

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.5.1

JCCT 2024-9-1

## 노인의 우울, 사회적 지지 및 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향

### The Effects of Depression, Social Support and Self-efficacy on Psychological Well-being in the Elderly

박향진\*, 유소연\*\*

Hyangjin Park\*, So Yeon Yoo\*\*

**요약** 본 연구는 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 정도를 확인하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이다. 본 연구는 2차 분석 연구로, 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 노후생활에서 부정적인 영향 주는 질환, 장애, 경제적 어려움 등의 문제를 가지고 있다고 응답한 자료를 선택하였고 IBM SPSS Statistics 23 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구결과 심리적 안녕감은 우울, 사회적 지지, 자기효능감과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학력, 월 용돈, 우울, 사회적 지지, 자기효능감이 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 변수였으며, 이들 변수의 설명력은 51.8%이었다. 노인의 심리적 안녕감 증진을 위해 우울을 낮추고, 사회적지지와 자기효능감을 강화시키는 프로그램의 개발 및 적용이 필요함을 시사한다.

**주요어** : 노인, 심리적안녕감, 우울, 사회적지지, 자기효능감

**Abstract** This study aimed to assess the levels of depression, social support, self-efficacy, and psychological well-being in the elderly, and to identify factors influencing psychological well-being. To identify factors that affect the psychological well-being of the elderly, the data that responded that they had problems such as diseases, disabilities, and economic difficulties that negatively affect retirement life were selected and were analyzed using IBM SPSS Statistics 23 program. Research results showed that psychological well-being was correlated with depression, social support, and self-efficacy. Education level, monthly pocket money, depression, social support, and self-efficacy were variables that significantly predicted psychological well-being, and the explanatory power of these variables was 51.8%. This suggests that in order to improve the psychological well-being of the elderly, it is necessary to develop and apply programs that reduce depression and strengthen social support and self-efficacy.

**Key words** : The elderly, Psychological well-being, Depression, Social support, Self-efficacy

#### I. 서론

대한민국은 지난 2000년 고령화 사회로 들어선 지 17년 만에 65세 이상의 노인 비중이 14.02%를 차지하

면서 초고속으로 고령사회에 진입하였다. 이후 노인의 비중은 2030년 24.3%, 2050년 37.4%로 급증할 것으로 예측되어 우리나라는 본격적인 초고령화 사회에 진입

\*정희원, 카톨릭꽃동네대학교 간호학과 조교수 (제1저자)

\*\*정희원, 경일대학교 간호학과 부교수 (교신저자)

접수일: 2024년 6월 4일, 수정완료일: 2024년 6월 28일

게재확정일: 2024년 9월 5일

Received: June 4, 2024 / Revised: June 28, 2024

Accepted: September 5, 2024

\*Corresponding Author: soyeon.yoo@gmail.com

Dept. of Nursing, Kyungil Univ, Korea

을 눈앞에 두고 있다[1].

노인들은 신체적, 사회적 그리고 심리적 변화로 인해 다양한 문제를 경험하게 되며, 빈곤, 자살, 사회적 고립과 같은 심각한 어려움도 겪게 될 수 있다. 2019년 기준으로 우리나라는 OECD 가입국 중에서 노인의 빈곤율이 43.2%로 가장 높고, 노인 자살률 역시 인구 10만 명당 46.6명으로 OECD 평균 17.2명보다 2.7배 높아, 그 심각성을 보여주고 있다[1][2]. 이러한 문제들은 노인 개인 수준의 상황에서만 발생하는 것이 아니라, 사회 환경과의 상호작용으로 복합적으로 나타나게 되므로, 이에 대한 종합적인 접근과 대처가 필요하다.

기대수명이 길어짐에 따라 노인으로 살아가는 기간이 늘어나고 그 비중이 커지면서, 어떻게 하면 노년기에 잘 적응하여 풍성하고 질적인 삶을 즐기며 후회 없는 인생으로 마무리할 수 있는지에 대한 '성공적 노화'에 관심의 초점이 맞추어지고 있다. 노인의 삶의 질을 나타내는 중요한 요소이며 성공적인 노화를 측정하는 개념으로 심리적 안녕감이 있다[3]. 심리적 안녕감이란 일상생활 사건에서 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로, 환경과 개인의 상호작용에 의해 나타나는 것으로 설명이 되며 이는 개인이 지각하는 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전반적인 감정을 일컫는 것이다 [3][4][5].

심리적 안녕감의 특성과 정의를 고려하면[4][5], 노인의 여러 요소가 심리적 안녕감에 중요한 변인이 되며, 심리적 안녕감이 노후 생활 준비에 중요한 요인이 된다는 것을 확인할 수 있다[6]. 노인들이 긍정적인 적응을 통하여 성공적인 노화 과정을 경험하고 질적인 노년기를 보내기 위해서 이들의 심리적 안녕감을 높여주는 것이 필요하다. 그러므로 노인의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 노인의 특성이나 문제점을 확인하고, 이들 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인할 필요가 있다.

노인의 심리적 안녕감에 대한 선행연구에 따르면, 주로 스트레스, 우울, 죽음불안, 경제적 부담, 건강 문제가 높을 경우[7][8][9][10][11][12][13][14][15] 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났으며 여가참여, 생활만족, 사회참여 활동, 소득, 교육수준, 신체활동, 사회적지지, 자기효능감이 높을수록[8][9][10][11][12][16][17][18] 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 나타났다. 노인은 은퇴 등 소득 상실로 인한 사회활동 위축 문제, 다양한 질병에

노출되는 건강 문제, 노인의 고립과 외로움 등의 정서적 문제들로 인해 성공적 노화에 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 그러나 Strawbridge, Wallhagen와 Cohen[19]는 만성질환과 같은 문제가 있어도 성공적으로 노화를 이룰 수 있는 것으로 보고하고 있어 노후 생활에 부정적 영향을 주는 질환, 장애, 경제적 어려움 등을 가지고 있는 노인의 심리적 안녕감을 높이는 데에 어떠한 요인이 영향을 미치는지에 대한 보다 심도 깊은 연구가 필요하다. 특히 이와 관련된 국내 연구는 찾아보기 어려운 실정이므로 이에 본 연구는 노후 생활에 부정적 영향을 주는 요인을 가진 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감의 정도를 파악하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 노인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 방법을 마련하는데 필요한 기초 자료제공에 기여하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 노후 생활에 부정적 영향을 주는 요인을 가진 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 정도를 파악하고, 이러한 변수들 간의 관계와 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구에서는 Rowe와 Kahn [20]의 성공적 노화모델과 선행연구를 바탕으로 노인의 심리적 안녕감을 예측하는 모형을 구축한 박향진, 조해련, 유소연[21]의 연구 대상자 중에서 현재 노후 생활에 부정적 영향을 주는 질환, 장애, 경제적 어려움 등의 문제를 가지고 있다고 응답한 대상자의 자료를 2차 분석의 자료로 선정하였다. 1차 연구[21]에서 연구대상자는 서울, 경기, 전라도, 경상도 지역에 거주하는 60세 이상의 노인으로, 해당 지역의 경로당, 복지센터, 지역사회 커뮤니티 등에서 활동하고 있는 자료 편의 추출한 350명이었다.

본 연구에서 분석한 자료의 수는 총 212개였다. G\*Power 3.1을 이용하여 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95로 회귀분석에 사용할 14개의 예측변수를 투입하였을 때 필요한 표본의 수는 194명이었으므로

충분한 표본의 크기를 확보하였다고 할 수 있다.

### 3. 연구도구

#### 1) 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff[3]가 개발하고 국내 유소연[22]이 수정 보완한 Psychological Well-being(MIDUS-II) 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 42문항으로 자율성, 환경에 대한 지배력, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 자아수용으로 각 7문항씩 6가지로 구성되어 있다. 각 항목은 7점 척도(1=매우 그렇다, 7=전혀 그렇지 않다)로 42점에서 294점까지의 점수범위를 가지며, 점수가 높을수록 긍정적임을 의미한다. 유소연[22]의 연구에서 전체 Cronbach  $\alpha$ 는 .89이었으며 하부요인 별 자율성, 환경에 대한 지배력, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 자아수용 순으로 Cronbach  $\alpha$ 는 .52, .64, .54, .71, .68, .72이었고, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha$ 는 .91이었으며, 하부요인은 .57, .62, .68, .72, .71, .74였다.

#### 2) 우울

우울은 Sheikh와 Yesavage[23]이 개발하고, Bae와 Cho[24]가 한국 노인의 특성에 맞게 번역한 한국어판 노인 우울척도 단축형(Geriatric Depression Scale Short Form-Korea, GDSSF-K) 사용하였다. 이 도구는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 항목은 2점 척도(0=아니오, 1=예)로 0점에서 15점까지의 점수범위를 가진다. 점수가 높을수록 우울이 심각함을 의미한다. Bae와 Cho[24] Cronbach's  $\alpha$ 는 .86 이었고, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha$ 는 .78이었다.

#### 3) 사회적 지지

사회적 지지는 Sherbourne과 Stewart[25]가 개발하고, 임민경[26]이 보완한 사회적 지지 도구(Medical Outcomes Study-Social Support Survey [MOS-SSS])를 사용하였다. 이 도구는 대상자의 사회적 지지 기반의 성격과 강도를 평가할 수 있도록 개발된 도구이다. 총 19문항으로 정서적 지지/정보적 지지 8문항, 물질적 지지 4문항, 애정적 지지 3문항, 긍정적 사회 상호작용 4문항으로 구성되어 있다. 각 항목은 5점 척도(1=전혀 없다, 5=항상 있다)로 19점에서 95점까지의 점수 범위를 가지며, 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음을 의

미한다. Sherbourne과 Stewart[25]의 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .97, 임민경[26] 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .98 이었으며 하부요인 별 Cronbach  $\alpha$ 는 .96, .90, .87, .92이었고, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha$ 는 .94, 하부요인은 .94, .84, .82, .93이었다.

#### 4) 자기효능감

자기효능감은 Sherer와 Maddux[27]가 개발하고, 서현미[28]가 재가노인을 대상으로 수정 보완한 자기 효능감 척도(The Self-Efficacy Scale)를 사용하였다. 이 도구는 총 16문항으로 구성되어 있으며, 각 항목은 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)로 16점에서 64점까지의 점수범위를 가지며, 점수가 높을수록 자기 효능감이 높음을 의미한다. 서현미[28]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  .80이었고, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha$  .83 이었다.

### 4. 윤리적 고려

본 연구에서 자료를 추출한 1차 연구는 K대학교 생명윤리위원회(IRB 1041459-201808-HR-018-01)의 승인을 받은 후 수행되었으며, 본 연구는 C대학교 생명윤리위원회(2023-002-001-03)를 통해 2차 자료를 분석하는 연구로 승인을 받은 후 수행하여 윤리적 고려가 충분히 이루어졌다.

### 5. 자료 분석

본 연구에 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 23 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 평균과 표준편차, 빈도, 백분율로 분석하였고, 대상자의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 정도는 평균과 표준편차, 최소값, 최대값으로 보았다. 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 사후검정으로 Scheffe. test를 사용하였다. 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감의 상관성을 파악하기 위하여 Pearson correlation coefficient로 분석하였으며, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 Multiple regression으로 분석하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에 대한 결과는 표 1과 같다. 연구 대상자 총 212명 중 평균 연령은 68.41±7.37세였다. 남성이 61명(28.8%), 여성이 151명(71.2%)으로 여성이 더 많았으며, 결혼 상태는 기혼이 164명(77.4%)으로 가장 많았고, 171명(80.7%)이 종교를 가지고 있었다. 학력은 대학교 졸업 이상이 81명(38.2%)로 가장 많았다. 노인의 1개월 용돈은 50만원 미만인 96명(45.3%)로 가장 많았으며, 건강상태는 보통으로 생각하는 경우가 111명(52.4%)로 많았으며, 여가생활 만족도는 보통이 117명(55.2%)으로 가장 높았다.

표 1. 대상자의 일반적 특성  
Table 1. General characteristics of participants (N=212)

변수	구분	빈도(%) 평균±표준편차(M±SD)
성별	남성	61(28.8)
	여성	151(71.2)
연령	68.41±7.37	
	60-70세	145(68.4)
	71-80세	51(24.1)
	81세이상	16(7.5)
결혼	미혼	9(4.2)
	기혼	164(77.4)
	이혼/별거	3(1.4)
	사별	36(17.0)
종교	무	41(19.3)
	유	171(80.7)
학력	초등졸업이하	32(15.1)
	중등졸업	26(12.3)
	고등졸업	73(34.4)
	대학졸업이상	81(38.2)
1개월 용돈	50만원 미만	96(45.3)
	50-100만원	65(30.7)
	100-150만원	20(9.4)
	150만원 이상	31(14.6)
건강상태	매우 좋음	12(5.7)
	좋음	59(27.8)
	보통	111(52.4)
	나쁨	27(12.7)
	매우 나쁨	3(1.4)
여가생활 만족도	매우만족	23(10.8)
	만족	54(25.5)
	보통	117(55.2)
	불만족	16(7.5)
	매우불만족	2(0.9)

#### 2. 대상자의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적

#### 안녕감 정도

본 연구에서 측정된 변수들의 평균, 표준편차는 표 2와 같다. 대상자의 심리적 안녕감 평균점수는 191.92±26.66점, 우울 평균은 2.77±2.82점, 사회적 지지의 평균은 69.43±12.74점, 자기효능감 평균은 46.94±6.16점이었다. 심리적 안녕감의 하위영역별로 평균을 살펴보면 자율성 31.24±5.01점, 환경에 대한 지배력 32.18±5.16점, 개인적 성장 30.64±6.13점, 긍정적 대인관계 34.71±5.70점, 삶의 목적 32.31±6.00점, 자아수용 30.85±6.10점이었다. 사회적 지지의 하위영역별로 평균을 살펴보면 정서적/정보적지지 29.30±6.42점, 물질적지지 14.20±3.25점, 애정적지지 11.15±2.40점, 긍정적 상호작용 14.79±3.23점이었다.

표 2. 대상자의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 정도

Table 2. Mean scores of depression, social support, self-efficacy, psychological well-being (N=212)

변수	평균±표준편차	최소	최대
우울	2.77±2.82	0	14
사회적 지지	69.43±12.74	28	95
정서적/정보적지지	29.30±6.42	8	40
물질적지지	14.20±3.25	4	20
애정적지지	11.15±2.40	3	15
긍정적 상호작용	14.79±3.23	4	20
자기효능감	46.94±6.16	29	64
심리적 안녕감	191.92±26.66	127	272
자율성	31.24±5.01	20	48
환경에 대한 지배력	32.18±5.16	21	48
개인적 성장	30.64±6.13	17	48
긍정적 대인관계	34.71±5.70	18	49
삶의 목적	32.31±6.00	18	47
자아수용	30.85±6.10	14	49

#### 3. 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감과 차이는 표 3과 같다. 대상자의 종교(F = -2.47, P = .014), 학력(F = 7.05, P < .001), 1개월 용돈(F = 4.79, P = .003), 건강상태(F = 5.91, P < .001), 여가생활만족도(F = 6.80, P < .001)에 따라 심리적 안녕감과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

유의한 차이가 나타난 요인에 대하여 사후검증을 실시한 결과 학력은 '대학졸업 이상'이 '초등졸업 이하', '중등졸업' 보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났

다. 1개월 용돈 '150만원 이상'이 '50만원 미만' 보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 건강상태는 '매우 좋음'이 '매우나쁨' 보다 ' 좋음'이 '보통'보다 '보통'이 '매우나쁨' 보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 여가생활만족도는 '만족'이 '보통', '불만족' 보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

표 3. 일반적 특성에 따른 심리적 안녕감 차이  
 Table 3. Differences in psychological well-being by general characteristics (N=212)

변수	구분	M±SD	t or F(p) Scheffé
성별	남성	188.49±25.90	-1.19(.234)
	여성	193.31±26.92	
연령	60-70세	192.27±25.61	0.19(.820)
	71-80세	192.22±29.63	
	81세이상	187.88±27.57	
결혼	미혼	192.27±25.61	1.18(.316)
	기혼	192.22±29.63	
	이혼/별거	187.88±27.57	
	사별	191.92±26.66	
종교	무	182.80±23.13	-2.47(.014)
	유	194.11±27.05	
학력	초등졸업이하 <sup>a</sup>	184.16±21.93	7.05(<.001) a,b<d
	중등졸업 <sup>b</sup>	186.46±28.74	
	고등졸업 <sup>c</sup>	185.90±21.04	
	대학졸업이상 <sup>d</sup>	202.17±29.30	
1개월 용돈	50만원 미만 <sup>a</sup>	185.81±23.65	4.79(.003) a<d
	50-100만원 <sup>b</sup>	192.40±25.42	
	100-150만원 <sup>c</sup>	201.75±24.49	
	150만원 이상 <sup>d</sup>	203.52±33.87	
건강상태	매우 좋음 <sup>a</sup>	208.08±33.60	5.91(<.001) a>e b>c>e
	좋음 <sup>b</sup>	201.93±28.36	
	보통 <sup>c</sup>	187.89±21.99	
	나쁨 <sup>d</sup>	182.37±29.32	
	매우나쁨 <sup>e</sup>	165.67±2.08	
여가생활 만족도	매우만족 <sup>a</sup>	194.83±28.16	6.80(<.001) b>c,d
	만족 <sup>b</sup>	203.69±28.82	
	보통 <sup>c</sup>	189.37±23.46	
	불만족 <sup>d</sup>	169.50±20.07	
	매우불만족 <sup>e</sup>	170.00±35.36	

4. 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 간의 상관관계

대상자의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감과의 상관관계를 분석한 결과는 표 4와 같다. 대상자의 심리적 안녕감은 우울(r = -.454, p < .001)과 부적 상관관계, 사회적지지(r = .502, p < .001), 자기효능감(r = .576, p < .001)과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 4. 대상자의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 간의 상관관계

Table 4. Correlation between depression, social support, self-efficacy, psychological well-being (N=212)

구분	1	2	3	4
	r(p)			
1.우울	1			
2.사회적지지	-.298 (<.001)	1		
3.자기효능감	-.249 (<.001)	.323 (<.001)	1	
4. 심리적안녕감	-.454 (<.001)	.502 (<.001)	.576 (<.001)	1

5. 대상자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인

심리적 안녕감에 영향을 미치는 예측변수를 알아보고자 다중회귀분석을 실시하였다[표 5]. 투입한 변수의 선정은 변수들의 평균 차이 분석을 통하여 유의미한 결과를 보인 종교, 학력, 1개월 용돈, 건강상태, 여가생활만족도와 독립변수 우울, 사회적지지, 자기효능감을 선택하였다. 이러한 변수들 중 종교, 학력, 1개월 용돈, 건강상태, 여가생활만족도를 가변수(Dummy variables)로 전환하여 분석하였다. 다중공선성의 문제를 파악하기 위해 공차한계는 .804~.955로 .1이상이었으며, 분산팽창인자(VIF)는 1.05~1.24으로 10 이하로 나타나 독립변수들 간에 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. Durbin-Watson은 1.88로 2에 가까워 잔차 간에 상관관계가 없다는 것이 확인되었다.

표 5. 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인  
 Table 5. Factors influencing psychological well-being (N=212)

변수	B	SE	β	t	p	VIF
(상수)	71.81	21.58		3.33	.001	
종교	2.27	3.35	.03	0.68	.499	1.09
학력	-5.88	2.83	-.11	-2.08	.039	1.17
1개월 용돈	-8.32	3.77	-.11	-2.21	.028	1.10
건강상태	-0.03	11.01	.00	0.00	.998	1.05
여가생활만족도	10.94	13.63	.04	0.80	.423	1.07
우울	-2.04	0.50	-.22	-4.05	.000	1.24
사회적지지	0.61	0.11	.29	5.53	.000	1.22
자기효능감	1.74	0.23	.40	7.66	.000	1.20
R2=.537, Adj. R2=.518, F=29.38, p<.001 Durbin-Watson=1.88						

Reference group: 종교\*무, 학력\*대졸이상, 용돈\*150만원이상, 건강상태\*매우나쁨, 여가생활만족도\*매우불만족

다중회귀분석을 실시한 결과 설명력은 51.8%였으며, 노인의 심리적 안녕감에 자기효능감(β = .40, p<.001)

이 가장 큰 영향을 미치는 변수였으며, 다음으로 사회적 지지( $\beta = .29, p < .001$ ), 우울( $\beta = -.22, p < .001$ ) 순으로 나타났다. 노인의 심리적 안녕감에 학력, 1개월 용돈, 우울, 사회적 지지, 자기효능감이 영향요인으로 검증되었다( $F = 29.38, p < .001$ ).

#### IV. 논의

본 연구는 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감과 관련된 관계를 파악하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 분석하여, 노인의 심리적 안녕감 증진을 위한 방안을 마련하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

먼저, 본 연구의 대상자 노인의 심리적 안녕감 평균은 191.92( $\pm 26.66$ )점으로 나타났다. 이 결과는 동일한 도구로 측정하였던 선행연구의 평균 162.54점보다 높은 점수이다[7]. 이는 본 연구의 대상자는 60-70세는 145명이나 선행연구 대상자는 65-70세 76명, 75세 이상이 215명이므로 본 연구대상자가 선행연구보다 연령이 낮은 수준이다. 따라서, 이러한 결과는 대상자의 특성이 반영된 것이라 볼 수 있다. 중년과 노년의 심리적 안녕감을 비교한 선행연구[8] 결과에서도 중년의 심리적 안녕감이 노년의 심리적 안녕감보다 더 높은 수준으로 보고되고 있어 본 연구의 결과를 뒷받침한다. 그러나 어떠한 요인들이 연령에 따른 심리적 안녕감에 영향을 미치는지에 대한 차이를 확인하는 조사는 미흡할 실정이므로, 심리적 안녕감 증진을 위해 연령에 따른 차이를 확인하는 조사가 이루어져야 할 것이다.

일반적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴보면 종교가 있는 경우, 학력이 높은 경우, 1개월 용돈이 많은 경우, 건강상태가 좋고, 여가생활만족도가 높은 경우 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이는 학력, 용돈, 건강상태, 여가활동 만족, 자기효능감, 대인관계 능력이 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 보고한 선행연구 결과와 일치한다[17]. 노년기의 소득, 교육, 직업 등과 같은 사회경제적 요인은 신체적·정신적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[9]. 즉, 노년기의 소득상실은 사회활동을 위축시키고, 이는 노인의 고립과 외로움을 가중시켜 신체적 건강뿐 아니라 우울 등과 같은 정신적 건강에 부정적인 영향을 미친다

[10]. 신체건강 또한 일상생활수행 뿐 아니라 사회활동을 제한시켜 외로움이나 소외감을 증대시키는 등 정신적 문제를 야기한다[11]. 이에 노인의 여가활동은 노후의 부적응, 고독, 만성화된 무료함 등 정신적·심리적 문제를 완화시키는 것으로 보고되고 있다[17]. Rowe와 Kahn[20]은 질병과 장애가 없고 신체적·인지적 기능을 유지하며, 지속적인 삶의 활동을 하는 것이 성공적인 노화라고 하였다. 따라서 노인의 사회경제적 요인과 건강상태, 여가생활만족은 심리적 안녕감에 영향을 미치는 주요 요인이라 할 수 있으므로, 노인의 사회·경제적 활동과 여가활동 격려할 수 있는 사회적 제도나 복지 프로그램 등이 마련될 필요가 있다.

노인의 심리적 안녕감은 우울과는 음의 상관관계가, 사회적지지, 자기효능감과는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 심리적 안녕감과 우울, 사회적지지 [12][13], 자기효능감[16][17]과 심리적 안녕감 간의 관계가 있다고 보고한 선행연구 결과와 일치한다. 그러므로 노인의 우울감을 낮추고, 사회적지지와 자기효능감을 향상시켜 심리적 안녕감을 높이는 것이 중요하다. 특히, 우울은 노년기에 흔히 발생하는 정신건강 문제로 [29], 우울을 방치하면 신체적·인지적 저하와 전반적인 삶의 질 및 안녕감이 저하된다고 보고되고 있다 [13][14]. 사회적 지지는 사람들 간의 의미 있는 관계를 지속시켜 주면서, 의지하고, 믿고, 돌봐주며 자신이 가치 있는 존재라고 느끼게 하는 것으로, 노인에 대한 사회적 지지는 노년기의 심리적 건강 및 자아통합을 이루는데 주요한 요인으로 보고되고 있다[12][15][30]. 여가생활은 우울감을 낮추고, 사회적지지와 심리적 안녕감을 높이는 것으로 보고되고 있다[17]. 따라서 노인의 우울감을 낮추고 사회적 지지를 향상시켜 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 다양한 여가활동 및 노인이 쉽게 접근하고 참여할 수 있는 우울감소, 사회적지지 향상 프로그램 개발 및 적용이 모색되어야 할 것이다.

노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 제시된 변수들과 영향을 미치는 일반적 변수들을 독립변수로 설정한 다중회귀분석결과 학력, 1개월 용돈, 우울, 사회적 지지, 자기효능감이 영향을 주었고, 이들의 전체 설명력은 51.8%였다. 회귀 분석을 통해 학력과 1개월 용돈이 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인임을 확인한 연구를 찾아보기 어렵지만, 노인의 학력이 높을수록, 월수입이 많을수록 심리적 안

능감을 높이는 중요한 특성이라고 보고한 선행연구 결과를 지지한다[31]. 특히, 이 변수들 중에서 자기효능감의 영향력이 가장 큰 것으로 확인되었다. 이는 자기효능감이 노인의 심리적 안녕감을 높인데 가장 영향력이 있다고 보고한 선행연구결과[16][17][18][32]와 일치한다. 자기효능감은 개인이 어려운 상황에서 자신의 능력을 효과적으로 발휘하여 문제에 대처할 수 있는 믿음으로, 이는 상황 속에서 어떤 일이 발생하더라도 갖고 있는 능력을 적극적으로 활용하려는 의지를 표현하며, 이는 자신감과 구별된 개념으로, 신념의 강도와 인지된 구체적인 능력 수준을 포함한다[17][20]. 노인의 사회활동의 축소와 지적능력 감퇴 및 기능의 상실 등으로 인해 전반적으로 자기 자신에 대한 자기효능감이 떨어지는 것으로 보고되고 있다[6][17]. 자기효능감이 높은 노인은 성공할 수 있는 확신뿐만 아니라 다양한 일상생활에서 긍정적 경험을 쌓아나가며 목표를 달성함으로써 심리적 안녕감이 높아진다고 보고되고 있다[17][18]. 따라서 노인은 현재 변화된 능력을 고려하여 해결 가능한 목표를 설정하고, 해당 목표를 성공적으로 달성할 수 있도록 지원함으로써 자기효능감을 향상시키는 것이 필요하다고 사료된다. 그러므로 노인의 심리적 안녕감을 높이고 성공적 노화를 강화하기 위해서 노인을 대상으로 한 자기효능감 증진 프로그램을 개발하고 실시하는 것이 필요하다. 또한 사회적 지지가 높을수록, 우울이 낮을수록, 1개월 용돈이 많을수록, 학력이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 따라서 노인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 노인의 사회·경제적 활동 증진, 자기 향상 인식 변화, 긍정심리촉진, 대인관계 강화 등을 중심으로 하는 프로그램 개발하고, 사회적 제도의 방안을 모색하는 것이 필요하다.

본 연구는 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 심리적 안녕감 수준을 파악하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 확인함으로써 노인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 기초자료를 제공하는 데 기여하였다. 즉, 학력, 용돈, 우울, 사회적 지지, 자기효능감이 노인의 심리적 안녕감 증진에 주요한 영향을 미치는 주요 요인임을 확인하고 보여주었다는 점에서 의의를 가진다. 특히, 본 연구는 노후생활에서 부정적인 영향을 받는 노인들, 즉 질환, 장애, 경제적 어려움 등의 문제를 경험한 노인을 대상으로 하여 심리적 안녕감에 영향을

미치는 요인을 확인했다는 점에서 기존 연구들과 차별화된 가치를 가지고 있다.)

## V. 결 론

본 연구는 노후 생활에 부정적 영향을 주는 요인을 가진 노인의 우울, 사회적 지지, 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악함으로써 노인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 효과적인 중재프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다.

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 후속연구를 제안한다. 첫째, 1차 연구에서 일부 지역 노인을 편의 표집하였으므로 추후 다양한 지역과 표집방법의 반복 연구가 필요하다. 둘째, 지역의 특성과 노년기 연령에 따른 비교분석 뿐 아니라 및 우울, 사회적 지지, 자기효능감, 그리고 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 포괄적으로 다룬 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구는 노후생활에 부정적인 영향을 주는 문제를 구체적으로 나누지 않고 2차 분석 방법을 사용했기 때문에, 향후에는 노후생활에 영향을 미치는 다양한 문제를 세분화하고 해당 문제를 겪고 있는 노인들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 직접 확인하는 연구가 필요하다.

본 연구의 주요 결과를 기반으로 노인의 심리적 안녕감 향상을 위한 시사점은 다음과 같다. 먼저, 노인의 우울은 심리적 안녕감 감소에 영향을 미치는 중요한 요인이었다. 따라서 노인의 심리적 안녕감 증진을 위해 노인의 특성을 고려하여 우울을 낮추고, 사회적 지지 및 자기효능감을 향상시킬 수 있는 다양한 노인 활동과 프로그램을 개발하고 적용해야 하며, 사회적 제도 및 정책이 마련되어야 한다. 따라서 심리적 안녕감 유지 및 향상을 통해 남은 삶을 보다 행복하고 성공적으로 보냄으로써 성공적인 노화를 실현하도록 도울 수 있을 것이다.

## References

- [1] [https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?mode=tab&orgId=101&tblId=DT\\_1BPA003](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?mode=tab&orgId=101&tblId=DT_1BPA003)
- [2] Ministry of Health and Welfare, "Suicide Prevention White Paper," Korea Foundation for Suicide Prevention, 2021.
- [3] Carol D Ryff, "Happiness is everything, or is it?"

- Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, pp. 1069-1081, 1989.
- [4] Ian McDowell, and Claire Newell. *Measuring health, a guide to rating scales and questionnaires* (2nd ed), Oxford university press, 1996.
- [5] Kozma, Albert, Michael J. Stones, and James Kevin McNeil., *Psychological well being in later life*. Butterworths, 1991.
- [6] Gil Ju Hwang, and Myung-hee Jung, "The Effects of the Elderly Age Preparation in Successful Aging -The mediating effects of Self-Efficacy and Social participation activities-," *Journal of Korea Culture Industry*, Vol. 21, No 3, pp. 171-179, 2021. <http://dx.doi.org/10.35174/JKCI.2021.09.21.3.171>
- [7] In-Kyun Seo, "The Mediating Effect of Stress on the Relationship between Community Environment and Psychological Wellbeing in Rural Elderly," *Health & Welfare*, Vol. 20, No 1, pp. 25-40, 2018. <http://dx.doi.org/10.23948/kshw.2018.03.20.1.25>
- [8] Mi Jeong Kim, and Bun Kim Kwuy, "Influencing of Psychological Well-Being for the Middle Aged Adults and Elderly," *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 19, No 2, pp. 150-158, 2013.
- [9] Myeung-Sook Jeon, and Myeung-Ok Tae. 2016. "Impact of Socio-economic Factors on the Elderly's Satisfaction with Life - Mediating Effect of the Elderly's Leisure Participation -," *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 16, No 6, pp. 323-333, 2016. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.06.323>
- [10] Seokho Hong, "Factors Influencing Leisure Satisfaction Among Elderly with Economic Burden and Health Problems: Focusing on Leisure Activities," *Journal of the Korea Gerontological Society* Vol. 40, No. 1, pp. 197-216, 2020.
- [11] Seojin Won, "The Role of Poverty on Depression and Self-Rated Health of Older Adults Living Alone: The Mediating Effect of Social Participation," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol 21, No. 6, pp. 520-526, 2020. <https://doi.org/10.5762/kais.2020.21.6.520>
- [12] SeokIl Kim, "Relationship Among Social Support, Psychological Well-Being and Depression of Elderly Participate in Physical Activity," *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 51, No. 1, pp. 333-344. Jan 2012.
- [13] Yeon Sik Jang, and SeonHee Mo, "The Effects of Depression, Death Anxiety, and Social Support on Psychological Well-Being of Elderly Living Alone: Mediating Effect of Resilience," *Journal of the Korea Gerontological Society*, Vol. 37, No. 3, pp. 527-547, 2017.
- [14] Yon-Sil Lee, and In-Kyun Seo, "Effects of Baby Boomers' Stress and Depression on Their Psychological Well-being : Moderation Effects of Social Supports - A Comparative Study of the 1st- and 2nd-Generation Baby Boomers," *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 16, No. 8, pp. 292-309, 2016. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.08.292>
- [15] A. Moatamedy, A. Borjali, and M. Sadeqpur, "Prediction of psychological well-being of the elderly based on the power of stress management and social support," *Iranian Journal of Ageing*, Vol. 13, No. 1 pp. 98-109, 2018.
- [16] Kyungsook Kim, "The Mediating Effects of Social Participation Activities on the Effects of Self-efficacy and Social Support on Psychological Well-being of the Elderly in General Social Welfare Centers," *The Journal of Humanities and Social science*, Vol. 14, No. 2, pp. 2435-2450, 2023. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.14.2.168>
- [17] Kim Dong-jin, and Choe Chan-Ju, "The Effects of Leisure Activities on Self-Efficacy Interpersonal Ability and Psychological Well-being of the Elderly," *Korean Academy of Practical Human Welfare*, Vol. 24, pp. 87-115, 2020.
- [18] Fang Fu, Yongxin Liang, Yuanyan An, and Fang Zhao, "Self-efficacy and psychological well-being of nursing home residents in China: The mediating role of social engagement," *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, Vol.28, No.2 pp. 128-140, 2018. <https://doi.org/10.1080/02185385.2018.1464942>
- [19] Robert L Kahn, "On "Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn"," *Gerontologist*, Vol. 42, No. 6, pp. 725-726, Dec 2002. <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.725>. PMID: 12451152.
- [20] John W. Rowe, and Robert L. Kahn, "Successful Aging," *The Gerontologist*, Vol. 37, No. 4, pp. 443-440, Aug 1997. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- [21] H. J. Park, H. Y. Cho, S. Y. Yoo, "A Model for Predicting the Psychological Well-Being of Older Adults in South Korea," *International Journal of Mental Health Promotion*, Vol.25, No.11 pp. 1219-1228, 2023. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.041490>

- [22] So Yeon Yoo, "Developing a Prediction Model for Quality of Life in Patients with Schizophrenia," *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 23, No. 3, pp. 144-155, 2014. <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.3.144>
- [23] Jerome A. Yesavage, and Javid I. Sheikh, "9/Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version." *Clinical Gerontologist* Vol. 5, No. 1&#8211;2, pp. 165-173. 1986. [https://doi.org/10.1300/J018v05n01\\_09](https://doi.org/10.1300/J018v05n01_09).
- [24] Jae Nam Bae, and Maeng Je Cho, "Development of the Korean version of the Geriatric Depression Scale and its short form among elderly psychiatric patients," *Journal of psychosomatic research*, Vol. 57, No. 3, pp. 297-305, 2004. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.01.004>
- [25] C. D. Sherbourne, A. L. Stewart, "The MOS social support survey," *Social science & medicine*, Vol. 32, No. 6 pp. 705-714, 1991. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-B](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-B)
- [26] Min Kyoung Lim, "Relationships between Social Support and Health among Low Income Groups in Urban Area," Master thesis, Seoul National University, Seoul, Feb 2002.
- [27] Mark Sherer, James E. Maddux, Blaise Mercandante, Steven Prentice-Dunn, Beth Jacobs, and Ronald W. Rogers, "The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation," *Psychological Reports*, Vol. 51, No. 2, pp. 663-671, 1982. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [28] Hyun Mi Seo, "Construction of health promoting behaviors model in elderly," Doctoral thesis, Seoul National University, Seoul, Feb 2001. <http://dx.doi.org/10.23170/snu.000000063708.11032.000815>
- [29] ByoungNyun Kim, and SangYong Kim, "The effects of depression in the elderly on life satisfaction: Focusing on the mediation effect of cognitive function," *Korean Society of Educational Gerontology*, Vol. 8, No. 1, pp. 39-58, May 2022.
- [30] B. H. Kaplan, j. C. Cassel, S. Gore, "Social support and health," *Medical care*, Vol.15, No.5 pp.47-58, 1977.
- [31] Aee Lee Kim, "The Effect of Psychological Well-being and Ego Integrity on Successful Aging of Elders -Focused on the Elderly in Seoul-," *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol. 15, No. 4, pp. 2041-2054, 2013.
- [32] Eun Ock Song, "The Effects of Elders' Leisure Satisfaction on Psychological Well-Being: The Mediation Effect of Self-Efficacy," Doctoral thesis, Hyupsung University, Gyeonggi-do, Korea, Aug 2019.

※ 이 논문은 한국연구재단(NRF-2017R1C1B5 076621)의 연구 지원에 의하여 연구되었음