

예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향: 대인관계 능력의 매개효과

박순진¹, 석말숙^{2*}

¹웅지세무대학교 공기업경영학과 교수, ²나사렛대학교 사회복지학부 교수

Effect of Self-esteem of Pre-elderly on Subjective Health Awareness: the Mediating Effect of Interpersonal Skills

Soon-Jin Park¹, Mal-Suk Suk^{2*}

¹Professor, Dept. of Public Enterprise Management, Woongji Accounting & Tax College

²Professor, Dept. of Social Welfare, Korea Nazarene University

요약 본 연구는 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향과 대인관계 능력의 매개효과를 검증하여 예비노년의 신체적·정신적 측면에서의 주관적 건강 인식 수준 향상을 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다. 분석을 위해 수도권권을 중심으로 사회복지기관에서 운영하는 예비노인 프로그램 참여 55세 이상~ 64세 예비노인 270명을 대상으로 2023년 2월 16일부터 3월 16일까지 설문조사를 통해 자료를 수집하였으며, SPSS WIN 25.0과 PROCESS MACRO를 활용하였다. 분석방법은 빈도분석, 기술통계분석, 상관관계 분석을 실시하였고, 구조방정식 분석을 통해 대인관계 능력의 매개효과를 검증하였으며, 주요 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 예비노인의 자아존중감은 주관적 건강 인식에 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 예비노인의 자아존중감과 주관적 건강 인식 간의 관계에서 대인관계 능력은 매개효과가 나타났다. 이러한 결과를 토대로 향후 노년기에 활발하고 성공적인 노후 생활을 누릴 수 있는 기초자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

키워드 : 예비노인, 주관적 건강 인식, 자아존중감, 대인관계 능력, 매개효과

Abstract This study aims to provide basic data for improved the level of subjective health awareness in the physical and mental aspects of prospective seniors by verifying the effect of self-esteem of pre-elderly on subjective health awareness and the mediating effect of interpersonal skills. For the analysis, data were collected through a survey of 270 prospective seniors aged 55 and over to 64 years old, who participated in the prospective elderly program operated by social welfare institutions in the metropolitan area, from February 16 to March 16, 2023, and SPSS WIN 25.0 and PROCESS MACRO were used. Frequency analysis, descriptive statistics analysis, and correlation analysis were conducted as analysis methods, and the mediating effect of interpersonal ability was verified through structural equation analysis, and the main analysis results are as follows. First, it was found that the self-esteem of the pre-elderly had a positive (+) effect on subjective health perception. Second, interpersonal ability showed a mediating effect in the relationship between self-esteem and subjective health perception of pre-elderly. Based on these results, it is significant in that it presents basic data for a successful and active retirement life in the future old age.

Key Words : Pre-elderly, Subjective health awareness, Self-esteem, Interpersonal skills, Mediating effect

1. 서론

평균수명의 연장으로 노년기의 삶이 길어지면서 인생 후반기의 삶에 대한 관심이 늘어나는 가운데, 특히 사회적으로 관심의 대상이 되어온 베이붐 세대가 예비노인으로 편입됨에 따라 이들에 대한 관심이 증가하고 있다. 2022년 한국의 예비노인으로 추정되는 인구는 약 825만 명으로 2021년도(약 817만 명)와 비교했을 때 증가하고 있는 것으로 나타났다[1]. 이러한 예비노인 인구의 증가는 향후 노인 문제와도 밀접한 관련이 있어 앞으로 다가올 초고령사회에 대비하여 이들의 삶을 다각도로 살펴보고 대비하는 것이 중요하다[2].

예비노인은 향(向)노인세대로, 중년기, 신중년, 50+, 이모작세대, 고령자 등의 다양한 개념과 혼용되어 정의하고 있다[3, 4]. 예비노인에 대한 구분 기준은 학자에 따라 다양하지만[5], 일반적으로 50~60대 개인 혹은 55세~64세를 예비노인으로 지칭하여 연구가 진행되고 있다[6]. 예비노인기는 생애주기 상 은퇴 등 생활의 급변이 일어나는 시기로 중년의 위기, 빈둥지증후군 등의 심리적인 건강상의 문제와 함께 신체적인 건강상의 문제들이 발생하기 쉬운 시기이다[7]. 한 보고에 따르면, 50~60대는 신체적인 건강 악화와 더불어 심리적인 건강에 취약한 것으로 나타났다[8]. 이 시기에 잘 적응하여 건강하고 행복하게 사느냐 여부는 노년기 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치며, 우리 사회 전체의 안정과 행복을 위해서도 중요한 과제이다[9, 10]. 즉, 예비노인층이 인생 후반기의 여러 가지 어려움과 위기에서 벗어나 활동적이고 생산적인 노년기를 위한 지원에 있어 초고령사회 진입을 앞둔 우리 사회의 핵심과제임을 주목해야 한다. 이에 건강한 노후도모를 위한 대처방안에 대한 보다 적극적인 사회적 차원의 논의가 요구된다[11, 12].

예비노인의 성공적 노화를 위한 다양한 영향요인 중에 건강요인은 특히 중요하다. 세계보건기구(WHO)에서는 예비노인의 삶의 질 증진을 위한 과제로 '건강한 노후'를 제시하고 있을 만큼 건강은 삶에 있어 가장 기본적이면서도 필수적인 요인으로 여겨진다[11]. 실제 선행연구들에서도 신체적, 정신적 측면을 포함한 주관적 건강 인식이 예비노인의 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다[13-15]. 따라서 노년기를 앞둔 예비노인이 행복한 노년기를 맞이하기 위해서는 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치는 요인들이 무엇인지 밝히는 것이 중요하다[16-18].

최근 객관적으로 측정된 지표뿐만 아니라 주관적인 판단과 평가가 전반적인 삶의 질을 설명하는데 더 큰 영향을 미치는 것으로 보고됨에 따라[19, 20], 건강을 평가하는 방법 또한 객관적인 건강지표를 기준으로 하는 평가보다는 개인이 주관적으로 인식하는 건강평가에 더욱 비중을 두고 있다[21].

예비노인기에 들어서면 신체의 여러 기관의 기능이 감소되고 스트레스 항상성이 떨어지는 쇠약 상태를 겪게 된다[22]. 또한, 신체 기능이 점차 약화되면서 건강 악화와 함께 은퇴, 자녀의 독립 등의 상황에 의해 외로움, 우울감, 소외감, 고독감 등의 부정적인 정서가 증가하며, 이로 인한 정신장애에 노출될 가능성이 높다[23]. 2021년 정신건강 실태조사[24]에 따르면 정신장애 평생 유병률은 50~59세가 31.4%로 가장 높았으며, 그 다음으로 60~69세(29.4%)가 뒤를 이어 예비노인기에 해당하는 연령층의 정신장애 평생 유병률이 다른 연령층보다 높은 것으로 나타났다. 또한, 2021년 한국복지패널조사 결과 자신의 건강이 좋지 않다고 응답한 응답자는 50대의 경우 9.7%, 60대의 경우 23.6% 등으로 연령이 높아질수록 주관적 건강 인식이 낮아지는 것으로 확인되었다.

이처럼 예비노인층은 다른 연령층보다 실제 정신건강 문제를 경험할 가능성이 높고, 주관적 건강 인식 또한 낮아 이는 현재 예비노인기의 삶뿐만 아니라 성공적인 노년기로의 전환에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있다. 이에 예비노인층의 신체·정신적 건강에 대한 중요성에 주목하여 이들의 주관적인 건강 인식에 영향을 미치는 요인의 구체적인 검토와 사회적인 관심과 관리가 필요하다.

일반적으로 주관적 건강 인식에 미치는 영향요인은 성별, 연령, 학력, 경제적 수준 등의 인구 사회학적인 요인과 대인관계, 사회활동 참여, 자기효능감, 자아존중감 등이 보고되고 있다[25, 26]. 특히 자아존중감은 그동안 수많은 연구에서 정신건강을 예측하는 요인으로 그 중요성이 강조되었으며[27], 신체적인 건강지표와도 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다[28]. 자아존중감은 자신에 대해 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련하여 스스로 가치성에 대한 개인적인 평가 또는 판단으로[29], 자아존중감이 낮은 사람들은 자아존중감이 높은 사람들에 비해 문제를 더욱 부정적·비관적으로 인식하고 반응한다[30]. 예비노인층은 신체, 정서, 사회적으로 많은 변화를 수용할 수 있는 경우 자아존중감이 높게 형성될 수 있지만, 변화에 있어 수용하지 못한 채 제대로 대처하지 못할 경우 자기 통

제력을 상실하며 자아존중감이 낮아질 가능성이 높다.

중년을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 주관적 건강 인식에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다[31, 32]. 특히, 주관적 건강 인식 중에서도 정신건강 인식을 높이는 데 있어 자아존중감이 중요한 역할을 하고 있는 것으로 나타났다[33]. 즉, 자아존중감이 높을수록 자신을 둘러싼 환경에 대해서도 긍정적으로 바라보는 시각을 갖게 되며, 이러한 긍정적인 시각은 신체적, 정신적 건강에 대한 인식을 높여주는 요인으로 작용하게 되는 것이다. 이처럼 선행연구를 살펴보았을 때, 예비노인의 주관적 건강 인식은 삶의 만족도와 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있으며, 주관적 건강 인식을 향상시키기 위해서는 자아존중감에 주목해서 살펴볼 필요가 있다. 그러나 예비노인의 주관적 건강 인식에 미치는 영향에 있어 자아존중감에 대한 연구는 여전히 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 신체적 건강 및 정신적 건강에 대한 주관적 인식을 향상시키는데 있어 자아존중감의 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다.

예비노인의 주관적 건강 인식을 높여주는 또 하나의 중요한 요인인 대인관계 능력은 의사소통능력 등을 기반으로 하여 원만하게 대인관계를 형성하고 유지하는 능력을 의미한다[34]. 대다수의 연구에서 대인관계, 사회적 지지와 같은 타인과의 관계요인은 주관적인 건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다[35-37]. 중·고령층의 사회적 연결망은 주관적 건강상태에 직접적인 긍정 효과를 미치는 요인으로 확인되었고[35], 중장년층 1인 가구를 대상으로 한 연구에서는 사회관계망의 만족도 또한 주관적 건강에 영향요인으로 보고되어[36] 대인관계 능력이 주관적 건강 인식에 영향을 미치는 요인임을 예측할 수 있다. 한편, 대인관계 능력은 자아존중감의 영향을 받는 것으로 나타나[38, 39] 대인관계 능력이 자아존중감과 주관적 건강 인식의 관계에 있어 간접적인 영향을 주는 매개변인으로서의 역할을 할 가능성을 제시하고 있다.

따라서 본 연구에서는 선행연구의 정의를 바탕으로 노년기를 준비하고 있는 55세 이상~64세의 노인을 예비노인으로 정의하고 예비노년기의 신체적·정신적 측면에서의 주관적 건강 인식 수준을 향상시키는 영향요인에 있어 자아존중감의 특성을 살펴보았다. 또한, 선행연구에서 시도하지 않았던 예비노년층의 자아존중감과 주관적 건강 인식, 대인관계 능력의 구조적 관계를 검증함으로써 이론적으로 기여함과 동시에 예비노인의 신체적·정신적 측면

에서의 주관적 건강 인식 수준을 높임으로써 향후 노년기에 활발하고 성공적인 노후 생활을 누릴 수 있는 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 〈연구문제 1〉 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 어떤 영향을 미칠 것인가?
- 〈연구문제 2〉 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향에 있어 대인관계 능력은 매개역할을 하는가?
- 〈연구문제 3〉 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향에 있어 대인관계 능력은 매개역할을 하는가?

2. 연구방법

2.1 연구모형 및 연구가설

본 연구의 목적인 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향과 대인관계 능력의 매개효과를 검증하기 위해 Fig. 1과 같은 연구모형을 도식화하여 제시하였다.

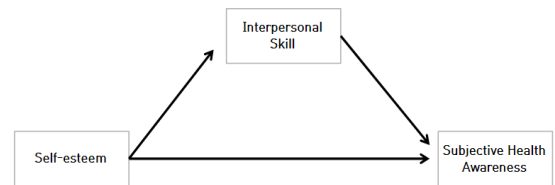


Fig. 1. Proposed model

상기 연구모형을 바탕으로 다음과 같은 가설을 세웠다.

- 〈가설 1〉 예비노인의 자아존중감이 높을수록 주관적 건강 인식은 높아질 것이다.
- 〈가설 2〉 예비노인의 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계에서 대인관계 능력은 매개할 것이다.
 - 〈가설 2-1〉 예비노인의 자아존중감이 높을수록 대인관계 능력은 높아질 것이다.
 - 〈가설 2-2〉 예비노인의 대인관계 능력이 높을수록 주관적 건강 인식은 높아질 것이다.

2.2 자료수집 및 조사대상

본 연구는 수도권(서울, 경기) 소재의 예비노인 프로그

램 사업을 진행하고 있는 4개의 노인복지관을 중심으로 예비노인(55세 이상~64세) 270명을 대상으로 구조화된 설문지를 통해 1:1 대면 설문조사를 진행하였다. 표집 방법은 임의표집 방법으로 연구자를 포함하여 조사원 교육을 받은 사회복지 전공 대학원생 4명 총 5명이 조사하였다. 조사 기간은 2023년 2월 16일부터 3월 16일까지 약 1개월에 걸쳐 진행되었고, 설문지는 약 93% 수거되었으며, 수거되지 않거나 무응답 설문지 20부를 제거하고 총 250부를 분석에 활용하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 종속변수: 주관적 건강 인식

주관적 건강 인식은 Kim et al.[40]의 연구에서 간이정신진단검사지(SCL-90-R)를 재표준화한 지표를 Yoo[41]이 연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 문항을 활용하였다. 간이정신진단검사지는 스스로가 지각하는 신체, 정신 등에 이상이 있는지를 파악할 수 있는 지표로 예비노인이 지각하는 주관적 건강 인식을 측정하기에 적합하다고 판단된다. 주관적 건강 인식 측정 문항은 신체건강에 대한 인식 6문항, 정신건강에 대한 인식 16문항 총 19문항으로 구성되었다. 모든 문항은 리커트(Likert) 4점 척도로 점수가 높을수록 스스로가 지각하는 건강 상태가 좋음을 의미하며, 주관적 건강 인식의 신뢰도(Chronbach Alpha)는 .830로 나타났다.

2.3.2 독립변수: 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[29]의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale:SES)를 Choi[42]의 연구에서 번역하여 수정한 문항을 활용하였다. 자아존중감 측정지표는 스스로가 가치있는 존재인지를 얼마나 인식하는지 파악할 수 있는 지표로 총 10문항으로 구성되었다. 모든 문항은 리커트(Likert) 5점 척도로 점수가 높을수록 스스로가 가치있는 존재로 인식하는 것을 의미하며, 자아존중감의 신뢰도(Chronbach Alpha)는 .830로 나타났다.

2.3.3 매개변수: 대인관계 능력

대인관계 능력은 Schlein & Guermey[43]가 개발한 대인관계 능력(Relationship Enhancement) 검사지를 Lee[44]의 연구에서 수정하여 재구성한 문항을 활용하였다. 대인관계 능력 측정지표는 타인과의 접촉과 친밀한 관계, 갈등 등에서 발생하는 문제를 스스로가 해결할 수

있는 능력을 파악할 수 있는 지표로 총 21문항으로 구성되었다. 분석에 앞서 구성된 측정 문항 상관계수를 살펴본 결과, 상관계수가 .40 미만으로 신뢰도를 저하시키는 1문항을 제거하여 20문항을 분석에 활용하였다. 모든 문항은 리커트(Likert) 5점 척도로 점수가 높을수록 스스로가 가치있는 존재로 인식하는 것을 의미하며, 자아존중감의 신뢰도(Chronbach Alpha)는 .830로 나타났다.

2.4 분석방법

예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향과 대인관계 능력의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS WIN 25.0과 Hayes[45]가 고안한 PROCESS MACRO를 활용하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 기술통계분석을 통해 측정변수들의 평균과 표준편차를 파악하고, 정규성 검증을 위해 왜도와 첨도값을 살펴보았다. 둘째, 피어슨의 상관분석을 통해 측정변수들의 관련성을 파악하였고, 셋째, 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계와 대인관계 능력의 매개효과를 살펴보기 위해 PROCESS MACRO Model Number 4 기법을 활용하였다. 넷째, 대인관계 능력의 매개효과 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 5,000회 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 빈도분석

연구대상자인 예비노인의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 먼저 성별은 남성 80명(32.0%), 여성 170명(68.0%)으로 여성 응답자의 비율이 더 많은 것으로 나타났다. 연령의 경우 50대(55세~59세)의 비율 119명(47.6%), 60대(60세~64세)의 비율은 131명(52.4%)으로 나타났다. 학력은 대졸 학력을 가진 응답자가 109명(43.6%)으로 가장 많은 비율을 차지하고 있으며, 이는 예비노인의 학력 수준이 높은 수준임을 의미한다. 월평균 소득은 200만 원 이상~300만 원 미만의 비율이 62명(24.8%)으로 가장 많은 비율을 차지하고 있으며, 이와 반대로 100만 원 미만의 비율(5.6%), 100만 원 이상~200만 원 미만의 비율(18.8%)로 나타나 대상자인 예비노인의 전반적인 월평균 소득이 보통 이상 수준임을 의미한다.

3.2 기술통계 분석

본 연구의 주요변수인 자아존중감과 주관적 건강 인

식, 대인관계 능력의 기술통계량(평균과 표준편차)을 살펴보고 측정에 앞서 정규성이 가정되었는지 살펴보기 위해 기술통계 분석을 실시한 결과는 Table 1과 같다. 분석 결과, 주관적 건강 인식의 평균값은 3.534, 표준편차는 .633, 자아존중감의 평균값은 3.700, 표준편차는 .509, 대인관계 능력의 평균값은 3.535, 표준편차는 .470,로 나타났다으며, 모든 변수의 왜도와 첨도는 절대값 기준치 2와 4를 각각 초과하지 않아 정규성은 가정되었다.

Table 1. Demographic and sociological characteristics

Variable	Section	n	%
Gender	man	80	32.0
	woman	170	68.0
Age	50s(55~59 years old)	119	47.6
	60s(60~64 years old)	131	52.4
Grade	less than high School	80	32.0
	college	109	43.6
	graduate School	61	24.4
Income	less than one million won	14	5.6
	1 ~ 2 million won	47	18.8
	2 ~ 3 million won	62	24.8
	3 ~ 4 million won	43	17.2
	4 ~ 5 million won	35	14.0
	more than 5 million won	49	19.6

3.2 상관관계 분석

본 연구의 주요변수인 자아존중감과 주관적 건강 인식, 대인관계 능력 간의 상관계수를 통한 관련성을 살펴 보기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과는 Table 2과 같다. 분석결과, 주관적 건강 인식은 자아존중감($r=.481, p<.01$), 대인관계 능력($r=.405, p<.01$)과 정(+)적인 상관관계가 나타났다. 자아존중감은 대인관계 능력($r=.586, p<.01$)과 정(+)적인 상관관계가 나타났다. 모든 변수 간 상관계수는 .405~.586로 .80을 초과하지 않아 다중공선성 문제가 발생하지 않았음을 확인했다.

Table 2. Characteristics of major variables

Variable	Mean	S.D	Skew	Kurt
Y	3.534	.633	.034	-.368
X	3.700	.509	-.287	-.550
M	3.535	.470	.423	.591

Y= Subjective Health Awareness, X= Self-esteem, M= Interpersonal Skill

3.3 자아존중감, 대인관계 능력, 주관적 건강 인식의 관계
 예비노인의 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계와 대인관계 능력의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS MACRO Model number 4를 활용하였고, 분석결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Correlation among major variables

Variable	Coefficient		
	Y	X	M
Y	1		
X	.481**	1	
M	.405**	.586**	1

Y= Subjective Health Awareness, X= Self-esteem, M= Interpersonal Skill / * $p<.05$, ** $p<.01$

먼저, Model 1에서 자아존중감과 대인관계 능력의 직접적 관계를 검증한 결과를 살펴보면, 자아존중감은 대인관계 능력에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Coeff= .542, Standard Coeff= .586, $p<.001$). 이는 95% 신뢰수준에서 0을 포함하지 않아(LLCI= .449~ULCI= .636) 통계적으로 유의미하였다. Model 1의 모형 적합도는 $F= 129.996, p<.001$, 설명력은 $34.4\%(R^2=.344)$ 로 나타났다. 이에 <가설 2-1>은 채택되었다.

Model 2에서 자아존중감과 대인관계 능력이 함께 투입되어 주관적 건강 인식과의 관계를 검증한 결과를 살펴 보면, 자아존중감은 주관적 건강 인식에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Coeff= .461, Standard Coeff= .371, $p<.001$). 이는 95% 신뢰수준에서 0을 포함하지 않아(LLCI= .295~ULCI= .627) 통계적으로 유의미 하였다. 대인관계 능력은 주관적 건강 인식에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Coeff= .253, Standard Coeff= .188, $p<.001$). 이는 95% 신뢰수준에서 0을 포함하지 않아(LLCI= .073~ULCI= .432) 통계적으로 유의미 하였다. Model 2의 모형적합도는 $F= 42.069, p<.001$, 설명력은 $25.4\%(R^2=.254)$ 로 나타났다. 이에 <가설 2-2>는 채택되었다.

Model 3에서 자아존중감은 주관적 건강 인식의 직접적 관계를 검증한 결과를 살펴보면, 자아존중감은 주관적 건강 인식에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Coeff= .598, Standard Coeff= .481, $p<.001$). 이는 95% 신뢰수준에서 0을 포함하지 않아(LLCI= .462~ULCI= .735) 통계적으로 유의미하였다. Model 2의 모형

적합도는 $F = 74.496$, $p < .001$, 설명력은 $23.1\% (R^2 = .231)$ 로 나타났다. 이에 <가설 1>은 채택되었다.

결과를 종합해보면, 자아존중감이 높은 예비노인일 경우 대인관계 능력과 건강에 대해 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다. 또한, 대인관계 능력이 높은 예비노인일 경우에도 건강에 대해 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다.

Table 4. Mediated effect

Path	Coeff	Standard Coeff	95% C.I.		F / R ²
			LLCI~ULCI		
Model 1	X→M	.542	.586***	.449~.636	129.996 / .344
Model 2	X→Y	.461	.371***	.295~.627	42.069 / .254
	M→Y	.253	.188***	.073~.432	
Model 3	X→Y	.598	.481***	.462~.735	74.496 / .231

Y= Subjective Health Awareness, X= Self-esteem, M=Interpersonal Skill / * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.4 매개효과 유의성 검증

앞서 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계에서 대인관계 능력의 매개효과가 유의한지 살펴보기 위해 Bootstrapping을 5,000회 실시한 결과는 Table 4과 같다.

분석결과, 자아존중감, 대인관계 능력, 주관적 건강 인식의 총효과는 $Effect = .598$, $Boot S.E. = .069$, $t = 8.631$ ($Boot LLCI = .462 \sim ULCI = .735$)로 나타났으며, 이는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 자아존중감은 주관적 건강 인식에 직접효과 $Effect = .461$, $Boot S.E. = .084$, $t = 5.463$ ($Boot LLCI = .295 \sim ULCI = .627$)가 나타났으며, 이는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다.

자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계에서 대인관계의 간접효과는 $Effect = .110$, $Boot S.E. = .050$ ($Boot LLCI = .005$, $Boot ULCI = .201$)로 나타났으며, 이는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 이에 <가설 2>는 채택되었다.

Table 5. Bootstrapping

Path	Effect	Boot S.E	t	95% C.I.
				Boot LLCI~ULCI
Total Effect	.598	.069	8.631***	.462~.735
Direct Effect	.461	.084	5.463***	.295~.627
Indirect Effect	.110	.050	-	.005~.201

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

4. 논의 및 결론

본 연구는 예비노인의 자아존중감이 주관적 건강 인식에 미치는 영향과 대인관계 능력의 매개효과를 실증적으로 분석함으로써 예비노인의 주관적인 건강 인식을 증진하기 위한 지원 방안의 기초자료를 제공하고자 하였다. 주요 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자아존중감은 주관적 건강 인식에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타나 선행연구[31-33]의 결과와 맥을 함께 하였고, 예비노인의 신체적, 정신적 건강에 자아존중감이 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 밝혔다. 둘째, 대인관계 능력은 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계에서 통계적으로 유의미한 간접효과가 나타나 매개하였다. 이는 자아존중감, 대인관계 능력, 주관적 건강 인식의 각각의 직접효과를 검증한 선행연구[36, 38, 39]를 토대로 예측했던 가설을 검증하였고, 자아존중감과 주관적 건강 인식의 영향 관계에서 중요한 역할을 하는 요인임을 밝혔다.

연구결과에 기초한 실천적 제언은 다음과 같다.

첫째, 예비노인 발굴을 위해 스스로가 예비노인임을 인식시켜주기 위한 사회적 노력이 필요하다. 이를 위해 국가는 공익광고 및 적극적 홍보를 통해 은퇴를 앞둔 중년층과 더불어 65세 미만의 모든 세대도 예비노인이라는 인식을 심어주어야 한다.

둘째, 예비노인들을 대상으로 하는 자아존중감 및 대인관계 능력 증진 프로그램의 활성화가 필요하다. 노인복지관, 경로당 등 노인만을 위한 시설을 통해 다양한 서비스를 제공받는 노년층과 달리 예비노인들을 위한 프로그램을 제공하는 기관은 찾아보기 어렵다. 최근 50+센터에서 예비노인층을 위한 서비스들을 제공하고 있으나, 이러한 서비스는 대부분 디지털 능력에 초점을 맞추어 진행되고 있는 실정이다. 따라서 우선적으로 예비노인층을 위한 기관들을 확충해야 하며, 50+센터나 주민센터와 같이 예비노인층이 서비스를 제공받을 수 있는 기관에서 예비노인들의 특성에 맞는 다양한 자아존중감 향상 프로그램을 개발하고 활성화할 필요가 있다. 또한, 프로그램 제공 시에도 단순한 강의식 프로그램보다는 서로 소통하고 교류하는 과정을 통해 원만한 대인관계를 형성하는 방법들을 익힐 수 있는 프로그램으로 구성할 필요가 있다. 즉, 예비노인들이 참여할 수 있는 프로그램 활성화를 위해 정부의 제도 구축과 관련 기관의 프로그램 개발 등 다각적인 측면에서의 실천적·정책적 지원이 함께 이루어져야 한다

[32].

셋째, 예비노인기의 자아존중감, 대인관계 능력, 주관적 건강의 중요성에 대한 인식을 높이고, 이에 대한 서비스가 필요한 예비노인을 적극적으로 발굴해내야 한다. 실제 관련 서비스들을 개발한다 하더라도 이용 욕구가 없으면 필요한 서비스를 제공하기 어렵다. 그러나, 일반적으로 건강이 좋지 않은 사람들은 건강한 사람에 비해 외부 활동에 참여도가 낮기 때문에 다양한 서비스에 대한 정보를 알기도 어려울뿐더러, 알고 있다고 하더라도 참여하기를 꺼려하는 경우가 많다. 이에, 예비노인기의 건강관리 뿐만 아니라 자아존중감, 대인관계 능력 관리에 대한 중요성과 필요성에 대해 사회적인 인식을 높이는 작업이 필요하며, 서비스 이용자 발굴이라는 목표를 가지고 자신의 신체적, 정신적 건강을 관리하는 것을 어려워하는 예비노인을 적극적으로 발굴하여 프로그램 및 관련 서비스에 대한 정보를 제공하고 참여를 권유할 수 있어야 한다.

상기 연구결과에도 불구하고 본 연구 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 활용한 자료는 수도권(서울, 경기)을 중심으로 수집한 자료로 분석결과를 일반화하는 데 있어 한계가 존재한다. 이에 후속 연구에서는 전국을 중심으로 자료를 수집하여 보다 일반화할 수 있는 결과를 도출해야 한다. 둘째, 질적연구를 통해 보다 심층적으로 분석하여 후속 연구에서는 예비노인들의 주관적 건강 인식에 미치는 다양한 영향요인을 도출할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] KOSIS. (2022). *Statistical Information Report_ Future Population Estimation*. Daejeon: KOSIS.
- [2] N. H. Hwang & K. H. Chung. (2014). Typology of the Lives of Koreans Nearing Old Age, *Korean Journal of Policy Analysis and Evaluation*, 24(3), 77-98. DOI : 10.23036/kapae.2014.24.3.004
- [3] S. M. Yang & E. H. Hwang. (2020). Death Anxiety and Dignified Death Attitudes of Pre-Elderly Who Opt for Signing Advance Directives, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 34(2), 251-262. DOI : 10.5932/JKPHN.2020.34.2.251
- [4] S. J. Lee & Y. S. Hyun. (2021). A Study about the Middle-aged People's Needs on Successful Aging, *Journal of Humanware*, 4(1), 47-84. DOI : 10.23182/human.2021.4.1.47
- [5] Y. B. Kim, J. D. Yun & J. M. Choi. (2016). A Study on Selection of Residence Types in The Senescence of The Pre-Elderly in Seoul. *The Korean Housing Association a Collection of Academic Conferences*, 221-226.
- [6] S. M. Park & S. A. Park. (2022). The Factors Associated with Depression in Pre-elderly and Young-elderly. *Journal of The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 23(1), 519-529. DOI : 10.5762/KAIS.2022.23.1.519
- [7] T. Y. Kil. (2023). Spirituality and The Meaning of Life as Protective Factors Against Death Anxiety in The Pre-Elderly Generation : Focusing on Alfons Deeken's 『Live Well, Smile Well, and Meet a Good Death』, *Korea and World Review*, 5(1), 5-29. DOI : 10.22743/kwr.2023.5.1.5
- [8] E. A. Kim, P. Hyun & H. J. An. (2022). Research on Personality and Cognitive Emotion Regulation Strategies of Babyboomers, *The Journal of Korean Institute of Communications and Information Sciences a Collection of Academic Conferences*, 340-341.
- [9] N. M. Shin, J. W. Choi, I. H. Cho & B. J. Park (2017). Self-Management Program for Heart Healthy Behavior Among Middle- and Old-Aged Korean Women at Risk for Metabolic Syndrome, *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 32(6), 8-16. DOI : 10.1097/JCN.0000000000000406
- [10] M. J. Kim & K. B. Kim. (2013). Influencing of Psychological Well-Being for the Middle Aged Adults and Elderly, *Journal of East-West Nursign Research*, 19(2), 150-158. DOI : 10.14370/jewnr.2013.19.2.150
- [11] Y. R. Shin, C. S. Kim & K. J. Moon. (2020). The Relationship Between Social Participation and life Satisfaction Among the Middle-Elderly: Focusing on Mediating Effects of Social Relationships and Subjective Health, *The Journal Of Humanities and Social Sciences* 21, 11(2), 701-716. DOI : 10.22143/HSS21.11.2.48
- [12] Y. S. Shin & Y. J. Yoon. (2021). A Study of Factors Affecting the Subjective Perception of Health Status of Middle Aged Populations in Korea, *The Korea Journal of Sports Science*, 30(5), 365-378. DOI : 10.35159/kjss.2021.10.30.5.365

- [13] J. S. Choi, K. S. Lee & K. A. Jung. (2017). Quality of Life in Korean Baby Boomer, *The Journal of Kyungpook Nursing Science*, 21(1), 29-40.
- [14] E. J. Hong. (2022). Factors Influencing Quality of Life in Pre-Elderly and Young-Elderly, *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(12), 633-644.
DOI : 10.5392/JKCA.2022.22.12.633
- [15] C. J. Chang (2017). Structural Relationship of Subjective Health, Ability to Work, Participation on Economic Activity, and Life Satisfaction among the Korean elderly, *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(10), 305-310.
DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.10.305
- [16] S. D. Chung, H. S. Jeon & J. H. Jeong. (2015). The Influence of Lifestyle on Subjective Mental and Physical Health : Comparative Analysis Among Baby-boomers, *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 67, 61-82.
DOI : 10.21194/kjgsw..67.201503.61
- [17] S. D. Chung & S. W. Kim. (2013). Factors Influencing Physical Preparation for Later Life of Baby Boomers and the Pre-Elderly: An Application of Anderson and Newman Model. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 59, 237-256.
DOI : 10.21194/kjgsw..59.201303.237
- [18] M. A. Shin. (2022). Comparison of Self-rated Health in Middle-Aged According to Households: Analysis of Data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey in 2020, *Journal of Wellness*, 17(4), 101-107.
DOI : 10.21097/ksw.2022.11.17.4.101
- [19] H. S. Kim. (2006). A Study on Self-rated Health, Health Promotion Behavior, and Health-Related Quality of Life in the Elderly, *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 8(2), 117-127.
- [20] 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
- [21] M. Dijkers. (1997). Quality of Life After Spinal Cord Injury: A Meta Analysis of the Effects of Disablement Component, *Spinal Cord*, 35(12), 829-840. DOI : 10.1038/sj.sc.3100571
- [22] L. P. Fried, C. M. Tangen, J. Walston, A. B. Newman, C. Hirsh, J. Gottdiener, T. Seeman, R. Tracy, W. J. Kop & G. Burke. (2001). Frailty In Older Adults: Evidence for a Phenotype. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(3), 146-157.
DOI : 10.1093/gerona/56.3.M146
- [23] K. S. Kim. (2019). Factors Affecting Depression in Middle and Older People : Focusing on Loneliness and Laughter Index, *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 21(3), 1585-1598.
DOI : 10.37727/jkdas.2019.21.3.1585
- [24] Ministry of Health and Welfare, National Center for Mental Health (2021). 「National Mental Health Survey」.
- [25] J. Y. Song. (2019). A Study on the Influence Factors of Subjective Health Perception of Korean Elderly. *The Journal Of Humanities and Social Sciences* 21, 10(2), 831-844.
DOI : 10.22143/HSS21.10.2.60
- [26] B. E. Kim. (2017). Associations between Social Network, Death Anxiety, and Subjective Health in Community-Dwelling Older Adults, *Health & Nursing*, 29(2), 73-80.
UCI : I410-ECN-0102-2018-500-000641027
- [27] J. Y. Lee, S. K. Nam, M. K. Lee, J. H. Lee & S. M. Lee. (2009). Rosenberg's Self-Esteem Scale: Analysis of Item-Level Validity, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 21(1), 173-189. UCI : G704-000523.2009.21.1.013
- [28] M. W. Tae. (2021). The Effect of the Self-Efficiency of Older People on The Quality of Life - Based on The Mediated Effect of Self-Respect-, *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(4), 220-232.
DOI : 10.5392/JKCA.2021.21.04.220
- [29] M. Rosenberg. (1965). Society and the Adolescent Self Image, Princeton: Princeton University Pres.
- [30] J. D. Brown & K. A. Dutton. (1995). The Thrill of Victory, the complexity of Defeat: Self-Esteem and People's Emotional Reactions to Success and Failure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
DOI : 10.1037//0022-3514.68.4.712.

- [31] K. H. Kim, H. S. Kim & G. S. Park. (2005). The Effects of Family Function, Self-Esteem, and Loneliness on Subjective Health Status in Middle-Aged Women, *Korean Journal of Adult Nursing*, 17(2), 200-207.
UCI : G704-000678.2005.17.2.001
- [32] M. H. Jung (2022). The Effect of Middle-aged Women's Gender Role Perception on Their Mental Health: Self-esteem Mediating Effect. *The Journal of Humanities and Social Science*, 13(6), 5133-5148.
DOI : 10.22143/HSS21.13.6.356
- [33] J. U. Lee. (2017). A Study on the Effects of Self-Esteem and Happiness on Middle-aged Women's Mental Health. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(10), 797-806.
DOI : 10.14257/ajmahs.2017.10.72
- [34] B. H. Spitzberg & W. R. Cupach. (1989). *Handbook of Interpersonal Competence Research*. New York: Springer-Verlag
- [35] S. S. Choi, G. R. Lee & S. M. Lee. (2008). Effect of Social Networks and Retirement on Health of the Korean Elderly, *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(2), 291-307.
UCI : G704-000573.2008.28.2.002
- [36] H. S. Kim, K. Y. Lee, K. M. Kim, K. C. Lee, J. H. Ahn & J. G. Hwang. (2019). The Impact of Social Networks and Leisure Life on the Subject Health Condition of Middle Aged Single-Person Households, *Journal of Leisure Studies*, 17(1), 73-94.
DOI : 10.22879/slos.2019.17.1.73
- [37] S. Y. Shin & E. S. Lee (2022). The Relationship between Social Participation, Cognitive Function, and Depression of Middle and Old People Living Alone And Group Comparison according to Cognitive Function Level, *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(3), 529-537.
DOI : 10.5392/JKCA.2022.22.03.529
- [38] E. M. Shin, J. W. Lee & H. S. Lee. (2021). The Effects of Family Strengths Perceived by College Students on Self-Esteem: Focusing on The Double Mediation of Interpersonal Relationship Ability and Self-Efficacy, *Journal of Digital Convergence* 19(4), 177-183.
DOI : 10.14400/JDC.2021.19.4.177
- [39] K. R. Noh, H. J. Bang & H. J. Cho. (2007). Differences in Relationship Patterns According to the Adult Attachment and Gender, *The korean Journal of Woman Psychology*. 12(4), 471-490. DOI : 10.18205/kpa.2007.12.4.004
- [40] K. I. Kim., J. H. Kim & H. T. Won. (1984). *Summary of Simplified Psychiatric Examination*, the Institute for Central Properties.
- [41] J. H. Yoo. (2021). *An Empirical Study on The Effects of a Healthy Life Styles on the Self-Esteem, Interpersonal Relationship, and Life Satisfaction of the Middle-Aged*, a Doctor's Thesis. Doctoral Dissertation. Dongbang Culture University, Seoul.
- [42] J. A. Choi (1996). *The Effect of Self-Consciousness and Self-Esteem on Attitude to Counseling*. Master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- [43] S. P. Schiein, B. G. Guerney & L. Stover. (1971). *The Interpersonal Relationship Scale*, Unpublished Doctoral Dissertation, Pennsylvania State University, Philadelphia, 1971.
- [44] W. K. Lee. (2005). *The Effects of Korean Parent-Child Relationship on Interpersonal Relationship Mediated by Self-Differentiation and We-Consciousness*, a Doctor's Thesis, Hongik University, Seoul.
- [45] A. F. Hayes. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement*, 51(3), 335-337.
DOI : 10.1111/jedm.12050

박 순 진(Soon-Jin Park)

[정회원]



- 2016년 2월 : 한세대학교 심리상담 대학원(상담학 석사)
- 2021년 2월 : 한세대학교 일반대학 원(사회복지학 박사)
- 2022년 4월~2023년 3월 : 용지세 무대학교 부총장

- 2023년 3월~현재 : 용지세무대학교 공기업경영학과 교수
- 관심분야 : 아동청소년, 가족상담/복지
- E-Mail : sj5114@hanmail.net

석 말 숙(Mal-Suk Suk)

[정회원]



- 1989년 2월 : 이화여자대학교 일반 대학원 사회사업학과(문학석사)
- 1998년 12월 : State University of New York at Albany School of Social Welfare (M.S.W)
- 2003년 8월 : 이화여자대학교 일반 대학원 사회복지학과(문학박사)

- 2004년 9월~현재 : 나사렛대학교 사회복지학부 교수
- 관심분야 : 장애인, 가족
- E-Mail : swmalsuk@kornu.ac.kr