



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도

석사학위 청구논문

노화불안이 중년기  
심리적 안녕감에 미치는 영향

: 자기자비의 조절효과

2018

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 예 지

노화불안이 중년기  
심리적 안녕감에 미치는 영향  
: 자기자비의 조절효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 예 지

# 인 준 서

김예지의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장.....(서명 또는 인)

심 사 위 원 .....(서명 또는 인)

심 사 위 원 .....(서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구의 목적은 노화불안과 중년기의 심리적 안녕감과의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하는데 있다. 이를 위해 40~64세에 해당하는 중년 남녀 307명(남 146명, 여 161명)의 자료를 최종 분석하였다. 측정도구는 노화불안 척도, 심리적 안녕감 척도, 자기자비 척도, 우울척도를 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 노화불안은 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었으며, 구체적으로 주관적 건강상태를 좋게 지각할수록 노화불안이 낮았다. 심리적 안녕감의 경우 남성, 연령이 어릴수록, 교육수준이 높을수록, 소득 수준이 높을수록, 주관적 건강상태를 좋게 지각할수록, 종교가 있는 경우, 자녀와 함께 살고 있는 경우 심리적 안녕감 수준이 높았다. 둘째, 주요 변인 간 상관분석 결과, 노화불안과 심리적 안녕감 사이에는 유의한 부적상관을, 자기자비와 심리적 안녕감 사이에는 유의한 정적상관을 보였다. 이는 노화불안이 높을수록 심리적 안녕감은 낮아지며, 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감은 높아진다는 것을 의미한다. 셋째, 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 부적의 영향에 대한 자기자비의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과는 유의하지 않았다. 본 연구는 중년을 대상으로 노화불안과 자기자비가 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있음을 확인함으로써 중년기의 심리적 안녕감 증진을 위한 상담 및 치료프로그램 구성에 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 보인다. 마지막으로 이와 같은 연구결과를 바탕으로 연구의 의의와 상담 장면에서의 시사점, 후속 연구의 필요성에 관하여 논의하였다.

주요어 : 중년기, 노화불안, 심리적 안녕감, 자기자비

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	6
1. 중년기의 심리적 안녕감	6
1) 중년기 특성	6
2) 심리적 안녕감의 개념	9
3) 중년기의 심리적 안녕감	12
2. 노화불안과 심리적 안녕감	14
1) 노화불안	14
2) 노화불안과 심리적 안녕감의 관계	17
3. 자기자비와 심리적 안녕감	19
1) 자기자비	19
2) 자기자비와 심리적 안녕감의 관계	22
III. 연구문제	25
1. 연구문제 및 가설	25
IV. 연구방법	26
1. 연구절차 및 대상	26
2. 측정도구	27

1) 심리적 안녕감 척도 .....	27
2) 노화불안 척도 .....	27
3) 자기자비 척도 .....	28
4) 우울 척도 .....	29
5) 인구통계학적 특성 .....	29
3. 분석방법 .....	30
<b>V. 연구결과</b> .....	31
1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	31
2. 인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이 .....	34
3. 측정 변인들 간의 상관관계 .....	38
4. 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과 .....	40
<b>VI. 논의</b> .....	42
1. 결과에 대한 논의 .....	42
2. 연구의 의의 및 제한점 .....	47

참고문헌

ABSTRACT

부 록

## 표 목 차

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....	32
<표 2> 인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이 .....	36
<표 3> 측정 변인들 간의 상관계수 .....	39
<표 4> 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과 .....	41

# I. 서 론

## 1. 연구목적 및 필요성

우리나라는 2010년을 기준으로 전체 인구의 36%를 중년인구(40세~64세)가 차지했으며, 노년인구(65세~)는 13.6%를 차지했다(통계청, 2010a). 2017년 「우리나라 주민등록 인구통계」에 따르면 40대에서 50대의 비율이 33.4%를 차지하여, 3명중 1명이 중년에 속하였고(행정자치부, 2017), 이는 본격적으로 한국 사회가 ‘중년의 시대’가 되어가고 있음을 의미한다(김애순, 2015). 또한 평균수명의 연장으로 중년기가 인생 전체에서 차지하는 비중이 늘어남에 따라, 발달 주기에서 중요한 전환기이자 앞으로 노년기를 준비해야하는 중년기에 대한 관심이 높아지기 시작했다(윤선희, 2016).

중년기는 개인적, 가족적, 사회적 발달이 최고조에 이르는 인생에서 가장 왕성한 절정의 시기로 보기도 하지만(McCrae, & Coasta, 2003; 안태용, 2013), 동시에 신체적 노화, 가족 생활주기의 변화, 사회적 역할의 상실 등으로 인해 심리적 위기감을 느낄 수 있는 단계라고도 할 수 있다(이경은, 2012). 중년은 더 이상 자신이 젊지 않고 노화되고 있으며, 인생의 유한함을 인식하고 자신과 자신의 과거를 되돌아보며 현재와 미래를 재조명, 재평가함으로써 진정한 자기를 찾고자 노력한다(이은영, 왕은자, 2017). 이에 따라 최근 중년들을 대상으로 한 연구나 노년기 생활에 대한 연구들이 점차 등장하게 되었고, 여기에 행복에 대한 관심이 맞물리게 되면서 중년기의 삶의 만족, 삶의 질, 심리적 안녕감에 대한 관심이 높아지게 되었다(박서영, 최희정, 2016).

심리적 안녕감은 중년기 발달단계에서 중요한 요소로 손꼽히고 있는데(이

연실, 서인균, 2016), 심리적 안녕감이란 Ryff(1989)에 의해 제안된 개념으로 심리상태의 특성과 기능에 대한 개인적 수준에서의 평가를 의미하며(이보람, 2014), 행복한 삶뿐만 아니라 자신이 얼마나 성숙된 개체로서 잘 기능하고 있는지(well-functioning)를 느끼는 정도를 말한다(김현주, 2010). 중년을 대상으로 심리적 안녕감에 대해 연구한 선행연구들에 의하면, 중년기의 가족적, 직업적, 개인적 변인들이 그들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이호길, 2016; 이은주, 이지연, 2016; 류정남, 이지민, 2017). 중년기는 다양한 변화로 인해 혼란을 겪는 시기이기도 하지만, 그동안 잠재되어 있던 능력을 발휘해 심리적 성장을 이룰 수 있는 가능성이 있는 시기이기도 하다. 따라서 중년기는 자신의 삶을 어떻게 해석하고 의미를 부여하는지에 따라 보다 더 성숙해나갈 수 있는 시기이기도 하다(Wahl & Kruse, 2005; 이경은 2012). 만약 발달적으로 중요한 변환기인 중년의 시기가 잘못 이행될 경우 노년기 적응에 어려움을 줄 수 있으므로, 중년 세대의 심리적 안녕감을 유지하는 것은 매우 중요하다(김미정, 김귀분, 2013).

한편, 중년기 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 노화불안(aging anxiety)이 연구되어 왔는데, 노화불안이란 나이 들어가는 것에 대한 사람들의 걱정이나 두려움을 의미한다(Lynch, 2000). 노화는 출생부터 사망에 이르기까지의 인생 중 4분의 3을 차지할 만큼(Bromley, 1985) 우리는 노화를 전 생애에 걸쳐 경험하며 누구에게나 발생하는 정상적인 과정이지만(Chun et al, 2006), 현재의 사회적 분위기가 젊음과 관련된 특성들은 긍정적인 것으로 받아들이고, 노화는 신체적, 정신적, 사회·문화적으로 부정적인 특성을 지닌 것으로 인식하면서 노화에 대한 두려움이 나타나는 것으로 볼 수 있다(이영주, 2010).

이러한 노화불안은 중년기에 증가하는 것으로 알려져 있으며(Kurger, 1994) 실제로 중년들을 대상으로 노화불안을 연구한 많은 선행연구들에서

중년기에 노화불안감을 많이 보이는 것으로 나타났다(Barret & Robbins, 2008; 김신미, 김순이, 2008; 김순이, 이정인, 2007; 이유리, 2009). 노년을 쇠퇴와 같은 부정적인 현상으로 보는 태도가 자신의 노년기 삶의 질을 저하시키는 하나의 요인이 될 수 있을 뿐만 아니라(Moody, 1988; 김숙남 외 2008), 현재의 심리적 안녕감에도 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에(김신미, 김순이, 2009; 이수림, 조성호, 2007; 김정선, 강숙, 2012; 김재희, 김옥, 2015) 중년을 대상으로 노화불안을 측정하여 사람들이 언제 가장 자신의 노화에 대해 걱정을 많이 하는지, 노화의 어떤 측면이 불안을 주는 요인인지 파악할 필요가 있다(김숙남 외, 2008).

하지만 중년을 대상으로 노화불안을 탐색하고, 연구할 필요성에도 불구하고 그동안 국내에서 수행된 노화불안 연구들은 거의 대부분 노인을 대상으로 연구가 이루어졌으며(김신미, 김순이, 2007; 김옥, 2010; 강해자, 2012; 김정희 외, 2014; 남석인 외, 2015), 노화불안이 가장 높은 시기인 중년들을 대상으로 한 연구는 그 수가 적었다. 또 노화불안과 우울, 외로움, 사회적지지 등의 심리사회적 변인(차은정, 이순희, 2015; 정영옥, 오효숙, 2016; 김순이, 이정인, 2007)이나 성공적 노화, 노후준비, 노화지식 등의 노화관련 변인들(강해자, 2012; 임은경, 박경란, 2012; 장현숙, 2015)간의 단순관계를 밝혀내는 데 중점을 두었을 뿐, 노화불안을 중재할 수 있는 변인에 대한 탐색은 미흡하였다. 노화에 대한 불안을 조절하는 것은 노화를 경험하고 있는 연령층의 일상생활 장애를 줄이고, 자기비하, 우울과 같은 정서적 측면에서의 부정적 영향을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 이후 노년기 생활을 건강하게 보내는데도 중요한 역할을 하기 때문에(Neikrug, 2003), 노화불안이 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 과정에서 이를 중재할 수 있는 변인에 대한 탐색은 중요하다. 따라서 본 연구에서는 노화불안이 중년기 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 중재요인으로 자기자비를 살펴보고자 하였다.

자기자비란 고통이나 실패 상황에서 자기 자신을 엄격하게 비판하기 보다는 친절히 대하고, 고통스러운 상황이 누구에게나 발생할 수 있는 보편적인 인간 조건의 일부로 인식하며, 감정이나 생각들과 과잉 동일시하지 않고 균형 잡힌 알아차림을 하는 것이다(Neff, 2003b). 다시 말하면, 자기자비는 개인적 판단을 유보하고 상황을 있는 그대로 받아들이며, 자기 스스로를 돌보아주는 것이다(박지선, 2014). 자기자비가 높은 수준의 사람들은 고통스러운 상황에서 자신만 고통스럽다는 생각을 갖지 않고, 과잉 동일시하지 않으며, 자신도 부족하고 한계가 있는 한 인간임을 인식하고 자기 자신을 존중한다(Neff, 2003a). 자기자비는 자기친절 대 자기 비판, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉 동일시의 6가지 요인으로 구성되어 있으며, 6가지 요인 모두 자기자비가 심리적 안녕을 촉진한다는 생각을 기반으로 Neff(2003a, b)에 의해 이론적, 경험적으로 구성되었다.

자기자비는 다양한 심리적 건강 지표들과 관련되어 있는데, 즉 삶의 만족도, 행복, 낙관성, 긍정정서, 외향성(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; 박세란, 이훈진, 2013)등과는 정적인 상관을 보이는 반면 우울, 반추, 사고억제(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; 유연화 외, 2010; 김경의 외, 2008)와는 부적적인 상관을 보인다. 이렇듯 자기자비가 긍정적인 심리적 요인들과 관련이 있는 것은 자기자비가 균형 잡힌 관점으로 심리적 고통을 대함으로써 자기 자신을 자신의 부정적인 감정이나 생각과 과잉 동일시하지 않고 객관적으로 관찰할 수 있는 여유를 갖게 해줌으로써(Neff, 2004), 부정적 사건들로부터 오는 고통과 스트레스를 조절하기 때문이라고 여겨지고 있다(Neff, Hsieh, Dejithirat, 2005; Neff, 2011; 박세란, 이훈진, 2015). 특히 자기자비는 불안에 대한 완충효과가 있는 것으로 나타났는데(Neff et al., 2007; 조용래, 2009; 이연정, 김현숙, 2016; 심은수, 이봉건, 2016) 이는 자기자비가 노화불안에 대한 완충작용을 할 가능성을 시사한다. 위 선행연구들을 종합해보면

노화불안이 높을 경우 현재의 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미칠 수 있으나, 이 과정에서 높은 자기자비 수준을 갖도록 돕는다면 중년들로 하여금 노화과정을 하나의 보편적 인간 조건의 일부로 받아들이게 하고, 객관적 시선으로 바라보도록 하여 현재의 심리적 안녕감을 높일 수 있도록 도울 것이라 추측해볼 수 있다.

이에 본 연구에서는 앞서 살펴본 선행 연구들을 토대로 중년기 성인들을 대상으로 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향에 대해 자기자비가 완충 역할을 할 것으로 예상하고 이를 확인하고자 하였다. 이를 통해 노년을 준비하는 중년기에 대한 이해를 높일 뿐 아니라 노화불안에 대한 이해와 자기자비의 중재 효과를 확인함으로써 중년을 대상으로 한 상담 및 치료 장면에서 적절한 개입 방안을 마련할 수 있을 것으로 기대한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 중년기의 심리적 안녕감

#### 1) 중년기의 특성

중년기는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기이면서, 사회·경제적으로는 가장 절정에 이르는 시기이고, 가족관계와 대인관계에서는 변화가 시작되는 시기이다. 자녀를 양육함과 동시에 독립시키기도 하고, 부모를 부양하며, 가족 혹은 주변 친구들의 상실, 은퇴 등을 경험하게 되는 시기이기도 하다.

중년기를 생물학적 연령에 따라 구분하기도 하는데, 학자들마다 구분의 기준이 다르다. Erikson(1956)과 Levinson(1978)은 중년기를 40세에서 60세로 보았으며, Havighurst(1972)는 30세에서 60세, Buhler(1968)는 44세에서 65세를 중년기로 보았다. 한편 이은영, 왕은자(2017)는 40세 이상 59세 이하로 보았으며, 중년을 전기와 후기로 나눠서 본 홍금희, 하주영(2015)은 중년 전기를 만 40세에서 49세, 중년 후기를 만 50세에서 59세로 구분하였다. 또한 김민희, 신순옥(2014)은 중년기를 만 40세에서 64세로 구분하였으며, 이승화, 민경화(2015)는 40세에서 65세로 구분하였다. 이러한 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 중년기를 40세 이상부터 국가적용 노령시작 나이인 65세 미만을 중년기로 보고자 한다.

중년기를 바라보는 관점에도 다양한 관점들이 존재하는데, 먼저 개인적 발달 관점에서 보면 중년기는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기이며, 인생의 유한성을 확인하는 시기이다. 사회적 관점에서는 사회 및 직업 생활

에서의 어려움을 이겨내고 대인관계와 사회·경제적 지위에 있어서 절정기에 달하는 시기이지만, 성취보다는 하강과 은퇴를 준비하는 시기이다. 가족주의의 관점으로 보면 중년기는 자녀 양육의 역할이 감소되고, 성장한 자녀와 노부모에 대한 부양의 중간에 위치하여 관계를 재조정하며 그에 대한 책임감을 수행하는 시기이다(김명자, 1989).

또한 학자들마다 중년기를 바라보는 관점 역시 다른데, 중년기에 대해 최초로 개념을 발달시킨 Jung(1954)은 중년기를 40세를 전후로 행동과 의식의 변화가 생기는 결정적 전환기로 보았다. 40세 이전까지는 외적인 성취 및 사회적 역할에 대한 외부 지향적 관점을 가지고 살다가(김애순, 2015), 40세 이후부터는 자아가 외부에 쏟았던 에너지를 자신의 내면세계로 돌리면서 새로운 가치와 신선한 동기를 찾아 삶을 바라보는 새로운 안목을 발달시킨다고 보았다. Jung은 이러한 과정을 개별화(individuation) 과정이라고 하였으며, 이 과정에서 인생의 목표에 의문을 가지게 될 경우 일시적인 혼란을 겪을 수 있다고 보았다(김애순, 2015 재인용).

Erikson(1950)은 심리사회적 이론을 주창하였는데, 중년기를 40-60세로 구분하고, 생성감을 확립하여 침체감에 빠지지 않는 것이 중년기의 주요한 발달 과업이라고 하였다. 이 시기의 중년은 자신과 자기 세대의 이익과 번영에만 힘쓰는 것이 아니라, 자손 세대 및 미래를 위해 헌신하는 것이 가치 있는 일이라는 신념인 생성감을 성취해야 한다고 보았다. 만약 생성감을 성취하지 못하면, 삶의 무의미감과 공허함, 절망감, 무기력감과 같은 정서적 혼란감인 침체감이라는 위기를 겪을 수 있다고 보았다(이은영, 왕은자, 2017; 안태용, 2013; 이옥희, 이지연, 2012).

Gould(1978)는 전 생애를 6단계로 구분하였는데, 5단계(35세~45세)가 젊은 시절의 환상들이 가장 강렬하게 도전 받는 변형의 시기이며, 정서적 고통이 수반되는 중년의 위기가 올 수 있다고 보았다. 또한 Levinson(1978)은 중년기

를 청년기와 노년기 사이의 과도기이며, 생애중반의 전환기로서 다양한 심리, 사회적 변화에 따른 위기의 시기로 보았다. Levinson(1978)은 중년기의 3가지 발달 과제로 지나온 삶을 되돌아보며 자신이 해온 일에 대해 재평가하는 것, 기존의 생의 구조의 부정적인 요소를 수정하고 중년기에 새로운 생의 구조를 형성하는 것, 그리고 삶에 깊이 뿌리내리고 있는 양극단적인 경향성(젊음과 늙음, 파괴성과 창조성, 남성성과 여성성, 애착과 분리)을 조화롭게 통합해나가는 것을 제안하였다(이은영, 왕은자, 2017 재인용).

Havighurst(1972)에 의하면 중년기는 사회적으로 한 개인의 영향력이 절정에 이르고, 노화에 대한 생물학적 변화도 느끼게 되는 시기라고 보았다. 또한 중년기 발달과업으로 자녀의 올바른 양육, 직업의 성과와 성취, 유지 등을 제시하였다(이영주, 2010).

Vaillant(1977)는 중년기의 전환기가 40세경에 나타나고, 새로운 인생 단계의 진입 요구로 인해 스트레스가 많아지고, 자녀와의 관계뿐만 아니라 직업과 가정에서 위기가 발생할 수 있지만(정옥분, 2004, 정애리, 2007, 송경미, 2015) 모두에게 위기가 나타나는 것은 아니며, 중년기는 이전보다 훨씬 더 나은 삶을 생산적으로 영위해나가는 시기로 보았다(정옥분, 2013).

김애순(2015)은 중년기를 개인의 삶의 양식이 변화하고 젊음이 사라져가고 있음을 느끼게 되지만, 후세대를 이끄는 지도력을 발휘하는 시기라고 보았다. 자신이 살아온 삶을 되돌아보면서 앞으로의 인생구조에 대해 모색해야 하는데, 이러한 중년의 전환기는 그 어느 시기보다 정신적 혼란과 고통이 심한 시기라고 볼 수 있다. 그러나 개인이 겪는 사건들이 사회적 시계에 적절할 경우 심각한 위기는 겪기 않을 수 있다고 보았다.

이처럼 중년에 대한 여러 가지 관점들을 종합적으로 살펴보면, 중년은 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 변화를 겪는 시기로 이전과는 다른 삶의 양식을 찾고, 노화 과정에 대해 수용하고 적응해나가야 한다. 이 과정에서 중

년의 위기라고 불리는 혼란과 고통의 시기를 겪을 수도 있으며, 반대로 이전보다 훨씬 더 생산적인 삶을 살아감으로써 중년의 절정기를 맞이할 수도 있다. 즉, 중년은 변화하면서도 안정적인 특성을 함께 갖는 복잡한 시기이며, 장년기에서 노년기로 넘어가는 교량역할을 하는 시기로 성인기 전체에서도 매우 중요한 위치를 차지한다(임선영, 2014). 때문에 중년기를 연구하는 것은 그들의 현재의 삶의 만족감과 심리적 안녕감에 도움을 줄 수 있을 뿐 아니라, 다가올 노년기의 삶을 보다 잘 영위할 수 있도록 돕는 것이라고 하겠다.

## 2) 심리적 안녕감의 개념

행복은 개인의 삶의 질을 주관적으로 평가하는 것이다(Keyes, 2006). 이러한 행복에 대한 철학적 주장은 두 가지 입장으로 구분되어 있는데, 첫째는 쾌락주의적(hedonic) 입장이고, 다른 하나는 자기실현적(eudaimonic) 입장이다(Lent et al., 2005). 쾌락주의적 입장에서의 행복을 주관적 안녕감이라고 하는데, 주관적 안녕감은 삶의 질이나 만족에 대해 주관적으로 평가하고, 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 더 많이 경험함으로써 스스로 행복하다고 느끼는 것을 의미한다(Diener, 1984; Myer & Diener, 1995; 김혜원, 김명소, 2000; 허지연, 손은정, 2009; 이은주, 이지연, 2016).

반대로 자기실현적 입장에서의 행복은 심리적 안녕감으로 볼 수 있으며, Ryff(1989)는 단기간의 정서적 안녕감이나 쾌락적 결과에만 초점을 둔 주관적 안녕감과 달리, 심리적 안녕감은 인간의 긍정적인 기능에 대한 보다 다양한 개념들을 포함한다고 하였다. 즉, 개인이 심리적으로 안녕하다는 것은 단지 행복한 삶을 살고 있음을 의미하는 것만은 아니며, 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well-function)를 고려해야 한다고

하였다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997; 김명소, 김혜원, 차경호 2001; 윤상미, 2015). 이에 Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현, Allport의 성숙개념, Erickson의 발달 정신분석-사회 스테이지 모델, Bühler & Massarik의 기본적 삶의 경향성과 이행성, Neugarten의 성격의 변화개념, 그리고 Jahoda의 긍정적 정신-건강의 영역 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 심리적 안녕감을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였다(허지연, 손은정, 2009). 6가지 차원은 자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 개인적 성장(personal growth), 삶의 목적(purpose in life), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(envIRONMENTAL mastery)이며, 이 척도가 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감이라고 보았다.

위와 같은 6가지 차원들을 차례대로 살펴보면, 첫 번째는 자아수용으로 자신의 신체적인 조건, 생리적인 현상 혹은 자신의 느낌과 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 받아들이는 태도이다(Ryff, 1989; 성윤주, 2015; 손지원, 2015). 자아수용이 높으면 자기 자신에 대해 긍정적인 태도로 자신의 장점과 단점을 포함한 다양한 면을 인식하고 수용한다. 반면에 자아수용이 낮으면 과거의 삶에 불만족하며, 자신에 대해 만족하지 못하는 태도를 갖게 되고, 자신의 모습을 수용하기 어렵기 때문에 현재 자신이 다른 모습이기를 바란다(김미옥, 2014).

둘째 긍정적 대인관계는 다른 사람과 따뜻하고 신뢰로운 관계를 맺는 것을 말하며, 인간관계가 심리적 건강의 핵심적인 특징으로 포함된다(김경희, 2009; 정성훈, 2013; 윤상미, 2015; 강창경, 2016). 긍정적 대인관계 점수가 높은 것은 타인의 복지에 관심이 많고, 높은 공감과 친밀감을 느낄 수 있다. 반면 긍정적인 대인관계 점수가 낮은 것은 타인과 밀접하고 신뢰로운 관계를 갖지 못하며 타인과의 관계에서 고립감과 좌절감이 있음을 의미한다(이

금옥, 2011).

세 번째 개인적 성장은 개인이 계속적으로 성장하고 발전하고 있다고 느끼는 정도이다(이경은, 2012). 개인적 성장 점수가 높은 사람은 새로운 경험에 대해 개방적이고, 잠재력 실현을 위해 지속적인 노력을 한다. 반면 개인적 성장 점수가 낮은 사람은 개인적인 침체를 겪거나, 새로운 경험을 하지 않아 삶이 지루해질 가능성이 있다(강창경, 2016).

네 번째 삶의 목적은 삶에 대한 목표와 방향감을 의미한다. 성숙한 사람은 삶의 부조리한 면에 직면하더라도 삶의 의미를 추구하며 삶에 대한 목적을 재정립할 수 있다(강창경, 2016). 삶의 목적 점수가 높은 것은 목표와 방향성을 가지고 있음을 의미하고, 낮은 점수는 삶의 방향 감각이 거의 없고, 삶의 목적과 의미를 부여할 신념이나 자세를 갖고 있지 않음을 의미한다(손지원, 2015).

다섯 번째 자율성은 자기 결정, 자기 독립, 내면으로부터의 조절을 의미한다. 자율성이 충분히 기능하는 사람은 자기 결정과 독립성이 있어 일정한 방식으로 생각하고 행동하며 자신의 기준에 따라 평가한다. 반대로 충분히 기능하지 못할 경우 중요한 결정을 할 때 다른 사람의 판단에 의존하고 사회적 압력에 동조하는 것임을 의미한다(정정희, 2014; 손지원, 2015).

마지막으로 환경에 대한 지배력은 자기 자신의 심리적인 상황에 알맞은 환경을 조성하고, 그러한 환경에 자발적으로 참여하고 다스리는 능력을 의미한다. 환경 통제력 점수가 높은 것은 주변 환경을 조절할 수 있는 힘이 있음을 의미한다. 반대로 낮은 점수는 외부세계에 대한 통제력이 부족하여 일상생활에서의 어려움과 주변 환경을 변화시키거나 개선하는 것이 어려움을 의미한다(김경희, 2009; 정성훈, 2013; 김미옥, 2014; 윤상미, 2015; 손지원, 2015; 강창경, 2016).

이러한 심리적 안녕감의 6가지 차원을 통합적으로 보면, 심리적 안녕감은

일상생활에 대한 만족뿐만 아니라, 개인이 사회의 한 개체로서 잘 기능하고 있음을 느끼는 것이라 할 수 있다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하며, 긍정적인 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있으며, 주변 환경에 대한 조절능력을 갖는 것을 의미한다. 또한 삶의 목적을 가지고, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있음을 의미한다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

국내 연구에서는 심리적 안녕감을 행복, 삶의 질, 삶의 만족감, 심리적 복지감 등의 용어로 혼용하여 사용하고 있는데(김정선, 강숙, 2012; 김신미, 김순이, 2009; 김금순, 유성모, 2010), 본 연구에서는 심리적 안녕감을 개인의 삶의 질에 대한 평가뿐 아니라 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는가에 초점을 맞춰(Ryff, 1989) 연구하고자 하였다.

### 3) 중년기의 심리적 안녕감

중년기는 생애중반의 전환기로서 다양한 심리적, 사회적 변화가 발생하기 때문에 적응과 수용이 필요한 시기이다. 이 시기에는 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하지만, 신체적 기능의 저하, 가족 및 사회적 관계의 변화와 상실 등을 경험하게 되는 시기이기도 하다. 또한 이전까지의 삶을 돌아보며 노년기의 새로운 삶의 구조를 모색해야 하는 중요한 시기라고 할 수 있다(이경은, 2012).

최근 중년의 생활 만족이나 은퇴준비, 노년기 생활에 관한 연구들이 등장하고 있는 상황에서 행복에 대한 관심과 맞물려 이들의 삶의 만족이나 삶의 질과 관련된 변인이 대두되고 있다(박서영, 최희정, 2016). 그 중에서도 중년의 삶의 질, 만족과 관련된 중요한 요소로 심리적 안녕감이 손꼽히고 있는데(이연실, 서인균, 2016), 중년기의 심리적 안녕감에 대한 연구들을 살펴보

면 다음과 같다. 먼저 중년기 심리적 안녕감은 다양한 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데, 연령, 학력, 종교 유무, 배우자 유무, 사회·경제적 수준, 주관적 건강상태 등이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이보람, 이정화, 2014; 우선혜, 김정민, 조한솔, 2016). 또 다른 연구에서 중년을 대상으로 심리적 안녕감의 영향요인을 살펴본 결과, 자아존중감, 희망, 우울 등이 중년기 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(김미정, 김귀분, 2013; 이호길, 2016). 가족관련 변인과 심리적 안녕감 간의 관련성을 살펴본 연구에서는 가족 내에서 경험하게 되는 스트레스가 높을수록 가족의 탄력성을 저하시켜 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(류정남, 이지민, 2017). 또 중년기 직장인의 직업적 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 직업적 자기효능감이 높고 부부관계가 건강할수록 그리고 은퇴불안이 낮을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(이은주, 이지연, 2016).

한편 중년기의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 또 다른 변인으로 노화와 노후에 대한 두려움과 불안을 들 수 있다. 이수림, 조성호(2007)는 나이 듦에 대한 변화와 자신에 대한 평가를 부정적으로 할수록 삶의 만족감에 영향을 미칠 수 있다고 하였으며, 어떤 평가도식으로 자신을 평가하느냐가 노후의 삶을 더 긍정적으로 바라보고 의욕을 갖게 할지 아니면 우울하게 보내도록 만들지에 결정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 노화에 대한 두려움을 갖지 않는 사람은 자신과 자신의 삶에 대해 좋은 느낌을 갖고 있는 반면, 노화를 두려워하는 사람은 개인적 안녕감을 낮게 느꼈다(Klemmack & Roff, 1984). 또한 중년기 노화로 인한 상실감은 일상생활의 적응과 자아정체감에 영향을 미쳐, 중년기 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라 노년기의 삶까지 영향을 미칠 수 있다(이수림, 조성호, 2007). 이렇듯 노화와 노후에 대한 불안은 개인의 생활 방식을 변화시켜 삶의 질을 저하시키고 심리적 안녕

감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Ferraro, 1992; Lasheretal, 1993; Harrisetal, 2003; McConathaet al.,2003; 최순옥 등, 2008; 신학진, 2012). 따라서 본 연구에서는 노화하는 것에 대한 두려움과 불안을 나타내는 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴보고자 하였다.

## 2. 노화불안과 심리적 안녕감

### 1) 노화불안

노화란 개인이 시간의 경과에 따라 신체적, 사회적, 심리적 변화와 기능의 저하에 적응하는 과정을 말한다(이호선, 2005) 노화는 출생부터 사망에 이르기까지의 과정에서 발생하는 삶의 보편적인 현상이며, 개체에 따라 차이가 있으나 긍정적, 부정적 변화를 모두 의미한다(Sigelman & Shaffer, 1995; 최순옥 등 2008). 그러나 현대인들의 경우 노화와 노인에 대해 부정적으로 인식하는 경향성이 있다(Scholl & Sabat, 2008). 노화에 대한 부정적인 이미지는 노화에 대한 태도에 영향을 주고, 추후 노년기의 삶의 질을 결정하는데 중요한 요인인 삶의 방식이나 기회를 선택하는데도 영향을 준다(Harris & Doliinger, 2003; Neikrug, 2003; McConatha et al., 2003; 최순옥 등, 2008).

노화불안을 체계적으로 연구한 Lynch(2000)에 따르면 노화불안(aging anxiety)이란 나이가 드는 것에 대해 걱정하고 두려워하는 마음이 복합된 개념이다. Lasher와 Faulkender(1993)은 노화불안을 미래에 야기될 수 있는 신체적 건강이나 경제에 대한 불안과 심리적, 사회적인 힘의 상실과 같은 차원을 포함하는 복합적인 상태라고 정의하였다. Lasher와 Faulkender(1993)은 노화불안이 상실에 대한 두려움, 노인에 대한 두려움,

심리적 불안정, 신체적 외모에 대한 걱정 등의 4가지 방식으로 표현된다고 보았다. 우선 상실에 대한 두려움이란 나이가 들면서 잃거나 떠나버리는 것에 대한 불안을 나타내며 친구관계, 신체적 건강, 의사결정권, 타인으로부터 받는 존경 등의 상실을 두려워하는 것을 의미한다. 노인에 대한 두려움은 자신의 노화불안과는 직접적 관련이 없지만 개인적 편견에서 비롯되는 노인에 대해 방어적인 태도를 보이는 것을 의미한다. 심리적 불안정은 노화의 과정에서 변화하는 개인적, 내면적인 문제들로 정의되며, 마지막으로 신체적 외모에 대한 걱정은 나이가 들면서 변화하는 신체적 모습에 대한 불안과 관련되어 있다. 이처럼 노화불안은 미래에 야기될 수 있는 다양한 현상과 관련하여 생기는 불안을 말한다(Lee, 2012). 본 연구에서는 Lasher와 Faulkender(1993)의 정의에 따라 노화불안을 살펴보고자 한다.

노화불안과 관련한 선행연구들을 살펴보면 중, 노년을 대상으로 노화불안과 다양한 변인들 간의 관계성을 살펴본 결과 직업이 있고, 교육수준이 높은 사람일수록, 사회경제적 수준이 높을수록, 자신의 건강상태가 좋다고 지각하는 사람일수록 노화불안이 더 낮게 나타났다(Klemmack et al., 1984; Lynch, 2000; 김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008). 40세~59세 중년 여성을 대상으로 매력, 건강, 생식력 감소와 관련된 노화불안과 사회적 배경 간의 관계를 연구한 결과, 상대적으로 젊고, 별거 중이거나 이혼한 상태이거나, 가계 수입에 대한 기여가 상대적으로 적거나, 재정적으로 독립하지 못한 여성일수록 매력 감소에 대한 노화불안이 높았다(Barrett, & Robbins, 2008). 또 40세에서 58세의 미국 베이비 붐 세대를 대상으로 노화불안과 일반적 배경 간의 관계를 연구한 결과에 따르면 나이가 많거나 건강하지 않을수록, 교육수준과 경제적 수준이 낮을수록 노화불안이 높은 것으로 나타났다(Yan, Silverstein, & Wilbe, 2011). 이밖에도 대학생들을 대상으로 연구한 결과 노화불안은 자기의심, 죽음불안과 정적인 상관이 있었고, 자기존중감과

는 부적인 상관이 있었다(Benton, Christopher, & Walter, 2007).

국내 연구들에서 노화불안은 다양한 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데, 성별, 연령, 학력, 종교 유무, 지각된 건강상태, 사회·경제적 수준, 결혼 상태 등이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김순이, 2005; 김은하, 2007; 최순옥 등, 2008; 김옥, 2010). 또 사회적 지지(차은정, 이순희, 2015; 정영옥, 오효숙, 2016; 이다지, 김준표, 남석인, 2017)와 자기효능감(김신미, 김순이, 2008; 서순림, 최희정, 2013; 신경일, 2015), 자기존중감(김순이, 이정인, 2007), 성공적 노화(강해자, 2012; 김정희, 박지영, 2015)와 부적인 상관이 있었으며, 생성감과 성격 5요인 중 외향성, 경험에 대한 개방성, 우호성, 성실성(김민희, 신순옥, 2014)과도 부적인 상관이 있었다. 반대로 노화불안은 우울, 외로움(김순이, 이정인, 2007; 차은정, 이순희, 2015), 신경증 성향(김민희, 신순옥, 2014), 죽음불안(조인희, 김영진, 2016)과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이들 선행연구들을 종합적으로 살펴보면 노화불안은 다양한 인구통계학적 특성, 심리·사회적 변인들과 관련이 있음을 확인할 수 있다. 이에 본 연구에서는 앞선 선행연구들을 바탕으로 심리적 안녕감과 노화불안과 높은 관련성이 있는 것으로 확인된 우울(김순이, 이정인, 2007; 전해성, 이희연, 2014; 차은정, 이순희, 2015; 이호길, 2016; 이연실, 서인균, 2016)과 인구통계학적 특성들(김순이, 2005; 김은하, 2007; 최순옥 등, 2008; 김옥, 2010; 이보람, 이정화, 2014; 우선혜, 김정민, 조한솔, 2016)의 영향력을 통제하고자 하였다.

한편 노화불안은 중년기에 증가하는 것으로 알려져 있는데(Kruger, 1994; 김신미, 김순이, 2008), 대부분의 연구자들 역시 노화불안이 중년기인 40대에서 50대(Kruger, 1994) 혹은 50세에서 64세(Ross & Drentea, 1998)에 가장 높다는 것에 동의한다. 노화불안을 체계적으로 연구한 Lynch(2000)는 젊은 성인들의 경우도 노화불안을 경험할 수 있지만 이는 일시적이고 변화가 가

능하나, 중년기의 노화불안은 보다 주목해야할 현상이라고 주장하였다. 또한 중년들은 노인들보다 노화에 대해 불안감을 더욱 가지는 것으로 나타났는데 (Barrett & Robbins, 2008; Lynch, 2000; 김은하, 2007), 실제로 연령별 노화에 따른 불안감 정도를 살펴본 결과, 중년후기(50대)가 노화불안이 가장 높고, 다음이 중년전기(40대), 노년후기, 노년전기 순으로 나타났다(김은하, 2007). 또한 최순옥 등(2008)의 연구에서도 노화불안의 하위차원 중 심리적 불안정성이 50대 중년기에 가장 높게 나타났다. 이외에도 중년 전기(40~49세)가 중년 후기(50~59세)보다 상실에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정, 심리적 불안정이 높다는 연구결과가 있었으며(홍금희, 하주영, 2015), 중년 남성들을 대상으로 노화불안을 살펴본 연구에서 역시 40대가 50대 보다 노화불안이 높게 나타난다는 연구결과가 있었다(차은정, 이순희, 2015). 이에 대해 노화불안 연구자들은 이미 노인이 된 성인들의 경우 나이 드는 것에 대해 다소 낙관적이 되는 반면, 중년기는 노년기를 앞으로 당면해야할 도전과제로 받아들이기 때문에 중년기에 노화불안이 높은 것으로 설명한다(서순림, 최희정, 2013). 따라서 직접적으로 신체적, 정신적으로 노화과정을 겪고 있는 중년들을 대상으로 노화불안에 관해 탐색하는 것은 그들의 현재의 적응 및 심리적 안녕, 그리고 노년기 삶에 대한 수용과 적응 등에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

## 2) 노화불안과 심리적 안녕감의 관계

최근 급속하게 늘어난 수명으로 인해 긴 노년을 앞두고 된 상황에서 중년세대는 다가올 노년에 대해 불안감을 더 많이 느끼고 있다(Jang, 2012). 이에 중년세대는 건강한 노년, 노년기 삶의 질에 대해 관심을 가지게 되었다(신순옥, 2012). 또한 나이가 들에 따라 발생하는 신체적, 기능적 변화에 잘

적응하고, 삶의 의미나 목적을 발견하고자 하는 성공적인 노화에 대해 관심 역시 높아지게 되었다(홍금희, 하주영, 2015). 최근에는 성공적 노화의 통합적 지표로 보다 적응적이고 성숙한 다양한 심리기능에 초점이 맞춰지고 있다(김애순, 2015).

노화불안은 노화에 대한 태도의 한 측면으로서 인생의 선택과정 전반에 영향을 미치고, 이는 이후 노화의 질과 노년기 심리적 안녕감에 영향을 미친다(Lasher & Faulkender, 1993). Harris와 Dollinger(2003)에 따르면 큰 노화불안을 가진 사람은 인생에서 부정적인 선택을 할 가능성이 더 크고, 노화에 대해 긍정적인 태도를 가진 사람들은 성공적 노화의 기회를 증가시킬 인생 선택을 더 많이 한다. 즉, 중년기 노화불안은 중년기의 삶의 질과 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 뿐만 아니라, 이후 노년기 삶에도 영향을 미쳐 성공적 노화에도 부정적 영향을 미칠 수 있다(김순이, 이정인, 2008; 김민희, 신순옥, 2014; 홍금희, 하주영, 2015).

노화불안과 심리적 안녕감의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 베이비 붐 세대의 자녀 돌봄 부담감과 노화불안, 노후준비 및 삶의 질의 관계를 살펴본 연구에서 노화불안은 삶의 질과 유의한 부적상관을 보이는 것으로 나타났다(김정선, 강숙, 2012). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감의 관계를 살펴본 김신미와 김순이(2008)도 노화불안과 삶의 질 간에 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향을 청년, 중년, 노년 집단으로 구분하여 살펴본 연구에서 중년 집단의 경우 노화불안의 하위요인인 심리적 불안정이 낮을수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타났다(김재희, 김옥, 2015). 중상층 베이비 붐 세대의 삶의 만족과 노화불안의 관계를 살펴본 연구에서도 노화불안이 높을수록 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 나타났다(정석희, 2014).

또한 노화불안과 삶의 의미, 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 연구에

서 노화불안은 삶의 의미와 유의한 부적 상관이 있었으며, 노화불안이 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(신순옥, 2012; 문도선, 2017). 이렇듯 중년기부터 나타나는 노화로 인한 상실감은 중년기의 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라 노년기의 심리적 안녕감에 심각한 위협이 될 수 있다(이수림, 조성호, 2007). 노화불안은 심리적 안녕감, 삶의 질, 성공적 노화 등을 이해하기 위한 개념이지만 아직까지 그 중요성에 대한 연구는 매우 부족한 실정이며, 특히 중년을 대상으로 한 연구는 소수에 불과하다. 따라서 본 연구에서는 중년을 대상으로 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴보고, 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 중재할 수 있는 요인을 탐색하여 중년기 심리적 안녕감 뿐만 아니라 이후 노년기 삶의 질과 적응에도 도움이 되는 요인을 파악하고자 하였다.

### 3. 자기자비와 심리적 안녕감

#### 1) 자기자비

자기자비(self-compassion)는 자기 친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 주요 구성요소로 하는 다차원적인 개념이다(Neff, 2003b) Neff(2003b)가 정의한 자기자비를 좀 더 구체적으로 살펴보면, 자기자비는 고통이나 실패의 상황에서 자기 자신을 엄격하게 자기-비판하기보다는 자기 자신을 친절하게 이해하고, 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 조건의 일부로 인식하여 받아들이며, 고통스러운 생각이나 감정들과 과잉 동일시하지 않고 한 발자국 떨어져서 바라봄으로써 자신과 분리시켜 균형 잡힌 알아차림을 하는 것이라고 정의했다. 자기자비 수준이 높은 사람은 고통스러운 상황에

서도 자신을 혹독하게 자책하기 보다는 자신을 온화하게 이해하며, 고통스러운 생각과 감정을 비판단적으로 관찰한다.

자기자비 수준이 높다는 것은 자신의 실패나 약점을 용서하는 것이며, 부족하고 한계가 있는 한 인간으로 자기 자신을 수용하고 존중한다는 것이다(Neff, 2003a). 또한 상황을 왜곡하거나 자신만 고통스럽다는 자기중심의 고립감을 갖지 않고, 자기도취와 과잉동일시에서 벗어나 자신과 타인이 연결되어 있다는 상호연대감을 느낀다. 자기자비를 베푸는 사람은 자신의 고통스런 경험을 균형 잡힌 정서적 조망으로 바꿔서 고통의 정도를 명료하게 바라보고 비판보다는 친절하게 반응함으로써 긍정적인 자기감정을 촉진해 높은 자기존중감을 지닐 수 있게 된다(Neff, 2003b; 김경의 외 2008).

자기자비의 특징을 살펴보면 자기자비는 불변의 성격특성이 아닌, 훈련을 통해서 증진시킬 수 있는 기술이다. 때문에 이해하기, 수용하기 그리고 용서하기 등을 통해서 자기자비를 증진시킬 수 있다(McKay & Fanning, 2000). 자기자비가 훈련을 통해서 증진되어 질 수 있음을 보여주는 여러 연구들이 있는데, Kabat-Zinn(1982)은 마음 챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)을 개발하였고, 이를 건강관리 전문가들에게 적용했는데 프로그램 참가 이후 건강관리 전문가들의 자기자비 수준이 유의하게 증가하였다. 또한 습관적으로 자기비판을 하는 사람들을 대상으로 자기 자비심을 갖도록 하는 명상법인 자비심훈련(Compassionate Mind Training)을 개발하였고, 참가자들의 자기 자비 수준을 증가되었으며, 불안, 우울과 같은 감정을 줄여 심리적 건강 역시 증진되었다는 보고가 있다(Gilbert & Proctor, 2006).

자기자비는 자아 존중감과 자주 비교연구 되기도 한다. 자기자비가 자아 존중감의 대안개념으로서의 역할을 할 수 있는지를 검증하는 여러 연구들을 통해 자기자비와 자아존중감이 높은 상관을 보이고(Neff, 2003b; Neff, 2004;

Leary et al., 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007a), 두 개념 모두 긍정적인 자기 정서와 강한 자기 수용감을 지닌다는 것이 밝혀졌다(Leary & MacDonald, 2003). 하지만, 자기자비가 자아존중감보다 자신의 가치에 대한 좀 더 안정적인 감정을 예측하면서 특정 결과에 대해 덜 의존한다고 밝혀졌다(Neff & Vonk, 2009). 또한 자기자비는 자기에, 자기중심성, 자기 몰두와는 관련이 없는 것으로 밝혀졌는데 자기에, 자기중심성, 자기몰두는 모두 높은 자아존중감과 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Raskin, Novacek & Hogan, 1991; Watson & Hickman, 1995; Baumeister, Bushman & Campbell, 2000; Crocker & Park, 2004; Neff, 2003a; Neff et al., 2005; 이소라 2010).

이처럼 자아존중감과 구별되어지는 자기자비는 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 구성요소로 구성되어 있다. 첫째, 자기-친절(self-kindness)은 자기에 대해 친절한 관점을 유지하면서 비판단적인 이해를 하는 것으로 자기-판단(self-judgement)과 반대되는 개념이다. 둘째, 보편적 인간성(common humanity)은 고통이나 실패는 인간 경험의 불가피한 측면이며, 모든 사람이 경험하는 삶의 기쁨과 슬픔을 자신도 경험할 수 있다고 보는 것이다. 세 번째, 마음챙김은 과장됨과 자기연민에 빠지지 않고, 고통스런 생각과 정서를 수용하고 인정하는 능력, 즉 상위 인지적 알아차림을 통해 균형 잡힌 정신적 조망을 하도록 한다(Neff, 2003b).

자기자비와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 자기자비 수준이 높은 사람들은 높은 자존감, 정서조절을 나타냈으며(박세란, 이훈진, 2013; 문은주, 최해연, 2015), 삶의 만족도, 행복, 낙관성, 긍정정서, 외향성, 우호성, 성실성 등(박세란, 이훈진, 2013; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007)과도 정적 상관을 보였다. 반대로 자기자비 수준이 낮은 사람들은 자기-비판, 우울, 반추, 사고억제 등을 보였다(유연화 외, 2010; 김경의 외, 2008; Neff, Kirkpatrick &

Rude, 2007a).

## 2) 자기자비와 심리적 안녕감의 관계

자기자비는 자기 자신과의 긍정적이고, 적응적인 관계를 형성함으로써 삶의 문제를 잘 다루게 돕고, 고통스러운 상황 속에서도 의미를 발견하도록 도우며, 스스로에 대해 친절하게 대하도록 하는 인간의 중요한 장점으로 밝혀지고 있다(Leary et al., 2007; 이소라 2010). 실제로 자기자비는 심리적 안녕을 촉진한다는 생각을 기반으로 그 구성개념이 이론적, 경험적으로 검토되었으며(Neff, 2003b), 자기자비와 심리적 안녕감 사이의 관계에 관한 연구들이 많이 진행되고 있다.

먼저, Neff(2003a)의 연구에서 자기자비는 정신건강을 예측하는 것으로 나타났다는데, 우울, 불안과 부적상관이 있었고, 삶의 만족과는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 또 일반 대학생들을 대상으로 자기자비와 우울, 불안, 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 연구에 따르면 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(Neff, 2003a; Raes, 2011). Neff, Rude와 Kirkpatrick(2007)의 연구에서도 자기자비는 긍정적 정신 건강의 중요한 요소인 행복, 낙관성과 정적인 상관을 보였다.

또한 김경의 외(2008)의 연구에서 자기자비가 삶의 만족도와 정적인 상관이 있다고 하였으며, 자기자비와 생활스트레스, 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 자기자비가 높을수록 심리적 안녕감도 높게 나타났고, 생활스트레스를 통제한 이후에도 자기자비가 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(조용래, 2011). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계를 살펴본 연구에서 자기자비와 삶의 만족도, 심리적 안녕감은 각각 정적상관이 있었으며, 자기자비는 자존감과 독

립적으로 삶의 만족도 및 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(박세란, 이훈진, 2013). 또한 문은주, 최해연(2015)도 역시 자기자비가 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 것을 확인하였다.

이렇게 자기자비가 긍정적인 심리적 요인들, 긍정적인 정신건강 요인들과 정적 상관을 보이는 것은 자기자비가 부정적 자극에 의한 고통과 스트레스를 조절하는 역할을 하기 때문이라는 주장이 제기되었다(Neff, Hsieh, Dejithirat, 2005; Neff, 2011; 박세란 이훈진, 2015). 실제로 자기자비가 높은 집단의 경우 통제가 가능하다고 지각된 스트레스 상황에서 활용할 수 있는 대처 자원을 민감하게 파악하고, 적절한 대처양식을 사용하며, 문제중심적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다(이현주, 2009). 또 자기자비 점수가 높을수록 부정적인 사건 이후 수치심과 같은 자의식적 부정정서가 적게 나타났다(Leary et al., 2007). 자존감과 심리적 부적응 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴본 연구에 따르면 우울, 경계선 성격장애, 자기애성 성격장애와 같은 심리적 부적응에 대해 자기자비가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다(박세란, 이훈진, 2013). 이러한 연구 결과들은 자기자비가 부정적인 사건에 대해 정서적 고통, 스트레스를 조절하여 긍정적인 심리적 요인들에 정적인 영향을 미칠 가능성이 있음을 시사한다(박세란, 이훈진, 2015).

특히 자기자비는 불안에 대한 완충효과가 있는 것으로 나타났는데, 대학생들을 대상으로 자기자비, 자존감, 부정적 정서를 자기보고식으로 측정된 뒤, 자신의 단점을 기술하게 하고 불안을 측정한 결과 자기자비는 부정적 정서 수준을 통제된 이후에도 불안에 대한 완충효과가 나타난 반면, 자존감은 불안을 유의하게 예측하지 못했다(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). 또한 자기와 관련된 사건으로 인해 경험하는 불안, 우울 및 분노 등의 부정적 정서 경험을 자기자비가 매개하여 감소시키는 것으로 나타났다(조용래, 2009). 또 다른 연구에서 대학생들을 대상으로 부정적 평가에 대한 두려움

과 발표불안간의 관계를 자기자비가 조절하는 것으로 나타났으며(이연정, 김현숙, 2016), 자기초점주의와 사회불안의 관계에서도 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다(심은수, 이봉건, 2016). 위와 같은 선행연구들의 결과는 자기자비가 노화 과정에서의 두려움과 불안을 나타내는 노화불안에 대해 완충 효과를 나타낼 가능성을 시사한다. 즉 노화불안이 높더라도 자기자비 수준이 높다면 노화를 덜 부정적인 사건으로 바라보며, 하나의 보편적 인간 조건의 일부로 받아들여 현재의 심리적 안녕감을 높일 가능성이 있다.

이러한 국내외 선행연구들을 종합해보면, 자기자비는 다양한 긍정적인 심리적 특성들과 정적인 상관성이 있었으며 특히 심리적 안녕감과 관련성이 높은 것을 확인할 수 있었다. 또한 자기자비가 다양한 심리적 부적응에 대한 완충효과가 있고, 특히 불안에 대한 완충 효과를 나타냄을 확인할 수 있었다. 이는 앞서 밝혀진 바와 같이 자기자비가 부정적인 사건의 영향을 완충하는 안정적이면서도 결과나 평가에 덜 의존적인 자기 가치의 개념으로서 부정적 사건이나 자극으로부터 오는 고통과 스트레스를 조절하는 역할을 하여(박세란, 이훈진, 2015), 심리적 건강에 중요한 역할을 하기 때문임을 유추해볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 이와 같은 선행연구들을 바탕으로 직접적으로 노화 과정을 겪고 있는 중년기를 대상으로 노화불안이 심리적 안녕감에 어떻게 영향을 미치고 있는지를 확인하고자 하며, 자기 자신의 모습을 있는 그대로 받아들이도록 하는 자기자비가 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 그 영향을 완충시키는 요인으로 작용하는지를 검토하고자 하였다.

### Ⅲ. 연구문제

#### 1. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 노화불안이 중년의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비가 조절변인으로 작용하는지 살펴보고자 하였다. 앞에서 언급한 연구의 필요성에 근거하여, 본 연구에서 설정한 연구문제 및 연구가설은 다음과 같다.

**【연구문제 1】** 노화불안, 심리적 안녕감, 자기자비 간의 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 노화불안이 높을수록 심리적 안녕감은 낮을 것이다.

가설 1-2. 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감은 높을 것이다.

**【연구문제 2】** 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계를 자기자비가 조절하는가?

가설 2-1. 노화불안과 심리적 안녕감 간의 관계는 자기자비 수준이 낮은 집단 보다 높은 집단에서 약하게 나타날 것이다.

## IV. 연구방법

### 1. 연구절차 및 대상

본 연구는 노화불안이 중년의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과를 살펴보기 위해 2017년 9월 22일부터 11월 3일까지 중년기에 해당하는 40세 이상 65세 미만의 성인 남, 여 350명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 회사, 동호회 등의 현장에서 자기보고식 질문지를 직접 배포한 뒤, 동의여부에 따라 설문지를 하였으며, 설문지에 불성실하게 응답한 43명의 자료를 제외하고 총 307명의 자료를 자료 분석에 사용하였다. 본 연구의 표본 크기는 G\*power program 3.1.9.2를 이용하여 유의수준 .05, 검정력 0.8, 효과크기 .15를 기준으로 하였을 때, 최소 표본 수가 303명인 것을 근거로 하여 회수율과 결측치 등을 고려하여 원활한 연구 진행을 위해 350명을 표본수로 산출하였다.

## 2. 측정도구

### 1) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 번안 및 타당화한 척도의 단축형을 사용하였다. 심리적 안녕감 척도의 단축형은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 46문항 중 Ryff와 Keyes(1995)가 각 하위요인별로 대표성을 지닌 문항을 선정하여 총 18문항으로 재구성한 척도이다. 본 척도는 6개의 하위차원, 즉 자율성, 환경지배력, 삶의 목적, 자아수용, 타인과의 관계, 개인적 성장으로 구성되어 있으며, 5점 Likert식 척도이다. 척도 문항의 예로는 “살아온 내 인생을 돌이켜볼 때 현재의 결과에 만족한다.”, “매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.”가 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 역문항은 환산 처리하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ =.72로 나타났다.

### 2) 노화불안 척도

본 연구에서는 노화불안을 측정하기 위해 Lasher와 Faulkender(1993)이 개발하고 김숙남 외(2008)가 타당화한 노화불안척도(Anxiety about Aging Scale ; AAS)를 사용하였다. AAS는 노인에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정, 심리적 걱정, 상실에 대한 두려움의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 총 17문항의 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 노인에 대한 두려움은 모두 역채점 문항으로 문항의 예로는 “나는 노인들과 이야기하는 것을 즐긴다.”가 있고, 외모에 대한 걱정의 문항으로는 “늙어가는 내 모습을 상상하는

것이 괴롭다.”가 있다. 심리적 걱정에 대한 문항으로는 “나는 내 노후 생활이 좋을 것으로 기대한다.”가 있고, 상실에 대한 두려움의 문항으로는 “나는 노년에 친구들이 먼저 가 버릴까봐 두렵다.”가 있다. 점수가 높을수록 노화 불안이 높음을 의미하며 역문항은 환산 처리하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ =.81로 나타났다.

### 3) 자기자비 척도

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)이 개발한 Self-compassion scale(SCS)을 김경의 외(2008)가 번역, 타당화한 한국판 자기-자비 척도를 사용하였다. 총 26개 문항, 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 본 척도는 자기친절, 자기 판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉-동일시 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 척도 문항의 예로는 “정서적으로 고통스러울 때라도, 나는 나 자신에게 애정을 갖고 대하려고 노력한다.”, “나는 스스로의 단점과 부족한 점에 대해서도 너그럽게 받아들인다.” 등이 있으며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 역문항은 환산 처리하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서 자기자비 척도의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$ =.89로 나타났다.

#### 4) 우울척도

본 연구에서는 중년기 심리적 안녕감과 노화불안과 관련성이 높은 변인인 우울을 통계적으로 통제하였다. 우울 정도를 측정하기 위해 전점구, 최상진, 양병창(2001)의 통합적 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression) 척도를 사용하였다. 이 도구는 일반인들을 대상으로 우울을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발되었으며, 우울 정서에 초점을 맞추어 구성되어 있다. 본 척도는 미국에서 개발되었으며 이전에 타당화가 검증된 다른 우울척도들(BDI, SDS, MMPI-D) 가운데서 선별되었다.

총 20개 문항으로 구성되어 있고, 우울 정서, 긍정적 정서, 대인관계, 신체적 기능 저하의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘극히 드물다(0점)’에서 ‘대부분 그렇다(3점)’으로 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 척도 문항의 예로는 “무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.”, “내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.” 등으로 구성되어 있다. 역문항은 환산 처리하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서 우울 척도의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha=.91$ 로 나타났다.

#### 5) 인구통계학적 특성

본 연구에서는 중년기 심리적 안녕감과 노화불안에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 연구 참가자의 인구통계학적 특성을 통제하였다. 인구통계학적 특성으로는 성별, 연령, 종교, 사회·경제적 수준(최종학력, 직업, 월평균 소득), 주관적 건강상태, 결혼 유무, 배우자 유무, 배우자와의 결혼기간, 자녀 수, 자녀와의 동거 여부, 부모와의 동거 유무를 확인하였다.

### 3. 분석방법

본 연구는 수집된 자료에 대해 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하고자 하였다.

첫째, 측정도구의 내적 일관성(internal consistency)을 측정하기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다.

둘째, 연구에 참여한 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

셋째, 주요 변인들에 대한 인구통계학적 변인 간 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검증과 일원분산분석(ANOVA)으로 집단 간 차이 검증을 하였다.

넷째, 연구에 사용된 변인 간의 관계를 알아보기 위해서 상관분석을 실시하고, 평균과 표준 편차를 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.

다섯째, 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 특성변인과 우울변인을 통제하기 위해 첫 번째 단계에서 인구통계학적 특성들을 더미변수로 변환하여 투입하고, 두 번째 단계에서는 우울변인을 투입하여 통제하였다. 세 번째 단계에서는 노화불안과 자기자비를 투입하고, 마지막으로 노화불안과 자기자비의 상호작용 변수를 투입하였다. 위계적 회귀분석으로 상호작용 항을 분석할 경우 독립변인과 상호작용 간의 다중공선성 문제가 발생할 수 있어 이를 예방하기 위해 독립변인과 조절 변인 및 상호작용변인을 원 점수에서 평균을 뺀 편차점수를 사용하는 중심화(centering)기법을 사용하여 분석하였다.

## V. 연구결과

### 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 중년기 성인의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시하였다. 연구 대상자는 총 307명으로 여자 161명(52.4%), 남자 146명(47.6%)이다. 연구대상자의 평균 연령은 50.9세였다. 연령대별로 살펴보면 50-59세가 175명(57%)으로 다수를 차지하였으며, 40-49세가 115명(37.5%), 60-64세는 17명(5.5%)이다. 최종 학력은 고등학교 졸업이 180명(58.6%)로 가장 많았으며 대학교 졸업 92명(30%), 중학교 졸업 23명(7.5%) 순으로 나타났다. 직업의 경우 기술직이 91명(29.6%)으로 가장 많았고 기타 86명(28%), 전문직 54명(17.6%)으로 나타났다. 종교가 있다고 응답한 사람은 145명(47.2%)이고 종교가 없는 사람은 162명(52.8%)이었다. 월평균 소득은 200-299만원이 114명(37.1%)로 가장 많이 나타났고 300-499만원 71명(23.1%), 100-199만원 57명(18.6%) 순으로 나타났다. 주관적인 건강상태에서는 '보통이다'로 응답한 사람이 147명(47.9%)로 가장 높게 나타났고, '좋은 편이다' 104명(33.9%), '좋지 않은 편이다' 37명(12.1%) 순으로 나타났다. 결혼 유무와 배우자 유무를 물었을 때 미혼은 26명(8.5%), 기혼은 281명(91.5%)으로 나타났으며 배우자가 있다고 응답한 사람은 252명(82.1%), 없다고 응답한 사람은 55명(17.9%)이었다. 배우자와의 결혼기간은 20-29년이 143명(46.6%)로 가장 높게 나타났고 그 다음으로 10-19년 61명(19.8%), 30-39년 50명(16.3%) 순으로 나타났다. 자녀수의 경우 2명이라고 응답한 사람이 180명(58.6%)로 가장 많았고, 자녀수가 1명인 응답자는 51명(16.6%), 3명인 경우는 39명(12.7%)으로 나타났다. 마지막으로 자녀와의 동거 유무, 부모와의 동거 유무를 묻는 문항에서

자녀와 함께 살고 있다고 응답한 사람이 237명(77.2%)로 다수였고, 부모와 함께 살고 있지 않다고 응답한 사람이 254명(82.7%)로 다수를 차지했다.

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=307)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남자	146	47.6
	여자	161	52.4
나이	40-49세	115	37.5
	50-59세	175	57.0
	60-64세	17	5.5
최종 학력	무학	0	0
	초등학교 졸업	6	2.0
	중학교 졸업	23	7.5
	고등학교 졸업	180	58.6
	대학교 졸업	92	30.0
	대학원 재학	0	0
	대학원 졸업	1	0.3
	기타	5	1.6
직업	사무직	46	15
	전문직	54	17.6
	기술직	91	29.6
	상업	10	3.3
	농업	1	0.3
	무직	19	6.2
	기타	86	28.0
종교 유무	있다	145	47.2
	없다	162	52.8
월평균 소득	100만원 미만	9	2.9
	100-199만원	57	18.6
	200-299만원	114	37.1
	300-499만원	71	23.1
	500만원 이상	29	9.4
	기타	27	8.8

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성(계속)

(N=307)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
주관적 건강상태	매우 좋지 않다	2	0.7
	좋지 않은 편이다	37	12.1
	보통이다	147	47.9
	좋은 편이다	104	33.9
	매우 좋은 편이다	17	5.5
결혼 유무	미혼	26	8.5
	기혼	281	91.5
배우자 유무	있다	252	82.1
	없다	55	17.9
배우자와의 결혼기간	없다	29	9.4
	1-9년	19	6.3
	10-19년	61	19.8
	20-29년	143	46.6
	30-39년	50	16.3
	40-49년	5	1.6
자녀 수	없음	33	10.7
	1	51	16.6
	2	180	58.6
	3	39	12.7
	4	3	1.0
	5	1	0.3
자녀와의 동거 유무	유	237	77.2
	무	70	22.8
부모와의 동거 유무	유	53	17.3
	무	254	82.7

## 2. 인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이

인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 집단 간 차이를 분석하여 <표 2>에 제시하였다. 성별, 종교유무, 결혼유무, 배우자 유무, 자녀와의 동거유무, 부모와의 동거 유무에 따른 차이는 독립표본  $t$ 검증을 실시하였다. 또한 나이, 최종학력, 직업, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 배우자와의 결혼기간, 자녀수에 따른 차이는 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였으며, 집단 간 차이를 구체적으로 살펴보기 위해 Scheffe의 사후분석을 실시하였다.

인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위해 독립표본  $t$ -검증과 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였으며, 결과는 <표 2>에 제시하였다. 분석에 앞서 연령을 40-49세, 50-59세, 60-64세로 재분류하였으며, 배우자와의 결혼기간을 1-9년, 10-19년, 20-29년, 30-39년, 40-49년으로 재분류하여 분석을 실시하였다.

분석 결과에 따르면 노화불안의 경우 대부분의 인구통계학적 특성들에서는 집단 간 차이가 나타나지 않았으나, 주관적 건강상태에서 노화불안의 유의한 차이를 보였다 [ $F(4,302)=5.50, p<.001$ ]. 사후검증 결과 주관적 건강상태를 ‘보통이다’고 보고한 집단이 ‘좋은 편이다’고 보고한 집단보다 노화불안이 높게 나타났다.

심리적 안녕감의 경우 성별, 나이, 최종학력, 종교유무, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 배우자와의 결혼기간, 자녀 수, 자녀와의 동거 유무에서 집단 간 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 남성이 여성보다 심리적 안녕감이 유의하게 높았으며 ( $t=2.33, p<.05$ ), 60-64세 집단이 40-49세, 50-59세 집단 보다 심리적 안녕감이 유의하게 낮았다 [ $F(2,304)=5.72, p<.05$ ]. 최종학력에서는 중학교 졸업 집단이 고등학교 졸업 집단, 대학교 졸업 집단, 기타 집

단 보다 심리적 안녕감이 유의하게 낮았다[ $F(4,302)=6.10, p<.001$ ]. 종교가 있는 집단이 없는 집단보다 심리적 안녕감이 유의하게 높았으며( $t=2.23, p<.05$ ), 월평균 소득의 경우 500만원 이상 집단이 100-199만원 미만의 집단보다 심리적 안녕감 수준이 높았다[ $F(5,301)=3.55, p<.05$ ]. 주관적 건강상태를 살펴보면 ‘좋은 편이다’라고 응답한 집단이 ‘좋지 않은 편이다’라고 응답한 집단, ‘보통이다’라고 응답한 집단보다 심리적 안녕감이 높았으며[ $F(4,302)=12.64, p<.001$ ], ‘매우 좋은 편이다’고 응답한 집단이 ‘매우 좋지 않다’, ‘좋지 않은 편이다’, ‘보통이다’고 응답한 집단보다 심리적 안녕감이 높았다[ $F(4,302)=12.64, p<.001$ ]. 자녀와의 동거 유무에서는 자녀와 함께 살고 있는 집단이 함께 살고 있지 않은 집단 보다 심리적 안녕감이 유의하게 높았다( $t=2.68, p<.05$ ). 다만, 배우자와의 결혼기간[ $F(5,301)=3.01, p<.05$ ]과 자녀 수[ $F(4,302)=2.82, p<.05$ ]에서 심리적 안녕감에 대한 집단 간 차이가 유의하게 나타났으나, 사후분석에서 유의하지 않았다.

<표 2> 인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이 (N=307)

특성	구분	노화불안		심리적 안녕감	
		M(SD)	t/F	M(SD)	t/F
성별	남	2.80(.50)	-1.927	3.55(.44)	2.328*
	여	2.91(.49)		3.44(.38)	
나이	40-49세(a)	2.90(.53)	1.321	3.49(.38)	5.720*
	50-59세(b)	2.82(.48)		3.53(.44)	
	60-64세(c)	2.98(.52)		3.18(.28)	
최종학력	초졸(a)	3.07(.33)	1.841	3.50(.30)	6.097***
	중졸(b)	2.98(.49)		3.19(.34)	
	고졸(c)	2.87(.48)		3.47(.43)	
	대졸(d)	2.80(.53)		3.59(.38)	
	대학원 졸업(e)	2.65(.00)		4.00(.00)	
	기타(f)	2.46(.70)		3.84(.26)	
직업	사무직	2.93(.54)	.855	3.63(.50)	1.540
	전문직	2.84(.45)		3.49(.40)	
	기술직	2.80(.49)		3.44(.40)	
	상업	2.91(.63)		3.35(.38)	
	농업	3.24(.00)		3.33(.00)	
	무직	3.00(.53)		3.42(.41)	
	기타	2.84(.49)		3.53(.39)	
종교유무	있다	2.80(.52)	-1.687	3.56(.40)	2.234*
	없다	2.90(.47)		3.45(.42)	
월평균 소득	100만원 미만(a)	2.95(.31)	.827	3.23(.31)	3.550**
	100-199만원(b)	2.91(.45)		3.41(.41)	
	200-299만원(c)	2.85(.51)		3.50(.41)	
	300-499만원(d)	2.87(.51)		3.50(.36)	
	500만원 이상(e)	2.70(.63)		3.75(.51)	
	기타(f)	2.87(.42)		3.44(.39)	
주관적 건강상태	매우 좋지 않다(a)	3.35(.50)	5.504***	2.89(.08)	12.635***
	좋지 않은 편이다(b)	2.98(.41)		3.36(.41)	
	보통이다(c)	2.94(.45)		3.39(.35)	
	좋은 편이다(d)	2.72(.52)		3.63(.43)	
	매우 좋은 편이다(e)	2.61(.63)		3.89(.32)	
결혼 유무	미혼	3.02(.45)	1.785	3.41(.37)	-1.118
	기혼	2.84(.50)		3.51(.42)	
배우자 유무	있다	2.85(.50)	-0.41	3.50(.42)	.543
	없다	2.86(.48)		3.47(.39)	

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

<표 2> 인구통계학적 특성에 따른 노화불안과 심리적 안녕감의 차이(계속) (N=307)

특성	구분	노화불안		심리적 안녕감	
		M(SD)	t/F	M(SD)	t/F
배우자와의 결혼기간	없다	3.02(.45)	1.973	3.40(.39)	3.007*
	1-9년	3.00(.58)		3.42(.30)	
	10-19년	2.80(.47)		3.58(.39)	
	20-29년	2.84(.50)		3.54(.44)	
	30-39년	2.79(.49)		3.41(.39)	
	40-49년	3.24(.45)		3.03(.17)	
자녀 수	없음	3.01(.41)	1.736	3.35(.34)	2.822*
	1	2.76(.55)		3.55(.52)	
	2	2.87(.48)		3.50(.38)	
	3	2.76(.57)		3.58(.43)	
	4명 이상	2.85(.30)		3.07(.24)	
자녀와의 동거 유무	유	2.85(.51)	-.458	3.53(.42)	2.677**
	무	2.88(.45)		3.38(.38)	
부모와의 동거 유무	유	2.82(.62)	-.484	3.51(.41)	.173
	무	2.86(.47)		3.50(.41)	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### 3. 측정 변인들 간의 상관관계

측정 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였으며, 측정 변인들 간의 상관계수와 각 변인의 평균, 표준편차는 <표 3>에 제시하였다. 본 연구에서는 Cohen(1992)의 기준에 따라  $r=.10$ 은 약한 상관,  $r=.30$ 은 중간 상관,  $r=.50$ 은 강한 상관이 있다고 보았다.

노화불안과 주요변인들 간의 상관을 살펴보면 노화불안은 심리적 안녕감과 부적 상관을 보였으며( $r=-.45, p<.001$ ), 자기자비와도 부적 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=-.41, p<.001$ ). 반면 노화불안과 우울 간에는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=.35, p<.001$ ). 인구통계학적 변인 중에는 주관적 건강상태가 노화불안과 부적상관이 있는 것으로 나타났다( $r=-.25, p<.001$ ).

다음으로 심리적 안녕감을 살펴보면 자기자비와는 유의한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났으며( $r=.61, p<.001$ ), 우울과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다( $r=-.56, p<.001$ ). 심리적 안녕감은 인구통계학적 변인 중 월평균 소득( $r=.18, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $r=.36, p<.01$ )와 유의한 정적 상관을 보였다.

<표 3> 측정 변인들 간의 상관계수

(N=307)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 연령	1									
2. 최종학력	-.14*	1								
3. 월평균소득	-.12*	.17*	1							
4. 주관적 건강상태	-.06	.14**	.13*	1						
5. 결혼기간	.61***	-.12*	-.14*	-.02	1					
6. 자녀 수	.18**	-.16*	.01	-.04	.49***	1				
7. 노화불안	-.05	-.02	-.07	-.25***	-.07	-.07	1			
8 심리적 안녕감	-.09	.06	.18**	.36***	-.03	.06	-.45***	1		
9. 자기자비	-.04	.04	.07	.27***	-.04	.00	-.41***	.61***	1	
10. 우울	.08	-.04	-.12*	-.34***	-.01	-.05	.38***	-.58***	-.61***	1
평균(M)	50.88	4.11	2.91	3.32	20.43	1.77	2.85	3.50	3.44	.77
표준편차(SD)	5.36	.87	1.30	.78	10.05	.85	.50	.42	.44	.45

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

#### 4. 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과

중년을 대상으로 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절 효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석을 실시하기 전 다중공선성 문제를 예방하기 위해 독립변인과 조절 변인 및 상호작용변인을 원 점수에서 평균을 뺀 편차점수를 사용하는 중심화(centering)기법을 사용하여 분석하였다.

본 연구에서는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 특성을 통제하기 위해 첫 번째 단계에서 인구통계학적 특성들을 더미변수로 변환하여 투입하였다. 통제된 인구통계학적 특성은 독립표본 t-검증, 일원분산분석, 상관분석 결과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 확인된 변인들로 성별, 연령, 종교유무, 최종학력, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 결혼 유무, 배우자와의 결혼기간, 자녀 수, 자녀와의 동거 유무다. 두 번째 단계에서는 또 다른 통계 변인인 우울변인을 투입하였다. 세 번째 단계에서는 예측변인인 노화불안과 조절변인인 자기자비를 투입하였고, 마지막 네 번째 단계에서는 노화불안과 자기자비의 상호작용 변인을 투입하였다. 이에 대한 위계적 회귀분석 결과는 <표 4>에 제시하였다.

분석 결과 1단계에서 투입된 인구통계학적 변인은 심리적 안녕감의 19%를 설명하였다. 2단계에서 투입된 우울은 심리적 안녕감에 유의한 부적인 영향이 있는 것으로 나타났으며( $\beta = -.49, p < .001$ ), 심리적 안녕감의 19%를 추가적으로 설명하였다. 3단계에서는 예측변인인 노화불안과 조절변인인 자기자비를 투입하였으며, 노화불안은 심리적 안녕감에 유의한 부적 영향을( $\beta = -.17, p < .001$ ), 자기자비는 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을( $\beta = .35, p < .001$ ) 미치는 것으로 나타났다. 또한 노화불안과 자기자비는 심리적 안녕감의 13%를 추가적으로 설명하였으며, 이는 통계적으로 유의하였다. 그러나 4단계에서 노화불안과

자기자비의 상호작용 항을 투입한 결과에서 상호작용 효과는 유의하지 않았다 ( $\beta = -.03, ns$ ). 따라서 가설 2-1은 기각되었다. 이는 자기자비 수준에 따라 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 부적인 영향의 수준이 자기자비 수준에 따라 달라지지 않았음을 의미한다.

<표 4> 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과 (N=307)

단계	모형	비표준화계수		$\beta$	t	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
		B	SE					
1	인구통계학적 특성					.19	.19	6.796***
2	인구통계학적 특성					.39	.21	100.68***
	우울	-.43	.05	-.47	-9.420***			
3	인구통계학적 특성					.51	.12	35.068***
	우울	-.19	.05	-.21	-3.844***			
	노화불안	-.15	.04	-.18	-3.912***			
	자기자비	.34	.05	.36	6.659***			
4	인구통계학적 특성					.51	.00	.314
	우울	-.19	.05	-.21	-3.858***			
	노화불안	-.15	.04	-.18	-3.584***			
	자기자비	.34	.05	.36	6.633***			
	노화불안×자기자비	-.03	.07	-.02	-.384			

\*\*\* $p < .001$

## VI. 논 의

### 1. 결과에 대한 논의

본 연구는 40세에서 64세에 해당하는 중년들을 대상으로 노화불안, 심리적 안녕감, 자기자비, 우울 간의 관계를 탐색하고자 하였다. 또한 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 부적의 영향에서 자기자비가 조절효과를 보이는지 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 노화불안과 심리적 안녕감에서 인구통계학적 특성에 따른 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증과 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 노화불안은 주관적 건강상태를 제외한 모든 인구통계학적 특성에서 집단 간 차이를 보이지 않았다. 심리적 안녕감의 경우 성별, 연령, 최종학력, 종교 유무, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 결혼유무, 자녀와의 동거 유무에서 주요변인들에 대한 집단 간 차이가 유의하였다.

먼저 노화불안부터 살펴보면 주관적 건강상태에서는 ‘보통이다’라고 응답한 집단이 ‘좋은 편이다’라고 응답한 집단보다 노화불안이 높게 나타났다. 이러한 결과는 주관적 건강상태가 좋다고 인식할수록 노화불안이 낮게 나타난 선행연구들(최순옥 외, 2008; 서순림, 최희정, 2013; 조인희, 김영진, 2016)의 결과와 일치한다. 즉 자신의 건강상태를 좋게 지각하고 있을수록 노화과정을 부정적으로 인식하지 않고, 덜 불안해하는 것으로 볼 수 있다.

이와는 반대로 성별, 연령, 최종학력, 종교 유무, 월평균 소득, 결혼 유무, 자녀와의 동거유무에 따라서는 노화불안에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과를 선행연구들과 비교해보면, 노화불안이 성별에 따라 차이가 있다고 보고한 연구들(최순옥 외, 2008; 박연화, 2011)과 성별에 따른 차

이가 없다고 보고한 연구(Lynch, 2000; 김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008; 임선영, 2014; 조인의, 김영진, 2016)들이 있는가 하면, 연령에 따라서도 차이가 있다고 보고한 연구들(김은하, 2007; 차은정, 이순희, 2015)과 차이가 없다고 보고한 연구(Lasher & Faulkender, 1993; 김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008; 홍금희, 해주영, 2015; 조인희, 김영진, 2016)들이 있다. 최종학력에서도 교육수준에 따라 차이가 있다고 보고한 연구들(김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008; Yan, et al., 2011; 김정선, 강숙, 2012)과 차이가 없다고 보고한 연구(최순옥 외, 2008; 김민희, 신순옥, 2014)들이 있으며, 종교유무에 따라서도 차이가 있다고 보고한 연구들(김신미, 김순이, 2008; 서순림, 최희정, 2013; 임선영, 2014; 정영옥, 오효숙, 2016)이 있는가 하면, 차이가 없다고 보고한 연구(조인희, 김영진, 2016)도 있었다. 월평균 소득에 따라서도 노화불안에서 차이가 있다는 연구(서순림, 최희정, 2013)와 차이가 없다는 연구(최순옥 외, 2008; 박연화, 2011; 김정선, 강숙, 2012; 김민희, 신순옥, 2014), 그리고 결혼 여부에 따라서도 차이가 있다는 연구(신경일, 2015)와 차이가 없다는 연구(김순이, 이정인, 2007)가 있었다.

따라서 위의 결과들을 종합적으로 살펴볼 때, 중년을 대상으로 한 연구들에서 인구통계학적 특성 변인들에 따라 노화불안에서 차이를 보인다는 연구와 그렇지 않다는 연구결과가 혼재하고 있다. 이렇게 연구결과가 일관되지 않고 혼재되고 있는 이유로는 연구마다 표집이 다르기 때문에 일관되지 않은 결과가 나타났을 가능성이 있는 것으로 보이며, 또한 측정도구의 차이로 인해 일관되지 않은 결과가 나타났을 가능성도 있을 것으로 생각된다. 노화불안을 측정하기 위해 국내에서 주로 사용되고 있는 척도는 Lasher와 Faulkender(1993)이 개발한 노화불안척도(Anxiety about Aging Scale ; AAS)를 김숙남 등(2008)이 번역, 타당화한 척도와 김옥(2010)이 번역, 타당화한 척도가 각각 쓰여지고 있으며, 연구에 따라서는 연구자가 직접 번역하

여 사용한 경우도 있었다. 그러나 Lasher와 Faulkender(1993)의 노화불안 척도의 경우 변안자에 따라 각각 문항 개수가 달리 사용되고 있는 실정이다. 뿐만 아니라 Lasher와 Faulkender(1993)이 개발한 노화불안척도를 Wakins, Coates와 Ferroni(1998)가 노인을 대상으로 실시하기 위해 재고안한 노화불안 척도(Anxiety about Aging Scale Ederly ; AASE)를 사용한 연구들도 있었다. 때문에 노화불안을 측정하는데 있어 일관된 척도를 사용하지 않아 인구통계학적 특성에 따른 노화불안의 차이가 혼재하는 것으로 보여진다.

다음으로 심리적 안녕감은 성별, 연령, 최종학력, 종교 유무, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 배우자와의 결혼기간, 자녀 수, 자녀와의 동거 유무 등에 따라 집단 간 차이가 나타났다. 성별은 남성이 여성보다 심리적 안녕감이 더 높게 나타났으며, 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록, 종교가 없는 경우, 월평균 소득이 낮을수록, 주관적 건강상태를 낮게 지각할수록, 자녀와 동거하고 있지 않은 경우 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 다양한 인구통계학적 특성들과 관련이 있다는 선행연구 결과들과 일치한다(이보람, 이정화, 2014; 우선혜 외, 2016; 신용태, 2016).

둘째, 노화불안과 심리적 안녕감, 자기자비 간의 관계를 탐색하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과 노화불안과 심리적 안녕감, 자기자비 사이에 각각 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 노화불안과 심리적 안녕감 사이에 유의한 부적 상관이 나타나, 노화불안이 높을수록 심리적 안녕감이 낮아질 것이라고 예측한 가설 1-1이 지지되었다. 이는 노화불안이 높을수록 심리적 안녕감이 낮아진다는 선행 연구결과와도 일치한다(김신미, 김순이, 2009; 이수림, 조성호, 2007; 김정선, 강숙, 2012; 신순옥, 2013; 김재희, 김옥, 2015; 문도선, 2017). 또한 자기자비와 심리적 안녕감 사이에 유의한 정적 상관이 나타났는데, 자기자비 수준이 높을수록

심리적 안녕감이 높아질 것이라고 예측한 가설 1-2를 지지하는 결과다. 이러한 결과는 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 선행 연구 결과와도 일치한다(Neff, 2003a; Neff, Rude & Krikpatrick, 2007; 김경의 외, 2008; Raes, 2011, 조용래, 2011; 박세란 이훈진, 2013). 마지막으로 노화불안은 자기자비와 유의한 부적 상관이 나타났는데, 이는 자기자비수준이 높을수록 노화불안이 낮다는 것을 의미한다. 아직까지 노화불안과 자기자비 간의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 없었으나, 자기자비 수준이 높을수록 불안이 낮다는 선행연구들(Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; 유연화 외, 2010; Raes, 2011; 박세란, 이훈진, 2013)을 통해 자기자비 수준이 높을수록 노화불안이 낮다는 본 연구의 결과를 뒷받침 할 수 있을 것이다.

셋째, 노화불안과 중년의 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인하기 위해 인구통계학적 변인 중 성별, 연령, 종교유무, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 결혼 유무, 배우자와의 결혼기간, 자녀 수, 자녀와의 동거 유무를 통제하였다. 또한 노화불안이나 심리적 안녕감과 높은 상관을 보이는 우울을 통제하여 자기자비의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 노화불안과 자기자비의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 심리적 안녕감에 대한 노화불안과 자기자비의 주효과는 유의하게 나타났다. 즉 노화불안이 높을수록 심리적 안녕감이 낮아지고, 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감은 높아지는 것으로 나타났다. 그러나 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 부적인 영향에서 자기자비 수준에 따라 그 영향이 완충되지 않는 것으로 나타나 가설 2-1은 지지되지 않았다. 이러한 결과는 노화불안이 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 선행연구들(김신미, 김순이, 2008; 김정선, 강숙, 2012; 신순옥, 2012; 김재희, 김옥, 2015; 문도선, 2017)의 결과와 일치하며, 자기자비가 심리적 안녕감에

정적인 영향을 미친다는 선행연구들(Neff, 2003a; Neff, Rude & Krikpatrick, 2007; Raes, 2011; 조용래, 2011; 박세란, 이훈진, 2013)의 결과와도 일치한다. 그러나 자기자비가 불안에 대해 완충효과가 있다는 선행연구(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; 조용래, 2009; 이연정, 김현숙, 2016; 심은수, 이봉건, 2016)와는 일치하지 않는 결과다. 본 연구에서 노화불안과 자기자비가 상호작용 효과를 보이지 않은 이유를 추론해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 노화불안의 전체 평균이 5점 척도에 2.85점으로 평균 이하로 나타났는데, 연구대상자들의 낮은 노화불안 점수로 인해 노화불안과 자기자비의 상호작용효과가 충분히 드러나지 않았을 가능성이 있다. 노화불안이 평균 이하로 나타난 것은 본 연구에서 사용한 노화불안 척도가 중년의 노화불안을 측정하기에는 적합하지 않았기 때문으로 보여진다. 본 연구에서 사용한 노화불안 척도는 김숙남 등(2008)이 Lasher와 Faulkender(1993)가 개발한 노화불안 척도를 한국의 실정에 맞게 번역·타당화한 것인데, Lasher와 Faulkender(1993)의 노화불안척도(AAS)는 당시 일반 성인들을 대상으로 개발한 것이다.

그러나 김숙남 등(2008)의 노화불안 척도는 타당화 과정에서 연구대상자의 표집이 20대(53.3%)에 편중되어 있었고 50대는 전체 연구대상자 중 8.3%에 불과했으며, 이에 김숙남 등(2008)은 본 척도를 다른 연령대에 사용할 때 신중해야할 필요성이 있음을 제안한 바 있다. 뿐만 아니라 본 연구와 동일한 척도를 사용해서 중년을 연구했던 다른 선행연구에서도 노화불안 점수가 평균 이하로 나타났다(박연화, 2011; 신경일, 2015; 정영옥, 오효숙, 2016; 조인희, 김영진, 2016). 이러한 점들로 미루어볼 때 본 연구에서 사용한 노화불안 척도가 중년의 노화불안을 타당하게 측정하기에는 적합하지 않았을 수 있고, 낮은 노화불안 점수로 인해 노화불안과 자기자비의 상호작용 효과가 충분히 드러나지 못했을 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과만으

로 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과가 없는 것으로 단정 짓기는 어려우며, 측정도구의 보완을 통해 자기자비의 조절효과를 반복검증 할 필요가 있을 것으로 생각된다.

한편, 비록 노화불안과 자기자비의 상호작용효과는 나타나지 않았으나, 본 연구에서 노화불안과 심리적 안녕감, 그리고 노화불안과 자기자비 간에 높은 부적 상관이 있는 것으로 나타났고, 노화불안과 자기자비가 각각 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 확인됨으로써, 자기자비가 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 중요한 과정 변인으로서 역할을 할 가능성이 있음을 추측해볼 수 있다. 실제로 선행연구를 통해 자기자비가 다양한 불안에 대해 매개효과가 있다고 확인된 만큼(조용래, 2009; 심우엽, 2014; 유하늘, 2014; 예수빈, 임영진, 2017), 자기자비가 노화불안과 심리적 안녕감의 관계를 매개할 가능성이 있을 것으로 사료된다. 따라서 추후 연구에서 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증해 본다면, 중년의 노화불안이 자기자비를 거쳐 심리적 안녕감에 이르는 기제를 확인함으로써 노화불안을 겪고 있는 사람들에게 심리적 안녕감을 높일 수 있는 개입에 시사점을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

## 2. 연구의 의의 및 제한점

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 노화불안이 중년의 심리적 안녕감에 미치는 부적인 영향을 중재할 수 있는 변인에 대한 탐색을 시도하였다는 점에서 의의가 있다. 노화불안은 나이가 드는 것에 대해 걱정하며, 노화과정에서 겪게 될 신체적, 심리·사회적 상실에 대해 두려워하는 것을 말한다(Lasher & Faulkender, 1993; Lynch, 2000). 즉 노화하게 될 자

신을 받아들이고 싶어 하지 않으며, 무언가를 잃게 되거나 변화하게 될 것들에 대해 두려워하는 것을 말한다. 이러한 노화불안을 증재할 수 있는 요인으로 자기자비를 살펴보았는데, 높은 수준의 자기자비는 고통스럽거나 스트레스를 받는 상황, 자신의 실패 혹은 상실이 예상되는 상황에서 이런 경험을 회피하지 않고 인간 경험의 한 일부로 받아들이게 하며, 사건을 있는 그대로 바라보도록 하여 부정적인 정서를 완화시킴으로써 심리적 안녕감을 높이는 것으로 알려져 있다(Neff, 2003a; Leary, 2007; Rase, 2011; 조용래, 2011). 이러한 자기자비의 특징은 노화 과정을 고통이나 스트레스로 받아들이지 않게 하고, 상실이 예상되는 상황에서도 평정심을 유지하고 상황을 있는 그대로 받아들이도록 하여 노화불안을 낮출 수 있을 뿐만 아니라 심리적 안녕감도 높일 수 있을 것이라고 보았다. 비록 노화불안과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과는 나타나지 않았지만, 노화불안을 이해하기 위해 자신에 대한 균형 잡힌 시각을 갖도록 하는 자기자비라는 개념을 도입하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

둘째, 본 연구는 노년을 준비하는 중년을 대상으로 노화불안이 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치고 있고, 자기자비가 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치고 있음을 확인함으로써 중년기의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대해 탐색할 수 있었다. 이러한 결과는 중년기의 심리적 안녕감 증진을 위한 상담 및 치료 프로그램 구성에 기초자료로 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점과 이에 따른 제언으로는 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 연령이 40, 50대가 94.5%로 거의 대다수를 차지하였고, 60대의 비율이 5.5%로 다소 낮아 60대의 결과를 대표한다고 보기 어려웠다. 후속 연구에서는 연령 표집을 균등하게 하여 반복 검증할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구에서 노화불안 점수가 5점 척도를 기준으로 2.85점으로 평균 이하로 나타났다.

이러한 결과는 본 연구에서 사용한 노화불안 척도가 중년의 노화불안을 측정하기에 적합하지 않았을 가능성이 있다. 이를 보완하기 위해서는 중년의 노화불안을 보다 타당하게 측정할 수 있는 척도의 개발 혹은 보완이 필요할 것으로 보인다. 마지막으로 연구 대상자들의 표집이 주로 경기도, 서울 지역에서 이루어졌고, 직업군에서 다양하지 않았기 때문에 연구결과를 중년 전체로 일반화하기에는 제한적일 수 있다. 후속 연구에서는 보다 체계적인 표집을 통해 일반화 가능성을 높일 필요가 있겠다.

## 참 고 문 헌

- 강창경 (2016). 중년기 자아정체감과 심리적 안녕감의 관계 : 회복탄력성의 매개효과. 선문대학교 석사학위 논문.
- 강혜자 (2012). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구 -독거노인과 비독거노인 비교를 중심으로. 노인복지연구, 57(단일호), 191-220.
- 권미애, 김태현 (2008). 노년기 삶의 만족도에 관한 연구. 한국노년학, 28, 1089-1111.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김경희 (2009). 일반직 근로자의 심리적 안녕감, 삶의 만족, 삶의 기대의 관계. 단국대학교 석사학위 논문.
- 김금순, 유성모 (2010). 자기효능감, 스트레스 대처능력 및 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 뇌교육연구, 6, 19-53.
- 김명소, 김혜원 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계분석. 한국심리학회지: 여성, 5(1), 27-41.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미옥 (2014). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미정, 김귀분 (2013). 중년과 노인의 심리적 안녕감 영향요인. 동서간호학

- 연구지, 19(2), 150-158.
- 김민희, 신순옥 (2014). 중년기 성격과 노화불안. 한국심리학회지: 발달, 27(4), 1-27.
- 김숙남, 최순옥, 신경일, 이정희 (2008). 노화불안 척도의 타당화 연구. 정신간호학회지, 17(3), 292-301.
- 김순이 (2005). 일 지역 노인의 노화불안에 대한 연구. 한국간호교육학회지, 11(9), 7-15.
- 김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. 기본간호학회지, 14(1), 103-109.
- 김신미, 김순이 (2008). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. 정신간호학회지, 17(3), 281-291.
- 김애순 (2015). 장, 노년 심리학. 서울: 시그마프레스.
- 김욱 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화불안 비교연구. 노인복지연구, 47, 71-94.
- 김은하 (2007). 중년 이후 여성의 노화에 대한 불안감. 한국간호교육학회지, 13(2), 192-202.(2014).
- 김정선, 강숙 (2012). 베이비붐세대의 자녀돌봄부담감, 노화불안, 노후준비 및 삶의 질. 한국보건간호학회지, 26(3), 440-452.
- 김정희, 박지영 (2015). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 15(9), 210-222.
- 김재희, 김욱 (2015). 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 청년, 중년, 노년 집단 비교. 노인복지연구, 68(단일호), 187-216..
- 김현주 (2010) 부모-자녀 의사소통 및 기본 심리적 욕구 척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명 변인 연구. 석사학위 논문, 충남대학교.
- 남석인, 김준표, 이다지, 신지민 (2015). 노인의 노화불안이 성공적 노화에

- 미치는 영향: 배우자 유무에 따른 비교와 부부간 대화만족도의 매개효과. 노인복지연구, 70, 169-195.
- 류정남, 이지민 (2017). 중년기의 가족스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 가족탄력성과 우울의 매개효과. 한국가족관계학회지, 22(1), 3-22.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 문도선 (2017). 중년기 노후준비가 심리적 안녕감과 노화불안에 미치는 영향 : 삶의 의미의 매개효과와 남녀 집단 비교. 한국상담대학원대학교 석사논문.
- 문은주, 최해연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식명료성의 효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 1-16.
- 박서영, 최희정 (2016). 베이비붐 세대의 소비수준과 삶의 만족도 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 16(4), 666-674.
- 박지선 (2014). 자기자비, 대학생활동스트레스, 스트레스 대처전략 간 관계. 스트레스研究, 22(3), 131-138.
- 서순림, 최희정 (2013). 중년기 성인의 노화불안과 영향요인. 성인간호학회지, 25(4), 464-472.
- 성윤주 (2015). 중년기 기혼여성의 자아정체감이 부부친밀도와 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 기독교인과 비기독교인을 중심으로. 숭실대학교 기독교대학원 석사학위 논문.
- 손지원 (2015). 중년여성의 생활스트레스와 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.
- 송경미 (2016). 중년기의 가족부양부담과 노후준비도에 관한 연구 : 서울 및

- 수도권을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송명자 (2005). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 신경일 (2015). 성인여성의 노화불안. 한국심리학회지: 여성, 20(3), 329-346.
- 신순옥 (2012). 중년기 노화불안요인 탐색 및 노화불안과 노후준비도, 심리적 안녕감의 관계. 한국상담대학원대학교 석사논문.
- 신학진 (2012). 한국중년의 노화불안요인이 노인차별에 미치는 영향. 노인복지연구, 55, 33-63.
- 심우엽 (2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 초등교육연구, 27(1), 83-102.
- 심은수, 이봉진 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 스트레스研究, 24(2), 65-74.
- 안태용 (2013). 중년기 한국인 적응유연성척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 14(5), 2751-2781.
- 예수빈, & 임영진. (2017). 지각된 정서적 학대와 대학생의 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. 재활심리연구, 24(3), 429-440.
- 우선혜, 김정민, 조한솔. (2016). 중년기 남성의 개인내적 변인, 가족 변인 및 직무만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 34(6), 15-26.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 유하늘 (2014) 대학생의 자기자비, 인지적 정서조절전략, 그리고 특성불안 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤상미 (2015). 정서인식의 명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 주도적 대처의 매개효과 : 초기 성인기와 중년기 집단을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위 논문.

- 윤선희 (2016). 중년기 여성의 내현적 자기애와 노화불안의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이경은 (2012). 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이금옥 (2011). 사회적 지지와 생활스트레스가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이다지, 김준표, 남석인 (2017). 사회적 지지가 노인의 노화불안에 미치는 영향: 우울, 노화대처의 이중매개효과 검증. 노인복지연구, 72(2), 323-348.
- 이보람 (2014). 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감 및 우울감에 미치는 영향. 석사학위 논문, 전남대학교.
- 이보람, 이정화 (2014). 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국지역사회생활과학회지, 25(3), 349-361.
- 이소라 (2010). 자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이수림, 조성호 (2007). 나이 듦과 지혜. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 13(3), 65-87.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93-112.
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제. 한국심리학회지: 임상, 32(4), 835-851.
- 이승화, 민경화 (2015). 부부, 가족상담: 중년기 삶의 의미 유형에 따른 분류 및 특성. 상담학연구, 16(5), 399-415.
- 이연실, 서인균 (2016). 베이비붐 세대의 스트레스, 우울이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 16(8), 292-309.
- 이연정, 김현숙 (2016). 부정적 평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서

- 자기자비의 조절효과. 학습자중심교과교육학회, 16(1). 213-229.
- 이영주 (2010). 중년기 부부의 노후준비도와 노화불안. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유희, 이지연 (2012). 중년기 생성감 (Generativity) 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 13(2), 665-688.
- 이은영, 왕은자 (2017). 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 481-503.
- 이은주, 이지연 (2016). 중년기 직장인의 직업적 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 은퇴불안 및 건강한 부부관계의 매개효과. 인간발달연구, 23, 71-94.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.
- 이유리 (2009). 노인생애체험이 중년기 성인의 노화불안에 미치는 효과. 노인복지연구, 46, 193-213.
- 이현주 (2009). 관조적 자기-자비와 스트레스에 대한 지각된 통제가능성에 따른 대처방식의 차이. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이호길 (2016). 여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 동북아관광연구, 12(2), 129-148.
- 이호선 (2005). 노인상담. 서울: 학지사.
- 임선영 (2014). 중년기 성인의 노화불안감 관련 요인에 관한 연구. 국제신학, 16, 233-254.
- 임은경, 박경란 (2012). 베이비 붐 세대의 노후준비도, 노후불안과 삶의 질 간의 관계. 한국생활과학회 학술대회논문집, 236-237.
- 임재연, 김지현 (2014). 중년기 성인의 부부친밀감과 노화불안과의 관계에서

- 자녀애착의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(4), 1131-1149.
- 장영철, 이호재 (2005). 중년위기 스트레스가 직무태도에 미치는 영향-인지된 조직지원과 Type A 개인특성의 조절효과. 기업윤리연구, 9, 127-149.
- 장현숙 (2015). 한·일 대학생들의 노화지식이 노화불안에 미치는 영향. 지역복지정책, 87-108.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전혜성, 이희연 (2014). 디지털대학 중년기 재학생의 노화불안과 우울에 관한 연구. 디지털융복합연구, 12(9), 417-422.
- 정석식, 박상범 (2015). 노화불안이 성공적 노화에 대한 기대와 은퇴준비에 미치는 영향. 생산성논집 (구 생산성연구), 29(2), 97-120.
- 정석희 (2014). 중산층 베이비붐세대의 노후준비와 삶의 만족 간 관계 연구 : 노화불안의 매개효과를 중심으로. 호남대학교대학원 석사논문.
- 정성훈 (2013). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위 논문.
- 정영옥, 오효숙 (2016). 중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 지각된 건강상태가 노화불안에 미치는 영향. 한국보건간호학회지, 30(1), 30-41.
- 정애리 (2007). 중년층의 노후준비에 관한 연구 : 광주 전남 남성가구주를 중심으로. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 정옥분 (2004). 발달심리학 : 전생애 인간발달. 서울: 학지사.
- 정옥분 (2013). 성인·노인심리학. 서울: 학지사.
- 정정희 (2014). 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관계-생산성의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위 청구논문.

- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 조인희, 김영진 (2016). 사회적지지, 자기효능감 및 죽음불안이 중년기의 노화불안에 미치는 영향. *인문사회과학기술융합학회*, 6(2), 179-188
- 차은정, 이순희 (2015) 중년남성의 우울, 외로움, 사회적 지지가 노화불안에 미치는 영향. *한국자료분석학회*, 17(5), 2705-2717.
- 통계청 (2010a). 주민등록 인구통계.
- 통계청 (2010b). 고령자 통계.
- 행정자치부 (2017). 우리나라 주민등록 인구통계
- 허지연, 손은정(2009) 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감간의 관계. *한국사회과학연구*, 28(2), 105-128.
- 홍금희, 하주영 (2015). 중년 전·후기의 노화불안과 성공적 노화 요소 및 노후준비. *한국보건간호학회지*, 29(1), 29-39.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32-65.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism?. *Current directions in psychological science*, 9(1), 26-29.
- Benton, J. P., Christopher, A. N., & Walter, M. I. (2007). Death anxiety as a function of aging anxiety. *Death Studies*, 31(4), 337-350.
- Bromley, D. B(1985). *The psychology of human aging*. New York : Penguin Book
- Buhler, C. (1968). The developmental structure of goal setting in group

- and individual studies. *The course of human life*, 27-54.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2005). Prevalence and correlates of depression in Chinese oldest old. *International journal of geriatric psychiatry*, 20(1), 41-50.
- Chun, J. W., & Park, M. S. (2006). A test of causal model for motivation for job performance, job satisfaction and psychological well-being of the elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 26(3), 521-545.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Jang, I. (2012). *Male baby boomers' generativity and anxiety of aging*. Unpublished master's thesis. Hanseo University, Seosan.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York : Pantheon.
- Harris, L., & Dollinger, S. (2003). Individual differences in personality traits and anxiety about aging. *Personality and Individual*

- Differences*, 34(2), 187-194.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company. Inc. I 1979.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing?. *American journal of orthopsychiatry*, 76(3), 395.
- Klemmack, D. L., & Roff, L. L. (1984). Fear of Personal Aging and Subjective Well-Being in Later Life. *Journal of Gerontology*, 39(6), 756-758.
- Kurger, A. (1994). The midlife transition: crisis or chimera? *Psychology Report*, 75, 1299-1305.
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). *Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration*.
- Lee, J. I. (2012). Factors influencing death anxiety in the middle aged. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(3), 572-580.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of counseling psychology*, 52(3), 429.

- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Random House Digital, Inc..
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on aging, 22*(5), 533-558.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McConatha, J. T., McConatha, D., Deaner, S. L., & Dermigny, R. (1995). A COMPUTER BASED INTERVENTION FOR THE EDUCATION AND THERAPY OF INSTITUTIONALIZED OLDER ADULTS. *Educational Gerontology: An International Quarterly, 21*(2), 129-138.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem*.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009a). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.
- Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neikrug, S. M. (2003). Worrying about a frightening old age. *Aging & Mental Health*, 7(5), 326-333.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 911.
- Ross, C. E., & Drentea, P. (1998). Consequences of retirement activities for distress and the sense of personal control. *Journal of health and social behavior*, 317-334.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological

- well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Scholl, J. M., & Sabat, S. R. (2008). Stereotypes, stereotype threat and ageing: Implications for the understanding and treatment of people with Alzheimer's disease. *Ageing and Society*, 29(1), 103-130.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Harvard University Press.
- Watson, P. J., Hickman, S. E., Morris, R. J., Milliron, J. T., & Whiting, L. (1995). Narcissism, self-esteem, and parental nurturance. *The Journal of Psychology*, 129(1), 61-73.
- Watkins, R. E., Coates, R., & Ferroni, P. (1998). Measurement of aging anxiety in an elderly Australian population. *The International Journal of Aging and Human Development*, 46(4), 319-332.
- Wong, P. T. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 30(3), 516.
- Yan, T., Silverstein, M., & Wilber, K. H. (2011). Does race/ethnicity affect aging anxiety in American baby boomers?. *Research on aging*, 33(4), 361-378.

## ABSTRACT

### The Effects of Aging Anxiety on Middle-aged Psychological Well-being : The Moderating effect of Self-compassion

Kim, Ye-ji

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the moderating and mediating effects of self-compassion between the aging anxiety and psychological well-being among 40s and 64s middle-aged. The participants were 307 middle-aged. In this study, we used the Aging anxiety scale, Psychological Well-being scale, Self-compassion scale, Depression scale. The results were as follows;

First, there was a significant difference between groups in aging anxiety according to subjective health status. and there was a significant difference between groups in psychological well-being according to sex, age, education, religion, monthly income, subjective health status, marriage period, number of children, living with a child.

Second, the aging anxiety was negatively correlated with psychological well-being. and the self-compassion was positively correlated with psychological well-being. Third, the main effects of aging anxiety, self-compassion on the psychological well-being were significant respectively bur, the interaction effects were not observed. Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

*Key words: Middle-age, Aging anxiety, Psychological Well-being, Self-compassion*

## 부 록

부 록 1. 노화불안 척도

부 록 2. 심리적 안녕감 척도

부 록 3. 자기자비 척도

부 록 4. 통합적 한국판 CES-D

부 록 5. 인구통계학적 특성

## 부 록 1. 노화불안 척도

I. 다음은 나이가 드는 것에 대한 사람들의 걱정이나 두려움에 관한 내용입니다. 아래의 문항을 읽고 현재 자신의 생각과 일치하는 칸에 O 혹은 V 표시를 해 주십시오.

NO	문 항	전혀 아니 다	대체 로 아니 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 노인과 함께 하는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
2	나는 노년에 친구들이 먼저 가버릴 까 두렵다.	1	2	3	4	5
3	나는 노년에 만족감을 느끼지 못할 까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
4	나는 나이가 들어갈수록 건강이 걱 정된다.	1	2	3	4	5
5	나는 노년에 내 문제를 다른 누군가 가 결정한다는 생각을 하게 되면 불 안하다.	1	2	3	4	5
6	늙어가는 내 모습을 상상하는 것이 괴롭다.	1	2	3	4	5
7	나는 노인들과 이야기하는 것을 즐 긴다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 노후생활이 좋을 것으로 기 대한다.	1	2	3	4	5
9	나는 거울에서 흰머리를 보게 될 그 날이 두렵다.	1	2	3	4	5
10	나는 노인과 함께 있을 때 편안하 다.	1	2	3	4	5

11	내가 노인이 되었을 때 사람들이 나를 무시할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	나는 늙어 보이는 것이 두렵지 않다.	1	2	3	4	5
13	나는 노인이 되었을 때 내 일을 잘 처리할 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
14	내가 노인이 되었을 때 내 삶이 아무런 의미가 없을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
15	나는 노인이 되었을 때 나 자신에 대해 좋게 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
16	나는 노인들을 위해 뭔가 하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
17	나는 거울 앞에서 나이 들어가는 내 모습을 보는 것이 괴롭다.	1	2	3	4	5

---

부 록 2. 심리적 안녕감 척도

II. 다음은 현재의 심리적 안녕감에 관한 질문입니다. 아래의 문항을 읽고 귀하의 생각과 느낌을 잘 나타내 주는 곳에 O 혹은 V 표시를 해 주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	살아온 내 인생을 돌아켜볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
3	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
4	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
5	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
6	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
7	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
8	나 자신과 인생살이에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

10	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
11	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
12	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
14	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
15	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5
16	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
17	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 인간관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

### 부 록 3. 자기자비 척도

Ⅲ. 다음은 우리가 힘든 일을 겪거나 어려움에 부딪혔을 때 보이는 반응들을 제시하고 있습니다. 아래의 문항을 읽고 자신과 일치하는 정도에 O 혹은 V 표시를 해 주십시오.

NO	문 항	전혀 그렇 지 않다	대체로 그렇지 않다	보 통 이 다	대체 로 그렇 다	항상 그렇 다
1	나는 스스로의 단점과 부족한 점을 받아들이지 못하고 비난하게 된다.	1	2	3	4	5
2	기분이 안 좋아질 때, 나는 잘못된 것들을 붙잡고 집착하게 된다.	1	2	3	4	5
3	일이 정말 안 좋게 돌아가더라도, 나는 그런 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
4	나의 부족한 점에 대해서 생각하다 보면, 나는 세상으로부터 멀어지고 단절된 듯한 느낌에 빠져들게 된다.	1	2	3	4	5
5	정서적으로 고통스러울 때라도, 나는 나 자신에게 애정을 가지고 대하려 노력한다.	1	2	3	4	5
6	어떤 중요한 일을 제대로 해내지 못 하면, 나는 나 자신이 무능하다는 생각에 사로잡히게 된다.	1	2	3	4	5

7	삶의 의욕을 잃어버렸을 때면, 나는 세상에는 그런 경험을 하는 사람들이 많이 있다는 것을 스스로에게 일깨운다.	1	2	3	4	5
8	일이 정말 잘 안 풀릴 때, 나는 스스로에게 모질게 구는 편이다.	1	2	3	4	5
9	마음이 혼란스러워질 때, 나는 평정심을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	어떤 면에서 내가 부족하다는 느낌에 휩싸일 때, 나는 그런 부족함은 누구나 경험한다는 것을 잊지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중 마음에 안 드는 부분들을 용납하거나 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
12	아주 힘든 일로 어려움을 겪고 있을 때, 나는 스스로에게 애정 어린 보살핌을 충분히 기울인다.	1	2	3	4	5
13	기분이 축 처질 때, 나는 대부분의 다른 사람들은 아마 나보다 더 행복할 거라고 느끼곤 한다.	1	2	3	4	5
14	힘든 일이 생기더라도, 나는 균형잡힌 시각을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 실패를 하더라도, 그것을 인간의 삶의 자연스러운 한 부분으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5

---

16	내 모습 중에서 마음에 안 드는 면을 발견하게 되면, 나는 스스로를 비난하게 된다.	1	2	3	4	5
17	어떤 중요한 일에서 실패를 하게 되더라도, 나는 그 상황을 전체적으로 바라보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	하던 일이 잘 안 풀리면, 나는 '다른 사람들은 이런 일을 쉽게 하던데'라는 생각을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
19	어떤 일로 매우 괴롭더라도, 나는 스스로를 온정적으로 대하려고 한다.	1	2	3	4	5
20	마음이 혼란스러워질 때, 나는 내 감정에 휩쓸려 버린다.	1	2	3	4	5
21	어떤 일로 힘들어질 때, 나는 스스로에게 다소 매정하게 될 때가 있다.	1	2	3	4	5
22	기분이 안 좋아질 때, 나는 내 감정을 있는 그대로 찬찬히 들여다보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 스스로의 단점과 부족한 점에 대해서도 너그럽게 받아들인다.	1	2	3	4	5
24	힘든 일이 생기면, 나는 그 일을 부풀려서 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	어떤 중요한 일을 제대로 해내지 못하게 되면, 나는 나 혼자만 실패한 것 같은 느낌이 들곤 한다.	1	2	3	4	5
26	나는 내 성격 중에서 마음에 안 드는 면이 있더라도, 있는 그대로 이해하며 받아들이려고 노력한다.	1	2	3	4	5

부 록 4. 통합적 한국판 CES-D

IV. 다음은 귀하의 상태를 묻는 질문입니다. 아래에 적혀있는 문항을 잘 읽으신 지난 1주일 동안 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 0 혹은 V 표시를 해 주십시오.

- \*\* 나는 지난 1주일 동안 ----- 0. 극히 드물게(1일 이하)  
 1. 가끔(1일~ 2일)  
 2. 자주(3일~ 4일)  
 3. 거의 대부분(5일~ 7일)

NO	문 항	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았다. 혹은 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3

8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다. 혹은 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12	행복했다.	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다. 혹은 말 수가 줄었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

부 록 5. 인구통계학적 특성

IV. 다음은 귀하의 일반적인 배경에 대한 질문입니다. 이 정보는 연구목적으로만 사용됩니다. 아래의 문항을 읽고 해당하는 곳에 빠짐없이 응답해주시시오.

1	성별	① 남자	② 여자
2	나이	(                    )세	
3	최종 학력	① 무학	② 초등학교 졸업
		④ 고등학교 졸업	⑤ 대학교 졸업
		⑦ 대학원 졸업	⑧ 기타 (                    )
4	직업	① 사무직	② 전문직
		④ 상업	⑤ 농업
		⑦ 기타 (                    )	③ 기술직
5	귀하의 종교	① 있다 (종교 :                    )	② 없다
6	월평균 소득	① 100만원 미만	② 100-199만원
		④ 300-499만원	⑤ 500만원 이상
			③ 200-299만원
			⑥ 기타 (                    )
7	주관적 건강상태	① 매우 좋지 않다	② 좋지 않은 편이다
		④ 좋은 편이다	⑤ 매우 좋은 편이다
			③ 보통이다
8	결혼 유무	① 미혼	② 기혼
9	배우자 유무	① 있다	② 없다

10	배우자와의 결혼기간	(                      )년	
11	귀하의 자녀 수	(                      )명	
12	자녀와의 동거 유무	① 함께 살고 있다	② 함께 살고 있지 않다
13	부모와의 동거 유무	① 함께 살고 있다	② 함께 살고 있지 않다

수고하셨습니다! 준비된 문항은 여기까지입니다.  
 빠짐없이 모든 문항에 응답하였는지 확인을 부탁드립니다.  
 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다. ☺