



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](#)

석사학위논문

노인이 지각한 사회적 지지와  
우울의 관계에서 삶의 의미의  
매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

전혜정

2020년 8월



# 노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

지도교수 김성봉

전혜정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2020년 6월

전혜정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장

최보영



위원

백정환



위원

김성봉



제주대학교 교육대학원

2020년 8월



<국문초록>

노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서  
삶의 의미의 매개효과

전 혜 정

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 노인이 지각한 사회적 지지, 우울, 삶의 의미와의 상관관계를 알아보고, 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 검증하기 위한 것이다.

이를 위해 제주특별자치도내 65세 이상 노인을 연구대상으로 설문조사를 하였고, 노인복지관, 노인대학, 시니어클럽, 경로당 등 노인다중이용시설을 직접 방문하여 500부를 배포하였다. 회수한 500부 중 무성의하게 답하거나 누락된 문항이 있는 설문지 147부를 제외한 353부를 최종 분석자료로 활용하였으며 측정도구는 사회적 지지 척도, 우울 척도, 삶의 의미 척도를 사용하였다. 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 빈도분석, 상관분석, 회귀분석, 매개효과 검증절차를 실시하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 사회적 지지와 우울, 삶의 의미와의 상관분석을 한 결과 서로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 지지가 높게 지각될수록 우울정도는 낮아지며, 삶의 의미는 높게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 삶의 의미와 우울의 관계에서 부적상관이 있어서 삶의 의미가 높은 경우 우울정도가 낮다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 사회적 지지가 삶의 의미를 매개로 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과 매개변인인 삶의 의미는 부분매개효과가 있음을 확인할 수 있었다. 사회적 지지가 우울에 직접적인 영향을 주기도 하지만 매개변인인 삶의 의미를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이상의 연구결과에서 노인이 지각한 사회적 지지가 삶의 의미를 통해 우울에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이에 노인의 우울을 개입하기 위해 상담현장에서 내담자의 삶의 의미의 향상을 위한 상담프로그램 등 실제적인 개입방안이 필요하며 사회적 지지를 높게 지각할 수 있도록 상담자 자신의 태도와 상담자가 주변에서 지지자원을 확보하는 방향의 개입이 필요할 것으로 기대된다. 노인의 정신건강을 위한 수단으로 사회적지지, 삶의 의미를 활용한 접근이 필요함을 뒷받침하는 근거를 제시하고 있다.

주요어: 사회적 지지, 우울, 삶의 의미

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	6
3. 연구모형 .....	7
4. 용어의 정의 .....	8
가. 사회적 지지 .....	8
나. 노인 우울 .....	8
다. 삶의 의미 .....	8
<b>II. 이론적 배경</b> .....	9
1. 사회적 지지 .....	9
2. 노인 우울 .....	11
3. 삶의 의미 .....	15
4. 사회적 지지, 노인 우울, 삶의 의미의 관계 .....	18
가. 사회적 지지와 삶의 의미의 관계 .....	19
나. 사회적 지지와 노인 우울의 관계 .....	20
다. 삶의 의미와 노인 우울의 관계 .....	21
라. 사회적 지지, 삶의 의미, 노인 우울 간의 관계 .....	22
<b>III. 연구방법</b> .....	24
1. 연구대상 및 절차 .....	24
2. 측정도구 .....	27
3. 자료처리 및 분석 .....	30

<b>IV. 연구결과 및 해석</b>	<b>31</b>
1. 주요 변인들의 기술 통계	31
2. 주요 변인들 간의 상관관계	32
3. 사회적 지지와 노인 우울 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과	33
<b>V. 논의 및 제언</b>	<b>35</b>
1. 논의	35
2. 제언	39
참고문헌	40
Abstract	49
부 록(설문지)	51
부록 1. 사회적 지지 척도	52
부록 2. 노인 우울 척도	53
부록 3. 삶의 의미 척도	54

## 표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	25
표Ⅲ-2 사회적 지지 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	27
표Ⅲ-3 우울 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	28
표Ⅲ-4 삶의 의미 척도의 하위요인별 특징 및 문항 구성과 신뢰도 .....	29
표Ⅳ-1 사회적지지, 우울, 삶의 의미의 평균 및 표준편차 .....	31
표Ⅳ-2 주요 변인들 간의 상관관계 .....	32
표Ⅳ-3 노인이 지각한 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과 .....	33



## 그림 목 차

그림 I-1 노인이 지각한 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 삶의 의미의 매개모형 .....	7
그림 IV-1 노인이 지각한 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과 .....	33

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

한국은 현재 전 세계에서 유례없이 빠르게 초고령 사회(super aged society)로 진입하고 있다. 급속한 노인인구 증가로 2000년에 이미 총인구에서 65세의 나이 이상의 인구가 차지하는 비율이 7%이상인 고령화 사회로 진입했다. 2019년 현재 노인인구가 총인구의 14.9%를 넘는 고령사회이며, 2026년이 되면 노인인구가 차지하는 비율이 20%에 이르러 초고령 사회에 도달할 것이라고 예상되고 있다(통계청, 2019). 이와 같은 노인 인구의 증가는 노인의 삶의 질에 대해 관심을 가져야 하고, 길어진 노년기를 어떻게 제대로 보낼 수 있는지 개인과 가족차원을 넘어 사회, 국가 차원에서 매우 중요한 과제임을 의미한다.

노년기는 전생애 발달의 측면에서 볼 때 지금까지의 삶을 잘 마무리해야 하는 단계이면서 고통이 따르는 단계이기도 하다. 이 시기는 중·장년기와 달리 여러 어려움에 직면할 수 있다(김미령 외, 2013). 노인의 지위하락, 역할 상실로 인한 수입 감소 및 경제적 의존문제, 건강악화와 보호부양의 어려움, 심리사회적인 소외나 고립문제 등 평균수명이 예전보다 높아졌지만, 경제적으로 힘들고, 심리적으로 불안하며, 만성 질병에 시달리는 상황이 현재 우리 노인들의 현실이다(곽미정, 남미우, 노상은, 전미숙, 홍희석, 2016). 노년기에는 일반적으로 노화가 진행됨에 따라 신체적, 심리적, 사회적 변화로 여러 문제에 노출될 수밖에 없다.

노인에 대한 예의가 밝고 공손하며 존경, 공경하는 인륜을 중시하는 한국이지만, 한국의 노인들은 다른 나라의 노인들보다 불행하다고 OECD 통계결과는 보여준다. 노인과 관련하여 한국은 두 부분에서 OECD 국가들 사이에서 1위를 기록했다. 하나는 노인취약빈곤층, 그리고 다른 하나는 노인자살률이다(국회입법조사처, 2019). OECD 노인자살률 1위 한국이라는 불편한 꼬리표가 10년이 지나도 여전히 붙어 다니는 지금, 보건복지부가 발표한 2017 노인실태조사에 의하면 노

인의 다섯명 중 한명은 우울 증상을 보인다고 하였다. 우울증상의 노인들 중에서 6.7%는 실제로 자살을 생각해 본 경험이 있었고, 실제로 13.2%는 자살을 시도했던 것으로 조사되었다(메디컬투데이, 2018). 이는 우울한 증상을 포함하여 정신건강의 문제가 자살의 중요한 선행요인이 될 수 있다는 것을 의미한다.

노인 자살의 위험요인에는 연령(특히 75~85세), 최근의 개인적 상실(특히 1년 이내의 배우자 사망), 낮은 사회·경제적 상태, 남자, 독신, 신체질환, 만성통증, 경제적·사회적·복합적 상실, 물질남용, 자살의 가족력, 자살을 시도한 기왕력, 사회적 고립, 만성적인 수면문제, 우울증상(노인자살의 50~70%), 충동성이라고 밝히고 있다(이호선, 2005). 이와 더불어 많은 선행 연구들은 한국 노인의 자살 사고에 가장 강력하고 영향력 있는 요인은 우울이라고 보여주고 있다(김미령, 2010; 김현순, 김병석, 2007; 박봉길, 2008; 배지연, 김원형, 윤경아, 2005; 임성옥, 김경희, 2018). 육성필, 최광현, 김은주, 이혜선(2011)은 노인 자살의 위험요인으로 알코올 남용 의존, 신체적 질병 및 기능적 장애, 자살시도의 과거력, 사별, 누적되는 상실 경험, 사회적 고립, 경제적 요인, 생물학적 취약성 등을 들 수 있지만 우울증을 가장 중요한 위험요인으로 제시하였다. 취약요인이 있는 상황에서 우울 증상이 있다면 자살로 이어질 가능성이 많음을 보여준다.

특히, 노년기는 노령으로 인한 다양한 변화나 스트레스로 우울성향이 증가하게 된다. 노인 우울은 노년기 삶의 질을 저하시키는 중요한 요인이다(김귀분 외, 2008). 신체적 노화, 만성질환, 사회적 역할 상실, 심리사회적인 갈등으로 인한 소외와 고립문제, 가족 내의 구성원 변화, 부정적인 삶의 경험, 빈곤, 사회적 지지 등은 우울에 많은 영향을 미치는 주요한 요소이다(김현희, 2014). 이처럼, 우울은 누구나 겪을 수 있지만 자살로 이어질 수 있는 심각한 질환이라는 점에서 그리고, 또 다른 사회적 문제를 야기하는 주요원인이므로 예방대책을 수립하는 것은 매우 중요하며 더불어 좀 더 길어진 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해 노인 우울에 대한 관심을 갖고 실질적인 예방과 대안들을 찾는 것은 매우 중요한 일이다. 따라서, 우울에 영향을 주는 요인들을 알아보고 이를 통해 우울을 감소시킬 수 있는 실질적이고 구체적인 대안 마련이 절실하다.

우울의 정도를 낮추거나 우울경향의 전이를 미연에 방지함으로써 노인들의 삶에 긍정적인 영향을 미치는 사회적인 변인으로 사회적 지지가 있다. 이송이

(2018)의 연구에 의하면 노인우울과 관련하여 사회적 지지를 많이 받을수록 적응력이 강화되어 우울 가능성이 적어지는 반면, 사회적 지지를 지각하는 정도가 낮은 사람들은 적응력이 약화되어 우울감을 느끼게 될 가능성이 높다고 하였다. 높은 수준의 사회적 지지는 노인의 삶의 만족감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 주고(김정엽, 2010), 신체적 · 사회적 · 경제적 문제를 감소시켜 노인에게 실제적인 위기와 변화가 발생했을 때 긍정적으로 대처하고 효과적인 적응을 가능하게 하여 성공적인 노화를 이루도록 돕는다.

사회적 지지는 스트레스의 부정적인 측면을 완충시키는 효과를 가지는 대처자원이며 우울증상을 약화시키며 긍정적으로 영향을 미치는 유용한 요인이다. 스트레스가 발생하였을 때 통제할 수가 없게 되는 상황에서는 개인이 부정적인 심리 상태에 놓일 수 있게 되는데, 이때 사회적 지지는 개인의 심리적 안녕감에 긍정적인 방향으로 작용하며 우울증상을 약화시키고 부정적인 심리 상태를 감소하는 완충효과가 있다(노병일, 2005; 윤정선, 2013). 또한 노인에게 사회적 지지를 직접 제공하여 노년기 생활에 도움이 되는 경우도 있으며, 여러 스트레스 상황에 사회적 지지가 조절 역할을 하여 우울증 같은 부정적인 심리적 스트레스를 완화시켜 줄 수도 있다(여익구, 2014). 이처럼 사회적 지지는 개인의 부정적인 요인의 결과들을 완화시키는 보호요인으로써 심리적 안녕감에 영향을 주는 주요 요인이다(엄인숙, 2008). 특히 노년기는 자연스런 신체적인 노화 뿐만 아니라 사회적 역할이나 책임과 통제력 감소, 생활의 변화 등으로 사회적 · 신체적 · 심리적 어려움을 겪게 되므로 이 시기의 노인이 지각하는 사회적 지지는 그 의미가 다른 시기에 비해 더욱 중요하다고 할 수 있다.

노년기의 사회적 지지와의 관계에 관한 선행연구들을 보면 사회적 지지가 노인들의 삶에 이롭다는 연구(김경배, 2017; 손자영, 2010; 엄인숙, 2008, 주태하, 2011)가 대부분이지만, 노인의 기능취약과 부양가족의 부정적 부양행동은 상호작용을 통해 노인의 정신건강을 악화시키는 것으로 사회적 지지가 노인의 정신건강에 부정적인 영향을 미친다는 연구도 있었다(김윤정, 1999). 그러나 많은 선행연구에서 노인이 지각한 사회적 지지는 노인의 행복감 및 생활만족도 등 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 것으로 보고되고 있다.

노인 우울과 관련하여, 노년기 정신건강은 물론 삶의 질 향상을 위해 노인 자

신이 스스로 자신의 삶에 대해 가치를 추구하고 삶에 대한 중요성을 가질 수 있도록 하는 개인적 요소로 삶의 의미를 찾고 추구하는 방법이 있다. 사회적 지지는 사회적 관계를 통해 주변으로부터 얻는 모든 긍정적인 자원이며, 개인을 둘러싸고 있는 사회문화적 환경 변인으로 개인이 통제할 수 없는 요인일 수 있다. 사회적지지 기반이 탄탄하지 못한 경우 노인 스스로가 자신을 돌아볼 수 있는 힘이 필요하다. 이화(2014)의 연구에 의하면 사회적 지지와 더불어 안녕감에 영향을 미치는 개인의 특성적인 변인으로 삶의 의미의 중요성을 보고하였다.

삶의 의미는 어떠한 상황에서도 삶의 가치를 추구하고 목적을 발견하는 것이다(Frankl, 1967). 실존주의 상담이론에 의하면 인간은 삶의 의미와 목적을 추구하는 존재라고 보았다(권석만, 2015). 실존주의 상담의 한 유형인 의미요법(logotherapy)을 창시한 정신과 의사 빅터프랭클(Victor Frankl, 1905~1997)은 인간은 삶의 의미와 목적을 추구하는 존재라고 하였고, 삶의 의미 추구의 의지를 인간의 가장 기본적인 욕구로 보았다. 삶의 의미를 잃고 살아가는 사람들은 실존적 신경증을 겪게 되고, 명백한 부적응 증상인 우울증을 나타낸다고 하였으며, 이들은 삶의 가치를 찾는 것을 통해 삶의 긍정적 의미를 발견할 수 있다고 하였다. 나아가 삶의 의미는 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치로 찾아갈 수 있다고 제시하였다(권석만, 2015). 삶의 의미가 높은 사람들은 스트레스에 효과적으로 대처하고, 희망과 낙관성이 높아 삶의 의미를 가지는 사람들일수록 삶의 만족이 커질 것으로 예상할 수 있을 뿐만 아니라, 자신의 삶을 의미 있게 느끼는 것은 노년기의 자아통합감으로 연결될 수 있다(김민희, 이주일, 2017). 노인의 삶의 의미에 대한 국내연구에서 삶의 의미는 노인의 정신건강상태와 건강행위에 중요한 관계가 있다고 보고되었고(서숙정, 2007), 노인의 삶의 의미 수준이 높을수록 자아존중감과 정신건강 상태가 좋은 것으로 나타났다(안영미, 2002). 따라서, 삶의 의미가 주는 중요성은 노년기의 삶에 더 많은 영향력을 가지게 되며 노년기 삶의 긍정성을 회복하는데 기여한다는 점에서 주목할 필요가 있다.

한편, 사회적 지지와 삶의 의미를 다룬 선행 연구에서 11년간 종단연구를 통해 노년기에 사회적 지지가 삶의 의미와 어떤 관계가 있을 지에 대해 연구한 Krause(2007)에 의하면 주변의 중요타자들로부터의 제공되는 사회적지지의 지각 정도가 클수록 자신의 삶에 대해 더욱 깊은 의미감과 가치감을 형성할 수 있다

고 보았다. 사회적 지지와 삶의 의미의 관계를 밝히는 중년여성 한부모(하정혜, 2014)의 연구에서 긍정심리요인이 되는 사회적 지지가 삶의 의미에 긍정적인 방향으로 영향을 주는 변인임을 확인하였고, 갱년기 여성의 연구(김순안, 2010)에서 갱년기 여성은 자녀독립 후 심리적 공허감에 노출되어 있는 상태인데, 이 시기에 사회적 지지가 삶의 의미감을 높이는데 중요한 영향을 준다는 것을 확인하였다.

김경미 외(2011)의 연구에 의하면 삶의 의미가 주는 긍정적 효과에 주목하고 나이가 들어감에 따라 삶의 의미로 인한 영향력과 중요성이 커지며 노년기 행복에 결정적인 역할을 한다고 언급하고 있다. 나이가 들어갈수록 삶의 의미를 추구하고 발견하는 것이 매우 중요한 가치로 여겨지는 것은 노년기로 갈수록 자연스럽게 노화를 겪으면서 은퇴, 경제적 수입 감소, 사회의 중심으로부터 벗어나고 있다는 불안감과 사회적 지위, 통제력, 권력의 상실 등을 겪게 되면서 삶의 의미와 관련되는 영속적 가치를 실존적으로 중요하게 생각하게 되기 때문이다. 즉, 노년기는 다른 세대에 비해 삶의 의미가 이들의 건강과 행복에 미치는 영향이 매우 큰 시기로 이들에게 있어서 삶의 의미는 인생의 어려움과 고난을 극복하는데 핵심적인 기능을 하게 되는데 삶의 의미가 낮아질 경우 우울 및 자살과 같은 부정적이고 위험한 결과를 초래하게 된다(박은선, 박지아, 2013).

Ryff(1989)는 삶의 의미를 추구하고 찾는 것은 긍정적인 정신건강의 중요한 구성요소라고 보고하였다. 더욱이 정신건강은 노인들이 독립적인 생활을 할 수 있는지를 결정하는 주요한 평가기준이며(전미애, 1999), 삶의 의미는 노후 생활을 만족스럽고 성공적으로 보내는데 중요한 요인이 되고 있다. 따라서 노인들에게 삶의 가치와 중요성을 자각하게 하여 삶의 의미를 높일 수 있도록 하는 과정이나 삶의 의미를 찾도록 하는 활동은 노인우울을 포함하여 노년기 정신건강에 매우 중요하다. 노년기의 과제는 어려움을 잘 대처하고 인생을 행복하게 마무리하는 것이다. 노년기를 상실의 시기가 아닌 행복한 삶을 영위하는 인생의 완성기로 인식하는 사고의 전환이 필요하다. 삶의 의미를 지각함으로써 부정적인 것을 완화하고 긍정적인 생각을 강화시킨다면 노인우울을 줄이고 노년기의 삶을 보다 행복하게 살아갈 수 있을 것이다.

이상의 내용들을 토대로 사회적 지지와 삶의 의미가 노인 우울에 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다. 또한, 사회적 지지는 삶의 의미에도 긍정적인 영향을

미친다는 사실을 볼 때, 노인이 지각한 사회적 지지가 삶의 의미를 통해서도 우울에 개입효과가 있음을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구는 노인이 지각한 사회적 지지가 노인 우울에 어떻게 영향을 미치는지 살펴보고, 사회적 지지가 삶의 의미를 매개로 하여 노인 우울에 미치는 영향을 검증하여, 실존적 소외와 고독을 직면하게 되는 노년기에 노년의 위기를 대처하고, 삶의 질을 높여 노인의 우울 감소를 위한 정보제공과 그들을 지원하는 상담프로그램을 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

노인 우울감소에 도움을 줄 수 있도록 상담자, 가족, 주변인들의 사회적 지지를 지각하고 삶의 가치 발견을 통해 삶의 의미를 추구함으로써 긍정정서를 강화하여 노인우울을 완화함으로써 노년기의 자기수용과 통합감을 증진시켜 노년기의 삶의 질 향상 및 성공노화에 도움이 되고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구는 노인이 지각한 사회적 지지와 우울과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 검증하여 개입효과가 있는지 알아보고자 하며, 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제. 노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미는 매개효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 한 가설은 다음과 같다.

가설. 노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미는 매개효과가 있을 것이다.

### 3. 연구모형

본 연구모형을 통해 노인이 지각한 사회적 지지가 우울에 미치는 영향에 대해 삶의 의미가 매개효과를 나타내는지 분석하고자 한다. 이에 따라 사회적 지지와 우울 간의 관계에서 삶의 의미를 매개변인으로 선정하였다.

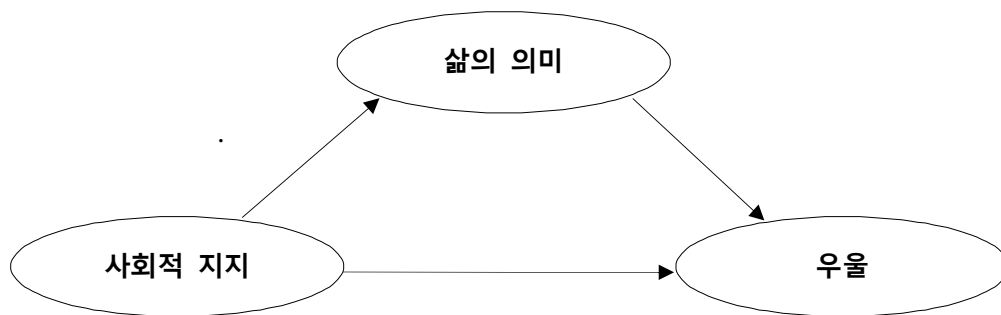


그림 I -1 노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미의 매개모형



## 4. 용어의 정의

### 가. 사회적지지

사회적 지지는 사회적 인간관계를 통해서 타인들로부터 받을 수 있고 얻어 지는 긍정적인 다양한 자원을 말한다(Cohen & Hoberman, 1983). 본 연구에서의 사회적 지지는 Zimet 등(1988)의 연구에 의해 개발된 지각된 사회적 지지 다차원 척도(MSPSS)를 신준섭과 이영분(1999)이 번안한 사회적 지지의 인지정도측정을 위한 다중척도(MSPSS)척도를 사용하였다. 하위요인은 가족지지, 친구지지, 특별 지지로 구성되었다.

### 나. 우울

우울은 좌절감, 공허감, 고독감, 절망감 등의 고통스러운 정서가 지속되고 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 적응에 어려움을 겪게 되는 증상을 의미한다(권석만, 2018). 본 연구에서의 우울은 노인들의 특성을 고려하여 Sheilch와 Yesavage(1986)에 의해 개발되어진 노인우울(SGDS)척도를 한국판 노인우울척도로 타당화한 기백석(1996)의 노인우울척도(GDSSF-K)를 임미숙(2007)이 보완하여 수정한 척도를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

### 다. 삶의 의미

삶의 의미는 어떠한 상황에서도 삶의 가치를 추구하고 목적을 발견하는 것(Frankl, 1967)으로 ‘가치 있는 삶은 어떤 것인가?’, ‘어떻게 살아가야 할 것인가?’에 대한 답을 말하며 삶에 대한 희망과 자신에 대한 존중, 목적의식이 포함된다(안영미, 2002). 본 연구에서의 삶의 의미는 이시은, 홍귀령(2017)이 개발한 한국노인의 삶의 의미(MLS) 측정도구를 사용하여 측정된 점수를 말한다. 하위요인은 삶의 가치, 삶의 원천, 삶의 의지로 구성되었다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 사회적 지지

사람은 누구든 혼자서 살 수 없고, 태어나서 죽을 때까지 다른 사람들과 관계를 맺으며 존재한다. 사회적 지지는 자신이 맺고 있는 다양한 대인관계에서 비롯된다(이화, 2014). 사회적 지지는 사회적인 인간관계를 통해서 중요한 타인들로부터 얻어지는 긍정적인 다양한 자원을 의미하며(Cohen & Hoberman, 1983), 사회라는 체계에서 상호작용을 통해 개인을 정신적, 정서적으로 보호하는 기능을 수행함으로써 위기나 변화에 대처할 수 있으며, 개인이 타인과의 관계를 통해 얻을 수 있는 자원이다(김혜수, 2014). 사회적 지지에는 사랑, 관심, 배려, 존중, 물질적인 제공 등이 포함되는데, 스트레스에 대한 효과적인 완충작용을 함으로써 인간의 기본적인 욕구인 타인과의 소속 및 관계의 욕구를 충족시켜 개인의 심리적인 어려움에 대한 적절한 적응을 돕고 좌절을 이겨내게 하며 문제해결을 위한 힘을 제공해준다는 측면에서 중요한 요인이다(이주희, 2008). Cobb(1976)의 연구에서 밝혔듯이, 사회적 지지를 통해 개인은 긍정적인 자아개념과 자존감을 갖게 되고, 가치감을 느끼며 안정적인 사회적 대인관계망에 소속되는 소중한 존재라고 자각할 수 있게 된다.

Newman & Newman(1993)은 사회적지지가 노인의 정신건강에 미치는 역할에 대해 3가지로 제시하였다. 첫째, 사회적 지지는 개인에게 의미 있는 인간관계를 지속시켜 주기 때문에 고립감과 소외감을 막아주어 친근하고 지지적인 사회적 관계를 맺고 있는 사람은 정신적으로 훨씬 건강하다. 둘째, 노인에게 필요한 정보나 조언은 물론 생활에 필수적인 물질적인 부분과 관련된 실질적인 도움을 받을 수 있다. 셋째, 가족, 친구, 중요한 타인들은 노인이 건강을 지켜나가기 위해 요구되는 의료서비스를 계속 받을 수 있도록 격려하거나, 필요할 때 진단이나 치료를 받도록 권함으로서 노년기의 정신적·신체적 건강을 유지할 수 있도록 직

접적인 도움을 주게 된다.

이처럼 사회적 지지는 사회적, 물질적, 심리적 자원을 제공함으로써 개인의 삶의 문제에 대한 대처 및 적응능력을 증가시켜 줄 뿐만 아니라 정서적으로 자기 가치감과 안정감을 향상시키고, 우울감을 줄이는데 영향을 주게 된다. 나이가 들어감에 따라 다양한 문제로 어느 세대보다 사회적 지지가 요구되는 시기이지만, 오히려 사회적인 역할이 줄어들고, 가정과 사회에서 소외됨으로서 사회적 지지가 열악해 지는 시기가 노년의 시기이다(주태하, 2011). 임주영(2009)은 노년기는 전 생애 과정 중에서 가장 사회적 지지에 대한 기대나 욕구가 많은 시기이며, 사회적 · 신체적 · 정신적 · 심리적으로 통제할 수 없는 많은 문제에 노출되고 있는 노인에게 사회적 지지는 더욱 중요하다고 보았다. 남향자(2004)의 연구에 의하면, 적절한 사회적 지지는 노년기에 발생하는 문제를 감소시킬 수 있고 개인이 겪는 위기나 변화에 대해 잘 적응하여 삶의 질을 높이고 성공적인 노화를 이룰 수 있는 역할을 한다. 따라서, 노인의 정신 건강증진을 위해 사회적 지지는 매우 중요하다는 것을 알 수 있다.

노인들의 일반적인 특성별로 지각되는 사회적 지지는 차이가 있었다. 연령별, 동거가족 여부별, 경제상 태별로 사회적 지지가 유의미한 차이를 보였다(손자영, 2010). 사회적 지지는 노인 연령이 낮을수록, 배우자가 있는 경우, 학력이 높은 노인일수록, 동거가족이 있을수록, 경제상태가 높을수록 사회적 지지가 높게 지각된 것으로 보여지는데(김미애, 2012), 노인 연령이 많아질수록, 독거노인일수록 경제적인 빈곤에 처한 노인일수록 사회적 지지가 더 필요함에도 사각지대에 놓여지게 됨을 알 수 있다.

사회적 지지의 개념에는 두 차원이 있다. 하나는, 구조적 차원이다. 이는 관계 맺고 있는 사회적 인간관계의 구조적 · 객관적인 부분을 말하는 것으로 얼마나 많은 사람들과 좋은 인간관계를 맺고 있으며, 어떠한 사람들과 관계를 맺는지와 관련된 양적특성을 말한다(Cohen & Will, 1985). 둘째, 기능적 차원은 자신이 맺고 있는 사회적인 인간관계의 실질적인 질을 본인이 지각하는 정도로 나타나는 것으로써 사회적 지지의 속성을 말해주는 주관적 차원의 개념이다(신준섭, 이영분, 1999). 즉, 구조적 차원에서 말하는 사회적 지지는 개인이 특정한 상황에서 타인으로부터 제공되었던 지지(received support)를 의미하고, 기능적 차원에서의

사회적 지지는 자신이 도움을 받아야할 상황이 생겼을 때 언제든지 내 주변 사람들에게 도움을 요청 수 있고 그리고, 도움을 받을 수도 있다는 믿음으로, 기능적 차원에서의 자신이 느끼는 실질적인 사회적 지지를 가리켜 지각된 사회적 지지(perceived support)로 보고 있다. 기능적 차원에서의 지각된 사회적 지지는 실제로 제공받는 지지보다 정신적인 안녕감을 예언하는데 더 효과적이며 사회적 지지에 대한 개인의 지각이 중요하다(임주영, 2009). 김태경(2017)의 연구에서 제시되었듯이, 효과적인 사회적 지지는 도움이 필요할 때나 고통을 겪고 있을 때 실제적으로 도움을 요청하지 않아도 진정으로 도와줄 수 있는 사람이 있다고 생각하는 것, 실제로 자신이 지각하는 것이다. 사회적 지지는 주효과(main effect) 메카니즘과 완충효과(stress buffering effect) 메카니즘 면에서 결과적으로 삶에 대한 예측 가능성, 안정성, 자기가치감 등을 부여함으로써 개인의 안녕에 긍정적 효과를 가져온다(배점모, 2015). 이상에서 살펴보았듯이 노년기는 사회적 위치, 역할과 책임의 감소, 노화로 인한 신체 변화, 생활 변화 등으로 많은 위기에 노출될 수밖에 없기 때문에 사회적 지지가 지니는 의미는 그 어느 시기보다 중요하다고 할 수 있다.

## 2. 노인 우울

### 가. 노인

노인이란 개념은 일반적으로 일정한 나이에 도달한 사람 또는 노화의 과정에 있는 사람을 의미한다(이장호, 김영경, 2008). 그러나, 노인의 개념은 다양하다. 노인에 대한 개념정의가 다양한 것은 콕미정 외(2016)가 제시한 것처럼 노화의 진행과정이 개인적으로 차이가 클 뿐만 아니라 시대적으로나 사회적인 상황 그리고 문화적 발달 배경에 따라 다양한 가치관과 시각이 존재하기 때문이다.

노인에 대한 정의로는 개인 스스로 판단하기에 노인이라고 자신을 지각하는 개인의 자각에 의한 노인이 있고, 사회적인 역할의 상실이 기준이라고 보는 사회적인 시각에 의한 노인이 있으나, 이러한 노인의 개념은 객관성과 보편성이 없으

므로 적절하지 않고, 역연령(chronological age)과 기능연령(functional age)에 의한 정의가 일반적이다. 역연령(chronological age)에 의한 노인개념은 시간경과 단위인 달력상의 시간에 의하여 일정연령에 도달한 사람을 말하며(이장호, 김영경, 2008), 1889년 독일에서 노령연금의 수혜자격을 노인의 노령연금법에 따라 나이 65세로 기준을 정함으로써 세계 최초로 출발하였다(이장호, 김영경, 2008). 기능연령(functional age)은 산업노년학에서 발전시키는 있는 노인 정의로 개인의 사회적인 특정 업무를 적절히 완수할 수 없게 되었을 때 노인으로 규정된다(이장호, 김영경, 2008). 한국의 노인관련 법규를 살펴보면 『고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률』에서는 60세를 기준으로 근로자 정년이라 규정하고 있다. 『기초 연금법』, 『노인 복지법』, 『국민 연금법』에서는 나이 65세 이상을 노인으로 보고 있고, 『통계청』에 의하면 65세 이상인 경우 고령으로 보고 있다. 이러한 제반법규와 사회적·문화적 특성을 근거로 하여 볼 때, 권중돈(2017)의 연구에서 밝혔듯이, 한국의 노인관련 연령기준은 60~65세를 기준으로 보는 것이 보편적이다.

고령사회로 진입한 한국뿐만 아니라, 미국, 일본 등 세계적으로 무게중심이 노인으로 맞춰가는 시니어시프트(Senior Shift)를 주목한다. 현재 전기노인들은 흡사 1990년대 청소년들이 디지털노마드 세대, 청소년 문제, 새로운 소비력을 이끌며 청소년 문화를 대두시켰듯이, 21세기에 스마트한 액티브 시니어 세대, 노인문제, 시니어 자산을 통한 새로운 소비력을 보이며 이전과는 다른 활발한 노인문화가 만들어지고 있는 상황에서 65세를 기준으로 노인이라는 고령자를 명칭하기에는 어울리지 않아 보인다. 다수의 연구에서는 65세부터 75세 미만까지를 전기노인으로 75세 이상을 후기노인으로 보고 있다(임성옥, 임경희, 2018; 남석인, 남효진, 이준민, 장채원, 2019). 정옥분, 임정하, 정순화, 김경은(2013)은 65세 이상의 건강하고 활기찬 노인인구의 수가 급격히 늘어나고 있기 때문에 노인기준연령상향조정은 불가피하다고 하였다. 본 연구에서는 현재 노인관련 기관에서 기준으로 하고 있는 노인복지법에 따른 만 65세 이상을 노인으로 보고자 한다.

## 나. 노인 우울

우울장애는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능이 현저하게 저하되는 부적응 증상을 의미한다. 삶을 매우 고통스럽게 만드는 정신장애인 동시에 ‘심리적 독감’이라고 부를 정도로 매우 흔한 증상이기도 하다(권석만, 2018). 또한 개인의 현실적인 적응을 힘들게 하는 주요요인이며 자살사고 뿐만 아니라 자살로 이어질 수 있다는 점에서 주의를 요하는 심리적 장애이다(권석만, 2018). 정신질환의 진단 및 통계편람(DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 5th edition, 2015)에 따르면 우울증상은 자꾸 슬퍼진다거나, 평소 즐겨하던 일에 흥미를 잃고, 불면증이나 수면 과다증이 나타나고, 기력이 없거나 피로를 심하게 느끼고, 죽음을 반복적으로 생각하거나, 자살시도나 자살하려는 구체적인 계획을 세우는 등의 내용이 포함되어 있다(권준수, 2015). 국제질병분류표 ICD-10(International Classification of Diseases 10th revision)에 따르면 잠을 잘 자지 못하며 식욕이 없고 집중장애와 최소한의 노력에도 심한피로감을 느끼거나 자부심이나 자신감이 결여되고 죄책감이나 가치 없음 등을 느끼는 것으로 기술하고 있다(WHO, 2006). 우울장애의 하위유형으로 주요우울장애, 지속성 우울장애, 월경전 불쾌장애, 파괴적 기분조절 부전장애가 있는데(권석만, 2018), 이중 주요우울장애와 관련하여 주목해야할 문제는 자살이다. 김청송(2015)에 의하면, 자살한 사람들을 살펴보았을 때 70%정도는 심한 우울증상이 있었고, 20%는 만성적인 알코올 중독증상이 있었으며, 10%는 정신분열증적인 병력을 가진 것으로 보고했다.

노인 우울은 노년기의 건강문제와 심리사회적 문제가 복합적으로 작용하는 대표적인 문제(김옥규, 2007; 용채은, 유지영, 2018)이며, 노년기의 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 요인이다(이한주, 2002). 신체적 노화, 만성질환, 사회적 역할 상실, 심리사회적인 갈등으로 인한 소외와 고립문제, 가족 내의 구성원 변화, 부정적인 삶의 경험, 빈곤, 사회적 지지 등이 우울에 많은 영향을 미치는 주요한 요소이다(김현희, 2014). 이장호, 김영경(2008)에 따르면 노인 우울에 관련되는 요인으로 중요한 타자의 사망, 이혼, 낮은 사회경제수준, 부족한 사회적지지, 낮은 교육수준, 예기치 않은 최근 고통스런 사건 등이다. 그리고 기능 상실을 가져오

는 심각한 신체질환이나 질병, 정신과적 질환과 내분비질환, 만성폐쇄성폐질환, 심근경색증, 악성종양 등도 우울장애의 높은 발생율과 연관하다. 김동휘(2008)는 노인 우울의 요인으로 뇌의 노화와 성격이 변화됨에 따라 스트레스에 대처하는 능력이 약해지고 사회적 원인으로 신체기능 저하와 친한 친구의 죽음으로 인한 상실로 보았다. 이주연(2015)의 연구에서 제시하였듯이 노년기의 다양한 일상생활에서의 사건과 신체적 질환, 신체적 기능상실, 중요한 사람의 상실 경험 등으로 인해 노인은 소외감, 무기력감 같은 우울한 감정을 가지게 되며 노인의 정신건강과 삶의 질에 부정적인 영향을 주게 된다.

노인이 겪는 우울증상은 다른 세대와는 다른 특징을 가지고 있다. 첫째는 노인의 우울증은 표출되기 어렵다. 노인이 스스로 우울증상으로 자각하기 어렵고, 우울증상으로 자각하더라도 정신과적 진료를 받는 것에 대한 부정적 시각을 갖고 있어 조기에 드러나기가 쉽지 않다. 둘째는 노인 우울증은 구별이 어렵다. 노인의 우울 증상은 쉽게 치매나 가벼운 신체질환 등으로 인식해버리거나 무시되는 경향이 있고, 우울증상에 대한 인식부족으로 인해 조기에 적극적인 치료를 받지 못 하는 현실이다(김동배, 손의성, 2005; 이주영, 2007). 이수애와 이경미(2002) 연구에서도 젊은 사람들의 우울증 진단의 핵심증상이 신체적 불편감, 전환장애 등 다양한 신체증상을 호소하는 것인데 노인의 우울증상은 관절의 통증 등과 같은 신체증상으로도 나타나서 이는 일반 노인들에게도 흔히 나타날 수 있는 증상이기에 조기에 자각하고 발견하기 어렵다고 하였다. 노인 우울의 임상적인 특성으로 수면부족, 피곤, 식욕저하 또는 과식, 무력감, 집중력 감소, 사회적 철회, 흥미 상실, 활동 저하, 비관적인 태도, 죽음 또는 자살에 대한 반복적인 생각, 우는 횟수가 많아지게 되는 것 등이 있다(강지선, 2002). 노인우울은 노년기의 흔히 겪게 되는 정신과적 질환이지만 노인의 우울증상을 조기에 자각하고 발견하여 치료하는 일은 다른 세대만큼 쉽지 않다.

노년기에는 자녀문제, 경제적 문제, 신체기능의 약화, 가까운 사람의 상실, 은퇴 등으로 우울이 나타날 가능성이 높기 때문에 우울은 노인의 심리적 건강지표로 중요한 정서적 지표가 될 수 있으며(김은영, 김정규, 2011), 노인 우울은 삶의 질을 결정하는데 상당한 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 노인 우울은 누구나 겪을 수 있지만, 자살로 이어질 수 있는 심각한 질환이라는 것 점에서 또 다른 사

회적 문제를 야기하는 주요원인이므로 예방대책을 수립하는 것은 매우 중요하다. 더불어 좀 더 길어진 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해 노인 우울에 대한 관심을 갖고 실질적인 예방과 대안들을 찾는 것은 매우 중요한 일이다. 따라서, 노인 우울에 영향을 주는 요인들을 알아보고 이를 통해 노인의 우울증상을 낮추기 위한 관심과 구체적이고 실질적인 대안 마련이 절실하다.

### 3. 삶의 의미

삶의 의미는 어떠한 상황에서도 삶의 가치를 추구하고 목적을 발견하는 것으로 ‘가치 있는 삶은 어떤 것인가?’, ‘어떻게 살아야 할 것인가?’에 대한 답을 말한다(Frankl, 1967). 삶에 대한 희망과 자신에 대한 존중, 목적의식이 포함된다고도 하였다(안영미, 2002). 실존주의 상담이론에 의하면 인간은 삶의 의미와 목적을 추구하는 존재라고 보았다(권석만, 2015). 실존주의 상담의 한 유형인 의미요법(logotherapy)을 창시한 정신과 의사 빅터프랭클(Victor Frankl, 1905~1997)은 인간은 삶의 의미와 목적을 추구하는 존재라고 하였고, 삶의 의미 추구의 의지를 인간의 가장 기본적인 욕구로 보았다.

심리학에서 삶의 의미는 실존주의 상담에서 Frankl(1967)이 삶의 근본적 원천으로 ‘의미 추구의 의지’를 제시하며 주목받게 되었다. 정신의학을 전공하였고, 우울증과 자살에 관심을 지녔으며, 상담의 치료요인으로 사회적 관심과 사회적 지지인 격려를 강조했던 알프레드 아德勒(Alfred Adler, 1870~1937)와 접촉하며 영향을 받았던 그는 강제수용소 생활을 경험하면서 “아무리 처참하고 참혹한 비인간적인 최악의 상황에서도 삶은 의미는 찾을 수 있다. 따라서 극도의 고통조차도 의미있는 것”이라는 통찰을 하게 되었다고 보고된다(권석만, 2015). 빅터 프랭클(Victor Frankl, 1905~1997) 이후 삶의 의미 연구는 주로 실존적인 차원에서 이루어져 왔으며 이후 삶의 의미를 제공해주는 원천이나 동기적 요인들, 그리고 목표의 관점에서 조망하는 노력들이 이어졌다(주경례, 안신호, 2005).

Ryff(1989)는 삶의 의미를 목적지향성이나 목적의식, 심리적 안녕감 측면에서



바라보았다. Reker(2000)는 삶에서의 일관성과 목표추구 및 목표달성 이에 따르는 성취감을 삶의 의미의 핵심 요소로 파악하며, Steger 외(2006)는 삶의 의미란 자신의 삶에서 중요한 의미를 찾으려는 동기, 욕구, 활동을 뜻하는 ‘의미추구’와 실제적으로 자신의 삶이 가치와 중요한 의미가 있다고 느끼는 ‘의미 발견’의 개념으로 삶의 의미를 보았다. 박선영과 권석만(2014)은 삶의 의미의 다차원적 특성을 고려하여 삶의 의미를 삶에서 추구하려는 목적이며, 개인의 삶에서 중요하게 여겨지는 구성의 실체라고 정의하였다. 남석인, 서지혜, 정예은(2019)는 삶의 의미는 개인이 겪어 온 삶의 경험과 실존적 감각을 바탕으로 형성되는 것으로 노인에게 있어서 삶의 의미는 전생애 걸쳐 스스로 의미를 발견하고 추구하는 과정이며, 사회적 관계 속에서 자신의 삶을 통합적으로 수용하고 인식하는 과정으로 보았다

이렇게 삶의 의미의 개념과 관련해서 통합적인 이론적 틀이 존재하지 않고 삶의 의미란 무엇인가에 대해 일률적인 대답을 할 수는 없다. 기존의 다양한 삶의 의미 관련 연구들은 삶의 의미에 대해 연구자 내리는 조작적 정의에 따라 내용과 방향이 차이가 있을 수밖에 없고(오아영, 2017), 이는 삶의 의미가 모호하고 추상적인 개념이며 유형과 구조면에서 다차원적이라는 사실, 그리고 연구설계와 측정에서의 제한점에 기인한다(박선영, 2013). 따라서, 삶의 의미라는 개념은 개인에 따라 환경에 따라 시기에 따라 다르게 지각하지만 공통되며 중요한 것은 박선영(2013)의 연구에서 제시되었듯이, 주어진 상황 속에서 그 상황이 변경할 수 없고 피할 수 없는 힘든 상황이라고 하더라도, 한 개인이 삶에 대한 중요성과 삶에 대해 자신만의 가치를 부여하는 것이라고 할 수 있다. 또한 삶의 의미는 인생을 살아가는 이유가 되고 의도, 또는 살아가는 목적을 뜻한다고 할 수 있다.

Frankl(1967)은 삶의 의미를 발견하는 것은 인간의 중요한 과제이며, 삶의 의미를 잃고 살아가는 사람들은 실존적 신경증 겪게 되고, 명백한 부적응 증상인 우울증을 나타낸다고 하였으며, 이들은 삶의 가치를 찾는 것을 통해 삶의 긍정적 의미를 발견할 수 있다고 하였다. 삶의 의미가 없는 실존적인 무의미 상태와 관련하여 두 가지 증상의 단계를 제시했는데, 첫번째 증상단계는 실존적 공허(existential vacuum)이다. 이는 자신이 살아가는 삶에 대해 의미와 가치를 발견하지 못하고 불안과 막연한 불만족감 허무감과 권태감을 느끼는 상태이다. 다음

증상단계는 실존적 신경증(existential neurosis)으로서 무의미함에 대한 정서적 반응과 더불어 명백한 부적응 증상(우울증, 알코올중독, 강박증, 무모한 행동 등)을 나타내는 경우를 뜻한다(권석만, 2015). 이시형(2017)이 제시한 바에 따르면, 삶의 가치와 목적을 발견하고 회복하는 것이 심리적 건강을 위해 필수적이며, 삶 속에서 삶의 의미는 태도적 가치, 경험적 가치, 창조적 가치로 찾아갈 수 있다고 하였다(이시형, 2017). 첫째, 창조적 가치는 창조와 행위를 통한 방법이다. 무엇인가를 창조하거나 어떤 행위를 함으로써 의미를 발견할 수 있다. 둘째, 경험적 가치는 경험과의 관계이다. 무언가를 경험하고 누군가와 진실한 관계를 맺음으로써 의미발견이 가능하다. 셋째, 태도적 가치는 사람들이 변화시키거나 피할 수 없는 상황을 수용하는데서 생기는 것으로 고통을 참고 견디는 용기, 고통스런 운명을 받아들이는 방법, 불행을 긍정적이고 건설적으로 대하는 의연함을 말한다. 피할 수 없고 변경할 수 없는 고통스런 현실에 대해 어떤 태도를 취하느냐에 따라 삶의 의미에 다가갈 수 있다. 인간이 고통스런 상황에 당면하여 창조적 가치도, 경험적 가치도 추구하기 어려운 경우, 긍정적이고 건설적으로 현실을 수용하는 태도적 가치를 통해 삶의 의미를 추구할 수 있다고 본 것이다.

노년기에는 신체적 또는 사회적 환경의 변화에 의해 감퇴된 활동성과 즐거움의 상실을 경험하며 중요한 타인들과의 사별 등으로 인한 우울감, 고독, 무력감 등을 강하게 느끼게 되면서 삶의 목적과 의미를 잃게 된다(김현지, 권정혜, 2012). 전 생애 발달의 단계 측면에서 학자들은 노년기에는 삶의 의미가 다른 시기보다 더욱 강조되는 시기임을 강조했는데, Erikson(1959)은 심리사회적발달 이론에서 마지막 단계인 노년기는 지금까지 살아온 삶에 대해 자기 통합을 위한 깊은 통찰이 있는 시간이라고 언급하였다. 지금까지 살아온 인생에 대한 의미를 부여하고 남은 삶에 대한 지혜와 희망을 갖을 수 있도록 돕는 것은 Erikson이 말한 자아통합을 이루는데 기여할 수 있다(안영미, 2002). 따라서, 노인에게 있어 삶의 의미는 발달 단계적으로 인생의 마지막 단계에서 자신의 삶을 생산적이고 가치있는 것을 받아들이는 자아통합과 관련하여 수립되어야 하는 중요한 개념이라고 할 수 있다.

김경미 외(2011)의 연구에서 삶의 의미는 노년기의 건강은 물론 행복에도 중요한 역할을 하며 삶의 의미가 갖는 중요성을 강조하였다. 삶의 의미는 인생의 가

치를 느끼게 하고 나아가는 힘을 갖게 하여 피하지 못하거나 변경할 수 없는 현실이나 고통스런 상황도 긍정적이고 건설적으로 수용할 수 있고, 삶에 대한 공허감과 무가치함, 불안 등을 상쇄시킬 수 있다.

자신의 삶에서 의미를 찾지 못하거나 의미수준이 낮은 사람들의 경우 우울과 불안 등의 부정적인 정서를 더 많이 경험하며, 삶의 의미수준이 높은 사람들은 상대적으로 우울감이 낮다고 보고되었다(유성경, 박은선, 김수정, 조효진, 2014). 김상희, 박성현(2017)의 연구에 의하면, 삶의 의미를 높게 자각할수록 자신의 삶에 대해 적극적인 성찰과 참여와 긍정적 태도를 보이며 다른 사람에 대해서도 긍정적인 태도를 보이는 것으로 보고되었다.

이상 살펴본 것과 같이 인간에게 삶의 가치를 추구하는 것, 자신의 삶에서 무엇을 중요하게 여기서 살아야 하는가에 대한 자기만의 목적을 가지는 것, 존재의 의미와 가치를 찾는 것은 매우 중요하다(김상희, 박성현, 2017). 삶의 의미는 불행, 외상, 부정적인 사건을 겪더라도 그 고통감의 영향을 완충하고, 이로써 인간을 보호하며 고통에 대한 태도와 함께 더 나아가 삶 자체에 대한 태도를 변화시킬 수 있다는 점에서 중요하다(박선영, 2013). 따라서, 삶의 의미는 노년기 시기의 삶에 중요한 영향력을 가지게 되며 노년기 삶의 긍정성을 회복하는데 기여한다는 점, 나아가 그들이 살아온 바를 통해 다음 세대에도 선한 중요한 영향을 미치게 된다는 점에서 주목할 필요가 있다.

#### 4. 사회적 지지, 노인우울, 삶의 의미의 관계

##### 가. 사회적 지지와 삶의 의미 관계

노인 우울과 관련하여, 노년기 정신건강은 물론 삶의 질 향상을 위한 요인으로 사회적 관계를 통해 주변으로부터 얻는 모든 긍정적인 자원인 사회적 지지와 노인 자신이 스스로 자신의 삶에 대해 가치를 추구하고 삶에 대한 중요성을 가질 수 있도록 하는 개인적 자원으로 삶의 의미를 앞서 제시하였다. 사회적 지지와 삶의 의미를 다룬 선행 연구를 살펴보면, 사회적 지지는 삶의 의미에 긍정적인

영향을 미치는 것으로 보고되었다. 11년간 종단연구를 통한 노년기의 사회적 지지와 삶의 의미와의 관계에 관한 Krause(2007)연구에 의하면 주변의 사람들로 부터의 지지를 지각하는 수준이 클수록 자신의 삶에 대해 더욱 깊은 의미감과 가치감을 가질 수 있다고 보았다. 사회적 지지와 삶의 의미의 관계를 밝히는 중년 여성 한부모(하정혜, 2014)의 연구에서 긍정심리요인이 되는 사회적 지지가 삶의 의미에 영향을 미치는 변인임을 확인하였고, 갱년기 여성의 연구(김순안, 2010)에서 갱년기 여성은 자녀독립 후 심리적 공허감에 노출되어 있는 상태이기에 사회적 지지가 삶의 의미와 관계가 있으며 영향을 미치는 변인임을 확인하였다. 이는 사회적 지지가 직장과 가정에서의 다중 역할을 해내야 하는 중년의 기혼여성들에게 삶의 의미를 발견할 수 있도록 도움을 주는 중요한 요인이라 할 수 있다.

이화(2015)의 연구에서는 노인들이 사회적 지지를 지각하는 수준이 높을수록 일상생활에서 느끼는 스트레스를 저하시키고, 삶의 의미수준도 높아져서 자신의 삶의 가치를 더 많이 추구하려고 할 뿐만 아니라 주관적인 안녕감 수준도 증가하는 경향이 있음을 확인했다. 김현지, 권정혜(2012)는 사회적 지지를 높게 지각할수록 삶의 의미가 높아지고 회피적 대처양식을 사용하지 않을수록 자살생각을 할 가능성이 낮다는 연구결과를 보고하고 있다. 최지선(2014)은 지각된 사회적 지지와 삶의 의미와 관계는 높은 정적상관의 결과를 보였으며 노인대상의 상담 및 심리치료현장에서 실존적인 죽음 불안대한 적응력을 높이기 위해서 실제적인 사회적 지지와 삶의 의미를 향상시켜야 함을 제시하였다. 강명수(2018)는 중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 삶의 의미가 서로 관련을 맺고 있고 사회적 지지를 높게 지각할수록 삶의 의미를 발견하고 추구하는 것으로 보고하였다. 김소명, 김수울(2017)은 사회적지지, 긍정적 정서, 삶의 의미, 주관적 행복감 간의 관계에서 사회적 지지와 삶의의미는 유의한 정적상관관계가 있는 것으로 보고했다. 이와 같은 선행 연구들을 통해 사회적 지지는 삶에 대한 안정성, 자기가치감 등을 부여함으로써 삶의 의미에 긍정적인 영향을 준다는 것을 보여주고 있다.

## 나. 사회적 지지와 노인 우울의 관계

사회적 지지와 노인 우울의 관계에 관한 선행연구들은 사회적 지지가 높게 지각될수록 노인의 우울정도는 낮아지는 경향이 있음을 보여준다. 엄인숙(2012)은 사회적 지지가 높게 지각될수록 우울이 낮아진다고 보고하였다. 허준수와 유수현(2002)은 사회적 지지와 우울의 관계는 부적 상관에 있어서 사회적 지지의 부재는 노인들에게 우울감을 유발할 수 있다고 하였다. 높은 수준의 사회적 지지는 노인의 삶의 만족감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 주고(김정엽, 2010), 신체적·경제적·사회적인 문제를 감소시켜 노인에게 발생할 수 있는 고통과 위기 시에 효과적인 적응을 도모할 수 있도록 돕는다. 이처럼 사회적 지지는 개인의 부정적인 요인의 결과들을 완화시키는 보호요인으로써 심리적 안녕감에 영향을 주는 주요 요인이다. 특히 노년기는 자연스런 신체적인 노화뿐만 아니라 사회적 역할, 책임, 통제력의 감소, 생활의 변화 등으로 신체적·심리적·사회적 어려움을 겪게 되므로 이 시기의 사회적 지지는 중요한 역할을 하게 된다. 따라서, 사회적 지지는 노인의 우울증상을 약화시키는 대표적인 긍정요인으로, 노년기에 겪게 되는 어려움에 대해 사회적 지지가 많을수록 노인 우울증상은 줄어들 수 있다는 것을 보여준다.

여성노인의 사회적 지지에 관한 연구에서는 사회적 지지의 인지가 높을수록 여성노인의 우울 정도가 낮은 것으로 나타났으며, 여성 노인이 지각한 가족지지가 높을수록 우울정도가 낮다고 보고하고 있다(탁영란, 김순애, 이봉숙, 2003). 사회적 지지의 수준과 차원이 노인의 우울에 미치는 연구에서는 나이가 많을수록 여성일수록, 소득이 낮을수록, 배우자와 사별한 경우, 교육수준이 낮을수록, 경제적 상태가 열악할수록, 질병이 있을 경우, 혼자 살수록 우울 정도가 높게 나타났다(노병일, 모선희, 2007). 정상훈(2017)은 많은 연구들이 노인의 사회적 지지와 우울의 관련성을 보여준다고 밝혔고, 사회적 지지는 개인이 가지고 있는 정서적 문제를 완화시키거나 해결하는데 도움을 주고 나아가 우울증상을 예방하고 감소시키는 효과가 있음을 보고하고 있다(이은희, 2007; 김옥규, 2007).

이상의 연구에서 살펴보았듯이 다양한 선행연구들은 우울을 완화시키고 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 사회적 지지의 중요성을 보여주고 있다. 사회적 지

지가 많을수록 우울을 감소시키는 역할을 하며, 사회적 지지의 부재는 노인에게 우울의 유발원인이 됨을 알 수 있다.

#### 다. 삶의 의미와 노인 우울의 관계

삶의 의미의 효과성에 주목한 연구들은 삶의 의미가 부정적 정서를 개선하는데 도움을 주고 있음을 제시하고 있다. 삶의 의미는 죽음, 공포, 스트레스, 우울 등의 부정적 정서를 감소시킬 뿐만 아니라, 심리적 긍정성을 강화하는데 효과적이라고 보고 하였다(박선영, 권석만, 2014). 삶의 의미는 전생애 걸쳐 정신건강과 안녕감에 중요한 영향을 미치는 변인이고(김상희, 2017), 안녕감을 예측하거나 다른 변인들의 영향력을 매개함으로써 긍정적인 역할을 하는데, 긍정정서나 낙관성과 같은 변인들과 함께 영향을 미치는 것으로도 나타났다(박은선, 박지아, 2013). 삶의 의미가 높은 노인들은 삶에서 더 큰 만족감과 긍정정서를 경험하고(한경훈, 김병조, 노수림, 2017), 원두리 등(2005)의 연구에서도 높은 수준의 삶의 의미 지각하는 사람들은 전반적으로 자신의 인생을 만족스럽다고 지각하며 우울, 고통, 고독, 불안감을 낮게 지각하는 것으로 나타났다.

양금용(2019)의 청소년대상 연구에서 삶의 의미와 우울은 부적상관을 보였고, 김연정(2010)은 암환자 대상의 연구에서 사회적 지지와 삶의 의미가 암환자의 장기간 치료과정으로 인한 여러 가지 부작용, 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서를 완화시킨다고 보고하였다. 삶의 의미는 우울과 의미있는 관계가 있고, 삶의 의미는 스트레스 상황에서 발생하는 우울증상을 낮추고 삶에 대한 희망을 유지하게 한다는 것을 알 수 있다.

독거노인, 비독거노인을 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미와 우울의 부적관계를 확인하였다(남석인, 시지혜, 정예은, 채주석, 2019). 집단간 비교에서는 대학생 집단보다 중년집단에서 삶의 의미와 우울의 부적관계가 크게 나타났는데(박선영, 권석만, 2014), 이는 나이가 들어감에 따라 삶의 의미가 높다는 것은 우울감을 줄여주는데 중요한 요소임을 예측할 수 있다. 이상의 연구들을 볼 때 삶의 의미가 우울감을 완화하며 부적인 상관관계가 있음을 알 수 있다. 특히 노년층 대상의 연구결과를 고려해보면 삶의 의미가 우울에 부적영향을 나타낼 수 있음을 예상

할 수 있다.

#### 라. 사회적지지, 노인 우울, 삶의 의미 간의 관계

사회적 지지와 삶의 의미의 관련한 선행연구를 살펴보면 노인들이 사회적 지지를 지각하는 수준이 높을수록 일상생활에서 느끼는 스트레스를 저하시키고, 삶의 의미수준을 높여서 삶에 대한 가치를 더 많이 느낄 뿐만 아니라 주관적 행복의 수준도 높아지는 경향이 있음을 나타냈다(이화, 2015). 최지선(2014)은 지각된 사회적 지지와 삶의 의미 간에 높은 정적상관 결과를 보였으며 노인 상담 및 심리치료현장에서 실존적인 고독, 우울, 죽음 불안에 대한 적응력을 높이기 위한 방안으로 지각된 사회적 지지와 함께 삶의 의미도 향상시켜야 함을 제시하였다.

강명수(2018)는 중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 삶의 의미가 서로 관련을 맺고 있고 사회적 지지를 높게 지각할수록 삶의 의미를 발견하고 추구하는 것으로 보고하였다. 한 부모 중년여성의 연구에서도 긍정심리요인이 되는 사회적 지지가 삶의 의미에 영향을 미치는 변인임을 확인하였고(하정혜, 2014), 김현지, 권정혜(2012)는 사회적 지지를 높게 지각할수록 삶의 의미가 높으며 회피적 대처양식을 사용하지 않으므로 자살생각을 할 가능성이 낮다는 연구결과를 보고하고 있다.

11년간의 종단연구를 통해 Krause(2007)는 노년기의 사회적 지지가 삶의 의미에 미치는 관계에 대해 연구하였는데, 그에 따르면 중요한 타인 및 주변의 사람들로부터 받는 지지를 지각하는 정도가 클수록 자신의 삶을 긍정적으로 바라보고 자신의 삶의 중요성과 가치감, 깊은 의미감을 갖게 된다고 보았다. 김소명, 김수울(2017)은 긍정적 정서, 주관적 행복감, 사회적지지, 삶의 의미 관계에서 사회적 지지와 삶의 의미는 유의한 정적상관관계가 있는 것으로 보고했다.

또한, 사회적 지지가 높아질수록 노인의 우울정도는 유의적으로 낮아지는 경향을 보였다. 엄인숙(2012)은 사회적 지지가 높게 지각될수록 우울이 낮아진다고 보고하였다. 허준수와 유수현(2002)은 사회적 지지와 우울의 관계는 부적 상관이며 사회적 지지의 부재는 노인들에게 우울 증상을 유발하게 한다고 하였다. 높은 수준의 사회적 지지는 노인의 삶의 만족감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 주고

(김정엽, 2010), 여러 가지 문제를 완화시키고 약화시켜 위기와 변화가 닥쳤을 때 적절한 적응을 도와 성공적인 노년기를 이루도록 돕는다. 이처럼 사회적 지지는 개인의 부정적인 요인의 결과들을 완화시키는 보호요인으로써 심리적 안녕감에 영향을 주는 주요 요인이다

이상의 연구들을 살펴보면 사회적 지지가 우울에 영향을 줄 뿐만 아니라 삶의 의미에도 영향을 미친다. 따라서 사회적 지지는 삶의 의미에 영향을 줌으로써 노인우울에 간접적인 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있다. 즉, 사회적 지지와 노인 우울, 삶의 의미는 서로 상관관계가 있으며 삶의 의미는 우울에 직접적, 간접적으로 중요한 영향력이 있다는 것을 파악할 수 있다. 이에 본 연구에서는 우울을 줄일 수 있는 다양한 변인들 중 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미가 매개역할을 할 것이라는 가설 하에 연구를 진행하였다.



### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 절차

##### 가. 연구대상

본 연구는 노인이 지각한 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 알아보기 위해 제주특별자치도 제주시, 서귀포시 소재 노인대학, 노인복지관, 시니어클럽, 경로당 등 노인다중이용시설을 이용하시는 만 65세 이상 노인을 연구대상으로 하였으며, 설문지에 스스로 응답할 수 있는 대상으로 노인대학, 취미여가, 일자리, 일상생활로 구분하여 설문지 500부를 배포하고, 회수한 500부 중 무성의하게 답하거나 누락된 문항이 있는 설문지 147부를 제외한 후, 최종적으로 353부를 분석에 사용하였다.

##### 나. 연구절차

본 연구는 2019년 10월 25일 ~ 10월 27일 제주탐라도서관 실버실을 이용하시는 노인 15명을 대상으로 예비조사를 시행하였다. 설문문항의 난이도와 문항수를 설문 답변 가능하도록 재검토 후, 2019년 11월 12일부터 12월 04일까지 설문조사를 진행하였다. 노인다중이용시설의 기관장이나 담당자에게 사전에 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였고 연구대상자에게도 연구의 취지를 설명하고 설문참여에 동의를 받은 후에 설문지 작성을 요청하였다. 노안으로 글씨를 읽기 어려운 노인에 대해서는 본 연구자와 시설 종사자가 대면접촉 방식을 병행하여 작성하고 회수하는 방식으로 이루어졌다.

본 연구 대상자의 인구통계학적 특성으로는 성별, 연령, 교육수준, 가구형태, 주관적 경제수준, 주관적 신체건강, 종교로 살펴보았으며, 표Ⅲ-1과 같다.

표Ⅲ-1 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=353)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	156	44.2
	여자	197	55.8
연령	65세이상 70세미만	64	18.1
	70세이상 80세미만	217	61.5
	80세이상 90세미만	72	20.4
교육수준	무학	26	7.4
	초졸	60	17.0
	중졸	71	20.1
	고졸	117	33.1
	대졸이상	79	22.4
가구형태	동거가족 있음	257	72.8
	동거가족 없음	96	27.2
주관적 경제수준	매우 나쁨	12	3.4
	나쁜 편	51	14.4
	보통	224	63.5
	좋은 편	62	17.6
	매우 좋음	4	1.1
주관적 신체건강	매우 나쁨	3	.8
	나쁜 편	62	17.6
	보통	185	52.4
	좋은 편	96	27.2
	매우 좋음	7	2.0
종교	있음	231	65.4
	없음	122	34.6

연구대상의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 먼저 성별 분포는 ‘남자’ 156명(44.2%)보다 ‘여자’가 197명(55.8%)으로 보였으며, 연령대는 ‘65세 이상 69세 미만’ 64명(18.1%), ‘70세 이상 80세 미만’ 217명(61.5%), ‘80세 이상 90세 미만’ 72명(20.4%)으로 나타났다. 교육수준의 경우 ‘고졸’이 가장 많은 117명(33.1%)으로 나타났다. 그 다음으로 ‘중졸’ 71명(20.1%), ‘초졸’ 60명(17.0%), ‘무학’ 26명(7.4%)으로 나타났다. 가구형태 분포는 ‘동거가족 없음’으로 응답한 96명(27.2%)보다 ‘동거가족 있음’으로 응답한 경우가 2/3 이상이 넘는 257명(72.8%)이었으며, 주관적 경제수준의 경우 ‘보통’이 가장 많은 224명(63.5%)으로 과반수가 넘는 비율을 보였으며, ‘좋은 편’ 62명(17.6%), ‘나쁜 편’ 51명(14.4%), ‘매우 나쁨’ 12명(3.4%), ‘매우 좋음’ 4명(1.1%) 순으로 나타났다. 그리고 주관적 신체건강은 가장 많은 185명(52.4%)이 ‘보통’으로 응답하였고, ‘좋은 편’ 96명(27.2%), ‘나쁜 편’ 62명(17.6%), ‘매우 좋음’ 7명(2.0%), ‘매우 나쁨’ 3명(0.8%) 순으로 나타났다. 마지막으로 종교의 경우에는 종교가 ‘있음’이 231명(65.4%)으로 ‘없음’ 122명(34.6%)보다 상대적으로 높은 비율을 보이는 것으로 나타났다.

## 2. 측정도구

본 연구를 위한 측정도구는 구조화된 설문지를 이용하였고, 설문지를 구성하는 내용으로는 노인의 일반적 특성 7문항, 사회적 지지 12문항, 우울 15문항, 삶의 의미 12문항 총 46문항으로 구성되었다.

### 가. 사회적지지

사회적 지지는 Zimet 등(1988)이 개발한 Multidimensional Scale of Perceived Social Support(MSPSS) 척도를 신준섭과 이영분(1999)이 번안한 사회적지지 인지정도 측정을 위한 척도를 사용하였다. 총 12문항으로 3개의 하위척도로 가족지지, 친구지지, 특별지지가 있다. 특별지지는 자신에게 중요한 타인으로부터 받는 지지를 의미한다. '매우 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 리커트척도로 측정하였고 최소 1점에서 최고 5점까지 가능하며 점수가 높을수록 지각된 사회적 지지가 높다는 것을 의미한다. 측정된 점수는 최저 12점에서 최고 60점까지이며 척도의 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 신준섭과 이영분(1999)의 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89로 나타났으며, 본 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .911로 나타났다. 하위요인별 문항구성 및 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 표Ⅲ-2와 같다.

표Ⅲ-2 사회적지지 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=353)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's $\alpha$ )
가족지지	3, 4, 8, 11	4	.848
친구지지	6, 7, 9, 12	4	.869
특별지지	1, 2, 5, 10	4	.818
전체		12	.911

## 나. 노인 우울

노인 우울을 측정하기 위하여 Sheilch와 Yesavage(1986)가 개발한 노인우울 (Short Form Geriatric Depression Scale, SGDS)척도를 한국판 노인우울척도로 타당화한 기백석(1996)이 번안한 척도(GDSSF-K)를 임미숙(2007)이 보완한 도구를 사용하였다. 노인들이 자기보고식으로 기술하기에 적합하였고, 총 15문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 구성되었다. 점수 범위는 최소 15점에서 최고 60점에서 점수가 높을수록 우울감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 기백석(1996)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88 이었고, 임미숙 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78로 나타났으며, 본 연구에서는 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .850으로 나타났다. 하위요인별 문항구성 및 신뢰도 계수 (Cronbach's  $\alpha$ )는 표-3과 같다.

표Ⅲ-3 우울 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=353)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach 's $\alpha$ )
비활력	2, 3*, 4*, 6*, 8, 9*, 10*, 11, 13*, 14*, 15*	11	.785
우울	1*, 5*, 7, 12	4	.683
	전체	15	.850

\* 역채점 문항

## 다. 삶의 의미

노인의 삶의 의미척도는 이시은, 홍귀령(2017)이 개발한 한국 노인의 삶의 의미 측정도구(MLS)를 사용하였다. 척도 선정에 고려한 점은 노인을 대상으로 타당화된 점과 노인이 자기보고식으로 답변하기에 문항수와 난이도가 적당한가였고 사용한 척도는 이 두 가지를 충족시키는 척도였다. 척도는 총 12문항으로 삶

의 가치 6문항, 삶의 원천 3문항, 삶의 의지 3문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도로 응답하게 되었다. 점수가 높게 나타날수록 삶의 의미 정도가 높다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 이시은, 홍귀령(2017) 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 보고되었으며, 본 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .830으로 나타났다. 하위요인별 문항구성 및 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 표Ⅲ-4와 같다.

표Ⅲ-4 삶의의미 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 (N=353)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's $\alpha$ )
삶의 가치	3, 6, 9, 10, 11, 12	6	.794
삶의 원천	2, 5, 8	3	.779
삶의 의지	1, 4*, 7*	3	.647
전체		12	.830

\* 역채점 문항

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구는 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였고, 각 연구 문제를 해결하기 위한 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특징을 살펴보기 위해 빈도분석하였다.

둘째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 각 척도의 전체와 하위 영역별로 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수를 산출하였다.

셋째, 본 연구의 주요변인인 사회적 지지와 삶의 의미, 우울 변인들의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 하였다.

넷째, 사회적 지지와 우울간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증을 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 Sobel(1982)이 제안한 Sobel test를 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 주요 변인들의 기술통계

가설검증에 앞서 변인 간 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인의 평균, 표준편차를 분석한 결과는 다음 표IV-1과 같다.

표IV-1 사회적지지, 우울, 삶의 의미의 평균 및 표준편차 (N=353)

변수	하위영역	평균	표준편차	왜도	첨도
사회적 지지	가족 지지	3.69	.736	-.560	.638
	친구 지지	3.25	.820	-.220	-.130
	특별 지지	3.42	.823	-.426	.155
	전체	3.46	.681	-.330	.563
우울	비활력 요인	2.04	.388	-.049	.360
	우울 요인	1.95	.526	.256	.636
	전체	2.02	.397	-.018	.345
삶의 의미	삶의 가치	3.08	.432	-.060	1.669
	삶의 원천	3.07	.475	-.191	1.680
	삶의 의지	3.05	.569	-.170	-.334
	전체	3.07	.387	.032	2.327

표IV-1에서 사회적지지 중 가족지지(M=3.69) 하위요인이 상대적으로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로는 특별지지(M=3.42), 친구지지(M=3.25) 순으로 나타났다. 우울에서는 비활력 요인(M=2.04), 우울요인(M=1.95) 순으로 나타났다. 그리고 삶의 의미 중 삶의 가치(M=3.08) 하위요인의 수준이 가장 높았고, 그 다음으로는 삶의 원천(M=3.07)으로 나타났고, 삶의 의지(M=3.05)는 상대적으로 가장 낮게 나타났다. 자료의 정규성을 만족시키기 위해서는 왜도의 절댓값이 3미만, 첨도의 절댓값이 10 미만이어야 하는데(Kline, 1998), 본 연구의 왜도 절댓치는 .018 ~ .569의 범위에 있고 첨도인 경우 절댓치 .130 ~ 1.680의 범위에 있어 정규분포의 가정을 충족시키고 있다.



## 2. 주요 변인들의 간의 상관관계

본 연구에서 사용된 변인들 간의 관련성을 분석하기 위해 Pearson 상관분석을 하였다. 사회적지지, 우울, 그리고 삶의 의미 간의 상관을 알아본 결과는 표IV-2와 같다.

표IV-2 주요 변인들 간의 상관관계 (N=353)

변인	사회적 지지	우울	삶의의미
사회적 지지	1		
우울	-.483**	1	
삶의 의미	.553**	-.727**	1

\*\* $p < .01$

표IV-2에 나타난 바와 같이, 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과 사회적 지지와 삶의 의미의 관계를 살펴보면 사회적 지지와 삶의 의미는 정적상관( $r = .553$ ,  $p < .01$ )이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지가 높게 지각될수록 삶의 의미 수준이 높아지는 것을 보여준다. 또한 사회적 지지와 우울은 부적상관( $r = -.483$ ,  $p < .01$ )이 있는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 높을수록 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 그리고 삶의 의미와 우울도 부적상관( $r = -.727$ ,  $p < .01$ )이 있는 것으로 나타나서 삶의 의미 정도가 높은 노인들일수록 우울이 더 낮아진다는 것을 알 수 있다. 즉, 주요 변인들 간의 상관분석 결과 사회적 지지가 높게 지각될수록 삶의 의미가 높아지는 반면에 우울은 낮아지는 것으로 해석할 수 있다.

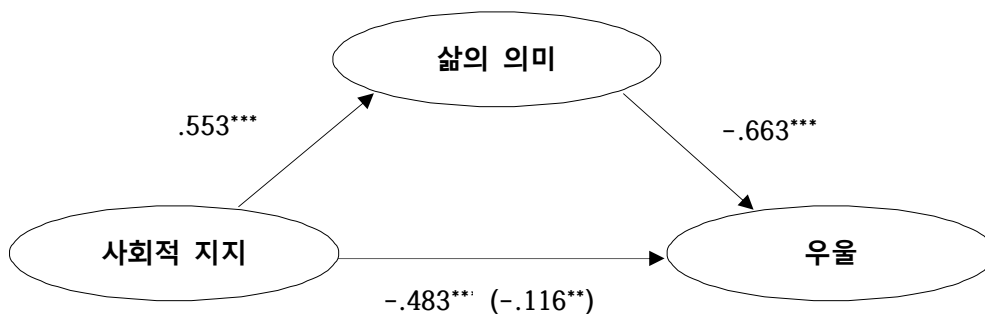
### 3. 사회적 지지와 우울간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

본 연구의 대상자들이 지각하는 사회적 지지가 우울에 미치는 영향에서 삶의 의미는 매개역할을 할 것이라는 가설2를 검증하기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 3단계 매개효과 검증절차에 따라 회귀분석을 하였다. 분석의 결과는 표IV-3에서 제시된 것과 같다.

표IV-3 노인의 사회적 지지와 우울간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과 (N=353)

단계	모형	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1	사회적지지 → 삶의의미	.306	154.604***	.314	.025	.553	12.434***
2	사회적지지 → 우울	.233	106.633***	-.281	.027	-.483	-10.326***
3	사회적지지, 삶의의미 → 우울	.538	203.862***	-.068 -.680	.025 .045	-.116 -.663	-2.664** -15.204***
Sobel's test Z =-9.659***		비표준화 회귀계수B(a) = .314, 표준오차 SE(a) = .025 비표준화 회귀계수B(b) = -.680, 표준오차 SE(b) = .045					

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



그림IV-1 노인이 지각한 사회적 지지와 우울간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 매개효과 검증절차는 1단계에서 독립변인 사회적 지지가 매개변인 삶의 의미에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 2단계에서 독립변인 사회적 지지가 종속변인 우울에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 3단계에서 독립변인 사회적 지지와 매개변인 우울을 동시에 투입했을 때 종속변인 우울에 대한 독립변인 사회적 지지의 영향력이 2단계에서의 영향력보다 감소하며 매개변인 삶의 의미가 종속변인 우울에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 매개효과를 갖는 것으로 본다. 이때, 종속변인에 대한 독립변인 사회적 지지의 영향력이 2단계보다 3단계에서 통계적으로 유의미하게 감소하면 매개변인의 부분매개효과, 3단계에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의미하지 않으면 완전매개효과를 나타낸다고 볼 수 있다.

1단계 검증에서 독립변인인 사회적 지지는 매개변인인 삶의 의미에 유의미한 영향( $\beta=.553, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서도 독립변인인 사회적 지지는 종속변인인 우울에 유의미한 영향( $\beta=-.483, p<.001$ )을 미치는 것으로 분석되었다. 3단계에서는 독립변인인 사회적 지지와 매개변인인 삶의 의미를 함께 투입했을 때 종속변인인 우울에 유의미한 영향( $\beta=-.116, p<.01$ )을 미치는 것으로 나타났다.

유의수준을 가늠할 수 있는 t값은 1단계, 2단계, 3단계 모두  $p<.01$  수준이상으로 유의미한 차이를 보여주고 있다. 또한 2단계에서의 사회적 지지( $\beta=-.483$ )보다 3단계에서 사회적지지( $\beta=-.116$ )의 영향력이 줄어들었으므로 매개효과가 검증되어 가설은 채택되었다.

그리고 삶의 의미의 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. 독립변인인 사회적 지지와 종속변인인 우울 사이의 영향력에 대해 검증할 수 있는 방법으로 독립변인인 사회적지지가 매개변인 삶의 의미에 미치는 직접효과 A의 비표준화 계수와 매개변인 삶의 의미가 종속변인인 우울에 미치는 직접효과 B의 비표준화 계수의 표준오차를 사용하여 Z통계치를 산출하는 것이다. Sobel Test에서 Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982).

Sobel Test 분석결과, 사회적 지지와 우울간의 관계에서 삶의 의미의 부분매개 효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=-9.659, p<.001$ ).

## V. 논의 및 제언

### 1. 논의 및 결과

본 연구에서는 노인들을 대상으로 사회적 지지가 우울에 미치는 영향 관계에서 삶의 의미가 매개역할을 할 것이라는 가설을 설정하고 이를 검증하고자 하였다. 즉, 노인이 지각하는 사회적 지지와 우울의 관계에서 삶의 의미 매개효과를 알아보았다. 이를 통해 노인의 우울에 영향을 미치는 변인들의 특성을 알아보고 노인 우울 방지하고 대처하는 방안들에 대해 모색하여 노인을 위한 상담프로그램에 실제적인 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 사회적 지지와 우울, 삶의 의미와의 상관분석을 실시한 결과 서로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 지지가 높게 지각될수록 우울의 정도는 낮고 삶의 의미는 높게 나타났다. 사회적 지지와 우울은 부적상관이 있어서 사회적 지지가 높을수록 우울이 낮게 나타났고, 삶의 의미와 우울도 부적상관을 보여 노인들이 지각한 삶의 의미가 높을수록 우울의 정도가 낮다는 것을 알 수 있었다. 이는 지각된 사회적 지지가 높을수록 우울의 정도를 낮추게 한다는 선행연구(김경배, 2017; 손자영, 2010; 엄인숙, 2012; 이화, 2015; 정상훈, 2017; 주태하, 2011; 최윤희, 2015) 결과와 일치한다. 또한 우울과 삶의 의미와의 관계를 살펴봤을 때 유의한 부적상관을 갖는다는 선행연구(김연정, 2010; 남석인, 서지혜, 정예은, 2019; 박선영, 2014; 서숙정, 2007; 송은주, 2014)와 및 삶의 의미 자체가 주관적 안녕감과 심리적인 안녕감을 예언할 수 있다는 선행연구(서수균, 백지영, 정영숙, 2012) 결과를 지지한다.

결과적으로, 사회적 지지가 높게 지각될수록 우울의 정도는 낮고 삶의 의미는 높아지는 것으로 나타났다. 이는 노인들이 지각하는 사회적 지지는 그 자체만으로도 안정감을 주며 개인의 심리적, 사회적 적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이며 우울증으로의 전이를 사전에 방지하거나 우울의 정도를 낮출 수 있도록 하는 효과가 있다는 것이다. 그리고 노인이 지각하는 사회적 지지가 높을수록 자신에게 처한 상황을 긍정적이고 생산적으로 받아들일 수 있게 되고, 삶의 의미를 높게 지각한다는 것을 의미한다.

둘째, 사회적 지지가 삶의 의미를 매개로 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과 매개변인인 삶의 의미는 부분 매개효과가 있음을 확인할 수 있었다. 사회적 지지가 우울에 직접적인 영향을 주기도 하지만 매개변인인 삶의 의미를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 사회적 지지가 삶의 의미를 매개로 외상 후 성장에 간접효과가 있음을 밝힌 김인주와 김도연(2015) 연구와 청소년의 긍정정서와 우울의 관계에서 삶의 의미가 매개효과가 있음을 밝힌 양금용, 손진희(2019) 연구결과와 유사한 맥락이라고 볼 수 있다. 따라서 노인대상 상담프로그램이나 가족 상담프로그램 및 행복 증진 프로그램에서 의미치료방법을 추가하여 사회적 지지를 늘리고 삶의 의미수준을 끌어올릴 수 있도록 하는 것이 프로그램 효과를 올릴 수 있는 방법이라고 여겨진다.

결론적으로, 삶의 의미라는 매개변인을 통해 사회적 지지가 우울을 낮추는데 의미있는 영향을 미칠 수 있다는 것으로 해석할 수 있으며, 노인개인상담이나 상담프로그램개발 시 삶의 의미를 향상시킬 수 있는 방안에 대해서 개입할 필요가 있음을 보여준다.

본 연구결과가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 노인 우울과 관련하여 사회적 지지가 우울을 낮추며 삶의 의미가 부분매개 역할을 한다는 것을 확인하였다. 노인들의 우울을 줄이거나 완화하기 위해서는 노인이 지각하는 사회적 지지의 수준을 높이고, 삶의 가치와 중요성을 인식하여 자신의 삶의 의미를 자각하고 이를 추구하는 수준을 높이도록 하는 것이 효과적임을 보여준다. 정신건강센터, 치매안심센터, 노인보호기관 외에도 경로당, 노인복지관, 노인대학, 노인 일자리전담기관 등 노인관련 다중시설에서 실시되는

노인교육, 노인상담 및 다양한 노인여가프로그램을 개발할 때 의미치료방법, 절정경험, 자아통합 및 자기수용하기 등 삶의 의미 수준을 높이는 방안을 모색할 필요가 있다.

삶의 의미와 관련된 개입프로그램은 프랭클이 주장한 의미요법에 기초한 의미치료가 주를 이루는데(박은선, 박지아, 2013), 이와 함께 동양의 심리학적 수행방법으로 우울증에 대한 명상치유 적용기법인 마음챙김에 근거한 치료적 요소를 담고 있고, 삶에 대한 긍정성 회복에 초점을 둔 수용전념치료(ACT:Acceptance & Commitment Therapy)를 삶의 의미 증진을 위한 실천적 근거모델로 적용하면 효과적일 것이라고 하였다(남석인, 남효진, 이준민, 장채원, 2019). 인지행동상담의 최근경향인 수용전념치료는 고통스러운 부정적 감정에 저항하지 말고 수용하면서 자신이 원하는 가치를 실현하는데 전념하도록 돕는 것이다(권석만, 2015). 수용전념치료(ACT:Acceptance & Commitment Therapy)는 인간에게 고통은 보편적이며 정상적이라는 가정 하에 개인의 심리적 유연성을 증대시켜 지금 현재의 자신을 있는 그대로 수용하고, 자신의 삶의 의미와 가치를 찾아 가치있는 방향을 정의하여 소중한 가치와 목표를 실현하기 위한 구체적인 행동에 전념하도록 돕는 것이다. 따라서, 의미치료의 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치 중 태도적 가치부분에서 수용전념치료의 기본원리를 적용하여, 한국노인의 특성을 고려한 노인의 삶의 의미 증진 프로그램을 좀 더 다양하게 마련하여 노인전문상담에 적용하는 등 실천적인 삶의 의미 증진 프로그램 활용할 수 있다면 효과가 있을 것으로 기대된다.

둘째, 사회적 지지에 대한 실제적이고 직접적인 제공이 중요하다고 할 수 있다. 노인에 대한 긍정적 인식과 함께 가족, 이웃, 노인다중시설의 담당자, 상담자, 주변인 등의 지지, 격려가 중요함을 나타낸다. 노인상담의 특성으로는 상담자보다 내담자의 인생경험의 폭이 넓고, 연령도 상담자보다 대체로 높지만, 새로운 삶에 대한 의지와 변화욕구가 상대적으로 낮고, 가족 및 보호자의 지지가 약하며, 노인은 대체로 남은 삶에 의미를 부여하지 않고 죽음과 연결 지으려는 경향이 있다고 보고된다(김희수, 이은숙, 2014). 상담자는 이러 특성을 이해하고 상담 과정에 유념해야 한다. 상징적 상호작용이론에 의하면 개인의 자아의식 형성은 사회에서의 상호작용의 결과라고 본다. 즉 타인과의 상호작용을 통하여 의미를

이해하고 타인의 눈을 통해 자신을 알게 되는 경향이 있으므로, 상담현장에서는 노인에 대한 부정적 인식전환과 무조건적인 긍정적 존중의 자세, 긍정적인 기대, 존경, 신뢰의 자세가 더욱 강조되어진다.

셋째, 노인인구가 늘어나고, 홀로 사는 노인이 많아지고 있으나, 사회분위기나 가족구성의 변화에 따라 노인부양에 대한 인식이 가족에서 사회로 전가되고 있는 실정이다. 또한, 사회적 지지는 사회적 관계 속에서 타인으로부터 얻어지는 다양한 긍정적인 자원이며, 개인을 둘러싸고 있고 사회문화적 환경으로 개인이 통제할 수 없는 요인일 수 있다. 사회적지지 기반이 탄탄하지 못한 경우 다른 노인과 관계 맺기에 초점을 두고 자신을 돌아볼 수 있는 개입방안이 필요하다. 더불어 살아가는 사회임을 인식하고 가족 구성원에서부터 이웃, 지역사회의 유기적인 연대와 긴밀한 협력체계를 구축할 수 있도록 사회적 관심과 실질적인 정책이 필요하다. 관점을 바꾸어, 대가족으로의 회귀도 여러 가지로 긍정적인 대안이라 여겨진다. 전통적인 대가족 형태가 아닌 가까이 사는 느슨한 대가족의 형태를 말한다. 1990년대 후반부터 미국에서는 부모-자녀 2세대, 부모-자녀-손자 3세대 등 다세대 가족이 함께 살 수 있는 집으로 이동하는 경우가 증가하고 있다(무라타 히로유키, 2013). 이런 현상은 사회적으로 청년층 소득 저하 문제로 생겨나긴 하였으나 결과적으로 조부모는 위급할 때 도움을 받을 수 있고, 손자도 자주 만나 정서적으로 긍정적 영향을 받으며, 자녀세대에서는 육아와 생활 등 정서적 지지와 안정감을 기할 수 있는 등 가족 간의 유대는 강해짐이 분명하기 때문이다.

넷째, 노인 우울에 대처하고, 노인의 삶의 의미 증진을 위해서 노인 스스로가 자기 삶에 주도성을 가지고 자신의 삶을 수용하며 나눌 수 있는 인식이 필요하다. 노인 우울에 대해 노년기에 나타나는 자연스러운 신체적, 경제적, 사회적, 심리적 변화를 수용하고 통합감을 증진시켜 노년기 삶의 질 향상을 위해 스스로 설계를 하고 긍정적인 삶의 의미를 부여할 수 있어야 할 것이다. 선행연구에서는 노년기의 활동참여 수준이 높을수록 삶의 의미를 매개하여 삶 만족과 자아통합감이 높아지는 것으로 나타났는데(김민희, 이주일, 2017), 지금까지의 경륜으로 우리사회의 일원으로서 생활할 수 있도록 노인에 적절한 일자리 발굴 및 제공, 다양한 취미활동, 재능기부, 봉사 등을 통해 사회적 일원임을 인식하고 경제적 활동을 통한 자립으로 자녀세대와 부양에 따른 관계개선은 물론 초고령화 시대

를 대비하여 자발적으로 삶에 대한 목적의식과 의미를 추구할 있어야 할 것이다.

## 2. 제언

마지막으로 본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 노인 우울에 영향을 미치는 요인을 사회적 지지와 삶의 의미에 한정하여 매개모형을 설정하였는데, 노인 우울에 영향을 주는 다양한 변인을 추가하여 그 영향력을 살펴보는 것이 필요하다.

둘째, 삶의 의미를 발견하는 것은 노년기에 스스로의 가치와 살아온 삶에 대해 긍정적 평가를 포함한 자아통합의 측면과 관련되어 있어 어려움이 따를 수 있다. 따라서 삶의 의미를 증진할 수 있는 실천적인 프로그램 마련할 수 있는 실제적인 연구가 뒤따라야 할 것이다.

셋째, 연구는 자기보고형 설문지에 대한 응답이므로 연구대상자의 불성실한 응답이나 회피적이고 저항적인 응답의 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 후속연구에서는 면담, 관찰, 프로그램을 계획하여 보다 심층적이고 신뢰성 있는 자료를 수집할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 연구대상을 제주특별자치도의 지역 노인 중에서도 자기보고식 설문이 가능한 노인 다중이용시설을 이용하시는 어르신을 대상으로 표집을 하여 얻어낸 결과이므로 추후 연구에서는 다양한 지역, 다양한 특성을 지닌 노인인구를 연구에 포함시킨다면 일반화 가능성이 높아질 것이다.



## 참 고 문 헌

- 강지선(2002). 노년기 우울에 영향을 미치는 요인들. 중앙대학교 석사학위논문.
- 강명수(2018). 중년여성의 사회적 지지, 자기효능감, 일-가정 갈등, 삶의 의미 간의 관계. 성결대학교 프라임대학원 상담학과 심리치료전공 석사학위논문.
- 곽미정, 남미우, 노상은, 전미숙, 홍희석(2016) 노인복지론, 정민사.
- 고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률. 2020.
- 국회입법조사처(2019). 국제통계 동향과 분석 제3호, 1-11.
- 권석만(2018). 현대이상심리학(2판). 학지사.
- 권석만(2015). 현대 심리치료와 상담이론 마음의 치유와 성장으로 가는길. 학지사.
- 권순만(2017). 노인 우울이 자살의도에 미치는 영향 : 긍정심리자본의 조절효과. 가톨릭관동대학교. 사회복지학과. 석사학위논문.
- 권준수(2015). 정신질환의 진단 및 통계 편람(DSM-5)(5판). 학지사.
- 권중돈(2017). 노인복지론. 학지사.
- 기백석(1996). 한국판 노인우울척도 단축형의 표준화연구. 신경정신학회, 35(2), 298-307.
- 김경미, 류승아, 최인철(2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지 30(2), 503-523.
- 김경배(2017). 노인의 고독감과 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향:여가활동 만족의 매개효과. 서울한영대학교 대학원 사회복지학과 박사학위논문.
- 김귀분, 이윤정, 석소현(2008). 가족동거노인과 독거노인의 건강상태: 우울 및 삶의 질 비교연구. 한국성인간호학회, 20(5), 765-777.
- 김대환(2014). 삶의 의미자각프로그램이 대학생의 다차원적 삶의 의미에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 김동배, 손의성(2005). 한국노인의 우울 관련변인에 관한 메타분석. 한국노년학. 25(4), 167-187.

- 김미령(2010). 노인의 자살생각에 미치는 사회적 · 심리적 영향. **노인복지연구**, 47, 113-136.
- 김미령, 김원경, 김유진, 김주현, 배나래, 손화희, 원영희, 이민홍, 이호선, 전해정, 정미경, 한은주(2013). **노인복지상담**. 한국노년학포럼역음. 공동체출판
- 김미애(2012). **노인의 사회적 지지가 심리적 복지감에 미치는 영향**. 경북대학교 과학기술대학원 사회복지학 전공 문학석사학위논문.
- 김민희, 이주일(2017). 노년기 활동 참여가 삶 만족과 자아통합감에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**. 17(5), 100-113.
- 김상희(2015). **삶의 의미발견 과정에 관한 경로모형 연구 : 내재적 동기와 긍정적 통제감을 매개로**. 서울불교대학원 상담심리학과 석사학위논문.
- 김상희(2017). 연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계. **한구심리학회지**, 31(1), 61-78.
- 김소명, 김수울(2017). 간호대학생의 삶의 의미에 영향 미치는 요인. **한국간호교육학회지**, 23(1), 57-65.
- 김순안(2010). **갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구**. 백석대학교. 박사학위논문.
- 김연정(2010). **암환자의 자살생각, 사회적지지 및 삶의 의미 관계 연구**. 이화여자대학교 대학원 간호학과 석사학위논문.
- 김옥규(2007). **현대사회 노인우울의 위기개입**. 서울:한국학술정보.
- 김유진(2013). **삶의 의미추구 및 발견, 기본심리욕구와 안녕감의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤정(1999). **사회적 지지 관점으로 본 가족부양이 노인의 정신건강에 미치는 영향 : 기능취약노인의 복지감과 우울감을 중심으로**. 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김은영, 김정규(2011). 게슈탈트 집단치료 프로그램이 여성재가노인의우울 및 생활만족도와 자아통합감에 미치는 효과. **상담학연구**, 12(1), 261-281
- 김인주, 김도연(2015). 지각된 사회적지지, 탈중심화 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. **상담학연구**, 16(5), 55-73.
- 김정엽(2010). 노인교육이 생활만족도에 미치는 영향 - 사회적 지지와 자아존중감의

- 영향력을 중심으로. **한국노인복지학회 노인복지연구**, 48, 7-30.
- 김정엽(2010). **여성노인의 심리적 복지감에 미치는 영향요인**. 대구가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김태경(2017). **노인의 스트레스, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향- 강북구 경로당 노인을 중심으로**. 서울 사이버대학교 휴먼 서비스대학원 사회복지 석사학위논문.
- 김청송(2016). **DSM-5 사례중심의 이상심리학**. 싸이박스.
- 김현순, 김병석(2007). 자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. **한국노년학**, 27(1), 23-37.
- 김현지(2008). **노인의 삶의 의미와 자살생각 간의 관계 :지각된 사회적 지지와 회피적 대처양식의 매개효과**. 고려대학교 심리학과 석사학위논문.
- 김현희(2014). **경로당 이용 노인의 우울에 영향을 미치는 요인**. 한국교통대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김혜수(2014). **대학생의 자아존중감과 사회적지지가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 학교생활적응 매개효과**. 서남대학교 사회복지학과 석사학위논문.
- 김희수, 이은숙(2014). **노인상담의 이해**, 양서원.
- 남석인, 서지혜, 정예은(2019). 노년기 삶의 의미와 우울 자살생각에 대한 연구:독거노인과 비독거노인의 비교. **노인복지연구**, 74(2), 163-192.
- 남석인, 남효진, 이준민, 장채원(2019). 전기후기노인의 노후불안과 우울과의 관계에서 삶의 의미의 조절효과. **정신건강과 사회복지**, 47(2), 67-96.
- 남향자(2004). **노인의 스트레스로 인한 우울에 대한 사회적 지지와 대처의 조절효과**. 대구대학교 심리학 석사학위논문.
- 노병일(2005). **노인의 사회적 지지와 우울사이의 관계에 대한 연구**. 공주대학교 석사학위논문.
- 노병일, 모선희(2007). 사회적 지지의 수준과 차원이 노인 우울에 미치는 영향. **한국노년학회**, 27(1), 53-69.
- 무라타 히로유키(2013). **그레이마켓이 온다**. 중앙북스.
- 메디컬투데이(2018). **‘OECD 노인 자살률 1위’ 韓, 우울증에 시달리는 노인들**.  
<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=326326>

- 박봉길(2008). 노인의 심리사회적 특성이 우울감과 자살생각에 미치는 조절효과에 관한 연구. **한국노년학**, 28, 969-989.
- 박선영, 권석만(2014). 삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계. **한국심리학회지**, 33(3), 549-571.
- 박선영(2013). **삶의 의미와 심리적 건강의 관계 : 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발**. 서울대학교 박사학위논문.
- 박은선, 박지아(2013). **삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 배점모(2015). 사회적 지지의 효과에 대한 이론적 고찰. **한국자치행정학보**, 49-70.
- 배지연, 김원형, 윤경아(2005). 노인의 우울 및 자살생각에 있어서 사회적지지의 완충효과. **한국노년학**, 25(3), 59-73.
- 보건복지부(2017). **2017년도 노인실태조사**. 보건복지부. 한국보건사회연구원.
- 보건복지부(2018). **자살예방백서**. 중앙자살예방센터.
- 빅터 프랭클(2017). **삶의 의미를 찾아서 ; 이시형 역**. 청아출판사.
- 서수균, 백지영, 정영숙(2012). 노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. **한국심리학회지 발달**, 25(3), 17-30.
- 서숙정(2007). **노인의 삶의 의미와 건강상태 및 건강행위와의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 손자영(2010). **사회적지지가 노인 우울에 미치는 영향연구**. 한양대학교 행정자치대학원 석사학위논문.
- 신준섭, 이영분(1999). 사회적 지지가 실직자의 심리 사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. **사회복지학회**, 37, 241-269.
- 안영미(2002). **노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 양금용, 손진희(2019). 청소년의 긍정정서와 우울의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. **청소년학연구**, 26(8) 135-156.
- 엄인숙(2008). **여가활동과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향**. 대구카톨릭대학교 대학원. 박사학위논문.

- 여익구(2014). **독거노인의 우울증에 미치는 영향요인에 관한 연구**. 중앙신학대 학원대학교 대학원. 박사학위논문.
- 오아영(2017). **삶의 의미척도 타당화**. 덕성여자대학원 심리학과. 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중(2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구. **한국심리학회지**, 10(2), 211-225.
- 용채은, 유지영(2018). 노인의 회복탄력성이 우울과 정신적 웰빙에 미치는 영향. **한국노년학**, 34(4), 945-962.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진(2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석: 1997년-2013년 국내연구를 중심으로. **한국심리학회**, 33(2), 441-465.
- 유제민(2012). 성과 배우자 생존여부에 따른 한국 노인의 행복결정 요인 연구. **청소년학연구**, 19(3), 375-400.
- 육성필, 최광현, 김은주, 이혜선(2011). **노인자살 위기개입**. 학지사.
- 윤정선(2014). **노인의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향-사회적 지지와 스트레스 대처방식의 조절효과 중심으로**. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수애, 이경미(2002). 농촌지역 노인의 우울증 결정요인에 관한 연구. **한국노년학회**. 22(1). 209-226.
- 이송이(2018). **삶의 의미가 스트레스와 우울에 미치는 영향 사회적지지 조절효과**, 대구대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이은별(2019). 중·노년기 주관적 연령이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. **한국노년학회**. 39(2), 363-388.
- 이은희(2007). 청소년 자살의 심리적 과정 및 문제해결력과 사회적 지지의 보호효과. **한국사회조사연구소**. 104-143.
- 이시은, 홍귀령(2017). 노인의 삶의 의미 측정도구개발. **한국간호학회지**, 47(1). 86-97.
- 이시형(2017). **빅터 프랭클 삶의 의미를 찾아서**. 청아출판사.
- 이장호, 김영경(2008). **노인상담 경험적 접근**. 시그마프레스.
- 이주연(2015). **만성통증과 사회적지지가 노인의 우울과 자살의도에 미치는 영**

- 향. 건양대학교 일반대학원 노인전문간호전공. 석사학위논문.
- 이주영(2007). 요양병원 노인환자의 우울측정도구 개발. **한국노년학**, 27(1), 87-101.
- 이주희(2008). 성격특성, 사회적지지, 스트레스 대처방식이 병사의 군적응에 미치는 영향, 성신여자대학교 대학원 심리학과. 석사학위논문.
- 이한주(2002). 저소득 노인의 우울에 대한 내러티브 접근. **간호학 탐구**, 11(1), 114-137.
- 이 화(2015). 노년기 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계 :스트레스와 삶의 의미의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 심리학과. 석사학위논문.
- 이호선(2005). 노인상담. 학지사
- 임미숙(2007). 노인의 건강상태, 우울 및 삶의 질에 대한 조사연구. 경희대학교 간호학과 석사학위논문.
- 임수미(2012). 노인의 사회적 지지와 우울이 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한 연구. 서울기독교대학교 대학원. 석사학위논문.
- 임성욱, 김경희(2018). 전기·후기 노인의 자살생각에 대한 영향요인. **사회복지정책**, 45(3), 65-76.
- 임주영(2009). 노인의 스트레스와 불안과의 관계에 대한 위협적 상황 인지와 삶의 의미의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과. 경북대학교 아동가족학과 박사학위논문.
- 정옥분, 임정하, 정순화, 김경은(2013). 노년기 사회적 자원이 성공적 노화에 미치는 영향. **인간발달연구**, 20(1), 79-99.
- 정영숙, 조설애, 안정신, 정여진(2012). 한국 노인의 삶의 의미 원천으로서 가족 관계와 자기초월가치가 성공적 노화에 미치는 영향. **한국심리학회**, 25(1), 19-41.
- 정상훈(2017). 노인의 사회적 지지와 우울의 관련성 연구 :노인실태조사(2014년)자료 분석. 연세대학교 보건대학원 보건정책학과 석사학위논문.
- 조용운, 한창근(2014). 영구임대주택 남성독거노인의 우울증과 자살충동: 사회적 지지의 조절효과 중심으로, **보건사회연구** 34(4), 2014, 295-320.
- 주경례, 안신호(2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미

- 연구에 대한 개관. **심리과학연구**, 4, 1~24.
- 주태하(2011). **사회적지지, 자기효능감, 스트레스가 노인우울에 미치는 영향:가  
구유형별 비교연구**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 상담학과 석사학위논  
문.
- 최지선(2014). **노인의 지각된 사회적지지, 삶의 의미, 상실감이 죽음불안에 미  
치는 영향**. 광운대학교 대학원 상담치료학과 석사학위논문.
- 탁영란, 김순애, 이봉숙(2003). 여성 노인의 사회적지지 및 도구적 지지요구과 우  
울에 관한 연구. **대한간호학회 여성건강간호학회**, 9(4), 449-456.
- 통계청(2019). **인구총조사**.
- 하정혜(2014). **중년여성 한부모의 성역할갈등, 사회적 지지, 삶의 의미와 외상  
후 성장**. 홍익대학교 대학원교육학과상담심리전공. 박사학위논문 .
- 허준주, 유수현(2002). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **정신보건  
과 사회사업**, 7-35.
- 허지연(2007). **청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관  
계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로**. 이화여자대학교  
석사학위논문.
- 현미자(2012). 삶의 의미를 찾기 위한 자살 위험군 청소년 연극치료 사례연구. **연  
극예술치료연구**, 121-152.
- 한경훈, 김병조, 노수림(2017). 삶의 의미가 미래시간조망에 미치는 영향 = 정적  
정서와 부적 정서의 매개효과. **사회과학연구**, 28(1), 41-60.
- Baron, R. M., & Kenny, D.A.(1986). The moderate-mediator variable  
distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and  
statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*,  
51, 1173-1182.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic  
medicine*, 38, 300-314
- Cohen, S. & Hoberman, H.M.(1983). Positive event and social supports as  
buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*,  
13(2), 99-125.

- Cohen, S. & Wills, T.A.(1985). Stres, social supports, and buffering hypothesis, *Psychological Bullietin*, Vol. 98, 310-357.
- Erikson, E. H.(1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Fitzpatrick JJ(1983). Life perspective rhythm model. In: Fitzpatrick JJ, Whall AL, editors. *Conceptual models of nursing: Analysis and application*. Bowie, MD: Brady; 295-302.
- Frankl, V. E.(1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3). 138-142.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22, 456.
- Newman,B.M.,&Newman,P.R.(1993). *Development through life : A Psychosocial approach*. Chicago : the Dorsey Press.
- Reker, G. T. (2000), Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning., *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*, 39-5.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Skrabski, A., Kopp, M., Rozas, S., Rethelyi, J., & Rahe, R. H.(2005). Life Meaning: An important of health in the Hungarian Population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 78-85.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., and Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Asesing the presence of and search for meaning in life, *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.
- Sobel, M. E(1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models in *Sociological methodology*. Jossey-Bass: 290-312
- WHO(2006). *Bull World Health Organ*.
- Wong, P. T.,(1997). *Meaning-centered counseling: A cognitve-behavioral*



approach to logotherapy. In International forum for logotherapy. 20,  
.85-94, Victor Frankl institute logotherapy.

Zimet, G. D., Dahlem, W., Zimet, S. G., & Farelly, G. K.(1988). The  
multidimensional scale of perceived social support, *Journal of  
Personality Assessment*, 52, 30-41.

The Mediating Effects of Meaning in Life in the  
Relationship between Social support and Depression of the Elderly

**Jeon Hye-Jeong**

Major in Counseling Psychology,  
Graduate School of Education, Jeju National University

Adviser, Prof. Kim Sung-bong

The aim of this study is to examine the relationship between social support, depression, and meaning of life perceived by the elderly and to verify the mediating effect of meaning of life in the relationship between social support and depression.

To solve this research question, a survey was conducted with elderly people no less than 65 years old residing in Jeju Special Self-Governing Province. A total of 500 copies of the questionnaire were distributed in person during visits to senior multi-use facilities for the elderly such as seniors welfare centers, senior colleges, senior clubs, and senior citizen centers. Of the 500 copies collected, 353 copies were used in the final analysis, excluding 147 copies with insincere responses or omitted items. The measurement tools used in the questionnaire included a social support scale, a depression scale, and a meaning of life scale. As for data analysis, SPSS 18.0 program was used to conduct frequency analysis, correlation analysis, regression analysis, and mediation effect verification procedure.

The findings are summarized as follows.

First, as a result of conducting a correlation analysis between social support, depression, and meaning of life, it was found that there is a significant correlation between the variables. In other words, it was found that the higher social support is perceived, the higher meaning of life is perceived, and the level of depression increasingly decrease. In addition, due to the negative correlation between meaning of life and depression, it was found that the level of depression is low when meaning of life is high.

Second, as a result of examining the effects of social support on depression through the medium of meaning of life, it was confirmed that meaning of life as a mediator variable has a partial mediating effect. While social support has direct influence on depression, it was found that it also influence depression indirectly through meaning of life, the mediator variable.

Based on the above findings, it was confirmed that social support perceived by the elderly influence depression through meaning of life. Therefore, in order to intervene in geriatric depression, it is necessary to establish practical intervention plans in counseling settings such as counseling programs for the improvement of clients' meaning of life. Also, it is expected that interventions are implemented in ways that secure support resources from the surrounding environment of the elderly and change the attitude of counselors so that the elderly may perceive their social support to be high. This study is significant in that it presents evidences that support the necessity of approaches utilizing social support and meaning of life as means for elderly mental health.

Keywords: social support, depression, meaning in life

# 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 “삶의 의미, 우울, 사회적지지” 관련하여 귀하의 생각을 알아보기 위한 것입니다.

본 설문은 무기명으로 응답하시게 되며, 응답의 비밀은 철저히 보장됩니다. 또한 작성해주신 모든 응답 자료는 오로지 연구목적으로만 사용됩니다.

본 설문지의 문항을 빠짐없이 응답해주셔야, 설문자료가 매우 유용하게 쓰일 수 있습니다. 따라서 모든 문항에 빠짐없이 솔직한 답변 부탁드립니다.

2019. . .

연구자: 전혜정(제주대학교 교육대학원 상담심리 전공)

지도교수: 김성봉(제주대학교 교육대학원 교육학과)

○ 다음은 일반적 특성에 관한 내용입니다.

1. 성별	① 남	② 여			
2. 연령	① 65-69세	② 70-79세	③ 80-90세	④ 90세 이상	
3. 교육수준	① 무학	② 초졸	③ 중졸	④ 고졸	⑤ 대졸이상
4. 가구형태	① 동거가족 있음	② 동거가족 없음			
5. 주관적 경제수준	① 매우 나쁨	② 나쁜 편	③ 보통	④ 좋은 편	⑤ 매우 좋음
6. 주관적 신체건강	① 매우 나쁨	② 나쁜 편	③ 보통	④ 좋은 편	⑤ 매우 좋음
7. 종교	① 있음	② 없음			

□ 사회적지지 척도

- 다음 문항을 읽고 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 표시( ○ ) 하여 주십시오.

문항	질문내용	전혀 아니다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와줄 특별한 사람이 있다	①	②	③	④	⑤
2	나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 특별한 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진심으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다.	①	②	③	④	⑤
5	나에게는 나를 진정으로 위로해 줄 특별한 사람이 있다	①	②	③	④	⑤
6	나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
7	어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.	①	②	③	④	⑤
10	내 인생에는 나의 감정을 보살펴 주는 특별한 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤

□ 삶의 의미 척도

- 다음 문항을 읽고 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 표시( ○ ) 하여 주십시오.

문항	질문내용	전혀 아니다	아니다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 오래 살고 싶다.	①	②	③	④
2	가족들은 나를 존중해준다.	①	②	③	④
3	나는 취미생활(노래, 춤 등)이 있다.	①	②	③	④
4	나는 살아갈 이유가 없다.	①	②	③	④
5	나는 가족에게 삶의 고민을 나눌 수 있다.	①	②	③	④
6	나는 지금까지 살아온 삶이 만족스럽다.	①	②	③	④
7	나는 빨리 죽고 싶다.	①	②	③	④
8	가족들은 내 삶에 관심을 둔다.	①	②	③	④
9	나는 내 삶을 중요하게 해주는 것이 무엇인지 안다.	①	②	③	④
10	남을 돕는 것은 내 삶을 가치 있게(중요하게) 만들어 준다.	①	②	③	④
11	인생을 살 가치가 있다.	①	②	③	④
12	나는 살아가는 목적을 가지고 있다.	①	②	③	④

□ 우울척도

- 다음 문항을 읽고 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 표시( ○ ) 하여 주십시오.

문항	질문내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나의 생활에 만족한다.	①	②	③	④
2	평소보다 활동을 덜 한다.	①	②	③	④
3	앞으로 좋은 일이 있으리라 생각된다.	①	②	③	④
4	평소에 맑은 정신이다.	①	②	③	④
5	대부분의 시간이 행복하다고 느낀다.	①	②	③	④
6	지금의 삶이 아름답다고 생각한다.	①	②	③	④
7	가끔 낙담되고 우울하다.	①	②	③	④
8	지금까지 살아온 삶에 대해 후회가 된다.	①	②	③	④
9	인생이 재미있다고 느껴진다.	①	②	③	④
10	무엇이든지 열심히 하고 싶다	①	②	③	④
11	사소한 일에 자주 마음이 동요된다.	①	②	③	④
12	자주 울고 싶다고 느낀다.	①	②	③	④
13	아침에 기분 좋게 일어난다.	①	②	③	④
14	결정을 내리는 것이 수월하다	①	②	③	④
15	마음이 이전처럼 편안하다.	①	②	③	④

설문에 응해 주셔서 감사합니다.