

스트레스가 노인의 우울에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과를 중심으로

The Effect of Stress on Depression of the Elderly: Focusing on the Moderating Effect of Social Support and Mediating Effect of Sense of Self-Respect

김봉금

한세대학교 대학원 사회복지학과

Bong-Geum Kim(kbgrosa@hanmail.net)

요약

본 연구는 스트레스가 노인의 우울에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과 검증을 목적으로 하였다. 본 연구대상은 만 65세 이상으로 종합사회복지관을 이용하는 노인 485명을 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 가족문제, 건강문제, 경제문제, 상실감은 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 노인의 자아존중감이 스트레스와 우울 간에 미치는 영향에서 스트레스의 가족문제, 경제문제, 상실감은 우울에 매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 건강문제에서는 매개효과가 나타나지 않았다. 셋째, 노인의 사회적 지지가 스트레스와 우울 간에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과는 우울에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 노인의 우울을 감소시키기 위한 사회복지의 실천적 함의를 제시하고자 한다.

■ 중심어 : | 노인 | 우울 | 스트레스 | 자아존중감 | 사회적 지지 |

Abstract

The objective of the current study is to verify the moderating effect of social support and mediating effect of sense of self-respect in the impact of stress on depression of the elderly. The subjects of the study are 485 people aged 65 or above who use a comprehensive social welfare center. First, in the effect of stress on depression of elderly people, family issues, health issues, economic issues, and feeling of loss were found to be significant. Second, in the impact of self-respect in the elderly on their depression, family issues, economic issues, and feeling of loss were found to have a mediating effect on depression, but not with health issues. Third, in the impact of social support to the elderly on the relationship between their stress and depression, the moderating effect of social support on depression was found to have a negative value. Based on these findings, the study suggests practical implications on social welfare in reducing depression experienced by the elderly.

■ keyword : | Elderly | Depression | Stress | Self-Respect | Social Support |

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라의 만 65세 이상 노인은 전체 인구 중 약 738만 명(14.3%)으로 추계하며, 2030년에 약 1300만 명(24.5%)으로 계속 증가할 전망이다. 이러한 상황에서 노인문제는 가족, 건강, 경제, 상실감 등에서 다양하게 나타난다[1]. 노인은 자신의 노후를 준비하지 못하여 생활비 마련이 본인, 배우자 부담이 되어서 가족문제와 경제문제가 발생하고 있다. 또한 노인은 노인성 질환으로 건강문제, 가족구조의 변화, 배우자와 사별, 역할상실로 지위와 권위의 저하 등으로 상실감 문제가 심각하다[2]. 이러한 문제에서 전체 노인 중 우울을 겪는 비율(24.1%)이 높아지며, 우울은 자살생각을 증가시키고, 자살시도로 이어지고 있다[3]. 노인우울은 우리 사회에서 시급히 해결해야 할 사회문제로 부상하여 사회적 이슈가 되고 있는 현실에서 노인우울의 연구는 매우 필요하며, 노인문제에 지대한 관심을 기울여야 할 당위성이 제기된다.

먼저 우울은 슬픈 기분을 주된 증상으로 표현하고, 일상생활에서 즐거움, 흥미가 감퇴하고, 거의 매일 불안하거나, 자살과 죽음에 대한 생각이 증가하는 것이다[4]. 이런 우울에 관한 선행연구의 동향은 스트레스가 우울에 미치는 영향 파악에 관심을 가졌으며[5-10], 그 결과에서 스트레스와 우울의 관련성은 매우 높으며, 스트레스가 우울을 직접적으로 야기하는 것으로 파악하였다. 스트레스, 자아존중감, 우울의 관계연구[6][11-15]는 노인의 스트레스와 우울 간에 자아존중감의 역할을 파악하여, 자아존중감의 증진과 우울을 감소시키는 방안을 제시하고 있다. 스트레스, 사회적 지지, 우울의 선행연구[5][6][16][17] 등에서 사회적 지지는 노인의 우울과 스트레스에 있어서 부적인 영향을 주는 요인으로 나타났다. 사회적 지지는 노인의 삶에 스트레스를 예방하고, 중재하며, 부정적인 감정을 완화하는 효과 때문에 매우 중요하다. 스트레스는 노인이 일상생활의 적응에서 오는 곤경이나 곤란[9]으로 정의되며, 일상생활에서 일어나는 사건이나 상황에 반응하는 과정에서 자신이 지각하는 심리적 고통의 개념으로 인식한다. 우울의 원인 중 스트레스에 관심을 갖는 이유는 스트레스의 누적

은 심리적 부담으로 신경이 예민해지고 걱정, 긴장, 불안 등의 현상을 경험하며[16], 노인의 경우 스트레스가 쌓여 우울을 직접적으로 호소하는 것보다 우울에 동반되는 건강 염려, 기억력 장애, 불안, 집중력 장애 등을 먼저 호소하기 때문이다[18][19]. 또한 예민한 신경 상태의 지속은 신경쇠약, 의욕상실, 우울 등의 징후로 나타난다[20]. 이러한 인식을 토대로 노인에게 스트레스를 주는 요인들에 대한 선행연구는 가족문제, 건강문제, 경제문제[6][7][9][10][21], 상실감[5][10][21] 등으로 이어지고 있다. 이는 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향은 심리적 요인으로 스트레스가 우울에 미치는 직접효과와 스트레스 하위변인으로 가족문제, 건강문제, 경제문제에 대한 연구가 주로 이루어졌다. 스트레스와 우울의 영향에서 매개변인으로서의 자아존중감은 자기 자신에 대한 평가와 더불어 자신에 대한 불인정 또는 인정의 태도라고 하며, 자기 자신이 의미가 있으며, 가치가 있는 능력을 갖춘 존재라고 믿는 정도까지 포함한다. 한편, 노인은 자아존중감이 높아질수록 긍정적인 자아를 유지할 수 있게 된다[14]. 자아존중감을 향상하는 것이 노후를 행복하게 보내기 위해 필요한 요인 중 하나이다. 자아존중감이 높은 노인은 자신의 삶을 통제할 수 있어서 어려운 일들을 적극적으로 대처함과 더불어 열악한 외부환경에 굴복하지 않고 긍정적인 방향으로 삶을 유지하려고 한다. 그러므로 자아존중감이 높은 노인은 노년기에 주변 환경이 변화에도 이에 잘 대처하고 적응할 능력이 있어서 성공적인 생활을 유지할 가능성이 매우 높다[22]. 현재 노인은 경제적, 사회적, 신체적, 정서적 등으로 인하여 어려움이 가중되는 상황에서 자아존중감을 매개요인으로 주목하는 이유는 스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감이 높으면 스트레스가 높아도 우울을 감소시킨다는 것이다[11][13]. 또한 Cohen(1985)은 노인의 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 매개효과가 다른 연령대보다 높아서 자아존중감이 충분히 높지 않을 경우에는 스트레스를 예민하게 받아서 우울이 심해질 수 있다는 것을 덧붙였다[23]. 선행연구를 살펴보면, 자아존중감이 높은 노인이 낮은 노인보다 건강문제, 상실감 및 생활문제에서 스트레스를 받는 수준이 더 낮은 것으로 볼 수 있다. 그러므로 노인의 자아존중감은 개인에게 위험요인이 미치는

부정적 영향을 감소시키는 대표적인 보호요인으로서, 자아존중감이 낮을 경우에는 노인 스스로 가치가 없다고 느껴 스트레스 상황에서 대처하는 능력이 하락할 것이다.

마지막으로 스트레스, 사회적 지지, 우울과의 선행연구[24][26]에서 사회적 지지가 노인의 우울과 스트레스에 있어서 긍정적인 영향을 주는 요인으로 나타났다. 스트레스와 사회적 지지, 우울 간에 노인의 우울에 영향을 미치는 요인은 다양하지만, 우울을 감소시킬 수 있는 요인으로 사회적 지지가 있으며, 사회적 지지는 스트레스를 받을 경우에 사용할 수 있는 대처자원이며 우울에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 요인이다[27].

상기한 선행연구를 종합할 때 노인의 스트레스와 우울 간에 매개효과 검증[11][12]과 스트레스와 우울 간에 사회적 지지의 조절효과 검증[6][28]으로 연구되었다. 선행연구에서는 사회적 지지의 하위변인으로 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 상호작용지지로 대부분 파악하였다. 그러나 본 연구에서는 노인의 가족, 친구, 이웃이 삶에 가장 밀착된 요인으로서 이들의 지지 수준에 따라 우울에 상호작용하는 사회적 지지를 선정하여 스트레스의 하위변인으로 가족문제, 건강문제, 경제문제, 상실감으로 선정하여 스트레스와 우울 간의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과를 도출한 것에 의미를 둔다.

2. 연구목적 및 연구문제

본 연구는 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과를 규명하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정한다.

[연구문제 1] 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향은 어떠한가? [연구문제 2] 노인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있는가? [연구문제 3] 노인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지는 조절효과가 있는가?

II. 선행연구 검토

1. 스트레스와 노인의 우울

스트레스가 노인의 우울에 미치는 영향에 관한 연구에서 스트레스의 수준은 건강문제, 경제문제, 정서문제, 가족문제의 순으로 스트레스를 많이 받는 것으로 나타나서 건강문제와 경제문제의 스트레스가 다소 높게 나타났다[10]. 또한 스트레스가 우울에 미치는 영향은 경제문제에 의한 스트레스, 건강문제 스트레스, 가족문제 스트레스, 심리사회 문제 스트레스가 모두 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인들의 생활스트레스는 보통보다 약간 높게 나타났으며, 하위영역에서 건강문제, 경제문제, 가족문제의 순으로 조사되었다[7]. 또한 생활스트레스가 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활스트레스의 하위영역에서는 가족스트레스, 경제스트레스, 건강스트레스의 순으로 나타나서 가족스트레스, 경제스트레스, 건강문제 등의 스트레스를 많이 받을수록 우울의 수준이 높아지는 것을 알 수 있다[9]. 따라서 가족들은 노인들에게 관심을 더 많이 가질 필요가 있음을 알 수 있다. 노인의 스트레스 수준은 보통 수준으로 건강문제 스트레스가 가장 높으며, 상실감 스트레스, 경제문제 스트레스, 가족문제 스트레스의 순으로 나타났으며, 스트레스가 우울에 미치는 영향은 경제문제, 건강문제, 가족문제의 순으로 정적인 영향을 미치며, 상실감은 우울에 대한 영향은 유의하지 않았다[5].

이상의 선행연구를 통해서 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 연구[5-7][9][10]는 스트레스 하위변인에서 가족문제, 경제문제, 건강문제에 대한 연구가 대부분이고 하위변인 네 가지에 대하여 연구한 사례는 미흡하다. 이에 본 연구에서는 가족문제, 건강문제, 경제문제, 상실감 등 요인을 통합적으로 고려하여 우울에 미치는 영향을 살펴본다.

2. 노인의 스트레스, 자아존중감과 우울

노인의 스트레스, 자아존중감과 우울의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 노인은 자아존중감이 높아질수록 긍정적인 자아를 유지할 수 있게 된다[14]. 또한 자아존중감을 향상하는 것이 노후생활을 행복하게 보내기 위해 반드시 필요한 요인 중 하나이다. 자아존중감이 높은 노인은 자신의 삶을 통제할 수 있어서 어려운 일들을 적극적으로 대처함과 더불어 열악한 외부환경에 굴

복하지 않고 긍정적인 방향으로 삶을 유지하려고 한다. 그러므로 자아존중감이 높은 노인은 노년기에 주변의 환경이 변화여도 이에 잘 대처하고 적응할 능력이 있어서 성공적인 생활을 유지할 가능성이 매우 높다[22]. 부산지역 공원을 이용하는 노인들의 자아존중감과 우울 관계의 연구에서 노인의 자아존중감은 보통 이상이며, 우울은 보통 이하로 낮게 나타났다[15]. 이는 자아존중감이 우울을 감소시키는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 노년기에 사회적 역할 상실 즉 사회적 지위, 신체적 노화, 건강상태의 악화 등의 문제로 인하여 자아존중감이 낮아질 가능성이 높으며, 이로 인하여 생활 만족도가 낮아지고 절망감을 느끼게 되어서 심지어 신체적으로 심각한 문제를 일으키거나 죽음을 유발하는 원인이 되기도 한다[29]. 다음으로 자아존중감의 매개 효과에 대한 선행연구를 살펴보면, 자아존중감은 인간의 안정적인 특성을 가지고 있는 것으로 간주하여 왔으나, 여러 가지 요인에 의해 자아존중감이 낮아지거나 높아질 수 있는 변화가 가능한 내적 변인이라는 주장이 대두되고 있다. 자아존중감이 시간과 상황에 따라 변화될 수 있다는 자아존중감의 안정성이 불안하다는 개념을 제시하였다. 이와 같은 연구는 스트레스와 우울의 관계에서 매개변수의 역할을 할 수 있음을 시사한다. 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 매개변수의 역할은 스트레스로 인하여 자아존중감이 낮아지고, 낮아진 자아존중감으로 인하여 우울이 높아지는 것으로, 스트레스가 자아존중감을 경유하여 우울에 간접영향을 미치는 것을 의미한다. 이러한 설명에 노인이 일차적 우울은 증가하지 않으며 대부분 노인은 신체적 질환이나 가족 또는 친구의 사망으로 인한 상실감 등 외생적 사건으로 우울을 경험한다[23]. 그리고 노인은 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 매개하는 효과가 다른 연령대보다 높아서 자아존중감이 충분히 높지 않을 경우에는 스트레스를 예민하게 받아서 우울이 심해질 수 있다는 것을 덧붙였다. 기혼여성을 대상으로 연구한 스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개 효과는 유의하게 나타났다[11]. 이는 기혼 여성의 생활 스트레스는 우울에 직접 영향을 미치는 것보다 자아존중감을 매개하여 우울에 미치는 영향이 유의하게 나타났다기 때문에 기혼 여성은 자아존중감이 낮으면 우울이

증가한다고 볼 수 있다[31]. 이러한 선행연구 결과를 근거로 노인의 스트레스 네 가지 하위변인이 우울에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 검증하고자 한다.

3. 노인 스트레스, 사회적 지지와 우울

스트레스와 사회적 지지, 우울 간의 관계에서 노인의 우울을 감소시킬 수 있는 요인으로 사회적 지지가 있으며, 사회적 지지는 스트레스를 받을 경우에 사용할 수 있는 대처자원이며 우울에 부적인 영향을 미칠 수 있는 요인이다[27]. 사회적 지지는 경제문제, 상실감 등의 스트레스 하위요인과 우울 간에 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다[16]. 또한 사회적 지지와 스트레스는 부적 상관관계, 스트레스와 우울은 정적 상관관계를 보였으며, 가족지지, 친구지지, 이웃지지가 높을수록 우울은 낮게 나타났으며[33], 가족문제, 경제문제 스트레스와 우울 간에 물질적 지지의 조절효과가 유의한 것으로 보고하고 있다[5]. 또한 경제문제 스트레스와 우울 간에 사회적 지지의 조절효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[16]. 그러나 사회적 지지의 조절효과는 유의하지 않는 것으로 나타난 연구[17][30]도 보고되었다. 이런 선행연구를 종합하면, 스트레스와 사회적 지지의 조절효과가 우울에 유의한 영향과 유의하지 않는 영향 등 서로 상이한 연구가 보고됨으로 사회적 지지의 조절효과를 검증하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 만 65세 이상 서울·경기지역에 소재한 종합사회복지관을 이용하는 노인들에게 임의표집방법을 사용했다. 설문지는 구조화된 설문으로 자기기입식 방법을 선택하였다. 또한 노안으로 글씨를 읽기 어려운 노인에 대해서는 본 연구자와 사전 설문 교육을 받은 사회복지학 전공자와 사회복지시설 종사자가 대면접촉 방식을 병행하여 진행하였다. 설문조사는 2018년 5월 15일부터 5월 31일까지(17일간) 517부를 조사하였으며, 응답이 누락된 항목의 설문지 32부를 제외하고

485명을 연구대상으로 하였다.

2. 연구모형

선행연구 검토를 토대로 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향을 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과를 검토하기 위해 [그림 1]과 같은 연구모형을 설정하였다.

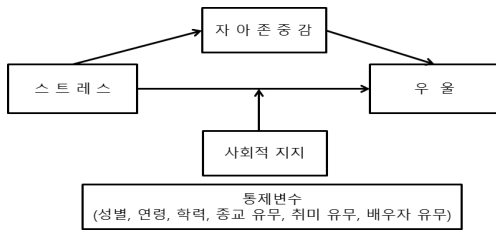


그림 1. 연구모형

3. 변수의 정의 및 측정

본 연구에 사용한 변수들에 대한 측정도구를 살펴보면 다음과 같다.

독립변수인 스트레스는 Holmes & Rahe (1967)의 생활사건 스트레스(Life Events Scale)를 참고하며, 스트레스와 관련된 선행연구 이평숙[26]에서 개발 및 사용된 척도를 사용한다. 본 척도는 가족문제, 건강문제, 경제문제, 상실감의 4개 하위영역으로 구성되어 총 17 문항으로 구성하였다. 각 문항은 조사 대상자가 지난 1년 동안 스트레스로 인해 마음이 얼마나 상했는지를 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다'는 5점으로 구성하였다. 점수가 높을수록 스트레스의 정도가 많은 것을 의미한다. 김정유·최유석[33]의 Cronbach's α 값은 .867, 본 연구에서는 .867로 나타났다.

종속변수인 우울의 척도는 Yesavage, J.A. et al.[34]가 개발한 GDS(Geriatric depress scale)를 기백석·이철원(1995)이 한국어로 번안하여 개발한 한국판 노인 우울척도(GDS-K : Geriatric Depression Scale Korea Version)를 기백석[18]이 단순화하여 15문항의 축소판 한국판 노인 우울 척도 단축형 (GDSSF-K : Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version)을 사용하였다. 총점은 15점이며 '예'는 1점,

'아니오'는 0점으로 하였으며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미한다. 기백석[18]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .88로 나타났으며, 본 연구에서는 .734로 나타났다.

매개변수인 자아존중감의 측정도구는 Rosenberg, M [35]의 척도를 전병제(1974)가 번안하고 임성숙[36]이 사용한 척도를 선정하였다. 본 척도는 4점 척도로 긍정적 자아 5문항과 부정적 자아 5문항 등 총 10문항으로 구성하였다. 자아존중감은 평균이 높으면 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 기존연구에서 Cronbach's α 값은 .913로 나타났으며, 본 연구에서는 .844로 나타났다.

조절변인인 사회적 지지는 Zimet, G. D [37]이 개발한 척도(MSPSS: Multi-dementional Scale of Perceived Social Support)를 2009년 사회복지 공동모금회와 장영식[38]에서 사용한 척도로 측정하였다. 사회적 지지는 5점 척도로 평균값이 높으면, 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 기존연구에서 Cronbach's α 는 .873이며, 본 연구에서는 .806으로 나타났다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS V. 22를 사용하여 분석하였다. 첫째, 일반적 특성은 빈도분석으로 빈도와 비율을 사용한다. 둘째, 변수의 경향성을 알아보기 위하여 평균, 편차를 사용한다. 셋째, 변수의 신뢰도는 Cronbach's α 를 사용한다. 넷째, 변수간의 인과관계 분석은 회귀분석을 사용한다. 다섯째, 매개효과는 Baron, & Kenny [39]의 절차로 검증하고 Sobel test로 검증한다.

IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상인 노인의 성별은 남성 159명(32.8%), 여성 326명(67.2%)이며, 연령은 '65세 이상-70세 미만' 120명(24.7%), '71세 이상-75세 미만' 152명(31.5%), '76세 이상-80세 미만' 133명(27.4%), '81세 이상' 79명(16.3)으로 구성되었다. 학력은 무학¹ 96명(19.8%), 초

1 학력에서 1)무학, 2)초졸, 3)중졸, 4)고졸, 5)대졸 이상(전문대 포함).

졸 156명(32.2%), 중졸 111명(22.9%), 고졸 59명(12.2%), 대졸 이상 63명(13.0%)이며, 취미는 없음 439명(90.5%), 있음 46명(9.5%)이며, 종교는 있음 395명(81.4%), 없음 90명(18.65%)이며, 배우자는 있음 237명(48.5%), 없음 248명(51.1%)로 구성되었다.

2. 주요변수의 기술통계

연구모형에 포함된 주요 변수에 대한 기술통계를 분석한 결과는 [표 1]과 같다.

스트레스에서 가족문제는 평균 2.439점(SD .772), 건강문제 평균 3.248점(SD .779), 경제문제 평균 2.765점(SD .586), 상실감 평균 2.844점(SD 1.111), 자아존중감 평균 2.630점(SD .495), 사회적 지지 평균 3.342점(SD .780), 우울 평균 9.067점(SD 3.280)으로 나타났다.

주요 변수 간의 상관계수는 .070~.476 범위에 있으므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한

일반적으로 왜도의 절대치 2.0 이하, 첨도의 절대치 7.0 이하일 때 정규성의 문제가 없는 것으로 판단했다. 모든 변수들의 왜도는-.819~.566, 첨도는 -.856~1.045의 범위에 있으므로 정규성의 조건에 문제가 없는 것으로 나타났다.

3. 자아존중감의 매개효과 검증

스트레스가 노인 우울에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과는 [3]가 제안한 3 단계절차에 의해서 다중 회귀분석 결과는 [표 2]와 같다.

제 1단계에서 독립변수인 스트레스가 매개변수인 자아존중감에 영향을 미치는지 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과 유의하다($F=28.746, p<.001$). 이는 스트레스에서 가족문제($\beta =-.317, p<.001$), 경제문제($\beta =-.206, p<.001$), 상실감($\beta =-.097, p<.05$)은 유의한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 건강문제는 영향을 미치지 않으며, 모형은 19.33%의

표 1. 주요 변수의 기술통계 및 상관분석*

	1	2	3	4	5	6	7
가족문제	1						
건강문제	.447**	1					
경제문제	.379**	.447**	1				
상실감	.179**	.084	.070	1			
자아존중감	.383**	.237**	.325**	-.025	1		
사회적 지지	-.304**	-.212**	-.257**	.077	-.296**	1	
우울	.476**	.385**	.576**	-.003	.475**	-.450**	1
평균	2.439	3.148	2.765	2.844	2.630	3.342	9.067
SD	.772	.779	.986	1.111	.495	.780	3.280
왜도	.566	-.819	.053	-.038	-.002	-.093	-.466
첨도	.311	1.045	-.749	-.856	-.532	-.074	-.713

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

표 2. 자아존중감 매개효과 검증 (스트레스, 우울)

구분		B	SE	β	t	R ² (변화)	F	
1 단계 독립 → 매개	독립 스트레스	가족문제	.203	.031	-.317***	-6.652	.193	28.746
		건강문제	.007	.031	.012	.242		
		경제문제	.103	.024	-.206***	-4.381		
		상실감	.043	.019	-.097*	-2.335		
2 단계 독립 → 종속	독립 스트레스	가족문제	.110	.015	.298***	7.380	.420	86.982
		건강문제	.023	.015	.062	1.505		
		경제문제	.128	.012	.441***	11.076		
		상실감	.024	.009	.093**	2.625		
3 단계 독립, 매개 → 종속	독립 스트레스	가족문제	.081	.015	.219***	5.429	.470 (.050)	84.977
		건강문제	.022	.014	.059	1.498		
		경제문제	.113	.011	.390***	10.032		
		상실감	.018	.009	.069*	-2.016		
매개	자아존중감	-.143	-.021	-.249***	6.711			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 성별(남자=1, 여자=0), 종교(있음=1, 없음=0), 배우자(있음=1, 없음=0)

설명력(R²)이 있다. 2단계에서 독립변수인 스트레스가 종속변수인 우울에 미치는 영향은 유의하다(F =86.982, p<.001). 이는 스트레스에서는 가족문제($\beta =.298, p< .001$), 경제문제($\beta =.441, p< .001$), 상실감($\beta =.093, p< .05$)은 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 건강문제는 영향을 미치지 않으며, 모형은 42.0%의 설명력(R²)이 있다. 3단계에서 독립변수인 스트레스와 매개변수인 자아존중감을 동시에 투입해 종속변수인 우울에 미치는 영향을 확인한 결과, 매개변수인 자아존중감($\beta =-.249$)은 우울에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 독립변수인 스트레스에서 가족문제가 우울에 미치는 영향력이 유의미하게 감소($\beta =.298 < \beta =.219$)하였으며, 경제문제가 우울에 미치는 영향력이 유의미하게 감소($\beta =.441 < \beta =.390$)하였으며, 상실감이 우울에 미치는 영향력이 유의미하게 감소($\beta =.093 < \beta =.069$)하여서 자아존중감이 스트레스와 우울의 관계에서 부분매개 하는 것을 확인할 수 있었다. 반면에 건강문제는 유의미하게 감소하지 않아서 매개효과가 나타나지 않았다.

그리고 매개모형의 설명력(R²)은 47.0%로 나타났다. 마지막으로 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 Sobel test 결과 가족문제($\beta =.079, p<.001$), 경제문제($\beta =.051, p<.001$), 상실감($\beta =.024, p<.001$)은 유의한 부분매개효과가 나타났다. 그러나 건강문제는 매개효과가 나타나지 않았다.

3. 사회적 지지의 조절효과 검증

다음으로 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과 검증은 [표 3]과 같다. 사회

적 지지의 조절효과를 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 조절효과는 독립변수와 조절변수 간의 상호작용의 유의성을 검증하는 방식으로 하였으며, 조절변수와 독립변수의 상호작용 변수의 다중공선성문제를 제거하기 위하여 표준중심화변수로 전환하여 사용하였다. 조절효과 검증은 독립변수, 조절변수, 독립×조절변수를 추가로 투입하여 영향을 파악한다. 이때 설명력(R²)이 유의하게 증가하면 조절효과가 있다고 본다.

이러한 조절효과 분석 결과는 [표 3]과 같다. 사회적 지지의 조절효과는 독립변인 스트레스($\beta =.402, t =10.206, p<.001$)와 사회적 지지($\beta =-.441, t =-11.942, p<.001$), 스트레스×사회적 지지($\beta =-.091, t =-2.600, p<.01$)가 우울에 미치는 영향도 통계적으로 유의미하게 나타났으며, 종속변수에 대한 스트레스×사회적 지지의 설명력이 36.9%로 나타났다. 따라서 설명력(R²)이 유의하게 증가하여 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 우울에 미치는 영향에 있어 사회적 지지는 부적인 조절 역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 즉, 노인의 스트레스와 사회적 지지의 조절이 높으면 우울이 감소하는 것을 알 수 있다.

IV. 결론 및 제언

1. 결과 요약 및 논의

본 연구는 스트레스가 노인의 우울에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과를 검증하는 목적으로 하였다. 본 연구는 만 65세 이상으로 종합사회복지관을 이용하는 노인 485명을 대상으로 연

표 3. 사회적 지지의 조절효과

변수	B	SE	β	t	VIF	R ²	adj R ²	F
(상수)	.487	.090		5.400		.448	.363	42.853
성별	-.037	.026	-.061	-1.416	1.618			
연령	-.016	.011	-.056	-1.426	1.326			
학력	.015	.009	.069	1.694	1.416			
종교 유무	-.052	.027	-.071	-1.944	1.138			
취미 유무	-.099*	.034	-.102	-2.869	1.083			
배우자 유무	-.011	.022	-.020	.521	1.238			
스트레스	.199***	.019	.402	10.260	1.323			
사회적 지지	-.180***	.015	-.441	-11.942	1.175			
스트레스 X 사회적 지지	-.069**	.027	-.091	-2.600	1.064			

p<.05*, p<.01**, p<.001*** 성별(남자=1, 여자=0), 종교(있음=1, 없음=0), 배우자(있음=1, 없음=0)

구모형을 검증한 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 가족문제, 건강문제, 경제문제, 상실감은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스의 경제문제와 건강문제, 가족문제가 우울에 정적으로 영향을 미치는 연구[7][9][40]와 일치하여 본 연구를 지지하고 있다.

이런 결과는 가족문제에서 자녀와의 대화·의견 불화, 지위 격하, 무시 등, 건강문제에서 노화로 인하여 만성 질환, 건강 등, 경제문제에서 노후대책 미흡, 용돈·생활비 부족 등, 상실감에서 가까운 이웃·친구 사망 등의 스트레스를 받으면서 우울에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

둘째, 노인의 자아존중감이 스트레스와 우울 간에 미치는 영향에서 스트레스의 가족문제, 경제문제, 상실감은 우울에 매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 건강문제에서는 매개효과가 나타나지 않았다. 이러한 연구는 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 자아존중감이 매개효과를 미치는 연구[6][11][13], 가족문제의 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과 연구[31], 스트레스의 가족이나 친구의 사망으로 인한 상실감이 우울에 미치는 영향에서 자아존중감의 영향 연구[23]와 일치하여 본 연구를 지지한다.

이는 노인의 가족문제, 경제문제, 상실감 등의 외적인 사건으로 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인의 스트레스가 노인의 자아존중감을 감소시키고, 이런 결과로 인하여 자아존중감이 우울을 증가시키는 영향을 미치는 간접효과를 보여 주고 있다. 이는 노인의 스트레스가 자아존중감을 경유하여 우울을 증가시키는 매개역할을 하는 것을 의미한다. 따라서 노인의 가족문제, 경제문제, 상실감에 의한 스트레스는 우울을 증가시키고, 또한 스트레스가 자아존중감을 감소시키고, 이런 자아존중감이 우울을 증가시키는 효과 즉, 스트레스가 자아존중감을 경유하여 우울을 증가시키는 매개효과를 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 노인의 사회적 지지는 경제문제, 상실감 등의 스트레스 하위요인과 우울 간에 부정적 영향을 미치며, 경제문제 스트레스와 우울 간에 사회적 지지의 조절효

과는 통계적으로 유의한 것으로 나타난 연구[16]에서 사회적 지지의 조절효과는 사회적 지지가 높을수록 스트레스와 우울이 낮아질 뿐만 아니라 긍정적 영향이 나타났다. 이런 결과는 노인의 스트레스가 사회적 지지의 상호작용인 조절효과가 우울에 부적인 영향을 미치는 연구[5][16]와 일치하여 본 연구를 지지한다. 이는 노인의 사회적 지지는 우울에 부적인 영향을 미쳐서 우울을 감소시키며, 또한 노인의 사회적 지지와 스트레스의 상호작용이 우울을 감소시키는 부적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

2. 함의

본 연구결과를 바탕으로 노인의 우울을 감소시키기 위한 사회복지의 실천적 함의를 제시하고자 한다.

첫째, 노인의 스트레스를 감소하기 위한 사회복지의 실천방안으로 노인이 경제적 어려움으로 인해 이차적으로 가족 간의 갈등과 상실감이 커지며 건강관리의 문제점으로 나타나는 것을 볼 때 경제적 문제를 가장 시급히 해결할 필요성이 대두된다. 이를 위해 정부와 지자체에서는 노인 일자리 창출에 적극적으로 개입할 필요가 있을 것이다. 이때 한시적이며, 아르바이트 수준의 일자리에선 탈피해서 보수는 적지만 장기간 근무할 수 있는 양질의 일자리를 마련하여 노인의 경제적 문제 해결에 앞장서는 것이 필요하다. 나아가 정부에서는 노인에게 지급하는 기초연금에만 국한하지 않고 다양한 방안을 만들 필요가 있을 것이다.

둘째, 노인의 스트레스가 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것을 고려할 때 스트레스는 낮추고 자아존중감을 높이는 방안을 강구해야 할 것이다. 이러한 점에서 볼 때 가족 간의 배려와 관심을 통하여 자아존중감을 높이는 방안이 가장 큰 효과를 나타낼 수 있을 것이다. 이를 위해서 정부와 지자체, 지역사회에서는 노인이 자녀와 함께 참여하는 여행과 사회복지공동모금회와 같은 대기업의 복지재단과 연계한 여가프로그램 등을 통해 노인 자신이 가치가 있으며, 존중받고 있다는 느낌과 사랑받는다는 느낌을 받을 수 있도록 노력하는 것이 중요하다. 또한 노인이 혼자 생활하는 경우에는 지역의 대학생, 청년들과 함께 공동생활을 영위할 수 있도록 연계하는 방안도 필요할 것이다. 이러한 정책은

노인의 상실감 감소에도 영향을 미치며 이를 통해 자아존중감은 증진될 것이다. 다음으로 자아존중감의 이차적 효과를 증진하기 위한 사회복지실천 방안으로 자아존중감을 강화하는 실천방안이 필요하다. 자아존중감을 증진시키는 실천방안으로 전문적인 노인상담 프로그램의 개발과 교육이 필요할 것이다. 현재 아동과 청소년, 장년 세대에 비해 체계적인 노인상담이 활성화되지 못한 실정이다. 이러한 현실을 감안하여 정부와 지자체는 전문적인 상담가와 인문학 프로그램 강사들을 배치하여 자아존중감의 증진 방안에 노력하는 것이 매우 필요하다.

셋째, 노인의 사회적 지지가 스트레스와 우울 간에 유의한 조절효과를 바탕으로 사회적 지지를 강화하는 전략 수립이 필요하다. 본 연구결과에 의하면 사회적 지지는 우울을 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났으며, 또한 사회적 지지와 스트레스의 상호작용은 우울을 감소시키는 효과를 나타냈다. 노인이 되면서 기존의 친구들은 사망 등의 이유로 친구가 점점 감소함에 따라서 상실감이 증가하여 우울로 전이되는 것으로 이해된다. 그러므로 노인들에게 새로운 친구를 만날 수 있는 경로당, 복지관, 시니어센터, 노인대학 등의 시설에서 장기간 친구관계를 유지할 수 있는 노인 관련 프로그램 개발이 필요할 것이다.

3. 연구의 한계 및 제언

첫째, 본 연구대상인 노인을 서울, 경기지역의 5개 종합사회복지관을 이용하는 한정된 동질집단을 선정했기 때문에 전체 노인에게 일반화하는데 한계점이 있다. 따라서 향후 연구에서는 연구대상자 표본선정에서 다양한 지역에서 많은 표본을 선정할 필요가 있다.

둘째, 연구대상인 노인의 특성을 고려하여 자기기입식 방법과 직접 대면방법을 병행하여 설문내용을 조사하였다. 따라서 자기기입식 방법에서는 설문지 구성에서 문항 수, 내용의 말과 글자체의 크기로 인한 이해력이 부족하였으며, 직접대면 방법에서는 부정적인 문항에 대해서 솔직히 대답한 답변보다는 중립적인 답변을 하는 경우에 이를 완전히 통제할 수 없는 것이 한계였다.

셋째, 노인의 스트레스가 우울에 미치는 인과관계의

설명은 횡단연구보다는 종단연구가 필요하며, 스트레스의 대처방안을 포함하여 우울에 대한 대처방안을 종단적으로 살펴보는 접근방법을 다룰 필요가 있다.

* 본 연구는 김봉금(2018)의 한세대학교 대학원 박사학위논문을 수정한 것임.

참고 문헌

- [1] 통계청, *2018년 고령자 통계*, 2018.
- [2] 송진영, *노인복지론*, 나눔의 집, 2010.
- [3] 통계청, *2016년 국가통계포털 국내통계*, 2017.
- [4] 김경배, *노인의 고독감과 사회적 지지가 우울 감에 미치는 영향: 여가활동 만족의 매개효과*, 서울한영대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [5] 남향자, *노인의 스트레스로 인한 우울에 대한 사회적 지지와 대처의 조절효과*, 대구대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [6] 김정엽, 이재모, “저소득 여성노인과 일반여성노인의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로,” *노인복지연구*, 제39권, pp.397-418, 2008.
- [7] 엄인숙, “노인의 생활스트레스와 사회적지지가 우울에 미치는 영향,” *복지행정논총*, 제22권, 제1호, pp.73-90, 2012.
- [8] 강해자, *노인의 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향: 선택-회적화보상 대처전략과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로*, 경기대학교 대학원, 박사학위논문, 2013.
- [9] 윤정선, *노인의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향: 사회적 지지와 스트레스 대처방식의 조절효과 중심으로*, 대구한의대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- [10] 김태경, “노인의 스트레스, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향,” *가족관계학회지*, 제9권, 제3호, pp.81-108, 2017.
- [11] 김미례, *기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 박사학위논문매개효과 및 조절효과*, 전남대학교 대학원, 박사학위논문, 2006.
- [12] 김현순, 김병석, “자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과,” *한국노년학*, 제27

- 권, 제1호, pp.23-37, 2007.
- [13] 권태연, “노년기 연소노인, 중고령노인, 초고령노인 집단의 스트레스요인과 자아존중감이 우울에 미치는 영향: 자아존중감 2 요인의 매개효과를 중심으로,” 사회복지연구, 제40권, 제1호, pp.163-196, 2009.
- [14] 손은경, *노인의 사회적 관계망이 자아존중감에 미치는 영향* 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [15] 송수정, *노인의 자아존중감이 우울에 미치는 영향에 관한 연구: 부산지역 공원이용자를 중심으로*, 강남대학교 사회복지전문대학원, 석사학위논문, 2012.
- [16] 김승연, 고선규, 권정혜, “노인 집단에서 배우자의 사별 스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지와 대처행동의 조절효과,” 한국심리학회지, 제26권, 제3호, pp.573-596, 2007.
- [17] 박미진, “여성노인의 스트레스와 우울의 관계에서 감정과 사회적 지지의 완충효과,” 한국심리학회지, 제12권, 제2호, pp.197-211, 2007.
- [18] 기백석, “한국판 노인 우울 척도 단축형의 표준화 예비연구,” 신경정신의학, 제35권, 제2호, pp.293-307, 1996.
- [19] 양옥남, *노인과 부양자의 스트레스와 대처방안에 관한 연구: 저소득층을 중심으로*, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문, 1995.
- [20] 이선혜, 고정은, “노인의 우울식별력에 영향을 미치는 요인,” 한국노년학, 제29권, 제2호, pp.529-546, 2009.
- [21] 이인정, “초고령 노인의 스트레스 요인과 대응 방식이 우울에 미치는 영향,” 보건사회연구, 제34권, 제4호, pp.264-294, 2014.
- [22] 정순돌, “시설 노인의 자아존중감에 영향을 미치는 요인 탐색,” 한국노년학, 제18권, 제3호, pp.1-18, 2004.
- [23] S. Cohen and T. A. Wills, “Stress, social support and the buffering hypothesis,” *Psychological Bulletin*, Vol.98, No.2, pp.310-357, 1985.
- [24] 고승덕, 손애리, 최윤신, “노인의 일반적 특성에 따른 우울감에 관한 연구,” 한국가족복지학, 제6권, 제1호, pp.3-15, 2001.
- [25] 김오남, “농촌노인의 건강수준, 사회적 지지와 우울에 관한 연구,” 한국가족복지학, 제8권, 제2호, pp.5-22, 2003.
- [26] 이평숙, *생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 1984.
- [27] 노병일, 모선희, “사회적 지지의 수준과 차원이 노인 우울에 미치는 영향,” 한국노년학회, 제27권, 제1호, pp.53-69, 2007.
- [28] 김희영, 정봉교, “노인의 스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 조절효과와 회복탄력성의 조절된 매개효과,” *정서·행동장애연구*, 제32권, 제4호, pp.183-204, 2016.
- [29] 서경석, “노인의 자아존중감, 생활만족도, 사회참여욕구가 사회참여활동에 미치는 영향,” 사회연구, 제23권, pp.97-125, 2012.
- [30] 김정엽, *여성노인의 심리적 복지감에 미치는 영향요인*, 대구가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문, 2008.
- [31] 정신섭, 하규수, “노년기 우울감에 미치는 영향에 관한 연구: 가족간 의사소통과 자아존중감의 매개효과를 중심으로,” 한국산학기술학회 논문지, 제15권, 제9호, pp.5525-5533, 2014.
- [32] 송유미, 이선자, “조손가족 조부모의 양육스트레스와 우울 간 사회적 지지와 대처행동의 조절효과,” 한국노년학, 제31권, 제3호, pp.795-811, 2011.
- [33] 김정유, 최유석, “사회적 지지가 중소도시 노인의 우울에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회, 제15권, 제4호, pp.208-219, 2015.
- [34] Jerome A. Yesavage, T. L. Brink, Terence L. Rose, Owen Lum, Virginia Huang, Michael Adey, and Von Otto Leirer, “Development and Validation of geriatric depression screening scale: A preliminary report,” *Journal of Psychiatric Research*, Vol.17, No.1, pp.37-49, 1983.
- [35] M. Rosenberg, *Society and adolescent self-image*, New York, Princeton University Press, 1965.
- [36] 임성숙, *노인 스트레스와 자아존중감 및 생활 만족도와의 관계*, 경북대학교 대학원, 박사학위논문, 2012.
- [37] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley, “The multidimensional scale of perceived social support,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.52, pp.30-41, 1988.
- [38] 장연식, 모선희, “독거노인의 우울, 죽음불안, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 탄력성의 매개

효과,” 한국노년학, 제37권, 제3호, pp.527-547, 2017.

[39] R. M. Baron and D. A. Kenny, “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.1, No.6, pp.1173-118, 1986.

[40] 이은령, 강지혁, 정재필, “노인 우울에 미치는 요인,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제7호, pp.290-300, 2013.

저 자 소 개

김 봉 금(Bong-Geum Kim)

정회원



- 2016년 2월 : 서울사회복지대학원 대학교(사회복지학석사)
- 2019년 3월 : 한세대학교 대학원 (사회복지학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 서울사회복지대학원대학교 평생교육원 강사
- 2019년 3월 ~ 현재 : 한세대학교

대학원 사회복지학과 강사

〈관심분야〉 : 노인복지, 사회복지정책, 정신건강