

일개지역 중년 여성의 갱년기 및 우울증상과의 관계 연구

이경수, 강경원*

진주보건대학교 보건행정과

A Study on the Relationship between Climacteric and Depressive Symptoms in Middle Aged Women in an area

Kyung-Soo Lee, Gyung-Won Kang*

Dept. of Public Health Administration, Jinju Health College

(Received September 25, 2018; Revised October 10, 2018; Accepted November 5, 2018)

Abstract

Purpose. The purpose of the project is to provide basic data to help middle aged women manage their health by identifying their relationships with Climacteric and depression patients and studying ways to properly overcome the changes in the Climacteric

Methods. After distributing the questionnaire to women who were approved for middle-aged women in one region from April 14, 2017 to May 1, 2017 a total of 138 sections were collected and 130 copies were used as research and analysis data, excluding eight inappropriate ones

Results. The average score for Climacteric was 1.53 out of 2 points on average for Climateric symptoms, and depression was 10.74 out of 60 points.

There were three analysis of Climacteric symptoms: physical symptoms, mental symptoms, and sexuality, and a large number of symptoms were reported as physical symptoms with 1.56 points

Conclusions. A program of measures to reduce depression in middle-aged women requires active social attention and support to alleviate menopausal symptoms, and further research is needed to determine the relationship between these concerns and support for depression

Key Words : Climacteric symptom, Depression symptom, Mental symptom, Middle aged women, Physical symptom, Sexuality symptom

*Corresponding author : aragon4u@hanmail.net

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

최근 의료기술의 발달과 생활수준의 향상으로 인해 인간의 평균수명이 연장되어 현재 우리나라 여성의 평균 수명은 2005년 81.9세로 증가되었고 2020년에는 약 84.1세로 예측되고 있다¹⁾. 이와 같이 중년기 이후의 기간이 점차 길어지고 이 기간을 건강하고 삶의 질을 높이고자 하는 욕구가 증대되고 있다.

중년기는 학자마다 그 견해를 달리하나 일반적으로 40세~65세를 중년기로 정의하며, Duvall의 가족 발달주기 중 제8단계 해당하는 시기이기도 하다.²⁾ 이러한 시기는 성인 초기에 가지고 있는 능력을 키우며 사회적 지위 및 생활능력에 있어 절정을 이루는 시기이기도 하다. 그러나 곧 다가올 은퇴와 신체적 노화 및 자녀의 독립에 따른 신체적, 심리적, 경제적 준비가 요구되는 시기이기도 하다.³⁾

한편 중년기 여성이 경험하는 갱년기는 폐경 시점으로 4~5년 사이의 기간을 의미하며, 여성이면 누구나 다 거치게 되는 정상적인 성장발달의 한 과정이며, 특히 생식기에서 비 생식기로의 전환을 의미한다.

이 시기에 겪는 증상을 갱년기 증상이라 하는데 여성들은 우울감, 열감, 피부건조, 불면증, 관절염 등과 같은 신체증상을 경험하며 배변장애, 피로감, 소화불량등과 같은 건강상의 위험이 수반되기도 한다. 이러한 갱년기 증상들로 인하여 정신적, 신체적, 감정적 변화 및 불안감 호소, 자녀들과의 거리가 멀어짐에 따른 심리적 고통과 자녀와의 갈등, 감정의 기복이 심해져 짧은 시간 안에 기분이 좋아졌다가 나빠지기를 반복하는 경험을 하기도 한다. 중년여성의 약 50% 이상이 경험하며, 25%에서는 치료를 요구할 정도로 심각하다고 보고하고 있다⁴⁾.

중년여성의 우울증에 영향을 주는 주요 요인 중의 하나로 여성호르몬인 에스트로겐 분비가 급격하게 감소되어 나타나는 호르몬 불균형으로 초래되는 폐경을 들 수 있다. 폐경으로 여성능력 상

실은 자아정체감을 낮게 하여 우울성향을 높인다고 하였고, 한편 중년 여성을 대상으로 조사한 연구⁵⁾에서는 대상자의 약 40%이상 우울증상을 가지고 있는 것으로 나타나 우울증이 중년여성의 주요 건강 문제임을 잘나타내고 있다. 이와 관련하여 현재 여러 사회적인 문제점들이 부각 되어 사회적 책임 일환으로 적극적인 대책 마련이 시급할 것이다.

따라서 이번 연구에서는 중년여성들이 심각하게 느끼고 있는 갱년기 및 우울증상과의 관계를 파악해보고 이러한 갱년기 변화에 적절히 극복할 수 있는 방법을 연구하여 중년여성들의 건강관리에 도움을 주는 기초자료를 제공함에 목적이 있다.

1.2. 연구의 목적

이번 연구는 중년 여성들의 갱년기 및 우울증상을 파악하고 이들 간의 상호 연관성을 파악하는데 있으며 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째 대상자의 일반적인 특성을 파악한다.

둘째 대상자의 갱년기 및 우울증상을 파악한다.

셋째 대상자의 갱년기 및 우울증상 문항에 대한 점수 분포를 파악한다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 중년 여성이 인지하는 갱년기 및 우울증상을 파악하고 이들 변수간의 관계를 알아보기 위한 서술적 조사연구이다. 일개지역에 소재하는 중년여성 130명을 임의 선정하여 수행하였다. 자료수집은 2017년 4월 14일부터 2017년 5월 1일까지 이었으며 방법은 본 연구자가 대상자에게 연구의 목적과 취지, 비밀보장, 설문지 기재요령을 설명하고 동의를 얻은 여성에게 설문지를 배부한 후 자기기입토록 하였다. 총 138부가 수집되었으나 자료로서 부적합한 8부를 제외한 130부를 연구분석 자료로 사용하였다.

2.2. 연구도구

연구도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 내용은 대상자의 일반적 특성 10문항, 갱년기 증상&중년여성의 우울 각각 20문항으로 구성하였다.

1) 갱년기 측정도구

갱년기 측정도구는 Sarrel(1995)이 개발한 MENSEI(Menopause Symptom Index)를 조현숙(2001)¹⁰⁾이 한국인에 맞게 수정 보완한 도구에 한숙현(2004)¹¹⁾의 연구에서 사용한 20문항을 사용하였다. 도구의 영역은 신체적 증상, 정신적 증상, 성적 증상으로 3개의 영역으로 구성되었고 본 연구에서도 요인 분석을 통해 신체적 증상 9문항, 정신적 증상 8문항, 성적증상 3문항의 3개 영역으로 구성하였고 각 문항은 ‘없다’ 0점, ‘가끔씩 있다’ 1점, ‘자주 있다’ 2점으로 0점에서 최고 2점까지의 점수범위를 가지며, 점수가 높을수록 폐경 증상이 심한 것을 의미한다.

2) 우울 측정 도구

우울 측정 도구는 Radloff(1997)¹²⁾가 개발하고 신경림(1992)¹³⁾이 번역한 신뢰도, 타당도 검증을 거친 CES-DS(The center for Epidemiological Studies Depression Scale)를 사용하였으며 총 20개 문항이다.

2.3. 자료 분석 방법

자료 분석은 SPSS 프로그램을 이용하여 통계 처리하였으며 분석에 사용한 방법은 같다. 기술 통계를 이용하였고(빈도, 백분율, 평균), 대상자의 일반적 특성에 따른 갱년기 증상과 우울증상의 차이분석은 t-test와 ANOVA검정을 하였고 집단간 통계적으로 유의한 경우 사후검정으로 교차 분석을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균연령은 51.2세이며(Table 1), 연령분포는 45세 이하가 18.4%로 가장 적었고 46-50세 이하가 26.9%, 51-55세 이하가 33.8%, 56세 이상이 20.9%의 순이었다.

배우자가 있는 경우는 91.7%로 대다수를 차지하였으며, 결혼기간은 25년 이하가 57.7%로 가장 높게 나타났다.

종교유무 항목에서는 ‘없다’라고 응답한 것이 33.1%로 가장 높게 나타났고, 불교가 31.5%로 나타났다. ‘종교생활은 활동은 하지 않고 의미만 둔다’와 ‘중요한 행사시 참석’이 각각 34.6%, 31.7%로 나타났다.

흡연경험은 ‘없다’가 85.4%로 가장 많이 조사되었고 직업과 그에 대한 스트레스는 ‘있다’가 57.9%, ‘약간의 스트레스가 있다’가 31.6%로 나타났다. 여가시간에 대한 조사는 ‘운동을 한다’가 40.0%로 높게 나타났고, 인생 만족에서는 ‘보통이다’와 ‘행복하다’가 각각 51.5%, 43.8%로 나타났다(Table 2).

Table 1. Age statistics

N	Effective	130
	Missing	0
Average		51.2

Table 2. General characteristics (n=130)

Variable	Categories	N	%
Age	45 ≥	24	18.4
	46-50	35	26.9
	51-55	44	33.8
	Above of 56	27	20.9
marriage period	25years ≥	75	57.7
	Above of 26years	55	42.3
	Christianity	19	14.6
Religion	Buddhism	41	31.5
	Catholic	25	19.2
	None	45	34.7
religious life (n=104)	Attend an important event	33	31.7
	group membership	16	15.4
	Weekly Attendance	19	18.3
Smoking Experience	It doesn't work, it just means	36	34.6
	have experience	19	14.6
Job status	have no experience	111	85.4
	exist	72	55.4
Job stress (n=76)	None	58	44.6
	None	7	9.2
	have some	44	57.9
spare time	to be hard	24	31.6
	be very hard	1	1.3
	housework	25	19.2
	Do social life (religion)	34	26.2
	do exercise	52	40.0
Life satisfaction	Other (TV, photo)	19	14.6
	very happy	1	0.8
	happy	57	43.8
	normal	67	51.5
	Painful	4	3.1
	very Painful	1	0.8

3.2. 대상자의 갱년기 증상 정도

갱년기 증상에 대한 요인분석결과 3개 요인으로 분류되었다. 신체적 증상 요인은 ‘머리가 자주 아프다’ ‘가슴이 두근거린다’ 등 9문항이었고, 정신적 증상 요인은 ‘쉽게 흥분하고 화를 낸다’ ‘불안하고 우울한 느낌이 든다’ 등 8개 문항이었다.

성적 증상요인은 ‘성욕이 거의 없어졌다’ ‘질 분비물이 없이 건조하다’ 등의 3개 문항으로 분석하였다.

갱년기 증상 점수는 평균평점 2점 중에 평균 1.72점이었으며, 증상별로는 신체적 증상이 1.86으로 높게 나타났고, 정신적 증상 1.62점, 성적증상 1.65점 순으로 나타났다.

문항별로 살펴보면 ‘잘 잊어버린다’가 2.27점으로 가장 높게 나타났고 ‘쉽게 흥분하고 화를 낸다’가 2.08점, ‘기침할 때 소변이 나온다’가 2.07점으로 나타났다.(Table 3).

Table 3. Average distribution by question of climacterium symptom

content	M ± SD
1 My face is burning up	1.93 ± 0.67
2 a throbbing heart	1.88 ± 0.74
3 often urinate	2.05 ± 0.70
4 sweat a lot	2.12 ± 0.73
5 hard to fall asleep.	2.06 ± 0.79
6 feel a lump in one's chest	1.88 ± 0.71
7 be easily tired	2.10 ± 0.69
8 have joint pains	1.69 ± 0.65
9 skin and hair have become dry	1.75 ± 0.71
10 get easily excited and angry	2.08 ± 0.71
11 Forget it	2.27 ± 0.69
12 feel uneasy and depressed	1.83 ± 0.72
13 feel that my life as a woman is over	1.59 ± 0.62
14 feel sad and angry	1.67 ± 0.69
15 breathing a little	1.69 ± 0.69
16 afraid to go out alone	1.41 ± 0.58
17 have a frequent headache	1.82 ± 0.65
18 My sexual desire is almost gone	1.59 ± 0.63
19 dry without vaginal secretions	1.75 ± 0.61
20 have a pee when cough	2.07 ± 1.83
physical symptoms	1.86 ± 0.72
mental symptoms	1.62 ± 0.69
sexual symptoms	1.65 ± 0.85
climacterium symptom total	1.72 ± 0.68

3.3. 대상자의 우울 증상 정도

우울증상에 대한 문항별 분석은 총 20문항으로 우울 평균 점수는 총점 60점 만점에 평균

10.74점 이었고, 평균 평점 3점 중에 0.55점으로 나타났습니다.

역산문항을 제외한 문항에서 “가족들과 친구들의 도움을 받아도 우울했다”가 0.77점으로 가장 높게 나타났으며, “나는 어떤 일이건 하기가 무척 힘들었다”가 0.63점, “나는 평소보다 말수가 줄어들었다”가 0.55점, “나는 잠을 잘 자지 못했다”가 0.53점으로 나타났으며, “사람들이 나를 싫어하는 것 같았다”가 0.25점으로 가장 낮게 나타났으며 “나는 자주 울었다”가 0.31점으로 조사되었다(Table 4).

Table 4. Average distribution by question of depression (n=130)

Content	M ± SD
1 Ordinary things bothered me	0.46 ± 0.77
2 I didn't have much appetite	0.45 ± 0.77
3 I felt as competent as anyone else	0.36 ± 0.74
4 I felt depressed even with the help of my family and friends	0.77 ± 0.91
5 It was hard for me to concentrate on what I was doing	0.46 ± 0.76
6 I was depressed	0.48 ± 0.76
7 It was very hard for me to do anything	0.63 ± 0.84
8 I felt hopeful about the future	1.09 ± 1.01
9 I thought my life was a failure	0.39 ± 0.77
10 I was afraid	0.38 ± 0.74
11 I didn't sleep well.	0.53 ± 0.83
12 I was happy	1.07 ± 1.00
13 I'm talking less than usual	0.55 ± 0.79
14 I felt lonely	0.45 ± 0.80
15 People were unkind to me	0.38 ± 0.71
16 I enjoyed my life	1.12 ± 1.04
17 I cried often	0.31 ± 0.70
18 I was sad	0.42 ± 0.76
19 It seemed like people didn't like me	0.25 ± 0.60
20 I couldn't get through with my daily routine	0.36 ± 0.75
depression average	0.55 ± 0.44
depression	10.74 ± 8.68

Reverse question: 8,12,16

3.4. 일반적 특성에 따른 갱년기 및 우울 증상의 차이

일반적 특성에 따른 갱년기 증상을 분석한 결과 연령(F=7.69, p=.00), 결혼기간(F=7.79, p=.00), 직업(F=4.43, p=.04), 업무스트레스(F=4.53, p=.00), 여가생활(F=3.34, p=.02), 인생에 대한 느낌(F=14.86, p=.00)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

연령이 많을수록 갱년기 증상이 많게 나타났으며, 결혼기간이 길수록 갱년기 증상이 많게 나타나 유의한 결과가 나타났다. 직업상에서는 직업이 있을 때 갱년기 증상이 많아 유의한 결과를 도출하였다.

업무 스트레스가 높을수록 갱년기 증상이 많았고, 여가 생활에서 집에서 소일을 할 때, 인생에 대한 느낌이 괴롭다고 생각될 때 갱년기 증상이 유의하게 높게 나왔다.

일반적 특성에 따른 우울을 알아본 결과 연령(F=3.41, p=.02), 흡연경험(F=0.55, p=.46), 업무스트레스(F=4.04, p=.01), 여가생활(F=2.69, p=.05), 인생에 대한 느낌(F=9.06, p=.00)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 연령이 많을수록 우울이 높았고, 흡연의 경험이 있을 때, 업무 스트레스가 높을 때, 여가생활에서 운동 및 사회 활동을 할 때, 인생에 대한 느낌이 괴롭다고 생각될 때 우울이 유의하게 높게 나왔다(Table 5).

Table 5. The difference between climacterium and depression

Variable	climacterium symptom			depression symptom		
	M ± SD	F	P	M ± SD	F	P
Age						
45≥	1.44± 0.33			9.30± 6.66		
46-50	1.48± 0.33	7.69	.00	9.79 ±8.31	3.41	.02
51-55	1.61 ±0.39			11.97± 9.88		
Above of 56	1.70 ±0.39			13.54 ±10.18		
marriage period						
25years≥	1.55± 0.38	7.79	.00	11.11±9.52	2.10	.12
Above of 26years	1.68 ±0.36			12.39± 9.12		
Religion						
Christianity	1.45± 0.30			10.31 ±8.09		
Buddhism	1.55 ±0.39			10.65± 8.47		
Catholic	1.57 ±0.41	2.26	.10	11.03± 7.82	0.15	.93
None	1.58 ±0.37			11.11 ±10.33		
Other	1.10 ±0.24			6.2± 2.35		
religious life						
Attend an important event	1.52± 0.32			10.78± 8.27		
group membership	1.41 ±0.35	1.07	.30	9.63 ±7.56	0.00	.95
Weekly Attendance	1.23 ±0.23			11.23± 5.23		
It doesn't work, it just means	1.31 ±0.24			10.71±9.12		
Smoking Experience						
have	1.59 ±0.32	0.55	.46	16.60 ±10.43	10.06	.00
have no	1.53 ±0.37			10.33± 8.40		
Job status						
exist	1.49 ±0.35	4.43	.04	10.59± 7.99	.12	.73
None	1.58 ±0.38			10.54± 9.51		
Job stress						
None	1.51 ±0.37			7.76 ±4.96		
have some	1.43 ±0.30	4.53	.00	9.73± 7.68	4.04	.01
to be hard	1.59± 0.43			13.68 ±9.28		
be very hard	1.80 ±0.33			15.00 ±8.79		
spare time						
housework	1.62 ±0.37	3.34	.02	11.07 ±8.73	2.69	.05
exercise	1.46 ±0.35			12.59 ±10.00		
Other	1.48± 0.26			9.01± 7.49		
Life satisfaction						
very happy	1.44 0.29			8.95 ±7.60		
happy	1.59 0.39			9.82± 8.01		
normal	1.97 0.32	14.86	.00	10.87 ±8.60	9.06	.00
Painful	1.31 0.25			21.60 ±12.38		
very Painful	1.10 0.12			15.52± 5.96		

4. 논의

인간의 평균수명 연장으로 중년기 이후의 기간이 길어지고 이 기간 동안 보다 건강하고 삶을 살고자 하는 욕구가 증가하고 있다. 본 연구에서는 중년기동안 가장 큰 문제들인 갱년기 증상과 우울간의 관계를 연구하고자 시도 하였다.

본 연구에서 나타난 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

갱년기 및 우울 증상 정도의 분석에서 갱년기 증상 평균 점수 3점에서 평균율은 총점 60점 만점에 평균 10.74±8.68점이었고, 평균 평점 3점 중에 0.55±0.44점이었다.

갱년기 증상의 요인분석결과 신체적 증상, 정신적 증상, 성적 증상 3가지로 분류되었으며, 가장 많이 나타난 증상은 신체적 증상(1.86± 0.72)이었다. 중년여성을 대상으로 조사한 연구¹¹⁾에서는 성적 증상이 가장 높았고, 신체적 증상, 정신적 증상 순으로 나타나 본 연구와는 차이가 있었다.

증상 별로 가장 많이 호소하는 갱년기 증상은 ‘잘 잊어버린다’ ‘쉽게 피로하고 전신에 힘이 없다’로 신체적 증상이 가장 높게 나타나 본 연구와 일치하였다. 또한 김남진(2002)의 연구¹²⁾에서 ‘피로감’ 건망증‘ 순으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 갱년기 증상분석 결과 연령, 결혼기간, 직업, 업무 스트레스, 여가생활, 인생에 대한 느낌에서 유의한 차이가 있었다.

연령에서는 연령이 높을수록 갱년기 증상을 많이 호소하였는데 이는 선행연구와 일치한 결과를 보였다.

직업이 없을 때, 결혼기간이 길수록, 갱년기 증상을 많이 호소하였으며 사회경제적 수준과 폐경 증상과 관련이 있는 것으로 조사되었다.

직장여성의 업무스트레스가 많을 때 갱년기 증상을 많이 호소하였는데 직장여성의 업무스트레스는 심리적이든 신체적이든 갱년기 증상에 유의한 차이를 보인다는 것은 다른 연구 결과에서도 볼 수 있었다.

여가생활에서는 집에서 소일을 하는 경우, 인생느낌에서 불행하다고 생각할 때 갱년기 증상을 많이 호소하는 것으로 나타나 적극적인 사회활동

이나 운동이 갱년기 증상 완화에 좋고 행복한 인생느낌을 갖는 게 중요하다고 할 수 있다.

성적특성에 따른 갱년기 증상차이 분석 결과 폐경, 월경상태, 건강상태, 갱년기에 대한 관심, 갱년기에 대한 생각에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

중년여성들이 갱년기에 대한 관심을 많이 가지게 되어 이에 대해 궁금증을 주위 사람들이나 방송, 인터넷자료 등에서 습득할 때 그리고 본인 건강상태가 좋지 않을때 갱년기 관련 증상이 높게 나타났다.

일반적 특성에 따른 우울 차이분석에서 연령, 결혼기간, 흡연경험, 업무스트레스, 인생느낌에서 유의한 차이가 있었다.

연령이 높을수록 우울이 높게 나왔는데, 우울과 연령간의 관계를 살펴보면 40대보다 50대의 우울정도가 높게 나타났다.

갱년기에 대한 생각은 부정적이었을 때 사춘기 만큼 힘든 시기라 생각했을 때 우울이 유의하게 높게 나타났다. 본 대상자의 71.1%에서 갱년기 생각이 자연스러운 과정으로 생각한다고 분포되어 대상자들이 대체적으로 우울의 정상군 분포와 무관하지 많다고 생각된다.

따라서 중년여성의 우울증을 감소시키기 위한 대책 프로그램에서 갱년기 증상을 완화시켜 줄 수 있는 적극적인 사회적 관심과 지지가 요구되며, 이러한 관심과 지지가 우울증 완화에 미치는 관계를 파악하는데 중요할 것으로 본다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 중년 여성들의 갱년기 증상 정도, 우울정도를 파악하고 이들 간의 관련성을 확인하고 검증하고자 시도되었다.

자료수집은 2017년 4월 14일부터 2017년 5월 1일까지 경남 일개지역에 거주하는 40~84세 이하의 중년여성을 대상으로 구조화된 설문지를 통해 수집되었으며, 연구도구는 갱년기 증상은 Sarrel이 개발한 MENSII를 한현숙(2004)의 연구에서 사용한 갱년기 증상 측정도구를 사용했으며, 갱년기 대처는 Radloff(1997)¹²⁾가 개발하고

신경림(1992)¹³⁾이 번역한 CES-DS를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계 처리하였고, T-test, ANOVA를 이용하였다.

본 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 대상자의 갱년기 및 우울 증상 정도의 분석에서 갱년기 증상 평균 점수 3점에서 평균 우울은 총점 60점 만점에 평균 10.74±8.68점이었고, 평균 평점 3점 중에 0.55±0.44점이 있었다.
- 2) 갱년기 증상 요인분석은 신체적 증상, 정신적 증상, 성적증상 3가지로 분석되었으며 가장 많이 나타나는 증상은 신체적 증상으로 나타났다.
- 3) 일반적 특성에 따른 갱년기 증상과 우울증상의 차이분석에서는 갱년기 증상은 연령이 높을수록, 결혼기간이 길수록, 직업이 없을 경우, 업무스트레스가 많을 경우, 여가생활에서 집에서 소일을 하는 경우, 인생느낌이 괴롭다에서 유의하게 차이가 있었다.

우울 차이분석은 월경상태가 폐경인 경우, 건강상태가 나쁨, 갱년기 생각이 사춘기만큼 힘든 시기라 생각한 경우에서 유의하게 나타났다. 따라서 여성들의 정신건강의 심각성과 중요성이 대두되면서 이들을 대상으로 한 정신건강 관련 연구가 갈수록 증가하고 있는 추세로 최근 정신건강이 중요한 문제로 대두되고 있는 실정이다¹⁵⁾.

이상의 연구결과를 요약하면, 갱년기 증상은 신체적 증상이 가장 높았다. 본 연구 결과를 통하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째 이번 연구는 일개지역에만 국한되어 일반화하기에는 부족한 면이 있어 향후 연구에는 이를 보완할 필요가 있다.

둘째 폐경전과, 폐경후로 구분한 연구가 필요하며 좀더 세밀한 문항을 연구하여 갱년기 증상과 우울증상에 대한 연구가 필요하며 아울러 대책방안도 필요 할 것으로 본다.

References

1. Korea National Statistical Office. Population

projections for Korea, 2016;2000-2050.

2. Kang SJ. A study on women's lifestyle, menopause and depression, a thesis on the Graduate School of Saksu in Ewha Womans University, 2001.

3. Kwon SH, Kim YJ. An Annual Study on the Chronicles and Depression of Middle-aged Women, Women's Health Care Association, 1996;2(2):235-245.

4. <http://circle77.tistory.com/31>.

5. Cho HS. A comparative study on climacteric symptoms of natural menopausal women and artificial menopausal women, Journal of Nurses Academic Society, 2001;34(4):692-102.

6. Kim MS. a study on the performance of menopause management and the quality of life for women in the last year, Jeonnam University a graduate thesis, 1998.

7. Kim MH. "A Study on Middle-aged Women's menopause and spiritual well-being," Women's Health nursing Bulletin, 1997;4(1):38-51.

8. <http://www.theksad.or.kr>.

9. Woods, NF, Mitchell, E. Lentz, MJ. Social pathways to premenstrual symptoms, Research in Nursing & Health, 2005;18: 225-237.

10. Cho HS, Lee KJ. A comparative study on climacteric symptoms of natural menopausal women and artificial menopausal women, Journal of Nurses Academic Society, 2001;31(4):692-702.

11. Han SH. Study on the menopausal symptoms, menopausal management and quality of life in middle aged women Unpublished master's thesis, Ewha Womans University Seoul, 2004.

12. Radloff, LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population, Applied Psychological Measurement, 1977;1(3):385-401.

13. Sin KR. Depression among Korean women, J

- Korean Acad Nurs 2001;31(3):391-400.
14. Kim NJ. "A study on the relationship between the menopausal symptoms and athletic performance and subjective health status of middle-aged women," Korea Institute for Health Education, 2002;19(1): 133-147.
15. Jung HY, Lee KS, A Study on The Mental-Health in Nursing Students, Journal of Korean Clinical Health Science, 2015; 3(3):390-398.