

여성노인의 여가활동 참여유형에 따른 생활특성 및 사회심리적 요인의 차이

천경희 · 박은아[†]
(경북전문대학교 · [†]부경대학교)

Differences of Characteristics of Life and Psycho-social Factors in Elderly Women Participating in Leisure Activity

Kyung-Hee CHUN · Euna PARK[†]
(Kyungbuk College · [†]Pukyong National University)

Abstract

The purpose of this study was to identify the differences of characteristics of life and psycho-social factors between elderly women participating in a senior's college(SC) and an exercise prescription(EP) service from social services. Data were collected using in-depth interview and questionnaire from 39 in a SC and 76 EP. SC group were associated with higher level of cognitive function and life satisfaction than EP group. These findings suggest that differentiated programs and multidisciplinary convergence services to improve mental and physical health of elderly women.

Key words : Elderly, Women, Characteristics, Life, Psycho-social factor

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리 사회는 전 세계적으로 유래 없이 빠른 속도로 고령화 사회로 진행되고 있다. 우리나라의 전체 인구 중 65세 이상 고령인구 비율은 1990년 5.1%에서 2010년 11%로 30년 사이 두 배 이상 증가하였으며, 2018년에는 14.3%로 증가하여 고령사회로 진입할 것으로 전망하고 있다(Statistics Korea 2011). 이러한 평균수명의 연장과 노인인구 비율의 증가로 남녀노인 모두는 과거보다 훨씬 길어진 노후를 보내게 되었다(Kim Jung-Youp · Kwon Bok-Soon 2007). 노년기의 여성은 노화로 인한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 겪는 것뿐만

이 아니라 남성배우자보다 오래 살면서 폐경기 이후에는 심장질환의 위험이 높아지는 등(Perlmutter M. · Hall E. 1992)의 건강문제나 대부분의 생활비를 자녀와 친척에게 의존하는 등의 경제적 문제 그리고 배우자와의 사별 후에는 우울증에 걸릴 위험이 높아지는 등(Miller M. · Reynolds C. 2002)의 사회적 위축감 등을 경험할 가능성이 크다고 보고되고 있다.

규칙적인 신체활동은 독립적인 삶의 기간을 연장시키고 무능력의 기간을 감소시키며, 스트레스를 줄이고 정상 수면을 증진하는 등 노인의 삶의 질을 향상하는데 영향을 미친다(Miller M. · Reynolds C. 2002). 살아있는 동안 개인이 수행하는 운동의 양과 형태는 변하지만 운동과 활동은

[†] Corresponding author : 051-629-5785, soundness@pknu.ac.kr

여전히 인생에서 필수적인 부분으로 여성노인 개인과 가족, 크게는 사회와 국가정책의 다양한 측면에서 노인의 신체활동에 대한 올바른 이해를 토대로 한 여가 정책이 요구되는 상황에 직면해 있다.

여가는 신체적, 정신적 건강을 유지하고 자아 성장과 개발에 중요한 요소로(Kim Kwang-Deok 2001), 여가활동은 노년층에 있어서 노후의 행복을 결정하는 중요한 척도로 작용할 수 있다. 특히 경제적, 정신적, 심리적 문제를 완화시킴으로써 노후의 무료함에서 벗어날 수 있는 효과적인 활동으로 인식된다(Yoo Chang-Geon et al., 2007).

국가 정책적 측면에서 우리나라는 크게 두 가지의 노인들을 위한 사업을 장려하고 있는데, 하나는 지역사회서비스투자사업의 일환으로 저소득 장애인·노인 맞춤형 운동처방 서비스와 고령자 소외예방 서비스(Ministry of Health and Welfare 2012)를 제공하고 있는 것이고, 다른 하나는 2014년 기준으로 전국에 1361개가 지자체에 등록되어 있는 노인대학(Ministry of Health and Welfare 2015)으로, 이는 노인여가복지시설의 하나로 노인 교육을 주로 담당하고 있다. 외국의 경우, 미국은 65세 이상 노인 41.4%가 자원봉사활동을 통해 여가를 보내고 있으며, 일본은 기업의 정년을 65세로 정해 고령자의 고용안정을 지원하고 은퇴자를 위해서는 커뮤니티 기반 노인클럽을 통해 일을 원하는 은퇴자들이 일을 할 수 있도록 도와주고 있다(Noh Jae-Chul · Ko Zoon-ki 2012).

노년기 생활에 영향을 미치는 요인은 다양하지만 가장 주된 문제는 경제적인 문제와 건강문제인 것으로 나타났다(Statistics Korea 2011). 경제상태는 노인의 생활만족도에 영향을 미치며(Kwon Jung-Don · Jo Joo-Yeun 2000), 기본적인 생계유지뿐만 아니라 경제활동을 통한 사회참여적 역할도 있어 노인의 육체적, 심리적 만족감을 증진시키고, 노년기 삶의 질을 향상시키는데 가장 큰 영향력을 미치는 요인(Yoon Sun-Deok · Han Kyoung-Hea 2004)이다. 건강상태는 만성질환

의 유무와 같은 객관적 건강상태와 스스로 평가하는 주관적 건강상태로 측정될 수 있으나 객관적 건강상태보다 주관적 건강상태 혹은 건강에 대한 만족이 삶의 질을 예측하는 주요 변인이 된다(Oh Young-Hee et al. 2006). 이러한 주관적인 건강상태에 영향을 미치는 사회경제적 요인으로 는 경제상태, 교육정도, 직업유무 등이 있다(Nam Yeon-Hee · Nam Ji-Yeon 2011). 또한 노인에 대한 사회적 지지(Lee Pyeong-Sook et al. 2004), 가족지지(Song Young-Soo 1996) 정도가 높을수록 건강상태가 높고, 결혼관계의 지속(Kim Jin-Gu 2011)이나 가족동거(Yoo Kwang-Soo · Park Hyeun-Sun 2003)도 건강행위 및 정서적 건강상태에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

노인의 대인관계 정도와 여가활동 참여 정도가 노년기 우울과 노후생활 만족도에 영향을 미치며(Kim Hyun-Kook et al. 2012), 신체활동을 통해 부적정서, 소외감 등과 관련된 정신건강 상의 문제를 어느 정도 완화될 수 있다(Yoo Kwang-Uk · Won Yoo-Byung 2010)는 측면에서 볼 때 노년기의 여가활동에 대한 관심이 필요하다고 사료된다.

노인의 전반적인 생활 만족도는 배우자, 자식, 친척 및 친구 등과 같은 의미 있는 사람들에 의해 영향을 받으며, 대인관계를 통한 도움 및 지지를 통해 우울 및 스트레스를 감소시킬 수 있으므로(Huo Jun-Soo 2004) 이들의 여가활동 과 생활 특성 등에 대한 파악은 노년기 생활 전반에 대한 이해에 있어 중요한 측면이라고 하겠다.

이러한 배경을 살펴볼 때 다양한 변인들의 영향에 따라 노년기의 정신적, 신체적 건강 지각에는 차이가 있음을 알 수 있으며, 본 연구진은 노년층을 대상으로 하는 정서지원, 운동처방 및 교육 프로그램 등의 개발을 위해서는 집단 간 특성을 반영한 차별화된 지원 프로그램들의 개발이 요구된다는데 합의하여 그 기초자료를 수집할 목적으로 본 연구를 계획하였다. 사회적으로 건강하고 의욕이 높은 노인의 활력을 살릴 수 있는

구조의 마련과 제도의 정비는 고령화가 진행되고 있는 우리 사회 노인의 사회참가 구조의 정비가 가능할 수 있다(Noh Jae-Chul · Ko Zoon-ki 2012). 특히 본 연구에서는 65세 이상 노인 중 건강취약 계층의 신체활동 지원 혜택을 받고 있는 여성노인과 일반 교육프로그램에 참여하고 있는 여성노인들의 제 특성을 비교해 봄으로써 잠재적인 신체·정신 건강에서의 문제와 이에 대한 지원 방안 등에 대한 융합적이고도 다학제적인 접근 필요성에 대하여 논의해보고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 노인대학에 재학 중인 여성노인과 맞춤형 운동처방서비스에 참여중인 여성노인들 간 건강·경제·대인관계 정도와 같은 생활 특성에 대한 지각차이가 있는가?

둘째, 노인대학에 재학 중인 여성노인과 맞춤형 운동처방서비스에 참여중인 여성노인들 간 인지기능, 노화불안, 우울, 그리고 노후생활 만족도와 같은 심리사회적 요인에 차이가 있는가?

II. 연구 방법

1. 조사대상

본 연구를 위하여 대구소재 1개 노인대학의 교육프로그램에 주 2회 이상 참여중인 일반 여성노인(이후 노인대학 소속으로 표기) 39명과 보건복지부·지역사회서비스투자사업'으로 대구소재 1개 스포츠센터에서 운영되는 노인맞춤형 운동처방서비스에 주 2회 이상 참여 중인 여성노인(이후 운동처방 참여로 표기) 76명 등 총 115명의 여성노인이 본 연구에 참여하였다. 본 설문인터뷰를 위하여 대구소재 일반노인대상 교육기관 및 취약계층 지원프로그램 제공 기관 등 각기 1곳을 임의 표집을 통해 먼저 섭외하였다. 각 기관의 기관장

및 프로그램운영 담당자들과 연구협력에 대한 사전 합의가 이루어졌으며, 각 기관소속 피 교육생들 중 연구 참여에 동의한 노인들을 대상으로 설문인터뷰가 시행되었다. 또한 인터뷰 전과 인터뷰 후, 연구 참여 동의 및 추가 연구 참여 동의 여부를 질문하였으며, 이에 동의한 대상자 115명의 자료가 최종 분석되었다. 특히 운동처방 참여 집단의 여성노인들은 보건복지부의 '지역사회서비스투자사업'의 사업 대상자 조건에 의해 전국 가구 월평균 소득 120%, 1,740,000원 이하인 65세 이상 노인에 해당되었다.

2. 측정도구

가. 생활특성에 대한 측정

본 연구에서 생활특성은 대상자의 건강상태, 경제적 여유, 대인관계 정도로 측정하였다. 먼저 주관적 건강상태 지각 정도를 알아보기 위하여 일반적 건강상태 및 건강상태 변화 인식정도에 대하여 질문하였다. 이들 질문은 현재의 건강상태와 1년 전과 비교하여 건강상태가 어떻게 변화되었는지를 묻는 2개의 문항으로 구성된다. 경제적인 여유에 대한 주관적인 지각 정도를 알아보기 위해 '매우 부족하다'에서 '매우 풍족하다'의 5점 척도 문항을 사용하였다. 또한 경제문제에 의한 스트레스 정도를 측정하기 위하여 Lee Shin-Sook과 Lee Kyoung-Ju(2002)가 사용한 노인의 일상생활 스트레스 척도 중 건강문제 스트레스를 측정하는 3개 문항을 사용하였다. 대인관계 정도는 Kim Hyun-Kook 등(2012)이 노인들의 대표적 대인관계로 정의한 자녀, 친구, 친척의 3개 대상들과의 주당 연락횟수와 월별 만남횟수로 측정하였으며, 이때 연락횟수는 전화통화 횟수로, 만남횟수는 직접 대면 접촉한 횟수로 정의하였다.

나. 심리사회적 요인의 측정본 연구에서는 여성노인의 심리사회적 요인을 인지기능, 노화불안, 우울, 노후생활 만족도로 정의하고 이들 각각을

측정할 수 있는 척도를 활용하였다. 먼저 노인의 인지기능을 측정하기 위하여 Kwon Yong-Chol과 Park Jong-Han (1999)에 의해 개발된 치매 선별용 한국어판 간이 정신상태 검사(Mini-Mental State Examination: MMSE-K)를 사용하였다. 24점 이상은 정상군, 20~23점은 치매 의심군, 19점 이하는 치매 위험군으로 분류하였다. 노화불안을 측정하기 위하여 Watkins, Coates와 Ferroni(1999)에 의해 개발되고 Kim Soon-Yi(2005)의 연구에서 사용된 20개 문항의 노인용 노화불안 척도(anxiety about aging scale for the elderly: AASE)를 사용하였다. 이 중 문항총점과의 상관이 .30이하이고, 문항 제거 시 신뢰도가 증가하여 그 내적 일관성이 낮은 2개의 문항(4, 9)을 제외하고, ‘고령 노인에 대한 수용’ 5문항, ‘심리적 근심’ 6문항, ‘자기 자신의 노화 수용’ 3문항, ‘상실감’ 4문항 등 총 18개 문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .81이었다. 우울을 측정하기 위하여 Yesavage 등 (1983)에 의해 개발되고, Ki Baek-Seok(1996)이 한국화 한 노인우울척도-단축형(short form of geriatric depression scale: SGDS)을 사용하였다. 대상자가 ‘예’, ‘아니오’로 응답하는 양분척도로서 15문항으로 이루어졌고, 문항 당 0점 또는 1점을 부여하도록 구성되어 총점이 0점에서 15점까지이다. 본 연구에서의 신뢰도는 .81이었으며, 5점 이상의 경우, 우울상태로 해석하였다. 본 연구에서는 노후생활 만족도를 측정하기 위하여 Rim Mi-Sook(1985)이 번안 사용한 20개 문항의 생활만족도 척도(life satisfaction index A, LSIA)를 사용하였으며, 응답은 ‘전혀 아니다’에서 ‘매우 그렇다’의 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .83이었다.

3. 조사 및 분석방법

본 연구를 위하여 인구통계학적 자료와 생활특성을 알아보기 위한 건강·경제·대인관계 정도 및 인지기능, 노화불안, 우울, 그리고 노후생활 만족

도와 같은 심리사회적 요인 척도들을 포함하는 ‘노인대상 생활만족도 검사지’와 이를 기반으로 인터뷰할 수 있도록 인터뷰용 가이드라인을 제작하였다. 내용타당도 및 설문방법의 표준화를 위하여 2명의 의학전문가와 3명의 교육학전문가, 1명의 간호학 전문가와 1명의 체육학 전문가가 인터뷰용 가이드라인 및 구조화된 인터뷰용 기록지를 점검하고 합의하였다. 교육학 전공자 4명, 심리학 전공자 3명, 사회복지학 전공자 1명, 체육학 전공자 3명, 간호학 전공자 1명 등을 포함한 12명의 인터뷰 진행자들을 위한 2회의 사전 워크숍이 진행되었으며, 최종 인터뷰는 2012년 7월, 8월, 10월의 3개월 동안 2개 기관을 직접 방문하여 참여 희망자들을 대상으로 진행되었다. 1개 인터뷰 소요시간은 45분~1시간 15분이 소요되었다. 인터뷰 중 연구 참여자의 요구가 있을 경우 추가 상담 가능성에 대하여 통보하였으며, 심각한 우울을 보인 4명의 여성 노인에 대해서는 이후 추가 상담을 실시하는 등 적극적 개입을 하였음을 밝힌다. 수집된 자료를 기반으로 노인대학 및 운동처방의 두 집단 간 평균 비교를 위해 각각의 종속 변수에 대한 기술통계치 분석과 변량 분석을 실시하였다. 자료 분석에는 SAS 8.2 프로그램이 사용되었다.

III. 연구 결과

1. 인구통계학적 특성

본 연구의 조사대상자의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

조사 대상자 전체의 연령평균은 70.79세(SD=3.43)이었으며, 노인대학 소속집단과 운동처방 참여집단 간 연령 평균의 유의한 차이는 없으므로 나타났다(F=.62). 조사대상자의 학력을 조사해 본 결과, 노인대학 소속집단의 33.33%(13명)이 대졸자였으며, 운동처방 참여집단의 92.10%(70명)가 중졸 이하인 것으로 나타났다. 전체 조사대상자

의 51.30% (59명)은 별거·이혼·사별 등의 이유로 배우자 없이 생활하고 있었으며, 48.60%(56명)는 현재 배우자가 있는 상태로 나타났다. 전체 응답자의 82.60%(95명)은 현재 직업이 없었으며, 17.39%(20명)는 직업이 있었다.

2. 생활 특성의 차이

먼저 노인대학소속 집단과 운동처방참여 집단 간 건강상태, 경제적 여유, 대인관계 정도 와 같은 생활 특성 중 건강 및 경제적 상태에 대한 지각 차이를 알아보았으며, 그 결과는 <Table 2>와 같다.

<Table 1> General Characteristics of Participants

Category	Subcategory	SC [†] group	EP ^{††} group	Total
		N(%)	N(%)	N(%)
Age(mean)		70.44±3.54	70.97±3.38	70.79±3.43
Education	<Middle school	12 (30.76)	70 (92.10)	82 (71.30)
	High school	14 (35.89)	5 (6.57)	19 (16.52)
	University	13 (33.33)	1 (1.31)	14 (12.17)
Spouse	Yes	22 (56.41)	34 (44.73)	56 (48.69)
	No	17 (43.58)	42 (55.26)	59 (51.30)
Vocation	Yes	3 (7.69)	17 (22.36)	20 (17.39)
	No	36 (92.30)	59 (77.63)	95 (82.60)
Total		39(33.91)	76(66.09)	115(100.00)

[†] SC: Senior's College, ^{††} EP: Exercise Prescription

<Table 2> Perceptions of Health and Economic Status between Groups (N=115)

	SC [†] Group	EP ^{††} Group	Total	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Health status	2.54(0.71)	2.14(0.82)	2.28(0.80)	6.60*
1 years ago health	2.51(0.85)	2.88(0.95)	2.76(0.93)	4.14*
Physical health	2.67(1.00)	2.72(1.12)	2.70(1.08)	.07
Emotional health	3.03(0.90)	2.75(1.07)	2.84(1.02)	1.89
Economic afford	3.18(0.64)	2.53(0.88)	2.75(0.86)	16.64***
Economic stress	11.50(3.38)	13.91(3.90)	3.11(3.89)	10.48**

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

[†] SC: Senior's College, ^{††} EP: Exercise Prescription

현재 건강상태에 대해서는 노인대학 집단이 운동처방참여 집단에 비하여 유의하게 높게 지각하고 있었으나(F=6.60, p<.05), 1년 전과 비교한 건강상태는 유의하게 낮게 지각하고 있었다(F=4.14, p<.05). 그러나 최근 한 달 이내의 신체 및 정신 건강 문제에서는 차이가 없었다. 경제적 여유에 있어서도 두 집단 간 유의한 차이가 있었으며, 운동처방참여 집단이 노인대학소속 집단보다 유의하게 높게 지각하고 있었다(F=16.64, p<.001). 경제문제로 인한 스트레스도 운동처방참여 집단이 통계적으로 유의하게 많이 받고 있는 것으로 나타났다(F=10.48, p<.01).

두 집단 간 대인관계 정도에서도 차이가 있는 지를 알아보았으며, 그 결과는 <Table 3>과 같다.

자녀와의 관계와 친구와의 연락 정도에는 차이가 없었으나, 운동처방참여 집단이 노인대학소속 집단보다 통계적으로 유의하게 친구와의 대면 횟수가 많으나(F=4.04, p<.05), 친척과의 연락횟수(F=7.09, p<.01)와 대면 횟수(F=11.45, p<.01)는 적은 것으로 나타났다.

<Table 3> Perceptions of Interpersonal Relationship between Groups (N=115)

	SC [†] Group	EP ^{††} Group	Total	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Freq. of Contact with Adult children	2.44(0.99)	2.42(1.19)	2.43(1.12)	.00
Freq. of Meet with Adult children	2.36(0.98)	2.46(1.11)	2.43(1.06)	.23
Freq. of Contact with Friend	2.87(1.15)	2.86(1.22)	2.86(1.19)	.00
Freq. of Meet with Friend	2.62(1.16)	3.08(1.17)	2.92(1.18)	4.04*
Freq. of Contact with Relatives	1.79(1.10)	1.33(0.75)	1.49(0.91)	7.09**
Freq. of Meet with Relatives	2.05(1.02)	1.47(0.77)	1.67(0.90)	11.45**

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

[†] SC: Senior's College, ^{††} EP: Exercise Prescription

3. 심리사회적 요인에서의 차이

노인대학소속 집단과 운동처방참여 집단 여성

노인들의 치매 및 인지기능과 우울 정도를 알아 보기 위해 간이정신검사 및 우울검사를 실시하였다. 간이정신검사 결과, 24점 이상의 정상집단과 그 미만의 치매의심 집단의 구분이 가능하였으며, 그 결과는 <Table 4>에 제시된다. 5점 이상의 우울 상태집단과 그 미만의 정상집단의 빈도와 표준편차도 <Table 4>에 제시하였다.

전체 조사대상자 중 15.65%(18명)가 치매의심 집단이었으며 이중 운동처방참여 집단의 21.05% (16명)가 치매 의심 노인인 것으로 나타났다. 전체 조사대상자의 27.82%(32명)가 우울이 높은 것으로 나타났으며, 운동처방참여 집단의 경우, 35.52%(27명)가 우울이 높은 것으로 판명되었다.

<Table 4> Comparisons between Dementia Suspected Group and Depression Group (N=115)

	Group	SC [†] Group	EP ^{**} Group	Total
		Freq(%)	Freq(%)	Freq(%)
Dementia	Normal	37 (94.87)	60 (78.95)	97 (84.35)
	Suspected	2 (5.13)	16 (21.05)	18 (15.65)
Depression	Normal	34 (87.17)	49 (64.47)	83 (72.17)
	Depression	5 (12.82)	27 (35.52)	32 (27.82)
Total		39(100.00)	76(100.00)	115(100.00)

[†] SC: Senior's College, ^{**}EP: Exercise Prescription

노인대학소속 집단과 운동처방참여 집단 간 인지기능, 노화불안, 우울, 그리고 노후생활 만족도의 차이검증 결과는 <Table 5>와 같다.

인지기능에 있어서는 운동처방참여 집단이 노인대학소속 집단보다 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났으며(F=12.88, p<.001), 우울은 유의하게 높은 것으로 나타났(F=8.80, p<.01). 노후생활 만족도에 있어서는 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=11.59, p<.001), 노인대학소속 집단의 여성노인들이 운동처방참여 집단의 여성노인들보다 노후생활 만족이 높은 것으로 나타났다. 반면, 노화불안에 있어서는 두 집단 간 차이가 없었다.

<Table 5> Differences between Group in Psycho-social characteristics (N=115)

	SC [†] Group	EP ^{**} Group	Total	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Cognitive function	27.69(1.85)	25.63(3.32)	26.33(3.06)	12.88***
Aging anxiety	45.42(6.08)	45.49(8.22)	45.46(7.55)	.00
Depression	2.31(1.77)	4.16(3.67)	3.53(3.27)	8.80**
Life Satisfaction	54.31(5.54)	49.37(8.13)	51.04(7.69)	11.59***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

[†] SC: Senior's College, ^{**}EP: Exercise Prescription

IV. 논의

현대인의 삶에서 여가가 차지하는 비중이 어느 시대보다 커지고 있고, 여가에 따른 활동이 다양해지면서 다른 사회적 요소들처럼 노인이나 여성 등의 소외계층의 여가에 대해서도 사회통합이라는 측면에서 논의의 대상이 되어야 한다(Kim Young-Ran et al. 2010). 특히 남성보다 평균수명이 더 긴 여성노인은 여가활동 참여를 통해 자긍심과 자신감을 가질 수 있는 계기가 되며 이것이 신체 및 정신적 건강, 심리적 안녕감 등에도 긍정적인 측면을 가질 수 있다(Mo Sun-Hee et al. 2006). 이에 본 연구에서는 노인여가복지시설로 분류되는 지역사회 내 노인대학에 참여하는 여성노인과 보건복지부의 지역사회서비스투자사업으로 실시되는 노인 맞춤형 운동처방서비스에 참여하는 여성노인들의 건강, 경제적 상태 및 대인관계와 같은 생활 특성과 우울과 불안과 같은 심리 사회적 요인에서의 차이를 살펴보고 이들 대상자들을 위한 여가활동 프로그램을 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 시행하였다.

먼저 노인대학소속 여성노인 집단과 운동처방참여 여성노인 집단 간에는 인구통계학적 특성에 있어서 학력 및 현재 직업 유무의 빈도에서 차이가 있었다. 이는 운동처방참여 여성노인들의 서비스 참여 기준이 전국가구 월평균 소득 120%

이하라는 점에 기인하며, 이러한 객관적 경제 수준에 있어서의 차이와 함께 경제적 여유에 대한 주관적인 만족과 경제문제로 인한 스트레스 지각 정도에서도 두 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

노후생활에 있어서의 가장 큰 문제 중 하나로 인식되고 있는 경제문제와 경제문제에 따른 스트레스는 사회적 지원 및 복지 차원의 노력에 의해 완화되거나 해결될 수 있다. 정부는 2011년 노인에게 알맞은 일자리를 개발·보급하는 사업의 활성화를 통해 노인의 경제적 소득을 늘릴 뿐만 아니라, 궁극적으로 노인 건강과 복지를 증진시키기 위한 기본법으로 '노인 일자리사업 활성화 및 지원에 관한 법률안'을 발의하였으며, 보건복지가족부·지방자치단체·한국노인인력개발원 등이 주체가 되어 '노인 적합형 일자리'를 창출·제공함으로써 노인의 건강, 사회참여 확대, 보충적 소득지원 등을 제공하고자 하고 있다(Korea Labor Force Development Institute for the Aged 2012).

조사시점을 기준으로 단기간의 신체적·정서적 건강에 대한 집단 간 유의한 차이는 관찰되지 않았으나 노인대학소속 여성노인들은 운동처방참여 여성노인들에 비해 현재의 건강상태를 더 높게 지각하고 있었다. 반면, 1년 전과 비교하여 얼마나 건강해졌는가에 대하여 질문했을 때는 운동처방참여 여성노인들이 유의하게 높게 보고하였다. 이는 신체활동 참여와 건강상태 지각과의 관계들에 대한 Kang Hyun-Uk 등(2009)과 Yoon Gui-Hyun(2009)의 연구 결과에서도 알 수 있듯이 노인의 신체적 활동참여가 노인의 신체적·정신적 건강 지각에 영향을 미치며, 실제로 불안 및 우울 등의 심리적 문제를 완화시켜주는 것과 관련되어 있는 것으로 보인다.

노인대학소속 여성노인 집단과 운동처방참여 여성노인 집단 간에는 대인관계 정도에서 몇 가지 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자녀와의 관계에서는 두 집단 간 유의한 차이가 없었으나 특히 운동처방참여 여성노인들의 경우, 친구

와의 대면횟수가 노인대학소속 여성노인들에 비하여 유의하게 높은 반면 친척과의 연락이나 대면횟수는 유의하게 낮았다. 이는 일종의 스트레스 대처 혹은 적응적 반응으로 해석될 수 있는데 Dupertuis 등(2001)은 가족관계보다 친구와의 관계가 노인의 생활만족도에 더 중요한 영향을 미친다고 보았다. 특히 Dupertuis 등(2001)은 친구관계는 선택적이며 자발적으로 형성된 관계이기 때문에 가족이 제공할 수 없는 정서적 친밀감, 동료애, 지역사회로의 통합, 자기 가치감의 재확인 기회를 제공한다고 하였다. 따라서 노인들의 건강 및 경제 상태에 따른 신체 및 정신적 건강에서의 잠재적 문제발생 가능성 등을 고려하였을 때, 더 많은 사회적 관계를 형성할 수 있는 기회와 노인들을 위한 다양한 커뮤니티들이 자생적으로 생성되고 유지될 수 있도록 세심한 배려가 요구된다.

본 연구 결과에서는 노화불안에 있어 노인대학소속 여성노인과 운동처방참여 여성노인들 간 유의한 차이가 없었다. 즉 경제적 수준이나 교육수준, 기타 여러 심리사회적 요인들에서의 차이와는 상관없이 여성노인들이 지각하는 노화에 대한 불안이 유사하다는 것을 의미한다. 유사한 불안 수준에 있는 노인들이 우울이나 노후생활 만족도를 상이하게 지각하게 되는 원인이 단순히 노화를 받아들이는데 있어서의 차이나 불안 때문이 아니라 점에서 전반적인 노화불안 수준을 낮추고 노년기를 인생의 황금기이자 통합감을 느낄 수 있는 긍정적인 시기로 지각할 수 있도록 인식의 전환이 요구된다는데 동의한다. Kim Shin-Mi와 Kim Soon-Yi(2009)도 노인의 삶의 질을 증진시키기 위해서는 심리적 걱정을 감소시킬 수 있도록 지지하고, 나이 많은 노인이 자신의 노화되어가는 것에 대한 현실적이고 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 도와야 한다고 하였다. 특히 최대한의 자율적인 삶을 구축하여 심리적인 안녕감과 의미, 그리고 가치를 느끼면서 살도록 지원할 필요성이 있다고 하였다. 이는 노인 대상 정서지원 및 교육지원 사업을 통해 보다 적극적 개입이

있을 때 가능하다.

본 연구에서 가장 주목해야 할 점은 간이정신검사와 우울검사의 결과에서의 두 집단 차이로, 건강상태와 경제적 상태에 대한 주관적 차이를 유의하게 보였던 두 집단의 여성노인들이 심리사회적 특성에 있어서도 통계적으로 유의한 차이가 있었다는 점이다. 이러한 결과는 인지기능에서의 문제와 심리정서적 문제들이 노인의 스트레스(Aldwin et al. 2011)와 교육 및 경제 수준(Yang Min-Hee 2009; Vaillant G. Mukamal K. 2001), 그리고 규칙적인 운동과 신체활동 참여(Kang Hyun-Uk et al. 2008)에 의해 영향을 받는다고 보고한 기존 연구들을 고려하여 해석 가능하다. 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 알려진 인지기능과 우울에 있어서 집단 간 유의한 차이가 있다는 점은 곧 해당 교육기관에서의 교육적 접근 방법과 상담 및 재활과 관련한 차별화가 요구됨을 의미한다. 즉 치료 및 지원 개념의 프로그램과 지속적인 성장 및 적응과 관련된 차별화된 프로그램 개발을 통해 취약계층 여성노인의 인지적, 정서적 문제 가능성을 낮추고 일반 여성노인의 건강 및 정서 요구에 부합할 수 있도록 서비스를 다원화할 필요가 있다. 현재 교육인적자원부의 제 2차 평생학습진흥종합계획(Kim Shin-Il 2007)에서는 55~59세 노인 대상 은퇴 후 생애설계 및 건강·여가 교육, 60~69세 노인대상 노후건강관리·세대 간 통합·사회봉사활동 교육, 70세 이상 노인 대상 가족과의 이별·건강악화·죽음에 대한 준비 등 인생을 정리하는 적응교육 등이 제시되어 있다. 그러나 노년층을 위한 평생교육은 주로 비문해자를 위한 문해 교육을 중심으로 이루어져 왔다(Lee Mi-Jung 2011). 이는 노인들의 이전 교육 수준에 근거하는 것이며, 통제할 수 없는 인구통계학적 변인에 대한 연구를 넘어 실질적인 치료적 개입이나 지지를 확대하는 방안에 대한 논의가 요구된다.

본 연구에서는 조사대상자들이 교육 및 운동 프로그램에 참여하는 신체활동 가능자들이었다는

점과 대구소재 2개 기관 프로그램 참여자라는 점에서 일반화에 주의가 요구된다. 즉 활동가능하고 지속적인 학습을 하고 있는 여성노인들을 대상으로 하였으므로 건강관련 결과들이 전체 여성노인집단을 대표하지 않을 수 있으므로 그 결과 해석에 주의를 요하며, 추후 연구에서는 경제적 취약계층과 더불어 건강 취약계층의 요구를 탐색해볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서 여성노인을 대상으로 한 이유는 조사대상 기관에서의 교육 및 프로그램에 참여중인 노인들이 대체적으로 여성이라는 점과 인터뷰 희망자들이 주로 여성들이었기 때문이다. 이러한 대상자들의 성별 분포는 크게 두 가지 시사점을 가진다.

첫 번째로 고려해야 할 점은 여성 노인을 대상으로 한 선행 연구들에서 삶의 만족도나 심리사회적 특성들에 있어서 불일치되는 결과들이 보고되고 있다는 점이다. 그 예로 여성노인들이 남성노인들에 비하여 취약한 건강·경제 환경에 처하게 되며, 이로 인해 우울증이 더 많은 것으로 보고되고(Lee In-Jung 2007), 배우자 상실 후 경제적으로도 어려움을 겪는 등 삶의 질 면에서는 남성노인보다 더 취약할 수 있다는 연구결과들이 다수 보고되고 있다. 반면 Park Ki-Nam(2004)의 연구에서는 여성노인들이 남성노인보다 경제·건강 수준에서 상대적으로 취약함에도 불구하고 생활만족도가 더 높았으며, 이는 생활환경 요인 이외에 가족, 이웃, 친척과의 상호작용과 같은 대인관계에서의 만족 등으로 인해 삶의 만족도를 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 즉 남성들에 비하여 생존기간이 더 길고, 경제적으로 취약할 수 있다는 점에 근거하여 여성노인들의 세부 특성별 연령별 지원내용과 지원활동이 차별화 될 필요가 있음을 의미한다.

두 번째 고려사항은 각종 정부 및 지방자치단체 규모의 복지지원 교육 및 프로그램 참여 노인들이 주로 여성이라는 점이며 본 연구에서도 대부분의 교육 및 신체활동 프로그램 참여자와 인터뷰 참여자들이 여성노인이었다. 이는 유사 연

령대의 남성노인들이 노후에 어떤 여가활동 및 교육, 신체활동 등에 참여하고 있는지에 대한 추가 탐색과 남성노인들이 경험하는 생활상태의 변화나 심리사회적 특성에서의 차이 등을 탐색해볼 필요가 있음을 의미한다.

마지막으로 노년기 지원 프로그램 및 사업에서 교육적 지원과 관련하여 융합적이고도 다학제적 접근의 필요성을 제안한다. Kim Hyun-Kook 등(2012)은 노년기 노인의 각종 교육 프로그램 참여 정도가 우울이나 노후생활 만족도에 영향을 미친다는 점과 정서 및 신체 활동 프로그램이 단순 여가 활동으로서 노후생활의 소일꺼리가 아닌 생산적이고도 성취감을 느낄 수 있도록 구성되어야 함을 제안한 바 있다. 본 연구자들도 노년기 경제활동 및 직업 활동 참여의 긍정적 효과에 대한 논의(Yang Min-Hee 2009)와 마찬가지로 교육으로 인한 긍정적 효과에 대한 심도 있는 탐색과 논의의 필요성을 제안하며, 성공적인 고령화 사회로의 진입을 위해서는 노년기 노인을 학습주체로 하고 삶의 과정을 지속적인 성장의 과정으로 인식하여 주관적 삶의 만족과 행복감을 증진시킬 수 있도록 적절한 교육적 중재가 제공되어야 함을 제안하는 바이다. 또한 운동처방 서비스와 마찬가지로 취약계층을 위한 다양한 일반 교육과 노후생활 관련 적응 교육, 그리고 정서적 지지와 관련한 지원 프로그램이 함께 개발, 운영되어야 하며, 노년기의 정신·신체 건강을 사전 진단하고 지속적으로 평가하여 지원할 수 있는 U-Health 시스템 등의 도입과 그 실시 방안에 대한 추가 연구를 제안하는 바이다.

V. 결 론

본 연구는 일반 노인 대상의 노인교육기관인 노인대학에 재학 중인 여성노인들과 취약계층 지원 프로그램으로서 보건복지부 사업으로 운영된 노인맞춤형 운동처방서비스에 참여 중인 여성노

인들의 생활 특성과 심리사회적 요인을 비교하고, 이에 기반한 추후 지원방안 및 융합적이고도 다학제적인 접근의 필요성에 대하여 모색해 보고자 하였다. 이를 위해 두 집단 간 생활 특성에 대한 지각 차이와 인지기능, 노화불안, 우울, 그리고 노후생활 만족도와 같은 심리사회적 요인에서의 차이에 대해서 알아보고, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 노인대학에서 여가활동을 하는 여성노인들은 보건복지부에서 운영하는 노인맞춤형 운동처방서비스에 참여하면서 여가활동을 하는 여성노인들보다 건강상태나 경제적인 스트레스에 대한 인식, 친구와의 대면횟수에서 차이가 있었다. 따라서 노인 복지에 대한 정책 마련 시에는 생활 특성을 고려한 차별화된 정책을 수립할 필요가 있겠다.

둘째, 노인대학에서 여가활동을 하는 여성노인들과 보건복지부에서 운영하는 노인맞춤형 운동처방서비스에 참여하면서 여가활동을 하는 여성노인들 간에 인지기능과 우울, 노후생활만족도에는 차이가 있었으나 노화불안에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 대한 성별에서의 차이가 있는지 남자 노인을 대상으로 한 연구가 필요하다.

References

- Aldwin, C. M. et al.(2011). Do stress trajectories predict mortality in older men? Longitudinal findings from the VA normative aging study, *Journal of Aging Research*, 2011(2011), 1~10.
- Dupertuis, L. L. · Aldwin, C. M. · Bosse, R.(2001). Does the source of support matter for different health outcomes? Findings from the normative aging study, *Journal of Health and Aging*, 13(4), 494~510.
- Hur, Jun-Soo(2004). Life satisfaction of community resident elderly persons, *Journal of Welfare for the Aged Institute*, 24, 127~151.
- Kang, Hyun-Wook · Kim, Ji-Tae · Kwon, Il-Kwon(2008).

- The effects of self-efficacy on Level of sport Leisure activity of the elderly in welfare centers, Korean Society of Lesure & Recreation, 32(3), 231~239.
- Kee, Baik-Seok(1996). A preliminary study for the standardization of geriatric depression scale short form-Korea version, Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 35(2), 289~307.
- Kim, Hyun-Kuk · Park, Young-Soon · Song, Young-Myung (2012). Influence of interpersonal relationship and leisure activity on depression and life satisfaction of the elderly, Journal of Leisure and Recreation Studies, 36(1), 1~15.
- Kim, Jin-Gu(2011). The impact of family type on health behavior of elderly people, Journal of Welfare for the Aged Institute, 51, 35~55.
- Kim, Jung-Youp · Kwon, Bok-Soon(2007). The relationship of life stress, self-esteem and life satisfaction in elderly, Journal of Welfare for the Aged Institute 37, 111~130.
- Kim, Kwang-Deuk(2001). 21 st leisure and modern society, Beaksan Publishing.
- Kim, Shin-Mi · Kim, Soon-Yi(2009). Aging Anxiety and Quality of Life in Elderly, Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, 18(2), 207~218.
- Kim, Soon-Yi(2005). A Study on the Aging Anxiety of the Elderly, Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 11(1), 7~15.
- Kim, Young-Ran · Lee, Soo-Ae · Kweon, Gu-Young (2010). Elderly's Leisure Activities and Needs in Rural and Fishery Villages, Social Issues, 11(1), 105~140.
- Korea Labor Force Development Institute for the Aged(2012). Comparison of advanced countries elderly people employment policies.
- Kwon, Jung-Don · Cho, Ju-Yeon(2000). A study of factors influencing the life satisfaction of the aged. Journal of the Korea Gerontological Society, 20(3), 61~76.
- Lee, In-Jeong(2007). Sex differences in the effects of psychosocial factors on depression and life satisfaction of older persons, Journal of Welfare for the Aged Institute, 36, 159~169.
- Lee, Mi-Jung(2011). Periods of 10 million aged, lifelong education should interest, The Age of Centenarians, <http://www.100ssd.co.kr/news/articleView.html?idxno=18423>
- Lee, Pyoung-Sook et al.(2004). The Relationship of Stress, Social Support and Depression in the Elderly, Journal of Korean Academy of Nursing, 34(3), 477~484.
- Lee, Shin-Sook · Lee, Kyeong-Ju(2002). The stress , social support and psychological well - being of the elderly, Journal of the Korea Gerontological Society, 22(1), 1~19.
- Miller, M. · Reynolds, C.(2002). Living longer depression free: a family guide to recognizing, treating, and preventing depression in later life, Johns Hopkins University Press.
- Ministry of Education & Human Resources Development(2008). The 2nd Korean lifelong education master action plan.
- Ministry of Health and Welfare(2012). 2012 guidance for community social service investment program.
- Ministry of Health and Welfare(2015). Current status of old age facilities.
- Mo, Sun-Hee et al.(2006). Social services for the elderly, Haksisa.
- Nam, Yeun-Hee · Nam, Ji-Ran(2011). A study of the factors affecting the subjective health status of elderly people in Korea, Korean Journal of Family Welfare, 16(4), 145~162.
- Noh, Jae-Chul · Ko, Zoon-Ki(2012). Legislative issues and improvement devices for on the environment of social life in social participation and self-reliance of the aged, Journal of the Korea Contents Association, 12(12), 647~660.
- Oh, Young-Hee · Bae, Hwa-Ok · Kim, Yoon-Shin (2006). A study on physical and mental function affecting self-perceived health of older persons in Korea, Journal of the Korea Gerontological Society, 26(3), 461~476.
- Park, Jong-Han · Kwon, Yong-Chol(1989). Development of the test for the elderly: Korean version of Mini-Mental State Examination (MMSE-K), Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 23(1), 125~135.
- Park, Ki-Nam(2004). Lives of Elderly Women living Alone through their Life Historles, Feminism Study, 4(1), 149~194.

- Perlmutter, M. · Hall, E.(1992). Adult development and aging. New York: John Wiley & Sons.
- Song, Young-Soo(1994). A study on the impact of family support on health status of the aged in urban area, Seoul National University.
- Statistics Korea(2011). 2011 elderly statistics.
- Vaillant, G. E. · Mukamal, K.(2001). Successful aging, *American Journal of Psychiatry*, 158(6), 839~847.
- Watkins, R. E. · Coates, R. · Ferroni, P.(1998). Measurement of aging anxiety an elderly Australian population, *International Journal of Aging Human Development*, 46(4), 319~332.
- Yang, Min-Hee(2009). The relationship between social activities participation and subjective quality of life among elderly, Ewha Womans University.
- Yesavage, J. A. et al.(1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale, *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37~49.
- Yim, Mi-Sook(1985). A study on life satisfaction of the urban elderly based on activity theory : An emprical study of life satiafaction of the elderly participating in senior center program, Ewha Womans University.
- Yoo, Chang-Keun · Lee, Hee-Chan · Han, Jin-Yeong (2007). Leisure activities for aging population by their lifestyles, *Journal of Tourism Sciences*, 31(1), 345~363.
- Yoon, Kwi-Hyun(2009). The effect of participation in leisure sports on the elderly loneliness and social networks, *Korean Journal of Exercise Rehabilitation*, 5(1), 9~20.
- Yoon, Sun-Duck · Han, Gyoung-Hae(2004). Productive activities and psychological well-being of the rural elderly in Korea, *Journal of the Korea Gerontological Society*, 24(2), 57~77.
- You, Kwang-Uk · Won, Yoo-Byeong(2010). The correlation between physical activity, negative emotion, economic level and mental health condition of elderly people, *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(4), 197~205.
- Yu, Kwang-Su · Park, Hyeon-Seon(2003).Comparison of health status between senior people living alone and those who live with their families, *Journal of the Korea Gerontological Society*, 23(4), 163~179.
-
- Received : 07 January, 2016
 - Revised : 30 January, 2016
 - Accepted : 04 February, 2016