

폐경 후 여성의 참여 동기 및 성공적 노화, 건강행위, 우울감에 관한 연구

양지
삼육대학교 물리치료학과

A Study on the Participation Motives, Successful Aging, Health Behavior and Depression in Women after Menopause

Ji Yang
Department of Physical Therapy, Sahmyook University

요약 연구의 목적은 폐경기 이후 여성의 성공적 노화를 돕고 우울감을 낮추는 자가 관리 프로그램을 개발하고자 대상자의 참여 동기, 성공적 노화 수준, 건강행위 정도와 우울감 수준을 파악하고, 상관관계를 알아보는 것이다. 연구의 방법은 폐경기 이후 여성 252명을 대상으로 빈도, 백분율 및 일원분류 분산분석(One Way ANOVA)을 사용하여 자료를 분석하였다. 연구의 결과는 일반적 특성에 따른 운동 참여 동기와 성공적 노화의 수준 차이는 건강수준, 운동 종류, 운동 도움 여부, 거주지 등에 따라 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 건강행위 수준과 우울감의 수준은 연령, 건강수준, 운동 종류, 운동 수행 기간 등에 따라 유의한 차이를 보였다. 또한 우울감의 수준은 동거가족에서도 유의한 차이를 보였다. 상관관계 분석결과 운동 참여 동기와 성공적 노화, 건강행위 간은 상관계수 .001 수준에서, 우울감과 건강행위 간은 상관계수 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 결론은 폐경기 이후 여성의 자가 관리 운동 프로그램 개발은 매우 중요하며, 이는 성공적 노화를 돕고 우울감을 낮출 수 있을 것이다.

Abstract The purpose of this study is to identify the participants' motivation, successful aging level, health behavior and depression level, and to find out the correlation in order to develop a self-management program that helps women successfully age after menopause and lower depression. The study data were analyzed by frequency, percentage, and one-way ANOVA for 252 postmenopausal women. The results of the study showed that the difference in the level of exercise participation motivation and successful aging according to general characteristics showed statistically significant differences according to health level, exercise type, exercise help, residence, etc. The level of health behavior and depression differed significantly according to age, health level, type of exercise, and exercise period, etc. In addition, the level of depression was significantly different according to cohabitation family. The correlation analysis result showed that the correlation coefficient between exercise participation motivation, successful aging, and health behavior was significant at the level of .001, and between depression and health behavior at the level of correlation coefficient of .05. We conclude that it is very important to develop a self-managed exercise program for postmenopausal women, as it will help successful aging and reduce depression.

Keywords : Women after menopause, Participation Motives, Successful aging, A healthy behaviors, Depression

*Corresponding Author : Ji Yang(Sahmyook University)

email: jinnie20@naver.com

Received July 7, 2020

Accepted October 5, 2020

Revised September 21, 2020

Published October 31, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2018년 한국의 65세 이상 인구비율은 전체 인구의 14.3 %로 고령사회로 진입하였고 2025년에는 20.0 %인 초 고령사회가 될 것으로 전망되고 있다.

또한 2018년 65세 이상 노인의 진료비가 전체 건강보험 진료비에서 차지하는 비중이 38 %이고, 노인진료비 증가율이 전체 진료비의 증가율보다 훨씬 높아서 현재 사회적 문제가 되고 있다[1, 2].

반면 '노화' 부분이 연구되기 시작한 1980년대 초기에는 노화를 쇠퇴의 개념으로 보았으나 최근에는 '성공적 노화'로 보기 시작하면서 노화를 쇠퇴의 부정적인 측면으로 보지 않고 긍정적 측면에서 보며 발달이나 성숙의 개념으로 보고 있는 측면도 있다[3].

그리고 성공적 노화(successful aging)는 노인들에 대한 인식 개선에 큰 영향을 미치고 많은 학자들의 연구 주제가 되고 있다[4]. 특히 많은 관심을 끌고 있는 두 가지 측면은 첫째, 건강하고 행복한 노후를 보낼 수 있는 긍정적 변화를 노인들 자신들이 이끌어 낼 수 있기 때문이고, 둘째는 건강하고 행복한 노인들이 많아지도록 노인 복지정책을 설계하면 사회적 부담도 그만큼 줄어들 수 있기 때문이다[1].

그러나 외국의 경우 성공적 노화를 주제로 한 많은 연구들에서 그 정의가 체계적으로 합의된 바 없이 연구자에 따라 다르게 정의하고 있으며, 앞으로 합의를 도출할 수 있도록 뒷받침할 수 있는 연구가 여전히 필요하다 보고되고 있다[1, 5-7]. 우리나라의 경우 2000년대 초부터 성공적 노화에 대한 연구가 이루어지고 있으며, 성공적 노화 인식과 구성요소에 관한 연구들[8-10]과 성공적 노화의 영향요인에 관한 연구들[1, 11-12] 그리고 성공적 노화의 개념을 가장 충실히 반영한 Rowe & Kahn[4]의 주장에 입각한 연구들[13]이 있다. 그러나 폐경기 이후 여성을 대상으로 한 성공적 노화의 연구는 거의 전무한 실정이다.

여성에게 노화와 관련하여 폐경이 중요한 이유는 에스트로젠이 결핍되면서 심맥관계 질환, 비만, 골다공증 등 신체 생리적 및 사회 심리적 불편감을 겪고, 건강을 해치며, 이는 성공적인 노화를 방해할 수 있기 때문이다. 폐경이 되면 난소의 기능이 상실되어 에스트로젠의 분비가 없어지고, 노년기로 가는 과도기이며, 생리적 폐경은 보통 50세 전후에 발생한다. 그러나 최근 평균수명의 연장으로 여성은 일생의 약 3분의 1을 폐경상태로 지내게 되

었다.

따라서, 폐경을 젊음의 상실이기 보다는 성숙의 지표, 자연 발달과정에 있는 생리과정으로 봄이 적절하게 되었으며, 이 시기에 신체, 사회 심리적 변화를 지지하고 여가 활동을 할 수 있도록 도와주고, 스스로 건강을 돌보도록 도와주어 성공적인 노화로 이끌 수 있도록 돕는 것은 매우 중요한 일이다[14].

성공적 노화를 구성하는 세 가지 영역은 첫째, 질병과 그와 연관된 장애를 가질 위험이 적은 상태, 둘째, 높은 정신적 신체적 기능을 지닐 것, 셋째, 생활에 활발한 참여를 하는 것으로 정의되었다. 그리고 이 세 구성 요소들이 모두 충족될 때가 성공적 노화의 개념을 가장 충실히 반영을 하는 상태이다[1, 4].

따라서, 여성들에게 있어 폐경 이후 늘어난 기간의 성공적인 노화를 위해서 본인들이 직접 신체적 심리적인 건강과 행복을 추구할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 이를 위해 건강하고 성공적인 노화를 이루는 노인들이 많아지고, 사회적 진료비 부담도 줄일 수 있는 자기건강관리 프로그램의 개발은 매우 필요하다. 이에 본 연구자는 폐경 이후 여성들의 성공적인 노화를 위해 본인이 자가 건강관리를 할 수 있는 프로그램을 개발하고 쉽게 실행할 수 있도록 기초 정보를 얻기 위한 연구를 실행하고자 하였다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 폐경기 이후 여성의 성공적인 노화를 위한 프로그램 개발의 주요 시사점이 되는 운동 참여 동기, 성공적 노화의 수준, 건강행위 수준, 우울감 정도를 파악하고 그 요소들 간의 상관관계를 분석하는데 있으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 인구통계학적 특성에 따른 운동 참여 동기 및 성공적 노화, 건강행위, 우울의 수준을 파악한다.
- 2) 운동 참여 동기 및 성공적 노화, 건강행위, 우울 간의 상관관계를 파악한다.

2.1 연구의 방법

2.1.1 연구대상

연구대상은 대도시(서울), 중소도시(제주시), 읍면지역(강원도 고성) 보건소 산하 주민 센터 및 복지관의 운동 프로그램에 참여하고 있는 50세 이상 폐경 이후의 여성들을 대상으로 하였고, 피험자동의서를 제출한 300명 중 조사에 충실히 답한 252명을 최종 분석대상으로 하였다.

2.1.2 연구(조사)도구

본 연구에서는 자료수집 도구로 설문지를 사용하였으며 설문지의 구성은 배경변인으로 9문항, 종속변인으로 참여 동기를 묻는 16문항, 성공적 노화 16문항, 건강행위 26문항, 우울감 20문항으로 구성하였다(Table 1 참조). 문항의 적절성과 문제점 등을 파악하기 위하여 간호학 박사 1인과 물리치료학 박사 1인, 운동치료사 석사 1인이 문항 검토를 하여 의미가 불분명하거나 적절하지 않은 문항은 수정 및 보완하여 최종적으로 설문지를 구성하였다. 자료 수집은 2019년 7월 20일부터 8월 15일에 걸쳐 실시하였으며, 본 연구자가 각 지역의 복지관 및 보건소 건강센터를 직접 방문하여 조사의 목적과 취지를 설명하고, 응답자가 자의적으로 동의서를 작성한 후 설문지를 작성하여 지정 장소에 두고 가면, 연구자가 나중에 자료를 수거하였다.

Table 1. Area and area contents and number of questions in questionnaires

Composition indicator	Composition details	Number
General characteristic	Age Cohabitation family Religion Degree of self health Ordinary exercise Degree to which exercise is helpful The period of exercise Number of exercises per week Residence	9
Participation Motives	Hobby, Entertainment 4 Social orientation 4 Health orientation 4 Family orientation 4	16
Successful aging	Satisfaction with one's children 5 Autonomous life 5 Active participation in life 4 Self - completion orientation 2	16
Healthy behavior	Self life style 26	26
Depression	Positive 4 Negative 16	20

2.1.2.1 운동 참여 동기

참여 동기의 측정은 Iso-Ahola와 Allen[15]의 스포츠 참여 동기에 관한 질문지를 Lee, Jung[16-17]이 우리나라의 실정에 맞게 재구성하고 보완한 질문지를 수정하여 사용하였다. 취미오락지향형 4문항, 사교지향형 4문항, 건강지향형 4문항, 가정지향형 4문항으로 총 16문

항이며 5점 Likert 척도이다. 총점은 80점이다.

본 연구에서 신뢰도를 검사한 결과 Cronbach's Alpha 값은 .934이었다.

2.1.2.2 성공적 노화

성공적 노화에 관한 설문지는 한국노인을 위해 개발한 Kim[18]의 성공적 노화 척도를 수정 보완하여 사용하였다. 자녀에 대한 만족 5문항, 자율적인 삶 5문항, 적극적인 인생참여 4문항, 자기완성 지향형 2문항으로 총 16문항 5점 Likert 척도이다. 총점은 80점이다. 연구에서의 신뢰도를 검사한 결과 Cronbach's Alpha 값은 .933이었다.

2.1.2.3 건강행위

응답자가 자신의 건강을 위해 행하는 평소 생활습관을 조사하는 것으로 Ha[19]의 건강행위 척도를 수정 보완하여 사용하였다. 자신의 생활과 가장 가깝다고 생각하는 것에 체크하게 되어있고 총 26문항이며 4점 Likert 척도이다. 총점은 104점이다. 본 연구에서 신뢰도를 검사한 결과 Cronbach's Alpha 값은 .867 이었다.

2.1.2.4 우울감

우울감은 Radloff[20]가 개발하고, Jeon[21]이 번안한 한국판 Center For Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D)을 Ha[19](재인용)가 수정 보완한 것을 사용하였다. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울 증상을 보다 간편하게 측정하기 위해 개발된 것으로서, 긍정문항 4개, 부정문항 16개로 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert식 척도이다. 총점은 80점이다. 각 문항은 지난 일주일 동안 자신이 느끼고 행동한 것에 대해서 평정하게 되어 있다. 긍정적인 문항은 역산처리 하였으며, 점수의 합이 높을수록 더욱 더 우울하다는 것을 뜻한다. 본 연구에서 신뢰도를 검사한 결과 Cronbach's Alpha 값은 .804 이었다.

2.1.3 자료 분석 방법

수집된 자료의 분석은 SPSS 26 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 산출하였고, 일반적 특성에 따른 차이는 일원분류 분산분석(One Way ANOVA)으로 분석하였다. 운동 참여 동기, 성공적 노화, 건강행위와 우울감의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient로 분석하였다.

2.2 결과

2.2.1 일반적 특성

연령은 '50대' 44.4 %, '60대' 32.1 %로 과반수를 차지하고 있다. 동거가족은 '배우자와 자식'이 43.3 %, '배우자'가 35.3 %이며, '독거노인'도 11.9 %를 차지하였다. 종교는 '불교'가 35.7 %, '무교'는 31.0 %이며, 건강에 대한 자가 인식 정도는 '보통이다'가 49.6 %, '조금 좋다'가 28.6 %로 나타났다.

평소 하는 운동은 '피트니스 및 걷기운동'이 43.7 %로 가장 많았고, '요가 및 체육시설 이용'이 20.2 %, '운동을 하지 않는 경우는 23.4%로 나타났다. 운동이 도움이 되는 지에 대해서는 '도움이 된다'가 43.3%로 가장 높고, '보통이다'가 37.3 %, '매우 도움이 된다'가 4.0 %로 약 85 % 정도가 도움이 된다고 응답 하였다. 운동의 지속기간은 '1년 미만'이 31.7 %, '10년 이상'이 19.9 %로 그 다음 이었다. 일주일 당 운동 횟수는 '3회' 36.1 %, '5회' 24.6 %, '매일' 18.3%로 주당 운동 횟수는 3번 이상이 총 79 %였다. 거주지는 '중소도시' 41.7 %, '대도시' 32.1%, '읍면지역' 26.2 %였다(Table 2 참조).

Table 2. General characteristic

	Spec.	Respondents	Percentage
Age	Fifty	112	44.4
	Sixty	81	32.1
	Seventy	49	19.4
	Eighty over	10	4.0
Cohabitation family	Spouse	89	35.3
	Child	22	8.7
	Spouse&Child	109	43.3
	Acquaintance	2	.8
Religion	None	30	11.9
	None	78	31.0
	Christian	43	17.1
	Catholic	31	12.3
	Buddhism	90	35.7
Degree of self health	Etc	10	4.0
	Very bad	5	2.0
	A little bad	33	13.1
	Usually	125	49.6
	A little good	72	28.6
Ordinary exercise	Very good	17	6.7
	Fitness, Walking	110	43.7
	Dance	32	12.7
	Yoga, Gymnastics	51	20.2
	None	59	23.4

Degree to which exercise is helpful	very unhelpful	7	2.8
	unhelpful	32	12.7
	Usually	94	37.3
	helpful	109	43.3
The period of exercise	very helpful	10	4.0
	less than 1 year	80	31.7
	1-2 years	35	13.9
	3-4 years	43	17.1
	5-10 years	44	17.5
Number of exercises per week	10 years or more	50	19.8
	Once	17	6.7
	Twice	36	14.3
	Three times	91	36.1
	Five times	62	24.6
Residence	Every day	46	18.3
	Big city	81	32.1
	Medium-sized city	105	41.7
	Rural area	66	26.2
All		252	100

2.2.2 일반적 특성 관련 운동 참여 동기 평균비교

응답자의 일반적 특성에 따른 운동 참여 동기의 수준을 비교한 결과 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동이 도움이 되는 정도, 주당 운동 횟수, 거주지에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 3 참조). 이상의 운동 참여 동기관련 결과를 자세히 살펴보면 자신의 건강 수준 정도에서는 '매우 나쁘다'고 생각하는 그룹에서 가장 높게 나왔고, 운동의 종류별로는 '요가 및 체육시설 이용'하는 그룹에서 가장 높았으며, 운동의 도움 여부에서는 '도움이 된다'고 느끼는 그룹에서 가장 높게 나왔다. 그리고 주당 운동 횟수에서는 '5회' 그룹에서 가장 높았고, 거주지별로는 '대도시' 그룹에서 가장 높게 나타났다.

Table 3. Mean comparison of Participation Motives by general characteristic

	Spec.	M	SD	Scheffe	F	P
Age	Fifty	60.00	16.396		.107	.956
	Sixty	60.68	13.384			
	Seventy	61.31	16.437			
	Eighty over	61.70	15.011			
	Spouse	59.31	14.727			
Cohabitation family	Child	60.91	11.751		.279	.891
	Spouse&Child	61.48	16.339			
	Acquaintance	64.50	.707			
	None	60.23	16.774			

Religion	None	60.50	15.333	1.170	.324
	Christian	61.44	13.463		
	Catholic	64.65	20.607		
	Buddhism	59.47	13.695		
	Etc	53.90	18.242		
Degree of self health	Very bad	74.20	4.087	6.000	.000
	A little bad	53.64	17.106		
	Usually	58.95	14.485		
	A little good	62.94	13.156		
	Very good	71.41	19.783		
Ordinary exercise	Fitness, Walking	61.38	14.942	8.340	.000
	Dance	64.41	18.816		
	Yoga, Gymnastics	65.41	9.308		
	None	52.66	15.631		
Degree to which exercise is helpful	very unhelpful	56.86	8.669	19.830	.000
	unhelpful	45.44	14.115		
	Usually	58.70	11.288		
	helpful	67.73	13.770		
	very helpful	50.30	25.578		
The period of exercise	less than 1 year	57.80	13.916	1.329	.260
	1-2 years	59.09	15.365		
	3-4 years	62.53	14.457		
	5-10 years	61.78	16.820		
	10 years or more	63.12	16.738		
Number of exercises per week	Once	50.18	12.807	4.210	.003
	Twice	60.03	12.987		
	Three times	59.08	14.323		
	Five times	65.85	13.543		
	Every day	60.50	19.599		
Residence	Big city	68.02	10.564	16.683	.000
	Medium-sized city	58.07	16.847		
	Rural area	55.29	14.569		

2.2.3 일반적 특성 관련 성공적 노화 평균비교

응답자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 수준을 비교한 결과 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동의 도움 여부, 거주지에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 4 참조). 자세히 살펴보면 자가 건강 수준에서 '매우 좋음'에서 가장 높게 나타났고, 평소의 운동 종류별로는 '요가 및 체육시설 이용' 그룹에서 가장 높았다. 운동의 도움 여부 정도에서는 '매우 도움이 된다', '도움이 된다' 그룹에서 가장 높은 것으로 나타났고, 거주지별로는 '대도시' 거주자들이 4.03으로 가장 높게 나타났다.

Table 4. Mean comparison of Successful aging by general characteristic

	Spec.	M	SD	Scheffe	F	P
Age	Fifty	60.96	9.124	.619	.603	
	Sixty	60.93	11.570			
	Seventy	62.67	12.152			
	Eighty over	58.00	16.667			
Cohabitation family	Spouse	62.02	9.742	1.091	.362	
	Child	61.59	7.235			
	Spouse&Child	61.45	10.071			
	Acquaintance	59.50	4.950			
Religion	None	57.37	17.433	1.792	.131	
	Christian	61.09	11.296			
	Catholic	61.07	13.484			
	Buddhism	63.61	11.445			
	Etc	61.32	7.765			
Degree of self health	Very bad	53.10	15.510	5.829	.000	
	A little bad	66.80	8.198			
	Usually	55.03	12.890			
	A little good	60.30	10.027			
	Very good	63.65	9.704			
Ordinary exercise	Fitness, Walking	67.24	12.387	4.687	.003	
	Dance	61.15	11.140			
	Yoga, Gymnastics	63.31	14.530			
	None	64.39	6.986			
Degree to which exercise is helpful	very unhelpful	57.22	9.872	6.871	.000	
	unhelpful	61.86	7.690			
	Usually	54.59	13.033			
	helpful	59.24	9.250			
The period of exercise	less than 1 year	64.40	10.812	1.012	.402	
	very helpful	64.40	8.017			
	1-2 years	59.48	9.992			
	3-4 years	61.43	10.796			
	5-10 years	60.84	11.543			
Number of exercises per week	10 years or more	61.98	10.558	1.480	.209	
	Once	63.24	11.987			
	Twice	59.00	9.779			
	Three times	58.72	9.987			
Residence	Five times	60.62	10.548	7.083	.001	
	Every day	63.58	11.884			
	Big city	61.67	10.968			
	Medium-sized city	64.41	11.452			
Residence	Rural area	60.75	9.857	A/C	.001	
	Big city	64.41	11.452			
	Rural area	57.83	10.785			

2.2.4 일반적 특성 관련 건강행위 평균 비교

응답자의 일반적 특성에 따른 건강행위의 수준을 비교한 결과 연령, 자가 건강수준, 평소 하는 운동 종류, 운동의 도움 여부, 운동 수행 기간, 주당 운동 횟수, 거주지에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 5 참조).

자세히 살펴보면 연령에서는 '70대'에서 가장 높게 나왔고, 자가 건강수준에서는 '매우 좋다' 그룹에서 3.35로 가장 높게 나타났다. 또한 운동 종류별로는 '댄스'에서 3.28로 가장 높게 나왔고, 운동의 도움 여부에서는 '매우 도움이 된다'고 답한 그룹에서 3.85로 가장 높게 나왔다. 그리고 운동기간에서는 '10년 이상' 그룹에서 3.22로 유일하게 3점 이상으로 나왔으며, 주당 운동 횟수에서는 '5회'에서 3.10으로 가장 높았고, 거주지별로는 '대도시'가 3.20으로 가장 높은 것으로 나타났다.

Table 5. Mean comparison of A healthy behavior by general characteristic

	Spec.	M	SD	Scheffe	F	P
Age	Fifty	68.41	12.950	A/C	3.965	** .009
	Sixty	69.91	17.095			
	Seventy	77.14	16.047			
	Eighty over	73.90	19.456			
Cohabitation family	Spouse	70.73	15.597	1.204	.309	
	Child	68.05	11.709			
	Spouse&Child	69.90	15.039			
	Acquaintance	72.50	13.435			
	None	76.27	19.012			
Religion	None	69.62	14.195	1.823	.125	
	Christian	73.74	15.341			
	Catholic	76.10	18.316			
	Buddhism	68.84	14.957			
	Etc	68.80	19.504			
Degree of self health	Very bad	71.60	17.111	B/D,E	7.678	*** .000
	A little bad	64.30	13.850			
	Usually	68.07	13.517	C/D,E		
	A little good	75.46	15.713			
	Very good	83.65	19.912			
Ordinary exercise	Fitness, Walking	71.19	14.544	A/B	15.775	*** .000
	Dance	82.03	17.560			
	Yoga, Gymnastics	73.80	12.512	A,B,C/D		
	None	61.42	13.385			
Degree to which exercise is helpful	very unhelpful	68.86	12.681	B/C/D	19.595	*** .000
	unhelpful	56.41	12.456			
	Usually	67.15	11.500			
	helpful	78.58	14.949			
	very helpful	68.00	20.391			
The period of exercise	less than 1 year	66.50	13.424	A/E	4.093	** .003
	1-2 years	68.09	12.135			
	3-4 years	72.21	16.042			
	5-10 years	72.66	13.058			
	10 years or more	76.78	19.891			
Number of exercises	Once	60.00	18.073	A,B,C/D	6.891	*** .000

per week	Twice	65.28	12.863			
	Three times	69.57	12.436			
	Five times	77.39	16.498			
	Every day	72.72	16.943			
Residence	Big city	79.90	13.603	A/B,C	25.335	*** .000
	Medium-sized city	67.67	13.433			
	Rural area	64.65	16.042			

2.2.5 일반적 특성 관련 우울감의 평균비교

응답자의 일반적 특성에 따른 우울감의 수준을 비교한 결과 연령, 동거가족, 건강 수준, 평소 운동 종류, 운동 수행 기간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 6 참조). 자세히 살펴보면 연령별로는 '50대'에서 우울감이 가장 낮게 나타났고, 동거가족 별로는 '자녀와 동거' 그룹이 가장 낮게 나타났다. 그리고 자가 건강 수준에서는 '조금 좋다'고 생각하는 그룹에서 가장 낮게 나타났고, 운동 종류별로는 '피트니스 및 걷기 운동' 그룹에서 가장 낮았으며, 운동 수행 기간에서는 '5-10년'그룹에서 가장 낮았다.

Table 6. Mean comparison of Depression by general characteristic

	Spec.	M	SD	Scheffe	F	P
Age	Fifty	34.20	7.657	A/C	4.109	** .007
	Sixty	35.04	6.541			
	Seventy	37.94	9.211			
	Eighty over	40.30	8.525			
Cohabitation family	Spouse	34.98	7.654	C/E	3.361	* .011
	Child	34.45	7.897			
	Spouse&Child	34.66	7.016			
	Acquaintance	42.50	10.607			
	None	39.87	9.644			
Religion	None	34.41	7.305	1.303	.270	
	Christian	36.42	7.688			
	Catholic	35.10	8.332			
	Buddhism	35.49	7.578			
	Etc	39.80	11.942			
Degree of self health	Very bad	39.40	6.229	2.580	.038	
	A little bad	37.64	6.284			
	Usually	34.98	7.790			
	A little good	34.10	7.158			
	Very good	39.06	11.691			
Ordinary exercise	Fitness, Walking	33.15	6.778	6.926	.000	
	Dance	37.19	8.185			
	Yoga, Gymnastics	35.90	7.656			
	None	38.36	8.491			
Degree to which exercise is helpful	very unhelpful	40.29	10.626	.835	.504	
	unhelpful	34.69	7.059			
	Usually	35.60	7.168			
	helpful	35.12	8.331			

The period of exercise	very helpful	36.40	8.720	3.266	.012
	less than 1 year	37.49	7.302		
	1-2 years	34.49	6.586		
	3-4 years	33.56	9.313		
	5-10 years	33.25	7.552		
Number of exercises per week	Once	35.88	8.321	2.253	.064
	Twice	35.11	6.027		
	Three times	34.34	7.092		
	Five times	34.90	8.885		
	EveryZ day	38.41	8.331		
Residence	Big city	35.59	7.867	1.778	.171
	Medium-sized city	34.48	7.881		
	Rural area	36.77	7.603		

2.2.6 운동 참여 동기, 성공적 노화 및 건강행위, 우울감 간 상관관계

운동 참여 동기와 성공적인 노화, 건강행동, 우울감 간의 상관관계를 보는 Pearson correlation 분석결과는 운동 참여 동기와 성공적 노화, 건강행동 간의 상관관계수 .001수준에서 통계적으로 유의하게 상관관계가 있는 것으로 나타났고 우울감과 건강행동 간의 상관관계수 .05 수준에서 통계적으로 유의하게 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 7 참조).

Table 7. Correlation between Participation Motives, Mature aging, A healthy act and Depression

	Participation Motives	Mature aging	A healthy act	Depression
Participation Motives	1			
Mature aging	.578*** .000	1		
A healthy act	.522*** .000	.551*** .000	1	
Depression	.099 .117	.017 .784	.127* .043	1

2.3 논의

2.3.1 인구통계학적 특성

본 연구에서는 개인의 일반적인 특성인 연령, 종교 유무, 노인의 가족구조와 관계에 초점을 두어 배우자 유무, 자녀의 수, 자녀와 동거여부를 포함하였다. 또한 노인들에게 간접적으로 영향을 미치는 환경인 거주 지역도 포함하였다. 연령에서 50대-60대가 과반수를 차지하고 있는데 최근 1955년부터 1963년 전후에 출생한 베이비붐(56-65세) 세대의 인구비율이 2015년 기준으로 전체 인

구 중 12.9%를 차지하고 있으며, 이 점이 최근 고령화 문제에 중요하게 대두되고 있다[19]. 따라서 성공적 노화와 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 폐경기 이후 중 장년기 및 노년기 여성을 중심으로 연구하고자 하였다.

Jung[8]은 네 가지 측면에서 성공적 노화에 대한 연구들에서 성별 특성과 차이에 주목해야 함을 주장하고 있다. 첫째, 여성노인은 노후를 배우자 없이 혼자 지내는 기간이 남성노인보다 더 길며, 둘째, 이 길어진 노후에 경제적 문제를 남성보다 더 많이 경험하고 있고, 셋째, 일상생활에서도 도움이 필요한 여성노인이 남성노인보다 많으며, 넷째, 노후 준비에 있어서도 여성노인이 남성노인보다 낮다고 하였다. 따라서 본 연구가 폐경 이후 여성을 대상으로 현재 다양한 장소에서 단기간으로 행해지는 운동 및 건강행위를 통합하여 자가 건강관리 프로그램을 개발하고 보급하여 성공적인 노화와 우울감을 낮추고자 하는 것은 매우 의미 있는 일이라 할 수 있다.

2.3.2 일반적 특성에 따른 운동 참여 동기, 성공적 노화, 건강행위, 우울감의 차이

2.3.2.1 일반적 특성에 따른 운동 참여 동기의 차이
일반적 특성에 따른 운동참여 동기의 차이를 본 결과는 자기 주관적 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동의 도움 여부, 주당 운동 횟수, 거주지에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서 연령은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, Kim과 Kim의 연구[22]에서는 60대가 활동 참여율이 높고 동기가 높다고 유의하게 보고하여 본 연구의 결과와 일치하지 않음을 알 수 있고, 거주 지역별로 차이가 있다는 보고는 본 연구결과와 일치하였다. 배우자가 있는 집단이 없는 집단보다 유의하게 높게 나와 차이가 없게 나온 본 결과와는 일치하지 않았다. 또한 건강상태별로는 Kim과 Kim의 연구[22]에서 자기 주관적 건강상태수준이 나쁜 집단이 건강한 집단보다 참여율이 낮고 참여 동기가 약한 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 건강이 좋은 집단이 나쁜 집단보다 유의하게 운동 참여 동기가 높게 나와서 일치함을 알 수 있다.

2.3.2.2 일반적 특성에 따른 성공적 노화 수준의 차이
응답자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화 수준은 자기 주관적 건강 상태, 평소의 운동 종류, 운동의 도움 여부, 거주지에 따라서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과에서는 주관적 건강상태가 나쁘거나 보통일 때보다 건강상태가 좋을 때가 성공적 노화 점수

가 높았는데, 이것은 Han과 Yoon[12]의 연구에서 주관적 건강상태가 좋을수록, 성공적 노화 가능성이 높다고 한 결과와, 건강상태가 좋을수록 성공적 노화수준이 높다는 보고[27], 성공적 노화에 건강이 중요한 변인이며 건강요인의 중요성을 강조한 결과[4]와, 노년기의 건강은 개인의 일상생활과 밀접하게 관련되어 성공적인 노화의 일차적 조건이고 모든 사람에게 가장 중요한 삶의 조건이라 할 수 있다[23]는 보고와 본 연구 결과가 일치함을 알 수 있다.

반면 본 연구결과에서 연령은 성공적 노화와 관련하여 유의미한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났지만, 다른 연구에서는 노인들의 연령이 높을수록 신체적·인지적 기능이 낮아지며, 대인관계나 사회관계에서 더 소외되며, 생산적 활동 수준이 낮아진대[24-26]고 보고되었고, 여성노인의 경우 연령이 적을수록 성공적 노화에 대한 인식수준이 높다[8]고도 하였다. 또한 Lee와 Song [13]의 연구에서도 연령이 높을수록 성공적 노화의 정도가 높은 것으로 나타났는데 이러한 결과는 나이가 많을수록 삶을 더 수용적이고 통합적으로 받아들이는 것이라고 이해할 수 있다고 한 결과들은 본 연구 결과와는 차이가 있음을 알 수 있다.

또한 본 결과에서는 동거가족도 성공적 노화 인식에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났는데 이 결과는 Hong[27]의 연구결과와 일치한다. 그런데 Lee와 Song[13]의 연구 결과에서는 노인들은 유배우자가 무배우자보다, 노인독거가구가 자녀동거가구보다 성공적 노화를 할 가능성이 더 높았다고 보고하여 본 연구 결과와 달랐으며, Kim과 Kim의 연구[12]에서도 배우자의 지지가 있는 경우가 없는 경우보다 성공적 노화 가능성이 높다고 하였다. 그리고 Yoon과 Um[28]의 연구에서는 가족과의 동거여부가 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 배우자나 자녀와 동거하는 경우 성공적으로 노화한다는 Leel[29]의 결과와 본 연구 결과와는 일치하지 않음을 알 수 있다. 그리고 종교와 성공적 노화에 대한 연구결과에서는[26, 30] 종교가 성공적 노화에 영향을 미치지 않은 것으로 나타나 본 연구 결과와 일치한다. 반면 Momoe의 연구[31]에서의 긍정적인 종교적 대처는 성공적 노화와 밀접한 관련을 갖는다는 결과 보고와 종교는 노인에게 중요한 변인이고 노인의 삶에 있어서 개인적, 사회적으로 긍정적인 영향을 미치며 죽음에 대한 반응까지 포함함으로써 노화과정에서 궁극적인 의미를 찾아 의미를 분명히 해주며[27, 32] 나이가 많을수록 어려운 상황에 부딪혔을 때 가족이나 친구에게 의존하기 보

다는 종교적 신념을 더 많이 사용한다는 결과 보고[28]였는데, 본 연구결과와 일치하지 않음을 알 수 있다.

거주지와 관련하여 본 연구 결과에서는 성공적 노화를 할 가능성은 대도시가 가장 높고, 중소도시, 농촌 순으로 나타났는데 Ji와 Park[1]의 보고에서는 중소도시와 대도시에서 사는 여성노인이 읍면부에 사는 여성노인 보다 사회적 영역에서의 성공적 노화를 할 가능성이 0.585배, 0.811배로 낮아져서 본 연구결과와 일치하지 않음을 알 수 있다.

2.3.2.3 일반적 특성에 따른 건강행위 수준의 비교

응답자의 건강행위 수준의 비교에서는 연령, 자기 건강수준 정도, 평소 운동 종류, 운동의 도움 여부, 운동 수행 기간, 주당 운동 횟수, 거주지별 평균값 비교에서 유의한 차이가 있었다. 자세히 보면 살펴보면 연령에서는 '70대'가 다른 연령대보다 가장 높게 나왔고, 자기건강수준에서는 '매우 좋다'고 느끼는 그룹이 가장 높았으며, 평소 즐기는 운동 종류에서는 '댄스'를 택한 그룹에서 가장 높게 나왔고, 운동의 도움 여부에서는 '도움이 된다' 그룹에서 가장 높았다. 운동 수행 기간에 대해서는 '10년 이상'의 그룹에서 가장 높게 나왔고 주당 운동 횟수에 대해서는 '5회' 한다는 그룹에서 가장 높게 나왔다. 또한 거주지별로는 '대도시'에 사는 대상자들이 건강행위 정도가 가장 높게 나왔다.

2.3.2.4 일반적 특성에 따른 우울감 수준

우울감의 수준 비교에서는 연령, 동거 가족, 자기건강수준, 평소의 운동 종류, 운동 수행 기간에 따른 평균정도에서 유의한 차이가 있었다.

한편 한국인의 우울감 경험률은 10-15% 수준으로 조사되며 가장 최근인 2015년에 13.0%를 나타내고 있으며, 여성이 남성보다 우울증상이 두 배 정도로 평균점수가 높았고, 연령이 증가하면서 우울감이 커지며, 연령이 높은 집단이 낮은 집단보다 더 우울해 지는 것을 알 수 있다[19, 33]. 본 연구의 결과에서도 50대, 60대가 낮고 70대, 80대에서 우울 지수가 높아 연령에서 일치함을 알 수 있다. 그리고 중년 이후 여성의 경우 에스트로겐 감소 등 호르몬의 변화가 뇌에서 신경조절 기능을 하고 이 정신적 증상에 대한 반응이 우울이다[19]라는 결과를 볼 때 폐경기 이후 여성의 우울감을 관리하고자 프로그램을 개발하는 것은 매우 의미 있는 일임을 알 수 있다.

2.3.3 운동 참여 동기, 성공적 노화, 건강행위, 우울감 간 상관관계

운동 참여 동기와 성공적인 노화, 건강행위, 우울감 간의 상관관계는 Pearson correlation 분석결과에서 운동 참여 동기와 성공적 노화, 건강행위 간 상관관계수 .001 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 본 연구결과는 Jung[17]의 시니어로빅 관련 대상자의 연구결과에서 참여 동기, 여가활동 만족도, 성공적 노화와의 상관관계를 봤을 때 0.01 수준에서 유의한 것으로 나타나 본 연구와 부분적으로 일치함을 알 수 있고, Kim[11]의 연구에서 성공적 노화와 생활 만족도, 가족지지도는 순 상관관계를 우울과 외로움은 역 상관관계를 나타내었다고 보고했는데 본 연구 결과와는 부분적으로 차이가 있음을 알 수 있다.

3. 결론 및 제언

본 연구는 폐경기 이후 여성 노인들이 성공적인 노화를 위해 자가 건강관리를 할 수 있는 프로그램을 개발하기 위한 기초 정보를 얻기 위해 수행하였으며, 폐경기 이후 여성들을 대상으로 운동 참여 동기, 성공적 노화의 수준, 현재 행하고 있는 건강행위와 우울감 수준에 대해 파악하고, 서로의 상관관계를 분석하였다.

연구 결과를 보면 일반적 특성에 따른 운동 참여 동기의 차이에서는 자기 주관적 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동의 도움 여부, 주당 운동 횟수, 거주지에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 일반적 특성에 따른 성공적 노화의 수준은 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동의 도움 여부, 거주지에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 건강행위의 정도의 비교에서는 연령, 자가 건강수준, 평소의 운동 종류, 운동의 도움여부, 운동 수행 기간, 주당 운동 횟수, 거주지에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 일반적 특성에 따른 우울감의 수준 비교에서는 연령, 동거가족, 자가 건강 수준, 평소 운동 종류, 운동 수행 기간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 상관관계 관련 Pearson correlation 분석결과는 운동 참여 동기와 성공적 노화, 건강행동 간 상관관계수 .001수준에서 유의한 것으로 나타났고 우울감과 건강행동 간에는 상관관계수 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

결론적으로 폐경기 이후 여성의 성공적 노화를 이루고 우울감의 정도를 낮추기 위한 자가 관리 건강증진 프로

그램은 매우 중요하며, 그 참여 동기와 건강행위 정도를 참조하여 스스로 잘 행할 수 있는 프로그램이어야 할 것이다.

제언으로는 대도시를 서울로 중소도시를 제주시로 읍면지역을 강원도 고성군으로 하여 대상자를 임의 표집하여 결과를 추출하였기 때문에 그 연구결과를 일반화시키는 것은 한계가 있음을 밝혀둔다.

References

- [1] H.E. Ji, K.S. Park, "Comparison of Successful Aging and its Determinants by Gender", *Social Security Studies*, Vol.34, No.2, pp.209-237, 2018.
- [2] Statistics Korea, 2018.
- [3] S.Y. Kang, *A Study on the Influence of the Elderly's Productive Activities on Successful Aging*, Ph.D dissertation kong ju university, 2009.
- [4] J. W. Rowe, R. L. Kahn, "Successful Aging", *The Gerontologist*, Volume 37, Issue 4, August 1997, Pages 433-440.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- [5] Depp, Colin A. and Jeste, Dilip V, "Definitions and Predictors of Successful ageing: A Comprehensive Review of Larger Quantitative Studies", *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol.14, No.1, pp.6-20, 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc>
- [6] Bulow, Morten Hillgaard, Soderqvist, Thomas, "Successful ageing: A historical overview and critical analysis of a successful concept", *Journal of Aging Studies*, Vol.31, pp.139-149, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.08.009>
- [7] Cosco, Theodore D, Prina, A. Matthew, Perales, Jaime, Stephan, Blossom C. M. and Brayne, Carol, "Operational definitions of successful aging: a systematic review", *International Psychogeriatrics*, Vol.26, No3, pp.373-381, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610213002287>
- [8] S.D. Jung, "A Comparative Study on the Successful Aging for Korean Elderly Women and Elderly Men", *The Korea Gerontological Society*, Vol.27, No.4, pp.829-845, 2007.
- [9] J.E. Baek, "Differences of Perceived Successful Aging According to Traditional Values for Korean Elderly", *The Korea Gerontological Society*, Vol.28, No.2, pp.227-249, 2008.
- [10] K.H. Lee, B.E. Jung, "The Survey Research on Inter-Generational Difference in the Perception of Successful Aging: An Emphasis on the Social Relationships", *Survey Research*, Vol.11, No.2, pp.45-69, 2010.

- [11] H.K. Kim, "Gender Difference of the Influencing Factors on Successful Aging among Rural Community-dwelling Korean Elders", *The Korea Gerontological Society*, Vol.32, No.3, pp.819-834, 2012.
- [12] S.Y. Han, S.N. Yoon, "Successful Aging and the Influencing Factors in the Korean Elderly: Focused on Family Support", *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*, Vol.26, No.4, pp.372-379, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2015.26.4.372>
- [13] S.J. Lee, M.S. Song, "Successful Aging of Korean Older Adults based on Rowe and Kahn's Model: A Comparative Study According to the Use of Community Senior Facilities", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.45, No.2, pp.231-239, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.2.231>
- [14] 8th Edition Women's Health Nursing, Soomoonsa, pp294-297.
- [15] S.E. Iso-Ahola, J.R. Allen, "The dynamics of leisure motivation: The effects of out come on leisure needs", *Research Quarterly for Exercise and Sport* Vol.53, No.2, 141-149, 1982.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.1982.10605240>
- [16] C.H. Lee, *A Study on Motives and Satisfaction of Urban Married Women in Sports Activities*, Ph.D dissertation Korea university, 1995.
- [17] D.W. Jung, *Study on the effects of participation to Seniorobic on leisure satisfaction and successful aging*, Master's thesis, Kyung Hee University, 2011.
- [18] D.B. Kim, "The Study on the Development of the Korean Elderly's Successful Aging Scale", *Journal of Korean Academy of social welfare*, Vol.60, No.1, pp211-231, 2008.
- [19] N.Y. Ha, *Development and effect of integrated health promotion program for well-aging of middle-aged people*, Ph.D dissertation, Kyung Sung University, 2018.
- [20] L.S. Radloff, "The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population", *Applied Psychological Measurement*, Vol. 1, No.3, page(s): 385-401, 1977.
DOI: <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [21] K.K. Jeon, M.K. Lee, "development research of a Korean version of CES-D 1", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.11 No.1, 1992.
- [22] S.H. Kim, Y.J. Kim, "The Relationship Between Elderly Leisure Activity Participation and Recognition of Successful Aging", *Journal of the Korean association family relations*, Vol.15, No.4, pp 3-23, 2011.
- [23] S.W. Hong, *The Everyday Life of Elderly and Successful Aging*, Master's thesis, Ewha Womans University, 2001.
- [24] M.R. Kim, "Factors of Successful Aging Affecting the Life Satisfaction of Older Women", *The Korea Gerontological Society*, Vol.28, No.1, pp33-48, 2008.
- [25] H.Y. Sung, H.S. Jo, "A Study of Successful Aging Model: Using the components of Rowe & Kahn", *The Korea Gerontological Society*, Vol.26, No.1, pp105-123, 2006.
- [26] J.H. Park, *Social, psychological and biological determinants of successful aging*, Ph.D dissertation, Young Nam University, 2006.
- [27] H.B. Hong, "The Relationship Between Productive Activities and Successful Aging Among the aged", *Korean Society of Gerontological Social Welfare*, Vol.0, No.29, pp 203-235, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.21194/kjgsw..29.200509.20>
- [28] J.W. Yoon, K.Y. Um, "A Study on the Moderating Effect of Female Elders' Positive Social Network Function on the Relationship between the Frequency Contacts with Social Networks and Successful Aging", *Korean society of Gerontological Social Welfare*, Vol.0 no.69, pp171-192, 2015.
DOI: <http://doi.org/10.21194/kjgsw..69.201509.171>
- [29] J.W. Lee, *Effects of Basic Old-Age Pension System Recipients on Successful Aging*, Master's thesis, Daegu University, 2010.
- [30] J.A. Kang, *The Effect of Old Adults Productive Activity on Successful Aging*, Master's thesis, Daegu University, 2007
- [31] Mitani Momoe, *The Relationships between Religious Coping and Successful Aging of the Elderly*, Master's thesis, Korea University, 2010
- [32] K.H. Park, *A Study on the Factors of Influencing on Successful Aging*, Master's thesis, Ewha Womans University, 2006
- [33] Statistics Korea. Korean Social Trends 2017.

양 지(Ji Yang)

[정회원]



- 2010년 8월 : 삼육대학교 일반대학원 물리치료학과 (이학석사)
- 2016년 8월 : 삼육대학교 일반대학원 물리치료학과 (이학박사)
- 2009년 6월 ~ 2012년 3월 : 제주 한라병원 재활의학과
- 2012년 6월 ~ 2014년 5월 : 삼성서울병원 임상의학연구소
- 2013년 3월 ~ 2017년 2월 : 강릉영동대학교 외래교수
- 2017년 12월 ~ 2020년 2월 : 센정형외과 물리치료실장

<관심분야>

물리치료, 여성, 노인재활, 낙상방지 운동 프로그램