

# 성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 간의 관계\*

박 영 레<sup>1)</sup> · 손 연 정<sup>2)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

성인여성은 생애주기 과정에서 교육과 직업, 결혼과 임신 및 출산, 폐경과 노화와 같은 많은 변화와 위기를 경험하면서 남성과는 다른 신체적, 정신적, 사회적 기능의 변화를 겪게 되고, 이러한 기능변화는 다양한 건강문제를 유발하므로써 전반적인 삶의 질에 영향을 미치게 된다(Jun & Cho, 2005; Son, 2007). 특히 우리나라 여성의 건강은 눈부신 경제발전 및 사회구성원들의 성에 대한 인식변화로 과거에 비해서는 많이 향상되긴 하였으나, 여전히 가정 및 사회생활을 함에 있어 겉속이 내재된 가부장적인 사고로 인해 여성의 건강문제가 쉽게 간과되고 있다(Jho, 2001).

건강관련 삶의 질은 건강과 관련된 신체적, 정신적, 사회문화적 다양한 경험들이 자신의 내부에서 통합되어 형성된, 개인의 주관적인 안녕상태(Stoker, Dunbar, & Beaumont, 1992)로서, 이는 간호의 궁극적인 목표인 대상자들이 최적의 안녕상태를 유지하도록 돕는 것과 밀접한 관계를 가지고 있다(Ware & Sherbourne, 1992). 이러한 차원에서 국내의 경우 1990년대부터 환자뿐만 아니라 일반인을 대상으로 여성의 건강관련 삶의 질을 다룬 연구들이 꾸준한 증가추세를 보였는데, 주로 중년기와 노년기 같은 연령대(Chao et al., 2006; Park, Kim, & Cho, 2003; Yeo, 2004)나, 기혼여성이나 직장여성과 같은 특정 대상에 국한된 연구(Kwon & Youn, 2002; Son, 2007)가

다수를 이루고 있어, 생애주기별 성인여성의 건강관련 삶의 질을 충분히 이해하기는 부족하므로 성인기 전반에 걸친 여성들의 건강관련 삶의 질 관련요인들을 살펴보는 일은 중요하다.

최근 한국 사회는 TV, 잡지 등 매스미디어의 영향으로 외모지상주의가 새로운 이슈로 부각되면서 여성들은 극도로 마른 몸매를 이상화시키고 있는 실정이다(Jang & Song, 2004). 외모만족도는 외모와 체격, 신체에 대한 매력 등과 관련한 개인의 주관적 생각 혹은 감정으로서, 정의가 비교적 광범위하며, 다차원의 속성을 가진 개념으로서 서구를 중심으로 지난 30여 년간 주로 남성보다는 젊은 여성에 국한하여 많은 연구들이 진행되어 왔다(Tiggemann, 2004). 외모에 대한 사회문화적 영향력은 여성이 남성에 비해 좀 더 신체적 느낌 및 변화에 민감하고, 외모에 더욱 큰 가치를 두며(McLaren & Kuh, 2004), 외모에 대한 관심이 서구는 물론 국내에서도 점차 젊은 층에 국한되지 않고 중장년층으로 확산되면서 이제는 연령의 벽을 넘어 사회전반의 화두가 되고 있다(Hong, 2006). 여성 대상의 외모만족도 관련 선행 연구들에 의하면 외모만족도가 낮은 여성일수록 운동을 포함한 스포츠 참여도가 낮으며, 거식증 혹은 폭식증과 같은 불건강한 식이행동을 보이고, 주변 혹은 사회에서 원하는 외모를 가꾸기 위해 불법적인 약물을 복용하거나 무비판적으로 성형을 하려는 욕구로 이어지는 양상을 보고하고 있다(Ferraro et al., 2008; Tiggemann, 2004). 이와 같이 외모만족도 관련 연구들은 주로 여성들의 식이장애 및 비만관련 주제를 다루고 있었으나 2000년대 들

주요어 : 여성, 생애주기, 심리적 요인, 삶의 질

\* 본 연구는 2007년 태평양학술문화재단의 학술연구비를 지원받아 수행되었음.

1) 목포가톨릭대학교 간호학과 조교수

2) 순천향대학교 의과대학 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: yjson@sch.ac.kr)

접수일: 2009년 6월 15일 수정일: 2009년 6월 28일 게재확정일: 2009년 7월 21일

어서는 화상, 절단, 혹은 유방 및 자궁절제술 환자를 대상으로 신체상 변화와 관련된 삶의 질 정도를 다룬 연구들과 더불어, 건강한 사람들 대상의 노화에 따른 외모변화와 삶의 질 간의 관계를 다룬 조사연구들이 늘어나기 시작하였다(Ferraro et al., 2008; McLaren & Kuh, 2004).

외모에 대한 관심은 여성들로 하여금 삶에 대한 통제감 혹은 자신감을 고취시키는 긍정적인 역할을 할 수도 있으나, 한편으로는 사회적 기준에 맞추기 위해 자신을 억압함으로써 낮은 자존감을 갖게 하는 부정적인 역할을 하기도 한다(Marie-Claude, Paquette, & Raine, 2004). 특히 대다수의 여성들이 이상적인 신체이미지로 신체기능 측면보다는 외모를 더욱 중시하므로써, 자신이 원하는 이미지에 도달하지 못할 경우에 개인이 느끼는 상실감이 커져 자존감이 낮아지게 되므로, 이로 인해 심한 스트레스와 불안, 우울증 등과 같은 심리 사회적 건강문제를 경험하게 된다고 한다(Clarke, Griffin, & PACC Research Team, 2008; Jang & Song, 2004; Marlene & Kelly, 2004). 우울은 인간의 존재자체를 무기력하게 만드는 증상 중 하나로 다양한 요인에 의해 영향을 받음과 동시에 개인의 삶에 막대한 영향을 미치며, 특히 여성에 있어 건강관련 삶의 질의 중요한 요인으로도 언급되고 있다(Chao et al., 2006). 스트레스 또한 피할 수 없는 일상생활의 한 부분으로서 신체적, 정신적 불편감과 사회적응의 어려움을 초래하여 삶의 질 저하에 기여하는 데(Bairey Merz et al., 2002; Jun & Cho, 2005), 성인여성은 생애 주기적 관점에서 성인초기, 중년기, 노년기를 거치면서 다양한 생의 변화와 위기를 경험함으로써 스트레스에 노출될 가능성이 높다.

앞서 언급한 바와 같이, 여성을 대상으로 한 삶의 질 관련 국내 연구는 다수 있었으나 외모만족도와외의 관련성을 살펴본 연구는 거의 찾을 수 없었으며, 외모만족도에 관한 연구 또한 관련변수가 주로 자아존중감 혹은 체중에 국한되어 있었다(Hong, 2006; Jang & Song, 2004; Kim, 2003).

이에 본 연구는 성인여성의 외모만족도와 자아존중감 및 여성의 건강관련 삶의 질 변인으로 알려진 우울 및 스트레스 간의 관계를 파악함으로써, 건강관련 분야에서 생애주기별, 성별 특성에 맞는 개별화된 간호를 제공하는 데 기여하고자 한다.

### 연구 목적

본 연구는 성인여성의 생애주기별 외모만족도와 자아존중감, 우울, 스트레스, 건강관련 삶의 질들간의 연관성을 살펴보고자 하였으며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질에 차이가 있는 지를 파악한다.

- 성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 간의 관계를 확인한다.
- 성인여성의 생애주기별 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 변인을 파악한다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 성인여성의 생애주기별 외모만족도와 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질의 정도 및 주요변수들 간의 상관관계와 성인여성의 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 변인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 연구 대상자

본 연구는 서울특별시, 경기도, 충청도, 전라도, 경상도에 거주하는 만 20세 이상의 성인여성을 임의표출하였으며, 의사소통의 장애가 없고, 본 연구의 목적을 이해하고 연구에의 참여를 허락한 여성을 대상으로 자료수집을 실시하였다. 생애주기는 20-39세는 성인초기, 40-64세는 중년기, 65세 이상은 노년기로 구분하였다(Lee et al., 2008). 대상자 수는 연구의 검정력 확보를 위해 Erdfelder, Faul과 Buchner (1996)에 의해 개발되어 Behavioral Science에 널리 이용되고 있는 G\*POWER MS-DOS program을 통해 산출하였으며 G\*POWER의 analysis를 근거로 유의수준 .05, Power .90, effect size= .05 (small)일 때 multiple linear regression에 필요한 총 대상자 수는 466명이었다. 본 연구에서는 연구의 일반화 및 결과변수인 건강관련 삶의 질에 영향요인의 설명력을 높이기 위해 1200명 내외의 대상자에 대한 자료수집을 목표로 하였다. 연구대상자에 대한 윤리적 고려를 위하여 연구 대상자는 자의로 연구에 참여하고 원하는 경우 언제든지 철회할 수 있으며 그로 인해 어떤 불이익도 받지 않는다는 것을 설명하고, 연구자료는 연구목적으로만 사용될 것과 연구 참여자의 익명성을 지킨다는 내용을 전제로 한 서면화된 동의서를 받았다.

### 자료 수집 방법 및 절차

본 연구의 자료수집은 2007년 11월부터 2008년 2월까지 1200명을 대상으로 실시하였으며, 간호학과 3, 4학년 학생들로 구성된 10명의 자료수집원에 대해 측정자간 오차를 줄이기 위해 총 세 차례에 걸쳐 자료수집과 관련된 훈련을 실시하였다. 자료수집 장소는 주로 대상자들이 많이 모이는 대학교, 대형마트, 은행 및 노인복지관 등에서 이루어졌으며, 먼저

연구목적과 연구동의를 포함된 구조화된 설문지를 배부한 후, 연구참여자가 직접 작성하도록 하고, 의문사항이 있으면 자료수집원에게 질문하도록 하였다. 연령과 지역적 특성을 고려하여 대상자를 할당함으로써 연구대상의 편중을 최대한 배제하였으며 회수된 자료는 모두 익명으로 처리하고 누락된 항목이 많거나 응답이 불성실한 설문지는 최종 분석 대상에서 제외된 후 총 1152명의 자료만을 분석하였다.

## 연구 도구

### ● 외모만족도

외모만족도는 자신의 전체적인 신체 및 신체 장식 상태로 표현되는 겉모습에 대한 만족감의 정도를 의미하는 것으로 이를 측정하기 위하여 Kim (2003)이 성인여성에게 적합하도록 외모에 대한 자기만족과 자기평가로 구성된 10문항, 5점 척도로 측정하였다. 점수범위는 최소 10점에서 최대 50점으로 점수가 높을수록 외모만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적일관성 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었다.

### ● 자아존중감

Rosenberg (1965)에 의해 개발된 자아존중감 척도를 Jon (1974)이 변안한 도구로 측정하였다. 이 도구는 총 10문항 4점 척도로 구성되어 있으며 각 문항은 '거의 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점까지 되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적일관성 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82였다.

### ● 우울

Radloff (1977)에 의해 개발된 우울 측정도구를 Chon과 Rhee (1992)가 한국인의 특성에 맞게 수정, 보완하여 적용한 한국판 우울측정도구(한국판 CES-D)로 측정하였다. 이 도구는 우울한 기분, 무가치함, 절망감, 식욕상실, 수면장애 등의 영역에 대해 지난 1주일 동안 경험한 증상의 빈도를 측정하는 총 20문항의 4점 척도로 구성되어 있다. 각 항목은 '1주일에 거의 없음' 0점, '1주일에 1-2일' 1점, '1주일에 3-4일' 2점, '1주일에 5-7' 3점으로 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서의 내적일관성 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

### ● 스트레스

스트레스는 Bae, Jeong, Yoo, Huh와 Kim (1992)에 의해 개발된 한국어판 스트레스 측정도구인 BESPI-K (Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)를 사용하였다. 이 도구는 5문항 5점 척도로 구성되어 있고 각 문항은 스트레스의 외적요

구에 대한 생각, 내적인 요구, 기대에 대한 조화, 요구의 불확실성, 요구의 조율로 이루어졌다. 본 연구에서의 내적일관성 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79이었다.

### ● 건강관련 삶의 질

건강관련 삶의 질은 신체적, 심리적, 사회적 영역을 포함하는 다차원적인 개념으로 이를 측정하기 위하여 Ware와 Sherbourne (1992)이 개발한 SF-36 설문지를 이용하였다. SF-36의 하위개념은 신체기능, 신체건강으로 인한 역할제한, 통증, 전반적 건강지각, 정신건강, 감정적 문제로 인한 역할제한, 사회적 기능, 그리고 활력으로 구성되었다. 각 하위 개념마다 적게는 2문항에서 많게는 10문항으로 이루어졌으며 점수는 최저 0점에서 최고 100점까지 분포할 수 있고 점수가 높을수록 건강관련 삶의 질이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적일관성 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80이었다.

## 자료 분석 방법

자료분석은 SPSS Win 17.0 program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자의 인구사회학적 특성과 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 정도는 기술통계를 이용하여 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질의 차이는 One-way ANOVA로, 사후검정은 Scheffe로 분석하였다.
- 대상자의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.
- 대상자의 생애주기별 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위하여 Stepwise multiple linear regression을 이용하여 분석하였다.

## 연구 결과

### 성인 여성의 생애주기별 인구사회학적 특성

성인여성 대상자 1152명 중 성인초기 여성(514명, 44.7%)의 평균 연령은 30.13세, 중년기 여성(459명, 39.8%) 48.16세, 노년기 여성(179명, 15.5%)이 63.98세로 나타났다.

성인초기 여성의 경우 배우자가 있는 사람이 280명(54.5%), 종교가 있는 사람이 291명(56.5%), 직업은 383명(74.5%)이 있는 것으로 나타났으며, 교육정도는 대졸 이상이 340명(66.1%), 월수입은 200-300만원에 해당하는 사람이 149명(29.0%)으로

가장 많은 분포를 보였다. 체질량지수는 대상자의 신장과 체중을 이용하여 산출하였는데, 대한비만학회의 제안에 따라 18.5kg/m<sup>2</sup> 미만은 저체중, 18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>은 정상체중, 23.0-24.9kg/m<sup>2</sup> 이상인 대상자는 과체중, 25kg/m<sup>2</sup>이상은 비만으로 규정하였다. 이 때 성인 초기 여성에서 정상체중과 저체중은 각각 272명(52.9%)과 215명(41.8%)으로 나타났으며, 외모관심 부위로는 몸매가 190명(37.0%)으로 가장 많았다. 외모에 지출하는 비용은 월 3-5만원이 132명(25.7%), 다이어트 경험은 있다고 응답한 사람이 326명(63.4%)이었으며, 대부분 질병이 없다고 응답하였다. 중년기 여성은 배우자가 있다고 응답한 사람이 415명(90.4%), 종교를 가지고 있는 경우가 341명(74.3%), 직업이 없는 경우가 253명(55.1%), 교육정도는 고졸이 269명(58.6%), 월수입은 200-300만원에 해당하는 사람이 117명(25.5%)으로 가장 많았다. 체질량지수는 대다수인 339명

(73.9%)이 정상체중에 속하였으며, 외모관심부위는 얼굴이 29.8명(46.0%)으로 가장 많았고, 외모에 지출하는 비용은 월 3-5만원이 111명(24.2%), 다이어트 경험은 있다고 응답한 사람이 243명(52.9%)으로 가장 많았고, 질병은 없다고 응답한 사람이 355명(77.3%)으로 다수를 차지하였다. 노년기 여성은 배우자가 있는 경우가 143명(79.9%), 종교가 있는 사람이 134명(74.9%), 직업은 없다고 응답한 사람이 153명(85.5%), 교육정도는 중졸 이하가 118명(65.9%), 월수입은 100-200만원이 59명(33.0%)으로 가장 많았다. 체질량지수는 112명(62.6%)이 정상체중에 속하였고, 외모관심 부위는 얼굴과 몸매가 각각 46명(25.7%), 외모에 지출하는 비용은 1-3만원이 53명(29.6%), 다이어트 경험은 없다고 응답한 사람이 128명(71.5%)으로 가장 많았다. 질병유무는 거의 비슷한 분포를 보였다(Table 1).

Table 1. Sociodemographic Characteristics of Women according to Lifespan

(N=1152)

Characteristics	Category	Early adulthood (n=514)		Middle adulthood (n=459)		Elderly adulthood (n=179)		$\chi^2$ (p)
		n	%	n	%	n	%	
Spouse	Yes	280	54.5	415	90.4	143	79.9	163.411(<.001)
	No	234	45.5	44	9.6	36	20.1	
Religion	Yes	291	56.6	341	74.3	134	74.9	40.667(<.001)
	No	223	43.4	118	25.7	45	25.1	
Job	Yes	383	74.5	206	44.9	26	14.5	214.168(<.001)
	No	131	25.5	253	55.1	153	85.5	
Education	Middle School or less	5	1.0	88	19.2	118	65.9	534.005(<.001)
	High School	169	32.9	269	58.6	51	28.5	
	College or higher	340	66.1	102	22.2	10	5.6	
Monthly income (1,000won)	<1,000	29	5.6	31	6.8	46	25.7	107.148(<.001)
	1,000-1,999	103	20.1	91	19.8	59	33.0	
	2,000-2,999	149	29.0	117	25.5	40	22.3	
	3,000-3,999	122	23.7	112	24.4	24	13.4	
	≥4,000	111	21.6	108	23.5	10	5.6	
Body mass index	Underweight (<18.5 kg/m <sup>2</sup> )	215	41.8	57	12.4	17	9.5	178.821(<.001)
	Normal (18.5-22.9 kg/m <sup>2</sup> )	272	52.9	339	73.9	112	62.6	
	Overweight (23.0-24.9 kg/m <sup>2</sup> )	27	5.3	63	13.7	50	27.9	
Part of body for which looks were a concern	Face	157	30.5	137	29.8	46	25.7	39.101(<.001)
	Body	190	37.0	136	29.6	46	25.7	
	Hair style	50	9.7	82	17.9	40	22.3	
	Dress	87	16.9	54	11.8	29	16.2	
	Other	30	5.9	50	10.9	18	10.1	
Expenditures of appearance (1,000 won)	<10	50	9.8	32	7.0	34	19.0	47.117(<.001)
	10-29	85	16.5	84	18.3	53	29.6	
	30-49	132	25.7	111	24.2	34	19.0	
	50-69	66	12.8	58	12.6	19	10.6	
	70-99	78	15.2	83	18.1	24	13.4	
	≥100	103	20.0	91	19.8	15	8.4	
Diet for weight control	Yes	326	63.4	243	52.9	51	28.5	65.421(<.001)
	No	188	36.6	216	47.1	128	71.5	
Disease	Yes	39	7.6	104	22.7	89	49.7	149.552(<.001)
	No	475	92.4	355	77.3	90	50.3	

**성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 수준**

성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스, 건강관련 삶의 질 수준을 살펴본 결과(Table 2), 외모만족도를 제외한 자아존중감( $F=3.929, p=.020$ ), 우울( $F=14.264, p<.001$ ), 스트레스( $F=4.169, p=.016$ ), 건강관련 삶의 질 총점( $F=43.504, p=.001$ )에서 생애주기별, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 노년기 여성의 경우 성인초기 여성에 비해 자아존중감은 낮고, 우울과 스트레스는 높은 것으로 나타났다. 노년기 여성의 건강관련 삶의 질 수준 또한 성인초기 및 중년기 여성에 비해 낮은 것으로 나타났다. 외모만족도의 경우 최대 50점 만점에 성인초기, 중년기, 노년기 여성 모두 평균 약 30점대로 비슷한 수준으로 나타났다.

**성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 간의 관계**

성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트

레스 및 건강관련 삶의 질 간의 관계를 살펴본 결과(Table 3), 성인초기, 중년기, 노년기 여성 모두 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질의 주요 변수들간의 상관관계가 모두 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다. 특히 주요 변수들 중에서도, 성인초기 여성의 경우 외모만족도와 자아존중감 간( $r=.472, p<.001$ ), 중년기 여성의 경우 우울과 스트레스 간( $r=.480, p<.001$ ), 노년기 여성 또한 우울과 스트레스 간( $r=.665, p<.001$ )에 통계적으로 유의한 정적 상관성이 매우 높은 것으로 나타났다.

**성인여성의 생애주기별 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 변인**

성인여성의 생애주기별 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위해 독립변수로 주요변수인 외모만족도, 자아존중감, 우울 및 스트레스와 인구사회학적 특성 모두 투입하여 살펴보았다(Table 4). 회귀분석 결과, 스트레스와 우울의 경우 성인초기, 중년기, 노년기 여성 모두에서 건강관련 삶의 질 영향요인으로 나타났다. 즉, 성인초기 여성의 경우 건강관

Table 2. Levels of Body Image, Self-esteem, Depression, Stress and Quality of Life of Women according to Lifespan (N=1152)

Variables	Early adulthood <sup>a</sup>	Middle adulthood <sup>b</sup>	Elderly adulthood <sup>c</sup>	F	p	Scheffe
	(n=514)	(n=459)	(n=179)			
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Body image	32.19± 5.04	31.96± 4.84	31.39± 5.51	1.676	.188	-
Self-esteem	2.97± 0.40	2.94± 0.42	2.87± 0.50	3.929	.020	a>c
Depression	10.21± 8.80	12.43± 9.42	14.19±10.60	14.264	<.001	c>a
Stress	1.95± 0.53	1.97± 0.58	2.09± 0.65	4.169	.016	c>a,b
Quality of life	73.46±10.26	71.18±12.13	63.97±14.38	43.504	.001	c<a,b

Table 3. Correlation among Body Image, Self-esteem, Depression, Stress and Quality of Life of Women according to Lifespan (N=1152)

Lifelong cycle	Variables	Body image	Self-esteem	Depression	Stress	Quality of life
		r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Early adulthood	Body image	1				
	Self-esteem	.472(<.001)	1			
	Depression	-.254(<.001)	-.378(<.001)	1		
	Stress	-.222(<.001)	-.354(<.001)	.431(<.001)	1	
	Quality of life	.147(.001)	.260(<.001)	-.424(<.001)	-.436(<.001)	1
Middle adulthood	Body image	1				
	Self-esteem	.457(<.001)	1			
	Depression	-.211(<.001)	-.388(<.001)	1		
	Stress	-.198(<.001)	-.342(<.001)	.480(<.001)	1	
	Quality of life	.169(<.001)	.294(<.001)	-.372(<.001)	-.403(<.001)	1
Elderly adulthood	Body image	1				
	Self-esteem	.455(<.001)	1			
	Depression	-.251(<.001)	-.504(<.001)	1		
	Stress	-.290(<.001)	-.464(<.001)	.665(<.001)	1	
	Quality of life	.306(<.001)	.386(<.001)	-.466(<.001)	-.516(<.001)	1

Table 4. Factors Influencing Quality of Life of Women according to Lifespan

(N=1152)

Lifelong cycle	Predictors	Standardized beta	t	p	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>	F	p
Early adulthood	Stress	-.313	-7.441	<.001	.266	.262	61.760	<.001
	Depression	-.291	-6.927	<.001				
Middle adulthood	Stress	-.259	-5.516	<.001	.269	.261	33.399	<.001
	Disease	-.178	-3.730	<.001				
	Depression	-.201	-4.971	<.001				
	Self-esteem	.115	2.565	<.001				
Elderly adulthood	Monthly income	.091	2.146	.032	.367	.352	25.175	<.001
	Stress	-.319	-3.866	<.001				
	Disease	-.214	-2.654	<.001				
	Depression	-.219	-3.608	<.001				
	Body image	.143	2.259	.025				

런 삶의 질 영향요인으로 스트레스( $t=-7.441, p<.001$ ), 우울( $t=-6.927, p<.001$ )이 포함되었으며 이들 변수는 성인초기 여성의 건강관련 삶의 질을 약 26.2% 설명하고 있었다. 중년기 여성의 경우 스트레스( $t=-5.516, p<.001$ ), 질병( $t=-3.730, p<.001$ ), 우울( $t=-4.971, p<.001$ ), 자아존중감( $t=2.565, p=.011$ ), 월수입( $t=2.146, p=.032$ )이 건강관련 삶의 질의 영향요인에 포함되었으며, 이들 변수는 중년기 여성의 건강관련 삶의 질을 약 26.1% 설명하고 있었다. 노년기 여성의 경우 스트레스( $t=-3.866, p<.001$ ), 질병( $t=-2.654, p<.001$ ), 우울( $t=-3.608, p<.001$ ) 및 외모만족도( $t=2.259, p=.025$ )가 건강관련 삶의 질의 영향요인으로 나타났으며, 이들 변수는 노년기 여성의 건강관련 삶의 질을 약 35.2% 설명하고 있었다.

## 논 의

본 연구 결과, 생애주기별 성인여성의 일반적 특성 중 체질량지수에서, 성인초기 여성의 경우 저체중의 비율이 약 41.8%로 높게 나타나, 중년기 여성과 노년기 여성의 대다수가 정상체중에 해당하며 저체중 비율은 각각 12.4%와 9.5%에 불과한 것에 비해 상당히 높음을 알 수 있었다. 이는 체중유지를 위한 다이어트 경험 조사에서 성인초기 여성의 약 63.4%가 다이어트 경험이 있다고 응답한 것과도 관련 있는 데 성인초기의 젊은 여성들이 매스미디어에 의해 표현된 신체모습을 이상적인 외모기준으로 설정하여, 자신들의 정상적인 신체에 대한 불만족이 저체중 혹은 섭식장애 등의 문제를 야기한다는 보고와 비슷한 맥락임을 알 수 있다(Hong, 2006; Jang & Song, 2004). 따라서 자신의 외모에 대한 왜곡된 인식 즉 잘못된 신체이미지는 체중감소를 위한 부적절한 식이조절과 다이어트 등으로 이어져 여성건강에 해로운 영향을 미칠 것으로 예측되므로 성인초기 여성들이 자신의 신체에 대한 올바른 인식과 태도를 강화할 수 있도록 돕는 중재가 지속적으로 요구된다고 보인다.

성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 수준에서 노년기 여성은 다른 연령층에 비해 우울, 스트레스는 높고, 자아존중감과 건강관련 삶의 질은 낮은 것으로 나타났다. 이는 20-64세의 성인여성을 대상으로 한 Kim과 Shin (2004)의 연구에서 우울이 중년기 여성에서 높았고 스트레스는 성인초기 여성에서 높았다는 것과는 다소 차이가 있는 것으로, Kim과 Shin (2004)의 연구에서는 65세 이상의 노인 여성이 제외되었기 때문에 직접적인 비교에는 한계가 있는 데, 노년기로 접어들면서 신체기능의 저하, 은퇴로 인한 경제적·사회적 고립, 가족이나 가까운 친구 및 친지의 사별 등으로 인한 부정적 정서가 다른 연령층에 비해 더욱 우울, 스트레스를 상승시키는 것으로 해석된다(Ferraro et al., 2008). 또한 가정과 사회로부터의 역할상실에 기인한 활동 감소 등은 자신에 대하여 부정적 견해를 갖게 하여 자아존중감이 저하되는 것으로 사료된다. 이러한 부정적 정서상태들은 노인 여성의 건강관련 삶의 질이 다른 연령층에 비해 낮았던 것과도 관련있는 데, 동일한 도구를 사용하여 기혼직장여성을 대상으로 한 Son (2007)의 연구에서도 연령대가 증가할수록 건강관련 삶의 질이 저하된 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침해주었다.

성인여성의 생애주기별 주요 변수간의 관계에서 성인 초기, 중년기, 노년기 여성 모두 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 변수들 간에 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그 중에서도 특히 성인초기 여성에서는 외모만족도와 자아존중감간의 정적 상관성이 가장 높았는데, 이는 성인초기 여성에서 좋은 외모가 높은 자아존중감을 갖게 한다는 선행연구 결과와 유사하였다(Jang & Song, 2004; Marie-Claude Paquette & Raine, 2004). 이 시기의 여성은 학교와 사회생활이 주를 이루면서 개인이 속한 사회문화적 기준에 따라 자신의 외모를 평가하고 자신의 가치를 향상시키려는 경향이 강한 것과 관련이 있다(McLaren & Kuh, 2004). 한편 중년기와 노년기 여성 모두에서 우울과 스트레스

간의 정적 상관성이 가장 높은 것으로 나타났는데, 우울은 스트레스 적응과정에서 흔히 나타나는 부정적 정서상태로, 중년기에서 노년기로 진행할수록 가정과 사회에서의 역할과 지위 저하, 경제적 능력의 감소 등으로 우울을 더 많이 경험하게 되고(Segulin & Deponte, 2007) 이는 자존감 저하, 사회적 위축, 미래에 대한 비판적인 절망, 죽음이나 자살에 대한 생각으로 이어져 심각한 사회문제를 유발할 수 있다. 따라서 생애주기에 따른 적절한 심리사회적 중재가 더욱 절실히 요구된다고 하겠다. 특히 노인의 우울은 흔한 증상이지만 치매로 오인되거나 노화 과정에서 흔히 나타나는 정신적인 변화 또는 적응문제로 오인되어 쉽게 진단되지 않아 적절한 치료를 받지 못할 경우 삶에 부정적 영향을 미치게 되므로(Segulin & Deponte, 2007) 조기 발견 및 치료가 매우 중요하다.

성인여성의 생애주기별 건강관련 삶의 질 영향요인에서, 세 연령층 모두 스트레스가 가장 강력한 요인으로 나타났으며, 우울도 공통적으로 포함되었다. 따라서 성인 여성의 스트레스와 우울과 같은 부정적 정서를 예방하기 위해서는 생애주기별 특성에 대한 보다 정확한 심리사회적 간호사정이 요구되며, 각 발달단계에 따른 개별화된 중재가 요구된다고 하겠다. 특히 성인초기 여성은 취업, 결혼, 임신, 육아 등과 관련하여 가정이나 사회에서 경험하는 심리적 갈등이 크기 때문에 스트레스와 우울이 건강관련 삶의 질의 가장 강력한 요인으로 나타난 것으로 해석된다. 중년기 여성의 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 스트레스, 질병, 우울, 자아존중감, 월수입 순으로 나타났는데, 이는 Park 등(2002)의 연구에서 월수입과 주관적 건강상태가 중년여성의 높은 수준의 스트레스와 우울과 관련있다는 결과와 부분적으로 일치하였다. 즉 중년기에 접어들면서 겪게 되는 폐경과 같은 신체변화, 가족내의 역할변화, 경제적 변화 등이 중년 여성의 삶에 부정적 영향을 미치는 것으로 보인다. 노년기 여성의 건강관련 삶의 질에 영향을 미치는 주요 변수로는 스트레스, 질병, 우울, 외모만족도가 최종 포함되었는데, 특히 외모만족도의 경우 Jeon과 Chung(2008)의 연구에서, 40대에 비해 50-60대 여성이 신체관련 스트레스를 더 많이 경험하고, 피부관리나 성형수술과 같은 외모관리행동을 더 많이 하는 것으로 보고되어 외모에 대한 문제가 젊은 여성들에게만 국한된 것이 아니라 노년기 여성에게도 중요한 관심사임을 알 수 있다. Ferraro 등(2008)의 연구에서도 노화로 인한 머리색의 변화, 주름, 만성 질환 등으로 인한 외모의 변화 등이 여성의 삶의 질을 저하시키는 것으로 보고되었다. 노인 여성에서 노화로 인한 신체적 기능의 쇠퇴와 외모의 변화가 삶의 질에 부정적 영향을 미친다면 성인초기부터 건전한 외모와 적절한 건강관리에 대한 교육을 통해 여성의 삶에 활력을 줄 수 있는 방안을 적극적으로 찾아야 할 것이다. 또한 추후 노인 여성의 건강관련 삶의 질 증진

프로그램을 개발할 때 외모와 관련된 내용을 추가한다면 그 효과를 극대화 할 것으로 생각된다. 한편 본 연구에서 외모만족도는 성인초기, 중년기, 노년기 여성 모두 비슷한 평균점수대를 보여 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났는데, 선행연구에 의하면 여성의 외모에 대한 인식은 생애주기에 따라 거의 안정적으로 유지된다는 보고가 있다(Ferraro et al., 2008; Tiggemann, 2004). 본 연구는 횡단적 조사이므로 향후 전향적 연구실시를 통해 외모만족도가 여성의 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는 지, 인구사회학적 요인을 포함한 개인적 특성, 심리적-신체적 요인 등의 다차원적 요인을 포함하여 인과성을 검증할 필요가 있겠다. 또한 본 연구는 성인여성만을 대상으로 한 연구이므로 추후 성별에 따른 차이도 조사할 필요가 있겠다.

본 연구의 자료수집 과정에서 지역적 편중은 없었으나 우리나라 전체 성인여성에 대한 확률표출을 하지 못하였으므로 연구결과를 일반화하는 데는 제한이 있다. 그러나 성인여성의 생애주기별 건강관련 삶의 질 정도와 그와 관련된 변인을 확인함으로써 여성의 발달단계에 따른 건강관련 삶의 질 향상을 위한 구체적 중재개발을 위한 기초자료로서 그 의의를 찾을 수 있겠다.

## 결론 및 제언

본 연구는 성인여성의 생애주기별 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구로서, 2007년 11월부터 2008년 2월 사이에서 만 20세 이상의 성인 여성 1152명을 대상으로 실시되었으며 수집된 자료는 SPSS Win 17.0 program을 이용하여 분석하였으며, 주요 결과는 다음과 같다.

·생애주기별 외모만족도는 세 연령층 모두 통계적으로 유의한 차이는 없었고, 노년 여성의 경우 성인초기 및 중년 여성에 비해 자아존중감과 건강관련 삶의 질은 낮고( $p = .020$ ), 우울( $p = .016$ )과 스트레스( $p = .001$ )는 높은 것으로 나타났다.

·생애주기별 주요변수간의 관계에서는 세 연령층 모두 외모만족도, 자아존중감, 우울, 스트레스 및 건강관련 삶의 질들간에 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다.

·생애주기별 건강관련 삶의 질 영향요인으로, 성인초기는 스트레스, 우울이 영향요인으로서 26.6%의 설명력을 나타내었고, 중년기는 스트레스, 질병, 우울, 자아존중감, 월수입이 영향요인으로 포함되어 26.1%의 설명력을, 노년기는 스트레스, 질병, 우울 및 외모만족도가 건강관련 삶의 질의 영향요인으로 나타나 35.2%의 설명력을 보였다.

본 연구를 토대로 성인여성의 생애주기에 따른 영향 요인을 고려한 맞춤형 건강관련 삶의 질 향상 프로그램을 개발할

것과 성인 여성에서 외모만족도가 연령의 증가에 따라 어떠한 변화를 보이는 지 향후 대규모 전향적 코호트 연구를 실시해 볼 것을 제안하는 바이다.

## References

- Bae, J. M., Jeong, E. K., Yoo, T. W., Huh, B. Y., & Kim, C. H. (1992). A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *Korean Journal of Family Medicine, 13*(10), 809-820.
- Bailey Merz, C. N., Dwyer, J., Nordstrom, C. K., Walton, K. G., Salerno, J. W., & Schneider, R. H. (2002). Psychosocial stress and cardiovascular disease: Pathophysiological links. *Behavioral Medicine, 27*(4), 141-147.
- Chao, S. Y., Liu, H. Y., Wu, C. Y., Jin, S. F., Chu, T. L., Huang, T. S., et al. (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. *Journal of Nursing Research, 14*(1), 36-45.
- Chon, K. K., & Rhee, M. K. (1992). Preliminary development of Korean version of CES-D. *Korean Journal of Clinical Psychology, 11*(1), 65-76.
- Clarke, L. H., Griffin, M., & PACC Research Team. (2008). Failing bodies: Body image and multiple chronic conditions in later life. *Qualitative Health Research, 18*(8), 1084-1095.
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 28*, 1-11
- Ferraro, F. R., Muehlenkamp, J. J., Paintner, A., Wasson, K., Hager, T., & Hoverson, F. (2008). Aging, body image, and body shape. *The Journal of General Psychology, 135*(4), 379-392.
- Hong, K. H. (2006). The influence of the sociocultural attitudes toward appearance and BMI on body image and body satisfaction. *Journal of the Korean Society of Clothing Industry, 8*(1), 48-54.
- Jang, S. C., & Song, M. H. (2004). Relationships between high school students' appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean Journal of Youth Studies, 11*(3), 115-133.
- Jeon, H. J., & Chung, M. S. (2008). The influence of a physical-related stress on appearance management behavior of middle-aged women. *The Research Journal of The Costume Culture, 16*(1), 115-119.
- Jho, M. Y. (2001). Study on the correlation between depression and quality of life for Korean women. *Nursing and Health Sciences, 3*(3), 131-137.
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong, 11*, 107-130.
- Jun, E. M., & Cho, D. S. (2005). The relationship of symptoms of stress, cancer prevention behavior and the quality of life in women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 11*(2), 158-162.
- Kim, J. S., & Shin, K. R. (2004). A study on depression, stress, and social support in adult women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*(2), 352-361.
- Kim, K. A. (2003). *A relationship among appearance satisfaction, body cathexis and psychological characteristics during childhood and adolescence*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul.
- Kwon, K. D., & Youn, C. Y. (2002). Review for subjective quality of life among married career women. *Journal of Social Science Research, 10*(2), 1-17.
- Lee, H. Y., Choi, C. J., Park, O. J., Kim, Y. S., Choi, K. O., Kim, G. S., et al. (2008). *Medical-Surgical nursing* (6th ed.). Seoul: Soomoon.
- McLaren, L., & Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine, 58*(9), 1575-1584.
- Paquette, M. C., & Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science & Medicine, 59*(5), 1047-1058.
- Park, G. J., Lee, J. H., Kim, M. O., Bang, B. K., Youn, S. J., & Choi, E. J. (2002). Relationships among perceived life stress, self-esteem and depression in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 13*(2), 354-362.
- Park, H. S., Kim, S. K., & Cho, G. Y. (2003). A study on climacteric symptoms, depression and quality of life in middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 9*(4), 479-488.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body Image, 1*(1), 43-56.
- Segulin, N., & Deponte, A. (2007). The evaluation of depression in the elderly: A modification of the geriatric depression scale (GDS). *Archives of Gerontology and Geriatrics, 44*(2), 105-112.
- Son, Y. J. (2007). The influencing factors on health related quality of life (HRQOL) in married working women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing, 19*(3), 422-435.
- Stoker, M. J., Dunbar, G. C., & Beaumont, G. (1992). The SmithKline Beecham 'Quality of Life' Scale: A validation and reliability study in patients with affective disorder. *Quality of Life Research, 1*(6), 385-395.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*(1), 29-41.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care, 30*(6), 473- 483.
- Yeo, J. H. (2004). Correlational study on management of menopause, marital satisfaction, and quality of life in



middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*,  
34(2), 261-269.

## Relationship of Satisfaction with Appearance, Self-Esteem, Depression, and Stress to Health Related Quality of Life in Women across the Lifespan\*

Park, Young-Rye<sup>1)</sup> · Son, Youn-Jung<sup>2)</sup>

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Mokpo-Catholic University

2) Assistant Professor, Department of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the relationship of adult the women's satisfaction with their appearance, self-esteem, depression and stress to health related quality of life (HRQOL) across the lifespan. **Method:** In this study a convenience sample of Korean women aged 20 years and over was used. There were 1152 women and data were collected from November 2007 to February 2008. **Results:** There was no difference in satisfaction with appearance in all age group. Elderly women reported lowest self esteem and HRQOL and highest depression and stress. There were statistical significances between satisfaction with appearance, self-esteem, depression, stress and HRQOL for all age groups. The most significant predictors of HRQOL in early adulthood women were stress and depression. The most significant predictors of HRQOL in middle adulthood women were stress, disease, depression, self-esteem, and monthly income. The most significant predictors of HRQOL in elderly women were stress, disease, depression, and satisfaction with appearance. **Conclusion:** The results indicate that HRQOL of Korean women is associated with psychological distress as with stress and depression. When developing programs to enhance health in elderly women, consideration should be given to body image as well as psychological distress and chronic conditions.

**Key words :** Women, Life Cycle Stages, Psychological Factors, Quality of Life

\*: This work was supported by the AMOREPACIFIC Academic & Cultural Foundation.

• Address reprint requests to : Son, Youn-Jung

366-1, Ssangyongdong, Cheonan city, Chung-Nam Province, South Korea

Department of Nursing, College of Medicine, Soonchunhyang University

Tel: 82-41-570-2487 Fax: 82-41-575-9347 E-mail: yjson@sch.ac.kr