

# 이웃사랑봉사단 활동을 경험한 독거노인의 삶의 질과 스트레스의 상관관계

홍은희\* 김순애\*, 이주영\*

\*서울여자간호대학교 간호학과

## The relationship between quality of life and stress of the elderly living alone who experienced activities of volunteer

Eun-Hee Hong\* · Soon-Ae Kim\* · Joo-Young Lee\*

\*Seoul Women' s college of Nursing

### Abstract

**Purpose** The purpose of this study is to investigate the quality of life and stress level of the elderly living alone in their neighborhood volunteers. **Methods** Data collection was done from July 1 to October 1, 2015 and the data were collected by self-reported questionnaire at Nowon community in Seoul area in South Korea. The subjects were 146 older adults living alone agreed to participate in the study(accepted by IRB). The questionnaire was constructed with quality of life 26 items, 5-point Likert type scale(1-5), stress 15 items, 5-point Likert type. The data were analyzed by descriptive statistics. **Results** Socially isolated older adults had significantly higher scores ( $3.7\pm.03$ ) in quality of life, moderate scores ( $2.9\pm.03$ ) in stress. **Conclusion** The peer support undertaken by older community volunteers was effective in improving quality of life in socially isolated older adults. It is necessary to listen to the voice of elderly people living alone through the activation of volunteer groups in the community

**Keywords:** Quality of life, Stress, Elder, Volunteer

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

우리나라의 65세 이상의 노인인구의 비율은 2020년에는 15.7%, 2030년에는 24.3%로 초고령 사회가 될 전망이다. 이 중 전체 노인가구수는 407만 2천 가구이며, 독거노인의 비율 26.2%로 조사되었다. 2012년 우리나라의 기대수명은 81.44년이며 질병유병율은 고혈압 54.8%, 관절염40.4%, 당뇨 20.5%, 요통 19.9% 뇌졸중 7.3%등의 순으로 보고되었다. 평균수명의 연장

으로 노년기가 길어지면서 신체적으로 혹은 정신적으로 노년기의 건강은 고령이 되면서 점점 악화되고 있고, 산업화에 따른 핵가족화, 개인주의 가치관의 확산, 이혼율의 증가 등으로 인 가족의 전통적인 노인부양의 식은 현저하게 약화되고 있는 실정이다. 노인독거가구나 노인부부만으로 구성된 가구에 속하는 노인 인구의 유병률이 월등이 높으며, 특히 정서적 건강상태가 가족 동거노인이 독거노인보다 높은 것으로 조사되었다. 혼자서 생활하는 독거노인은 절대 빈곤 상태에 놓여있고, 가족의 경제적 지원이나 신체적 질병에 대한 보호 및 간호, 유대감 형성 등 부양 서비스를 제대로 받지 못해

†본 연구는 2015년도 서울여자간호대학교 교내 연구비 지원으로 수행됨(snjc2015-026)

†Corresponding Author :Joo Young Lee, Associate Professor, Seoul Women' s College of Nursing 38 Ganho Dae-Ro , E-mail: daisy58@nate.com

Received April 20, 2017; Revision Received May 10, 2017; Accepted June 10, 2017.

취약한 상태에 놓여 있다. 독거노인 중 50%는 치료가 필요한 신체적 질환을 가지고 있으나, 절반만이 전문적 치료를 받는 것으로 나타났다. 취약한 상황에 있는 독거노인은 치료시설의 낮은 접근성, 거동의 불편함, 치료의욕이 적극적이지 않고 병식의 부재 등의 이유로 제시된다.

삶의 질이란 신체적, 정신적, 사회경제적, 영적 영역에서 개인이 지각하는 주관적인 안녕 상태로, 신체적, 정신적 심리사회적, 영적측면에 초점을 둔 건강관련 삶의 질을 평가하여야 한다고 하였다. 여성독거노인의 삶의 질에는 건강상태 지각, 우울, 일상생활활동이 영향을 미친다고 보고하였으며, 노인은 사회적 지지가 높을수록 삶의 질도 높은 것으로 나타났다. 남자 독거노인들은 독거노인들보다 스트레스가 두 배 이상 높고 자살 생각을 4배 이상 더 많이 하였지만, 노인의 스트레스가 자살 생각에 직접적인 영향을 미치는 것은 아니라고 하였다. 남자 독거노인들은 스트레스가 많을수록 우울하며, 우울할수록 음주경향을 보인다고 하였다.

S시 N구에서는 자살 없는 행복한 가정, 안전한 구를 만들기 위해 생명지킴이들의 조직체인 '이웃사랑 봉사단'을 2011년 7월부터 운영하고 있다. '이웃사랑 봉사단'은 19개 동에 배치되어 자살위험군을 살피면서, 이들에 대한 정서적 지원을 하는 등 자살예방 사업 전개를 위한 구심점 역할을 하고 있는 생명지킴이들의 조직체를 말한다. (<http://www.nowon.kr>)

이에 본 연구에서는 이웃사랑봉사단활동을 경험한 독거노인의 삶의 질, 스트레스 정도를 확인하고 삶의 질, 스트레스의 상관관계를 규명하고자 하였다. 이웃사랑 봉사단 활동을 경험한 독거노인의 질적인 서비스 지속 가능성의 제고와 향후 제도 개선 방안 도출에 기초자료로 제공하고자 시도되었다.

## 1.2 연구의 목적

독거노인의 삶의 질, 스트레스 정도를 확인한다.

독거노인의 삶의 질, 스트레스의 관계를 파악한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 이웃사랑봉사단활동을 경험한 독거노인의 삶의 질, 스트레스의 상관관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2.2 연구도구

### 2.2.1 삶의 질(한국판 WHOQOL)

한국판 WHOQOL은 세계 보건기구에서 제작한 삶의 질 척도(World Health Organization Quality of life assessment Instrument: WHOQOL)의 한국판 간편형으로 지난 2주 동안 대상자가 느낀 삶의 질을 주관적으로 평가하는 자가보고식 검사이다. 이는 신체적 영역(Physical health), 심리적 영역(Psychological health), 사회적 관계 영역(Social relationships), 환경 영역(Environment) 등 4개의 영역과 24개의 하부 척도, 전반적인 삶의 질 2문항을 포함한 26문항이다.

각 문항의 점수는 1점에서 5점까지로 부정적 항목은 역문항으로 계산을 하여 삶의 질이 높을수록 척도의 점수가 높게 계산된다. 영역 점수는 영역 내에 포함된 모든 항목 점수의 평균에 4를 곱하여 계산하였고, 그 범위는 4에서 20의 범위이며, 총점은 영역 점수의 합으로 계산하였다.

### 2.2.2 스트레스

서현미, 유수정, 하양숙이 번안하여 사용한 척도(Seo's Elderly Stress Scale)를 수정보완하여 남기만, 이정은이 재사용한 척도를 사용하였다. 각 문항의 점수는 1점에서 5점까지로 부정적 항목은 역문항으로 계산을 하여 스트레스가 적을수록 점수가 낮게 계산된다.

## 2.3 연구 대상 및 표집방법

본 연구의 대상자는 2015년 4월 1일부터 8월 31일까지 서울특별시 N구의 본 연구에 참여를 허락한 이웃사랑 봉사단의 도움을 받는 독거노인 160명을 편의표집을 하였으나 불성실한 응답을 보인 설문지를 제외하고, 146명을 대상으로 하였다. 질문지 회수율은 91%였다. 본 연구의 자료수집은 독거노인에게 연구의 목적을 설명한 후 참여를 원하는 대상자에게 설문지를 읽고 응답하게 하거나 읽어드려 응답하게 한 후 회수하였다. 응답에 소요되는 시간은 약 10분~30분 정도였다.

## 2.4 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/Win Version 23.0을 사용하여 빈도와 백분율, t-test, ANOVA, Pearson 상관분석을 하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 각 변수의 평균과 표준편차를 구하였다. 삶의 질, 스트레스

의 관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 구하였다.

### 3. 연구 결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 남자 58명(30.2%), 여자88명(45.8%)이었고, 종교는 개신교가 54명(28.1%), 천주교 42명(21.9%), 불교 32명(16.7%)의 순이었다. 학력은 무학 79명(41.1%), 초졸 57명(29.7%)순이었고, 연령은 65세-70세 는 63명(32.8%), 76세~80세는 44명(22.9%), 71세~75세는 24명(12.5%)순이었다. 독거기간은 1~5년이 52명(27.1%), 21년 이상은 49명(25.5%), 6~10년은 29명(15.1%)순으로 나타났다.

<Table 1> Results of General characteristics (N=146)

Characteristics	categories	N(%)
Gender	male	58(30.2)
	female	88(45.8)
Religion	None	18(9.4)
	Catholic	42(21.9)
	Christian	54(28.1)
	Buddhism	32(16.7)
Academic background	none	79(41.1)
	Graduated primary school	57(29.7)
	Over Middle school graduation	10(5.2)
Age (years old)	65-70	63(32.8)
	71-75	24(12.5)
	76-80	44(22.9)
	over 81	15(7.8)
Solitary period (year)	1~5	52(27.1)
	6~10	29(15.1)
	11~20	16(8.3)
	over 21	49(25.5)

#### 3.2 대상자가 지각하는 삶의 질

독거노인의 삶의 질은 평균 3.2점이었고, 신체적 영역은 평균 2.8점, 심리적 영역은 평균 2.8점, 사회적 관계 영역은 평균 3.7점, 환경영역은 평균 3.2점, 일반적인 삶의 질의 평균은 3.7점으로 나타났다.

<Table 2> Mean, SD and Range of major variables (N=146)

variables	M±SD	Range
Quality of life	3.2±0.3	1-5
Physical health	2.8±0.3	
Psychological health	2.8±0.3	
Social relationships	3.7±1.0	
Environment	3.2±0.3	
General QOL	3.7±0.9	

학력에 따른 삶의 질 전체 평균값은 3.2±0.3이었다.

<Table 3> Results of QOL for academic background

Academic background	M±SD	N
None	3.3±0.3	79
Graduated primary school	3.2±0.3	57
Over Middle school graduation	3.3±0.4	10
Total	3.2±0.3	146

독거기간이 36~40년이었을 때 낮아지고, 그 이후에 조금 증가한 것을 볼 수 있다.

<Table 4> Results of QOL for solitary period

Solitary period(year)	M±SD	N
0-5	3.3±0.3	52
6-10	3.2±0.3	29
11-15	3.2±0.3	15
16-20	3.0	1
21-25	3.3±0.3	19
26-30	3.3±0.4	5
31-35	3.3±0.4	16
36-40	3.0±0.2	3
over 41	3.3±0.4	6
total	3.2±0.3	146

연령에 따른 삶의 질은 평균 3.3점으로 나타났다.

<Table 5> Results of QOL(Quality of life) for age

Age(years old)	M±SD	N
65-70	3.2±0.3	63
71-75	3.3±0.4	24
76-80	3.3±0.3	44
over 81	3.2±0.3	15
total	3.3±0.3	146

### 3.3 대상자가 지각하는 스트레스

스트레스 정도는 평균 2.9점으로 나타났다.

<Table 6> Results of Stress

(N=146)

Variable	M±SD	Range
Stress	2.9±0.3	1-5

독거기간에 따른 스트레스 정도는 36~40년의 독거기간에서 스트레스가 평균 3.1점으로 다소 높게 나타났으며, 21~25년의 독거기간에서 스트레스가 평균 2.9점으로 다소 낮게 나타났다.

<Table 7> Results of Stress for solitary period

Solitary period(year)	M±SD	N
0-5	3.0±0.2	52
6-10	3.0±0.3	29
11-15	2.8±0.4	15
16-20	3.1±0.4	1
21-25	2.8±0.3	19
26-30	2.8±0.2	5
31-35	2.9±0.3	16
36-40	3.1±0.4	3
Over 41	3.0±0.4	6

성별과 스트레스의 평균은 2.9점으로 나타났다.

<Table 8> Results of Stress for Gender

Gender	M±SD	N
male	2.9±0.3	58
female	2.9±0.3	88
total	2.9±0.3	146

중졸 이상이 스트레스가 평균 3.0점으로 나타났다.

<Table 9> Results of Stress for academic background

Academic background	M±SD	N
None	2.9±0.3	79
Graduated primary school	2.9±0.3	57
Over Middle school graduation	3.0±0.4	10
Total	2.9±0.3	146

종교에서는 무종교자가 스트레스가 평균 3.0점으로 나타났다.

<Table 10> Results of Stress for Religion

Religion	M±SD	N
None	3.0±0.4	18
Catholic	3.0±0.3	42
Christian	3.0±0.3	54
Buddhism	2.7±0.3	32
total	2.9±0.3	146

### 3.4 지각하는 스트레스와 삶의 질의 상관관계

스트레스와 삶의 질은 역상관관계가 있는 것으로 (-1.65, p<.05), 스트레스가 높을수록 삶의 질은 감소하는 것으로 나타났다.

<Table 11> Correlation Matrix among Stress, QOL

Variable	Stress
Stress	1
QOL	-1.65 *

\*p<.05

## 4. 결론 및 논의

본 연구는 이웃사랑봉사단활동을 경험한 독거노인의 삶의 질, 스트레스의 상관관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과 스트레스가 높을수록 삶의 질은 낮아지는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의를 하고자 한다.

첫째, 대상자들의 삶의 질은 비교적 높게 평가되었다. 이는 여성 독거노인이 혼자 지내는 삶을 외롭거나 처량한 것이 아닌 홀가분함으로 받아들일 수도 있고, 대상자들이 연구자와 대화를 하는 과정 속에서 통찰력을 얻고 의식을 확장하여 자신의 삶에 대해 긍정적인 시각을 가질 수 있다. 이는 이웃사랑봉사단의 활동으로 대상자들은 홀로 지내고 있지만 봉사자와의 대화를 하는 과정을 통하여 삶에 대한 긍정적인 시각을 가진 것으로 생각된다. 따라서, 이웃사랑봉사단의 활동 등 지역사회 내에서 독거노인을 방문하는 활동을 활성화 될 수 있는 인프라를 구축하는 전략이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 중등 이상의 학력을 가진 대상자들이 삶의 질이 비교적 낮고, 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 대상자들은 한국역사의 특수성으로 일제 강점기와 6.25 전쟁을 겪은 세대로 경제적 어려움으로 고학력자가 많지 않은 시기를 겪었다. 이러한 시기에 중등 이상의 학력은 비교적 안정적인 경제수준을 가지고 있었다고 여

겨진다. 현재 자신의 삶과 과거의 삶을 비교하면서 삶의 질은 낮아지고, 스트레스는 더 높아진 것으로 생각된다. 노년기에 사회적 교류를 통하여 경제적, 정신적, 심리적 문제를 완화시키고, 무료한 노후 생활을 벗어날 수 있게 할 필요가 있다. 여가활동 등의 사회적 교류를 통해 타인과 친밀한 관계를 맺으면 통합감을 형성할 수 있는 기회가 생기고 삶의 질도 높아져서 노년을 성공적으로 보낼 수 있을 것으로 보여진다.

셋째, 대상자들이 독거의 생활을 받아들일 수 있도록 돕는 간호가 요구시 되고 있다. 수명이 연장됨에 따라 장수를 누리하고자 했던 오랜 소망에서 어떻게 질적인 삶을 사는가의 방향으로 관심이 모아지면서 노년의 변화된 상황에서 새로운 삶을 찾아 가는 신노년학이 주목을 받고 있다. 다시 말해 다양한 변화에 적응하면서 삶의 만족과 의미를 찾아가는 것이다. 스웨덴의 사회학자인 Lars Tornstam은 노년초월이라는 개념으로 이 과정을 설명하면서, 노년초월에 도달한 노인들은 노화를 정상적인 성장·발달 과정의 한 부분임을 인식하고, 신체적, 심리적, 사회적 노화에서의 변화를 자연스럽게 받아들인다고 하였다. 따라서 노화과정에 수반되는 다양한 변화를 이해하고, 신체적·정신적 차원을 포함하는 총체적인 건강 요구에 직면해 있는 노인 대상자를 도와 노화를 수용하고, 자기가 처한 환경에서 최대한 건강하게 살 수 있도록 도울 필요가 있다. 지역사회내 자원봉사단들은 독거노인들의 삶의 경험을 이해하고 도와줌으로써 대상자들이 또 다른 차원의 생을 발견하고 보다 편안하고 인격적인 삶으로 지향할 수 있도록 돌봄의 역할이 필요하다고 사료된다.

넷째, 독거기간에 따른 삶의 질은 독거기간이 늘어날수록 점차적으로 높아지는 것을 확인하였다. 이는 독거기간이 길어지면서 혼자 사는 삶에 적응과 순응을 하면서 늘어 난 것으로 보여지는데 Erikson이 말한 9단계인 노년초월의 단계와 같은 맥락을 가지고 있는 것으로 사료된다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

독거노인들이 변화된 상황을 받아들이고, 그 안에서 질적인 삶을 도울 수 있도록 다양한 여가활동 프로그램 등에 참여시킬 필요가 있다.

지역사회내 자원봉사단의 말벗 도우미, 방문간호서비스 등 서비스 활성화를 통해 독거노인들의 목소리에 귀를 기울일 필요가 있겠다.

본 연구결과를 통해 활동을 경험한 독거노인들의 특성화된 프로그램 개발과 적용한 연구가 필요하고, 본 연구의 결과를 일반화를 하는데 제한점을 제시한다.

## 5. References

- [1] Statistics Korea(2012), "Estimation of future [Internet]". Daejeon: Statistics Korea.<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>
- [2] Oh, S.G.(2011), "Confucian Theorization for Good Care: Centering on Their Possibilities as Alternative Policy." *Oriental Social Thought*, 24:209-47. DOI :10.17207/jstc.2011.11.24.209
- [3] Kim S.K.(2004), "Socioeconomic Status and Chronic Diseases Prevalence Inequalities in Late Life" *Korean Association of Health and Medical Sociology*, 155-177.
- [4] You K.S. and Park H.S.(2003), "Comparison of Health Status between Senior People Living Alone and Those who Live with Their Families." *The Korean Gerontological Society*, 23(3):163-179.
- [5] Hwang M.J.(2012), "Effect factor of using 2010 Census of population housing data for Elderly Source of living expenses." *Statistics Korea*.
- [6] Hyun, J. and Yoon, S.H.(2015), "Factors Affecting Self-Consolidation of the Elderly Living Alone." *Journal of Korean Nursing Education*, 21(4):498-507.
- [7] Jung H.G. Ahn S.M. Park M.H. Kim N.H. Park K.W. Joe S.J. Jung I.K. Jo I.H. and Han C.S.(2006), "Survey of Public Health Service Needs of Live-Along Elders in Urban Area", *Korean Association for Geriatric Psychiatry*, 10(2):80-83.
- [8] No Y.J. (1988), "The Analysis of quality of life in middle-aged people resident in Seoul", *Yonsei university mater's dissertation*.
- [9] Kim O.S. and Baek S.H.(2003), "The relationship between the loneliness, social support and family function of the elderly." *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3):425-32.
- [10] Seo I.K., and Cho H.C.(2013), "Mediation Effects of Depression in the Relationship between Stress and Suicidal Ideation of the

Elderly : A Comparative Study on People Who Live Alone and Those who Live with Family.” Journal of Welfare for the Aged Institute, 61(0):135-162.

[11] Hughes ME, Waite LJ(2002). “Health in household context: Living arrangements and health in late middle age.” Journal of health and social behavior, 43(1):1-21.

[12] Min, S.K. Lee, C.I. Kim, K.I. Suh, S.Y. and Kim, D.K.(2000), “Development of Korean version of World Health Organization Quality of Life Scale abbreviated version (WHOQOL-BREF)” , Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 39:571-579. doi:1045000308.

[13] Seo H.M. Yoo S.J. and Ha Y.S.(2001), “A Study on the Verification of the Profile of Seo’ s Elderly stress Scale (SESS)” , Journal of Korean Academy of Nursing, 31(1):94-106.

[14] Nam K.M., and Lee J.E(2012), “The Relationship between Older Adults Daily Life Stress and Their Successful Aging—Focusing on the Mediating Effect of Family Resilience—” Journal of Welfare for the Aged Institute, 57:85-112.

[15] Park, J.N(2004), “Lives of Elderly Women living Alone through their Life Historles.” Feminism Studies, 4(1):149-94.

[16] Sim, M.S.(2007), “The Living Experiences of Low-income Elderly Living Alone.” Journal of Korean Public Health Nursing, 21(2):171-81.

[17] Park Y.H., and Noh E.M(2015), “A Study on the Effects of Social Support on the Subjective Happiness of the elderly People.” Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly, 7(1):37-48.

[18] Holstein MB, and Minkler M(2003), “Self, society, and the new gerontology.” The Gerontologist, 43(6):787-96.

[19] Tornstam L(2005), “Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging” , Springer Publishing Company.

### 저 자 소 개

홍 은 희



현재 서울여자간호대학교 조교수. 서울여자간호대학교 간호학과, 연세대학교 행정대학원 사회복지전공, 을지대학교 대학원 간호학과 박사 관심분야 : 간호연구, 간호이론, 통계, 노인, 정신간호, 지역사회간호, 행정, 간호관리 등

이 주 영



현재 서울여자간호대학교 부교수 고려대학교 일반대학원 간호학 박사 관심분야 : 노인간호, 간호정책, 간호 질관리, 노인장기요양 서비스

김 순 애



현재 서울여자간호대학교 교수 연세대학교 대학원 간호학박사 관심분야 : 여성건강, 스트레스관리, 치유환경