

노년기 성공적 노화 프로그램 개발 및 효과

변미경¹ · 현혜진²

¹송호대학교, 부교수 · ²강원대학교, 교수

The Development and Effect of Successful Aging Program for the Old Age

Mi Kyung, Byun¹ · Hye Jin, Hyun²

¹*Songho University, Associate Professor*

²*Kangwon National University, Professor*

한국간호연구학회지 『별책』 제7권 제1호 2023년 3월

The Journal of Korean Nursing Research

Vol. 7, No. 1, March. 2023

노년기 성공적 노화 프로그램 개발 및 효과

변미경¹ · 현혜진²

¹송호대학교, 부교수 · ²강원대학교, 교수

The Development and Effect of Successful Aging Program for the Old Age

Mi Kyung, Byun¹ · Hye Jin, Hyun²

¹*Songho University, Associate Professor*

²*Kangwon National University, Professor*

Abstract

Purpose : This study made an attempt to discover the factors of successful aging through the focus group interviews with the elderly subjects, verify the effects of forming and applying a program for successful aging, and provide the data for the promotion of community health. **Method** : This study is a study of the non-equivalent control group pretest-posttest design attempted to verify the effects of a successful aging program on the aging attitude, successful aging efficacy, and the successful aging intention after applying a successful aging program to the elderly subjects. For the data collection, a total of 32 people participated in the study by conducting an 10-session program with the subjects aged 55 or older living in H-gun, K-do. **Results** : As a result of this study. it was confirmed that the experimental group participating in the successful aging program had a significant difference in terms of the aging attitude, successful aging efficacy, and the successful aging intention relative to the control group. **Conclusion** : Based on the results of this study, it was confirmed that the successful aging program is an effective intervention program for the successful aging intention, successful aging efficacy, and the aging attitude, and it would be effectively used for the health promotion program in terms of the community nursing practice.

Key words : Successful, Aged, Program, Development, Effect

I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 세계적으로 노인인구가 증가하고, 우리나라의 65세 이상의 노인인구는 2040년에 32.3%인 인구 10명 중 3명으로 늘어날 것으로 예상하고 있다[1]. 노인인구의 급속한 증가로 인해 사회에서 큰 비중을 차지하게 되는 노인 인구가 건강하게 늙어가는 것과 노년기의 삶을 행복하게 지낼 수 있도록 관심이 증가하고 있어 이에 대한 포괄적이고 예방적인 차원의 노인문제 접근이 필요하게 되었다[2].

모든 인간은 노화의 과정을 맞이하게 되며 아름답고 건강한 노후를 맞이하는 것을 소망한다[1]. 그리하여 생리적 연령에 대한 한계적 관점에서 노년기에 기능 유지 또는 기능향상을 위한 유전적, 의학적, 사회행동적 요소에서 요인을 알아내는 것이 필요하다[2]. 우리나라 노인복지법에서는 노인을 65세부터라고 정의하고 있으며, 인생주기 발달 단계의 마지막 노년기를 성공적으로 진행해가는 것은 모든 사람의 인생에서 매우 중요한 일이다[1]. 이에 노화의 긍정적인 측면들을 강조하기 위해 많은 노력들이 이루어지면서 성공적 노화에 대한 관심이 증가되었다[4].

노인들은 사회적, 신체적, 심리적 변화와 발달과정을 따라 성공적 변화에 대한 인식 및 대처가 틀리게 나타나며 이러한 변화는 개개인에게 긍정적 또는 부정적인 방향으로도 수용될 수 있다[2]. 성공적 노화는 단일 차원의 개념이 아닌 신체적, 사회적, 정신적, 영적 건강과 문화, 환경 등을 모두 포함하는 다차원적 개념으로[4], 성공적 노화의 구성 요소를 낮은 질병과 장애위험, 높은 신체적·정신적 기능유지, 삶에 대한 적극적인 참여로 정의하여 세 가지 영역이 모두 충족되었을 때를 성공적 노화로 보았다[5]. 노인은 노화의 시기를 통해 상실기를 경험하며 본인 스스로의 보유한 능력 수준에 맞는 행동의 영역을 선택하고 소유한 기술능력을 최적화하여 노화로 인한 소실되는 것을 보충함으로써 성공적 노화로 진행할 수 있다[5,6]. 건강하고 교육수준이 높은 노인인구의 증가로 본인의

삶의 질을 높이기 위한 욕구가 강해지고 있다[7]. 따라서 노년기를 질병, 무력감과 같이 부정적으로 인식하던 관점에서 벗어나 긍정적 관점으로 성공적 노화를 유지할 수 있도록 하는 것이 바람직하다[8]. 현재까지 성공적 노화와 관련된 선행 연구에서는 유전적 요인보다 자기통제, 자녀 성공, 자기효능감, 동반적 삶 등과 같은 현실적 요인이 결정적인 역할을 하고 있으며[8], 노화 과정에서 환경에 잘 적응해 가고 그 생활에서 희망, 노력을 통해 삶의 질이 높아진다는 결과들이 확인되고 있다[9].

노년기에 개인들은 노화에 대한 본인 스스로의 태도를 받아들일 수 있고 개인의 노력과 선택을 통해 성공적 노화를 얻을 수 있으므로 본인 스스로의 태도가 성공적 노화의 기본이라고 할 수 있다[7]. 노년기의 높은 효능감 역시 도전적인 과제나 주어진 과제를 성공적으로 이행하기 위해 노력을 기울이며 힘든 과정에서 포기하지 않고 인내하며 과제를 유지하는 동기적 행동을 보인다고 하였다[10]. 자기 효능감이 높은 사람은 명백하고 도전적인 목표에서 자신의 능력을 높게 평가하며 실패보다는 성공에 민감히 반응하고 환경에 대한 통제력이 높으며, 효능감이 높을수록 위기나 어려움에 직면했을 때 지속적인 노력과 인내를 보인다[11].

성공적 노화 의도는 성공적인 삶을 수행하기 위하여 자발적으로 열심히 하고자 하는지, 많은 노력을 행하고 있는지에 대한 의사정도이며 행위를 할 가능성을 말하며 의도의 결정요인 중 하나는 태도에 의해 이루어짐을 설명하였다[12,13].

현재까지의 선행연구로는 단일 프로그램으로 성공적 노화 프로그램을 개발 후 노년기 성공적인 노화를 확인한 연구가 시행되었다[14-15]. 노년기 대상자들의 신체적 측면, 정신·심리적 측면, 사회적 측면의 통합적인 프로그램 개발 후 효과를 검증한 연구가 필요함에 따라 본 연구에서는 노인들의 요구도에 맞는 맞춤형 통합적 프로그램을 대상자들에게 진행하여 노년기 삶의 질을 높이고 삶의 의도를 긍정적으로 변화하여 성공적인 생활을 이룰 수 있도록 프로그램을 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 노년기 성공적 노화 프로그램을 개발·적용하여 프로그램 효과를 검증하고자 한다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 성공적 노화 교육 프로그램을 개발한다.
2. 성공적 노화 프로그램이 노화 태도에 미치는 효과를 파악한다.
3. 성공적 노화 프로그램이 성공적 노화 효능감에 미치는 효과를 파악한다.
4. 성공적 노화 프로그램이 성공적 노화 의도에 미치는 효과를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 노년기 대상자에게 성공적 노화 프로그램을 적용 후 노화 태도, 성공적 노화 효능감, 성공적 노화 의도에 미치는 효과를 검증하고자 시도된 것으로 비동등성 대조군 전후설계(nonequivalent control group pretest-posttest design) 연구이다.

2. 성공적 노화 프로그램 구성내용

1) 프로그램 개발 및 구성

본 연구는 성공적 노화에 대하여 65세 이상의 대상자에게 인터뷰를 통하여 그들이 살아온 삶을 이해하고 살아갈 인생의 긍정적인 방향을 모색하기 위해 포커스 그룹 인터뷰를 통하여 자료 수집 후 분석결과를 이용하여 성공적 노화 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발은 교수체계개발(Instructional System Development)의 일반적 기본 모형으로 ADDIE 일반적 기본 절차를 따랐다. 성공적 노화 프로그램 개발 목표를 성공적 노화를 위한 삶으로 하고 개발 목적은 노화에 대한 인식 확립과 노화 태도 향상, 노년의 잠재 능력을 찾고 성공적 노화 효능감 향상, 성공적 노화 의도로 하였다. 구

체적 프로그램 개발을 위해 자료수집 과정에서는 국내·외 성공적 노화 영향요인과 국내·외 성공적 노화 프로그램 검토를 하여 포커스 그룹 면담진행 질문지 작성 후, 포커스 그룹을 형성하여 면담을 진행하였다. 포커스 그룹 면담 후 성공적 노화 59개 개념, 범주 9개, 3개 주제를 도출하여 전문가 집단의 검토 후 각 성공적 노화의 주제별 시사점을 도출하였다.

본 연구의 프로그램은 신체적 측면, 정신·심리적 측면, 사회적 측면의 3영역으로 구분하였다. 신체적 측면에서는 자기 주도적 삶, 외모 관리에 대한 내용을 정신·심리적 측면에서는 웰다잉, 사전 의료에 대한 자기 결정, 호스피스 노화수용으로 사회적 측면으로는 자산 관리 이해와 실천, 존중받는 이미지, 노인복지 서비스 이해에 대한 부분으로 프로그램을 구성하였다. 프로그램은 오리엔테이션(1회기), 노화 수용(2회기), 자기 주도적 삶(3회기), 웰 다잉(4회기), 호스피스(5회기), 사전 의료에 대한 자기결정(6회기), 외모관리(7회기), 노인 복지서비스이해(8회기), 자산관리이해와 실천(9회기), 존중받는 이미지 (10회기)로 총 10회기 주차별 프로그램 세부 내용 계획을 세우고 프로그램 자료개발을 위해 전문가 검토 및 수정 후 프로그램으로 개발하였다 (Figure 1, Table 1).

3. 연구대상자

본 연구의 대상자는 K도 H군과 M군 소재 두 개 사회복지관에 등록된 65세 노인 중 본 프로그램에 자발적으로 참여하기를 희망하는 사람 중 질문지의 내용을 이해하고 언어적 의사소통이 가능한 자이다. 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 서면으로 동의한 자를 실험군으로 선정하였다. 대조군은 차로 20분 거리의 사회복지관에 등록되어있는 노인을 대상으로 하였다. 표본크기의 결정은 G power 3.1.2 program을 활용하였다[16]. 검정력(1-β)=.80, 효과의 크기(f)=.50, 유의수준(α)=.05로 하여 실험군 14명, 대조군 14명 총 28명으로 산출되었으며, 중도 탈락 가능성을 고려하여 실험군 20명, 대조군 20명으로 총 40명이 선정되었다. 이 중 중도 탈락자는 실험군 4명(교육

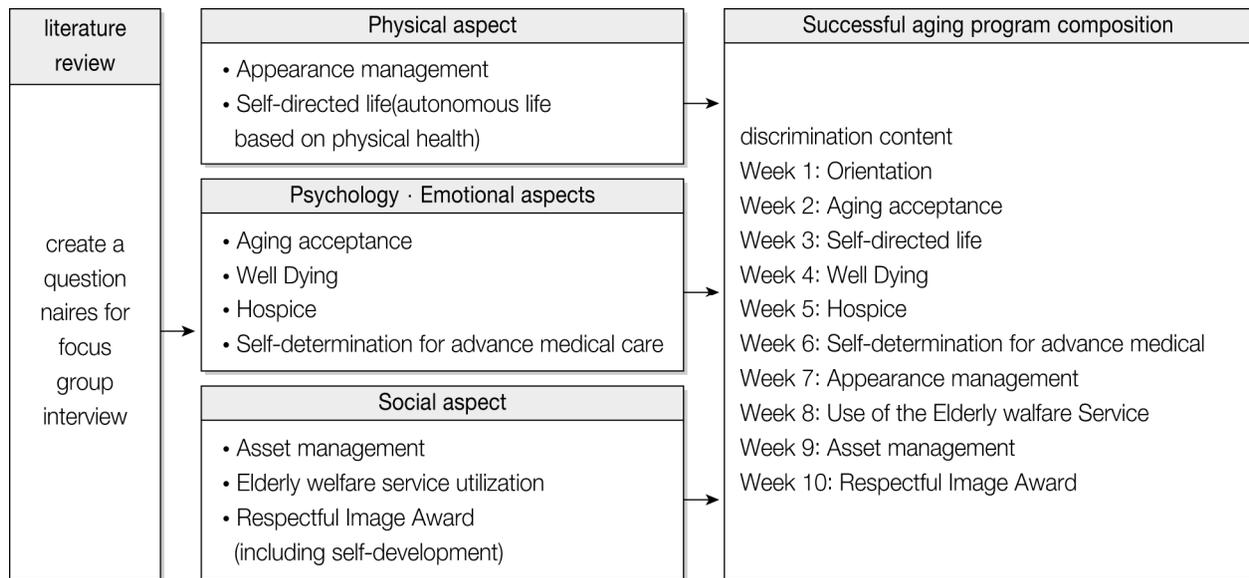


Figure 1. Successful aging program development process

중 여행으로 불참), 대조군 4명(사후 불참)으로 최종 대상자는 실험군 16명, 대조군 16명으로 총 32명으로 진행하였다.

4. 연구도구

1) 노화 태도

Laidlaw 등[17]에 의하여 개발된 노화 태도 척도 (Attitudes to Aging Questionnaire: AAQ)를 변안, 수정한 Park[18]의 것을 사용하였다. 총 24문항으로 심리 사회적 상실 8문항, 신체적 변화 8문항, 심리적 성장 8문항의 구성되어 있으며, 5점 Likert형 척도로 구성되었고 점수가 높을수록 노화 태도가 긍정적인 것으로 의미한다. Park[18]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .82$ 이며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .75$ 이었다.

2) 성공적 노화 효능감

Kim과 Shin[3]이 개발한 성공적 노화 효능감 도구를 토대로 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 도구 사용은 개발자에게 사용 허락을 받은 후 사용하였으며, 간호학과 교수 3인, 지역사회간호사 1인에게 내용타당도를 검증받았다. 본 도구는 총 4문항이며 5점 Likert 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 성공

적 노화 의도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's $\alpha = .93$ 이며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

3) 성공적 노화 의도

성공적 노화 의도는 Hyun[19]이 사용한 도구를 토대로 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 도구 사용은 개발자에게 사용허락을 받은 후 사용하였으며, 간호학과 교수 3인, 지역사회간호사 1인에게 내용타당도를 검증받았다. 본 도구는 총 4문항으로 구성되며 5점 Likert 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 성공적 노화 의도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's $\alpha = .89$ 이며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .82$ 이었다.

5. 자료수집 방법

1) 사전조사

2017년 7월 7일 프로그램 시작 1회기에 연구 참여에 대한 서면 동의서를 받은 후 실험군과 대조군 모두에게 설문지를 이용하여 일반적 특성, 노화 태도, 성공적 노화 효능감, 성공적 노화 의도에 대한 사전설문을 실시하였다.

Table 1. Successful Aging Program

Topic	Goal	Activity details
Orientation (Session 1)	1. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Program orientation <ul style="list-style-type: none"> - Description of the purpose and objectives of the program, - Description of program curriculum, - Introduction of trainees, instructors and volunteers,
Acceptance of aging (Session 2)	1. To positively accept biological, social and psychological changes in order to reach a mature age, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Learning about changes in my physical, psychological and mental functions <ul style="list-style-type: none"> - Drawing my own life graph - Interpersonal relationships (presentation and discussion of relationship with spouse, relationship with friends, and relationship with children) - Knowledge about one's current disease and self-management skills (self-liking, self-acceptance, and self-confidence) - Understanding of narcissism, self acceptance, and self-absorption - Learn about one's own old age adaptation type and prepare a positively changed life plan
Self-Directed life (Session 3)	1. Pursue a life of self-consciousness development and action by sharing and motivating an active life with others,	<ul style="list-style-type: none"> • Presentation of the ways to actively participate in life <ul style="list-style-type: none"> - Sharing of the methods one used to build a good relationship with each other - Learning about and planning of class information and participation methods for self-development - Learning about social support system information - Understanding and practice of health management methods - Adaptation to to the changing environment (motivatation for participation in various trainings) - Not being afraid of new places
Well dying (Session 4)	1. To understand the value and attitude toward death and lead a more positive and valuable happy life, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Planning to understand and act on a good death, <ul style="list-style-type: none"> - Shake off the fear of death(Death is a continuation of life, and maintain the present life more preciously as if preparing for the healthy tomorrow) - Retrospection of my interpersonal relationships Preparation and presentation of the contents on the topic and sharing of the story of life, - Unforgettable people, unforgivable events and people - Preparation of a list of people to repay the favor-letters and encounters - Preparation of a list of people you want to reconcile with - Preparation of a inheritance will (heart left for family and goal of life) - Education on how to specifically prepare for one's own death
Hospice (Session 5)	1. To learn about the activities of caring for and giving terminally ill patients who cannot be cured so that they can die comfortably and humanly, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding of the meaning of hospice <ul style="list-style-type: none"> - Understand and prepare for life together with love, - Prepare as a fearless time - Organization for an unfulfilled life - Hospice service for someone (educational information for volunteers) response to physical, emotional, socioeconomic, and spiritual needs) • Activities <ul style="list-style-type: none"> - Watch a hospice video - Application for the volunteer training to look after subjects for a dignified end of life - Recordation of the direction of a precious life for a more precious life while thinking about the last appearance of others and the last moment of one's own
Self-determination for advance medical care (Session 6)	1. To prepare an advance medical directives by self-determination, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding of the meaning of dying with dignity <ul style="list-style-type: none"> - Death with dignity, suicide, and euthanasia - Preparation according to self-determination after explaining the advance directive • Understanding of organ donation and tissue donation (Organ Sharing, Organ Donation of Love Movement Headquarters) • Subjects whom I can help
Appearance care (Session 7)	1. To know about one's own positive and negative body image, strengthen own strengths, and learn how to maintain beauty and care for own skin, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life,	<ul style="list-style-type: none"> • Lecture: Aging Theory and Description <ul style="list-style-type: none"> - How to maintain skin health: removal of soft fibroid (skin) and histological examination Sunblock: Use between 10:00 AM and 3:00 PM when the UV rays are strong (SPF +++ 30 to 50), and hydration • Activities <ul style="list-style-type: none"> - Pre-diagnosis of skin - Demonstration training on how to shampoo hair - Hair curling practice, and how to apply sunblock - How to apply a facial pack (type and time), - How to self-dye - Demonstration of how to use after patch test

Topic	Goal	Activity details
Understanding of senior welfare services (Session 8)	1. To know and use welfare services according to life cycle and circumstances, 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life.	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding of the elderly welfare • Understanding of the long-term care insurance for the elderly <ul style="list-style-type: none"> - Nursing facility and home care facility - Understanding of the current use and case presentation
Understanding and practice of asset management (Session 9)	1. To understand and practice the "income management after retirement", 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life.	<ul style="list-style-type: none"> • Management of the assets wisely for the old life, <ul style="list-style-type: none"> - Preparation of a detailed plan for funds - When investing, don't be fooled - Setting of 70% for the current cost of living for the old age • Introduction fo products for the fund management <ul style="list-style-type: none"> - Thinking about available assets - Introduction of CMA passbook - Let's split the passbook and use it • Management of expenditures <ul style="list-style-type: none"> - Identifying expenditures - Separate management of passbook
Image of respect (Session 10)	1. To maintain a solid life with dignified confidence recognized as a precious and important person 2. To understand the goals and contents of the program and promise to live a successful aging life.	<ul style="list-style-type: none"> • Practice of a respectable life <ul style="list-style-type: none"> - Maintenance of interpersonal relationships for the old age - Maintenance of a family support system - Practice of a life of giving rather than a life of receiving - A life of service and donation - A life of accepting the position of the younger generation - Find and unleash your potential - Find cultural activities you can enjoy

5. 자료수집 방법

1) 사전조사

2017년 7월 7일 프로그램 시작 1회기에 연구 참여에 대한 서면 동의서를 받은 후 실험군과 대조군 모두에게 설문지를 이용하여 일반적 특성, 노화 태도, 성공적 노화 효능감, 성공적 노화 의도에 대한 사전설문을 실시하였다.

2) 실험처치

성공적 노화 프로그램 효과검증은 2017년 7월 7일부터 2017년 8월 11일까지 이루어졌다. 성공적 노화 프로그램은 1회기 120분으로 총 10회기 프로그램으로 진행하였으며, 주 2회 6주 동안 진행하였다. 프로그램 진행은 연구자 외 강사 3인이 주제별 강의를 진행하였으며, 노화에 대한 이론적 강의는 전문적인 노인 교육 프로그램을 이수한 노인 전문지도사가 진행하였다. 자산관리 부분 강사는 현재 회계학과 경영학 전공 대학교수로서 20년 동안 기업의 기획실 현장 실무자이며, 외모관리는 미용실경영 중이며 대학의 겸임교수로서 노인대상 뷰티에 대한 전문 강사로 활동하고

있다. 본 연구자는 노인요양병원과 장기요양 시설에서 10년 근무하였으며 평생교육원에서 노인교육 전문 강사로 활동하고 있으며 호스피스, 치매 전문교육 이수자로 노인복지와 웰다잉 전문 강사로 10년 동안 강의를 진행하고 있는 경력을 소유하였다. 주제별 교육은 복지관 강의실에서 강의, 집단상담, 실습, 영화감상, 발표 등을 활용하였다.

3) 대조군 처치

대조군에게는 6주 동안 진행되는 프로그램 수업 내용을 소책자로 전달하고 면 대 면 공개 수업은 진행하지 않았다. 실험군에서 사용한 교육내용을 주차별 각 주제에 맞는 자료를 배부하였으며 윤리적 측면을 고려하여 연구 종료 후 대조군은 2차 교육 진행시 우선으로 교육받을 수 있는 기회를 제공하기로 약속하였다.

4) 사후조사

프로그램 종료 시점인 10회기에 프로그램의 효과를 평가하기 위해서 실험군과 대조군 모두에게 사후조사를 실시하였다.

5) 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램 이용하여 분석하였다.

- (1) 종속변수에 대한 정규성검정을 위해 Shapiro-Wilk Test를 실시한 결과 노화태도, 성공적 노화효능감, 성공적 노화의도 변수가 모두 정규분포를 이루지 않는 것으로 나타났다.
- (2) 일반적 특성은 실수와 백분율로 구하였으며, 실험군과 대조군에 대한 사전동질성검정은 Chi-square test, independent t-test, Mann-Whitney U test를 이용하였다.
- (3) 프로그램 전과 후의 효과검증은 Mann-Whitney U test, Wilcoxon signed Rank Test를 이용하였다.
- (4) 각 통계량의 유의수준은 $p < .05$ 에서 채택 하였다.

6) 연구의 윤리적 고려

연구 진행 전에 참여자의 인권 보장을 위해 K대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인을 받은 후 (IRB No.:KWNUIRB-2017-04-007-001) 연구를 진행하였다. 연구 대상 노인들에게는 연구에 대한 설명과 안내를 한 후 서면 동의서를 받았다.

프로그램 시작 전 개강 첫날 연구의 목적과 배경, 방법 및 절차, 연구 참여자에게 발생 될 수 있는 위험과 이익, 개인정보 보호 등에 대한 설명과 수집된 자료는 연구 목적으로만 사용되고 개인적 정보는 비밀 보장을 위해 개인을 식별할 수 없는 양식으로 부호화하여 보관, 관리된다는 점을 설명하였으며, 연구 진행 중 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 철회할 수 있으며 이로 인한 불이익이 없음을 충분히 설명한 후 연구 참여 의사를 밝힌 대상자에게 서면 동의서를 받았다. 대조군의 경우 동일한 절차를 통해 서면 동의서를 받았으며, 프로그램 진행시 유인물 자료를 제공하며 프로그램 종료 후 2차 프로그램에 참여할 기회를 제공하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성과 동질성 검정

1) 일반적 특성과 동질성 검증

본 연구의 대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 학력, 배우자 유무, 함께 생활하는 동거인, 종교, 월수입, 생활비지원, 집소유 유무, 질병상태, 노인복지서비스 이용실태, 직업유무를 파악하였다. 대상자의 평균 연령은 실험군은 65세 6명(37.5%), 66-74세 6명(37.5%), 75세 이상 4명(25%)으로 확인되었으며, 교육 정도는 실험군의 경우 중학교 졸업이하의 경우 8명(50%), 고등학교 졸업이상이 8명(50%)으로 나타났고, 대조군 중학교 졸업이하의 경우 9명(56%) 고등학교 졸업이상이 7명(44%)로 나타났다. 현재 생활하는 동거가족으로는 배우자가 실험군 15명(93.8%) 대조군 14명(87.5%), 종교는 실험군의 경우 15명(93.7%)이 종교가 있는 것으로 1명(6.3%)이 없는 것으로 확인되었고 대조군에서 16명(100%) 모두 종교가 있는 것으로 확인되었다. 월 평균 수입은 실험군 100만원에서 200만원이 7명(43.8%), 대조군은 6명(37.5%)으로 가장 많이 나타났다. 거주하는 집의 자가 소유는 실험군 15명(93.8%), 대조군 14명(87.5%)으로 대부분 자택에서 생활하는 것으로 나타났다. 질병상태는 실험군 15명(93.8%), 대조군 13명(81.3%)이 1개 이상의 질병이 있는 것으로 나타났다. 질병의 분류에서는 퇴행성관절염과 고혈압이 각각 실험군 7명(43.8%), 대조군 8명(50.0%)으로 가장 높게 나타났다. 노인복지서비스 이용에 대해 실험군 9명(56.3), 대조군 13명(81.3%)이 사용하지 않는 것으로 나타났다. 실험군 7명(43.8%), 대조군은 12명(75.0%)이 직장 생활을 하는 것으로 나타났다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 모든 변수에서 사전 사후 동질성 검정을 위해 카이제곱검정 (Chi-squared test) 및 Fisher의 정확한 검정(Fisher's exact test)하여 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질 한 집단으로 확인하였다(Table 2).

Table 2. General characteristics and homogeneity between two group

(N = 32)

Characteristics	Categories	Exp.(n = 16)	Cont.(n = 16)	χ^2	p
		n(%)	n(%)		
Gender	Male	7(43.8)	6(37.5)	0.130	.719
	Female	9(56.3)	10(62.5)		
Age (yrs)	65	6(37.5)	4(25.0)	1.20	.626*
	66~74	6(37.5)	10(62.5)		
	≥75	4(25.0)	2(12.5)		
Grade	≤Middle school	8(50)	9(56)	2.18	>.999†
	≥High school	8(50)	7(44)		
Spouse	Yes	15(93.8)	14(87.5)	0.37	.544
	No	1(6.3)	2(12.5)		
Family structure	Alone	1(6.3)	0(0.0)	2.84	>.999†
	Couple	15(93.8)	14(87.5)		
	children	0(0.0)	2(12.5)		
Religion	Yes	15(93.7)	16(100)	0.86	>.999†
	No	1(6.3)	0(0.0)1		
Monthly living expenses (1,000,000 won)	≤1	1(6.3)	1(6.3)	1.97	.752
	1-2	7(43.8)	6(37.5)		
	2-3	2(12.5)	5(31.3)		
	≥3	6(37.5)	4(25.0)		
House ownership	Self	15(93.8)	14(87.5)	0.37	.544
	children	1(6.3)	2(12.5)		
Disease	Yes	15(93.8)	13(81.3)	1.14	.600*
	No	1(6.3)	3(18.3)		
Use of welfare services	Yes	7(43.8)	3(18.8)	2.33	.127
	No	9(56.3)	13(81.3)		
Job	Yes	7(43.8)	12(75.0)	3.24	.072
	No	9(56.3)	9(25.0)		
Comorbidity†	Degenerative arthritis	7(43.8)	8(50.0)		
	Hypertension	7(43.8)	8(50.0)		
	Diabetes mellitis	3(18.8)	1(6.3)		
	Heart disease	2(12.5)	1(6.3)		
	Asthma, lung disease	1(6.3)	0(0.0)		
	Stroke	0(0.0)	1(6.3)		
	Sleep disorder	1(6.3)	1(6.3)		
Living expenses†	Myself, spouse work	7(43.8)	9(56.3)		
	Child support	4(25.0)	2(12.5)		
	Individual, national pension	8(50.0)	7(43.8)		
	Savings severance pay	1(6.3)	4(25.0)		
	Basic old-age pension	2(12.5)	2(12.5)		
	Rent, property income	3(18.8)	2(12.5)		

Exp.: Experimental group, Cont.: Control group *: Fisher exact test, † : Multiple responses

2) 종속변수에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검증은 (Table 3)과 같다. 동질성 검증을 실시한 결과, 노화 태도에서는 실험군 3.33±.33, 대조군 3.34±.37 ($z=-.825$, $P=.211$), 성공적 노화 효능감에 실험군 3.84±.54, 대조군 3.79±.48로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며($z=.359$, $P=.362$), 성공적 노화 의도는 실험군 3.56±.55, 대조군 3.46±.41로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($z=.189$, $P=.433$). 모든 변수에서 사전 측정하여 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있지 않아 실험 처치 전의 실험군과 대조군이 동일한 집단이라는 것을 알 수가 있다.

2. 성공적 노화 프로그램의 효과

1) 집단 간 사후 효과

프로그램 후 노화 태도는 실험군 3.89±.24, 대조군 3.34±.34로 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다 ($u=-4.11$, $p=.001$). 성공적 노화 효능감의 효과는 실험군 4.31±.24, 대조군 3.83±.52로 통계적으로 유의미

한 차이가 나타났으며($u=-2.87$, $p=.004$). 성공적 노화 의도의 효과는 실험군 4.57±.36, 대조군 3.62±.30로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($u=4.71$, $p=.001$).

2) 집단 내 실험군, 대조군 전·후 효과

노화 태도는 실험군 사전 3.33±.33, 사후 3.89±.24로 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다($z=-3.52$, $p<.001$). 성공적 노화 효능감의 실험군 사전 효과는 3.84±.54, 사후 4.31±.24로 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($z=-3.17$, $p=.002$). 성공적 노화 의도는 실험군 사전 3.56±.55, 사후 4.57±.36으로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($z=-3.544$, $p<.001$). 대조군의 노화 태도는 3.34±.37, 사후 3.34±.34로 유의미한 차이가 없다($z=-.181$, $p=.857$). 그리고 성공적 노화 효능감은 사전 3.79±.48, 사후 3.83±.52로 유의미한 차이가 없으며($z=-.288$, $p=.774$) 성공적 노화 의도에서 사전 3.46±.41, 사후 3.62±.30로 유의미한 차이가 없어($z=-.673$, $p=.501$) 대조군 사전, 사후 효과는 없는 것으로 나타났다(Table 4).

Table 3. Homogeneity of Aging Attitude, Successful Aging Efficacy, Successful Aging intent

(N=32)

Variables	Exp.(n=16)	Cont.(n=16)	u	z	p
	M(SD)	M(SD)			
Aging attitude	3.33±0.33	3.34±0.37	106.50	-.82	.211
Successful aging efficacy	3.84±0.54	3.79±0.48	118.50	-.35	.362
Successful aging intent	3.56±.055	3.46±0.41	123.00	-.18	.433

Table 4. In-group Effect of Aging Attitude, Successful Aging Efficacy, Successful Aging Intent, at Pre and Post Program Education (N=32)

Variables	Groups(n)	Post-test	z(p)	Post-test
		M±SD		u(p)
Aging attitude	Exp.(16)	3.89±0.24	-3.521(<.001)	-4.113 (.001)
	Cont.(16)	3.34±0.34		
Successful aging efficacy	Exp.(16)	4.31±0.24	-3.172(.002)	-2.870 (.004)
	Cont.(16)	3.83±0.52		
Successful aging Intent	Exp.(16)	4.57±0.36	-3.544(<.001)	-4.717 (.001)
	Cont(16)	3.62±0.30		

Exp : Experimental group, Cont: Control group.

z(p) : Test group and control effect test wilcoxon signed rank test

u(p) : Intergroup after effects black mann-whitney u-test

V. 논의

본 연구는 성공적 노화 프로그램을 개발한 후 노인 대상자들에게 적용하여 노화 태도, 성공적 노화 효능감, 성공적 노화 의도의 효과를 알아보기 위해 진행되었다. 현재까지 연구는 대부분 단일 프로그램으로 진행되었으며 통합적인 프로그램으로 진행된 사례는 그리 많지 않다. 이에 본 연구를 통해 간호학 분야의 프로그램을 개발하고 효과를 확인할 수 있는 좋은 기회라고 본다. 본 연구결과를 통해 다음과 같이 논의하고자 한다.

본 연구의 성공적 노화 프로그램의 구성은 신체적 측면, 심리·정신적 측면, 사회적 측면으로 구분하여 신체적 측면의 세부 항목으로 건강관리를 스스로 유지할 수 있는 자기 주도적 삶과 외모관리로 구성하여 의미가 있으며, 심리·정신적 측면의 세부 항목으로 노화의 모습에서 다가오는 죽음을 현명하게 대처하며 삶을 즐기고 현시대에 죽음의 가치관을 정립할 수 있는 웰다잉과 사전 의료에 대한 자기결정, 호스피스, 노화수용으로 내용을 구성하여 의미가 있다고 할 수 있다. 사회적 측면의 세부 항목은 노화의 경제적 관리를 위한 자산관리와 동행하는 세대로부터 존중받는 이미지, 노인의 복지서비스 이해를 선택하여 생활에서 활용할 수 있는 지식체계 확립을 위한 부분을 강조하였다. Jeong[20]은 삶의 가치와 긍정의 방향으로 실천할 수 있는 교육과정으로 액션 러닝프로그램을 설계하였다. 성공적 노화 프로그램 교육 경험이 있는 대상자들로 하였으므로 교육대상자 포래들 끼리 서로의 삶의 문제를 인지하고 해결해 주려는 동료들의 지지체계를 향상할 수 있음에 좋은 결과로 보여진다. 그러나 심리 정서적 측면에서만 영향을 볼 수 있는 프로그램으로 개발이 되어 사회경제적 측면의 포괄적인 측면의 성공적 노화 향상에는 부족함이 보인다. 이에 따라 본 연구는 이러한 측면에서 포괄적으로 심리·정서적 측면과 신체적, 사회적 측면을 모두 고려한 것으로 차원 높은 프로그램으로 평가하고자 한다. 또한 대상자들은 교육의 경험이 없고 평범한 일상의 삶을 살아가면서 가치 있는 삶을 위하여 무엇을 성취하고자 하는지 욕구를 찾아서 그들에게 맞춤형 프로그램을

적용함을 높이 평가하고자 한다.

본 연구에서 개발한 성공적 노화프로그램 개발은 현재 각 대학 차원에서 진행하고 있는 평생교육원 교육 프로그램의 내용을 보완한 것으로 추후 다양한 기관 지역사회 복지관, 노인복지관, 종교기관, 시민단체 등에서 활용될 수 있을 것으로 본다.

본 연구에서 성공적 노화 프로그램이 실험군에서 노화 태도 변화에 유의한 차이가 있어 효과가 있는 것으로 확인되었다. Kim 과 Oh [21]는 본인 스스로 노화가 진행되었을 때 노화를 이겨내기 위한 태도가 좋지 않을 경우 건강에 대한 지각도 부정적이라고 하였다. 노화 태도가 긍정적인 노인은 건강증진 생활 양식수행 수준의 점수가 높은 결과를 보여주었다. Park 등의 연구에서[22]는 삶에 대한 태도에 유의한 차이를 보이며 성공적 노화를 위한 프로그램으로 효과를 보였다. Shin 등[23]은 성공적 노화를 위한 노인교육 프로그램의 효과성에서 노화에 대한 본인 스스로의 태도의 향상으로 우울이 감소하면서 성공적 노화의 효과를 보여 준 것이 확인되었다. 이에 본 연구에서 개발된 성공적 노화 프로그램을 통해 우리나라 노인의 성공적 노화에 대한 태도를 변화시킬 수 있는 간호 중재의 일부분으로 개발이 지속적으로 이루어 질 필요가 있다.

본 연구에서 성공적 노화 프로그램이 실험군에서 성공적 노화 효능감 변화에 유의한 차이가 있어 효과가 있는 것으로 확인되었다. 성공적 노화 효능감을 평가하기 위해 적용한 선행연구[11], 건강증진 프로그램 [21]에서도 본 연구결과와 같은 결과가 나왔다. 따라서 성공적 노화 프로그램 적용이 성공적 자기 효능감을 높인다는 결과를 알 수 있다. 노인들의 성공적 노화 효능감이 높을수록 노년기의 다가오는 여러 가지 어려운 상황들을 해결해 가는 데 도움이 될 것으로 본다. 이에 노화 효능감을 높일 수 있는 다양한 정보를 제공함으로써, 스스로 헤쳐 나갈 수 있는 방법을 깨우치고 역경을 극복하는 경험과 과정은 자부심과 성취감을 느끼게 해주어 노화 효능감을 더욱 더 높일 수 있는데 도움이 될 것이다. 더 나아가 성공적 노화 프로그램을 통하여 노화 효능감이 향상된 노인들은 자신의 경험과 정보를 토대로 주변의 친구나 지인들에게 도움이 되는 지지를

해 줄 수도 있을 것으로 생각 된다.

본 연구에서 성공적 노화 프로그램이 실험군에서 성공적 노화 의도 변화에 유의한 차이가 있어 효과가 있는 것으로 확인되었다. Jeong[20]의 연구에서는 성공적 노화를 위한 액션러닝 노인교육프로그램이 성공적 노화 의도에 영향을 미치는 것으로 확인되어 본 연구결과와 일부 유사함을 알 수 있다. 현대의 노인에게 특성 파악과 노인의 성공적 노화 의도를 변화시키기 위한 교육[24], 성공적 노화 의도를 긍정적으로 이끌어 낼 수 있는 성공적 노화 프로그램[25]이 개발 적용된다면 노인들의 성공적 노화에 많은 영향을 줄 수 있을 것이다. 노인들에 대한 성공적 노화 의도를 확인하여 시대적 변화와 요구도에 맞는 신체적, 심리적, 사회적 측면에 총체적인 노화 변화 의도 증대 프로그램을 개발을 고려해보는 것도 좋을 것 같다.

이상의 결과로 보아, 본 연구는 일 지역을 대상으로 한정되어 진행됨에 따라 모든 노년층을 대표하기에는 한계가 있다. 그러나 본 연구에서는 선행연구에서 보여주지 못한 65세 이상의 대상자들에게 단편적인 측면의 접근이 아닌 통합적 측면인 신체적, 심리·정서적, 사회적 측면에서 성공적 노화 의도 효과를 파악한 것은 인간의 삶을 향한 총체적 측면의 다양성을 추구한 것으로 본다. 본 프로그램 개발은 노년기의 노화 태도변화를 인식하고, 성공적 노화 효능감이 높아질 수 있도록 도우며, 성공적 노화 의도에 대해 긍정적으로 수용하고 적응하도록 돕고, 궁극적으로는 성공적인 노화를 위한 노년기 준비 프로그램 개발 및 노화적응을 돕는 프로그램 개발에 기초자료가 될 수 있을 것으로 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 성공적 노화 태도, 성공적 노화 효능감, 성공적 노화 의도에 미치는 효과는 집단 간 통계적으로 유의미한 향상을 보여 주었다. 이와 같은 연구결과를 통하여 성공적 노화 프로그램은 지역사회 대상자들에게 효과 있는 간호중재 프로그램으로 확인이

되었다. 본 연구는 지금까지 선행되었던 성공적 노화 프로그램과는 차별성이 있으며 대상자들에게 포커스 그룹을 통한 사전 요구도를 확인 후 프로그램을 개발하고 적용한 것이라 의미가 있다. 그러나 본 연구결과의 효과를 완전히 결론을 내리기에는 본 연구 참여대상자들뿐만 한계가 있으므로 다양한 지역의 대상자들에게 본 프로그램을 적용하여 효과를 확인해 볼 필요가 있다. 또한 참여자들의 교육 효과의 지속성을 위해서 보건소 지역사회 노인복지 사업프로그램과 연결하여 진행할 것을 제언한다.

References

1. Kim ER, Byun AK. Effects on the successful aging and life satisfaction due to the wisdom of the elderly. *Asia Culture Academy of Incorporated Association*. 2017;8(3):411-437.
<http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.8.3.23>
2. Lee CI. Effects of elders' participation in exercise programs on successful aging-focused on mediating effects of interpersonal relations and moderating effects of economic activities [dissertation]. Seosan: Hansei University; 2015.
3. Kim MH, Shin KY. The study on the development of the successful aging scale for Korean elderly. *Korean Journal of the Korea Gerontological Society*. 2005;25(2):35-52.
4. Araujo L, Ribeiro O, Teixeira L, Paul C. Successful aging at 100 years: The relevance of subjectivity and psychological resources. *International Psychogeriatrics*. 2015;24:1-10.
<https://doi.org/10.1017/S1041610215001167>
5. Martin P, Kelly N, Kahana B, Kahana E, Willcox BJ, Willcox DC, et al. Defining successful aging: A tangible or elusive concept. *The Gerontologist*. 2015; 55(1): 14-25. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/gnu044>
6. Choi HJ. The effects of assets on successful aging:

- focusing on the mediating effects of family relationship satisfaction [master's thesis]. Seoul: Sungkyunkwan University; 2016.
7. Cho MH. Analysis of research on successful aging. *Korean Journal of Human Ecology*. 2014;23(2): 231-249.
 8. Kim MH, Shin KY. The study on the development of the successful aging scale for Korean elderly. *Korean Journal of the Korea Gerontological Society*. 2005;25(2):35-52.
 9. Sung HY. The efficacy of retirement planning counseling on retirement preparation awareness and behavior. *Korean Journal of Korean Family Resource Management Association*. 2013;17(4):171-187.
 10. Han SJ, Han JS, Moon YS. Factors influencing successful aging in elders. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2009;21(4):423-434.
 11. Rhee SH, Lee SY. Volunteer satisfaction of the elderly and its impact on successful aging moderating effect of self-efficacy. *Korean Journal of Social Welfare Management*: 2015;2(2):43-60.
 12. Rowe JW, Kahn RL. *Successful aging*. New York: Dell Publishing;1998.
 13. Jeon DS. An analysis of intention and intentional action [dissertation]. Seoul: SungKyunKwan University; 2011.
 14. Kim SR, Kim RK. Impact continuing education program participation on successful aging in the elderly-focusing on analyzing moderating effect of depression. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2016;6(10):23-33.
<http://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2016.6.10.003>
 15. Han AR. Empirical study on effectiveness of lifelong humanities education program for the elderly aimed at successful retirement preparation. *Korean Journal Korea Care Management Research*.2014;11(0):21-46.
 16. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3-A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*. 2007;39:175-191.
 17. Laidlaw MJ, Power S, Schmidt S. The attitudes to ageing questionnaire(AAQ):developmentand psychometric properties. *International Journal of geriatric psychiatry*. 2007;22(4):367-379.
 18. Park SH. The mediating effect of death anxiety on the relationship between nurses' death awareness and satisfaction with life [master's thesis]. Daegu: Daegu Haany University; 2017.
 19. Hyun HJ. Testing the theory of planned behavior in the prediction and intention of Smoking cessation behavior. *Korean Journal of Acad Community Health Nurs*. 1998;9(1):117-127.
 20. Jeong JE. A study on the design of senior adult's education program of action learning for successful aging [master's thesis]. Busan: Dong-Eui University; 2014.
 21. Kim SI, Oh HO. Relationship among self-efficacy and ego integrity and successful aging of elderly participating in physical activity. *Korean Journal of Physical Education*. 2016;55(6):509-520.
 22. Park YS, Kim UC, Park YK. Do generational gap and intergenerational conflict reduce quality of life? with specific focus on the influence of self-efficacy. *Korean Journal of Psychology: General*. 2010;29(3) :533-559.
 23. Shin BK, Sung HS, Kim SY. The effects of elderly education program for being successful aging. *Korean Journal of Welfare for the Elderly*. 2006;34(0):313-336.
 24. Lee SY, Rhee SH. Volunteer satisfaction of the elderly and its impact on successful aging moderating effect of self-efficacy. *Korean Journal of Social Welfare Management*. 2015;2(2):43-60.
 25. Joo ES, Shin SA, Kim JY. An exploratory research on korean focusing experiential art therapy-based on the focus group interview. *Korean Journal of Arts Psychotherapy*. 2014;10(3):223-251.