



중년기 노후준비와 심리적 안녕감의 관계: 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 다중매개효과

Received: October 20, 2020
Revised: November 19, 2020
Accepted: November 23, 2020

김민희
한국상담대학원대학교/ 교수

교신저자: 김민희
한국상담대학원대학교
서울 서초구 효령로 366번지

Relationship between Preparation for Old Age and
Psychological Well-Being of Middle Adult: Serial Multiple
Mediating Effects of Aging Anxiety and Perceived Stress

E-MAIL: pseudo@kcgu.ac.kr

Min-Hee Kim
Department of counseling, Korea Counseling Graduate University/ professor

© Copyright 2020. The
Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.



ABSTRACT

본 연구의 목적은 발달 과제의 성공적 완수가 성공적 적응에 영향을 준다는 생애발달 이론의 관점에 근거하여, 중년기 노후준비가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인하고, 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 다중매개 효과를 확인하는 것이다. 이를 위해 40세에서 65세의 중년기 성인 353명(남자 165명, 여자 198명)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. Process Macro를 활용하여 분석한 결과, 중년기 노후준비의 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 또한 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안의 단순 매개효과, 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 지각된 스트레스의 단순 매개효과와 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 매개효과를 확인하였다. 이는 중년기 성인들의 노후준비 수준이 높을수록 노화불안이 낮아지고, 이것이 스트레스 지각을 낮춤으로써 심리적 안녕감이 높아진다는 것을 의미한다. 본 연구의 결과를 통해 중년기 심리적 안녕감에서 노후준비의 중요성과 중년기 심리적 안녕감을 높이기 위한 개입방법으로 노화불안과 지각된 스트레스에 초점을 맞추는 것이 필요함을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 의의, 한계점과 후속 연구의 방향에 대해 제안하였다.

주요어 : 노후준비, 노화불안, 지각된 스트레스, 심리적 안녕감, 중년기

인간 수명이 연장됨에 따라 인생 후반기에 대한 관심이 커지고 있다(김민희, 강현주, 2017; Lachman, 2015). 특히 최근 들어서는 중년기에 대한 연구와 관심이 많아지고 있는데, 이는 중년기의 성공적 발달과 적응이 중년기 뿐 아니라 노년기 삶의 질에 영향을 미치기 때문이다(안현선, 김효민, 안진경, 김양희, 2009; Adams & Rau, 2011).

중년기에 대한 정의는 관점에 따라 다양한데, 연대기적, 생물학적, 가족관계적 관점 등에서 중년기를 정의할 수 있다(Lachman, 2004). 중년기에 대한 연대기적 정의도 학자들마다 다르지만 40세-65세로 규정하는 것이 일반적이다(Erikson, 1963). 생물학적 관점에서는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기부터를 중년기로 보는데, 이 시기를 거치면서 여성들은 폐경을 경험하고, 남성들도 호르몬분비의 변화를 경험하게 된다(한경, 임정, 연강, 이재은, 2002). 한편 가족들과의 생활주기를 기준으로 중년기를 정의하는 관점에서는 막내자녀의 독립부터 은퇴까지를 중년기로 본다(Borland, 1978). 이처럼 중년기에 대한 다양한 정의가 존재하지만, 생물학적, 관계적 상태는 개인에 따라 매우 다르므로, 대부분의 연구들은 연대기적으로 중년기를 정의하고 있다.

발달의 맥락에서 미래에 대해 준비하는 것은 개인의 적응에서 매우 핵심적이다(Bode, Ridderm, & Bensing, 2006). 노화를 인식하기 시작하는 중년의 시기(Lynch, 2000)에 미래의 노년기에 대해 준비하는 것은 중년기 핵심 발달 과제 중 하나로, 노년기 안녕감과 기능을 유지하기 위해서 필수적일(Hutteman, Hennecke, Orth, Reitz, & Specht, 2014) 뿐만 아니라 중년기 안녕감의 핵심 요인이다(염인숙, 2019; Kim & Moen, 2001). 중년기 심리적 안녕감이란 단순히 삶에 대한 만족, 행복감, 긍

정 정서를 경험하는 상태를 의미하는 것이 아니라, 삶의 성공적 적응, 성숙한 발달 상태를 의미한다(Keyes & Ryff, 1999). 즉 심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 반영하고, 개인이 사회구성원으로서 잘 기능하는지를 나타내는 것으로 중년기 이후의 성공적 발달을 평가하는데 중요한 요인으로 간주된다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 따라서 중년기의 핵심 발달 과제인 노후준비는 중년기의 성공적 발달 상태인 심리적 안녕감에 영향을 준다.

한편 중년기 노후준비의 정도와 심리적 안녕감 간 관계를 매개하는 심층기제에 관심을 가질 필요가 있는데, 매개변인을 밝히는 것은 특히 개입전략을 수립하는데 유용하기 때문이다(서영석, 2010). 비록 노후준비의 정도가 직접적으로 중년기 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있지만, 이를 매개하는 심층적 변인이 있다면, 개입의 목표가 심층변인이 되는 것도 가능하다. 본 연구에서는 이들 매개변인들 중 노화불안과 지각된 스트레스에 초점을 맞추었다. 즉 노후준비의 정도가 낮을수록 노화에 대한 불안이 커지고, 불안한 상황을 스트레스로 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 낮아질 것이라고 예상하였다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년기 노후준비, 노화불안, 지각된 스트레스와 심리적 안녕감의 관계는 어떠한가? 둘째, 중년기 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안과 지각된 스트레스가 순차적 다중매개효과를 가지는가?

중년기 노후준비와 심리적 안녕감

생애 발달 관점에서, 인생의 각 단계에는 발달적 특성에 따라 해결해야 할 발달과제가 있고, 발달과제를 잘 해결하였을 때 성공적 발달을 이룰 수

있다. 중년기는 인생의 최고 절정기임과 동시에 점진적으로 신체적 노화를 경험하면서 인간의 유한성을 인식하는 시기이다(배문조, 2012). 이 때 다가올 노년기를 준비하는 것은 중년기의 중요한 발달과제 중 하나이다. 노후에 대한 준비는 자신의 미래 삶에서 원하는 것이 무엇이고, 그 목표를 어떻게 이룰 수 있고, 원하지 않는 상태를 어떻게 예방할 수 있는지 더 잘 이해하게 된다는 점에서 중년기 적응에도 매우 유용하다(Bode, et al., 2006).

중년기에 앞으로의 삶을 어떻게 준비하는가에 따라 노년기의 모습과 질이 달라지므로(Adams & Rau, 2011), 중년기 성인들은 노후준비를 하는 것이 필요하다는 점을 잘 인식하고 있다. 하지만 부모부양, 자녀교육, 자녀결혼 등에 대한 의무와 책임 때문에(김정선, 강숙, 2012), 많은 중년기 성인들이 자신의 노후준비를 제대로 하지 못한 상태로 노년기에 진입한다. 통계청 자료에 따르면 국내 40-50대 중년층의 60% 이상이 전혀 혹은 거의 노후준비가 되어 있지 않은 것으로 나타났다(통계청, 2020). 이처럼 우리나라 중년층의 경우, 노후 준비에 대한 관심은 높으나 실제 준비 정도는 미약한 실정이다(황승희, 김혜연, 2014).

노후준비는 다차원인 과정으로(Kornadt, Voss, & Rothermund, 2015), 노후에 대한 경제적 준비 외에도 신체적 준비나 정서적 준비가 필요하다. 따라서 중년기 노후준비가 중년기 적응과 성공적 발달에 미치는 영향을 조사하기 위해서는 다양한 삶의 영역에 대한 노후준비를 통합적으로 조사할 필요가 있다(Kornadt, et al., 2015; Kornadt, Voss, & Rothermund, 2018; Löckenhoff, 2012). 하지만 지금까지 노후준비에 관한 연구들은 대부분 경제적인 것에 집중되어 있었으며, 노후준비 전반을 통합적으로 연구한 것은 제한적이다.

따라서 본 연구에서는 노후준비를 경제적 노후준비, 신체적 노후준비, 정서적 노후준비를 포함한 통합적 노후준비로 정의하였다. 경제적 노후준비란 노년기에 필요한 자원들을 미리 준비하고, 성공적이고 안정적인 노후생활을 위한 재정적 계획을 세우고 이를 실행하는 과정을 의미한다(박창제, 2008). 대부분의 사람들은 경제적 노후준비를 가장 중요하고 일차적인 것으로 생각한다. 하지만 노후를 준비하는 것은 비단 경제적인 문제만은 아니다. 노년기를 잘 보내기 위해서는 신체적 건강을 유지하고 다른 사람들과의 관계를 통한 정서적 안녕감을 갖는 것이 필수적이다. 중년기부터는 신체적 노화로 인해 신체 외관이 변화하고 신체 조직, 장기 등의 기능이 저하되면서 질병을 앓게 될 가능성이 높아지는데(차승은, 한경혜, 2003; Lachman, 2004), 이러한 현상은 노년기로 갈수록 더 심해진다. 따라서 노년기를 건강하게 살기 위해서는 중년기부터 신체 기능의 쇠퇴와 저하를 예방하기 위한 노력이 무엇보다 중요하는데, 이것이 신체적 노후준비이다(박현식, 2012). 마지막으로 중년기부터 긍정적인 태도로 원만한 인간관계를 유지함으로써 정서적 노후준비를 해야 한다. 노년기가 되면 은퇴나 자녀의 독립으로 인해 사회적 관계망이 자연스럽게 축소된다. 따라서 중년기부터 정서적으로 친밀함을 나눌 수 있는 사람들과의 관계를 맺고 새로운 일이나 여가활동을 찾고, 이를 위한 지식과 기술을 습득하는 것이 필요하다(Kornadt, et al., 2015).

1980년대에 Ryff는 긍정적인 인간 기능에 관한 연구에서 누락되어있는 부분을 강조하기 위해 심리적 안녕감 모델을 제시했다. 그 전까지는 불안, 우울 또는 다른 형태의 심리적 증상으로 고통 받지 않으면 정신적으로 건강한 것으로 간주되었다. 하지만 심리적 기능 장애로 인해 어려움을 겪지 않

지만, 그럼에도 불구하고 인생에서 긍정적인 심리적 자원이 매우 부족한 사람들이 있다. 따라서 심리적으로 잘 지내는 것은 고통이나 다른 정신적 문제로부터 자유로워지는 것 이상을 의미한다(Ryff, 1989). Ryff의 모델에서 심리적 안녕감이란 긍정적 자기 존중감, 숙달감, 자율성, 타인과의 긍정적인 관계, 삶의 목적의식과 의미감, 지속적인 성장과 발전의 느낌을 가지는 것이다. 이와 같은 심리적 안녕감의 개념을 고려할 때, 중년기 심리적 안녕감은 삶의 성공적 적응, 성숙한 발달, 성공적 발달의 지표이다(Ryff, 1989).

연구자가 알기로는 중년기 노후준비와 심리적 안녕감의 관계를 조사한 연구는 없지만, 노후준비에 관한 선행 연구들은 중년기 노후준비의 정도가 중년기의 삶의 질(정유미, 강양희, 2015), 주관적 안녕감(강문희, 고희성, 이지혜, 2019)을 예측하는 요인임을 확인하였다. 이들 선행연구들에 근거해 볼 때, 중년기 노후준비의 정도가 중년기 성공적 발달 지표인 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이라고 예상할 수 있다.

노화불안과 지각된 스트레스의 매개효과

노후준비는 미래에 발생할 것에 대한 표상 즉 노년기의 바람직한 삶과 위협적인 삶에 대한 기대와 관련이 있다. 노년기 삶에 대한 기대는 노화에 대한 자기 지각을 형성하는데(Wahl, Diehl, Brothers, & Miche, 2015), 자기 지각은 노화에 대한 희망, 불안, 두려움을 포함하고 있다(Kornadt, et al., 2015). 특히 현대사회에서는 젊음과 관련된 특성은 긍정적으로 여겨지는 반면 노화는 신체적, 정신적, 사회문화적으로 부정적인 특성을 지닌 것으로 인식된다. 따라서 사람들은 노화

에 대해 걱정하고 불안해 할 뿐 아니라 가급적이면 노화를 피하고자 한다(Lee, 2012). 이처럼 노화하는 과정에서 미래에 나타날 수 있는 현상에 대해 느끼는 감정적 상태를 노화불안이라 한다(Lasher & Faulkender, 1993). Lasher 등(1993)은 노화불안에 네 가지 요인이 있다고 하였는데, 첫 번째는 나이든 노인을 만나고 대화하는 등 노인과 생활하는 것에 대한 두려움을 의미하는 ‘노인에 대한 두려움(fear of old people)’이고 두 번째는 ‘심리적 걱정(psychological concerns)’으로 자신이 노인이 되었을 때 겪게 될 문제들에 대한 걱정이다. 세 번째는 나이가 들어감에 따라 자신의 외모가 늙어 가거나 신체적 기능이 감퇴하는 것에 대한 걱정이나 두려움인 ‘신체적 외모에 대한 걱정(physical appearance)’이고, 마지막은 ‘상실의 두려움(fear of loss)’으로 노년기에 상실하게 되는 다양한 것들에 대한 두려움을 의미한다. 특히 중년기에는 삶의 여러 영역에서 노화 증상을 경험하게 되면서 다가올 노년에 대한 불안감을 더 많이 느끼게 된다(장휘숙, 2012; Lynch, 2000). 노화불안은 인생의 어느 시기에나 경험할 수 있지만, 중년기에 노화에 대한 불안감이 가장 높다(Barret & Robins, 2008).

불안의 핵심은 미래에 발생할 일에 대한 걱정과 염려이므로, 발생 가능성이 있는 불확실한 일에 대해 준비하는 것은 불안을 낮춘다. 미래에 대한 준비와 불안의 관계를 조사한 선행연구들에서, 죽음준비가 죽음불안을 감소시키고(송양민, 유경, 2011), 시험준비는 시험불안을 감소시키는(유현석, 염시창, 2019) 것으로 나타났다. 이와 마찬가지로 노후준비의 정도가 낮을수록 심리적으로 불안을 경험하고(김향은, 정옥분, 1992), 반대로 노후준비의 정도가 높으면 노화불안이 감소하는 것으로 확인되

었다(김은심, 김영춘, 2019; 전호선, 주현정, 2019). 하지만 노후준비와 노화불안의 관계를 조사한 대부분의 연구들은 상관에 기초한 연구이므로, 이 두 변인의 선후관계는 양방향적일 수 있다. 실제로 중년기 여성들을 대상으로 한 최영미, 최성희와 안옥희(2019)의 연구와 전해성(2014)의 연구에서는 노화불안이 노후준비에 영향을 준다는 연구가설을 검증하였다.

비록 노후준비와 노화불안의 선후관계가 명확하지 않으나, 사회인지적 관점에 의하면 구체적인 계획은 우울이나 불안 경험을 덜 하도록 만드는데, 나이드는 성인들을 대상으로 한 연구에서 미래에 돌봄을 받는 것에 대해 구체적인 준비를 하는 사람은 어렵고 낮은 상황에 잘 대처하며, 이것은 건강 문제나 피할 수 없는 인생 전환적 사건들에 직면했을 때 우울이나 불안을 경험할 가능성을 줄여주는 것으로 나타났다. 반대로 준비를 하지 못하는 것은 노년기 우울과 불안 위험의 추정 지표이다(Sörensen, Mak, Chapman, Duberstein, & Lyness, 2012). 또한 사회인지적 관점에서 노화불안과 유사한 개념인 은퇴불안을 조사한 선행연구에서 재정적 준비와 활동에 대한 준비가 은퇴불안을 낮추는 것으로 나타났다(MacEwen, Barling, Kelloway, & Higginbottom, 1995; Spiegel & Shultz, 2003). 따라서 본 연구에서는 사회인지적 관점의 선행연구들을 바탕으로 노후준비가 노화불안에 영향을 줄 것으로 예상하고 연구를 진행하였다.

불안을 경험하는 것은 안녕감에 부정적 결과를 초래하는데(Lenzen, Gamel, & Immink, 2002), 노화불안도 마찬가지이다. 선행연구에서 노화불안이 높을수록 주관적 안녕감(강문희 등, 2019; 서은희, 최지연, 정영숙, 2018)과 삶의 만족이

낮은 것으로 나타났다(김재희, 김옥, 2015). 특히 중년기 노화불안은 성공적 노화에 부정적 영향을 주는 예측요인이므로(강해자, 2012; Lasher & Faulkender, 1993; Watkins, Coates & Ferroni, 1998), 심리적 안녕감에 부정적 효과를 미칠 것이라고 예상할 수 있다.

비록 노후준비와 지각된 스트레스를 직접적으로 조사한 연구는 없지만, 간호사들을 대상으로 한 선행연구에서 은퇴준비의 정도가 은퇴 스트레스에 영향을 주었고(김경희, 김주현, 이동숙, 윤성자, 장경실, 이선기, 2018), 은퇴자들을 대상으로 한 연구에서 은퇴 후를 위한 재정적 준비와 여가활동에 대한 준비는 은퇴에 대한 지각된 스트레스를 줄임으로써 삶의 만족을 높이는 것으로 나타났다(지연경, 조병은, 1991). 은퇴준비에 대한 선행연구들의 결과와 노후준비가 삶의 질이나 적응 등에 미치는 부정적 영향을 고려할 때(Froidevaux, Hirschi, & Wang, 2016), 노후준비의 부족은 더 큰 스트레스 지각으로 이어질 것이라고 예상할 수 있다.

스트레스의 인지이론에 따르면, 객관적 스트레스 요인보다 더 중요한 것이 상황에 대한 개인적 관점이나 상황에 대한 해석이다(Lazarus & Folkman, 1984). 지각된 스트레스(perceived stress)란 대처할 수 있는 개인의 능력이나 자원을 넘어서는 사건이나 상황에 대한 주관적 평가로 정의된다(Chawalsiz, 1992). 연구에 의하면 만성화된 지각된 스트레스는 신체적, 심리적으로 개인에게 광범위한 영향을 미치는데, 특히 지각된 스트레스는 주관적 안녕감(Burns, & Machin, 2013)과 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다(Divinakumar, Pookala, & Das, 2014; Xia & Ma, 2020).

또한 정서-정보이론(emotion as information)에 따르면, 정서는 대상에 대한 평가의 결과로서

판단에 영향을 미치는 일차적인 경험 정보이다. 따라서 정서적 경험은 후속 인지과정에 영향을 준다 (Schwarz & Clore, 2003). 이 이론에 따르면 평가, 판단, 기억 등을 포함한 인지 과정은 정서의 영향을 받는데, 특히 불안의 경우 그 영향력이 크다. 선행연구에서 불안한 사람은 위협적 혹은 중립적인 모호한 시나리오에 대해 불안하지 않은 사람들보다 더 부정적인 해석을 하고, 자신을 다른 사람들보다 더 위협에 처해 있다고 지각하고, 부정적 사건의 발생으로 인한 비용이 더 큰 것으로 지각하였다(Butler & Mathews, 1987). 특성 불안뿐 아니라 특정 불안에 대해서도 동일한 결과가 발견되었는데, 사회불안을 가진 사람들은 애매한 문장이나 시나리오에 대해 더 부정적 해석을 하였고, 지각하는 스트레스가 더 높았다(Huppert, Pasupuleti, Foa, & Mathews, 2007; Stopa & Clark, 2000). 이처럼 선행 연구들은 인지적 평가와 해석이 그 사람의 정서적 상태에 의해 제약을 받는다는 것을 보여준다. 비록 지금까지 노화불안이 지각된 스트레스에 이르는 경로에 대한 선행연구는 없지만, 불안이 높을수록 지각된 스트레스가 높다는 많은 연구결과를 고려할 때(이윤경, 김현리, 2014; 하정, 안현의, 2013; Rusli, Edimansyah, & Naing, 2008), 노화불안이라는 정서적 상태가 스트레스에 대한 지각이나 평가에 영향을 줄 것이라고 예상할 수 있다.

종합해볼 때, 중년기 노후준비가 잘 되어 있을수록 노년기와 노화에 대한 불안이 감소하고, 지각된 스트레스가 낮아지게 되어 심리적 안녕감이 높아질 것이다. 반대로 노후준비가 안되어 있을수록 미래에 닥칠 노화에 대해 불안해지고, 불안은 스트레스 지각을 높임으로써 심리적 안녕감을 떨어뜨릴 것이다.

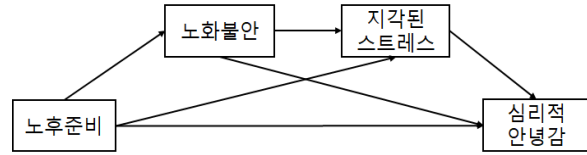


그림 1. 연구모형

본 연구에서는 전술한 선행연구들을 근거로 중년기 노후준비가 노화불안과 지각된 스트레스를 매개하여 중년기 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이라는 가설을 세우고, 이를 검증하고자 하였다. 본 연구의 구체적 가설은 첫째, 중년기 노후준비는 노화불안을 매개하여 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이다. 둘째, 중년기 노후준비는 지각된 스트레스를 매개하여 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이다. 셋째, 중년기 노후준비는 노화불안과 지각된 스트레스를 순차적으로 매개하여 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이다. 연구 모형은 그림 1과 같다.

방 법

연구 참여자

본 연구의 참여자는 서울, 경기도에 거주하는 중년기 성인 남녀 363명이다. 본 연구에서는 연대기적 관점에서 40-65세로 중년기를 정의하였다. 전체 참여자 중 남성이 45.5%, 여성이 54.5%였으며, 참여자의 나이는 40~63세로, 평균 연령과 표준편차는 51.04세(4.08세)였다. 전체 참여자 중 결혼 생활을 하고 있는 사람이 92.8%로 대다수였으며, 종교를 가지고 있는 사람이 70%, 교육수준은 대졸 이상이 63.9%였다. 참여자의 인구학적 특성은 표 1에 제시하였다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

		빈도	비율
성별	남자	165	45.5
	여자	198	54.5
연령	40-49세	128	35.3
	50-59세	225	61.9
	60세 이상	10	2.8
결혼상태	미혼	3	2.2
	기혼	337	92.8
	이혼(별거)	11	3.0
	사별	5	1.4
자녀유무	없음	6	1.7
	있음	357	98.3
	중졸이하	12	3.3
교육수준	고졸	112	30.9
	대졸	167	46.0
	대학원이상	65	17.9
	무응답	7	1.9
종교	불교	65	17.9
	기독교	106	29.2
	천주교	72	19.8
	기타	11	3.0
	종교없음	109	30.0
지각된 경제수준	매우 어려움	13	3.6
	어려움	63	17.4
	보통	216	59.5
	비교적 여유있음	64	17.6
	매우 여유있음	7	1.9
지각된 건강수준	매우 건강하지 못함	6	1.7
	건강하지 않음	56	15.4
	보통임	172	47.4
	건강함	117	32.2
	매우 건강함	12	3.3

연구도구

노후준비

노후준비의 정도를 측정하기 위해 배계희(1988)가 개발한 노후준비 척도를 김윤정과 최윤희(2004)가 재구성한 척도를 사용하였다. 척도는 신체적 준비 6문항, 경제적 준비 5문항, 정서적 준비 8문항, 총 19문항으로 구성되어있다. 각 문항에 대해 리커트 5점 척도('전혀 그렇지 않다', 1점, - '매우 그렇다' 5점)에서 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 노후준비 수준이 높은 것을 의미한다. 예 문항은 "노후의 건강한 생활을 위해 규칙적인 생활을 한다", "나는 현재보다 미래가 행복할 것이라고 생각한다", "노후대책 보험을 들었다"이다. 본 연구에서 내적 합치도인 Cronbach's α 값은 .79이다.

노화불안

노화불안 정도를 측정하기 위해 Lasher와 Faulkender(1993)가 개발한 Anxiety about Aging Scale(AAS) 척도를 김옥(2010)이 번안하여 타당화한 도구를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위요인인 노인에 대한 두려움, 심리적 불안정, 신체적 외모에 대한 걱정, 상실에 대한 두려움으로 구성되어 있으며, 각 요인 당 5문항씩 20문항으로 이루어져있다. 각 문항에 대해 리커트 5점 척도에 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 노화에 대한 불안이 높은 것을 의미한다. 예 문항은 "나는 늙어서도 할 일이 많을 것이다"(역), "나는 노인이 되면 만족을 찾기 어려울 것 같아 두렵다" 이다. 본 연구에서 내적 합치도인 Cronbach's α 값은 .79 이다.

지각된 스트레스

지각된 스트레스를 측정하기 위해 Cohen, Kamarck와 Mermelstein(1983)이 개발한 The Perceived Stress Scale(PSS)를 Lee(2012)가 한국판으로 타당화한 척도의 축약판 4문항을 사용하였다. 각 문항에 대해 리커트 5점 척도에서 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 지각의 정도가 높음을 의미한다. 예 문항은 “당신은 삶의 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느꼈습니까?”, “당신은 어려운 일들이 산더미처럼 쌓여서 도저히 극복할 수 없다고 느꼈습니까?”이다. 본 연구에서 내적 합치도인 Cronbach's α 값은 .63이다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 Psychological Well-Being 척도를 김명소 등(2001)이 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위 요인인 환경지배력, 자아수용, 자율성, 타인과의 관계, 삶의 목적, 개인적 성장으로 이루어져 있으며, 본 연구에서는 각 요인별 3문항씩 총 18문항으로 구성된 축약판을 사용하였다. 각 문항에 대해 리커트 5점 척도에서 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것을 의미한다. 예 문항은 “살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다”, “남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다”(역)이다. 본 연구에서 내적 합치도인 Cronbach's α 값은 .78이다.

연구절차 및 자료분석

연구의 목적에 관해 설명한 후, 연구 참여에 대한 동의를 받고 설문지를 배포하였다. 자기보고식

설문 응답에 소요된 시간은 약 15분이었으며, 설문
에 응답한 연구 참여자들에게는 소정 금액의 선물을
을 지급하였다.

자료 분석을 위해 통계 패키지 SPSS 22.0을 이용하여 기술통계 및 상관분석을 실시하고, 순차적 다중매개효과를 검증하기 위해 Process Macro를 사용하였다. Process Macro는 변수 간의 관계를 보다 명확하고 효과적으로 분석하기 위한 자료처리 방법으로, 최근 사회과학 연구에서 광범위하게 사용되고 있다(Taylor & MacKinnon, 2012). Hayes는 매개효과를 검증하기 위한 Baron과 Kenny(1986)의 회귀분석 검증법이나 Sobel 검증법은 정규분포의 가정에서 자유롭지 못한 한계를 가지고 있고, 매개효과의 크기가 아닌 세 가지 영가설의 통계적 유의성만을 추론하여 오류가 발생할 가능성이 크다고 지적하였다(Hayes, 2017). 이에 반해 Process Macro는 회귀분석을 활용하여 직접효과, 간접효과(추정치, 표준오차, 신뢰구간 상한선과 하한선)를 추가적인 과정 없이 한 번에 분석할 수 있다는 장점이 있다. 특히 Process Macro는 정규분포 가정에서 자유롭고, 검증력이 높은 부트스트래핑의 신뢰구간을 활용할 수 있고, 매개효과를 변수별로 모두 분해하기 때문에 각 변수의 개별 매개효과를 동시에 검증할 수 있는 장점이 있다(Fan, Yang, & Gao, 2014; Hayes, 2017).

결 과

주요 변인들의 평균, 표준편차 및 상관

노후준비, 노화불안, 지각된 스트레스, 심리적
안녕감의 상관을 살펴보면, 노후준비는 노화불안

표 2. 측정변수들의 기술통계

	노후준비	노화불안	지각된 스트레스	심리적 안녕감
노후준비				
노화불안	-.180***			
지각된 스트레스	-.340***	.384***		
심리적 안녕감	.331***	-.246***	-.319***	
평균	3.290	2.851	2.594	3.280
표준편차	.479	.425	.565	.260
왜도	-.127	-.032	-.045	-.112
첨도	.130	.130	.128	.131

주. $N=353$, *** $p<.001$, ** $p<.01$.

($r=-.180$, $p<.01$), 지각된 스트레스($r=-.340$, $p<.001$)와 유의한 부적 상관을 보였고, 심리적 안녕감($r=.331$, $p<.001$)과는 유의한 정적 상관을 보였다. 노화불안은 지각된 스트레스와는 정적 상관을($r=.384$, $p<.01$), 심리적 안녕감과는 부적 상관을($r=-.246$, $p<.001$)을 보였다. 지각된 스트레스와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관을 나타냈다($r=-.319$, $p<.001$). 측정변수들의 왜도와 첨도는 절대값이 .032~.131로 정규성 가정을 만족하였다(Kline, 2011). 측정변수들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도와 상관계수는 표 2에 제시하였다.

순차적 다중매개효과 검증

연구모형 검증에 앞서, 노후준비, 노화불안, 지각된 스트레스와 함께 인구통계학적 변수인 성별, 연령, 교육수준, 종교유무, 결혼생활 유무, 자녀유무와 개인이 지각하는 경제적 수준, 지각하는 건강 수준이 심리적 안녕감을 예측하는지 회귀분석을 실시하였다. 성별, 종교유무, 결혼생활 유무, 자녀유무는 더미변수로, 연령과 교육수준(정규교육을 받은

년 수)은 연속변수로 투입하였다. 이들 변인의 설명량은 22.1%였고, 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F=7.959$, $p<.001$). 노후준비, 노화불안, 지각된 스트레스, 성별, 연령이 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 후속 연구모형 검증에서는 성별과 연령을 통제변수로 포함하였다.

노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 다중매개효과를 분석하기 위해 Macro Process 모델6을 사용하였다. 분석 결과를 단계적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 노후준비는 심리적 안녕감에 통계적으로 유의한 직접효과를 보였다($\beta=.138$, $p<.001$). 노후준비는 첫 번째 매개변인인 노화불안에 부적 영향을 나타냈고($\beta=-.151$, $p<.01$), 노화불안은 심리적 안녕감에 부적 영향을 미쳤다($\beta=-.072$, $p<.05$). 이는 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안이 부분 매개함을 의미한다.

둘째, 노후준비는 두 번째 매개변인인 지각된 스트레스에 유의한 부적 영향을 보였고($\beta=-.340$, $p<.001$), 지각된 스트레스는 심리적 안녕감에 부적인

표 3. 노후준비와 심리적 안녕감 관계에서 순차매개 모형의 회귀계수 검증

독립변인	종속변인	B	SE	t	95%CI		F	R ²
					LL	UL		
노후준비	심리적 안녕감	.179	.027	6.560	.126	.233	20.349***	.159
노후준비	노화불안	-.151	.048	-3.156	-.244	-.057	6.049***	.053
노후준비	지각된 스트레스	-.340	.057	-5.967	-.453	-.228	26.477***	.247
노화불안		.432	.065	6.615	.3034	.561		
노후준비		.138	.029	16.278	.082	.194		
노화불안	심리적 안녕감	-.072	.033	-2.188	-.137	-.007	16.723***	.206
지각된 스트레스		-.074	.026	-2.820	-.126	-.023		

주. T CI = Confidence Interval; LL = Low Limit; UL = Upper Limit.
 * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

영향을 미쳐($\beta = -.074, p < .01$), 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 지각된 스트레스가 부분 매개효과를 확인하였다.

셋째, 노후준비가 노화불안에 유의한 부적 효과를($\beta = -.151, p < .01$), 노화불안이 지각된 스트레스에 정적인 효과를($\beta = .432, p < .001$), 지각된 스트

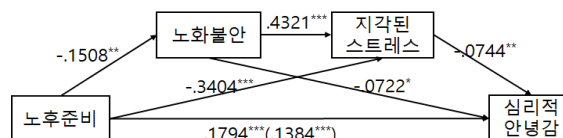


그림 2. 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 순차 매개모형의 비표준화 계수(괄호 안은 매개변인을 통제했을 때의 비표준화 계수)

표 4. 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에서 순차매개효과 검증

	B	SE	t	95%CI	
				LL	UL
총효과	.179	.027	6.560***	.1256	.2332
직접효과	.138	.029	4.853***	.0823	.1944
간접효과					
합계	.041	.013		.0167	.0690
X->M1->Y	.011	.008		.0003	.0294
X-> M2->Y	.025	.011		.0052	.0478
X->M1->M2->Y	.005	.003		.0004	.0114

주. CI = Confidence Interval; LL = Low Limit; UL = Upper Limit.

X = 노후준비; M1 = 노화불안; M2 = 지각된 스트레스; Y = 심리적 안녕감

†부트스트랩 표본=5,000개, 신뢰구간 구축방법=bias-corrected. *** $p < .001$.

레스가 심리적 안녕감에 부적의 효과를 나타냄으로써($\beta = -.074, p < .01$), 노후준비와 심리적 안녕감의 관계를 노화불안과 지각된 스트레스가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 노후준비와 심리적 안녕감 관계에서 순차매개 모형의 회귀 계수 검증 결과는 표 3과 그림 2에 제시하였다.

매개변인을 거치는 간접 효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 95%의 신뢰구간을 설정하여 분석한 결과, 표 4에서 보듯이 두 개의 단순 매개효과와 순차매개효과가 모두 유의하였다. 첫째, 노후준비가 노화불안을 경유하여 심리적 안녕감에 미치는 간접효과가 유의하였다. $B = .011, 95\% \text{ CI} [.0003, .02946]$. 다음으로 노후준비가 지각된 스트레스를 통해 심리적 안녕감에 미치는 간접효과 역시 유의하였다. $B = .020, 95\% \text{ CI} [.0052, .0478]$. 마지막으로 노화불안과 지각된 스트레스를 순차적으로 경유하는 순차적 간접 효과도 유의하였다. $B = .005, 95\% \text{ CI} [.0004, .0114]$. 이로써 본 연구의 가설이 모두 지지되었다.

논 의

본 연구의 목적은 노후준비와 중년기 심리적 안녕감의 관계에서 노화불안과 지각된 스트레스의 순차적 다중매개 효과를 검증하는 것이었다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고, 후속 연구에 대한 제언과 본 연구의 한계점에 대해 논의하겠다.

첫째, 중년기 노후준비 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 미래에 대한 준비 수준이 높은 것이 안전감, 안정감, 통제감을 촉진시키기 때문에 그 결과 삶 만족이 높아진다는(Kahana, Kelley Moore, & Kahana, 2012) 점을

고려할 때 본 연구의 결과는 이해가능하다. 생애 발달적 과정에서 발달의 단계마다 해결해야 할 과제가 있는데, 중년기의 중요한 발달과제는 노후준비이다(Havighurst, 1972). 본 연구의 결과는 발달과제의 완수는 개인의 성공적 적응여부를 평가하는 기준으로 특정 단계의 발달과제를 성취하면 이후 단계의 발달과제의 성취는 물론 행복을 경험할 수 있다는 Havighurst(1972)의 주장이나 발달과제의 성공적 성취가 행복, 심리적 안녕감의 원인임을 확인한 종단연구의 결과(Pinquart, Silbereisen, & Wiesner, 2004)를 뒷받침한다. 또한 본 결과는 선행연구의 결과와 일맥상통하는데, 노후준비와 유사한 개념인 은퇴 준비에 관한 연구에서도 은퇴 준비를 계획하는 것이 은퇴 이후 적응과 삶 만족에 영향을 주는 것으로 나타났다(Kornadt & Rothermund, 2014; Potocnick, Tordera, & Peiro, 2010; Taylor & Schaffer, 2013).

둘째, 중년기 노후준비는 노화불안과 지각된 스트레스를 매개하여 심리적 안녕감에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 노화불안과 지각된 스트레스의 단순 매개효과뿐만 아니라 순차적 다중매개효과를 확인하였다. 노후준비와 은퇴 준비를 하는 것이 사람들로 하여금 미래에 대한 현실적 기대와 대안적인 삶의 양식을 마련하도록 돕는데(Topa, Morano, Depolo, Alcover, & Moreno, 2011; Wang & Shultz, 2010), 이것은 노화에 대한 불안을 줄여준다. 반면 노후준비가 부족한 것은 노화에 대한 불안을 증가시키는데, 과도한 불안은 문제해결에 도움이 되기보다는 부정적인 결과를 초래할 확률이 높다. 그 결과 불안 수준이 높은 개인은 상대적으로 낮은 삶의 만족도와 심리적 안녕감을 보인다(박수애, 송관재, 2005). 한편 노화불안은 지각된 스트레스를 매개하여 심리적 안녕감에 영향을

주는 것으로 나타났다. 예를 들어, 중년기에 노후 준비 수준이 높다는 것은 노화에 따른 변화를 예상하고, 이에 대한 계획과 대안을 마련하는 것이다. 그 결과 노년기와 노화에 대한 불안이 감소되고, 불안의 감소는 지각하는 스트레스의 감소로 이어져 심리적 안녕감이 높아질 수 있다. 아마도 삶의 경제적, 신체적, 정서적 영역에서 노화와 노년기에 대해 준비하는 것은 노화불안의 하위요소인 신체와 외모에 대한 걱정, 노화에 대한 부정적 태도, 역할과 관계 등의 상실에 대한 두려움을 낮출 것이다. 더 나아가 노화불안의 감소는 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 주기도 하지만, 정서적 불안의 감소가 스트레스에 대한 평가를 통해 심리적 안녕감에 영향을 주는 것도 가능하다. 이는 정서-인지 모델의 주장과 노화불안과 안녕감의 관계를 긍정적 사고가 매개한다는(장혜경, 2020) 선행연구의 결과로 해석 가능하다. 노화불안과 심리적 안녕감을 지각된 스트레스가 매개한다는 것은 만약 노화의 경험을 스트레스가 아닌 새로운 삶의 전환이나 인생과정의 일부로서 여기고 긍정적으로 생각한다면, 중년기 성인들이 가진 풍부한 경험과 균형감각을 통해 성공적으로 안녕감을 추구할 수 있음을 시사한다.

본 연구는 몇 가지 점에서 의의와 차별성을 갖는다. 첫째, 본 연구는 노년기 삶이 중년기 삶의 연속이라는 점을 감안할 때(Adams & Rau, 2011), 고령화 사회가 당면한 노년기 성인들의 성공적 노화와 삶의 질 향상이라는 중요한 사회적 이슈에 대한 함의를 제공한다. 둘째, 노후준비에 관한 기존 연구들 대부분은 중년기 노후준비의 실태를 조사하거나, 경제적 노후준비가 중년기 적응에 미치는 영향 등을 조사한 것이었다. 하지만 본 연구는 통합적 노후준비의 관점에서 경제적, 신체적, 정서적

영역의 전반적 노후준비의 영향을 조사하였다. 셋째, 본 연구에서는 단순히 중년기 발달 과제인 노후준비와 심리적 안녕감의 관계가 아닌 노화불안과 지각된 스트레스의 역할을 확인함으로써 중년기 노후준비와 심리적 안녕감의 관계에 대한 이론적 이해를 확장하는데 기여하였다. 마지막으로 노화불안과 지각된 스트레스가 노후준비와 심리적 안녕감을 매개한다는 결과는 중년기 안녕감 향상을 위한 개입에 중요한 시사점을 준다.

본 연구의 결과에 기초한 중년기 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 개입전략은 다음과 같다. 첫째, 중년기에 노후준비를 할 수 있도록 하는 돕는 프로그램 개발과 개입이 필요하다. 성공적 노화를 위해서는 국가나 지역사회 역할도 중요하지만, 개인의 책임 역시 요구된다(Street & Desai, 2011). 노년기의 낮은 수입, 사회적 고립, 나쁜 건강, 장애의 위험을 해결하기 위해서는 개인적 수준에서 경제, 대인관계, 건강 등에서 중년기부터 준비가 필요하다. 노후에 대한 계획과 준비는 미래에 대한 기대를 바탕으로 하는데, 개인은 현재의 지식을 바탕으로 미래의 건강과 재정 등에 대한 기대를 형성한다(Bonsang & Costa-Font, 2020). 하지만 미래에 대한 기대는 합리적이지 않은 경우가 많기 때문에, 노후준비에 대한 결정 시점이 늦어지고 적절한 준비를 하지 못하는 경우가 매우 흔하다(Bonsang & Costa-Font, 2020). 따라서 노후준비 개입 프로그램에서는 노화와 노년기에 대한 정확한 정보를 제공하고, 정보를 바탕으로 노후에 대처하기 위해 노후계획과 준비를 적극적으로 할 수 있도록 도와야 할 것이다. Bode 등(2006)은 중·노년을 대상으로 능동적 대처이론에 근거한 교육프로그램 개발 및 타당성 평가를 통해 이와 같은 프로그램에 참여하는 것이 노후준비의 필요성을 더 잘 인

식하게 만들 수 있음을 보여주었다. 둘째, 노후준비를 위한 교육 및 상담 프로그램의 개발에 있어서, 노화불안을 감소시키고, 긍정적인 노화 태도를 갖도록 함으로써 노화의 과정에 대한 스트레스를 완화하는 접근이 필요하다. 선행 연구의 결과를 보면 정서 중심 상담을 통해 불안을 감소시키거나(Connolly-Zubot, Timulak, Hession, & Coleman, 2020), 혹은 인지치료를 통해 스트레스 지각을 낮추는(Sabet, Khalatbari, Ghorbani, Haghghi, & Ahmadpanah, 2013) 것이 효과적이었다. 따라서 정서중심 혹은 인지중심의 상담과 치료 방식을 노화불안과 스트레스 감소에 활용해볼 수 있을 것이다.

하지만 중요한 시사점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계점을 가진다. 우선 본 연구는 실험법이나 종단 연구법을 사용한 것이 아닌 횡단자료를 상관에 기초해 분석한 것이다. 따라서 본 연구의 결과로 변인들 간의 선후관계를 확신하기 어려우며, 노화불안이 노후준비에 영향을 줄 가능성이 있다. Lasher 등(1993)은 노화와 자신의 노후생활에 대해 적당한 불안을 느끼는 것은 노후에 대한 준비를 위해 필요하지만 과도한 불안은 노화를 받아들이지 못하게 만들어 은퇴 후의 노후 삶에 대한 준비를 방해할 수 있다고 하였다. 국내 연구에서도 노화에 대한 불안을 크게 느끼는 사람들일수록 노후준비를 하지 않는 것으로 나타났다(전혜성, 2014). 하지만 이들 연구들도 역시 상관에 기초한 것으로 변인들 간의 선후관계를 확정할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 종단적 자료를 활용하여 이들 변인들 간의 인과관계를 명확하게 조사하는 것이 필요하다. 둘째, 참여자들의 인구통계학적 특성을 보면 고학력자의 비율이 높고 지각된 경제적 수준도 보통 이상이 대부분으로, 대체로 사회경제

적 수준이 높은 편이다. 사회계층에 따라 노후준비에 대한 인식과 노후준비의 정도가 다르며(이소정, 2009), 노후준비가 삶에 미치는 영향도 다를 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 사회경제적으로 취약한 계층에 일반화하기에는 무리가 있다. 후속 연구에서는 다양한 사회경제적 수준에 있는 참여자들을 대상으로 노후준비의 영향력을 비교해볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강문희, 고희성, 이지혜 (2019). 정신질환자의 노화불안과 주관적 안녕감. **한국콘텐츠학회논문지**, **19**(1), 329-338.
- 강해자 (2012). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구: 독거노인과 비독거노인 비교를 중심으로. **노인복지연구**, **57**(1), 191-220.
- 김경희, 김주현, 이동숙, 윤성자, 장경실, 이선기 (2018). 간호사들의 은퇴준비도에 은퇴태도와 은퇴스트레스가 미치는 영향. **스트레스研究**, **26**(1), 18-24.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, **15**(2), 19-39.
- 김민희, 강현주 (2017). 상담 분야에서 중년기 대상 연구 동향: 국내 주요 상담학술지를 중심으로 (2000년~ 2016년). **인문사회** **21**, **8**(2), 1013-1029.
- 김욱 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화불안 비교연구. **노인복지연구**, **47**(1), 71-94.
- 김윤정, 최윤희 (2004). 중년기 부부의 결혼만족도

- 가 노후준비도에 미치는 영향. **노인복지연구**, 24(2), 197-213.
- 김은심, 김영춘 (2019). 중년기의 노후 준비행동에 관한 연구. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 9(11), 879-891.
- 김정선, 강숙 (2012). 베이비붐세대의 자녀돌봄부담감, 노화불안, 노후준비 및 삶의 질. **한국보건간호학회지**, 26(3), 440-452.
- 김재희, 김옥 (2015). 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 청년, 중년, 노년 집단 비교. **노인복지연구**, 68(2), 187-216.
- 김향은, 정옥분 (1992). 정년퇴직을 앞둔 중년 남성의 심리적 불안. **대한가정학회지**, 30(2), 159-170.
- 박수애, 송관재 (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 11(2), 1-29.
- 박창제 (2008). 중·고령자의 경제적 노후준비와 결정요인. **한국사회복지학**, 60(3), 275-297.
- 박현식 (2012). 베이비부머의 노후준비와 성공적 노후 관계 연구. **노인복지연구**, 58(4), 281-302.
- 배문조 (2012). 성인들의 노화사실인지에 따른 노후준비의식과 성공적 노화에 대한 인식. **노인복지연구**, 58(4), 111-131.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 서은희, 최지연, 정영숙 (2018). 중년 여성의 노화불안과 미래 시간 조망 및 행복의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 31(2), 21-40.
- 송양민, 유경 (2011). 죽음준비교육이 노인의 죽음불안과 생활만족도, 심리적 안녕감에 미치는 효과 연구. **노인복지연구**, 54(4), 111-134.
- 안현선, 김효민, 안진경, 김양희 (2009). 중년기 여성의 노후준비도와 성공적 노후에 대한 인식이 생활만족도에 미치는 영향. **한국가족자원경영학회지**, 13(3), 137-155.
- 염인숙 (2019). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(10), 472-486.
- 유현석, 염시창 (2019). 초등학생의 수학 인식론적 신념과 시험불안의 관계에서 수학 시험준비전략의 조절효과 분석. **한국초등수학교육학회지**, 23(4), 365-382.
- 이소정 (2009). 우리나라 중장년층의 노후준비에 관한 인식과 정책적 함의. **보건복지포럼**, 147(1), 72-80.
- 이윤경, 김현리 (2014). 간호대학생의 불안 및 지각된 스트레스 경험과 자아탄력성과의 관계. **한국산학기술학회 논문지**, 15(4), 1953-1962.
- 장혜경 (2020). 중년여성의 노화 불안과 주관적 안녕과의 관계: 긍정적 사고와 사회적 지지의 매개효과. **보건정보통계학회지**, 45(3), 223-230.
- 장휘숙 (2012). 대학생과 노인의 노화불안과 특성불안 및 5 요인 성격특성의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 25(1), 1-18.
- 전혜성 (2014). 내외통제성과 노화불안이 중년기 성인의 노후준비에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 12(10), 571-576.
- 전호선, 주현정 (2019). 중년직장인의 건강상태, 노후준비가 노화불안에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 17(11), 315-325.
- 정유미, 강양희 (2015). 창원시 베이비부머 세대의

- 직장만족과 삶의 질과의 관계 연구: 노후준비의 매개효과를 중심으로. **한국산학기술학회 논문지**, **16**(2), 1084-1091.
- 지연경, 조병은 (1991). 내외통제성 및 은퇴로 인한 스트레스 지각과 생활만족도. **대한가정학회지**, **29**(2), 217-240.
- 차승은, 한경혜 (2003). 직업, 가족 그리고 중년기 신체적 건강-남녀 차이를 중심으로. **가족과 문화**, **15**(2), 2-2.
- 최영미, 최성희, 안옥희 (2019). 중년여성의 노화불안, 성공적노화가 노후준비에 미치는 영향. **근관절건강학회지**, **26**(3), 175-183.
- 통계청 (2020). **사회통합실태조사**. <http://kosis.kr/statisticsList>.
- 하 정, 안현의 (2013). 지각된 스트레스, 불안, 문제성 인터넷 사용과의 관계에서 걱정에 대한 상위인지의 다중매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **25**(2), 251-273.
- 한 경, 임 정, 연 강, 이재온 (2002). 중년기 여성의 스트레스 갱년기 증상. **지역사회간호학회지**, **13**(3), 513-522.
- 황승희, 김혜연 (2014). 중년기여성의 노후준비도 및 노후생활교육 프로그램 요구도 연구. **한국가정관리학회지**, **32**(6), 73-87.
- Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist*, *66*(3), 180-192.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (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.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, *20*(1), 32-65.
- Bode, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, *61*(2), 272-278.
- Bonsang, E., & Costa-Font, J. (2020). Behavioral regularities in old age planning. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *173*(5), 297-300.
- Borland, J. (1978). Teacher identification of the gifted: A new look. *Journal for the Education of the Gifted*, *2*(1), 22-32.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2013). Psychological wellbeing and the diathesis-stress hypothesis model: The role of psychological functioning and quality of relations in promoting subjective wellbeing in a life events study. *Personality and Individual Differences*, *54*(3), 321-326.
- Butler, G., & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive Therapy and Research*, *11*(5), 551-565.
- Chwalisz, K. (1992). Perceived stress and caregiver burden after brain injury: A theoretical integration. *Rehabilitation*

- Psychology*, 37(3), 189-203.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Connolly-Zubot, A., Timulak, L., Hession, N., & Coleman, N. (2020). Emotion-focused therapy for anxiety and depression in women with breast cancer. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2), 113-122.
- Divinakumar, K. J., Pookala, S. B., & Das, R. C. (2014). Perceived stress, psychological well-being and burnout among female nurses working in government hospitals. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2(4), 1511-1515.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fan, X. G., Yang, H., & Gao, P. F. (2014). Through-process macro-micro finite element modeling of local loading forming of large-scale complex titanium alloy component for microstructure prediction. *Journal of Materials Processing Technology*, 214(2), 253-266.
- Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2016). The role of mattering as an overlooked key challenge in retirement planning and adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 94(1), 57-69.
- Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of Gerontology*, 27(2), 245-253.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Huppert, J. D., Pasupuleti, R. V., Foa, E. B., & Mathews, A. (2007). Interpretation biases in social anxiety: Response generation, response selection, and self-appraisals. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1505-1515.
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A. K., & Specht, J. (2014). Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age. *European Journal of Personality*, 28(3), 267-278.
- Kahana, E., Kelley-Moore, J., & Kahana, B. (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging and Mental Health*, 16(4), 438-451.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). *Psychological well-being in midlife*. In *Life in the middle* (pp. 161-180). Academic Press.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Moving into retirement: Preparation and transitions in late midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Wiley series on adulthood and aging. Handbook of midlife development* (p. 487-527). John Wiley & Sons, Inc.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2014).

- Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228-238.
- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2015). Hope for the best, prepare for the worst? Future self-views and preparation for age-related changes. *Psychology and Aging*, 30(4), 967-976.
- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2018). Subjective remaining lifetime and concreteness of the future as differential predictors of preparation for age-related changes. *European Journal of Ageing*, 15(1), 67-76.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305-331.
- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3-4), 327-334.
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, New York.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127.
- Lenzen, M. J., Gamel, C. J., & Immink, A. W. (2002). Anxiety and well-being in first-time coronary angioplasty patients and repeaters. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 1(3), 195-201.
- Löckenhoff, C. E. (2012). Understanding retirement: The promise of life-span developmental frameworks. *European Journal of Ageing*, 9(3), 227-231.
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558.
- MacEwen, K. E., Barling, J., Kelloway, E. K., & Higginbottom, S. F. (1995). Predicting retirement anxiety: The roles of parental socialization and personal planning. *The Journal of Social Psychology*, 135(2), 203-213.
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K., & Wiesner, M. (2004). Changes in discrepancies between desired and present states of developmental tasks in adolescence: A 4-process model. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 467-477.
- Potočnik, K., Tordera, N., & Peiró, J. M. (2010). The influence of the early retirement process on satisfaction with early retirement and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 70(3), 251-273.
- Rusli, B. N., Edimansyah, B. A., & Naing, L. (2008). Working conditions, self-perceived stress, anxiety, depression and quality

- of life: a structural equation modelling approach. *BMC Public Health*, 8(1), 48-60.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sabet, A. H., Khalatbari, J., Ghorbani, M. A., Haghighi, M., & Ahmadpanah, M. (2013). Group training of stress management vs. group cognitive-behavioral therapy in reducing depression, anxiety and perceived stress among HIV-positive men. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(1), 4-8.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2003). Mood as information: 20 years later. *Psychological Inquiry*, 14(3-4), 296-303.
- Sörensen, S., Mak, W., Chapman, B., Duberstein, P. R., & Lyness, J. M. (2012). The relationship of preparation for future care to depression and anxiety in older primary care patients at 2-year follow-up. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(10), 887-894.
- Spiegel, P. E., & Shultz, K. S. (2003). The influence of preretirement planning and transferability of skills on naval officers' retirement satisfaction and adjustment. *Military psychology*, 15(4), 285-307.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273-283.
- Street, D., & Desai, S. (2011). Planning for old age. In *Handbook of sociology of aging* (pp. 379-397). Springer, New York, NY.
- Taylor, A. B., & MacKinnon, D. P. (2012). Four applications of permutation methods to testing a single-mediator model. *Behavior Research Methods*, 44(3), 806-844.
- Taylor, M. A., & Schaffer, M. (2013). Planning and adaptation to retirement: The post-retirement environment, change management resources, and need-oriented factors as moderators. In M. Wang (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of retirement* (p. 249-266). Oxford University Press.
- Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C. M., & Moreno, A. (2011). Retirement and wealth relationships: Meta-analysis and SEM. *Research on Aging*, 33(5), 501-528.
- Wahl, H. W., Diehl, M., Brothers, A., & Miche, M. (2015). The role of subjective aging within the changing ecologies of aging: Perspectives for research and practice. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 211-245.
- Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management*, 36(1), 172-206.

- Watkins, R. E., Coates, R., & Ferroni, P. (1998). Measurement of aging anxiety in an elderly Australian population. *The International Journal of Aging and Human Development, 46*(4), 319-332.
- Xia, Y., & Ma, Z. (2020). Social integration, perceived stress, locus of control, and psychological wellbeing among Chinese emerging adult migrants: A conditional process analysis. *Journal of Affective Disorders, 267*(15), 9-16.

**Relationship between Preparation for Old Age and
Psychological Well-Being of Middle Adult:
Serial Multiple Mediating Effects of Aging Anxiety and
Perceived Stress**

Min-Hee Kim

Korea Counseling Graduate University/ professor

This study aimed to examine the effect of preparation for old age on the psychological well-being of middle-aged adults and evaluate the serial multiple mediating effects of aging anxiety and perceived stress in the relationship between preparation for old age and psychological well-being based on the perspective of life span development theory that successful accomplishment of developmental tasks affects successful adaptation. A total of 353 middle-aged adults (165 male, 198 female) aged 40 to 65 years completed questionnaires. Results from the analysis using PROCESS macro showed that as the degree of preparation for aging increased also increased the psychological well-being of participants. In addition, the simple and serial mediating effects of aging anxiety and perceived stress were confirmed regarding the relationship between preparation for old age and psychological well-being. This means that the higher the level of preparation for old age of middle-aged adults, the lower the anxiety about aging, which contributes to lowering the perception of stress and as a result, the psychological well-being increases. Results from this study confirm the importance of preparation for old age to improve the psychological well-being of middle-aged adults. Interventions to prepare these adults for old age and increase their psychological well-being should be focused on aging anxiety and perceived stress. Finally, the implications, limitations of this study and follow-up studies are discussed.

Key words : Preparation for Old Age, Aging Anxiety, Perceived Stress, Psychological well-being, mid-life