



## 시니어 대상 웰니스 프로그램에 관한 국내 연구동향

최수미<sup>1</sup> · 강수경<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>광주여자대학교 미용과학과 일반대학원, 대학원생  
<sup>2</sup>광주여자대학교 미용과학과, 교수

### A Study on Domestic Research Trends of Senior Wellness Program

Su Mi Choi<sup>1</sup> and Soo Kyung Kang<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate Student, Dept. of Beauty Science, Kwangju Women's University  
<sup>2</sup>Professor, Dept. of Beauty Science, Kwangju Women's University

A Study on Domestic Research Trends of Senior Wellness Program. This study aimed to analyze the research trends of senior wellness program. As a result, there were 165 papers (master's thesis) and 55 papers (doctor's thesis) and such papers were published steadily from 2005 up to the present. Physical activity program occupied the most (128 papers), followed by emotion, art/horticulture, and beauty activity in order. Effectiveness verification variables appeared in order of psychological, physical, and physiological variable and as measurement method, subjective scale was adopted the most. The relevance of applicable program with effectiveness verification variable was statistically significant and in sub items of psychological variable, significant relevance appeared in order of self-esteem, ego integrity, depression, stress, and interpersonal relationship. The relevance of measurement method with effectiveness verification variable was statistically significant and in sub items of psychological variable, significant relevance appeared in depression and ego integrity. Senior wellness program adopted physical activity and psychological variable the most. It was analyzed that physical activity program largely adopted physical variable and the other emotional activity largely adopted psychological variable. It appeared that scale tool was used for verifying psychological variables, instrument measurement for verifying physical function and physiological function variables, and instrument and physical strength measurement for verifying the physical function and physiological function variables. This study is significant in that it not only helped to understand senior program and provided the directivity of further studies but also provided basic data for developing and studying wellness beauty program.

**Keywords:** Art/horticulture program, Beauty activity program, Emotion program, Physical activity program, Research trend, Senior wellness program

### I. 서 론

우리나라의 시니어 세대 인구는 경제 성장 및 의학 발달로 평균 수명이 연장됨에 따라 빠르게 증가하고 있으며(Cho, 2018), 출산을 저하와 더불어 역삼각형의 인구 구조로 변하고 있다. 통계청에서 발표한 ‘2020년 고령자 통계자료’를 살펴보면 2020년 65세 이상 고령인구는 우리나라 인구의 15.7%의 비중을 차지하고 있으며, 2060년에는 43.9%에 이르러 초 고령화 사회를 맞이할 것이라 예측하고 있다(Statistics Korea, 2020).

이와 같이 고령화 사회로 진입되면서 시니어 세대들은 우리

사회 전반에 걸쳐 관심이 주목되고 있다. 요즘 시니어 세대의 특징은 사회구조와 제도상 안정적인 경제력을 바탕으로 소비 생활을 즐기며, 사회활동에도 적극적으로 참여한다. 또한 자신의 노후를 독립적으로 이끌어가며, 취미 활동을 즐기고, 자신의 나이보다 젊게 보이기 위한 연소화(Down-Aging) 성향을 보인다(Kim, 2014). 이러한 시니어 세대들의 특징을 고려하여 발생할 수 있는 사회 문제들을 예방하고, 행복한 노후생활을 지킬 수 있는 제도 및 다양한 프로그램의 보급이 필요하다(Mun, 2016). 또한 삶의 질에 대한 욕구가 강해지면서 웰빙(Well-being), 웰니스(Wellness), 웰에이징(Well-aging)의 키워드 등장과 함께 이를 목적으로 한 프로그램 개발 및 효과성에 대한 연구의 중요성이 강조되고 있다. 궁극적으로 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 아름답고 행복한 삶을 추구하기 때문에 신체, 정서, 예술·원예, 미용활동에 이르기까지 그 분야도 다양해

\*Corresponding author: Soo Kyung Kang  
Tel : +82-62-950-3674  
E-mail : skkang@kwu.ac.kr  
접수일(2021년 1월 11일)/수정일(2021년 2월 15일)/채택일(2021년 4월 12일)

지고 있다. 지금까지 연구된 시니어 프로그램은 순환운동, 복합운동, 필라테스, 요가, 무용(Jang, 2018; Kim, 2019), 웃음치료(Park, 2013), 긍정심리치료(Han, 2012), 미술치료(Kim, 2004), 음악치료(Choi & Park, 2005), 원예치료(Yu & Jung, 2010), 미용요법(Kong & Kim, 2010) 등 다양한 주제로 연구되었다. 최근, 시니어 대상의 웰니스 프로그램의 효과에 관한 실험연구가 확대됨에 따라 연구동향을 분석하는 논문들이 발표되고 있으며, Song & Won (2018)은 노인미술치료의 연구동향, Choi & Cho (2017)는 국내 노인을 대상으로 한 필라테스 연구 논문을 동향 분석하였다.

이러한 연구 동향을 분석한 연구는 특정 분야로 국한되었으며, 시니어 대상 프로그램의 내용 및 효과성을 밝힌 연구물의 동향 연구는 미비한 실정이다. 따라서 웰니스를 목적으로 한 프로그램 전반에 관한 동향 분석이 필요하다고 판단되어 본 연구를 시도하게 되었다.

이에 따라 한국이 고령화 사회가 시작된 2000년부터 2020년 10월까지 시니어 웰니스 프로그램을 주제로 발표된 국내의 학위논문을 대상으로 하여 학위형태, 발표시기, 적용프로그램, 효과검증변인, 다양한 실험요소들을 조사함으로써 연구동향을 파악하고자 한다. 또한 시니어들에게 주로 적용된 프로그램이 무엇이며, 어떠한 효과를 얻는 목적으로 시도되었는지, 이러한 프로그램의 효과를 검증하기 위한 측정방법들은 주로 무엇을 사용하였는지를 살펴보고자 한다. 또한 적용한 프로그램과 측정방법과의 관련성, 프로그램에 따른 효과를 검증한 변인간의 관련성을 파악해 보고자 한다. 이를 통해 시니어 대상 웰니스 프로그램과 관련한 연구 분야를 파악하고, 추후 연구되어야 할 미용분야의 웰니스 뷰티프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 시니어 웰니스 프로그램

시니어(senior)란 노년층의 부정적 이미지를 개선하고 신체적 변화보다는 사회적 위치를 강조하여 반영한 용어로 Bernhardt & Kinnear (1976)가 처음 사용하였다. 국내에서 노년층을 지칭하는 용어로 노인, 노년층, 실버세대, 고령자, 시니어 등을 사용하고 있으며, 국민연금법에서는 60세 이상, 기초노령연금법이나 노인복지법에서는 65세 이상으로 정의하고 있다(Che, 2020). 시니어는 연장자라는 뜻으로 생활 연령별의 세분화로서 일반적으로 40~50세를 넘은 연령의 사람을 말하며, 기존의 고령자가 높은 보호를 받아야 할 대상이라면 시니어는 고령을 준비하고자 하는 보다 적극적인 주체들로 정의하고 있다. 시니어의 범주는 '50세 이상자로 규정하되 65세 이상을 올드 시니어(old senior, 고령자), 50~65세 미만을 뉴 시니어(new

senior, 준고령자), 50세 미만 자는 예비 시니어(pre senior, 예비 고령자)로 설정하였다(Nam, 2013). 앞으로의 시니어 세대는 경제적 여유, 사회복지 제도의 정착 등으로 인해 좀 더 활동적인 삶을 추구할 뿐만 아니라 건강과 외모관리 등 행복한 삶을 영위하기 위해 노력할 것으로 본다. 이에 따라 시니어를 대상으로 삶의 질을 향상시킬 수 있는 힐링(Healing), 웰니스(Wellness), 웰빙(Well-being)프로그램이 다양해지고 있으며, 지속적인 개발 및 효과성을 검증하는 연구도 꾸준히 이루어지고 있다. 일반적으로 시니어 참여 프로그램은 전통적인 노화의 개념에 부응하는 프로그램이 다수를 이루고 있었지만, 최근에는 노년기의 사랑, 행복, 만족을 추구하는 성공적인 노화(Garfein & Herzog, 1995)의 개념에 따라 노인 개인의 정서와 감성이 존중되는 프로그램이 요구되고 있다. 즉, 건강뿐만이 아니라 심리적, 문화, 환경의 범주까지 더 풍요롭고 삶의 질을 높이기 위해 몸과 마음의 치유, 회복을 추구하는 총체적 힐링의 개념에서 접근하고 있다(Choi & Lee, 2019). 이와 연관된 웰빙의 사전적 의미는 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 유형이나 문화를 포함한 개념이다. 웰니스는 2013년 이후부터 이를 주제로 한 연구가 월등히 높아졌으며, 웰니스의 요소(환경, 지적, 정서적, 육체적, 사회적, 영적, 직업적)를 기반으로 최적의 건강상태와 행복한 삶을 추구하는 개념이라 할 수 있다(Choi & Lee, 2019).

본 연구에서는 시니어를 대상으로 적용한 웰니스 프로그램을 신체활동, 정서활동, 예술·원예활동, 미용활동 프로그램의 4가지 유형으로 분류하였다. 첫째, 신체활동 프로그램은 움직임을 통하여 신체, 인지, 사회, 정서적 성장과 발달에 기여함으로써 전인발달을 도모하는 활동(Ham, 2005)으로, 본 연구에서는 유산소, 무산소, 복합운동, 예방운동, 스포츠 프로그램 등을 포함하였다. 둘째, 정서활동 프로그램은 긍정적인 정서경험을 통해 안녕감과 건강을 유지·증진하게 하고, 삶의 만족에 영향을 주어 삶의 질을 더 풍부하게 하는 프로그램으로(Burns et al., 2008), 웃음치료, 놀이활동, 스트레스, 긍정심리, 회상, 독서, 명상 프로그램을 포함하였다. 셋째, 예술·원예활동 프로그램은 예술적, 원예적 작업을 통해 정서적 갈등과 불안 증세를 완화시키고, 원만한 관계형성을 통해 창조적인 삶을 생활할 수 있도록 돕는 프로그램으로(Han, 2012), 미술치료, 음악치료(노래, 춤, 악기연주, 감상), 원예치료 프로그램을 포함하였다. 마지막으로 미용활동 프로그램은 피부 케어, 헤어, 화장, 네일, 패션 등 다양한 미용 소재를 매개로 하여 대상자의 심리적, 신체적, 사회적 행복감을 줄 수 있는 방법으로(Kang, 2005), 스스로 자신의 외모관리를 행하는 외모 가꾸기(Gong & Kim, 2010)와 수기요법, 자가 미용교육(Kim, 2007), 미용치료 프로그램 등을 포함하였다.

지금까지 웰니스를 목적으로 한 시니어 대상의 프로그램과 관련된 선행연구를 살펴보면, An (2013)은 무용 치료적 요가라

는 신체활동 프로그램을 통해 노인의 정신건강의 효과성에 대해 살펴보았으며, 정서활동 프로그램을 적용한 Myeong (2010), Jeong (2008)은 웃음치료프로그램이 노인의 기분상태와 자아존중감에 긍정적인 효과가 있음을 검증하였다. Han et al. (2009)은 원예프로그램을 실시한 결과 노인들의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 준다는 것을 살펴보았으며, Seligman & Csizentmi halyi (2000)는 음악활동을 할 때 행복, 즐거움, 향수를 느끼는 데 이러한 긍정적인 정서는 행복감, 만족감 등 삶의 질을 높이는데 중요한 영향을 미친다고 하였다. Kim (2008)은 여성 노인을 대상으로 실시한 8주간의 자가 미용교육 프로그램은 노인의 우울, 자아존중감 및 생활만족도, 삶의 질 향상에 효과적이라고 하였으며 여성 노인의 특성과 욕구를 고려한 프로그램 개발의 필요성을 제시하였다. Ryu (2020)는 미용요법 프로그램의 실증연구를 통하여 노인의 인지기능과 심리적·생리적 특성에 미치는 효과를 검증하였고, 추후 남성 노인을 대상으로 프로그램 적용과 미용수기요법 이외에도 헤어, 네일, 메이크업과 같은 독립적인 미용프로그램 개발 및 효과성을 밝히는 연구가 필요하다고 하였다.

이와 같이 시니어의 웰니스를 목적으로 하는 연구는 다양한 분야에서 꾸준히 이루어지고 있다. 특히 신체활동, 원예, 미술, 음악 등의 효과 검증이 제시되고 있으며, 최근 미용분야에서도 연구가 이루어지고 있다. 본 연구는 시니어 대상 뷰티 웰니스 프로그램 개발을 위한 연구의 기초자료를 제공하기 위해 시도되었으며, 뷰티를 소재로 한 연구물의 한계로 인하여 시니어의 건강과 삶의 질 향상을 목적으로 하는 웰니스 프로그램을 신체활동, 정서, 예술·원예, 미용활동 프로그램으로 확대하였다.

## 2. 연구동향 분석에 관한 선행연구

시니어의 웰니스 프로그램의 중요성이 인식되면서 다양한 학문분야에서 연구가 이루어지고 있기 때문에 그 연구물을 대상으로 한 동향분석 및 메타분석 연구의 필요성이 제기되고 있다. 또한 시니어 대상 웰니스 프로그램의 효과성을 밝힌 연구물의 동향분석은 학문분야별로 차이를 보이고 있으며, 연구가 많이 다루어진 주제 중심으로 이루어지고 있다.

시니어 관련 연구물의 연구동향에 관한 선행논문을 살펴보면, Kim et al. (2018)은 과거 40년간 한국노년학의 보건·의료·건강영역의 연구동향 분석을 통해 한국적 상황을 다각적으로 분석할 수 있는 심층적이고 체계적인 연구가 필요하다고 하였다. 또한 Lee & Choi (2019)는 노인을 대상으로 한 인지증진프로그램에 관한 연구동향을 파악하였으며, 국내 노인필라테스 연구동향을 살펴본 Choi & Cho (2017)는 노인을 위한 필라테스 지도교육에 대한 필요성을 제안하였다. 또한 Song & Won (2018)은 노인미술치료 연구동향 분석을 통해 일반노인과 의학

적 진단노인에 대한 적절한 미술치료 개입에 대해 제시하였으며, 노인대상 신체활동에 관한 연구동향(Ham, 2005)과 어린이부터 노인까지의 무용프로그램에 관한 연구동향(Seo, 2012) 등이 진행되었다. Yoon & Lee (2018)는 한국 전통춤을 기반으로 한 노인 대상 문화예술교육 프로그램에 관한 국내 연구동향을 분석함으로써 노인을 대상으로 한 프로그램의 개발 및 적용에 필요한 기초자료를 제공하였다.

연구의 다양성에 비해 시니어 대상 프로그램의 효과성을 밝힌 연구물의 동향 분석은 미비한 실정이며, 특정 분야에 연구가 국한되었다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 시니어 대상 웰니스 프로그램의 주제를 확대하여 그 효과성을 밝힌 국내 학위논문들의 동향을 분석하고자 하였다. 이를 통해 시니어의 건강하고 아름다운 삶을 영위하기 위한 프로그램의 통합적 개발의 필요성을 제시하고, 미용측면에서의 웰니스 프로그램의 연구 방향성을 제시하고, 효과성을 담보한 웰니스 뷰티프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

## III. 내용 및 방법

### 1. 연구내용

본 연구는 시니어 대상 웰니스 프로그램과 관련한 연구물을 대상으로 학위형태, 발표시기, 적용프로그램, 효과검증변인, 프로그램에 적용된 실험요소의 연구동향을 파악하고, 적용한 프로그램과 측정방법과의 관련성, 프로그램에 따른 효과를 검증한 변인간의 관련성을 파악하고자한다.

### 2. 연구방법

#### 1) 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상은 2000년 1월부터 2020년 10월까지 시니어를 대상으로 웰니스 프로그램의 효과검증에 관련한 주제로 국내에서 발표된 학위논문으로 한정하였다. 자료 수집을 위한 연구단계는 연구 주제선정, 중심어에 대한 문헌검색, 연구논문 분류표 작성, 변인 코딩 및 자료 분석의 순으로 진행하였다. 자료 수집은 국회도서관과 한국연구정보서비스(RISS) 사이트를 통한 온라인 검색법을 이용하였다. 문헌검색의 키워드는 Choi & Lee (2019), Cho (2005), Ham (2005) 등의 선행연구를 참고하였으며, 시니어 세대의 최적의 건강상태와 행복한 삶을 추구하는 개념인 웰니스를 중심으로 정하였다. 그에 따라 시니어 프로그램, 노인 프로그램, 웰니스 시니어 프로그램, 웰니스 노인 프로그램, 시니어 뷰티 프로그램, 시니어 미용 프로그램, 노인 뷰티 프로그램, 노인 미용 프로그램을 8개의 키워드로 1차 4,280편의 논문을 검색하였다. 1차 검색된 논문 중, 웰니스(신체활동, 정서활동, 예술·원예활동, 미용활동) 프로그램을 적용

**Table 1.** Classification standards for key variables

Variable	Classification standard
Degree	Master's thesis, Doctor's thesis
Published on	2000~2004, 2005~2009, 2010~2014, 2015~2020(Oct.)
Gender	Female, Male, Mixed
Age	60 years or higher, 65 years or higher, 70 years or higher, 75 years or higher
Applicable program	<ul style="list-style-type: none"> <li>Physical activity program: aerobic, anaerobic, complex exercise, precautionary exercise, sports-exercise</li> <li>Emotion program: laughter therapy, play activity, stress, positive psychology, reminiscence, reading, meditation</li> <li>Art/horticulture program: art, music (song, dance, instrument play, appreciation), horticulture therapy</li> <li>Beauty activity program: manipulative therapy, beauty education, beauty therapy</li> </ul>
Effectiveness Verification variable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Physical variable: balance, flexibility, grasping power, strength of lower extremity, agility, equivalence, activity of daily living</li> <li>Physiological variable: weight, total weight without fat, body fat percentage, muscle mass, heart rate, blood pressure, blood lipid metabolism, lung capacity</li> <li>Psychological variable: depression, self-esteem, self-efficacy, ego-integrity, life satisfaction, quality of life/positivity, recognition, stress, interpersonal relationship</li> <li>Physical &amp; physiological variable, physical &amp; psychological variable, physiological &amp; psychological variable, physical &amp; physiological &amp; psychological variable</li> </ul>
Number of people	20 people or less, 20 people or more~40 people or less, 40 people or more~60 people or less, 60 people or more
Group	Single group, Experimental group-control group, Experimental group2-control group, Experimental group-control group-positive control group
Application Frequency	10 times or less, 10 times or higher~20 times or less, 20 times or higher~30 times or less, 30 times or higher~40 times or less, 40 times or higher
Measurement method	Scale tool, Instrument measurement, physical strength measurement, Scale & instrument measurement, Scale & physical strength measurement, Instrument & physical strength measurement

하여 효과검증을 한 실험논문 720편을 2차 선정하였다. 3차 자료 분류에서는 건강한 시니어를 대상으로 하지 않은 연구물은 제외하여 최종 220편이 선별되었다. 최종 선정된 220편의 연구물에 대해 연구논문 분류표를 작성하여 코딩작업을 수행하였으며, 이 대상물에 대해 분석하였다.

## 2) 분석 주요 변수

본 연구의 주요변수는 학위형태, 발표시기, 적용프로그램, 효과검증변인, 프로그램에 적용된 실험요소를 변수로 정하였다. 학위형태는 국내에서 연구된 석사·박사 학위논문, 발표시기는 2000년을 기준으로 5년 주기로 구분하였다. 실험연구의 독립변수인 적용프로그램은 신체활동, 정서활동, 예술·원예활동, 미용활동의 4가지 영역으로 구분하여 코딩하였다. 효과검증변인은 Jeong (2006) 등의 연구내용을 참고하여 신체적 기능변인, 생리적 기능변인, 심리적 기능변인으로 구분하였으며, 복수의 변인을 검증한 경우에는 신체&생리적 기능변인, 신체&심리적 기능변인, 생리&심리적 기능변인, 신체&생리&심리적 기능변인으로 코딩하여 분석하였다. 또한 심리적 기능변인은 우울을 포

함하여 총 9가지 하위항목으로 구분하였다. 본 연구에서 사용한 주요변수에 대한 분류기준은 Table 1과 같다.

## 3. 자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS for windows 18.0 프로그램을 이용하여, 각 실험요소에 대한 빈도분석을 실시하였다. 적용프로그램과 측정방법의 효과검증변인과의 관련성, 심리적 기능변인의 하위항목에 대해서도 교차분석을 실시하였다.

## IV. 결과 및 고찰

### 1. 학위형태·발표시기·적용프로그램·실험요소

시니어 웰니스 프로그램과 관련한 학위형태·발표시기·적용프로그램·실험요소를 파악하기 위해 빈도분석을 실시한 결과는 Table 2와 같다. 본 연구를 위해 수집된 학위논문은 총 220편으로 석사논문 165편, 박사논문 55편이었으며, 발표시기는

**Table 2.** Frequency analysis of multiple variables

Variable	Item	Frequency	Percent(%)	
Degree	Master's thesis	165	75.0	
	Doctor's thesis	55	25.0	
Published on	2000~2004	18	8.2	
	2005~2009	63	28.6	
	2010~2014	72	32.7	
	2015~2020(Oct.)	67	30.5	
Gender	Female	108	49.1	
	Male	2	0.9	
	Mixed	110	50.0	
Age	60 years or higher	38	17.3	
	65 years or higher	142	64.5	
	70 years or higher	33	15.0	
	75 years or higher	7	3.2	
Applicable program	Physical activity program	128	58.2	
	Emotion program	41	18.6	
	Art/horticulture program	39	17.7	
	Beauty activity program	12	5.5	
Effectiveness verification variable	Physical variable	32	14.5	
	Physiological variable	7	3.2	
	Psychological variable	103	46.8	
	Physical & physiological variable	42	19.1	
	Physical & psychological variable	15	6.8	
	Physiological & psychological	4	1.8	
Psychological variable	Depression	Physical & physiologica & psychological	17	7.7
		Yes	84	38.2
	No	136	61.8	
	Self-esteem	Yes	35	15.9
		No	185	84.1
	Self-efficacy	Yes	11	5.0
		No	209	95.0
	Ego-integrity	Yes	19	8.6
		No	201	91.4
	Life Satisfaction	Yes	35	15.9
		No	185	84.1
	Quality of life/Positivity	Yes	24	10.9
		No	196	89.1
	Recognition	Yes	17	7.7
No		203	92.3	
Stress	Yes	10	4.5	
	No	210	95.5	
Interpersonal relationship	Yes	10	4.5	
	No	210	95.5	

Table 2. Continued

Variable	Item	Frequency	Percent(%)
Number of people	20 people or less	62	28.2
	20 people or more~40 people or less	83	37.7
	40 people or more~60 people or less	43	19.5
	60 people or more	32	14.5
Group	Single group	31	14.1
	Experimental group-control group	177	80.5
	Experimental group 2-control group	11	5.0
	Experimental group-control group-positive control group	1	0.5
Application Frequency	10 times or less	39	17.7
	10 times or higher~20 times or less	87	39.5
	20 times or higher~30 times or less	34	15.5
	30 times or higher~40 times or less	47	21.4
	40 times or higher	13	5.9
Measurement method	Measuring tools	110	50.0
	Instrument measurement	24	10.9
	Physical strength measurement	21	9.5
	Measuring tools & instrument measurement	28	12.7
	Measuring tools & physical strength measurement	16	7.3
	Instrument & physical strength measurement	21	9.5

2010~2014년까지의 연구 수가 72편으로 가장 많았다. 연구 연령은 65세 이상의 시니어를 대상으로 연구된 논문이 142편이었으며, 성별은 남·여 시니어를 대상으로 많이 연구되었다. 적용프로그램은 신체활동이 128편으로 가장 많이 적용되었으며, 다음으로는 정서활동, 예술·원예활동, 미용활동 순으로 나타났다. 효과검증변인은 심리적 기능변인을 종속변수로 채택한 연구물이 103편으로 가장 많이 조사되었으며, 그 다음으로 신체&생리적, 신체적 기능변인 순으로 나타났다. 심리적 기능변인의 하위항목은 우울, 자아존중감, 생활만족도 순으로 채택되었으며, 연구 설계방법은 실험군과 대조군의 비동등성실험 설계가 177편으로 가장 많았고, 프로그램 적용인원은 20명 이상~40명 미만, 적용횟수는 10회 이상~20회 미만, 측정방법은 주관적 척도도구를 가장 많이 채택하는 것으로 나타났다. 이를 통해 고령화 사회로 인한 시니어 세대에 대한 관심이 확대되고 있으며, 시니어를 대상으로 한 웰니스 프로그램이 다양한 분야에서 꾸준히 연구되고 있는 것을 알 수 있다. 하지만 시니어를 대상으로 한 미용활동 프로그램에 관련한 연구가 미비하여 미용적 측면에서의 웰니스 프로그램에 관한 연구 방향성을 제시하고, 미용분야의 웰니스 뷰티프로그램 개발이 필요하다는 것을 시사하고 있다.

## 2. 적용프로그램과 효과검증변인과의 관련성

적용프로그램과 효과검증변인과의 관련성을 분석한 결과는 Table 3과 같으며, 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다( $p=.000$ ).

신체활동 프로그램은 신체&생리적 기능변인을 종속변수로 채택한 경우가 41편(32.0%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 신체적 기능변인, 심리적 기능변인 순으로 나타났다. 정서활동과 예술·원예활동 프로그램의 경우에는 심리적 기능변인이 각각 37편, 미용활동은 심리적 기능변인이 5편(41.7%), 생리적 기능변인 3편(25.0%)으로 조사되어 적용프로그램에 따라 채택된 종속변수는 유의한 관련성이 있었다.

Jeong (2006) 등의 운동프로그램을 적용한 선행연구에서도 신체적 기능변인과 생리적 기능변인에 미치는 효과를 검증하였다. 이러한 연구물의 연구목적과 효과성을 비추어봤을 때, 신체활동 프로그램은 신체적 기능뿐 만이 아니라 생리적 기능까지도 효과성이 영향을 미치기 때문이다. 따라서 신체활동 프로그램의 경우에는 신체적 기능과 생리적 기능변인을 함께 검증하는 것이 바람직하다는 것을 시사하고 있다. 웃음치료, 음악, 원예치료(Myeong, 2010; Cho, 2018; Choi, 2020) 등의 선행 연구는 우울, 스트레스, 자아존중감, 자기효능감, 삶의 질 등의

**Table 3.** Applied programs and effectiveness verification variables N(%)

Item	Effectiveness verification variable														$\chi^2$ -value	p-value
	Physical variable		Physiological variable		Psychological variable		Physical & physiological		Physical & psychological		Physiological & psychological		Physical & physiological & psychological			
Physical activity	29	22.7	4	3.1	24	18.8	41	32.0	12	9.4	3	2.3	15	11.7	133.590***	.000
Emotion activity	1	2.4	0	.0	37	90.2	1	2.4	1	2.4	1	2.4	0	.0		
Art/horticulture	1	2.6	0	.0	37	94.9	0	.0	1	2.6	0	.0	0	.0		
Beauty activity	1	8.3	3	25.0	5	41.7	0	.0	1	8.3	0	.0	2	16.7		

\*\*\* $p < 0.001$

심리적 기능변인을 종속변수로 채택하였다. 미용요법의 경우에는 주로 심리적, 생리적 측면의 효과를 검증하였고, Ryu (2020)는 미용요법 프로그램의 실증적인 연구를 통해 심리적 기능변인과 생리적 기능변인의 효과를 살펴보았다. 이를 통해 시니어 웰니스 프로그램은 적용하는 프로그램에 따라 종속변인인 효과검증변인이 다를 수 있었다.

### 3. 심리적 하위항목과 적용프로그램과의 관련성

심리적 하위항목과 적용프로그램과의 관련성을 분석할 결과

는 Table 4와 같다. 우울, 자아존중감, 자아통합감, 스트레스, 대인관계와는 유의한 관련성을 나타냈으며, 자아효능감, 생활만족도, 삶의질/긍정성, 인지와는 유의한 차이를 나타내지 않았다.

우울은 신체활동 프로그램 37편(28.9%)에서 효과검증변인으로 가장 많이 채택되었으며, 그 다음으로 정서활동, 예술·원예활동, 미용활동 프로그램 순으로 나타났다. 자아존중감의 경우에는 정서활동 프로그램 14편, 자아통합감은 예술·원예활동 프로그램 9편, 스트레스와 대인관계는 정서활동 프로그램에서 각각 5편으로 조사되어 심리적 하위항목에 따라 채택된 적용프로그램은 유의한 관련성이 있었다. Kim (2002)과 Gary (2004)

**Table 4.** Subfactors of psychological function variables and applied programs N(%)

Item	Applicable program								$\chi^2$ -value	p-value	
	Physical activity		Emotion activity		Art/horticulture		Beauty activity				
Depression	Y	37	28.9	25	61.0	17	43.6	5	41.7	14.236**	.003
	N	91	71.1	16	39.0	22	56.4	7	58.3		
Self-esteem	Y	9	7.0	14	34.1	9	23.1	3	25.0	19.973***	.000
	N	119	93.0	27	65.9	30	76.9	9	75.0		
Self-efficacy	Y	6	4.7	1	2.4	4	10.3	0	.0	3.494	.322
	N	122	95.3	40	97.6	35	89.7	12	100		
Ego-integrity	Y	4	3.1	6	14.6	9	23.1	0	.0	18.238***	.000
	N	124	96.9	35	85.4	30	76.9	12	100		
Life satisfaction	Y	13	10.2	10	24.4	9	23.1	3	25.0	7.610	.055
	N	115	89.8	31	75.6	30	76.9	9	75.0		
Quality of life/Positivity	Y	16	12.5	3	7.3	4	10.3	1	8.3	.977	.807
	N	112	87.5	38	92.7	35	89.7	11	91.7		
Recognition	Y	12	9.4	4	9.8	0	.0	1	8.3	3.996	.262
	N	116	90.6	37	90.2	39	100	11	91.7		
Stress	Y	2	1.6	5	12.2	1	2.6	2	16.7	12.571**	.006
	N	126	98.4	36	87.8	38	97.4	10	83.3		
Interpersonal relationship	Y	2	1.6	5	12.2	3	7.7	0	.0	9.616*	.022
	N	126	98.4	36	87.8	36	92.3	12	100		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , Y(Yes), N(No)

**Table 5.** Measurement methods and effectiveness verification variables N(%)

Item	Effectiveness verification variable														$\chi^2$ -value	p-value
	Physical variable		Physiological variable		Psychological variable		Physical & physiological		Physical & psychological		Physiological & psychological		Physical & physiological & psychological			
Measuring tools	7	6.4	2	1.8	82	74.5	9	8.2	3	2.7	0	.0	7	6.4	184,663***	.000
Instrument	0	.0	2	8.3	6	25.0	12	50.0	2	8.3	0	.0	2	8.3		
physical strength	16	76.2	0	.0	2	4.8	3	14.3	1	4.8	0	.0	0	.0		
Measuring tools & instrument	4	14.3	3	10.7	7	25.0	5	17.9	2	7.1	3	10.7	4	14.3		
Measuring tools & physical-strength	3	18.8	0	.0	1	6.3	3	18.8	5	31.1	0	.0	4	25.0		
Instrument & physical-strength	2	9.5	0	.0	6	28.6	10	47.6	2	9.5	1	4.8	0	.0		

\*\*\* $p < 0.001$

등의 연구를 통해 규칙적인 운동을 하는 노인은 삶의 질을 증진시키며, 우울장애 평균점수가 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 신체적 노화로 인해 발생하는 우울은 시니어의 신체활동 프로그램에서 효과검증의 종속변수로 가장 많이 채택하고 있으며, 노년기의 삶은 신체적 질환뿐만 아니라 심리적 어려움이

두드러지기 때문에 정서적 프로그램의 개입이 필요하다는 것을 시사한다(Sin, 2012). 이를 통해 노년기 신체적·정신적 건강과 행복감 및 삶의 질의 향상을 위해 심리적 하위항목과 관련된 다양한 프로그램을 적용한 체계적 연구가 이루어져야 함을 시사하고 있다.

**Table 6.** Subfactors of psychological function variables and measurement methods N(%)

Item	Measurement method												$\chi^2$ -value	p-value	
	Measuring tools		Instrument		Physical strength		Measuring tools & instrument		Measuring tools & physical-strength		Instrument & physical-strength				
Depression	Y	52	47.3	4	16.7	2	9.5	8	28.6	12	75.0	6	28.6	26.972***	.000
	N	58	52.7	20	83.3	19	90.5	20	71.4	4	25.0	15	71.4		
Self-esteem	Y	23	20.9	5	20.8	1	4.8	2	7.1	1	6.3	3	14.3	7.207	.206
	N	87	79.1	19	79.2	20	95.2	26	92.9	15	93.8	18	85.7		
Self-efficacy	Y	7	6.4	1	4.2	0	.0	1	3.6	2	12.5	0	.0	4.691	.455
	N	103	93.6	23	95.8	21	100	27	96.4	14	87.5	21	100		
Ego-integrity	Y	16	14.5	0	.0	0	.0	3	10.7	0	.0	0	.0	12.772*	.026
	N	94	85.5	24	100	21	100	25	89.3	16	100	21	100		
Life satisfaction	Y	25	22.7	3	12.5	0	.0	3	10.7	2	12.5	2	9.5	9.348	.096
	N	85	77.3	21	87.5	21	100	25	89.3	14	87.5	19	90.5		
Quality of life /Positivity	Y	13	11.8	3	12.5	0	.0	3	10.7	3	18.8	2	9.5	3.782	.581
	N	97	88.2	21	87.5	21	100	25	89.3	13	81.3	19	90.5		
Recognition	Y	9	8.2	1	4.2	1	4.8	2	7.1	3	18.8	1	4.8	3.716	.591
	N	101	91.8	23	95.8	20	95.2	26	92.9	13	81.3	20	95.2		
Stress	Y	8	7.3	0	.0	1	4.8	1	3.6	0	.0	0	.0	4.854	.434
	N	102	92.7	24	100	20	95.2	27	96.4	16	100	21	100		
Interpersonal relationship	Y	6	5.5	2	8.3	0	.0	1	3.6	0	.0	1	4.8	2.829	.726
	N	104	94.5	22	91.7	21	100	27	96.4	16	100	20	95.2		

\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.001$ , Y(Yes), N(No)



#### 4. 측정방법과 효과검증변인과의 관련성

측정방법과 효과검증변인과의 관련성을 분석할 결과는 Table 5와 같으며, 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다( $p=.000$ ).

척도도구를 측정방법으로 사용한 경우는 심리적 기능변인의 효과를 검증한 연구물이 82편(74.5%)으로 가장 많았으며, 기기측정은 신체적 기능변인과 생리적 기능변인의 효과를 복수로 검증한 연구물이 12편(50.0%), 체력측정은 신체적 기능변인이 16편(76.2%), 척도와 기기측정을 이용한 경우는 심리적 기능변인의 효과를 검증한 7편(25%)의 연구물이 있다. 척도와 체력측정은 신체&생리&심리적 기능변인을 모두 검증한 연구물이 4편(25%), 기기와 체력측정은 신체와 생리적 기능 효과를 검증한 연구물이 10편(47.6%)으로 측정방법에 따라 효과검증변인은 유의한 관련성을 나타냈다.

Lee (2010)와 Kook (2007) 등은 심리적 기능 변인의 효과를 검증하기 위해 주관적 척도도구를 사용하였으며, Kim (2002)은 신체적 기능변인과 생리적 기능변인, 심리적 기능변인을 구분하여 연구하였다. 대부분의 연구물은 종속변수의 효과검증변인에 따라 측정방법을 다르게 적용하였으며, 심리적 기능변인은 주관적 척도도구, 신체적 기능변인은 체력측정, 생리적 기능변인은 기기를 이용한 측정방법을 채택하는 것으로 나타났다.

#### 5. 심리적 하위항목과 측정방법과의 관련성

심리적 하위항목과 측정방법과의 관련성을 분석한 결과는 Table 6과 같다. 우울과 자아통합감은 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 자아존중감, 자아효능감, 생활만족도, 삶의질/긍정성, 인지, 스트레스, 대인관계와는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

심리적 하위항목인 우울은 척도도구를 이용한 논문이 52편(47.3%)으로 가장 높은 비중을 차지하였고, 그 다음으로 척도&체력측정 12편, 척도&기기측정 8편, 기기&체력측정 6편순으로 나타나 유의한 차이를 보였다. 자아통합감은 척도도구 16편(14.5%), 척도&기기측정은 3편으로 조사되었다. 측정방법과 효과검증변인과의 관련성에서 심리적 기능변인은 주관적 척도도구를 많이 채택하였으며, 이는 우울과 자아통합감은 기존의 선행연구에서 타당도 및 신뢰도를 확보한 척도도구를 사용할 수 있기 때문에 연구의 수월성 측면에서 채택한 것으로 사료된다.

### V. 결 론

본 연구는 시니어를 대상으로 한 웰니스 프로그램과 관련된 220편의 연구물을 연구동향 분석하였다. 그 결과, 학위형태는 석사논문 165편, 박사논문 55편이며, 발표시기는 2010~2014년

기간에 72편으로 가장 많이 조사되어 2005년부터 현재에 이르기까지 꾸준히 연구되고 있다. 연구대상은 65세 이상의 남·여 시니어를 대상으로 연구된 연구물이 많았다. 적용프로그램은 신체활동이 128편으로 가장 많았으며, 그 다음 정서, 예술·원예, 미용활동 순이었다. 효과검증 변인은 심리적 기능, 신체적 기능, 생리적 기능변인 순으로 나타났으며, 심리적 기능변인의 하위항목에서는 우울, 자아존중감, 생활만족도에 대한 효과검증 연구가 많았다. 실험군과 대조군의 비동등성실험설계로 프로그램 적용인원은 20명 이상~40명 미만을 대상으로 연구되었으며, 적용횟수는 10회 이상~20회 미만, 측정방법은 주관적 척도도구를 가장 많이 채택하는 것으로 나타났다. 적용프로그램에 따른 효과검증변인과의 관련성은 통계학적으로 유의하였으며, 심리적 기능변인의 하위항목에서는 자아존중감, 자아통합감, 우울, 스트레스, 대인관계 순으로 유의한 관련성을 나타냈다. 측정방법과 효과검증변인과의 관련성은 통계학적으로 유의하였으며, 심리적 기능변인의 하위항목에서는 우울, 자아통합감에서 유의한 관련성을 나타냈다.

본 연구의 결론을 종합하면, 시니어 대상의 웰니스 프로그램은 신체활동 프로그램과 심리적 기능변인을 가장 많이 채택하였다. 신체활동 프로그램은 신체적 기능변인, 그 이외의 정서, 예술·원예, 미용활동은 심리적 기능변인을 주로 채택한 것으로 분석되었다. 척도도구는 심리적 기능변인, 기기측정은 신체적 기능과 생리적 기능변인, 기기&체력을 측정하는 것은 신체적 기능과 생리적 기능 효과를 검증하기 위해 사용한 것으로 나타났다.

이와 같이 시니어를 대상으로 한 연구물이 지속적으로 증가하고 있다는 것은 시니어 대상 웰니스 목적의 다양한 프로그램의 필요성이 강조되고 있고, 또한 현대사회를 살아가는 시니어 세대는 힐링, 웰니스, 웰빙을 목적으로 하는 삶의 방식을 바꾸어 가고 있기 때문에 건강뿐만 아니라 아름다움을 위한 뷰티 프로그램이 필요하다는 것을 시사하고 있다. 따라서 질병상태가 아닌 건강한 시니어를 대상으로 하는 웰니스 뷰티 프로그램의 개발과 효과성을 밝힌 연구가 활발하게 이루어질 필요가 있다고 사료된다.

본 연구의 결과를 통해 시니어 프로그램에 대한 이해를 돕고 추후 연구의 방향성을 제시할 뿐만 아니라 웰니스 뷰티프로그램을 개발 및 연구하기 위한 기초 자료를 제공하는데 의의가 있다. 그러나 본 연구의 제한점은 시니어 프로그램 관련 연구물을 수집하는데 있어 의학적 치료가 필요한 시니어를 제외한 건강한 시니어만을 대상으로 하였으며, 연구물의 탐색 및 선정 변수, 각 변수들의 분류기준 등을 정하는데 있어 연구자의 견해로 이루어졌다는 점이다. 추후 연구물의 선정에 앞서 다양한 분야의 전문가들의 조언을 바탕으로 탐색과정이 선행되어야 하며, 연구물에 대한 질적 메타분석이 필요하다.

## References

- An, J. H. (2013). Effect of dance therapeutic Yoga group program on mental health of elderly people : Depression, Hopelessness and Life Satisfaction, Self-Esteem. Master's thesis, Hanyang University. Seoul.
- Bernhardt, K. L., & Kinnear, T. C. (1976). Profiling the senior citizen market. *Advances in Consumer Research*, 3, 449-452.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44, 360-370.
- Chae, J. M. (2020). Clothing Purchase Behavior of Active Senior: Differences According to Gender and Shopping Orientation Types. *Fashion & Textile Research Journal*, 22(1), 25-37.
- Cho, E. Y. (2018). The Effect of the Music Therapy Program on Happiness, Sociality, and Self-efficacy of old people. Master's thesis, Dong-A University, Busan.
- Cho, G. B. (2005). A Study on the Determinants of Elderly Life Satisfaction. Doctoral dissertation, Mokpo University, Mokpo.
- Cho, J. J. (2018). The Factors Affecting Depression Experience among the Elderly: Korea Community Health Survey Secondary Data Analysis. Master's thesis, Inje University, Gimhae.
- Choi, J. I., & Lee, J. M. (2019). Analysis of transitions on Healing-related concepts and trends - Focusing on well-being, wellness, and healing keywords. *Korean Society of Basic Design & Art*, 20(4), 597-612.
- Choi, M. Y., & Park, H. R. (2005). A Comparative Study on Effects of Group Music Program about the Life Satisfaction, Self-Esteem and Depression. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 27, 303-324.
- Choi, M. Y., & Jo, M. B. (2017). Trends of Research on Senior Pilates in Korea: Focused on Korean Academic Journals Provided by Research Information Sharing Service (RISS) (2010-2017). *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, 9(2), 3-16.
- Choi, Y. G. (2020). Research Trends and Meta-Analysis of the Effects of Horticulture Therapy. Master's thesis, Dankook University, Yongin.
- Garfein, A. J., & Herzog, A. R. (1995). Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 50B, S77-87.
- Ham, J. Y. (2005). A Study on the Current Tendency of the Researches into the Elderly Physical Education. *Korea sport research*, 16(5), 315-322.
- Han, B. R. (2012). A Study on the Art Therapy Program for Mitigating Stress of Senior citizens. Author. Master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Han, K. H., Lee, S. M., & Suh, J. K. (2009). Effect of Group Horticultural Therapy on the Change of Depression and Self-esteem in Older Adult. *Journal Korean Society of People Plants Environ*, 12(4), 1-12.
- Han, S. M. (2015). Effectiveness of Integrated Program based on Positive Psychology on Depression, Subjective Vitality, Life Satisfaction in Elderly Living Alone in Rural Area. Master's thesis, Gyeongsang University, Jinju.
- Jang, Ch. H. (2018). Effects of Circulatory Exercise Program on Lower Limb Muscle Activity and Balance in the Elderly. Master's thesis, Shilla University, Busan.
- Jeong, J. S. (2008). A Study on the Therapy Effect Program by Laughing. Master's thesis, Chosun University, Gwangju.
- Jeong, Y. S. (2006). A Meta Analysis of the Effects of Exercise Programs in the Elderly. Doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul.
- Kang, H. S. (2005). An Integrative Study on Counseling & Cosmetology to Treat Outward Inferiority Complex. Master's thesis, Westminster Graduate School of Theology. Yongin.
- Kang, Y. K., Lee, P. Y., & Bae, Y. S. (2020). *2020 Statistics for the Elderly*. Seoul: Statistics Korea.
- Kim, A. J. R. (2004). Effect of Group Art Therapy on the Basis of Reminiscence on Self-Esteem and Self-Integration of the Aged Man. *Journal of Gerontological Social Welfare*, 24, 153-179.
- Kim, B. K. (2008). Self-Beauty Program's Effect on Female Senior Citizens' Depression, Self-Respect and Life Satisfaction. Doctoral dissertation, Keimyung University, Daegu.
- Kim, H. S., Park, Y. H., & Kim, Y. S. (2018). Research Trend of the Healthcare and Medical Care for Elders in the Journal of the Korea Gerontological Society. *Journal of the Korean Gerontological Societ*, 38(3), 705-723.
- Kim, I. G. (2019). Effects of 8-Week Combined Exercise on Body Composition, Lipid Profile and Muscle Strength of The Elderly Aged 75 and Older. Master's thesis, Gyeongsang National University, Jinju.
- Kim, J. H. (2014). The Effects of New Silver Generation Social Participation on Self Esteem and Psychological Well-being. Doctoral dissertation, Hanyoung Theological University, Seoul.
- Kim, S. M. (2002). Study on Exercise Behaviors and Physical, Socio-Psychological Status Changes of Elders Using Exercise Program Based on Transtheoretical Model. Doctoral dissertation, Catholic University, Bucheon.
- Kook, J. B. (2007). The Effects of Music Therapy Group Counseling Program on Depression and Ego Integrity of Senior People Using Local Senior Welfare Centers. Master's thesis, Hansei University, Gunpo.
- Kong, E. S., & Kim, E. J. (2010). The Influence of Make Up Program on the Self-esteem and Anxiety Status of the Elderly Female Dementia Patients. *Journal of the Korean Gerontological Societ*, 30(3), 815-830.
- Lee, H. R. (2010). A Comparative Study on Effects of Beauty Program for the Aged Female. Master's thesis, Dongduk Women's University. Seoul.
- Lee, S. Y., & Choi, J. Y. (2019). An Analysis the Research Trends of Cognitive Enhancement Program for the Elderly. *The Korean Journal of Human Development*, 26(4), 69-92.
- Moon, J. H. (2016). A Meta-analysis of the Music Therapy Research for the Elderly. Master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Myeong, S. E. (2010). The Effects of the Laughter Therapy Program on the Elderly. Master's thesis, Hanyang University, Seoul.

- Nam, S. S. (2014). A Study on Feasibility and Reality of Publishing for Seniors:Focusing on Gratification Factors and Establishment Conditions. *The Korean Publishing Science Society, 39*(2), 63-89.
- Park, H. D. (2013). Analyzing the Effectiveness of the Laughter Therapy Program on Improvement of Depression for the Aged People. Master's thesis, Chungang University, Seoul.
- Ryu, S. J. (2020). Effect of Beauty Manual Therapy Program on the Cognitive Function and Psychological and Physiological Attributes of Elderly. Doctoral dissertation, Daejeon University, Daejeon.
- Seo, S. J. (2012). Analysis of the research trend in the journal of life dance. *Official Journal of the Korean Society of Dance Science, 28*, 88-95.
- Seligman, M. E. P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Song, E. K., & Won, H. R. (2018). Research Trends in Elderly Art therapy in Korea: Based on general and medical diagnosis. *Journal of Clinical Art Psychotherap, 8*(2), 87-110.
- Sin, S. I. (2012). A Meta-Regression Analysis on Realated Variables of Elders' Quality of Life. Doctoral dissertation, Chungbuk University, Cheongju.
- Yoo, H. Y., & Jeong, H. Y. (2010). Effect of Horticultural Therapy Program on the Depression and Self-esteem of the Older Adult in Facilities. *Journal of People Plants and Environment, 13*(3), 7-15.
- Yoon, H. S., & Lee, Y. J. (2018). Domestic research trends in Korea dance program targets the elderly. *Official Journal of Korean Society of Dance Science, 35*(2), 35-49.