

# 노후준비와 우울에 관한 연구

김효신 (호서대학교 벤처전문대학원 노인복지벤처학과 전임강사)\*

(2008. 10. 04. 접수 / 2008. 12. 07 채택)

## 국문요약

본 연구는 노후준비에 영향을 미치는 변수들을 규명하고 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 파악하는데 목적을 두고 있다. 본 연구의 대상자는 20-60대 270명이었으며 구조화된 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 주요연구결과는 다음과 같다. 첫째, 대상자의 연령, 주관적 경제상태, 가구전체수입, 주택여부에서 노후준비의 유의한 차이가 있었다. 둘째, 노후준비를 하는 집단이 노후준비를 하지 않는 집단보다 유의하게 우울이 낮았다. 결론적으로 노후를 미리 계획하고 준비하는 것은 우울을 낮추고 안정된 노후를 위해 필요하다고 사료된다.

핵심주제어 : 노후준비, 우울

## I. 서론

### 1.1 연구의 필요성

오늘날 평균수명이 길어짐에 따라 노후가 연장되고 있으며 노후에 대한 대책이 없는 노후생활은 경제수준의 저하, 가정에서의 의존 증가, 사회활동의 기회축소로 인해 사회적 또는 개인적인 여러 문제에 직면하게 된다(김병운, 2002).

우리나라는 2000년도에 65세 이상 전체인구에서의 노인인구 비율이 7.2%로 이미 고령화 사회에 도달하였고 2018년에는 노인인구비율이 14.3%로 고령사회에 진입할 예정이며 2026년에는 20.8%로 초고령 사회에 도달할 것으로 전망되고 있다(통계청, 2006).

\* 호서대학교 벤처전문대학원 노인복지학과 전임강사, obesity777@paran.com

그러나 노인인구 증가와 함께 경로효친 윤리의 약화와 핵가족제도로 인한 가족구조의 변화, 세대 간의 가치관 차이로 인한 갈등 등으로 노인문제가 커지고 있음에도 불구하고 아직 충분한 대처방안이 없는 것이 우리의 현실이며 가족부양 우선주의 정책을 펴고 있는 우리나라의 노인 정책을 고려할 때 노인문제를 해결하기 위해서는 국가나 사회 뿐 아니라 본인 스스로도 노후생활을 책임질 수 있는 준비와 능력이 갖추어져 있어야 한다(양순미, 홍숙자, 2002; 황승일, 2000).

노년기에는 신체적, 생리적 변화 뿐 아니라 은퇴와 더불어 경험하게 되는 경제적 불안정, 사회나 가정에서의 역할 변화, 심리적 적응 문제 등이 축적되어 일어나는 우울, 자아 존중감 감소, 소외감, 죽음에 대한 공포에 이르기까지 해결해야 할 많은 문제들을 내포하게 된다(Burke & Laramie, 2004; Crumpacker, 2008).

노년기의 안정과 보장은 의식주의 기본적 욕구를 충족시키는 것은 물론 건강을 유지하고 여가활동을 증진시키고 노인의 지위와 자아를 유지시켜 줌으로써 성공적인 노후의 삶을 영위하는데 큰 영향력을 미칠 수 있다. 노화는 노인에게만 국한된 문제가 아니라 모든 사람에게 필연적인 과정이므로 시간의 경과에 따라 발달과정과 특성에 맞추어 계획적으로 대책을 마련하는 것이 필요하다(김기태, 2003 ; Ivan, 2006).

선진국에서는 노후생활에 대한 사회보장제도가 잘 마련되어 있고 젊어서부터 스스로 혹은 국가에서 노후대책을 세워오고 있지만 우리나라는 가족생계나 자녀양육의 지출이 크므로 노후준비가 미약한 실정이다(이해근, 2006; 임재용, 2008).

우울은 심리적 안녕감과 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 변인(전은희, 2008; 조정화, 2003; 허준수, 유수현, 2002)이나 우리나라에서는 노후준비에 관한 논문도 소수이고 주로 중·장년층을 대상으로 노후준비를 조사하였으며(김기태, 2003; 김병윤, 2002; 양순미, 홍숙자, 2002; 임재용, 2008; 장애리, 2007; 최윤희, 2003), 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 밝힌 논문은 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 20-60대를 대상으로 노후준비에 대해 알아보고 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 파악하여 노후준비프로그램의 기초자료를 제공하고 향후 노후생활 대비에 도움을 주고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 20-60대를 대상으로 노후준비에 대해 알아보고 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 파악하여 노후준비프로그램의 기초자료를 제공하고 노후생활에 대한 준비에 도움을 주고자 한다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

1. 사회 인구학적 특성을 파악한다.
2. 노후준비여부를 파악한다.
3. 노후준비에 영향을 미치는 변수들을 파악한다.
4. 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 파악한다.

## II. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 노후준비여부에 따른 집단 간의 우울의 차이를 살펴 본 서술적 비교 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 의사소통에 장애가 없고 본 연구에 참여하기로 동의하고 연구 참여 동의서를 작성한 20-60대의 270명이었다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 노후준비

노후준비도구는 선행연구(김기태, 2003; 김병윤, 2002; 신은식, 2002; 양순미, 홍숙자, 2002)를 참고로 하였으며 노후준비여부를 예, 아니오로 묻는 문항으로 구성되어 있다.

#### 2.3.2 우울

Sheikh & Yesavage(1986)의 15문항으로 된 단축형 우울 척도(Short Form Depression)로 측정된 점수를 말한다. 예, 아니오로 답하게 되어 있으며 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = 0.70$ 이었다.

## 2.4 자료수집방법 및 분석방법

본 연구는 2007년 10월 한 달 동안 교육장소, 모임장소, 교회 등에서 연구의 취지와 목적을 말하고 연구에 대한 서면동의를 받은 후 구조화된 설문지를 작성하도록 하여 자료를 수집하였다.

수집된 자료는 SAS 프로그램을 이용하여 분석하였다.

1. 사회 인구학적 특성 및 노후준비여부는 빈도와 백분율로 파악하였다.
2. 사회 인구학적 특성과 노후준비여부와의 관계는 빈도, 백분율,  $\chi^2$ -test로 분석하였다.
3. 노후준비여부에 따른 우울의 차이는 평균과 표준편차, t-test로 분석하였다.

## III. 연구 결과

### 3.1 대상자의 사회 인구학적 특성

본 연구에서 무응답은 제외하고 결과를 제시하였으며 대상자들의 특성에서 성별은 여자 83.3% 남자 16.7%이었으며 연령은 40대가 37.4%로 가장 많았으며, 거주지는 대도시(57.5%), 결혼 상태는 기혼(85.0%), 가족구조는 자녀와 함께 산다(55.0%), 자녀수는 1-2명(71.3%), 종교는 있다(80.7%), 교육정도는 대졸이상(86.7%), 직업은 전문직(71.8%), 주관적 경제 상태는 중(83.7%), 가구전체수입은 400만원 이상(51.2%), 주택여부는 자가(79.0%)가 가장 많았다<표 1>.

&lt;표1&gt; 대상자의 사회 인구학적 특성

| 사회인구학적특성 | 구분                  | 명 (%)      |
|----------|---------------------|------------|
| 성        | 여자                  | 225 (83.3) |
|          | 남자                  | 45 (16.7)  |
| 연령       | 20대                 | 14 ( 5.2)  |
|          | 30대                 | 60 (22.2)  |
|          | 40대                 | 101 (37.4) |
|          | 50대                 | 53 (19.6)  |
|          | 60대                 | 42 (15.6)  |
| 거주지      | 대도시                 | 146 (57.5) |
|          | 중소도시                | 100 (39.4) |
|          | 농어촌                 | 8 ( 3.1)   |
| 결혼상태     | 기혼                  | 217 (85.0) |
|          | 결혼 후 혼자 사는 경우       | 6 ( 2.4)   |
|          | 미혼                  | 32 (12.6)  |
| 가족구조     | 부부만 산다              | 40 (15.8)  |
|          | 부모와 산다              | 23 ( 9.1)  |
|          | 독거                  | 12 ( 4.7)  |
|          | 자녀와 산다              | 139 (55.0) |
|          | 부모, 자녀와 함께 산다 (3세대) | 26 (10.3)  |
| 자녀수      | 기타                  | 13 ( 5.1)  |
|          | 없음                  | 45 (17.7)  |
|          | 1~2명                | 181 (71.3) |
| 직업       | 3명 이상               | 28 (11.0)  |
|          | 자영업                 | 6 ( 2.4)   |
|          | 전문직                 | 183 (71.8) |
|          | 사무직                 | 25 ( 9.8)  |
|          | 무직                  | 8 ( 3.0)   |
|          | 주부                  | 27 (10.6)  |
|          | 기타                  | 6 ( 2.4)   |
| 주관적 경제상태 | 상                   | 10 ( 4.0)  |
|          | 중                   | 211 (83.7) |
|          | 하                   | 31 (12.3)  |
| 가구전체수입   | 99만원 이하             | 4 ( 1.7)   |
|          | 100~199만원           | 20 ( 8.1)  |
|          | 200~399만원           | 96 (39.0)  |
|          | 400만원 이상            | 126 (51.2) |
| 주택여부     | 자가                  | 196 (79.0) |
|          | 전세                  | 45 (18.2)  |
|          | 월세                  | 7 ( 2.8)   |
| 종교       | 종교 있음               | 205 (80.7) |
|          | 종교 없음               | 49 (19.3)  |
| 교육정도     | 초등학교 이하             | 3 ( 1.1)   |
|          | 중졸 및 고졸 이하          | 33 (12.2)  |
|          | 대졸 이상               | 234 (86.7) |

### 3.2 사회 인구학적 특성과 노후준비와의 관계

대상자의 사회 인구학적 특성과 노후준비와의 관계는 <표 2>와 같다. 연령 ( $p<0.05$ ), 주관적 경제상태 ( $p<0.001$ ), 가구전체수입 ( $p<0.001$ ), 주택여부 ( $p<0.01$ )에서 노후준비의 유의한 차이가 있었다.

연령에서는 20대보다 30대, 30대보다는 40, 50대와 60대에서 노후준비를 더 많이 하는 것으로 나타났으며 나이가 많을수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였다.

주관적 경제 상태에서 '상' 이나 '중' 으로 인식한 경우에는 노후준비를 하고 있는 경우가 더 많았고 주관적 경제 상태를 '하' 로 인식한 경우에는 노후준비를 하지 않는 경우가 더 많았으며 주관적 경제 상태를 높게 인지할수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였다.

가구전체수입에서 한 달 수입 199만원까지는 노후준비를 하지 않는 경우가 더 많았고 200만원 이상의 수입이 있을 때는 노후준비를 하는 경우가 더 많았으며 수입이 많을수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였다.

주택여부에서 자가나 전세에서는 노후준비를 하는 경우가 더 많았고 월세에서는 노후준비를 하지 않는 경우가 더 많았으며 주택을 보유할수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였다.

<표 2> 사회 인구학적 특성과 노후준비와의 관계

| 사회 인구학적특성 | 구분                   | 노후준비여부     |             | χ <sup>2</sup> | p        |
|-----------|----------------------|------------|-------------|----------------|----------|
|           |                      | 한다<br>명(%) | 안한다<br>명(%) |                |          |
| 성         | 여자                   | 156 (62.2) | 65 (25.9)   | 0.194          | 0.660    |
|           | 남자                   | 20 ( 8.0)  | 10 ( 3.9)   |                |          |
| 연령        | 20대                  | 7 ( 2.8)   | 7 ( 2.8)    | 9.530          | 0.046*   |
|           | 30대                  | 34 (13.5)  | 25 (10.0)   |                |          |
|           | 40대                  | 76 (30.3)  | 25 (10.0)   |                |          |
|           | 50대                  | 39 (15.5)  | 12 ( 4.8)   |                |          |
|           | 60대                  | 20 ( 8.0)  | 6 ( 2.3)    |                |          |
| 거주지       | 대도시                  | 109 (43.6) | 36 (14.4)   | 3.938          | 0.146    |
|           | 중소도시                 | 62 (24.8)  | 35 (14.0)   |                |          |
|           | 농어촌                  | 5 ( 2.0)   | 3 ( 1.2)    |                |          |
| 결혼상태      | 기혼                   | 155 (61.7) | 60 (23.9)   | 3.909          | 0.111    |
|           | 결혼 후<br>혼자사는 경우      | 4 ( 1.6)   | 1 ( 0.4)    |                |          |
|           | 미혼                   | 17 ( 6.8)  | 14 ( 5.6)   |                |          |
| 가족구조      | 부부만 산다               | 31 (12.4)  | 9 ( 3.6)    | 10.773         | 0.050    |
|           | 부모와<br>산다(2세대)       | 10 ( 4.0)  | 12 ( 4.8)   |                |          |
|           | 독거                   | 9 ( 3.6)   | 1 ( 0.4)    |                |          |
|           | 자녀와 산다               | 98 (39.5)  | 40 (16.1)   |                |          |
|           | 부모, 자녀와<br>함께산다(3세대) | 20 ( 8.0)  | 6 ( 2.4)    |                |          |
| 자녀수       | 자녀없음                 | 25 (10.0)  | 18 ( 7.2)   | 3.648          | 0.166    |
|           | 1~2명                 | 132 (52.8) | 49 (19.6)   |                |          |
|           | 3명이상                 | 19 ( 7.6)  | 7 ( 2.8)    |                |          |
| 종교        | 종교있음                 | 142 (56.8) | 60 (24.0)   | 0.440          | 0.833    |
|           | 종교없음                 | 33 (13.2)  | 15 ( 6.0)   |                |          |
| 교육정도      | 초등이하                 | 3 ( 1.2)   | 0 ( 0.0)    | 4.226          | 0.101    |
|           | 고졸이하                 | 17 ( 6.9)  | 14 ( 5.7)   |                |          |
|           | 대졸이상                 | 152 (61.5) | 61 (24.7)   |                |          |
| 직업        | 자영업                  | 3 ( 1.2)   | 2 ( 0.8)    | 7.231          | 0.177    |
|           | 전문직                  | 132 (52.5) | 50 (19.9)   |                |          |
|           | 사무직                  | 12 ( 4.8)  | 12 ( 4.8)   |                |          |
|           | 무직                   | 6 ( 2.4)   | 2 ( 0.8)    |                |          |
|           | 주부                   | 20 ( 8.0)  | 6 ( 2.4)    |                |          |
|           | 기타                   | 3 ( 1.2)   | 3 ( 1.2)    |                |          |
| 주관적 경제상태  | 상                    | 10 ( 4.0)  | 0 ( 0.0)    | 19.084         | 0.000*** |
|           | 중                    | 153 (61.7) | 54 (21.8)   |                |          |
|           | 하                    | 12 ( 4.8)  | 19 ( 7.7)   |                |          |
| 가구전체수입    | 99만원 이하              | 1 ( 0.4)   | 1 ( 0.4)    | 19.965         | 0.000*** |
|           | 100~199만원            | 6 ( 2.5)   | 14 ( 5.8)   |                |          |
|           | 200~399만원            | 64 (26.4)  | 30 (12.4)   |                |          |
|           | 400만원 이상             | 100 (41.4) | 26 (10.7)   |                |          |
| 주택여부      | 자가                   | 146 (59.8) | 49 (20.1)   | 11.829         | 0.002**  |
|           | 전세                   | 27 (11.1)  | 15 ( 6.1)   |                |          |
|           | 월세                   | 1 ( 0.4)   | 6 ( 2.5)    |                |          |

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ , \*\*\* :  $p < 0.001$

### 3.3 노후준비여부에 따른 우울

#### 3.3.1 노후준비여부에 따른 우울

노후준비여부에 따른 우울은 차이가 있었으며( $t = -2.63$ ,  $p = 0.009$ ) 노후준비를 하는 집단이 노후준비를 하지 않는 집단보다 유의하게 우울이 낮았다<표 3>.

<표 3> 노후준비여부에 따른 우울

| 특성     | 구분  | 명   | 평균(표준편차)    | t     | p       |
|--------|-----|-----|-------------|-------|---------|
| 노후준비여부 | 한다  | 176 | 0.21 (0.17) | -2.63 | 0.009** |
|        | 안한다 | 74  | 0.27 (0.19) |       |         |

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$

## IV. 논 의

본 연구는 노후준비에 영향을 미치는 변수들을 규명하고 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 알아보았다.

본 연구에서 노후준비에 있어서 나이가 많을수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였는데 이는 연령이 많을수록 노후준비를 더 많이 하고 있으며(신은식, 2002), 연령이 높을수록 노후를 대비한 재무관리행동이 잘 이루어졌다는 연구(박혜성, 2000)와 유사한 결과이다. 이는 연령이 높을수록 노후준비에 대한 필요성을 더 느끼기 때문에 노후준비를 많이 하는 것으로 생각된다.

본 연구결과에서 주관적 경제 상태를 높게 인지할수록, 수입이 많을수록, 주택을 보유할수록 노후준비를 더 많이 하는 경향을 보였는데 이는 소득이 많을수록 노후준비 정도가 높았다는 연구(김기태, 2003; 김병윤, 2002; 신은식, 2002; 이해근, 2006; 최윤희, 2003; 황승일, 2000)와 유사하였으며 소득이 많을수록 노후준비를 할 수 있는 여유가 있기 때문인 것으로 사료된다.

본 연구에서 노후준비를 하는 집단이 하지 않는 집단보다 유의하게 우울이 낮았는데 이는 선행연구가 없어서 비교하기 어려우나 노후준비를 하는 경우는 하지 않는 경우보다 심리적 안정감이 있으므로 우울이 낮은 것으로 사료된다.

우리나라 사람들은 노후준비에 대해 불안감을 갖고 있으며 노후준비에 불만족하는



경우가 37.8%로 만족하는 경우 17.2%보다 훨씬 높다(국민연금관리공단, 2006). 또 우리나라의 전국 가구주를 대상으로 한 조사에서 노후준비를 하고 있지 않는 경우가 27.3%라는 조사(통계청, 2007)를 통해 볼 때 우리나라의 노후준비는 아직 미흡한 상태로 보여지며 향후 노후준비에 대한 관심이 더욱 필요하다고 본다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 노후준비에 영향을 미치는 변수를 규명하고 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 파악하는데 목적을 두고 있다. 본 연구의 대상자는 20-60대 270명이었으며 구조화된 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 주요연구결과는 다음과 같다. 첫째, 대상자의 연령, 주관적 경제상태, 가구전체수입, 주택여부에서 노후준비의 유의한 차이가 있었다. 둘째, 노후준비를 하는 집단이 노후준비를 하지 않는 집단보다 유의하게 우울이 낮았다. 이상을 통해 볼 때 노후를 미리 계획하고 준비하는 것은 우울을 낮추고 안정된 노후를 위해 필요하다고 사료된다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 노후준비여부에 따른 우울의 차이를 살펴보았는데 후속연구에서는 더 다양한 사회·심리적 변수들과 생리적 변수들과의 차이를 살펴보는 연구를 제언한다.

둘째, 종단적 접근을 통해 노후준비와 다양한 사회·심리적 변수들과 생리적 변수들과의 인과관계 추론을 제언한다.

## 참 고 문 헌

- 김기태(2003), "장년층 노후준비 태도에 관한 연구", 호서대학교 석사학위논문.
- 김병운(2002), "중년층의 노후생활 준비에 관한 연구", 목원대학교 석사학위논문.
- 박혜성(2000), "도시주부의 자산관리태도 자산적정인지도에 따른 노후경제대책수행에 관한 연구", 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 신은식(2002), "독신미혼여성의 노후관련태도와 노후준비에 관한 연구", 건국대학교 석사학위논문.
- 양순미·홍숙자(2002), "중년기 농촌여성의 노후준비와 관련변인연구", 『한국가정관리학회지』, 제20권, 제6호, pp.141-149.
- 이해근(2006), 『고령화 사회에 대비한 예비노인의 노후준비에 관한 연구』, 서울시립대학교 석사학위논문.
- 임재용(2008), 『중·장년층의 직업별 노후준비에 대한 비교연구』, 목원대학교 석사학위논문.
- 장애리(2007), 『중년층의 노후준비에 관한 연구』, 목포대학교 석사학위논문.
- 전은희(2008), 『노인이 지각한 가족지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 자아존중감과 우울을 매개로』, 경성대학교 석사학위 논문.
- 조정화(2003), 『만성질환 노인환자가 인지한 가족지지, 우울, 삶의 만족도와의 관계』, 대전대학교 석사학위논문.
- 최윤희(2003), 『중년기의 부부관계 및 부양의식과 노후준비와의 관계』, 한양대학교 석사학위논문.
- 황승일(2000), 『초기노인의 노후관련태도와 노후준비에 관한 연구』, 대구효성가톨릭대학교 석사학위논문.
- 허준수·유수현(2002), "노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구", 『정신보건과 사회사업』, 제13권, 한국정신보건사회사업학회, pp.7-35.
- 국민연금관리공단(2006), 『2006년 국민연금 신뢰도 조사결과 보고서』, 국민연금관리공단.
- 통계청(2006), 『장래인구특별추계』, 통계청.
- 통계청(2007), 『2007년 사회통계조사보고서/복지/노후준비방법』, 통계청.
- Burke, M. M. and Laramie, J. A.(2004), *Primary care of the adult*, Philadelphia, Mosby, Inc.

- Crumpacker, D. W.(2008), "Suicidality and antidepressants in the elderly",  
*Baylor university medical center proceedings*, Vol.21, No.4, pp.373-377.
- Ivan, L.(2006), "Old age as a golden age", *Working with older people*,  
Vol.10, No.3, pp.16-18.
- Sheikh, J. I. and Yesavage, J. A.(1986), Geriatric depression scale(GDS):  
recent evidence and development of a shorter version, *Clinical  
Gerontologist*, 5, pp.165-173.

## A study on the preparation for old age and depression

Kim, Hyo Shin\*

(Received October 04, 2008 / Accepted December 07, 2008)

The purpose of this study was to identify related variables of preparation for old age and explore the differences of depression according to preparation for old age.

The data were collected by structured questionnaire for a month. Subjects were 270 persons aged 20–60.

The major findings of this study were as follows. First, There were significant differences in preparation for old age between age, subjective economical status, monthly family income, ownership of private house. Second, depression was significantly low in preparation group for old age compare to non-preparation group for old age.

Preparation for old age should be planned to decrease depression and comfortable senescence in the future.

*Keywords: preparation for old age, depression*

---

\* Full-time Instructor, Department of Gerontological Welfare & Venture Business, Hoseo Graduate School of Venture