

# 여성 노인의 성공적 노화

한 송 이

서울대학교 간호대학

- 목차 -

**I. 성공적 노화 연구의 필요성**

**II. 여성 노인의 성공적 노화**

**III. 성공적 노화의 개념**

**IV. 여성노인의 성공적 노화 구조모형**

**I. 성공적 노화 연구의 필요성**

- 2015년 기준 세계노인인구 비중 8.2% , 2060년 17.6%증가 예상
- 우리나라 노인인구 비중 2015년 13.1%, 2030년 24.3%, 2060년 40.1% (통계청, 2015)
- 노령화 지수의 급격한 증가: 2020년 125.9% 2030년 213.8%, 2040년 314.8% (한국여성정책연구원, 2012)
- 노인인구 증가로 노년기 삶, 건강요구 등에 대한 관심 증가(Rossen, Knaf, & Flood, 2008).
- 노년기 삶을 빈곤, 질병, 고독, 무위의 4중고로 보던 부정적 시각 → 긍정적인 시각의 성공적 노화 개념 등장(성혜영와 조희선, 2005)
- 성공적 노화: 1986년 미국 노년학회에 처음 소개된 이후 많은 학자들이 개념 연구 시작 (Baltes & Baltes, 1990; Fisher & Specht, 1999; Flood, 2005; Rowe & Kahn, 1997; Ryff, 1989)

**II. 여성노인의 성공적 노화**

**1. 여성노인의 특징**

- 성(gender): 성공적 노화의 특징을 구별짓는 중요한 요소(Rossen et al., 2008)
- 노인인구 성비 71.7명
- 여성노인 기대여명 22.4년 vs 남성 노인 18.0년 (통계청, 2015b, 2015c)
- 2015년 남성노인에 비해 여성노인의 비중이 높고, 여성노인의 노령화 속도 빠름. 여성인구 중 60세 이상이 차지하는 비중이 전체 20.8%로 이는 1990년의 9.6%에 비해 두 배 이상 증가한 수치 (통계청, 2015c)
- 여성의 수명이 길어지고 여성노인의 비중이 높아진 반면, 여성노인은 남성노인에 비해 여러가지 취약점

1) 여성노인의 건강상태가 남성노인에 비해 좋지 않음

- 고혈압, 관절염, 당뇨, 고지혈증, 골다공증, 백내장 등의 만성질환 유병률, 2개 이상 만성질환 유병률이 남성노인보다 여성노인이 높음
- 주관적 건강상태에 대한 인식도 남성노인에 비해 여성노인이 부정적으로 평가함 (보건복지부와 한국보건사회연구원, 2015; 오영희, 2015)
- 여성노인이 남성노인보다 우울 증상을(보건복지부와 한국보건사회연구원, 2015; 오영희, 2015), 치매 유병률이 높음(정숙량, 2015)
- 음주율과 흡연율은 여성노인에 비해 남성노인이 높으나, 운동 실천율은 여성노인이 낮음
- 영양상태도 남성노인에 비해 좋지 않음(보건복지부와 한국보건사회연구원, 2015; 오영희, 2015)

2) 경제적 부분도 남성 노인에 비해 여성노인이 취약

- 노인 취업률은 남성노인이 여성 노인보다 18.8% 높음
- 기초생활수급자 비율이 노인인구에서 높으며, 60세 이상 여성 노인(7.3%)이 남성 노인(4.1%)에 비해 높음. 특히 여성의 연령이 높아질수록 기초생활 수급자의 비율이 증가하여 80대 이상 여성의 경우 10명중 1명이 기초생활수급자인 것으로 나타남 (한국여성정책연구원, 2012).

→ 길어진 노후를 혼자 보내야 하는 여성노인들이 증가하였는데, 이들이 가지고 있는 건강문제나 경제적인 문제와 같은 **노후 준비가 미흡함**

→ 대부분의 여성노인들은 남성노인들과는 **다른 가치관과 문화**를 교육받으며 성장해왔는데 사회가 핵가족화로 변화하는 등 가족 문화 변화로 인해 노년기 삶에 어려움을 겪음(정순돌, 2007).

**2. 여성노인의 성공적 노화**

**1) 성공적 노화의 수준이 다름**(Depp & Jeste, 2006; 강해자, 2012; 안정신 등, 2011). 대체적으로 여성노인이 남성노인보다 성공적 노화 점수가 낮음(김경호와 김지훈, 2008; 신영희와 이해정, 2009)

**2) 성공적 노화에 대한 인식이나 개념 등의 차이**(김동배, 2008; 박경란과 이영숙, 2002; 백지은과 최해경, 2005; 성혜영과 유정현, 2002; 정순돌, 2007)

- **남성노인: 개인적인 성장, 가족이외 타인과의 사회적 교류, 타인에게 보여지는 과시성, 사회적 역할, 생산성 유지, 성공적인 활동 같은 사회적인 측면을 중요시**
- **여성노인: 정서적 역할 담당, 가정적인 역할, 가족과의 교류, 자녀와의 관계 등을 중요시, 가족 지향적으로 사회화** (김동배, 2008; 박경란과 이영숙, 2002; 백지은과 최해경, 2005; 성혜영과 유정현, 2002; 정순돌, 2007)

→ **성별을 고려하지 않은 연구는 결과해석의 정확성과 일반화에 한계** (강지애, 2015; 안정신 등, 2011; 정순돌, 2007a, b)

**III. 성공적 노화의 개념**

- 기원: BC 44세기 Cicero의 수필 De Senectute(노년에 관하여)- 노년을 단지 쇠퇴와 손실의 단계가 아닌 긍정적 변화와 생산적 기능발휘의 기회라고 표현하면서 good aging의 본질에 대해 설명(Baltes & Baltes, 1990)
- 현대적 개념: 1986년 미국 노년학회에서 처음 소개(Fisher, 1995)
- 이후 많은 학자들이 성공적 노화의 개념을 연구하기 시작하였으나, 아직까지 명확하게 합의된 개념이 없이 다양하게 사용(Depp & Jeste, 2006)
- 초기에는 주로 생물학적 측면을 중요하게 다룬 반면, 이후 연구에서는 생물학적인 측면만이 아닌 심리·사회적 측면까지 모두 다루는 다차원적인 성공적 노화의 개념이 다루어짐(Cosco et al., 2014)

- 성공적 노화의 개념을 4가지 측면으로 구분 (Glass, 2003; Ko, Berg, Butner, Uchino, & Smith, 2007; Torres, 2002; 전은희, 2011)

- ① 건강과 수명 견지에서 본 생물학적 측면,
- ② 성공적인 노화의 적응을 탐색하는 심리학적 측면,
- ③ 역할과 사회적 통합에 초점을 두는 연구 사회학적 측면,
- ④ 사회·문화·심리·신체·환경 요인들을 포괄하는 다차원적인 개념으로 이해한 연구

**1) 생물학적인 측면**

- 주로 신체적 활동 및 정신적 건강과 관련하여 독립적으로 기능할 수 있는 일상생활활동 능력에 관한 연구들이 주를 이룸(김동배, 2008)

**2) 사회학적 관점**

- 활동이론을 바탕 (김동배, 2008)
- 활동이론: 노년기 활동성의 중요성을 강조, 노년기의 생활만족은 사회 활동에 적극적으로 참여할 때 높아지므로 지속적인 사회 참여가 중요함을 강조(김동배, 2008; 홍현방, 2001).
- Rowe와 Kahn (1997)의 적극적 인생참여 모델  
: 맥아더 재단으로부터 연구비를 지원받아 다학제 분야 학자들과 1984년부터 미국내 70대 노인들을 대상으로 성공적 노화에 대해 연구

**Rowe와 Kahn의 적극적 인생참여 모델**(Rowe와 Kahn, 1997)

- 성공적인 노화의 구성요소
  - 1) 질병과 장애를 피해가는 것
  - 2) 높은 수준의 인지적 기능과 신체적 기능을 유지하는 것
  - 3) 활기찬 인간관계 및 생산적인 활동을 통해 삶에 대한 적극적인 참여
- 세가지 요소는 서로 위계적인 관계: 질병과 장애가 없으면 인지적·신체적 기능을 유지함으로써 삶에 보다 적극적으로 참여할 수 있게 됨. 적극적인 삶의 참여가 성공적 노화의 가장 중요한 요소임을 강조
- 한계점: 지나치게 기능과 생산성 강조, 노년기 질환 유병률 및 기능장애 확률 증가, 성공적 노화의 주관적인 면 간과(Strawbridge et al., 2002; 이창수 등, 2013)

**3) 심리학적 관점**

- 인지적·정서적 기능을 강조(조영주, 2012)
- Ryff (1989)의 통합모델, Baltes와 Baltes (1990)의 선택·최적화·보상 모델

**(1) Ryff (1989)의 통합모델**

: 이전의 성공적 노화와 관련된 연구들이 이론적 틀에 기반을 두지 않고 있으며, 노년기만의 독특한 자원과 도전, 성장 가능성 등을 간과하며, 노년기의 부정적인 면을 내포하고 있다고 비판하면서 6가지 성공적 노화의 개념(자기 수용, 타인과의 긍정적인 관계, 자율성, 환경에의 숙달, 인생의 목표, 개인적인 성장)제시

**(2) SOC(Selection-Optimization-Compensation)모델(Baltes & Baltes, 1990)**

- Baltes와 Baltes (1990): 인간의 발달 과정을 환경적응력과 정신적인 능력의 변화 과정이며, 그 변화 속에서 겪는 획득과 상실의 지속적인 상호작용으로 보고 상실을 최소화하고, 획득을 최대화하는 효율적인 생애전략의 결과를 성공적 노화라고 함
- 성공적 노화를 포함하는 전생애에 걸친 발달이 선택, 최적화, 보상이라는 세 가지 요인과 연관된 과정으로 보고 성공적인 노화를 위한 생애관리 전략 모델인 SOC 모델을 제시
- SOC 모델은 한 개인이 노화되어 감에 따라 선택, 최적화, 보상의 세 가지 전략을 적절하게 활용하는 정도에 따라서 성공적 노화 수준을 평가할 수 있다는 이론
- 나이가 들어가면서 자연스럽게 신체적, 인지적, 사회적 영역 등에서 잠재능력과 기술의 쇠퇴를 경험하지만, 자신에게 중요한 활동이나 목표를 선택해서, 그와 관련된 기술을 최적화하고, 그 분야에서 성공을 거두기 위해 부족함을 보상한다는 것

**> SOC 이론의 성공적 노화 전제**

- ① 보통의(normal), 최적의(optimal), 병리적(pathological) 노화 사이에는 주요한 차이가 있다
- ② 노화의 진행 속도나 과정에는 개인적으로 많은 다양성이 있다
- ③ 노년기에도 잠재된 능력이 많이 남아있다
- ④ 잔여능력이 한계에 다다르면 노화에 따른 손실이 있다
- ⑤ 오랜 경험을 통해 축적된 지식과 기술은 연령 증가에 따른 인지 기능 쇠퇴를 보충해 줄 수 있다.
- ⑥ 연령이 증가함에 따라 증가분보다 상실분이 더 많아지는 경향이 있는데, 이것은 발달과정의 본질적인 특성이다.
- ⑦ 자아는 노년기에도 탄력적으로 유지된다.

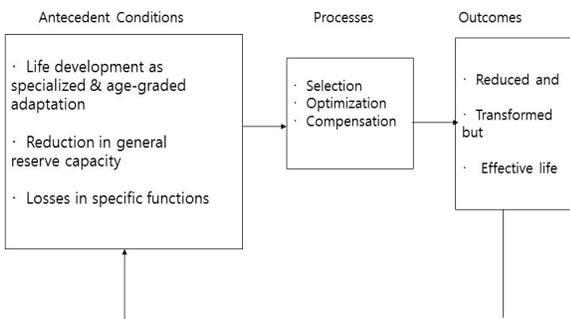
▶ SOC 모델의 전략적 활용을 통하여 나이의 증가에 따른 유연성과 유연성의 한계를 통합할 수 있는 방법으로 세 가지 구성요소로 이루어지는 선택·최적화·보상 전략을 제시

**> 3가지 구성요소**

- **선택 요소:** 나이가 들에 따라 쇠퇴 및 감소분이 증가하므로 개인이 수행할 수 있는 영역만 선택적으로 남겨놓고 다른 영역은 무시하는 것. 임의적 선택과 사실에 기반한 선택으로 나눌 수 있음.
- **최적화 요소:** 노인들이 보존하고 있는 능력들을 선택한 다음 그것을 충분히 증대시키는 것을 의미하는데, 양적·질적 측면 모두에서 노인들이 선택한 것을 극대화하는 노력
- **보상 요소:** 생물학적, 사회적, 인지적 기능의 상실이 일어났을 때, 어떠한 학습이나 보조기구, 외부적 도움, 심리적 보상기제 등으로 상실을 보완하는 것

: 질환이나 장애를 가진 노인을 포함한 전체 노인에게 적용 가능하여 기존의 성공적 노화 이론의 한계를 극복한 이론으로, 고령화 사회인 우리 나라 노인에게 적용하기에 적절하다고 평가(손의성, 2011)

**> SOC모형의 역동성**



The dynamics of selective optimization with compensation (Baltes & Baltes, 1990)

**4) 다차원적 개념**

- 성공적 노화의 개념 연구들이 꾸준히 이루어져오면서, 성공적 노화를 다차원적 개념으로 이해
- Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore와 Koenig (2002): 노년기의 영성이 노인의 건강과 삶의 만족에 중요한 요소임을 강조하면서, 성공적 노화의 개념으로 Rowe와 Kahn (1997)의 3가지 개념에 긍정적 영성을 추가
- Young, Fan, Parrish와 Frick (2009): 질병이 있는 노인도 심리적·사회적 요인이 이를 보상하면 성공적인 노화가 가능하다고 설명하면서 성공적 노화를 질병과 장애가 없는 상태인 생리적 요소, 정서적 활기를 포함하는 심리적 요소, 삶에 대한 참여와 영성을 포함하는 사회적 요소가 서로 통합된 상태로 정의

**5) Flood (2005)의 성공적 노화이론: 중범위 간호이론**

- 성공적 노화는 기능적 수행기전 영역, 정신내적 영역, 영성 영역, 초월감 영역의 대처과정으로 이루어짐
- 세 가지 대처 기전은 서로 영향을 주고받을 수 있으며, 대처기전의 교류가 일어나면 초월감을 경험하게 되고 이것이 성공적 노화로 이어지는 중요한 단계임
- 신체적 기능과 건강을 상실한 상태인 노인이라도 적응과 대처를 거치며 형성된 초월감을 통해 삶의 의미를 찾아 만족감을 느낀다면 성공적 노화를 경험할 수 있음을 주장 (김은주와 김영희, 2011).
- 한계점: 신체적, 정신적, 영적 영역의 다차원적 건강을 다루고 있으나 다른 연구에서 성공적 노화의 중요한 개념으로 제시된 사회적인 측면을 다루지 못함(한지원, 2014).

**6) 국내 연구**

**홍현방(2001)** 심리적 측면(자아개념, 통제감, 자아통합), 사회관계(사회적, 가족과의 접촉), 신체건강, 정신건강(질병유무, 기능정도, 주관적인 평가)

**박경란과 이영숙(2002)** 자율성, 개인성장, 안락한 상황, 역할완수, 자아수용, 상호교류, 봉사 : 서구의 노인들이 사회 및 타인에 대한 인식이 높은 반면, 우리나라 노인들은 개인과 가족의 안녕을 중요시하는 차이

**김은숙과 김귀분(2002)** 대접받는 삶, 행복한 삶, 평안한 삶, 독립적인 삶, 경제적 자립, 만족 : 자녀 및 손주 등과의 관계 형성, 이웃과 친지 등과의 관계형성이 성공적 노화의 중요한 특징임을 지적

**백지은과 최혜경(2005)** 일상의 순조로움, 자기관리, 사회적 지원의 확보, 과사성

**김미혜와 신경림 (2005)** 자기 효능감을 느끼는 삶, 자녀 성공을 통해 만족하는 삶, 부모간의 동반자적 삶, 자기 통제를 잘하는 삶

**김동배 (2008)** 자율적 삶, 자기완성 지향, 적극적 인생 참여, 자녀에 대한 만족, 자기 수용, 타인 수용

**안정신, 강인파, 김윤정 (2009)** 일상의 안녕, 심리사회적 안녕, 자기효능감

- 성공적 노화: 다차원적인 개념, 학자마다, 문화마다 매우 다양
- 개인주의 문화권인 서구 노인들은 독립적인 삶과 이를 위한 생활양식, 사회환경 등의 요소를 중요시하는데 반해, 우리나라 노인들은 공동체적 성격이 강해 인간관계를 중요시하며, 특히 배우자와 자녀를 포함한 가족간의 관계를 성공적 노화의 중요한 요소로 다루고 있음

**IV. 여성노인의 성공적 노화 구조모형 (한송이, 2016)**

**1. 연구설계**

- 여성노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 선택·최적화·보상(SOC) 전략을 매개로 하는 구조모형을 구축하고 타당성 검증
- 외생변수로 주관적 건강상태, 우울, 자아존중감, 사회적 지지, 가족 지지 설정, 매개변수로 SOC 전략, 내생변수로 여성노인의 성공적 노화를 설정

**2. 연구대상**

- 연구 대상자는 서울·경기지역 노인복지관과 경로당 등을 이용하는 만 65세 이상 여성노인으로 2016년 2월 2일부터 2월 29일까지 자료를 수집하여 최종 201명의 설문지를 분석
- 분석을 위해 SPSS 23과 AMOS 21을 이용

**3. 연구결과**

**1) 대상자의 일반적 특성**

Variables	Categories	n	%
Age (yr)	65-74	111	55.2
	≥ 75-84	90	44.8
	M±SD	73.94±6.05	
Education level	≤Elementaryschool	37	18.4
	Middle school	48	23.9
	≥ High school	116	57.7
Religion	Yes	162	80.6
	No	39	19.4
Living with	Spouse	70	34.8
	Alone	66	32.8
	Unmarried children	14	7.0
	Sons' families	33	16.4
	Daughters' families	12	6.0
	Other	6	3.0

**2) 측정변수의 서술적 통계**

Variables	Tool Range	M±SD	Measured Range
Subjective health status	3-15	9.25±2.46	3-15
Depression	0-15	4.02±3.55	0-14
Self esteem	16-80	55.00±7.30	30-78
Social support	4-20	14.70±2.80	4-20
Family support	10-50	38.34±6.23	16-50
SOC strategy	0-12	6.88±2.42	2-12
Successful aging	31-155	116.85±13.39	84-155

### 3) 구조모형 분석

- 본 연구 모형의 적합도 지수는 대부분 권장수준을 만족하여 여성노인의 성공적 노화를 예측하는데 적절한 모형으로 파악
- 여성노인의 성공적 노화는 주관적 건강상태, 가족 지지, SOC 전략이 영향을 미치며, 설명력은 78.2%이었음. SOC 전략에 영향을 미치는 요인은 우울, 사회적 지지, 가족 지지이며 설명력은 57.1%로 나타남
- 여성노인의 성공적 노화는 주관적 건강상태, 우울, 사회적 지지, 가족 지지, SOC 전략이 직·간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타남
- SOC 전략은 여성노인의 성공적 노화에 큰 영향을 미치며, 우울, 사회적 지지와 성공적 노화와의 관계에서 완전매개작용, 가족 지지와 성공적 노화의 관계에서 부분매개작용을 하는 것을 확인

### 4. 결론

- 본 연구결과를 종합해 보면, 여성노인의 성공적 노화에는 신체적·심리적·사회적 요인이 모두 영향을 미치고, 특히 SOC 전략이 여성노인의 성공적 노화에 중요한 영향요인임을 파악함
- 이러한 결과를 바탕으로 여성노인의 성공적 노화수준을 향상시킬 수 있는 실질적인 간호 중재 방안을 마련하는 기틀이 될 것으로 사료됨