

중년여성의 건강상태와 사회적 지지가 행복에 미치는 영향*

백 복 희** · 최 소 영***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

여성의 기대수명은 2022년에 82.7세(Korean Statistical Information Service, 2023)로 과거에 비해 현저하게 늘어난 현 시점에서 건강한 노년기를 맞이하는 전환점이 될 수 있는 중년기에 대한 관심이 집중될 필요가 있다(Seo et al., 2023).

또한 중년여성은 과거와는 달리 경제 및 교육 수준의 상승으로 인한 가치관의 변화와 더불어 건강하고 행복하게 살아가는 욕구는 더욱 증가하고 있다(Han, 2018). 그러나, 선진국의 경우 행복의 정도가 연령에 따라 U자형으로 변화를 보이는 반면, 한국인의 행복은 40대 후반에 최저점을 보였으며, 이후에도 상승 추세를 보이지 않고 계속해서 감소하여 우리나라 중년층의 행복 지수는 낮음을 알 수 있다(Kim, 2022). 특히 중년 여성은 삶의 주관적 만족과 행복이 낮고 다른 연령층보다 걱정이나 우울은 높은 것으로 보고되고 있다(Korean Statistical Information Service, 2022). 행

복은 중년여성의 위기 극복을 위한 중요한 요인이며 행복한 중년여성의 삶은 본인뿐만 아니라 가족 전체, 나아가 사회적으로도 영향을 미치는 중요한 문제이기 때문에 지속적으로 관심을 가지면서 중년여성의 행복에 영향을 주는 요인들에 대한 탐색이 이루어질 필요가 있다.

중년여성은 폐경으로 인해 노화를 자각하고 불편한 감정을 느끼기도 하며 다양한 심리적 변화를 경험하게 된다(Taylor-Swanson et al., 2018). 또한 50세 전후를 기준으로 죽상동맥경화증, 당뇨병 및 심근 경색 등 심뇌혈관 질환의 발생율이 남성에 비해 훨씬 높고(Kim & Hwang, 2016), 중년기부터 발병이 증가하는 만성 질환이 노년기에는 건강상태의 악화와 의료비 지출의 증가뿐 아니라 심리적 위축, 사회활동의 축소 등 삶의 전반에 걸쳐 부정적 결과를 초래함으로(Kim & Kim, 2016) 중년기에서의 건강상태에 대한 적극적인 관심이 필요하다.

사회적 지지 또한 행복의 중요한 요인이 되며 가족, 친지, 친구, 사회적으로 인간관계를 통해 제공되는 다양한 도움을 말한다. 중년여성에서의 사회적 지지는 가정 및 주변 환경 문제로 발생하는 정신적, 신체적 증상을

* 이 논문은 제1저자 백복희의 석사학위논문 의 축약본임.

** 진주미래여성병원 간호사(<https://orcid.org/0009-0005-6038-4485>)

*** 경상국립대학교 간호대학 교수(<https://orcid.org/0000-0002-0766-2053>) (교신저자 E-mail: css4214@gnu.ac.kr)

• Received: 20 March 2024 • Revised: 19 April 2024 • Accepted: 23 April 2024

• Address reprint requests to: Choi, So Young

College of Nursing Gyeongsang National University
816-15 Jinju-daero, Jinju, Gyeongnam, 52727
Tel: +82-55-772-8241, E-mail: css4214@gnu.ac.kr

감소시키며(Kim, 2015), 건강하고 긍정적인 관계를 지속함으로써 고립을 막아주고 심리적으로 건강하도록 도와주는 것으로 알려져 있다. 그러나 선행연구에서 코로나19 이후 사회적 거리두기와 모임 제한 등 격리 조치로 인한 고립감과 외로움은 사회적 지지에 영향을 준 것으로 보고하였으며(Zhang et al., 2022), 국내에서도 코로나 19를 거치면서 40~50대의 주관적으로 지각된 사회적 지지 수준은 다소 낮아진 것으로 보고되고 있다(Kwak, 2023). 따라서 코로나19 이후에 우리나라 중년여성의 사회적 지지와 행복간의 관련성을 파악하는 것은 중년여성의 행복을 증진시키기 위한 전략을 위한 기초자료가 될 수 있을 것이다.

중년여성의 행복과 관련된 간호학 연구에서는 스트레스(Shin & Ko, 2018), 우울(Hong & Yoon, 2013), 자아존중감(Ryu & Han, 2016) 등과의 상관관계 연구가 주로 이루어졌으며 코로나 19이후에는 폐경기 중년여성의 주관적 행복감 모형구축(Lee & Han, 2023)에 관한 연구가 실시되었으나 중년기 여성의 특성을 반영한 중년기 여성을 대상으로 한 행복 측정도구(Shin & Kim, 2020)로 중년여성의 행복을 측정하는 연구는 거의 없는 실정이다. 또한 중년여성의 행복을 증진시키기 위해서는 건강상태, 사회적 지지 및 행복의 상관관계를 파악하고 중년여성의 행복에 미치는 영향요인을 확인하는 연구가 지속되어야 함에도 불구하고 코로나 19이후 이들 간의 상관관계에 대한 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 건강상태와 사회적 지지가 중년여성의 행복에 미치는 영향을 규명함으로써 중년기의 행복을 증진시키기 위한 간호 중재 방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 중년여성의 행복, 건강상태 및 사회적 지지를 파악하고 건강상태와 사회적 지지가 행복에 미치는 영향을 확인하기 위함이며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 행복의 차이를 파악한다.

- 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 간의 관계를 파악한다.
- 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 건강상태와 사회적 지지가 중년여성의 행복에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 G도 J시에 거주하는 여성으로, 연령기준 만 40세 이상에서 64세 이하를 중년여성으로 정의한 선행연구(Cho et al., 2015)를 바탕으로 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 만 40세 이상 64세 이하의 여성을 대상으로 임의표집하였다. 본 연구 대상자의 수는 G*Power 3.1.9.2 program을 이용하여 위계적 다중회귀분석으로 유의수준(α) .05, 중간효과크기 .15, 검정력 .90, 예측변수 14개로 산출한 결과 최소표본크기는 157명이었으며, 코로나19 시기임을 감안하여 탈락률 20%를 고려하여 총 187명에게 설문지를 배부하여 수거하였으며, 그 중 응답이 불완전한 2부를 제외한 185부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구 도구

본 연구는 구조화된 설문지로 일반적인 특성 12문항, 건강상태 30문항, 사회적 지지 12문항, 행복 24문항을 포함한 총 78문항으로 구성되었다.

1) 행복

본 연구에서는 Shin과 Kim (2020)이 중년여성을 대상으로 개발한 행복 측정 도구를 사용하였다. 이 도구는 4개의 하위영역 24문항으로 자기가치 8문항, 긍정적 사고 8문항, 자기관리 5문항, 가족관계 3문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 총점수 범위는 24점에서 120점으로 점수가 높을수록 행복의

정도가 높은 것을 의미한다. Shin과 Kim (2020)의 연구에서는 Cronbach's α 는 .91이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .93이었으며 하부영역별 Cronbach's α 는 자기가치 .85, 긍정적사고 .81, 자기관리 .76, 가족관계 .79 이었다.

2) 건강상태

본 연구에서는 일본 동경대학 의학부 보건학과에서 개발한 것을 Kim 등(1979)이 한국판 건강 조사표 THI(Total Health Index)로 변안하고 Lim (2002)이 간호사를 대상으로 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 4개의 하위영역 30문항으로 신체적 영역 10문항, 정신적 영역 7문항, 영적 영역 3문항, 사회적 영역 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '매우 그렇다' 1점에서 '전혀 그렇지 않다' 5점이며, 총점수 범위는 30점에서 150점으로 점수가 높을수록 건강상태가 높음을 의미한다. Lim (2002)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .95이었으며, 하부영역별 Cronbach's α 는 영적영역 .87, 신체적 영역 .97, 사회적 영역 .81, 정신적 영역 .97이었다.

3) 사회적 지지

본 연구에서는 Zimet 등(1988)이 개발하고 Sin과 Lee (1999)가 수정·보완한 다차원 사회적 지지 척도 (Multidimensional Scale of Perceived Social Support: MSPSS)를 사용하였다. 이 도구는 3개의 하위영역 12문항으로 가족의 지지 4문항, 친구의 지지 4문항, 주변인의 지지 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점이며, 총점수 범위는 12점에서 60점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. Sin과 Lee (1999)의 연구에서 Cronbach's α 는 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .95이었으며, 하부영역별 Cronbach's α 는 가족의지지 .89, 친구의 지지 .92, 주변인의지지 .91이었다.

4. 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집은 G대학교 생명윤리위원회

(IRB)의 승인을 받은 후 2021년 10월 15일부터 11월 30일까지 G도 J시에 거주하는 만 40세 이상에서 64세 이하의 중년여성을 대상으로 시행하였다. 이 시기는 G도는 사회적 거리두기 1.5단계와 방역수칙 조정 기간으로 시설별 방역수칙을 확인하고 지침에 따라 자료를 수집하였다. 자료수집 전 2개의 병·의원, 2개의 문화센터, 2개의 아파트 복지센터 등 기관장의 동의를 구한 후 연구자가 직접 방문하여 1대 1로 대면하여 연구의 목적과 익명성, 윤리적 고려사항, 연구 참여에 대해 설명한 후 동의서를 작성한 중년여성을 대상으로 설문지를 배부하였다. 또한 대상자가 자발적으로 연구에 참여하기로 동의하였더라도 원하면 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다. 설문에 소요 된 시간은 10~15분 정도로 답변을 마친 설문지는 이중 봉투에 넣어 봉인된 상태에서 연구자가 직접 회수하였다. 설문이 끝난 후에는 감사의 표시로 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 윤리적 보호를 위하여 G대학교 IRB의 승인(GIRB-A21-Y-0055)을 받았다. 연구자 모집을 위해서 각 기관장에게 연구 목적과 취지를 설명한 후 협조를 받았다. 연구 대상자에게 연구자가 직접 자료 수집 전에 연구의 목적을 설명하고 참여자의 익명성 보장을 약속하였다. 연구동의서에는 대상자의 익명성과 개인 정보의 비밀 보장에 대한 내용을 포함하였고, 개인 정보는 연구 목적 이외에는 노출하지 않을 것과 연구에 자발적으로 참여하며, 설문 도중이라도 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였으며, 연구 참여 동의서는 대상자가 자발적으로 작성하도록 하였다. 설문 응답 결과와 응답자의 개인 정보 비밀을 보장하기 위해 설문지는 연구자가 직접 수령하여 코딩하였으며, 그 결과는 데이터베이스에 입력하여 비밀번호를 설정하였다. 동의서와 설문지는 연구자가 직접 관리하여 연구가 종료되고 3년간 보관한 후에 연구자가 직접 안전하게 파쇄 할 것임을 설명하였다.

6. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 25.0 Program을 이용하

여 다음과 같이 분석하였다.

- 연구 대상자의 건강상태, 사회적 지지, 행복 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 연구 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균, 표준편차를 이용하여 분석하였으며, 특성에 따른 행복의 차이는 Independent t-test, One-way, ANOVA를 이용하여 분석하였으며, 사후검정으로 Scheffe's test를 이용하였다.
- 연구 대상자의 건강상태, 사회적 지지, 행복 간의 관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다.
- 연구 대상자의 행복에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 다중 회귀분석(Hierarchical multiple regression analysis)을 이용하여 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 정도

본 연구 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 정도는 Table 1과 같다.

건강상태는 113.03±17.10점(150점 만점)이었으며, 평균평점은 3.77±0.57점(5점 만점)이었다. 하위영역에

서 신체적 영역은 37.91±6.94점(50점 만점), 평균평점 3.79±0.69점, 정신적 영역은 25.84±5.06점(35점 만점), 평균평점 3.69±0.72점, 영적 영역은 12.06±2.40점(15점 만점), 평균평점 4.02±0.80점, 사회적 영역은 37.22±5.67점(50점 만점), 평균평점 3.72±0.57점이었다.

사회적 지지는 47.27±8.30점(60점 만점)이었으며, 평균평점은 3.94±0.69점(5점 만점)이었다. 하위영역에서 가족 지지는 16.06±3.04점(20점 만점), 평균평점 4.01±0.76점이었고, 친구지지는 15.15±3.07점(20점 만점), 평균평점 3.79±0.77점, 주변인 지지는 16.06±3.11점(20점 만점), 평균평점 4.01±0.78점이었다.

행복은 89.29±13.28점(120점 만점)이었으며, 평균평점 3.72±0.55점(5점 만점)이었다. 하위영역에서 자기가치는 26.40±4.21점(40점 만점), 평균평점 3.77±0.60점, 긍정적사고는 26.40±4.21점(40점 만점), 평균평점 3.85±0.55점, 자기관리는 16.70±3.64점(25점 만점), 평균평점 3.34±0.73점, 가족관계는 11.51±2.36점(15점 만점), 평균평점 3.84±0.79점이었다.

2. 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 행복 차이

Table 1. Level of Health Status, Social Support and Happiness

(N=185)

Variables	Range	Min	Max	Mean±SD	Item Mean±SD
Health status	30~150	57	147	113.03±17.10	3.77±0.57
Physical	10~50	14	50	37.91±6.94	3.79±0.69
Psychological	7~35	10	35	25.84±5.06	3.69±0.72
Spiritual	3~15	4	15	12.06±2.40	4.02±0.80
Social	10~50	19	50	37.22±5.67	3.72±0.57
Social support	12~60	21	60	47.27±8.30	3.94±0.69
Family	4~20	6	20	16.06±3.04	4.01±0.76
Freind	4~20	4	20	15.15±3.07	3.79±0.77
Others	4~20	4	20	16.06±3.11	4.01±0.78
Happiness	24~120	37	117	89.29±13.28	3.72±0.55
Self-value	8~40	12	35	26.40±4.21	3.77±0.60
Positive thinking	8~40	12	35	26.40±4.21	3.85±0.55
Self management	5~25	7	25	16.70±3.64	3.34±0.73
Family relation	3~15	3	15	11.51±3.64	3.84±0.79

본 연구 대상자의 일반적 특성과 특성에 따른 행복 차이는 Table 2와 같다.

대상자의 일반적 특성에서 연령은 평균 53.1±5.9세 이었으며, 50~64세 126명(68.1%)로 가장 많았다. 결혼상태는 기혼 155명(83.8%), 결혼 경험이 있는 178명의 결혼생활만족도는 만족 112명(62.9%)이었다. 자녀 수는 2명 104명(56.2%), 종교는 '있다'라고 응답한 대

상자는 126명(68.1%)으로 많았다. 최종학력은 고등학교 졸업 77명(41.6%), 직업은 회사원/공무원/전문직 81명(43.8%), 가정의 월 소득은 500만원 이상이 69명(37.3%)이었다. 동거인 유무는 '있다'가 171명(92.4%), 치료 중인 질환은 '없다'가 140명(75.7%)이었다. 월경 상태는 폐경 96명(51.9%)으로 가장 많았다.

대상자의 행복에 차이를 보이는 특성은 결혼상태

Table 2. General Characteristics and Differences in Happiness according General Characteristics of Participants (N=185)

Characteristics	Categories	n	(%)	행복		p (Scheffe)
				Mean±SD	t/F	
Age (year)	40~49	59	31.9	3.75±0.48	0.44	.663
	50~64	49	68.1	3.71±0.59		
Marital status	Unmarried ^a	7	3.8	3.74±0.61	4.51	.012 a,b)c
	Married ^b	155	83.8	3.77±0.54		
	Divorce/Bereavement ^c	23	12.4	3.40±0.57		
Marital satisfaction	Satisfied ^a	112	62.9	3.91±0.44	21.36	<.001 a)b,c
	Moderate ^b	47	26.4	3.43±0.47		
	Dissatisfied ^c	19	10.7	3.33±0.80		
Number of children	0 ^a	9	4.9	3.59±0.59	4.51	.004 c)d
	1 ^b	43	23.2	3.66±0.57		
	2 ^c	104	56.2	3.83±0.47		
	3 ^d	29	15.7	3.44±0.67		
Religion	Yes	126	68.1	3.72±0.55	-0.19	.847
	No	59	31.9	3.73±0.57		
Education level	≤Middle school ^a	21	11.4	3.29±0.82	8.66	<.001 d)a,b c)a
	High school ^b	77	41.6	3.66±0.48		
	Undergraduate ^c	73	39.5	3.84±0.48		
	≥Graduate ^d	14	7.6	4.09±0.39		
Job	Houseworker	36	19.5	3.68±0.70	1.71	.184
	Business/Government/Professional	81	43.8	3.80±0.50		
	Part-time/self-employed	68	36.8	3.64±0.52		
Income(10,000won)	<300 ^a	59	31.9	3.46±0.61	10.74	<.001 b,c)a
	300-500 ^b	81	30.8	3.80±0.55		
	≥500 ^c	68	37.3	3.87±0.41		
Domestic partener	Yes	171	92.4	3.74±0.53	1.09	.292
	No	14	7.6	3.51±0.76		
Diseases being treated	Yes	45	24.3	3.70±0.55	-0.34	.732
	No	140	75.7	3.73±0.55		
Mestural status	Regural ^a	59	31.9	3.82±0.46	1.70	.191
	Irregural ^b	30	16.2	3.73±0.48		
	Menopause ^c	96	51.9	3.66±0.62		

($F=4.51, p=.012$), 결혼생활만족도($F=21.36, p<.001$), 자녀수($F=4.51, p=.004$), 최종학력($F=8.66, p<.001$), 가정의 월 소득($F=10.74, p<.001$)이었다. 즉, 미혼(3.74 ± 0.61)과 기혼(3.77 ± 0.54)이 이혼/사별 등 기타(3.40 ± 0.57)보다 행복 점수가 높았다. 결혼생활만족도는 만족(3.91 ± 0.44)이 보통(3.43 ± 0.47)과 불만족(3.33 ± 0.80)보다 행복 점수가 높았다. 자녀수는 2명(3.83 ± 0.47)이 3명(3.44 ± 0.67)보다 행복 점수가 높았다. 최종학력은 대학원 이상(4.09 ± 0.39)이 중학교 졸업 이하(3.29 ± 0.82)와 고등학교 졸업(3.66 ± 0.48)보다 행복 점수가 높았으며, 가정의 월 소득은 300~500만원 미만(3.80 ± 0.55)과 500만원 이상(3.87 ± 0.41)이 300만원 미만(3.46 ± 0.61)보다 행복 점수가 높았다.

3. 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 간의 관계

연구 대상자의 건강상태, 사회적 지지 및 행복 간의 상관관계는 Table 3과 같다.

행복은 건강상태($r=.49, p<.001$)와 사회적 지지($r=.64, p<.001$)와 양의 상관관계가 있었다. 건강상태는 사회적 지지($r=.43, p<.001$)와 양의 상관관계가 있었다.

4. 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인

연구 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인을 확인한 결과는 Table 4와 같다.

모형1에는 일반적 특성 중 행복에 유의한 차이를 보인 결혼상태(이혼/사별 등 기준), 자녀수(3명 기준), 학력(중졸 기준), 가정의 월 소득(300만원 미만 기준) 등 4개를 더미변수로 모형에 투입하였으며, 모형2에는 모형1에 추가로 사회적 지지와 건강상태를 투입하였다. 일반적 특성 중 결혼생활만족도는 행복에 유의한 차이를 보였지만, 결혼을 한 경험이 있는 대상자만 응답을 하였으므로 독립변수에서 제외하였다.

분석 전 오차항들 간 자기상관이 있는지 Durbin-Watson 통계량을 통해 알아본 결과 1.94로 2근방의 값으로 나타나 오차항들간 자기상관은 없었다. 표준화 잔차를 통해 오차항의 분포를 정규분포로 가정할 수 있는지 알아본 결과 두개의 케이스를 제외하고 모두 ± 3

이내의 값으로 나타났으며, 두 개도 4.29과 -3.28로 ± 3 근방의 값으로 나타나 정규분포를 가정할 수 있었다. 투입된 독립변수들간 다중공선성이 있는지 공차한계와 분산팽창인자를 통해 알아본 결과 공차한계는 .26~.74로 .1 이상이었으며, 분산팽창인자는 1.34~3.75로 10 미만의 값으로 나타나 독립변수 간의 다중공선성은 없었다.

분석결과 모형1에서 행복에 유의한 영향을 미치는 변인은 자녀수는 2명($\beta=.32, p=.001$), 학력은 대학교 졸업($\beta=.31, p=.016$)과 대학원 이상($\beta=.28, p=.004$)이었다. 즉, 자녀수가 3명에 비해 2명이, 학력이 중학교 졸업에 비해 대학교 졸업과 대학원 이상인 경우가 행복 정도가 높다고 할 수 있다. 모형1에 의한 설명력은 18.0% 이었다($F=4.98, p<.001, R^2=.22, Adj-R^2=.18$).

모형2에 추가로 투입된 건강상태($\beta=.26, p<.001$)와 사회적 지지($\beta=.44, p<.001$)는 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 건강상태가 좋을수록, 사회적 지지가 높을수록 자녀 수가 2명일 때 행복 정도가 높다고 할 수 있다. 모형2에 의해 추가로 설명되는 비율은 30.6%이었으며, 모형2의 총 설명력은 50.0%이었다($F=16.08, p<.001, R^2=.52, Adj-R^2=.50$).

IV. 논 의

본 연구는 중년여성을 대상으로 일반적 특성을 조사하고 건강상태, 사회적 지지가 행복에 미치는 영향 요인을 규명함으로써 중년여성의 효율적인 자기 건강관리와 행복을 향상시키기 위한 간호 중재 방안을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 중년여성의 건강상태는 평균평점 5점 만점에 3.77점(100점 환산 75.4점)이었다. 중년여성을 대상으로 본 연구와 동일한 도구를 사용한 Kim (2015)의 연구에서 건강상태는 2.36점으로 낮은 수준이었다. 본 연구와 동일한 도구는 아니지만, Ha와 Lee (2020)의 연구에서 건강상태는 3.27점(100점 환산 65.4점), 중년 후기 성인의 건강상태를 본 Chang (2021)의 연구에서 건강상태는 3.24(100점 환산 64.8점)이었다. 따라서 본 연구 대상자인 중년여성의 건강상태 정도가 높은 것으로 해석된다. 건강상태 하위영역별 점수는 영적 영역이 가장 높았으며, 신체적 영역, 사회적 영역,

정신적 영역 순이었다. 이는 본 연구와 동일한 도구를 사용한 Kim (2015)의 연구에서 사회적 영역의 건강상태가 가장 높고 신체적 영역의 건강상태가 가장 낮게 나온 결과와는 차이가 나는 결과였다. 이러한 결과를 통해 코로나 19 팬데믹 상황에서 사회활동에 제한이 있었던 본 연구 대상자의 사회적 건강상태는 선행연구 결과에 비해 낮게 나왔다고 판단된다. 그러나 본 연구 대상자의 건강상태가 선행연구에 비해 높게 나온 것은 본 연구대상자들이 임의표출 방식에 의해 모집된 대상

자로 꾸준히 자기관리를 하는 대상자가 다수 포함되었을 가능성이 있다. 이러한 점은 본 연구의 제한점으로 추후 무작위 표집방법을 통해 대상자를 확대하여 반복 연구를 시행할 필요가 있다.

건강상태의 하부영역별 점수결과와 맥락을 같이해서 본 연구 대상자의 사회적 지지 하위영역 중 친구의 지지 영역이 가장 낮게 나온 결과를 통해 볼 때 코로나 19 팬데믹 상황은 사회적 건강상태와 사회적 지지를 감소시키는 상황을 초래했을 가능성이 높다고 판단된

Table 3. Correlations among Health Status, Social Support and Happiness

Variables	Health status r(ρ)	Social Support r(ρ)
Health status		
Social Support	.43 ($\langle .001$)	
Happiness	.49 ($\langle .001$)	.64 ($\langle .001$)

Table 4. Factors Influencing Happiness of Participants

Variables	Model 1					Model 2				
	B	SE	β	t	ρ	B	SE	β	t	ρ
(Constants)	2.98	0.15		19.26	$\langle .001$	0.99	.23		4.23	$\langle .001$
Marital status*(ref.:divorce/bereavement)										
Unmarried	0.43	0.30	.15	1.41	.162	0.25	.24	.09	1.05	.295
Married	0.10	0.13	.07	0.82	.411	0.04	.10	.02	0.36	.719
Number of children*(ref.:3)										
0	-0.09	0.27	-.03	-0.32	.750	0.02	.22	.01	0.08	.933
1	0.17	0.12	.13	1.42	.156	0.11	.10	.08	1.13	.262
2	0.35	0.11	.32	3.32	.001	0.23	.08	.21	2.79	.006
Education level*(ref.:middle school)										
High school	0.22	0.14	.19	1.61	.110	0.11	.11	.10	1.03	.304
Undergraduate	0.35	0.14	.31	2.43	.016	0.19	.11	.17	1.65	.101
Graduated	0.58	0.20	.28	2.93	.004	0.29	.16	.14	1.78	.077
Income*(10,000won)(ref.:300)										
300-500	0.21	0.11	.17	1.96	.052	0.12	.08	.10	1.46	.147
≥ 500	0.18	0.12	.16	1.59	.114	0.08	.09	.07	0.86	.390
Health status						.25	.06	.26	4.26	$\langle .001$
Social support						.35	.05	.44	6.92	$\langle .001$
Adj-R ²			.18					.50		
R ²			.22					.52		
F(ρ)				4.98	($\langle .001$)				16.08	($\langle .001$)

ref.= reference; SE= Standard error; *Dummy

다. 또한 본 연구와 유사한 중년여성을 대상으로 동일한 도구를 사용한 Kim과 Lee (2018)의 연구에서 사회적 지지는 4.03점 수준으로 본 연구 대상자의 사회적 지지가 다소 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코로나19 팬데믹 상황은 비대면 문화의 확산, 일상생활의 변화 등의 상황에서 친밀한 관계 맺기가 어려워 사회적 지지가 낮은 것으로 보고한 Kwak (2023)의 연구 결과와도 일맥상통하는 결과이다. 본 연구결과, 사회적지지 하부 영역 중 친구의 지지보다 가족 지지와 주변인 지지가 높게 나왔다. 이러한 결과는 폐경기 중년여성의 주관적 행복 구조모형에 관한 연구를 실시한 Lee와 Han (2023)의 연구에서는 사회적지지 중 가족 지지를 측정하는 도구를 사용하여 분석한 결과 가족지지가 행복에 직접적인 영향을 주지 않았지만 간접효과가 있는 것으로 나타나 본 연구결과를 일부 지지하였다. Lee와 Han (2023)은 가족은 중년여성이 소속된 가장 기본적인 사회적 단체인데 가족이 주는 지지는 위기를 극복하는 자원이라고 강조하였다.

본 연구에서 행복은 5점 만점에 3.72점(100점 환산 74.4점)으로 중간 이상의 수준이었다. 본 연구에서 사용한 행복 측정도구는 중년기 여성의 신체적, 심리적, 사회적 특성을 반영하여 통합적이고 다차원적 중년여성의 행복을 측정하기 위해 개발한 Shin과 Kim (2020)의 도구를 사용하였다. 동일한 도구를 사용하여 측정하는 도구가 거의 없어 직접 비교가 어렵지만, 폐경기 중년여성을 대상으로 주관적 행복감을 측정한 Lee와 Han (2023)의 연구에서 5점 만점에 3.17점(100점 환산 63.4점), 자아탄력성, 부부의사소통, 정신건강이 행복에 미치는 영향을 확인한 Shin (2021)의 연구에서 행복은 3.21점(100점 환산 64.2점)이었다. 코로나19 대유행 이전과 이후의 한국의 사회동향을 본 Kim (2022)의 연구에서는 코로나19 이후 국민 대부분의 행복감이 다소 낮아진 것으로 보고되었다. 그러나 본 연구 대상자의 행복 정도가 중간 이상의 수준으로 타 연구에 비해 높게 나타난 이유는 본 연구대상자들이 코로나 19 상황임에도 불구하고 교육기관, 복지관, 문화센터에서 꾸준한 자기 계발을 통해 자아실현을 하고 건강상태를 유지하기 위해 노력하는 대상자군이었기 때문인 것으로 생각된다. 실제로 본 연구 결과 본 연구 대상자의 건강상태가 선행연구에 비해 높게 나타났고 건강상태가 행복

에 영향을 미치는 주요한 요인으로 나타난 결과는 이를 뒷받침하는 결과로 해석된다.

본 연구에서 중년여성의 행복에 유의한 영향을 미치는 요인은 사회적지지, 건강상태 순으로 나타났다. 즉, 사회적 지지가 높을수록, 건강상태가 좋을수록 행복 정도가 높은 것으로 나타났다. 본 연구에서 사회적 지지는 행복에 가장 큰 영향을 미치는 변수였으며, 사회적 지지가 높을수록 행복 정도가 높은 것으로 나타났다. 이는 중년기 여성의 사회적 지지와 자아존중감이 주관적 행복의 영향 요인임이 확인된 연구(Kim & Lee, 2018)결과를 지지하였다. 코로나19 이후 사회적 거리두기를 통해 비대면 문화의 확산, 일상생활의 변화로 인해 정서적 불편감이 큰 상황에서 친밀한 관계 맺기와 사회적 지지는 더욱 중요한 보호 요인일 수 있다는 선행연구(Yang & Kim, 2020)결과도 본 연구결과를 뒷받침한다. 또한 본 연구결과, 자녀수가 2명이 대상자가 자녀수가 없거나 3명이상인 대상자에 비해 행복정도가 높았으며, 행복에 영향을 주는 것으로 나타났다. 자녀 수와 행복간의 관련성을 단순하게 비교한 연구는 거의 없어 선행연구와의 비교는 어려우나, 자녀가 중년여성의 행복에 영향을 주는 것으로 나타난 본 연구결과는 본 연구에서 사회적지지 영역 중 가족의 지지가 가장 높은 것으로 나타난 결과와 사회적 지지가 행복의 영향 요인인 것으로 나타난 결과와도 일맥상통한 결과라고 판단된다. 즉 중년여성의 자녀와 배우자 등 가족의 지지가 이들의 행복에 영향을 주는 주요한 요소이므로 중년여성의 행복증진 프로그램 개발 시 이러한 결과를 반영할 필요가 있다. 또한 이러한 결과를 바탕으로 가족의 지지를 받지 못하는 상황에 처해 있는 중년여성의 행복감을 증진시키기 위해서는 어떤 측면으로 접근해야 할지 고민하고 논의할 필요가 있다.

두 번째로 행복에 영향을 미치는 변수는 건강상태로, 건강상태가 좋을수록 행복 정도가 높은 것으로 확인되었다. 중년 후기 성인의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복을 본 연구(Chang, 2021)에서 건강상태가 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 중년여성의 건강상태가 좋을수록 행복감을 높게 인지한 선행연구(Park & Kang, 2022)와 중년여성들의 신체활동과 정서 및 심리적 행복감의 관련성을 규명한 연구(Yun & Song, 2019)에서 신체활동이 행복감

에 영향을 미치는 것으로 제시하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한 대만의 중년 주부를 대상으로 가사노동과 행복감과의 관계에서 건강상태의 조절효과를 확인한 선행연구(Lee & Tang, 2017)에서 중년 여성의 건강상태는 가사노동과 행복감 사이의 관계를 조절하는 요인으로 설명하였으며, 대상자의 건강상태가 좋지 않으면 스트레스를 증가시키고 행복감에 부정적인 영향을 준다고 강조하였다. 따라서 폐경으로 인한 신체적, 정신적 변화를 경험하는 시기인 중년여성의 건강상태는 이들의 행복감에 영향을 주는 중요한 요인임을 알 수 있다.

이와 같은 결과를 바탕으로 코로나 19와 같은 팬데믹 상황에서도 중년여성의 행복을 증진시키기 위해서는 다양한 네트워크를 통해 이들이 사회적 지지체계를 유지할 필요가 있다. 또한 건강상태는 이들의 행복에 영향요인임을 감안할 때 주민센터를 중심으로 한 건강증진 프로그램 등 건강상태를 높이면서 사회적 지지체계를 유지할 수 있는 다양한 프로그램이나 정책에 노출될 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다고 생각된다.

본 연구결과를 바탕으로 중년여성의 행복을 증진시키기 위해서는 건강상태와 사회적 지지를 고려한 간호중재 전략을 마련할 필요가 있다. 본 연구는 코로나19 팬데믹 상황에서 중년여성을 대상으로 행복에 영향을 미치는 요인을 확인하였다는데 의의가 있다. 그러나 본 연구는 자료수집과정에서 일부지역과 외부기관 방문자들을 대상으로 임의표집방법으로 실시하였으므로 대상자 편중이 발생했을 가능성을 배제할 수 없고 이로 인해 연구결과를 일반화 하기 어려운 점이 제한점이라고 본다. 또한 추후 중년여성의 특성을 반영한 행복측정도구를 사용한 구조모형 분석을 통해 행복에 영향을 미치는 요인에 대한 직, 간접 효과 분석을 통해 본 연구결과와 비교분석할 필요가 있다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 일부 지역 중년여성의 건강상태, 사회적 지지 및 행복과의 관계를 파악하고 행복에 영향을 주는 요인을 확인한 서술적 상관관계 연구이다. 본 연구 결과, 중년여성의 건강상태와 사회적 지지는 행복의 영향을 주는 요인임을 확인하였다. 본 연구결과를 바탕으로

코로나 19와 같은 팬데믹 상황에서도 이들의 행복을 증진시키기 위해서는 건강상태와 사회적 지지를 기반으로 한 중재 방안을 모색할 필요가 있다. 또한 중년 여성의 행복을 증진시키기 위하여 지역사회를 기반으로 하여 건강상태를 높이고 사회적 지지체계를 유지할 수 있는 건강증진 프로그램의 활용과 그 효과를 검증하는 연구를 제안하는 바이다.

References

- Chang, H. K. (2021). The health status, aging anxiety, social networking, generativity, and happiness of late middle-aged adults. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 27(4), 392-401.
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2021.27.4.392>
- Taylor-Swanson, L, Wong, A. E, Pincus, D., Butner, J. E., Hahn-Holbrook, J., Koithan, M., Wann, K., Wood, N.F. (2018). The dynamics of stress and fatigue across menopause: attractors, coupling and resilience. *Menopause*, 25(4), 380-390.
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001025>
- Cho, S. H., Choi, M. K., Lee, J. H., & Cho, H. W. (2015). Relationship between Expectations Regarding Aging and Physical Activity among Middle Aged Adults in Urban Areas: Based on the Pender's Health Promotion Model. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(1), 14-24.
<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2015.45.1.14>
- Ha, E. H., & Lee, Y. M. (2020). Influence of midlife health condition and awareness of successful aging on preparation for old age. *Korean Journal of Adult Nursing*, 32(5), 472-481.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2020.32.5.472>
- Han, C. Y. (2018). A study on the discourse of korean new middle age's appearance: focusing on the semantic analysis in newspaper

- articles. *The Korean Society of Beauty and Art*, 19(1), 125-145.
<http://doi.org/10.18693/jksba.2018.19.1.125>
- Hong, C. Y., & Yoon, M. (2013). The effect of spirituality on happiness and depression of women in midlife. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 8(1), 219-242.
<http://doi.org/10.18205/kps.2013.18.1.010>
- Kim, D. H., & Lee, J. M. (2018). The effect of social support and self-esteem on subjective happiness in middle-aged women - focused on middle-aged women living in U city -. *Journal of Korea institute of Information, Electronics, and Communication Technology*, 11(3), 301-306.
<https://doi.org/10.17661/jkiiect.2018.11.3.301>
- Kim, K. A., & Hwang, S. Y. (2016). Knowledge on cardio-cerebrovascular disease and health behaviors among middle-aged postmenopausal women at risk. *Korean Journal of Adult Nursing*, 28(4), 424-435.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2016.28.4.424>
- Kim, K. E., & Kim, Y. T. (2016). Study of the Recognition about the Preparation for Aging of the Middle-aged People. *Korean Journal of Local Public Administration*, 13(1), 123-142.
- Kim, J. B. (2022). Social trends in Korea before and after COVID-19 pandemic, 2003-2021 Korean general social survey (KGSS), *Survey Research*, 23(1), 1-32.
<http://dx.doi.org/10.20997/SR.23.1.1>
- Kim, S. J. (2015). *A structural equation model for happiness in middle-aged women* [Doctoral dissertation, Eulji University].
https://eulji.dcollection.net/public_resource/pdf/000002064091_20240501170033.pdf
- Kim, S. A. (2022). Koreans' happiness in international comparison. *Health Welfare Issue & Focus*, 419, 1-8.
<http://dx.doi.org/10.23064/2022.02.419>
- Kim, Y. S., Suzuki, S., & Kim, J. M. (1979). Practical use of THI questionnaire about healthy questionnaire. *Korean Journal of Industrial Medicine*, 18(1), 18-28.
- Korean Statistical Information Service (2022, October 31). Korea's social indicators in 2021. www.kosis.kr/index/index.do.
- Korean Statistical Information Service (2023, December 30). Life expectancy.
https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B41&checkFlag=N
- Kwak, Y. K. (2023). Social Support and Perception of Social Cohesion after COVID-19. *Health and Welfare Policy Forum*, 323, 54-59.
<https://doi.org/10.23062/2023.09.5>
- Lee, C. F., Tang, S. M. (2017). Relationship between housework and perceived happiness of middle-aged and older women in Taiwan —The moderating effect of health condition. *Health Care for Women International*, 38(12), 1313-1326.
<https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1354863>
- Lee, S. Y., Han, K. S. (2023). A structural equation model of subjective happiness in menopausal middle-aged women, *Journal of Korean Academic Psychiatry Mental Health Nursing*, 32(3), 340-352.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2023.32.3.340>
- Lim, K. H. (2002). A study on shifting nurses' health conditions and job satisfaction [Master's thesis, University of Hanyang].
https://hanyang.dcollection.net/public_resource/pdf/200000469350_20240501173056.pdf
- Park, J. H., & Kang, S. W. (2022). Factors related to subjective well-being by age group of working women: young and middle-aged people. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 24(1), 165- 178.
<https://doi.org/10.37727/jkdas.2022.24.1.165>

- Ryu, S. A., & Han, M. (2016). Differences of subjective well-being (SWB) and variables Related to SWB Among Generations in Korean Women. *Gender and Culture, 19*(1), 45-73.
<https://doi.org/10.20992/gc.2016.06.9.1.45>
- Seo, Y. M., Choi, W. H., Choi, S. Y. (2023). The impact of salutogenic factors on the quality of life in climacteric women. *Journal of Korean Society Maternal Child Health, 27*(4), 238-246.
<https://doi.org/10.21896/jksmch.2023.27.4.238>
- Shin, M. H. (2021). The effects of ego-resiliency, marital communication, and mental health on happiness in middle aged women. *Journal of Korea Applied Science and Technology, 38*(2), 378-388.
<https://doi.org/10.12925/jkocs.2021.38.2.387>
- Shin, H. J., Kim J. I. (2020). Development and validation of the happiness scale for middle-aged women based on existence, relation, and growth theory. *Asian Nursing Research, 15*(2), 96-104.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.12.002>
- Shin, S. J., & Ko, J. U. (2018). The effects of stress management and family cohesion on middle-aged women's happiness utilizing the SPSS Program-focusing on Middle-aged Women living in Cities K and Y-. *Journal of Korea institute of information, electronics, and communication technology, 11*(2), 137-143.
<https://doi.org/10.17661/jkiect.2018.11.2.137>
- Sin, J. S., & Lee, Y. B. (1999). The effects of social supports on psychosocial well-being of the unemployed. *Korea Journal of the Social Welfare, 37*, 241- 269.
- Yang, M. R., & Kim, H. S. (2020). The effects of social supports on anxiety in pandemic (COVID-19): The mediated effect of social trust. *Journal of the Korean Convergence Society, 11*(11), 309-319.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.11.309>
- Yun, W. J., & Song, J. S. (2019). Effects of middle-aged womens emotions on resilience elasticity and psychological happiness in physical activities. *Korean Society for Wellness, 14*(2), 347-362.
<https://dx.doi.org/10.21097/ksw.2019.05.14.2.347>
- Zhang, N., Russell, B., Park, C., & Fendrich, M. (2022). Effects of mindful emotion regulation on parents' loneliness and social support: A longitudinal study during the coronavirus disease 2019(COVID-19) pandemic in the United States. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(11), 3415-3435.
<https://doi.org/10.1177/02654075221098419>
- Zimet, G. D., Pediatrics, O. H., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

The Effects of Health Status and Social Support on Happiness in Middle - Aged Women*

Baek, Bok Hui (Nurse, Mirae Women's Hospital)

Choi, So Young (Professor, College of Nursing Gyeongsang National University)

Purpose: This study sought to identify the effects of health status and social support with regard to happiness among middle-aged women. **Method:** The subjects of this study were 185 middle-aged women aged between 40 and 64 years old residing in J City G Province. The data were analyzed using an independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient and hierarchical multiple regression analysis with SPSS WIN 25.0. **Results:** The factors influencing the participant's happiness were health status($\beta=.26$, $p<.001$), social support($\beta=.44$, $p<.001$) and number of children($\beta=.21$, $p=.006$). The total explanatory power was 50.0%. **Conclusion:** In this study, social support and health status were found to be influential factors affecting the happiness of middle-aged women. These results confirmed that it is necessary to seek intervention measures that focus on increasing health status and social support to increase the the happiness of middle-aged women.

Key words : Middle-aged, Women, Health status, Social support, Happiness

* This article is a condensed form of the first author's master's thesis from Gyeongsang National University.