

# 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로

## The Effect of Preparation for Old Age on Life Satisfaction in Middle-aged People: Focusing on Mediating Effects of Self-Efficacy

염인숙

경기대학교 일반대학원 직업학과

In-Sook Yeom(towyoung2000@hanmail.net)

### 요약

본 연구는 중장년층의 노후준비도와 삶의 만족도의 영향관계를 분석하고, 노후준비도와 삶의 만족도 간의 영향관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 수행되었다. 이를 위해 서울·경기지역의 중장년층을 대상으로 설문조사를 하였으며, SPSS 25.0을 활용하여 빈도분석, 상관관계 분석, 위계적 회귀분석 등을 실시하였다.

분석결과, 자기효능감, 사회적 노후준비, 신체적 노후준비, 경제적 노후준비, 학력 순으로 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 인구학적 특성보다는 심리적 요인이 중장년층의 삶의 만족도에 더 큰 영향요인임을 확인하였다. 또한, 자기효능감은 노후준비도와 삶의 만족도의 영향관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 중장년층의 삶의 만족도를 올리기 위한 대안과 본 연구의 한계점 및 후속연구에 대해 논의 하였다.

■ 중심어 : | 중장년 | 삶의 만족도 | 노후준비 | 자기효능감 |

### Abstract

This study was conducted to analyze the influence relationship between the elderly's readiness for old age and life satisfaction, and to verify the mediating effect of self-efficacy in the influence relationship between the elderly's readiness for old age and life satisfaction. For this, a survey was conducted on middle-aged people in Seoul and Gyeonggi-do, and frequency analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis were conducted using SPSS 25.0. As a result of the analysis, life satisfaction was influenced by self-efficacy, social preparation for old age, physical preparation for old age, economic preparation for old age, and academic ability in order and It was confirmed that psychological factors rather than demographic characteristics were more influential factors on life satisfaction of middle-aged people. In addition, self-efficacy had a mediating effect on the relationship between the degree of preparation for old age and life satisfaction. Based on this, the alternatives to raise the life satisfaction of middle-aged people, the limitations of this study, and the follow-up studies were discussed.

■ keyword : | Middle-aged People | Life Satisfaction | Preparation for Old Age | Self-Efficacy |

## 1. 서론

최근 평균수명이 급격히 늘어나면서 중장년층을 중심으로 노년기 삶을 위한 노후준비에 관심이 높아지고 있다. 그러나 현실적 상황에서 노후준비를 효율적으로 하는데 많은 어려움이 따르기 때문에 실제 노후준비 정도는 매우 낮은 편이다. 통계청 자료에 의하면 한국행정연구원의 사회조사센터에서 실시한 2018년 기준 '노후를 위한 준비정도'에 대한 조사에서 40대에서는 '준비되어 있지 않다'에 대한 응답이 61%, 50대에서는 57.7%, 60대에서는 60.3%로 나타났다[1].

중장년층은 국가와 기업에서는 성장의 핵심세대로서의 역할을 해왔고, 가정에서는 경제적 증추역할을 해왔다. 그러나 중장년기는 신체적으로 건강이 약화되고, 노동시장에서의 퇴직을 준비하면서 역할상실과 경제적 소득원에 대한 불안감을 느끼게 되며, 사회적 관계망이 축소되면서 어려움을 겪게 되는 시기이다[2]. 이러한 변화와 문제는 중장년층 스스로 성공적 노화를 준비 하는 것에 큰 부담감으로 작용하고 있다.

Rowe와 Kahn(1997)은 성공적 노후생활에 대하여 노년 이전에 본인에게 중요한 문제를 인식하고 그것에 대하여 어떻게 준비하느냐에 따라 노후의 모습이 달라진다고 하였다[3]. 우리나라의 노년인구는 2017년 이미 전체 인구의 14%를 넘어서 고령화 속도가 예상보다 훨씬 빠르게 진행되고 있음을 보여주었다. 이러한 빠른 고령사회로의 진입은 생산인구의 감소, 사회적 비용의 증가 등 사회 전반에 많은 문제를 만들고 있으며, 앞으로 중장년층이 노년인구에 편입된다는 것을 고려하면 중장년층의 노후준비는 국가 차원에서도 해결해야 할 시급한 문제라고 볼 수 있다.

노후준비는 삶의 만족감을 높이고 성공적인 노화를 이끌어 낸다는 점에서 그 중요성이 강조되고 있다 [4][5]. 또한, 최근 평균 수명의 연장과 빨라진 퇴직으로 인하여 이전에 비해 노후의 시간이 길어졌다는 면에서 중장년층의 노후준비는 더 이상 늦출 수 없는 현실적 과제가 되었다. 그러나 이들에게 있어 노후준비는 생각보다 쉽지 않고 노년을 보내기에는 부족하다고 인식함으로써 미래에 대한 불안감을 증가시켜 현재의 삶의 만족에도 영향을 주고 있다. 이러한 중장년층의 삶의 만

족도는 이들이 우리사회의 증추역할을 담당하고 있다는 측면에서 국민 전체의 행복수준에도 미치는 영향이 크다고 볼 수 있다.

삶의 만족이란 자기 자신의 마음에 대한 흡족한 상태 또는 부족함이 없는 상태에서 개인이 갖고 있는 기대와 실제 받는 보상에서의 일치와 개인이 주관적으로 경험하는 감정의 상태와 태도로 볼 수 있다[6].

삶의 만족에 영향을 주는 요인은 다양하지만 그동안 많은 연구들이 개인의 삶의 만족도와 관련하여 인구학적 특성과 경제적 요인을 중심으로 영향관계를 규명해왔다[7][8]. 그러나 최근에는 신체적 건강수준, 경제적 준비상태, 사회적 관계망 등 다양한 측면의 연구가 이루어지고 있다[4-6][9-16]. 최근까지의 연구를 바탕으로 정리하면 삶의 만족은 인구학적 특성요인, 신체적 요인, 경제적 요인, 사회적 요인, 심리적 요인에서 기인한다는 것을 알 수 있다. 중장년 이상을 대상으로 한 연구[4-6][9-11]에서 신체적 노후준비, 경제적 노후준비, 사회적 노후준비는 삶의 만족도에 큰 영향을 미치는 것으로 나타난 바 있다. 또한, 인구학적 특성에 따라 개인이 느끼는 삶의 만족 수준이 다르다는 연구결과도 다수 보고되고 있다[9-12].

뿐만 아니라 개인의 심리적 상태가 삶의 만족도에 어떠한 영향을 주는지를 살펴본 연구에서도 자기효능감과 사회적 지지와 같은 요인이 삶의 만족감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다[10][13-15]. 특히, 자기효능감은 개인이 지니고 있는 심리적 기제로서 삶을 살아가는 동안 부딪치게 되는 다양한 문제를 해결하는 방식 및 태도이며, 문제해결의 결과에 영향을 준다[14]. 중장년기의 자기효능감은 은퇴준비에 긍정적인 영향을 주며[15], 개인의 삶의 만족 수준과도 높은 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다[10].

기존의 연구들을 살펴보면 노인층을 대상으로 한 노후준비와 삶의 만족도에 관한 연구는 활발한 편이지만 40대를 포함한 중장년층을 대상으로 한 연구는 많지 않은 편이다. 더욱이 노후준비와 심리적 요인까지 함께 다룬 연구는 더 적은 편이며, 자기효능감과 같은 심리적 기제를 중심으로 다룬 연구는 매우 제한적이다. 중장년기는 생애의 기간 중 가장 중심이 되는 단계이며, 중장년층의 일부는 수년 안에 노년층 진입을 앞두고 있

다. 이러한 중장년층이 느끼는 삶의 만족감은 노년기로 이어질 가능성이 크다. 따라서 중장년층의 삶의 만족도에 영향을 주는 다양한 요인들을 살펴보고, 이들의 삶의 질을 높이기 위한 대안을 마련하는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 중장년층의 인구학적 특성, 노후준비도, 자기효능감이 삶의 만족도에 어떠한 영향을 주는지 살펴보고, 노후준비도와 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하여 중장년층의 삶의 질 향상을 위한 대안을 제시하고자 한다.

이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중장년층의 인구학적 특성은 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 중장년층의 노후준비도와 자기효능감이 삶의 만족도에 미치는 영향관계는 어떠한가?

셋째, 중장년층의 노후준비도와 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감은 매개효과가 있는가?

## II. 이론적 배경

### 2.1 중장년의 개념

중장년기는 전생애적 관점에서 청년세대와 노인세대의 중간자적 위치에 해당하며, 자녀와 부모에 대한 부양의 책임을 동시에 지고 있는 집단이다[16].

Erikson(1963)은 인간의 일생을 8단계로 나누어 심리·사회적 경험 과정으로 제시 하였으며, 중년기의 발달과업을 생산성 대 침체감으로 보았다. 그는 이 시기에는 신체적 변화에 대한 수용과 부부간의 애정 재확립, 위기의 극복, 작업 활동에의 몰두, 여가선용 등이 특히 중요한 발달과업이라고 하였다[17]. 국내 연구에서는 장은주(2017)가 중장년층의 주요 발달 과제를 성숙한 삶이 될 수 있도록 개인적 인격을 재정립하고, 인생의 목표를 점검하고, 가치관을 새롭게 확립함으로써 자기 스스로 삶에 대한 책임을 지는 것으로 본 바 있다 [12].

중장년에 대한 연령 구분은 학자마다 상이하고 구분이 명확하지 않으며, 용어 자체도 중고령층과 혼재하여 사용되고 있다. 중장년층과 관련하여「고용상 연령차별

금지 및 고령자 고용촉진법」에서는 중장년층 대신 준고령자와 고령자라는 용어로 사용하고 있으며, 준고령자는 만 50세 이상 55세 미만, 고령자는 55세 이상을 기준으로 하고 있다. 학계에서는 통상 중장년층을 만 45세 이상 65세 미만 또는 만 50세 이상 65세 미만으로 보고 있는데, 이는 경제활동이 급격히 줄어드는 65세 이상의 나이를 노인으로 구분하는 데에서 기인하기 때문이다[18].

진주영, 하규수 (2016), 장은주(2017)는 중장년층을 사회적으로 왕성한 활동을 하는 연령대를 기준으로 하여 40세에서 60세 사이로 보았으며[9][12], 이준희(2017), 임선미(2015) 등은 우리사회가 지각하는 노인 연령 기준을 70세로 보는 보건복지부 노인실태조사 보고서(2012)에 따라 중장년층을 30에서 69세로 보았다 [19-21]. 이렇게 중장년층에 대한 구분이 명확하지는 않지만 본 연구에서는 40대 이후 생의 전환기적 사건인 퇴직이 급격히 늘어난다는 점을 감안한 김보민(2019)의 연구에 근거하여 중장년층을 45세에서 64세 이하로 보기로 하였다[18].

### 2.2 중장년기의 노후준비도

노후준비는 노후대비 또는 노후대책 등과 혼용되고 있다. 준비란 '필요한 것을 미리 마련하여 갖추는 것'을 뜻하는데 이러한 의미에서 노후준비는 노년의 삶에 필요한 것을 미리 예측하여 준비하는 것으로 볼 수 있다 [5]. 이를 기반 하여 박주희(2016)는 노후준비수준에 대하여 노후에 발생할 수 있는 문제에 대해 미리 예측하여 그것에 대해 준비 하는 정도를 의미하는 것으로 정의하였다[22].

한편, 2015년 12월 시행된 「노후준비지원법」에서는 노년기에 발생할 수 있는 빈곤, 질병, 무위, 고독 등에 대해 사전에 대처하는 것을 노후준비로 보고 있다[20].

중장년층에게 있어 노후준비는 성공적 노화와 행복한 노후를 보내기 위한 과정과 계획이라고 할 수 있다 [23]. 이렇게 노후준비를 과정과 계획이라는 측면에서 본다면 구체적 영역을 나누어 꼼꼼하게 준비하는 것이 필요하며, 그 중요성도 영역별로 살펴볼 필요가 있다.

노후준비의 영역에 대해서는 연구자마다 다양한 의

견을 보이고 있으나 대체로 신체적 노후준비, 경제적 노후준비, 사회적 노후준비 등이 포함된다 [4-6][9-11][13][24][25].

신체적 노후준비와 관련하여 건강은 노후의 가장 큰 관심사로 개인이 신체적인 독립을 유지하고 일상생활을 영위하며, 스스로의 목표달성에 필수적 요건이라 할 수 있다[5]. 최태을 외(2016)는 건강상태가 나쁘면 경제적 자원이 아무리 많아도 사회 활동이 제한된다고 하였다[13]. 신체적 노화는 누구에게나 일어나는 일이지만 누구나 똑같은 방식으로 진행되는 것은 아니며, 한 사람의 건강은 개인적 문제인 동시에 한 가정의 문제가 될 수 있다. 중년기 이후에는 신체기능이 감소되고, 건강도와 체력 수준도 저하되어 만성질환 유병률이 증가하는 특징을 보인다[24]. 노인들의 질병은 본인의 신체적, 심리적, 경제적 문제를 동반할 수 있으며, 주변인들과의 관계에도 영향을 주는 큰 문제가 될 수 있다. 이러한 면에서 건강관리는 일생동안 해야 하는 중요한 문제이지만 노년기의 건강한 삶은 중장년기에 얼마나 관리하고 노력을 기울였는가에 따라 달라질 수 있다.

경제적 노후준비는 노후준비 영역에서 가장 심각한 요인으로 기본적 생활뿐만 아니라 건강을 관리하고, 사회적 교류와 여가활동을 가능하게 하는 데 가장 큰 영향을 주는 것으로 볼 수 있다[5]. 특히, 은퇴 이후 경제적 활동이 둔화되면서 겪게 되는 수입 감소와 경제적인존증가 등은 개인의 주관적 안녕감에도 영향을 줄 수 있다. 그렇기 때문에 경제적 노후준비를 위해서는 노후에 필요한 자원을 계획하고 구성하여 충분한 상태가 되었는지 스스로 확인과정을 거쳐야 한다[6]. 또한, 노년기의 경제적 어려움은 생활전반에 영향을 줄 수 있다는 점에서 경제적 노후준비는 노인복지의 핵심이며, 장기적인 계획이 필요한 부분이다[24]. 따라서 은퇴 후의 긴 시간을 대비하여 필요한 자금을 미리 예측하여 지출 목표를 세우고 실행하는 것은 매우 중요하다.

사회적 노후준비는 노년기에 더 취약한 고독과 소외로부터 어느 정도 벗어날 수 있게 하는 요인이며, 주변인들과의 원만한 관계를 유지하고 활동적인 생활태도를 가지는 것으로부터 출발할 수 있다[10]. 노년기에는 직장에서의 퇴직, 자녀의 독립, 배우자와의 사별, 주변인들의 죽음 등에서 오는 심리적인 불안감과 사회적인

단절감을 느끼기 쉽다. 이때 새로운 모임이나 사회활동에 참여하여 자신에게 맞는 역할을 수행하게 되면 자신의 가치를 발견하게 되고 심리적으로 안정된 노후생활을 보낼 수 있다. 조인희, 김영진(2016)은 사회적 지지가 개인의 건강상태에 영향을 미치며, 중장년기 이후의 위기나 스트레스에 대한 적응과 해소를 위한 완충제 역할을 한다고 하였다[25]. 따라서, 중장년기부터 자신의 주변인들과의 관계를 돌아보고, 자신이 관심을 갖고 있는 모임과 봉사활동, 종교활동, 여가활동 등에 조금씩 참여를 시도해보면서 노년기의 소외와 고립감에 대해 대비하는 것이 필요하다.

한편, 대부분의 선행연구들은 노후준비에 영향을 주는 요인으로 성별, 연령, 배우자 유무, 학력, 소득수준, 경제활동여부 등을 중심으로 살펴보고 있다. 우선, 성별에 있어서는 노후준비의 차이가 일관되게 나타나지는 않았다. 다만, 대체로 남성은 신체적, 경제적 노후준비도가 높은 반면 여성이 사회적 노후준비도가 높게 나타나고 있다[6][10][26]. 연령과 관련하여서도 노후준비 수준은 일관된 결과를 보이고 있지 않다. 손덕화(2016)의 연구에서는 연령이 낮을수록 신체적, 경제적, 사회적 노후준비 모든 면에서 노후준비도가 높은 것으로 나타났다[10], 박주희(2016)와 김영남(2015)의 연구에서는 연령이 높을수록 노후준비도가 높은 것으로 나타나 서로 다른 결과를 보이고 있다[22][27]. 학력은 노후준비수준과 관련하여 일반적으로 학력이 높을수록 신체적 준비, 경제적 준비, 사회적 준비 모든 면에서 잘 되어 있는 것이 확인되었다[10][19][24]. 또한, 배우자 유무에 있어서는 배우자가 있는 경우 노후준비 수준이 더 높은 경우가 많았으며[20][28][29], 소득수준과 관련하여서는 대부분의 연구에서 소득이 많을수록 노후준비도가 높은 것으로 나타났다[10][22][26]. 마지막으로 경제활동 여부와 관련하여 경제활동을 하는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 노후준비수준이 높게 나타났다[4][10][26].

### 2.3 중장년기의 자기효능감

Bandura(1977)는 자기효능감을 주어진 과제를 달성하기 위해 필요한 행위 과정을 스스로 조직하고 어떤

결과를 성취하기 위해서 요구되는 행동을 잘 해낼 수 있다는 자기 능력에 대한 개인적 신념으로 보았다[30]. Zimmerman & Martinez-Pons(1986)은 자기효능감은 어떤 행동을 선택, 지속하는데 영향을 주는 심리적 요인 중 하나로 어떤 결과에 필요한 특정 행동을 실행할 수 있는지에 대한 개인의 신념으로 정의했다. 또한 그들은 자기효능감은 특정 과제를 수행하기 위해 필요한 동기와 인지적 원천인 동시에 행동의 방향을 이끄는 개인적 믿음이라고 하였다[31].

Pajares(2003)는 자기효능감이 높으면 성취동기를 강하게 자극하여 과제를 보다 더 도전적으로 수행하게 하고 업무능력이 있어도 긍정적인 향상을 가져온다고 보았다[32]. 또한, 자기효능감은 인간의 행동양상에 가장 중요한 역할을 하며, 자기효능감이 큰 사람일수록 사회적 관계 속에서 자신의 기술과 능력이 충분할 것으로 생각하여 적극적 참여를 하며 사회적 상황에 더욱 잘 대처할 것으로 기대할 수 있다[33].

자기효능감은 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성의 4가지 정보에 의해서 영향을 받는다[34]. 성취경험이 많은 사람은 자기효능감이 일반적으로 높게 나타나는 반면, 실패경험이 많은 사람은 자기효능감이 낮게 나타나는 데 성취경험은 실패했을 때의 부정적 효과도 감소시킬 수 있다. 자신의 상황과 비슷한 사람들의 성취경험을 통해서 대리적 효능을 갖게 될 수도 있으며, 칭찬과 격려와 같은 언어적 설득은 주어진 활동을 보다 더 잘 수행할 수 있도록 해준다[35]. 정서적 각성은 불안을 만드는 상황을 실제보다 더 불안을 느끼는 상황으로 전개시키기도 하여 결국 자기효능감을 약화시키는 원인이 되기도 한다. 즉, 환경적 상황에 대하여 어떤 의미를 부여하는가는 자기효능감에 중요한 영향을 미친다[34].

한편, 자기효능감은 생애 각 단계마다 인간의 행동이 발생하는 심리적 기제에 대하여 가장 설득력 있는 이론으로 인정 받아왔다[30][34][36]. 청소년의 자기효능감은 학교생활만족도에 유의미한 예언변인으로 확인되었으며[33], 대학생의 자기효능감은 대학생활 적응에 긍정적 영향을 주는 것으로 검증되었다[37]. 뿐만 아니라 노인의 자기효능감은 평생교육과 봉사활동 등의 사회 활동 참여를 하는데 유의한 영향을 주고 있었다

[36][38-40]. 특히, 중년기 이후에는 은퇴로 인한 사회 활동의 축소, 지적능력과 신체능력 감퇴 등으로 대인관계에 어려움을 경험하게 되는데 이때 자기효능감은 자신의 건강과 행복감에 대한 자각 등에 중요한 역할을 하고, 노후준비 행동과 심리적 안녕감에도 영향을 미친다[41]. 즉, 중년기의 자기효능감은 개인의 삶의 만족감을 결정하는 중요한 변인이라 할 수 있다.

중장년 이상을 대상으로 한 자기효능감 관련 연구를 살펴보면 장현숙(2016)은 성공적 노화는 신체활동과 사회적 활동 참여와 더불어 스스로의 적극적 의지와 노력, 삶에 대한 기대와 통제 등을 통해 이루어질 수 있는데, 그 기본전제로서 자기효능감이 중요한 기능을 한다고 보았다[38]. 또한, 노년기의 적응에 대한 중요한 예측요인으로서 특정상황에 대해 효율적으로 대처하기 위해서는 자기효능감과 같은 신념이 중요하다고 보고 되고 있다[39].

김석일, 오현옥(2016)의 연구에서는 노인들의 자기효능감과 성공적 노화와와의 관계에 있어서 자기효능감은 성공적 노화의 심리적 측면과 사회적 측면 모두에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다[40]. 신근영, 고재욱(2017)의 연구에서도 노인의 자기효능감은 사회적 자본과 노후준비에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기효능감이 높을수록 인적 자본과 사회적 자본이 모두 증가하게 되며, 노후준비 행동도 성공적으로 수행하게 된다고 하였다[36].

또한, 베이비부머를 대상으로 한 최동주 외(2014)의 연구에서는 노후준비도가 높을수록 자기효능감도 높게 나타났으며[42], 윤성원, 김기승(2012)의 연구에서는 진로자기효능감이 높을수록 은퇴준비를 잘하고 있는 것으로 나타나고 있어[15] 자기효능감은 노후준비와 서로 상관이 높음을 알 수 있다.

조인희, 김영진(2016)의 연구에서는 중년기의 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향을 분석한 결과 자기효능감이 높을수록 노화불안이 낮은 것으로 나타났으며, 자기효능감은 노화과정에서 겪을 수 있는 위기상황에 잘 대처하게 하여 성공적인 노년기를 잘 준비할 수 있게 하는 요인이라고 하였다[25]. 또한, 중년 여성의 자기효능감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 김성희(2016)의 연구에서는 자기효능감이 높을수록 주관

적 안녕감이 높은 것으로 나타났으며[43], 심미영(2015)의 중년기의 삶의 의미와 심리적 관계에 관한 연구에서도 자기효능감은 삶의 의미의 중요도를 자각하고 이와 일치된 삶을 살도록 동기화하는 심리적 기제로서 중요한 매개역할을 하는 것으로 확인되었다[44].

위와 같은 선행연구를 통해 자기효능감은 자기 능력에 대한 긍정적 신념으로 중장년 이후의 생의 단계에서도 자신의 삶에 대해 적극적 준비를 하거나 특정 상황에 잘 대처할 수 있는가에 대한 개인적 믿음으로 정리할 수 있다. 따라서 은퇴나 실직으로 경제능력이 약화되고 신체적 능력도 축소되어 자기효능감이 저하될 가능성이 큰 노년기를 대비하여 중장년기부터 자기효능감 수준을 상승시키기 위한 다양한 노력이 필요하다[45].

## 2.4 삶의 만족도의 영향 요인

삶의 만족도에 대해서는 학자마다 다르게 정의하고 있지만, 대체로 삶의 만족도는 개인이 느끼는 삶의 질이나 생활의 질, 또는 생활만족도와 같은 개념으로 쓰이고 있다. 이에 대해 고영준(2008)은 삶의 만족도는 행복한 삶에 대한 만족정도로써 이에 대한 평가도 다양한 측면에서 이루어질 수 있기 때문에 하나로 정의내리기는 어렵다고 하였다[46].

삶의 만족의 개념을 국내에서 처음 사용한 이효재 외(1979)는 일상적 활동에서 기쁨을 얻을 수 있고, 자신의 생애를 의미 있게 받아들이며, 주어진 목표를 성취하였다고 느끼고, 자신에 대한 긍정적인 영상을 갖고 대체로 행복하다는 기분과 태도를 유지할 수 있는 상태로 정의했다[47].

삶의 만족도는 자신의 인생에 대한 개인의 주관적인 만족감을 의미하는 것으로 개인이 느끼는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 등을 포괄하는 개념이며[5], 삶의 질을 측정하는 중요한 기준이 된다[48]. 또한, 삶의 만족도는 객관적인 조건과 주관적인 자기 평가에 의해 판단되는 수준이기 때문에 객관적으로 같은 조건과 상황이라도 개인의 성향이나 가치관, 성장 배경이나 주위 환경 등에 의해 삶의 만족도 수준은 서로 상이하게 결정될 수 있다[10].

진주영, 하규수(2016)는 자신의 일상생활과 관련 있는 내용 중 심리적인 분야인 불안감, 걱정거리, 우울감, 패배감이 없는 상태나 주변인들과의 관계에서의 만족감과 자신의 외모나 활력상태, 활동상태 등에서 느끼는 주관적인 만족감 등을 포괄하여 종합적인 관점에서 만족하는 정도를 삶의 만족도로 보았다[9].

위의 내용을 종합하여 삶의 만족도를 개인이 일상생활에서 자신의 성향과 가치관, 주변 환경 등과 상호작용하면서 느끼는 주관적 안녕감으로 정의하고, 이를 본 연구에서 삶의 만족도의 의미로 사용하였다.

선행연구를 살펴보면, 삶의 만족도 영향 요인으로는 성별, 연령, 결혼상태, 교육 수준, 직업유무, 소득 정도, 종교유무 등의 인구학적 특성과 자기효능감, 자아존중감, 사회적지지 등의 개인의 심리적 요인, 종교 활동, 봉사 활동, 인간관계 등의 사회적 준비 요인이 주로 포함된다[4-6][35]. 또한, 스포츠 활동 참여, 건강관리 정도, 건강식품 섭취 등이 포함된 신체적 준비 요인, 저축과 자산정도, 부동산 보유 등의 경제적 준비 상태 등도 주요 요인으로 다루는 연구가 빈번히 이루어지고 있다[10][11][20]. 이처럼 삶의 만족도 관련 영향 요인이 다양한 것은 삶의 만족도는 노년학에서 오랫동안 지속적으로 활발히 다루어지는 주제이고, 성공적 노화의 지표로 간주되었기 때문이다[10][49].

위와 같은 요인에 대한 삶의 만족도 관련 선행연구의 내용은 다음과 같다.

우선, 최근 베이비붐 세대를 대상으로 한 유재남(2019)의 연구에서는 삶의 만족감에 영향을 주는 요인으로 교육수준, 취업여부, 배우자유무, 노후준비여부는 유의미한 결과가 도출되었지만, 성별, 주택소유여부는 삶의 만족감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 인구학적 요인, 신체적 건강요인, 심리적 건강요인, 사회경제적 요인의 순으로 베이비붐 세대의 삶의 만족도에 영향력을 갖는 것으로 확인되었다[50].

전효수(2012)의 베이비부머의 은퇴준비가 은퇴 후 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구에서는 가족생활지원과 경제생활지원의 은퇴준비는 베이비붐 세대의 은퇴 후 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족 생활지원은 베이비붐 세대의 종교 활동과 배우자유무라는 개인적인 특성과 결합하여 은퇴 후 삶의

질에 영향을 미치고, 경제생활차원은 소득과 근로상황이라는 개인적 특성과 결합하여 은퇴 후 삶의 질에 영향을 미치고 있었다[51].

중장년층을 대상으로 한 진주영, 하규수(2016)의 연구에서는 노후준비의 하위 요인인 신체적 준비, 경제적 준비, 정서적 준비에서 삶의 만족도와와의 유의미한 영향 관계가 나타났으며, 정서적 노후준비가 가장 큰 영향력을 보였다[9].

고령자의 노후준비에 따른 삶의 만족도를 살펴본 이승신(2012)의 연구에서는 신체적 건강상태가 좋을수록, 노후생활비를 준비하고 있는 경우, 가계 총소득이 많을수록, 공적연금에 가입되어 있는 경우, 노후대책의 가장 주된 역할을 본인과 배우자가 하고 있을 경우, 경제적 독립이 되어있는 경우, 교육수준이 높을수록, 배우자가 있는 경우가 삶의 만족도가 더 높게 나타났다[11].

한편, 퇴직 전후의 중장년층은 역할상실이나 노후생활에 대한 불안감을 겪을 수 있는데 자기 능력에 대해 어떻게 판단하느냐에 따라 이러한 상황을 빨리 극복할 수 있으며, 개인의 심리적 안정감도 달라질 수 있다고 보고되고 있다[10][42][52]. 이와 관련해 권창호(2008)는 현재 자신이 처한 상황이나 환경이 불리하더라도 자기효능감과 상호작용을 통해 삶의 만족감을 높은 상태로 유지할 수 있다고 보았으며[53], 김민지(2017)는 중고령자의 자기효능감이 삶의 질에 정적(+인) 영향을 미치는 것을 확인하였다[54]. 또한, 손덕화(2016)는 은퇴세대의 노후준비와 삶의 만족도 관계에서 사회적지지, 자기효능감의 매개효과를 검증하였다. 신체적 준비, 사회적 준비는 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치고 있었으며, 사회적 지지와 자기효능감은 신체적 준비, 경제적 준비, 사회적 준비와 삶의 만족도의 관계를 매개하는 것으로 나타났다[10].

최태을 외(2016)는 베이비붐 세대의 노후준비상태가 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석하면서 자아존중감의 매개효과를 살펴보았다. 노후준비 상태와 삶의 만족도 간에 유의미한 영향력이 있었으며, 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 또한, 노후준비 상태와 삶의 만족도 간에 자아존중감은 정적(+의) 매개효과가 검증되었다[13].

송기영 외(2019)는 노인의 삶의 질에 노후준비

가 미치는 영향에 대해 살펴보면 사회적지지의 매개효과를 검증하였다. 신체적 준비, 경제적 준비, 정서·사회적 준비 모두가 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지를 매개로 하였을 때 정서·사회적 노후준비의 경우 상대적으로 가장 중요한 요인임을 확인하였다[55].

임선미(2015)의 연구에서는 중장년층의 여가적, 신체적, 정서적, 경제적 준비 모두 삶의 만족도에 정(+의) 영향을 미치고 있었으며, 정서적 준비의 상대적 영향력이 가장 높았다. 또한, 사회적 자본도 삶의 만족도에 정(+의) 영향을 미치고 있었으며, 사회적 자본은 경제적 준비가 삶의 만족도에 긍정적 영향을 미칠 때 조절효과가 있는 것으로 나타났다[20].

위와 같은 선행연구를 통해 신체적, 경제적, 사회적, 정서적 준비 등의 노후준비뿐만 아니라 자기효능감, 자아존중감, 사회적 지지 등의 심리적 부분도 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다. 특히, 자기효능감은 노후준비행동에도 긍정적 역할을 하는 것을 확인할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 중장년층의 노후준비와 삶의 만족도 간의 영향관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보고자 한다.

### III. 연구 방법

#### 3.1 연구모형

본 연구에서는 선행연구의 고찰을 통해 중장년층의 삶의 만족도를 종속변인, 노후준비도를 독립변인, 자기효능감을 매개변인으로 하여 [그림 1]과 같은 연구모형을 설계하였다. 연구모형에 따라 본 연구에서는 신체적 노후준비, 경제적 노후준비, 사회적 노후준비를 노후준비도의 하위 요인으로 보고, 노후준비도와 삶의 만족도와의 영향관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다.

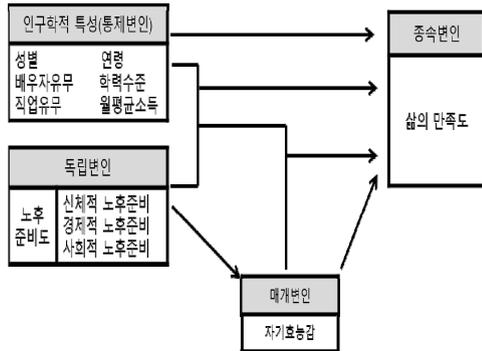


그림 1. 연구모형

### 3.2 연구 대상 및 자료수집

본 연구에서의 설문조사는 서울·경기지역의 45세 이상 64세 이하의 중장년층 남녀를 대상으로 이루어졌다. 설문은 2019년 4월 11일부터 5월 25일까지 실시하였으며, 경기도 생활기술학교 수강생과 서울지역 50플러스센터 이용자에게 총 330부의 설문지를 배포하여 312부가 회수 되었다. 이 중 응답이 부실한 25부와 무응답이 포함된 16부의 설문지를 제외시키고 최종 271부의 설문지를 분석에 사용하였다.

### 3.3 자료 분석 방법

수집된 자료의 분석은 SPSS 25.0을 활용하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 구성개념 타당도 검증에 위해 Varimax 회전방법을 통해 주성분 요인분석을 실시하고, Cronbach's  $\alpha$  값을 구하여 문항내적일관성 신뢰도 검증을 하였다. 셋째, 중장년층의 노후준비도, 자기효능감, 삶의 만족도 간의 상관관계를 살펴보기 위해 pearson 적률상관관계 계수를 산출하였다. 넷째, 삶의 만족도에 대한 변인들의 영향력을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 유의도는  $P < .05$ 를 기준으로 하였다. 다섯째, 삶의 만족도와 노후준비도 간 자기효능감의 매개효과를 분석하기 위하여 3단계에 걸친 매개 회귀분석을 실시하였다.

### 3.4 측정도구

본 연구에서 사용한 설문은 총 41문항으로 참여자의 일반적인 특성 관련 6문항, 노후준비도 17문항, 자기효능감 10문항, 삶의 만족도 8문항으로 구성되었다.

#### 3.4.1 노후준비도 측정도구

본 연구에서 참여자들의 노후준비도를 측정하기 위한 연구도구는 배계희(1988), 황승일(2000), 손덕화(2016)가 중년기 및 은퇴세대의 노후준비에 관한 연구에서 사용한 설문지를 사용하였다[10][28][56].

표 1. 노후준비도의 요인분석과 신뢰도 분석결과

영역	문항	요인부하량	신뢰도
신체적 노후준비	건강한 식습관	.725	.703
	정기 건강검진	.646	
	규칙적 운동	.639	
	건강에 관심	.625	
	보약, 건강식품	.604	
경제적 노후준비	안정적 경제 준비	.795	.833
	노후 수입원 대책	.751	
	금융, 연금 자산	.730	
	평균 이상 부동산	.730	
	꾸준한 저축	.721	
사회적 노후준비	지속할 수 있는 취미나 여가활동	.775	.879
	의미 있는 죽음 준비	.753	
	스트레스 관리	.739	
	배우자 및 가족 관계	.733	
	요양 및 간병 대책	.732	
	친구들과 정기모임	.727	
	종교 및 봉사활동 평생교육 참여	.664	

KMO=.896, 근사카이제곱=1717.212,  $p=.000$

신체적 노후준비의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .703, 경제적 노후준비의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .833, 사회적 노후준비의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .879이었다. 참여자의 노후준비도에 대한 요인분석과 신뢰도분석 결과는 [표 1]에 제시하였다.

#### 3.4.2 자기효능감 측정도구

설문지는 신체적 노후준비 5문항, 경제적 노후준비 5문항, 사회적 노후준비 7문항으로 구성되었다. 측정은

Likert 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'까지 응답하도록 하였으며 점수가 높을수록 노후준비 수준이 높음을 의미한다. 본 연구의 참여자들의 자기효능감을 측정하기 위한 연구 도구는 Bandura(1977) 등이 개발한 자기효능감 척도를 기초로 박인숙(2015)의 연구에서 사용한 것을 수정하여 사용하였다[30][35]. 설문문의 내용은 '나는 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이다', '나는 좋은 점이 많다', '내 자신에게 대체로 만족 한다', '몸을 움직이는데 불편함이 없다', '죽기 전에 해야 할 일을 다 할 수 있을 것이다' 등의 10문항으로 구성하였다. 응답의 범주는 Likert 1~5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높다는 것을 의미한다. 자기효능감의 전체 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .901로 높게 나타났다.

### 3.4.3 삶의 만족도 측정도구

본 연구의 참여자들의 삶의 만족도를 측정하기 위한 연구도구는 황승일(2000), 신진이(2014)와 손덕화(2016)의 설문문항을 수정 보완하여 사용하였다 [10][28][57]. 설문문항은 8문항으로 '평생을 돌아 볼 때 후회할 일이 별로 없다', '지난 평생은 성공적인 편이다', '오래오래 살고 싶다', '잘 나이 들어가고 있다' 등으로 구성되었다. 반응양식은 Likert 5점 척도를 사용하였으며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'까지 응답하도록 하였다. 응답점수가 높을수록 삶의 만족도 수준이 높음을 의미한다. 삶의 만족도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .895이다.

## IV. 연구 결과

### 4.1 연구대상자의 인구학적 특성 분석결과

본 연구의 조사대상의 인구학적 특성은 [표 2]에 제시한 바와 같다.

표 2. 연구대상자의 인구학적 특성

구분		빈도(명)	비중(%)
성별	남자	164	60.5
	여자	107	39.5
연령	45세-54세 이하	124	45.8
	55세-64세 이하	147	54.2
학력	고졸 이하	103	38.0
	대졸 이상	168	62.0
배우자 유무	배우자 없음	49	18.1
	배우자 있음	222	81.9
직업 유무	없음	98	36.2
	있음	173	63.8
월평균 소득	200만원 미만	67	24.7
	200만원 이상 -400만원 미만	119	43.9
	400만원 이상	85	31.4

조사대상자의 수는 271명이며, 남성 164명(60.5%), 여성 107명(39.5%)으로 남성이 다소 많게 구성되었다. 연령별로는 45세-54세 이하가 124명(45.8%), 55세-64세 이하가 147명(54.2)이며, 학력은 고졸 이하가 103명(38.0%), 대졸 이상 168명(62.0%)으로 참여자들의 전체 학력 수준이 높은 편이었다. 배우자 유무에 있어서는 배우자 있음은 222명(81.9%), 배우자 없음은 49명(18.1%)으로 유배우자의 경우가 4배 이상 많았는데 이는 배우자 상실이 많아지는 노년기 이전의 중장년들을 대상으로 했기 때문으로 판단된다. 직업유무에 따라서는 직업 없음이 98명(36.2%), 직업 있음은 173명(63.8%)으로 조사되었다. 월평균소득은 200만 원 이상 400만 원 미만이 119명(43.9%)으로 가장 많았고, 400만 원 이상 85명(31.4%), 200만원 미만 67명(24.7%) 순으로 조사되었다.

### 4.2 주요 변인 간의 상관관계 분석결과

본 연구의 주요 변인 간의 상관관계를 분석한 결과는 [표 3]과 같다. 변인 간의 상관계수는 .388에서 .653으로 보통 수준을 보이고 있으며, Hocking & Pendleton(1983)이 다중공선성이 의심되는 수준을 .8 이상이라고 한 것을 기준으로 하였을 때 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다[58]. 또한, 모든 변인 간에  $**p < .01$  수준에서 유의미한 정(+)의 상관관계를 보였다.

표 3. 주요 변인 간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5
1.신체적 노후준비	1				
2.경제적 노후준비	.388**	1			
3.사회적 노후준비	.480**	.399**	1		
4.자기효능감	.442**	.423**	.468**	1	
5.삶의 만족도	.491**	.462**	.507**	.653**	1

\*\*p<.01

### 4.3 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인

중장년층의 삶의 만족도에 대한 영향력을 살펴보기 위해 모형 1에서는 성별, 연령, 학력, 배우자유무, 직업유무, 월평균소득 등의 인구학적 특성을, 모형 2에서는 노후준비도의 하위 요인인 신체적, 경제적, 사회적 노후준비를, 모형 3에서는 자기효능감을 투입하면서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 중장년층의 삶의 만족도에 대한 영향요인을 분석한 결과는 [표 4]에 제시하였다. 모든 변인을 투입한 회귀모형의 설명력은 53.3%으로 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미(F=29.631, P<.001)하였다.

인구학적 특성만을 투입한 모형 1의 설명력은 21.4%이었고, F값 11.962(P<.001)로 유의미하였다. 성별과 연령, 배우자유무, 직업유무는 삶의 만족도에 대해 영향을 주지 않았으며, 학력(t=3.632, p=.000)과 월평균소득(t=5.021, p=.000)은 삶의 만족도에 대한 영향요인으로 나타났다. 즉, 학력이 높을수록, 월평균소득이 많

을수록 삶의 만족도가 높다고 해석할 수 있다. 또한, 인구학적 요인에서는 월평균소득( $\beta=.306$ )이 삶의 만족도에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

모형 1에 신체적 노후준비, 경제적 노후준비, 사회적 노후준비를 투입한 모형 2는 모형 1에 비해 설명력이 20.9% 증가하였으며, F값 21.202(P<.001)에서 유의미하였다. 모형 2에서는 삶의 만족도에 대해 성별, 연령, 배우자유무, 직업유무, 월평균소득은 영향을 미치는 요인이 아니었으며, 학력(t=2.277, p=.024), 신체적 노후준비(t=4.110, p=.000), 경제적 노후준비(t=2.846, p=.005), 사회적 노후준비(t=4.792, p=.000)는 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한, 사회적 노후준비( $\beta=.271$ ), 신체적 노후준비( $\beta=.235$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.167$ ), 학력( $\beta=.119$ ) 순으로 상대적 영향력이 큰 것으로 나타났다.

마지막으로 모형 2에 자기효능감을 투입한 모형 3에서는 설명력이 11% 상승하였으며, 통계적으로 유의미하였다(F=29.63, P<.001). 모형 3에서는 학력(t=1.997, p=.047), 신체적 노후준비(t=2.936, p=.004), 경제적 노후준비(t=2.100, p=.037), 사회적 노후준비(t=3.102, p=.002), 자기효능감(t=7.834, p=.000)이 삶의 만족도에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 즉, 학력이 높을수록, 신체적, 경제적, 사회적 노후준비가 잘 되어 있을수록, 자기효능감이 높을수록 삶의 만족도가 높다고 할 수 있다. 또한, 모형 3의  $\beta$  값의 절대치를 비교한 결과

표 4. 노후준비도와 자기효능감이 삶의 만족도에 미치는 영향

변인	모형 1			모형 2			모형3			VIF	
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t		
통제 변수	상수	3.031		30.214	1.148		5.223	.313		1.392	
	성별	-.019	-.013	-.224	-.073	-.049	-.983	-.050	-.035	-.765	1.133
	연령	.020	.014	.237	-.090	.063	-1.233	-.060	-.042	-.908	1.187
	학력	.317	.216	3.632***	.176	.119	2.277*	.139	.095	1.997*	1.249
	배우자유무	-.081	-.044	-.778	-.035	-.019	-.386	-.047	-.026	-.585	1.073
	직업유무	-.033	-.022	-.372	-.036	-.024	-.466	-.015	-.010	-.222	1.206
월평균소득	.226	.306	5.021***	.070	.098	1.602	.017	.024	.424	1.740	
신체적 노후준비				.249	.235	4.110***	.164	.154	2.936**	1.531	
경제적 노후준비				.143	.167	2.846**	.096	.112	2.100**	1.579	
사회적 노후준비				.237	.271	4.792***	.143	.163	3.102**	1.245	
자기효능감							.431	.416	7.834***	1.570	
Durbin-Watson		1.874			1.754			1.801			
R <sup>2</sup> (Adj-R <sup>2</sup> )		.214(.196)			.422(.402)			.533(.515)			
R <sup>2</sup> 변화량		.214			.209			.110			
F		11.962***			21.202***			29.631***			
종속변인: 삶의 만족도 *p<.05, **p<.01, ***p<.001 남성=0, 45세-54세=0, 고졸이하=0, 배우자 있음=0, 직업 있음=0											

삶의 만족도에 대하여 자기효능감( $\beta=.416$ ), 사회적 노후준비( $\beta=.163$ ), 신체적 노후준비( $\beta=.154$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.112$ ), 학력( $\beta=.095$ ) 순으로 상대적 영향력이 높은 것이 확인되었다. 즉, 중장년층의 삶의 만족도는 개인의 인구학적 특성보다는 심리·사회적인 부분이 더 큰 영향요인임을 알 수 있다.

#### 4.4. 노후준비와 삶의 만족도 간 자기효능감의 매개 효과

노후준비도가 삶의 만족도에 미치는 영향관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 3단계 절차로 회귀분석을 실시하였다 [59]. 1단계에서는 자기효능감을 종속변인으로 하여 노후준비도의 하위 요인인 신체적, 경제적, 사회적 노후준비 각 영역과의 영향관계에 대한 유의성을 살펴보았다. 2단계에서는 독립변인 노후준비도가 삶의 만족도에 미치는 영향이 유의미한지를 검증하였으며, 3단계에서는 독립변인과 매개변인을 동시에 투입하여 삶의 만족도와의 유의성을 검증하였다. 이때 각 단계에서 변인들 사이에는 반드시 유의미한 영향관계가 있어야 한다. 마지막으로 2단계의 독립변인의  $\beta$  값이 3단계에서 보다 큰지를 확인하여 부분매개 효과를 검증하였다. 이때 3단계의 독립변인이 종속변인에 대하여 유의하지 않으면 완전 매개효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

노후준비도와 삶의 만족도 간 자기효능감의 매개효과를 검증한 결과는 [표 5]와 같다.

1단계에서 독립변인이 매개변인에 미치는 영향에 대

하여 분석한 결과 노후준비도 하위 요인인 신체적 노후준비( $\beta=.442, p<.001$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.423, p<.001$ ), 사회적 노후준비( $\beta=.468, p<.001$ ) 모든 부분에서 자기효능감에 대한 정적(+) 영향관계가 나타났다. 이것은 노후준비 수준이 높을수록 자기효능감도 높아진다는 것을 의미한다.

2단계에서 독립변인이 종속변인에 통계적으로 유의미한지를 살펴 본 결과에서는 신체적 노후준비( $\beta=.491, p<.001$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.462, p<.001$ ) 사회적 노후준비( $\beta=.507, p<.001$ )는 모두 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3단계 독립변인과 매개변인을 함께 투입하였을 때 종속변인에 대해 통계적으로 유의미한지를 검증한 결과 신체적 노후준비( $\beta=.252, p<.001$ )와 자기효능감( $\beta=.542, p<.001$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.227, p<.001$ )와 자기효능감( $\beta=.557, p<.001$ ), 사회적 노후준비( $\beta=.258, p<.001$ )와 자기효능감( $\beta=.532, p<.001$ )은 모두 통계적으로 유의미한 영향을 미치고 있다.

마지막으로 2단계와 3단계에서의 독립변인의  $\beta$  값 크기를 비교해 보았을 때 모든 영역에서 2단계의  $\beta$  값이 더 큰 것으로 나타나 자기효능감은 노후준비도와 삶의 만족도 간의 영향관계에서 부분 매개효과가 있음을 확인하였다. 뿐만 아니라 모형의 설명력이 노후준비도의 모든 하위 요인에서 자기효능감을 포함했을 때 더 높아졌다. 이것은 자기효능감이 노후준비도를 매개하면서 설명력이 확대된 것으로 볼 수 있다.

표 5. 노후준비도와 삶의 만족도 간 자기효능감의 매개 효과

매개 변인	독립 변인	단계	변인		B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
			X	y				
자기효능감	신체적 노후준비	1단계(독립→매개)	신체적 노후준비	자기효능감	.453	.442	8.070***	.195
		2단계(독립→종속)	신체적 노후준비		.521	.491	9.236***	.241
		3단계(독립, 매개→종속)	신체적 노후준비	삶의 만족도	.267	.252	5.110***	.477
			자기효능감		.560	.542	11.003***	
	경제적 노후준비	1단계(독립→매개)	경제적 노후준비	자기효능감	.351	.423	7.663***	.179
		2단계(독립→종속)	경제적 노후준비		.397	.462	8.552***	.214
		3단계(독립, 매개→종속)	경제적 노후준비	삶의 만족도	.194	.227	4.610***	.468
			자기효능감		.576	.557	11.326***	
	사회적 노후준비	1단계(독립→매개)	사회적 노후준비	자기효능감	.397	.468	8.688***	.219
		2단계(독립→종속)	사회적 노후준비		.444	.507	9.642***	.257
		3단계(독립, 매개→종속)	사회적 노후준비	삶의 만족도	.226	.258	5.159***	.478
			자기효능감		.551	.532	10.655***	

\*\*\*p<.001

## V. 결론 및 논의

본 연구는 중장년층의 노후준비도가 삶의 만족도에 미치는 영향관계를 살펴보고, 노후준비도와 삶의 만족도 간에 자기효능감의 매개효과가 나타나는지 검증하여 중장년층의 삶의 만족도 향상을 위한 대안을 제시하는 것을 목적으로 하였다.

이를 위해 본 연구에서는 위계적 회귀분석과 매개 회귀분석을 실시하였으며, 연구결과를 정리한 결론은 다음과 같다.

첫째, 참여자들의 인구학적 특성만을 고려했을 때 학력이 높을수록, 월평균소득이 많을수록 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났으며, 성별, 연령, 배우자유무, 직업 유무는 유의미한 영향관계가 나타나지 않았다. 특히, 인구학적 특성 중 월평균소득( $\beta=.306, p<.001$ )은 삶의 만족도에 미치는 영향이 가장 큰 것으로 확인되었다. 이 결과는 소득수준은 삶의 불안감을 해소하고 개인의 행복감을 상승시키는 중요한 요인으로서 중장년층의 경제적 안정에 대한 욕구가 반영된 것으로 볼 수 있다.

둘째, 인구학적 특성과 노후준비도의 하위 요인인 신체적, 경제적, 사회적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향관계에서는 학력과 노후준비도의 모든 영역이 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 유의미한 영향요인 중 사회적 노후준비( $\beta=.271$ ), 신체적 노후준비( $\beta=.235$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.167$ ), 학력( $\beta=.119$ ) 순으로 삶의 만족도에 미치는 영향력이 큰 것으로 확인되었다. 이는 인구학적 요인, 노후준비의 하위 요인과 삶의 만족도와의 영향관계에 대하여 위계적 회귀분석을 실시한 신진이, 전태숙(2016)의 결과[5]를 지지하는 것으로 삶의 만족도를 높이기 위해서는 주변인과의 원만한 관계를 만들고, 사회적 활동과 여가활동 등을 잘 준비하는 것이 선행되어야 함을 보여준다.

셋째, 인구학적 특성, 노후준비도, 자기효능감을 모두 투입한 회귀식에서는 삶의 만족도에 대해 자기효능감( $\beta=.416$ ), 사회적 노후준비( $\beta=.163$ ), 신체적 노후준비( $\beta=.154$ ), 경제적 노후준비( $\beta=.112$ ), 학력( $\beta=.095$ ) 순으로 유의수준 하에서 상대적 영향력이 큰 것으로 나타났다. 반면, 성별, 연령, 학력, 배우자유무, 직업유무, 월평균소득은 중장년층의 삶의 만족도에 유의미한 영향

을 미치지 않았는데, 이러한 결과로 보았을 때 삶의 만족도에 영향을 주는 부분은 개인의 인구학적 특성보다는 자기효능감과 같은 심리적 요인이며, 이러한 심리적 부분을 잘 관리하는 것이 상대적으로 중요하다고 하겠다.

넷째, 자기효능감이 노후준비와 삶의 만족도의 영향관계에 있어 매개효과가 있는지 검증한 결과 자기효능감은 신체적, 경제적, 사회적 노후준비 모든 영역에서 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 최태을 외(2016), 박인숙(2015)의 연구결과[13][35]를 지지하는 것으로 중장년층에게 있어 자기효능감이 심리적 기제로서 잘 갖추어져 있을 때 앞으로의 삶을 더 적극적으로 준비하고 원하는 목표를 잘 성취해 갈 수 있다는 자신감을 갖게 하여 삶의 만족감을 높아지게 한다고 볼 수 있다.

위의 내용을 바탕으로 중장년층의 노후준비도와 자기효능감 및 삶의 만족도를 제고하기 위한 제언을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 중장년층의 삶의 만족도에 인구학적 특성 중 월평균소득수준이 미치는 영향이 매우 크다는 점에서 이들이 지속적으로 소득을 창출할 수 있도록 생의 주된 일자리에서의 퇴직을 대비하여 전환기 직업교육을 의무화 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 결과에서 보여주듯이 중장년층의 노후준비도가 높을수록 삶의 만족도도 높다는 측면에서 이들의 노후준비 수준을 올리는 것이 매우 중요하다. 이는 앞선 선행연구[6][13][50]에서도 언급된 바 있다. 중장년층의 노후준비 수준을 올리기 위해서는 이들의 현재 삶에서 신체적·정신적 건강 증진에 필요한 실질적 프로그램을 제공하고, 좀 더 윤택한 경제적 기반을 마련 할 수 있도록 자산, 연금, 사회보험 등의 맞춤형 재무 설계 서비스 체계를 확립해 나가야 한다. 또한, 이들이 쉽게 참여할 수 있는 봉사활동, 여가활동, 커뮤니티 활동 등의 다양한 정보를 제공하여 보다 더 넓고 안전한 사회적 관계망을 만들 수 있도록 정책적 지원이 확충되어야 한다.

셋째, 중장년층은 노년기를 앞두고 심리적 불안감과 자신감이 떨어질 수 있기 때문에 이들의 자기효능감을 향상시키기 위한 다양한 지원이 필요하다. 이를 위해

퇴직 이후 자신의 능력에 맞는 직업이나 사회적 역할을 찾고, 삶의 목표를 세워 노년을 잘 준비할 수 있도록 생애맞춤형 교육과 멘토링 프로그램의 운영, 생애설계 서비스 제공 등 다양한 사회적 지원책을 마련해야 할 것이다.

이러한 다양한 정책적·사회적 지원은 결론적으로 중장년층의 삶의 만족도를 올리고, 성공적 노화를 돕는 역할을 할 것으로 기대된다.

마지막으로 본 연구는 서울·경기 지역의 중장년층에 한정되어 연구되었고, 참여자들의 학력수준이 높은 편이라는 한계점이 있다. 따라서 본 연구에서 다루지 못한 중장년층의 삶의 만족도에 영향을 주는 다양한 요인에 대하여 직업별, 계층별, 수준별 후속연구가 필요하다.

#### 참 고 문 헌

- [1] 통계청, 사회통합실태조사. <http://kosis.kr/statHtml>, 2019.6.20.
- [2] 이은아, “중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활 만족도의 관계,” 한국생활과학회지, 제16권, 제3호, pp.547-562, 2009.
- [3] J. W. Rowe and R. L. Khan, “Successful Aging, The erontologist,” Vol.37, No.4, pp.433-440, 1997.
- [4] 박지현, “통합적 노후준비도에 따른 한국 중·고령자의 삶의 만족도 연구,” 한국정책연구, 제18권, 제4호, pp.105-120, 2018.
- [5] 신진이, 전태숙, “베이비붐 세대의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향연구,” 21세기 사회복지연구, 제13권, 제2호, pp.193-218, 2016.
- [6] 이경준, 송희경, “중고령자의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, 제26권, 제4호, pp.757-767, 2016.
- [7] 김혜진, “중년층의 노후생활에 대한 인식이 노후준비 행동에 미치는 영향,” 한국사회복지조사연구, 제32권, pp.53-80, 2012.
- [8] 박명아, 조사울, 신혜리, 박철우, 김영선, “베이비붐 세대의 재무적 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향,” 보건사회연구, 제38권, 제2호, pp.133-166, 2018.
- [9] 진주영, 하규수, “중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 연구,” 한국산학기술학회논문지, 제17권, 제2호, pp.45-57, 2016.
- [10] 손덕화, *은퇴세대의 노후준비와 삶의 만족도 간의 인과구조*, 대구대학교 대학원, 박사학위논문, 2016.
- [11] 이승신, “고령자의 노후준비에 따른 삶의 만족도에 대한 연구,” 소비문화연구, 제15권, 제4호, pp.43-61, 2012.
- [12] 장은주, *중·장년층의 성공적 노화인식, 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [13] 최태을, 권경주, 최미영, “베이비붐 세대의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향,” 노인복지연구, 제71권, 제4호, pp.221-242, 2016.
- [14] 마상범, *노인의 자아존중감이 삶의 만족도에 미치는 영향에 관한 연구*, 장로회신학대학교 목회전문대학원, 석사학위논문, 2014.
- [15] 윤성원, 김기승, “베이비부머 세대의 진로자기효능감이 은퇴준비에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, 제13권, 제8호, pp.3427-3435, 2012.
- [16] 한경혜, 김주현, 김경민, “중년기 남녀의 사회적 관계망과 정신건강,” 한국노년학, 제23권, 제2호, pp.155-170, 2003.
- [17] E. H. Erikson, *Modem Man in Search of a Soul*, New York: W. W. Norton & co. 1963.
- [18] 김보민, “중장년층 퇴직자 재취업 결정요인 분석,” 응용경제, 제21권, 제1호, pp.117-152, 2019.
- [19] 이준희, *중·장년층의 가족특성, 노후인식 및 사회적 지지가 노후준비에 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원, 박사학위논문, 2017.
- [20] 임선미, *중장년층의 노후준비와 주거환경이 삶의 만족도에 미치는 영향*, 호서대학교 벤처대학원, 박사학위논문, 2015.
- [21] 보건복지부, *노인실태조사 보고서*, 2015.
- [22] 박주희, “베이비부머 세대의 가족 특성이 노후준비수준에 미치는 영향,” 한국가족자원경영학회지, 제20권, 제4호, pp.1-17, 2016.
- [23] 박창제, “중·고령자의 경제적 노후준비와 결정요인,” 한국사회복지학, 제60권, 제30호, pp.275-297, 2008.
- [24] 최명화, 최수일, “근로자의 개인적·직업적 특성과 노후준비와의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제6호, pp.249-264, 2012.

- [25] 조인희, 김영진, “사회적지지, 자기효능감 및 죽음불안이 중년기의 노화불안에 미치는 영향,” 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 제6권, 제2호, pp.179-188, 2016.
- [26] 박성준, “베이비부머 세대의 인구학적 특성, 자기완성지향, 적극적인 인생참여가 노후준비에 미치는 영향,” 노인의료복지연구, 제9권, 제1호, pp.23-39, 2017.
- [27] 김영남, *제주지역 중장년층의 자기통제력, 자기효능감 및 삶의 질 인식이 노후준비정도에 미치는 영향*: 제주대학교행정대학원, 석사학위논문, 2015.
- [28] 황승일, *초기노인의 노후관련 태도와 노후준비에 관한 연구*, 대구가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2000.
- [29] 김양이, 이채우, “중년층의 노후준비 수준에 관한 연구,” 한국사회복지조사연구, 제9권, pp.55-82, 2008.
- [30] A. Bandura, “Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change,” *Psychological Review*, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.
- [31] B. J. Zimmerman and M. Martinez-Pons, “Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies,” *American Educational Research Journal*, Vol.23, pp.614-623, 1986.
- [32] F. Pajares, “Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature,” *Reading & writing Quarterly*, Vol.19, No.2, pp.139-158, 2003.
- [33] 김명옥, *청소년의 부모애착과 학교 적응간의 관계에 미치는 학업 및 사회적 자기효능감의 매개효과*: 단국대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [34] A. Bandura, “Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory,” Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, 1986.
- [35] 박인숙, *중·장년층의 자아효능감과 노후생활 인식에 따른 은퇴준비가 심리적 안녕감에 미치는 영향*: 대구대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.
- [36] 신근영, 고재욱, “노인의 자기효능감이 노후준비에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제9호, pp.255-267, 2017.
- [37] 이지선, *자기효능감이 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향*: 성균관대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [38] 장현숙, “노인의 성 인식과 성교육 수요가 성공적인 노화에 미치는 영향,” 한국복지실천학회지, 제7권, 제2호, pp.7-28, 2016.
- [39] 신동민, “노인의 지각된 자기효능감이 자아통합감에 미치는 영향,” 노인복지연구, 제57권, pp.261-288, 2012.
- [40] 김석일, 오현옥, “신체활동에 참여하는 노인들의 자기효능감, 자아통합감 및 성공적 노화,” 한국체육학회지, 제55권, 제6호, pp.509-520, 2016.
- [41] 박지영, “중년여성의 자아존중감과 자기효능감이 노후생활 준비행동에 미치는 영향,” 보건의료산업학회지, 제8권, 제4호, pp.257-270, 2014.
- [42] 최동주, 이모숙, 이준용, “베이비부머의 노후준비도와 자기효능감이 행복감에 미치는 영향,” 한국사회복지조사연구, 제42권, pp.161-185, 2014.
- [43] 김성희, *중년여성의 자기효능감과 주관적 안녕감과의 관계*: 한림대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [44] 심미영, *중년기의 삶의 의미와 심리적 건강과의 관계*: 가톨릭대학교 상담심리대학원, 석사학위논문, 2015.
- [45] 정일영, “사회적 지지와 자기효능감이 노인의 생활만족도에 미치는 영향,” 한국웰니스학회지, 제12권, 제4호, pp.423-438, 2017.
- [46] 고영준, *노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향*: 한양대학교 대학원, 박사학위논문, 2008.
- [47] 이효재, 지순, 박매자, “한국 저소득층 노인생활에 관한 사회·경제 및 공간문제 연구,” 한국문화연구원론, 제34권, pp.239-288, 1979.
- [48] 신현구, “노동시장 은퇴자의 은퇴 만족도 및 삶의 만족도,” 노동리뷰, 제27권, pp.81-93, 2007.
- [49] 김태현, “노년기의 삶의 만족도 연구: 발달과업 성위도와 상관 연구,” 성신연구 논문집, 제23권, pp.157-167, 1986.
- [50] 유재남, “베이비부머 세대의 삶의 만족도 결정요인,” 한국지역사회복지학, 제69권, pp.183-200, 2019.
- [51] 전효수, *은퇴 준비가 은퇴 후 삶의 질에영향을 미치는 요인 연구*, 고려대학교 정책대학원, 석사학위논문, 2012.
- [52] 강선경, “자기효능감과 사회적 자원이 우울증 노인의 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국노년학, 제29권, 제2호, pp.629-643, 2009.
- [53] 권창호, *노인 일자리사업이 생활만족도에 미치는 영*

향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로, 상지대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.

- [54] 김민지, *컴퓨터 학습이 중고령자의 자기효능감, 행복 지수, 삶의 질 기대감에 미치는 영향에 대한 연구*, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [55] 송기영, 이상주, 노상은, “노인의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회총합학술대회 논문집, pp.295-296, 2019.
- [56] 배계희, *중년기의 노후준비에 관한 연구*, 동국대학교 대학원, 석사학위논문, 1988.
- [57] 신진이, *베이비붐 세대의 노후에 대한 인식과 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향 연구*, 서울사회복지대학원대학교, 석사학위논문, 2014.
- [58] R. R. Hocking and O. J. Pendleton, “The regression dilemma,” *Communications in Statistics-Theory and Methods*, Vol.12, No.5, pp.497-527, 1983.
- [59] 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.51, pp.1173-1182, 1986.

## 저 자 소 개

염 인 숙(In-Sook Yeom)

정회원



- 2012년 2월 : 세종대학교 교육대학원 평생교육과 HRD(석사)
- 2019년 8월 : 경기대학교 일반대학원 직업학과 박사수료
- 2017년 10월 ~ 현재 : 꿈세생애설계협동조합 이사
- 2019년 1월 ~ 현재 : 드림이사이드

대표

〈관심분야〉 : 중장년, 노후준비, 재취업, 생애설계