

노인대학의 프로그램 참여 노인들의 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향

장경오*

¹영산대학교 간호학과

Effect of Self-esteem and Life satisfaction on Quality of life of Elderly School Program Participants

Koung-Oh Chang^{1*}

¹Department of Nursing Science, Youngsan University

요약 본 연구는 노인대학을 다니는 노인의 자아존중감, 생활만족도 및 삶의 질을 파악하고 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 횡단적 서술적 조사연구이다. 자료수집은 2013년 11월 18일부터 11월 29일 까지 G시에 소재한 3곳의 노인대학을 다니는 노인 269명을 대상으로 하였으며, 수집된 자료는 SPSS WIN 20.0을 이용하여 t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, multiple regression으로 분석하였다. 연구결과, 대상자의 삶의 질은 자아존중감($r=-.338, p<.001$), 생활만족도($r=-.507, p<.001$)는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 연구 대상자의 삶의 질에 미치는 요인을 다중회귀로 분석한 결과, 생활만족도($\beta=-.512, p<.001$)는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 모형의 설명력을 나타내는 결정계수(R^2)는 .251로 이 모형의 설명력은 25.1%이었다. 이상의 결과를 바탕으로 지역사회 차원에서 노인들의 건강관리 서비스를 통합하여 노인의 삶의 질을 향상을 향상시킬 수 있는 체계적인 간호중재 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

Abstract The aim of this study was to examine the effect of self-esteem, life satisfaction and quality of life of older people's in an elderly school program. A cross-sectional descriptive study was conducted with a survey of 269 older people in 3 elderly schools at G city from November 29, 2013 to 18. The data was analyzed using a t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and multiple regression using the SPSS WIN 20.0 program. As a research finding, an analysis of the quality of life between of the self-esteem ($r=-.338, p<.001$) and life satisfaction ($r=-.507, p<.001$) revealed significant correlations. The life satisfaction was the significant factor influencing the quality of life ($\beta=-.512, p<.001$) and this variable explained 25.1% of the quality of life. The findings of this study should be integrated into elderly health and care services in the community and older people in elderly school programs to improve the quality of life through the systematic developments of intervention programs for health care.

Key Words : Elderly, Self-esteem, Life satisfaction, Quality of life

1. 서론

1.1 연구의 필요성

21세기 현대사회는 의학과 과학의 발달로 생활수준이 높아지고, 의료의 질이 향상됨에 따라 노인인구도 급속

하게 증가하고 있다. 그로 인한 인구 고령화도 빠른 속도로 진행되어 우리나라는 2000년 65세 이상 인구가 전체 인구의 7.2%에서 2018년 14.3%에 이르렀고, 2026년에는 20.8%에 이를 것으로 예상된다[1]. 이처럼 우리나라 인구의 고령화는 상당히 빠른 속도

본 논문은 영산대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음

*Corresponding Author : Koung-Oh Chang(Youngsan Univ.)

Tel: +82-55-380-9440 email: chko1015@ysu.ac.kr

Received May 23, 2014

Revised (1st July 11, 2014, 2nd July 24, 2014)

Accepted August 7, 2014

로 진행되고 있으며, 노인사회에 있어서 가장 두드러진 특징인 사회적 역할의 확대, 가족기능의 변화 등과 맞물려 노인부양을 비롯한 다양한 유형의 사회문제들이 유발되고 있지만 이에 대한 해결책은 미흡한 상태로 사회 및 국가적 차원의 중요한 과제로 더욱더 대두되고 있다.

이러한 사회문제들에 의해 노인은 사회로부터 고립되고 사회적 지지 및 역할을 상실하게 됨에 따라 고독감과 소외감을 느끼게 되며, 결국 노인들의 노후생활에 대한 만족도와 자아존중감, 더 나아가 노인의 삶의 질에까지 영향을 미친다 생각된다.

노년기는 인생발달의 단계에 있어서 그 어느 단계보다 역할상실이 많은 시기로 노인들에 있어서 신체와 정서 기능의 저하, 경제력 및 사회 활동의 감소, 역할 기회의 감소, 타인으로부터 받는 수용 및 관심의 감소, 애정의 감소 등으로 자아존중감이 저하될 수 있다. 그러므로 노인의 신체적, 정신적 노화에 대한 긍정적인 수용을 도와주고 타인들의 노인에 대한 부정적인 고정관념을 변화시킴으로써 노인의 생활에 있어서 만족감과 자아존중감을 증진시켜야 한다[2]. 자아존중감이란 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 말하는 것으로[3], 정신사회적 건강의 기초가 되고 노인의 질적인 삶을 유지시켜주는 기반이 된다[4] 생각된다. 노화와 함께 발생하는 신체적 변화, 감각 및 인지적 기능상실, 가족과 친구의 상실, 사회적 상호작용, 노인의 능력 및 통제감의 감소는 생활 만족도의 저하와 더불어 노인의 잠재적인 자아존중감을 저하시키는 요인이 된다 할 수 있다.

생활만족도는 생활 전반에 걸쳐 느끼는 한 개인의 주관적인 감정에 대한 판단 혹은 자신의 기대에 대한 충족으로, 한 개인이 노화되어 가는 현실에 적응하여 얻을 수 있는 성공적인 노화되어 가는 현실에 적응하여 얻을 수 있는 성공적인 노화의 개념과 직결되는 중요한 요소이다[5]. 이는 성별, 연령, 종교, 건강상태, 생활수준, 동거형태, 교육정도, 사회교육 참여, 사회단체 참여 등에 영향을 받고[6], 가족과 의미 있는 사람들에 의해 영향을 받을 것으로 생각되므로 이러한 생활 만족도는 결국 노인이 살아가면서 느끼는 삶의 질에도 많은 영향을 미칠 것으로 생각된다.

한편, 노년기의 삶의 질은 노인 자신의 일생에 대한 행복 및 생의 목표 달성과도 직접 연결되기 때문에 한 개인의 성공적인 삶을 파악하는데 있어서 매우 중요하다고

생각된다. 고령화 시대에 접어들면서 간호에 있어서도 노인이 얼마나 오래 사느냐 보다 어떻게 건강하게 잘 살 것인가에 대해 초점을 두고 있으며 어느 때 보다 삶의 질이라는 개념은 우리가 살고 있는 사회에 있어서 매우 중요한 의미를 가진다.

이러한 관점에서 최근 노인들의 사회, 심리적 측면에 있어서 자아존중감, 생활 만족도 그리고 삶의 질에 대한 관심이 매우 증가되고 있다. Kim과 Lee[7]은 노년기에 어떠한 일이든 활동을 지속하는 것은 노인의 자아존중감과 생활 만족도에 밀접한 연관이 있다고 하였다. 그러므로 노인들의 여가활동을 촉진시키기 위해 운영되고 있는 지역사회에서 다양한 프로그램 참여는 직업이 있는 노인에게는 노동력을 재생산시키는 요인이 되고, 은퇴로 인해 사회의 공식적인 의무에서 벗어난 노인에 있어서는 비공식적인 사회참여 활동이 될 수 있다[8]. 노인들에 있어서 이러한 여가활동의 적극적인 참여는 노년기의 역할 상실로 인한 고독감을 해소시키고 나아가 자아존중과 자아실현의 기회가 됨으로 노년기의 생활 만족을 추구할 수 있게 한다[9]. 지역사회 노인대학의 다양한 프로그램 또한 이처럼 노인들의 무료한 여가 활동을 촉진시키고, 신체적 건강의 증진, 사회적 관계를 지속시킬 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 또한 정신적 건강을 유지시키고 발전시키는 등 개인 육구의 충족 뿐 아니라 친밀성을 형성할 수 있는 지지망을 형성하게 함으로 지역사회내의 노인들을 통합시키는 긍정적인 측면을 지니고 있어 노인들의 삶의 질을 높이는 데 상당한 영향력을 미칠 수 있다 [10] 생각된다.

지역사회 내에서 역할상실과 더불어 고독감과 소외감을 느끼는 노인들을 통합시켜 자아존중감과 생활 만족도를 향상시키는 것은 사회와 국가적 차원에서 매우 중요한 일이며, 더 나아가 이들 변수들이 노인들의 삶의 질에 미치는 영향에 대해 파악해 보는 것은 중요하고 의미 있는 일이라 생각된다.

지금까지 진행되어 온 선행연구를 살펴보면, 노인 일자리사업 참여, 노인 생활체육참여자의 프로그램 참여만족도, 노인 여가활동 등이 자아존중감과 생활 만족도에 미치는 영향에 대한 연구들로[7-11], 이들 프로그램이 참여한 노인들에 있어서 자아존중감과 생활 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 자아존중감과 생활 만족도의 변수가 노인의 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구는 거의 드문 실정이다.

따라서 본 연구에서는 지역사회 노인대학 프로그램 참여 노인들을 대상으로 자아존중감, 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고, 지역사회 노인대학을 중심으로 노인들의 자아존중감과 생활 만족도를 증가시켜 지역사회 노인들의 삶의 질을 향상 시킬 수 있는 다양한 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 지역사회 노인대학 프로그램에 참여 노인을 대상으로 노인들의 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적인 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질에 미치는 영향을 파악한다.
- 3) 대상자의 자아존중감, 생활만족도 및 삶의 질간의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 자아존중감, 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 지역사회 노인대학 프로그램 참여 노인을 대상으로 노인들의 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 횡단적 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상자

본 연구 대상자는 G시에 소재한 3곳의 노인대학 프로그램 참여 노인 269명을 대상으로 조사하였으며 구체적인 선정기준은 다음과 같다.

- 노인대학 프로그램 참여 노인으로 의사소통이 가능하며 면담에 응할 수 있는 사람
- 거동이 가능하며 G시 노인대학 프로그램에 참여하고 있는 사람
- 본 연구의 목적을 이해하고 참여를 수락하며 서면에 동의한 사람

본 연구의 대상자 수는 G*power 3.1.5 program을 통

해 상관관계 및 회귀분석에서 유의수준 0.5, 효과크기는 .2, 검정력 .85로 설정하여 표본크기를 산출한 결과, 최소 218명이 요구되었다. 본 연구의 분석에 사용된 표본 크기는 269명으로 표본크기는 충분히 크다고 할 수 있다.

2.3 연구도구

2.3.1 자아존중감

본 연구에서는 Rosenberg[3]가 개발한 자아존중감 측정도구를 Lee[12]가 10문항으로 사용한 도구를 사용하였다. 이 도구는 긍정적인 문항 5개와 부정적인 문항 5개로 총 10문항으로 “거의 그렇지 않다” 1점, “약간 그렇다” 2점, “보통이다” 3점, “대체로 그렇다” 4점, 항상 그렇다” 5점으로 점수화 했으며, 부정적인 문항은 역환산하였다. 가능한 총점범위는 10~50점이며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. Lee[12]의 연구에서 신뢰도 Cronbach’s $\alpha = .79$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach’s $\alpha = .749$ 이었다.

2.3.2 생활만족도

본 연구에서는 Yoon[13]의 노인 생활만족도 도구를 Choi[14]가 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 9개 문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 문항 4개, 부정적인 문항 5개로 각 문항의 점수는 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수화 했으며, 부정적인 문항은 역환산하였다. 가능한 총점의 범위는 9~45점이며 점수가 높을수록 생활만족도 정도가 높은 것을 의미한다. Yoon[13]의 연구에서는 Cronbach’s $\alpha = .93$, Choi[14]의 연구에서는 Cronbach’s $\alpha = .92$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach’s $\alpha = .880$ 이었다.

2.3.4 삶의 질

본 연구에서는 EuroQoL Group[15]에서 개발한 삶의 질 도구를 Park 등[16]이 한국어로 번안한 KEQ-5D(Korean EuroQol-5 Dimensions)로 측정하였다. EQ-5D(EuroQol-5 Dimensions)는 다차원적 선호도 근거 건강관련 삶의 질 측정도구(Multidimensional preference based HRQL measure)이며, 현재의 건강상태를 묻는 5개의 항목(운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편감, 불안/우울)으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 전혀 문제가 없음’ 1점, ‘다소 문제가 있음’ 2점, ‘많은

문제가 있음' 3점으로 최저 3점에서 최고 15점까지이며 점수가 낮을수록 삶의 질이 높은 것을 의미한다. Kim과 Sohn[17]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .845$ 이었다.

2.4 자료수집

본 연구의 자료수집은 2013년 11월 18일부터 11월 29일까지 시행하였으며, 본 연구자는 G시에 소재한 3곳의 노인대학 학장의 허락을 받고 G시 노인대학 프로그램 참여 노인을 대상으로 연구의 목적과 취지를 설명한 후 연구 참여에 동의를 받았다. 자료수집 방법은 노인이라는 특성을 고려하여 구조화된 설문지를 이용하여 조사를 하였다. 측정오차를 줄이기 위하여 측정방법과 측정도구 사용에 대한 교육을 연구보조원 3명을 2회에 걸쳐 1시간씩 사전교육을 실시하였다. 자료수집은 노인 스스로 작성하거나 작성하기 어려운 노인의 경우에는 연구보조원 3명이 구조화된 설문지를 읽어주고 표기하는 형식으로 측정하였으며, 자료수집 시간은 20~30분 정도 소요되었다. 설문지는 280부를 배부하였으나 미회수 설문지와 불충실하게 응답한 설문지 11부를 제외한 총 269부의 자료를 분석하였다.

2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 Program을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 평균, 표준편차, 빈도 및 백분율로 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적인 특성과 자아존중감, 생활만족도 및 삶의 질의 차이는 t-test와 ANOVA, 사후 검증은 Scheff's test로 분석하였다.
- 3) 대상자의 자아존중감, 생활만족도 및 삶의 질과의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 4) 대상자의 자아존중감, 생활만족도가 삶의 질에 영향을 미치는 정도는 다중회귀(multiple regression) 분석을 이용하였다.
- 5) 측정도구의 내적 일관성 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였으며, 모든 통계적 분석은 유의수준 5%하에서 검정하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 총 269명 중 남자가 92명(34.2%), 여자가 177명(65.8%)으로 여자가 더 많았으며, 나이는 75세~79세가 84명(31.2%)로 가장 많았으며, 80세 이상이 80명(29.7%)이었다. 결혼상태는 사별이 141명(52.4%)으로 가장 많았다. 교육정도는 문맹과 독학 각각 62명(23.0%)로 가장 많았으며, 초졸이 61명(22.7%)이었다. 종교의 경우 불교가 105명(39.0%)로 가장 많았으며, 동거가족은 혼자 사는 경우가 137명(50.9%)으로 가장 많았고 아들과 같이 사는 경우가 80명(29.7%)이었다. 자녀수는 1~3명이 124명(46.1%)으로 가장 많았으며, 다음이 4~6명이 100명(37.2%)이었다. 경제상태는 하가 200명(74.3%)으로 가장 많았으며 상은 8명(3.0%)에 불과하였다. 직업의 유무는 없는 경우가 247명(91.8%)이었다 [Table 1].

[Table 1] Subject's characteristics (N=269)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Male	92	34.2
	Female	177	65.8
Age(year)	65 ~ 69	30	11.2
	70 ~ 74	75	27.9
	75 ~ 79	84	31.2
	80 ≤	80	29.7
Marital status	Married	106	39.4
	Bereaved	141	52.4
	Divorce	13	4.8
	Other	9	3.3
Educational level	None	62	23.0
	No formal education	62	23.0
	Elementary school	61	22.7
	Middle school	28	10.4
	High school	43	16.0
Religion	College ≤	13	4.8
	None	71	26.4
	buddhist	105	39.0
	Christianity	45	16.7
	Catholic	21	7.8
Living with	Other	27	10.0
	Living alone	137	50.9
	Living with spouse	80	29.7
	Living with son couple	27	10.0
	Living with daughter couple	13	4.8
Number of family	Other	12	4.5
	None	35	13.0
	1 ~ 3	124	46.1
	4 ~ 6	100	37.2
Economic status	7 ≤	10	3.7
	High	8	3.0
	Middle	61	22.7
	Low	200	74.3
Occupation	No	247	91.8
	Yes	22	8.2

3.2 대상자의 자아존중감, 생활만족도, 삶의 질 정도

본 연구에서 대상자의 자아존중감은 점수범위가 최저 10점에서 50점으로 본 연구에서는 평균 31.55±5.12점이었고, 생활만족도는 점수범위가 최저 9점에서 45점으로 평균 28.97±6.68점 이었다. 삶의 질은 점수범위가 3점에서 15점으로 평균 9.04±2.51점으로 나타났다[Table 2].

[Table 2] Subject's self-esteem, life satisfaction and on quality of life (N=269)

Variable	Rating scale	M±SD
Self-esteem	10-50	31.55±5.12
Life satisfaction	9-45	28.97±6.68
Quality of life	3-15	9.04±2.51

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질을 분석한 결과 성별, 나이, 결혼상태, 교육수준, 동거유형, 경제상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 [Table 3].

성별에서 여자가 8.48±2.38점으로 남자 7.20± 2.56점보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 나이는 80세 이상이 9.11±2.06점으로 가장 높았고, 65~69세가 7.97±3.02점, 75~79세가 7.60±2.57점, 70~74세가 7.43±2.34점으로 으로 80세 이상에서 삶의 질이 좋아 지는 것을 알 수 있었다. 사후검증 결과, 80세 이상의 노인이 65~79세, 75~79세의 노인보다 삶의 질이 좋은 것으로 나타났다.

결혼상태는 사별이 8.92±2.75점으로 통계적으로 유의하게 높았으며 사후검증 결과, 사별의 경우가 이혼, 기혼

[Table 3] Difference of quality of life by general characteristics (N=269)

Characteristics	Categories	M±SD	t/F	p	Sheffe' s
Gender	Male	7.20±2.55	16.79	<.001	
	Female	8.48±2.38			
Age(year)	65 ~ 69 ^a	7.97±3.02	7.80	<.001	a<d
	70 ~ 74 ^b	7.43±2.34			
	75 ~ 79 ^c	7.60±2.57			
	80≤ ^d	9.11±2.06			
Marital status	Married ^a	7.18±2.69	7.48	<.001	a<c<b
	Bereaved ^b	8.92±2.75			
	Divorce ^c	8.59±2.17			
	Other ^d	8.33±2.50			
Educational level	None ^a	9.32±1.99	8.61	<.001	a>b>d>e
	No formal education ^b	8.55±2.13			
	Elementary school ^c	7.63±2.47			
	Middle school ^d	7.68±3.26			
	High school ^e	6.79±2.26			
College≤ ^f	6.31±2.29				
Religion	None	8.18±2.53	1.05	.383	
	buddhist	7.89±2.65			
	Christianity	8.07±2.19			
	Catholic	7.38±2.04			
Other	8.74±2.70				
Living with	Living alone ^a	8.71±2.36	7.07	<.001	a>c
	Living with spouse ^b	6.96±2.20			
	Living with son couple ^c	8.22±3.23			
	Living with daughter couple ^d	7.23±2.20			
Other ^e	8.08±2.19				
Number of family	None	8.91±2.24	2.10	.101	
	1 ~ 3	7.79±2.57			
	4 ~ 6	7.98±2.45			
	7≤	8.70±2.70			
Economic status	Hight ^a	8.63±2.67	6.47	.002	a>c
	Middle ^b	7.05±2.60			
	Low ^c	8.32±2.41			
Occupation	No	8.07±2.52	.489	.485	
	Yes	7.68±2.40			

*p<.05, **p<.01

보다 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 교육수준은 문맹이 9.32±1.99점으로 가장 높게 나타났으며 다음이 독학이 8.92±2.13점 이었고, 대학졸업 이상이 6.31±2.29점으로 가장 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과, 교육을 많이 받을수록 삶의 질이 낮은 것으로 나타났다. 종교는 기타 무속신앙이 8.74±2.70점, 무교가 8.18±2.53점, 기독교가 8.07 ±2.19점, 불교가 7.89±2.65점, 가톨릭이 7.38±2.04점으로 기타 무속신앙을 믿는 경우가 삶의 질이 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

동거유형은 혼자 사는 경우가 8.71±2.38점으로 가장 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과, 혼자 사는 경우가 아들 가족, 딸 가족, 기타 친척등과 사는 경우보다 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 자녀수는 없는 경우가 8.91±2.24점으로 가장 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 경제상태는 상이 8.91점±2.37점으로 가장 높았으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과, 경제상태가 높을수록 삶의 질이 가장 높은 것으로 나타났으며 본 연구에서는 중간의 경제상태보다 하의 경제 상태에 있는 경우가 삶의 질이 오히려 더 높은 것으로 나타났다. 직업은 없음이 8.97±2.52점으로 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다[Table 3].

3.4 대상자의 자아존중감, 생활만족도, 삶의 질의 상관관계

대상자의 삶의 질과 자아존중감의 상관관계를 분석한 결과, 연구자의 삶의 질과 자아존중감은 역상관관계($r=-.338, p<.001$)가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질과 생활 만족도도 역상관관계($r=-.507, p<.001$)가 있는 것으로 나타났다. 즉, 삶의 질이 낮을수록 자아존중감과 생활 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 자아존중감과 생활 만족도에서는 상관관계가 없는 것으로 나타났다[Table 4].

[Table 4] Correlations among variables

Variables	Quality of life $r(p)$	Self-esteem $r(p)$	Life satisfaction $r(p)$
Quality of life	1		
Self-esteem	-.338(<.001)	1	
Life satisfaction	-.507(<.001)	.676(<.001)	1

3.5 대상자의 자아존중감, 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향

연구 대상자의 삶의 질에 미치는 요인을 다중회귀로 분석한 결과, 생활 만족도($\beta=-.512, p<.001$)는 통계적으로 유의한 것으로 나타내며, 모형의 설명력을 나타내는 결정계수(R^2)는 .251로 이 모형의 설명력은 25.1%이었다 [Table 5].

따라서 생활 만족도가 높을수록 삶의 질에 영향을 주는 것으로 나타났다.

[Table 5] Influencing factors on self-esteem, life satisfaction of quality of life

Categories	B	SE	β	t	p
Variables	13.106	.828		15.820	<.001
Self-esteem	.004	.035	.008	.111	.912
Life satisfaction	-.192	.027	-.512	-7.137	<.001

Adj. $R^2 = .251, F=6.941, p<.001$

4. 논의

본 연구는 노인대학 프로그램 참여 노인을 대상으로 노인들의 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고, 노인대학을 다니는 노인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 간호중재 개발을 위한 기초자료로 활용하기 위한 목적으로 시행하였다. 그 결과를 토대로 논의하고자 한다.

본 연구에서 자아존중감 평균 점수는 31.55점으로 본 연구 대상자들의 자아존중감은 다소 높은 것으로 나타났다. 이는 노인복지관의 노인대학을 이용하는 노인의 우울, 자아존중감 및 삶의 질을 연구한 Kim[18]의 연구에서 자아존중감 평균 점수가 27.78점으로 다소 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 그리고 노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 연구한 Kim[8]의 연구결과에서 여가활동을 잘 하는 노인들의 자아존중감과 생활 만족도가 높았다고 하였고, 여가활동 참여 만족도가 자아존중감에 미치는 영향요인 분석을 한 Lee와 Nam[219]의 연구에서도 본 연구 결과와 유사한 결과를 나타냈다. 노인대학 프로그램을 이용한 후 자아존중감과 삶의 만족도를 연구한 Han과 Cho[20]의 연구에서도 대상자들의 자아존중감 점수가 다소 높았다

고 하였고, 노인을 대상으로 여가활동 프로그램 참여에 대해 연구한 Lee와 Hong[9], 노인 생활체육참여 프로그램과 관련된 연구를 한 Ko와 Seo[11]의 연구결과에서 생활체육참가 노인이 비참가 노인에 비해 자아존중감이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 같은 맥락을 보였다. 이는 여가활동을 즐기지 못하고 무료하게 집에만 있는 노인보다 여가활동을 즐기기 위해 노인대학 등의 다양한 프로그램 참여 노인에 있어서 프로그램 참여가 사회와 소통하는 계기가 되고, 배움의 기회를 가지게 함으로 소속감과 안정감을 갖고 자기 자신에 대해 긍정적 개념으로 자신을 가치 있는 존재라고 평가[8]한 결과라고 생각된다. 그러므로 지역사회에 거주하는 노인들이 여가생활을 하며 보낼 수 있는 공간과 시설이 마련되어야 될 것으로 생각되며, 매년 일률적인 프로그램을 운영하는 지역 사회 노인대학에서는 노인들의 자발적인 참여를 유도할 수 있도록 새로운 프로그램의 개편과 더불어 자아존중감을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램을 개발해야 된다 생각된다.

본 연구에서 생활만족도 평균 점수는 28.97점으로 다소 높아 것으로 나타났다. 이는 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향을 연구한 Kim[8], Lee와 Hong[9]의 연구결과에서 여가활동에 참여할수록 생활 만족도가 더 높았다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다. 또한 노인대학 프로그램 이용 후 자아존중감과 삶의 만족도에 관한 연구를 한 Han과 Cho[20]의 연구 결과에서 삶의 만족도가 다소 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였으며, 노인 복지회관을 이용한 후 노인의 삶의 경험을 연구한 Lee[21]의 연구에서도 삶의 만족도가 다소 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 같은 맥락이라 할 수 있다. 생활만족도는 생활전방에 걸쳐 느끼는 한 개인의 주관적인 감정에 대한 판단 혹은 자신의 기대에 대한 충족으로 본 연구에서와 나타난 이러한 긍정적인 결과는 가정에서 무료한 여가생활을 보내는 것 보다 노인대학 등의 기관과 시설의 프로그램 참여를 통해 사회교육과 더불어 사회단체 참여의 기회도 되므로 한 개인이 노화되어 가는 과정에서 현실에 적응하여 얻을 수 있는 성공적인 노화의 개념과 직결되는 요소라 할 수 있다 [5]. 그러므로 노인 자신이 가정에만 머물면서 무료한 여가생활을 보내기 보다는 지역사회의 다양한 기관과 시설에서 진행되는 프로그램에 참여하는 적극성을 보이고, 이러한 프로그램에 적극적으로 참여하여 여가생활을 즐

기려는 긍정적인 사고의 전환이 필요하다 생각된다. 사회 및 국가적 차원에서도 노인대학 등의 기관과 시설에 대한 재정적 지원을 통하여 다양한 프로그램을 개발과 지속적인 증가 추세를 보이는 노인들의 여가생활을 즐길 수 있는 폭을 넓혀주는 것도 매우 중요하다 생각된다.

본 연구에서 삶의 질 평균 점수는 9.04점으로 다소 높은 것으로 나타났다. 이는 일개 시 노인대학 노인들의 지각된 건강상태, 수면, 우울이 삶의 질에 미치는 영향을 연구한 Chang, Bae와 Park[22]의 연구 결과와 같은 맥락으로 이해 될 수 있다. 그리고 일 지역 사회복지관을 이용하는 노인을 대상으로 한 Cho[23]의 연구와 노인의 우울, 자아존중감, 삶의 질을 연구한 Kim[18]의 연구에서 보통 이상의 삶의 질 정도를 나타내어 본 연구 결과와 맥락을 같이 한다 하겠다. 노년기의 삶의 질이란 노인 자신의 일생에 대한 행복 및 생의 목표 달성과도 직접 연결되기 때문에 한 개인의 성공적인 삶을 파악하는데 있어서 매우 중요하다 할 수 있다. 본 연구에서 삶의 질이 다소 높은 것으로 나타났는데 이는 노인대학 프로그램에 참여하는 노인들이 프로그램 참여로 서로에게 의지하고 말벗이 되어 줌으로 생활의 활력소 역할이 됨으로 이러한 결과가 나타난 것으로 생각된다. 생활에서의 만족감은 삶의 질에도 많은 영향을 미친다고 생각된다. 지역사회 노인대학 등의 기관과 시설에 대한 사회 및 국가적 차원에서 적극적인 지원을 통해 노인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발이 무엇보다 절실하다 여겨진다.

본 연구에서 대상자의 일반적인 특성에 따른 삶의 질은 여자이면서 연령이 많을수록, 사별이면서 문맹일 경우가 삶의 질이 더 높았으며, 혼자 사는 경우와 경제적 수준이 높을수록 삶의 질이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 일개 지역사회 노인의 신체적 기능, 수면의 질, 삶의 질에 관한 연구를 한 Yang[24]의 연구 결과의 일반적인 특성에 따른 삶의 질 정도를 살펴보면, 경제적인 수준이 높을수록 삶의 질에 높다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다. 하지만 동거유형에 있어서 가족과 함께 사는 경우와 형제·자매끼리 사는 경우가 삶의 질이 높다고 하여 본 연구 결과와 일치하지 않았다. Sohn[25]의 연구에서는 경제적 수준이 좋을수록 삶의 질에 중요한 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구 결과와 맥락을 같이 한다 할 수 있다. 농촌지역 노인의 사회적 지지와 삶의 질을 연구한 Seo와 Han[26]의 연구에서도 동거유형의 경우 가족과 함께 생활할수록 삶의 질이 높다는 연구결과는 본 연구

결과와 일치하지 않았다. 본 연구에서 이러한 결과는 혼자 살아도 노인대학을 다니므로 서로 많이 의지하고 어려울 때 서로 힘이 되어 주며 가족이나 형제·자매처럼 서로의 말벗이 되어주므로 삶의 질의 향상에 기여했을 것으로 생각된다. 따라서 노인인구가 점점 증가됨에 따라 독거로 생활할 노인의 수가 증가될 것이 예상되므로 이들 노인들의 삶의 질 향상을 위하여 이웃과 지역사회와의 유대관계를 돈독히 하여 노인의 자아존중감을 높여 주고 안정감을 제공하여 삶의 질을 향상시킬 수 있는 보건의료복지 프로그램 개발이 더욱 절실히 요구된다[25].

본 연구에서 대상자의 자아존중감, 생활만족도, 삶의 질의 상관관계를 분석한 결과, 역상관관계로 연구 대상자들의 삶의 질이 낮을수록 자아존중감과 생활만족도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활 만족도에 미치는 영향에 대해 연구한 Lee와 Hong[9]의 연구와 노인의 여가활동이 생활 만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 연구한 Kim[8]의 연구에서 정적 상관관계이지만 자아존중감이 높을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 맥락을 같이한다 할 수 있다. 이용시설 참여노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 연구한 Jeong과 Sim[27]의 연구에서 자아존중감이 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감과 삶의 질의 관련성을 검증한 연구 Song[28]에서 자아존중감이 삶의 질을 향상시키는 요인으로 확인되어 본 연구 결과와 유사하다 할 수 있다. 그리고 연구 대상은 다르지만 Kwon[29]의 중년여성의 삶의 질, 자아존중감, 생활만족도의 상관관계 분석을 한 연구에서 삶의 질과 생활만족도 간의 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구 결과와 맥락을 같이 한다고 할 수 있다. 그러므로 지역사회 노인대학 등과 같은 기관과 시설에서 운영되는 다양한 프로그램들이 지역사회 노인들의 여가활동을 촉진시켜 자아존중감과 생활만족도를 향상시킬 수 있다는 것을 알 수 있었다.

본 연구에서 대상자의 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 영향을 미치는 영향을 살펴보면, 생활 만족도가 높을수록 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 노인의 삶의 질과 삶의 만족도에 관한 연구를 한 Choi와 Ha[30]의 연구에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과와 맥락을 같이 하였다. 하지만 연구 대상이 달라 직접적인 비교는 어려우나 중년여성 인지한 삶의 질이 자아존중감, 생활만족도에 미치는 영향을 연

구한 Kwon[29]의 연구에서 자아존중감과 생활만족도가 삶의 질에 영향을 미친다고 하여 본 연구 결과와 부분적으로 일치하는 결과를 보였다.

이와 같이 본 연구결과에서 생활만족도가 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지역사회 노인대학 등과 같은 기관과 시설을 다니는 노인들의 생활만족도를 향상시켜 삶의 질을 높이기 위해서는 일상생활수행능력, 사회적 영역, 심리적 영역, 신체적 영역을 만족시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발이 무엇보다 중요하다. 또한 노인들이 긍정적으로 자신을 바라보고 자신을 존중할 수 있는 사회적 환경을 조성하는 것이 무엇보다 필요하다 여겨진다. 지역사회 노인들의 기관과 시설 등의 프로그램에 적극적인 참여를 독려할 수 있는 공적·민간차원의 네트워크 형성과 더불어 경제적 지원이 지속적으로 제공되어야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 노인대학 프로그램 참여 노인의 자아존중감과 생활만족도 및 삶의 질 정도와 노인대학을 다니는 노인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 간호중재 개발을 위한 기초자료로 활용하기 위해 연구를 시도하였다.

그 결과, 자아존중감과 생활만족도는 비교적 긍정적인 것으로 나타났으며, 삶의 질도 다소 높은 것으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 따른 삶의 질을 분석한 결과로 성별, 나이, 결혼상태, 교육수준, 동거유형, 경제 상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 연구 대상자의 자아존중감, 생활만족도, 삶의 질의 상관관계를 분석한 결과, 자아존중감이 높을수록, 생활만족도가 높을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 그리고 연구 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 다중회기 분석한 결과, 생활만족도는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 종합하여 보면, 노후에 만족스런 삶을 영위하기 위해서는 노년기에 자아존중감과 생활만족도를 향상시킬 수 있는 다각적인 노력이 필요하다. 사회 및 국가적 차원에서는 노인들을 위한 다양한 정책과 지원이 있어야 하며, 노인들은 노인대학 등의 기관과 시설의 프로그램의 적극적인 참여로 사회생활을 영위하고 자아존중감과 생활만족도를 높여 노년기의 삶을

풍요롭게 살 수 있도록 지지해 주는 것이 필요하다 생각된다. 그리고 지금까지의 노인대학 등의 기관과 시설에서 운영되어 온 일률적인 프로그램 제공보다는 노인 개인의 특성에 맞는 다양한 프로그램 개발로 노인들이 많이 참여할 수 있도록 적극적인 지원체계가 강화되어야 할 것이다. 노인들이 느끼는 자아존중감과 생활만족도 정도는 개인마다 다를 수 있기 때문에 노인 개인의 특성에 맞는 평생교육의 기회를 제공하고, 사회적, 심리적인 측면의 다각적인 접근을 통한 다양한 프로그램을 개발·적용하여 지속적인 추후연구가 이루어져야 할 것을 제언한다.

References

- [1] Korea National Statistical Office. 2013 Eldery statistics. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/5/index.borad?bmode=read&aSeq=038388, 2014.
- [2] H. S. Kong. "A study on the effects of the elderly's social support and self-esteem on the suicidal ideation" *Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, seoul*, 2011.
- [3] Rosenberg, M. "Society and adolescent self image, Princeton" NJ: Princeton University Press, 1965.
- [4] S. H. Jang, C. S. Kim, M. R. Kim. "An effect the social support on the self-esteem and life satisfaction in elderly" *Journal of Ease-West Nursing Research*, 14(2), pp. 39-46, December, 2008.
- [5] Monica, A. "Wisdom and life satisfaction in old age" *Journal of Gerontology*, 52, pp. 15-26, 1997.
- [6] Fisher, B. J. "Successful aging life satisfaction, and generativity in later life" *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239-250, 1995.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2190/HA9X-H48D-9GYB-85XW>
- [7] S. H. Kim, S. S. Lee. "A Study on Self-esteem and Life satisfaction fo the elderly" -Focused on whether the elderly participated in the elderly employment promotion project or not- *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(1), pp. 309-327, February, 2009.
- [8] Y. G. Kim. "The effect of self-esteem between leisure activity and life satisfaction of the elderly" *Journal of Ease-West Nursing Research*, 14(1), pp. 44-55, June, 2008.
- [9] B. J. Lee, S. O. Hong. "The effect of older people's activities on their self-esteem and life satisfaction" *Tourism Institute of Northeast Asia*, 8(2), pp. 139-156, May, 2012.
- [10] G. Y. Kim. "The effect for the leisure activity program of kyungrodang on life satisfaction and self-esteem of the senior : comparison of activity versus unactivity for the leisure activity program of kyungrodang in suwon city" *Unpublished master's thesis, Kyonggi University, kyonggi*, 2005.
- [11] Y. J. Ko, J. G. Seo. "The effect of aged soprts participant's of program participation on self-esteem and life satisfaction" *Journal of Sport and Seisure Studies*, 38, pp. 641-651, 2009.
- [12] Y. J. Lee. "The relationship of stress, social support self-esteem, depression and anxiety" *Unpublished master's thesis, Seoul Woman University, seoul*, 1996.
- [13] J. Yoon. "A study on development of life satisfaction in elderly" *Korean Psychological Association Abstract*, 1982
- [14] J. A. Choi. "Social Support Network and Life Satisfaction of the Elderly" *Unpublished master's thesis, Hanyang University, seoul*, 1991.
- [15] EuroQol Group. (1990). EuroQol: a new facility for measurement of health-related quality of life. *Health Policy*, 16, 199-208.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0168-8510\(90\)90421-9](http://dx.doi.org/10.1016/0168-8510(90)90421-9)
- [16] Y. K. Park, S. R. Suh, J. E. Kim. "Factors influencing quality of life in elderly diabetic patients of Korea: Analysis from the Korea national health and nutrition examination survey in 2008. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 31(3), 479-481, 2011.
- [17] S. Y. Kim, S. Y. Sohn. "Factors related to health related quality of life in rural elderly women" *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 14(2), pp. 91-98, 2012.
- [18] M. S. Kim, "A study on depression, self-esteem and quality in the elderly" *Unpublished master's thesis, Hanyoung University, seoul*. 2014.
- [19] K. J. Lee, K. S. Nam. A study on the effect of the degree of satisfaction with the participation at the leisure activities to the sense of self-respect" *Journal of Welfare for the Aged*, 53, pp. 59-81, September, 2011.
- [20] D. S. Han, S. J. Cho. "On study on self-esteem and the satisfaction after attending the programs for the elderly" *Korean Journal of Care Management*, 9, pp. 115-132, August, 2013.
- [21] E. H. Lee. "The Life-Experience Process of the Elderly after Using the Senior Welfare Center: A Grounded Theory Approach" *Unpublished master's thesis, Chung Ang University, seoul*, 2005.
- [22] K. O. Chang, D. E. Bae, S. G. Park. "Effect perceived health status, sleep and depression on quality of life of

elderly school participants” *Journal of muscle Joint Health*, 19(3), pp. 329-339, December, 2012.

[23] Y. S. Cho. “Predicting factors influencing on quality of life of the elderly using social welfare facilities in a community” Unpublished master’s thesis, *Chonnam National University, Gwangju*, 2012.

[24] S. A. Yang. “A study on the relationship among physical function, quality of sleep and quality of life for the elderly in a community” *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(5), pp. 335-345, May, 2013.

[25] S. Y. Sohn. “Comparative study on the quality of life of the elderly and itys’ affecting factors between rural and urban areas. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 26(30), pp. 601-615. 2006.

[26] H. S. Seo, Y. H. Han. “Effect of health-related indexes on life satisfaction for the elderly people” *Korean Journal of Research in Gerontology*, 15, pp. 601-615, 2006.

[27] M. Y. Jeong, M. Y. Sim. “A Study on the Quality of Life for the Elderly Participating Social welfare Using Facilities: Focused on the Program’s Participation, Self-esteem and Depression” *Journal of the Korean Gerontological Society*, 29(4), pp. 1539-1557, 2009.

[28] K. S. Song. “Influencing Factors of Self-Esteem in the Elderly, *Unpublished master’s thesis, Kyung Hee University, seoul*, 2007.

[29] H. G. Kwon. “The effect of the quality of life as recognized by the middle aged women on the self esteem and satisfaction of life” *Unpublished master’s thesis, Yeungnam University, Gyeongbuk*, 2011.

[30] H. S. Choi, J. G. Ha. “A study on the relations between the quality of life and the life satisfaction of the elderly” *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, 23(3), pp. 559-569, 2012.

장 경 오(Koung-Oh Chang)

[정회원]



- 2003년 8월 : 부산가톨릭대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2008년 2월 : 부산대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1991년 6월 ~ 1995년 10월 : 경상대학교병원 간호사 근무
- 1996년 10월 ~ 2007년 2월 : 양산시, 진주시보건소 근무
- 2014년 1월 : 진주보건대학교 간호학과 교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 간호학과 교수

<관심분야>

지역사회간호, 건강증진