

# 노년기 자원봉사 시간과 심리사회적 안녕감의 관계

## - 비선형성의 탐색 -

정진경

(광운대학교)

### [요약]

본 연구는 사회정서적선택이론을 바탕으로 노년기 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감의 비선형성을 탐색하고, 노인의 성별, 고령화정도 및 건강상태에 따라 어떠한 특징을 보이는지를 분석한다. 분석은 2009년도 전국노인자원봉사실태조사 자료 645사례에 대한 2차 분석이며, 단순선도표 및 다중선도표를 활용한 기술적 분석을 수행한다.

연구결과, 자원봉사에 참여하지 않은 상태(0시간)의 노인은 낮은 심리사회적 안녕감을 보이며, 보통 수준에서 자원봉사에 참여한 노인은 높은 수준의 안녕감을, 이후 높은 강도의 참여시간부터는 다시 낮아지는 U자형의 비선형적 관계를 보인다. 남성노인, 75세이상 고령노인, 주관적 건강상태가 좋지 않은 노인이 보다 낮은 시간대에서 긍정적혜택을 경험한다. 본 연구를 통해 노년기 자원봉사 참여가 비참여에 비해 심리사회적 안녕감을 향상시키는데 기여하나, 활동은 년 100-200시간 미만의 보통수준으로, 700시간 이상을 넘지 않아야 함을 발견한다.

주제어: 사회정서적선택이론, 노인자원봉사, 자원봉사시간, 심리사회적안녕감

## 1. 서론

노년기 자원봉사활동은 활동적 사회적 참여의 중요한 표현이며, 성공적 노화의 핵심적 요소중 하나이다(Li and Ferraro, 2005:68). 또한 노인들에게 있어 자원봉사는 젊은층의 자원봉사에 비해 생활만족을 더 높이는 등 노인의 안녕감(well-being)을 향상시키는 중요한 활동이다(Van Willigen, 2000).

최근 우리나라 자원봉사 참여율이 20%에 이르는 가운데, 이 중 60대 이상 자원봉사자는 15.6%를 차지하며(행정안전부, 2008), 전국 60세 이상 노인들 중 자원봉사참여율은 12.1%를 보이고 있다(보건

복지가족부·계명대학교, 2009). 이는 고령사회에 진입한 주요선진국 중 65세 이상 노인자원봉사 참여율이 14.2%인 미국(Bureau of Labor Statistics, 2008), 36%인 캐나다(Statistics Canada, 2006), 26%인 일본(Statistics Bureau Japan, 2006)에 비해 상대적으로 낮은 수준으로 평가된다.

그러나 노인의 자원봉사는 노화의 자연스런 현상과, 노인 개인의 건강, 경제적상태, 자원봉사에 대한 경험과 인식 등 개인적 특성이 고려되어야 하며, 사회발전의 수준과 자원봉사에 대한 전반적인 문화적 토양 속에서 함께 이해되어야 한다. 우리나라 자원봉사계의 성장은 상대적으로 짧은 기간이며, 노인의 빈곤과 건강문제가 노인복지의 최우선 과제로 자리매김한 반면, 자원봉사를 비롯한 노인의 사회참여는 보다 최근에 그 중요성이 강조되는 영역이라 할 수 있다. 이러한 배경속에서 노인 자원봉사 실천현장은 낮은 예산책정, 전문적 노인자원봉사 관리역량의 부족 등의 문제를 경험하고 있으며, 노인 자원봉사 활성화를 위한 정책방향의 수립과 구체적 지원노력에 대한 요구가 제기되고 있다(보건복지부·한국자원봉사포럼, 2009).

이와 더불어 노인 자원봉사에 대한 활발한 이론적 및 실증적 연구는 노인 자원봉사의 중요한 학문적 토대를 마련할 수 있다. 국내 연구들은 노인 자원봉사활동의 필요성과 의의를 주로 지속이론이나 활동이론에 의해 설명하고 있으며(김미혜·정진경, 2003; 권미애·김태현, 2008), 노인의 역할지속과 사회참여의 중요성을 인식시키는데 중요한 기여를 하였다. 그러나 기존의 이론들은 노인의 수동적 특성에 초점을 두고 있으며(유경·민경환, 2003), 노인의 시각에서 노인 자원봉사의 특성과 그 혜택과의 관계를 정교하게 설명하는 데는 한계가 있어 보인다.

반면, 최근 노화에 의한 시간의 제한성과 정서적 만족의 우선적 추구 및 이를 위한 선택적 사회적 관계를 설명하는 사회정서적선택이론(Socioemotional selectivity theory)이 자원봉사영역에 적용되면서(Okun and Schultz, 2003; Hendrics and Cutler, 2004; Windsor·Anstey·Rodger, 2008), 노년기 자원봉사에 대한 풍부한 논의를 가능케 하고 있다.

특히, 사회정서적선택이론은 노화에 따른 노년기 자원봉사활동 참여가 젊은층에 비해 감소할 수 있으나 자원봉사로 인한 혜택은 젊은층에 비해 더 클 수 있으며, 이는 노년기 봉사활동 참여강도가 높다고 해서 반드시 더 큰 혜택의 인지로 이어지지 않을 것이라는 노년기 자원봉사활동의 특성과 혜택의 관계를 설명한다는 강점이 있다.

국내 연구들은 노년기 자원봉사의 혜택을 노인봉사자와 비봉사자 혹은 대조집단과의 차이비교를 통해 밝히고 있으나(박명순, 2003; 권미애·김태현, 2008), 노인 자원봉사 참여수준과 봉사혜택의 관계를 정교하게 보여주지 못하고 있다. 또한 노인들의 봉사활동에 대한 시간 투입이 생활만족도에 영향을 미치지 않는다는 연구결과들(김미혜·정진경, 2003; 정순돌·이은주, 2005)이 있으나, 이들 연구에서는 비자원봉사자의 특성이 반영되지 않고 있으며, 지금까지의 국내 연구중 노년기 자원봉사 시간과 자원봉사혜택과의 비선형적 관계를 적극적으로 밝히는 시도는 거의 없다.

본 연구는 기존 국내외 연구들에서 제시되고 있는 노년기 자원봉사가 노인의 우울감을 감소시키고, 생활만족을 향상하며, 사회적지지망을 넓히는데 긍정적 기여를 한다는 자원봉사 혜택을 검증하는 동시에, 나아가 노인의 심리사회적 안녕감을 높이는 데 어느 정도의 봉사활동 시간이 적절하며 이는 노인의 개인적 특성에 따라 어떻게 달라지는가에 연구의 관심을 갖는다. 이에 본 연구의 이론적 바탕이

되는 사회정서적선택이론의 노년기 자원봉사활동 적용의 유용성을 검토하고, 노년기 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감의 비선형적 관계의 가능성을 분석한 선행연구를 바탕으로, 국내 2차자료 분석을 통해 실증적으로 밝히고자 한다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다. 첫째, 노년기 자원봉사 참여시간과 심리사회적 안녕감과의 비선형성을 탐색함을 주된 목적으로 한다. 이는 봉사활동 참여가 전혀 참여하지 않는 것보다 노인의 심리사회적 안녕에 도움을 주지만, 봉사시간과 심리사회적 안녕감이 반드시 비례적 관계가 아닐 수 있다는 사회정서적선택이론의 가정에 기반한다. 둘째, 노년기 중요하게 고려되어지는 노인의 건강상태, 고령화정도 및 성별에 따라 자원봉사 참여여부 및 참여수준과 심리사회적 안녕감과의 관계가 어떠한 특징을 보이는지 살펴보는 것이다.

본 연구를 통해 노년기 자원봉사활동 참여 여부에 따른 봉사활동의 심리사회적 혜택뿐 아니라, 노인들이 봉사활동에 참여할 적절한 정도의 시간에 대한 탐색을 가능케 할 수 있을 것이다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 사회정서적선택이론(Socioemotional Selectivity Theory)과 노인자원봉사

사회정서적선택이론(Socioemotional Selectivity Theory)의 핵심은 노인이 될수록 개인에게 주어진 생애기간이 얼마 남지 않았음을 인식하고 자신의 정서적 만족을 최적화할 수 있는 사회관계를 선택적으로 강화 내지 줄여나간다는 것이다.

즉, 개인은 삶의 주기를 살아가면서 점점 자신에게 남겨진 제한된 시간을 인지하게 되며, 연령과 남은 생애시간과의 불가피한 연관성은 동기의 변화를 이끌어 내는데, 특히 현재 정서적으로 의미있는 목적을 선호하고 그에 관여하게 된다고 설명한다(Carstensen, Isaacowitz and Charles, 1999 ; Carstensen, 2006).

연령과 관련된 동기의 변화는 개인과 환경의 역동적 상호작용을 바꾸면서 인생 후기 정서적만족과 심리적 안녕감을 최적화할 수 있는 사회적 목적의 우선순위에 변화를 이끌어낸다(Carstensen, Fung and Carles, 2003; Okun and Schultz, 2003; Carstensen, 2006). 즉, 정서적 심리적 안녕을 최적화하는 관계의 참여는 유지하는 반면, 보다 주변적인 것은 줄여나가는 전략적 선택의 과정이 진행된다는 것이다. 따라서 노년기의 사회망은 감소될 수 있지만 남아있는 것은 매우 중요하게 강화된다(Hendrics and Cutler, 2004).

사회정서적선택이론(SST)은 노년기 의미있는 사회적관계의 경험을 보다 더 강조하며, 자신의 야망에 초점을 두기보다 타인에게 도움을 제공하거나 현재의 정서적 안녕감 추구로부터 만족하고자 한다(Carstensen and Lockenhoff, 2003). 따라서 노년기 봉사활동이 후기삶에 있어 정서적으로 의미가 있으며 사회적으로 바람직한 목표와 연결되어 타인을 도울 수 있는데 기여하는 중요한 수단이 될 수

있다(유경·민경환, 2003; Windsor·Anstey·Rodger, 2008:60).

이와 같은 사회정서적선택이론은 노년기 자원봉사활동의 특성에 대해 다음과 같은 측면에서 보다 유용한 논의를 가능케 한다. 첫째, 노년기 자원봉사활동 참여의 의미이다. 기존의 역할이론이나 지속이론이 노년기 지속적 사회적참여의 필요성과 당위성을 외부적 시각에서 설명하는 반면, 사회정서적 선택이론은 자원봉사가 노인 개인의 심리적, 정서적 만족을 최적화할 수 있는 노인의 사회적 선택임을 강조하고 있다. 이는 자원봉사의 자발적 참여가치와 잘 조응할 뿐 아니라, 노년기 자원봉사활동에 참여하는 노인에 대한 자원봉사의 심리사회적, 정서적 혜택을 잘 설명할 수 있다.

둘째, 노년기 자원봉사활동 참여율의 특성을 설명할 수 있다. 노년기에는 '가능한 한 적게, 가능한 한 느리게' 적응하면서, 상호작용과 사회적 참여를 최대화하려는 특성을 가지고 있어, 노인이 젊은층에 비해 자원봉사활동 참여율이 다소 낮은 것은 오히려 자연스런 현상이 될 수 있다는 것이다(Hendricks and Cutler, 2004:251). 관련하여 Hendricks and Cutler(2004)는 SST를 자원봉사 영역에 적용하여, 2002년도 CPS(Current Population Survey) 자료 중 15세 이상 50,796가구 데이터에 대한 연령과 자원봉사활동 참여 여부 및 지난해 봉사활동 시간과의 곡선추정 분석을 한 결과, 연령이 증가할수록 봉사활동 참여율이 낮아지며, 참여시간은 지속적으로 증가하다가 이후 상대적으로 안정화단계를 보이는 로지스틱 패턴을 찾는다. 또한 연령의 증가와 함께 참여하는 봉사단체의 수도 줄이는 경향을 발견한다.

셋째, 노년기 자원봉사활동의 동기에 대한 논의이다. SST에 따르면 노년기 목적은 개인의 성취나 야망보다는 심리정서적 만족감을 최적화하기 위한 목적의 변화를 설명한다. 노년기 자원봉사의 동기 역시 연령에 따라 다르며, 젊은층일수록 새로운 지식과 경험의 확장, 직업탐색 등 도구적 목적이 높지만 노인의 경우 삶의 보람, 어려운 이웃을 도움 등, 보다 가치적 목적이 높을 수 있음을 의미한다. Okun and Schultz(2003)는 SST의 시각에서 20대 미만부터 80대 이상까지 523명의 자원봉사자를 대상으로 연령과 자원봉사 동기의 차이를 검증하였다. 그 결과 연령이 증가할수록 직업(career)이나 세상에 대한 학습(learning) 동기는 줄어드는 반면, 자존감의 향상(enhancement), 인도주의와 같은 중요한 가치의 실현(value) 동기는 증가하고 있음을 밝힌다.

넷째, SST는 노인에게 적절한 자원봉사활동 참여 강도에 대한 논의를 가능케 한다. 연령에 따른 사회적 참여수준이 개인의 심리사회적 안녕감을 최적화할 수 있는 수준에서 조절된다고 할 때, 신체적 인지적 기능의 노화를 수반하는 노인에게 자원봉사활동 시간이 높다고 해서 그 혜택 또한 높다고 가정하기는 어렵다. 자원봉사활동에 참여하는 강도 역시 어느 수준까지는 노인의 정서적 및 심리사회적 건강을 향상시킬 수 있으나 지나친 활동시간은 오히려 과중한 부담과 역할긴장을 초래하여 정서적 행복감을 감소시킬 수도 있다는 것이다(Windsor·Anstey·Rodger, 2008).

## 2) 노년기 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감

노년기 자원봉사활동이 심리사회적 안녕감을 증진시키는 메커니즘으로 Li and Ferraro(2005)는 다음의 세 가지를 제시한다. 첫째, 다른 사람을 도움으로써 사회적 선을 증대시키며, 의미있는 사회적

역할을 지속적으로 하게 하는 자원봉사는 노년기 삶의 목적과 가치감을 제공함으로써 정신건강에 혜택을 주게 된다. 둘째, 자원봉사는 노인으로 하여금 다양한 공식 비공식적 사회적 지지에 접근할 수 있는 기회를 주어 사회적 지지를 증진하게 한다. 셋째, 자원봉사는 충만하고 스스로 검증된 경험을 통해 우울감의 감소, 자존감의 향상 등 심리적 안녕감을 더 증폭시킬 수 있게 한다.

실제로 기존의 국내외 많은 실증연구들은 자원봉사활동이 노인에게 주는 다양한 긍정적 혜택을 보고하고 있다. 즉 자원봉사에의 참여는 노인의 신체적 건강 향상(Li and Ferraro, 2006 ; Tang et al. 2009) 및 사망률 저하(Musick, Herzog and House, 1999 ; Luoh and Herzog, 2002) 에도 영향을 미치며, 우울감의 감소(Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario and Tang, 2003; Musick and Wilson, 2003; Ferri, Brill and Pruchno, 2008) 와 심리적 안녕감(Greenfield and Marks, 2004; 조운주, 2008) 을 높이고, 생활 만족과 주관적 행복감의 향상(Van Willigen, 2000; 강창범, 2006; 권미애·김태현, 2008) 을 가져올 뿐 아니라, 높은 사회적 지지망(Cornwell, Laumann and Schumm, 2008; 박명순, 2003) 에 긍정적 기여를 한다는 것이다.

그러나 노년기 자원봉사활동의 유용성에 대한 기존연구들의 일관된 결과에 비해, 노년기 자원봉사 시간과 심리사회적 안녕감의 관계를 다룬 연구결과들은 보다 복합적인 결과들을 제시하고 있다. 먼저, 노인의 봉사활동 시간과 일반적 안녕감의 비례적 관계를 밝힌 연구들로 Hong·Hashe·Bowland(2009)는 70세이상 후기노인들이 8개 사회활동 참여수준에 따라 우울증 변화에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 종단자료(LAOA) 분석결과, 운동과 자원봉사활동의 높은 참여수준이 초기 낮은 우울수준과 시간에 경과에 따른 부적인(-) 변화에 영향을 준다는 것을 발견하였다. Tan et al.(2009)은 노인들의 건강증진을 위해 설계한 노인 자원봉사 프로그램(Experience Corps)에 참여한 60세 노인들을 3년간 추적조사하면서 비교 동년배집단(Cohort)과 비교한 결과, 고강도의 참여일수록 신체적 활동에서의 증가와 사회적 지지 및 자기효능감 향상에 긍정적 결과가 나타났음을 보고한다. 노인자원봉사자들을 대상으로 이들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 연구한 조운주(2008)의 결과에서도 봉사에 자주 참여할수록 심리적 안녕감이 높다고 하였다.

그런데, 사회정서적 선택이론에 의한다면, 노인들이 상대적으로 짧게 남은 생애동안 정서적으로 가장 의미있고 만족할 만한 활동으로 자원봉사활동에 우선순위를 두게 되어 일정정도의 봉사활동에 시간을 투자하지만, 연령의 증가와 함께 봉사시간도 지속적으로 증가하기는 어려우며, 상대적으로 짧은 시간의 봉사도 봉사활동에 전혀 참여하지 않을 때보다 정서적 행복감을 높일 수 있음을 가정한다. 상대적으로 높은 수준의 참여도는 노인들에게 지나친 부담과 역할 과도로 작용하여 오히려 역할긴장(role strain)을 초래함으로써 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수도 있다는 것이다(Li and Ferraro, 2006 ; Windsor·Anstey·Rodger, 2008).

이에 노년기 자원봉사 참여시간과 봉사혜택간에는 비례적 선형관계가 아닐 수 있다는 관련된 실증 연구들이 보고되고 있다.

Musick, Herzog and House(1999)는 자원봉사와 생존력(mortality)과의 관계에서 연간 40시간 미만의 보통수준의 봉사활동에 참여하는 노인에게서 자원봉사의 효과를 발견할 수 있었다. 그러나, 비봉사자와 40시간 이상 높은 수준의 봉사자에게서는 그러한 근거를 발견하기 어려웠다. Wilson(2000) 역시

자원봉사시간과 인지된 건강과의 관계는 비선형적이었으며, 연간 100시간 까지만 긍정적 효과가 있었다고 하였다. Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario and Tang(2003)은 60세 이상 노인을 대상으로 1985년부터 1994년 사이 3차례에 걸친 패널조사자료 분석을 통해 자원봉사활동 특성과 주관적 건강지표, 기능적 의존도, 우울경향과의 관계를 분석하였으며, 그 결과 봉사활동 시간이 증가할수록 보다 높은 수준의 안녕감에 영향을 미치나, 이는 연간 100시간에서 가장 효과가 있었으며 그 이상의 수준부터는 노년기 안녕감과 관련이 없음을 밝힌다. Windsor · Anstey · Rodgers(2008)는 호주의 64세에서 68세 사이의 노인 2,135명에 대한 2년 자료 분석을 통해, 봉사활동을 전혀 하지 않는 노인과 일정수준 이상의 높은 활동시간에 참여하는 노인의 심리적 안녕감은 중간정도 활동시간의 노인에 비해 낮게 나타남을 보고한다. 이는  $\cap$ 자형의 형태를 보였으며, 연간 100시간 미만이 적절하고 최대 800시간을 넘지 않을 것을 제안하고 있다.

심리적 안녕감 외에도 노년기 자원봉사활동은 봉사팀이나 봉사단체에 소속되어 봉사팀원들 간에 혹은 기관의 직원들과의 사회적 네트워크를 형성할 수 있어 높은 사회적 지지감을 지각할 수 있다. 실증연구를 통해서도 자원봉사 참여노인은 비참여노인에 비해 높은 수준의 사회적지지를 인식하고 있다(박명순, 2003).

그러나 자원봉사시간과 사회적지지감의 관계와 관련하여, Cornwell · Shuman · Lanmann(2008)은 NSHAP(National Social Life, Health and Aging Project) 자료에서 57~85세 노인들의 사회연결정도 분석결과, 연령은 네트워크 사이즈와는 부적의 관계, 자원봉사활동 참여와는 정적인 관계임을 밝혔으나, 전체적으로 연령과 사회적 연결은 역의 U 모양임을 발견한다.

결론적으로 본 연구는 사회정서적선택이론과 실증연구들을 통해 노년기 자원봉사활동이 비활동에 비해 노인들의 심리사회적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치지만, 봉사활동시간과 심리사회적 안녕감이 정비례의 선형적 관계를 보이는지에 대해서는 추가적으로 연구될 필요성을 발견한다.

한편, 자원봉사 참여여부와 봉사활동시간은 성별이나 건강상태, 고령정도 등 개인의 인구학적 특성에 따라 차이가 있을 수 있으며(이현기, 2009), 이로서 노년기 봉사활동을 통해 얻게 되는 심리사회적 안녕감 역시 개인의 특성에 따라 달리 지각되는 것으로 알려진다(Van Willigen, 2000 ; Morrow-Howell, Hinterlong and Rozario, 2003; Morrow-Howell, Hong and Tang, 2009).

본 연구에서는 비자원봉사자(봉사시간 0)를 포함한 노인의 자원봉사시간과 우울감, 생활만족도, 사회적 지지라는 심리사회적 안녕감과 관계에 대한 비선형성 탐색을 주된 목적으로 한다. 이를 통해 노년기 자원봉사활동의 혜택을 검증할 뿐 아니라, 노인의 인구학적 특성에 따라 보다 최적의 심리사회적 혜택을 인지할 수 있는 자원봉사시간의 범위를 탐색한다.

### 3. 연구방법

#### 1) 분석자료

본 연구의 분석에 활용하고자 하는 자료는 전국적인 노인자원봉사활동 실태조사에 의해 수행된(보건복지가족부·한국자원봉사포럼, 2009), 60세 이상 662명에 대한 데이터이다. 본 자료는 전국에 걸친 노인종합복지관, 노인단체(대한노인회, 시니어센터), 지역자원봉사센터에 등록되어 있는 노인들 중 자원봉사자와 비자원봉사자를 비비례할당에 의한 비확률표집 방식으로 수집되었다. 최종 분석자료는 본 연구의 중요변수인 자원봉사 활동시간이 응답되지 않은 자료를 제외한 총 645명의 데이터를 분석에 활용하였다.

#### 2) 변수 및 측정

##### (1) 자원봉사시간

현재 자원봉사활동 참여여부는 '지난 1년간 1회 이상 공식적으로 어떠한 대가를 바라지 않고 봉사활동에 참여한 경험이 있는지를 통해 봉사자와 비봉사자로 구분한다. 자원봉사 시간은 지난 1년간 활동한 평균시간으로, 비봉사자의 년평균 봉사시간은 0시간이며, 봉사자는 월평균 참여회수와 1회당 참여시간을 12월로 환산하여 년평균 자원봉사시간으로 한다.

자원봉사시간과 심리사회적 안녕감과의 비선형성 탐색을 위한 그래프 작성을 위해, 다음과 같은 절차에 의해 자원봉사시간에 대한 범주화를 하였다. 첫째, 자원봉사시간과 노년기 삶의 만족 및 심리적 안녕의 관계를 연구한 Windsor·Anstey·Rodgers(2008)에 따르면 자원봉사시간과 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서의 관계에 대한 Lowess Line(STATA 9.0)을 통해 비선형성을 확인하고, 시간 범주를 임의적으로 0hr, 1-99hr, 100-199hr, 200-799hr, 800+으로 구분하고 있음을 참조하였다. 둘째, 본 연구에서 사용한 데이터 분포 특성을 이해하기 위해, 자원봉사시간과 종속변수인 우울감·생활만족도·인지된 사회적지지 간의 관계에 대한 산점도와 단순선도표를 통해 전반적인 비선형성을 확인하였다. 그리고, 종속변수의 값들이 극적으로 변화하는 지점에 해당하는 자원봉사 시간의 범위를 임의적으로 정하고 이를 기준으로 하였다. 셋째, 기준으로 삼은 자원봉사 시간범주와 비교범주 구간을 몇개의 대안으로 설정하여, 두 변수들간의 그래프 모양의 일관성을 찾고자 하였다. 그 결과, 기준범주와 대안범주 모두 자원봉사시간과 종속변수와의 관계에 비선형성을 보였으며, 세계의 종속변수에 따른 가장 일관된 그래프 모양을 보이는 자원봉사 시간범주를 설정하였다. 이에 본 연구에서는 년평균 자원봉사 시간의 범주를 0시간, 1-99시간, 100-199시간, 200-699시간, 700시간 이상으로 범주화하였다.

## (2) 심리사회적 안녕감

노년기 심리사회적 안녕감의 상태를 측정하기 위해 자아존중감, 우울감, 생활만족도, 자아통합감, 사회적지지, 긍정적·부정적 정서(positive and negative affect) 등이 대표적으로 활용되고 있다(김주현, 2007). 2차자료 분석의 본 연구에서는 심리사회적 안녕감 변수로 우울감과 생활만족도 및 인지된 사회적지지망 변수를 활용한다. 2009년 노인자원봉사활동 실태조사에서 우울감에 대한 측정은 일반 성인들뿐 아니라 노인의 우울감을 측정하는 도구로써 가장 광범위하게 활용되는 역학연구센터 우울감 척도(Center for Epidemiology Studies Depression Scale: CES-D, Radloff, 1977)의 한국판을 이용하여 측정하였다. 지난 1주일동안 경험하는 증상에 대한 빈도를 극히 드물게(0점)부터 거의 대부분(3점)의 4점 척도로 기입하도록 제시하였으며, 20문항에 대한 평균 우울감 점수를 활용하였다( $\alpha=.86$ ).

생활만족도는 김정순(1988)이 Erickson(1963)의 노년기 자아통합감의 개념적 틀로 제시한 6가지 하위 영역중 생활만족에 대한 8문항으로 측정한 자료를 활용한다( $\alpha=.77$ ).

사회적 지지는 Zimet과 그의 동료들(1988)이 개발한 다차원 사회적지지 척도(Multidimensional Scale of Perceived Social Support: MSPSS)에 의해 측정된 자료이다. MSPSS는 응답자가 인식하는 가족, 친구, 중요한 타인으로부터의 지지 정도를 묻는 12개 질문으로 구성되어 있다. 측정은 전혀 그렇지 않다(=1)부터 매우 그렇다(=4)까지 4점 척도로 측정하여 평균점수를 활용하며, 높은 점수일수록 인지된 사회적 지지수준이 높다( $\alpha=.89$ ).

## (3) 인구학적 변수

노년기 자원봉사활동과 심리사회적 안녕감은 성별이나 연령, 건강상태와 특히 밀접한 관계가 있는 것으로 알려진다. 성별은 남성과 여성, 연령은 분포에 따라 준고령(60세이상 74세 이하), 고령(75세 이상)으로 구분하였고, 건강상태는 주관적으로 인지된 건강상태를 3개의 범주(건강한편, 보통, 건강하지 못한편)로 구분하였다.

## 3) 분석방법

본 연구의 분석방법으로는 먼저 조사대상자에 대한 일반적 특성에 대한 기술분석과, 성별, 인지된 건강상태, 고령정도에 따른 자원봉사시간 범주간의 차이를 알아보기 위한 교차분석( $\chi^2$ 분석)을 실시하였다.

본 연구의 핵심적 목표인 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감 변수간 비선형성의 탐색을 위해 단순 선도표를 활용하여 자원봉사시간과 우울감, 생활만족도, 사회적지지망 과의 관계를 그래프로 제시하였다.

또한 자원봉사시간 범주에 따른 심리사회적 안녕감 변수들이 성별, 인지된 건강상태, 고령정도와 같은 인구학적 변수에 따라 어떠한 차이를 보이는지에 대해 교차분석 또는 ANOVA 분석을 수행하는

동시에, 다중선도표를 활용하여 이를 그래프로 제시하였다.

선도표활용을 통한 결과의 분석은 자원봉사 참여노인과 비참여노인간 심리사회적 안녕감의 차이를 알 수 있는 동시에 자원봉사 참여시간에 따른 심리사회적 안녕감의 차이를 연속적으로 알 수 있는 장점이 있다. 또한 성별이나 건강상태, 고령정도에 따라 자원봉사 참여유무 및 봉사시간과 심리사회적 안녕감의 변화 특성을 시각적으로 확인할 수 있으며, 인구학적 특성에 따른 적절한 자원봉사 시간 범위에 대한 시사점을 발견할 수 있다. 분석은 SPSS 17.0을 활용하였다.

## 4. 분석결과

### 1) 조사대상의 일반적 특성

조사대상은 60세이상 노인으로 분석에 활용된 총 표본은 645명이며, 성별로는 남성이 42%, 여성이 58%이고, 평균 연령은 69.5세, 최대 88세이다. 조사대상 노인중 현재 배우자와 함께 살고 있는 경우는 68%로, 사별을 포함하여 배우자가 없는 경우(32%)보다 많았다. 주관적 경제상태로는 보통수준이라는 응답이 66%로 가장 많았으며, 못하는 편 28%, 잘사는 편이라는 응답은 6%였다. 주관적 건강상태로 건강이 나쁜 편이라는 응답은 12%인 반면, 보통 48%, 좋은 편이 40%로 조사대상자의 건강상태는 비교적 양호한 편이라 할 수 있다.

조사대상 노인중 자원봉사자는 59%로 비자원봉사자 41% 보다 많았는데, 이는 우리나라 60세 이상 노인의 봉사활동 참여율 12% 보다 높은 것이다. 이러한 차이는 당초 표본 추출방법이 조사대상 기관을 통한 자원봉사자와 비자원봉사자간 비비례할당 표집에 의한 것으로 자원봉사자가 좀더 많이 포함되었기 때문이다.

노인자원봉사자 382명의 월평균 봉사회수는 6.4회이며 월평균 25시간의 봉사활동시간을 보였다. 이를 년평균 활동시간으로 환산하면 294.7시간에 해당한다.

조사대상 노인의 심리사회적 안녕감(1~4점)으로 우울감은 평균 1.67점으로 비교적 낮은 수준을 보였으며, 생활만족도는 평균 2.8점으로 보통 이상의 수준을, 사회적 지지망 인식은 2.9점으로 역시 보통 이상의 수준을 보였다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

변 수		빈도(%)
인구학적 요인	성별	남성 268(42%) 여성 377(58%)
	연령	평균 69.5세 (최대 88)
	배우자유무	있음 436(68%) 없음 205(32%)
	주관적 경제상태	잘사는 편 39(6%)
		보통수준 423(66%)
		못사는 편 182(28%)
	주관적 건강상태	좋은 편 247(40%)
보통 300(48%)		
나쁜 편 77(12%)		
자원봉사활동	봉사자 여부	봉사자 382(59%) 비봉사자 263(41%)
	봉사활동시간 (N=382)	월평균 25시간, 월평균 횟수 6.4회 년평균활동시간 294.7시간
	심리사회적 안녕감 (1점~4점)	우울감 Mean = 1.67 현재생활만족도 Mean = 2.80 사회적 지지망 Mean = 2.90

## 2) 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감의 비선형성 탐색

자원봉사활동에 참여하는 노인이 비참여 노인에 비해 심리사회적으로 건강하며, 자원봉사시간이 길수록 심리사회적 안녕감과 비례적 관계를 보일 것인가?

단순선도표를 활용한 분석결과, 자원봉사시간이 0인 비봉사자에 비해 자원봉사 참여자의 심리사회적 안녕감 변수는 일정시간까지 급격히 좋아지는 방향을 보이나, 고도의 봉사활동시간에서는 다시 나빠지는 방향으로 선회하는 U자형의 그래프가 확인되었다.

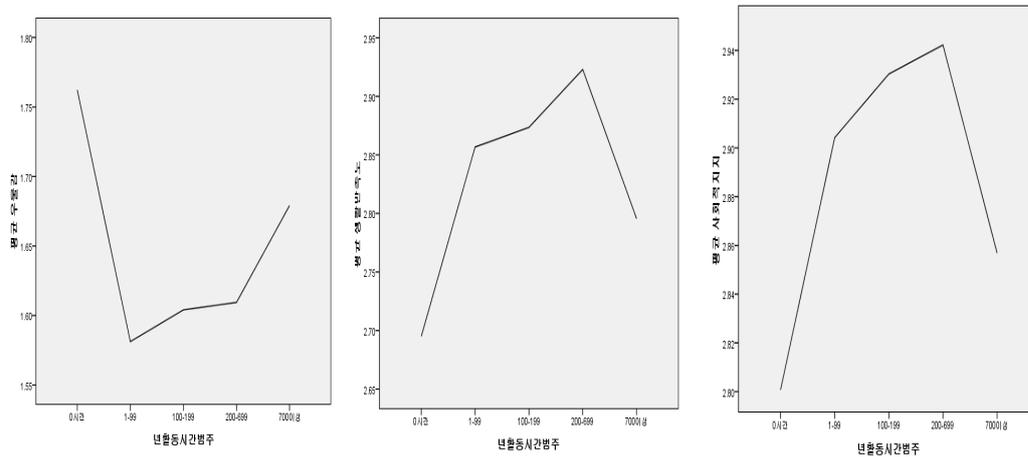
보다 구체적으로 비자원봉사자의 년평균 활동시간 0시간을 기준으로 하였을 때 평균 우울감은 1.76 점 수준이었으나, 봉사활동에 년평균 99시간 이하로 참여하는 노인의 우울감은 1.58수준으로 급격히 낮아지는 경향을 확인할 수 있다. 그러나 년활동시간이 700시간 이상이 되는 시점에서 우울감은 1.68 수준으로 다시 증가하는 경향을 보였다.

자원봉사시간과 생활만족도와와의 관계에서는 봉사시간이 0시간인 비자원봉사자(2.70)에 비해 년평균 99시간 이하에서 생활만족도 수준이 급격히 증가(2.86)하며, 년평균 200시간이상 699시간 이하에서 최고점(2.92)을 보이다가, 700시간 이상에서 다시 하락(2.80)하는 경향을 보였다.

또한 인지된 사회적지지 수준에 있어서도 비자원봉사자의 사회적지지(2.80)에 비해 년평균 99시간 이하 활동 봉사자의 사회적지지(2.90) 수준이 급격히 증가하고 이는 699시간 이하까지 올라가다 (2.94), 다시 700시간 이상에서 하락하는 모습을 보였다.

이와 같은 결과는 노년기 자원봉사활동 참여가 노인에게 우울감을 낮추며 생활만족도와 사회적지

지 수준을 향상시키는데 긍정적 혜택을 제공함을 다시 한번 확인시키고 있다. 그러나 자원봉사시간과 노인의 심리사회적 안녕감과는 비례적 선형관계라기 보다는 비선형적 관계임을 일관되게 보이고 있다. 또한 우울감은 연간 100시간 미만(월 8시간미만)에서, 생활만족도와 사회적지지망은 연간 200~699시간(월 16시간이상~58시간미만)의 봉사시간이 적합하며, 모두 연간 700시간을 넘지 않는 것이 바람직함을 확인할 수 있다.



〈그림 1〉 자원봉사시간과 우울감, 생활만족도, 사회적지지 수준의 관계

### 3) 자원봉사시간과 인구학적 특성 및 심리사회적 안녕감

노년기 자원봉사활동 참여여부는 노인의 성별이나 건강상태, 고령정도에 따라 영향을 받을 수 있으며(고은숙, 2003; 이현기, 2009), 자원봉사시간 역시 이러한 개인의 인구학적 특성에 따라 달라질 수 있다. 이에 노인 개인의 인구학적 특성에 따라 자원봉사 참여여부를 포함하여 자원봉사활동 시간범주에 차이가 나타나는지를 분석하였다(〈표 2〉 참조).

성별에 따라서는 자원봉사 참여여부나 자원봉사시간에 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 주관적 건강상태에 따라서는 유의미한 차이가 나타나는데, 건강이 좋지 못한 편에 해당하는 노인 중 자원봉사시간이 0인 경우가 많았으며, 건강이 보통이상 좋은 편에 해당하는 노인들이 연간 100시간 미만과 700시간 미만에서 높은 비율을 보였다. 그러나, 건강이 좋지 못한 편에 속한다는 노인중 14.3%(11명)는 연간 200시간 이상의 봉사시간을 보이기도 하였다. 고령정도를 74세이하와 75세 이상으로 구분하여 분석한 결과 연령과 봉사활동 참여여부 및 봉사시간에는 유의미한 차이를 보이고 있지 않았다. 한편, 〈그림 1〉의 그래프를 통해 제시된 자원봉사시간과 심리사회적 변수와의 비선형적 관계를 통계적 분석을 활용하여 년평균 봉사시간 범주에 따른 심리사회적 변수의 차이를 알아보았다(〈표 2〉 참조).

우울감의 경우 비자원봉사자에 비해(0시간) 자원봉사자의 평균 우울감 수준은 전반적으로 낮은 가운데, 특히 년평균 100시간 미만의 노인자원봉사자의 우울감이 가장 낮았고, 년평균 100시간 미만, 200시간 미만 및 700시간 미만 봉사자도 비봉사자에 비해 우울감은 유의미하게 낮았다. 그러나 700시간 이상 봉사자의 우울감은 그 이하의 봉사활동시간 범주에 해당하는 노인봉사자에 비해 통계적으로 유의미한 차이는 발견되지 않았다.

생활만족도에 있어서는 비자원봉사자에 비해(0시간) 자원봉사 참여노인의 생활만족도가 전반적으로 높았으며, 특히 100시간 미만과 200시간 미만 활동의 봉사자가 비봉사자에 비해 유의미하게 높은 생활만족도를 보이고 있다. 그러나 700시간 이상 봉사자의 생활만족도는 다른 봉사활동 시간에 해당하는 봉사자에 비해 유의미한 차이는 없었다.

인지된 사회적 지지 수준에 있어서는 전반적으로 비봉사자에 비해 1시간 이상의 봉사활동 참여자의 평균 점수가 높았고 이러한 차이는 통계적으로 유의미했으나, 사후분석결과 대비되는 분명한 집단은 발견되지 않았다.

자원봉사시간과 심리사회적 안녕감의 관계에 대한 통계적 분석결과를 통해 노년기 자원봉사활동의 혜택이 확인되며, 그러나 자원봉사시간은 연간 200시간 미만(월 16시간 미만)이 적합하고 최대 700시간(월 58시간)을 넘지 않는 것이 바람직함을 다시한번 확인할 수 있다.

〈표 2〉 자원봉사시간과 인구학적 변수, 심리사회적 안녕감의 차이

변 수	0	1-99	100-199	200-699	700+	$\chi^2$ F
성 별						
남	115(43%)	53(20%)	32(12%)	52(19%)	16(6%)	2.08
여	148(39%)	86(23%)	54(14%)	67(18%)	22(5.8%)	
주관적 건강						20.37**,
상	85(34%)	51(21%)	35(14%)	57(23%)	19(7.7%)	
중	128(43%)	69(23%)	36(12%)	53(18%)	14(4.7%)	
하	45(58%)	12(16%)	9(12%)	6(7.8%)	5(6.5%)	
고령정도						2.91
60-74	214(40%)	117(22%)	75(14%)	94(18%)	32(6%)	
75+	49(43%)	22(19.5%)	11(9.7%)	25(22%)	6(5.3%)	
우울감	1.76	1.58**	<b>1.60*</b>	1.61*	1.68	5.77***
생활만족도	2.70	2.86**	<b>2.87*</b>	2.92	2.80	3.10*
사회적지지	2.80	2.90	<b>2.93</b>	2.94	2.90	8.55***

〈각주〉 Scheffe 검증을 통한 사후분석결과 \*p<.05 수준에서 자원봉사 0시간과 차이.

\*\*p<.01 수준에서 자원봉사 0시간과 차이

(1) 인구학적 특성에 따른 자원봉사시간과 우울감

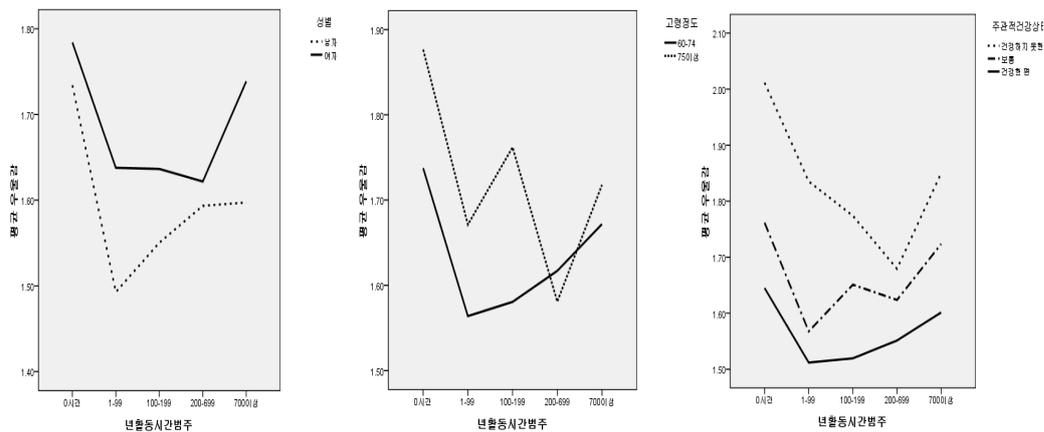
노년기 우울은 기분의 저조함, 절망, 근심, 의욕상실을 비롯하여 수면장애, 식욕부진 등의 신체적 증상을 동반하며, 남성보다 여성노인에게서 더 많이 나타나는 것으로 보고되고 있다(이신숙·이경주, 2002 ; Diwan 외, 2004 ; 이인정, 2007). 노인의 연령과 건강상태 역시 우울감에 영향을 미치는 요

인으로 알려져 있으며, 즉 고연령층일수록 건강상태가 좋지 않을수록 우울감이 높아진다는 것이다(고승덕 외, 2001 ; 허준수·유수현, 2002 ; 노병일·모선희, 2007). 그러나 노인의 연령과 주관적 건강상태는 사회적지나 자아통제감에 의해 우울감이 조절되기도 한다(김미혜·이금룡·정순돌, 2000). 이는 고연령이나 주관적 건강상태가 좋지 않아도 자원봉사활동을 통해 얻게 되는 긍정적 혜택을 통해 우울감을 낮출 수 있을 것임을 가정할 수 있다. 관련하여 자원봉사활동은 노인 우울감을 낮추는데 기여한다는 연구결과들이 일관되게 보고되고 있다(Musick and Wilson, 2003; Ferri, Brill and Pruchno, 2008; 배진희, 2009).

조사대상의 인구학적 특성에 따른 자원봉사시간과 우울감에 대한 다중선도표 분석결과, 성별에 따라서는 기존 선행연구결과와 유사하게 여성의 우울감이 남성보다 전반적으로 높았다. 그러나 자원봉사에 참여하면서 우울감 수준은 남녀 모두 낮아졌으며, 특히 남성노인이 여성노인에 비해 더 급격한 감소경향을 보인다. 그러나 연간 봉사시간이 증가하면서, 남성노인은 연간 100시간 이상부터 우울감 수준이 증가하였으며, 여성노인은 연간 700시간 미만까지 약간 낮아지다가 700시간 이상부터는 우울감 수준이 높아졌다.

고령정도에 따라서는 75세 이상의 고연령층이 60-74세 노인층보다 우울감 수준이 전반적으로 높았으며, 자원봉사활동에 참여하면서 우울감 수준은 두 연령층 모두에서 낮아졌다. 60-74세 노인층은 연간 200시간 미만에서 다소 우울감이 높아지나 이후로 다시 낮아지다, 연간 700시간 이상부터 높아지는 W자 모양을 보이고 있다. 75세 이상 노령층은 그보다 낮은 시간대인 연간 100시간 이상부터 서서히 우울감이 높아지는 경향을 나타냈다. 고연령일수록 연간 봉사시간은 저연령층보다 더 적게 하는 것이 바람직함을 시사한다.

주관적 건강상태에 따른 자원봉사시간과 우울감의 변화를 보면, 건강하지 못할수록 우울감 수준이 전반적으로 높았다. 그러나 비자원봉사자에 비해 자원봉사에 참여하면서 건강수준에 상관없이 모든 노인의 우울감이 낮아졌다. 단, 주관적 건강이 좋거나 보통수준으로 인식하는 노인은 연간 100시간 미만에서, 주관적 건강이 나쁜 노인은 상대적으로 건강이 좋은 노인보다 활동시간이 긴 연간 200-699 사이에서 우울감이 가장 낮아졌다. 이는 건강상태가 자원봉사활동 참여를 어렵게 하는 장애요인(barrier)이 될 수 있으나, 봉사활동의 선택과 이후의 지속적인 활동 시간은 우울경향을 더 감소시키는 혜택(benefit)으로 작용한다는 Li and Ferraro(2006)의 실증연구결과를 뒷받침한다.



〈그림 2〉 성별, 고령정도, 건강상태에 따른 자원봉사시간과 우울감

(2) 인구학적 특성에 따른 자원봉사시간과 생활만족도

노인의 성별에 따른 삶의 만족에 대해서는 유의미한 차이가 없거나(권중돈·조주연, 2004), 여성노인이 더 높게 나타난 경우가(박기남, 2004) 있지만, 대체로 여성노인이 남성노인보다 삶의 만족도가 낮다는 연구들이 더 많이 보고되고 있다(모선희·이지영, 2002 ; 김미령, 2006 ; 이인정, 2007). 후기 노인으로 갈수록 생활만족도를 포함한 삶의 질은 낮아지며(이금자·이현지, 2008), 노인의 건강상태 역시 생활만족도에 중요한 영향을 미치는 요인으로, ADL, IADL, 만성질환 수, 인지된 건강상태가 좋지 않을수록 생활만족도는 낮아진다고 한다(윤현숙·허소용, 2007). 그러나 생활만족도는 사회참여, 사회적관계 등을 통해 증대될 수 있으며(윤현숙·허소용, 2007 ; 김주현, 2007), 자원봉사활동이 생활만족도를 높인다는 실증연구들이 보고되고 있다(Van Willigen, 2000; 강창범, 2006 ; 권미애·김태현, 2008).

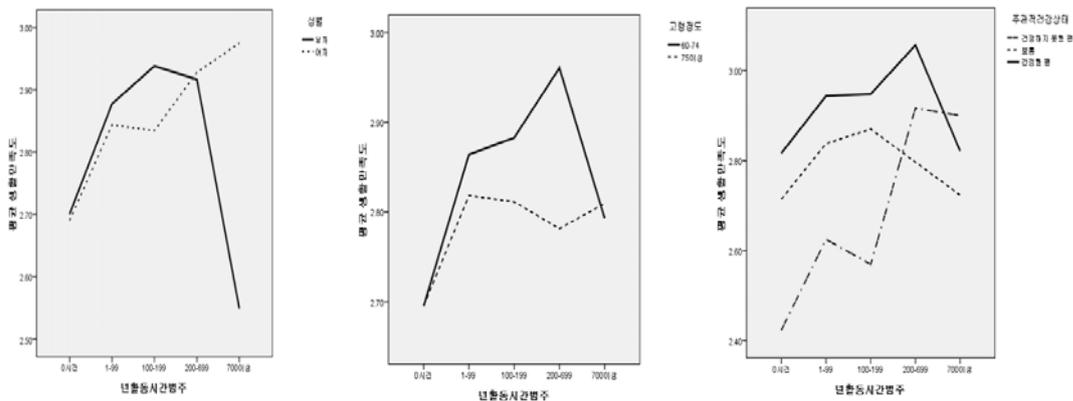
조사대상의 인구학적 특성에 따른 자원봉사시간과 생활만족도에 대한 다중선도표 분석결과, 성별에 있어 봉사활동에 참여하지 않은 상태에서 남녀 모두 유사한 수준의 생활만족도를 보이다, 봉사에 참여하면서부터 생활만족도가 상승하였다. 성별에 따른 자원봉사시간과 생활만족의 관계는 성별로 다른 경향을 보이는데, 남성의 경우 년 100-199시간에서 가장 높은 생활만족수준을 보이다 점차 하락하여 200-699 이상부터 급격히 하락하는 역의 U자 모양을 보인다. 그러나 여성노인의 경우, 100-199시간까지 별다른 변화를 보이지 않다가 200시간이상부터 지속적으로 증가하는 경향을 보였다. 따라서 여성노인은 자원봉사시간이 길수록 생활만족도가 증가하는 반면, 남성노인은 년 200시간이 넘게되면 오히려 생활만족도가 낮아진다는 것이다.

고령정도에 따른 생활만족에 있어서, 봉사활동 비참여상태에서의 생활만족도에는 고령정도와 무관하게 유사한 수준이었다가 봉사활동 참여이후부터 생활만족도가 증가하는데 이는 60-74세 중고령층

에서 변화가 특히 많이 나타났다. 75세 이상 고령층의 경우 연간 100시간 이상부터는 생활만족도에 하강곡선을 보이고 있으나, 60-74세 연령층에서는 그보다 긴 연간 200-700시간에서 최고점을 보이고 하강곡선을 보이고 있다. 이러한 특징은 노년기 자원봉사활동이 특히 74세 이하의 중고령층의 생활만족도에 더 유의할 수 있음을 시사한다.

건강상태와 관련하여 자원봉사시간과 생활만족은 매우 복잡한 관계를 보이고 있다. 먼저, 주관적 건강상태가 좋은 노인이 그렇지 않은 노인들에 비해 자원봉사에 참여하지 않은상태를 포함하여 전반적으로 생활만족도가 높다. 건강한 편에 해당하는 노인들은 년활동시간 100시간미만까지 생활만족도가 높아지다 유지되며, 년활동시간 200-699에서 3.1의 수준까지 생활만족도가 향상되다 700시간 이상이 되면서 하락한다. 건강수준이 보통이라고 인식하는 노인들은 년활동시간 200시간 미만에서 생활만족도가 낮아지기 시작한다. 반면, 건강하지 못하다고 인식하는 노인들 중 봉사활동 비참여자의 생활만족도 수준은 매우 낮으며, 봉사활동 참여 후 년활동시간 100시간 미만에서는 상승하고, 이후 200시간 미만에서 하락하다가 200이상 699이하 시간에서는 보통수준의 건강한 노인보다 생활만족도가 상승하다 낮아지는 경향을 보인다.

건강상태와 관련한 이러한 분석결과는 건강상태가 좋지 않아도 봉사활동에 참여하는 것이 노인의 생활만족도 향상에 더 유익하며, 단, 건강한 노인들의 봉사시간은 년 700시간 미만까지 오래할 수 있으나, 그렇지 못한 경우는 년 200시간 미만에서 참여하는 것이 바람직함을 시사한다.



〈그림 3〉 성별, 고령정도, 건강상태에 따른 봉사시간과 생활만족도

### (3) 인구학적 특성에 따른 자원봉사시간과 인지된 사회적지지

노년기 사회적 지지의 수준에 관한 연구들은, 남성노인이 주로 배우자에게 의존하는 반면, 여성노인은 남성노인보다 가족성원이나 친구들로부터 높은 수준의 사회적 지지를 받는 것으로 알려졌다(이신숙·이경주, 2002 ; 이인정, 2007). 또한 연령이 낮을수록, 건강이 좋을수록 사회적 지지 정도를 높

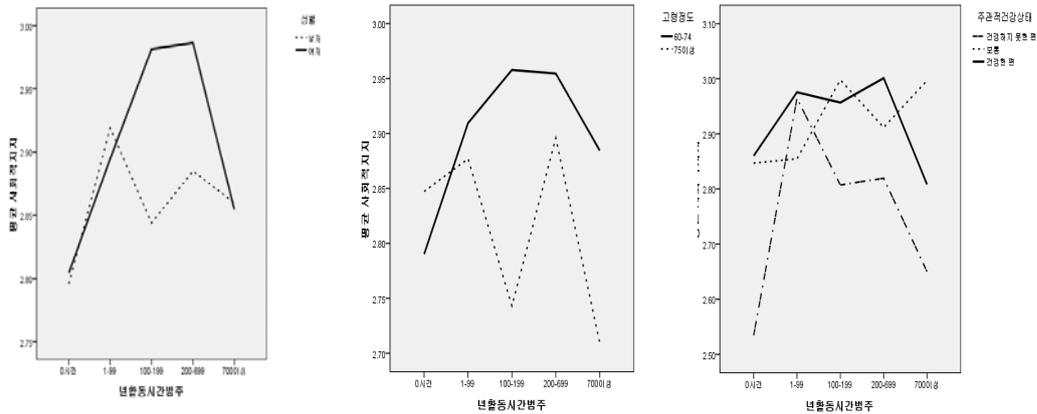
게 인식한다(이평숙 외, 2004). 노년기 자원봉사활동은 노인들에게 사회적인 접촉을 늘릴 수 있고, 새로운 친구관계를 만들어주며, 비공식적 인간관계를 유지시켜 사회적지지를 향상시킬 수 있다(Teaff, 1998, 박명순, 2003:8 재인용).

성별, 고령정도, 건강상태에 따른 봉사시간과 사회적지지 인식의 관계에 대한 다중선도표 분석결과, 성별에 있어서 자원봉사 비참여 상태에서는 남녀노인 모두 사회적지지망 인식이 낮았으나, 봉사활동에 참여하면서부터 특히 여성의 사회적지지가 매우 높게 인식되었다. 남성노인은 연간 100시간 미만에서 높은 사회적지지를 인식하였으며, 여성노인은 연간 700시간 미만까지 증가하다 700시간 이상부터는 하락하는 경향을 보인다. 전반적으로 노년기 자원봉사활동은 남성노인에 비해 여성노인에게 보다 높은 사회적 지지를 경험할 수 있는 기회를 제공하는 것으로 해석될 수 있다.

고령정도에 따라, 자원봉사 비참여 상태에서는 60-74세 연령층보다 75세 이상 노인의 사회적지지가 높게 인식되었으나, 자원봉사에 참여한 이후부터는 74세이하 저연령층 노인들의 사회적지지 인식이 급격히 높아진다. 그러나 60-74세 노인층도 연간 700시간 이상에서는 하락한다.

75세 이상 고령노인에서는 연간 100-200시간미만 구간과 700시간 이상 구간에서 자원봉사에 참여하지 않는 상태의 노인보다도 사회적지지 인식이 낮은 수준으로 떨어짐을 볼 수 있다. 본 연구에서 직접적인 원인은 찾을 수 없으나, 추후 이 시간대에서 활동하는 고연령층의 특성, 봉사활동이 지극히 제한된 범위나 장소 혹은 한정된 봉사자와 봉사대상에 머무는 특성은 없는지 등 보다 종합적인 이유에서 탐색할 필요가 있을 것이다.

주관적 건강상태에 따른 자원봉사시간과 인지된 사회적지지 수준과의 관계에서 매우 흥미로운 사실이 관찰되고 있다. 봉사활동 비참여 상태에서 건강하지 못한 노인들의 사회적지지 수준은 상대적으로 건강한 노인들에 비해 매우 낮게 나타나지만, 봉사활동 참여이후 년평균 100시간 미만에서는 건강한 노인들과 동일한 수준의 사회적지지를 인지하고 있다는 것이다. 보통수준의 건강한 노인은 연간 200시간 미만에서 최고수준을, 건강한편인 노인은 연간 700시간 미만에서, 건강하지 못한 노인은 연간 100시간 미만에서 높은 사회적지지를 인지하고 있다. 이러한 결과는 건강하지 못한 노인이라 해도 봉사활동에 참여하는 것이 이들의 사회적지지를 높이는 데 유용하며, 단 연간 100시간 미만의 활동에 참여하는 것이 바람직함을 제시한다.



〈그림 4〉 성별, 고령정도, 건강상태에 따른 봉사시간과 사회적지지망

## 5. 논의 및 결론

본 연구에서는 사회정서적선택이론을 바탕으로 노년기 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감의 비선형성을 탐색하고, 노인의 인구학적 특성에 따라 보다 구체적인 관계를 살펴보고자 하였다.

연구결과, 자원봉사에 참여하지 않은 상태의 노인(0시간)은 낮은 심리사회적 안녕감을 보이며, 자원봉사에 참여한 후 일정 시간까지 활동한 노인의 심리사회적 안녕감은 지속적으로 증가하는 경향을 보이나, 높은 수준의 봉사시간부터는 다시 하락하는 U자형의 비선형적 관계를 확인하였다. 특히 우울감은 연간 100시간 미만(월 7시간 미만)에서, 생활만족도와 사회적지지망은 연간 200-699시간(월 58시간 미만)에서 활동하는 노인 자원봉사자가 비자원봉사자나 연간 700시간 이상의 봉사자에 비해 긍정적 혜택을 경험함을 알 수 있었다.

이는 노년기 보통수준에서의 자원봉사 참여가 전혀 참여하지 않거나 과도하게 참여하는 것 보다 더 효과가 있었다는 Musick et al.,(1999), Wilson(2000), Windsor · Anstey · Rodgers(2008)의 연구결과와 일치하고 있다. 그러나 본 연구는 이들 선행연구들과 마찬가지로 연간 자원봉사시간의 구간이 100시간에서 최대 600시간까지 넓은 범위를 포괄하고 있어 정확한 봉사시간을 제시하는 것은 한계로 남는다.

한편, 노년기 성별에 따라서는 남성이 여성에 비해 보다 낮은 자원봉사시간 범위에서 심리사회적 안녕감을 경험하는 것으로 보인다. 남성의 경우 우울감은 연간 100시간이내에서, 생활만족은 200시간이내에서, 사회적지지 역시 100시간 이내에서 가장 높은 안녕감을 보이고 있다. 반면, 여성의 경우 우울감은 연간 200시간이내에서, 생활만족은 자원봉사참여수준과 비례적 관계로, 사회적 지지는 연간 100-699이내에서 가장 높은 안녕감을 보인다. 또한 자원봉사는 특히 여성노인의 생활만족과 사회적지

지를 높이는데 남성노인보다 더 큰 혜택을 경험하고 있다. 이는 여성노인들이 가사중심의 역할에서 벗어나 자원봉사활동을 통한 새로운 역할과 책임을 맡으면서 보다 많은 대인관계와 긍정적 경험을 넓히고, 자원봉사기관 및 봉사대상자로부터 임파워링됨으로써 나타나는 결과라 할 수 있다.

고령정도에 따라서는 75세 이상 고령노인의 우울감이나 생활만족, 사회적지지에 있어 74세 이하 노인층보다 전반적으로 낮은 심리사회적 안녕감 수준을 보이나, 고연령층 역시 자원봉사의 혜택은 나타나고 있다. 특히 우울감에 있어 75세 이상 봉사자들은 년평균 200-699시간 이하에서 74세 이하의 봉사자 보다 낮은 우울감 수준을 보이기에까지 하고 있다. 그러나 생활만족도에 있어서는 연간 100시간 이하에서 가장 긍정적 혜택을 느끼고 있었다. 한편, 75세 이상 고연령층의 자원봉사시간과 사회적 지지수준과의 관계는 복잡한 경향을 보이고 있는데, 즉 연간 100-200미만, 700시간 이상 활동자들의 사회적지지수준이 비자원봉사자 보다 더 낮게 나타난 것이다.

700시간이상 높은 봉사활동 참여는 이러한 선택으로 인해 오히려 가족과의 유대나 친구로부터 얻을 수 있는 정서적 만족을 간과할 위험이 있다는 사회정서적선택이론의 맥락과 같이 해석될 수 있다 (Windsor · Anstey · Rodgers, 2008).

반면, 연간 100-200시간 미만의 활동자의 사회적지지 수준이 낮게 인식되는 결과에 대해서는 보다 신중한 접근이 필요하다. 왜냐하면 이 봉사시간 범위에 해당하는 75세 이상 노인 11명의 특성에서 기인한 것인지, 혹은 이들에게 주어진 봉사활동 내용이나 대상 특성(대면 혹은 비대면), 동료봉사자 특성 등이 매우 제한된 범위에서만 이루어지는 데서 기인한 것인지 본 연구에서는 정확한 이유를 확인할 수 없기 때문이다.

한편, 건강상태에 따른 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감과 관계는 시사하는 바가 크다. 노년기 건강상태는 우울감이나 생활만족, 사회적지지에 부정적 영향을 미치는 요인이나, 건강상태가 좋지 않아도 자원봉사활동에 참여한 노인들의 우울감은 년 699시간 이하까지 매우 낮아지는 반면, 생활만족도는 급격히 증가하고, 사회적 지지망 역시 년 100시간 이하에서는 건강한 노인들의 사회적지지와 동일한 수준으로 증가한다는 것이다. 이러한 결과는 일상적 내지 도구적 기능수행의 문제가 있는 노인의 자원봉사 참여는 매우 제한되지만(Herzog et al.,1989), 주관적 건강이 좋지 않은 노인들이 정서적 만족을 최적화하기 위한 보상적 수단으로(compensatory mechanism) 자원봉사활동에 참여하며(Li and Ferraro,2006), 이는 이들의 심리사회적 안녕감에 도움을 줄 수 있음을 의미한다.

본 연구 결과는 노년기 자원봉사 참여가 비참여에 비해 노인의 심리사회적 안녕감을 향상시키는 중요한 기능을 확인하는 한편, 그러나 자원봉사 참여수준이 높을지라도 이것이 심리사회적 안녕감에 계속 긍정적 영향을 미치지 않음을 일관되게 발견한다.

이러한 결과가 나타나는 이유로는 자원봉사 참여강도가 높을 수록 역할부담과 역할긴장으로 이어져 이것이 부정적으로 작용하게 되는 가능성이 있다. 또 자발적 참여에 의한 봉사활동이라해도 일단 자원봉사기관과 연결 되면 그로 인한 의무감과 책임감이 생기고, 이것이 심리적 부담에 영향을 미칠기 때문일 수 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 어떠한 노인들이, 왜, 이렇게 높은 강도의 자원봉사활동에 참여하는지에 대한 원인은 탐색할 수 없으며, 향후 추가적으로 연구되어야 할 필요성이 있다.

관련하여 본 연구에서 분석된 2차자료는 횡단면 자료로서 개인의 자원봉사시간 변화에 따른 심리사회적 안녕감의 변화에 대한 정확한 인과관계를 설명하는 데는 한계가 있다. 또한 어떠한 자원봉사 활동의 내용과 형태가 심리사회적 안녕감을 더 높일 수 있는지에 대한 정보를 제시하지 못하고 있어 이러한 내용은 향후의 연구주제로 남는다.

그럼에도 노년기 자원봉사시간과 심리사회적 안녕감에 대한 본 연구의 일관된 분석결과는 노인 자원봉사관리자들에게 실천적 측면에서 시사하는 바가 크다. 즉, 가능한 많은 노인들의 자원봉사 참여를 독려하는 한편, 이들의 고령화 정도 및 신체적·정신적 건강상태와 사회적지지 수준을 종합적으로 고려하여, 개인에 따라 월별 자원봉사시간이 일정하게 유지될 수 있는 봉사활동 프로그램으로 연계시킬 필요가 있다. 경우에 따라 열정적이며 헌신도가 높은 자원봉사자라 해도 이들에게 과중한 역할과 책임이 주어지는 것은 아닌지 세심한 관찰이 필요하며, 과도한 자원봉사시간 투입에 대한 적절한 조정의 기능도 해주어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강창범. 2006. “가족복지정책이 갖는 의미에 대한 연구”. 『보건과 복지』 8: 173-193.
- 고승덕·손애리·최윤신. 2001. “노인의 일반적 특성에 따른 우울감에 관한 연구”. 『한국가족복지학』 6(1): 3-15.
- 고은숙. 2002. “노인자원봉사활동 참여 여부에 영향을 미치는 요인: 서울노인복지센터 참여·비참여 집단을 중심으로”. 『사회복지리뷰』 제8집.
- 권미애·김태현. 2008. “노년기 삶의 만족도에 관한연구: 자원봉사활동 집단과 경제활동집단의 비교를 중심으로”. 『한국노년학』 28(4): 1089-1111.
- 권중돈·조주연. 2000. “노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인”. 『한국노년학』 20(3): 61-76.
- 김미령. 2006. “전기,후기 여성노인의 삶의 질 영향요인 비교연구”. 『한국사회복지학』 58(2): 197-222.
- 김미혜·이금룡·정순돌. 2000. “노년기 우울증 원인에 대한 경로분석”. 『한국노년학』 20(3): 211-226.
- 김미혜·정진경. 2003. “노인자원봉사자의 봉사활동 헌신과 생활만족에 관한 연구: 활동이론을 중심으로” 『한국사회복지학』 54: 221-243.
- 김정순. 1988. “노인의 사회적 활동과 자아통합감에 대한 연구”. 이화여자대학교 대학원 간호학과 석사학위논문.
- 김주현. 2007. “노인 생산적 활동의 복합성과 생활만족도”. 『한국인구학』 30(3): 57-81.
- 노병일·모선희. 2007. “사회적 지지의 수준과 차원이 노인 우울에 미치는 영향”. 『한국노년학』 27(1): 53-69.
- 모선희·이지영. 2002. “노인의 스트레스와 대처방식에 관한 연구”. 『한국노년학』 22(1): 65-80.
- 박기남. 2004. “노년기 삶의 만족도의 성별 차이”. 『한국노년학』 24(3): 13-29.
- 박명순. 2003. “노인의 자원봉사활동과 지각된 사회적 지지와의 관계연구”. 가톨릭대학교 사회복지대학원 사회복지학과석사학위논문.
- 배진희. 2009. “고령노인의 일상생활기능 저하가 우울에 미치는 영향: 사회활동참여와 노인학대의 매개효과를 중심으로”. 『한국노년학』 29(1): 353-368.

- 보건복지가족부·계명대학교 산학협력단. 2009. “2008 전국노인생활실태조사”.
- 보건복지부·한국자원봉사포럼. 2009. “노인자원봉사 실태조사 및 활성화방안 연구”.
- 유경·민경환. 2003. “노년기 정서경험과 적응의 특성 : 정서최적화”. 『한국심리학회지: 일반』 22(2): 81-97.
- 윤현숙·허소영. 2007. “노인의 건강상태가 생활만족도에 미치는 영향에 대한 사회적 관계의 매개효과 및 중재효과”. 『한국노년학』 27(3): 649-666.
- 이금자·이현지. 2008. “노인 코호트에 따른 삶의 질 결정요인”. 『노인복지연구』 41: 159-182.
- 이신숙·이경주. 2002. “노인의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 심리적 적응에 관한 연구”. 『한국노년학』 22(1): 1-20.
- 이인정. 2007. “남녀노인의 우울, 삶의 만족에 대한 심리사회적 요인들의 영향의 차이에 관한 연구”. 『노인복지연구』 36: 159-180.
- 이평숙·이영미·임지영·황라일·박은영. 2004. “노인의 스트레스, 사회적 지지와 우울간의 관계”. 『대한간호학회지』 34(3): 477-484.
- 이현기. 2009. “생산적 노화활동으로서 노인자원봉사활동: 인적자본 효과를 중심으로”. 『노인복지연구』 45: 317-346.
- 정순돌·이은주. 2005. “자원봉사활동 특성이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향: 대면 접촉과 비대면 접촉”. 『한국노년학』 25(4): 219-233.
- 조윤주. 2008. “자원봉사를 하는 노인의 심리적 안녕감 : 참여노인의 생성감과 가족의 지지를 중심으로”. 『한국생활과학회지』 17(2): 191-205.
- 행정안전부. 2008. “2008 전국자원봉사실태 조사연구: 1999-2008년 자원봉사현황 비교”.
- 허준수·유수현. 2002. “노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구”. 『정신보 건과 사회사업』 13: 7-35.
- 허준수. 2004. “지역사회거주 노인들의 생활만족도에 관한 연구”. 『노인복지연구』 24: 127-151.
- Bureau of Labor Statistics. 2008. Current Population Survey. : U.S.A.
- Carstensen, L. L. 2006. “The Influence of a Sense of Time on Human Development”. *Science* 312 : 1913-1915.
- Carstensen, L. L., and Lockenhoff, C. E. 2003. “Aging, emotion, and evolution: The bigger picture”. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1000:152-179.
- Carstensen, L. L., H. H. Fung, and S. T. Charles. 2003. “Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life”. *Motivation and Emotion* 27(2): 103-123.
- Carstensen, L. L., Iasscowitz, D. M., and Charles, S. T. 1999. “Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity”. *American Psychologist* 54:165-181.
- Chacon, F., M. L. Vecina, and M. C. Davila. 2007. “THE THREE-STAGE MODEL OF VOLUNTEERS' DURATION OF SERVICE”. *Social Behavior and Personality* 35(5): 627-642.
- Cornwell, B., E. O. Laumann, and L. P. Schumm. 2008. “The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile”. *American Sociological Review* 73(2):185-203.
- Diwan, S., Satya, S. J., and Shantha B. 2004. “Resource Prediction Positive and Negative Affect During the Experience of Stress: A Study of Older Asian Indian Immigrants in the United States”. *The Gerontologist* 50(2): S605-614.
- Ferri, C., Brill, J., and Pruchno, R. 2008. “PSYCHOSOCIAL ADVANTAGE IN OLDER ADULT

- VOLUNTEERS". *The Gerontologist* 48: 227-228.
- Greenfield, E. A., and N. F. Marks. 2004. "Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being". *The Journals of Gerontology* 59B(5): S258-S264.
- Hendricks, J., and S. J. Cutler. 2004. "Volunteerism and Socioemotional Selectivity in Later Life". *Journals of Gerontology: SOCIAL SCIENCES* 59B(5): S251-S257.
- Herzog, A. R., Kahn, R. I., Morgan, J. N., Jackson, J. S., and Antonucci, T. C. 1989. "Age difference in productive activities". *Journal of Gerontology: Social Sciences* 44: S129-S138.
- Hong, S. I., L. Hasche, and S. Bowland. 2009. "Structural Relationships Between Social Activities and Longitudinal Trajectories of Depression Among Older Adults". *The Gerontologist* 49(1): 1-11.
- Li, Y., and K. F. Ferraro. 2005. "Volunteering and Depression in Later Life: Social Benefit or Selection Processes?". *Journal of Health and Social Behavior* 46(1): 68-84.
- Li, Y., and K. F. Ferraro. 2006. "Volunteering in Middle and Later Life: Is Health a Benefit, Barrier or Both?". *Social Forces* 85(1): 497-519.
- Louh, M.C., and Herzog, A.R. 2002. "Individual consequences of volunteer and paid work in old age : Health and mortality". *Journal of Health and Social Behavior*, 43: 490-509.
- Morrow-Howell, N., J. Hinterlong, P. A. Rozario, and F. Tang. 2003. "Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults". *The journals of Gerontology: SOCIAL SCIENCES* 58B(3): S137-S145.
- Morrow-Howell, N., S. I. Hong, and F. Tang. 2009. "Who Benefits From Variations in Perceived Benefits". *The Gerontologist* 49(1): 91-102.
- Musick, M. A., and Wilson, J. 2003. "Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age group". *Social Science & Medicine* 56:259-269.
- Musick, M. A., Herzog, A. R., and House, J. S. 1999. "Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample". *Journal of Gerontology: Social Sciences* 54B: S173-S180.
- Okun, M. A., and A. Schultz. 2003. "Age and Motives for Volunteering: Testing Hypotheses Derived From Socioemotional Selectivity Theory". *Psychology and Aging* 18(2): 231-239.
- Statistics Bureau. 2006. Survey of Time Use and Leisure Activity. Japan.
- Statistics Canada. 2007. National Survey of Giving, Volunteering and Participating.
- Tan, E. J., G. W. Rebok, Q. Yu, C. E. Frangakis, M. C. Carlson, T. Wang, M. Ricks, E. K. Tanner, S. McGill, and L. P. Fried. 2009. "The Long-Term Relationship Between High-Intensity Volunteering and Physical Activity in Older African American Women". *Journal of Gerontology* 64B(2): 304-311.
- Van Willigen, M. 2000. "Differential Benefits of Volunteering Across the Life course". *The Journals of Gerontology: SOCIAL SCIENCES* 55B(5) : S308-S318.
- Wilson, J. 2000. "Volunteering". *Annual Review of Sociology* 26: 215-240.
- Windsor, T. D., K. J. Anstey, and B. Rodgers. 2008. "Volunteering and Psychological Well-Being Among Young-Old Adults: How Much is Too Much?". *The Gerontologist* 48(1): 59-70.
- Zimet, G. D., N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley. 1988. "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support". *Journal of Personality Assessment* 52: 30-41.

## A Study on the Nonlinear Relationship Between Volunteer Time Spending and Psychosocial Well-being in Old Life.

Jung, Jin-kyung  
(KwangWoon University)

This study explore nonlinear relationship between volunteer time spending and psychosocial well-being among the old adults, on the ground of Socioemotional Selectivity Theory. This is secondary analysis using the 2009 National Old Aging Volunteer Survey data including 645 cases. The simple and multiple line graph method are implemented.

As a result, this paper shows a nolinerar relationship which the low level of psychosocial well-being at non volunteer status is increasing to the paticular time spending, and then decreases after high level participation like U-shape.

Male, over the 75 and not good health status has showed lower level of volunteer time spending. It can be founded that volunteering activity contributes to improve a psychosocial well-being in old life, but the desirable volunteer time spending is medial about 100-200 yearly not over the 700.

Key words : socioemotional selectivity theory, elderly volunteering, volunteer time spending, psychosocial well-being.

[논문 접수일 : 10. 08. 25, 심사일 : 10. 09. 04, 게재 확정일 : 10. 10. 11]