

중장년의 주관적 신체건강인식과 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과

유지후¹, 조성제^{2*}

¹동방문화대학원대학교 학생, ²동방문화대학원대학교 교수

The Effects of Physical Health Awareness and Depression on Life Satisfaction in Middle aged: Mediating Effects of Self-esteem

Ji-Hu Yu¹, Sung-Je Cho^{2*}

¹DongBang Culture Graduate School Student

²A Professor at the Graduate School of Oriental Culture

요약 본 연구는 중장년의 주관적 신체건강인식, 우울, 자아존중과 삶의 만족도의 영향 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하여 삶의 만족도 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 분석자료는 중장년 320명을 대상으로 2021년 8월 15일부터 10일간에 걸쳐 온-오프라인 설문지를 통하여 수집하였으며, SPSS WIN 23.0 프로그램을 활용하였다. 분석방법은 빈도분석, 기술통계분석, 상관분석 Baron & Kenny(1986)의 3단계 회귀분석을 실시하였다. 연구결과는 첫째, 중장년의 주관적 신체건강인식과 우울은 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향을 보였다. 둘째, 주관적 신체건강인식과 삶의 만족도와의 관계에서 자아존중감은 부분 매개효과가 나타났다. 셋째, 우울과 삶의 만족도와의 관계에서 자아존중감은 부분 매개효과가 나타났다. 즉, 중장년의 삶의 만족도 증진을 위해 신체건강과 자아존중감을 향상시키고 우울을 감소시킬 수 있는 근거를 마련하였고 이에 대한 함의와 실천을 위한 제안을 제시하였다.

키워드 : 중장년, 주관적 신체건강인식, 우울, 자아존중감, 삶의 만족도

Abstract The purpose of this study is to provide basic data for improving life satisfaction by verifying the mediating effect of self-esteem in the relationship between physical health awareness, depression, self-esteem, and life satisfaction of middle-aged. Analysis data were collected through online and offline questionnaires for 320 middle-aged people for 10 days from August 15, 2021, and the SPSS WIN 23.0 program was used. As for the analysis method, frequency analysis, descriptive statistical analysis, and correlation analysis Baron & Kenny (1986) were performed in three stages of regression analysis. The research results showed First, that physical health awareness and depression of middle-aged people had a statistically significant effect on life satisfaction. Second, in the relationship between physical health awareness and life satisfaction, self-esteem showed a partial mediating effect. Third, in the relationship between depression and life satisfaction, self-esteem showed a partial mediating effect. In other words, in order to improve life satisfaction for middle-aged people, the basis for improving physical health awareness and self-esteem and reducing depression was prepared, and implications and suggestions for practice were presented.

Key Words : Middle-aged, Physical health awareness, Depression, Self-esteem, Life satisfaction

*Corresponding Author : Sung-Je Cho(chosj715@hanmail.net)

Received January 31, 2023

Accepted April 20, 2023

Revised February 21, 2023

Published April 28, 2023

1. 서론

최근 평균수명의 연장으로 노년기의 삶이 길어지면서 예비노년층인 중장년 집단에 대한 관심이 증가되고 있다. 통계청(2021) 자료에 의하면 2020년 11월 기준 우리나라 중장년층 인구는 1,669만 2천명으로 총인구의 32.3%의 비율을 차지하는 것으로 나타났다[1]. 이러한 중장년층 인구의 증가는 향후 노년층의 증가뿐만 아니라 노인 문제와도 밀접한 연관성을 갖게 되므로 이들 집단에 대한 사회적 관심이 대두되고 있다.

중장년기는 인생 최고의 절정기로 일컬을 만큼 생애과정에 있어 사회적 역할 수행이 가장 큰 반면, 인지 능력 쇠퇴, 신체 기능의 저하, 가족구성원의 축소, 경제적 문제, 만성질환의 발생, 은퇴 및 실직의 위기 등 다양한 삶의 위기에 직면하는 시기이다[2]. 즉, 중장년층이 삶에서의 여러 가지 어려움과 위기를 벗어나 성공적인 노년기를 맞이할 수 있도록 지원하는 것은 초고령사회를 앞둔 우리 사회의 핵심적인 과제로서 주목할 필요가 있다. 이에 중년기의 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 요인들을 다각적으로 파악하고 이를 지원할 수 있는 방안에 대한 보다 적극적인 논의가 요구되고 있다.

중장년의 삶의 만족도는 지금까지 살아오면서 관련된 심리적, 생리적, 사회적 등 모든 생활 속에서 자신의 과거와 현재의 전반적인 삶에 대한 주관적이며 개인적인 성취 만족감을 말한다[3]. 중장년층의 삶의 만족도에 영향을 미치는 연구들은 주로 베이비부머세대를 중심으로 이루어져 왔다[4]. 일반적으로 삶의 만족도에 미치는 영향요인은 개인적 요인과 자기효능감, 주거환경, 대인관계 및 신체건강과 우울, 자아존중감 등이 긍정요인으로 보고되고 있다[3-10]. 삶의 만족도에 미치는 영향 중 부정요인으로는 우울, 가정폭력, 음주, 가족관계의 어려움 등을 꼽을 수 있다[11-13]. 특히, 개인적 요인으로는 성별, 연령, 학력, 소득, 배우자 유무, 주관적 건강상태, 노후대책 등의 변수들이 나타났다[3,7,10-12]. 이를 토대로 중장년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 개인요인인 성별, 연령, 학력, 소득, 주관적 건강상태 등을 통제변수로 선정하고자 한다.

사람들은 중장년기에 이르게 되면 세포 노화와 면역물질의 기능이 저하 되기 시작하면서 스트레스나 질병에 대한 저항력이 낮아지게 되며 다양한 신체적 변화를 겪게 된다[14]. 또한, 자녀의 결혼으로 인한 출가, 직장에서의 은퇴, 주변인의 죽음 등 심리 사회적으로 급격한 삶의 변

화를 경험하게 되는데 이러한 변화들은 우울, 불안, 무가치함 등의 증상으로 나타나 건강을 위협하는 요인으로 작용하게 되었다[15]. 2022년 경기도민 정신건강실태조사에서 중장년층 중 경제적·정서적·신체적 도움을 주변에서 하나도 받을 수 없다고 응답한 남성과 여성이 각각 18.6%, 10.7%로 나타나 다른 연령층보다 높았고, 우울 점수도 장년층에서 높은 점수를 보였다[16]. 이처럼 중장년층은 다른 연령층보다 가족과 사회적 관계와 연관된 문제를 겪을 가능성이 더 크고, 이는 노년기 정신적·신체적 건강 수준을 악화할 수 있어 삶의 만족도에도 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있다[3]. 이에 중장년층의 신체적·정신적 건강관리의 중요성에 주목하여 이들의 신체건강 및 우울 수준을 파악하고 삶의 만족도에 미치는 영향력의 구체적인 검토와 이들에 대한 사회적 관심과 관리가 필요하다.

중장년의 신체건강은 현기증이 발생하지 않고, 두통이 없으며, 호흡 곤란이 없고 신경통과 근육통이 촉발되지 않는 상태를 말한다[3]. 우울은 생활 속에서 받는 스트레스로 인해 발생하는 두려움과 무기력으로 인해 정신이 혼미해지고 수면에 장애를 불러오는 등의 심리상태로 정의하였다[17].

베이비부머 세대들의 신체적건강인식이 삶의 만족도를 증가시키는데 긍정적인 영향을 미치고 우울은 삶의 만족도에 부정적인 영향을 줌으로 인해 삶의 만족도는 평가절하된다고 한다[18-20]. 특히, 노화로 인해 유발될 수 있는 점진적인 신체적 저하에 대한 자신의 경험과 인식은 이후의 노년기 삶에도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 설명하고 있다[21-23]. 중장년들은 자신의 신체적 건강에 대한 주관적인 평가가 삶의 만족도라는 주관적인 평가에 더 큰 영향을 미치는 것으로 풀이된다. 이처럼 중장년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인은 신체적 건강과 관련된 연구들이 일부 존재하지만, 앞으로 지속적인 연구가 필요하여 본 연구는 신체적 건강을 삶의 만족도 영향요인으로 선정하였다.

중장년의 우울 또한 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용한다. 중년 남성의 경우 나이에 따라 큰 차이는 보이지 않지만 우울 수준이 높으면 삶의 만족도는 낮아진다고 보고하고 있다[11,24,25]. 우울은 인간이 존재함을 무기력하게 만드는 요인 중의 하나로 여러 변인에 의해 영향을 받음과 함께 개인의 삶의 만족도에도 영향을 미치는 중요한 원인으로 언급되고 있다[26,27]. 중장년기 우울은 자신의 신체 변화와 함께 동반되어 삶의

만족도를 떨어뜨리는 부정요인으로 확인되었다. 이처럼 중장년기를 맞이한 성인의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 우울을 감소시키는 것이 무엇보다 중요한 요인임으로 이들 간의 관계를 연구할 필요성이 제기되고 있다.

자아존중감은 사회적 수용과 자신의 능력이라는 두 가지 경험에 대한 평가결과로 개인이 자신에 대해 판단하는 것과 스스로에 대해 의식적으로 지속하는 평가를 의미한다[28]. 중장년층은 신체적, 정서적, 사회적으로 많은 변화를 잘 받아들일 경우 높은 자아존중감을 형성할 수 있는 반면, 변화에 제대로 대처하지 못할 시 통제력을 상실하고 자아존중감이 낮아질 수 있다[29]. 중장년층의 신체건강에 대한 만족도와 우울에 의해 자아존중감이 높아지거나 낮아질 수 있음을 예측할 수 있고, 높거나 낮은 자아존중감은 중장년층의 삶의 만족도 형성에도 영향력을 미칠 수 있다[3]. 이처럼 자아존중감은 중장년의 신체건강과 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 매개변수로 활동할 수 있다. 이에 본 연구에서는 중장년의 삶의 만족도를 증진시키는 중요한 역할을 하는 자아존중감의 중요성을 인식하고, 독립변수인 신체건강 및 우울과 종속변수인 삶의 만족도 간의 관계에서 자아존중감이 매개효과를 검증하고자 한다. 이는 중장년층의 삶의 만족도를 높일 수 있는 다양한 방안을 모색하는 데 유용한 시사점을 제공할 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 예비노년층인 중장년층의 삶의 만족도를 높임으로써 향후 노년기에 성공적이고 활동적인 노후 생활을 보낼 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다. 이와 함께 중장년의 신체건강 및 우울과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하여 실천적 개입방법을 마련하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 하였다.

위 연구목적을 토대로 본 연구는 다음과 같은 구체적인 연구문제에 따라 연구를 수행하고자 하였다.

- 〈연구문제 1〉 중장년의 주관적 신체건강인식과 우울이 삶의 만족도에 어떤 영향을 미칠 것인가?
- 〈연구문제 2〉 중장년의 주관적 신체건강인식이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 자아존중감은 매개역할을 하는가?
- 〈연구문제 3〉 중장년의 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 자아존중감은 매개역할을 하는가?

2. 연구방법

2.1 연구모형

본 연구는 중장년의 주관적 신체건강인식과 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증하고자 다음과 같은 연구모형을 제시하였다(Fig. 1).

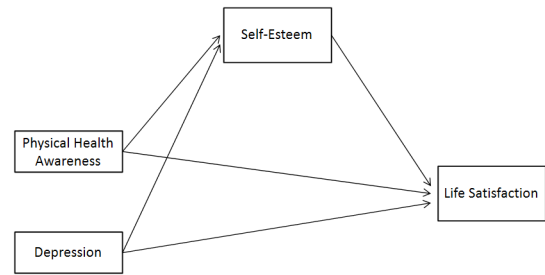


Fig. 1. Proposed model

2.2 조사대상자 및 자료수집

본 연구의 조사대상자는 중장년이다. 통상 중장년의 연령 규정은 40~64세로 규정하지만, 55세~64세에 해당하는 중고령자를 중장년으로 규정하기도 한다[30]. 이에 본 연구는 50세~64세를 중장년으로 설정하였다. 자료수집은 서울, 경기도 소재의 지역사회단체 소속으로 활동하고 있는 50세 이상~64세 이하의 중장년 대상으로 일부 연구자가 직접 방문하여 설문조사를 실시하였고, 인터넷 설문조사를 위해 지역사회단체의 단체카톡방을 통해 연구의 목적을 설명한 후 본 조사는 연구목적 이외에 다른 곳에 사용하지 않는다는 것을 명시하고 중장년의 삶의 만족도 향상을 위해 참여해 줄 것을 간곡히 부탁드린다는 메시지를 올린 후 링크 주소를 배포하였다. 표집 방법은 유의 표집 방법을 활용하였으며, 조사기간은 2021년 8월 15일 17:00부터 25일 09:00까지 10일간에 걸쳐 실시되었다. 연구자가 직접 찾아가 이루어진 설문조사 100부, 인터넷 설문조사 250부를 배포하여 수거하였다. 수거된 자료 중 무응답 및 이상치 30부를 제거한 후, 최종 320명을 표본으로 분석에 활용하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 삶의 만족도

종속변수인 삶의 만족도 측정은 Kim[31]이 개발한 척도를 수정하여 13문항으로 구성하여 활용하였다. 삶의

만족도 척도는 리커트 5점 척도('전혀 그렇지 않다' 1점 ~ '매우 그렇다' 5점)로 점수가 높을수록 중장년의 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 삶의 만족도 척도의 신뢰도 Chronbach Alpha 값은 .901로 나타나 문항 간 일관성 있는 신뢰도를 확보한 것으로 나타났다.

2.3.2 주관적 신체건강인식 및 우울

독립변수인 주관적 신체건강인식과 우울 측정을 위해 Kim et al[32]이 국내 실정에 맞게 재표준화한 간이정신진단검사(SCL-90-R) 측정지표를 활용하였다. 간이정신진단검사는 다양한 정신과적 증상을 기술하고 있으며 하위요인을 신체화, 강박증, 우울, 불안, 정신증 등으로 분류하여 측정하였다. 이에 자율신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통, 동통 등 신체적 기능 이상에 관한 측정 문항들을 토대로 주관적 신체건강인식을 측정하였고, 우울에 해당하는 문항을 발췌하여 측정하였다. 주관적 신체건강인식 측정문항은 총 10문항 중 역상관 문항은 역변환 하였다. 또한, 요인계수가 0.4 미만인 문항들을 제외한 6문항을 최종분석에 사용하였다. 우울 측정문항은 총 16문항 중 요인계수가 .4 미만인 3문항을 제외한 13문항을 최종분석에 활용하였다. 주관적으로 인식하는 신체건강인식 수준 점수가 높을수록 신체가 건강한 것을 의미하고, 우울 점수가 높을수록 우울 성향이 높다는 것을 뜻한다. 신체건강인식과 우울척도의 신뢰도 Chronbach Alpha 값은 각각 .830, .928로 나타나 문항 간 일관성 있는 신뢰도를 확보한 것으로 나타났다.

2.3.3 자아존중감

매개변수인 자아존중감 측정은 Rosenberg[33]의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale;SES)를 Choi[34]이 변역한 자아존중감 측정문항 10문항을 분석에 사용하였다. 자아존중감 문항은 총 10문항으로 구성되었으며, 역상관 문항과 요인계수가 .4 미만인 문항들을 제외한 8문항을 최종분석에 사용하였다. 자아존중감 척도는 리커트 5점 척도('전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다')로 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 자아존중감 척도의 신뢰도 Chronbach Alpha 값은 .855로 나타나 문항 간 일관성 있는 신뢰도를 확보한 것으로 나타났다.

2.4 분석방법

본 연구는 중장년의 신체건강인식과 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS WIN 23.0 프로그램을 활용하였다. 분석절차는 다음과 같다. 먼저, 조사대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변수의 기술통계량을 살펴보기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 셋째, 주요 변수의 상관관계를 살펴보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째, 신체건강인식과 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny[35]의 3단계 회귀분석을 실시하였다. Baron & Kenny[35]의 3단계 회귀분석은 독립변수와 매개변수의 영향 관계와 독립변수와 종속변수의 영향 관계, 매개변수와 종속변수의 영향 관계를 위계적으로 접근하여 분석하는 방법으로 변수 간의 직·간접적인 효과를 살펴볼 수 있고, 이를 토대로 매개효과를 검증할 수 있다. 마지막으로 자아존중감의 간접효과 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel Test는 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과와 독립변수와 매개변수를 동시에 투입된 상태에서 나타나는 독립변수와 종속변수의 직접효과를 비교했을 때 통계적으로 전자가 후자보다 커야한다는 조건을 분석하는 것이다[34].

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과는 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics (n=320)

Variable	Section	n	%
Gender	Men	103	32.2
	Women	217	67.8
Educational Background	Below high school	94	29.4
	Higher than unversity	226	70.6
Income	less than two million won	77	24.1
	More than 2 million won to less than 3 million won	71	22.2
	More than 3 million won to less than 4 million won	56	17.5
	More than 4 million won.	116	36.3
Marital Status	Single	19	5.9
	Married	301	94.1

먼저, 성별은 남성 103명(32.2%), 여성 217명(67.8%), 학력은 고졸 이하 94명(29.4%), 대졸 이상 226명(70.6%), 소득은 200만 원 미만 77명(24.1%), 200만 원 이상~300만원 미만 71명(22.2%), 300만 원 이상~400만 원 미만 56명(17.5%), 400만 원 이상 116명(36.3%), 결혼 여부는 미혼 19명(5.9%), 기혼 301명(94.1%)으로 나타났다.

3.2 기술통계 분석

주요변수의 기술통계량을 살펴본 결과는 Table 2와 같다. 먼저, 주관적 신체건강인식의 평균값은 3.534(표준편차=.753), 우울의 평균값은 1.435(표준편차=.680), 자아존중감의 평균값은 3.861(표준편차=.506), 삶의 만족도의 평균값은 3.481(표준편차=.574)로 나타났으며, 모든 주요 변수의 왜도와 첨도는 절대값 3과 10을 초과하지 않아 정규분포가 이루어졌음을 확인했다.

Table 2. Characteristics of major variables (n=320)

Variable	Min	Max	Mean	S.D	Skew	Kurt
1)	1.67	5.00	3.534	.753	-.090	-.541
2)	1.16	5.00	1.435	.680	-.136	-.141
3)	2.00	5.00	3.786	.506	-.561	-.157
4)	2.08	5.00	3.481	.574	.154	.218

1) Physical Health Awareness 2) Depression
3) Self-esteem 4) Life Satisfaction

3.3 상관관계 분석

주요변수의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 3과 같다. 먼저, 주관적 신체건강인식은 자아존중감($r=.295, p<.01$), 삶의 만족도($r=.326, p<.01$)에 정(+)의 상관관계가 나타났다.

주관적 신체건강인식은 우울($r=-.626, p<.01$)과 부(-)의 상관관계가 나타났다. 우울은 자아존중감($r=-.467,$

$p<.01$), 삶의 만족도($r=-.502, p<.01$)에 부(-)의 상관관계가 나타났다. 자아존중감은 삶의 만족도($r=.628, p<.01$)에 정(+)의 상관관계가 나타났다.

Table 3. Correlation among major variables

Variable	Coefficient(=r)			
	1)	2)	3)	4)
1)	1			
2)	-.626**	1		
3)	.295**	-.467**	1	
4)	.326**	-.502**	.628**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$, 1) Physical Health Awareness 2) Depression 3) Self-esteem 4) Life Satisfaction

3.4 주관적 신체건강인식이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과

중장년의 주관적 신체건강인식과 삶의 만족도의 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과는 Table 4와 같다. 먼저, 주관적 신체건강인식과 자아존중감의 영향관계를 살펴본 Model 1에서는 조사대상자의 일반적 특성인 학력($\beta=.205, p<.001$), 소득($\beta=.127, p<.05$), 결혼 유무($\beta=.115, p<.05$), 독립변수인 주관적 신체건강인식($\beta=.248, p<.001$)은 자아존중감에 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 학력과 소득이 높고 기혼인 중장년은 자아존중감이 높은 것을 의미하고 특히, 신체적으로 건강하다고 인식할수록 자아존중감은 높아지는 것으로 나타났다. Model 1의 모형적합도 지수는 $F=12.409 (p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 15.2%의 설명력이 나타났다.

주관적 신체건강인식과 삶의 만족도의 영향관계를 살펴본 Model 2에서는 조사대상자의 일반적 특성인 소득($\beta=.163, p<.01$), 결혼 유무($\beta=.138, p<.01$), 독립변수인

Table 4. The effects of physical health awareness, self-esteem, and life satisfaction

Variable	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Gender	-.001	-.001	-.012	-.046	-.038	-.677	-.046	-.037	-.809
Educational Background	.227	.205	3.785***	.132	.105	1.945	-.012	-.010	-.214
Income	.054	.127	2.245*	.078	.163	2.882**	.044	.092	1.941
Marital Status	.245	.115	2.211*	.335	.138	2.669**	.179	.074	1.709
Physical Health Awareness	.167	.248	4.654***	.229	.301	5.634***	.123	.161	3.526***
Self-esteem							.637	.562	12.009***
F	12.409***			12.410***			39.097***		
R ²	.165			.165			.428		
Adjusted R ²	.152			.152			.417		
Durbin-watson	1.920			1.778			1.922		

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

주관적 신체건강인식($\beta=.301, p<.001$)은 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 소득이 높고 기혼인 중장년은 삶의 만족도가 높은 것을 의미하고 특히, 신체적으로 건강할수록 삶의 만족도는 높아지는 것으로 나타났다. Model 2의 모형적합도 지수는 $F=12.410 (p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 15.2%의 설명력이 나타났다.

주관적 신체건강인식과 자아존중감이 동시에 투입되어 삶의 만족도와 영향 관계를 살펴본 Model 3에서는 독립변수인 주관적 신체건강인식($\beta=.161, p<.001$)과 매개변수인 자아존중감($\beta=.562, p<.001$)은 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 신체적으로 건강하고 자아존중감이 높은 중장년일수록 삶의 만족도는 높은 것을 의미한다. Mode 3의 모형적합도 지수는 $F=39.097(p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 41.7%의 설명력이 나타났다.

매개효과를 살펴보면, Model 2에서의 주관적 신체건강인식과 삶의 만족도의 영향력이 매개변수와 함께 투입된 Model 3에서의 영향력이 감소하는 것을 볼 수 있다 ($\beta=.248-\beta=.161$). 이는 매개변수인 자아존중감이 두 변인 간의 관계에서 간접적 요인임을 나타내는 결과이며, 주관적 신체건강인식과 삶의 만족도와 관계에서 자아존중감은 부분 매개효과가 확인됐다.

3.5 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과

중장년의 우울과 삶의 만족도의 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과는 Table 5와 같다. 먼저, 우울과 자아존중감의 영향 관계를 살펴본 Model 1에서는 조사

대상자의 일반적 특성인 학력($\beta=.193, p<.001$)은 자아존중감에 유의하게 관련성이 있는 것으로 나타났다. 독립변수인 우울($\beta=-.420, p<.001$)은 자아존중감에 부적인 영향을 미치고 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 학력이 높은 중장년은 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 특히, 중장년이 우울할수록 자아존중감은 낮아지는 것으로 나타났다. Model 1의 모형적합도 지수는 $F=23.805 (p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 26.3%의 설명력이 나타났다.

우울과 삶의 만족도의 영향 관계를 살펴본 Model 2에서는 조사대상자의 일반적 특성인 소득($\beta=.121, p<.05$), 결혼 유무($\beta=.113, p<.05$), 독립변수인 우울($\beta=-.469, p<.001$)은 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 소득이 높고 기혼인 중장년은 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 하지만 중장년 우울 성향이 높을수록 삶의 만족도는 낮아지는 것으로 나타났다. Model 2의 모형적합도 지수는 $F=25.533(p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 27.8%의 설명력이 나타났다.

우울과 자아존중감이 동시에 투입되어 삶의 만족도와 영향 관계를 살펴본 Model 3에서는 독립변수인 우울($\beta=-.265, p<.001$)과 매개변수인 자아존중감($\beta=.485, p<.001$)은 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향 관계가 나타났다. 즉, 중장년이 우울할수록 삶의 만족도는 낮아지고, 높은 자아존중감은 삶의 만족도가 증진하는 것으로 설명할 수 있다. Mode 3의 모형적합도 지수는 $F=44.399(p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였고, 약 44.9%의 설명력이 나타났다.

자아존중감의 매개효과를 살펴보면, Model 2에서의 우울과 삶의 만족도의 영향력이 매개변수와 함께 투입된

Table 5. The effects of depression, self-esteem, and life satisfaction

Variable	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	β	t	B	β	t	B	β	t
Gender	-.001	-.001	-.019	-.042	-.034	-.677	-.042	-.034	-.764
Educational Background	.214	.193	.193***	.121	.096	1.930	.003	.002	.050
Income	.037	.089	.089	.058	.121	2.304*	.037	.078	1.695
Marital Status	.198	.093	.093	.273	.113	2.358*	.164	.068	1.613
Depression	-.313	-.420	-.420***	-.396	-.469	-9.595***	-.224	-.265	-5.598***
Self-esteem							.551	.485	9.946***
F	23.805***			25.533***			44.399***		
R ²	.275			.289			.460		
Adjusted R ²	.263			.278			.449		
Durbin-watson	1.828			1.623			1.835		

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

Model 3에서의 영향력보다 높은 것을 볼 수 있다($\beta = -.469 \rightarrow \beta = -.265$). 이는 매개변수인 자아존중감이 두 변인 간의 관계에서 간접적 요인임을 나타내는 결과이며, 우울과 삶의 만족도와와의 관계에서 자아존중감은 부분 매개효과가 확인됐다.

3.6 자아존중감의 간접효과 유의성 검증

중장년의 신체건강인식, 우울과 삶의 만족도와의 영향 관계에서 자아존중감의 간접효과에 대한 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시한 결과는 Table 6과 같다. 먼저 주관적 신체건강인식과 삶의 만족도와의 관계에서 자아존중감은 Sobel test statistic= 4.328, $p < .001$ 로 통계적으로 간접효과가 유의미한 것으로 나타나 매개효과의 유의성은 검증되었다. 우울과 삶의 만족도와의 관계에서 자아존중감은 Sobel test statistic= -6.463, $p < .001$ 로 통계적으로 간접효과가 유의미한 것으로 나타나 매개효과의 유의성은 검증되었다.

Table 6. Sobel test

Path	Sobel test Statistic	p
1) → 3) → 4)	4.328	$p < .001$
2) → 3) → 4)	-6.463	$p < .001$

1) Physical Health Awareness 2) Depression
3) Self-esteem 4) Life Satisfaction

5. 논의 및 결론

본 연구는 중장년의 주관적 신체건강인식 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위한 목적으로 진행되었다. 특히, 독립변수를 건강 관련 변수인 주관적 신체건강인식과 우울로 구분하여 분석을 수행하였다. 이를 위하여 50~64세인 중장년인 320명을 설문 조사한 자료를 바탕으로 분석하였다. 주요 검증결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구 주요변수들의 기술통계량은 각 변수의 평균값이 5점 만점에 주관적 신체건강인식, 자아존중감, 삶의 만족도 등의 변수는 높은 점수를 보여주고 있다. 하지만 우울은 낮은 점수를 보여 연구대상자들은 우울 성향이 높은 그룹이 아닌 일반적인 그룹으로 형성되었다는 것을 의미한다.

둘째, 주관적 신체건강인식 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석한 결과 주관적 신체건강인식, 우울이

각각 중장년의 삶의 만족도에 유의하게 영향을 미쳤다. 구체적으로, 중장년이 주관적으로 신체가 건강하다고 인식할수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타났다. 하지만 우울은 높아질수록 삶의 만족도를 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 신체건강인식 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향요인인 것으로 나타난 결과와 일맥상통하는 바이다[26,27,36-39]. 또 다른 연구[11]에서 중년기 성인 남성의 우울이 높아지면 자신의 삶에 대한 만족도가 감소하는 것으로 나타나 본 연구와 유사함을 보여준다. 이와 같은 결과는 중장년층의 삶의 만족도 증진을 위하여 신체 건강에 대한 만족도는 높이고 우울은 감소시키는 것이 중요함을 시사해준다.

셋째, 중장년의 주관적 신체건강인식 및 우울과 삶의 만족도와의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과, 자아존중감의 부분 매개 효과가 있는 것으로 설명되었다. 구체적으로, 자신이 신체적으로 건강하다고 인지할수록 자아존중감이 높아지고, 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 향상되는 것으로 나타나 자아존중감의 부분 매개효과가 확인되었다. 이는 신체 건강에 만족할수록 자아존중감이 높다고 한 Kim & Choi[39]의 연구와 유사하고, 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 높다고 보고한 Hong & Lim[40]의 연구와도 맥을 같이 한다. 베이비 부머세대를 대상으로 연구한 결과에서도 우울은 삶의 만족도는 낮추는 요인으로 작용하였고[27,42], 중년여성을 대상으로 연구한 결과에서는 자아존중감이 높으면 삶의 만족도가 증가하는 것으로 보고하여[27] 본 연구가 이를 뒷받침하고 있다. 이처럼 중장년층은 기운이 없고 사소한 일에도 울고 싶고, 매사 걱정과 관심 및 흥미가 없을수록 더 우울해져 자녀와의 관계에 만족하지 못하고 일을 잘 수행하지 못해 낮은 삶의 만족도를 형성할 것이다.

또한, 중장년은 자신이 우울하다고 인지할수록 자아존중감이 떨어지고, 자아존중감이 높을수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 분석되어 자아존중감의 부분 매개효과가 검증되었다. 이는 우울이 자아존중감을 낮추고, 자아존중감은 삶의 만족도에 정적인 영향을 미친다고 설명한 결과와 일맥상통한다[36,41]. 중장년층이 자신에 대한 긍정적인 평가와 자신감을 갖도록 하는 자아존중감을 높일 수 있도록 지원하는 것이 필요하다. 이처럼 자아존중감은 신체 건강이 삶의 만족도에 미치는 영향력을 더욱 강화하고, 우울은 삶의 만족도에 미치는 영향력을 약화시키는 데에 주요한 요인으로 작용함을 인식하게 해준다.

본 연구는 중장년층의 주관적 신체건강인식 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과를 실증적으로 분석함으로써 중장년층의 삶의 만족도를 증진시킬 수 있는 지원 방안의 기초자료로 제공하고자 하였다. 연구결과에 기초한 실천적 함의는 다음과 같다.

첫째, 중장년층의 다차원적 신체건강 증진과 우울감소를 위한 지원 방안이 마련되었어야 한다. 중장년층은 노년기 진입을 앞두고 있는 시기로 노인집단보다 상대적으로 건강한 신체 수준을 유지할 가능성이 높지만 빈둥지증후군과 평생직장의 개념이 상실된 현 사회에서 미래에 대한 불안감 등으로 인해 우울이 발생할 가능성이 높다. 그런데 우리나라 중장년의 노후준비에 있어 건강영역의 노후준비 수준이 재무, 여가 등의 영역에 비해 가장 높은 점수를 유지하고 있다. 그럼에도 불구하고 중장년층은 신체적으로 성인병, 노화현상이 발생하며 갱년기를 거치는 시기로 여러 가지 만성질환이 유발될 수 있다[3]. 또한, 중년기는 가정과 사회에서 역할의 변화를 맞이함으로써 인생 이모작의 시작과 경험에 따른 건강상에 치명적인 변화를 체험하게 된다. 특히, 중년여성의 경우 폐경을 전후로 건강을 위협하는 다양한 증상을 경험한다. 이에 중장년의 건강 유지 및 관리 이슈에 관심을 갖고 지역사회 안에서 이들이 신체 및 정신적으로 건강한 삶을 영위할 수 있도록 다각적인 지원 방안이 마련되어야 한다[3]. 더불어 중장년의 우울을 낮출 수 있도록 노래·댄스교실과 같은 다양한 여가활동프로그램이 지역사회와 산업체에서 꾸준히 운영되어 불안과 외로움을 낮추고 저하된 기분을 상승시켜 자신의 삶에 대한 만족도를 증진시킬 수 있도록 다방면의 프로그램이 개발되어야 한다.

둘째, 중장년층의 자아존중감을 높이기 위한 다양한 지원 방안이 모색되었어야 할 것이다. 중장년기는 신진대사가 저하되는 등 노화로 인한 신체상 변화가 시작되는 시기이며, 자녀양육과 부모부양의 이중돌봄 부담의 상황에 끼인 샌드위치 세대로서 부부관계, 가족관계 그리고 직장유지 등의 스트레스 상황에 놓이는 시기이다. 이러한 생애주기적 특성으로 인하여 경험하게 되는 신체·심리·사회적 변화는 중장년층의 낮은 자아존중감 형성으로 이어질 수 있다. 이에 중장년층이 우리사회의 중추적인 사회적 구성원으로서 건강한 삶을 영위할 수 있도록 이들의 자아존중감을 높이기 위한 지원이 필요하다. 이를 위하여 중장년 직장인을 대상으로 하는 자아존중감 증진 교육 및 상담, 전업주부 및 갱년기 여성을 위한 자존감 회복 프로

그램 개발 등의 다양한 지원방안이 모색되길 바란다.

위의 결과에도 불구하고 본 연구가 안고 있는 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 분석대상이 일부 지역을 편의표집하여 조사함에 따라 연구결과를 일반화하는데에 한계점을 갖고 있다. 이에 추후 전국의 대표성을 띠고 있는 패널데이터 등의 다양한 자료를 활용하여 연구결과를 재차 확인할 필요가 있다.

둘째, 횡단데이터 분석으로 인해 개인의 신체·우울과 삶의 만족도의 변화궤적을 심도 있게 다루지 못한 한계점이 있다. 개인의 신체·우울과 삶의 만족도는 시간의 흐름에 변화하는 특성이 있음을 고려하고 추후 종단적 연구모형을 통해 두 변인 간의 변화적 인과관계를 세부적으로 분석하는 후속연구가 필요할 것이다.

셋째, 중장년층의 삶의 만족도에 미치는 것으로 고려되는 경제수준, 가족관계, 사회참여 등의 다양한 요인들을 연구모형에 충분히 포함하지 못한 한계가 있다. 추후 중장년층의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 다양하게 구성한 후속연구가 수행되기를 바란다.

마지막으로, 중장년층의 성별 차이를 고려하지 못한 한계가 있다. 중장년층의 신체건강에 대한 만족과 우울에 대한 영향은 남성과 여성의 차이가 발생할 수 있기 때문에 후속연구에서는 여성과 남성을 구분하여 삶의 만족도에 미치는 영향력을 비교하는 연구로 발전하기를 기대한다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea (2022). 2021 Population and Housing Census Report.
- [2] J. N. Sohn (2018). Factors Influencing Depression in Middle Aged Women: Focused on Quality of Life on Menopause. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 42(2), 148-149. DOI : 10.21032/jhis.2018.43.2.148
- [3] J. H. Yu. (2021). An analysis of the effects of Health Lifestyle on Middle-aged Self-Esteem and Life Satisfaction. Department of Beauty and Arts Dongbang Culture University.
- [4] W. J. Lee (2019). A Study on the Factors Influencing the Satisfaction of Life of the Baby Boomer Generation. *Global Social Welfare Review*, 9(2), 95-114.

- UCI : I410-ECN-0102-2021-300-000584286
- [5] S. Y. Kim., K. J. Moon & S. J. Chang (2016). Exploring Determinants of Life Satisfaction among Baby Boomers by Using Multi-Level Analysis. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 71(4), 391-421.
DOI : 10.21194/kjgsw.71.4.201612.391
- [6] S. Y. Park (2017). A Comparative Study on the Determinants of Life Satisfaction among Middle-aged and Elderly Women. *Studies on Life and Culture*, 45, 135-169.
- [7] S. G. Lee (2014). Factors Affecting Baby Boomer's Life Satisfaction : Focusing on Gender Difference. *Journal of Digital Convergence*, 12(10), 73-86.
DOI : 10.14400/JDC.2014.12.10.73
- [8] S. H. Lee (2015). A Study on the Influence of Participating in Volunteer Activities on the Satisfaction with the Life and Self-esteem -Focus on Middle-Aged Women. *Human Rights Welfare Research*, 17, 57-88.
- [9] H. K. Lee (2019). A Longitudinal Association between Residential Environment Characteristics and Life Satisfaction after Middle Years - Focused on Residential Patterns and Housing Types -. *Korean Journal of Social Welfare*, 71(2), 195-221. <http://www.kasw.org>
- [10] S. H. Choi & M. S. Han (2011). A Study on the Relation between the Conflict-Interpersonal Relation, Self-efficacy and Life Satisfaction of Parents-in-Law Living Together with Daughter-in-Law. *The Society of Korean Thought And Culture All Rights Reserved*, (59), 391-415.
UCI : G704-000697.2011..59.014
- [11] J. H. Park (2012). The Influence of Depression on the Life Satisfaction of the Middle Aged Males: A Moderating Effect of Problem Drinking. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 33, 1-20. UCI : G704-002139.2012.33..008
- [12] J. Y. Yoon & S. G. Lee (2022). The Effect of Drinking and Isolation on Life Satisfaction in Middle-aged One-person Households: A Mediating Effect of Depression. *Studies on Life and Culture*, 63, 97-126.
DOI : 10.17924/solc.2022.63.97
- [13] S. H. Cho., S. S. Park & K. R. Hwang (2021). The Effects of Family Relationship Difficulties on Life Satisfaction among the Middle-aged in Gyeonggi-do: Moderating Effects of Family Support Services. *Journal of Korean Family Resource Management Association*, 25(4), 31-41. DOI : 10.22626/jkfrma.2021.25.4.003
- [14] H. M. Kim., H. J. Moon & H. L. Chang. (2015). Self-esteem Changes Among the Adults Across the Lifespan: Examining the Predictors of the Change. *Korean Journal of Social Welfare*, 67(1), 83-107.
DOI : 10.20970/kasw.2015.67.1.004
- [15] K. W. Kim. (2005). Development of a Dan Jeon Breathing Model for Health Promotion in Middle-aged Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 565-574.
DOI : 10.4040/jkan.2005.35.3.565
- [16] Kyeongin Ilbo Newspaper. (2023). <http://www.kyeongin.com/main/view>
- [17] O. S. Cho (2016). The Influences of Burden of Caring Unmarried Adult Children of Married Women in Employment on Depression: Focusing on Mediating Effects of Couple Communication and Job Satisfaction and Modifying Effects of Economic Care, Department of Educational Graduate School Hansei University.
- [18] H. H. Lee (2019). Convergence Study on the Relationship between Baby Boomer's Assets and Life Satisfaction: Focusing on the Mediating Effects of Depression and Physical Health. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(12), 361-368.
DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.12.361
- [19] D. J. Kim (2012). The Relationship among Perceived Health Status, Life Satisfaction and Health Promotion Behavior in Physical Activity Participants in Middle Age. *Journal of Sport and Leisure Studies*, (47), 503-518.
DOI : 10.51979/KSSLS.2012.02.47.503
- [20] S. Selim (2007). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
DOI : 10.1007/s11205-007-9218-z7-9218-z
- [21] E. T. Oh & H. O. Oh (2011). Relationship among Mid-life Crisis, Health Promotion Behavior and Life Satisfaction. *Korean Journal of Physical*

- Education*, 50(6), 325-336.
UCI : I410-ECN-0102-2021-600-000242075
- [22] S. D. Chung., S. J. Seo & H. J. Park (2013). Relationship between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: Focused on the Mediating Effects of Self-rated Health and Mental Health Status. *Journal of Leisure Studies*, 11(2), 75-99. DOI : 10.22879/slos.2013.11.2.75
- [23] M. Evandrou., K. Glaser & U. Henz (2002). Multiple Role Occupancy in Mid-life: Balancing Work and Family Life in Britain. *Gerontologist*, 42, 781-789.
- [24] H. J. Kim., S. Y. Ko., H. W. Jung., J. S. Lee & J. Y. Lee (2009). A Study of Predictors of Retired Elderly Men's Life Satisfaction. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 21, 253-280. UCI : G704-002139.2009.21..002
- [25] M. E. Beutel., H. Glaesmer., J. Wiltink., H. Marian & E. Brähler (2010). Life Satisfaction, Anxiety, Depression and Resilience Across the Life Span of Men. *Aging Male*, 13(1), 32-39. DOI : 10.3109/13685530903296698
- [26] S. Y. Chao., H. Y. Liu., C. Y. Wu., S. F. Jin., T. L. Chu & T. S. Huang (2006). The Effects of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Residents. *Journal of Nursing Research*, 14(1), 36-45.
- [27] Y. R. Park & Y. J. Son (2009). Relationship of Satisfaction with Appearance, Self-Esteem, Depression, and Stress to Health Related Quality of Life in Women across the Lifespan. *Journal Korean Academy Fundam Nursing*, 16(3), 353-361.
- [28] B. M. Newman & P. R. Newman (2011). *Development through Life: A Psychological Approach*(11th Ed), Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- [29] Y. A. Choe (2003). A Survey on the Depression, Self-esteem and Health Behavior of the Aged. *Journal of Welfare for the Aged*, 21, 27-47.
- [30] M. R. Kim (2013). A Comparative Study of Factors Affecting the Retirement Satisfaction of Semi Older and Older Adults. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 33(3), 617-636. UCI : G704-000573.2013.33.3.001
- [31] D. B. Kim (2008). The Study on the Development of the Korean Elderly's Successful Aging Scale. *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1), 211-231. DOI : 10.20970/kasw.2008.60.1.009
- [32] K. I. Kim., J. H. Kim & H. T. Won (1984). Summary of Simplified Psychiatric Examination, the Institute for Central Properties.
- [33] M. Rosenberg (1965). Society and the adolescent self image. NJ: Princeton University press.
<http://dx.doi.org/10.1515/9781400876136>
- [34] J. A. Choi (1996). The Effect of Self-consciousness and Self-esteem on Attitude to Counseling. Master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- [35] R. M. Baron & D. A. Kenny (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. DOI : 10.1037//0022-3514.51.6.1173
- [36] K. E. Park., M. H. Kwon & Y. E. Kwon (2013). Correlation among Depression, Death Anxiety, and Quality of Life of Aged Women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 27(3), 527-538. DOI : 10.5932/JKPHN.2013.27.3.527
- [37] K. L. Chou & I. Chi (1999). Determinants of Life Satisfaction in Hong Kong Chinese Elderly: a Longitudinal Study. *Aging and Mental Health*, 3(4), 328-335. DOI : 10.1080/13607869956109
- [38] J. H. Kim & W. M. Kang (2014). The Longitudinal Relationship Between Depression and Life Satisfaction: Focusing on Poor Baby Boomers and Non-Poor Baby Boomers. *Korean Journal of Family Welfare*, 19(3), 423-443. DOI : 10.13049/kfwa.2014.19.3.423
- [39] N. H. Kim & S. I. Choi (2011). Effects of the Physical and Social Characteristics of Elderly Women on Self-Esteem and Life Satisfaction. *The Journal of the Korea Contents Association*, 11(11), 241-252. DOI : 10.5392/JKCA.2011.11.11.241
- [40] S. P. Hong & H. Y. Lim (2022). Analysis of Changes in Life Satisfaction and Influence Factors in Single-Person Households of Middle-Aged and Elderly People: Comparative Analysis of Middle-Aged and Elderly People with Multi-

Person Households. *Health and Social Welfare Review*, 42(2), 7-27.
DOI : 10.15709/hswr.2022.42.2.7

[41] K. H. Kim & J. H. Kim (2008). The Effects of Self-Esteem on the Relationship between the Elderly Depression and Life Satisfaction. *Family and Culture*, 20(4), 95-116.
DOI : 10.21478/family.20.4.200812.004

[42] I. U. Song & S. J. Won (2020). Self-Rated Health, Depression, and Life Satisfaction of Baby-boomers in Korea: Multiple Group Analysis according to Their Work Status. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 21(6), 349-357.
DOI : 10.5762/KAIS.2020.21.6.349

유 지 후(Ji-Hu Yu)

[정회원]



- 1989년 2월 : 공주사범대학교 미술교육학과(학사)
- 2013년 2월 : 한양대학교 아동학과(학사)
- 2015년 2월 : 서울사회복지대학원대학교 사회복지학과(석사)

- 2022년 현재~동방문화대학원대학교 교육학과 박사과정
- 관심분야 : 사회복지, 교육
- E-Mail: iga1240@hanmail.net

조 성 제(Sung-Je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과(이학박사)
- 2007년 3월~현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

- 관심분야 : 데이터베이스, 문화콘텐츠, 교육
- E-Mail : chosj715@hanmail.net