



중년후기 여성의 외상 후 성장, 노화불안, 영성이 성공적 노화에 미치는 영향

이은정¹ · 안혜경² · 성미혜³

¹인제대학교 일반대학원 간호학과, 대학원생, ²인제대학교 일반대학원 간호학과, 대학원생, ³인제대학교 간호대학, 건강과학연구소, 교수

Impact of Posttraumatic Growth, Aging Anxiety and Spirituality on Successful Aging in Late Middle-aged Women

Lee, Eun Jung¹ · Ahn, Hye Kyong² · Sung, Mi Hae³

¹Graduate student, College of Nursing, Inje University, Busan, Republic of Korea; ²Graduate student, College of Nursing, Inje University, Busan, Republic of Korea; ³Professor, College of Medicine, Department of Nursing, Inje University, Institute of Health Science, Busan, Republic of Korea

Purpose: The purpose of this study was to determine effects of posttraumatic growth, aging anxiety, and spirituality on successful aging in late middle-aged women. **Methods:** Participants were 128 late middle-aged women. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and hierarchical multiple regression with SPSS WIN 23.0 program. **Results:** Results showed that significant factors influencing successful aging were spirituality and monthly income. This regression model explained 21.4% of the variance in successful aging. **Conclusion:** These results provided the basic data for establishing an intervention strategy to increase the level of successful aging of middle-aged women. In addition, the results suggested that development of a nursing intervention program is in need.

Key Words: Posttraumatic growth, Aging anxiety, Spirituality, Successful aging

서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 의학기술의 발달, 생활수준의 향상과 더불어 인간의 평균수명이 길어지면서 인생주기 중 중년기가 길어지며 이 시기에 대한 이해와 발달의 특성을 밝히고자 하는 관심이 높아지고 있다[1]. 중년기는 중년전기와 중년후기로 나눌 수 있는데 중년전기는 건강하고 사회적으로 생산적인 일을 왕성히 수행하는 반면, 중년후기는 사회적으로 은퇴를 맞이하며 건강

이 급격히 쇠퇴하고 노년기 진입을 눈앞에 둔 시점으로 상실의 시기임과 동시에 성공적 노화를 위한 기회의 시기가 되므로 어떻게 잘 늙을 것인가에 대한 계획이 무엇보다 필요하다[2].

성공적인 노화는 정신적인 애착과 함께 삶의 목적과 의미를 경험하면서 시간의 흐름에 따라 점차적인 생리학적 및 기능적 변화에 적응해 나가는 우호적인 결과로 인식하는 것이다[3]. 가장 대표적인 Rowe와 Kahn[4]의 성공적 노화 모델에서 성공적 노화의 구성요소는 3가지로 질병과 장애의 위험을 줄이고 신체적·정신적 기능의 높은 수준을 유지하며, 적극적으로 사회적

주요어: 외상 후 성장, 노화불안, 영성, 성공적 노화

IRB 승인기관 및 번호: 인제대학교 생명윤리위원회 [IRB No: INJE 2019-09-005-001]

Corresponding author: Sung Mi Hae (<https://orcid.org/0000-0002-5769-5857>)

Professor, College of Medicine, Department of Nursing, Inje University, Institute of Health Science, 75 bokji-ro, Busanjin-gu, Busan 47392, Republic of Korea

Tel: +82-51-890-6825 Fax: +82-51-896-9840 E-mail: nursmh@inje.ac.kr

Received: 20 December 2022 Revised: 17 January 2023 Accepted: 18 January 2023



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.

관계를 형성하여 생산적인 활동에 참여하는 것이라고 하였다. 즉, 성공적인 노화란 전 생애 발달 관점으로 노년기에만 일어나는 현상이 아니라 개인의 인생 주기에서 자연스럽게 시간이 흐르면서 쌓인 역동적인 과정으로 본다면, 성공적인 노화는 예비 노년층인 중년후기에 그 준비를 시작하는 것이 중요한 의미가 있다[5]. 그러므로 노화에 대해 어떤 인식을 가지며 어떻게 준비하느냐가 실제로 지금의 중년후기 세대들이 앞으로 미래에 노인이 되었을 때 얼마나 성공적인 노년기를 보낼 수 있는가와 관련되며, 신체적, 정신적, 경제적인 계획과 준비가 다가올 노년의 삶의 질에 영향을 줄 수 있기 때문에[6] 성공적 노화에 대한 인식을 증진시켜 주는 것은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

중년후기 여성이 성공적 노화를 준비하는데 있어 외상 후 성장은 자신에게 처해진 위기 상황들을 극복하기 위한 노력의 산물로 얻어지는 결과로, 이는 단순히 외상 전 상태가 아닌 삶에 대한 지각, 자신 및 타인에 대한 긍정적인 변화를 말하는 것이며 주관적이면서 긍정적인 심리적 변화를 의미한다[7]. 중년후기는 노화에 따른 외모의 변화, 우울과 외로움과 같은 갱년기 증상, 폐경 등의 신체적 변화와 함께 다양한 문제의 가족 간의 갈등, 자녀 문제, 배우자나 자신의 은퇴, 부모님의 죽음 등과 같은 사회적 변화를 경험하며 삶의 중압감과 위기가 작용할 수 있는 시기이며[8], 이로 인한 외상을 경험할 수 있다. 이처럼 중년기의 위기감은 피할 수는 없지만 다른 한편으로는 도전과 기회를 내포하고 있어, 내적 자아 성찰을 통해 인간의 핵심적인 삶의 과제인 긍정적 자아실현을 탐색하고 새로운 도전을 시도할 수 있는 기회의 시기라고 할 수 있다[9]. 그러나 이러한 인생의 위기를 극복하며 성장할 수 있는 중년후기 여성의 성공적 노화와 외상 후 성장과의 관련을 보고한 연구는 거의 없어 이에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.

한편 노화불안은 개인의 개별적인 노화과정과 관련된 두려움과 과정이 아닌 상태로의 늙었다는 것에 대한 두려움, 늙어간다는 것에 대한 두려움을 말한다[10]. 중년여성은 늙었다는 스스로의 인식으로부터 벗어나기 위해 자신의 나이보다 더 젊게 지각하려고 하는 경향이 있고, 노인이 되어가는 것에 대한 부정적 인식과 늙는다는 것에 대한 심리적 불안감을 호소한다[11]. 선행연구를 살펴보면 노화불안이 높을수록 노후준비가 낮게 나타났고[12], 중년여성의 노화불안이 낮을수록 성공적 노화와 노후준비의 정도가 높은 것으로 나타났다[6]. 따라서 중년후기 여성의 성공적 노화를 높이기 위해서는 노화불안을 포함한 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 규명할 필요가 있다.

전인적 건강의 중요한 요소로 볼 수 있는 영성은 과학적으로 설명할 수 없는 어떤 신비한 것을 의미하기보다, 현재의 객관적인 상황을 초월한 새로운 차원으로 삶을 볼 수 있는 능력 즉, 자신과 환경을 넘어선 현실을 뛰어넘는 가장 깊은 의미와 가치를 찾는 능력을 말한다[13]. Crowther 등[14]의 연구에서는 Rowe와 Kahn[4]의 성공적 노화 모델 3가지 요소 중 중요한 요소가 결여되어 있음을 지적하면서 긍정적 영성의 추가를 주장하였다. 노인 대상 연구에서 긍정적 영성은 종교활동, 단체활동 등을 통해 개인의 삶에 적극적으로 참여하여 건강증진행위를 실천할 수 있도록 지지해 준다고 하였다. 또한 질병과 스트레스로 인한 부정적 감정과 불편감으로부터 정신적 건강을 회복하도록 도와주고 심리적 안정감을 높여주는 등 성공적 노화 모델에서 반드시 필요한 중요 요소라고 하였다[14,15]. 그러나 중년후기 여성을 대상으로 성공적 노화와 영성의 관련성을 보고한 연구는 거의 없어 이에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.

그러므로 중년후기 여성들의 성공적 노화가 미래 노년기의 생활 방식과 삶의 태도에도 많은 영향을 미치게 되므로[16], 중년후기 단계에서부터 보다 건강하고 활동적인 행복한 삶을 계획하여 다가올 노년기를 좀 더 잘 보낼 수 있도록 간호학적 접근이 필요하다[17]. 따라서 본 연구는 중년후기 여성을 대상으로 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화의 정도와 이들 변인 간의 관련성을 파악하고 이들 요인이 성공적 노화에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 이를 바탕으로 중년후기 여성의 성공적 노화에 대한 이해를 도모하고 이들의 성공적인 노년기 적응에 도움을 주기 위한 중재 마련에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 중년후기 여성의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화의 정도 및 이들 변인 간의 상관관계를 파악하고 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화의 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년후기 여성의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화의 정도 및 이들 변인 간의 관계를 파악하고 성공적 노화에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 B 광역시 소재의 문화센터 수강생을 대상으로 50-64세 사이의 중년후기 여성을 대상으로 하였다. 구체적인 대상자의 선정기준은 첫째, 의사소통이 가능하여 질문을 이해하고 응답이 가능한 자, 둘째, 인지 기능에 장애가 없는 자, 셋째, 연구의 목적과 방법을 이해하고 연구대상자 동의서를 작성한 자이다. 연구 대상자 수는 G*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 산출했을 때, 유의수준 α 는 .05, 검정력(1- β) .80, 효과크기 .15 (medium), 예측변수 11개(연령, 결혼상태, 종교, 교육수준, 직업, 월수입, 질병 유무, 건강 상태, 외상 후 성장, 노화불안, 영성)로 산출한 결과 회귀분석에 필요한 표본 수는 123명이었으나 탈락률 20%를 고려하여 140부를 배부하였다. 이중 128부가 회수(회수율 91.4%)되어 최종 분석에 활용하였다.

3. 연구 도구

본 연구에 사용한 모든 도구는 사용 이전 도구 개발자와 한국어 변안자의 허락을 받았다.

1) 외상 후 성장

외상 후 성장은 Tedeschi와 Calhoun[7]의 외상 후 성장 도구를 Song 등이 변안 후 한국인을 대상으로 재구성하여 타당도를 검증한 외상 후 성장 척도(K-PTGI)[18]를 사용하였다. 이 도구는 총 16문항으로 자기지각의 변화 6문항, 대인관계의 깊이 증가 5문항, 새로운 가능성의 발견 3문항, 영적·종교적 관심의 증가 2문항의 4개 하위영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적 변화를 많이 경험한 것을 의미하며, 각 문항은 6점 Likert 척도로 '매우 많이 경험'에 5점, '많이 경험'에 4점, '보통 경험'에 3점, '조금 경험'에 2점, '매우 적게 경험'에 1점, '경험하지 못함'에 0점으로 이루어졌다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α =.90이었고 Song 등[20]의 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.91이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α =.89였다.

2) 노화불안

노화불안은 중년여성을 대상으로 개발된 노화불안 측정 도구

[19]를 사용하였으며, 이 도구는 총 19문항으로 신체적 기능 약화 4문항, 외모 변화에 대한 걱정 4문항, 사회적 무가치감 8문항, 노년기에 대한 기대 3문항의 4개 하위영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미하며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 '매우 그렇다'에 5점, '그렇다'에 4점, '보통이다'에 3점, '아니다'에 2점, '전혀 아니다'에 1점으로 이루어졌으며, 긍정 문항은 역환산 처리하였다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.91이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α =.92였다.

3) 영성

영성은 Lee 등[20]이 한국인을 대상으로 개발한 영성 척도를 사용하였으며, 이 도구는 총 30문항으로 초월성 5문항, 삶의 의미와 목적 5문항, 자비심 5문항, 내적 자원 5문항, 자각 5문항, 연결성 5문항의 6개 하위영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 영성 구성요소가 긍정적으로 증가하여 영적 수준이 높음을 의미하며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 '매우 그렇다'에 5점, '그렇다'에 4점, '보통이다'에 3점, '그렇지 않다'에 2점, '매우 그렇지 않다'에 1점으로 이루어졌다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.93이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α =.95였다.

4) 성공적 노화

성공적 노화는 중년여성을 대상으로 개발한 성공적 노화 도구 [21]를 사용하였으며, 이 도구는 총 38문항으로 신체적 노화 적응 14문항, 심리적 노화 적응 11문항, 사회적 노화 적응 9문항, 경제적 변화적응 4문항의 4개 하위영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 성공적 노화 수준이 높은 것을 의미하며, 각 문항은 4점 Likert 척도로 '항상 그렇다'에 4점, '자주 그렇다'에 3점, '가끔 그렇다'에 2점, '전혀 그렇지 않다'에 1점으로 이루어졌다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.90이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's α =.91이었다.

4. 자료수집방법

본 연구의 목적과 방법, 절차 및 개인정보 보호에 대해서 인제대학교 생명윤리위원회의 승인(INJE 2019-09-005-001)을 받은 후 2019년 11월 11일부터 11월 30일까지 자료수집을 하였다. 자료수집방법은 B 광역시 소재의 문화센터 수강생을 대상으로 연구자가 직접 방문하여 연구의 목적과 취지, 참여의 자율성, 개인정보 비밀 유지를 설명 후 연구 참여 동의서를 작성한 대상자에게 설문 조사를 실시하였다. 구조화된 설문지를 직접 작성한 후 즉시 회수하였고 연구에 참여한 모든 대상자에게는 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료 분석 방법

자료 분석은 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성, 성공적 노화는 평균과 표준편차로, 대상자의 일반적 특성에 따른 외상 후 성장, 노화불안, 영성, 성공적 노화의 차이는 t-test와 ANOVA로, 사후 검증은 Scheffe test로 분석하였다. 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였으며, 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 hierarchical multiple regression으로 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성 중 평균 연령은 58.0세로 60~64세가 43.8%(56명)로 많았으며, 결혼상태는 기혼이 90.6%(116명)로 대부분이었다. 종교는 있는 경우가 68.8%(88명)로 많았으며, 교육 수준은 고졸이 56.3%(72명)이었고, 직업은 85.9%(110명)가 있다고 응

답하였다. 월수입은 평균 355만 원으로 300만 원 이하가 54.7%(70명)로 많았고 질병은 37.5%(48명)가 있었으며, 주관적 건강상태는 43.0%(55명)가 건강하다고 응답하였다(Table 1).

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화에 차이를 보이는 특성은 교육 수준(F=3.15, p=.028), 월수입(F=5.50, p=.005)이었다. 이를 Scheffe test로 사후 검증한 결과에서 교육 수준은 고등학교 졸업이 중학교 졸업보다 성공적 노화 정도가 높은 것으로 나타났고, 월수입은 300만 원 이하보다 601만 원 이상인 경우 성공적 노화 정도가 높았다(Table 1).

3. 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성, 성공적 노화 정도

대상자의 외상 후 성장은 5점 만점에 평균 3.20±0.74점이었고, 노화불안은 5점 만점에 평균 3.06±0.62점으로 나타났다. 영성은 5점 만점에 평균 3.44±0.51점이었으며, 대상자의 성공적 노화는 4점 만점에 평균 2.45±0.44점이었다(Table 2).

Table 1. Differences in Successful Aging according to Participants' Characteristics (N=128)

Variable	Categories(Mean±SD)	n (%)	Mean±SD	t/F	p (Scheffé)
Age (year)	50~54 ^a (58.04±4.35)	30 (23.4)	2.43±0.38	0.07	.931
	55~59 ^b	42 (32.8)	2.46±0.50		
	60~64 ^c	56 (43.8)	2.46±0.42		
Marital status	Married	116 (90.6)	2.45±0.43	-0.38	.706
	Others (bereavement, divorce, etc.)	12 (9.4)	2.50±0.55		
Religion	Yes	88 (68.8)	2.50±0.44	1.83	.070
	No	40 (31.2)	2.35±0.42		
Level of education	Elementary school ^a	6 (4.7)	2.40±0.32	3.15	.028 (b<c)
	Middle school ^b	28 (21.9)	2.24±0.46		
	High school ^c	72 (56.3)	2.51±0.41		
	University or higher ^d	22 (17.1)	2.56±0.45		
Occupation	Yes	110 (85.9)	2.45±0.45	0.02	.983
	No	18 (14.1)	2.45±0.39		
Monthly income (KRW)	≤3 million ^a (355.10±194.42)	70 (54.7)	2.35±0.39	5.50	.005 (a<c)
	3.01million~6 million ^b	46 (35.9)	2.52±0.42		
	≥6.01million ^c	12 (9.4)	2.75±0.57		
Disease	Yes	48 (37.5)	2.39±0.38	-1.21	.227
	No	80 (62.5)	2.49±0.47		
Health status	Healthy ^a	55 (43.0)	2.53±0.48	2.31	.104
	Average ^b	57 (44.5)	2.43±0.37		
	Unhealthy ^c	16 (12.5)	2.27±0.49		

SD=Standard Deviation

KRW: Korean won (1 million KRW is approximately 900 US dollars).

Table 2. Degree of Posttraumatic Growth, Aging Anxiety, Spirituality, and Successful Aging of Late Middle-aged Women (N=128)

Variable	Mean±SD	Minimum	Maximum	Range
Posttraumatic growth	3.20±0.74	1.31	5.00	0~5
Aging anxiety	3.06±0.62	1.32	4.68	1~5
Spirituality	3.44±0.51	1.90	4.93	1~5
Successful aging	2.45±0.44	1.34	3.87	1~4

SD=Standard Deviation

4. 대상자의 외상 후 성장, 노화불안, 영성 및 성공적 노화 간의 상관관계

대상자의 성공적 노화는 외상 후 성장($r=.31, p<.001$), 영성($r=.42, p<.001$)과 정적 상관관계가 있었다. 즉, 외상 후 성장이 높을수록 영성이 높을수록 성공적 노화가 높아짐을 알 수 있었다. 영성은 외상 후 성장($r=.67, p<.001$)과 정적 상관관계를 나타냈고, 노화불안($r=-.37, p<.001$)과 부적 상관관계를 나타냈으며, 노화불안은 외상 후 성장($r=-.19, p=.037$)과 부적 상관관계가 있었다(Table 3).

5. 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인

대상자의 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하기 위하여 위계적 회귀분석으로 일반적 특성 중 성공적 노화에 유의한 차이를 나타낸 교육 수준(초등학교 졸업 기준, 월수입(300만 원 기준)을 포함하여 외상 후 성장, 노화불안, 영성을 단계별로 투입한 결과는 Table 4와 같다. 본 연구의 위계적 회귀분석 결과 Durbin-Watson 통계량은 1.680으로 자기 상관의 문제가 없었고, 공차 한계(tolerance)는 .17~.85로 .10 이상의 값이 나타났으며 분산팽창지수(variance inflation factor)를 구한 결과 1.19~5.86으로 10 미만의 값으로 나타나

Table 3. Correlations among Posttraumatic Growth, Aging Anxiety, Spirituality, and Successful Aging of Late Middle-Aged Women (N=128)

Variable	Posttraumatic growth	Aging anxiety	Spirituality	Successful aging
	r (p)			
Posttraumatic growth	1			
Aging anxiety	-.19 (.037)	1		
Spirituality	.67 (<.001)	-.37 (<.001)	1	
Successful aging	.31 (<.001)	-.09 (.340)	.42(<.001)	1

Table 4. Factors Influencing Successful Aging

(N=128)

Variable	Model 1			Model 2			
	B	β	t (p)	B	β	t (p)	
(Constant)	2.32		13.40 (<.001)	.94		2.35 (.20)	
Level of education†	Middle school	-0.10	-.10	-.53 (.594)	-0.09	-.09	-.51 (.613)
	High school	0.12	.14	.66 (.512)	0.06	.07	.37 (.710)
	University or higher	0.11	.09	.54 (.588)	0.01	.01	.07 (.944)
Monthly income† (KRW)	3.01million~6 million	0.11	.12	1.25 (.213)	0.05	.05	.59 (.556)
	≥6.01million	0.34	.23	2.51 (.014)	0.37	.25	2.91 (.004)
Posttraumatic growth				-.001	-.01	-.12 (.904)	
Aging anxiety				0.06	.09	1.06 (.291)	
Spirituality				0.37	.43	3.67 (<.001)	
R ² change, F (p)	R ² =.119, F=3.26 (.008)			R ² =.263, F=5.31 (<.001)			
Adjusted R ²	.083			.214			

† Dummy Variable: Reference = Elementary school, Reference = ≤3 million

Durbin-Watson: 1.680, Tolerance: .17~.85, VIF(Variance Inflation Factor): 1.19~5.86

KRW: Korean won (1 million KRW is approximately 900 US dollars), B=Unstandardized regression coefficient, β=Standardized regression coefficient, p=probability value

회귀모형은 적합하다고 할 수 있다.

제1 회귀 모형($F=3.26, p=.008$)의 설명력은 8.3%였으며, 통계적으로 유의한 변수는 월수입 601만 원 이상($\beta=.23, p=.014$)으로 나타났다. 제2 회귀 모형($F=5.31, p<.001$)의 설명력은 21.4%로 13.1%가 증가하였으며, 중학교 졸업($\beta=-.09, p=.613$), 고등학교 졸업($\beta=.07, p=.710$), 대학교 졸업 이상($\beta=.01, p=.944$), 월수입 301-600만 원($\beta=.05, p=.556$), 월수입 601만 원 이상($\beta=.25, p=.004$), 외상 후 성장($\beta=-.01, p=.904$), 노화불안($\beta=.09, p=.291$), 영성($\beta=.43, p<.001$)으로 통계적으로 유의한 변수는 영성, 월수입 601만 원 이상의 순이었다. 즉 영성이 높을수록, 월수입이 601만 원 이상일수록 중년후기 여성의 성공적 노화가 높아진다고 할 수 있다.

논 의

본 연구는 중년후기 여성의 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화 정도 및 이들 변인 간의 관계를 파악하고, 성공적 노화에 미치는 영향요인을 확인하기 위한 것으로 본 연구 결과를 토대로 논의하고자 한다.

대상자의 일반적 특성에서 교육 수준과 월수입이 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 한국고령화연구패널조사(KLoSA) 6차 자료를 이용하여 신중년 세대의 성공적 노화에 미치는 연구[22]와 중년여성의 월수입이 500만 원 이상인 경우 노화에 대한 기대가 높게 나타난 연구[17] 결과 등에서 대상자의 교육 수준과 경제적 수입이 이들의 성공적 노화에 영향을 주는 요인으로 나타나 본 연구 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 본 연구 대상자들의 73.4%가 고등학교 이상의 교육 수준과 85.9%가 직업이 있으며, 약 87.5%가 주관적인 건강 상태에서 양호하다고 한 결과로 볼 수 있다. 중년여성의 교육 수준이 높고 직업이 있는 경우, 월수입이 많은 경우 노화에 대한 기대감이 높았던 연구[17] 결과에서 보듯이, 본 연구에서 중년후기 여성은 직업을 통해 월수입이 창출되는 것을 신체적인 기능 수준이 높게 유지되는 양호한 건강 상태이기 때문에 적극적인 생산 활동에 참여하는 것을 성공적 노화로의 이행요인이라고 사료 된다. 따라서 중년후기 여성의 은퇴 이전부터 노후 준비를 위한 제도적 지원과 주관적인 경제 상태를 높이고 사회적 활동의 기회를 확대할 수 있는 요건과 대상자의 교육 수준에 따라 전문화된 다양한 일자리를 통해 자기개발을 위한 기회가 마련되어야 한다.

대상자의 외상 후 성장의 정도는 총 5점 만점에 평균 3.20점으로 이는 같은 도구를 사용하여 40-65세 미만의 중년여성을 대상으로 한 연구[23]에서 평균 점수 2.89점으로 나타난 결과보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 본 연구 대상자들의 평균 연령이

58.0세로 선행연구의 평균 연령 45.7세와 비교하여 볼 때 대상자의 연령이 보다 높아 좀 더 인생의 위기를 극복하면서 경험했을 가능성이 더욱 높기 때문이라 생각된다. 이것은 연령이 증가할수록 외상 후 성장에 대한 지각 정도가 유의하게 증가한 연구 결과[24]가 이를 뒷받침 한다. 따라서 앞으로 다가올 노년기의 성공적 노화 전략에 있어 중년후기 여성의 외상 경험을 긍정적인 방향으로 수용하여 자신의 가치 있는 삶의 의미를 발견할 수 있도록 상담적 접근을 통한 관리가 필요하다. 또한 중년후기 여성의 외상 후 성장과 성공적 노화에 대한 연구가 매우 미흡한 가운데 이러한 연구 결과가 도출되어 추후 대상을 확대하여 이에 대한 반복연구가 필요하다.

대상자의 노화불안의 정도는 총 5점 만점에 평균 3.06점으로 이는 같은 도구를 사용하여 중년 전·후기로 구분하여 노화불안을 다룬 연구[6]에서 만50-59세의 중년후기 대상자가 평균 점수 3.0점으로 나온 결과와 일치하며, 만40-49세의 중년전기 대상자보다 중년후기 대상자의 노화불안 점수가 낮게 나타난 결과가 이를 뒷받침한다. 이러한 결과는 중년전기의 경우 신체적 노화가 시작되면서 자녀의 독립, 배우자의 죽음 등을 일부 경험하거나 친구들을 통해 대리경험을 시작함으로써 허무함과 상실감이 증가하는 반면 중년후기의 경우 이미 노화와 자녀의 독립 등을 경험했을 가능성이 높아[6] 이와 같은 결과가 나타난 것으로 여겨진다. 또한 본 연구 대상자들의 62.5%가 질병이 없으며, 약 87.5%가 주관적인 건강 상태가 양호하다는 결과와 관련이 있다고 볼 수 있는데, 대상자의 지각된 건강 상태가 높을수록 노화불안 정도가 낮게 나타난 연구[25]가 이를 뒷받침한다. 따라서 중년후기 여성이 노화 과정을 자연스럽게 받아들일 수 있도록 지역 보건소나 복지관을 통해 노화불안 예방을 위한 건강관리 교육을 지원하여 긍정적인 신체적·정신적 건강을 유지하며 건강한 노년의 삶을 준비할 수 있는 대처가 필요하다.

대상자의 영성의 정도는 총 5점 만점에 평균 3.44점으로 이는 같은 도구를 사용하여 40-64세 사이의 중년여성을 대상으로 한 연구[1]에서 3.1점으로 나타난 결과와 유사한 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 본 연구 대상자들의 68.8%가 종교가 있고 약 87.5%가 주관적인 건강 상태가 양호한 상태의 결과로 볼 수 있다. 영성은 개인의 종교적 전통, 문화, 자신의 삶을 형성하는 맥락 안에서 발전되므로 인간의 종교적 전통은 개인 영성의 밑거름이 되고 영성 의식의 통로를 조성하게 된다[26]. 또한 긍정적 영성은 종교활동, 단체활동 등을 통해 개인의 삶에 적극적으로 참여하여 건강증진행위를 실천할 수 있도록 하며 정신적 건강을 회복하도록 도와주어 심리적 안정감을 높여준다고 하였다[1]. 따라서 중년후기 여성들이 영성을 통해 자기 삶의 의미와 내면의 영적

인 힘을 발견하여 창조적인 활동을 위한 전략 개발에 활용하여 성공적 노화 수준을 높일 수 있다고 생각한다.

대상자의 성공적 노화의 정도는 총 4점 만점에 평균 2.45점으로 이는 같은 도구를 사용하여 40세-60세의 중년여성을 대상으로 한 연구[27]에서 2.45점으로 나온 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 본 연구 대상자들의 62.5%가 질병이 없고 약 87.5%가 주관적인 건강 상태가 양호하며, 85.9%가 직업이 있다는 결과로 볼 수 있다. 이것은 Rowe와 Kahn[4]의 성공적 노화 모델에서 주장하는 구성요소 3가지의 영역 조건과 일치하는 요인임을 확인할 수 있었다. 즉, 중년후기 여성이 성공적 노화를 이루기 위해서는 전 생애 과정에서 단순히 질병과 장애가 없는 것에 국한하지 않고 전반적인 노화 과정을 인식하고 개인의 강점과 능력에 따라 적응적인 기능을 수행할 수 있도록 만족스럽게 느끼는 개인의 가치와 자아개념이라고 할 수 있다[27]. 따라서 성공적 노화를 위한 준비는 노년기 이전의 중년후기 단계에서부터 필요하며, 건강한 노후를 체계적으로 준비하기 위해 주도적인 건강관리를 실천해야 한다. 또한 다양한 사회적 참여 활동의 기회를 높이는 것이 다가올 노년기를 성공적으로 살아가기 위한 가장 중요한 필수 과업의 하나라고 여겨진다.

본 연구에서 대상자의 성공적 노화는 외상 후 성장, 영성과 정적 상관관계가 있었다. 즉, 외상 후 성장 정도가 높을수록 영성이 높을수록 성공적 노화가 높아짐을 알 수 있었다. 이는 외상 후 성장과 성공적 노화와 순상관관계가 있는 것으로 나타난 연구 결과[23]와 영성이 성공적 노화와 순상관관계가 있는 것으로 나타난 연구 결과[28]와 일치하는 것이다. 반면 대상자의 노화불안은 성공적 노화와 상관관계가 없는 것으로 나타나, 추후 다양한 모집단을 포함한 반복 연구로 이에 대한 규명이 필요하다.

대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에는 월수입, 영성의 순으로 나타났으며, 이들 중 영성이 성공적 노화에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 중년후기 여성에 대한 선행연구가 없어 직접적인 비교가 어려우나 60세 이상 한국 노인을 대상으로 한 연구[28]에서 실존적 영성의 수준이 높을수록 성공적 노화 수준이 높게 나타났고 중년여성의 영성이 높을수록 우울을 감소시키고 행복감을 높여준다는 연구 결과[29]와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 중년후기는 노년기로의 이행 준비하는 전환기로서 자신과 주변 환경의 상황에 대하여 폭넓게 수용할 수 있는 시기이다[1]. 그리고 자신의 노화와 함께 주변인의 죽음을 통해 삶의 유한성을 경험하게 되면 외적인 성취보다는 내면세계에 집중하여 삶의 목표를 재정립하고 영성에 대해 좀 더 깊이 생각하게 된다[29]. 그러므로 영적 요구가 증가하는 시기에 맞추어 중년후기 여성의 신체적·사회적 측면의 간호와

더불어 영적 측면의 간호학적 접근이 필요하다. 그리고 본 연구 결과를 통해 Crowther 등[14]이 Rowe와 Kahn[4]의 성공적 노화 모델에서 중요한 요소인 영성이 결여되어 있음을 지적한 대로 성공적 노화에는 영성이 중요한 요소임을 확인시켜 주는 것이라 할 수 있다. 따라서 중년후기 여성의 성공적 노화를 증진시키기 위해 지역사회 보건소 등을 통해 영성 함양 여성 건강 프로그램이 필요하고, 중년후기 여성을 위한 정신 건강관리 상담을 통해 영성을 적극 활용 한다면 성공적 노화 증진에 기여할 것으로 사료된다. 또한 월수입이 안정적일수록 다양한 사회활동을 통해 자기 삶에 의미와 가치를 찾는 것이 성공적 노화에 영향을 준다는 연구 결과[30]에서 알 수 있듯이, 경제적 수입은 생활에 필요한 기본적인 욕구를 충족하며 나아가 여가 활동이나 다양한 영역의 참여를 통해 성공적 노화에 긍정적인 영향을 준다고 할 수 있다. 따라서 안정적인 소득 창출을 위한 다양한 제도적 지원뿐만 아니라 사회적 유대관계를 지속시킬 수 있는 대책 마련이 필요하다.

이상과 같이 본 연구는 50-64세의 중년후기 여성을 대상으로 외상 후 성장, 노화불안, 영성 및 성공적 노화 간의 관계를 파악하고 성공적 노화의 영향요인을 분석하여 중년후기 여성의 성공적 노화 수준을 높이기 위한 중재 전략 수립에 필요한 기초자료를 마련하였고, 간호 중재 프로그램 개발의 필요성을 제시하였다. 점에서 의의가 있다. 특히 주로 노년기에 집중된 영성을 앞으로 다가올 노년기에 대비해야 하는 중년후기 여성을 대상으로 Rowe와 Kahn의 성공적 노화 모델에서 결여된 중요한 요소인 영성의 중요성을 확인해 보았다는 의의가 있다.

본 연구의 자료수집은 문화센터 수강생을 대상으로 편의표집 하였으므로 연구 결과를 일반화하기에는 제한점이 있어, 다양한 대상을 포함하기 위해 중년후기의 독신 여성이나 결혼이주여성 등을 포함한 추후 확대된 집단을 대상으로 성공적 노화를 위한 후속 연구를 제안한다.

결론

본 연구는 50-64세의 중년후기 여성을 대상으로 외상 후 성장, 노화불안, 영성과 성공적 노화 및 이들 변인 간의 관계를 파악하고 성공적 노화에 미치는 영향요인을 확인함으로써 성공적인 노년기 적응에 도움을 주기 위한 중재 마련에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도된 서술적 조사연구이다. 외상 후 성장, 노화불안, 영성을 독립변수로 하여 회귀 분석한 결과, 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 영성과 월수입이었으며 모두 21.4%의 설명력을 보였다. 이중 영성이 성공적 노화에 가장 큰 영향력이 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로 중년후기 여성의

성공적 노화 수준을 높일 수 있는 삶의 의미와 내면의 영적인 힘을 긍정적 방향으로 사용할 수 있도록 영성 함양 여성 건강 프로그램을 개발할 필요가 있으며, 사회활동 기회를 확대하여 다양한 일자리를 통한 안정적인 월수입 창출이 마련되어야 할 것이다. 그러나 중년후기 여성의 외상 후 성장이 성공적 노화와 상관관계가 있음에도 불구하고 성공적 노화에 영향을 미치지 못한 것으로 나온 결과에 대해서는 추후 반복 연구를 통해 규명할 필요가 있다고 본다.

ORCID

Lee, Eun Jung <https://orcid.org/0000-0002-7294-1219>
 Ahn, Hye Kyong <https://orcid.org/0000-0002-4214-9300>
 Sung, Mi Hae <https://orcid.org/0000-0002-5769-5857>

REFERENCES

1. Kim SN. Spirituality and self-esteem in middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2013;22(2):128-36. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.2.128>
2. Kang YJ. Late middle-aged women's life experiences in transition to old age: How do they adapt to "aging" in Korean society? *Family and Environment Research*. 2004;42(7):145-64.
3. Flood M, Scharer K. Creativity enhancement: Possibilities for successful aging. *Issues in Mental Health Nursing*. 2006;27(9):939-59. <https://doi.org/10.1080/01612840600899832>
4. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *The Gerontologist*. 1997;37(4):433-40. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
5. In WG. The effect of middle-aged adults mid-life crisis on the successful aging [dissertation]. Namwon: Seonam University; 2012. pp.1-94.
6. Hong KH, HA JY. Aging anxiety, factors of successful aging and preparation for aging in early and late middle age. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2015;29(1):29-39. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.29>
7. Tedeschi RG, Calhoun LG. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996;9(3):455-71. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
8. Hong KM. Understanding of middle-aged women's crisis and Christian counseling. *The Gospel and Praxis*. 2012;25:217-44.
9. Han KA, No YJ. Qualitative research on the experience and the corresponding change in the turn 40 of the middle-aged women. *Journal of Family Relations*. 2000;12(1):67-91.
10. Wakins RE, Coates R, Fenroni P. Menopause of aging anxiety in an elderly australian population. *The International Journal of Aging and Human Development*. 1998;46(4):319-32. <https://doi.org/10.2190/0LU1-0UWE-2TLW-QVAP>
11. Netz Y, Zach S, Dennerstein L, Guthrie JR. The menopausal transition: Does it induce women's worries about aging? *Climacteric*. 2005; 8(4):333-41. <https://doi.org/10.1080/13697130500345224>
12. Lim EK, Park KR. The relationship among preparation for old age,

- aging anxiety and quality of life of baby-boom generation. *Korean Association of Human Ecology*. 2012;(11):236-37.
13. Zohar D, Marshall I. SQ : Spiritual intelligence, the ultimate intelligence. Cho HJ, translator. Seoul: Lux Pub; 2001. p.7.
14. Crowther MR, Parker MW, Achenbaum WA, Larimore WL, Koenig HG. Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality the forgotten factor. *The Gerontologist*. 2002;42(5):613-20. <https://doi.org/10.1093/geront/42.5.613>
15. Flood M. A mid-range nursing theory of successful aging. *The Journal of Theory Construction and Testing*. 2005;9(2):35-9.
16. Lee YJ, Park JS. Relationship between perception for successful aging and health promotion behavior of late middle-aged women. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2013;17(2):1073-86.
17. Kweon YR, Jeon HO. Effects of perceived health status, self-esteem and family function on expectations regarding aging among middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2013;43(2):176-84. <https://doi.org/10.4040/jkan.2013.43.2.176>
18. 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. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2009.14.1.012>
19. Lee HJ, You MA. Development of an aging anxiety scale for middle-aged women. *The Journal of Korean Academy of Nursing*. 2019;49(1):14-25. <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.1.14>
20. Lee KY, Kim CH, Kim DW. Development of the spirituality scale. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2003;15(4):711-28.
21. Jung HY, Sung KM. The development of healthy aging scale for middle aged women: Convergent approach. *Journal of Digital Convergence*. 2018;16(5):361-72. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.5.361>
22. Han CM. Analysis of factors affecting successful aging in the neo-middle ages. *Journal of Governance Studies*. 2019;14(2):37-62. <http://dx.doi.org/10.16973/jgs.2019.14.2.002>
23. 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. *The Journal of Korean Academy of Nursing*. 2016;46(5):744-52. <https://doi.org/10.4040/jkan.2016.46.5.744>
24. Choi SM. Exploration of posttraumatic growth related variables [dissertation]. Seoul: Korea University; 2008,pp.1-115.
25. Jung YO, Oh HS. The effects of social support, self-efficacy and perceived health status on aging anxiety of the middle-aged women. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2016;30(1):30-41. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.30>
26. Ha YJ, Cheon SM. The study of the meaning on spirituality of women and narratives of women in spiritual counseling. *Journal of Humanities*. 2004;9:89-107.
27. Jung HY, Sung KM. Effects of an aging management program for middle-aged women on resilience and successful aging. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2019;25(4):392-408. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2019.25.4.392>
28. Chung SH, Lim JH. Exploring the links between spirituality and successful aging of older adults. *The Korean Journal of the Human Development*. 2013;20(4):59-79.
29. Hong CY, Yoon M. The effect of spirituality on happiness and depression of women in midlife. *The Korean Journal of Woman Psychology*. 2013;18(1):219-42. <https://doi.org/10.18205/kpa.2013.18.1.010>

30. Kang SO, Bang HS. A comparative study on the successful aging for the rural and urban elderly-on the basis of elder work program participants in Chungbuk province. *Journal of Welfare for the Aged*. 2010;49(0): 287-310. <https://doi.org/10.21194/kjgsw..49.201009.287>