

중년여성의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향

이승희¹ · 장형숙¹ · 양영희²

¹단국대학교 대학원 간호학과, ²단국대학교 간호대학

The Influence of Subjective Health Status, Post-Traumatic Growth, and Social Support on Successful Aging in Middle-Aged Women

Lee, Seung Hee¹ · Jang, Hyung Suk¹ · Yang, Young Hee²

¹Graduate School of Nursing, Dankook University, Cheonan

²College of Nursing, Dankook University, Cheonan, Korea

Purpose: This study was done to investigate factors influencing successful aging in middle-aged women. **Methods:** A convenience sample of 103 middle-aged women was selected from the community. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using descriptive statistics, two-sample t-test, one-way ANOVA, Kruskal Wallis test, Pearson correlations, Spearman correlations and multiple regression analysis with the SPSS/WIN 22.0 program. **Results:** Results of regression analysis showed that significant factors influencing successful aging were post-traumatic growth and social support. This regression model explained 48% of the variance in successful aging. **Conclusion:** Findings show that the concept 'post-traumatic growth' is an important factor influencing successful aging in middle-aged women. In addition, social support from friends/co-workers had greater influence on successful aging than social support from family. Thus, we need to consider the positive impact of post-traumatic growth and increase the chances of social participation in a successful aging program for middle-aged women.

Key words: Subjective Health; Post-Traumatic; Social Support; Aging; Middle-Aged

서 론

1. 연구의 필요성

노화란 생물학적으로 질병이나 사고에 의한 것이 아니라 시간이 흐름에 따라 생체 구조와 기능이 쇠퇴하는 현상이다[1]. 통계청에 의하면 2013년 평균수명이 여성 85.06세, 남성 78.51세로 여성이 남성보다 7년 정도 더 긴 노후생활을 하게 된다[2]. 평균수명이 증

가됨에 따라 노화의 과정은 점점 연장되어질 수밖에 없는데 나이들에 따른 감퇴에 대한 수동적 대처에만 초점을 두는 것에서 나아가, 지혜 측면을 포함하는 성공적 노화에 대한 통합적 개념을 가지고 접근해야 할 것이다[3]. 성공적 노화는 오랜 기간 동안 축적되어온 신체적 기능적 변화에 효과적으로 적응했다는 개인의 자각이며 동시에 삶의 의미나 목적을 발견하는 것이다[4,5]. 선행 연구를 살펴보면 성공적인 노화란 최후의 상태가 아니라 계속 적응해가는 과정이며 노년기는 결코 모든 것이 종료되는 시기가 아니라 신체적으로 심

주요어: 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지, 노화, 중년

Address reprint requests to : Yang, Young Hee

College of Nursing, Dankook University, 119 Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan, Chungnam 31116, Korea

Tel: +82-41-550-3881 Fax: +82-41-559-7902 E-mail: hanul96@dankook.ac.kr

Received: June 1, 2016 Revised: August 26, 2016 Accepted: August 29, 2016

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>) If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

리적으로 또는 사회적 발달과업을 수행함으로써 전 생애에 걸친 발달과정을 성공적으로 마무리 하는 것이라고 하였다[6].

걸어진 노년기를 건강하고 행복하게 보내기 위하여 이전 세대부터 이에 대한 준비를 하는 것이 필요한데[7], 노년으로 들어가는 생의 전환기에 있는 중년기가 가장 중요한 시점이 될 것이다[8]. 중년여성을 대상으로 한 연구에서 중년여성은 다가올 노년의 삶에 관심이 크다고 했고[7], 성공적 노화에 대한 인식을 잘 할수록 노후준비 정도가 높다고 하였다[8]. 따라서, 중년의 성공적 노화에 영향을 주는 요인이 무엇인지에 대한 연구가 필요하다.

사람들은 불행이나 고통으로 인한 외상경험을 통해 성장을 하게 된다[9]. 중년기에는 외모의 변화, 폐경, 우울과 같은 갱년기 증상, 전통적 가치관과 현대적 가치관 차이로 인한 가족 간의 갈등(황병, 폭력, 별거, 이혼), 자녀교육문제(자녀의 학업, 사춘기, 학교폭력) 등이 위기로 작용하며[10] 이로 인한 외상을 경험할 수 있다. Joseph 등[11]의 '심리적 안녕감 증가 이론'에 의하면 외상으로 인해 정서-인지처리 과정이 방해받게 된다면 심리·생리적인 어려움을 경험하고 더 나아가 외상 후 스트레스가 발생하고 부정적이고 병리적인 반응으로 심리적 안녕감은 감소할 것이나, 이를 극복하고 긍정적인 조절 과정을 거친다면 심리적 안녕감이 증가할 것이며 이것이 바로 외상 후 성장을 의미한다고 하였다. 인생의 위기를 슬기롭게 극복하면서 체험하는 외상 후 성장은 중년여성들의 성공적 노화에 긍정적 영향을 미칠 것으로 가정되나 이들 요인의 관련성을 보고한 연구는 거의 없어서 이에 대한 연구가 필요하다고 생각한다.

사회적 지지 또한 중년여성에게 있어서 가족관계 및 사회적 관계를 긍정적인 방향으로 선회시켜 성공적 노화로 이행하는 중요한 요인으로 보고되고 있다[12]. 중년여성은 성공적 노화를 위해 남편, 자녀들과 친밀한 유대관계를 유지하고 또한 소중한 존재로서 가까운 이웃이나 친구가 필요한 것으로 인식하고 있었다[7]. 즉, 중년여성은 사회적 지지망으로 배우자, 가족, 친구 및 이웃 등을 들었는데, 핵가족 또는 1인 가족이 증가하는 현 사회문화적 맥락을 고려하여 볼 때, 배우자나 자녀로 구성되는 가족의 지지망과 친구나 이웃 등 주변 사람의 지지망을 구분하여 이들 지지가 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다.

주관적 건강상태란 개인이 자신의 건강에 대해 주관적으로 내리는 평가 혹은 인식이다[13]. 중년여성을 대상으로 한 국내연구에 따르면 주관적 건강상태가 노후 생활 준비행동에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다[14] 성공적 노화를 위해서는 건강한 삶을 필요한 것으로 인식한다고 하였으므로[7] 주관적 건강상태가 중년여성의 성공적 노화에 주요한 영향요인이 될 것으로 생각한다.

본 연구는 문헌고찰을 통하여 중년여성 대상으로 성공적 노화와 관련된 것이므로 판단되는 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회

적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보려 하며 수명의 연장으로 인해 길어지는 노후를 건강하게 대비할 수 있도록 중년여성을 돕는 간호중재의 기초를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 성공적 노화 영향요인을 확인하고 간호중재 프로그램 기준 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었으며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화에 대한 차이를 파악한다.
- 2) 대상자의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향을 파악한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년여성의 성공적 노화에 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 미치는 영향을 분석하기 위한 서술적 상관성 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 서울과 경기도, 충남 지역에 거주하는 중년여성을 대상으로 하였다. 대상자 선정기준은 연구목적에 이해하고 연구 참여에 동의한 자로서 설문지 내용을 이해하고 응답할 수 있는 만 40세 이상 65세 미만 여성이었다. 본 연구 대상자수 산정을 위해 G*Power program (3.0.10)을 이용하였다. 다중회귀분석을 위해 검정력 .80, 유의수준 .05, 효과크기는 중간효과크기인 $f^2 = .15$, 독립변수의 수를 최대 6개로 하였고 산정결과 필요한 표본수는 98명이었다. 효과크기는 본 연구의 독립변수를 이용해 회귀분석한 선행 연구가 없었으므로 Cohen [15]이 제시한 중간효과크기를 이용하였다. 탈락율을 고려하여 총 118명에게 설문지를 배부하였고 설문에 충실히 응답하지 않은 15부를 제외한 103부를 최종 분석하였다.

3. 연구 도구

1) 성공적 노화

성공적 노화는 오랜 기간 동안 축적되어온 신체적 기능적 변화에 효과적으로 적응했다는 개인의 자각이며 동시에 삶의 의미나 목적을

발견하는 것이다[4,5] 성공적 노화는 중년남성을 대상으로 개발하여 타당도를 검증한 Kim [16]의 도구를 사용하였다. 본 도구는 자율적 삶 7문항, 자기완성지향 6문항, 자녀에 대한 만족 4문항, 자기수용 5문항, 타인수용 5문항의 5개 하부영역 총 27문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 최저 27점에서 최고 135점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 성공적 노화정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 문항의 평균평점을 분석에 이용하였다. 본 연구에서는 미혼 또는 자녀가 없는 중년여성을 감안하여 '자녀'는 '가족'으로 수정·보완하여 사용하였다. Kim [16]이 보고한 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 였으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

2) 주관적 건강상태

주관적 건강 상태는 한 개인이 자신의 건강에 대해 주관적으로 내리는 평가 혹은 인식이다[13]. 본 연구에서는 Shin과 Kim [17]의 연구에서 제시한 문장을 토대로 자신이 평가하는 현재 건강상태 1문항, 1년 전과의 건강상태를 비교한 1문항, 동년배와의 건강상태를 비교한 1문항의 총 3문항으로 구성하였다. 본 도구는 Likert 5점 척도로 최저 3점에서 최고 15점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 주관적 건강상태가 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서는 문항의 평균평점을 분석에 이용하였다. Shin과 Kim [17]이 보고한 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .70$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

3) 외상 후 성장

외상 후 성장은 외상 후 자신 및 타인, 삶에 대한 지각의 긍정적인 변화를 말하는 것이며 자기 지각의 변화, 대인관계의 변화, 인생관의 변화를 포함한다[18]. 본 연구에서는 남녀대학(원)생을 대상으로 개발된 Tedeschi와 Calhoun [18]의 외상 후 성장 도구를 Song 등[19]이 국문으로 번안하고 일반인을 대상으로 타당도를 검증한 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 이 도구는 총 16문항으로 구성되어 있고 외상경험 이후 긍정적인 변화의 정도를 개인이 평가하도록 되어있으며 Likert 6점 척도로 최저 0점에서 최고 80점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 외상경험 이후 긍정적인 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. 본 연구에서는 평균평점을 분석에 이용하였다. Song 등[19] 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 였다.

4) 사회적 지지

사회적 지지는 사회속에서 타인에 대한 정보적 물질적 도움 등의 제공을 받거나, 타인과의 상호작용에 의해 발생하는 모든 긍정적인 자원의 의미로 정의한다[20]. 본 연구에서는 성인을 대상으로 박지

원이 개발한 '사회적 지지형태의 유형 척도'를 Kim [20]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 정서적 지지 4문항, 평가적 지지 5문항, 정보적 지지 3문항, 물질적 지지 4문항의 4개의 하부영역 총 16문항으로 구성되며 Likert 5점 척도로 최저 16점에서 최고 80점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 연구자의 의도에 맞게 친구·동료 지지와 가족 지지로 구분하여 응답을 받았고 평균평점을 분석에 이용하였다. Kim [20]이 수정·보완하여 타당화한 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .78 \sim .88$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 친구·동료 지지 Cronbach's $\alpha = .96$, 가족 지지 Cronbach's $\alpha = .96$ 이었다.

4. 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집은 2015년 10월부터 12월까지 3개월간 시행하였으며, 구조화된 질문지를 통한 자가 응답 방법을 사용하였다. 본 연구는 자료 수집 전 D기관 임상연구 윤리심의위원회(IRB)의 승인을 받았다(심의번호: DKUH 2015-07-014). 연구 도구들은 자료 수집 전에 모든 저자에게 이메일로 사용허가를 받았다.

서울, 경기도의 S 도시, 충남의 C 도시에 거주하는 중년여성을 대상으로 하였고, 지인을 통해 소개받거나, 교회나 학부모 모임 또는 중년여성 대상의 건강교육 강연장소를 방문하여 해당 책임자의 허락을 받은 후에 자료 수집을 하였다. 최종 분석대상자는 총 103명이었고 이중 충남이 89명(86.4%)으로 가장 많았고 경기 12명(11.7%), 서울 2명(1.9%)이었다. 자료 수집은 연구자 혹은 석사학위 이상의 간호학 전공자를 훈련시켜 하였다. 설문지 배부 이전에 연구 대상자의 윤리적 측면을 고려하여 연구의 배경과 목적 및 연구 절차, 연구 대상자의 자의에 의한 참여로 이루어지며 연구 참여 도중 응답을 원하지 않을 경우 언제라도 철회가 가능하다는 것과 연구 참여자의 익명과 비밀 보장 및 연구내용은 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않음을 설명하였고, 서면동의서에 서명한 자에게 설문조사를 실시하였다. 대상자가 설문지를 직접 읽고 작성하였으며 설문지 응답에 소요되는 시간은 10~15분 정도였다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS program 22.0 version을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성, 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지 정도는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하여 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화에 대한 차이를 파

악하기 위하여 Two-sample t-test, one-way ANOVA, Kruskal Wallis test를 이용하여 분석하였다. 빈도수가 31 이상은 모수검정을 하였고, 10 미만은 비모수 검정을 하였으며, $10 \leq N \leq 30$ 는 Shapiro-Wilk test를 이용, 종속변수의 정규성을 검정한 결과 통계량 .92~.99, $p = .113 \sim .946$ 으로 모두 정규 분포하여 모수 검정을 하였다.

셋째, 변수간의 상관관계는 Pearson 상관분석을 이용하였고, 가족의 사회적 지지는 정규분포하지 않아서 Spearman Correlation Coefficient를 사용하였다.

넷째, 대상자의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 실시하였다. 다중회귀분석의 적합성을 검정하기 위해 잔차의 정규분포와 등분산성, 그리고 다중공선성을 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 (Table 1)과 같았다. 나이는 평균 45.73세(± 5.28)이며, 교육정도는 대졸이 66.6%로 가장 많았고 대학원졸(16.7%), 고졸 이하(16.7%)는 동일하였다. 결혼상태는 기혼이 88.4%로 대다수를 차지하였으며 이혼, 사별, 미혼의 경우가 11.6%였다. 직업은 전문직이 45.2%, 전업주부가 37.2%, 기타 직업군이 17.6%로 나타났다. 종교는 있음이 83.5%로 과반수 이상을 차지하였으며 소득수준은 400만원 미만이 30.0%, 400만원 이상이 70.0%로 나타났다. 가구소득은 2015년 월평균 가구소득이 430만이라고 한 통계청 보고[21]를 참고로 하여 400만원 미만과 이상으로 분류하였다. 대상자 포함 가족 구성원의 수는 4명 이상이 68.0%로 가장 많았으며 2~3명(26.2%), 1명(5.8%)의 순으로 나타났다. 흡연의 경우 모두 '안 피움'으로 응답하였으며 음주는 '거의 안 마심'이 62.1%로 가장 많았고 월 2~3회(27.2%), 주 1~2회(10.7%) 순으로 나타났다. 음주에서 주 3~4회 이상 마시거나 매일 마신다고 응답한 대상자는 없었다. 운동의 경우 주 3회 이상 규칙적인 운동을 한다는 대상자가 38.6%, 그렇지 않다는 대상자가 61.4%로 있었고, 만성질환이 없다고 응답한 경우가 74.5%, 있다고 응답한 대상자가 25.5%

Table 1. General Characteristics of Participants and Differences in Successful Aging

(N=103)

Characteristics	Categories	n (or) M \pm SD	Successful aging		
			M \pm SD	F or t or χ^2	p
Age (yr)		45.73 \pm 5.28			
Education [†]	\leq High school	17 (16.7)	3.9 \pm 0.45	2.29	.106
	College	68 (66.6)	4.0 \pm 0.39		
	\geq Graduate school	17 (16.7)	4.2 \pm 0.34		
Marital status	Married	91 (88.4)	4.0 \pm 0.39	-0.02	.984
	Not married (divorce, bereaved, single)	12 (11.6)	4.0 \pm 0.46		
Job [†]	Housewife	38 (37.2)	3.9 \pm 0.40	1.71	.185
	Profession	46 (45.2)	4.0 \pm 0.36		
	Others	18 (17.6)	4.1 \pm 0.47		
Religion	Yes (Catholic, Buddhist, Protestant)	86 (83.5)	4.0 \pm 0.39	0.20	.840
	No	17 (16.5)	4.0 \pm 0.44		
Income (10,000 won) ^{†*}	< 400	30 (30.0)	4.0 \pm 0.45	-0.59	.559
	\geq 400	70 (70.0)	4.0 \pm 0.46		
Number of family members	1	6 (5.8)	4.2 \pm 0.43	1.62	.445
	2~3	27 (26.2)	3.9 \pm 0.35		
	\geq 4	70 (68.0)	4.0 \pm 0.42		
Smoking [†]	No smoking	101 (100.0)			
Alcohol consumption	Almost no drinking	64 (62.1)	4.0 \pm 0.39	0.21	.807
	2~3 times/month	28 (27.2)	4.0 \pm 0.45		
	1~2 times/week	11 (10.7)	4.1 \pm 0.33		
Regular exercise [†]	Yes	39 (38.6)	4.0 \pm 0.37	0.55	.580
	No	62 (61.4)	4.0 \pm 0.42		
Chronic disease [†]	Yes	26 (25.5)	3.9 \pm 0.42	-1.22	.226
	No	76 (74.5)	4.0 \pm 0.40		

*The average monthly income per household; [†] Non respondent was excluded.

였다. 만성질환 종류는 고혈압(4명), 관절염(3명), 디스크(3명), 갑상선기능항진증(2명), 당뇨(2명), 기관지염, 치주질환, 다낭신, 대장암, 고지혈증, 기능성 위장장애, 비염, 저혈압, 난소낭종, 만성위염, 빈혈, 어깨결림, 본태성 진전으로 다양하였으며 이 중 2가지 이상의 질환을 가진 경우가 3명이었다.

2. 대상자의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지와 성공적 노화

연구 변수들의 서술통계 결과는 (Table 2)와 같았다. 대상자의 성공적 노화 점수는 5점 만점에 평균 점수는 4.00 ± 0.40 점이었으며, 하부영역에서 자율적인 삶은 평균 4.19 ± 0.53 점, 자기완성지향은 평균 3.85 ± 0.62 점, 가족에 대한 만족은 4.33 ± 0.53 점, 자기 수용은 4.03 ± 0.50 점, 타인 수용은 3.63 ± 0.54 점으로 나타났다. 주관적 건강상태는 5점 만점에 3.28 ± 0.69 점, 외상 후 성장은 5점 만점에 2.89 ± 0.88 점, 친구·동료 지지는 5점 만점에 3.63 ± 0.64 점, 가족 지지는 5점 만점에 4.38 ± 0.60 점으로 나타났다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화

대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 차이를 분석한 결과는 (Table 1)과 같았다. 교육정도($F=2.29, p=.106$), 결혼상태($F=-0.02, p=.984$), 직업($F=1.71, p=.185$), 종교($t=0.20, p=.840$), 소득($t=-0.59, p=.559$) 및 가족 구성원 수($F=1.62, p=.445$)에 따른 성공적 노화에 대해서는 모든 항목에서 그룹 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 음주($F=0.21, p=.807$), 운동($t=0.55, p=.580$) 및 만성질환($t=-1.22, p=.226$)에 따른 성공적 노화에 대해서도 그룹 간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

Table 2. Descriptive Statistics of Subjective Health Status, Post-traumatic Growth, Social Support, and Successful Aging ($N=103$)

Variables	M ± SD	Possible range
Successful aging	4.00 ± 0.40	1~5
Autonomous life	4.19 ± 0.53	
Self completion	3.85 ± 0.62	
Satisfaction with family	4.33 ± 0.53	
Self acceptance	4.03 ± 0.50	
Acceptance of others	3.63 ± 0.54	
Subjective health status	3.28 ± 0.69	1~5
Post-traumatic growth	2.89 ± 0.88	0~5
Social support (friends, co-workers)	3.63 ± 0.64	1~5
Social support (family)	4.38 ± 0.60	

4. 대상자의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지와 성공적 노화의 상관관계

연구변수 간의 상관관계를 분석한 결과는 (Table 3)과 같았다. 상관계수는 .14에서 .57의 범위로 나타났다. 성공적 노화와 다른 변수 간의 관계는 주관적 건강상태가 좋을수록($r=.28, p=.005$), 외상 후 성장이 높을수록($r=.46, p<.001$), 친구·동료 지지가 높을수록($r=.57, p<.001$), 그리고 가족 지지가 높을수록($r=.49, p<.001$) 성공적 노화 정도가 높은 것으로 나타났다. 또한 주관적 건강상태와 친구·동료 지지와의 관계를 제외하고는 모든 연구변수들이 서로 유의한 양의 상관을 보였다.

5. 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향

성공적 노화에 영향을 미치는 요인으로 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 친구·동료 지지 그리고 가족 지지를 독립변수로 하여 회귀분석한 결과는 (Table 4)와 같았다.

회귀분석의 기본 가정인 잔차의 정규분포 여부와 선형성, 등분산성을 검정하기 위하여 잔차의 산포도와 정규 확률 그래프를 확인한 결과, 잔차가 45도 직선에 근접하며, 잔차의 부분 산점도는 잔차들이 모두 0을 중심으로 고르게 분포하고 있었다. 공차(Tolerance)는 .73~.87이었으며 분산팽창지수(Variance Inflation Factor, VIF)는 최대 1.37로 다중공선성의 문제는 나타나지 않아 회귀분석의 기본 가정은 충족되었다. 성공적 노화를 예측하는 모형에 대한 유의성 검정 결과, 입력방법(Enter Method)에 의한 모형의 F 통계값은 22.57 유의확률은 <.001 로서 유의하였고 성공적 노화 총 변량의 48.0%를 설명하였다.

개별 독립변수의 종속변수에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 성공적 노화에 유의하게 영향을 미치는 독립변수는 외상 후 성장($\beta=.28, p=.001$), 친구·동료 지지($\beta=.40, p<.001$), 가족 지지($\beta=.20, p=.023$)이며 주관적 건강상태는 유의한 영향변수가 아닌 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 중년여성의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지 정도를 파악하고 성공적 노화에 미치는 영향요인을 분석하고자 실시하였다. 본 연구에서 성공적 노화의 유의한 영향변수로 친구·동료 지지가 가장 컸고 가족 지지 역시 유의한 영향변수이어서 사회적 지지가 중요한 요인인 것으로 파악되었다. 최근 개인적 욕구, 경

Table 3. Correlation Coefficients of Subjective Health Status, Post-traumatic Growth, Social Support and Successful Aging (N=103)

Variables	Subjective health status	Post-traumatic growth	Social support (friends, co-workers)	Social support (family)
	r (ρ)	r (ρ)	r (ρ)	r (ρ)*
Successful aging	.28 (.005)	.46 (<.001)	.57 (<.001)	.49 (<.001)
Subjective health status		.28 (.004)	.14 (.156)	.33 (.001)
Post-traumatic growth			.26 (.009)	.28 (.004)
Social support (friends, co-workers)				.47 (<.001)

*Spearman correlation.

Table 4. Factors Influencing Successful Aging (N=103)

Independent variables	B	SE	β	t	p
Subjective health status	.49	.04	.08	1.07	.287
Post-traumatic growth	.13	.04	.28	3.54	.001
Social support (friends, co-workers)	.25	.05	.40	4.88	<.001
Social support (family)	.13	.06	.20	2.30	.023

R² = .48, Adjusted R² = .46, F = 22.57, p < .001

제·사회적 요구에 따라 중년여성의 사회진출이 높아지고 있고, 직업을 가지고 있지 않더라도 학부모회, 동호회 등 지역커뮤니티 참여가 증가하고 있다. 이러한 사회적 관계로 받는 지지를 가족의 지지와 구분하여 성공적 노화에 미치는 영향을 분석해보고자 하였다. 연구 결과 가족보다 친구·동료의 지지가 더 큰 영향을 준 것으로 나타났으며 이는 연구자의 가정을 지지하는 것으로 생각한다. 선행 연구에서 정서적으로 안정된 노후생활을 위해서는 화목한 가정 못지않게 즐거움과 어려움을 나눌 수 있는 이웃이나 친구가 심리적 지원자로서 노후생활에 꼭 필요한 존재로 인식하고 있다고 보고하였다[7]. 그러므로 친구·동료 지지가 성공적 노화에 매우 유의한 영향요인이었다는 본 연구 결과는 선행 연구를 지지하였다. 본 연구 결과는 추후 중년여성의 성공적 노후를 위한 정책 및 다각적 지원 프로그램을 개발하는데 유용할 것이다. 선행 연구에서 가족과 사회적 관계 지향성이 성공적 노화를 지지하는 요소라고 하였고[12], 중년남녀를 대상으로 한 선행 연구 결과 사회적 지지가 성공적 노화에 유의한 영향요인으로 나타났으며[22], 중년여성을 대상으로 한 선행 연구에서도 사회적 지지가 성공적 노화의 가장 중요한 영향요인인 것으로 보고하였다[23]. 그 외 다른 선행 연구에서도 중요한 대인관계와 사회활동이 중년여성의 성공적 노화에 미치는 영향이 유의하였고 대인관계와 사회생활이 사회적 지지의 중요한 출처라고 보고하였다[12]. 한국인을 대상으로 성공적 노화 관련 요인에 대한 메타분석 연구 결과에서는 가족지지와 친교활동, 여가활동, 자원봉사활동 등의 사회적 요인들이 모두 성공적 노화에 유의한 요소인 것으로 보고하였다

[24]. 여러 선행 연구를 바탕으로 하면, 사회적 지지는 중년여성의 성공적 노화의 중요한 영향요인이므로, 친구·동료와의 어울림에 비중을 두어 중년여성이 가족뿐만 아니라 다양한 사람들과 대인관계를 경험할 수 있도록 하는 사회적 지지 시스템 파악과 개발, 유지가 필요하다고 본다.

본 연구 결과 외상 후 성장이 성공적 노화의 긍정적 영향요인으로 나타났는데 외상 후 성장과 성공적 노화의 직접적인 관련성을 보고한 선행 연구는 검색되지 않았다. 그러나 외상 후 성장이 성공적 노화에 영향을 주는 요인이라는 것을 시사하는 선행 연구들은 찾아볼 수 있었다. Lee [25]는 사이버대학 수강중인 성인대상의 연구에서 일상생활에서 경험하는 외상으로 인한 외상 후 성장과 지혜사이에 유의한 인과성이 있었음을 보고하였다. 지혜는 자아통합과 성숙, 판단과 대인관계기술, 인생에 대한 탁월한 이해와 같은 긍정적 자질을 포함하기 때문에 성공적 인간발달의 핵심으로 여겨지며 따라서, 지혜는 성공적 노화의 중요 요인이 된다고 하였다[3]. 또한 외상 후 성장을 외상에 대한 긍정적인 조절과정을 거쳐서 얻게 되는 심리적 안녕감으로 정의하고 있는데[11], 65세 이상 노인들을 대상으로 한 연구에서 심리적 안녕감이 성공적 노화에 유의한 양의 관계 경로를 보였다고 보고하였다[13]. 따라서, 본 연구에서 외상 후 성장이 성공적 노화에 유의한 영향요인이었다는 결과는 이러한 선행 연구의 논리를 지지하는 것으로 생각한다. 본 연구에서 여러 유형의 인생의 위기를 겪으면서 얻는 외상 후 성장이 중년여성들의 성공적 노화에 긍정적 영향을 미치는 중요한 요소임이 밝혀졌는데, 중년여성이 길

어진 노년기를 대비하여 노인이라는 또 하나의 인생의 전환점을 긍정적으로 맞이하기 위해서는 도움이 필요하며 향후 이러한 성공적 노화 전략을 마련함에 있어 보다 폭 넓은 대상으로 한 반복 연구가 필요하겠다.

본 연구에서 주요 변수들의 상관분석결과 주관적 건강상태와 친구·동료 지지와의 상관성을 제외하고는 모두 유의한 양의 상관을 보였고 성공적 노화는 특히, 외상 후 성장이나 친구·동료/가족으로부터 받는 지지와 높은 상관성을 가지는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과로는 외상 후 성장과 사회적 지지의 상호성 관계가 있는 것만 알 수 있었으나, Kim과 Seo [26]의 연구에서는 구조모형 분석을 통해 사회적 지지가 외상 후 성장에 유의한 영향을 주는 인과적 관계가 있음을 보고하였다. 즉, 위기를 통한 성장과정에 가족이나 사회적 관계에서 얻는 심리적 지원이 중요한 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 것이라고 생각된다.

본 연구에서 주관적 건강상태와 성공적 노화는 유의한 양의 상관을 보였으나 상관계수 0.28로 상관이 낮은 수준이었으며 회귀분석결과에서는 성공적 노화에 유의한 영향을 미치지 않는 요인으로 나타났다. 이는 평균수명의 증가로 인해 무병장수를 바라는 일은 현실적으로 불가능해지면서 성공적 노화가 건강의 한 가지 측면만이 아닌 그 외 다양한 조건을 고려하여야 한다는 것을 반영하는 것으로 생각한다. 93편의 국내논문으로 성공적 노화 관련요인에 대한 메타분석 연구를 한 결과에서는 건강상태의 효과크기가 유의하였고 0.24 수준으로 보고하였다[24]. 40~60세 중년여성을 대상으로 한 연구에서는 신체적 건강이 성공적 노화의 유의한 원인적 요인이었다고 했고[12], 50~65세 중년여성을 대상으로 한 연구에서는 주관적 건강상태가 성공적 노화의 유의한 영향요인으로 보고되어[23] 본 연구 결과와 다르게 나타났다. 본 연구 대상자들의 연령은 평균 45.7세로서 선행 연구들과 비교하면 비교적 젊은 나이이었던 것이 차이를 유발하는데 영향을 미칠 수 있다고 생각된다. 건강상태와 성공적 노화에 대하여는 추후 반복적인 연구가 필요할 것이다.

본 연구 결과 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 국내 논문을 대상으로 성공적 노화 관련 변인에 대한 메타분석 연구[24]나 중년여성을 대상으로 한 선행 연구[23]에서는 인구통계학적 요인 중 학력, 경제상태, 종교가 성공적 노화에 영향을 주는 요인인 것으로 보고하였다. 본 연구 대상자들의 학력이나 경제수준이 비교적 높은 것으로 나타난 것이 선행 연구와 다른 결과를 보이는데 영향을 주었을 것으로 생각한다.

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면 대졸 이상이 83.3%로 학력수준이 높았다. 또한 직업이 있는 경우가 62.8%이고, 월소득 400만원 이상이 70.0%로 나타났는데 2015년 하반기 여성의 취업율이 50% 수준이었고 가구당 월평균 소득은 430만원 수준이었다는

통계청 보고[21]와 비교하면 본 연구 대상자는 취업률, 소득수준이 비교적 높은 특성을 보이는 집단이었다.

본 연구 결과 대상자의 주관적 건강상태는 1~5점 척도에서 평점 3.28점으로 보통보다 높은 수준으로 나타났다. 도시 지역거주의 일반 중년여성을 대상으로 한 연구에서도 주관적 건강상태는 5점 척도에서 평점 3.46점으로 보고하여[27], 본 연구 결과와 유사하여서 지역거주 중년여성들은 자신들의 건강이 비교적 좋은 것으로 지각하고 있음을 보였다. 본 연구 대상자들은 흡연이나 술과 같은 기호습관은 건전한 편이었으나 규칙적 운동을 한다는 응답자는 38.6% 정도이어서 적극적인 건강행위는 부족한 것으로 나타났는데, 자신의 건강을 좋은 것으로 지각한 것이 운동을 적게 하는 것에 영향을 미치지 않았나 생각된다. 중년의 시점에서 앞으로 길게 남은 여생동안 성공적인 노화를 위해 자신의 건강에 투자하여야 한다는 인식의 전환이 필요하다고 본다.

본 연구 결과 대상자의 사회적 지지는 1~5점 척도에서 친구·동료 지지가 평균 3.63점, 가족 지지가 평균 4.38점으로 가족 지지가 매우 높은 수준이었다. 설문응답 시에 대상자의 대부분이 친구·동료 지지 문항에는 신중을 기하는 모습을 보인 반면 가족 지지 문항에는 시간을 많이 할애하지 않고 질문에 빠르게 응답하는 모습이 관찰되었는데 이러한 영향 때문인지 가족지지는 정규분포하지 않은 것으로 나타났다. 산부인과 외래진료를 받는 중년여성을 대상으로 한 선행 연구에서는 가족 지지가 평균 3.81점이라고 보고하여[28] 질환 치료자들에 비하여 본 연구 대상자의 가족지지 정도가 높았다.

본 연구 결과 대상자의 성공적 노화 정도는 1~5점 척도에서 평점 4.00점(±0.40)으로 비교적 높은 수준으로 나타났다. 본 연구보다 높은 연령층인 50~65세 중년여성을 대상으로 한 선행 연구에서 성공적 노화는 3.81점으로 보고하여[23] 본 연구 결과보다 낮았다. 이러한 결과는 국내연구를 대상으로 성공적 노화 관련변인에 관한 메타분석을 한 결과 연령이 높을수록 성공적 노화 가능성이 낮았다고 한 보고[24]와 일치하는 결과였다.

본 연구의 장점은 사회적 지지를 가족과 주위 사람으로 구분하여 성공적 노화와의 관련성을 탐색하였고 중년에게 사회활동을 통한 주변사람들의 사회적 지지가 중요함을 보여주었다는 점이다. 또한 중년에 이르는 삶 동안에 경험했던 여러 사건들을 통한 개인의 성장을 외상 후 성장으로 해석하여 이들 삶의 경험이 성공적 노화에 긍정적 영향을 주고 있음을 파악하게 된 점이라고 생각한다. 향후 외상 후 성장과 성공적 노화와의 관련성에 대하여는 여러 특성을 가지는 대상자를 이용하여 반복적인 연구를 할 필요가 있을 것이다. 한편, 자료 수집이 일부 지역에서 이루어졌고 대상자의 교육수준이나 경제수준이 평균 이상이어서 연구 결과를 일반화하기에는 제한점이 있으므로 추후 확대된 집단을 대상으로 중년여성의 성공적 노화를

위한 반복 연구를 제안한다.

결론

본 연구는 중년여성의 성공적 노화 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구 결과 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 친구·동료 지지, 가족 지지를 독립변수로 하여 회귀분석한 결과 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 외상 후 성장과 친구·동료, 그리고 가족으로 받는 사회적 지지였으며 모두 48.0%의 설명력을 보였다. 이중 친구·동료 지지가 성공적 노화정도에 가장 큰 영향력이 있는 것으로 나타났다. 본 연구 대상자의 성공적 노화수준이나 가족 지지 정도는 높은 수준이었고 외상 후 성장 정도는 중간 수준이었다. 일반적 특성중 성공적 노화에 영향을 주는 변수는 없었다.

본 연구 결과 중년여성의 성공적 노화에 사회적 지지와 외상 후 성장의 영향이 중요하였고 특히, 친구와 동료의 사회적 지지가 가족의 사회적 지지보다 영향력이 큰 것으로 나타나 사회활동의 권장과 격려가 필요함을 알 수 있었다. 따라서, 중년여성의 성공적 노화를 위해서는 사회적 참여활동의 기회를 높이고 외상 후 성장의 긍정적인 영향을 바라볼 수 있는 전략 및 정책, 다각적 지원 프로그램을 개발하는 것이 중요하다고 생각한다. 향후 성공적 노화 전략을 마련함에 있어 보다 폭 넓은 대상으로 한 반복 연구가 필요하겠다.

CONFLICT OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Naver Korean Dictionary. Aging [Internet]. Seongnam: Naver Corp. ; 2016 [cited 2016 March 2]. Available from: <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=7705500>.
2. Statistics Korea. 2013 life tables for Korea [Internet]. Daejeon: Author; 2014 [cited 2015 July 2]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B41&conn_path=I2.
3. Lee SL, Cho SH. Aging and wisdom: An integrated conceptualization of successful aging. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*. 2007;13(3):65-87.
4. Flood M. Successful aging: A concept analysis. *Journal of Theory Construction and Testing*. 2002;6(2):105-108.
5. Flood M. A mid-range nursing theory of successful aging. *Journal of Theory Construction and Testing*. 2004;9(2):35-39.

6. Kim JJ, Cho HI, Cho SR. The relationship between health promotion behaviors, successful aging concept, and acceptant of death attitude among dance program participating elders. *The Korean Journal of Sports Science*. 2013;22(1):217-231.
7. Lee MJ, Yang JH. Recognition of successful aging among middle aged women. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2012;14(2):79-90.
8. Kang SO, Ha KS. Relations between the middle aged's perception of successful aging and their preparations for the old age. *The Journal of Digital Policy & Management*. 2013;11(12):121-144. <http://dx.doi.org/10.14400/JDPM>. 2013. 11. 12. 121
9. Shin SY, Chung NW. The effect of meaning in life and social support on posttraumatic growth: Rumination as a mediating variable. *Journal of Human Understanding and Counseling*. 2012;33(2):217-235.
10. Hong KM. Understanding of middle-aged women's crisis and Christian counseling. *The Gospel and Praxis*. 2012;25:217-244.
11. Joseph S, Linley PA, Andrews L, Harris G, Howle B, Woodward C, et al. Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the changes in outlook questionnaire. *Psychological Assessment*. 2005;17(1):70-80. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.70>
12. Cho JH. Prediction model for the successful aging of middle aged women [dissertation]. Seoul: Hanyang University; 2013. p. 1-116.
13. Heo CM, An SH. Relationship among subjective health, psychological well-being and successful aging of elderly participating in physical activity. *The Korean Journal of Physical Education*. 2014;53(6):357-369.
14. Park JY. An effect of self-esteem and self-efficacy in middle-aged women's on the behavior for preparing their old age. *The Korean Journal of Health Service Management*. 2014;8(4):257-270. <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm>. 2014. 8. 4. 257
15. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1988. p. 1-596.
16. Kim TH. The influence of baby boomer retirees' social capital on successful aging [dissertation]. Seoul: Soongsil University; 2015. p. 1-150.
17. Shin YS, Kim EH. A study on health behaviors, health status and anxiety about aging for the elderly: Focused on the elderly in senior center. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2009;20(2):179-188.
18. Tedeschi RG, Calhoun LG. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996;9(3):455-471.
19. Song SH, Lee HS, Park JH, Kim KH. Validity and reliability of the Korean version of the Posttraumatic Growth inventory. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2009;14(1):193-214.
20. Kim YS. The relationships among social support, self-esteem, depression and happiness of the retired leisure male sports participants [dissertation]. Cheonan: Dankook University; 2014. p.

- 1-91.
21. Statistics Korea. Monthly average household income [Internet]. Daejeon: Author; 2016 [cited 2016 March 31]. Available from: [http://kosis.kr/nsportalStats/nsportalStats_0102Body.jsp? menuId=1&NUM=39](http://kosis.kr/nsportalStats/nsportalStats_0102Body.jsp?menuId=1&NUM=39).
22. Kim MJ. A study of the factors affecting successful aging and their roles in lifelong learning: Baby boomers in Korea. *Journal of Lifelong Learning Society*. 2013;9(2):23-50.
23. Kim SK, Lee JE, Youn MK. Influencing factors on successful aging of middle-aged women from an aesthetic point of view. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2013;14(8):3682-3690. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.8.3682>
24. Jeong YJ, Yu NY, Kim BA, Shin HJ, Chong YS. A meta-analysis on variables related with successful aging. *Journal of the Korea Gerontological Society*. 2014;34(4):781-797.
25. Lee S. The effects of traumatic event type on posttraumatic growth and wisdom: The mediating effects of social support and coping. *Korean Journal of Culture and Social Issues*. 2013;19(3):319-341.
26. Kim JS, Seo SG. The effects of experience of close relationship, intentional rumination on posttraumatic growth. *Korean Journal of Psychology: General*. 2011;30(3):793-809.
27. Kim KH, Kim HS, Park KS. The effects of family function, self-esteem, and loneliness on subjective health status in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*. 2005;17(2):200-207.
28. Choi SM, Ko IS, Choi MN, Jang YS. The relationship among menopausal symptoms, competency of self-care agency and social support in middle-aged woman. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2015;21(1):105-115.