

독거노인과 가족동거 노인의 시간관리능력과 일상생활활동의 비교

윤정애*, 이향숙*, 차정진*, 노종수*, 박지훈**, 오동환***

*대전보건대학교 작업치료과

**대전보건대학교 작업치료과 아동발달연구소

***경희대학교병원 재활의학과 작업치료실

국문초록

목적 : 본 연구는 대전광역시에 거주하는 독거노인과 가족동거 노인들을 대상으로 시간관리능력과 일상생활 활동을 비교하고, 집단 간의 관계를 파악함으로써 노인의 건강관리 방안을 찾는 기초자료를 제공하고자 한다.

연구방법 : 연구대상은 65세 이상의 독거노인과 가족동거 노인을 MMSE-K로 선별한 후 각 40명씩 총 80명을 선정하였다. 시간관리능력은 설문지를 사용하였고, 일상생활활동은 FIM을 사용해 평가하였다. 연구기간은 2013년 5월부터 6월까지 진행되었다. 본 연구의 자료분석은 SPSS 20.0 프로그램을 사용하였다.

결과 : 독거노인과 가족동거 노인의 시간관리능력 및 FIM에 대한 총점의 점수비교는 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 집단 간 세부항목 점수의 비교에서는 FIM의 세부항목 중 사회적 인지 항목에서 사회적 상호작용, 문제해결능력, 기억력 모두 두 집단 간에 통계학적으로 유의한 차이를 나타냈다.

결론 : 본 연구를 통해 가족동거 노인에 비해 상호작용의 기회가 부족한 독거노인이 사회적 인지기능에 저하가 있음을 알 수 있었다. 이를 바탕으로 향후 지역사회 작업치료 안에서 노인의 인구 사회학적인 특성을 고려한 다양한 프로그램 개발과 연구가 이루어져야 할 것이다.

주제어 : 가족동거 노인, 독거노인, 시간관리능력, 일상생활활동

I. 서 론

1. 연구필요성 및 목적

현대사회는 과학기술 및 의학의 발달로 인하여 인

간의 평균 수명이 증가하고 있다. 2010년 노인인구는 전체 인구의 11%를 차지하며 232개 시, 군, 구 중 노인인구가 20%를 넘는 곳이 28.9%가 될 정도로 고령화 사회에 살고 있다(통계청, 2009).

인구 고령화 속도와 더불어 독거노인의 수도 빠르게

늘어나 2006년 83만 3천명이었던 독거노인의 수가 2010년 25%이상 증가한 104만 4천여 명으로 전체 노인의 5명 중 1명의 비율을 나타내고 있다(통계청, 2010). 독거노인인구가 확대됨에 따라 노년기의 생활양식에 대한 관심이 증폭되는 가운데, 이 시기의 노인들은 자신의 역할 중요성에 대하여 인식이 낮아 대부분의 시간을 무의미하게 보내면서 삶의 의미에 혼란을 겪는다고 보고하였다(양영순, 2007). 시대적 변화에 따른 부양역식의 약화 및 가치관 변화, 가족구성원 간 역할변화로 독거노인이 증가되는 현상에도 불구하고, 우리사회는 고령화에 대한 전반적인 이해와 고령화 사회에 대책이 부족한 실정이다(강해자, 2012).

또한, 독거노인의 경제적 능력부족, 사회적 활동의 감소, 사회적 지지망 부족 등이 비독거노인과 비교할 때 상대적으로 취약하므로 건강문제를 야기할 가능성이 있으며(손정남, 2012), 일상생활에서의 어려움으로 인한 의존성이 나타날 수 있다(전성남, 2010). 노인의 일상생활기능은 노인을 활동적이고 독립적으로 살아가도록 하며, 기능수준을 평가하는데 있어서 가장 중요한 부분을 차지할 뿐만 아니라 정신적인 건강상태를 반영한다(송기철과 김대겸, 2002). 노화에 따른 정신적 건강상태의 약화는 점진적으로 기억과 학습, 주의집중 및 추론능력 등의 다양한 인지적 측면에도 영향을 미치게 되고 일상생활에서의 상당한 어려움을 동반하게 된다(임은주, 2013).

노인은 생산적인 활동의 감소로 인해 직업으로부터 벗어나 노동시간과 대인관계 시간이 현저히 줄어들며 반면 여가시간과 자유재량시간이 증가하게 된다(김은경과 김응렬, 2002). 때문에 이 시기 노인들은 여가시간과 자유시간에 대한 프로그램이 없거나 시간소비에 대한 건강자원이 주어지지 않으면 의미있는 노후를 보내지 못하고, 삶의 질도 저하되어 무의미한 삶을 보내게 된다(이은택, 2011). 효율적인 시간관리는 가치 및 목표를 성취할 수 있도록 하고, 행복감의 원천이 되기도 하며, 이러한 시간관리능력은 가치와 단순한 목표 성취의 차원을 넘어 개인의 적응과 정신건강에 의미 있는 영향을 미친다(박동혁, 이민규와 신희천, 2006). 따라서, 여가시간과 자유시간이 증가된 노인들에게 시간관리능력에 대한 조사와 관심을 갖는 것은 중요한 의미를 갖게 한다.

노년기에는 시간관리능력의 어려움뿐만 아니라, 신

체적 기능 감퇴로 인해 기능저하 및 심리적 위축을 동반하게 되어 일상생활활동의 독립성이 저하되는 것으로 나타났다(전해숙과 Dunkle, 2006). 노인의 심리, 사회적 특성은 개인의 역할수행과 상호작용 및 사회적 관계 유지 등에서 차이를 보일 수 있으므로(황영숙, 2010), 노년기의 건강과 관련한 다양한 분야에서 연구의 필요성을 가지고, 사회적 상황과 구성원들을 고려한 상대적 개념이 반영된 연구가 시도되었다(김정연, 이석구와 이성국, 2010; 이영균과 김동규, 2007). 일반적으로 노인은 일상생활에서 다른 인구집단보다 사회적 활동능력이나 접촉이 적기 때문에, 일상생활의 흥미와 사회적 활동능력이 저하되어 고립생활에 빠지기 쉽다(차승은, 한경혜와 이정화, 2002). 더욱이 독거노인은 가족동거 노인에 비해 정신적인 건강상태가 낮기 때문에(유광수와 박현선, 2003), 사회환경 속에서 적응력 감소와 신체기능에 대한 일상생활능력에도 영향을 주게 된다(이영자, 1989).

그러므로 사회적 구조에 따른 노인의 인구사회학적인 특성을 파악하고, 기능향상을 도울 수 있는 다각적인 요인에 관한 연구가 필요하다고 볼 수 있다. 특히 지역사회에서 급증하는 노인을 대상으로 생활환경 안에서 실제적인 시판관리능력과 일상생활능력을 분석하는 것은 지역사회 작업치료 발전을 위해서도 중요한 의의를 갖는다.

그럼에도 불구하고 작업치료에서 지역사회의 노인을 대상으로 한 연구가 미흡한 실정이며, 다른 전문분야에 비해 다양한 학문적 접근과 실증적인 연구가 거의 이루어지지 않았다. 노인과 관련한 작업치료학 연구는 질병관련 연구들이 대부분이며, 지역사회에서 많은 비율을 차지하는 노인의 특성에 따른 체계적인 연구가 부족한 실정이므로 노인을 위한 다양한 프로그램과 일상생활의 기능에 대해 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구는 대전광역시에 거주하는 독거노인과 가족동거 노인들을 대상으로 시간관리능력과 일상생활 활동을 알아보고 이들 간의 관계를 파악함으로써 보다 차별화되고 전문화된 노인의 건강에 대한 관리 방안을 찾는 데 도움이 되는 자료를 제공하고자 한다.

2. 용어의 정의

1) 독거노인

배우자, 친족, 비친족 중 어느 누구와도 함께 거주하지 않거나, 가계를 함께 하지 않는 단독세대 또는 그 상태에 있는 노인을 의미한다(김현숙과 강효민, 2006).

2) 가족동거 노인

주민등록상 일반 가정에서 배우자나 자녀 또는 친족과 함께 생활하고 있는 65세 이상인 자를 의미한다(최양혜, 2008).

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 대전광역시에 거주하는 65세 이상의 설문에 응답하기로 동의한 독거노인과 가족동거 노인을 대상으로 하였다. 그 중 남성독거노인은 18명, 여성독거노인은 22명, 남성가족동거 노인은 15명, 여성가족동거 노인은 25명으로 연구 참여에 동의하여 지원한 응답자 80명을 대상으로 직접 면담하여 설문을 실시하였고, 총 80부가 통계 분석에 사용되었다(n=80).

2. 연구설계 모형

본 연구의 자료수집은 2013년 5월부터 2013년 6월까지 대전광역시에 거주하는 독거노인 40명과 가족동거 노인 40명, 총 80명을 대상으로 실시되었다. 대전광역

시 동구에 소재한 경로당 및 복지관을 이용하는 65세 이상의 노인들 중에서 본 연구의 취지에 동의한 분을 대상으로 선정하였으며, 한국형간이정신상태 판별검사(MMSE-K)를 사용해 24점 이상인 자를 선별하였다. 선별된 대상자 집단별로 시간관리능력과 일상생활활동(FIM)을 평가자가 직접 면담 평가하여 비교 분석하였다(그림 1).

3. 연구 도구

1) 한국형간이정신상태(Mini-Mental State Examination Korea; MMSE-K)

본 연구에서 MMSE-K는 노인들의 인지선별평가로써 사용되었다. 검사 도구는 1975년 미국의 Folstein이 개발하였고, 방법이 간편하고 민감도와 특이도가 높아 간편형 인지검사로 유용하게 사용되고 있다. 총 30점 만점으로 지남력(orientation), 기억등록(registration), 기억회상(recall), 주의집중 및 계산(attention and calculation), 언어기능(language), 이해 및 판단(reasoning and judgement) 등 6개 항목으로 구성되어 있으며, 교육을 받지 못한 무학 노인들의 경우 시간에 대한 지남력에 1점, 주의집중 및 계산에 2점, 언어기능에 1점씩 가산해 교정하면서도 각 문항에서는 만점을 넘지 않도록 교정하였다(권용철과 박종한, 1989). 치매 선별 점수로는 24점 이상은 확정적 정상, 20~23점은 치매 의심, 19점 이하는 확정적 치매로 간주한다. 재가노인을 대상으로한 황미구(2008)의 연구에서 점수가 높을수록 인지기능이 높은 것을 의미하며, Cronbach's Alpha =.89이었다.



그림 1. 대상자 선정 및 절차

표 1. 시간관리 척도 하위영역별 문항수

하위 영역	문항 수
목 표	2
계 획	4
수 행	8
평 가	2
전 체	16

2) 시간관리척도

시간관리척도는 서창호(1997), 김외숙(1991), 채화영(2005)의 시간관리척도를 참고로 한 윤용옥(2007)의 연구를 바탕으로 본 연구의 목적과 취지에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 시간관리 하위영역을 목표, 계획, 수행, 평가 4개 영역으로 나누어 총 16문항으로 구성하고 있다(표 1).

각 문항별로 ‘매우 그렇다’에 5점, ‘전혀 그렇지 않다’에 1점을 주는 Likert형으로 사용하였다. 전체 문항의 총점은 16~80점까지이며 점수가 낮을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 윤용옥(2007)의 연구에서 설문내용에 관한 신뢰도는 문항 간 내적 일치도에 근거하여 Cronbach’s Alpha =.82로 신뢰할만한 수준이었다.

3) 기능적 독립성 척도 (Functional Independence Measure; FIM)

FIM은 1983년 Granger 등에 의해 개발된 이래 장애의 평가 척도로서 검사자간 .83~.96의 높은 신뢰도를 인정받으며 현재 재활의학 영역에서 가장 광범위하게 사용되고 있다(Granger, Cotter, Hamilton & Fiedler, 1993). FIM점수는 6개 영역의 18개 세부항목(신변처리, 대·소변 조절, 이동, 걷기/의자차 사용과 계단 오르기, 의사소통, 사회적 인지)에 대해서 각 항목을 수행하는데 다른 사람의 도움정도에 따라서 최대 7점(완전 독립적)에서 최소 1점(전적으로 도움이 필요)의 점수를 주게 되는데 총 점수는 18점에서 최대 126점이 된다. 다른 평가도구에 비해 사회적 인지에 대해 평가를 하는 것이 특징이라고 볼 수 있다(Stineman et al., 1996).

4. 자료 분석

본 연구의 통계프로그램은 SPSS 20.0 version으로 시행하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 사용하였고, 동질성 검증은 χ^2 test를 이용하였다.

둘째, 독거노인과 가족동거 노인 각 집단 간의 시간관리능력과 일상생활활동의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. 본 연구에서 통계학적인 유의수준은 $\alpha < .05$ 로 하였다.

III. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적인 특성에서 성별은 독거노인(55.0%)과 가족동거 노인(62.5%) 모두에서 여성이 남성보다 많았으며, 연령에서는 독거노인이 60대와 70대 각 40.0%로, 가족동거 노인에서는 70대가 45.0%를 나타냈다. 교육수준에서는 초등학교 이상에서 중졸이하가 독거노인 및 가족동거 노인 모두에서 50.0% , 57.5%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 월소득 수준은 50만원 미만에서 독거노인 및 가족동거 노인 모두 55.0%, 65.0%로 높은 비율을 보였다. 다음은 100만원 미만과 100만원 이상의 순으로 각 월 소득 수준을 나타냈다. 독거노인과 가족동거 노인 간의 일반적 특성에 대한 비교는 다음과 같다(표 2).

2. 독거노인과 가족동거 노인간의 시간관리능력과 일상생활활동 비교

1) 독거노인과 가족동거 노인의 시간관리능력과 일상생활활동의 총점 비교

두 집단 간의 시간관리능력과 일상생활활동의 총점의 차이는 다음과 같다(표 3).

시간관리능력에서 독거노인은 53.45점, 가족동거 노

특 성	구 분	독거노인(n=40)	가족동거 노인(n=40)
		빈도(%)	빈도(%)
성별	남	18(45.0)	15(37.5)
	여	22(55.0)	25(62.5)
연령	60대	8(20.0)	8(20.0)
	70대	16(40.0)	18(45.0)
	80대	16(40.0)	14(35.0)
교육수준	무학	12(30.0)	7(17.5)
	중졸이하	20(50.0)	23(57.5)
	고졸이상	8(20.5)	10(25.0)
월 소득 수준	50만원 미만	22(55.0)	26(65.0)
	50-100만원 미만	12(30.0)	8(20.0)
	100만원 이상	6(15.0)	6(15.0)

인은 50.68점으로 나타났으며, 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.20, p>.05$).

일상생활활동에서 독거노인은 118.40점, 가족동거 노인은 119.13점으로 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($t=-.49, p>.05$).

2) 독거노인과 가족동거 노인간의 시간관리능력 세부항목 비교

두 집단 간의 시간관리능력에 대한 세부항목으로 목표, 계획, 수행, 평가 항목을 비교한 결과는 다음과 같

다.

목표항목에서 독거노인은 6.93점, 가족동거 노인은 6.5점으로 나타났으며, 이러한 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=.89, p >.05$). 계획항목에서 독거노인은 13.83점, 가족동거 노인은 13.20점으로 나타났으며, 이러한 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=.76, p >.05$). 수행항목에서 독거노인은 26.10점, 가족동거 노인은 25.03점으로 나타났으며, 이러한 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=1.04, p >.05$). 평가항목에서 독거노인은 6.60점, 가족동거 노인은 5.95점으로 나타

표 3. 두 집단 간 시간관리능력과 일상생활활동의 차이

항 목	독거노인(n=40)	가족동거 노인(n=40)	t
	M±SD	M±SD	
시간관리능력	53.45±8.94	50.68±11.52	1.20
일상생활활동	118.40±6.89	119.13±6.23	-.49

표 4. 두 집단 간 시간관리능력의 세부항목의 차이

항 목	독거노인(n=40)	가족동거 노인(n=40)	t
	M±SD	M±SD	
목표	6.93±2.08	6.50±2.21	.89
계획	13.83±3.40	13.20±3.97	.76
수행	26.10±3.63	25.03±5.43	1.04
평가	6.60±1.84	5.95±2.52	1.32

났으며, 이러한 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=1.32, p >.05$). 따라서, 두 집단 간 시간관리능력의 세부항목은 통계적으로 모두 차이를 보이지 않았다(표 4).

3) 독거노인과 가족동거 노인의 일상생활활동의 세부항목 비교

본 연구에서는 일상생활활동에 대한 FIM의 6개 세부항목 중 의사소통영역과 사회적 인지영역만을 세부항목으로 비교하여 분석하였다. 의사소통항목에서 독거노인은 12.80점, 가족동거 노인은 12.98점으로 두 집단 간의 통계적으로 유의한 차이는 없었다($t=-.50, p >.05$).

사회적 인지항목에서는 독거노인이 18.15점, 가족동거 노인은 19.30점으로 나타났으며, 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=-2.51, p<.05$; 표 5).

4) 독거노인과 가족동거 노인의 사회적 인지항목에 대한 세부영역 비교

두 집단 간의 일상생활활동에 대한 FIM의 세부항목을 비교한 결과, 사회적 인지영역에서 통계적으로 유의한 결과를 바탕으로 사회적 상호작용, 문제해결능력, 기억력에 대한 세부영역을 비교한 결과는 다음과 같다.

사회적 상호작용에서는 독거노인이 6.3점, 가족동거 노인은 6.65점으로 나타났으며, 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=-2.10, p<.05$). 문제해결능력에서는 독거노인이 6.0점, 가족동거 노인은

6.48점으로, 두 집단 간의 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=-2.35, p<.05$). 기억력항목에서 독거노인은 5.83점, 가족동거 노인은 6.18점으로 나타났으며, 두 집단 간의 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.05, p<.05$). 따라서, 일상생활활동의 사회적 인지영역에 대한 사회적 상호작용, 문제해결능력, 기억력의 세 영역 모두에서 두 집단 간의 통계적인 차이를 보였다(표 6).

IV. 고 찰

본 연구는 독거노인과 가족동거 노인을 대상으로 시간관리능력과 일상생활활동에 대한 차이를 알아보고자 하였다. 두 집단 간의 시간관리능력과 일상생활활동의 차이를 살펴보고자 총점에 대한 비교분석과 각 평가에 대한 세부항목 별 차이검정을 통해 기능적 차이를 논의하고자 한다.

Peloquin(1990)의 연구에서는 시간관리능력이 현대인 자신에게 의미있는 활동을 성공적으로 추구하는데 영향을 미친다고 하였다. 특히 노년기에는 시간사용을 통해 생산적 활동의 의미를 부여할 수 있고, 스스로의 생활을 구성하는 능력을 갖출 수 있게 된다(김주현, 2007). 하지만, 노인들의 가족요인에 따른 특성상 홀로 살아가는 노인들이 느끼는 고립감과 고독은 정신건강에 영향을 주게 되어 자신의 태도변화에도 심리적 영

표 5. 두 집단 간 일상생활활동 세부항목의 차이 (n=80)

항 목	독거노인(n=40)	가족동거 노인(n=40)	t
	M±SD	M±SD	
의사소통	12.80±1.63	12.98±1.48	-50
사회적 인지	18.15±2.52	19.30±1.44	-2.51*

* $p<.05$

표 6. 두 집단 간 사회적 인지항목의 세부영역 차이 (n=80)

항 목	독거노인(n=40)	가족동거 노인(n=40)	t
	M±SD	M±SD	
사회적 상호작용	6.30±.88	6.65±.58	-2.10*
문제해결	6.00±1.06	6.48±.72	-2.35*
기억력	5.83±.93	6.18±.55	-2.05*

* $p<.05$

향을 미친다고 하였다(김수진, 2011). 따라서, 혼자 사는 독거노인의 경우 가족동거 노인과 비교해 생활양식의 차이로 인한 시간관리능력과 일상생활활동의 수행에 있어서 차이가 있으리라고 사료된다.

본 연구에서 독거노인과 가족동거 노인의 시간관리능력을 비교해 보았을 때 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에 참여한 노인들이 가족동거여부와 상관없이 경로당이나 복지관에서 자유시간에 의한 여가활동에 참여하고 있기 때문인 것으로 여겨진다. 홍성희(2002)는 직장 은퇴이후 노년기를 맞는 노인들이 여가활동 시간은 상대적으로 증가하지만 기력의 쇠퇴로 인해 개인을 관리하는데 많은 시간이 소요된다고 하였다. 하지만, 과거에 비해 현대의 노인들은 가족에게 의존하지 않고 독립적인 생활을 유지하려는 경향이 강하고(민경진과 황진수, 2007), 기능적인 활동을 통해 자신의 건강을 지각하는 노인의 경우 심리, 사회적인 기능증진을 향상시킬 수 있음을 보고하였다(김은영과, 전경자, 2000). 따라서, 본 연구에 참여한 노인들이 모두 MMSE-K 24점 이상으로 정상 의 인지기능상태로 시간관리능력에는 차이가 없는 것을 알 수 있었다.

두 집단 간의 시간관리능력 뿐만 아니라, 일상생활활동의 총점비교에서도 통계적으로 차이를 보이지 않았는데, 연구대상자들이 모두 경로당이나 복지관을 이용하고 있기 때문에 독립적인 일상생활과 시간을 관리하는 인지기능에도 긍정적인 영향을 줄 것으로 판단된다. 이에 대해 고평욱(2003)과 Brinton(1999)은 노인의 지속적인 신체활동은 나이가 들면서 발생할 수 있는 인지기능의 약화를 줄일 수 있다고 보고하고 있다. 운동능력과 인지기능과의 긍정적인 효과를 보고한 다양한 연구들을 볼 때(권자연과 김정순, 1998; Etnier, Salazar, Landers, Petruzzello, Han & Nowell, 1997; Rolland et al., 2000), 지역사회 안에서 노인을 대상으로 한 다각적인 프로그램 접근이 일상생활활동과 인지적 기능향상을 증가시켜 그들의 시간관리 및 다양한 요소에 기능을 도울 수 있으리라 사료된다.

유광수 등(2003)의 연구를 살펴보면, 노인이 가족동거여부에 따라 건강상태에 차이가 날 수 있으며, 특히 가족의 지지와 정서적 안정을 갖는 가족동거 노인은 정신적인 측면에서 사회적 기능을 수행하는데 밀접한 관계가 있다고 보고하였다. 박순미(2008)에 따르면 독

거노인은 독거생활로 인해 신체적, 정신적, 정서적인 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 독거노인 역시 사람을 그리워하며 느끼게 되는 소외감, 외로움, 서러움 등을 동물이나 이웃과 같은 다른 대상물에 의지하려는 경향을 보인다고 하였다. 독거노인의 심리적 소외감과 외로움으로 인해 가족동거 노인보다 신체적, 정서적, 경제적 어려움을 보이고, 타인과의 상호관계도 제한적임을 보고하였다(원준승과 김계하, 2008). 이러한 연구들의 결과를 통해 본 연구에서 두 집단 간에 FIM의 세부항목 중 사회적 인지항목 비교에서는 가족동거 노인이 독거노인보다 더 높은 점수를 보였으며, 통계학적으로 유의한 결과를 뒷받침하는 것으로 나타났다.

위의 선행연구들의 결과를 미루어 볼 때 FIM의 사회적 인지영역의 세부항목인 사회적 상호작용 영역에서는 가족동거 노인이 독거노인보다 가족 등 타인과 적절한 관계형성이 더 많이 이루어지기 때문에 평균점수가 더 높은 것으로 생각된다. 또한 문제해결능력 영역에서도 가족동거 노인이 독거노인보다 가족들과 공동체로 살아가기 때문에 해결해야 할 문제의 양이 상대적으로 많아서 평균점수가 더 높은 것으로 보여진다. 마지막으로 기억력항목 또한 가족동거 노인이 독거노인보다 일상적인 것을 기억하고 반복적인 설명 없이 다른 사람의 요구에 실행이 가능하여야하기 때문에 평균점수가 더 높은 것으로 사료된다. 이에 김경숙(1993)은 노년기에 나타나는 정신적인 특성 중 노화에 따른 감각 저하와 여러 인지영역의 결핍이 문제해결능력 및 학습능력과 같은 지능에 영향을 줄 수 있지만, 고승덕(1996)에 따르면, 가족과 함께 사는 노인인 경우 정서적 건강을 유지하여 생활전반에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 주위의 환경과 성공적으로 상호작용을 하는 사람은 사회적으로도 건강할 수 있다고 하였다(Jennison, 1992; Johnson, 1994).

따라서 독거노인의 경우 가족과 함께 생활하는 가족동거 노인과는 다르게 사회접촉의 기회가 부족하여, 대인 관계가 어렵기 때문에 가족과 주변 사람들로부터의 거리감과 상실감을 느껴 우울감에 빠지기 쉽다. 그러므로 노인이 갖고 있는 여러 요인들의 특성을 파악하고, 그에 대한 예방적 접근을 시도하는 것은 사회적 제도나 노인관련 분야에서 노력해야할 부분이라고 생각된다.

현재 국내에서 독거노인과 가족동거 노인의 시간관리 능력과 일상생활활동의 비교에 대한 체계적이고 심층적인 연구가 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구를 통해 독거노인과 가족동거 노인의 시간관리능력과 일상생활활동의 관계를 파악해 보는 것은 의미가 있는 연구라고 할 수 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 대상자 수집에 있어 대전광역시에 거주하는 65세 이상의 노인 80명만을 선별하였기에 그 이상의 모수가 요구되는 연구에 적용하기에는 한계가 있다. 둘째, 모집된 독거노인은 경로당이나 복지관을 방문하는 등의 사회활동을 하는 독거노인에 국한된 추출이므로 다양한 환경에 처해 있는 우리나라 전체 노인의 삶의 모습을 이해하는데 있어 일반화하기는 한계가 있다. 셋째, 연구도구인 시간관리척도에 대하여 신뢰도가 본 연구에 맞게 이루어지지 않아 제한점을 갖는다. 향후에는 지역사회에 거주하는 노인을 대상으로 개별적 노인 특성과 차이점을 고려한 연구들이 진행되어야 하며, 특히 작업치료의 중요한 대상이 될 수 있는 노인들에게 전문화된 작업치료 프로그램 개발과 관심이 증대되어야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 대전광역시에 거주하는 65세 이상의 독거노인 40명, 가족동거 노인 40명으로서 총 80명을 대상으로 하여 이들의 시간관리능력과 일상생활활동에 대한 차이를 알아보고자 하였다.

본 연구를 통해 독거노인이 가족동거 노인과 비교할 때 시간관리능력과 일상생활활동의 총점에 대한 점수는 차이를 보이지 않았으나, 독거노인의 경우 사회적 인지기능에서 사회적 상호작용, 문제해결능력, 기억력의 세부항목이 모두 가족동거 노인보다 통계적으로 유의하게 낮은 결과를 나타냈다. 이는 홀로 사는 독거노인이 가족동거 노인에 비해 가족과의 사회적 상호작용 기회가 부족하고, 그로인한 정서적 상태가 사회적 인지능력이나 관계형성에 어려움을 줄 수 있고, 가족요인에 따른 정서적 건강상태 즉, 인지기능의 집중력 및 문제해결능력에도 밀접한 연관성이 있음을 알 수 있었다. 따라서 향후 지역사회 작업치료 안에서 노인의 인구 사회학적인 특성을 고려한 다양한 프로그램 개발과 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 고광욱. (2003). 신체활동 관련 및 최근 동향 및 이론. **Web Health Research**, 6, 1-33.
- 고승덕. (1996). **노인의 삶의 질을 결정하는 요인 추출에 관한 연구**. 박사학위논문, 이화여자대학교, 서울.
- 강해자. (2012). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구. **노인복지연구**, 57, 191-220.
- 권자연, 김정순. (1998). 음악요법이 치매노인의 인지기능과 우울에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 9(2), 15-28.
- 권용철, 박중환. (1989). 노인용 한국판 Mini-Mental state Examination(MMSE-K)의 표준화연구. **신경정신의학**, 28(1), 125-135
- 김경숙. (1993). **도시노인의 노후 생활에 대한 가치관과 대책에 관한 연구**. 석사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 김수진. (2011). **노년기 부부의 성역할태도와 의사소통이 결혼만족도에 미치는 영향: 성생활 만족의 매개효과를 중심으로**. 박사학위논문, 한양신학대학교, 서울.
- 김외숙. (1991). **도시기혼여성의 여가 활동참여와 여가 장애**. 박사 학위논문, 서울대학교대학원, 서울.
- 김은경, 김응렬. (2002). 노인의 생활시간 구조 분석. 고려대 한국학연구소. **한국학연구**, 17.
- 김은영, 전경자. (2000). 보건소의 노인정 운동프로그램 실시에 따른 노인의 인지적각요인, 건강증진행위 및 생활만족도 비교. **지역사회간호학회지**, 11(1), 80-89.
- 김정연, 이석구, 이성국. (2010). 노인에서 건강행태, 건강수준, 일상생활수행능력, 건강관련 삶의 질과의 관계. **한국노년학**, 30(2), 471-484.
- 김주현. (2007). 생활시간사용으로 본 노년기 생산적 활동. **한국노년학**, 27(4), 739-754.
- 김현숙, 강효민. (2006). 노인여가복지시설의 생활체육 프로그램 참가가 심리적 복지에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 45(6), 91-104.
- 민경진, 황진수. (2007). 노인의 일상생활활동이 삶의 질에 미치는 영향 연구. **노인복지연구**, 36,

- 221-246.
- 박순미. (2008). **독거노인의 건강상태 지각, 통증, 일상생활활동, 외로움과 삶의 질**. 석사학위논문, 공주대학교대학원, 공주.
- 박동혁, 이민규, 신희천. (2006). 대학생 시간관리 행동 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(4), 801-816.
- 서창호. (1997). **초등교원의 시간관리와 생활만족도의 관계분석**. 석사학위논문, 동아대학교대학, 부산.
- 손정남. (2012). 독거노인과 비독거노인의 자살생각 관련요인. **정신간호학회지**, 21(2), 118-126.
- 송기철, 김대경. (2002). 일부 농촌지역 노인의 일상생활 동작능력 평가와 그에 영향을 주는 요인. **노인병**, 6(1), 29-40.
- 양영순. (2007). 고령사회에서 노인의 시간사용과 역할에 관한 연구. **한국사회복지조사연구**, 16, 1-26.
- 원종순, 김계하. (2008). 방문간호 대상 노인의 인지 기능, 우울 및 생활 만족도 평가. **대한간호학회지**, 38(1), 1-10.
- 유광수, 박현선. (2003). 독거노인과 가족동거노인의 건강상태에 관한 비교 연구. **한국노년학회**, 23(4), 163-179.
- 윤용욱. (2007). **대학생의 시간관리와 생활만족도와의 관계: 한국방송통신대학교 학생을 중심으로**. 한국방송통신대학교 평생대학원.
- 이영균, 김동규. (2007). 지역주민의 삶의 질에 관한 연구. **한국정책과학학회보**, 11(4), 223-250.
- 이영자. (1989). **한국노인의 건강사정도구개발에 관한 연구**. 박사학위논문, 이화여자대학교대학원, 서울.
- 이은택. (2011). **노인의 생활시간 사용에 관한 실증적 연구**. 박사학위논문, 국제신학대학원대학교, 서울.
- 임은주. (2013). 재가 독거 여성노인의 우울, 인지기능 및 도구적 일상생활 수행능력 간의 관계. **한국산학기술학회논문지**, 14(4), 1849-1856.
- 전성남. (2010). 독거노인의 일상생활수행능력에 따른 복지서비스 욕구에 관한 연구. **2010년 한국거버넌스학회 추계학술자료집**, 85-103.
- 전해숙, Dunkle, R. E. (2006). Correlates of Worry Over Time Among the Oldest-Old. **한국노년학**, 26(2), 403-416.
- 차승은, 한경혜, 이정화. (2002). 농촌 노인의 지각된 건강과 신체, 정신, 사회적 건강의 관련성에 관한 연구. **한국노년학**, 22(1), 173-190.
- 최양혜. (2008). **농촌지역 독거노인과 가족동거노인의 건강상태 및 간호요구도**. 석사학위논문, 한양대학교 임상간호정보대학원, 서울.
- 채화영. (2005). **직장인의 시간관리행동 유형화 연구**. 석사학위논문, 서울대학교. 서울.
- 통계청. (2009). **2009 생활시간조사**. 서울: 통계청
- 통계청(2010). **고령자통계**. 대전: 통계청.
- 홍성희. (2002). 노인의 생활시간배분 실태와 효율적 활용방안에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 17-31.
- 황미구. (2008). 재가 여성노인의 우울, 체질량 및 인지 기능이 주관적인 삶의 질에 미치는 영향: IADL 및 ADL을 매개변인으로 하여. **노인복지연구**, 42, 407-430.
- 황영숙. (2010). **독거노인의 사회복지 프로그램 이용 만족과 삶의 질에 관한 연구**. 석사학위논문, 한영신학대학교 상담복지대학원, 서울.
- Brinton, R. D. (1999). A women's health issue: Alzheimer's disease and strategies for maintaining cognitive health. *International Journal of Fertility*, 44(4), 174-185.
- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 249-277.
- Granger, C., Cotter, A. C., Hamilton, B., & Fiedler, R. C. (1993). *Functional Assessment Scales: A study of persons after stroke*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 74(2), 133-138.
- Jennison, K. M. (1992). The impacts of stressful life events and social support on drinking among older adults: A general population survey. *International Journal of Aging and Human Development* 35, 99-123.
- Johnson, C. L. (1994). Interaction: Social and culture diversit of the oldest-old. *The international Journal of Aging and Human Development*.

38(1), 1-12.

Peloquin, S. (1990). "Time as a commodity." *American Journal of Occupational Therapy* 43, 775-782.

Rolland, Y., Rival, L., Pillard, F., Lafont, C. H., Riviere, D., & Alvarede, J. L., et al. (2000). Feasibility of regular physical exercise for patients with moderate to severe Alzheimer disease. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 4(2), 109-113.

Stineman, M. G., Shea, J. A., Jette, A., Tassoni, C. J., Ottenbacher, K. J., & Fiedler, R., et al. (1996). *The functional independence measure: Tests of scaling, assumptions, structure and reliability across 20 diverse impairment categories. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77(11), 1101-1108.

Abstract

Comparison of Time-Management Ability and ADL between Elderly People Living Alone and Living with Family

Yoon, Jeong-Ae*, Ph.D., O.T., Lee, Hyang-Sook*, Ph.D., O.T.,
Cha, Jung-Jin*, M. S., O.T., Noh, Jong-Su*, M. S., O.T.,
Park, Ji-Hoon**, M. S., O.T., Oh, Dong-Hwan***, M.S., O.T

*Dept. of Occupational Therapy, Daejeon Health Sciences College

**Institute of Child & Adolescent Development, Daejeon Health Science College

***Dept. of Occupational Therapy, Kyung Hee University Medical Center

Objective : The objective of this study is to present basic data to find health care plans for the elderly by comparing time-management ability and ADL and identifying the relationships between groups with subjects of elderly people living alone and living with family in Daejeon Metropolitan City.

Method : A total of 80 elders who lived alone or with family that were aged 65 or older were selected with MMSE-K, 40 people were selected as subjects for each group. For time-management ability, a questionnaire was used. ADL were assessed by using FIM. The study period was May to June 2013.

Result : Comparison of scores for time-management ability and FIM of the elderly who live alone or living with family did not show any statistically significant difference. In comparison of detailed scores between groups, there were statistically significant differences between the two groups being social interaction, problem solving and memory in social cognition items among detailed items.

Conclusion : Through this study, we understood that social cognitive function of the aged living alone who had less opportunity of interaction compared to that of the aged living with family was lowered. Based on this, development and study on various programs should be made with consideration of sociodemographic characteristics of the elderly within community-based occupational therapy in the future.

Key Words : ADL, Elderly people living alone, Elderly people living with family, Time-Management Ability

부록 1. 시간관리능력 평가지

문 항	매우 그렇다	그런 편이다	그저 그렇다	아닌 편이다	전혀 그렇지 않다
1. 어떤 일을 할 때 그 일에 집중해서 한다.	①	②	③	④	⑤
2. 일을 해야만 된다는 것을 알 때에도 시작을 미루는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 잠들기 전에 오늘 하루 계획대로 시간을 잘 보냈는지 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
4. 다른 사람의 부탁을 거절하지 못해 나의 시간을 낭비하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
5. 굳이 하지 않아도 될 일을 습관적으로 계속하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 매일 아침 오늘 하루 어떻게 보낼 것인지 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
7. 인생에서 분명한 목적을 가지고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
8. 시간이 없으면 주위 사람들에게 도움을 청한다.	①	②	③	④	⑤
9. 중요하지도 않은 일에 시간을 낭비하지 않았는지 반성해 본다.	①	②	③	④	⑤
10. 마감날짜가 있는 일을 압박해서 하지 않고 꾸준히 해둔다.	①	②	③	④	⑤
11. 세부적인 목표를 세우고 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 보통 주간 또는 월간으로 시간계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
13. 모든 일들의 마감시간을 잘 지키려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
14. 여러 가지 일을 할 때는 중요한 순서대로 계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
15. 일이 많아도 처음에 하려했던 것을 꼭 한다.	①	②	③	④	⑤
16. 앞으로의 일에 대비해 장기적(1년 이상)인 시간계획을 세우는 편이다.	①	②	③	④	⑤