

일 자가관리프로그램이 노인의 성공적 노후 인지에 미치는 효과

유혜라 · 박지원

아주대학교 간호대학

1. 연구목적

본 연구는 노인 대상자들이 자신의 노후생활을 긍정적으로 인지할 수 있도록 일 자가관리 프로그램을 적용한 후 그 효과를 측정하는 것으로 이를 위해 1) 대상 노인의 자가관리 프로그램 전·후의 성공적 노후 인지 정도의 차이를 분석하고, 2) 대상 노인의 일반적 특성에 따른 성공적 노후 인지 정도의 차이를 분석하였다.

2. 연구방법

본 연구는 경기도 H시의 6개 노인대학 가운데 2개 노인대학을 편의로 추출하였으며, 노인대학에 등록된 노인 전수를 모집단으로 하여 설문지 조사를 하였으며 (N=220명), 이 가운데 162명의 자료가 분석되었다. 자료수집은 자가관리 프로그램이 시작되는 첫주에 사전조사를 실시하였으며 사후조사는 프로그램이 종료되는 6주에 실시하였다. 본 연구에 사용된 도구는 김미혜, 신경림 (2005)이 개발한 “성공적 노후 척도”를 사용하였으며 4개 하위영역 (자기효능감을 느끼는 삶, 자녀성공을 통해 만족하는 삶, 부부간의 동반자적 삶, 자기통제를 잘하는 삶)의 30문항, 5점 척도로 구성되었다. 본 연구에서는 노인의 인지능력의 제한점을 고려하여 본 도구의 5점 척도를 3점 척도 (“그렇다”, “그저그렇다”, “아니다”)로 수정하여 사용하였다. 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach’s alpha = .87이었다.

3. 연구결과

1) 대상자의 일반적 특성

162명의 평균 연령은 69.5세이며, 성별은 여자가 129명(79%)으로 많았고, 수입은 없음이 101명(62%), 병원비 지출은 있음이 113명(69%)으로 많았다. 현재 앓고 있는 질병 가지수는 제시된 6종의 질병에 대해 평균 1.3개로 나타났고 1가지라도 질병이 있다고 응답한 대상자가 124명(73%)이었으며 관절염 74명(45%), 고혈압 68명(41%), 당뇨 32명(19%) 순으로 빈도가 높았다.

2) 노인의 성공적 노후 인지 정도

중재를 제공하기 전 노인의 성공적 노후 인지 총점은 최대 3점에 $2.49 \pm .38$ 로 대체로 본인의 노후를 성공적으로 인지하고 있는 것으로 나타났으며, 성공적 노후의 영역별 점수는 자녀의 성공영역이 $2.63 \pm .40$ 으로 가장 높았고, 자기효능영역 ($2.60 \pm .33$)과 자기통제영역 ($2.59 \pm .47$)도 유사한 점수를 나타냈으

나 부부영역은 $2.16 \pm .78$ 로 매우 낮게 나타났다.

3) 자가관리 중재 전후 성공적 노후 인지 점수 비교

6주과정의 자가관리 중재 프로그램을 제공하기 전과 후의 성공적 노후 인지 점수 총점은 $2.49 \pm .38$ 에서 $2.52 \pm .32$ 로 약간 상승한 것으로 나타났으나 통계적인 유의성은 없었다. 그러나 성공적 노후를 구성하는 영역별 점수를 산출하여 비교했을 때 자기통제 영역의 경우 중재전 $2.59 \pm .47$ 에서 $2.79 \pm .30$ 로 통계적으로 유의하게 증가하였으며($t=4.413, p=.000$) 자기 통제 영역에 포함된 6개 문항 모두에서도 중재 전에 비해 중재 후 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였다.

4) 일반적 특성에 따른 성공적 노후 인지 정도 비교

중재를 제공하기 전 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노후 인지 점수를 비교했을 때 연령, 성별, 질병유무 특성에서 부분적으로 성공적 노후 인지와 관련이 있는 것으로 나타났다.

부부 영역에서는 연령의 경우 70세 미만 노인집단의 점수($2.30 \pm .73$)가 70세 이상 노인집단의 점수($2.00 \pm .81$)보다 높았고, 자녀 영역에서는 대상자의 성별에 따라 여자($2.68 \pm .37$)가 남자($2.41 \pm .47$)보다 성공적 노후 인지 점수가 높았다.

질병특성에서는 질병을 1개라도 가지고 있는 노인과 1개도 없다고 응답한 노인으로 분류하여 집단간 점수 차이를 검증했을 때 자기효능 영역($t=2.785, p=.006$), 부부영역($t=2.234, p=.027$), 성공적 노후 인지 총점($t=2.436, p=.016$)에서 건강노인군이 질병노인군에 비해 유의하게 점수가 높았다.

4. 결론 및 제언

본 연구의 대상들은 전반적으로 본인의 노후를 성공적인 것으로 인식하고 있었으며 본 연구에서 제공된 자가관리 프로그램은 대상 노인의 성공적 노후 인식을 전반적으로 향상시키는 것으로 조사되었으며 특히 자기통제 영역에서는 통계적으로 유의한 증가를 보였다.

본 연구의 결론에 근거하여 다음과 같은 제언을 한다.

- 1) 자가관리 프로그램을 통해 긍정적인 효과를 보인 자기통제 영역을 성공적 노화를 위해 더욱 강화시킬 필요가 있다.
- 2) 자가관리 프로그램에 의해 긍정적 효과를 보이지 못한 자기효능감 영역, 자녀성공 영역, 그리고 부부영역의 향상을 위한 프로그램의 수정 및 보완이 필요하다.
- 3) 보다 많은 노인을 대상으로 한 추후 연구를 제언한다.