

중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응에 관한 연구

박혜숙¹ · 김애정² · 배경의³

동양대학교 간호학과 부교수¹, 여주대학 간호과 부교수², 가야대학교 간호학과 조교수³

Life Stress, Life Satisfaction, and Adaptation of Middle-aged Women in the Menopause Period

Park, Hye Sook¹ · Kim, Ae Jung² · Bae, Kyung Eui³

¹Associate Professor, Department of Nursing, Dongyang University, ²Associate Professor, Department of Nursing, Yeosu Institute of Technology,

³Assistant Professor, Department of Nursing, Kaya University

Purpose: The purpose of this study was to describe life stress, life satisfaction, and adaptation of middle-aged women in the menopause period. **Methods:** The research design was to descriptive study using self-report questionnaires. Participants were 129 middle aged women living at A city. Data were collected from June 1 to June 30 and analyzed using SPSS/WIN program. **Results:** Significant differences in menopause adaptation were evident on the basis of spouse. There were significant differences in life satisfaction in terms of income. Life satisfaction was positively correlated to menopause period adaptation. Life stress was negatively correlated to menopause period adaptation. Life satisfaction and life stress were accounted for 36.2% in menopause period adaptation of middle-aged women. **Conclusion:** These results provide evidence of the effects of life stress and life satisfaction of menopause period adaptation.

Key Words: Middle-aged, Menopause, Adaptation, Stress, Life satisfaction

서론

1. 연구의 필요성

간호학에서 폐경은 인생의 한 과정인 자연적인 사건으로 간주하며, 인생의 전환점으로서 발달적 위기를 가져 올 수 있다고 본다. 즉, 생산기에서 비생산기로 전환됨에 따라 호르몬 감소와 같은 생리적 변화뿐만 아니라 역할의 변화, 자아정체감의 변화와 함께 여러 가지 건강문제가 나타날 수 있다. 신체적, 생리적 변화에 대한 위협감, 불안, 자녀독립에 따른 역할 갈등, 상실감으로 자아의식의 위기, 우울, 고립, 위축 등 정서적 문제를 일으키며 심하면 폐경기 우울증을 경험하기도 한다. 정신적, 사회적으로는 자녀독립에 따

른 가정에서의 역할 변화와 더불어 외적인 소유, 성공보다는 내적인 삶과 자신의 가치에 초점을 두어 지금까지의 삶을 평가하고 개인적인 관심사에 몰두하여 새로운 자유를 누리며 자신을 새롭게 설립하는 시기이기도 하다. 또 이 시기에는 많은 생활사건, 스트레스, 노화과정의 시작과 함께 상황적 위기를 가져올 수 있으며, 사람들의 폐경에 대한 경험, 믿음, 태도, 관습에 따라 다양한 형태의 신체적, 정서적 반응이 나타날 수 있다. 그러므로 폐경기 여성에게는 신체, 정신, 사회, 문화적 적응이 요구된다 (Lee & Chang, 1992).

폐경기의 적응은 중년기 이후 여성의 건강과 삶의 질을 결정하는 중요한 지침이 된다. 대부분의 여성들은 폐경기 변화에 잘 적응하며 경미한 건강문제는 여성 자신이 그 적응 정도에 따라 스스로 관리할 수 있다. 그러나 폐경과 관련

주요어: 중년여성, 폐경기, 적응, 스트레스, 삶의 만족도

Address reprint requests to : Bae, Kyung Eui, Department of Nursing, Kaya University, 60 Samgye-dong, Gimhae-si, Gyeongnam 621-748, Korea.
Tel: 82-55-330-1085, Fax: 82-55-330-1085, E-mail: betty3903@hanmail.net

투고일: 2010년 10월 20일 / 심사완료일: 2010년 11월 5일 / 게재확정일: 2010년 11월 6일

된 일련의 변화와 자극에 효과적으로 대처하지 못하고 부적응할 때 여성은 건강한 중년기로 발달할 수 없게 되며, 노년기에 더욱 심각한 건강문제로 고통 받을 수 있다. 그러므로 폐경기 여성의 건강관리를 위해서는 간호사가 대상자의 폐경기 변화에 대한 적응상태가 어떠한지를 정확히 파악하여 대상자가 스스로 수행할 수 있는 구체적인 간호접근을 할 때 가장 효과적이고 만족스런 결과를 기대할 수 있다 (Bae, 2006).

생활 스트레스란 일상생활에서 보편적으로 경험할 수 있는 긍정적 및 부정적인 모든 사건으로 개인이 가지는 자원을 초과하거나 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계에 대해 대상자가 주관적으로 인식하는 고유한 경험을 의미한다(Ham, 2007). 따라서 생활 스트레스는 인간의 일상생활에서 누구에게나 자연스럽게 일어날 수 있는 것으로서 적응단계에서 강도가 높거나 오래 지속되면 정신적, 신체적 건강에 영향을 미칠 수 있다. 특히 중년여성은 자신의 내부 및 외부로부터 오는 변화에 대해 적응해야 할 부담감이 있는 인생 주기의 여성으로서 다른 시기의 여성보다 더 많은 생활 스트레스를 경험한다고 알려져 있다(Kim, 2001).

선행연구에서 스트레스 인지정도가 높은 여성은 그렇지 않은 여성보다 신체적 증상을 더 많이 경험하며 (Kim, 2001), 생활 스트레스는 중년여성의 신체적, 정신신체적, 사회적 폐경기 증상에 영향을 미치는 변수 (Ham, 2007)로 보고되었다. 또한 이러한 중년여성의 스트레스는 중년여성의 생활만족도를 결정하는 중요 변수가 된다. 중년여성은 폐경에 따른 신체증상을 많이 경험할수록 생활만족도가 낮았으며 (Lim, 2001), 역할 부담감이나 인간관계의 실패, 좌절 등의 심리적 갈등이 심할수록 생활만족도가 낮다고 보고되었다 (Keith, Henderson, & Korten, 2002).

이에 본 연구는 생활 스트레스가 높다고 알려진 중년여성을 대상으로 생활 스트레스 정도, 생활만족도, 폐경기 적응수준을 알아보고, 이 변수들 간의 관계를 파악함으로써 중년여성의 폐경기 적응을 돕는 간호중재개발에 기초가 되는 자료를 제공함으로써 중년여성의 건강유지증진에 도움을 주고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응수준과의 관계를 규명하는 것이며, 구체

적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응수준을 알아본다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응수준의 차이를 확인한다.
- 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응과의 상관관계를 파악한다.
- 중년여성의 폐경기 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 한국 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응과의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

연구대상은 경북 지역 중소도시인 A시에 거주하는 만 45~59세 사이의 건강한 여성이다. 본 연구의 표본 크기는 Power And Precision V3.2.0 program을 활용하여 Cohen (1988)의 power analysis 방법으로 연구 분석에 사용될 통계적 검정법에 따라 결정하였다. 유의수준 (α) 0.05, 검정력 (1- β) 95%, 효과의 크기 (r)를 0.3으로 두어 산출하면, 본 연구의 목적에 부합하는 적정 표본크기는 130명이 된다. 이에 140명을 편의 표집 대상으로 선정하였으나, 1문항이라도 응답하지 않은 부실 응답자 11명을 제외한 129명이 최종 연구대상이 되었다.

3. 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 일반적 특성 (연령, 자녀수, 배우자 유무, 교육정도, 수입정도) 5문항, 생활 스트레스 1문항, 생활만족도 1문항, 폐경기 적응 29문항, 총 36문항으로 구성되었다.

1) 생활 스트레스

생활 스트레스는 현재 생활에서 느끼는 스트레스 정도를 표시하도록 하였고, '스트레스가 전혀 없다' 0점에서 '심한

스트레스로 죽을 것 같다' 10점까지 Visual Analogue Scale (VAS)로 표시하도록 하였다. 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 생활만족도

생활만족도는 현재 삶에 대한 만족도를 1점에서 100점까지의 범위 내에서 대상자가 주관적으로 지각하는 점수를 기재하도록 하였다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다.

3) 폐경기 적응

폐경기 적응 측정도구는 Bae (2006)가 개발한 도구로서, 4개의 하위영역, 총 29문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 4개 하위영역은 신체적 변화에 대한 적응 11문항, 자아개념 변화에 대한 적응 4문항, 역할기능 변화에 대한 적응 11문항, 상호의존성 변화에 대한 적응 3문항으로 구성되어 있으며, 신체적 변화는 피로감, 화끈거림, 건조감의 3가지 하위 개념, 자아개념 변화는 자아성취감의 1가지 하위 개념, 역할기능 변화는 자신감과 주도성의 2가지 하위 개념, 상호의존성 변화는 안정감의 1가지 하위개념으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 5점, '거의 그렇지 않다' 4점, '가끔 그렇다' 3점, '자주 그렇다' 2점, '항상 그렇다' 1점으로 점수화하였으며, 22번 문항부터 29번 문항은 역산하여 평가하였다. 가능한 총점 범위는 29~145점으로 점수가 높을수록 폐경기 적응수준이 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Bae (2006)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .83$ 으로 나타났다.

4. 자료수집

자료수집은 2009년 6월 1일부터 2009년 6월 30일까지 약 4주에 걸쳐 경북 A시에서 이루어졌다. 연구자가 직접 대상자에게 본 연구의 목적과 연구에 대한 모든 내용을 자세히 설명하였으며, 수집된 자료는 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며 비밀보장이 됨을 설명하였다. 연구대상자가 본 연구에 대해 충분히 이해한 후 자발적으로 참여하는데 동의한 140명으로부터 연구참여 동의서를 서면으로 받고, 설문지를 작성하였다. 자료분석에는 한 문항이라도 누락된 응답이 있는 경우를 제외하고 총 129부가 사용되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 프로그램을 이용하여 전산통계 처리하였고, 유의수준은 .05를 기준으로 하였으며 연구에 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 이용하였다. 본 연구에서 사용한 구체적인 통계방법은 다음과 같다.

- 대상자의 특성은 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차로 산출하였다.
- 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 생활만족도, 폐경기 적응수준은 t-test와 ANOVA를 실시하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후 검정은 Scheffe test를 실시하였다.
- 대상자의 생활 스트레스, 생활만족도, 폐경기적응과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 실시하였다.
- 폐경기 적응에 미치는 영향을 미치는 변수들의 영향력을 확인하기 위해 단계별 회귀분석 (stepwise multiple regression)을 수행하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 48.8 ± 3.7 세로, 자녀수는 평균 2.3 ± 0.8 명이었다. 83.7%가 배우자가 있었으며, 교육정도는 고졸 58.9%, 대학중퇴 이상 24.8% 으로 고졸 이상이 대부분을 차지하였다. 수입정도는 보통이다 50.4%, 충분하다 30.2%, 부족하다 19.4% 순이었다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=129)

Characteristics	Categories	n (%) or M \pm SD
Age		48.8 \pm 3.7
Number of children		2.3 \pm 0.8
Spouse	Had	108 (83.7)
	Had not	21 (16.3)
Education	≤ Elementary school	6 (4.7)
	Middle school	15 (11.6)
	High school	76 (58.9)
	≥ College	32 (24.8)
Family income	Sufficient	39 (30.2)
	Moderate	65 (50.4)
	Deficient	25 (19.4)

2. 대상자의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응

대상자의 생활 스트레스 정도는 5.4 ± 1.9 점, 생활만족도는 73.3 ± 13.9 점, 폐경기 적응수준은 평점평균 3.3 ± 0.4 점이었다 (Table 2).

폐경기 적응의 하위영역인 신체적 변화에 대한 적응의 평점평균은 3.2점, 자아개념 변화에 대한 적응은 3.5점, 역할기능 변화에 대한 적응은 3.3점, 상호의존성 변화에 대한 적응은 3.4점으로 자아개념 변화에 대한 적응수준이 가장 높게 나타났다.

신체적 변화에 대한 적응의 하위 개념인 화끈거림은 평점평균 3.6점, 건조감은 평점평균 3.1점, 피로감은 평점평균 3.0점으로 화끈거림의 적응수준이 가장 높았고, 피로감의 적응수준이 가장 낮았다. 자아개념 변화에 대한 적응의 하위 개념인 자아성취감의 평점평균은 3.5점이었다. 역할기능 변화에 대한 적응의 하위 개념인 자신감은 평점평균 3.9점, 주도성은 평점평균 2.7점으로, 자신감이 가장 높고, 주도성이 가장 낮았다. 상호의존성 변화에 대한 적응의 하위 개념인 안정감은 평점평균 3.4점으로 나타났다.

7가지 폐경기 적응의 하위 개념의 적응수준은 자신감 (평점평균 3.9점), 화끈거림 (평점평균 3.6점), 자아성취감 (평점평균 3.5점), 안정감 (평점평균 3.4점), 건조감 (평점평균 3.1점), 피로감 (평점평균 3.0점), 주도성 (평점평균 2.7점) 순으로 나타났다.

3. 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응

일반적 특성에 따른 대상자의 생활 스트레스 정도는 통

계적으로 유의한 차이가 없었다.

대상자의 생활만족도는 수입 정도 ($F=4.40, p=.01$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 수입이 충분한 대상자가 부족한 대상자보다 생활만족도가 높은 것으로 나타났다.

폐경기 적응수준은 배우자 유무 ($t=0.11, p=.05$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 배우자가 있는 대상자가 없는 대상자 보다 폐경기 적응수준이 높았다 (Table 3).

Table 2. Level of Life Stress, Life Satisfaction, and Adaptation of Middle-aged Women in Menopause Period (N=129)

Variables	M±SD
Life stress	5.4±1.9
Life satisfaction	73.3±13.9
Menopausal period adaptation	3.3±0.4
Physical	3.2±0.6
Fatigue	3.0±0.7
Hot flush	3.6±0.9
Dryness	3.1±0.8
Self-concept	3.5±0.8
Self-accomplishing feeling	3.5±0.8
Role function	3.3±0.4
Confidence	3.9±0.7
Dominance	2.7±0.9
Inter-dependence	3.4±0.9
Consideration	3.4±0.9

Table 3. Life Stress, Life Satisfaction and Adaptation of Middle-aged Women in Menopause Period related to General Characteristics (N=129)

Characteristics	Categories	n	Life stress			Life satisfaction			Menopausal period adaptation		
			M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p	M±SD	t or F	p
Spouse	Had	108	5.3±1.9	-1.52	.14	74.2±12.8	1.42	.17	3.4±0.4	.11	.05
	Had not	21	5.9±1.6								
Education	≤ Elementary school	6	4.8±1.5	0.29	.83	64.3±19.8	1.29	.28	3.1±0.3	.73	.54
	Middle school	15	5.5±1.5								
	High school	76	5.5±1.9								
	≥ College	32	5.3±2.2								
Family income	Enough ^a	39	5.3±2.0	0.88	.42	78.0±12.6	4.40	.01	3.4±0.4	.38	.68
	Moderate ^b	65	5.6±1.8								
	Deficient ^c	24	5.0±1.9								

4. 대상자의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응 간의 관계

대상자의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다 (Table 4). 생활 스트레스 정도가 높을수록 생활만족도 ($r=-.31, p<.001$)와 폐경기 적응수준 ($r=-.47, p<.001$)이 낮았다. 생활만족도가 높을수록 폐경기 적응수준 ($r=.52, p<.001$)이 높았다.

Table 4. Correlation among Life Stress, Life Satisfaction, and Adaptation of Middle-aged Women in Menopause Period related to General Characteristics (N=129)

Variables	Life satisfaction	Menopausal period adaptation
	r (p)	r (p)
Life stress	-.31 (<.001)	-.47 (<.001)
Life satisfaction		.52 (<.001)

5. 대상자의 폐경기 적응에 미치는 영향 요인

생활 스트레스와 생활만족도 변수를 폐경기 적응수준을 예측하는 변인으로 정하고 단계별 회귀분석을 실시한 결과, 생활만족도 ($\beta=.42, p<.001$)와 생활 스트레스 정도 ($\beta=-.34, p<.001$)는 폐경기 적응수준을 유의하게 설명하는 변인으로 나타났으며, 생활만족도는 26.3%, 생활 스트레스를 추가하면 36.2%의 폐경기 적응수준에 대한 설명력을 나타내었다 (Table 5).

논 의

본 연구는 만 45~59세 사이의 중년여성 129명을 대상으로 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응수준을 알아 보고, 세 변수 간의 관련성을 확인해봄으로서, 중년여성의 폐경기 적응을 돕는 간호중재개발에 도움이 되는 기초자료

를 제공하고자 수행되었다.

연구대상자의 일반적 특성은 평균 49세로서 자녀수가 평균 2명, 대부분 배우자가 있었으며 (83.7%), 고졸 이상 (83.7%)의 학력을 가지고, 경제적으로 비교적 안정된 상태 (수입정도 보통 이상 80.6%)의 여성이었다.

대상자의 생활 스트레스 정도는 10점 만점에 5.4점으로 보통수준이었다. 본 연구에서 사용된 도구와 동일한 척도를 활용한 연구가 아니기 때문에 단순 비교하는데 한계는 있으나, Kim (2007)이 빈곤층 한부모를 대상으로 한 연구의 10점 만점의 6.5점 보다는 낮았으며, 일반중년여성을 대상으로 한 Ham (2007)의 연구에서 보고한 10점 만점의 2.3점 보다는 높게 나타났다. 본 연구의 대상이 일반중년여성으로서 Ham (2007)의 연구결과보다 생활 스트레스가 높게 나온 점은 앞으로의 추후 연구에서 보다 자세한 원인규명이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

대상자의 생활만족도는 100점 만점에 73.3점으로 Kim (2002)의 연구에서 호르몬 치료를 받는 집단의 경우 평균 76.3점에 비해 낮고, 호르몬 치료를 받지 않는 집단의 경우 평균 67.8점에 비해 높게 나타났다. 본 연구대상자가 호르몬 치료 여부에 상관없이 선정되었다는 점을 감안할 때, Kim (2002)의 연구결과 (두 집단 평균 72.1점)와 비슷한 수준으로 사료된다. 생활만족도란 개인의 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도를 말한다. 즉, 자기생활에 대한 긍정적인 감정이 부정적인 감정을 능가하는 정도를 말하며 (Choi, 1986), 생활만족도가 높다는 것은 좋은 건강 상태, 낮은 스트레스와 불안을 제시한다 (Keith, Henderson, & Korten, 2002). 따라서 앞으로 중년여성의 생활만족도를 보다 높일 수 있는 방안 모색을 해야 할 것으로 생각된다.

대상자의 폐경기 적응수준은 5점 만점에 평점평균 3.3점으로 보통수준이었다. 이는 본 연구와 동일한 연구도구를 사용하여 일반중년여성의 폐경기 적응수준을 측정한 Park 과 Kim (2010)의 평점평균 3.2점과 비슷한 수준이었다. 우

Table 5. Predictors for Adaptation of Middle-aged Women in Menopause Period

(N=129)

Predictors	B	β	t (p)	Adj R ²
Constant	2.82		18.84 (<.001)	
Life satisfaction	0.012	.42	5.59 (<.001)	.26
Life stress	-0.072	-.34	-4.54 (<.001)	.36
F=37.26 (<.001)				

리나라 중년여성의 폐경증상 심각도는 비교적 약하지만 폐경증상 호소율이 높은 것으로 보고된 선행연구 (Park, 2003)에 비추어 볼 때 신체적 변화, 자아개념 변화, 역할기능 변화와 상호의존성 변화에 대한 적응수준을 보통수준에서 보다 더 높은 수준으로 향상시키기 위한 간호중재가 필요하다. 연구결과, 평균점수의 차이는 미미하지만 신체적 변화에 대한 적응수준 (평균점수 3.2점)이 자아개념 변화 (평균점수 3.5점), 상호의존 변화 (평균점수 3.4점), 역할기능 변화 (평균점수 3.3점)의 적응수준보다 낮게 나타났다. 이는 Park과 Kim (2010)의 연구결과와 일치하는 것으로 한국 폐경기 중년여성의 건강관리측면에서 신체적 변화에 대한 적응의 중요성이 강조되어야 한다는 점을 시사한다.

본 연구에서 적응 수준이 가장 낮은 신체적 증상은 피로감 (평균점수 3.0점)이었으며, 건조감 (평균점수 3.1점)은 피로감과 유사하게, 화끈거림 (평균점수 3.6점)은 가장 적응수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 서양문화권 중년여성의 경우 화끈거림, 야간발한, 기분변화의 증상이 높게 나타나지만, 동양권 여성을 대상으로 한 연구에서는 피로나 관절통, 요통 등의 증상이 화끈거림이나 발한 보다 더 빈번하게 나타난다고 보고한 연구결과 (Fu, Anderson, & Courtney, 2003)와 일치하는 것이다. 본 연구도구에서 피로감은 ‘쉽게 피로하고 기운이 없다’, ‘자고나도 몸이 개운하지 않다’, ‘어딘지 모르게 불편하고 아픈 것 같다’, ‘손발이 차고 저리다’, ‘허리나 무릎, 어깨 관절이 쑤시고 아프다’는 문항으로 주로 근골격계 증상으로 구성되어 있다. 건조감은 3문항으로, ‘머리카락이 거칠어지고 많이 빠진다’, ‘피부가 얇아지고 탄력성이 줄었다’ 문항은 피부증상을, ‘집중이 잘 안 된다’는 신경계 증상을 의미한다. 화끈거림은 ‘주위 온도와 상관없이 덥다고 느낀다’, ‘몸에 갑자기 열이 나고 식은땀이 난다’, ‘얼굴이 붉게 달아 오른다’로 구성되어 있어 안면홍조를 나타내는 문항으로 구성되어 있다. 따라서 한국 중년여성의 신체적 변화에 대한 적응수준을 높이기 위해서는 서양과는 달리 안면홍조보다는 신경계와 근골격계의 증상을 예방하고 관리할 간호중재가 필요하다고 생각된다.

또한 폐경기 적응수준이 가장 낮은 하위개념은 주도성 (평균점수 2.7점)으로 Park과 Kim (2010)의 연구결과와 일치한다. 연구결과 대상자는 자신의 삶을 독립적이고 주도적으로 자유롭게 새로운 인생을 창조해나가기 보다는 아직 수동적이고 의존적이며 가부장제도하에서 보호받아야 하는 여성상에서 벗어나지 못하고 있음을 보여준다고 생각된다.

그러므로 앞으로 주도성의 적응수준이 낮게 나타난 한국의 중년여성을 대상으로 여성 스스로 주도적인 삶을 살 수 있도록 폐경기 여성을 교육하고 지지하는 것이 필요하다.

일반적 특성에 따른 생활 스트레스의 차이를 분석한 결과 배우자 유무, 학력, 수입 정도와 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 Kim (2007)의 연구에서 학력에 따라 생활 스트레스에 유의미한 차이가 없다는 연구 (Kim, 2007)와는 일치하였으나, 중년여성의 학력에 따라 생활 스트레스에 차이가 있다고 보고 한 연구 (Park, 2009)와는 상반된 결과를 보였다. 이는 본 연구대상자의 대부분 (약 83% 이상)이 고졸 이상이며 초등학교 졸업 이하는 4.7%에 불과한 비교적 학력차이가 없는 대상자이기 때문으로 사료되며, 또한 중년여성을 대상으로 경제적 수준에 따른 생활 스트레스 정도를 보고 한 연구 (Park, 2009)에서 생활 스트레스는 그 원인이 다양하므로 학력, 직업, 경제적 수준이 연관된 변인으로 작용할 수 있으나, 중년기의 생활 스트레스의 직접적인 원인이라기보다는 다른 영역의 문제로 인한 좀 더 다양하고 복잡한 경로를 통한 변인으로 작용하고 있을 수 있다는 것을 고려해 볼 필요가 있다.

일반적 특성에 따른 생활만족도는 수입 정도에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 수입이 충분하다고 느끼는 집단이 부족하다고 느끼는 집단에 비해 생활만족도가 높았다 ($F=4.40, p=.014$). 이는 가정 월수입에 따라 중년 여성 생활만족도에 영향을 미친다는 Kim (2002)의 연구결과와 자가 주택 소유 유무에 따라 중년여성의 생활만족도에 차이가 있다는 Lim (2001)의 연구결과와 일치하는 것으로 경제적인 상태가 불안정한 경우 생활에 대한 만족감이 저하될 수 있음을 알 수 있다. 학력에 따른 생활만족도는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 Kim (2002)의 학력이 높을수록 생활 만족도가 높다는 결과와 상이하였으나, 초졸 (64.3점), 중졸 (70.1점), 고졸 (72.9점), 대졸 (78.0점) 순으로 학력에 따라 평균점수가 증가하는 양상을 보여, 반복연구를 통해 규명할 필요가 있다.

일반적 특성에 따른 폐경기 적응수준은 배우자 유무만이 폐경기 적응과 유의미한 차이가 있었으며, 학력, 수입과는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 사회적 지지체계 증가족은 일차적인 지지체계로서, 기본욕구를 충족하고 평형을 달성하는 목적을 향해 상호의존적인 상호작용을 하는 복합적 조직망으로서 가족 구성원들 간의 상호작용을 통해 사랑과 지지의 교환이라는 중요한 기능을 한다. 가족원 중에서도 부부관계는 두 성인이 생리적 및 사회적 욕구를

충족시키기 위한 상호보완적인 인간관계로서 가장 밀접한 관계이며, 이러한 배우자로부터의 정서적 지지는 스트레스 상황에서도 신체적, 정신적 욕구를 충족시킬 수 있다 (Hollen, 1981). Cho (2007)는 배우자의 지지가 중년여성의 우울에 영향을 미치는 주요 변수라고 밝힌 바 있으며, Park과 Lee (2007)은 여성노인의 배우자 유무에 따라 건강행위 실천에 유의한 차이가 있다고 보고한바 있다. 따라서 배우자의 유무는 중년여성의 폐경기 적응수준에도 중요한 영향을 미치는 요인으로 사료된다. Park (2006)의 연구에서는 학력에 따라 갱년기 증상의 차이가 있었으나 그 외 연구 (Ham, 2007; Sung, 2002)에서는 본 연구결과와 같이 차이가 나타나지 않았다. 본 연구의 대상자가 고등학교 졸업 이상이 대부분 (83.7%)이므로 학력별 폐경기 적응수준의 차이는 계속 연구를 통해 규명이 해야 할 것으로 보인다.

본 연구결과, 생활 스트레스는 폐경기 적응과 의미있는 상관관계를 보였다 ($r = -.465, p < .001$). Ham (2007)의 연구에서도 생활 스트레스 중 특히 당면과제에 대한 스트레스가 갱년기 신체증상에 영향을 미치며, 관계영역을 포함한 생활 스트레스 전체가 정신, 신경성, 사회적 갱년기 증상에 영향을 미친다고 보고하여 본 연구와 일치하였다. 또한 생활만족도와 폐경기 적응수준 간에 유의미한 상관관계 ($r = .519, p < .001$)가 나타났다. Kim (2002)의 연구결과에서 중년여성의 건강상태와 생활만족도 간에 밀접한 상관관계가 있었다는 결과와 Lim (2001)의 중년여성의 요실금 정도와 갱년기 증상이 심할수록 생활만족도가 낮았다는 연구결과와 일치하였다. 이는 자신의 삶에 대해 긍정적으로 생각하고 스스로 신체적인 불편감이 낮고, 능동적으로 대처하는 것이 중년여성으로 하여금 스스로 폐경기에 잘 적응할 수 있게 한다는 것을 알 수 있다.

본 연구결과 생활 스트레스와 생활만족도는 폐경기 적응수준을 36.2%까지 설명하고 있어, 중년여성의 폐경기 적응수준의 매우 강력한 영향요인임이 밝혀졌다. 따라서 중년여성의 건강을 관리하는데 있어 폐경기 적응수준을 높여 노년기로의 안전한 전환을 꾀하고자 한다면, 중년여성의 생활 스트레스를 감소시키고, 생활만족도를 높일 수 있는 다양한 접근법이 시도되어야 할 것이다. 이는 폐경기 적응을 도울 수 있는 좀 더 효과적이며 효율적인 관리방법을 모색하도록 하고, 신체적인 증상에 대한 완화 뿐 아니라, 긍정적인 만족감을 향상시키고, 발달과업 상 발생하는 여러 가지 생활 스트레스에 적극적이고 효율적으로 접근할 수 있는 간호접근 프로그램을 개발하도록 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 한국 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응 간의 관계를 규명함으로써 중년여성의 폐경기 적응을 돕는 간호중재개발에 기초가 되는 자료를 제공하기 위해 수행되었다. 연구설계는 서술적 조사연구이며, 구조화된 설문지를 사용하여 2009년 6월 1일부터 30일까지 140명으로부터 자료를 수집하였으며, 부실응답 설문지를 제외한 129명이 최종 연구대상이 되었다.

본 연구결과, 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도, 폐경기 적응은 보통수준이었다. 수입이 충분하다고 느끼는 여성에게서 생활만족도가 높게 나타났고, 배우자가 있는 여성이 없는 여성에 비해 폐경기 적응수준이 높게 나타났다. 또한 생활 스트레스 정도가 높을수록 생활만족도와 폐경기 적응수준이 낮았으며, 생활만족도가 높을수록 폐경기 적응수준이 높았다. 폐경기 적응에 영향을 미치는 요인으로 생활만족도는 26.3%의 설명력을 보였으며, 생활 스트레스를 추가하면 36.2%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다.

중년여성의 폐경기 적응수준은 중년기 및 노년기로의 삶의 질을 결정하는 주요한 요소이다. 폐경기 적응에 영향을 미치는 요인으로 규명된 생활만족도와 생활 스트레스는 중년기에 반드시 관리 되어야 하는 주요변수이다. 따라서 중년여성의 건강유지증진 프로그램개발 시 생활 스트레스관리방법과 생활만족도 증진방안을 포함한 프로그램 개발을 제안한다.

REFERENCES

- Bae, K. E. (2006). *Instrument development for adaptation of women in the menopause period*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womens University, Seoul.
- Cho, Y. H. (2007). *Effects of spousal support and menopausal symptom on the depression of middle-aged women*. Unpublished master's thesis, Daejeon University, Daejeon.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd, ed). Hillsdal.
- Choi, S. J. (1986). A study on the development of measuring scale of the concept of life satisfaction. *Korea Culture Research Institute*, 49, 233-258.
- Fu, S., Anderson, D., & Courtney, M. (2003). Cross-cultural menopausal experience: Comparison of Australian and Taiwanese women. *Nursing and Health Sciences*, 5(1), 77-84.
- Ham, M. W. (2007). *Life stress and climacteric symptoms of the*

- middle aged women of the military families: A centred on comparison of the former with middle aged women of military and non-military families.* Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Hollen, P. (1981). A holistic model of individual and family health based on a continuum of choice. *Advanced in Nursing Science*, 39(4), 27-42.
- Homes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Keith, D., Henderson, S., & Korten, A. (2002). Well-being in Australia. *Society Psychiatry Epidemiology*, 37, 503-509.
- Kim, Y. K. (2002). *A study on the relation between health condition and life satisfaction of the middle-aged women according to hormone replacement therapy.* Unpublished master's thesis, Ewha Womens University, Seoul.
- Kim, Y. M. (2001). *A study on the family stress and stress-coping methods of middle-aged women.* Unpublished master's thesis, Graduate school of Industry and Information Soonchunghang University, Chunan.
- Kim, Y. S. (2007). *Coping resources for life-events stress and depression of low-income single mothers-testing for moderating effects of spiritual well-being and family resources-.* Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Lim, H. J. (2001). The relationship among urinary incontinence, menopausal symptom and life satisfaction in middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(2), 157-168.
- Lee, K. H., & Chang, C. J. (1992). Korean urban women's experience of menopause: New life. *Korean Journal of Maternal and Child Health Nursing*, 2, 70-86.
- Park, H. S. (2003). *Effects of soybean foods intake on menopausal symptoms, serum hormones, serum lipids, and bone metabolism in middle-aged women.* Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womens University, Seoul.
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2010). Adaptation to menopause and use of Yansaeng in middle-aged Korean women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 16(1), 1-9.
- Park, H. S., & Lee, K. J. (2007). A study on the health behaviors, physical function, and life satisfaction for elderly women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 13(2), 115-122.
- Park, J. M. (2006). *The comparison of menopausal syndrome between participation and non participation group of the later period middle-aged women in placenta therapy.* Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan.
- Park, S. M. (2009). *The effect of middle-aged women's social support, life stresses and self-esteem on depression.* Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan.
- Sung, M. H. (2002). Self-reported climacteric symptoms, self concept and depression in middle-aged women. *Journal of Korean Academy Adult Nursing*, 14(1), 102-113.