

스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구: 낙관성과 가족지지의 매개된 조절효과 검증

Study on the Influences of Stress on Successful Aging

:Evaluation of Moderating Effect Mediated on Positivity and Family Support

염동문*, 이성대*, 박무일**

한국국제대학교 사회복지학과*, 창원문성대학교 사회복지학과**

Dong-Moon Yeum(ksltv@hanmail.net)*, Seong-Dae Lee(event-sd@hanmail.net)*,
Moo-Il Park(muilp@hanmail.net)**

요약

본 연구는 노인의 스트레스와 성공적 노화에 있어 낙관성과 가족지지의 매개된 조절효과 검증을 위해 경남지역에 거주하는 65세 이상의 일반노인 584명을 대상으로 분석하였다. 분석은 Preacher와 Hayes가 제안한 SPSS Macro방법을 사용하여 경로모형을 통해 연구모형을 검증하였다. 연구모형 검증은 3단계로 실시하였으며, 1단계는 예측변수와 준거변수 관계에서 조절변수가 조절효과를 가지는가를 분석하였고, 2단계는 예측변수와 매개변수의 관계를 확인 후, 3단계에서는 매개된 조절효과를 확인하였다. 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 스트레스와 성공적 노화, 낙관성의 매개효과를 검증한 결과 부분매개모형을 지지하는 것으로 확인되었다. 둘째, 스트레스, 낙관성과 성공적 노화의 가족지지 조절효과를 검증한 결과 조절효과가 모두 있는 것으로 확인되었다. 셋째, 스트레스, 낙관성과 성공적 노화, 가족지지의 매개된 조절효과를 검증한 결과 매개된 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 실천적 함의와 향후 과제를 제시하고, 노년기 성공적 노화를 위한 가족지지 향상방안을 제시하였다.

■ 중심어 : | 스트레스 | 낙관성 | 성공적노화 | 가족지지 |

Abstract

This study analyzes targeting 584 senior citizens aged 65 and over in Gyeongsangnam-do to verify a mediated control effect of optimism and family support in stress and successful aging of the aged. Using SPSS Macro Way suggested by Preacher and Hayes. A study model is verified through a route model, and the verification of the study model is conducted in three stages. The first stage analyzes whether a control variable has a control effect in a relationship between predictor variable and standard variable, and the second stage confirms a relationship between predictor variable and mediated variable. In addition, the third stage confirms a mediated control effect. An analytical result is summarized as follows. First, as a result to verify a mediated effect between stress and successful aging, and optimism, it is confirmed that it supports a partially-mediated model. Second, as a result to verify a control effect of optimism and family support of successful aging, it is confirmed that everything has a control effect. Third, as a result to verify a mediated control effect of stress, optimism, successful aging, and family support, there is a mediated control effect. Based on these study results, practical undertone and future task are suggested, and a way to improve family support is presented for successful aging in advanced age.

■ keyword : | Stress | Positivity | Successful Aging | Family Support |

접수일자 : 2016년 03월 30일

수정일자 : 2016년 05월 13일

심사완료일 : 2016년 06월 07일

교신저자 : 이성대, e-mail : event-sd@hanmail.net

I. 서론

2013년 고령자는 전체 인구의 12.2%로 매년 증가하는 추세를 보이고 있으며, 평균수명 역시 늘어나는 것으로 예상된다[1]. 평균수명이 연장되었다는 것은 노인으로 살아가야 하는 기간이 길어졌다는 것으로, 최근 사회의 변화에 따라 길어진 노년기를 행복하게 살아가기 위해서는 노인들이 느끼는 주관적인 삶의 질이 중요한 요소로 작용하고 있다[2].

과거에는 은퇴이후의 노년기라고 하면 부정적인 시각이 지배적 이었으나, 최근에는 노인이 사회의 주변부 집단이 아니라 중심부 집단이 되어가고 있으며, 노년기는 제3기 인생(the third age)으로 주도적으로 삶을 살아가는 개인의 성취기로 삶의 정점이라는 의식이 확산되고 있다[3]. 성공적 노화라는 개념은 1986년 미군 노년사회학회에 소개된 이후에 주목받기 시작하였다[4]. 성공적인 노화는 노인이 과거와 현재를 수용하고 죽음을 받아들이며, 삶의 의미나 목적을 잃지 않고 성숙해가는 심리적인 발달과정으로, 삶에 있어 긍정적인 방식으로 질병 없이 기능을 유지하고 자녀, 부부, 사회관계도 잘 유지하면서 삶을 수용하고 적극적으로 살아간다는 것을 의미한다[5].

노인인구의 증가에 따라 성공적 노화에 대한 관심이 높아지고 있지만, 노인인구가 증가할수록 노인의 고독사, 우울증 그리고 자살 등 사회적 차원의 중요한 이슈 또한 제기되고 있다. 그 이유로는 노년기 성인들에게는 사회적 관계가 중요한 시기이지만 현실적으로 보면 다수의 노인들은 지역사회로부터 고립되었거나 친밀한 관계 형성에서 소외되는 현상을 보이고 있기 때문이다[6].

일반적으로 노년기에 부정적인 생활 사건을 많이 경험하게 되는 시기이며, 가족문제, 경제문제, 건강문제, 주거문제, 상실문제 등의 생활 사건들로 인해 스트레스를 더 많이 경험하는 등 다양한 상황에서 높은 수준의 스트레스에 직면하고 평균 이상의 수준으로 인지하는 것으로 나타나 스트레스를 효과적으로 관리하기 위한 대처방안이 요구된다[7].

이처럼 노인들이 연령이 증가함에 따라 자신들의 스

트레스를 잘 극복하지 못할 때 매우 중요한 대체자원으로 가족으로 부터의 지지가 강조되고 있다[8], 한국노인의 경우 어떤 관계보다도 부부관계와 자녀와의 관계를 중심으로 한 직계가족의 관계를 매우 중요하게 생각하는 경향이 있는 것으로 나타나고 있다[9]. 그러므로 가족지지를 통해 상실감, 우울 등 노인들의 심리적 문제를 조절함으로써 스트레스를 해소하고 성공적 노화에 이르게 할 수 있을 것으로 예상된다[10].

또한, 스트레스와 같은 개인의 심리적인 고통을 적게 경험하여 보다 더 안정적인 적응을 해 나갈 수 있도록 하는 낙관성에 대한 관심이 높아지고 있다[11]. 일반적으로 낙관적인 사람들은 비관적인 사람들에 비해 인생의 과도기에 더 잘 적응하였고, 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났으며, 위기를 겪었을 때 유연하게 넘길 수 있도록 하여 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고하고 있다[12].

이러한 선행연구를 통해 살펴본 결과, 노년기에는 여러 가지 생활 사건들로 인해 스트레스를 경험하게 되고 높은 수준의 스트레스는 삶의 만족도와 적응을 떨어뜨려 성공적 노화에 부정적 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이처럼 노년기에 경험하는 스트레스가 성공적 노화에 많은 영향을 미치고 있는 것으로 나타나고 있지만, 노인 스트레스와 성공적 노화 간의 관계를 직접 다룬 연구는 부족한 편이다. 또한 노인 스트레스와 성공적 노화 간의 관계를 증대하는 변인들에 대한 이해도 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 노년기에 경험하는 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향을 규명하고, 더 나아가 이 과정을 좀 더 세밀하게 이해하기 위해 이 두 변인 간의 관계를 조절하거나 매개하는 낙관성과 가족지지 변인의 역할을 밝히고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 스트레스와 성공적 노화에서 낙관성의 매개관계

일반적으로 스트레스는 개인에 의해 지각되는 내·외적 자극이 감정을 유발해서 필요에 응하게 되고, 이때 신체와 정신의 부가적 또는 일반적 반응이 건강과

생활을 위협하는 요소로 작용하게 되는 것으로 개념 짓고 있다[13]. 이러한 노인의 스트레스는 배우자의 사망이나 심각한 질병 등 중대한 생활사건에 의해서 발생하기도 하지만, 일상생활 과정에서 누적되고 상호 관련되어 발생하는 사소한 불만족이 더 스트레스로 작용하고 있는 것으로 보고되고 있다[14]. 즉, 노인의 일상생활사건에 발생하는 스트레스는 삶의 질에 심각한 부정적 영향을 주기 때문에 본 연구에서는 일상적 생활사건에서 발생하는 스트레스를 중심으로 접근하고자 한다.

성공적 노화는 아직까지 합의된 개념을 찾아보기 힘들며, 연구자의 관점에 따라 노화의 심리적, 신체적, 사회적 측면 중 하나를 상대적으로 강조하는 경향이 보여진다. 즉, 성공적 노화는 노인이 신체적 질환과 장애가 있는 상황에서도 안녕감, 높은 삶의 질, 개인적인 성취감을 가질 수 있는 상태를 말하며, 노화와 같은 신체적 제한을 사회·심리적으로 최적의 적응상태를 이루어 심리적으로 보상할 수 있는 상태를 의미한다[15].

그러므로 성공적 노화를 구성하는 요소도 학자들마다 입장의 차이는 보이고 있지만, 선행연구가 성공적 노화의 구성요소를 공통적으로 노인이 가지고 있는 심리적 건강, 사회적 건강, 신체적 건강으로 제시하고 있기 때문에 본 연구에서도 이러한 측면에서 성공적 노화를 살펴보고자 한다[16].

낙관성(optimism)은 미래에 대해 좋은 일이 많을 것이며 나쁜 일은 잘 일어나지 않을 것이라는 보편적인 기대감이며, 향후의 상황 변화에도 일정하게 나타나는 긍정적인 성격 특성으로 설명되고 있다[17]. 낙관성이 높은 사람은 신체적으로 더 건강하고 우울증에 걸릴 가능성이 낮으며, 감정통제를 잘 하므로 심리적으로 소진할 가능성이 줄어 미래에 대한 긍정적인 태도를 갖게 하므로 자신의 삶에 대한 능동적이며 자신감 있는 태도를 유지하도록 한다[18]. 또한, 낙관적인 긍정적 태도는 노인의 생활 만족도를 높인다는 활동이론의 관점에서 보면 중년기의 활동과 태도를 긍정적으로 유지시키는 것이 성공적인 노화로 연결된다고 한다[19]. 그러므로 이러한 내용을 고려하면 낙관성이 높을수록 성공적 노화 수준이 높은 것을 알 수 있다.

그리고 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 새로운

환경에 적응하는 과정에서 발생하는 스트레스가 낙관성에 영향을 주게 되는데[20], 지각된 스트레스는 낙관성에 부정적인 영향을 주는 것으로 보고되고 있다[21].

스트레스와 성공적 노화에 관한 선행연구는 많지 않기 때문에 성공적 노화와 유사한 개념으로 사용된 생활만족도 및 삶의 질과 관련된 연구를 먼저 살펴보면, 스트레스를 낮게 지각할수록 생활만족도가 높았다[22]. 그리고 노인의 스트레스는 성공적인 노화에 부정적 영향을 미치며, 노인의 가족문제와 주거문제에 대한 스트레스가 많을수록 성공적 노화 수준이 낮은 것으로 보고되었다[23]. 따라서 노인의 스트레스가 성공적인 노화에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

그러나 스트레스를 받은 모든 사람들이 심리적 부정적 반응을 겪는 것은 아니고, 동일한 스트레스를 경험하더라도 개인의 내적인 특성에 따라 차이가 나타나는 것으로 보고되고 있다[24]. 다시 말해, 스트레스만으로 성공적 노화를 이해하는데 한계가 있으며, 스트레스와 성공적 노화 간의 관계를 효과적으로 설명할 수 있는 다른 요인을 고려할 필요가 있다.

그러므로 본 연구에서는 노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인이나 경로가 낙관성에 따라 차이가 나타날 가능성이 있기 때문에 스트레스와 성공적 노화간의 매개변인으로 낙관성에 주목하고자 한다.

2. 스트레스, 낙관성, 성공적 노화에서 가족지지의 조절관계

가족지지만 가족관계 내에서 한 개인이 가족의 구성원으로서 느끼는 가족의 물질적, 정신적인 부분에서 긍정적인 지원에 대한 인식이라고 할 수 있다[25]. 특히, 사회적 활동이 줄어드는 노년기에는 자연스럽게 주된 관심이 가족으로 이동하게 된다. 이 때 가족과의 관계에서 경험하는 지지는 성공적인 노화에 중요한 영향을 미치는 것으로 조사되었다[26]. 노인의 일상생활에서 스트레스를 조절하고 위기상황에서 부정적인 정서를 경감시켜주는 역할을 하는 중요한 지지체계가 바로 가족이다. 다수의 연구에서는 가족의 지지가 노인의 사회 참여를 안정적으로 지원하게 되며 성공적인 노화에 있어서 중요한 의미를 가진다는 점을 강조하고 있다[27].

가족 간의 관심과 지지는 환경변화에 대한 적응력을 높이고 사회참여의 기회를 높이게 되어 노년기의 성공적인 노화에 긍정정인 영향을 미치게 된다.

활동이론을 기반으로 하는 연구에서는 노년기에 많이 일어나는 가족 중심의 비공식적 활동은 강한 역할 지지와 자아 확인을 제공하게 되며 생활만족에 매우 관련이 있다는 결과를 제시하고 있다. 이로써 가족의 지지가 노인의 활동과 직접적인 관련이 있으며 성공적 노화를 조절해 주는 것을 알 수 있다. 최근 노인복지제도 변화는 노인 개인과 사회환경에 동시에 개입하는 접근 방법이 일반적이며 가족의 지지가 전제될 때 사회적 지원체계가 완성된다고 본다[28].

또한, 노인의 다양한 스트레스는 낮은 삶의 만족과 성공적 노화에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 나타나고 있으며, 이러한 스트레스 해소를 위해 가족의 역할이 더욱 강조되고 있다. 특히 사회적지지 중 가족지지는 스트레스를 감소시키고, 성공적인 노화를 위한 전제조건인 생활만족을 조절하는 역할을 하고 있는 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라 가족지지는 성공적 노화에 영향을 미치는 낙관성에 영향을 주며, 성공적 노화를 가능하게 하는 중요한 변인으로 작용하는 것을 알 수 있다[29].

이상과 같은 선행연구 결과 가족지지가 스트레스, 낙관성, 성공적 노화의 관계를 조절함으로써 긍정적인 변화를 이끌어 내는 것으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서 가족지지의 조절효과를 중심으로 스트레스, 낙관성이 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구모형

본 연구는 노인들의 스트레스 인식과 성공적 노화의 관계를 알아보고, 이러한 관계에서 낙관성과 가족지지가 어떠한 영향을 주고 있는지 알아보고자 한다. 이를 위하여 스트레스를 예측변수, 가족지지를 조절변수, 낙관성을 매개변수, 성공적 노화를 준거변수로 설정하였다. 가족지지가 어떠한 경로에서 상호작용하여 성공적

노화에 영향을 미치는 가를 확인하고자 설정한 연구모형은 [그림 1]과 같다. 연구가설은 첫째, 낙관성은 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향을 매개할 것이다. 둘째, 가족지지는 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향을 조절할 것이다. 셋째, 가족지지는 낙관성이 성공적 노화에 미치는 영향을 조절할 것이다. 넷째, 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향을 낙관성과 가족지지가 매개된 조절효과를 가질 것이다.

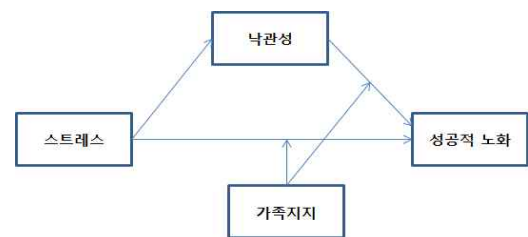


그림 1. 연구모형

2. 분석자료

본 연구는 경남지역에 거주하는 65세 이상의 일반노인을 대상으로 2014년 7월과 2014년 12월 사이에 실시하였다. 연구대상자는 연구자가 직접 노인복지회관, 경로당, 노인교실 등을 방문하여 연구의 목적과 설문 후 보상에 대해 설명하고, 참여의사가 있는 노인들을 선정하였다. 설문조사시 응답된 결과는 연구목적 외에는 사용되지 않음을 고지하였고, 설문지에 응답하는 도중이라도 언제든지 포기할 수 있다는 점을 고지하였다. 연구참여와 추후 자료 활용 등에 대한 윤리적보호에 대하여 사전 동의를 구한 다음 설문지 작성은 자기기입식 방식으로 하였으나, 스스로 작성하기 어려운 경우 보조원을 통해 설문지를 완성하였다. 전체 배포된 설문지 700부 중 회수된 설문지는 634부로 90.6% 회수되었다. 회수된 설문지 중 불성실한 설문지 50부를 제외한 584부가 최종 분석에 사용되었다.

1) 스트레스 척도

스트레스의 인식은 Perceived Stress Scale 14개 문항의 7개의 척도를 사용하여 측정되었다[30]. 이 측정은 개인들이 스트레스적인 삶의 상황을 평가하도록 고안

되었으며, 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .681이었다. 사용된 척도는 1=그렇지 않다, 2=가끔 그렇다, 3=자주 그렇다, 4=항상 그렇다 로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 스트레스가 높게 나타나도록 하기 위하여 역문항으로 조사된 자료는 역코딩 처리하여 사용하였다. 이 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α .752로 나타났다.

2) 가족지지 척도

가족지지 척도는 The Family Environment Scale[31]의 항목 중 가족의 화합과 갈등에 관련된 8문항을 사용하여 측정하였으며, 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .766이었다. 사용된 척도는 1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않다, 3=보통이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 가족지지가 높게 나타나도록 하기 위하여 역문항으로 조사된 자료는 역코딩 처리하여 사용하였다. 이 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α .716으로 나타났다.

3) 낙관성

낙관성을 측정하기 위해 본 연구에서 사용한 측정도구는 Scheier와 Carver & Bridges가[32] 개정한 생활지향검사의 10개 문항을 바탕으로 연구를 실시하였으며, 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .626이었다. 예비조사를 통해 신뢰도가 낮은 문항을 제외하고 최종적으로 6개 문항만을 분석에 사용하였으며, 사용된 척도는 1=전혀 아니다, 2=약간 아니다, 3=약간 그렇다, 4=매우 그렇다로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 낙관성이 높게 나타나도록 하기 위하여 역문항으로 조사된 자료는 역코딩 처리하여 사용하였다. 측정된 신뢰도는 Cronbach α = .642로 나타났다.

4) 성공적 노화 척도

척도의 구성은 노인들의 심리적 노화 6문항, 사회적 노화 5문항, 신체적 노화 7문항 총 28문항으로 구성된 척도를 사용하였으며[23][41][42], 연구의 신뢰도는 Cronbach's α .880이었다. 사용된 척도는 1=전혀 그렇지 않다, 2=그렇지 않은 편이다, 3=그런 편이다, 4=매우 그렇다로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 성공적 노화

가 높게 나타나도록 하기 위하여 역문항으로 조사된 자료는 역코딩 처리하여 사용하였다. 이 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α .880으로 나타났다.

3. 분석방법

본 연구의 자료는 SPSS 20.0을 사용하여 분석하였으며, 변인간의 관계를 살펴보고자 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 그리고 이론적 배경에서 도출된 결과를 바탕으로 Preacher와 Hayes가[33] 제안한 SPSS Macro방법을 사용하여 경로모형을 통해 연구모형을 검증했다. 통제변수 등을 반영하여 매개효과와 조절효과를 검증하고자 할 때, 구조방정식모형(SEM)은 어려움이 있기 때문에, 모형의 확장 및 적용에 유리한 SPSS Marco를 적용하였다[34]. 연구모형 검증은 3단계로 실시하였으며, 1단계는 예측변수와 매개변수의 관계를 확인하고, 2단계는 예측변수와 준거변수 관계에서 조절변수가 조절효과를 가지는가를 분석하였으며, 3단계에서는 매개된 조절효과를 확인하였다.

매개된 조절효과는 예측변수가 매개변수를 통해 준거변수에 미치는 영향이 조절변수의 값에 따라 (conditional) 달라지는 것으로, 이를 조건부 간접효과 (conditional indirect effect)라고도 부른다[33]. 모든 통계적 검증은 부트스트래핑 방법을 실시하였으며, 유의수준 .05에서 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 연구대상 특성

본 연구에서 분석된 조사대상자들의 인구사회학적 특성은 [표 1]에 제시하였다.

표 1. 조사대상자의 인구사회학적 특성 (N=584)

| 특성 | 구분 | 명 | % |
|------|----|-----|------|
| 성별 | 남자 | 237 | 40.9 |
| | 여자 | 342 | 59.1 |
| 직업유무 | 있다 | 59 | 10.1 |
| | 없다 | 523 | 89.9 |

| | | | |
|------|-----------|-----|------|
| 학력 | 초등학교 졸업 | 102 | 17.8 |
| | 중학교 졸업 | 102 | 17.8 |
| | 고등학교 졸업 | 196 | 34.2 |
| | 대학교 이상 | 173 | 30.2 |
| 연령대 | 60대 | 182 | 34.4 |
| | 70대 | 286 | 49.4 |
| | 80대이상 | 111 | 19.2 |
| 주거형태 | 자가 | 497 | 86.6 |
| | 비자가 | 77 | 13.4 |
| 결혼상태 | 배우자 유 | 410 | 70.2 |
| | 배우자 무 | 174 | 29.8 |
| 종교유무 | 있음 | 474 | 81.4 |
| | 없음 | 108 | 18.6 |
| 거주자 | 홀로살고 있음 | 112 | 19.3 |
| | 배우자 | 383 | 66.1 |
| | 미혼자녀 | 34 | 6.0 |
| | 결혼한 자녀부부 | 50 | 8.6 |
| 총수입 | 100만 미만 | 263 | 47.7 |
| | 100-200미만 | 128 | 23.3 |
| | 200-300미만 | 88 | 16.0 |
| | 300-400미만 | 41 | 7.4 |
| | 400 이상 | 31 | 5.6 |

* 변수별 사례수의 차이는 결측치에 의한 것임.

본 연구의 조사대상은 성별은 남자 40.9%, 여자 59.1%로 나타났고, 배우자는 있는 경우가 70.2%가 있는 것으로 나타났다. 직업은 없는 경우가 89.9%로 높게 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업 34.2%, 대학교 이상 30.2% 순으로 나타났다. 연령대는 70대가 49.4%로 가장 많았으며, 주거형태는 자가 86.6%, 종교는 80.5%가 가지고 있는 것으로 나타났다. 같이 생활하고 있는 거주자로 배우자가 66.1%, 홀로 살고 있음 19.3%순으로 나타났으며, 총 수입은 100만 미만 47.7%, 100-200미만 23.2% 순으로 나타났다.

2. 기초자료분석

본 연구의 측정변수들의 상관관계를 [표 2]에 제시하였다. 성공적 노화에 대해 스트레스는($r=-.206, p<.001$) 부적상관을, 가족지지($r=.439, p<.001$)와 낙관성($r=.322, p<.001$)은 정적 상관을 보였다. 즉, 낮은 수준의 스트레스와 높은 수준의 가족지지 및 낙관성은 높은 수준의 성공적 노화와 관련된다. 또한 낙관성은 스트레스

($r=-.272, p<.001$)와 부적상관을, 가족지지($r=.413, p<.001$)와 정적 상관을 보였다. 즉, 낮은 스트레스와 높은 가족지지는 높은 낙관성과 관련된다. 가족지지와 스트레스는 부적 상관($r=-.269, p<.001$)을 보였는데, 낮은 수준의 스트레스는 높은 수준의 가족지지와 관련된다. 그리고 회귀분석은 변수들의 정규성을 충족시켜야하기 때문에 연구모형에 포함된 변수들의 왜도와 첨도를 검토한 결과 모든 변수들이 정규분포를 형성하고 있다고 가정하여도 문제가 없음을 확인하였다[35].

표 2. 측정변수들의 상관 및 기술통계

| | 스트레스 | 가족지지 | 낙관성 | 성공적 노화 |
|--------|----------|---------|---------|--------|
| 스트레스 | 1 | | | |
| 가족지지 | -.269*** | 1 | | |
| 낙관성 | -.272*** | .413*** | 1 | |
| 성공적 노화 | -.206*** | .439*** | .322*** | 1 |
| 왜도 | 1.130 | -.945 | .147 | -.011 |
| 첨도 | 1.582 | 3.473 | 1.181 | 1.612 |
| 평균 | 1.750 | 2.495 | 2.784 | 2.811 |

*** $p<.001$

3. 모형분석

모형분석은 연구모형에서 설정한 변수에 영향을 미칠 수 있는 변수를 통제된 상태에서 실시하였다. 통제 변수는 연속변수(연령, 학력, 총수입, 한달용돈)와 더비 변수(성별(남=1), 종교(1=있음), 배우자유무(1=유), 직업유무(1=유), 주거형태(1=자가))를 사용하였으며, 통제변수의 결과는 본 연구의 주요관심 문제가 아니므로 지변관계상 제시하지 않았다.

1) 낙관성의 매개효과

2단계는 예측변수인 노인의 스트레스가 낙관성을 통해 성공적 노화에 이르는 매개효과를 검증한 것으로 결과는 [표 3]과 같다. 스트레스가 성공적 노화에 미치는 전체효과(c)는 $-.359(p<.001)$ 로 나타나 스트레스가 낮은 노인일수록 낙관성이 높게 나타남을 의미한다. 예측 변수인 스트레스가 매개변수인 낙관성에 영향을 미치는 경로의 계수는 $-.0953(p<.01)$ 로 나타나 스트레스가 낮으면 낙관성에 정적인 영향을 미침을 확인할 수 있다.

표 3. 낙관성의 매개효과 검증

| 예측변수 | 1단계 모형 준거변수: 성공적 노화 | | | 2단계 모형 준거변수: 낙관성 | | | 3단계 모형 준거변수: 성공적 노화 | | |
|------|------------------------|-------|------------|---------------------|-------|-----------|------------------------|-------|-----------|
| | b | SE | t | b | SE | t | b | SE | t |
| 스트레스 | -.3590 | .1023 | -3.5107*** | -.0953 | .0303 | -3.1401** | -.2613 | .0986 | -2.6505** |
| 낙관성 | - | - | - | - | - | - | 1.0254 | .1519 | 6.7520*** |

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

다음으로 예측변수인 스트레스를 통제된 상태에서 매개변수인 낙관성이 준거변수인 성공적 노화에 미치는 영향을 확인해 보았다. 그 결과, 경로 회귀계수는 1.025(p<.001)로 나타났다. 매개변수의 효과를 고려했을 경우, 예측변수인 스트레스가 준거변수인 성공적 노화에 미치는 직접효과(c')는 -.2613(p<.01)으로, 매개변수를 고려하지 않았을 때에 스트레스가 성공적 노화에 미쳤던 전체효과(c=-.3590)에 비해 감소되었다. 이는 매개변수인 낙관성이 예측변수인 스트레스가 준거변수인 성공적 노화에 미치는 영향을 부분적으로 매개하고 있음을 보여주며, 스트레스가 성공적 노화에 미치는 간접효과의 계수는 -.0977(=-.0953 × 1.0254)였다.

스트레스가 낙관성을 거쳐서 성공적 노화에 미치는 매개효과의 계수값인 -.0977이 통계적으로 유의한지를 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용해 확인하였다.

부트스트래핑을 위해 재추출한 표본수는 1,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하·상한 값은 [표 4]에서 알 수 있듯이 각각 -.1826과 -.0336으로 나타나 0의 값을 포함하고 있지 않기에, 낙관성에 의한 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 낮은 스트레스가 낙관성을 높이고, 이것이 성공적 노화로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의하고, 스트레스가 성공적 노화에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 확인되었다.

표 4. 낙관성의 매개효과 부트스트래핑 결과

| 변수 | Effect | Boot. S.E. | 95% 신뢰구간 | |
|-----|--------|------------|------------|------------|
| | | | Boot. LLCI | Boot. ULCI |
| 낙관성 | -.0977 | .0386 | -.1826 | -.0336 |

2) 가족지지의 조절효과

매개된 조절효과를 알아보기 위한 1단계는 예측변수인 스트레스가 준거변수인 성공적 노화에 미치는 관계에서 가족지지의 조절효과를 알아보는 것이다. 그러므로 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향이 가족지지에 따라 상이한지를 알아보기 위해 Aiken과 West가 [36] 제안한 조절적 중다회귀분석을 실시하고, 조절효과를 해석하기 위해서 평균중심화(mean centering)된 스트레스, 가족지지를 중다회귀방정식에 대입하여 회귀식을[37] 유도한 결과를 [표 5]에 제시하였다.

표 5. 성공적 노화에 대한 가족지지의 조절효과

| 준거변수 | 예측변수 | B | S.E. | t | R ² |
|--------|-----------|--------|-------|------------|----------------|
| 성공적 노화 | 스트레스 | -.1121 | .0966 | -1.1604*** | .2411*** |
| | 가족지지 | .3216 | .0331 | 9.7151*** | |
| | 스트레스×가족지지 | .1902 | .0511 | 3.7248*** | |

*** p<.001

스트레스가 낮아질수록 성공적 노화가 높아지고, 가족지지가 높을수록 성공적 노화가 높아지는 것으로 나타났다으며, 스트레스와 가족지지의 상호작용항이 유의미하게 나타났다. 이러한 관계를 그래프로 나타내면 [그림 2]와 같으며, 예측변수인 스트레스가 준거변수인 성공적노화에 미치는 영향을 조절변수인 가족지지가 조절하는 것으로 나타났다.

즉, 스트레스가 증가하면 가족지지가 높은 집단은 성공적노화 수준이 높아지지만, 가족지지가 낮은 집단은 스트레스가 증가하면 성공적노화 수준이 낮아지는 것으로 나타났다. 그러므로 매개된 조절효과를 위한 첫 번째 조건을 만족하였다.

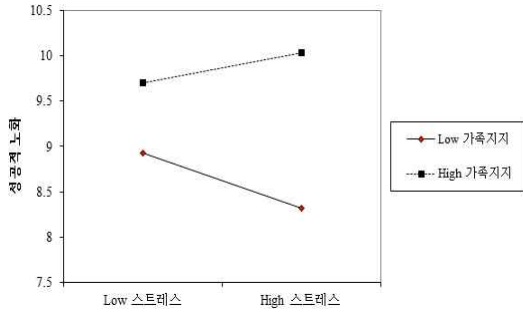


그림 2. 스트레스와 성공적노화에 대한 가족지지의 조절효과

3) 매개된 조절효과

앞에서 조절효과와 매개효과가 존재하는 것을 확인하였다. 다음은 이 두 가지 효과를 결합한 매개된 조절효과를 분석하였다. 매개된 조절효과 분석방법은 Preacher, Rucker 및 Hayes[33]가 제시한 SPSS Macro를 이용하여 [표 6]에 제시하였다. 보여지는바와 같이, 스트레스가 낙관성에 부적영향을 미치는($t=-3.1401$, $p<.01$)것을 알 수 있다.

표 6. 매개된 조절효과 분석결과

| 예측변수 | 낙관성 | | | 성공적 노화 | | |
|-------------|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|
| | B | S.E. | t | B | S.E. | t |
| 스트레스 | -.0953 | .0303 | -3.1401** | -.0481 | .0951 | -.5058 |
| 가족지지 | | | | .2680 | .0350 | 7.6505*** |
| 스트레스 × 가족지지 | | | | .2452 | .0515 | 4.7577*** |
| 낙관성 | | | | .6241 | .1543 | 4.0445*** |
| 낙관성 × 가족지지 | | | | .1746 | .0653 | 2.6745** |

** $p<.01$, *** $p<.001$

그리고 낙관성이 성공적 노화에 유의한 정적 영향을 미치는데($t=4.0445$, $p<.001$) 있어 이러한 영향이 낙관성 × 가족지지에 해당되는 가족지지 수준이 커지면 더욱 증가한다는 것을($t=2.6745$, $p<.01$) 의미한다. 그러므로 가족지지의 수준이 커질수록 스트레스가 낙관성을 매개로 하여 성공적 노화에 미치는 영향이 증가한다. 또한, 스트레스가 낮아지면 낙관성이 높아지고, 낙관성이 높아지면 성공적 노화를 증가시키는데(매개효과) 이러한 매개효과는 가족지지의 크기가 커질수록(조절효과)

더욱 크게 나타난다. 즉, 매개된 조절효과가 있다는 것을 의미하며, [그림 3]과 같이 제시할 수 있다.

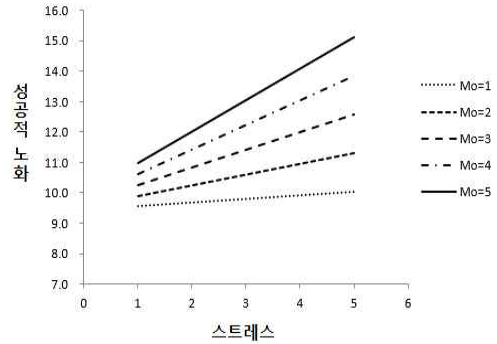


그림 3. 스트레스와 성공적 노화에 대한 가족지지(Mo)의 매개된 조절효과

따라서 이상의 분석에 따른 결과를 통계적 모형으로 제시하면 [그림 4]와 같다.

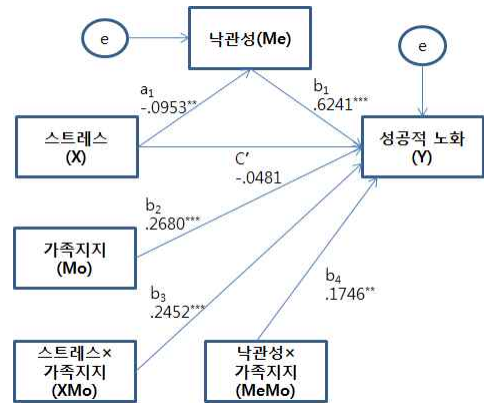


그림 4. 매개된 조절효과 통계적 모형

V. 결론 및 논의

본 연구는 노인의 스트레스와 성공적 노화에 있어 낙관성과 가족지지의 매개된 조절효과를 검증하기 위해 경남지역에 거주하는 65세 이상의 일반노인 584명을 대상으로 하였다. 자료의 분석은 SPSS 20.0을 사용하여 분석하였으며, 변인간의 관계를 살펴보고자 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 노인의 스트레스와 성

공적 노화에 있어 낙관성의 매개효과는 회귀분석과 SPSS Macro를 활용하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 적용하여 검증하였으며, 가족지지의 조절효과를 살펴보기 위하여 자료를 평균중심화(mean centering)하여 회귀분석을 실시하였다. 분석한 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 낙관성이 스트레스와 성공적노화를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스가 성공적노화에 미치는 효과에 있어 매개변수의 낙관성을 고려했을 경우 스트레스가 미치는 영향이 감소되는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 노인의 스트레스는 낙관성에 영향을 미치고, 낙관성의 정도는 성공적 노화와 관계된다는 대부분의 선행연구와 일치하는 것을 알 수 있다[29].

즉, 성공적노화를 위해서는 스트레스를 줄이는 방안이 필요하다는 것을 의미하는데, 이러한 스트레스를 인위적으로 줄이는 것이 아니라 낙관성을 높여주어 스트레스를 상대적으로 덜 겪게 되도록 하는 방안이 필요할 것이다. 낙관적인 사람은 실패를 겪은 경우에도 실패를 일시적인 것으로 여기고 역경을 극복할 수 있다는 믿음을 가지게 되고 감정 통제를 잘 하므로[53], 낙관성을 통한 스트레스 상황에 대한 효과적인 적응과 대처능력을 갖게 하는 것이 중요할 것이다. 그러므로 성공적 노화를 위해서는 노인의 낙관성을 높혀 스트레스를 줄일 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

둘째, 가족지지가 스트레스, 낙관성과 성공적 노화 사이에서 유의한 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스와 낙관성이 성공적노화에 미치는 영향은 가족지지 수준에 따라 달라진다고 볼 수 있다. 이는 가족지지가 성공적노화에 미치는 주요한 요인이라는 많은 연구와 일치하며[27][39], 가족지지가 노인들을 성공적 노화로 이끌 수 있는 중요한 요인임을 확인할 수 있었다.

셋째, 스트레스, 낙관성과 성공적 노화, 가족지지의 매개된 조절효과를 검증한 결과 가족지지의 수준이 커질수록 스트레스가 낙관성을 매개로 하여 성공적 노화에 미치는 영향이 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스가 낮아지면 낙관성이 높아지고, 낙관성이 높아지면 성공적 노화를 증가시키는데(매개효과) 이러한 매개

효과는 가족지지의 크기가 커질수록(조절효과) 더욱 크게 나타나는 것을 의미한다.

이러한 연구결과를 종합해볼 때 성공적인 노후를 보내기 위해서는 스트레스를 줄일 수 있는 낙관성과 가족지지를 강화할 수 있는 것이 중요하다고 할 수 있다. 대부분의 노인들이 나이가 들면서 신체적 쇠퇴, 경제적, 심리적인 문제들을 경험하지만 이는 지극히 자연스러운 과정이기 때문에 이를 받아들이는 것이 필요하며 [12], 이를 수용하는 입장에서는 긍정적인 생각을 가짐으로 해서 어려운 상황을 극복하고 성공적인 노화에 이를 수 있을 것이다. 특히, 부부나 자녀 등 가족지지를 받을수록 여러 가지 상황을 극복에 도움이 되고 생활의 만족이나 행복감이 높이는 것이 중요하다고 할 수 있다.

한국노인의 경우 어떤 관계보다도 부부, 자녀와의 관계를 중심으로 한 직계가족 관계를 매우 중요하게 생각하는 경향이 있으며, 자녀, 손자녀와의 애정적 유대관계가 좋을수록 성공적 노화에 대한 인식이 높아지는 것으로 볼 때[9] 가족의 지지는 노인의 성공적 노화에 중요한 관련요소이다.

지금까지의 성공적노화 관련 선행연구에서는 단순 매개효과나 조절효과만을 검증하였다면 본 연구에서는 매개효과와 조절효과를 결합한 매개된 조절효과(mediated moderation)를 통해 여러 변인간의 영향관계를 전체적인 관점에서 확인할 수 있었다. 즉, 매개된 조절모형을 살펴봄으로써 가족지지의 조절작용이 스트레스와 낙관성, 성공적노화에 미치는 영향에 있어 어떠한 경로를 통해 효과를 나타내는지 구체적으로 탐색하였다는 점에서 의미가 있다.

노년기는 노화로 인한 사회적 활동에서의 은퇴 등으로 관심과 관계의 중심이 가족으로 이동하며, 가족으로부터의 지지는 노인의 삶의 질과 성공적 노화에 유의한 영향을 미치는 요인으로 제시되고 있다[26][40]. 그러므로 노인의 성공적노화를 위해서는 스트레스를 줄이고, 낙관성을 통한 성공적노화를 이룰 수 있는 과정이 필요하며, 이러한 과정에서 낙관성과 가족지지의 상호작용 효과를 고려한 정책적 지원방안이 마련될 필요가 있음을 확인하였다.

본 연구를 바탕으로 실천적 함의와 앞으로의 과제를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 노인들의 성공적 노화와 낙관성에 관한 다양한 연구가 필요하다. 선행연구를 통해 살펴본 결과 낙관성은 스트레스를 감소시키고 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있었지만 노인들의 낙관성에 대한 연구가 부족한 실정이다. 그러므로 추가적인 연구에서는 스트레스와 성공적 노화의 관계에서 낙관성을 포함한 매개변인의 역할에 주목해야 할 것으로 보인다.

둘째, 가족지지를 높일 수 있는 방안을 탐색해야 할 것이다. 가족지지가 스트레스와 낙관성, 성공적 노화의 관계에서 중요한 영향을 미치는 것으로 봤을 때 노인들의 가족지지를 높일 수 있는 방법에 대한 연구는 절대적으로 필요하다고 볼 수 있다. 본 연구는 경남지역 노인들을 대상으로 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며, 노인들의 성공적 노화를 위해 여러 변인들 간의 관련성을 매개된 조절효과 분석을 통해 스트레스와 낙관성의 역할에서 가족지지의 역할을 부각시켰다는데 의의가 있다.

참 고 문 헌

- [1] 통계청, *2013년 고령자 통계*, 2013.
- [2] 황미구, 김은주, “노인의 주관적인 삶의 질과 자아 존중감이 자살사고에 미치는 영향: 우울을 매개변인으로 하여,” *한국노년학*, 제28권, 제4호, pp.865-886, 2008.
- [3] P. Laslett, *A fresh map of life London: Weidenfeld and Nicolson*, 1989.
- [4] 이신영, “국내의 성공적 노화 연구에 관한 일 고찰,” *복지행정논총*, 제16권, 제1호, pp.117-136, 2006.
- [5] 홍현방, “생산활동 수준이 성공적인 노화에 미치는 영향,” *노인복지연구*, 제29권, pp.213-235, 2005.
- [6] 이윤경, 정경희, 엄지혜, 오영희, 유혜영, 이은진, *한국 노인의 삶의 변화 분석 및 전망*, 한국보건사회연구원, 2010.
- [7] 신경림, 김정선, “노인여성의 스트레스와 우울간의 관계 연구,” *노인간호학회지*, 제5권, 제1호, pp.29-37, 2003.
- [8] N. Krause, “Exploring age differences in the stress-buffering function of social support,” *Psychology and aging*, Vol.20, No.4, pp.714-717, 2005.
- [9] 정여진, 안정신, “남성노인의 성공적 노화에 가족 관계변인이 미치는 영향,” *한국노년학*, 제30권, 제2호, pp.535-550, 2010.
- [10] 정태연, 조은영, “노년기의 외로움 및 생활만족도와 관련된 변인탐색,” *한국노년학*, 제25권, 제1호, pp.55-71, 2005.
- [11] M. F. Scheier, C. S. Carver, and M. W. Bridges, “Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-master, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.67, No.6, pp.1063-1078, 1994.
- [12] 정명숙, “노년기 삶의 질에 영향을 미치는 요인,” *노인복지연구*, 제37권, pp.249-273, 2007.
- [13] 엄인숙, “노인의 생활스트레스와 사회적 지지가 우울에 미치는 영향,” *복지행정논총*, 제22권, 제1호, pp.73-90, 2012.
- [14] 임숙빈, 정철순, “자살을 생각한 고등학생들과 그렇지 않은 학생들의 스트레스원과 대응행위 비교,” *대한간호학회지*, 제32권, 제2호, pp.254-264, 2002.
- [15] M. Flood, “Successful aging: A concept analysis,” *The Journal of Theory Construction and Testing*, Vol.6, No.2, pp.105-108, 2002.
- [16] K. Matsubayashi, M. Ishine, T. Wada, and K. Okuminya, “Older adults’ views of Successful aging,” *Comparison of older Japanese and Americans*, *American Geriatrics society*, Vol.54, pp.184-187, 2006.
- [17] 유성경, 조하나, “낙관성 수준, 상황, 대상에 따른

- 대인관계도식의 차이,” 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 제15권, 제3호, pp.567-580, 2003.
- [18] 전상원, *한국 예비노인의 건강증진행위 결정요인 탐색과 성공적 노화행동과의 관계 모형*. 경기대학교 대학원, 박사학위 청구논문, 2010.
- [19] 김기태, 성명옥, 북봉길, 이경남, 최희경, *노인복지실천론*, 양서원, 2002.
- [20] L. Brissette, M. Scheier, and C. S. Carver, “The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition,” *Journal of personality and Social Psychology*, Vol.82, No.1, pp.102-111, 2002.
- [21] 강은영, 박인혜, 김윤경, 이정미, “청소년의 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향: 낙관성과 정서조절능력의 매개효과를 중심으로,” *학습자중심교과교육연구*, 제15권, 제2호, pp.373-388, 2015.
- [22] 이인정, “남녀노인의 우울, 삶의 만족에 대한 심리사회적 요인들의 영향의 차이에 관한 연구,” *노인복지연구*, 제36권, pp.159-179, 2007.
- [23] 장재원, *성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 스트레스와 탄력성을 중심으로*, 대구대학교 대학원, 박사학위 청구논문, 2014.
- [24] H. Ayyash-Abdo, “Adolescent suicide: An ecological approach,” *Psychology in the Schools*, Vol.39, pp.459-475, 2002.
- [25] 손정주, *가족지지가 청소년의 대인관계능력에 미치는 영향에 관한 연구: 자아정체감의 매개효과 검증*을 중심으로, 목원대학교 산업정보대학원, 석사학위논문, 2010.
- [26] 정순달, “여성노인과 남성노인의 성공적 노화에 관한 인식 비교연구,” *한국노년학*, 제27권, 제4호, pp.829-845, 2007.
- [27] N. K. Arora, L. J. Finney Rutten, D. H. Guestafson, R. Moser, and R. P. Hawkin, “Perceived helpfulness and impact of social support provided by family, friend, and health care providers to women newly diagnosed with breast cancer,” *Psychooncology*, Vol.16, pp.475-486, 2007.
- [28] 권중돈, *노인복지론*, 학지사, 2012.
- [29] 김정미, “청소년의 학교스트레스와 우울 간의 관계에서 낙관성과 지각된 부모공감의 중재효과,” *청소년학연구*, 제21권, 제4호, pp.203-225, 2014.
- [30] S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, “A global measure of perceived stress,” *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24, pp.385-396, 1983.
- [31] R. H. Moos and B. S. Moos, “Family Environment Scale manual,” Palo Alto. CA: Consulting Psychological Press, 1981.
- [32] M. F. Scheier and C. S. Caver, “Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update,” *Cognitive Therapy and Research*, Vol.16, pp.201-228, 1992.
- [33] K. J. Preacher, D. D. Rucker, and A. F. Hayes, “Addressing moderated mediation hypotheses: theory, methods, and prescriptions,” *Multivariate Behavioral Research*, Vol.42, No.1, pp.185-227, 2007.
- [34] 염동문, 정정숙, “노인의 주관적 건강상태와 삶의 만족에 관한 연구: 우울의 매개효과와 사회적 관계망의 조절효과를 중심으로,” *사회과학연구*, 제30권, 제4호, pp.27-50, 2014.
- [35] P. B. Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling(3rd ed.)*, NewYork: Guilford Press, 2010.
- [36] L. S. Aiken and S. G. West, *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*, Newbury Park, CA: Sage, 1991.
- [37] D. C. Howell, *Statistical methods for psychology(5th ed.)*, Belmont, CA: Duxbury Press, 2002.
- [38] M. E. P. Seligman, *Learned Optimism*, New York: Simon & Schuster, 1991.
- [39] 김정희, 박지영, “노인의 노화불안이 성공적 노

화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제9호, pp.210-222, 2015.

[40] 김경수, 이은주, “노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제10권, 제4호, pp.424-432, 2009.

[41] J. Rodin and G. McAvay, “Determinants of change in perceived health in a longitudinal study of older adults,” Journal of Gerontology, Vol.47, pp.373-384, 1992.

[42] A. R. Herzog, R. L. Kahn, J. N. Morgan, J. S. Jackson, and T. C. Antonucci, “Age differences in productive activities,” Journal of Gerontology, Vol.44B, No.4, pp.129-138, 1989.

박 무 일(Moo-Il Park)

정회원



▪ 2010년 ~ 현재 : 창원문성대학교 사회복지학과 교수

<관심분야> : 휴먼서비스네트워크 및 사회자원

저 자 소 개

엄 동 문(Dong-Moon Yeum)

정회원



▪ 2003년 ~ 현재 : 한국국제대학교 사회복지학과 교수

<관심분야> : 지역사회복지 및 장애인복지

이 성 대(Seong-Dae Lee)

정회원



▪ 2013년 8월 : 한국국제대학교 사회정책학 박사
▪ 2015년 ~ 현재 : 경상남도 척수장애인협회 사무처장
▪ 2015년 ~ 현재 : 한국국제대학교 사회복지학과 겸임교수

<관심분야> : 장애인복지 및 인권