

중년여성의 갱년기증상과 생활스트레스, 생활만족도 관련성

서보경, 박수진*

대구보건대학교 간호학과

The A Study on the Relationship between Menopause Symptoms, Life Stress, and Life Satisfaction in Middle-Aged Women

BO-Gyeon Seo, Su-Jin Park*

Department of nursing, College of Daegue-Health, Korea

(Received November 21, 2024; Revised December 4, 2024; Accepted December 10, 2024)

Abstract

Purpose. The aim of this study was to relationship between menopause symptoms, life stress, and life satisfaction of middle-aged women.

Methods. The subjects were 226 middle-aged women. Data were collected from 1st to August 30th, 2023 by using a structured questionnaire. Data were analyzed by applying frequency analysis, analysis of variance, t-test, and correlation analysis, using SPSS 23.0.

Results. the quality of life of middle-aged women showed significant differences in spouse($t=3.02$, $p=.003$), education leve($F=3.01$, $p=.031$), economic level($F=4.481$, $p=.013$), and leisure activities($F=3,20$ $p=.024$). The life satisfaction were significantly being correlated with the menopause symptoms($r=-.340$, $p<.001$), life stress($r=-.188$, $p=.005$),

Conclusions. Our results indicate that middle-aged women experiencing menopause symptoms, and life stress have a lower life satisfaction. Hence, it is necessary to develop a health promotion program for middle-aged women.

Keywords : Life satisfaction, Life Stress, Menopause symptoms, Middle-aged Women.

* Corresponding Author : sjhush@dhc.ac.kr

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

삶의 만족은 과거에서 현재까지 살아온 삶에 대한 총체적인 만족도이며, 자신의 인생이 어느 정도 만족한지에 대한 인생 목표나 욕구 달성에 대한 개인의 주관적인 평가로 심리적, 환경적 요인은 물론 생활 역사를 통해서도 영향을 받는 복합적인 감정을 의미한다¹⁾. 중년기는 노년이 시작되기 직전 인간의 성년기로 신체적, 정신적, 사회적 변화로 심리적으로 허탈감을 느끼고, 삶의 목표와 현실의 차이로 정서적 혼란과 함께 사회 주도권을 다음 세대로 전수하면서 인생의 절정기에서 내려와야 하는 시기이다²⁾, 특히 여성의 중년기는 폐경이라는 중요한 전환점을 맞이하게 되어 갱년기증상과 신체적, 생리적 기능 저하뿐만 아니라, 심리, 정서적인 측면에서도 혼란과 방황을 경험하여 ‘제2의 사춘기’로 일컬어지고 있다³⁾.

세계보건기구(WHO)에 따르면 갱년기란 난소의 기능이 떨어지기 시작할 때부터 완전히 소멸되어지는 시기, 생식 능력이 완전히 상실되어 난소에서 분비되는 여성 호르몬의 양이 감소되는 시기로 폐경 전부터 시작하여 폐경 후 약 10년까지의 기간을 의미한다⁴⁾. 중년여성은 인생의 황금기로 자신을 돌아볼 지혜와 여유가 생기는 시기⁵⁾이기도 하지만 신체적으로는 폐경과 갱년기를 겪으며, 자녀의 독립과 결혼, 역할변화, 우울, 불안 등과 같은 사회적, 심리적인 변화와 갈등을 겪으며 의미 상실의 위기와 허무함을 겪게 된다⁶⁾. 이러한 갱년기의 증상은 삶의 질을 떨어뜨리고 노화와 함께 만성질환으로 진행될 가능성이 높으므로 증상을 완화시키고 만성질환의 발생을 예방할 수 있도록 지속적인 관리가 필요하다⁷⁾. 따라서 폐경을 생의 변화단계로 인식하지 못하고 질병으로 인식하여 단순히 갱년기증상 완화나 치료로만 폐경 관리에 생각할 부분이 아니라 생활만족도를 향상시킬 수 있도록 노력해야 할 필요성이 있다.

중년여성이 겪는 갱년기증상과 관련되어 자신의 신체에서 일어나는 변화와 그 변화에 대한 불안감, 자녀와의 역할갈등, 환경에서 받는 스트레스, 개인의 문제, 폐경에 대한 흔한 생각들이 정서적인 문제

가 발생할 수도 있다⁸⁾. 또한 사회적으로는 자녀들의 성장과 결혼 또는 취업 등 독립하는 시기이며, 이처럼 가족내의 체계와 역할의 변화는 중년기 부부 생활의 재적응기이다. 이 시기에는 많은 생활사건, 스트레스, 신체적 변화 등으로 상황적 위기를 경험하게 된다⁷⁾. 중년기에 직면하는 과도한 스트레스는 심리적 부적응을 유발하여 삶에 만족에 직·간접적으로 영향을 미치며 더 나아가서 사회에도 영향을 미치게 된다. 그러나 여전히 전통적인 가부장적 문화에서 벗어나지 못함으로 중년여성의 건강관리는 우선순위에서 뒤쳐져 있는 실정이다⁸⁾. 중년여성은 발달 특성상 독특한 스트레스를 불가피하게 경험하게 되고 적절하게 관리하지 않으면 불건강으로 이행하여 심각한 질병을 초래하므로 예방 및 건강증진차원에서 적절하게 대응할 수 있도록 도와주는 것은 매우 중요하다⁷⁾.

중년여성과 관련된 선행연구를 살펴보면 갱년기증상이 적을수록⁹⁾, 생활스트레스가 낮을수록¹⁰⁾, 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 중년여성을 대상으로 갱년기증상, 생활스트레스, 생활만족도를 파악한 연구는 거의 없다. 선행연구 결과들을 고려해 볼 때, 중년기는 힘든 시기이기도 하지만, 이전의 삶과 현재의 삶을 조망하며 더욱 성숙해질 수 있는 중요한 시기이기 때문에 중년여성의 갱년기증상과 생활스트레스, 삶의 만족을 파악하고 이해하는 것은 미래의 삶을 위해서도 중요하다고 할 수 있다¹³⁾. 따라서 본 연구는 중년여성을 대상으로 갱년기증상, 우울 및 생활 만족도를 조사하여 이들의 상관관계를 규명함으로써 중년 여성이 갱년기증상과 변화에 올바르게 대처하고 효과적인 스트레스 관리를 위한 간호중재 방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2. 연구목적

본 연구목적은 중년여성의 갱년기증상을 파악하고 갱년기 증상이 우울과 생활만족도에 미치는 영향을 밝히기 위함이다. 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 갱년기 증상과 생활스트레스, 생활만족도 정도를 파악한다.
- 2) 중년여성의 갱년기 증상과 생활스트레스, 생

활만족도 간의 관계를 파악한다.

2. 연구대상 및 방법

2.1. 연구 설계

본 연구는 중년여성이 인지하는 갱년기 증상과 생활스트레스, 생활만족도를 파악하고 이들 변수 간의 관계를 알아보기 위한 서술적 상관관계 조사 연구이다.

2.2. 연구대상 및 자료수집

본 연구대상자는 D지역에 거주하는 45~60세 여성을 임의로 추출하여 2023년 8월 01부터 8월 30일까지 실시하였다. 자료수집은 주민센터, 스포츠센터, 친목 모임, 아파트 등에서 시행하였다. 연구대상자에게 연구자가 직접 자료 수집 전에 연구의 목적을 설명하고 참여자의 익명성 보장을 약속하였다. 연구동의서에는 대상자의 익명성과 개인 정보의 비밀 보장에 대한 내용을 포함하였고, 개인 정보는 연구목적 이외에는 노출하지 않을 것과 연구에 자발적으로 참여하며, 설문 도중이라도 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였으며, 연구 참여 동의서는 대상자가 자발적으로 작성하도록 하였다. 설문에 소요된 시간은 10~15분 정도로 답변을 마친 설문지는 이중 봉투에 넣어 봉인된 상태에서 연구자가 직접 회수하였다. 설문이 끝난 후에는 감사의 표시로 소정의 답례품을 제공하였다.

본 연구에서 표본수는 G*Power 3.1.9.2 program을 이용하여 유의수준(α) .05, 효과크기 .25, 검정력 .95로 산출한 결과 최소표본크기는 197명으로 확인되었으며, 탈락률 20%을 고려하여 총 236명에게 설문지를 배부하여 수거하였으며, 불성실한 자료 10부를 제외한 226부를 최종 분석에 사용하였다.

2.3. 연구도구

2.3.1. 갱년기 증상

갱년기 증상은 Sarrel¹⁴⁾이 개발한 Menopause

Symptom Index(MENSI)를 Jo와 Lee¹⁵⁾가 수정보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 신체적 증상, 정신적 증상, 성적 증상 등으로 구성되었으며, 총20문항이다. 각 문항은 Likert의 5점 척도이며, 점수가 높을수록 갱년기 증상이 심한 것을 의미한다. Jo와 Lee¹⁵⁾ 연구에서는 Cronbach's α 는 .76이었고, 본 연구에서 .87이었다.

2.3.2. 생활스트레스

생활스트레스는 Cohen¹⁶⁾이 개발하고 Perceived Stress Scale(PSS)을 Lee 등¹⁷⁾이 수정보완한 한글판 스트레스 자가척도를 사용하였다. 이 도구는 최근 1개월간 일상생활 상황을 떠올리며 느끼는 스트레스 정도를 의미하며, 총10문항이다. 각 문항은 Likert의 5점 척도이며, 부정문항(4, 5, 7, 8번)은 역채점하였으며, 점수가 높을수록 스트레스의 정도가 심한 것을 의미한다. Lee 등¹⁷⁾의 연구에서 Cronbach's α .82이었고, 본 연구에서 .89이었다.

2.3.3. 생활만족도

생활만족도는 Bigot¹⁸⁾가 표준화한 생활만족지수(Life satisfaction Index well being(LSE-W))를 Park¹⁹⁾이 수정 보완한 설문지를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 여가 및 노후준비, 대인 관계, 직무수행, 생활환경 적응, 가족관계 등으로 구성되었으며, 총23문항이다. 각 문항은 Likert의 5점 척도로 점수가 높을수록 생활만족도가 좋음을 의미한다. Park¹⁹⁾에서는 Chronbach's α 는 .84이었으며, 본 연구에서 .91이었다.

2.4. 자료수집방법

본 연구의 대상자는 D지역에 거주하는 중년여성을 임의로 추출하여 2023년 8월 01일부터 8월 30일까지 실시하였다. 총 238부를 배포하여 불성실한 자료 12부를 제외하고 226부를 분석에 사용하였다.

2.5. 자료분석방법

자료 분석은 SPSS/WIN 25.0 Program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균, 표준편차, 일반적인 특성에 따른 생활만족도 차이는 t-test, One-Way, ANOVA를 이용하여 분석하였으며, 사후검정으로 Scheffe's test를 사용하였다.
- 2) 연구변수 정도는 평균과 표준편차, 연구변수 간의 관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 연령은 50세 미만이 88명(38.9%), 평균은 53.2세이었다. 배우자는 있다 207명(91.6%), 혼인기간은 21년~29년 이 137명(60.6%)로 가장 많았다. 학력은 고등학교 졸업이 112명(49.6%), 종교는

있다 163명(72.1%)이었다. 월평균 수입은 100~199만원이 63명(27.9%), 직업은 있다가 182명(80.5%), 여가활동은 집안일 74명(32.7%)이었다. 일반적 특성에 따른 생활만족도의 차이 분석결과 배우자 유무에서 있는 경우 3.52점, 없는 경우 3.16점으로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=3.02, p=.003$). 학력에서는 초등학교 졸업이 3.642점, 중학교 졸업이 3.602점, 대학교 졸업이상인 3.592점, 고등학교 졸업이 3.39점으로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.01, p=.031$). 월평균 수입에서는 300~399만원이 3.59점, 400이상인 3.58점, 200~299만원이 3.56점, 100만원 미만이 3.19점, 100~199만원이 3.41점으로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.67, p=.007$). 여가활동에서는 사회활동이 3.60점, 운동이 3.58점, 집안일이 3.43점, 기타가 3.32점으로 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.20, p=.024$) (Table1).

Table 1. Difference general characteristics between life satisfaction of Participants. (N=226)

Variables	Categories	N	%	Life satisfaction	
				M±SD	t/F (P)
Age (year)	≤ 50	88	38.9	3.54±.50	0.58 (.559)
	51~54	70	31.0	3.48±.58	
	≥ 55	68	30.1	3.45±.43	
Spouse	Yes	207	91.6	3.52±.49	3.02 (.003)
	No	19	8.4	3.16±.52	
Marital (year)	≤20	24	10.6	3.47±.53	0.18 (.832)
	21~30	137	60.6	3.51±.53	
	≥31	65	28.8	3.47±.44	
Education	Elementary	8	3.5	3.64±.57	3.01 (.031)
	Middle	18	8.0	3.60±.47	
	High	112	49.6	3.39±.45	
	University	88	38.9	3.59±.56	
Religion	Yes	163	72.1	3.48±.51	-0.49 (.625)
	No	63	27.9	3.52±.51	
Monthly income(10,000 won)	<100	23	10.2	3.19±.83	3.64 (.007)
	100~199	63	27.9	3.41±.38	
	200~299	42	18.6	3.56±.45	
	300~399	42	18.6	3.59±.52	
	≥400	56	24.8	3.58±.43	
Occupation	Yes	182	80.5	3.50±.49	0.20 (.843)
	No	44	19.5	3.48±.57	
Leisure	Housework	74	32.7	3.43±.50	3.20 (.024)
	Social activity	50	22.1	3.60±.47	
	Exercise	67	29.6	3.58±.53	
	Ect	35	15.5	3.32±.47	

3.2. 갱년기 증상, 생활스트레스, 생활만족도 정도와 상관관계

갱년기 증상, 생활스트레스, 생활만족도의 정도를 분석한 결과 갱년기 증상은 2점 만점에 평균 1.57점이었다. 생활스트레스의 5점 만점에 평균 3.34점이었다. 생활만족도의 평균 3.49점이었다(Table 2).

대상자의 갱년기 증상, 생활스트레스, 생활만족도 간의 상관관계 분석 결과, 갱년기증상과 생활스트레스($r=.357, p<.001$), 생활만족도($r=-.340, p<.001$) 간의 유의한 상관관계가 있었다. 생활스트레스는 생활만족도($r=-.188, p=.005$) 간의 유의한 상관관계가 있었다(Table 2).

Table 2. Descriptive Statistics, Correlation Matrix among StudyVariable Study Variables (N=226)

Variables	r (P)		M±SD
	X1	X2	
X1	1		1.57±.32
X2	.357 (.001)	1	3.34±.42
X3	-.340 (.001)	-.188 (.005)	3.49±.50

X1=Menopause symptoms;X2=Life Stress;X3=Life satisfaction .

4. 고찰 및 제언

본 연구는 중년기 여성의 갱년기 증상과 생활스트레스, 삶의 만족도 관련성을 확인하여 생활만족도 향상을 위한 중재방안의 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. 본 연구의 주요결과 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 생활만족도의 차이에서 미혼인 경우, 학력이 낮을수록, 월 평균 수입이 적을수록, 사회활동이 작을수록 통계적 유의한 것으로 나타났다. 이는 선행연구 Cho 등²⁰과 Kim¹² 결과이다.

특히 중년여성의 경우 생활만족도는 결혼상태, 교육정도, 사회활동, 수입원이 중요한 변수로 보여진다. 중 여성은 배우자 있는 경우 경제적, 심리적 어려움에 대한 도움을 받을 수 있는 지지체계로 생활만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 볼 수 있

다. 또한 중년 여성은 여가활동과 같은 다양한 사회생활을 통해 심리적 만족감을 증대시키므로 생활만족도에 지대한 영향요인을 작용한다고 보여진다. 월 평균수입은 경제적 수준으로 해석되며, 경제적 수준이 높을수록 독립적 생활을 유지할 수 있는 만족감으로 반영된 결과로 보여진다. 이에 중년여성의 경우 결혼상태, 학력, 수입원, 사회활동 등 다양한 변수를 고려한 개별화된 간호중재 전략을 제공할 필요가 있다. 또한 생활 만족도는 5점 만점에 3.49점으로 나타났으며, 선행연구²¹의 3.38점보다 높았다. 이러한 차이는 본 연구대상자는 도시지역에 주거하는 중년여성을 대상으로 진행하였으며, 일부 선행연구²²는 중소도시 중년여성을 대상으로 진행되었다. 따라서 주거지에 따른 차이로 보여지며, 주거지 변수를 고려한 추후 비교연구가 필요하다.

둘째, 대상자의 생활만족도에 관련성을 미치는 변수는 갱년기 증상, 생활스트레스 등이었다. 대상자의 갱년기 증상의 점수를 분석한 결과, 2점 만점에 1.57점으로 나타났다.

이는 선행연구^{11,12}의 결과보다 갱년기 증상의 점수가 높게 나타났다. 이러한 차이는 선행연구에서 연구대상자의 연령은 Kim¹²에서 40-60세, Han과 Lee¹¹에서 45-60세를 대상으로 진행되었으며, 본 연구대상자는 45-49세가 38.9 %로 연령에 따른 갱년기 증상 점수에 차를 보인 것으로 생각된다. 따라서 갱년기증상의 정도가 높은 연령대를 대상으로 추가연구가 필요하다. 또한 대상자의 갱년기 증상은 생활스트레스와 관련성이 나타났다. 이는 갱년기 증상이 심해질수록 생활스트레스가 높아진다. 이러한 결과는 폐경 증상이 나타날 때 신체적, 심리적 스트레스가 높아진다는 Lee¹⁰의 연구결과와 비슷한 맥락이다.

한편 갱년기 증상은 생활만족도와 관련성이 나타났다. 갱년기 증상이 심해질수록 생활만족도가 낮아지는 결과이다. 이러한 결과는 Chang과 Cha²³의 결과와 유사한 결과이다. 갱년기 증상은 갱년기의 초기, 중기, 후기 등 시기별로 다양한 증상의 차이가 있다. 이에 갱년기의 시기별로 갱년기 증상의 정도가 생활만족도에 미치는 반복연구가 필요하다. 또한 중년여성 생활만족도는 갱년기 증상에 따라 차이가 있으므로 갱년기 증상을 고려한 간호중재

개발 및 제공할 필요가 있다고 보여진다.

이처럼 갱년기의 다양한 변화는 생활스트레스와 생활만족도에 관련성이 높은 변수이다. 이에 중년 여성의 갱년기 증상 관리는 생활스트레스와 생활만족도에 긍정적 영향을 미칠 수 있으므로 개인을 포함한 가족의 지지, 친구의 지지 등 사회적 지지를 고려한 다양한 프로그램을 개발하여 제공할 필요가 있다.

이상의 결과에서 중년여성의 갱년기 증상은 생활스트레스, 생활만족도 간의 관련성이 확인되었다. 그러나 본 연구는 일 지역에서 진행되어 연구결과를 중년여성 전체로 일반화하기는 제한적이다. 따라서 연구대상자를 확대하여 반복연구가 진행되어야 할 것이다. 또한 중년여성의 삶의 만족도는 일반적 특성에 의해 영향을 받을 수 있는 변수로 가족형태, 친구지지, 가족지지 등을 고려하지 못한 제한점이 있으므로 후속연구에서는 이들 변수를 고려한 포괄적 연구를 제안한다.

References

1. Park, KH., Kim, IS. Differences of appearance management behaviors and life satisfaction among lifestyle groups, *J Fashion & Text Res*, 2013;15(4);554-564.
2. Cho, SH., Choi, MK., Lee, JH., Cho, HW. Relationship between expectations regarding aging and physical activity among middle-aged adults in urban areas: Based on the pender's health promotion model, *J Korean Acad Nurs*, 2015;45(1);14-24.
3. Sim, IO. Expectations of middle aged women for a life of happiness to the spouse, *J Korean women health Nurs*, 2016;21(2);2093-7695.
4. Lee, NY. Effect of somatic symptoms, aging anxiety and social support on depression in middle-aged women, 2022;20(5);847-855.
5. Cho, YS. Relationship among menopausal symptoms, self-acceptance, generativity, and aging anxiety in middle-aged women, Unpublished mater's thesis, Chonbuk National University, Jeonju, Korea. 2017.
6. Yeom, JA. Study on menopausal experience of middle aged women, Doctoral dissertation, Seoul Christian University, Seoul, Korea, 2015.
7. Park, SY., Park, SY. A longitudinal study on ecological determinants associated with middle-aged and elderly women's life satisfaction and depressive symptoms, *Health Social Research*, 2018;38(4);129-163.
8. The effect of social supports on life stress of middle-aged women, *Family and Culture*, 2007;12(1); 69-91.
9. Han, KS., Lee, PS., Lee, YM. Influencing factors on symptoms of stress of middle aged women, *J Korean Acad Nurs*, 2020;30(6);1427- 1436.
10. Lee, MN. Effects of menopause symptoms on stress and quality of life satisfaction, *J KoCon*. 2020;20(12);198-205.
11. Ha,n MJ., Lee, JH. Factors influencing self-identity and menopausal symptoms on level of depression in middle aged women, *Korean J Women Health Nurs*, 2013;19(4);275-284.
12. Kim, BG. The mediating effect of health promotion behaviors on climacteric symptoms and quality of life in the middle-aged women, Unpublished mater's thesis, Chonbuk National University, Incheon, Korea. 2016.
13. Jeon, GS. Well-being of middle-aged Koreans: development of scales related to happiness and meaning of life, and comparisons between groups, Doctoral dissertation, Chungang University, Seoul, Korea. 2010.
14. Sarrel, PM. Evaluation and management of postmenopausal patients. *Female Patient*, 1995;20;27-32.
15. Jo, HS., Lee, KJ. Comparative study on climacteric symptoms of natural menopausal women and artificial menopausal women, *J Korean Acad Nurs*, 2001;31(4);692-702.
16. Cohen, S. Perceived stress in a probability

- sample of the United States. The social psychology of health: Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, 1988;31-67.
17. Lee, JH., Shin, CH., GO, YH., et al. The Reliability and Validity Studies of the Korean Version of the Perceived Stress Scale, 2022;20(2);127-134.
 18. Bigot (1974). The relevance of American life satisfaction indices for research on British subjects before after retirement, *Age & Aging*, 1974;3;113-121.
 19. Choi, KS, Oh, HE, Shim CS. A study on the relationship between climacteric symptom, depression and coping among middle-aged women, *J Agri Med & Community Health*, 2008;33(3);335-345.
 20. Gwon, HG. The effect of the quality of life as recognized by the middle aged women on the self esteem and satisfaction of life, Unpublished mater's thesis, Chonbuk National University, Daegue, Korea. 2011.
 21. Park, HS, Kim, SK., Cho, GY. A study on climacteric symptoms, depression and quality of life in middle-aged Women, *J Korean women health Nurs*, 2003;9(4); 479- 488.
 22. Chang, HK, Cha, BK Influencing factors of climacteric women's depression, *J Korean Acad Nurs*, 2003;33(7);972-980