

# 노인복지관 여가활동 참여자의 자아통합감과 전두엽인지기능에 관한 연구

박혜인  
대경대학교 간호학과

## A Study on self-integration and frontal lobe cognitive of Leisure Activity Participants in the elderly welfare center

Hae-In Park  
Department of Nursing, Daekyeung College

**요 약** 본 연구의 목적은 노인복지관 여가활동 참여자들의 자아통합감과 전두엽 인지기능간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 K도, M시 소재한 복지관 이용하는 65세 이상 노인 120명을 대상으로 2018년1월 16일 ~1월 30일까지 실시하였다. 자료 분석은 실수와 백분율, 평균 및 표준편차, t검증, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, multiple regression analysis로 분석하였다. 본 연구의 결과는 노인복지관 여가활동 참여 대상자들의 현재 만족이 자아통합감의 '생에 대한 태도', '지나온 일생 수용', '현재 삶의 만족'과 통계적 차이를 보였고, 자아통합감은 현재 만족정도에 28.3%정도 설명력을 보였다. 동거인에 따라 전두엽 인지기능에 미치는 효과는 16.1% 설명력을 보였다. 본 연구는 노년기의 자아통합감과 전두엽 인지기능 향상을 위한 노인 공동체 생활을 함께 할 수 있는 정책과 프로그램 개발의 필요성을 시사한다.

**Abstract** The purpose of this study is to investigate the relationship between self - integration and frontal cognitive function in the welfare center users. The data were collected on January 18-30, 2018. 120 people in the M city, has participated in more than 65 years older. data were analyzed using frequency, mean and standard deviation, t-test, ANOVAs, and Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis. The results of this study showed that current satisfaction of welfare center users is statistically different from 'attitude toward life', 'acceptance of lifetime', 'satisfaction of present life' of ego integrity. Self - integration sense showed 28.3% explanatory power in current life. Effect of prefrontal cognitive function in accordance with the partner showed a 16.1% explanatory power This study suggests the necessity of policy and program development for the elderly community life to improve self - integration and frontal cognitive function in old age.

**Keywords** : Leisure Activity, Old Age, Ego Integration, Frontal Lobe Cognitive Function, Elderly Welfare Service

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

우리나라 노인인구는 2018년 65세 이상 14.3%이며,

2060년 41.0%로 추정되며, 급속한 고령 사회화로 접어들면서 노인복지정책으로 '노후소득보장정책', '노인건강정책', '노인돌봄정책', '노인경제적지원정책', '노인 여가활동 지원정책'의 필요성과 중요성에 관한 연구가 이루어

\*Corresponding Author : Hae-In Park(Daekyeung College)

Tel: +82-10-3151-5916 email: ds5acq0914@hanmail.net

Received March 14, 2019

Revised April 17, 2019

Accepted June 7, 2019

Published June 30, 2019

지면서 국가적 관심으로 대두되어 지고 있다[1].

노년기는 건강의 약화와 경제적 위축으로, 자신의 역할이 상실되면서 부양 및 보호의 문제로 사회적, 심리적 소외감을 가지게 되며, 긴 여가시간을 보내야 하는 등의 문제로 인해 노인복지정책에 대한 국가적 관심이 집중되어지고 있고[2], 지역주민의 활동 문제를 해결하기 위해 여가활동을 지원하며 보조적 역할을 담당하는 노인복지사업의 일환인 노인복지관은 노인들의 삶의 질을 높이는 데 중요하다[3].

노인복지관 활동 참여는 노년기의 신체적 건강증진과 사회적 접촉의 기회를 제공하여 노인 자신에 대한 신념, 자기 신체에 대한 자신감, 자기 자신의 가치관 확신 등으로 즐거운 삶을 영위 하면서 행복감을 향상시키고, 심신의 피로회복과 무료함을 해소하여 생활의 만족도를 높이고, 사망률을 감소시키므로[4], 성공적인 노년기를 보내는데 중요한 서비스 제공 기관이다[5,6].

한편 일상생활에서 발생하는 스트레스와 더불어 무료한 여가시간의 소비는 심리적인 불안감과 신체적 무력감 등을 가중시켜 심각한 우울증을 유발 시킨다[7-9].

노년기의 심리적 안정감을 삶을 긍정적으로 적응하도록 하며, 현재의 삶을 겸허하게 받아들여 수용하고, 과거의 삶을 현실에 통합시키는 자아통합감 향상은 성공적인 노년기를 위한 필수 과제이다[10]. 노년기의 소망은 일생을 살아오면서 자신이 지나온 생을 돌아보면서 만족감을 느끼고 받아들이면서 건강하고 행복하게 남은 삶을 살아가는 것이다[11].

한편 인간의 정상적인 신체적 노화는 뇌 백질의 위축, 시냅스 변화, 혈류 감소, 신경화학적 변화 등으로 나이가 증가함에 따라 기억력, 지각통합능력, 비언어적 속도 감소, 언어적 관계, 합리화, 숫자 세기 및 복합적 인지기능의 저하 등이 일어난다[12,13]. 대뇌의 전전두엽 영역의 퇴화가 진행되면서 인지기능과 사고의 변화들로 인한 신경인지의 문제가 발생한다. 노화로 인한 신경인지 장애의 대부분은 65세 이상 노인의 9.94%가 치매이다. 치매 환자 수는 2017년 약 70만 명으로 계속 증가 추세를 보이며[14,15] 2050년에는 271만 명(전체 노인의 15%)까지 증가할 것으로 예측하고, 국가 차원에서 치매 환자와 가족이 지역사회에서 편안하고 안전하게 살아갈 수 있도록 지역사회 중심의 치매 증증도별 치매치료·돌봄, 치매 환자의 권리·안전보호와 가족 부담경감 중심의 지원체계를 위해 계획을 수립하고, 치매통합관리 센터를 운영하여 치매관리 및 예방사업을 위해 국가차원의 지원이 이루어지고 있다[16].

최근 신경인지기능 예방을 위해 연구에서 질병관리, 식이, 운동, 사회적 활동, 우울증 관리가 중요하게 밝혀지고 있다. 그 중 운동의 효과가 입증되어 지면서[4], 운동이 노인들의 치매에 의해서 나타나는 인지기능의 저하를 예방하며[17-19], 또한 전두엽의 퇴화로 인한 인지기능의 저하는 유산소 운동으로 심혈관 기능의 개선을 유도하고 뇌의 혈류량을 증가시켜 인지기능 저하를 예방할 수 있다고 하였다[17].

따라서 본 연구자는 노인복지관 여가활동 참여 대상자의 자아통합감과 전두엽 인지기능에 미치는 관계를 확인하여 노년기의 삶을 긍정적으로 보낼 수 있고 치매를 예방하기 위한 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다

## 1.2 연구 목적

본 연구는 노인복지관 여가활동 참여 대상자들의 자아통합감과 전두엽인지기능을 확인하기 위한 서술적 조사 연구이며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성을 확인할 것이다.
- 2) 연구대상자의 일반적 특성과 자아통합감의 차이를 확인할 것이다.
- 3) 연구대상자의 일반적 특성과 전두엽인지와의 차이를 확인할 것이다.
- 4) 연구대상자의 일반적 특성과 자아통합감과 전두엽인 기능과의 관계를 확인할 것이다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 노인복지관 여가활동 참여 상자들의 자아통합감과 전두엽인지기능 간의 관계를 파악하고, 관련변인이 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상자

본 연구는 창신대학교 IRB 승인을 득한 후 노인복지관 여가활동에 참여한 대상자이다. M시와 C시에 살고 있는 노인복지관 여가활동 참여 대상으로 임의 추출하여 65세 이상 노인대상자 120명을 선정하였다. 본 연구의 대상자 수는 주요 분석방법인 G\*power 3.1.9 프로그램을 통해 연구표본 수는 상관관계 분석을 위해 효과 크기(effect size) 0.3(중간), 유의수준( $\alpha$ ) .05로 하였고, 검정

력( $1-\beta$ ) 0.9, 양측 검정하였을 때 109명이 산출되었으나 문항수와 탈락률을 동시에 고려하여 선정하였다.

## 2.3 연구 도구

### 2.3.1 전두엽 인지기능

전두엽 인지기능(Frontal Assessment Battert) 검사는 전두엽의 억제기능, 시각기능, 시공간운동능력, 회상능력, 순차적 인지과정, 주의력, 집중력, 언어의 추상적 사고 및 개념형성 등의 기능을 평가하는 것으로 관념화와 추상적 사고, 사고의 유연성과 언어 유창성, 운동계획, 외부간섭에 대한 반응, 억제조절, 자동성의 6가지 항목으로 각 항목 당 최대 3점, 최하 0점으로 총 18점으로 점수가 높을수록 전두엽 인지기능이 높음을 의미한다[20].

### 2.3.2 자아통합감

자아통합감은 [21]가 개발한 척도로 '현재 삶에 대한 만족' 8문항, '지혜로운 삶' 7문항, '생에 대한 태도' 6문항, '죽음에 대한 수용' 3문항, '노화에 대한 수용' 4문항, '지나온 인생에 대한 수용' 3문항 등 총 31문항이며 각 문항은 5점 척도이며, 6개의 하위요소로 구성되었다. 본 연구의 요인분석에서 KMO 적합도 .76으로 적당한 수치를 보였고, Battlett의 구형성 검정에서 유의수준 .000으로 요인분석 사용하기 적합하였으며 공통성 .4 이하의 변수 3번, 8번, 12번 제외하고 총 28문항을 사용하였고 신뢰도  $\alpha=.623$ 으로 나타났다.

## 2.4 자료 수집 방법

본 연구는 2018년1월 16일 ~1월 30일 까지 자료를 수집 하였다. 연구자가 서면을 통해 연구 참여자 본인의 자발의지에 의해 연구에 참여하였고, 연구 참여를 중단하기를 원하는 경우 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있으며, 설문지 결과는 익명이 보장되고, 비밀이 보장되도록 처리하며, 연구결과는 순수하게 연구목적으로만 활용될 것임을 연구 참여자에게 설명하고 서면 동의를 받은 후 연구를 시행하였다. 설문지 수거 시에는 개인정보보호를 위해 개별봉투에 밀봉하여 수집하였다. 설문지 작성이 끝난 대상자에게는 감사의 표시로 소정의 답례품을 제공하였다

## 2.5 자료 분석 방법

수집한 자료는 SPSS 22.0프로그램을 이용하여 연구

대상자의 일반적 특성을 빈도분석과 기술 분석을 실시하고, 자아통합감, 전두엽 인지기능에 대한 통계는 T-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient. Multiple regression analysis를 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성에서 연령은 60대 20.7%, 70대 노인 66.4%, 80대 12.9%로 70대가 가장 많은 분포를 보였으며, 성별은 여자 86.2%로 가장 많았다. 학력은 초졸 22.74%, 중졸 43%, 고졸이상 47%로 고졸이 가장 많았으며, 치매에 대한 걱정은 58.6%가 걱정하는 편이었다. 여가비용은 매월 10만원 이상~20만원 미만 41.4%, 20만원 이상 ~30만원 미만 27.6%, 30만원 이상 31.0%로 10만원에서 20만원 정도가 가장 많았다. 동거인은 49.1%가 배우자와 함께 거주하고 있으며, 여가생활의 만족은 90.5%가 만족한다고 응답하였고, 현재의 생활에 대한 만족은 59.5%가 만족한다고 응답하여 Table 1 과 같다.

### 3.2 대상자의 자아통합감의 차이

본 연구에서 자아통합감 하위요소 '생에 대한 만족'에서 여가활동 참여에 만족 하는 집단 평균 14.73점이고 여가활동 참여 만족하지 않는 집단의 평균은 16.63점으로 생에 대한 태도에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고( $F=-2.01$   $p<.046$ ), 현재 만족은 평균13.86점 이었고 현재 만족정도가 보통 16.44점으로 '생에 대한 태도'는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $F=-4.95$   $p<.001$ ). '지나온 일생에 대한 수용'에 대해서 현재 만족하는 집단의 평균 15.42점으로 높았고 통계적 유의한 차이를 보였으며( $F=3.96$   $p<.001$ ), 경제적 비용과 통계적 유의한 차이를 보였다( $F=4.00$   $p<.021$ ). '현재 삶에 대한 만족감'은 80대 평균 27.53점으로 가장 높았고 70대 평균 25.46점, 60대 평균 25.37점으로 통계적 차이를 보였다( $F=3.82$   $p<.025$ ). '죽음에 대한 수용'에서 현재 만족하는 집단 평균 14.40점이고 보통수준 이상 16.00점으로 통계적 유의한 차이를 보였다( $F=-3.06$   $p<.003$ ). '지혜로운 삶'은 학력에 따라 초졸 평균 19.07점, 중졸 평균 17.76점, 고졸이상 평균 17.61점으로 통계적으로 유의한 차이를 보여( $F=3.23$   $p<.043$ ), Table 2 과 같다.

Table 1. General characteristics of subjects

		N	%
Age	60 ≤	24	20.7
	70 ≤	77	66.4
	80 ≤	15	12.9
Sex	male	16	13.8
	female	100	86.2
Education	Elementary school	26	22.4
	middle School graduation	43	37.1
	high school graduation	47	40.5
Concern about dementia	YES	68	58.6
	NO	48	41.4
Leisure costs	10 ≤ -20 ≥	48	41.4
	20 ≤ -30 ≥	32	27.6
	30 ≤	36	31.0
Leisure satisfaction	YES	105	90.5
	NO	11	9.5
Leisure type	Ping-pong	30	25.9
	Sports Dance	50	43.1
	Park Golf	10	8.6
	Singing classes	10	8.6
	Other	16	13.8
religion	YES	89	76.7
	NO	27	23.3
inmate	life partner	57	49.1
	Second generation	29	25.0
	Living Alone	30	25.9
Current life satisfaction	Over level	69	59.5
	Normal level	47	40.5

Table 2. Analysis of differences between general characteristics and self-integration

			M ± SD	F or t	p	Scheffe
Attitude toward life	Leisure satisfaction	YES	14.73 ± 2.89	-2.01	.046	
		NO	16.63 ± 3.72			
	Current life satisfaction	Over level	13.86 ± 2.51	-4.95	.001	
		Normal level	16.44 ± 3.06			
Acceptance of the past lifetime	Current life satisfaction	Over level	15.42 ± 2.78	3.96	.001	
		Normal level	13.23 ± 3.09			
	Leisure costs	10 ≤ -20 ≥	15.35 ± 2.92	4.00	.021	1)3
		20 ≤ -30 ≥	14.50 ± 2.92			
30 ≤	13.47 ± 3.21					
Satisfaction with current life	Age	60yers ≤	25.37 ± 3.14	3.82	.025	3)2
		70yers ≤	25.46 ± 2.60			
		80yers ≤	80 ≤			
Acceptance of death	Current life satisfaction	Over level	14.40 ± 2.77	-3.06	.003	
		Normal level	16.00 ± 2.71			
Insightful Life	Education	Elementary school	19.07 ± 3.16	3.23	.043	
		middle School	17.76 ± 2.09			
		high school	17.61 ± 2.35			

### 3.3 대상자의 전두엽 인지와의 차이

본 연구에서 전두엽인지기능의 '외부간섭반응'은 동거인에 따라 배우자와 함께 거주하는 집단 평균 2.123±.82, 자녀와 함께 거주하는 집단 1.79±.90, 혼자 지내는 집단 평균 1.63±.92점으로 동거인과 함께 지내는 집단이 평균이 가장 높았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다(F=3.46, p<.034). 전두엽 인지기능의 '추상적 사고'는 여가비용에서 20만원 이상 30만원 미만 집단의 평균이 2.50±.71이고, 10만원 이상 20만원 미만 집단 평균 1.73±.91이고, 30만원 이상 2.00±1.04로 통계적 차이를 보였다(F=6.91, p<.001). '운동계획'은 학력이 중졸인 집단 평균이 1.00±.00점으로 초졸 집단의 평균 .81±.40보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다(F=4.96, p<.009), 나이에 따라 70대 평균 .97±.16점으로 60대 평균 .88±.33보다 높았고 통계적으로 유의한 차이를 보였다(F=3.85, p<.024). '억제조절 기능'은 배우자가 있는 노인이 통계적으로 유의한 차이를 보여(F=5.38, p<.006), Table 3 과 같다.

### 3.4 전두엽 기능과 자아통합감 간의 관계

본 연구에서 '지혜로운 삶'은 '생애에 대한 태도'와 '지나온 일생에 대한 수용', '죽음에 대한 수용'과 양의 상관관계를 보였고(r=.211, p<.005)(r=.229, p<.005)(r=.331,

p<.001), 전두엽 인지기능의 '억제조절 기능', '자동성'과는 음의 상관관계로 통계적 유의한 차이를 보였다(r=-.273, p<.001)(r=-.259, p<.001). '생애에 대한 태도'는 '지나온 일생 수용'과 '억제조절'과 음의 상관관계를 보였다(r=-.220, p<.001), (r=-.192, p<.005), '죽음 수용'과 양의 상관관계를 보였으며(r=.539, p<.001), 전두엽 인지기능의 '추상적 사고'는 '외부간섭 반응'과 '억제조절' 기능과 양의 상관관계를 보였다(r=.270, p<.005), (r=.313, p<.001). 전두엽 인지기능의 '사고의 유연성'은 '운동계획', '외부간섭반응'과는 양의 상관관계를 보였다(r=.335, p<.001), (r=.221, p<.005). '외부간섭 반응'과 '억제조절 반응'은 양적 상관관계를 보였으며(r=.412, p<.001), '억제조절'과 '자동성'은 양의 상관관계를 보여(r=.286, p<.001), Table 4 과 같다.

### 3.5 대상자의 일반적 특성에 전두엽 인지 기능과 자아통합감이 미치는 효과

노인복지관 여가활동 참여대상자들의 일반적 특성이 전두엽인지기능과 자아통합감에 미치는 요인을 분석하기 위해 다중회귀 분석을 시행하였다. 복지관 이용대상자들의 전두엽 인지 기능인 '추상적 사고(r=.893)' '사고의 유연성(r=.828)' '운동계획(r=.854)' '외부간섭반응(r=.775)' '억제조절기능(r=.718)' 와 동거인 간의 다소 높은 상관관

Table 3. Analysis of differences between general characteristics and frontal lobe Cognition

			M ± SD	F or t	p	scheff's
Externa linterference reaction	inmate	life partner	2.12±.82	3.46	.034	1)3
		Second generation	1.79±.90			
		Living Alone	1.63±.92			
Abstract thinking	Leisure costs	10≤ -20≥	1.73±.91	6.91	.001	2)1
		20≤ -30≥	2.50±.71			
		30≤	2.00±1.04			
	inmate	life partner	2.19±.91	4.28	.0164	1)3
		Second generation	2.14±.99			
		Living Alone	1.60±.89			
Exercise plan	Education	Elementary school	.81±.40	4.96	.009	2)1
		middle School graduation	1.00±.00			
		high school graduation	0.89±.24			
	Age	60≤	.88±.33	3.85	.024	2)1
		70≤	.97±.16			
		80≤	.80±.41			
Inhibition control function	inmate	life partner	2.39±.79	5.38	.006	1)2 1)3
		Second generation	1.90±.90			
		Living Alone	1.87±.81			

Table 4. Correlation between Self-integration and frontal lobe Cognition

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Satisfaction with current life	1										
2. Insightful Life	.355**	1									
3. Attitude toward life	.155	.211*	1								
4. Acceptance of the past lifetime	.339**	.229*	-.192*	1							
5. Acceptance of death	.148	.331**	.539**	-.129	1						
6. Abstract thinking	-.108	-.022	-.026	.081	-.007	1					
7. Flexibility of thinking	.052	-.076	.044	-.089	-.090	.010	1				
8. Exercise plan	.131	-.109	-.110	.047	.005	-.028	.335**	1			
9. External interference reaction	-.118	-.113	-.032	-.075	-.015	.207*	.212*	-.026	1		
10 Inhibition control	-.129	-.273**	-.220*	-.023	-.176	.313**	.054	.041	.412**	1	
11. Automaticity	-.030	-.259**	-.082	.171	-.155	.066	.160	.194*	.112	.286**	1

\*\* . < 0.01 \* . < 0.05

Table 5. Effects of general characteristics of the subjects on frontal cognitive function and self-integration

Variable		B	SE	$\beta$	t	p
inmate	(Constant)		.431		5.097	.000
	Abstract thinking	.070	.257	-.157	.718	.474
	Exercise plan	.172	.315	.068	1.799	.075
	External interference reaction	-.158	.094	.168	-1.582	.117
	Inhibition control function	-.182	.098	-.138	-1.804	.074
R=.401. R <sup>2</sup> =.161. Adj R <sup>2</sup> =.114 F=3.476. P=.004. Durbin-Watson=2.102						
Current life satisfaction	(Constant)		.425		3.847	.000
	Satisfaction with current life	-.193	.016	-.193	-2.092	.039
	Attitude toward life	.369	.016	.369	3.758	.000
	Acceptance of the past lifetime	-.207	.014	-.207	-2.307	.023
	Acceptance of death	.073	.017	.073	.744	.458
	Insightful Life	.025	.088	.025	.276	.783
R=.532. R <sup>2</sup> =.283. Adj R <sup>2</sup> =.251 F=8.689. P<.001. Durbin-Watson=1.790						

계를 보였고, R<sup>2</sup>=.161로 나타났다. 이는 전두엽 인지기능과 동거인 간에 16.1% 설명력을 보였고, Durbin-Watson는 2.102로 모형의 적합성을 검증하였다. 자아통합감의 ‘현재삶의만족도(r=.766)’ ‘생애 대한 태도(r=.677)’ ‘지나온 일생 수용(r=.808)’ ‘죽음의 수용(r=.678)’ ‘지혜로운 삶(r=.829)’와 현재 복지관 이용 만족정도 간의 다소 높은 상관관계를 보였으며 R<sup>2</sup>=.283로 나타났다. 이는 자아통합감과 현재 생활 만족도 간에 설명력이 28.3%를 보였고 Durbin-Watson는 1.790로 모형의 적합성을 검증 하여 Table 5 과 같다.

#### 4. 논의

본 연구는 노인복지관 여가활동에 참여한 대상자의 자

아통합감과 전두엽 인지기능 간의 관계를 확인하여 노년기의 치매 예방과 삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

첫째 본 연구에서 노인복지관 여가활동에 참여하는 대상자의 자아통합감은 현재 생활의 만족이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 선행연구 [22,23]은 여가활동, 생활 무용이 자아통합감을 향상시킨다는 연구결과와 유사한 결과를 보였다. 이상의 결과를 종합해볼 때, 노인복지관의 여가활동을 이용하는 대상자의 삶의 질이 높고 사회적 지지가 높을수록 노인복지관 여가활동 프로그램의 참여에 긍정적인 결과로 해석된다.

이와 관련하여 [24]의 연구에서는 경제적 수준, 학력이 자아통합감에 영향을 미친다고 하였고, [25]의 연구, [26,27]의 연구에서 소득수준과 사회활동에 따라 인지기능이 향상된다는 결과를 보였다. 따라서 노년기의 경제적

안정은 노년기의 여가활동 증진과 삶의 질을 유지하는데 중요한 요소로, 비영리 목적으로 노년층의 여가활동 프로그램을 지속할 수 있는 다양한 활동 단계가 필요한 것으로 생각된다.

두 번째 본 연구에서 노인복지관 여가활동 참여 대상자들의 자아통합감과 전두엽 인지 기능이 미치는 효과를 조사한 결과, '생애에 대한 만족' 정도는 여가활동 참여에 만족하지 못한 집단이 통계적으로 유의한 차이를 보이며, '죽음에 대한 수용' 정도는 현재 만족 정도가 낮거나 보통인 사람이 통계적 유의한 차이를 보였고, 학력이 낮은 사람일수록 '지혜로운 삶'에 통계적 유의한 차이를 보였고, 연령이 높을수록 현재생활의 만족 정도가 높은 것으로 나타났다.

전두엽 인지기능에서 '외부간섭반응', '억제조절'기능은 배우자와 함께 거주하는 집단이 통계적으로 유의한 차이를 보였고, '추상적 사고'는 여가활동 비용이 높을수록 유의한 차이를 보였고, '운동계획'은 나이와 학력과 유의한 차이를 보였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 노년기의 여가활동 만족이 높을수록 자아통합감이 긍정적이며, 나이가 적고, 동거인과 함께 거주하며 여가비용이 많은 노인이 전두엽 인지기능이 높으므로, 동거하는 가족이 전두엽 인지기능에 영향을 미치며, 자아통합감은 현재 생활에 만족이 영향을 미치는 것으로, 노인복지관 여가활동에 참여하는 대상자가 자아통합감과 전두엽 인지 기능에 영향을 미치는 것으로 해석된다. 이러한 결과는 [28]은 노인들의 사회적 소외를 막기 위해서 비공식적 보호자의 지원과 협력이 중요하다고 하였고, [29]은 노인 공공주택이 노년기의 삶의 질을 높인다는 효과적이라고 하였으며, [30]의 연구에서는 친척과 함께 사는 노인들이 신체적 정신적으로 건강상태가 높다고 하였으며, [31]은 지역사회 공동체는 자기효능감을 높여 삶의 질을 높인다고 하였다. [32-36]은 지역사회 공동체에 대한 소속감, 상호교류와 애착은 신체적 및 정신적 안녕, 삶의 질 향상이라는 연구 결과를 종합해 보면 노년기의 삶을 함께 나눌 수 있는 지역 공동체로서의 노인복지관 여가활동 프로그램이 중요한 것으로 생각된다.

이와 관련하여 [37]은 건강프로그램과 보건의료프로그램이 노년기의 삶의 만족도를 높인다고 하였고, [38]은 노년기 지혜는 증가하나 인지기능은 상실하므로 노년기 일수록 인지기능 향상을 위해서 메타인지 능력을 향상시키는 것이 지혜를 향상시키고 인지기능을 향상시키는데 도움이 된다고 하였고, [39]의 연구에서 스포츠 댄스 활

동을 한 노인의 뇌 혈류량의 증가를 보이므로 뇌혈관 질환인 알츠하이머 치매나 파킨슨 질환 등 예방 효과가 있다고 하였고, [40]은 노인이 여가활동을 통해 사회적 인정, 삶의 의미와 생산적 활동을 통한 즐거움 누리는 활동이라고 하였다.

따라서 건강한 노년기를 보내기 위해서 신체활동 뿐만 아니라 정신적 활동을 함께 할 수 있는 노인 복지 정책 및 프로그램이 국가 및 민간차원의 다양한 측면에서 제공되면 노년기의 자아통합감과 전두엽 인지 기능 향상에 영향을 미칠 것으로 생각되므로 노인복지관 서비스 기관의 수증대와 다양한 프로그램 개발이 필요한 것으로 생각되어 진다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 노인복지관 여가활동 참여자를 대상으로 자아통합감과 전두엽인지기능 간의 관계를 파악 하고자 시도 되었다.

본 연구에서 노인복지관 이용 대상자의 여가활동 만족, 현재 생활의 만족, 경제적 비용, 연령, 학력에 따라 자아통합감에 통계적 유의한 차이를 나타냈고, 동거인, 여가비용, 나이, 학력에 따른 전두엽 인지기능은 통계적 차이가 나타났다. 자아통합감의 '지혜로운 삶'과 전두엽 인지기능 '외부간섭반응', '추상적 사고'는 부적 상관관계를 보였다. 따라서 노년기의 자아통합감 향상과 전두엽 인지기능을 향상시키기 위한 다양한 융복합 프로그램 개발과 다양한 노인복지 서비스기관을 모색할 필요성이 있다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 연구를 제언한다.

첫째, 노년기의 여가활동은 참여자들의 삶의 만족도를 높이므로 다양한 여가활동 프로그램 개발과 지속적으로 운영 될 수 있는 융복합 프로그램 개발을 제언한다.

둘째, 연구 대상자이 일개도시 노인복지관을 이용하는 대상으로 일반화하기에 제한적이므로, 추후 농촌지역과 도시지역의 복지관 이용하는 대상자의 비교연구를 제언한다.

셋째, 노인복지관 이용대상자들의 이용경험에 대한 질적 연구를 제언한다.

넷째, 노인복지관 지역별 프로그램과 이용만족도에 관한 연구를 제언한다.

## References

- [1] K. H. Jung. "Policy Issues and Strategies Regarding Welfare Policies for Older Persons", Health and welfare policy forum. 12, 2017.
- [2] Statistical Office. Statistics for the elderly in 2016. 2017. DOI: <http://analysis.kostat.go.kr>
- [3] N. J. Yang. "Restructuring the Role of Social Welfare Center in Korea", Journal of Korean Social Welfare Administration, Vol. 17, No. 4, pp. 123-146, 2015
- [4] N. H. Hwang. "The Categorization of Leisure Activities for Older People in Korea", Health and Social Welfare Review. Vol. 34, No. 2, pp. 37-69, 2014.
- [5] S. I. Kim, & H. O. Oh. "Relationship among Self-efficacy and Ego Integrity and Successful Aging of Elderly participating in Physical Activity", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 55, No. 6, pp. 509-520, 2016.
- [6] M. H. Kim., J. Rie. "Influence of Activity Engagement of Late Adulthood on Life Satisfaction and Ego Integration: Mediating Effect of Life Meaning", Journal of The Korean Contents Association, Vol. 17, No. 5, pp. 100-113. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.05.100>
- [7] H. S. Kim, & I. S. Sin. "The relationship among the physical leisure participation, social problem solving ability and depression in women", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 42, No. 6, pp. 447-455, 2003.
- [8] E. S. Kim., E. S. Gak. "Effect of a Yoga-based Exercise Program on Psychological, Physiological Factors and Physical Fitness in Elderly Women", Journal of Life Science, Vol. 16, No. 4, pp. 584-588, 2006. DOI: <https://doi.org/10.5352/JLS.2006.16.4.584>
- [9] J. O. Jeong. "The Mediator Effect of Self-esteem on the Relationship between Leisure Sports Activities of Elderly Stress and Depression", Korean Society of Sport and Leisure Studies, Vol. 33, No. 1, pp. 715-724, 2008.
- [10] H. S. Choi., J. C. Ha. "A study on the relations between the quality of life and the life satisfaction of the elderly", Journal of the Korean Data and Information Science Society, Vol. 23, No. 3, pp. 559-568, 2012. DOI: <https://doi.org/10.7465/jkdi.2012.23.3.559>
- [11] Haley, J. Strategies of psychotherapy. 1963.
- [12] T. J. Park. "Cognitive Neural Mechanisms of Aging", The Korean Journal of Experimental Psychology, Vol. 16, No. 3, pp. 317-336, 2004.
- [13] J. S. Cheon. "Neurocognitive Assessments of Geriatric Patients", The Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry, Vol. 6, No. 1, pp. 126-139, 2000.
- [14] Korea Institute for Health and Social Affairs. Analysis of health welfare issues and policy tasks 2017. 64-71. 2018.
- [15] National Institute of Dementia. (2017). National Institute of Dementia annual report. Seongnam: National Institute of Dementia: 2018.
- [16] D. W. Lee, S. J. Seong. "Korean national dementia plans: from 1st to 3rd", Journal Korean Medical Association, Vol. 61, No. 5, pp. 298-303, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5124/jkma.2018.61.5.298>
- [17] J. M. Bugg., E. L. DeLosh., B. A. Clegg. "Physical activity moderates time-of-day differences in older adults' working memory performance", Experimental aging research, Vol.3 2, No. 4, pp.431-446, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1080/03610730600875833>
- [18] D. Laurin., R. Verreault., J. Lindsay., K. MacPherson., & K. "Rockwood. Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons", Archives of neurology, Vol.58, No.3, pp.498-504, 2001. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archneur.58.3.498>
- [19] M. E. Lytle., J. Vander Bilt., R. S. Pandav., H. H. Dodge. & M. Ganguli. "Exercise level and cognitive decline: the MoVIES project", Alzheimer Disease & Associated Disorders, Vol.18, No.2, pp.57-64, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1097/01.wad.0000126614.87955.79>
- [20] Y. J. Chung., K. S. Lee., S. E. Shin., H. J. Kim. & K. H. Sung. "Reliability and Validity of Korean Frontal Assessment Battery (K-FAB)", Korean Academy of Addiction Psychiatry, Vol.13, pp.80-88, 2009.
- [21] J. S. Kim. The Study on Social Activity and Self-Consciousness of the Elderly, Doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul. 1988.
- [22] D. M. Shin. "The Effect of Perceived Self-Efficacy of Aged People on Ego Integrity" -The Mediating and Moderating Effect of Spirituality-. Journal of Welfare for the Aged Institute, Vol.57, pp.261-288, 2012.
- [23] Y. M. Kim., H. W. Han. "The Influence of Leisure Dance Participation on Health Status, Social Role Activity and Self Integrity of the Elderly.", Official Journal of Korean Society of Dance Science, Vol.24, pp.1-15, 2011.
- [24] H. K. Kim. "Factors Influencing Ego Integrity of Elderly", Journal of Korean Gerontological Nursing. Vol.18, No.1, pp.24-35. 2006.
- [25] H. S. Kim., S. J. You., K. R. Han. "The Relation of Cognitive Function, Physical Health, Self-esteem, Social Support and Depression of Elderly Women in the Community", Journal of Korean Gerontological Nursing, Vol.14, No.2, pp.163-175, 2002.
- [26] J. N. Hwang., S. M. Kwon. "The relation between the participation in social activity and cognitive function among middle-aged and elderly population", Journal of the Korean Gerontological Society, Vol.29, No.3, pp.971-986, 2009.
- [27] Chodzko-Zajko, Wojtek J., et al.. "Exercise and PhysicalActivity for Older Adults", Amerocan College



- of Sports Medicine, Vol.41, No.7, pp.1510-1530, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- [28] H. Theobald. Social exclusion and care for the elderly: theoretical concepts and changing realities in European welfare states. Retrieved from. 2005.  
DOI: <http://hdl.handle.net/10419/47367>
- [29] F. M. Carp. A senior center in public housing for the elderly. The Gerontologist, Vol.16, No.3, pp.243-249. 1976.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/16.3.243>
- [30] K. S. You., H. Lee. The physical, mental, and emotional health of older people who are living alone or with relatives. Archives of psychiatric nursing, Vol, 20, No. 4, pp.193-201. 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.12.008>
- [32] H. W. Lee., S. K. Kim., K. E. Lee., E. J. Chung., & J. Y. Park. The age-related changes in cognitive function. Korean Journal of Cognitive and Biological Psychology, Vol. 24, No. 24, pp.127-148. 2012.
- [33] G. Pretty., B. Bishop., A. Fisher., C. Sonn. Psychological sense of community and its relevance to well-being and everyday life in Australia. The Australian Community Psychologist. Vol.19, No.2, pp.6-25. 2007.
- [34] M. Shields. Community belonging and self-perceived health. Health Reports. Vol.19, No.2, pp.51-60, 2008.
- [35] S. Gattino., N. De Piccoli., O. Fassio., C. Rollero. Quality of life and sense of community: A study on health and place of residence. Journal of Community Psychology. 2013;41(7):811-826.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/jcop.21575>
- [36] In Kim. A Comparative Study on the Service Levels by the Service Providing Type of Welfare Facilities for the Aged of Local Governments: Focusing on Direct Government, Purchase-of-Service Contracting, and Subsidies to Nonprofit Organizations. The Korean Association for Local Government Studies. Vol.14, No.4, pp.5-35, 2011
- [37] M. D. Son. "Improvement plan of elderly leisure activity program", Proceedings of the Korean Society of Computer Information Conference. Vol.25, No.1, pp.97-98, 2017.
- [38] T. J. Park. "Cognitive Neural Mechanisms of Aging", The Korean Journal of Experimental Psychology, Vol.16, No.3, pp.317-336, 2004.
- [39] C. H. Shin., H. T. Kim. "Effects of Dance Sports Treatment on Blood Dopamine and Frontal & Temporal Lobe in Women Senile", Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women. Vol.19, No.5, pp.33-44, 2005.
- [40] J. M. Baek. "A Analysis for Productive Aging Mechanism in Physical Leisure Activity of the Korean Elderly's", The Korea Journal of Sports Scienc, Vol.27, No.4, pp.25-35, 2018.

박혜인(Hae in Park)

[정회원]



- 2011년 2월 : 계명대학교 정신간호학전공 (간호학석사)
- 2017년 8월 : 계명대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2013년 3월 ~ 2016년 2월 : 영남외국어대학 간호과 조교수

- 2016년 3월 ~ 2018년 2월 : 창신대학교 간호학과 조교수
- 2018년 3월 ~ 현재 : 대경대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

정신건강, 건강증진, 심리상담학, 뇌과학