

# 초고령 노인의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로

정현아\*, 박현승\*\*

안양대학교 글로벌대학원 사회복지학과 석사과정<sup>†</sup>, 서울디지털대학교 사회복지학과 교수\*\*

## The impact of stress coping on life satisfaction in very old adults: Focusing on the mediating effects of social support

Hyun-Ah Jung\*, Hyun-Seung Park\*\*

Master's Course, Social Welfare Anyang University\*, Professor, Social Welfare Seoul Digital University\*\*

**요약** 본 연구는 인구의 고령화에 따라 초고령 노인들의 스트레스 대처방안에 대한 이해를 높이고 스트레스 경감을 통한 삶의 만족도 향상을 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 초고령자의 삶의 만족도 수준을 높이기 위한 스트레스 대처방안과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 스트레스 대처방안이 기존의 노인 집단과의 차별성에 주목하고 독립된 집단으로 연구가 필요하다는 시각으로 접근하였다. 이를 확인하기 위해 국민연금연구원이 시행한 국민 노후 보장패널(KReIS)의 제5차 부가 조사에 응답한 85세 이상의 남녀 275명을 분석하였다. 초고령 노인의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 영향을 미칠 때, 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위하여 IBM SPSS 26을 사용하였다. 독립변수가 매개변수에 미치는 유의성 검증 결과, 스트레스 대처방안은 정(+)적으로 유의하게 나타났다. 즉, 스트레스에 대한 대처방안 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 검증되었다. 또한, 스트레스 대처방안과 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향의 유의성 검증 결과, 스트레스에 대한 대처방안은 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 지지도 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구는 초고령 노인의 스트레스에 대한 대처방안을 통해 삶의 만족도 수준의 향상을 위한 사회적 지지의 필요성을 시사한다.

**주제어** 초고령자, 스트레스, 스트레스 대처방안, 삶의 만족도, 사회적지지

**Abstract** The purpose of this study was to improve the understanding of stress coping in the very old and elderly and to improve life satisfaction through stress reduction as the population ages. To this end, this study aimed to test the mediating effect of social support on the relationship between stress coping and life satisfaction among very old people. In particular, we paid attention to the differences in stress coping from the existing elderly population and took the view that they should be studied as an independent group. To confirm this, we analysed 275 men and women aged 85 years and older who responded to the fifth supplementary survey of the National Elderly Security Panel (KReIS) conducted by the National Pension Service. IBM SPSS 26 was used to test the mediating effect of social support on the effect of stress coping measures on life satisfaction in the very old elderly. The results of the significance test of the independent variables on the mediating variable showed that stress coping was positively significant, i.e., the higher the level of stress coping, the higher the life satisfaction. In addition, the results of the significance test of the effects of the independent variables and mediators on the dependent variable showed that coping with stress had a significant effect, and the mediator, social support, also had a significant effect on life satisfaction. Therefore, this study suggests the need for social support to improve the level of life satisfaction through coping with stress in the very old elderly.

**Key words** Very old people, Stress, Coping with stress, Life satisfaction, Social support

Received 02 Jan 2024, Revised 11 Jan 2024

Accepted 16 Jan 2024

Corresponding Author: Hyun-Seung Park

(Seoul Digital University)

Email: geumbat1004@daum.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

급속한 경제성장으로 인한 평균수명의 연장과 더불어 노인인구의 급격한 증가는 생애주기의 마지막 단계에 도달한 노인 세대에 관한 관심을 불러일으키고 있다. 특히 우리나라의 경우, 노인인구의 증가가 빠르게 이루어지면서, 점차 초고령 노인 인구수도 빠르게 증가하고 있다. 이에 지금까지는 노인 세대 전체에 관한 관심이 주로 이루어져 왔으나, 초고령 노인에 관한 관심의 필요성이 제기되고 있다. 2025년에는 초고령사회에 진입할 것으로 예상하는 우리나라의 경우, 2023년 현재 85세 이상의 초고령 노인 인구수는 약 100만 명으로 전체 인구의 약 2%를 차지하고 있으며 2013년 약 44만 명으로 10년 전과 비교하여 2배 이상 증가한 것이다(통계청, 2023)[1]. 게다가 노인의 기대수명 연장으로 인해 노년기의 삶이 점차 길어지면서 초고령 노인의 삶의 만족에 관한 관심도 필요한 시점이다.

우리나라도 노인 집단을 젊은 노인과 고령 노인으로 구분하여 진행한 연구가 있지만, 85세 이상의 초고령의 노인을 대상으로 하는 연구는 부족한 실정이다. 또한, 고령자를 대상으로 한 스트레스 대처방안과 삶의 만족도 연구들은 대부분 65세 이상의 고령자를 대상으로 이루어지고 있다. 초고령 노인을 개별적인 연령집단으로 구분하기보다 고령 노인을 주 대상으로 이루어진 연구 결과를 그대로 적용하고 있다. 이는 노인이라는 집단 내부에서 존재하는 나이에 따른 경험이 간과되어 진행된 연구로 초고령 노인에 대한 정확한 정보 파악에 어려움이 발생하였다(김혜균, 2018)[2]. 따라서 초고령 노인들에 대한 스트레스 대처방안에 대한 이해를 높이고 스트레스 경감을 통한 삶의 만족도 향상을 위한 초고령 연령집단에 관한 체계적인 연구가 필요할 것이다.

사회나 가정에서의 역할 변화에 따른 심리적 문제 등이 노인의 삶의 만족도를 낮추고 있으나 사회적 지지는 이러한 부정적인 변화들에 적절히 대처할 수 있도록 돕거나 긍정적인 영향을 주는 것으로 기존 연구를 통해 확인되고 있다(이현주, 2020)[3]. 노인의 사회적 지지는 역할상실 등으로 어려움을 겪을 때 긍정적인 자아 정체감에 도움을 줄 뿐만 아니라 노년기의 심리적 건강 및 자아통합을 하는 데 있어 매우 중요한 자원이 되며 노인의 고립이나 외로움을 막아주는 역할로 노인의 삶의 질에 영

향을 준다고 보고되고 있다(백지은, 2010; 최영, 2008; 이인정, 2007; Cohen & Syme, 1985)[4-7]. 노인들은 노화로 인한 신체 기능의 저하, 은퇴로 인한 역할상실뿐만 아니라 사회적 관계망의 축소와 같은 변화를 경험하며(Antonucci, 2001)[8], 심리적으로 젊은 세대에 비해 통제감이 약화하는 등의 부정적 변화가 나타남을 알 수 있다(Shaw and Krause, 2001)[9]. 이러한 결과는 초고령 노인들의 이전 생애주기와 다른 사회적·신체적·심리적 측면에서 변화는 다른 연령집단과 구별되는 스트레스를 겪게 되며 대처방안 역시 달라질 수 있음을 의미한다.

이러한 시각에서 본 연구는 초고령 노인이 스트레스 상황에서 겪는 부정적 감정을 해결하는 데 필요한 대처방안의 효과를 검증하는 것이 필요하다고 판단하였다. 따라서 우리나라 초고령 스트레스 대처방안의 특성을 파악하고, 삶의 만족도에 미치는 영향을 밝혀내며, 스트레스 대처방안과 삶의 만족도 사이의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 규명하여 노인복지정책 수립에 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 시행하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 초고령 노인

‘초고령 노인’이라는 용어는 평균수명의 연장과 고령화로 인해 새롭게 등장하게 된 것으로 1984년 Matilda와 Richard에 의해 처음 만들어졌다(Gonyea, 2010)[10]. 고령화 문제를 먼저 경험한 선진국에서는 1970년대 중반부터 노인 집단의 세분화 문제를 논의했는데 Blazer(2000)는 65~74세 집단을 ‘젊은 노인(young old)’, 75~84세 집단은 ‘고령 노인(old-old)’, 85세 이상 집단을 ‘초고령 노인(the oldest old)’으로 구분하였다(함웅진, 2019)[11]. 우리나라의 경우 국민건강보험공단에서는 85세 이상을 ‘초고령자’로 분류하고 있으며, 미국도 통계청에서 85세 이상을 초고령 인구로 분류하고 있지만, 일본의 경우는 후기 고령자 의료제도의 가입 대상을 75세로 규정하고 있다(이흥무, 2008)[12]. 초고령 노인에 대해서 전 세계적으로도 정확하고 공식적으로 정의된 바는 없으나, 일반적으로 노인인구의 비율이 12%를 상회하는 선진 국가들에서는 80세 이상 또는 85세 이상 노인을 초고령 노인이라고 구분하고 있다(이인정, 2009)[13]. 최근에 초고령사회에 대한 논의가 이루어지기 시작하면서 이에 대한 정의가

생겨났으며, 초고령 노인에 대한 정의는 국가마다, 연구자의 기준에 따라 조금씩 다르게 정의되고 있으나, 일반적으로 초고령 노인(Oldest-old)을 85세 이상으로 보고 있다(최홍권, 2010)[14]. 이에 본 연구에서는 선행연구에 근거하여 초고령 노인을 “85세 이상의 노인”으로 규정하고 연구를 진행하였다.

## 2.2 스트레스

스트레스의 사전적 의미는 ‘적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태’를 뜻하며, 어떤 식으로든 스트레스를 평생 경험하지 못하는 사람이 없을 정도로 우리의 삶과 밀접한 관계가 있다(조광근, 2015)[15]. 이러한 스트레스는 ‘개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정한 관계’라고 정의될 수 있다(김현순·김병석, 2008)[16]. 스트레스를 환경과 개인의 복잡한 상호작용으로 보면서, 개인의 인지적, 정서적인 특징이 환경의 자극에 대한 반응으로 보는 상호작용 모델 접근에 기반한 것이다(전영자, 2015; Lazarus, 1998)[17,18]. 스트레스 유발 요인은 크게 두 가지로 분류되는데, 하나는 주요 사건 스트레스이며 다른 하나는 일상사건 스트레스이다(전영자, 2015; 윤가현, 1991; Folkman, 2013)[17,19,20]. 주요 사건은 자연재해나 교통사고 등 일상에서 빈번하게 발생하지는 않지만, 일어났을 경우 본인에게 큰 변화를 일으키는 사건이며, 일상사건 스트레스는 일상에서 경험하게 되는 빈번한 사건들로, 이러한 일상 사건이 누적될 때 주요 사건 스트레스 보다 개인의 심리적 안녕감과 적응에 부정적인 영향을 끼칠 수 있다(이신숙, 이경주, 2002; Whitehead & Bergeman, 2011)[21,22]. 노년기에 유발되는 스트레스의 특징은 주요 사건보다는 일상 사건들로 인해 발생하는 스트레스로 이루어져 있다고 할 수 있다(윤가현, 1991; 이신숙, 이경주, 2002)[19,21].

## 2.3 스트레스 대처방안

일반적으로 일상생활에서 스트레스를 경험하면서 신체적 심리적 불균형 상태에 빠지게 되면 스트레스에 대처하는 방법을 찾으며(백경숙·권용신, 2005)[23], 이 대처방식은 가족이나 개인이 위기에 더 잘 적응할 수 있는가를 예견하는 데 중요한 변수로 인식되고 있다(윤현희, 1994)

[24]. 스트레스 대처방식에 대한 정의는 다양하다. 먼저, Menaghan(1983)의 연구에 따르면 스트레스를 성공적으로 관리하고 스트레스를 감소시켜 개인의 적응을 돕는 것이라 하며, 그 스트레스를 유발하는 상황에 직접 개입하여 그 문제를 제거, 수정, 수동으로 회피하거나, 신앙에 의지하거나, 자신의 감정을 표출하여 다른 사람의 도움을 구하는 것을 포함하는 복합적인 반응이라고 주장했다(윤정선 재인용, 2013)[25]. 대처 행동은 개인이 스트레스를 성공적으로 관리하여 스트레스를 감소시킴으로써 환경에 관한 적응을 돕는 방식과 행동(Menaghan, 1983)[26]이며, 개인의 능력으로 감당하기 힘든 내·외적 환경의 압력을 다스리기 위해 노력하는 인지적 행위이다(Lazarus, & Folkman, 1984)[27]. 또한, 스트레스에 관한 대처는 인간이 조직과 환경에서 상호작용하면서 나타나는 갈등과 부담 등을 감소시키는 인위적인 노력이다(권유림, 2007)[28]. 노인의 스트레스 대처 행동은 노인이 일상생활에서 겪는 스트레스 유발 요인을 제거, 억제, 회피하거나 타인의 도움 또는 신앙에 의지하는 복합적인 반응이다(박혜정, 2013)[29]. 스트레스 대처 과정은 직접적 행동과 일시적 완화가 있으며, 직접적 행동은 자신과 환경의 상호작용에서 문제가 되는 요인을 제거하는 방법이며, 일시적 완화는 심신 장애와 피로움을 가볍게 하거나 무시한다(Lazarus, 1976)[30]. 초고령 노인의 스트레스와 대처방안이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구에서 노인이 경험하는 부정적 일상 사건과 스트레스는 불행감과 관련이 있고, 긍정적 생활 사건은 행복감과 관련이 있다고 분석되었다(전해숙, 2010)[31]. 또한, 생활스트레스, 대처 양식이 노년기 정신건강에 미치는 영향 연구에서, 스트레스 대처 행동 분석에서 수 동적 회피 대처 행동이 가장 많이 나타났고, 감정표출 대처 행동, 정신건강 순으로 분석되었다(윤여희, 2015)[32].

## 2.4 삶의 만족도

삶의 만족도의 개념은 Neugarten 등(1961)이 활동이론(Activity Theory)과 분리 이론(Disengagement Theory)을 검증하기 위하여 종속변수로 삶의 만족도 척도(Life Satisfaction Index)를 사용한 이후부터 등장하게 되었으며, 두 이론의 검증이 일반적으로 활발하게 진행되면서 삶의 만족도의 개념이 발전하게 되어 현재까지 적용되고

있다(김형기, 2019)[33]. 삶의 만족도의 초기 연구에서는 경제지표와 나이, 성, 인종, 종교, 결혼 가족, 소득 등의 객관적인 특성들이 삶의 만족도 영향요인으로서 관심을 끌기 시작하였다(장주호, 2011)[34]. 그러나, 경제가 성장하고 물질적으로는 풍요로워졌음에도 불구하고 상실, 소외, 고독 등의 사회 문제들이 지속해서 증가하게 되자 사회구성원들의 전반적 삶의 만족에 영향을 주는 다른 요인들을 찾기 시작하였고 객관적 특성보다는 개인이 얼마나 삶을 만족하고 행복을 느끼는가 하는 삶의 주관적 측면이 중요하게 드러났다(황춘익, 2017)[35].

먼저 Wilson(1967)의 이론에 기초를 두고 있는 상향이론은 인간이 기본적으로 보편적 욕구가 얼마나 충족하였느냐의 여부에 따라 행복 혹은 불행을 일으킨다고 보았고, 객관적 특성에 따라 삶의 만족도가 결정된다고 보는 태도로 삶의 만족이 구체적인 생활에서 만족감이 나타난다고 보았기 때문에 객관적 요소들과 삶의 만족도와의 관련성을 지지하는 견해다(조영주, 2015, 재인용)[36].

한편, 이후에 Michalos(1985) 등은 상향이론의 입장을 비판하면서 개인의 삶의 만족도에 객관적 특성들이 미치는 영향보다는 오히려 삶의 주관적인 평가에 초점을 두는 하향 이론을 주장하였다[37]. 그들은 삶의 만족도가 반드시 객관적인 부나 생활 조건의 정도에 비례하지 않으며(Andrew & Withey, 1976; Campbell, et al., 1976)[38,39], 삶의 만족도는 오히려 경제적 성공을 뛰어넘는 삶의 질의 관점으로 보았다(Diener, Biswas-Diener, 2002)[40].

국내 선행연구에서는 삶의 만족도를 삶의 만족감에 대해서 자각하는 수준이라고 정의하고, 삶의 만족도는 자기 삶의 질에 대해서 얼마나 만족하는지를 주관적인 관점에 의하여 나타내는 것으로, 심리적, 사회적 관계 및 여가 활동, 신체적, 하는 일 등 생활의 전반에 걸쳐서 모든 영역의 기대치에 관한 주관적인 충족감으로 개념화했다(송기영, 2018)[41]. 또한, 삶의 만족도를 주관적 차원에서 개인의 삶 전반에 대한 의식적인 평가이며, 개인의 삶에 대한 만족과 행복감으로 정의 정의하였다(김원희, 2019)[42].

## 2.5 사회적 지지

심리학에서 사회적 지지(social support)를 스트레스와 관련지어서 연구한 것은 1970년대 중반 이후부터였으며, 사회 환경에서 다른 사람들이 행동하는 지지적 방식

을 포함하는 광범위한 용어이다(Helgeson, 2003)[43]. 또한, 사회적 지지는 스트레스 발생을 예방해줄 뿐만 아니라 각종 스트레스의 상황에서 부적응을 완화하며, 심리적 적응을 돕고 문제 해결 능력을 강화해 준다는 점에서 삶의 질을 높이는 중요한 요인이 된다고 했다(이신숙, 2002)[44]. 노년기는 사회적 지지망인 배우자, 친구 또는 친척 등의 상실로 인하여 그 수가 제한받게 되므로 친밀함에 대한 욕구 등을 충족시키기 어렵기 때문에 소외감이나 외로움을 느낀다(윤가현, 1991)[45]. 적절한 사회적 지지는 노년기에 발생하는 신체적, 심리적, 사회적 문제들을 감소시키거나 완화함으로써 개인의 위기나 변화를 초래했을 때 적응을 도와주어 성공적인 노화를 이루게 되고, 결국 노인에게 심리적 안녕 감을 갖게 해 준다고 볼 수 있다(이신숙·이경주, 2002)[46]. 또한, 사회적 지지는 노인이 겪을 수 있는 사회적 고립감을 해소해 주며, 소속감과 다른 사람의 관심 대상이 되고 있음을 느끼게 하고, 노인들은 사회적 지지 자원과 의사소통을 통하여 걱정이나 문제를 다른 사람과 공유함으로써 유익을 얻는다(김미령, 2006)[47].

노인의 사회적 지지는 노인이 느끼는 행복감, 생활 만족도, 우울감 등에 영향을 미친다. 농촌지역 노인의 우울증 결정요인을 연구한 결과 자녀 지지, 이웃 지지, 정서적 지지, 수단적 지지 모두 우울과 부적 상관관계가 나타나, 사회적 지지의 정도가 낮을수록 우울감이 더 높다고 나타났다(이수애·이경미, 2002)[48]. 또한, 도구적 지지와 정서적 지지는 특정한 삶의 사건으로 인한 우울, 삶의 만족에 대한 부정적 영향을 완화하는 효과가 있었다(이인정, 2007)[49]. 그리고 자아 통제감을 강화하여 스트레스 요인으로부터 우울증을 방지하는 완충 역할을 하는 것으로 나타났다(김미혜 외, 2000)[50].

## 2.6 가설 설정

본 연구는 초고령 노인의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 미치는 영향을 규명하고, 사회적 지지의 매개효과를 검증하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 먼저, 스트레스 대처방안과 삶의 만족도 사이의 영향 관계를 확인하기 위하여 가설1을 설정하고 초고령자의 스트레스 대처방안과 삶의 만족도 사이에서 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위하여 가설2를 설정하였다.

가설 1: 초고령자의 스트레스 대처방안은 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 초고령자의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 사회적 지지는 매개효과를 나타낼 것이다.

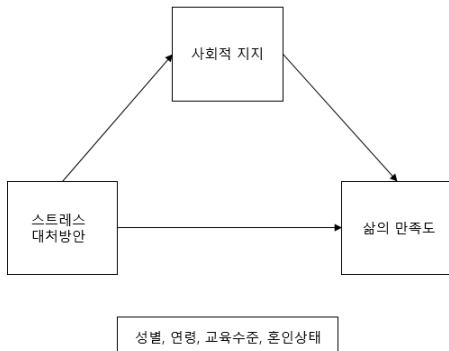
### 3. 연구 방법

#### 3.1 연구 방법 및 대상

본 연구에서 활용한 자료는 전국을 단위로 만 50세 이상 가구원이 있는 가구 및 만 50세 이상의 개인을 무작위 표본 추출하여 2005년부터 격년으로 국민연금연구원에서 시행하고 있는 국민 노후 보장패널(Korean Retirement & Income Study: KReIS)의 본조사와 부가 조사 자료이며, 조사 대상은 전국의 만 50세 이상 가구원이 있는 가구와 그 가구에 속하는 만 50세 이상으로, 무작위로 표본 추출하여 소득·자산·지출 등 경제 상황, 중·고령자의 고용과 퇴직, 건강, 가족관계, 삶의 질, 노후보장 현황 등 노후 생활 등에 관한 내용을 격년마다 조사하는 종단면조사(Longitudinal Survey)이다(국민연금연구원, 2015)[51]. 독립변수인 ‘스트레스 대처방안’과 종속변수인 ‘삶의 만족도’, 매개변수인 ‘사회적 지지’는 제5차 조사 자료를 활용하였다. 연구 대상은 제5차 본조사와 부가 조사에 모두 응답한 275명을 분석하였다.

#### 3.2 연구 모형

본 연구는 초고령 노인의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 미치는 영향 관계를 규명하고, 사회적 지지의 매



[그림 3-1] 연구 모형

개효과를 검증하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 독립변수를 스트레스 대처방안, 종속변수를 삶의 만족도, 매개변수를 사회적 지지로 하여 연구 모형을 설정하고자 한다.

## 4. 연구 결과

### 4.1 조사대상자의 인구 사회학적 특성

연구대상자의 인구 사회학적 특성은 <표 4-1>과 같다. 성별 분포는 남성 88명(32%), 여성 187명(68%)으로 남성보다 여성이 많았다. 나이는 85세 이상 89세 이하인 80대 199명(72.4%)이 가장 많으며, 90세 이상 94세 이하 90대 65명(23.6%), 95세 이상인 11명(4.0%)의 순이며, 전체 평균 연령은 88.18세(SD=3.331)로 나타났다. 교육 수준은 무학이 147명(53.5%)으로 가장 많았고, 초등학교 이하가 88명(32.0%), 고등학교 이하 18명(6.5%), 중학교 이하 17명(6.2%), 대학교(4년제) 3명(1.1%), 대학교(4년제 미반) 2명(0.7%) 순으로 나타났다. 혼인상태의 경우 ‘사별’로 응답한 194명(70.5%)으로 가장 많았으며, ‘배우자 있음’으로 응답한 79명(28.7%), 이혼 2명(0.7%) 순으로 나타났다.

<표 4-1> 연구대상자의 일반적 특성

변인	분류	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	88	32
	여	187	68
	합계	275	100
나이	85~89세	199	72.4
	90~94세	65	23.6
	95세 이상	11	4.0
	합계	275	100
	평균: 88.18세(SD=3.331)		
교육 수준	무학	147	53.5
	초등학교	88	32.0
	중학교	17	6.2
	고등학교	18	6.5
	대학교(4년제 미반)	2	0.7
	대학교(4년제)	3	1.1
	합계	275	100.0
	혼인상태	배우자 있음	79
이혼		2	0.7
사별		194	70.5
전체		275	100.0

### 4.2 주요 변인의 기술통계 분석

본 연구의 변수에 대한 기술통계 결과는 <표 4-2>과 같다. 먼저 본 연구에 사용된 사례 수는 275개이다. 매개변수인 사회적 지지의 평균은 3.43, 표준편차는 1.16이며 최솟값과 최댓값은 각각 1.00, 7.00으로 나타났다. 종속변수 삶의 만족도 평균은 2.89, 표준편차는 0.58이며 최솟값과 최댓값은 1.17과 4.72로 나타났다. 본 연구의 독립변수인 스트레스 대처방안의 평균은 2.13으로 나타났다. 또한, 표준편차가 0.39로 마찬가지로 조절, 종속변수보다 낮게 나타났으며, 최솟값이 1.14로 근소하게 높게 나타났으며 최댓값이 3.00으로 근소하게 낮게 측정되었다.

<표 4-2> 주요 변인의 기술통계 분석

문항	사례수	결측치	평균	표준편차	최솟값	최댓값
스트레스 대처방안	275	0	2.13	0.39	1.14	3.00
삶의 만족도	275	0	2.89	0.58	1.17	4.72
사회적 지지	275	0	3.43	1.16	1.00	7.00

### 4.3 주요 변인의 신뢰도 분석

본 연구에서 측정된 스트레스 대처방안, 삶의 만족도, 사회적 지지의 내적 일관성 신뢰도를 알아보기 위하여 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 4-3>과 같다. 먼저, 스트레스 대처방안을 측정하는 28개의 문항의 크롬바흐 알파 계수가 0.879로 나타났으며 삶의 만족도를 측정하는 5개의 문항의 크롬바흐 알파 계수가 0.936, 사회적 지지를 측정하는 18개 문항의 크롬바흐 알파 계수가 0.928으로 전체 문항에 대한 크롬바흐 알파 계수가 0.6 이상으로 신뢰도는 문제가 없음을 확인하였다.

<표 4-3> 주요 변인의 신뢰도 분석

문항	문항 수	크롬바흐 알파
스트레스 대처방안	28	0.879
삶의 만족도	5	0.936
사회적 지지	18	0.928

### 4.4 주요 변인의 상관관계 분석

본 연구에 사용된 스트레스 대처방안, 삶의 만족도, 사회적 지지의 상관관계 분석 결과는 <표 4-4>와 같다. 스

트레스 대처방안과 삶의 만족도의 상관관계를 분석한 결과 0.276으로 정(+)적인 상관관계를 보이며, 사회적 지지와 삶의 만족도의 상관관계수가 0.611로 정(+)적인 상관성을 보이며 스트레스 대처방안과의 상관관계 분석 결과, 사회적 지지- 스트레스 대처방안과의 상관관계수가 0.324로 정(+)적인 상관성을 보인다.

<표 4-4> 상관관계 분석

	스트레스 대처방안	사회적 지지	삶의 만족도
스트레스 대처방안	-		
사회적 지지	0.324**	-	
삶의 만족도	0.276**	0.611**	-

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<0.001

### 4.5 사회적 지지의 매개효과

초고령자의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도 간의 영향 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위하여 IBM SPSS 26을 활용하였다. 이는 Hayes(2013)가 매개효과와 조절 효과에 대한 가설을 검증하기 위해 제안한 통계적 모의실험의 절차이며, 직접 및 간접 효과의 추정 및 해석, 상호작용의 조사에 사용할 수 있다(Hayes, 2013)[52]. 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 실시하였으며, 결과는 <표 4-5>와 같다.

Process Macro 4번 모델에서 총 5,000번의 부트스트래핑 재표집 결과, 스트레스 대처방안은 사회적 지지로 가는 회귀모형(F=32.1158, p<.001)과 스트레스 대처방안 및 사회적 지지가 삶의 만족도로 가는 회귀모형(F=83.3616, p<.001) 모두 통계적으로 유의하게 확인되었다. 스트레스 대처방안이 사회적 지지에 미치는 유의성 검증 결과, 스트레스 대처방안(B=.4701, p<.001)은 정(+)적으로 유의하게 나타났다. 즉, 스트레스 대처방안의 수준이 높을수록 사회적 지지가 높아지는 것으로 검증되었다.

또한, 스트레스 대처방안과 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향의 유의성 검증 결과는 스트레스 대처방안(B=.2588, p<.001)이 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 지지(B=1.1772, p<.001)도 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 4-5> 매개효과 분석

독립변수	종속변수: 사회적 지지			종속변수: 삶의 만족도		
	B	S.E	t	B	S.E	t
상수	1.8832	0.1800	10.4620	0.5135	0.3590	14.3086
스트레스 대처방안	0.4701	0.0830	5.6671***	0.2588	0.1478	1.7308***
사회적 지지				1.1772	0.1020	11.5419***
	R <sup>2</sup> =0.1053, F=32.1158 p=0.000			R <sup>2</sup> =0.3800, F=83.3616 p=0.000		

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

앞서 진행한 회귀분석 결과를 바탕으로, 통계적 유의성 검증에 위해 부트스트랩 실시 결과 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않으므로 스트레스 대처방안과 삶의 만족도 사이에서 사회적 지지의 매개 역할을 검증하였다. 스트레스 대처방안은 삶의 만족도에 직접적으로도 유의한 영향을 미치므로, 사회적 지지는 부분 매개 역할을 하는 것으로 검증되었다. 부트스트랩 결과는 <표 4-6>과 같다.

<표 4-6> 사회적 지지의 Bootstrapping 결과

매개변수	간접 효과	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
사회적 지지	0.5534	0.1085	0.3531	0.7747

## 5. 결론 및 제언

### 5.1 결론

본 연구는 초고령 노인들의 늘어난 노년기에 대한 준비로 초고령 노인들에 대한 스트레스 대처방안에 대한 이해를 높이고 스트레스 경감을 통한 삶의 만족도 향상을 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 초고령자의 삶의 만족도 수준을 높이기 위한 스트레스 대처방안과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 스트레스 대처방안이 기존의 노인 집단과의 차별성에 주목하고 독립된 집단으로 연구가 필요하다는 시각으로 접근하였다. 본 연구의 분석 결과는 다음과 같다.

매개변수인 사회적 지지의 평균은 3.43, 표준편차는 1.16이며 최솟값과 최댓값은 각각 1.00, 7.00으로 나타났다. 종속변수 삶의 만족도 평균은 2.89, 표준편차는 0.58이며 최솟값과 최댓값은 1.17, 4.72로 나타났다. 본 연구

의 독립변수인 스트레스 대처방안의 평균은 2.13 수치를 보인다.

스트레스 대처방안과 삶의 만족도, 사회적 지지의 내적 일관성 신뢰도(internal consistency reliability) 분석을 한 결과는 다음과 같다. 먼저, 스트레스 대처방안은 크롬바흐 알파 계수가 0.879 나타났으며 삶의 만족도 크롬바흐 알파 계수가 0.936, 사회적 지지의 크롬바흐 알파 계수가 0.928로 신뢰도에 문제가 없음을 확인하였다.

주요 변인 간의 관계를 분석한 결과는 독립변수와 종속변수의 상관관계는 0.276으로 정적인 상관성을 보이며, 사회적 지지와 삶의 만족도의 상관관계는 0.611로 정적인 상관성을 보이며, 사회적 지지와 노후 준비와의 상관관계는 0.324로 정적인 상관성을 보인다. 따라서 모든 변수 간 상관관계가 정적으로 나타났음을 확인하였다.

초고령자의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 영향을 미칠 때, 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위한 결과는 스트레스 대처방안이 사회적 지지로 가는 회귀모형(F=32.1158, p<.001)과 스트레스 대처방안 및 사회적 지지가 삶의 만족도로 가는 회귀모형(F=83.3616, p<.001) 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 스트레스 대처방안이 사회적 지지에 미치는 유의성 검증 결과, 스트레스 대처방안(B=.4701, p<.001)은 정적으로 유의하게 나타났다.

### 5.2 제언

연구 결과의 요약에 바탕으로 본 연구에서는 85세 이상의 초고령 노인의 스트레스 대처방안을 통해 초고령 노인들의 삶의 만족도 향상을 위한 기초자료로 제공하고 자 하였다. 본 연구의 실천적 함의는 다음과 같다. 첫째, 초고령 노인의 스트레스 대처방안은 삶의 만족도에 유의한 영향 관계로 초고령 노인의 스트레스 해소를 위한 프로그램이 마련되어야 한다. 기존 노인 집단과의 차별성 없는 프로그램은 초고령 노인들의 개별적 특성을 반영하지 못하고 있다. 따라서 초고령 노인 집단을 위한 프로그램이 필요하다. 둘째, 스트레스 대처방안은 삶의 만족도에 대해 사회적 지지의 매개효과를 통한 직접 영향을 발휘한다는 연구 결과를 토대로 사회적 지지를 강화하기 위한 지역사회의 네트워크 활성화를 통한 사회적 지지체계와 초고령 노인들의 지역 모임 활성화 방안을 통해 노인들의 스트레스 해소와 예방을 통해 삶의 만족도를 높이기 위한 노력이 필요하다. 셋째, 초고령 노인 집단을 위

한 개인 맞춤형 사례관리를 통한 초고령 집단만의 특수성을 반영한 정책이 필요하다. 즉, 개인의 개별적인 욕구에 근거하여 사례관리를 진행하고 초고령 노인의 삶의 만족도 향상을 위한 맞춤형 서비스가 필요하다. 사례관리 원칙에 따라 신체적, 정서·사회적, 경제적 상태와 욕구를 사정하고, 여기에 기초하여 삶의 만족도를 향상에 필요한 맞춤형 서비스를 제공하고, 지속적인 모니터링이 필요하다.

본 연구는 다음과 같은 이론적 함의를 갖는다. 초고령 노인의 스트레스 대처방안이 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악한 연구로 다수의 선행연구가 주로 기존 노인 집단을 대상으로만 수행하였지만 본 연구에서는 초고령 노인을 대상으로 연구를 진행하였다는 점에서 기존 선행연구와 차별성을 지닌다. 또한, 노후 준비와 성공적 노화 사이에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구에서 사용한 국민 노후 보장패널은 본 연구주제를 목적으로 조사된 자료가 아니므로 본 연구목적에 맞는 폭넓은 변수를 제공하지 못하는 한계점이 있다. 따라서 후속 연구를 통해 본 연구주제에 적합한 설문지를 활용하여 조사한다면 연구목적에 더욱 부합하고 정확한 연구 결과를 도출해 낼 수 있을 것이다. 둘째, 각 변수가 2010년 ~ 2013년 사이의 종단적 자료를 활용하였지만, 기간의 제한으로 장기적인 영향을 밝히지 못했다는 한계점이 있다. 후속 연구는 초고령 노인을 위한 추가적인 종단적 연구를 통해 초고령 노인 집단만이 나타나는 다양한 변인 간의 인과 관계를 밝히는 연구가 필요하다.

## References

[1] 통계청(2023). 「장래인구추계」, 주요 연령 계층별 추계인구

[2] 김혜균(2018). 초고령 노인의 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구. 박사학위논문 명지대학교 대학원.

[3] 이현주(2020). 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향과 독거 여부의 조절효과: 남녀노인 비교를 중심으로. 석사학위논문 연세대학교 행정대학원.

[4] 백지은(2020). 남성 노인과 여성 노인의 사회적 지지 경험이 심리적 건강에 미치는 영향. 한국심리학회

지; 여성, 15(3), 425-445.

[5] 최 영(2008). 독거노인의 경제수준 건강상태 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 사회과학연구, 24(4), 103-123.

[6] 이인정(2007). 남녀노인의 우울 삶의 만족에 대한 심리사회적 요인들의 영향의 차이에 관한 연구. 노인복지연구, 36, 161-182.

[7] Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S.Cohen & S. L. Syme (Eds.), Social support and health (pp.3-22). Orlando, FL: Academic Press

[8] Antonucci, T.(2001). Social relations. In J. E. Birren and K. W. Schaie (Eds.), Handbook of the psychology of aging (5th ed" pp.427-453). San Diego, CA: Academic Press.

[9] Shaw, B. A., and Krause, N.(2001). Exploring race variations in aging and personal control. Jotmals of (Gerontology: Social Sciences, 56B, SI 19-S124.

[10] Gonyea, J.(2010). The policy challenges of a larger and more diverse oldest old population (in press). In Hudson, R. B. (Ed.) The New Politics of Old Age Policy, 3rd edition. MD: Johns Hopkins University Press.

[11] 함응진(2019). 노인복지관을 이용하는 초고령 노인들의 이용 경험에 관한 연구. 석사학위논문 인하대학교 교육대학원.

[12] 이흥무(2008). 일본 후기고령자 의료보험의 혼란과 시사점. 손해보험, 476, 27-46.

[13] 이인정(2009). 초고령 노인의 삶의 만족에 영향을 미치는 심리사회적 요인들에 관한 연구. 한국사회복지학, 61(1), 359-382.

[14] 최홍권(2010). 老人의 정신건강이 삶의 質에 미치는 影響에 관한 研究: 고령자 집단과 초고령자 집단을 중심으로. 한성대학교 대학원 박사학위논문.

[15] 조광근(2015). 독거노인의 스트레스와 자살생각의 관련성. 석사학위논문 아주대학교 대학원.

[16] 김현순·김병석(2008). 자살생각과 그 관련 변인들 간의 구조적 관계 모형 검증. 한국 심리학회지 상담 및 심리치료 20(2), 201-219.

[17] 전영자(2015). 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영



- 향. 한국생활과학회지, 24(2), 219-236.
- [18] Lazarus, R. S. (1998). The stress and coping paradigm. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues, 182-220.
- [19] 윤가현 (1991). 노년기의 고독감: 자녀와의 갈등에 대한 대처행동. 한국노년학, 12, 179-189.
- [20] Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In Encyclopedia of behavioral medicine (pp. 1913-1915). Springer New York.
- [21] 이신숙, 이경주 (2002). 노인의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 심리적 적응에 관한 연구. 한국노년학, 22, 1-20.
- [22] Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2011). Coping with daily stress: Differential role of spiritual experience on daily positive and negative affect. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67(4), 456-459.
- [23] 백경숙·권용신(2005). 노인이 지각한 스트레스 대처 방법과 심리적 복지감의 관계에 따른 스트레스 대처. 한국노인복지학회지, 28, 379-402.
- [24] 윤현희(1994). 남녀노인의 스트레스, 대처행동, 심리적 적응감. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- [25] 윤정선(2014). 노인의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향. 박사학위논문 대구한의대학교 대학원.
- [26] Menagham, E. G.(1983). Marriage stress and family transactions: A panel analysis. Journal of Marriage and the Family, 45(2), 371-385.
- [27] Lazarus & Folkman(1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
- [28] 권유립(2007). 역부양이 여성노인의 스트레스와 대처방식, 자아존중감에 미치는 영향. 동덕여자대학교 여성개발대학원 석사학위논문.
- [29] 박혜정(2013). 조모의 양육스트레스와 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향. 석사학위논문 대구대학교 대학원.
- [30] Lazarus, R. S. (1976). Patterns of adjustment, New York, McGraw-Hill.
- [31] 전해숙(2010). 초고령 노인의 스트레스와 대처방안이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 노인복지연구, 47, 51-70.
- [32] 윤여희(2015). 생활스트레스, 대처양식이 노년기 정신건강에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- [33] 김형기(2019). 독거노인에게 제공되는 돌봄기분서비스 질과 삶의 만족도 간 관계. 박사학위논문 한세대학교 대학원.
- [34] 장주효(2011). 노인의 생활영역만족이 삶의 만족도에 미치는 영향관계 연구. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- [35] 황춘익(2017). 노인의 삶의 만족도 변화에 미치는 영향요인 분석. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- [36] 조영주(2015). 노인의 영성과 노년초월이 삶의 만족도에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- [37] Michalos, A.(1985). Multiple discrepancies theory. Social Indicators Research, 16(4), 347-416.
- [38] Andrews, F., and Withey, S.(1976). Social Indicators of Well-Being: Americans'Perceptions of Life Quality, New York: Plenum Press.
- [39] Campbell, A., Converse, P., Rodgers, W.(1976). The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions, New York: Russell Sage Foundation.
- [40] Diener, E., Biswas-Diener, R.(2002). Will Money Increase Subjective Well-Being?. Social Indicators Research 57, 119-169
- [41] 송기영(2018). 장애노인의 노후준비가 성공적 노화에 미치는 영향과 삶의 만족도의 매개효과. 박사학위논문, 서울시립대학교 대학원.
- [42] 김원희(2019). 노인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 관련 변인에 관한 연구: 성격특성, 가족지지, 심리적 안녕감을 중심으로. 박사학위논문, 동방문화대학원 대학교.
- [43] Helgeson(2003). Social support and quality of life. Quality of Life Research, 12(1), 25-31.
- [44] 이신숙(2002). 문화적 규범, 가족 지지, 공적 지지와 기능손상 노인의 심리적 복지 간의 관계 연구. 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- [45] 윤가현(1991). 노년기의 고독감: IV. 자녀와의 갈등에 대한 대처행동, 한국노년학, 11(2), 179-190.

- [46] 이신숙·이경주(2002). 노인의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 심리적 적응에 관한 연구. 한국노년학, 22(1), 1-20.
- [47] 김미령(2012). 노인의 스트레스와 성인 자녀의 지지가 행복감과 우울감에 미치는 영향. 한국사회복지조사연구, 32, 1-27.
- [48] 이수애·이경미(2002). 농촌지역 노인의 우울증 결정요인에 관한 연구. 한국노년학, 22(1), 209-226.
- [49] 이인정(2007). 남녀노인의 우울, 삶의 만족에 대한 심리사회적 요인들의 영향의 차이에 관한 연구. 노인복지연구, 36(여름), 159-180.
- [50] 김미혜·이금룡·정순돌(2000). 노년기 우울증 원인에 대한 경로분석. 한국노년학, 20(3), 211-226.
- [51] 국민연금연구원(2015). 제5차 국민노후보장패널 User's Guide.
- [52] Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.

**정 현 아 (Hyun Ah Jung)**



- 2021년 9월~현재 : 안양대학교 글로벌대학원 사회복지학과 석사과정
- 관심분야 : 노인복지, 의료복지, 노인상담
- E-Mail : jha-1981@hanmail.net

**박 현 승 (Hyun Seung Park)**



- 2022년 03월~현재 : 서울디지털대학교 사회복지학과 교수
- 2010년 05월 : 미국 Calvin Bible 대학교 대학원 철학박사(Ph.D)
- 2020년 08월 : 한성대학교 행정대학원 사회복지학과 석사(M.S.W)
- 2023년 03월~현재 : 세한대학교 교수
- 한국복지상당경영학회 회장
- 2016년 01월~현재 : (사)대한노인복지진흥회 대표이사
- 관심분야 : 노인복지, 노인상담, 청소년복지, 사회복지
- E-Mail : geumbat1004@daum.net