

# 일 지역사회 노인의 양생에 대한 연구

차 남 현

가야대학교 간호학과 조교수

## A Study on Yangsaeng in Korean Elders

Cha, Nam Hyun

Assistant Professor, Department of Nursing, Kaya University

**Purpose:** This study was to survey yangsaeng in Korean elders. **Methods:** A total of 250 subjects aged between 60 and 88 were selected through convenient sampling. Data were collected with a self-reported questionnaire from April 1 to 30, 2009. Collected data were analyzed with SPSS/WIN 15.0. **Results:** Differences in yangsaeng according to general characteristics were as follows. Total yangsaeng and all of yangsaeng categories except seasonal yangsaeng were significantly different according to self-perceived health. Diet yangsaeng was significantly different according to cohabitation, house ownership and self-perceived health. Activity and rest yangsaeng was significantly different according to age, gender, job, successful aging and self-perceived health. Exercise yangsaeng was significantly different according to gender and self-perceived health. Seasonal yangsaeng was significantly different according to successful aging and self-perceived health. Sleep yangsaeng was significantly different according to age, gender, job and self-perceived health. Sex life yangsaeng was significantly different according to all of the variables except religion and successful aging. There was a positive correlation between yangsaeng and the variables. **Conclusion:** The findings of this study may be useful in understanding the health status of community-dwelling elders and developing more specific health promotion programs.

**Key Words:** Aged, Health

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

나이가 들면 개인에 따라 차이가 있을 수는 있지만 인간은 누구나 신체적 노화 등을 경험하게 된다. 즉, 질병으로 인해 기본적인 일상생활활동 능력과 신체활동이 저하되어 건강의 부조화가 발생될 가능성이 높아진다. 한방적으로 볼 때, 신체 내 음과 양에 해당하는 장기의 부조화는 질병이며 인체의 기능이 정상적으로 유지되고 몸과 마음이 조화된 상태는 건강을 의미한다(Lee, 2000). 따라서 신체적

노화를 경험하게 되는 노인기일수록 자연의 음양조화에 적응하고 음양의 균형을 유지하는 양생을 잘 하는 것이 신체적 기능을 보존하는데 중요하다. 왜냐하면, 지역사회에서 신체적 기능이 저하되는 고령인구의 증가는 사회적으로 노인 보호문제를 야기할 수밖에 없고, 이는 고스란히 개인과 국가의 부담으로 전가되어 고령화 시대에 당면한 우리 사회의 노인들을 위한 사회보장 및 복지 대책에 대한 부담이 가중되기 때문이다.

이러한 부담감을 최소화 하기 위해서는 누구에게나 찾아올 수 밖에 없는 노화를 신체적인 쇠퇴현상으로만 인식할 것이 아니라, 기능의 상실을 최소화하고 질병악화를 예

**주요어:** 노인, 양생

**Address reprint requests to:** Cha, Nam Hyun, Department of Nursing, Kaya University, 60 Samgye-dong, Gimhae 621-748, Korea.  
Tel: 82-55-330-1141, Fax: 82-55-330-1142, E-mail: yeoreo@daum.net

- 본 연구는 2010년 가야대학교 연구비지원으로 수행되었음.  
- This study was supported by the Kaya University Research Fund in 2010.

투고일 2010년 6월 19일 / 수정일 2010년 9월 15일 / 게재확정일 2010년 9월 16일

방할 수 있도록 개인적으로 끊임없이 노력해야 한다. 또한 노년기일수록 인생을 만족스럽고 행복하게 살기 위해 젊은 이보다 더 자신의 능력에 대한 기대와 신념을 가지고 삶의 목적을 계획하고 실현하며 달성하는 노력이 필요하다. 즉, 노년기를 생존의 차원이 아닌 행복하고 풍요로운 삶을 누리게 하기 위해서는 양생의 이치를 알아 자연계의 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지하고 건강한 몸의 상태를 유지하여 건강한 삶을 누리고 장수하도록 도와야 한다.

건강한 생활습관과 예방적 건강행위는 장수와 건강한 노화의 중요한 요소이다. 양생(養生)은 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법으로(Lee, 1996; Lee, 2000) 집단의 건강증진, 질병예방과 위생보건 및 면역증강을 총괄한 것이며 인간의 천수를 다하도록 하는 것이다. 현대인의 평균 수명이 과거보다 수십년 더 늘었지만 70~80세를 넘기지 못하는 이유는 섭생의 도리를 잘 실천하지 못하였기 때문이다(Shin, Kim, & Yeo, 1999).

양생은 질병예방의 핵심 개념으로 동양의 고전문헌에서 중요성이 강조되고 있으나 동양적 이론에 근거한 건강관리의 개념에 대한 인식과 활용은 부족한 편이며, 양생을 주제로 이루어진 연구는 대부분이 이황(Han, 2006)이나 동의보감(Kim, 1997), 이제마(Jung, 2003) 등이 제시한 사상이나 고전적인 개념을 해석하여 연구에 적용하는 등 대표성 있는 확실한 도구가 없었다.

이에 동양적인 건강관리 장수법인 양생의 개념과 중요성을 알리고 고전문헌에서 어렵게 표현되고 있는 양생의 개념을 한의학 외의 타 건강 관련 분야와 일반인들이 쉽게 이해하고 활용할 수 있도록 현대적 개념에서 적용한 양생도구가 Kim (2004)에 의해 개발되었다.

이에 본 연구자는 Kim (2004)이 개발한 양생도구를 재연구함으로써 활용에 적합한지를 확인하고 더 나아가, 양생 및 그 하부변수의 관계를 규명하며, 지역사회 노인들이 건강관리 및 질병예방에 얼마나 긍정적인 생활태도를 가지고 있는지를 알아서 노인의 삶의 질 향상을 위한 중재연구의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 지역사회 노인들이 인지하는 양생 및 하부변수(도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생)의 정도를

확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색하기 위함이며 이를 위한 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 노인의 일반적 특성과 양생 정도를 파악한다.
- 노인의 일반적 특성에 따른 양생 및 하부변수와의 차이를 비교한다.
- 노인의 양생 하부변수 간의 상관관계를 확인한다.

## 3. 용어정의

**양생의 하부변수:** 양생의 하부변수란 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생으로 구성되어 있다.

도덕수양이란 자신이 가진 품성과 덕성을 수양하면 사기의 침입을 받지 않고 병에 걸리지 않은 것을 말하며(Keum, So, & Kim, 1997), 마음조양이란 인체의 심리평형을 유지하여 신체건강을 유지하는 것이다(Lee, 1994). 음식양생이란 음식의 섭취규율을 조정하고 금기사항에 대한 주의와 자기 몸에 적합한 음식을 합리적으로 섭취함으로써 건강증진과 장수를 위한 방법을 말하며(Lee, 1996), 활동과 휴식양생이란 노동과 휴식을 적절히 조절하는 것이다(Lee, 1994). 운동양생은 운동을 통하여 의식과 호흡, 체내 기혈을 조절함으로써 양정(養精), 양기(養氣), 영신(寧神)케 하여 건강을 유지하고자 하는 것(Lee, 1994)이며, 수면양생은 합리적인 수면방법을 선택하여 적당한 수면시간을 취하여 신체의 피로를 회복하고 충분한 체력과 활력을 유지시키는 것을 말한다(Lee, 1996). 계절양생은 자연환경에 적합하게 생활하는 것이며(Lee, 2000), 성생활양생은 성생활을 절제하고 보정하는 것으로 노쇠를 방지하고 건강을 지키는 것을 말한다(Lee, 2000).

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 지역사회 노인의 양생 정도와 양생 하부변수들 간의 관계를 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구대상자는 S시 지역사회에 소재한 노인대학, 경로당 3곳을 임의 선정하여 그 곳에 소속된 60세 이상 노인이

다. 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 취지와 목적을 설명하고 응답을 원하지 않는 경우에는 언제라도 철회할 수 있으며 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려주고 연구참여 동의서를 서면으로 받은 후 설문조사를 시행하였다. 설문지는 총 300부 중 285부가 회수되었으며(95%), 그 중 응답이 불충분한 설문지 35부를 제외하고 총 250부가 최종 분석되었다.

### 3. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2009년 4월 1일부터 4월 30일까지이며, 자료수집방법은 연구자와 보조 연구자가 직접 기관을 방문하여 설문조사를 실시하였다. 자료수집에 대한 프로토콜 교육을 받은 연구보조원이 설문지를 배부하고 대상자가 스스로 기록하게 하였으며, 설문지 이해와 기록이 불편한 대상자는 직접 읽어주고 이해시킨 후 답하게 하거나 연구 보조자가 대상자의 의사를 확인 후 대신 기록하였다. 설문조사에 소요된 시간은 30여분 정도이었다.

### 4. 연구도구

**양생(養生):** 양생은 ‘생을 보양한다’는 의미로 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 동양 전통적인 건강관리법으로(Lee, 1996; Lee, 2000), 본 연구에서는 Kim (2004)이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 31문항 5점 척도이며, 항목은 도덕수양 5문항, 마음조양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활양생 3문항으로 구성되어 있다. 이 도구의 점수는 최저 31점에서 최고 155점까지의 범위를 가진다. 측정 점수가 높을수록 양생을 잘하는 것을 의미한다. Kim (2004)의 연구에서 전체 도구의 Cronbach's  $\alpha = .89$ 이었으며, 본 도구의 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었다. 하부요인 영역별 Cronbach's  $\alpha$  값은 Kim (2004)은 차례대로 .82, .75, .73, .79, .82, .72, .77, .68이었고 본 연구의 하부 영역별 Cronbach's  $\alpha$  값은 .86, .86, .80, .85, .85, .72, .76, .86이었다.

### 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 프로그램을 이용하여 연

구목적과 측정변수의 특성에 따라 통계처리 하였으며 분석 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 산출하였고 양생은 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 대상자의 양생 변수간의 관계를 검정하기 위해 피어슨 상관관계(Pearson's correlation coefficients)를 이용하였다.
- 일반적 특성에 따른 양생 및 양생의 하부변수 간의 차이검정은 t-test와 ANOVA, 유의 한 효과에 대해서는 Tukey 사후 검정으로 사후 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성을 살펴본 결과, 연령분포는 60~69세가 188명(75.3%)으로 가장 많았고 범주는 60~88세로 평균 66.35세이었으며, 총 연구대상자 250명 중 남성 107명(43.0%), 여성 143명(57.0%)이었다. 학력은 중·고등학교 졸업자가 136명(54.4%)으로 가장 많았고, 종교를 가지고 있는 사람이 181명(72.4%)으로 무교보다 많았다. 동거상태는 자녀와 함께 살고 있는 대상자가 116명(46.2%)으로 가장 많았고, 부부끼리 사는 대상자는 106명(42.4%), 독거는 28명(11.4%)이었다. 직업이 없는 대상자가 176명(70.2%)으로 많았으나, 자기 집을 소유하고 있는 대상자 또한, 225명(89.8%)이라고 대부분 응답을 하였다. 자신의 건강상태에 대해 건강하다고 생각하는 사람이 70명(28.1%)으로 적은 반면, 보통 121명(48.4%), 건강하지 못함 59명(23.5%)으로 건강하다고 생각하는 대상자가 적었다. 자신이 성공적으로 노화했다고 생각하느냐에 대해서는 대부분이 그렇다에 182명(72.6%)이 긍정적으로 응답했다(Table 1).

### 2. 노인의 양생 정도

본 연구대상자의 양생은 중간 점수 이상으로 높게 나타났다(Table 2).

양생의 하부변수 중 도덕수양의 평균은 20.99점, 마음조양은 평균 14.92점, 음식양생은 평균 17.08점, 활동 및 휴식양생은 평균 14.70점, 운동양생은 평균 9.86점, 수면양생은 14.35점, 계절양생은 8.99점, 성생활 양생은 평균 9.08점이었으며 총 양생점수는 평균 106.68점이었다. 이

**Table 1.** General Characteristics of the Subjects (N= 250)

Characteristics	Categories	n (%)
Age (year)	60~69	188 (75.3)
	70~79	52 (20.8)
	≥80	10 (3.9)
Gender	Male	107 (43.0)
	Female	143 (57.0)
Educational level	≤Elementary school	56 (22.4)
	Middle & high school	136 (54.4)
	≥University	58 (23.2)
Religion	Catholic	50 (20.2)
	Buddhism	67 (26.7)
	Christian	64 (25.5)
	None	69 (27.6)
Cohabitation	Spouse	106 (42.4)
	Child	116 (46.2)
	Solitary life	28 (11.4)
Job	Yes	74 (29.8)
	No	176 (70.2)
Own house	Yes	225 (89.8)
	No	25 (10.2)
Self-perceived health	Very healthy	6 (2.3)
	Healthy	64 (25.8)
	Average	121 (48.4)
	Not healthy	43 (17.2)
	Very not healthy	16 (6.3)
Successful aging	Yes	182 (72.6)
	No	68 (27.4)

**Table 2.** Mean of the Yangsaeng, ADL and Physical Activity (N= 250)

Variables	M±SD	Range
Yangsaeng	106.68±16.33	67~150
Morality yangsaeng	20.99±3.32	6~25
Mind yangsaeng	14.92±3.33	5~20
Diet yangsaeng	17.08±3.67	9~25
Activity & rest yangsaeng	14.70±3.26	4~20
Exercise yangsaeng	9.86±2.88	3~15
Seasonal yangsaeng	14.35±2.98	4~20
Sleep yangsaeng	8.99±2.61	3~15
Sex life yangsaeng	9.08±3.16	3~15

는 본 연구대상자들이 건강관리를 위한 양생활동을 대체로 잘하고 있음을 나타낸다.

### 3. 일반적 특성에 따른 양생 및 하부변수 간의 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 양생의 하부변수인 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활 양생 차이검정을 실시한 결과는 다음과 같다(Table 3).

전체적인 양생에 대한 차이검정은 건강상태 변수만이 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=8.52, p<.001$ ). 즉, 건강상태에 대한 인식이 매우 좋은 사람일수록 보통이나 건강하지 않다고 생각하는 사람보다 양생 점수가 높았다.

일반적 특성과 도덕수양과의 차이검정은 건강상태에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 건강상태에 대한 인식이 매우 좋은 대상자일수록 건강상태가 보통이거나 건강하지 않다고 생각하는 대상자 보다 도덕수양을 잘하고 있는 것으로 나타났다( $F=3.48, p<.01$ ).

마음조양에 대한 차이검정에서도 건강상태만이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 건강상태가 매우 좋다고 생각하는 대상자일수록 건강상태가 보통이거나 나쁘다고 생각하는 대상자보다 마음조양 상태가 높은 것으로 나타났다( $F=7.01, p<.001$ ).

음식양생에 대한 차이검정은 동거상태, 자가소유, 건강상태에서 통계적으로 유의하였다. 즉 부부가 함께 사는 가족일수록 혼자 사는 노인에 비해 음식양생을 잘하는 것으로 나타났고( $F=3.04, p<.05$ ), 자기 집을 소유한 노인일수록 집을 소유하지 못한 노인에 비해 음식양생을 잘하는 것으로 나타났다( $t=2.11, p<.05$ ). 또한 건강상태가 좋은 대상자일수록 건강상태가 보통이거나 좋지 못한 노인에 비해 음식조양을 잘하는 것으로 나타났다( $F=4.01, p<.01$ ).

활동 및 휴식양생에 대한 차이검정은 연령, 성, 직업유무, 건강상태, 성공적 노화가 통계적으로 유의하였다. 연령별로 60대인 대상자보다는 70대인 대상자가 활동 및 휴식양생을 더 잘하고( $t=4.31, p<.05$ ), 성별로 여성이 남성보다 활동 및 휴식양생을 더 잘하는 것으로 나타났다( $t=-2.17, p<.05$ ). 직업은 없는 사람이 있는 사람보다 활동 및 휴식양생을 더 잘하고( $t=-2.98, p<.01$ ) 건강상태는 건강하다고 생각하는 대상자일수록 보통이거나 그렇지 못하다고 생각하는 대상자보다 활동 및 휴식양생을 더 잘하는 것으로 나타났다( $F=3.16, p<.05$ ). 그리고 성공적으로 노화를 했다고 생각하는 대상자가 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 활동 및 휴식양생을 더 잘하는 것으로 나타났다( $t=2.31, p<.05$ ).

**Table 3.** Difference of Yangsaeng by General Characteristics

(N=250)

Characteristics	Categories	n (%)	Yangsaeng		MoY		MiY	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Age (year)	60~69	188 (75.3)	106.10±15.97	0.80	20.97±3.25	0.004	14.98±3.22	0.44
	70~79	52 (20.8)	109.24±17.74	(.45)	21.00±3.74	(.99)	14.50±3.88	(.64)
	≥80	10 (3.9)	104.60±16.74		20.90±2.85		15.10±1.97	
Gender	Male	107 (43.0)	106.36±15.85	-0.28	20.77±2.83	-0.90	14.80±3.07	-0.46
	Female	143 (57.0)	106.96±16.81	(.78)	21.15±3.65	(.37)	15.00±3.54	(.65)
Educational level	≤ES	56 (22.4)	103.70±16.55	0.96	20.48±3.92	0.74	14.31±3.58	1.02
	MS & HS	136 (54.4)	106.39±15.33	(.39)	21.09±3.27	(.48)	15.06±3.37	(.36)
	≥University	58 (23.2)	107.87±15.20		21.01±2.53		15.00±2.87	
Religion	Catholic	50 (20.2)	107.37±13.24	1.66	21.00±3.18	1.81	14.71±3.25	2.11
	Buddhism	67 (26.7)	105.25±17.94	(.16)	20.42±4.03	(.13)	14.72±3.66	(.08)
	Christian	64 (25.5)	110.14±17.50		21.87±3.09		15.49±3.26	
	None	69 (27.6)	103.49±15.35		20.56±2.78		14.64±2.93	
Cohabitation	Spouse	106 (42.4)	107.65±14.86	1.44	20.90±3.04	2.77	14.80±3.29	0.42
	Child	116 (46.2)	106.13±17.56	(.24)	21.39±3.44	(.07)	14.99±3.52	(.66)
	Solitary life	28 (11.4)	101.63±16.26		19.74±3.51		14.33±2.83	
Job	Yes	74 (29.8)	104.93±15.43	-0.98	20.88±3.35	-0.39	14.78±3.26	-0.40
	No	176 (70.2)	107.22±16.66	(.33)	21.06±3.29	(.70)	14.97±3.38	(.69)
Own house	Yes	225 (89.8)	106.77±15.74	1.39	20.96±3.23	-0.35	14.93±3.38	0.48
	No	25 (10.2)	101.71±17.68	(.17)	21.21±3.99	(.73)	14.58±3.01	(.63)
Self-perceived health	Very healthy	6 (2.3)	129.67±11.16 <sup>a</sup>	8.52	24.67±0.52 <sup>a</sup>	3.48	18.83±1.60 <sup>a</sup>	7.01
	Healthy	64 (25.8)	112.42±14.20 <sup>b</sup>	(.000)	21.56±2.85 <sup>b</sup>	(.009)	16.00±2.87 <sup>b</sup>	(.000)
	Average	121 (48.4)	105.75±16.88 <sup>c</sup>	a>b, c, d, e	20.87±3.53 <sup>c</sup>	a>b, c, d, e	14.75±3.38 <sup>c</sup>	a>b, c, d, e
	Not healthy	43 (17.2)	99.23±14.06 <sup>d</sup>		20.02±2.80 <sup>d</sup>		13.62±3.39 <sup>d</sup>	
	Very not healthy	16 (6.3)	100.25±12.61 <sup>e</sup>		20.44±4.10 <sup>e</sup>		13.31±2.47 <sup>e</sup>	
Successful aging	Yes	182 (72.6)	107.03±14.96	1.51	21.08±3.26	1.41	14.90±3.28	0.76
	No	68 (27.4)	103.42±18.14	(.13)	20.40±3.46	(.16)	14.54±3.38	(.45)

MoY=morality yangsaeng; MiY=mind yangsaeng; ES=elementary school; MS=middle school; HS=high school.

운동양생에 대한 차이검정은 성, 건강상태가 통계적으로 유의하게 나타났다. 성별로 남성이 여성보다 운동양생을 더 잘하는 것으로 나타났고(t=2.01,  $p<.05$ ), 건강상태는 건강상태가 괜찮다고 생각하는 대상자일수록 건강상태가 나쁘다고 생각하는 대상자보다 높은 것으로 나타났다(F=3.49,  $p<.01$ ).

계절양생에 대한 차이검정은 성공적 노화 여부가 통계적으로 유의하였다. 즉, 성공적인 노화를 했다고 생각하는 대상자일수록 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 계절양생을 잘 하는 것으로 나타났다(F=2.58,  $p<.05$ ).

수면양생에 대한 차이검정은 성, 직업유무, 건강상태에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 성별로 여성이 남성보다 계절양생을 더 잘하고(t=-2.27,  $p<.05$ ), 직업은 없는 사람이 있는 사람보다 계절양생을 더 잘하는 것으로 나타났다(t=-2.22,  $p<.05$ ). 또한, 건강상태가 좋다고 생각하는 대

상자가 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 수면양생을 더 잘하는 것으로 나타났다(F=5.58,  $p<.001$ ).

성생활 양생에 대한 차이검정은 연령, 성, 교육수준, 동거가족, 자가 소유, 건강상태가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 성별로 남성이 여성보다 성생활 양생을 잘하고(t=2.40,  $p<.05$ ), 연령이 60대인 대상자가 70대나 80대 대상자보다 더 성생활 양생 수준이 높은 것으로 나타났다(F=7.26,  $p<.01$ ). 또한, 교육수준이 높을수록 낮은 대상자보다 성생활 양생수준이 높았으며(F=4.93,  $p<.01$ ), 동거가족이 있는 대상자가 없는 대상자보다 성생활 양생수준이 높았다(F=10.81,  $p<.001$ ). 자가 집을 소유한 대상자가 그렇지 않은 대상자보다 성생활 양생수준이 높았으며(t=3.36,  $p<.01$ ), 건강상태가 높다고 생각하는 대상자일수록 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 성생활 양생수준이 높았다(F=3.18,  $p<.05$ ).

**Table 3.** Difference of Yangsaeng by General Characteristics (Continued)

(N=250)

Characteristics	Categories	n (%)	DY		ARY		EY	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Age (year)	60~69	188 (75.3)	16.96±3.51	1.24	14.38±3.26 <sup>a</sup>	4.31	9.78±2.78	0.57
	70~79	52 (20.8)	17.81±4.18	(.29)	15.73±2.93 <sup>b</sup>	(.01)	10.23±3.20	(.56)
	≥80	10 (3.9)	16.60±2.67		15.90±3.76	a<b	9.50±2.24	
Gender	Male	107 (43.0)	17.31±3.28	0.83	14.19±3.41	-2.17	10.29±2.82	2.01
	Female	143 (57.0)	16.92±3.94	(.41)	15.09±3.11	(.03)	9.54±2.90	(.04)
Educational level	≤ ES	56 (22.4)	16.31±3.67	1.79	14.98±3.05	0.44	9.36±3.01	2.53
	MS & HS	136 (54.4)	16.97±3.56	(.17)	14.59±3.15	(.65)	9.67±2.71	(.08)
	≥ University	58 (23.2)	17.59±3.46		14.43±3.59		10.51±2.94	
Religion	Catholic	50 (20.2)	16.77±3.21	1.59	14.91±3.07	1.71	9.79±1.90	0.14
	Buddhism	67 (26.7)	17.04±3.80	(.18)	14.71±3.40	(.15)	9.88±2.91	(.97)
	Christian	64 (25.5)	18.02±3.73		15.21±3.24		9.82±3.50	
	None	69 (27.6)	16.55±3.67		14.31±3.26		9.66±2.89	
Cohabitation	Spouse	106 (42.4)	17.58±3.54 <sup>a</sup>	3.04	14.93±2.79	2.44	10.08±2.59	1.60
	Child	116 (46.2)	16.98±3.69	(.05)	14.14±3.67	(.09)	9.66±3.10	(.21)
	Solitary life	28 (11.4)	15.67±3.55 <sup>b</sup>	a>b	15.44±3.14		9.00±3.10	
Job	Yes	74 (29.8)	16.80±3.02	-0.37	13.71±3.31	-2.98	10.01±2.99	0.74
	No	176 (70.2)	17.08±3.93	(.71)	15.05±3.18	(.003)	9.71±2.86	(.46)
Own house	Yes	225 (89.8)	17.21±3.59	2.11	14.64±3.15	0.44	9.85±2.89	0.76
	No	25 (10.2)	15.58±3.41	(.04)	14.33±3.95	(.66)	9.38±2.93	(.45)
Self-perceived health	Very healthy	6 (2.3)	21.67±3.98 <sup>a</sup>	4.01	17.83±2.79 <sup>a</sup>	3.16	10.83±3.82	3.49
	Healthy	64 (25.8)	17.63±3.54 <sup>b</sup>	(.004)	15.47±2.87 <sup>b</sup>	(.02)	10.78±2.79 <sup>a</sup>	(.009)
	Average	121 (48.4)	17.02±3.64 <sup>c</sup>	a>b, c, d, e	14.17±3.25 <sup>c</sup>	a, b>c, d, e	9.73±2.73	a>b
	Not healthy	43 (17.2)	15.98±3.48 <sup>d</sup>		14.59±3.66 <sup>d</sup>		8.84±3.03 <sup>b</sup>	
	Very not healthy	16 (6.3)	16.44±3.56 <sup>e</sup>		14.75±3.09 <sup>e</sup>		9.44±2.80	
Successful aging	Yes	182 (72.6)	17.18±3.28	1.54	14.90±3.15	2.31	9.82±2.73	0.46
	No	68 (27.4)	16.38±4.00	(.13)	13.82±3.34	(.02)	9.63±3.05	(.65)

DY=diet yangsaeng; ARY=activity & rest yangsaeng; EY=exercise yangsaeng; ES=elementary school; MS=middle school; HS=high school.

#### 4. 대상자의 양생 하부변수들 간의 상관관계

노인이 지각하는 양생 하부변수들 간의 상관관계는 모든 변수가 서로 간에 강한 양의 상관관계를 나타냈다.

대상자의 도덕수양은 마음조양( $r=.615, p<.001$ ), 음식양생( $r=.351, p<.001$ ), 활동 및 휴식양생( $r=.328, p<.001$ ), 운동양생( $r=.309, p<.001$ ), 수면양생( $r=.408, p<.001$ ), 계절양생( $r=.139, p<.001$ ), 성생활양생( $r=.245, p<.001$ )과 강한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 4).

### 논 의

본 연구는 지역사회 노인들이 인지하는 양생 및 하부변수(도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동

양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생)의 정도를 확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색하여 지역사회 노인을 위한 간호중재의 기초자료를 제공하기 위하여 시도하였으며, 연구결과를 중심으로 논의하고자 한다.

대상자들의 양생 및 하부변수(도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생) 점수는 대체로 좋은 편이었다. 이로 볼 때, 본 연구대상자들은 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 양생을 대체로 잘하고 있고 신체적 능력의 제한이 많지 않은 것으로 생각된다.

연구대상자의 일반적 특성에 따른 총 양생점수의 차이 검정은 건강상태만 통계적으로 유의한 차이를 나타내었

**Table 3.** Difference of Yangsaeng by General Characteristics (Continued)

(N=250)

Characteristics	Categories	n (%)	SeY		SIY		SLY	
			M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Age (year)	60~69	188 (75.3)	14.24±2.86	0.75	8.76±2.55 <sup>a</sup>	0.75	9.42±2.83 <sup>a</sup>	7.26
	70~79	52 (20.8)	14.79±3.39	(.48)	9.70±2.85 <sup>a</sup>	(.48)	8.43±3.82 <sup>b</sup>	(.001)
	≥80	10 (3.9)	14.60±4.01		9.70±1.95		6.00±3.30 <sup>c</sup>	a,b>c
Gender	Male	107 (43.0)	14.18±2.83	-0.83	8.56±2.44	-2.27	9.62±2.54	2.40
	Female	143 (57.0)	14.49±3.10	(.41)	9.31±2.71	(.02)	8.66±3.53	(.02)
Educational level	≤ ES	56 (22.4)	13.64±3.15	1.91	9.29±2.77	0.70	7.87±3.23 <sup>a</sup>	4.93
	MS & HS	136 (54.4)	14.55±2.84	(.15)	8.84±2.43	(.50)	9.19±3.03 <sup>b</sup>	(.008)
	≥ University	58 (23.2)	14.30±2.85		8.80±2.58		9.60±2.93 <sup>c</sup>	a<b, c
Religion	Catholic	50 (20.2)	14.76±2.89	1.49	9.11±2.42	1.23	9.65±2.51	0.88
	Buddhism	67 (26.7)	13.95±3.15	(.21)	9.40±2.61	(.30)	8.63±3.73	(.48)
	Christian	64 (25.5)	14.87±2.73		8.95±2.82		9.12±3.48	
	None	69 (27.6)	14.00±3.09		8.53±2.61		8.83±2.63	
Cohabitation	Spouse	106 (42.4)	14.43±2.71	0.19	8.78±2.47	0.45	9.74±2.88 <sup>a</sup>	10.81
	Child	116 (46.2)	14.21±3.12	(.83)	8.96±2.62	(.64)	8.84±3.01 <sup>b</sup>	(.000)
	Solitary life	28 (11.4)	14.52±3.71		9.30±2.91		6.74±3.34 <sup>c</sup>	a, b>c
Job	Yes	74 (29.8)	13.96±2.75	-1.31	8.40±2.61	-2.22	9.54±2.71	1.48
	No	176 (70.2)	14.51±3.09	(.19)	9.21±2.59	(.03)	8.88±3.34	(.14)
Own house	Yes	225 (89.8)	14.28±2.92	-0.41	9.00±2.59	0.51	9.21±3.05	3.36
	No	25 (10.2)	14.54±3.15	(.68)	8.71±2.87	(.61)	6.91±3.08	(.001)
Self-perceived health	Very healthy	6 (2.3)	18.00±2.10	1.32	10.67±2.73 <sup>a</sup>	5.58	10.50±2.51 <sup>ac</sup>	3.18
	Healthy	64 (25.8)	15.31±2.59	(.26)	9.20±2.83 <sup>b</sup>	(.000)	9.14±3.41 <sup>bc</sup>	(.01)
	Average	121 (48.4)	13.97±3.00		9.02±2.55 <sup>c</sup>	a>b, c, d, e	9.54±2.92 <sup>cde</sup>	
	Not healthy	43 (17.2)	13.84±3.27		8.39±2.41 <sup>d</sup>		8.14±3.02 <sup>cd</sup>	
	Very not healthy	16 (6.3)	13.31±2.15		8.94±2.64 <sup>e</sup>		7.38±3.48 <sup>abce</sup>	
Successful aging	Yes	182 (72.6)	14.58±2.77	2.58	9.01±2.64	-0.05	8.87±3.13	-0.23
	No	68 (27.4)	13.50±3.04	(.01)	9.03±2.52	(.96)	8.97±3.04	(.82)

SeY=seasonal yangsaeng; SIY=sleep yangsaeng; SLY=sex life yangsaeng; ES=elementary school; MS=middle school; HS=high school.

**Table 4.** Correlations among Variables

Variables	MoY	MiY	DY	ARY	EY	SeY	SIY	SLY
MoY	1							
MiY	.615**	1						
DY	.351**	.381**	1					
ARY	.328**	.345**	.492**	1				
EY	.309**	.381**	.525**	.431**	1			
SeY	.408**	.476**	.495**	.651**	.474**	1		
SIY	.139**	.172**	.318**	.396**	.276**	.330**	1	
SLY	.245**	.236**	.344**	.191*	.331**	.295**	.235**	1

MoY=morality yangsaeng; MiY=mind yangsaeng; DY=diet yangsaeng; ARY=activity & rest yangsaeng; EY=exercise yangsaeng; SeY=seasonal yangsaeng; SIY=sleep yangsaeng; SLY=sex life yangsaeng.

\*p<.01; \*\*p<.001.

다. 이러한 결과는 Kim (2004)의 연구에서는 건강상태별 전체 양생과의 차이 연구를 하지 않아 비교할 수는 없으나, 일정한 방법에 따라 양생의 도를 지키면 질병을 예방하고 건강장수 할 수 있다(Bae, 1998; Park, 2001)는 양생의 목적을 지지하는 결과이다. 또한, 한방적으로 볼 때 건강은 인체가 '음양이 조화된 상태'이며, 자연의 음양 조화에 적응하는 것이 양생이므로, 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지할 수 있도록 대상자들의 양생 프로그램을 개발하고 교육, 보급함이 요구된다.

건강상태는 계절양생을 제외하고는 양생의 모든 하부변수에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 결과 역시 Kim (2004)의 연구에서는 건강상태별 전체 양생과의 차이 연구를 하지 않아 비교할 수는 없으나, 건강상태가 양생 및 하부변수와 상당히 중요한 변수임을 확인할 수 있었다. 즉, 건강하려면 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 성생활양생 측면 모두에서의 섭생 도리를 잘 부합함이 필요함을 알 수 있다. 따라서 지역사회 노인들의 건강한 삶과 장수를 위한 프로그램을 개발할 때는 도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 성생활양생 측면 모두를 고려한 활동적 프로그램 개발이 요구된다.

성별이 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 성생활양생이었다. 즉 과도한 노동으로 피로가 쌓이거나 성생활을 절제하지 않고 수면을 충분히 취하지 않으면 정상적인 인체 생리 기능이 저해되며, 지나치게 안일하거나 게으른 생활은 생활에 활력을 잃게 하여 무기력하고 생리기능을 저하시켜 병적상태에 이를 수 있음을 알 수 있다. 성별은 Kim (2004)의 연구에서는 3개 영역만 유의하였는데, 본 연구와 일치하는 변수는 운동양생뿐이었다. 또한 본 연구에서 여성노인이 잘하는 양생은 활동 및 휴식양생, 수면양생이었고 남성노인이 잘하는 양생은 운동양생과 성생활 양생이었다. 따라서 여성노인들에게는 적절한 신체활동을 할 수 있는 프로그램의 개발 및 적용과 적절한 성생활에 대한 보정 교육 프로그램이 요구되며, 남성노인에게는 신체기능에 맞는 활동과 휴식의 조화와 수면을 잘 취할 수 있는 교육 및 중재 프로그램이 양생을 위해 필요하다.

연령이 통계적으로 유의하게 나타난 양생의 하부변수는 활동 및 휴식양생과 성생활양생이었으며, 이는 Kim (2004)의 연구에서는 성생활양생을 제외한 모든 하부변수와 연령이 유의한 것으로 나타났는데 본 연구에서는 2영역에서 유

의하게 나타났다. 노년기의 활동량의 차이가 건강을 좌우하고 장수여부를 결정하며(Park, 2002), 정상적인 성생활은 각종 생리활동을 촉진시키고 새로운 활력을 되찾게 함으로 안정된 심신을 유지하게 한다. 따라서 연령이 많을수록 신체활동을 규칙적으로 시행하고 적당한 휴식을 취하며 나이에 맞는 성생활을 할 수 있는 중재 프로그램 마련이 요구된다. 본 연구결과에서 70대가 60대 보다 활동 및 휴식양생을 잘하나 성생활 양생은 60대가 70대 및 80대 보다 잘하는 것으로 나타난 바, 60대에게는 조화로운 활동과 휴식을 취할 수 있는 교육과 활동 프로그램을, 70대 및 80대에게는 조화로운 성생활을 할 수 있도록 교육함으로 건강을 유지할 수 있게 할 필요성이 제기된다.

교육수준이 통계적으로 유의하게 나타난 양생의 하부변수는 성생활 양생이었다. 이는 Kim (2004)의 연구에서 6개 영역에서 유의하다고 보고한 것과 비교하면 매우 적으며, 결과도 일치하지 않았다. 본 연구결과에 의하면 교육수준이 높을수록 성생활 양생을 잘하는 것으로 나타났는데, 교육수준이 높을수록 지적 지식 및 건강에 대한 지식 정보를 많이 알 수 있으므로(Choi, Kim, Lee, & Kim, 1999) 성생활의 절제를 해야 하는 이유와 방법, 중요성, 그리고 몸을 보하는 법 등에 대해 교육수준이 낮은 대상자보다 많이 알고 있기 때문으로 생각된다. 정(精)을 잘 보존하는 것은 양생의 기본이므로(Park, 2001), 교육수준이 낮은 노인들을 위한 올바른 성생활법에 대한 지역사회 교육 프로그램 마련이 필요하다.

동거가족이 통계적으로 유의하게 나타난 양생의 하부변수는 음식양생과 성생활양생이었다. 이는 Kim (2004)의 연구에서 5개의 양생의 하부변수가 유의하게 나타났는데 비해서는 작으나, 일부 지지하는 결과이다. 동거가족, 즉 배우자가 있다는 것은 제때에 음식을 공급받을 가능성이 높으므로 인체에 영양공급을 잘 할 수 있을 것이고, 이는 인체 생리적 기능의 유지는 물론, 면역기능을 높이고 질병으로부터 방어해 주어 생명의 유지를 가능케 하기 때문에(Lee, 1994) 양생에 있어 중요한 하부변수라 할 수 있다. 또한, 부부가 함께 살므로 적절한 성생활을 할 수 있어 심신의 건강에 도움을 줄 수 있기 때문으로 생각한다. 따라서 동거가족은 노후의 행복도와 성공적인 노화를 좌우하는 기본요건의 하나이자 자원이므로(Kim, 1999) 노인 부부가 함께 오래 살 수 있도록 양생의 이치에 맞게 생활할 수 있는 교육 및 중재 프로그램 개발이 필요하다.

직업이 유의하게 나타난 양생의 하부변수는 활동 및 휴

식양생과 수면양생으로 Kim (2004)의 연구결과를 일부 지지하였다. 즉 적절한 활동과 휴식을 통해 기혈 흐름을 잘 유통시키고 음양변화 규율에 근거하여 합리적인 수면방법을 선택하여 적당한 수면시간을 취하면 피로 회복은 물론 활력을 유지시켜 인체를 튼튼히 할 수 있기 때문이다(Lee, 1996) 생각된다. 본 연구에서 직업이 없는 사람이 있는 사람보다 활동 및 휴식양생과 수면양생을 잘하는 것으로 나타났다. 이는 직업이 없는 사람은 직업이 있는 사람보다 시간적 여유가 더 있으므로 자신의 몸 상태에 맞는 활동과 휴식을 취할 수 있고 수면을 취할 수 있는 여유가 있는 것과 관련된다. 따라서 직업이 있는 대상자들의 건강한 양생을 위해 적절한 활동과 휴식, 수면양생을 취할 수 있도록 지역사회 교육 및 중재 프로그램 개발이 요구된다.

자가 소유가 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 음식양생과 성생활양생이었는데, 이는 Kim (2004)의 연구에서는 이루어지지 않아 비교할 수는 없었다. 자기 집을 소유하고 있다는 것은 소유하지 못한 노인보다는 경제적으로 여유가 있으므로 건강을 위한 음식섭취를 골고루, 필요한 만큼 할 수 있을 것이고 경제적인 수준이 있는 대상자일수록 교육수준도 높은 편에 속하는 사람이 많으므로 건강에 좋은 올바른 성생활을 알고 실천할 수 있기 때문으로 생각된다.

성공적 노화가 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생과 계절양생이었다. 이 결과, 역시 Kim (2004)의 연구에서는 이루어지지 않아 비교할 수는 없었다. 본 연구에서 성공적 노화를 했다고 생각하는 사람일수록 그렇지 않다고 생각하는 대상자보다 활동 및 휴식양생과 계절양생을 잘 하는 것으로 나타났다. 생명은 음양에 근본을 두고 음양의 변화에 화합하며 사계절의 변화에 순응하는 것이 장수의 근본이므로(Bae, 2001) 천인상응(자연과 인간은 서로 대응한다) 관념에 입각하여 사계절의 음양규율에 따라 인체의 음양규율을 맞추어(Keum et al., 1997) 적당한 활동과 휴식을 취하는 것이 양생의 비결 원리이다. 인간은 자연의 변화규율에 영향을 받음으로(Shin et al., 1999) 적당한 활동과 휴식, 계절에의 순응은 양생에 중요하다. 성공적인 노화란 만성적인 질병상태의 부재, 신체적·기능적 제한이 없는 자유로움, 그리고 본인 스스로 지각하는 주관적인 건강이 높고(Rogers, 1995), 삶의 활동적인 참여를 말한다(Rowe & Khan, 1998). 따라서 노인의 성공적 노화를 위해 질병과 불능에서의 탈피, 인지기능 및 신체적 기능의 유지, 사회적 상호교류 그리고 생산적인 활

동의 추구할 수 있도록(Seo, 2009) 적당하고 규칙적이며 가벼운 활동 프로그램 개발 및 적용의 필요성이 제기된다.

노인이 지각하는 양생 하부변수들 간의 상관관계는 모든 변수가 서로 간에 강한 양의 상관관계를 나타냈다. 이는 Kim (2004)이 제시한 하부변수들의 타당성을 지지하는 결과이다. 즉 양생을 하려면 심신을 보양하고 정신을 조섭하며(Keum et al., 1997), 7정(精)에 시달리지 않고 안정된 마음을 가지며, 음식으로 정을 보하고 기를 보태주며, 적당한 운동과 휴식을 통하여 체내기혈을 조절하고 심신의 건강과 장수의 중요 요소인 적절한 수면과 자연의 변화에 순응하며 성생활의 질제와 적당성으로 정(精)을 보하면 건강을 유지하고 장수할 수 있음을 의미한다.

## 결론 및 제언

본 연구는 일부 지역사회 거주하는 노인들이 인지하는 양생 및 하부변수(도덕수양, 마음조양, 음식양생, 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생)의 정도를 확인하고 그 관계를 파악함으로써 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방향을 모색하기 위한 기초자료로 제시하고자 시행하였다. 연구결과, 평소 성공적인 노화를 했다고 생각하는 대상자의 빈도는 72.6%이었고, 대상자들의 양생수준은 대체로 좋은 편이었다. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 전체적인 양생 및 하부변수 간의 차이검정은 계절양생을 제외하고는 건강상태 변수만이 전체 양생 및 모든 하부변수에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 성별이 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 성생활양생이었고, 연령이 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생, 수면양생, 성생활양생이었으며, 직업이 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생과 수면양생, 동거가족이 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 음식양생과 성생활양생, 자가 소유가 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 음식양생과 성생활 양생, 교육수준이 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 성생활 양생, 성공적 노화가 통계적으로 유의하게 나타난 양생 하부변수는 활동 및 휴식양생과 계절양생이었다. 노인이 지각하는 양생 하부변수 간의 상관관계는 모든 변수가 서로 간에 강한 양의 상관관계를 나타냈다.

본 연구결과, 양생에 있어 지역사회 노인이 느끼는 건강상태가 가장 중요하며 성생활 양생은 대상자의 일반적 특

성의 대부분에 걸쳐 유의한 변수로 나타났다. 따라서 지역사회 노인 양생을 위해서는 노인의 신체적, 정신적 기능을 유지하고 증진할 수 있는 생활 및 건강과 관련된 자기관리능력을 향상시킬 수 있는 신체활동, 교육 및 중재 프로그램을 고려하여야 하며 적절한 성생활에 도움을 줄 수 있는 조건 및 상황 마련에 대한 대책도 필요하다. 본 연구를 통해 얻은 결과로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 노인의 건강 및 장수와 관련된 양생을 위해 다른 변수를 적용한 확대연구 시행과 영향 변수의 영향력을 연구할 필요가 있다.

둘째, 노령화 사회에 대비해 지역사회 노인들의 독립적이고 삶의 질을 높이기 위한 자기관리와 양생 교육 프로그램 개발이 필요하다.

셋째, 노인의 양생을 위한 중재 프로그램 개발을 제언한다.

## REFERENCES

- Bae, B. C. (2001). *Yeoung Chu in Huangdineijing*. Seoul: Seongbosa.
- Bae, Y. D. (1998). *Tao and Ballance in relation with caring for life of Lao-Chung philosophy*. Unpublished master's thesis, Sogang University, Seoul.
- Choi, J. H., Kim, H. J., Lee, G. M., & Kim, K. S. (1999). The effect of sports participation on the status of physical health and depression in the aged. *Journal of Physical Education & Lifetime Sports Science*, 11, 63-77.
- Han, J. Y. (2006). *A comparative study on the human body soul of Toege and traditional Yangsaeng philosophy*. Unpublished master's thesis, Dankook University, Cheonan.
- Jung, B. H. (2003). *Study on the yangsaeng theory by Dong-moo Lee, Je Ma*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Keum, J. C., So, K. S., & Kim, K. H. (1997). Literature investigation on mental yangsaeng. *The Korean Journal of Oriental Preventive Medicine*, 1(1), 59-75.
- Kim, A. J. (2004). *The development and evaluation of a tool measuring yangsaeng*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, J. H. (1997). *Study of Doinbub showing yangsaeng idea in Dong Eui Bo Gam*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Kim, T. H. (1999). Cross-cultural study on family solidarity, filial piety and depression among the elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 19(2), 79-96.
- Lee, K. N. (1996). *I live centernarians*. Seoul: YoungLim Co.
- Lee, N. G. (1994). *Literature investigation on Yangsaeng*. Unpublished doctoral dissertation, Daejeon University, Daejeon.
- Lee, S. D. (2000). A scholastic background, medical philosophy and health concept. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 2(1), 88-98.
- Park, E. K. (2001). *Study on the thought of nourishing life in Huangdineijing*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Park, S. C. (2002, October 27). People for living 100 years old, 2.5 times in women of 60-70 aged. *Daily Chosun report*, p. 9.
- Rogers, R. G. (1995). Sociodemographic characteristics of long-lived and healthy individuals. *Population and Development Review*, 21, 33-58.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon/Random House.
- Seo, E. J. (2009). *Constructing the successful aging model of the older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Kyunghee University, Seoul.
- Shin, D. W., Kim, N. I., & Yeo, I. S. (1999). *Read Dong Eui Bo Gam a volume*. Seoul: Deulnuk.