

독거노인을 위한 자원봉사자 연결 프로그램이 정신적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향

The Impact of Volunteer Connection Programs for the Elderly Living Alone on Their Mental and Physical Quality of Life

이유진¹, 조윤나², 김승인^{3*}

Yujin Lee¹, Yoon-Na Cho², Seung In Kim^{3*}

요약

본 연구는 독거노인을 위한 자원봉사자 연결 프로그램이 정신적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 탐구한다. 독거노인의 고립감과 건강 문제는 심각한 사회적 문제로, 이를 해결하기 위한 방안으로 자원봉사자 연결 프로그램이 주목받고 있다. 이 프로그램은 정기적인 방문과 상호작용을 통해 정서적 지원을 제공하고 외로움을 완화하며, 건강 상태를 모니터링하는 것을 목적으로 한다. 연구 방법으로는 프로그램 참여 빈도와 활동 유형 등 다양한 변수를 고려해 프로그램의 효과를 평가하였다. 설문 조사를 통해 127명의 데이터를 분석한 결과, 프로그램이 정서적 외로움을 줄이고 사회적 참여를 촉진하며, 정기적인 건강 점검을 통해 신체적 건강을 개선하는 데 기여하는 것으로 나타났다. 특히, 참여 빈도가 높을수록 효과가 더 두드러졌다. 본 연구는 정책 입안자와 지역사회 단체가 프로그램을 설계 및 운영하는 데 도움을 줄 권고안을 제시한다. 구체적으로는 동기 부여 활동과 인센티브 제공, 그룹 기반 활동 및 워크숍을 통한 유대감 형성, 건강 점검 교육 프로그램 도입 등을 제안한다. 이를 통해 자원봉사 프로그램이 고령화 사회에서 독거노인을 지원하는 실질적이고 중요한 전략임을 강조한다.

핵심어 : 독거노인, 자원봉사자 연결 프로그램, 정신적 삶의 질, 신체적 삶의 질, 정서적 지원

Abstract

This study examines the impact of a volunteer linkage program for the elderly living alone on their mental and physical quality of life. Isolation and health problems among the elderly are serious social issues, and volunteer linkage programs are drawing attention as a way to solve them. The purpose of this program is to provide emotional support through regular visits and interactions, alleviate loneliness, and

1 Department of Design Studies, IDAS, Hongik University, Seoul, Korea [Graduate Student]

e-mail: yujin.lee.g@gmail.com

2 Department of Cultural and Arts Management, Hongik University, Seoul, Korea [Professor]

e-mail: yonnacho@hongik.ac.kr

3 Department of Digital Media Design, IDAS, Hongik University, Seoul, Korea [Professor]

e-mail: r2d2kim@naver.com (Corresponding author)

Received(December 19, 2025), Review Result(1st: January 15, 2026, 2nd: February 9, 2026), Accepted(March 13, 2026), Published(March 31, 2026)



© 2026 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

monitor health status. The study method involves evaluating the effectiveness of the program by considering various variables such as program participation frequency and activity type. As a result of analyzing data from 127 people through a survey, it was found that the program contributes to reducing emotional loneliness, promoting social participation, and improving physical health through regular health checks. In particular, the effect was more pronounced the higher the frequency of participation. This study presents recommendations to help policymakers and community organizations design and operate the program. Specifically, it proposes the provision of motivational activities and incentives, the formation of bonds through group-based activities and workshops, and the introduction of health checkup education programs. Through this, it emphasizes that volunteer programs are a practical and important strategy to support the elderly living alone in an aging society.

Keyword : Elderly Living Alone, Volunteer Connection Program, Mental Quality of Life, Physical Quality of Life, Emotional Support

1. 서론

현대 사회에서 고령화는 전 세계적으로 중요한 사회적 문제로 떠오르고 있다. 특히 독거노인의 경우, 고립감과 건강문제로 인해 삶의 질이 심각하게 저하될 위험에 처해 있다 [1]. 독거노인의 삶의 질을 향상시키기 위해 다양한 사회적 지원책이 제시되고 있으나, 정서적 지원과 건강 모니터링을 동시에 제공하는 방안은 여전히 제한적이다. 자원봉사자 연결 프로그램은 이러한 문제를 해결하기 위한 효과적인 접근법으로, 이 프로그램은 정기적인 방문과 상호작용을 통해 독거노인의 정서적 고립을 줄이고 건강 상태를 점검함으로써 삶의 질을 개선하기 위함이다. 그러나 이러한 프로그램의 효과를 체계적으로 평가한 연구는 아직 부족한 상황이다.

본 연구는 독거노인을 위한 자원봉사자 연결 프로그램이 정신적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 탐구하고, 이를 통해 해당 프로그램의 중요성과 실효성을 검증하고자 한다. 본 논문은 이를 위해 프로그램 참여가 독거노인의 삶에 미치는 영향을 분석하고, 효과적인 프로그램 설계와 실행을 위한 방향성을 제시하는 것을 목적으로 한다.

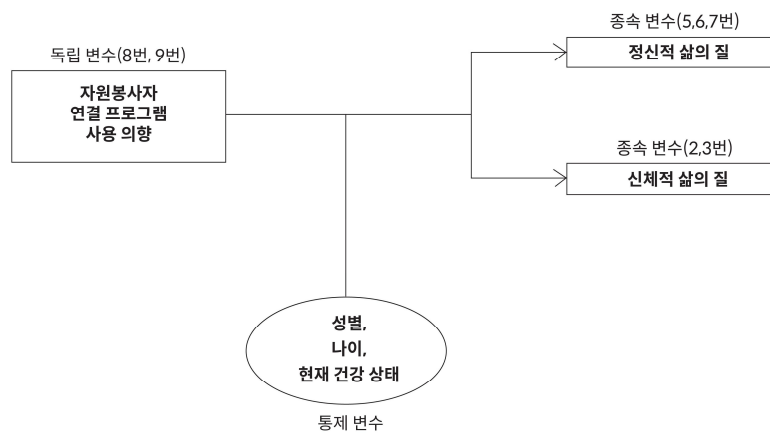
2. 이론적 배경

고령화 문제는 세계적인 사회적, 경제적 도전 과제 중 하나로, 특히 독거노인의 고립감과 건강 문제는 주요 이슈로 부각되고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해 자원봉사자 연결 프로그램이 주목받고 있으며, 본 연구는 이론적 배경으로 다음의 세 가지 핵심 영역을 다룬다.

2.1 자원봉사자 연결 프로그램의 문헌에 따른 연구모형 및 가설 설정

자원봉사자 연결 프로그램은 독거노인의 정서적 고립을 줄이고 건강 상태를 지원하며 삶의 질을 향상시키는 데 중점을 둔 사회적 서비스이다. 이 프로그램은 정기적인 방문, 전화 상담, 온라인

소통 등을 통해 노인과 자원봉사자 간의 상호작용을 촉진한다. 예를 들어, 미국의 RSVP(Retired Senior Volunteer Program)는 퇴직한 사람들이 자원봉사자로 활동하며, 다른 독거노인과 연결되어 정기적인 지원을 제공한다. 한국에서는 독거노인생활관리사 제도가 대표적인 사례로, 정기적인 방문과 상담을 통해 독거노인의 정서적 및 신체적 안녕을 지원하고 있다. 이러한 프로그램은 지역사회 자원을 활용하며 실질적인 도움을 제공함으로써 고립감을 완화하고, 사회적 유대감을 형성하는 데 기여하고 있다. 자원봉사자 연결 프로그램은 정서적 지원과 건강 모니터링을 통해 사회적 관계를 형성하고 고립된 개인 삶의 질을 향상시킨다 [2]. 기존 연구에서는 자원봉사 활동이 사회적 상호작용을 증가시키고, 심리적 안정감을 제공하는 데 기여한다고 보고되고 있다 [3]. 특히, 노인을 대상으로 한 자원봉사 프로그램은 정기적인 방문과 활동을 통해 정서적 안정감과 신체적 건강을 동시에 도모할 수 있다는 점에서 주목받고 있다. 이에 따른 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

가설은 다음의 두 가지를 설정한다.

H1. 자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 정신적 삶의 질을 향상시킬 것이다.

이는 프로그램이 제공하는 정서적 지원과 사회적 상호작용이 고립감 감소와 심리적 만족도 증진에 긍정적으로 작용할 것임을 가정한다.

H2. 자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 신체적 삶의 질을 향상시킬 것이다.

프로그램을 통해 정기적인 건강 점검과 응급 대비가 가능해지며, 신체적 안전감과 웰빙이 강화될 것임을 제안한다. 이러한 가설은 프로그램 참여와 삶의 질 간의 관계를 실증적으로 검증하기 위해 설정하였다.

2.2 정신적 삶의 질과 신체적 삶의 질의 정의

2.2.1 정신적 삶의 질

정신적 삶의 질은 개인의 정서적 안정감, 외로움 감소, 사회적 유대감 등을 포함하는 개념으로 정의된다. WHO(세계보건기구)는 정신적 웰빙을 건강의 필수 요소로 간주하며, 정서적 안정과 긍정적인 사회적 상호작용이 이를 증진시킨다고 강조한다 [4]. 본 연구에서는 정신적 삶의 질을 평가하기 위해 정서적 고립감, 사회적 참여 정도, 전반적인 정서적 안정성을 측정하는 설문 항목을 사용한다. 예를 들어, 리커트 척도를 활용하여 자원봉사자 연결 프로그램 참여 전후의 감정 변화와 만족도를 분석한다.

2.2.2 신체적 삶의 질

신체적 삶의 질은 건강 상태, 신체적 활동 수준, 응급 상황 대응 능력 등을 포함한다. 본 연구에서는 노인의 건강 상태를 정기적으로 점검하거나 응급상황에 대비한 준비를 통해 신체적 삶의 질을 측정한다. 구체적으로, 활동 수준과 건강 상태를 평가하는 설문지와 자가 보고 방식, 그리고 건강 체크리스트 등을 활용하여 데이터를 수집한다. 이는 자원봉사자 연결 프로그램이 신체적 안녕을 얼마나 개선했는지 파악하는 데 기여한다. 정신적 삶의 질은 개인의 정서적 안정감, 외로움 감소, 사회적 유대감 등을 포함하는 개념이다. WHO는 정신적 웰빙을 건강의 중요한 요소로 정의하며, 이는 정서적 안정과 긍정적인 사회적 상호작용을 통해 증진될 수 있다고 강조한다 [4]. 자원봉사자 연결 프로그램은 이러한 정신적 웰빙을 촉진하는 데 중요한 역할을 할 수 있다.

2.3 정신적 삶의 질과 신체적 삶의 질의 선행연구

관련 선행연구에서는 자원봉사 활동이 노인의 정서적 안정감과 사회적 연결성에 미치는 긍정적 영향을 확인한 바 있다. Clary와 Snyder는 자원봉사의 동기를 이해하는 여섯 가지 주요 요인을 제시했으며, 이는 자원봉사 활동이 개인의 심리적 만족감을 증진시킬 수 있음을 보여준다 [5]. 한편, 노인을 대상으로 한 자원봉사 프로그램의 효과를 분석한 연구들은 정기적인 방문과 상호작용이 외로움을 감소시키고 삶의 질을 향상시키는 데 도움이 된다고 한다. 또한, WHO의 ‘적극적 노화’ 개념은 노인의 건강과 사회적 참여를 강화하는 프로그램의 필요성을 강조하며, 자원봉사자 연결 프로그램의 설계에 중요한 이론적 기초를 제공한다 [4][6]. 이러한 선행연구는 본 연구의 자원봉사자 연결 프로그램의 실질적인 효과를 입증하는 중요한 기준점으로 작용한다.

3. 연구 방법

본 연구는 자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 정신적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 평가하기 위해 양적 연구 설계를 채택하였다. 이 연구는 본인이 독거노인이라 가정을 하고, 프로그

램에 참여할 의향 및 예상되는 삶의 질 변화에 대해 데이터를 수집하였다. 설문 조사를 통해 정량적 데이터를 수집하고, 이를 분석하여 프로그램의 효과성을 검증하였다. 주요 변수로는 정신적 삶의 질, 신체적 삶의 질, 그리고 프로그램 참여 빈도가 포함된다.

연구 대상은 30대에서 60대 이상의 연령대로, 본인이 독거노인이 된 상황을 가정하여 자원봉사자 연결 프로그램이 추후 자신의 정서적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 평가하였다. 이 연구는 다양한 인구통계학적 요인을 고려하여 데이터의 대표성을 확보하고자 노력하였다.

3.1 데이터 수집 방법

데이터는 설문지를 사용하여 수집하였다. 설문지는 구글폼을 통해 배포되었으며, 참여자들은 자가 보고 방식으로 응답하였다. 설문 문항은 정신적 삶의 질, 신체적 삶의 질, 프로그램 참여 빈도 및 만족도를 측정하기 위해 구성하였다. [표 1]의 각 문항은 리커트 7점 척도를 기반으로 시행하였으며 정량적 데이터를 수집하였다.

[표 1] 자원봉사자 연결 프로그램 사용할 의향에 관한 설문지

[Table 1] Survey on the Willingness to Use a Volunteer Connection Program

설문번호	설문 내용
1	현재 얼마나 자주 외로움을 느끼십니까?
2	자원봉사자가 정기적으로 방문하면 본인의 삶의 질에 영향을 끼칠 것으로 생각하십니까?
3	자원봉사자가 정기적으로 건강 상태를 점검해 주는 것이 본인의 삶의 질에 영향을 끼칠 것으로 생각하십니까?
4	자원봉사 프로그램에서 물질적인 지원이 필요하다고 생각하십니까?
5	자원봉사자와의 대화와 같은 활동이 본인의 정신건강에 영향을 미칠 것으로 생각하십니까?
6	자원봉사 프로그램이 본인의 삶의 의욕에 영향을 미칠 것으로 생각하십니까?
7	자원봉사자가 긴급 상황 시 신속하게 도울 수 있다면 본인의 마음(심리)에 어떤 영향을 끼칠 것 같습니까?
8	자원봉사 프로그램에 대해 더 알아볼 의향이 있으십니까?
9	자원봉사 프로그램에 신청할 의향이 있으십니까?
10	A 안은 정기적인 방문 및 대화 중점 프로그램이고, B 안은 건강 점검 및 긴급 대처 중점의 프로그램일 경우 어떤 프로그램이 더 유익하다고 생각하십니까?
11	성별은 어떻게 되십니까?
12	연령대는 어떻게 되십니까?
13	현재 거주 상태는 어떻게 되십니까?
14	본인의 건강 상태는 현재 어떻다고 생각하십니까?
15	거주 지역은 어디입니까?

3.2 독립변수 및 종속변수의 조작적 정의

독립변수는 자원봉사자 연결 프로그램의 참여 여부와 참여 빈도로 정의하였다. 참여 여부는 프

로그래에 등록 및 활동 의향 여부로 측정되며, 참여 빈도는 주별 또는 월별 예상 활동 횟수로 정량화된다. 이 변수는 프로그램 효과를 분석하기 위한 주요 기준으로 사용되었다.

종속변수는 독거노인의 정신적 삶의 질과 신체적 삶의 질로 정의하였다. 정신적 삶의 질은 정서적 안정감, 외로움 감소, 사회적 유대감의 수준으로 측정되며, 신체적 삶의 질은 건강 상태와 신체적 안전감, 응급상황 대응 능력을 기준으로 평가된다.

4. 분석 및 결과

수집된 데이터를 분석하기 위해 SPSS 통계 프로그램을 사용하였고, 주요 분석 방법으로는 기술 통계 분석, 신뢰도 검증(Cronbach's Alpha), 상관분석(Pearson Correlation), 그리고 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 포함한다. 이러한 분석 방법은 프로그램 참여와 정신적 및 신체적 삶의 질 간의 관계를 파악하는 데 사용되었다.

[표 2] 자원봉사자 연결 프로그램을 사용할 의향에 관련한 설문지 SPSS 요인분석 정리
 [Table 2] Factor Analysis Summary in SPSS for Survey on Willingness to Use Volunteer Connection Program

KMO의 표본적합도(MSA) 검정	0.685	
Bartlett의 구형성 검정	Approx x^2	200.030
	자유도(df)	36
	p	<.001***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

항목	공통성	요인				비고
		1	2	3	4	
Q_1	0.836	-0.044	-0.082	0.018	0.825	
Q_2	0.597	-0.070	0.284	-0.432	-0.041	
Q_3	0.734	-0.171	0.605	0.040	-0.283	
Q_4	0.796	0.040	0.117	0.720	0.017	
Q_5	0.635	0.402	-0.094	0.175	-0.141	
Q_6	0.704	0.396	-0.224	-0.248	-0.167	
Q_7	0.606	0.336	-0.014	0.031	0.111	
Q_8	0.693	0.228	0.197	0.080	0.180	
Q_9	0.612	0.021	0.373	0.065	0.232	
요인명		심리 요인	건강 요인	지원 요인	만족도 요인	
고유값		2.679	1.321	1.177	1.035	
분산비율		29.769	14.672	13.083	11.501	
누적분산비		29.769	44.441	57.524	69.025	

- 추출 방법: 주성분 분석
- 회전 방법: 카이저 정규화가 있는 베리맥스

[표 2]의 주성분 분석을 한 변수들의 분석표를 해석해 보면 대부분의 변수들이 서로 낮거나 중간 정도의 상관관계를 보여준다. 이는 변수들 간에 독립적인 부분이 존재함을 시사하며, 주성분 분석을 통해 변수들을 효과적으로 요약할 수 있음을 의미한다. KMO값은 0.685로, 본 데이터는 주성분 분석을 적용하기에 적합한 수준이다. Bartlett의 검정에서 p-value가 0.001미만으로 유의미하여, 변수들 간의 상관관계가 주성분 분석에 적합하다고 결론지을 수 있다. 설명된 총 분산 표에 초기 9개 변수의 분산 중, 첫 번째 성분이 29.77%를 네 번째 성분까지의 누적 설명력은 69.03%로 나타났다. 이는 4개의 주성분만으로도 데이터의 약 70%를 설명할 수 있음을 의미한다.

따라서 4개의 주요 요인별로 질문을 다음과 같이 그룹화 하였다. 요인 1의 경우 관련 질문 5번, 6번, 7번을 정신적 삶의 질을 뜻하는 심리 요인으로, 요인 2는 관련 질문 2번과 3번으로 이는 신체적 삶의 질을 뜻하는 건강 요인이 된다. 요인 3은 관련 질문 4번으로 물질적 지원 요인이 되고, 요인 4는 관련 질문 1번으로 생활 만족도 요인이 된다. 변수 8번과 9번은 자원봉사프로그램을 사용할 의향으로 평균값으로 새로운 독립변수를 만들어서 사용하였다. 이는 상단의 연구모형 [그림 1]에서 확인 할 수 있다.

이를 토대로 우선, 정신적 삶의 질에 영향을 끼치는지, 단순회귀분석을 실시하였을 때 [표 3], 피어슨 상관계수가 0.437로서 독립변수와 종속변수 간에 중간 정도의 양의 상관관계가 있으며, 유의확률이 0.001미만으로 상관관계는 통계적으로 유의미한 것을 알 수 있었다. ANOVA p값이 0.001미만으로 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하며 이는 모델이 종속변수를 설명하는 데 효과적이라는 것을 의미한다. 회귀 계수에서 독립변수의 표준화 계수가 0.437로서 독립변수는 종속변수에 중간 정도의 영향을 미치고, 유의확률 p-value값이 0.001미만이 나와 독립변수의 영향은 통계적으로 유의미한 것을 알 수 있었다. 공선성 진단 역시 아무 문제가 없는 걸로 확인되었으며, 따라서 독립변수인 자원봉사 프로그램 사용 의향이 종속변수인 정신적 삶의 질에 긍정적이고 유의미한 영향을 미친다고 볼 수 있다.

[표 3] 자원봉사자 연결 프로그램을 사용할 의향에 관련한 설문지 SPSS 단순회귀분석 실시(정신적 삶의 질)
[Table 3] Conduct a simple regression analysis using SPSS on the intention to use a volunteer connection program (Mental Quality of Life)

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)	F(p)	R ²
	B	SE	β			
(상수)	3.061	0.370		8.265	< 0.001***	0.191
독립변수	0.374	0.069	0.437	5.437		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

정신적 삶의 질에 관한 분석 결과, 자원봉사자 연결 프로그램에 참여한 독거노인은 정서적 안정감과 사회적 유대감에서 유의미한 향상을 보였으므로(p < 0.01), 이는 프로그램이 정신적 웰빙 증

진에 효과적임을 나타낸다.

다음으로 종속변수 2인 신체적 삶의 질에 대한 단순회귀분석을 실시하여 [표 4]와 같이 SPSS 결과값이 나왔다. 피어슨 상관계수는 0.350으로 독립변수인 자원봉사 프로그램 사용 의향에 종속변수인 신체적 삶의 질 간에 양의 상관관계가 있으며, 이는 중간 정도의 강도를 나타낸다고 볼 수 있다. p-value 값이 0.001미만으로 상관관계는 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다.

회귀 모델의 경우 R 제곱 값이 0.122로서 독립변수가 종속변수에 12.2%의 설명력을 지닌다고 해석할 수 있다. ANOVA 분산분석에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하다고 해석할 수 있으며, 이는 모델이 신체적 삶의 질을 설명하는 데 효과적임을 나타낸다. 공선성 진단의 경우에도 문제가 없음을 살펴볼 수 있다.

[표 4] 자원봉사자 연결 프로그램을 사용할 의향에 관련한 설문지 SPSS 단순회귀분석 실시(신체적 삶의 질)
 [Table 4] Conduct a simple regression analysis using SPSS on the intention to use a volunteer connection program (Physical Quality of Life)

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)	F(p)	R ²
	B	SE	β			
(상수)	3.270	0.381		8.583	< 0.001***	0.122
독립변수	0.296	0.071	0.350	4.176		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

결론적으로 독립변수는 종속변수에 긍정적이고 유의미한 영향을 미친다고 볼 수 있다. 앞의 정신적 삶의 질과 비교했을 때, 신체적 삶의 질에서 독립변수의 설명력은 다소 낮다. 그러나 두 경우 모두 독립변수의 영향은 통계적으로 유의미하며, 자원봉사 프로그램 사용 의향이 삶의 질 전반에 걸쳐 긍정적 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

다음으로 본 연구는 신체적 삶의 질에서 독립변수의 설명력이 낮았음을 이유로, 자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향이 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 평가하고, 통제 변수를 추가하여 독립변수의 순수한 효과를 분석하고자 하였다. 이를 위해 독립변수로 자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향을, 종속변수로 신체적 삶의 질을 설정하였으며, 성별, 나이, 거주상태, 현재 건강 상태, 거주 지역을 통제 변수로 포함한 다중회귀분석을 실시하였다. 기술 통계량 결과, 신체적 삶의 질의 평균은 4.8268(표준편차 0.93516)로 나타났으며, 자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향의 평균은 5.2677(표준편차 1.10697)로 나타났다. 상관분석 결과, 독립변수(자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향)와 종속 변수(신체적 삶의 질) 간의 상관계수는 0.350(p< 0.001)로 나타나 중간 정도의 양의 상관관계를 보인 반면, 통제 변수 중 현재 건강 상태가 신체적 삶의 질과 가장 높은 상관관계(0.090)를 보였으나, 이는 미미한 수준으로 해석된다.

다중회귀분석 결과, 독립변수와 통제 변수를 포함한 전체 모델의 결정계수 값이 0.122로, 독립변수와 통제 변수가 종속변수의 변동성을 12.2% 설명하는 것으로 나타났고, 수정된 결정계수는 0.115로 샘플 크기와 변수 수를 고려했을 때 모델의 설명력이 약간 감소하였고, 아노바 결과 전체 모델은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 독립변수와 통제 변수를 포함한 회귀 모델이 신체적 삶의 질을 설명하는 데 효과적임을 보여준다.

통제 변수 중 성별, 나이, 거주상태, 현재 건강 상태, 거주 지역은 모두 신체적 삶의 질에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 p값이 0.05 이상이므로 가능하다. 또한, 모든 변수의 VIF가 1.0 근처로 나타나, 독립변수 간 공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다.

자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향은 신체적 삶의 질에 긍정적이고 유의미한 영향을 미치는 것으로 통제 변수를 추가하였음에도 독립변수의 효과는 여전히 유의미하였으며, 통제 변수는 신체적 삶의 질에 별다른 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이는 자원봉사자 연결 프로그램 사용 의향이 신체적 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 요인임을 알 수 있었다.

자원봉사자 연결 프로그램의 가설 결과는 [표 5]와 같다.

[표 5] 자원봉사자 연결 프로그램의 가설 결과

[Table 5] Hypotheses Results of the Volunteer Connection Program

가설		여부
H1	자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 정신적 삶의 질을 향상시킬 것이다.	채택
H2	자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 신체적 삶의 질을 향상시킬 것이다.	채택

분석 결과에서 살펴볼 수 있듯이, 이 설문지 측정 결과로 자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 정신적 삶의 질과 신체적 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치며, 이는 유의미한 결과로 자원봉사자 연결 프로그램의 유의미성을 확인할 수 있다. 따라서, 자원봉사자 연결 프로그램은 이러한 문제를 해결할 수 있는 효과적인 대안으로 제시된다. 이 프로그램은 자원봉사자와 독거노인을 연결하여 정기적인 교류와 상호작용을 촉진함으로써, 노인들에게 사회적 소속감을 제공하고 정서적 안정감을 높일 것으로 예상된다. 또한, 자원봉사자는 노인의 일상적인 요구를 지원하고, 건강 관리나 생활 전반에 도움을 제공할 수 있어 신체적 건강 상태를 개선하는 데 기여할 수 있다. 이러한 프로그램은 단순히 노인 개인에게만 국한되지 않고, 지역사회 전반의 유대감을 강화하고 세대 간의 격차를 줄이는 긍정적인 파급 효과 또한 기대된다. 이는 노인들의 자아존중감을 높이고, 나아가 신체 활동과 건강한 생활 습관을 유지하도록 유도하는 동기 부여가 될 수 있으며, 독거노인의 정신적 및 신체적 삶의 질 향상을 위한 핵심적인 접근 방법에 사회적 차원의 투자와 제도적 지원이 필요하다.

5. 결론

본 연구는 자원봉사자 연결 프로그램이 독거노인의 정신적 및 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 본 설문을 통해, 대립가설이 채택되고 귀무가설이 기각되는 것을 실증적으로 확인하였다. 대립가설이 채택됨으로 인해서 자원봉사자 연결 프로그램은 고령화로 인해 증가하는 독거노인의 고립과 건강 문제를 해결할 수 있는 효과적인 사회적 서비스로, 정서적 지원과 건강 관리라는 두 가지 주요 요소를 통해 독거노인의 삶에 긍정적인 변화를 가져올 것으로 예상할 수 있다.

먼저, 정신적 삶의 질 측면에서 자원봉사자 연결 프로그램은 독거노인의 정서적 고립을 완화하고 사회적 유대감을 증진하는 데 크게 기여했다고 결론 지을 수 있고, 정기적인 방문과 대화를 통해 독거노인은 외로움이 감소하고 심리적 안정감을 느낄 것으로 예상할 수 있다. 특히, 프로그램의 참여 의향이 높을수록 이러한 효과는 더욱 두드러졌으며, 이는 자원봉사 활동이 단순한 정서적 지지뿐만 아니라 심리적 안정성과 전반적인 만족감을 제공한다는 점을 보여준다. 이러한 결과는 기존 연구와 일치하며, 자원봉사 활동이 개인의 정서적 웰빙을 증진하는 데, 효과적임을 다시 한번 입증하였다. 다음으로, 신체적 삶의 질에서는 프로그램이 독거노인의 건강 상태 개선에 긍정적인 영향을 미쳤다. 정기적인 건강 점검과 응급 상황 대비는 신체적 안전감을 높이고, 독거노인이 건강 관리를 체계적으로 받을 수 있는 기회를 제공할 것으로 예상된다. 결론적으로, 자원봉사자 연결 프로그램은 고령화 사회의 독거노인을 지원하는 데 있어 효과적이고 실질적인 전략임이 입증되었다고 볼 수 있다.

학문적 함의는 두 가지로 요약된다.

첫째, 기존 연구는 주로 정신적 웰빙 또는 신체적 건강 중 한 가지에 초점을 맞추었으나 [7], 본 연구는 이 두 변수를 통합적으로 다루어 프로그램의 포괄적인 영향을 분석한 점에서 학문적 기여를 한다.

둘째, 참여 빈도와 프로그램 활동 유형이 결과 변수에 미치는 차별적 영향을 다루어 자원봉사자 연결 프로그램의 효과성을 극대화하기 위한 실증적 근거를 제시하였다.

실천적 함의로는 다음과 같은 개선 방안을 제안한다.

첫째, 프로그램 참여 빈도를 높이기 위해 정기적인 동기 부여 활동이나 인센티브를 제공하는 방안을 고려해야 한다 [8]. 예를 들어, 지역사회 단체가 참여자 간의 네트워킹 기회를 제공하거나 활동 성과를 공유함으로써 참여자의 심리적 만족도를 높일 수 있다.

둘째, 정기적인 건강 점검과 관련된 교육 프로그램을 포함하여 신체적 삶의 질 향상을 지원할 수 있는 구조화된 프로그램이 필요하다. 이는 고령화 사회에서 노인의 건강 상태를 장기적으로 개선하는 데 기여할 수 있다 [9].

셋째, 사회적 유대감 형성을 촉진하기 위해 그룹 기반 활동과 워크숍을 추가해서 운영하는 것도 고려할 수 있다. 이러한 활동은 노인의 외로움 감소뿐만 아니라 지역사회 소속감을 증대시키는 데 효과적이다 [10][11].

마지막으로, 연구 표본이 특정 지역으로 제한되어 있어 결과의 일반화 가능성이 낮을 수 있는 한계가 있다. 향후 연구에서는 표본 크기와 지역 범위를 확대하여 연구 결과의 외적 타당성을 높이고, 장기적인 관점에서 실질적인 프로그램 참여가 노인의 삶에 미치는 지속적인 영향을 평가하는 연구가 필요하다 [12][13].

References

- [1] X. Chai, "Living Alone: Five Decades of Change, and Its Implications for Health," Ph.D. dissertation, Sociology, Western University, Canada, 2019. [Online]. Available: <https://ir.lib.uwo.ca/etd>
- [2] M. A. Pacey, "Living Alone and Living with Children: The Living Arrangements of Canadian and Chinese Canadian Seniors," Master's thesis, Department of Geography, Queen's University, Canada, 2001.
- [3] C. V. Fierro, "Psychological Well-being among Older Adults Living Alone or in an Assisted-living Facility," Master's thesis, Department of Social Work, California State University, USA, 2004.
- [4] M. Wongsala, "Active ageing among older Thai adults in north-eastern Thailand - implementing the Plan-Do-Study-Act cycle," Ph.D. dissertation, School of Health, Care and Social Welfare, Mälardalen University, Sweden, 2023.
- [5] M. Chang, "Aging in NYC: Improving Older Adults' Access to Resources," Master's thesis, Tandon School of Engineering, New York University, USA, 2024.
- [6] S. H. Kim, "Effects of a Volunteer-run Peer Support Program on Health and Satisfaction with Social Support of Older Adults Living Alone," *J Korean Acad Nurs*, vol. 42, no. 4, pp. 525-536, Aug. 2012, doi: 10.4040/jkan.2012.42.4.525.
- [7] D. Jiang, L. M. Warner, A. M. Chong, T. Li, J. K. Wolff, and K. Chou, "Benefits of volunteering on psychological wellbeing in older adulthood: evidence from a randomized controlled trial," *Aging & Mental Health*, vol. 25, no. 4, pp. 641-649, Jan. 2020, doi: 10.1080/13607863.2020.1711862.
- [8] S. M. A. Rahman, "People living with dementia using eldercare in Sweden," Ph.D. dissertation, Department of Culture and Society, Linköping University, Sweden, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.3384/9789180751872>
- [9] E. Portacolone, "Precariousness among older adults living alone in San Francisco: An ethnography," Ph.D. dissertation, Sociology, University of California, San Francisco, USA, 2011.
- [10] L. E. Steinman, "The global, health care, and social value of community-based late-life depression care," Ph.D. dissertation, Health Systems and Population Health, University of Washington, USA, 2023.
- [11] Y. Shih, "Living Alone And Subsequent Living Arrangement Transitions among Older Americans," Ph.D. dissertation, Gerontology Program, University of Massachusetts Boston, USA, 2016.

- [12] Z. A. Khadr, "Living Arrangement and Social Support Systems of the Older Population in Egypt," Ph.D. dissertation, Sociology, The University of Michigan, USA, 1997.
- [13] L. Sandberg, "Living at home with cognitive impairments," Ph.D. dissertation, Neurobiology, Care Sciences and Society, Karolinska Institutet, Sweden, 2018.