



중년후기 성인의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복*

장혜경¹⁾

1) 한서대학교 간호학과, 교수

The health status, aging anxiety, social networking, generativity, and happiness of late middle-aged adults*

Chang, Hae Kyung¹⁾

1) Professor, Department of Nursing, Hanseo University

Purpose: This study was conducted to identify the relationship of health status, aging anxiety, social networking, generativity, and happiness and to investigate the main factors influencing happiness of late middle-aged adults. **Methods:** The study collected data from a total of 153 middle-aged men and women aged 50 to 64 years old from a consumer panel of Macromill-Embrain, the biggest online survey provider in Korea. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient and a stepwise multiple regression using the SPSS 22.0 program. **Results:** The subjects' happiness mean score was 16.17±9.29. Statistically significant differences in happiness were found according to education ($F=4.38, p=.014$), economic status ($t=5.13, p<.001$), and religion ($t=2.18, p=.031$). Happiness was correlated significantly with health status ($r=.41, p<.001$), aging anxiety ($r=-.62, p<.001$), family support ($r=.43, p<.001$), friend support ($r=.36, p<.001$) and generativity ($r=.63, p<.001$). The factors influencing happiness of late middle-aged adults were generativity ($\beta=.37, p<.001$), aging anxiety ($\beta=-.35, p<.001$), family support ($\beta=.20, p<.001$), and economic status ($\beta=.13, p=.033$). The explanatory power of the model was 58.0%. **Conclusion:** This study will be used as basic data when developing a nursing intervention program for successful aging by identifying factors that affect the happiness of late middle-aged adults.

Keywords: Health, Anxiety, Social networking, Happiness, Middle aged

서론

연구의 필요성

행복한 삶은 인류가 추구해온 삶의 중요한 목적 중 하나이며, 인간은 양적인 풍요로움이 충족되면서 질적인 여유로움을 추구하

려는 삶의 질에 대해 관심을 갖게 되었다. 이러한 삶의 질에 대한 관심은 점차 증가되고 있으나 2018년 출생아 기준 한국인의 기대 수명은 평균 82.7세이며, 건강한 삶을 반영하는 지표인 건강수명은 64.4세로 약 18.3년 정도 차이가 있으며, 대부분 이 차이 기간 동안 질병과 부상으로 고통을 받고 있는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 한국인의 중위연령(Median)은 2021년 44.4세, 2031년에는

주요어: 건강, 불안, 사회관계망, 행복, 중년

Address reprint requests to: Chang, Hae Kyung

Department of Nursing, Hanseo University, 46, Hanseo 1-ro, Haemi-myun, Seosan-si, Chungcheongnam-do, 31962, Republic of Korea
Tel: +82-41-660-1070, Fax: +82-41-660-1087, E-mail: hkchang@hanseo.ac.kr

* 이 논문은 2021년도 한서대학교 교비학술연구지원 사업에 의하여 연구되었음

* This work was supported by the Hanseo University Research Fund, 2021

Received: September 6, 2021 **Revised:** October 6, 2021 **Accepted:** October 7, 2021

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

50.4세로 앞으로 매 10년마다 5~6세 가량 높아질 것으로 보고되고 있어[1] 중년기 이후의 삶이 인생 주기의 약 1/2를 차지한다는 점을 감안해 볼 때 어떻게 하면 중년기를 행복하고, 의미있는 시기로 만들 수 있을가에 대한 고민과 성찰이 더욱 깊어지고 있다. 따라서 이에 대한 관리시스템 구축이 시급한 실정이다.

일반적으로 중년기는 만 40세부터 64세까지의 기간을 지칭하지만, 성인기로부터 노년기로 가는 일종의 과도기로 신체적 기능 감소, 가족생활 주기 변화, 사회적 역할 상실과 함께 이전 삶을 반추하고 앞으로의 삶을 생각하게 되는 인생 주기의 중요하고 의미 있는 단계이며, 다가올 새로운 인생 노후를 준비하는 시기이다 [2]. 또한 중년기에 이르면 어느 정도 개인적인 성취감과 사회적으로 안정되어 정서적 안정감을 느끼게 되며, 자신의 실체를 찾으려 하고, 삶의 의미 발견을 통해 진정한 행복감을 느끼고자 한다 [3].

행복은 단일 차원의 개념으로 정의되기가 어려운 복잡한 구성 개념이지만, 긍정적 정서, 삶의 만족 등 긍정적 심리 상태를 기술하는 개념이면서 동시에 심리적 기능 및 사회적 기능 등 잘 사는 것과 관련한 역량 혹은 가치를 평가하는 개념이다[4]. 최근에는 인간의 긍정적인 측면을 강조하면서 안녕(well-being), 삶의 질(quality of life), 삶의 만족(life satisfaction), 좋은 삶(good-life) 등 기존 연구에서 행복으로 정의된 개념은 다양하다[5]. 행복은 객관적 차원과 주관적 차원 두 가지를 모두 포함하는 개념이지만 삶의 질에 비해 주관적 측면을 강조하는 경향이 있다[6]. 행복의 지표들은 행복의 구성 요소를 기준으로 개발되었는데, 한국인의 행복을 결정하는 요인에 관한 연구들에서는 ‘가족 및 대인관계 만족’, ‘자신에 대한 수용 및 만족’, ‘건강’, ‘경제’, ‘일’, ‘여가 생활’ 등이 공통적인 요인으로 제시되고 있다[7]. 실제로 대부분의 중년기 성인들은 미래의 행복한 노후 생활을 위해 건강을 가장 중요한 요소로 생각하고 있는데, 건강상태는 사회적 활동을 증가시키고 흥미의 범위를 넓히며, 타인과의 대인관계와 상호작용을 통해 삶을 더욱 풍요롭게 하고 어려운 상황에 부딪혔을 때 효과적인 적응 능력을 갖도록 하는 원천이 되고 있다[8].

행복의 영향요인에는 불안, 우울과 같은 부정적인 정서가 포함되는데[4], 중년기는 신체·정신적 건강의 쇠퇴, 노후 및 은퇴에 대한 불안 및 다양한 사회적 변화에 적응해야 하는 부담감과 가정이나 사회에서 생산적인 역할을 담당해야 하는 발달 단계의 과업을 성취하느라 가정적으로나 사회적으로 다양한 위기를 경험하게 된다[8]. 이러한 경험은 노화 과정에 적응해 나가는 정상적인 발달 단계 중 하나이지만, 정신·심리적 문제를 야기하고 노년기의 행복한 삶에 영향을 미친다[2]. 노화에 대한 개인의 태도 및 경험은 각기 다른 양상을 보이며, 노화에 대한 부정적 인식은 노화불안을 증가시킬 수 있다[9]. 특히 중년기 성인은 실제 노인들보다도 나이가 드는 것에 대해 더 부정적이며, 불안감을 더 크게 느끼는데, 이는 이미 노인이 되면 나이가 드는 것에 대해 다소 낙관적

이 되는 반면, 중년기 성인은 노년기를 앞으로 당면할 도전과제로 받아들이기 때문인 것으로 나타나[10], 이에 따른 간호중재가 요구된다.

사회관계망은 사회적인 접촉을 의미하는 것으로 사회적 지지와 혼용하여 사용하나 망의 크기, 구성원의 동질성이나 접촉의 빈도와 서로 간에 지지를 주고받는 기회 등을 강조하는 개념이다. 이러한 사회적 관계망에 대한 인식은 자신에 대한 안정감과 신뢰감에 대한 욕구가 충족되어 주관적 행복감을 갖게 하는 것으로 보고되고 있다[11]. 그러나 중년후기는 이혼, 자녀 결혼, 퇴직 등으로 인하여 오히려 가족과 직장의 지지망이 축소될 수 있는 시기이다[12]. 따라서 적극적인 사회적 관계 형성과 역할 참여를 통하여 타인과의 상호작용 속에서 사회적 지지체계 강화를 위해 지역 사회 인프라를 활용할 수 있도록 정보제공 체계를 구축해야 할 것이다.

행복을 증진시키는 중요한 심리적인 요인으로 생성감을 들 수 있는데, 생성감은 자신에 대해 긍정적으로 느끼고 자신의 삶을 의미 있고 가치있는 것으로 평가하도록 만드는 핵심요인이며, 자신에게 일어나는 변화에 대해 낙관적 태도를 가지고 긍정적인 측면을 강조하게 만든다[13]. 또한 생성감은 개인 내에 존재하는 개념이지만 사회환경과 개인의 끊임없는 상호작용의 결과로 형성되며, 사회적 관계 속에서 개인이 사회적 지지체계나 자원들의 지지를 지각함으로써 심리적 안녕감을 높이며, 행복감을 높일 수 있다 [14].

이상 선행연구 결과를 통해 건강상태, 노화불안, 사회관계망 및 생성감은 중년후기의 행복에 중요한 변수로 작용할 것으로 본다. 지금까지 간호학에서는 행복과 유사 개념인 삶의 질, 삶의 만족, 주관적 안녕 등에 관한 연구는 많이 진행되고 있으나 중년기 성인의 발달과업 및 긍정적, 부정적 정서를 고려한 포괄적 개념의 행복에 관한 연구는 드물다. 뿐만 아니라 한국인의 평균 퇴직 연령은 53세로, 실질적인 은퇴와 노화에 대한 준비를 시작해야 하는 시기는 50세 이후인 것으로 보고되고 있지만[5,12], 기존의 중년에 관한 연구는 대부분 40~64세를 기준으로 하고 있어 중년기의 발달과업을 성취하여 노후를 준비함으로써 행복한 삶을 영위해 나갈 수 있도록 돕는 간호중재를 제공하는데 어려움이 있었다. 이에 본 연구에서는 50~64세 중년후기 성인의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복 정도를 파악하고, 행복에 영향을 미치는 요인을 확인하여 성공적으로 노후생활에 적응할 수 있도록 간호중재 방안을 모색하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년후기 성인의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복 정도를 파악한다.

- 일반적 특성에 따른 행복의 차이를 파악한다.
- 중년후기 성인의 행복과 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 간의 상관관계를 파악한다.
- 중년후기 성인의 행복에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 중년후기 성인의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복 정도를 확인하고 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구는 온라인 리서치 전문회사인 마크로밀 엠브레인 패널 가입 회원 중 만 50세부터 64세까지의 중년후기 성인을 유한모집 단으로 하여 비확률적 표출법으로 온라인 조사에 동의한 사람을 대상으로 편의표출하였다. 또한 온라인 설문조사를 위해 URL (Uniform Resource Locator)을 통해 접속한 대상자 중 연구대상자용 설명서를 읽은 후 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 사람을 대상으로 하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 G*Power 3.12 프로그램을 이용하여 다중회귀분석을 위한 통계적 검정력인 95%, 중간수준의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 예측변수 6개로 설정하여 계산하였을 때 최소 표본 수는 146명으로 탈락률 10%를 고려하여 161명에게 설문 조사하였으며, 이 중 응답에 성실하지 않은 8부를 제외한 총 153부의 설문지를 최종 분석 대상에 포함시켰다.

연구 도구

● 건강상태

개인이 자신의 일반적인 건강상태를 평가한 통합개념으로[15], 본 연구에서는 Lawton 등의 건강상태 자가 평가와 Mossey와 Shapiro의 건강 자가 평가 등을 기초로 Lee가 번안하고 만든 도구를 Chang과 Oh [16]의 연구에서 재수정·보완하여 사용한 측정 도구를 이용하였다. 본 측정 도구의 사용을 위해 Chang과 Oh [16]에게 사용승인을 받았다. 도구는 자신이 주관적으로 지각한 일반적 건강상태, 자신과 비슷한 연령층의 사람과 비교한 자신의 건강상태, 지난 1년간 건강상태 변화, 일상생활수행 정도 등을 포함한 것으로, ‘아주 나쁘다’ 1점에서 ‘아주 좋다’ 5점까지 총 4개 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 주관적 건강상태가 좋음을 의미한다. Chang과 Oh [16]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .83이었으며, 본 연구에서는 .91이었다.

● 노화불안

노화불안은 나이 들어가는 것에 대한 염려 또는 불안이 조합된 개념으로[17], 본 연구에서는 Lee와 You [18]가 개발한 노화불안 척도를 사용하였으며, 본 측정 도구의 사용을 위해 저자의 사용승인을 받았다. 본 도구는 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 총 19개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 여성에게만 해당되는 2문항 즉 “폐경으로 인해 건강 문제가 생길까 봐 두렵다”, “여성으로서의 매력이 점차 사라지는 것 같아 불안하다”를 제외한 17개 문항을 사용하였으며, 점수가 높을수록 노화불안이 높음을 의미한다. Lee와 You [18]의 연구에서 Cronbach’s α 값은 .91이었으며, 본 연구에서는 .92이었다.

● 사회관계망

사회관계망은 개인이나 집단 간의 연결 구조를 나타내는 분석적인 개념으로[11], 본 연구에서는 Lubben의 사회관계망 개정판 (Social Network Scale-Revised, LSNS-R)을 Hong 등[19]이 타당도와 신뢰도를 검정한 한국어판 사회관계망 도구(K-LSNS-R)를 사용하였다. 본 측정 도구의 사용을 위해 저자의 사용승인을 받았다. 본 도구는 12개 문항으로 구성되어 있으며, 가족과 관련된 6개 문항, 친구와 관련된 6개 문항의 0~5점까지 6점 척도로 점수가 높을수록 사회관계망 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 전체 12개 문항의 Cronbach’s α 값은 .70이었으며, 본 연구에서는 전체 .88 (가족지지 .89, 친구지지 .90)이었다.

● 생성감

생성감은 중년기의 내적인 발달 정도를 가리키며 동시에 사회에 대한 기여를 포함하는 중년기의 심리 사회적 적응의 성숙도 [13]로, 본 연구에서는 Lee와 Lee [14]가 개발한 중년기 생성감 척도를 사용하였다. 본 측정 도구의 사용을 위해 저자의 사용승인을 받았다. 본 도구는 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 6개 요인(중년의 정체감, 일과 여가, 배려심, 현실적 낙관성, 성찰과 실행, 관계와 자유) 총 27개 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 생성감 정도가 높음을 의미한다. Lee와 Lee [14]의 연구에서 각 요인의 Cronbach’s α 값은 전체 .92, 요인별로는 .66 ~ .79이었으며, 본 연구에서는 전체 .94, 각 요인별로는 중년의 정체감 .74, 일과 여가 .84, 배려심 .71, 현실적 낙관성 .84, 성찰과 실행 .61, 관계와 자유 .85이었다.

● 행복

행복이란 긍정적인 감정을 많이 느끼고 본인의 잠재력을 충족시키는 행동을 의미하며[20], 본 연구에서는 Suh와 Koo [4]가 개발한 단축형 행복 척도(Concise Measure of Subjective Well-Being, COMOSWB)를 사용하였다. 본 측정 도구의 사용을 위해 저자의 사용승인을 받았다. 본 도구는 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우

그렇다' 7점의 총 9문항(삶의 만족 3문항, 긍정적 정서 3문항, 부정적 정서 3문항)으로 구성되어 있으며, 최종 행복 점수는 (만족감+긍정정서)-부정정서로 계산하여 점수가 높을수록 행복 점수가 높음을 의미한다. Suh와 Koo [4]의 연구에서 전체 문항의 Cronbach's α 값은 .86이었으며, 요인별로는 .82~.89이었다. 본 연구에서는 전체 .84이었으며, 요인별로는 삶의 만족 .92, 긍정적정서 .90, 부정적 정서 .89이었다.

자료 수집

본 연구의 자료 수집은 2021년 4월 20일부터 2021년 5월 20일 까지 1개월 간 시행하였다. 자료수집은 마크로밀엠브레인 패널 가입 회원 중 회사에서 참여 이메일을 받은 대상자가 온라인에 접속하여 끝까지 진행하면 설문지 응답에 동의한 것으로 간주하며, 총 1회, 15-20분 정도의 시간이 소요되었다.

연구의 윤리적 고려

본 연구는 연구 시작 전 대상자에 대한 윤리적 고려를 위해 소속 대학교 기관생명윤리위원회에 연구계획서를 제출하고 동의면제 및 심의승인을 받았다(IRB No. HS21-04-01). 본 연구자는 대상자에게 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있고, 참여하지 않더라도 어떠한 불이익이 없다는 점, 그리고 원치 않을 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 공지하였다. 연구 진행 동안 수집된 자료 등은 연구자만 사용할 수 있는 개인 USB에 저장하여 잠금장치가 있는 개인사물함에 보관하였으며, 연구 종료 3년 경과 후 자료를 삭제할 것이다. 온라인 전문회사(마크로밀엠브레인 www.embrain.com) 자체 시스템에서 작성한 설문지 및 코딩자료는 연구 종료 후 회사 내부 DB (Database)에 3개월 보관되며, 3개월 후 작업자들의 PC에 남아있는 자료는 자동 삭제됨으로써 익명성과 비밀보장에 관한 윤리적 측면을 최대한 고려하였다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 전산 통계 처리하였으며, 자료 분석 방법은 다음과 같다.

- 연구 대상자의 일반적 특성, 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복 정도는 서술통계를 구하였다.
- 일반적 특성에 따른 연구 대상자의 행복 정도의 차이는 t-test, ANOVA 및 사후검정은 Scheffé test를 하였다.
- 연구 대상자의 행복과 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 연구 대상자의 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 다중공선성 진단 후 단계별 다중회귀분석(Stepwise multiple

regression)으로 분석하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

본 대상자의 일반적 특성은 다음과 같다(Table 1). 대상자의 성별은 남자 58.2%(89명), 여자 41.8%(64명)으로 나타났다. 평균 연령은 55.54±4.22세였으며, 이 중 50~59세가 79.7%(122명), 60~64세가 20.3%(31명)이었다. 교육은 대졸이 60.1%(92명)로 가장 많았으며, 고졸 24.2%(37명), 대학원졸 15.7%(24명) 순이었다. 대상자의 경제상태는 68.6%(105명)가 '중 이상'이었다. 또한 배우자가 '있다'고 응답한 대상자는 80.4%(123명)로 나타났으며, 종교가 '있다'고 응답한 대상자는 52.9%(81명), 직업이 '있다'고 응답한 대상자는 81%(124명)이었다.

대상자의 행복 및 제 변수들에 대한 서술통계

본 대상자의 행복 및 제 변수들의 정도는 다음과 같다(Table 2). 중년후기 성인의 행복 점수는 최저 -11점에서 최고 34점까지로 평균점수는 16.17±9.29점이었으며, 하부영역인 삶의 만족 점수는 최저 3점에서 최고 21점까지로 평균점수는 13.29±3.67점이었으며, 긍정정서는 최저 4점에서 최고 21점까지로 평균점수는 13.43±3.41점, 부정정서는 최저 3점에서 최고 21점까지로 평균점수는 10.56±3.90점이었다. 건강상태 점수는 최저 4점에서 최고 20점까지로 평균점수는 12.92±2.87점이었고, 노화불안은 최저 31점에서 85점까지로, 평균점수는 54.86±10.39점이었다. 사회관계망 중 가족지지는 최저 0점에서 최고 30점까지였으며, 평균점수는 12.72±5.65점, 친구지지는 최저 0점에서 최고 30점까지로 평균점수는 11.86±5.93점이었다. 생성감은 최저 35점에서 최고 126점까지로 평균점수는 88.35±13.90점이었으며, 하부영역인 중년의 정체감은 최저 4점에서 최고 20점까지로 평균점수는 12.22±2.76점, 일과 여가는 최저 5점에서 최고 25점까지로 평균점수는 15.97±3.44점, 배려심은 최저 6점에서 최고 24점까지로 평균점수는 16.39±2.73점, 현실적 낙관성은 최저 4점에서 최고 20점까지로 평균점수는 13.83±2.50점이었다. 또한 성찰과 실행은 최저 7점에서 최고 20점까지로 평균점수는 13.48±2.21점, 관계와 자유는 최저 5점에서 최고 25점까지로 평균점수는 16.46±3.23점이었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 행복 정도의 차이

일반적 특성에 따른 행복 정도의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다(Table 1). 행복 정도는 교육($F=4.38, p=.014$), 경제상태($t=5.13, p<.001$), 종교($t=2.18, p=.031$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로

나타났다. 즉, 교육에서는 대학원졸이 대졸, 고졸보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났으며, 경제상태는 ‘중 이상’인 대상자가 ‘하’인 대상자 보다, 종교가 있는 대상자가 없는 대상자보다 행복 정도가 높은 것으로 나타났다.

대상자의 행복과 제 변수들 간의 상관관계

대상자의 행복과 건강강태, 노화불안, 사회관계망 중 가족지지, 친구지지 및 생성감 간의 상관관계는 다음과 같다(Table 3). 행복은 건강상태($r=.41, p<.001$), 가족지지($r=.43, p<.001$), 친구지지($r=.36, p<.001$), 생성감($r=.63, p<.001$) 간에 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 노화불안($r=-.62, p<.001$)과는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of the Participants and Differences in Happiness according to General Characteristics (N=153)

Characteristics	Categories	n (%)	Happiness			
			Mean ±SD	t/F	p	Scheffé
Gender	Male	89 (58.2)	16.47±9.10	0.47	.640	
	Female	64 (41.8)	15.75±9.59			
Age (year)	50-59	122 (79.7)	15.85±9.49	-0.84	.403	
	60-64	31 (20.3)	17.42±8.45			
Education	High school ^a	37 (24.2)	15.75±7.90	4.38	.014	a,b<c
	University ^b	92 (60.1)	14.97±9.53			
	Graduate school ^c	24 (15.7)	21.21±8.77			
Economic status	Low	48 (31.4)	10.90±9.19	5.13	<.001	
	Above middle	105 (68.6)	18.58±8.32			
Spouse	Yes	123 (80.4)	16.74±9.00	1.54	.125	
	No	30 (19.6)	13.83±10.19			
Religion	Yes	81 (52.9)	17.69±9.71	2.18	.031	
	No	72 (47.1)	14.46±8.53			
Occupation	Yes	124 (81.0)	16.46±9.34	0.80	.427	
	No	29 (19.0)	14.93±9.12			

Table 2. The Descriptive Statistics of the Research Variables

Variables	Categories	Min	Max	Mean ±SD
Health status	Total	4.00	20.00	12.92±2.87
Aging anxiety	Total	31.00	85.00	54.86±10.39
Social networking	Family support	0.00	30.00	12.72±5.65
	Friend support	0.00	30.00	11.86±5.93
	Total	2.00	52.00	24.58±9.79
Generativity	Middle-aged identity	4.00	20.00	12.22±2.76
	Work and leisure	5.00	25.00	15.97±3.44
	Thoughtfulness	6.00	24.00	16.39±2.73
	Realistic optimism	4.00	20.00	13.83±2.50
	Reflection and action	7.00	20.00	13.48±2.21
	Relationship and freedom	5.00	25.00	16.46±3.23
Happiness	Total	35.00	126.00	88.35±13.90
	Satisfaction	3.00	21.00	13.29±3.67
	Positive affect	4.00	21.00	13.43±3.41
	Negative affect	3.00	21.00	10.56±3.90
	Total (satisfaction+positive affect-negative affect)	-11.00	34.00	16.17±9.29

대상자의 행복에 영향을 미치는 요인

회귀분석을 실시하기 전 다중 회귀분석을 위한 기본가정을 검토한 결과, 등분산 검정을 위한 잔차도표(plot) 확인 시 등분산성을 만족하였고, 잔차의 독립성 검증을 위한 더빈-왓슨(Durbin-Watson) 값이 2.01로 나타나 독립성 가정을 만족하였다. 오차항의 정규성 검증을 위해 독립성을 확인하기 위한 P-P 도표를 살펴본 결과 정규분포를 보였다. 또한 독립변수 간 다중공선성 평가에서 공차한계(tolerance)는 0.71~0.84로 0.1이상이었으며, 제 변수들의 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.20~1.40으로 10이상을 넘지 않아 잔차의 등분산성과 정규분포성의 기본가정을 만족하였다. 행복 정도를 설명하는 요인들의 상대적인 영향력을 확인하기 위하여 일반적 특성 중 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 교육, 경제상태, 종교를 더미(Dummy) 변수로 전환하여 분석하였다.

대상자의 행복에 영향을 미치는 요인은 다음과 같다(Table 4). 중년후기 행복에 영향을 요인들의 상대적인 영향력을 확인하기 위하여 단계적 회귀분석을 실시한 결과 회귀모형은 통계적으로

유의하게 나타났으며($F=50.69, p<.001$), 행복에 영향을 미치는 요인은 생성감($\beta=.37, p<.001$), 노화불안($\beta=-.35, p<.001$), 가족지지($\beta=.20, p<.001$), 경제상태($\beta=.13, p=.033$)로 나타났다. 이들 4개 변수의 설명력은 58.0%이었으며, 이 중 가장 영향력이 큰 변수는 생성감이었다.

논 의

본 연구는 중년후기 성인의 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하고, 이를 통해 중년후기 성인의 행복을 증진시킬 수 있도록 통합된 간호중재 방법을 모색하기 위한 기초자료로 활용하기 위해 시도되었다.

본 연구 결과에서 중년후기 성인의 행복 점수는 -15~39점까지의 범위 중 평균 16.17점이었는데, 2018~2020년 한국의 평균 국가 행복 지수는 10점 만점에 5.85점으로 OECD (Organization for Economic Cooperation and Development) 37개국 중 최하위 순위인 35위로 나타났다[21]. 고등학생을 중심으로 행복 정도를 측정한 결과에서는 행복 점수의 하위 70%에서 평균 12.96점이었으며,

Table 3. Correlations Coefficient among the Study Variables

Variables	Health status	Aging anxiety	Social networking		Generativity
			Family support	Friend support	
r (p)					
Health status	1				
Aging anxiety	-.44 ($<.001$)	1			
Social networking	Family support	.20 (.012)	-.25 (.002)	1	
	Friend support	.11 (.177)	-.24 (.003)	.43 ($<.001$)	1
Generativity	.43 ($<.001$)	-.50 ($<.001$)	.28 ($<.001$)	.27 ($<.001$)	1
Happiness	.41 ($<.001$)	-.62 ($<.001$)	.43 ($<.001$)	.36 ($<.001$)	.63 ($<.001$)

Table 4. Influencing Factors on the Subject's Happiness

Variables	B	SE	β	t	p	Collinearity	
						Tolerance	VIF
Constant	5.61	5.93		0.95	.346		
Generativity	0.25	0.04	.37	5.84	$<.001$.72	1.40
Aging anxiety	-0.31	0.06	-.35	-5.48	$<.001$.71	1.40
Family support	0.32	0.10	.20	3.37	$<.001$.84	1.20
Economic status (Ref:low)	2.51	1.17	.13	2.15	.033	.83	1.20
$R^2=.58, \text{Adj } R^2=.57, F=50.69, p<.001$							

β =standardized regression coefficient; B=unstandardized regression coefficient; Ref=reference; SE=standardized error; VIF=variance inflation factor

상위 30%에서는 17.76점인 것으로 나타났다[4]. 그러나 같은 도구를 사용하여 같은 연령대의 행복 정도를 파악한 연구가 적어 연구 결과를 해석하는 것은 무리가 있고, 또한 같은 그룹 내에서도 편차가 심해 추후 행복에 관한 연구 시 다양한 측면에서의 체계적인 연구가 필요하다고 본다.

중년후기 성인의 행복은 교육, 경제상태, 종교에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. Park과 Park [6]의 연구에서 교육(학력)은 현재의 행복 수준에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 나타났으며, 특히 베이비붐 세대에 있어 교육과 경제상태(소득)가 높을수록 노후생활 준비를 더 많이 하며, 노후생활 준비를 많이 할수록 현재 행복 수준과 미래 행복 수준이 높아진다고 보고함으로써 본 연구 결과와 맥락을 같이 한다. 또한 Kim 등[5]의 연구에서 중년남성의 교육은 행복의 한 요인인 정신적 웰빙과는 상관이 없었으나 다른 한 요인인 우울과 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났는데, 이러한 결과를 통해 다차원적인 개념을 지닌 행복의 구성 요인별 일반적 특성의 차이를 비교하는 연구도 필요한 것으로 생각한다. 경제상태는 중년기 남성의 행복한 삶의 조건에서 주요한 요인이며[5], 특히 중년기는 질병, 자녀의 결혼, 노후 준비 등 소득보다 지출이 많아 재정적 부담이 큰 시기이므로 중년후기 성인의 행복은 경제상태에 따라 차이가 있음을 뒷받침한다. 중년후기 성인의 행복은 종교에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데, 종교 활동에 적극 참여하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 많은 행복과 긍정적 정서, 주관적 안녕감을 느끼는 것으로 나타나[22] 본 연구 결과와 유사하다. 행복은 60%가 타고난 유전적 기준점과 40%는 개인의 의지적 활동에 영향을 받는 것으로[15] 보고되고 있어 중년기 이후의 행복한 삶을 추구하기 위해서는 종교 활동이나 자원봉사 활동 등 일상생활에서 할 수 있는 다양한 활동 등에 대해 개인 차원의 관심이 필요할 것으로 생각된다. 본 연구에서는 성별에 따른 차이는 확인되지 않았으나 중년기 남녀의 행복에는 공통적으로 자기수용감, 여가가 영향을 미치며, 그 내용에 있어서 중년남성의 행복에는 자기계발 및 목표 추구가, 중년여성의 행복에는 사회적 지위 및 인정이 영향을 주는 것으로 보고되고 있어[23] 본 연구 결과에서 확인되지 않은 그 외 일반적 특성 등을 고려하여 행복을 증진시킬 수 있도록 프로그램을 개발해야 할 것이다.

중년후기 행복과 제 변수 간의 상관관계를 살펴본 결과, 행복은 건강상태, 사회관계망 중 가족지지, 친구지지 및 생성감과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있으며, 노화불안과는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 먼저 행복과 건강상태와의 관계에서 건강상태는 생리적 적응상태를 의미하므로 건강상태가 나빠질수록 삶의 질이 감소하는데, Kim 등[5]의 연구에서는 행복의 구성 요소인 정신적 웰빙과 양의 상관관계가, 우울과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사하다. 특히 중년기는 성장발달 과정에서 많은 변화를 경험하는

인생의 전환점이며, 육체적으로 노화가 시작되는 시기[8]이므로 신체적, 정신적으로 건강을 증진할 수 있는 통합된 간호중재가 함께 이루어져야 한다. 행복과 사회관계망과의 관계에서 사회적 지지망의 확보는 건전한 중년기 삶을 유지하는데 필수적인 요소로 보고되고 있다[11]. Lim 등[20]의 연구에서도 한국 성인의 행복 증진 활동 중 개인적 관계중심 활동에는 가족이나 친구와 같이 개인적으로 가까운 관계에 있는 사람들과 함께 하는 활동들이 포함되어 있으며, 가족이나 친구와 보내는 시간이 많을수록 개인의 행복감은 높은 것으로 보고되고 있다. 또한 Lent 등[24]은 사회적 관계 속에서 개인이 사회적 지지체계에 자원들의 지지를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과를 간접적으로 지지하고 있다. 따라서 중년기부터 가족, 친척, 친구, 이웃 등과 꾸준히 소통하면서 사회관계망을 형성 및 유지하고 그들로부터 지지를 주고받을 수 있는 관계를 형성하는 것이 필요함을 확인할 수 있다. 생성감과 행복과의 관계에서 Ji [23]는 삶의 의미 추구가 생성감을 높이고 생성감을 통해 행복감을 느낀다고 하였으며, Lachman [25]은 생성감이 중년기 삶의 만족, 행복과 정적관계가 있다고 보고하고 있어 본 연구 결과와 유사하다. 특히 생성감은 중년기 성인으로서 정체감을 형성하는 중요한 개인 내적 발달 정도를 의미하므로 성공적인 노화를 준비하기 위해 중년기 발달과업인 생성감을 확립할 수 있도록 개인적 노력이 필요할 것이다. 노화불안과 행복과의 관계를 살펴보면, Chang [26]의 연구에서 중년여성의 노화불안은 주관적 안녕과 음의 상관관계가 나타나 본 연구 결과를 뒷받침한다. 또한 중년남성의 생성감은 행복과 관계가 있으며[5], 생성감은 노화불안과 관계가 있는 것으로 나타나[27] 이러한 관계를 통해 노화불안과 행복과도 밀접한 관계가 있을 것으로 예측된다. 특히 중년기에는 이 시기에 초래되는 심리적 변화를 잘 수용하지 못하게 되면 불안, 우울, 신경과민과 같은 정신적인 변화를 겪게 되고, 이는 신체적, 사회적 활동 저하로 인한 건강 악화 및 중년기 정체감의 혼돈으로 삶의 질이 저하되는 것[18,27]으로 보고되고 있다.

중년후기 행복에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 일반적 특성에 따른 중년후기 행복의 차이가 있는 것으로 나타난 교육, 경제상태 및 종교와 건강상태, 노화불안, 사회관계망 중 가족지지, 친구지지 및 생성감 등의 독립변수를 투입하여 단계적 회귀분석을 실시한 결과 생성감, 노화불안, 가족지지, 경제상태가 영향을 미치는 변수로 나타났다. 이 중 중년후기 행복에 가장 영향을 미치는 변수는 생성감으로 나타났다. Kim 등[5]의 연구에서도 생성감이 중년남성의 행복을 가장 잘 설명하는 변수로 확인되어 본 연구 결과와 유사하다. 또한 생성감은 심리적 안녕감, 자아존중감, 삶의 만족도와 관련이 있으며, 생성감을 획득하는 과정에서 주관적 안녕을 느낄 수 있는데[27], Chang [28]의 연구에서도 생성감이 중장년층의 주관적 안녕에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타나 본 연구 결과를 간접적으로 뒷받침한다. 특히 Kim과 Shin

[27]의 연구에서는 중년남성의 행복을 증진시키기 위해서 자신의 역할, 나이 들어감, 성 정체감 등 현재의 자기를 수용하고 만족하는 태도를 가짐으로써 '중년의 정체감' 확립이 중요하다고 언급하고 있다. 또한 Lee와 Lee [14]의 연구에서는 중년의 정체성 확립, 일과 여가 활동의 조화, 자신에 대한 배려와 타인에 대한 배려의 조화, 현실적 낙관성, 진지한 성찰과 과감한 실행의 조화, 개인의 자유와 타인과의 친밀한 관계의 조화 등 생성감 확립을 위한 실천적인 6가지 원칙을 제시하고 있어 중년기 생성감 확립을 위해서 이러한 실천적인 원칙들을 토대로 다양한 간호중재 방안을 모색할 필요가 있다. 두 번째로 중년후기 행복에 영향을 미치는 변수는 노화불안으로 나타났다. 노화불안이 행복에 영향을 미친다는 직접적인 연구 결과가 없어 비교할 수는 없지만 Chang [26]의 연구에서 중년여성의 노화불안은 주관적 안녕에 직접적인 영향을 주지만 매개효과를 나타낸 긍정적 사고에 의해 긍정적인 방향으로 주관적 안녕에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 따라서 노화와 관련된 부정적 측면의 우울, 불안 등으로부터 개인을 보호하기 위해서는 긍정적으로 사고할 수 있는 개인의 인지 변화가 이루어져야 할 것이다.

다음으로 사회관계망 중 가족지지가 중년후기 행복에 영향을 미치는 변수로 나타났다. 특히 사회관계망의 핵심요소로 사회적 관계에서의 활동성, 자녀관계에서의 독립성, 가족관계 만족도가 삶의 질을 높이는 중요한 요인으로 확인되었으며[29], Kim과 An [30]의 연구에서도 노년기 생성감과 관련 있는 사회관계망의 핵심요인은 가족관계로 나타났으며, 이를 통해 사회관계망이 행복에 영향을 미치는 변인으로 추측할 수 있다. 결과적으로 사회관계망의 확대는 심리적 안녕감, 삶의 질을 증가시키고[29], 심리적 안녕감과 삶의 질은 중년기 생성감과 관계가 있다는 선행연구 [28]를 통해 타인과의 친밀한 관계를 형성하고 사회적 활동 수준을 높이는 것이 생의 주기 발달과정으로부터 부딪히게 되는 중년기의 상실과 변화에 적응하는데 도움이 될 것이다.

마지막으로 경제상태가 중년후기 행복에 영향을 미치는 변수로 나타났다. Park과 Park [6]의 베이비붐 세대의 미래 행복 수준에 미치는 영향 연구에서는 월소득이 중요한 영향요인으로 나타나 본 연구 결과를 지지한다. 특히 중년기는 사회·경제적 활동의 결과로 수준 높은 삶에 대한 열망과 이를 실현할 수 있는 자원을 갖게 되는 시기이지만 경제적 수준의 차이는 미래에 대한 두려움과 함께 노화불안에 영향을 미치며[26], 주관적 안녕에 영향을 미친다[28]고 보고되어 있어 본 연구 결과를 뒷받침한다.

이상의 결과를 통해 생성감, 노화불안, 가족지지 및 경제상태가 중년후기 성인의 행복에 영향을 미치는 변수로 확인되었다. 따라서 중년기 발달과정 중 생성감의 확립으로 노화에 대한 불안을 감소시키고 사회지지 체계의 강화 및 경제에 대한 정보자원 활용 등을 통해 개별화된 행복 추구를 위한 프로그램이 요구된다. 나아가 건강한 노후 준비를 위해 삶 속에서 인지한 다양한 중년후기 문제

등을 새로운 관점에서 재구성하고 이해하는 능동적인 과정이 필요하다고 본다. 따라서 본 연구는 다차원적인 행복의 개념을 이해하기 위해 다양한 영역의 변수들을 고려하였으며, 이를 토대로 개인에 적합한 중년후기 성인의 행복 증진을 위한 간호중재를 제공하는데 도움이 될 것이다. 그러나 본 연구는 온라인을 통한 설문조사로 응답이 편향되었을 가능성을 배제할 수 없으며, 일부 지역에 거주하는 중년후기 남성과 여성을 편의표집하여 연구 결과를 일반화시키기에는 제한이 있다.

결론 및 제언

중년기는 신체적, 심리·사회적 변화와 상실에 대한 적응을 얼마나 성공적으로 대처하느냐에 따라 중년기 이후의 행복한 삶에 중요한 영향을 미친다. 따라서 본 연구에서는 중년후기의 건강상태, 노화불안, 사회관계망, 생성감 및 행복 정도를 파악하고 이들 변수 간의 관계 및 행복에 영향을 미치는 요인들의 상대적 중요성을 규명하고자 하였다. 중년후기 행복에 영향을 미치는 요인은 생성감, 노화불안, 가족지지 및 경제상태가 유의한 예측요인으로 확인되었다. 본 연구는 중년후기 행복에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 신체적, 정신적, 사회적 및 중년기 발달과업에 대한 다양한 영역의 변수들을 고려함으로써 이는 성공적인 노후를 준비하는 중년후기 건강 잠재력을 향상시키고, 행복한 삶을 영위해 나갈 수 있도록 간호중재를 제공하는데 도움이 될 것이다. 또한 이러한 결과는 중년후기 성인의 행복을 증진시킬 수 있는 요인들을 체계적으로 확인하고, 이에 대한 경험적 증거의 축적과 함께 다양한 연구 방향을 제시하는데 기초자료로 활용될 것이다. 본 연구에서 확인된 중년후기 행복의 영향요인을 토대로 이들의 발달과업인 생성감 확립, 노화에 대한 긍정적 인식으로 노화불안 감소, 지역사회 지지체계를 위한 사회관계망의 확충 및 국가 경제자원 활용을 위한 정보교육 등 지역사회 중심의 다양한 프로그램을 개발하고 이를 적용해야 할 필요가 있다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 본 연구 변수 외 중년후기 행복에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 다양한 개인 내적 요인, 가족 및 사회, 환경적 요인을 고려한 지속적인 연구가 요구된다.
- 중년후기 행복을 증진하고, 나아가 신체, 정신, 사회적으로 건강한 노후의 삶을 위한 간호중재 프로그램 개발 시 본 연구에서 이용된 변수 등을 포함시킬 필요가 있으며, 추후 그 효과를 검증하는 연구가 요구된다.

Conflict of interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

Funding

This work was supported by the Hanseo University Research Fund, 2021

Acknowledgements

None

Supplementary materials

None

References

1. Ministry of Health and Welfare. OECD health statistics 2021 [Internet]. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2021 [cited 2021 August 2]. Available from: http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=366529
2. Chang HK, Sohn JN. Factors related to meaning of life in middle adults. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2017; 7(7):609-621. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.7.057>
3. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006; 53(1):80-93. https://doi.org/10.1037/0022_0167.53.1.80
4. Suh EK, Koo JS. A concise measure of subjective well-being(COMOSWB): scale development and validation. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2011;25(1):96-113. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2011.25.1.006>
5. Kim GM, Chung NW, Yoon JH. The effects of mid-life generativity and restrictive emotion on the happiness of Korean middle-age men: mainly in middle-age male workers. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2020;25(3): 527-548. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.3.005>
6. Park MR, Park MS. The impact of intergenerational resource transfers and human capital on the future happiness level of baby boomers. *Journal of Korean Home Management Association*. 2017;35(3):157-178. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2017.35.3.157>
7. Kim MS, Kim HW, Cha KH, Im JY, Han YS. Exploration of the structure of happy life and development of the happy life scale among Korean adults. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2003;8(2):415-442.
8. Chang HK. Influencing factors on mid-life crisis. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2018;30(1):98-105. <https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.1.98>
9. Barrett AE, Toothman EL. Multiple “old ages”: the influence of social context on women’s aging anxiety. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2018;73(8):e154-e164. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx027>
10. Suh SR, Choi HJ. Aging anxiety and related factors of middle-aged adults. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2013; 25(4):464-472. <https://doi.org/10.7475/kjan.2013.25.4.464>
11. Lee KW, Kim SY, Chung WB, Hwang GS, Hwang YW, Hwang IH. The validation and reliability of Korean version of Lubben social network scale. *Korean Journal of Family Medicine*. 2009;30(5):352-357. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2009.30.5.352>
12. Kim YJ, Lee JH, Lee YJ. Factors affecting the successful aging of late middle-aged adults. *Korean Journal of Health Promotion*. 2018;18(2):90-97. <https://doi.org/10.15384/kjhp.2018.18.2.90>
13. Serrat R, Villar F, Pratt MW, Stukas AA. On the quality of adjustment to retirement: The longitudinal role of personality traits and generativity. *Journal of Personality*. 2018;86(3): 435-449. <https://doi.org/10.1111/jopy.12326>
14. Lee OH, Lee JY. Construct exploration and validation of mid-life generativity scale. *Korean Journal of Counseling*. 2012;13(2):665-688.
15. Lawton MP, Moss M, Fulcomer M, Kleban MH. A research and service oriented multilevel assessment. *Journal of Gerontology*. 1982;37(1):91-99. <https://doi.org/10.1093/geronj/37.1.91>
16. Chang HK, Oh WO. Factors influencing ego-integrity in community dwelling elders. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2011;18(4):529-537.
17. Lynch M. Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*. 2000;22(5):533-558. <https://doi.org/10.1177/0164027500225004>
18. Lee HJ, You MA. Development of an aging anxiety scale for middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2019;49(1):14-25. <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.1.14>
19. Hong M, Casado BL, Harrington D. Validation of Korean versions of the Lubben social network scales in Korean

- Americans. *Clinical Gerontologist*. 2011;34(4):319-334. <https://doi.org/10.1080/07317115.2011.572534>
20. Lim JH, Kim KM, Jo EY, Kang HJ. The validation of the Korean of the happiness-enhancing activities questionnaire for adults. *The Korean Journal of the Human Development*. 2016;23(2):131-149. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2016.23.2.131>
 21. Choi JH. S. Korea among unhappiest countries in OECD [Internet]. Korea: The Korea Herald; 2021 [cited 2020 July 20]. Available from: <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20210519000126>
 22. McCullough ME, Kilpatrick S, Emmons RA, Larson D. Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*. 2001;127(2):249-266. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249>
 23. Ji EJ. The effect of search for meaning on subjective well-being in middle-aged adult: mediating role of generativity, meaning presence, spirituality. *The Korean Journal of Developmental Psychology*. 2018;31(4):199-224. <https://doi.org/10.35574/KJDP.2018.12.31.4.199>
 24. Lent RW, Singley D, Sheu HB, Gainor KA, Brenner BR, Treistman D, et al. Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: exploring the theoretical predictors of subjective well-being. *Journal of Counselling Psychology*. 2005;52(3):429-442. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.429>
 25. Lachman ME. *Handbook of midlife development*. New York: wiley; 2001. p. 279-309.
 26. Chang HK. Aging anxiety and subjective well-being of middle-aged women: mediating effects of positive thinking and social support. *Journal of Health Informatics and Statistics*. 2020;45(3):223-230. <https://doi.org/10.21032/jhis.2020.45.3.223>
 27. Kim MH, Shin SO. Personality and aging anxiety in midlife adults: The relationship of five factor personality, generativity and aging anxiety. *The Korean Journal of Developmental Psychology*. 2014;27(4):1-27.
 28. Chang HK. Factors affecting subjective well-being of the middle-aged class. *Medico-Legal Update*. 2020;20(4):2384-2389. <https://doi.org/10.37506/v20/i1/2020/mlu/194577>
 29. Kim BM. A study on the relationship between social network types of elderly who are living alone and their satisfaction in life-mediating effects of health promotion behaviors [dissertation]. Seoul: Yonsei University; 2016. p. 1-99.
 30. Kim DH, An JS. The relationship among wisdom, family relationship, generativity, and ego-integrity of Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*. 2013;33(2):381-395.