

중년 후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인

김연지¹, 이주희², 이영주³

¹연세대학교 일반대학원 간호학과, ²연세대학교 간호대학 김모임간호학연구소, ³대구가톨릭대학교 간호대학 간호학과

Factors Affecting the Successful Aging of Late Middle-Aged Adults

YonJi Kim¹, JuHee Lee², Young Joo Lee³

¹Department of Nursing, College of Nursing, Yonsei University, Seoul, Korea

²College of Nursing Mo-Im Kim Nursing Research Institute, Yonsei University, Seoul, Korea

³Department of Nursing, College of Nursing, Daegu Catholic University, Daegu, Korea

Background: As aging is a process that everyone must experience, life expectancy is getting longer and living standards are getting better. But aging can be successful or unsuccessful. Middle-aged adults experience an existential crisis of physical burdens and middle-aged crises, thereby changing the quality of life in old age. The purpose of this study was to identify the factors affecting successful aging in middle-aged adults.

Methods: This is a cross sectional descriptive study design was used to examine the association among middle-aged crisis, perceived health status, self-esteem, social support and successful aging in late middle-aged adults.

Results: Perceived health status and social support had a statistically significant effect on successful aging, and middle-aged crisis and self-esteem were not significant. The factors' determination value was 63.6%.

Conclusions: The perceived health status and social support of middle-aged adults may help the successful aging of middle-aged adults. Therefore, it is necessary to develop education for health promoting activities and social support programs with various materials.

Korean J Health Promot 2018;18(2):90-97

Keywords: Middle-aged, Aging, Health status, Social support

서론

평균 수명이 길어지고 생활수준이 향상됨에 따라 길어진 노년기를 건강하고 행복하게 보내기 위한 관심이 높아지고 있다. 그러나 우리나라는 세계에서 가장 빠른 속도로 고령화되어 노인인구비율이 증가하고 개인주의의 급속한 발달로 가족 부양 기능이 약화되고 있다. 특히, 노부모 부양의 책임을 지고 있는 중년층은 노인세대가 빠르게 권위를 상실하는 모습을 목격하며 차후 자신들의 문제가 될 노후 부양

문제를 현실적이고 직접적인 자신의 문제로 받아들이고 있다. 중년기 성인은 풍요로운 삶을 즐기지만 그 시기가 지나고 나면 쇠퇴가 많은 시기로 접어든다. 이렇게 양극의 다른 느낌을 번갈아 갖게 되면서 중년층은 노년기를 편안하고 건강한 모습으로 보내고자 하는 욕구도 강하게 보이며 성공적 노화는 중년기 성인의 주요한 관심사가 되었다.^{1,2)}

성공적인 노화는 노화를 정신적인 애착과 삶의 의미와 목적을 경험하면서 시간의 흐름 안에서 점차적인 생리학적 및 기능적 변화에 적응하여 나가는 우호적인 결과 중의 하나로 인식하는 것이다.³⁾ 전생애 발달 관점으로 노화라는 것을 노년기에 일어나는 현상이 아니고 인생주기에서 자연스럽게 진행되어 가는 과정이라고 본다면, 성공적인 노화는 예비 노년층인 중년기에 그 준비를 시작하는 것이 의미가 있을 수 있다.⁴⁾

기대 수명 70세 시대에는 20년간 직장생활을 준비하고 30년간 일하다가 은퇴하여 20년을 살다가 죽었다. 기대 수명이

■ Received: Apr. 16, 2018 ■ Revised: Jun. 22, 2018 ■ Accepted: Jun. 22, 2018

■ Corresponding author : Young Joo Lee, PhD

Department of Nursing, College of Nursing, Daegu Catholic University,
33 Duryugongwon-ro 17-gil, Nam-gu, Daegu 42472, Korea

Tel: +82-53-650-3623, Fax: +82-53-650-4392

E-mail: yjlee39@cu.ac.kr

90세 시대가 된 지금은 대학 진학률과 초혼 연령이 점차 상승하고 청년 취업난 지속으로 노동시장 진입 시기가 늦춰진 영향으로 이전 시대에 비하여 더 길게 일하고 더 오래 살다가 죽는다. 생물학적 기준으로 중년기는 만 40세부터 59세까지를 지칭하지만 현재 우리나라의 40대와 50대는 여러 부분에서 큰 차이를 보이고 있다.

50대는 ‘베이비붐’ 세대로 유신정권과 민주화운동을 경험하고 수직적 사회 구조에서 태어나서 성장하였고 반면 40대는 수직적 구조에서 수평적 구조로 변화하고, 개성을 중시하는 사회에서 성장하였다.⁵⁾ 이러한 차이는 일상적인 라이프스타일뿐만 아니라 노후 대책에도 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.^{5,6)} 베이비부머들은 한국 전쟁을 경험하고, 80-90년대에는 대한민국의 고도성장을 이끌어온 주역이었으며, IMF와 2008년 금융위기를 겪으면서 강제 퇴출의 위협에 내몰리는 독특한 역사적 경험과 환경적 특성을 갖고 있다. 일반적으로 사회에서는 정년이 60세로 규정되어 있지만 사실상 50대 초반까지 직장생활을 하였고 현재는 별다른 준비 없이 퇴직을 맞이하고 있다. 실질적으로 50-60대에 이르는 중년 후기는 이제 노화의 과정에 있는 예비 노인세대로 성공적 노화를 위한 준비를 시작해야 하는 시기이다.⁷⁾

중년기는 권한과 자유가 주어지지만 한편으로는 자녀, 부모세대에 대한 책임과 의무, 길어진 노후에 대한 걱정을 더 크게해야 하는 시기이기도 하다.⁷⁾ 호르몬 변화에 따라 나타나는 노화와 갱년기 증상, 직장이나 가족관계에서 나타나는 과중한 책임, 직장에서의 변동과 좌절 등으로 다양한 신체적, 정서적, 심리적 불안감은 중년기 성인들에게 위기를 느끼게 한다.^{7,8)} 그러나 중년의 위기감이 어떠한 적응 과정을 거쳐 성공적인 노화에 도달하는지 밝혀진 바가 거의 없으므로, 긍정적으로 노화를 수용하고 건강한 노년기로 진입함에 있어 중년기 위기감을 고려할 필요가 있다.

신체적 건강상태 유지는 성공적 노화에 대한 개념을 처음 연구한 Rowe와 Kahn⁹⁾의 성공적 노화 모델의 세 개의 구성요소 중 하나이고 실제로 많은 중년 성인이 미래의 노후생활에 있어 건강을 가장 중요한 요소로 생각하고 있다. 하지만 만성 질환이나 암 발생 등의 건강상태의 저하가 노화 과정에서 겪게 되는 불가항력적인 부분임을 고려할 때 신체활동이나 식습관 등의 건강한 습관을 지속하는데 유의한 영향을 주는 주관적인 건강이 성공적 노화를 달성하기 위한 주요한 영향 요인이라고 할 수 있다.¹⁰⁾

노인들의 성공적 노화를 예측하는 정신적 요인으로는 우울, 인지기능 및 자기효능감, 자아존중감과 사회적 지지 등이 관련 있는 것으로 규명되어 왔다.^{8,11-13)} 그중 자아존중감은 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 존재로 인지하는 것¹⁴⁾을 의미한다. 중년기에 자아존중감이 높은 경우에는 환경에 대한 통제력이 높아 이 시기에 겪는 다양한 인간관계의 변화 및 사회활동

범위 축소 등의 삶의 위기를 긍정적으로 해결할 수 있어 성공적 노화를 이끌어 낼 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

자녀와 부부 및 사회적 관계를 긍정적으로 유지하는 것이 성공적인 노후의 예측요인으로 다수의 연구에서 보고되고 있다.^{4,7,9,15)} 그러나 중년 후기는 이혼, 자녀 결혼, 퇴직 등으로 인하여 오히려 가족과 직장의 지지가 축소될 수 있는 시기이다. 적극적인 사회적 관계형성과 역할 참여를 통하여 타인과의 상호작용에서 사회적 지지를 얼마나 유지하고 있고, 이러한 중년 후기의 사회적 지지가 성공적 노화에 어떠한 영향을 미치는지 확인해 볼 필요가 있다. 따라서, 본 연구는 직접적으로 노후를 앞두고 있는 50대 후반에서 60대 초반의 중년 후기 성인을 대상으로 중년 후기 성인이 느끼고 있는 중년기 위기감, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지와 성공적 노화와의 관련성을 규명하고자 하였다. 이는 노화가 어느 한 기간의 발달과정이 아니라 전 생애에 걸쳐 이루어야 하는 과정이므로, 중년 후기 성인의 구체적 인 이해를 도모하고 이를 바탕으로 성공적인 노년기 적응에 필요한 기초 자료 제공에 기여하고자 한다.

방 법

1. 연구 대상 및 자료수집 과정

본 연구는 중년 후기 성인의 성공적 노화에 미치는 요인을 규명하기 위한 탐색적 조사 연구이다. 본 연구의 대상자는 의사소통이 자유롭고 명확하게 의사전달이 가능하고, 한글로 기록된 본 연구의 설명문 및 동의서를 이해하고 참여에 동의한 55세 이상 65세 미만의 지역사회에 거주하는 중년 후기 성인 남녀를 대상으로 편의추출하였다. 도시 내 2개의 종교 단체와 1개의 동사무소 등에 모집 공고문을 부착하고 자발적 참여를 원하는 대상자에 한하여 상담실 등의 독립적 공간에서 연구자가 직접 연구의 목적을 설명하였다. 연구 목적을 이해하고 설문조사에 참여하기로 동의한 151명을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

본 연구의 표본크기는 G*Power 3.0 프로그램(University of Dusseldorf G Power, Dusseldorf, Germany)을 이용하여 결정하였다. 다중회귀분석에 필요한 유의수준(α) 0.05, 검정력($1-\beta$) 80%, 효과 크기(f^2) 0.15, 예측변인의 수를 13개로 설정하였을 때, 적정표본의 크기는 131명이 최소 필요 표본수로 산출되었다. 중년의 남녀를 대상으로 한 연구에서 탈락률이 2-15%로 매우 낮은 탈락률을 보였다.^{7,16,17)} 따라서 본 연구에서는 일반적인 15%의 탈락률을 고려하여 151명의 자료를 수집하였고 응답률이 미비한 20부를 제외한 131부를 분석하였다.

자료수집 전 생명윤리 심의위원회로부터 연구승인(연세

대학교 간호대학 IRB 2016-0040)을 받은 후 수행되었으며, 자료수집 기간은 2016년 11월부터 12월까지로 지역사회에서 자가기입식 설문법을 사용하였다.

2. 연구 도구

본 연구를 위한 측정 도구는 구조화된 자가 보고식 질문지를 사용하였으며 성공적 노화 관련 요인을 확인하기 위한 도구들로 구성하였다. 구체적으로는 대상자의 인구학적 특성, 중년기 위기감, 지각하는 건강상태, 자아존중감, 성공적 노화의 평가 항목을 구성하였다.

1) 인구사회학적 특성

조사 대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기로 성별, 연령, 학력, 결혼 여부, 수입 정도, 인간관계 만족도 및 질병 여부 등을 포함한 총 8문항으로 구성하였다.

2) 중년기 위기감

중년기 위기감의 측정은 한국 중년들이 경험하는 위기감 측정을 위하여 개발한 중년기 위기감 척도(the Mid-Life Crisis Scale, MLCS)를 사용하였다.¹⁵⁾ 본 도구는 4요인 22문항으로 각 요인은 ‘자기 후회(6문항)’, ‘젊음의 상실(4문항)’, ‘정서적 불안정(8문항)’, ‘개별화 위기(4문항)’이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정되며, 총 점수는 22점에서 110점까지 분포되어, 점수가 높을수록 위기감이 높음을 의미한다. 각 요인별 개발 당시 내적 일관성은 자기 후회는 0.898, 젊음의 상실은 0.793, 정서적 불안정은 0.906이었으며 개별화 위기는 0.705였고, 척도의 전체 신뢰도는 0.705-0.944였다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.87이었다.

3) 지각된 건강상태

지각된 건강상태는 Speake 등¹⁸⁾이 개발한 도구를 Kim¹⁹⁾이 변안한 도구로 총 3문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 자신의 건강상태가 양호하다고 지각하는 것을 의미한다. 도구개발 당시 내적 일관성은 0.85였고 본 연구에서의 내적 일관성은 0.86이었다.

4) 자아존중감

자아존중감은 자기 자신을 가치 있는 존재로 생각하는 것¹⁴⁾으로, 본 연구에서는 자아존중감 척도 “Self-Esteem Questionnaire”¹⁴⁾를 Lee 등²⁰⁾이 우리나라 실정에 적합하게 수정·보완한 도구를 사용하였다. Lee 등²⁰⁾에 따르면 단일 문항과 총점 간 상관계수는 -0.23, -0.18, -0.02 그리고 0.14로 낮은 부적 또는 낮은 정적 상관관계를 보였다. 개발 당시와

비교하여 8번 문항을 삭제시 도구의 내적 일관성은 0.75-0.87로 상승하였다. 따라서 본 연구에서는 Lee 등²⁰⁾이 제시한대로 기존 도구의 8번 문항을 제외한 5개의 긍정 문항과 4개의 부정 문항으로 총 9문항으로 구성하였으며 부정 문항인 3, 5, 8, 9번은 역환산하여 계산하였다. 각 항목은 4점 Likert 척도로 이루어졌으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것이다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.81이었다.

5) 사회적 지지

사회적 지지는 Park²¹⁾이 개발한 도구로서, 총 4개의 하위영역으로 이루어져 있다. 각 하부 영역은 정서적 지지 7문항, 평가적 지지 6문항, 정보적 지지 6문항, 물질적 지지 6문항, 총 25문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정되며 가능한 총점의 범위는 25점에서 125점까지로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의미한다.²¹⁾ 선행 연구에서 도구의 신뢰도는 0.95였고²¹⁾ 본 연구에서는 0.97이었다.

6) 성공적 노화

성공적 노화를 측정하는 척도는 Seo와 Cho¹³⁾가 한국 노인들의 성공적인 노화에 대한 질적 연구¹¹⁾, 성공적 노화에 대한 개념을 처음 연구한 Rowe와 Kahn²²⁾의 성공적 노화 모델의 구성요소를 활용하여 한국 노인들의 성공적 노화 모델을 제안한 연구²³⁾와 심층면접과 포커스 그룹 인터뷰를 통하여 한국 노인의 성공적 노화 척도를 개발한 연구²⁴⁾들을 수정·보완하여 재구성한 척도를 사용하였다. 이 도구는 자율적 삶 5문항, 자기완성지향 4문항, 적극적 인생 참여 3문항, 자녀에 대한 만족 3문항, 자기 수용 2문항, 타인 수용 3문항으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 성공적으로 노화가 이루어지고 있다는 것을 의미한다. 개발 당시 신뢰도는 0.95로 내적 일관성이 높게 나타났다. In⁴⁾의 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 0.906으로 높은 내적 일관성을 보였으며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.86이었다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS Statistics 23.0 프로그램(IBM Corp., New York, NY, USA)을 이용하여 대상자의 일반적 특성과 주요변수는 기술통계를 이용하여 분석하였고 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화에 대한 차이를 파악하기 위하여 Two-sample *t*-test, one-way ANOVA, Scheffé's 사후 분석을 이용하였고, 각 변수 간의 상관관계는 Pearson 상관 분석을 이용하였다. 각 변수의 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 단변량 분석에서 성공적 노화에 유의한 차이를 보였던 학력, 인간

관계 만족감과 기존 연구에서 성공적 노화에 영향을 준다고 밝혀진 성별, 결혼 여부, 직업 여부, 소득, 질병 여부^{1,4,9,25,26)} 및 본 연구에서 상관관계가 있다고 밝혀진 중년의 위기감, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지를 독립변수로, 성공적 노화를 종속변수로 투입하여 분석하였다. 다중 회귀 분석의 적합성을 검정하기 위하여 잔차의 정규분포와 등분산성 그리고 다중공선성을 분석하였다.

결 과

1. 인구사회학적 및 건강 관련 특성

대상자의 인구사회학적 및 건강 관련 특성은 표 1과 같았다. 나이는 평균 59.0세(± 5.35)이고, 대상자의 대부분이 여성(83.2%)이고 대부분이 기혼자(77.9%)였다. 69명의 대상자가 대학 이상의 교육을 받았으며 41.2%가 직업을 가지고 있었다. 9.2%의 대상자가 한 달 100만 원 미만의 수입이 있었고, 51.1%가 100만 원에서 300만 원의 수입이 있었다. 그 외 39.7%는 한 달에 300만 원 이상의 수입이 있었다. 만성 질환을

가진 사람은 45.8%였다. 만성 질환 중 종류는 고혈압(40명), 관절염(13명), 당뇨(11명) 등으로 다양하였으며 이 중 2가지 이상의 질환을 가진 경우는 11.4%였다. 연구 대상자의 극히 일부인 5.3%를 제외하고는 대인 관계에 대해서 만족하였다.

2. 중년의 위기감, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지와 성공적 노화

대상자들의 변수별 평균은 표 2와 같다. 중년기 위기는 평균 59.9 \pm 14.17점이었으며, 지각된 건강상태는 9.6 \pm 2.16점이었다. 자아존중감은 23.1 \pm 2.73점이었으며 사회적 지지는 94.5 \pm 14.19점이었다. 성공적 노화 점수는 100점 만점에 평균 점수는 73.2 \pm 10.87점이었다.

3. 인구사회학적 및 건강 관련 특성에 따른 중년기 위기감 및 성공적 노화

중년 후기 성인의 인구사회학적 및 건강 관련 특성에 따른 성공적 노화에 차이는 학력($F=11.05$, $P<0.001$)과 대인 관계 만족도($F=6.60$, $P<0.002$)에 따라 통계적으로 유의한 차이

Table 1. The difference of successful aging according to general characteristics of subjects (n=131)

Characteristic	Value	Successful aging	
		mean \pm SD	F or t (P)
Age, y	59.0 \pm 5.35		
Gender			1.413 (0.063)
Male	22 (16.8)	76.2 \pm 1.53	
Female	109 (83.2)	72.6 \pm 1.09	
Marriage			-1.521 (0.131)
Married	102 (77.9)	70.5 \pm 2.42	
Others (single, widowed)	29 (22.1)	73.9 \pm 1	
Education			11.05 (<0.001)
Middle school or lower (A)	17 (13.0)	63.7 \pm 3.12	A, B<C ^b
High school (B)	45 (34.4)	59 \pm 6.35	
\geq University (C)	69 (52.7)	74.75 \pm 0.93	
Employment			1.51 (0.133)
Employed	54 (41.2)	74.9 \pm 1.72	
Unemployed	77 (58.8)	72 \pm 1.07	
Income ^a (1,000 KRW, month)			1.90 (0.133)
<1,000	12 (9.2)	66.4 \pm 4.09	
\geq 1,000, <3,000	67 (51.1)	72.6 \pm 2.74	
\geq 3,000	52 (39.7)	74 \pm 1.15	
Presence of disease ^b			-1.46 (0.147)
No	71 (54.2)	71.7 \pm 1.47	
Yes	60 (45.8)	74.5 \pm 1.22	
Satisfaction with interpersonal relationships			6.60 (0.002)
Dissatisfied (A)	7 (5.3)	69.5 \pm 5.62	A<C ^c
So so (B)	30 (22.9)	67.6 \pm 1.83	
Satisfied (C)	94 (71.8)	72.2 \pm 1.05	

Abbreviations: KRW, Korean won; SD, standard deviation.

Values are presented as mean \pm SD or number (%).

^aValues are presented as mean \pm SD and calculated by ANOVA.

^bHypertension, stroke, diabetes mellitus, arthritis, respiratory disease, cardiac disease, depression, cancer, etc.

^cMultiple comparison by Scheffé method.

를 보였다. 그 외 성별($t=1.413$, $P=0.063$), 배우자의 유무($t=-1.521$, $P=0.131$), 직업의 여부($t=1.51$, $P=0.068$), 소득($F=1.90$, $P=0.133$)에 따른 성공적 노화는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 1).

4. 중년기 위기감, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지의 상관 관계

변수 간의 상관 관계를 분석한 결과, 상관계수는 $-0.449 \sim 0.693$ 로 나타났다. 성공적 노화와 다른 변수간의 관계는 중년기 위기감이 낮을수록($r=-0.262$, $P=0.002$), 지각된 건강상태가 좋을수록($r=0.413$, $P<0.001$), 자아존중감이 높을수록($r=0.319$,

Table 2. Descriptive statistics of the research variables (n=131)

Variable	Mean±standard deviation	Range
Middle-age crisis	59.9±14.17	22-110
Self-regret	15.9±4.49	6-30
Common sense of the youth	11.2±3.05	4-20
Anxiety	20.8±5.69	8-40
Individualization of the crisis	11.9±3.0	4-20
Perceived health status	9.6±2.16	3-15
Self esteem	23.1±2.73	9-36
Social support	94.5±14.19	25-125
Successful aging	73.2±10.87	20-100
Autonomous life	18.7±2.95	5-25
Self-completion	14.3±2.71	4-20
Active participation in the life	10.7±1.96	3-15
Satisfaction with family	11.5±2.21	3-15
Self-acceptance	7.1±1.50	2-10
Acceptance of others	10.8±2.01	3-15

Table 3. Correlation coefficients among the variables (n=131)

	Successful-aging	Middle-age crisis	Perceived health status	Self-esteem	Social support
Middle-age crisis	-0.262 (0.002)	1			
Perceived health status	0.413 (<0.001)	-0.449 (<0.001)	1		
Self esteem	0.319 (<0.001)	-0.17 (0.052)	0.188 (0.031)	1	
Social support	0.693 (<0.001)	-0.253 (0.004)	0.163 (0.064)	0.277 (0.001)	1

Table 4. Factors related to successful-aging of middle age people (n=131)

Variable	B	SE	β	t	P
(Constant)	-7.417	13.115		-0.566	0.573
Age	0.277	0.120	0.136	2.306	0.023
Gender	-2.049	1.791	-0.071	-1.144	0.255
Marital status	-0.799	1.649	-0.031	-0.485	0.629
Education ^a					
High school	6.737	4.067	0.107	1.657	0.100
≥University	7.509	2.314	0.233	3.244	0.002
Employment	-3.549	1.474	-0.161	-2.408	0.018
Income	1.273	0.752	0.115	1.694	0.093
Presence of disease	-0.802	1.316	-0.037	-0.609	0.544
Middle-age crisis	0.002	0.053	0.003	0.039	0.969
Satisfaction with interpersonal relationships	-0.148	0.970	-0.010	-0.153	0.879
Perceived health status	1.551	0.336	0.307	4.619	<0.001
Self esteem	0.329	0.238	0.082	1.378	0.171
Social support	0.461	0.049	0.601	9.472	<0.001
$R^2=0.673$					
Adjusted $R^2=0.636$					
$F=18.481$, $P<0.001$					

Abbreviation: SE, standard error.

^aReference: gender: male=0; marital status: no=0; education: middle school or lower=0; employment: yes=0; presence of disease: yes=0.

$P<0.001$), 사회적 지지가 높을수록($r=0.693$, $P<0.001$) 성공적 노화 정도가 높은 것으로 나타났다(Table 3).

5. 성공적 노화에 영향을 미치는 요인

대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 중년후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 연령($\beta=0.136$, $P<0.023$), 대졸 이상의 학력($\beta=0.233$, $P<0.002$), 직업($\beta=-0.161$, $P<0.018$), 지각된 건강상태($\beta=0.307$, $P<0.001$), 사회적 지지($\beta=0.601$, $P<0.001$)로 확인되었으며, 이들 변수는 성공적 노화(adj $R^2=0.636$, $F=18.481$, $P<0.001$)를 63.6% 설명하였다(Table 4). 다중공선성의 검정 결과 공차는 0.550-0.809였고, 분산팽창계수는 최대 1.818로 독립변인들 간의 다중공선성의 문제는 나타나지 않았다.

고 찰

본 연구는 예비 노년층으로서, 전환기를 겪고 있는 중년후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 관련 변수를 규명함으로써 중년기의 삶의 모습을 되돌아보고 노년기에의 성공적인 노화를 준비할 수 있는 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

대상자의 인구학적 특성에 따른 성공적인 노화에 영향을 주는 요소를 확인한 결과, 나이가 높을수록, 고학력일수록, 직업이 있는 경우에 성공적 노화에 유의한 영향변수로 확인되었다. 그 외 성별, 배우자의 유무, 소득 정도는 유의하지 않은 변수로 확인되었다. 이는 성공적 노화와 관련된 변인에 관한 연구 사이에서도 상이한 결과를 보인 것과 같다.^{27,28)} 이러한 결과는 다음과 같은 이유 때문으로 추측하여 볼 수 있겠다. 첫째, 위의 세 기존의 연구는 모두 최소 65세의 노인을 포함한 반면 본 연구의 대상자는 55세에서 64세 이하의 중년 후기의 성인만을 포함하였다는 점이다. 이러한 인구학적 분포의 차이가 기존 연구와는 다른 결과를 산출하는데 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 다시 말해서, 본 연구에서 소득 정도는 성공적 노화에 유의하지 않았지만, 직업이 있는 것을 성공적 노화로 이행하는 요인으로 인식하는 것은 중년후기 성인들은 직업을 통하여 자기개발을 위한 기회를 확대하여 나가고자 하는 것으로 보인다. 둘째, 본 연구 대상자의 약 80%가 고졸 이상의 학력을 보유하고 있는 반면 기존의 연구는 대부분이 중졸 이하의 학력을 보유한 대상자를 대상으로 진행되어 위와 같은 차이가 나타났을 것으로 보인다.

중년기의 위기감은 인간발달의 한 과정으로 ‘전환기’와 ‘정착기’가 교차되는 시점으로 혼돈과 갈등이 일어나고 이러한 과정을 겪으면서 노년기로의 성장과 발달이 가능하다

고 알려져 있다.²⁹⁾ 그러나 본 연구에서 중년기 위기감은 성공적 노화에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 밝혀졌다. In⁴⁾ 역시 중년기 위기감이 성공적 노화에 직접적인 영향을 주지는 않지만 중년기 위기감이 높을수록 스트레스 대처행동과 사회적 지지를 매개로 성공적 노화 수준이 낮아질 것으로 보고하였다. 이것은 1980년대 이후 중년기 위기가 중년기 성인이 겪는 일반적인 과정이 아닌 개인적 특성이나 사회문화적 체계 등 다양한 변인들의 상호 작용에 의하여 영향을 받는 일을 개인의 특성으로써 해석하려는 관점과 일치하는 것으로 해석된다.³⁰⁾ 그러나 무엇보다도 자신보다 가족과 사회를 위하여 열심히 일한 중년 후기 대상자들은 스스로의 위기감에 대해서 자기보고식 설문에서 과소 보고하였을 가능성이 크다. 따라서, 실제 중년의 위기감은 조사된 것보다 훨씬 높을 수 있으므로 이 부분에 대한 반복연구를 제안한다.

Rowe와 Kahn²²⁾는 질병 발생이 적고 질병·장애에 대한 위험이 낮을 때 성공적 노화를 이룰 수 있다고 하였고 다수의 연구에서도 만성적 건강상태, 기능적 건강, 주관적 건강상태 등 신체적 요소가 성공적 노화와 관련된 요인으로 보고하고 있다.^{2,26)} 본 연구에서도 신체적 요인 중 지각된 건강상태는 유의한 영향변수로 나타난 반면 질병의 여부는 성공적 노화와 관련이 없는 것으로 나타났다. Bak³¹⁾은 65-74세 노인보다 오히려 74-84세의 노인들이 건강한 것으로 인지하고 있는 것으로 보고하였다. 즉, 지각된 건강상태는 연령이 증가함에 따른 신체적 노화 정도와 반드시 비례하지는 않으며 질병을 가지고 있더라도 약물 복용, 적당한 운동, 금연 등의 적절한 건강 행동을 실천하도록 건강증진행동의 중요도 인식을 높일 수 있는 제도적 전략이 필요함을 의미한다. Flood와 Scherer³⁾가 성공적 노화는 노년기의 기능적 손상이나 질환에 의하여 결정되기보다는 오히려 삶의 목적과 만족에 의하여 더 영향을 받을 수 있다고 말한 부분을 확인할 수 있는 부분이기도 하다. 따라서, 성공적 노화를 위해서는 질병 유무에 관계없이 스스로 적극적인 건강관리를 통하여 주관적인 건강상태를 증진시키려는 노력하는 것이 필요하다고 하겠다.

본 연구에서 성공적 노화의 영향요인으로 사회적 지지가 확인되었다. 적극적으로 인생에 참여하고 생산적 활동이나 단체 활동을 하고, 친구나 동료로부터의 지지 정도가 높을 때 성공적 노화에 도달할 수 있을 것이라는 선행연구 결과^{25,32)}와 일치하였다. 따라서 중년기 성인들이 은퇴 후 생활에 대비할 수 있도록 주변의 사회적 지지가 강조될 필요가 있다.^{22,32,33)} 이전에는 사람을 대면하는 모임에 참석하거나 배우자와의 관계, 자녀와의 관계 같은 직접적인 만남에서 정서·심리적 안정감을 찾았다면 최근에는 많은 사람들이 카카오톡, 네이버 라인 등의 social network service (SNS)를 통

해서 온라인 공간에서 교류하는 것으로도 정서적인 안정감을 찾고 실제적인 관계를 형성하여 나가고 있다. Kim 등³⁴⁾은 중년기 성인이 SNS를 만남-소통의 공간, 정보 교류의 공간, 문화창조의 공간으로 인식하고 있다고 보고한 것을 고려할 때 SNS를 이용한 관계 형성이 중년기 성인에게 정서·심리적 지지를 제공할 수 있는 중재방법 중 하나로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구에서 중년기 성인의 자아존중감은 36점 만점에 23.1점으로 같은 도구를 이용하여 노인을 대상으로 측정한 Kim과 Park²⁾의 연구에서의 25.3점보다 낮게 나타났다. 중년기 성인의 경우 발달 단계상 겪게 되는 자녀와의 갈등, 은퇴 등으로 인한 자아성취에 대한 불만족과 같은 다양한 생활사건 스트레스로 인하여 자아존중감이 낮은 것이라 예상된다.³⁵⁾ 다수의 선행연구에 따르면 자아존중감은 성공적 노화에 영향을 주는 요소로 보고 되고 있으나,^{4,8)} 본 연구에서는 유의하게 확인되지 않았다. 이러한 결과의 차이는 본 연구 대상자가 131명으로 제한되어 있어 위와 같은 결과가 나온 것으로 예상된다. 따라서 추후 충분한 연구 대상자를 대상으로 자아존중감 정도에 따른 성공적 노화를 재확인하여야 할 것이다.

본 연구에서 확인된 중년 후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 나이, 학력, 직업, 지각된 건강상태, 사회적 지지였으며, 63.6%의 설명력을 보였다. 평균 수명이 연장되면서 중년기는 연령적으로 전체 인생주기에서 1/4에 해당할 만큼 비중이 커지고 있으며 노령화 사회에 직면하여 중년기 이후의 기간이 점차 길어지고 있음을 볼 때 중년 후기 성인이 긍정적인 노년기를 맞이하여 성공적 노화 수준을 높이기 위해서는 지각된 건강상태를 향상시키고 사회적 지지기반 확대를 위한 정책을 마련 및 다양한 프로그램 개발하여 운영할 것을 제언한다.

1. 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 대상자 대부분이 여성으로서 표집되어 중년 후기 성인 전체의 대표성을 보장할 수 없다. 또한 성공적 노화 측정 도구가 만들어지고 사용된 사례가 많지 않아 결과 해석에 신중히 기해야 한다. 향후에는 중년 후기 성인의 보다 면밀한 특성을 반영한 분석을 통하여 세심한 성공적 노화에 대한 전략 방안이 마련되어지기를 기대한다. 그러함에도 불구하고 본 연구는 중년 후기 성인을 대상으로 성공적 노화에 미치는 영향요인을 확인하였고, 성공적 노화를 위해서는 노화에 따른 건강 행위를 지속하기 위한 프로그램을 개발하고, 함께 더불어 살아갈 수 있는 사회적 장치를 마련하여 제공하는 것이 필요함을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

요 약

연구배경: 노화는 누구나 겪어야 하는 과정으로 평균 수명이 길어지고 생활수준이 향상됨에 따라 길어진 노년기를 건강하고 행복하게 보내기 위한 관심이 높아지고 있다. 하지만 노화는 성공적일 수도 있고 성공적이지 못할 수도 있다. 중년기의 성인이 신체적 부담과 중년기 위기라는 실존적 위기를 경험하고 그에 따라 노년기의 삶의 질이 달라진다. 본 연구에서는 중년기 성인이 느끼는 중년기 위기감이 성공적인 노화에 미치는 영향 요인을 확인하기 위하여 진행되었다.

방법: 본 연구는 중년 후기 성인의 중년의 위기감, 지각된 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

결과: 성공적인 노화에 영향을 주는 요인으로는 지각된 건강상태, 사회적 지지가 통계적으로 유의한 영향을 주었으며 중년기 위기감과 자아존중감은 유의하지 않은 것으로 밝혀졌다. 요인들의 결정값은 63.6%였다.

결론: 중년기 성인의 지각된 건강상태와 사회적 지지의 증진은 중년기 성인의 성공적인 노화에 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 다양한 매체를 이용한 건강증진 행위 교육과 사회적 지지 프로그램 개발이 필요하다.

중심 단어: 중년기 성인, 성공적 노화, 지각된 건강상태, 사회적 지지

REFERENCES

1. Evandrou M, Glaser K, Henz U. Multiple role occupancy in midlife: Balancing work and family life in Britain. *Gerontologist* 2002;42(6):781-9.
2. Kim JH, Park JY. The influence of anxiety over aging of the elderly group on successful aging and the mediation effect of social support. *Jour Of KoCon A* 2015;15(9):210-22.
3. Flood M, Scherer K. Creativity enhancement: possibilities for successful aging. *Issues Ment Health Nurs* 2006;27(9):939-59.
4. In WG. The Effect of Middle-Aged Adults' Mid-life Crisis on the Successful Aging [dissertation]. Namwon: Graduate School of Seonam University; 2012. Korean.
5. Yoo IS, Choi SI. Effects of the personality traits of baby boomers on the preparation behaviors for the old age - focused on the Cheon-An industrial complex's workers-. *Jour Of KoCon A* 2012;12(4):245-62.
6. Hong SH, Kwak IS. The effects of attitude towards aging on successful aging: the differences between single and couple aged family. *J Korean Home Econ Assoc* 2011;49(4):77-91.
7. Oh ET, Oh HO. Relationship among mid-life crisis, health promotion behavior and life satisfaction. *The Korean J Phys Educ* 2011;50(6):325-36.
8. Kim SH, Park S, Park KS. Correlates of successful aging in South Korean older adults: a meta-analytic review. *Asia Pac J*

- Public Health 2017;29(7):544-59.
9. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *Gerontologist* 1997;37(4):433-40.
 10. Flood M. A mid-range nursing theory of successful aging. *J Theory Construct Test* 2005;9(2):35-9.
 11. Choi HK, Paik JE, Seo SY. The perception of successful aging among Korean elderly. *J Korean Home Manage Assoc* 2005;23(2):1-10.
 12. Lee HR. The productive activities, self-esteem and subjective sense of well-being have an influence on successful aging. *J Kor Acad Health Welfare Elderly* 2012;4(2):107-20.
 13. Seo MH, Cho MB. The effects of the elderly's participation in Rehabilitation program on successful aging. *J Kor Acad Health Welfare Elderly* 2012;4(2):37-54.
 14. Rosenberg M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package* 1965;61:52.
 15. Lee EY, Wang EJ. Development and validation of the Korean mid-life crisis scale. *Korean J Couns Psychol* 2017;29(2):481-503.
 16. Kim HW, Cho BE. The impact of the personality on the adjustment in mid-life. *J Korean Home Manage Assoc* 1992;10(1): 207-28.
 17. Jung YO, Oh HS. The effects of social support, self-efficacy and perceived health status on aging anxiety of the middle-aged women. *J Korean Public Health Nur* 2016;30(1):30-41.
 18. Speake DL, Cowart ME, Pellet K. Health perceptions and life-styles of the elderly. *Res Nurs Health* 1989;12(2):93-100.
 19. Kim SH. Factors affecting the perceived health status in the bereaved old people [dissertation]. Seoul: Chung-Ang University; 2010. Korean.
 20. Lee JY, Nam SK, Choi BY, Lee JH, Park YM, Lee SM. Errors in item translation of psychological assessment by cultural discrepancy: revising 8th item of Rosenberg's self-esteem scale. *Korean J Couns* 2009;10(3):1345-58.
 21. Park, JW. A study to development a scale of social support [dissertation]. Seoul: Yonsei University; 1985. Korean.
 22. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging: the MacArthur foundation study. New York: Pantheon, 1998.
 23. Sung H, Cho H. A study of successful aging model: using the components of Rowe & Kahn. *J Korean Gerontol Soc* 2005;26(1):105-23.
 24. Kim D. The study on the development of the Korean elderly's successful aging scale. *Kor J Social Welfare* 2008;60(1):211-31.
 25. Lee SH, Jang HS, Yang YH. The influence of subjective health status, post-traumatic growth, and social support on successful aging in middle-aged women. *J Korean Acad Nurs* 2016;46(5): 744-52.
 26. Cho SH, Choi MK, Lee JH, Cho HW. Relationship between expectations regarding aging and physical activity among middle aged adults in urban areas: based on the pender's health promotion model. *J Korean Acad Nurs* 2015;45(1):14-24.
 27. Kim EJ, Kim YH. Predictors of successful aging in Korean older women based on successful aging theory (SAT). *Korean Journal of Women Health Nursing* 2011;17(4):378-87.
 28. Kim M. A study of the effect of the factors of successful aging on the life satisfaction of older adults -focusing on the relationship with adult children-. *Korean Journal of Family Social Work* 2017;57:159-82.
 29. Foster L, Walker A. Active and successful aging: a European policy perspective. *Gerontologist* 2014;55(1):83-90.
 30. Kim AS. The mid-life crisis as a function of openness and relations to spouses, children or job settings. *J Kor Gerontol Soc* 1993;13(2):1-14.
 31. Bak HK. A study on leisure activities, leisure life satisfaction, perceived health status and depression in the elderly. *Korean J Rehabil Nurs* 2009;12(2):112-9.
 32. Lee SJ, Song MS. Successful aging of Korean older adults based on Rowe and Kahn's model: a comparative study according to the use of community senior facilities. *J Korean Acad Nurs* 2015;45(2):231-9.
 33. Moon MJ. Factors influencing successful aging in elderly people living in rural areas. *J Korean Geronto Nurs* 2012;15(2):165-74.
 34. Kim JS, Kim HK, Kim DJ. The experiences of middle-aged woman using SNS through smartphone. *JKAIS* 2015;16(12):8616-25.
 35. Joung YJ, Chae KS. The influence of life incident stress on mid-life crisis - focusing on the moderating effects of psychosocial maturity. *Korean Journal of Family Welfare* 2016;21(2):201-27.