

## 노인의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향: 성공적 노화인식과 생활만족도 매개효과 중심

장홍영\*

성경대학교 웰라이프헬스케어연구소 겸임교수

### The Influence of Elderly People's Health Promoting Behaviors on their Successful Aging: Focused on the Mediating Effect of Successful Aging Perception and Life Satisfaction

Hong-Young Jang\*

Adjunct Professor, Research Center of Welllife Healthcare, Sungkyul University

**요약** 본 연구의 목적은 노인의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향을 살펴보고, 건강증진행위가 성공적 노후로 가는 경로에 성공적 노화 인식과 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 구체화하고 성공적 노화 인식과 생활만족도가 성공적 노후에 유의미한 영향에 관해 알아보고자 하는 것이었다. 경기도 노인복지관을 이용하는 노인을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 최종 250부를 분석에 사용하였다. 자료분석은 SPSS Win 25를 활용하여 빈도분석, 기술통계, t-test와 일원배치 분산분석, 상관분석을 실시하였다. 매개효과분석을 통해 건강증진행위와 성공적 노후 간에 설정한 인과 관계를 검증하고 나아가 성공적 노화 인식과 생활만족도가 이러한 인과관계에 매개효과가 있는지를 검증하였다. 연구 결과 노인들의 건강증진행위는 성공적 노화인식, 생활만족도, 성공적 노후에 영향을 주었고, 노인들의 성공적 노화 인식은 건강증진행위와 성공적 노후 간에 매개 역할을 하였으나 생활만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간에 매개 역할을 하지 못했다. 함의는 건강증진 지원 전문가, 모델 및 프로그램 개발, 홍보 및 교육기회 제공이 필요하다. 노인의 다양한 유·무형적 요인을 고려한 지원이 필요하고, 경제 및 현재 건강 수준에 맞게 정책이 마련되어야 한다.

**키워드** : 노인, 건강 증진 행위, 성공적 노후, 성공적 노화 인식, 생활 만족도

**Abstract** The purpose of this study is to look into how elderly people's health promoting behaviors influence their successful aging, to realize how their perception of successful aging and their life satisfaction have the mediating effect on the path from health promotion behaviors to successful aging, and to find the significant influence of successful aging perception and life satisfaction on successful aging. This researcher conducted a questionnaire survey with elderly people using a senior welfare center in Gyeonggi-do, and analyzed 250 copies that. For data analysis, SPSS Win 25 was applied to conduct frequency analysis, descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, and correlation analysis. Mediating effect analysis was made to verify the causal relations between health promoting behaviors and successful aging, and to validate the mediating effect of successful aging perception and life satisfaction on the causal relations. As a result, elderly people's health promoting behaviors influenced their perception of successful aging, their life satisfaction, and their successful aging. Their perception of successful aging had the mediating effect on health promotional behaviors and successful aging, but life satisfaction did not so. This study has the following implications: it is necessary to train persons specializing in support for health promoting, to develop an efficient health promotional model and program, and to provide an opportunity of education. It is necessary to come up with a support policy in consideration of tangible or intangible factors. It is necessary to establish a policy in line with economic levels and health conditions of elderly people.

**Key Words** : Elderly people's, Health promoting behaviors, Successful aging, Successful aging perception, Life satisfaction

\*Corresponding Author : Hong-Young Jang(brighthong0@sungkyul.ac.kr)

Received May 1, 2023

Revised May 18, 2023

Accepted May 20, 2023

Published May 28, 2023

## 1. 서론

현대사회는 평균수명의 연장과 저출산으로 인해 2021년 기준 65세 이상 노인 인구비율은 16.5%에서 2025년에는 20.3%로 초고령사회로 진입할 것으로 전망되며, 베이비부머 세대가 모두 65세 이상 노인이 되는 2030년에는 25.0%, 2060년에는 43.9%로 예상되고 있다[1]. 2021년 노인의 주관적 건강평가에서 38.4%가 자신의 건강이 나쁘다고 생각하고 있다[2]. 2020년 고령자 통계에서는 노인의 사망원인으로 암, 심장질환, 뇌혈관질환, 당뇨병이 가장 높게 나타났다. 순환계통 질환인 심장질환과 뇌혈관질환은 연령이 증가할수록 사망률이 증가하여 주요 위험요인인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만, 운동 부족, 흡연, 식이 습관 등 개인 생활 습관과[3] 노인의 생리적인 노화 과정에 따른 신체기능 저하로 자립적인 생활을 위한 일상생활의 수행 능력과 건강 관리가 매우 중요하다[4].

노인에게 있어서 건강증진행위는 건강하게 생활할 수 있는 기간을 연장시키고, 노인이 독립적으로 의미 있는 일에 참여할 수 있게 하며[5], 낮은 의료비용을 유지하도록 한다[3]. 하지만 노인의 문제는 한가지씩 오는 것이 아니라 두 가지 이상 겹쳐서 복합적으로 진행되므로 고령화 사회에서 노인들과 사회에 나타나는 문제들이 더욱 가중되고 있으며[6], 노인 문제가 심각해짐에 따라 노후 준비와 수명 연장에 따른 생활만족도에 대한 관심이 높아지고 있다[5]. 이에 따라 건강증진에 대한 관심 차원도 사회의 급속한 변화와 함께 그 폭이 다양하게 변화하고, 그 방향 역시 양적인 치료 위주의 개념에서 최근에는 질병의 예방과 건강의 유지·증진이라는 질적인 개념으로 전환되고 있다[7].

Yoon&Lee[2]은 노인들의 건강상태가 생활만족도에 가장 큰 영향을 미치므로 건강관리가 무엇보다 중요하다고 하였으며, Oh, Kim, & Kwon[8]의 연구에서는 건강증진 행위가 건강 유지, 향상을 위해 조화로운 정서와 긍정적인 삶의 태도를 가지고 주도적으로 질병 치료와 관리에 참여하는 것을 말하는 것으로 개인의 삶에 전반적으로 건강한 생활양식과 통합될 때 전 생애에 걸쳐 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 노인의 건강증진행위는 건강지식과 관련이 있는 것으로서 건강증진행위를 증진시키기 위해서는 건강지식을 고려한 예방 교육 중재 전략이 모색되어야 한다[3]. 건강 관련 예방 교육은 건강에 대한 흥미와 관심을 불러일으키고, 지식과 건강증진행위에 영

향을 미쳐 자기 스스로 건강을 지키려는 긍정적 태도와 마음가짐을 갖고 올바른 행동을 일상생활에서 습관화할 수 있도록 도와준다[8].

고령화에 대한 적응과 대처 방안으로 성공적 노화 인식과[9] 노년기에 발생할 문제들을 미리 예측하거나 예방 또는 최소화하기 위해 대비하는 노후 준비[10], 노화에 대한 부정적인 인식으로 정책적으로 이에 대한 관심도 미흡한 상황에서[11] 성공적 노화 인식을 비롯한 노인들에게 있어 성공적 노후와 관련된 영향요인 중 건강증진행위의 가장 큰 목적이 성공적 노후임에도 불구하고 둘의 관계에 대한 연구들은 부족했다. 척도개발[12], 교육프로그램의 개발 및 효과성 평가[13] 등 성공적 노후에 대한 다양한 분야에서 연구들이 진행되고 있으나 Hong[14]의 연구와 같이 성공적 노후를 준비하기 위해 성공적 노화가 과거와 현재를 수용하고 미래를 받아들이며, 정신적으로 성숙해가는 심리적 발달과정이라고 한 것과 같이 노인들이 성공적 노후에 대한 과거, 현재, 미래에 대한 심리 발달과정에서의 생활만족을 연계하여 살펴본 종합적인 연구는 미흡한 실정이다.

노인의 성공적 노후에 대한 영향요인으로 수명, 신체적 건강, 정신적 건강, 인지적 효능, 생활만족도, 건강 등 학자마다 다양하게 연구되고 있으며[15], 노인에게 있어 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향 간의 연관성 규명과 성공적 노화 인식 및 생활만족도의 매개 효과에 대한 연구를 살펴볼 필요가 있다. Park[16]과 Jeong[17]의 연구에 의하면 노인의 성공적 노후에 관련된 영향요인으로 자아존중감이나 생활만족도, 정신건강, 노후 준비, 여가활동, 가족관계, 생산적 활동, 우울 등으로 파악되고, 이러한 단편적인 관련 영향요인의 연관성 규명 연구보다는 제3의 변인을 설정하여 각 변인의 관계를 파악하는 연구가 필요하다. 따라서 본 연구는 노인들을 대상으로 건강증진행위가 성공적 노후에 있어서 어떠한 영향을 미치는지와 성공적 노화 인식과 생활만족이 성공적 노후에 어떠한 관계를 갖는지 파악하고자 하였다. 이를 위한 연구 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 건강증진행위가 높을수록 성공적 노후가 높게 나타날 것이다.

연구가설 2. 건강증진행위가 높을수록 성공적 노화 인식은 높을 것이다.

연구가설 3. 성공적 노화 인식은 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개할 것이다.

연구가설 4. 건강증진행위가 높을수록 생활 만족도는 높을 것이다.

연구가설 5. 생활 만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개할 것이다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구대상 및 표집방법

본 연구는 노인의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향, 건강증진행위가 성공적 노후로 가는 경로에 성공적 노화 인식과 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 분석하고자 실시하였다.

본 연구의 표집 방법은 1차적으로 경기도에 있는 노인복지관 전체 61개소(크게 북부권 16개, 남부권 45개)를 대상으로 확률 표집 중의 하나인 단순무작위 표집으로 4개를 조사대상으로 하였다. 경기도 61개소 전체의 노인복지관을 조사하는 것에 어려움이 있어 경기도 61개소 전체  $\frac{1}{4}$ 을 차지하는 북부권 지역에 1개소와 경기도 61개소 전체  $\frac{3}{4}$ 을 차지하는 남부권 지역에 3개소를 표집하였다. 그리고 2차적으로 표집된 노인복지관을 이용하는 노인들에게 각 1개소마다 70부씩을 대상으로 하여 목적 표집을 시도하였다. 조사는 개별적으로 연구의 목적을 설명하여, 이해하고 참여 의사가 있는 노인을 대상으로 사전 동의를 구한 후 조사를 실시하였으며, 조사는 2021년 8월~9월까지 2개월 동안 예비조사를 실시하였다. 본 조사는 2021년 9월~10월 두 달 동안 실시되었다. 설문지는 선행연구의 자료를 중심으로 제작한 후 사전에 교육된 보조원(대학원생) 2명이 직접 방문하여 설문을 실시하였다. 설문에 앞서 상세하게 설문 취지를 설명한 후 직접 설문지를 배포하여 자기평가기입법(self-administration method)으로 응답하도록 하였다.

측정 도구는 구조화된 설문지를 이용하였고, 조사는 일대일 면접 설문으로 실시하였다. 조사 결과 총 280부의 설문지를 배포하였고, 회수된 설문지에서 조사 내용의 일부가 누락되거나 불성실한 응답 및 검사 전체에 반응하지 않은 설문지 부수를 제외한 총 250부의 설문지를 분석하였다.

### 2.2 변인의 구성 및 측정도구

#### 2.2.1 건강증진행위

본 연구에서 건강증진행위는 일상생활양식의 구성요

소가 되는 지속적인 활동을 통해 향상된 건강상태를 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것으로[18] 건강한 생활양식을 증가시키기 위한 개인 또는 지역사회의 활동이며, 개인의 안녕 정도, 자아실현 그리고 개인의 욕구 충족을 돕기 위해 취해지는 행위로서 수명을 연장시키고 삶의 질을 향상시키는 기본이 되는 것이라고 정의할 수 있다.

본 연구의 독립변수인 건강증진행위와 관련된 하위변수들로 선행연구들에서 분석한 결과 건강증진행위와 관련된 하위변인 중 Choi & Kim[19]가 개발하고, Kim[20]의 연구에서 사용한 척도를 수정 보완하여 사용하였으며, 하부영역으로 적당한 움직임 4문항, 관계망 형성 4문항, 체력 유지 2문항, 마음 유지 5문항으로 총 15문항으로 구성하였다. '전혀 안 그렇다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 척도로 점수가 높을수록 노인의 건강증진행위가 높음을 의미한다.

Choi & Kim[19]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  .92였으며, Kim[20]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  .92였다. 본 연구에서의 건강증진행위 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .874로 나타났다.

#### 2.2.2 성공적 노후

성공적 노후는 신체적, 정신적, 경제적으로 안정이 되고, 원만한 인간관계를 지속하며, 자신의 삶이 행복하다고 느끼면서 긍정적인 생활을 영위하는 것이라고 정의할 수 있다.

본 연구의 종속변수인 성공적 노후 척도는 성공적 노후 수준 정도를 측정하기 위해 성공적 노후와 관련된 하위변수들로 선행연구들에서 분석한 결과 Kim & Shin[21] 개발하고 Kim[22]의 연구에서도 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 성공적 노후 구성요인을 결정한 후, 확인적 요인분석, 한국노인의 삶의 질 척도와와의 상관관계 분석 등을 통해 구성 타당도 및 공인 타당도를 확인하여 개발한 척도이며, 본 연구에서는 총 6개 문항으로 측정하였다. 하위유형으로는 자기효능감 총 1개의 유형으로 구분하였다. 이 척도는 Likert 척도로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'에 이르는 1점에서부터 5점까지의 구간으로 설정되었다. 점수가 높을수록 성공적 노후 수준이 높은 것을 의미한다. Kim[22]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .85~.92 나타났다. 본 연구에서의 성공적 노후 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .778로 나타났다.

### 2.2.3 성공적 노화 인식

성공적 노화 인식은 노년기에 건강한 생활로 스스로 자율적 삶을 누리며, 사회 구성원으로 생산적인 활동에 적극적인 참여와 정서·사회적인 건강을 유지하며, 나이가 들어가는 과정이라고 조작적 정의를 하였다.

본 연구의 매개변수인 성공적 노화 인식의 척도는 성공적 노화 인식의 정도를 측정하기 위해 성공적 노화 인식과 관련된 하위변수들로 선행연구들에서 분석한 결과 성공적 노화 인식을 측정할 도구는 Kim[23]이 개발하고, Lee[24]가 수정하여 사용한 성공적 노화 인식 척도를 사용하였다. 이 척도는 자율적인 삶 5문항, 자기수용 4문항 총 2개 유형 9문항으로 Likert형 5점 척도를 사용하여 점수가 높을수록 성공적 노화 인식 수준이 높은 것으로 평가하였다. Lee[24]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .859로 나타났다. 본 연구에서의 성공적 노화 인식 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .817로 나타났다.

### 2.2.4 생활만족도

생활만족도는 개인에게 행복을 부여하여 긍정적인 심리상태를 표현할 수 있는 주관적인 안녕감 또는 질적인 삶의 만족감이라고 정의할 수 있다. 본 연구의 매개변수인 생활만족도는 일반적으로 지나온 과거, 현재 및 미래의 일상생활에서 느끼는 전반적인 만족감으로 생활만족도 척도는 Choi[25]가 개발한 노인 생활만족도 척도를 사용하였다. 최성재의 척도는 과거 영역 6개, 현재 영역 8개, 미래 영역 6개 문항으로 구성되어 있다. Choi[25]의 20개 문항은 Choi[26]의 선행연구결과 일부 문항이 수정되었고 문항수도 조정되었다.

이러한 연구결과를 바탕으로 노인 생활만족도 척도구성과 관련하여 관련 분야 전문가들과 논리적 타당성을 검토하여 총 13개 문항으로 재구성하였다. 설문항목은 과거 생활만족 4문항, 현재 생활만족 7문항, 미래 생활만족 2개 문항으로 구성하였다. 응답방식은 각 문항에서 전혀 그렇지 않다(1점)에서부터 매우 그렇다(5점)로 구성된 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 생활만족도 수준이 높은 것으로 평가하였다. Choi[26]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .879로 나타났다. 본 연구에서의 생활만족도 전체의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .889로 나타났다.

### 2.2.5 통제변인

본 연구에서 연구의 타당성을 높이기 위해 선행연구에

서 노인의 건강증진행위와 성공적 노후에 영향을 미치는 것으로 보고된 학력, 주거유형, 경제적 수준, 건강 상태를 통제변수로 포함 시켜 분석하였다.

통제변수 학력은 '1=무학', '2=초등학교 졸업', '3=중학교 졸업', '4=고등학교 졸업 이상'을 사용하였고, 주거 형태는 '1=자가', '0=자가 없음'으로 더미변수로 처리하였다. 경제적 수준에 대한 정도는 '1=어렵다', '2=보통이다', '3=잘사는 편이다'로 사용하였고, 현재 건강 상태에 대한 정도는 '1=나쁘다', '2=보통이다', '3=건강한 편이다'로 구분하고 측정하였다.

## 2.3 자료분석방법

본 연구의 자료분석은 SPSS 25.0 통계 패키지를 활용하였다. 첫째, 기술통계의 빈도분석을 통해 연구대상자 인구사회학적 특성 파악과 기술통계로 주요변수들의 평균과 정규성을 분석하였다. 둘째, 상관관계분석을 실행하여 주요변수 상관관계를 분석하였다. 셋째, t-test와 일원 배치분산분석을 통해 인구사회학적 특성에 따라 노인들의 건강증진행위가 성공적 노후에 차이가 있는지를 확인하기 위해 집단 간 평균 차이 검정을 하였다. 일원배치분산분석의 경우, 집단 간 다중비교를 위해 Schéffe test를 통해 사후검증을 실시하였다. 넷째, 주요 변수와 성공적 노후 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 이를 통해 변수 간 다중공선성을 검토하였다. 다섯째, Baron & Kenny[27]의 매개효과 분석 3단계 방법을 활용하여 건강증진행위와 성공적 노후 간에 설정한 인과 관계를 검증하고 나아가 성공적 노화인식과 생활만족도가 이러한 인과관계에 매개효과가 있는지를 검증하였다. 마지막으로 Sobel Test를 통해 부분매개효과의 유의성을 검증하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 조사대상자의 일반적 특성

연구대상자의 인구사회학적 특성은 Table 1과 같다.

성별에서는 남자가 71명(28.4%), 여자가 179명(71.6%)으로 여성 노인이 더 많은 것을 보여준다. 연령에서는 60대 32명(12.9%), 70대는 104명(41.9%), 80대는 100명(40.3%), 90대 이상이 12명(4.8%)으로 나타나 70대가 가장 많은 것을 알 수 있다. 주거 형태는 자가 83명(33.2%), 전세 60명(24.0%), 월세 26명(10.4%), 임대 68

**Table 1. General characteristics of the research subjects**

characteristic	division	Frequency (persons)	ratio (%)
gender	woman	179	71.6
	man	71	28.4
age	60	32	12.9
	70	104	41.9
	80	100	40.3
	90	12	4.8
dwelling type	self	83	33.2
	charter	60	24.0
	monthly	26	10.4
	lease	68	27.2
	etc	13	5.2
married	living together after marriage	51	20.4
	Married divorced or widowed living alone	195	78.0
	living alone single	4	1.6
level of education	no education	42	16.9
	elementary school	87	35.1
	middle school	50	20.2
	high school	52	21.0
	university graduation or higher	17	6.9
religion	atheism	80	32.0
	Protestantism	93	37.2
	buddhism	44	17.6
	Catholic	32	12.8
	etc	1	0.4
economic activity	existence	59	23.6
	nonexistence	191	76.4
month average income	Less than 200,000 won	9	3.6
	200,000~500,000 won	123	49.8
	500,000~1,000,000 won	87	35.2
	1,000,000~1,500,000 won	19	7.7
	1,500,000 won more	9	3.6
subjective economic situation	very difficult	27	10.8
	difficult	104	41.6
	commonly	107	42.8
	relatively well off	11	4.4
	living very well	1	0.4
current state of health	very bad	19	7.6
	bad	97	38.8
	commonly	95	38.0
	on the healthy	37	14.8
	very healthy	2	0.8
Sum		250	100

명(27.2%), 기타 13명(5.2%)으로 조사대상자들의 주거형태는 자가와 전세에 주로 거주하는 것을 알 수 있다. 결혼 상태는 기혼 후 부부가 함께 살고 있음이 51명(20.4%), 기혼 후 이혼 또는 사별로 혼자 살고 있음이 195명(78.0%), 미혼이 4명(1.6%)으로 기혼 후 이혼 또는 사별로 혼자 살고 있음이 가장 많았고, 부부가 함께 살고 있는 것이 그 다음으로 높게 나타났다. 학력은 무학 42명(16.9%), 초졸 87명(35.1%), 중졸 50명(20.2%), 고졸 52

명(21.0%), 대졸이상 17명(6.9%)으로 나타나 노인들의 학력은 초졸, 고졸 순임을 알 수 있다. 종교는 무교가 80명(32.0%), 기독교가 93명(37.2%), 불교가 44명(18.3%), 천주교가 32명(12.8%), 기타가 1명(0.4%)으로 대부분의 조사대상자들은 종교를 갖고 있는 것을 알 수 있다. 경제 활동 유무에서는 활동이 59명(23.6%), 비활동이 191명(76.4%)으로 경제적 비활동이 대부분임을 알 수 있다. 한 달 평균 수입은 20만원 미만 9명(3.6%), 20만원 이상 50만원 미만 123명(49.8%), 50만원 이상 100만원 미만 87명(35.2%), 100만원 이상 150만원 미만 19명(7.7%), 150만원 이상이 9명(3.5%)으로 주로 20만원 이상 100만원 미만의 한 달 평균 수입임을 알 수 있다. 경제적 생활 정도는 매우 어려운 편이 27명(10.8%), 어려운 편이 104명(41.6%), 보통이 107명(42.8%), 비교적 잘 사는 편이 11명(4.4%), 매우 잘 사는 편이 1명(0.4%)으로 대부분이 보통 이하 어려운 경제적 생활 정도를 보이는 것을 알 수 있다. 현재 건강 상태에 대한 정도는 매우 나쁘다가 19명(7.6%), 나쁜 편이다가 97명(38.8%), 보통이 95명(38.0%), 건강한 편이다가 37명(14.8%), 매우 건강하다가 2명(0.8%)으로 보통 이하 나쁜 상태의 현재 건강 상태를 나타내고 있다.

**3.2 주요변수의 기술통계**

주요변수에 대한 기술통계 분석결과는 Table 2와 같다.

본 연구의 독립변수인 독립변수인 건강증진행위는 4점 척도로서 평균이 2.86(표준편차 .414)로 보통 수준보다 높게 나타났고, 종속변수인 성공적 노후는 5점 척도로서 평균은 3.22(표준편차 .690)로 보통보다 다소 높게 나타났다. 매개변수인 성공적 노화 인식은 5점 척도로서 평균은 3.51(표준편차 .592)로 보통 보다 다소 높게 나타났고, 매개변수인 생활만족도는 5점 척도로서 평균은 3.03(표준편차 .659)로 보통 보다 다소 높게 나타났다.

**Table 2. Characteristics of variables** (n=250)

Variable	M	SD	skewness	kurtosis
Health Promoting Behaviors	2.86	.414	-.039	.457
Successful Aging	3.22	.690	-.240	.136
Successful Aging Perception	3.51	.592	-.086	.471
Life Satisfaction	3.03	.659	.025	-.192

따라서 주요변수들을 요약하면 독립변수인 건강증진 행위는 조사대상자들이 일상생활양식에서 더 높은 수준의 건강상태를 위해 능동적으로 환경에 반응하는 어느 정도의 수준을 하고 있고, 종속변수인 성공적 노후는 신체적, 정신적, 경제적으로 안정되고 원만한 인간관계를 지속하며, 자신의 삶이 행복하다고 느끼면서 긍정적인 생활을 보통 수준 이상으로 하고 있는 것을 알 수 있다. 매개변수의 성공적 노화 인식과 생활만족도에서 성공적 노화 인식은 노년기 건강한 생활로 자율적인 삶을 누리고 사회구성원으로써 생산적 활동에 적극적으로 참여하여 정서적, 사회적 건강을 유지하는 과정을 보통 수준 이상 정도임을 알 수 있으며, 생활만족도는 개인에게 행복을 부여하여 긍정적인 심리상태를 표현할 수 있는 주관적 안녕감과 질적인 삶의 만족감에서 보통 수준 이상 정도임을 알 수 있다. 또한 이들 변수들에 대한 정규성 검증을 위해 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 정규분포의 기준값이 왜도 3 이하, 첨도 10 이하의 기준을 충족함에 따라 이들 변수들은 정규분포를 이루고 있다고 할 수 있다.

3.3 차이 분석 및 상관관계 분석

학력에 따른 성공적 노후 수준의 평균 차이를 알아보기 위해 일원배치분산 분석한 결과는 Table 3과 같다. F값이 1.543(p=.204)으로 통계적으로 유의할 정도의 차이를 보이지는 않는다. 그러나 평균을 살펴보면, “고등학교 졸업 이상”이 3.20으로서 다른 집단에 비해 성공적 노후 수준이 높게 나타났으며, “중학교 졸업”은 3.18, “초등학교 졸업” 3.07, “무학”이 2.96의 순으로 나타났다.

Table 3. Difference analysis (n=250)

Variable	N	M	SD	F	
level of education	no education	42	3.04	.604	1.543
	elementary school	87	3.19	.687	
	middle school	50	3.33	.649	
	high school or higher	69	3.26	.761	

주거 형태에 따른 성공적 노후 수준의 평균 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-test를 분석한 결과는 Table 4와 같다. t값이 3.259(p<.001)로서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 평균에서 자가를 가지고 “있음” 집단이 3.41으로서 자가를 가지고 “없음”에 있는 집단에 비해 성공적 노후가 높게 나타났으며, 자가가 “없음” 집단이 자가

가 “있음” 집단에 비해 낮은 것으로 나타나 주거 형태 차이를 가지고 있음과 없음에 따른 성공적 노후의 차이가 있음을 알 수 있다.

경제적 수준에 따른 성공적 노후의 평균 차이를 알아보기 위해 일원배치분산 분석한 결과는 Table 5와 같다. F값이 18.298(p<.001)로 통계적으로 유의한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 평균에서 “잘산다” 집단이 3.72로서 다른 집단에 비해 성공적 노후가 높게 나타났으며, “어렵다” 집단이 다른 집단에 비해 성공적 노후의 평균이 낮은 것으로 나타났다. 특히, 집단 간의 유의한 차이를 확인하기 위하여 사후 검정인 Schéffe 분석을 수행한 결과, “잘산다”, “보통” 집단이 “어렵다” 집단보다 높은 차이를 보였다. 이는 경제적 수준이 성공적 노후와 상관이 있음을 알 수 있었다.

Table 4. Difference analysis (n=250)

Variable	N	M	SD	t	
dwelling type	yes	83	3.41	.682	3.259***
	no	167	3.12	.674	

\*\*\* p < .001

Table 5. Difference analysis (n=250)

Variable	N	M	SD	F	Schéffe	
subjective economic situation	difficult <sup>a</sup>	131	2.99	.630	18.298***	a(b<c)
	commonly <sup>b</sup>	107	3.44	.671		
	well <sup>c</sup>	12	3.72	.596		

\*\*\* p < .001

현재 건강 상태에 따른 성공적 노후의 평균 차이를 알아보기 위해 일원배치분산 분석한 결과는 Table 6과 같다. F값이 31.954(p<.001)로 통계적으로 유의한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 평균에서 “건강하다” 집단이 3.82로서 다른 집단에 비해 성공적 노후가 높게 나타났으며, “나쁘다” 집단이 다른 집단에 비해 성공적 노후의 평균이 낮은 것으로 나타났다. 특히, 집단 간의 유의한 차이를 확인하기 위하여 사후 검정인 Schéffe 분석을 수행한 결과, “건강하다”, “보통” 집단이 “나쁘다” 집단보다 높은

Table 6. Difference analysis (n=250)

Variable	N	M	SD	F	Schéffe	
current state of health	bad <sup>a</sup>	116	2.93	.651	31.954***	a(b<c)
	commonly <sup>b</sup>	95	3.31	.600		
	healthy <sup>c</sup>	39	3.82	.551		

\*\*\* p < .001

**Table 7. Correlation analysis**

variable	1	2	3	4
Health Promoting Behaviors	1			
Successful Aging	.622 <sup>LSUP**</sup>	1		
Successful Aging Perception	.716 <sup>LSUP**</sup>	.637 <sup>LSUP**</sup>	1	
Life Satisfaction	.604 <sup>LSUP**</sup>	.557 <sup>LSUP**</sup>	.560 <sup>LSUP**</sup>	1

\*\*  $p < .01$

1. Health Promoting Behaviors 2. Successful Aging  
3. Successful Aging Perception 4. Life Satisfaction

차이를 보였다. 이는 현재 건강 상태가 성공적 노후와 상관관이 있음을 알 수 있었다.

주요변수들 간의 상관관계와 다중공선성을 파악하기 위해 Pearson의 상관관계를 분석한 결과는 Table 7과 같다. 분석결과, 피어슨의 상관관계수값( $r$ )이 0.55~0.685 사이로 나타남에 따라 다중 공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었으며, 모든 주요변수가 성공적 노후에 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 건강증진행위의 상관관계수 값이 .716( $p < .01$ )으로써 성공적 노후에 가장 높은 상관관계를 보였으며, 성공적 노화 인식이 .637( $p < .01$ ), 생활만족도 .560( $p < .01$ ) 순으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

따라서 건강증진행위와 성공적 노후 수준은 높은 상관관계를 갖고 있으며, 성공적 노화 인식과 생활 만족도와도 높은 상관관계를 갖고 있는 것으로 나타났다. 노인의 성공적 노후 수준이 높아지는 것으로 나타났다.

### 3.4 건강증진행위와 성공적 노후 간 영향

건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향 관계를 검증하기 위하여 회귀분석을 수행하였으며, 분석한 결과는 Table 8과 같다. 또한 모든 변수들에서 VIF가 10 미만인 나옴에 따라 다중공선성의 문제가 없는 것을 알 수 있었다. 분석 결과 모형의 성공적 노후에 대한 설명력( $R^2$ )이 .576, 수정된  $R^2$  값은 .559, F변화량은 35.856( $p < .001$ )으로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 통제변수를 통제한 상태에서 독립변수인 건강증진행위가 성공적 노후의 변동을 57.6% 설명하며, F변화량에 대한 유의확률이 .001미만으로 나타나 회귀모형은 적합하다고 판단할 수 있었다. 또한 건강증진행위에 대한  $\beta$  값이 .646( $p < .001$ )로서 정적으로 나타남에 따라 연구가설 1인 “건강증진행위가 높을수록 성공적 노후가 높게 나타날 것이다.”는 지지되었다. 통제변수 중에서는 현재 건강 상태에서 나쁘다

가 -.284( $p < .001$ ), 현재 건강 상태에서 보통이 -.200( $p < .01$ ), 주거 형태에서의 자가 없음이 -.124( $p < .01$ )의 순으로 성공적 노후에 부적으로 영향력이 있게 나타났다.

따라서 현재 건강 상태에서 건강한 상태일수록, 주거 형태에서 자가에서 살고 있을수록 성공적 노후가 높음을 알 수 있었다.

**Table 8. Regression analysis**

division	B	$\beta$	t
(constant)	.409		1.379
dwelling type_no	-.182	-.124	-2.628**
economic level_difficult	.144	.104	.916
economic level_commonly	.146	.104	1.005
current state of health_bad	-.393	-.284	-3.961***
current state of health_commonly	-.285	-.200	-3.120**
education level_no	-.021	-.011	-.223
education level_elementary	-.048	-.033	-.635
education level_middle	.132	.077	1.542
Health Promoting Behaviors	1.075	.646	13.604***
$R^2$		.576	
Adj $R^2$		.559	
F		35.856***	

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### 3.5 건강증진행위와 성공적 노화 인식 간 영향

건강증진행위가 성공적 노화 인식에 미치는 영향 관계를 검증하기 위하여 회귀분석을 수행하였으며, 분석한 결과는 Table 9와 같다. 또한 모든 변수들에서 VIF가 10 미만인 나옴에 따라 다중공선성의 문제가 없는 것을 알 수 있었다. 분석 결과 모형의 성공적 노화 인식에 대한 설명력( $R^2$ ) .429, 수정된  $R^2$  값은 .408, F변화량은 19.900( $p < .001$ )으로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 통제변수를 통제한 상태에서 독립변수인 건강증진행위의  $\beta$  값이 .624( $p < .001$ )로서 정적으로 나타남에 따라 연구가설 2인 “건강증진행위가 높을수록 성공적 노화 인식은 높을 것이다.”는 지지되었다. 통제변수 중에서는 주거 형태에서 자가 없음이 -.144( $p < .01$ ), 학력에서의 초등학교 졸업이 -.145( $p < .05$ ) 순으로 성공적 노화 인식에 영향을 보였다.

따라서 주거 형태에서 자가에서 살고 있을수록, 학력에서 초등학교 졸업을 이상인 중학교 졸업 이상의 학력일수록 성공적 노화 인식을 하는 것임을 알 수 있었다.

Table 9. Regression analysis

division	B	$\beta$	t
(constant)	1.074		3.634***
dwelling type_no	-.182	-.144	-2.636**
economic level_difficult	.096	.081	.613
economic level_commonly	.130	.108	.900
current state of health_bad	.027	.023	.274
current state of health_commonly	-.056	-.045	-.610
education level_no	-.143	-.090	-1.527
education level_elementary	-.180	-.145	-2.394*
education level_middle	-.004	-.003	-.052
Health Promoting Behaviors	.893	.624	11.329***
R <sup>2</sup>			.429
Adj R <sup>2</sup>			.408
F			19.900***

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

3.6 건강증진행위와 성공적 노후 간 성공적 노화 인식 매개효과 검증

노인들의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향 관계에 있어 성공적 노화 인식의 매개효과를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 수행하였으며, 분석한 결과는 Table 10과 같다. 다중공선성은 모든 변수들에서 VIF가 10 미만인 다음에 따라 다중공선성의 문제가 없는 것을 알 수 있었다. 모형 1은 Table 10과 같이 설명력(R<sup>2</sup>)이 .576, 수정된 R<sup>2</sup>값은 .559, F변화량은 38.856(p<.001)으로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 통제변수 중에서는 현재 건강상태에서 나쁘다가  $\beta$ 값이 -.284(p<.001)로서

성공적 노후에 부적으로 가장 영향력이 있게 나타났으며, 현재 건강상태 보통이  $\beta$ 값이 -.200(p<.01), 주거 형태에서 자가 없음이  $\beta$ 값이 -.124(p<.01) 순으로 성공적 노후에 영향을 보였다.

모형 2는 매개효과를 검증하기 위하여 성공적 노화 인식을 추가적으로 투입하였다. 투입 결과, 설명력은 61.9%, 수정된 R<sup>2</sup>값은 .603으로서 모형 1보다 증가하였으며, F 변화량은 38.575(p<.001)로 나타났다. 이는 성공적 노화 인식이라는 변수의 투입이 전체 모형의 설명력을 의미 있게 높여 주었다고 볼 수 있다. 또한 모형 2에서 건강증진행위의  $\beta$ 값은 .473(p<.001)으로서 모형 1보다 낮게 나타났다. 성공적 노화 인식은  $\beta$ 값이 .277(p<.001)으로서 통계적으로 유의하게 나타남에 따라 성공적 노화 인식은 건강증진행위와 성공적 노후 간을 정적으로 부분 매개함을 알 수 있었다. 따라서 연구가설 3인 “성공적 노화 인식은 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개할 것이다.”는 지지되었다.

통제변수 중 주거 형태의 자가 없음이 모형 1의  $\beta$ 값이 -.124(p<.01)로서 모형 2의  $\beta$ 값이 -.084(p>.05)로서 모형 1보다 낮아짐에 따라 성공적 노후에 부분 매개하는 것을 알 수 있었다. 단, 매개효과를 검증한 후 매개효과에 대한 유의성을 Sobel Test를 통해 검증하여야 한다. 매개효과 유의성을 검증결과는 Sobel Test의 결과 값인 Z 값이 4.719(p<.001)로 나타남에 따라,  $z > 1.96$  또는  $z <$

Table 10. Mediating effect

division	1mode			2mode		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t
(constant)	.409		1.379	.062		.216
dwelling type_no	-.182	-.124	-2.628**	-.123	-.084	-1.850
economic level_difficult	.144	.104	.916	.113	.082	.757
economic level_commonly	.146	.104	1.005	.104	.074	.753
current state of health_bad	-.393	-.284	-3.961***	-.402	-.291	-4.267***
current state of health_commonly	-.285	-.200	-3.120**	-.267	-.187	-3.079**
education level_no	-.021	-.011	-.223	.025	.014	.281
education level_elementary	-.048	-.033	-.635	.010	.007	.141
education level_middle	.132	.077	1.542	.134	.078	1.642
Health Promoting Behaviors	1.075	.646	13.604***	.787	.473	8.462***
Successful Aging Perception				.322	.277	5.228***
R <sup>2</sup>			.576			.619
Adj R <sup>2</sup>			.559			.603
F			35.856***			38.575***
Durbin-watson				1.920		

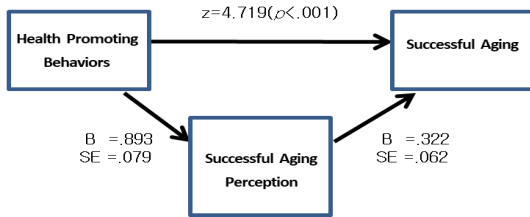
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

1)  $z = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$ , a는 건강증진행위→성공적 노화 인식 간의 경로계수 = .893,

b는 성공적 노화 인식 → 성공적 노후 간의 경로계수 = .322, SE는 표준오차(a=.079, b=.062)



-1.96을 만족하므로 매개효과가 있음이 추가적으로 입증되었다. 분석결과를 요약하면, 본 연구에서 설정한 건강증진행위는 매개변수인 성공적 노화 인식을 경유하여 노인들의 성공적 노후에 정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 즉, 성공적 노화 인식은 노인들의 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하는 변수임을 알 수 있었다.



**3.7 건강증진행위와 성공적 노후 간 생활만족도의 영향**  
 건강증진행위가 생활만족도에 미치는 영향 관계를 검증하기 위하여 회귀분석을 수행하였으며, 분석한 결과는 Table 11과 같다. 또한 모든 변수들에서 VIF가 10 미만인 다음에 따라 다중공선성의 문제가 없는 것을 알 수 있었다. 분석 결과 모형의 생활만족도에 대한 설명력(R<sup>2</sup>)이 .476, 수정된 R<sup>2</sup>값은 .456, F변화량은 24.045(p<.001)로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 통제변수를 통제 한 상태에서 독립변수인 건강증진행위의 β값이 .470 (p<.001)로서 정적으로 나타남에 따라 연구가설 4인 “건강증진행위가 높을수록 생활 만족도는 높을 것이다.”는 지지되었다. 통제변수 중에서는 현재 건강 상태에서 나쁘다가 -.254(p<.01)로 생활만족도에 부적적으로 영향력이 있게 나타났다. 따라서 현재 건강 상태가 나쁘지 않은 상

Table 11. Regression analysis

division	B	β	t
(constant)	1.422		4.532***
dwelling type_no	-.056	-.040	-.766
economic level_difficult	-.303	-.230	-1.823
economic level_commonly	-.090	-.068	-.588
current state of health_bad	-.335	-.254	-3.187**
current state of health_commonly	-.183	-.135	-1.892
education level_no	-.173	-.099	-1.745
education level_elementary	-.103	-.075	-1.295
education level_middle	.033	.020	.366
Health Promoting Behaviors	.745	.470	8.908***
R <sup>2</sup>		.476	
Adj R <sup>2</sup>		.456	
F		24.045***	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

태일수록 생활만족도가 높음을 알 수 있었다.

**3.8 건강증진행위와 성공적 노후 간 생활만족도 매개효과 검증**

노인들의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향 관계에 있어 생활만족도의 매개효과를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 수행하였으며, 분석한 결과는 Table 12와 같이 나타났다. 다중공선성은 모든 변수들에서 VIF가 10 미만이 다음에 따라 다중공선성의 문제가 없는 것을 알 수 있었다. 모형 3은 Table 12와 같이 설명력(R<sup>2</sup>)이 .576, 수정된 R<sup>2</sup>값은 .559, F변화량은 35.856(p<.001)로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 통제변수 중에서는 현재 건강상태에서 나쁘다가 β값이 -.284(p<.001)로서 성공적 노후에 부적적으로 가장 영향력이 있게 나타났으며, 현재 건강상태 보통이 β값이 -.200(p<.01), 주거 형태에서 자가 없음이 β값이 -.124(p<.01) 순으로 성공적 노후에 영향을 보였다.

모형 4는 매개효과를 검증하기 위하여 생활만족도를 추가적으로 투입하였다. 투입 결과, 설명력은 58.2%, 수정된 R<sup>2</sup>값은 .565로서 모형 3보다 증가하였으며, F변화량은 33.046(p<.001)로 나타났다. 이는 생활만족도라는 변수의 투입이 전체 모형의 설명력을 의미 있게 높여 주었다고 볼 수 있다. 또한 모형 4에서 건강증진행위의 β값은 .593(p<.001)로서 모형 3보다 낮게 나타났으며, 생활만족도는 β값이 .114(p>.05)로서 통계적으로 유의하지 않게 나타남에 따라 생활만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간을 부분 매개하지 않음을 알 수 있었다. 따라서 생활만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하지 않는 것으로 나타남에 따라 건강증진행위 증진에 따른 성공적 노후에 영향에 생활만족도는 매개요인이 아님을 알 수 있었다.

통제변수 중 현재 건강 상태 나쁘다의 모형 3의 β값이 -.284(p<.001)에서 모형 4의 β값이 -.255(p<.01)로, 주거 형태에서 자가 없음의 모형 3의 β값이 -.124(p<.001)에서 모형 4의 β값이 -.119(p<.05)로 모형 3보다 낮아짐에 따라서 성공적 노후에 부분 매개하는 것을 알 수 있었다. Sobel Test를 통해 매개효과 유의성을 검증결과는 Sobel Test의 결과 값인 Z 값이 1.920(p>.05)<sup>2)</sup>로 나타남에 따라, z > 1.96을 만족하지 못함으로 매개효과가 없음이 추가적으로 입증되었다.

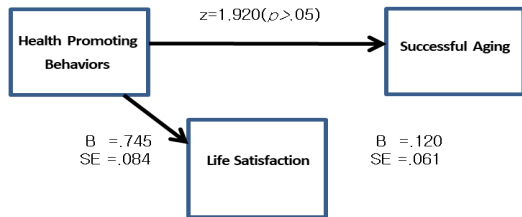
분석 결과를 요약하면, 본 연구에서 설정한 건강증진

Table 12. Mediating effect

division	3mode			4mode		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t
(constant)	.409		1.379	.239		.777
dwelling type_no	-.182	-.124	-2.628**	-.175	-.119	-2.543*
economic level_difficult	.144	.104	.916	.180	.130	1.145
economic level_commonly	.146	.104	1.005	.156	.112	1.086
current state of health_bad	-.393	-.284	-3.961***	-.353	-.255	-3.504**
current state of health_commonly	-.285	-.200	-3.120**	-.263	-.185	-2.876**
education level_no	-.021	-.011	-.223	.000	.000	-.002
education level_elementary	-.048	-.033	-.635	-.035	-.025	-.472
education level_middle	.132	.077	1.542	.128	.075	1.504
Health Promoting Behaviors	1.075	.646	13.604***	.986	.593	10.869***
Life Satisfaction				.120	.114	1.966
R <sup>2</sup>	.576			.582		
Adj R <sup>2</sup>	.559			.565		
F	35.856***			33.046***		
Durbin-watson				1.874		

\*  $\rho < .05$ , \*\*  $\rho < .01$ , \*\*\*  $\rho < .001$

행위는 매개변수인 생활만족도를 경유하여 노인들의 성공적 노후에 정적인 영향을 미치지 않는 것을 확인하였다. 즉, 생활만족도는 노인들의 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하지 않는 변수임을 알 수 있었다.



4. 결론 및 제언

본 연구는 노인의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향, 건강증진행위가 성공적 노후로 가는 경로에 성공적 노화 인식과 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하는 목적으로 다중회귀분석을 통한 주요 연구 결론과 논의는 다음과 같다.

첫째, 노인의 건강증진행위가 성공적 노후에 미치는 영향 관계를 검증하기 위하여 회귀분석을 수행한 결과, 건강증진행위가 높을수록, 현재 건강 상태에서 건강한 상태일수록, 주거 형태에서 자가에서 살고 있을수록 성공적 노후에 영향을 미치는 것을 확인하였다.

건강증진행위가 높을수록 성공적 노후에 가장 높은 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 Lee[28]의 연구결과와 같이 건강증진행위를 실천하는데 있어서 사회 환경적 문제를 해결하고 성공적 노후를 향상시키는데 긍정적으로 작용한다고 할 수 있으며, Lee[29]의 연구와 같이 무력감, 외로움, 고독감, 상실감, 우울 등을 낮추는데 기여하여 건강한 노후를 준비할 수 있다고 하겠다. 따라서 노인들의 건강증진행위가 높아질 수 있도록 다양한 건강증진 행위 방안과 접근성, 프로그램들이 필요하겠다.

노인들의 현재 건강 상태에서 건강상태가 나쁠수록 성공적 노후에 부적인 영향을 나타난 결과는 노인이 자신의 주관적 건강 상태를 좋다고 인식할수록 행복감과 비례 관계를 보인다는 Kang[30]의 연구 결과와 일치하고, Lee[28]의 연구에서 노인들에게 있어서 운동 참여 등 건강증진행위가 노화로 인해 나타날 수 있는 신체기능의 저하를 최소화하고, 사회적 은퇴 이후에 나타나는 역할 상실이나 무력감, 외로움, 고독감, 상실감, 우울 등을 낮추는데 기여하여 신체적 노후 준비에 영향을 미치는 결과와 같이 건강한 상태가 성공적 노후에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 또한 주거 형태에서 자가 없음에 따라 성공적 노후에 부적인 영향을 미치는 결과는 Jang[31] 연구결과와 유사한 결과로 거주지역과 건강증진 서비스의 접근성, 사회적 지지망, 생활 수준에 따른 건강증진행위가 높아지는데 작용하는 결과로 노인들의 자가 생활이 아

2)  $z = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$ , a는 건강증진행위→생활만족도 간의 경로계수 = .745, b는 생활만족도 → 성공적 노후 간의 경로계수 = .120, SE는 표준오차(a=.084, b=.061)

닌 임대 형태의 주거생활 여건이 건강증진행위의 접근성과 경제적 여유 등에 영향을 미친 결과라고 할 수 있겠다.

둘째, 노인이 건강증진행위와 성공적 노후 간 성공적 노화 인식의 영향 관계에 있어 성공적 노화 인식의 매개효과를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 수행하여 주거형태에서 자가에서 살고 있을수록, 학력에서 중학교 졸업 이상의 학력일수록 성공적 노화 인식을 하는 것임을 알 수 있었다. 성공적 노화 인식은 건강증진행위가 노인들의 성공적 노후를 매개하여 정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 본 연구에서 주거 형태에서 자가 없음이 성공적 노화 인식에 부정적인 영향을 미치는 것으로 삶에 대한 만족이나 안녕의 경우 성공적 노화의 심리적 영역에 해당되며, 이를 충족했을 때 성공적 노화에 도달할 수 있다고 한 Lee[32]의 연구와 유사한 결과로 성공적 노화와 관련한 심리적 측면 요인들로 자가 없이 불안한 심리적 불안감이 성공적 노후에 부정적 영향을 미치는 것으로 유추할 수 있다. 또한 Park[33]과 Park & Kee[34], Choi & Choi[35]의 연구 결과에서 노후에 대한 준비 정도에 따라 성공적 노후에 영향을 미친다고 한 연구결과와 유사하게 본 연구에서 노인들의 자가 유무와 학력에서의 초등학교 졸업이 성공적 노후에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 노년기의 신체·심리·사회·경제적 영역의 유·무형적인 요인들과의 밀접한 연결성과 Kim[36]과 Park[37]의 연구 결과와 같이 건강증진행위와 성공적인 노화 인식의 수준에 따라 성공적 노후에 긍정적인 영향을 준다고 할 수 있겠다.

셋째, 노인의 건강증진행위와 성공적 노후 간 생활만족도의 영향 관계에 있어 생활만족도의 매개효과를 검증하기 위하여 다중회귀분석을 수행한 결과 현재 건강 상태가 나쁘지 않은 상태일수록, 주거 형태에서 자가에서 생활할 수록 생활만족도가 높음을 알 수 있었다. 하지만 생활만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하지 아니함을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서 설정한 건강증진행위는 노인들의 성공적 노후에 정적인 영향을 미치는 것을 확인하였으나 생활만족도는 노인들의 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하지 않는 것을 확인하였다. Shin[38]의 연구 결과에서 건강증진행위가 질병 예방 이상을 의미하고, 인간 평균수명 연장, 삶의 만족을 향상시키는 행위이라고 주장한 것과 같이 건강증진행위가 생활만족에 영향을 미친다고 할 수 있다.

하지만 생활만족이 건강증진행위와 성공적 노후를 매

개하지 않는 결과는 Kye & Park[39]의 연구 결과에서 노인의 경제적 노후 준비가 생활 만족에 부정적인 영향을 미친다는 결과와 동일한 결과로 본 연구의 대부분의 연구 대상자들이 경제적으로 풍족한 상태가 아니었고, 이러한 경제적 스트레스로 인해 노인들의 우울, 좌절 등의 감정을 증가시켜 생활만족도를 떨어뜨릴 수 있다고 판단된다. Lee, Kang, Jung, Chae, & Ji[40]의 연구 결과를 살펴보면 생활만족도의 수준이 성공적 노후의 개념에 직결된다는 결과와 같이 생활만족도의 하위변인에서 과거 및 현재의 삶에 대한 주관적 평가인 생활 만족이 과거, 현재, 미래를 포함하는 전반적인 삶의 과정을 의미하는 성공적 노후에 미치는 결과라고 볼 수 있다.

따라서 건강증진행위를 지원하기 위한 전문가 양성 및 효율적인 건강증진행위 모델과 프로그램을 개발하고 홍보 및 교육기회를 제공할 수 있어야 한다. 이와 함께 중앙 정부에서는 건강증진행위 증가를 위한 건강증진행위의 접근성, 지속적인 건강관리 상태 분석 등 사회적 지원에 대한 중요성을 인식하고 노인들의 생활여건에 따른 지원 정책을 마련하여야 한다. 또한 노인이 건강증진행위와 성공적 노후 간 성공적 노화 인식이 성공적 노후를 높이는 데 효과가 있음을 확인하였다. 노인들의 성공적 노화 인식에 대하여 주거 형태는 자가에서 살고 있을수록, 학력에서 중학교 졸업 이상의 학력일수록 성공적 노화 인식에 긍정적 역할을 하는 것임을 알 수 있었다.

이에 대한 제언으로 노인들이 주거 형태 등 심리적 안정과 학력 수준에 따른 성공적 노화 인식에 영향이 있으므로 경제적 수준과 학력 수준에 따라 건강증진행위에 대한 지원 방향, 내용 등 다양한 상황을 고려하고 노인들의 삶에 대한 만족이나 안녕의 경우 성공적 노화의 심리적 측면 요인들과 성공적 노후를 준비 정도에 따라 성공적 노후에 영향을 미치기 때문에 노인의 신체·심리·사회·경제적 영역의 유·무형적인 요인들을 고려한 지원 정책과 현재 노인들의 경제적, 학력 수준에 따른 지원 서비스 전달체계에 대한 실질적인 전달체계 방안이 마련되어야 한다.

현재 건강 상태가 나쁘지 않은 상태일수록, 주거 형태에서 자가에서 생활할수록 생활만족도가 높게 나타났지만 생활만족도는 건강증진행위와 성공적 노후 간을 매개하지 아니한 결과와 같이 건강증진행위가 질병 예방 이상을 의미하고, 인간 평균수명 연장, 삶의 만족을 향상시키는 행위이기 때문에 기본적인 건강증진행위에 대한 지원

정책이 경제적 수준과 현재 건강상태 수준 등에 따른 지원 정책이 마련되어야 한다.

끝으로 본 연구가 갖는 제한점으로 표본추출방법에서 연구대상의 특성상 유의표집을 하였다. 경기지역에 있는 노인들이 접근하기 쉬운 장소로 노인복지관을 이용하는 노인들을 주 대상으로 하였기 때문에 전체 노인들에게 일반화하기에 한계가 있으며, 횡단면연구(Cross-sectional study)로 다양한 요인변화에 따른 추이검정에 한계와 건강증진행위를 실천하는데 있어 실질적인 실천적 행위에 대한 다양한 요인을 포함시키지 못한 한계가 있다. 후속 연구에서는 체계적인 방법을 동원하여 확률 표집을 통한 연구대상자 선정과 노인들의 건강증진행위에 대한 실천적 방법에 따른 상태를 추정할 수 있도록 다양한 건강증진행위 변인들간 선행 영향 관계를 보다 명확하게 규명하고, 노인들의 성공적 노후에 대한 국가 및 지방자치단체 등의 다양한 제도적 환경적 요소를 고려한 구체적인 연구가 이어지길 기대한다.

## REFERENCES

- [1] Korean Statistical Information Service. (2021). *2021 Senior Statistics*.  
<http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- [2] M. R. Yoon, & M. A. Lee. (2022). The Effect of the Elderly's Ability to Perform Daily Activities on Life Satisfaction: Focusing on Mediating Effect of Depression. *Journal of Industrial Convergence*, 20(10), 187-196.  
DOI : 10.22678/JIC.2022.20.10.187
- [3] J. H. Cho. (2021). Relationship between Health Concern, Knowledge of Cardio-cerebrovascular Disease, and Health-Promoting Behaviors among the Elderly. *The Journal of Korean Academic Society of Home Care Nursing*, 28(2), 144-153.  
DOI : 10.22705/jkashcn.2021.28.2.144
- [4] J. J. Jeong, H. Y. Choi, K. Y. Lee, T. J. Park, J. S. Kim. (2009). Factors Associated with ADL and IADL from the Third Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES III), 2005. *Korean Journal of Family Medicine*, 30(8), 598-609. UCI : G704-0003432009308.005
- [5] H. Kim, & J. Hur. (2010). A Study of Influential Factors on Health Promoting Behaviors of the Elderly: Focusing on Senior Citizens Living in Seoul. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 30(4), 1129-1143.
- [6] Y. D. Park. (2015). *The effect of successful aging on production activities and preparation by the old age*. a doctor's thesis, Nambu University, Gwangju.
- [7] S. M. Lee, & S. I. Choi. (2012). Effect of Health-Promoting Behaviors of the Elderly Women on the Life Satisfaction Level. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(7), 203-214.  
DOI : 10.5392/JKCA.2012.12.07.203
- [8] H. J. Oh, J. H. Kim, & C. Kwon. (2014). The Effect of Health Promotion Program Experience on Health Promotion Intention in the Elderly. *Health and Social Science*, 37, 103-119.
- [9] S. M. Lee. (2021). The Impact of Preparation for Retirement in Middle age on Successful Aging. *Korean society and public administration*, 31(4), 197-224.  
DOI : 10.53865/KSPA.2021.02.31.4.197
- [10] M. R. Kim. (2013). The effect of pre-older adults' successful ageing and the mediating effect of preparation for older life on the life satisfaction. *Journal of Welfare for the Aged*, 62, 257-287.
- [11] K. I. Cheon, & Y. H. Shin. (2020). Health Promotion Behavior, Self-efficacy, Marital Intimacy, and Successful Aging in Middle-aged. *The Korean journal of fundamentals of nursing*, 27(3), 259-267.
- [12] E. S. Sohn. (2011). Development of Scale on Selection, Optimization, Compensation (SOC) Model as Successful Aging Strategies of Korean Elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 31(2), 381-400.  
UCI : G704-000573.2011.31.2.009
- [13] J. B. Jeong. (2012). *An empirical study on the needs and effectiveness of the educational program for successful aging*. a doctor's thesis, Hoseo University, Seoul.
- [14] H. B. Hong. (2005). The Relationship Between Productive Activities and Successful Aging Among the aged. *Journal of Welfare for the Aged*, 29, 203-235.
- [15] M. S. Yoon. (2012). Re-interpretation of Aging:

- Gerotranscendence & Erikson & Erikson's Ninth Stage. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 32(2), 431-446.
- [16] J. H. Park. (2012). The Effects of Characteristics and Productive Activities of the Working Elderly on Successful Aging: Focused on Interaction Effect of Productive Activities. *Social Welfare Policy*, 39(4), 59-81.  
DOI : 10.15855/swp.2012.39.4.59
- [17] Y. J. Jeong. (2012). The Effects of Family Relationships on Successful Aging according to the Attachment Style of the Elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 32(3), 869-893. UCI : G704-000573.2012.32.3.003
- [18] N. J. Pender. (1996). *Health promotion in nursing practice*. 3rd Edition, Standford: Appleton & Lange.
- [19] Y. H. Choi, & S. Y. Kim. (1997). Development of Health Behavior Assessment Tool of the Korean Elders. *Journal of Korean academy of nursing*, 27(3), 601-613.  
DOI : 10.4040/jnas.1997.27.3.601
- [20] H. Kim. (2009). *A study of Influential Factors on Health Promoting Behavior among Korean Seniors in Community*. a doctor's thesis, Soongsil University, Seoul.
- [21] M. H. Kim, & K. R. Shin. (2005). The Study on the Development of the "Successful Aging" Scale for Korean Elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 25(2), 35-52.  
UCI : G704-000573.2005.25.2.008
- [22] Y. R. Kim. (2017). *The effect of elderly participation in health exercise on successful lives of the elderly*. a doctor's thesis, Honam University, Gwangju.
- [23] D. Kim. (2008). The Study on the Development of the Korean Elderly's Successful Aging Scale. *Korean journal of social welfare*, 60(1), 211-231. DOI : 10.20970/kasw.2008.60.1.009
- [24] H. Y. Lee. (2016). *The Effect of Self Esteem on Successful Aging in the Elderly*. Master's thesis, Nambu University, Gwangju.
- [25] S. J. Choi. (1986). A Study on the Development of Measuring Scale of he Concept of Life Satisfaction. *Korea Cultural Research Institute*, 49, 233-258.
- [26] Y. O. Choi. (2021). *Moderating Effect of Livability and Social Support in Impacts of Healthy Life and Economic Life on the Life Satisfaction of Elderly*. a doctor's thesis, Silla University, Busan.
- [27] Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psych*, 15(6), 1173-1182.
- [28] Y. Lee. (2010). Effects of the Elderly's Participation in Physical Activity on Activities of Daily Living and Health Promoting Patterns. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 30(2), 567-583.
- [29] J. H. Lee. (2009). The Middle Aged's perception of Aging and Physical, Financial & Social Preparation for Later Life : Focus on Gender Differences. *The Korean Society of Community Living Science*, 20(2), 275-289.  
UCI : G704-001337.2009.20.2.010
- [30] J. A. Kang. (2015). *A Meta Analysis on Variables Related to the Korean Elderly' Successful Aging*. a doctor's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- [31] I. S. Jang. (2006). The Leisure Type, Health Status, Self-esteem, and Social Support of the Elderly Living Alone. *Journal of Korean public health nursing*, 20(2), 130-140.
- [32] H. R. Lee. (2013). *The productive activities of elderly, self-esteem and subjective sense of well-being have an influence on successful aging*. a doctor's thesis, Daegu Haany University, Gyeongbuk.
- [33] K. S. Park. (2013). The effect of retirement preparation of retired pastors on successful life. *Journal of Welfare for the Aged*, 62, 127-150.
- [34] P. Park, & Y. Kee. (2009). Pre-Retirement Education Effect on Teacher's Successful Aging. *The Journal of Lifelong Education and HRD*, 5(1), 181-209.  
UCI : G704-SER000014393.2009.5.1.007
- [35] E. Choi, & H. Choi. (2015). Effects of the Successful Aging Recognition and Retirement Expectation on Retirement Preparation of the First and the Second Baby-Boom Generations.

*Finanacial Planning Review*, 8(4), 23-57.

- [36] Y. S. Kim. (2014). The Study of the Impact of the Family Type on the Health Promoting Behavior and Physical and Mental Health of Elderly People. *Health and Social Welfare Review*, 34(3), 400-429.  
DOI : 10.15709/hswr.2014.34.3.400
- [37] Y. H. Park. (2017). *The Influence of Perception for Successful Aging and Preparation for Old Age in Middle Age*. a doctor's thesis, Hyupsung University, Gyeonggi.
- [38] H. S. Shin. (2007). *A Study on the Perceived Health Status, Health Promoting Behaviors and Life Satisfaction in the Community Living Elderly*. Master's thesis, Chonbuk National university, Chonbuk.
- [39] S. J. Kye, & H. S. Park. (2008). Economic Stress, Coping Strategy and Psychological Wellbeing for Elderly Households. *Journal of Korean Family Resource Management Association*, 12(2), 57-72.

- [40] J. H. Lee, H. G. Kang, W. S. Jung, Y. M. Chae, & Y. G. Ji. (2008). The Impact of Employment on Elder's Quality of Life. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(1), 143-156.

장 흥 영(Hong-Young Jang)

[종신회원]



- 2010년 8월 : 용인대학교 대학원 특수체육교육학과 (교육학석사)
- 2016년 2월 : 용인대학교 대학원 체육학과 (체육학박사)
- 2022년 2월 : 성결대학교 대학원 사회복지학과 (사회복지학박사)
- 2021년 3월~현재 : 성결대학교 웰라이프헬스케어연구소 겸임교수
- 관심분야 : 특수체육, 운동생리학, 노인체육, 스포츠복지
- E-Mail : brighthong0@sungkyul.ac.kr