

중년 여성들의 노화인식에 영향을 미치는 복합적 요인

정문신*, 권혜진**

차의과대학교 대학원 메디컬뷰티산업학과*, 송실대학교 화학공학과**

The Convergent factors influencing of the Middle Aged Women's Perceived Aging

Moon-Sin Jung*, Hye-Jin Kwon**

Dep.of Medical Beauty Idustry, Graduate School, Cha University, Gyeonggi-do, Korea*

Dep. of Chemical Engineering, Soongsil University, Seoul 06978, Korea**

요 약 본 연구는 서울 및 경기도에 거주하는 40~50대 중년기 여성 230명을 대상으로 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 노화인식을 조사하여 중년기에 급격하게 진행되는 노화를 예방하고 신체적, 정신적으로 건강한 노후를 맞이할 수 있는 미용적 대안을 제시하고자 하였다. 자료수집은 2015년 7월 25일부터 2015년 9월1일까지 진행하였으며, 빈도분석, 독립표본 t-test, ANOVA 및 Duncan test로 분석하였다. 연령이 높을수록 폐경비율이 높았고, 음주, 운동량, 수면시간이 줄어든 반면 스트레스와 심리적 압박감은 더 큰 것으로 나타났다. 폐경여부에 따라 안면노화의 상태는 유의미한 차이를 보였고($\chi^2=39.692^{***}$, $p<.001$), 여가(취미)활동의 여부에 따라서도 차이를 나타냈다($\chi^2=22.470^{***}$, $p<.01$). 또, 노화의 진행정도, 노화에 대한 불안감, 개선을 위한 노력 등의 항목에서 연령이 높을수록, 폐경에 가까울수록 부정적인 인식을 보여 50세 전후의 노화와 폐경은 매우 자연스러운 현상이지만 제2의 사춘기와도 같은 이 시기를 겪는 40~50대 중년기 여성들을 위한 미용적 대안이 마련된다면 성공적 노후를 맞이하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

주제어 : 중년여성, 노화인식, 노화불안, 스트레스, 복합적 요인

Abstract This study aimed to present cosmetic countermeasures for preventing fast aging process in the middle age and accepting healthy aging both physically and mentally by investigating the perception of aging according to the health condition, lifestyle and psychological condition targeting mid-aged women in 40s to 50s residing in Seoul and Gyeonggi-do Province. The data collection period was from July 25 to Sept 1, 2015. The data was analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and stepwise multiple regression. It was shown that as the age was higher, the menopause ratio was higher, drinking, exercise volume and hours of sleep were reduced and the stress and psychological pressure were higher. According to the menopausal status, the status of facial aging showed a significant difference ($\chi^2=39.692^{***}$, $p<.001$), and it also showed a difference according to the status of leisure (hobby) activity ($\chi^2=22.470^{***}$, $p<.01$). Also, as higher the age and closer to the menopause in items including the progress of aging, anxiety about aging and improvement efforts, more negative perception was shown, indicating that it is necessary to prepare cosmetic countermeasures for mid-aged women in like a second puberty 40s to 50s although aging and menopause around 50s are very natural. If a beauty alternative is provided, it will help them to have a successful retirement.

Key Words : Middle Aged Women's, Perceived Aging, Aging Anxiety, Stress, Convergent factors

Received 2 January 2017, Revised 2 February 2017
Accepted 20 February 2017, Published 28 February 2017
Corresponding Author: Hye-Jin Kwon
(Dep. of Chemical Engineering, Soongsil Univ.)
Email: kwonhj0070@ssu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. 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.

1. 서론

최근 경제발전과 과학기술의 발달로 사람의 평균연령이 길어짐에 따라 노령인구가 차지하는 비율이 급속히 증가하는 추세이다. 통계청 발표에 의하면 2030년에는 전체 인구의 24.3%가 노인인구로 그 중 여성이 27%를 차지할 것으로 예측하고 있다[1]. 이처럼 머지않아 우리나라 사회도 초고령화 사회로 접어들 것이며 여성노인 인구가 사회 전반에 영향을 미치게 될 것이다. 여성들은 일반적으로 남성보다 평균수명이 길어 인생에서 중년기와 노년기가 차지하는 기간이 상대적으로 길다. 중년기는 ‘제2의 사춘기’라고도 불리는데 사회적으로 핵심 세대 이면서도 소외감을 느끼게 되며 가정적으로 볼 때 양육 중심의 부모역할이 감소되고, 노부모와 성인자녀들 사이에서 심리적 갈등을 경험하게 된다[2]. 또, 중년기 여성들은 점차 신체적 노화가 시작되며 이로 인해 노화불안, 우울감, 폐경 증상 등의 다양한 신체적, 심리적 변화를 경험하게 되는 시기이다. 이 시기에는 난소의 기능이 떨어짐에 따라 에스트로겐과 같은 여성호르몬의 생성이 줄고 월경이 중단되는 데 이것은 매우 자연스러운 현상으로 이러한 폐경은 일반적으로 50세 전후로 일어나는 것이 정상이다. 하지만 현대사회에서는 극심한 스트레스나 정신적 충격 후에 월경불순이 시작되고 조기 폐경으로 진단 받은 경우가 많은 것으로 보고되고 있고, 이러한 스트레스로 인한 변화는 중년기의 우울감을 더욱 가중시킨다. 정영옥(2015)의 연구보고에[3] 의하면 이러한 중년의 상실감은 자신의 건강상태나 종교, 결혼생활의 성공여부에 영향을 받는다고 보고하고 있으며, 서순림(2013)의 보고에[4] 의하면 중년기의 우울감과 부정적 감정이 노년기의 불안으로 이어진다고 보고하고 있다. 그러나 이러한 신체적, 심리적 변화에도 불구하고 사회전반에는 전통적인 아줌마의 이미지를 거부하고 노화를 지연하기 위한 노력과 욕구로 젊은 사람들 못지않게 자신을 위해 과감히 투자하는 루비족 또는 골드퀸이라 불리는 40~50대 여성들도 있다[5]. 이러한 중년여성들에 관한 선행연구들을 보면 중년임에도 불구하고 자신의 개성을 표출하기 위해 많은 노력들을 하는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 중년여성들의 노화 인식을 알아보고 노화불안감과 개선욕구를 조사하여 성공적인 노년기를 맞이하기 위한 구체적인 방안 수립을 위한 기초자료를 제공하는데 그

목적이 있다.

2. 이론적 배경

2.1 중년여성의 신체적 노화

중년기는 전반적인 신체적, 생리적 기능의 쇠퇴로 노화를 실감하게 되고 만성질환 발병율이 높으며 우울, 외로움, 실패감과 같은 정신적, 사회적 문제들을 다양하게 경험하는 제2의 사춘기라고 한다[4]. 따라서 이시기에는 모든 기능이 감소하여 젊은 시절과 급격히 다름을 실감하며 실제 노인들보다 늙어감에 대해 더 부정적이며 불안감도 더 호소하는 것으로 보고되고 있다. 일반적으로 여성은 40~55세경에 폐경을 경험하게 되는데 이는 난소의 난포가 위축되어 배란이 작용하지 않음에 따라 호르몬 분비가 감소되고 이에 따라 여러 가지 변화가 나타난다. 폐경으로 인한 신체적 증상 전신열감, 땀분비, 두통, 체중증가, 안면 홍조, 발한, 불면, 심혈관 질환의 발병률이 높아진다. 또 골밀도가 떨어지며 골관절, 근력 감퇴, 인대이완, 관절 통증을 유발한다[5].

2.2 중년여성의 심리적 불안

노화불안이란 연령이 증가함에 따른 신체적, 정신적 변화에 대한 걱정이나 두려움의 복합적 개념으로 노화과정 적응을 위해 매우 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다[3]. 노화불안은 노화과정에 대한 두려움, 개인적 편견에서 비롯되는 노인이 되는 것에 대한 두려움, 타인에 대한 지각을 포함한 두려움인 노인에 대한 두려움의 3가지 두려움과 ‘노인에 대한 두려움’, ‘심리적 불안정’, ‘신체적 외모에 대한 걱정’, ‘상실에 대한 두려움’의 4가지 방식으로 표현된다[6]. 또, 여성들은 결혼으로 자아존중감이 향상되고 결혼초기 아내와 어머니로서 첫 번째 위기감을 맞이하고 10년 이상 경과 후 독립적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하면서 대부분의 중년기의 위기를 직면한다. 이러한 중년여성의 역할상실은 자아존중감이 손상되고 우울감이 동반되는 심리적 불안을 야기시킨다. 따라서 이러한 중년기 우울을 자기의 내부 환상과 외부의 현실을 통합하여 잘 융합시키도록 노력해야한다. 또, 이 시기에는 부부공동의 복리를 위하여 상호 호의적 노력도 매우 중요하다[7].

3. 연구 방법

3.1 연구 대상

본 연구는 급격한 신체의 변화로 정신적 우울감을 갖게 되는 중년기 여성들의 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 노화인식을 조사하여 다가올 노년의 삶의 질을 높이기 위한 미용적 실천 방안을 모색하고자 2015년 7월 25일부터 2015년 9월 1일까지 선행연구를 바탕으로 설문문항을 수정, 보완하여 예비조사를 거친 후 현장 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 조사대상자는 서울 및 경기도에 거주하는 40~50대 중년 여성 230명을 대상으로 설문 조사하여 연구에 활용하였다.

3.2 연구 도구 및 측정 방법

설문 구성은 일반적 특성 5문항, 중년의 건강상태, 생활습관, 심리적 상태는 강수경(2004)[8]의 연구를 재구성하여 9문항으로, 안면노화에 대한 일반적인 인식은 20문항, 주관적 노화인식은 김귀미(2009)[9], 권한경(2011)[7]의 연구를 바탕으로 10문항으로 구성하였다.

3.3 자료 처리 및 분석

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 크리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 20.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성, 건강상태 및 생활습관, 심리적 상태를 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 안면노화에 대한 일반적 인식을 알아보고, 조사대상자의 건강상태 및 생활습관에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증 방법으로는 Duncan test를 실시하였다.

셋째, 안면노화에 대한 주관적 인식을 알아보고, 건강상태 및 생활습관에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

4. 결과 및 고찰

4.1 조사 대상자의 일반적 특성

조사대상자들의 연령, 학력, 결혼여부, 월평균소득, 직업에 대한 일반적인 특성은 다음과 같다. 중년여성의 범주에 대한 여러 학자들의 견해가 다양한 가운데 본 연구에서는 앞선 자료들을 토대로 40~59세 여성들을 대상으로 5년 주기로 나누어 골고루 선정하였다. 연령별 분포는 40~44세 25.2%, 45~49세 21.0%, 50~54세 25.5%, 55~59세가 28.3%이다. 결혼여부는 기혼이 75.4%를 차지하였고, 직업은 전업주부가 35.9%로 가장 많았고, 전문직이 16.6%, 자영업이 16.8%로 나타났다. 대상자의 학력은 고등학교 졸업이 65.9%, 대학교 졸업 이상이 17.3%이었다. 사용된 문항의 타당성을 검증한 결과 신뢰도 모두 .8이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

4.2 조사대상자들의 건강상태, 생활습관, 심리적 상태

조사대상자들의 전반적인 건강상태, 폐경여부를 알아본 결과 신체적 건강상태는 '대체적으로 건강하다'고 응답한 대상자가 52.3%로 과반수 이상 답변하였다. 그러나 연령별 분포를 보면 40대의 응답자가 86.7%를 차지하여 주관적 건강상태에 대한 인식은 연령이 젊을수록 건강하다고 생각하였다. 폐경여부를 묻는 질문에는 전체 응답자의 45.1%가 '예'라고 응답하였고 응답자의 88.1%가 50대 응답자였다. 폐경은 난소에서 분비되는 여성호르몬의 감소로 난포의 기능이 소실되어 월경이 영구적으로 정지되는 것을 뜻한다. 이러한 과정은 자연스러운 노화현상으로 나이가 들어가면서 발생하는 생리적, 정상적 과정이나 대부분의 여성들은 이러한 여성성의 상실, 젊음의 상실로 정신적 우울감을 갖게 된다[10]. 폐경기 연령은 전 세계 대부분 약 50세로 보는데, 구병삼과 민부기(1986)[11]의 연구에서는 한국여성들의 평균 폐경연령을 47.6세로, 장희경과 한용봉(2002)의 연구에서는 50.17세로 보고하고 있다[12]. 폐경의 연령은 유전적, 사회적, 생활습관 등 여러 가지 요인에 의해 결정되는데 본 연구에서는 50대 초반 연령이 가장 많은 비율을 차지하였고, 여성의 폐경시기는 여성들의 노화와 중요한 연관성이 있으므로 매우 의미 있는 결과라 생각된다.

여가활동(취미), 음주, 흡연, 수면, 운동의 5가지 생활습관에 대한 연령별 비교를 <Table 1>에 제시하였다. 40~50대 여성들은 남편과 자녀를 둔 비슷한 생활패턴을 가지고 있지만, 항목별 연령별 차이를 보였는데, 연령이

높아질수록 음주량과 수면시간이 줄어들었으며, 수면시간은 40대 초와 50대 후반이 매우 큰 차이를 보였다. 음주량은 연령별 비교에서 통계적 유의미한 차이를 보였다 ($\chi^2=18.2^{***}$, $p<.001$). 5가지 생활습관 항목 비교 결과 연령이 젊을수록 자신을 위한 여가시간과 운동습관을 가지려고 대체적으로 노력하는 것을 알 수 있다.

심리적 상태를 알아보고자 ‘원하는 기대 수명’을 묻는 문항에서 ‘80-85세’가 27.0%, ‘75-80세’가 26.1%로 나타났다. ‘심리적 스트레스 정도’를 묻는 문항에서는 ‘매우 많이 받는다’가 44.1%. ‘거의 받지 않는다’가 5.8%로 나와 중년 여성들의 심리적 스트레스가 매우 심함을 알 수 있었고 이는 연령이 높을수록 높게 나타났다.

4.3 조사대상자들의 안면노화에 대한 일반적 인식

조사대상자들의 안면노화에 대한 일반적 인식을 알아보기 위해 20문항으로 이루어진 기초 설문문을 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 또, 건강상태 및 생활습관, 심리적 상태에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였고, 사후검증 방법으로는 Duncan test를 실시하였다. 20문항 중 가장 높은 평균이상의 값을 나타낸 항목은 ‘스트레스가 피부노화를 촉진시킨다’($M=4.19\pm.681$), 그 다음으로 ‘음주, 흡연과 안면 피부 노화와의 관계’($M=4.14\pm.721$), ‘수면과 피부 노화와의 관계’($M=4.14\pm.683$)로 생활습관과 노화에 대한 일반적 인식이 매우 높았다. 건강상태 및 생활습관에 따라 안면노화에 대한 일반적 인식에 차이가 있는지를 분석한 결과 신체 건강상태, 원하는 기대수명, 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 신체적 건강상태는 건강할수록($t=8.679^{***}$, $P<.001$), 원하는 기대수명이 길수록($t=7.203^{***}$, $P<.001$), 스트레스 정도가 높을수록 ($t=3.911^*$, $P<.05$) 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 원하는 기대수명이 길다는 것은 삶에 대한 욕구가 강한 것으로 생각되어지는데 이러한 욕구가 강할수록 젊음에 대한 욕구도 강한 것으로 판단된다. 반면 이러한 욕구가 강할수록 스트레스의 정도는 심한 것을 알 수 있다. 또 20~50대 남녀를 대상으로 한 이유라(2016)의 연구[13] 결과와 비교해보면 본 연구의 결과가 더 높은 인식을 보였고, 안은주(2014)[14]의 연구보고와 같이 타 연령대 보다 40대가 안면노화에 대한 일반적 인식이 매우 높은 점수를 나타내 유사한 경향을 보였다. 이

러한 결과를 종합해 보면 중년기 여성들은 대체적으로 노화에 대한 관심과 인식이 매우 높음을 알 수 있다.

<Table 1> Comparison of lifestyle according to the age group

variable		age				χ^2 (p)
		40 -44	45 -49	50 -54	55 -59	
drink	yes	97.8	94.5	78.4	54.1	18.2***
	no	2.2	5.5	21.6	45.9	0.0002
smoke	yes	5.2	4.3	1.8	0.5	3.9
	no	94.8	95.7	98.2	99.5	0.425
sleep	<5h	38.7	46.7	57.8	62.3	10.3* 0.035
	5≤7h	53.6	50.8	40.1	35.9	
	≥7h	7.7	2.5	2.1	1.8	
sports (per week)	1~2	53.9	51.8	50.0	21.6	0.7 0.957
	3~4	12.8	16.3	14.8	33.3	
	no	33.3	31.9	35.2	45.1	
leisure	regular	33.0	25.3	22.2	18.7	10.5 0.231
	irregular	58.4	54.0	51.2	40.3	
	no	8.6	20.7	26.6	41.0	

* $p<.05$, *** $p<.001$

4.4 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 주관적 노화인식

4.4.1 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 자각하는 피부건강상태

지각된 건강상태란 본인 스스로가 느끼는 자신의 건강상태를 말한다[15]. 중년기 여성은 전반적인 인체노화로 여러 가지 질환의 발병율이 높고 심리적, 신체적으로 피로감을 많이 느끼는 시기로 자신의 건강상태를 낮게 지각하는 경향이 높고, 그럴수록 노년기에 대한 부정적인 선입견을 갖게 되는 것이 일반적이다.

건강상태 및 생활습관, 심리적 상태에 따라 지각하는 피부건강상태 차이가 있는지를 분석한 결과 신체 건강상태, 폐경여부, 여가활동정도, 원하는 기대수명, 음주횟수에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 먼저 신체 건강상태에 따라서는 비교적 신체가 건강할수록 피부건강상태도 양호한 것으로 나타났고($\chi^2=140.076^{***}$, $P<.001$), 폐경여부에 따라서는 규칙적인 경우이거나 불규칙적인 경우에도 폐경인 경우에 비해 상대적으로 피부건강상태가 건강한 것으로 나타났다($\chi^2=39.692^{***}$, $P<.001$). 실제로 폐경기에는 에스트로겐 분비가 줄어들어 여러 가지 여성 질환을 유발하며 특히 피부가 건조해지고 탄력성이 줄어들어 주름이 쉽게 생기는데 진피층의 콜라겐 감소는 피

부노화의 주된 원인으로 피부가 얇아져 탄력을 잃게 되고 햇빛에 의해 쉽게 착색되기 쉬워[16] 이시기에는 피부의 건강상태가 악화되기 마련이다.

또한 여가활동 정도에 따라서는 비교적 규칙적인 여가활동을 할수록 피부건강상태가 건강한 것으로 나타났고($\chi^2=22.470^{**}$, $P<.01$), 기대수명에 따라서는 원하는 기대수명이 길수록 상대적으로 피부건강상태가 건강한 것으로 나타났고($\chi^2=30.978^*$, $P<.05$). 이 외에 음주횟수에 따라서는 주2회 음주를 하는 경우 상대적으로 피부건강상태가 양호한 것으로 나타나, 자신의 삶에 대한 욕구가 강하거나 적절한 여가 관리를 효율적으로 할수록 주관적 피부건강 상태에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 통계적으로 유의미하지는 않았으나 평소 스트레스를 받지 않는 집단이 타 집단에 비하여 건강하다고 인지하는 것을 알 수 있었다.

4.4.2 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 자각하는 피부노화정도

자각하는 피부노화정도의 차이를 분석한 결과 신체건강상태와 폐경여부에 따라 통계적 유의미한 차이를 보였다. 건강상태에 따라서는 건강할수록 나이보다 젊게 인지하였고, 건강상태가 좋지 않을수록 나이보다 노화정도가 빠르다고 인지하였다($\chi^2=45.085^{***}$, $P<.001$). 폐경여부에 따라서도 유의한 차이를 보였는데($\chi^2=151.443^{***}$, $P<.001$) 폐경을 지난 응답자들은 모두 나이보다 노화가 빨리 진행되었다고 인지하고 있어 매우 큰 차이를 보였다. 폐경이 실제적으로 생리적 노화를 가져오지만 이러한 결과는 심리적인 우울감에 의한 부정적인 감정을 유도하는 것이 더욱 큰 요인으로 작용한 것으로 판단된다.

이러한 노화진행에 따른 생각을 묻는 문항에서도 신체가 건강한 응답자들의 40.1%는 '본격적인 노화관리가 필요 하다'고 응답하였고, 39.3%는 '노화관리가 필요하지만 걱정할 단계는 아니다'라고 응답해 자신의 노화에 대한 자신감을 나타냈고($\chi^2=30.091^{***}$, $P<.001$), 폐경여부에 따라서도 아직 폐경을 겪지 않은 응답자들은 42.4%가 '걱정할 단계는 아니다'라고 대답하였다($\chi^2=29.090^{***}$, $P<.001$).

4.4.3 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 복합적 노화요인

노화의 복합적 요인을 분석한 결과 '스트레스'가

33.0%으로 가장 높게 나타났고, '자외선' 27.0%, '전문적 관리 미흡' 22.0%, '다이어트와 '질병'이 각 5.2%, '음주 및 흡연' 4.3%, '유전' 3.2% 순으로 나타나 대체적으로 자신의 노화 원인을 스트레스로 인지하고 있었다. 건강상태 및 생활습관에 따른 요인을 분석한 결과 폐경여부, 기대수명, 흡연여부, 음주횟수, 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 먼저 폐경여부에 따라서는 다소 차이는 있으나 대체적으로 스트레스 때문에 빨리 진행되었다고 하였고, 기대수명에 따라서는 수명이 짧을수록 스트레스를 요인으로 인지하였고 기대수명이 길수록 자외선을 요인으로 응답하였다. 음주횟수에 따라서는 음주를 하는 경우는 스트레스 때문에 빨리 진행되었다고 하였으나 음주를 하지 않는 경우 자외선 때문에 빨리 진행되었다고 하여 다소 차이를 보였다.

스트레스 정도에 따라서는 많이 받는 집단은 스트레스 때문에 빨리 진행되었다고 하였으나 보통이거나 받지 않는 집단은 자외선 때문에 빨리 진행되었다고 하여 다소 차이를 보였다. 스트레스는 신체의 생리적 균형 상태를 깨뜨릴 수 있는 자극을 의미하며, 건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있다. 특히, 피부에는 많은 혈관, 신경, 근육이 분포하고 자율신경의 영향을 받는 기관으로 스트레스에 매우 민감하게 반응한다. 또 이러한 스트레스는 피부 장벽 기능에 문제를 유발하고 유,수분 기능을 저하시켜 피부 노화를 촉진 시킨다[17]. 따라서 중년기에는 적절한 스트레스 관리를 통한 노화예방 및 심리적 안정을 통한 긍정적 노화대처가 중요할 것으로 생각된다.

4.4.4 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 노화불안 인지

안면노화 진행에 대한 노화불안을 분석한 결과를 <Table 2>에 제시하였다. '매우 그렇다' 13.2%, '그렇다' 36.1%, '보통이다' 29.4%, '아니다' 20.5%, '매우 아니다' 0.9%으로 나타나 전체 49.3%가 안면노화 진행에 대한 불안감이 있는 것으로 볼 수 있다. 건강상태 및 생활습관에 따른 안면노화 진행에 대한 불안감을 분석한 결과 폐경여부, 여가활동(취미활동) 정도, 음주횟수, 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$). 먼저 폐경여부에 따라서는 규칙적인 경우 불규칙적이거나 폐경인 경우에 비해 상대적으로 안면노화 진행에 대한 불안감이 많은 것으로 나타났고, 여가활동(취미활동)

정도에 따라서는 규칙적으로 하는 경우에 비해 안하거나 가끔 하는 경우 상대적으로 안면노화 진행에 대한 두려움이 많은 것으로 나타났다. 또한 음주횟수에 따라서는 월1-2회나 주2회 정도 음주를 하는 경우 상대적으로 안면노화 진행에 대한 두려움이 많은 것으로 나타났고, 스트레스 정도에 따라서는 비교적 스트레스를 많이 받을수록 안면노화 진행에 대한 불안감이 많은 것으로 나타났다. 중년기는 여러 가지 환경적 요인으로 인하여 우울감과 부정적 감정이 증가하는 시기로 이러한 노화불안감을 해결해 줄 수 있는 미용적 방안이 제시되어야 할 것으로 생각된다. 50대 여성을 대상으로 한 김민송(2012)[18]의 연구보고에 의하면 자신의 수명과 재산을 포기하더라도 얼굴 주름을 없애고자 하는 적극적인 심리 상태를 나타내주는 응답자들이 대다수였다. 이처럼 중년의 시기에 찾아오는 노화 불안감을 긍정적으로 대처 할 수 있는 미용적 대안의 마련이 필요하다고 판단된다.

4.4.5 건강상태, 생활습관, 심리적 상태에 따른 노화개선을 위한 관심정도

중년여성들의 안면노화 관리에 대한 관심도를 분석한 결과 ‘매우 많다’ 16.2%, ‘많다’ 31.5%, ‘보통이다’ 47.9%, ‘없다’ 3.2%, ‘매우 없다’ 1.1%으로 나타나 전체 47.7%가 안면노화 관리에 대해 관심을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 건강상태 및 생활습관에 따른 안면노화 관리에 대한 관심도를 분석한 결과 신체 건강상태, 생리여부, 여가활동(취미활동), 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .01$). 먼저 신체 건강상태에 따라서는 비교적 건강상태가 양호할수록 안면노화 관리에 대한 관심이 많은 것으로 나타났고, 생리여부에 따라서는도 규칙적인 경우나 불규칙적인 경우는 폐경에 비해 상대적으로 안면노화 관리에 대한 관심이 많은 것으로 나타났다. 또한 여가활동(취미활동) 정도에 따라서는 비교적 여가활동(취미활동)을 규칙적으로 하는 경우 상대적으로 안면노화 관리에 대한 관심도가 높은 것으로 나타났고, 스트레스 정도에 따라서는 스트레스를 많이 받을수록 안면노화 관리에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다.

4.4.6 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복 및 삶의 질 향상에 미치는 영향에 대한 인식

안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 미치

는 영향에 대한 인식을 분석한 결과 ‘매우 그렇다’ 16.2%, ‘그렇다’ 49.9%, ‘보통이다’ 27.2%, ‘그렇지 않다’ 6.5%, ‘매우 그렇지 않다’ 0.2%으로 나타나 전체 66.1%가 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 볼 수 있었다. 또 안면노화 개선이 삶의 질 향상에 미치는 영향에 대한 인식을 분석한 결과 ‘매우 그렇다’ 14.7%, ‘그렇다’ 47.3%, ‘보통이다’ 26.1%, ‘그렇지 않다’ 10.8%, ‘매우 그렇지 않다’ 1.1%으로 나타나 전체 62.0%가 안면노화 개선이 삶의 질 변화에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 볼 수 있다.

건강상태 및 생활습관에 따른 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 미치는 영향에 대한 인식을 분석한 결과 신체 건강상태, 운동 횟수, 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$). 먼저 신체 건강상태에 따라서는 건강상태가 나쁜 경우 건강하거나 보통인 경우에 비해 상대적으로 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났고, 운동 횟수에 따라서는 주1-2회 운동을 하는 경우 상대적으로 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났다. 또한 스트레스 정도에 따라서는 많이 받는 경우 보통이거나 받지 않는 경우에 비해 상대적으로 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났다.

안면노화 개선이 삶의 질 변화에 미치는 영향을 건강상태 및 생활습관에 따라 분석한 결과 신체 건강상태, 생리여부, 음주횟수, 스트레스 정도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$). 먼저 신체 건강상태에 따라서는 건강상태가 나쁜 경우 건강하거나 보통인 경우에 비해 상대적으로 안면노화 개선이 삶의 질 변화에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났고, 폐경여부에 따라서는 규칙적이거나 불규칙적이 폐경에 비해 상대적으로 안면노화 개선이 삶의 질 변화에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났다.

또한 음주횟수에 따라서는 주2회 정도 음주를 하는 경우 상대적으로 안면노화 개선이 삶의 질 변화에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났고, 스트레스 정도에 따라서는 많이 받는 경우 보통이거나 받지 않는 경우에 비해 상대적으로 안면노화 개선이 삶의 질 변화에 영향을 미친다고 생각하는 것으로 나타났다. 과거에 비해 중,

노년기의 기간이 길어짐에 따라 성공적인 노년을 보내기 위해서는 이를 위한 계획과 준비가 필요하다. 그러나 대부분의 여성들은 갑자기 찾아오는 신체적 정신적 변화에 큰 심리적 불안감을 갖게 되고 특히, 신체적 매력에 높은 사람을 더 능력 있는 사람으로 보는 사회적 압박으로 더욱 외모에 대한 관심도가 높아지면서 스트레스의 정도도 같이 높아지고 있다[19]. 이러한 외모에 대한 관심은 중년과 노년 여성도 젊은 층에 못지않게 높음을 알 수 있다 [20]. 따라서, 중년 여성의 신체적 노화에 따른 스트레스를 완화하고[21] 자아 존중감을 향상 시키고[22], 스트레스 완화 할 수 있는 미용적 대안이 필요할 것으로 판단된다.

<Table 2> Anxiety about aging according to the health condition and lifestyle

variable		Anxiety about aging					X ² (p)
		very bad	bad	normal	good	very good	
health condition	good	1 (.4)	49 (20.2)	67 (27.7)	98 (40.5)	27 (11.2)	7.342 (.500)
	normal	2 (1.1)	39 (21.7)	57 (31.7)	55 (30.6)	27 (15.0)	
	bad	1 (2.4)	7 (17.1)	12 (29.3)	14 (34.1)	7 (17.1)	
menstruation	regular	1 (.6)	17 (10.5)	51 (31.5)	68 (42.0)	25 (15.4)	24.666** (.002)
	irregular	1 (1.1)	15 (16.3)	27 (29.3)	34 (37.0)	15 (16.3)	
	no	2 (1.0)	63 (30.1)	58 (27.8)	65 (31.1)	21 (10.0)	
leisure	regular	0 (.0)	31 (30.1)	28 (27.2)	36 (35.0)	8 (7.8)	20.030* (.010)
	irregular	1 (.4)	42 (17.7)	76 (32.1)	90 (38.0)	28 (11.8)	
	no	3 (2.4)	22 (17.9)	32 (26.0)	41 (33.3)	25 (20.3)	
drink	1-2/ month	1 (1.0)	14 (14.0)	32 (32.0)	40 (40.0)	13 (13.0)	27.315* (.038)
	1/week	0 (.0)	9 (14.3)	24 (38.1)	21 (33.3)	9 (14.3)	
	2/week	1 (2.2)	6 (13.0)	14 (30.4)	17 (37.0)	8 (17.4)	
	3/week	2 (4.4)	14 (31.1)	13 (28.9)	9 (20.0)	7 (15.6)	
	no	0 (.0)	52 (24.9)	53 (25.4)	80 (38.3)	24 (11.5)	
stress	bad	1 (.5)	22 (10.8)	57 (27.9)	86 (42.2)	38 (18.6)	34.683*** (.000)
	normal	2 (.9)	63 (27.2)	74 (31.9)	73 (31.5)	20 (8.6)	
	no	1 (3.7)	10 (37.0)	5 (18.5)	8 (29.6)	3 (11.1)	
Total		4 (.9)	95 (20.5)	136 (29.4)	167 (36.1)	61 (13.2)	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

5. 결론

본 연구는 서울 및 경기도에 거주하는 40~50대 중년 여성들을 대상으로 조사대상자들의 일반적 특성과 안면 노화에 대한 일반적 인식 및 주관적 인식을 조사 하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 조사대상자들의 건강상태 및 심리적 상태는 연령별 유의미한 차이를 보였지만 폐경여부에 따른 차이가 더 큰 것을 알 수 있었고, 여가나 개인적인 생활습관도 노화인식에 대한 심리적 상태에 영향을 미침을 알 수 있었다.

둘째, 주관적 피부건강상태 인식은 건강할수록, 폐경을 겪지 않을수록, 규칙적인 여가활동을 할수록, 기대수명이 길수록 건강하다고 인식하였고, 피부노화정도도 건강할수록, 폐경을 지나지 않을수록 자신의 노화진행을 인지하지 못하였다. 또, 이러한 노화의 원인을 대부분 스트레스로 인지하고 있어 이 시기에는 적절한

스트레스 관리를 통한 노화예방이 필요 할 것으로 판단된다.

셋째, 중년에 찾아오는 노화에 대한 불안감은 전체 응답자의 49.3%가 그렇다고 응답하여 중년기의 노화 불안감이 매우 큰 것을 알 수 있고, 특히, 폐경인 경우,

여가활동을 하지 않는 경우, 스트레스가 많을수록 불안감을 크게 가지는 것을 알 수 있었고, 이러한 노화개선을 위한 관심도는 전체 47.7%가 긍정적인 답변을 하여 중년기 여성들의 노화에 대한 불안과 관심이 매우 큼을 알 수 있다.

넷째, 조사대상자의 66.1%가 안면노화 개선이 신체적, 정신적 자존감 회복에 영향을 미친다고 생각하였으며, 62.0%가 안면노화 개선이 삶의 질 향상에 영향을 준다고 인식하였다. 이상의 결과로 이러한 중년여성들의 노화불안감과 심리적 압박감을 해소 해줄 효과적인 미용적 프로그램 마련과 화장품관련 뷰티산업분야의 중년을 위한 다양한 상품개발이 필요할 것으로 판단되며, 향후 중년 및 갱년기를 맞이하게 될 여성들의 바람직한 노후 설계와 미용적 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고 자 하였다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea.
<http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- [2] Jin-Hui Cho, "Perception for Successful Aging and Depression of Middle-aged Woman", Master of Hanyang Univ. 2008.
- [3] Young-Ok Joun, "The Effects of Social support Self-efficacy and Perceived health status on Aging anxiety of the Middle-aged women", Master of Honam Univ. 2015.
- [4] Soon-Rim Suh, Hee-Jung Choi, "Aging Anxiety and Related Factors of Middle-Aged Adults", Korean J Adult Nurs Vol. 25, No. 4, pp.464-472, 2013.
- [5] Hyun-Suk Seo, "Age and Self-perceived Age in New Middle-aged Women on Body Image and Cosmetics Purchase Intention", Master of SeoKyeong Univ. 2015.
- [6] Hyea-Kyung Lee, Eun-Hee Shin, Yeon-Kyung Kim, "Influencing Factors of Health Promotion Behaviors, Menopausal Symptoms and Wisdom in the Middle-Aged Women on Health Conservation", Journal of Digital Convergence, Vol. 13 No. 4, pp.597-605, 2016.
- [7] Han-Gyeong Kwon, "The Effect of the Quality of Life as Recognized by the Middle Aged Women on the Self Esteem and Satisfaction of Life", Master of Yeungnam Univ. 2011.
- [8] Soo-Kyung Kang, "Facial Skin Conditions and Its Associated Factors in Some Middle-aged Women", Ph.D. dissertation, pp. 88-99 Chosun Univ. 2014.
- [9] Gui-mi Kim, "A Study on the Recognition Rate of Skin aging and Its Treatment Habits", Master of Joongbu Univ. 2009.
- [10] Jung-Whoo Youn, "A Study on the Psychological Phenomenon Experienced by Menopausal Middle-Aged Women" Ph.D. dissertation, pp. 9-10 Baekseok Univ. 2013.
- [11] Byoung-Sam Koo, Bu-Kie Min, "A Study of Menopause in Korean Women(II)", Obstetrics & Gynecology Science, Vol. 29 No. 9, pp.1209-1218, 1986.
- [12] Hee-Kyung Chang, Yong-Bong Han, "Family and Environment Research, Vol. 40 No. 1, pp.125-134, 2002.
- [13] Yu-Ra Lee, "A Study on the Perception towards skin aging and usage of cosmeceuticals", Master of Gwangju Univ. 2011.
- [14] Eun-Ju An, "Study on the anti-aging and skin aging, and officials to recognize women by age group behavior", Master of Konkuk Univ. 2014.
- [15] Farmer, M. M., Ferraro, K. F. "Distress and perceived health mechanisms of health decline" Journal of Health and Social Behavior, Vol. 9 No. 9, pp.298-311. 1997.
- [16] Yun-Jin Lee, "The Effect of the Aloe on Subjective Symptoms and the Skin of the Climacteric Women", Master of Konkuk Univ. 2008
- [17] Kun-Hye Bae, "Literature Review of Factors Affecting to the Skin Aging Process", The Journal of Beauty & Trichology, Vol. 5 No. 2, pp. 145-149, 2009.
- [18] Min-Song Kim, Sang-Mo Kang, "A Study on the Desire that Women in Their 50s Have for the Facial Anti-Wrinkle Improvement", Kor. Journal of Aesthet. Cosmetol., Vol. 10, No. 3, pp. 625-636, 2012.
- [19] Sung-Hee Ko, Euna Park, Myung-Ae Kim, "The Typology of Gender Role Identity in Middle-aged Women using Q Methodology", Journal of Digital Convergence, Vol. 12 No. 6, pp.449-456, 2014.
- [20] Soon-Hee Lee, Kyung-Hoon Lee, Jae-Hyun Yoo, "A Comparison of Physical fitness and Bone Mineral Density by Lifestyles on Middle-aged Women", Journal of Digital Convergence, Vol. 12 No. 2, pp.447-453, 2014.
- [21] Hye-Jung Choi, Soon-Gi Back, "A Study on Depressive disposition by Convergence approach of Leisure History and Family situation in Elderly Women", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 5, pp. 295-302, 2015.
- [22] Soon-Gi Back, "Effects of Using Prop for Convergence Pilates Met Exercise on the Immunoglobulin in Middle-aged Women", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 5, pp. 329-336, 2015.

정 문 신(Jung, Moon Sin)



- 2015년 3월 : 차의과대학교 대학메 디컬뷰티산업학과 박사 과정 중
- 2015년 3월 ~ 현재 : 서정대학교 뷰티아트과 교수
- 관심분야 : 미용, 피부관리
- E-Mail : Moonsin @naver.com

권 혜 진(Kwon, Hye Jin)



- 2010년 2월 : 숭실대학교 화학공학 과(공학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 숭실대학교 화학공학과 교수
- 관심분야 : 미용소재
- E-Mail : kwonhj0070@ssu.ac.kr