중요한 요소가 된다는 점을 감안할 때 결혼적응도가 중년여성의 피로에 영향을 미치는 중요한 변수임을 예측할 수 있다.

스트레스 정도는 1-5점까지의 범위 중 평균평점 2.43(± 0.61)로 중 이하의 수준을 나타냈다. Lee(2003)의 연구에서도 중년여성의 스트레스는 0-4점까지의 범위 중 평균평점 1.31(± 0.48)로 경미한 정도의 스트레스를 지각하는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 그러나 중년여성의 66%가 가족의 건강문제, 자신의 건강상태 및 체력감퇴, 폐경에 대한 부정적 견해, 중요한 지지관계 상실, 자신의 미래에 대한 불확실감과 부정적 사고 등으로 인해 높은 스트레스에 노출되어 있어 이 시기의 스트레스 관리는 매우 중요하다고 보고한 Thomas(1990)의 연구결과와는 다르게 나타났다. 따라서 중년여성의 스트레스 정도를 비교하기 위해서는 같은 도구를 사용하여 측정한 연구가 요구된다.

중년여성의 피로와 제 변수간의 상관관계를 살펴본 결과, 피로는 지각된 건강상태, 결혼적응도와 음의 상관관계가, 스트레스와는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과에서 피로와 지각된 건강상태와는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 피로와

지각된 건강상태와의 관계를 보고한 연구결과가 없어 비교할 수는 없었지만, 건강은 생리적 적응상태를 의미하므로 건강상태가 나빠질수록 피로는 증가하는 것으로 보고되고 있다(Ream, Richardson, & Alexander-Dann, 2002). Washington(1999)은, 특히 중년기 여성은 폐경과 함께 안면홍조, 심계항진, 관절통, 체중증가, 두통, 불면, 우울 및 자아존중감 저하 등의 신체적, 심리적 갱년기 증상을 경험하며, 이들 증상은 피로와 밀접한 관계가 있다고 하였다. Chang과 Cha(2003)도 갱년기에 나타나는 신체, 생리적 변화와 정서적 장애는 건강을 위협하는 취약조건이라고 하였다. 따라서 이러한 결과를 통해 중년여성의 갱년기 증상은 신체적, 정신적 건강문제를 야기하므로 피로와 갱년기 증상 및 건강상태는 상호관계가 있음을 알 수 있어 본 연구결과가 지지되고 있다.

피로와 결혼적응도는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, Kong(2005)의 연구결과에서는 부부관계의 중요성에 대해 언급하고 있으며, 결혼으로 인한 갈등과 스트레스는 부부 당사자뿐만 아니라 그 자녀들의 정신건강 및 피로에 심각한 영향을 미친다고 보고한 연구결과와 유사하게 나타났다. Lee, Chang, Yoo와 Yi(2005)의 연구결과에서도 결혼만족도가 건강상태지각, 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미친다고 보고함으로써 본 연구결과를 지지하고 있다.

피로와 스트레스와의 관계는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, Byun과 Park (2001)의 연구결과에서도 피로와 스트레스 간에 양의 상관관계를 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 특히 Han, Lee와 Lee(2000)는 스트레스가 개인적, 문화적 차이에 따라 다르게 나타나며, 중년여성의 경우 스트레스에 대한 평가는 이 시기의 건강문제와 밀접한 관계가 있다고 보고함으로써 본 연구결과를 지지하고 있다.

피로에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 제시된 변수들을 독립변수로 단계적 다중 회귀분석을 한 결과, 스트레스의 설명력이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 생의 주기를 통해 볼 때, 중년기 여성은 가족 구성원으로서 주된 역할을 수행함과 동시에 가정 내·외의 생활사건 변화를 통하여 많은 갈등과 스트레스

를 경험하게 되고, 이러한 스트레스는 다양한 건강문제를 야기시켜 피로에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 생각된다. Shin(2002)은 우리나라 중년여성의 스트레스 생활사건을 시댁과의 갈등, 부부애의 결여, 자존감 저하, 일상생활 주기의 변화로 유형화하면서 스트레스는 피로뿐만 아니라 삶의 질을 저하시키는 중요한 요소로 작용하고 있음을 지적하였다. Han 등(2000)은 이러한 스트레스는 피로에 영향을 미치는 중요한 변수라고 보고하였다. 따라서 스트레스는 중년여성의 피로에 영향을 미치는 중요한 변수임을 확인할 수 있다.

다음으로 지각된 건강상태가 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 일반적으로 신체적 증상은 피로를 가중시키고, 이로 인해 삶의 질을 저하시킨다고 보고한 Yang(2003)의 연구결과를 통해 지각된 건강상태가 피로에 영향을 미치는 요인이라는 것을 지지하고 있다. 따라서 이 시기에 나타나는 변화들을 정상적인 생의 한 과정으로 받아들이면서 신체적 건강 수준을 유지, 증진시킬 수 있는 활동을 적극적으로 수행하는 것이 필요하다고 생각한다.

결혼적응도도 영향력이 있는 주요변인으로 나타났는데, Kim(2001)은 중년기 여성들은 자녀들이 성장하고 남편의 가정 이외의 활동 증가로 인해 발생하는 괴리감에서 소외감, 공허감 등을 느끼게 된다. 또한 이로 인해 부부관계에 위기를 맞게 되며 상실감이 높아져 우울이 초래되고 이러한 우울은 중년여성의 만성피로에 원인이 된다. 따라서 부부관계에 새로운 의미를 부여하고 가정 문제를 긍정적으로 이해하고 관리하는 것이 중년여성의 피로를 예방하고 완화시키는데 도움을 줄 것으로 생각된다. 이러한 결과를 토대로 결혼적응도는 중년여성의 심리적 안정에 중요한 영향요인으로 피로감에 영향을 미치는 변수임을 확인할 수 있다.

이상에서와 같이 중년기는 성장발달과정에서 많은 변화를 경험하는 인생의 전환점이며 육체적으로 노화가 시작되는 시기이다. 특히 이 시기에는 신체적 노화와 함께 폐경과 관련하여 신체적, 정신적 증상을 경험하게 된다. 이러한 증상과 함께 초래되는 건강상태, 스트레스, 결혼적응도는 상호 밀접한 관계가 있으며, 특히 중년여성의 피로에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 중년여성의 피로 관리 시 신체적, 심리적으로 통합된 간호중재가 함께 이루어져야 하며, 본 연구결과에서 피로에 영향을 미치는 요인으로 나타난 스트레스, 지각된 건강상태, 결혼적응도와 피로간의 관계에 대한 반복 연구와 새로운 변수간의 상관관계 및 인과관계에 대한 확대된 연구가 필요하다고 생각된다. 그러나 본 연구결과는 조사대상지가 일부 지역에 국한되어 있고 표집방법이 편의표집이어서 일반화하는데 제한이 있다.

VI. 결론 및 제언

본 연구에서는 중년여성의 피로와 지각된 건강상태, 결혼적응도 및 스트레스 정도를 파악하고, 피로와 제 변수간의 상관관계 및 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인들의 상대적인 중요성을 규명함으로써 중년여성의 피로관리 뿐만아니라 중년여성의 건강증진을 위한 간호중재 개발에 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구는 만 40세부터 59세까지의 중년여성을 대상으로 실시하였는데 중년여성의 피로는 평균평점 2.30(±0.46), 지각된 건강상태 2.82(±0.68), 결혼적응도 2.86(±0.44), 및 스트레스 2.43(±0.61)이었다. 중년여성의 피로와 제 변수 간의 상관관계를 분석한 결과 피로는 지각된 건강상태 점수가 낮을수록, 스트레스 점수가 높을수록, 결혼적응도 점수가 낮을수록 피로 점수가 높은 것으로 나타났다. 중년여성의 피로에 가장 중요한 요인은 스트레스로 피로를 31.3% 설명하였으며, 지각된 건강상태가 2.5%, 결혼적응도가 1.4% 각각 설명하였다. 이들 3개 요인의 설명력은 35.2%이었다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 본 연구변수 이외에 중년여성의 피로에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 계속적인 연구가 요구된다.
2. 중년여성의 피로를 관리하기 위한 프로그램 개발 시 본 연구에서 이용된 변수 등을 포함시킬 필요가 있다.
3. 본 연구변수를 이용하여 중년여성의 피로를 경감시키고 예방할 수 있는 간호중재 프로그램을 개

발하여 그 효과를 검증하는 연구가 요구된다.

References

- Atwater, E. (1992). *Psychology of adjustment: Personal Growth in a change world*. Seoul: Chongmin-Sa.
- Bai, J. Y. (1996). *Construction of postpartum depression model*. Unpublished doctoral dissertation. Ewha Women's University, Seoul.
- Bensing, J. M., Hulsman, R. L., & Schreurs, K. M. (1999). Gender differences in fatigue: Biopsychosocial factors relating to fatigue in men and women. *Medical Care, 37*(10), 1078-1083.
- Bosworth, H. B., Bastian, L. A., Kuchibhatla, M. N., Steffens, D. C., McBride, C. M., Skinner, C. S., Rimer, B. K., & Siegler, I. C. (2001). Depressive symptoms, menopausal status, and climacteric symptoms in women at midlife. *Psychosom Med, 63*(4), 603-608.
- Byeon, Y. S. (2003). Fatigue and exercise in middle-aged women. *J Korean Acad Funda Nurs, 10*(3), 307-315.
- Byun, Y. S. & Park, M. S. (2001). Chronic fatigue and related factors in adults. *J Korean Acad Fundam Nurs, 8*(3), 302-313.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., & Wallace, E. P. (1993). Development of a fatigue scale. *J Psychosom Res, 37*, 147-153.
- Chang, H. K. & Cha, B. K. (2003). Influencing factors of climacteric women's depression. *J Korean Acad Nurs, 33*(7), 972-980.
- Chang, H. K., Sohn, J. N., & Cha, B. K. (2004). Influencing factors on ego-integrity of the aged. *J Korean Acad Psychiatr Mental Health Nurs, 13*(1), 64-71.
- Han, K. S., Lee, P. S., & Lee, Y. M. (2000). Influencing factors on symptoms of stress of middle aged women. *J Korean Acad Nurs, 30*(6), 1427-1436.
- Kim, H. J. (2001). Comparison of the level of marital intimacy according to level of stress among middle-aged women. *J Korean Soc Matern and Child Health, 5*(1), 123-136.
- Kim, O. S., Kim, A. J., Kim, S. W., Baik, S. H., & Yang, K. M. (2003). Fatigue, depression and sleep in young adult and middle aged. *J Korean Acad Nurs, 33*(5), 618-624.
- Kong, S. S. (2005). A marital-relationship enhancement program for couples: randomized controlled trial. *J Korean Acad Nurs, 35*(6), 991-1003.
- Korea National Statistical Office (2001). *Population projections for Korea: 2000-2050*. Korea National Statistical Office, Seoul.
- Lazarus, R. A. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal & coping*. New York: Springer.
- Lawton, M. D., Moss, M., Fulcomer, M., & Kleban, M. H. (1982). A research and service oriented multilevel assessment. *J Gerontol, 37*(1), 91-99.
- Lee, K. J., Chang, C. J., Yoo, J. H., & Yi, Y. J. (2005). Factors effecting health promoting behaviors in middle-aged women. *J Korean Acad Nurs, 35*(3), 494-502.
- Lee, P. S. (2003). Correlational study among anger, perceived stress and mental health status in middle aged women. *J Korean Acad Nurs, 33*(6), 856-864.
- Lee, S. J., Park, E. S., & Park, Y. J. (1996). Determinants of health promoting behavior of middle aged women in Korea. *J Korean Acad Nurs, 26*(2), 320-336.
- McDonald, J., Jayasuriya, R., Bindley, P., Gonsalvez, C., & Gluseska, S. (2002). Fatigue and psychological disorders in chronic hepatitis C. *J Gastroenterol Hepatol, 17*(2), 171-176.
- McGregor, N. R., Niblett, S., Bligh, P. C., Dunstan, R. H., Fulcher, G., Hoskin, L., Butt, H. L., Robert, T. K., King, K., & Klineberg, I. (2000). The biochemistry of chronic pain and fatigue. *J Chronic Fatigue Syndr, 7*(1), 3-21.
- Park, Y. J., Lee, S. J., Park, E. S., & Chang, S. O. (1999). A prediction model for health promoting behavior of the Korean elderly. *J Korean Acad Nurs, 29*(2), 281-292.
- Powell, L. H., Lovallo, W. R., Matthews, K. A., Meyer, P., Midgley, A. R., Baum, A., Stone, A. A., Underwood, L., McCann, J. J., Janikula Herro, K., & Ory, M. G. (2002). Physiologic markers of chronic stress in premenopausal, middle-aged women. *Psychosom Med, 64*(3), 502-509.
- Ream, E., Richardson, A., & Alexander-Dann, C. (2002). Facilitating patients' coping with fatigue during chemotherapy-pilot outcomes. *J Cancer Nurs, 25*(4), 300-308.
- Shin, H. S. (2002). Subjectivity on stressful life events of middle-aged women-a Q methodology approach. *J Korean Acad Nurs, 32*(3), 406-415.
- Speroff, L. (2000). The perimenopausal transition. *Ann N Y Acad Soc, 900*, 375-392.
- Thomas, S. (1990). Predictors of health status of mid-life women : implications for later adulthood. *J Women Aging, 2*, 49-77.
- Washington, O. (1999). Effects of cognitive and experimental group therapy on self-efficacy and perceptions of employability of chemically dependent women. *Issues Ment Health Nurs, 20*, 181-198.
- Yang, Y. H. (2003). Trajectory of fatigue, quality of life and physical symptoms in cancer patients receiving radiotherapy. *J Korean Acad Nurs, 33*(5), 562-569.
- Yeo, J. H. (2004). Correlational study on management of menopause, marital satisfaction, and quality of life in middle-aged women. *J Korean Acad Nurs, 34*(2), 261-269.