

## 중년여성의 사회적지지, 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향

박정훈

영산대학교 의료경영학과

### The Effects of Social Support, Self-Efficacy on Aging Anxiety of the Middle-Aged Women

Jung-Hoon Park

Department of Healthcare Management, Youngsan University

**요약** 이 연구의 목적은 중년여성들의 사회적지지, 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향을 파악하여 노화불안의 감소를 위한 교육과 중재프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

B광역시에 거주하는 중년 여성을 대상으로 2018년 5월 10일부터 동년 5월 28일까지 수집하였다. 총 대상자는 210명이었다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 program 으로 t-test, ANOVA, pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression으로 분석하였다. 연구결과 대상자의 노화불안은 연령, 교육수준, 가구월평균소득, 결혼생활만족도, 여가시간 활용종류, 친구수에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 노화불안과 사회적지지, 노화불안과 자기효능감 간에는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의하였다. 중년여성의 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악한 결과 노화불안에 영향을 미치는 요인은 자기효능감, 결혼생활 만족도, 사회적지지로 나타났다. 이 중에서 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기효능감이었고, 전체 설명력은 42.7%로 나타났다. 중년여성의 노화불안을 감소시키기 위해서는 사회활동 참여와 자기효능감을 향상시킬 수 있는 프로그램과 가족이나 지역사회내의 다양한 관계형성을 위한 프로그램 제공이 필요하다. 또한 노화에 대한 올바른 적응과 긍정적인 인식을 증진시킬 수 있는 교육과 중재 프로그램 제공이 필요하다고 사료된다.

**Abstract** This study was conducted to determine the effects of middle-aged women's social support and self-efficacy on their aging anxiety, with the ultimate goal of providing basic information for devising educational and interventive programs to help reduce aging anxiety. Participants of this study were 210 middle-aged women living in B Metropolitan City. Data were collected from May 10 to 28, 2018, and statistically processed using t-tests, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. Participants showed significant differences in aging anxiety depending on age, education, monthly income, marital life satisfaction, leisure time activities, and number of friends. In addition, aging anxiety had significant negative correlations with social support and self-efficacy, and the main factors affecting middle-aged women's aging anxiety were found to be self-efficacy, marital satisfaction and social support. Of these, self-efficacy had the greatest effect, explaining 42.7% of the participants' aging anxiety. To help middle-aged women reduce their aging anxiety, it is necessary to provide them with programs that improve social activity participation, raise self-efficacy and promote relationships with family and communities. It is also recommended that these women be provided with educational and interventive programs that help them adjust to aging and develop a positive awareness of it.

**Keywords :** Aging Anxiety, Middle-Aged Women, Regression Analysis, Self-Efficacy, Social Support

---

\*Corresponding Author : Jung-Hoon Park(Youngsan Univ.)

Tel: +82-10-9399-3636 email: nbusisi@nate.com

Received August 8, 2018

Revised (1st August 30, 2018, 2nd September 7, 2018, 3rd September 14, 2018)

Accepted October 5, 2018

Published October 31, 2018

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

여성의 평균 수명은 2011년 현재 84.45세이며, 이는 노화의 전환점이라 할 수 있는 갱년기 이후의 삶이 전체 인생의 1/3이 넘는다고 볼 수 있다. 이처럼 평균 수명이 길어지고 노년의 건강문제가 중요해짐에 따라 노년기 이전 단계인 중년기의 삶이 중요한 화두가 되었다. 특히 이 시기의 중년여성들은 학력수준의 향상과 사회욕구가 강해지는 시기이며, 구체적인 노후 대책을 준비하기도 하고 막연하게 노후를 접하기도 하기 때문에 노후준비를 위해 중년기부터 자신의 노후에 대한 준비를 하여[1] 노화에 대한 긍정적인 태도를 통해 올바른 노화과정을 거치는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.

노화란 인간 유기체에 있어서 누구누가 경험하는 현상이며 시간의 흐름에 따라 생리적인 변화뿐만 아니라 심리, 사회적인 측면이 서로 상호작용하여 나타나는 복합적인 현상이다. 따라서 노화는 개인의 성격, 질병, 생활력 등 개인적 요인과 가족관계, 사회적 관계망, 지역사회 특성 등 환경적 요인간의 상호작용에 의하여 나타나는 다면적인 변화의 과정이라고 할 수 있다[2]. 중년기에 접어든 많은 사람들은 흰 머리를 염색한다거나, 성형수술 등을 통해 젊어지고자 노력한다. 인생의 주기에서 중년기는 자신을 돌아보고 내부적인 성숙이 일어나는 시기인 반면 행동과 의식의 변화가 나타나는 전환기로서 개별화되는 과정이 두드러지게 나타나고 생의 부정적인 측면인 질병, 노화, 사망 등에 직면하여 실망과 혼돈을 경험한다[3].

노화불안은 노화 과정과 관련되어 미래에 야기 될 수 있는 걱정으로 생긴 불안 상태를 의미하는 다차원적인 개념으로, 사람은 누구나 나이가 들고 또 나이가 든다는 것은 늙는다는 것과 같은 맥락에서 이해가 되어야한다[4]. 따라서 노화의 징후들이 처음으로 나타나기 시작하는 중년여성들은 그 어느 때보다도 노화에 대한 불안이 높아지고 있다.

중년여성들의 노화불안에 대한 연구는 사회적지지와 노화불안, 자기효능감과 노화불안, 지각된 건강상태와 노화불안[5,6,7,8] 등이 있었다. 이러한 선행연구에서 노화불안에 대한 영향요인으로 사회적지지와 자기효능감의 관심이 높아지고 있는 실정이다.

사회적지지만 인간관계를 통해 얻을 수 있는 모든 궁

정적인 자원, 즉 가족, 친구, 이웃, 기타 사람들에 의해 제공되는 여러 형태의 도움과 원조를 말한다[9]. 사회적 지지는 타인과 의미 있는 상호작용의 결과로 얻게 되는 것으로 노년기의 사회적지지 체계나 자원들의 지지를 지각하는 정도가 높으면 심리적 안정감이 증가하고[5] 불안의 정도가 낮아진다고 하였다.

자기효능감이란 대상자가 어떤 과제 수행에 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단[10]으로 정의되므로 구체적인 상황에 대한 자신감이 라고 볼 수 있다.

인간의 신념은 동기 수준뿐만 아니라 위협적이거나 어려운 상황에서 경험하는 많은 스트레스와 우울증에 영향을 미친다. 스트레스 유발 인자를 통제하는 지각된 자기효능감은 불안 각성에서 중추적인 역할을 한다[10]. 잠재적 위협을 경계하게 하고, 그 위협을 지각하고 인지적으로 처리하는 방식에 영향을 미치는데, 잠재적 위협을 다룰 수 없는 것으로 믿는 사람들은 자신의 환경을 위협으로 받아들이고 반대로 위협을 통제할 수 있다고 믿는 사람은 위협적인 상황을 인지적으로 도전 가능한 상황으로 받아들인다. 따라서 Suh 등[6]은 노화를 경험하면서 겪게 되는 변화에 적절하게 대처할 수 있다는 자신감이 불안을 낮추고, 지각된 효능감은 중년기에서 노년기로 이행하는 정서적 적응을 돕는다고 하였다[10].

이에 본 연구는 B광역시에 거주하는 중년여성을 대상으로 사회적지지, 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향을 파악함으로써 노화불안을 감소시키고 완화시킬 수 있는 방안을 모색하여 노화에 대한 올바른 적응과 긍정적인 노화 인식을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발 등을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년여성의 사회적지지, 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안 정도의 차이를 파악한다.
- 4) 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안과의 상관관계를 파악한다.

5) 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 중년여성의 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구 대상자는 B광역시에 거주하는 40세이상 60세미만의 중년여성을 대상으로 편의 표집하였다. 본 연구의 목적과 방법을 이해하고, 연구에 동참하기를 서면으로 동의한 자로 하였다. 연구 대상자의 선정은 Jung[8]의 선행연구의 대상자 선정기준에 근거하여 표본크기는 G power 3.1.2 program을 이용하여 유의수준  $\alpha$ 는 .05, 검정력은 .80, 효과크기는 .25(medium)로 선정하여 계산하였을 때 200명이었고 탈락률 20%를 고려하여 240부를 배부하여 236부를 회수하여 그 중 부적절한 답을 한 경우를 제외한 210명을 분석하였다.

### 2.3 연구 도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성은 일반적 특성 12개 문항, 사회적지지 25문항, 자기효능감 17문항, 노화불안 16문항으로 총 70문항으로 구성되어 있다.

#### 2.3.1 사회적지지 측정도구

사회적지지 측정 도구는 Park[11]이 개발한 사회적지지 측정 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 25개 문항으로 Likert 5점 척도로 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지로, 점수가 높을수록 사회적지지 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 park[11]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.95 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =. 97 이었다.

#### 2.3.2 자기효능감 측정도구

자기효능감 측정도구는 Sherer 등[12]이 개발한 자기효능감 측정도구를 Hong[13]이 수정 번안한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 17개 문항으로 전혀 그렇지 않

다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지로 점수가 높을수록 자기효능감 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.86, Hong[13]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.80 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.91 이었다.

#### 2.3.3 노화불안 측정도구

노화불안 측정도구는 Lasher 등[4]이 개발한 측정 도구를 Kim 등[14]이 번안한 노화불안 측정도구를 사용하였다. 본 도구는 총 16개 문항으로 전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지로 측정되며, 7개의 부정 문항은 역 환산 처리하였고 점수가 높을수록 노화불안 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.82, Kim 등[14]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.83 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ =.85 이었다.

### 2.4 자료수집 기간 및 방법

본 연구에 자료 수집 기간은 2018년 5월 10일부터 5월 28일까지 실시하였으며, 본 연구를 위한 자료 수집은 B광역시에 거주하는 중년여성 중 대상자의 권리와 비밀 보장 및 연구목적에 대한 설명을 하고 협조를 구한 뒤 연구 참여에 동의하고 서면 동의서를 작성한 자를 대상으로 연구대상자가 연구가 진행되는 동안 어느 때라도 설문을 철회할 수 있으며 익명성과 비밀보장이 됨을 설명하였으며, 설문지 작성 후에는 소정의 선물을 제공하였다.

### 2.5 자료분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 구체적 방법은 다음과 같았다.

- 1) 대상자의 제 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 2) 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안 정도는 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 노화불안 정도의 차이는 t-test, ANOVA 및 Scheffe's-test로 분석하였다.
- 4) 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 5) 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 요인은 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 49.43세로 40세-44세가 63명(30.0%)으로 가장 많았고, 50세-54세가 60명(28.6%), 45세-49세가 54명(25.7%), 55세-60세 미만이 33명(15.7%)순으로 나타났다. 교육수준은 고졸 이하가 133명(63.3%)으로 많았고, 종교가 없는 집단이 118명(56.2%)이었고, 결혼 상태는 기혼이 195명(92.9%)으로 대다수를 차지하였으며, 직업이 있는 경우는 152명

(72.4%)이었고, 가구당 월평균소득은 300만원 이상-500만원 미만이 87명(41.4%)으로 가장 많았고, 500만원 이상이 56명(26.7%), 200만원 이상-300만원 미만이 43명(20.5%), 200만원 미만이 24명(11.4%)순으로 나타났다. 부모부양여부에 있어서 부모를 부양하지 않는 경우가 192명(91.4%)으로 대다수를 차지하였고, 결혼생활만족도는 만족이라고 응답한 경우가 136명(64.8%), 보통이 54명(25.7%), 불만족이 20명(9.5%)순으로 나타났다. 여가시간 활용은 ‘사회 활동을 한다’고 응답한 대상자가 88명(41.9%), ‘집에서 소일한다’와 ‘운동을 한다’가 각

**Table 1.** General characteristics of the study subjects (n=210)

Variables	Category	n	%	Mean±S.D.
Age(year-old)	40 - 44	63	30.0	49.43±4.62
	45 - 49	54	25.7	
	50 - 54	60	28.6	
	55 - 60	33	15.7	
Education	≤ High School	133	63.3	
	≥ College	77	36.7	
Religion	Yes	92	43.8	
	No	118	56.2	
Marital status	Married	195	92.9	
	Divorce or others	15	7.1	
Occupation	Yes	152	72.4	
	No	58	27.6	
Monthly income (10,000 won)	< 200	24	11.4	
	200 - < 300	43	20.5	
	300 - < 500	87	41.4	
	≥ 500	56	26.7	
Parental support	Yes	18	8.6	
	No	192	91.4	
Marital life satisfaction	Satisfied	136	64.8	
	Average	54	25.7	
	Dissatisfied	20	9.5	
Leisure time activities	Housework	61	29.0	
	Social activity	88	42.0	
	Exercise	61	29.0	
Number of friends	≤ 2	26	12.4	5.30±3.61
	3 - 4	56	26.7	
	5 - 6	81	38.6	
	≥ 7	47	22.3	
Number of times meeting friends	≥ 2 per week	39	18.6	
	1 per week	66	31.4	
	1 per month	81	38.6	
	Several times per year	24	11.4	
Menopause	Yes	84	40.0	
	No	126	60.0	
Disease	Yes	68	32.4	
	No	142	67.6	
Disease type*	High blood pressure	16	22.9	
	Diabetes	5	7.1	
	Arthritis	19	27.1	
	Respiratory	6	8.6	
	Cardiac disease	4	5.7	
	Melancholia	2	2.9	
	Cancer	4	5.7	
	Others	14	20.0	

\* Duplicate response

각 61명(29.0%)으로 동일하게 나타났다. 친구 수는 ‘5-6명’이 81명(38.6%), ‘3-4명’이 56명(26.7%)으로 적어도 3명 이상 있었고, 친구 만남 횟수는 ‘한 달에 1회 만난다’가 81명(38.6%), ‘주 1회 만난다’가 66명(31.4%)으로 한 달에 1회에서 4회 이상 만나고 있었다. 대상자의 126명(60.0%)이 월경을 하고 있었고, 현재 질병은 없다고 응답한 대상자가 142명(67.6%)으로 다수를 차지하고 있었다. 현재 질병의 종류는 관절염이 19명(27.1%)으로 가장 많았고, 다음이 고혈압 16명(22.9%)순이었다(Table 1).

### 3.2 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안 정도

대상자의 사회적 지지는 평균평점 4.11±0.60점이었고, 자기효능감은 평균평점 3.77±0.58점이었으며, 대상자의 노화불안 평균평점은 2.71±0.57점으로 나타났다(Table 2).

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안은 연령, 교육수준, 가구월평균소득, 결혼생활만족도, 여가시간 활용종류, 친구수에 따라 중년 여성의 노화불안에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 3). 연령에 따른 노화불안은 45세이상 40세이상-44세이하 집단보다 노화불안이 높았고(F=18.072,  $p < .001$ ). 교육수준은 고졸이하보다 대졸이상이 통계적으로 유의하게 높았다( $t = -2.894$ ,  $p = .004$ ). 가구월평균소득에 따른 노화불안은 200만원미만, 200만원이상-300만원미만, 500만원이상 가구월평균소득 집단이 300만원이상-500만원미만 가구월평균소득 집단보다 높게 나타났다(F=18.815,  $p < .001$ ). 결혼생활만족도에 따른 노화불안은 만족하는 경우보다 불만족 할수록 노화불안이 높았고(F=34.099,  $p < .001$ ), 여가시간 활용종류에서는 집에서 소일하며 보내거나 운동을 하는 경우가 사회활동을 하는 경우보다 노화불안이 높았다(F=33.449,  $p < .001$ ), 친구수는 5-6명 있는 경우보다 적을 경우 높게 나타났다(F=8.499,  $p < .001$ )(Table 3).

### 3.4 대상자의 사회적지지, 자기효능감, 노화불안과의 관계

대상자의 사회적지지와 노화불안( $r = -.534$ ,  $p < .001$ )간에는 음의 상관관계가 있었다. 즉 사회적지지 정도가 높을수록 노화불안 정도가 낮게 나타났다. 자기효능감과 노화불안( $r = -.580$ ,  $p < .001$ ) 간에도 음의 상관관계가 있었다. 즉 자기효능감 정도가 높을수록 노화불안 정도가 낮게 나타났다(Table 4).

### 3.5 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 요인

대상자의 노화불안 영향요인을 분석하기 전에 기본적인 독립변수들 간의 다중 공선성 유무를 파악하기 위하여 공차한계 값(tolerance)과 분산팽창인자(variance inflation factor, VIF) 값과 잔차값(Durbin Watson)을 산출하였다. 공차 한계값은 .558~.644에 걸쳐 있고, VIF 값은 1.552~1.793에 분포되어 있으므로 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 잔차를 분석한 결과 Durbin Watson 검정결과 1.803으로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기 상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 정규성, 등분산성의 가정을 만족하는 것으로 나타났으며 회귀의 적합도는 유의수준  $p < .001$ 에서 유의하였다. 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 원인을 규명하기 위하여 제 특성 중 대상자의 노화불안과 유의한 차이가 있었던 연령, 교육수준, 가구월평균소득, 결혼생활만족도, 여가시간 활용종류, 친구수를 각각 양분하여 더미 처리한 변수와 사회적지지, 자기효능감 변인에 대하여 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 제 특성 중에서 결혼생활만족도를 제외한 연령, 교육수준, 가구월평균소득, 여가시간 활용종류, 친구수는 노화불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 노화불안에 대한 전체적 영향 요인은 42.7%였으며, 가장 높은 관련 요인은 자기효능감으로 33.3%로 가장 설명력이 높았다. 그 다음으로 결혼생활만족도를 추가하였을 때 40.9%, 사회적지지를 추가 하였을 때 42.7%의 설명력을 나타냈다. 따라서 자기효능감은 노화불안을 감소시키는 중요 요인임을 알 수 있었다(Table 5).

Table 2. Degree of social support, self-efficacy, aging anxiety (n=210)

Variables	Item	Total sum Mean±S.D	Range	Mean±S.D	Range
Social Support	25	102.76±15.08	25-125	4.11±0.60	1-5
Self-Efficacy	17	64.12±9.84	17-85	3.77±0.58	1-5
Aging Anxiety	16	43.33±9.13	16-80	2.71±0.57	1-5

**Table 3.** Aging anxiety based on general characteristics of the study subjects (n=210)

Variables	Category	n	Mean±S.D.	t or F	p	Scheffe
Age(year-old)	40 - 44 <sup>a</sup>	63	2.32±.50	18.072	<.001	a<b,c,d
	45 - 49 <sup>b</sup>	54	2.85±.46			
	50 - 54 <sup>c</sup>	60	2.93±.56			
	55 - 60 <sup>d</sup>	33	2.82±.53			
Education	≤ High School	133	2.62±.58	-2.894	.004	
	≥ College	77	2.86±.53			
Religion	Yes	92	2.74±.60	.797	.427	
	No	118	2.68±.54			
Marital status	Married	195	2.70±.57	.059	.953	
	Divorce or others	15	2.70±.57			
Occupation	Yes	152	2.70±.56	-.416	.678	
	No	58	2.73±.60			
Monthly income (10,000 won)	< 200 <sup>a</sup>	24	2.95±.60	18.815	<.001	a,b,d>c
	200 - < 300 <sup>b</sup>	43	2.87±.42			
	300 - < 500 <sup>c</sup>	87	2.40±.53			
	≥ 500 <sup>d</sup>	56	2.97±.50			
Parental support	Yes	18	2.76±.76	.333	.743	
	No	192	2.70±.55			
Marital life satisfaction	Satisfied <sup>d</sup>	136	2.53±.54	34.099	<.001	a<b<c
	Average <sup>b</sup>	54	2.89±.38			
	Dissatisfied <sup>c</sup>	20	3.44±.48			
Leisure time activities	Housework <sup>a</sup>	61	2.95±.50	33.449	<.001	a,c>b
	Social activity <sup>b</sup>	88	2.38±.51			
	Exercise <sup>c</sup>	61	2.94±.48			
Number of friends	≤ 2 <sup>a</sup>	26	3.04±.51	8.499	<.001	a,b>c
	3 - 4 <sup>b</sup>	56	2.84±.36			
	5 - 6 <sup>c</sup>	81	2.50±.58			
	≥ 7 <sup>d</sup>	47	2.74±.66			
Number of times meeting friends	≥ 2 per week	39	2.66±.51	1.821	.144	
	1 per week	66	2.62±.58			
	1 per month	81	2.74±.57			
	Several times per year	24	2.92±.62			
Menopause	Yes	84	2.72±.59	-.200	.842	
	No	126	2.70±.56			
Disease	Yes	68	2.72±.61	-.279	.780	
	No	142	2.70±.55			

**Table 4.** Correlation between, social support, self-efficacy, aging anxiety (n=210)

Variables	Aging Anxiety	
	r	p
Social Support	-.534	<.001
Self-Efficacy	-.580	<.001

**Table 5.** Stepwise multiple regression analysis of aging anxiety (n=210)

Variable	B	SE	β	t	p	Adj. R2
Constant	72.339	5.046		14.337	<.001	
Self-Efficacy	-.343	.061	-.370	-5.673	<.001	.333
Marital life satisfaction(≤ Average)	3.324	.859	.241	3.870	<.001	.409
Social Support	-2.869	1.061	-.190	-2.703	.007	.427

Adj. R2 =.427, F=105.452, p<.001

Dummy: Marital life satisfaction: satisfied, Age: 40-44, Education: ≤ High School, Monthly income: <300, Marital life satisfaction: satisfied, Leisure time activities: Housework and Exercise, Number of friends: ≤ 3 - 4.

#### 4. 논의

본 연구는 중년여성의 노화불안에 미치는 영향을 알아 보고자 시행하였다. 연구의 결과, 중년여성의 사회적지지는 5점 척도에 평균평점 4.11점으로 중년여성을 대상으로 한 Jung[8]의 연구에서 3.92점, Kim 등[15]의 연구에서 3.79점, Heo 등[16]의 연구에서 3.58점 보다 다소 높게 나타났다. 이는 연구대상자들의 직업유무의 차이로 추측해 볼 수 있는데, 직업을 가지고 있는 경우 사회참여 기회가 보다 많아지고 다양한 대인관계로 인한 타인의 지지를 경험할 수 있고, 가정에서도 주부의 역할이외에 자녀교육비의 원조 등 경제적 지원을 할 수 있어 가족원의 지지가 높을 것으로 추측해 볼 수 있다. Jung[8]의 연구에서 직업을 가지고 있는 경우가 55.1%, Heo 등[16]의 연구에서 68.5%, Kim 등[15]의 연구에서 46.4%로 나타나 본 연구에서 직업을 가지고 있는 경우 72.4% 보다 낮은 비중을 차지하고 있어 사회적지지 점수가 보다 높게 나타난 것으로 사료된다.

중년여성의 자기효능감 정도는 5점 척도에 평균평점 3.77점으로 중년기 성인을 대상으로 한 Suh 등[6]의 연구에서 3.46점으로 유사하였으나 Seo 등[17]의 연구에서 2.92점 보다 다소 높게 나타났다. 이는 연령과 직업유무의 차이로 볼 수 있는데, 본 연구와 Suh 등[6]의 연구에서는 연구대상자가 주로 40대를 차지하고 있었으나 Seo 등[17]의 연구에서는 40대보다 50대 이상의 비율이 더 높았다. 이는 40대가 50대 보다 비교적 젊은 연령에 속하기 때문에 어떤 행동을 수행할 수 있다는 자기능력에 대한 개인적 확신인 자기효능감이 더 높게 나타난 것으로 사료된다. 또한 직업이 있는 경우를 비교해 보면 본 연구에서는 72.4%, Suh 등[6]의 연구에서 76.6%로 나타났으나 Seo 등[17]의 연구에서는 51.7%로 다소 낮게 나타나 직업이 있는 경우가 없는 경우보다 자기효능감이 더 높게 나타난 것으로 사료된다. 이러한 결과는 직업유무와 자기효능감 간의 유의한 차이가 있었다는 Kim[18]의 연구결과와 일치하였다. 따라서 노화불안에 대한 차후의 연구에서는 직업유무에 따른 차이나 그 차이점을 보완하는 연구의 진행이 필요하다고 사료된다.

중년여성의 노화불안 정도는 5점 척도에 평균평점 2.71점으로 중년여성을 대상으로 한 Jung[8]의 연구에서 2.80점, Lee[19]의 연구에서 2.67점 유사하였으나 Lee[20]의 연구에서는 3.00점으로 다소 높게 나타났다. 이는 연

구 대상자의 연령의 차이로 추측해 볼 수 있다. 본 연구에서와 Jung[8]의 연구, Lee[19]의 연구에서는 40대가 각각 55.7%, 73.3%, 39.0%를 차지하고 있었지만 Lee[20]의 연구에서는 50대만을 대상으로 연구하였다. 이는 연령대 별 노화에 따른 불안감 정도를 분석한 Kim[2], Suh 등[6]의 연구에서 노화불안 정도가 40대보다는 50대가 높았다는 연구결과와 일치하였다. 따라서 향후 연구에서 연령대별로 비교하는 연구나 연령별 노화불안에 영향을 미치는 요인에 대한 세부적인 연구가 필요하다고 사료된다.

중년여성의 일반적 특성에 따른 노화불안의 유의한 차이를 살펴본 결과 연령이 높고, 교육수준이 높고, 가구월평균소득이 낮고, 결혼생활만족도가 불만족스럽고, 여가시간 활용종류 중에서는 집에서 소일을 하며 보내거나 운동을 하는 경우, 친구수가 적은 경우 노화불안이 높은 것으로 나타났다.

이는 연령대 별 노화에 따른 불안감 정도를 분석한 Kim[2], Suh 등[6]의 연구에서 노화불안 정도가 40대보다는 50대가 높았다는 연구결과와 일치하였다. 교육수준에 따른 노화불안은 교육정도가 높은 사람은 노화과정에 대한 지식과 이해로 노화불안이 낮게 나타났다고 한 Kim 등[3]의 연구, 고졸이 대졸이상보다 노화불안이 높게 나타난 Lee[20]의 연구결과와 차이를 보였다. 가구월평균소득에 따른 노화불안은 경제상태가 낮은 경우에 중상의 경우보다 노화불안이 높게 나타난 Kim 등[3], Lee[20]의 연구결과와 일치하였다. 결혼생활만족도와 여가시간 활용종류 및 친구수에 따른 노화불안의 유의한 차이를 보인 것은 Jung[8]의 연구결과와 일치하였으나, Jung[8]의 연구에서는 여가시간 활용종류에서 집에서 소일하며 보내는 경우가 사회활동을 하거나 운동을 하는 경우보다 노화불안이 높게 나타나 본 연구결과와 일부 차이가 있었다. 하지만 Lee[20]의 연구에서는 운동을 하는 경우가 사회생활을 하는 경우보다 노화불안이 높게 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 일반적 특성에서 직업유무와, 배우자유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었던 Kim[2]의 연구, 종교유무에 따라 유의한 차이가 있었던 Jung[8]의 연구와는 차이를 보였다. 따라서 노화불안에 대한 차후의 연구에서는 보다 광범위하게 연구대상을 확대하여 일반적 특성에 따른 노화불안 정도의차이나 그 차이점을 보완하는 연구의 진행이 필요하다고 사료된다.

중년여성의 사회적지지와 노화불안( $r=-.534, p<.001$ ) 간에는 음의 상관관계가 있었다. 즉 사회적지지 정도가 높을수록 노화불안 정도가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 중년여성을 대상으로 연구한 Jung[8]( $r=-.21, p=.003$ )의 연구와 노인을 대상으로 연구한 Kim 등[5]( $r=-.311, p<.01$ )의 연구결과 보다도 상관관계가 높았다. 자기효능감과 노화불안( $r=-.580, p<.001$ )간에도 음의 상관관계가 있었다. 즉 자기효능감 정도가 높을수록 노화불안 정도가 낮게 나타났다. 이는 중년여성을 대상으로 연구한 Jung[8]( $r=-.46, p<.001$ )의 연구와 중년기 성인을 대상으로 연구한 Suh 등[6]( $r=-.35, p<.001$ )의 연구결과 보다도 높았다. 이에 본 연구결과는 노화불안을 감소시키고 완화시키는데 사회적지지, 자기효능감이 관계가 있다고 볼 수 있다. 따라서 사회적 지지, 자기효능감을 향상시키기 위한 중재프로그램 제공이 필요하다고 사료된다.

중년여성의 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악한 결과 노화불안에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기효능감 33.3%, 결혼생활만족도 추가 시 40.9%, 사회적지지를 추가 시 42.7%로 나타났다. 본 연구의 결과에서 노화불안에서 자기효능감이 가장 높았던 것은 Suh 등[6], Jung[8]의 연구결과와 일치하였다. 따라서 노화를 경험하면서 겪게 되는 변화에 적절하게 대처할 수 있다는 자신감 즉 자기효능감을 향상시킬 수 있는 중재의 제공이나 프로그램의 제공이 필요하다고 사료된다. 또한 결혼생활만족도가 노화불안을 감소시키는 요인임을 본 연구에서 입증하였다. 하지만 이와 유사한 연구 결과를 선행 연구에서 찾을 수 없었다. 결혼생활만족도가 높으면 심리적 안정감을 갖게 해주어 노화 불안을 감소시키는 것으로 추측되고 동반자인 배우자를 통해 자신의 노화가 자신만의 문제가 아님을 인식하여 노화에 대한 부정적인 반응이 감소하는 것이라 유추해 볼 수 있다.

사회적지지가 중년여성의 노화불안에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 사회적지지가 중년여성의 노화불안에 영향을 미치지 못한 것으로 나타난 Jung[8]의 연구결과와는 차이가 있었으나, 타인과 가깝고 친밀한 관계와 연결망이 노화불안 감소에 중요한 역할을 담당한다는 것과 사회적 지지가 노화불안에 유의미한 영향을 미친다고 한 Kim 등[5]의 연구 결과와는 일치하였다. 따라서 사회적지지를 향상시킬 수 있는 지역사회 내에서의 다양한 커뮤니티 프로그램 제공이 필요하다고 사료된다.

이상의 연구 결과들을 바탕으로 중년여성의 노화불안

을 감소시키기 위해서는 자기효능감, 결혼생활만족도, 사회적지지를 향상시키기 위한 사회활동 참여 및 자기효능감 향상 프로그램, 가족관계 향상 프로그램, 건강과 노화과정에 대한 교육과 중재 프로그램 제공이 필요하다고 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 B광역시에 거주하는 40세이상 60세미만의 중년여성을 대상으로 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 노화불안을 감소시키고 완화시킬 수 있는 방안을 모색하여 노화에 대한 올바른 적응과 긍정적인 노화 인식을 증진시킬 수 있는 중재 및 프로그램 개발을 위한 기초자료를 얻고자 시도하였다. 본 연구의 결과 자기효능감이 높을수록, 결혼생활이 만족할수록, 사회적지지가 높을수록 노화불안을 감소시킨다고 나타났다. 따라서 중년여성들에게 사회활동 참여와 자기효능감을 향상시킬 수 있는 프로그램과 가족이나 지역사회내의 다양한 관계형성을 위한 프로그램 제공이 필요하다. 또한 노화에 대한 올바른 적응과 긍정적인 인식을 증진시킬 수 있는 교육과 중재 프로그램 제공이 필요하다고 사료된다.

본 연구는 B광역시에 거주하는 중년여성만을 대상으로 연구하였기에 추후연구에서는 보다 많은 대상과 범위를 확대하여 연구할 필요성이 있다. 이와 더불어 중년여성들이 노화불안에 영향을 미치는 다양한 변수를 알아보기 위한 반복연구가 필요함을 제언한다.

## References

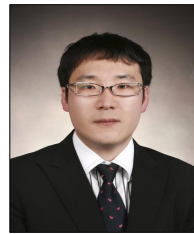
- [1] J. Y. Park, "An Effect of Self-Esteem and Self-Efficacy in Middle-Aged Women's on the Behavior for Preparing Their Old Age", *The Korean Journal of Health Service Management*, Vol.8, No.4, pp.257-270, 2014. DOI: <https://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2014.8.4.257>
- [2] E. H. Kim, "A Study on Anxiety about Aging of Middle Aged and Elderly Women", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.13, No.2, pp.192-202, 2007.
- [3] S. Y. Kim, J. I. Lee, "A Study on Aging Anxiety, Depression, and Self-esteem of Middle-aged People", *The Journal of Fundamentals of Nursing*, Vol.14, No.1, pp.103-109, 2007.
- [4] K. P. Lasher, P. J. Faulkender, "Measurement of Aging Anxiety: Development of the Anxiety about Aging



- Scale”, *The International Journal of Aging and Human Development*, Vol.37, No.4, pp.247-259, 1993.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.2190/1u69-9au2-v6lh-9y11>
- [5] J. H. Kim, J. Y. Park, “The Influence of Anxiety over Aging of the Elderly Group on Successful Aging and the Mediation Effect of Social Support”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.15, No.9, pp.210-222, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5392/jkca.2015.15.09.210>
- [6] S. R. Suh, H. J. Choi, “Aging Anxiety and Related Factors of Middle-Aged Adults”, *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.25, No.4, pp.464-472, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.7475/kjan.2013.25.4.464>
- [7] E. J. Jeong, “The Effects of Family Health, Psychological Well-being and Perceived Health Status on Aging Anxiety of the Middle-aged Women”, *Graduate School of Education at Dong-A University*, 2017.
- [8] Y. O. Jung, “The Effects of Social support, Self-efficacy and Perceived health status on Aging anxiety of the Middle-aged women”, *Department of Nursing Graduate School at Honam University*, 2015.
- [9] Y. J. Bark, “A study on the relationship between powerlessness and social support in elderly women”, *Korean Journal of Research in Gerontology*, Vol.10, pp.75-95, 2001.
- [10] A. Bandura, “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change”, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>
- [11] J. W. Park, “A Study to Development a Scale of Social Support”, *Department of nursing The Graduate School at Yonsei University*, 1985.
- [12] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, “The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation”, *Psychological Reports*, Vol.51, No.2, pp.663-671, 1982.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [13] H. Y. Hong, “The Relationship of Perfectionism, Self-Efficacy and Depression”, *Department of Psychology The Graduate School at Ewha Womans University*, 1995.
- [14] S. N. Kim, S. O. Choi, K. I. Shin, J. H. Lee, “Validation of the Anxiety about Aging Scale”, *The Journal of Korean Psychiatric and Mental Health Nursing Academic Society*, Vol.17, No.3, pp.292-301, 2008.
- [15] S. K. Kim, J. E. Lee, M. K. Youn, “Influencing Factors on Successful Aging of Middle-aged Women from an Aesthetic Point of View”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.8, pp.3682-3690, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/kais.2013.14.8.3682>
- [16] J. E. Heo, Y. S. Tae, “Influence of Spiritual Wellbeing and Social Support on Depression in Middle-aged Women”, *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.26, No.2, pp.181-190, 2014.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.7475/kjan.2014.26.2.181>
- [17] J. M. Seo, H. S. Park, S. R. Lee, “A Study on Relationship among Knowledge of Menopause, Self-efficacy and Menopausal Management in Middle-aged Women”, *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*, Vol.7, No.1, pp.85-95, 2003.
- [18] S. K. Kim, “A study on the relationship between social participation and self efficacy in middle aged women”, *Department of Public Administration Graduate School at Korea National Open University*, 2011.
- [19] M. K. Lee, “Relationship among health promotion behaviors, aging anxiety and quality of life of middle aged women”, *Department of nursing science Graduate School at Catholic University of Pusan*, 2018.
- [20] E. J. Lee, “Effects of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-Aged Women”, *Department of nursing Graduate School at Inje University*, 2017.

**박정훈(Jung-Hoon Park)**

[정회원]



- 2011년 8월 : 고신대학교 대학원 보건과학과(보건학박사)
- 2001년 8월 ~ 2017년 3월 : 좋은강안병원 재무팀장
- 2018년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 의료경영학과 교수

<관심분야>

병원회계, 병원재무관리, 병원경영분석