

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.487

JCCT 2023-11-57

중년 여성의 노화불안 영향 요인

Factors Influencing Aging Anxiety in Middle-aged Women

홍민주*, 여형남**

Minjoo Hong*, Yeong-Nam, Yeo**

요약 본 연구는 중년 여성의 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안 정도를 확인하고, 노화불안의 영향요인을 파악하고자 시도된 서술적 조사연구이다. 부산, 경남 지역에 거주하는 중년 여성 228명을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였고, SPSS 27.0 프로그램을 이용한 t-test, ANOVA, 상관관계 및 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 대상자의 평균연령은 53.25세였으며, 갱년기 증상($r=.552, p<.001$)과 건강증진행위($r=-.290, p<.001$)는 노화불안과 유의한 상관관계가 있었다. 대상자의 건강상태인식($\beta=-.132, p<.001$), 갱년기 증상($\beta=.464, p=.016$) 및 건강증진행위($\beta=-.146, p=.005$)는 유의미하게 노화불안을 예측하는 변수였으며, 이들 변수의 설명력은 33.7%로 나타났다. 중년 여성의 노화불안을 예방하기 위해서는 갱년기 증상 및 건강에 대한 개인의 인식을 고려한 건강증진 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

주요어 : 노화불안, 갱년기 증상, 건강증진행위, 중년 여성

Abstract This study aimed to examine climacteric symptoms, health promoting behaviors, aging anxiety in middle-aged women and determine whether these variables influence aging anxiety. The subjects were 228 middle-aged women. SPSS 27.0 was used to perform t-test, ANOVA, correlation, and stepwise multiple regression analysis. The average age of the participants was 53.25 years old. Climacteric symptoms ($r=.552, p<.001$), health promoting behaviors ($r=-.290, p<.001$) were significantly correlated with aging anxiety. The participants' perception of their health status ($\beta=-.132, p<.001$), climacteric symptoms ($\beta=.464, p=.016$), and health promoting behaviors ($\beta=-.146, p=.005$) were significant predictors of aging anxiety, and the explanatory power of these variables was 33.7.0%. This study reveals the necessity that health promotion programs should be provided, taking into consideration personal perceptions of menopausal symptoms and health.

Key words : Aging Anxiety, Climacteric symptoms, Health Promoting Behaviors, Middle-aged Women

1. 서론

1. 연구의 필요성

평균 수명 연장과 출산을 저하로 인한 인구통계학적

변화는 전 세계에 다양한 형태로 영향을 미치고 있으며, 특히 한국은 초고령화 사회로의 진입으로 인해 누구도 피해갈 수 없는 노화에 대한 불안이나 편견이라는 주제를 간과할 수 없는 상황에 놓여있다[1]. 노화는

*정회원, 경상국립대학교 간호대학 건강과학연구원 부교수 (제1저자)

**정회원, 창신대학교 간호학과 조교수 (교신저자)

접수일: 2023년 10월 5일, 수정완료일: 2023년 10월 14일

게재확정일: 2023년 11월 5일

Received: October 5, 2023 / Revised: October 14, 2023

Accepted: November 5, 2023

**Corresponding Author: yhn072@naver.com

Dept. of Nursing, College of Nursing, Changshin Univ, Korea

누구나 경험하게 되는 자연스러운 현상임에도 불구하고 인간의 기대수명과 유행기간이 연장되고 있는 현대 사회의 중년기에는 건강한 노화를 준비해야 한다는 부담감과 함께 노화에 대한 심리적 불안을 경험하게 된다[2]. 노화가 진행되는 과정 중에 발생 가능한 모든 위협에 대한 근심 걱정은 노화불안으로 나타나며[3], 고령화 시대를 살아가는 현대에는 점점 더 그 의미가 중요하게 부각되고 있다[4].

중년기는 노화과정을 정상적인 생애주기로 인식하고 적응해가는 단계이다. 일반적으로 40-64세로 정의되는 중년기는 노화가 시작되는 단계로[5], 성숙기에서 노년기로의 이행을 준비하며 신체적, 정신적, 사회적인 인생의 변화를 준비하는 시기이다[6]. 변화에 대한 적응에는 개인차가 있으며 노화에 대한 부정적인 인식이 중년기의 노화불안을 증가시키거나 노화에 대해 부정적 사고, 태도 및 행동을 야기시킨다[7]. 노화불안은 성공적인 노화와도 관련이 있으므로[8], 건강한 노년을 준비하기 위해서는 중년기부터 노화불안을 잘 관리할 수 있는 방안을 검토할 필요가 있다.

노화불안은 노화과정과 관련하여 미래에 발생할 수 있는 예측 가능한 불안과 늙어가는 것에 대한 두려움이 복합된 개념[5]으로 특히, 중년 여성의 경우 갱년기에 경험하는 신체적 기능 감소, 가족 생활주기 변화, 사회적 역할 상실로 인해 더 많은 노화불안과 심리적 위기감을 경험하게 된다[9]. 노화에 대한 신체적인 징후가 불안을 가중시키며[10], 존재감에 대한 상실과 심리적 변화로 인해 노화불안이 증가할 위험이 높아지므로[11], 중년 여성의 노화불안에 영향을 미치는 요인을 다양한 측면에서 확인해야 할 것이다.

중년 여성이 경험하게 되는 대표적인 건강문제로 갱년기 증상을 들 수 있는데, 갱년기 증상은 신체적 또는 심리적 변화로 나타나게 되며 중년 여성의 삶에 큰 영향을 주게 된다[2]. 중년 여성은 폐경 후 30년 이상의 기간을 살아가게 되므로 갱년기 증상 관리는 중년 여성의 주요 간호문제로 다루어져야 한다. 갱년기 여성들이 인식하는 신체적 노화나 역할 상실은 여성들을 우울에 빠지게 하여 생의 의미를 상실케 하는 등 다양한 형태로 영향을 주며, 건강 불이행으로 이어져 심각한 질병을 초래하거나 중년 여성의 삶의 질에 큰 영향을 주기도 한다[10]. 선행연구에 따르면 자신의 건강상태가 나쁘다고 인식하는 중년 여성일수록 노화에 대한 부정적

인 생각이나 불안감이 증가할 수 있다[12]. 즉, 갱년기 증상에 대한 개인의 경험에 따라 노화불안이 가중될 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 노화불안에 대한 갱년기 증상의 영향력을 확인하는 것은 가족 구성원 사이에서 중요한 역할을 감당하고 있는 중년 여성들이 지속적인 건강 활동을 통해 능동적으로 환경에 적응하게 하는 장치를 마련하기 위해 중요한 자료가 될 것이라 사료된다.

최근에는 중년의 노화불안을 감소시키는 방법으로 성공적인 노화인식을 갖게하는 다양한 연구가 시도되고 있는데[8,10,13], 특히 건강증진행위는 성공적 노화인식을 향상시키는 것으로 밝혀진 바 있다[14, 15]. 건강증진행위란 자아실현 및 개인적 만족감을 유지하거나 높이기 위한 방향으로 취해지는 활동으로, 개인이나 집단의 안녕 수준을 높이는 인간의 활성화 경향의 표현을 의미한다[16]. 노화불안에 대한 직접적인 음의 상관관계에 있고[17], 운동과 사회활동이 많은 중년 여성의 노화불안이 낮으며[18], 영양과 스트레스 관리가 잘되는 중년 여성이 노화불안이 낮게 나타난 선행 연구결과[9]에 비추어 볼 때, 노화불안에 대한 건강증진행위의 영향력을 확인하는 것은 중년의 노화불안 감소를 위한 대책을 마련하는 데에 가치있는 자료로 활용될 것이다.

선행연구를 통해 중년 여성의 노화불안 영향요인에 대한 다수의 연구가 진행되고 있으나, 주로 노화인식[19], 사회적지지[9], 자기효능감[2,18], 회복탄력성[20], 자아정체감[21], 자아존중감[22] 등 정서적인 문제가 주로 다루어졌고, 노화불안에 대한 신체활동의 영향력을 확인한 연구는 부족하였으며, 중년 여성의 노화불안에 대한 갱년기 증상과 건강증진행위 변수의 영향력을 확인한 연구는 시행된 바 없다. 이에 본 연구에서는 중년 여성 개인의 건강에 대한 인식, 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안의 정도를 확인하고 갱년기 증상과 건강증진 행위가 노화불안에 미치는 영향을 분석함으로써 중년 여성이 노화에 대해 긍정적인 자세를 가지고 노화과정에 적응해 갈 수 있는 방법을 모색해보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중년 여성의 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안 정도를 확인하고, 노화불안의 영향요인을 파악하기 서술적 조사연구이며, 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안의 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안 정도의 차이를 확인한다.
- 3) 대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안 간의 상관관계를 확인한다.
- 4) 대상자의 노화불안의 영향요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년 여성의 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안의 관계를 확인하고, 노화불안의 영향요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구 대상자는 부산, 경남 지역에 거주하면서 40세부터 65세 미만에 해당되는 중년 여성 중 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다. 분석에 필요한 표본 크기를 구하기 위하여 G-power 3.1.9.2 프로그램을 활용하였으며, 유의수준 .05, 효과의 크기 .15, 검정력 .95로 계산하였을 때 최소 표본크기는 199명이었으며, 자료수집에 활용된 연구 대상자 228명은 이를 충족하였다.

3. 연구도구

연구 설문지는 온라인 형태로 배포되었으며, 일반적 특성 9문항, 갱년기 증상 11문항, 건강증진행위 52문항, 노화불안 19문항의 총 91문항으로 구성되었다.

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 연령, 결혼상태, 학력, 종교, 친목모임, 직업, 월수입, 월경상태, 인식된 건강상태를 측정할 것이다.

2) 갱년기 증상

Heinemann 등[23] 이 개발한 Menopause Rating Scale (MRS)로 측정하였다. 자가 보고식 도구로 신체 자율 영역 4문항, 비뇨 생식영역 3문항, 정신심리 영역 4문항의 3개 영역 총 11문항으로 구성되어 있다. 0점(증상 없음)에서 4점(매우 심함)으로 구성된 likert 척도

이며, 점수가 높을수록 지각하는 갱년기 증상이 심함을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .86이었고, 본 연구에서도 .86이었다.

3) 건강증진행위

건강증진행위는 Walker 등[24]이 개발한 Health Promoting Lifestyle Profile-II (HPLP-II)를 Yun과 Kim [25]이 번역 및 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 52개의 문항이 영적성장, 영양, 건강책임, 운동, 대인관계, 스트레스 관리의 6개 하위영역으로 나누어져 있으며, 1점(전혀 하지 않는다)에서 4점(항상 한다)까지의 4점 척도로, 점수가 높을수록 건강증진행위의 수행 정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 개발 당시 Cronbach's α 는 .94이었고, 본 연구에서는 .93이었다.

4) 노화불안

Lasher와 Faulkender[3]의 Anxiety about Aging Scale(AAS)를 바탕으로 이해진과 유미애[6]가 중년 여성을 대상으로 개발한 노화불안 측정도구로 측정하였다. 각 문항은 사회적 무가치감 8문항, 신체적 기능 약화 4문항, 외모 변화에 대한 걱정 4문항, 노년에 대한 기대 3문항을 포함한 4개의 하위영역, 총 19문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성된 likert 척도이며, 점수가 높을수록 중년 여성의 노화불안 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구에서는 2023년 8월 1일부터 15일까지 Google Forms 링크를 사용한 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였다. 눈덩이 표집을 통해 참가자를 모집하였고, 링크를 클릭하여 설명서와 동의서를 읽고 연구 참여에 동의한 경우에만 설문 진행되도록 하였다. 모집된 247명의 자료 중 응답이 불완전한 19명의 자료를 제외한 228명의 자료를 분석에 사용하였다. 설문 소요 시간은 10분 정도였으며, 연구에 참여하고 동의한 대상자에게 음료쿠폰을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 27.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성, 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안 정도는 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였고, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 로 확인하였으며, 일반적 특성에 따른 노화불안은 t-test와 일원분산분석을 통해, 사후검증은 Scheffe's 방법으로, 변수들 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 공차한계와 분산팽창인자를 이용해 독립변수간 다중공선성을 확인하고, 노화불안의 영향요인을 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

본 연구 대상자의 평균연령은 53.25세였다. 50-65세 사이가 124명으로 54.4%를 차지하였고, 연구 참여자의 92.5% 이상이 기혼이었다. 86.4%의 대상자가 대졸 이상이였으며, 종교가 있다고 답한 대상자가 161명(70.6%)이었다. 친목모임은 월 2-3회인 경우가 79명(34.6%)으로 가장 많았으며, 63.6%의 대상자는 직업이 없다고 답하였다. 가구의 월소득이 501만원 이상인 대상자가 124명(54.5%)이었으며, 월경상태는 불규칙하거나(22.8%) 폐경 상태(38.6%)인 경우가 규칙적인 경우(38.6%)보다 많았다. 응답자의 162명(71%)은 본인의 건강상태에 대해 보통이라고 답하였다(표 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안
Table 1. Aging anxiety by Participant Characteristics

변수	구분	빈도(%)	노화불안	
			평균±표준편차	t or F(p) Scheffe
연령	평균 53.25세			
	40-49세	104(45.6)	2.68±0.70	.283 (.778)
	50-65세	124(54.4)	2.65±0.66	
결혼 상태	기혼	211(92.5)	2.65±0.66	
	미혼	9(3.9)	2.72±0.80	
	이혼	6(2.6)	2.66±1.15	
	사별	2(0.9)	2.77±0.80	
학력	중졸 이하	2(0.9)	2.43±0.58	1.114 (.330)
	고졸 이하	29(12.7)	2.52±0.67	
	대졸 이상	197(86.4)	2.68±0.68	
종교	없다	67(29.4)	2.69±0.77	.536 (.593)
	있다	161(70.6)	2.64±0.64	
친목 모임	없음	22(9.6)	2.79±0.67	.436 (.782)
	월 1회	56(24.6)	2.69±0.79	
	월 2-3회	79(34.6)	2.65±0.65	
	주 1회	33(14.5)	2.62±0.57	

직업	주 1회 이상	38(16.7)	2.58±0.62	.857 (.392)
	무	83(36.4)	2.71±0.62	
	유	145(63.6)	2.64±0.71	
가구 월소득	월 400만원 이하	65(28.5)	2.62±0.76	.407 (.666)
	월 401-500만원	39(17.1)	2.73±0.72	
	월 501만원 이상	124(54.4)	2.65±0.61	
월경 상태	폐경 상태	88(38.6)	2.67±0.68	.970 (.513)
	불규칙적	52(22.8)	2.73±0.65	
	규칙적	88(38.6)	2.60±0.69	
건강 상태 인식	나쁘다 ^a	33(14.4)	3.09±0.65	13.164 (<.001) a>b>c
	보통 ^b	162(71.1)	2.63±0.64	
	좋다 ^c	33(14.5)	2.31±0.61	

2. 대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안의 정도

대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안의 정도를 확인한 결과, 갱년기 증상(4점 만점) 1.99±.69, 건강증진행위(4점 만점) 2.58±.41, 노화불안(5점 만점) 2.66±.68이었다(표 2).

표 2. 대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안의 정도
Table 2. Mean scores of variables

변수	평균±표준편차	신뢰도
갱년기 증상	1.99±.69	.859
건강증진행위	2.58±.41	.929
노화불안	2.66±.68	.898

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 노화불안 정도를 분석한 결과, 건강상태 인식에 따라 노화불안 정도에 유의미한 차이를 보였다. 대상자가 본인의 건강상태가 좋다고 인식할수록 노화불안 정도가 낮게 나타났다. 그 외의 변수에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다(표 1).

4. 대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안 간의 상관관계

대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안 간 상관관계를 분석한 결과, 갱년기 증상($r=.552, p<.001$)과 건강증진행위($r=-.290, p<.001$)는 노화불안과 유의한 상관관계가 나타났다. 갱년기 증상은 건강증진행위와 음의 상관관계($r=-.275, p<.001$)가 있었다(표 1).

표 3. 대상자의 갱년기 증상, 건강증진행위, 노화불안 간의 상관관계

Table 3. Correlation among Climacteric symptoms, Health Promoting Behaviors, Aging Anxiety

변수	갱년기 증상	건강증진행위
건강증진행위	-.275(<.001)	
노화불안	.552(<.001)	-.290(<.001)

5. 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 요인

대상자의 노화불안 영향요인을 확인하기 위해서 단계적 다중회귀분석을 실시하였으며, 일반적 특성 중 노화불안에 통계적으로 유의한 차이를 보였던 건강상태 인식 변수와 노화불안과 상관관계가 있었던 갱년기 증상, 건강증진행위를 예측 변수로 투입하였다. 회귀모형은 통계적으로 유의미하게 나타났다($F=47.642, p<.001$). 회귀분석을 위해 독립성과 다중공선성을 확인한 결과, Durbin-Watson 통계량은 2에 근사한 값을 나타내 잔차의 독립성 가정에 이상이 없었으며, 분산팽창지수(VIF)도 10미만으로 나타나 다중공선성에도 문제가 없었다. 건강상태인식($\beta=-.132, p<.001$), 갱년기 증상($\beta=.464, p=.016$) 및 건강증진행위($\beta=-.146, p=.005$)가 유의미한 변수로 확인되었으며, 노화불안에 대한 이들 변수의 설명력은 33.7%로 나타났다(표4).

표 4. 대상자의 노화불안에 영향을 미치는 요인

Table 4. Correlation among Climacteric symptoms, Health Promoting Behaviors, Aging Anxiety

	노화불안				VIF
	B	SE	β	t(p)	
상수	2.832	.324		8.743(<.001)	
건강상태인식	-.151	.062	-.132	-2.431(<.001)	1.221
갱년기 증상	.457	.054	.464	8.534(.016)	1.224
건강증진행위	-.243	.086	-.146	-2.840(.005)	1.091
$R^2=.344, \text{Adjusted } R^2=.337, F(p)=47.642(<.001)$ Durbin-Watson=2.076					

V. 결론

본 연구는 중년 여성의 갱년기 증상, 건강증진행위 및 노화불안의 관계를 확인하고 노화불안에 영향을 미치는 요인을 파악하여, 중년여성의 노화불안을 예방할 수 있는 방안 마련에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 분석 결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

대상자의 갱년기 증상 정도는 4점 만점에 $1.99\pm.69$ 점으로, 동일한 도구를 사용한 김지현(2017)의 연구결과 보다는 높았다. 갱년기 증상의 시작 연령이 평균 46.7세임을 감안해 볼 때[26, 27], 대상자의 약 45%가 이상이 40-49세인 본 연구 대상자의 특성이 반영된 것으로 볼 수 있으나, 국외 연구에서는 갱년기 증상이 지역별로 차이가 있음이 보고된 바 있어[28] 국내에서도 지역별 차이를 확인하는 반복연구를 제언하는 바이다.

중년 여성의 건강증진행위는 4점 만점에 $2.58\pm.41$ 점으로 선행연구[9,29] 결과와 유사하여 중년 여성이 중간 이상의 건강증진행위를 한다는 결과를 지지하였다. 실제로 중년 여성의 건강검진 수검률이 증가하고 있으나[29], 질환이 의심되는 40-64세 중년 여성의 경우 확진을 위한 2차 검진수검률이 낮은 점을 고려해 본다면[19], 현재의 건강증진행위 정도에 안도할 것이 아니라 중년 여성의 건강행위를 점차적으로 증진시켜나갈 방안이 마련되어야 한다. 건강행위는 교육을 통해 증진될 수 있으므로[30, 중년 여성의 건강증진행위를 촉진할 수 있는 교육 프로그램 개발이 필요할 것이다.

본 연구 대상자의 노화불안은 5점 만점에 $2.66\pm.68$ 점이었다. 이는 동일한 도구를 사용한 연구에서의 2.96점[19], 3.00점[9]보다 낮은 결과이다. 본 연구에서 중년 여성의 노화불안은 개인이 인식하는 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었는데, 본 연구 대상자의 약 85%가 자신의 건강상태가 보통이거나 좋다고 인식하고 있어 타 연구에 비해 상대적으로 노화불안이 낮았던 것으로 유추해 볼 수 있다. 그러나 연령에 따라 노화불안에 차이를 보인 선행연구[31] 결과를 고려하여, 추후 노화불안 연구에서는 중년과 장년을 구분하여 연령대별로 비교하는 연구를 제안한다.

중년 여성의 노화불안은 건강증진행위와는 음의 상관관계가, 갱년기 증상과는 양의 상관관계가 나타나, 노화불안과 갱년기 증상[2], 노화불안과 건강증진행위[9,19,29] 간의 관계에 대한 연구 결과를 지지하였다. 이는 건강한 생활 습관과 건강증진행위를 통해 신체적 건강을 유지하고 갱년기 증상을 관리하는 것이 결국에는 중년 여성의 노화불안을 예방하는 방안이 됨을 의미하며, 중년 여성을 대상으로 이를 교육하고 실천할 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 특히 갱년기 증상이 건강증진행위와 음의 상관관계가 있었으므로, 중년 여성의 갱년기 증상이 건강증진행위를 유지하기 어렵게 할 수

있음을 감안하여 갱년기 증상의 정도에 따라 점진적으로 건강행위를 증진시키거나 할 수 있도록 유도하는 방안이 검토되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구를 통해 확인된 중년 여성의 노화불안 영향요인은 개인의 건강상태 인식, 갱년기 증상 및 건강증진행위였으며, 이들 변수 중 특히 갱년기 증상의 영향력이 가장 큰 것으로 확인되었다. 이는 중년 여성을 대상으로 한 선행연구[2,22]를 지지하는 결과이며, 중년 여성의 노화불안을 예방 또는 완화하기 위해서는 갱년기 증상에 초점을 두어야 함을 의미한다. 최근 남성의 갱년기 증상에 대한 연구도 증가하고 있으나, 갱년기 증상이 노화불안에 직접적인 영향을 미치지 않는 중년 남성과는 달리 중년 여성의 갱년기 증상은 노화불안에 직접적인 영향을 미치는 요인이 되므로[2], 중년 여성의 노화불안을 감소시키기 위해서는 갱년기 증상을 조절할 수 있는 직접적인 중재를 제공하는 것이 효과적일 것이다. 갱년기 증상은 피할 수 없는 노화 과정의 일부이다. 중년 여성이 경험하는 급격한 신체적 기능 감소가 노화에 대한 불안을 가중시키지만[9], 갱년기 증상은 삶의 질이 유지되는 노년기를 맞이하기 위한 시기가 도래했음을 알리는 신호로 받아들이고, 보다 적극적으로 대처할 수 있도록 준비할 필요가 있다. 또한, 갱년기 증상은 신체적 증상 뿐만 아니라 다양한 심리적 증상을 포함하고 있으므로, 추후 연구에서는 갱년기 증상의 하위 영역을 구분하여 노화불안에 미치는 영역별 영향력을 구체적으로 분석하는 연구를 제언한다. 뿐만 아니라 건강상태를 좋게 인식할수록, 건강증진행위를 증가시킬수록 노화불안 정도가 감소하는 것으로 확인되었는데, 개인은 건강상태를 인식하는 과정을 통해 태도를 형성하고 이러한 태도는 행동에 관여하여 개인의 건강행위에 중요한 영향을 주게 된다[31]. 건강상태는 노년기의 노화불안에도 영향을 미치며 건강상태가 좋지 않을수록 노화불안 정도가 증가하므로[32], 중년 여성을 대상으로 한 건강증진 프로그램을 통해 개인의 건강상태와 노화불안에 대한 이해도를 높일 수 있도록 중재해야 하며, 중년기부터 건강증진을 위한 행위를 통해 건강상태를 유지하는 것이 예상되는 노화불안을 예방할 수 있음을 지속적으로 교육해야 할 것이다.

본 연구는 중년 여성의 노화불안에 있어 갱년기 증상과 건강상태 및 건강증진행위의 중요성을 확인한 연구로, 노화불안을 예방하기 위해서는 중년의 시기에 갱

년기 증상 및 건강에 대한 개인의 인식을 확인하고 건강행위를 계획해야 함을 확인하였다는데 의의가 있다. 부산, 경남 지역을 중심으로 자료를 수집하였으며 폐경기 여성을 따로 구분하지 않고 분석하였으므로, 연구 결과의 일반화에 신중을 기해야 할 것이다. 추후 대상자 범위를 확대하고, 중년의 연령대별 비교나 폐경기를 구분하여 자료를 분석한 연구를 제안한다.

References

- [1] M.S. Lee, J. Kim, "The Effects of Health Promotion Program on Health belief, Health Promoting Behavior and Quality of Life for Middle-aged Women: Based on Health Belief Model," *The International journal of advanced culture technology*, Vol. 7, No. 3, pp. 25-34, June 2019. DOI : 10.17703/IJACT.2019.7.3.25
- [2] Y.S. Kim, M.H. Hur, "The Effects of Climacteric Symptom Cognition, Self-efficacy on Aging Anxiety in Middle-aged Couples: Actor and Partner Interdependence Mediation Model," *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 33, No. 3, pp. 247-258, June 2021. DOI : 10.7475/kjan.2021.33.3.247
- [3] 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, December 1993. DOI : 10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L
- [4] S.M. Lynch, "Measurement and Prediction of Aging Anxiety," *Research on Aging*, Vol. 22, No. 5, pp. 533-558, September 2000. DOI : 10.1177/0164027500225004
- [5] K.S. Han, "Stress of the Mid-life Atage," *Korean Journal of Stress Research*, Vol. 15, No. 4, pp. 263-270, December 2007.
- [6] H. Lee, M.A. You, "Development of an Aging Anxiety Scale for Middle-aged women," *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 49, No. 1, pp. 14-25, February 2019. DOI : 10.4040/jkan.2019.49.1.14
- [7] J.H. Kim, W. Kim, "Effects of Anxiety about Aging on Life Satisfaction : A Comparison of the Young, the Middle Aged, and the Elderly," *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, No. 68, pp. 187-216, 2015. DOI : 10.21194/kjgsw..68.201506.187

- [8] K.H. Hong, J. Ha, “Aging Anxiety, Factors of Successful Aging and Preparation for Aging in Early and Late Middle Age,” *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 29, No. 1, pp. 29–39, April 2015. DOI : 10.5932/JKPHN.2015.29.1.29
- [9] J.H. Seo, Y.G. Noh, “Influences of Social Support and Health Promotion Behavior on Aging Anxiety among Middle Aged Women,” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 17, No. 11, pp. 339–47, 2019. DOI : 10.14400/JDC.2019.17.11.339
- [10] D. Lee, G. Noh, “Effects of Successful Aging and SOC Coping Strategies on the Quality of Life of Middle-Aged Women,” *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 7, No. 4, pp. 27–34. November 2021. DOI : 10.17703/JCCT.2021.7.4.27.
- [11] E.M. Song, E.Y. Lee, “The Relation between the Middle Class Married Middle-aged Women’s Health Stress and Depression, Anxiety: Moderation Effect of Ego-identify,” *Korean Journal of Woman Psychology*, Vol. 20, No. 4, pp. 531–549, 2015. DOI : 10.4069/kjwhn.2018.24.4.336
- [12] Y. Netz, S. Zach, L. Dennerstein, and J.R. Guthrie, “The Menopausal Transition: Does It Induce Women’s Worries about Aging?,” *Climacteric*, Vol. 8, No. 4, pp. 333–341, 2005. DOI : 10.1080/13697130500345224
- [13] A.J. Reich, K.D. Claunch, M.A. Verdeja, M.T. Dungan, S. Anderson, C.K. Clayton, C.G. Michael, and E.L. Thacker, “What does Successful Aging Mean to You?—Systematic Review and Cross-Cultural Comparison of Lay Perspectives of Older Adults in 13 Countries, 2010 - 2020,” *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, No. 35, pp. 455–478. October 2020. DOI : 10.1007/s10823-020-09416-6
- [14] J.Y. Son, “Effect of Self-Care by Elderly Women Who Take Part in Sports for All on Health Promotion Act and Successful Aging Awareness,” *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 34, No. 1, pp. 51–70. 2020. DOI : 10.16915/jkapesgw.2020.3.34.1.51
- [15] H.E. Kim, J.H. Yeo, H. Park, I. Cho, M.K. Kim, E.J. Lee, M.H. Sung, “Impacts of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-aged Women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol. 23, No. 3, pp. 181–190. September 2017. DOI : 10.4069/kjwhn.2017.23.3.181
- [16] N.J. Pender, “Health Promotion in Nursing Practice (3rd ed.),” Stamford, Connecticut: *Appleton & Lange*. 1996.
- [17] M.Y. Mun, M.Y. Kim, “Impact of Health Perception on Aging Anxiety and Health Promotion Behaviors in Middle-aged Adults,” *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 17, No. 11, pp. 523–541, June, 2017. DOI : 10.22251/jlcci.2017.17.11.523
- [18] Y.O. Jung, H.S. Oh, “The Effects of Social Support, Self Efficacy and Perceived Health Status on Aging Anxiety of the Middle-aged Women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 30, No. 1, pp. 30–41, April 2016. DOI : 10.5932/JKPHN.2016.30.1.30
- [19] M.R. Jo, H.J. Lee, Y.H. Kang, Y.R. Shin, S.Y. Han, and D.H. Jang, “Impacts of Aging Anxiety, Fear of Dementia, and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behaviors among Middle-aged Women,” *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 20, No. 5, pp. 921–939. 2020. DOI : 10.22251/jlcci.2020.20.5.921
- [20] H.Y. Kim, “Factors Affecting Aging Anxiety in Middle Aged Women,” *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 21, No. 6, pp. 563–573, June 2020. DOI : 10.5762/KAIS.2020.21.6.563
- [21] Y.J. Song, Y.S. Lee, “Factors Influencing the Aging Anxiety in Menopausal Woman,” *The Journal of Social Convergence Studies*, Vol. 5, No. 2, pp. 139–150, January 2021. DOI : 10.37181/JSCS.2021.5.2.139
- [22] E.C. Nam, H.S. Kim, K.M. Kim, N.E. Kim, D.Y. Kang, S.M. Ryu, Y. Park, and D.E. Jung, “Factors Affecting Aging Anxiety among Late Middle-aged Women. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol. 38, No. 1, pp. 136–146, February 2021. DOI : 10.12925/jkocs.2021.38.1.136
- [23] H.P.G. Schneider, L.A.J. Heinemann, H.P. Rosemeier, P. Potthoff, and H.M. Behre, “The Menopause Rating Scale (MRS): Reliability of Scores of Menopausal Complaints. *Climacteric*, Vol. 3, No. 1, pp. 59–64. Aug 2009. DOI : 10.3109/13697130009167600
- [24] Health Promoting Lifestyle Profile II [Internet] 1995. Available from: <https://www.unmc.edu/nursing/faculty/health-promoting-lifestyle-profile-II.html> [cited 2023 May 24]

- [25]S.N. Yun, J.H. Kim, "Health-promoting Behaviors of the Women Workers at the Manufacturing Industry-Based on the Pender's Health Promotion model," *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol. 8, No. 2, pp. 130-140, December 1999.
- [26]D. Gu, M.E. Dupre, (eds), "Encyclopedia of Gerontology and Population Aging," *Cham: Springer International Publishing*, 2021.
- [27]N. Chadha, V. Chadha, S. Ross, and B.C. Sydora, "Experience of Menopause in Aboriginal Women: a Systematic Review. *Climacteric*, Vol. 19, No. 1, pp. 17 - 26, Dec 2015. DOI : 10.3109/13697137.2015.1119112
- [28]S. Baral, H.P. Kaphle, "Health-related Quality of Life among Menopausal Women: A Cross-sectional Study from Pokhara, Nepal," *Plos one*, Vol. 18, No. 1, e0280632, January 2023, DOI : 10.1371/journal.pone.0280632
- [29]E.J. Lee, M. Sung, "Impacts of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-aged Women," *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol. 23, No. 3, pp. 181-190, September 2017. DOI : 10.4069/kjwhn.2017.23.3.181
- [30]F. Khani, S. Pashaeypoor, N. Nikpeyma, and A. Kazemnejad, A. "Effect of Lifestyle Education based on Pender model on Health Promoting Behaviors in HIV positive individuals: A Randomized Clinical Trial Study," *Nursing Practice Today*, Vol. 7, No. 1, pp. 45-52, 2020. DOI : 10.18502/npt.v7i1.2299
- [31]S. Bae, G. Kim, "The Psychological Mechanism of Ageism among Korean Young and Middle Aged Adults: Age-based Social Identity and Aging Anxiety," *Health and Social Welfare Review*, Vol. 42, No. 3, pp. 260-281, 2022. DOI : 10.15709/hswr.2022.42.3.260
- [31]J. Kim, "A Study on the Factors Affecting Aging Anxiety: A Comparison of Middle Age and Old Age and Focusing on Ecological Theory," *Journal of Social Sciences*, Vol. 33, No. 2, pp. 67-83, 2022. DOI : 10.16881/jss.2022.04.33.2.67