

폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향

Effects of Menopause Symptoms on Stress and Quality of Life Satisfaction

이미나

국제대학교 보건의료행정학과

Mi-Na Lee(lmn-814@naver.com)

요약

본 연구는 중년여성이 경험하게 되는 폐경에 따른 스트레스와 삶의 질의 관계를 모색하고 중년여성의 삶의 질 향상과 건강증진을 위한 기초자료를 제공하고자 실시하였다. 자료수집 기간은 2019년 09월 02일부터 11월 29일까지였으며, 총 400부의 설문지를 배포하였고 불성실한 응답을 제외한 362부를 사용하였다. 연구 결과 폐경증상이 심할수록 신체적 스트레스와 심리적 스트레스가 높은 것으로 나타났다($p < .001$). 또한, 삶의 질 만족도에 있어 폐경증상이 심할수록 신체적 건강과 심리적 건강에 만족도가 높은 것으로 나타났으나 사회적 관계와 환경적 관계의 만족도에 유의적인 영향을 미치지 못하는 것으로 볼 수 있다. 향후 폐경의 증상을 완화하고 관련된 정보를 제공 받을 수 있도록 교육 및 중재 프로그램이 활성화 되어야할 것이며, 적극적인 폐경 관리를 통하여 증상을 완화시키고 그로 인해 폐경 후 중년여성의 삶의 질이 좋아지길 제안한다.

■ 중심어 : | 폐경증상 | 스트레스 | 삶의 질 만족도 | 중년여성 |

Abstract

This study was conducted to explore the relationship between stress and quality of life experienced by middle-aged women according to menopause and to provide basic data for improving the quality of life and health of middle-aged women. The data collection period was from September 02, 2019 to November 29, 2019, and a total of 400 questionnaires were distributed and 362 copies were used, excluding unscrupulous responses. As a result of the study, it was found that the more severe the menopause symptoms, the higher the effect on physical stress and psychological stress($p < .001$). In addition, in terms of quality of life satisfaction, the more severe the menopause symptoms were, the higher the satisfaction was with physical and psychological health, but it could be seen that it did not have a significant effect on the satisfaction of social and environmental relationships. In future studies, further studies require a detailed observation of various menopause conditions and symptoms, and a multi-view approach. In addition, education and intervention programs should be activated to alleviate the symptoms of menopause and to receive relevant information.

■ keyword : | Menopausal Symptoms | Stress | Quality of Life Satisfaction | Middle-aged Woman |

I. 서론

1. 이론적 배경

의료기술의 발달과 생활수준의 발전으로 기대수명이 증가하고 있으며, 우리나라의 평균수명은 2009년 83.39세에서 2018년 85.7세로 증가하였다[1]. 한국어

접수일자 : 2020년 11월 05일
수정일자 : 2020년 11월 27일

심사완료일 : 2020년 12월 16일
교신저자 : 이미나, e-mail : lmn-814@naver.com

성의 평균 폐경 연령은 49.9세로 나타났으며[2], 폐경 연령은 개인적 차이가 있으나 대부분의 여성이 삶의 1/3 이상을 폐경상태로 살아가게 된다[3].

폐경은 여성의 난소 기능이 쇠퇴하여 정상적인 월경이 중지되는 현상 또는 시점이며, 무 월경이 12개월 이상 지속되는 경우 자연적 폐경이다[4-6]. 폐경은 난소 기능의 감퇴로 인한 난포 위축과 배란작용의 중지에 따라 에스트로겐 생산 감소, 전신열감, 체중증가 및 수면 장애 등의 단기적 증상과 골다공증, 심·혈관계질환, 치매 등과 같은 건강에 치명적인 영향을 미치는 장기적인 문제점도 발생한다[7-9]. 폐경증상은 폐경을 전후로 나타나는 심리적, 신체적, 사회·문화적 요인이 복합적으로 작용하여 나타나며, 개인마다 증상 양상이 다양하다. 전체 여성의 50%는 경미한 증상을 경험하고, 25%는 의학적 치료가 요구되는 중증의 증상이 발현되며, 25%는 폐경증상을 경험하지 않는다[10][11].

중년기는 발달단계에서 안정기이며, 노년기의 건강상태로 연계를 준비하고 신체적, 심리적 변화를 경험하는 시기이다. 그러나 중년기의 여성은 부모나 배우자의 상실, 자녀의 결혼과 독립, 퇴직 등의 여러 가지 변화 등으로 스트레스에 직면하게 된다[12]. 폐경증상으로 인한 다양한 변화는 신체적, 심리적으로 예민한 상태가 지속되며, 중년여성의 경우 호르몬의 수치 감소에 따른 폐경증상과 신체적, 정신적, 사회적 요인 등이 함께 작용되어 개인의 지각정도에 따라 스트레스 요인으로 작용한다[13][14]. 또한, 개인의 신체적 증상과 우울, 외로움과 같은 정신적, 사회적 문제 등의 여러 형태로 나타나 삶의 질이 저하되기도 한다[15]. 노화로 인한 폐경은 자연스러운 현상이지만 삶의 만족, 행복 등과 같은 개인이 지각하는 주관적인 안녕상태, 즉 삶의 질에 영향을 미칠 수 있다[12].

삶의 질은 현재 삶의 환경에서 상황에 대한 만족도로 신체적, 정신적인 것 이외에 사회적 활동과 경제적 환경을 포함 시킨 것으로 인간의 안녕 정도를 통합적으로 설명하는 지표이다[12]. 중년여성은 폐경기에 잘 적응하고 직면하는 어려움과 위기를 극복하여 바람직한 삶의 질을 유지하는 것이 매우 중요하다[17]. 중년여성의 삶의 질은 폐경증상과 관련하여 느끼는 주관적인 만족의 정도이며, 증상의 정도에 따라 일상생활에 있어 심

한 고통을 주기도 한다[18]. 폐경증상이 심하고 많이 경험할수록 삶의 질이 저하 될 수 있다[19][20]. 폐경으로 인한 증상은 경미한 정도에서 심각한 합병증에 이를 수 있으므로, 폐경 증상에 대한 경각심을 갖고 적극적인 관리를 위해 노력해야한다[21].

이에 폐경을 적절히 관리 하지 못할 시 신체적인 각종 만성질환의 위험을 높이고 정신적, 사회적인 여성의 건강을 위협할 수 있는 심각한 문제를 초래하며[22][23], 중년여성의 삶의 질을 저하시킨다[15]. 더 나아가 폐경으로 인한 신체적, 심리적 폐경의 인지와 예방 및 중년여성의 폐경에 따른 삶의 질 향상을 위한 방안 모색이 필요하다고 본다.

따라서 본 연구는 중년여성이 경험하게 되는 폐경에 따른 스트레스와 삶의 질 만족도의 관계를 알아보고 폐경증상을 겪고 있는 중년여성의 폐경증상을 관리하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 폐경 증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향요인을 모색하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 폐경증상, 스트레스와 삶의 질 만족도의 정도를 확인한다.

둘째, 연구대상자의 폐경증상에 따른 스트레스와 삶의 질 만족도의 차이를 파악한다.

셋째, 연구대상자의 폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 폐경에 따른 스트레스와 삶의 질 만족도를 파악하고 폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향을 탐색하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

서울·경기에 거주하고 한국 여성의 평균 폐경 연령

이 49.0세로 자연폐경에 의해 무월경 1년 이상 지속력 된 것을 자가 확인한 50세 이상 60세 미만의 폐경증상을 겪고 있는 중년여성을 대상으로 실시하였다.

연구의 목적을 이해하였으며, 자발적으로 연구에 참여하기로 서면 동의를 한 사람을 대상으로 하였다.

3. 연구도구

3.1 폐경증상

폐경증상은 임태성(2018)과 이성주(2018)의 선행연구를 바탕으로 혈관운동성증상 5문항, 정신심리증상 5문항, 신체적 증상 5문항, 비호생식증상 5문항으로 구성하였다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 척도이고 점수가 높아질수록 폐경증상이 높음을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's α 는 .906이었다.

3.2 스트레스

중년여성의 스트레스를 측정하기 위하여 김성민(2019)의 스트레스 반응척도(stress response inventory, SRI)를 사용하였다. 신체적 스트레스 10문항, 심리적 스트레스 10문항으로 구성하였으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 척도이고 점수가 높아질수록 스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's α 는 하위영역별 신체적 스트레스는 .852, 심리적 스트레스는 .880으로 나타났다.

3.3 삶의 질 만족도

김나연(2018)의 세계보건기구(WHO)의 지침에 따라 1998년 개발된 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument-BREF; WHOQOL-BREF)의 26문항 중 선행조사를 통하여 불필요한 문항을 제외한 총 20문항으로 4개 하위영역으로 구성하였다. 하위영역은 사회적 관계(5문항), 환경적 관계(6문항), 신체적 건강(5문항), 심리적 건강(4문항)이다. '매우 불만족' 1점에서 '매우 만족' 5점의 Likert 척도이고 점수가 높아질수록 삶의 질 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's α 는 하위영역별 사회적 관계 .765, 환경적 관계 .852, 신체적 건강 .756, 심리적 건강

.827이었다.

4. 자료수집

자료수집 기간은 2019년 09월 02일부터 11월 29일까지였으며, 연구자가 대상자에게 본 연구의 목적 및 절차에 대해 설명하고 허락을 받은 후 설문지와 동의서를 받았다. 설문지는 자가 기입방식으로 이루어졌으며, 20~30분정도 소요되었고, 설문지 작성 후 즉시 회수하였다. 총 400부의 설문지를 배포하였다. 불성실한 응답을 제외한 362부를 사용하였다.

5. 자료분석

본 연구의 통계 분석을 위하여 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 통계처리를 진행하였다.

첫째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 표본의 일반적 특성은 빈도분석을 실시하였다.

셋째, 폐경증상과 스트레스 및 삶의 질 만족도를 알아보고 폐경증상에 따른 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로 Duncan test를 실시하였다.

넷째, 폐경증상과 스트레스 및 삶의 만족도의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순선행회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

일반적 특성에 대해 알아 본 결과 연령은 50~51세 115명(31.8%), 52~53세 72명(19.9%), 54~55세 67명(18.5%), 56~57세 53명(14.6%), 58~60세 55명(15.2%)이다. 학력은 고졸 198명(54.7%), 전문대졸 34명(9.4%), 대졸이상 57명(15.7%)으로 나타났다. 배우자 유무는 배우자가 있다(기혼)는 응답이 283명(78.2%), 배우자가 없다(미혼, 사별)는 응답이 79명

(21.9%), 폐경 전 월경주기는 규칙적 280명(77.3%), 불규칙적 82명(22.7%), 초경연령은 14세 이전 66명(18.2%), 15~16세 204명(56.3%), 17세 이후 92명(25.4%)이다. 자녀수는 없다 24명(6.6%), 1~2명 248명(68.5%), 3명 이상 90명(24.9%)으로 나타났다. 월수입은 100만원 미만 32명(8.8%), 200만원 미만 53명(14.6%), 300만원 미만 53명(14.6%), 400만원 미만 176명(48.6%), 400만원이상 48명(13.4%)으로 나타났다[표 1].

표 1. 일반적 특성 (N=362)

구분	빈도(N)	퍼센트(%)	
연령	50 ~ 51	115	31.8
	52 ~ 53	72	19.9
	54 ~ 55	67	18.5
	56 ~ 57	53	14.6
	58 ~ 60	55	15.2
학력	고졸	198	54.7
	전문대졸	34	9.4
	대졸이상	57	15.7
	기타	73	20.2
배우자 유무	배우자 유	283	78.2
	배우자 무	79	21.9
폐경 전 월경주기	규칙적	280	77.3
	불규칙적	82	22.7
초경연령	14세 이전	66	18.2
	15-16세	204	56.3
	17세 이후	92	25.4
자녀수	없다	24	6.6
	1-2명	248	68.5
	3명 이상	90	24.9
월수입	100만원 미만	32	8.8
	200만원 미만	53	14.6
	300만원 미만	53	14.6
	400만원 미만	176	48.6
	400만원이상	48	13.4
폐경증상에 따른 집단 구분	심한 폐경증상	62	17.1
	중증의 폐경증상	168	46.4
	경미한 폐경증상	132	36.5
합계	362	100.0	

또한, 중년여성의 폐경증상에 따른 집단을 분석한 결과 폐경증상을 5점 만점으로 제시하여 증상별 점수로 4-5점은 '심한 폐경증상'으로, 3점 시 '중증도 폐경증상'으로, 1-2점 시 '경미한 폐경증상'으로 구분하였다. 폐경증상이 '심한 폐경증상'은 62명(17.1%)으로 나타났고, '중증의 폐경증상'은 168명(46.4%), '경미한 폐경증상'은 132명(36.5%)으로 나타났다[표 1].

2. 폐경증상에 따른 스트레스와 삶의 질 만족도 차이

폐경증상에 따라 신체적·심리적 스트레스 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 분석결과 신체적·심리적 스트레스에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 (p<.001), 폐경증상이 심할수록 신체적·심리적 스트레스도 심한 것으로 나타났다[표 2].

폐경증상에 따라 삶의 질 만족도에 차이를 분석한 결과 삶의 질과 하위요인별 사회적 관계(p<.018), 신체적 건강(p<.001), 심리적 건강(p<.002)에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 폐경증상에 따라 하위요인별 신체적 건강, 심리적 건강, 사회적 관계의 삶의 질 차이가 있는 것으로 나타났다[표 2].

3. 폐경증상과 스트레스, 삶의 질 만족도의 상관관계

폐경증상은 스트레스의 하위요인별 신체적 스트레스(r=0.813, p<.001), 심리적 스트레스(r=0.688, p<.001)와 통계적으로 유의미한 양의 상관관계가 나타난 반면, 삶의 질 만족도의 하위요인별 신체적 건강(r=-.244, p<.001), 심리적 건강(r=-.233, p<.001)과는 통계적으로 유의미한 음의 상관관계가 나타났다. 폐경증상이 심할수록 신체적·심리적 스트레스가 심하고 증상에 대한

표 2. 폐경증상에 따른 스트레스와 삶의 질 만족도 차이

구분	폐경증상			F-value(p)	합계 Mean±SD	
	심한폐경증상 Mean±SD	중증의 폐경증상 Mean±SD	경미한 폐경증상 Mean±SD			
스트레스	신체적스트레스	3.36 ^a ±0.45	2.91 ^a ±0.34	2.27 ^a ±0.55	112.903*** (0.001)	2.85±0.62
	심리적스트레스	3.28 ^a ±0.49	2.80 ^b ±0.48	2.30 ^b ±0.53	71.875*** (0.001)	2.80±0.63
전체	3.32 ^a ±0.38	2.86 ^b ±0.34	2.28 ^b ±0.48	126.651*** (0.001)	2.82±0.57	
삶의 질 만족도	사회적 관계	3.09 ^a ±0.57	3.34 ^b ±0.49	3.17 ^{ab} ±0.67	4.096* (0.018)	3.21±0.58
	환경적 관계	2.83±0.65	2.91±0.59	2.92±0.68	0.438 (0.646)	2.89±0.63
	신체적 건강	2.63 ^b ±0.52	2.89 ^b ±0.56	3.01 ^a ±0.62	8.874*** (0.001)	2.85±0.59
	심리적 건강	2.82 ^a ±0.59	3.01 ^{ab} ±0.57	3.19 ^a ±0.69	6.588** (0.002)	3.01±0.63
전체	2.84 ^a ±0.45	3.03 ^b ±0.44	3.06 ^b ±0.57	4.470* (0.012)	2.98±0.49	

*p<.050, **p<.010, ***p<.001

Duncan : a(b(c)

표 3. 각 변수간 상관관계 검증

구분	폐경증상	스트레스		삶의 질 만족도			
		신체적	심리적	사회적 관계	환경적 관계	신체적 건강	심리적 건강
폐경증상		1					
스트레스	신체적스트레스	0.813***	1				
	심리적스트레스	0.688***	0.662***	1			
삶의 질 만족도	사회적 관계	-0.024	-0.067	-0.059	1		
	환경적 관계	-0.071	-0.066	-0.132*	0.469***	1	
	신체적 건강	-0.244***	-0.211**	-0.168**	0.358***	0.524***	1
	심리적 건강	-0.223***	-0.195**	-0.179**	0.577***	0.659***	0.633***

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

대처방안 실행도는 높은 것으로 나타났으며, 폐경증상이 심할수록 신체적 건강과 심리적 건강에 대한 만족도는 낮은 것으로 나타났다[표 3].

인 영향을 미치지 못하였다[표 4].

4. 폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향

폐경증상이 신체적·심리적 스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위하여 단순회귀분석을 실시한 결과이다.

폐경증상이 심할수록 신체적 스트레스가 높은 것으로 나타났다(F=468.508, p<.001). 또한 폐경증상이 심할수록 심리적 스트레스도 높은 것으로 나타났다(F=215.142, p<.001). 폐경증상이 심할수록 신체적·심리적 스트레스가 높은 것으로 나타나 폐경 여성에서 신체적·심리적 스트레스 감소를 위해서는 폐경증상의 감소가 중요한 요인 것으로 사료된다.

폐경증상에 따른 삶의 질 만족도에 미치는 영향을 분석한 결과 폐경증상 심할수록 삶의 질 만족도 중 신체적·심리적 건강의 만족도가 높은 것으로 나타났으며, 사회적 관계와 환경적 관계는 삶의 질 만족도에 유의적

IV. 고찰

2015년 질병관리본부 연구[25]에 의하면 폐경의 증상으로 기억력과 집중력 저하로 어려움을 겪고, 안면홍조 등의 신체적 증상과 신경질, 우울증 등의 정신적 증상 등이 나타났다. 폐경증상은 호르몬 변화와 사회·심리적 요인에 의해 문제가 심화되며, 심화된 스트레스는 개인의 신체 기능의 장애와 심리적 적응 능력에 영향을 미치며, 폐경증상을 유발하거나 심화시킬 수 있다[6].

폐경증상을 겪는 중년여성은 50%는 경미한 증상을 경험하고, 25%는 의학적 치료가 요구되는 중증의 증상이 발현되며, 25%는 폐경증상을 경험하지 않는다는 연구 결과가 나타났다[10][11]. 본 연구는 자연폐경에 의해 무월경 1년 이상 지속력된 것을 자가 확인하였으며, 중증의 폐경증상이 나타나는 경우가 가장 많았다. 경미한 증상과 심한 폐경증상 순으로 나타났고 폐경증상을 겪는 중년여성은 증상의 차이가 나타나지만 폐경증상

표 4. 폐경증상이 스트레스와 삶의 질 만족도에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	R ²	
		B	표준오차	베타					
스트레스	신체적 스트레스	(상수)	0.338	0.118		2.853	0.005	468.508***	0.660
		폐경증상	0.836	0.039	0.813	21.645***	<.001		
	심리적 스트레스	(상수)	0.360	0.150		4.188	<.001	215.142***	0.470
		폐경증상	0.719	0.049	0.688	14.668***	<.001		
삶의 질 만족도	사회적 관계	(상수)	3.286	0.193		17.050	<.001	0.141	0.001
		폐경증상	-0.024	0.063	-0.024	-3.76	0.707		
	환경적 관계	(상수)	3.117	0.209		14.903	<.001	1.231	0.005
		폐경증상	-0.076	0.068	-0.071	-1.109	0.268		
	신체적 건강	(상수)	3.568	0.188		19.002	<.001	15.246***	0.056
		폐경증상	-0.239	0.061	-0.244	-3.905***	<.001		
	심리적 건강	(상수)	3.713	0.203		18.256	<.001	12.560***	0.046
		폐경증상	-0.235	0.066	-0.223	-3.544***	<.001		

***p<.001

으로 신체적 증상과 정신적 증상 등이 나타나고 있음을 확인하였다.

여성의 생애주기별 갱년·폐경기 및 노년기의 경우 골다공증, 폐경기질환, 압, 관절염 등을 주요 건강문제로 인식하였으며, 신체활동의 부족 외의 다양한 문제로 인한 스트레스가 주요 건강 위험요인으로 나타났고 행복지수, 자아존중감 및 사회적 지지도가 낮게 나타났다 [26]. 이는 본 연구의 폐경증상이 나타날 때 신체적·심리적 스트레스가 높아지며, 스트레스가 지속될 경우 폐경증상으로 인해 낮은 삶의 질이 나타나는 것으로 나타나 본 연구와 비슷하다. 이에 다양한 변화가 나타나는 폐경시기에 적극적 폐경기 관리를 통하여 신체적·심리적 스트레스를 줄이고 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 노력해야 한다. 서수진외 2명[2]의 선행연구의 경우 폐경태도와 삶의 질 관계는 폐경 태도가 긍정적일수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났으며, 생활스트레스와 삶의 질 관계는 생활스트레스가 높을수록 삶의 질이 낮은 것으로 나타나 본 연구와 유사하다. 박지혜외 3명[7]과 김복진[27]의 선행연구에 따르면 폐경증상은 삶의 질과 유의미한 관련성을 보였으며, 대인관계가 폐경증상이 삶의 질에 미치는 부정적 영향을 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났지만 본 연구에서는 사회적 관계와 환경적 관계에 있어 폐경증상에 따른 삶의 질 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이에 폐경의 증상과 삶의 질의 하위영역의 관련성에 대한 심층적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

김미희[31]의 중년여성의 폐경 단계에 따른 건강기능식품의 섭취실태와 식생활의 관련성을 보면, 중년여성이 폐경 전보다 폐경 후 식생활 태도가 향상되었으며, 건강기능식품의 섭취율이 높은 것으로 나타났다. 폐경 이후 중년여성은 건강에 대한 관심이 높아지며, 폐경 증상이 중증의 경우 폐경증상이 경미한 상태로 돌아가거나 심한 폐경증상을 예방하기 위한 다양한 대처방안을 통해 건강 증진의 생활을 하는 것으로 보여진다. 본 연구의 신체적·심리적 만족도가 높은 것 폐경증상이 심할수록 신체적·심리적 건강 증진을 위한 행위가 높아지는 건강 상태에 대한 만족도가 유의한 것으로 생각되나 그에 대한 정확한 조사가 이루어지지 않아 후속 연구가 필요하다고 사료된다.

폐경단계에 따른 폐경후기 삶의 질은 차이가 있을 수 있으나 폐경 직후 저하되는 양상을 보이다가 폐경 이후 5년이 지나면서 점차 회복되는 것으로 나타났다 [12][28]. 김지순·안숙희[32]의 폐경상태에 따른 삶의 질 비교 따르면 폐경 경과 기간에 따라 여성의 삶의 질이 저하되며, 폐경 전 여성에게는 폐경기와 관련 된 건강 교육과 정보 제공의 필요와 폐경 후 여성에게는 건강한 폐경 후 삶과 노년기 삶을 준비할 수 있도록 한다. 이에 경미한 폐경증상을 느끼는 시기와 폐경 이후 5년이 넘지 않는 시기에 폐경기 증상을 완화하기 위한 다양한 프로그램을 통한 적극적 증재가 필요할 것으로 생각된다. 중년여성에게 의료기관과 의료인을 통한 다양한 증상, 만성적인 질환의 예방 및 대처방안 등에 대한 정보의 제공이 체계적이고 적극적으로 지원되어야 할 것으로 보여진다. 폐경증상에 따른 스트레스, 삶의 만족도에 대한 반복적인 연구를 제안한다. 이상의 결과로 노화로 인한 폐경은 막을 수 없지만 폐경에 따른 증상에 대한 정확한 지식과 정보 및 대처방안을 알고 있다면 경미한 증상과 만성질환의 예방 및 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 생각된다. 또한, 폐경의 상태, 증상 등의 맞춤형 교육과 관리가 필요한 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구는 폐경이 중년여성의 삶의 질과 관계를 모색하고 중년여성의 삶의 질 향상과 건강증진을 위한 체계적인 대처방안을 모색하기 위해 실시하였으며, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

폐경증상을 5점 만점으로 제시하여 심한 폐경증상, 중증의 폐경증상, 경미한 폐경증상으로 구분하여 확인하였다. 이때, 폐경증상이 심할수록 신체적 스트레스와 심리적 스트레스가 심한 것으로 나타났다. 폐경증상을 겪고 있는 중년여성의 신체적 스트레스와 심리적 스트레스를 감소하기 위해 폐경증상을 적극적으로 관리해야 할 것으로 보여진다. 또한, 폐경증상이 심할수록 삶의 질 만족도 중 신체적 건강상태와 심리적 건강상태에 만족도가 높게 나타나 이를 알아보기 위한 후속 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

향후 진행될 연구에서는 폐경의 기간별, 증상별, 상태별 등에 대한 세밀한 관찰과 함께 다양한 시각에서의 접근이 이루어진 연구가 필요하다. 또한, 폐경의 증상을 완화하고 관련된 정보를 제공 받을 수 있도록 교육 및 증재 프로그램이 활성화 되어야 할 것이며, 적극적인 폐경 관리를 통하여 증상을 완화시키고 그로 인해 삶의 질이 좋아지길 제안한다.

참 고 문 헌

- [1] 통계청, *통계청 생명표*, 국가승인통계 제101035호, 2018.
- [2] 서수진, 장숙량, 김재희, “폐경기 여성의 폐경지식, 폐경태도, 생활스트레스 및 삶의 질 관계,” *예술인문사회 융합멀티미디어논문지*, 제9권, 제9호, pp.475-487, 2019.
- [3] 구혜자, “한국 성인 여성의 폐경 여부가 유방암에 미치는 영향,” *융합정보논문지*, 제9권, 제5호, pp.65-76, 2019.
- [4] 박찬영, 임준연, 박현영, 김원호, “폐경나이에 영향을 미치는 요인 : 흡연, 체질량지수, 출산경험,” *질병관리본부 주간건강과 질병*, 제11권, 제19호, pp.596-602, 2018.
- [5] 임계윤, “한국 중년 여성의 폐경 관련 삶의 질과 갱년기관리,” *질병관리본부 주간건강과 질병*, 제6권, 제31호, pp.609-613, 2013.
- [6] 최수지, 김동일, “갱년기장애 및 폐경기후증후군 한의 표준임상진료지침 개발을 위한 한의사의 인식과 치료에 관한 실태조사,” *대한한방부인과학회지*, 제30권, 제4호, pp.135-148, 2017.
- [7] 박지혜, 엄미향, 주세영, 박유경, “12주간의 포도씨 추출물 등 복합물 섭취가 갱년기 증상 완화에 미치는 영향: 무작위배정 이중맹검 대조군 시험,” *한국식품영양과학회지*, 제48권, 제9호, pp.922-932, 2019.
- [8] 김은숙, “골다공증이 있는 폐경 여성의 삶의 질 영향요인: 제7기 2016년도 국민건강영양조사를 활용한 이차 자료분석,” *한국자료분석학회지*, 제22권, 제1호, pp.403-417, 2020.
- [9] 유향숙, “폐경전후 여성의 운동 프로그램 효과에 대한 메타분석,” *한국체육학회지*, 제58권, 제4호, pp.461-479, 2019.
- [10] 김다희, “폐경기 여성에 대한 필라테스의 효과: 문헌 고찰,” *한국웰니스학회*, 제14호, 제2권, pp.405-418, 2019.
- [11] 김순안, “갱년기 여성의 발달현상에 대한 태도와 폐경증상이 삶의 의미에 미치는 영향,” *한국노년학회지*, 제32권, 제2호, pp.631-647, 2012.
- [12] 김나연, *집단미술치료가 중년기 여성의 폐경에 대한 태도 및 삶의 질에 미치는 영향*, 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, 2018.
- [13] 김영란, 원미화, “폐경 후 중년여성의 우울 증상 영향요인의 융합연구,” *융합정보논문지*, 제10권, 제4호, pp.25-34, 2020.
- [14] 임태성, *필라테스 운동과 유산소 운동이 폐경기 여성의 폐경기 증후군과 요부 근 기능에 미치는 영향*, 한국체육대학교 대학원, 석사학위논문, 2018.
- [15] 김경희, “중년여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인,” *한국자료분석학회지*, 제18권, 제1호, pp.497-508, 2016.
- [16] 서수진, 장숙량, 김재희, “폐경기 여성의 폐경지식, 폐경태도, 생활스트레스 및 삶의 질 관계,” *예술인문사회 융합멀티미디어논문지*, 제9권, 제9호, pp.475-487, 2019.
- [17] 이성주, *중년기 여성의 회복탄력성이 사회적지지, 자아존중감, 우울에 미치는 영향*, 서울벤처대학원대학교, 박사학위논문, 2018.
- [18] 김리효, *성인취미발레교육이 중년여성의 갱년기증후군에 미치는 영향*, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2019.
- [19] 조은하, 성기월, “폐경여성의 폐경증상 정도에 따른 우울증상, 부부친밀감, 건강 관련 삶의 질,” *글로벌건강간호학*, 제9권, 제1호, pp.1-9, 2019.
- [20] 박영미, 신창식, “갱년기 여성의 생활스트레스가 생활만족도와 우울에 미치는 영향,” *한국콘텐츠학회논문지* 제15권, 제5호, pp.254-264, 2015.
- [21] 신현숙, *폐경 여성에서 호르몬 복용군과 비복용군의 폐경 증상, 부부친밀도 및 삶의 질 비교*, 경남대학교 대학원, 석사학위논문, 2019.
- [22] 김지순, 안숙희, “중년 이후 여성에서 삶의 질 저하에 영향을 미치는 요인: 폐경 형태와 대사증후군 위험요인을 중심으로,” *여성건강간호학회지*, 제22권, 제4호, pp.275-286, 2016.
- [23] 정우석, 강성훈, “생활체육 참여여성의 참여만족이 운동지속에 미치는 영향: 폐경유무를 중심으로,” *한국*

- 여성체육학회지, 제32권, 제4호, pp.17-32, 2018.
- [24] 김성민, *여성의 세대별 영적안녕과 사회적지지가 우울에 미치는 영향 :스트레스 반응의 매개효과를 중심으로*, 삼육대학교 대학원, 박사학위논문, 2019.
- [25] 질병관리본부, *폐경기 증상에 대한 행동 양식과 여성 건강관련 실태 조사*, 질병관리본부, 2015.
- [26] 이유미, 조하나, 최은지, 최귀선, 임중연, 박찬영, 박현영, “2016년 한국여성의 생애주기별 건강인식 조사 결과,” *주간 건강과 질병*, 제10권, 제43호, pp.1138-1147, 2016.
- [27] 김복진, *중년여성의 갱년기 증상과 삶의 질과의 관계:건강증진행위의 매개효과*, 가천대학교 간호대학원, 석사학위논문, 2016.
- [28] 이보경, *폐경기 단계에 따른 폐경기 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인:경로분석*, 인하대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [29] 권대휘, 신정호, “폐경 후 여성의 호르몬요법에 대한 최신 치료가이드라인,” *대한의사협회지*, 제62권, 제3호, pp.145-149, 2019.
- [30] 윤병구, “폐경호르몬요법의 득과 실,” *대한의사협회지*, 제62권, 제3호, pp.150-159, 2019.
- [31] 김미희, *중년 여성의 폐경 단계에 따른 건강기능식품의 섭취실태와 식생활과의 관련성 연구*, 창원대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [32] 김지순, 안숙희, “중년 이후 여성에서 삶의 질 저하에 영향을 미치는 요인: 폐경 형태와 대사증후군 위험요인을 중심으로,” *여성건강간호학회지*, 제22권, 제4호, pp.275-286, 2016.

저 자 소 개

이 미 나(Mi-Na Lee)

정회원



- 2010년 2월 : 서경대학교 미용예술학과 학사
- 2012년 2월 : 서경대학교 미용예술학과 석사
- 2015년 2월 : 서경대학교 미용예술학과 박사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 국제대학교

보건의료행정학과 겸임교수

〈관심분야〉 : 보건의료, 보건행정, 보건교육