

# 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과와 사회적지지의 조절효과

## In the Relationship between Social Activities and Successful Aging Mediating Effect of Aging Anxiety and Moderating Effect of Social Support

서대석

서원대학교 평생교육대학 사회복지학과

Dae-Seok Seo(apraksas@naver.com)

### 요약

본 연구는 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과와 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과를 분석하여 사회활동을 통한 성공적 노화 방안을 모색하기 위함이다. 조사대상은 경기도 거주 만60세 이상 고령자이며 총513명이 설문에 참여했고 이 중 450부를 분석에 사용했다. 분석은 회귀분석을 활용한 매개효과 및 조절효과 검증에 사용하였다. 분석결과, 사회활동은 노화불안을 낮추고 성공적 노화 향상에 도움이 되며, 노화불안은 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 매개효과를 보이고, 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과를 확인했다. 이를 바탕으로, 사회활동 제공기관들은 사회활동 프로그램을 다양화하되 노화불안 완화 효과를 거둘 수 있도록 사업 체계를 개편하고, 참여자끼리 상호지지 체계를 구성하여 사회활동을 통한 성공적 노화가 더욱 효과를 거둘 수 있도록 관리될 필요가 있음을 제안하였다.

■ 중심어 : | 사회활동 | 성공적 노화 | 노화불안 | 사회적지지 |

### Abstract

The purpose of this study is to examine Mediating effects of aging anxiety on the relationship between social activities and successful aging and Moderating effects of social support in relation to aging anxiety and successful aging. A total of 513 respondents participated in the questionnaire, 450 of which were used for the analysis. The analysis used mediating effect and regulatory effect test using regression analysis. The results showed that social activities lowered aging anxiety and helped to improve successful aging. Aging anxiety showed a mediating effect on the relationship between social activity and successful aging and confirmed the moderating effect of social support on the relationship between aging anxiety and successful aging. On the basis of this, the social activity providers diversify the social activity programs, reorganize the business system so that aging anxiety can be mitigated, and establish a mutual support system among the participants, so that successful aging through social activities will be more effective. It is necessary to be managed so that.

■ keyword : | Social Activity | Successful Aging | Aging Anxiety | Social Support |

## I. 서론

고령화는 현대사회 전반을 재편할 만큼 강력한 영향력을 발휘하고 있다. 현대인들은 성인이 되자마자 노후를 걱정하고, 노후생활 대비가 인생의 주요 과제 중 하나가 된 지도 오래되었다. 과거에 노년기는 아프고 쓸쓸하고 무기력한 이미지가 강했다. 따라서 노후를 제대로 준비하지 않으면 불행해질 것이라는 두려움이 현대인의 마음속에 은연중 자리 잡고 있는 것 같다.

그러나 주위를 둘러보면 활기찬 노년기를 보내고 있는 노인들이 전혀 없지는 않다. 노인이라는 것이 무색할 정도로 건강하고, 왕성한 사회활동을 하면서 노년을 거창장스럽게 생각하지 않는 이들도 있다. 우리는 이런 모습을 성공적으로 노년기를 보내고 있다고 하여 '성공적 노화'라고 부른다.

성공적 노화는 모든 세대가 원하는 노년의 삶이 아닐 수 없다. 청년과 은퇴, 일자리 감소, 고령화 등이 사회현상으로 대두되면서 누구나 길어진 노후를 걱정하지 않을 수 없기 때문이다. 이런 분위기 속에 성공적 노화는 노인학이 추구하는 최종 목표가 되기에 이르렀다[1].

미국에서는 일찌감치 성공적 노화의 개념을 규정하고, 질병으로부터 회피, 신체·인지기능의 유지, 신체적 활동 등 3가지 행동요소를 제시한 바 있다[2]. 이후 연구들은 이 3가지 요소를 보완하거나 더욱 발전시키는 방향으로 전개되었다.

국내에서는 2000년경 활발한 논의가 시작되었고, 성공적인 노화요인을 찾는 것에 집중되었다[3]. 연구자의 관심 분야별로 경제적, 신체적 건강, 심리사회적 요인 등을 찾는 연구 등이 해당된다[4].

성공적 노화에 영향을 주는 요인들은 무수히 많을 것이나 그 모든 요인을 찾는 것은 한계가 있다. 그 보다는 성공적 노화에 조금이라도 도움이 될 수 있는 방안을 찾는 것에 집중하는 것이 효율적이다. 다시 말하면, 성공적 노화를 지원할 수 있는 현실적인 정책, 기관, 서비스 등과 연계된 연구가 시급하다. 이런 맥락에서 본 연구는 노인복지관과 시니어클럽 그리고 사회적기업에서 운영 중인 사회활동에 주목했다. 그리고 이미 선행연구에서 밝혀진 노화불안, 사회적지지 등이 사회활동과 어

떻게 상호작용하여 성공적 노화를 이끌어내는지 밝히고자 하였다.

사회활동은 성공적 노화에 도움을 줄 뿐 아니라[5] 노화불안 완화요소가 되며[6], 노화불안은 성공적 노화에 장애가 된다고 한다[7]. 그리고 사회적지지는 노화불안을 감소시키면서[3] 성공적 노화에 도움을 준다고 밝혀졌다[8]. 이런 선행연구를 고려할 때, 사회활동이 성공적 노화에 영향을 미치는 과정에 다양한 변수가 작용할 것이지만 이를 알고 적극 활용한다면 보다 유익한 성과를 얻게 될 것이다.

사회활동을 운영 중인 기관들은 사회활동 자체보다는 그에 따르는 긍정적 효과에 보다 관심을 가져야 하며, 참여 노인들이 성공적 노화를 경험할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과와 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과를 분석하여 사회활동을 통한 성공적 노화 방안을 모색하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 사회활동과 성공적 노화의 관계

노인은 은퇴 이후 가정과 직장에서의 역할상실을 경험할 가능성이 높기 때문에 긍정적 자아개념을 유지하기 위해서는 대안적 활동을 필요로 한다. 사회활동은 노년기의 삶의 질 향상과 만족도를 높일 수 있다는 점에서 [9] 하나의 대안이 될 수 있다.

노년기의 사회활동은 개인 여가와 같은 소극적 차원에서부터 나와 타인에게 유익이 되는 봉사활동까지 다양한 영역을 포함한다. 여가, 자원봉사, 경제활동으로 좁게 해석하기도 하고[2], 정치, 경제, 사회, 문화, 공동체, 사회·레저모임, 집단권리, 사적 이익집단활동 등으로 확대 해석하기도 한다[10].

주목할 점은 사회활동이 노인세대에게 긍정적 영향을 줄 수 있다는 것이다. 사회통합감을 높여주고[11], 삶의 질 향상과 만족도 향상에 도움을 준다[12]. 신체적 활동을 동반할 경우, 자신의 노력과 통제를 가능케 하

고 환경을 개선시켜 나감으로써 성공적 노화로 이어질 수 있다[5].

성공적 노화란 주어진 상황을 기꺼이 수용하고, 심리적, 사회적, 신체적 건강이 조화를 이루면서 만족스러운 삶을 살아가는 것이라 할 수 있다[13]. 이것이 가능하려면 긍정적인 심리사회적 경험이 동반될 필요가 있으며, 사회활동이 이런 기능을 해줄 것으로 기대된다. 사회활동을 통해서 다른 사람들과 친밀한 관계를 맺으면서 삶의 의미와 자신의 정체감을 찾아가는 것은 노년기의 발달과업 중 하나이며 성공적 노화로 가는 지름길이 될 수 있기 때문이다[14].

## 2. 노화불안과 사회활동의 관계

노화는 누구나 겪는 자연 현상이지만 예측되는 노화 현상 즉, 신체적·사회적 변화 등에 지나치게 근심하고 두려워하는 사람들이 있는데, 이들은 노화불안을 겪고 있다고 말할 수 있다. Lasher & Faulkender(1993)는 노화불안을 4가지 유형으로 제시했는데, 노인 이전에 누렸던 것을 상실할 것이라는 두려움, 노인 자체에 대한 거부감 또는 두려움, 신체적 외모 변화에 대한 두려움, 노화에 따른 심리적 두려움 등이다[15].

노화불안과 사회활동의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 많지 않지만, 일부 연구를 통해 사회활동이 노화불안에 영향을 끼치고 있음을 유추할 수 있다. 자발적으로 사회참여를 하게 되면 노화불안을 줄이는데 도움이 되고, 특히 교육을 통한 사회활동이 노화불안 완화 효과가 있다[6]. 사회활동 중 하나인 자원봉사가 노화불안 감소요인이 되는가 하면, 상대적으로 노화불안을 덜 겪을 수 있도록 사회적지지망을 형성하는데도 도움을 준다[16].

## 3. 노화불안과 성공적 노화의 관계

성공적 노화는 심리적 행복감이나 조절능력 등과 관련이 있으므로 노화불안이 심하면 심리적 안녕에 손상을 입게 된다. 즉, 노화불안에 따라 자존감, 자기효능감, 삶의 질이 낮아지는 반면에 우울감이 증가한다면 성공적 노화를 보내고 있다고 보기 어려울 것이다.

따라서 노화불안이 심할수록 성공적인 노화에서 멀

어진다는 연구가 일반적이다[7]. 반면, 높지 않은 노화불안은 노화를 대비할 수 있게 하지만 과도하게 높은 노화불안은 노년기 적응에 방해요소가 된다는 주장도 있다[17].

이들의 공통점은 높은 노화불안 수준이 행복한 노년을 보내는데 방해가 된다는 것이다. 과도한 노화불안은 개인의 심리 뿐 아니라 관계의 질에 손상을 주게 되어 성공적 노화를 바라는 대부분의 노인들에게 부정적 영향을 끼치게 될 것이다.

## 4. 노화불안, 성공적 노화, 사회적지지 관계

노화를 겪더라도 노인은 가족 및 주변인들과 계속해서 상호교류를 해야 한다는 점에서 노화과정은 당사자 뿐 아니라 교류하고 있는 사람들과의 공동의 경험이라고 할 수 있다. 이 때 가족 및 주변인의 사회적지지가 많을수록 노화 경험이 긍정적인 수 있다.

사회적지지는 가족을 비롯하여 크고 작은 상호교류를 맺고 있는 사람들로부터 정서적지지 및 다양한 형태의 도움을 받는 것을 말한다. 사회적지지의 중요한 효과는 노인들에게 심리적으로 안정감을 준다는 점이다[18]. 즉, 내·외부 위협요소로부터 보호하고 완충해줌으로써 활력을 찾는데 도움을 준다. 이런 점에서 노화불안을 감소시키는 효과를 나타내는데[3][19], 배우자의 지지가 높은 경우 성공적 노화에도 긍정적 영향을 미친다[8]. 또한 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에서 매개효과를 발휘하며[3], 부부간 대화 만족도가 노화불안과 성공적 노화의 매개요인으로 밝혀지기도 했다[20].

## III. 연구방법

### 1. 연구모형

본 연구는 선행연구를 바탕으로 사회활동이 성공적 노화에 미치는 영향에서 노화불안의 매개효과를 알아봄과 동시에 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에서 사회적지지가 조절효과를 나타내는지 검증하고자 한다.

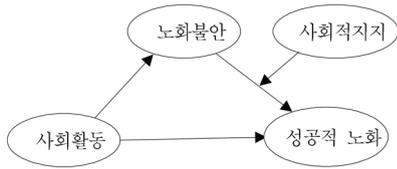


그림 1. 연구모형

## 2. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 경기도 거주자 중 만60세 이상이며, 노인복지관, 시니어클럽, 사회적 기업 등에서 6개월 이상 사회활동에 참여하고 있는 고령자들이다. 연구를 위해 기관 관계자들에게 조사의 취지 및 절차 등을 설명한 후 협조에 수락한 기관에서 설문조사를 진행하는 편의표집방법을 활용하였다. 본 조사는 2018년 4월부터 6월까지 실시했고, 총 513부가 회수되었으나 불성실한 응답이 일부 발생하여 이를 제외한 450부가 최종 분석에 사용되었다.

## 3. 측정도구

본 연구에서 사회활동은 Stolle(1998)의 분류를 참고하여[10] 경제, 사회, 문화, 공동체, 여가활동으로 개념 정의하였다. 단, 개인적으로 이루어지는 소극적 활동보다는 2인 이상 상호교류가 이루어지는 것이 본 연구의 목적과 부합하다고 판단하였다. 측정은 참여기간 즉, 참여 개월 수로 진행하였다.

노화불안은 Lasher & Faulkender(1993)가 개발한 20 문항의 Anxiety about Aging Scale-AAS를 사용하였다 [14]. 1993년 개발된 이래 미국과 한국에서 주로 사용되는 척도로서 김옥(2010)이 한국과 미국노인의 노화불안을 비교하기 위해 전문 번역을 거쳐 신뢰도 및 타당도 검정을 마친 것이다[21]. 노인이 되는 것에 대한 두려움, 심리적인 불안감, 외모 걱정, 상실에 대한 두려움 등 4가지이며, 5점 척도로 구성되었다. 원척도에서는 Cronbach's α 값이 .84였으나 본 연구에서는 .82로 나타났다.

성공적 노화는 국내 노인들이 인지하고 있는 성공적인 노화에 대한 개념을 적절하게 반영하기 위해 개발된 김미혜·신경림(2005)의 척도가[22] 본 연구에 적합하다고 판단했으며, 자기통제, 자녀 만족, 자기효능감, 부부관계 등 4가지 하위영역의 30개 문항으로 구성되었다.

5점 척도로 구성되었으며, 원척도에서 Cronbach's α 값은 .94였으나 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

사회적 지지는 국내에서는 처음으로 신뢰도와 타당도를 분석하여 개발하였고, 이후 많은 국내 연구자들이 활용하고 있는 박지원(1985)의 척도[23]를 활용하였고, 정서, 정보, 물질, 평가 등 4가지 하위영역의 25문항을 사용하였다. 5점 척도이며 원척도에서 Cronbach's α 값은 .95였으나 본 연구에서는 .92로 나타났다.

## 4. 자료분석방법

본 연구는 SPSS 23.0을 이용하였고, 측정 변수 간 상관관계 파악을 위해 상관분석(Correlation analysis)을 실시했고, 사회활동이 성공적 노화에 미치는 경로에서 노화불안의 매개효과 및 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression)을 실시했다.

## IV. 연구결과

### 1. 상관관계분석

사회활동 경력은 7개월부터 173개월까지며 평균 51개월(4년 3개월)로 나타났고, 노화불안 수준은 평균 2.11로서 김옥(2010)의 2.90, 강향미(2015)의 3.38 등과 비교할 때 낮은 편에 속한다[6][20]. 반면, 사회적지지 평균은 3.57로 나타났고, 성공적 노화는 3.61로 나타났다.

상관관계분석 결과, 사회활동은 노화불안과 부적 상관관계( $r=-.193, p<.01$ )를 나타낸 반면, 성공적 노화와는 정적 상관( $r=.537, p<.001$ )을 보였다. 노화불안은 사회적지지( $r=-.147, p<.01$ ), 성공적 노화( $r=-.626, p<.001$ )와 부적 상관을 나타냈다.

표 1. 기술통계 및 상관관계분석

	사회활동	노화불안	사회적 지지	성공적 노화
사회활동	1			
노화불안	-.193**	1		
사회적지지	.068	-.147**	1	
성공적노화	.537***	-.626***	.493***	1
M(SD)	51(5.01)	2.11(.54)	3.57(.48)	3.61(.76)
범위	7-173	1-5	1-5	1-5

표 2. 노화불안의 매개효과

구분	model 1		model 2		model 3		model 3	
	사회활동 → 성공적 노화		사회활동 → 노화불안		노화불안 → 성공적 노화		사회활동, 노화불안 → 성공적 노화	
	B(SE)	$\beta$	B(SE)	$\beta$	B(SE)	$\beta$	B(SE)	$\beta$
사회활동	.684(.071)	.451***	-.289(.020)	-.606***	-.167(.012)	-.464***	.179(.033)	.174***
노화불안							-.141(.732)	-.452***
R <sup>2</sup>	.249		.287		.434		.325	
Adj R <sup>2</sup>	.245		.285		.431		.321	
F값	378.049***		512.258***		304.167***		164.137***	

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

### 2. 노화불안의 매개효과

노인의 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과 분석은 총4단계로 진행하였다. 1단계는 사회활동이 성공적 노화에 유의미한 영향을 미치는지 확인하는 것이며, 분석결과 사회활동은 성공적 노화에 유의미한 영향을 주고 있으며( $\beta=.451, p<.001$ ), 설명력은 24.9%로 나타났다.

2단계는 사회활동이 매개변수인 노화불안에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 분석결과, 사회활동은 노화불안에 유의미한 영향을 주고 있으며( $\beta=-.606, p<.001$ ), 설명력은 28.7%로 나타났다.

3단계는 매개변수인 노화불안 성공적 노화에 유의미한 영향을 주는지 확인하는 것이다. 분석결과, 노화불안은 성공적 노화에 유의미한 영향을 주고 있으며( $\beta=-.464, p<.001$ ), 설명력은 43.4%로 나타났다.

마지막 단계에서는 독립변수인 사회활동이 종속변수인 성공적 노화에 미치는 영향에서 매개변수인 노화불안을 투입했을 때 유의미한 영향을 주는지 확인하는 것이다. 분석결과, 성공적 노화에 대한 사회활동의 효과가 감소하는 것으로 나타났으며( $\beta=.451, p<.001 \rightarrow \beta=.174, p<.001$ ), 설명력은 1단계의 24.9%에서 32.5%로 증가하였다.

이런 결과에 따르면, 노화불안이 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 부분적 매개효과가 있다고 할 수 있다.

다음으로 노화불안의 매개모형에서 총 효과 및 직접효과를 알아보았다. 사회활동이 노화불안을 매개로 성공적 노화에 영향을 미치는 경로의 효과 크기를 살펴

본 결과, 사회활동이 성공적 노화에 미치는 직접 효과는  $\beta=.082(p<.05)$ 로 나타났고, 노화불안을 통해 성공적 노화에 미치는 간접 효과는  $\beta=.197(p<.01)$ , 총 효과는  $\beta=.279(p<.001)$ 로 나타났다. 따라서 사회활동이 성공적 노화에 미치는 직접 효과에 비해 간접 효과가 더 크다는 것을 알 수 있다.

표 3. 총 효과 및 간접 효과

경로	총효과	직접효과	간접효과
사회활동 → 성공적 노화	.279***	.082*	.197**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

통계의 유의성 검증을 하기 위해 Bootstrapping을 실시한 결과, 매개효과 계수값은 .211로 나타났으며, 95% 신뢰구간 사이에서 매개효과의 하한값(.181)과 상한값(.247)이 0을 포함하고 있지 않으므로 노화불안의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

표 4. 노화불안의 매개효과 Bootstrapping

	Bootstrap 계수	Bootstrap S.E	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
노화불안	.211	.020	.181	.247

### 3. 조절효과

사회적지지에 따라 노화불안과 성공적 노화의 관계가 어떻게 변화하는지 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

먼저 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴본 결과, 노화불안은 성공적 노화에 유의미한 영향을

표 5. 사회적지지의 조절효과

구분	1단계			2단계			3단계		
	노화불안 → 성공적 노화			노화불안, 사회적지지 → 성공적 노화			노화불안, 사회적지지, 상호작용항 → 성공적 노화		
	B(SE)	$\beta$	t	B(SE)	$\beta$	t	B(SE)	$\beta$	t
노화불안	-.167(.012)	-.464	16.485***	-.164(.021)	-.452	16.334***	-.162(.011)	-.447	16.337***
사회적지지				.053(.019)	.114	5.012***	.048(.011)	.098	4.245***
노화불안×사회적지지							-.029(.008)	-.076	3.289***
R <sup>2</sup>		.434			.451			.462	
Adj R <sup>2</sup>		.431			.447			.459	
F값		304.167***			165.248***			115.478***	

\*\*\*p < .001

끼치는 것으로 나타났다( $\beta = -.464, p < .001$ ).  
 2단계에서는 노화불안에 조절변수인 사회적지지를 추가하자 노화불안은 부적으로( $\beta = -.452, p < .001$ ), 사회적지지는 정적으로( $\beta = .114, p < .001$ ) 유의미한 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

이는 노화불안과 사회적지지가 성공적 노화에 주 효과를 보이는 것이며, 2단계에서 성공적 노화에 끼치는 영향력이 1단계( $\beta = -.464, p < .001$ )에 비해 줄어든 것을 알 수 있다( $\beta = -.452, p < .001$ ). 즉, 사회적지지로 인해 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향력이 줄어들었음을 의미한다.

3단계에서는 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 알아보기 위해 독립변수와 조절변수의 상호작용을 투입하였다. 상호작용항은 노화불안×사회적지지를 말하며, 상호작용항이 투입되기 전인 2단계의 설명력(45.1%)에 비해 증가한 설명력(46.2%)을 나타냈다. 이는 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에서 사회적지지의 조절효과가 있다는 것이며, 사회적지지 수준에 따라서 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향이 달라진다는 것을 의미한다.

즉, 노화불안이 높을수록 성공적 노화 수준은 떨어질 것이지만 비슷한 수준의 노화불안을 겪는 노인들이 있다고 했을 때, 사회적지지를 많이 받는 노인이 적게 받는 노인에 비해 성공적 노화 수준이 향상될 수 있음을 의미한다.

다음으로 조절효과의 통계적 유의성을 검증하였다. Aiken과 West(1991)는 조절변수의 특정 값(조절변수의 평균값,  $\pm 1SD$ )에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영

향을 확인하고 상호작용의 유의성을 검증할 것을 제안하였다[24]. 이를 위해 SPSS Modprobe Macro를 활용하여 조절변수의 특정 값에서 회귀선의 유의성을 검증하였다.

그 결과 사회적지지의 특정 값들에서 노화불안이 성공적 노화에 영향을 끼치는 관계를 나타낸 회귀선이 유의한 것으로 나타났다. 따라서 사회적지지가 노화불안과 상호작용하여 성공적 노화에 영향을 끼친다는 것이 확인되었다.

표 6. 사회적지지의 상호작용 유의성 검증

사회적 지지	B	S.E	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
Mean-1SD	.155	.044	2.182*	.072	.271
Mean	.271	.051	4.223***	.161	.365
Mean+1SD	.368	.062	5.426***	.244	.507

IV. 결론

본 연구는 사회활동을 통한 성공적 노화 방안을 모색하는 차원에서 노화불안과 사회적지지의 영향력을 알아보고자 하였다. 이를 위해서 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과를 검증하고, 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과를 분석하였다. 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 시사점을 도출하였다.

첫째, 사회활동은 노화불안을 낮출 뿐 아니라( $\beta = -.606, p < .001$ ), 성공적 노화를 높이는데 유의한 영향

을 미치고 있음( $\beta=.451, p<.001$ )을 확인했다. 이런 결과는 선행연구 결과와 동일한 것으로서[6][14], 사회활동을 운영 중인 기관들에서는 참여자들에게 사회활동의 효과성을 적극 홍보함으로써 참여 동기를 높이고, 노화불안을 감소시킬 수 있는 프로그램 개발에 적극적일 필요가 있다. 현실적으로 시니어클럽이나 사회적 기업에서는 심리사회적 프로그램을 기획하고 운영한 경험이 적기 때문에 노인복지관의 역할이 중요할 수 있다. 노인복지관은 사회활동은 물론이고 정서 및 사회생활지원 프로그램이 기본 사업에 포함되어 있기 때문이다 [25].

따라서 노인복지관, 시니어클럽, 사회적 기업 등 노인들의 사회활동 현장에서는 유기적인 협조 및 프로그램 공유를 통해 사회활동의 효과성을 극대화시킬 수 있을 것이다.

무엇보다도, 사회활동 프로그램을 더욱 다양화하여 참여 어르신들의 선택폭을 넓히고, 참여자 개인별 심리사회적 특성을 고려한 활동이 이루어질 필요가 있다. 예컨대, 경제적 상황 뿐 아니라 노화불안 등 심리사회적 특성을 측정하고 고려하여 그에 맞는 프로그램을 제안하고 개별 관리가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 선행연구 결과와[3] 마찬가지로 노화불안이 사회활동과 성공적 노화의 관계를 부분적으로 매개하고 있으며, 사회활동이 성공적 노화에 미치는 영향은 직접효과보다는 간접효과가 더 큰 것으로 나타났다.

Shin(2013)은 노화불안이 높으면 노년기 적응에 방해가 된다고 했듯이[17] 본 연구에서도 사회활동을 많이 하는 노인이 성공적으로 노년기를 보낼 가능성이 높지만 노화불안이 높은 상태에서는 성공적 노화에 다가가기 어렵다는 것을 알 수 있었다. 다시 말하면, 사회활동 자체보다는 노화불안 완화에 주목할 필요가 있다. 현실적으로 노인일자리는 충분치 않고, 노인 적합 자원봉사활동도 많지 않으며, 노인복지관 등에서 운영되는 여가프로그램도 주1회 2-3시간 참여가 보통이다. 노인이 참여할 수 있는 사회활동의 양이 충분치 않다는 의미이다. 현실이 이러하다면, 사회활동의 양보다는 질을 고려하는 편이 효율적이다. 사회활동을 하면서 노화불안 완화 프로그램에 동시에 참여하거나 노화불안 완화

요소가 포함된 사회활동을 개발하는 것이다. 예컨대, 노인일자리 등 사회활동 중간에 노화불안을 감소시킬 수 있는 교육, 집단상담 등을 도입하거나 체력단련을 할 수 있는 장소 및 기구 등을 배치하는 것도 한 방법이 될 수 있을 것이다.

셋째, 노화불안과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지가 유의한 조절효과가 있음이 확인되었다. 노화불안은 성공적 노화를 가로막는 장애요인이므로 노화불안 완화방안을 찾는 일이 매우 시급하다. 그러나 노화불안은 현재까지 사회복지현장에서 크게 주목받지 못했기 때문에 관련 프로그램에 대한 경험적 기반이 충분치 않다. 따라서 사회복지 현장 접근성이 높은 방법으로서 사회적지지가 대안이 될 수 있다.

연구결과에 따르면, 사회적지지를 충분하게 받게 되면 노화불안이 성공적 노화에 미치는 부정적 영향을 조절하여 불안 정도를 낮추거나 성공적 노화를 경험할 가능성이 높아진다. 사회적지지는 사회복지 현장에서 익숙한 개입방법 중 하나라 할 수 있다. 대표적으로 서비스연계 또는 네트워크를 활용한 서비스 제공방식으로서 개별 기관의 자원 및 역량이 부족하더라도 지역사회차원의 원조가 가능한 방식이다.

현재까지 노화불안 완화에 효과가 있는 사회적지지는 무엇이며, 어떤 사람 또는 집단의 지지가 상대적으로 영향력이 큰지 구체적으로 밝혀진 연구나 사례는 많지 않다. 다만, 배우자의 지지가 높으면 성공적 노화에 긍정적이라는 연구[8]가 존재한다.

사회적지지에서 중요한 것은 상호교류이므로 한쪽의 일방적 지원보다는 상호 지지가 가능한 체계를 구성하는 것이라 할 수 있다. 예컨대, 정기적인 집단 프로그램 또는 자조모임 등을 운영하거나 행사 등을 통해 의도적 만남의 장을 마련하여 상호교류가 이루어지도록 지원할 수 있을 것이다. 이런 방식의 모임이나 행사 등은 사회복지기관이라면 매우 익숙한 형태일 것이나 단순히 친목에 머물지 않고 서로에게 유익한 도움과 지지체계가 형성될 수 있도록 체계적인 관리가 뒷받침되어야 할 것이다.

현대사회에서 특별히 상호지지가 필요한 세대는 노인과 청년세대가 아닐까 싶다. 신체적 능력은 현격한

차이가 있지만 사회적 역할 수행 기회가 적고 상실감을 느끼는 측면에서는 공통분모가 존재하기 때문이다. 따라서 노년세대와 청년세대가 상호교류 할 수 있는 장을 만들고, 여기에서 사회적 지지체계를 형성할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 노인복지관에서 대학생들이 컴퓨터 또는 스마트폰 등 전자기기 사용법을 알려주거나 체육활동을 지원하는 것이 실례가 될 수 있다. 반면, 노년세대는 사회경험이 적은 청년세대에게 취업이나 창업 노하우를 전해주거나 고민상담자로서 청년들의 주요 지지자원으로서 역할을 할 수 있을 것이다.

제가노인을 대상으로 한 말벗서비스는 노인이 일방적으로 지원을 받는 형태이고, 노노케어는 노인이 노인을 돌보는 구조라면 노인과 청년세대가 상호지지체계를 형성할 수 있는 프로그램이 다양하게 개발되고 시행될 필요가 있다. 이런 역할은 현재 노인을 대상으로 사회활동을 제공하고 있는 기관들이 보다 적극적으로 앞장설 필요가 있다.

결론적으로 노인이 성공적 노화를 경험하기 위해서는 적극적으로 사회활동에 참여하되, 노화불안을 겪지 않으면서 주변사람들과 지지체계를 형성하는 것이라 할 수 있다. 이것이 가능하려면 노인 개인의 역량에 맡길 것이 아니라 노인복지관과 같은 사회활동 제공기관들이 계획적이고 전문적인 개입이 이루어져야 할 것이다.

#### 참 고 문 헌

- [1] <http://weekly.chosun.com/client/news/viw.asp?nNewsNumb=002259100019&ctcd=C01&cpage=23>, 2018.08.15.
- [2] J. W. Rowe and R. L. Kahn, *Successful aging*, New York: Random House, 1998.
- [3] 김정희, 박지영, “노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제2호, pp.210-222, 2015.
- [4] 김연주, 박순우, “농촌노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인,” 인문사회21, 제9권, 제1호, pp.23-36, 2018.
- [5] 김수겸, “노인의 신체활동이 자아 통합감 및 성공적 노화에 미치는 효과,” 한국스포츠학회지, 제12권, 제1호, pp.331-345, 2014.
- [6] 강향미, *베이비부머 세대의 공동체 의식과 사회참여가 노화불안과 죽음의 가치관에 미치는 영향*, 동방문화대학원, 박사학위논문, 2015.
- [7] 최장원, “노년기 경제적 스트레스가 노화불안에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제18권, 제1호, pp.117-131, 2018.
- [8] 홍성희, 박인숙, “노화에 대한 태도가 성공적인 노화에 미치는 영향 : 유배우 노인과 무배우 노인의 비교를 중심으로,” 대한가정학회지, 제49권, 제4호, pp.78-81, 2011.
- [9] 안종철, 임왕규, “농촌 노인의 사회활동 및 여가활동이 주관적 삶의 질에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제4호, pp.189-210, 2014.
- [10] D. Stolle and T. Rochon, “Are all associations alike?: number diversity, associational type and the creation of social capital,” *American Behavioral Scientist*, Vol.42, No.1, pp.47-65, 1998.
- [11] 강현정, “베이비붐 세대의 사회활동참여 여부가 사회통합감에 미치는 영향,” 노인복지연구, 제57호, pp.429-448, 2012.
- [12] N. R. Hooyman and H. A. Kiyak, *Social Gerontology: A multidisciplinary perspective*, 8th edition, Allyn and Bacon, 2008.
- [13] 홍현방, 서혜경, “성공적인 노화 정의를 위한 문헌 연구,” 한국가정관리학회지, 제21권, 제2호, pp.145-154, 2003.
- [14] 이경숙, *은퇴 노인의 성공적 노화 영향 요인 연구*, 조선대학교대학원, 박사학위논문, 2011.
- [15] K. P. Lasher and P. J. Faulkender, “Measurement of aging anxiety : Development of the anxiety about aging scale,” *International Journal of Aging and Human Development*, Vol.37, No.4, pp.247-259, 1993.

- [16] 전진만, 노인의 자원봉사 활동경험이 노화불안에 미치는 영향 연구, 연세대학교 행정대학원, 석사학위논문, 2016.
- [17] K. I. Shin, "Understanding the aging anxiety of the middle aged adults by using Q-methodology," Korean Journal of Counseling, Vol.14, No.6, pp.3595-3614, 2013.
- [18] S. M. Lynch, "Measurement and Predication of aging anxiety," Res aging, Vol.22, No.5, pp.533-558, 2000.
- [19] 김현정, 실버소비자의 자기효능감, 사회적 지지가 노화예방제품수용에 미치는 영향, 세종대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- [20] 남석인, 김준표, 이다지, 신지민, "노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향," 노인복지연구, 제70호, pp.169-195, 2015.
- [21] 김옥, "한국노인과 미국노인의 노화불안 비교연구," 노인복지연구, 제47호, pp.71-94, 2010.
- [22] 김미혜, 신경림, "한국노인의 성공적 노후척도 개발에 관한 연구," 한국노년학, 제25권, 제2호, pp.35-52, 2005.
- [23] 박지원, 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 1985.
- [24] L. S. Aiken and S. G. West, *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*, Newbury Park, CA: Sage, 1991.
- [25] 보건복지부, 노인보건복지사업안내 2권, 2018.

저 자 소 개

서 대 석(Dae-Seok Seo)

정회원



- 2001년 2월 : 숭실대학교 사회사업학과(문학석사)
- 2012년 9월 : 한남대학교 사회복지학과(문학박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 서원대학교 평생교육대학 사회복지학 조교수

<관심분야> : 노인복지, 노인요양서비스