

## 중년여성의 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지와 삶의 의미의 매개효과 중심으로

서영숙, 정추영\*  
대구보건대학교 간호학과

### Influences of Life Stress on Depression of Middle-aged Woman: Focusing on Mediation Effect of Meaning of Life, and Social Support

Young-SooK Seo, Chu-Young Jeong\*  
Dept. of nursing, College of Daegu-Health

**요약** 본 연구는 중년여성의 생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지와 삶의 의미의 매개효과를 확인하여 중년여성의 정신건강 증진을 위한 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다. 연구대상자는 D시와 K시 소재 중년여성 중 본 연구에 참여하기를 동의한 201명을 대상으로 자가 보고형 설문지를 이용하였으며, 2018년 3월 4일 부터 30일까지 자료 수집하였다. 수집된 자료는 경로분석을 실시하였으며, 최종 모형의 적합지수는 RMSEA .03, CFI .98, NFI .95로 나타났다. 연구결과는 다음과 같다. 중년여성의 생활 스트레스는 삶의 의미와 사회적 지지에 직접효과가 확인되었고, 생활 스트레스( $\beta=.05, p<.001$ ), 삶의 의미( $\beta=.05, p<.001$ ), 사회적 지지( $\beta=.05, p<.001$ )는 우울에 직접효과가 유의한 것으로 확인되었다. 또한 생활 스트레스는 삶의 의미와 사회적 지지를 매개하여 우울에 간접효과가 유의한 것으로 확인되어 삶의 의미와 사회적 지지는 부분 매개효과가 확인되었다. 본 연구결과를 바탕으로 중년여성의 정신건강 증진 프로그램 개발의 기초자료로 활용되기를 기대한다.

**Abstract** This study was undertaken to provide basic data for the development of a mental health promotion intervention program, by confirming the mediating effects of social support in relation to the effect on the life stress and meaning of life in middle-aged women. The subjects of this study were 201 middle-aged women from D and K cities. The data were analyzed with descriptive statistics and Pearson's correlations using a statistical program for structural equation modeling (SEM); fitness of the final model was RMSEA 0.03, CFI 0.98, and NFI 0.95. The major learning from this study was that life stress has a direct effect on meaning of life and social support. Life stress ( $\beta=0.05, p<0.001$ ), meaning of life ( $\beta=0.05, p<0.001$ ), and social support ( $\beta=0.05, p<0.001$ ) have a significant and direct effect on depression. The findings also suggest that life stress indirectly affects the mediating effect between meaning of life and social support, and also depression of middle-aged women. We believe that results of this study encompass basic data that will aid in developing a program to promote the mental health of middle-aged women.

**Keywords** : Depression, Life Stress, Mediating Effect, Mental Health, Social Support

---

\*Corresponding Author : Chu-Young Jeong(College of Daegu Health)

email: jcy0902@dhc.ac.kr

Received September 4, 2019

Accepted January 3, 2020

Revised October 14, 2019

Published January 31, 2020

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

현대사회는 보건의료기술의 발달, 생활수준의 향상 등으로 인간의 평균수명이 꾸준히 증가하고 있다. 우리나라 여성의 평균수명은 1960년 57.7세에서 2018년 현재 85.4세로 약 28년 정도가 늘어났다[1]. 이처럼 평균수명 연장은 생애기간이 길어짐을 의미하는데, 여성은 평균 49-51세에 폐경을 경험하고, 폐경 이후 여성의 1/3 이상을 살아가게 되므로 중년여성의 삶에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다[2,3]

여성에게 중년기는 생애주기 변화에 따른 폐경과 노화를 경험하는 시기이다[3]. 특히 폐경은 여성호르몬 변화에 따른 신체기능저하와 더불어 늘어가는 자신의 모습에서 여성으로서의 상실감을 경험하게 된다[4,5]. 게다가 자녀의 성장과 독립에 따른 가족 내 유대감 약화, 사회적 관계망 축소는 소외감과 사회심리적 발달위기를 초래하게 된다. 이러한 시기의 중년여성은 다양한 신체적 변화에 적절하게 대처하는 경우는 중년기 이후의 삶의 질에 긍정적으로 영향을 미치게 되지만 신체적, 심리적, 정서적 혼란을 경험하게 되면 정신건강에 부정적 영향을 미치게 된다[3,5,6].

한편 선행연구에서 우리나라 중년여성은 중년남성보다 우울증상이 약2배 이상 높게 보고되었고, 50대 중년 여성은 타 연령집단보다 우울증상 유병률이 높게 보고되어, 학계에서도 중년여성의 정신건강에 대한 많은 관심을 가질 필요가 있다[2,7].

지금까지 중년여성의 우울과 관련요인을 살펴보면, 연령, 학력, 결혼상태, 경제상태, 만성질환 유무, 주관적 건강상태, 폐경증상유무, 운동유무, 음주유무 등 개인적 요인과 스트레스, 자아정체감, 자아탄력성, 가족지지, 사회적지지 등 사회심리적 요인[8-11], 삶의 의미[12] 등 영역적요인이 보고되었다. 이들 대부분 연구는 우울에 미치는 단면적 영향요인 분석이 대부분이며, 변인들 간의 인과관계에 대한 연구는 미흡한 실정이므로 변인들 간의 인과관계를 알아볼 필요가 있다.

우울은 개인의 건강과 적응정도를 가늠할 수 있는 정신건강의 지표이다[10,11]. 따라서 본 연구에서는 중년여성의 우울을 정신건강의 변인으로 알아보고자 한다. 많은 선행연구[13,14]에서 중년여성의 경우 신체적 변화와 사회적 환경변화에 따른 스트레스가 우울, 불안 등의 선행요인으로 보고되어, 정신건강에 직접적 요인으로 작용할

수 있음을 알 수 있다. 또한 중년기는 가족 내의 구성원 변화와 사회적 관계망이 축소되는 시기로, 사회적 지지는 중년여성의 생활 스트레스 상황을 정서적, 심리적 안정감을 유도하여 정신건강의 직간접요인으로 작용할 수 있다[15].

한편 한 개인의 삶의 의미는 삶의 목적과 가치를 의미하는 주요한 심리건강 지표이며, 삶의 의미가 높을수록 위기상황을 의도적으로 반추하여 심리적, 사회적, 정서적 안정을 유지한다[16]. 특히 중년여성의 경우 삶의 의미가 높을수록 스트레스 대처능력이 높고[15,16], 우울 정도는 낮았고[17], 사회적 지지가 높게 보고되어[17], 사회적 지지와 삶의 의미는 스트레스와 정신건강 간의 관계에서 직간접요인으로 작용할 수 있다. 또한 소득수준, 주관적 건강상태 등은 우울에 직접적으로 영향을 미치는 요인으로 보고되어[9], 중년여성의 경제수준과 주관적 건강상태, 폐경증상 경험유무 등은 우울에 직접적 요인으로 작용할 수 있다.

따라서 본 연구는 선행연구를 토대로 중년여성의 개인적 요인(경제수준, 주관적 건강상태, 폐경증상유무 등)과 심리적 요인(생활 스트레스) 등을 독립변인으로 하고, 개인적 대처요인(삶의 의미)과 사회적 대처요인(가족지지와 친구지지 등)을 매개변인, 우울을 종속변인으로 가설적 모형을 구축하여 이들 변수들 간의 인과관계를 알아보고, 중년여성의 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 우울에 대한 경로모형을 구축하고 이를 검증하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 우울에 대한 가설적 모형을 구축한다.

둘째, 가설적 모형과 실제 자료간의 적합도 검증을 통해 중년여성의 우울을 설명하고 예측하는 수정경로모형을 제시한다.

셋째, 중년여성의 우울에 영향을 주는 요인들의 직·간접효과를 검증한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 횡단적 조사연구로써, 선행연구를 토대로 중년여성의 우울에 대한 가설적 경로모형을 구축하고, 실제 자료를 수집하여 구축한 가설적 모형의 적합정도과 효과를 검증하는 공분산경로분석연구이다.

## 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구대상자는 D시와 K시에 거주하고 있는 만45세~64세의 여성을 편의 표집하였다. 대상자의 선정기준은 본 연구의 목적을 이해하고 설문에 동의한 여성 300명을 대상으로 하였으며, 자궁적출술과 난소절제술을 받은 자, 산부인과 질환이 있는 자는 여성생식기 급성 및 만성질환으로 배제하였다. 자료 수집은 2018년 3월 4일에서 30일까지 진행하였고, 조사에 소요된 시간은 20분 정도이었다. 수집된 자료 중 응답이 불안정한 것을 제외한 201부를 분석대상에 포함하였다.

경로분석에 필요한 표본 수는 구조모형 분석 최대우도법을 사용하기 위해 200명 이상이어야 하므로[18], 공변량 구조분석 표본크기 조건을 충족하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 일반적 특성

개인적 요인은 연령, 학력, 결혼상태, 경제상태, 만성질환 유무, 주관적 건강상태, 운동유무, 음주유무, 폐경증상유무 등을 포함하였다.

### 2.3.2 생활 스트레스

생활 스트레스는 Frank와 Zyzanski[20]가 개발한 Brief Encounter Psychosocial Instrument, BEPSI 도구를 Yim 등[21]이 수정·보완한 한국어판 BEPSI-K를 사용하였다. 이 도구는 총 5문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 점수가 높을수록 생활스트레스정도가 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  .80이었고, 본 연구에서 .81 이었다.

### 2.3.3 삶의 의미

삶의 의미는 Steger 등[16]이 개발한 meaning of life (MLQ)것을 Won 등[19]이 타당화한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총10문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다. Won 등[19] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  .90였고, 본 연구에서 .83였다.

### 2.3.4 사회적 지지

사회적 지지는 Zimet 등[22] 이 개발한 Multiple Dimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 12문항으로

가족지지 4문항, 친구지지 4문항, 특별지지 4문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점이며, 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach'  $\alpha$  .86이었고, 본 연구에서 .80 이었다.

### 2.3.5 우울

우울은 Radloff[23]가 개발한 우울(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D) 도구를 Chun, Choi와 Yang[24]이 수정 보완한 한국어판 CES-D 를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 각 문항은 '극히 드물게 그렇다' 0점에서 '거의 대부분 그렇다' 3점까지이며, 점수가 높을수록 우울정도가 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 Cronbach's  $\alpha$  .91이었고, 본 연구에서 .80 이었다.

## 3. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/Win 21.0과 AMOS 20.0을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성, 측정변인들의 평균, 표준편차 등은 기술통계를 이용하였고, 측정변인 간의 관련성은 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 본 연구의 경로모형 적합도 검증은 최대 우도법(maximum likelihood)을 이용하였고, 각 경로계수 및 효과검증은 부트스트랩(bootstrapping)을 이용하였다.

## 4. 연구결과

### 4.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 분석한 결과, 연령은 '51-60세'가 67.1%, 학력은 '고졸이하'가 61.8%, 결혼상태는 '기혼'이 79.8%로 나타났다. 월평균 가계소득은 '300만원 이상'이 44.8%, 주관적 건강상태는 '중'이 50.6%, 폐경 증상은 '있다'가 58.3%로 나타났다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=201)

Variables	Categories	n (%)
Age (year)	≤50	40 (20.0)
	51-60	135 (67.1)
	≥61	26 (12.9)

Education level	≤Highschool	124 (61.8)
	≥College	77 (38.2)
Marital status	Have	160 (79.8)
	Have not (single, divorce or separate, widowed)	41 (20.2)
Monthly income (10,000 won)	≤250	45 (22.4)
	251-299	66 (32.8)
	≥300	90 (44.8)
Occupation	Yes	129 (64.4)
	No	72 (35.6)
Perceived health status	Good	25 (12.2)
	Middle	102 (50.6)
	Poor	75 (37.2)
Menopausal symptoms	Yes	117 (58.3)
	No	84 (41.7)

M=mean; SD=standard deviation.

#### 4.2 측정변인 간의 기술통계와 상관관계

중년여성의 정신건강 측정변인을 기술통계로 분석한 결과, 생활 스트레스는 평균 3.31점/5점, 삶의 의미는 평균 3.28점/5점, 사회적 지지는 평균 3.28점/5점, 우울은 평균 1.35점/3점이었다.

또한 측정변인들의 정규성과 다중공선성을 검증한 결과, 왜도(skewness)의 범위가 -0.38~0.66, 첨도(kurtosis)의 범위는 -0.28~1.00로 각각 왜도절대값 3.0, 첨도절대값 8.0을 넘지 않아 정규성을 만족하였다. 측정변인 간에는 생활 스트레스와 우울이( $r=.51, p<.001$ )로 가장 높은 양의 상관관계를 보였으며, 측정변인 간의 상관관계수가 .80 이상일 경우 이면 다중공선성의 문제를 제기할 수 있으나 본 연구 측정변인 간에는 다중공선성의 문제가 없었다(Table 2).

#### 4.3 가설적 경로모형 검증 및 경로계수 추정치 효과분석

본 연구의 가설적 경로모형의 적합지수는  $\chi^2$ 값은 6.07 ( $p=.006$ )로, 가설적 모형에 대한  $\chi^2$ 값은 충족되었다. 한편,  $\chi^2$ 값은 표본 크기에 의해 민감하게 영향을 받으므로, 다른 적합지수를 고려할 필요가 있다. 또 다른 모형의 적합지수를 검증한 결과 RMSEA .03, CFI .98, NFI .95로 경로모형의 적합지수는 충족되었다(Table 3).

본 연구의 가설적 경로에서 설정한 경로계수를 분석한 결과, 생활 스트레스는 삶의 의미와 사회적 지지에 직접 효과가 확인되었고, 생활 스트레스( $\beta=.05, p<.001$ ), 삶의 의미( $\beta=.05, p<.001$ ), 사회적 지지( $\beta=.05, p<.001$ )는 우울에 직접효과가 유의한 것으로 확인되었다. 생활 스트레스는 삶의 의미와 사회적 지지를 매개하여 우울에 간접 효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이상의 결과에서 본 연구대상자의 우울에 총 효과가 가장 높은 변인은 생활 스트레스이었고, 다음으로 사회적 지지, 삶의 의미 순이었다. 이들 변인은 중년여성의 우울을 34.3% 설명하였다 (Fig. 1, Table 4).

### 5. 고찰 및 제언

본 연구는 선행연구를 근거로 중년여성의 우울에 영향을 미치는 변수를 고찰하여 개념적 기틀을 구성하였으며, 수집한 자료로 경로모형을 구축하고 이를 검증하여, 중년여성의 정신건강을 증진시키기 위한 기초자료를 제시하고자 수행되었다. 본 연구를 통해 나타난 주요결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

Table 2. Descriptive Statistics, Correlation Matrix among Study Variable Study Variables (N=201)

Variables	X1	X2	X3	M±SD	Skewness	Kurtosis
	r (p)	r (p)	r (p)			
X1				3.31±0.68	0.46	1.03
X2	-.20(.005)			3.28±0.89	0.09	0.79
X3	-.44(.001)	.27(.001)		2.83±0.55	-0.26	0.50
X4	.51(.001)	-.30(.001)	-.47(.001)	1.33±0.71	0.70	-0.05

X1=Stress; X2=Meaning of life; X3=Social support; X4=Mental health; M±SD=Mean±Standard deviation.

Table 3. Goodness for fit tests (N=201)

Goodness	CMIN/df (p)	RMSEA	CFI	NFI
Hypothetical path model	6.07(.006)	.03	.98	.95

CMIN=Chi-square value; RMSEA=Root mean square error of approximation; CFI=Comparative fit index; AGFI=Adjust goodness of fit index; NFI= Normed fit index.

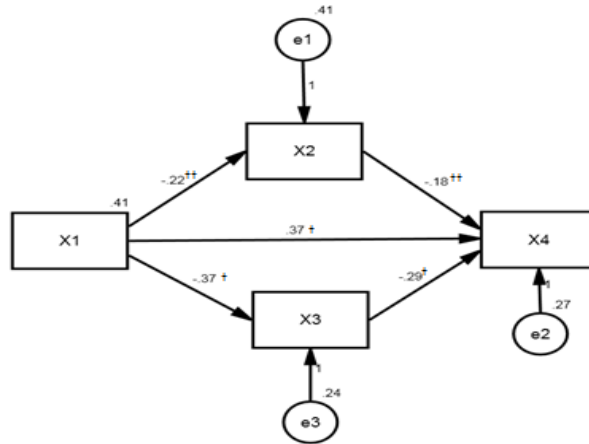


Fig. 1. A path diagram of the study.

X1=Life Stress; X2=Meaning of life; X3=Social support; X4=Depression. \* $p < .001$ , \*\* $p < .05$ .

Table 4. Standardized Direct, Indirect, and Total effect for Path model

(N=201)

Parameter	Direct effect (p)	Indirect effect (p)	Total effect (p)	CR	SMC (p)
X2					.036(.005)
X3					.188(.001)
X4					.343(.001)
X2	X1				
X3	X1				
X4	X1				
X4	X2				
X4	X3				

CR=critical ratio; SMC=squared multiple correction.

X1=Life Stress; X2=Meaning of life; X3=Social support; X4=Depression.

첫째, 최종모형에서 대상자의 우울에 직접적인 경로를 통해 영향을 미치는 변인은 생활 스트레스, 삶의 의미, 사회적 지지 등으로 확인되었다. 이는 생활 스트레스가 높을수록, 삶의 의미가 낮을수록, 사회적 지지가 낮을수록 대상자의 우울에 부정적으로 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이는 중년여성의 생활스트레스[9,10,13]와 삶의 의미[12], 사회적 지지[9,10,13]가 정신건강에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 선행연구와 일관된다.

또한 본 연구대상자의 우울의 차이검정 결과 폐경증상이 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 선행연구[25]에서는 중년여성이 자각하는 폐경증상의 정도가 심하다고 인식하는 경우 우울의 영향요인으로 보고한 결과와 차이

가 있었다. 이러한 차이는 본 연구에서는 폐경증상을 단일항목으로 진행하여 차이가 있었다고 보여진다. 중년여성의 생애발달주기의 관점에서 폐경증상을 고려한 생활 스트레스와 우울의 정도가 차이가 있을 수 있으므로, 폐경증상을 고려한 반복연구가 필요하다고 사료된다.

한편, 생활 스트레스, 삶의 의미, 사회적 지지와 같은 변인들은 대상자의 정신건강과 관련된 선행연구에서 중요한 예측변인으로 보고되고 있는데, 본 연구에서 경로모형의 예측변인들이 우울을 설명하는 정도가 34%로 나타나 설명력이 높다는데 의미를 둘 수 있다. 또한 우울에 대한 총 효과 수준을 고려하여 정신건강을 증진시키기 위해서는 중년여성의 생활 스트레스를 감소시킬 수 있는

전략이 선행되어야 한다. 중년여성의 생활 스트레스는 삶의 의미와 사회적 지지를 통해 우울에 간접적인 영향을 미치기도 하지만, 직접적인 영향을 미치기도 하므로, 삶의 의미를 긍정적으로 전환시킬 수 있는 증재와 사회적 지지 망을 마련되어야 할 것이다. 중년기는 자녀세대와 부모세대를 아울러는 중간세대로, 특히 기혼 여성은 가족의 건강에 중심적 역할을 한다. 이처럼, 중년여성의 생활 스트레스와 우울정도가 높은 경우 가족구성원들의 정신건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로[26], 중년여성의 생활 스트레스와 우울 및 가족건강성을 고려한 반복연구가 필요하다고 사료된다.

둘째, 대상자의 삶의 의미가 높을수록 우울에 긍정적 효과가 있으며, 생활 스트레스가 우울 간의 관계에서 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 중년여성을 대상으로 생활스트레스와 우울 등의 심리적 변인 간의 매개효과를 직접적인 관계를 다룬 연구가 거의 없는 실정임으로, 직접적인 비교가 어려운 실정이다. 한편 중년여성을 대상으로 한 Heo와 Tae의[12] 연구에서 영적으로 건강한 경우 우울의 예측요인으로 보고한 결과와 유사한 맥락이다. 한편, 삶의 의미와 목적을 갖게 해서 스트레스로 인한 우울을 감소시킬 수 있다고 보고한 결과와도 유사한 결과라고 볼 수 있다[12]. 특히 중년기의 삶의 의미는 향후 노년기의 정신적 건강에도 영향을 미칠 것으로 사료된다. 따라서 중년여성의 삶의 의미와 우울 등의 정신건강 측면을 다룬 연구는 우리사회의 고령화를 고려한다면 매우 의미가 있다고 보여 진다.

셋째, 대상자의 사회적 지지가 높을수록 우울에 긍정적인 작용을 하고, 생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 부분 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 많은 선행연구[9,10,13]에서 사회적 지지가 높을수록 스트레스를 예방하거나 경감하여 우울과 같은 정신건강문제를 보호하는 간접효과와 직접효과로 보고되었다.

한편 사회적 지지는 사회적 지지체계 망으로 사회적 지지가 높을수록 사회적 관계가 긍정적으로 해석되며, 특히 우리나라 정서문화로는 사회적 소속감의 의미로도 해석된다.

특히 여성에서 중년기는 호르몬의 변화로 인한 신체적 변화와 가정 내의 역할변화, 사회적 위치변화를 경험하는 시기로 사회적으로 소속감을 가지는 경우 개인의 신체적, 심리적, 사회적 변화에 따른 적응 및 대처에 긍정적 작용을 하였다고 보여 진다.

반면 일부 선행연구[10] 결과, 중년여성의 사회적 지지가 우울에 영향요인으로 작용되지 않았다는 결과는 본 연구결과와 상이한 차이가 있었다. 이와 같은 차이는 본

연구의 대상자는 50대가 67%를 차지하였고, Lee와 Koo[10]의 연구대상자는 40대가 59.4%로 보고되어 40대 중년여성과 50대 중년여성의 차이로 보여지며, 추후 연구에서는 연령대를 고려한 반복연구가 필요하다.

따라서 중년여성의 정신건강 증진을 위해서는 사회적 지지가 활발하게 이루어질 수 있도록 사회활동에 참여할 수 있는 자발적인 노력이 요구된다. 또한 중년여성의 정신건강 증진 프로그램 개발 및 제공 시 대상자의 가족이나 가까운 주변사람, 동호회, 모임 등을 포함한 증재 전략이 요구된다.

따라서 중년여성의 정신건강은 삶의 의미에 따라 달라질 수 있으므로 중년여성의 삶의 의미를 긍정적으로 전환할 수 있는 다양한 정신건강 증재가 마련되어야 할 것이다. 본 연구는 중년여성의 우울을 설명하는 모형구축을 통해 심리적 요인과 사회적 요인, 영적 요인을 토대로 인과관계를 설명하였으므로, 중년여성의 정신건강 증진 프로그램 구성의 방향을 제시했다는 점에서 연구의 의의를 들 수 있다.

본 연구는 중년여성의 우울에 영향을 주는 변인을 고찰하여 인과관계를 경로모형을 제시함으로써, 중년여성의 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제시하고자 시도되었다. 연구결과는 생활 스트레스 변인은 우울에 직접효과 및 삶의 의미와 사회적 지지는 우울에 직간접효과가 확인되었다. 그러나 본 연구는 일부 중년여성을 대상으로 진행되었기 때문에 중년여성 전체로 일반화하는데 제한이 있다. 따라서 대상자를 확대하여, 추후연구가 진행되어야 할 것이다. 본 연구의 중년여성의 정신건강 증진을 위한 경로모형은 간명하고 적합한 모형임을 실증적으로 검증하였으므로, 이를 기초로 개인의 사회심리적 변인을 고려한 맞춤형 정신건강증진 프로그램을 개발하여 효과를 검증하는 것이 필요하다.

## References

- [1] Statistics Korea. 2017 life tables for Korea [Internet]. Seoul: Statistics Korea; 2017 [cited 2018 June 23]. Available From: [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=354777](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=354777)
- [2] Korea Centers for Disease Control and Prevention. Assessment of women's health during menopausal periods. Available From: <http://www.cdc.go.kr/CDC/info/CdcKrInfo0201.jsp?menuIds=HOME001-MNU1154-MNU0005-MNU188>

- 9&cid=21521 (accessed Mar. 13, 2018)
- [3] J. H. Kim, P. J. Oh, "Menopause symptoms and perceived cognitive decline in menopausal women: The mediating effect of health promotion behavior", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol.29, No.2, pp.200-210, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.7475/kjan.2017.29.2.200>
- [4] S. M. Choi, I. S. Ko, M. N. Choi, Y. S. Jang, "The relationship among menopausal symptoms, competency of self-care agency and social support in middle-aged woman", *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, Vol.21 No.1, pp.105-115, 2015.
- [5] J. H. Lee, K. H. Kim, G. D. Kim, "The mediating effect of cognitive function on climacteric symptoms and quality of life in the middle-aged women", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.15, No.7, pp.4439-4448, 2014.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.7.4439>
- [6] S. K. Choi, I. S. Kim, "Effects of a cardiocerebrovascular disease prevention education program for postmenopausal middle-aged women", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.45, No.1, pp.25-34, 2015.
- [7] S. Y. Park, S. Y. Park, "A longitudinal study on ecological determinants associated with middle-aged and elderly women's life satisfaction and depressive symptoms", *Health and Social Welfare Review*, Vol.38, No.4, pp.129-163, 2018.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15709/hswr.2018.38.4.129>
- [8] M. J. Han, J. H. Lee, "Factors Influencing Self-Identity and Menopausal Symptoms on Level of Depression in Middle Aged Women", *Korean Journal Women Health Nursing*, Vol.19, No.4, pp.275-284, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.4.275>
- [9] J. M. Sohn, "Factors influencing depression in middle aged women: focused on quality of life on menopause", *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics*, Vol.4,3 No.2, pp.148-157, 2018.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.21032/jhis.2018.43.2.148>
- [10] H. S. Lee, Y. Koo, "The effects of self-esteem, stress, and social support on depression among middle-aged women", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.31, No.1, pp.58-70, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2017.31.1.58>
- [11] E. Y. Hong, Y. S. Kang, "Structural equation modeling on healthy menopausal transition", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.45, No.1, pp.64-75, 2015.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.4040/ikan.2015.45.1.64>
- [12] J. E. Heo, Y. S. Tae, "Influence of spiritual wellbeing and social support on depression in middle-aged women", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol.26, No.2, pp.181-190, 2014.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.7475/kjan.2014.26.2.181>
- [13] H. S. Lee, C. M. Kim, D. H. Lee, "Factors influencing middle-aged women's depression", *Korean Journal of Health Promotion*, Vol.16, No.1, pp. 1-10, 2016.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15384/kjhp.2016.16.1.1>
- [14] N. Y. Choi, "The relationship among climacteric symptoms, menopause knowledge and coping for middle-aged women", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.7 No.4, pp.733-740, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.14257/AJMAHS.2017.04.01>
- [15] C. D. Sherbourne, A. L. Stewart, "The MOS social support survey", *Social Science and Medicine*, Vol.32, No.6, pp. 705-714, 1991.
- [16] M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler, "The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life", *Journal of Counselling Psychology*, Vol.53, No.1, pp.80-93, 2006.
- [17] J. E. Heo, K. S. Jeong, Y. S. Tae, "Influence of spiritual wellbeing and social support on health promotion behavior in middle aged women", *Journal of Wholistic Nursing Science*, Vol.7, pp.151-163, 2015.
- [18] G. J. Park, "Factors influencing the meaning of life for middle-aged women", *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol.8, No.2, pp.232-243, 2002.
- [19] D. R. Won, K. H. Kim, S. J. Kwon, "Validation of the korean version of meaning in life questionnaire", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.10, No.2, pp.211-225, 2005.
- [20] S. H. Frank, S. J. Zyznask, "Stress in the clinical setting: the brief encounter psychosocial instrument", *Journal of Family Practice*, Vol.26, No.5, pp.533-539, 1988.
- [21] J. H. Yim, J. M. Bae, S. S. Choi, S. W. Kim, H. S. Hwang, B. Y. Huh, "The validity of modified korean-translated BEPSI (Brief Encounter Psychosocial Instrument) as instrument of stress measurement in outpatient clinic", *Journal of Academy Family Medicine*, Vol.17, No.1, pp.42-53, 1996.
- [22] G. D. Zimet, W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley, "The multidimensional scale of perceived social support", *Journal of Personality Assessment*, Vol.52, No.1, pp.30-41, 1988.
- [23] L. S. Rodoff, "The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurements*, Vol.1, pp.385-401, 1977.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [24] K. K. Chun, S. C. Choi, B. C. Yang, "Integrated adaptation of CES-D in Korea", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.6, No.1, pp.59-76, 2001.
- [25] M. J. Han, J. H. Lee, "Factors influencing self-identity and menopausal symptoms on level of depression in middle aged women", *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol.19, No.4, pp.275-284, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.4.275>
- [26] M. H. Sung, J. W. Yoon, H. Y. Son, "A study of the relationship between stressful life events and mental

health in middle-aged women", Journal of Korean Academy psychiatric and Mental Health Nursing, Vol.14, No.2, pp.186-194, 2005.

---

서 영 숙(Young-Sook Seo)

[종신회원]



- 2011년 8월 : 대구가톨릭대학교 간호대학원 간호학과(간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 대구보건대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

간호관리, 만성질환

---

정 추 영(Chu-Young Jeong)

[종신회원]



- 2014년 8월 : 부산대학교 일반대학원 간호학과(간호학 박사)
- 2016년 ~ 현재 : 대구보건대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

인간관계와 의사소통, 정신보건