



# 중년여성의 노화불안, 성공적노화가 노후준비에 미치는 영향

최영미<sup>1)</sup> · 최성희<sup>2)</sup> · 안옥희<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>마음편한 요양병원 간호사, <sup>2)</sup>한양대학교 간호학과 박사과정 · 우석대학교 간호학과 시간강사, <sup>3)</sup>우석대학교 간호학과 교수

## The Influence of Aging Anxiety and Successful Aging on Retirement Preparation in Middle Aged Women

Choi, Young Mi<sup>1)</sup> · Choi, Seong Hui<sup>2)</sup> · Ahn, Okhee<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Nurse, Maumpyohan Convalescent Hospital, Jeonju

<sup>2)</sup>Doctoral Candidate, Department of Nursing, Doctor of Hanyang University, Seoul  
Apart-Time Lecturer, Department of Nursing, Woosuk University, Wanju

<sup>3)</sup>Professor, Department of Nursing, Woosuk University, Wanju, Korea

**Purpose:** This is a descriptive research examining the relationships between aging anxiety, perceived level of successful aging, and preparation for aging as well as factors influencing preparation for aging. **Methods:** Subjects of this study were 221 women aged between 40 and 59 years residing in area J. Data were collected from October 27, 2017 to November 9, 2017, using a structured questionnaire. The collected data were analyzed using the statistical program SPSS/WIN 24.0. **Results:** Regression analysis revealed that factors having a significant effect on the preparation for aging of the subjects were age, perceived health status, exercise, leisure activity, aging anxiety, and perception of successful aging. The total explanatory power was 42.3%. **Conclusion:** Based on the results of this study, it was found that aging anxiety and successful aging influenced the preparation for aging of middle-aged women. Therefore, it is necessary to develop a nursing intervention that properly manage aging anxiety and improves successful aging, in order to encourage middle-aged women to actively prepare for their later lives.

**Key Words:** Middle-aged women; Aging anxiety; Successful aging; Prepare for aging

## 서론

### 1. 연구의 필요성

중년여성은 마흔살 전·후의 여성을 의미하며 우리나라의 중년여성인구는 약 8,415천 명으로 1990년에 비해 약 두 배 정도 증가하였다(Korea Statistics Promotion Institute, 2017). 중년 여성은 신체적 노화 과정의 진행으로 폐경 전·후에 호르몬, 생산능력 및 외모의 변화를 경험하고, 건강력의 쇠퇴로 만성질환에 노출될 가능성이 증가하고 있다(Barrett & Robbins, 2008;

Kang & Seo, 2012).

즉, 중년여성은 피부, 근골격계, 비뇨기계 등 신체적인 기능이 저하되는 변화를 경험하면서 노화되어가는 자신의 모습을 보고 자존감이 낮아지며 노화불안을 느끼게 된다(Song & Lee, 2015). 또한, 중년여성은 자녀성장 후 어머니로서의 역할감소, 배우자와의 갈등 등이 발생할 수 있고, 시부모님 부양 부담의 가중함을 경험하게 된다. Silverstein과 Abramson (2008)는 자율성 상실, 노화에 대한 육체적 징후가 불안을 증가시키며, 여성은 남성보다 건강과 외모의 매력상실로 인해 노화불안을 더 많이 겪는다고 하였다. 중년여성의 시기에는 존재감에 대한 공허와

**주요어:** 중년여성, 노화불안, 성공적노화, 노후준비

**Corresponding author:** Ahn, Okhee

Department of Nursing, Woosuk University, 443 Samnye-ro, Samnye-eup, Wanju 55338, Korea.  
Tel: +82-63-290-1543, Fax: +82-63-290-1548, E-mail: agnesahn@hanmail.net

- 이 논문은 제1 저자 최영미의 석사학위논문을 수정하여 작성한 것임.

- This article is a revision of the first author's master's thesis from Woosuk University.

**Received: Feb 1, 2019 / Revised: Aug 12, 2019 / Accepted: Aug 30, 2019**

상실감 등의 심리적 변화를 자주 경험함으로써 여성은 중년이 되어가는 것을 느끼는 과정에 노화불안도 증가하게 된다(Song & Lee, 2015). 이러한 중년여성의 신체적, 심리적 문제로 인한 불안감을 줄이기 위해 자신의 노화 과정을 이해하고, 순응할 수 있는 대처법이 필요하다. 즉, 중년여성은 다가올 노년기의 다양한 신체적, 정서적 및 경제적 부담에 따른 문제해결을 위해 노후 준비를 하고 계획해야 하는 중요한 과업이 구된다(Park, 2015).

Smith (2014)는 중년여성은 노화로 인한 외모 변화를 늦추기 위해 미용성형의 빈도 증가, 외모에 대한 투자 등의 비중이 높아지고 자신의 외적인 모습을 관리하면서 노화불안을 감소시키는 경향이 있다고 하였다. 즉, 노화불안은 나이가 드는 것에 대한 걱정이나 두려움을 말하며(Lynch, 2000), 노화 과정 중 느끼는 심리적 불안 요소로는 노화에 대한 걱정, 외모의 변화, 건강 상실의 두려움 및 가까운 친지에 대한 상실감 등이 있다(Tomlin, 2006). 특히 연령증가에 따라 건강이 나빠져 일상생활에서도 외부의 도움이 필요할 수도 있다는 두려움이 노후 준비를 하지 않은 여성의 노화불안을 높이기도 한다(Smith, 2014). 그러므로 노후에 외부의 도움을 필요할 경우 여성은 가족, 친구, 사회적 지지체계 등의 도움으로 노화불안을 감소시켜 노후준비를 해야 할 필요성이 요구되고 있고(Slevec & Tiggemann, 2010), 스스로 긍정적인 노화를 인식하는 대처방안에 대한 노력과 준비 자세가 필요하다.

Hong과 Choi (2003)는 건강한 노화 과정의 필수요소인 성공적노화인식은 과거와 현재를 수용하여 죽음을 받아들이고 삶의 의미와 목적을 찾아가는 정신적 성숙의 심리적 발달과정이라고 하였다. Rowe와 Kahn (2007)은 성공적노화인식이란 인생의 관점에서 길어진 수명의 변화에 대처하는 적응과정이며, 자신의 인생을 완성하는 것이라고 하였다. 일과 봉사 등의 사회적 활동을 통해 새로운 역할과 책임을 창출하여 신체적 기능의 한계를 조절하며 성공적노화인식 수준을 높여갈 수 있다고 하였다. 또한, 만성질환 예방과 생산적 참여로 인한 소통 속에서 정신적, 사회적 및 영적인 건강 통합을 통해 성공적노화인식을 높여가는 것이다(Kail & Carr, 2017). 그러므로 성공적노화인식은 단기간에 얻어지는 것이 아니라 인생 초년기부터 자신 삶의 기반을 마련하고 효과적인 노후준비를 수행해 가는 과정이다(Kang, 2016).

노후준비는 노년기의 신체적, 경제적, 퇴직 등의 문제에 대하여 나이가 들어감에 따라 직면하는 생활 준비, 시간 활용, 결혼한 자녀와의 원만한 관계 유지 등을 예측하고 준비하는 것이다(Kang & Ha, 2013). 다시 말해서 노후준비는 기대수명의 증가로 노후에 맞이하게 될 다양한 신체적, 정서적 및 경제

적 문제에 대하여 효율적으로 대처하기 위한 필수적인 요인이다(Kang, 2016). 그러나 대부분 중년여성은 자신의 문제보다 가족과 자녀부양에 큰 의미를 부여하며 자녀교육과 가족생활을 위해 자신이 가진 많은 부분의 소득을 지출함으로써 자신의 노후준비를 할 여유가 없다(Ahn, Kim, Anh, & Kim, 2009). 일반적으로 남성은 직장생활을 통해 노동시장의 상황에 대응하며 노후준비에 해당하는 은퇴계획을 세운다. 하지만 대부분 여성은 남성보다 직장생활 참여 여부부터 차이가 있으므로 노후준비의 정도와 수준 차이가 발생한다(Deborach, Clark, & Stillman, 2006). 이렇듯 많은 여성이 노후준비에 대하여 가정에 국한하고 있으며 남편의 건강과 연금 혜택에는 관심이 많으나 상대적으로 노후준비에 대한 정보 부족으로 노년기까지 높은 생활 수준이 필요하지 않다고 생각하여 노후준비를 계획하지 않는 경향이다(Deborach, Clark, & Stillman, 2006). 이러한 중년여성의 노후준비 부족은 남성보다 더 많이 노년기 삶의 질에 영향을 미치게 되므로 중년여성은 미래의 삶의 대하여 노화불안을 느끼고 있다.

그러므로 성공적노화인식을 높이는 체계적인 노후준비를 스스로 계획하고 준비해야 할 필요가 요구된다. 이를 위해 중년 여성의 노화불안에 대한 분석을 통하여 성공적노화인식의 수준을 높이고, 삶의 질을 향상시키는 노후준비에 대한 방향제시가 요구된다. 이에, 본 연구는 중년여성의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비와의 관계를 확인하고, 노후준비에 미치는 영향요인을 파악하여 중년여성이 스스로 적절한 노화불안을 줄이고 성공적노화인식을 높여 삶의 질을 향상시키는 노후준비를 계획할 수 있도록 유도하는 다양한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 중년여성의 노화불안과 성공적노화인식이 노후준비에 미치는 영향을 파악하는 서술적 조사연구이며 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 노후준비의 차이를 파악한다.
- 대상자의 노화불안, 성공적노화인식 및 노후준비 간의 관계를 파악한다.
- 대상자의 노화불안과 성공적노화인식이 노후준비에 미치는 영향을 파악한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 노화불안, 성공적노화인식이 노후준비에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 J 지역에 거주하는 만 40세부터 59세까지의 중년여성이다. 대상자 선정기준은 인지 기능장애가 없고, 의사소통이 가능하며, 질문을 이해하고 응답이 가능한 독해능력이 있고, 연구의 목적과 방법을 이해하고 연구참여 동의서를 작성한 자이다. 표본 수는 노후준비에 관한 선행연구를 참고하여 표본 수를 정하였다. G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 검정력(1-β) 0.95, 다중회귀분석 효과 크기는 중간단계인 0.15, 유의수준(α) 범위는 0.05, 예측변수를 17개로 하였을 때 최소 213명으로 산출되었다(Lee & Sung, 2017). 탈락률 20%를 고려하여 263부의 설문지를 배포하였고, 응답이 누락, 중복 또는 불성실한 설문지 42부를 제외한 총 221부를 최종 분석에 이용하였다.

### 3. 용어정의

#### 1) 노화불안

노화불안은 나이가 드는 것에 대한 걱정이나 두려움으로, 노화 과정에서 경험하게 되는 신체적 건강 상실, 경제적 능력 상실, 심리·사회적 힘의 상실 등이 포함되는 복합적인 개념이다(Lasher & Faulkender, 1993).

#### 2) 성공적노화인식

성공적노화인식은 과거와 현재를 수용하여 죽음을 받아들이며 삶의 의미와 목적을 찾아가는 정신적 성숙의 심리적 발달 과정이다. 그리고 신체적, 정신적으로 질병이 존재하지 않아 기능적이며, 사회적으로 원만한 유대관계를 유지하며 살아가는 것이다(Hong & Choi, 2003).

#### 3) 노후준비

노후준비는 노년기의 신체적, 경제적, 퇴직문제 등과 함께 나이가 들어감에 따라 직면하는 생활 준비, 시간 활용, 결혼한 자녀와의 원만한 관계를 유지하기 위해 먼저 예측하고 준비하

는 것이다(Kang & Ha, 2013).

### 4. 연구도구

#### 1) 노화불안

노화불안은 Lasher와 Faulkender (1993)가 개발하여 Kim (2010)이 번역 및 수정한 총 20문항으로 세부영역은 노인에 대한 두려움 5문항, 상실의 두려움 5문항, 외모에 대한 걱정 5문항, 심리적 두려움 5문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert 5점 척도이며 7개의 부정문항은 역변환 처리하였고 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α는 .85였고, 본 연구의 Cronbach's α는 .84로 나타났다.

#### 2) 성공적노화인식

성공적노화인식은 Paik과 Choi (2005)가 개발하여 Choi (2007)가 수정 및 보완한 총 33문항으로 세부영역은 건강과 경제 7문항, 의미추구 5문항, 과시성 3문항, 중용 3문항, 가족의 안녕 4문항, 개인 성장 11문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 4점 척도이며 점수가 높을수록 성공적노화인식 수준이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α는 .94였고, 본 연구의 Cronbach's α는 .93으로 나타났다.

#### 3) 노후준비

노후준비는 Bae (1988)와 Hawang (2000)이 개발 및 활용한 도구를 Han (2009)이 수정·보완한 총 36문항으로 세부영역은 경제적 준비 9문항, 신체적 준비 10문항, 심리·정서적 준비 9문항, 사회적 준비 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도이며 점수가 높을수록 노후준비가 잘 되고 있음을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α는 경제적 준비 .85, 신체적 준비 .83, 심리·정서적 준비 .77, 사회적 준비 .77이었다. 본 연구의 Cronbach's α는 경제적 준비 .84, 신체적 준비 .79, 심리·정서적 준비 .75, 사회적 준비 .84로 나타났다.

### 5. 자료수집

자료수집기간은 2017년 10월 27일부터 2017년 11월 9일까지였으며, 자료수집 전에 J지역 지역사회단체를 방문하여 책임자 또는 담당자에게 연구의 목적과 진행 방법을 설명하고 자료수집의 협조와 동의를 구하여 진행하였다.

## 6. 윤리적 고려

본 연구는 연구 시작 전과 후의 전반적인 과정에 대하여 연구자의 소속기관의 생명윤리심의위원회(WS-2017-10)의 승인을 받아 시행하였다. 연구대상자에게 연구의 목적과 방법, 비밀 보장, 연구참여 도중 철회 가능성, 연구결과를 연구목적 외에는 사용하지 않는다는 내용을 설문지의 설명문에 제시하고, 서면 동의를 받은 후 시행하였다.

## 7. 자료분석

본 연구는 SPSS/WIN 24.0 프로그램을 활용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비의 정도는 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 노후준비의 정도는 평균과 표준편차, t-test, ANOVA로, ANOVA 분석 후 사후 검정 평균비교는 Scheffé로 분석하였다.
- 대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비 간의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 노화불안, 성공적노화인식이 노후준비에 미치는 영향은 회귀분석으로 하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성에 따른 노후준비의 차이

대상자의 일반적인 특성에 따른 노후준비의 차이는 Table 1과 같다. 중년여성의 노후준비에 차이를 보이는 일반적인 변수는 연령( $t=-3.31, p<.001$ ), 종교( $t=2.66, p<.008$ ), 주관적 건강상태( $F=7.08, p<.001$ ), 운동( $F=14.20, p<.001$ ), 여가생활( $t=4.75, p<.001$ ) 등으로 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

### 2. 대상자의 노화불안, 성공적노화인식 및 노후준비의 정도

대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비의 정도는 Table 2와 같다. 집단 간의 사후 검정 평균비교 결과는 Scheffé로 분석하였고, 집단 간의 차이는 없었다. 노화불안은 5점 만점에  $3.17\pm 0.66$ 점으로 나타났다. 각 하부영역의 점수는 외모에

대한 걱정  $3.45\pm 0.54$ 점, 심리적 불안정  $3.15\pm 0.41$ 점, 상실의 두려움  $3.08\pm 0.50$ 점, 노인에 대한 두려움  $2.88\pm 0.67$ 점 등의 순으로 나타났다. 성공적노화인식은 4점 만점에 평균  $3.37\pm 0.31$ 점으로 나타났다. 각 하부영역의 점수는 가족의 안녕  $3.72\pm 0.42$ 점, 의미추구  $3.55\pm 0.44$ 점, 건강과 경제  $3.55\pm 0.42$ 점, 중용  $3.36\pm 0.48$ 점, 개인 성장  $3.34\pm 0.45$ 점, 과시성  $2.71\pm 0.58$ 점 등의 순이었다. 노후준비는 5점 만점에 평균  $3.43\pm 0.40$ 점으로 나타났다. 각 하부영역의 점수는 사회적 준비  $3.69\pm 0.55$ 점, 심리·정서적 준비  $3.50\pm 0.50$ 점, 신체적 준비  $3.36\pm 0.51$ 점, 경제적 준비  $3.18\pm 0.58$ 점 순으로 나타났다.

### 3. 대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비 간의 상관관계

본 연구대상자의 노화불안, 성공적노화인식, 노후준비 간의 상관관계는 Table 3과 같다. 노화불안과 노후준비( $r=.259, p<.001$ ), 성공적노화인식과 노후준비( $r=.587, p<.001$ ), 노화불안과 성공적노화인식( $r=.135, p<.045$ )은 모두 유의한 양의 상관관계를 보였다.

### 4. 대상자의 노후준비에 미치는 영향요인

대상자의 노후준비에 미치는 영향요인은 Table 4와 같다. 연령은 연속변수 회귀식에 진입하였고, 명목 변수는 모두 가변수 처리하여 회귀에 진입시켰고, 가변수(dummy variable) 처리는 다음과 같다. 종교(유=0, 무=1), 직업형태(정규직=0, 계약직, 기타=1), 주관적 경제상태(좋다=0, 보통, 나쁘다=1), 주관적 건강상태(좋다=0, 보통, 나쁘다=1), 운동(안함=0, 불규칙, 규칙적=1), 여가생활(유=0, 무=1)이었다. Durbin-Watson을 이용하여 오차의 자기상관 검정은  $0\leq d\leq 4$ 의 범위를 가지면 잔차의 독립성이 없는 것임으로 본 연구의 결과는 2.040으로 자기상관성이 없는 것으로 나타났다. 다중공선성을 확인하기 위한 Tolerance는 1 미만이었고( $0\leq R^2\leq 1$ ), 분산의 팽창점수는(Variation Inflation Factor, VIF) 1.045~1.126으로 10 미만으로 다중공선성이 없는 것으로 확인되었다. 연구 모형은 적합한 것으로 나타났다( $F=18.93, p<.001$ ).

대상자의 노후준비에 유의한 영향을 미치는 요인은 연령( $\beta=.20, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $\beta=-.11, p<.043$ ), 운동( $\beta=.28, p<.001$ ), 여가활동( $\beta=-.13, p<.018$ ), 노화불안( $\beta=.26, p<.001$ ), 성공적노화인식( $\beta=.33, p<.001$ )로 나타났으며 연구의 설명력은 42.3%였다.



**Table 1.** Characteristics of the Sample and Differences in Preparation for Aging

(N=221)

Variables	Categories	n (%) or M±SD	Preparation for aging		
			M±SD	t or F	p
Age (year)		59±48			
	40's	135 (61.1)	3.36±0.40	-3.31	< .001
	50's	86 (38.9)	3.54±0.38		
Marital status	Yes	195 (88.2)	3.43±0.40	-0.48	.635
	No	26 (11.8)	3.47±0.45		
Religion	Yes	148 (67.0)	3.48±0.40	2.66	< .008
	No	73 (33.0)	3.33±0.40		
Educational level	≤ Middle school graduation	12 (5.4)	3.41±0.26	1.70	.169
	High school graduation	69 (31.2)	3.35±0.42		
	College graduation	64 (29.0)	3.44±0.44		
	University graduation	76 (34.4)	3.50±0.37		
Monthly income per household (10,000 won)	< 100	13 (5.9)	3.30±0.41	1.62	.157
	100~< 200	35 (15.8)	3.39±0.37		
	200~< 300	48 (21.7)	3.35±0.50		
	300~< 400	39 (17.6)	3.55±0.36		
	400~< 500	38 (17.2)	3.43±0.37		
	≥ 500	48 (21.7)	3.48±0.40		
Old-age pension benefits	Yes	187 (84.6)	3.45±0.40	1.88	.062
	No	34 (15.4)	3.31±0.44		
Perceived health status	Good	95 (43.0)	3.54±0.36	7.08	< .001
	Usually	103 (46.6)	3.37±0.41		
	Bad	23 (10.4)	3.26±0.46		
Having disease	Yes	60 (27.1)	3.48±0.46	1.08	.282
	No	161 (72.9)	3.41±0.38		
Exercise pattern	Don't exercise at all	41 (18.6)	3.17±0.40	14.20	< .001
	Irregularly	119 (53.8)	3.44±0.38		
	Regularly	61 (27.6)	3.58±0.37		
Engaging in leisure activity	Yes	150 (67.9)	3.52±0.39	4.75	< .001
	No	71 (32.1)	3.25±0.37		

## 논 의

본 연구는 중년여성의 노화불안, 성공적노화인식 및 노후준비 간의 관계를 확인하고, 노후준비에 미치는 영향요인을 파악하고자 시도되었다.

본 연구결과 연령증가에 따라 자신의 노후를 걱정하면서 노후준비를 시작하는 연구와 일치하였다(Javadi-Pashaki, Mohammadi, Jafaraghaee, & Mehrdad, 2015; Kang, 2016). 대부분 여성은 가족 중심으로 가족 구성원의 삶을 자신의 삶보다 우선적으로 생각하므로 노후준비를 초년기에 준비하기에는 어려움이 많다고 사료된다. 또한, 본 연구결과의 종교적인 생활을 통해 많은 사람이 노후준비하는 모습과 정보를 교류하면서 노후준비가 더 필요하다고 생각하는 것은 Lee와 Sung

(2017)의 결과와 다른 결과를 나타냈다. 여가활동으로 운동하는 중년여성은 자신의 건강관리를 위해 운동하는 경우와 여가생활을 위해 운동하는 경우로 구분할 수 있다. 즉, 자신의 건강관리를 위해 운동과 여가활동을 수행하는 경우에는 주관적인 건강상태가 높다는 것을 의미하며 Jeong과 Oh (2016)의 연구와 일치하지 않은 결과를 나타냈다.

대상자의 노화불안, 성공적노화인식 및 노후준비 간의 상관관계를 분석한 결과 노화불안과 노후준비 그리고 성공적노화인식과 노후준비 모두 양의 상관관계를 나타내었다. 중년남·여를 대상으로 한 연구(Jeong & Park, 2015)에서 노화불안과 노후준비, 성공적노화인식과 노후준비 모두 양의 상관관계가 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 본 연구의 상관관계의 결과를 토대로 중년여성의 노화불안이 노후준비에 부정적 영향만

을 주는 것이 아니라 노년에도 신체적, 정신적으로 건강하게 살 수 있도록 노력하는 활동을 증가시킨다면 노후준비에 잘 대처할 수 있음을 시사한다. 이를 반영하여 중년여성의 노후준비는 노화불안에 대한 적절한 대처와 성공적노화인식 수준을 높

이는 활동을 격려하는 대처방안이 필요하다고 사료된다.

대상자의 노후준비에 영향을 미치는 요인은 연령, 주관적 건강상태, 운동, 여가생활, 노화불안 및 성공적노화인식 등으로 나타났다. 본 연구에서 연령이 많아질수록 노후준비가 증가한다는 결과는 중년여성의 연령증가에 따라 불투명한 노후에 대한 불안이 증가되고 노후준비의 필요성을 인식하여 노후준비를 하게 된다는 Jeong과 Park (2015)의 결과와 일치한다. 이러한 중년여성의 노후불안 감소는 중년 초기부터 스스로 노후준비를 할 수 있도록 인식개선과 상황별 노후준비 교육 프로그램의 제공이 필요함을 시사한다.

본 연구결과 주관적 건강상태가 나쁠수록 노후준비를 잘하는 것으로 나타났으나, Kang과 Ha (2013)의 연구에서는 주관적 건강상태가 좋을수록 노후준비를 잘하는 것으로 나타나 본 연구와 상반된 결과를 보였다. 선행연구는 주관적인 건강상태가 좋을수록 노후준비를 잘 한다고 하였지만, 이는 주관적 건강상태가 나빠져서 건강관리를 시작하면서 노후준비를 시작하게 되고 노후준비에 대한 긍정적인 태도를 나타내는 것인지, 건강관리에 대한 인식수준이 높아져 주관적인 건강관리 수준이 높아지는지 본 연구에서 명확하게 알아내기는 어렵다. 그러나 본 연구에서 주관적인 건강상태가 나쁠수록 노후준비를 잘한다는 것은 중년여성은 고령화, 노령 빈곤 및 만성질환 유병률

**Table 2.** Scores for Aging Anxiety, Perceived level of Successful aging, and Preparation for Aging (N=221)

Variables	M±SD
Aging anxiety	3.17±0.66
Fear of old people	2.88±0.67
Fear of loss	3.08±0.50
Fear of physical appearance	3.45±0.54
Psychological instability	3.15±0.41
Perceived level of successful aging	3.37±0.31
Health & economic	3.55±0.42
Meaningful pursuit	3.55±0.44
Ostentatiousness	2.71±0.58
Golden mean	3.36±0.48
Family welfare	3.72±0.42
Personal growth	3.34±0.45
Preparation for aging	3.43±0.40
Economic	3.18±0.58
Physical	3.36±0.51
Psychological and emotional	3.50±0.50
Social	3.69±0.55

**Table 3.** Correlation of the Aging Anxiety, Perceived Level of Successful Aging, Preparation for Aging (N=221)

Variables	Aging anxiety	Perceived level of successful aging	Preparation for aging
	r (p)	r (p)	r (p)
Aging anxiety	1		
Perceived level of successful aging	.259 (< .001)	1	
Preparation for aging	.135 (< .001)	.587 (< .001)	1

**Table 4.** Factors Influencing Preparation for Aging (N=221)

Variables	B	SE	β	t	p
Age (year)	0.01	.00	.20	3.78	< .001
Religion	-0.03	.05	-.03	-0.54	.591
Monthly income per household (10,000 won)	-0.06	.04	-.09	-1.67	.097
Perceived health status	-0.07	.03	-.11	-2.03	< .043
Exercise pattern	0.17	.03	.28	5.15	< .001
Engaging in leisure activity	-0.11	.05	-.13	-2.38	< .018
Aging anxiety	0.26	.05	.26	4.74	< .001
Perceived level of successful aging	0.43	.07	.33	6.33	< .001

VIF=< 10, Tolerance=0~1, F=18.93, p< .001, R<sup>2</sup>=.45, Adj. R<sup>2</sup>=.42, Durbin-Watson=2.04

SE=Standard error.

증가 등으로 기본적인 노후준비가 필요함을 인식한다는 것으로 주관적인 건강상태가 나빠지면 노년의 삶의 질에 영향을 주는 것으로 인지하고 있음이라 사료된다. 노후준비의 필요성에 대하여 인식은 갖고 있지만 쉽게 행동 변화로 실천하지 못하는 것으로 보인다. 그러므로 스스로 건강관리할 수 있는 교육이 주관적인 건강상태의 수준을 높이고 이를 토대로 노후준비를 할 수 있는 행동 변화로 이어질 수 있으므로 프로그램을 개발하고 제공하여야 한다.

본 연구에서 운동을 많이 할수록 노후준비를 잘하는 결과는 중년여성이 노화로 인한 신체적 변화로 자신의 건강상태 악화를 우려하여 운동과 같은 건강증진 활동을 증가시켜 신체적 준비를 높인다고 사료된다. Yeom과 Kim (2013)은 노후준비 실태조사에서 중년남성과 여성 모두 건강 영역의 노후준비를 가장 중요하게 생각하고 있었으며, 여가활동 중 운동을 하고 있다고 응답한 경우가 69%로 운동을 많이 하는 것으로 나타났다. 중년여성은 건강한 삶을 위해 운동을 통한 신체적·사회적·정신적·영적인 변화를 조절하는 요인으로 보며, 건강한 삶을 위한 노후준비의 중요 요소 중의 하나가 운동이므로 지역사회 생활체육 활동에 중년여성의 특성을 반영한 신체활동 증진 프로그램을 보급함으로써 자기효능감 증가와 건강관리 능력 향상을 돕는 노력이 필요하다.

본 연구에서 여가활동은 노후준비에 부정적인 영향요인으로 나타났는데 Kang (2016)의 연구에서는 베이비붐 세대의 성공적노화인식과 노후준비에 관한 연구에서는 여가활동이 노후준비에 긍정적인 영향요인으로 나타나 본 연구와 일치하지 않았다. 본 연구결과를 토대로 여가활동이 노후준비 부정적인 영향을 주는 것은 중년여성이 노후준비를 위해 일과 양육의 양립 속에서 여가활동의 양면성을 가지고 있는 것으로 보인다. 중년여성에게 여가활동이 노후준비에 필요한 요인이지만 중년여성이 일과 양육의 두 가지 일을 병행하는 것은 시간적인 여유가 없고, 여가활동을 하기 위해 투자되어야 할 비용이 부담스러워 여가활동이 필요함을 알고도 노후준비에 시간적·경제적인 요인이 부담으로 작용하는 것으로 사료된다. 본 연구결과를 토대로 중년여성이 노후준비를 잘할 수 있도록 정기적인 여가활동을 통해 사회적 네트워크를 기반으로 정서적 안정을 도모하고, 무료지원 활동을 개발하여 신체적, 정신적 건강을 유지할 수 있는 건강증진 프로그램 참여를 지속적으로 독려하는 사회적 분위기 조성이 중요하다고 생각한다.

본 연구에서 노화불안이 높을수록 노후준비를 잘하는 것으로 나타났으나, Song과 Lee (2015)의 연구에서는 노화불안이 낮을수록 노후준비를 잘하는 것으로 본 연구결과와 일치하지

않았다. 그러나 중년여성의 노화불안이 부정적 요인이 아닌 노후준비의 촉진제로 활용할 수 있다고 생각할 수 있다. 나이가 들어가며 발생할 수 있는 노후준비 부족은 노화불안을 더 증가시킬 수 있다. 노년의 경제적으로 안정되지 못한 삶, 신체적으로 건강하지 못한 건강관리, 배우자의 상실로 오는 우울, 두려움 및 자식의 독립 등은 여성의 연령증가에 따라 발생할 수 있는 노화불안 요인이 될 수 있다. 그러므로 여성은 노후 빈곤, 불건강 및 정신적 쇠퇴 등 노후에 발생 가능한 상황을 예측하여 노화불안의 요인을 적절히 활용해 노후준비를 해야 한다. 본 연구에서는 중년여성의 노화불안의 수준을 높이는 영향요인을 분석하지 않았으므로 후속연구가 필요하다. 즉, 노화불안에 영향을 주는 요인을 분석하여 연구결과를 토대로 노후준비를 잘할 수 있도록 방향을 제시할 수 있는 연구를 통해 노년기 여성의 삶의 질 향상에 긍정적인 효과를 기대해 볼 수도 있다.

중년여성의 노후준비에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 성공적노화인식이었다. 성공적노화인식은 노화되어감에 따라 변화에 적응하며 달성되는 과정으로 노년기 이전부터 노후를 준비하는 활동과 밀접하게 관련되어, 중년여성의 노후준비는 성공적노화인식 수준에 따라 영향을 받는다고 보고한 Kang (2016)의 연구와 일치하였다. 성공적노화인식은 과거와 현재를 수용하여 죽음을 받아들이며 삶의 의미와 목적을 찾아가는 정신적 성숙의 심리적 발달과정으로 인간의 발달과업에 중요하다. 인간의 발달과정 중에 발달과업을 수행하며 인간의 노화되어감에 따른 부정인식을 감소시키고 변화해 가는 삶의 연속선에서 노화되어가는 신체적·정신적·사회적·영적인 부분을 인지하고 받아들여서 성공적노화인식 수준을 높여 노후준비로 연계하여 통합적인 삶을 구축해야 할 것이다. 이를 위해 초년기부터 자신의 삶을 계획하고 발달과업을 완수하며 미래의 삶의 대처 능력을 높일 수 있는 노후준비 프로그램, 발달과업달성 프로그램 등 정부에서 정책적으로 나서준다면 노년의 빈곤, 고령화 건강문제, 주거 문제, 복지 문제 및 고립문제 등이 해결할 수 있는 대안이 마련될 것으로 보인다.

이러한 선행연구와 본 연구를 바탕으로 노후불안, 성공적노화인식 및 노후준비와의 관계를 알아볼 수 있었다. 노화불안은 모든 여성에게 나타날 수 있지만 노화불안을 통해 여성의 대책 없는 불안감만 조성할 것인지 아니면 노화되어가는 자신의 미래를 체계적으로 계획에 나가야 하는지 이 부분에서 여성의 건강한 노후의 삶을 위해 노화불안의 적절한 활용이 필요하다. 노화불안 수준이 높은 여성을 위해 노후준비 프로그램에 참여시켜 노후준비의 정보를 제공하므로 노화불안 수준을 조절할 수 있다. 또한, 노화불안을 조절하는 방안으로 청·장년기부터

성공적노화인식 수준을 높여 주는 것이다. 완벽한 노후준비는 하루아침에 만들어지는 것이 아니다. 인생의 초년기부터 적절한 노화불안의 활용으로 성공적노화인식 수준을 높여 주는 것이 중년여성의 노후준비의 최상의 방안이라고 볼 수 있다. 그러므로 개인적 차원에서 중년여성이 중년기 또는 청·장년기부터 개인연금과 국민연금의 활용을 통한 경제적 준비, 건강한 노년을 위해 운동 등의 건강증진 활동을 통해 신체적 준비를 할 수 있도록 안내를 해 줄 수 있다. 국가적인 차원에서 여가활동과 사회참여를 활용한 심리·정서적 준비와 사회적 준비 등의 다양한 영역의 노후준비를 스스로 잘하는 방안을 마련해야 할 것이다. 생애주기별 접근을 도모하여 초년기부터 성공적노화인식을 높여 적절한 수준의 노화불안으로 노후준비를 잘할 수 있는 방향이 제시되어야 한다.

## 결 론

본 연구는 중년여성의 노화불안, 성공적노화인식이 노후준비에 미치는 영향을 규명하고자 수행되었다. 노화불안과 노후준비, 성공적노화인식과 노후준비, 노화불안과 성공적노화인식은 모두 유의한 양의 상관관계를 보였다. 노후준비에 유의한 영향을 미치는 요인은 연령, 주관적 건강상태, 운동, 여가활동, 노화불안, 성공적노화인식이었으며 설명력은 42.3%로 통계적으로 유의하게 나타났다( $F=18.93, p < .001$ ). 즉, 중년여성이 스스로 노후준비를 계획하고 실천할 수 있는 노화불안 감소와 성공적노화인식 향상에 관한 다양한 간호중재 개발의 필요성이 제기되었으며 다음과 같이 제언한다.

첫째, 중년여성이 노화에 대하여 올바르게 인식하여 삶의 초반기부터 성공적노화인식을 갖추어 노후준비를 잘하도록 다양한 교육 프로그램이나 정책 개발을 제안한다.

둘째, 중년여성이 여가 및 사회적 활동 등으로 다양한 측면의 노후준비를 하도록 중년여성의 강점 활용과 건강증진 등의 통합적 노후준비 중재 활동의 프로그램 개발을 제안한다.

셋째, 본 연구결과를 중년여성으로 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 이혼 또는 사별 경우, 자녀와 생활하는 경우, 홀로 지내는 경우 등 다양한 상황의 중년여성을 구체화하여 사회적 지지체계 강화의 근거가 되는 반복연구를 제안한다.

넷째, 본 연구는 도농복합도시의 일 지역 중년여성을 대상으로 하였기에 사회적, 경제적 및 문화적 지역의 특성을 반영한 중년여성의 노후준비에 대한 차이와 영향요인을 분석하여 건강형평성과 성인지적 관점의 정책 개발의 기초연구를 제안한다.

## REFERENCES

- Ahn, H. S., Kim, H. M., Anh, J. K., & Kim, Y. H. (2009). Effects of preparation for old age and perception of the successful aging on life satisfaction of middle-aged women. *Korea Family Resource Management Association, 13*(3), 137-155.
- Bae, K. H. (1988). *A study on preparation for old age of adulthood*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Kungpook.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging Health, 20*(1), 32-65. <https://doi.org/10.1177/2F0898264307309932>
- Cho, I. Y. (2007). Research on sense of value and perception on successful aging of Korean middle aged people. *Korean Association of Family Relation, 14*(1), 81-109.
- Deborach, A., Clark, C., & Stillman, S. (2006). *The retirement expectations of middle-aged individuals* (Report No. 2449). IZA Discussion Papers.
- Han, M. R. (2009). *A study on the recognition of nurses about the preparation and successful life for old age*. Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Hawang, S. I. (2000). *A study on the attitude of elderly life and the preparation for elderly life of the young - aged*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Taegu-Hyosung, Daegu.
- Hong, H. B., & Choi, H. K. (2003). In search of a definition of successful aging: A review of literature. *Journal of Korean Home Management Association, 21*(2), 145-154.
- Javadi-Pashaki, N., Mohammadi, F., Jafaraghaee, F., & Mehrdad, N. (2015). Keeping up with the caravan of life: Successful aging strategies for Iranian women. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 24*(10), 1-11. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.29500>
- Jeong, S. S., & Park, S. B. (2015). Effect of expectation for aging anxiety about successful aging and retirement preparation. *Productivity Review, 29*(2), 97-120.
- Joung, Y. O., & Oh, H. S. (2016). 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, 30*(1), 30-41. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.30>
- Kail, B. L., & Carr, D. C. (2017). Successful aging in the context of the disablement process: Working and volunteering as moderators on the association between chronic conditions and subsequent functional limitations. *The Journals of Gerontology: Series, B, 72*(2), 340-350. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw060>
- Kang, I. (2016). Perceptions of successful aging and preparations for the later life among the baby boom cohort. *The Journal of the Korea Contents Association, 16*(9), 460-472. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.09.460>



- Kang, J. H., & Seo, Y. W. (2012). A qualitative study of unmarried middle-aged women's perceptions and preparation efforts for successful aging. *Korean Journal of Family Welfare*, 17(2), 127-151. <https://doi.org/10.5934/kjhe.2014.23.2.231>
- Kang, S. O., & Ha, K. S. (2013). Relations between the middle aged's perception of successful aging and their preparations for the old age. *Journal of Digital Policy & Management*, 11(12), 121-144. <https://doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.12.121>
- Kim, W. (2010). A comparative study on anxiety about aging of older adults in Korea and the United States. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 47, 71-94
- Korea Statistics Promotion Institute. (2017, November). *Report on the social survey* (Issue Brief No. 23). Seoul: Author
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259. <https://doi.org/10.2190%2F1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
- Lee, E. J., & Sung, M. H. (2017). Impacts of health perception, aging anxiety and perception of successful aging on health promotion behavior of late middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 23(3), 181-190. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.3.181>
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558. <https://doi.org/10.1177%2F0164027500225004>
- Paik, J. E., & Choi, H. K. (2005). Successful aging according to Korean elderly: The definition, type, and predicting variable. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(3), 1-16
- Park, H. J. (2015). A study on economic preparations for aging of middle-old aged women. *Korea Academy Industrial cooperation Society*, 16(10), 6618-6626. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.10.6618>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2007). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Silverstein, M., & Abramson, A. (2008). *The Silver Market Phenomenon: Business Opportunities in an Era of Demographic Change*. Germany: Springer.
- Slevec, J., & Tiggemann, M. (2010). Attitude toward cosmetic surgery in middle-aged women: Body image aging anxiety, and the media. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 65-74. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01542.x>
- Smith, L, H. (2014). Aging, anxiety and appearance: Exploring the body image of women in midlife. *Journal of Aesthetic Nursing*, 3(3), 134-135. <https://doi.org/10.12968/joan.2014.3.3.134>
- Song, E. M., & Lee, E. Y. (2015). The relation between the middle class married middle-aged women's health stress and depression, anxiety: Moderation effect of ego-identify. *Korean Journal of Woman Psychology*, 20(4), 531-549. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2018.24.4.336>
- Tomlin, V. (2006). *Age Group and Differences in Fears of Aging*. Unpublished master's, Rowan University, New Jersey, U.S.A.
- Yeom, J. H., & Kim, S. J. (2013). Korean baby boomers' preparedness for later life: Perspectives on health and social participation. *Health and Welfare Policy Forum*, 204, 21-31.