

은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인들에 관한 연구

정혜경 정영숙*
부산대학교 심리학과

은퇴한 지 3년 미만인 50세 이상의 남성 72명을 대상으로 자기존중감과 낙관성, 은퇴환경 및 다양한 배경 변인이 은퇴만족과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보았다. 은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 예측변인들의 중다회귀 분석 결과, 은퇴만족에 영향을 미치는 변인과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인이 다른 것으로 나타났다. 자기존중감과 주관적 경제상태, 그리고 은퇴연령은 은퇴만족에 영향을 미치는 반면에, 낙관성, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태, 교육수준, 그리고 은퇴선택은 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 확인되었다. 주관적 경제상태는 은퇴만족과 주관적 안녕감 모두에 영향을 주는 변인으로 확인되었으나, 자기존중감은 은퇴만족에만 영향을 주며, 낙관성은 주관적 안녕감에만 영향을 주는 것으로 나타나 은퇴만족과 주관적 안녕감이 은퇴 적응의 지표로서 서로 보완적으로 사용될 수 있음을 보여주었다.

주요어: 자기존중감, 낙관성, 은퇴환경, 은퇴만족, 주관적 안녕감

은퇴는 사회적 지위의 변화를 가져오는 전환기적 사건으로 개인의 생활 전반에 영향을 준다(장휘숙, 2006). 은퇴 후 적응 정도는 개인이 갖고 있는 경제적 상태, 심리적 상태, 은퇴 환경 등 다양한 요인에 의해 그 영향이 달라질 수 있다.

은퇴를 어떻게 규정하느냐는 은퇴에 대한 개념적 정의에 따라 달라지는데, 은퇴를 결정하는 기준에 따라 다음의 몇 가지로 나눌 수 있다(한희자, 강은실, 백설향, 2002).

첫째, 응답자의 은퇴에 대한 주관적인 평가에 의존하는 정의이다. 이 정의에 따르면, 자신이 현재 은퇴했느냐는 질문에 그렇다고 응답을 하면 은퇴자로 간주한다(Parnes, Adams, Andrisani, Kohen, & Nestel, 1974). 둘째, 경제활동참가 여부에 따른 은퇴의 정의이다. 이 정의에 따르면, 개인이 일어나 일자리 찾는 것을 완전히 그만두었느냐는 질문에 그렇다고 응답하는 경우 은퇴자로 간주한다(Gunderson & Riddell, 1993). 셋째, 노동 시간이나

* 교신저자: 정영숙, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

임금 수준에 따른 은퇴 정의로서 노동시간이나 임금수준이 일정수준 이하로 급격히 축소되는 시점을 은퇴 시점으로 규정한다(Burtless & Robert, 1984). 넷째는 주요 직업 중단과 관련된 은퇴의 정의이다. 이 정의는 이후에 직업 활동을 계속 수행하게 될지라도 가장 오랫동안 근무했던 직장을 그만두는 시점 이후를 은퇴로 규정하는 것이다(Barfield & Morgen, 1976; Morse & Gray, 1983). 끝으로, 연금수급에 따른 은퇴의 정의가 있다. 여기서는 어떤 사람이 공적연금 또는 기업연금을 최초로 수급하는 시점 이후를 은퇴로 규정하는 것이다(Atchley, 1976; Campbell & Campbell, 1979). 본 연구에서는 첫 번째 범주에 해당되는 자신이 은퇴했다고 응답한 사람들을 은퇴자로 간주하였다.

은퇴가 적응에 어떤 영향을 줄 것인가에 대해 여러 이론들은 서로 다른 예측을 하는데, 여기에는 은퇴를 보는 기본 입장에서 차이가 있다. 은퇴 이론에는 은퇴를 하나의 위기 사건이나 역할 상실로 보는 입장이 있는가 하면 은퇴를 자연스러운 사회적 현상으로 보는 입장도 있다.

먼저 위기이론(crisis theory)에서는 은퇴를 개인의 신체적, 심리적, 정신적 건강을 위태롭게 하는 위기로 가정한다. 따라서 은퇴로 인하여 개인은 경제적 문제, 의학적 문제, 그리고 심리학적 문제를 겪게 된다고 본다(Myers, 1992). 역할이론(role theory)은 사람들은 사회 구조 속에서 다양한 역할을 수행하게 되며, 이러한 역할로 인해 자기에 대한 사회적 역할 정의(예: 의사, 선생님)를 갖게 된다고 주장하는데, 사람들이 수행하는 이러한 역할들은 은퇴 이후의 적응에도 영향을 미친다(Bill & Chester, 1999). 은퇴로 인한 역할상실과 변화를 강조하는 역할이론에 따르면, 은퇴로 인한 역할상실은 자아정체감의 위기로 이어져 개인에게 심리적으로 부정적인 영향을 준다(윤현숙, 이미진, 2007).

따라서 직업이 개인의 자아정체감을 형성하는데 차지하는 비중이 크면 클수록, 은퇴로 인한 역할 상실은 심리적으로 더 부정적인 영향을 미치게 된다(Kim & Moen, 2002).

위기 이론에 대한 대안으로 제시된 계속성이론(continuity theory)은 은퇴로 인해 개인의 정체감이 흔들리는 일은 거의 없으며 은퇴 후의 삶이 은퇴 이전의 삶과 크게 다르지 않다고 본다(Atchley, 1976). 이 입장에 따르면, 개인은 은퇴 이후 새로운 역할을 찾기보다 은퇴 이전에 수행해오던 역할과 유사한 역할을 가짐으로써 은퇴 후 적응을 잘 할 수 있다(Tinsley & Schwendener-Holt, 1992). 활동이론(activity theory)은 은퇴 이후에도 심리적 또는 사회적 욕구가 은퇴 전과 동일한 것으로 간주하는데, Atchley(1976)는 사람들이 은퇴에 성공적으로 적응하기 위해서는 은퇴 이전에 수행해오던 직업적 목표를 대신할만한 활동을 찾아야한다고 제안하고 있다. 은퇴 이후에도 은퇴 전의 활동 수준을 유지하는 것은 적응에 도움이 되는 것으로 나타났다(백은영, 2009).

사회유리이론(disengagement theory)에 따르면, 은퇴는 사람으로 하여금 그들이 이전에 수행해오던 직업 및 사회적 활동으로부터 분리시키는 사건이다. 이 이론은 은퇴가 점차적인 노화과정과 함께 자신의 생물학적, 사회적 능력을 인식하고 사회로부터 자연스럽게 이탈해나간다고 보며 이러한 이탈 과정을 준비하는 것이 심리적인 안정감에 도움을 준다고 본다(Cumming & Henry, 1961).

다양한 은퇴 적응 이론에서 제안하는 바와 같이, 은퇴는 개인에게 하나의 위기가 될 수도 있고, 자유롭게 시간을 보낼 수 있는 새로운 시작이 될 수도 있다. 이런 점에서 은퇴 후 개인의 적응은 성격 특성이나 경제적 자원, 건강상태 등 개인적 자원과 은퇴 과정과 같은 여러 요인들이 복합적으로 서로

연관되어 있는 현상으로 이해되어야 할 것이다(장휘숙, 2006).

우리나라는 1960년대 초 도입된 정년퇴직제도와 더불어 여러 경제적 여건으로 인해 조기퇴직의 장려는 물론 은퇴 과정이 비합리적이며 비자발적으로 이루어짐으로써(배문조, 전귀연, 2006) 은퇴 적용에 어려움을 겪는 사람들이 많다. 은퇴를 경험한 우리나라 남성 노인의 스트레스 지각 수준은 비교적 높은 편이며 은퇴자들은 은퇴 후에도 여전히 불안이라는 감정을 느끼고 있는 것으로 나타났다(지연경, 조병은, 1991). 은퇴자가 경험하는 불안이나 은퇴 스트레스는 개인적 요인에 따라 그 정도가 달라진다. 은퇴 후에 생활비가 불충분하다고 느낄수록 은퇴 스트레스를 높게 지각하며, 생활수준이 높다고 판단할수록 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났다(지연경, 조병은, 1991). 건강은 은퇴 후 삶의 만족감을 높이며(Warren, 2006), 점진적인 은퇴는 은퇴자의 건강 향상에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(De Vaus, Wells, Kendig, & Quine, 2007).

은퇴 후 적응 문제를 다루려면, 건강이나 경제적 여건과 같은 물질적 요인뿐만 아니라 적응에 도움이 되는 심리적 변인들에 관한 고찰이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 개인적 완충 자원으로서 낙관성과 자기존중감과 같은 심리적 변인이 은퇴 남성의 은퇴 이후 삶에 어떤 영향을 미치는지를 살핌으로써, 은퇴 후 삶에 도움이 되는 요인들을 탐색해보고자 하였다.

자기존중감과 삶의 적응

자기존중감(self-esteem)은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 것으로(Rosenberg, 1979), 인지행동적, 정서적, 평가적 부분을 포함하

는 광범위한 자아의 표상이다(Blascovich & Tomaka, 1991). 자기존중감은 자신을 존경하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로, 자신에 대한 우월감이나 오만함을 의미하는 것은 아니다(박성진, 2008; Rosenberg, 1979).

자기존중감은 적응과 밀접한 관련이 있다. 자기존중감이 높으면 자기확신, 자기가치, 자기능력에 대한 확신을 갖게 되는데(Maslow, 1970), 이것은 자기존중감이 자신의 상황을 잘 파악하고 자신의 이미지와 정체감을 재확립함으로써 변화하는 환경에 잘 적응할 수 있도록 돕기 때문이다. 자신의 삶에 만족하는 사람일수록 자기존중감이 높았으며, 높은 자기존중감은 스트레스를 평가하고 대처하려는 노력에도 유익한 영향을 주는 것으로 나타났다(Weigel, Wertlieb, & Feldstein, 1988). 뿐만 아니라 자기존중감이 높은 사람은 행복하고, 안정적이며, 애정도 있고 에너지가 많으며 순발력이 있었다(Rosenberg, 1985).

반면에, 자기존중감이 낮으면 무망감, 무능력함을 느끼게 됨은 물론 환경에 대한 적응도 어렵게 된다. Kaplan(1983)에 따르면, 스트레스는 보통 직접적으로 자기존중감을 위협하거나 사회적 관계망을 훼손시킴으로써 자기존중감을 감소시키고, 감소된 자기존중감이 부적응을 증가시킨다. 따라서 자기존중감이 낮은 사람은 불행감과 분노를 자주 느끼고, 쉽게 짜증을 내며, 갈등을 자주 경험하게 된다. 자기존중감이 낮은 사람은 자기존중감이 높은 사람에 비해 불안이 더 강하며, 대인관계도 좋지 않고, 고립되어 있으며, 자신감이 결여되어 있다(Rosenberg, 1985).

이처럼 자기존중감이 높은 사람과 낮은 사람은 적응에 있어서 상이한 면을 보이고 있다. 뿐만 아니라 자기존중감 정도는 주어진 사건에 대한 해석에도 달리 영향을 미친다.

Brown(1993)은 자기존중감을 자신에 대한 전반적인 평가로 보고 자기존중감의 차이는 개인들이 생활 사건을 직면할 때 그 결정의 방향을 정하는 중요한 역할을 한다고 보았다. 자기존중감이 높은 개인들은 대부분 긍정적 사건은 긍정적으로 받아들이지만 부정적 사건은 상쇄하거나 제한하여 받아들이는 경향이 있다. 즉, 자기존중감이 높은 사람은 긍정적인 경험으로부터 혜택을 취하는 반면 부정적 경험에 대해서는 덜 심각하게 반응한다. 이에 반해 자기존중감이 낮은 개인들은 긍정적인 사건의 긍정성을 상쇄해서 받아들이는 경향이 있으며, 부정적 사건은 부정적 반응으로 반응하고 심지어는 실제보다 더 심각한 해석을 내려 반응하기도 한다(박성진, 2008). 또한 자기존중감은 생활스트레스의 영향을 매개하는 역할도 한다(Whisman & Kwon, 1993). 지속적으로 낮은 자기존중감을 가진 사람들은 특정한 손상이나 실망스러운 부정적 사건들을 경험했을 때 희망이 없는 것으로 평가할 가능성이 높다. 특히 무력감과 자기비하적 지각이나 열등한 자아개념은 스트레스를 증가시킬 수 있다(원호택, 1985). 따라서 자기존중감이 낮은 사람은 자기존중감이 높은 사람에 비해 생활 스트레스에 대한 지각 수준이 높을 가능성이 많다.

유기체가 환경적 자극을 해석하고 자극에 대한 반응으로서의 대처자원을 해석하는 방법에 따라 스트레스가 달라진다면(김정희, 1987), 자기존중감은 스트레스 자극에 대한 대처 요인으로서 적응에 도움이 될 것이다(송소원, 1999). 따라서 본 연구에서는 은퇴라는 변화하는 환경에 적응하는 데 있어서 자기존중감이 도움을 줄 수 있는지 알아보고자 한다. 즉, 은퇴자의 자기존중감이 은퇴 이후의 주관적 안녕감이나 은퇴만족에 긍정적 효과를 미치는지 알아보고자 한다.

낙관성과 삶의 적응

낙관성(optimism)은 결과에 대한 일반화된 긍정적 기대(Chang, 2002)로, 대체로 미래에 대한 좋은 결과를 예측하고 그것을 믿는 경향성이다(Carver & Scheier, 1999). 반면, 비관성은 결과에 대한 일반화된 부정적 기대(Chang, 2002)로, 낙관성과 비관성은 삶에서 각기 다른 방식으로 작용하며, 개인의 삶에서 발생하는 문제를 대처하는 데에도 다른 방식으로 작동한다.

낙관성은 다양한 상황에서 적응에 도움이 되는 것으로 나타나고 있다. 낙관적인 사람은 어려움 속에서도 좋은 점을 보려고 노력하고, 상황을 인정하고 받아들이며, 문제해결을 위해 지속적인 노력을 가하는 경향이 있다(Scheier & Carver, 1992). Scheier, Carver 및 Bridges(2002)는 삶의 부정적 사건이나 스트레스를 경험할 때 낙관성은 각 개인이 심리적으로 적응해나가는 데 있어 매우 중요한 역할을 담당한다고 제안하였다. 실제로 낙관성이 높을수록 어려운 상황에서 심리적인 고통을 적게 경험하고, 보다 더 안정적이고 긍정적으로 상황에 적응해가며, 문제를 적극적으로 해결하는 것으로 나타났다(김정수, 2008; Brissette, Scheier, & Carver, 2002). 뿐만 아니라 낙관적인 사람들은 적극적이고 문제-초점적인 대처를 사용하여 스트레스 상황에서 계획적인 방식으로 문제를 해결한다(Billingsley, Waehler, & Hardin, 1993; Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993).

낙관적인 대학생들은 낙관적이지 않은 대학생들보다 대학 입학 후 첫 학기동안 스트레스를 덜 경험하고 덜 우울하며 사회적 지지를 더 많이 받을 것이라고 보고하였다(Scheier & Carver, 1985). 낙관적인 사람은 스트레스 사건의 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자하는 반면에 비관적인 사람은 스트

레스 사건의 영향을 증폭시키는 경향이 있다(박경자, 1997). 그리고 낙관적인 학생들은 비관적인 학생들에 비하여 문제를 부인하거나 문제를 회피하려는 소극적 전략을 덜 사용한다는 결과도 나타났다. 즉, 낙관적인 사람은 스트레스 상황의 통제 가능성 정도에 따라서 문제해결중심의 대처와 인지적 대처를 적절히 병행하면서 스트레스 상황에 대처하지만, 비관적인 사람은 스트레스 상황에서 위축되거나 자신을 비난하거나 포기하는 등 수동적으로 회피함을 보여주고 있다(신현숙, 2005).

긍정심리학에서 인간의 적응적 측면에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는 가운데 적응적 기제로서 낙관성에 관한 많은 연구가 수행되고 있다(Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). 선행 연구에 따르면, 낙관성은 삶의 다양한 영역에 걸친 위험 사건 이후에도 개인의 적응을 효과적으로 지원해주는 변인임을 알 수 있다. 따라서 은퇴자의 낙관성 수준은 은퇴자의 은퇴 이후 삶에 긍정적 영향을 미칠 것으로 기대된다. 낙관성과 같은 개인적 신념이 심리적 적응에 중요한 영향을 미치고 있음에도 불구하고 은퇴를 다루는 국내 연구에서 은퇴자의 개인적 신념을 다루는 연구가 미흡하다. 따라서 본 연구에서는 은퇴자의 은퇴 후 주관적 안녕감과 은퇴만족에 영향을 미치는 주요 변인으로서 낙관성의 영향을 살펴보고자 한다.

은퇴환경의 영향

대부분의 은퇴자들은 자신들의 은퇴에 대한 결정에 있어서 스스로 결정을 내리기보다는 자신이 속한 조직에 의해서 부득이하게 이루어지거나 개인을 둘러싼 환경적 요인에 의해 은퇴가 결정되어 진다(De Vries, 1979; Szinovacz & Davey, 2005).

여러 연구자들은 은퇴자들이 노동으로부터 물러나게 된 환경을 조사하거나 이러한 환경들이 어떻게 그들의 은퇴 경험을 변하게 하는지에 대한 연구를 하였다(Fouquereau, Fernandes, Fonseca, Paul, & Uotinen, 2005; Shacklock, 2007).

은퇴 적응에 있어서 조직의 영향을 더 잘 이해하기 위해서는 은퇴자가 몸담고 있는 조직에서의 은퇴 계획에 대한 연구가 필요하다(Wong & Earl, 2009). Wells와 그 동료들(Wells, de Vaus, Kendig, Quine, & Petralia, 2006)은 노동으로부터 물러남을 나타내는 다섯 가지 변인으로 은퇴에 있어서의 조직의 영향을 측정하였다. 그 다섯 가지 변인은 은퇴를 위한 준비, 은퇴 결정의 쉬움과 어려움, 은퇴 진입의 점진적 대 급진적 여부, 은퇴결정의 유무, 은퇴시기 결정 여부이다.

은퇴에 대한 계획을 수립하는 경우에는 계획을 수립하지 않는 경우보다 은퇴 이후 적응을 더 잘 하며, 은퇴 이후 발생하는 불안도 적다(Feldman, 1994; Glamser & De Jong, 1975; Glass & Flynn, 2000). 따라서 은퇴 이후 더 나은 적응을 위해서는 은퇴계획이 수립되는 것이 좋으며(Taylor & Shore, 1995), 나아가 이것은 은퇴 결정을 쉽게 만들 것으로 기대된다.

은퇴에 관한 선택을 스스로 하거나 은퇴 결정에 대한 통제권을 가지는 것은 적응에 도움이 된다(Calvo, Haverstick, & Sass, 2007; De Vaus, Wells, Kendig, & Quine, 2007; Rosenman & Warburton, 1995). 예를 들면, Quine과 그의 동료들(Quine, Wells, de Vaus, & Kendig, 2007)의 연구에서 은퇴 후 12개월과 36개월 후를 평가하였을 때, 은퇴 결정시 선택권을 가졌던 은퇴자는 적응을 더 잘하고 삶의 만족을 더 높게 보고한다는 것을 발견하였다. 이에 반하여, 선택권을 받지 못했던 은퇴자들은(예, 비자발적 또는 강요된 은퇴) 적응

상의 문제는 물론 건강하지 못하였고, 안녕감 수준도 낮았으며(Ebersole & Hess, 1998; Gallo, Bradley, Siegel, & Kasl, 2000), 삶의 만족도 낮았다(Botti & Iyengar, 2004). 직업을 떠나는 시기와 방법에 대한 결정권을 갖는 것은 심리사회적 안녕감에 긍정적 영향을 미치며, 이것은 은퇴 후 3년이 지났을 때에도 지속되는 것으로 나타났다(De Vaus et al, 2007). Wong과 Earl(2009)의 오스트리아인을 대상으로 한 은퇴 적응 연구를 살펴보면, 은퇴 당시 노동으로부터 물러난 환경이 더 좋을수록 은퇴 적응을 더 잘하는 것으로 나타났으며, 은퇴를 위한 준비를 할수록, 은퇴결정이 쉬울수록 은퇴 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

De Vries(1979)에 따르면 은퇴가 점진적으로 이루어질수록(De Vaus, Wells, Kendig & Quine, 2007) 은퇴로 인한 내부적 충격은 줄어든다. 즉, 점진적인 은퇴는 은퇴 후 전형적으로 수행되어지는 삶의 방식과 역할 변화의 적응을 위한 더 많은 시간을 할애 받기 때문에 은퇴로 인한 충격이 적을 것이라는 것이다. 또한 점진적인 은퇴는 직업에 기초한 사회적 연결망을 잃지 않도록 하며, 직장 동료와의 관계를 잃기 전에 새로운 연결망을 발달시키고 유지하고 지속하도록 한다(Goldberg, 2002; Kim & Feldman 2000; Kim & Moen, 2002; Latulippe & Turner 2000; Shaw, Patterson, Semple, & Grant, 1998). 점진적 은퇴와 달리, 은퇴를 갑작스럽게 맞이하면서 은퇴 결정에 대한 선택권이 적은 경우에는 부정적 감정이 증가한다(De Vaus et al, 2007).

개인이 은퇴 과정에서 어떤 경험을 하였는지에 따라 은퇴 후 적응이 달라질 수 있음을 토대로, 본 연구에서는 자기존중감과 낙관성과 같은 개인적 변인과 함께 은퇴환경이 은퇴만족과 은퇴 후 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지도 살펴보고자

하였다.

은퇴 후 개인의 삶은 개인이 지닌 다양한 요인과 환경에 의해 복합적으로 영향을 받는다. 본 연구는 은퇴한 지 3년 미만인 은퇴자를 대상으로 자기존중감, 낙관성과 같은 심리적 변인과 은퇴 과정에서 경험한 은퇴환경 그리고 은퇴자의 다양한 배경 변인이 은퇴만족과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 일반적으로 주관적 안녕감은 가장 널리 사용되는 적응 지표 중의 하나이며, 또한 본 연구는 은퇴와 관련된 연구이므로 은퇴와 보다 직접적으로 연결된 은퇴만족을 적응의 한 지표로 선택하였다. 그리고 은퇴한 지 기간이 오래되면 이미 그 상황에 적응할 가능성이 크다. 따라서 본 연구에서는 은퇴한 지 3년 이내의 은퇴자들을 대상으로 연구하고자 한다. 즉, 본 연구는 개인적 자원으로서 자기존중감과 낙관성 그리고 은퇴과정에서 경험한 은퇴환경이 은퇴만족과 은퇴 후 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 아울러 은퇴자가 지각하는 주관적 경제상태와 건강상태를 포함한 다양한 배경 변인들이 은퇴만족과 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지도 살펴보고자 하였다. 본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

연구문제 1: 은퇴자의 배경 변인과 은퇴만족, 주관적 안녕감은 어떤 관계가 있는가?

연구문제 2: 낙관성, 자기존중감, 은퇴환경 그리고 배경 변인들은 은퇴만족이나 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

부산광역시에 살고 있는 50세 이상의 남성으로 ‘당신은 은퇴하였습니까?’라는 질문에 ‘그렇다’고 응답하였고, 은퇴한 지 3년 이하이며, 연금을 받지 않거나 연금액이 100만원 이하라고 응답한 사람들이 본 연구에 참여하였다. 은퇴한 지 3년 이내의 사람들을 선정한 것은 은퇴에 관한 선행 연구들이 주로 은퇴 후 3년 정도까지의 사람들을 대상으로 하고 있다는 점과 은퇴 후 충분히 적응이 된 사람들을 대상으로 은퇴 적응을 논하는 것이 다소 부적절하다고 판단되어, 은퇴 적응이 다소 필요한 시기를 은퇴 후 3년 정도로 판단하였기 때문이다. 또한 고액의 연금을 받는 은퇴자를 제외한 것은 은퇴 적응 문제가 중요한 집단은 연금이 없거나 비교적 연금이 적은 은퇴자들이라고 생각되었기 때문이다.

본 연구에는 모두 77명의 은퇴 남성이 참여하였으나, 설문지와 면접을 완성하지 못한 5명을 제외하고, 최종 72명의 자료가 본 연구의 분석에 사용되었다. 본 연구에 참여한 72명 은퇴 남성의 평균 연령은 61.6세($SD=4.5$)이며, 평균 은퇴 연령은 59.9세($SD=4.7$)이었다. 은퇴한 기간은 2년이 36.1%로 가장 많았고, 그 다음이 3년(23.6%), 1년(22.2%), 그리고 1년 이내가 18.1%로 가장 적었다. 은퇴를 한 이유로는 정년이 38.9%로 가장 많았으며, 그 다음으로 건강(22.2%), 권고사직(16.7%), 다른 일을 시도하기 위해(12.5%), 기타(8.3%), 배우자의 건강(1.4%) 순이었다. 72명 중 연금을 받고 있는 경우가 59.7%로 연금을 받지 않는 경우(40.3%)보다 많았다. 연금을 받고 있는 경우 50~100만원을 받는 경우가 45.8%로 50만원 미만으로 받는 경우(13.9%)보다 많았다. 은퇴 남성의 교육수준은 고졸이 52.8%로 가장 많았으며, 그 다음으로 대졸(27.8%), 중졸(15.3%) 순이었다. 결혼 상태는 기혼인 경우가 90.3%로 가장 많았으며, 배우자 사망이

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성(N=72)

		N	비율
은퇴기간	1년 이내	13	18.1
	1년	16	22.2
	2년	26	36.1
	3년	17	23.6
은퇴연령	50세~60세	49	59.8
	61세~70세	25	30.5
	71세~75세	2	2.4
은퇴이유	정년연령	28	38.9
	권고사직	12	16.7
	건강	16	22.2
	다른일 시도 위해	9	12.5
	배우자의 건강	1	1.4
	기타	6	8.3
연금유무	예	43	59.7
	아니오	29	40.3
연금액수 (연금유)	50만원 미만	10	13.9
	50~100만원	33	45.8
생활비충당 (연금무)	자녀들로부터	13	18.1
	국가지원	1	1.4
	배우자	3	4.2
	기타	12	16.7
재취업	예	55	76.4
희망 여부	아니오	17	23.6
현재연령	51~60세	31	43.1
	61~70세	37	51.4
	71~75세	4	5.6
교육수준	중졸	11	15.3
	고졸	38	52.8
	대졸	20	27.8
	대학원졸	2	2.8
	기타	1	1.4
결혼상태	기혼	65	90.3
	이혼/별거	3	4.2
	배우자 사망	4	5.6
주관적 경제상태	나쁘다	26	36.1
	보통이다	44	61.1
	좋다	2	2.8

5.6%, 이혼 및 별거의 경우가 4.2%였다. 주관적 경제상태에서는 보통이라고 지각하는 은퇴 남성이 61.1%로 가장 많았고, 나쁘다가 36.1%, 좋다는 2.8%에 그쳤다(표 1 참조).

자기존중감 척도

자기존중감은 Rosenberg(1979)의 자기존중감 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도로 구성되어 있다. 자기존중감 척도에는 “나는 가치 있는 사람이다” 또는 “내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다”와 같은 문항이 포함되어 있다. 본 연구에 사용된 자기존중감 척도의 내적일치도 Cronbach α 는 .75이었다.

낙관성 척도

낙관성을 측정하기 위해 신현숙 등(신현숙, 류정희, 이명자, 2005)이 번안한 Scheier, Carver 및 Bridges(2002)의 삶의 지향성 검사(Life Orientation Test-Revised; LOT-R)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 낙관성을 측정하는 3문항과 비관성을 측정하는 3문항, 그리고 검사의 의도를 파악하지 못하도록 추가된 4문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 개인의 낙관성 정도는 낙관성 3문항과 비관성 3문항으로 총 6문항을 합친 점수를 사용하였다. 낙관성에 해당하는 문항은 “상황이 어떻게 변화될지 모를 때 나는 일이 잘될 것이라고 기대한다”이며, 비관성에 해당하는 문항은 “내게 뭔가 일이 잘못될 것만 같다”가 포함되어 있다. 비관성 문항은 역점수로 환산하여 채점하였다. 본 연구에서 사용한 낙관성 검사 6문항의 내적일치도 Cronbach α 는 .73이었다.

은퇴환경 척도

본 연구 참여자들이 경험한 은퇴환경을 측정하기 위해 Wells 등(Wells, de Vaus, Kendig, Quine, & Petralia, 2006)의 Healthy Retirement Project에서 사용되어진 질문지에서 추출한 5개 항목을 번역하여 사용하였다. 5개 항목에는 은퇴 진행 수준(은퇴가 천천히 진행된 것인지 갑작스럽게 진행된 것인지), 직업을 떠나는 것에 대한 선택 정도(은퇴 또는 직업을 떠나는 것을 본인이 어느 정도 선택하였는지), 은퇴시기에 대한 의사표현 정도, 은퇴 시 송별회 유무, 앞의 4개 항목이 은퇴 적응에 도움이 된 정도를 묻는 문항이 포함되어 있다. 본 연구에서는 이 중 은퇴 진행 수준, 은퇴 선택 정도 및 은퇴 의사표현의 3개 지표를 은퇴 환경으로 사용하였다.

은퇴만족 척도

은퇴만족 정도를 측정하기 위해 Hanna과 Kene(2008)의 은퇴 적응 척도 중 은퇴만족을 재는 4개 문항을 사용하였다. 은퇴 적응 척도는 두 개의 하위차원으로 구성된 총 7개 항목 검사인데, 본 연구에서는 이 중 은퇴만족을 재는 4개 문항을 사용하였다. 은퇴만족을 측정하는 문항에는 “은퇴가 얼마나 즐겁습니까?” 또는 “은퇴한 것에 대해 얼마나 행복하십니까?” 등이 포함되어 있다. 본 연구에서 사용된 은퇴 만족을 측정하는 4개 문항의 내적일치도 Cronbach α 는 .80이었다.

주관적 안녕감 척도

본 연구에 참여한 은퇴 남성의 주관적 안녕감을 측정하기 위해 박군석(2009)의 연구에서 사용된 주관적 안녕감 8문항을 사용하였다. 이 문항들은 Lawton(1987)의 Philadelphia Geriatric Center Morale Scale(PGCMS) 척도에 있는 17문항 중에서 선별된

문항들로 5점 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 주관적 안녕감 문항에는 “현재의 내 인생에 만족한다”, “나는 사는 것이 힘들다” 등이 포함되어 있다. 본 연구에서 사용된 주관적 안녕감 척도의 내적일치도 Cronbach α 는 .82이었다.

주관적 건강상태

연구에 참여한 은퇴자들이 지각하는 주관적 건강상태는 홍영상(1998)이 사용한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 Ware(1986)의 건강지각 척도와 Speake, Cowart 및 Pellet(1989)의 척도를 토대로 만들어진 것이다. 주관적 건강상태 척도는 모두 3문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 전반적인 건강상태와 일상생활의 방해 정도, 같은 연령에 비해 자신의 건강에 대한 인지 정도를 묻는 3문항으로 구성되어 있다. 주관적 건강상태를 측정하는 3문항에는 “현재 전반적인 건강상태에 대하여 어떻게 느끼십니까?”, “어르신의 건강상태는 일상생활에 어느 정도 방해되십니까?”, 그리고 “같은 연령의 다른 사람과 비교하여 어르신의 건강상태는 어떠합니까?”가 포함되어 있다. 주관적 건강상태를 재는 3문항의 내적일치도 Cronbach α 는 .87이었다.

절차

본 조사는 2009년 10월 5일에서 11월 12일 사이에 실시되었다. 면접원은 연구참여자들에게 연구의 목적과 응답 방법을 설명한 후 관련 변인들을 측정하는 설문지의 문항들을 읽어주고 응답하게 하였다. 설문지에 대한 응답이 끝나면, 은퇴의 의미 탐색을 위한 질문을 하고, 응답자의 응답 내용도 기록하였다. 설문지에 응답하는 데 약 25~30분 정도 소요되었다.

결 과

은퇴 남성의 배경변인과 은퇴만족, 주관적 안녕감 간의 관계

연구에 참여한 은퇴 남성의 배경변인과 은퇴 만족과 주관적 안녕감 간의 상관을 표 2에 제시하였다. 표 2에서 보는 바와 같이, 은퇴 만족과 유의한 상관을 보이는 변인은 주관적 경제상태($r=.415, p<.01$)와 은퇴 연령($r=.236, p<.05$)이었다. 즉, 주관적 경제상태가 좋다고 지각할수록, 보다 늦게 은퇴할수록 은퇴 만족이 높은 것으로 나타났다. 주관적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보이는 변인은 주관적 건강상태($r=.445, p<.01$), 주관적 경제상태($r=.502, p<.01$), 교육 수준($r=.318, p<.01$)이었다.

표 2 은퇴남성의 배경 변인과 은퇴만족, 주관적 안녕감 간의 상관

변인	주관 건강	주관 경제	은퇴 기간	은퇴 연령	교육 수준	은퇴 만족
주관적 건강	.253					
주관적 경제	.210	-				
은퇴 기간	.050	.145	-			
은퇴 연령	-.073	.123	-.334**	-		
교육 수준	.020	.045	.233*	-.239*	-	
은퇴 만족	.216	.415**	-.086	.236*	.016	-
주관적 안녕감	.445**	.502**	.042	.057	.318**	.40**

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

즉, 주관적 건강상태가 좋다고 지각할수록, 주관적 경제상태가 좋다고 지각할수록, 그리고 교육 수준이 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

은퇴 남성의 자기존중감, 낙관성, 은퇴환경과 은퇴 적응 지표들 간의 상관

자기존중감, 낙관성, 은퇴환경(은퇴 진행 정도, 자발적 은퇴 선택 정도, 은퇴 표현 정도)과 은퇴 만족과 주관적 안녕감 간의 상관성이 표 3에 제시되어 있다.

표 3에서 보는 바와 같이, 자기존중감이 높을수록, 은퇴 만족이 높았으며($r=.327, p<.01$). 주관적 안녕감도 높은 것으로 나타났다($r=.329, p<.01$). 낙관성도 자기존중감과 유사한 양상을 보이고 있다. 낙관성이 높을수록 은퇴 만족이 높으며($r=.280, p<.05$), 주관적 안녕감도 높았다($r=.552, p<.01$). 은퇴환경과 관련해서 보면, 은퇴가 점진적으로 이루어질수록 은퇴 만족이 높으며($r=.252, p<.05$), 주관적 안녕감도 높은 것으로 나타났다($r=.296, p<.05$). 은퇴선택의 자발성 정도는 주관적 안녕감과만 정적 상관을 보여주었다($r=.296, p<.05$). 반면에 자신이 은퇴하겠다고 표현한 정도는 은퇴만족, 주관적 안녕감과 유의한 상관이 나타나지 않았다.

은퇴 만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들의 중다회귀 분석

1) 은퇴 만족에 영향을 미치는 요인들의 중다회귀 분석

은퇴 만족에 영향을 미치는 예측변인들을 선정하기 위해 먼저 은퇴 만족과 상관을 보이는 배경변인과 주요 변인들을 살펴보았다. 은퇴 만족과 유의한 상관을 보이는 배경 변인은 주관적 경제상태

표 3. 자기존중감, 낙관성, 은퇴환경과 은퇴만족, 주관적 안녕감 간의 상관

변인	자기 존중감	낙관성	은퇴 진행	은퇴 선택	은퇴 표현	은퇴 만족
자기 존중감	-					
낙관성	.257**	-				
은퇴 진행	.158	.335**	-			
은퇴 선택	.244*	.150	.365**	-		
은퇴 표현	.159	.184	.328**	.285*	-	
은퇴 만족	.327**	.280*	.252*	.223	.094	-
주관적 안녕감	.329**	.552**	.296*	.296*	.205	.490**

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

($r=.502, p<.01$)와 은퇴 연령($r=.236, p<.05$)이었다(표 2참조). 그리고 은퇴 만족과 유의한 상관을 보이는 주요 예측 변인은 자기존중감($r=.327, p<.01$), 낙관성($r=.280, p<.05$) 및 은퇴 진행 정도($r=.252, p<.05$)이었다(표 3참조). 이를 토대로 은퇴 만족에 영향을 미칠 수 있는 잠재적 변인으로 주관적 경제, 은퇴 연령, 자기존중감, 낙관성 및 은퇴 진행 정도를 선정하여 은퇴 만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀 분석을 실시하였다(표 4참조). 표 4의 회귀분석 결과를 보면, 주관적 경제, 은퇴 연령, 자기존중감, 낙관성 및 은퇴 진행 정도가 은퇴 만족에 미치는 영향을 확인하기 위한 회귀식은 유의하였고($F(5, 66)=5.399, p<.001$), 이 변인들은

표 4. 관련 변인들이 은퇴만족에 미치는 영향

	B	표준오차	β	t	Tolerance	VIF	R ²
주관적 경제상태	1.146	.469	.280	2.444*	.820	1.220	
자기존중감	.141	.065	.238	2.182*	.904	1.106	
낙관성	.082	.081	.120	1.013	.772	1.295	.290
은퇴진행	.121	.277	.050	.438	.808	1.237	
은퇴연령	.099	.051	.212	1.946*	.905	1.104	

* $p < .05$

은퇴 만족에 대해 전체 변량의 29%를 설명하는 것으로 나타났다. 구체적으로, 주관적 경제상태($\beta = .280, p < .05$), 자기존중감($\beta = .238, p < .05$), 그리고 은퇴 연령($\beta = .212, p < .05$)이 은퇴 만족을 예측할 수 있는 변인들이었다.

2) 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들의 중다회귀 분석

주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 예측변인들을 선정하기 위해 먼저 주관적 안녕감과 유의한 상관을 보이는 변인들을 살펴보았다. 주관적 안녕

감과 유의한 상관을 보인 배경 변인은 개인이 지각하는 주관적 경제($r = .502, p < .01$), 개인이 지각하는 주관적 건강($r = .445, p < .01$), 그리고 교육수준($r = .318, p < .01$)이었다(표 2참조). 그리고 주관적 안녕감과 유의한 상관을 보인 주요 변인은 자기존중감($r = .329, p < .01$), 낙관성($r = .552, p < .01$), 은퇴 진행 정도($r = .296, p < .05$), 그리고 자발적 은퇴 선택 정도($r = .296, p < .05$)이었다(표 3참조). 따라서 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 잠재적 변인으로 주관적 경제, 주관적 건강, 교육수준, 자기존중감, 낙관성, 은퇴 진행, 및 은퇴 선택이 선정되었다.

표 5. 관련 변인들이 주관적 안녕감에 미치는 영향

	B	표준오차	β	t	Tolerance	VIF	R ²
낙관성	.414	.142	.281	2.902**	.732	1.366	
주관적경제상태	2.371	.825	.268	2.874**	.786	1.272	
주관적건강	.561	.175	.288	3.216**	.857	1.167	
자기존중감	.073	.115	.057	.629	.841	1.189	.561
교육수준	1.390	.507	.235	2.744**	.938	1.066	
은퇴진행	.056	.485	.011	.115	.782	1.279	
은퇴선택	.858	.505	.159	1.699†	.778	1.285	

* $p < .05$, ** $p < .01$, † $p < .10$

이 변인들이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀 분석을 실시하여 그 결과를 표 5에 제시하였다. 회귀 분석 결과, 주관적 경제, 주관적 건강, 교육수준, 자기존중감, 낙관성, 은퇴 진행 및 은퇴 선택이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하기 위한 회귀식은 유의하였고($F(7, 64)=11.703, p<.001$), 이 변인들은 주관적 안녕감에 대해 전체 변량의 56.1%를 설명하는 것으로 나타났다. 구체적으로, 낙관성($\beta=.281, p<.01$), 주관적 경제상태($\beta=.268, p<.01$), 주관적 건강($\beta=.288, p<.01$), 교육수준($\beta=.235, p<.01$), 그리고 은퇴 선택($\beta=.159, p<.10$)이 주관적 안녕감을 예측할 수 있는 변인들이었다.

표 5에서 보는 바와 같이, 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인과 은퇴만족에 영향을 주는 변인은 다르게 나타났다. 은퇴만족에는 주관적 경제상태, 자기존중감 및 은퇴연령이 영향을 주는 변인으로 나타난 반면, 은퇴자의 주관적 안녕감에는 낙관성, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태, 교육수준, 은퇴 선택의 자발성 등이 영향을 주는 것으로 나타나, 주관적 안녕감에는 보다 다양한 요인들이 영향을 미칠 수 있다. 특히 은퇴만족에는 개인이 지각하는 경제적 상태가 가장 중요한 변인으로 나타난 반면, 주관적 안녕감에는 낙관성이 가장 큰 영향을 미치는 변인으로 나타나 심리적 특성의 중요성을 보여주었다는 점에서 차이가 있다고 할 수 있다.

은퇴 만족과 주관적 안녕감의 회귀분석 결과를 비교해 보면, 은퇴자의 자기존중감과 낙관성이 은퇴 후 적응에 미치는 영향이 다를 수 있다. 자신에 대한 긍정적 평가인 자기존중감은 은퇴 후의 만족을 설명하고 있는 반면, 미래에 대한 긍정적 기대인 낙관성은 은퇴 후의 주관적 안녕감을 잘 설명해주는 것으로 나타나고 있다. 이런 결과는

은퇴 만족과 주관적 안녕감이 은퇴 후 적응의 다른 측면을 반영하는 것임을 시사해준다.

논 의

은퇴는 기존의 생활에서 큰 변화를 맞게 되는 전환점으로 은퇴자는 은퇴 이후 삶에 대한 재적응이 필요하다. 은퇴를 경험한 많은 한국 남성 노인들이 지각하는 스트레스 수준이 비교적 높으며, 은퇴 후에도 여전히 불안이 높은 것으로 나타나고 있다는 점과(지연경, 조병은, 1991), 우리나라의 경우 조기퇴직은 물론 은퇴 과정이 비합리적이고 비자발적으로 이루어지는 면이 많음을 고려해 볼 때(배문조, 전귀연, 2006), 은퇴는 경제적으로 취약한 사람들의 삶에 특히 부정적 영향을 미칠 가능성이 크다.

본 연구는 은퇴한 지 3년 미만인 연금 100만원 미만인 경제수준이 그리 높지 않은 50대 이상의 은퇴 남성을 대상으로 은퇴 적응과 관련된 개인적 요인과 은퇴하는 과정에서 경험한 은퇴환경, 그리고 다양한 인구사회학적 변인이 은퇴만족과 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다.

연구 결과, 은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인이 서로 다를 수 있었다. 은퇴한 것에 대해 얼마나 만족하고 즐거운지를 나타내는 은퇴만족에 영향을 주는 변인은 주관적 경제상태, 자기 존중감, 그리고 은퇴 연령이었다. 반면에, 삶에 대한 전반적 만족과 정서적 안녕을 나타내는 주관적 안녕감에는 낙관성, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태, 교육수준이 영향을 주는 것으로 나타났다. 은퇴를 자발적으로 선택한 정도는 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있음을 보여주었다.

이 결과에서 관심을 끄는 두 가지 측면이 있다.

첫째는 심리적 변인인 자기존중감과 낙관성이 각각 서로 다른 적응 지표에 영향을 주고 있다는 것이다. 즉, 은퇴 만족은 자신에 대한 기대나 확신이 긍정적일 때 높으며, 주관적 안녕감은 미래에 대한 긍정적 기대를 가지고 있을 때 높음을 알 수 있다. 다시 말하면, 은퇴한 것에 대해 얼마나 만족하느냐(은퇴만족)에는 자신에 대한 긍정적 평가가 영향을 미치는 반면, 주관적 안녕감에는 낙관성이 영향을 준다는 것인데, 이는 낙관성이 삶의 다양한 영역에서 위기 사건을 접했을 때 개인의 적응을 효과적으로 지원해주는 변인이라는 개념을 지지해준다(Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). 반면에 자신에 대한 전반적 평가인 자기존중감은 생활 사건의 해석에 영향을 줄 수 있기에(Brown, 1993), 자기존중감은 본 연구참여자들처럼 비교적 소득이 낮은 사람들의 은퇴만족을 낮출 수 있을 것으로 생각된다. 은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인이 다르다는 사실은 은퇴만족과 주관적 안녕감이 은퇴 적응 지표로서 상호 보완적으로 사용될 수 있음을 시사해준다.

본 연구 결과에서 주목할만한 또 다른 점은 주관적 경제상태가 은퇴만족과 주관적 안녕감 모두에 큰 영향을 주는 변인으로 나타났다는 점이다. 이런 결과는 본 연구에 참여한 은퇴 남성들이 비교적 경제 수준이 낮은 집단이라는 점과 연계시켜 설명될 수 있을 것이다. 본 연구에 참여한 대상들은 연금을 받지 않거나 연금을 받더라도 100만원 이하인 사람들이었다. 뿐만 아니라 연구참여자의 76%가 재취업을 희망하는 것을 볼 때(표 1 참조), 전반적으로 경제적으로 취약한 집단임을 알 수 있다. 경제적으로 취약한 집단에서는 경제상태가 은퇴만족이나 주관적 안녕감에 큰 영향을 주게 될 것이다. 비교적 경제적으로 풍요한 사람들에게서도

주관적 경제상태가 은퇴 적응에 큰 영향을 주는지는 경험적으로 확인해볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 은퇴 과정이 은퇴만족이나 주관적 안녕감에 그리 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 중다회귀 분석에서는 유의한 예측변인으로 확인되지 않았지만, 상관분석에서 은퇴 진행 속도는 은퇴 만족과 주관적 안녕감과 정적인 상관을 보여줌으로써 은퇴 진행 속도가 은퇴 후 적응과 무관한 변인은 아님을 보여주고 있다. 상관 자료는 점진적인 은퇴경험을 한 사람들이 은퇴에 잘 적응하고 은퇴 이후 전반적인 행복도가 더 높았다는 결과와 유사하다고 볼 수 있다(De Vaus et al, 2007).

은퇴환경과 관련해서 본 연구에서는 은퇴를 어느 정도 자신이 선택했느냐의 은퇴 선택은 그 영향력은 작았지만 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 은퇴 결정시 선택권을 가졌던 은퇴자가 은퇴 후 적응을 더 잘하고 삶의 만족을 더 높게 보고한다는 결과와 일치하며(De Vaus et al., 2007), 은퇴 선택을 스스로 하거나 은퇴 결정에 통제권을 가질 때가 그렇지 않을 때보다 적응을 더 잘한다는 결과와도 일치한다고 하겠다(Calvo, Haverstick, & Sass, 2007; De Vaus, et al., 2007; Ebersole & Hess, 1998; Gallo, Bradley, Siegel, & Kasl, 2000; Rosenman & Warburton, 1995). 본 연구에서 은퇴 의사를 표현하는 것은 은퇴만족이나 주관적 안녕감과 상관도 없고 영향도 없는 것으로 나타났다. 은퇴 진행 속도나 은퇴에 대한 자발적 선택이 은퇴 적응에 영향을 주는 보다 중요한 은퇴환경인 것으로 보인다(Isaksson & Johansson, 2000).

본 연구에서 중다회귀 분석 결과 자기존중감과 낙관성은 은퇴만족과 주관적 안녕감에 부분적으로 영향을 주는 것으로 나타났지만, 변인들 간에는 모

두 유의한 상관을 보임으로써 자기존중감과 낙관성이 은퇴 후 적응과 관련있는 유용한 변인임을 시사해준다(표 2 참조). 즉, 자기존중감은 은퇴 만족 및 주관적 안녕감과 모두 정적인 상관을 나타냈는데, 이는 자기존중감이 높을수록 은퇴 만족도와 주관적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 낙관성 역시 은퇴 만족과 주관적 안녕감과 정적인 상관을 보여주었다.

은퇴자의 배경 변인과 주관적 안녕감과 은퇴만족 간의 상관을 보면, 주관적 경제상태가 좋다고 지각할수록 은퇴 만족이 높으며, 주관적 안녕감도 높았다. 그리고 주관적 건강상태가 좋다고 지각할수록 주관적 안녕감이 높았고, 은퇴 연령이 높을수록 은퇴 만족도가 높았으며, 교육수준이 높을수록 주관적 안녕감이 높았다. 이런 관계는 중다회귀 분석에서도 잘 드러났다. 주관적 경제상태는 은퇴만족과 주관적 안녕감 모두에 영향을 주는 중요 변인이었으며, 은퇴연령(일찍 은퇴하느냐 늦게 은퇴하느냐)은 은퇴만족에, 교육수준은 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 확인되었다. 이는 노인의 심리적 안녕감에 경제상태와 건강상태가 영향을 미친다는 선행 연구들과 일치하는 결과라 하겠다(윤현숙, 2003; Marshall, Clarke, & Ballantyne, 2001; Moon, 1996; Reitzes & Mutran, 2004; Wenger, Davies, & Shahtahmasebi, 1995).

본 연구에 대한 제한점을 지적하면서 논의를 마치고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 연금이 없거나 100만원 이하인 남성을 연구 대상으로 선정하였다. 이들은 은퇴 사건을 바라보는 시각이 부정적일 가능성이 높다. 따라서 본 연구에서 얻어진 결과를 경제수준이 다른 집단에게 일반화하는데 한계가 있을 것이다. 후속 연구에서는 경제적으로 취약한 집단과 경제적으로 여유가 있는 집단 간의 은퇴 적응 과정에 대한 비교 연구가 필요하며, 이를 통

해 두 집단 간의 차이뿐만 아니라 경제적 여유가 있는 집단에서의 은퇴 적응 과정에 대해서도 살펴볼 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구 결과, 주관적 경제상태가 은퇴 적응에 크게 영향을 주는 것으로 나타났는데, 앞으로의 연구에서는 주관적 경제상태 뿐만 아니라 개인의 전체 재산 정도를 더 정확하게 파악할 수 있는 객관적 지표들이 보완되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 특정 지역에 거주하는 50대 이상의 남성 은퇴자를 대상으로 한 연구이기에 연령이 다르고, 지역이 다르며, 성이 다른 사람들에게 적용하는데 조심해야 할 것이다. 인생 후반부에 이루어지는 은퇴와 중년기에 이루어지는 은퇴는 그 적응 과정에서 차이가 있을 수 있다. 또한 남성의 은퇴와는 달리 여성은 남편의 압력이나 자녀양육 문제 등으로 은퇴할 수 있기에 남성의 은퇴와 여성의 은퇴 적응에 관한 비교연구도 필요할 것이다.

여러 가지 제한점에도 불구하고 본 연구는 은퇴자의 자기존중감과 낙관성과 같은 개인심리적 변인, 은퇴하는 과정에서 경험한 은퇴환경, 그리고 다양한 배경 변인을 포함시켜 은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인을 확인함으로써, 은퇴 후 적응에 도움이 되는 방안을 모색하는데 유용한 자료가 될 것으로 기대한다.

참 고 문 헌

- 김정수 (2008). 위험사건의 통제가능성 지각에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스 요인 및 대처양식의 우울에 대한 적용. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

- 박경자 (1997). 낙관주의, 통제신념, 자기효능이 시험 스트레스에 대한 대처와 시험 수행에 미치는 영향. *생활연구*(11), 31-54. 효성여자대학교 학생생활지도연구소.
- 박군석 (2009). 은퇴 노인의 주관안녕과 신체건강에 영향을 미치는 요인들: 은퇴전 직종에 따른 종단적 연구. *한국심리학회지: 사회문제*, 15(2), 291-318.
- 박성진 (2008). 낙관성과 자기존중감에 따른 생활사건의 지각. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 배문조, 전귀연 (2006). 개인변인, 심리변인, 직업관련변인이 은퇴기대에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 44(12), 53-64.
- 백은영 (2009). 은퇴자의 은퇴만족도에 영향을 미치는 요인 분석. *한국노인복지학회지*, 44, 345-372.
- 방소원 (1999). 대학생의 자기존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계 연구. *학생생활연구*(12). 상명대학교 학생생활연구소.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. *한국청소년학회지*, 12(3), 165-192.
- 신현숙, 류정희, 이명자 (2005). 청소년의 낙관성과 비관성: 1-요인 모형과 2-요인 모형의 검증. *한국심리학회지*, 2(1), 79-97.
- 윤현숙 (2003). 노부모와 자녀간의 지원교환이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국노년학회지*, 23(3), 15-28.
- 윤현숙, 이미진. (2007). 은퇴가 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국노년학회지*, 27(9), 393-408.
- 원호택 (1985). 스트레스: 그 원인과 대책. 서울: 중앙적성출판사.
- 장휘숙 (2006). 성인심리학: 성인발달, 노화, 죽음. 박영사.
- 지연경, 조병은 (1991). 내외통제성 및 은퇴로 인한 스트레스 지각과 생활만족도. *대한가정학회지*, 29(2), 217-240.
- 한희자, 강은실, 백설향 (2002). 은퇴자의 은퇴 후 삶의 상태변화 예측요인. *노인간호학회지*, 4(2), 195-206.
- 홍영상 (1998). 중년여성의 건강추구행위 모형 구축. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Atchley, R. C. (1976). *The Sociology of Retirement*. New York: Wiley.
- Barfield. R., & Morgen, J. (1976). *Early retirement: the decision and the experience*. Ann Arbor: Braun-Brumfield Inc.
- Bill, L., & Chester, R. R. (1999). Adjusting to retirement: Considerations for counselors. *Adultspan: Theory Research and Practice*, 1(1), 2-12.
- Billingsley, K. D., Waehler, C. A., & Hardin, S. I. (1993). Stability of optimism and choice of coping strategy. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 91-97.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In Robinson, J. P., Shaver, P. R. & Wrightsman(Eds). *Measure of Personality and Social Psychological Attitudes* (pp. 115-155). CA: Academic Press.
- Botti, S., & Iyengar, S. S. (2004). The

- psychological pleasure and pain of choosing: When people prefer choosing at the cost of subsequent outcome satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 312-326.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. Suls(Ed.), *Psychological perspectives on the self*(pp. 27-58). NJ: Lawrence Erlbaum.
- Burtless, G., & Robert, M. (1984). *The Effects of Social Security on the Labor Supply of the Aged*. New York: Washington Brookings.
- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2007). What makes retirees happier: A gradual or 'cold turkey' retirement? *Center for Retirement Research at Boston College* (Working Paper 18, pp. 1-45).
- Campblle, C., & Campblle, R. (1979). Conflicting views on the effect of old-age and survivors insurance on retirement. *Economic Inquiry*, 14, 369-387.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1999). Optimism. In C. R. Snyder(Ed.), *Coping: The psychology of what works*(pp. 182-204). NY: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chang, E. C. (2002). Introduction: Optimism and pessimism and moving beyond the most fundamental question. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, and practice*(pp. 3-12). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- De Vaus, D., Wells, Y., Kendig, H., & Quine, S. (2007). Does gradual retirement have better outcomes than abrupt retirement panel study. *Aging and society*, 27(5), 667-682.
- De Vries, M. F. (1979). Is there life after retirement? *California Management Review*, 22, 69-76.
- Ebersole, P. & Hess, P. (1998). *Toward healthy aging: Human needs and nursing response* (5th ed.). St. Louis, MO: Mosby.
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early: A review and conceptualization. *Academy of Management Review*, 19, 285-311.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceives control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267-281.
- Fouquereau, E., Fernandes, A., Fonseca, A. M., Paul, M. C., & Uotinen, V. (2005). Perceptions of and satisfaction with retirement: A comparison of six European Union countries. *Psychology and Aging*, 20(3), 524-528.

- Gallo, W. T., Bradley, E. H., Siegel, M., & Kasl, S. V. (2000). Health effects of involuntary job loss among older workers: Findings from the Health and Retirement Survey. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 55*(3), 131-140.
- Glamser, R., & De Jong, G. (1975). The efficacy or pre-retirement preparation programs for industrial workers. *Journal of Gerontology, 30*(5), 595-600.
- Glass, J. C., & Flynn, D. K. (2000). Retirement needs and preparation of rural middle-aged persons. *Educational Gerontology, 26*(2), 109-134.
- Goldberg, E. (2002). A hearty retirement. *Organization of Perioperative Registered Nurses Journal, 73*(5), 873-74.
- Gunderson, M., & Riddell, W. (1993). *Labour Market Economics*. Toronto: McGraw-Hill Ryerson
- Hanna, V. S. & Kene H. (2008). Adjustment to and Satisfaction With Retirement: Two of a Kind? *Psychology and Aging, 23*(2), 422-434.
- Isaksson, K., & Johansson, G. (2000). Adaptation to continued work and early retirement following downsizing: Long-term effects and gender differences. *Journal of Occupational and Organization Psychology, 73*(2), 241-256.
- Kaplan, H. B. (1983). *Psychological stress: Trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transition, gender and psychological well-being: A life course, ecological model. *Journal of Gerontology, 57*(3), 212-222.
- Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: the antecedents of bridge employment and its consequence for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal, 43*(6), 195-210.
- Latulippe, D., & Turner, J. (2000). Partial retirement and pension policy in industrialized countries. *International Labour Review, 139*, 179-195.
- Lawton, M. (1987). *Lawton's PGC moral scale*. Polisher Research Institute Philadelphia Geriatric Center.
- Marshall, V. W., Clarke, P. J., & Ballantyne, P. J. (2001). Instability in the retirement transition. *Research on Aging, 23*(4), 379-409.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Moon, A. (1996). Predictors of morale among Korean immigrant elderly in the USA. *Journal of cross Cultural Gerontology, 11*(4), 351-367.
- Morse, D. W., & Gray, S. H. (1983). *Life After Early Retirement*. New York: Russell Sage Foundation.
- Myers, J. E. (1992). Career and retirement counseling for older workers. In D. H. Montross & C. J. Shinkman(Eds), *Career development: Theory and practice*(pp. 279-293). Springfield, II: Thomas.
- Parnes, H., Adams, A., Andrisani, P., Kohen, A., & Nestel, G. (1974). *The pre-retirement Years: Five Years in the Work Lives of Middle Aged Men*. Center For Human

- Resource Research: The Ohio State University.
- Quine, S., Wells, Y., de Vaus, D., & Kendig, H. (2007). When choice in retirement decision is missing: Qualitative and quantitative findings of impact on well-being. *Australasian Journal on Ageing*, 26(4), 173-179.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *International Journal of Aging and Development*, 59(1), 63-84.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. In R. L. Leady(Ed). *The development of the self* (pp. 205-246). FL: Academic Press.
- Rosenberg, R. L.(1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenman, L., & Warburton, J. (1995). The changing context of retirement in Australia. *Social Security Journal*. December, 54-66.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2002). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implication for theory, research, and practice*(pp. 189-217). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shacklock, K. (2007). Managing older worker exit and re-entry practices: A 'revolving door'? *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 45(2), 151-167.
- Shaw, W. S., Patterson, T. L., Semple, S. & Grant, I. (1998). Health and wellbeing in retirement: a summary of theories and their implication. In Herson, M. and Van Hasselt, V. B.(Eds.), *Handbook of Clinical Geropsychology* (pp. 383-409). NY:Plenum.
- Speake, D. L., Cowart, M. E., & Pellet, K. (1989). Health perception and life styles of the elderly. *Reserch in Nursing and Health*, 12(2), 93-100.
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2005). Preditors of perceptions of involuntary retirement. *The Gerontologist*, 45(1), 36-47.
- Taylor, M. A., & Shore, L. M. (1995). Preditors of planned retirement age: An application of Beehr's model. *Psychology and Aging*, 10(1), 76-83.
- Tinsley, D. J., & Schwendener-Holt, M. J. (1992). Retirement and leisure. In S. D. Brown & R. W. Lent(Eds), *Handbook of counseling psychology*(pp. 627-664). New York: Wiley.
- Ware, J. E. (1986). *The assessment of health status: Applications of social science to clinical medicine and health policy*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Warren, D. (2006). *Aspects of Retirement for Older Women*. Australian Government, Office for Women, Canberra.

- Weigel, C., Wertlieb, D., & Feldstein, M. (1988). Perception of Control, competence, and contingency as influences on the stress-behavior symptom relation in school-age children. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(3), 456-464.
- Wells, Y., de Vaus D., Kending, H., Quine, S., & Petralia, W (2006). *Healthy Retirement Project: Technical Report* [Electronic version].
- Wenger, G. C., Davies, R., & Shahtahmasebi, S. (1995). Morale in old age: Refining the model. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 10*(11), 933-943.
- Whisman, M. A., & Kwon, P. (1993). Life stress and dysphoria: The role of self-esteem and hopelessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 6*(5), 1054-1060.
- Wong, J. Y., & Earl, J. K. (2009). Towards an interacted model of individual, psychosocial, and organizational predictors of retirement adjustment. *Journal of Vocational Behavior, 75*(1), 1-13.

1차 원고 접수: 2010. 07. 12

수정 원고 접수: 2010. 08. 07

최종 게재 결정: 2010. 08. 08

Effective Variables on Retirement Satisfaction and Subjective Well-Being in Retired Men

Hye-Kyoung Jeong Young-Sook Chong
Department of Psychology, Pusan National University

Seventy-two retired men less than three years from their retirement participated this study. The purpose of this study was to investigate the relations of retires' self-esteem, optimism, conditions of workforce exit and socio-demographic variables with their retirement satisfaction and subjective well-being. The results of multiple regression analysis show differential effects of predicted variables. Self-esteem, perceived economic status, and age in retirement were associated with retirement satisfaction, but optimism, perceived economic status, perceived health condition, education level, and voluntary choice of retirement were associated with subjective well-being. A noticeable finding was that self-esteem predicted retirement satisfaction but optimism predicted subjective well-being. The limitation and its implication of this study were discussed.

Keywords: self-esteem, optimism, perceived economic status, retirement satisfaction, subjective well-being