



노인의 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕이 성공적 노화에 미치는 영향

최 은 희

한국성서대학교 간호학과 교수

Influence of Positive Awareness of Old Age, Elderly's Life Skills and Spiritual Well-being on Successful Aging in the Elderly

Choi, Eun Hee

Professor, Department of Nursing, Korean Bible University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine positive awareness of old age, elderly's life skills and spiritual well-being on successful aging in the elderly. **Methods:** The data collection period for this study was from September 1 to 30, 2025. The data were collected from 126 people over the age of 65, from two Senior Welfare Center and two middle size Church in Seoul. The data were analyzed using the SPSS/WIN 25.0 program. **Results:** Successful aging in the elderly was related to elderly's life skills, positive awareness of old age and spiritual well-being showed a significant positive correlation. Elderly's life skills, spiritual well-being, positive awareness of old age, education level, religion and subjective economic status significantly influenced successful aging. These factors explained 59.0% of successful aging in the elderly ($F=13.77, p<.001$). **Conclusion:** Successful aging, it is necessary not only to establish a policy system at the government level to support it, but also to adopt a multidimensional approach through community-based service.

Key Words: Elderly; Awareness; Life; Aging

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 2025년에 65세 이상 노인인구가 전체 인구의 20.3% 이상을 차지하는 초고령사회로 진입하였으며, 고령 인구 비중은 지속적으로 증가하여 2050년에는 40%를 초과할 것으로 전망된다(Statistics Korea, 2025). 고령화와 더불어 늘어난 기대여명으로 인한 노년기의 삶을 위하여 개인이나 국가는 성공적 노년기의 삶에 대해 많은 관심을 보이게 되었다(Kim,

2013).

성공적 노화는 노년기에도 인지기능과 신체기능이 활발하고 질병과 장애가 없으며 적극적으로 사회활동을 하는 것으로 노화로 인한 어려움을 극복하며 지속적으로 발전하려고 하는 긍정적인 삶의 태도이다(Rowe & Kahn, 1987; Rowe & Kahn, 1997). 최근에는 성공적 노화가 신체적 건강은 물론 영적, 사회적, 정신적 건강을 포함하는 동시에 변화에 대한 적응력, 삶의 의미를 찾는 상태 등의 다차원적인 개념으로 확장되었다(Carver & Buchanan, 2016). 더불어 여러 연구에서 성공적 노화의 영향요인으로 신체적 건강, 경제적 상태, 사회적 활동

주요어: 노인, 긍정노후인식, 라이프스킬, 영적안녕, 성공적 노화

Corresponding author: Choi, Eun Hee <https://orcid.org/0000-0003-1060-1566>

Department of Nursing, Korean Bible University, 32 Dongil-ro, 214-gil, Nowon-gu, Seoul 01757, Korea.

Tel: +82-2-950-5536, Fax: +82-70-4275-0163, E-mail: ichoi9201@hanmail.net

- 본 연구는 2025학년도 한국성서대학교 학술연구조성비에 의해 연구되었음.

- This research was supported by the Korean Bible University Academic Research Fund in 2025.

Received: Jun 15, 2026 | Revised: Aug 12, 2026 | Accepted: Aug 17, 2026

참여, 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자 유무 등이 나타났다(An, 2016; Cho, 2002; Ji & Park, 2018).

성공적 노화와 관련한 기본적인 대처에는 건강과 경제적 요인이 있으며, 심리·정서적 대처에서는 적절한 판단, 자기효능감, 독립심, 관용, 인내심, 종교, 죽음 등의 요인이 포함된다(Cho, 2002). 특히 긍정적으로 노후를 인식하는 것은 성공적인 노화를 위해 매우 중요하며 이는 노년기를 상실과 쇠퇴라는 관점이 아닌 긍정적인 변화가 가능한 시기로 보는 관점이다. 즉, 노인도 발달의 잠재력을 가진 존재로 인식하고 노년기를 쇠퇴뿐만 아니라 다양한 경험을 통해 과업을 수행하는 발달가능한 시기로 보는 것이다(Park, 2022; Cho, 2002). 따라서 성공적인 노화를 위해서는 노년기로 전환한 이후 노인들이 남은 삶에서 기대하는 다양한 긍정적 변화를 지향하는 긍정노후인식(Park, 2022)이 매우 중요하다.

성공적 노화와 관련된 신체적 측면에서 신체활동 참여는 노인의 신체능력을 증진시키며 일상의 라이프스킬에 영향을 미칠 수 있다. 즉, 지속적으로 신체활동에 참여한 경험은 삶을 살아가는데 필요한 라이프스킬을 증진시키고, 이를 통해 전반적인 삶의 질적 가치를 높일 수 있다(Kwon, Koo, & Seo, 2025). 라이프스킬은 삶 속에서 일어나는 요구와 도전에 직면했을 때 효과적으로 대처할 수 있는 역량으로(Gould & Carson, 2008), 일상생활에서 일어나는 다양한 갈등 상황을 효과적으로 다룰 수 있도록 하는 인지적이고 심리사회적인 전략이다(Hodge, Danish, & Martin, 2013). 특히 라이프스킬은 배워서 익힐 수 있다는 충분한 가능성을 내포하고 있어 노인의 라이프스킬 개발은 성공적 노화의 중요한 자원이다(Kwon et al., 2025).

영적안녕은 인간의 영적 본성을 최대한으로 개발시키는 능력이며 총체적으로 인간에게 영향을 미치는 삶의 원리와 동등한 것으로 절대자와의 관계 안에서 안녕감을 갖는 종교적인 안녕과 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적인 안녕 상태를 의미한다(Paloutzian & Ellison, 1982). 특히 인간은 영적 안녕감이 견고할 때 자신의 존재 자체나 삶에 대해 의미를 긍정적으로 갖게 되며 자아에 대한 인식이 분명해진다(Han & Jeon, 2012). 노인은 소외와 상실로 영적 문제를 초래하게 되며 결국 이러한 상황은 노인에게 공포와 죽음 불안을 경험하게 한다(Han & Jeon, 2012; Kim & Jeong, 2019). 다른 한편 나이가 들수록 세상을 이해하는 능력이나 삶과 죽음의 의미, 절대자와의 관계 등의 영적인 영역은 더욱 깊어지기도 한다(Bailey et al., 2018).

우리나라는 예상보다도 빠르게 초고령사회로 접어들고 있어 노년기에 나타나는 다양하고 긍정적인 변화에 초점을 둘 필요가 있다. 이는 어린이나 청소년 등과 마찬가지로 노인도 노년

기의 특성에 맞는 긍정적인 변화를 이루는 것이 행복한 삶을 영위하기 위해 반드시 필요하기 때문이다. 이에 성공적 노화를 위한 노인의 신체적, 심리사회적 측면뿐만 아니라 영적 측면의 다양한 영역을 포함하여 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 확인하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 문헌고찰을 바탕으로 성공적 노화에 영향을 미치는 신체적, 심리적, 영적 측면의 변인 등을 파악하여 지역사회 노인의 성공적 노화를 위한 간호중재의 기초자료를 마련하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 노인의 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕을 파악하고, 이들 변인 간의 관계 및 노인의 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕이 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하기 위함이다.

- 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화 정도의 차이를 파악한다.
- 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕이 성공적 노화에 미치는 영향을 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 노인의 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕을 파악하고, 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울 소재 2개 노인종합복지관과 2개 중 소교회에 다니는 65세 이상의 노인을 대상으로 하였다. 연구에 필요한 대상자 수는 G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여, 다중회귀분석을 위해 중간정도의 효과크기 0.15(Park & Jung, 2025), 검정력 0.80, 유의수준 .05, 관련 변인의 수를 11개로 설정했을 때 123명이 산출되었으며, 20%의 탈락률을 고려하여

140명을 대상으로 조사하였다.

구체적인 선정기준은 다음과 같다.

- 65세 이상의 남녀 노인
- 지역사회에 거주하며 생활하는 자
- 설문지의 내용을 이해하고 의사소통이 가능한 자

3. 자료수집

본 연구의 자료수집은 K대학의 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후 2025년 9월 1일부터 9월 30일까지 이루어졌다. 2개 복지관의 기관장과 2개 교회의 담임사역자에게 전화로 방문 허락을 받은 후에 연구자 및 연구보조자가 직접 방문하여 목적 및 취지와 설문조사계획을 설명한 뒤 자발적으로 참여를 희망하는 경우에만 조사를 실시하였다. 설문지 작성 시간은 약 20분 정도 소요되며, 설문지를 배포하여 자기기입법을 원칙으로 하되, 도움이 필요한 경우에는 연구자와 해당 기관의 직원이 내용을 설명하고 노인의 설문 기입을 도와 응답 오류나 누락을 방지하였다. 설문완료 후에는 소정의 답례품을 제공하였다. 설문지는 총 140부를 배부하여 135부를 회수하였으며 회수된 설문지 중 불성실한 응답을 한 자료 9부를 제외한 126부를 분석에 사용하였다.

4. 연구도구

연구도구는 자료수집을 위해 구조화된 설문지를 사용하였으며, 긍정노후인식 16문항, 노인라이프스킬 23문항, 영적안녕 20문항, 성공적 노화 31문항 총 90문항으로 구성되었다. 모든 연구도구는 개발자의 사용 동의를 얻은 후 사용하였다.

1) 일반적 특성

대상자의 성별, 나이, 교육정도, 종교, 동거인, 주관적 경제상태, 만성질환(고혈압, 당뇨 등) 유무, 주관적 건강상태로 구성된 총 8개의 문항이다.

2) 긍정노후인식

긍정노후인식은 노년기의 어떠한 긍정적 변화를 지향하는지를 측정할 수 있는 Park (2022)이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 건강한 삶 추구, 죽음 수용 추구, 새로운 목표 추구, 초월적 삶 추구의 4개 하위영역 16문항으로 구성된 Likert 5점 척도(전혀 중요하지 않다 1점, 매우 중요하다 5점)이다. 평균 점수가 높을수록 노년기 삶에서 자신의 긍정적인 변화를 중요

하게 생각하고 이를 추구하고 있음을 의미한다(Park, 2022). Park (2022)의 연구에서 하위영역별 Cronbach's α 는 건강한 삶 추구 .82, 죽음 수용 추구 .82, 새로운 목표 추구 .79, 초월적 삶 추구 .90이었으며, 긍정노후인식 전체의 Cronbach's α 는 .83이었다. 본 연구에서 하위영역별 Cronbach's α 는 건강한 삶 추구 .86, 죽음 수용 추구 .82, 새로운 목표 추구 .81, 초월적 삶 추구 .77이었으며, 긍정노후인식 전체의 Cronbach's α 는 .92였다

3) 노인라이프스킬

노인라이프스킬을 측정하기 위해 Kwon, Kwon과 Lee (2023)가 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 신체활동 기술(5문항), 생활자신감 기술(5문항), 삶의 수용 기술(4문항), 사회활동참여 기술(4문항), 디지털사회참여 기술(5문항)의 5개 하위영역 23문항으로 구성된 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다 5점)이다. 평균 점수가 높을수록 노인이 일상 생활에서 독립적이고 건강을 유지하기 위한 능력을 가지고 있음을 의미한다(Kwon et al., 2023). Kwon 등(2023)의 연구에서 하위영역별 Cronbach's α 는 신체활동 기술 .94, 생활자신감 기술 .90, 삶의 수용 기술 .85, 사회활동참여 기술 .86, 디지털사회참여 기술 .93이었다. 본 연구에서 하위영역별 Cronbach's α 는 신체활동 기술 .88, 생활자신감 기술 .86, 삶의 수용 기술 .83, 사회활동참여 기술 .77, 디지털사회참여 기술 .93이었으며, 노인라이프스킬 전체의 Cronbach's α 는 .91이었다.

4) 영적안녕

영적안녕 측정은 Paloutzian과 Ellison (1982)이 개발한 도구를 Kang (1996)이 수정하고 Lim과 Park (2021)이 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다 5점)로 수정한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 20문항으로 종교적 영적안녕 10문항, 실존적 영적안녕 10문항의 2개 하위영역으로 구성되어 있으며, 역채점 9개 문항을 포함한다. 총점은 20점에서 100점의 범위로 문항 평균 점수가 높을수록 영적안녕이 높음을 의미한다(Lim, & Park, 2021). 개발 당시 연구(Paloutzian, & Ellison, 1982)에서 Cronbach's α 는 .93, Kang (1996)의 연구에서의 Cronbach's α 는 .93, Lim과 Park (2021)의 연구에서의 Cronbach's α 는 .90이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .89였다.

5) 성공적 노화

노년기 삶의 성공적 노화는 65세 이상의 노인을 대상으로

Kim (2008)이 개발한 한국 노인의 성공적 노화 척도를 사용하였다. 본 도구는 자율적 삶, 자기완성 지향, 적극적 인생 참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용의 6개 하위영역 31문항으로 구성된 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 매우 그렇다 5점)이다. Kim (2008)의 연구에서 하위영역별 Cronbach's α 는 자율적 삶 .73, 자기완성 지향 .83, 적극적 인생 참여 .84, 자녀에 대한 만족 .94, 자기수용 .83, 타인수용 .82였다. 본 연구에서의 하위영역별 Cronbach's α 는 자율적 삶 .88, 자기완성 지향 .84, 적극적 인생 참여 .76, 자녀에 대한 만족 .87, 자기수용 .75, 타인수용 .61이었으며, 성공적 노화 전체의 Cronbach's α 는 .94였다

5. 윤리적 고려

윤리적 고려를 위해 기관의 연구윤리심의위원회(Institutional Review Board [IRB])에서 심의 승인(IRB No: KBUIRB-202506-SB-001-01)을 받았다. 노인종합복지관과 종교기관 관계자의 도움을 받아 65세 이상 노인 대상자를 사전에 섭외하였으며, 연구자와 훈련된 연구보조자 2인이 직접 연구의 목적 및 취지를 설명하고 연구참여동의서를 받은 후 작성하도록 하였다. 또한 읽고 쓰기에 도움이 필요하거나 설문문항을 이해하기 어려운 대상자는 일대일 면담을 통해 설문을 진행하였다. 수집된 자료는 연구목적 이외의 용도로는 절대 사용되지 않음을 고지하였다. 또한 설문 도중이나 완료 후에도 언제라도 참여를 중단이나 거부할 수 있으며, 이에 대한 어떠한 불이익도 없음을 알려 참여자를 윤리적으로 보호하고자 노력하였다.

수집된 모든 자료는 안전잠금장치가 마련된 연구실 서랍에 밀봉하여 보관하고 연구목적 이외에는 절대 사용하지 않을 것이다. 또한 논문게재 완료 후 3년이 지난 시점에 안전하게 폐기할 것이며, 컴퓨터와 이동식디스크에 저장된 자료들도 연구 삭제할 것이다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/Win 25.0 (IBM Corp, Armonk, NY, United States) 프로그램을 사용하였고 구체적인 통계분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 산출하였다.
- 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화의 정도를 파악하기 위해 평균과 표준편차의

기술통계를 이용하였다.

- 대상자의 일반적 특성에 따른 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화의 차이를 알아보기 위해 t-test, ANOVA를 사용하며, 사후 분석은 Scheffé test를 이용하였다. 일부 독립변수의 항목에서 한 집단이 30 미만인 경우 비모수 검정인 Mann-Whitney test, Kruskal-Wallis test로 분석하였다.
- 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화 간의 상관관계는 Pearson's correlation analysis를 이용하여 분석하였다.
- 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인은 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 통해 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성 중 연령은 평균 75.2세로 70~74세가 38.1%로 가장 많았다. 성별은 여자가 76.2%로 대부분이었고, 학력은 고등학교 졸업이 26.2%, 초등학교 졸업이 23.0%로 가장 많았다. 종교는 기독교가 44.4%로 가장 많았으며, 종교가 없는 경우 23.8%, 불교 16.7%, 천주교 15.1% 순으로 나타났다. 동거형태는 배우자와 동거하는 경우가 51.6%로 가장 많았으며, 독거 36.5%, 자녀와의 동거 11.9% 순으로 나타났다. 주관적 경제수준은 중 수준이 69.8%로 가장 많았으며, 하 수준은 27.0%로 나타났다. 만성질환은 있는 경우가 57.9%로 없는 경우보다 많았으며, 주관적 건강상태는 건강한 편이 38.9%로 가장 많았고, 보통 37.3%, 나쁜 편 23.8% 순으로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕 및 성공적 노화 정도

대상자의 긍정노후인식의 평균은 4.32 ± 0.49 점(5점 만점)이었으며, 하위영역 중 건강한 삶 추구가 4.50 ± 0.47 점으로 가장 높았고, 다음으로 초월적 삶 추구 4.29 ± 0.57 점, 죽음 수용 추구 4.28 ± 0.71 점 순으로 나타났다. 노인라이프스킬의 평균은 3.63 ± 0.62 점(5점 만점)이었다. 영적안녕의 평균은 3.62 ± 0.64 점(5점 만점)으로 하위영역 중 실존적 영적안녕은 3.84 ± 0.58 점, 종교적 안녕은 3.40 ± 0.89 점으로 나타났다. 성공적 노화의 평균은 4.07 ± 0.51 점(5점 만점)으로 하위영역에서 자녀에 대한 만족

Table 1. Descriptive Statistics for General Characteristics (N=126)

Variables	Categories	n (%) or M±SD
Gender	Male	30 (23.8)
	Female	96 (76.2)
Age (year)	65~69	22 (17.5)
	70~74	48 (38.1)
	75~79	26 (20.6)
	≥ 80	30 (23.8)
		75.2±6.3
Education	None	14 (11.1)
	Elementary school	29 (23.0)
	Middle school	24 (19.1)
	High school	33 (26.2)
	College graduate or higher	26 (20.6)
Religion	Protestantism	56 (44.4)
	Catholicism	19 (15.1)
	Buddhism	21 (16.7)
	None	30 (23.8)
Family type	Living alone	46 (36.5)
	Living with spouse	65 (51.6)
	Living with children	15 (11.9)
Subjective economic level	Low	34 (27.0)
	Medium	88 (69.8)
	High	4 (3.2)
Chronic disease	No	53 (42.1)
	Yes	73 (57.9)
Subjective health status	Bad	30 (23.8)
	Moderate	47 (37.3)
	Good	49 (38.9)

M=Mean; SD=Standard deviation.

은 4.26 ± 0.61 점과 자율적인 삶은 4.25 ± 0.53 점으로 가장 높게 나타났으며, 적극적 인생 참여가 3.74 ± 0.73 점으로 가장 낮았다(Table 2).

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 성공적 노화 정도의 차이를 분석한 결과 일반적 특성 중 교육수준($F=13.48, p=.009$)과 종교($F=15.37, p=.002$), 동거형태($F=8.77, p=.012$), 주관적 경제수준($F=19.53, p<.001$), 주관적 건강상태($F=15.67, p<.001$)에 따라 성공적 노화 정도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 교육수준은 사후 분석 시 ‘무학’과 ‘전문대졸 이상’이 ‘중졸’보다 성공적 노화 정도가 높았다. 종교는 사후 분석 시 ‘불교’가 ‘기독교’보다 성공적 노화 정도가 높았다. 동거형태는 사후 분

석 시 ‘자녀 동거’가 ‘독거’보다 성공적 노화 정도가 높았다. 주관적 경제수준은 사후 분석 시 ‘높은 수준’이 ‘중수준’과 ‘하수준’보다 성공적 노화 정도가 높았다. 주관적 건강상태는 사후 분석 시 ‘나쁜 편’이 ‘보통’과 ‘건강한 편’보다 성공적 노화 정도가 낮았다(Table 3).

4. 대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕과 성공적 노화 간의 상관관계

대상자의 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕과 성공적 노화 간 상관관계를 분석한 결과 성공적 노화는 긍정노후인식($r=.46, p<.001$), 노인라이프스킬($r=.65, p<.001$), 영적안녕($r=.37, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 영적안녕은 노인라이프스킬($r=.32, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계를 나타냈고, 노인라이프스킬은 긍정노후인식($r=.46, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 4).

5. 대상자의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인

노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 일반적 특성 중 유의하게 나타난 교육정도, 종교, 동거형태, 주관적 경제수준, 주관적 건강상태와 상관관계 분석에서 유의하게 나타난 긍정노후인식, 노인라이프스킬, 영적안녕의 총 8개 변수를 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이중 범주형 변수인 교육정도, 종교, 동거형태, 주관적 경제수준, 주관적 건강상태는 더미변수(dummy) 처리하여 회귀식에 포함하였다.

변수들의 공차한계(tolerance)는 모두 0.39~0.74로 0.1 이상이며, 분산팽창요인(Variance Influence Factor, VIF)은 1.35~2.55로 모두 10보다 작아 독립변수 간의 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 Durbin-Watson 값은 2.21로 2에 가까워 오차의 독립성 및 자기상관이 없는 것으로 나타났다. 따라서 본 회귀모형은 성공적 노화의 영향요인을 설명하는데 적합한 모형으로 판단되었다. 이에, 모형 1에는 연구대상자의 특성 중 성공적 노화에 유의한 차이를 보인 교육정도(중학교 졸업 기준), 종교(기독교 기준), 동거형태(독거 기준), 주관적 경제수준(하 기준), 주관적 건강상태(나쁜 편 기준) 5개를 투입하였으며, 모형 2에는 모형 1에 추가로 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕을 투입하여 성공적 노화에 미치는 영향을 분석하였다.

모형 1의 분석결과, 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로

Table 2. Level of Positive Awareness of Old Age, Elderly's Life Skills, Spiritual Well-being and Successful Aging (N=126)

Variables	Categories	n	M±SD	Min	Max
Positive awareness of old age	Total	16	4.32±0.49	2.94	5.00
	Pursuit of a healthy life	5	4.50±0.47	3.40	5.00
	Pursuing acceptance of death	3	4.28±0.71	1.67	5.00
	Pursuing new goals	4	4.16±0.64	2.00	5.00
	Pursuit of a transcendent life	4	4.29±0.57	2.50	5.00
Elderly's life skills	Total	23	3.63±0.62	2.30	5.00
	Physical activity skills	5	3.64±0.90	1.60	5.00
	Life confidence skills	5	3.78±0.75	1.60	5.00
	Life acceptance skills	4	4.25±0.54	3.00	5.00
	Social participation skills	4	3.62±0.81	1.25	5.00
	Digital social participation skills	5	2.99±1.20	1.00	5.00
Spiritual well-being	Total	20	3.62±0.64	1.90	5.00
	Religious well-being	10	3.40±0.89	1.00	5.00
	Existential well-being	10	3.84±0.58	2.20	5.00
Successful aging	Total	31	4.07±0.51	2.90	5.00
	Autonomous life	9	4.25±0.53	2.44	5.00
	Self-completion orientation	6	3.89±0.69	1.83	5.00
	Active participation in life	5	3.74±0.73	1.60	5.00
	Satisfaction with children	5	4.26±0.61	2.60	5.00
	Self-acceptance	3	4.17±0.66	2.00	5.00
	Acceptance of others	3	4.01±0.65	1.67	5.00

M=Mean; SD=Standard deviation.

Table 3. Difference on Positive Awareness of Old Age, Elderly's Life Skills, Spiritual Well-being and Successful Aging according to General Characteristics (N=126)

Variables	Categories	Successful aging	
		M±SD	χ^2 or t or F (p) Scheffé
Gender	Male	3.97±0.54	-1.15 (.255)
	Female	4.10±0.50	
Age (year) [†]	65~69	4.16±0.53	1.10 (.778)
	70~74	4.06±0.50	
	75~79	4.07±0.50	
	≥ 80	4.01±0.53	
Education level [†]	None ^a	4.27±0.58	13.48 (.009) c < a, e
	Elementary school ^b	4.09±0.46	
	Middle school ^c	3.77±0.48	
	High school ^d	4.01±0.48	
	College graduate or higher ^e	4.27±0.45	
Religion [†]	Protestantism ^a	3.90±0.46	15.37 (.002) a < c
	Catholicism ^b	4.19±0.39	
	Buddhism ^c	4.34±0.53	
	None ^d	4.11±0.55	
Family type [†]	Living alone ^a	3.92±0.54	8.77 (.012) a < c
	Living with spouse ^b	4.10±0.47	
	Living with children ^c	4.37±0.43	
Subjective economic level [†]	Low ^a	3.78±0.51	19.53 (< .001) a, b < c
	Medium ^b	4.14±0.45	
	High ^c	4.85±0.16	
Chronic disease	No	4.07±0.45	0.02 (.987)
	Yes	4.07±0.55	
Subjective health status	Bad ^a	3.68±0.46	15.67 (< .001) a < b, c
	Moderate ^b	4.10±0.44	
	Good ^c	4.27±0.47	

[†]Non-parametric statistics; M=Mean; SD=Standard deviation.

나타났다($F=6.90, p<.001$). 학력은 무학($\beta=.18, p=.044$)과 전문대졸업 이상($\beta=.27, p=.007$), 종교에서는 천주교($\beta=.17, p=.046$), 불교($\beta=.27, p=.002$)와 종교 없음($\beta=.18, p=.026$), 주관적 경제수준이 상인 경우($\beta=.30, p<.001$), 주관적 건강상태가 좋은 편인 경우($\beta=-.38, p<.001$)와 보통인 경우($\beta=-.32, p=.001$)가 성공적 노화에 유의한 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 모형 I에 투입된 변인들의 설명력은 38.0%였다($F=6.90,$

$p<.001$).

모형 2에 노인라이프스킬과 영적안녕, 긍정노후인식을 추가 투입한 결과, 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다($F=12.69, p<.001$). 즉, 최종모형에서 성공적 노화에 유의한 영향을 미친 변수는 노인라이프스킬($\beta=.44, p<.001$), 영적안녕($\beta=.21, p=.011$), 긍정노후인식($\beta=.17, p=.018$), 무학($\beta=.19, p=.011$)과 초졸($\beta=.16, p=.039$), 불교($\beta=.16, p=.027$), 주관적 경제수준이

Table 4. Correlations of Positive Awareness of Old Age, Elderly's Life Skills, Spiritual Well-being, and Successful Aging ($N=126$)

Variables	Positive awareness of old age	Elderly's life skills	Spiritual well-being	Successful aging
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Positive awareness of old age	1			
Elderly's life skills	.46 (<.001)	1		
Spiritual well-being	.16 (.066)	.32 (<.001)	1	
Successful aging	.48 (<.001)	.65 (<.001)	.37 (<.001)	1

Table 5. Factors Influencing Successful Aging

($N=126$)

Variables	Categories	Model I			Model II		
		β	t	p	β	t	p
(Constant)			31.10	<.001		3.22	.002
Education	Middle school (ref.)						
	None	.18	2.04	.044	.19	2.60	.011
	Elementary school	.18	1.89	.062	.16	2.09	.039
	High school	.08	0.84	.404	-.04	-0.43	.668
	College graduate or higher	.27	2.74	.007	-.01	-0.13	.895
Religion	Protestantism (ref.)						
	Catholicism	.17	2.02	.046	.09	1.32	.189
	Buddhism	.27	3.25	.002	.16	2.24	.027
	None	.18	2.25	.026	.15	1.98	.051
Family type	Living alone (ref.)						
	Living with spouse	-.09	-0.96	.337	-.08	-1.09	.279
	Living with children	.09	1.02	.309	-.03	-0.38	.703
Subjective economic level	High (ref.)						
	Medium	.17	1.80	.074	.17	2.22	.029
	Low	.30	3.74	<.001	.25	3.73	<.001
Subjective health status	Bad (ref.)						
	Moderate	.32	3.26	.001	.07	0.82	.414
	Good	.38	3.87	<.001	.06	0.65	.519
Positive awareness of old age					.17	2.41	.018
Elderly's life skills					.44	5.15	<.001
Spiritual well-being					.21	2.60	.011
R^2 (Adjusted R^2)			.45 (.38)			.65 (.60)	
ΔR^2						.20 (.22)	
F (p)			7.72 (<.001)			13.77 (<.001)	

ref.=Reference.

상인 경우($\beta=.25, p<.001$)와 보통인 경우($\beta=.17, p=.029$)로 나타났으며, 모형 2의 총 설명력은 모형 1에 비해 22.0% 증가한 60.0%($\Delta R^2=.22$)로 나타났다.(Table 5).

논 의

본연구는 서울에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하고 이를 바탕으로 성공적 노화를 위한 간호중재 전략을 마련하고자 시도되었다.

본 연구에서 대상자의 긍정노후인식은 5점 만점에 평균 평점이 4.32점으로 나타났다. 이는 같은 도구를 사용하여 지방 거주노인을 대상으로 한 선행연구(Park & Kim, 2023)의 3.88점보다는 높은 수준이었고, 자원봉사를 하고 있는 광역시 65세 이상의 노인을 대상으로 한 연구(Lee & Cheong, 2025)에서의 4.16점보다는 약간 높은 수준이었다. 이는 선행연구(Park & Kim, 2023)에서 경제적 수준이 높거나 직업이 있는 경우와 연령대가 높은 경우 긍정노후인식이 높게 나타난 것과 유사한 결과로 본 연구의 경우에도 70대 이상 연령 비율이 선행연구에 비해 많았기 때문에 점수가 높게 나타난 것으로 생각된다.

본 연구에서 노인라이프스킬은 평균 5점 만점에 3.63점으로 나타났다. 이러한 결과는 서울 경기 지역의 노인종합복지관에 등록된 65세 이상 노인을 대상으로 한 Kwon 등(2025)의 3.48점과 수도권 5곳의 보건소와 노인종합복지관의 65~74세 노인을 대상으로 한 Nho, Sul과 Huh (2024)의 3.45점보다는 약간 높게 나타났다. 본 연구는 서울소재 노인종합복지관 및 교회 등 다양한 기관을 대상으로 하였으며, 선행연구에 비해 여성비율이 20% 이상 높게 차지한 점을 고려할 때 추가연구가 필요한 것으로 보인다.

본 연구에서 영적안녕은 평균 5점 만점에 3.62점으로 나타났다. 이는 지방거주 노인복지관 및 경로당의 65세 이상 노인을 대상으로 한 Noh (2025) 연구의 3.48점과는 비슷하나 경기도 거주 65세 이상 노인을 대상으로 한 Kim과 Oh (2022) 연구의 3.04점보다 높게 나타났다. 영적인 부분은 종교적 개념만이 아니라 종교의 유무와 상관없이 인간성에 내재되어 있어 영적 안녕감을 통해 인간의 삶의 의미를 찾고 영적인 욕구를 실현하여 전인적 건강을 추구하게 된다(Kim & Jeong, 2019). 본 연구에서도 종교의 차이나 유무보다는 여러 요인이 영적 안녕에 영향을 미쳤을 것이라 사료되어 이에 대한 심도깊은 연구가 필요하다.

본 연구에서 성공적 노화는 평균 5점 만점에 4.07점으로 나타났다. 이는 같은 도구를 사용하여 경기 지역의 노인종합복지

관에 등록된 65세 이상 노인을 대상으로 한 Kwon 등(2025) 연구의 3.81점보다 높게 나타났다. 또한 지방 거주 노인복지관, 문화센터, 노인교실, 평생학습관 등 다양한 기관의 65세 이상 노인을 대상으로 한 Yang과 Kim (2024) 연구의 3.97점보다는 약간 높게 나타났다. 이는 본 연구에서는 노인복지관과 지역교회에 다니는 참여자를 대상으로 하였기에 직접적인 비교는 어렵지만 거주 지역이나 종교 등 일반적 특성의 차이가 영향을 미쳤을 것이라 사료된다.

본 연구에서 성공적 노화는 교육 수준과 종교, 동거형태, 주관적 경제수준 및 건강상태에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 교육수준에서는 무학과 전문대졸 이상이 중졸보다, 종교에서는 불교가 기독교보다, 동거형태에서는 자녀와 동거하는 경우가 혼자 사는 경우보다, 주관적 경제수준에서는 경제수준이 높은 수준이 다른 경우보다, 주관적 건강상태에서는 건강이 보통과 좋은 편이 나쁜 편보다 성공적 노화 정도가 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 성공적 노화에 통계적으로 유의하게 차이를 보인 변수가 성별, 연령, 교육수준, 주관적 경제상태, 배우자 유무, 자녀유무로 나타난 연구결과(Bae & Kim, 2024)와는 일치하나 성별과 연령에서는 차이가 있다. 특히 종교에서 불교가 기독교보다 성공적 노화에 유의한 차이가 나타났는데 이는 참여 대상자가 2개 지역교회에서 30% 정도 차지하여 종교의 편중이 있음을 고려할 때 결과해석에 신중을 기할 필요가 있다. 그리고 경제수준이나 건강상태 등은 정부차원의 정책지원에 따라 일부는 해결이 가능한 부분이므로 노인들의 의견과 경험을 충분히 수용하여 공공정책에 반영할 필요가 있다.

본 연구에서 성공적 노화는 긍정노후인식, 노인라이프스킬 및 영적안녕과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 노인의 라이프스타일과 성공적 노화가 유의한 양의 상관관계가 있다는 연구(Kim et al., 2018) 결과와 유사하였다. 또한 영적 안녕감과 성공적 노화가 유의한 양의 상관관계가 있다는 연구결과(Oh, 2017)와도 유사하였다. 최근 한국노인을 대상으로 긍정노후인식 도구가 개발(Park, 2022)되어 본 연구에서 사용하였으나 성공적 노화의 긍정노후인식과의 관계를 분석한 논문을 찾아보기 어려워 추후 연구가 필요하다.

대상자의 성공적 노화에 유의한 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 노인라이프스킬, 영적안녕, 긍정노후인식, 무학인 경우와 초졸, 불교, 주관적 경제수준이 상인 경우와 보통인 경우로. 나타났으며 이 변수들이 성공적 노화에 미치는 총 설명력은 60.0%였다. 이는 선행연구(Bae & Kim, 2024)에서 성공적 노화에 통계적으로 유의하게 영향을 미친 변수 중 일반적 특성은 성별, 연령, 주관적 경제상

때, 배우자 유무로 나타난 결과와는 다소 차이가 있다. 선행연구에서는 본 연구와 달리 성별과 나이가 성공적 노화에 유의한 영향으로 나타났으며, 남성이 여성보다, 65~74세가 75세 이상보다 성공적 노화가능성이 유의하게 높았다. 본 연구에서 성공적 노화에 가장 크게 영향을 미친 변인으로 노인라이프스킬이 나타났는데 이는 노인 라이프스킬이 잘 발달된 노인이 신체적, 심리적, 사회적으로 안정되어 노년기에 성공적 노화가 가능하다는 Kwon 등(2025)의 연구결과와 일치한다. 또한 Kim과 Jeong (2019)의 연구에서 노년기의 영적 안녕감은 노인의 성공적 노화를 높여주는 요인으로 자아통합 성취를 통해 노인이 과거의 삶을 수용하고 현재의 삶을 소중히 여기게 한다고 하였다.

특히 성공적 노화의 가장 중요한 영향요인으로 나타난 노인 라이프스킬은 중재를 통해 향상될 수 있다는 점에서, 노인의 라이프스킬을 향상시킬 수 있는 맞춤형 프로그램의 개발 및 적용이 이루어질 필요가 있다. 또한 성공적 노화의 주요 영향요인으로 확인된 영적 안녕감을 증진하기 위한 방안도 마련될 필요가 있다. 이를 위해 노인정책을 담당하는 관련 기관에서는 지역사회 노인기관에서 노인의 영적 안녕감을 증진할 수 있는 프로그램을 운영할 수 있도록 전문인력을 양성하고 지원할 필요가 있다. 더불어 긍정노후인식을 향상시키기 위해서는 노인의 다양한 욕구와 특성을 반영한 지원정책을 수립할 필요가 있다.

그럼에도 본 연구의 결과에서 노인라이프스킬, 영적안녕, 긍정노후인식, 학력, 종교, 주관적 경제수준이 노인의 성공적 노화에 유의한 영향을 미치는 요인임을 확인하여 성공적 노화를 돕기 위한 실증적 근거를 제공하였다는데 큰 의의가 있다.

결론

본 연구는 우리사회가 초고령 사회로 진입하면서 노년기가 차지하는 기간이 급속히 길어지고 있는 현실에서 노인의 삶의 질에 직결되는 성공적 노화에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 하였다. 연구결과 노인라이프스킬, 영적안녕, 긍정노후인식, 학력, 종교, 주관적 경제수준이 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 따라서 노인이 성공적 노화를 이룰 수 있도록 정부차원에서 노인의 성공적인 노화를 지원하기 위한 정책시스템 구축이 필요할 뿐 아니라, 지역사회 기반한 서비스지원을 통해 노인의 신체적, 심리적, 사회적 영역을 고려한 다차원적 접근이 필요할 것이다.

본 연구의 제한점으로는 일개 지역사회에 거주하면서 노인 종합복지관 및 교회에 다니는 노인으로 대상으로 하였기에 연령이나 학력, 종교 등에서 고른 표집이 이루어지지 못했다는

점이다. 이상과 같은 본 연구의 제한점을 토대로 아래와 같이 제언하고자 한다. 첫째, 종교나 학력, 나이 등의 편중이 없도록 대상을 확대한 연구가 필요할 것이다. 둘째, 노인의 의견을 반영한 정책 마련의 기초자료가 될 수 있도록 노인을 대상으로 한 심층적인 질적연구를 제언한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The author declared no conflicts of interest.

ORCID

Choi, Eun Hee

<https://orcid.org/0000-0003-1060-1566>

REFERENCES

- An, J. W. (2016). Predictors of successful aging in community-dwelling elders and mediation effect of transcendence. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(4), 582-593. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.04.582>
- Bae, Y. H., & Kim, H. N. (2024). Factors influencing successful aging in the Korean older adults. *Health & Welfare*, 26(2), 143-162. <https://doi.org/10.23948/kshw.2024.06.23.2.143>
- Bailly, N., Martinet, G., Ferrand, C., Agli, O., Giraudeau, C., Gana, K., et al. (2018). Spirituality, social support, and flexibility among older adults: A five-year longitudinal study. *International Psychogeriatrics*, 30(12), 1745-1752. <https://doi.org/10.1017/S1041610218000029>
- Carver, L. F., & Buchanan, D. (2016). Successful aging: considering non-biomedical constructs. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1623-1630. <https://doi.org/10.2147/CIA.S117202>
- Cho, H. K. (2002). *A study on the successful aging: through the adult learning of Korean elderlies*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Han, K. O., & Jeon, J. S. (2012). The Effect of improved spiritual well-being in the elderly on reducing death anxiety. *The Gospel and Counseling*, 19, 296-328. <https://doi.org/10.17841/jocag.2012.19..296>
- Hodge, K., Danish, S., & Martin, J. (2013). Developing a conceptual framework for life skill interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152. <https://doi.org/10.1177/0011000012462073>
- Ji, H., & Park, K. S. (2018). Comparison of successful aging and its determinants by gender. *Korean Social Security Studies*, 34(2), 209-237.
- Kang, J. (1996). *A study on the spiritual well-being of cancer patients*.

- Unpublished master's thesis, Pusan National University, Busan.
- Kim, D. (2008). The study on the development of the Korean elderly's successful aging scale. *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1), 211-231.
<https://doi.org/10.20970/kasw.2008.60.1.009>
- Kim, G. T., & Jeong, J. H. (2019). The effects of death anxiety on elderly's successful aging: focusing on mediating effects of spiritual wellbeing. *Korean Journal of Care Management*, 32, 115-148. <https://doi.org/10.22589/kaocm.2019.32.115>
- Kim, M. R. (2013). Factors of successful aging and the effect on life satisfaction by the recognition of old age. *Korean Journal of Social Welfare*, 65(1), 227-245.
<https://doi.org/10.20970/KASW.2013.65.1.010>
- Kim, S. J., & Oh, P. J. (2022). The effects of spiritual well-being on elderly people's cognitive function: Mediating effects of health-promoting behaviors and depression. *Korean Journal of Adult Nursing*, 34(5), 478-487.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2022.34.5.478>
- Kim, S., Kim, P., Lee, S. H., Lee, E., Lee, J., & Kim, K. M. (2018). Relations of sleep quality, lifestyle, and successful aging in the elderly attending a senior welfare center. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 21(1), 43-50.
<https://doi.org/10.7587/kjrehn.2018.43>
- Kwon, H., Koo, H., & Seo, J. (2025). Mediation effects of life skills for older adults in the relationship between participation in physical activities of the older adults and successful aging. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 45(2), 241-256.
<https://doi.org/10.31888/JKGS.2025.45.2.241>
- Kwon, H., Kwon, S., & Lee, D. (2023). Development and validation of the life skills scale for older adults. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 43(4), 657-685.
<https://doi.org/10.31888/JKGS.2023.43.4.657>
- Lee, M. S., & Cheong, J. H. (2025). Effects of motivation for volunteer activities and family health on positive aging awareness in older adults: moderated mediation effects of needs satisfaction. *Korean Journal of Care Management*, 55, 5-28.
<https://doi.org/10.22589/kaocm.2025.55.5>
- Lim, H. J., & Park, K. (2021). The effectiveness of a spiritual education for spiritual care competence reinforcement of nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 19(1), 261-274.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.1.261>
- Nho, W., Sul, J., & Huh, J. (2024). Verification of the relationship between life skills, falls efficacy, and quality of life in the elderly. *Korean Society of Sport Psychology*, 35(4), 131-143.
<https://doi.org/10.14385/KSSP.35.4.131>
- Noh, G. O. (2025). Influence of internet health literacy, anxiety, depression, and spiritual well-being on loneliness among elderly Koreans. *Nursing and Health Issues*, 30(1), 23-31.
<https://doi.org/10.33527/nhi2025.30.1.22>
- Oh, I. G. (2017). The Effects of spiritual well-being on successful aging among Christian older adults. *The Gospel and Praxis*, 59(1), 381-409.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 1(1), 224-237.
- Park, H. J., & Jung, H. Y. (2025). The impact of middle-aged women's health on successful aging: the mediating effect of social support. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 11(3), 139-147.
<https://doi.org/10.17703/JCCT.2025.11.3.139>
- Park, S. G. (2022). A Study on the development and validation of the scale for Korean elderly's perception of positive aging. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 77(4), 41-67.
<https://doi.org/10.21194/kjgsw.77.4.202212.41>
- Park, S. G., & Kim, S. J. (2023). The mediating effect of positive aging perception on the relationship between depression and life satisfaction in the elderly. *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 31(3), 81-101.
<https://doi.org/10.22924/jhss.31.3.202308.004>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
<https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Statistics Korea. (2025). 2025 Statistics on the elderly.
<https://mods.go.kr/board.es?mid=a10301060100&bid=10820>
- Yang, M. S., & Kim, Y. S. (2024). Interpersonal mediation effect analysis on the effect of leisure immersion of the elderly on successful aging. *Korean Social Science Research*, 43(3), 303-333. <https://doi.org/10.18284/jss.2024.12.43.3.303>