

중년여성의 갱년기 극복력에 대한 융복합 연구

김영화¹, 최혜경^{1*}, 오은정²

¹원광대학교 의과대학 간호학과, ²원광보건대학교 간호학부

Convergence study of Menopausal Resilience of Middle-aged Women

Young-Wha Kim¹, Hye-Kyung Choi^{1*}, Eun-Jung Oh²

¹Dept. of Nursing, College of Medicine, Wonkwang University

²Dept. of Nursing, Wonkwang Health Science University

요 약 본 연구는 중년여성의 갱년기 극복력에 영향을 미치는 복합적 요인을 확인하기 위하여 시도하였다. 대상자는 국내 전북지역의 친목 및 종교 활동에 참여하는 중년 여성 227명이다. 측정도구는 자기 효능감, 가족지지, 사회적지지, 폐경기 적응정도, 극복력에 관한 설문지를 이용하였다. 자료분석은 SPSS/WIN 23.0 통계프로그램을 이용하여 기술통계, Pearson's correlation coefficients, Multiple regression으로 분석하였다. 연구결과, 규칙적인 운동($\beta=-.15, p<.01$), 자기 효능감($\beta=.29, p<.001$)과 사회적 지지($\beta=.29, p<.001$), 갱년기 적응정도($\beta=.17, p<.01$)가 영향요인으로 이들 변인들은 극복력에 대해 35.3%($F=18.65, p<.001$)의 설명력을 나타냈다. 따라서 갱년기에 있는 중년여성들에게 자기 효능감 강화와 사회적 지지가 포함된 간호중재를 통해 갱년기 위기를 긍정적인 방향으로 극복할 수 있도록 계획 할 수 있기를 제안한다.

주제어 : 가족지지, 사회적지지, 자기 효능감, 극복력, 중년여성, 융합

Abstract The purpose of this study was to identify menopausal resilience in middle-aged women. The data were collected from 227 middle-aged women who participated in friendship and religious activities in the Jeonbuk province. The data were collected through self-report questionnaires, which were constructed to Self-efficacy, family support, social support, menopausal adaptation, resilience. Data were analyzed using frequencies, means, X² Test, Pearson's correlation coefficient and multiple regression with SPSS/WIN 23. Regular exercise($\beta=-.15, p<.01$), self-efficacy($\beta=.29, p<.001$), social support($\beta=.29, p<.001$), menopausal Adaptation($\beta=.17, p<.01$) were influencing factors and these variables showed an explanatory power of 35.3% ($F=18.65, p<.001$). Therefore, it is suggested that middle-aged women in menopause can plan to overcome the menopausal crisis positively through nursing interventions that include self-efficacy and social support.

Key Words : Convergence, Family support, Middle-aged women, Resilience, Self-efficacy, Social support

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2017년 현재 40~60세에 해당하는 중년여성 인구의 비중은 총인구 대비 32.8%를 차지하고 있으며[1], 인간의 수명이 100세를 넘어 150세를 바라보는 시대를 맞이하여

갱년기 이후의 삶이 인생의 절반 이상을 차지하게 되었다. 갱년기는 신체적, 정서적, 사회적 및 생물학적 관점에서 노화가 시작되는 시기로 월경이 불규칙하거나 완전히 정지되는 시기인 갱년기라고도 불리 운다. 갱년기는 폐경보다는 포괄적인 의미로 성숙기에서 노년기에 이르는 때로 생리 및 정신 신체적인 변화가 점차로 일어나는 시

*Corresponding Author : Hye-Kyung Choi(hoohoomam@wku.ac.kr)

Received April 13, 2018

Accepted May 20, 2018

Revised May 1, 2018

Published May 28, 2018

기로 중년여성에게는 제 2의 위기상황이라 할 수 있다 [2]. 중년기 여성은 폐경으로 인하여 다양한 변화를 겪는데, 골밀도가 감소되어 골다공증과 골절이 쉽게 유발되고 있다. 또한 에스트로겐 감소로 인한 호르몬 변화와 자율신경계의 실조로 안면홍조, 열감, 발한, 수족냉증, 심계항진, 두통 등의 신체적 증상을 경험하고 있으며 비뇨생식기계에도 문제가 발생하여 방광염 및 요실금 증상에 대한 경험 등이 보고되고 있다[3]. 그리고 이들은 심리, 정서적 변화로 인하여 삶의 의욕 저하와 우울증 및 가족과의 관계로 인한 스트레스를 받고 있다. 결혼 전 혼자였던 '나'에서 결혼 후 아내와 엄마로 살다 빈둥지 증후군과 여자가 아닌 사람으로서의 나를 발견하고 다시 '나'로 돌아온 상태에서 사회적 관계를 다시 시작한다고 할 수 있다[4].

중년기는 성장발달 과정에서 인생의 전환점으로 간주되고 있으며 이 시기의 중년여성이 건강한 갱년기를 보낼 수 있도록 함양해야 할 중요한 성격적 자원을 극복력으로 보고 있다[5]. 극복력이란 역경에서 회복하여 삶을 지속해 나가는 것으로 개인적, 대인 관계적, 가족적인 보호요인들에 의해 많은 영향을 받는 역동적인 과정이다 [6]. 극복력이 높은 개인은 상황에 따라 긴장, 인내의 수준을 강화시키거나 약화시키는 조절능력이 높아 유연하게 반응함으로써 성공적으로 적응을 할 수 있다[7].

중년여성에게 가족은 가장 가깝고도 친숙한 존재이기 때문에 가족 구성원의 지지는 스트레스 관리 및 우울에 아주 중요한 기능을 가지고 있으며[8], 언어적·비언어적으로 격려하고 도움을 주거나 염려하고 배려하는 행동을 포함하는 가족지지는 위로체계를 형성하여 가족 간에 보호하는 능력을 가지고 위기에 적응할 수 있게 한다[9]. 그러나 중년기 여성의 가족 내에서 역기능적인 역할변화는 이들에게 허탈감뿐만 아니라 가족 내 친밀감 저하를 가져와 상실감과 소외감이라는 심리·정서적 갈등을 불러일으켜 중년기 위기와 관련성이 있는 요인으로 보고되고 있다[10-13].

중년여성이 다양한 스트레스 상황을 다룰 수 있는 자신감인 자기효능감은 이들이 갱년기로 인하여 경험할 수 있는 신체적·정신적 위기상황을 잘 극복하고 건강행위를 실천하는데 있어서 긍정적인 태도를 가지게 한다. 자기효능감은 남은 인생 전체를 성공적으로 기능하는데 중요한 요인으로 삶에 있어서 힘의 원천이라고 할 수 있다 [10-13]. 따라서 중년기 여성이 갱년기로 인해 경험할 수

있는 발달적 위기를 극복하는데 자기효능감이 얼마나 많은 영향력을 미치고 있는지 확인할 필요가 있다.

폐경으로 인한 증상을 경험하는 중년기 여성들은 사람들로부터 이해와 공감을 원하며 주변사람들의 따뜻한 관심과 보살핌을 절실히 필요로 하고 있다[14]. 가족을 비롯한 중요한 타인으로부터의 사회적 지지는 중년기 여성 자신의 존재를 더욱 가치 있게 느끼게 하여 이들에게 긍정적 사고를 유발시킬 뿐만 아니라 모든 상황을 해결할 수 있는 원동력이 된다[15]. 따라서 중년기 여성이 갱년기 위기를 극복하는데 있어서 사회적 지지는 무엇보다 필요한 자원이라고 볼 수 있다.

지금까지 중년여성을 대상으로 진행된 연구들은 중년 여성과 중년남성의 스트레스와 우울간의 관계나 중년여성을 대상으로 운동행위 변화단계에 대한 연구, 우울 및 삶의 질에 관한 연구들[16-18]이 진행되어 왔지만 갱년기라는 위기상황에 잘 적응 할 수 있도록 영향요인들을 살펴보는 연구는 없었다. 이에 본 연구는 중년여성이 갱년기의 위기를 잘 극복하는데 있어서 가족 및 사회적 지지와 자기 효능감 그리고 갱년기 적응정도가 얼마나 영향을 주고 있는지 살펴보고자 한다. 이로써 중년 여성의 갱년기 극복력을 향상시킬 수 있는 보다 구체적인 간호중재 방안에 대한 기초자료를 마련하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성이 갱년기의 위기를 극복하기 위한 극복력에 자기 효능감, 가족 및 사회적 지지와 그리고 갱년기 적응 정도가 얼마나 영향을 미치고 있는지 파악하고 요인을 규명하는데 있다. 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 인구사회학적·산과적 특성에 따른 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도와 갱년기 극복력의 차이를 분석한다.

둘째, 대상자의 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지와 갱년기 적응 정도, 갱년기 극복력 간의 상관관계를 파악한다.

셋째, 대상자의 갱년기 극복력에 영향을 미치는 요인을 분석한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 45~59세 사이 중년기 여성을 대상으로 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지와 갱년기 증상 정도, 갱년기 극복력 정도를 파악하고, 이들 요인이 중년여성이 갱년기를 극복하는데 미치는 영향요인을 확인하는 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 40~59세 중년기에 해당하는 중년여성들 중에서 국내 전북지역의 친목 및 종교 활동에 참여하는 45세 이상 60세 미만의 여성을 본 연구자가 편의 표집 하여 대상자로 선정된 후 연구 목적을 이해하고, 연구 참여에 동의한 자, 설문지의 내용을 이해하고 응답이 가능한 자이다.

본 연구는 Cohen의 표본추출 공식에 따른 표본수 계산 프로그램인 G-Power 3.2.1 version을 활용하여 다중 회귀분석에 필요한 최소표본의 크기를 계산한 결과와 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측요인을 16개로 하였을 때 필요한 최소 표본 수는 204명이 산정되었다. 이에 따라 본 연구는 설문지 탈락률 10% 정도와 회수율을 고려하여 250명을 대상으로 설문지를 배포하였으며, 250부가 전부 회수되었으나 응답이 불충분한 23부를 제외한 227부가 자료분석에 포함되었다.

2.3 연구도구

본 연구에 사용된 설문은 일반적 특성(나이, 결혼상태, 교육정도, 직업, 경제상태, 운동 및 호르몬 치료 여부, 질병력, 배우자유무)등 11 문항과 자기 효능감 17문항, 가족지지 13문항, 사회적지지 25문항, 갱년기 적응 정도 29문항, 극복력 25문항 등 총 120문항으로 구성되었다. 측정 도구 모두 도구 개발자의 승인을 받았다.

2.3.1 자기 효능감 도구

Sherer, Maddux, Mercandate, Prentice-Dunn, Jacobs, Rogers[19]가 제작한 Self-Efficacy Scale(SES)를 Hong[20]이 변안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 일반적 자기 효능감 17문항이다. 각 문항은 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 측정되며, 11개의 부정문항은 역 환산 처리하였고, 점수가 높을수록 자기 효능감 정도가 높음을 의미한다. 본 도구 개발 당시의 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's α 값은 .86, Hong[20]의 연구에서는 .80 이었고 본 연구에서는 .76으로 나타났다.

2.3.2 가족지지 도구

Cobb[21]이 개발한 것을 Kwang[22]이 수정 보완한 도구로 저자의 사용허가를 받고 사용하였다. 가족지지는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다' 5점까지의 Likert 척도로 총 11개 문항이다. 3개의 부정문항은 역 환산 처리하였고, 점수가 높을수록 대상자가 지각한 가족지지 정도가 높음을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 개발 당시 Cronbach's α =.86이었으며, 수정·보완한 Kwang[18]의 도구에서는 Cronbach's α =.85이었으며, 본 연구의 Cronbach's α = .78 이었다.

2.3.3 사회적 지지 도구

사회적지지 측정도구는 Park[23]이 개발한 도구로 저자의 사용허가를 받고 사용하였다. 정서적 지지에 관한 7 문항, 평가적지지에 관한 7문항, 정보적 지지에 관한 6문항, 물질적 지지에 관한 6문항의 4개 하위 척도로 총 25 문항이다. 각 문항은 '모두에게서 그렇게 느끼지 않는다.' 1점에서부터 '모두에게서 그렇게 느낀다.' 5점까지의 Likert 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 대상자가 생각하는 사회적 지지가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α =.97였으며, 본 연구의 Cronbach's α =.96 이었다.

2.3.4 갱년기 적응정도 도구

한국의 중년여성을 대상으로 폐경기 여성의 적응상태를 평가할 수 있는 도구로 Bae[24]가 개발한 도구를 사용하였다. 신체적 양상 11문항, 자아개념 양상 4문항, 역할기능 양상 11문항, 상호의존양상 3문항의 4가지 하위영역을 가진 7가지 요인으로 구성되어 있으며 총 29개 문항이다. '항상 그렇다' 1점에서 '전혀 그렇지 않다'의 5점까지의 Likert 척도로 측정된다. 문항번호 22-29번은 역 환산 처리하였고 점수가 높을수록 갱년기 적응수준이 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도는 Cronbach's α =.88였으며, 본 연구의 Cronbach's α =.86 이었다.

2.3.5 극복력 도구

Wagnild와 Young[25]이 개발한 Resilience scale(RS)를 Song[26]이 변역한 도구를 저자의 사용허가를 받고 사용하였다. 본 도구는 개인의 유능성에 대한 17문항, 자신과 삶의 수용에 관한 8문항으로 총 25문항이다. 각 문항은 '전혀 동의하지 않는다' 1점에서 '아주 동의 한다' 의

7점 척도이며, 점수가 높을수록 극복력이 높은 것을 의미한다. Song[26]이 번역할 당시 신뢰도는 Cronbach's α =.88였으며, 본 연구의 Cronbach's α =.93 이었다.

2.4 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구의 자료 수집은 J대학교 연구윤리심의위원회 승인(JBNU 2018-01-012-001)을 받은 후, 2018년 3월 6일부터 4월 1일 까지 이루어졌다. 자료 수집은 J도에 거주하고 있는 45~59세의 갱년기 여성 250명을 대상으로 하였다. 대상자 표출방법은 비 확률 임의 표출법을 사용하였으며, 자료 수집은 연구자와 훈련된 연구보조원 2명에 의해 이루어졌고, 대상자에게 연구의 목적과 내용을 소개하고, 연구 참여로 인한 유의성과 중단 가능성, 비밀 보장 등을 설명하고, 자발적으로 연구에 동의하는 자에 한해서 설문지를 배부하고 설문작성 방법에 대한 안내에 따라 설문지를 작성하도록 하였다. 연구 참여 동의서를 받은 후 자가 보고식 설문지를 배부하였다. 설문지 응답은 약 15분 소요되었으며, 설문지는 응답이 끝난 후 바로 회수하였고 서류봉투에 넣어 연구자와 연구보조원이 회수하였다. 설문을 마친 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

2.5 자료분석방법

본 연구 자료의 분석은 SPSS/WIN 23.0(SPSS Inc, Chicago, IL, USA) 통계프로그램을 이용하여 분석하였고 통계적 유의성은 $p < .05$ 로 설정하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.

둘째, 대상자의 인구사회학적·산과적 특성에 따른 갱년기 극복력 차이는 Independent t-test와 One-way ANOVA로 분석하였고 사후검증으로 Scheffe' test를 이용하였다.

셋째, 대상자의 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도, 극복력 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 산출하였다.

넷째, 대상자의 갱년기 극복력에 대한 영향요인은 Multiple regression을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성의 결과는 Table 1과 같다. 대상자의 연령은 평균 51.71±4.33세였고, 미혼 4명(1.8%), 결혼 202명(89%), 이혼 8명(3.5%), 사별 13명(3.5%)이었다. 교육정도는 중학교 이하가 8명(3.5%), 고등학교 이하가 103명(45.4%), 대학교 이상이 116명(51.1%)을 차지하였고, 직업은 전업주부 45명(19.8%), 전문직업인 113명(49.8%), 서비스업 45명(19.8%), 자영업 15명(6.6%)으로 대상자의 80.2%(182명)가 직업을 가지고 있었고, 월수입은 500만원 이상인 경우가 74명(32.6%)이었다. 월경상태는 규칙적인 경우가 72명(31.7%), 불규칙적인 경우가 41명(18.1%), 폐경상태인 경우가 114명(50.3%)이고, 규칙적인 운동을 실시하는 경우가 112명(49.3%), 운동을 하지 않는 경우가 115명(50.7%)로 나타났고, 갱년기 증상완화를 위한 호르몬 치료를 하고 있는 경우 21명(9.3%), 호르몬 치료를 하고 있지 않은 경우 206명(90.7%)으로 대부분 호르몬 치료를 하고 있지 않았다. 또한 질환을 가지고 있는 경우 41명(18.1%), 질환을 가지지 않은 경우 186명(81.9%)으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=227)

Variables	Categories	n (%) for M±SD
Age (yr)		51.71±4.33
		45-59
Marital state	Unmarried	4(1.8)
	Married	202(89)
	Divorce	8(3.5)
	Widow	13(3.5)
Education level	Middle school graduate and less	8(3.5)
	High school graduate	103(45.4)
	≥College	116(51.1)
Job status	Housewife	45(19.8)
	Profession	113(49.8)
	Service	45(19.8)
	self-employment	15(6.6)
	Temporary job	9(4.0)
Menstrual state	Regular	72(31.7)
	Irregular	41(18.1)
	Menopause	114(50.3)
Monthly income (10,000 won)	≤99	4(1.8)
	100-199	33(14.5)
	200-299	33(14.5)
	300-399	43(18.9)
	400-499	40(17.6)
≥500	74(32.6)	
Regular Exercise	Yes	112(49.3)
	No	115(50.7)
Hormone Therapy	Yes	21(9.3)
	No	206(90.7)
Disease	Yes	41(18.1)
	No	186(81.9)

3.2 자기 효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱년기 적응정도 및 극복력

대상자의 자기 효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱년기 적응정도 및 극복력 평균은 Table 2와 같다. 대상자의 자기 효능감 전체 평균은 36.71±5.21 점이고, 최소값 25점, 최대값 51점 이었으며, 문항평균 3.55±0.51 이었다. 가족지지 전체평균은 43.89±5.68 이고 최소값 24점, 최대값 54 점이고, 문항평균 4.04±0.57 이었다. 사회적 지지 전체평균은 92.21±13.83 이고, 최소값 43점, 최대값 120점 이고, 문항평균 3.87±0.59 였다. 갱년기 적응정도 전체평균은 96.54±13.76 이고, 최소값 51점, 최대값 126점이고, 문항평균 3.43±0.48 이었다. 극복력 전체평균은 125.9±17.64 이고, 최소값 78점, 최대값 166점 이었으며, 문항평균은 5.04±0.71 이었다.

Table 2. Level of Self-Efficacy, Family support, Social support, Adaptation, Resilience of Middle-aged Women in Menopause Period (N=227)

Variables	Min	Max	Mean±SD	Mean±SD/number of item
Self-Efficacy	25	51	36.7±5.21	3.55±0.51
Family support	24	54	43.89±5.68	4.04±0.57
Social support	43	120	92.21±13.83	3.87±0.59
Menopausal period adaptation	51	126	96.54±13.76	3.43±0.48
Resilience	78	166	125.9±17.64	5.04±0.71

3.3 일반적 특성에 따른 자기효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱년기 적응정도, 갱년기극복력의 차이
대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱년기 적응정도, 극복력의 차이를 분석한 것은 Table 3과 같다. 결혼상태에 따라 가족지지(F=4.09,

Table 3. Differences in Self-Efficacy, Family support, Social support, Adaptation, Resilience of Middle-aged Women in Menopause Period by General Characteristics (N=227)

Variables	Categories	Self-Efficacy			Family support			Social support			Adaptation			Resilience		
		Mean±SD	t or F	p	Mean±SD	t or F	p	Mean±SD	t or F	p	Mean±SD	t or F	p	Mean±SD	t or F	p
Age (yr)		3.55±0.51			4.04±0.57			3.87±0.59			3.43±0.48			5.04±0.71		
Marital state	Unmarried a	3.34±0.50	0.50	.686	4.79±0.60	4.09	.007	3.73±0.48	0.47	.704	3.40±0.54	1.35	.258	5.35±0.71	0.84	.473
	Married b	3.55±0.51			4.04±0.54			3.89±0.59			3.44±0.49			5.05±0.71		
	Divorce c	3.40±0.33			3.78±0.94	a>c,d		3.66±0.75			3.12±0.33			4.74±0.64		
	Widow d	3.59±0.55			3.76±0.57			3.84±0.68			3.54±0.39			4.95±0.66		
Education level	Middle school graduate and less	3.39±0.54	0.74	.48	3.57±0.57	7.48	.001*	4.14±0.70	2.21	.112	3.21±0.38	0.91	.404	5.02±0.62	1.14	.322
	High school graduate ≥College	3.52±0.52			3.93±0.54			3.79±0.58			3.44±0.45			4.97±0.67		
Job status	Housewife h	3.37±0.59	1.88	.116	3.76±0.59	4.60	.001*	3.71±0.54	1.24	.266	3.23±0.55	3.72	.006	4.78±0.58	2.82	.026
	Profession p	3.60±0.49			4.16±0.51			3.90±0.57			3.54±0.44			5.14±0.72		
	Service self-employment	3.58±0.48			4.03±0.52	p>h		3.93±0.63			3.41±0.45	p>h		5.13±0.76		
	Temporary job	3.63±0.49			4.06±0.56			3.99±0.60			3.32±0.55			4.82±0.68		
Menstrual state	Regular	3.44±0.45			3.82±0.87			3.79±0.83			3.43±0.41			5.05±0.61		
	Irregular	3.61±0.53	0.73	.483	4.13±0.51	1.529	.219	3.78±0.56	2.057	.130	3.49±0.42	0.94	.388	4.94±0.66	1.14	.322
	Menopause	3.50±0.50			4.04±0.54			3.81±0.59			3.44±0.51			5.05±0.67		
Monthly income (10,000 won)	≤99 a	3.53±0.50			3.98±0.60			3.95±0.61			3.40±0.51			5.10±0.75		
	100-199 b	3.59±0.72	2.77	.019	2.87±0.63	6.68	.001**	3.34±0.77	3.57	.004*	3.26±0.54	3.77	.003	4.89±0.38	2.73	.020*
	200-299 c	3.40±0.48			4.01±0.63			3.92±0.63			3.24±0.43			4.93±0.80		
	300-399 d	3.44±0.59			3.90±0.56	a<b,c,d,e,f		3.69±0.63	a<b,c,d,e,f		3.33±0.63			4.88±0.73		
	400-499 e	3.44±0.39			3.92±0.50			3.77±0.53			3.39±0.39			4.93±0.68		
	≥500 f	3.55±0.56			4.03±0.56			3.79±0.62			3.42±0.44			4.96±0.66		
Regular Exercise	Yes	3.71±0.47			4.23±0.48			4.07±0.51			3.61±0.45			5.29±0.66		
	No	3.63±0.53	2.36	.019	4.03±0.59	-0.03	.973	3.96±0.59	2.18	.030*	3.51±0.48	2.45	.015	5.23±0.71	4.09	.000*
Hormone Therapy	Yes	3.47±0.48			4.04±0.54			3.79±0.58			3.36±0.47			4.86±0.65		
	No	3.38±0.41	-1.63	.105	3.90±0.60	-1.14	.257	4.02±0.58	1.15	.249	3.40±0.37	-0.37	.714	5.04±0.70	-0.05	.962
Disease	Yes	3.56±0.52			4.04±0.56			3.86±0.59			3.44±0.49			5.04±0.71		
	No	3.49±0.47	-0.74	.459	3.77±0.59	-3.32	.001*	3.74±0.61	-1.61	.11	3.22±0.48	-3.13	.002	4.93±0.79	-1.11	.269
	No	3.56±0.52			4.09±0.55			3.90±0.59			3.48±0.47			5.07±0.71		

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

$p<.05$)는 통계적으로 유의하였는데 사후검정에서 미혼인 경우 가족지지가 유의하게 더 높았다.

교육정도에 따라 가족지지는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=7.48, p<.001$). 직업상태에 따라서도 가족지지($F=4.60, p<.001$), 갱년기 적응정도($F=3.72, p<.05$), 극복력($F=2.82, p<.05$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 사후검정에서 전문직인 경우가 전업주부에 비해 가족지지와 갱년기 적응정도가 유의하게 높았다.

가계소득에 따라 자기 효능감($F=2.77, p<.05$), 가족지지($F=6.68, p<.001$), 사회적지지 ($F=3.57, p<.05$), 갱년기 적응정도($F=3.77, p<.05$), 극복력($F=2.73, p<.05$)은 유의한 차이가 있었다. 사후검정에서 가계소득이 한달 99만원 이하인 경우 가족지지, 사회적지지가 유의하게 낮았다. 규칙적인 운동 유무에 따라 자기 효능감($t=2.36, p<.05$), 사회적지지($t=2.18, p<.05$), 갱년기 적응정도($t=2.45, p<.05$) 및 극복력($t=4.09, p<.001$)에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 일반적 특성 중 현재질병의 유무에 따라 가족지지($t=-3.32, p<.001$), 갱년기 적응정도($t=-3.13, p<.05$)는 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 3). 일반적 특성 중 현재질병의 유무에 따라 가족지지($t=-3.32, p<.001$), 갱년기 적응정도($t=-3.13, p<.05$)는 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

3.4 자기효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱년기 적응정도, 극복력 간의 상관관계

자기효능감은 가족지지($r=.37, P<.001$), 사회적지지($r=.26, P<.001$), 갱년기 적응정도($r=.45, P<.001$), 극복력($r=.46, P<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 보였고, 가족지지는 사회적지지($r=.50, P<.001$), 갱년기 적응정도($r=.42, P<.001$), 극복력($r=.31, P<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 나타내었다. 사회적 지지는 갱년기 적응정도($r=.37, P<.001$), 극복력($r=.44, P<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 나타내었으며, 갱년기 적응정도는 극복력($r=.43, P<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 보여주었으며 연구결과는 Table 4와 같다.

3.5 중년여성의 갱년기 극복력 영향요인

중년여성의 갱년기 극복력에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여, 일반적 특성에서 유의한 차이를 나타낸 직업상태, 월 가계수입, 규칙적 운동과 상관관계에서 유의성을 나타낸 자기 효능감, 가족지지, 사회적지지, 갱

년기 적응정도를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였으며 Table 5와 같다. 다중회귀분석을 위하여 독립변수들 간의 다중공선성이 존재하는지를 알아보기 위해 분산팽창요인계수(VIF)를 확인한 결과 VIF가 모든 변수에서 10을 넘지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났으며, Durbin-Watson 통계량이 2.104로 2값 근처에 있어 자기상관이 없이 오차항 들이 독립적임을 알 수 있었다. 특히 잔차의 가정을 충족하기 위한 선형성, 오차항의 정규성, 등분산성의 가정도 만족하여 회귀분석 결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단 할 수 있었다.

다중회귀분석 결과 중년여성의 갱년기 극복력에 영향을 미치는 변인은 일반적 특성 중 규칙적인 운동유무($\beta = -.15, p<.01$)였으며, 자기 효능감($\beta = .29, p<.001$) 과 사회적 지지($\beta = .29, p<.001$), 갱년기 적응정도($\beta = .17, p<.01$)가 영향요인으로 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났으며 이들 변인들은 극복력에 대해 35.3%($F=18.65, p<.001$)의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

Table 4. Correlations among Self-Efficacy, Family support, Social support, Adaptation, Resilience of Middle-aged Women in Menopause Period (N=227)

Variables	Self-Efficacy	family support	social support	Adaptation	Resilience
Self-Efficacy	1.00				
family support	.37**	1.00			
social support	.26**	.50**	1.00		
Adaptation	.45**	.42**	.37**	1.00	
Resilience	.46**	.31**	.44**	.43**	1.00

** $p<.001$

Table 5. Influencing factors on Resilience of Middle-aged Women in Menopause Period (N=227)

Variables	B	SE	β	t/F	p	Tolerance	VIF
(constant)	1.76	.40		4.38	.000		
Self-Efficacy	0.40	.08	.29	4.65	.000	.74	1.35
family support	-0.02	.08	-.02	-0.25	.800	.64	1.57
social support	0.34	.07	.29	4.50	.000	.71	1.42
Adaptation	0.24	.09	.17	2.60	.010	.68	1.47
Job status	0.01	.03	.03	0.46	.643	.96	1.04
Regular Exercise	-0.20	.07	-.15	-2.64	.009	.91	1.09
income	0.01	.02	.03	0.44	.656	.87	1.14

F= 18.65, R²= .373, Adjust R²= .353, Durbin-Watson= 2.104

4. 논의

본 연구는 중년여성들의 생리적, 정신적, 신체적인 변화가 점차 일어나는 시기인 갱년기에 자기 효능감, 가족 지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도가 갱년기 극복력에 미치는 영향 정도를 파악해 보고 내분비학적 혼란시기로부터 폐경을 지나 안정을 찾을 때까지의 기간에 어떠한 요인이 도움이 되는지 확인하고 중년 여성들을 위한 중재제공의 기초자료로 제공하고자 수행되었다.

연구대상자의 일반적 특성을 보면 연령 평균은 51.71 ± 4.33 세로 폐경 이행기 상태이며, 고졸이상의 전문직 여성으로 월수입이 경제적으로 안정된 상태의 여성들이었다. 본 연구에서 대상자의 자기효능감은 전체 평균 36.71 ± 5.22 점으로 문항 평균은 3.55 ± 0.51 점 이었는데 동일한 도구를 사용한 Kwang[27]의 연구에서의 3.40점 보다 높게 나타났으며, 간호사를 대상으로 한 Lee, Byun, Jun[28]의 연구에서의 3.57점과 비슷하게 나타났다. 일반적 특성에 따른 자기 효능감의 차이를 분석한 결과는 월 가계수입, 규칙적 운동 유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자기효능감은 가계수입이 높을수록, 규칙적인 운동에 참여하고 있는 경우 더 높은 것으로 나타났다. 이는 중년여성을 대상으로 한 연구들[29,30]에서 보고한 연령, 학력, 결혼상태, 교육수준 등에 따라 차이를 보인다는 연구와 일치하지는 않았지만 Kwang[27]의 연구에서 월수입이 많은 경우 자기효능감이 더 높은 것으로 나타난 것과는 일치하였다. 자기효능감은 인간의 행위관련 인지에 영향을 미치는 요인으로 인간의 동기, 감정, 행동을 결정하는 데 있어서 인지적 과정, 동기적 과정, 정서적 과정, 과제선택의 과정을 통해 영향력을 행사한다고 하였다[31]. 따라서 중년여성들의 갱년기 변화에 적응하기 위한 규칙적인 운동을 권장하는 것은 자기 효능감을 높여줄 수 있는 중재방안이 될 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

본 연구 대상자의 가족지지는 전체평균 43.89 ± 5.68 이고 문항평균은 4.04 ± 0.57 점 이었으며, Koo[32]의 연구에서 3.77 ± 0.74 점 보다는 높게 나와 50대 연령층이 가장 낮은 가족지지를 나타낸다는 연구와는 다른 연구결과를 나타내었다. 일반적 특성에 따른 가족지지의 차이를 분석한 결과는 결혼상태, 교육정도와 직업, 월 가계수입, 질병 유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 가족지지는 미혼인 경우가 이혼 및 사별한 중

년여성들에 비해 가족지지 점수가 높았으며, 대학교 이상의 학력을 가진 전문직 여성으로 월 가계수입이 높고, 현재 질병이 없는 경우에 가족지지가 높은 것으로 나타났다. 중년여성들에게 갱년기라는 위기를 극복할 수 있도록 지지해 주는 의미 있는 사람은 가족이지만[2], 본 연구결과에서 월 가계수입이 99만원 이하인 경우 가족지지 정도가 100만원 이상인 경우보다 낮게 나와 경제적 여유가 낮을수록 가족지지가 부족함을 알 수 있고, 현재 질병을 가지고 있는 경우가 현재 질병을 가지고 있지 않은 경우보다 가족 지지가 낮게 나온 결과도 중년여성을 위한 중재연구에 가족지지를 어떻게 활용할 수 있을지 시사한다고 볼 수 있다.

본 연구에서 대상자의 사회적 지지는 전체평균 92.21 ± 13.83 이고 문항평균은 3.87 ± 0.59 점을 나타냈다. Her와 Tae[33]연구 및 Choi 등[34]연구에서 3.58 ± 0.61 점, 3.47 ± 0.66 점 보다는 높게나왔다. 일반적 특성에 따른 사회적 지지의 차이를 분석한 결과는 월 가계수입, 규칙적 운동유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 지지는 월 가계소득이 높을수록 그리고 규칙적인 운동에 참여 하는 대상자의 사회적 지지 점수가 더 높게 나타났다. 연령대가 낮을수록, 생활수준이 높고 전문직일수록 사회적 지지 점수가 좋다는 Kim과 Kim[35]의 연구와는 일부분 일치한다고 볼 수 있다. 이는 여성이 남성보다 자신의 생존의 의미를 주변사람과의 관계에 두고 있어 사회적 지지가 중요하다는 연구결과[15]를 지지한다고 할 수 있다.

본 연구 대상자의 갱년기 적응정도는 전체평균 96.54 ± 13.76 이고 문항평균은 3.43 ± 0.48 점을 나타냈다. Park 등[36]의 연구에서 3.3 ± 0.4 점과 비슷한 점수결과를, Park과 Kim[37]의 연구에서 3.2점 보다는 약간 높은 결과를 나타내었다. 일반적 특성에 따른 갱년기 적응 정도의 차이를 분석한 결과는 직업 상태와 월 가계수입, 규칙적인 운동 유무와 현재 질병 유무에서 통계적으로 유의한 결과가 나타났다. 즉, 전문직에 종사하고 월수입이 높으며, 현재 질병 없이 규칙적인 운동에 참여하는 중년여성일수록 갱년기 적응 정도가 높음을 알 수 있었다. 기존 연구에서 배우자 유무가 갱년기 적응과 유의미한 차이를 보였으나, 본 연구에서는 배우자 유무와는 의미 있는 연구결과를 나타내지는 않았고 갱년기 적응 정도가 수입에 따라 통계적인 의의를 나타낸 Park과 Kim[37]의 연구와 비슷한 연구결과를 나타내었다. 이에 중재연구를 계획할

때 저소득층의 전업주부이며, 질환을 가진 운동이 부족한 중년여성들을 대상으로 중재를 계획할 필요성이 대두된다고 볼 수 있다.

본 연구에서 대상자의 극복력은 전체평균 125.90±17.64이고 문항평균은 5.04±0.71점으로 나타났다. 동일한 극복력 도구를 사용한 Koo[32]의 연구에서 3.55±.51점 및 Chung[38]의 연구에서 3.5±0.54점보다 높게 나타났다. 일반적 특성에 따른 극복력의 차이를 분석한 결과는 직업상태와 월 가계수입, 규칙적인 운동 유무에서 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 전업주부보다는 전문직업을 가지고 있고 월수입이 높을수록 또한 규칙적인 운동에 참여할수록 대상자의 극복력에 차이가 나타났다. 이는 경제상태가 보통 또는 높다고 인식하는 그룹에서 낮다고 인식한 그룹보다 극복력이 높게 나타난 Chung[38]의 연구결과와 비슷하였다. 극복력이 높은 중년여성은 상황에 유연하게 성공적인 적응을 잘 할 수 있고[7], 극복력이 낮은 사람은 적응적 유연성이 낮아 변화나 낮은 상황에서 불안하고 보수적이며 사건에서 회복되는데 있어서 어려움이 있을 수 있으므로[39] 대상자의 일반적 특성들에서 차이를 보인 변수들을 고려하여 중재를 계획하여야 할 것이다.

본 연구에서 극복력은 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도와 높은 상관관계(.31-.46)를 나타내었다. 또한 중년여성의 극복력에 영향을 미치는 요인들로는 규칙적인 운동 유무, 자기 효능감과 사회적 지지, 갱년기 적응 정도가 영향요인으로 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났으며, 이들 변인들은 극복력에 대해 35.3%($F=18.65, p<.001$)의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 중년여성이 지각하는 자기 효능감이 높을수록 건강증진 행위에 긍정적인 요인이 될 수 있다는 기존 연구결과에서 보듯이 본 연구에서도 자기 효능감은 중년여성의 갱년기 극복력과 의미 있는 순 상관관계를 나타내었다. 중년여성의 자기 효능감은 성취하고자 하는 욕구를 유발시키고 스트레스를 감소시키며 개인의 성취와 안녕을 향상시키는데 중요한 매개인자가 되므로 자기 효능감을 강화시키는 것은 개인적, 대인 관계적, 가족적인 보호요인들에 의해 많은 영향을 받는 과정인 극복력에 긍정적인 요소로 작용한 것으로 사료되어진다. 갱년기 위기 적응 경험에 대한 연구에서[2] 중년여성들은 가족들과 갈등의 시기를 보내기도 하지만 부부가 함께하면 갱년기를 헤쳐 나갈 수 있다고 생각하면서 자신의 위기 극복을

지지해 주는 사람은 가족이라는 것을 깨닫게 된다고 했다. 본 연구에서 가족지지는 극복력과 긍정적인 상관관계를 보여주었지만 영향요인으로는 통계적 유의성이 없었다. 본 연구자들 대부분이 경제력이 있으며 전문직업을 가진 대상자가 많아 가족지지 변수는 갱년기 극복력에 영향을 미치지 않은 것으로 사료되어진다. 본 연구에서 사회적 지지는 자기효능감과 더불어 갱년기 극복력에 가장 큰 영향요인으로 나타났다. 사회적 상호작용을 통한 욕구충족 과정에서 얻게 되는 것이 사회적 지지이며, 본 연구 대상자들의 인구학적 특성에서 경제력과 직업을 가지고 있는 중년여성들이 많이 포함되어 있어 중요한 영향요인으로 표출된 것으로 사료되어진다. 갱년기 적응 정도 또한 본 연구에서 극복력에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 50%의 중년 여성들은 난소기능의 저하로 인해 신체, 심리, 사회적으로 많은 변화를 경험하게 된다. 이러한 갱년기 증상들은 남편의 은퇴와 자녀의 결혼 시기 등과 맞물려 우울, 외로움, 실패감 같은 정서적인 문제까지 경험하게 된다고 한다[3]. 따라서 갱년기 적응을 잘 할 수 있도록 중재를 계획하고 지지해 주는 것은 갱년기의 위기를 긍정적으로 극복할 수 있는 간호중재가 될 수 있으리라 사료된다.

본 연구는 갱년기 과정에 있는 중년여성들이 긍정적인 방향으로 갱년기 위기를 극복할 수 있도록 도움을 주고자 그 영향 요인들을 확인해 보았다. 연구대상자들이 평균 51세의 폐경이행기 과정에 있는 연령대의 중년여성들이 대부분이므로 갱년기에 포함되기는 하지만 폐경 후기 과정의 여성들에게까지 연구결과를 확대 해석하지 않도록 유의하여야 한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 중년 여성들의 생리적, 정신적, 신체적인 변화가 점차 일어나는 시기인 갱년기에 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도가 갱년기 극복력에 미치는 영향정도를 파악해 보고 내분비학적 혼란시기로부터 폐경을 지나 안정을 찾을 때까지의 기간에 어떠한 요인이 도움이 되는지 확인하고 중년여성들을 위한 중재 제공의 기초자료로 제공하고자 수행되었다. 연구결과 극복력은 자기 효능감, 가족지지, 사회적 지지, 갱년기 적응 정도와 높은 상관관계($r=.31-.46$)를 나타내었다. 또한 중

년여성의 극복력에 영향을 미치는 요인들로는 규칙적인 운동 유무, 자기 효능감과 사회적 지지, 갱년기 적응 정도가 영향요인으로 통계적 유의성이 있는 것으로 나타났으며, 이들 변인들은 극복력에 대해 35.3%($F=18.65, p<.001$)의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 이상의 연구결과를 토대로 경제력이 낮고 전문 직업을 가지지 못하였으며 규칙적인 운동을 하지 못하는 질환을 가진 중년여성들에게 자기 효능감 강화와 사회적 지지가 포함된 간호중재를 통해 갱년기 위기를 긍정적인 방향으로 극복할 수 있도록 계획할 수 있기를 제언한다.

REFERENCES

[1] Statistics Korea. (2017). Statistics Korea News [Internet]. Social indicators of Korea, Retrieved september 13, 2017, from <http://kosis.kr/index/index.jsp>

[2] K. W. Kim & K. E. Bae. (2017). Crisis Adaptation of Middle-aged Women During Climacteric Period. *Crisisonomy, 13*(2), 45-55. DOI :<http://dx.doi.org/10.14251/crisisonomy.2017.13.2.45>.

[3] Y. S. Ha et al. (2016). *Maternity & Women's Health nursing*. Seoul: Shinkwang Publication.

[4] J. A. Yeom. (2015). *Study on Menopausal Experience of Middle Aged Women*. Doctoral dissertation. Seoul Christian University, Seoul.

[5] S. S. Lurthar & D. Cicchetti. (2000). The construct of resilience: Implication for intervention and social policies. *Development and Psychopathology, 12*, 857-885.

[6] J. G. Dyer & T. M. McGuiness. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Arch Psychiatric Nursing, 10*(5), 276-282.

[7] K. M. Chang. (2003). The relation of ego-resiliency, stress coping style and psychological growth environment. *Korean Journal of Youth Studies, 10*(4), 143-161.

[8] S. Y. Lee. (2016). The Effects of Family Stress on Depression in Married, Middle-aged Women : The Moderating Effects of Family Strength and Support. *Journal of Korean Family Resource Management Association, 20*(1), 141-158.

[9] M. S. Hwang. (2012). *(The) Mediating Effect of Family Support and the Moderating Effect of Self-Esteem on the Relationships between Hospitalization Stress Depression of Middle-Aged Women Patients*. Doctoral dissertation. Dankook University, Chonan.

[10] H. K. Lee, S. H. Jo, J. H. Kim & H. I. Chu. (2014). Influence of Self Efficacy, Social Support and Sense of Community on Health-related Quality of Life for Middle-aged and Elderly Residents Living in a Rural Community. *Journal of Korean Academy of Nursing, 44*(6), 608-616. DOI : <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2014.44.6.608>

[11] H. J. Choi & J. H. Yoo. (2011). The Effect of Depression and Self-efficacy on Health Promotion Behavior among the Elderly Living Alone in Rural Area. *Journal of East-West Nursing Research, 17*(2), 149-155.

[12] J. Hur & A. J. Kim. (2010). Effect of Self-efficacy and Yangsaeng on Quality of Life in Hemodialysis Patients. *Journal of East-West Nursing Research, 16*(1), 76-83.

[13] W. J. Hwang & Y. H. Park. (2015). Factors Affecting Health-related Quality of Life on Korean Blue-collar Workers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing, 24*(2), 94-102. DOI : <http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2015.24.2.94>

[14] J. H. Yoon & J. H. Han. (2013). A Study on the Psychological Phenomenon Experienced by Menopausal Middle-Aged Women. *Korean Journal of Counseling, 14*(4), 2195-2212.

[15] M. S. Lee. (2005). *Depression 119*. Seoul: Galimchulpansa.

[16] H. K. Lee, E. H. Shin & Y. K. Kim. (2015). Converged Influencing Factors on the Stages of Change of Exercise in Middle Aged Women. *Journal of the Korea Convergence Society, 6*(5), 187-197. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2015.6.5.187>

[17] N. H. Jo & C. H. Seong. (2016). Effects of Stress and Self-esteem on Depression in Middle-aged Women and Middle-aged Men. *Journal of the Korea Convergence Society, 7*(6), 89-97. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.6.089>

[18] S. J. Kim & S. Y. Kim. (2013). A Study on the Relationship of Marital Intimacy, Depression, and Menopausal Symptoms in Middle-aged Women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 19*(3), 176-187. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.3.176>

[19] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. P. Dunn, B. Jacobs & R. W. Rogers. (1982). The self-efficacy scale: Construction & validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.

[20] H. Y. Hong, & H. S. An. (2009). The relationship among perfectionism, anxiety and career indecision on high school students: The mediating effect of career decision-making self-efficacy. *Korean Journal of Youth*

Studies 16, 149-175.

[21] S. Cobb. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.

[22] H. S. Kwang. (1984). (An)Experimental study of the effects of reinforcement education for rehabilitation on hemiplegia patients' self-care activities. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.

[23] J. W. Park. (1985). A study to development a scale of social support. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.

[24] K. E. Bae. (2000). A study on climacteric discomforts and adaptive styles of the middle aged woman. *Health & Nursing*, 12(1), 64-77.

[25] G. M. Wagnild & H. M. Young. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *The Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

[26] Y. S. Song. (2004). *Determinants of resilience of the physically disabled at home*. Masteral dissertation. Kosin University, Busan.

[27] Y. H. Kwang. (2013). Health Promoting Lifestyle, Self-Efficacy, and Life Satisfaction of Middle-aged Women. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 15(2), 937-948.

[28] C. Y. Lee, E. K. Byun & S. S. Jun. (2011). The Effects of a Self-Growth Program on the Self-Efficacy and Depression in Nurses. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 13(2), 721-730.

[29] E. Y. Jung & E. Y. Kim. (2011). Knowledge, Health Belief, and Self-efficacy Related to Osteoporosis in Middle and Elderly Women, *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 13(5), 2391-2406.

[30] H. S. Park, A. J. Kim & K. E. Bae. (2010). Life Stress, Life Satisfaction, and Adaptation of Middle-aged Women in the Menopause Period. *Journal of Korean Parent Child Health*, 13(2), 55-62.

[31] Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action, A Social Cognitive Theory*. New Jersey ; Prentice-Hall Inc

[32] B. J. Koo. (2008). The Influence of Resilience, Hope, Marital Intimacy, and Family Support on Quality of Life for Middle-Aged Women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental health nursing*, 17(4), 421-430.

[33] J. E. Heo & Y. S. Tae, (2013). Relationships between Spiritual Wellbeing, Social Support and Depression in the Middle-aged Women, *The Korea Contents Society*, 167-168.

[34] S. M. Choi, I. S. Ko, M. N. Choi & Y. S. Jang. (2015).

The Relationship among Menopausal Symptoms, Competency of Self-Care Agency and Social Support in Middle-aged Woman. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 21(1), 105-115.

[35] S. A. Kim & S. Y. Kim. (2011). The Impacts of Self-Esteem and Social Support on Mental Health of the Middle-Age Women, *Journal of Welfare for the Aged*, 52, 109-129.

[36] H. S. Park, A. J. Kim & K. E. Bae. (2010). Life Stress, Life Satisfaction, and Adaptation of Middle-aged Women in the Menopause Period. *Journal of Korean Parent-Child Health*, 13(2), 55-62.

[37] H. S. Park & A. J. Kim. (2010). Adaptation to Menopause and Use of Yangsaeng in middle-aged Korean Women. *Journal of Korean Women Health Nursing*, 16(1), 1-9.

[38] M. S. Chung. (2011). Resilience, Coping Methods, and Quality of Life in Middle-aged Women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental health nursing*, 20(4), 345-354.

[39] J. Block & J. H. Block. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 31-327.

김 영 화(Kim, Young Hwa)

[정회원]



- 2011년 2월 : 전북대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2018년 2월 : 전북대학교 일반대학원 간호학과 박사수료
- 2018년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 시간강사

- 관심분야 : 여성건강, 정신간호
- E-Mail : npnr0509@naver.com

최 혜 경(Choi, Hye Kyung)

[정회원]



- 2007년 2월 : 전북대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2018년 2월 : 전북대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 조교수

- 관심분야 : 여성건강, 아동간호
- E-Mail : hoooomam@wku.ac.kr

오 은 정(Oh, Eun Jung)

[정회원]



- 2013년 8월 : 전북대학교 일반대학원 간호학 석사
- 2017년 2월 : 전북대학교 일반대학원 간호학박사
- 2018년 3월 ~ 현재 : 원광보건대학교 간호학과 조교수

▪ 관심분야 : 정신간호, 의사소통

▪ E-Mail : ohj3305@wu.ac.kr