

노인의 심리·정서관련 변인과 삶의 질에 대한 메타분석

Meta-Analysis of Psychological-Emotional Variables and Quality of Life of the Elderly

이명희

고려대학교 일반대학원 사회복지학과

Myung-Hee Lee(chmh33@naver.com)

요약

본 연구에서는 노인의 삶의 질 향상을 위한 정책과 실천적 제언을 제공하려는 목적으로 노인의 심리·정서적 변인과 노인의 삶의 질에 대한 메타분석을 실시하였다. 총 65편의 학술지 논문을 선정해 위험요인과 보호요인으로 구분하여 메타분석을 진행한 결과, 심리·정서적 변인의 위험요인은 우울, 고독, 외로움, 불안, 스트레스 순으로 중간효과크기가 나타났으며 자살생각과 죽음불안은 작은 효과크기를 보였다. 보호요인으로는 자아존중감이 가장 큰 효과크기를 보였고 자아효능감, 자아통제 순으로 효과크기가 나타났다. 본 연구를 통해서 우울이 노인의 삶의 질에 중요한 영향요인이 되고 있음을 확인할 수 있었으며 노인의 삶의 질 향상을 위해서 우울을 조기발견하고 개입할 수 있는 게이트키퍼의 활용과 찾아가는 상담서비스의 확대가 필요하며 자살생각이나 죽음불안을 경감시키기 위해 죽음준비교육을 일반화시키고 자아존중감을 높이기 위해 노인에게 적합한 일자리를 창출하고 재능기부 및 자원봉사활동 참여 기회의 확대를 제안하였다.

■ 중심어 : | 삶의 질 | 노인 | 메타분석 | 위험요인 | 보호요인 |

Abstract

The purpose of this study is to provide policy and adaptive interventions for quality of life of the elderly and evidence-based data. For this, meta-analysis was performed using CMA program, and the final 65 researches were used for analysis. The results, (1)The risk factors(depression, solitude, anxiety, suicidal Ideation, stress) showed the effect size which is suitable for quality of life. The effect size of depression was the highest. (2)The protective factors(self-esteem, self-efficacy) showed medium effect size and large effect size. Among them, self-esteem showed the greatest effect size of quality of life. However, self-control appeared to have a low effect size.

■ keyword : | Quality of Life | Elderly | Meta-Analysis | Risk Factor | Protection Factor |

I. 서론

저출산 고령화 문제는 전 지구적인 현상이지만, 우리 사회는 세계적으로 유래를 찾아볼 수 없는 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있다. 이는 사회적 이슈를 불러오기

에 충분했고, 학계에서는 노년기 삶에 주목하였으며 삶의 질에 대한 연구가 지난 20여년 동안 누적되었다. 그 중 노년기 삶의 질과 관련된 연구들은 노년기 심리·정서적 변인이 삶의 질에 많은 영향을 미친다고 보았고, 이는 다시 삶의 질을 위협하는 위험요인과 삶의 질을 향

상시키는 보호요인으로 구분하였다.

노년기 삶의 질을 위협하는 요인으로는 우울과[1-6], 고독감[7][8], 외로움[9-11], 불안[12][13], 스트레스[14][15], 자살생각[16][17] 등이 지목되었다. 우울은 전 연령대에 걸쳐 개인의 삶의 질을 위협하지만, 노년기 우울은 다른 연령군보다 발생률이 높아 자살 위험과 함께 노인 사망으로 이어진다는 점에서 문제의 심각성이 크다고 볼 수 있다[3-6][18]. 김종임[3]과 박선영[6]은 노년기 삶의 질 결정요인으로 우울을 지목하였고, 우울수준이 높을수록 개인의 건강상태에 대한 인식이 떨어지고 이러한 건강에 대한 부정적 인식은 삶의 질을 감소시키는 요인이 된다고 주장하였다. 이 외에도 다수의 연구들은 노인의 건강상태와 연관해서 정신적 기능 중 가장 중요한 요인은 우울이며 우울 정도가 심할수록 주관적 건강에 대한 인식이 나빠지고 이것은 삶의 질에도 영향을 미치기 때문에 우울을 감소시키는 대안을 찾는 것이 곧 삶의 질을 향상시키는 방법이라든 의견을 더하였다[1][2][19-21].

고독감이나 외로움과 같은 변인들도 노인의 삶의 질을 위협하는 요인으로 알려져 있는데, 고독감[7][8][22][23]과 외로움[9-11]이 높은 노인은 그렇지 않은 노인보다 추후 자살의 위험성이 높을 뿐만 아니라 인지 기능의 변화를 가져와 치매를 일으킬 수 있다는 점을 지적하고 있으며 노인이 고독이나 외로움을 경험할 경우 이것이 우울을 일으키는 원인이 되어 결과적으로 삶의 질에서는 부정적 영향을 준다고 예측하였다.

이 외에도 노년기 심리적 불안[4][12][13]과 스트레스[14][15]도 삶의 질의 위협요인으로 지목되고 있다. 특히 죽음불안이 노년기 불안수준을 높이는 것으로 보고되고 있는데, 이는 생애 마지막 주기인 노년기를 살아가는 사람들은 죽음에 대한 막연한 불안이 높아 스스로 건강에 대한 확신이 없을 경우, 그 불안수준이 더 강화되기 때문에 죽음불안이 삶의 질을 위협하는 것으로 추론된다. 뿐만 아니라 스트레스 수준이 높을수록 삶의 만족도가 낮게 나타나 스트레스 관리의 필요성이 제기되고 있다[14][15]. 또한 이러한 불안과, 우울, 스트레스 등은 노인 자살행동에도 깊이 관여하게 되는데, 대부분의 연구에서 노인의 자살생각[16][17]은 우울증과의 연관성이 있음을 지적하였고, 김은아 등[24]은 자살

생각이 삶의 질에 직접적인 영향력을 미치지 않지만 [34] 자살생각이 증가하면 삶의 질에 부정적 영향을 준다고 예측하였다.

한편, 노인의 삶의 질을 향상시키는 보호요인으로 자아존중감과 자기효능감, 자아통제 등의 변인에 대한 연구가 누적되었다. 즉, 자아존중감 수준이 높을수록 삶의 만족도[20][25-30] 및 생활만족도[31-33]가 높아진다고 보고한 연구들은 노년기 삶의 질을 향상을 위해 개인의 자아존중감을 높일 수 있는 대안이 필요하다는 주장을 제기하였다. 자기효능감도 노년기 삶의 질을 개선하는 효과가 있고, 자기효능감이 높은 노인은 삶에 필요한 새로운 기술을 습득하거나 사회적 관계를 형성하고 유지하는데 매우 긍정적인 태도를 보이기 때문에 자기효능감이 노년기 삶의 질에 매우 중요한 요인이 된다고 보았다[15][34-36]. 더욱이 신체적 노화는 심리적 불안수준을 높여 자기통제력 상실에 많은 영향을 주게 되는데, 노년기 높은 자기통제는 긍정적 가족관계를 형성하는데 영향을 주게 되고 결과적으로 개인의 삶의 만족 수준을 높이게 된다고 하였다[37-39]. 따라서 노인의 삶의 질의 중요성을 강조하는 학자들은 공통적으로 고령화 사회 노인이 자신의 존중감을 지키고 노년기 삶을 영위하기 위해서는 이상과 같은 보호요인의 작용이 매우 중요하다고 보고 있다.

이상의 연구들은 노년기 개인의 심리적·정서적 변인이 삶의 질에 영향을 미친다는 것에는 이견이 없다. 다만, 수년간 노인의 삶의 질에 관련된 연구들이 있어 왔고 노인의 심리·정서적 변인들에 주목한 연구 또한 다수 누적되었지만 각 연구들은 제한된 변인으로 인과관계를 살펴보았거나, 제각기 다른 환경에서 조사가 진행되어 그 결과에 일관성이 없다. 즉, 각 변인들을 하나의 연구에서 통합적으로 살펴보지 않았으며 대부분의 연구가 단편적인 변인들의 관계성을 밝히는 연구로 진행되었고 각 개별 연구들은 연구대상이나 연구방법, 측정도구의 제한 등으로 객관적인 결과를 이끌어내지 못하는 한계를 가지고 있다.

또한 기존 연구들을 종합적으로 분석한 연구도 드물어 노인의 심리·정서와 삶의 질의 관계에서 의미 있는 변인들을 도출하는데 어려움이 있다. 물론, 신성일과 김영희[79]가 노인의 삶의 질과 관련된 메타연구를 수행

하여 지난 10여 년간의 연구들을 종합하고 정리하였다는 점에서 긍정적 평가를 할 수 있다. 그러나 이 연구는 노인의 심리·정서적 변인을 살펴보는데 있어 자아존중감과 자기효능감 그리고 정서적 지지를 하나의 통계에서 살펴보았기 때문에 개인의 심리·정서 변인과 외부 환경 변인이 서로 충돌되는 문제를 안고 있다. 또한 위협요인으로 우울이나 불안, 스트레스 변인은 살펴보았지만, 고독감이나, 외로움, 죽음불안, 및 자살생각 등과 같은 변인들이 누락되어 있어 삶의 질을 위협하는 위협요인을 통합적으로 살펴보지는 못했다고 판단된다. 그리고 이 연구가 발표된 이후에도 노년기 삶의 질에 대한 관심은 지속적으로 높아졌고 관련 연구들도 계속 누적되었다. 이에 본 연구에서는 노인의 우울, 불안, 고독감, 외로움, 스트레스, 자살생각 등과 같은 위협요인과 자아존중감, 자기효능감, 자아통제 등과 같은 보호요인과 삶의 질 간의 관계를 통합적으로 살펴보고자 한다. 이를 통해 노년기 심리·정서적 변인과 삶의 질 관련 변인들의 효과 크기를 살펴보고 각 변인들의 영향력을 비교해 볼 수 있을 것으로 기대한다. 연구 수행을 위해서 메타분석방법을 활용하여 관련변인들의 효과 크기를 분석하고 그 결과를 토대로 후속 연구들에 대한 방향 제시와 함께 관련 정책과 실천적 개입을 위한 제언을 담고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 노년기 심리·정서 위협요인과 삶의 질 간의 효과크기는 어떠한가?

둘째, 노년기 심리·정서 보호요인과 삶의 질 간의 효과크기는 어떠한가?

II. 연구방법 및 연구절차

1. 연구방법

메타분석은 기존에 수행된 다량의 개별연구 결과들을 통합하여 통계적 방법으로 분석하는 것으로 서로 다른 다양한 연구들을 하나의 일관된 체계적 틀 속에서 통합하여 분석해 봄으로써 연구결과들의 누적을 단순화시키는 경제적인 방법으로 알려져 있다[41]. 본 연구에서는 메타분석을 연구방법으로 활용하여 노인의 삶의

질에서 노인의 심리·정서적 변인과 관련된 연구결과들을 통합하여 분석하고자 한다. 연구 수행을 위해서 노인의 심리·정서적 변인에 대한 위협요인으로는 우울, 고독감, 외로움, 불안, 죽음불안, 자살생각, 스트레스를 보호요인으로는 자아존중감, 자기효능감, 자기통제를 구분하여 각 변인들의 효과 크기를 살펴보았다.

본 연구 수행을 위한 노인의 삶의 질과 관련된 심리·정서적 변인들을 위협요인과 보호요인으로 나누면 다음 [표 1]과 같다.

표 1. 각 요인과 하위요인

종속 변수	삶의 질	
독립 변수	심리·정서 위협요인	우울, 고독감, 외로움, 불안, 죽음불안, 자살생각, 스트레스
	심리·정서 보호요인	자아존중감, 자기효능감, 자기통제감

2. 자료수집과 선정

본 연구는 2000년부터 2019년 현재까지 발간된 국내 학술지에 발표된 논문들을 대상으로 하였고, 자료수집은 한국교육학술정보원(KERIS)에서 제공하는 RISS와 한국학술정보원(KISS), 누리미디어(DBPIA)를 이용했으며 관련분야 전공자 2인이 [표 2]에서 보는 바와 같이 미리 지정한 검색조건에 따라서 독립적으로 자료를 수집하였다. 최초 자료수집은 '삶의 질', '삶의 만족', '생활만족도', '주관적 안녕감' 등을 키워드로 검색한 후 검색결과 내에서 '노인'을 키워드로 재설정하여 수집하였다. 수집된 논문들을 살펴보고 각 키워드 검색 시 중복되어 수집된 논문들을 제외하고 연구 분야가 다르거나 연구주제와 관련성이 없거나 연구대상이 다른 논문들을 모두 제거하여 1차 수집하였다. 또한 질적연구, 프로그램 연구 및 평가에 관한 연구, 종단연구, 연구대상의 범위가 너무 한정적인 연구, 예를 들어 시설입소 노인이나 특정 질병이나 질환을 가진 노인들에 대한 연구, 원문제공이 불안정한 연구 등을 제외하여 2차 수집하였다. 3차로는 삶의 질을 종속 변인으로 하고 있는지 심리적 변인을 독립변인으로 하고 있는지 확인과정을 거쳐 선별하였고 연구결과에서는 상관계수 값이 제시되지 않은 논문은 제외하였다. 마지막으로 코딩과정에서 척도가 불일치한다거나 본 연구와 일치도가 떨어지

는 논문은 제외했다.

본 연구에서 최종 연구대상 선정에 이르는 과정은 다음과 같다. 먼저 keyword 검색했을 때, 총 3941편이 검색되었고, 각 키워드에 중복되어 수집된 논문이나, 연구분야 및 연구주제와 상관없는 논문, 연구대상이 일치하지 않는 논문은 제거되어 1차 검토 후 총 763편을 선별했다. 1차 선별된 논문을 살펴보았을 때, 질적연구, 사례연구 및 문헌연구, 프로그램연구, 종단연구, 연구대상이 특정 시설에 있거나 혹은 질병을 갖고 있는 경우, 원문이 제공되지 않는 논문 총 563편이 제외되어 2차 선별된 논문은 총 200편이었다. 2차 선별된 논문을 살펴본 결과, 삶의 질이나 삶의 만족과 관련된 종속변인이나 독립변인이 본 연구와 적합하지 않은 논문, 상관관계값을 제시하지 않은 논문 88편은 제외되어 112편의 논문을 선별하였다. 3차 선별된 논문을 대상으로 살펴본 결과, 동일논문이나, 척도 불일치, 상관관계의 유의성이 떨어지는 논문 등 47편이 제거되어 최종적으로 선정된 분석대상 논문은 65편이다.

표 2. 검색 조건

연구대상	노인의 삶의 질, 노인의 삶의 만족을 연구대상으로 한 논문
검색대상 연구시기	2000년 ~ 2019년
검색 데이터 베이스	학술연구정보서비스(RISS), 한국학술정보원(KISS), 누리미디어(DBPIA)
검색어	삶의 질, 삶의 만족, 생활만족도, 주관적 안녕감
효과크기	상관계수 r값
원문 공개여부	연구기관이나 저자의 요청으로 원문이 비공개된 논문은 제외
중복논문	동일논문은 제외

3. 자료처리

자료의 코딩은 일련번호, 논문제목, 저자명, 출판형태, 발행시기, 조사시기, 샘플수, 독립변인, 종속변인, 측정도구, 측정도구설명, 상관관계 값 순서로 정리하여 EXCEL프로그램에 관련 내용을 입력한 후 CMA 3.0 프로그램을 사용하여 효과크기를 확인하였다. 효과 크기는 상관계수 효과크기 산출을 기본으로 하였고 일반적으로 상관계수는 pearson의 적률상관계수'r'이다. 본 연구에서는 메타분석의 공통단위인 효과크기 측정을 위해 독립변인과 종속변인의 상관관계를 측정할 상

계수'r'값을 전산 입력 처리하였다. 효과크기는 Cohen(1988)의 효과크기 해석 기준과 95% 신뢰구간을 적용하여 해석하였는데, 효과크기 해석을 위해 먼저, 효과크기의 95% 신뢰구간을 구한 후 신뢰구간에'0'이 포함되어 있는지를 보고 효과크기의 유의성을 확인하였다. 신뢰구간이 0을 포함하지 않는 것은 유의확률 값이 .05보다 작게 나타난다는 것을 의미한다[42].

III. 연구결과

1. 출판편의 검증

출판편의가 발생한 경우 메타분석의 연구대상인 연구물의 모집단 특성에 대한 신뢰성과 타당성에 문제가 발생하게 된다. 일반적으로 출판편의가 나타나는 것은 연구자가 자의적으로 부정적인 연구결과를 보고하지 않고 긍정적인 결과 혹은 통계적으로 유의한 결과만 선택하여 보고했을 때 문제가 발생하게 된다[43] 이에 출판편의에 대한 문제를 해소하고 메타분석 결과에 대한 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 출판편의의 검증을 수행할 필요가 있다.

본 연구에서는 출판편의를 검증하기 위해 Funnel plot 방법과 Rosenthal(1979)의 안정성 계수 (fail-safe N)를 사용하였다. Funnel plot은 출판편의가 없는 경우 좌우 대칭인 깔때기 모양이 이루어지고 상단에 위치하게 되는데[44], 본 연구에서는 대체로 대칭적으로 나타났다. 또한 Rosenthal(1979)의 안정성 계수는 $5k+10=N$ 에 의해 나타난 수치(N)가 크지 않더라도 전체 효과크기가 유의하지 않기 위한 값 ($p>\alpha$)보다 작으면 결과의 신빙성이 있다고 본다. 노인의 심리-정서적 변인의 위험요인에 대한 fail-safe N은 $5(67)+10=345$ 이고, $p>\alpha$ 는 10477로 나타났고, 보호요인의 fail-safe N은 $5(28)+10=150$ 이고 $p>\alpha$ 는 8056으로 나타나 본 연구결과와 신빙성이 있는 것으로 나타났다. 노인의 심리-정서적 변인과 삶의 질 관련된 변인들 모두 출판편의가 없는 것으로 가정되어 메타분석을 진행하는데 문제가 없는 것으로 판단된다[그림 1][그림 2].

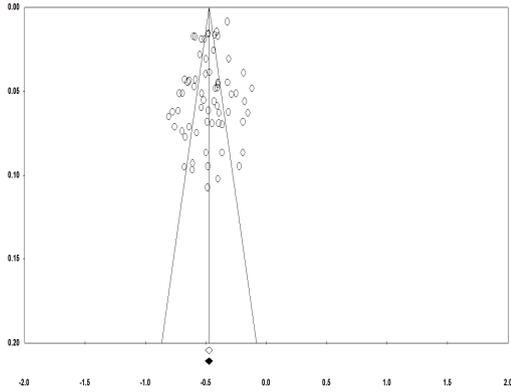


그림 1. 노인삶의 질 관련 위험요인 Funnel plot

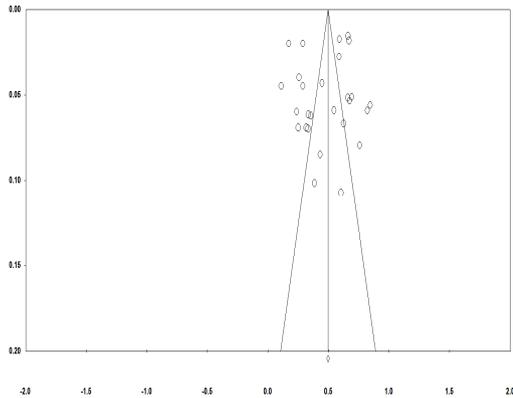


그림 2. 노인 삶의 질 관련 보호요인의 Funnel plot

2. 위험요인과 노인의 삶의 질

노인의 심리-정서적 변인과 삶의 질에 대한 위험요인에 따른 메타분석 결과를 기술하기에 앞서 메타분석 결과의 효과크기가 동일한 모집단에서 도출된 것인가에 대한 문제제기에서 자유롭기 위해 개별 연구들의 동질성 검증을 수행해야 한다[45].

동질성 검증은 Q-통계치를 활용하는데, 본 연구에서 위험요인의 변인간 효과크기 동질성 분석결과는 $Q_b=1145.687(p<.001)$ 로 나타났고, 삶의 질 위험요인인 우울, 고독, 불안, 죽음불안, 자살생각, 외로움, 스트레스의 각 변인 간 이질성을 의미하는 I^2 는 94.2%로 나타났다. I^2 는 75% 이상이면 이질성이 매우 큰 것으로 해석되는데[46], 이 연구는 94%로 변인 간 이질성이 높은 것으로 볼 수 있다.

심리-정서적 변인의 위험요인과 삶의 질 간의 메타분석 결과 전체 효과크기 $ES=-.451(p<.001)$ 로 중간효과크기를 보였고, 95% 신뢰구간에서는 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의하였다. 메타분석을 통해 산출된 위험요인 각 변인들의 효과크기에서 큰 효과크기를 보이는 변인은 없었고 우울($ES=-.472, p<.001$), 고독감($ES=-.443, p<.01$)이 중간효과크기를 보였고, 외로움($ES=-.370, p<.001$), 스트레스($ES=-.367, p<.001$), 불안($ES=-.356, p<.001$)순으로 작은 효과크기를 보였으며 통계적으로도 유의한 것으로 나타났다[표 3].

3. 보호요인과 노인의 삶의 질

노인의 심리-정서적 변인의 보호요인과 삶의 질에 대한 보호요인의 변인 간 효과크기에 대한 동질성 분석 결과 $Q_b=939.254(p<.001)$ 로 나타나 각 변인 간 차이가 있는 것을 확인하였고, 자아존중감, 자기효능감, 자아통제 간 이질성 검증은 I^2 가 97.4%로 이질성이 높은 것으로 나타났다.

심리-정서적 변인의 보호요인과 노인의 삶의 질에 대한 메타분석 결과 전체 효과크기는 $ES=.441(p<.001)$ 로 중간효과크기를 보였고 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각

표 3. 위험요인과 노인의 삶의 질의 관계

독립변수	K	ES	95% 신뢰구간		Z	Q_b	I^2	
			하한	상한				
우울	48	-.472***	-.496	-.448	-33.048	1145.687***	94.239	
고독	고독감	4	-.443**	-.651	-.173			-3.096
	외로움	4	-.370***	-.499	-.224			-4.756
	불안	3	-.356***	-.523	-.164			-3.525
죽음 불안	3	-.231***	-.297	-.162	-6.463			
	2	-.260***	-.361	-.153	-4.666			
스트레스	3	-.367***	-.503	-.213	-4.467			
전체	67	-.451***	-.478	-.422	-27.207			

표 4. 보호요인과 노인의 삶의 질의 관계

독립변수	K	ES	95% 신뢰구간		Z	Q _b	I ²
			하한	상한			
자아존중감	20	.472***	.411	.529	13.249	41.362***	87.912
자기효능감	6	.397***	.293	.491	7.012		
자아통제	2	.226**	.091	.353	3.252		
전체	28	.441***	.375	.503	11.608		

변인별로는 자아존중감(ES=.472, $p < .001$), 자기효능감(ES=.397, $p < .001$) 순으로 중간크기의 효과크기를 보였고, 자아통제는 ES=.226($p < .01$)으로 작은 효과크기로 나타났으며 각 변인들의 효과크기는 통계적으로도 유의하였다(표 4).

IV. 결론 및 제언

본 연구는 고령화 시대 노인의 삶의 질 향상을 위한 정책과 실천적 함의를 도출하고자 노인의 심리·정서적 변인과 삶의 질에 대한 메타분석을 수행하였다. 이를 위한 노인의 심리·정서적 변인을 위험요인과 보호요인으로 구분하여 메타분석을 진행하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 심리·정서적 변인의 위험요인과 노인의 삶의 질 관계에서 우울, 고독, 외로움, 불안, 스트레스 순으로 중간 효과크기를 보였고, 자살생각과 죽음불안은 작은 효과크기를 보였다. 이는 노년기 우울[3][6], 고독감[7], 외로움[9]이 삶의 질을 위협한다는 선행연구와 맥을 같이한다. 또한 노년기 스트레스와 같은 부정적 정서가 삶의 질을 위협하기 때문에 스트레스 관리의 중요성을 강조한 강지애[26]의 연구를 지지한다.

본 연구에서 우울이 다른 변인보다 효과크기가 높게 나타났다. 이는 상당수 연구들이 제시한 것과 유사한 결과로 노년기 우울이 노인의 삶의 질을 위협하는 중요한 변인임을 다시 한번 확인할 수 있었다. 우울이 높은 노인은 상대적으로 자살에 대한 충동을 더 많이 경험한다는 이상주·정금미[48]의 주장을 근거로 볼 때 우울을 단순히 개인의 정서적 문제로 치부하는 것은 한계가 있다. 우리 사회는 우울과 같은 정서적 문제를 해결하기 위해 병원을 찾거나 상담을 받는 것에 대한 강한 거부감이 존재한다. 특히 노인은 심리·정서적 문제를 외부

로 노출시키는 것에 대한 거부감이 높기 때문에 노인의 우울감을 비롯하여 정서적 문제를 해결하기 위해 찾아가는 상담서비스 지원이 필요하다고 본다. 최근에 각 시군에 개설된 치매안심센터와 지역의 보건지소가 함께 연계하여 찾아가는 상담지원 서비스를 제공한다면 지역 노인의 우울이나 정서적 문제에 적극 대응할 수 있을 것으로 본다. 뿐만 아니라 노인과 가장 많이 접촉하는 마을 이장이나 우체부, 기타 복지사 등에게 게이 트키퍼 교육을 수행하고 이들을 활용하여 노인의 정서적 문제를 조기 발견하고 개입할 수 있는 시스템이 제도적으로 작동되어야 할 것이다. 아울러 본 연구결과에서 주목할 것은 우울과 함께 노년기 죽음불안과 자살생각도 노인의 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다는 점이다. 이에 죽음준비교육을 받은 이후 삶의 질이 높아지고 심리적 안정감이 개선되었다는 연구나 죽음준비도가 높을수록 우울정도가 낮아진다[49][50]는 연구에서 알 수 있듯이, 죽음준비교육을 통해서 죽음에 대한 불안을 경감시킬 수 있을 것으로 보인다. 우리나라의 경우 대부분 죽음에 대해 부정적 정서를 가지고 있으며 '죽음준비'에 대한 인식도 부족하여 단순하게 장례준비, 유언·유산에 대한 것만을 주로 생각하는게 현실이다. 미국과 유럽 등에서는 이미 정규교육과정으로 죽음준비교육이 일반화되어 있는데 우리나라에서도 병원이나 종교기관, 사회복지기관 등 전문가들이 협력하여 우리나라 현실과 문화에 맞는 죽음준비교육을 마련하고 일반화시키는 노력이 필요하다.

둘째, 노인의 심리·정서적 변인의 보호요인과 삶의 질의 메타분석에서는 자아존중감의 효과크기가 가장 높았고 그 다음으로 자기효능감과 자아통제가 나타났다. 이러한 결과는 자아존중감이 노인 삶의 질에 영향을 미치는 가장 중요한 예측요인이라고 정리한 손신영[29]의 연구결과와 일치한다. 또한 자기효능감이 높은 노인이 삶에 대한 긍정적 태도를 보여 전반적인 삶의 질이 상

승되며, 노인의 자기통제력은 긍정적 관계 형성에 영향을 주어 삶의 만족도 수준이 올라간다는 연구와도 맥을 같이한다[34][37]. 특히, 자아존중감은 노년기 삶의 질에 매우 깊은 관계가 있다는 김자영[26]의 주장을 근거로 볼 때 자아존중감이 낮은 노인을 위한 체계적인 개입이 필요할 것으로 본다. 이에 사회복지관과 지역사회공동체에서 노인의 자아존중감을 높이기 위한 다양한 노력들이 이루어져야 할 것이다. 이를 위해 미술치료, 독서치료, 원예치료, 음악치료, 집단상담 등의 프로그램이나, 자조모임과 같은 프로그램을 제공하고 참여도를 높이는 노력이 필요하다. 한 가지 더 주목할 점은 많은 선행연구에서 노인의 취업여부(상태)가 자아존중감에 긍정적 영향을 준다고 보았다[26][51][52]. 이를 위해 정책적으로 퇴직연령상향이나 노인연령상향에 대한 사회적 고민과 합의가 필요할 것으로 본다. 지금까지 노인취업은 노인빈곤과 연결시켜서 다뤄지다보니 일자리의 양적확보에만 치중하는 문제가 있었는데 일의 만족도나 성취도, 적합도 등을 고려한 직종이 개발되고 제공된다면 노인 자아존중감 형성에 긍정적으로 작용하게 될 것이다. 그리고 재취업 교육 프로그램을 은퇴 전 직장 내에서 체계적으로 제공함으로써 은퇴 후 제2의 인생을 준비할 수 있는 기회를 제공한다면 경제활동과 함께 자아존중감도 회복될 수 있을 것이다.

이 외에도 노년기 역할상실을 대처할 수 있는 활동이 자아존중감 회복의 대안이 될 수 있다는 최성재와 장인협[53]의 주장은 재능나눔활동과 같은 프로그램이 성취감을 높여 결과적으로 노인의 자아존중감을 회복시키는 기회가 될 수 있다는 판단을 가능하게 한다. 이러한 활동 참여를 유도하기 위해서는 노인분들의 욕구와 필요에 적합한 맞춤형 자원봉사활동과 여가활동 프로그램을 개발하여야 하며 다양한 사회참여의 기회를 만드는 노력이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계와 앞으로의 연구방향을 제언하면 다음과 같다.

첫째, 일반적으로 메타분석에서 학위논문과 학술지 논문을 구분하는 이유를 메타분석에서는 학위논문이 학술지 논문보다 효과크기가 높게 나타나 학위논문 또는 학술지 논문만을 연구하게 되면 체계적인 오차가 발생할 수 있다고 지적하고 있다[54]. 본 연구는 학술지 논

문만을 대상으로 하고 있어서 이러한 오류를 벗어났다고 판단하기 어렵다. 그리고 노인의 삶의 질에 대한 관심이 점점 더 높아지는 경향을 반영할 때 학위논문에서도 노인 삶의 질을 다룬 연구들이 다수 있을 것으로 생각된다. 따라서 후속 연구에서는 학술지 논문과 학위논문을 함께 통합적으로 분석하고자 한다.

둘째, 본 연구는 노인의 심리정서적 변인을 위험요인과 보호요인으로 나누어 삶의 질과의 효과크기를 확인하는데 그쳤는데 이에 따라 출판년도나 성별, 학위 혹은 학술지 논문에 따른 효과크기의 변화를 살펴볼지 못한 한계를 갖고 있다. 또한 노인장기요양보험제도나 노인연금제도의 변화에 따른 효과크기의 변화를 살펴볼지 못하였다. 이에 후속연구에서는 보다 더 많은 논문들을 코딩하여 이러한 변인들의 효과크기를 확인하고 객관적이고 안정적인 결론을 도출하여 정책적 개입의 대안을 제시하고자 한다.

마지막으로 본 연구는 측정도구에 대한 분석을 포함하지 않아 변수들의 중복성에 대한 위험이 있어 후속 연구에는 측정도구에 대해서 분석할 필요가 있다.

이러한 연구의 한계에도 불구하고, 본 연구는 베이비부머의 은퇴와 고령사회로 진입하고 있는 현 시점에서 노년기 심리·정서적 변인과 삶의 질의 연구들을 종합적으로 살펴봄으로써 선행연구들의 개별적 결과를 통합하여 해석했다는 점에서 의미가 있다. 이는 향후 노인의 삶의 질을 향상시키기 위한 노인의 심리·정서적 변인과 관련하여 후속 연구방향을 제시하거나 실천적 정책 등을 마련하는데 기초적인 자료로 활용될 수 있을 것으로 본다.

참 고 문 헌

(* 표시는 메타분석대상 논문)

- [1] 김화순, 이영휘, 최성희, 함연숙 “치매노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인,” *기본간호학회지*, Vol.25, No.2, pp.79-88, 2018.
- *[2] 윤명숙, 박은아, 김성혜, “일 지역 농촌 독거노인의 우울이 삶의 질에 미치는 영향 : 건강행동의 매개효과,” *알코올과 건강행동학회*, Vol.18, No.2, pp.109-124, 2017.

- *[3] 김종임, “노인요양시설 노인의 건강상태, 신체적, 정신적 기능, 사회적 지지에 따른 삶의 질 예측 요인,” 한국산학기술학회논문지, Vol.16, No.7, pp.4656-4667, 2015.
- *[4] 박경은, 권미형, 권영은, “여성노인의 우울, 죽음 불안, 삶의 질의 관계,” 한국보건간호학회지, Vol.27, No.3, pp.527-538, 2013.
- *[5] 김희국, “지역사회에 거주하는 노인부부의 우울이 삶의 질에 미치는 영향과 결혼만족의 조절효과,” 한국지역사회복지학, Vol.43, pp.319-344, 2012.
- *[6] 박선영, “일 지역사회 저소득 노인의 우울, 일상 생활 수행능력과 삶의 질의 관계에 대한 연구,” 한국보건간호학회지, Vol.23, No.1, pp.78-90, 2009.
- *[7] 김순이, “자기초월과 고독감이 재가노인의 삶의 질에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, Vol.16, No.10, pp.6679-6687, 2015.
- [8] 서선희, 조미숙, 김유리, 안지윤, “재가노인의 삶에서 음식만족도와 우울, 고독감, 사회적지지, 생활 만족도와 의 관계,” 대한영양사협회 학술지, Vol.19, No.2, pp.159-172, 2013.
- *[9] 김향수, “여성독거노인의 통증, 영양위험, 외로움, 지각된 건강상태가 건강관련 삶의 질에 미치는 영향,” 한국융합학회논문지, Vol.7, No.7, pp.207-218, 2017.
- *[10] 이현지, “재가노인의 경험하는 고립과 외로움이 삶의 만족도와 우울에 미치는 영향,” 한국지역사회복지학, Vol.42, pp.157-177, 2012.
- *[11] 김희경, 이현주, 박순미, “여성독거노인의 삶의 질 영향 요인,” 한국노년학, Vol.30, No.2, pp.279-292, 2010.
- *[12] 윤명숙, “도시 농촌 노인의 심리사회적 특성과 문제 음주 및 삶의 질 관계 연구,” 노인복지연구, Vol.38, pp.281-309, 2007.
- *[13] 박상규, “노인의 정신건강과 삶의 질간의 관계,” 한국심리학회지, Vol.11, No.4, pp.785-796, 2006.
- *[14] 박지선, 유영주, “독거노인의 삶의 질에 영향을 미치는 융복합적 요인,” 디지털융복합연구, Vol.14, No.11, 2016.
- *[15] 조성자, 김병석, “노년기의 스트레스와 삶의 만족도 간 관계 : 우울, 자기효능감, 마인플니스 매개효과,” 한국노년학, Vol.34, No.1, pp.49-71, 2014.
- *[16] 황미구, 김은주, “노인의 우울과 인지능력이 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 자살생각을 매개변인으로 하여,” 노인복지연구, Vol.41, pp.385-404, 2008.
- *[17] 조계화, 김영경, “한국노인의 우울 자살생각 및 삶의 만족도 영향요인,” 한국간호교육학회지, Vol.14, No.2, pp.176-187, 2008.
- *[18] 전정호, 이해정, 김명희, 신재신, “퇴행성관절염 노인 환자의 우울과 삶의 질 예측요인,” 성인간호학회지, Vol.15, No.4, pp.650-659, 2003.
- *[19] 최윤정, “노인의 주관적 계층의식이 삶의 만족에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, Vol.19, No.6, pp.209-218, 2018.
- *[20] 김홍남, 차은진, 김경호, “노인의 일상생활수행능력이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 우울의 매개효과 검증,” 인문사회 21, Vol.8, No.2, pp.457-480, 2017.
- *[21] 광인숙, “예비노인과 노인의 삶의 만족에 관한 연구,” Family and Environment Reserch, Vol.49, No.1, pp.107-120, 2011.
- *[22] 한상미, “노인의 사회적 여가활동과 생활만족도-여가만족과 고독감을 중심으로-,” 사회복지연구, Vol.42, No.3, pp.157-182, 2011.
- *[23] 이현정, 석소현, 김귀분, “청력장애 노인들의 고독감, 자아존중감 및 삶의 질과의 관계연구,” 동서간호학연구지, Vol.9, No.1, pp.35-45, 2004.
- [24] 김은아, 최윤정, 이미경, “노인의 우울, 자살사고와 삶의 질의 관계,” 정신보건과 사회사업, Vol.46, No.2, pp.179-208, 2018.
- *[25] 임광빈, 강동훈, “주거의 경제 및 지역적 특성이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회, Vol.18, No.4, pp.467-479, 2018.
- *[26] 김자영, “취업여부와 교육수준이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향,” 노인복지연구, Vol.72, No.3, pp.167-190, 2017.
- *[27] 임은의, 구본진, 임세현, “농촌노인의 사회적관계망이 삶의 만족도에 미치는 영향,” 사회과학연구, Vol.25, No.2, pp.567-590, 2014.
- *[28] 김남일, 최수일, “여성노인의 신체적 사회적 특성이 자아존중감 및 삶의 만족도에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회, Vol.11, No.11, pp.241-252, 2011.
- *[29] 손신영, “농촌 노인의 자아존중감, 사회적지지와 삶의 질과의 관계,” 지역사회간호학회지, Vol.17, No.2, pp.176-185, 2006.
- [30] 강경숙, “일 농촌지역 노인의 사회적 지지와 삶의 질,” 지역사회간호학회지, Vol.14, No.3, 2003.
- *[31] 강태석, 오현주, “베이비붐 세대의 사회적 관계망이 생활만족도에 미치는 영향,” 장신논단, Vol.48, No.4, pp.339-366, 2016.

- *[32] 장경오, 김민자, 김익지, “재가노인의 지각된 건강상태, 자아존중감, 삶의 질이 생활만족도에 미치는 영향,” 한국산학기술학회지, Vol.16, No7, pp.4723-4733, 2017.
- *[33] 김미정, 김귀분, “중년과 노인의 심리적 안녕감 영향 요인,” 동서간호학회지, Vol.19, No.2, pp.150-158, 2013.
- [34] 정혜선, 이윤주, “근골격계 만성통증 노인의 삶의 질 영향요인,” 근관절건강학회지, Vol.25, No.2, pp.92-103, 2018.
- *[35] 전상남, 신학진, “사회적 지지가 무배우 여성노인의 삶의 질에 미치는 영향 - 신체적 인지적 기능과 자기효능감의 매개효과,” 한국노년학, Vol.34, No.1, pp.87-101, 2014.
- *[36] 차기정, 은영, “시력저하노인의 기능상태 자기효능감 삶의 만족에 관한 연구,” 근관절건강학회지, Vol.20, No.3, pp.225-234, 2013.
- [37] 김윤경, 안정신, 강인, “생태학적 관점에서 본 여성독거노인의 삶의 질,” 한국가족관계학회지, Vol.13, No.3, pp.23-42, 2008.
- *[38] 김희주, 주경희, “한국적 성공적 노후척도를 활용한 노인 삶의 만족에 관한 연구,” 노인복지연구, Vol.41, pp.125-158, 2008.
- *[39] 남현주, 이현지, “여성노인이 지각하는 통제감이 우울감과 만족도에 미치는 영향,” 노인복지연구, Vol.27, pp.255-277, 2005.
- [40] 신성일, 김영희, “노인의 삶의 질에 관련된 변인들의 메타분석,” 상담학연구, Vol.14, No.6, pp.3673-3690, 2013.
- [41] B. F. Green and J. A. Hall, “Quantitative methods for literature reviews,” Annual Review of Psychology, Vol.35, pp.37-54, 1984.
- [42] 강지애, *한국노인의 성공적 노화 관련 변인에 대한 메타분석*, 경북대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.
- [43] R. Rosenthal, “The file drawer problem and tolerance for null results” Psychological Bulletin, Vol.86, pp.638-641, 1976.
- [44] H. Cooper, *Research synthesis and meta-analysis*, 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2010.
- [45] 김계수, *빅데이터 분석과 메타분석*, 한나래, 2015.
- [46] 오정아, “다문화 청소년의 심리사회적 유형과 학교적응에 대한 메타분석,” 학교사회복지, Vol.45, pp.159-182, 2019.
- [47] 박지은, 정영, “노인의 삶의 만족도와 자살생각에 영향을 미치는 요인,” 지역개발연구, Vol.10, No.1, 2005.
- *[48] 이상주, 정금이, “한국노인 자살생각 변인에 관한 메타분석,” 한국자료분석학회, Vol.18, No.2, pp.1023-1033, 2016.
- [49] 김성희, 송양민, “노인죽음교육의 효과 분석,” 보건복지연구, Vol.33, No.1, pp.190-219, 2013.
- [50] 송양민, 유경, “죽음준비교육이 노인의 죽음불안과 생활만족도 심리적 안녕감에 미치는 효과 연구,” 노인복지연구, Vol.54, pp.111-134, 2011.
- [51] 윤수경, “노인 취업이 우울에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과와 성별차이,” 한국노인복지학회, Vol.71, No.3, pp.389-410, 2016.
- [52] 서인균, 이연실, “사회적 지지와 지역사회환경이 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국자치행정학회, Vol.28, No.2, pp.371-399, 2014.
- [53] 최성재, 장인협, *고령화 사회의 노인복지학*, 서울대학교 출판문화원, 2010.
- [54] 정장현, *노인생활만족도와 심리 사회적 적응에 관한 메타분석*, 경성대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2016.
- *[55] 심옥수, “경제활동 노인의 일과 삶이 만족도 관계에서 우울의 조절효과 분석,” 한국케어메니지먼트연구, Vol.17, pp.161-179, 2015.
- *[56] 윤은자, 권영미, 윤미선, “노인의 우울, 기분상태와 생활만족도,” 한국자료분석학회, Vol.10, No.6, pp.3091-3206, 2008.
- *[57] 전병주, “여성노인이 거주형태에 따른 우울, 삶의 만족도 차이 및 영향요인에 관한 실증연구,” 한국 노년학, Vol.37, No.4, pp.853-870, 2017.
- *[58] 염동문, 전정숙, “노인의 주관적 건강상태와 삶의 만족에 관한연구,” 사회과학연구, Vol.30, No.4, pp.27-50, 2014.
- *[59] 안은선, 송순만, “저소득층 노인의 복지서비스 이용 경험이 삶의 만족도에 미치는 영향,” 디지털융복합연구, Vol.15, No.10, pp.9-18, 2017.
- *[60] 신창환, “삶이 특성이 노인 우울에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국노년학, Vol.30, No.2, pp.453-469, 2010.
- *[61] 심선숙, 방미란, “일 지역 노인의 우울 가족지지 및 삶의 만족도,” 한국재활간호학회지, Vol.20, No.2, pp.1221-128, 2017.

*[62] 차은진, 김경호, “중고령자의 주관적 건강상태가 삶의 만족에 미치는 영향-우울매개효과,” 노인복지연구, Vol.70, pp.54-81, 2015.

*[63] 하상희, “남녀 노인의 부부관계 만족도가 삶의 만족도에 미치는 영향,” 한국생활과학회지, Vol.27, No.1, pp.29-41, 2018.

*[64] 박인숙, 김도연, 강창렬, “뇌졸중 노인의 기능장애도, 일상생활수행능력, 우울과 삶의 질 간의 관계,” 보건의료산업학회, Vol.5, No.2, pp.173-186, 2011.

*[65] 김하정, “농촌지역 여성독거노인의 건강증진행위와 삶의 만족도,” 지역사회간호학회, Vol.27, No.3, pp.254-261, 2016.

*[66] 남기민, 박현주, “노인의 종교활동과 사회활동참여가 삶의 만족도에 미치는 영향-우울과 죽음불안의 매개효과를 중심으로,” 노인복지연구, Vol.49, pp.402-428, 2010.

*[67] 김남현, 정민숙, “노인들의 사회활동 참여와 우울이 삶의 질에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, Vol.17, No.3, pp.496-506, 2017.

*[68] 송희승, “노인의 우울, 걷기, 삶의 질의 관계에 대한 연구,” 디지털융복합연구, Vol.14, No.8, pp.515-525, 2016.

*[69] 김주요, 이병희, 이진, 정구철, “치매노인의 기능적 팔뚝기검사와 임상치매척도가 삶의 질에 미치는 영향: 우울매개효과를 중심으로,” 특수교육재활과학연구, Vol.57, No.2, pp.403-414, 2018.

*[70] 배은숙, “파킨슨병 노인의 사회참여가 삶의 질에 미치는 영향,” 대한보건연구, Vol.40, No.1, pp.1-11, 2014.

*[71] 권오균, “장애노인의 삶의 결정요인에 관한 연구,” 노인복지연구, Vol.39, pp.7-31, 2008.

*[72] 홍성희, “노인의 삶의 질과 영향요인에 관한 연구,” 한국가족자원경영학회, Vol.20, No.1, pp.89-108, 2016.

*[73] 장경오, “일개 시 재가노인의 우울, 수면, 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, Vol.18, No.10, pp.401-412, 2017.

*[74] 김귀분, 석소현, “노인의 삶의 질 영향 요인,” 성인간호학회지, Vol.20, No.2, pp.146-155, 2008.

*[75] 신계영, 김은경, “취약계층 여성노인의 연령주기별 건강관련 삶의 질 관련요인,” 한국보건간호학회지, Vol.28, No.3, pp.419-431, 2014.

*[76] 임은실, 노경희, “허약노인의 건강관련 삶의 질과 영

향요인,” 지역사회간호학회지, Vol.21, No.1, pp.12-20, 2010.

*[77] 권윤희, 김정남,곽오계, “맞춤형 방문건강관리 대상 노인의 우울 및 삶의 질 영향요인,” 지역사회간호학회지, Vol.22, No.3, pp.262-271, 2011.

*[78] 이홍자, 김춘미, “노인의 구강건강 영향지수가 우울과 삶의 질에 미치는 영향,” 지역사회간호학회, Vol.23, No.3, pp.338-346, 2012.

*[79] 김준표, 김순은, “독거노인의 사회자본과 삶의 만족-우울과 공격연금수급 지역차를 중심으로,” 사회과학연구, Vol.29, No.3, pp.267-284, 2018.

*[80] 손석정, 추종호, 양정민, “어르신 야외이동식체력관리교실 참여자의 건강관련 삶의 질 영향 요인,” 한국웰니스학회지, Vol.10, No.4, pp.13-24, 2015.

*[81] 남기민, 남현정, “노인 주거환경 만족요인이 삶의 질에 미치는 영향 - 자존감과 우울 매개효과를 중심으로,” 사회복지연구, Vol.44, No.3, pp.395-420, 2013.

*[82] 이진숙, 최원석, “남성노인의 삶의 질에 대한 경로연구 - 성역할태도, 사회서비스, 자아존중감, 삶의 질 관계,” 노인복지연구, Vol.66, pp.377-404, 2014.

*[83] 이현정, 석소현, 김귀분, “청력장애 노인들의 고독감, 자아존중감 및 삶의 질과의 관계연구,” 동서간호학회지, Vol.9, No.1, pp.35-45, 2004.

*[84] 김영재, 서남숙, 김세자, 박인순, 강승자, “지역사회 당뇨병 노인의 삶의 질 관련요인,” 보건의료산업학회지, Vol.8, No.1, pp.75-86, 2014.

*[85] 김경희, 정혜경, 최미혜, 권혜진, “만성통증을지닌 노인의 자기효능과 삶의 질에 관한 연구,” 기본간호학회지, Vol.7, No.2, pp.332-344, 2000.

저 자 소개

이 명 희(Myung-Hee Lee)

정희원



- 1999년 2월 : 숙명여자대학교 불어 불문학과(학사)
- 2004년 2월 : 고려대학교 일반대학원 사회복지학과(석사)
- 2011년 8월 : 고려대학교 일반대학원 사회복지학과(박사수료)

<관심분야> : 노인복지, 가족복지