

중고령자의 사회적 지지가 스트레스 대처방식에 미치는 영향

A Study on the Effect of Social Support for Middle-aged and Older People on Strategy of Coping Stress

임안나*, 박영숙**

광운대학교 광운한림원*, 성산효대학원대학교 사회복지학과**

Ahn-Na Lim(lan22@kw.ac.kr)*, Young-Suk Park(mimi@hyo.ac.kr)**

요약

본 연구는 국민연금연구원의 노후보장패널조사 5차 부가자료를 이용하여 분석하였으며 조사 대상자는 한국의 50세 이상의 중고령자 7763명이다. 먼저 집단 간 차이를 분석한 결과 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록, 경제수준이 높은 경우, 건강상태가 좋은 경우, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우에 다양한 유형의 대처전략을 사용하는 것을 알 수 있었다. 스트레스 대처방식과 사회적 지지의 회귀분석 결과 사회적 지지가 높을수록 적극적 대처, 소극적 대처, 사회적 지지 대처방식을 많이 사용하였으며, 사회적 지지가 낮을수록 회피적 대처방식을 사용하였다. 위의 결과에 따라 중고령자들의 스트레스 대처방식에서 사회적 지지가 중요한 요인임을 알 수 있었다. 따라서 중고령자의 사회적 지지를 강화하기 위한 정부의 정책, 가족과 지역사회의 다양한 노력이 필요하다.

■ 중심어 : | 중고령자 | 사회적 지지 | 스트레스 | 스트레스 대처방식 | KReIS |

Abstract

This study has used the Korean Retirement and Income Study 5th Additional Data of National Pension Research Center and adopted 7,763 people aged 50 or older as research subjects. Research into correlation between social support and ways of coping stress among these subjects have revealed that the higher the social support is, the more frequently they use active coping, passive coping, and social support coping and that the lower the social support is, the more frequently they use evasive coping.

■ keyword : | Middle-aged | Social Support | Stress | Stress Coping Strategy | KReIS |

I. 서론

삼팔선, 사오정, 오륙도, 황혼이혼, 파산노인 등의 격정 섞인 신조어의 등장에서 알 수 있듯이 중고령자들은 많은 스트레스를 경험한다. 이들은 직장생활에서의 은퇴와 모든 생산 활동에서의 퇴직 등으로 사회에서 역할 상실을 경험한다. 또 이로 인한 경제력 감소, 노화로 인

한 신체 및 정신 건강의 쇠퇴 그리고 자녀의 결혼과 배우자의 죽음 등으로 인한 가족구성의 변화와 부모부양 등으로 긍정적인 경험보다는 부정적인 경험을 더 많이 하게 된다. 노화는 신체의 구조와 기능뿐만 아니라 지적 능력이나 감각과 지각의 능력, 성격의 특성 면에서 여러 가지 변화를 수반하게 된다[1]. 중고령자들은 건강이나 경제적 조건이 나쁘거나 연령이 많고 경제력을 타

접수일자 : 2016년 10월 31일

수정일자 : 2016년 11월 26일

심사완료일 : 2016년 11월 26일

교신저자 : 박영숙, e-mail : mimi@hyo.ac.kr

인에게 의존할 때와 같이 자원이 제한될 경우에 심리적 부적응이 더 높아져 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 더구나 현재의 중고령자들은 전통적인 가족관의 변화로 더 많은 혼란과 갈등을 경험하며[2], 이처럼 적응하기 힘든 갑작스러운 변화는 중고령자에게 심리적 압박을 심하게 준다. 경제수준의 향상과 의학기술의 발달로 짧지 않은 긴 노년기를 보내야 하는 중고령자에게 긍정적이지 않은 스트레스 경험은 적응을 힘들게 한다. 그리고 그 정도가 심하면 우울, 불안 등의 정신건강에 영향을 미치고[3], 심지어 자살 등과 같은 위험상황에까지 이르게 하여 행복한 삶을 살아가야 할 이들에게 부정적인 영향을 미치게 된다[4]. 그러나 스트레스를 받는다고 해서 모든 사람들이 적응에 어려움을 겪는 것은 아니다. 개인의 상황에 따라 스트레스에 대한 인지와 해석이 다르고 대처방식에도 차이가 있기 때문이다. 스트레스의 원인이 무엇이든 간에 스트레스 대처가 목표하는 바는 적응이라고 할 수 있다[5]. 스트레스에 대처하는 방식은 가족, 친구, 사회 등 사회적 지지의 영향을 받는다. 그러나 중고령자들은 나이가 들어감에 따라 사회적 지지 수준이 낮아지고 있으며[6], 스트레스 대처방식에도 차이를 나타내고 있다[7-9]. 그러나 이와 같은 결과에도 불구하고 현재 사회적 지지와 스트레스 대처방식에 관한 연구는 아동과 청소년, 청년을 대상으로 한 연구가 대부분이며 중고령자를 대상으로 한 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 기대수명이 길어지고 있고, 고령사회 진입을 목전에 두고 있는 한국에서 중고령자의 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴보는 일은 매우 의미가 있을 것이다. 또한 대부분의 연구가 극히 일부의 대상자를 표본으로 추출하였기 때문에 연구결과를 한국의 중고령자로 일반화하기에는 한계가 있을 수 있다. 따라서 본 연구는 전국의 중고령자를 연구대상으로 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 사회적 지지

사회적 지지는 사회적 관계를 통해 개인이 타인으로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로[10], 자신을 둘러싸고 있는 환경에서 나와 관련을 맺고 있는 사람들인 가족, 친구, 이웃 등을 통해 제공받는 지지를 말한다[11]. [12]는 사회적 지지만 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제감을 제공하여 인간의 적응에 중요한 기능을 하는 것으로서 사회적 상호작용을 통해 제공받는 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지 등의 지각정도를 말한다고 하였다. 정서적 지지는 자신의 주위에 있는 사람들과의 교류를 통하여 위로, 존중, 수용, 친밀감, 신뢰, 감정 등을 공유하는 것으로 이를 통해 자신이 보호받고 있으며 가치 있는 존재라고 인식하게 한다. 정보적 지지는 문제를 해결하기 위하여 어떤 선택을 할 때 합리적인 결정을 할 수 있도록 하고 새로운 정보를 통하여 좀 더 많은 서비스를 이용할 수 있게 한다. 물질적 지지는 직접적으로 돈, 유형의 물건, 돌봄 등의 서비스를 제공하여 문제를 해결하도록 한다. 평가적 지지는 개인의 행동에 대해 옳고 그름을 평가해 주고 인정, 조언 등을 해 주는 것이다. 개인이 변화된 환경에 적응하기 위해서는 자신의 노력도 필요하지만 주변으로부터 받는 지원도 중요한 역할을 한다. 주위로부터 받는 지원인 사회적 지지는 스트레스와 부정적 경험을 완화시키는 완충제 역할을 하기 때문이다[13]. 중고령자 등의 사회적 소외계층은 사회적 관계망의 크기가 작으며 따라서 사회적 지지도 덜 받는 것으로 나타나고 있다[4][14]. 인구사회학적 특성 중 교육수준은 통계적으로 유의한 결과를 나타냈는데 이는 교육수준이 높을수록 사회적 관계망의 폭이 넓어서 사회적 지지를 더 많이 받을 수 있음을 의미한다[15]. 또한 [16]의 결과에 의하면 연령이 낮은 집단, 학력이 높은 집단, 배우자나 자녀가 있는 집단, 취업자 집단, 공적연금 수급자 집단이 그렇지 않은 집단에 비하여 상대적으로 사회적 지지 수준이 높은 것으로 나타났다[6]. 사회적 지지를 받는다고 지각하는 사람들은 안정감이 있으며 자신이 유능하다고 느끼는 정도가 높고 환경에 적응을 잘 할 수 있다고 평가하게 한다[17][18]. 반면에 사회적 지지를 받지 못하는 사람들은 적응에 어려움을 겪게 되고 생활만족도도 감소하는 것으로 나타

났다[19][20]. 이처럼 사회적 지지는 신체적, 심리적, 환경적 변화로 인해 스트레스가 높은 중고령자들의 적응을 수월하게 한다. 또한 사회적 지지는 스트레스 지각에 영향을 주어서 스트레스 상황에서의 적응을 높이고 심리적 복지감에 도움을 주는 중요한 변인으로 보고되고 있다[4][21].

2. 스트레스 대처방식

스트레스는 한 개인이 내·외적인 요구에 반응하는 과정에서 자신이 지닌 자원으로 적절히 대처할 수 없을 때 겪게 되는 신체, 심리적인 긴장을 의미한다[22]. 중고령자들은 변화하는 환경에서 상당한 스트레스를 경험하게 되는데 이들의 발달단계 상 신체적, 정신적, 사회적 능력의 저하로 스트레스 대처 능력이 점점 감소하기 때문이다. 환경변화로 인한 스트레스 상황에 성공적으로 대처하면 건강한 심리상태를 유지할 수 있지만 대처에 실패하면 심리적 부적응을 보이게 된다[23]. 그러나 스트레스에 직면하는 과정에서 모든 사람들이 부적응을 경험하는 것은 아니며 이에 따른 대처방식도 다르다. 똑같은 환경에 놓여있음에도 불구하고 개인에 따라 스트레스를 덜 받기도 하고 더 받기도 하는데 이는 개인이 가지고 있는 또 다른 특성이 있을 것이라는 점을 예측하게 하며, 그 예측요인으로 스트레스 대처방식에 주목한다[24]. 스트레스 대처방식은 개인이 심리적 안정을 찾고 스트레스를 완화하며 스트레스에 저항하는 역할을 한다. 이는 누구에게나 일률적으로 효과가 있는 것이 아니라 개인이 처한 상황과 환경에 따라 그 효율성이 다르게 나타난다[25]. 따라서 스트레스 대처방식은 개인의 자원을 초과하는 것으로 평가되는 내적·외적 요구를 다루기 위하여 늘 변화하는 인지적·행동적 노력이라 할 수 있다[23][26]. 스트레스 상황에서 대처방식은 다중적인 전략을 사용하는 것이 적은 수의 전략을 사용하는 것보다 더 효과적이다[26]. 또한 스트레스에 대하여 회피적인 대처방식보다는 접근지향적 대처방식을 많이 사용할수록 신체 및 정신 건강이 더 나은 것으로 나타나고 있다[27]. 따라서 스트레스 대처방식은 스트레스 상황에서 한 가지 방식이 지속적으로 나타나는 것이 아니라 상황에 융통성 있게 대응하는 것이며 고정

된 것이 아니라 시간과 상황에 따라 다르게 대응하는 과정이다[28]. 스트레스 대처방식을 [25]는 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분하고 [29]는 이를 바탕으로 문제중심 대처, 정서중심 대처, 소망적 대처, 사회적지지추구 대처로 분류하였다. [30]은 적극적 대처, 소극적 대처, 공격적 대처, 회피적 대처, 사회적지지추구 대처로 척도를 개발하였으며, [31]은 사회적 지지 추구, 문제해결중심 대처, 회피 중심 대처로 구분하여 사용하였다. 위의 구분을 정리하면 적극적 대처는 문제중심 대처, 문제해결중심 대처와 유사하며, 문제해결을 위해 직접적인 행동을 취하거나 해결을 목적으로 의사결정을 하는 등의 행위를 의미한다. 소극적 대처는 정서중심적 대처, 소극적 대처, 소망적 대처와 유사하며, 스트레스 상황 자체를 변화시키기보다는 그에 수반되는 부정적인 상황과 감정들을 수용하고 완화시키는 데 초점을 둔다. 사회적 지지 대처는 스트레스 상황을 주변사람들의 조언과 도움을 통해 문제를 해결하고자 하는 것이며, 회피적 대처는 문제를 부인하거나 피하고 해결하려는 노력을 포기하는 경우를 말한다.

3. 사회적 지지와 스트레스 대처방식

사회적 지지와 스트레스 대처방식간의 연구를 살펴보면, 스트레스 상황에서 사회적 지지는 스트레스 대처방식에 유의한 영향을 미쳤으며[32][23], 적극적 대처방식 사용이 높아졌다. 또한 동시에 스트레스로 인한 감정적인 위협을 조절, 통제하려 노력하는 정서완화적 대처방식 사용도 함께 높아졌다. 따라서 건강한 스트레스 대처를 위해서는 사회적 지지와 같은 환경적 요인의 조성이 중요하다고 볼 수 있다[33]. 이와 같은 결과는 사회적 지지에 대한 지각 수준이 높은 집단이 더 적극적으로 스트레스에 대처하며 동시에 소극적 대처방식도 유연하게 사용한다는 [34]의 연구와 맥락이 같다. 친구의 지지가 높은 집단이 낮은 집단에 비하여 적극적 대처행동과 사회적지지추구적 대처행동을 더 많이 사용하며 가족의 지지에 대한 지각이 낮은 집단은 높은 집단보다 소극적 대처행동, 공격적 대처행동, 회피적 대처행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다[23]. [35]의 연구에서도 사회적 지지는 사회적 지지추구 대처행동에

부분적으로 영향을 미쳤다. 또한 [36]의 연구에서도 평가적 지지와 물질적 지지가 높을수록 정서완화적 대처 행동과 사회적지지 추구 대처행동이 높았다. 이와 같이 선행연구 결과 사회적 지지가 높은 경우에 건강하고 다양한 스트레스 대처방식을 사용하는 것을 알 수 있었다. 따라서 중고령자의 경우에도 사회적 지지가 스트레스 대처방식에 영향을 미칠 것이라는 가정 하에 분석하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2014년에 면접법에 의해 조사된 국민연금 연구원의 노후보장패널조사 5차 부가자료를 이용하였다. 국민노후보장패널조사는 2005년부터 전국의 만 50세 이상 가구원이 있는 패널가구를 추적 조사하고 있는 한국의 대표적인 중고령자 패널조사이다. 부가조사는 패널의 변동사항을 확인하는 패널관리와 본조사를 보완하기 위한 성격을 갖고 있으며 격년으로 실시하고 있다. 연구대상은 전국의 50대 이상 7,763명이다. 이 중 남성은 3,386명(43.6%), 여성은 4,377명(56.4%)였으며, 50대가 2,583명(33.3%), 60대가 2,121명(27.3%), 70대가 2,255명(29.0%), 80대 이상이 132명(1.7%)이었다.

2. 측정도구 및 분석

본 연구의 측정도구는 스트레스 대처방식은 Caver가 개발하고 Cope가 축약한[6] 것의 일부를 사용하였으며 14문항을 적극적 대처방식, 소극적 대처방식, 회피적 대처방식, 사회지지적 대처방식 4개 요인으로 재구성하였다. ‘각 문항은 전혀 아니다’의 1점에서 ‘언제나 그렇다’의 Likert식 4점 척도로 구성하였고 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다.

사회적 지지는 Cohen & Syme[37]가 개발한 척도를 사용하였으며 모두 18문항이었다. 18문항의 척도 값을 모두 합한 후 평균값을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 5점까지 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 지지를 많이

받고 있다는 것을 의미한다. 자료 분석은 SPSS 18.0을 사용하여 단순회귀분석을 실시하였다.

본 연구를 위한 변수들 간의 관계를 나타내는 연구모형은 [그림 1]과 같다.

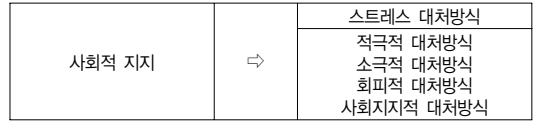


그림 1. 연구모형

IV. 분석결과

적극적 대처방식에 대한 집단 간 차이를 검증한 결과는 [표 1]과 같으며 성별, 배우자 유무, 종교 유무는 유의미하지 않았다($t=5.629, p=.07, t=1.726, p=.30, t=.828, p=.10$). 연령이 낮을수록 적극적 대처를 사용한 것으로 나타났는데 50대의 평균이(2.80) 가장 높았고 80대 이상의 평균은 2.46으로 낮게 나타났으며 통계적으로 유의미하였다($F=66.632, p=.000$).

교육수준은 고등학교 졸업의 평균값(2.85)이 가장 높게 나타났고 중학교 졸업(2.68), 초등학교 졸업(2.60), 무학(2.44)의 순서로 낮았으며 대학 졸업 이상의 평균값은 2.65로 유의미하게 나타났다($F=66.039, p=.000$). 이와 같은 결과는 고등학교 졸업자가 적극적 대처를 가장 많이 사용하며 학력이 낮을수록 적극적 대처방식의 사용 빈도가 낮다는 것을 의미한다. 가족구성의 경우 1인의 평균값이 2.54로 가장 낮게 나타났는데 1인 가족은 스트레스에 대해 적극적 대처방식을 적게 사용한다는 것을 의미한다. 가장 높은 평균값은 나타난 가족구성인 부부와 자녀의 경우(2.78)였으며 이는 통계적으로 유의미하였다($F=47.267, p=.000$). 경제수준이 높을수록, 건강상태 양호할수록 적극적 대처방식의 사용이 많았으며 이는 통계적으로 유의미하였다($F=37.225, p=.000, F=133.217, p=.000$). 가구의 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우((2.74)에 적극적 대처방식을 많이 사용하였고 공적이전소득(공적연금 제외)과 사적이전소득으로 마련하는 경우의 평균값이 2.50으로 유의미하게 나타났다 ($F=147.767, p=.000$).

표 1. 적극적 대처방식의 집단 간 차이

| 항목 | 구분 | 빈도 | 평균 | 표준 편차 | t/f |
|----------|--------|------|------|-------|-------------|
| 성별 | 남 | 3386 | 2.71 | .56 | 5.629 |
| | 여 | 4377 | 2.64 | .56 | |
| 연령 | 50대 | 2583 | 2.80 | .55 | 66.632 *** |
| | 60대 | 2121 | 2.69 | .53 | |
| | 70대 | 2255 | 2.59 | .55 | |
| | 80대+ | 132 | 2.46 | .60 | |
| 교육 수준 | 무학 | 982 | 2.44 | .57 | 66.039 *** |
| | 초졸 | 2292 | 2.60 | .51 | |
| | 중졸 | 1373 | 2.68 | .54 | |
| | 고졸 | 2218 | 2.85 | .55 | |
| | 대졸+ | 207 | 2.65 | .55 | |
| 배우자 | 있다 | 5662 | 2.71 | .55 | 1.726 |
| | 없다 | 293 | 2.66 | .58 | |
| 종교 | 있다 | 3758 | 2.67 | .55 | .828 |
| | 없다 | 4002 | 2.66 | .57 | |
| 가족구성 | 1인 | 1188 | 2.54 | .56 | 47.267 *** |
| | 부부 | 3188 | 2.66 | .54 | |
| | 부부+ 자녀 | 2393 | 2.78 | .55 | |
| | 본인+ 자녀 | 818 | 2.57 | .58 | |
| | 기타 | 176 | 2.56 | .65 | |
| | 기타 | 176 | 2.56 | .65 | |
| 경제 수준 | 하 | 3119 | 2.60 | .57 | 37.225 *** |
| | 중 | 4527 | 2.71 | .54 | |
| | 상 | 116 | 2.81 | .62 | |
| 건강 상태 | 나쁨 | 2267 | 2.53 | .57 | 133.217 *** |
| | 보통 | 3187 | 2.68 | .52 | |
| | 좋음 | 2309 | 2.79 | .57 | |
| 생활비 마련방법 | 본인+ 부부 | 5479 | 2.74 | .55 | 147.767 *** |
| | 이전 소득 | 2282 | 2.50 | .55 | |
| | 기타 | 2 | 2.16 | .23 | |
| | 기타 | 2 | 2.16 | .23 | |

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

소극적 대처방식에 대한 집단 간 차이는 [표 2]와 같다. 소극적 대처방식 사용에 대한 평균은 여성(2.24)이 남성(2.23)보다 매우 조금 높았고 통계적으로 유의미하게 나타났(t=-.673, p=.011). 연령이 낮을수록 소극적 대처의 사용이 많았으며 50대와 60대의 평균값은 2.26으로 동일하였고 80대 이상의 평균값은 2.15로 가장 낮았으며 유의미한 차이를 보였다(F=6.534, p=0.00).

교육수준이 높을수록 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의미하였다(F=10.664, p=.000). 배우자와 종교의 유무는 유의미하지 않았다(F=1.730, p=.85, t=19.814, p=.67). 가족구성은 1인 가구의 평균값이 가장 낮은 2.15로 소극적 대처방식의 사용이 가장 적었으며 부부(2.22)-부부와 자녀

(2.24)-본인과 자녀(2.26)의 순서로 평균값이 높았다(F=10.664, p=.000). 경제수준이 높을수록 소극적 대처방식 사용이 많았으며 이는 유의미하게 나타났(F=7.804, p=.000). 건강상태는 보통과 좋은 경우(2.26)에 소극적 대처방식 사용이 많았고 건강상태가 안 좋은 경우(2.19)에는 낮게 나타났(F=18.224, p=.000). 주된 생활비를 본인과 배우자가 마련하는 경우의 평균값(2.26)이 높게 나타나 소극적 대처방식의 사용이 많았다(F=14.947, p=.000).

표 2. 소극적 대처방식의 집단 간 차이

| 항목 | 구분 | 빈도 | 평균 | 표준 편차 | t/f |
|----------|--------|------|------|-------|------------|
| 성별 | 남 | 3386 | 2.23 | .45 | -.673 * |
| | 여 | 4377 | 2.24 | .47 | |
| 연령 | 50대 | 2583 | 2.26 | .46 | 6.534 *** |
| | 60대 | 2121 | 2.26 | .44 | |
| | 70대 | 2255 | 2.22 | .47 | |
| | 80대+ | 132 | 2.15 | .51 | |
| 교육 수준 | 무학 | 982 | 2.15 | .49 | 10.664 *** |
| | 초졸 | 2292 | 2.22 | .44 | |
| | 중졸 | 1373 | 2.24 | .45 | |
| | 고졸 | 2218 | 2.26 | .46 | |
| | 대졸+ | 207 | 2.28 | .46 | |
| 배우자 | 있다 | 5662 | 2.25 | .45 | 1.730 |
| | 없다 | 293 | 2.20 | .48 | |
| 종교 | 있다 | 3758 | 2.34 | .45 | 19.814 |
| | 없다 | 4002 | 2.14 | .45 | |
| 가족구성 | 1인 | 1188 | 2.15 | .49 | 10.664 *** |
| | 부부 | 3188 | 2.22 | .44 | |
| | 부부+ 자녀 | 2393 | 2.24 | .45 | |
| | 본인+ 자녀 | 818 | 2.26 | .46 | |
| | 기타 | 176 | 2.28 | .46 | |
| | 기타 | 176 | 2.28 | .46 | |
| 경제 수준 | 하 | 3119 | 2.21 | .47 | 7.804 *** |
| | 중 | 4527 | 2.25 | .45 | |
| | 상 | 116 | 2.27 | .42 | |
| 건강 상태 | 나쁨 | 2267 | 2.19 | .49 | 18.224 *** |
| | 보통 | 3187 | 2.26 | .45 | |
| | 좋음 | 2309 | 2.26 | .45 | |
| 생활비 마련방법 | 본인+ 부부 | 5479 | 2.26 | .45 | 14.947 *** |
| | 이전 소득 | 2282 | 2.19 | .48 | |
| | 기타 | 2 | 2.25 | .11 | |
| | 기타 | 2 | 2.25 | .11 | |

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

회피적 대처방식에 대한 집단 간 차이는 [표 3]과 같다. 성별의 집단 간 차이는 .02로 매우 작은 차이를 보였고 통계적으로 유의미하였다(t=2.46, p=.001). 연령은 50대(2.04), 60대(2.00), 70대와 80대(1.97)로 나타나 연

령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록 회피적 대처 사용이 많았으며 통계적으로 유의미하였다(F=8.980, p=.000, F=10.654, p=.000). 배우자가 없는 경우(2.04)에 회피적 대처방식 사용이 많았다(t=-1.564, p=.03). 가족구성에서는 부부와 자녀(2.26)의 평균값이 가장 높았는데 이는 회피적 대처방식을 많이 사용하는 것을 의미한다. 다음으로는 부부(2.24)-본인과 자녀(2.21)-1인(2.02)의 순서로 낮게 나타났다(F=3.072, p=.01). 경제수준이 높을수록 회피적 대처방식 사용이 많았고(F=7.804, p=.000), 건강상태는 보통과 좋은 경우(2.26)가 나쁠 때 보다 회피적 대처방식 사용이 많았다(F=18.224, p=.000). 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우(2.26)의 평균값이 높게 나타났으며 회피적 대처방식을 많이 사용하였다(F=14.947, p=.000).

표 3. 회피적 대처방식의 집단 간 차이

| 항목 | 구분 | 빈도 | 평균 | 표준 편차 | t/f |
|----------|--------|------|------|-------|------------|
| 성별 | 남 | 3386 | 2.01 | .47 | 2.46 * |
| | 여 | 4377 | 1.99 | .45 | |
| 연령 | 50대 | 2583 | 2.04 | .48 | 8.980 *** |
| | 60대 | 2121 | 2.00 | .44 | |
| | 70대 | 2255 | 1.97 | .45 | |
| | 80대+ | 132 | 1.97 | .49 | |
| 교육 수준 | 무학 | 982 | 2.15 | .49 | 10.664 *** |
| | 초졸 | 2292 | 2.22 | .44 | |
| | 중졸 | 1373 | 2.24 | .45 | |
| | 고졸 | 2218 | 2.26 | .46 | |
| 배우자 | 있다 | 5662 | 2.00 | .46 | -1.564 * |
| | 없다 | 293 | 2.04 | .43 | |
| 종교 | 있다 | 3758 | 1.97 | .46 | -5.021 |
| | 없다 | 4002 | 2.02 | .46 | |
| 가족구성 | 1인 | 1188 | 2.22 | .48 | 3.072 * |
| | 부부 | 3188 | 2.24 | .45 | |
| | 부부+ 자녀 | 2393 | 2.26 | .46 | |
| | 본인+ 자녀 | 818 | 2.21 | .49 | |
| 경제 수준 | 하 | 3119 | 2.21 | .47 | 7.804 *** |
| | 중 | 4527 | 2.25 | .45 | |
| | 상 | 116 | 2.27 | .42 | |
| 건강 상태 | 나쁨 | 2267 | 2.19 | .49 | 18.224 *** |
| | 보통 | 3187 | 2.26 | .45 | |
| | 좋음 | 2309 | 2.26 | .45 | |
| 생활비 마련방법 | 본인+ 부부 | 5479 | 2.26 | .45 | 14.947 *** |
| | 이전 소득 | 2282 | 2.19 | .48 | |
| | 기타 | 2 | 2.25 | .11 | |
| | | | | | |

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

사회적 지지 대처방식의 집단 간 차이는 [표 4]와 같다. 분석결과 성별은 유의미하지 않았으며 연령이 낮을수록 사회적 지지 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났고 통계적으로 유의미하였다(F=10.531, p=.000).

표 4. 사회적 지지 대처방식의 집단 간 차이

| 항목 | 구분 | 빈도 | 평균 | 표준 편차 | t/f |
|----------|--------|------|------|-------|------------|
| 성별 | 남 | 3386 | 2.36 | .57 | -.407 |
| | 여 | 4377 | 2.36 | .57 | |
| 연령 | 50대 | 2583 | 2.42 | .57 | 10.531 *** |
| | 60대 | 2121 | 2.36 | .56 | |
| | 70대 | 2255 | 2.33 | .57 | |
| | 80대+ | 132 | 2.33 | .60 | |
| 교육 수준 | 무학 | 982 | 2.31 | .55 | 3.624 ** |
| | 초졸 | 2292 | 2.36 | .56 | |
| | 중졸 | 1373 | 2.34 | .55 | |
| | 고졸 | 2218 | 2.34 | .58 | |
| 배우자 | 있다 | 5662 | 2.37 | .57 | 2.271 |
| | 없다 | 293 | 2.30 | .58 | |
| 종교 | 있다 | 3758 | 2.35 | .56 | -2.211 |
| | 없다 | 4002 | 2.37 | .57 | |
| 가족구성 | 1인 | 1188 | 2.36 | .57 | 9.338 *** |
| | 부부 | 3188 | 2.35 | .56 | |
| | 부부+ 자녀 | 2393 | 2.41 | .58 | |
| | 본인+ 자녀 | 818 | 2.28 | .58 | |
| 경제 수준 | 하 | 3119 | 2.30 | .53 | 24.516 *** |
| | 중 | 4527 | 2.40 | .56 | |
| | 상 | 116 | 2.39 | .59 | |
| 건강 상태 | 나쁨 | 2267 | 2.29 | .58 | 26.879 *** |
| | 보통 | 3187 | 2.41 | .55 | |
| | 좋음 | 2309 | 2.36 | .58 | |
| 생활비 마련방법 | 본인+ 부부 | 5479 | 2.37 | .57 | 6.546 ** |
| | 이전 소득 | 2282 | 2.33 | .55 | |
| | 기타 | 2 | 1.50 | .35 | |
| | | | | | |

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

교육수준에서는 대학 졸업 이상의 평균값이 가장 높은 2.39로 나타나 사회적 지지 대처방식을 가장 많이 사용하였으며 고등학교와 중학교 졸업의 평균값이 2.34로 나타났고 무학인 경우 2.31로 가장 낮았다(F=3.624, p=.006). 배우자와 종교 유무는 통계적으로 유의미하지 않았다(t=2.271, p=.82, t=-2.211, p=.16). 가족구성은 부부와 자녀의 평균값이 가장 높은 2.41로 나타나 사회적 지지 대처방식을 가장 많이 사용하였고, 본인과 자녀의 경우는 평균값이 2.28로 가장 낮았다(F=9.338, p=.000). 경제수

준은 중인 경우 평균값이 2.40으로 가장 높았고 상은 2.39, 하는 2.31로 나타났다(F=24.516, p=.000). 건강상태는 보통의 경우 2.41로 평균값이 가장 높았고, 좋은 경우에는 2.36, 나쁜 경우에는 2.29로 나타났으며 유의미하였다(F=26.879, p=.000). 주된 생활비를 이진소득(공적연금 제외)으로 마련하는 경우보다 본인과 부부가 마련하는 경우의 평균이 2.37로 높았다(F=6.546, p=.001).

사회적 지지가 대처방식에 미치는 영향을 살펴보면 사회적 지지는 적극적 대처방식(.367, p=.000), 소극적 대처방식(.282, p=.000)와 사회적지지 대처방식(.241, p=.000)에 정적으로 유의미하였으며, 적극적 대처에 대한 설명력은 13%로 나타났다. 사회적 지지가 회피적 대처(-.077, p=.000)에는 부적으로 유의미하게 나타났으며 설명력은 5.8%였다. 이는 사회적 지지가 높을수록 적극적 대처, 소극적 대처, 사회적지지 대처방식을 많이 사용하며 회피적 대처방식은 적게 사용한다고 볼 수 있다.

표 5. 사회적 지지와 스트레스 대처방식 관계

| 구분 | 적극적 대처 | | | 소극적 대처 | | |
|--------------------|-------------|-------|-----------|------------|------|-----------|
| | B | β | t | B | β | t |
| 사회적 지지 | .331 | .367 | 34.741*** | .301 | .282 | 25.863*** |
| R ² | .135 | | | .079 | | |
| Adj R ² | .134 | | | .079 | | |
| F | 1206.955*** | | | 668.898*** | | |
| 구분 | 회피적 대처 | | | 사회적지지적 대처 | | |
| | B | β | t | B | β | t |
| socialsupport | -.087 | -.077 | -6.786*** | .220 | .241 | 21.858*** |
| R ² | .006 | | | .058 | | |
| Adj R ² | .006 | | | .058 | | |
| F | 46.048*** | | | 477.753*** | | |

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

V. 결론 및 제언

한국이 고령사회 진입을 앞두고 있는 시점에서 중고령자를 대상으로 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴 본 연구가 매우 부족하였다. 또한 연구 대상자도 극히 일부를 표본으로 추출하였기 때문에 일반화에 문제가 있었다. 따라서 본 연구에서는 전국의 50대 이상의 7,763명을 대상으로 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계를 검증하였다. 먼저 집단 간 차

이를 살펴 본 결과 성별에 따라 적극적 대처방식에 차이가 없었는데 이는 [38]의 연구결과와는 다르게 나타났다. 종교 유무는 [38]의 결과와 같았다. 교육수준은 고등학교 졸업까지는 학력이 높을수록 점수가 높게 나타나 [15]의 연구결과와 그 맥락이 같았다. 그러나 대학 졸업 이상의 점수는 중학교 졸업자보다 낮게 나타났는데 이에 대한 후속연구의 필요성이 제기된다. 연령이 낮을수록, 경제수준과 건강상태가 좋을수록, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우 적극적 대처방식을 많이 사용하였다. 이와 같은 결과는 [35]의 소득수준이 높을수록 문제중심적 대처행동을 가장 많이 사용한다는 결과와 그 맥락이 같다.

소극적 대처방식은 여성이, 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록, 본인과 자녀로 이루어진 가족구성인 경우에, 경제수준이 높을수록, 건강상태는 보통과 좋은 경우에, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우에 많이 사용하였다.

회피적 대처방식은 성별 간에는 큰 차이가 없었으며 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록, 배우자가 없는 경우에, 부부로 이루어진 가족구성인 경우에, 경제수준이 높을수록, 건강상태는 보통과 좋은 경우에, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우에 많이 사용하였다. 이와 같은 결과는 [15]의 남성의 학력이 낮을수록, 여성의 신체적 건강상태를 부정적이라 응답한 집단에서 회피적 대처방식의 점수가 높다는 연구결과와는 다르게 나타났다.

사회적 지지 대처방식에서 성별은 유의미하지 않았는데 이는 [38][41]의 결과와는 다르게 나타났다. 교육수준은 대학 졸업-무학-초졸-중졸과 고졸의 순서로 높게 나타났다. 배우자와 종교 유무는 유의미하지 않았는데 이는 종교가 있는 경우의 사회적 지지 대처방식의 점수가 높게 나타난 [38]의 결과와 상반된다. 연령이 낮을수록, 부부와 자녀의 가족구성인 경우에, 경제수준과 건강상태는 보통인 경우에, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우에 사회적 지지 대처방식을 많이 사용하였다.

회귀분석 결과는 사회적 지지가 많을수록 적극적 대처방식, 소극적 대처방식과 사회적 지지 대처방식을 많

이 사용하였다. 이와 같은 결과는 소극적 대처방식과 적극적 대처방식이 사회적 지지와 정적 상관관계가 있다는 연구결과[40]와 일부 일치한다.

사회적 지지가 적을수록 회피적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났는데 [8][39]의 결과와 그 맥락이 같다. 이와 같은 결과는 사회적 지지에 대한 지각수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 적극적으로 스트레스에 대처하며[23], 동시에 소극적 대처방식도 유연하게 사용한다는 [34]의 연구결과와도 일치한다. 또한 사회적 지지가 문제중심적 대처행동과 정서완화적 대처행동에 영향을 미친다는 [33][35]의 연구결과와도 유사하다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 사회인구학적 특성에서는 연령이 낮을수록, 교육수준이 높을수록, 경제수준이 높은 경우, 건강상태가 좋은 경우, 주된 생활비를 본인과 부부가 마련하는 경우에 다양한 유형의 대처전략을 사용하는 것으로 나타났다. 또한 사회적 지지가 많을수록 다양하고 건강한 스트레스 대처방식을 사용하며 사회적 지지가 적을수록 부정적인 회피적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 중고령자들의 노년기 적응을 위하여 사회적 지지가 중요한 요인이 입증되었다. 따라서 중고령자들의 건강하고 적응적인 삶을 위해 사회적 지지를 강화하기 위한 제언은 다음과 같다. 먼저, 우리나라의 높은 노인빈곤율과 연금 공백기를 고려할 때 중고령자들의 경제적 빈곤에 대한 사회적 지지가 필요하다. 이를 위해 다양한 일자리가 개발·확대되어야 하며, 새로운 업종 전환을 위해 현실성 있는 직업훈련이 제공되어야 한다. 둘째, 사회적 관계를 유지할 수 있는 재능나눔과 자원봉사활동 등을 통해 지역사회 내에서 관계를 형성할 수 있는 프로그램이 있어야 한다. 또한 중고령자와 관련된 다양한 정보와 정서적 지지를 위한 윈스톱 공간이 마련되어야 한다. 셋째, 중고령자가 사회의 중요한 인적자원이라는 점에 대한 사회의 인식변화가 필요하다.

참 고 문 헌

[1] 윤진, “중고령자의 성공적인 직무적응에 관한 연구: Baltes의 성공적인 노화이론의 적용,” 한국노

년학, 제17권, 제2호, pp139-156, 1997.

- [2] 김승연, 고선규, 권정혜, “노인 집단에서 배우자의 사별 스트레스와 우울의 관계-사회적 지지와 대처행동의 조절효과,” 한국심리학회지: 임상, 제26권, 제3호, pp573-596, 2007.
- [3] Y. Yunhong, H. Jie, T. E. Jimmy, and P. M. Thomas, “Social support, coping strategies and health-related quality of life among primary caregivers of stroke survivors in China,” *Journal of Clinical Nursing*, Vol.22, pp.2160-2171, 2013.
- [4] 하경분, 송선희, “노인의 일상적 스트레스 및 사회적 지지와 심리적 복지감과의 관계 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제7호, pp.278-289, 2013.
- [5] 이주희, 김정규, “자기존중감 및 통제소재가 병사의 군 적응에 미치는 영향: 사회적 지지와 스트레스 대처 방식의 매개효과,” 한국심리학회지, 제21권, 제3호, pp.299-315, 2015.
- [6] 송현주, 박주란, 임란, 이은영, *중고령자의 일상적 스트레스와 대처전략 국민노후보장패널 5차 부가조사 기초분석보고서*, 국민연금공단 국민연금연구원, 2015.
- [7] 이지영, *노인의 스트레스 대처방식에 관한 연구*, 공주대, 석사학위논문, 2001.
- [8] 윤현희, 김명자, “남녀 노인의 스트레스와 대처행동, 적응감 연구,” *한국노년학*, 제14권, 제1호, pp.17-32, 1994.
- [9] 홍민주, “노인의 지각된 스트레스와 대처방법과의 관계,” *재활간호학회지*, 제6권, 제1호, pp.26-39, 2003.
- [10] 신은영, *한국 아동의 스트레스 대처모델에 관한 시도적 구성*, 부산대학교 대학원, 박사학위논문, 1998.
- [11] B. R. Sarason, G. R. Pierce, E. N. Shearin, I. G. Sarason, J. A. Waltz, and L. Poppe, “Perceived social support and working models of self and actual others,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, No.2, pp.273-287, 1991.
- [12] 박지원, *사회적 지지적도 개발을 위한 일 연구*,

- 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 1985.
- [13] 박지순, 공마리아, 최은영, “사회적 지지가 산재 장애인의 장애수용에 미치는 영향- 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로,” 직업재활연구, 제24권, 제3호, pp.49-64, 2014.
- [14] 김현문, *지체장애인의 장애수용과 사회관계망에 관한 연구*, 공주대학교 대학원, 석사학위논문, 2005.
- [15] 전서희, 박경옥, “대도시 일부 중년 남녀의 우울 증상과 관련된 사회심리적 요인: 사회적 지지와 스트레스 대처방식을 중심으로,” 보건교육건강증진학회지, 제32권, 제3호, pp.42-55, 2015.
- [16] 국민연금연구원, *국민노후보장패널 5차 부가조사 기초분석보고서*, 2015.
- [17] 서희채, 부모애착, 사회적 지지, 분리-개별화가 대학생 생활 적응에 미치는 영향, 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005.
- [18] 이경림, 박제국, “장애대학생의 대학생활적응 실태 및 사회적 지지에 대한 인식,” 특수아동교육연구, 제9권, 제1호, pp.289-308, 2007.
- [19] 김연수, *정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 관한 연구*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 1995.
- [20] 전진순, *시각장애인의 사회적관계망이 생활만족도에 미치는 영향*, 한림대학교, 석사학위논문, 2001.
- [21] 장창영, 고영철, “태권도 심판과 지도자들의 스포츠활동 참가기준에 따른 사회적 지지와 스트레스 대처행동의 관계,” 대한무도학회지, 제5권, 제1호, pp.27-43, 2003.
- [22] 박성옥, 이진숙, “영재와 일반아동의 스트레스 및 대처행동 비교연구,” 미래유아교육학회지, 제10권, 제3호, pp.225-245, 2003.
- [23] 여영진, *아동의 성격특성 및 사회적지지 지각과 스트레스 대처행동과의 관계*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2003.
- [24] 박운조, 임명희, 안정숙, “보육교사의 인성이 직무스트레스 및 스트레스 대처유형에 미치는 영향,” 한국보육학회지, 제15권, 제3호, pp.129-148, 2015.
- [25] 정은주, 안창일, “직장인의 직무 스트레스와 스트레스 대처 전략에 관한 성차 연구,” 여성연구, 제82호, pp.137-162, 2012.
- [26] R. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and coping*, New York: Springer, 1984.
- [27] K. T. Goode, W. Haley, O. Roth, and G. Ford, “Predicting longitudinal changes in care-giver physical and mental health: A stress process model,” *Health Psychology*, Vol.17, pp.190-198, 1998.
- [28] 원호택, “스트레스와 대처방안,” *정신건강연구*, 제10권, pp.37-50, 1991.
- [29] 김정희, *기각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로*, 서울대학교, 박사학위논문, 1987.
- [30] 민하영, 유안진, “일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발,” *대한가정학회*, 제36권, 제7호, pp.83-96, 1998.
- [31] 신혜진, *스트레스 대처전략 검사의 타당화 연구*, 서울대학교, 석사학위논문, 2002.
- [32] F. Yazdani, A. Kazemi, M. M. Foolada, and H. R. O. Samani, “The relations between marital quality, social support, social acceptance and coping strategies among the infertile Iranian couples,” *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, Vol.200, pp.58-62, 2016.
- [33] 민그래, 이희선, “중학생이 지각한 사회적 지지와 스트레스 대처방식간의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증,” *청소년시설환경*, 제11권, 제4호, pp.7-16, 2013.
- [34] 박숙경, *고등학생이 지각하는 사회적 지지와 자아존중감이 스트레스 대처방식에 미치는 영향*, 대전대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2010.
- [35] 남지경, 박진희, “대학무용수의 사회적 지지와 스트레스 대처 방식에 관한 연구,” *한국스포츠리서치*, 제15권, 제6호, pp.373-382, 2004.
- [36] 장창영, 고영철, “태권도 심판과 지도자들의 스

포즈활동참가기준에 따른 사회적 지지와 스트레스 대처행동의 관계," 대한무도학회지, 제5권, 제1호, pp.27-43, 2003.

[37] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, social support, and the buffering hypothesis," Psychological bulletin," Vol.98, No.2, pp.310-357, 1985.

[38] 신희덕, *대학생의 자기효능감이 스트레스 대처 방식과 사회적 문제해결 능력에 미치는 영향*, 광운대학교, 석사학위논문, 2006.

[39] 백경숙, 권용신, "노인이 지각한 스트레스, 대처 방법과 심리적 복지감의 관계에 따른 스트레스 대처," 한국노인복지학, 제28권, 제2호, pp.379-402, 2005.

[40] 양심영, 이지영, 이주연, "다문화가정 초등학교 아동의 스트레스 대처양식이 우울에 미치는 영향-사회적 지지의 매개효과를 중심으로," 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제12호, pp.810-822, 2012.

[41] 유은영, "보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처방안," 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제6호, pp.225-236, 2009.

박 영 숙(Young-Suk Park)

정회원



- 2002년 : 광운대학교 행정학박사
- 현재 : 성산호대학원대학교 사회복지학과 정교수

<관심분야> : 교정복지, 인권복지, 노인복지

저 자 소 개

임 안 나(Ahn-Na Lim)

정회원



- 2007년 : 광운대학교 행정학박사
- 현재 : 광운대학교 광운한림원 부교수

<관심분야> : 중고령자, 교정복지, 사회적 경제