

중년 전·후기의 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비*

홍금희** · 하주영***

I. 서론

1. 연구의 필요성

평균수명의 연장으로 인생주기에서 노년기가 차지하는 기간이 길어지면서 노년기를 준비하는 중년기에 대한 관심도 증가하고 있다. 중년기는 인생주기에서 그 자체의 중요성과 의미를 지니는 시기로 자기 확신과 자신의 능력을 발전시킬 수 있다는 자신감이 증가되는 시기이다(Choi, Jo, & Kim, 2001). 더불어 전반적인 신체적 기능쇠퇴로 노화를 실감하게 되고 만성질환 유병율이 높아지며 우울, 외로움, 실패감과 같은 정신 사회적 문제들을 다양하게 경험하는 역동적 시기이다(Seo, 2010). 즉 모든 분야에서 중추적 역할을 담당하는 최고 절정기입과 동시에 점진적으로 신체적 노화를 경험하면서 인간의 유한성을 인식하는 시기로(Bae, 2012) 중년기를 어떻게 보내느냐 하는 것은 노년기 삶의 질에 중요한 영향을 미칠 수 있다.

노화과정에 따라 미래에 야기될 수 있는 현상과 관련하여 생기는 불안을 노화불안이라 하는데(Lee, 2012),

중년기 성인들은 노인들보다 노화에 대한 불안감을 더 크게 호소하는 것으로 나타났고(Barret & Robins, 2008), 이는 죽음불안을 초래할 수도 있으며(Lee, 2012) 성공적 노화에 부정적인 영향을 준다(Kang, 2012). 성공적 노화는 학자에 따라 다양한 견해가 있으나 수명과 건강 등의 생물학적 측면 뿐 아니라 심리적 건강의 측면, 그리고 개인의 인지적·사회적 효율성 및 생산성을 포함하는 삶의 긍정적 측면 등 여러 요소를 포함하고 있다(Park & Lee, 2002). 따라서 노년기의 불확실성과 노화불안에 대처하여 성공적인 노화가 이루어지기 위해서는 중년기부터 노화과정을 잘 이해하고 준비하는 것이 중요하다(Bae, 2012). 또한 앞으로 연장된 노년기를 보내야할 중년층의 성공적인 노년기 적응을 위해 이들이 중요하게 생각하는 성공적 노화 요소가 무엇인지 파악하여 그에 맞는 노후준비가 필요할 것이다. 2013년 고령자통계 자료에 따르면 국내 65세 이상 노인의 59.9%가 노후준비가 되어 있지 않다고 응답하였고, 그 중 54.8%는 준비할 능력이 없다고 응답하였다(Statistics Korea, 2013). 우리나라의 경우 중·장년층의 노후 준비에 대한 의식과 관심

* 이 논문은 제1저자 홍금희의 석사학위논문을 수정하여 작성한 것임.

** 부산대학교병원 간호사

*** 부산대학교 부교수(교신저자 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr)

• Received: 7 November 2014 • Revised: 19 November 2014 • Accepted: 8 April 2015

• Address reprint requests to: Ha Ju-Young

College of Nursing, Pusan National University

49 Busandaehak-ro, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do, 626-870, Korea

Tel: 82-51-8332 FAX: 82-51-510-8308 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr

도는 높으나 실제 준비 정도가 미약하고(Kang, 2005) 노인 문제 해결을 위해 연금제도나 복지제도 등 국가적인 차원에서 정책이 마련되어야 하지만 노후설계서비스를 제공하는 기관에 따라 서비스가 제한적으로 이루어지므로(Kim, 2014) 중년기부터 스스로가 노후를 위해 준비하지 않으면 여유롭고 만족스러운 노후생활을 유지하기 어렵다.

이렇듯 성공적인 노년기를 맞이하기 위해서는 바람직한 중년기가 선행되어야 하므로 중년기 성인들의 노화불안 정도와 성공적 노화를 위해 중요하게 여기는 요소들이 무엇인지 파악하고 노후준비 정도를 확인하는 것이 필요하다. 그러나 대부분의 선행연구들은 노화불안과 노후준비(Kim & Kang 2012), 성공적 노화와 노화불안(Kang, 2012), 성공적 노화와 노후준비(Bae, 2012; Kim, Jeong & Lee, 2012)의 부분적인 관계만을 파악하고 있으며, 특히 중년기에 대한 규정이 다양하여 30대 중반부터 60대 초반 연령까지 포괄적으로 파악되거나(Kang & Ha, 2013), 중년기 연령 내에서도 시대적 상황에 따른 세대적 특성에 차이가 있으나 이를 고려한 연구는 부족한 실정이었다.

중년기는 생물학적 기준으로 만 40세부터 59세까지 시기로(Kang, Chun, & Sohn, 2008), 현재의 40대는 'X세대'로 불리며 개성을 중시하고 수직적 사회구조에서 수평적 사회구조로 변화하던 경제부흥 시대를 경험한 세대이며, 50대는 '베이비붐세대'로 유신정권과 민주화운동 및 수직적 사회 구조를 경험한 세대이다(Kim, Kwak, Min, Choi, & Jeon, 2011). 전, 후기 중년층의 라이프스타일과 노후대책에 대한 Lee, S. C. (2014)의 연구에 따르면 40대는 개방적, 개인적 성향을 보이며, 경제적 노후대책을 하는 반면 50대는 보수적, 전통적 성향을 보이며, 사회적, 신체적 노후대책을 하는 것으로 나타나 중년 전기와 후기의 차이를 보였다. 따라서 중년 전기와 후기의 이러한 특성은 노화에 대한 인식이나 준비에 영향을 미칠 것이므로 중년기 시기에 따른 차이를 살펴볼 필요가 있다. 이에 본 연구는 중년기 성인을 대상으로 생물학적 연령과 동시대적 특징을 반영하여 전기와 후기로 구분하여 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비를 파악하고 이들 간의 관계를 확인하여 중년 전·후기를 위한 성공적인 노년기 적응 프로그램을 개발하는데 기초 자료로 활용

하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 중년기 성인을 대상으로 전기와 후기로 구분하여 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비의 관계를 파악하기 위한 것으로 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 중년 전기군과 중년 후기군의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 정도를 파악한다.
- 중년 전기군의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 관계를 파악한다.
- 중년 후기군의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 관계를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년기를 전기와 후기로 구분하여 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비 관계를 파악하는 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구는 B 광역시와 K 도에 거주하는 만 40세~59세 사이의 중년기 성인 남녀 중 연구의 목적과 방법을 이해하고 연구 참여에 동의한 자이다. 중년 전기는 만 40~49세, 중년 후기는 만 50~59세로 구분하였다. 연구대상자 수는 G-power 3.0 program을 이용하여 유의수준 0.5, 검정력 .80, 효과크기 0.30으로 산출한 결과 두 집단 비교에 필요한 표본 수가 각 군에 64명이었다. 본 연구에서는 탈락률 30%를 고려하여 각 군 90명 총 180명을 대상으로 자료 수집을 실시하였으며, 응답이 불성실한 40부를 제외하고 최종 분석 자료는 각 군 70명 총 140명을 대상으로 하였다.

3. 연구 도구

본 연구는 구조화된 자가 보고형 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 대상자의 일반적 특성 11문항, 노화불안 20문항, 성공적 노화 요소 33문항, 노후준비 35문항으로 구성되어 있고 각 도구의 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 노화불안

노화불안을 측정하기 위해 Lasher와 Faulkender (1993)가 개발한 Anxiety about Aging Scale (AAS)을 Kim (2010)이 우리말로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 도구를 사용하였다. 총 20개 문항으로 4개의 하위 영역인 상실에 대한 두려움(문항 2, 6, 8, 14, 17), 노인에 대한 두려움(문항 1, 3, 10, 13, 19), 외모에 대한 걱정(문항 4, 9, 12, 15, 20), 심리적 불안정(문항 5, 7, 11, 16, 18)으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '매우 그렇다'에 5점, '그렇다'에 4점, '보통이다'에 3점, '아니다'에 2점, '전혀 아니다'에 1점으로 7개의 부정 문항을 역변환 처리하여 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었고 Kim (2010)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .79$ 였다.

2) 성공적 노화 요소

중년세대들이 중요하게 인식하고 있는 성공적 노화의 구성 요소를 측정하기 위하여 Choi, Paik과 Seo (2005)가 한국노인들의 성공적인 노화에 대한 연구 설문자료에서 사용한 성공적인 노화 83문항을 Choi (2007)가 요인분석을 통해 재구성한 33문항을 사용하였다. 6가지 하위 영역인 건강과 경제, 의미추구, 중용, 과시성, 가족의 안녕, 개인성장으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 '매우 중요하다'에 4점, '대체로 중요하다'에 3점, '대체로 중요하지 않다'에 2점, '전혀 중요하지 않다'에 1점으로 점수가 높을수록 성공적인 노화를 이루는데 중요하다고 생각하는 요소임을 의미한다. Choi (2007)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 이었고 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

3) 노후준비

노후준비는 Bae (1989)가 개발한 신체적·경제적·정서적 준비 도구를 Hawang (2000)이 수정·보완하고 여가 준비 도구를 추가한 도구를 이용하여 측정하였다. 총 35문항으로 신체적 준비 9문항, 경제적 준비 8문항, 정서적 준비 9문항, 여가준비 9문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '매우 그렇다'에 5점, '대체로 그렇다'에 4점, '그렇다'에 3점, '대체로 그렇지 않다'에 2점, '전혀 그렇지 않다'에 1점으로 점수가 높을수록 노후준비 정도가 좋은 것을 의미한다. Hawang (2000)의 연구에서 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .84$ 로 하위 요인별 신뢰도는 신체적 준비, 경제적 준비, 정서적 준비, 여가 준비 각각 Cronbach's $\alpha = .82, .74, .81, .86$ 이었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .95$ 이고 하위 요인별 신뢰도는 신체적 준비, 경제적 준비, 정서적 준비, 여가 준비 각각 Cronbach's $\alpha = .90, .88, .88, .94$ 였다.

4. 자료 수집 방법

본 연구의 자료수집에 앞서 2013년 7월 P 대학병원 임상시험심사위원회의 연구승인을 얻었다(E-2013058). 자료수집기간은 2013년 8월 16일부터 2013년 9월 30일까지이며 총 180부의 설문지를 배포하였고 응답이 불성실한 자료를 제외한 최종 140부를 분석에 이용하였다.

자료 수집을 위해 연구자가 B광역시와 K도에 소재한 종교단체와 지역주민대표체 등을 방문하여 대상자를 편의표집 하였다. 연구의 목적, 참여의 자율성, 개인의 정보 비밀 유지, 연구 참여를 희망하였어도 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있다는 것을 설명하고 이에 동의한 대상자에게 설문지를 배포하였고, 각 대상자가 자가 기록한 후 연구자가 다시 설문지를 회수하는 방법으로 자료를 수집하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS 21.0 program을 이용하여 유의수준 .05로 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준

편차로 분석하고 전기군과 후기군의 차이는 t-test와 χ^2 검정을 실시하였다.

- 중년 전기와 중년 후기의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비는 평균과 표준편차로 분석하고 두 군간의 차이는 t-test를 실시하였다.
- 중년 전기군과 중년 후기군 내 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 관계는 pearson correlation coefficient 분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 차이 검정

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 중년 전기를 살펴보면 평균 나이는 45.87±3.00세이고 종교는 불교가 44.3%로 가장 많았으며 91.4%가 직업이 있었다. 최종학력은 대졸 이상이 47.1%로 가장 많고 주관적 건강상태는 '건강한 편이다'(47.7%)라고 생각하

Table 1. The General Characteristics of Early-midlife and Late-midlife (N=140)

Characteristic	Categories	Early-midlife	Late-midlife	t/ χ^2	p
		(n=70) n(%) / M±SD	(n=70) n(%) / M±SD		
Age(yr)		45.87±3.00	54.93±2.97	-17.97	<.001
Job	Have	64 (91.4)	55 (78.6)	4.54	.033
	Not have	6 (8.6)	15 (21.4)		
Number of children	One	10 (14.3)	8 (11.4)	2.38	.305
	Two	54 (77.1)	50 (71.5)		
	Three more	6 (8.6)	12 (17.1)		
Living arrangement	Couple	6 (8.6)	20 (28.6)	13.24	.004
	Couple+Children	52 (74.3)	46 (65.6)		
	Couple+Parents	2 (2.9)	2 (2.9)		
	Couple+Parents+Children	10 (14.2)	2 (2.9)		
Religion	Christian	19 (27.1)	8 (11.4)	7.01	.072
	Catholic	5 (7.1)	11 (15.7)		
	Buddhism	31 (44.4)	35 (50.0)		
	None	15 (21.4)	16 (22.9)		
Education	Elementary	0 (0.0)	4 (5.7)	18.75	.001
	Middle school	5 (7.1)	15 (21.4)		
	High school	26 (37.1)	34 (48.6)		
	Junior college	6 (8.6)	3 (4.3)		
	University	33 (47.2)	14 (20.0)		
Health status	Very good	2 (2.9)	3 (4.3)	4.87	.301
	Good	32 (45.7)	21 (30.0)		
	Moderate	30 (42.8)	35 (50.0)		
	Poor	6 (8.6)	10 (14.3)		
	Very poor	0 (0.0)	1 (1.4)		
Economic level	High	11 (15.7)	3 (4.3)	10.57	.014
	Middle	52 (74.3)	48 (68.6)		
	Low	7 (10.0)	18 (25.7)		
	Very low	0 (0.0)	1 (1.4)		
Income (Unit: 10000won)	100-199	8 (11.4)	14 (20.0)	10.62	.031
	200-299	12 (17.1)	22 (31.3)		
	300-399	10 (14.3)	2 (2.9)		
	400-499	16 (22.9)	16 (22.9)		
	≥500	24 (34.3)	16 (22.9)		
Duration of marriage		17.69±4.65	28.54±3.64	-15.46	<.001

는 경우가 많았으며 주관적 경제수준은 74.3%가 '보통이다'라고 생각했다. 결혼기간은 평균 17.69±4.65년이고 자녀수는 2명(77.1%), 동거가족은 부부와 그들의 자녀가 함께 살고 있는 경우(74.3%), 가정의 월평균 소득은 500만 원 이상(34.3%)이 가장 많았다.

중년 후기를 살펴보면 평균 나이는 54.93±2.97세이고 종교는 불교가 50.0%로 가장 많았으며 78.6%가 직업이 있었다. 최종학력은 고졸이 48.6%로 가장 많고 주관적 건강상태와 주관적 경제수준은 '보통이다'라고 생각하는 경우가 각각 50.0%, 68.6%로 가장 많았다. 결혼기간은 평균 28.54±3.64년이고 자녀수는 2명(71.4%), 동거가족은 부부와 그들의 자녀가 함께 살고 있는 경우(65.7%), 가정의 월평균 소득은 200만원 이상 300만원 미만(31.4%)이 많았다.

중년 전기와 후기 대상자의 일반적 특성 차이를 검정한 결과, 연령($t=-17.97, p<.001$), 직업유무($\chi^2=4.54, p=.033$), 동거형태($\chi^2=13.24, p=.004$), 학력($\chi^2=18.75, p=.001$), 주관적 경제수준($\chi^2=10.57, p=.014$), 월평균 소득($\chi^2=10.62, p=.031$), 결혼기간 ($t=-15.46, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

2. 중년 전기와 후기의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비

중년 전기와 중년 후기의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비를 파악하고 두 구간 비교한 결과는 Table 2와 같다. 중년 전기의 노화불안은 총점 5점 중 평균 3.10±0.97점, 성공적 노화 요소는 총점 4점 중 평균 3.27±0.30점, 노후준비는 총점 5점 중 평균 3.09±0.63점이었고, 중년 후기의 노화불안은 평균 3.00±0.29점, 성공적 노화 요소는 평균 3.27±0.39점, 노후준비는 평균 3.27±0.60점으로 나타났다. 중년 전기와 중년 후기의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비 총점은 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러나 노화불안의 하위 영역 중 상실에 대한 두려움 ($t=2.93, p=.004$), 노인에 대한 두려움($t=-2.33, p=.021$), 외모에 대한 걱정($t=2.32, p=.022$), 심리적 불안정($t=2.04, p=.043$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 중년 전기가 중년 후기 보다 상실에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정, 심리적 불안정이 높고, 노인에 대한 두려움이 낮은 것으로 나타났다. 그리고 노후준비의 하위 영역 중 신체적 준비에서 통계적으로 유의한 차이를 보였는데($t=-2.02, p=.045$),

Table 2. Difference of Aging Anxiety, Factors of Successful Aging, Preparation for Aging by the Stage of Midlife (N=140)

Characteristics	Categories	Early-midlife	Late-midlife	t	p
		(n=70) M±SD	(n=70) M±SD		
Aging Anxiety	Total	3.10±0.97	3.00±0.29	1.77	.079
	Fear of losses	2.96±0.70	2.63±0.61	2.93	.004
	Fear of old people	2.83±0.55	3.08±0.70	-2.33	.021
	Physical appearance	3.14±0.38	3.00±0.43	2.32	.022
	Psychological concerns	3.48±0.51	3.32±0.40	2.04	.043
Factors of Successful Aging	Total	3.27±0.30	3.27±0.39	0.13	.990
	Health & Economic	3.61±0.35	3.47±0.56	1.70	.092
	Search for meaning	3.39±0.47	3.41±0.61	-0.25	.804
	Moderation	3.31±0.44	3.21±0.29	1.08	.281
	Ostentation	2.45±0.51	2.58±0.59	-1.42	.158
	Familial wellness	3.75±0.40	3.74±0.39	0.05	.957
	Personal growth	3.14±0.50	3.21±0.49	-0.88	.382
Preparation for Aging	Total	3.09±0.63	3.27±0.60	-1.71	.089
	Physical preparation	3.10±0.77	3.35±0.71	-2.02	.045
	Economic preparation	3.07±0.71	3.21±0.80	-1.10	.273
	Emotional preparation	3.23±0.66	3.30±0.65	-0.61	.540
	Leisure preparation	2.96±0.88	3.21±0.69	-1.88	.062

중년 후기가 중년 전기보다 신체적 준비 정도가 높은 것으로 나타났다. 성공적 노화요소의 모든 하위 영역은 두 군간 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

3. 중년 전기와 후기의 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 관계

중년 전기군과 중년 후기군 내 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 관계는 Table 3과 같다. 중년 전기의 경우 노화불안과 노후준비($r = .56, p < .001$), 성공적 노화 요소와 노후준비($r = .54, p < .001$)에서 유의한 정적 상관관계가 있었고, 중년 후기의 경우 성공적 노화 요소와 노후준비에서 유의한 정적 상관관계가 있었다($r = .50, p < .001$).

IV. 논 의

본 연구는 중년기 성인을 대상으로 전기와 후기로 구분하여 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비를 파악하고 이들 간의 관계를 알아보기 위해 시행하였다. 본 연구 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

본 연구에서는 중년 전기와 후기에 따른 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비의 차이를 살펴보았는데, 성공적 노화 요소는 단계에 따른 차이를 보이지 않았으나 노화불안과 노후준비는 하위영역에서 차이를 보였다. 노화불안의 경우 중년 전기 대상자가 후기 대상자에 비해 노화불안의 하부영역에서 상실에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정, 심리적 불안정이 높고, 노인에 대한 두려움이 낮은 것으로 나타났다. 상실에 대한 두려움은 나이가 들면서 떠나버리거나 잃게 될 무엇인가

에 대한 불안을 의미하는 것으로 40세~59세 중년 여성을 대상으로 한 Barrett과 Robbins (2008)의 연구에서 젊을수록 매력·건강·생식력 감소와 관련한 노화불안이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사하였다. 이는 중년 전기의 경우 신체적 노화가 시작되고 자녀의 출가, 배우자의 죽음 등을 일부 경험하거나 친구들을 통해 대리경험하기 시작함으로써 상실감이 증가되는 반면 중년 후기의 경우 이미 노화와 자녀의 출가 등을 경험했을 가능성이 높아 이와 같은 결과가 나타난 것으로 여겨진다. 본 연구에서 대상자의 중년기 단계에 따른 일반적 특성의 차이를 살펴본 결과, 동거 가족의 형태에서 차이를 보여 이러한 점을 뒷받침하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 또한, 20~59세 성인을 대상으로 노화불안을 파악한 Choi, Kim, Shin과 Lee (2008)의 연구에서는 40대와 50대 간 상실에 대한 두려움과 외모에 대한 걱정은 통계적으로 유의한 차이가 없는 반면, 중년 후기인 50대에서 중년 전기인 40대 보다 심리적 불안정은 높고 노인에 대한 두려움은 낮은 것으로 나타나 본 연구 결과와 부분적으로 일치하였다. 본 연구와 동일한 도구를 사용한 Suh와 Choi (2013)의 연구에서는 40대에 비해 50대에서 노화불안 총점이 통계적으로 유의하게 높게 나타나 중년 후기에서 노화불안이 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 하위영역별 비교결과를 제시하지 않아 본 연구결과와 직접적인 비교가 어려운 만큼, 추후 대상자의 범위를 확대한 반복 연구를 통해 노화불안의 중년 전·후기 차이를 면밀히 검증하여 중년기 단계에 따른 노화불안을 감소시켜 노년기 적응을 돕는 방안을 마련하는 것이 필요할 것이다.

본 연구에서 중년 전기와 후기 대상자의 성공적 노

Table 3. Relationship of Aging Anxiety, Factors of Successful Aging, Preparation for Aging (N=140)

Variables		Aging Anxiety	Factors of Successful Aging	Preparation for Aging
		r(p)		
Early-midlife (n=70)	Aging Anxiety			
	Factors of Successful Aging	.16 (.188)		
	Preparation for Aging	.56 (<.001)	.54 (<.001)	
Late-midlife (n=70)	Aging Anxiety			
	Factors of Successful Aging	.01 (.969)		
	Preparation for Aging	.09 (.450)	.50 (<.001)	

화 요소에 대한 인식의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 동일한 도구를 사용하여 40~59세 중년 여성을 대상으로 조사한 Cho와 Kim (2012)의 연구에서도 40대와 50대 연령에 따른 차이는 나타나지 않아 본 연구와 동일한 결과를 보였다. 비록 동일한 도구로 측정하지는 않았지만, 35~65세 중년층을 대상으로 한 Kang과 Ha (2013)의 연구에서도 연령에 따른 성공적 노화 인식의 차이는 나타나지 않아 본 연구결과와 맥락을 같이 하였다. 본 연구에서는 중년기 남성을 포함하였으나 Cho와 Kim (2012)의 연구에서는 중년기 여성만을 대상으로 하였기에 결과를 일반화하여 해석하기에는 제한이 있으므로 중년기 남성을 포함한 반복연구를 실시하여 확인할 필요가 있을 것이다.

본 연구 결과 중년기 단계에 따른 노후준비의 경우 총합은 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이는 중년기 기혼 여성을 대상으로 한 Lee, S. (2014)의 연구에서도 40대와 50대 연령에 따른 노후준비의 차이는 없는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 본 연구에서 노후준비의 하위 영역별로 살펴본 결과, 경제적 준비, 정서적 준비 및 여가 준비는 통계적으로 유의한 차이는 없었으나 신체적 준비의 경우 중년 후기가 중년 전기보다 더 준비를 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 중년 전기 대상자의 8.6%, 중년 후기 대상자의 15.7%가 주관적 건강상태가 '나쁜 편이다'라고 응답하여 중년 후기가 중년 전기보다 자신의 건강이 나쁘다고 인식함으로써 건강한 노년기를 위해 신체적 준비를 많이 하는 것으로 여겨진다. Pauline (2013)의 연구에서도 나이가 많을수록 노후준비도가 높은 것으로 나타나 이를 뒷받침한다고 할 수 있다. 그러므로 중년 후기 대상자의 경우 건강한 생활습관을 유지하는 건강증진 활동을 통해 신체적 준비를 지속시키고, 중년 전기 대상자의 경우 신체적 준비를 도울 수 있도록 정기적 건강검진의 중요성을 강조하고 적절한 신체활동 프로그램을 마련하여 격려할 필요가 있다.

본 연구에서 대상자의 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비의 관계를 살펴본 결과, 중년 전기의 경우 노화불안과 노후준비, 성공적 노화 요소와 노후준비에서 유의한 정적 상관관계가 나타났고, 중년 후기의 경우 성공적 노화 요소와 노후준비 간에서만 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 중년 전기와 후기로 구분하여

상관관계를 파악하여 직접적인 비교는 어려우나, 30대부터 50대 중년 성인을 대상으로 한 Jeon (2014)의 연구에서는 노화불안과 노후준비가 유의한 부적 상관관계를 보여 본 연구결과와 상이하였다. 이는 과도한 노화불안은 노화를 거부함으로써 노후의 삶에 대한 준비를 방해하지만 적당한 수준의 노화불안은 미리 노후를 준비하도록 자극을 주기 때문에(Kim, 2010) 노화불안 정도의 차이에 기인한 것으로 생각된다. 또한 본 연구에서는 중년 후기의 경우 노화불안과 노후준비 간의 유의한 상관관계가 나타나지 않은 반면, 본 연구의 중년 후기 대상자와 유사한 48~56세를 대상으로 한 Kim과 Kang (2012)의 연구에서 노화불안과 노후준비가 유의한 부적 상관관계가 나타나 본 연구결과와 상이한 결과를 보였다. 중년기 단계에 따른 차이를 검증한 선행연구가 거의 없어 이러한 결과를 직접 비교하여 고찰하는 데는 제한적이므로 반복연구를 통해 확인할 필요가 있다.

성공적 노화 요소와 노후준비는 중년 전기와 후기군 모두 유의한 정적 상관관계를 보였는데, Kang과 Ha (2013)의 연구에서 회귀분석을 통해 성공적 노화 인식이 노후준비에 미치는 영향을 확인한 결과 성공적 노화 인식 수준이 높을수록 노후를 위한 준비를 더욱 적극적으로 하는 것으로 나타나 본 연구와 맥락을 같이 하였다. 따라서 중년기 성인이 성공적 노화에 있어 중요하게 생각하는 건강, 경제, 의미추구, 중용, 과시성, 가족의 안녕 및 개인의 성장과 같은 요소들을 긍정적으로 인식수준을 높여 성공적인 노후 생활을 위한 신체적, 경제적, 정서적, 여가 준비를 체계적으로 계획하고 준비하도록 해야 할 것이다.

본 연구는 기존 선행연구에서 중년기를 통합적 관점에서 파악한 것에 비해 생물학적 연령을 기준으로 중년기를 규정하고 동시대적 사회문화를 반영하여 세대 특성에 따라 중년 전기와 중년 후기로 구분하여 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비를 비교하고 세 개념의 관계를 확인하였다는 것에 의의가 있다. 본 연구 결과를 바탕으로 중년기 성인의 성공적인 노년기 적응을 위해서는 중년 전기와 중년 후기의 세대적 특성에 따른 프로그램이 적용되어야 할 것이다. 그러나 선행연구에 따르면 배우자 유무가 성공적 노화, 노화불안, 노후준비에 큰 영향을 주는 것으로 나타났으나 본 연구의

대상자들은 모두 기혼자로 미혼의 중년층은 포함하지 못하였고, B 광역시와 경상도 지역에 거주하는 일부 중년기 성인을 대상으로 시행하였으므로 그 결과를 확대 해석하는데 제한점 있으므로 추후 이를 반영한 연구가 이루어져야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 중년기 성인을 대상으로 전기와 후기로 구분하여 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비를 파악하고 이들 간의 관계를 확인하여 중년기를 위한 성공적인 노년기 적응 프로그램을 개발하는데 기초 자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구 결과를 토대로 중년 전기와 후기의 노화불안의 차이와 중요하게 생각하는 성공적 노화 요소를 이해하고 다양한 영역에서의 노후준비를 돕는 중재가 필요할 것이다. 특히 중년 전기에는 상실에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정, 심리적 불안정의 정도를 이해하고 조절할 수 있도록 돕는 노화불안 교육 프로그램과 신체적 준비를 강화할 수 있는 노후준비 프로그램이 필요하고, 중년 후기에는 노인 에 대한 부정적 인식과 편견을 변화시킬 수 있도록 돕는 노화불안 교육 프로그램이 필요할 것이다. 더불어 중년기 성인들이 성공적 노화를 이루기 위해 중요시 하는 성공적 노화 요소를 강화시킬 수 있는 중재 방안 이 마련되어야 할 것이다.

이상의 연구 결과를 기반으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 기혼의 자녀가 있는 성인을 대상으로 하여 다양한 가족형태가 노화불안, 성공적 노화 요소, 노후준비에 미치는 영향력을 파악하지 못하였으므로 추후 무배우자, 무자녀, 한 부모 가족 등 다양한 가족형태를 대상으로 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비에 대해 연구할 것을 제언한다.

둘째, 본 연구 결과를 토대로 중년 전기와 중년 후기 특성을 고려하여 노화불안과 중요하게 생각하는 성공적 노화 요소를 이해하고 노후준비를 돕는 중재 프로그램을 개발하고 그 중재효과를 검증하는 연구를 시행할 것을 제언한다.

References

- Bae, K. H. (1989). *A Study on preparation for old Age of adult*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.
- Bae, M. J. (2012). Effects of the perception of successful aging and preparing for their old age in middle age on the behavior for preparing their old age. *Journal of the Korea Family Relations*, 16(1), 46-61.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32-65. <http://dx.doi.org/10.1177/08982643073099732>
- Cho, J. & Kim, B. (2012). Perception for successful aging & depression of middle aged women. *Journal of Korean Living Environment System*, 19(2), 259-266.
- Choi, H., Paik, J., & Seo, S. (2005). The perception of successful aging among Korean elderly. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(2), 1-10.
- Choi, I. Y. (2007). *Research on sense of value and perception on successful aging of Korean middle aged people*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Women's University, Seoul.
- Choi, K. O., Jo, H. S., & Kim, C. Y. (2001). A study on health behavior of middle aged men. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 15(2), 412-427.
- Choi, S., Kim, S., Shin, K., & Lee, J. (2008). Anxiety about aging of a resident community of adult. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(1), 19-32.
- Hawang, S. (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 Daegu, Daegu.
- Jeon, H. S. (2014). The effects of the locus of control and aging anxiety on preparation for old age in middle-aged adults. *Journal of Digital Convergence*, 12(10), 571-576. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.571>
- Kang, H. J. (2012). The effects of aging anxiety on successful aging the elderly: comparing elders living alone with ones not living alone. *Journal of the Korean Society of Welfare for the Aged*, 57, 191-220.
- Kang, M. S., Chun, Y., & Sohn, T. (2008). Work and family related stress and suicidal ideation among the middle-aged married men in Korea. *Journal of Family Relations*, 13(1), 105-134.
- Kang, S. & Ha, K. (2013). Relations between the middle aged's perception of successful aging and their preparations for the old age. *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(12), 121-144. <http://dx.doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.12.121>
- Kang, Y. J. (2005). A study on Korean adults' planning for old age. *The Korean Society of Community Living Science*, 16(4), 159-174.
- Kim, D. B., Jeong, K. J., & Lee, E. J. (2012). A study on the influence of the previous preparation for successful aging life of elderly and the mediating effects of the life satisfaction. *Journal of the Korean Society of Welfare for the Aged*, 52, 325-352.
- Kim, J. H. (2014). The necessity and direction of the supporting policy on old aged preparation. *Health and Welfare Policy Forum*, 209, 62-73.
- Kim, J. S. & Kang, S. (2012). Baby boom generation's burden for taking care of children, aging anxiety, preparations for old age and quality of life. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(3), 440-452. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.440>
- Kim, K., Kwak, K., Min, H. Y., Choi, J., & Jeon, S. (2011). An investigation into mid-life as it is perceived by middle aged Korean men. *The Korean Journal of the Human Development*, 18(3), 135-155.
- Kim, W. (2010). A comparative study on anxiety about aging of older adults in Korea and the United States. *Journal of the Korean Society of Welfare for the Aged*, 47, 71-94.
- Lasher, K. P. & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging & Human Development*, 37(4), 247-259.
- Lee, J. I. (2012). Factors influencing death anxiety in the middle aged. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(3), 572-580. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.572>
- Lee, S. (2014). Effects of the degree of preparation for later life and mid-life crisis on the marital satisfaction of married, middle-aged women. *Journal of Korean Family Resource Management*, 18(1), 29-46.
- Lee, S. C. (2014). A study of effects of lifestyle on the old-age counterplans in middle-aged for the next generation of business education. *Journal of Korean Business Education Research*, 28(6), 263-286.
- Park, K. R. & Lee, Y. S. (2002). A study on perceptions of successful aging in later life. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 22(3), 53-66.
- Pauline, W. T. (2013). Influence of retirement preparation on happiness in retirement: a case of Nyeri county, Kenya. *International*

- Journal of Education and Research*, 1(3), 1-20.
- Seo, Y. S. (2010). A study on middle aged men and women's health behavior and health status. *Social Welfare Review*, 15, 35-51.
- Statistics Korea. (2013, September). *2013 Statistics for the aged*. Retrieved October 1, 2014, from http://kosat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=308688
- Suh, S. & Choi, H. (2013). Aging anxiety and related factors of middle-aged adults. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(4), 464-472. <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2013.25.4.464>

Aging Anxiety, Factors of Successful Aging and Preparation for Aging in Early and Late Middle Age*

Hong, Kum-Hee (Nurse, Hospital, Pusan National University)

Ha, Ju-Young (Associate Professor, College of Nursing, Pusan National University)

Purpose: The purpose of this study was to investigate the aging anxiety, factors of successful aging, and preparation for aging in early and late middle-aged people. **Methods:** The study subjects were 140 middle-aged people aged from 40 to 59. Data were collected using a self-administered questionnaire from August 16 to September 30, 2013. The collected data were analyzed with descriptive statistics, t-test, χ^2 -test and Pearson correlation coefficient using IBM SPSS 21.0 program. **Results:** Between early and late middle age, there were statistically significant differences in the subcategories of aging anxiety: fear of loss ($t=2.93$, $p=.004$), fear of old people ($t=-2.33$, $p=.021$), physical appearance ($t=2.32$, $p=.022$), and psychological concerns ($t=2.04$, $p=.043$). A statistically significant difference was found between two groups in one subscale of preparation for aging: physical preparation ($t=-2.02$, $p=.045$). In early midlife, significant associations were observed between preparation for aging and both aging anxiety ($r=.56$, $p<.001$) and factors of successful aging ($r=.54$, $p<.001$). In late midlife, preparation for aging and factors of successful aging showed positive correlation ($r=.50$, $p<.001$) **Conclusion:** Results of this study indicate that programs for successful transition to old age in middle-aged people should consider their aging anxiety level and preparation for aging at their stage of life.

Key words : Middle age, Aging, Anxiety

* This manuscript is a revision of the first author's master's thesis from Pusan National University.