

국내 웰에이징 연구에 대한 통합적 문헌고찰

김두리¹, 강경희², 박아르마³, 이종형⁴, 김광환^{4*}

¹건양대학교 간호대학, ²건양대학교 치위생학과, ³건양대학교 휴머니티칼리지, ⁴건양대학교 병원경영학과

An Integrative Review of Well-aging research in Korea

Doo Ree Kim¹, Kyung Hee Kang², Arma Park³, Chong Hyung Lee⁴, Kwang Hwan Kim^{4*}

¹College of Nursing, Konyang University

²Department of Dental Hygiene, Konyang University

³College of Humanity, Konyang University

⁴Department of Hospital Management, Konyang University

요약 본 연구의 목적은 현재 국내에서 진행된 웰에이징 관련 연구의 특성을 파악하고, 웰에이징 개념정의를 분석함으로써 추후, 국내 웰에이징 연구에 대한 방향성을 제시하기 위함이다. 연구방법으로는 Whittemore & Knafl이 제시한 통합적 문헌고찰을 사용하였다. 본 연구결과 국내에서 진행된 웰에이징 연구에 대한 연구설계는 문헌고찰, 사례연구, 질적연구가 각각 2편이었으며, 조사연구 3편, 실험연구 2편으로 총 11편이었다. 또한 2017년 이전 연구 3편, 이후 연구 8편이었으며, 학위논문이 2편, 학술지 게재논문이 9편이었고, 다양한 학문 분야에서 웰에이징 연구가 진행되고 있었다. 총 11편의 연구에서 웰에이징에 대해 각각 정의하고 있었으며 웰에이징을 위한 정의에는 신체적, 정서적, 사회적, 경제적, 자아실현 등의 내용이 포함되어 있었다. 본 연구결과를 바탕으로 추후, 웰에이징 준비를 위해서는 노년기뿐만 아니라 생애주기에 따른 교육 및 프로그램 개발이 필요할 것으로 생각되며, 웰에이징 연구가 다양한 연구설계로 더 넓은 학문분야에서 수행되어야 할 것이다.

Abstract The purpose of this study is to identify characteristics of well-aging related research conducted in Korea and to analyze the concept definition to present the direction for future well-aging research in Korea. As a research method, an integrated literature review suggested by Whittemore & Knafl was conducted. Study results found research conducted in Korea consisted of 2 literature reviews, case studies, qualitative studies, 3 survey studies, and 2 experimental studies. In addition, there were 3 studies performed prior to 2017 and 8 studies after that included 2 dissertations and 9 dissertations in academic journals. The definition of well aging consisted of physical, emotional, social, economic, and self-realization aspects. Based on the results of this study, it is necessary to provide education and programs according to life cycles to prepare well aging, and in the future, well-aging studies should be conducted in various academic fields.

Keywords : Well-aging, Integrative Review, Elderly, Concept, Research Design

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of the Korea and National Research Foundation of Korea (NRF-2020S1A5C2A04092504)

*Corresponding Author : Kwang-Hwan Kim(Konyang University)

email: kkh@konyang.ac.kr

Received December 17, 2020

Revised February 3, 2021

Accepted March 5, 2021

Published March 31, 2021

1. 서론

2020년 9월 28일 통계청에서 진행된 '2020 고령자 통계' 자료에 따르면 우리나라는 급속한 고령화로 인해 2020년 현재 65세 이상 고령인구가 전체인구의 15.7%를 차지하고 있으며, 2025년 20.3%, 2060년 43.9%가 될 것으로 예상된다. 이에 2025년 우리나라는 초고령사회에 진입할 것으로 전망되고 있다. 또한 우리나라의 2018년 기준 65세 생존자의 기대여명은 20.8년으로 경제협력개발기구(OECD)의 평균대비 남자는 0.5년, 여자는 1.5년이 더 높은 수준이다[1]. 초고령사회를 앞둔 현재 노인들은 건강기대수명 즉, 단순히 오래 사는 것이 아닌 건강하게 오래 사는 것에 관심이 증가하면서 건강과 노화예방에 대한 관심이 크다. 세계보건기구(WHO: World Health Organization)에 따르면 일반적으로 건강이란 신체적, 정신적, 사회적 건강이 서로 조화를 이루며 존재하는 것으로 정의된다[2]. 즉, 건강이라는 것은 질병이 없는 상태가 아닌 보다 더 광범위한 차원에서의 전반적인 안녕상태를 의미한다. 기대수명이 증가하고, 노인 인구가 증가함에 따라 건강한 인생을 살기 위한 웰빙(well-being)이라는 용어가 생겨났고, Halbert Dunn에 의해 이 용어가 사용되기 시작하였다. 이는 건강(well)과 삶(being)의 합성어로 사전적 의미로는 행복과 안녕, 복지, 복리를 말하며, 건강한 인생을 살자는 의미로 해석된다[3, 4]. 우리나라는 경제성장과 함께 점차적으로 삶에 있어 양보다는 질적인 면을 중시하게 되면서 주 5일 근무제의 정착, 건강과 환경에 대한 인식의 변화가 지속되고 있으며 이는 점차적으로 더 건강하고 쾌적한 삶을 추구하는 방향으로 나아가고 있다[5].

이와 함께 사람들은 노화예방, 웰빙, 힐링 등의 확산으로 점차적으로 행복한 노년을 고민하고, 자신의 노후에 대한 고민을 시작하게 되면서 건강하고 현명하게 늙기 위한 웰에이징(well-aging)이란 용어가 주목받게 되었다. 웰에이징이란 노화로 인해 발생하는 신체적, 정서적인 변화를 능동적으로 수용하고 더 나은 자기변화의 시간을 만들어 나가는 것으로 정의될 수 있다[6]. Erickson은 인간발달단계 중 노년기의 발달과업으로 자아통합성을 강조하였고[7], 이를 달성했다면 웰에이징과 같은 맥락으로 볼 수 있는 성공적 노화를 이루었다고 볼 수 있다. 즉, 웰에이징을 위해서는 신체적, 정서적 사회적인 변화에 적응하며, 세대 간의 원만한 대인관계를 유지하고 자신이 하고 싶은 것을 찾아 보람된 일을 하며 삶을 열정적으로 살아가는 것이 필요하다[8, 9].

이와 같이 웰에이징의 개념에 대한 관심이 증가하면서 이제 웰에이징은 노인에게만 국한된 관심사가 아닌 고령 사회에 접어든 우리 사회 모든 구성원의 관심사가 되어야 한다. 이는 2011년 보건복지부에서 발표된 '저출산 고령화에 대한 국민인식조사'에서 만 19세 이상 성인의 89%가 자신의 노후를 걱정하고 있다는 결과에서도 알 수 있다[10]. 따라서 이제 우리 사회 모든 구성원에게는 생명연장을 위한 건강만이 아닌 지속적으로 질 높은 삶을 유지하기 위한 웰에이징 준비가 필요하다[11].

하지만 아직까지 국내에서 웰에이징은 장애와 질병이 없고, 인지 및 신체적으로 높은 기능을 유지하며, 사회적이고 생산적인 참여를 하고 있는 성공적 노화[12], 임금이 지불되는 곳에서 일하며, 봉사하고 가족을 도우며 자신의 독립적인 삶을 유지하는 개인의 능력으로 정의되는 생산적 노화[13], 나이가 들면서 삶의 질을 향상시키기 위해 건강과 사회참여, 안전관련 기회를 최대한 활용하는 활동적 노화[14], 등의 용어와 혼재되어 사용되고 있으며, 현재까지 진행된 연구에서도 연구자마다 각기 다른 의미로 사용하여 일치성을 보이지 않고 있다[15].

이에 본 연구에서는 현재 국내에서 진행된 웰에이징 관련 연구의 특징과, 각 연구에서 사용된 웰에이징의 개념정의를 분석함으로써 공통된 정의를 알아보고자 한다. 이를 통해 추후, 국내에서의 웰에이징 연구 진행에 대한 방향성을 제공하고자 한다.

1.1 연구목적

본 연구의 목적은 국내에서 진행된 웰에이징 연구를 통합적으로 고찰함으로써 연구의 특성을 이해하고, 웰에이징 관련 개념정의를 분석하기 위함이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 현재 국내에서 진행된 웰에이징과 관련된 연구의 특성을 파악하고 이를 분석하기 위한 방법론적 연구이다.

2.2 연구절차

본 연구는 현재까지 국내에서 진행된 웰에이징 관련 논문을 분석하기 위해 Whitmore와 Knafli가 제시한 통합적 문헌고찰 방법을 활용하였다[16]. 이에 본 연구는

문제규명, 문헌검색, 문헌평가, 문헌분석, 문헌제시 등 5 단계를 차례로 진행하였으며, 구체적인 내용은 아래와 같다.

2.2.1 문제규명

본 연구는 국내 웰에이징 관련 논문에 대해 1) '국내 웰에이징 관련 수행 연구의 특성은 어떠한가?' 2) '국내에서 진행된 웰에이징 연구에서 웰에이징에 대한 개념 정의는 어떠한가?' 등 두 가지 문제를 규명하고자 하였다. 본 연구에서는 위 두 가지 문제규명을 통해 현재까지 국내 웰에이징 연구의 특성을 파악하고 다양하게 사용되고 있는 웰에이징의 정의를 분석함으로써 추후, 웰에이징 연구의 방향성을 제시하고자 하였다.

2.2.2 문헌검색 전략

본 연구에서는 현재까지 국내에서 진행된 웰에이징 관련 연구를 검색하기 위해 학술연구정보서비스(Riss4U), 한국학술정보(KISS) 검색엔진을 통해 '웰에이징', '에이징 웰'의 검색어로 검색하였으며, 논문의 기간은 2010년 1월 1일부터 2020년 9월 30일까지로 그 결과 중복논문 3편을 제외하고, 최종 11편의 논문이 검색되었다. 본 연구팀은 최종분석을 위한 논문 확인을 위해 검색된 총 11편의 논문 초록을 검토하였으며, 초록 검토가 이루어진 웰에이징 관련 모든 논문을 분석에 포함시키기로 하였다. 이에 본 연구에서는 최종 11편의 분석 문헌이 선정되었다.

2.2.3 문헌평가

본 연구에서 분석을 위해 최종 선정된 11개 논문의 질적 수준은 Arbesman, Scheer와 Lieberman가 개발한 근거기반 연구수준 5단계로 분석하였고[17], 그 내용은

Table 1. Qualitative level of research (n=11)

Level of evidence	Research type	n(%)
I	Systematic Review	0(0.0)
	Meta-analysis	0(0.0)
	RCT	0(0.0)
II	Two groups non-randomized	2(18.2)
III	One groups non-randomized	0(0.0)
IV	Intervention study	0(0.0)
	Survey	3(27.3)
V	Case study	2(18.2)
	Literature review	2(18.2)
	Qualitative study	2(18.2)

<Table 1>에 나타내었다. 본 연구에 선정된 논문 중 근거수준 II단계에 포함되는 두 집단 비무작위 연구는 2편(18.2%)이었으며, 이 외에는 IV단계 중 설문조사 연구 3편(27.3%), V단계 사례연구, 문헌고찰, 질적연구가 각각 2편(18.2%)을 차지하였다.

2.2.4 문헌분석

본 연구에서는 선정한 문제규명에 맞추어 분석하기 위해 두 가지 형식을 나누어 문헌을 제시하고 분석하였다. 첫 번째 연구의 특성을 분석하기 위해 저자(년), 연구목적, 연구설계, 연구결과로 분석하였으며, 두 번째 웰에이징의 개념정의 분석을 위해 저자(년), 연구에서의 웰에이징의 정의로 구성하여 분석하였다.

2.2.5 문헌제시

본 연구에서 제시한 문제규명을 바탕으로 분석한 문헌은 <Table 2>, <Table 3>와 같다.

Table 3. Analysis of Well-aging definition

저자(년)	웰에이징의 정의
김경호 (2012)	웰에이징이란 '자기완성을 위한 존엄한 노년' 으로 자신의 존엄성을 유지하면서 늙어가는 것.
주혜원 현명호 (2016)	주관적 웰에이징이란 노화로 겪게 되는 생물학적(외모, 건강변화), 인지적, 정서적, 영적 차원의 변화에 만족감을 갖고 긍정적인 정서를 갖는 것.
윤혜진 (2016)	에이징웰이란 신체적인 건강과 경제적 자립, 그리고 사회적 연계와 노년기의 활동적인 생활이 기반이 되는 삶.
장병주 (2018)	웰에이징이란 늙어가는 것을 부정적으로 생각하는 것이 아닌 그 자체를 수용하면서 아름답게 늙어가기 위해 노년의 시기를 긍정적인 자기 변화의 시간으로 받아들이려는 삶의 양식과 태도임.
하나연 (2018)	웰에이징이란 적극적으로 노화를 받아들이면서 자신이 하고 싶은 것을 찾아 보람된 일을 하여 삶을 열정적으로 사는 것.
박재영 이명선 (2019)	웰빙을 위한 행동을 통해 몸과 마음을 관리를 통해 건강으로 아름다운 삶을 추구하여 사회 전반적 생활 수준을 향상시키는 것.
김영희 박금숙 진은영 (2019)	웰에이징은 성공적인 노화로 신체적, 정신적 기능을 최대로 유지하며 적극적인 사회참여를 강조하는 것.
김명식 (2019)	웰에이징이란 노인친화적 환경에서 노인이 활기 있고 적극적인 노년을 보내는 것.
강영훈 윤은영 (2020)	웰에이징이란 '건강하고 멋지게 나이드는 것', '사람답게 늙는 것(참 늙기)'
조은호 외 (2020)	웰에이징이란 '총계, 잘(well)' 그리고 '나이 들다(aging)' 두 단어를 합친 것으로 '건강하고 멋지게 나이드는 것'을 의미함.
김미완 (2020)	웰에이징이란 개인이 스스로 단지 늙어가고 있는 것이 아닌 계속 성장해가고 있다는 인식으로 긍정적 선택을 할 수 있는 삶의 방식과 의미를 중시하는 것.

Table 2. Analysis of Well-aging research

저자(년)	연구목적	연구설계	연구대상자	연구결과
김경호 (2012)	조선시대 유학자였던 장현광을 통한 웰에이징 성찰을 위해 수행되었다.	담론	해당사항 없음	노년기는 담담히 자신을 완성해가는 과정이며, 개인이 자신의 존재감을 유지해야 한다. 또한 활동적인 노년을 통해 누적된 경험적 지혜를 활용함으로써 사회적 기여도 가능하게 된다. 즉, 웰에이징이란 노년을 자신이 존엄한 존재로 인식하고 자신에 대해 재발견하며 자아실현하는 것이라고 볼 수 있다.
주혜원 현명호 (2016)	노화과정에서 수용대처가 어려울 때 하향이질화 전략이 주관적 에이징웰에 미치는 효과를 알아보기 위함이다.	서술적 조사연구	서울거주 60세 이상 시민 (n=250)	하향이질화와 수용은 주관적 에이징웰에 영향요인으로 나타났다. 또한 하향이질화와 수용 투입모형에서 하향이질화와 수용이 함께 상호작용이 추가되었을 때 에이징웰에 설명력이 높았다.
윤혜진 (2016)	본 연구는 우리나라에서 노년기의 삶을 보내고 있는 노인들이 가지고 있는 여가와 에이징웰에 대한 인식이 어떠한지 탐색하기 위함이다.	질적연구	65세 이상 노인 (n=8)	한국노인의 경우 아직 여가의 개념은 친숙하지 않았으며, 노년기 여가 계획과 활동이 부재하였고, 외로움을 가지고 있었다. 또한 여가에 대한 혜택을 받기 위한 진입장벽을 느끼기도 하였으나, 여가 활동에 참여한 후에는 혜택을 경험하기도 하였다. 또한 에이징웰의 주요 요소들로 건강, 경제적 자립, 사회적 연계와 활동적인 삶을 조건으로 생각하고 있었다.
장병주 (2018)	관광기업 이용객을 대상으로 웰에이징을 위한 활동을 조사하고, 웰빙지향행동, 웰에이징, 여가태도, 삶의 질의 인과관계를 규명하기 위함이다.	서술적 조사연구	관광기업 이용객 30세 이상 (호텔, 여행사, 항공사, MICE, 외식기업) (n=375)	개인적(건강, 운동, 스트레스, 환경, 일상생활), 사회적(교육, 직업, 유대관계) 웰에이징에는 웰빙식생활, 정신건강지향 행동이 영향요인으로 나타났다.
하나연 (2018)	중장년층을 위한 웰에이징 건강증진 프로그램을 개발하고 이에 대한 효과를 검증하기 위함이다.	실험연구 비동등성 대조군 전후 설계	중장년층 (n=42/ Exp=21 Cont=21)	웰에이징 프로그램을 수행한 실험군은 대조군에 비해 우울이 감소하였으며, 건강증진 역량과 삶의 의미가 증진된 것으로 나타났다.
박재영 이명선 (2019)	성인 남성의 미용관리가 웰빙지향행동과 웰에이징 관리에 미치는 영향과 관련성을 알아보고자 수행됨.	서술적 조사연구	성인남성 (n=243)	- 성인남성 중 20대가 웰에이징 행위가 높았고, 40대 남성이 다른 연령대 보다 웰에이징 행위가 낮았음. 전문직, 학력과 소득이 높을 수록 웰에이징 행위가 높았다. - 성인남성의 웰에이징 행위에 영향을 미치는 요인으로 미용관리(B=0.614, p<0.001) 요인으로 나타났음. 따라서 미용관리를 많이 할수록 웰에이징 행위가 높았다.
김영희 박금숙 진은영 (2019)	지역사회 재가노인을 대상으로 웰에이징 프로그램의 효과를 알아보기 위함이다.	실험연구 비동등성 대조군 전후 설계	65세 이상 재가노인 (n=71/ Exp=35, Cont=36)	웰에이징 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 체력(오른쪽 상지근력, 정적균형감각, 동적균형감각)이 유의한 차이를 보였다. 또한 실험군이 대조군에 비해 주관적 건강상태가 증진하였으며, 고독감이 감소한 것으로 나타났다.
김명식 (2019)	현재 우리사회에서의 나의 위계와 웰에이징에 대해 비판적으로 검토하고 탐색하기 위함이다.	담론	해당사항 없음	웰에이징을 위해서 노인들은 공동체의 구성원으로서 다른 구성원들과 함께 소통하고 공동체에서 요구되는 역할을 수행하여야 하며, 특히 제 3연령기의 노인들이 육체적 정신적 능력을 갖고 있는 생산적인 활동에 종사할 수 있도록 액티브 에이징 할 수 있도록 해야 한다.
강영훈 윤은영 (2020)	건강증진센터의 공간계획에 웰에이징 요소들을 반영한 공간디자인 계획에 대해 연구하고, 건강증진센터 내에 웰에이징 요소들의 필요성을 알아보기 위함이다.	사례분석	해당사항 없음	건강증진센터의 웰에이징요소로는 환경적 특성인 활동성(신체적 활동), 자연친화성(정서적 안정)이 있으며, 공간적 특성으로는 장소성(타인과의 교류), 위계성(규칙적인 습관, 프로그램실)이 포함되는 것으로 나타났다.
조은호 외 (2020)	중장년기 남성들의 웰에이징을 위한 개별맞춤 방식 지역사회 프로그램을 제공하기 위한 디자인을 제안하기 위함이다.	사례연구	중장년층 남성 (n=3)	은퇴를 앞둔 중장년층 남성의 경우 은퇴후 여가시간에 대한 고민과 자아실현, 둘째, 금전적인 문제를 고민하고 있었다. 또한 이들은 은퇴후 여가 프로그램의 참여의사를 명확히 밝혔다. 또한 다른 방법보다 카카오톡을 통한 중장년층 웰에이징 프로그램 홍보에 대한 만족하였다.
김미완 (2020)	액티브 시니어에게 문화예술활동참여가 웰에이징에 어떤 영향을 미치는지 탐색하기 위함이다.	질적연구	문화예술활동을 하는 액티브 시니어 (n=9)	액티브 시니어의 문화예술활동 참여는 사회적 관계의 의미있는 성취(정서적, 신체적, 사회관계적)를 이루었으며, 이는 웰에이징에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 연구결과

최종분석을 위해 선정된 11개의 문헌을 본 연구에서 선정된 2가지의 문제구명을 바탕으로 분석한 결과는 다음과 같다.

3.1 국내 웰에이징 관련 연구의 특성

본 연구에서 국내 웰에이징 관련 연구의 일반적 특성을 분석한 결과를 <Table 4>에 나타내었다. 우리나라가 고령사회로 접어든 2017년을 기준으로 전, 후 웰에이징 관련 연구를 살펴본 결과 2017년 이전에 3편(27.3%), 이후 8편(72.7%)으로 나타났다. 논문형식으로는 학위논문이 2편(18.2%), 국내 학술지 게재 논문이 9편(81.8%)이었으며, 웰에이징 연구가 진행된 학문 분야는 인문학, 심리학, 경영학, 교육학, 간호학, 건축학, 보건학 등으로 다양한 분야에서 연구가 이루어진 것으로 나타났다.

Table 4. Characteristics of research (n=11)

Item	Categories	n(%)
Year	Before 2017 yr	3(27.3)
	After 2017 yr	8(72.7)
Type of article	Thesis	2(18.2)
	Journal	9(81.8)
Field of study	Humanities	1(9.1)
	Psychology	1(9.1)
	Business administration	2(18.2)
	Pedagogy	2(18.2)
	Nursing science	1(9.1)
	Architectural science	2(18.2)
	Health science	2(18.2)

3.2 국내에서 진행된 웰에이징 연구결과

본 연구결과를 연구설계 별로 분석해 보면 다음과 같다. 국내 웰에이징 관련 연구를 분석한 결과 웰에이징에 대한 첫 번째 연구설계로는 답론으로 이루어진 2편의 논문이 있었다. 김경호의 연구에서는 조선시대 유학자였던 장현광을 통한 웰에이징 성찰이 수행되었으며, 성찰 결과 노년기는 자신의 존재감을 유지하며, 자신을 완성해가는 단계로 ‘웰에이징’이란 자신의 노년을 존엄한 존재로 인식하고, 자신을 재발견하며 자아를 실현하는 것으로 정의되었다[6]. 김명식의 연구에서는 현재 우리 사회에서의 나이 위계와 웰에이징에 대한 내용이 분석되었다. 결과적으로 노인들을 나이 위계로 인해 공동체로부터 멀리 떨어진 존재가 아닌 공동체 구성원으로서 다른 구성원들과

소통할 수 있는 역할을 수행하는 대상으로 보아야 한다는 것이다[18]. 특히 제 3연령기의 노인들이 육체적 정신적 능력을 갖추고 생산적인 활동을 할 수 있는 액티브 에이징을 할 때 웰에이징을 할 수 있다고 보았다. 이를 위해서는 바람직한 노동정책과 복지정책과 같은 사회적 인지가 필수 요건이라고 하였다.

두 번째로 질적연구 2편이 분석되었다. 윤혜진의 연구는 우리나라 노인을 대상으로 여가와 웰에이징에 대한 인식을 탐색하기 위한 조사였다. 그 결과 한국노인의 경우 여가에 대한 개념이 익숙하지 않았고, 노년기의 여가 계획 및 활동의 부재와 여가활동에 대한 높은 진입장벽을 느끼는 까닭에 충분한 여가생활을 수행하지 못하고 있는 것으로 나타났다[15]. 하지만 여가활동에 참여한 대상자들은 이에 대한 높은 만족감을 표현하며, 긍정적인 경험들을 이야기하였다. 또한 연구대상자들은 웰에이징의 필수 주요 요소로 신체적인 건강, 경제적 자립, 사회적인 연대와 활동적인 삶을 공통적으로 이야기하였다.

세 번째 연구설계로는 서술적 조사연구 3편이 있었다. 주혜원과 현명호의 연구는 노화과정에서 수용대처, 하향 이질화가 주관적 에이징웰에 미치는 영향요인을 알아보기 위한 목적에서 이루어졌다[19]. 수용대처란 노년기 성숙 간의 관계로 실제 자기와 이상적 자기가 타협을 이루는 과정으로 노년기 안녕감의 핵심요소이다. 하향 이질화란 자신보다 못한 타인과 거리를 두면서 자신의 상황을 바라보는 방식을 의미한다. 주관적 에이징웰이란 노년기 노화과정에서 개인의 평가과정으로 인지적, 정서적, 영적 차원을 평가하는 것이다. 연구 결과로는 수용과 하향 이질화는 에이징웰에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 즉, 노인으로서 자신의 상태를 긍정적으로 받아들일수록, 또는 노화과정의 타인 사례를 통해 경험하는 사건을 통해 하향 이질화가 될수록 주관적 에이징웰에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 장병주의 연구는 관광기업이용객 30세 이상 성인을 대상으로 웰빙지향행동, 웰에이징, 여가 태도, 삶의 질의 인과관계를 규명하기 위해 진행되었다[20]. 연구에서는 웰에이징을 개인적 측면인 건강, 운동, 스트레스, 환경, 일상생활과 사회적 측면인 교육, 직업, 유대관계로 분류하였다. 그 결과 웰에이징에 영향을 미치는 요인으로 웰빙 식생활, 정신건강 지향행동이 나타났다. 마지막으로 박재영과 이명선의 연구에서는 성인 남성의 미용관리가 웰빙지향행동과 웰에이징 관리에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다[21]. 그 결과 성인 남성 중 20대가 웰에이징 행위가 높았고, 전문직, 학력, 소득이 높을수록 웰에이징 행위가 높은 것으로

나타났다. 또한 웰에이징 행위에 영향을 미치는 요인으로 미용관리가 나타났다.

네 번째는 실험연구 2편이 있었다. 하나연의 연구는 중장년층을 위한 웰에이징 건강증진프로그램을 통해 건강증진역량(삶의 의미, 신체활동, 식습관, 사회적 관계, 스트레스 관리, 건강관리 인식), 우울감, 삶의 의미의 효과를 평가하고자 수행되었다[8]. 웰에이징 프로그램은 주 3회, 총 6회기 진행되었으며, 회당 120분 수행되었다. 프로그램의 내용구성은 운동프로그램, 중장년층 연령대별 건강문제와 관리, 기초 식품군과 영양소 강의, 자연식이 식단 및 조리방법 실습, 연극활동, 명상하기, 이완 호흡하기, 웰에이징 관련 강의, 체계적인 건강관리 강의 등으로 구성되었다. 본 연구결과 중장년층을 위한 웰에이징 프로그램을 수행한 실험군은 대조군에 비해 건강증진 역량과 삶의 의미가 증가하였으며, 우울감은 감소한 것으로 나타났다. 김영희 외 연구는 지역사회 재가노인을 대상으로 웰에이징 프로그램을 수행하여 재가노인의 체력, 주관적 건강상태, 고독감, 성공적 노화에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 프로그램은 매주 1회 12주 동안 총 12회기로 진행되었으며, 매회기 180분씩 수행되었다[11]. 프로그램은 65세 이상 노인 대상 신체적, 정서적, 사회적 건강을 향상시키고 노화를 성공적으로 적응할 수 있도록 하는 교육, 신체활동, 게임, 경혈마사지 등으로 구성되었다. 프로그램을 수행한 결과 실험군은 대조군에 비해 오른쪽 상지, 정적 및 동적 균형감각이 유의하게 증가하였으며, 주관적 건강상태가 더 좋아진 것으로 나타났고, 고독감은 감소한 것으로 나타났다.

마지막은 사례분석 및 사례연구 2편이 있었다. 김영훈과 윤은영의 연구는 사례분석에 관한 것으로 건강증진센터의 공간을 웰에이징 요소를 반영하여 계획하기 위해 수행되었다[22]. 그 결과 건강증진센터에 웰에이징 요소를 포함하기 위해서는 환경적인 특성인 활동성, 자연친화성이 갖추어져야 하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 신체적 활동과 정서적인 안정을 웰에이징을 위한 필수요소로 보았다. 이 외에 공간적 특성으로 장소성, 위계성을 포함하였다. 이는 타인과의 교류 및 상호관계를 강조하며, 건강증진 목적의 교육프로그램 수행을 위한 공간 활용으로 위계성의 필요성을 나타내었다. 조운호 외 연구는 중장년기 남성들이 지역사회에서 개발된 맞춤형 웰에이징 프로그램에 참여할 수 있는 홍보방법계획 디자인을 위한 사례연구로 은퇴 후 여가활동에 적극적으로 참여하지 못하는 남성들을 대상으로 수행되었다[23]. 그 결과 은퇴를 앞둔 중장년층 남성들이 은퇴 후 개인에 적합한

여가활동 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 카카오톡 SNS채널을 통해 프로그램을 소개하고 연계할 수 있는 서비스 디자인을 최종 고안하였다.

3.3 국내의 웰에이징 개념정의

본 연구에서 선정된 11개의 논문에서 정의 내린 웰에이징을 살펴보면 다음과 같다. 김경호의 연구에서는 웰에이징이란 '자기완성을 위한 존엄한 노년'으로 자신의 존엄성을 유지하면서 늙어가는 것으로 정의하였다[6]. 주혜원, 현명호의 연구에서는 웰에이징을 주관적 웰에이징으로 기존에 개발된 도구로 평가하였으며, 그 정의를 노화로 경험하게 되는 생물학적(외모, 건강변화), 인지적, 정서적, 영적차원의 변화에 만족감을 갖고 긍정적인 정서를 갖는 것으로 정의하였다[19]. 윤혜진의 연구에서는 에이징웰로 다루었으며, 이는 신체적인 건강과 경제적 자립, 그리고 사회적 연계와 노년기의 활동적인 생활이 기반이 되는 삶이라고 하였다[15]. 장병주의 연구에서는 웰에이징이란 늙어가는 것을 부정적으로 생각하는 것이 아닌 그 자체를 수용하며 아름답게 늙어가기 위해 노년기에 긍정적인 자기변화의 시간을 받아들여야 하는 삶의 양식과 태도를 갖는 것이라고 하였다[20]. 하나연의 연구에서는 적극적으로 노화를 받아들이면서 자신이 하고 싶은 것을 찾아 보람된 일을 하여 삶을 열정적으로 사는 것이라고 하였다[8]. 박재명, 이명선의 연구에서는 웰빙을 위한 행동으로 몸과 마음을 관리하고 건강을 통한 아름다운 삶을 추구하여 사회 전반적 생활수준을 향상시키는 것이라고 하였다[21]. 김영희 외 연구에서는 성공적 노화로 신체적, 정신적 기능을 최대로 유지하며 적극적인 사회참여를 강조하는 것이라고 하였다[11]. 김병식의 연구에서는 웰에이징이란 노인친화적 환경에서 노인이 활기 있고 적극적인 노년을 보내는 것이라고 하였다[18]. 강영훈, 윤은영의 연구에서는 '건강하고 멋지게 나이드는 것', '사람답게 늙는 것(참 늙음)'이라고 정의하였다[22]. 마지막으로 조은호 외 연구에서는 웰에이징이란 ' 좋게', '잘(well)' 그리고 '나이들다(aging)' 두 단어의 합친 단어로 건강하고 멋지게 나이 드는 것으로 해석하였다[23]. 김미완의 연구에서는 개인이 스스로 단지 늙어가고 있는 것이 아닌 계속 성장해가고 있다는 인식으로 긍정적 선택을 할 수 있는 삶의 방식과 의미를 중시하는 것이라고 정의하였다[24].

4. 결론 및 제언

본 연구는 국내에서 진행된 웰에이징 관련 연구에 대한 통합적 문헌고찰을 통해 웰에이징 연구의 특성과 웰에이징의 정의를 알아보고자 하는 목적에서 시도되었다. 또한 본 연구결과 분석을 바탕으로 국내의 웰에이징의 정의를 알아보고 추후, 웰에이징 연구에 대한 방향성을 제시하고자 하였다.

본 연구에서 선정한 문제규명을 바탕으로 국내 웰에이징 연구를 분석한 결과 국내에서 진행된 웰에이징 연구 설계는 문헌고찰 2편, 사례연구 2편, 질적연구 2편, 조사연구 3편, 실험연구 2편 등 총 11편이었다. 연구가 진행된 학문 분야는 인문학, 심리학, 경영학, 교육학, 간호학 등으로 다양한 분야에서 연구가 수행되고 있었다. 이를 통해서 다양한 학문 분야에서 웰에이징 연구가 진행되고 있으나, 아직 웰에이징 관련 연구가 국내에서 다양한 연구설계 형태로 활발히 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었다. 그 외에 웰에이징에 대한 각 연구에서의 정의가 다양하게 이루어지고 있었다. 웰에이징을 성공적인 노화로 정의하고 신체 및 정서적 기능을 최대한 유지하며 적극적인 사회참여를 강조하는 것으로 정의 내리기도 하였으며, 웰에이징 단어를 있는 그대로 '건강하고 멋지게 나이 드는 것', '사람답게 늙는 것'으로 해석적 정의를 내리기도 하였다. 이 외, 웰에이징을 노년기에도 지속적으로 성장해 나가는 과정으로 보고 자기 완성을 위한 존엄한 노년, 노화를 받아들이고 자신이 하고 싶은 것을 찾아 보람된 일을 하며 삶을 열정적으로 살아가는 것으로 정의 내리기도 하였다. 본 연구에서 다른 11편의 연구의 웰에이징에 관한 정의를 분류해 보면 크게 노화를 받아들이는 수용을 강조한 정의 5편, 신체적 건강을 강조한 정의 3편, 사회참여를 강조한 정의 2편, 경제적 자립을 강조한 정의 1편이었다. 다만 모든 정의에는 기본적인 신체 건강이 포함되어 있었으며, 이 외에도 정서, 사회기능 등이 포함되어 정의가 내려지고 있었다.

이에 본 연구에서 11편의 연구를 바탕으로 웰에이징에 대한 정의를 종합하여 정리하면 '웰에이징이란 노화로 경험하게 되는 변화를 받아들이고 신체적, 정서적, 사회적 기능을 최대한 유지하며 활동하고, 자신의 존엄성을 유지하며 늙어가는 것'으로 정의할 수 있겠다.

본 연구에서 분석한 논문들을 살펴보면 현재 국내 65세 이상 노인들은 아직 웰에이징이라는 단어에 익숙하지 않았으며, 자신과 관련된 웰에이징에 대해 깊이 생각해 볼 기회가 없었다. 따라서 웰에이징을 위한 행동을 실천

하거나 웰에이징에 대한 깊은 고민을 하고 있지 않은 것으로 나타났다. 다만 웰에이징을 위한 조건을 생각해 본다면 신체적·정서적 건강, 경제적인 독립과 여가활동, 의미 있는 사회활동(봉사활동), 직업(일)인 것으로 나타났다. 이 중에서도 웰에이징의 필수요소로 경제적 자립이 강조되었는데, 이는 최근 액티브 시니어가 강조되고 있는 것과 같은 맥락으로 볼 수 있다. 액티브 시니어는 기존의 노인세대와 달리 시간적, 경제적인 여유를 바탕으로 적극적인 사회활동에 참여하는 계층으로 정의 내려진다. 액티브 시니어는 은퇴 이후 사회적 역할 감소에 따른 위축된 삶이 아닌 경제력을 바탕으로 한 적극적 소비와 개인의 여생을 즐길 수 있는 여가활동을 포함한 사회활동을 추구한다. 향후, 웰에이징을 위한 이와 같은 액티브 시니어를 확산하려면 노년기만을 위한 것이 아닌 생애주기별로 웰에이징을 준비할 수 있도록 다양한 연령층을 고려한 교육 및 프로그램의 개발과 이에 참여할 수 있는 기회제공이 필요할 것으로 생각된다.

하지만 아직 국내에는 노년층을 위한 웰에이징 프로그램 개발이 미비한 실정이다. 따라서 초고령화 사회를 앞둔 현 시점에서 웰에이징을 생각해 볼 수 있는 기회 제공과 이를 준비하기 위한 다양한 교육 및 프로그램을 통한 정보제공이 필요할 것으로 생각된다. 또한 추후에는 그 대상을 노년층 뿐 아니라 청년층, 중장년층까지 넓혀 일찍부터 웰에이징에 대해 고민해 볼 수 있는 기회 제공이 필요할 것으로 보인다.

References

- [1] Statistics Korea. statistics of the aged [Internet]. Statistics Korea, c2020 [cited 2020 Sep 28]. Available From: <https://kostat.go.kr> (accessed Nov. 24, 2020)
- [2] WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf
- [3] Y. O. Jeon, The Appearance of Well-being Culture and Future Prospects, Research Report, Samsung Economic Research Institute(SERI), Korea, pp.1-5.
- [4] J. H. Joo, *Influence of the Eating Habit and a Well-being Behavior's Perception of Elderly People on the Subjective Quality of Life and Life Satisfaction*, Ph.D dissertation, Department of Physical Education at Daegu University, Daegu, Korea, 2015.
- [5] S. J. Moon, Y. K. Yeo, Consumption Trend and Marketing, p.446, Seoul:Shinjung, 2005, pp.438-442
- [6] K. H. Kim, "Well-Aging: the Yeoheon Jang Hyun

- Kwang's meditation on the old age", *The Study of the Eastern Classic*. Vol.49, pp.109-136, 2012.
- [7] E. H. Erikson. *The Life Cycle Completed. Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage* by Joan M.. Erikson New York: Norton, 1998.
- [8] N. Y. Ha, *Development and effect of integrated health promotion program for well-aging of middle-aged people*, Ph.D dissertation, Department of Education at Kyungsoong University, Busan, Korea, pp.139-146, 2018.
- [9] K. S Park, Y. H. Kim, K. Y. Lee, Y. S. Lyu, H. Y. Jeong, "Factors affecting on suicidal ideation in community dwelling elders". *J of Oriental Neuropsychiatry*. Vol.26, No.1, pp.39-48, 2015.
- [10] Ministry of Health and Welfare. Report on the National Recognition of Low Birthrate and Aging in 2011[Internet]. Ministry of Health and Welfare, c2011 [cited 2011 Nov], Available From: <https://www.mohw.go.kr> (accessed Nov. 24, 2020)
- [11] Y. H. Kim, K. S. Park, E. Y. Jin, "Effects of Well-aging Program on Community Dwelling Elderly", *The Journal of Korean Nursing Research*. Vol.3, No.4, pp.23-35, 2019.
- [12] J. W. Rowe, R. L. Kahn, "Human aging: usual and successful", *Science*. Vol.237, pp.143-149, 1987.
- [13] R. N. Butler, H. P. Gleason, "Productive aging: Enhancing vitality in later life", *Springer Pub. Co*. 1985.
- [14] World Health Organization. Active Ageing: A policy framework[Internet]. World Health Organization, c2002, Available From: <https://who.int> (accessed Nov. 24, 2020)
- [15] H. J. Yoon, "Exploratory Study on the Perception of Leisure and Aging Well in Older Korean Adults", *The Korea Academic Society of Tourism and Leisure*. Vol.28, No.7, pp.201-221, 2016
- [16] R. Whittmore, K. Knafelz, "The integrative review: Updated methodology", *Journal of Advanced Nursing*. Vol.52, No.5, pp.546-553, 2005. DOI:<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- [17] M. Arbesman, J. Scheer, D. Lieberman, "Using AOTA's critically appraised topic (CAT) and critically appraised paper(CAP) series to link evidence to practice", *OT Practice*, Vol.13, No.5, pp.18-22, 2008.
- [18] M. S. Kim, "Well-aging and Age Hierarchy", *Studies on Life and Culture*, Vol.51, No.-, pp.81-99, 2019.
- [19] H. W. Joo, M. H. Hyun, "Effects of Acceptance and Downward Contrast on Subjective Agingwell", *The Korean journal of stress research*, Vol.24, No.3, pp.201-209, 2016.
- [20] B. J. Jang, "A Study on Wellbeing-oriented Activities, Well-aging, Leisure Attitude, and the Quality of Life:Focusing on Customers of Tourism Company", *Northeast Asia Tourism Research*, Vol.14, No.2, pp.23-47, 2018.
- [21] J. Y. Park, M. S. Lee, "Influence of Beauty Care on Well-being-Oriented Behaviors and Well-Aging Behaviors in Adult Men", *Asian journal of beauty and cosmetology*, Vol.17, No.1, pp.93-106, 2019.
- [22] Y. H. Kim, E. Y. Yun, "A Study on the Space Design Plan of Health Promotion Center with the Element of Well-Aging", *Korea Institute of Interior Design*, Vol.22, No.1, pp.32-38, 2020.
- [23] E. H. Jo, S. Y. Kim, Y. R. Kim, "Service Design to Promote Middle-aged and Elderly men's Well-aging:A Kakaotalk Chan nel on Introducing Community-based Programs", *Korean Society of Design Science*, Vol.2020, No.6, pp.126-131. 2020.
- [24] M. W. Kim, A study on the Influence of Cultural and Arts Activities of the Active Senior on the Well Aging, Master's thesis, Cha Medical College, Gyeonggi-do, Korea, 2020.

김 두 리(Doo Ree Kim)

[정회원]



- 2007년 3월 : 연세대학교 간호대학(간호학 학사)
- 2011년 8월 : 연세대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2016년 8월 : 연세대학교 간호대학(간호학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

치매, 노인, 삶의 질, 극복력

강 경 희(Kyung-hee Kang)

[정회원]



- 2010년 2월 : 경북대학교 미생물학과(이학박사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 치위생학과 부교수

<관심분야>

노인 삶의 질, 치위생, 구강보건

박 아르마(Arma Park)

[정회원]



- 2001년 2월 : 서울대학교 불문학과(문학박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 휴머니티칼리지 조교수

<관심분야>

웹다잉, 문학일반, 글쓰기

이 중 형(Chong Hyung LEE)

[정회원]



- 2001년 2월 : 한림대학교 통계학과(이학박사)
- 2001년 3월 ~ 2002년 2월 : 서울대학교 복잡계통계연구센터 박사후 연구원
- 2002년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수

<관심분야>

병원경영, 빅데이터, 경영과학, 웹에이징

김 광 환(Kwang Hwan Kim)

[증신회원]



- 2001년 2월 : 계명대학교 보건학 박사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수

<관심분야>

의무기록정보, 보건관리, 웹다잉, 노인, 삶의 질, 치매