

# 노인의 여가활동, 자아존중감, 성취감이 정신적 웰빙에 미치는 영향

한종희

광주여자대학교 간호학과

## The effects of Leisure activity, Self esteem, Achievement on Mental Wellbeing among the Aged

Jong Hee Han

Department of Nursing, Kwangju Women's University

**요약** 본 연구는 노인들을 대상으로 여가활동, 자아존중감, 성취감이 정신적 웰빙에 영향을 파악하고자 하는 횡단적 서술적 조사연구이다. 149명의 대상자가 설문조사에 참여하였으며 수집된 자료는 SPSS statics 20 프로그램을 사용하여 일반적 특성 및 연구 변수에 대한 분포의 특성은 빈도분석과 기술통계를 실시하고, 여가 활동, 자아존중감, 성취감과 정신적 웰빙의 상관관계는 Pearson correlation으로 분석하였으며, 영향요인은 다중 회귀 분석을 실시하였다. 연구 결과 정신적 웰빙의 정도는 평균 51.5(±15.1)점, 여가활동은 평균 26.2(±6.5)점, 자아존중감은 평균 30.2(±5.2), 성취감은 평균 44.4(±8.3)점으로 나타났다. 노인의 정신적 웰빙은 여가활동( $r=.47, p<.001$ ), 자아존중감( $r=.55, p<.001$ ), 성취감( $r=.45, p<.001$ ) 모두에서 양의 상관관계를 보여주었으며, 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 여가활동, 성취감 순이었다. 이들 변인의 정신적 웰빙에 대한 설명력은 42.7%였다. 이상의 결과에서 노인 자신이 처한 상황이나 능력에 대해 스스로 만족하고 현재 있는 그대로의 모습을 수용함으로써 긍정적인 마인드를 갖게 하고, 적극적인 여가활동을 통해 사회적 상호작용을 지속하고, 구체적인 목표를 세우고 성취활동을 반복함으로써 노인의 정신적 웰빙이 향상될 수 있음을 확인하였다.

**Abstract** This study examined the effects of leisure activity, self-esteem, and the achievement on mental wellbeing among the elderly. The participants in this cross-sectional, descriptive study were 149 elderly who completed a self-report structured questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics, correlation and multiple linear regression analyses with SPSS statistics 20 program. The mental well-being averaged 51.5 (±15.1); leisure activity averaged 26.2 (±6.5); self-esteem averaged 30.2 (±5.2), and self-esteem averaged 44.4 (±8.3). The mental well being of the elderly was positively correlated with all three variables. The leisure activity, self-esteem, and achievement were strong predictors of the mental well-being among the elderly. These variables explained 42.7% of the variance in mental wellbeing. The results suggest that the elderly are satisfied with their own situations and abilities, have a positive mind by accepting their present state of being, continue social interactions through active leisure activities, and set specific goals. The mental well-being of the elderly can be improved.

**Keywords** : Leisure activity, Self esteem, Achievement, Mental wellbeing, Aged

### 1. 서론

#### 1.1 연구 필요성

우리나라 65세 이상 노인은 2017년 기준으로 전체 인

구의 13.8%를 차지하고 있으며, 2045년에는 47.7%로 높아질 전망이다[1]. 노인인구의 양적 증가는 노인을 수동적 집단에서 보다 적극적이고 능동적으로 대처해야 할 집단으로 재조명하게 하였고, 과거보다 향상된 교육수준

\*Corresponding Author : Jong Hee Han(Kwangju Women's Univ.)

Tel: +82-62-950-3721 email: hanjonghee@kwi.ac.kr

Received August 29, 2018

Accepted November 2, 2018

Revised (1st September 17, 2018, 2nd October 8, 2018)

Published November 30, 2018

과 경제적인 능력 및 생활양식의 변화는 삶의 질 향상과 행복한 삶에 대한 노인들의 관심을 높였다[2-4].

길어진 노년의 삶은 노인 개인뿐만 아니라, 정부기관과 연구자들에게도 관심이 되었다. 노인의 삶의 질과 행복에 대한 연구들이 진행되었고[5-13] 정부에서는 2006년 고령사회에 대응하기 위해 제1차 기본계획을 시작으로 2016년 제3차 저출산·고령사회 기본계획을 추진하였다[14]. 그러나 현재 우리나라 노인의 25.6%만이 자신의 삶에 대해 만족하고[15], 국내 노인 10.9%가 60세 이후 자살을 생각한 적이 있으며[16], 자살률은 1992년 인구 10만 명당 16.7명에서 2016년 53.3명의 비율로 증가하여 행복하지 않은 노인의 삶을 여실히 보여주고 있다[17]. 이러한 결과들은 노인이 변화하는 환경에 적응하지 못하고 있으며, 여러 정책들이 노인들이 체감하는 삶의 만족도로 이어지지 않는다는 것을 의미할 수 있다. 따라서 노인의 행복 증진과 삶의 질 제고로 정책의 관심이 전환되어야 하며, 이를 위해서는 노인 삶에 대한 만족이나 행복감으로 대변되는 웰빙에 대한 체계적인 측정과 함께 웰빙에 영향을 주는 요인이 무엇인지 확인할 필요가 있다.

웰빙은 삶의 질, 삶의 만족도, 행복 등 다양한 개념을 포괄하는 용어로 일상적으로 사용되고 있으며, 학자들은 웰빙을 평가하기 위해 주관적 웰빙(subjective well-being), 심리적 웰빙(psychological well-being), 정신적 웰빙(mental well-being) 등을 사용하였다. 주관적 웰빙은 고대 그리스 철학에서 유래한 쾌락주의적 전통을 따르는 개념으로 삶에 대한 만족이나 행복감으로 이해한다[18,21]. 반면 심리적 웰빙은 자기 실현이론에서 유래하였으며 자신의 잠재력을 개발하고 온전히 기능하기를 나타내는 인간의 기능적인 면을 중시하였다[19,21]. 주관적 웰빙, 심리적 웰빙 모두 행복과 좋은 삶의 단위를 개인이라고 간주하여 개발된 개념이라면 Keyes 등(2008)이 주장한 정신적 웰빙은 개인적 행복, 자기실현과 더불어 사회의 번영이 함께 이루어질 때 비로소 좋은 삶이 이루어진다는 사회적 요건을 수용한 것이다[20,21]. 정신적 웰빙은 정서적 웰빙, 심리적 사회적 웰빙으로 구성되어 오랜 기간 행복의 대표적인 지표로서 널리 사용된 쾌락주의적 측면과 최근 중요한 행복 지표로 대두되고 있는 개인과 사회 구성원으로서의 기능적 측면을 모두 포함하고 있다[21]. 노년기는 사회관계 속에서 위치 축소, 상실과 같은 개인적 변화와, 4차 산업혁명과 같은 사

회의 흐름 속에서 노인에게 부여되었던 역할과 역할기대의 변화를 동시에 경험한다. 그러므로 노인의 웰빙을 확인할 때는 사회 구성원으로서의 기능적 측면, 즉 사회적 웰빙이 반드시 포함되어야 할 것이다. 본 연구에서는 노인의 웰빙을 총체적으로 평가하기 위해 Keyes의 ‘정신적 웰빙’을 확인하고자 한다.

노인의 웰빙에 영향을 주는 변인은 매우 다양하다. 선행연구들을 살펴보면, 노년기 여가활동은 가족과 사회의 소외에서 벗어나 자긍심과 자신감을 심어주며[22] 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 주어 노인의 부정적 심리 정서 상태인 스트레스, 우울, 분노 등을 감소시켜 노인의 삶의 질을 향상시킨다고 보고하고 있다[5,23,24,]. 또한 가정과 사회에서 역할의 축소 및 상실은 그들로 하여금 당면한 주위 환경을 조절 불가능한 것으로 인지하게 하고 자신에 대한 부정적인 견해를 형성한다. 이는 자아존중감 저하로 이어진다[24]. 자아존중감은 자기 자신을 긍정적인 존재로 평가하는 개념으로 노년기에 삶을 조절하고 건강을 유지하는데 중요한 요인으로 생활 만족도, 행복감 등과 함께 노년기의 심리적 복지 정도를 측정하는 주요 지표로 활용되고 있다[25]. 높은 자기 존중감은 웰빙의 강한 예측 요인 중 하나이며, 긍정적 사건에 대한 내적, 총체적 요인이 자기존중감을 매개로 행복에 영향을 미친다[6]. 노년기에도 심리적 만족감을 경험하고 행복하려면 자신을 충분히 실현시켜 자신이 할 수 있는 최상의 것을 해내게 하는 자기 성취감 또한 필요하다[26]. 목표 지향적이고 자기 개발을 위해 애쓰며 적극적이고 생산적 활동을 하게 하는 자기 성취감은 자신의 일생을 후회 없이 수용하고 현재 생활에 만족하며 과거, 현재, 미래 간에 조화된 견해를 가지고 궁극적으로 만족한 삶을 살 수 있게 하기 때문이다[27-29]. 또한 목표를 달성하는 작은 성취 활동이 반복될 때, 노인들은 자신과 삶의 가치는 물론, 만족한 삶과 행복감을 느낄 수 있다.

노인의 웰빙과 관련된 많은 연구들이 진행되었지만, 앞서 확인된 선행연구들은 주관적 웰빙 또는 심리적 웰빙으로 노인의 행복을 측정하고 영향요인을 평가하였다. 사회적 안녕, 즉 좋은 삶의 사회적 요건을 수용한 정신적 웰빙으로 측정된 연구는 긍정적 정서인 ‘감사’와 정신적 웰빙의 관계[7,8], 노인의 자살 위험과 관련된 연구[30] 등 소수에 불과하다.

따라서 본 연구에서는 노인들의 정신적 웰빙과 노인의 행복에 영향을 준다고 알려진 여가 활동, 자아존중감,

성취감과의 관계 및 영향을 파악하고자한다. 이를 통해 고령화 시대 노인들의 정신적 웰빙에 대한 이해를 높이고, 향후 행복한 노년을 위한 간호 중재 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 제공하고자 한다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 노인의 여가활동, 자아존중감, 성취감이 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 확인한다.

둘째, 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감, 정신적 웰빙 정도를 확인한다.

셋째, 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감과 정신적 웰빙의 상관관계를 확인한다.

넷째, 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감이 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

S시, K시, C시에 거주하는 65세 이상 노인을 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여를 동의한 자를 대상으로 하였다. 연구의 표본 크기는 G\*Power 3.1 program을 이용하여 산출하였다[31]. 관련 선행연구를 통한 효과크기 산정이 불가한 관계로 Cohen에 의거하여 효과크기는 회귀분석의 보통 정도 수준인 .15, 다중회귀 분석을 위해 유의수준 중간 .05, 검정력 95%, 예측변수(여가활동, 자아존중감, 성취감) 3개로 하여 산출한 결과 119명의 대상자가 필요하였다. 본 연구에서는 20%의 탈락률을 고려하여 총 149명의 대상자가 모집되었다.

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 여가활동

이선미(1991)의 연구를 참조하여 양유나(2004)가 19 문항으로 정리한 여가활동 도구를 사용하였다[32]. 5점 척도로 점수가 높을수록 여가활동이 높음을 의미한다. 신뢰도는 이선미(1991)연구에서는 .78이었고 본 연구에서는 .79로 나타났다.

#### 2.2.2 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발하고 전병재(1974)가 번역한 도구를 사용하였다[33]. 이 도구는 긍정적인 문항 5개, 부정적인 문항 5개로 총 10문항으로 구성되어있다. 5점 척도로, 가능한 점수의 범위는 10-50점이며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. 부정문항은 역 채점 처리하였다. 이 도구의 개발당시 신뢰도는 .85이었으며, 본 연구에서는 .62이다. 탐색적 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  계수가 0.6이상이면 충분하다[34]는 Nunnally(1978)의 연구 결과를 참고하여 도구를 그대로 사용하였다.

#### 2.2.3 성취감

성취감 측정도구는 윤여경(1996)이 사용한 척도를 노해진(2001)이 수정 보완한 도구를 사용하였다[28]. 총 12문항, 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 성취감이 높은 것을 의미한다. 노해진(2001)의 연구에서 신뢰도는 .74였고 본 연구에서는 .87이었다.

#### 2.2.4 정신적 웰빙

Keyes등(2008)의 정신적 웰빙척도를 임영진 등(2012)이 타당화한 한국판 정신적 웰빙 척도를 사용하였다[35]. 6점 척도로 총 14문항으로 이루어져있으며 점수가 높을수록 정신적 웰빙의 정도가 높음을 의미한다. 임영진 등의 연구에서 도구의 신뢰도는 .93이었으며, 본 연구에서는 .92이었다.

### 2.3 자료 수집 및 연구의 윤리적 측면

연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 광주여자대학교의 윤리위원회의 심의를 거쳐, 연구승인(IRB 승인번호: 1041485-201704-HR-001-12)을 받았고, 연구목적으로만 사용할 것과 대상자의 익명을 보장한다는 내용을 포함한 피험자 동의서에 서명을 받았다.

### 2.4 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS statistics 20을 사용하였으며 구체적 분석 방법은 다음과 같다. 측정도구의 신뢰도는 내적 일관성 검사인 Cronbach's  $\alpha$  테스트를 시행하였다. 일반적 특성 및 연구 변수에 대한 분포의 특성을 파악하기 위하여 빈도분석과 기술통계를 이용하였고, 여가활동, 자아존중감, 성취감과 노인의 정신적 웰빙의

상관관계는 Pearson correlation으로 분석하였다. 영향요인 확인은 다중 회귀 분석을 실시하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자의 일반적 특성은 Table 1.과 같다. 령의 분포는 65 ~ 74세가 105명(70.5.5%) 으로 가장 많았으며, 성별은 여성이 87명(58.4%)으로 많았다. 종교를 가지고 있는 대상자가 109명(73.2%)로 많았고, 대상자 중 102명(68.5%)이 배우자와 함께 살고 있었으며 88명(59.7%)이 경제 활동을 하는 것으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of participants (N=149)

Spec.	Respondents	Percentage
Gender	Male	62 41.6%
	Female	87 58.4%
Age	65-74	105 70.5%
	75-84	43 28.8%
	>=85	1 0.7%
Religion	Yes	109 73.2%
	No	40 26.8%
Education	Elementary School	59 39.6%
	Middle School	65 43.6%
	Hi School	25 16.8%
Spouse	Yes	102 68.5%
	No	45 30.2%
Economic Activity	Yes	88 59.7%
	No	60 40.3%

#### 3.2 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감과 정신적 웰빙 정도

정신적 웰빙의 정도는 평균 51.5(±15.1)점, 여가 활동은 평균 26.2(±6.5)점, 자아존중감은 평균 30.2(±5.2), 성취감은 평균 44.4(±8.3)점으로 나타났다(Table2).

Table 2. Leisure activity, self esteem, achievement, mental wellbeing, of the aged (N=149)

	Mean ± SD	Range
Leisure Activity	26.2 ± 6.5	19 - 95
Self Esteem	30.2 ± 5.2	10 - 50
Achievement	44.4 ± 8.3	12 - 60
Mental Wellbeing	51.5 ± 15.1	14 - 84

#### 3.3 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감과 정신적 웰빙의 상관관계

여가활동, 자아존중감, 성취감과 노인의 정신적 웰빙 간의 상관관계를 분석한 결과, 노인의 정신적 웰빙은 여가활동( $r=.47, p<.001$ ), 자아존중감( $r=.55, p<.001$ ), 성취감( $r=.45, p<.001$ ) 모두에서 양의 상관관계가 나타났다(Table3).

Table 3. Correlations for leisure activity, self esteem, achievement and mental wellbeing in the aged (N=149)

	Leisure Activity r (p)	Self Esteem r (p)	Achievement r (p)	Mental wellbeing r (p)
Leisure Activity	1			
Self Esteem	.35(<.001)	1		
Achievement	.32(<.001)	.41(<.001)	1	
Mental wellbeing	.47(<.001)	.55(<.001)	.45(<.001)	1

#### 3.4 대상자의 여가활동, 자아존중감, 성취감이 정신적 웰빙에 미치는 영향

정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 먼저 다중회귀분석을 위한 기본가정 충족에 대한 검토 결과, 독립변수들 간의 상관계수가 .45 ~ .55로 변수들 간의 상관관계는 독립적으로 나타나 모든 요인을 분석에 이용하였으며 입력(enter) 방식으로 분석하였다. Durbin-Watson 통계량은 1.83으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다. 또한 오차의 다중공선성의 문제를 파악하기 위한 공차 한계가 .78 ~ .84 로 1.0 이하로 나타났으며 분산팽창인자(Variance Inflation Factor[VIF])도 1.18 ~ 1.29 로 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 다음으로 잔차의 가정을 충족하기 위한 검정결과, 정규성, 등분산성, 선형성의 가정도 만족하였으며, Cook's Distance의 최대값도 0.09로 1.0을 초과하는 값이 없어 특이 값은 없었다. 회귀모형을 분석한 결과 통계적으로 유의하였으며( $F=36.09, p<.001$ ) 노인의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 여가활동, 성취감 순으로 나타났으며 이들 변인의 정신적 웰빙에 대한 설명력은 42.7. %로 나타났다. 즉, 여가활동, 자아존중감, 성취감의 점수가 높을수록 정신적 웰빙 점수가 높은 것임을 알 수 있다.

**Table 4.** The effects of leisure activity, self esteem, achievement on mental wellbeing among the aged

(N=149)

Predictors	B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	F	p
(Constant)	-14.59		-2.23	.027	.427	36.09	<.001
Self Esteem	1.09	.37	5.24	<.001			
Leisure Activity	.63	.28	4.02	<.001			
Achievement	.37	.21	2.91	.004			

#### 4. 논의

본 연구결과 여가활동, 자아존중감, 성취감 모두 노인의 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다며 설명력은 42.7%였다.

노인의 정신적 웰빙에 가장 강력한 영향요인은 자아존중감으로 나타났다. 같은 도구로 측정된 값이 없어 직접 비교는 어려우나 노인의 자아존중감과 심리적 안녕감이 정적인 상관관계를 나타낸다는 선행연구 최성범(2007), 김미정, 김귀분(2013), 김태연, 한은주(2004)의 결과들[5,9-11,36]과 유사한 결과를 보여주었다. 자아존중감은 자기 자신을 긍정적인 존재로 평가하는 개념으로 노년기의 삶을 조절하고 건강을 유지하는데 중요한 요인이 된다[12,36]. 노인의 자아존중감이 낮아지게 되면 삶의 조절 능력이 저하되고, 반대로 자아존중감이 높아지면 삶의 통제력이 증가하여 심리적 안정감이 높아진다는 결과들을 고려할 때 자아존중감은 노인의 정신적 웰빙의 중요한 영향요인임을 확인할 수 있다[13,37]. 모든 역할에 자신감 있게 활동하던 중년기에서 노년기로 이동하면서 신체기능의 저하와 건강문제, 인지능력 감퇴, 경제적 어려움, 사회적 관계의 상실 등 부정적 경험을 하게 되고 이는 자아존중감을 감소시킨다[9].

따라서 노인의 정신적 웰빙 수준을 높이기 위해서는 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안을 적극적으로 모색해야 할 것이다. 예술치료프로그램, 운동 및 레크리에이션, 상담프로그램, 원예치료, 웃음치료, 외모 가꾸기 등 노인의 자아존중감 향상을 위한 다양한 프로그램들이 발표되고 있으며 효과 또한 증명되었으므로[38] 경로당, 노인복지관, 평생교육원 등에서는 한시적이 아닌 연속성을 가지고 다양한 프로그램들을 활용할 필요가 있다.

자아존중감과 삶의 만족도와의 정적 상관은 자기 자

신에게 더 많은 주의를 기울이고 자신의 내적인 특성들을 표현함으로써 타인과의 독립성을 유지하는 것을 더욱 중요하게 여기는 집단에서 더 강하게 나타난다고 한다[39]. 높은 교육 수준, 핵가족화, 자녀 수의 감소, 노년에도 지속적인 경제활동과 소비활동을 계획하고 자녀에게 의지하기보다 독립적으로 생활하기를 희망하는 신 노인층은[40] 기존의 노인들 보다 더 자기 자신에게 관심을 가지고 표현하려는 개인주의 성향이 강화될 것이다. 따라서 미래의 노인들에게는 더욱더 자아존중감이 행복한 삶의 중요한 역할을 할 것이므로 노인들의 자아존중감 향상에 더욱 관심을 기울여야 할 것이다.

노인의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 두 번째 요인은 여가활동으로 나타났다. 이는 노인들의 여가활동 참여가 건강한 여가선용뿐만 아니라 건강 유지와 행복 증진에 많은 영향을 미치며 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 준다는 선행연구 Humphreys et al(2012), Fox(1999), Adams et al (2010)의 결과들[22,24,41]과 유사하였다. 특히 신체활동은 정서적인 안정에 도움을 주며, 자신감을 높여줌으로써 주관적 심리적 웰빙을 증진시키므로[42] 여가활동은 노인의 정신적 웰빙의 중요 요인이라 할 수 있다. 여가 활동 평균 점수는 26.2(±6.5)로 중간 값 이하로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구 대상자들이 여가활동에 대해 부정적인 평가를 하고 있음을 보여준다. 이는 여가활동의 빈도수의 문제가 아니라 여가활동의 질의 문제로 여겨진다. 2017 노인 실태 조사에 따르면 노인의 2/3가 다양한 취미여가활동을 희망하고 여가문화 활동에 참여하고 있다고 하지만 여전히 TV 시청 및 라디오 청취가 노인 여가참여의 주를 이루고 있다[16]. 노년기의 다양한 여가활동은 유년기와 청년기 때부터 경험한 여가경험에 의해 많은 영향을 받는다고 한다[43]. 다양한 여가 경험을 할 기회가 적었던 현 세대 노인들은 여가참여에 대해 인식하지 못했거나 다양한 참여 기회가 마련되어 있지 않았기 때문에 양질의 여가활동을 하지 못한 것으로 판단된다.

미래 노인들을 대상으로 실시한 조사 결과를 보면 여가활동을 노후생활의 중요한 요인으로 평가했지만, 이들 역시 여가활동을 운동, 등산, 친목모임 등에 편중하고 있어 다양한 여가활동의 개발이 필요하다[40]. 신 노인층은 현 노인세대에 비하여 욕구가 다양하며 그러한 욕구를 적극적으로 실현하고자 하는 태도를 갖고 있으므로, 공공기관 주도의 수동적인 여가 활동뿐만 아니라 자신에

의하여 밑으로부터 조직되고 이루어지는 여가활동, 즉 자원봉사, 재능 기부 등의 활동을 가능하게 하는 정책적 지원[3,4,14,40]이 적극적으로 이루어져야 할 것이다.

정신적 웰빙은 사회적 상호작용과 관련이 있으며, 사회적 접촉의 질과 양에 의존하고 있어[7,8,21] 다양한 여가 활동을 통한 상호작용은 더욱더 높은 수준의 정신적 웰빙을 이끌 수 있을 것이다.

마지막 영향요인은 성취감이었다. 성취감은 평균 44.4(±8.3)점으로 중간값 이상으로 나타났다. 노인의 성취감에 대한 연구는 국내·외적으로 그리 많지 않다. 노인의 성취감 영향요인을 연구한 Wang et al.(2009)의 연구에서 성취감이 중간값(3.28/최대 5점) 이상으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다[26]. 성취감은 목표 지향적이고 자기 개발을 위해 적극적으로 생산적 활동을 하게 하는 원동력이다. 인간에게 잠재되어 있는 능력을 최대로 발휘하여 직업이나 활동을 통하여 목표, 꿈, 이상 등 개인이 추구하는 가치를 성취한다는 것을 의미하는 것으로 긍정적인 자아를 형성하는데 중요한 역할을 한다[26]. 노년기에도 남은 삶에 대해 희망을 갖고 자기 개발을 지속적으로 하며 새로운 것을 배우는 것 등의 다양한 활동에 참여하는 것은 보다 적극적이고 능동적인 자기 삶을 이끌어가는 것으로 노인의 자기 성취감은 정신적 웰빙에 중요한 요인이라 할 수 있다[44]. 따라서 노인의 삶의 질을 높이기 위해서는 작더라도 구체적으로 실천할 수 있는 목표들을 세우게 하고 이를 통해 자신의 인생이 지속적으로 성장하고 있다는 느낌을 갖도록 하는 것이 필요하다.

이상의 논의를 통해 노인 자신이 처한 상황이나 능력에 대해 스스로 만족하고 현재 있는 그대로의 모습을 수용함으로써 긍정적인 마인드를 갖게 하고, 적극적인 여가활동을 통해 사회적 상호작용을 지속하고, 구체적인 목표를 세우고 성취활동을 반복함으로써 노인의 정신적 웰빙이 향상될 수 있음을 확인했다. 따라서 노인들이 정신적 웰빙, 행복감이 향상될 수 있도록 경제적 지원, 신체적 건강관리 외에 자아존중감, 성취감을 고려한 중재 프로그램 개발이 요구된다. 특히 상대적으로 풍요롭지만 높은 물질주의로 인해 상대적으로 낮은 행복감을 보이는 한국 사회에서 정신적 웰빙 프로그램은 타인의 인정과 물질의 소유가 아닌 자신을 존중하고 사랑하는 것에 초점이 맞추어져야 할 것이다. 노인의 잠재된 욕구를 충분히 발휘할 수 있는 다양한 여가 프로그램 또한 개발되어야

할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 노인들의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구 결과 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인은 자아존중감, 여가활동, 성취감으로 타나났으며 42.7%의 설명력을 보였다. 본 연구 결과를 토대로 노인의 정신적 웰빙을 향상시키기 위해 이들 변인을 고려한 프로그램을 개발하고 적용한다면 노인의 행복한 삶에 기여 할 것으로 기대한다. 본 연구는 일부 지역 거주 노인을 대상으로 진행되어 일반화에 어려움이 있다. 따라서 대상자를 확대하여 반복 연구를 진행할 것을 제언한다. 또한 노인의 정신적 웰빙의 수준 향상을 위한 중재 프로그램 개발을 제언한다.

## References

- [1] Korea S. 2017 elderly statistics. 2017.
- [2] J. E .Ko, S. H. Lee, M. Lee, "Preferred Neighborhood Features and Quality of Life among Older Adults" *Korean Journal of Social Welfare Research*, Vol.56, pp.27-49, 2018.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.17997/SWRY.56.1.2>
- [3] K. H. Jung, "Characteristic Changes and Living Status of Older Koreans", *Health and welfare policy forum*, Vol.223, pp.6-16, 2015.
- [4] K. H. Jung, " Changes in the Living Profiles of older persons and policy issues", *Health and welfare policy forum*, Vol.216, pp.7-17, 2014
- [5] S. B. Choi, "The effect of social support, self-esteem and psychological wellbeing of sports participant in elderly", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.46, No.3, pp.339-50, 2007.
- [6] J. I. Rie, J. W. Cheong, J. M. Lee, "Comparison of Psychological factors affecting Happiness of the Korean elderly residing in USA and Korea", *Korean journal of culture and social issues*, Vol.12, No.5, pp.169-203, 2006.
- [7] S. Y. Lee, M. Han, "The Relationships among Dispositional Gratitude, Gratitude Expression, and Mental Wellbeing among the Elderly, Focused on the Mediating Effect of Relational Satisfaction", *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol.29, No.3, pp.53-73, 2016.
- [8] M. Han, S-Y. Lee, "The Relationships among Gratitude Disposition, Relational Satisfaction, and Mental Well-Being among the Elderly: Moderation Effect of Perceived Burdensomeness", *Korean Journal of*

- Gerontological Social Welfare*, Vol.72, No.2, pp.35-60, 2017.
- [9] M. J. Kim, K. B. Kim, "Influencing of Psychological Well-Being for the Middle Aged Adults and Elderly", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.19, No.2, pp.150-158, 2013.
- [10] T. H. Kim, E. J. Han, "Relationship of Self-Esteem, Stress and Social Support Experience to Psychological Well-Being Among Living-Alone Elderly People", *Journal of family relations*, Vol.9, No.3, pp.81-106, 2004.
- [11] D. S. Son, H. J. Lee, "Determinants of Psychological Well-being of the Elderly - Focusing on the Ecological Perspective-", *Journal of Welfare for the Aged*, Vol.31, pp.181-205, 2006.
- [12] M. S. Yoon, M. S. Lee, "A Study on the Mediating Effect of Self-esteem on the Relationship between Economic Status and Happiness among the Elderly", *Age studies in Korea*, Vol.32, No.2, pp.397-413, 2012.
- [13] Y. H. Kim, K. S. Pyo, "A study on the Relationship between Self - Esteem and Quality of Life of the Elderly", *Welfare for the Elderly*, Vol.17, pp.157-89, 2002.
- [14] S. S. Lee, "Current State and Challenges of Policy Response to low fertility and population aging", *Health and welfare policy forum*, Vol.231, pp.51-65, 2006.
- [15] Korea S. 2015 elderly statistics. 2015.
- [16] K. H. Jung, Y. H. Oh, Y. K. Lee, M. A. Oh, E. A. Kang, K. R. Kim, et al. 2017 Survey of the Elderly. Korea Institute for Health and Social Affairs, 2017.
- [17] Ministry of Health and Welfare, Center CSP. 2018 White Book. 2018.
- [18] E. Diener, "Subjective well-being", *Psychological bulletin*, Vol.95, No.3, pp.542-575, 1984.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [19] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [20] C. L. M. Keyes, J. Annas, "Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science", *The Journal of Positive Psychology*, Vol.4, No.3, pp.197-201, 2009.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/17439760902844228>
- [21] Y. J. Lim, "Character Strengths and Mental Well-being", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.31, No.3, pp.713-730, 2012.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.3.005005>
- [22] D. K. Humphreys, A. Goodman, D. Ogilvie, "Associations between active commuting and physical and mental wellbeing", *Preventive Medicine*, Vol.57, No.2, pp.135-139, 2013.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.04.008>
- [23] H. Du, R. B. King, P. Chi, "Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem", *PLoS One*, Vol.12, No.8, Article ID e0183958, 2017.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- [24] K. R. Fox, "The influence of physical activity on mental well-being", *Public Health Nutrition*, Vol.2 No.3a, pp.411-418, 1999.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- [25] H. Cheng, A. Furnham, "Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression", *Personality and Individual Differences*, Vol.34, No.6, pp.921-942, 2003.  
DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- [26] M. J. Wang, E. J. Seo, N. H. Cha, "A Study on Self-Achievements and Related Factors in Elders", *J Korean Acad Community Health Nurs*, Vol.20, No.1, pp.23-30, 2009.
- [27] M. R. Choi, S. G. Nam, "The Relationships among Self-fulfillment and leisure sport activity participation", *Korean Society for the Sociology of Sport*, Vol.14, No.2, pp.555-566, 2001.
- [28] H. J. Roh, A Study on the Perception of Self-realization through Leisure Dance Activities of Adult Women. Seoul: Chung-Ang University; 2001.
- [29] H. G. Jun, The Effects of Motivation to participate in dance sports on the sense of effectiveness, Accomplishment and happiness. Namwon: Seonam University; 2009
- [30] J. E. Lee, J. Lyu, "Mental Health Dimensions and Suicidal Risk among Older Adults", *Community science*, Vol.19, No.1, pp.195-219, 2018.
- [31] F. Faul, E. Erdfelder, A. Buchner, A. G. Lang, "Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses", *Behavior Research Methods*, Vol.41, No.4, pp.1149-1160, 2009.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- [32] Y. N. Yang, A Study on Participation of the Aged into Leisure Activities. Seoul: Chug-Ang University; 2004.
- [33] B. J. Jon, "Self-Esteem: A Test of its measurability", *Yonsei Collection of writings*, Vol.11, No.1, pp.107-130, 1974.
- [34] J. C. Nunnally, Psychometric theory (2nd ed.), New York, NY: McGraw-Hill, 1978.
- [35] Y. J. Lim, Y. G. Kim, H. C. Seo, Y. R. Choi, "Psychometric Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in South Koreans", *The Korean Journal of Psychology : General*, Vol.31, No.2, pp.369-86, 2012.
- [36] A. W. Paradise, M. H. Kernis, "Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.21, No.4, pp.345-361, 2002.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>
- [37] E. H. Kim, J. O. Jeong, "The relationships among self-esteem, age-identity, and psychological happiness in rhythm exercise welfare program of elders", *Journal of Korean Society for Rhythmic Exercises*, Vol.6, No.1, pp.1-12, 2013.
- [38] A. R. Kwak, M. Hoe, S. Y. Lee, "A Meta-Analysis of the Effectiveness of the Self-Esteem Enhancement Program for the Elderly", *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol.35, No.2, pp.315-35, 2015.
- [39] E. Diener. M. Diener, "Cross-Cultural Correlates of Life

Satisfaction and Self-Esteem”, *Culture and Well-being*, pp.71-91, 2009.

DOI: [https://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4)

- [40] K. H. Jung, C. K. Son, B. M. Park, Policy Challenges posed by Emerging ‘New Class of Older Persons’. Korea Institute for Health and Social Affairs, 2010.
- [41] K. B. Adams, S. Leibbrandt, H. Moon, “A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life”, *Ageing & Society*, Vol.31, No.4, pp.683-712, 2010.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- [42] E. Diener, M. E. Suh, “Subjective well-being and age: An international analysis”, *Annual review of gerontology and geriatrics*, Vol.17, No.1, pp.304-24, 1997.
- [43] J. Yang, Y. Jeong, S. Yoon, “Comparison of Characteristics of Leisure Activities and Influencing Factors of Leisure Satisfaction by Baby-Boomer and Elderly Units: Focused on Economic Activity Participation”, *Journal of Leisure Studies*, Vol.15, No.3, pp.1-20, 2017.
- [44] M. S. Kim, H. W. Kom, K. H. Cha, “Analyses on the Construct of Psychological Well-Being(PWB) of Korean Male and Female Adults”, *Korean Journal of Social and Personality psychology*, Vol.15, No.2, pp.19-39, 2001.

---

한 종 희(Jong Hee Han)

[정회원]



- 2012년 8월 : 경희대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2015년 8월 : 경희대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

노인, 암 생존자