

# 배우자 사별노인의 자기효능감, 사회적 지지 및 심리적 적응에 관한 연구\*

A Study on Self-Efficacy, Perceived Social Support and the Psychological  
Adjustment in the Bereaved Old People\*

성신여자대학교 가정문화·소비자학과  
강사 전길양  
대구효성카톨릭대학교 생활환경학과  
교수 김정옥

Dept. of Family Culture & Consumer Science, Sungshin Women's University  
*Lecturer : Jun, Gil Yang*

Dept. of Human Environmental Science, Catholic University of Daegu-Hyosung  
*Prof. : Kim, Jung Ok*

## ◀ 목 차 ▶

- |                |               |
|----------------|---------------|
| I. 서론          | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경     | V. 결론 및 제언    |
| III. 연구방법 및 절차 | 참고문헌          |

## <Abstract>

The purpose of this study was to examine to the effect of self-efficacy and perceived social support on adjustment in terms of depression. The subject was composed of 174 bereaved older adults in the first 10 years of their spousal bereavement.

The major results of findings were as following:

1. Bereaved old persons experienced emotional loneliness(35.8%) as the most stressful life event.
2. Bereaved old persons perceived higher self-efficacy and social support showed lower level of depression than those who perceived lower self-efficacy and social support.
3. The factor to have influence on the depression of bereaved old persons most relatively was appeared as self-efficacy

\* 본 연구는 1997년도 한국학술진흥재단 박사 후 연수과정 지원에 의하여 이루어졌음.

## I. 서론

노년기는 노화로 인하여 건강의 약화나 질병과 같은 신체적, 생리적 변화뿐만 아니라 은퇴에 따른 경제적 불안정 및 사회적 관계의 축소, 사회나 가정에서의 역할 변화, 그리고 심리적인 적응 문제 등을 경험하는 시기이다. 노년기의 변화는 타인에 대한 노인의 의존성을 증가시키며 특히 배우자에 대한 상호의존의 중요성을 부각시키고 있다. 더욱이 우리 사회에서 평균수명의 증가로 인한 노년기의 연장은 노후의 부부관계에 대한 관심을 증가시키고 있으며 인생후반기의 질적 향상을 위하여 배우자간의 상호의존은 그 어느 때 보다도 중시되고 있다. 이러한 시기에 배우자 사별은 비록 노년기 사별이 규범적인 일로 여겨질지라도 생활의 중대한 변화를 발생시키는 사건이라 할 수 있다.

일반적으로 배우자 상실은 어느 연령대의 사람들에게나 그 영향력이 심각한 스트레스원의 하나이다. 이는 배우자 사별이 당사자에게 슬픔이나 불안과 같은 개인의 심리·정서적인 측면에 많은 영향을 주는 사건이기도 하지만 그로 인해 경제적, 사회적 측면 및 대인관계 등 생활의 전반적인 변화와 이차적인 영향을 갖는 중요한 요인이 되기 때문이다 (Bass et al, 1991; Norris et al, 1987; Morgan, 1984). 많은 연구들(강인, 1998; O'Bryant, 1989; Atchley, 1994)은 젊은 시기의 사별이 노년기에 경험하게 되는 배우자 사별과는 달리 적응이 더 힘들며 수반되는 어려움이 큰 것으로 나타내고 있다. 그러나 노인들 역시 제한된 사회적 자원 때문에 사별 후 적응에서 큰 어려움을 겪는 것으로 보인다(Lund, et al, 1986; Farberow, et al, 1987). 즉 노년기의 배우자 사별도 젊은 시기의 사별과 같이 매우 큰 사회적 영향을 갖게 되는 불가피한 생활사건으로 나타난다(Lund, et al, 1986; Farberow, et al, 1987)고 볼 수 있으며, 이 영향들은 종종 분노, 죄의식, 쇼크, 혼동, 거부, 우울과 같은 정서적 문제로 이루어지고 있다. 또한 일부 노인들에서는 사별이 건강의 쇠퇴이나 거주형태의 변화와 같은 또 다른 상실이나 주거이동, 연장된 불안이나 사회적 고립과 같은 장기적인 부

정적 결과를 경험하는 사건으로 나타나고 있다. 이와 같이 노년기 배우자 사별은 예상된 사회화 과정임에도 불구하고 견디기가 어려운 일이며 통제할 수 없는 외로움과 우울함으로 나타날 수 있어 심각한 스트레스의 원인이 되고 있다.

노인의 스트레스에 관한 많은 연구들은(김재경, 1997; 이영자, 1999; Larson, 1978; Tower & Kasl, 1996) 배우자가 없는 노인들이 배우자가 있는 노인들 보다 고독감이나 소외감의 정도가 높으며, 사망률이나 정신건강의 약화에도 영향을 미쳐 노년기에 배우자 상실 자체만으로도 생활만족이나 사기저하의 원인이 되고 있음을 밝히고 있다. 배우자 사별노인이 성공적 노화를 위해서는 홀로 맞이하게 되는 노년기를 새롭게 적응하여 남은 노년기를 보내도록 하는 일은 매우 중요한 일이며 이와 관련된 변수들을 파악하는 일은 필요하다고 할 수 있다.

배우자 사별을 경험하는 사람들은 그들이 느낀 스트레스에 대해 적극적인 대처행동을 하거나 (Parkes, 1988), 사별이라는 상황을 성공적으로 관리할 수 있는 자신감 및 신념, 그리고 어떤 사건을 바라보는 낙천성(Caserta, et al, 1993) 등의 인지적인 요소들을 지닐 때, 배우자 사별의 부적응을 더 잘 극복한다고 나타난다. 또한 사별스트레스는 자아존중감이나 사회적 지지(Diamond, et al, 1987; Norris et al, 1987)에 의해서 완충효과가 있는 것으로 나타나는데, 사별 후 주위로부터 받는 사회적 지지가 높고 이전의 생활변화에 성공적으로 대처해 왔다는 자기능력의 확신을 긍정적으로 인식할수록 사별에 대한 적응이 높다고 볼 수 있다.

우리사회에서도 배우자 사별이 갖는 문제점을 인식하고 몇몇 연구들에서(김선영, 1991; 정은, 1994; 최희정, 1997; 강인, 1998) 성년 및 중년기 여성을 대상으로 배우자 사별의 어려움이나 대처자원을 탐색하려는 시도를 해왔다. 이들 연구들은 사별자들이 정서적, 경제적 및 대인관계상에서 어려움을 겪고 있으며 친족관계망이나 사별지지 집단의 참여 등이 적응을 높이는 것으로 제시하고 있다. 그러나 아직까지 배우자 사별에 관한 연구경향은 미흡한 실정이며 특히 배우자 사별 당사자의 적응에 관한 연구

는 매우 부족하게 나타나고 있다. 더욱이 그동안 우리사회에서 이루어진 이러한 연구들은 60세 이전의 성인여성들을 대상으로 한 것이며 아직까지 노인의 배우자 사별이 갖는 영향력의 탐색은 간과되어온 경향이 있다. 노년기 배우자상실 또한 개인의 환경을 재조정하는 사건이며 다른 상실의 발생과 혼합되어 2차적인 스트레스로 이어지는 사건이 되기 때문에 노년기 배우자 사별의 영향을 탐색하는 일은 매우 필요한 일이라 생각된다. 즉 배우자 사별자들의 적응에 영향을 미치는 관련 변수들을 살펴보고 사별 후 겪는 부적응이나 어려움을 극복할 수 있도록 방안을 모색하는 일은 사별노인의 성공적 적응을 위해서 매우 필요한 일이라 할 것이다.

자기효능감은 자기능력에 대한 평가로 개인의 심리적 적응과 관련되는 변수로 나타나고 있지만(전선헌, 1992; Cervone et al., 1994), 노인을 대상으로 자기효능감을 측정하는 연구는 드문 실정이다. 노년기 배우자 사별은 심리적 적응을 저해하는 위기적 사건이라 할 수 있으므로 자기효능감과의 관련성을 살펴보는 일은 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 사회적 지지는 만족감이나 우울과 같은 심리적 적응에 도움을 주는 변수로 나타나고 있다. 객관적인 사회적 지지가 감소하는 노년기에 주관적 사회적 지지에 대한 평가는 사별노인의 심리적 적응과 관련될 것으로 생각된다.

따라서 본 연구에서는 배우자 사별노인을 대상으로 사별 후 겪는 적응에 도움이 되는 것으로 예측되는 자기효능감 및 사회적 지지 등의 일반적 경향을 파악하고 이들이 노인의 우울에 미치는 영향을 분석하여 사별노인의 적응을 높이는 방안을 모색해 보고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 노년기 배우자 사별의 영향

배우자 사별은 하나의 위기적인 사건이며 스트레스를 유발시키는 영향 요인이지만 그에 대한 반응

은 개인에 따라 다양하다. 즉 어떤 노인들은 배우자 상실에 대해 보다 빠른 시기에 적응하지만, 다른 노인들은 배우자 사별로 심각한 신체적, 정서적 외상을 가져올 뿐만아니라 그 충격으로 인하여 슬픔이 장기화되고 더 오랜기간에 걸쳐 어려움을 경험하는 것으로 나타난다(Bass, et al, 1990; Caserta, et al, 1993). 대체로 사별에 대한 많은 연구들은(Bankoff, 1983; Hill, et al, 1988; Morgan, 1989) 사별 후 1, 2년 사이에 사별자들이 새로운 지위에 적응하고 익숙하게 된다고 보고 3년 이내 사별자들을 대상으로 스트레스나 적응자원에 대해 탐색하고 있다. 그러나 사별의 영향은 2년으로 끝나지 않는 장기경험으로 나타나며(Lund, et al, 1986), 개인에 따라서 4-7년이 지난 후에서 우울과 신체화 증상을 경험하거나(강인, 1998), 16년 동안 혼자였던 사람들에게서도 초기 사별에서 나타난 외로움과 불행감이 지속되기도 한다(Barrett & Schneewis, 1980; Lund, et al, 1986, 재인용). 우리사회에서 사별자들은 5년을 전후하여 사별에 대한 적응이 이루어지는 시기인 전이단계에 이르는 것으로 나타난다(정은, 1994). 즉 사별에 대한 반응은 개인에 따라 다양하다고 볼 수 있다.

사별에 대한 초기 연구들은 배우자 사별 직후 경험하게 되는 슬픔이나 우울과 같은 개인의 심리, 정서적인 측면에 관심을 두고 사별과정(bereavement process)에서 나타나는 반응을 살펴보았다. 사별자들이 경험하는 사별과정은 개개인의 독특한 경험이지만 특정단계를 거쳐 다양한 영향을 미치는 것으로 나타난다(Bowlby, 1980; Digiulio, 1989). Parkes(1972)는 사별적응과정을 위기상실단계(crisis loss phase), 전이단계(transition phase)로 나누어 보았다(Bankoff, 1983). 첫 번째 단계인 위기상실단계에서 사별자는 혼동된 세계에 있으며 자신들에게 가장 중요한 것은 사라지고 남아있는 모든 것은 의미가 없으며 귀찮은 것으로 느껴져 현실로부터 도피하려는 경향을 보인다고 하였다. 이때 사별자들의 반응은 슬픔과 분노, 적대감으로 표출된다. 두 번째 단계인 전이단계에서는 슬픔의 강도가 감소하고 사회적 관계의 재조직화와 재형성이 발생하며 기혼자가 아닌 혼자로서 새로운 정체감과 생활을 이루려는 직면이 이

루어진다 하겠다. 이러한 적응과정의 단계에서 사별자들의 개인적 자원이나 적절한 사회적 관계망의 활용은 배우자 사별의 부정적 영향을 최소화하고 긍정적인 심리사회적 적응을 촉진시키는 것으로 나타난다.

배우자 사별자들이 겪는 가장 보편적면서도 가장 견디기 힘든 어려움은 외로움으로 나타나고 있다(김선영, 1991; Lund, et al; 1986, Atchley, 1994). 비록 사별직후에 느끼는 정서적 충격상태가 시간이 지날수록 감소하지만 외로움, 공허감은 사별 후 몇 년이 지난 후에도 가장 일반적으로 경험하는 어려움으로 나타나고 있다. 배우자 사별 후 겪는 또 다른 어려움은 과거에 배우자가 담당하였거나 혹은 배우자와 함께 분담했던 역할을 전적으로 떠맡게 됨으로써 경험하게 되는 역할 수행의 문제(최희정, 1997; Lund, et al, 1986), 다른쪽 배우자가 담당했던 역할의 손실로 인한 경제적 어려움(정은, 1994; Mogan, 1989), 결혼지위의 변화로 인해 초래되는 대인관계상의 어려움(안명자, 1994; Bankoff, 1983) 등이 있다. 자녀가 어린 사별자들은 특히 사별 후 자녀양육과 교육, 부모역할의 어려움을 심각하게 경험(정은, 1994; 최희정, 1997)하는 것으로 나타난다. Parkes & Weiss(1983)는 노인 미망인들은 심리적, 정서적 슬픔에 대한 호소를 당면하지 못하고 있기 때문에 사회적으로 수용되기 쉬운 신체적 증상을 통해서 호소하는 경향이 있어 건강상의 문제를 많이 나타낸다고 보았다(김선영, 1991 재인용). 즉 배우자 사별 후 겪는 어려움은 개인적 상황에 따라 다양하게 나타나며 심리적 복지감에 영향을 미치는 것으로 보인다.

따라서 노년기 사별이 비록 규범적인 사건으로 인식되고 있지만 일련의 변화를 수반하는 위기적 사건으로 다양하게 경험되고 있기 때문에 본 연구에서는 사별 노인의 자기효능감과 사회적 지지에 따른 심리적 적응을 살펴보고자 한다.

## 2. 사별노인의 심리적 적응

### 1) 자기효능감과 우울

노인의 심리적 적응은 자아존중감, 자기통제력 등

개인의 심리적 특성과 밀접한 연관이 있는 것으로 밝혀져 왔다. 자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 결과를 얻고자 하는 일련의 행동과정을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 개인의 능력에 대한 신념을 가리키는 말로서 특히 어떤 상황에서의 구체적인 자신감을 말한다(Clark, 1996). 자기효능감이란 용어는 Bandura(1977)에 의해서 처음 사용되기 시작하였으며, 이것은 그의 사회인지 이론의 중심개념이다(박경민, 1994; Holahan, 1996). 그는 자기효능감을 과제수행과 관련한 자신의 능력에 대한 믿음과 평가를 의미하는 개념으로 자아개념의 구성요소가 됨을 뜻하였다. 즉 자기효능감은 행동적 변화를 중재하는 공통적인 인지 기제로서 개인이 갖고 있는 기술을 의미하는 것이 아니라 개인이 소유하고 있는 기술을 어느 정도 행할 수 있는가 하는 판단을 의미한다고 하였다.

자기효능감에 관한 연구들을 살펴보면(이훈구, 1997; Litt, 1988; Clark, 1996), 자기효능감이 높은 사람들은 스트레스를 주는 사건에도 잘 적응하며 어려운 과제나 고통, 불유쾌한 경험에도 적응력이 높은 것으로 나타난다. 또한 높은 수준의 자기효능감은 공포, 비만, 흡연, 심장질환 등의 다양한 장애로부터의 회복과 치료에 성공적이라고 보고 되며(Holahan, 1996), 낮은 자기효능감을 갖는 사람은 자신이 실제로 할 수 있는 수준보다 높은 목표를 설정하여 부정적 정서를 유발하고 심한 무력감에 빠지며 상황을 실제보다 더 어렵게 인식하는 경향이 있다(Cervone, et al, 1994). 따라서 자기효능감이 낮을수록 불안과 우울이 증가하는 것으로 보인다.

노년기에는 이전 성인기와는 다른 자기효능감의 재평가가 이루어진다(Davis-Berman, 1989). 노년기의 수행능력의 저하는 자기효능감의 저하로 인해 영향을 받는데, 대체로 노인들은 젊은이에 비해 자기효능감이 낮게 나타나며 연령증가에 따라 낮아지는 증상을 보이고 있다. 보통 노화의 개념은 생물학적 기능의 저하, 신체적 능력의 저하, 감각기능의 상실, 지적능력의 쇠퇴 등에 초점을 두는데 자기효능감은 이것을 중재하는 매우 중요한 변인으로 관련되고 있다(박경민, 1994, Holahan, 1996). 즉 노년기에서 자

기효능감은 인지적 매개체의 역할을 하며 노년기 적응을 예견하는 주요변수로 나타나는데, 높은 자기효능감을 갖는 노인들은 그들의 신체적 능력이 쇠퇴하여 일상생활에서 도전을 받게 되었을때도 기본적인 자기보호 활동을 계속해서 수행할 수 있는 것으로 나타난다. 또한 자기효능감을 높이 지각한 노인일수록 실제 사회적 지지를 높이고 우울을 예방하는 것으로 나타난다. 이는 배우자 사별여성들에서 자기에 대해 부정적인 모습을 더 느낄수록 사별의 어려움이 더 크고 생활만족이 낮으며(강인, 1998), 일상생활에 대한 낙천성이나 긍정적 자존감을 갖는 노인일수록 우울이 낮아 개인 내적자원들이 부정적 효과를 감소시킨다는 결과들(Parkes, 1988; Bass, et al, 1991)과 같은 맥락이라 할 수 있다.

따라서 자기효능감은 노인의 심리적 복지감을 결정짓는 강력한 요인중의 하나이므로 배우자 사별 후 노인의 자기효능감의 경향과 자기효능감에 따른 심리적 적응이 어떤 관련이 있는가를 살펴보는 것은 매우 중요한 일이라 할 수 있다.

## 2) 사회적 지지와 우울

대부분의 배우자 사별노인들은 시간이 지나면서 고통이나 스트레스와 같은 사별의 위기를 극복하고 적절한 사회적 역할을 수행하면서 심리적 안정을 찾게 된다. 사별노인들이 사별전과 같은 사회적 기능을 회복하여 적응하는데는 사회적 지지의 영향이 중요하다고 할 수 있다. 사회적 지지는 스트레스에 대한 충격을 감소 또는 완충할 수 있는 속성을 지니는 것으로 한 개인이 그가 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원을 의미한다(Cohen, et. al, 1983).

사회적 지지는 다차원적인 개념으로 여러 요인들을 고려하여 효과를 파악하는 것이 필요하다. 사회적 지지는 크게 두가지 개념으로 나누어 볼 수 있다(최옥규, 1989; 이영자, 1999; Wethington, et.al, 1986). 하나는 한 개인이 맺고 있는 대인관계의 구조적인 측면으로, 한 개인이 얼마나 많은 대인관계를 맺고 있으며 어떤 사람과 관계를 맺고서 실제로 제공받는 사회적 지지는 얼마인가를 파악하는 객관

적 지지이다. 이것은 관계망의 크기, 밀도, 유대강도, 빈도, 구성원의 동질성 등을 조사하여 파악되고 있다. 다른 하나는 개인이 맺고 있는 실제적인 대인관계의 질을 어떻게 평가, 지각하고 있는가를 측정하는 것으로 사회적 지지의 기능적인 측면을 강조하는 주관적 지지이다. 이것은 사회적 지지의 기능적 측면을 평가함으로써 구조적 측면을 통해서 파악할 수 없는 역동적 측면을 밝힐 수 있는 효과가 있는 것으로 나타난다(박지원, 1985; Cohen, et. al, 1983; Wethington & Kessler, 1986). 사회적 지지의 가용성(availability), 즉 제공받는 지지의 효과에 대한 개인의 주관적 신념이 스트레스의 부정적 영향으로부터 개인을 보호하는데 많은 효과가 있는 것으로 나타나고 있다.

노년기는 건강의 약화나 정신적 기능의 저하로 의존성이 증가하지만 은퇴로 인한 역할의 상실 및 사별이나 자녀의 출가 등으로 인해 객관적 사회관계망이 축소되는 시기이다. 따라서 노년기의 사회적 지지에 관한 연구에서는 의미있는 사람들로부터 받는 사적지지체계에 대해 보다 많은 관심이 있어왔으며, 객관적인 사회적 지지가 감소되는 시점에서 가족, 친구, 이웃들의 지지에 대해 노인 자신이 어떻게 지각하고 있는가는 노년기 적응에 중요한 변수로 나타나고 있다(정희영, 1994; 이영자, 1999). 특히 배우자 사별은 가장 중요한 객관적인 사회적 지지를 상실하는 사건으로 볼 수 있으므로, 사별노인의 경우 기타 사회적 지지원에 대한 주관적인 평가는 중요하다고 할 수 있다.

사회적 지지는 노년기 만족감이나 안정감 증진에 중요한 영향을 미치는 변수로, 많은 연구들에서(박경민, 1994; 최해경, 1996; Krause, 1991) 사회적 지지가 높을수록 우울감이 낮아지는 것으로 나타난다. 즉 적절한 사회적 지지를 받는 노인이 건강약화 등과 같은 변화에 더 잘 적응하며 이러한 변화가 신체 및 정신건강에 미치는 부정적 영향을 조절한다고 보았다.

우리나라의 배우자 사별의 연구에서도(김선영, 1991; 정은, 1995; 최희정, 1997) 배우자 사별 후 겪는 스트레스에 따라 사회적 지지원이나 지지기능이 다

양한 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 대체로 사별적응에서 사회적 지지의 효과는 중요한 것으로 나타나고 있다. 즉 사별자들의 배우자 상실 후 적응을 도모하기 위해서는 사별에 따른 어려움이나 문제 등에 구체적이고 실제적인 지지가 적절한 시기에 제공될 필요가 있다.

### 3) 배우자 사별 후 적응에 관련되는 사회인구학적 변인

배우자와의 사별 후 적응은 연령, 소득과 교육수준, 건강상태, 사별기간 및 사별예상여부 등과 관련이 있는 것으로 보인다. 대체로 배우자 사별은 연령이 낮을수록 예상하지 못한 사건으로 인식되기 때문에, 사별자의 연령이 낮을수록 부적응을 더 많이 경험하는 것으로 나타난다(O' Bryant, 1990; Atchley, 1994; 정은, 1994). 그러나 배우자 사별경험은 1차적인 애착대상의 상실을 뜻하는 위기적 사건이므로 어느 연령대나 어려움을 수반하는 것으로 보이며 사별예상도나 사별준비도 등이 사별 후 적응에 관련이 없는 것으로도 나타난다(Hill, et. al, 1988). 또한 사별자의 소득이나 교육수준은 사별 후 어려움에 대처하는 적응기반이 되는 것으로 보이며 소득이나 교육수준이 낮은 경우 사별자의 우울이 높게 나타나고 있다(Lopata, 1993; 최희정, 1997, 재인용; 강인, 1998). 사별자의 건강상태가 질병이 있거나 위험도가 높은 경우에는 사별스트레스를 더욱 악화시키며 사별 후 적응에 부정적 영향(안명자, 1991)을 미치는 것으로 보인다.

이와 같이 사별자들이 갖고 있는 특성들은 사별 후 겪는 경험에 다양한 영향을 미쳐 사별후 적응과 관련이 된다고 볼 수 있다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 사별노인이 겪는 어려움과 도움은 무엇인가?
- 2) 자기효능감, 사회적 지지, 우울의 일반적 경향은 어떠한가, 이들은 배경변인에 따라 차이가 있는가, 또한 자기효능감 사회적지지 우울과의 관계는 어떠한가?

- 3) 사별노인의 우울에 미치는 각 변인들의 상대적 영향력은 어떠한가?

## III. 연구방법 및 절차

### 1. 조사도구

본 연구는 직접 면접을 통한 질문지를 조사도구로 사용하였다. 작성된 질문지는 조사대상 노인의 일반적 특성을 파악하기 위한 문항, 자기효능감, 사회적 지지, 우울 등을 파악하기 위한 문항으로 구성되었다.

#### 1) 자기효능감

자기효능감 문항은 Sherer et. al(1982)과 Ryckman et. al(1982)이 제작한 도구를 변안하여 노인대상 연구에서 사용되었던 박경민(1994)의 척도를 참고로 작성되었다. 이 척도는 일반적, 사회적, 신체적 자기효능감을 측정하기 위해 총 26문항으로 구성되었으나 본 연구에서는 예비조사결과 잘 이해가 안되거나 신뢰도가 낮은 문항을 제외하고 총 13문항으로 이루어졌다. 하위영역별로는 일반적 자기효능감이 5문항, 사회적 자기효능감이 4문항, 신체적 자기효능감이 4문항으로 구성되었다. 일반적, 사회적 자기효능감은 일반적인 상황이나 사회적 기술과 관련하여 크게 두가지 요소를 측정하도록 구성되었는데, 하나는 어떤 행동을 시작하고 끝마칠 때까지 노력이 지속되는데 필요한 의지이며 다른 하나는 어려운 일에 부딪혔을 때 필요한 효능감을 측정하도록 되었다. 그리고 신체적 자기효능감 측정도구는 지각된 신체적 능력요인과 신체적 자기표현에 대한 확신요인으로 구성되었다. 그 내용은 "나는 계획을 잘 때 그것을 실행할 수 있다고 확신한다", "새 친구를 사귀는 것은 내게 너무 어려운 일이다", "내 신체는 다소 강한 편이다" 등으로 구성되었다. "전혀 그렇지 않다"에 1점, "매우 그렇다"에 5점으로 주어 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것으로 의미하였으며 척도의 전체적인 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이

었다. 척도의 하위영역별 신뢰도를 살펴보면, 일반적 자기효능감( $\alpha=.88$ ), 사회적 자기효능감( $\alpha=.83$ ), 신체적 자기효능감( $\alpha=.80$ )으로 나타난다.

## 2) 사회적 지지

조사대상 노인이 지각하고 있는 사회적 지지 수준을 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 이 척도는 지각된 사회적 지지수준을 정서적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지, 정보적 지지 등 총 25문항으로 구성되어 있으며 본 연구에서는 각 영역의 내용에 대해 예비조사 결과 14문항으로 사용하였다. 문항내용을 보면, “그들은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다”, “그들은 내가 필요로 하는 물건이 있으면 언제라도 빌려준다”, “그들은 내가 잘했을 때에는 칭찬을 아끼지 않는다”, “그들은 내가 어떤 선택을 해야만 할 때 합리적인 결정을 내릴 수 있게 조언을 해준다” 등이며, “모두에서 그렇게 느낀다”에 5점, “그렇게 느끼지 않는다”에 1점을 주어 점수가 높을수록 노인의 사회적 지지가 높은 것으로 의미하였다. 이 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.94$ 이었다. 척도의 하위영역별 신뢰도를 살펴보면, 정서적 지지는  $\alpha=.91$ , 물질적 지지는  $\alpha=.92$ , 평가적 지지는  $\alpha=.86$ ,  $\alpha=.94$ 로 나타났다.

## 3) 심리적 적응

본 연구에서는 노인의 심리적 적응을 우울변수로 측정하였다. 우울을 측정하는 척도는 CES-D(Radloff, 1977) 척도로 사용하였다. 이 척도는 일반인들의 우울증상의 정도를 측정하기 위해 개발된 것으로 그 목적은 임상장면에서의 진단이나 치료과정 중에 병의 정도의 변화를 평가하기 위한 것이 아니라 현재 우울증상의 정도를 측정하며 특히 우울의 정서적 요인을 강조하고 있다. 여기에 포함된 우울 증상은 우울한 기분, 죄책감, 무가치감, 무기력감, 절망감, 식욕상실, 신체적 지체, 수면장애 등이다. 4개 문항이 긍정적 정서를 측정하는 동시에 반응경향성을 없애기 위해 삽입되었고 “전혀 그렇지 않았다”에서 “매우그랬다”의 5점 척도로 구성되었

다. 문항은 총 20개로 긍정적인 정서를 측정하는 문항의 경우, 그 점수를 역산하여 점수가 높을수록 우울을 많이 경험하고 있는 것으로 보았다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.94$  이었다.

## 2. 조사대상자 및 자료수집절차

본 연구의 조사대상은 서울시 및 수도권에 거주하는 60세 이상의 배우자 사별 노인으로서 사별한지 10년 이내에 있는 노인들이다. 예비조사는 1998년 3월 20일부터 4월 7일까지 33명의 사별노인을 대상으로 구조화된 질문지를 이용하여 개별 면접조사를 실시하였다. 본 조사는 예비조사 결과 노인에게 적합하지 못한 것으로 판정되는 문항, 신뢰도가 낮은 문항을 수정·보완하여 5월 20일부터 6월 15일에 걸쳐 실시되었으며 총 250부가 배부되어 분석에 적합하지 않은 질문지를 제외하고 174부가 최종 분석 자료로 사용되었다. 수집된 자료는 SPSS프로그램을 이용하여 변수의 특성 및 논의의 필요성에 따라 빈도, 백분율, 평균, t-test, 일원변량분석, Duncan's test, 상관관계, 단계적 다중회귀 분석 등을 사용하였다.

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같다.

본 연구의 조사대상자인 사별노인들의 특성을 살펴보면, 조사대상 노인의 약 2/3정도(58.7%)가 여성 노인으로서 나타나고 있으며 평균연령은 71.4세이다. 교육수준의 경우, 55%정도의 사별노인이 무학이나 서당·초등졸의 학력을 소유한 것으로 나타나며, 40%정도의 노인이 자신의 건강상태가 비교적 좋지 않은 것으로 지각하고 있다. 또한 80%정도의 노인은 1개 이상의 사회활동 단체에 참여하고 있는 것으로 응답하고 있으며 절반이상(57%)의 노인들은 생활수준이 ‘중’에 해당되는 것으로 느끼고 있었다. 70%의 노인이 직업이 없으며 생활비 마련은 주로 자녀에게 의존하는 것으로 나타난다.

그리고 본 연구의 사별노인들은 평균적으로 사별한지 5년 7개월 정도(68.5개월) 지난 것으로 나타나고 있어 비교적 사별의 혼동과 충격에서는 벗어난 과정에 있는 것으로 생각된다. 이들 노인의 36%

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

N=174

변인	분류	N	%	변인	분류	N	%
성별	남	66	35.9	직업	유	44	23.9
	여	108	58.7		무	128	69.6
연령	60-64세	28	15.2	사별기간	2년이내	18	9.9
	65-69세	42	22.8		2 - 4년	35	19.0
	70-74세	53	28.8		4 - 6년	39	21.2
	75-79세	27	14.7		6 - 8년	47	25.5
	80세이상	24	13.0		8 - 10년	35	19.0
평균 71.4세(SD=6.57)				평균 68.47개월(SD=6.51)			
교육수준	무학	38	20.7	건강상태	매우건강치못함	9	4.9
	서당·초등졸	64	34.8		비교적건강치	64	34.8
	중졸	23	12.5		보통	43	23.4
	고졸	32	17.4		대체로 건강	47	25.5
	대졸이상	15	8.2		매우 건강	11	6.0
종교	유	109	59.2	사별 예상도	전혀	66	35.9
	무	65	35.3		약간	36	19.6
사회활동 단체개수	전혀	33	17.9		매우	71	38.6
	1-2개	128	69.6	사별당시 본인연령	55-59세	36	19.6
	3개이상	13	7.1		60-64	44	23.9
생활수준	상	35	19.0		65-69	46	25.0
	중	105	57.1		70-74	29	15.8
	하	34	18.5		75이상	19	10.3
생활비 마련방법	일을해서번다	38	20.7	평균 65.7세(SD=6.54)			
	연금·퇴직금	44	23.9				
	재산소득	44	23.9				
	자녀가 준다	90	48.9				

\* 무응답은 제외시켰으므로 변수별로 사례수에 차이가 있음

정도는 배우자 사별을 전혀 예상하지 못한 사건으로 지각하고 있으며 사별당시에 본인의 연령은 평균 65.7세에 해당되었던 것으로 나타난다.

#### IV. 연구결과 및 해석

##### 1. 노인의 배우자 사별 후 겪는 어려움과 도움

조사대상 노인이 배우자 사별 후 겪는 어려움과 도움은 다음 〈표 2〉와 같다.

사별 후 노인들이 느끼는 가장 큰 일반적인 어려움은 외로움(35.8%)으로 나타나고 있다. 평균 40대

의 미망인들을 대상으로 조사한 연구들(정은, 1994; 강인, 1998)이 자녀와 관련된 스트레스를 많이 지적하고 있는 것에 비하면 노년기 사별자들은 정서적 소외감을 가장 많이 느끼고 있다. 이는 노년기의 배우자 사망이 은퇴나 건강의 악화 등으로 인한 사회적 관계의 축소 및 수입의 감퇴 등과 더불어 노년기 정서적 적응에 더 큰 어려움을 갖게 하는 요인이 될 수 있음을 나타낸다. 또한 사별 후 경제적 어려움, 역할 수행의 어려움, 대화상대 및 정신적 의지의 상실로 인한 어려움 및 그외 사별과 관련된 어려움을 나타내고 있다. 이러한 어려움들은 노년기 이전의 사별자들에서도 나타나는 어려움으로 노년기 배우자 사별자 역시 사별로 인해 많은 어려움에



〈표 2〉 사별노인의 어려움과 도움

(N, %)

어려움		사별 적응에 필요한 도움	
1. 외로움	133(35.8)	1. 가족의 관심과 위로	51(27.3)
2. 경제적 어려움	66(17.7)	2. 친구 및 대화 상대자	47(25.1)
3. 역할수행의 어려움	47(12.6)	3. 경제적 도움	30(16.0)
4. 대화상대 및 정신적 의지의 상실	33( 8.9)	4. 취미활동 및 바쁜 사회활동	23(12.3)
5. 건강상의 어려움	31( 8.3)	5. 종교적 신앙심	14( 7.5)
6. 자녀와의 관계상의 어려움	30( 8.1)	6. 인내, 본인의 의지	10( 5.3)
7. 정서적 불안	18( 4.8)	7. 기타	12( 6.4)
8. 대인관계 어려움	14( 3.8)		

\*복수응답처리 하였음.

쳐하며, 노년기에도 배우자 사별은 위기적 사건이 되고 있음을 볼 수 있다. 사별노인들은 그들이 실제적인 어려움을 극복하고 적응을 이루는데는 가족의 관심과 위로(27.3%), 친구 및 대화상대자(25.1%), 경제적 도움(16.0%)이 매우 필요하다고 응답하고 있다. 또한 바쁜 사회활동이나 취미생활, 종교적 신앙심과 본인의 의지 등도 사별적응에 필요한 항목으로 나타내고 있다.

## 2. 배경변인에 따른 자기효능감 사회적 지지 및 심리적 적응

사별노인의 자기효능감은 성별( $p<.01$ )과 연령( $p<.01$ ), 건강상태( $p<.001$ ), 교육수준( $p<.01$ ), 생활수준( $p<.001$ ), 직업유무( $P<.01$ ), 생활비마련 방법( $P<.001$ ), 사별기간( $P<.01$ )에 따라 차이가 나타났다(표 3참조). 즉 남성노인이 여성노인보다 자기효능감이 높다고 인식하고 있으며, 연령이 적을수록, 건강이 좋을수록, 교육수준이 높을수록 자기효능감이 높게 나타나고 있다. 또한 직업이 있고 자신이 일을 해서 생활비를 마련할 때 자기효능감이 더 높게 나타나며, 사별기간이 짧을 때 자기효능감이 높게 나타나고 있다. 전반적으로 사별노인의 나이가 적고 생활을 본인이 유지할 수 있는 건강이나 경제적 조건이 있다고 느낄 때 자기효능감이 높은 것으로 나타난다.

사별노인의 사회적 지지는 생활수준( $p<.001$ ), 사회활동 유무( $p<.01$ ) 그리고 사별기간( $p<.05$ )에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 사별노인의 생활수

준이 높을수록 그리고 사회활동단체에 참여하는 노인일수록 사회적 지지가 높다고 느끼고 있으며, 사별기간이 2년이내에 있거나 보다 짧을 때 사회적 지지가 높다고 지각하고 있다. 사별노인의 경제적 조건이나 사회활동 참여는 사회적 지지기능을 높이는 것으로 나타나며, 이는 사별후 어려움을 극복하고 적응력을 향상하는데 도움이 될 것으로 생각된다. 또한 사별의 시기가 짧을수록 주변에서 사회적 지지가 보다 많이 이루어지고 있음을 볼 수 있다.

사별노인의 우울을 살펴보면, 성별( $p<.05$ ), 건강상태( $p<.001$ ), 교육수준( $P<.001$ ), 생활수준( $p<.001$ ), 생활비마련 방법( $p<.05$ ) 및 사별기간( $p.05$ )에 따라 차이가 있는 것으로 나타나고 있다. 즉 사별한 여자노인이 남자노인보다 더 우울한 것으로 나타나며, 건강이 나쁠수록 그리고 교육수준과 생활수준이 낮을수록 우울감을 많이 느끼고 있다. 또한 생활비마련을 자녀에 의존할 때 우울이 높으며 사별기간이 8-10년 정도로 장기화 되었을 때 우울이 가장 높았고, 2년 이내의 짧은 사별기간에 있는 노인들이 2-8년 사이에 있는 노인들 보다 우울이 더 높게 나타나고 있다. 따라서 사별노인들은 사별기간이 2년이내의 짧은 시기에 있을 때 심리적 부적응을 더 많이 경험하며, 이것은 건강이나 경제조건이 나쁜 상태에서 기타 지원이 보완되지 않은 채 사별기간이 장기화 될 경우 이들의 심리적 적응은 매우 부정적으로 나타날 수 있을 것으로 생각된다.

〈표 3〉 배경변인에 따른 자기효능감, 사회적 지지, 심리적 적응

(N=174)

변인	집단(N)	자기효능감			사회적 지지			심리적 적응(우울)		
		M(SD)	F(t)	D	M(SD)	F(t)	D	M(SD)	F(t)	D
성별	남 (66)	36.8(5.42)	2.97**		38.7(14.8)	.24		50.4( 8.91)	-2.22*	
	여 (108)	34.3(5.60)		39.4(10.7)	53.7( 9.43)					
연령	60-64 (28)	37.4(6.62)	4.05**	A	37.8(12.5)	1.28		49.4( 8.24)	.103	
	65-69 (42)	36.9(5.51)		A	43.4(8.47)		52.8( 9.13)			
	70-74 (53)	36.7(5.67)		A	37.6(10.3)		51.8( 9.02)			
	75-79 (27)	35.7(4.99)		A	39.9(16.6)		54.3( 9.02)			
	80세이상 (24)	32.3(4.12)		B	37.2(11.1)		54.6(10.6)			
건강상태	매우건강치 (9)	35.2(5.36)	7.32***	B	32.0(10.5)	1.93		61.7( 7.26)	13.3***	A
	비교적건강치 (64)	33.4(5.15)		B	38.1(16.9)		56.3( 8.94)	B		
	보통 (43)	34.9(4.65)		B	38.2( 9.1)		51.6( 8.12)	C		
	대체로건강 (47)	37.7(5.54)		A	40.6(10.2)		47.7( 7.60)	B		
	매우건강 (11)	41.3(5.36)		A	45.7(12.4)		43.4( 4.23)	C		
교육수준	무학 (38)	31.1(3.60)	7.91***	C	38.1(11.8)	1.16		55.1( 8.50)	9.37***	A
	서당, 초등졸 (64)	34.7(4.35)		B	36.6(17.9)		55.9( 9.59)	A		
	중졸 (23)	33.1(4.35)		B	36.0( 9.6)		49.2( 6.90)	B		
	고졸 (32)	37.4(5.46)		A	41.1(11.5)		47.4( 7.49)	B		
	대졸이상 (15)	38.0(6.51)		A	39.9( 9.9)		46.5( 5.76)	B		
생활수준	상 (35)	39.1(5.84)	8.24***	A	46.4(10.6)	8.02***		49.0( 8.73)	12.8***	C
	중 (105)	35.5(5.19)		B	37.4(13.2)		51.4( 8.90)	B		
	하 (34)	34.3(5.84)		B	36.8( 8.8)		58.8( 7.48)	A		
사회활동	유 (141)	36.0(5.82)	.547		44.5(18.3)	2.88**		54.2( 8.80)	1.27	
	무 (33)	35.4(4.54)		37.7(10.3)	51.2( 9.24)					
직업	유 (44)	36.6(5.78)	2.91**		38.5(10.5)	1.10		50.9( 9.11)	1.25	
	무 (128)	33.8(4.64)		40.0(16.7)	52.9( 9.23)					
생활비 마련 방법	일일해서 (38)	37.4(5.57)	8.24***	A	37.8(10.5)	1.43		52.1( 9.18)	3.63*	B
	연금, 재산소득 (44)	33.7(5.00)		A	38.2(9.92)		49.2( 8.19)	B		
	자녀가 (90)	34.3(4.67)		B	41.8(17.6)		53.6( 9.01)	A		
사별 기간	2년이내 (18)	38.3(4.96)	4.39**	A	45.4(18.2)	3.13*	A	53.1( 12.1)	2.98*	B
	2-4년 (35)	36.6(5.61)		B	37.6(9.86)		50.3( 8.20)	C		
	4-6년 (39)	36.0(4.96)		B	38.0(9.24)		50.7( 8.31)	C		
	6-8년 (47)	33.4(5.27)		C	36.2(8.47)		51.7( 8.33)	C		
	8-10년 (35)	34.1(6.68)		C	38.4(11.9)		56.7( 9.39)	A		

\*P&lt;.05 \*\*P&lt;.01 \*\*\*P&lt;.001

### 3. 사별노인의 자기효능감, 사회적 지지의 일반적 경향과 우울에 대한 상관관계

사별노인들이 지각한 자기효능감의 수준을 살펴 보면, 전체 평균 2.77점으로 나타나고 있다(표 4 참조). 일반 60대 이상 노인을 대상으로 조사한 박경민(1994)의 경우 전체 자기효능감은 3.13점으로 나타

나고 있는데 비해, 본 조사대상자들의 자기효능감은 5점 척도 중 3점이하로 나타나고 있어 사별노인의 자기효능감 수준이 낮은 편이라 할 수 있다. 자기효능감의 각 하위 영역들 중 신체적 자기효능감이 보다 높게 나타나고 있으나 세 영역 모두 3점이하로 나타나고 있다.

〈표 4〉 사별노인의 자기효능감, 사회적 지지의 일반적 경향 및 우울에 대한 상관관계

내 용		평 균	표준편차(SD)	상관관계
자기효능감	일반적 자기효능감	13.64(2.73)	3.08	-.4436***
	사회적 자기효능감	10.78(2.70)	2.22	-.3721***
	신체적 자기효능감	11.48(2.87)	2.27	-.3255***
	전 체	36.05(2.77)	5.78	-.5227***
사회적지지	정서적 사회적지지	10.46(2.62)	4.01	-.3417***
	물질적 사회적지지	11.50(2.88)	4.10	-.4016***
	평가적 사회적지지	8.50(2.83)	2.74	-.3565***
	정보적 사회적지지	8.59(2.86)	3.17	-.1900*
	전 체	39.17(2.80)	12.32	-.3703***
우 울		10.50(2.63)	1.87	-

\*P<0.5 \*\*\*P<.001

( )안은 문항수로 나뉜 점수

사별노인들이 지각한 사회적 지지수준을 살펴보면, 5점 척도에서 전체 2.80점으로 나타나고 있어 가족이나 친척, 친구·이웃 등으로부터 주관적으로 느끼는 지지감은 높지 않은 것으로 볼 수 있다. 일반노인을 대상으로 주관적 지각에 따른 사회적 지지를 살펴본 박경민(1994), 이영자(1999)의 연구에서 보면, 사회적 지지의 전체 평균은 각각 3.35, 3.30점으로 나타나고 있다. 따라서 본 연구 조사대상자인 사별노인의 지지감은 낮은 편이라 할 수 있다.

한편, 사별노인의 우울은 20점 만점에 평균 10.5점(SD=2.63)으로 나타나고 있다. 이는 노년기 이전 사별여성들을 대상으로 CES-D척도를 이용하여 우울을 측정된 연구들에서 나타난 평균점{최희정, 10.62(SD=3.13); 강인, 10.92(SD=3.03)}과 유사한 것으로, 강인(1998)은 유배우 여성의 우울점수와 비교해서 이와 같은 사별여성의 우울점수는 유배우 집단보다 높으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보인다고 밝히고 있다. 또한 본 조사대상 사별노인의 우울은 5점 척도에서 평균 2.63점으로 나타나고 있어 일반노인을 대상으로 CES-D척도를 사용해 우울을 측정된 연구들의 결과(박경민:1.97점, 이영자:2.56점)에 비해 높은 편이라 할 수 있다. 따라서 본 조사대상자인 사별노인들의 자기효능감, 사회적 지지는 낮은 편이며 우울감은 상대적으로 높다고 할 수 있다.

이들 사별노인의 자기효능감과 사회적 지지는 우울과 유의한 부적상관관계를 나타내고 있으며, 특히 하위 영역 중에서는 일반적 자기효능감( $r = -.4436$ )이, 사회적지지 영역 중에서는 물질적 사회적지지( $r = -.4016$ )가 우울과 가장 높은 부적상관관계를 보이고 있다. 즉 전반적으로 자기효능감이나 사회적 지지가 낮을수록 사별노인의 우울이 더 높게 나타나는데, 특히 어떤 행동을 끝까지 지속하려는데 필요한 의지를 나타내는 일반적 자기효능감이 높거나 경제적인 지지 및 수단적 지지와 같은 실제적인 도움의 사회적 지지가 제공될수록 사별노인의 우울이 낮아지는 것으로 나타난다.

#### 4. 사별노인의 심리적 적응에 미치는 변인들의 상대적 영향력

배경변인과 자기효능감, 사회적 지지가 사별노인의 심리적 적응에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적 회귀분석을 한 결과 〈표 5〉와 같다. 사별노인의 우울에 미치는 주요 변인들의 설명력은 40%( $p < .001$ ) 정도로 나타나고 있으며, 자기효능감( $\beta = -.31$ ), 건강상태( $\beta = -.31$ ), 사회적 지지( $\beta = -.18$ ), 교육수준( $\beta = -.18$ ) 및 연령( $\beta = -.14$ ) 등이 우울과 관련된 변인들이다. 이 중 자기효능감은 24%의 설명력을 나타내고 있어 사별노인의 우울과 가장 많

〈표 5〉 사별노인의 우울에 미치는 변인들의 상대적 영향력

변인	b	$\beta$	partial R <sup>2</sup>
자기효능감	-.51277	-.31279	.2431
건강상태	-.27617	-.30889	.1069
사회적 지지	-.13057	-.17885	.0259
교육수준	-.12451	-.17854	.0119
연령	.98389	.13809	.0119

회귀상수 = 39.0287  
R<sup>2</sup> = .39974  
F = 23.6417\*\*\*

\*\*\*P &lt; .001

은 관련이 있음을 나타내고 있다. 즉 사별노인의 자기효능감이 높을수록 우울은 낮아진다고 볼 수 있으며, 건강상태 또한 11%의 설명력을 나타내고 있어 건강이 나쁠수록 사별노인의 우울이 높아지고 있다. 그리고 설명력은 낮지만 사회적지지가 많을수록, 교육수준이 높고 연령이 낮을수록 우울은 낮아지는 것으로 나타난다.

따라서 사별노인의 심리적 적응을 위해서는 자기효능감과 사회적지지를 높이는 것이 필요하며, 교육수준이 낮고 연령이 많으며 건강이 좋지 않은 사별노인의 경우, 더욱더 심리적 적응의 취약계층이 될 수 있으므로 이들에 대한 노인의 사회적 지원이 개인 및 가족차원의 노력이 함께 주어져야 함을 나타낸다고 하겠다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 노년기 사별이 비록 규범적인 사건으로 인식되고 있지만 일련의 변화를 수반하는 위기적 사건으로 다양하게 경험되고 있기 때문에 노년기 배우자 사별 후 심리적 적응에 영향을 미치는 변인들의 결과를 탐색해 보고자 하였다. 본 조사대상자들은 사별기간이 10년 이내에 있는 174명의 노인들이며, 이들은 관련연구들과 비교해서 볼 때 전반적으로 자기효능감과 주관적 사회적 지지감은 낮으며 우울은 상대적으로 높은 편이다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 사별노인들이 느끼는 일반적 어려움은 외로움(35.8%)이 가장 많았으며, 그 다음으로는 경제적 어려움, 역할수행의 어려움, 대화상실 및 정신적 의지의 상실, 건강상의 어려움, 자녀와의 관계상의 어려움 등으로 나타나고 있다. 이러한 어려움들은 노년기 이전의 사별자들에서도 나타나는 것으로 노년기의 사별자 역시 젊은 시기의 사별자와 같은 여러 어려움을 겪는 것으로 보인다. 이것은 배우자 사별이 또한 노년기에서도 위기적인 사건이 되고 있음을 볼 수 있다. 사별노인들이 적응을 위해 필요한 도움은 가족의 관심과 위로, 친구 및 대화상대자, 경제적 도움의 순으로 나타나고 있다.

둘째, 사별노인의 자기효능감, 사회적지지, 우울 등은 배경변인에 따라 다르게 나타나고 있다. 우선, 자기효능감은 남성이 여성노인보다, 그리고 연령이 적고 건강이 좋으며, 교육수준이 높고 직업이 있으며 일을 해서 생활비를 스스로 마련하는 사별노인일수록 높게 나타나고 있다. 즉 전반적으로 사별노인의 나이가 적고 생활을 유지할 수 있는 건강이나 경제적 조건이 있다고 느낄 때 자기효능감이 높은 것으로 보인다.

사회적 지지는 생활수준이 높고 사회활동에 참여하는 노인일수록 높게 나타나고 있으며, 사별기간이 2년 이내와 같은 보다 짧은 사별시기에 있는 노인일수록 사회적지지가 많이 이루어지고 있는 것으로 나타난다. 사별노인의 우울은 여자노인이 남자노인 보다 높게 나타나며, 또한 건강이 나쁠수록 그리고 교육수준 및 생활수준이 낮을수록 더 우울한 것으로 나타난다. 사별기간 또한 우울에 영향을 미치는 데, 사별기간이 8-10년 정도로 오래 지속되었을 때 우울이 높으며, 사별시기가 2년 이내에 있었던 노인역시 우울이 높은 것으로 나타난다.

셋째, 사별노인의 자기효능감과 사회적지지는 심리

적 적응에 영향을 미치는 변수로 나타나고 있다. 즉 자기효능감이나 사회적지지가 높으면 우울이 낮아지는 것으로 나타난다. 특히 자기효능감 및 사회적지지의 하위영역 중 일반적 자기효능감과 물질적 사회적 지지는 우울과 가장 높은 상관이 있는 것으로 나타나고 있는데, 어떤 행동을 끝까지 지속하는데 필요한 의지를 나타내는 일반적 자기효능감이 높을수록, 그리고 경제적인 자원이나 수단적인 지지를 제공하는 물질적 사회적 지지가 많을수록 우울은 낮아지는 것으로 나타났다.

넷째, 사별노인의 심리적 적응에 영향을 미치는 주요 변인들의 설명력은 40%( $p<.001$ ) 정도로 나타나며, 이 중 자기효능감이 24%의 설명력을 나타내고 있다. 즉 사별노인의 적응에 자기효능감은 중요한 예측변수라고 할 수 있으며, 자기효능감 수준이 낮을수록 사별노인의 우울은 높다고 할 수 있다. 또한 사별노인의 건강상태나 사회적지지, 교육수준, 연령과 같은 변수들도 사별노인의 우울에 관련되는 변인으로 나타나고 있다.

이상과 같은 연구결과로부터 노년기 사별 배우자의 적응을 위한 다음과 같은 결론 및 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 사별노인들이 느끼는 가장 큰 어려움은 외로움으로 나타나고 있다. 노년기에 노화에 따른 외로움의 증가는 예측되는 결과이지만 사별노인의 경우, 가장 큰 심리적 지원체계 중의 하나인 배우자가 부재한 상태이므로 노년기의 일반적 외로움에 더하여 사별로 인한 어려움과 소외감이 더해지는 이중적으로 어려운 상황에 직면한다고 볼 수 있다. 또한 노년기 사별자 역시 이전 단계의 배우자 사별자들이 겪는 어려움을 유사하게 느끼고 있어 노년기에도 배우자 사별은 위기적 사건이 된다고 할 수 있다. 더욱이 노인사별자의 경우 건강이나 경제적 조건이 나쁘며, 연령이 많고 경제력을 타인에게 의존할 때와 같이 자원이 제한될 때, 심리적 부적응이 더 높은 것

으로 나타나고 있다.

이와 같이 제한된 자원으로 인하여 노년기 사별자가 더 큰 어려움에 처할 수 있음은 선행연구들(Lund, et.al, 1986; Farberow, et. al, 1987)에서도 나타난 결과이다. 노년기에 건강과 경제력 등과 같은 자원의 제한은 노년기 사별자들의 어려움을 더 크게 증가시킬 수 있으며 이는 결과적으로 사별 후 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있는 것이다. 그럼에도 불구하고 우리사회에서는 노년기 사별을 사회화의 규범적 과정으로만 여기고 일반적인 사건으로 간과하는 경향이 있다. 따라서 노년기 사별은 비록 예측이 가능한 사건일지라도 제한된 자원으로 인해 더 큰 어려움에 처할 수 있으므로 이러한 어려움을 극복하도록 돕는 적절한 지원이 매우 필요하다고 할 수 있다. 특히 여성노인이며, 연령이 많고 장기간의 사별경험을 겪고 있는 노인일수록 자원의 제한은 증가할 것이므로, 이들에 대한 사회적 지원은 더욱 절실히 요구된다고 하겠다.

둘째, 본 연구에서 사별노인들이 사별 후 받는 도움이나 적응에 도움이 된 지원들은 거의 정신적 위로, 가족의 지지·관심 등 사적지원체계를 통한 도움들이며, 이들 노인들의 적응에 지원된 공적지지체계는 나타나고 있지 않다. 사별 초기의 사적지원체계를 통한 정서적 지지나 수단적지지 등은 매우 큰 효과가 있을 것이다. 그러나 사별의 위기는 장기적으로 볼 때 생활의 새로운 재조정과 변화를 수반하며 이에 대한 긍정적 적응을 요하는 사건이 되고 있으므로 보다 다양한 측면에서의 지원책이 모색될 필요가 있다. 특히 공적지지체계에서 노인 사별자들을 위한 모임이나 사별노인의 적응을 돕는 지원 프로그램, 사별 후 변화를 조정하는데 충고나 조언의 도움을 주는 전문 상담서비스 등의 지원은 사별노인이 어려움을 극복하고 부적응을 해소하는데 많은 영향을 미칠 수 있을 것이다.

셋째, 자기효능감은 사별노인의 심리적 적응에 많은 영향을 미치는 변수로 나타난다. 자기효능감은 어떤 일을 수행함에 있어서 느끼는 능력에

대한 자신감이라고 할 수 있다. 노인들은 대체로 여러 변화에 직면하면서 자기효능감이 낮아지는 경향이 있으며 이로 인해 과제수행 능력이 더욱 저하되는 측면이 있다. 노인의 자신감은 사회적인 가치관에 의해 많은 영향을 받는다고 볼 수 있다. 노인에 대한 긍정적인 이미지의 부각, 노화로 인해 저하되는 기능들을 보완해 주는 서비스 지원의 활성화 등은 노인들이 자신감을 회복하고 효능감을 높이는데 많은 영향을 미칠 수 있을 것이다. 특히 사별노인의 경우, 가장 가까운 의지자의 상실을 동반하므로 장기적으로 볼 때 자신감의 저하 및 우울을 증가시키는 결과를 나타낼 수 있다. 따라서 사별노인의 적응을 높이기 위해서는 노인을 바라보는 사회적인 변화가 필요하며, 동시에 자기효능감 향상을 통한 사별적응을 돕도록 가족에 대한 지원이 이루어질 필요가 있다.

끝으로, 미래의 연구를 위해 다음과 같은 제한점을 제시하고자 한다. 본 연구는 사별의 초기 혼동상태에 있는 노인들이 어떠한 변화를 거쳐 적응단계에 이르는지에 대한 과정을 살펴보지 못하였다. 노인의 사별과정과 중재효과 그리고 적응향상을 위한 대안을 탐색하기 위해서는 초기 단계에 있는 노인 사별자들의 정서적 어려움이나 기타 스트레스들이 어떻게 나타나서 어떤 영향에 의해 중재되는지 그리고 시간에 따라 어떠한 결과를 갖는지 등에 대해 살펴 볼 필요가 있다. 따라서 앞으로의 연구는 사별노인의 초기 단계과정에서부터 적응변화를 살펴 볼 필요가 있으며 이를 위해 장기간의 탐색이나 또는 통제집단을 통한 비교 분석이 필요하다고 하겠다.

## ■참고문헌

- 1) 강인 외(1998). 여성의 배우자 사별 스트레스 적응과정에서 개인 내적 요인들의 중재적 역할. 대한가정학회지, 제 36권 6호, 95-108.
- 2) 김선영(1991). 미망인의 가족스트레스와 적응과정에 관한 연구- McCubbin의 Doublex ABCX 모델을 중심으로-. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 3) 김재경(1997). 노년기 스트레스와 대처방안에 따른 생활만족도 연구. 성신여대 대학원 석사학위논문.
- 4) 박경민(1994). 자기효능감과 사회적 지지에 따른 노년기 우울에 관한 연구. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 5) 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 6) 안명자(1994). 친족지원과 사별한 편모의 심리적 복지감. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 7) 이영자(1999). 단독가구 노인의 스트레스와 우울감 - 사회적 지지의 완충효과를 중심으로-. 성신여대 대학원 박사학위논문.
- 8) 이훈구(1997). 행복의 심리학-주관적 안녕-. 법문사
- 9) 전선훈(1991). 자기효능감 및 불안과 스포츠 수행과의 구조적 관계 연구. 이화여대 대학원 박사학위논문.
- 10) 정은(1994). 상배여성의 사회적응을 위한 심리사회적 접근. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 11) 정희영(1994). 남자노인들의 사회관계와 정서적 적응. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 12) 최옥규(1989). 사회적 지지의 스트레스 완충효과에서 상황평가자의 역할. 고려대 대학원 석사학위논문
- 13) 최혜경(1996). 도시노인의 정신건강에 영향을 미치는 요인분석. 한국노년학, 16(2), 39-52.
- 14) 최희정(1997). 배우자와의사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 15) 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 상관연구. 이화여대 대학원 석사학위논문.
- 16) Atchley, R. C.(1994). Dying, death, bereavement and widowhood. Social Forces & Aging. Wadsworth Publishing Company. 339-357.
- 17) Bankoff, E. A.(1983). Social support and adaptation to widowhood. Journal of Marriage and

- Family, Vol.11, 827-839.
- 18) Bass, D. M., K. Bowman & L.S. Noelker(1991). The influence of caregiving and bereavement support on adjusting to an older relative's death. *The Gerontologist*, 31(1), 32-42.
  - 19) Bowlby, J.(1980). *Attachment and loss(vol.3). Loss: Sadness and depression*. New York, Basic Books.
  - 20) Caserta, M. S. & D. A. Lund(1993). Intrapersonal resources and the effectiveness of self-help groups for bereaved older adults. *The Gerontologist*, 33(5), 619-629.
  - 21) Cervone, D., D. A. Kopp, L. Schauman & W. D. Scott(1994). Mood self-efficacy and performance standard: Lower moods induced higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 499-512.
  - 22) Clark, D.O.(1996). Age socioeconomic status and exercise self-efficacy. *The Gerontologist*, 36(2), 157-164.
  - 23) Clark, P. G. R. W. Siviski & Weiner (1986). Coping strategies of widowers in the first year. *Family Realations*, Vol. 35, 425-430.
  - 24) Cohen, S. & H. M. Hoberman(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 79-125.
  - 25) Davis-Berman, J.(1989). Physical self-efficacy, perceived physical self status and depressive symptomatology in older adults. *The Journal of Psychology*, 124(20), 207-215.
  - 26) Digiulio, R. C.(1989). *Beyond widowhood from bereavement to emerge and hope*. New York: The Free Press.
  - 27) Dimond, M. D.A. Lund & M. S. Caserta(1987). The role of social support in the first two of bereavement in an elderly sample. *The Gerontologist*, 27(5), 599-604.
  - 28) Farberow, N.L. & M. J. Gilewski(1987). An examination of early impact of bereavement on psychological distress in survivors of suicide. *The Gerontologist*, 27(5), 592-598.
  - 29) Hill, C. D., L. Thompson & D. Gallagher(1988). The role of anticipatory bereavement in older women's adjustment to widowhood. *The Gerontologist*, 28(6), 792-796.
  - 30) Holahan, G. K., et.al.(1996). Self-efficacy, physical decline, and change in functioning in community-living elders :A prospective study. *The Gerontologist*, 51b(5), s183-s190.
  - 31) Krause, N.(1991). Stressful events and life satisfaction on among elderly men and women. *Journal of Gerontology*, 46(2), 84-92.
  - 32) Larson, R.(1978). Thirty years of research on the subjective well-being of elder Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-129.
  - 33) Litt, M. d.(1988). Self-efficacy and perceived control: Cognitive mediators of pain tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 149-160.
  - 34) Lund, D.A., M. S. Casterta & M.F. Dimond(1986). Gender differences through two years of bereavement among the elderly. *The Gerontologist*, Vol.26, No. 5, 314-320.
  - 35) Morgan, D. L.(1989). Adjusting to widowhood: Do social networks really make it easier?. *The Gerontologist*, 29(1), 101-107.
  - 36) Morgan, L.A.(1984). Changes in family interaction following widowhood. *Journal of Marriage and Family*, 323-331.
  - 37) Norris, F. H. & S. A. Murell(1987). Older adult family stress and adaptation before and after bereavement. *Journal of Gerontology*, 42(6), 606-612.
  - 38) O'Bryant, S. L. & L. A. Morgan(1989). Financial experience and well-being among mature widowed women. *The Gerontologist*, 29(2), 245-251.

- 39) Parkes, C. M.(1988). Bereavement as a psychosocial transition : Processes of adaptation to change. *Journal of Social Issues*, 44, 53-65.
- 40) Tower, R. & S. Ksal(1996). Gender, Marital closeness, and depressive symptoms in elderly couple. *Journal of Gerontology*, 51B(3), 115-129.
- 41) Wethington, E. & R. C. Kessler, R. C.(1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.