

## 지역사회 노인의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화

이혜경<sup>1)</sup>, 이계희<sup>2)</sup>  
수성대학교 간호학과 교수<sup>1)</sup>, 수성대학교 간호학과 교수<sup>2)</sup>

### Psychosocial Stress, Memory, and Successful Aging of the Community-Residing Elderly

Lee Hae Kyung<sup>1)</sup>, Lee Kye Hee<sup>2)</sup>  
*Professor, Department of Nursing, Susung University<sup>1)</sup>*  
*Professor, Department of Nursing, Susung University<sup>2)</sup>*

#### = Abstract =

**Objectives:** The purpose of this study is to identify the relationship among psychosocial stress, memory, and successful aging of the community-residing elderly.

**Methods:** 152 people over 65 years old living in D area were interviewed, from August 1st, 2020 to October 30th, 2020. The outcomes were measured by Psychosocial Well-being Index (PWI), Mini-Memory Test (MiMeT) and successful aging. Data were analyzed using Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression.

**Results:** There was a positive correlation between successful aging and memory. There was a negative correlation between psychosocial stress and successful aging, and between psychosocial stress and memory. Psychosocial stress was identified as a predictor of successful aging, which explained 26.4% of total variance of successful aging.

**Conclusions:** When we prepare intervention programs which improve successful aging for community-residing older adults, we need to consider psychosocial stress. In addition, stress management programs for successful aging should be developed to improve current successful aging.

**Key words:** Stress, Memory, Successful aging

---

\* Received May 21, 2021; Revised June 18, 2021; Accepted June 21, 2021.

\* Corresponding author: 이계희, 대구시 수성구 달구벌대로 528길 15(만촌동) 수성대학교 간호학과  
Lee, Kye Hee, Department of Nursing, Suseong University, Dalgubeol-daero 528-gil 15(Manchon-dong), Suseong-gu, Daegu, Korea

Tel: +82-53-749-7242, E-mail: lily@sc.ac.kr

\* 이 연구는 2020년도 수성대학교 교비 지원에 의한 결과임.

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

세계적으로 고령화가 진행되면서 고령화에 대응하는 장기적이고 종합적인 대응이 필요하다는 인식과 함께 성공적 노화의 조건에도 관심을 두게 되었다. 국내의 경우 65세 이상 노인 인구 비율이 급속도로 증가하여, 2017년 13.8%, 2020년 15.7% 2025년 20.5%로 초고령 사회로 진입할 것이다[1]. 이와 같이 급속한 고령화의 진전에 따라 건강수명에 대한 관심이 증가하면서, 어떻게 하면 성공적으로 늙어가고 보람되고 행복한 노후의 삶을 영위할지를 고민하게 되었다. 세계노년학회에서도 ‘성공적 노화’에 대한 연구에 관심을 갖기 시작하여 다양하게 연구가 진행되는 등[2] 성공적 노화의 중요성이 커지고 있다.

노화에 대한 긍정적 개념인 ‘성공적 노화’는 노화를 자연스러운 인생의 주기로 받아들이고, 예비노년층인 중년기에 이를 대비할 수 있다는 의미도 있다[3,4]. 성공적 노화란 단순히 수명의 연장을 넘어서 건강한 노년, 생산적인 노년, 장애가 없는 노년, 인지기능이 감퇴하지 않는 노년, 존엄성이 유지되는 노년 등 긍정적인 다양한 개념을 하나로 압축한 것으로 설명된다[5]. 또한, 의료에 대한 접근성, 인지기능이 온전하고, 정신적으로 활발하며, 자기결정, 대처 및 신체적·사회적 건강 순으로 다차원적이다[6].

다른 한편으로는, 대중 매체에서 성공 노화에 대한 의미가 ‘즐겁고 행복한’ 노년, 노화를 늦추어 젊게 사는 ‘노년 생활 지침’ 등 독립성과 생산성, 개성과 다양성 등이 강조되었다[7]. 독립적인 성공적 노화를 위해서 인지기능은 특히 중요하며, 인지기능 중 기억은 매일의 생활과제를 완수하고 의미있는 사회적 상호작용에 참여하는 등 일상생활 활동을 영위하는 데 필수적이며[8,9] 성공적 노화에서 중요한 역할을 하므로 연구주제로 선정하였다. 또한 기억 등 인지기능은 스트레스의 영향을 받는다.

스트레스와 기억의 관련성 연구를 보면, 심리적 스트레스가 기억기능을 감소시키며[10], 건강한 노인을 대상으로 한 심리사회적 스트레스와 기억력 감퇴 연구에서, 나이가 들면서 급성 스트레스가 기

억에 미치는 영향이 나이와 성별에 따른 차이를 보인다고 한다[11]. 즉, 스트레스에 노출된 개인은 기억평가에서 기억 정도가 감소하고 알츠하이머 질병 위험이 더 높게 나타났다[12]. 또한, 사회 심리적 스트레스에 노출과 인지기능 저하, 특히 기억력 감퇴가 노년기 삶의 질 저하로 이어진다[13].

노년기는 일반적으로 가족 문제, 경제문제, 건강문제, 주거 문제, 상실 문제와 같은 생활 사건들 때문에 스트레스를 더 많이 경험하며, 높은 수준의 스트레스에 직면하여 평균 이상의 스트레스를 인지한다[14]. 또한, 건강이나 가족관계, 경제문제와 같이 노인들의 일상생활과 관련된 요인들에 대한 불만족이 강력한 스트레스가 되어 노인들의 삶의 만족을 저하하며 성공적 노화에 영향을 미친다고 한다[15,16,17].

정리하면, 스트레스는 인지기능과 기억에 부정적 영향을 줄뿐 아니라 노화에 부정적 영향을 미치고[18], 생물학적 노화의 개인 차이는 유전적 위험요인이나 회복성, 정신사회적 스트레스와 같은 환경적 요인 및 이들의 복잡한 상호작용으로 설명되며 결과적으로 스트레스는 생물학적 노화에 영향을 준다[19]. 또한, 인지된 스트레스를 줄여 주는 개입은 노인에서 장애와 안녕 상태 저하 간의 연결을 깨는 데 도움을 줄 수 있다는 보고도 있다[20]. 이런 결과는 노인에서 장애가 있더라도 스트레스가 관리되면 안녕 상태를 개선시켜 준다는 점에서 스트레스는 성공적 노화에 중요한 변인이 될 수 있다.

기억력 저하는 60세 이상 노인의 60%에서 호소할 정도로 흔한 현상이며, 기억력 저하는 삶의 질을 떨어뜨리고, 우울장애, 불안장애, 적응장애 등을 나타낸다[21]. 이와 같이 노인의 기억력 저하는 성공적인 노화에 방해 요소가 될 수 있다.

이상에서 살펴본 것처럼 성공적 노화는 독립성이 강조되는데, 독립성을 유지하기 위해 일상생활 활동은 중요하다. 기억은 일상생활 활동 유지에 필수적이며, 노화에 부정적 영향을 주는 스트레스와 성공적 노화의 관계를 확인하는 것은 노인의 건강증진에 중요할 것이다. 따라서 본 연구는 성공적 노화에 영향을 주는 요인을 기억과 스트레스를 중심으로 파악하여 성공적 노화를 준비할

수 있는 건강증진 개입의 근거자료를 확보하고자 시도하게 되었다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 지역사회에 거주하는 재가노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 기억과 심리사회적 스트레스 중심으로 확인하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- (1) 대상자의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화 정도를 확인한다.
- (2) 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 차이를 확인한다.
- (3) 대상자의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화 간의 관계를 확인한다.
- (4) 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 지역사회에 거주하는 재가 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 심리사회적 스트레스, 기억을 중심으로 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 D시에 소재하는 2개 보건소에 등록되어 정기적으로 관리를 받고 있으며, 의사소통이 가능하고, 조사자의 질문을 이해하고 답변할 수 있는 65세 이상 재가 노인이다. 2020년 8월 1일부터 2020년 10월 30일까지 자료를 수집하였으며, 자료수집 전에 보건소 방문 건강 담당 과장, 방문간호사 10명과 3차례 회의를 통해 연구목적과 필요성을 설명한 후 협조를 구하였다. 방문간호사들 간의 측정오차를 줄이기 위하여 측정 방법과 측정 도구에 대한 사전교육을 방문간호사를 대상으로 1시간씩 2회 실시하였다. 방문간호사는 재가 노인들의 정기적인 관리를 위하여 각 가정을 주기적으로 방문하였으며, 이때 재가 노인에게 연구 목적을 설명한 후 자료수집에 대한 동의와

협조를 얻었다. 구두로 동의한 사람에게 한하여 방문간호사가 설문지를 읽어주고 대상자가 응답한 사항을 방문간호사가 기입하는 방식으로 자료를 수집하였다. 자료수집 시간은 20~30분 정도 소요되었다. 연구대상자에 대한 윤리적 고려를 위하여 익명과 비밀보장을 약속하였으며, 원하지 않는 경우 연구에 참여하지 않아도 됨을 공지하였다. 연구 결과는 연구목적에만 이용된다는 것을 설명하였다.

표본의 크기는 G\*power 3.1 프로그램[22]을 이용하여 산출하였으며, 예상 표본수는 유의수준 .05, 검정력 .80, 효과크기 .15, 관련 변인 8개를 설정하였을 때 109명이었으나 탈락률을 고려하여 160부를 배포하였고, 이중 무응답 문항이 있거나 편향된 응답을 한 8부를 제외하고 총 152명의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 심리사회적 스트레스

(Psychosocial Well-being Index; PWI)

Goldberg(1978)가 개발한 일반건강 측정표 (General Health Questionnaire; GHQ-60)를 Jang(2000)이 재구성한 사회 심리적 건강 측정도구 (Psychosocial Well-being Index; PWI)의 단축형 PWI-SF[23]을 사용하였다. 본 도구는 총 18개 문항이며, 각 문항은 Likert 4점 척도로 '항상 그렇다' 0점에서부터 '전혀 그렇지 않다' 3점까지 배점되며 부정 문항은 역으로 환산하였다. 총 범위점수는 최저 0점, 최고 54점이며, 점수가 높을수록 사회심리적 스트레스가 높음을 의미한다. Jang[23]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.90$  이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.83$ 이었다.

#### 2) 기억

대상자들의 기억은 Park 등[24]이 개발한 간이 기억검사(Mini-Memory Test: MiMeT)를 사용하였다. 이 척도는 총 8개 항목으로 시간지남력 4점, 단기기억 8점, 장기기억 8점, 원격기억 4점으로 총점은 24점이고, 점수가 높을수록 기억이 양호함을 의미한다. 이 도구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.79$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰

도는 Cronbach's  $\alpha = .78$ 이었다.

### 3) 성공적 노화

성공적 노화는 Kim[6]이 개발한 한국 노인의 성공적 노화 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 6개 하부영역의 31문항으로, 자율적 삶 9문항, 자기완 성지향 6문항, 적극적인 인생참여 5문항, 자녀에 대한 만족 5문항, 자기수용 3문항, 타인수용 3문 항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 성공적 노화가 높음을 의미한다. 이 도 구의 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었 으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .93$  이었다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS 23.0 프로그램을 이 용하여 통계처리 하였다. 대상자의 일반적 특성과 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화 정 도는 기술통계를 이용하였다. 연구변수 간의 관 계는 Pearson's 상관계수(Pearson's correlation

coefficient)로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 차이는 t 검정(t-test)과 일원분산 분석(one-way ANOVA)으로 분석하였으며, 집단 내 차이에 대한 사후검증은 Scheffé의 다중비교 로 검정하였다. 인지기능에 영향을 미치는 예측 인자를 확인하기 위하여 단계적 다중회귀분석 (stepwise multiple regression)을 이용하였다.

## 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 여자 77.0%(117명), 남자 23.0%(35명)였고, 나이는 평균 72.24세였으며 65-70세 42.1%(64명), 71-75세 25.7%(39명) 순으로 나타났다. 학력은 초등학교 졸업이 43.4%(49명)로 가장 많았으며, 무학 32.2%(64명) 순으로 나타났 다. 결혼상태는 사별이 40.2%(61명)로 가장 많았 으며, 기혼 38.2%(58명), 이혼 13.8%(21명), 미혼 7.9%(12명) 순이었고, 소득은 31만원-60만원이 59.9%(91명)로 가장 많았으며 동거인은 평균 1.41명이었다(Table 1).

Table 1. Characteristics of the subjects (N=152)

Characteristics	Categories	n (%)	M ± SD
Gender	Male	35 (23.0)	
	Female	117 (77.0)	
Age(years)	65~70	64 (42.1)	72.24 ± 5.81
	71~75	39 (25.7)	
	76~80	37 (24.3)	
	≥81	12 ( 7.9)	
	None	64 (32.2)	
Education	Elementary	49 (43.4)	
	Middle school	18 (11.8)	
	High school	15 ( 9.9)	
	Above college	6 ( 3.9)	
	0-300,000	40 (26.3)	
Monthly income(won)	310,000-600,000	91 (59.9)	
	≥610,000	21 (13.8)	
	Unmarried	12 ( 7.9)	
Marital status	Married	58 (38.2)	
	Bereaved	61 (40.2)	
	Divorced	21 (13.8)	
	Housemate		

## 2. 대상자의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화정도

대상자의 성공적 노화의 평균점수는 92.77점이었으며, 심리사회적 스트레스의 평균점수는 29.32점, 기억에 대한 평균점수는 18.52점이었으며, 하위요인은 시간 지남력 3.31점, 단기기억 6.44점, 장기기억 5.52점, 원격기억 3.32점이었다(Table 2). 또한 측정변수의 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)는 각각 3.0과 10.0을 넘지 않아 모두 정규분포의 조건을 만족하는 것으로 나타났다(Table 2).

## 3. 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 차이

대상자의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 차이는 나이에 따라서 집단 간에 유의한 차이가 있었으며( $F=3.17, p<.05$ ), 구체적인 차이를 알아보기 위해 Scheffe 사후검증을 실시한 결과, 65-70세 집단과 76-80세 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별( $t=0.47, p>.05$ ), 학력( $F=2.33, p>.05$ ), 결혼상태( $F=0.58, p>.05$ )와 소득( $F=0.58, p>.05$ )에 따른 성공적 노화는 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 2. The level of related variables

(N=152)

Variables	M ± SD	Range	Skewness	Kurtosis
Successful aging	92.77 ± 15.28	41 - 146	.425	1.897
Psychosocial stress	29.32 ± 8.02	9 - 53	.257	.517
Memory	18.52 ± 4.41	2 - 24	-1.286	1.826
Time orientation	3.31 ± 0.94	0 - 4	-1.436	1.777
Short-term memory	6.44 ± 1.59	1 - 8	-1.287	1.828
Long-term memory	5.52 ± 1.85	0 - 8	-.771	.113
Remote memory	3.32 ± 1.15	0 - 10	.336	7.581

Table 3. Successful aging according to general characteristics

(N=152)

Variable	Categories	Successful aging	
		M ± SD	t or F(p) Scheffé
Gender	Male	93.93 ± 13.57	0.47 (0.640)
	Female	92.44 ± 15.78	
Age	65-70 <sup>a</sup>	96.76 ± 17.22	3.174 (<0.026) a>c
	71-75 <sup>b</sup>	92.17 ± 13.39	
	76-80 <sup>c</sup>	86.88 ± 12.25	
	≥81	93.22 ± 14.35	
Education	None	92.45 ± 11.23	2.330 (0.059)
	Elementary	88.77 ± 15.17	
	Middle school	97.64 ± 21.03	
	High school	100.77 ± 20.66	
Monthly income(won)	Above college	101.60 ± 17.70	0.582 (0.560)
	0-300,000	90.78 ± 12.61	
	310,000-600,000 ≥610,000	93.20 ± 16.15 95.46 ± 16.88	
Marital status	Unmarried	94.75 ± 16.59	0.584 (0.494)
	Married	95.58 ± 16.01	
	Bereaved	91.85 ± 20.14	
	Divorced	90.46 ± 12.28	

#### 4. 대상자의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화의 관계

대상자의 심리사회적 스트레스, 기억과 성공적 노화의 상관관계를 분석한 결과, 심리사회적 스트레스와 성공적인 노화( $r=-.476$ ,  $p<0.001$ ), 심리사회적 스트레스와 기억( $r=-.233$ ,  $p=0.006$ ) 간에 유의한 부적 상관이 있었고, 성공적인 노화와 기억 간( $r=.306$ ,  $p<0.001$ )에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Table 4).

#### 5. 대상자의 성공적 노화에 영향을 주는 요인

대상자의 성공적 노화에 영향을 주는 변수를 확인하기 위해 인구사회학적 특성에서 차이가 나타났던 나이를 더미(dummy)변수로 변환하고, 심리사회적 스트레스, 동거인 수 및 기억을 독립변수로, 성공적 노화 점수를 종속변수로 하여

단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 먼저 독립변수에 대한 회귀분석의 가정을 검증하기 위하여 다중공선성의 문제를 확인한 결과 Durbin-Watson 값은 1.859로 나타나 자기상관의 문제가 없는 것으로 나타났다. 또한 공차한계(Tolerance limit)는 .284~.901로 1.0 이하로 나타났고, 분산팽창인자(VIF)는 1.110~3.519로 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없었다. 특이값을 검토하기 위한 Cook's distance 값은 .008로 1.0을 초과하지 않았다. 또한 회귀방정식은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=6.01$ ,  $p<0.001$ ). 따라서 회귀분석 결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다. 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 심리사회적 스트레스( $\beta=-.380$ )였으며, 설명력은 수정된  $R^2=.264$ 로 26.4%를 설명하였다(Table 5).

Table 4. Correlation among major variables

(N=152)

Variables	Psychosocial stress	Successful aging
	r(p)	r(p)
Psychosocial stress	1	
Successful aging	-.476 (0.001)	1
Memory	-.233 (0.006)	.306 (0.001)

Table 5. Predictive variables on successful aging

(N=152)

Variables	B	S.E	$\beta$	t(p)	
Constant	99.669	8.582		11.61 (<0.001)	
Housemate	1.440	1.651	.070	.87 (.385)	
Age (65-70)*	71~75	-.759	3.172	-.022	-.240 (.811)
	76~80	-5.678	3.176	-.161	-1.79 (.076)
	$\geq 81$	2.680	4.982	.045	.54 (.592)
Psychosocial stress	-.731	.159	-.380	-4.60 (<0.001)	
Time orientation	-1.082	1.804	-.068	-.60 (.550)	
Short-term memory	1.756	1.378	.183	1.27 (.205)	
Long-term memory	.762	1.111	.090	.69 (.494)	
Remote memory	.741	1.241	.050	.598 (.55)	

$R^2=.316$ , Adj.  $R^2=.264$ ,  $F=6.01$ ,  $p<0.001$

\* Dummy variables had the followed reference groups: Age dummy 1(1=71-75, others=0), Age dummy 2(1=76-80, others=0), Age dummy 3(1= $\geq 81$ , others=0).

## 고 찰

대상자의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 차이는 나이에 따라서 차이가 있었는데, 이는 Park과 Kim 결과[5]와 비슷하였다. 따라서 연령에 따른 성공적 노화 개입방안이 고려되어야 할 것이다. 또한 연령외에도 건강상태, 건강실천 행동 등을 포함한 건강 관련 특성을 포괄하는 추후 연구가 필요할 것이다.

대상자의 심리사회적 스트레스와 성공적 노화는 부적 관계가 있었는데, 이는 스트레스가 노화에 부정적 영향을 미친다는 결과[18-20]와 비슷하다. 또한 일상적 스트레스와 생활 만족도의 관계를 설명한 결과와 유사하다[15,17]. 본 연구에서 사용한 심리사회적 스트레스 도구는 육체적 심리적 상태에 대한 질문으로 구성된 사회 심리적 건강 측정도구이므로, 건강, 가족관계, 경제문제 등에 대한 만족도를 함께 조사하여 스트레스 내용을 포괄적으로 다룰 필요가 있다.

또한 심리사회적 스트레스와 기억은 부적 관계가 있었고, 기억과 성공적 노화 간는 정적 관계가 있었는데, 심리적 스트레스가 기억기능을 감소시키고[10], 낮은 수준의 스트레스는 더 좋은 기억과 관계된다는 결과와[25], 수행 스트레스가 기억평가의 수행 정도를 감소시킨다는 결과[12]와 유사하였다. 스트레스에 노출되면 영장류의 해마를 손상시키며, 일시적인 신경세포 돌기들의 위축은 만성적인 스트레스가 초래하는 기억장애를 설명해줄 수 있다[26]. 따라서 스트레스를 줄여 주는 개입으로 기억기능을 개선하는 중재의 이론적 근거가 될 수 있다. 기억과 성공적 노화는 정적관계가 있었는데, 성공적 노화 관련 요인으로 인지기능과 기억을 보고한 결과와 유사하였다[8,27]. 향후에는 동일한 도구를 사용한 연구가 반복되어 이론적 근거가 확보될 필요가 있다.

대상자의 성공적 노화에 영향을 주는 요인은 심리사회적 스트레스였는데, 이런 결과는 Zannas[19], King[18], Moore 등[20]의 결과와 일치하였다. 스트레스는 노화에 부정적 영향을 미치고, 과도한 스트레스가 노화 관련 질병의 위험도를 증가

시킨다[26]. 한편, 인지된 스트레스를 줄여주는 개입은 노인의 장애와 안녕 상태 저하 간의 연결을 깨는 데 도움을 줄 수 있다는 보고[20]가 있다. 한편, 나이가 증가함에 따라 유전적 요인의 역할은 감소하는 반면에, 비유전적 요인들의 역할은 증가하며[5], 스트레스의 영향을 받는 생물학적 표지자로 후성유전 노화(epigenetic aging)가 연구되었다[28]. 이와같이 노화에 대한 지속적 연구를 통하여 노화의 개념을 관리할 수 있다는 관점으로 인식의 전환이 요구된다.

동거인 수와 기억은 성공적 노화를 예측하지 않았는데, 사회적 지지가 성공적 노화에 영향을 준다는 결과와[27] 상반된 결과를 보였다. 성공적 노화에 인지기능 중 기억이 필수적이라고 보고한 결과[8]가 있으나, 성공적 노화와 관련된 영역들이 다양하고 복잡적이므로 향후 성공적 노화에 영향하는 요인을 연구할 때, 기억 변인에 대한 반복적 연구를 통하여 이론적 토대를 확보할 필요가 있다.

## 요 약

대상자의 인구사회학적 특성에 따른 성공적 노화의 차이는 나이에 따라서 차이가 있었고, 대상자의 성공적 노화는 기억과 정적관계가 있고, 심리사회적 스트레스와 부적관계가 있었다. 심리사회적 스트레스와 기억 간에 부적 관계가 있었다. 성공적 노화에 영향을 주는 요인은 심리사회적 스트레스로 나타났다. 따라서 본 연구의 결과는 지역사회 노인의 심리사회적 스트레스가 성공적 노화를 예측하는 중요한 변인임을 입증했다는 점에서 의미가 있다. 따라서 노인의 성공적 노화를 위한 스트레스 개입 프로그램의 경험적 근거자료가 될 수 있다.

## References

1. Statistics Korea. 2018 statistics of the aged. Statistics Korea Press, 2018

2. Kim DB. The study on the development of the Korean elderly's successful aging scale. *Korean Journal of Social Welfare* 2008;60(1): 211-231 (Korean)
3. World Health Organization. Mental health of older adults. Factsheets 2017, 2017
4. Ahn JS. A study on perception of successful aging in adult developmental stages [dissertation]. Busan, Donga University, 2010 (Korean)
5. Park JH, Kim HK. Factors affecting successful aging. *The Korean Sociological Association* 2009;95-111 (Korean)
6. Teater B, Chonody JM. What attributes of successful aging are important to older adults? The development of a multidimensional definition of successful aging. *Soc Work Health Care* 2020;59(3):161-179
7. Jung KH, Han KH, Kim JS, Im JG. Current status and policy implications of elderly culture-critical approaches to 'successful aging' discourse. *Korea Institute for Health and Social Affairs Research Report* 2006;2006-16
8. Lezak F, Howieson DB, Loring DW. *Neuropsychological assessment*(4th ed.). New York, Oxford university press, 2004
9. Lee NY, Ahn SH, Yang YA. The effect of Fumanet exercise program for life care on cognition function, depression in dementia. *J Agric Med Community Health* 2020;45(3): 121-129 (Korean)
10. Loprinzi PD, Frith LKE, Ponce P, Delancey D, Joyner C, Ashpole NM, Zou L, Li H. Acute exercise, psychologic stress induction, and episodic memory. *Am J Health Behav* 2019;43(6):1016-1029
11. Santos AT, Leyendecker DM, Costa ALS, Souza-Talarico JN. Relationship between cortisol reactivity during aging: Impact of age and sex. *Geriatr Gerontol Int* 2018; 18(1):169-176
12. James KA, Grace LK, Pan CY, Combrinck MI, Thomas KGF. Psychosocial stress associated with memory performance in older South African adults. *Aging Neuropsychol Cogn* 2020;27(4):553-566
13. Choi JH, Kong SS. The impacts of cognitive function and death anxiety on depression in the elderly using long-term care facilities. *J of the Korean Data Analysis Society* 2020;22(2):879-894 (Korean)
14. Shin KR, Kim JS. A study on the relationship between stress and depression in elderly women. *J Korean Gerontol Nurs Soc* 2003;5(1):27-37 (Korean)
15. Kim JM. Intervention effect of optimism and perceived parental space in the relationship between school stress and depression in adolescents. *National Youth Policy Institute* 2014;21(4):203-225 (Korean)
16. Kim KT, Park MJ. The relationship between negative life stress and elasticity of elderly women. *Korean Society of Gerontological Social Welfare* 2005;29:71-90 (Korean)
17. Nam KM, Lee JE. The relationship between older adult daily life stress and successful aging : Focused on the mediating effect of family resilience. *Korean Society of Gerontological Social Welfare* 2012;57:85-112. (Korean)
18. King F. Stress=Aging, Eustress=Antiaging. *American Chiropractor* 2015;37(9):38-42 (Korean)
19. Zannas AS. Epigenetics as a key link between psychosocial stress and aging: Concepts, evidence, mechanisms. *Dialogues Clin Neurosci* 2019;21(4):389-396
20. Moore RC, Eyler LT, Mausbach BT,



- Zlata ZZ, Thompson WT, Peavy G, Fazeli P, Jeste DV. Complex interplay between health and successful aging: Role of perceived stress, resilience, and social support. *Am J Geriatr Psychiatry* 2015;23(6):622-632
21. Park HK, Kim JS, Lee JB, Seo WS, Koo BH, Bai DS. Manifestation of cognitive function in geriatric patient with subjective memory complaint. *Yeungnam University Journal of Medicine* 2010;27(1):27-36 (Korean)
  22. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang A-G. Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods* 2009;41:1149-1160
  23. Jang SJ. Standardization of health statistics data collection and measurement: Stress. Seoul, The Korean Society for Preventive Medicine, 2000:92-143
  24. Park JH, Kim HC, Kim JH. Mini-Memory Test(MiMeT):A New Brief Memory Screening Test. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2004;43(3):337-344. (Korean)
  25. Ihle A, Schnitzspahn K. Age benefits in everyday prospective memory: The influence of personal task importance, use of reminders and everyday stress. *Aging Neuropsychol Cogn* 2012;19(1-2):84-101
  26. Sapolsky RM. *Stress*. Seoul: Science books, 2014 (Korean)
  27. Kahng SK. Overall successful aging: Its factorial structure and predictive factors. *Asian Social Work and Policy Review* 2008;2(1):61-74 (Korean)
  28. Palma-Gudiel H, Fananas L, Horvath S, Zannas AS. Psychosocial stress and epigenetic aging. *Int Rev Neurobiol* 2020;150:107-128