KASReN 재활간호학회지 제21권 제1호, 2018년 6월
Korean J Rehabil Nurs Vol. 21 No. 1, 43-50, June 2018
ISSN 1229-294X (Print), ISSN 2288-3002 (Online)
https://doi.org/10.7587/kjrehn.2018.43

노인복지관 이용 노인의 수면의 질, 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관계

김수미[1] · 김필봉[2] · 이승희[1] · 이은영[1] · 이종은[3] · 김경미[3]

충북대학교병원[1], 충청북도광역정신건강복지센터[2], 충북대학교 의과대학 간호학과[3]

Relations of Sleep Quality, Lifestyle, and Successful Aging in the Elderly Attending a Senior Welfare Center

Kim, Soomi[1] · Kim, Pilbong[2] · Lee, Seung Hee[1] · Lee, Eunyeong[1] · Lee, Jongeun[3] · Kim, Kyung Mi[3]

[1]Chungbuk National University Hospital, Cheongju
[2]Chungcheongbuk-do Regional Mental Health Welfare Center, Cheongju
[3]Department of Nursing Science, College of Medicine, Chungbuk National University, Cheongju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to investigate the relationship of sleep quality, lifestyle and successful aging in the elderly. **Methods:** The subjects of this study were 125 elderly people, aged 65 years and older, who attended a senior welfare center in Cheongju city, Korea. They completed a structured self-reported questionnaire comprising measures of quality of sleep, lifestyle, and successful aging. Data were analyzed using t-test, ANOVA, Scheffé's test, Pearson's correlation coefficient, and hierarchical linear multiple regression analysis with SPSS/WIN 20.0. **Results:** Lifestyle showed a positive correlation with the quality of sleep, and successful aging showed a significant positive correlation with quality of sleep and lifestyle. Pin money (β=.32), quality of sleep (β=.20) and lifestyle (β=.55) were strong influential factors in successful aging. Hierarchical multiple regression analysis showed the determinant variables account for 35.9% of the variation in successful aging (F=35.11, $p<.001$). **Conclusion:** Successful aging depends on controllable factors such as the willingness to change the lifestyle of choosing one's life and how one copes with applying appropriate sleep hygiene. These results suggest that improvement of the quality of sleep and lifestyle will be helpful to the successful aging process.

Key Words: Elderly, Sleep, Lifestyle, Aging

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 '고령화 사회'에서 '고령사회'로의 이행 기간이 19년으로, 세계에서 가장 빨리 고령화가 진행되는 나라 중 하나이며, 2026년에는 초고령사회(super-aged society)에 진입할 것으로 전망되고 있다(Yoon & Lee, 2016). 그러나 평균수명 연장, 의료기술의 발달로 인해 노인층은 계속 증가하는 반면, 출산률 저하로 인한 피부양층 감소 되어 생산성 저하, 경제적 빈곤, 건강의 약화로 인한 질병과 장애 문제, 역할 상실로 인한 고독과 소외문제 등의 노인문제는 악순환되고 있다(Kim &

주요어: 노인, 수면의 질, 라이프스타일, 성공적 노화

Corresponding author: Lee, Jongeun
Department of Nursing Science, College of Medicine, Chungbuk National University, 1 Chungdae-ro, Seowon-gu, Cheongju 28644, Korea.
Tel: +82-43-249-1834, Fax: +82-43-266-1710, E-mail: agnes38@chungbuk.ac.kr

Received: May 30, 2018 / Revised: Jun 17, 2018 / Accepted: Jun 21, 2018

ⓒ 2018 Korean Academic Society of Rehabilitation Nursing

Yoon, 2007). 앞으로도 낮은 출산율과 평균수명 연장은 계속될 것이며, 인구 고령화는 더욱더 가속화될 것으로 전망되고 있으나 이러한 사회적 변화에 효과적으로 대처하기 위한 준비가 제대로 되어 있지 않다(Chang, 2013). 따라서 누구나 직면하는 시기인 길어진 노년을 생산적이고 건강하게 보낼 수 있도록 노인복지 요구를 증대하거나, 노인의 소득보장과 안전한 취업 보장 등 사회가 어떻게 배려할 수 있는지는 해결해야 할 과제이다(Park, Kim, Jang, & Park, 2008).

이러한 흐름에 맞추어 노화에 관한 연구들이 진행되어왔고, 초기 연구들은 나이 들어감, 빈곤, 고독, 연약해짐 등의 노화의 부정적 측면에 초점이 맞추어져 혼자 생활하기 힘든, 무기력하고 부담되는 존재들로만 부각 되어졌다. 그러나 상당수의 사람들이 건강한 상태로 활기차게 오래 살아가면서 자신의 삶에 만족하는 것과 관련하여 신체적으로는 쇠퇴하지만 내적으로 더욱 더 원숙해지는 노년기의 모습을 강조하며, 전생애 발달적 관점에서 '성공적 노화'에 대한 관심이 점차 커지고 있다(Jeong, 2008). 뿐만 아니라 자녀로부터 분리되어, 독거노인이나 노인부부의 비율이 증가함에 따라 이 분야의 연구자들은 노년기를 독립적이고 생산적인 삶이 가능한 시기로 인식하고, 사회적 활동에 참여하기를 희망하는 노인들이 고령사회에서 잘 늙어갈 수 있는 방법을 찾아내기 위해 노력하고 있다.

대표적으로 노인의 사회적 참여를 강조한 Rowe와 Kahn (1998)은 성공적 노화란 건강하고 활력 있게 늙어가는 상태이며, 개인의 선택과 행동에 의해 좌우되는 것뿐만 아니라 스스로의 선택과 노력을 통해 성공적으로 겪어갈 수 있다고 설명한다. 즉, 성공적 노화는 신체적, 사회적, 정신적, 영적 건강과 문화, 환경 등을 모두 포함하는 다차원적인 개념으로(Han & Yun, 2015), 낮은 질병률 및 질병에 의한 장애 위험 회피, 높은 수준의 정신적 기능과 신체적 기능, 그리고 적극적인 인생 참여의 세 가지로 보면서 지속적인 인생 참여가 성공적 노화를 가능케 하는 가장 중요한 요소라고 하였다(Jeong, 2008). Kim (2007), Park과 Cho (2003)도 성공적 노화를 질병에 의한 장애 위험이 없고, 높은 수준의 인지기능과 신체기능을 유지하며, 적극적인 대인관계와 인생에 대한 참여 태도를 지니는 것으로 정의 하였다. 즉, 적극적인 인생 참여를 위해 노인들이 노력해야 함을 강조하며 스스로의 라이프스타일을 건강하게 유지함으로써 성공적 노화를 이룬다고 하였다. Kwon, Lee와 Jang (2012)의 연구에서도 성공적 노화의 사회적인 요인들 중 노인들의 생활 방식인 라이프스타일은 건강과 삶의 만족도, 성공적인 노화와 직접적인 영향을 보이는 것으로 나타나 위의 개념을 지지해 주고 있다. 라이프스타일은 단순히 내가 살고 싶은 대로 나 혼자 사는 것을 의미하는 것이 아니라, 같은 라이프스타일을 지닌 여러 사람과 함께 살아가는 나의 생활 방식이라는 주관적 의미를 가지고 그것을 표현하는 행위자에 대해 생활의식이나 가치관, 성격 등의 복합물로서 노년층의 행동 전반에 영향을 미치는 중요한 요소이다(Shin & Ko, 2015). 즉 노인에게 있어 라이프스타일이 갖는 의미는 시대가 진화하면서 달라지고 있다. 다시 말해, 국가와 사회의 관심과 노력으로 '건강한 노화'라는 인식이 긍정적으로 변화되고 있는 것이다(Cho, 2008).

또 다른 개념으로 성공적인 노화의 요소를 정신적, 인지적 건강을 강조하며 수면장애와 인지기능저하와의 관련성을 연구한 여러 선행연구들(Cho, 2008; Lee & Tak, 2013)이 있으며, Kim (2008)은 알츠하이머 환자 중 '좋은 수면의 질' 집단이 '낮은 수면의 질' 집단보다 인지손상이 적었다고 보고하였다. 또한 Zisberg 등(2010)은 안정적이고 구조화된 라이프스타일이 수면 일주기 리듬에 긍정적인 영향을 주므로, 정기적인 일상생활의 유지가 수면의 질을 향상시킨다고 주장하였다. 또한 불면증상을 호소하는 노인들은 삶에 대한 불만족, 수면제 남용 문제들을 경험하기 쉬우며(Hidalog et al., 2007), 낙상과 사고의 위험증가, 만성피로에 대한 민감도 저하, 각성 시간의 저하, 입면의 어려움, 질병의 이환율 및 사망 위험율의 증가 등 여러 가지 건강문제와 사회적 문제 및 부정적인 삶의 질을 보였다(Park, Kim, Jang, & Park, 2008).

위의 선행연구들의 결과에 근거하여 노인의 흔한 건강문제인 수면의 질과 라이프스타일 및 성공적 노화는 매우 밀접한 관계가 있다고 보여진다.

따라서 성공적 노화의 기존 선행연구들을 바탕으로 성공적인 노화에 미치는 여러 요인들에 대한 심층적인 분석이 필요하다. 그러나 노인의 삶의 질, 삶의 만족도, 성공적인 노화에 영향을 미치는 여러 요인들에 대한 연구는 단편적으로 지속되어 왔으나 질병 위험이 적은 비교적 건강한 노인들의 수면의 질과 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관련성을 포괄적으로 파악한 논문은 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구는 복지관 이용 노인을 대상으로 노인의 수면의 질과 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관계를 파악하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 노인 수면의 질과 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관계를 파악하고자 하며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 노인복지관 이용 노인의 수면의 질, 라이프스타일 및 성공

적 노화정도를 파악한다.

- 노인복지관 이용 노인의 일반적 특성에 따른 수면의 질, 라이프스타일 및 성공적 노화의 차이를 파악한다.
- 노인복지관 이용 노인의 수면의 질, 라이프스타일 및 성공적 노화의 관계를 파악한다.
- 노인복지관 이용 노인의 수면의 질과 라이프스타일이 성공적인 노화에 미치는 영향을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 노인복지관 이용 노인의 수면의 질과 라이프스타일이 성공적인 노화에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

이 연구는 청주시 소재 C노인복지관을 이용하는 65세 이상 노인들을 대상으로 본 연구에 참여하기를 희망하는 경우에 한하여 설문 조사하였다. 표본의 크기는 G*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 최소표본크기를 계산한 결과, 효과크기 0.15, 유의수준(α) .05 (양측검정), 검정력(1-β) 95%, 회귀분석에 필요한 독립변수 3개를 기준으로 했을 때 표본수가 119명으로 산출되었으며, 본 연구 대상자 수 125명은 통계분석에 충분하였다. 이 중 응답이 불충분한 5개의 응답지를 제외하여 총 125부를 연구대상으로 선정하였고, 연구대상자의 선정조건은 본 연구의 목적에 대해 충분한 설명 후 서면 동의를 받았고, 연구목적을 이해하고 참여를 허락한 자로 의사소통에 장애가 없이 면담에 응할 수 있는 노인을 모집단으로 하였다.

3. 자료수집

노안과 설문지 독해에 어려움이 있어 자가 기입이 불가능한 경우에는 본 연구자가 대신 읽고 받아 적는 방법으로 해당 기관에 동의를 구한 후 2017년 11월 1일부터 11월 10일까지 설문조사를 실시하였다.

참여대상자를 위한 기념품을 준비하기 위해 사전에 노인복지관 측과 상의하여 어르신들이 선호하시는 물품을 확인하였고, 설문조사 당일 복지관에 부스를 설치하고, 따뜻한 음료 제공과 어르신용 선물 패키지를 준비하여 연구참여를 독려하였다.

4. 연구도구

1) 수면의 질

수면의 질은 Oh, Song과 Kim (1998)이 개발한 수면측정도구로 노인전문간호사 1인과 간호과교수 2인의 논의를 거쳐 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 항목 측정은 리커트(Likert) 5점 등간 척도를 사용하여 '매우 그렇다'(5점), '전혀 그렇지 않다'(1점) 총 10문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 수면의 질이 양호하다는 것을 의미한다. 도구 개발 시 내적일관성 Cronbach's α는 .75였으며(Oh, Song, & Kim, 1998), 본 연구에서 Cronbach's α는 .88이었다.

2) 라이프스타일

라이프스타일 도구는 Kwon, Lee와 Jang (2012)의 라이프스타일 측정도구를 노인전문간호사 1인과 간호학과 교수 2인의 논의를 거쳐 본 연구에 맞게 수정하였으며, 총 14문항을 하위요인 없이 하나의 변수로 사용하였다. 항목 측정은 리커트(Likert) 5점 등간 척도를 사용하여 '매우 그렇다'(5점), '전혀 그렇지 않다'(1점) 으로 구성되어 점수가 높을수록 라이프스타일 수준이 높은 것으로 평가하였다. 선행연구에서 도구는 총 27문항으로 하위요인별 신뢰도는 취미여가생활 .79, 가족관계 .88, 종교활동 .89, 동료관계 .84, 식생활 .66, 건강관리 .67, 건강상태는 .92였다(Kwon, Lee &, Jang, 2012). 본 연구에서 전체 라이프스타일의 신뢰도 Cronbach's α는 .67이었다.

3) 성공적 노화

성공적 노화 도구는 Kim과 Shin (2005)이 개발한 도구를 노인전문간호사 1인과 간호학과 교수 2인의 논의를 거쳐 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였고, 총 10문항으로 구성하였다. 항목 측정은 리커트(Likert) 5점 등간 척도를 사용하여 '매우 그렇다'(5점), '전혀 그렇지 않다'(1점) 으로 구성되어 점수가 높을수록 사회적, 심리적, 신체적 측면의 노화가 성공적으로 진행하고 있음을 의미한다.

도구 개발 시 내적일관성 Cronbach's α는 .94였으며(Kim & Shin, 2005), 본 연구에서 Cronbach's α는 .85였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 다음

과 같이 분석하였다.

일반적 특성에 따른 수면의 질, 라이프스타일 및 성공적 노화는 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차를 통해 분석하고, 제 변수 간 차이는 t-test, ANOVA로 분석하며, 사후 검정으로 Scheffé test를 이용하였다. 수면의 질, 라이프스타일, 성공적 노화의 관계는 기술통계와 피어슨 상관관계 분석을 사용하였다. 수면의 질, 라이프스타일이 성공적 노화에 미치는 영향은 계층적 다중 회귀(hierarchical linear multiple regression)를 이용하여 분석하였다.

연구결과

1. 일반적 특성에 따른 수면의 질, 라이프스타일, 성공적 노화

대상자의 성별은 남자 51.2%, 여자 48.8%로, 연령은 70대가 56.8%였다. 종교는 있는 사람이 54.4%, 배우자가 있는 사람이 71.2%였다. 학력은 고등학교 졸업이 45.6%으로 가장 많았으며 함께 생활하는 사람으로는 배우자와 생활하는 사람이 61.6%로 가장 많았다. 생활비 해결은 연금, 저축으로 한다는 대상자가 54.4%로 가장 많았으며 용돈은 31만원 이상이 48.8%로 가장 많았다(Table 1).

일반적 특성에 따른 수면의 질은 학력에 따라 차이를 보였는데, 초등학교, 중학교를 졸업한 노인보다 고졸 노인들의 수면의 질이 더 높았으며, 대졸 노인의 수면의 질이 초등학교 졸업 노인보다 통계적으로 유의하게 높았다(F=4.48, p <.001). 성공적 노화는 용돈에서 유의한 차이를 보였으며 31만원 이상이 10만원 이하와 11~30만원보다 통계적으로 유의하게 높았다(F=2.02, p =.002)(Table 1).

2. 수면의 질과 라이프스타일, 성공적 노화 간의 상관관계

성공적 노화는 수면의 질(r=.34, p <.001), 라이프스타일(r=

Table 1. The General Characteristics of Quality of Sleep, Lifestyle, Successful Aging

Characteristic	Categories	n (%)	Quality of sleep		Lifestyle		Successful aging	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Male	64 (51.2)	3.12±0.74	1.33	3.51±0.38	0.51	3.62±0.52	-0.03
	Female	61 (48.8)	2.93±0.84	(.288)	3.47±0.47	(.267)	3.62±0.62	(.278)
Age (year)	65~69	19 (15.2)	3.21±0.51	0.95	3.43±0.32	0.12	3.59±0.43	0.01
	70~79	71 (56.8)	3.07±0.86	(.219)	3.53±0.43	(.533)	3.63±0.63	(.970)
	≥80	35 (28.0)	2.85±0.74		3.45±0.47		3.61±0.51	
Religion	Yes	68 (54.4)	3.07±0.79	0.75	3.54±0.43	0.70	3.61±0.58	-0.30
	No	57 (45.6)	2.98±0.79	(.623)	3.43±0.42	(.140)	3.64±0.56	(.844)
Spouse	Yes	89 (71.2)	3.16±0.73	2.98	3.49±0.40	-0.18	3.62±0.53	0.01
	No	36 (28.8)	2.71±0.85	(.061)	3.50±0.49	(.976)	3.62±0.67	(.186)
Education	Elementary school[a]	23 (18.4)	2.52±0.82	4.48	3.41±0.63	0.09	3.41±0.85	0.45
	Middle school[b]	16 (12.8)	2.58±0.90	(<.001)	3.57±0.37	(.685)	3.73±0.68	(.250)
	High school[c]	57 (45.6)	3.27±0.61	a, b<c	3.49±0.34		3.68±0.38	
	≥College[d]	29 (23.2)	3.21±0.76	a<d	3.52±0.42		3.62±0.54	
Inmate	Alone	23 (18.4)	2.77±0.75	1.14	3.49±0.31	0.10	3.54±0.57	0.21
	Spouse	77 (61.6)	3.12±0.74	(.161)	3.47±0.46	(.586)	3.61±0.54	(.513)
	Others	25 (20.0)	2.98±0.92		3.57±0.44		3.73±0.66	
living expenses	Myself	29 (23.2)	3.20±0.67	1.40	3.50±0.26	0.16	3.66±0.54	0.67
	Pensions, savings	68 (54.4)	3.09±0.80	(.079)	3.50±0.45	(.445)	3.59±0.55	(.100)
	Children	17 (13.6)	2.81±0.83		3.58±0.61		3.85±0.67	
	Others	11 (8.8)	2.57±0.82		3.31±0.30		3.32±0.48	
Pin money (10,000 won)	≤10[a]	9 (7.2)	2.62±0.86	0.99	3.25±0.31	0.46	3.18±0.52	2.02
	11~30[b]	55 (44.0)	3.00±0.77	(.204)	3.45±0.43	(.082)	3.51±0.47	(.002)
	≥31[c]	61 (48.8)	3.11±0.79		3.56±0.43		3.78±0.61	a, b<c
			3.03±0.79		3.49±0.43		3.62±0.56	

.62, p <.001)과 유의한 양적 상관관계가 있었다. 라이프스타일 역시 수면의 질과 양적 상관관계(r=.20, p=.021)가 있었다 (Table 2).

3. 성공적 노화 영향요인

대상자의 성공적 노화에 미치는 요인을 파악하기 위해 성공적 노화를 종속변수로 하여, 1단계 인구학적 특성 중 성공적 노화와 유의한 관련성이 있었던 용돈을 독립변수로, 2단계 수면의 질, 라이프스타일을 독립변수로 하여 위계적 다중회귀분석에 투입하였다. 독립변수들의 다중공선성을 확인하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 확인한 결과 1.05~ 1.07의 값을 나타내었으며, 10 이하로 다중공선성은 없는 것으로 나타났다. 다중공선성을 확인한 후 잔차 분석을 위해 Durbin-Waston 검정을 실시한 결과 Durbin-Watson 값이 1.94로 오차항 간의 체계적 상관성이 없었으며 오차항의 정규 분포를 검증할 수 있어서 설정한 모형의 적합성을 확인할 수 있었다.

분석한 결과는 Table 3과 같으며 복지관 이용노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인으로 1단계에서는 용돈(β=.317, p <.001)이 9.3%의 설명력을보였으며, 모형 적합도가 통계적으로 유의하였다(F=13.71, p <.001). 2단계에 라이프스타일(β=.546, p <.001), 수면의 질(β=.201, p=.004)을 포함하였을 때, 이들 변인의 총 설명력은 35.9%였으며, 모형 적합도도 유의하였다(F=35.11, p <.001).

논 의

본 연구목적은 노인복지관 이용 노인의 수면의 질, 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관계를 알아보기 위해 시행하였으며, 청주시 소재 C노인복지관을 이용하는 노인 125명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다. 본 연구의 주요 연구결과와 논의는 다음과 같다.

여러 선행연구를 통해 수면의 질, 라이프스타일은 성공적인 노화에 관련이 있는 주요 요소 중 하나임을 알 수 있는데, 우선 노인의 수면 문제는 가장 흔한 노년기의 건강문제로, 본 연구의 수면의 질은 백분위 환산하여 비교한 결과 60.6점으로 이는 입원 노인의 수면의 질과 우울과의 관계를 본 Cho, Kim 과 Kim (2013)의 67점으로 나타난 것에 비해 다소 낮게 나타났다.

또한 식이, 휴식, 운동, 습관 및 취미 등의 개인적 또는 집단적 일상생활 행동이나 습관을 나타내는 라이프스타일은 성공적 노화의 또 하나의 주요한 요인으로(Nina & Charlotte, 2009), 본 연구의 라이프스타일 평균은 3.62점으로,'동료들과 어울리는 것을 좋아한다'가 3.96점으로 가장 높은 점수를 보였고, '주 3회 이상 병원 진료, 물리치료를 받고 있다'가 2.54점으로 가장 낮은 점수를 나타내었다. 선행연구인 Kwon 등(2012)의 라이프스타일에서는 '나는 식사를 집에서 하는 편이다' 3.88점으로 가장 높았고, '종교 서적을 자주 읽는다'가 2.33점으로 가장 낮은 점수를 보인 점과 다르게 나타났다. 이는 본 연구대상이 건강 장애가 적은 복지관 이용 노인이라는 특성을 반영한 결과라고 볼 수 있다.

일반적 특성에 따른 각 변수의 차이를 분석한 결과 본 연구에서 수면의 질은 학력에 따라서만 유의한 차이를 보였는데, 이는 학력 수준이 낮은 지역사회 노인이 수면의 질이 더 좋지 않은 것으로 나타났다는 Yang과 Kim (2010)의 선행연구와 일치하였다. Arber 등(2009)은 학력 수준이 낮은 사람들이 학력 수준이 높은 대상자들 보다 수면의 질이 낮은 이유를 이들의 열악한 주거환경, 높은 심리적 스트레스, 흡연이나 음주 같은 건강 위험 행동 그리고 수면 증진 전략에 대한 교육의 부족 그리고 좋지 않은 건강상태가 수면의 질에 부정적인 영향을 가지는 것으로 설명하였다. 낮은 사회경제적 수준의 대상자가 수면의 질이 더 낮은 것으로 보고한 연구(Kwon & Suh, 2009)들과 달리 본 연구결과는 노인의 경제상태에 따라서는 유의한 차이를

Table 2. Relationships among Quality of Sleep, Lifestyle, Successful Aging

Variables	Quality of sleep	Lifestyle	Successful aging
	r (p)	r (p)	r (p)
Quality of sleep	1		
Lifestyle	.20 (.021)	1	
Successful aging	.34 (<.001)	.62 (<.001)	1

Table 3. Affected Factors on Successful Aging

Variables	B	β	t	p	R	Adj. R^2	F (p)
Pin money (≥310,000 won)	.289	.317	3.703	<.001	.100	.093	13.71 (<.001)
Quality of sleep	.145	.201	2.943	.004	.365	.359	35.11 (<.001)
Lifestyle	.727	.546	7.915	<.001			

보이지 않았다. 본 연구에서는 경제상태를 생활비 해결 방식과 용돈 금액으로 간접적으로 파악하였는데, 이로 인해 그 결과가 기존의 연구결과들과 상이 했던 것으로 사료된다. 따라서 수면의 질에 영향을 미치는 요인을 밝히기 위한 지속적인 연구가 요구되는데 특히 학력 수준이 낮은 노인에 더욱 관심을 기울여 중재를 개발하고 적용하려는 노력이 필요할 것이다.

일반적 특성 중 용돈 금액 정도에 따라 성공적인 노화에서 유의한 차이를 보였으며, 이 결과는 경제력에 따라 성공적인 노화정도가 다르다고 한 선행연구(Kim & Jung, 2006; Paik & Choi, 2005)와 일치하였다.

Kwon 등(2012)의 연구에서 일반적 특성과 라이프스타일은 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 본 연구에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 이는 일반적으로 라이프스타일은 개인의 행동과 삶의 방식에 기초를 둔 것으로, 각자 처한 상황과 환경에 따라 받아들이고 해석하는 방식이 개인마다 다르기 때문에 모든 사람들의 라이프스타일이 같을 수 없다는 Kim (2000)의 연구 결과가 이를 뒷받침해 준다고 할 수 있다. 즉 노인에게 있어 라이프스타일이 갖는 의미는 시대가 진화하면서 달라지고 있다. 같은 시기의 노인들이라 할지라도 개인적인 성향 및 경제 상태, 삶의 형태, 생활 방식 등에 따라 매우 다양한 측면을 지니기 때문이라고 해석된다.

대상자의 성공적 노화는 수면의 질, 라이프스타일과 유의한 양적 상관관계가 있었다. 이 결과를 통해 수면의 질과 라이프스타일이 좋아지면 성공적 노화가 높아짐을 알 수 있었다. 성공적 노화는 노화 과정에 있어서 노인들 스스로 자신과 사회에 대한 성공적인 적응을 해나가는 것으로 건강한 상황 속에서 성격이 끈기 있고 유연하며, 사회적 환경에 대한 노인의 태도가 긍정적일 때 성공적인 노화가 이루어진다는 Cho (2008)의 결과가 본 연구결과를 부분적으로 지지해주고 있다. Goh와 Tong (2011)의 연구결과 역시 라이프스타일이 수면의 질과 양적 상관관계가 있었으며, Woo 등(2002)의 연구에서도 라이프스타일과 건강상태와의 유의미한 연관성이 보고되고 있으므로 건강한 라이프스타일은 성공적인 노화과정을 도울 수 있다.

복지관 이용 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 1단계 회귀모형 분석결과 일반적 특성 중 용돈이 9.3%의 설명력을 보였고, 라이프스타일과 수면의 질을 포함시킨 2단계 회귀모형 분석결과 이들 변인의 총 설명력은 35.9%였다. 이는 중국의 장수 지역에 거주하는 노인을 대상으로 성공적 노화의 주요 요인으로 라이프스타일과 수면의 질을 보고한 Shi 등(2016)의 결과와 동일하였다. 즉, 수면의 질이 높을수록 성공적 노화를 경험하고 있으며, 이러한 결과는 고학력자, 사회경제적 지위가 높은 사람이 성공적 노화를 경험할 기회가 많다는 기존 연구결과(Jang, Lee, Yoon, & Kim, 2008)와 성공적 노화에 영향을 주는 요인으로 경제력을 꼽았던 연구결과(Kim & Jung, 2006; Paik & Choi, 2005; Chang, 2013)와도 일치한다. 이는 성공적인 노화는 기본적인 생계만을 유지하는 것뿐만 아니라 나아가 삶을 즐기며 여유롭게 보내기 위한 여러 가지 자원을 활용하며, 필요시 위급상황에 대처할 정도의 충분한 경제력은 있어야 원하는 성공적인 노화를 이룰 수 있는 것으로 생각할 수 있다.

또한 Kwon 등(2012)의 연구는 건강한 삶을 영위하고자 하는 라이프스타일이 삶의 만족도를 상승시킴으로써 결국 건강한 노화, 성공적 노화를 위한 방법이 될 수 있음을 뒷받침해 주고 있다. 같은 의미로 고령 시기의 성공적 노화를 위해서는 건강하고 즐거운 라이프스타일을 통해 생활만족도를 향상시키는 것이 중요하며, 노인기에 경험할 수 있는 우울을 최대한 예방할 수 있도록 수면의 질을 향상시키는 중재 방안 마련을 함께 생각해 볼 필요가 있다.

현재 우리나라 노인들은 삶의 질이 나아짐에 따라 과거와는 달리 경제적 자립과, 문화생활, 여가생활이 가능한 라이프스타일로 변하게 되면서 새로운 생활의 패러다임을 만들어 가고 있으며, 이는 곧 활기차고 건강한 생활과 여유 있고 풍요로운 생활로 이어지고 있다. 이는 많은 노인들이 일반적 노화 과정에서 직면하게 되는 신체적 질병이나 기능 저하 등의 현실적인 어려움을 겪고 있지만, 라이프스타일을 건강하게 변화시킬 수 있다면, 질병이나 무능감의 위험을 줄이면서, 성공적인 노화를 성취할 수 있게 된다는 Shi 등(2016) 선행연구와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

앞으로 고령화는 더욱더 급속도로 진행될 것이고, 높은 연령의 노인은 계속 증가할 것으로 예상되므로 이에 대한 대책은 필요한 실정이다. 노년기 삶의 질은 심리적, 신체적, 사회적인 면에서 다양하고 복잡한 문제에 직면하게 되고 건강요구가 크기 때문에 다면적으로 살펴보아야 할 필요가 있다. 많은 노인들이 성공적 노화를 성취할 수 있도록 신체적 건강뿐 아니라 인지적 기능을 유지하면서 사회적 참여를 활성화 시킬 수 있는 방안을 준비해야 할 것이다. 이를 위해 노인들이 많이 이용하는 경로당이나 노인복지관에 노인참여를 활성화 시킬 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요할 것이다. 노인의 수면의 질을 향상시키기 위해 건강상태를 유지 · 증진하고 우울 감소를 위한 심리적 중재와 함께 사회적 지지를 제공할 수 있는 지원체계를 구성해야 할 필요가 있으며, 건강 관련 프로그램을 제공하는 것도 성공적인 노화에 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 사회활동 참여

기회 늘려주어 경제적 지원을 제공하거나 지지체계를 확대하여 사회 환경적 지지를 제공함으로써 건강한 라이프스타일을 가질 수 있도록 도와주는 것도 노인의 성공적인 노화에 큰 밑거름이 될 것이다.

본 연구의 결과는 충북 C시의 노인복지관을 이용하는 노인 125명에 한하여 자료를 수집, 분석하였고, 노인복지관 이용 노인에 한정되어 전체 노인에게 일반화시키기에는 한계가 있다. 그러나 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 수면의 질과 라이프스타일 및 성공적인 노화의 관계를 파악함으로써 성공적인 노화를 향상시키기 위한 중재 프로그램의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

결론 및 제언

성공적인 노화는 수면의 질 향상과 긍정적인 라이프스타일과 유의한 상관관계가 있었으며, 경제적 요인을 포함하여 수면의 질과 라이프스타일이 성공적인 노화를 35.9% 설명하고 있었다. 따라서, 성공적인 노화는 이러한 자신의 삶을 선택해가는 라이프스타일의 변화 의지와 수면의 질을 높이는 스스로의 대처방식 같은 통제 가능한 요인에 달려있기 때문에 의지를 지닌 노인 누구에게나 가능한 일이라는 결론을 내릴 수 있다. 즉 성공적인 노화를 돕기 위해서는 지각된 경제 상태를 높이고, 수면의 질을 향상시킴으로써 생산적 활동을 많이 할 수 있는 라이프스타일을 형성할 수 있도록 도움을 제공할 필요가 있다.

결론적으로 이와 같은 연구결과를 근거로 하여 노인의 성공적 노화를 향상시킬 수 있는 개인적, 사회 심리적, 경제적 실천 방안을 마련하여야 할 것이다. 또한 본 연구결과는 한정된 지역의 일개 복지관 이용 노인에 국한하여 도출된 연구결과이므로 여러 지역의 다양한 복지시설을 이용하는 노인을 대상으로 성공적인 노화와 관련이 있다고 본 관련 경제적 요인, 사회활동 참여 정도를 적용한 반복 비교 연구를 제언한다.

REFERENCES

Arber, S., Bote, M., & Meadows, R. (2009). Gender and socio-economic patterning of self-reported sleep problems in Britain. *Social Science & Medicine, 18*, 281-289. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.10.016

Chang, J. W. (2013) *A study on the factors affecting in successful aging; Focused on stress and resilience*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu University, Daegu.

Cho, E. J. (2008). The Influence on quality of life by the old people's lifestyle who general gymnastics. *Journal of Sport and Leisure Studies, 34*(1), 733-748.

Cho, N. R. (2008). *The relation among insomnia, depressive tendency and cognitive function in community-dwelling elderly adult*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.

Cho, O. S., Kim, J. I., & Kim, Y. M. (2013). A Study on sleep quality and geriatric depression in the elderly between hospital and senior welfare service center. *Journal of Korean Gerontological Socity, 33*(2), 493-507.

Goh, V. H. H., & Tong, T. Y. Y. (2011). The moderating impact of lifestyle factors on sex steroids, sexual activities and aging in Asian men. *Asian Journal of Andrology, 13*(4), 596-604. https://doi.org/10.1038/aja.2010.121

Han, S. I., & Yun, S. N. (2015). Successful aging and the influencing factors in the korean elderly: Focused on family support. *Journal of Korean Academy Community Health Nursing, 26*(4), 372-379.

Hidalog, J. L., Gras, C. B., Garcia, Y. D., Lapeira, J. T., del Campo, J. M., & Verdejo, M. A. (2007). Functional status in the elderly with insomnia. *Quality Life Research, 16*(2), 279-86. https://doi.org/10.1007/s11136-006-9125-9

Jang, Y. R., Lee, J. N., Yoon, H. S., & Kim, S. Y. (2008). Determinants of sense of control in later life. *Journal of the Korea Gerontological Society, 28*(4), 1055-1068.

Jeong, O. B. (2008). *Successful aging*. Paper Presented at the meeting of the Korean Association of Human Development, Seoul, Korea.

Kim, C. H. (2008). *The effect of sleep on cognitive function and quality of life in cognitively impaired elder*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.

Kim, D. K., & Yoon, S. Y. (2007). The relationship among leisure sports' participation, social support, exercise satisfaction and helplessness of the elderly. *Korean Journal of Physical Education, 46*(6), 345-356.

Kim, D. W. (2000). The lnfluences on behaviors after customer's purchases in commercial sports centers from characteristics of population statistics and lifestyles. *Korean Journal of Physical Education, 39*(3), 789-797.

Kim, J. J. (2007). *A study on influential factors for successful aging*. Unpublished doctoral dissertation, Baekseok University, Seoul.

Kim, K. Y., & Jung, Y. J. (2006). The study on elements of successful aging by physical health and economic status. *Journal of Welfare for the Aged, 34*, 31-54. https://doi.org/10.5934/kjhe.2014.23.2.231

Kim, M. H., & Shin, K. R. (2005). The study on the development of the "Successful aging" scale for Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society, 25*(2), 35-52. https://doi.org/10.21086/ksles.2016.02.23.1.1

Kwon, J. I., Lee, D. H., & Jang, Y. J. (2012). The influence of lifestyle

of aged people on health Condition & life satisfaction. *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly, 4*(2), 1-12.

Kwon, K. H., & Suh, S. R. (2009). Quality of sleep and its influencing factors in the institutionalized elderly. *Korean Journal of Adult Nursing, 21*(1), 34-42.

Lee, Y. S., & Tak, Y. R. (2013). Sleep disorders among community-dwelling elders and their physical, psychological, and functional health. *Journal of Korean Gerontological Nursing, 15*(2), 120-130. https://doi.org/10.7739/jkafn.2017.24.3.209

Nina, C. F., & Charlotte, A. T. (2009). Lifestyle and successful aging: An overview. *American Journal of Lifestyle Medicine, 3*(1), 6-11. https://doi.org/10.3967/bes2016.045

Oh, J. J., Song, M. S., & Kim, S. M. (1998). Development and validation of Korean sleep scale A. *Journal of Korean Academy of Nursing, 28*(3), 563-572.

Paik, J. E., & Choi, H. K. (2005). Successful aging according to Korean elderly: The definition, types, and predicting variables. *Journal of Korean Home Management Association, 23*(2), 1-10.

Park, M. S., & Cho, G. B. (2003). A study on the determinants of elderly life satisfaction. *Journal of Regional Studies and Development, 3*(1), 287-303.

Park, S. M., Kim, J. Y., Jang, I. S., & Park, E. J. (2008). Severity of insomnia, depression, and quality of life in elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society, 28*(4), 991-1007.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging.* New York: Pantheon Books.

Shi, W. H., Zhang, H. Y., Zhang, J., Lyu, Y. B., Brasher, M. S., Yin, Z. X., et al. (2016). The status and associated factors of successful aging among older adults residing in longevity areas in china. *The Editorial Board of Biomedical and Environment Sciences, 29*(5), 347-355. https://doi.org/10.3967/bes2016.045

Shin, K. Y., & Ko, J. U. (2015). Influence of elderly people's lifestyle on successful aging. *The Journal of the Korea Contents Association, 15*(9), 65-91. https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.09.243

Woo, J., Ho, S. C., & Yu, A, L. M. (2002). Lifestyle factors and health outcomes in elderly hong kong chinese aged 70 years and over. *Gerontology, 48*, 234-240. https://doi.org/10.1159/000058356

Yang, S. J., & Kim, J. S. (2010). Factors affecting the quality of sleep among community dwelling elders. *Journal of Korean Gerontological Nursing, 12*(2), 108-118.

Yoon, D. R., & Lee, D. E. (2016). *The impact of population ageing on financial market structures and policy implications.* Korea Institute for International Economic Policy. Sejong: Korea Institute for International Economic Policy.

Zisberg, A., Gur-Yaish, N., & Shochat, T. (2010). Contribution of routine to sleep quality in community elderly. *Sleep, 33*(4), 509-514.