

## 미용학적 관점에서 본 중년여성의 성공적인 노화 영향요인

김수경<sup>1</sup>, 이정은<sup>2</sup>, 윤미경<sup>3\*</sup>  
<sup>1</sup>수원여자대학교 미용예술과, <sup>2</sup>필 대체의학 연구소  
<sup>3</sup>성결대학교 생태공동체연구소

### Influencing Factors on Successful Aging of Middle-aged Women from an Aesthetic Point of View

Soo-Kyung Kim<sup>1</sup>, Jung-Eun Lee<sup>2</sup> and Mee-Kyung Youn<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Beauty and Art, Suwon Women's College

<sup>2</sup>PHIL Alternative Medicine Center

<sup>3</sup>Eco Community Institute, Sungkyul University

**요 약** 본 연구는 미용학적 측면에서 중년여성을 대상으로 사회적 지지, 자기효능감, 주관적 건강 등 성공적 노화의 영향요인을 분석하고 검증하는 것이다. 서울과 경기 지역의 50~64세의 321명을 대상으로 설문조사하였으며 수집된 자료는 SPSS 18.0으로 분석하였고, 성공적 노화의 영향요인을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 시행하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 성공적 노화에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 사회적 지지였으며, 다음은 자기효능감, 주관적 건강의 순이었다. 둘째, 이들 변인들이 중년여성의 성공적 노화를 56.7% 설명하였다. 그러므로 중년여성들은 성공적인 노후를 위해 노화에 대한 능동적인 의식과 더불어 적극적인 태도를 취하는 것이 필요하며, 노년을 준비하는 예비 노년층에 맞는 실질적인 교육과 중재가 요구된다. 본 연구의 결과를 표면적 가치에 중점을 두고 있는 미용의 지식체계에 신체적, 심리적, 사회적 건강의 영역이 포함될 수 있도록 기초자료로 제공하고자 한다.

**Abstract** This study is to verify and analyze the influencing factors of successful aging with social support, self-efficacy and subjective health status on middle-aged women from an aesthetic point of view. The survey was performed to the women between the ages of 50 and 64 in Seoul and Kyunggi province, Korea. 321 questionnaires were collected and analyzed by SPSS 18.0 program. Multiple regression was used to identify significant predictors of successful aging. The most influencing factor for successful aging was social support, the second was self-efficacy, the third was subjective health status. This regression model explained 56.7% of the variance in successful aging. The result shows it can be an important consideration in intervention and program of successful aging for middle-aged women. Our investigation of this study may provide the basic data for the knowledge system of aesthetic theory including the arena of physical, psychological and social health.

**Key Words** : Middle-aged women, Successful aging, Self-efficacy, Social support, Subjective health status

### 1. 서 론

인간의 본능적 표현으로서의 미(美)에 대한 추구는 내외적으로 인간을 아름답게 해주며 삶의 질을 높이는 주체이기도 하다. 산업사회의 발달, 여성의 지위향상, 대중매체의 다양화 및 고령화 사회로의 진입은 미의 욕구를

더욱 가속화시키고, 특히 최근에는 자아존중감과 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 내적인 건강뿐만 아니라 외적인 건강과 아름다움에 대한 기대와 욕구가 강해지고 있다[1].

미용은 인체의 건강과 아름다움을 표현하는 자연미의 총칭이며, 이는 외적 아름다움과 함께 생물-심리-사회 의

\*Corresponding Author : Mee-Kyung Youn(Sungkyul Univ.)

Tel: +82-10-6680-0334 email: treeklimit@hanmail.net

Received April 22, 2013

Revised August 2, 2013

Accepted August 7, 2013

학적 자신감을 나타내는 방법이다[2]. 이를 위해서는 신체적, 정신적, 사회적 균형과 조화가 필요한데, 우리나라 중년여성들은 폐경을 맞게 되면서 성적매력이 감소하고 자신의 아름다움과 생산능력의 상실에 대한 갈등으로 인한 우울과 불안으로 남성보다 더 심한 중년의 위기(mid-life crisis)를 경험할 수 있다[3]. Troll[4]의 연구에서도 여성이 남성보다 가족에 대한 걱정뿐만 아니라 자아실현의 문제 등으로 인해 더 위기감을 호소하고 있음을 밝혔다.

여성의 평균 수명은 2011년 현재 84.45세이며[5], 이는 노화의 전환점이라 할 수 있는 갱년기 이후의 삶이 전체 인생의 1/3이 넘는다는 의미이다. 이처럼 평균 수명이 길어지고 노년의 건강문제가 중요해진 요즘, 노년기 이전 단계인 중년기의 삶이 중년의 위기와 맞물리면서 중요한 화두로 등장하였다. 중년기는 노년기를 앞둔 시기로서 성공적인 노후를 맞이하기 위해서는 노화에 대한 인식과 준비가 이후 생애기의 삶의 질에 중요한 영향을 미칠 것으로 판단된다. 따라서 전 생애 발달적 관점에서 신체적으로는 점점 쇠퇴하지만 내적으로는 보다 원숙해지고 자신의 삶에 만족하는 노년기의 모습을 강조하는 ‘성공적 노화’에 대한 관심이 점차 커지고 있다[6].

성공적 노화는 1986년 미국 노년학회에서 처음 소개된 개념으로[7], 대표적 이론으로 Baltes와 Baltes[8]의 보상을 수반한 선택적 적정화 모델과 Rowe와 Kahn[9]의 적극적 사회참여 모형 등을 들 수 있는데, Baltes와 Baltes는 성공적 노화의 개념을 획득을 최대화하고 상실을 최소화 하는 개인과 환경간의 지속적인 상호작용 과정으로 정의하였고, Rowe와 Kahn은 성공적 노화의 3가지 요소로 질병과 장애의 부재, 높은 신체적, 인지적 기능 유지, 삶에 대한 적극적 참여 등을 제시하고 있다. 성공적 노화는 연구자의 관점에 따라 다르게 정의되어져 왔는데 사회심리학적 접근은 삶의 만족, 심리적 유지, 사회적 기능성 등을, 생의학적 접근은 육체적, 인지적 기능성을 강조하고 있다[9]. 세계보건기구에서는 성공적 노화를 신체적(기능상태), 정신적(정서적, 인지적 상태) 및 사회적 건강(생산적 참여)으로 정의하고 있다[10]. 성공적 노화에 대한 선행연구에서 일부 성공적인 노화에 영향을 미치는 요인이 탐색되었는데 대부분 신체적 건강, 심리적 측면, 사회적 측면 등 세 가지 측면에서 이루어졌으며[6], 이 세 가지 측면이 별개가 아니라 역동적으로 맞물려 있음을 알 수 있다.

신체적 건강은 가장 오랫동안 성공적 노화를 결정하는 중요한 선행변수로 인식되어 왔다. 주관적인 건강상태는 개인차에 따라 환경 상황이 다르지만, 사회활동과 생활만족도를 측정하는 가장 중요한 요인으로[11] 성공적 노화

에 영향을 주는 것으로 나타났다.

성공적 노화의 심리적 요인으로는 자기효능감, 자존감, 우울증, 종교생활 등의 요인이 연구되고 있는데, 중년 여성의 강한 자기효능감은 성취하고자 하는 욕구를 유발시키고 스트레스를 감소시켜주며 우울과 같은 부정적인 정서에 대한 취약성을 낮추어 줌으로써 개인의 성취와 안녕을 향상시키는데 중요한 변수로 인식되고 있다[12].

사회적 지지란 인간의 사회생활 중 나타나는 욕구를 충족시키기 위해 제공하는 공식, 비공식적인 활동과 관계를 말하는데 이는 타인과의 긴밀한 관계를 지속시킨다[13]. 많은 연구에서 가족과 주변 친구들의 지지를 중년 여성의 가장 중요한 대인관계 요소인 사회적 지지 체계로 인식하고 있다[14].

미용학에서도 중년여성의 성공적 노화를 위한 다각적 접근에 관심을 보이고 있다. 몸짱, 열짱이라는 신조어에서 보듯이 나이가 들어도 젊음을 가꾸고자하는 경향이 커졌으며, 자신들의 외모에 새로운 흥미를 가지고 사회적 구조 속에서 적응하는 방법들을 모색하고 있다[15]. 미용학적 차원에서 중년의 성공적 노화의 중요한 차원들로 자기개발과 자아 및 현실 수용, 신체적 외모 등이 강조되고 있는데, Charbonneau-Lyons 등[16]도 노인을 대상으로 한 성공적 노화 구성요소의 연구에서 자기발전과 개인 성장을 위한 기회제공과 신체적 외양성의 중요성을 강조하였다. 특히 여성은 자신의 외모에 대한 불만과 그에 따른 열등감으로 인해 부정적 자아개념을 가지게 될 가능성이 크고, 따라서 여성에 있어서 신체이미지는 성공적 노화와 관련하여 매우 중요한 요인이라고 할 수 있다[17].

또한 우리의 신체건강에서 눈에 직접 보이는 피부의 건강은 매우 중요하며, 특히 중년여성은 신체적 노화와 더불어 폐경이라는 생리적 변화로 인해 건강에 대한 염려와 관심이 증가하는데, 그 염려와 관심은 노화를 시각적으로 느끼는 피부로 그 관심이 이어지게 된다[18]. 아울러 외적인 건강에 대한 추구로서 미용에 관한 태도는 여성의 인지적, 정서적인 면에도 영향을 줄 수 있다.

이상과 같이 심신에 대한 전체적인 건강은 국부적인 미(美)로서 표현되는데, 미용을 유지하는 수단으로 전신의 건강증진과 노화의 역제가 치본제근(治本除根)의 방법이 될 수 있다[19].

국내에서는 2000년대에 비로소 성공적 노화라는 주제의 논문들이 발표되고 있으며, 연구방향은 신체적, 경제적, 사회적, 심리적 그리고 가족적 측면에서 진행되고 있다[20]. 이에 본 연구에서는 건강과 아름다움을 추구하는 미용학적 측면에서 성공적 노화 요인을 살펴봄으로써 성공적 노화의 구성요소에 미적 지식체계를 부분적으로 구성하고자 하였다. 이를 바탕으로 노화에 따른 미적 관념

의 변화를 표면적인 미적 가치에서 다차원적인 건강개념을 포함하는 성공적 노화로 설명하였고, 아울러 중년여성들의 현재의 삶뿐만 아니라 향 후 노년기의 삶의 질을 높일 수 있는 구체적인 자료로 제공하고자 한다.

## 2. 연구대상 및 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 미용학적인 관점에서 구조화된 설문지를 통해 내적 건강요인을 탐색하여 성공적 노화 예측요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

서울과 경기 지역에 위치한 종합사회복지관, 주민 센터, 노인대학, 경로당 및 각 종교단체 평생교육원 등을 이용하는 50~65세의 중년여성으로 편의표집방법으로 추출하였다. 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 목적과 설문지의 취지를 설명하고 응답을 원하지 않는 경우에는 언제든지 철회할 수 있고 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려주고 연구 참여 동의서에 동의한 대상자에 한하여 설문조사를 실시하였다.

### 2.3 자료수집

자료수집기간은 2011년 3월 15일부터 2011년 4월 12일까지였으며, 먼저 본 연구자가 직접 해당 기관을 방문하여 관리자에게 연구 목적과 취지를 설명하고 자료수집 의뢰신청서를 제출하여 허락을 얻은 후 실시하였다.

자료수집방법은 본 연구자와 훈련된 연구보조원이 일대일 면담을 통해 내용을 읽어주고 작성하였으며, 스스로 기록한 대상자의 경우 누락된 항목이 있는지를 확인한 후 회수하였다. 설문에 소요된 시간은 1인당 약 30분 정도였으며, 총 330부의 자료 중 응답이 불충분하여 분석에 적절하지 않다고 판단된 설문지를 제외한 321부를 분석 대상으로 선정하였다.

### 2.4 연구도구

#### 2.4.1 주관적 건강 상태

Northern Illinois University에서 개발한 Health Self Rating Scale[21]을 윤미경[22]이 수정·보완한 설문지를 사용하였다. 현재의 건강상태, 동년배와 비교한 건강상태 및 현재 건강상태로 인해 자신의 일상생활이 방해받는 정도를 측정하는 3문항 5점 척도로 구성하여, 점수가 높을수록 주관적 건강상태가 좋은 것을 의미한다. 같은 문

항으로 측정한 윤미경[22]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .875$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .855$ 이었다.

#### 2.4.2 사회적 지지

박지원[23]이 개발한 도구를 근간으로 윤미경[22]이 수정·보완한 설문지를 사용하였다. 10문항 5점 척도로서 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .950$ 이었고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .929$ 이었다.

#### 2.4.3 자기 효능감

특정상황에 국한되지 않은 일반적 상황에서의 자기효능감을 측정하고자 Sherer 등이[24] 개발한 도구를 박신일과 조복희[25]가 수정·보완한 것을 본 연구자가 수정하여 사용하였다. 9개 문항의 5점 척도로 점수가 높을수록 각각된 자기효능감이 높음을 의미한다. 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .710$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .651$ 이었다.

#### 2.4.4 성공적 노화

성공적 노화는 김동배[26]가 한국 노인을 대상으로 개발한 도구를 윤미경[22]이 중년층에 맞게 수정한 설문지를 사용하였다. 30문항의 5점 척도로 구성하였으며, 점수가 높을수록 성공적 노화를 경험하고 있음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .951$ 이었다.

### 2.5 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 주관적 건강, 사회적 지지, 자기효능감 및 성공적 노화의 정도를 파악하기 위하여 빈도분석 및 기술통계를, 측정변수 간의 상관관계는 Pearson's correlation matrix를 이용하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 성공적 노화정도를 알아보기 위해 t-test와 ANOVA, 사후검정은 Tukey's test로 시행하였다.
- 3) 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 Multiple regression을 시행하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 성공적 노화

대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 결과는 Table 1과 같다. 조사 대상자의 연령분포는 50~54세가 140명(43.6%)으로 가장 많았고, 55~59세(40.5%), 60~64세(15.9%)의 순이었으며, 학력은 중·고졸이(64.5%) 가장 많았다. 종교를 가지고 있는 사람이(88.2%) 무교보다 많았고, 대부분이 배우자가 있었다(86.9%). 경제적 상태는 보통이라고 응답한 사람이 가장 많았으며(68.8%), 직업은 무직(53.6%)이 조금 더 많은 분포를 나타내었다. 한 가지 이상의 만성질환을 가지고 있는 사람은 57.9%로 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화는 학력(F=8.50, p<.001), 종교(F=4.37, p<.01), 경제상태(F=9.73, p<.001) 및 만성질환 유무(t=4.37, p<.001)에 따라 차이를 보이는 것으로 나타났다. 사후 검정 결과 대학 이상의 학력이 중고등학교 졸업자보다 성공적 노화를 잘하는 것으로 나타났으며, 무교가 천주교나 기독교를 가진 대상자

보다 성공적 노화 인식이 낮은 것으로 나타났다. 경제 수준은 좋다고 응답한 사람이 보통이나 나쁘다고 응답한 대상자보다 성공적 노화를 잘하는 것으로 나타났다. 만성 질환이 없는 대상자가 있는 대상자보다 성공적 노화를 잘하는 것으로 나타났다. 나머지 제 변수에 따른 성공적 노화는 차이를 나타내지 않았다.

### 3.2 대상자의 주관적 건강, 사회적 지지, 자기 효능감 및 성공적 노화 정도

분석 결과 성공적 노화의 평균치가 3.81로 가장 높았고, 사회적 지지 3.79, 자기효능감 3.26, 주관적 건강이 3.24의 순이었으며 모든 변수가 중간 값 이상이었다. 이는 본 연구의 대상자들이 주관적 건강, 사회적 지지, 자기 효능감 및 성공적 노화에 대해 긍정적 평가를 하고 있음을 나타낸다[Table 2].

[Table 1] The Difference of Successful Aging according to General Characteristics of the Subjects (N=321)

Characteristics	n(%)	Successful aging	
		M±SD	t or F(p)
Age(year)	50~54	140 (43.6)	3.86 ± 0.53
	55~59	130 (40.5)	3.74 ± 0.55
	60~64	51 (15.9)	3.81 ± 0.67
Education	≤Elementary school	10 ( 3.1)	4.02 ± 0.64
	Middle & High school	207 (64.5)	3.71 ± 0.58 <sup>b</sup>
	≥College	104 (32.4)	3.97 ± 0.47 <sup>a</sup>
Religion	None	38 (11.8)	3.56 ± 0.57 <sup>b</sup>
	Christian	144 (44.9)	3.84 ± 0.55 <sup>a</sup>
	Catholic	40 (12.5)	3.99 ± 0.50 <sup>a</sup>
Spouse	Buddhism	99 (30.8)	3.77 ± 0.57
	Yes	279 (86.9)	3.81 ± 0.55
	No	42 (13.1)	3.75 ± 0.65
Economical status	Very good	8 ( 2.5)	4.02 ± 0.68
	Good	72 (22.4)	4.11 ± 0.49 <sup>a</sup>
	Middle	221 (68.8)	3.73 ± 0.54 <sup>b</sup>
Job	Bad	15 ( 4.7)	3.47 ± 0.53 <sup>b</sup>
	Very bad	5 ( 1.6)	3.31 ± 0.21
	Yes	149 (46.4)	3.82 ± 0.52
Chronic disease	No	172 (53.6)	3.79 ± 0.59
	Yes	186 (57.9)	3.58 ± 0.56
	No	135 (42.1)	3.95 ± 0.48

\*\* P<.001, \* P<.01

[Table 2] Mean of the Subjective Health Status, Social Support, Self-efficacy and Successful Aging (N=321)

Variables	Mean±SD	Range
Subjective health status	3.24 ± 0.85	1 - 5
Social support	3.79 ± 0.70	2 - 5
Self-efficacy	3.26 ± 0.48	2 - 5
Successful aging	3.81 ± 0.56	2 - 5

### 3.3 대상자의 주관적 건강, 사회적 지지, 자기 효능감 및 성공적 노화 간의 상관관계

대상자의 성공적 노화의 정도와 주관적 건강( $r=.300, p=.000$ ), 사회적 지지( $r=.669, p=.000$ ), 자기효능감( $r=.583, p=.000$ )과는 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 주관적 건강은 사회적 지지( $r=.151, p=.003$ ), 자기효능감( $r=.260, p=.000$ )과 양의 상관관계가 있었으며, 사회적 지지는 자기효능감( $r=.467, p=.000$ )과 양의 상관관계가 있었다[Table 3].

### 3.4 성공적 노화에 영향을 미치는 요인

본 연구 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 변수를 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 회귀분석 전 다중공선성을 진단한 결과 독립변인 간의 상관계수가 0.90미만이었고 독립변인 간의 공차한계의 범위가 0.1이상이었으며 분산팽창인자도 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 따라서 본 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며( $F=84.76, p=.000$ ), 전체 요인의 모형설명력은 56.7%였다. 성공적 노화에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 사회적 지지( $\beta=.458$ )였으며, 다음은 자기효능감( $\beta=.296$ ), 주관적 건강( $\beta=.132$ )의 순이었다.

## 4. 논의 및 결론

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 성공적 노화 실태와 성공적 노화의 예측요인으로 밝혀진 주관적 건강, 사회적 지지, 자기효능감이 중년여성의 성공적 노화를 어느 정도 설명할 수 있는지를 논의하였다.

본 연구대상자의 성공적 노화 정도는 평균  $3.81 \pm 0.56$  (최저2, 최고 5)로 중간 이상으로 나타났다. 성공적 노화의 척도는 다르지만 중년여성을 대상으로 한 조진희와 김분한[27]의 연구에서는 5점 만점에 4.14점, 박길화[28]의 연구에서는 4.11점으로 나타나 본 연구결과보다는 높은 분포를 보였다. 동일한 도구로 측정한 우리나라 노인의 성공적 노화 점수는 3.53점으로 본 연구의 대상자인 중년여성보다 낮게 나타났다[29]. 본 연구와 이상의 연구로 볼 때 우리나라 중년여성의 성공적 노화 정도는 중상 정도인 것으로 생각되며, 노인보다 높은 수준으로 나타난 것은 연령이 낮을수록 미래에 대한 희망이 더 커져 낙관적으로 생각하기 때문인 것으로 사료된다. 그리고 사회적 지지 3.79, 자기효능감 3.26, 주관적 건강이 3.24점으로 모든 변수가 중간 값 이상이었다. 이는 본 연구의 대상자들이 주관적 건강, 사회적 지지, 자기효능감에 대해 긍정적인 평가를 하고 있음을 나타낸다.

중년여성이 자신이 처해 있는 상황에 따라서 성공적인 노화에 대해 인식하는 것도 달라질 수 있다는 점을 고려

[Table 3] Correlation Matrix between Measured Variables

(N=321)

	Successful aging	Subjective health status	Social support	Self-efficacy
Successful aging	1.000			
Subjective health status	.300**	1.000		
Social support	.669**	.151*	1.000	
Self-efficacy	.583**	.260**	.467**	1.000

\*\*  $P < .001$ , \*  $P < .01$

[Table 4] Influencing Factors on Successful Aging

(N=321)

	B	SE	$\beta$	t(p)	Multicollinearity Analysis		F(p)	Adj-R <sup>2</sup>
					TOL	VIF		
Constant	.626	.166		3.77(.000)**				
Subjective health status	.087	.025	.132	3.42(.001)*	.906	1.104	84.76 (.000)	.567
Social support	.366	.037	.458	9.92(.000)**	.634	1.578		
Self-efficacy	.341	.051	.296	6.71(.000)**	.698	1.433		

\*\*  $P < .001$ , \*  $P < .01$

TOL: Tolerance Limit, VIF: Variance Inflation Factor

하여 이들의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 영향을 살펴보았다. 그 결과 학력, 종교, 경제상태 및 만성질환 유무에 따라 차이를 보이는 것으로 나타났다. 대학 이상의 학력이 중고등학교 졸업자보다, 천주교나 기독교를 가진 대상자가 무교보다 성공적 노화 인식이 높았으며, 경제수준은 높을수록, 만성질환은 없는 대상자가 성공적 노화를 잘하는 것으로 나타났다. 이는 종교, 교육수준, 경제수준, 만성질환 유무 정도와 질환 수가 성공적 노화에 영향을 미친다는 기존 여성 대상의 연구결과와 일치한다[27]. 따라서 경제적으로 안정된 노후생활을 보내기 위해서는 노년기에 접어들기 전에 노후준비의 필요성에 대한 교육과 함께 다양한 노후설계에 대한 정보제공이 이루어져야 할 것이다.

본 연구의 주요변수인 주관적 건강, 사회적 지지, 자기효능감 및 성공적 노화 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났으며, 다중회귀분석 결과 중년여성의 성공적 노화에 영향을 미치는 유의한 변수는 사회적 지지가 가장 큰 영향을 미쳤으며, 자기효능감, 주관적 건강이 중요한 변수임이 확인되었다. 이들 변인들이 중년여성의 성공적 노화를 56.7% 설명하였다.

사회적 지지는 중년여성에게 있어서 가족관계 및 사회적 관계를 긍정적인 방향으로 선회시켜 성공적 노화로 이행하는 중요한 요인이라 하겠다. 사회적 지지는 개인의 심리적·신체적 건강과 밀접한 관계가 있으며, 개인의 부정적 요소를 완화시키는 요인으로 연구 되어져 왔다[30]. 중년여성에게 있어 사회적 지지는 성공적 노화에 매우 중요한 영향을 미치고[31], 나이가 들어갈수록 사회관계망이나 사회적 지원이 중요한 영향을 미치는 것으로 나타나[32] 본 연구결과와 일치하였다. 우리나라 사람들은 가족, 사회적 관계 속에서 인간적 친밀감과 상호작용 등의 관계를 중요시하며 이러한 관계지향성은 성공적 노화를 지지해주는 효과적인 요소가 될 수 있는데, 이는 개인의 성공적인 노화가 사회적인 속성을 내재하고 있음을 보여준다. 따라서 중년여성 고유의 생활사건과 변화에 따라 야기되는 요구사정을 고려하여 중년여성이 가족 및 다양한 사람들과 대인관계를 경험할 수 있고 새로운 사회적 지지체제로 발전될 수 있는 사회참여 프로그램 개발이 필요하며 이를 뒷받침할 사회적 지지 시스템 마련이 요구된다.

중년여성이 지각하는 자기효능감이 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 나타나 중요한 예측변인이라는 것이 확인되었다. 정순돌[33]은 여성 세대 간 성공적 노화의 인식 차이에 대한 연구에서 중년, 청년, 노년의 순으로 자기효능감을 느끼는 삶을 중요한 요소로 인식하고 있다고 보고하였다. 따라서 자기효능감은 중년여성의 인생에서

노년기를 맞이하여 다양한 변화를 성공적으로 적응하도록 하는 중요한 변수로 확인되었다. 본 연구결과는 많은 선행연구[30]를 통하여 지지되었다. 노인을 대상으로 자기효능감을 느끼는 삶이 성공적 노화의 구성요인임을 밝힌 윤영애[34]와 이묘숙[29]의 연구와 맥을 같이 하는 결과이다. 자기효능감은 효능 기대로서 자기효능감이 높으면 강한 성취동기를 유발하여 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행하고 업무수행에도 긍정적인 향상을 가져온다. 그러므로 선행 연구결과를 근거로 중년여성의 성공적 노화 이행을 위한 건강교육 및 중재에서 자기효능감을 높이는 다양한 전략을 수립해야 할 것이다.

또한 성공적 노화에 주관적 건강이 중요한 변인임을 입증하였다. 중년여성을 대상으로 한 연구에서 이미지와 양진행[31]은 노후생활의 가장 중요한 요소로 건강을 강조하였고, 장경오 등[35]은 지각된 건강상태가 좋을수록 삶의 질이 높다고 보고하였다. 이런 결과는 Franklin[31], Vailland & Mukamal[37]의 연구결과와 일치하고 있다. 신학진과 전상남[38]은 성공적 노화요인과 주관적 건강의 관계를 연구하면서 불건강집단이 더 민감하게 성공적 노화의 성패에 영향을 받으므로 건강집단보다 성공적 노화를 달성하기 어렵다고 판단하였다. 노인의 성공적 노화에서도 건강상태가 중요한 영향요인으로 밝혀진 점을 비교해 볼 때, 노년기의 건강은 삶의 목적이 아닌 일상생활의 차원에서 최소한의 삶을 유지하고 보전하는 상태만으로 만족할 수 없다는 것으로, 노후의 전반적인 삶을 성공적으로 지각하는데 중요한 기준이 된다고 하겠다. 그런데 우리나라 여성노인은 자신의 건강상태를 나쁘게 지각하고 있으며 우울증 발생률도 남성노인보다 높으므로[39], 현재의 중년여성은 길어진 노년기를 보다 여유 있게 즐기며 독립적인 노후의 삶을 살기 위한 수단으로서 건강을 중요하게 인식하고 있는 것으로 사료된다.

본 연구에서는 특히 미용학적 측면에서 기존의 표면적 가치 위주의 관점에 다양한 건강 자원의 미적 가치를 구성하고자 하였다. 이에 성공적 노화의 영향요인으로 밝혀진 사회적지지, 자기효능감, 주관적 건강과 미용과의 연관성을 탐색한 선행연구를 살펴보면, 김희진[40]은 중년여성들의 미용행위는 자아의 이미지나 자아인식을 깨우쳐 심리적으로 자기성취, 자기실현을 충족하게 됨으로서 삶에 대한 만족감과 행복감을 느끼게 된다고 하였다. 또한 미용행위를 통하여 대인관계에서 지지를 받고 스트레스로부터 해방되어 중년이 경험하게 되는 갱년기의 위기감, 우울에서 벗어나게 함으로 이는 궁극적으로 중년여성의 신체적, 정신적, 사회적 건강증진에 기여하게 된다고 보았다. 전용수 등[41]은 성인 여성장애인을 대상으로 8

주간의 미용교육프로그램을 적용하여 자기효능감 향상 및 정신건강 증진에 효과가 있음을 보고하였고, 서경현과 정경숙[17]은 미용에 관한 태도가 자기효능감과 관계가 있음을 밝혔다.

이상과 같이 미용학적 관점에서의 미적 가치는 일상생활 속에서 우리의 삶의 질을 높이는 기능으로 나타나므로[42] 성공적 노화를 위한 이러한 노력은 건강하고 아름다운 삶을 영위하는데 중요한 요소가 될 수 있다. 이러한 결과를 토대로 보다 현실적이고 체계적인 교육프로그램 개발과 적용이 이루어져 노년을 준비하는 예비 노년층에 맞는 실질적인 교육이 필요하며, 중년여성들은 성공적인 노후를 위해 지금부터라도 노화에 대한 능동적인 의식과 더불어 적극적인 태도를 취하는 것이 필요하다.

성공적인 노화는 결과가 아닌 적응하는 과정으로 지속적인 성장 발달을 의미하며, 성공적 노화에 관한 연구는 성공적 노화를 최대화하기 위해 효과적인 개입방법과 전략을 수립하기 위한 기초 자료로 중요하다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 성공적 노화 설명력을 높이기 위해 예측력 높은 변수를 추가한 후속연구가 필요하다. 둘째, 성공적인 노화에 영향을 주는 변인을 찾기 위해 그동안 잘 다루지 않았던 미용학적 측면 등 다양한 측면에서의 성공적인 노화에 영향력이 있는 변인을 찾아야 할 것이다. 셋째, 성공적 노화는 다양한 학문적인 이론의 장인 동시에 실용성이 중요시되는 분야이므로, 성공적 노화로 이끌기 위한 개입 프로그램의 개발과 효과를 측정하는 연구가 많이 수행되어야 할 것이다.

## References

[1] D. B. Sarwer, M. J. Perschuk, T. A. Wadden, & L. A. Whitaker, Body image dissatisfaction and body dysmorphic disorder in 100 cosmetic surgery patients, A review and reconceptualization. *Clinical Psychology Review*, 18(1), 1-22, 1998.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00047-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00047-0)

[2] D. K. Ahn, A beauty of a shot for a medical theory. *Journal of the Society of Cosmetic Scientists of Korea*, 29(1), 79-87, 2003.

[3] J. H. Kang, & Y. W. Seol, A qualitative study of unmarried middle-aged women's perceptions and preparation efforts for successful aging. *Korean Journal of Family Welfare*, 17(2), 127-151, 2012.

[4] L. E. Troll, *Continuations: Adult development and aging*. CA: Brooks-Cole, 1982.

[5] Statistics Korea, *Statistics of the Aged*, 2012.

[6] S. K. Kahng, Overall successful aging: Its factorial structure and predictive factors. *Asian Social Work and Policy Review*, 2(1), 61-74, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1753-1411.2008.00010.x>

[7] B. J. Fisher, Successful aging, life satisfaction and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41(3), 239-250, 1995.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2190/HA9X-H48D-9GYB-85XW>

[8] P. B. Baltes, & M. M. Baltes, *Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes(Eds.). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1-34, 1990.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>

[9] J. W. Rowe, & R. L. Kahn, Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440, 1997.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

[10] K. H. Kim, & J. H. Kim, A structural analysis of successful aging factors for korean elderly, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(1), 71-87, 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7843/kgs.2013.29.1.71>

[11] E. K. Bak, *The Subjective Characteristic Research Regarding Successful Aging of the Old Person: Q Methodological Approach*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Pusan, Pusan, 2006.

[12] J. M. Choi, & I. O. Moon, The effects of college students' self-efficacy on their health promotion behavior. *J Korean Public Health Assoc*, 31(2), 105-113, 2005.

[13] J. Y. Hah, Impact of self-esteem, family function and social support on stress in undergraduate students, *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 17(2), 259-266, 2010.

[14] S. A. Kim, *A Study on Influential Variables on Climacteric Women's Meaning of Life*. Unpublished doctoral dissertation, Baekseok University, Cheonan, 2010.

[15] Y. H. Yoon, *A Study on the Factors and Enhancement of Self-esteem for Middle-aged Women*. Unpublished master's thesis, Sang Myoung University, Seoul, 2010.

[16] D. L. Charbonneau-Lyons, P. M. Mosher-Ashley, & M. Stanford-Pollock, Opinions of college students and independent-living adults regarding successful aging. *Educational Gerontology*, 28(10), 823-824, 2002.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/03601270290099822>

[17] K. H. Suh, & K. S. Jeong, The moderate effect of

- self-efficacy on the relationship between women's attitude toward hairdressing and self-esteem. *Women's Health*, 5(1), 19-38, 2004.
- [18] J. S. Kim, & C. S. Youn, A Study on Use Behavior and Selection Factor of Skin Care Center in Aging Women. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 16(3), 908-921, 2010.
- [19] B. L. Hwang, *Chinese Cosmetology*. Beijing: Science Publishers, 1999.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1142/9789812817860>
- [20] S. Y. Lee, An analysis of the research on successful aging in Korea. *Journal of Public Welfare Administration*, 16(1), 117-132, 2006.
- [21] M. P. Lawton, M. Moss, & M. Fulcomer, A research and service oriented multi level assessment instrument. *Journal of Gerontology*, 37, 91-9, 1982.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geronj/37.1.91>
- [22] M. K. Youn, *An Empirical Analysis on the Related Factors of Oriental Health Promotion Behavior and Successful Aging*, Unpublished doctoral dissertation, Wonkwang University, Iksan, 2011.
- [23] J. W. Park, *A Study of Development of a Tool in Measuring Social Support*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul, 1985.
- [24] M. Sherer, & J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, & R. W. Rogers, The self-efficacy scale construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671, 1982.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [25] S. I. Park, & B. H. Cho, A study on the activities of daily living, self-efficacy and the health promoting behavior in stroke patients. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 7(2), pp.149-158, 2004.
- [26] D. B. Kim, The study on the development of the korean elderly's successful aging scale. *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1), 211-231, 2008.
- [27] J. H. Cho, & B. H. Kim, Perception for successful aging & depression of middle aged women. *Journal of Korean Society Living Environment System*, 19(2), 259-266, 2012.
- [28] G. H. Park, *The Effects of Perceived Successful Aging of the Middle Aged Women's on Quality of life*. Unpublished master's thesis, Daegu Haany University, Daegu, 2013.
- [29] M. S. Lee, A study on the mediating effect of self-efficacy on the relationship between economic status and successful aging among the elderly. *International Journal of Welfare for the Aged* 57, 289-313, 2012.
- [30] J. H. Cho, *Prediction Model for the Successful Aging of Middle aged Women*. Unpublished doctoral dissertation, Hanyang University, Seoul, 2013.
- [31] M. J. Lee, & J. H. Yang, Perception of successful aging among middle aged women. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 14(2), 79-90, 2012.
- [32] J. S. Ann, *A Study on Perception of Successful Aging in Adult Developmental Stages*. Unpublished doctoral dissertation, Dong-A University, Busan, 2009.
- [33] S. D. Chung, A comparative study on the successful aging for korean elderly women and elderly men, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 27(4), 829-849, 2007.
- [34] Y. A. Yoon, *A Study on the Elements that Affect Successful Aging*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu Haany University, Daegu, 2009.
- [35] K. O. Chang, D. Y. Bae, & S. G. Park, Effect of perceived health status, sleep and depression on quality of life of elderly school participants. *Journal of Muscle and Joint Health*, 19(3), 329-339, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5953/JMJH.2012.19.3.329>
- [36] N. C. Franklin, & C. A. Tate, Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3, 6-11, 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1559827608326125>
- [37] G. E. Vaillant & K. Mukamal, Successful aging. *American Journal of Psychiatry*, 158(6), 839-847, 2001.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.158.6.839>
- [38] S .N. Jeon, & H. G. Shin, The effects of perceived health and ageism experience on successful aging. *Journal of Welfare for the Aged*, 46, 29-52, 2009.
- [39] S. S. Bak, K. S. Kim, & J. H. Choi, Quality of life of older women living alone: National basic livelihood act recipients. *Journal of Gerontological Nursing*, 12(3), 248-255, 2010.
- [40] H. J. Kim, A study of stress and skin care on middle aged wemen Unpublished master's dissertation, Inje University, Busan, 2000.
- [41] Y. S. Jeon, J. S. Kim, & C. M. Park, The effects of self-esteem, self-efficacy and mental health on female disabled by beauty education program. *Proceedings of The Korean Society of Health Promotion Conference*, 100-102, 2007.
- [42] J. S. Kim, & C. S. Youn, A Search for beauty from an aesthetic point of view. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 14(4), 1407-1415, 2008.



**김 수 경(Soo-kyung Kim)**

[정회원]



- 2003년 2월 : 수원여자대학교 미용예술학 전문학사
- 2008년 8월 : 서경대학교 피부미용학과 학사
- 2011년 2월 : 원광대학교 한의학전문대학원 한의약학 석사
- 2011년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 한의학전문대학원 한의약학 박사과정
- 2002년 6월 ~ 2007년 11월 : (사)한국아로테라피협회 전임 강사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 외래교수(수원여자대학교 외)
- 2009년 1월 ~ 2011년 8월 : 쿼텡테라피연구소 소장
- 2010년 10월 ~ 현재 : (사)한국허브협회교육이사
- 2011년 8월 ~ 현재 : 국제홀리스틱힐링교육원 원장

<관심분야>

허브 & 아로마테라피, 심신의학, 한의학, 한방피부

**윤 미 경(Mee-kyung Youn)**

[정회원]



- 1983년 2월 : 한양대학교 의과대학 간호학과 학사
- 2007년 2월 : 경기대학교 대체의학대학원 대체의학과(미용치료전공) 석사
- 2011년 8월 : 원광대학교 한의학전문대학원 한의학 박사
- 2007년 3월 ~ 2008년 7월 : 경기대학교 대체의학대학원 외래교수
- 2010년 3월 ~ 현재 : 성결대학교 생태공동체연구소 연구위원
- 2012년 12월 ~ 현재 : 한방건강증진교육협회 연구교수

<관심분야>

한방건강증진교육, 한방건강심리

**이 정 은(Jung-eun Lee)**

[정회원]



- 1981년 2월 : 경희간호대학 전문학사
- 2001년 8월 : 초당대학교 간호학과 학사
- 2005년 2월 : 경기대학교 대체의학대학원 대체의학과(수기치료전공) 석사
- 2008년 8월 : 서울벤처정보대학원대학교 정보경영학과(뇌과학 전공) 박사
- 1983년 6월 ~ 1992년 7월 : 아산재단 금강병원 수술실 수간호사
- 1993년 9월 ~ 2002년 8월 : 필한의원 전인체질 연구소 부소장
- 2000년 9월 ~ 현재 : 미국한의사, 외래교수
- 2002년 8월 ~ 현재 : 필 대체의학 연구소 소장

<관심분야>

뇌과학, 뉴로피드백, 대체의학, 한의학