

폐경여성의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능이 삶의 의미에 미치는 영향

김주연¹, 김계하^{2*}

¹동강대학교 간호학과, ²조선대학교 간호학과

Effects of Perceived Health Status, Self-esteem, and Family Function on Meaning in Life among Postmenopausal Women

Ju-Yen Kim¹, Kye-Ha Kim^{2*}

¹Department of Nursing, Donggang University

²Department of Nursing, Chosun University

요약 본 연구의 목적은 폐경여성의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능이 삶의 의미에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구의 대상자는 G 광역시와 J 도에 거주하는 120명의 폐경여성으로 자료수집은 2022년 4월부터 6월까지 수행되었다. 자료를 분석하기 위해 SPSS/WIN 29.0 프로그램으로 기술통계, Independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, Stepwise multiple regression을 사용하였다. 연구 결과, 폐경여성의 지각된 건강상태의 평균은 2.59(±0.39), 자아존중감 2.69(±0.42), 가족기능 3.67(±0.54), 삶의 의미는 5.00(±1.12)이었다. 삶의 의미는 지각된 건강상태($r=.29, p<.001$), 자아존중감($r=.45, p<.001$), 가족기능($r=.64, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있었다. 다중회귀 결과, 삶의 의미에 영향을 미치는 요인은 가족기능($\beta=0.59, p<.001$)과 봉사활동 여부(무)($\beta=-0.24, p<.001$)였다. 따라서 폐경여성의 전반적인 삶의 의미 추구 활동을 강화하기 위해서는 가족 간의 의사소통, 이해와 지지를 강화하고, 사회적 커뮤니티 참여와 지원을 통한 봉사활동 증진하는 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료 된다.

Abstract This study investigates the impact of health status, self-esteem, and family relations on their perception of life's meaning among postmenopausal women. Data of 120 postmenopausal participating women were collected from April to June 2022. Descriptive statistics, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and stepwise multiple regression analysis were conducted using the SPSS/WIN 29.0 program for data analysis. Postmenopausal women had a health status of 2.59 (±0.39), self-esteem of 2.69 (±0.42), family relations of 3.67 (±0.54), and a meaning in life score of 5.00 (±1.12). Meaning in life was found to be positively correlated with health status ($r=.29, p<.001$), self-esteem ($r=.45, p<.001$), and family relations ($r=.64, p<.001$). The results of the multiple regression analysis revealed that the factors affecting the meaning in life were family relations ($\beta=.59, p<.001$) and the presence of volunteer experience (no) ($\beta=-0.24, p<.001$). Therefore, to enhance the overall perception of life's meaning for postmenopausal women, it is necessary to develop programs that strengthen family communication, understanding, and support. Additionally, promoting social community engagement and support through volunteering activities is essential for improving their life's meaning.

Keywords : Postmenopausal, Health Status, Self-esteem, Family Relations, Meaning in Life

*Corresponding Author : Kye-Ha Kim(Chosun Univ.)

email: kyeha@chosun.ac.kr

Received July 21, 2023

Accepted October 6, 2023

Revised August 11, 2023

Published October 31, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

폐경이란 생물학적인 노화 과정으로 난소의 기능 감소와 함께 월경이 영구히 중지되는 현상이다. 이는 여성호르몬 수준의 변화와 관련이 있으며 이때 여성들은 자아 성장과 변화를 위한 여러 중요한 경험을 하게 된다[1]. 과거에는 폐경을 노화의 시작과 여성성의 손실로만 간주하는 시각이 일반적이었으나 현대에는 폐경이 여성의 생애 주기에서 중요한 이정표이며, 새로운 모습과 역할을 받아들일 기회로 인식되고 있다[2]. 이러한 폐경을 맞이하는 여성들은 신체적 노화와 가족 구성원의 사망, 쇠약해진 부모의 부양, 자녀의 독립과 같은 사회적 환경의 변화로 인해 정서적으로 소외감이나 고독감을 느끼며 지나온 과거와 미래에 대한 희망을 부정하고 삶의 의미를 상실할 수 있다[3].

삶의 의미와 가치는 개인의 주관적인 경험과 가치관에 근거하여 형성되는 관념으로 의식, 실존, 행복 등과 같은 주제들로 깊이 있는 탐구와 실존적인 질문을 통해 자신의 존재 이유와 가치를 확인하고 행복과 만족을 추구하려는 것이다[4]. 삶의 의미를 찾게 되면 자아 성취감과 삶의 주도권을 찾게 되고, 정서적으로 안정이 되어 살아갈 원동력을 얻게 된다. 따라서, 폐경 여성들이 삶의 의미를 추구하면 변화와 난관을 수용하고 삶에 대한 목표를 재설정하여 긍정적이고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있을 것이다[5].

갱년기를 지나 폐경에 직면한 여성들은 신체적, 정신 의학 측면에서 다양한 경험을 하게 되며 본인이 지각하는 건강상태에 따라 삶의 의미에 영향을 미칠 수 있다[6]. Ware[7]는 지각된 건강상태를 자신의 일반적인 건강성을 평가하는 통합적인 개념으로 정의하였는데, 이는 신체·정신·사회적 측면을 포괄적으로 고려하여 본인의 건강상태를 평가하고 이해하는 것이다[8]. 따라서, 지각된 건강상태는 폐경과 관련된 건강연구를 위한 근거를 찾기 위해 가장 우선으로 고려될 변수라 할 수 있다.

자아존중감은 자신이 가치 있고 소중하며, 유능하고 긍정적인 존재라고 믿는 심리적 상태를 말한다[9]. 폐경에 대한 사회적 통념은 변화하고는 있지만, 여전히 부정적인 시선이 우세한 경향이 있다[3]. 이러한 부정적인 판단과 편견으로 인해 폐경은 여성들에게 위기의식과 함께 다가올 수 있고, 자아존중감에 영향을 줄 수 있다[10]. 폐경에 대한 긍정적인 개념이 강화되면 자신에 대한 낙관적인 인식과 존중감 함양을 위해 노력할 것이고, 결과적

으로 폐경으로 인한 생의 위기를 슬기롭게 극복하여 건강한 노년의 삶을 시작할 수 있을 것이다[2]. 따라서, 폐경 여성들의 삶의 의미와 관련하여 자아존중감에 대해 해석하는 것은 폐경에 대해 현명하게 대처하기 위한 중요한 정보를 얻는 데 유용한 일이 될 것이다.

또한, 폐경의 시기에 변화된 사회적 환경과 역할에 대해 재정립을 해야 할 필요성이 있다. 여러 사회적 체계 중 가족의 지지는 여성들의 생활 만족과 행복감을 증진하는 요인이 된다[11]. 가족기능은 가족의 안정성과 만족도, 성장 등을 위해 가족 구성원들이 상호작용하고 책임을 수행하는 데 필요한 역할과 기능을 의미한다[12]. 가족 구성원들과의 관계에서도 폐경으로 인한 다양한 변화는 영향을 미칠 수 있는데, 이로 인해 가족기능에 변화가 발생하며, 가족 내 갈등이나 조정이 필요할 수 있다. 이때, 가족 구성원들이 폐경에 대한 이해와 배려, 소통 등을 제공하는 것은 폐경 위기를 극복하는 데 많은 도움이 될 수 있다[13]. 따라서, 가족기능도 삶의 의미에 영향을 주는 중요한 요인으로 예측이 되므로, 위의 변수들과 함께 살펴서 관련성을 검증하는 것이 필요할 것이다.

지금까지의 내용을 요약하면, 여성들이 폐경과 관련된 부정적인 생각에서 벗어나 삶의 의미를 찾는 과정을 통해 개인을 둘러싼 환경적 변화, 불편한 증상에 대한 적극적인 대처와 계획, 폐경을 대하는 마음가짐에 따라 성공적인 노화를 위한 새로운 인생의 전환점이 될 수 있다는 것이다. 따라서 여성들이 이 시기에 겪게 되는 다양한 상황과 증상들을 긍정적으로 받아들이고 안정적으로 보낼 수 있도록 폐경을 맞은 여성들의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인들을 다각적으로 탐색하는 것은 매우 중요한 일이라 할 수 있겠다.

이에 본 연구는 폐경여성과 그들의 삶의 의미에 영향을 미치는 변인이 무엇인지를 규명하여 폐경여성들을 위한 간호 중재 프로그램의 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 폐경여성의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능과 관련하여 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능, 삶의 의미의 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미를 파악한다.

- 3) 대상자의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능 및 삶의 의미와의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자 삶의 의미에 미치는 영향 요인을 알아본다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 지역사회에 거주하는 폐경여성의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능과 관련하여 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 40세 이상 65세 미만의 G 광역시와 J 도에 거주하는 폐경여성으로 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여하기를 동의한 자를 대상으로 편의 표집을 하였다. 표본의 크기는 선행 연구[14]를 참고하여 유의수준 .05, 검정력 .80, 중간효과크기 .15, 예측변수가 10개일 때를 근거로 G*Power 3.1.2에서 계산하였을 때 최소 표본 수가 118명으로 산출되었다. 탈락률 20%를 고려하여 총 150부의 설문지를 배부하였고, 대상자가 제출한 설문지 140부 중 응답 내용이 미비한 설문지 20부를 제외한 총 120부(80%)가 자료 분석에 사용되었다.

2.3 연구도구

2.3.1 지각된 건강상태

지각된 건강상태를 측정하기 위해 Northern Illinois University[15]에서 개발하고 Kim[16]이 번역한 지각된 건강상태 측정도구(Health Self Rating Scale)를 사용하였다. 이 도구는 현재의 건강상태 1문항(5점 척도), 1년 전과 건강상태를 비교한 문항 1문항(3점 척도), 성취를 위한 건강상태 평가 1문항(3점 척도), 동년배와 건강상태를 비교한 1문항(3점 척도)으로 구성되었다. 3번 문항은 부정문항으로 역 채점하였고, 점수가 높을수록 건강상태가 좋은 것을 의미한다. 선행 연구[16]에서의 Cronbach's $\alpha = .79$ 였으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .70$ 로 나타났다.

2.3.2 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg[9]가 개발하고, Jeon[17]이 번안한 자아존중감 척도 10문항을 사용하였다. 각 문항은 '대체로 그렇지 않다(1점)'에서 '항상

그렇다(5점)' 까지 5점 척도로 구성되었고, 부정적 자아존중감을 묻는 문항은 역 채점하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 개발 당시[9] Cronbach's $\alpha = .85$ 였고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .74$ 로 나타났다.

2.3.3 가족기능

가족기능 정도를 측정하기 위해 Olson, Portner와 Lavee[18]가 개발하고 Jeon[19]이 번역한 총 20문항의 Family-Adaptability Cohesion Evaluation Scale (FACES)을 사용하였다. 본 도구는 응집성 10문항, 적응성 10문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 가족기능이 좋음을 의미한다. 선행 연구[19]에서는 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .90$ 로 나타났다.

2.3.4 삶의 의미

삶의 의미 척도는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler[20]가 개발한 삶의 의미 척도를 Won, Kim, Kwon[21]이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 총 10문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '언제나 그렇다' 7점 척도로 구성되어 있다. 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌인 의미 발견과 자신의 삶에서 의미를 찾고자 하는 의미 추구인 두 하위 요인으로 이루어져 있다. 1번 문항은 부정문항으로 역 채점하였으며, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다. 선행 연구[21]에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .92$ 로 나타났다.

2.4 자료수집

본 연구의 자료수집은 연구 대상자의 윤리적 측면을 보호하기 위해 IRB 심의 승인 후 시행되었으며 (2-1041055-AB-N-01-2022-18), 2022년 4월부터 2022년 6월까지 진행되었다. 대상자 모집을 위해 연구자가 지역사회 편의시설을 방문하여 연구목적을 설명한 후 협조를 구하였으며, 대상자에게 연구목적과 절차에 대하여 설명하고, 자발적인 참여를 유도하였다. 또한, 동의서에 서명하고 연구 참여 진행 중에도 대상자가 원하는 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 공지하였다. 대상자의 개인적 정보는 코드화하여 컴퓨터에 입력될 것이고 설문 결과는 연구 이외의 목적으로 절대 이용되지 않을 것이며, 코드로 익명화한 자료와 설문 결과는 연구

종료와 함께 폐기할 것을 명확하게 제시하고 설명하였다. 설문지는 본인 기재 방식으로 이루어졌으며, 약 15~20분 정도 소요되었다. 설문에 응답한 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

2.5 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 29.0 Program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능, 삶의 의미 정도는 기술통계로 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미를 알아보기 위해 Independent t-test, one-way ANOVA를 실시하고, 사후검정은 Scheffé test로 분석하였다.
- 3) 대상자의 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능, 삶의 의미 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson's correlation coefficients를 구하였다.
- 4) 대상자 삶의 의미에 미치는 영향 요인을 알아보기 위하여 Stepwise multiple regression analysis로 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 54.7세로 50대가 50%였으며, 전문대 졸업 이상의 학력을 가진 대상자가 가장 많았다(50%). 직업 분포에서는 사무직 종사자가 44.2%로 가장 많았으며, 종교를 가진 대상자의 비율은 58.3%로 조사되었다. 대상자의 88.3%는 기혼이었으며, 결혼 만족 정도는 47.5%가 '보통'이라 응답하였다. 자녀 수는 대부분 2명(47.5%)이었고, 그다음 3명 이상인 대상자도 32.5%로 조사되었다. 동거 형태는 기타 47.5%, '부부만' 40%, '혼자' 12.5%로 조사되었다. 가정의 경제상태는 '중'인 대상자가 가장 많았으며(80.8%), '하' 10.8%, '상' 8.3%의 순으로 나타났다.

수면상태는 대부분 '보통'이라 응답하였고(49.2%), 대상자의 과반수 이상인 82.5%가 일상에서 여가 활동을 하고 있었다. 봉사활동에 참여하는 대상자는 48.3%였고, 친구의 수는 3명 이상이라 응답한 대상자가 41.7%로 가장 많았다(Table 1).

Table 1. General characteristics

(N=120)

| Characteristics | Categories | n(%) |
|------------------------------|------------------|-----------|
| Age | 40-49 | 24(20.0) |
| | 50-59 | 60(50.0) |
| | ≥ 60 | 36(30.0) |
| Education | Middle school | 12(10.0) |
| | High school | 48(40.0) |
| | College or above | 60(50.0) |
| Occupation | Unemployed | 45(37.5) |
| | Office worker | 53(44.2) |
| | Others | 22(18.3) |
| Religion | No | 50(41.7) |
| | Yes | 70(58.3) |
| Marital status | Single | 14(11.7) |
| | Married | 106(88.3) |
| Marital satisfaction (n=106) | Satisfied | 42(35.0) |
| | Average | 57(47.5) |
| | Dissatisfied | 7(5.8) |
| Number of children (n=106) | 1 | 10(8.3) |
| | 2 | 57(47.5) |
| | ≥ 3 | 39(32.5) |
| Type of cohabitation | Alone | 15(12.5) |
| | Couple | 48(40.0) |
| | Others | 57(47.5) |
| Economic status | High | 10(8.3) |
| | Medium | 97(80.8) |
| | Low | 13(10.8) |
| Sleep quality | Good | 48(40.0) |
| | Average | 59(49.2) |
| | Poor | 13(10.8) |
| Leisure activities | No | 21(17.5) |
| | Yes | 99(82.5) |
| Volunteer experience | No | 62(51.7) |
| | Yes | 58(48.3) |
| Number of friends | 1 | 27(22.5) |
| | 2 | 43(35.8) |
| | ≥ 3 | 50(41.7) |

3.2 건강상태, 자아존중감, 가족기능, 삶의 의미 정도

대상자의 지각된 건강상태 평균은 2.59(±0.39)였고, 자아존중감은 2.69(±0.42)로 나타났다. 가족기능은 평균 3.67(±0.54)였고, 삶의 의미는 5.00(±1.12)인 것으로 확인되었다(Table 2).

Table 2. The level of variables

(N=120)

| Variables | M±SD | Min | Max |
|-------------------------|-----------|------|------|
| Perceived health status | 2.59±0.39 | 1.75 | 3.50 |
| Self-esteem | 2.69±0.42 | 1.70 | 3.90 |
| Family function | 3.67±0.54 | 1.75 | 4.70 |
| Meaning of life | 5.00±1.12 | 2.20 | 7.00 |

M: Mean, SD: Standard Deviation, Min: Minimum, Max: Maximum

3.3 일반적 특성에 따른 삶의 의미

대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 의미 정도를 알아본 결과, 연령대($F=3.13, p=.047$), 학력($F=4.43, p=.014$), 결혼상태($t=2.37, p=.027$), 결혼만족($F=5.30, p=.006$), 경제상태($F=6.69, p=.002$), 수면상태($F=6.78, p=.002$), 봉사활동 여부($t=-4.27, p<.001$)에 따라 삶의 의미에 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후분석 결과, '중졸 이하'의 학력을 가진 집단이 '전문대학 이상'인 집단보다 삶의 의미가 더 높은 것으로 조사되었다. 또한, 결혼 생활에 '만족한다'고 응답한 집단이 '불만족'으로 응답한 집단보다 삶의 의미가 높았고, 본인의 경제상태를 '중'이라고 응답한 집단이 '하'라고 응답한 집단보다 삶의 의미에서 더 높은 점수를 보였다. 평소에 '잘 잔다'라고 응답한 대상자가 '불면'이라고 응답한 대상자보다 삶의 의미에서 더 높은 점수를 보이는 것으로 조사되었다(Table 3).

3.4 변수들 간의 상관관계

삶의 의미는 지각된 건강상태($r=.29, p<.001$), 자아존중감($r=.45, p<.001$), 가족기능($r=.64, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있었다.

또한, 자아존중감은 지각된 건강상태($r=.25, p=.005$) 및 가족기능($r=.59, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계를 나타냈다(Table 4).

3.5 삶의 의미에 영향을 미치는 요인

폐경여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 단변량 분석에서 통계적으로 유의하게 나타난 대상자의 일반적 특성(연령대, 학력, 결혼상태, 결혼만족, 경제상태, 수면상태, 봉사활동 여부)는 더미 변수로 처리하고, 주요 변수인 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능과 함께 독립변수로 투입하여 분석하였다.

Durbin-Watson 통계량이 1.874로 오차의 자기 상관성이 없는 것을 확인하였으며, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)도 10 미만으로 다중공선성 문제도 없었다. 분석 결과, 폐경 여성들의 삶의 의미에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 가족기능($\beta=.59, p<.001$)과 봉사활동 여부(무)($\beta=-.24, p<.001$)인 것으로 나타났고, 모형의 설명력은 46%였다(Table 5).

Table 3. The Difference in the Meaning of Life on General Characteristics

(N=120)

| Characteristics | Categories | M±SD | t/F (p) |
|----------------------|-------------------------------|-----------|----------------------|
| Age | 40-49 | 5.34±1.14 | 3.13 (.047)* |
| | 50-59 | 5.07±1.12 | |
| | ≥ 60 | 4.64±1.05 | |
| Education | Middle school ^a | 4.41±0.99 | 4.43 (.014)* a<c |
| | High school ^b | 4.80±1.28 | |
| | College or above ^c | 5.27±0.93 | |
| Occupation | Unemployed | 4.91±1.30 | 1.05 (.353) |
| | Office worker | 5.15±0.91 | |
| | Others | 4.78±1.20 | |
| Religion | No | 5.04±1.10 | 0.35 (.730) |
| | Yes | 4.97±1.15 | |
| Marital status | Single | 5.48±0.75 | 2.37 (.027)* |
| | Married | 4.93±1.15 | |
| Marital satisfaction | Satisfied ^a | 5.19±1.01 | 4.83 (.003)** a<c |
| | Average ^b | 4.89±1.17 | |
| | Dissatisfied ^c | 3.73±1.10 | |
| Number of children | 1 | 5.13±1.39 | 1.60 (.193) |
| | 2 | 5.03±1.09 | |
| | ≥ 3 | 4.74±1.18 | |
| Type of cohabitation | Alone | 5.02±1.45 | 0.15 (.857) |
| | Couple | 5.06±1.02 | |
| | Others | 4.94±1.13 | |
| Economic status | High ^a | 4.68±1.25 | 6.69 (.002)** b>c |
| | Medium ^b | 5.16±1.07 | |
| | Low ^c | 4.04±0.97 | |
| Sleep quality | Good ^a | 5.33±1.06 | 6.78 (.002)** a>c |
| | Average ^b | 4.91±1.11 | |
| | Poor ^c | 4.13±0.95 | |
| Leisure activities | No | 4.45±1.42 | -2.04 (.052) |
| | Yes | 5.11±1.02 | |
| Volunteer experience | No | 4.60±1.13 | -4.27 (<.001)** |
| | Yes | 5.42±0.96 | |
| Number of friends | 1 | 4.70±1.25 | 1.71 (.185) |
| | 2 | 4.95±1.21 | |
| | ≥ 3 | 5.19±0.94 | |

Table 4. Correlations among variables

(N=120)

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|------|
| | r(p) | r(p) | r(p) | r(p) |
| 1 | 1 | | | |
| 2 | 0.25** (.005) | 1 | | |
| 3 | 0.21* (.021) | 0.59** (<.001) | 1 | |
| 4 | 0.29** (<.001) | 0.45** (<.001) | 0.64** (<.001) | 1 |

*p < 0.05, **p < 0.01

1.Perceived health status: 2.Self-esteem: 3.Family function: 4.Meaning in life

Table 5. Factors of influence on the meaning of life (N=120)

| Variables | B | SE | β | t | p |
|----------------------|-------|------|---------|-------|-------|
| Family function | 1.23 | 0.14 | 0.59 | 8.50 | <.001 |
| Volunteer experience | -0.54 | 0.15 | -0.24 | -3.50 | .001 |

$R^2 = .46$, Adj $R^2 = .46$, $F = 50.72$, $p < .001$

*p < 0.05, **p < 0.01

4. 논의

본 연구는 일 지역의 폐경 여성을 대상으로 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능이 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 시도되었다.

폐경 여성의 지각된 건강상태는 평균 18.5점(평균점 2.59)으로 나타났다. 사용한 도구는 다르나, 중년 여성을 대상으로 한 Kim[22]의 연구에서 제시된 9.74점보다 다소 낮은 점수를 보였다. 이는 선행 연구와 비교하였을 때 본 연구의 대상자 대다수는 퇴직 전 상태로 여러 직업군이 분포하고 있었는데, 특히 간호사와 같이 체력적인 요구 사항이 높은 직종에서는 물리적인 노력이 많이 필요하여 정신 및 육체적 피로가 누적되어 나타난 결과로 생각된다. 특히 40~50대에는 폐경으로 인해 유발되는 고통의 증상들이 심화 되는 경향이 있음을 고려할 때[1], 폐경 후 건강한 삶을 위하여 폐경 여성들의 건강상태 개선을 위한 노력이 필수적이다. 현재는 100세 시대에 '건강한 노년'이 주요한 관심사로 부각 되고 있으며, 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 그러나 나이가 들어갈수록

건강상태에 영향을 주는 요인들은 다양하게 작용하며, 개인의 건강상태는 개별적인 차이가 있을 수 있다[23]. 이러한 점을 생각하여 추후 연구에서는 개인의 환경을 고려한 폐경 여성의 건강관리 차이를 조사함으로써 더 정확하고 신뢰할 수 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다.

폐경 여성의 자아존중감은 40점 만점에 평균 26.86점(평균점 2.69점)으로 중년 여성을 대상으로 연구한 Cha와 Lee[24]의 27.50점과 간호대학생에게서 나타난 3.37점보다 낮은 수준으로[25] 여성들이 폐경과 함께 발달적 위기를 겪는 삶의 혼란으로 인한 심리적 변동이 기인한 결과로 생각할 수 있다. 자아존중감은 주관적 건강상태와 우울 등의 정신건강과도 밀접한 관련이 있는 것으로 조사되고 있으며, 자아존중감이 높은 여성의 경우 건강한 정신건강을 유지할 수 있다[26]. 확고한 자아존중감은 노후 생활의 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 되므로, 폐경 여성의 자아존중감을 향상하기 위한 스트레스 관리 기술, 정서 지원과 상담 등을 통해 어려움을 완화하고 필요에 따라 의료전문가와 상담하여 폐경과 관련된 문제를 공유하고 지원받을 수 있도록 하는 것이 중요하겠다.

본 연구에서 대상자의 가족기능은 3.67점으로 동일한 도구를 사용하여 암 환자를 대상으로 조사한 선행 연구[27]에서의 3.52점과 비교하였을 때 본 대상자들의 가족기능의 정도가 조금 더 높았다. 폐경 여성과 그들의 가족구성원들이 폐경과 관련된 변화와 어려움을 함께 이해하고 대처하기 위해 노력을 한다면 좀 더 효과적인 가족기능을 유지할 수 있을 것이다. 이를 위해서는 구성원의 변화에 대한 수용, 원활한 의사소통, 의사결정에의 참여, 절충을 통한 갈등처리 등이 가족 환경 안에서 함양할 수 있도록 구성원들과 함께 참여할 수 있는 교육 및 프로그램에 대한 연구가 더 활성화되어야 하겠다.

폐경 여성들의 삶의 의미는 5.00점으로 같은 도구를 사용하여 뇌졸중 환자를 대상으로 이루어진 선행 연구[28]에서의 4.28점에 비해 상대적으로 높은 수준을 보였다. 이는 바람직한 결과라 할 수 있는데, 삶의 의미를 발견하는 과정은 폐경 여성이 상실의 상태를 극복하고 새로운 기회에 도전하며 자신의 능력과 가치를 확인하고 부정적 의식에서 벗어나 존재의미와 가치를 추구하는 단계를 의미한다[3]. 따라서, 간호사는 삶의 의미 추구를 증진할 수 있도록 여가와 문화 활동 또는 자기계발 등의 실용적인 중재 프로그램의 활용을 통해 적극적으로 개입을 할 필요가 있다.

폐경 여성의 일반적 특성에서는 연령대, 학력, 결혼상태, 결혼만족, 경제상태, 수면상태, 봉사활동 여부가 삶

의 의미와 관련이 있는 것으로 나타났다. 연령대에서는 대상자 중 가장 젊은 층인 40대의 삶의 의미가 현저하게 높은 것으로 확인되었다. 연령대에 따라 경험의 원천이 다를 수 있고, 지향하는 삶의 의미의 내용과 중요도에 따라 건강에 미치는 영향력도 다를 것이다. 그러나 청년기, 중년기 노년기 모든 삶에서 인간관계의 변화에 대한 지위와 역할이 바뀌는 등 많은 위기와 그에 대한 적응이 요구되므로[29] 추후 연령대에 따른 삶의 의미가 어떻게 변화하는지 면밀하게 연구할 필요가 있겠다.

학력이 높을수록 삶의 의미 점수가 높았는데, 이는 교육 수준이 삶의 의미에 영향을 미칠 수 있다는 과거 선행 연구[30]의 주장과 일치하는 결과이다. 그러나 이는 교육 수준이 높은 집단이 지식과 이해의 정도가 크다는 의미가 아닌 교육의 적용이나 기회를 통하여 삶의 의미를 긍정적으로 판단할 수 있는 프로그램이나 체험이 더 많이 제공되어 깨달음의 기회가 더 많았다는 맥락으로 이해해야 할 것이다.

미혼인 대상자가 기혼인 보다 삶의 의미 정도가 높았으며, 기혼자 중에서는 결혼에 대해 만족하는 집단이 불만족을 느끼는 집단보다 삶의 의미가 높았다. 심리적 안녕감은 삶의 의미를 찾는 과정에 중요한 덕목이라 할 수 있다. 가족 구성원이나 배우자의 지지는 생활의 스트레스 감소와 심리적 안녕을 강화하여 삶의 의미를 강화하는 효과가 있다[31]. 따라서, 폐경 여성들의 결혼만족도를 고려하여 부부간의 관계 개선 및 지원 프로그램을 제공하는 것이 중요하겠다.

경제상태가 나쁘고, 주관적으로 인식하는 수면의 상태가 좋지 않은 경우, 폐경 여성들의 삶의 의미 정도가 상대적으로 낮았다. 경제적 어려움이나 수면장애 등의 생리적 변화는 기본적인 생존과 안정에 대한 문제이며, 생존에 대한 두려움이나 불안요소가 제거된 상태에서 더 높은 단계로의 성장에 대한 사유가 가능하다[32]는 사실을 고려할 때, 폐경 여성의 변화된 생활양식에 초점을 맞춰 추후 연구를 통해 구체적으로 입증하는 것이 필요하겠다.

마지막으로, 봉사활동을 하는 폐경여성들은 삶의 의미를 상대적으로 더 높게 느끼는 것으로 나타났다. 봉사활동과 같이 삶의 만족과 목적을 가져오는 사회적 활동에 참여하는 것은, 폐경여성들의 삶의 의미를 높일 수 있으므로[3] 폐경여성들이 자신의 관심사와 역량을 고려하여 다양한 봉사활동을 찾아보고 참여함으로써 삶을 더욱 풍요롭게 채워 나갈 수 있도록 도와야 할 것이다.

폐경여성의 삶의 의미는 지각된 건강상태, 가족기능,

자아존중감과 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 그러나 본 연구에서 회귀 분석을 한 결과, 삶의 의미에 영향을 미치는 주요 요인은 가족기능과 봉사활동을 하지 않는 경우였다. 이 중 가족기능이 삶의 의미에 가장 유의한 영향 요인으로 나타났는데 이는 폐경 여성이 사회적 교류를 통한 안정적 지지 관계를 기반으로 삶의 의미를 이어가는 경향이 크다고 보고한 선행 연구[31]를 고려할 때 예측했던 결과로 본 연구를 통해 확인할 수 있었다. 가족 구성원의 변화, 사회적 역할 상실 등으로 인해 폐경 여성이 지지받을 수 있는 사회적 환경은 점차 좁아지게 될 것이다[6]. 이러한 상황일 때, 가족 구성원의 이해와 관심은 폐경 여성에게 신체적, 심리적 안정을 되찾는 데 많은 도움이 되므로 미래를 위해 정서적 지원과 공감을 얻을 수 있는 가족기능을 강화하고 새로운 사회적 관계망을 형성하기 위해 노력을 해야 할 것이다.

다음으로 봉사활동을 하지 않는 경우가 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는, 봉사활동에 참여하지 않는 여성들이 삶의 의미를 더 낮게 느낄 경향이 높다는 것을 의미한다. 이와 같은 사실은, 폐경 여성의 봉사활동은 상실로 인한 열등감을 낮추며 자아존중감을 높이고 사회적 관계에 만족을 증진한다는 선행 연구[33]를 뒷받침하는 결과이다. 봉사활동의 실천은 자칫하면 상실되기 쉬운 자신의 가치성을 회복하거나 유지할 수 있게 해주어서 아직 자신이 유용하고 주요한 존재라는 인식을 강화할 수 있다[5]. 따라서, 폐경여성들의 능력과 경험 등에 관한 자료를 수집하고 봉사활동 조직과 수요처를 파악하여 그들에게 알맞은 봉사의 기회를 제공할 수 있도록 해야 할 것이다. 이러한 접근은 폐경 여성의 자아실현과 만족감을 향상하는 데 도움을 줄 것이다.

결론적으로, 폐경 여성이 자아실현의 가치를 달성할 수 있는 안정적이고 화목한 가정을 이루고, 지역사회에서 공헌하며 존경받는 것, 즉 봉사하는 이타적인 마음을 실천함으로써 삶의 의미와 행복감을 찾을 수 있다는 것이 중요한 사항이라 하겠다.

이와 같은 결과를 바탕으로, 폐경 여성을 위한 간호중재 프로그램 및 서비스에서 폐경으로 인해 발생 되는 신체·심리적 스트레스와 불편감을 가족 체계 안에서 폐경 여성이 다른 구성원과 협력적 관계를 맺어 함께 이겨낼 수 있도록 돕고, 자아존중감 향상과 자아실현을 위해 사회적인 봉사활동의 가치를 강조하여 삶의 의미를 증진하는 데 초점을 맞춘다면 폐경 여성의 건강하고 의미 있는 삶을 위해 도움이 될 것이라 사료 된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 폐경 여성을 대상으로 지각된 건강상태, 자아존중감, 가족기능의 정도를 측정하고 폐경 여성들의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었다. 연구 결과, 폐경 여성들의 삶의 의미에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 가족기능, 봉사활동 여부(무)였고, 설명력은 46%였다. 본 연구 결과를 근거로 추후 연구에서는 폐경여성들을 대상으로 가족 간의 의사소통, 이해와 지지를 강화하고, 사회적 커뮤니티 참여와 지원을 통한 봉사활동 증진 프로그램을 제공하는 연구가 필요할 것으로 사료 된다. 또한, 장기적인 추적연구나 다양한 외부 변수들을 통제한 후 그 효과를 확인하는 실험연구를 제안한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 폐경으로 인한 경험들은 개인적일 수 있으므로 참여자들의 주관적인 평가에 따라 결과가 달라질 수 있다. 따라서, 장기적인 연구설계가 필요할 수 있는데, 본 연구는 일부 지역의 폐경 여성을 대상으로 조사하였고, 구조화된 설문지만을 통해서 결과를 분석하였기에 연구 결과를 전체 폐경 여성을 대상으로 일반화하여 확대해석하기 어려운 한계가 있다.

References

- [1] R. A. Lobo, "Menopause and aging", *Physiology, Pathophysiology, and Clinical Management*. pp. 322-356.e9, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-47912-7.00014-7>
- [2] S. J. Kim, Y. R. Kim, O. S. Lee, S. Y. Choi, "The relationship between menopausal symptoms, perceived awareness of menopausal symptom, menopausal attitude and menopausal management in middle age women", *Korea Convergence Society*, Vol.12, No.2, pp. 347-356, 2021.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2021.12.2.347>
- [3] J. W. Um, J. W. Yang, Y. J. Bae, S. J. Yang, "The relationship between grit and successful aging in midlife: The moderating and mediating effects of presence of meaning in life and social generativity", *The Korean Society For Developmental Psychology*, Vol.36, No.2, pp.55-77, 2023.
DOI: <https://doi.org/10.35574/KJDP.2023.6.36.2.55>
- [4] H. S. Kim, "The effect of meaning-centered psychomotology program on 'meaning of life' of middle-aged women", *Journal of Psychological Movement*, Vol.8, No.2, pp.1-23, 2022.
DOI: <http://dx.doi.org/10.23123/jmot.2022.8.2.1>
- [5] N. R. Bae, A Study on the Sense of Crisis in Mid-Life and the Meaning in Life", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.13, No.5, pp.517-522, 2022.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.05.517>
- [6] M. S. Son, "Identifying trajectories of health-related quality of life in mid-life transition women: Secondary data analysis of Korean longitudinal survey of women & families", *Journal of Korean Academic Society of Community Health Nursing*, Vol.33, No.1, pp.74-83, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2022.33.1.74>
- [7] J. E. Ware, "Scales for measuring general health perceptions", *Health Service Research*, Vol.11, No.4, pp.396-415, 1976.
- [8] E. Jenabi, B. Gholamalaliee, S. Khazaei, "Correlation between health literacy and quality of life in Iranian menopausal women", *Journal of Menopausal Medicine*, Vol.26, No.1, pp.34-38, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.6118/jimm.19018>
- [9] M. Rosenberg, *Social and the adolescent self-image*, Princeton University Press, 1965, pp.3-321
- [10] H. K. Youn, "The Effect of Social Supports on Life Stress of Middle-Aged Women: Focusing on the Mediating Role of Self-Esteem", *Journal of Families and Better Life*, Vol.41, No.2, pp.35-50, 2023.
DOI: <https://doi.org/10.7466/JFBL.2023.41.2.35>
- [11] H. K. Chang, "Aging Anxiety and Subjective Well-being of Middle-aged Women: Mediating Effects of Positive Thinking and Social Support", *Journal of Families and Better Life*, Vol.45, No.3, pp.223-230, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.21032/jhis.2020.45.3.223>
- [12] D. H. Olson, C. S. Russell, D. H. Sprenkle, "Circumplex model of marital and family system: IV. Theoretical Update", *Family Process*, Vol.22, No.1, pp.69-83, 1983.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1983.00069.x>
- [13] M. S. Son, "Identifying trajectories of health-related quality of life in mid-life transition women: Secondary data analysis of Korean longitudinal survey of women & families", *Journal of Korean Academic Society of Community Health Nursing*, Vol.33, No.1, pp.74-83, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2022.33.1.74>
- [14] H. S. Shin, E. J. Lee, "Factors influencing quality of life in post-menopausal women", *Korean Society of Women Health Nursing*, Vol.26, No.4, pp.336-345, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.4069/kiwhn.2020.11.14>
- [15] Northern Illinois University, *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*, Dekalb: Northern Illinois University Press, 1956.
- [16] H. J. Kim, Y. S. Park, "Determinants of health promotion behaviors in the elderly", *Basic Nursing Research*, Vol.4, No.2, pp.283-300, 1997.
- [17] B. J. Jeon, "Self-esteem: A test of its measurability", *Yonsei Nonchong*, Vol.11, 1974.
- [18] D. H. Olson, J. Portner, Y. Lavee, "Circumplex model VII: Validation studies and FACES III", *Family Process*,

- Vol.25, No.3, pp.337-351, 1986.
- [19] G. Y. Jeon, "The influence of adolescent-perceived family cohesion, family adaptability, and family system types on parent-adolescent relationship", *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vol.31, No.3, pp.157-173, 1993.
- [20] 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 Counseling Psychology*, Vol.53, No.1, pp.80-93, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- [21] D. L. Won, K. H. Kim, S. J. Kwon, "Validation of the Korean Version of Meaning in Life Questionnaire", *Korean Health Psychological Association*, Vol.10, No.2, pp.211-225, 2005. DOI: <https://doi.org/G704-000533.2005.10.2.003>
- [22] H. Y. Kim, "Factors Affecting Aging Anxiety in Middle Aged Women", *The Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.6, pp.563-573, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.6.563>
- [23] D. H. Kim, "Effect of perceived health status on resilience of life of elderly people participating in physical activity", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.37, No.2, pp.318-327, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.318>
- [24] E. J. Cha, S. H. Lee, "Influences of Self-Esteem and Loneliness on Subjective Well-being of Middle-aged Women", *The Korean Society Of Computer And Information*, Vol.25, No.2, pp.163-170, 2020. DOI: <https://doi.org/10.9708/jksoci.2020.25.02.163>
- [25] S. K. Choi, "The effects of self-esteem and quality of life of nursing students on depression", *Journal of The Korean Society of Computer and Information*, Vol.25, No.10, pp.143-150, 2020. DOI: <https://doi.org/10.9708/jksoci.2020.25.10.143>
- [26] Y. S. Hong, K. S. Han, "Effectiveness of rational emotive behavior therapy program utilizing literature for mental health of menopausal women", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.29, No.4, pp.250-261, 2021. DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2021.29.4.250>
- [27] Y. J. Jin, J. S. Jeon, "Factors influencing the attitudes toward the advanced directives of patients with cancer: Focusing on the psychological, family, and social aspects", *Korea Institute for Health and Social Affairs*, Vol.42, No.3, pp.303-319, 2022. DOI: <https://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.3.303>
- [28] J. Y. Jeong, H. S. Kim, "Post-traumatic growth among stroke patients: Impact of hope, meaning in life, and social support", *Korean Society of Adult Nursing*, Vol.31, No.6, pp.605-617, 2019. DOI: <https://doi.org/10.7475/kjan.2019.31.6.605>
- [29] S. H. Chae, J. S. Kim, "A meta-analysis on variables related to the meaning in life", *Korean Counseling Psychological Association*, Vol.32, No.1, pp.439-468, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.02.32.1.439>
- [30] A. Schinkel, D. J. De Ruyter, A. Aviram, "Education and life's meaning", *Journal of Philosophy of Education*, Vol.50, No.3, pp.398-418, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12146>
- [31] Y. N. Lee, P. R. Kang, J. H. Kim, "Resilience in menopausal women: A Q-methodology study", *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol.15, No.4, pp.437-451, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21097/ksw.2020.11.15.4.437>
- [32] O. J. Yang, S. R. Lee, "The relationship between aging anxiety and psychological well-being in mid-life adults: The moderated mediation effect of cognitive flexibility and subjective economic status", *The Korea Contents Association*, Vol.20, No.7, pp. 491-502, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.491>
- [33] J. W. Kim, Y. H. Hwang, "Factors related to physical activity in midlife and old women with depression", *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 31, no. 2, pp. 254-263, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2022.31.2.254>

김 주 연(Ju-Yen Kim)

[정회원]



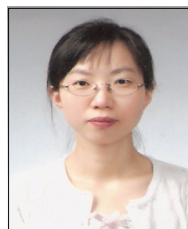
- 2010년 2월 : 조선대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2018년 9월 ~ 현재 : 조선대학교 간호학과 (박사과정 수료)
- 2023년 10월 ~ 현재 : 동강대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

성인간호, 임상실습, 노인간호

김 계 하(Kye-Ha Kim)

[정회원]



- 2001년 2월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2005년 8월 : 이화여자대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2007년 4월 ~ 현재 : 조선대학교 간호학과 교수

<관심분야>

노인간호, 성인간호, 건강증진