

노인의 양생과 신체기능과의 관계

왕명자

경희대학교 교수 · 동서간호학연구소 소장

Relationship among Yangsaeng, Activities of Daily Living, and Physical Function in Korean Elders

Wang, Myoung Ja

Professor, Kyung Hee University, College of Nursing Science · Director, East-West Nursing Research Institute, Seoul, Korea

Purpose: This study was conducted to identify relationships among Yangsaeng, activities of daily living (ADL), and physical activity in the elderly in Korea. **Methods:** A total of 257 subjects (ranged 60-88 yr of age) was recruited through convenient sampling. Data were collected with a self-reported questionnaire from March 2 through 25, 2009. Collected data were analyzed with SPSS/PC WIN 15.0. **Results:** The level of Yangsaeng was significantly different according to the level of health recognition ($p<.05$). The level of ADL was differed significantly according to age, successful aging, cohabitation, and health recognition. Physical activity was also significantly different according to age, educational level, cohabitation, ($r=.385$; $p<.05$) and health cognition ($p<.05$). The level of Yangsaeng was significantly correlated with ADL ($r=.448$) and physical activity ($r=.385$; $p<.05$). **Conclusions:** These findings help in understanding the health status of community-dwelling elders and suggest that promoting the Yangsaeng can be an effective intervention as a health promotion program for the elderly in Korea.

Key Words: Aged, Health, ADL, Physical activity

서 론

1. 연구의 필요성

나이가 들면 개인에 따라 차이가 있을 수는 있지만, 인간은 누구나 신체적 노화를 경험하게 된다. 즉, 질병으로 인해 기본적인 일상생활활동 능력과 신체활동이 저하되어 건강의 부조화가 발생될 가능성이 높아진다. 한방적으로 볼 때, 신체 내 음과 양에 해당하는 장기의 부조화는 질병이며 인체의 기능이 정상적으로 유지되고 몸과 마음이 조화된 상태는 건강을 의미한다(Lee, 2000). 따라서, 신체적 노화를 경험하는 노인기일수록 자연의 음양조화에 적응하고 음양의 균형을 유지하는 양생(Kim, 2004)을 잘 하

는 것이 신체적 기능을 유지하는데 중요하다. 왜냐하면, 신체적 기능이 저하되는 고령인구의 증가는 노인 보호문제를 야기할 수밖에 없다. 이는 고스란히 개인과 국가의 부담으로 전가되어 고령화 시대에 당면한 우리 사회에 노인들을 위한 사회보장 및 복지 대책에 대한 부담이 가중된다.

이러한 부담감을 최소화하기 위해서는 누구에게나 찾아올 수 밖에 없는 노화를 신체적인 쇠퇴현상으로만 인식할 것이 아니라, 기능의 상실을 최소화하고 질병악화를 예방할 수 있도록 끊임없이 노력해야 한다. 또한 노년기일수록 인생을 만족스럽고 행복하게 살기 위해 젊음보다 더 자신의 능력에 대한 기대와 신념을 가지고 삶의 목적을 계획하고 실현하며 달성하는 노력이 필요하

주요어 : 노인, 양생, 신체기능

Address reprint requests to : Wang, Myoung Ja

College of Nursing Science, Kyung Hee University, 1 Hoegi-dong, Dongdaemun-gu, Seoul 130-701, Korea
Tel: 82-2-961-9426 Fax: 82-2-961-9398 E-mail: chungdang@chu.ac.kr

투고일 : 2010년 4월 17일 심사완료일 : 2010년 6월 12일 게재확정일 : 2010년 6월 15일

다. 즉, 노년기를 생존의 차원이 아닌 행복하고 풍요로운 삶을 누리게 하기 위해서는 양생의 이치를 알아 자연계의 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지하고 건강한 몸의 상태를 유지하여 건강한 삶을 누리고 장수하도록 도와야 한다.

노년기가 되어도 조화롭게 건강 장수하려면 신체적 건강과 정신적, 기능적인 퇴화 방지(김 et al., 1999) 필요하다. 또한, 독립적인 생활을 영위하고 삶의 질을 높이기 위해서는 일상생활 활동 능력과(김, 2001) 신체활동이(김, Jang, & Kim, 2001) 적절히 수행되어야 한다. 일상생활 수행정도와 노인의 독립정도는 삶의 만족과 연관이 높고, 일상생활 활동정도가 높을수록 삶의 질 정도가 높아져 노화를 성공적으로 이끈다(김 et al., 2001).

노년기를 행복하고 삶의 질을 높게 유지하는데 긍정적인 영향을 미치는 연구는 주로 성공적 노화에 대한 연구(김 & Shin, 2005; Strawbridge, Wallhagen, & Cohen, 2002) 있으며, 건강에 도움이 되는 양생에 대한 연구는 건강에 대한 연구 주제가 주요 관심사이었으니 만큼 고대로부터 양생의 의미 등에 대한 선행논문(Han, 2006; Jung, 2003; Kim, 1997)들이 있었다. 그러나, 고전문헌에서 제시하고 있는 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙하에서 일정한 방법으로 건강증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법(이, 1996; 이, 2000) 양생의 개념을 쉽게 현대적 개념(건강증진, 질병예방과 위생보건 및 면역증강을 총괄한 것)으로 적용할 수 있는 검증된 도구는 없었다. 이에 Kim (2004)이 양생의 정도를 신뢰성과 타당성있게 평가할 수 있는 도구를 개발한 바, 이 도구의 신뢰도와 타당도 검증에 대한 반복적인 연구가 필요하다. 또한, Kim (2004)의 도구를 사용한 선행연구는 노인의 양생에 영향을 미치는 요인(Seo, 2010), 여대생의 스트레스와 우울에 미치는 영향(Park & Kim, 2008) 및 중년여성의 양생 실천정도(Park & Kim, 2008)로 많지 않으므로 이에 대한 지속적인 반복연구 및 다양한 대상자에게 적용한 확대연구가 요구된다.

본 연구자는 양생과 신체적 기능에 영향을 미치는 일반적인 요인이 무엇이며, 신체적 노화와 양생과의 관계를 알아봄으로써 Kim (2004)이 개발한 양생도구의 신뢰성을 확인하고 신체기능 수준이 높으면 건강적 실천을 잘하는 양생과의 상관성이 높다는 것을 확인하고자 한다.

따라서 본 연구는 노인들의 독립적인 삶의 질을 높이는데 필요한 신체적 건강과 양생과의 관계를 파악하고 일반적 특성의 어떤 요인이 양생과 신체건강에 영향을 미치는지 확인하여 노인의 삶의 질 향상을 위한 연구의 기초를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 지역사회 노인들이 인지하는 양생과 신체기능의 정도를 확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색하기 위함이며 이를 위한 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 노인의 양생과 신체기능 정도를 파악한다.

둘째, 노인의 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능과의 차이를 비교한다.

셋째, 노인의 양생과 신체기능과의 상관관계를 확인한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 노인의 양생과 신체기능의 정도와 관계를 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상자

본 연구 대상자는 S시에 소재한 노인대학, 경로당 3곳을 임의 선정하였으며 그곳에 소속된 만 60세 이상 노인이다. 만 60세 이상의 노인을 대상으로 잡은 이유는 우리나라에서 일상적인 노인의 기준을 만 60세로 적용하기 때문이다. 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 취지와 목적을 설명하고 응답을 원하지 않는 경우에는 언제라도 철회할 수 있으며 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려주고 연구 참여 동의서를 서면으로 받은 후 설문조사를 시행하였다. 설문지는 총 300부 중 280부가 회수되었으며(회수율 93.3%), 그 중 응답이 불충분한 설문지 23부를 제외하고 총 257부가 최종 분석되었다.

3. 자료 수집

본 연구의 자료 수집 기간은 2009년 3월 2일부터 3월 25일까지이며, 자료 수집 방법은 연구자와 보조 연구자가 직접 기관을 방문하여 설문조사를 실시하였다. 자료 수집에 대한 프로토콜 교육을 받은 연구 보조원이 설문지를 배부하고 대상자가 스스로 기록하게 하였고, 설문지 이해와 기록이 불편한 대상자는 직접 읽어주고 이해시킨 후 답하게 하거나 연구 보조자가 대상자의 의사를 확인 후 대신 기록하였다. 설문조사에 소요된 시간은 30여 분 정도이었다.

4. 연구 도구

1) 양생

양생(養生)은 '생을 보양한다'는 의미로 건강하게 장수하는데

목적을 두고 일정한 원칙하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 동양 전통적인 건강관리법으로(Lee, 1996; Lee, 2000), 본 연구에서는 Kim (2004)이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 31문항 5점 척도로 구성되어 있으며, 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생으로 구성되어 있다. 점수는 최저 31점에서 최고 155점까지의 범위를 가진다. 측정 점수가 높을수록 양생을 잘하는 것을 의미한다. Kim (2004)의 연구에서 도구의 Cronbach's α =.89이었으며, 본 도구의 Cronbach's α =.95이었다.

2) 신체기능

본 연구에서의 신체기능은 일상생활 수행능력과 신체활동을 말한다. 일상생활 수행능력 도구는 노인이 주관적으로 느끼는 일상생활수행능력을 측정하기 위해 William, Margaret와 Richard (2002)가 제시한 매일의 생활에서 활동을 수행할 수 있는 7가지 항목을 이용하였고, 신체활동 도구는 William 등(2002)이 신체적 기능을 측정하기 위해 개발한 400 m를 걷는 능력, 일련의 계단을 휴식없이 오르는 능력, 기절없이 어지러운 느낌 없이 일어서는 능력에 관한 3문항과 Rowe와 Kahn (1998)이 호흡의 문제가 없는지에 대해 묻는 폐기능 1문항, 그리고 Lee (2007)가 제시한 6개 문항을 추가한 10개 문항으로 구성하였다. 본 도구는 간호학과 교수 2인의 검토를 거쳐 17문항으로 구성하였으며 5점 척도로 최저 17점부터 최고 85점까지의 범위를 가진다. 측정점수가 높을수록 일상생활 수행능력이 높고 신체활동을 잘하는 것을 의미한다. William 등(2002)의 연구에서 일상생활 수행능력 도구의 Cronbach's α =.84이었으며, Lee (2007)의 연구에서 신체활동 도구의 Cronbach's α =.76이었고 본 도구의 신체기능 Cronbach's α =.91이었다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS Program 15.0을 이용하여 연구 목적과 측정변수의 특성에 따라 통계처리 하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 산출하였다.
- 2) 양생과 신체기능은 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 3) 대상자의 양생과 신체기능 간의 관계를 검정하기 위해 피어슨 상관관계(Pearson Correlation Coefficients)를 이용하였다.
- 4) 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능의 차이검정은 t-test와 ANOVA를 시행하였으며, 유의한 효과에 대해서는 Tukey 사후검정으로 사후분석하였다.

연구 결과

1. 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성을 살펴본 결과, 연령분포는 60-69세가 194명(75.3%)으로 가장 많았고 범주는 60-88세로 평균 66.35세이었으며, 총 연구 대상자 257명 중 남성 111명(43.0%), 여성 146명(57.0%)이었다. 학력은 중, 고등학교 졸업자가 140명(54.4%)으로 가장 많았고, 종교를 가지고 있는 사람이 186명(72.4%)으로 무교 71명(27.6%)보다 많았다. 동거상태는 자녀와 함께 살고 있는 대상자가 119명(46.2%)으로 가장 많았고, 부부끼리 사는 대상자 109명(42.4%), 독거 29명(11.4%)이었다. 직업은 없는 경우가 180명(70.2%)으로 대부분을 차지하였으며, 자기 집을 소유하고 있는 대상자는 231명(89.8%)이었다. 자신의 건강상태에 대해 보통 125명(48.4%), 건강하지 못하다 60명(23.5%), 건강하다고 생각하는 사람 72명(28.1%)으로 건강하다고 응답한 대상자가 적었다. 자신이 성공적으로 노화했다고 생각하느냐에 대해서는 187명(72.6%)이 그렇다고 응답해 대부분이 긍정적인 반응을 나타냈다(Table 1).

2. 노인의 양생과 신체기능 정도

대상자의 양생과 신체기능의 정도를 분석한 결과 모든 변수의 점수가 중간 점수 이상으로 높게 나타났다(Table 2).

Table 1. General Characteristics of the Participants (N=257)

Characteristics	Classification	n	%
Age (yr)	60-69	194	75.3
	70-79	53	20.8
	≥80	10	3.9
Gender	Male	111	43.0
	Female	146	57.0
Educational level	Under elementary school	57	22.4
	Middle & high school	140	54.4
	University or above	60	23.2
Religion	Catholic	52	20.2
	Buddhism	69	26.7
	Christian	65	25.5
	None	71	27.6
Cohabitation	Spouse	109	42.4
	Child	119	46.2
	Solitary life	29	11.4
Job	Yes	77	29.8
	No	180	70.2
Own house	Yes	231	89.8
	No	26	10.2
Perceived health status	Healthy	72	28.1
	Average	125	48.4
	Not healthy	60	23.5
Perceived successful aging	Yes	187	72.6
	No	70	27.4

신체기능의 평균은 4.28점이었고, 양생은 평균 3.54점으로 나타났다. 이는 본 연구 대상자들이 신체기능이 좋고 양생활동을 대체로 잘 함을 나타낸다.

3. 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능과의 차이

연구 대상자의 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능에 대한 차이검정을 실시한 결과는 다음과 같다.

양생에 대한 차이검정은 주관적 건강상태에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었다(F=13.50, p<.001). 주관적 건강상태가 건강하다고 인식하는 대상자가 보통이나 건강하지 않다고 생각하는 대상자 보다 양생 점수가 높았다.

신체기능에 대한 차이검정은 연령, 교육수준, 동거상태, 건강상태, 성공적 노화에 대한 인식에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 연령은 만 60-69세와 만 70-79세가 만 80세 이상보다

신체기능이 높았고(F=10.85, p<.001), 교육수준은 초등학교 졸업 이하가 중, 고등학교 이상 졸업자보다 신체기능이 낮았다(F=6.88, p<.01). 동거상태는 부부 및 자녀와 동거하는 대상자가 혼자 사는 대상자보다 신체기능이 높게 나타났고(F=5.32, p<.01), 건강상태에 대한 인식이 매우 좋은 대상자일수록 보통이거나 좋지 않다고 생각하는 대상자보다 신체기능이 높게 나타났다(F= 39.31, p<.001), 성공적인 노화를 했다고 생각하는 대상자일수록 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 일상생활 신체기능 수준이 높게 나타났다(t=2.39, p<.05) (Table 3).

4. 대상자의 양생과 신체기능과의 상관관계

노인이 지각하는 양생과 신체기능과의 상관관계에서, 양생은 신체기능과 강한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=.450,

Table 2. Mean of the Yangseng, ADL, Physical Function (N=257)

Variables	Mean	SD	Range
Yangseng physical function	3.54	0.06	1-5
	4.28	0.73	

Table 4. Correlations among Variables

Variables	Yangseng	Physical function
Yangseng	1	
Physical function	0.450*	1

*p<.001

Table 3. Difference of Yangseng, ADL and Physical Function by General Characteristics (N=257)

Characteristics	Classification	n (%)	Yangseng			Physical function		
			M±D	t or F	p	M±D	t or F	p
Age	60-69	194 (75.3)	106.10±15.97	0.80	.45	74.00±10.01 ^a	10.85	.000***
	70-79	53 (20.8)	109.24±17.74			68.62±14.10 ^b		
	80 or more	10 (3.9)	104.60±16.74			60.60±9.51 ^c		
Gender	Male	111 (43.0)	106.36±15.85	-0.28	.78	73.03±10.30	0.93	.35
	Female	146 (57.0)	106.96±16.81			71.68±12.15		
Educational level	Under elementary school	57 (22.4)	103.70±16.55	0.96	.39	67.64±12.77 ^a	6.88	.001**
	Middle & high school	140 (54.4)	106.39±15.33			72.67±10.57 ^b		
	University or more	60 (23.2)	107.87±15.20			75.34±10.76 ^c		
Religion	Catholic	52 (20.2)	107.37±13.24	1.66	.16	70.82±12.47	1.44	.22
	Budhism	69 (26.7)	105.25±17.94			70.78±10.49		
	Christian	65 (25.5)	110.14±17.50			74.97±10.49		
	None	71 (27.6)	103.49±15.35			71.27±12.10		
Cohabitation	Spouse	109 (42.4)	107.65±14.86	1.44	.24	73.94±10.44 ^a	5.32	.006**
	Child	119 (46.2)	106.13±17.56			72.57±9.88 ^b		
	Solitary life	29 (11.4)	101.63±16.26			66.00±17.24 ^c		
Job	Yes	77 (29.8)	104.93±15.43	-0.98	.33	74.34±9.00	1.72	.09
	No	180 (70.2)	107.22±16.66			71.61±12.22		
Own house	Yes	231 (89.8)	106.77±15.74	1.39	.17	72.32±11.24	0.49	.63
	No	26 (10.2)	101.71±17.68			71.09±13.24		
Perceived health status	Healthy	72 (28.1)	113.90±14.69 ^a	13.50	.000***	78.39±6.86 ^a	39.31	.000***
	Average	125 (48.4)	105.75±16.88 ^b			73.04±9.83 ^b		
	Not healthy	60 (23.5)	99.52±13.55 ^c			62.89±12.93 ^c		
Perceived successful aging	Yes	187 (72.6)	107.03±14.96	151	.13	73.11±10.40	2.39	.02*
	No	70 (27.4)	103.42±18.14			69.06±13.85		

*p<.05; **p<.01; ***p<.001.

$p=.000$ (Table 4).

논 의

본 연구는 지역사회 노인들이 느끼는 양생과 신체기능 정도를 확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색하여 노인을 위한 간호중재의 기초자료를 제공하기 위하여 시도하였으며, 연구결과를 중심으로 논의하고자 한다.

대상자들의 양생과 신체기능은 대체로 좋은 편이었다. 이를 볼 때, 본 연구 대상자들은 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하고 있고 신체적 능력도 제한이 많지 않은 것으로 보인다.

연구 대상자의 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능과의 차이 검정을 실시한 결과, 양생에서는 건강상태만이 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 이는 일정한 방법에 따라 양생의 도를 지키면 질병을 예방하고 건강장수 할 수 있다(Bae, 1998; Park, 2001)는 양생의 목적을 지지하는 결과이다. 한방적으로 볼 때 건강은 인체가 '음양이 조화된 상태'이며, 자연의 음양 조화에 적응하는 것이 양생이므로, 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지할 수 있도록 대상자들의 양생 프로그램을 개발하고 교육, 보급함이 요구된다.

신체기능은 연령, 교육수준, 동거상태, 건강상태, 성공적 노화에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는, 연령이 낮고, 교육수준이 높을수록, 동거가족이 있고, 건강상태가 좋으며 성공적 노화를 하고 있다고 응답할수록 신체기능이 좋다는 것을 의미한다. 이 결과는 본 연구의 일반적 특성 변수와 비교할 수 있는 연구가 거의 없어 비교가 어려우나, 복지관 노인을 대상으로 연령, 배우자, 건강상태가 유의한 차이가 있는 것으로 보고한 Oh (2002)의 연구와 비교할 때, 본 연구에서 추가된 성공적 노화 항목을 제외하고는 비슷한 변수에 유의한 차이를 보였다.

만 80세 이상 노인이 만 60세 이상-79세 노인보다 신체기능이 현저히 감소하는 것은 연령이 증가함에 따라 체력이 감퇴되고(Kim, 2009), 연령이 낮은 대상자보다 신체적, 인지적 기능의 저하가 증가하고 질병 발생률도 높아지게 되며, 질병의 존재는 생리적인 적응력을 떨어뜨려 일상생활 및 사회적 활동을 제약하여(Jung, 2002) 일상생활 수행능력을 제한시키기 때문으로 생각된다. 규칙적인 신체활동은 연령 증가에 따른 신체기능의 저하를 막거나 신체기능을 증진시킬 뿐 아니라 심리, 사회적 건강을 증진시킨다. 따라서, 노인 초기부터 연령 증가에 따른 신체기능의 저하를 막거나 신체기능을 증진시킬 수 있는 신체활동을

규칙적으로 시행하도록 노인들을 위한 중재 프로그램 개발이 요구된다.

교육수준이 높을수록 본 연구 대상자들은 신체기능을 잘하는 것으로 나타났는데, 이는 지적 지식에 대한 정보를 많이 알수록 신체적 활동이 신체적, 생리적 효과뿐 아니라 정신건강 향상에도 긍정적 영향을 미쳐 심리적 안정과 행복감을 가져 올 것이라는(Choi, Kim, Lee, & Kim, 1999) 긍정적인 태도와 인식을 가지고 긍정적인 신체활동을 할 가능성이 높기 때문과 관련 있다. 따라서, 교육수준이 높은 노인들에게는 신체활동의 이점과 방법에 대한 교육과 실행 프로그램을 개발, 시행하고 교육수준이 낮은 노인들에게는 신체활동에 대한 긍정적인 마인드를 가질 수 있는 교육이 강화된 중재 프로그램 적용이 요구된다.

또한, 신체기능에 유의한 변수로 동거가족이 유의하였다. 동거가족은 노후의 행복도와 성공적인 노화를 좌우하는 기본요인의 하나이자 자원이므로(Kim, 1999), 동거가족이 있을수록 노화속도를 늦추고 건강수명 연장에 도움이 되는 신체적 활동을 규칙적으로 시행하도록 격려하는 지지적 자원이 될 수 있으므로 신체적 활동을 더 잘 할 수 있으리라 생각된다. 또한 가족 내 결속도는 생활만족도에 가장 큰 영향(Cho, 1990)을 미치기 때문에 신체기능을 유지하는데 중요한 요인으로 생각된다.

건강하다고 생각하는 대상자일수록 건강상태가 보통이거나 나쁘다고 생각하는 대상자보다 신체기능이 좋은 것으로 나타났다. 이는 건강상태가 좋을수록 일상생활 활동을 하는데 제약이 적을 것이고 이는 건강증진행위에 직접적으로 영향을 미쳐(Stockert, 2001) 신체기능의 저하를 감소시키기 때문과 관련있다고 생각된다. 따라서, 노인의 신체기능을 위해 일상생활 수행 정도와 신체활동을 수시로 평가하여 노인이 건강한 생활을 할 수 있는 활동 프로그램 개발 및 교육이 노년기의 삶의 만족을 위해 중요하다.

성공적 노화를 하고 있다고 생각하는 대상자는 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 신체기능 수준이 높았다. 성공적 노화는 신체적, 심리적, 사회적 기능의 수준이 높고, 삶의 만족도가 높으며, 적응수준이 높은 상태(Rowe & Khan, 1998)이므로 당연히 신체기능에 지장이 적을 것이다.

신체기능은 노인이 자기 스스로 독립적인 생활을 하는데 있어 다른 사람과 같이 공통적으로 일상생활을 반복하여 무리 없이 진행하는 일련의 신체 동작이므로(Min, 2006), 신체적으로 건강하다는 것은 일상적인 활동을 반복하는데 지장이 없고 규칙적인 신체활동이 가능함을 의미한다. 따라서, 신체기능은 정신적 건강을 유지, 증진할 뿐만 아니라, 정신적 퇴화까지도 막을 수 있는 방법이므로 노인들이 신체적 건강을 유지하면서 적절한 사

회활동이 보장될 수 있는 정기적 신체활동 프로그램 개발이 필요하다.

노인이 지각하는 양생과 신체기능과의 상관관계는 서로 간에 강한 양의 상관관계를 나타냈다. 이는 양생을 잘할수록 일상생활 활동을 잘하고(Kim & Jung, 2001) 정력적인 신체활동을 유지하게 하는 역할을 한다는(Jang, 2007) 선행연구를 지지하는 결과이다.

이상의 논의를 통해 노인이 건강에 대한 인지적 수준이 높고 정서적, 사회적으로 지지하는 사람이 있으며 건강하고 성공적인 노화를 하고 있다고 생각할 때 정신적, 신체적 건강상태인 양생을 잘하고 신체기능 수준도 유지하는 것을 알 수 있다. 양생을 잘하고 신체기능이 좋으면 노년기에 발생하는 생리적, 신체적, 심리적 기능의 저하는 물론, 인생의 만족감과 행복감을 느끼게 되어 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 따라서, 노인의 양생과 신체적 기능의 유지를 위해 신체적, 기능적 측면을 고려한 교육과 중재 프로그램 개발이 요구된다.

결론 및 제언

본 연구는 일부 지역사회 노인들이 느끼는 양생과 신체기능 정도를 확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색을 위한 기초자료로 제시하고자 시행하였다. 연구 결과, 평소 성공적인 노화를 했다고 생각하는 대상자의 빈도는 72.6%이었고, 대상자들의 양생과 신체기능은 대부분 좋은 편이었다. 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 양생과 신체기능에 대한 차이검정을 실시한 결과, 양생에서는 건강상태가, 신체기능에서는 연령, 교육수준, 동거상태, 건강상태, 성공적 노화에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 노인이 지각하는 양생과 신체기능과의 상관관계는 서로 간에 강한 양의 상관관계를 나타냈다.

본 연구를 토대로, 양생을 잘하면 일상생활수행능력이 높고, 신체활동을 잘하는 것을 알 수 있었다. 따라서 노인의 독립적이고 높은 삶의 질을 유지하기 위해서는 노인의 양생과 신체적 기능을 높일 수 있는 생활 및 건강과 관련된 자기관리 능력을 향상시킬 수 있는 신체활동, 교육 및 중재 프로그램을 고려할 필요성이 대두된다.

본 연구를 통해 얻은 결과로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 노인의 독립적이고 삶의 질을 높이는데 관련된 다른 변수를 적용한 확대연구 시행과 영향 변수의 영향력을 연구할 필요가 있다. 둘째, 노령화 사회에 대비해 노인들의 독립적이고 삶의 질을 높이기 위한 자기관리와 교육 프로그램 개발이 필요하다.

셋째, 노인의 독립적이고 삶의 질 향상을 위한 중재 프로그램 개발을 제언한다.

참고문헌

- Bae, Y. D. (1998). *Tao and balance-Based on Yangseng of Laozi's philosophy*. Unpublished master's thesis, Sogang University, Seoul.
- Cho, B. E. (1990). Intergenerational family solidarity and life satisfaction among Korean aged parents. *The Korean Gerontological Society, 10*, 105-124.
- Choi, J. H., Kim, H. J., Lee, G. M., & Kim, K. S. (1999). The effect of sports participation on the status of physical health and depression in the aged. *Journal of Physical Education & Lifetime Sports Science, 11*, 63-77.
- Han, J. Y. (2006). *A comparative study on the human body soul of Toege and traditional Yangsaeng philosophy*. Unpublished master's thesis, Dankook University, Cheonan.
- Jang, H. S. (2007). SOC strategies and life-satisfaction in middle and later adulthood. *Korean Journal of Psychology, 20*, 131-144.
- Jung, B. H. (2003). *Study on the Yangseng theory by Dong-Moo Lee, Je Ma*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Jung, H. Y. (2002). *A comparative study of factors influencing the life satisfaction of the vulnerable aged group*. Unpublished master's thesis, Mokwon University, Daejeon.
- Kim, A. J. (2004). *The development and evaluation of a tool in measuring yangseng*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womens University, Seoul.
- Kim, C. G., Jang, H. J., & Kim, S. S. (2001). The correlation between ability of activity in daily living and self-care agency among elderly in Chunchon province. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing, 13*, 40-52.
- Kim, I. K., Kim, D. B., Mo, S. H., Park, K. S., Lee, Y. S., & Cho, S. N. (1999). *Life of Korean elderly: Diagnosis and Prospect*. Seoul: Future Manpower Study Center.
- Kim, J. E. (2009). *A study on the mental health and regular exercise of the aged: Based on the secondary data of '2007 Korea national health and nutrition survey*. Unpublished master's thesis, Urban Science University, Seoul.
- Kim, J. H. (1997). *Study of Doinbub showing Yangseng idea in Dong Eui Bo Gam*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan
- Kim, J. H., & Jung, Y. M. (2001). A study on the health age, activity daily of living and cognitive function of the elderly. *Journal of Korean Gerontological Nursing, 13*, 22-31.
- Kim, M. H., & Shin, K. R. (2005). The study of the development of the successful aging scale for Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society, 25*(2), 35-52.

- Kim, T. H. (1999). Cross-cultural study on family solidarity, filial piety and depression among the elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 19, 79-96.
- Kim, U. J. (2001). *A comparative study on daily life activity and life satisfaction between the elderly at an institution and those at home: Focused on Chungcheongbuk-Do*. Unpublished master's thesis, Cheongju University, Cheongju
- Lee, G. O. (2007). *A structural analysis of successful aging factors of rural elders*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Lee, K. N. (1996). *I live centenarians*. Seoul: Younglim Pub.
- Lee, S. D. (2000). A scholastic background of oriental medicine and medical philosophy, and health conception. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 2, 88-98.
- Min, K. J. (2006). *A study on the effect of the daily activities on the quality of life for the aged*. Unpublished doctoral dissertation, Hansung University, Seoul.
- Oh, K. H. (2002). *A study on older people's activities of daily living and their life satisfaction.-focused on availability degree of senior welfare center-* Unpublished master's thesis, Cheongju University, Cheongju.
- Park, E. K. (2001). *A study on the thought of nourishing life in Huangdineijing*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2008). Relationship of stress, depression and Yangsaeng in Korean College Women. *Journal of Korean Academy of Parent-Child Health Nursing*, 11, 149-159.
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2008). Adaptation to menopause and use of Yangsaeng in middle-aged Korean women. *Journal of Korean Academy of Womens Health Nursing*, 16, 1-9.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York, NY: Pantheon/Random House.
- Seo, D. S. (2010). *Factors Influencing on Yangseng of the Elderly*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Stockert, P. A. (2001). *The determination of a health-promoting lifestyle in older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Saint Louis University, USA.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist*, 42, 727-733.
- William, J. S., Margaret, I. W., & Richard, D. C. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Khan. *The Gerontologist*, 42, 727-733.