

# 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 미치는 영향

김정숙  
세경대학교 간호학과

## Effects of Middle Aged Woman's Life Stress, Social Support, Aging Anxiety on Quality of Life

Jeong-Suk Kim  
Dept. Nursing, Saekyung University

**요약** 본 연구는 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 영향을 미치는 영향요인을 파악하기 위해 시도 되었다. 본 연구는 1개 지역 K지역에 거주하는 중년여성에게 연구의 취지와, 목적, 절차에 설명을 하고 참여한 128명을 대상으로 하였다. 자료는 SPSS 23.0 을 이용하였고, 빈도분석, 분산분석, t검증, 상관분석, 희귀분석 으로 실시하였다. 자료수집은 2021년 7월 1일부터 8월 30일 까지 하였다. 본 연구결과는 아래와 같으며, 일반적 특성에 따른 중년여성의 삶의 질 차이는 연령( $F=6.130, p=.003$ ), 주관적 경제상태( $F=4.481, p=.013$ ), 흡연( $t=-1.618, p=.004$ )에서 유의미한 차이를 보였다. 삶의 질에 영향을 미치는 변수는 노화불안( $\beta = -.492, p = .000$ ), 사회적지지( $\beta = .312, p = .000$ ), 생활스트레스( $\beta = -.203, p = .001$ ) 순으로 확인되었다. 중년여성은 생활스트레스와 노화불안, 사회적지지 결핍 등을 경험하는 경우 삶의 질 저하란 문제로 이어질 수 있어 중년여성에 대한 건강증진 프로그램 개발을 해야 할 것이며 삶의 질 증진을 위한 적극적인 간호중재의 필요성을 제기한다.

**Abstract** This study attempts to identify how life stress, social support, and aging anxiety affect the quality of life of middle-aged women. Totally, 128 middle-aged women residing in Area K of one region participated after being explained the purpose and procedure of the study.

Data collection was conducted from July 1st to August 30th, 2021. Data were analyzed by applying frequency analysis, analysis of variance, t-test, correlation analysis, and rarity analysis using SPSS 23.0. Considering general characteristics, the quality of life of middle-aged women showed significant differences in age ( $F=6.130, p=.003$ ), subjective economic level ( $F=4.481, p=.013$ ), and smoking status ( $t=-1.618, p=.004$ ). Variables affecting the quality of life were sequentially determined to be life stress ( $\beta=-.203, p=.001$ ), social support ( $\beta=.312, p=.000$ ), and aging anxiety ( $\beta=-.492, p=.000$ ).

Our results indicate that middle-aged women experiencing life stress, aging anxiety, and lack of social support have a lower quality of life. Hence, it is necessary to develop a health promotion program for middle-aged women.

**Keywords** : Middle-aged Women's, Life Stress, Social Support, Aging Anxiety, Quality of Life

---

\*Corresponding Author : Jeong-Suk Kim(Saekyung Univ.)

email: nursekim0305@hanmail.net

Received February 28, 2023

Revised March 24, 2023

Accepted May 12, 2023

Published May 31, 2023

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

중년기는 사회적으로 매우 활발한 시기인 동시에 인지적, 생물학적 측면에서 노화의 시작 단계로 많은 변화가 나타난다. 또한 상실과 은퇴의 경험을 하게 되는 노년기를 준비하는 시기이다[1,2]. 이러한 경우 중년여성에게 생활스트레스, 사회적 지지, 노화불안에 문제가 발생한다면 개인적, 사회적으로 부정적인 영향을 줄 것이며 삶의 질이 저하 될 것으로 생각된다. 특히 중년기의 여성은 신체변화로 폐경과 갱년기를 경험하며, 자녀양육은 자녀의 독립과 결혼이란 과업으로 이어지면서 심적 부담을 느끼는 시기이다[3]. 중년여성은 가정에서 중요한 역할을 담당하고, 가족, 배우자와 자녀를 지원하는 핵심적 존재이다[4]. 따라서 중년여성의 삶의 질 관련 문제를 연구하는 것은 큰 의미가 있다고 할 수 있다. 중년여성은 일상 생활에서 많은 복합적 요인에 의해 생활스트레스를 경험한다고 보고하였다[5]. 생활스트레스는 질병을 유발, 정신적, 신체적 문제를 초래하여 삶의 질을 결정하는데에도 영향을 주며[6], 가족, 경제, 건강문제의 생활스트레스는 삶의 만족에도 저해요인으로 작용하며 삶의 질을 감소시키는 요인이 된다[7]. 한편 생활스트레스는 부정적인 결과만 주는 것은 아니고, 적당한 긴장감으로 긍정적 효과를 주기도 한다[7].

사회적 지지는 노후에 안정적인 삶의 영향요인이 되며, 가족, 친지, 친구, 사회적으로 인간관계를 통해 제공되는 다양한 도움을 말한다[8]. 중년여성의 사회적 지지는 가정의 문제로 발생하는 정신적, 신체적 증상을 감소시킨다[8], 또한 충추적 역할을 하므로 예민한 반응을 보일 수 있다[10]. 특히 자녀의 독립은 우울, 무력감 등의 부정적 감정을 유발하기도 한다[11]. 반면 여가활동을 통해 전반적인 건강상태가 향상되어 삶의 질은 높아진다고 보고하고 있다[9].

노화불안이란 나이들어가는 것에 대한 두려움, 노화에 대한 걱정, 근심, 불안을 의미하는 개념이다[11]. 노화불안 관련 선행연구는 사회적지지, 자기효능감을 함께 다룬 연구가 있다[11-13]. 중년여성의 행복하고 운택한 삶은 노년기의 건강과 밀접한 관계에 있으므로 중년기부터 노년초기, 노년중기의 삶의 질을 증진시킬 수 있도록 하는 것이 중요하다.

중년여성은 남성에 비하여 외모의 전반적 탄력성 감소로 인하여 노화불안을 더 겪을 수 있다고 하였다. 이 시기는 빈둥지 증후군, 사랑하는 대상자에 대한 상실감

등의 경험으로 노화불안이 더 증가하게 된다[14]. 이러한 문제점을 줄이기 위하여 본인의 노화 되어가는 과정을 이해하고, 대처할 수 있는 전략이 필요하다. 중년여성은 나이가 들어감에 따라 젊음을 유지하려는 욕구로 미용성형의 증가 비중이 높아지고 자신의 외형 모습을 보면서 노화불안을 줄이려는 마음이 강하다고 하였다[15]. 그러므로 노화불안 감소로 삶의 질을 높이려면 스스로 노화를 인식하여 노력하는 대처방안이 필요하다. 노화로 인한 행동은 개인에게 불안을 유발 할 수 있어 불안을 예방할 수 있는 사회적 분위기가 적극 필요하다 할수 있겠다.

중년여성의 삶의 질에 관한 선행연구를 보면 독립변수로 스트레스, 우울, 사회적지지, 갱년기증상, 자아존중감, 생활습관, 취업특성에 대한 연구가 대부분이고 노화불안을 독립변수로 하여 종속변수인 삶의 질에 대한 연관성을 연구한 자료는 거의 없다[16-18].

이에 본 연구는 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 미치는 영향요인을 파악함으로써 중년여성의 생활스트레스와 노화불안을 감소시키고, 완화시킬수 있는 방안을 모색하여 삶의 질을 증진시킬 수 프로그램 개발 등을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 영향을 주는 요인을 파악하고자 하였으며, 그 구체적인 목적은 아래와 같다.

첫째, 대상자들의 인구학적 특성을 파악한다.

둘째, 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안, 삶의 질 정도를 파악한다.

셋째, 각 변수들간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자들의 삶의 질에 영향을 주는 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 중년여성의 생활스트레스, 사회적 지지, 노화불안간의 차이점을 조사하고 변수간의 관계 및 삶의 질에 영향을 주는 주요요인을 조사하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상자 자료수집

### 2.2.1 연구대상자

연구대상자는 중년여성으로 연구집단에 동의하는 자로 하였다.

### 2.2.2 자료수집

본 연구의 대상자는 K지역에 거주하는 중년여성을 임의로 추출하여 2021년 7월 1일부터 8월 30일 까지 실시하였다. 총 138부를 배포하여 불성실한 자료 10부를 제외하고 128부를 분석에 사용 하였다.

1개 지역을 5개의 구역으로 구분하여 여성회관, 일반 공무원집단, 병원에 근무하는 종사자, 전업주부, 판매서비스직에 종사하는 자로 임의 편의 추출 하였다. 설문지는 온라인과 오프라인 방법을 사용하였으며 기관을 방문하여 부서장의 허락을 받았다.

본 연구에서 표본수는 G-Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 효과크기.25, 유의수준 .05, 검정력 90%, 예측 변수 4개로 하였을 경우 최소 표본수가 123명으로 확인 되었으며 본 연구의 대상자 128명은 표본수를 충족하여 128부를 유효표본으로 사용하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 생활스트레스

본 연구의 생활스트레스 측정도구는 Holmes와 Rahe (1967)가[19] 개발한 도구로 Lee(1984)과 Joo(2006)가 [20,21] 중년여성에 맞게 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 생활스트레스 척도는 4개 하위 영역으로 구성되었다. 각 5점 척도로 되어 있으며, 총점은 100점으로 점수가 높을수록 생활스트레스 수준이 높은 것으로 처리하였다. Joo의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .930$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .941$ 이었다.

### 2.3.2 사회적 지지

본 연구에서 사회적 지지 측정도구는 중년여성에게 맞게 Yun(2001)이[22] 재구성한 도구를 사용하였다. 각 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것으로 처리하였다. 연구도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .923$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .930$  이었다.

### 2.3.3 노화불안

본 연구에서 노화불안 측정도구는 Lasher와 Faulkender[23]이 개발한 도구로 Kim[24]이 수정보완

한 도구를 사용하였다. 하위요인은 노인에 대한 두려움, 상실에 대한 두려움, 심리적 불안정에 대한 걱정, 신체적 외모에 대한 걱정 등 총 20문항으로 구성되었다. 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미하며, 12개의 긍정문항을 역환산 처리하였다. 연구도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .880$ 이었으며 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .936$ 이었다.

### 2.3.4 삶의 질

중년여성의 삶의 질을 측정하기 위하여 사용된 측정도구는 WHO가 개발한 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도 (World Health Organization Quality Of Life, WHOOL-BREF를 Min [25] 등이 타당화한 한국판 WHOOL-BREF 척도로 측정하였다. 이 도구는 전반 삶 (2문항), 신체적 영역(7문항), 심리적 영역(6문항), 사회적 관계(3문항), 생활환경 영역(8문항) 총 5개 영역 26문항으로 구성되어 있다. 3,4,26번 문항은 역문항으로 역문항 처리하였다. 5점 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 질 정도가 높음을 의미한다. 연구도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .900$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .940$ 로 나타났다.

## 2.4 자료분석 방법

중년여성의 나이 범위는 40세부터 64세까지 여성으로 제한하였으며 그 이유는 한국개발연구원에서 65세부터 노년층으로 분류되기 때문이다. 수집된 자료는 SPSS 23.0 Version을 이용하여 대상자들의 인구학적 특성, 생활스트레스, 사회적 지지, 노화불안, 삶의 질의 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였다. 생활스트레스, 사회적 지지, 노화불안, 삶의 질 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 삶의 질 차이는 t-test와 ANOVA를, 삶의 질에 미치는 영향은 Linear regression을 이용하여 분석하였다

## 2.5 윤리적 고려

자료수집 전 연구 참여자 윤리적 보호를 위하여 비밀보장에 대하여 교육하였고 또한 대상자의 자율성 존중, 중도포기 또는 탈락 될수 있음을 설명하였다. 설문자료는 개인비밀보장을 위하여 잠금잠치가 있는 곳에 보관함을 알렸다. 자료의 수집은 조사대상자에게 연구의 목적과 취지를 설명하여 동의를 얻은 후 자기평가기입법으로 해당란에 체크하도록 하였다. 참여자가 원치 않을 경우 언제든지 중단될 수 있다는 점 등 구체적인 정보를 제공

하였다. 연구에 참여한 대상자 모두에게는 감사의 사례로 일상생활용품을 제공하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연령은 40대가 36.7%, 50대는 55.5%, 60대는 7.8%로 나타났다. 교육정도는 고졸은 69.5%, 전문대졸 이상 30.5%였다. 종교는 갖고 있는 군이 33.6%, 종교 없는 군은 66.4%였다. 배우자 여부는 배우자가 있는 군이 72.7%, 배우자 없는 군은 27.3%, 직업 여부는 있는 군이 55.5%, 직업 없는 군이 44.5%, 지각된 경제 수준은 매우 높음이 25.0%, 보통이 45.3%, 낮음이 29.7%, 주관적 건강상태는 매우 좋음이 52.3%, 보통이 28.1%, 나쁨이 19.5%이었다. 월경여부는 규칙적으로 하는 군이 32.0%, 불규칙적 46.1%, 폐경이 21.9%로 나타났다. 흡연하는 군은 28.9%, 비흡연군은 71.1%, 민간보험에 가입한 군은 64.1%, 비가입군은 35.9%으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects (N=128)

Variable	Division	N	%
Age(years)	41-49	47	36.7
	50-59	71	55.5
	60-62	10	7.8
Education level	high	89	69.5
	≥college	39	30.5
Religion	yes	43	33.6
	no	85	66.4
Spouse	yes	93	72.7
	no	35	27.3
Job	yes	71	55.5
	no	57	44.5
Subjective Economic level	very relaxed	32	25.0
	relaxed	58	45.3
	lack	38	29.7
Subjective Health status	very good	67	52.3
	moderate	36	28.1
	bad	25	19.5
Menstruation	regular	41	32.0
	irregular	59	46.1
	menopause	28	21.9
Smoking	yes	37	28.9
	no	91	71.1
Private Insurance	yes	82	64.1
	no	46	35.9

#### 3.2 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안, 삶의 질

대상자의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안, 삶의 질의 정도는 Table 2와 같다. 생활스트레스 평균점수 3.23점, 사회적지지 2.64, 노화불안은 3.29 삶의 질은 2.63점으로 나타났다.

Table 2. Degree of Social support, Pregnancy stress, Anxiety, Quality of life

Variable	M±SD	Range Score
Life stress	3.23±1.30	1-5
Social support	2.64±1.34	1-5
Aging anxiety	3.29±1.53	1-5
Quality of life	2.63±1.50	1-5

#### 3.3 일반적 특성에 따른 삶의 질의 차이

대상자의 특성에 따른 삶의 질 차이는 연령(F=6.130, p=.003), 주관적 경제상태(F=4.481, p=0.013), 흡연여부(F=.213, p=.004)에 따라 차이가 나타났다.

Table 3. Difference of Factors according to General Characteristics (N=128)

Variable	Division	M±SD	t or F(p)
Age(years)	41-49 <sup>a</sup>	2.85±1.53	6.130 (.003*) (a)b)c)
	50-59 <sup>b</sup>	2.30±1.38	
	60-62 <sup>c</sup>	2.12±1.20	
Education level	high	2.75±1.50	1.535 (.613)
	≥college	2.96±1.62	
Religion	yes	2.32±1.42	-1.654 (.187)
	no	2.78±1.52	
Spouse	yes	2.47±1.44	-1.979 (.138)
	no	3.05±1.58	
Job	yes	2.50±1.49	-1.056 (.545)
	no	2.78±1.52	
Subjective Economic level	very relaxed <sup>a</sup>	3.00±1.70	4.481 (.013*) (a)b,c)
	relaxed <sup>b</sup>	2.20±1.36	
	lack <sup>c</sup>	2.97±1.40	
Subjective Health status	very good	2.55±1.58	.213 (.809)
	moderate	2.69±1.48	
	bad	2.76±1.33	
Menstruation	regular	3.04±1.44	2.356 (.099)
	irregular	2.42±1.34	
	menopause	2.44±1.62	
Smoking	yes <sup>a</sup>	2.29±1.26	-1.618 (.004*) (a)b)
	no <sup>b</sup>	2.76±1.57	
Private Insurance	yes	2.52±1.48	-1.535 (.690)
	no	3.00±1.53	

\*p<.05

### 3.4 각 변수간의 상관관계

대상자의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안, 삶의 질 간의 상관성을 본 결과는 Table 4에 나타난 바와 같다. 삶의 질은 생활스트레스( $r=-.249, p<.01$ ), 사회적지지( $r=.520, p<.01$ )과 노화불안( $r=-.622, p<.01$ )과 통계적으로 유의한 상관성을 보였다.

Table 4. Correlations among variables (N=128)

Variable	X1	X2	X3	X4
X1	1			
X2	-.079	1		
X3	.044	-.391**	1	
X4	-.249**	.520**	-.622**	1

X1: Life stress X2: Social support  
X3: Aging anxiety X4: quality of life

\*\* $p<.01$

### 3.5 대상자의 삶의 질에 미치는 영향

Table 5에서 대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인한 결과 삶의 질에 가장 큰 영향요인은 노화불안, 사회적지지, 생활스트레스 순으로 나타났다.

회귀식은 유의미하였으며( $F=44.512, p<.001$ ) 설명력은 51.9%였다. 삶의 질에 가장 큰 영향요인은 노화불안( $\beta=-.492, p=.000$ ), 사회적지지( $\beta=.312, p=.000$ ), 생활스트레스( $\beta=-.203, p=.001$ )순으로 확인되었다.

Table 5. Multiple regression analysis influencing factors for quality of life (N=128)

Factors	Quality of life				
	B	S.E	$\beta$	t	P
constants	4.054	.437		9.282	.000
Social support	.349	.076	.312	4.592	.000
life stress	-.235	.072	-.203	-3.252	.001
aging anxiety	-.481	.066	-.492	-7.260	.000

Adj.  $R^2$  : .519  $F=44.512$

### 3.6 회귀분석

Table 6에서 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값은 1.738로 잔차들 서로간에 상관관계는 없는 것으로 조사 되었으며 공차한계는 0.843-0.994, 분산팽창인자는 1.006-1.186, 상태지수는 1.000-10.350

로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

Table 6. Regression Analysis

Factors	Tolerance	VIF	Condition index	Durbin-Watson
Social support	.843	1.186	3.651	1.738
life stress	.994	1.006	5.189	
aging anxiety	.847	1.181	10.350	

## 4. 논의

본 연구는 중년여성의 사회적 지지와 생활스트레스, 노화불안이 삶의 질에 대하여 영향을 주는 요인을 살펴 보고 효과적인 중년여성의 삶의 질 향상을 위한 중재 관리 프로그램을 수립하는데 기초자료를 제공하고자 시도 되었다.

중년여성의 사회적 지지는 사회적 지지가 높을수록 삶의 질은 높은 것으로 나타나 삶의 질과 사회적 지지는 정적 상관관계가 있는 것으로 선행연구 결과를 지지하였다[6,26]. 이 결과와 연관을 지어 중년여성의 사회적 지지의 결핍문제는 배우자 유무, 종교생활, 직업 유무 등의 관계를 생각한다면 가족 및 주변 지인을 통한 사회적 지지가 소인적 요인이라고 생각해 볼 수 있다. 중년여성의 사회적 지지의 결핍 문제는 우울, 자살 생각을 많이 하는 것으로 보고한 선행연구의 결과와 일맥 상통한다 할 수 있겠다. 이것으로 중년여성의 사회적지지는 사회적지지가 높을수록 삶의 질을 높일 수 있는 요인임을 확인하였다.

생활스트레스는 삶의 질이 낮을수록 높은 것으로 나타나는 것을 확인하였다. 이는 생활스트레스가 낮을수록 삶의 질이 높게 나타난 선행연구 결과를 지지하였다[27]. 중년여성의 생활스트레스는 일상생활에서 일반적으로 체험하고 경험하는 모든 생활사건을 총칭하는 것으로 가정 내에서 남편, 자녀에게 영향을 주며, 가족의 역할구조와 심각한 가족문제를 초래 할 수 도 있어 가족, 가정에 대한 가족상담 간호중재가 필요함을 알 수 있었다.

또한 생활스트레스는 질환을 가져올 수 있으며 스트레스가 지속되면 신체적, 정서적 문제를 유발하며 삶의 질에도 영향을 줄수 있음을 시사한다.

주관적 경제적 수준( $F=4.481, p=.013$ )은 삶의질과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 선행연구가 부족하여 직접비교는 어려웠다, 이는 경제적 수준이 최소한으

로 같은 지지집단을 만들어 노후불안에 대한 느낌과 생각을 함께 나누고 사회환경을 개선, 변화 시키는 프로그램 등을 통하여 노후준비를 해야 할 것으로 사료된다.

노화불안과 삶의 질은 음의 상관관계로( $r=-.622, p<.01$ ) 나타났다. 이는 [28]의 연구결과를 지지해 준다. 이 결과는 노화불안이 높아지는 요인을 탐색하고 완화시킴으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있는 것을 생각해 볼 수 있다. 노년기가 다가오는 중년여성의 노화불안을 감소시키기 위해서는 전문적인 여가활동, 종교활동 등 관심 있는 분야에 집중하여 자신의 역량을 키우는 것이 중요하다고 생각된다. 본 연구에서 교육정도는 삶의 질과 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 이는 학력수준이 높은 경우 사회경제적 지위에 따른 수입의 발생이 용이하여 경제적으로 유쾌한 삶을 누릴 수 있는 기회가 많아 삶의 질이 높은 것으로 보고한 연구와는 상반되는 결과이다[28,29].

연령은 중년여성의 삶의 질에 유의한 차이가 있는 것으로 본 연구 결과에서 확인 하였다 ( $F=6.130, p=0.003$ ). 이는 40대 보다 50대, 60대가 노화불안 정도 및 삶의 질이 더 낮다는 기존선행연구 결과를 지지 해주는 것으로 노년기에 가까울수록, 노화불안이 증가됨을 알 수 있었다[11,28-30].

건강상태는 삶의 질과 ( $F=.213, p=.809$ ) 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이 결과는 주관적 건강상태가 나쁘면 노화불안이 증가 된다는 결과와는 상반되는 결과였다[31,32]. 중년여성의 건강에 대한 긍정적 태도는 노화불안을 감소시킬수 있고, 자아통합감이 준비되고 높은 사람은 노화불안을 충분히 극복할수 있는 자신감 때문인 것으로 사료된다.

흡연( $t=-1.618, p=.004$ )은 삶의 질과 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 흡연과 중요한 관련요인은 생활스트레스라고 할 수 있으며 생활스트레스의 증가로 삶의 질이 감소한다고 할 수 있겠다. 또한 생활스트레스의 정도가 장기간 지속적으로 노출되면 중년여성의 삶 전반에 걸쳐 영향을 주어 노출되지 않은 집단에 비하여 삶의 질 차이를 경험한다는 선행연구 결과를 지지하였다 [13,27]. 본 연구에서 대상자의 흡연문제는 삶의 질에 다양한 환경적 영향 요인이라 해석할 수 있겠다. 이 결과에서 일반적 환경이나 주변사건의 문제로 유발되는 생활스트레스는 중증도의 위기와 심리적 갈등을 체험하므로 스트레스를 적절하게 대처할 수 있는 다양한 정책적 지원에 대한 모색 방안 마련이 시급하다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안이 삶의 질에 미치는 영향요인을 알아보고 중년여성의 삶의 질 증진을 위한 중재 프로그램을 개발하는데 간호중재 관련하여 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구에서의 제한점은 연구자의 편의대로 자료수집을 진행하여 다양한 지역에 대하여 연구를 하지 못한 한계가 있다. 중년기를 40-64세까지로 정의하여 연령범위를 재조정할 필요가 있겠다. 일반화된 결론의 도출을 위해서는 다양한 지역의 중년여성에 대해 반복연구가 필요하다. 대상자의 특성을 고려하여 스트레스와 불안을 감소시키고 사회적 지지를 증진하는 프로그램을 개발하여 간호중재의 효과를 볼 필요가 있다. 본 연구에서는 중년여성의 생활스트레스, 사회적지지, 노화불안, 삶의 질 등의 주요 변인들을 조사하였으나 후속연구에서는 다양한 변인들을 연구할 수 있는 구조모형분석 연구가 필요하다고 사료된다.

## REFERENCES

- [1] Y. S. Jeo. (2017). *Relationship among Menopausal Symptoms, Self-Acceptance, Generativity, and Aging Anxiety in Middle-Aged Women*. Master's dissertation Jeonbuk National University. Jeonju.
- [2] J. H. Seo. (2019). *The Effects of Health Promoting Behavior and Social Support on Aging Anxiety in Middle Aged Women*. Master's dissertation. Changwon National University. Changwon.
- [3] U. O. Jeong. (2015). *The Effects of Social support, Self-efficacy and Perceived health status on Aging anxiety of the Middle-aged women*. Master's dissertation.. Honam University. Gwangju.
- [4] M. G. Lee. (2018). *Relationship among health promotion behaviors, aging anxiety and quality of life of middle aged women*. Master's dissertation. Catholic University of Pusan. Pusan.
- [5] J. U. Lee. (2019). *A Study on the Relationship between the Health Behavior and Health-related Quality of Life during Pregnancy and Postpartum*. Ewha Womans University. Seoul.
- [6] G. O. Son. (2015). *Social Support and Life Stress in Middle-aged Women Have Impact on the Psychological Well-being*. Master's dissertation. Daegu University. Daegu.
- [7] K. Y. Jung. (2018). *Influence of Stress, Social Support*

- and Lifestyle on Health-related Quality of Life for Middle-Aged Women. Master's dissertation. Sungshin Women's University. Seoul.
- [8] M. H. Kim. (2015). *The effects of life stress and social support on the depression of middle age*. Master's dissertation. Department of Social Welfare Kukje Theological University & Seminary. Seoul.
- [9] H. K. Lee & U. H. Sin & Y. K. Kim. (2016). Converged Influencing Factors of Health Promotion Behaviors, Menopausal Symptoms and Wisdom in the Middle-Aged Women on Health Conservation. *Journal of Digital Convergence* 14(11). 597-605. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.11.597>
- [10] H. K. Lee & U. H. Sin & Y. K. Kim. (2015). Converged Influencing Factors on the Stages of Change of Exercise in Middle Aged Women. *Journal of the Korea Convergence Society* 6(5). 187-197. DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2015.6.5.187>
- [11] J. A. Choi. (2020). The Moderating Effect of Gratitude and Social Support in a Relationship between Meaning in Life and Aging Anxiety of Middle-aged Women. Master's dissertation. Dankook University. Cheonan.
- [12] J. H. Bak. (2018). The Effects of Social Support, Self-Efficacy on Aging Anxiety of the Middle-Aged Women. *Korea Journal of Family Therapy*. 19(10). 61-87.
- [13] H. O. Kim. (2020). Factors Affecting Aging Anxiety in Middle Aged Women. *Journal of the Korea Academia Industrial Cooperation Society*.
- [14] S. Y. Bang & Y. S. Do. (2020). Health-related Quality of Life of Physical and Mental Health in Middle-aged Women. *Journal of the Korea Academia-Industrial*. 21(6). 161-169. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.6.161>
- [15] O. R. Yeom. (2021). Structural Equation Modeling on Quality of Life in Middle-Aged Women with Urinary Incontinence. *J Korean Acad Fundam Nurs*. 28(1). 43-65. DOI: <https://doi.org/10.7739/jkafn.2021.28.1.43>
- [16] U. J. Gi. & K. N. Kim. (2020). Factors Affecting Quality of Life in Middle-Age Female Depressed Patients. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 8(9). 715-724.
- [17] Y. K. Kim. (2010). Yangaeng and Health Related Quality of Life (HRQOL) in Middle Aged Women. *Korean journal of women health nursing*. 16(3). 297-306. DOI: <https://doi.org/10.4069/kiwhn.2010.16.3.297>
- [18] M. J. Kim & K. G. Kang. (2014). Effects of Sanhujori and Menopausal Adaptation on Health-related QOL in Middle-aged Women. *Korean J Women Health Nurs*. 20(1). 62-71. DOI: <https://doi.org/10.4069/kiwhn.2014.20.1.62>
- [19] Holmes, T.H. & Rahe R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic Research*, 11, 78-101.
- [20] P.S. Lee & Y. M. Lee.. G. O. Lim etc. The Relationship of Stress, Social Support and expression in the Elderly. *Journal of Korean academy of nursing* 34(3). 477-484.
- [21] Y. Z. Joo. (2006). The Effect of middle-aged women's stress of life events and social support on their perceived crisis. Master's dissertation. Korea National University of Education. heongju.
- [22] Y. J. Yun. (2001). A study on factors affecting the psychosocial crisis of middle-aged women. Master's dissertation.. Mokwon University. Daejeon.
- [23] Lasher K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging & Human Development*, 37(4), 247-259.
- [24] Ok. Kim. (2010). A Comparative Study on Anxiety about Aging of Older Adults in Korea and the United States. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare* 47(71-94).
- [25] S. G. Min. (1998). Development of Korean Version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated version (WHOQOL-BREF). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 2000;39(3): 571-579.
- [26] M. S. Chung. (2011). Resilience, Coping Methods, and Quality of Life in Middle-aged Women. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 20(4). 345-354.
- [27] K. H. Jung. (2018). Influence of Stress, Social support and Lifestyle on Health-related Quality of Life for Middle-Aged Women. Master's dissertation. Sungshin Women's University. Seoul.
- [28] M. K. Lee. (2017). Relationship among health promotion behaviors, aging anxiety and quality of life of middle aged women. Master's dissertation. Catholic University Pusan. Pusan.
- [29] J. A. Choi & H. S. Jeon (2020). The Moderating Effect of Gratitude and Social Support in a relationship between Meaning in Life and Aging Anxiety of Middle-aged Women family and family therapy, 317-337.
- [30] J. S. Kim. (2020). The Effect of Menopausal Symptoms & Self Esteem on Depression in Middle Aged Women. *Journal of convergence for Information Technology*. 10(3). 31-37. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.03.031>
- [31] Y. L. Kim & M. H. Won. (2020). A Convergence Study of Factors Influencing on Depressive Symptoms in Postmenopausal Middle-Aged Women. *Journal of convergence for Information Technology*. 10(4). 25-34. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.04.025>
- [32] O. K. Ou & S. U. Hang. (2017). A Path Analysis on the Effect of Anxiety and Depression on Health-related Quality of Life of Middle aged Women *Journal of Digital Convergence*. 15(10). 579-588. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.10.579>

김 정 속(Jeong Suk Kim)

[정회원]



- 2018년 8월 : 공주대학교 간호학 박사
- 2019년 3월 ~ 현재 : 세경대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

여성, 건강증진, 삶의질, 보건교육