

중년여성의 폐경기 적응과 양생실천 정도

박혜숙¹ · 김애정²

동양대학교 간호학과 부교수¹, 여주대학 간호과 부교수²

Adaptation to Menopause and Use of Yangsaeng in Middle-aged Korean Women

Park, Hye Sook¹ · Kim, Ae Jung²

¹Associate Professor, Department of Nursing, Dongyang University,

²Associate Professor, Department of Nursing, Yeosu Institute of Technology

Purpose: The study addressed the adaptation of middle-aged Korean women to menopause, including the use of Yangsaeng, a traditional health care regimen that incorporates specific principles and methods to promote health and prevent illness, with the aim of improving health and longevity of life. **Methods:** Middle-aged women (40~59 years, n=171) residing in Seoul and Gyeong-Gi Province. Data was collected by using a self-reported questionnaire. Menopausal period adaptation was measured by 29 items in four categories (physical, self-concept, role function, and inter-dependent). Yangsaeng was measured by 31 questionnaire items in eight categories (morality, mind, diet, activity and rest, exercise, sleep, seasonal, and sexuality). **Results:** Significant differences in menopausal adaptation were evident on the basis of participant education and income. There were significant differences in Yangsaeng in terms of participant education, nature of employment, and income. Menopausal adaptation positively correlated to use of Yangsaeng. Physical adaptation, self-concept adaptation, role function adaptation, and inter-dependent adaptation positively correlated to morality Yangsaeng, mind Yangsaeng, and activity and rest Yangsaeng. **Conclusion:** Middle-aged Korean women who practice Yangsaeng may be better positioned to adapt to menopause. Yangsaeng may be an advantageous nursing intervention in this population.

Key Words : Middle-aged, Menopause, Adaptation, Health promotion

서 론

1. 연구의 필요성

전통적으로 생의학적 관점에서 폐경기 여성에게 나타나는 변화들은 난소기능과 호르몬 변화와 관련된 신체, 심리적 증상으로 정의함으로써 병으로 간주해 왔다(Donovan, 1951). 즉 50세 전후에 폐경이 되면, 난소의 기능이 급격히 저하되고 여성 호르몬인 에스트로겐의 분비가 감소되면서

여러 가지 폐경증상이 나타나며, 시간이 경과함에 따라 골다공증과 심혈관계질환 등 만성질환의 발생이 증가하게 된다. 이러한 만성질환은 한번 발생하면 치명적이거나 장기적으로 영향을 미치고 노년기 삶의 질에도 심각한 영향을 미친다(Park, 2003). 따라서 최근까지도 폐경기 여성 건강 문제는 주로 의학적 치료의 대상으로 다루어져 왔다.

그러나 총체적 인간을 대상으로 하는 간호학에서는 폐경을 인생의 한 과정인 자연적인 사건으로 간주하며, 인생의 전환점으로서 발달적 위기를 가져 올 수 있다고 본다. 즉, 생

주요어 : 중년여성, 폐경기, 적응, 양생

Address reprint requests to : Kim, Ae Jung, Department of Nursing, Yeosu Institute of Technology, 200 Myeonseong-ro, Yeosu-gun, Gyeonggi-do, Korea. Tel: 82-31-880-5377, Fax: 82-31-885-7041, E-mail: elegance753@hanmail.net

투고일: 2009년 11월 5일 / 1차심사완료일: 2009년 12월 8일, 2차심사완료일: 2010년 1월 15일 / 게재확정일: 2010년 2월 3일

산기에서 비생산기로 전환됨에 따라 호르몬 감소와 같은 생리적 변화뿐만 아니라 역할의 변화, 자아정체감의 변화와 함께 여러 가지 건강문제가 나타날 수 있다. 신체적, 생리적 변화에 대한 위협감, 불안, 자녀독립에 따른 역할 갈등, 상실감으로 자아의식의 위기, 우울, 고립, 위축 등 정서적 문제를 일으키며 심하면 폐경기 우울증을 경험하기도 한다. 정신적, 사회적으로는 자녀독립에 따른 가정에서의 역할변화와 더불어 외적인 소유, 성공보다는 내적인 삶과 자신의 가치에 초점을 두어 지금까지의 삶을 평가하고 개인적인 관심사에 몰두하여 새로운 자유를 누리며 자신을 새롭게 설립하는 시기이기도 하다. 또한 이 시기에는 많은 생활사건, 스트레스, 노화과정의 시작과 함께 상황적 위기를 가져올 수 있으며, 사람들의 폐경에 대한 경험, 믿음, 태도, 관습에 따라 다양한 형태의 신체적, 정서적 반응이 나타날 수 있다. 그러므로 폐경기 여성에게는 신체, 정신, 사회, 문화적 적응이 요구된다(Lee & Chang, 1992).

폐경기의 적응은 중년기 이후 여성의 건강과 삶의 질을 결정하는 중요한 지침이 된다. 대부분의 여성들은 폐경기 변화에 잘 적응하며 경미한 건강문제는 여성 자신이 그 적응 정도에 따라 스스로 관리할 수 있다. 그러나 폐경과 관련된 일련의 변화와 자극에 효과적으로 대처하지 못하고 부적응할 때 여성은 건강한 중년기로 발달할 수 없게 되며, 노년기에 더욱 심각한 건강문제로 고통 받을 수 있다. 그러므로 폐경기 여성의 건강관리를 위해서는 간호사가 대상자의 폐경기 변화에 대한 적응상태가 어떠한지를 정확히 파악하여 대상자가 스스로 수행할 수 있는 구체적인 간호접근을 할 때 가장 효과적이고 만족스런 결과를 기대할 수 있다(Bae, 2006). 이를 위해 Bae (2006)는 한국여성의 문화적 배경이 고려된 중년여성의 폐경기 적응측정도구를 개발하였고, 추후 연구를 통해 도구의 신뢰도와 타당도 검증을 제안한 바 있으나 2006년 도구가 개발된 이후 이 도구를 이용한 연구를 찾아볼 수 없었다.

동양 문헌에서는 건강한 삶을 위한 건강관리방법으로 양생법을 제시하고 있다. 양생은 '생을 보양한다'는 의미로 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리방법이다(Kim, 2004-a; Lee, 1996). 양생은 단순히 병에 걸리지 않도록 힘쓰면서 건강을 증진하는 행위만을 지칭하는 것이 아니라 인간의 생활양식이나 생활태도와도 깊은 관련을 맺고 있고, 주관적인 안녕의 의미를 포함하며 궁극적으로는 현대적인 의미의 삶의 질을 추구한다고 볼 수 있

다(Kim, 2008).

한국인의 양생측정도구는 성인과 노인을 대상으로 Kim (2004-a)에 의해 개발되었고, 노인을 대상으로 양생측정도구의 타당도와 신뢰도를 재검증한 바 있다(Jung, Kwon, Kim, Wang, & Lee, 2005). 양생측정도구를 활용한 선행연구결과, 성인과 노인을 대상으로 한 연구에서는 양생의 실천 정도가 높을수록 건강상태 인식, 건강상태 만족도와 신체적·정서적·사회적 기능이 좋으며(Kim, 2004-b), 삶의 질도 높은 것으로 나타났다(Kim, 2008). 여대생을 대상으로 한 연구에서는 양생의 실천 정도가 높을수록 스트레스와 우울 정도가 낮은 것으로 보고된 바 있으나(Park & Kim, 2008), 폐경기의 중년여성을 대상으로 한 연구는 아직 찾아볼 수 없었다.

인간의 다양한 건강관리 행위들은 사회의 문화적 배경에 기초하고 있음에도 불구하고, 우리나라는 고유한 문화에서 축적되어온 건강행위나 전통적인 민속요법 등을 비과학적이라고 경시하여 왔다. 간호 또한 한국문화와 동양적 건강관리이론에 근거한 간호보다는 서양적 간호이론에 근거한 간호가 주로 제공되어 왔다. 건강과 질병에 대한 인식과 건강행위, 의료행위 등은 문화와 관계가 깊은 현상으로 한국인의 건강증진 및 간호를 위해서는 한국문화를 이해하고 한국문화에 근거한 간호를 제공하는 것이 필요하다.

이에 본 연구는 한국 문화에 맞게 개발된 측정도구들을 활용하여, 중년여성의 폐경기 적응과 양생실천 정도를 확인하고, 폐경기 적응과 양생실천 정도와의 관계를 파악함으로써 중년여성의 폐경기 적응 중재방법으로 우리나라의 전통적인 건강관리방법인 양생법이 활용될 수 있는지를 확인하고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 폐경기 적응과 양생실천 정도와의 관계를 규명하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 폐경기 적응수준과 양생실천 정도를 알아본다.
- 중년여성의 일반적 특성에 따른 폐경기 적응수준과 양생실천 정도의 차이를 확인한다.
- 중년여성의 폐경기 적응수준과 양생실천 정도와의 상관관계를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 한국 중년여성의 폐경기 적응과 양생실천 정도와의 관계를 규명하는 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

연구대상은 서울과 경기도에 거주하는 만 45~59세 사이의 중년여성으로 현재 호르몬 치료를 받고 있지 않으며, 성생활을 하고 있는 여성으로, 본 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 참여한 200명을 편의 추출하였다. 본 연구의 표본크기는 Power And Precision 3.2.0 프로그램을 활용하여 Cohen (1988)의 power analysis 방법으로 연구분석에 사용될 통계적 검정법에 따라 결정하였다. 유의수준(α) 0.05, 검정력($1-\beta$) 95%, 효과의 크기(r)를 0.3으로 두어 산출하면, 본 연구의 목적에 부합하는 적정 표본크기는 130명이 된다. 이에 200명을 편의 표집 대상으로 선정하였으나, 1문항이라도 응답하지 않은 부실 응답자 29명을 제외한 171명이 최종 연구대상이 되었다.

3. 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 일반적 특성(연령, 교육 정도, 종교, 직업, 수입, 배우자 유무, 월경상태) 7문항, 폐경기 적응 29문항, 양생 31문항, 총 67문항으로 구성되었다.

1) 폐경기 적응

폐경기 적응측정도구는 Bae (2006)가 개발한 도구로서, 4개의 하위영역, 총 29문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 4개 하위영역은 신체적 변화에 대한 적응 11문항, 자아개념 변화에 대한 적응 4문항, 역할기능 변화에 대한 적응 11문항, 상호의존성 변화에 대한 적응 3문항으로 구성되어 있으며, 신체적 변화는 피로감, 화끈거림, 건조감의 3가지 하위개념, 자아개념 변화는 자아성취감의 1가지 하위개념, 역할기능 변화는 자신감과 주도성의 2가지 하위개념, 상호의존성 변화는 안정감의 1가지 하위개념으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 5점, '거의 그렇지 않다' 4점, '가끔 그렇다' 3점, '자주 그렇다' 2점, '항상 그렇다' 1점으로 점수

화하였으며, 22번 문항부터 29번 문항은 역산하여 평가하였다. 가능한 총점 범위는 29~145점으로 점수가 높을수록 폐경기 적응수준이 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Bae (2006)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .86$ 으로 나타났다.

2) 양생

양생 측정도구는 Kim (2004-a)이 개발한 도구로서 개발 당시 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 8개 하위영역은 도덕수양 5문항, 마음조양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활양생 3문항이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '별로 그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점으로 점수화하여 가능한 총점 범위는 31~155점이고, 점수가 높을수록 양생실천 정도가 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시 Kim (2004-a)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .91$ 로 나타났다.

4. 자료수집

자료수집은 2009년 9월 1일부터 2009년 10월 4일까지 약 5주에 걸쳐 진행되었다. 대상자 모집을 위해 경기도 Y대학 간호과 재학생에게 연구의 목적과 연구대상 선정조건을 설명한 후, 연구대상 선정조건에 부합되는 어머니와 어머니의 지인을 소개받았다. 모집된 대상자에게 연구자가 직접 본 연구의 목적을 설명하고, 수집된 자료는 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며, 비밀보장이 됨을 알린 후 자발적으로 연구에 참여하길 원하는 대상자 200명으로부터 연구참여 동의서를 서면으로 받고, 설문지를 배부·작성하도록 하였다. 자료분석에는 한개 문항이라도 누락된 응답이 있는 경우를 제외하고 총 171부가 사용되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

- 대상자의 연령, 교육 정도, 종교, 직업, 수입, 배우자 유무, 월경상태, 폐경기 적응상태와 양생실천 정도는 서술통계를 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다.

- 일반적 특성에 따른 폐경기 적응상태와 양생실천 정도는 t-test와 ANOVA를 실시하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후 검정은 Scheffe test로 하였다.
- 대상자의 폐경기 적응과 양생실천 정도와의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 50±3.0세로, 45~49세가 55.6%, 50~59세가 44.4%이었다. 교육 정도는 고졸(47.4%)이 가장 많았으며, 대졸 이상은 29.2%를 차지하였다. 종교는 기독교(33.9%)와 종교없음(33.3%)이 대부분이었다. 직업은 전업주부(54.4%), 전일제 직장(35.1%), 시간제 직장(10.5%) 순으로, 전업주부와 직장인이 절반 정도로 나타났다. 수입은 적당하다(42.7%), 충분하다(33.3%), 부족하다(24.0%)의 순이었다. 배우자가 대부분 있었으며(93.6%), 월경상태는 월경주기가 규칙적이나 양과 기간의 변화가 있는 경우 36.8%, 월경주기가 불규칙적인 경우 33.9%, 무월경 1년 미만 이 13.5%, 무월경 1년 이상이 15.8%로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 폐경기 적응수준

폐경기 적응수준은 평균 91.7점이었으며, 평점평균은 3.2점(5점 척도)으로 보통수준이었다.

폐경기 적응의 하위 영역인 신체적 변화에 대한 적응은 평균 32.5점, 자아개념 변화에 대한 적응은 평균 13.5점, 역할기능 변화에 대한 적응은 평균 35.7점, 상호의존성 변화에 대한 적응은 평균 9.9점으로 나타났다. 평점평균은 자아개념 변화(3.4점), 상호의존성 변화(3.3점), 역할기능 변화(3.2점), 신체적 변화(3.0점) 순으로 적응수준이 높게 나타났다.

신체적 변화에 대한 적응의 하위개념인 피로감은 평균 14.1점, 화끈거림은 평균 9.7점, 건조감은 평균 8.7점이었으며, 평점평균은 화끈거림(3.2점), 건조감(2.9점), 피로감(2.8점) 순으로 적응수준이 높게 나타났다. 자아개념 변화에 대한 적응의 하위개념인 자아성취감은 평균 13.5점이었으며, 평점평균은 3.4점으로 나타났다. 역할기능 변화에 대한 적응의 하위개념인 자신감은 평균 22.3점, 주도성은 평

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=171)

Variables	M±SD or n (%)
Age (year)	50±3.0
45~49	95 (55.6)
50~59	76 (44.4)
Education	
≥ Middle school	40 (23.4)
High school	81 (47.4)
≤ College	50 (29.2)
Religion	
Protestant	58 (33.9)
Catholic	25 (14.6)
Buddhism & others	31 (18.1)
None	57 (33.3)
Nature of employment	
House-keeping	93 (54.4)
Full-time worker	60 (35.1)
Part-time worker	18 (10.5)
Income	
Enough	57 (33.3)
Moderate	73 (42.7)
Deficient	41 (24.0)
Spouse	
Yes	160 (93.6)
No	11 (6.4)
Menstrual state	
Regular, change amount & DM	63 (36.8)
Irregular	58 (33.9)
<1 year amenorrhea	23 (13.5)
≥1 year amenorrhea	27 (15.8)

DM=duration of mens.

균 13.4점이었으며, 평점평균은 자신감 3.7점, 주도성 2.6점으로 주도성보다 자신감의 적응수준이 더 높은 것으로 나타났다. 상호의존성 변화에 대한 적응의 하위개념인 안정감은 평균 9.9점이었으며, 평점평균은 3.3점으로 보통수준으로 나타났다.

폐경기 적응의 7가지 하위개념에 대한 적응수준의 평점평균은 자신감(3.7점), 자아성취감(3.4점), 안정감(3.3점), 화끈거림(3.2점), 건조감(2.9점), 피로감(2.8점), 주도성(2.6점)의 순으로 나타났다(Table 2).

3. 대상자의 양생실천 정도

대상자의 양생실천 정도는 평균 103.1점이었으며, 평점평균은 3.3점(5점 척도)으로 보통수준으로 나타났다.

양생의 하위영역 중 도덕수양 평균 19.3점, 마음조양 평균 13.3점, 음식양생 평균 15.5점, 활동과 휴식양생 평균

Table 2. Level of Menopausal Period Adaptation (N=171)

Variables	M±SD	Obtained range	Possible range
Physical	32.5±7.2	15.0~54.0	11.0~55.0
Fatigue	14.1±3.5	6.0~5.0	5.0~25.0
Hot flush	9.7±2.8	3.0~15.0	3.0~15.0
Dryness	8.7±2.4	3.0~15.0	3.0~15.0
Self-concept	13.5±3.7	4.0~20.0	4.0~20.0
Self-AF	13.5±3.7	4.0~20.0	4.0~20.0
Role function	35.7±4.6	17.0~50.0	11.0~55.0
Confidence	22.3±5.0	11.0~30.0	6.0~30.0
Dominant	13.4±4.2	5.0~24.0	5.0~25.0
Inter-dependent	9.9±2.4	3.0~15.0	3.0~15.0
Consideration	9.9±2.4	3.0~15.0	3.0~15.0
Total	91.7±13.3	50.0~132.0	29.0~145.0

AF=accomplishing feeling.

14.4점, 운동양생 평균 8.8점, 수면양생 평균 13.4점, 계절양생 평균 8.4점, 그리고 성생활양생 평균 10.0점으로 나타났다. 평점평균은 도덕수양(3.9점), 활동과 휴식양생(3.6점), 수면양생(3.4점), 마음조양(3.3점), 성생활양생(3.3점), 음식양생(3.1점), 운동양생(2.9점), 계절양생(2.8점) 순으로 나타나, 도덕수양의 실천 정도가 가장 높고 운동양생과 계절양생의 실천 정도가 가장 낮았다(Table 3).

Table 3. Level of Yangsaeng (N=171)

Variables	M±SD	Obtained range	Possible range
Morality	19.3±3.5	12.0~25.0	5.0~25.0
Mind	13.3±3.1	7.0~20.0	4.0~20.0
Diet	15.5±3.7	5.0~25.0	5.0~25.0
Activity & rest	14.4±3.4	6.0~20.0	4.0~20.0
Exercise	8.8±3.1	3.0~15.0	3.0~15.0
Sleep	13.4±3.1	4.0~20.0	4.0~20.0
Seasonal	8.4±2.4	3.0~15.0	3.0~15.0
Sexuality	10.0±2.5	3.0~15.0	3.0~15.0
Total	103.1±15.0	57.0~146.0	31.0~155.0

4. 일반적 특성에 따른 폐경기 적응과 양생실천 정도

대상자의 폐경기 적응은 교육 정도($F=11.55, p=.00$)와 수입($F=8.95, p=.00$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 중졸보다는 고졸·대졸 이상인 대상자가, 수입이 부족한 경우보다 적당하거나 충분하다고 느끼는 대상자가 폐경기 적응이 높은 것으로 나타났다.

대상자의 양생실천 정도는 교육 정도($F=11.61, p=.00$),

직업($F=3.21, p=.04$)과 수입($F=14.50, p=.00$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 중졸과 고졸 대상자보다는 대졸 이상인 대상자가, 시간제 직장여성보다는 전업주부나 전일제 직장여성이, 그리고 대상자 수입이 적당하거나 부족한 대상자보다는 수입이 충분한 대상자의 양생실천 정도가 높은 것으로 나타났다(Table 4).

5. 폐경기 적응과 양생의 하위개념과의 상관관계

양생실천 정도는 폐경기 적응상태의 4가지 하위영역, 즉 신체적 변화에 대한 적응($r=.33, p=.00$), 자아개념 변화에 대한 적응($r=.49, p=.00$), 역할기능 변화에 대한 적응($r=.29, p=.00$) 그리고 상호의존성 변화에 대한 적응($r=.51, p=.00$)과 순상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 양생실천 정도가 높을수록 신체적 변화, 자아개념 변화, 역할기능 변화와 상호의존성 변화에 대한 적응수준이 높은 것으로 나타났다.

양생의 하위영역 중 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생은 폐경기 적응의 4가지 양생과 모두 순상관관계가 있었다. 음식양생과 수면양생은 신체적 변화, 자아개념 변화와 상호의존성 변화의 3가지 적응양생과, 그리고 운동양생과 성생활양생은 자아개념 변화와 상호의존성 변화의 2가지 적응양생과 순상관관계가 있었다. 그러나 계절양생은 폐경기 적응의 4가지 하위영역 모두에서 상관관계가 없는 것으로 나타났다(Table 5).

논 의

본 연구는 만 45~59세의 중년여성 171명을 대상으로 폐경기 적응수준과 양생실천 정도를 알아보고, 두 변수 간의 관련성을 확인해봄으로서 동양의 전통적인 건강관리법인 양생을 폐경기 중년 여성의 건강관리를 위한 한국적 간호중재방법으로 활용할 수 있는지를 확인해 보고자 수행되었다.

연구대상자의 일반적 특성은 평균 연령 50세로서 대부분 폐경전(premenopause) 상태이며, 배우자가 있는 전업주부 혹은 직장여성으로 경제적으로는 비교적 안정된 상태이었고, 종교는 기독교이거나 종교가 없는 고졸 이상의 학력을 가진 여성이었다.

대상자의 폐경기 적응수준은 5점 만점에 평점평균 3.2점으로 보통이었다. 본 연구에서 사용된 도구를 활용한 선행 연구를 찾아볼 수 없어 직접적인 비교는 어렵지만, 이러한

Table 4. General Characteristic related to Menopausal Period Adaptation and Yangsaeng (N=171)

Characteristic	Categories	n	Menopausal period adaptation		Yangsaeng		
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	
Age (year)	45~49	95	93.4±12.8	1.85 (.07)	102.6±14.2	-0.49 (.63)	
	50~59	76	89.6±13.7		103.8±15.9		
Education	≥Middle school ^a	40	84.2±12.5	11.55 (.00)	97.4±15.9	11.61 (.00)	
	High school ^b	81	92.1±13.2		101.2±13.2		a, b<c
	≤College ^c	50	97.0±11.4				
Religion	Protestant	58	92.2±12.5	1.16 (.33)	105.3±17.1	0.79 (.50)	
	Catholic	25	95.1±12.5		104.0±12.5		
	Buddhism & others	31	88.5±15.6		101.7±13.1		
	None	57	91.4±13.1		101.4±14.6		
Nature of employment	House-keeping ^a	93	90.6±14.6	1.50 (.23)	103.9±15.3	3.21 (.04)	
	Full-time worker ^b	60	94.0±10.6		104.5±15.2		a, b>c
	Part-time worker ^c	18	89.4±13.6		94.8±9.4		
Income	Enough ^a	57	96.1±13.1	8.95 (.00)	110.9±13.4	14.50 (.00)	
	Moderate ^b	73	92.0±13.4		100.8±13.2		a>b, c
	Deficient ^c	41	85.1±10.8				
Spouse	Yes	160	91.9±13.3	0.65 (.52)	103.1±15.3	-0.01 (.99)	
	No	11	89.2±13.6		103.2±10.7		
Menstrual state	Regular, change amount & DM	63	93.3±13.7	1.29 (.28)	102.4±15.4	0.62 (.60)	
	Irregular	58	92.2±13.1		105.3±15.4		
	≤1 year amenorrhea	23	91.2±11.8		101.9±15.1		
	≥1 year amenorrhea	27	87.4±13.3		101.3±13.0		

DM=duration of mens.

Table 5. Correlation of Menopausal Period Adaptation and Yangsaeng (N=171)

Yangsaeng	Menopausal period adaptation				
	Total	Physical	Self-concept	Role function	Interdependent
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Morality	.40 (.00)	.19 (.01)	.35 (.00)	.34 (.00)	.46 (.00)
Mind	.27 (.00)	.17 (.03)	.25 (.00)	.20 (.00)	.24 (.00)
Diet	.24 (.00)	.18 (.02)	.22 (.00)	.08 (.31)	.31 (.00)
Activity & rest	.75 (.00)	.51 (.00)	.77 (.00)	.52 (.00)	.43 (.00)
Exercise	.13 (.09)	.04 (.62)	.16 (.03)	.09 (.26)	.19 (.00)
Sleep	.34 (.00)	.28 (.00)	.32 (.00)	.12 (.14)	.33 (.00)
Seasonal	.01 (.86)	.09 (.27)	-.07 (.39)	.03 (.67)	-.00 (.90)
Sexuality	.14 (.07)	.05 (.53)	.22 (.00)	-.06 (.47)	.41 (.00)
Total	.50 (.00)	.33 (.00)	.49 (.00)	.29 (.00)	.51 (.00)

결과는 우리나라 중년여성의 폐경증상 심각도는 비교적 약 하지만 폐경증상 호소율이 높은 것으로 보고된 선행연구 (Park, 2003)에 비추어 볼 때, 신체적 변화, 자아개념 변화, 역할기능 변화와 상호의존성 변화에 대한 적응수준을 보통 수준에서 보다 더 높은 수준으로 향상시키기 위한 간호중재가 필요하다. 연구결과, 평균점수의 차이는 미미하지만 신

체적 변화에 대한 적응수준(평균점수 3.0점)이 자아개념 변화(평균점수 3.4점), 상호의존 변화(평균점수 3.3점), 역할기능 변화(평균점수 3.2점)의 적응수준보다 낮게 나타났다. 이는 한국 폐경기 중년여성의 건강관리측면에서 신체적 변화에 대한 적응의 중요성이 강조되어야 한다는 점을 시사한다.

폐경기 여성이 호소하는 신체적 증상으로는 안면홍조,

발한, 심계항진 등의 혈관운동성 증상과 관절통, 요통, 근육통, 피부 소양증, 골다공증과 같은 피부·근골격계 증상, 설사, 변비, 식욕부진 등의 소화기계 증상, 빈뇨, 요실금, 질염, 성교통 같은 비뇨생식기계 증상, 기억력 감퇴와 같은 신경계 증상을 포함한다(Park, 2003). 우리나라 여성이 가장 많이 호소하는 폐경증상은 관절통, 요통과 같은 근골격계의 통증(Park, 2003)과 기억력 감퇴와 같은 신경계 증상(Bae, 2006)으로 안면홍조가 가장 흔한 폐경 증상인 서양(Kam, Dennehy, & Tsourounis, 2002)과는 차이가 있는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서도 신체적 변화 중 화끈거림(평점평균 3.2점), 건조감(평점평균 2.9점), 피로감(평점평균 2.8점)의 순으로 적응수준이 높게 나타났다. 사용된 측정도구에서 화끈거림은 '주위 온도와 상관없이 덥다고 느낀다', '몸에 갑작스레 열이 나고 식은땀이 난다', '얼굴이 붉게 달아오른다'로 구성되어 있어 안면홍조를 나타내는 문항으로 구성되어 있으며, 건조감의 3문항 중 '머리카락이 거칠어지고 많이 빠진다', '피부가 얇아지고 탄력성이 줄었다'는 문항은 피부 증상을, '집중이 잘 안 된다'는 문항은 신경계 증상을 의미한다. 피로감은 '쉽게 피로하고 기운이 없다', '자고나도 몸이 개운하지 않다', '어딘지 모르게 불편하고 아픈 것 같다', '손발이 차고 저리다', '허리나 무릎, 어깨 관절이 쭈시고 아프다'는 문항으로 주로 근골격계 증상으로 구성되어 있다. 따라서 본 연구결과 안면홍조에 대한 적응수준이 높고, 근골격계 증상과 피부, 신경계에 대한 적응수준이 낮은 것은 선행연구(Park, 2003)와 일치하는 결과로서 한국 중년여성은 서양여성보다 달리 안면홍조보다 피부, 신경계와 근골격계 증상으로 더 고통받고 있는 것으로 생각된다. 따라서 한국 중년여성의 신체적 변화에 대한 적응수준을 높이기 위해서는 신경계와 근골격계의 증상을 예방하고 관리할 간호중재가 필요하다고 생각된다. 또한 폐경기 적응의 7가지 하위개념 중 적응수준이 가장 낮은 개념은 주도성(평점평균 2.6점)으로 나타났다. 주도성은 5문항, 즉 '예전 같으면 배우자가 할 일을 이제 내가 한다', '일이 많아지고 책임이 더 무거워졌다', '아랫사람과 윗사람을 동시에 챙겨야 한다', '회사나 가정에서 내가 결정을 주도해야 한다', '가족이 나에게 의존하는 비율이 커졌다'로 구성되어 있다. 폐경을 긍정적으로 생각하면 임신의 공포가 없고, 월경의 귀찮음이 없고, 피임을 하지 않아도 되므로 편안하고 자유로우며, 자아를 재발견하고 모든 구속에서 벗어나 자유롭게 새로운 인생을 창조해 나갈 수 있어서 여성이 자신의 삶을 독립적이고 주도적으로 살 수 있다. 그러나 본 연구결과 주도성이 가장 낮게 나타난

것은 아직도 전통적인 여성에 대한 생각, 즉 수동적이고 의존적이며 가부장제도하에서 보호받아야 하는 여성상에서 벗어나지 못하고 있음을 보여준다고 생각된다. 1970년대 초 여성운동이 일어남에 따라 여성의 전통적인 역할에 변화가 오게 되고 여성이 자신의 몸을 조절하는 것이 주된 권리로 쟁점화 되었고 여성학적 입장에서 여성은 자신의 몸에 대해 주인의식을 가지고 스스로 조절하기를 원한다. 이러한 관점에서 최근에는 폐경이 여성의 활동을 더욱 증진시키고 건강에 대해 긍정적으로 생각하게 하고 인생을 더 즐겁게 살도록 노력하게 한다(Lee & Chang, 1992). 그러므로 앞으로 주도성의 적응수준이 낮게 나온 한국의 중년여성을 대상으로 여성 스스로 주도적인 삶을 살 수 있도록 폐경기 여성을 교육하고 지지하는 것은 매우 중요한 일이라 여겨진다.

양생은 '중(中)'을 지키고 따르며 조화와 균형을 잃지 않고 적당한 곳에서 만족할 줄 알며 어느 곳에도 치우치지 않는 중용의 삶이라고 할 수 있다. 즉, 양생의 이치를 알아 자연계의 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지하여 외부의 사기에도 영향을 받지 않아 건강한 몸의 상태를 유지할 수 있으며, 건강한 삶과 장수를 지향하는 것이 양생이라고 할 수 있다. 대상자의 양생실천 정도는 평균 103.1점(평점평균 3.30점)으로 보통수준이었다. 이러한 결과는 여대생의 양생 점수 86.3점(평점평균 3.08점) (Park & Kim, 2008), 40세에서 69세의 남녀 성인의 양생점수 평점평균 3.12점(Kim, 2008)과 65세 이상 노인 평점평균 3.27점(Choi, Kwon, Kim, Park, & Lee, 2005)보다 약간 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과, 도덕수양 3.9점, 활동 및 휴식양생 3.6점, 수면양생 3.4점, 마음조양 3.3점, 성생활양생 3.3점, 음식양생 3.1점, 운동양생 2.9점, 계절양생 2.8점 순으로 양생실천 정도가 좋은 것으로 나타나, 중년여성은 도덕수양과 활동 및 휴식양생을 비교적 잘 하고 있으나, 운동양생과 계절양생은 잘 실천하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 20대부터 노인까지를 대상으로 한 Kim (2004-a)의 연구결과, 도덕수양, 음식양생, 수면양생, 마음조양, 활동과 휴식양생, 계절양생, 운동양생의 순으로 양생실천 정도가 높고, 40대 이상 성인에서는 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생, 수면양생, 음식양생, 계절양생, 운동양생의 순으로(Kim, 2008), 65세 이상의 노인을 대상으로 한 연구(Choi et al., 2005)에서는 활동 및 휴식양생, 도덕수양, 수면양생, 음식양생, 마음조양, 계절양생과 운동양생 순으로 양생실천 정도가 높다는 결과와 순위에서 약간의 차이는 나타났지만 선행연구결과를 지

지하고 있는 것으로 사료된다. 즉 몇몇 연구(Choi et al., 2005; Kim, 2004-a; Kim, 2008; Kim et al., 2005)를 통해 한국인은 도덕수양, 마음조양, 활동 및 휴식양생은 비교적 실천 정도가 높으나, 계절양생과 운동양생의 실천 정도는 매우 낮다는 것을 알 수 있다. 그러므로 중년여성의 건강관리에서 가장 신경을 써야 할 부분은 운동양생이라고 여겨지며 중년여성의 운동양생의 실천을 높일 수 있는 효과적인 간호 중재 프로그램의 개발이 절실히 요구된다. 또한 선행연구(Kim, 2004-a; Kim, 2008)에서 계절양생의 실천 정도가 낮게 나타난 것은 현대사회에서 계절의 변화에 따라 자고 일어나는 시간을 맞추기가 어렵기 때문이라고 보여진다. 특히 계절의 변화와 상관없이 일정한 시간에 일어나야 하는 학생, 직장인, 전업주부들은 더욱 계절양생을 실천하기 어려워 나타난 결과로 사료된다.

본 연구결과, 대상자의 폐경기 적응과 양생실천 정도는 일반적 특성에 따라 차이가 있었다. 대상자의 폐경기 적응수준은 고졸 이상인 경우와 수입이 적당하거나 충분한 경우에 더 높은 것으로 나타났고, 양생은 대졸 이상인 경우와 전업주부나 전일제 직장여성, 그리고 수입이 충분한 경우에 실천 정도가 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Choi 등(2005)과 Kim (2008)의 선행연구에서 학력이 높고 경제적 수준이 높을수록 양생실천 정도가 높게 나온 결과와 일치하는 것이다. 그러나 직업에 따른 양생의 실천 정도는 성인과 노인을 대상으로 한 Kim (2004-a)의 연구에서 직업이 없는 경우에 양생을 잘하는 것으로 나타났으며, 한국 성인을 대상으로 한 Kim (2008)의 연구에서는 직업유무에 따라 양생 정도의 차이가 없는 것으로 나타나, 직업에 따른 양생의 실천 정도는 대상자에 따라 일관성이 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서 전업 주부와 전일제 직장여성이 시간제 직장여성보다 양생실천 정도가 높은 것으로 나타난 결과는 추후 반복 연구를 통해 직업유무보다는 불안정한 고용형태가 양생실천 정도에 더 큰 영향을 미치는가를 확인해 볼 필요가 있다. 중년기의 전업주부들은 비구조적이고 비가시적인 주부역할과 비전문적이고 일상적인 가사노동의 성격으로 인해 많은 스트레스와 위기를 경험하며, 주부역할이외에 다른 사회적 역할을 담당하지 않은 채 중년기에 도달한 비취업 여성은 취업여성에 비해 더 불안해하며 자신을 더 무가치하게 여기는 것으로 알려져 있어(An, 2006), 전업주부들의 건강관리는 직장여성보다 더욱 중요한 것으로 알려져 왔다. 그러나 본 연구에서 전업주부와 전일제 직장여성이 시간제 직장여성보다 양생실천 정도가 높게 나타난 결과는

전업주부보다도 오히려 시간제 직장여성의 건강관리에 더 큰 관심을 기울일 필요가 있음을 시사한다.

폐경기 적응과 양생의 상관관계는 순상관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 양생실천 정도가 높을수록 대상자의 폐경기 적응수준이 높게 나타났다. 이는 양생의 원리를 지키는 사람은 몸을 잘 관리하여 질병이 생기지 않으며, 음양의 이치를 거스르지 않고, 꾸준히 몸을 단련하고, 절도 있는 음식의 섭취와 규칙적인 일상생활로 양생을 잘 이행하면 심신이 건강하게 100세의 수명을 누릴 수 있다는 보고와 일치하는 것(Kim, 2004-b)으로, 양생의 실천이 중년여성의 폐경기 적응에 도움이 되는 건강관리 방법을 시사한다. 또한 노인을 대상으로 한 Kim 등(2005)과 Choi 등(2005)의 연구에서 건강에 자신이 있다고 인식한 집단에서의 양생수준이 높은 것으로 나타난 결과와 Jang 등(2006)이 중년남성에서의 건강위험 정도와 건강관련 삶의 질과의 연관성 연구에서 보고한 건강연령과 현재의 건강상태에 대한 인식, 건강상태의 변화, 활력, 도덕수양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 수면양생과 강한 음의 상관관계가 있다는 연구결과, 그리고 여대생을 대상으로 한 Park과 Kim (2008)의 연구에서 양생을 잘 할수록 스트레스와 우울의 정도가 낮다고 보고한 연구결과와 부분적으로 일치하여, 양생실천을 잘하는 사람이 건강상태와 건강관리도 잘하는 것으로 평가할 수 있다.

특히 양생의 하위영역 중 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생은 폐경기 적응의 4가지 하위 영역 모두와 순상관계가 있는 것으로 나타났으며, 음식양생과 수면양생은 폐경기 적응의 3가지 하위영역에서, 운동양생과 성생활양생은 2가지 하위영역에서 순상관계가 나타나, 양생실천 정도가 높을수록 중년여성의 신체적 변화, 자아개념 변화, 역할기능 변화와 상호의존성 변화에 대한 적응수준이 높음을 알 수 있었다. 그러므로 중년기 여성의 폐경기 적응수준을 향상시키기 위해서 양생의 원리와 양생의 실천방법을 교육하는 구체적인 프로그램 개발 시 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생의 수준을 향상시키는데 주력할 필요가 있다. 그러나 계절양생은 폐경기 적응의 4가지 하위영역 모두와 상관관계가 없는 것으로 밝혀져, 추후 반복 연구를 통해 연구결과를 재확인해 볼 필요가 있다.

이상의 결과를 토대로 볼 때, 동양의 전통적인 양생법이 중년여성의 폐경기 적응수준을 높이는 건강증진방법으로 활용 가능성이 있다고 사료되며, 학력과 경제수준이 낮으며, 시간제 직장을 갖고 있는 중년여성의 폐경기 적응수준을 높이기 위해 앞으로 구체적인 양생교육 프로그램의 개발

을 제언하는 바이다. 또한 프로그램 개발 시 가장 실천 정도가 낮은 중년여성의 운동양생과 계절양생을 강조하는 것과 폐경기 적응과 가장 관련성이 높은 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생의 내용을 강조하는 것도 중요하리라 생각된다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 한국 중년여성의 건강증진과 삶의 질 향상을 도모하기 위해 중년여성의 폐경기 적응상태와 양생실천 정도를 알아보고, 동양의 전통적인 건강관리방법인 양생법을 폐경기 중년여성의 간호중재 방법으로 제시하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다. 연구의 설계는 서술적 조사연구이며, 구조화된 설문지를 사용하여 2009년 9월 1일부터 10월 4일까지 200명으로부터 자료를 수집하였으며, 부실 응답 설문지를 제외한 171명이 최종 연구대상이 되었다.

본 연구결과, 중년여성의 폐경기 적응과 양생의 실천 정도는 보통수준이었다. 폐경기 적응수준은 학력이 높고, 수입이 적당하거나 충분하다고 느끼는 대상자가 높은 것으로 나타났으며, 양생실천 정도는 학력이 높고, 수입이 충분하며, 전업주부나 전일제 직장을 가진 대상자가 높은 것으로 나타났다. 또한 양생실천 정도가 높을수록 폐경기 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 양생실천 정도가 높을수록 신체적 변화, 자아개념 변화, 역할기능 변화와 상호의존성 변화에 대한 폐경기 적응수준이 높았으며, 양생의 하위영역 중 도덕수양, 마음조양과 활동과 휴식양생의 실천 정도가 높은 중년여성이 폐경기 적응의 하위개념인 신체적 변화에 대한 적응, 자아개념 변화에 대한 적응, 역할기능 변화에 대한 적응과 상호의존성 변화에 대한 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

따라서 동양의 전통적인 건강관리법인 양생이 한국 문화에 맞는 중년여성의 폐경기 적응을 도울 수 있는 간호중재법이라 할 수 있으며, 중년여성의 건강관리를 위한 한국적 간호중재 방법으로 양생법을 제시하는 바이다.

REFERENCES

- An, J. Y. (2006). *A study of the impact on participation in the adult and continuing education on middle-aged*. Unpublished master's thesis, Soongsil University, Seoul.
- Bae, J. E. (2006). *Instrument development for adaptation of women in the menopause period*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, New Jersey Hove and London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Choi, E. J., Kwon, S. H., Kim, A. J., Park, J. S., & Lee, K. N. (2005). Relationship between actual health and Yangsaeng of the elderly in Urbanites. *Korean Academy of Medical Gi-Gong*, 8(1), 96-114.
- Donovan, J. C. (1951). The menopausal syndrome: A study of case histories. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 62(6), 1281-1291.
- Jang, J. I., Kim, C. H., Shin, H. C., Park, Y. W., Sung, E. J., Lee, E. J., et al. (2006). The relationship between health risk appraisal and health related quality of life among middle-aged men. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 27(7), 534-539.
- Jung, H. K., Kwon, S. H., Kim, A. J., Wang, M. J., & Lee, K. N. (2005). Reassessment of validity and reliability of the tools for measuring Yangsaeng. *Korean Journal of Oriental Preventive Medical Society*, 9(1), 17-36.
- Kam, I. W., Dennehy, C. E., & Tsourounis, C. (2002). Dietary supplement use among menopausal women attending a San Francisco Health Conference. *Menopause*, 9, 72-78.
- Kim, A. J. (2004-a). *The development and evaluation of a tool in measuring Yangseang*. Published doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, A. J. (2004-b). The development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(9), 729-738.
- Kim, A. J. (2008). QOL-BREF and Yangsaeng in Korean adult. *Journal of East West Nursing Research*, 14(2), 8-15.
- Kim, J. W., Kwon, S. H., Kim, A. J., Seo, M. H., Park, J. S., & Lee, K. N. (2005). Level of Yangsaeng by certain elderly people in connection with their perception of health-focused on the elderly people in Jeonbuk area. *Korean Academy of Medical Gi-Gong*, 8(1), 115-127.
- Lee, K. H., & Chang, C. J. (1992). Korean urban woman's experience of menopause: New life. *Korean Journal of Maternal and Child Health Nursing*, 2, 70-86.
- Lee, K. N. (1996). *I live centenarian too*. Seoul: Youngrimsa.
- Park, H. S. (2003). *Effects of soybean foods intake on menopausal symptoms, serum hormones, serum lipids, and bone metabolism in middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2008). Relationship of stress, depression and Yangsaeng in Korean college women. *Korean Parent-Child Health Journal*, 11(2), 149-159.