

한국 여성의 노후 건강 준비 현황과 건강행동 실천의 중요성¹⁾

Preparation for Health in Old Age Through Healthy Behaviors

박은자 | 한국보건사회연구원 연구위원

최근 건강한 고령화(healthy aging)에 대한 관심이 높아지고 있다. 이 글에서는 2019년 노후준비 실태조사를 이용하여 건강행동을 중심으로 건강 영역 노후준비의 현황을 살펴보았다. 여자의 43.1%가 건강군 실천형, 17.3%가 건강주의군 실천형, 17.4%가 건강군 비실천형, 22.2%가 건강주의군 비실천형이었다. 여자는 남자에 비해 흡연과 음주 현황은 양호하였으나 31.6%가 지난 6개월 동안 규칙적으로 신체활동 또는 근력운동을 하지 않았다고 응답하였다. 폐경 후 콜레스테롤 농도 상승과 체중 증가 등 심혈관 질환의 위험이 커지는 점과 노년기 낙상 예방의 필요성을 고려할 때, 노인뿐만 아니라 중·장년기 여성의 적극적인 신체활동 실천이 요구된다고 하겠다.

1. 들어가며

2019년 한국인의 기대수명은 남자 80.3세, 여자 86.3세로(e-나라지표) 평균적으로 남자는 65세 이후 15.3년을, 여자는 21.3년을 보낸다. 개인에 따라 노인의 건강 수준은 차이가 나나 일반적으로 노년기에는 만성질환이 늘어나며 만성

질환 외에도 신체 기능 쇠퇴, 노쇠, 우울감 등 다양한 요인으로 건강 수준이 떨어지는 경우가 많다. 건강이 삶의 질과 행복에 미치는 영향을 고려할 때, 노년기의 만성질환 발생을 줄이고 건강을 유지하는 것은 개인적으로나 사회적으로 매우 중요하다.

노후준비라고 하면 보통 연금 등 경제적 측면

1) 황남희, 유재연, 박은자, 김혜수, 양찬미, 김재호..., 이금룡. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사를 바탕으로 수정 보완하였다.

의 준비를 생각하기 쉬우나, 이는 노인이 겪는 4고(빈곤, 질병, 무위, 고독)에 대비하여 재무, 건강, 여가, 대인관계를 균형 있게 미리 준비하는 것이며, 노후 건강 준비는 노년기 질병과 건강 수준 저하에 대비하여 청년기, 중·장년기에 노후 건강을 준비하는 것이라 할 수 있다(황남희 외, 2019).

이와 관련하여 최근 발표된 「제4차 저출산·고령사회 기본계획」에서는 건강한 고령화(healthy aging)를 위한 중·고령자의 사전 예방적 건강관리 체계를 강화하고자 ① 고령자의 증증 질환 조기 발견 및 치료, 생활습관 개선을 위한 ‘노인 건강검진’ 강화, ② 조기 건강생활 실천을 위한 건강인센티브제 도입, ③ 고령자 맞춤형 건강관리 프로그램 확대 운영을 제시한 바 있다.

건강행동은 건강과 관련된 개인의 행동을 말한다. 흡연, 음주, 신체활동 부족 등의 건강위험 행동이 건강과 질병 발생에 영향을 미친다는 것은 잘 알려져 있다(Dubbert, 1995). 만성질환 발생에는 유전, 생활습관, 환경적 요인 등이 복합적으로 작용하나, 건강행동을 바꿈으로써 질병 발생을 적극적으로 줄일 수 있고 심뇌혈관 질환 등의 합병증을 막을 수 있다.

건강행동을 통해 만성질환 발생 위험을 줄일 수 있기 때문에 노후 건강을 준비하는 데는 건강행동 개선이 중요하다. 특히 여성은 다음과 같은 두 가지 측면에서 노후 건강 준비를 위해 건강행동을 적극적으로 실천할 필요가 있다.

첫째, 여성은 폐경 후 심혈관계 질환 등의 질

병에 대한 위험 요인이 증가한다. 심장 질환이 남성에게 주로 나타나는 것처럼 인식되는 측면이 있지만 여성은 폐경 이후 심혈관 질환 위험이 증가한다. 폐경은 마지막 월경 후 1년이 지난 시기로, 에스트로겐의 혈중 농도가 감소하면서 폐경 증상이 나타나고 심혈관 질환의 위험이 커진다. 폐경 후 콜레스테롤 농도 상승과 체중 증가를 경험하는 경우가 많으며(나용진, 2019), 연령대가 높아질수록 남성과 여성의 심혈관 질환 발생 격차가 줄어들어 가는 것으로 보고되었다(김남순 외, 2018; Kannel et al., 1976). 또한 폐경 후 과도한 파골세포의 활동으로 골소실이 늘어나 골다공증의 위험이 커진다(나용진, 2019).

둘째, 아동·청소년기, 청년기, 중장년기에 습득한 건강한 생활습관은 여성이 노년기 건강 위험에 효율적으로 대처하는 바탕이 될 수 있다. 노인의 낙상 경험률은 남자 6.1%, 여자 8.1%로 고연령 여성이 낙상을 경험하는 경우가 많다. 미끄러운 바닥, 문턱 등의 환경적 요인과 함께 다리에 힘이 없거나 근력이 없는 것과 같은 신체적 요인이 원인이 될 수 있는데, 2020년 노인실태조사에 따르면 낙상의 41.8%가 신체적 이유에 의한 것이었으며, 남자보다 여자가 신체적 이유로 낙상하는 일이 많았다(이윤경 외, 2020). 국내 「낙상예방 진료지침」(대한 내과학회, 2015)에서는 “지역사회 거주하는 낙상 위험군을 포함한 노인에서 낙상 예방을 위하여 규칙적인 운동을 권장한다”고 제시하고 있다.

복합 만성질환 또한 노인의 주요한 건강 문제

표 1. 노후준비 건강 영역 지표 구성

건강상태	건강행동
<ul style="list-style-type: none"> • 주관적 건강상태 • 만성질환의 수와 주요 만성질환 관리 수준 • 비만 수준(체질량지수, BMI) • 스트레스 수준과 스트레스 관리 • 구강 관리 	<ul style="list-style-type: none"> • 규칙적인 신체활동 실천 • 균형 있는 영양 섭취 • 흡연 • 음주 • 건강 체중 유지 노력 • 충분한 수면 • 정기적인 건강검진

자료: 황남희 외. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사. 한국보건사회연구원. pp. 52-53.

이다. 2020년 노인실태조사에 따르면 만성질환이 없는 노인은 16%에 그쳤으며 29.2%가 1개의 만성질환, 27.1%가 2개의 만성질환, 27.8%가 3개 이상의 만성질환을 앓고 있었다. 여자는 32.3%가 3개 이상의 만성질환을 앓고 있어 남자의 21.8%보다 높았다. 고혈압·당뇨병 환자가 혈당, 혈압을 적절히 관리하여 합병증 발생을 예방하기 위해서는 금연, 신체활동 실천 등의 건강행동 실천이 필수적이다. 따라서 건강행동을 실천하여 노년기의 복합 만성질환 발생으로 인한 건강과 삶의 질 저하를 막는 것이 바람직하다.

이러한 맥락에서 이 글에서는 2019년 노후준비 실태조사를 이용하여 여성의 건강행동을 중심으로 건강 영역의 노후준비 현황을 살펴보고 시사점을 도출하고자 하였다.

2. 여성의 노후 건강 준비 현황

2015년 「노후준비 지원법」이 제정됨에 따라,

2016년부터 국민연금공단 노후준비지원센터를 통해 국민에게 노후준비서비스가 제공되었다. 노후준비서비스는 개인의 노후준비 수준을 대인관계, 건강, 여가활동, 재무 등 4가지 영역으로 나누어 진단하고, 진단 결과에 따라 상담서비스를 제공하는 것이다. 건강 영역의 노후준비 수준 진단 지표를 개발하기 위해 ‘2019년 노후준비 실태조사’²⁾에서는 <표 1>과 같이 건강상태와 건강행동으로 나누어 건강상태에 대한 5개 지표, 건강한 생활습관에 대한 7개 지표를 조사하였다.

가. 건강상태

2019년 노후준비 실태조사에 참여한 여자 가운데 59.4%는 자신의 건강 수준에 대해 대체로 건강한 편이라고 평가하였고 7%는 매우 건강하다고 답하는 등 66.4%가 본인이 건강하다고 생각하고 있었다. 약 4명 중 1명은 만성질환을 앓고 있었고 17.7%는 고혈압이 있었는데, 이 중

2) 2019년 노후준비 실태조사는 전국 35~69세 남녀 1,500명을 대상으로 조사하였으며 남자 756명, 여자 744명의 조사 결과를 분석하였다. 조사에 참여한 사람들의 연령별 분포는 30대 14.7%, 40대 30.5%, 50대 31.9%, 60대 22.9%였다.

10.1%가 고혈압을 전혀 관리하지 않거나 잘 관리하지 않는다고 응답하였다. 12%는 당뇨병이 있었으며 10% 정도가 당뇨병 관리를 잘하지 않는다고 하였다.

스트레스 수준은 조금 느끼는 편이 75.6%로 가장 많았고 많이 느끼는 편이 14.3%, 거의 느끼지 않는 비율은 8.2%였다. 스트레스가 있다면 여가활동 등으로 스트레스를 적절히 관리해야 하는데, 여자의 42.3%가 스트레스를 잘 관리하지 않는다고 답하여 스트레스를 완화할 수 있는 노력이 필요함을 시사하였다.

비만은 심혈관 질환 등 여러 질병의 위험 요인이며 여성은 나이가 들수록 비만이 증가하는 경향을 보이므로 비만해지지 않도록 신체활동을 늘리고 식생활 관리를 하는 것이 바람직하다. 약 20%가 체질량지수(BMI) 25 이상 비만이었다. 3.3%는 BMI가 18.5 미만으로 저체중에 속하여 여성에게는 과체중뿐만 아니라 저체중도 문제가 됨을 보여 주었다.

노년기의 치아 상실은 영양 섭취와 삶의 질에 상당한 영향을 미친다. 여자의 62%는 구강 건강을 대체로 또는 매우 잘 관리한다고 응답하였으나 6.2%는 별로 또는 전혀 잘 관리하지 않았다.

여자는 8.1%가 주관적 건강상태를 조금 나쁘거나 대단히 나쁜 것으로 평가한 데 비해 남자는 4.3%가 건강상태를 조금 나쁘거나 대단히 나쁜 것으로 평가하여 여자의 주관적 건강상태 평가 수준이 더 낮았다. 스트레스를 많이 또는 대단히 많이 느끼는 비율은 여자가 16.2%, 남자가

21.4%로 스트레스 수준은 여자가 남자보다 상대적으로 양호하였다.

나. 건강한 생활습관

약 41%의 여성이 지난 6개월 동안 대체로 또는 매우 규칙적으로 신체활동 또는 근력운동을 했다고 응답하였으나 31.6%는 규칙적으로 신체활동을 하지 않았다고 대답하는 등 신체활동을 하지 않는 여성의 비율이 상당히 높았다. 64.5%는 다양한 종류의 식품을 충분히 먹고 있었으며, 건강 체중을 유지하기 위하여 노력하는 여성의 비율은 45.6%였다.

직장 업무, 아이와 고령자 돌봄, 가사노동 등은 수면시간 부족의 원인이 된다. 조사에 참여한 여성의 43%는 수면시간이 피로 회복에 대체로 충분하다고 하였고 40.2%는 보통이라고 응답하였다. 11.3%는 수면시간이 피로 회복에 별로 충분하지 않거나 전혀 충분하지 않다고 응답하였다. 64.6%는 정기적으로 건강검진을 받고 있었고 9.5%는 정기적으로 건강검진을 받지 않았다.

지난 6개월 동안 규칙적으로 신체활동 또는 근력운동을 하지 않은 비율은 여자 31.6%, 남자 21.4%로 여자가 10.2%포인트 높았다. 흡연과 음주 현황 또한 남녀 차이가 뚜렷하였다. 남자는 44.0%가 현재 흡연을 하는 데 비해 여자는 현재 흡연율이 2.6%, 과거 흡연율이 1.6%로 매우 낮았다. 영양 섭취, 수면시간, 정기적인 건강검진, 다양한 종류의 식품 섭취에서 남녀 차이는 크지 않았다.

표 2. 2019년 노후준비 실태조사의 건강상태 조사 결과

(단위: %)

구분		여자	남자	전체
주관적 건강상태**	대단히 나쁘다	0.6	0.7	0.7
	조금 나쁜 편이다	7.5	3.6	5.6
	보통이다	25.4	23.4	24.4
	대체로 건강한 편이다	59.4	60.7	60.1
	매우 건강하다	7.0	11.5	9.3
만성질환의 수	3개 이상	1.0	0.9	0.9
	2개	5.5	6.5	6.0
	1개	17.5	16.8	17.2
	없다	76.0	75.8	75.9
주요 만성질환 관리 수준				
- 고혈압 유무	없다	82.3	79.2	80.7
	있다	17.7	20.8	19.3
- 고혈압 관리 수준	전혀 관리하지 않는다	0.8	1.2	1.0
	잘 관리하지 않는다	9.3	7.7	8.5
	보통이다	21.0	21.0	21.0
	대체로 잘 관리하는 편이다	55.5	54.6	44.0
	매우 잘 관리한다	13.4	15.4	54.5
- 당뇨병 유무	없다	88.0	87.6	91.8
	있다	12.0	12.4	8.2
- 당뇨병 관리 수준	전혀 관리하지 않는다	1.2	5.9	3.5
	잘 관리하지 않는다	8.7	10.7	9.6
	보통이다	34.8	30.9	32.7
	대체로 잘 관리하는 편이다	45.9	44.1	45.1
	매우 잘 관리한다	9.6	8.8	9.2
스트레스 관리				
- 스트레스 수준*	대단히 많이 느낀다	1.9	1.9	1.9
	많이 느끼는 편이다	14.3	19.5	16.9
	조금 느끼는 편이다	75.6	72.9	74.2
	거의 느끼지 않는다	8.2	5.8	7.0
- 스트레스 관리	잘 관리함	57.7	55.5	56.6
	잘 관리하지 않음	42.3	44.5	43.4
비만 수준(BMI)***	BMI 18.5 미만	3.3	0.8	2.0
	BMI 18.5 이상, 25 미만	77.2	74.2	75.7
	BMI 25 이상, 30 미만	18.9	24.4	21.7
	BMI 30 이상	0.6	0.6	0.6
구강 관리*	전혀 잘 관리하지 않는다	0.2	0.9	0.6
	별로 잘 관리하지 않는다	6.0	7.0	6.5
	보통이다	31.8	31.5	31.7
	대체로 잘 관리하는 편이다	53.3	55.3	54.3
	매우 잘 관리한다	8.7	5.2	6.9

주: 1) *p<0.05, **p<0.01, *** p<0.001(카이제곱 검정 결과)

2) 전체 응답자 수는 1,500명임.

자료: 황남희 외. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사. 보건복지부, 한국보건사회연구원. pp. 205-212 조사 결과를 재구성함.

표 3. 2019년 노후준비 실태조사의 건강한 생활습관 조사 결과

(단위: %)

구분		여자	남자	전체
규칙적인 신체활동/근력운동 실천***	규칙적인 신체활동/근력운동을 전혀 하지 않음	7.3	3.8	5.5
	규칙적인 신체활동/근력운동을 별로 하지 않음	24.3	17.6	20.9
	보통	27.6	34.0	30.8
	대체로 규칙적인 신체활동/근력운동을 함	38.4	41.2	39.8
	매우 규칙적인 신체활동/근력운동을 함	2.5	3.4	2.9
영양 섭취	다양한 종류의 식품을 전혀 충분히 먹지 않음	0.3	0.5	0.4
	다양한 종류의 식품을 별로 충분히 먹지 않음	5.3	7.0	6.2
	보통	30.0	32.7	31.3
	다양한 종류의 식품을 대체로 충분히 먹음	57.6	55.2	56.4
	다양한 종류의 식품을 매우 충분히 먹음	6.9	4.6	5.7
체중 유지 노력	건강 체중을 유지하기 위해 전혀 노력하지 않음	2.9	2.1	2.5
	건강 체중을 유지하기 위해 별로 노력하지 않음	15.8	14.4	15.1
	보통	35.8	37.8	36.8
	건강 체중을 유지하기 위해 대체로 노력함	41.4	43.0	42.2
	건강 체중을 유지하기 위해 매우 노력함	4.2	2.7	3.4
수면시간	수면시간이 피로 회복에 전혀 충분하지 않음	0.9	0.2	0.6
	수면시간이 피로 회복에 별로 충분하지 않음	10.4	12.6	11.5
	보통	40.2	40.0	40.1
	수면시간이 피로 회복에 대체로 충분함	43.0	43.7	43.4
	수면시간이 피로 회복에 매우 충분함	5.5	3.4	4.4
건강검진	정기적인 건강검진을 전혀 받지 않음	0.5	0.4	0.4
	정기적인 건강검진을 별로 받지 않음	9.0	8.3	8.6
	보통	25.9	30.9	28.4
	대체로 정기적으로 건강검진을 받음	53.6	51.9	52.7
	매우 정기적으로 건강검진을 받음	11.0	8.6	9.8
흡연***	담배(전자담배 포함)를 매일 또는 가끔 피움	2.6	44.0	23.5
	담배(전자담배 포함)를 과거에는 피웠으나 현재는 피우지 않음	1.6	29.5	15.6
	담배(전자담배 포함)를 전혀 피우지 않음	95.9	26.6	60.9
음주 ¹⁾ ***	거의 매일	0.7	7.0	3.9
	일주일에 1~2번 정도	8.6	41.9	25.3
	한 달에 1~2번 정도	26.3	29.2	27.8
	두 달에 1~2번 정도	20.9	9.6	15.2
	전혀 없음	43.6	12.3	27.8

주: 1) 월 1회 이상 한 번의 술자리에서 남자는 7잔(또는 맥주 5캔) 이상, 여자는 5잔(또는 맥주 3캔) 이상 음주한 경우.

2) *p<0.05, **p<0.01, *** p<0.001(카이제곱 검정 결과)

3) 전체 응답자 수는 1,500명임.

자료: 황남희 외. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사. 보건복지부, 한국보건사회연구원. pp. 205-212 조사 결과를 재구성함.

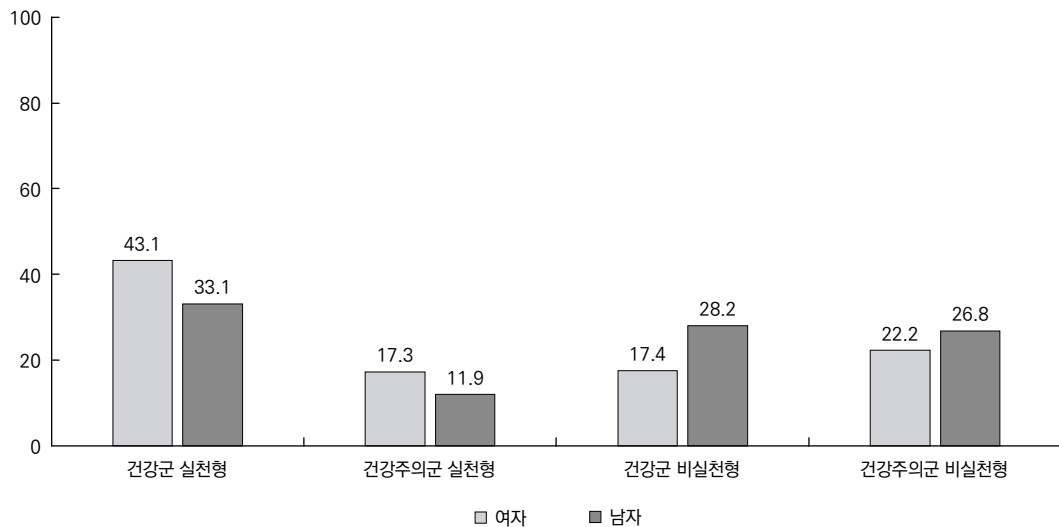
다. 노후 건강 준비 유형화

노후준비의 건강 영역 지표에 대한 설문 결과는 전문가 대상 AHP(Analytical Hierarchy Process) 조사를 통해 산출된 가중치를 적용, 지수화하여 건강상태 점수와 건강행동 점수에 따라 유형화하였다. 실태조사에서 나타난 여자와 남자의 건강 준비 유형은 <그림 1>과 같다. 건강군 실천형은 건강상태와 건강행동이 모두 양호한 그룹이며 건강주의군 실천형은 건강상태는 평균 미만이나 건강행동이 양호한 그룹이다. 건강군 비실천형은 건강상태는 양호하나 건강행동이 좋지 않은 그룹이고 건강주의군 비실천형은 건강상태와 건강행

동이 모두 평균 미만인 그룹이다. 여자의 43.1%가 건강군 실천형, 17.3%가 건강주의군 실천형, 17.4%가 건강군 비실천형, 22.2%가 건강주의군 비실천형이었다. 여자가 남자보다 건강군 실천군과 건강주의군 실천군 비율이 높으나 눈여겨볼 것은 여자의 17.4%가 건강군 비실천형, 22.2%가 건강주의군 비실천형에 해당한다는 점이다. 특히 건강주의군 비실천형은 건강행동 개선이 만성질환 관리로 이어져 건강 수준이 개선될 수 있으므로 건강 수준을 고려하여 건강행동을 적극적으로 개선하려는 노력이 필요하다.

그림 1. 노후 건강 준비 유형 분포

(단위: %)



자료: 황남희 외. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사. 보건복지부, 한국보건사회연구원. p. 132.

3. 나가며: 건강한 노후를 위한 건강생활 실천 방향

이 글에서는 2019년 노후준비 실태조사 결과를 이용하여 건강행동을 중심으로 건강 영역 노후준비의 현황을 살펴보았다. 여성의 약 60%는 건강행동을 실천하고 있었으나 17.4%가 건강군 비실천형, 22.2%가 건강주의군 비실천형이었고, 규칙적인 신체활동 실천 부족이 두드러졌다.

건강행동은 주로 아동기, 청소년기, 젊은 성인기에 습득되며 일생 동안 변화가 있지만 특정 건강행동이 라이프 스타일로 정착되면 바뀌기 어려운 측면이 있다. 예를 들어, 청소년기와 20대에 운동을 즐기지 않았다면 노년기에 운동을 새로 시작하기가 쉽지 않고 근력이 약해 근력운동을 하기 어려울 수 있다. 이런 측면에서 2019년 노후준비 실태조사 결과의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 재정적인 노후준비뿐만 아니라 건강 측면의 노후준비가 필요하다. 특히 여성은 50대 전후로 폐경을 겪은 후 심혈관계 질환 위험 요인이 커지므로 중·장년기에 본인의 건강 수준과 건강행동을 점검하고 개선이 필요한 건강행동을 바꿀 필요가 있다. 우리나라는 국민건강보험을 통해 전 국민이 건강검진을 받도록 하고 있으므로 40대 중반~50대 중반 여성을 대상으로 건강검진 상담 프로그램을 강화하고 보건소 등의 건강증진 사업에서 중장년기 여성에 대한 프로그램을 확충하는 것을 생각해 볼 수 있다.

둘째, 여성의 신체활동 실천 수준을 적극적으로

로 높여야 한다. 2019년 노후준비 실태조사 결과에서 여성의 현재 흡연율이 2.6%로 낮고 체중 유지, 수면시간, 건강검진, 영양 섭취에서는 남녀 차이가 거의 없는 것으로 나타나 여성의 건강행동 실천 부족의 주요 이유가 신체활동 실천에 기인한다는 것을 알 수 있었다. 또한 건강주의군이면서 건강행동 비실천군이 22.2%로 고혈압, 당뇨병이 잘 관리되지 않는 여성들이 규칙적으로 신체활동을 할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021-2030)에서는 여성의 흡연율과 고위험 음주율을 낮추고 신체활동 실천율을 높여 비만 수준을 낮추는 것을 목표로 2030년 노인 여성의 건강생활 실천율 51.5%를 목표치로 제시하고 있다. 노인 여성의 건강생활 실천율을 제고하기 위해서는 현재 노인인 여성뿐만 아니라 노년기를 바라보고 있는 중장년 여성의 건강행동 현황에 관심을 기울일 필요가 있다. 또한 건강행동에 대한 태도와 습관이 아동·청소년기, 초기 성인기에 형성된다는 점에서 여자 청소년의 신체활동 실천, 20대 여성의 흡연과 음주 등에도 지속적인 관심이 요구된다고 할 수 있다.

건강수명 연장과 건강하고 활기찬 노후를 위해서는 중·장년기 건강행동 변화를 통해 노후 건강을 준비해야 한다. 여성은 폐경 후 심혈관계 질환의 위험이 커진다는 점에서 여성 스스로의 노력과 함께 사회적으로도 만성질환 발생을 줄일 수 있도록 건강행동 변화를 지원할 필요가 있다. ■

참고문헌

- 김남순, 박은자, 전진아, 김명희, 김성이, 김유미, ...차미란. (2018). 한국 여성의 건강통계 산출 및 만성질환 치료·관리의 성별차이 분석. 세종: 질병관리본부, 한국보건사회연구원.
- 관계부처 합동. (2021). 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021-2030).
- 관계부처 합동. (2020). 제4차 저출산·고령사회 기본계획.
- 나용진. (2019). 폐경이 여성건강에 미치는 영향. *J Korean Med Assoc.* 62(3), 141-144.
- 대한 내과학회. (2015). 낙상예방 진료지침.
- 이윤경, 김세진, 황남희, 임정미, 주보혜, 남궁은하, ...김경래. (2020). 2020년도 노인실태조사. 세종: 보건복지부, 한국보건사회연구원. pp. 261-600.
- 황남희, 유재언, 박은자, 김혜수, 양찬미, 김재호, 성혜영, 이금룡. (2019). 노후준비 진단지표 개선 및 2019년도 노후준비 실태조사. 세종: 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- Dubbert, P. M. (1995). Behavioral (life-style) modification in the prevention and treatment of hypertension. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 187-216.
- Kannel, W. B., Hjortland, M. C., McNamara, P. M., Gordon, T. (1976). Menopause and risk of cardiovascular disease: the Framing-ham study. *Ann Intern Med*, 85, 447-452.
- e-나라지표. <http://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=8016>에서 2021. 7. 28. 인출.

Preparation for Health in Old Age Through Healthy Behaviors

Eunja Park

(Korea Institute for Health and Social Affairs)

Concerns for healthy aging have recently increased. This paper analyzed preparation for health in old age using data from a 2019 survey of preparation for old age. Forty three percent of women who participated in the survey were in good health and practicing health behaviors, while 17.4% were in good health and not practicing healthy behaviors. The proportion of women who were in ill and not practicing unhealthy behaviors was 22.2%. Moreover, nearly a third of women answered that they did not exercise regularly. Active physical activity is required not only for old women but also for middle-aged women considering the postmenopausal cardiovascular disease risk and the risk for falls in old age.