

# 중년여성의 통합적 폐경관리 프로그램의 효과

박정숙<sup>1</sup> · 이영은<sup>2</sup>

<sup>1</sup>일신기독병원 조산간호사<sup>1</sup>, <sup>2</sup>고신대학교 간호대학 교수<sup>2</sup>

## Effects of Integrated Menopause Management Program for Middle Aged Woman

Park, Jung Suk<sup>1</sup> · Lee, Young Eun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Midwife, Ilsin Christian Hospital, <sup>2</sup>Professor, College of Nursing, Kosin University

**Purpose:** This study examined the effects of integrated menopause management program based on King's (1981) theoretical framework of goal attainment model with middle aged women. **Methods:** In this research, nonequivalent control group non-synchronized design was used. A total of thirty-seven middle aged women residing in Busan who had already experienced menopause participated in the study. The experimental group consisted of seventeen women and the control group consisted of twenty women. During the period of eight weeks, the experiment group had an education of a group interchange activity for an hour and an interchange activity for five minutes once per week. At the same time, baseline measurement was taken twice for a comparison. The effects of menopause symptoms, menopause knowledge, menopause attitude, and menopause management were evaluated. **Results:** After the integrated menopause management program was used, the experimental group was significantly lower than the control group on menopause symptoms ( $F=5.936, p=.010$ ) and higher than the control group on menopause knowledge( $F=12.031, p=.001$ ) and menopause management ( $F=5.861, p=.010$ ). However, integrated menopause management program did not make any significant differences on menopause attitude( $F=0.105, p=.374$ ). **Conclusion:** Results indicated that integrated menopause management program could be an effective intervention that can decrease menopause symptoms but increase menopause knowledge and the ability of menopause management in middle aged women.

**Key Words:** Middle aged, Integrated menopause management, Goal attainment theory

## 서론

### 1. 연구의 필요성

최근 들어 우리나라 여성의 평균수명이 연장되면서 중년 이후의 삶이 길어짐에 따라 여성들은 일생의 1/3 이상을 폐경 상태로 생활하게 되어 폐경 후 여성 건강의 중요성이 새롭게 대두되고 있다(Park & Lee, 2000; Statistics Korea,

2009).

중년여성이 가지는 건강문제는 고혈압, 당뇨, 심장질환 등과 같은 성인병, 관절염, 골다공증, 디스크 등과 같은 근골격계 문제, 갑상선암, 위암, 유방암, 자궁경부암 등과 같은 암, 비만, 스트레스, 우울, 폐경증상 등을 들 수 있다(Ha, 2001; Statistics Korea, 2009).

특히 중년여성들은 폐경으로 인해 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 건강에 중요한 영향을 받게 되며, 이들의 건강

**주요어:** 중년여성, 통합적 폐경관리 프로그램, 목표달성이론

**Address reprint requests to:** Park, Jung Suk, Ilsin Christian Hospital, 471 Jwacheon-dong, Dong-gu, Busan 601-724, Korea.  
Tel: 82-51-630-0577, Fax: 82-51-630-0326, E-mail: cooler1978@hanmail.net

- 이 논문은 제1저자 박정숙의 박사학위논문의 축약본임.

- This article is a condensed form of the first author's doctoral thesis from Kosin University.

투고일: 2010년 11월 12일 / 1차심사완료일: 2011년 1월 11일, 2차심사완료일: 2011년 2월 18일 / 게재확정일: 2011년 2월 20일

은 노년기 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다(Women's Health Nursing Research Subject, 2007).

우리나라 중년여성의 폐경증상은 건강문제의 약 50%를 차지하는 갱년기 적응 장애의 주요 요인으로 보고되고 있다(Choi, 2001). 우리나라 중년여성의 폐경지식은 낮으며, 중년여성의 폐경지식이 높을수록 폐경관리를 잘하는 것으로 나타났다(Hyun, 2002). 우리나라 중년여성의 폐경태도가 부정적일수록 부정적 폐경증상을 경험하는 것으로 보고되었다(Ham, 2003). 우리나라 중년여성의 폐경관리 수행 정도는 낮은 편이며 특히, 성생활관리 수행을 가장 못하고 있는 것으로 나타났다(Hyun, 2002). Han (2004)은 중년여성의 폐경증상이 심할수록 삶의 질이 낮아지며, 대안적, 예방적 폐경관리방법을 사용하는 경우 삶의 질이 높았다고 보고하였다.

한편 중년여성을 위한 간호목표는 대상자가 폐경의 이행과정과 그 증상 및 대처법에 대한 지식을 습득하고, 폐경을 긍정적인 태도로 수용하며, 폐경의 신체적, 정서적 증상을 대상자 스스로가 조절하고 완화하는 것이다. 그리고 중년여성의 건강을 돕기 위한 간호사의 역할은 이러한 간호목표를 달성하도록 돕는데 있다(Women's Health Nursing Research Subject, 2007).

그런데 2001년 한국갤럽이 50대 여성을 대상으로 조사한 결과 폐경증상의 예방과 증세 완화를 위해 치료가 필요하다고 과반수 이상이 응답하였으나, 이들의 반수 이상이 아무런 조치를 취하지 않았다고 하였다(Choi, Lee, & Park, 2003). 또한 Lee와 Park (2009)의 보고에 의하면 병원의 외래를 방문한 중년여성을 대상으로 한 연구에서 폐경관리 교육을 받은 중년여성은 7%에 불과하였고, 이들의 90% 이상이 폐경관리 교육이 필요하다고 하였다.

폐경관리 프로그램이란 폐경증상을 완화시키고 만성질환을 예방하기 위하여 건강전문인이 권하는 최적의 건강상태를 유지하고자 생활양식을 변화시키고 대상자 스스로가 간호를 수행하는 활동을 하도록 돕기 위한 프로그램을 말한다(Lee et al., 1997).

폐경관리 프로그램에 관한 국내의 선행연구를 살펴보면, 중년여성을 대상으로 효능기대증진 프로그램(Song, 1997; Kang, 2001), 폐경증상관리 프로그램(Choi, 2001), 통합적 건강증진 프로그램(Park, Cho, & Park, 2004) 등이 있으며, 구체적인 중재방법으로는 호르몬요법과 같은 약물요법(Choi, 2006), 식이요법(Park, 2003), 운동요법(Kim, 2005), 이완요법(Lee, 2007) 등이 폐경관리에 효과적이라고 보고

되고 있다. 이들 연구들은 주로 지역사회 중년여성을 대상으로 하였고, 프로그램의 중재방법도 신체적, 심리·정서적 건강을 증진하기 위한 프로그램이 대부분이었으며, 프로그램의 형태는 간호제공자가 대상자에게 일방향적으로 제공하여 프로그램의 효과를 측정했는 것이 특징이라 볼 수 있겠다.

한편 King (1981)은 간호사와 대상자가 상호작용을 통해 문제와 장애를 확인하고 달성할 목표를 상호간에 설정하며, 목표에 도달하기 위한 방법을 모색하고 그 방법에 합의하는 것이 목표를 달성하는 교류작용으로 유도한다고 하였다. 여기서 간호사와 대상자의 상호관계에서의 지각의 미치는 상호 목표설정을 증가시키며, 대상자의 만족을 증가시킨다고 하였다.

이상에서 보면 중년여성의 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 건강을 증진시키기 위해 통합적으로 접근한 프로그램은 거의 없으며, King (1981)의 목표달성이론을 근거로 한 교류작용이 적용된 통합적 폐경관리 프로그램의 효과를 본 연구는 거의 없는 형편이다.

이에 본 연구는 King (1981)의 목표달성이론을 이론적 토대로 하여 중년여성을 대상으로 통합적 폐경관리 프로그램을 적용하여 그 효과를 규명함으로써 중년여성을 위한 건강간호실무에 기여하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성을 대상으로 통합적 폐경관리 프로그램을 적용하여, 그 효과를 검증하기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경증상에 미치는 효과를 파악한다.
- 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경지식에 미치는 효과를 파악한다.
- 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경태도에 미치는 효과를 파악한다.
- 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경관리에 미치는 효과를 파악한다.

## 3. 연구가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 통합적 폐경관리 프로그램을 적용한 실험군(이하

실험군)은 적용 받지 않은 대조군(이하 대조군)보다 폐경증상 점수의 감소 정도가 클 것이다.

가설 2. 실험군은 대조군보다 폐경지식 점수의 증가 정도가 클 것이다.

가설 3. 실험군은 대조군보다 폐경태도 점수의 증가 정도가 클 것이다.

가설 4. 실험군은 대조군보다 폐경관리 점수의 증가 정도가 클 것이다.

#### 4. 용어정의

##### 1) 중년여성

생의 발달단계 중 성숙기와 노년기의 중간단계에 있는 시기로서 폐경을 전후한 40~60세 사이에 해당되는 여성(Women's Health Nursing Research Subject, 2007)으로서 본 연구에서는 B광역시 소재의 1개 여성전문병원의 외래를 방문한 만 40~60세 사이의 여성을 의미한다.

##### 2) 통합적 폐경관리 프로그램

중년여성의 폐경증상 완화 및 만성질환 예방을 위한 생활양식의 변화를 위하여 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 측면에서 통합적으로 돌볼 수 있도록 구성된 간호중재 프로그램(Lee et al., 1997; Park, Cho, & Park, 2004)으로서 본 연구에서는 King (1981)의 목표달성이론을 이론적 토대로 Lee (1991)가 개발한 간호목표달성방법 합의 도구를 이용하여 연구자가 참고문헌, 선행연구, 중년여성의 건강정보 요구조사를 중심으로 전공교수, 전문가의 자문을 받아 고안한 통합적 폐경관리 프로그램을 말한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 중년여성을 대상으로 통합적 폐경관리 프로그램을 실시한 후 그 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전, 사후 시차 설계의 유사 실험연구이다.

King (1981)의 목표달성이론은 간호사와 대상자가 상호작용을 통해 문제와 장애를 확인하고 달성할 목표를 상호간에 설정하여, 목표에 도달하기 위한 방법을 모색하고 그 방법에 합의하는 교류작용이 목표달성을 유도한다는 이론이다. 본 연구의 이론적 틀은 연구자인 간호사와 중년여성

이 King의 대인관계 체계 안에 존재하며, 연구자인 간호사와 중년여성 간에 행위(작용), 반응(반작용), 상호작용, 교류작용을 내포하는 일련의 상호 과정을 거친다. 행위는 간호사가 프로그램을 제의하는 것이고, 반응은 중년여성이 프로그램에 참석하고 동의하는 것이다. 상호작용은 목표를 설정하고, 목표달성을 위한 구체적인 방법을 모색하고 합의하는 단계이며, 목표 설정은 폐경증상을 완화하고 폐경지식, 폐경태도, 폐경관리를 증진시키는 것이다. 목표달성 방법의 모색, 합의는 집단교류작용, 개별교류작용을 실시하는 것에 합의하는 것이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 B광역시 소재의 1개 여성전문병원의 외래를 방문한 여성을 대상으로 하였으며, 구체적인 선정기준은 다음과 같다.

- 만 40세에서 60세 사이의 중년여성
- 폐경증상 측정도구의 네 영역 중 적어도 한 영역에서 항평균 폐경증상 점수가 중등도 이상(2점 이상)인 여성
- 암이나 생명에 치명적인 질환이 없는 여성
- 의사소통이 가능하고, 질문내용을 이해하고, 자신의 감정을 표현할 수 있는 여성
- 본 연구의 목적 및 방법을 이해하고, 연구참여에 동의하여 연구참여 동의서를 제출한 여성

연구참여자 수는 Cohen의 공식에 의해(Lee, 1998), 유의수준  $\alpha = .05$ , 분자의 자유도  $u = \text{그룹의 수} - 1 = 1$ , 효과의 크기  $d = .9$ , 검정력  $1 - \beta = .8$  을 고려하여 표본 수가 16명이었으며, 중도탈락자가 생길 경우를 대비하여 본 연구에서는 40명을 훌쩍법의 무작위표출방법을 선정하여 실험군 20명, 대조군 20명으로 배정하였다.

연구가 진행되는 동안 실험군 중 직장문제로 제대로 참여하지 않은 대상자 2명, 자녀의 수술로 인해 중반부에 1명이 탈락되어 실험군 17명, 대조군 20명으로 총 37명을 최종 분석대상으로 하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 폐경증상

폐경증상 측정도구는 Choi (2001)가 개발한 폐경증상 측정도구로 총 44개 문항으로 5개의 하위영역인 혈관운동증상 7개 문항, 정신심리증상 21개 문항, 신체증상 11개 문항,

비뇨생식증상 5개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 척도로 증상 유무를 체크하도록 하고 ‘증상은 있으나 전혀 고통스럽지 않다’에 0점부터 ‘증상 때문에 아주 고통스럽다’에 6점까지로 측정하였다. 점수가 높을수록 폐경증상이 심한 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .94$ 이었다.

#### 2) 폐경지식

폐경지식 측정도구는 Polit와 Larocco (1980)의 폐경지식 측정도구를 중심으로 Song (1983)이 개발한 폐경지식 측정도구를 Song (1997)이 수정·보완한 도구로 총 17개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘그렇다’, ‘아니다’, ‘모르겠다’에 체크하게 한 후 정답은 1점, 오답 및 모르겠다는 0점으로 측정하였다. 점수가 높을수록 지식정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서는 Kuder-Richardson Formula 20 = .63이었다.

#### 3) 폐경태도

폐경태도 측정도구는 Neugarten 등(1963)이 개발한 폐경태도 측정도구를 Choi (2001)가 수정·보완한 도구로 총 27개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 점수가 높을수록 폐경태도가 긍정적인 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Choi (2001)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .94$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .80$ 이었다.

#### 4) 폐경관리

폐경관리 측정도구는 Song (1997)이 개발한 폐경관리 측정도구로 총 21개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 점수가 높을수록 폐경관리 수행을 잘함을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's  $\alpha = .75$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .80$ 이었다.

#### 5) 대상자의 특성

대상자의 특성은 연령, 학력, 종교, 직업유무, 배우자 유무, 지각된 경제상태, 지각된 건강상태, 결혼만족도, 운동 등의 인구사회학적 특성과 선행연구에서 폐경관리의 주요 매개 변수로 알려진 자기효능감은 Sherer 등(1982)가 개발한 자기효능 도구를 기초로 Kim (1995)이 재구성하고, Lee (2002)가 수정 보완한 도구로 총 7개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 ‘거의 그렇지 않다’에 1점, ‘대체

로 그렇지 않다’에 2점, ‘대체로 그렇다’에 3점, ‘매우 그렇다’에 4점을 배점하여, 점수가 높을수록 폐경태도가 긍정적인 것을 의미한다. Kim (1995)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .86$ 이었다.

### 4. 연구진행

#### 1) 중년여성의 건강정보 요구조사

본 연구에서 효과적인 통합적 폐경관리 프로그램을 개발하기 위해 실험군과 유사한 중년여성을 20명에게 설문지를 통해 중년여성의 건강정보 요구조사를 실시하였다. 요구조사는 2009년 5월 12일부터 동년 5월 17일까지 산부인과 전문병원의 외래를 방문한 중년여성 20명을 대상으로 실시하였다. 조사 결과 중년여성들은 폐경증상, 폐경지식, 폐경 관리에 대한 정보 요구가 많았으므로 이를 참고하여 프로그램에 반영하였다.

#### 2) 통합적 폐경관리 프로그램 구성

King (1981)의 목표달성이론을 이론적 토대로 Lee (1991)가 개발한 간호목표달성방법 합의 도구를 이용하여 전공교수 1인의 자문을 받아 중년여성의 건강정보 요구에 대한 기초자료와 참고문헌 및 선행연구를 참고로 하여 프로그램을 고안하였다. 고안된 프로그램은 간호학 교수 1인, 부인과 외래 간호사 1인, 체육학과 교수 1인, 영상전문가 1인에게 의뢰하여 전문가들과 토론을 거쳐 검토를 받고 수정·보완한 후 다시 간호학 교수 1인의 검토를 거친 후 최종적으로 완성하였다.

#### 3) 대상자 선정

대상자는 2009년 5월 26일부터 동년 6월 21일까지 B광역시 소재의 1개 여성전문병원의 외래를 방문한 여성으로서 본 연구자와 직접 면담을 통해 연구의 목적 및 절차를 설명한 후 연구에 참여하기로 서면 연구참여 동의서를 제출한 총 40명을 홀짝법의 무작위 표출방법을 선정하여 실험군 20명, 대조군 20명으로 배정하였다.

#### 4) 사전 조사

사전 조사는 연구참여에 동의한 자 중에서 실험군은 통합적 폐경관리 프로그램을 시작하기 전에, 대조군은 연구 참여에 동의한 직 후에 실시하였고, 연구대상자에게 설문지를 배부하여 스스로 작성하도록 하여 바로 회수하였다.



설문지 작성에 소요된 시간은 약 10분이었다.

##### 5) 실험처치

실험군에 대한 실험처치는 2009년 8월 11일부터 동년 9월 29일까지 주 1회, 매회 60분, 8주간, 총 8회에 걸친 집단 교류작용과 주 2회, 매회 5분, 8주간, 총 16회에 걸친 개별 교류작용의 형태로 구성된 통합적 폐경관리 프로그램을 실시하였다.

본 연구에서 사용한 통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 영역의 내용을 포함하여, 집단 교류작용과 개별 교류작용으로 구성되어 있다.

집단 교류작용은 건강책임, 운동관리, 영양관리, 자아실현, 대인관계 지지, 원만한 성생활, 스트레스 관리 총 7가지 주제를 바탕으로 미디어 콘텐츠를 통한 강의 및 토의, 직접 활동 참여를 실시하도록 구성되었고, 개별 교류작용은 전화, 문자메시지를 통한 지지, 격려, 상담을 실시하도록 구성되어 있다. 통합적 폐경관리 프로그램의 내용을 살펴보면 첫 15분에는 연구자가 폐경관리에 대한 강의를 대상자에게 시행하였다. 강의 진행은 1주에는 건강책임(인생의 제 2 황금기), 2주에는 운동관리(탄력이 좋아), 3주에는 영양관리(잘 먹고 잘 사는법), 4주에는 자아실현·대인관계 지지(엄마가 뿔났다), 5주에는 자아실현·대인관계 지지(죽기 전에 하고 싶은 한 가지), 6주에는 원만한 성생활(제2의 신혼을 꿈꾸며)에 대해 강의를 한 후 10분간 스트레칭을 실시하고 30분간 탄력밴드 운동을 실시하였다. 그 뒤 5분간 프로그램을 마무리 하면서 퀴즈활동으로 내용을 정리하여 총 1시간의 프로그램을 진행하였다. 예외적으로 7주에는 스트레스 관리(레크리에이션), 8주에는 스트레스 관리(웃음치료)에 대한 내용으로 회차 별로 주제에 맞는 전문 강사(웃음치료사, 레크리에이션 강사)를 초청하여 총 1시간의 프로그램을 진행하였다.

개별 교류작용은 전화, 문자메시지를 통한 지지, 격려, 상담을 실시하도록 구성되어 있다.

실험처치기간은 집단 교류작용은 실험처치 주간 중 매주 화요일 오전 10시부터 11시까지였으며, 개별 교류작용은 매주 금요일과 월요일 주 2회, 매회 5분간 실시하였다. 실험처치장소는 I병원 교육실을 사용하였다(Table 1).

##### 6) 사후 조사

사후 조사는 사전 조사 8주 후 실험군은 통합적 폐경관리 프로그램이 끝난 직후, 대조군은 병원 외래에서 실시하였

고, 연구자가 직접 배부한 설문지를 직접 작성하도록 하여 바로 회수하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 약 10분이었다.

## 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 17.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성에 대한 두 집단 간 동질성 검정은  $\chi^2$  test, Fisher's exact test, t-test로 분석하였다.
- 대상자의 종속변수에 대한 동질성 검정은 t-test로 분석하였다.
- 가설검정은 선행연구에서 중년여성의 폐경관리의 주요 매개변수로 알려진 자기효능감을 공변수로 처리하여 ANCOVA로 분석하였다. ANCOVA 분석방법은 사전 동질성 검정에서 동질하지 않을 때와 동질한 경우라도 종속변수에 영향을 미칠 수 있는 변수라고 생각되는 경우에 분석할 수 있는 방법(Park, 2002)으로 폐경관리에 영향을 미칠 수 있는 변수를 공변수로 처리하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 동질성 검정

#### 1) 일반적 특성

실험군과 대조군의 일반적 특성은 연령, 학력, 종교, 직업유무, 배우자 유무, 지각된 경제상태, 지각된 건강상태, 결혼만족도, 운동에서 통계적으로 유의한 차이가 없어 모두 동질한 것으로 나타났으며, 그 결과는 Table 2에서 제시한 바와 같다.

대상자의 연령은 평균  $53.56 \pm 2.84$ 세였으며, 대상자 중 종교가 불교인 경우 13명(35.2%)이었고, 직업이 있는 경우 19명(51.4%), 배우자가 있는 경우 32명(86.5%)이었다. 지각된 경제 상태는 28명(75.7%)이 중간이라 하였고, 지각된 건강 상태는 21명(56.8%)이 건강하다고 지각하였으며, 성에 대한 만족도는 23명(62.2%)이 성에 대해 만족하고 있었다. 운동을 규칙적으로 하는 경우가 17명(45.9%)이었다. 자기효능감은 평균  $19.86 \pm 4.33$ 이었다.

#### 2) 종속변수

프로그램을 실시하기 전 실험군과 대조군 사이의 폐경증

**Table 1.** Integrated Menopause Management Program

Session	Themes	Transaction	Contents
1	Healthy responsibility	Group	Program and schedule introduction Making group rules & agreements Self-introduction, advance investigation Mutual goal setting The definition of menopause, symptoms, how to manage Stretch learn
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
2	Exercise management	Group	Learn elastic band exercise Stretching and elastic band exercise, quizzes
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
3	Nutrition management	Group	Nutrition problems, nutrition, how to manage knowledge Stretching and elastic band exercise, quizzes
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
4	Self-realization, Support of interpersonal relation	Group	Poetry: "Who am I?" Recognition of self-realization and support system Knowing methods to coping of role change Stretching and elastic band exercise, quiz
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
5	Self-realization, Support of interpersonal relations	Group	Poetry: "If you live your life again" Family Support case study experience Presenting one thing I want to do before I die Stretching and elastic band exercise, quizzes
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
6	Harmonious sex life	Group	Movie: "Too young to die" Recognition change of sexual function and problems of sex life Knowing way to help harmonious sex life Stretching and elastic band exercise, quizzes
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
7	Stress management	Group	Recreation: singing, aerobics, humor, games Stretching and elastic band exercise
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling
8	Stress management	Group	Laughter therapy Participation in the program testimonies Post test
	Menopause management	Individual	Support and encouragement through counseling

상 점수, 폐경지식 점수, 폐경태도 점수, 폐경관리 점수를 t-test로 분석한 결과 두 군 간에 유의한 차이가 없어 두 집단 간의 동질성이 확인되었다(Table 3).

## 2. 가설검정

가설 1. '실험군은 대조군보다 폐경증상 점수의 감소정도

**Table 2.** Homogeneity Test on Demographic Characteristics

Characteristics	Categories	Experiment group (n=17)	Control group (n=20)	$\chi^2$ or t or Fisher's exact	P
		n (%) or M $\pm$ SD	n (%) or M $\pm$ SD		
Age (year)	45~49	0 (0.0)	3 (15.0)	2.775	.096
	50~59	17 (100.0)	17 (85.0)	11.365	.330
		52.35 $\pm$ 2.64	55.00 $\pm$ 2.42		
Education	$\leq$ Middle school	8 (47.1)	3 (15.0)	5.533	.063
	High school	8 (47.1)	12 (60.0)		
	$\geq$ College	1 (5.9)	5 (25.0)		
Religion	Protestant	7 (41.2)	4 (20.0)	2.716	.438
	Catholic	2 (11.8)	3 (15.0)		
	Buddhism	4 (23.5)	9 (45.0)		
	None	4 (23.5)	4 (20.0)		
Job	Yes	9 (52.9)	10 (50.0)	0.032	.858
	No	8 (47.1)	10 (50.0)		
Presence of spouse	Yes	15 (88.2)	17 (85.0)	0.082	1.000
	No	2 (11.8)	3 (15.0)		
Perceived economic status	High	1 (5.9)	1 (5.0)	0.474	.789
	Moderate	12 (70.6)	16 (80.0)		
	Low	4 (23.5)	3 (15.0)		
Perceived health status	Healthy	9 (52.9)	12 (60.0)	0.187	.666
	Unhealthy	8 (47.1)	8 (40.0)		
Satisfaction of marriage	Satisfied	12 (70.6)	11 (55.0)	0.949	.330
	Dissatisfied	5 (29.4)	9 (45.0)		
Exercise	Regular	9 (52.9)	8 (40.0)	0.655	.721
	Irregular	3 (17.6)	4 (20.0)		
	No	5 (29.4)	8 (40.0)		
Self-efficacy		19.88 $\pm$ 4.09	20.20 $\pm$ 4.43	0.225	.823

**Table 3.** Homogeneity Test on Outcome Variables at Pretest

(N=37)

Variables	Experiment group (n=17)	Control group (n=20)	t	P
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD		
Menopause symptom	123.05 $\pm$ 57.53	101.95 $\pm$ 19.00	-1.548	.131
Menopause knowledge	9.94 $\pm$ 2.83	10.65 $\pm$ 3.09	0.720	.476
Menopause attitude	61.94 $\pm$ 7.86	57.15 $\pm$ 8.67	-1.747	.089
Menopause management	45.41 $\pm$ 7.20	49.15 $\pm$ 6.49	1.659	.106

가 클 것이다'라는 가설 1을 검정하기 위해 자기효능감을 공변수로 통제한 후 ANCOVA로 분석한 결과 실험처치 후 실험군의 폐경증상 점수(-22.41 $\pm$ 35.17)가 대조군의 폐경증상 점수(4.40 $\pm$ 35.70)보다 통계적으로 유의하게 더 많이 감소하여(F=5.936,  $p$ =.010) 가설 1은 지지되

었다(Table 4).

가설 2. '실험군은 대조군보다 폐경지식 점수의 증가정도가 클 것이다'라는 가설 2를 검정하기 위해 자기효능감을 공변수로 통제한 후 ANCOVA로 분석한 결과 실험처치 후 실험군의 폐경지식 점수(2.82 $\pm$ 2.87)가 대조군의

폐경지식 점수( $0.15 \pm 2.25$ )보다 통계적으로 유의하게 더 많이 증가하여( $F=12.031, p=.001$ ) 가설 2는 지지되었다(Table 4).

가설 3. '실험군은 대조군보다 폐경태도 점수의 증가정도가 클 것이다'라는 가설 3을 검증하기 위해 자기효능감을 공변수로 통제한 후 ANCOVA로 분석한 결과 실험처치 후 실험군의 폐경태도 점수( $1.23 \pm 7.52$ )가 대조군의 폐경태도 점수( $0.50 \pm 4.98$ )보다 통계적으로 유의한 차이가 없어( $F=0.105, p=.374$ ) 가설 3은 기각되었다(Table 4).

가설 4. '실험군은 대조군보다 폐경관리 점수의 증가정도가 클 것이다'라는 가설 4를 검증하기 위해 자기효능감을 공변수로 통제한 후 ANCOVA로 분석한 결과 실험처치 후 실험군의 폐경관리 점수( $3.76 \pm 7.87$ )가 대조군의 폐경관리 점수( $-1.30 \pm 4.88$ )보다 통계적으로 유의하게 더 많이 증가하여( $F=5.861, p=.010$ ) 가설 4는 지지되었다(Table 4).

## 논 의

본 연구는 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경증상, 폐경지식, 폐경태도, 폐경관리에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다.

통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 폐경증상을 감소시키는데 효과가 있었다. 이는 Choi (2001)의 중년여성을 대상으로 한 연구에서 이완술과 폐경교육을 포함한 폐경증상관리 프로그램이 폐경증상을 감소시켰다는 연구결과와 Lee (2007)의 경락 마사지가 중년여성의 갱년기 증상을 유의하게 감소시켰다는 연구결과와 Park (2003)의 중년여성을 대상으로 한 연구에서 콩식품 섭취가 폐경증상을 완화시키는 효과가 있음을 보고한 것파도 유사하였다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용된 프로그램에는 폐경교육,

탄력밴드 운동, 영양교육, 호흡법, 웃음과 같은 이완술뿐 만 아니라 자아발견, 올바른 대인관계방법에 대한 교육과 가족 지지 체험 사례 발표를 통하여 중년여성의 자아발견, 올바른 대인관계 형성을 시도하였고, 원만한 성생활에 대한 교육을 통하여 중년여성의 성생활 관리에 도움을 주게 되어 중년여성의 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 영역에 통합적으로 영향을 주어 폐경증상 감소에 효과를 미쳤으리라 생각된다.

통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 폐경지식을 증진시키는데 효과가 있었다. 선행연구에서 폐경관리 프로그램이 폐경지식에 미치는 효과에 대한 연구가 부족하여 직접 비교 논의하기는 어렵지만, 중년여성을 대상으로 Park, Park과 Park (2001)이 암 예방과 조기 발견 교육을 실시하여 암에 대한 지식을 증가시켰다는 연구결과와 유사하였다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용된 프로그램에도 중년여성을 위한 건강책임, 운동관리, 영양관리, 자아실현, 대인관계 지지, 원만한 성생활, 스트레스 관리 등에 대한 교육이 포함되어 있어 이를 통해 중년여성들이 폐경지식을 통합적이고 체계적으로 학습한 것에 따른 당연한 결과로 생각된다. 또한 본 연구에서 사용된 인생의 제2 황금기, 탄력이 좋아, 잘 먹고 잘사는 법, 엄마가 빨랐다, 죽기 전에 하고 싶은 한 가지, 제2의 신혼을 꿈꾸며 등의 미디어 콘텐츠가 중년여성에게 폐경지식을 전달하는데 효과적인 것으로 사료된다. 이러한 결과들을 미루어 볼 때 교육이 대상자의 지식을 증가시켜 건강상태를 증진시킬 수 있는 행동적 변화를 일으키는데 도움을 줄 수 있는 효율적인 전략인 것으로 생각된다.

통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 폐경태도를 긍정적으로 변화시키는데 효과가 없었다. 이는 Choi (2001)가 중년여성을 대상으로 폐경증상관리 프로그램을 주 1회 4주간 실시하여 폐경태도를 긍정적으로 변화시켰다는 연

**Table 4.** Group Differences of Integrated Menopause Management Program on Menopause Symptom, Menopause Knowledge, Menopause Attitude and Menopause Management

Variables	Experimental group (n=17)	Control group (n=20)	F	p
	Pre-post (M±SD)	Pre-post (M±SD)		
Menopause symptom	-22.41±35.17	4.40±35.70	5.936	.010
Menopause knowledge	2.82±2.87	-0.15±2.25	12.031	.001
Menopause attitude	1.23±7.52	0.50±4.98	0.105	.374
Menopause management	3.76±7.87	-1.30±4.88	5.861	.010

Note. ANCOVA after controlling for self-efficacy were used to influence dependent variables.



구결과와 Choi (2006)가 외래방문 중년여성을 대상으로 호르몬 대체요법을 실시하여 부정적 태도가 더 낮아졌다고 보고한 것과 상이하였다. 이러한 차이는 연구대상자인 중년여성들이 자발적으로 프로그램에 참여하였으므로 교육 전에 이미 태도 점수가 높아 프로그램이 더 이상 태도 변화를 시키지 못한 것과 태도는 장기간에 형성된 것으로 단시간에 변화하지 않기 때문인 것으로 사료된다. 또한 본 프로그램에서 중년여성의 자아발견, 자아반성에 대한 내용이 부족한 점이 있음을 인지하고 폐경태도를 증진시키는 추가적인 요인을 발견하여 프로그램의 구성에 더 보완하여 연속적이고 반복적인 중재연구의 필요성이 사료된다.

통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 폐경관리를 증진시키는데 효과가 있었다. 이는 Song (1997)이 중년여성을 대상으로 폐경증상, 폐경관리, 만화의 주인공을 통한 대리경험과 성취완성을 근거로 개발된 효능기대증진 비디오 시청과 언어적 설득을 이용한 전화 상담으로 구성된 효능기대증진 프로그램을 실시하여 자기효능을 증진시켰으며, 증진된 자기효능에 의하여 폐경관리를 증진시켰다는 결과와 유사하였다. 한편 중년여성의 폐경관리의 주요 매개변수로 알려진 자기효능감을 증진시키는 연구로는 Kang (2001)이 농촌중년여성을 대상으로 에어로빅 운동과 건강일지 작성을 통한 성취완성, 그룹도의를 통한 대리경험, 교육과 개별상담을 통한 언어적 설득, 과도한 정서적 각성의 조절을 위한 단전호흡 등이 포함된 효능기대증진 프로그램을 실시하여 자기효능감, 건강증진행위 정도를 증가시켰다고 보고하였다. 또한 Kim, Cha, Lim와 Jang (1999)은 중년여성을 대상으로 효능기대를 높이는 건강증진 프로그램을 실시하여 자기효능 정도를 증가시켰고 건강증진행위도 증가시켰다고 보고하였다. 이러한 결과는 본 프로그램에서 중년여성의 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 건강을 증진시키기 위한 통합적 간호중재 전략으로 폐경과 건강관리, 스트레칭과 탄력밴드 운동, 영양과 올바른 식습관, 나의 지지 망과 올바른 대인관계방법 교육, 가족 지지 체험 사례 발표, 원만한 성생활, 웃음치료, 스트레스와 대처방법, 레크레이션 등으로 구성된 집단 교류작용을 주 1회 매회 60분 8주간 총 8회 실시하였고 전화 및 문자 메시지를 통한 지지, 격려, 상담 등으로 구성된 개별 교류작용을 주 2회 매회 5분 간 8주간 실시하여 King (1981)의 목표달성이론을 근거로 한 간호목표로 이끄는 교류작용이 일어난 결과로 중년여성의 폐경관리를 증진시킨 것으로 사료된다. 또한 자기효능감이 건강증진을 결정하는 가장 강력한 인자임을 보고하였

는데 본 프로그램에서는 실험처치 전 자기효능감을 공변수로 처리하여 종속변수의 효과를 보았음에도 연구결과가 효과적인 것으로 미루어 볼 때 본 프로그램이 매우 효과적인 프로그램임을 시사하는 것으로 생각된다. 따라서 중년여성들의 폐경관리를 증진시키기 위해서 본 연구에서 사용한 통합적 폐경관리 프로그램을 중년여성을 위한 건강간호실무에서 적극적으로 실시할 필요가 있다고 본다. 또한 추후 연구에서는 지역사회 중년여성들을 대상으로 통합적 폐경관리 프로그램이 이들의 폐경관리에 미치는 효과를 보는 연구가 필요하다고 사료된다.

이상의 결과를 통해 결론적으로 통합적 폐경관리 프로그램이 중년여성의 폐경증상을 완화시키고 폐경지식과 폐경관리를 증진시키는 효과가 있음이 검증되었으므로 본 연구에서 사용된 통합적 폐경관리 프로그램을 중년여성의 건강간호실무에서 적극적으로 활용할 것을 기대한다.

## 결론 및 제언

본 연구는 King (1981)의 목표달성이론을 이론적 토대로 하여 중년여성을 대상으로 본 연구자가 고안한 통합적 폐경관리 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 시차 설계의 유사 실험연구이다. 연구대상은 B광역시 소재 1개 여성전문병원의 외래를 방문한 여성으로 통합적 폐경관리 프로그램에 참여한 실험군 17명, 대조군 20명 총 37명이었다. 연구도구로 실험도구는 본 연구자가 King (1981)의 목표달성이론을 이론적 토대로 Lee (1991)가 개발한 간호목표달성방법 합의 도구를 이용하여 고안한 통합적 폐경관리 프로그램이었다. 이 프로그램은 신체적, 심리·정서적, 사회적, 영적 영역의 내용을 포함하고 있으며, 중년여성을 대상으로 주 1회, 매회 60분, 8주간, 총 8회에 걸친 집단 교류작용과 주 2회, 매회 5분, 8주간, 총 16회에 걸친 개별 교류작용을 실시하도록 구성 되어있다.

자료수집기간은 2009년 5월 28일부터 동년 9월 29일까지이었으며, 자료수집방법은 구조화된 설문지를 통해 수집하였다. 자료분석방법은 SPSS/WIN 17.0 프로그램을 이용하였으며, 실험군과 대조군의 동질성 검정은  $x^2$  test, Fisher's exact test, t-test 가설검정은 선행연구에서 중년여성의 폐경관리의 주요 매개변수로 알려진 자기효능감을 공변수로 처리하여 ANCOVA로 분석하였다.

본 연구결과 King의 목표달성이론을 토대로 고안된 통

합적 폐경관리 프로그램은 중년여성의 폐경태도를 증진시키는 데는 유의한 효과가 없었으나, 폐경증상을 완화시키고 폐경지식과 폐경관리를 증진시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 볼 때, 통합적 폐경관리 프로그램은 중년여성을 위한 건강간호실무에서 폐경관리를 증진시키기 위한 간호중재 프로그램으로써 적극 활용할 수 있리라 생각된다.

이상의 연구결과 및 결론을 토대로 다음과 같은 제언하고자 한다.

첫째, 연구자가 제안한 통합적 폐경관리 프로그램을 중년여성을 위한 건강간호실무에서 적극적으로 실시할 것을 제안한다.

둘째, 통합적 폐경관리 프로그램의 장기적 효과를 측정하기 위한 종단적 연구를 시행해 볼 것을 제안한다.

셋째, 중년여성의 폐경태도에 영향을 미치는 변인을 발견하여 통합적 폐경관리 프로그램에서 폐경 태도 중재 프로그램을 강화할 것을 제안한다.

넷째, 통합적 폐경관리 프로그램을 지역사회 중년여성을 대상으로 효과를 파악해 볼 것을 제안한다.

## REFERENCES

- Choi, H., Lee, H. K., & Park, H. M. (2003). The Korean menopausal women's attitudes and awareness on menopause. *The Journal of the Korean Society of Menopause*, 9(1), 36-43.
- Choi, J. S. (2006). *The effect of hormone replacement therapy upon menopausal women's towards menopause · ageing and quality of life*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Choi, M. S. (2001). *Effects of a program for relieving menopausal symptoms*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Ham, E. M. (2003). *Construction of a menopausal depression model*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Ha, J. Y. (2001). *A study on the menopausal symptoms and quality of life in middle aged women*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Han, S. H. (2004). *Study on the menopausal symptoms, menopausal management and quality of life in middle aged women*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Hyun, S. K. (2002). *Menopause knowledge, menopause management and climacteric symptoms for middle aged women*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kang, N. Y. (2001). *Effects of a program promoting efficacy expectation on self-efficacy, health promoting behavior and quality of life for rural middle aged women*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kim, D. G. (2005). *Effects of resistance exercise using elastic band on body composition and blood lipids among middle-aged obese women*. Unpublished master's thesis, Kookmin University, Seoul.
- Kim, J. H. (1995). *Effect of guided imagery applied to hemodialysis patients*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Kim, K. J., Cha, Y. N., Lim, H. K., & Jang, H. S. (1999). An effect of health promotion program in mid-life women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(3), 541-550.
- King, I. M. (1981). *A theory of goal attainment: A theory for nursing systems, concepts, process*. New York: John Wiley & Sons.
- Lee, E. J. (2002). *Assessing the influencing factors of health-promoting lifestyle implementation among Korean pharmacists*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, E. O., Im, N. Y., & Park, H. A. (1998). *Nursing · medicine research and statistical analysis*. Seoul: Soomoonisa.
- Lee, E. U. (1991). *An experimental study on the impact of an agreement on means to achieve nursing goals in the early postpartum period of primiparous mothers and enhance their self-confidence and satisfaction in maternal role performance*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Lee, E. U., & Park, J. S. (2009). *A study on menopausal symptoms of middle aged woman at out-patient department*. Poster session presented at the 7th International Nursing Conference, Seoul.
- Lee, J. R. (2007). *Effects of meridian massage on serum estrogen, climacteric symptom, fatigue and depression of middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Lee, K. H., Park, Y. J., Byun, S. J., Yoo, E. G., Lee, M. R., Lee, Y. S., et al. (1997). *Women's health nursing care*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Neugarten, B., Wood, V., Kraines, R., & Loomis, B. (1963). Women's attitudes toward menopause status. *Vita Humana*, 6(3), 140-151.
- Park, B. H., & Lee, Y. S. (2000). The relationship between the stress and climacteric symptoms of middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 6(3), 383-397.
- Park, D. G. (2002). *Analysis of variance and data of repeated measure*. Seoul: Minyoungsa.

- 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., Cho, G. Y., & Park, K. Y. (2004). The effect of an integrated health-promotion program in middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 10(2), 136-143.
- Park, S. Y., Park, C. J., & Park, J. S. (2001). Effects of a cancer prevention and early detection education on cancer-related knowledge, attitudes, and preventive health behavior of middle-aged women in Korea. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 13(3), 441-450.
- Polit, D. F., & LaRocco, S. A. (1980). Social and psychological correlates of menopausal symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 42(3), 335-345.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Song, A. R. (1997). *Development of an educational program for the management of menopause and its effect*. Unpublished doctoral dissertation, Pusan National University, Busan.
- Song, I. S. (1983). *Knowledge and attitude toward menopause of women in condition before and after menopause*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Statistics Korea (2009). *Aged statistics 2009, Future population estimates*. Seoul: Statistics Korea.
- Women's Health Nursing Research Subject (2007). *Women's health nursing Care II* (6th ed.). Seoul: Soomoonsa.