

# 지역사회 노인의 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후간의 관계

이 선 혜\* · 문 명 자\*\*

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

2011년 우리나라의 65세 이상 고령인구는 554만 명(11.3%)으로 2005년 437만명(9.3%)보다 117만 명이 증가하여 거의 모든 시·도의 노인 인구가 전체 인구의 7% 이상을 차지하는 고령화 사회로 진입할 것으로 추정된다(Korea National Statistical Office, 2006). 이미 여러 국가에서 고령화가 급속하게 진전되면서 건강하고 행복한 노년을 보내기 위한 조건들을 찾아내려는 연구들이 활발하게 이루어지고 있다. 노년기의 성공적인 삶은 이제 더 이상 노인들에게만 국한된 관심사가 아닌 고령사회를 준비하는 한국 사회에 사회적, 경제적, 정치적, 교육적 도전과제로 받아들여지고 있다(Kim & Shin, 2005 ; Lee, 2010; Shin & Lee, 2009).

1986년 미국 노년사회학회의 주제로 소개된 'Successful Aging'은 맥아더 재단(MacArthur Foundation)의 지원으로 연구가 활발히 진행된 다차원적이고 통합적인 개념으로 우리나라 학자들 사이에

서 성공적 노화 또는 성공적 노후로 번역되어 사용되고 있다(Kim & Shin, 2005; Sung, 2005). 성공적 노후 모델로 Rowe와 Kahn(1998)의 적극적인 인생 참여 모델(the model of active life participation)과 Baltes와 Baltes(1990)의 SOC모델(the model of Selective Optimization with Compensation)이 많이 활용되고 있다. 미국 내에서 맥아더 재단의 후원으로 성공적 노후 연구를 주도한 Rowe와 Kahn(1998)의 모델은 질병과 장애의 위험이 적고 높은 수준의 인지적, 신체적 기능을 유지하며 삶에 적극적으로 참여함을 성공적 노후로 보았으며, 유럽의 Baltes와 Baltes(1990)의 SOC모델은 노화에 따른 상실에도 불구하고 주어진 능력에 적합한 활동을 선택하고 보유한 기술을 최적화하며 상실한 것을 보상함으로써 성공적 노후에 도달할 수 있다는 모델(Sung, 2005에 인용됨)이다.

국내 연구에서 Hong(2001)은 성공적 노후란 과거와 현재를 수용하고 죽음을 받아들이는 동시에 삶의 의미나 목적감을 잃지 않고 정신적으로 성숙해 가는 심리적 발달과정이라고 하였으며 Seo(2008)는 직면한 환경과의 상호작용 속에서 지나온 생을 성찰하고 남은

\* 부천대학교 간호과 조교수(교신저자 E-mail: lsh88@bc.ac.kr)

\*\* 목포가톨릭대학교 간호학과 부교수

투고일: 2012년 3월 29일 심사완료일: 2012년 4월 17일 게재확정일: 2012년 6월 15일

• Address reprint requests to: Lee, Seon-Hye

Department of Nursing, Bucheon College  
25 Shinheung-ro 56-gil, Wonmi-gu, Bucheon-si, Gyeonggi-do, Korea  
Tel: +82-32-610-0831 Fax: +82-32-610-0839 E-mail: lsh88@bc.ac.kr

인생을 스스로 잘 활용할 수 있도록 긍정적인 건강행위를 실천하는 것이라고 하였다. 또한 노인의 성공적 노후에 대한 영향요인을 수명, 신체적 건강, 정신적 건강, 인지적 효능, 생활만족도, 건강 등 학자마다 다양하게 연구되고 있다(Yoon, 2010).

노년기는 신체적으로 쇠약해지고 사회적인 활동에서 은퇴하지만 자신의 상황에 적응하고 살아온 인생의 의미를 찾으며 자아를 통합하는 중요한 시기이기도 하다. 그러나 우리 주변을 살펴보면, 자신의 삶을 비판적으로 바라보고 우울증을 호소하며 불행하게 여생을 보내는 노인이 있는가 하면, 자신의 상황에 잘 적응하고 만족하며 매일 열심히 운동하고 사회적 활동과 여적활동에 참여하며 여생을 건강하게 보내는 노인도 있다.

지금까지 노인에 대해 빈곤과 질병, 고독과 의존 등 부정적인 측면에 초점이 맞추어져 노인들은 기능이 쇠퇴하고, 혼자 생활하기 어려우며, 무기력하고 부담스런 존재로(Kim, 2008) 인식된 소수의 집단이었으나 산업이 발달 되고 인간 수명이 연장됨에 따라 고령화 사회 속에서 노인들은 점차 사회의 중요한 집단으로 부상하게 되었다(Han, Han & Moon, 2009). 그러나 미래의 노인층은 향상된 교육수준과 젊은 세대와의 격차 감소로 자신의 노후를 안락하고 풍요롭게 가꾸고 싶은 욕구가 증가할 것으로 예상되고 있다(Sung & Yoo, 2002).

성공적 노후에 대한 Kim과 Shin(2005)은 생활만족도가 높을수록 성공적 노후가 가능하며, Moody(2001)는 성공적인 노후의 중심 주제를 생활 만족도로 보았다(Jung, Han, Kim, & Lim, 2006에 인용됨). 또한 Rowe와 Kahn(1998)은 성공적 노후를 보내기 위해서는 적절한 식습관과 운동 등 건강한 생활을 해야 하며, 노인의 쇠퇴하는 신체적·인지적 기능을 긍정적으로 유지해 생산적 활동에 참여가 가능하도록 하는 데 긍정적인 영향을 미치는 심리적인 변수로 생활만족도를 지적하였다.

성공적인 노후의 개념과 영향요인은 개인과 집단, 문화에 따라 차이가 있어(Vaillant, 1994), 우리나라 노인의 성공적 노후에 대한 이해의 폭을 넓히고 성공적 노후와 관련된 지역사회 간호중재를 개발하기 위해서는 노인이 인지하는 생활 만족도와 노인의 건강행위를 성공적 노후와 관련시키는 연구가 선행되어야 할

것으로 보인다. 그러나 성공적 노후에 대한 선행연구에서 생활만족도를 영향요인으로 보는 연구(Flood, 2005; Kim & Kim, 2008; Kim, 2008; Lee, 2010; Sung, 2005)와 건강행위를 주요 요인으로 보는 연구(Park, 2010; Seo, 2008)가 개별적으로 진행되고 있을 뿐 생활만족도와 건강행위를 함께 조사한 연구는 찾아보기 어렵다.

노년기는 자신의 일생을 후회없이 수용하고 현재 생활에 만족하며 과거, 현재, 미래 간의 조화된 견해를 갖는 자아통합감의 형성이 중요한 시기이다(Lee & Kim, 2011). 이에 생산적 활동에 모티가 되는 생활만족도를 과거, 현재, 미래 측면의 전 생애 주기 관점(life course perspective)에서 평가해 보고, 적절한 일자리 참여, 관계망 형성, 적당한 신체 활동과 휴식, 노인다운 마음유지, 체력유지, 평온한 마음유지와 신앙생활 등을 고려한 노인의 건강행위가 성공적 노후에 미치는 영향 정도를 파악하여 지역사회 노인의 성공적 노후를 위한 정책개발과 개별적 건강행위와 인생회고, 자아통합을 돕는 심리적 지지를 통합한 프로그램 개발에 기여하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 지역사회 노인의 생활만족도와 건강행위 및 성공적 노후간의 관계를 파악하는데 있으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자가 인지하는 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노후를 파악한다.
- 3) 대상자의 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후간의 관계를 확인한다.
- 4) 대상자의 성공적 노후에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 지역사회 노인의 생활만족도, 건강행위와

성공적 노후간의 관계를 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

## 2. 연구 대상

본 연구의 대상은 M시에 거주하는 65세 이상의 노인인로, M시에 위치한 노인종합복지관에 내소하는 노인을 편의추출하였다. 연구대상은 본 연구의 목적과 설문지의 문항을 이해하고 연구자와 연구보조원간의 의사소통이 가능하며 설문지 작성에 동의한 자로 하였다. 설문에 응답한 대상자는 G\*Power(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009)를 이용하여 F검증을 위해 유의수준 .05, 검정력 90%, 효과크기는 회귀분석의 중간수준인 .15로 하여 99명이 산출되었다. 연구대상자의 응답탈락률을 고려하여 170명을 대상으로 설문조사 하였으나 불충분한 응답을 보인 11부의 설문자료를 제외하고 최종분석에는 159부의 자료를 사용하였다.

## 3. 연구 도구

### 1) 성공적 노후

성공적 노후(successful aging)란 인생주기의 마지막 단계인 노년기에 경험하는 다양한 신체, 심리, 사회 변화에 잘 적응하고 적절하게 대처해 가는 과정을 말한다(Kim & Shin, 2005). 본 연구에서는 Kim과 Shin(2005)이 개발한 자아통제를 잘하는 삶 6문항, 자녀성공을 통해 만족하는 삶 8문항, 자기 효능감을 느끼는 삶 13문항, 배우자간의 동반자적인 삶 3문항, 총 30문항으로 구성된 성공적 노후 척도를 이용하였으며, 이 도구는 Likert 5점 척도로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점으로 측정되며, 점수가 높을수록 성공적 노후 정도가 높음을 의미한다. 도구개발당시 전체적인 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .94이었고, 영역별 신뢰도의 범위는 .80~.92이었다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .91이며, 영역별 신뢰도의 범위는 .85~.89이었다.

### 2) 생활만족도

생활만족도(life satisfaction)란 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의

전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도로(Choi, 1986), 본 연구에서는 Choi(1986)가 개발한 도구를 이용하였다. 도구는 과거의 생활만족도 6문항, 현재 8문항, 미래 6문항, 총 20문항, Likert 5점 척도로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점으로 측정되며, 점수가 높을수록 생활만족도가 높음을 의미한다. 개발당시 전체적인 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .87이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .88이며, 영역별 신뢰도의 범위는 .65~.86이었다.

### 3) 건강행위

건강행위(health behavior)는 건강을 보호하고 증진하기 위해 취해지는 목적 지향적 활동으로(Choi & Kim, 1997), 본 연구에서는 Choi와 Kim(1997)이 개발한 도구를 사용하여 측정하였으며 건강행위의 하위영역으로 적절하게 일하기, 관계망 형성, 적당하게 몸을 움직이기, 몸의 휴식, 노인다운 마음유지, 체력유지하기, 평온한 마음유지와 신앙생활로 구성된다. 건강행위도구는 총 33문항, Likert 4점 척도로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점으로 측정되며, 점수가 높을수록 건강행위정도가 높음을 의미한다. 개발당시 전체적인 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .91이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .98이며, 영역별 신뢰도의 범위는 .67~.94이었다.

## 4. 자료 수집 방법

자료수집 기간은 2011년 5월 9일부터 6월 11일까지 총 34일간 이었다. 자료 수집은 M시에 위치한 노인종합복지관 1곳에 연구자가 노인종합복지관장에게 본 연구의 목적과 의의, 수집된 자료는 연구목적에만 이용됨을 설명하고 허락을 받은 후, 비확률적 표집방법인 편의 표집 추출 방식으로 자료수집을 하였다. 내소하는 65세 이상의 노인을 대상으로 연구의 목적과 결과의 활용도, 헬싱키 선언에 입각하여 노인당사자 본인에게 해가 되지 않으며, 익명성과 비밀보장, 설문 중간에 언제라도 응답을 포기할 수 있음을 알려주고 연구 참여에 서면 동意的한 대상자에게만 설문지를 배부하였다. 스스로 설문지를 읽고 응답할 수 있는 경우는 자가 보고 형식으로 설문지를 작성하였으며, 설문 응답이 힘

든 대상자는 간호학을 전공하는 5명의 훈련된 연구보조원을 통해 설문지를 읽어주고 응답한 내용을 작성하였다. 연구보조원은 연구목적, 설문지 작성방법과 측정자간의 오차를 줄이기 위한 사전교육을 연구자를 통해 1회 받았으며 요일별 1명씩 노인종합복지관에서 자료수집을 보조하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 20~30분이었다.

### 5. 자료분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 PASW 18.0프로그램을 이용하여 통계처리 하였으며 구체적인 자료 분석은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 생활만족도, 건강행위, 성공적 노후 정도는 기술통계로 분석하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 성공적 노후정도의 차이는 t-test와 ANOVA를 실시하였다.
- 3) 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후간의 관계는 Pearson's Correlation Coefficient를 이용하여 분석하였다.
- 4) 성공적 노후에 대한 영향요인을 회귀분석을 통해 분석하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

일반적 특성은 선행연구에서 성공적 노후에 차이를 보인 연령, 성별, 교육수준, 종교, 배우자 존재여부, 수입원과 주관적인 건강상태로 파악하였다. 가장 많은 비율을 보인 일반적 특성은 '70~74세'가 47.1%, '여성노인'이 76.1%, '초등학교 졸업'이 42.7%, 종교는 '가톨릭'이 39.0%, 배우자는 '없다'가 54.7%, 수입원은 '자녀'를 통해서가 39.0%, 주관적 건강상태는 '보통이다'가 47.8%로 나타났다(Table 1).

### 2. 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후 정도

대상자의 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후 정도를 살펴보면, 총 생활만족도는 5점 만점에 평균 3.54점

Table 1. General Characteristics of Subjects  
N=159

Characteristics	Category	n	%
Age(yrs)	65-69	44	27.7
	70-74	75	47.1
	75-79	30	18.9
	≥80	10	6.3
Sex	Male	38	23.9
	Female	121	76.1
Education	No schooling	26	16.4
	Elementary	68	42.7
	Middle	24	15.1
	High school	28	17.6
	Above College	13	8.2
Religion	Irreligious	30	18.9
	Buddhist	27	17.0
	Protestant	28	17.6
	Catholic	62	39.0
	Other	12	7.5
Spouse	With living	72	45.3
	Separation/divorce	87	54.7
Source of incomes	Non have	25	15.7
	Social security	39	24.5
	Children	62	39.0
	Self	33	20.8
Self-perceived Health status	Poor	50	31.4
	Moderate	76	47.8
	Good	33	20.8

±0.65점으로 영역별로는 현재 생활만족도(3.58±0.83)가 가장 높았으며, 과거만족도(3.47±0.71)가 가장 낮았다. 총 건강행위는 4점 만점에 3.41점±0.46점으로 높은 수준으로 보였으며 영역별로는 '체력유지하기(3.51±0.50)', '평온한 마음유지하기(3.46±0.52)', '적절하게 일을 하기(3.44±0.51)', '노인다운 마음유지(3.43±0.52)', '관계망형성(3.39±0.50)', '신앙생활(3.39±0.60)', '적당하게 몸을 움직이기(3.37±0.68)', '몸의 휴식(3.33±0.61)' 순으로 나타났다. 총 성공적 노후는 5점 만점에 3.87점±0.50점으로 '자기통제를 잘하는 삶(4.12±0.69)', '자녀성공을 통해 만족하는 삶(3.79±0.72)', '자기효능을 느끼는 삶(3.75±0.70)'과 '배우자간의 동반자적인 삶(3.69±1.09)' 순이었다(Table 2).

### 3. 일반적 특성에 따른 성공적 노후의 차이

Table 2. Degree of Life Satisfaction, Health Behaviors and Successful Aging N=159

Variables	M±SD	Minimum	Maximum
Life Satisfaction	3.54±0.65	1.70	5.00
past	3.47±0.71	1.33	5.00
present	3.58±0.83	1.38	5.00
future	3.57±0.80	1.00	5.00
Health Behaviors	3.41±0.46	2.25	4.00
adequate daily tasks	3.44±0.51	1.50	4.00
formation of social network	3.39±0.50	2.00	4.00
suitable body movements	3.37±0.68	1.00	4.00
appropriate resting	3.33±0.61	1.50	4.00
attitude of mind toward older person	3.43±0.52	1.86	4.00
maintenance of physical strength	3.51±0.50	2.25	4.00
maintenance of peaceful mind	3.46±0.52	2.00	4.00
involvement of a religious life	3.39±0.60	2.00	4.00
Successful Aging	3.87±0.50	2.27	4.97
self-control	4.12±0.69	1.00	5.00
children	3.79±0.72	1.00	5.00
self-efficacy	3.75±0.70	1.46	5.00
couple	3.69±1.09	1.00	5.00

\* M : Mean, SD : Standard Deviation

Table 3. The Difference of Successful Aging according to General Characteristics of Subjects N=159

Characteristics	Category	M±SD	t or F value	p-value
Age(yrs)	65-69	3.91±0.52	0.512	.675
	70-74	3.80±0.09		
	75-79	3.96±0.45		
	≥80	3.95±0.49		
Sex	Male	3.94±0.54	0.997	.322
	Female	3.83±0.48		
Education	No schooling	4.00±0.50	2.521	.048
	Elementary	3.82±0.49		
	Middle	3.55±0.54		
	High school	3.99±0.44		
	Above College	4.06±0.47		
Religion	Irreligious	3.79±0.56	0.690	.601
	Buddhist	4.01±0.61		
	Protestant	3.92±0.33		
	Catholic	3.87±0.52		
	Other	3.65±0.42		
Spouse	With living	3.91±0.49	1.475	.144
	Other	3.68±0.53		
Source of incomes	Non have	4.02±0.43	1.879	.140
	Social security	3.65±0.57		
	Children	3.92±0.50		
	Self	3.89±0.45		
Self-perceived Health status	Poor	3.48±0.58	10.552	<.001
	Moderate	3.50±0.56		
	Good	3.54±0.58		

일반적 특성에 따라 성공적 노후의 차이를 살펴본 결과, 연령(F=0.512, p=.675), 성별(t=0.997, p=.322),

종교(F=0.690, p=.601), 배우자유무(t=1.475, p=.144)와 수입원(F=1.879, p=.140)에서는 차이

가 없었으며, 교육수준( $F=2.521, p=.048$ )와 주관적 건강 상태( $F=10.552, p<.001$ )에서 유의한 차이를 보였다(Table 3).

4. 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후간의 관계

연구대상자의 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후간의 상관관계를 분석한 결과, 전체 성공적 노후는 생활만족도( $r=.627, p<.001$ ), 건강행위( $r=.533, p<.001$ )와 순상관 관계를 보였다. 하위 영역에 가장 높은 상관관계를 보인 것은 성공적 노후의 자기효능감 영역과 생활만족도( $r=.566, p<.001$ )로 유의한 순상관관계가 나타났다(Table 4).

Table 4. The Relationships Among the Variables N=159

Variables	Life satisfaction	Health behaviors
Successful Aging	.627 ( $<.001$ )	.533 ( $<.001$ )
self-control	.348 ( $<.001$ )	.351 ( $<.001$ )
children	.470 ( $<.001$ )	.258 ( $<.001$ )
self-efficacy	.566 ( $<.001$ )	.360 ( $<.001$ )
couple	.485 ( $<.001$ )	.253 (.001)

5. 성공적 노후에 영향을 미치는 요인

회귀분석을 시행하기 전 오차의 자기상관(잔차의 독립성)을 검증하기 위해 Durbin Watson의 통계량은 1.873으로 자기상관이 없었으며, 다중공선성 검정을

위해 공차한계(tolerance)와 VIF를 확인한 결과, 공차한계는 .835~.964로 1.0이하로 나타났고 VIF도 1.037~1.198으로 10을 넘지 않아 다중공선성에도 문제가 없는 것으로 나타났다.

성공적 노후에 영향을 미치는 요인에 대해 회귀분석을 한 결과, 생활만족도, 주관적 건강상태와 건강행위가 성공적 노후( $Adj R^2=.608, F=42.416, p<.001$ )를 60.8% 설명하였다. 즉 생활만족도( $Adj R^2=.386, \beta=.483, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $Adj R^2=.158, \beta=.328, p<.001$ )와 건강행위 ( $Adj R^2=.064, \beta=.284, p<.001$ ) 정도가 높을수록 성공적 노후 정도가 높았다(Table 5).

IV. 논 의

본 연구는 지역사회 노인의 건강 행위와 생활만족도가 성공적 노후에 미치는 영향정도를 파악하여 그들의 성공적 노후과정에 도움이 되고자 실시하였다.

총 성공적 노후는 5점 만점에 3.87점으로 Shin과 Lee(2009)의 연구보다는 높았으나 노인대학 등록 노인을 대상으로 한 Park 등(2007)의 연구보다는 낮았다. Park 등(2007)의 연구대상은 도시의 노인대학에 등록된 여성노인으로 한정되었으나, 본 연구는 노인종합복지관을 이용하는 남녀 노인을 대상으로 하여 거주 지역, 사회활동과 성비의 차이에서 발생된 결과로 보여진다. 성공적 노후 영역에서는 '자기통제를 잘하는 삶' 4.12점, '자녀성공을 통해 만족하는 삶' 3.79점, '자기효능감을 느끼는 삶' 3.75점 '배우자간의 동반자적인 삶' 3.69점 순으로 자기통제에 대한 부분에 비중을 두고 있는 것으로 나타나, 여성노인을 대상으로 한 선행 연구(Park et al., 2007)에서 자녀의 성공과 결부시

Table 5. Effects of Study Variables on Successful Aging N=159

Variables	B	SE	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	F(p)
Constant	.712	.315		2.262 (.027)			
Life satisfaction	.457	.069	.483	6.581 ( $<.001$ )	.393	.386	42.416 ( $<.001$ )
Health Status	.239	.055	.328	4.384 ( $<.001$ )	.556	.544	
Health behavior	.320	.086	.285	3.704 ( $<.001$ )	.623	.608	

킨 성공적 노화를 평가한 것과는 달리, 남녀 모두를 연구한 Park과 Lee(2002)의 연구에서는 남의 도움 없이 스스로 생활할 수 있는 의미로 '자율'을 성공적 노후의 제일 중요한 요인으로 평가하고 있어 본 연구의 자기통제를 중요하게 보는 것과 유사한 결과를 보여주었다.

Torres(2002)는 미국노인과 중국노인의 인식을 비교한 결과 미국 노인들은 자급자족을, 중국노인들은 성인자녀와의 관계를 중요시하여 성공적 노후는 문화에 따라 다른 개념임을 확인하였다(Jung et al, 2006에 인용됨). 한국 노인의 경우 전통적인 사교의 틀을 갖고 청장년기를 보낸 후 개인주의적인 사회분위기 속에서 노년기에 진입한 세대이므로 이들에게 과연 성공적 노화의 의미가 무엇인지에 대해서는 경험적 검증이 필요하다(Jung et al, 2006). 고령화될수록 노인들의 복지에 대한 사회적 책임이 커지는 만큼 스스로 노후를 준비해야 하는 개인들의 책임도 함께 커질 수밖에 없으며, 성공적 노후에 대한 접근과 정책마련도 노인의 인식을 바탕으로 마련해야 할 필요가 있다.

성공적 노후에 연령, 성별, 종교, 배우자, 수입원에는 차이가 없었으며 차이를 보인 변인은 교육수준으로, Park(2010)의 연구에서 성별에 따라 성공적 노화에 차이가 없는 것과는 일치하며, Kim과 Kim(2008)의 연구에서도 교육수준에 따라 성공적 노후에 차이가 있다는 결과와 일치한다. 싱가포르 노인의 성공적 노후를 연구한 Ng 등(2009)의 연구에서도 성공적 노후에 속한 집단의 노인이 그렇지 않은 노인보다 교육수준이 높았다. 이는 교육수준에 따라 직업과 수입 등의 차이에서 발생된 결과로(Jang, Choi, & Kim, 2009), 인구사회학적 특성은 건강증진프로그램을 개발하거나 건강교육을 할 때 고려해야 할 특성이다(Kim, 2009). 그러나 연구마다 조사한 일반적인 특성의 변수가 다르며, 연구대상이 매우 제한적이기 때문에 동일한 변인을 사용함에도 일관성 있는 결과를 도출하지 못하고 있는 실정이다. 특히 현재 한국 노인들의 교육수준은 젊은 세대와 비교해 상대적, 절대적 수준에서 국내외적으로 매우 낮게 평가되어 한국 노인들에 대한 새로운 시각에서의 교육적 접근이 요구된다(Lee, 2010). 그러므로 한국 노인의 성공적 노후를 이해하기 위해서는 노인들의 인구사회학적 특성별 차이를 분석하는 반복

연구와 이를 토대로 한 차별화된 지역사회 노인 정책과 프로그램 개발이 이루어져야 하겠다.

주관적 건강상태는 성공적 노후의 15.8%를 설명하여 건강상태가 좋을수록 성공적 노후 정도가 높은 것으로 나타났다. 건강상태가 좋다는 주관적인 인식은 질병유무와 관계없이 인구사회학적 요인과 자아상의 요소들을 포함하기 때문에 미세한 생리적인 변화나 잠재적 문제까지도 감지할 수 있어 건강지표로서 중요한 의미(Shin & Kim, 2009)가 있을 뿐만 아니라 노인의 삶의 질 향상에도 기여하는 주요한 개념이다(Yang, 2012). 또한 본 연구에서도 성공적 노후에 영향을 주는 요인으로 확인되어, 선행연구(Kim & Kim, 2008)와 동일한 결과를 나타내었다. 노인의 70%가 자신이 쇠약해짐에도 불구하고 자신의 건강이 보통이상임을 느끼고 있는 것은 어느 정도 자신의 현재의 건강상태를 받아들이고 있기 때문이며, 건강에 대한 주관적인 평가를 통해 건강행위가 결정되고 성공적인 노후에 대한 긍정적인 평가에도 영향을 미침을 알 수 있다(Seo, 2008; Shin & Lee, 2009). Rowe와 Kahn(1998)에 따르면 신체적 기능이 성공적 노후의 기본적 요소이고 건강이 가장 중요한 요소이므로 건강증진 정책이 성공적 노후를 위해 가장 우선시 되어야 한다고 하였다(Sung, 2005에 인용됨). 그러므로 지역사회 간호사는 지역사회 내 성공적 노후 프로그램 운영의 지표로 병원의 임상적 질병상태와 더불어 노인의 주관적인 건강상태를 활용할 것을 제안하며 건강상태가 낮은 노인에 대해서는 신체적인 면 외에 심리적, 사회적인 면에 대해서도 관심을 기울여야 할 것으로 보인다. 또한 주관적인 건강상태를 고려할 때는 Lee(2012)의 연구결과에서 성별, 교육수준, 소득, 연령, 경제활동여부, 자가 주택소유 여부 등 인구사회학적 특성도 고려해야 할 것이다.

생활만족도는 자신의 일생이 어느 정도 만족스러운가에 대한 주관적 평가로써, 본 연구에서는 성공적 노후의 38.6%를 설명한 가장 영향력을 있는 변수로 확인되었다. 시기별 만족도를 보면, 과거에 대한 생활만족도는 3.47점으로 가장 낮고 현재 만족도는 3.58점으로 높았다. 현재 노인 연령층이 대부분 일제 강점기와 6.25 전쟁, 그리고 산업화 과정에서의 굶주림과 소외 등을 뼈저리게 경험한 세대로서 외적인 조건보다는

인간관계에 비중을 두는 삶을 추구하며, 현재의 여건에 감사하는 것으로 여겨진다(Kim, 2008). 또한, 성공적 노후와 생활만족도는 순 상관관계를 나타내 노인을 대상으로 한 Kim과 Kim(2008)의 연구와 유사한 결과를 보였다.

노년기는 쇠퇴하기보다는 자신의 삶을 더욱 의미 있게 만들고 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 기회의 시기이다. Lyu(2012)는 노인들에게 생활만족도를 높이는 방안으로 자서전을 쓰게 하여, 자신을 돌아보는 시간 안에서 인생의 소중함, 기쁨과 행복을 경험하게 하고 타인의 삶을 소중하게 보게 되며, 구체적인 미래를 계획하면서 자신을 삶의 주체자로 인식하고 지혜를 얻게 되었다고 하였다. Flood(2005)도 성공적으로 나이든 사람은 현재의 삶에 대처하기 위해 과거의 경험을 사용해 계속 성장하고 배워서 미래의 발달을 위한 목표를 세운다고 하였다. Yoon과 Yoo(2007)도 노인들의 과거를 재해석하고, 과거의 부정적인 경험을 현재에 통합할 수 있는 새로운 실천방안들이 개발되고 보급되어야 할 것이라고 제안하였다.

그러므로 성공적 노후는 인생의 결과가 아닌 계속 진행되는 인생의 발달과정으로, 생활만족도와와의 관련성도 현시점에 대한 생활만족만을 보는 것이 아닌, 과거, 현재, 미래시점의 만족도로 삶의 전과정적 또는 통합적인 접근이 이루어져야 할 것이다. 추후연구에서는 과거, 현재, 미래시점의 생활만족도가 성공적 노후에 미치는 영향정도를 파악하기 위한 반복연구를 시행하고, 생활만족도가 낮은 노인에 대해서는 심층면담, 회상, 자서전 쓰기 등의 방법을 도입하여 생활만족도를 향상시키고 그들의 성공적 노후의 변화에 대해서도 관심을 기울여야 할 것이다.

건강행위는 4점 만점에 3.41점으로 100점으로 환산할 때 85.1점으로 높은 수준을 나타냈고, 성공적 노후에 대해 6.4%의 설명력을 보였다. 영역별로는 '체력 유지하기' 3.51점, '평온한 마음유지하기' 3.46점, '적절하게 일을 하기' 3.44점, '노인다운 마음유지' 3.43점, '관계망형성' 3.39점, '신앙생활' 3.39점, '적당하게 몸을 움직이기' 3.37점, '몸의 휴식' 3.33점 순으로 나타났다. Seo(2008)의 연구보다 높은 점수로 Choi와 Kim(1997)의 연구에서는 노인의 건강행위를 노화되면서 나타나는 신체적 증상의 변화와 체력유지, 체력보

존 차원과 노인으로서 정체감을 갖기 위한 행위로서 자신의 존재의미를 나타내고자 하는 경향이 두드러진 우리나라 고유의 사회문화적인 현상으로 노인의 삶에 중요한 요소라고 하였다. Ng 등(2009)의 연구에서도 성공적 노후에 속한 노인이 신체적인 건강행위를 더 많이 하는 것으로 나타났으며, Rowe와 Kahn(1998)도 질병예방을 위해 주기적인 모니터링, 다이어트, 운동 등(Sung, 2005에 인용됨)의 건강행위를 적극 제안하고 있다. 그러므로 노인의 성공적 노후를 위해서 노인들이 건강행위를 적극적으로 실천하도록 하는 사회적 환경을 조성하고, 보건소를 중심으로 한 노인맞춤형 지역사회 건강증진 프로그램이 정착화 되도록 노력을 기울여야 할 것이다.

## V. 결 론

노인인구의 빠른 증가추세는 우리사회에 많은 문제점과 해결 과제를 던져주는 가운데, 지역 사회 노인의 활기찬 노후를 위한 프로그램 개발에 기초자료로 활용하고자 그들의 생활만족도와 건강행위 그리고 성공적 노후간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다. 연구대상은 일개 지역 사회에 위치한 노인복지관에 내소하는 65세 이상의 노인 중 본 연구의 목적을 이해하고 설문지 작성에 동의하는 자에게 헬싱키 선언에 입각하여 본인 또는 연구보조원에 의해 구조화된 설문지에 기입하도록 하여 2011년 5월 9일부터 6월 11일 동안 자료 수집을 하였다. 연구도구는 성공적 노후는 Kim과 Shin(2005)의 도구 30문항, 생활만족도는 Choi(1986)의 도구 20문항, 건강행위는 Choi와 Kim(1997)이 개발한 노인건강행위 도구 33문항과 일반적 특성 7문항으로 구성된 설문지를 이용하였다. 연구 결과, 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후정도가 보통이상 이었고, 하위 영역별로 생활만족도는 현재 생활이, 노인의 건강행위에는 체력유지하기가, 성공적 노후에 대해서는 자기통제 영역의 평균점수가 높게 나타나는데 비해서, 과거 생활에 대한 만족도, 몸을 휴식하는 건강행위와 배우자 영역의 성공적 노후정도는 낮았다. 성공적 노후정도는 교육수준과 주관적 건강상태에 따라 차이가 있었으며, 생활만족도, 건강행위와 성공적 노후 간에는 유의한 순 상관관계를, 생활만족도는 성공



적 노후의 자기효능감 영역과도 유의한 순상관관계를 보였다. 지역사회노인의 성공적 노후는 생활만족도, 주관적 건강상태와 건강행위가 전체의 60.8%를 설명하였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 지역사회 노인은 본인의 건강상태를 스스로 좋게 평가하며, 생활에 만족하고, 건강행위를 적극적으로 할수록 성공적 노후 정도가 높았다. 그러므로 지역사회 노인들의 성공적 노후를 위해서는 노인의 건강상태를 객관적인 질병유무만으로 판단하지 않고, 주관적 건강상태의 인지도를 함께 활용한 건강평가에 노인의 주체적인 참여를 고려해야 할 것이다. 또한 평상시 그들의 건강행위와 생활만족도 평가를 자주 확인하여 성공적 노후를 증진시킬 수 있는 건강행위활동을 적극적으로 독려하는 건강증진 프로그램을 정착시키고 현재와 미래 생활에 대한 만족도뿐만 아니라 과거 생활에 대한 만족도를 평가하는 회상과정 속에서 서운하고 억울한 과거 생활을 간호사가 경청하고 그 속에서 의미를 찾으도록 지지하는 정서적 돌봄 서비스 제공이 필요한 것으로 사료된다. 추후 연구에서는 지역과 대상자수를 확대하여 과거, 현재, 미래 시점의 생활만족도 중 어느 영역이 성공적 노후에 영향을 미치는지 확인하는 반복 연구가 이루어져야 할 것이다.

## References

- Choi, S. J. (1986). A study on the development of measuring scale of the concept of life satisfaction, *Journal of Korean Culture Studies*, 49, 233~258.
- Choi, Y. H., & Kim, S. Y. (1997). Development of health behavior assessment tool of the Korean elders, *Journal of Korean Academic Nursing*, 27(3), 601~613.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A., G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analysis. *Behavior Research Methods*, 41, 1149~1160.
- Flood, M. (2005). A mid-range theory of successful aging, *Journal of Theory Construction & Testing*, 9(2), 35~39.
- Han, S. J., Han, J. S., & Moon, Y. S. (2009). Factors influencing successful aging in elders, *Journal of Korean Academy*, 21(4), 423-434.
- Hong, H. B. (2001). *Toward a new definition of successful aging through the critical literature review*, Unpublished doctoral dissertation, Ewha women University, Seoul.
- Jang, S. N., Choi, Y. J., & Kim, D. H. (2009). Association of socioeconomic status with successful aging : differences in the components of successful aging, *Journal of Biosocial Science*, 41, 207~219.
- Jung, K. H., Han, K. H., Kim, J. S., & Lim, J. G. (2006). Critical approaches to Successful Aging discourse, *Korea Institute for Health and Social Affairs (KIHASA) Research Report*, 2006-16.
- Kim, K. H., & Kim, J. H. (2008). Influence of life satisfaction on successful Aging - focusing on the elderly having partners-, *Korean Journal of Family Welfare*, 13(2), 87~106.
- Kim, M. H., & Shin, K. R. (2005). The study of the development of the 'successful aging' scale for Korean elderly, *Journal of the Korea Gerontological Society*, 25(2), 35~52.
- Kim, M. R. (2008). Factors of successful aging the life satisfaction of older women, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(1), 33~48.
- Kim, Y. J. (2009). Comparison of health practices between single-and multiple-member households by gender in Korean adults, *Journal of the Korean Public Health Nursing*, 23(2), 219~231.
- Korea National Statistical Office(2006). *2006 Estimated future population*, Retrieved

- October, 31, 2011, from <http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>.
- Lee, J. I., & Kim, S. Y. (2011). Factors influencing death anxiety in the aged, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 25(1), 28~37.
- Lee, J. W. (2010). *Effects of basic old-age pension system recipients on successful aging*, Unpublished mater's thesis, Daegu University, Daegu.
- Lee, S. H. (2012). Health behaviors and health status according to socioeconomic status of the elderly in Daegu, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(1), 113~125.
- Lyu, J. I. (2012). *The Effects of Guided Autobiography on self-integration, depression, and life satisfaction in the elderly*, Unpublished mater's thesis, Dankook University, Seoul.
- Ng, T. P., Broekman, B. F. P., Niti, M., Gwee, X., Kua, E. H., & Psy, F. R. C. (2009). Determinants of successful aging using a multidimensional definition among Chinese elderly in Singapore, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(5), 407~416.
- Park, J. W., Yoo, H. R., & Kwon, B. E. (2007). The effects of a self-management program on successful aging, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 18(4), 513~522.
- Park, K. R., & Lee, Y. S. (2002). A study perceptions of successful aging in later life, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 22(3), 53~66.
- Park, S. M. (2010). *The difference in health behavior and successful aging by the elderly age group*, Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Seo, G. S. (2008). Health behavior in the aged and related variables, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(4), 1201~1212.
- Shin, Y. H., & Lee, H. J. (2009). Factors associated with successful aging of Korean older people living in a city, *Journal of Korean Gerontological Society*, 29(4), 1327~1340.
- Shin, Y. S., & Kim, E. H. (2009). A study on health behaviors, health status and anxiety about aging for the elderly - focus on the elderly in senior center -, *Journal of Korean Community Health Nursing*, 20(2), 179~188.
- Sung, H. Y. (2005). *A study of successful aging model : using the components of Rowe & Kahn*, Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul.
- Sung, H. Y., & Yoo, J. H. (2002). A study on perception of the successful aging concept -Q methodology approach-, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 22(2), 75~93.
- Vaillant, G. E. (1994). 'Successful aging' and psychological well-being : Evidence from a 45-year study. In Thompson, E. H. Jr.(Ed.), *Older men's lives*(pp 22-41). Thousand Oaks CA : Sage.
- Yang, S. A. (2012). Factors influencing depression of elderly women in a metropolitan city, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(1), 158~173.
- Yoon, H. J. (2010). *Study on the influential factors and perception of successful Aging*, Unpublished doctoral dissertation, Kangwon University, Chunchon.
- Yoon, H. S., & Yoo, H. J. (2009). Critical life events : comparison between the successfully aged and the unsuccessfully aged, *Journal of the Korea Gerontological Society*, 27(4), 807~827.

## The Relationship of Life Satisfaction, Health Behaviors and Successful Aging in the Elderly

Lee, Seon-Hye(Assistant Professor, Department of Nursing, Bucheon College)

Moon, Myeong-Ja(Associate Professor, Department of Nursing, Mokpo Catholic University)

**Purpose:** This study was conducted in order to the relationship between life satisfaction, health behaviors, and successful aging and factors associated with successful aging.

**Methods:** Participants in this study included 159 elders living in one city. Data on life satisfaction (Choi's Life Satisfaction Scale for Korean elderly, 1984), health behaviors (Choi & Kim's Health Behaviors Scale for Korean elderly, 1997), and successful aging (Kim & Shin's Successful Aging Scale for Korean elderly, 2005) were collected by trained interviewers. For analysis of collected data, the PASW 18.0 program was used, which included descriptive analysis, t-test, ANOVA, Scheffe test, Pearson correlation coefficients, and Multiple regression. **Results:** Results showed a positive correlation between life satisfaction, health behaviors, and successful aging. Life satisfaction, self-perceived health status, and health behavior explained 60.8% of successful aging. **Conclusion:** There is a need to help improve health behavior and self-perceived health status of elders. We should also understand life satisfaction over their life span and establish a program that encourages healthy behavior in the community. Accordingly, these efforts will allow for achievement of a more successful aging process for the elderly.

**Key words :** Successful aging, Personal satisfaction, Health behavior, Aged