ORIGINAL ARTICLE

Open Access

중년기 성인의 건강상태와 성공적 노화인식이 노후준비에 미치는 영향

하은호¹ · 이영미²

증원대학교 간호학과 조교수¹, 부산가톨릭대학교 간호대학 부교수²

Influence of Midlife Health Condition and Awareness of Successful Aging on Preparation for Old Age

Ha, Eun Ho¹ · Lee, Young Mi²

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Jungwon University, Goesan, Korea

²Associate Professor, College of Nursing, Catholic University of Pusan, Busan, Korea

Purpose: The developmental tasks of the midlife are to integrate youth and aging, have a positive attitude to aging, and prepare for old age. The purpose of this study was to identify the influence of health condition and awareness of successful aging on preparation for old age of midlife in the community. **Methods:** The participants in this study were 247 middle-aged people, aged between 40 and 64 years and living in Korea. The data collection period was from December 2019 to January 2020, and data were analyzed using descriptive statistics, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression with the SPSS Statistics 23.0. **Results:** Results showed statistically significant correlations between health condition and awareness of successful aging ($r=.19, p=.002$), health condition and preparation for old age ($r=.27, p<.001$), and awareness of successful aging and preparation for old age ($r=.58, p<.001$). Age ($\beta=-.11, p=.029$), avocation ($\beta=.12, p=.022$), health condition ($\beta=.13, p=.017$), and awareness of successful aging ($\beta=.53, p<.001$) were all factors influencing preparation for old age in final model, and its explanatory power was adjusted R^2 of .39. **Conclusion:** Intervention programs such as a regular mental and physical health checkups and tailored post-retirement plans for middle-aged people should be developed to promote health conditions and enhance awareness of successful aging.

Key Words: Affect; Aging; Awareness; Middle aged; Health status

서론

1. 연구의 필요성

우리나라는 고령층의 급격한 증가와 더불어 2020년부터는 1955년에서 1963년 사이에 출생한 거대 인구집단인 베이비부

머(baby boomer)가 노인인구로의 진입을 앞두고 있다. 노인인구의 증가와 노년기의 장기화는 질병, 빈곤, 고독, 무위와 같은 노년의 문제에 노출될 기회가 증가할 수 있음을 의미한다[1].

생의 주기에서 중년기의 발달과업은 젊음과 노화를 통합하면서 노화의 긍정적 의미를 찾고 은퇴준비와 함께 노후생활에 대한 대책을 준비하는 것이다[2]. 현재의 중년층은 경제성장의

주요어: 영향, 노화, 인식, 중년, 건강상태

Corresponding author: Lee, Young Mi <https://orcid.org/0000-0001-7969-9683>

College of Nursing, Catholic University of Pusan, 74 Oryundae-ro, Geumjeong-gu, Busan 46252, Korea.

Tel: +82-51-510-0833, Fax: +82-51-510-0838, E-mail: ymlee@cup.ac.kr

Received: Jul 3, 2020 / Revised: Sep 14, 2020 / Accepted: Sep 28, 2020

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

중추적인 역할을 담당해 오면서 과거의 노인에 비해 높은 교육 수준과 경제력을 갖춘 세대이지만, 자녀 양육과 노부모 부양에 대한 책임의 이중 부담으로 인해 자신의 노후를 준비할 여유 없이 은퇴하였거나 은퇴를 앞두고 있어, 노후준비의 필요성을 절감하고 있지만 노후를 위한 준비가 미흡한 세대이다[3]. 2020년 기준의 우리나라 기대수명이 83.2세에서 2040년에는 3.6세가 더 증가할 것으로 예측되고 있으나[4], 머지않아 노년기에 접어들 중년층의 52.2%가 노후에 대해 걱정을 하고 있으면서도 약 1/3정도는 건강이나 경제적 대비를 못하고 있는 실정이고, 질병과 건강상실에 대한 걱정을 가장 많이 하고 있는 점을 감안할 때[5], 노년기에 이르러 노후생활의 통합적 안녕을 이룰 수 있는 노후준비에 대한 노력이 필요하다.

인간은 가령에 따라 신체의 구조 및 기능, 지적능력, 감각기능, 성격 등에서 점진적인 노화를 경험하게 되고, 중년기는 생의 전반부터 누적된 생활양식의 영향으로 건강수준의 편차를 보이기 시작하는 시기인 만큼 평소의 건강유지를 위한 노력이 노후의 건강과도 이어지게 된다[6]. 건강생활 추구에 대한 관심이 점차 고조되면서 노년의 시기를 유병상태에서의 수명연장보다는 질병을 예방하고 관리하여 건강수명을 높이고 활기찬 일상을 보낼 수 있는 건강상태를 추구하고자 한다[7]. 건강은 삶을 구성하는 핵심 요소이면서 삶에서의 다양한 기회를 선택하고 성취하기 위한 자유와도 관련이 깊고[8], 중년의 시기부터 발병이 증가하는 만성질환이 노년기에는 건강상태의 악화와 의료비 지출의 증가뿐 아니라 심리적 위축, 사회활동의 축소 등 삶의 전반에 걸쳐 부정적 결과를 초래하게 되므로 중년기에서의 건강관리는 그 어느 시기보다 중요하며[7], 노년기 이전의 성인에서 건강상태가 좋을수록 노후준비를 더 잘하는 것으로 보고되고 있다[8,9].

한편 성공적 노화는 노년기를 부정적 관점으로 인식하기보다 노년의 신체적, 심리적, 사회적, 환경적 변화에 잘 적응하여 노년기에도 삶의 의미를 추구하며 꾸준히 성장해 가는 과정이라고 할 수 있다[7,10]. 성공적 노화를 설명하는데 있어 기존의 생화학적 모델은 질병 또는 그로 인한 장애가 없고 가족과 지역사회와의 관계를 이어가는 것을 의미하고 있어 이러한 개념으로 성공적 노화를 설명하는 데는 한계가 있으므로, 이를 보완하기 위한 구성개념으로 활동력, 낙관성 및 긍정적 태도, 회복력, 자기효능감 및 자존감, 영성, 초월성의 영역[11]과 심리사회적·경제적 안정, 신체적 건강, 성인자녀로부터의 지지 등[12] 다면적 접근의 필요성이 강조되고 있다. 노년기에 심신이 건강하고 사회참여 활동을 하며 가족 지지나 사회적 지원을 받을 수 있는 성공적 노화를 이루고자 하는 것은 누구나 추구하는 목표

일 것이다. 그러므로 성공적 노화에 대한 인식의 확대는 중년의 성인들에게 노년기에 대한 목표를 제시하게 되므로 노후준비를 위한 중요한 개념이라 할 수 있으며, 실제로 성공적 노화 인식이 노후준비에 유의한 영향을 미칠 뿐만 아니라[2], 중년 시기의 노후준비를 얼마나 충실하게 수행했는가에 따라 노년의 삶의 질이 좌우된다[13].

노후준비는 노년기에 직면하게 될 문제들을 대비하기 위한 준비의 개념으로, 여러 문헌을 종합해 보면 성별, 연령, 학력, 결혼상태, 종교, 직업, 자기효능감 등[9,14]과 같은 개인적 특성이 영향을 미치기도 하지만 신체적, 경제적, 정서적, 여가 측면이 노후준비에 있어서 중요한 변수로 작용하고 있다. 신체적으로는 현재의 건강상태가 노후 건강에 대한 기대를 형성하여 건강 관련 노후준비 행동으로 연결되는 긍정적 기제로 작용하게 되고[8], 경제적 준비는 의식주의 기본 욕구 해결과 건강유지 및 적극적인 사회참여를 위한 기반이 된다[14]. 또한 노년기에는 은퇴, 자녀의 독립, 배우자 및 지인과의 사별, 신체 변화, 역할 상실과 관련하여 정서적 변화를 겪게 되므로 이를 극복하기 위한 지지체계 확립이 요구되며, 노후의 무료함을 해소하고 정신적 필요요움을 가져와 삶의 질의 증진시키는 여가활동이 노후준비의 영역으로 부각되고 있다[7]. 노화와 함께 다가오는 노년기는 모든 인간에게 주어지는 피할 수 없는 현상이고 어떠한 형태로든 개인의 삶의 질에 영향을 미치게 되므로 노후준비에 대한 이해와 실천은 매우 중요하다[7,8].

국내에서도 십여 년 전부터 노후준비에 대한 논의가 이루어지고 있으나 노후인식, 노후준비의 경제적 측면 또는 신체적 측면과 같이 단일 요인과의 관련성을 분석한 연구가 주를 이루고 있다[3,6,7,15]. 장기화될 노년의 시기를 앞두고 있는 중년기 성인에서 노후의 건강 상실에 대한 걱정이 가장 높다는 점과[5], 노년기 이전에 형성된 노후에 대한 인식은 개인에게 내면화되어 삶의 태도나 방식에 영향을 미쳐 결국 노후준비에도 유의한 요인으로 작용하게 된다는 점[7]을 고려하여, 본 연구에서는 지역사회에 거주하고 있는 중년기 성인을 대상으로 건강상태와 성공적 노화 및 노후준비 수준을 파악하고 노후준비 수준에 영향을 미치는 요인을 규명함으로써 노년의 삶을 대비하기 위한 대책 마련의 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 전국 지역사회에 거주하고 있는 중년기 성인을 대상으로 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준과 각 변수 간의 관계를 확인하고, 중년기 성인의 건강상태와 성공

적인 노화인식이 노후준비 수준에 미치는 영향을 파악하기 위함이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 전국 지역사회에 거주하고 있는 중년기 성인의 건강상태와 성공적인 노화에 대한 인식, 노후준비 수준을 분석하고 중년기 성인의 노후준비 수준에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 수도권을 중심으로 충청, 전라, 경상 지역 등에 거주하고 있는 중년기 성인(40~64세)으로 본 연구의 목적을 이해하고 연구참여에 동의한 자, 원활한 연구대상자 확보를 위해 눈덩이 표집(snowball sampling) 협조가 가능한 자로 하였다. 또한, 시간, 장소, 지역 제한 없이 응답 접근성이 용이하도록 스마트폰 설문조사 가능자를 선정하였다. Faul 등 [16]이 제시한 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 표본크기를 산정하였으며 Chang [17]의 연구를 근거로 유의수준(α) .05, 검정력(1- β) .95, 효과크기 0.15, 예측요인 11개(일반적 특성 8개, 독립변수 3개)로 설정하여 필요한 대상자 수를 산출한 결과 최소 표본크기 178명으로 제시되었으나 스마트폰 설문에 응답한 총 247명 자료를 모두 사용하였다.

3. 연구도구

1) 건강상태

건강상태는 신체적, 정신적으로 무탈한 상태[8]로 본 연구에서는 신체적, 정서적, 심리적, 사회적 영역의 포괄적인 안녕상태 정도를 의미한다. 본 연구대상자의 건강상태를 측정하기 위해 Jang [18]의 연구에서 사용된 도구를 허락을 받은 후 사용하였다. 본 도구는 신체적 영역 11문항, 감정적 영역 6문항, 심리적 영역 8문항, 사회적 영역 5문항으로 총 4개 하부영역 30문항으로 구성되어 있었으나 감정적 영역 문항이 정서적인 부분을 나타내고 있어 3인으로 구성된 전문가 집단(성인간호학 교수 1인, 노인간호학 교수 2인)의 내용타당도 검증을 받았다. 이 과정을 통해 신체적 영역 11문항, 감정적 영역을 정서적 영역으로 명칭을 변경한 후 6문항, 심리적 영역 중 ‘몹시 수줍어하

는 편이다’는 건강상태 설문과 관계가 적어 1개 문항을 삭제한 7문항, 사회적 영역 5문항 등 총 29문항이 본 연구에 사용되었다. 본 도구의 문항은 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 건강상태 정도가 좋음을 의미한다. Jang [18]의 연구에서 Cronbach's α 는 .94였고, 본 연구에서 .92로 측정되었다.

2) 성공적인 노화인식

성공적인 노화인식은 과거와 현재를 수용하고 죽음을 받아들이며 삶의 의미와 목적을 찾아가는 생의 전반에 걸친 과정에 대한 분별과 판단, 이해 정도[12]를 의미한다. 본 연구대상자의 성공적인 노화인식을 측정하기 위해 In과 Kim [1]이 사용한 도구를 허락을 받아 사용하였다. In과 Kim [1]의 성공적인 노화인식 도구는 Paik과 Choi [19]의 성공적 노화에 대한 기대 요소를 토대로 6개 영역(개인성장, 건강과 경제, 의미추구, 가족의 안녕, 중용, 타인의 인정) 33개 문항으로 구성되어 있다. 본 도구의 내용 타당도 검증은 3인으로 구성된 전문가 집단에 의해 진행되었으며 이 과정을 통해 ‘타인의 인정’을 ‘과시성’으로 영역 명을 수정하는 단계를 거쳐 최종 33개 문항 6개 영역(건강과 경제 7문항, 과시성 4문항, 의미추구 5문항, 중용 3문항, 가족의 안녕 4문항, 개인성장 10문항)을 본 연구에 사용하였다. 본 도구는 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 성공적인 노화에 대한 인식이 높은 것을 의미한다. In과 Kim [1]의 연구에서 Cronbach's α 는 .77, 본 연구에서는 .93으로 측정되었다.

3) 노후준비 수준

노후준비는 노화와 함께 직면하는 신체적, 경제적, 정서적 문제, 인간관계 유지 등을 대비하기 위해 미리 예상하고 준비[2]하는 것으로써 본 연구에서는 경제적, 신체적, 심리·정서적 영역의 노후준비에 대한 정도를 의미한다. 본 연구대상자의 노후준비 수준을 측정하기 위해 Han [20]의 연구에서 사용한 도구를 저자의 허락을 받은 후 사용하였다. 본 도구는 4개 하부영역 총 36문항(경제적 준비 9문항, 신체적 준비 10문항, 심리·정서적 준비 9문항, 여가준비 8문항)으로 구성되어 있었으나 3인의 전문가 집단에 의한 내용타당도 검증을 거쳐 3개 하부영역 총 27문항(경제적 준비 9문항, 신체적 준비 10문항, 심리·정서적 준비 8문항)으로 결정하였다. 원 도구의 여가준비 8문항은 일반적 특성에 삽입되어 있으므로 삭제하자는 의견이 있어 제외하였고 심리·정서적 준비 문항 중 1개 문항은 신체적 준비와 유사한 의미가 있어 삭제하였다. 본 도구는 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 노후준비 수준 정도가 높은 것을 의

미한다. Han [20]의 연구에서 Cronbach's α 는 .80이었으나 본 연구에서 .92로 측정되었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2019년 12월부터 2020년 1월까지였다. 원활한 설문조사를 위해 일개 대학 연구동아리 회원의 도움을 받아 연구동의서와 설문 문항을 스마트폰에 업로드한 후 연구참여에 동의한 회원들의 학부모 10명을 선정하여 예비조사를 실시하였으며 이 과정을 통해 설문 과정의 적절성을 확인하였다. 눈덩이 표집을 위한 최초 표본 선정을 위해 본 연구 전문가 집단의 협조를 받아 연구자가 직접 전문가 집단 일원의 거주 지역 주민을 만나 연구의 목적과 방법을 설명한 후 모바일 설문 참여 방법을 설명하고 설문 진행을 도왔다. 또한, 눈덩이 표집법의 표본추출 편향을 최소화하기 위하여 예비조사에 참여했던 대상자들과 연구동아리 회원의 도움을 받아 다양한 지역의 대상자들이 참여하도록 홍보하는 과정을 거쳤다. 이후 설문 참여를 연구대상자가 다른 사람을 소개하거나 참여 의사를 밝힌 사람들을 모집하여 점진적으로 연구대상자 범위와 지역을 확대하는 방법으로 자료를 수집하였다. 설문 문항은 동의서를 작성한 후에 응답할 수 있도록 하였으며 설문 문항이 누락 되면 다음 문항에 응답할 수 없도록 시스템을 설정하여 누락 문항이 발생하지 않도록 하였다. 본 연구의 연구보조원으로 참여한 연구동아리 회원은 총 11명으로 2년 이상의 연구활동 및 자료조사 보조 경험과 본 연구에 자발적 참여 의사를 밝힌 학생들로 연구자가 실시한 눈덩이 표집 방법과 스마트폰 설문조사에 대한 교육을 이수한 후 연구를 지원하였다. 설문 종료 후 설문 참여 대상자들과 예비조사와 본 연구에 도움을 준 연구동아리 회원들에게도 답례품을 전달하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구 실시 전 일개 대학 기관생명윤리위원회(1044297-HR-201908-004-03) 승인을 받아 진행하였다. 수집된 자료는 연구 목적으로만 사용될 것과 모든 설문 과정은 익명으로 진행될 것이며, 설문 도중 언제든지 철회할 수 있다는 내용을 설명하였다. 또한, 모바일 설문을 통하여 수집된 전자자료는 설문 전 설정된 연구 기간 종료와 함께 자동 폐기될 것이며, 개인정보가 포함되어 있지 않은 설문 문항의 통계자료는 연구 책임자 연구실 자료보관함에 밀봉하여 보관할 것이고, 논문출판 이후 분석기를 이용하여 폐기되도록 특별 관리할 예정 등을 설명하였다.

6. 자료분석

본 연구의 수집된 자료분석을 위해 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였으며, 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준 정도는 평균과 표준편차를 이용하였다. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준 간의 차이는 independent t-test, one way ANOVA를 실시하였고, 독립변인의 집단차이를 확인하기 위한 사후검정은 Scheffé test로 분석하였다. 연구대상자의 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하였다. 중년기 성인의 건강상태와 성공적인 노화인식이 노후준비에 미치는 영향을 확인하기 위해 독립변수 중 노후준비 수준에 가장 영향력이 큰 변수가 무엇인지를 파악할 수 있는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

1. 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준

본 연구대상자의 건강상태 정도는 평균 3.27 ± 0.59 점이었고 4개 하위영역 중 신체적 영역이 3.33 ± 0.71 점으로 가장 높았고, 정서적 영역이 3.15 ± 0.79 점으로 가장 낮았다. 성공적인 노화에 대한 인식은 평균 3.90 ± 0.53 점이었으며 6개 하위영역 중 가족의 안녕 영역이 4.37 ± 0.71 점으로 가장 높았고, 과시성 영역이 2.98 ± 0.87 점으로 가장 낮았다. 노후준비 수준은 평균 3.54 ± 0.71 점으로 나타났고, 3개 하위영역의 평균점수는 신체적 영역이 3.62 ± 0.82 점으로 가장 높았고, 심리·정서적 영역 3.51 ± 0.79 점, 경제적 영역 3.47 ± 0.90 점 등의 순으로 나타났다(Table 1).

2. 일반적 특성에 따른 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준

본 연구대상자의 성별은 여성이 184명(74.5%)이었고 연령은 40~59세가 139명(56.3%)이었으며 214명(86.6%)이 배우자가 있는 것으로 조사되었다. 경제 상태는 169명(68.4%)이 '보통'으로, 현재건강상태는 222명(89.9%)이 ' 좋음'으로, 음주상태는 128명(51.8%)이 '안 마심'으로 응답하였다. 여가활동은 133명(53.8%)이 하지 않는 것으로 나타났으며 자녀양육에 대한 부담감은 149명(60.3%)이 '있음'으로 응답하였다. 일반적 특

성에 따른 건강상태의 차이를 분석한 결과 경제상태($F=6.26$, $p=.002$), 현재건강($t=3.60$, $p<.001$), 음주($t=2.22$, $p=.027$), 여가활동($t=2.61$, $p=.010$), 자녀양육부담($t=-2.73$, $p=.007$) 등에 따라 차이가 있었다. 즉 경제 및 현재건강 상태가 좋고 음주를

하지 않으며 여가활동을 즐기고 자녀양육부담이 없는 집단에서 포괄적 의미의 건강상태가 높았다. 일반적 특성에 따른 성공적인 노화인식의 차이는 음주($t=3.47$, $p=.001$)에서만 차이가 있는 것으로 나타나 음주를 하지 않는 집단이 성공적인 노화에 대한 인식이 높았다. 일반적 특성에 따른 노후준비 수준의 차이를 분석한 결과 연령($t=-2.83$, $p=.005$), 경제상태($F=5.26$, $p=.006$), 음주($t=2.08$, $p=.038$), 여가활동($t=3.42$, $p=.001$) 등에 따라 차이가 있는 것으로 나타나 연령이 60~64세인 집단, 경제상태가 좋고 음주를 하지 않으며 여가활동을 하는 집단에서 노후준비에 대한 수준이 높았다(Table 2).

Table 1. Level of Health Condition, Awareness of Successful Aging, and Preparation for Old Age ($N=247$)

Variables	Range	M±SD
Health condition	1~5	3.27±0.59
Physical		3.33±0.71
Emotional		3.15±0.79
Psychological		3.31±0.74
Social		3.29±0.71
Awareness of successful aging	1~5	3.90±0.53
Health and economy		4.16±0.70
Pursuit of meaning		4.20±0.64
Ostentation		2.98±0.87
Moderation		3.75±0.81
Personal growth		3.79±0.77
Familial wellness		4.37±0.71
Preparation for old age	1~5	3.54±0.71
Financial		3.47±0.90
Physical		3.62±0.82
Psycho-emotional		3.51±0.79

M=mean; SD=standard deviation.

3. 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준 간의 상관관계

본 연구대상자의 건강상태, 성공적인 노화인식, 노후준비 수준 간의 상관관계를 분석한 결과 건강상태는 성공적인 노화인식($r=.19$, $p=.002$), 노후준비 수준($r=.27$, $p<.001$)과, 성공적인 노화인식은 노후준비 수준($r=.58$, $p<.001$)과 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 건강상태가 좋을수록 성공적인 노화인식과 노후준비 수준이 높았으며, 성공적인 노화인식이 높을수록 노후준비 수준이 높은 것으로 나타났다(Table 3).

Table 2. Health Condition, Awareness of Successful Aging, and Preparation for Old Age in Midlife according to General Characteristics ($N=247$)

Characteristics	Categories	n (%)	HC		AOSA		PFOA	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Men	63 (25.5)	94.22±16.50	-0.46	125.46±17.17	-1.72	87.25±17.61	-0.70
	Women	184 (74.5)	95.40±17.64	(.642)	129.89±17.81	(.087)	89.10±18.09	(.482)
Age (year)	40~59	139 (56.3)	93.46±17.26	-1.68	127.12±18.62	-1.65	85.81±18.15	-2.83
	60~64	108 (43.7)	97.20±17.28	(.093)	130.87±16.33	(.099)	92.25±17.09	(.005)
Spouse	Yes	214 (86.6)	95.66±17.40	1.30	129.34±16.88	1.31	88.19±16.98	-0.98
	No	33 (13.4)	91.45±16.67	(.195)	125.00±22.35	(.191)	91.48±23.41	(.328)
Economic status [†]	Good ^a	42 (17.0)	101.07±15.62	6.26	128.97±16.51	1.05	93.52±15.88	5.26
	Average ^b	169 (68.4)	95.24±16.51	(.002)	129.54±16.76	(.351)	89.09±17.31	(.006)
	Bad ^c	36 (14.6)	87.44±20.36	a > b, c	124.83±22.82		80.75±20.89	a > b, c
Present health	Good	222 (89.9)	96.40±17.11	3.60	128.50±18.25	-0.66	88.91±18.45	0.73
	Bad	25 (10.1)	83.52±15.10	(<.001)	131.00±12.02	(.506)	86.12±12.71	(.462)
Drinking	Yes	119 (48.2)	92.57±15.24	2.22	124.78±18.32	3.47	86.17±17.89	2.08
	No	128 (51.8)	97.44±18.83	(.027)	132.45±16.36	(.001)	90.91±17.76	(.038)
Avocation	Yes	114 (46.2)	98.17±18.28	2.61	130.99±17.68	1.84	92.76±18.10	3.42
	No	133 (53.8)	92.46±16.08	(.010)	126.84±17.59	(.067)	85.09±17.10	(.001)
Burden of child rearing	Yes	149 (60.3)	92.68±17.69	-2.73	129.97±17.32	1.32	87.36±17.42	-1.36
	No	98 (39.7)	98.77±16.18	(.007)	126.91±18.24	(.186)	90.55±18.65	(.173)

AOSA=awareness of successful aging; HC=health condition; M=mean; PFOA=preparation for old age; SD=standard deviation; [†] Sheffe test.

4. 건강상태와 성공적인 노화인식이 노후준비 수준에 미치는 영향

본 연구대상자의 건강상태와 성공적인 노화인식이 노후준비 수준에 미치는 영향을 분석하기 위하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 노후준비를 종속변수로 설정 후 단변량 분석에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 일반적 특성 중 연령, 경제수준, 음주, 여가생활(reference group: 연령 60~64, 경제수준 나쁨, 음주 유, 여가생활 무) 등을 1차로 투입하여 인구통계학적 변인을 통제하였다. 이후 주 효과 변수인 건강상태를 2차로, 성공적인 노화인식을 3차로 투입하여 위계적 회귀분석 모델을 도출하였다. 잔차에 대한 상관관계(잔차의 독립성)를 알아보기 위해 Durbin-Watson 값을 확인한 결과 2.01로 통계량

Table 3. Correlations among Health Condition, Awareness of Successful Aging, and Preparation for Old Age

Variables	Awareness of successful aging	Preparation for old age
	r (p)	r (p)
Health condition	.19 (.002)	.27 (<.001)
Awareness of successful aging	1	.58 (<.001)

의 기준값인 0 또는 4에 가깝지 않고 정상분포 곡선을 나타내는 2에 가까워 상관관계가 없으므로 회귀모형이 적합함을 확인하였다. 다중공선성을 공차한계(tolerance)와 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF)로 확인한 결과 공차한계는 .90~.98로 0.1보다 크게 나타났고 분산팽창인자는 1.02~1.10으로 10보다 크지 않아 문제가 없음을 확인하였다.

위계적 다중회귀분석 결과 모델 1은 $F=5.78, p<.001$ 에서 유의하였고 노후준비의 변량을 8.8% 설명하였으며, 연령($\beta=-.17, p=.008$), 경제상태($\beta=.13, p=.032$), 여가활동($\beta=.18, p=.004$) 등이 노후준비 수준에 영향을 미치는 변수로 나타났다. 즉 연령 60세 이상, 경제상태가 좋고 여가활동을 할수록 노후준비에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 모델 2는 $F=6.72, p<.001$ 에서 유의하였고 노후준비 변량 설명력은 12.4%로 모델 1보다 3.6% 증가($F \text{ change}=10.32, p=.001$)하였으며 연령($\beta=-.15, p=.016$), 여가활동($\beta=.15, p=.013$), 건강상태($\beta=.21, p=.001$) 등이 영향변수로 확인되었다. 모델 3은 $F=23.21, p<.001$ 에서 유의하였고 노후준비 변량 설명력은 39.0%로 모델 2보다 26.6% 증가($F \text{ change}=104.70, p<.001$)하였으며, 가장 강력한 영향변수는 성공적인 노화인식($\beta=.53, p<.001$)이었고, 건강상태($\beta=.13, p=.017$), 여가활동($\beta=.12, p=.022$), 연령($\beta=-.11, p=.029$) 등의 순으로 나타났다(Table 4).

Table 4. Influencing Factors on Preparation for Old Age in Midlife

Predictors	Model I			Model II			Model III		
	B	SE	β (p)	B	SE	β (p)	B	SE	β (p)
(Constant)	81.64	3.38		63.21	6.48		4.08	7.95	
Age	-5.95	2.22	-.17 (.008)	-5.29	2.19	-.15 (.016)	-4.04	1.83	-.11 (.029)
Economic status (dummy 1)	6.82	3.16	.13 (.032)	5.28	3.13	.10 (.093)	4.25	2.62	.08 (.107)
Economic status (dummy 2)	6.30	3.20	.16 (.050)	4.97	3.16	.12 (.117)	3.78	2.64	.09 (.154)
Drinking	2.94	2.22	.08 (.186)	2.16	2.19	.06 (.323)	-1.22	1.86	-.03 (.513)
Avocation	6.47	2.25	.18 (.004)	5.55	2.22	.15 (.013)	4.29	1.86	.12 (.022)
Health condition				0.21	0.06	.21 (.001)	0.13	0.05	.13 (.017)
AOSA							0.54	0.05	.53 (<.001)
R ²		.11			.14			.41	
Adjusted R ²		.09			.12			.39	
ΔR^2		.11			.03			.27	
F (p)		5.78 (<.001)			6.72 (<.001)			23.21 (<.001)	
F Change (p)		5.78 (<.001)			10.32 (.001)			104.70 (<.001)	
Durbin-Watson								2.01	

AOSA=awareness of successful aging; B=unstandardized estimates; SE=standardized error.
dummy 1=good; dummy 2=average; reference group; bad.

논 의

본 연구는 지역사회에 거주하는 중년기 성인의 노후준비 수준에 미치는 영향요인을 파악하여 안정되고 건강한 노년기 삶을 영위하기 위한 간호전략 개발의 기초자료를 마련하고자 시도되었다. 고령사회의 도래에 따라 노년기를 위협하는 제반 문제들을 대비하고 노후의 안정된 삶을 구현할 수 있도록 선행연구에서 노후준비 수준에 영향을 미치는 주요 변인으로 제시한 건강상태와 성공적 노화인식과의 관계를 실증 분석을 통해 확인하였다는 점에서 의의를 갖는다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강상태는 경제상태, 현재의 건강, 음주, 여가활동, 자녀양육부담에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 베이비부머가 신체활동 중심의 여가생활을 추구하거나 경제적 지위가 높은 경우 건강에 긍정적 효과를 보일 수 있음을 보고한 Chung 등[21]의 연구, 높은 월 소득과 자녀와의 관계 만족도가 높을 때 주관적 건강상태가 좋음을 보고한 Lee 등[22]의 연구, 음주자의 경우 주관적 불건강 인지 수준이 높았음을 보고한 Lee와 Cho [23]의 연구 등과 유사한 맥락이다. 특히 Lee와 Cho [23]의 연구결과를 통해 자녀 양육은 자녀가 건강한 성장과 성숙 과정을 완수할 수 있도록 지속적인 관심과 상호작용을 해나가는 과정에서 많은 시간을 할애하고 심리적 스트레스를 경험하게 되어 자신의 건강에 부정적 요소로 작용하였을 것으로 해석할 수 있다.

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화인식은 음주에서 유의한 차이를 보여 음주를 하지 않을 경우 성공적 노화 인식이 높았는데, 중년여성을 대상으로 한 Lee 등[24]의 연구에서도 통계적 유의성은 없었으나 음주빈도가 적은 대상자에서 성공적 노화 점수가 높은 것으로 나타났다. 또 다른 선행연구에서는 과도하지 않은 적당한 정도의 알코올 섭취가 중년여성에서의 성공적 노화와 연관성이 있음을 보고한 사례[25]도 있어, 음주에 대해서는 적정수준의 섭취일 때 일부의 유의한 효과를 갖기도 하지만 유해성에 대한 명백한 측면을 무시할 수 없고, 더욱이 성공적 노화와와의 관련성을 밝힌 연구가 미미하므로 향후 음주와 성공적 노화인식과의 관계에 대한 탐색연구의 필요성이 제기된다.

대상자의 일반적 특성과 노후준비 수준은 연령, 경제상태, 음주, 여가활동 등에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 조사되었다. 이는 경제수준이 낮은 중년일수록 노후준비가 미흡하여 빈곤노인으로 전락할 가능성이 높고[26], 연령과 월평균소득이 높을 때 노후준비 수준도 높으며[9], 중년에서의 여가활동이 신체건강으로 연결되어 노년기 삶에서도 건강한 신

체를 유지하고 정서적 공허함을 극복하여 자신감을 갖게 한다고 보고한 Moon과 Kim [3]의 연구와 유사한 맥락이다. Yum과 Kim [27]은 여가활동이 어려운 주요 요인을 '경제적 여유가 없음(58.2%)'으로 보고하였는데 이는 경제상태가 여가활동에도 영향을 미친다는 것을 시사하는 결과이다.

대상자의 건강상태는 5점 기준에 3.27점이었다. 동일한 도구에 의한 측정결과는 아니나 중년의 남성과 여성을 대상으로 건강상태를 조사했을 때 5점 척도의 범주에서 평균 3.19~3.49점을 보인 선행연구[8,17,28] 결과와 유사한 수준이었다. 65세 이상 노인층을 대상으로 국민건강영양조사의 자료를 활용하여 건강상태를 분석한 연구에 따르면 평균 2.80점으로[29] 중년과 노년세대간에 건강수준의 차이를 보이고 있어 중년기에서의 건강관리의 중요성을 인식할 필요가 있다.

성공적 노화에 대한 대상자의 인식 수준은 평균 3.90점으로 중간을 상회하는 점수를 보여 비교적 긍정적인 인식을 하고 있는 것으로 나타났는데, 40~50대를 대상으로 한 In과 Kim [1]의 연구에서의 성공적 노화 점수 4.01점과 유사한 수준임을 알 수 있다. 특히 본 연구대상자는 In과 Kim [1]의 연구에서와 같이 성공적 노화 하위영역 '가족의 안녕'을 가장 중요하게 인식하고 있는 것으로 나타나, 혈연공동체에 의한 유대감이 강한 우리나라 가족문화의 특성이 반영된 결과로 사료된다.

노후준비 수준은 5점 기준에 평균 3.54점을 보였다. 노후준비 하위영역의 경제적, 신체적, 정신적 부분을 모두 조사한 연구가 없어 비교 분석하는데 한계가 있지만 성인의 건강 관련 노후준비행동 수준을 신체적, 정신적, 사회적 차원의 5점 척도로 조사한 Ko와 Kim [8]의 연구에서 나타난 2.93점보다 높은 점수이다. 이는 Ko와 Kim [8]의 연구대상자 중 20~39세가 47.9% 포함되어 있으므로 노후준비보다는 학업, 직장, 결혼, 자녀 출산 및 양육 등과 같은 현실적 상황이 반영되었을 개연성을 고려해볼 수 있으나, 향후 동일한 도구에 의한 측정결과를 확인하여 비교해 볼 필요가 있다.

건강상태, 성공적 노화인식, 노후준비 수준 간의 상관관계를 분석한 결과 건강상태와 성공적 노화인식, 노후준비 수준 간에는 양의 상관성이 있었고 성공적 노화인식과 노후준비 수준도 양의 상관성이 있음을 확인하였다. 이는 중장년층의 노후준비에 대한 인식을 조사한 Kim과 Kim [7]의 연구, 성인 405명을 대상으로 건강상태와 건강기대, 노후준비 정도를 조사한 Ko와 Kim [8]의 연구와 유사한 맥락이다. Sabia 등[30]은 42~63세의 남녀 5,100명을 대상으로 진행한 코호트 연구를 통해 건강행위를 이행한 사람은 그렇지 않은 사람과 비교했을 때 인지, 정신, 호흡 및 심혈관계에서의 연관성이 명백하여 성공적 노화

의 확률이 높아지고, 건강에 유익한 실천행위 수가 많아질수록 그 효과는 증가할 수 있음을 보고하였다. 따라서 노후준비를 위해 노년기 이전 단계부터 건강에 대한 인식 재고와 건강유지 및 질병예방 행위에 대한 교육을 강화하고 건강행위의 이행을 촉진할 수 있는 구체적인 간호중재 프로그램을 개발하여 적용하는 전략이 필요할 것이다.

노후준비 수준에 미치는 영향요인을 규명하기 위해 위계적 회귀분석을 시행한 결과 영향력이 가장 큰 변수는 성공적 노화 인식이었고, 다음으로 건강상태, 여가활동, 연령 등의 순으로 나타났다. 성공적 노화인식은 기존 선행연구에서 제시된 노후준비의 중요한 예측변수[1,2,6,7]로 각 생의 주기에 속해있는 개인의 다양성을 포함한 복합적인 개념이며 질병, 건강, 가족 및 사회 구성원과의 관계, 가치, 인지기능, 재정 상태 등이 주요 지표이다[19]. 특히 Ingrand 등[31]은 자신의 노화에 대해 심리적으로 긍정적 인식을 가지고 있는 중년기 구성원일수록 노인에 대한 부정적 고정관념에 민감하지 않아 삶의 질을 증진시킬 수 있는 결정요인으로 작용할 수 있음을 보고하였다. 그러므로 중년기를 대상으로 성공적 노화인식을 지원하기 위한 프로그램 개발 시 노화에 대한 인식 개선과 정서적 지지체계를 강화할 수 있도록 심리적 측면을 반영하는 것도 고려되어야 한다.

본 연구에서 건강상태는 노후준비 수준에 유의한 영향을 미치는 두 번째 요인으로, 건강상태가 좋을수록 노후준비를 더 잘하는 것으로 보고한 Yoo [9]의 연구와 일치하였다. 65~92세 노인을 대상으로 인생여정을 통한 성공적 노화의 의미를 도출하고자 한 Nimrod와 Ben-Shem [32]의 질적연구에서 참여자들은 젊은 시기부터 영양, 규칙적인 신체활동, 정기 건강검진, 충분한 수면, 두뇌 활동, 구강위생, 금연, 금주 등의 건강행위를 실천하는 것이 성공적 노화에 있어서 중요함을 인식해야 한다고 하였다. 이는 건강한 생활습관의 연속성이 현재의 건강상태뿐 아니라 노후건강에 있어서도 긍정적 결과를 기대할 수 있음을 시사한다. 따라서 중년기 성인들을 위해 정기적인 건강검진과 그에 따른 추후관리 전략이 필요하고 만성 질환 예방, 건강행위의 적극적인 실천을 유도할 수 있는 정보제공, 건강상담, 보건 의료전문기관과의 연계 등 다양한 형태의 중재 방안을 개발하고 적용하는 것이 필요하다. 사회활동이 활발한 중년층을 위해 직장, 공공장소 등 가정 이외의 장소에서도 건강행위 실천이 생활화될 수 있도록 지역사회와 국가의 지원이 동반된다면 상승효과를 기대할 수 있을 것이다.

본 연구에서 여가활동은 노후준비 수준에 유의한 영향을 미치는 세 번째 요인으로 확인되었으며, 이는 중년기의 여가인자가 노후준비 행동에 유의한 영향을 미친다고 보고한 Moon과

Kim [3]의 연구와 유사한 결과이다. 여가활동은 즐거움, 개인의 성장, 동료애, 인지 및 신체건강, 삶의 목적과 의미를 포함하는 여러 측면의 유익성을 제공할 뿐 아니라[32], 활발한 여가생활을 통해 자신감을 갖게 되고 자신감이 신체건강으로 이어져 노년기 삶의 질에 긍정적 영향을 미치게 된다[3]. 그러나 우리나라 중년층의 여가문화 참여 수준은 가족을 위한 경제활동, 가사, 자녀 양육 등으로 인해 외국에 비해 매우 낮고 그 유형이 운동, 등산, 산책 등으로 다양성이 부족한 실정이므로[30], 개인별 상황에 적합한 여가활동을 독려할 필요가 있다.

본 연구에서 연령은 노후준비 수준에 유의한 영향을 미치는 네 번째 요인으로, 40~59세 집단보다 60~64세 집단의 노후준비 수준에 대한 영향력이 더 높은 것으로 나타났는데, 이는 연령이 높을수록 노후준비를 더 많이 한다는 선행연구[8,9,14]와 일치하는 결과이다. 특히 본 연구의 대상자들은 노후준비 하부영역 중 신체적 준비 점수가 높았고 60~64세 집단이 40~59세 집단보다 건강상태 점수가 더 높은 특징을 보여 Kang과 Ha [14]의 연구와 유사하였다. 이는 건강상태가 좋을수록 더 좋은 건강상태를 유지하고자 하는 욕구와 건강한 노후를 보내려는 의지가 강해 건강 측면의 노후준비 수준이 더 높게 나타난 것으로 사료되며, 연령이 높아짐에 따라 만성질환 등으로 인한 노년기 의료비 지출 증가를 우려하여 경제, 정서보다 신체적 영역의 노후준비를 우선순위로 생각하여 나타난 결과로 생각된다. 그러므로 노화과정을 경험하고 만성질환이 증가하는 중년기에 올바른 건강정보의 습득과 정기적인 건강검진의 이행과 건강한 생활습관을 유지할 수 있도록 세분화된 건강 프로그램을 마련할 필요가 있다.

본 연구에서 도출된 결과는 지역사회에 거주하는 중년기 성인의 노후준비를 위한 다차원적 중재전략 수립을 위한 근거자료로 활용될 수 있을 것이며, 체계적인 노후준비로 노년의 시기를 수용하고 적응하여 노년기 삶의 통합성을 구현하는데 일조할 수 있을 것으로 기대한다. 그러나 본 연구대상자 모집을 위한 눈덩이 표집방법으로 인해 발생된 표본추출 편향 가능성, 노후준비 도구 중 여가준비 관련 문항 축소, 일반적 특성 중 연령 범주의 쏠림현상을 해결하기 위해 2개의 범주로 구분한 것 등이 연구결과에 영향을 미쳤을 수 있음을 완전히 배제할 수 없으므로 연구결과를 일반화 하는데 제한이 따른다.

결론 및 제언

노년의 시기가 점차 길어지면서 노후준비에 대한 관심이 증가하고 있는 가운데 노년을 긍정적으로 인식하고 안정적인 노

년기를 맞을 수 있도록 중년기 성인의 노후준비 영향요인을 규명하여 체계적인 대응전략의 기초자료를 마련하고자 횡단적 조사연구를 시행하였다. 대상자의 건강상태, 성공적 노화인식, 노후준비 수준은 중간 이상으로 나타났다. 회귀분석을 통해 노후준비 수준에 영향을 미치는 요인을 확인한 결과 성공적 노화인식, 건강상태, 여가활동, 연령 등의 순으로 나타났고 모형의 설명력은 39.0%였다. 이에 따라 중년기 성인의 노화인식에 대한 개념과 성공적 노화를 위한 인식을 강화하고 여가활동에 대한 관심과 참여를 권장하며 건강증진활동의 이행을 유도하는 방안들을 마련하여 적용하는 실천전략이 필요하다. 본 연구에서 확인된 결과를 근거로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 노후를 대비한 준비는 생의 주기별로 차이를 보이므로 연령대를 세분화한 비교연구는 노후준비의 내실화에 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 온라인을 통한 표본조사 분석으로 연구결과를 중년기 성인 전체로 일반화하기에는 한계가 있어 추후 대상을 확대한 반복연구가 이루어져야 한다. 셋째, 중년기 성인의 노후준비 영향요인으로 확인된 성공적 노화인식, 여가활동과 건강증진을 도모할 수 있는 중재 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 후속연구를 제언한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

AUTHORSHIP

Study conception and design acquisition - HEH and LYM; Data collection - HEH; Analysis and interpretation of the data - HEH; Drafting and critical revision of the manuscript - HEH and LYM.

REFERENCES

1. In EY, Kim CW. The effects of perceived successful aging of the lower-income middle-aged on preparation for later time of their lives. *Korean Journal of Social Welfare Research*. 2015;44: 25-52. <https://doi.org/10.17997/SWRY.44.1.2>
2. Kim YE, Lee CW. A study on preparation level for old age of the middle-aged. *Korean Journal of Social Welfare Research*. 2008;19:55-82.
3. Moon HJ, Kim JH. Relationship between the way late middle aged adults perceive leisure activities and their preparation for elderly years. *Journal of Leisure and Recreation Studies*. 2014;38(2):74-85.
4. Statistics Korea. 2019 Korean population projection [internet]. Daejeon: Statistics Korea; 2020 [cited 2020 August 12]. Available from: <http://meta.narastat.kr/metastat/svc/SvcMetaDcDtaPopup.do?orgId=101&confmNo=101033&kosisYn=Y>
5. Lee SC. The characteristics of old age preparation of Korean adults and policy implications. *Health and Welfare Policy Forum*. 2009;147:72-80.
6. Chung SD, Kim SW. Factors influencing physical preparation for later life of baby boomers and the pre-elderly: an application of Anderson and Newman model. *Journal of Welfare for the Aged*. 2013;59:237-56. <https://doi.org/10.21194/kjgsw..59.201303.237>
7. Kim KE, Kim YT. Study of the recognition about the preparation for aging of the middle-aged people. *Korean Local Administration Review*. 2016;13(1):123-42.
8. Ko MS, Kim SH. Influences of the current health status upon health-related preparation behavior for later life of adult-focusing on the mediating effect of health expectation in later life. *Korean Public Health Research*. 2013;39(2):63-75.
9. Yoo YS. Factors affecting the baby boom generation's preparation for old age. *Journal of the Korean Contents Association*. 2013;13(12):738-47.
10. Kornadt AE, Voss P, Fung HH, Hess TM, Rothermund K. Preparation for old age: the role of cultural context and future perceptions. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. 2019;74(4):609-19. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby075>
11. Carver LF, Buchanan D. Successful aging: considering non-biomedical constructs. *Clinical Interventions in Aging*. 2016;11: 1623-30. <https://doi.org/10.2147/CIA.S117202>
12. Zhang W, Liu S, Wu B. Defining successful aging: perceptions from elderly Chinese in Hawaii. *Gerontology and Geriatric Medicine*. 2018;4:1-7. <https://doi.org/10.1177/2333721418778182>
13. Kim OH, Seo YH. A study on the awareness of aging and preparation for successful aging of former baby boomers: focused on non-mate males in low-income groups. *Korean Journal of Family Welfare*. 2015;20(1):87-111.
14. Kang SO, Ha KS. Relations between the middle aged's perception of successful aging and their preparations for the old age. *Journal of Digital Convergence*. 2013;11(12):121-44. <https://doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.12.121>
15. Bae YJ, Kong SH. Middle-aged women's health-related preparation for elderly life - on centering culture centers in Daegu-city. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2014;15(10):6250-7. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.10.6250>
16. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009;41(4):1149-60. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
17. Chang HK. Influencing factors on mid-life crisis. *Korean Jour-*

- nal of Adult Nursing. 2018;30(1):98-105.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.1.98>
18. Jang EJ. Effect of aging awareness and health of middle-aged and elderly persons on quality of life [dissertation]. Gyeongbuk: Daegu Haany University; 2017.
 19. Paik JE, Choi HK. Successful aging according to Korean elderly: the definition, types, and predicting variables. Journal of Korean Home Management Association. 2005;23(3):1-16.
 20. Han MR. A study on the recognition of nurses about the preparation and successful life for old age [master's thesis]. Seoul: The Catholic University of Korea; 2009.
 21. Chung SD, Jeon HS, Jeon JH. The influence of lifestyle on subjective mental and physical health: comparative analysis among baby-boomers. Journal of Welfare for the Aged. 2015;67:61-82.
 22. Lee H, Lee KH, Kim E, Kim MJ, Hwang SM. The related factors influencing on self-rated health level of middle-aged women. Korean Journal of Community Nutrition. 2012;17(3):290-301.
<https://doi.org/doi:10.5720/kjcn.2012.17.3.290>
 23. Lee ES, Cho HC. The relationship between self-rated health and alcohol drinking status, binge drinking frequency, and at-risk drinking in Korean adults by age group. Korean Public Health Research. 2019;45(2):69-82.
<https://doi.org/10.22900/kphr.2019.45.2.006>
 24. Lee SH, Jang HS, Yang YH. The influence of subjective health status, post-traumatic growth, and social support on successful aging in middle-aged women. Journal of Korean Academy of Nursing. 2016;46(5):744-52.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2016.46.5.744>
 25. Sun Q, Townsend MK, Okereke OI, Rimm EB, Hu FB, Stampfer MJ, et al. Alcohol consumption at midlife and successful ageing in women: a prospective cohort analysis in the nurses' health study. PLoS medicine. 2011;8(9):e1001090.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001090>
 26. Lee YJ. Preparation characterizations for old age of the baby boomers. Journal of the Korea Contents Association. 2013;13(5):253-61. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.05.253>
 27. Yum JH, Kim SJ. Korean baby boomers' preparedness for later life: perspectives on health and social participation. Health and Welfare Policy Forum. 2013;204:21-31.
 28. Lee SS. A study on the baby boomer's whether preparation for their old age - focused on general and economic characteristics. Journal of Consumer Policy Studies. 2013;44(2):73-95.
<https://doi.org/10.15723/jcps.44.2.201308.73>
 29. Jung JP, Lee ER, Sin MS. The health of the elderly impact on quality of life. Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly. 2012;4(1):51-61.
 30. Sabia S, Singh-Manoux A, Hagger-Johnson G, Cambois E, Brunner EJ, Kivimaki M. Influence of individual and combined healthy behaviours on successful aging. Canadian Medical Association Journal. 2012;184(18):1985-92.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.121080>
 31. Ingrand I, Paccalin M, Liuu E, Gil R, Ingrand P. Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people. PLoS One. 2018;13(10):e0204044.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204044>
 32. Nimrod G, Ben-Shem I. Successful aging as a lifelong process. Educational Gerontology. 2015;41(11):814-24.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1050904>