

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.4.27>

JCCT 2021-11-5

중년여성의 성공적 노화와 SOC 대처전략이 삶의 질에 미치는 영향

Effects of Successful aging and SOC coping strategies on the Quality of life of Middle-aged women

이도영*, 노기옥**

Do-Young Lee*, Gie-Ok Noh**

요약 본 연구는 중년여성의 성공적 노화와 SOC 전략이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 전국의 40~65세의 중년여성으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN/PC 24.0 통계프로그램을 이용해 서술적 통계, Independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation, stepwise multiple regression으로 분석하였다. 연구결과 중년여성의 성공적인 노화, SOC 대체전략과 삶의 질은 정적인 상관관계가 있었으며, 삶의 질에 미치는 요인으로 성공적 노화($\beta=.41, p<.001$), SOC 대체전략($\beta=.17, p=.047$) 순으로 통계적 유의성이 확인되었다. 두 변수에 의한 설명력은 24.7%였다. 따라서 중년여성의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 성공적 노화와 SOC 대체전략을 증진시키는 프로그램의 개발과 적용이 필요하다.

주요어 : 중년여성, 성공적 노화, SOC 대처전략, 삶의 질

Abstract This study is a descriptive research study to understand the effects of successful aging and SOC coping strategy on quality of life in middle-aged women. The study subjects were middle-aged women (40~65years old) across the country, and data were collected using a structured questionnaire. The collected data were analyzed by descriptive statistics, Independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation, and stepwise multiple regression using SPSS WIN/PC 24.0 statistics program. The study found that successful aging of middle-aged women, SOC alternative strategies and quality of life were statically correlated, and statistical significance was identified in order of successful aging($\beta=.41, p<.001$) and SOC coping strategies($\beta=.17, p=.047$) as variables describing quality of life. In this study, the explanatory power by the two variables was 24.7%. Therefore, in order to improve the quality of life of middle aged women, it is necessary to study and program programs to enhance the SOC coping strategy of successful aging.

Key words : Middle-aged women, Successful aging, SOC coping strategy, Quality of life

*정희원, 창신대학교 간호학과 이도영 조교수 (제1저자)
**정희원, 건양대학교 간호학과 노기옥 조교수 (교신저자)
접수일: 2021년 8월 5일, 수정완료일: 2021년 8월 25일
게재확정일: 2021년 8월 30일

Received: August 5, 2021 / Revised: August 25, 2021
Accepted: August 30, 2021
*Corresponding Author: nkorn91@gmail.com
Dept. of nursing, Konyang University, Korea

1. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회의 발달된 과학 및 의료기술은 노인인구의 증가와 노년기의 연장을 가져왔으며, 노년기를 성공적으로 보내는 것은 노인들의 중요한 과제이다[1]. 통합적인 인생의 관점에서 노년기 삶의 질의 향상은 범국가적으로 달성해야 하는 궁극적인 목표로서 제시되고 있다[2]. 노화의 진행으로 노년기로의 이행이 발생되는 중년기의 생활양식과 삶은 노년기의 건강, 의존성 정도, 그리고 삶의 질에 크게 영향을 미치기 때문에 노년기를 성공적으로 보내기 위해서는 중년기를 어떻게 보내느냐가 중요하다[3]. 더욱이 2019년 통계에 따르면 한국 여성은 남성보다 6년 이상 더 긴 기대수명을 예상할 수 있어[4], 여성의 중년기 이후 삶에 대한 관심이 증폭되었다[5].

중년여성은 폐경과 함께 오는 홍조, 관절염, 피로감 등 신체적으로 노화를 실감하게 되며[6], 호르몬 생산 및 분비의 변화로 만성 성인질환에 이환되기 취약한 시기이다[7]. 생산과 침체 사이의 역할의 변화가 생기면서 우울이나 불안, 무가치감과 같은 문제가 발생하며[8], 이들의 사회적 역할 및 지위 변화와 가정과 직장에서의 이중적인 활동으로 심리적인 부담이 될 수 있다[9]. 더욱이 중년여성은 노부모와 성인자녀의 중간에서 세대간의 책임과 갈등의 중재를 담당하며, 가족 구성원들의 신체적 건강과 정신적 건강에도 많은 위기와 영향을 줄 수 있다[8]. 따라서 가정과 사회에서 중요한 역할을 감당하고 있는 중년여성의 노화 과정을 보다 긍정적인 측면으로 이끌어 줄 필요성이 있다.

국내에서는 2000년대에 노인 인구가 증가되면서 성공적 노화에 관련된 연구가 조금씩 활발해지기 시작하였는데[10], 성공적 노화는 노년기 이전의 생활을 계속적으로 유지하면서 주어진 상황을 기꺼이 수용하고 이에 적응하여 생을 만족스럽고 행복하다고 느끼고 사회적으로 바람직한 노후 생활을 영위하는 것이다[11]. 국내에서 시행된 다수의 연구에서는 노년기에 접어든 대상자에 국한하여 성공적인 노화의 결과를 확인하고 있다[12, 13, 14]. 그러나 노화는 단지 노인에게만 국한되는 것이 아니며 누구나 피할 수 없는 삶의 연속선상 중의 보편적 현상이며, 정신적으로 성숙해가는 심리적인 발달과정이다[15]. 노화 과정을 보다 긍정적인 측면을

강조한 성공적인 노화는 늙지 않는 것을 뜻하는 것이 아니라 잘 늙어가는 것을 뜻한다[16]. 노화의 과정적인 측면을 고려하였을 때, 특히 40세부터 65세까지 25년의 긴 기간에 해당하는 중년여성의 성공적인 노화에 대한 연구의 필요성이 있다.

한편, 전 생애 발달 관점에서 성공적 노화를 연구한 Baltes & Baltes[15]는 개인의 성공적 노화를 포함하는 평생 발달에 관한 모형인 ‘보상을 수반한 선택적 최적화 모델(SOC: The Model of Selective Optimization with Compensation)’을 제시하여 노화로 인한 손상과 기능 감퇴에도 불구하고 상실한 것을 보상하고 주어진 능력에 적합한 활동을 선택하여 보유한 기술을 최적화함으로써 성공적 노화에 이를 수 있다고 제시하였다. Baltes & Baltes[15]는 선택·최적화·보상을 통한 적응 과정으로 노화에 따라 상실과 쇠퇴부분이 많아지지만, 개인이 수행 가능한 영역을 제외하고 그 외에 다른 영역을 무시하는 선택(selection)과 자신의 효율성을 유지하기 위하여 선택한 영역의 수행을 최적화시키는 적정화(optimization)를 통하여 상실된 능력을 보완하는 보상(compensation)의 3가지 전략을 적절히 활용하는 정도에 따라 성공적 노화가 평가될 수 있다고 하였다. 따라서 중년여성의 노화 과정에서 SOC 대처전략의 정도와 활용은 성공적인 노화 과정을 위한 중재 개발에 필요한 기초자료로 다양한 연구가 이루어져야 할 것이다.

중년기를 어떻게 보내느냐 하는 것은 노년기 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 요소로서[17] 이 시기의 성공적인 노화와 삶의 질에 대한 평가가 필요하지만 아직까지 연구가 부족한 실정이다. 중년여성의 삶의 질 관련 요인으로는 가족스트레스[18], 갱년기 증상[19], 요실금[20]과 같은 단편적인 요소들을 제시하고 있다. 중년여성의 삶의 질은 개인의 신체적, 정신적, 사회경제적 측면을 모두 포괄하는 요소로서 노년의 긍정적 삶을 영위하기 위해 폭넓은 관점에서 관리되어야 한다. 중년에서 노화로 연이어지는 삶의 연속성을 고려하였을 때, 성공적인 노화와 삶의 질의 관련성에 대한 검증이 필요하다. 하지만 최근까지 중년여성을 대상으로 성공적 노화와 SOC 대처전략이 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 연구는 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구에서는 중년여성의 성공적 노화와 SOC 전략 및 삶의 질의 관계를 조사하고, 이들 변수가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 중년여성의 삶의

질 증진을 위한 실증적 자료제공과 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년 여성의 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위한 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성 및 일반적 특성에 따른 성공적 노화와 삶의 질 차이를 파악한다.
- 2) 대상자의 성공적인 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질의 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성을 대상으로 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질의 정도를 파악하고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 분석하고자 시도된 서술적 조사 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 40세 이상 65세 이하에 해당하는 중년여성으로서 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자로 선정하였다. 연령에 대한 기준 이외에 본 연구 참여에 대한 추가적인 제한사항은 없었다. 본 연구의 적절한 표본 수는 G*Power 3.1.9.2 프로그램을 사용하여 산출하였다. 선행연구 Lee & Sung [21]를 근거로 하여 예측변수를 11개로 설정하여 다중회귀분석에 대해 유의수준 α 는 .05, 검정력(1- β) .80, 효과크기 .15 (medium)로 설정하여 산출한 결과 필요한 표본수는 123명이었다. 탈락율 20%를 고려하여 140부의 설문지를 수집하였으며, 그중 불성실한 13부를 제외한 127부를 최종자료로 분석에 활용하였다.

3. 연구 도구

1) 성공적 노화

본 연구에서 중년여성의 성공적 노화는 Jung & Sung [9]이 개발한 도구를 사용하여 측정하였다. 도구는 한국 중년여성을 대상으로 개발되어 기존에 사용되었던 노인 중심의 도구와는 차별화된 중년기의 발달적

특성이 반영되어 있다. 자기성취감(6문항), 신체적 변화 적응(5문항), 심리적 변화적응(5문항), 대인관계(3문항), 갱년기 증상적응(4문항), 경제적 안정(4문항), 신체적 건강유지(5문항), 사회적지지(3문항), 사회적 변화적응(3문항)의 9개 하위요인을 측정하는 총 38문항 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 합산한 점수가 높을수록 성공적 노화 수준이 높을 것을 의미하며, 도구 개발당시 신뢰도 Cronbach's α = .90이었고 본 연구에서는 .89였다.

2) 선택-최적화-보상(SOC) 대처전략

본 연구에서 중년여성의 SOC 대처전략은 Baltes, Baltes, Freund & Lang [15]이 개발한 단축형 문항들을 Song [14]이 수정 보완한 도구를 사용하여 측정하였다. 각 문항은 대상변수와 방해변수를 제시해 자신의 태도나 행동과 일치하는 변수를 선택하도록 한다. 대상변수는 1점, 방해변수는 0점으로 계산하고, 점수를 총합하여 점수가 높을수록 SOC 대처전략의 사용수준이 높은 것을 의미한다. Song [14]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α = .70이었고, 본 연구에서는 .60이었다.

3) 삶의 질(QOL)

본 연구에서 중년여성의 삶의 질은 세계보건기구(WHO)가 제시한 삶의 질 척도 단축형(WHOQOL - BREF)을 Min et al. [22]이 한국형으로 수정해 타당도를 검증한 도구를 사용하여 측정하였다. 신체적(7문항), 심리적(6문항), 사회적(3문항), 환경적(8문항), 전반적(2문항) 삶의 질을 측정하는 총 26문항으로 구성된 Likert 5점 척도의 도구이다. 도구에는 3개의 부정형 문항이 포함되어 있어 역산한 후 제시된 방법에 따라 각 영역의 점수를 계산하여 합산해 20-100점 범위로 환산된 값으로 분석한다. 점수가 높을수록 삶의 질이 좋은 것을 의미하며, Min et al. [22]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α = .90이었고, 본 연구에서는 .95였다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

연구 참여자의 윤리적 측면을 보호하기 위해 인터넷 플랫폼을 통하여 연구 참여자 모집 공고문을 올리고 대상자가 자발적으로 참여하고자 하는 의사를 보인 경우 연구의 목적과 진행과정 등을 설명하고 동의서를 받은 후 자료를 수집하였다. 자료수집기간은 2021년 6월 20일부터 7월 20일까지 한 달간 이었다. 대상자에게 연구

의 목적, 익명성 보장 및 비밀 보장에 대하여 설명하였으며, 본 연구의 진행에 참여하길 원하지 않을 경우 언제든지 거부할 수 있음을 설명하였다. 수집된 자료는 연구 목적 외에는 사용하지 않는다고 설명하고, 서면 동의를 받은 후 설문조사를 실시함으로써 대상자의 윤리적 측면을 고려하였다. 설문지 작성에는 10분 정도 소요되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS WIN/PC 24.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 이용한 기술통계로 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화와 삶의 질은 Independent t-test와 one-way ANOVA로 분석하였다.
- 3) 대상자의 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질 간의 상관관계는 피어슨상관 계수(Pearson's correlation coefficient)로 분석하였다.
- 4) 대상자의 삶의 질에 영향을 주는 요인은 단계적 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression)을 통해 분석하였다.

표 1. 중년여성의 일반적 특성에 따른 성공적 노화와 삶의 질
Table 1. Successful aging and Quality of life according to General characteristics (N=127)

Characteristics	Category	n (%)	Successful aging		Quality of life	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Age	40-49	69 (54.3)	96.01±13.75	0.64 (.529)	60.02±14.34	1.08 (.341)
	50-59	45 (35.4)	93.71±12.26			
	60-65	11 (8.7)	92.27±14.09			
	M±SD	49.46±6.44				
Education	Middle School	5 (3.9)	99.89±4.44	1.23 (.302)	55.07±6.59	0.60 (.620)
	High School	30 (23.6)	92.47±11.83			
	University	84 (66.1)	95.30±13.48			
	Postgraduate or above	8 (6.3)	92.50±16.24			
Standard of living	High	2 (1.6)	85.50±0.71	0.52 (.595)	45.38±4.35	1.05 (.354)
	Medium	84 (66.1)	94.79±13.85			
	Poor	41 (32.3)	95.24±11.83			
Spouse	Haven	91 (71.7)	94.08±13.12	-0.97 (.334)	58.02±13.31	-1.06 (.293)
	None	36 (28.3)	96.58±13.16			
Living with Children	Yes	82 (64.6)	93.54±13.35	-1.46 (.148)	58.62±12.56	-0.21 (.838)
	No	45 (35.4)	97.07±12.54			
Religion	Haven	70 (55.1)	93.16±13.39	-1.56 (.121)	58.00±12.43	-0.76 (.451)
	None	57 (44.9)	96.79±12.62			
Home ownership	Haven	89 (70.1)	94.49±11.73	-0.38 (.702)	57.79±12.32	-1.33 (.188)
	None	38 (29.9)	95.47±16.09			
Job	Haven	73 (57.5)	94.74±13.69	-0.05 (.962)	60.39±13.84	1.58 (.116)
	None	54 (42.5)	94.85±12.45			
Requirements Successful aging program	Yes	103 (81.1)	94.43±13.87	-0.81 (.421)	58.03±12.84	-1.37 (.174)
	No	24 (18.9)	96.33±9.36			
Desired Successful aging program Method	Contact	19 (15.0)	99.63±13.10	1.20 (.313)	60.65±12.81	0.25 (.860)
	Cell phone app.	62 (48.8)	93.23±10.84			
	Book	20 (15.7)	94.15±14.33			
	Online-education	26 (20.5)	95.46±13.13		57.93±14.02	

III. 연구결과

1. 일반적 특성에 따른 성공적 노화와 삶의 질

연령은 40대가 69명(54.3%)로 가장 많았으며, 평균 연령은 49.46±6.44세이었다. 대졸이 84명(66.1%)으로 가장 많았으며, 생활수준을 ‘중’이라고 응답한 대상자가 84명(66.1%)으로 가장 많았다. 배우자가 있는 대상자는 91명(71.7%), 배우자가 없는 대상자는 36명(28.3%)으로 나타났다. 자녀와 함께 살고 있는 대상자는 82명(64.6%), 함께 살고 있지 않는 대상자는 45명(35.4%)로 나타났다.

종교를 가지고 있는 대상자는 70명(55.1%)으로 나타났으며, 주택을 소유하고 있는 대상자는 73명(57.5%)으로 나타났다. 직업을 가지고 있는 대상자는 73명(57.5%)이었으며, 직업을 가지고 있지 않다고 응답한 대상자는 54명(42.5%)로 나타났다. ‘성공적 노화 프로그램이 필요하다’라고 응답한 자는 103명(81.1%)이었으며, 성공적 노화 프로그램의 제공 방식의 선호도에서는 ‘핸드폰 앱’이 62명(48.8%)으로 가장 높게 나타났다.

중년여성의 일반적 특성에 따른 성공적 노화와 삶의 질의 차이를 검정한 결과, 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 변수는 없었다.

2. 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질 수준

중년여성의 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질 수준은 표 2와 같다. 성공적 노화는 94.79±13.13점(152점 만점), SOC 대처전략은 7.48±2.36점(12점 만점), 삶의 질은 58.80±13.22점(100점 만점)이었다.

표 2. 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질 수준
 Table 2. Successful aging, SOC coping strategies and quality of life (N=127)

Variable	M±SD	Range
Successful Aging	94.79±13.13	38 - 152
Self Achievement	16.5±2.79	6 - 24
Physical Change Adaption	11.92±2.89	5 - 20
Psychological Change Adaption	13.07±2.66	5 - 20
Relationship	8.08±1.67	3 - 12
Menopause Symptoms	9.79±2.41	4 - 16
Economic Stability	9.38±2.52	4 - 16
Maintaining Physical Health	13.09±2.68	5 - 20
Social Support	6.13±1.97	3 - 12
Social Change Adaption	6.83±1.77	3 - 12
SOC Coping Strategy	7.48±2.36	0 - 12
Quality of life	58.80±13.22	20 - 100

3. 성공적 노화, SOC 대처전략, 삶의 질의 관계

중년여성의 성공적 노화, SOC 대처전략, 삶의 질의 상관관계를 분석한 결과, 성공적 노화는 SOC 대처전략($r=.46, p<.001$), 삶의 질($r=.49, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다. 또한 SOC 대처전략은 삶의 질($r=.36, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 확인되었다(표 3).

표 3. 성공적 노화, SOC 대처전략, 삶의 질의 관계
 Table 3. Relationship between Successful aging, SOC coping strategies and quality of life (N=127)

Variable	Successful aging	SOC coping strategies
	r (p)	r (p)
SOC coping strategies	.46 (<.001)	1
Quality of life	.49 (<.001)	.36 (<.001)

4. 삶의 질에 미치는 영향

중년여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 단계적 다중회귀분석을 시행하였다. 일반적 특성 중 유의한 차이를 보인 결과가 없으므로 성공적 노화와 SOC 대처전략을 독립변수로 설정하여 분석하였다.

모형의 독립성 검증에서 Durbin-Watson 값은 2.299로 2에 근접한 값으로 오차의 자기상관성은 없는 것으로 나타났다. 다중공산성은 공차한계와 분산팽창지수를 통해 확인하였으며, 공차한계(Tolerance)는 0.79-1.00로 0.1이상 나타났으며, 분산팽창지수(VIF)는 1.00-1.26으로 10을 넘지 않아 다중공산성의 문제는 없었다.

다중회귀분석 결과 모형은 통계적으로 유의하였고($F=21.71, p<.001$), 설명력은 24.7%로 나타났다. 중년여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 성공적 노화($\beta=.41, p<.001$), SOC 대처전략($\beta=.17, p=.047$)순으로 통계적인 유의성이 확인되었다.

표 4. 성공적 노화와 SOC 대처전략이 삶의 질에 미치는 영향
 Table 4. Factors of Successful aging and SOC coping strategies on Quality of life (N=127)

Variable	β	t	p	Adjusted R ²	F (p)
Successful Aging	.41	4.67	<.001	.229	21.71 (<.001)
SOC coping Strategies	.17	2.00	.047	.247	

IV. 논 의

본 연구에서는 중년여성의 성공적 노화와 SOC 대처 전략 및 삶의 질의 관계를 조사하고, 이들 변수가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 본 연구에서 확인된 결과에 대한 의미를 논하고자 한다.

첫째, 본 연구의 중년여성들은 일반적 특성에 따라 성공적 노화와 삶의 질의 차이를 검정한 결과 통계적으로 유의한 차이가 나지 않았다. Park [2]의 연구에서는 대상자는 연령, 배우자 유무, 주관적 건강상태와 소득 수준에 따라 삶의 질이 높았으며, Lee & Hong [21]의 연구에서는 연령, 배우자 유무, 교육 수준, 주거 형태, 주관적 건강, 운동, 음주, 비동거 자녀와의 비대면 접촉 빈도에 따라 성공적 노화 수준이 높았다. 본 연구에서의 일반적 특성은 연령, 학력, 생활수준, 배우자 유무, 주택소유, 직업 등으로 경제 및 환경에 영향을 주는 요인으로 선행연구와 다르게 통계적으로 유의한 결과를 가져오지 못하였다. 이는 보통 중년여성 40~65세까지 폭이 넓은 연령대로 규명하고 있으며[19], 본 연구에서도 이와 같은 범위의 대상자에게 자료를 수집하여 40대 대상자가 54.3%로 과반수를 차지하였기 때문인 것으로 판단된다. Lee & Sung [21]의 연구에서는 여성의 중년기는 전, 후기로 나눌 수 있으며, 그 특성이 다른데도 불구하고 지금까지 진행된 연구는 주로 중년여성을 전, 후기로 구분하지 않고 이루어진 부분에 대하여 지적하였다. 따라서 추후 중년여성의 범위를 세분화 하여 그 시기의 특성을 규명하고 측정할 수 있는 연구가 필요하다고 판단된다. 특히 본 연구에서 사용된 ‘성공적 노화의 측정도구’는 노년 대상을 위한 측정 도구만 존재하여 그 한계를 보완하기 위하여 중년여성의 위해 시도된 선두 주자의 연구였음에도 불구하고, 갱년기 증상을 비롯한 신체·정신 등 40대와 60대가 느끼는 범위가 차이가 커서 측정 결과가 대표될 수 없다고 판단된다. 추후 중년여성의 연령대를 반영하여 특성을 정확히 측정할 수 있는 도구의 마련을 위하여 다양한 연구가 뒷받침되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 중년여성들은 성공적인 노화 프로그램의 필요성에 대하여 대상자의 81.1%가 느끼고 있었으며, 성공적 노화 프로그램의 제공 방식으로 ‘핸드폰 앱’을 가장 선호하는 것으로 확인되었다. 아직 중년여성들을 대상으로 성공적인 노화를 다룬 연구는 미흡한

수준이며, 중년 여성을 위한 성공적인 노화프로그램은 찾아보기 어려운 상태이다. 하지만 본 연구를 통해 중년여성은 성공적인 노화프로그램에 대한 상당히 높은 요구도를 확인할 수 있었다. 또한 중년여성이 현대사회에서 직장 및 가정 활동을 양립하는 점을 고려하여[9] 핸드폰 앱을 통한 프로그램 참여를 선호했을 것이라고 분석된다. 따라서 가정에서 중요한 역할을 수행하는 중년여성의 바쁜 일과를 고려하여 핸드폰 앱을 통한 중년 여성을 위한 프로그램 개발과 운영의 시도가 필요하다.

셋째, 대상자의 성공적 노화, SOC 대처전략, 삶의 질의 상관관계를 분석한 결과, 성공적 노화의 수준이 높을수록 SOC 대처전략을 많이 활용하고 있으며, 삶의 질 수준이 유의하게 높았다. 또한 SOC 대처전략에 대한 점수가 높을수록 삶의 질이 좋은 상관성을 보였다. Row & Kahn [16]은 성공적인 노화의 성취를 위하여 낮은 질병발생, 신체·정신적 기능의 활발, 적극적인 사회 참여의 세 가지 조건의 만족을 제시하였으며, Kang & Ha [23]의 연구에서는 성공적 노화를 잘 인식하면 노후 준비를 잘하는 것으로 나타났다. 노후 준비를 잘한다는 것은 긍정적인 삶의 질을 영위하는 것과 견줄 수 있는 요소가 될 것이다. Cho & Kim [24]의 중년여성의 성공적 노화의 예측 연구에서는 사회활동, 대인관계, 노화불안, 자기효능감, 자기성취감이 요인으로 분석되었다. 선행연구에서 제시된 사회활동과 대인관계에서 사용되는 실행전략을 SOC 대체전략이라고 볼 수 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 더불어 성공적 노화보다 더 총체적인 의미를 갖는 삶의 질과의 관련성이 입증된 만큼 SOC 대체전략을 높여 성공적인 노화를 유도하는 것은 삶의 질 증진이라는 건강관리 목적을 달성하는 방안으로서 제시될 수 있다.

넷째, 대상자의 삶의 질에 미치는 요인으로 성공적 노화, SCO 대처전략 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중년여성은 자신의 지나온 삶을 되돌아보며, 활동적이고 안정적인 삶을 추구하는 단계로 노년기를 어떻게 보낼지를 결정하는 단계이며 모색해가는 시기이다[19]. 노인을 대상으로 한 사회적 역할 수행과 SCO 대처전략 수준이 성공적 노화에 미치는 영향력을 검증한 Yoon [25]의 연구에서는 취업 노인이 비 취업 노인에 비해 SOC 대처 전략을 더 잘 활용하며, 성공적 노화수준도 높은 것으로 나타났다. 중년 여성은 노인보다 더 활동수준이 높고, 사회활동을 많이

한다는 점에서 본 연구 결과와 비유해 볼 수 있다. 중년여성의 삶의 질 영향요인을 확인한 Lee [26]의 연구에서는 교육수준, 신체적인 불편감 경험, 활동제한, 스트레스 인지와 주관적 건강상태가 삶의 질의 30.2%를 설명한다고 보고했다. 성공적 노화의 하위요소인 신체적 변화적응, 심리적 변화적응, 갱년기 증상적응, 신체적 건강유지 등은 선행연구에서 확인한 요소를 포괄하는 개념으로 설명할 수 있으며, 성공적인 노화는 변화에 대한 적응해 나가는 과정적인 측면이 포함된 것으로 생각할 수 있다.

인생의 어떤 시기보다도 더 큰 변화를 겪고 있는 중년여성은 자유의사를 반영한 활동을 통해 긴장, 좌절, 불안과 같은 스트레스를 해소할 수 있도록 노력해야 한다[18]. 따라서 본 연구에서 확인된 변수 간의 관계는 성공적인 노화 수준을 높이기 위한 개입의 중점이 SOC 대처전략과 같이 실제적이고 구체적인 방향성을 갖는 요소로서 제시되어야 한다는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 중년여성의 질 높은 삶의 질과 성공적인 노화를 이끄는 프로그램을 구성해야 한다는 필요성을 제시하고, 프로그램 개발을 위한 기초적인 자료를 제공하였다는 측면에서 의의를 갖는다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 결과를 통해 중년여성의 성공적 노화, SOC 대처전략 및 삶의 질의 긍정적 상관관계가 확인되었다. 그리고 중년여성의 성공적 노화와 SOC 대처전략은 삶의 질을 설명하는 주요한 변수로 입증되었다. 이러한 결과는 중년여성의 삶의 질 증진을 위한 실증적 자료제공과 삶의 질 증진을 위한 간호중재 개발의 기초 자료로서 제시될 수 있다. 그러나 본 연구에서 중년여성은 40~65세 미만의 여성으로 본 연구의 결과를 전체 중년 여성에게 일반화시켜 확대해석하거나 적용하는 것에는 제한이 있다. 중년여성의 심도 있는 이해를 위해서는 중년여성의 연령에 따른 특성과 관련 요인에 대한 연구가 필요할 것이다. 추후 중년여성의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 중년여성의 성공적 노화와 SOC 전략의 정확한 측정을 위한 연구가 필요하며, 이를 반영한 프로그램 및 교육을 통한 연구를 제언한다. 또한 성공적인 노화를 통한 행복한 노년을 보내기 위해 준비된 중년이 될 수 있도록 중년에 대한 연구가 더 활발하

게 진행되길 기대한다.

References

- [1] D. Y. Lee, H. Y. Seo, B. C. Lee, G. H. Jung. (2016). Development and effects of laughter therapy program in geriatric successful aging and stress in elderly. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(4), 199-208. DOI: 10.15207/JKCS.2016.7.4.199
- [2] H. J. Park. (2021). The CASP-19 measure and the longitudinal analysis of the quality of life in later life. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 23(1), 333-352. DOI: 10.37727/jkdas.2021.23.1.33
- [3] Moen & E. Wethington. (1999). Midlife development in a life course context. In S. L. Willis JD, Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development*, 3-23.
- [4] Statistics Korea(2021). Daejeon: [cited 2021 July 28]. Available from: <https://namu.wiki/w/%EA%B3%A0%EB%A0%B9%EC%82%AC%ED%9A%8C?form=MY01SV&OCID=MY01SV>
- [5] M. S. Lee, Y. A. Ju. (2016). A study on the effectiveness of group counselling program for middle-aged women's life quality improvement. *The Korean Society for the Study of Lifelong Education*, 22(3), 87-116.
- [6] G. H. Jeong et al. (2003). Bone mineral density, health-promotioning behavior, and self-efficacy in middle-aged women. *Korean J Women Health Nurs*, 9(2), 170-178.
- [7] J. H. Kim, H. S. Mun. (2006). Health perception, body image, sexual function and depression in menopausal women according to menopausal stages. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(3), 449-456.
- [8] H. W. Jang, S. M. Yoo, S. H. Heo. (2020). Structural relationship between depression and depression related variables of mid-aged women based on meta-analytic structural equation modeling. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 22(6), 2295-2310. DOI: 10.37727/jkdas.2020.22.6.2295
- [9] H. Y. Jung, K. M. Sung. (2018). The development of healthy aging scale for middle aged women: convergent approach. *Journal of Digital Convergence*, 16(5), 361-372. DOI: 10.14400/JDC.2018.16.5.361
- [10] D. B. Kim. (2008). Study on the development of the Korean elderly's successful aging scale.

- Korean Journal of Social Welfare, 60(1), 211-231.
- [11]H. B. Hong, H. K. Choi (2003). In search of a definition of successful aging: A review of literature. *Journal of Korean Home Management Association*, 21(2), 1-10.
- [12]S. J. Lee, S. H. Hong. (2021). The effect of solidarity with non-cohabiting children of the elderly on successful aging. *Journal of Convergence for Information Technology*, 11(7), 47-56. DOI: 10.22156/CS4SMB.2021.11.07.047
- [13]H. K. Lee, K. H. Lee. (2021). Psychosocial stress, memory, and successful aging of the community-residing elderly. *Journal of Agriculture Medicine Community Health*, 46(2), 89-97. DOI: 10.5393/JAMCH.2021.46.2.089
- [14]H. J. Song. (2009). The effects of the elderly's role performance on successful aging : focused on SOC coping strategies as mediators. Unpublished Ph.D. thesis, Cheong-ju University, Cheong-Ju.
- [15]P. B. Baltes, M. M. Baltes, A. M. Freund, F. R. Lang. (1995). Measurement of selective optimization with compensation by questionnaire. Berlin: Max Planck Institute for Human Development
- [16]J. W. Row, R. L. Kahn, (1998). Successful aging, New York: Pantheon Books.
- [17]K. H. Hong, J. Y. Ha. (2015). Aging anxiety, factors of successful aging and preparation for aging in early and late middle age. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 29(1), 29-39. DOI: 10.5932/JKPHN.2015.29.1.29
- [18]J. Y. Lee, M. W. Chi. (2020). The moderating effect of leisure activities experience in the relationship between family stress and quality of life of middle-aged women. *Counseling Psychology Education Welfare*, 7(3), 193-206. DOI: 10.20496/cpew.2020.7.2.193
- [19]Y. J. Joung, M. H. Han. (2021). The mediating effects of family strengths and ego-identity a study on the relationship between menopause and quality of life middle aged women. *Journal of Social Welfare Management*, 8(1), 407-427.
- [20]Y. R. Yeom, A. K. Kim. (2021). Structural equation modeling on quality of life in middle-aged women with urinary incontinence. *Journal of the Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 28(1), 43-55. DOI:10.7739/jkafn.2021.28.1.43
- [21]E. J. Lee, M. H. Sung. (2017). Impacts of health perception, aging anxiety and perception of successful aging on health promotion behavior of late middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 23(3), 181-170. DOI: 10.4069/kjwhn.2017.23.3.181
- [22]S. G. Min, K. I. Kim, S. Y. Suh, D. K. Kim. (2000). Development of the Korean version of the world health organization quality of life scale (WHOQOL). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 154(1), 78-88.
- [23]S. O. Kang, K. S. Ha. (2013). Relations between the middle aged's perception of successful aging and their preparations for the old age. *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(12), 121-144. DOI: 10.14400/JDPM.2013.11.12.121
- [24]J. H. Cho, B. H. Kim. (2012). Perception for successful aging & depression of middle aged women. *The Korean Society of Living Environmental System*, 19(2), 259-266.
- [25]K. O. Yoon (2011). A study on the effects of social role performance and SOC coping strategies of the successful aging : A comparison between the employed and the unemployed seniors. Unpublished Ph.D. thesis, The Catholic University. Seoul.
- [26]E. J. Lee (2017). Factors influencing health-related quality of life in middle-aged women: the sixth Korea national health and nutrition examination survey. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*.7(2), 659-670. DOI: 10.14257/AJMAHS.2017.02.33