

# 노인의 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과

황연경<sup>1</sup>, 이창식<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>한서대학교 다문화교육복지연구소 학술연구교수, <sup>2</sup>한서대학교 보건상담복지학과 교수

## The Dual Mediating Effects of Growth mindset and Hope in the Relationship between Body Image and Successful Aging of the Elderly

Yeoun-Kyoung Hwang<sup>1</sup>, Chang-Seek Lee<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Professor for Academic Research, Multicultural Education and Welfare Institute, Hanseo University

<sup>2</sup>Professor, Dept. of Health, Counseling and Welfare, Hanseo University

**요약** 본 연구는 노인의 신체이미지가 성공적 노화에 미치는 영향에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 충청남도 D시, S시 및 D광역시의 노인 422명을 대상으로 설문조사하였고 수집한 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS macro 3.4 프로그램을 활용하여, 빈도 분석, 신뢰도 분석, 상관 분석 및 부트스트랩을 통한 이중 매개 분석을 수행하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과 각 변인들 간에는 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 둘째, 경로분석 결과 신체이미지는 성장 마인드셋과 희망에 정적 영향을 미쳤고, 성장 마인드셋은 희망과 성공적 노화에 정적인 영향을 주었으며, 희망 또한 성공적 노화에 유의미한 영향을 미쳤다. 셋째, 이중 매개효과 분석 결과 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망은 이중 매개하였다. 본 연구는 노인들의 성공적인 노화를 위한 신체이미지, 성장 마인드셋 및 희망을 활용한 새로운 모델과 기초자료를 제공하였다.

**키워드** : 신체이미지, 성공적 노화, 성장 마인드셋, 희망, 이중매개효과, PROCESS macro

**Abstract** The purpose of this study was to examine the dual mediating effects of growth mindset and hope between body image and successful aging of the elderly. For this purpose, we surveyed 422 elderly people in D and S city of Chungcheongnam-do, and D metropolitan city. Collected data were analysed using SPSS 25.0 and PROCESS macro 3.4 program. Frequency analysis, reliability analysis and dual mediating effect analysis by using bootstrap were performed. The results of the study are as follows. First, as a result of correlation analysis there was a statistically significant positive correlation between variables. Second, as a result of path analysis, body image had a positive effect on growth mindset and hope, growth mindset had a positive effect on hope and successful aging, and hope also had a significant effect on successful aging. Third, as a result of dual mediation effect analysis, growth mindset and hope mediated in the relationship between body image and successful aging. This study provided new models and basic data by using body image, growth mindset and hope for successful aging of the elderly.

**Key Words** : Body image, Successful aging, Growth mindset, Hope, Dual mediating effect, PROCESS macro

1. 서론  
전 세계는 노인인구의 급속한 증가와 더불어 소득

감소, 학대, 우울 및 자살 등의 다양한 노인문제에 직면해 있다[1]. 게다가 한국은 세계에서 가장 빠른 속도로 노인인구가 증가하여 65세 이상 구성비가 2019

\*Corresponding Author : Chang-Seek Lee(lee1246@hanmail.net)

Received February 4, 2020

Revised February 13, 2019

Accepted February 20, 2019

Published February 29, 2020

년 14.9%에서 2067년 46.5%로 증가할 것으로 전망되고 있다[2].

예로부터 오래 사는 것은 전 세계의 공통된 축복으로 여겨졌지만, 오늘날 준비 없이 노년기를 맞이한다는 것은 사회와의 단절과 쇠퇴, 삶의 질의 하락 등 길고도 고통스러운 노년기를 예고한다. 즉, '얼마나 살 것인가?'가 아닌 '어떻게 늙어갈 것인가?'는 이미 중요한 화두가 되었다. 특히 한국은 OECD 회원국 중 노인 빈곤률 1위, 자살률 역시 1위로[3] '위험하고 위험로운 노인상'을 보이고 있다.

우리 사회에서 노인에 대한 이미지는 대체로 부정적이다. 미디어에 나타난 노인은 지저분하고 초라하며, 과거 지향적이고, 폐쇄적, 권위적, 외롭고 우울하며, 인지 및 학습능력이 낮은 존재로 인식되고 있다[4]. 노인들 또한 자신들에 대해 건강, 정서, 경제적인 부분에서 이미 부정적인 이미지를 갖고 있고[5], 비노인층은 노인의 건강, 정서, 지적능력 및 경제력에 대해 부정적인 이미지를 강하게 갖고 있다[6]. 이러한 노인의 부정적 이미지는 노인 자신의 자아존중감 저하와 내적 성장을 저해하기도 하고[7], 노인에 대한 사회적인 편견과 차별로 이어질 수 있으며[8], 노인들의 사회통합을 저해하는 요인으로 작용하기도 한다[9].

이미지는 어떤 대상에 대해 갖게 된 시각적 상 또는 기억, 인상에 대한 평가 등의 총체적 감정이며[10], 개인이미지는 정서를 포함한 내적 이미지와 행위 및 시각적 요소를 포함한 외적 이미지로 구분된다[11]. 학자들마다 이미지의 구성요소를 다양하게 분류하고 있지만 신체이미지(body image)를 외적 이미지의 중심에 두고 있다는 공통점이 있다.

신체이미지는 자신의 신체적인 외모나 기능, 상태에 대해 갖는 느낌의 총체로[12], 바디이미지나 신체상 등의 용어와 혼용되고 있다. 또한 신체이미지는 신체에 대해 갖고 있는 정신적 상(mental image)이며, 신체적 자아로 자아개념의 근본적인 핵심요소이자 평가적 구성 요소로 작용한다[13]. Cash[14]에 따르면 신체이미지는 자신의 외모나 신체에 대해 만족하는 정도인 감정적 차원과 자신의 외모에 대한 중요성 인식과 관심을 갖는 정도인 인지적 차원, 그리고 신체 및 외모에 대한 중요성 인식과 관심을 표현하는 행동적 차원으로 구분할 수 있다. 본 연구에서 신체이미지

는 노인이 자신의 외모나 신체적 기능 및 상태에 대해 갖는 전반적인 느낌으로 정의할 수 있으며, 신체이미지를 감정적 차원인 외모평가와 인지적, 행동적 차원인 외모지향성으로 구성하여 측정하였다.

신체이미지는 개인의 삶에 영향을 주는 요인으로 작용하는데, 신체이미지에 대한 만족도가 낮을수록 자아존중감과 자신감이 감소하고, 부정적인 태도를 형성하게 되어 사회생활에서의 위축과 삶의 만족도가 낮아지는 등의 사회 심리적 문제를 야기한다[15]. 특히 초고령화 사회로의 진입을 앞둔 지금, 노인의 신체이미지 중요성에 무게가 실리는 큰 이유 중 하나는 바로 노인의 이미지가 성공적 노화로 이어지기 때문이다.

성공적 노화는 노년학의 관심이 집중되는 개념으로, '잘 늙는 것'에 초점을 두고 인생의 후반기에 지속적으로 성장 및 성숙해 가는 과정을 의미한다[16]. Rowe와 Kahn[17]은 'Human Aging'이라는 자신들의 논문을 통해 성공적 노화를 인지 기능과 신체 기능을 유지하고, 질병이나 장애가 없으며 자신의 삶에 적극적으로 참여를 지속하는 것이라 정의하였다. 또한 Baltes와 Baltes[18]는 수명, 신체·정신적 건강, 인지적 효능감, 사회적 유능감과 생산성, 개인적 통제 및 삶의 만족도를 성공적 노화의 기준으로 제시하였다. 국내에서도 2000년도 무렵부터 성공적 노화에 대한 연구가 활발히 진행되고 있는데, 김미혜 외[19]는 '복'을 성공적 노후의 공통인 속성으로 들면서, 부부 복, 자식 복, 친구 복, 여가생활 복, 거처 복, 재산 복, 건강 복, 마음 복, 죽음 복이 이에 해당된다고 하였다. 이창식[20]은 성공적 노화에 대한 인식의 하위요인을 건강하고 원만한 가족관계, 안정적인 주거와 잔존능력의 활용, 그리고 목적이 있는 삶 계획의 3요인으로 추출하였다. 이 개념 자체가 사회적, 문화적으로 강조하는 측면에 따라 접근을 달리하고, 학문 분야별로 연구 초점의 차이가 존재하여 학자들마다 정의가 합의되지는 못했다. 그러나 노화를 나이가 들어감에 따른 손상과 상실감이 아닌, 긍정적인 변화와 생산 가능성[21]을 포함하며, 신체적, 심리적 그리고 사회적으로 안정되고 만족스러운 행복한 삶을 전제로 한다는 점에 공통점이 있다. 본 연구에서 성공적 노화는 나이 들에 따라 상실과 쇠퇴되어감에도 불구하고 인지적, 신체적, 정서적, 사회적, 생산적인 면에서의 만족감과 안녕감

으로 정의한다.

성공적 노화와 신체이미지 간의 직접적인 관계를 다룬 연구들은 거의 드물다. 하지만 유사연구들을 살펴보면, 사회 활동적인 브라질 노인 400명을 대상으로 성공적 노화의 요인에 관한 Moraes[22]의 연구에서 여성의 경우 다양한 예측 요인이 있었는데, 물질적 안락함, 신체이미지 및 외모, 자아존중감, 긍정적인 감정, 대인관계, 신념 등이 도출되었다. 또 평균 연령 40세인 143명의 여성을 대상으로 신체이미지와 행복의 관계를 조사한 Stokes와 Frederick-Recascino[23]는 신체이미지가 전반적인 삶의 행복에 영향을 미침을 밝혔다. 국내 연구에서도 유사한 연구들이 몇몇 이루어졌는데, 노인 이미지가 긍정적으로 평가될수록 노인의 성공적 노화에 미치는 영향도 높다는 연구[24]에서도 알 수 있듯이 노인의 이미지가 성공적인 노화를 예측하는 주요 요인으로 작용한다. 또한 노인을 대상으로 신체이미지와 관련된 프로그램이 삶의 질[25]과 행복감[26] 증진 효과가 검증된 바 있어, 노인의 신체 이미지와 성공적 노화와의 관계를 다루는 연구가 필요하다.

한편 신체이미지와 성공적 노화와 관련된 변인으로 심리 변인인 성장 마인드셋과 희망을 들 수 있는데, 성공적 노화가 나이 들에 따른 '손실'과 '손상', '상실감'이 아닌 '성공', '성장'에 근거한 개념이라는 점에서 주목할 만하다.

Dweck[27]은 마인드셋을 성장 마인드셋과 고정 마인드셋으로 구분하였는데, 전자는 인간은 자신의 재능이나 기술을 변화시킬 수 있다는 믿음이고, 후자는 변화시킬 수 없다는 믿음이다. 즉, 성장 마인드셋은 인간의 지능이 학습과 노력을 통해 변화시킬 수 있다는 신념이며, 어떠한 정보를 해석하고 선택적으로 조직화할 수 있는 마음의 틀로[27], 이는 성공적인 행위와 밀접한 관련이 있다. 이미 많은 연구에서 성장 마인드셋은 지적 성취, 오랜 의식에서의 갈등 해소, 만성적 공격성 감소, 인종간 관계 개선, 의지력 향상 등에서 효과를 주었고, 또한 학업성취, 성인과 아동의 사회적 관계, 직장, 그리고 정서적 및 육체적 건강에서 성공을 예측하였다[28-31]. 또한 성장 마인드셋이 높은 사람은 장애물이나 도전적 상황에 직면했을 때 이를 가까이 수용하여 극복하고자 노력하고자 하나, 고정 마인드셋이 높은 사람은 노력이 불필요하며 도전을 회

피하려는 경향을 보인다[27]. 본 연구에서 성장 마인드셋은 자신의 재능이나 기술, 능력 등이 노력을 통해 변화될 수 있다고 믿는 신념으로 정의한다.

긍정 심리학 분야의 주요 변인인 희망은 원하는 목표를 달성하기 위해 지속적으로 노력하고 대안을 찾고자 하는 마음이자 정신적인 에너지[32]로 삶을 살아가는 원동력이라 할 수 있다[33]. 희망수준이 높은 사람은 실패보다는 성공에 초점을 두어, 그렇지 않은 사람에 비해 도전적이며 긍정적인 정서 상태를 유지한다[34]. 또 이들은 어려움에 직면했을 때 대안적인 방법을 찾고 더 많은 대안을 찾으며[35], 이 일이 잘 될 것이고 자신이 할 수 있다는 긍정적이고 건설적인 사고를 한다[36]. 또 희망이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 더 성공하고[37], 희망은 업무에 대한 행복감과도 밀접한 관련이 있다[38]. 그리고 노인의 희망은 부정정서를 감소시킨다는 연구결과[39]에서도 알 수 있듯이, 희망수준이 낮으면 목표의식이 부족하고 자신이 약하고 무능력한 존재로 스스로 인식하여 노화에 대해서도 부정적인 태도를 형성하게 될 것은 자명한 일이다.

성장 마인드셋과 희망이 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 이중 매개하기 위해서는 신체이미지가 성장 마인드셋에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 성장 마인드셋은 희망에, 희망은 성공적 노화에 영향을 미쳐야 한다. 관련 연구들을 살펴보면, 개인이미지가 희망을 포함한 심리자본에 정적 영향을 미쳤고[11], 외적 이미지가 긍정심리자본에 정적인 영향을 미쳤으며[40], 퍼스널 이미지가 희망에 직접적인 영향을 주었다는 연구[41]가 있어, 신체이미지가 심리적 변인인 성장 마인드셋과 희망에 영향을 줄 것으로 예측된다. 또한 부모의 양육스트레스와 자녀의 행복감의 관계에서 성장 마인드셋과 희망은 매개하였고, 우울과 행복감의 관계에서 성장 마인드셋과 자아존중감이 매개하였다는 연구결과[42]들은 성공적 노화가 신체이미지 뿐 아니라 심리적 요인인 성장 마인드셋과 희망의 영향을 받을 것으로 예측된다. 즉, 노인의 신체이미지 중요성에 대한 인식과 개선을 위한 노력을 통해 긍정적인 심리적 변화를 가져오고, 이는 성공적인 노화로 이어질 것이다.

앞서 살펴본 바와 같이 해당 변인들의 관계를 부분적으로 다룬 연구들은 일부 찾아볼 수 있지만, 노인을

대상으로 한 연구는 극히 드물며 이 변인들의 관계와 역할을 통합적으로 다룬 연구는 거의 찾아보기 힘든 상황이다.

따라서 본 연구의 목적은 노인의 신체이미지가 성공적 노화에 미치는 영향에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과를 검증하고, 이를 바탕으로 노인들의 성공적인 노화를 위한 새로운 모델과 기초자료를 제공하는 데에 있다. 이러한 목표를 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 신체이미지, 성장 마인드셋, 희망 및 성공적 노화의 상관관계는 어떠한가?

둘째, 신체이미지, 성장 마인드셋, 희망 및 성공적 노화의 경로는 어떠한가?

셋째, 성장 마인드셋과 희망은 노인의 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 이중 매개하는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 모형

본 연구는 PROCESS macro ver.3.4의 직렬 이중 매개효과 분석방법인 model 6번을 활용하였고, 선행 연구들을 토대로 설정한 연구 모델은 Fig. 1과 같다.

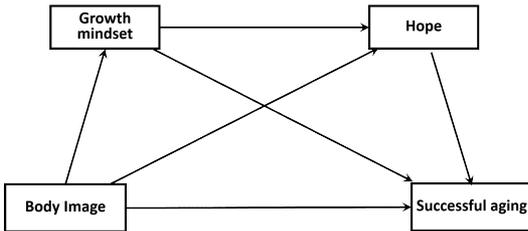


Fig. 1. Research Model

### 2.2 조사대상 및 자료수집 방법

조사대상은 충청남도 D시, S시 및 D광역시의 경로당과 노인복지관을 이용하는 노인들이며, 조사의 편리성을 고려하여 유의 표집하였다. 자료는 설문지를 활용하여 수집하였고, 설문조사는 2017년 2월부터 3월까지 수행하였다. 방법은 연구자가 연구의 목적과 취지 등을 설명한 후 설문을 배부하였고, 작성된 설문지는 즉시 회수하였다. 수집된 자료 중 무응답이 많은 불성실한 설문지들은 제외하였고, 최종적으로 분석에 활용된 설문지는 총 422부이었다.

연구에 앞서 보건복지부 지정 공공기관생명윤리위원회 승인을 받았고, 본 연구에서 필요한 조사대상자 수는 G\*Power Version 3.1.9.4를 사용하여 중간효과 크기인 .15, 검정력은 .95, 유의수준 .05로 설정하여 분석한 결과 산출된 184명이었으나 중도탈락율 10%(18명)을 고려하면 최소 202명 이상이 되어야 한다는 점을 고려했을 때 본 연구의 대상자 수는 충분한 것으로 확인되었다.

조사대상자는 여자 256명(61.2%), 남자 162명(38.8%)이었고, 연령은 70대가 206명(48.8%)로 가장 많았고, 60대가 160명(37.9%), 80대는 56명(13.3%) 순이었다. 학력은 고등학교 졸업이 152명(36.3%)로 가장 많았고, 중학교 졸업이 114명(27.2%), 초등학교 졸업 이하가 78명(18.6%), 대학교 졸업이 66명(15.8%), 대학원 졸업이 9명(2.1%)이었다.

### 2.3 조사 도구

본 연구에 사용한 조사도구는 신체이미지와 성공적 노화, 성장 마인드셋, 희망, 그리고 일반적 특성이다. 조사대상의 일반적 특성은 성별, 연령, 학력으로 구성하였다.

#### 2.3.1 신체이미지

신체이미지는 Cash[14]가 개발하고(MBSRQ: Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire) 조진명과 고애란[13], 이현주[43]가 사용한 문항을 대상자에 맞게 수정 및 보완하여 활용하였으며, 감정적 차원인 외모 평가 9문항(예: '나는 내 모습 그대로가 좋다')과 인지적 행동적 차원인 외모지향성 10문항(예: '나는 항상 내 외모를 더 좋게 하려고 노력한다') 등, 총 19문항으로 재구성하였다. 각 문항은 "전혀 그렇지 않다" 1점부터 "매우 그렇다" 5점까지 5점 Likert 척도로 측정하였고, 점수가 높을수록 신체이미지에 대한 수준도 높음을 의미한다. 이 연구에서 신체이미지의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .832이었다.

#### 2.3.2 성공적 노화

성공적 노화 측정은 백지은과 최혜경[44]의 문항을 근거로 이창식[20]이 제작한 17문항을 수정 보완하여 사용하였고, 하위영역은 건강하고 원만한 가족관계(예: '부부가 모두 건강한가')와 안정적인 주거와 잔존 능력

활용(예: '생활하는데 불편함이 없는 집에 살고 있는가') 및 목적이 있는 삶(예: '자기 개발을 위한 활동을 하는가')으로 구성되어 있다. 이 척도는 4점 Likert 척도로 구성되어 있었으나, 본 연구에서는 "전혀 그렇지 않다" 1점부터 "매우 그렇다" 5점까지 5점 Likert 척도로 측정하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .957이었다.

### 2.3.3 성장 마인드셋

성장 마인드셋 척도는 Dweck[27]이 개발하고 Lee, Park, Hwang[46]이 번안한 8문항을 사용하였다. 이 척도는 지능 변화에 대한 마인드셋 4문항(예: '사람의 지능(IQ)은 변화될 수 없는 선천적인 것이다')과 성격 변화에 대한 마인드셋 4문항(예: '사람은 자신만의 성격(성향)을 가지고 있으며, 이것은 변화하지 않는다')으로 구성되어 있으며, 각 문항은 "전혀 그렇지 않다" 1점부터 "매우 그렇다" 5점까지 5점 Likert 척도로 측정하였다. 이중 부정적인 문항에 대해서는 역산하였으며, 점수가 높을수록 성장 마인드셋의 수준이 높음을 의미한다. 이 연구에서 성장 마인드셋의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .613이었다.

### 2.3.4 희망

희망은 Snyder 등[46]이 개발한 희망척도를 최유희, 이희경, 이동귀[47]가 번안 및 타당화한 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다. 문항은 총 8개로 목표 설정 여부를 측정하는 주도사고 4문항(예: 나는 원기 왕성하게 목표를 추구한다')과 목표에 도달할 방법 유무를 측정하는 경로사고 4문항(예: 어떤 문제라도 길은 많이 있다')으로 구성되어 있다. 각 문항은 "전혀 그렇지 않다" 1점부터 "매우 그렇다" 5점까지 5점 Likert 척도로 측정하였고, 이 연구에서 희망의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .892였다.

## 2.4 자료 분석

SPSS Win. 25.0을 활용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, Hayes(2018)의 SPSS PROCESS macro 3.4를 사용하여 직렬 이중 매개효과인 6번 모델 절차에 따라 분석하였다. 직렬 이중 매개효과 검증은 부트스트랩을 사용하였고, 부트스트랩 검증 시 샘플 수는 5,000개로, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 상관관계 및 기술통계

각 변인 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관 분석을 실시하였다. 결과는 Table 1과 같다. 각 변인들 간에는 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 희망과 성공적 노화는 상관계수는 .424( $p < .01$ )로 가장 높았고, 그 다음은 희망과 신체이미지의 상관계수는 .392( $p < .01$ )였다.

그리고 빈도분석 결과 신체이미지, 성공적 노화, 성장 마인드셋 및 희망은 모두 중간 점수인 3점을 상회하였고, 그중 성공적 노화는 평균 4.2041로 가장 높았다.

Table 1. Correlation and Descriptive Statistics

	Body image	Successful aging	Growth mindset	Hope
Body image	1			
Successful aging	.189*	1		
Growth mindset	.207*	.247*	1	
Hope	.392*	.424*	.375*	1
M	3.2717	4.2041	3.3434	3.4235
SD	.44975	.63401	.49419	.59581

\* $p < .01$

### 3.2 이중 매개효과 검증

노인들의 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes[48]가 제안한 PROCESS macro의 모델 6번 절차에 따라 분석하였다. 신뢰구간은 95%로 설정하였고, 부트스트랩은 5,000번으로 지정하였으며 분석 결과는 Fig. 2, Table 2와 같다.

첫째, 매개변수 모형에서 신체이미지는 성장 마인드셋(.2269,  $p < .001$ )과 희망(.4359,  $p < .001$ )에 각각 유의미한 정적인 영향을 주었으며, 성장 마인드셋도 희망에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤다(.3705,  $p < .001$ ).

둘째, 종속변수 모형에서 성장 마인드셋(.1295,  $p < .05$ )과 희망(.4023,  $p < .001$ )은 성공적 노화에 각각 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으나, 신체이미지는 성공적 노화에 유의미한 영향을 미치지 않았다(.0275,  $p > .05$ ).

즉, 독립변인인 신체이미지가 매개변인인 성장 마인드셋과 희망에 유의미한 영향을 미치고, 성장 마인드셋과 희망은 종속변인인 성공적 노화에 유의미한 영향을 미쳐, 신체이미지와 성공적 노화의 관계를 성장 마인드셋과 희망이 이중 매개하는 것으로 분석되었다.

셋째, 신체이미지에서 성공적 노화로 가는 경로의 총 효과는 .2661(p<.001)이었는데 매개변인인 성장 마인드셋과 희망이 투입되면서 직접효과가 .0275(p>.05)로 유의하지 않았으며, 전체 간접 효과 .2386(.1408 ~ .3519)은 95%의 신뢰구간에서 부트스트랩 상한 값과 하한 값 사이에 '0'이 존재하지 않아 유의미하였으므로, 신체이미지가 성공적 노화에 미치는 영향에서 성장 마인드셋과 희망의 간접효과 즉, 이중 매개효과가 검증되었다.

또한 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망이 각각 매개하는지를 분석한 결과, M1(X→M1→Y)은 .0294(-.0054 ~ .0835)로 95.0% 신뢰구간에서 '0'이 존재하여 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋의 단순매개 효과는 없었으나, M2(X→M2→Y)는 .1754(.0811 ~ .2733)로 신뢰구간 95%에서 '0'이 존재하지 않아 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 희망의 단순매개 효과가 검증되었다. 그리고 이중매개효과 크기의 검증결과 M1&M2(X→M1→M2→Y)는 .0338(.0102 ~ .0787)로 부트스트랩의 상한 값과 하한 값 사이에 '0'의 값이 존재하지 않아 이중매개효과가 검증되었다.

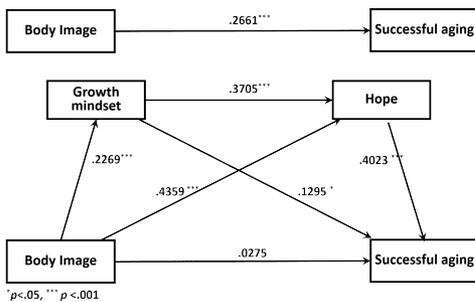


Fig. 2. Effect size for each path

Table 2. Analysis of Dual Mediating Effects of Growth Mindset and Hope in Relation to Body Image and Successful Aging

Mediating variable model 1 (DV: Growth mindset)						
Variables	coeffect	SE	t value	p	LLCI*	ULCI**
Constant	2.6010	.1732	15.0132	.0000	2.2605	2.9415
Body image	.2269	.0525	4.3253	.0000	.1238	.3300
Mediating variable model 2 (DV: Hope)						
Variables	coeffect	SE	t value	p	LLCI*	ULCI**
Constant	.7587	.2303	3.2943	.0011	.3060	1.2113
Body image	.4359	.0575	7.5813	.0000	.3229	.5489
Growth mindset	.3705	.0523	7.0809	.0000	.2677	.4734
Dependent variable model (DV: Successful aging)						
Variables	coeffect	SE	t value	p	LLCI*	ULCI**
Constant	2.3038	.2575	8.9467	.0000	1.7976	2.8100
Body image	.0275	.0677	.4064	.6847	-.1055	.1606
Growth mindset	.1295	.0611	2.1192	.0347	.0094	.2497
Hope	.4023	.0539	7.4594	.0000	.2963	.5083
Body image → Successful aging: Total effect of X on Y						
Effect	se	t-value	p	LLCI*	ULCI**	
.2661	.0676	3.9389	.0001	.1333	.3989	
Body image → Successful aging: Direct effect of X on Y						
Effect	se	t-value	p	LLCI*	ULCI**	
.0275	.0677	.4064	.6847	-.1055	.1606	
Body image → Successful aging: Indirect effects of X on Y:						
Path	Effect	BootSE	BootLLCI*	BootULCI**		
Total indirect effect	.2386	.0550	.1408	.3519		
Body image(X) → Growth mindset(M1) → Successful aging(Y)	.0294	.0225	-.0054	.0835		
Body image(X) → Hope(M2) → Successful aging(Y)	.1754	.0493	.0811	.2733		
Body image(X) → Growth mindset(M1) → Hope(M2) → Successful aging(Y)	.0338	.0176	.0102	.0787		

\*LLCI = boot The lower bound of the indirect effect within the 95% confidence interval

\*\*ULCI=boot The upper bound of the indirect effect within the 95% confidence interval

#### 4. 결론

본 연구는 노인들을 대상으로 신체이미지가 성공적 노화에 미치는 영향에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과 파악하고자 수행되었으며, 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, Pearson 상관분석 결과 신체이미지, 성공적 노화, 성장 마인드셋 및 희망간에는 정적으로 유의미한 상관관계가 있었다. 이는 신체적 건강이나 인지적 기능 등이 성공적 노화와 관련이 있지만, 심리적 변인은 성공적 노화와 더 높은 관련성이 있다는 연구 결과와 맥락이 같다[49].

둘째, 경로를 분석한 결과 신체이미지는 성장 마인드셋과 희망에 정적으로 정적 영향으로 미쳤고, 성장 마인드셋은 희망과 성공적 노화에 정적 영향을 미쳤다. 또한 희망은 성공적 노화에 정적인 영향을 주었다. 이러한 결과는 이미지가 희망[41]에 정적인 영향을 미치고, 양육 스트레스와 자녀의 행복감의 사이에서 성장 마인드셋과 희망이 매개하였다는 연구[45]와 흐름을 같이 한다. 또 성공을 예측하는 변인인 성장 마인드셋[27]과 부정적인 정서를 감소시키는 희망[39]은 '보통의 노화'보다 더 잘 성장하고 성숙한 '성공적 노화'에 영향을 주는 주요 변인임을 알 수 있다. 즉, 노인이 자신에 대한 외모 평가(감정)나 외모 지향성(인지/행동)이 높아짐에 따라 자신은 물론 타인에게 긍정적인 이미지를 구축함과 동시에, 노화에서 대한 부정적인 태도를 완화하게 되어 자신이 긍정적으로 변화될 수 있다고 여기는 믿음의 수준도 높아지고, 이는 삶에 대한 원동력으로 작용하여 결국 성공적인 노화로 이어질 수 있는 것이다.

셋째, 이중 매개효과 분석 결과 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과가 있었다. 성장 마인드셋과 희망이 독립변수와 종속변수 사이에서 '어떻게(how)' 작용하는지를 파악하는 것이 이 연구의 핵심인데, 노인의 신체이미지는 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개 경로를 거쳐 성공적 노화에 영향을 미치기도 한다는 것이다. 다만, 신체이미지가 성공적 노화에 직접적으로 영향을 미치다가 심리적 요인인 성장 마인드셋과 희망이 투입되면서 신체이미지와 성공적 노화 간에는 간접효과만 존재하게 되는데, 이는 신체이미지가 성공적 노화에 미치는 효과가 없는 것이 아니라, 외모나 신체에 대한 중요성을 인식하고 이를 개선하기 위한 행동들을 통해, 심리적 역량 강화와 삶에

대한 긍정적인 태도를 형성하게 될 뿐 아니라, 이 모든 것들이 성공적 노화의 요인으로 작용한다는 것이다.

본 연구는 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망의 이중 매개효과를 분석함으로써 기존 선행 연구들에 대한 이론적인 타당성을 검증하였다. 이는 변인들이 각각 이루어졌던 선행연구 결과들에 대한 통합을 시도하였다는 점과 기존의 논의를 확장하고 모델 검증을 통한 새로운 함의를 도출하였다는 점에 연구의 의의가 있다고 하겠다.

이러한 연구의 의의에도 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 기존 연구에서 사용한 신체이미지 척도를 수정 및 보완하여 측정하였다. 성공적 노화의 예측변인으로 검증되었지만 아직 노인을 대상으로 한 신체이미지 척도는 개발되지 않았다. 이에 노인의 신체이미지를 측정할 수 있는 타당화된 척도 개발이 시급하다.

둘째, 이 연구를 통해 노인의 신체이미지와 성공적 노화의 관계에서 성장 마인드셋과 희망의 매개효과가 밝혀져, 성공적인 노화를 위한 효과적인 변인들을 검증하였다는 점에서 주목할 만하다. 따라서 노인들의 신체이미지와 성장 마인드셋 및 희망을 증진시킬 수 있는 효과적인 노인 이미지 융합형 프로그램의 개발 및 적용이 뒤따라야 할 것이다.

셋째, 경제활동을 하는 노인이 증가하고 있으며 서구 사회에서는 이미 노인과 관련된 산업이 경제의 한 축을 이루고 있다. 이에 노인들을 위한 신체 및 외모관리에 도움이 되는 다양한 실버산업 시장을 형성하고 확산할 수 있는 제도적 뒷받침이 마련되어야 할 것이다.

#### ACKNOWLEDGMENTS

이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2017S1A5B5A07063498)

#### REFERENCES

- [1] J. K. Hirsch, P. R. Duberstein, B. Chapman, & J. M. Lyness. (2007). Positive affect and suicide

- ideation in older adult primary care patients. *Psychology and Aging*, 22(2), 380-385.
- [2] National Statistical Office. (2019). The Population and Prospects of the World and Korea Reflecting the 2019 Special Population Estimates
- [3] W. S. Kang, J. W. Moon, & J. S. Park. (2011). The Relationship among Abuse, Self-Esteem, ADL, Psychosocial Factors and Depression in the Elderly. *Korea Journal of Health and Social Science*, 29(1), 153-183.
- [4] M. H. Kim. (2003). Analysis on Image of the Elderly in 'Ohmynews' as Internet Newspaper. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 23(1), 13-30.
- [5] H. B. Hong. (2009). Exploratory Study, "Elderly Image perceived by Elderly". *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 44(1), 327-344.
- [6] Y. K. Lee. (2007). Images of the Elderly held by Non-Elderly. *Korean Journal of Population Studies*, 30(2), 1-22.
- [7] C. Seefeldt, R. K. Jantz, A. Galper, & K. Serock. (1977). Using pictures to explore children's attitudes toward the elderly. *The Gerontologist*, 17(6), 506-512.
- [8] Y. H. Won. (2003). Factors Influencing the Prejudice against the Elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 24(1), 187-206.
- [9] Y. S. Kim. (2002). Images of the Elderly by Junior and Senior High School Student: A Comparative Study between in the City and in the Rural. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 21(3), 75-89.
- [10] D. K. Kim. (1979). *Modern marketing*. Seoul: Parkyongsa.
- [11] Y. K. Hwang. (2015). *The effects of personal image, authentic leadership and organizational communication on the organization's effectiveness of adult workers : mediated effects of psychological capitals*. Doctoral dissertation. Hanseo University, Seosan.
- [12] T. F. Cash, & T. Pruzinsky. (2004). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. NY : The Guilford Press.
- [13] S. M. Cho, & A. R. Koh. (2001). The Effects of Sociocultural Attitude toward Appearance and Body Images on Clothing Benefits Sought: the comparison of age difference in female adolescents. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 25(7), 1227-1238.
- [14] T. F. Cash (1990). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished test manual, Old Dominion University, Norfolk, VA*.
- [15] K. W. Kim, & E. M. Shin. (2002). A study on nutrition knowledge, nutritional attitudes, dietary behavior and dietary intake by weight control attempt among middle school female students. *Korean J Community Nutr*, 7(1), 23-31.
- [16] S. H. Lee. (2014). Elderly Women's Lives represented in TV Drama: From the Perspective of Successful Aging and Subjectivity. *Feminism and Korean Literature*, 31, 213-248.
- [17] J. W. Rowe, & R. L. Kahn. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- [18] P. B. Baltes, & M. M. Baltes. (Eds.). (1993). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (Vol. 4). Cambridge University Press.
- [19] M. H. Kim, & Y. H. Won. (1999). Analysis on Image of the Elderly in Newspaper Advertisements : the Establishments for New Image of the Elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 19(2), 193-214.
- [20] C. S. Lee. (2007). Differences in the Awareness of Successful Ageing between Adolescents and Old Adults. *Journal of family relations*, 12(3), 85-107.
- [21] A. Bowling, (1993). The concepts of successful and positive ageing. *Family Practice*, 10(4), 449-453.

- [22] J. F. D. D. Moraes. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(4), 302-308.
- [23] R. Stokes, & C. Frederick-Recascino. (2003). Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 17-29.
- [24] S. N. Jeon, & H. J. Shin. (2009). Effects of elder's image on successful aging. *Korea Journal of Health and Social Science*, 26(1), 165-187.
- [25] J. M. Im. (2011). *The Concern of Women in Old Age for their Appearance and the Effects of the Development and Application of a Beauty Therapy Program*. Doctoral dissertation. SeoKyeong University, Seoul.
- [26] Y. S. Choi, & Y. H. Kim. (2013). Effects of the Visual and Tactual Beauty Care Programs on Psychological Well-being of the Elderly Women at the Welfare Center. *Journal of Investigative Cosmetology*, 9(3), 279-287.
- [27] C. S. Dweck. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. NY : Random House.
- [28] C. S. Dweck. (2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*, 67(8), 614-622.
- [29] L. S. Blackwell, K. H. Trzesniewski, & C. S. Dweck. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- [30] A. Hochanadel, & D. Finamore. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research (JIER)*, 11(1), 47-50.
- [31] M. Inzlicht, & C. Good. (2006). How environments can threaten academic performance, self-knowledge, and sense of belonging. In *Stigma and group inequality* (pp. 143-164). Psychology Press.
- [32] C. M. Youssef, & F. Luthans. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.
- [33] C. R. Snyder. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- [34] M. E. Seligman. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- [35] C. R. Snyder, S. C. Parenteau, H. S. Shorey, K. E. Kahle, & C. Berg. (2002). Hope as the underlying process in the psychotherapeutic change process. *International Gestalt Journal*.
- [36] C. R. Snyder. (1994). *Hope and optimism*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 2, (pp. 535-542). San Diego, CA: Academic Press.
- [37] V. H. Adams, C. R. Snyder, K. L. Rand, E. A. King, D. R. Sigmon, & K. M. Pulvers. (2002). *Hope in the workplace*. *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*, 367-377.
- [38] F. Luthans, C. M. Youssef, & B. J. Avolio. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press, Inc.,
- [39] A. D. Ong, L. M. Edwards, & C. S. Bergeman. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273.
- [40] Y. K. Hwang, & C. S. Lee. (2015). Structural Relationship of Self-Esteem, External image, Psychological Capital and Authentic leadership of Office Workers. *International Journal of Applied Engineering Research*, 10(79), 135-140.
- [41] Y. K. Hwang, & C. S. Lee. (2015). The Mediating Effect of Hope and Emotional

Communication between Personal Image and Organizational Effectiveness. *International Journal of Applied Engineering Research*, 10(79), 147-152.

- [42] C. S. Lee, & Y. K. Hwang. (2018). Structural relationship between depression and happiness in Korean high school students. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 118(24), 1-16.
- [43] H. J. Lee. (2008). *Impact of Image Evaluation and Image Formation on Career Self-Efficacy in College Students*. Doctoral dissertation. Inha University. Seoul.
- [44] J. E. Paik, & H. K. Choi. (2005). Successful Aging according to Korean Elderly: The Definition, Types, and Predicting Variables. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(3), 1-16.
- [45] C. S. Lee, S. U. Park, & Y. K. Hwang. (2016). The structural relationship between mother's parenting stress and child's well-being: The mediating effects of mother's growth mindset and hope. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(36), 1-6.
- [46] C. R. Snyder, C. Harris, J. R. Anderson, S. A. Holleran, L. M. Irving, S. T. Sigmon, & P. Harney. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- [47] Y. H. Choi, H. K. Lee, & D. G. Lee. (2008). Validation of the Korean Version of Snyder's Dispositional Hope Scale. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 22(2), 1-16.
- [48] A. F. Hayes. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- [49] Y. J. Jeong, N. Y. Yu, B. A. Kim, H. J. Shin, & Y. S. Chong. (2014). A meta-analysis on

variables related with successful aging. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 34(4), 781-797.

황연경(Yeoun-Kyoung Hwang) [정회원]



·2015년 2월 : 한서대학교 평생교육학과(평생교육학박사)  
·2019년 7월 ~ 현재 : 한서대학교 다문화교육복지연구소 학술연구교수

·관심분야 : 평생교육, 퍼스널 이미지, 커뮤니케이션, 프레젠테이션  
·E-Mail : 01020707980@hanmail.net

이창식(Chang-Seek Lee) [정회원]



·1984년 2월 : 서울대학교 (교육학석사)  
·1991년 4월 : University of the Philippines (Ph.D.)  
·1993년 2월~현재 : 한서대학교 보건상담복지학과 교수

·관심분야 : 다문화교육, 평생교육, 청소년학, 기부  
·E-Mail : lee1246@hanmail.net