Journal of The Korea Convergence Society
Vol. 13. No. 5, pp. 61-67, 2022
e-ISSN 2713-6353
DOI : https://doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.05.061

웰에이징 강사가 인식하는 '웰에이징' 의미 분석

김두리[1], 박윤희[2], 안상윤[3], 황혜정[4], 김광환[3*]
[1]건양대학교 간호학과 교수, [2]굿에이징 연구소 소장, [3]건양대학교 병원경영학과 교수, [4]건양사이버대학교 보건의료복지학과 교수

Analysis of the meaning of 'well-aging' recognized by well-aging experts

Doo-Ree Kim[1], Yun-Hee Park[2], Sang-Yoon Ahn[3], Hey-Jeong Hwang[4], Kwang-Hwan Kim[3*]
[1]Professor, Department of Nursing, Konyang University
[2]Director, GoodAging Laboratory
[3]Professor, Department of Hospital Management, Konyang University
[4]Professor, Department of Health & Welfare Management, Konyang Cyber University

요 약 본 연구는 웰에이징 관련 강의를 진행하는 강사를 대상으로 웰에이징에 대한 의미를 분석하기 위해 일대일 면담을 적용한 질적 내용분석 연구이다. 본 연구에서는 5명의 웰에이징 강사에게 '웰에이징이란 무엇이라고 생각하십니까?', '웰에이징을 위한 조건은 무엇이라고 생각하십니까?', '웰에이징을 실현하는데 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?' 의 핵심질문을 수행하였다. 그 결과 3개의 핵심주제모음과 6개의 세부주제모음이 분석되었다. 핵심주제모음으로는 '기본에 충실한 삶', '빠짐없는 균형적인 삶', '나이에 걸맞는 삶'이었다. 본 연구대상자들은 웰에이징에 있어 건강을 바탕으로 한 신체, 정신, 사회, 영적, 경제적인 통합적 조화로움을 강조하였고, 웰에이징을 위해서 중년 이후 뿐 아니라 전 연령층이 이를 인지하고 준비하는 과정이 필요함을 강조하였다. 이에 추후, 웰에이징 교육은 연령별에 맞춘 지속적 교육과정개발이 필요할 것이다.

주제어 : 웰에이징, 전문가, 내용분석, 교육, 융합

Abstract This study is a qualitative content analysis study in which one-on-one interview was applied to analyze the meaning of well-aginfor instructors who teach well-aging-related lectures. In this study, five experts were asked the following questions. 'What do you think are the conditions for well-aging?', and 'What do you think is necessary to realize well-aging?'. As a result, 3 core themes and 6 sub-theme were analyzed. The core theme collections were 'life faithful to the basics', 'a balanced life without omissions', and 'life appropriate for age'. The subjects of this study emphasized the integrated harmony of body, mind, society, spirituality, and economy based on health in well-aging. It was emphasized that for well-aging, not only middle-aged people but also all age groups need to recognize and prepare for it. In the future, well-aging education will require a continuous education course tailored to each age group.

Key Words : Well-aging, Expert, Content analysis, Education, Convergence

*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(kkh@konyang.ac.kr)
Received April 5, 2022 Revised April 25, 2022
Accepted May 20, 2022 Published May 28, 2022

1. 서론

우리나라는 급속한 고령화로 인해 2021년 65세 이상 고령인구가 16.5%를 차지하였으며, 2025년 20.3%, 2060년 43.9%를 차지할 것으로 예상되고 있다[1]. 또한 2019년 65세 생존자의 기대여명은 21.3년, 75세 생존자의 기대여명은 13.2년으로 경제협력개발기구(OECD) 평균보다 높은 수준이다. 이와 같이 점차 평균수명이 늘어나고 고령화 되어 가면서 노후 생활 대비에 관한 관심이 증가하고 있다. 이에 노년기를 어떻게 보낼 것인가로 노인의 신체 및 정신적인 통합적 건강상태를 중요시하는 웰빙에 대한 관심이 증가하게 되었고[2], 이는 최근 더 나아가 웰에이징에 대한 관심을 증가시키게 되었다. 이러한 웰에이징은 중년층 뿐 아니라 청년, 장년 시절부터 이미 물질적, 정신적 풍요를 경험한 현대인들이 노인이 되어서도 자신만의 개성을 펼치고자 하며, 노후를 단순히 죽음에 이르는 것이 아닌 새로운 삶의 연장이라는 것에 관심을 맞추고 있다. 따라서 웰에이징은 노년을 우울하게 받아들이는 것이 아닌 긍정적이고 더 나은 자신을 만들기 위한 준비로 받아들이는 것이 필요하다[3]. 현재 이러한 웰에이징은 노인에게만 국한된 관심사가 아니며, 우리사회의 모든 연령층의 관심사가 되고 있다. 이에 신체적 건강뿐 아니라 실제 웰에이징을 할 수 있는 통합적인 삶의 추구가 요구된다[4]. 웰에이징이란 건강하고 행복한 삶이라는 전제조건을 충실히 갖추기 위한 노력으로 정의되며[6,7], 이는 노화를 자연스럽게 받아들이고 능동적으로 수용할 것을 강조한다. 하지만 현재 이러한 웰에이징에 대한 개념은 성공적 노화, 생산적 노화, 액티브에이징 등으로 다양하게 사용되고 있고, 학자마다 내리는 정의가 상이하다[3]. 현재 웰에이징과 관련된 연구는 국내 웰에이징 개념 분석[4], 웰에이징 프로그램 적용 연구 등이 진행 되었으며[5], 웰에이징 전문가를 통한 개념분석에 대한 연구는 전무한 실정이다. 이에 본 연구에서는 웰에이징 관련 강의 및 연구를 진행하고 있는 전문가를 대상으로 그들이 생각하는 웰에이징에 대한 의미를 분석하고, 웰에이징을 위한 준비사항 등을 분석하여 추후, 웰에이징 교육프로그램개발을 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 웰에이징 전문가를 대상으로 웰에이징에 대한 의미를 분석하기 위한 일대일 면담을 적용한 질적 내용분석 연구이다.

2.2 연구대상자

본 연구는 현재 D시 소재 노인종합복지관, 평생교육원, 주민자치센터에서 웰에이징 관련 강의를 진행하고 있는 강사를 대상으로 수행하였다. 본 연구의 대상자의 선정 기준은 본 연구의 참여에 동의하며, 웰에이징 관련 강사 경력 1년 이상인자로 선정하였고, 의사소통이 가능하며 본 연구의 목적을 충분히 이해하고 서면동의를 수행한 자로 하였다. 본 연구는 질적연구로 면담진행에 있어 본 연구의 목적에 맞게 질문에 답할 수 있는 대상자를 선정하기 위해 웰에이징 관련 강의가 진행되는 D시 노인종합복지관, 평생교육원, 주민자치센터의 기관장에게 본 연구의 목적을 설명하고 모집공고를 부착하였으며, 본 연구의 참여의사를 연구자에게 직접 밝힌 5명의 연구대상자를 대상으로 연구를 진행하였다. 본 연구에 있어 5명의 면담을 통해서 본 연구의 목적인 웰에이징에 대한 의미가 포화되었다.

2.3 질문개발

본 연구 수행 전 면담에 사용할 질문지 개발을 위하여 연구팀에서 웰에이징과 관련된 문헌고찰을 통해 질문지 내용을 작성하였다. 작성된 질문은 질적연구 경험이 있는 교수 2인에게 안면타당도를 수행하였으며, 질문지의 간략화, 문장의 수정을 통해서 수정 및 보완하였다. 이에 본 연구에서는 도입질문으로 '웰에이징 교육에 대한 경험은 어떻습니까?', 전환질문으로 '웰에이징이란 무엇이라고 생각하십니까?', 핵심질문은 '웰에이징을 위한 조건은 무엇이라고 생각하십니까?', '우리사회에 웰에이징을 실현하는데 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?, '웰에이징 교육은 어떻게 진행되어야 한다고 생각하십니까?', 마무리 질문은 '향후 웰에이징을 위한 제언을 부탁드립니다.' 로 하였다.

2.4 연구진행 과정

본 연구는 2021년 11월 한 달 간 진행되었다. 총 5명의 대상자를 대상으로 면담을 진행하였다. 연구자는 직접 참여의사를 밝히고 연구자에게 연락을 한 대상자에게 전화를 통하여 연구의 목적, 방법, 사생활 보호 등에 대한

내용을 설명하였고, 연구의 중도탈락의 자유 등에 대해 설명하였다. 면담장소는 대상자와 상의하여 대상자가 원하는 장소에서 진행하였으며, 면담일에 다시 만나 연구에 대한 설명을 하였고, 서면동의를 받았다. 코로나-19로 인해 방역수칙에 따라 대상자와 좀 떨어진 거리에서 KF94 마스크를 서로 착용하고 면담을 수행하였다. 면담 전 녹취과정에 대해 설명하고 서면동의를 받았으며, 면담은 약 1시간에서 1시간 반 정도 소요되었다. 또한 면담을 마치고 나서는 혹, 면담 후 분석과정에 있어서 추가 질문사항이 있을 시 연락을 할 수 있다는 점, 다시 한 번 면담을 수행할 수 있다는 점을 고지하였다.

2.5 자료 분석

본 연구는 웰에이징 전문가의 웰에이징에 대한 의미를 분석하기 위해 내용분석방법을 적용하였다. 이는 연구자가 새로운 통찰력을 통해서 직접 면담을 통한 현상을 통해서 의미를 도출하는 귀납적 분석방법이다. 현재 웰에이징 전문가가 인식하는 웰에이징에 대한 내용분석에 대한 연구는 전무한 실정으로 연구자 또한 이에 대한 고찰이 충분하지 않아 본 분석방법을 활용하였다. 본 연구에서 진행된 면담내용을 분석하기 위해 면담 시 녹음된 내용을 직접 들으며 필사하였으며, 이를 반복적으로 듣고 읽기를 반복하면서 연구대상자의 응답에 있어 의미 있는 단어, 문장을 표기 하였다. 또한 대상자마다 반복되는 의미 있는 문장을 분류하였다. 이를 바탕으로 의미단위를 분류하고 이에 대한 연관성 및 공통점을 분류한 후 주제별로 추상화 하여 웰에이징에 대한 핵심주제를 도출 하였다.

2.6 연구타당성 확보

본 연구결과에 대한 연구타당성 확보를 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 기준에 맞추어 진행하였다. 첫째, 신뢰성(credibility) 확보를 위하여 대상자의 면담과정에 있어서 연구자가 가지고 있는 웰에이징에 대한 개념 및 고정관념을 괄호치기, 판단중지 과정을 거치면서 중립적 태도를 유지하여 대상자의 의미를 온전히 받아들이고자 노력하였다. 두 번째, 적합성(applicability)을 확보하기 위해 대상자의 웰에이징에 대한 강의경험 등을 반영하고자 하였다. 세 번째, 감사성(auditability)을 확보하기 위하여 본 연구진행 과정 및 분석을 빠짐없이 상세히 기록하였다. 네 번째, 확증성(confirmability) 확보는 위의 세 가지 요소가 확립되었기 때문에 확립되었다고 판단하였다. 이러한 과정을 통해 본 연구는 질적연구의 신뢰성을 높이기 위한 엄밀성이 충족되었다고 볼 수 있다.

2.7 연구의 윤리적 고려

본 연구는 연구에 참여하는 연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 K대학 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인(IRB: KYU 2021-07-036-002)을 받았다. 연구참여에 동의한 대상자에게 연구 시작 전 연구에 대한 전반적인 설명을 상세히 수행하였고, 참여에 대한 자발성을 강조하여 설명하였다. 또한 연구 중간에 포기할 수 있는 권리, 불이익이 없다는 점에 대해서도 설명하였다. 면담은 녹음됨을 연구동의와 함께 서면으로 받았으며, 중도탈락 시 연구자가 수집한 연구자료 및 녹음자료는 즉시 삭제됨을 설명하였다. 또한 녹음자료파일은 암호화 하여 연구팀에서만 공유함을 고지하였다.

3. 연구결과

본 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 성별은 남자가 2명, 여자가 3명이었으며, 평균연령은 56.6세, 웰에이징 관련 강의 경력은 평균 4년 6개월이었다.

다음으로 본 연구의 면담 내용을 분석한 결과 웰에이징 전문가가 인식하는 웰에이징의 의미에 대한 핵심주제는 '기본에 충실한 삶', '빠짐없는 균형적인 삶', '나이에 걸 맞는 삶' 3가지로 분석되었다. 세부주제로는 '내 건강 챙기기', '내 일(업무)에 충실하기', '신체, 정신, 사회, 영적, 경제적 조화로움', '자아성찰을 통한 나를 돌아봄', '다양한 변화에 수용', '발달단계에 맞는 역할을 다함'이 있었다(Table 1). 연구대상자는 각자의 입장에서 웰에이징에 대해 설명하였고, 웰에이징을 위한 필수요건에 대해 설명하였다. 또한 추후, 웰에이징 교육을 위한 준비과정에 필요한 사항들을 설명하였다.

Table 1. Analysis of meaning 'Well-aging'

Themes	Sub-Themes
A life faithful to the basic	-Take care of my health -Be faithful to my work
Balanced life without omissions	-Harmony of body, mind, society and spirit - Looking back on myself through introspection
Age-appropriate life	- Acceptance of various changes - Performing roles appropriate to the developmental stage

3.1 기본에 충실한 삶

본 연구결과 첫 주제모음은 '기본에 충실한 삶'으로 웰에이징에서 중요한 것은 건강이라고 표현하면서 건강을 위해 해야 하는 기본적인 욕구에 대한 삶의 중요성을 강조하였고, 각자의 위치에서의 자신의 역할의 중요성을 설명하였다. 세부주제로는 '내 건강 챙기기', '내 일(업무)에 충실하기' 로 분석되었다.

3.1.1 내 건강 챙기기

연구대상자들은 웰에이징에 있어 중요한 요소로 신체적 건강을 가장먼저 꼽았고, 건강을 위해서 가장 중요한 것으로 영양섭취와 정기건강검진에 대해 이야기 하였다. 또한 신체적 건강이 바탕이 되어야 웰에이징을 실천할 수 있다고 말했다.

"보통 웰에이징을 생각하게 되는 나이는 40대 후반? 아니면 50대부터 일 거예요. 이때 가장 중요한건 잘 먹고 내 건강을 내가 챙기는 거죠. 일단 잘 먹어야 힘이 나고 활동도 가능해요."

"돈이 있고, 명예가 있고, 다 있어도 건강이 무너지면 아무것도 할 수 없잖아요. 제일 1순위는 건강이죠. 건강이 없는 웰에이징은 웰에이징이 아닌 것 같습니다. 나를 위해서도 가족을 위해서도..."

3.1.2 내 일(업무)에 충실하기

연구대상자들은 웰에이징을 위해서 자신의 역할에 충실함을 강조하였다. 현 자신의 직업에 충실하고 자기개발을 통해서 경제적 기반을 마련하는 것의 중요성을 이야기 하였고, 주어진 자신의 일에 만족하며 안정적인 삶의 터전을 마련하는 것이 웰에이징의 기본이라고 말하였다.

"경제적인 부분만을 강조할 수는 없지만 이 부분도 빠질 수 없는 부분이라는 생각이 듭니다. 이를 위해서는 현재 제 업무를 충실히 해야죠...그렇다고 경제적인 부분만을 쫓아 본인을 너무 혹사하지는 않는 것이 중요합니다."

"끊임없는 자기발전을 통해 사회적 건강을 유지하는 것, 이는 또 자신의 업무나 역할에 윤활제 역할을 하게 됩니다."

3.2 빠짐없는 균형적 삶

본 연구결과 두 번째 주제모음으로는 '빠짐없는 균형적인 삶'으로 웰에이징 전문가로 강의를 통해 다양한 대상자를 만나면서 어느 한쪽에 치우치거나 과하지도 모자라지도 않는 균형적의 삶의 중요성을 강조하였다. 이에 세부주제로 '신체, 정신, 사회, 영적, 경제적 조화로움', '자아성찰을 통한 나를 돌아봄' 으로 분석되었다.

3.2.1 신체, 정신, 사회, 영적, 경제적 조화로움

연구대상자들은 웰에이징을 위해서는 한 가지 영역이 아닌 모든 영역의 치우침 없는 균형이 중요하다고 강조하였다. 이에 신체적, 정서적, 사회적, 영적, 경제적인 조화로움을 갖춘다면 웰에이징에 더 가까이 다가갈 수 있다고 표현하였다.

"사람이 또 돈만 있다고 행복하지는 않아요. 돈 있는데 주변에 사람이 없으면 얼마나 외롭겠어요. 돈 있는데 건강하지 못해 외출을 못해 도 얼마나 우울 하겠습니까?"

"잘 산다는 거 그게 웰에이징일 것 같은데...잘 산다는 거 그건 총체적인 노력과 실천이 중요하다고 생각돼요. 건강한 몸, 편안한 마음, 경제적 자립, 원만한 사회관계, 이런거요."

3.2.2 자아성찰을 통한 나를 돌아봄

연구대상자들은 웰에이징을 위해서는 지속적인 자신의 성찰시간을 통해 나를 돌아보는 시간이 필요하다고 말했다. 이를 통해서 나의 삶을 돌아보고, 나의 삶의 방향을 결정할 수 있는 기회가 된다고 하였으며, 이는 곧 웰에이징이 되어가는 길과 평행하다고 하였다.

"요즘 젊은 사람들 자아성찰로 나는 누구인가의 근원적인 질문 던져야 합니다. 이러한 질문이 없다면 남들이 하는 또는 세상적인 가치인 돈을 쫓게 되고 이로 인한 실패는 좌절이 됩니다."

제가 지금까지 살아와 보니 저처럼 일만 생각하며 살아온 사람들이 가장 결핍된 것이 자아성찰이었습니다. 내 자신을 돌아볼 시간이 없었던거죠. 그러니 어떻게 살아야 할지 삶의 방향을 몰랐습니다. 웰에이징에 대한 삶의 방향을 모르고 살았던 거죠."

3.3 나이에 걸 맞는 삶

본 연구결과 세 번째 주제모음으로는 '나이에 걸 맞는 삶' 으로 웰에이징 전문가는 각자의 연령에 맞는 삶의 목적에 따른 과업을 수행하고 변화를 수용하는 것이 매우 중요함을 강조하였다. 이에 세부주제로 '다양한 변화의 수용', '발달단계에 맞는 역할을 다함' 으로 분석되었다.

3.3.1 다양한 변화의 수용

연구대상자들은 웰에이징을 생각하는 시기는 중년 이후로 이를 위해서는 변화하는 사회, 경제, 관계에서의 변화를 거부하지 말고 수용해야 한다고 말했다. 중년 이

후 대상자들은 이러한 변화 수용을 통해서 세대 간 교류 또한 증진할 수 있을 것이라고 말했다. 하지만 최근 빠르게 변화하는 사회에서 이와 같은 다양한 변화의 수용은 중년 이후 대상자에게만 해당하는 이야기는 아니라 모든 연령을 포함한다고 말했다.

"삶의 변화에 적응하면서 살아가는 것이 매우 중요합니다. 또한 새로운 것을 학습하고자 하는 열린 마음과 잠재능력을 갖추는 것, 미리 겁내지 않는 것이요."

무엇인가 새로운 것에 도전하는 것, 하지만 이런 도전에 스트레스 받지 않고 여유를 가지고 천천히 배워나가는 자세가 중요할 것 같습니다. 이는 연령과 상관없이 누구에게나 해당되는 이야기일겁니다."

3.3.2 발달단계에 맞는 역할을 다함

연구대상자들은 에릭슨의 8단계의 발단단계와 같이 각 연령별로 발단단계에 따른 자신의 역할을 수행하는 것이 웰에이징을 위해 중요하다고 강조하였다. 연령에 따른 자신의 역할을 수행하는 것은 사회적 관계에서도 중요성을 강조하였으며, 웰에이징에 있어 원만한 사회적 관계의 중요성을 강조하였다.

"이전 제 머릿속 할아버지는 편안함을 주는 존재였어요. 그런데 저희 아버지는 저희 아들을 보면서 매번 만나면 성적은 어떠냐, 무슨 과에 갈꺼냐를 묻습니다. 아이들이 그래서 할아버지를 싫어했습니다. 일명 꼰대라고 하지요. 이렇게 웰에이징을 위해서는 자기 위치에 맞는 자기다움을 갖추는 것이 중요하다고 생각됩니다."

"에이징...이게 태어나면서부터 시작되는 과정이잖아요... 퇴직 후 늦게 웰에이징을 떠올리는 경우들이 많아요..강의를 하다 보면...그런데 웰에이징을 위해서는 아이는 아이에 맞게, 청소년은 청소년에 맞게, 성인은 성인에 맞게 중년은 중년에 맞는 역할을 수행하는 것이 진정한 웰에이징이라는 생각이 듭니다."

4. 논의

본 연구는 웰에이징 관련 전문가를 통해 웰에이징에 대한 의미를 분석함으로써 추후, 전 연령층을 위한 웰에이징 준비교육에 대한 프로그램개발 및 제도적 장치를 마련하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다. 이에 본 연구결과 분석 내용을 바탕으로 웰에이징에 대한 의미 및 필요조건 등을 논의하고자 한다.

웰에이징 전문가들의 웰에이징 의미 분석결과 첫 번째는 '기본에 충실한 삶'으로 '내 건강 챙기기', '내 일(업무)에 충실하기'로 나타났다. 면담에 참여한 전문가들은 웰에이징을 위해 가장 중요한 것으로 신체적 건강을 이야기 하였다. 또한 건강은 나이가 들어서 챙기는 것이 아닌 젊었을 때부터 관리하는 것이 중요하다는 것을 강조하였다. 이는 노인에 행복감을 주는 영향요인 연구에서 자신의 건강상태와 주관적 건강수준이 좋을 때 행복감이 증가했다는 연구와 같은 맥락으로 분석될 수 있다[8]. 이 외에 노인의 주관적 웰빙에 중요한 영향을 미치는 요인으로 경제적 요인이 있었으며, 생활비를 본인이 마련하는지의 여부가 전기노인의 웰빙에 영향을 미치는 것과도 같이 해석될 수 있다[9]. 또한 중고령 인구를 대상으로 삶의 만족도의 영향요인을 분석한 결과 1순위가 경제적 자원, 2순위가 건강자원이었던 것도 함께 해석될 수 있다[10]. 현재 노인인구의 낮은 삶의 만족도에 대한 영향요인으로 건강악화, 경제 및 사회적 자원 감소가 있으며[11], 고령층에 있어 경제적 박탈은 건강악화에 가장 강력한 영향을 미치게 되는 요인으로 두 요인은 매우 높은 상관관계를 가지고 있다[12]. 이에 웰에이징을 위해 현재 자신의 건강관리와 경제생활의 기반을 마련하기 위한 업무에 충실한 것이 우선시 되어야 할 것으로 사료된다.

두 번째 웰에이징 의미 분석결과는 '빠짐없는 균형적 삶' 으로 '신체, 정신, 사회, 영적, 경제적 조화로움', '자아성찰을 통한 나를 돌아봄'으로 나타났다. 전문가들은 기본에 충실한 삶 다음으로 점차적으로 통합적 삶의 조화로움과 자신에 대한 지속적인 성찰의 중요성을 강조하였다. 이는 주관적 웰에이징을 신체적 변화, 인지, 정서, 영적차원 등의 변화에 전반적으로 만족감을 갖고 긍적적으로 살아가는 것이라고 정의한 것과 같은 맥락에서 볼 수 있다. 또한 성공적인 노화란 한 영역의 치우침 없이 신체, 정서, 적극적 사회참여 등을 강조한 연구결과와도 같이 해석될 수 있다[13]. 이 외에 웰에이징을 참 늙기로 표현하며 건강하고 멋지게 나이 드는 것, 사람답게 늙는 것이라고 정의한 것과, 단지 늙어가는 것만이 아닌 스스로 계속 성장해 나가는 과정으로 정의한 것과 같이 볼 수 있겠다[5]

세 번째 웰에이징 의미 분석결과는 '나이에 걸맞는 삶'으로 '다양한 변화의 수용', '발달단계에 맞는 역할을 다함'으로 나타났다. 인간은 끊임없이 배움의 과정을 거치며 연령별로 자신의 역할과 책임을 갖게 된다. 하지만 최근 산업화로 인한 가족형태 변화, 공공교육기회의 확대 및 지식의 대량생산 보급과 인터넷 발전 등의 급속한

시대적 변화가 세대 간의 간격을 넓히고 있다[14,15]. 하지만 웰에이징에 있어서 세대 간의 지지인 사회적인 관계 또한 매우 중요한 요인이다. 이에 웰에이징을 위해서 급격히 변화하는 사회에 필요한 지식과 기술을 습득하기 위한 적극적인 자세가 필요하다. 최근 노년기의 모습은 의존적이 아닌 배우고, 생산에 기여함으로 전환되고 있다. 이러한 변화에 적응하기 위한 학습은 고령층의 자아 존중감 상승에도 영향을 준다[16]. 이와 함께 전통사회에서의 노인에 대한 지혜롭고, 권력과 권위를 갖춘 존경의 대상이 되기 위한 노력이 필요하다. 이는 노인이 무용한 존재가 아닌 유용한 존재로의 의미를 나타나게 되며, 세대 간의 상호호혜적인 관계를 유지할 수 있는 기회가 된다. 하지만 이는 개인적인 차원에서만을 접근 할 수 없으며, 노년층이 이러한 역할을 수행할 수 있는 기회를 제공할 수 있는 교육의 기회 등을 마련할 수 있는 제도적인 차원에서의 접근이 필요하다.

본 연구에 참여한 전문가들은 일반적으로 웰에이징은 중년 이후 생각하게 되지만 이는 평생에 걸친 성장이라는 관점에서 접근이 필요하며, 이에 중년 이후만 고려할 문제가 아닌 전 연령층이 지속적으로 관심을 가져야 한다는 것을 강조하였다. 전 연령층이 함께 관심을 갖을 때 서로의 성장에 도움이 되며, 상호작용 수준 또한 확대되어 진정한 웰에이징이 가능할 것이라고 하였다. 이를 위해서는 웰에이징 교육에 대한 접근성을 높이기 위한 홍보가 필요하며, 연령대 별 맞춤형, 지속형 교육이 필요할 것을 강조하였다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 웰에이징 전문가를 대상으로 웰에이징 의미를 분석하고자 면담을 수행하였다. 그 결과 웰에이징의 의미 분석 핵심주제로 '기본에 충실한 삶', '빠짐없는 균형적 삶', '나이에 걸 맞는 삶'이 중심주제로 나타났으며, 소주제로는 '내 건강 챙기기', '내 일(업무)에 충실하기', '신체, 정신, 사회, 영적, 경제적 조화로움', '자아성찰을 통한 나를 돌아봄', '다양한 변화의 수용', '발달단계에 맞는 역할을 다함' 이 세부주제로 분석되었다. 전문가들은 웰에이징은 중년 이후의 삶에 관심주제로 부각되고 있으나, 이는 전 연령층이 준비해야하는 주요한 개념을 강조하였다. 또한 추후, 웰에이징 교육과정은 전 연령층에 적합한 주제를 통해서 단기적인 아닌 장기적이고 지속적인 교육과정을 통한 교육이 필요함을 강조하였다. 이와 같이 한 연령층이 아닌 전 연령층이 함께 웰에이징을 준비하고 대비할 때 세대 간의 교류 또한 활발히 이루어지고 이에 따른 웰에이징에 대한 준비가 이루어 질 것을 강조하였다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 추후, 전 연령층의 발단단계에 적합한 맞춤형 웰에이징 교육프로그램 개발이 필요할 것으로 보인다. 본 연구의 제한점은 5명의 웰에이징 강사를 대상으로 웰에이징에 대한 의미를 분석한 결과이며 처음 진행된 연구로 본 연구의 결과를 일반화하기에는 한계가 있다고 판단된다. 이에 추후, 반복 연구가 필요할 것이다.

REFERENCES

[1] Statistics Korea(2021). 2021 elderly statistics.

[2] H. W. Lee. (2012). The mediative effect of resilience in relationship between the leisure activities participation and well-being of the Korean elderly. *Journal of Exercise Rehabilitation, 8(2)*, 3-17.

[3] K. J. Kim. (2021). An exploration of well-aging in the lives of five Korean intellectuals. UCI : I804:11046-000000538800

[4] D. R. Kim, K. H. Kang, A. Park, C. H. Lee & K. H. Kim. (2021). *An Integrative Review of Well-aging research in Korea, 22(3),* 190-198. DOI : 10.5762/KAIS.2021.22.3.190

[5] Y. H. Kim, K. S. Park & E. Y. Jin. (2019). Effects of Well-aging Program on Community Dwelling Elderly. *The Journal of Korean Nursing Research, 3(4),* 23-35. DOI : 10.34089/jknr.2019.3.4.23

[6] K. H. Kim. (2012). Well-Aging: the Yeoheon Jang Hyun Kwang's meditation on the old age. *Oriental Classical Study, 49,* 109-136.

[7] B. J. Jang. (2018). The effect of well-being awareness on well-being oriented behavior and quality of life. *Tourism and leisure research, 30(10),* 149-164.

[8] J. Y. Hong & H. H. Kim. (2020). Factors Affecting Happiness in the Elderly by Gender, *The Journal of the Korea Contents Association, 20(4)*, 244-253 DOI : 10.5392/JKCA.2020.20.04.244

[9] S. J. Shim. (2018). Analysis of factors affecting subjective well-being of the elderly, *2018Second Half Study Report (Volume V), Statistics Research Institute.*

[10] Y. J. No, H. K. Lee, W. H. Lee & C. L. Cho. (2018). Multi-Dimensional Life Satisfaction and Three Resources: Economy, Health, and Relationships. *Korean Journal of Public Administration, 56(3),* 233-267.

[11] M. S. Chang & K. S. Park. (2012). Factors Affecting Life Satisfaction for the Aged: From the Ecosystem Perspective, Health and Social Welfare Review. *Korea Institute for Health and Social Affairs, 32(2),* 232-266.

[12] S. Y. Kim, S. H. Heo & S. J. Chang. (2018). The Effects of Socioeconomic Deprivation on Health Status in the elderly: Focusing on the Mediating Role of Depression, Health and Social Welfare Review. *Korea Institute for Health and Social Affairs, 38(1),* 88-124.
DOI : 10.15709/hswr.2018.38.1.88

[13] H. W. Joo & M. H. Hyun. (2016). Effects of Acceptance and Downward Contrast on Subjective Agingwell. *The Korean journal of stress research, 24(3),* 201-209.
DOI : 10.17547/kjsr.2016.24.3.201

[14] J. M. Kim, Y. J. Yang, T. W. Um, Y. S. Yoo, J. W. Yoo & G. R. Han. (2016). *Social problem theory,* Paju·Gyeonggi: jmpub.

[15] S. I. Jeong & B. K. Kim. (2016). A Study on the Solutions of the Elderly Problems in Terms of Social Issuest, *Industry promption research, 1(2),* 109-119.
DOI : 10.21186/IPR.2016.1.2.109

[16] M. J. Kim & M. S. Chae. (2019). The Effects of Lifelong Education for the Elderly People on Self-esteem and Self-integration. *The Korea Contents Association, 19(9),* 601-613.
DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.09.601

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 부교수
· 관심분야 : 치매, 노인, 삶의 질, 웰다잉, 웰에이징
· E-mail : kdr2015@konyang.ac.kr

박 윤 희(Yun-Hee Park) [정회원]

· 1987년 8월 : 연세대학교(신학학사)
· 1989년 2월 : 연세대학교(신학석사)
· 2007년 2월 : 협성대학교(사회복지석사)
· 2017년 8월 : 협성대학교(사회복지박사)
· 2021년 3월 ~ 현재 : 굿에이징 연구소장
· 관심분야 : 웰에이징, 낭독독서, 성인학습 및 교육, 공동체
· E-mail : jane017@naver.com

안 상 윤(Sang-Yoon Ahn) [정회원]

· 1999년 8월 : 충남대학교 경영학 박사
· 1987년 4월~2000년 12월 : 충남대학교 기획연구실
· 2002년 9월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수
· 관심분야 : 병원조직인사관리, 의료커뮤니케이션, 리더십, 웰에이징
· E-mail : greahn@konyang.ac.kr

황 혜 정(Hye-Jeong Hwang) [종신회원]

· 2010년 2월 : 건양대학교 일반대학원 예방의학과(의학박사)
· 2012년 3월 ~ 현재 : 건양사이버대학교 보건의료복지학과 부교수
· 관심분야 : 보건정책, 보건교육, 감염관리, 예방의학, 웰에이징
· E-Mail : hhj@kycu.ac.kr

김 광 환(Kwang-Hwan Kim) [종신회원]

· 2001년 2월 : 계명대학교 공중보건학과(보건학 박사)
· 2006년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수
· 관심분야 : 의무기록정보, 보건관리, 웰다잉, 웰에이징
· E-mail : kkh@konyang.ac.kr