

노년기 여성의 주관적 행복과 관련된 요인

박정혜¹, 오영란^{2*}, 조혜정²

¹경상국립대학교 간호학과, ²경상국립대학교 사회복지학과

Factors Related to Subjective Happiness of Women in Later Life

Jeong-Hye Park¹, Youngran Oh^{2*}, Hye Chung Cho²

¹Department of Nursing, Gyeongsang National University

²Department of Social Welfare, Gyeongsang National University

요약 본 연구의 목적은 다양한 영역에서 노년기 여성의 주관적 행복과 관련된 요인을 확인하는 것이다. 관련 요인의 영역은 건강, 경제, 여가 생활이다. 이를 위하여 한국여성정책연구원에서 수집한 여성 가족 패널조사 자료를 분석하였다. 분석 대상자는 2018년, 만 65세 이상인 여성 1,608명이다. 자료 분석을 위하여 빈도와 백분율, 평균, 표준편차, 최소값, 최대값, 독립표본 T 검정, 일원 배치 분산분석, 가중치를 적용한 위계적 다중회귀분석, 신뢰도 검증을 이용하였다. 그 결과, 세 가지 영역은 노년기 주관적 행복을 38.5% 설명하였고, 설명력이 가장 높은 영역은 여가 생활(14.8%)이었다. 여가활동에 대한 만족은 주관적 행복을 증가시키는 가장 큰 관련 요인이었고($\beta=0.25$, $p<.001$), 휴식보다 운동할 때 주관적 행복이 가장 많이 증가하였다($\beta=0.14$, $p<.001$). 그러나 여가활동으로 휴식을 취한다는 응답이 대부분이었다(82.0%). 주말에는 휴식이나 TV 시청, 집안일이 아니라 종교활동을 할 때 주관적 행복이 유의하게 증가하였다($\beta=0.19$, $p<.001$). 또한, 불안이나 우울함이 없고($\beta=0.21$, $p<.001$), 자신이 건강하다고($\beta=0.11$, $p<.001$), 경제 상태가 여유롭다고 인지할수록($\beta=0.18$, $p<.001$) 주관적 행복이 유의하게 높아졌다. 이러한 결과는 우리나라 노년층이 행복한 노년을 보내기 위해, 신체·심리적 건강과 경제적 안정, 그리고 규칙적이고 꾸준한 동적(動的) 여가활동과 여가활동을 함께 할 수 있는 동반자 등이 필요함을 보여준다. 향후 증가할 노년 인구에 대비하여 사회적으로 이러한 기반을 공고히 할 필요가 있다.

Abstract This study sought to identify the factors related to the subjective happiness of elderly women across the domains related to health, economy, and leisure. The data were sourced from the Korean longitudinal survey of women and families conducted by the Korean Women's Development Institute. The data included 1,608 women who were 65 years or older in 2018. The data were analyzed using descriptive statistics, independent t-tests, a one-way analysis of variance, and weighted hierarchical multiple regression. The results show that the three domains accounted for 38.5% of subjective happiness and that leisure carried the highest explanatory power (14.8%). Satisfaction with leisure activities was the most relevant factor in increasing subjective happiness ($\beta=0.25$, $p<.001$), with subjective well-being increasing the most when playing sports ($\beta=0.14$, $p<.001$). However, 82.0% of participants stated that they rested for leisure. Furthermore, better health ($\beta=0.11$, $p<.001$), a more relaxed economic state ($\beta=0.18$, $p<.001$), and the absence of both anxiety and depression ($\beta=0.21$, $p<.001$), corresponded to increased subjective happiness. These results show that elderly Korean women need physical and psychological health care, regular leisure activities, and companions with whom to share leisure activities. Therefore, it is necessary to consolidate this foundation in preparation for the future growth of the elderly population.

Keywords : Happiness, Elderly, Later Life, Aging, Subjective Well-Being, Women

*Corresponding Author : Youngran Oh(Gyeongsang National University)

email: ohyr21@hanmail.net

Received May 10, 2021

Accepted September 3, 2021

Revised June 4, 2021

Published September 30, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

인간의 성장발달 단계 중 노년기는 노화로 인한 신체와 인지기능은 물론, 사회·경제적으로도 많은 변화가 발생하는 시기이다[1]. 이 시기를 결정하는 기준은 다양하지만, 일반적으로 가장 객관적인 연령을 기준으로 판단한다[1]. 우리나라는 법적으로 65세 이상인 성인을 노인이라 정의하고[2], 이 시기를 노년기라 한다. 2021년 우리나라 총인구 5,182만명 중 노인 비율은 약 16.5%로, 2025년부터 20%를 상회할 것으로 예상된다[3]. 중위연령 또한 44.3세로 매년 증가하고, 기대수명도 점차 늘어나고 있다[3]. 40세 이상 중년층과 노년층이 증가하고, 노년기가 길어지면서, 행복하고 만족스러운 노년의 삶에 관한 관심이 증가하고 있다. 그리고 최근, 이러한 노년의 삶을 성공적 노화(successful aging)라 부르고 있다.

성공적 노화를 한마디로 정의하기는 어려우나, 노년기에 발생하는 다양한 변화를 수용하고, 효과적으로 대처하며[4], 심리적으로 잘 적응하여[5], 삶에 만족과 행복을 느끼는 것[4,6]을 의미한다. 그러므로 노년기 삶의 만족이나 행복은 성공적 노화의 척도[7,8]라 할 수 있다.

한편, 개인이 '성공적으로 나이 들어가고 있다'라고 느끼는 요인은 삶의 경험이나 조건, 연령 등에 따라 다양할 수 있다. 영국 브리튼 섬의 50세 이상 성인은 건강, 심리적 요소(인지된 자존감, 자율성, 통제력, 독립성 등), 사회적 역할과 활동, 경제적 조건, 사회적 관계, 이웃이 성공적 노화의 요인이었고[9], 우리나라 40세 이상 성인은 경제적 여유[10], 65세 이상 노인은 자아존중감[10], 건강과 경제적 여유를 바탕으로 다른 사람에게 의지하지 않는 삶, 좋은 인간관계, 삶을 목적과 계획에 따라 스스로 통제할 수 있는 것, 자녀의 성공 등[11]이었다. 공통적으로는 장수(건강수명 연장), 신체적 기동성, 인지력, 사회 참여[4,5], 경제적 여유[9-11] 등이 보고되고 있고, 건강 상태[7,8], 사회적 관계(network)[12], 소득[13], 여가활동[14-18] 등에 대한 탐색도 지속해서 이루어지고 있다. 우리나라 노년층 복지정책도 이러한 요소들과 일맥상통한다. 우리나라 노후 정책은 세 가지 영역에서 시행되고 있다. 현금 등 경제적 영역, 의료정책 등 건강 영역, 지역사회 복지관 등을 중심으로 한 여가활동 영역이다[19]. 그러면 현재 우리나라 노년층의 성공적 노화는 어느 수준이고, 증가하는 노년층의 성공적 노화를 위해 우리는 어떤 준비를 해야 할까? 앞에서 제시한 바와 같이, 선행연구들은 성공적 노화와 관련된 여러 요인을 보

고하고 있다. 그러나, 다양한 측면을 종합적으로 분석한 결과는 전무한 상태이다. 성공적 노화의 결과로 나타나는 삶에 대한 만족이나 행복감은 삶의 여러 측면이 복합적으로 상호작용하여 나타나는 결과이다. 따라서, 관련 요인도 단면이 아닌, 삶의 다양한 측면을 포함하여 살펴볼 필요가 있다[20,21]. 특히, 노년기 여성은 남성보다 기대수명이 길고[3], 사회·경제적으로 취약하다[21,22]. 그러므로 노년기 여성의 성공적 노화와 관련된 요인을 파악하는 것은 사회적으로 중요한 의미가 있을 것이다.

이에, 본 연구에서는 노년기 여성의 성공적 노화의 결과인, 주관적 행복과 관련된 요인을 확인하고자 한다. 관련 요인의 영역은 향후 노인복지정책의 방향을 모색하는데 유용하게 활용할 수 있는 세 가지 영역 즉, 건강 상태, 경제 상태, 여가 생활 영역을 포함하고자 한다. 또한, 노년기 여성의 성공적 노화를 위해 중점을 두어야 할 영역도 파악하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 65세 이상 여성의 주관적 행복과 관련된 요인을 세 가지 영역에서 확인하는 것을 목적으로 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 건강 상태에 따른 주관적 행복의 차이를 확인한다.
- 2) 경제 상태에 따른 주관적 행복의 차이를 확인한다.
- 3) 여가 생활에 따른 주관적 행복의 차이를 확인한다.
- 4) 주관적 행복과 관련된 요인을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

본 연구대상자는 2018년 여성 가족 패널조사[23]에 참여한 만 65세 이상 여성으로, 총 1,608명이다.

2.2 변수와 측정 방법

영역별 변수는 선행연구고찰을 통해 선정하였다.

2.2.1 건강 상태

건강 상태[4-6,9]는 다음 변수를 포함하여 분석하였다. Body Mass Index (BMI), 병원에서 진단받은 질환 유무, 정기적 건강검진 여부, 지난 1년간 의료기관 이용 여부, 그리고 5점 Likert 척도로 측정한 자신의 체형에

대한 인식과 건강상태에 대한 인식(주관적 건강 상태) 변수를 포함하였다(각각 1점: 매우 마른 편~5점: 매우 비만, 1점: 매우 나쁘다~5점: 매우 좋다). 또한 건강 관련 삶의 질을 기동성(걷기), 일상 활동, 통증/불편감, 불안/우울의 4개 문항, 3점 Likert 척도(1점: 문제가 없다, 2점: 다소 문제가 있다, 3점: 할 수 없다/매우 심하다)로 측정된 도구를 포함하였다. 이 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.78이었다.

2.2.2 경제 상태

경제 상태[6,9,11]는 주거지 점유 형태, 연간 가구 소득, 가구의 월평균 생활비, 현재 경제 상태에 대한 인식(주관적 경제 상태, 5점 Likert 척도, 1점: 매우 어렵다~5점: 매우 여유가 있다) 변수를 분석에 포함하였다.

2.2.3 여가 생활

여가 생활에 대한 변수[14,23]는 여가활동 유형, 여가활동을 같이하는 사람, 여가활동에 대한 만족도(7점 Likert 척도, 1점: 매우 불만족~7점: 매우 만족), 평일 저녁 주요활동, 평일 저녁을 같이 보내는 사람, 주말 동안 주요활동, 주말을 같이 보내는 사람을 분석에 포함하였다. 여가활동이란 하루 24시간 생활하는 시간 중 노동과 생리적 활동(수면, 식사 등)을 제외한 나머지 자유시간에 자신의 의지에 따라 하는 활동을 말한다[23]. 본 연구에서 여가활동 유형은 휴식, 문화·예술(영화, 전시회, 미술, 사진 등), 운동, 관광, 기타(사회봉사, 동호회, 이성이나 친구 만남 등)로 분류되었다[23].

2.2.4 주관적 행복

주관적 행복[23]은 현재 얼마나 행복하다고 생각하십니까? 라는 질문에 1점부터 10점까지 시각 아날로그 양식(visual analog format)을 이용하여 측정되었다. 이 도구의 선(line), 1점 좌측에는 매우 불행하다, 10점 우측에는 매우 행복하다로 명시되었다. 점수가 높을수록 주관적 행복도가 높은 것을 의미한다.

2.3 자료수집방법

본 연구를 위한 자료는 여성 가족 패널조사[23]를 통해 수집되었다. 이 조사는 한국여성정책연구원에서 여성의 다양한 삶과 정책의 효과를 파악하기 위해, 전국 대규모 여성 패널을 구축하고, 2007년부터 시행되었다. 이후 2008년부터는 2년 주기로 조사하여 2018년까지 진행되

었으며, 주기마다 학술 활동을 통해 조사내용을 수정·보완하였다. 따라서 주기별로 약간씩 다른 내용(변수)이 수집되었다[23]. 본 연구의 대상자는 65세 이상 노년기 여성이므로, 연구대상자 수가 충분하고, 관련 변수가 수집된 2018년 자료를 한국여성정책연구원 홈페이지[24]에서 내려받아 분석하였다.

2.4 윤리적 고려

본 연구에서 사용한 여성 가족 패널조사 자료는 한국여성정책연구원 홈페이지에 공개된 자료(통계승인번호 제338001호)로[24], 필요한 사람은 누구나 자료를 받을 수 있다. 자료는 응답자를 특정할 수 있는 개인정보가 없어 대상자 식별이 불가능하다.

2.5 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics Version 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, 최소값, 최대값으로 제시하였다. 건강 상태, 경제 상태, 여가 생활 정도는 빈도와 백분율로 제시하였고, 이 변수들에 따른 주관적 행복의 차이는 평균과 표준편차, 독립표본 T 검정, 일원 배치 분산분석을 사용하여 분석하였다. 일원 배치 분산분석의 사후분석은 Scheffe 검증을 이용하였다. 주관적 행복과 관련된 설명력이 높은 영역과 요인을 확인하기 위해, 가중치를 적용한 위계적 다중 회귀분석을 사용하였다. 분석 전 명목변수를 더미변수 처리하였고, 유의수준은 0.05 미만이다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha로 제시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1에 제시하였다. 총 1,608명의 평균연령은 69.7(± 3.13)세로, 최고는 78세이었다. 학력은 초등교육까지 받은 대상자가 48.4%로 가장 많았고, 63.2%가 종교를 가지고 있었으며, 형제·자매 수는 평균 4.7(± 1.96)명이었다. 단독주택에 거주하는 대상자가 60.2%로 가장 많았고, 유배우자는 64.2%, 자녀는 평균 2.7(± 1.43)명이었다.

Table 1. Characteristics of participants (N=1,608)

Variables		N(%) or Mean±SD(Min.-Max.)
Age(years)		69.7±3.13(65-78)
Educational background	No education	222(13.8)
	Elementary school	778(48.4)
	Middle school	340(21.1)
	High school	215(13.4)
	≥ College	53(3.2)
Religion	Have	1,017(63.2)
	Not have	591(36.8)
Number of siblings		4.7±1.96(1-12)
Type of housing	Detached home	968(60.2)
	Apartment	438(27.2)
	Others	202(12.6)
Marital status	Married	1,033(64.2)
	Single	9(0.6)
	Divorced	64(4.0)
	Widowed	502(31.2)
Number of children		2.7±1.43(0-9)

3.2 건강 상태에 따른 주관적 행복의 차이

BMI, 자신의 체형에 대한 인식, 의료기관 이용 여부를 제외한 모든 변수에서 주관적 행복에 유의한 차이가 나타났다(Table 2). 진단받은 질환이 없을 때($t=2.23$, $p=.026$), 정기 건강검진을 받을 때($t=-2.90$, $p=.004$), 기동성 문제($F=23.74$, $p<.001$), 통증($F=17.16$, $p<.001$), 불안이나 우울함이($F=48.68$, $p<.001$) 없을 때, 주관적 행복이 통계적으로 유의하게 높았다. 주관적 행복에 가장 큰 차이를 나타낸 변수는 주관적 건강 상태로, 건강이 좋다고 인지할수록 주관적 행복이 유의하게 높아졌다($F=66.32$, $p<.001$). 일상 활동 문제는 사후분석에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

3.3 경제 상태에 따른 주관적 행복의 차이

경제 상태영역의 모든 변수에서 주관적 행복에 유의한 차이가 나타났다(Table 3). 자신이 소유한 집에서 거주할 때($t=2.90$, $p=.004$), 연간 가구 소득이 2,000만원 이상일 때($t=-3.75$, $p<.001$), 가구의 월평균 생활비가 100만원 이상일 때($F=16.85$, $p<.001$), 경제 상태가 여유있다고 인지할수록($F=16.40$, $p<.001$), 주관적 행복이 유의하게 높았다.

Table 2. Differences in subjective happiness according to health status (N=1,608)

Variables		N(%)	Subjective happiness (Mean±SD)	t/F(p)
BMI	<18.5	45(2.8)	5.9±1.62	2.05 (.105)
	18.5~22.9	601(37.4)	6.2±1.42	
	23~24.9	464(29.8)	6.0±1.46	
	≥25	498(31.0)	6.1±1.58	
Diagnosed disease	No	475(29.5)	6.2±1.30	2.23 (.026)
	Yes	1,133(70.5)	6.0±1.56	
Regular checkup	No	112(7.0)	5.7±1.28	-2.90 (.004)
	Yes	1,496(93.0)	6.1±1.50	
Visiting hospital	No	404(25.1)	6.0±1.33	-0.89 (.374)
	Yes	1,204(74.9)	6.1±1.54	
Walking problem	No ^a	1355(84.3)	6.2±1.45	23.74 (<.001)
	Somewhat ^b	244(15.2)	5.5±1.56	
	Much ^c	9(0.6)	5.2±1.56	a) ^b ,c
Daily activity problem	No ^a	1420(88.3)	6.2±1.46	22.65 (<.001)
	Somewhat ^b	180(11.2)	5.4±1.51	
	Much ^c	8(0.5)	5.3±1.67	a=b,c
Pain/uncomfortable	No ^a	1049(65.2)	6.2±1.40	17.16 (<.001)
	Somewhat ^b	519(32.3)	5.8±1.59	
	Much ^c	40(2.5)	5.5±1.69	a) ^b ,c
Anxiety/depression	No ^a	1348(83.8)	6.2±1.42	48.68 (<.001)
	Somewhat ^b	243(15.1)	5.3±1.56	
	Much ^c	17(1.1)	4.8±1.98	a) ^b ,c
Perceived body type	Slim	236(14.7)	5.9±1.48	2.07 (.127)
	Medium	913(56.8)	6.1±1.45	
	Obese	459(28.5)	6.0±1.56	
Perceived health status	Bad ^a	534(33.2)	5.6±1.63	66.32 (<.001)
	Not good or bad ^b	712(44.3)	6.1±1.31	
	Good ^c	362(22.5)	6.7±1.33	

BMI=Body Mass Index

Table 3. Differences in subjective happiness according to economic conditions (N=1,608)

Variables		N(%)	Subjective happiness (Mean±SD)	t/F(p)
Housing ownership	One's own house	1,350(84.0)	6.1±1.47	2.90 (.004)
	Others	258(16.0)	5.8±1.56	
Household income [*] (yearly)	<20,000	1,050(65.3)	6.0±1.51	-3.75 (<.001)
	≥20,000	551(34.3)	6.3±1.42	
Cost of living [*] (monthly)	<1,000 ^a	553(34.4)	5.8±1.55	16.85 (<.001)
	1,000~2,000 ^b	750(46.6)	6.2±1.42	
	≥2,000 ^c	305(19.0)	6.3±1.45	
Perceived economic status	Bad ^a	423(26.3)	5.4±1.54	65.40 (<.001)
	Not good or bad ^b	991(61.6)	6.2±1.39	
	Good ^c	194(12.1)	6.7±1.40	

^{*}Korean won, thousands

3.4 여가 생활에 따른 주관적 행복의 차이

평일 저녁 주요활동을 제외한 모든 변수에서 주관적 행복에 유의한 차이가 나타났다(Table 4). 주관적 행복에 가장 큰 차이를 나타낸 변수는 여가활동 만족도였고, 여가활동에 만족할수록 주관적 행복이 높아졌다($F=109.26$, $p<.001$). 여가활동 유형 중 운동, 관광이나 취미활동, 기타활동(사회봉사, 동호회 등)을 할 때($F=12.36$, $p<.001$), 배우자와 여가활동을 같이 할 때($F=3.94$, $p=.001$) 주관적 행복이 통계적으로 유의하게 높았다. 여가활동 빈도

는 사후분석에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한, 평일 저녁을 같이 보내는 사람이 배우자나 기타(친구, 이웃 등)일 때($F=20.30$, $p<.001$), 주말 동안 주요활동이 집안일이나 TV 시청, 휴식 등 실내활동이 아닐 때($F=9.47$, $p<.001$), 주말을 같이 보내는 사람이 배우자나 기타(친구, 이웃, 동호회 회원 등)일 때($F=29.71$, $p<.001$), 주관적 행복이 통계적으로 유의하게 높았다.

Table 4. Differences in subjective happiness according to leisure life

(Λ=1.608)

Variables			N(%)	Subjective happiness (Mean±SD)	t/F(p)
Leisure activity	Type	Rest ^a	1,319(82.0)	6.0±1.46	12.36(<.001) a,b<c,d,e
		Cultural activity ^b	36(2.2)	6.1±1.41	
		Sports activity ^c	92(5.7)	6.8±1.52	
		Tour & hobby ^d	74(4.6)	6.6±1.43	
		Others ^e	87(5.4)	6.5±1.61	
	Companion (N=289)	Alone ^a	47(16.3)	6.6±1.77	3.94(.001) b>a,c,d,e,f,g
		Spouse ^b	29(10.0)	7.6±1.05	
		Parent ^c	17(5.9)	5.5±1.33	
		Family member ^d	11(3.8)	6.4±1.63	
		Friends ^e	76(26.3)	6.4±1.46	
		Neighbors ^f	58(20.1)	6.7±1.51	
		Others ^g	51(17.6)	6.6±1.40	
	Frequency (N=289)	Everyday ^a	46(15.9)	6.7±1.66	2.66(.033) a=b,c,d,e
		2-3 times a week ^b	150(51.9)	6.8±1.47	
		2-3 times a month ^c	39(13.5)	6.5±1.45	
		Once a month ^d	20(6.9)	6.0±1.43	
		Once every few month ^e	34(11.8)	6.0±1.55	
	Satisfaction	Dissatisfaction ^a	146(9.1)	5.1±1.63	109.26(<.001) a<b<c
		Not dissatisfaction or satisfaction ^b	585(36.4)	5.7±1.45	
		Satisfaction ^c	877(54.5)	6.5±1.32	
Weekday evening	Main activity	Rest	351(21.8)	6.1±1.43	0.62(.647)
		Watching TV/videos	755(47.0)	6.1±1.52	
		Housework	447(27.8)	6.0±1.43	
		Religious activity	13(0.8)	6.4±1.50	
		Others	42(2.6)	6.3±1.57	
	Companion	Alone ^a	779(48.4)	5.9±1.48	20.30(<.001) a,c<b,d
		Spouse ^b	518(32.2)	6.5±1.48	
		Family except spouse ^c	268(16.7)	5.7±1.34	
Weekend	Main activity	Others ^d	43(2.7)	6.3±1.61	9.47(<.001) a,b,c<d,e
		Rest ^a	320(19.9)	6.1±1.54	
		Watching TV/videos ^b	476(29.6)	5.9±1.48	
		Housework ^c	427(26.6)	5.9±1.40	
		Religious activity ^d	238(14.8)	6.6±1.46	
	Companion	Others ^e	147(9.1)	6.3±1.53	29.71(<.001) a,c<d<b
		Alone ^a	673(41.9)	5.8±1.47	
		Spouse ^b	455(28.3)	6.6±1.46	
		Family except spouse ^c	273(17.0)	5.8±1.33	
		Others ^d	207(12.9)	6.2±1.51	

3.5 주관적 행복과 관련된 요인

주관적 행복을 증가시키는 관련 요인을 확인하기 위해 위계적 다중 회귀분석을 수행하였고(Table 5), 분석 전 회귀모형의 적합성을 확인하였다. 단계별 모형에서 회귀식은 종속변수 설명에 유용하였고, 최종 모형의 회귀식에서 Durbin-Watson값 1.89, 공차 .31-.90, 분산팽창요인 1.09-3.55로 자기 상관성과 공선성에 문제가 없어 회귀식에 적합하였다. 종속변수에 대한 독립변수의 설명

력은 최초 단계에서 8.5%였고, 건강 상태를 추가한 2단계에서 9.3% 증가하여 17.8%였다. 경제 상태를 추가한 3단계에서는 5.9% 증가하여 23.7%를 나타냈다. 그리고 여가 생활을 추가한 마지막 단계에서 14.8% 증가하여, 최종 38.5%를 나타냈다.

최종 모형에서 주관적 행복을 증가시키는 가장 큰 관련 요인은 여가활동에 대한 만족도 증가였다($\beta=0.25$, $p<.001$). 또한, 불안과 우울함이 없을 때($\beta=0.21$,

Table 5. Factors related to subjective happiness

Variables				Step I			Step II			Step III			Step IV			
				β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p	
Age				.03	.012	.265	.04	.012	.110	.03	.011	.155	.01	.010	.713	
Education (ref.=no)		Elementary		.02	.128	.497	-.01	.123	.749	-.02	.119	.590	.00	.108	.988	
		Middle		.06	.097	.038	.01	.136	.830	.01	.131	.894	.03	.120	.355	
		≥High		.08	.099	.005	.04	.137	.310	.01	.134	.801	.02	.125	.592	
Religion(ref.=no)				.08	.075	.001	.07	.072	.002	.08	.069	<.001	.02	.067	.291	
Number of siblings				.10	.019	<.001	.07	.019	.002	.05	.018	.042	.04	.017	.098	
Type of housing (ref.=detached home)		Apartment		.09	.090	.002	.10	.087	<.001	.11	.085	<.001	.05	.079	.039	
		Others		-.01	.106	.602	-.01	.102	.707	.03	.099	.221	.01	.090	.581	
Spouse(ref.=no)				.19	.076	<.001	.18	.074	<.001	.12	.074	<.001	.01	.083	.807	
Number of children				.00	.027	.865	.00	.026	.892	-.02	.025	.355	.01	.023	.822	
Health status	Disease(ref.=no)						.02	.086	.557	.00	.084	.943	-.03	.077	.176	
	Regular checkup(ref.=no)						.03	.144	.187	.02	.140	.506	-.03	.129	.154	
	Walking problem(ref.=yes)						-.08	.142	.027	-.07	.139	.029	-.10	.128	.001	
	Daily activity problem(ref.=yes)						.07	.162	.041	.05	.159	.148	.06	.146	.051	
	Pain/uncomfortable(ref.=yes)						-.12	.099	<.001	-.10	.097	.001	-.09	.089	.001	
	Anxiety/depression(ref.=yes)						.22	.110	<.001	.20	.108	<.001	.21	.101	<.001	
Perceived health status							.23	.048	<.001	.17	.047	<.001	.11	.044	<.001	
Econo- mic conditi ons	Hoursing ownership (ref.=one's own house)									-.08	.089	.001	-.07	.081	.001	
	Household income									.01	.000	.638	.02	.000	.414	
	Cost of living									-.03	.000	.317	-.02	.000	.423	
	Perceived economic status									.23	.052	<.001	.18	.049	<.001	
Leisure life	Leisure activity	Type (ref.=rest)	Cultural										.04	.197	.047	
			Sports										.14	.121	<.001	
			Tour&hobby										.07	.124	.001	
			Others										.01	.136	.532	
		companion (others=0, spouse=1)											.08	.095	.002	
		Satisfaction											.25	.027	<.001	
	Weekly evening companion (ref.=spouse)	Alone											.03	.103	.373	
		Family											.05	.136	.193	
		Others											.05	.221	.021	
	Week- end	activities (ref.=rest)	Watching TV										.01	.093	.784	
			Housework										.04	.101	.185	
			Religious activity										.19	.117	<.001	
			Others										-.02	.121	.490	
		companion (ref.=spouse)	Alone											-.22	.109	<.001
			Family											-.21	.139	<.001
			Others											-.18	.129	<.001
R ²			.085			.178			.237			.385				
Adjusted R ²			.080			.169			.227			.371				
R ² Change			-			.093			.059			.148				
F(Δ)			14.86(<.001)			20.23(<.001)			23.34(<.001)			26.41(<.001)				

$p<.001$), 건강하다고 인지할수록($\beta=0.11$, $p<.001$), 자기 소유의 집에 거주할 때($\beta=-0.07$, $p=.001$), 경제 상태가 좋다고 인지할수록($\beta=0.18$, $p<.001$), 여가활동이 휴식이 아닌 운동($\beta=0.14$, $p<.001$), 관광이나 취미활동($\beta=0.07$, $p=.001$), 문화·예술 활동($\beta=0.04$, $p=.047$)일 때, 여가활동을 같이하는 사람이 배우자일 때($\beta=0.08$, $p=.002$), 평일 저녁을 혼자나 배우자, 가족이 아닌 다른 사람과 같이 보낼 때($\beta=0.05$, $p=.021$), 주말에 휴식이나 TV 시청, 집안일이 아니라 종교활동을 할 때($\beta=0.19$, $p<.001$), 주말을 혼자($\beta=-0.22$, $p<.001$) 또는 다른 가족($\beta=-0.21$, $p<.001$), 타인($\beta=-0.18$, $p<.001$)이 아니라 배우자와 함께 보낼 때, 그리고 다른 주거 형태보다 아파트에 거주할 때($\beta=0.05$, $p=.039$) 주관적 행복이 증가하는 것으로 나타났다. 반면, 기동성 문제($\beta=-0.10$, $p=.001$), 통증이나 불편함이 없을 때($\beta=-0.09$, $p=.001$) 주관적 행복이 유의하게 낮았다.

4. 논의

본 연구를 통하여, 건강, 경제, 여가 생활 등 삶의 다양한 영역에서, 65세 이상 노년기 여성의 주관적 행복과 관련된 요인이 확인되었다. 세 가지 영역은 주관적 행복을 38.5% 설명하였고, 설명력이 가장 높은 영역은 여가 생활(14.8%), 다음이 건강(9.3%), 경제(5.9%) 순이었다. 여가 생활의 설명력은 건강보다 1.6배, 경제보다 2.5배 높아, 노년기 여가 생활의 중요성을 보여주었다. 특히, 여가활동에 대한 만족도는 주관적 행복을 증가시키는 가장 큰 관련 요인이었고, 휴식이나 문화·예술 등 정적 활동보다 운동, 관광이나 취미활동을 할 때 주관적 행복이 더 높아졌다. 여행이나[16] 신체활동이 노년기 삶의 질과 행복을 높일 수 있음은 여러 선행연구를 통해 확인되고 있다. 65세 이상 노인을 대상으로 체중을 이용한 맨몸저항운동 집단프로그램을 주 3회, 회당 60분, 15주 동안 실시한 선행연구에서는 체지방량과 유연성이 유의하게 증가하고, 체지방지수가 감소하였을 뿐만 아니라 건강 관련 삶의 질, 특히 활력과 정신건강, 신체기능이 유의하게 높아졌다[14]. 유산소운동, 근력운동, 걷기와 건강 관련 삶의 질을 탐색한 연구에서도 주 5일 이상, 회당 30분 이상 걷기를 실천하는 노인의 건강 관련 삶의 질이 다른 대상자보다 유의하게 높았다[16]. 또한, 여가활동으로 필라테스를 꾸준히 하는 노인들은 필라테스 동작을 한가지씩 해내면서 성취감을 느끼고, 삶에 목적이 생겨

행복하고 즐거우며, 함께 운동하는 집단에 소속감을 느낀다고 말했다[25]. 이러한 결과는 여가활동으로 운동을 하는 것이 주관적 행복을 높이는 이유를 설명한다. 또한 노년층의 운동은 격렬한 것이 아니라, 개인의 신체 여건에 적절하고, 규칙적으로, 꾸준히 수행하면서 성취감을 느낄 수 있는 활동이어야 함을 보여준다. 노년층의 여가는 하루 평균 5~6시간으로, 은퇴 등 사회적 역할 변화와 함께 증가하여 다른 연령층보다 길다[17]. 그러나 대부분은 여가활동으로 휴식을 취한다(82.0%). 그러므로 행복한 노년을 보내기 위해, 이러한 노년기 여가활동 행태에 변화를 시도할 필요가 있다.

한편, 주말 동안 집안일, TV 시청, 휴식을 취하는 것보다 종교활동을 할 때 주관적 행복이 유의하게 높았고, 다른 누구보다 배우자와 주말을 같이 보낼 때 주관적 행복이 가장 높았다. 그리고 주말을 혼자나 가족이 아니라, 다른 사람과 같이 보낼 때 주관적 행복이 더 높은 것으로 나타났다. 한 선행연구에서는 종교활동을 하는 노인이 하지 않는 노인보다 자아존중감과 삶의 질이 유의하게 높았고, 이것을 다른 사람과의 상호작용과 지지를 통해 자신의 가치와 효능감을 느끼기 때문으로 보고하였다[26]. 사회적 상호작용은 노인의 삶의 질을 높이고[12], 우울을 감소시킬 수 있다[27]. 특히, 노년기 여성은 배우자나 자녀에게 국한된 관계보다 친구나 사회활동 참여 등이 인지기능을 높이고, 우울을 감소시키는 것으로 보고되고 있다[27]. 그러므로, 사회적 상호작용은 노년기 여성에게 중요한 요소일 수 있다.

불안이나 우울함이 없는 것, 자신이 건강하다고 인지할수록 주관적 행복은 유의하게 높아졌다. 그러나 질환이 있는 것, 병원에 다니는 것은 주관적 행복에 유의한 관련 요인이 아니었다. 또한, 기동성에 문제가 있고, 통증이 있는 것이 주관적 행복을 감소시키는 요인이 아니었다. 이것은 선행연구 결과와 비슷하다. 선행연구에서도 노인이 진단받은 질환의 수가 삶의 만족에 영향을 미치는 요인이 아니었고, 자신이 늙어가는 것에 대한 태도가 긍정적일수록[7], 건강하다고 인지할수록[8,28] 삶의 만족도가 높았다. 그러므로 만성 질환을 여러 개 가지고 있고, 정기적으로 병원을 방문하고, 신체에 불편함이 있더라도 이러한 사실을 수용하고, 가능한 긍정적으로 받아들이고, 효과적으로 대처하는 것이 노년기 행복을 증가시키는 원칙일[4] 것이다.

자기 소유의 집이 있고, 경제적으로 여유 있다고 인지할수록 주관적 행복이 유의하게 높았고, 가구 소득이나 생활비 금액 크기는 주관적 행복에 유의한 관련 요인이

아니었다. 노인의 삶의 질과 소득의 관계를 탐색한 연구에서는 근로소득이 높을수록, 사회보장소득(기초연금 등)이 적을수록 삶의 질이 높아졌고, 공적연금소득(국민연금 등)은 유의한 관련 요인이 아니었다[13]. 이 연구에서 사회보장소득과 공적연금소득의 합계는 연평균 약 1,000만원, 근로소득은 1,318만원, 세 가지 소득을 합산한 금액은 약 2,300만원이었다. 본 연구의 단변량 분석에서도 연평균 소득이 2,000만원 미만일 때, 월 생활비가 100만원 미만일 때 주관적 행복이 유의하게 낮았다. 이것은 노년층이 일상생활을 영위하기 위해 최소한의 경제적 여건이 갖추어져야 하고, 현재의 공적연금소득과 사회보장소득은 일상생활을 유지하는데 부족하여, 근로소득이 추가로 필요하다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 향후 증가할 노년층의 경제 정책에 대한 함의를 제공한다.

본 연구는 여성 가족 패널조사에서 수집된 자료를 분석하였으므로, 주관적 행복과 관련된 3개 영역의 변수 설정에 한계가 있는 제한점이 있다. 그러므로 결과해석에 주의가 필요하며, 향후 변수를 추가한 반복 연구가 필요하다.

5. 결론

본 연구는 우리나라 65세 이상 여성의 주관적 행복이 건강이나 경제 상태보다 여가 생활과 관련 있음을 보여준다. 노년기 여성의 주관적 행복을 증가시키는 가장 큰 관련 요인은 여가활동에 대한 만족이었고, 여가활동으로 운동을 할 때 주관적 행복이 가장 많이 증가하였다. 노년기 규칙적이고, 꾸준한 운동은 적절한 신체 기능을 유지·증진할 뿐만 아니라 정신·심리적 건강과 성취감을 줄 수 있다. 특히, 지역사회에 기반한 노년기 맞춤형 집단운동 프로그램은 같이 운동하는 동료와의 상호작용을 통해 집단에 대한 소속감을 높이고 삶의 만족과 행복을 증가시킬 수 있다. 그러므로 노년층이 성공적 노화에 한 걸음 더 다가가기 위한 복지정책으로, 건강관리와 경제적 안정 정책뿐만 아니라 여가 생활에 대한 사회적 기반도 공고히 할 필요가 있다.

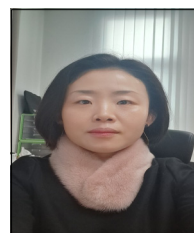
References

- [1] I. S. Kwon, Y. J. Kwon, J. H. Kim, T. I. Kim, M. You, et al. Growth and Development, Soomoonsa Publishers, 2020, p.288-304.
- [2] The Korean Law Informamtion Center. Act on Long-Term Care Insurance for the Aged [Internet]. The Korean Law Informamtion Center, c2021 [cited 2020 March 31], Available From: <https://www.law.go.kr/LSW/main.html> (accessed April 10, 2021)
- [3] Korean Statistical Information Service. Population [Internet]. Korean Statistical Information Service, c2021 [cited 2021 April 10], Available From: <https://kosis.kr/index/index.do> (accessed April 10, 2021)
- [4] F. Estebarsari, M. Dastoorpoor, Z. R. Khalifehkandi, A. Nouri, D. Mostafaei, et al. "The concept of successful aging: a review article", *Current Aging Science*, Vol.13, No.1, pp.4-10, May 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>
- [5] A. Urtamo, S. K. Jyvakorpi, T. E. Standberg, "Definition of successful aging: a brief review of a multidimensional concept", *Acta Biomed*, Vol.90, No.2, pp.359-363, May 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
- [6] S. Jivraj, J. Nazroo, B. Vanhoutte, T. Chandola, "Aging and subjective well-being in later life", *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol.69, No.6, pp.930-941, Nov. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/gbu006>
- [7] H. K. Choi, S. H. Lee, "The impact of older adults' health status on their life satisfaction: mediating and moderating effect of attitude toward one's own aging", *Journal of Social Science*, Vol.32, No.1, pp.309-327, Jan. 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.16881/jss.2021.01.32.1.309>
- [8] K. H. Jo, H. J. Lee, "Factors related to life satisfaction in young-old, old, and oldest-old women", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.39, No.1, pp.21-32, Feb. 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/ikan.2009.39.1.21>
- [9] A. Bowling, P. Dieppe, "What is successful ageing and who should define it?", *BMJ*, Vol.331, No.1, pp.1548-1551, Dec. 2005. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>
- [10] S. Y. Lee, "A study on the perception of successful aging of middle and old age people", *Korean Journal of Social Science*, Vol.31, No.1, pp.287-306, March 2012.
- [11] H. K. Choi, J. E. Paik, S. Y. Seo, "The perception of successful aging among Korean elderly", *Journal of Korean Home Management Association*, Vol.23, No.2, pp.1-10, April 2005.
- [12] H. Oh, "Relationship among social network, social isolation and quality of life in elderly people participating in pilates", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.82, No.1, pp.387-396, Oct. 2020.

- [13] B. J. Kim, M. J. Lee, "Factors that influence quality of life among older Koreans-focusing on socio-demographic characteristics and income sources", *Journal of Community Welfare*, Vol.75, No.1, pp.1-27, Nov. 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15300/jcw.2020.75.4.1>
- [14] M. Cho, J. Hur, "A study on effect of regular leisure activities on health-related quality of life(SF-36) in the elderly: physical leisure activities", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.44, No.4, pp.77-91, Dec. 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.26446/kilrp.2020.12.44.4.77>
- [15] H. Y. Choi, G. Lee, "Factors influencing health-related quality of life in the Korean seniors with low education level: focusing on physical activity types", *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.32, No.3, pp.292-304, June 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2020.32.3.292>
- [16] J. W. Kim, G. Y. Lee, "Longitudinal study on the effect of travel and tourism activities of the elderly on quality of life", *Journal of Tourism and Leisure Research*, Vol.32, No.7, pp.49-68, July 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.31336/JTLR.2020.7.32.7.49>
- [17] K. Min, "Effects of leisure resources on leisure life satisfaction and happiness in the elderly: focusing on analysis of difference by household types", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.44, No.3, pp.45-57, Sep. 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.26446/kilrp.2020.9.44.3.45>
- [18] H. O. Oh, "Effects of perceived health status and sleep quality on health-related life quality among emderly pilates participants", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.25, No.1, pp.125-137, Feb. 2016.
- [19] N. H. Hwang, K. H. Jung, "A study on the types of life and determinants of the pre-elderly", *Korean Journal of Policy Analysis and Evaluation*, Vol.24, No.3, pp.77-98, Sep. 2014.
- [20] Y. J. Yeo, J. S. Kim, "The images of the elderly perceived by mid and older-aged adults and their preparation for later life", *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.6, No.2, pp.257-626, May 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.2.257>
- [21] H. K. Choi, "Successful aging models and women's elderly life", *BUSAN WOMEN and DEVELOPMENT INSTITUTE*, Vol.12, No.1, pp.25-37, 2009.
- [22] B. H. Kim, Y. S. Kim, H. W. Jeon, "A study of the subjectivity of quality of life in elderly women", *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.19, No.5, pp.92-103, Dec. 2007.
- [23] Korean Women's Development Institute. Korean longitudinal survey of women & Families: the 2019 annual report [Internet]. Korean Women's Development Institute, c2021 [cited 2021 March 10], Available From: <https://klowf.kwdi.re.kr/portal/report/reportListPage.do?bbsId=ANRPT>
- [24] Korean Women's Development Institute. Korean Longitudinal Survey of Women & Families [Internet]. Korean Women's Development Institute, c2021 [cited 2021 March 10], Available From: <https://klowf.kwdi.re.kr/portal/mainPage.do> (accessed March 10, 2021)
- [25] S. Y. Hong, M. H. Kim, "A phenomenological study of pilates in elderly women", *Journal of Sports and Leisure Studies*, Vol.81, No.1, pp.333-342, July 2020.
- [26] T. E. Moon, S. H. Byun, "A study of their death anxiety, self appearance and life quality by the religious activities of the aged", *Asia-Pacific Journal of Business Venturing and Entrepreneurship*, Vol.7, No.3, pp.115-120, Sep. 2012.
- [27] H. J. Lee, "Gender differences in the effects of social network types on depressive symptoms among older adults", *Social Science Research Review Kyungshung University*, Vol.36, No.3, pp.185-210, Aug. 2020.
DOI: <http://dx.doi.org/10.18859/ssrr.2020.8.36.3.185>
- [28] J. Y. Son, "A relationship among perceived health condition, health improvement behavior, and aging anxiety of the elderly participants in sports for life", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.28, No.6, pp.291-308, Dec. 2019.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35159/kjss.2019.12.28.6.291>

박 정 혜(Jeong-Hye Park)

[정회원]



- 2003년 2월 : 이화여자대학교 간호대학원 간호과학과 (간호학석사)
- 2009년 8월 : 이화여자대학교 간호대학원 간호과학과 (간호학박사)
- 2021년 3월 ~ 현재 : 경상국립대학교 간호학과 교수

<관심분야>

인력관리, 경력개발, 교육, 아동건강, 노인건강

오 영 란(Youngran Oh)

[정회원]



- 2001년 8월 : 신라대학교 사회정책대학원 사회복지학과 (사회복지학석사)
- 2007년 3월 : 일본 Bukkyo University 사회복지학과 (사회학박사)
- 2021년 3월 ~ 현재 : 경상국립대학교 사회복지학과 교수

〈관심분야〉

동아시아 여성, 가족복지정책

조 혜 정(Hye Chung Cho)

[정회원]



- 2004년 8월 : 전북대학교 일반대학원 사회복지학 (사회복지학석사)
- 2011년 2월 : 전북대학교 일반대학원 사회복지학 (사회복지학박사)
- 2021년 3월 ~ 현재 : 경상국립대학교 사회복지학과 교수

〈관심분야〉

정신건강, 사회복지실천