중·장년층의 노후준비에 관한 인식 연구

Study of the Recognition about the Preparation for Aging of the Middle-aged People

김 경 은 (경희대학교 경영대학원 의료경영학과 석사 - 주저자)
김 용 태 (경희대학교 경영대학원 의료경영학과 교수 - 교신저자)

Abstract

Kyung-Eun Kim / Yong-Tae Kim

This Study has surveyed the consciousness of the aged people about how they prepare for their future as they are experiencing the aging. This Study has resulted by the variables which are 'The recognition of the aging', 'The health promoting behaviour' and 'Preparation for aging'.

If we look closer to the results, Firstly, 'The recognition of the aging' is affected the most by the 'Self efficacy'. 'The health promoting behaviour' is affected by the 'Self-realization'. 'Preparation for aging' is affected by 'Preparing Free time'. Secondly, In the connection between 'The recognition of Successful Aging' and 'Health promoting behaviour', 'Self-realization' is affected the most by the 'Self-efficacy' and 'the psycho-social stability'. Thirdly, In the connection between 'The health promoting behaviour' and 'The preparation of aging', 'Physical activity' affects 'the preparation of aging' and 'the physical preparation'. In the range of 'Self realization', It gets affected the most by 'the emotional preparation' and 'the free-time preparation'. Fourthly, In the relationship between 'the recognition of successful aging' and 'preparation of aging', In fact, 'the recognition of successful aging' does not affect the variable which is 'preparation of aging'. Lastly, It has turned out that the variables which are Economical preparation, physical preparation, free-time preparation and emotional preparation are all perfectly mediated by 'The stability of the psycho-social' through 'Self realization'. Moreover, Economical preparation, physical preparation, free-time preparation are all perfectly mediated by the variable which is Self efficacy through the 'Self realization'. But, for the variable 'Emotional preparation', it is only partially mediated by self efficacy. However, Physical activities are not mediating anything at all.

Regarding to this survey, I suggest the following policies in the range of pension and health. First, various Policies such as 'extension of the retirement age', 'encouraging more jobs' and 'improving polices in regard of pension' should be provided. Especially, not only 'the extension of the management and insurances in public pension, But also

the way to promoting people for joining the private pension should be accelerated in political way. Second, for the purpose of promoting the health education program, trail, bike way, park, and installing public gym should be supported in national dimension so people can easily use these stuffs.

주 제 어: 성공적 노후인식, 건강증진행위, 노후준비

Keywords: Perception of successful aging, Health promotion behavior, Preparation for old age

I. 서 론

의학기술의 발전과 생활수준의 향상 등으로 평균수명이 크게 연장됨에 따라 전 세계적으로 노인인구가 증가하고 있다. 2014년 우리나라 통계청 자료에 의하면, 2008년 65세 이상 인구 비중이 전체 인구의 10%를 넘어선 후 2026년에는 그 비중이 20%에 접어들어 인구 5명 중 1명이 고령자인 초 고령사회로 도래하게 될 것으로 전망하고 있다. 또한 우리나라는 세계에서 가장 빠른 고령화 속도를 보이고 있어 고령화 시대로 급속히 접어들면서 노후준비에 대한 중요성이 날이 갈수록 높아지고 있다. 따라서 성공적인 노년기를 위해서는 중년기 이전부터 노후준비가 필요하다는 인식이 확산되어지고 있다.

특히 인생의 주기를 살펴보았을 때, 중·장년기는 개인적인 활동과 사회적 활동이 절정기에 있으면서 동시에 인생의 후반부로의 진행을 의미한다. 또한 자녀의 성장 및 독립, 가족생활의 안정에 대한 책임을 이행하고 은퇴를 대비하여 노후생활에 대한 대책을 미리 준비해야 하는 중요한 시기이다. 2010년 기준으로 우리나라 35세 이상 59세 이하의 중·장년층 인구는 1,886만 명으로 총인구의 39.3%를 차지하고 있다(통계청, 2010). 현재 중·장년층은 자녀와 노부모 중간에 위치하여 이들을 부양하는 가운데 자신의 노후를 준비하여야 한다. 자신들의 부모를 부양하고 있지만 부양의식의 변화로 정작 자신들의 부양은 자녀들에게 기대하기 어려워졌다. 게다가 우리나라는 저출산·고령화로 인해 노동인구가 감소하고 있어 2015년 생산가능인구 5.6명이 고령자 1명을 부양했다면 2030년에는 2.6명, 2050년에는 1.4명이 고령자 1명을 부양해야 한다(통계청, 2015). 노인인구를 부양할 수 있는 생산가능인구의 비중도 급격하게 줄어들고 있어 노년기를 맞이할 지금의 중·장년층은 당면한 문제를 인식하고 개인 스스로 노후에 대한 준비가 절실히 필요한 상황이다.

뿐만 아니라 중·장년기는 신체적으로 노화현상이 일어나는 갱년기이며 각종 성인병과 함께 만성질환이 발병될 수 있다. 만성질환 유병률이 급증하는 시기는 40세 전후로 보고되고 있으며(정경희 외, 2005), 중년기의 생활습관과 건강증진행위는 노년기로 이어져 노인인구의 심각한

건강문제로 연결되고 있다(서연숙, 2010). 그렇기 때문에 중·장년기의 건강관리는 그 어떤 시기보다 매우 중요하다. 생활수준 및 의식수준 향상과 평균수명의 연장으로 건강에 대한 관심이 증가되면서 현대의료의 패러다임이 질병 발생 후 치료에서 예방으로 전환되고 있으며, 길어진 노년기를 단순한 수명 연장이 아닌 건강수명의 연장이 될 수 있도록 건강증진행위를 통해 질병을 예방하는 것의 중요성이 증대되고 있다. 이러한 건강증진행위는 질병이 발생한 후에 치료하는 것보다 비용에 있어 훨씬 경제적이다. 하지만 우리나라 전체 진료비에서 65세 이상 노인이 차지하는 진료비 비중이 2013년 34.5%, 2014년 35.5%, 2015년 상반기 36.3%로 노인이 쓰는 의료비가 해마다 늘고 있어(건강보험심사평가원, 2015) 과중한 의료비 부담이 문제가 되고 있다. 노년기에 의료비로 인한 경제적 부담에서 벗어나기 위해서는 건강증진을 통해 질병의 발생을 예방하는 것이 최선의 방법이다. 적극적인 건강증진행위는 의료비 증가를 억제시킬 뿐만 아니라 건강수준을 향상시켜 노년기 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

이렇듯 노년기의 기간이 점점 길어지고 있는 요즘 중·장년기를 어떻게 보내느냐에 따라 노인문제의 발생을 감소시키고 성공적인 노년기를 보낼 수 있다. 아울러 세태의 변화와 노후생활의 문제들을 인지한 중·장년층의 노후에 대한 가치관 및 인식이 달라지고 있다. 노년기 이전에 형성된 노후에 대한 인식은 개인에게 내면화되면서 현재의 삶의 태도나 방식에 영향을 끼쳐 이는 건강증진을 위한 행위로 이어질 뿐만 아니라 노후준비에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다. 따라서 본 연구는 다가올 초 고령사회에 노년기를 보내게 되는 중·장년층이 노후에 대하여 어떻게 인식하고 있으며, 이러한 인식이 노후준비에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는데 목적이 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 성공적 노후의 개념 및 구성요소

평균수명의 증가로 길어진 노년기를 얼마나 잘 보내는가의 삶의 질 향상에 대한 관심이 높아지고 있다. 이에 1986년 미국 노년사회학회에서 성공적 노화(Successful Aging)가 소개되면서 우리나라에서는 성공적 노후 또는 성공적 노화로 번역하여 사용되고 있다. Rowe와 Kahn(1987)은 생리학적인 면에서 보통의 노화에 비해 건강한 상태를 성공적 노후라는 개념을 사용하였다. Wong(1989)은 생리학적 측면에만 초점을 둔 성공적 노후의 개념에서 탈피하여 건강상의 쇠퇴에도 불구하고 심리사회적 건강과 삶의 만족이 높은 수준을 성공적 노후로 정의하였다. Gibson(1995)은 성공적 노후란 자신과 다른 사람 모두가 만족하는 신체적, 심리적, 사회적 안녕의 가능성 또는 그 수준에 도달하는 것이라 하였다. 국내 연구에서는 홍현방 외(2003)는

성공적 노후를 과거와 현재를 수용하고 죽음을 받아들이며 동시에 삶의 의미나 목적을 잃지 않고 정신적으로 성숙해가는 심리적 발달과정이며, 정신이나 신체상의 질병 없이 기능적이며 사회적으로 관계를 유지하며 살아가는 것이라고 하였다.

이상과 같이 성공적 노후에 대한 정의를 종합해보면, 성공적 노후란 노년기를 부정적으로 받아들이는 것이 아니라 노년기에 경험하는 신체적, 심리적, 사회적, 환경적 변화에 잘 적응하여 노년기에도 삶의 의미를 추구하며 꾸준히 성장해가는 과정으로 정의할 수 있다.

성공적 노후의 구성요소에 관한 연구로 안정신 외(2009)는 중년층과 노년층을 포함하여 한국형 성공적 노후에 관한 척도를 개발하고, 구성요소로 일상의 안녕, 자기효능감, 심리사회적 안녕을 제시하였다. 중·장년층의 성공적 노후에 대한 인식을 파악하기 위하여 중·장년층에 적합한 성공적 노후의 구성요소가 필요하므로 본 연구에서는 안정신 외(2009)의 성공적 노후의 구성요소를 중심으로 살펴보고자 한다.

2. 건강증진행위의 개념

건강증진은 생활양식의 변화와 건강을 위한 개인의 책임을 포함하며, 질병을 조기에 발견하여 예방하고, 삶의 균형과 안정성을 지키게 하여 최적의 기능 상태로 만들어 조화를 증진시키는 것이다(Johnson-Saylor, 1980). 이와 관련하여 Brubaker(1983)는 건강증진행위의 개념을 안녕수준, 자아실현 및 자기성취를 유지·증진시키기 위한 접근행위로 보고, 평균수명을 연장시키며 삶의 질을 증가시키는 행위라고 정의하였고, 개인이 처한 환경이나 개인적 습관을 긍정적으로 변화시켜서 최고 수준의 안녕상태에 도달하도록 도와주는 것으로 정의하였다. 서연옥(1995)은 건강증진이란 개인의 환경이나 습관의 변화를 촉진하는 과정을 통하여 높은 수준의 안녕을 향해 나아가는 건강관리를 말하며, 건강증진행위가 집단이나 개인의 최적의 안녕상태를 이루고, 개인적 욕구충족과 자아실현을 유지 및 증진하려는 행위로써 질병을 예방하는 것 이상을 의미한다고 하였다.

건강증진행위에 대한 관심이 높아지는 이유는 의료기술의 발달과 과학기술의 발전으로 국민의 의식수준 및 생활수준 향상과 평균수명의 연장으로 건강에 대한 관심이 증가되면서 보건의료의 중점이 질병의 치료보다 건강을 증진시키고 질병을 예방하는 것으로 전환되고 있기 때문이다. 또한 건강증진행위는 수명을 연장시키고 삶의 질을 향상시킬 뿐만 아니라 여러 건강문제를 예방하여 의료비 증가를 억제시키고 건강관리 비용을 감소시키는데 잠재적이고 장기적인 이익을 가지고 있다.

3. 노후준비의 개념

노후준비는 신체적, 경제적, 정서적, 여가준비로 살펴보기로 한다. 첫째, 신체적으로 노후를

준비한다는 것은 평소에 건강을 유지하기 위해 얼마나 신경을 쓰고 노력하는지와 관련이 있다(이정화, 2009). 노인이 되면 고혈압, 당뇨 등과 같은 질병의 유병률이 높아지는데 이러한 질병은 노인이 되어 갑자기 발병되거나 악화되는 것이 아니라 성인병의 연장으로 젊었을 때부터 관리하지 않으면 만성질환이 될 수 있다. 건강의 악화는 의료비 지출로 이어져 노년기의 경제적 안정을 위협하는 주요 요인일 뿐만 아니라 만성질환과 같은 건강문제는 심리적으로 위축시키고 사회적 활동범위를 축소시켜서 고독감과 무력감이 높아지는 등 노년기 삶의 여러 영역에 부정적 영향을 미치게 된다(송명숙, 2002). 이처럼 노년기의 건강한 삶을 위해서는 일찍부터 건강을 유지하기 위한 신체적 준비를 철저히 해야 한다.

둘째, 경제적 노후준비의 경우이다. 중·장년층 특성상 수입 대부분이 자녀의 양육 및 교육, 노부모의 부양 등과 같이 가족생계에 지출되고 있다. 최혜련(2011)의 연구에 의하면 중·장년층은 자신의 경제적 노후준비를 할 만한 여유가 없다고 하였다. 이유인즉, 중·장년기에는 수입이 점진적으로 증가하여 최대의 수입을 올리게 되지만, 연령이 더 높아질수록 수입이 저하되다가 수입이 없는 상태로 전환하게 된다. 퇴직으로 인한 수입의 감소는 노년기에 경제적으로 어려워지는 가장 큰 요인 중 하나이다. 과거 사회에서는 노후의 경제적 지원책은 자녀들이었으나 부양 가치관의 변화로 현대사회에서는 노년기의 경제적 독립이 강조되고 있다(강유진, 2005; 이정화, 2009). 왜냐하면 우리나라의 사회보장체계의 미흡으로 인하여 노인 빈곤문제가 매우 심각할 전망이므로 중·장년층의 경제적 노후대책이 절실히 필요하기 때문이다.

셋째, 정서적 준비의 경우 사회변화로 인한 핵가족화 현상과 개인주의 등으로 노인들은 소외감과 심리적 고립감을 경험하고 있다(김남순, 2009). 노년기의 정서적 변화는 정년퇴직, 자녀의 독립, 배우자 사별, 지인의 죽음 등 주로 자아정체감을 유지하는 기반인 역할상실에 의해서 초래된다고 볼 수 있다. 이러한 역할의 상실로 인하여 지금까지의 인간관계가 축소되어 공허감과 소외감을 느끼게 되는 것이며(홍미표, 1980), 정신의 불안을 초래하여 노화에 큰 영향을 끼치게 된다(서 전, 1991). 특히 노년기에는 경제적 불안이나 고독감, 기능과 적응력 저하로 인한 어려움에 직면하게 되므로 이러한 어려움에 효과적으로 대처할 수 있는 사회적 지지가 매우 중요하다(김남순, 2009).

넷째, 여가준비의 경우이다. 노년기의 대부분 시간은 여가시간으로서 풍부하게 주어져 있는 자유 시간을 무엇을 하며 어떻게 보내야 할 것인가는 노년기 생활에 큰 과제가 되고 있다(김성령, 2010). 최근 인간의 삶의 질이 물질적 삶의 질에서 정신적 삶의 질을 추구하는 것으로 이동하고 있다. 정신적인 삶의 질을 향상시켜주는 수단이 여가활동이다. 이렇듯 여가의 의미가 부각되어지면서 여가활동의 욕구나 동기, 여가활동에 대한 계획이 중요해지고 있다. 하지만 기존의 연구자 김지영(2009)에 의하면 노후의 여가활동의 필요성을 강조하며 초·중년기부터 여가활동에 관심을 갖고 준비작업이 필요하다고 하였다.

4. 성공적 노후인식과 노후준비와의 관계

성공적 노후인식이 노후준비에 있어서 어떠한 영향을 끼치는지에 대한 연구는 미비한 실정이다. 중·장년층을 대상으로 노후준비 및 성공적인 노후에 대한 연구 성과가 발표되고 있으나 노후준비 실태나 노후준비 및 성공적 노후의 영향요인을 규명하려는 연구가 주를 이루고 있다. 최근의 연구들을 토대 성공적인 노후에 대한 인식과 준비태도를 살펴보면 다음과 같이 비교된다.

인은영(2014)은 저소득 중년층의 성공적 노화인식이 노후준비에 미치는 영향에 대한 연구결과로 성공적 노화인식은 소득수준에 상관없이 노후준비에 정(+)적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타나 성공적 노화인식과 소득을 동시에 고려하였을 때 성공적 노화인식이 노후준비에 훨씬 큰 영향력을 보이고 있다는 것을 알 수 있다. 하지만 인은영(2014)의 연구는 성공적 노화인식의 하위변인을 개인성장, 건강과 경제, 의미추구, 중용, 가족의 안녕, 타인의 인정으로 구분하였다. 이는 한국 노인들의 성공적 노화인식에 토대를 두고 있는 최인영(2007)의 척도를 수정하여 사용한 것으로 중·장년층의 성공적 노후인식의 특성과는 맞지 않는다는 한계를 지니고 있다. 또한 연구대상을 저소득 중년층으로 한정하고 있어 중·장년층에게 일반화시킬 수 없다는 한계를 가진다.

강성옥(2013)의 연구에 의하면 35~65세 미만 중년층의 성공적 노화인식은 노후준비에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성공적 노화인식의 신체적 준비에 대한 영향에 있어서는 심리사회적 안녕, 자기효능감의 순으로 정(+)적인 영향을 주는 것으로 나타났으며, 경제적 준비에 대한 영향에 있어서는 심리사회적 안녕, 일상의 안녕, 자기효능감의 모든 하위요인이 경제적 준비에 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌다. 정서적 준비에 대한 영향에 있어서는 심리사회적 안녕, 자기효능감, 일상의 안녕의 순으로 모든 하위요인이 정서적 준비에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 강성옥(2013)의 연구에서는 가족·사회적 관계, 여가활동을 정서영역으로 포함하여 노후준비를 신체적, 경제적, 정서적 준비의 3개 영역으로 구분하고 있다. 하지만 본 연구에서는 노년기는 여가의 시기로서 여가시간에 무엇을 하며 어떻게 보내야 할 것인가를 중요한 과제로 보고 신체적, 경제적, 정서적, 여가준비 4개의 노후준비영역으로 구분하였다.

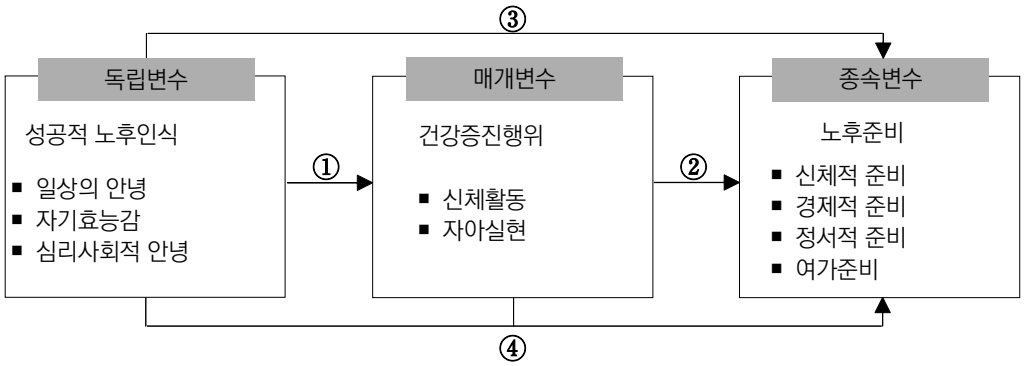
앞에서 살펴본 선행연구들을 종합해보면, 성공적 노후인식이 노후준비에 영향을 미치고 있는 것을 알 수 있다. 성공적 노후인식과 노후준비와의 관계를 적절히 분석하기 위해서는 중·장년층의 특성을 고려하여 개발된 성공적 노후인식 척도를 사용한 연구와 노후준비영역이 다양하게 구성된 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 성공적 노후인식이 노후준비에 어떠한 영향을 미치는지 이들의 관계를 분석해보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구모형 및 가설설정

1) 연구모형

본 연구는 중·장년층의 성공적 노후인식, 건강증진행위, 노후준비의 수준을 살펴보고 성공적 노후인식이 노후준비에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 또한 중·장년층의 건강증진행위가 성공적 노후인식과 노후준비 사이를 매개하는지 검증하고자 한다. 본 연구는 강성옥(2013), 안정신 외(2009), 인은영(2014)등의 많은 연구를 수정 및 보완하여 진행하였다. 특히 강성옥(2013)의 연구에서는 노후준비를 신체적, 경제적, 정서적 준비의 3개 영역으로 구분하였다 하지만 본 연구에서 3가지 요소와 함께 여가준비를 중요성을 인식하여 노후준비영역으로 구분한 특징이 있다. 다음의 〈그림 1〉과 같이 연구모형을 제시하였다.



〈그림 1〉 연구모형

2) 가설설정

본 연구의 연구모형에 따라 다음과 같이 연구가설을 설정하였다. 가설 1. 중·장년층의 성공적 노후인식은 건강증진행위에 정(+)의 영향을 미칠 것이다. 가설 2. 중·장년층의 건강증진행위는 노후준비에 정(+)의 영향을 미칠 것이다. 가설 3. 중·장년층의 성공적 노후인식은 노후준비에 정(+)의 영향을 미칠 것이다. 가설 4. 건강증진행위는 성공적 노후인식과 노후준비의 관계에서 매개적인 역할을 할 것이다.

2. 연구조사방법 및 분석방법

본 연구는 서울과 경기 지역에 거주하는 35세 이상 59세 이하의 중·장년층을 대상으로 자기기입식 설문조사방법을 활용하였다. 2015년 9월 30일부터 10월 14일까지 320부의 설문지를 배부하여 300부를 회수하였으며, 이 가운데 불성실하게 응답한 설문지와 무응답 또는 중복으로 응답한 설문지 36부를 제외한 총 264명의 설문지를 실제분석에 사용하였다.

본 연구에서 성공적 노후인식을 측정하기 위한 도구로 안정신 외(2009)가 한국 중·노년층의 성공적 노후인식을 파악하기 위해 개발한 도구를 본 연구에 맞게 조정하여 사용하였다. 성공적 노후인식의 하위요인으로는 신체적, 경제적, 정서적, 사회적으로 편안한 상태를 나타내는 '일상의 안녕', 자기관리 및 자기성장과 자신의 삶을 효율적으로 다루는 '자기효능감', 자아를 인정하고 자신의 생에 만족하며 사회적으로 기여하고 상호작용하고자 하는 '심리사회적 안녕'으로 구성되어 있다. 신체적, 경제적, 정서적 노후준비 정도를 측정하기 위해 배계희(1988)가 개발한 도구와 여가 노후준비 정도를 측정하기 위해 황승일(2000)이 개발한 도구를 수정, 보완하여 사용하였다. 건강증진행위를 측정하기 위해 Pender, Sechrist & Walker(1987)가 기존의 건강증진모형을 수정·보완하여 개발한 건강증진생활양식도구Ⅱ(HPLP-Ⅱ)를 서현미(2001)가 번안하고 수정한 도구를 사용하였다. 서현미(2001)의 연구에서 건강증진행위의 하위요인은 건강책임, 신체활동, 영양, 영적성장, 대인관계지지, 스트레스 관리로 구성되어 있으나 본 연구에서는 요인을 이론적으로 위배되지 않는 범위 내에서 묶음으로써 보다 단순화 시켜 사용하였다. 본 연구에서 건강증진행위의 하위요인을 신체활동과 자아실현으로 명명하였다.

본 연구는 SPSS/PC 18.0과 AMOS 20.0의 통계프로그램을 이용하여 수집한 자료를 전산 통계처리 하였다. 기초적으로 연구대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다. 또한 신뢰성과 요인분석, 평균과 표준편차, 상관관계 분석을 통해 연구의 변수들을 검증하였다. 마지막으로 성공적 노후인식, 건강증진행위, 노후준비 간의 인과관계를 알아보기 위해 공분산 구조분석(SEM: Structural Equation Modeling)을 실시하였다.

Ⅳ. 실증 분석 결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성 (N=264명)

구분		빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	102	38.6
	여자	162	61.4
연령	35~39세	56	21.2
	40~44세	48	18.2
	45~49세	58	22.0
	50~54세	55	20.8
	55~59세	47	17.8
학력	초등학교 졸업	2	.8
	중학교 졸업	8	3.0
	고등학교 졸업	79	29.9
	전문대 졸업	31	11.7
	대학교 졸업	76	28.8
	대학원 이상	68	25.8
직업	기능·기술직	19	7.2
	전문직	68	25.8
	사무직	67	25.4
	자영업	23	8.7
	판매·서비스직	33	12.5
	공무원/교사	11	4.2
	주부	22	8.3
	무직	2	.8
	기타	19	7.2
종교	기독교	88	33.3
	천주교	27	10.2
	불교	33	12.5
	무교	103	39.0
	기타	13	4.9
가구 월평균 소득	100만원 미만	9	3.4
	100만원 이상~200만원 미만	23	8.7
	200만원 이상~300만원 미만	56	21.2
	300만원 이상~400만원 미만	39	14.8
	400만원 이상~500만원 미만	46	17.4
	500만원 이상	91	34.5
노후준비 필요성	별로 생각해보지 못했다	23	8.7
	보통	46	17.4
	종종 생각해보았다	89	33.7
	자주 생각해보았다	106	40.2

〈표 1〉은 조사대상자의 일반적인 특성이다. 이를 자세히 살펴본 결과 성별은 여자가 162명(61.4%)으로 남자보다 많았으며, 연령대는 45~49세가 58명으로 22.0%를 차지하였고, 학력은

고등학교 졸업이 79명(29.9%)으로 상당수가 높은 학력 수준을, 직업으로는 전문직이 68명(25.8%)으로 나타났다. 종교는 무교가 103명(39.0%),가정의 월평균 소득은 500만원 이상이 91명(34.5%) 노후준비의 필요성에 대해 자주 생각해보았다는 응답이 106명(40.2%)으로 중·장년층은 노후준비의 필요성에 대해 자주 생각하고 있는 것으로 나타났다.

2. 신뢰성과 타당성 검증

본 연구는 중·장년층에게 사용한 51개의 설문항목에 대해 신뢰성과 타당성을 분석하였다. 또한 요인 내 측정변수들이 단일요인에 의해 영향을 받고 있음에 대한 내적일치도(신뢰성)를 평가하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 전통적으로 Cronbach's α 계수는 0.7 이상을 최소 기준으로 활용하고 있다(Werts et al. 1974). 〈표 2〉는 본 연구의 신뢰도 분석 값이다.

〈표 2〉 신뢰도 분석

항목	Cronbach's α 계수
성공적 노후인식	0.897
건강증진행위	0.805
노후준비	0.908

본 연구는 이견직(2008)의 연구를 토대로 내적일치도를 높이는 방법인 요인 내 개별 문항 중 특정 항목 제외 시 전체 Cronbach's α 값이 커진다는 결과에 따라 그 특정 항목을 제외함을 통해 내적일치도를 높이고자 하였다. 내적일치도 향상을 위해 변수를 구체적으로 살펴보면 첫째, 독립변수인 성공적 노후인식에서 “일상의 안녕” 변수에 속한 ‘시간을 보람 있게 잘 보내는 것’, ‘몸을 움직이는데 불편함이 없는 것’의 항목을 삭제할 경우 Cronbach's α가 각각 0.901, 0.899로 성공적 노후인식의 전체 Cronbach's α 계수인 0.897 보다 높게 나와 본 연구에서는 제외하였다. 따라서 본 연구에서는 기존의 연구모형에서 독립변수인 성공적 노후인식에 대한 변수를 재조정하였다. 기존의 변수였던 일상의 안녕의 변수를 본 연구의 신뢰도 향상을 위해 제외하였다. 또한 가설의 부분도 일상의 안녕 부분을 삭제하여 분석을 실시하였다. 둘째, 건강증진행위의 전체 신뢰도는 0.805로 나타났으며, 개별 항목의 삭제된 경우 Cronbach's α 계수에서 ‘다른 사람이 잘한 일에 대해 칭찬을 잘한다.’가 0.819로 전체 신뢰도 보다 높게 나타나 제외하였다. 셋째, 노후준비의 경우 전체 신뢰도가 0.908로 나타났지만, ‘노후의 건강한 생활을 위해 음주, 흡연을 최대한 절제한다.’를 제거할 경우 0.909로 높아져 본 연구에서는 제외하였다.

다음으로 측정지표의 실제 측정결과가 본래 의도한 이론적 개념과 부합하는지를 평가하는 구성타당도(construct validity)를 검정하기 위해 일반적으로 많이 사용되는 방법인 요인분석(factor analysis)기법을 사용하였다. 요인분석은 주성분 분석을 통해 요인을 추출했고, 고유값

(Eigen Value) 1.0을 기준으로 했다. 보다 단순히 요인을 추출하기 위해 베리맥스(Varimax)방법에 따른 직각회전법을 사용하였다. 일반적으로 요인적재량은 0.4 이상이면 의미 있다고 본다(Hair, Anderson, Tatham & Grablowsky, 2006). 따라서 본 연구의 요인분석 결과에서 0.4 이상으로 의미 있다고 보았다. 결국 본 연구의 신뢰도와 변수 구성의 타당도를 높이기 위해 분석을 실시한 결과 값은 〈표 3〉과 같이 나타났다. 아래 표와 같이 요인분석 결과를 살펴보면 기존의 연구모형과 다르게 나타났다.

〈표 3〉 측정도구의 요인분석

구분		성분	
	항목	자기효능감	심리사회적 안녕
독립변수 (성공적 노후인식)	내가 이루고자 하는 것을 해낼 수 있는 것	.808	
	문제나 도전을 잘 다룬다는 확신을 갖는 것	.805	
	자신의 삶을 철저하게 관리하는 것	.799	
	자신을 성장하게 할 수 있는 능력을 갖는 것	.769	
	일생을 통해 이룩한 일에 감사함을 갖는 것	.606	
	변화에 적응하는 것	.598	
	훌륭한 사고능력과 기억을 유지하는 것	.566	
	정기적으로 다른 사람들과 상호작용하는 것	.529	
	하루 종일 마음이 평안한 것		.780
	다른 사람과 관계를 잘 맺는 것		.762
	필요한 서비스나 자원을 구할 수 있는 것		.752
	경제적인 준비가 잘 되어 있는 것		.633
	다양한 활동에 참여하는 것		.546
	고유근	4.283	3.133
	총분산	32.944	24.098
	누적분산	32.944	57.041

	항목	신체활동	자아실현
매개변수 (건강증진 행위)	내가 할 수 있는 한도 내에서 최대한 운동을 한다.	.838	
	경하거나 중정도의 신체활동을 한다.	.824	
	일주일에 적어도 3회 정도 20분 이상 격렬한 운동을 한다.	.806	
	일상생활 속에서 운동을 한다.	.800	
	취미, 오락 시간을 갖고 신체적인 활동을 한다.	.769	
	미래에 대한 희망이 있다.		.786
	나는 주위사람과 의미 있고 만족스러운 대인관계를 유지한다.		.785
	나는 더 좋은 방향으로 변화하려고 노력한다.		.743
	나는 개인적인 문제와 관심사를 가까운 사람에게 이야기한다.		.604
	고유근	3.318	2.245
	총분산	36.868	24.948
	누적분산	36.868	61.817

	항목	정서적 준비	여가 준비	신체적 준비	경제적 준비
종속변수 (노후준비)	근래에 와서 나의 장점과 능력개발을 위해 힘쓴다.	.769			
	노후의 취미생활을 위해 준비 중이다.	.717			
	앞으로 더 많은 정보나 지식을 갖추려고 노력한다.	.714			

	여가생활을 위해 교육, 강습회 등에 참여하려고 노력한다.	.714			
	돈이나 보상 보다 일 자체가 좋아서 하는 일이 있다.	.549			
	고독을 견디는 힘을 길러두려고 노력한다.	.478			
	마음을 편안히 가져서 흐트러지지 않는 마음 자세를 갖도록 노력한다.	.422			
	친구들과의 모임에 자주 참여한다.	.316			
	노후에 살 주택에 대해서는 걱정이 없다.		.721		
	아플 때는 언제나 병원에 갈 수 있도록 준비한다.		.647		
	노후를 위해서 절약하며 생활한다.		.633		
	정기적으로 건강검진을 받는다.		.603		
	노후를 위해 규칙적으로 여가활동을 하려고 노력한다.		.556		
	앞으로 여건이 허락한다면 여가활동 시간을 늘릴 것이다.		.446		
	가족들과 많은 대화를 나누려고 노력한다.		.360		
	노후의 건강관리를 위해 운동으로 몸을 단련한다.			.698	
	규칙적인 생활로 무리하지 않는다.			.642	
	체중관리를 위해 힘쓴다.			.641	
	노후의 건강한 생활을 위해 과식하지 않는다.			.602	
	운동, 등산 등 적극적인 활동에 참여하려고 노력한다.			.415	
	노후의 건강한 생활을 위해 보약이나 건강식품을 먹는다.			.395	
	노후를 위해서 절약하며 생활한다.				.806
	노후의 안정을 위해 매사에 계획적으로 지출하려고 노력한다.				.746
	경제적인 노후준비를 위해 보험 외에도 매달 저축을 한다.				.697
	노후대책 보험을 들었다.				.634
	고유근	3.877	3.298	2.880	2.829
	총분산	15.507	13.193	11.521	11.315
	누적분산	15.507	28.700	40.221	51.536

성공적 노후인식의 요인분석은 내적일치도 향상을 위해 2문항이 본 연구에서 제외되어 총 13문항으로 요인분석을 실시하였다. 결과를 살펴보면 일상의 안녕, 심리사회적 안녕, 자기효능감인 3개의 요인을 분석한 결과 2개의 영역으로 분리되었다. 따라서 본 연구에서는 성공적 노후인식에 관한 요인분석 결과에 심리사회적 안녕, 자기효능감 2개의 영역으로 구분되어 나뉘어졌다. 자기효능감의 분산비는 32.944%, 심리사회적 안녕의 분산비는 24.098%로 나타났다.

다음으로 매개변수인 건강증진행위의 요인분석 결과를 살펴보면 신체활동, 자아실현 등 2개의 요인으로 구분되었다. 신체활동의 분산비는 32.868%, 자아실현의 분산비는 24.948%으로 나타났다. 또한, 종속변수에 해당하는 노후준비의 요인분석 결과를 살펴보면 4개 요인으로 정서적, 여가, 신체적, 경제적 준비로 구분되었다. 정서적 준비의 분산비는 15.507%, 여가준비의 분산비는 13.193%, 신체적 준비의 분산비는 11.521%, 경제적 준비의 분산비는 11.315%이다. 이상과 같이 성공적 노후인식과 건강증진행위, 노후준비에 대한 Cronbach's α계수는 0.80 이상으로 전반적으로 수용할 만한 신뢰도를 보이고 있다.

3. 변수간의 상관관계 분석

〈표 4〉는 측정도구를 대상으로 요인분석을 실시한 후 변수들 간의 상관관계를 알아보기 위해 피어슨(Pearson) 분석방법을 실시하였다.

〈표 4〉 측정도구의 상관관계

구분	성공적 노후인식		건강증진행위		노후준비			
	자기효능감	심리사회적 안녕	신체활동	자아실현	정서적 준비	여가 준비	신체적 준비	경제적 준비
자기효능감	1							
	(-)							
심리사회적 안녕	.000	1						
	(-)	(-)						
신체활동	.069	-.050	1					
	(.266)	(.415)	(-)					
자아실현	.247***	.197**	.000	1				
	(.000)	(.001)	(-)	(-)				
정서적 준비	.255***	.073	.090	.396***	1			
	(.000)	(.234)	(.146)	(.000)	(-)			
여가준비	.111	.064	.249***	.365***	.000	1		
	(.073)	(.303)	(.000)	(.000)	(-)	(-)		
신체적 준비	-.042	.082	.499***	.105	.000	.000	1	
	(.495)	(.184)	(.000)	(.088)	(-)	(-)	(-)	
경제적 준비	.083	.114	-.151*	.162**	.000	.000	.000	1
	(.179)	(.064)	(.014)	(.008)	(-)	(-)	(-)	(-)

*p〈.05, **p〈.01, ***p〈.001
주: 상관계수(유의확률)

그 결과 측정항목들 간의 상관관계가 높은 것끼리 하나의 요인으로 묶여 각 요인들 간에는 상호 독립성을 유지하는 것으로 나타났다. 상관분석을 통해 변수들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 매우 강한(0.8 이상) 상관관계를 갖는 변수는 없는 것으로 나타났다. 분석결과를 살펴보면 자기효능감과 심리사회적 안녕은 자아실현과 정(+)의 상관관계가 있는 것을 알 수 있으며, 신체활동은 여가준비, 신체적 준비와 정(+)의 상관관계가 있는 것을 알 수 있다. 또한, 자아실현은 정서적 준비, 여가준비와 정(+)의 상관관계가 있는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 성공적 노후인식과 건강증진행위 그리고 노후준비의 상관관계는 선행연구 및 본 연구의 가설과 같이 대부분 유의한 상관성(+)을 갖는 것으로 나타났다.

4. 공분산 구조분석(SEM)을 통한 연구가설의 검증 및 논의

1) 연구모형 검증

일반적으로 자료의 타당성 검증을 위해 일반적으로 사용되는 신뢰도분석, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 측정모형에서는 연구모형을 구성하는 모든 구성개념과 그 측정항목을 포함한다. 측정모형을 분석함으로써 집중 타당성(Convergent Validity)과 판별타당성(Discriminant Validity)에 대해서 확정적인 평가를 가능하게 한다(Campbell and Fiske, 1959). 측정모형의 타당성을 평가하기 위해 확인적 요인분석(CFA:Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였다.

〈표 5〉은 성공적 노후인식, 건강증진행위 그리고 노후준비 간의 적합성 여부를 검증하기 위하여 공분산 구조분석에서 가장 많이 활용되는 최대우도법[1](maximum likelihood method)을 이용하였다. 본 연구에서는 연구모형의 적합도를 분석하기 위해 X^2검증, df, RMSEA, CFI, TLI, NFI 지수[2]를 이용하였다. 〈표 5〉은 권장수준과 비교하여 본 연구모형의 적합도 판단을 실시하였다. 전체적인 구조모형을 검정한 결과 X^2 통계 값 및 적합도 평균지수들이 일반적으로 공분산분석의 평가기준을 삼는 지표들과 비교하여 볼 때 전반적으로 만족할 만한 수준으로 나타나 적합성 여부를 판단하는데 있어 문제가 없음을 나타냈다. 즉, Hair 등(2006)이 제시한 기준치(CFI≧.90, NFI≧.90, RMSEA≦. 80 AGFI≧.90, GFI≧.90)등에 대체로 충족하였다.

적합성 분석결과를 자세히 살펴보면 본 연구의 경우 X^2 값이 31.782이고, 유의 확률값이 0.000***으로 전반적인 부합도는 높고, 원소간 평균값과 기초 부합치는 권장수준에 도달하였다. 하지만 비표준적합지수가 권장수준에 약간 못 미치지는 경향을 나타내고 있다.

〈표 5〉 연구모형의 측정 및 구조등식 분석 결과

구분	X^2	df	P	RMSEA	CFI	AGFI	NFI	GFI
권장수준	-	-	〉.05	≦.1	≧.90	≧.90	≧.90	≧.90
본 연구	31.782	8	0.000	0.136	0.869	0.908	0.906	0.912

2) 연구가설 검증

(1) 중·장년층의 성공적 노후인식은 건강증진행위에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

〈표 6〉은 가설 1에 해당하는 독립변수가 매개변수에 영향을 미치는지 여부를 알아보는 것으

---

1) 최대우도법은 측정변수가 다변량 정규분포를 따를 때, 정확한 미지수의 추정을 가능하게 해주고, 적정한 표본을 대상으로 하였을 때, 다변량 정규분포의 가장을 일부 벗어난다고 해도 미지수추정에 큰 문제가 없다(김계수, 2011:182).

2) 절대적 적합지수는 X^2 검증과 기초부합치(GFI), 조정부합치(AGFI), 평균전차제곱근(RESEA)이 있다. 상대적 접합지수는 표준적합지수(NFI), 비교적합지수(CFI), RMR(원소간 평균차이)가 있다.

로 자기효능감과 심리사회적 안녕이 자아실현에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 자세히 살펴보면 다음과 같다. 자기효능감이 건강증진행위 가운데 신체활동에는 (경로계수: 0.069, P=0.263)으로 정(+)적인 영향관계를 나타내고 있으나 유의하지 않았다. 심리사회적 안녕은 신체활동에는 (경로계수: -0.05, P=0.412)으로 부(-)적으로 적합성이 떨어지는 결과를 나타냈다. 자기효능감이 건강증진행위 가운데 자아실현에 (경로계수: 0.247, P=0.000)정(+)적인 관계로 나타났고, 심리사회적 안녕도 자아실현에 (경로계수: 0.197, P=0.000)정(+)적인 관계를 나타냈다.

〈표 6〉 성공적 노후인식과 건강증진행위 간의 경로분석 결과

가설경로	경로계수	표준오차	C.R.	P	판정
자기효능감 → 신체활동	0.069	0.061	1.119	0.263	기각
심리사회적 안녕 → 신체활동	-0.050	0.061	-0.820	0.412	기각
자기효능감 → 자아실현	0.247	0.059	4.221	0.000***	채택
심리사회적 안녕 → 자아실현	0.197	0.059	3.362	0.000***	채택

*p〈0.05, **p〈0.01, ***p〈.0000

(2) 중·장년층의 건강증진행위는 노후준비에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

〈표 7〉은 가설 2에서 매개변수에 해당하는 건강증진행위가 노후준비에 영향을 미치는지 파악한 결과이다. 신체활동이 신체적 준비, 정서적준비, 여가준비에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아실현은 모든 노후준비에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

〈표 7〉 건강증진행위와 노후준비 간의 경로분석 결과

가설경로	경로계수	표준오차	C.R.	P	판정
신체활동 → 신체적 준비	0.511	0.053	9.712	0.000***	채택
자아실현 → 신체적 준비	0.115	0.055	2.074	0.038*	채택
신체활동 → 경제적 준비	-0.151	0.060	-2.515	0.012*	채택
자아실현 → 경제적 준비	0.132	0.063	2.085	0.037*	채택
신체활동 → 정서적 준비	0.079	0.056	1.415	0.157	채택
자아실현 → 정서적 준비	0.354	0.059	6.055	0.000***	채택
신체활동 → 여가준비	0.249	0.056	4.488	0.000***	채택
자아실현 → 여가준비	0.364	0.058	6.238	0.000***	채택

*p〈0.05, **p〈0.01, ***p〈.0000

〈표 7〉를 자세히 살펴보면 다음과 같다. 신체활동이 노후준비 가운데 신체적 준비에 (경로계수: 0.511, P=0.000)으로 정(+)적인 관계를 보였으며, 자아실현은 신체적 준비에(경로계수: 0.115, P=0.038)으로 정(+)적인 관계를 나타났다. 신체활동이 노후준비 가운데 경제적 준비에 (경로계수:

-0.151, P=0.012)으로 부(-)적인 관계를 나타냈으며, 자아실현은 경제적 준비에 (경로계수: 0.132, P=0.037)으로 정(+)적인 관계를 나타나는 것을 나타났다. 신체활동이 정서적 준비에 (경로계수: 0.079, P=0.157)으로 정(+)적인 관계를 보이고 있으나 유의하지 않는 것으로 나타났다. 자아실현은 정서적 준비에 (경로계수: 0.354, P=0.000)으로 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동이 여가준비에 (경로계수: 0.249, P=0.000)으로 정(+)적인 관계를 나타내고 있으며, 자아실현도 여가준비에 (경로계수: 0.364, P=0.000)으로 정(+)적인 관계를 나타내고 있다.

(3) 중·장년층의 성공적 노후인식은 노후준비에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

〈표 8〉은 가설 3의 독립변수에 해당하는 자기효능감이 노후준비의 정서적 준비에 정(+)적인 관계를 나타냈다. 하지만 나머지는 직접적으로 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.

〈표 8〉 성공적 노후인식과 노후준비 간의 경로분석 결과

가설경로	경로계수	표준오차	C.R.	P	판정
자기효능감 → 신체적 준비	-0.106	0.054	-1.947	0.052	기각
심리사회적 안녕 → 신체적 준비	0.085	0.054	1.589	0.112	기각
자기효능감 → 경제적 준비	0.061	0.062	0.982	0.326	기각
심리사회적 안녕 → 경제적 준비	0.081	0.061	1.318	0.188	기각
자기효능감 → 정서적 준비	0.162	0.058	2.813	0.005***	채택
심리사회적 안녕 → 정서적 준비	0.008	0.057	0.136	0.892	기각
자기효능감 → 여가준비	0.004	0.057	0.066	0.947	기각
심리사회적 안녕 → 여가준비	0.005	0.057	0.083	0.934	기각

*p〈0.05, **p〈0.01, ***p〈.0000

〈표 8〉을 자세히 살펴보면 다음과 같다. 자기효능감이 정서적 준비에 (경로계수: 0.162, P=0.005) 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 자기효능감이 노후준비 가운데 신체적 준비에 (경로계수: -0.106, P=0.052)으로 부(-)적인 관계를 나타내고 있지만 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 심리사회적 안녕이 신체적 준비에 (경로계수: 0.085, P=0.112), 자기효능감이 경제적 준비에 (경로계수: 0.061, P=0.326), 심리사회적 안녕이 경제적 준비에 (경로계수: 0.081, P=0.188), 심리사회적 안녕이 정서적 준비에 (경로계수: 0.008, P=0.892), 자기효능감이 여가준비에 (경로계수: 0.004, P=0.947), 심리사회적 안녕이 여가준비에 (경로계수: 0.005, P=0.934)으로 모두 정(+)적인 관계를 나타내고 있으나 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 가설 3은 기각됨을 알 수 있다.

(4) 건강증진행위는 성공적 노후인식과 노후준비의 관계에서 매개적인 역할을 할 것이다.

가설 4의 검증 결과는 〈표 9〉과 같다. 본 가설의 매개효과를 검증하기 위해 매개변수에 따라

검증을 실시하였다. 본 연구의 종속변수인 노후준비에 영향을 미치는 변수를 알아보기 위해 독립변수와 매개변수의 역할을 살펴보았다. 특히 매개변수인 자아실현과 신체활동을 각각 분리하여 매개효과를 보고자 하였다.

첫째, 아래 〈표 9〉은 자아실현이라는 매개변수를 통해 종속변수와 독립변수에 미치는 영향을 살펴보았다. 심리사회적 안녕이라는 독립변수는 4개의 종속변수인 경제적 준비(0.114), 신체적 준비(0.082), 여가준비(0.064), 정서적 준비(0.073)에 정(+)의 효과는 있지만 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않았다. 하지만 매개변수인 자아실현은 각각 0.133, 0.111, 0.361, 0.354로 모두 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 따라서 심리사회적 안녕은 자아실현을 통해 경제적 준비, 신체적 준비, 여가준비, 정서적 준비에 완전매개[3]를 하는 것을 알 수 있다.

또한, 자기효능감에서는 경제적 준비(0.083), 신체적 준비(-0.042), 여가준비(0.111)가 자아실현을 통해 완전매개를 하고 있는 것으로 나타났다. 하지만, 정서적 준비(.0.255*)에 대해서는 자기효능감이 자아실현에 의해서 매개되는 동시에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 부분매개[4]를 하는 것을 알 수 있다.

〈표 9〉 자아실현의 직접효과, 간접효과, 총효과

구분		심리사회적 안녕	자기효능감	자아실현
총효과	경제적 준비	0.114	0.083	0.133*
	신체적 준비	0.082	-0.042	0.111*
	여가준비	0.064	0.111	0.362***
	정서적 준비	0.073	0.255*	0.354***
직접효과	경제적 준비	0.088	0.05	0.133*
	신체적 준비	0.060	-0.069	0.111*
	여가준비	-0.007	0.021	0.362***
	정서적 준비	0.004	0.167*	0.354***
간접효과	경제적 준비	0.026	0.033	
	신체적 준비	0.022	0.027	
	여가준비	0.071	0.089	
	정서적 준비	0.070	0.087	

*p〈0.05, **p〈0.01, ***p〈.0000

둘째, 아래 〈표 10〉은 신체활동이라는 매개변수를 통해 종속변수와 독립변수에 미치는 영향을 살펴보았다. 심리사회적 안녕과 자기효능감은 경제적 준비, 여가준비에 정(+)의 영향이 있을 뿐 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 신체활동은 매개역할을 하고 있지 않는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 가설 4는 심리사회적 안녕은 자아실현을 통해 경제적 준비, 신체적 준비, 여가준비, 정서적 준비에 완전매개를 하는 것을 알 수 있고, 자기효능감에서는 경제적 준비,

3) 완전매개란 독립변수가 직접적으로 종속변수에 영향을 미치는 것이 아니라 독립변수가 매개에 영향을 미치고 다시 종속변수에 영향을 미치는 것을 의미한다(김대업, Amos A to Z, 2009. 학현사).

4) 부분매개란 독립변수가 종속변수에 직접적으로 영향을 주고, 동시에 종속변수에 영향을 미치는 것을 말한다(김대업, Amos A to Z, 2009. 학현사)

신체적 준비, 여가준비가 자아실현을 통해 완전매개를 하고, 정서적 준비에 대해서는 부분매개를 하는 것을 알 수 있다. 하지만 신체활동은 매개효과가 없음을 알 수 있다.

〈표 10〉 신체활동의 직접효과, 간접효과, 총효과

구분		심리사회적 안녕	자기효능감	자아실현
총효과	경제적 준비	0.114	0.083	-0.152
	신체적 준비	0.082	-0.042	0.510
	여가준비	0.064	0.111	0.246
	정서적 준비	0.073	0.255*	0.076
직접효과	경제적 준비	0.106	0.093	-0.152
	신체적 준비	0.108	-0.077	0.510
	여가준비	0.076	0.094	0.246
	정서적 준비	0.077	0.249*	0.076
간접효과	경제적 준비	0.008	-0.01	
	신체적 준비	-0.026	0.035	
	여가준비	-0.012	0.017	
	정서적 준비	-0.004	0.005	

*p〈0.05, **p〈0.01, ***p〈.0000

V. 결 론

본 연구는 중·장년층의 성공적 노후인식과 노후준비의 관계를 규명했다는 것에 의의가 있다. 길어진 노년기를 대비하기 위해 중·장년층의 노후준비의 필요성에 대한 인식은 높았다. 그러나 자신의 노년을 긍정적으로 바라보고 계획을 세움으로써 노후를 잘 준비할 수 있다는 연구결과로 성공적 노후인식이 노후준비에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 행복하고 안정적인 노후를 꿈꾸고 있으나 현실이란 벽에 부딪혀 성공적 노후인식이 노후준비에 의미 있는 요인으로 작용하지 않고 있음을 의미한다.

이상의 본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 중·장년기는 사회경제적 지위가 절정으로 달하는 시기인 만큼 가정의 월평균 소득이 500만원 이상인 응답자가 가장 많은 것으로 나타났음에도 불구하고 중·장년층의 노후준비 정도는 정서적 준비, 여가준비, 신체적 준비, 경제적 준비 순으로 경제적 준비가 가장 낮았다. 심각한 취업난으로 인해 취업을 못하고 있는 청년들과 연애, 결혼, 출산을 포기한 이른바 삼포세대라고 불리는 청년들이 늘어나고 있다. 때문에 자녀들을 독립시키지 못하고 계속해서 이들을 부양하며 가정경제를 책임져야 하는 기간이 길어지게 됨에 따라 중·장년층은 정작 본인들을 위한 경제적인 노후준비가 어려운 실정이다. 더구나 이른 퇴직으로 인한 소득의 단절은 경제적 노후준비를 더욱 더 어렵게 만듦으로 이에 따른 정년연장, 일자리 창출과 같은 다양한 제도가 마련되어야 할 것이다. 우리나라는 사회보장제도가 미흡하여 연금준비의 필요성이 절실히 요

구되고 있다. 공적연금에 대한 운영과 보장성 확대뿐만 아니라 사적연금의 가입을 촉진시킬 수 있는 정책적 차원의 방안이 모색되어야 할 것이다. 또한 경제적 노후준비는 장기적인 준비시간이 필요한 만큼 일찍부터 체계적으로 준비할 수 있도록 경제적 노후에 대해 설계를 지원해주는 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

둘째, 건강증진행위의 하위요인 중 신체활동이 자아실현 보다 정도가 낮은 것으로 나타났으며, 노후준비 중 신체적 준비 정도가 타 영역 대비 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 중·장년층이 회사 및 가정에서의 역할에 맡은 바 책임을 다하느라 신체적으로 자신을 돌볼 여유가 없다는 것을 의미한다. 반면 건강증진행위의 신체활동 요인이 노후준비 중 신체적 준비와 여가준비에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 일상생활 속에서의 건강관리와 운동의 생활화가 노후의 신체적 건강과 여가활동에 긍정적인 영향을 끼치는 중요한 요소임을 의미한다. 그렇기 때문에 도시공원 및 녹지 등에 관한 법률[5]과 같은 제도적 장치를 확대하여 산책로, 자전거도로 등이 조성된 공원, 공공 운동시설 설치 등 생활 속에서 쉽게 접하여 신체활동을 할 수 있도록 국가차원에서의 지원이 이루어져야 할 것이다. 특히 강성옥(2013)의 연구결과에 의하면 건강증진를 향상시키기 위해서는 단순한 취미나 오락프로그램의 수준을 넘어 개인의 잠재력 향상과 역량을 개발 할 수 있는 프로그램을 개발해야 함을 강조 하였다. 따라서 본 연구의 연구 결과와 일치함을 알 수 있었다.

셋째, 건강증진행위의 하위요인 중 자아실현이 성공적 노후인식과 노후준비의 관계에서 매개적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 중·장년기에는 자녀의 성장 및 독립, 퇴직 등으로 인해 가정과 사회에서 자신의 역할이 점차 줄어들게 된다. 이는 노년기에 접어들수록 역할상실을 초래하여 자아정체감을 잃을 수 있게 된다. 따라서 자아성장과 자아실현을 도모할 수 있는 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

〈참고문헌〉

강성옥. (2013). 「중년층의 성공적인 노화인식과 노인에 대한 태도가 노후준비도에 미치는 영향」. 호서대학교 벤처전문대학원 박사학위논문.

강유진. (2005). 한국 성인세대의 노후준비에 관한 연구(30·40·50대 기혼남녀를 대상으로). 「한국지역사회생활과학회지」, 16(4): 159-174.

김동배. (2008). 한국 노인의 성공적 노화 척도 개발을 위한 연구. 「한국사회복지학」, 60(1): 211-231.

김선희. (2010). 「중·장년층의 라이프스타일이 건강증진행위에 미치는 영향」. 대구한의대학교 대

5) 도시에서 공원녹지의 확충·관리·이용 및 도시녹화 등에 관하여 필요한 사항을 규정함으로써 쾌적한 도시환경을 형성하여 건전하고 문화적인 도시생활의 확보와 공공의 복리증진에 기여함을 목적으로 2005년 3월 31일 제정된 법률로서, 도시공원법으로 재정되었다.

학원 박사학위논문.
김대업. (2009).「Amos A to Z」. 학현사.
김동배·정규형·이은진. (2012). 노인의 과거 노후 준비정도와 준비유형이 성공적 노화에 미치는 영향과 생활만족도의 매개효과.「노인복지연구」, 58: 325-352.
김양이·이채우. (2008). 중년층의 노후준비 수준에 관한 연구.「한국사회복지조사연구」, 19: 55-82.
박경란·이영숙. (2002). 성공적 노화에 대한 인식 조사연구.「한국노년학」, 22(3): 53-66.
서연숙. (2010). 중년기 남녀의 건강행위와 건강수준 연구.「사회복지리뷰」, 15: 35-51.
엄기현. (2013). 고령사회 대비를 위한 헬스케어 산업.「한국정책금융공사 연구보고서」.
여미영. (2009). 중·장년층의 노후준비에 관한 연구.「한국노인의료복지학회지」, 1(1): 199-213.
이견직. (2008) 전문 공공포털사이트의 유용성 평가요인 및 제고 방안 연구: 국가복지정보포털사이트를 중심으로.「보건사회연구」, 28(1):27-50.
이준우·이현아·황준호. (2011). 한국 노인의 노후생활에 관한 인식.「한국노년학」, 31(3): 711-732.
정재필. (2012).「노인의 건강증진 행위에 따른 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향」. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
최영희. (1999). 노인의 건강행위 평가연구.「한국노년학」, 19(1): 119-130.
최인영. (2007).「한국 중년세대의 가치관과 성공적인 노화인식에 대한 연구」. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
홍현방·최혜경. (2003). 성공적인 노화 정의를 위한 문헌연구.「한국가정관리학회지」, 21(2): 145-154.
Bausell, R. B. (1986). Health-seeking behavior among the elderly. *Gerontologist.* 26: 556-559.
Ferrini, R., Edelstein, S. (1994). Barrett-Connor, E., The Association between Health Beliefs and Health Behavior Change in Older Adults. *Preventive Medicine,* 23: 1-5.
Hair, J. F. Jr., W. C. Black, B. J. Babin, R. E. Anderson, and R. L. Tatham. (2006). *Multivariate data Analysis 6th,* Prentice-Hall International.
Janz, W. & Becker, M. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly,* 11(1): 1-47.
Pender, N. J. (1996). Expressing health through Lifestyle Pattern. *Nursing Science Quarterly.* 3: 115-122.

접수일(2016년 03월 13일)
수정일자(2016년 04월 16일)
게재확정일(2016년 04월 21일)