

‘성공적 노화’에 대한 기대 가치 연구:

X 세대의 특성 요인을 중심으로

김현정* 서원대 광고홍보학과 교수

정현주** 가톨릭관동대 광고홍보학과 교수

본 연구에서는 향후 10년 이내에 노인세대로 편입될 X세대(45-55세 연령대)의 성공적 노화에 대한 기대가치에 영향을 미치는 요인들(개인주의, 자존감 및 자기효능감, 여가 만족도와 여가몰입도 등)의 효과를 검증해 보고자 하였다. 이를 위해 45-55세 연령대의 200명을 대상으로 설문조사를 시행하고 다중회귀분석과 위계적 회귀분석을 통해 분석하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, X세대의 개인주의 성향은 성공적 노화에 대한 기대가치에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 X세대의 집단주의 성향은 성공적 노화에 대한 기대가치에 정적 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 둘째, X세대에게 가장 효과적인 성공적 노화의 기대가치 요인은 자존감 및 자기효능감과 여가몰입 요인으로 나타났다. 셋째, 성공적 노화의 유용한 전략으로 알려진 SOC전략의 사용수준은 X세대의 성공적 노화 인식에는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, X세대의 성공적 노화의 기대가치를 높이는 요인들로 나타난 집단주의, 자존감 및 자기효능감, 여가몰입도는 SOC전략을 통해서만 매개되지 않으며 직접 영향을 미치는 요인인 것으로 나타났다. 이 결과는 노인세대의 특성이 현재의 노인들과는 확연히 달라지는 5~10년 후 노년 세대인 X세대를 위한 새로운 성공적 노화 전략이 마련되어야 한다는 것을 시사한다.

주제어 : 성공적 노화, SOC전략, X세대, 자존감, 자기효능감, 여가몰입도

* 제1저자, khjsw0338@gmail.com

** 교신저자, dally12kr@naver.com

1. 연구목적과 필요성

상담학 사전(김춘경 등, 2016)에서는 성공적 노화(成功的 老化; Successful aging)를 ‘나이가 들어가도 신체와 정신적 기능이 일상생활을 영위하는 데 어려움이 없으며, 안정적인 사회적 관계 유지, 여가를 즐길 수 있는 경제력, 주관적 안녕감 등을 지닌 상태’라고 설명한다. 또한 세계 최초로 성공적 노화의 개념을 주창한 로와 칸(Rowe & Khan, 1987)은 성공적 노화에 대해서 (1) 신체적인 장애와 질병, 결손으로부터 자유로울 것, (2) 인지적이고 신체적인 차원에서 왕성할 것, (3) 사회에 적극적으로 관여할 것(Rowe & Khan, 1987)이라는 조건을 제시한다.

2021년부터 전체 인구가 감소하기 시작한 우리나라는 이제 인구 5명 중 1명이 노인인 초고령화 시대를 맞고 있다. 특히 현재의 45~55세의 연령대 인구는 짧게는 5년, 길게는 15년 사이에 그들과 무관하게 보이는 은퇴 나이인 60세에 이를 것이다.

즉 노인과는 무관해 보이는 현재 45~55세의 연령대의 사람들은 빠르게는 5년 이후부터 은퇴를 시작하여 15년 이내에 모두 은퇴하여 노인 세대에 돌입할 것이며 초고령화 시대의 중심 세대가 될 것이다. 하지만 그들이 자신들의 노령화에 대해서 무엇을 준비하고 바람직한 노령 연령대를 즐기면서 신체적 건강과 인지적 건강, 그리고 사회에 대한 참여를 높일 것인지에 대해서 묻는다면 구체적으로 답하지 못하는 이들도 많을 것이다. 막연한 노후 계획이나 연금, 퇴직금 등을 떠올릴 수도 있을 것이고 도시에서 지친 직장인이라면 흔히 쉽게 전원생활을 그려볼 수 있을 것이다. 하지만 간단히 머리에 그리는 것보다 훨씬 구체적이고 계획적인 대비가 필요한 것이 노령화의 삶이라고 할 수 있다. 이러한 결과는 우리 사회가 초고령화 시대를 맞았다고 하지만 실제로 머지않아 노인이 될 현재 45-55세 연령대의 중장년층들의 성공적 노화를 위해 45-55세 세대의 눈높이에서 그들에게 맞는 노령화 지원 정책이 필요하다. 사실 45-55세는 현업에서 왕성히 일하는 시기라서 구체적으로 노령 세대에 돌입할 때 대한 대비가 쉽지 않을 수 있으며 그들이 60세에 이르렀을 때의 사회적 환경은 지금과는 매우 다른 환경이 펼쳐질 가능성이 크다. 무엇보다 AI와 빅데이터 등의 기술 발전이 가져올 미래 사회에서의 노인 세대가 살아가는 모습도 지금과 매우 다르게 펼쳐질 것으로 예상된다. 그러한 가운데 45-55세의 중장년 세대가 성공적 노화(신체적 건강, 인지적 왕성, 사회적 관여)의 조건을 충족시키는 만족스러운 삶을 살아갈지는 미지수일 수밖에 없다.

최근 자녀를 분가시킨 노인 혹은 낮에는 직장에 간 자녀들로 인해 홀로 집에 남은 노인들은 대부분 동네나 마을 안 혹은 도시에서도 아파트 단지 안 등에 노인정, 마을회관,

경로당 등을 구축하고 노인 공동체적 삶을 영위하면서 성공적 노화의 삶을 이루는 것으로 나타난다. 지역의 마을회관이나 경로당은 노인 커뮤니티를 통한 성공적 노화의 주요 토대로써 인식되는(이승연·원영신·조성원, 2018; 진주아·유영림 등, 2022) 가운데 지역자치단체들도 앞다투어 경로당, 마을회관 등 노인 프로그램들에 대한 정책 후원을 강화하고 있다. 이처럼 최근 경로당 등은 신체적 인지적 사회적 건강 프로그램을 제공하는 노인들의 주요 공동체가 되고 있는데 이는 결국 커뮤니케이션이 활성화된 장소로서의 노인정, 경로당을 주목하게 한다. 즉 성공적 노화가 정착화되는데 가족 외에 노인간 커뮤니케이션의 중요성과 그러한 커뮤니케이션이 성공적으로 이루어지는 공간으로서의 노인정과 같은 공간의 의미를 일깨우는 것이다.

하지만 현재 45-55세 중장년 층에게 노인정이나 경로당, 마을회관 같은 곳들은 낯선 공간일 수 있다. 특히 과거 X세대로 불린 현재 45-55세 세대의 이들에게 경로당, 노인정 등은 자신들의 노화 현실을 직시하게 하는 부정적 공간으로 인식될 가능성도 있다. 따라서 이용보다는 거리두기를 할 가능성이 더 높다고도 판단된다. 따라서 노인정이나 경로당과 같은 공간에서 현재 45-55세의 중장년층들이 신체적, 인지적 사회적 건강 프로그램이나 노인간 커뮤니케이션에 참여하기를 권장하기도 쉽지 않다. 즉 노인정이나 마을회관을 노후의 주요 생활시설로 이용하는 현재의 노인들과 달리 45-55세 연령층에게 향후 성공적 노화의 장으로서 노인정 등이 제 역할을 할 수 있을지 미지수인 것이다. 즉 현재 45-55세의 세대, 흔히 중장년층으로 불리는 이들이 살아온 문화 기반은 보다 개인화된 환경이었다. 즉 개성과 개인의 역할을 강조하는 문화 기반에서 성공한 이들이 현재의 45-55세 들이라고 볼 수 있다. 따라서 노인정, 경로당과 같이 완벽히 개방된 공간에서 서로의 일상을 공유하는 식의 집단주의적 가치가 쉽게 수용되기는 쉽지 않을 것이다. 결국 현재와 같은 경로당 등의 공동체적 커뮤니티나 커뮤니케이션 활성화 장소에서의 성공적 노년의 영위가 분명 익숙하지 않은 세대라는 것이다. 경쟁구도 속에서 살아남기 위해 개인 성취를 향한 맹목적이고 자발적인 소외가 일반적인 모습이었다고도 할 수 있는 소위 과거 X세대인 45-55세의 중장년층들의 성공적 노년을 위한 준비나 성공적 노년에 대한 사회적 대안은 어떠해야 하는지 알려진 바가 없다. 또한 흔히 노인의 우울을 해소하는 데 있어서 가장 중요한 요소로 가족간, 동료간 등 노년 커뮤니케이션의 중요성이 보고되는 바(위관평·이기옥·김현정, 2017), 어떻게 성공적 노년을 위해 준비해야 하는지에 대한 검토가 지금 필요하다. 초고령화 시대의 또다른 편입 세대가 될 45-55세 세대들을 위한 성공적 노화의 기대 요소는 건강 커뮤니케이션 측면에서 과연 무엇인지, 노인정이나 마을회관과 같은 장소를 통한 프로그램의 마련이 아닌 대안은 무엇인지

등에 대한 검토도 필요한 시점이라고 판단된다.

이에 본 연구에서는 성공적 노화와 성공적 노화의 선택, 최적화, 보상전략모델(SOC전략모델)을 중심으로 45-55세 나이대의 한국의 다음 노인 세대가 기대하는 성공적 노화를 위한 기대 가치를 높이는 요인들을 찾아보고 그러한 요인들이 성공적 노화를 위해 어떠한 바람직한 방향의 시사점을 제시하는지 고찰하여 보고자 한다. 이러한 연구는 지역 마을회관이나 경로당에 익숙하지 않은 도시의 45-55세 연령층에게 필요한 성공적 노화의 기대가치 요소들을 제시함으로써 다음 노년 세대들의 보다 원활한 노년을 그리는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

2. 문헌연구

1) 성공적 노화의 정의와 개념

늙어가면 건강이 나빠짐에도 불구하고 심리적으로, 사회적으로 건강하게, 그리고 높은 수준의 삶의 만족도를 유지하며 사는 것을 성공적 노화라고 한다(Baltes & Carsten, 1996). 로웨와 칸(Rowe & Kahn, 1987)은 성공적 노화를 위해서는 적극적으로 인생에 참여하여야 한다고 주장하는 이른바 사회참여모델을 제시하기도 하였다. 따라서 성공적 노화를 위해서는 신체적, 경제적, 사회적으로 광범위한 활동이 필요하다고도 한다(황길주, 2020).

기존의 연구들을 보면 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 것으로 성공적 노화를 규정한다. 즉 노년이 되어 신체적으로 늙어가더라도 신체적으로 건강하게 삶을 지탱하는 것, 그리고 정신적으로 우울이나 불안 등을 경험하지 않고 즐겁고 유쾌한 마음으로 살아가는 것, 사회적으로도 소외되거나 스스로 고립되지 않고 사회활동을 유지하면서 건강하게 살아가는 것을 성공적 노화라고 정의한다(Rowe & Kahn, 1987; 1997). 로웨와 칸(Rowe & Kahn, 1987; 1997)이 주창한 성공적 노화 ‘aging well’ 개념의 핵심은 결국 신체적으로도 건강하며 정신적으로도 건강한 것을 필수적 요소로 간주하는 것이다. 하지만 김원경(2017)은 이러한 로웨와 칸(Rowe & Kahn, 1987; 1997)의 성공적 노화 모델의 특성을 비교하면서 국내 연구에서는 노인을 보다 다양한 관점에서 이해해야 한다고 강조했다. 즉 노화로 인해 겪을 수 있는 신체적, 정신적, 또는 사회적 제한에 따라 개인마다 다양한 조건에서 살아가는 점을 고려하여야 한다는 것이다.

결국 신체적, 정신적, 사회적 건강이라는 3가지 측면이야말로 건강한 노화를 결정하는

가장 기본적인 요소라 할 수 있다. 무엇보다 이러한 성공적 노화는 은퇴 이후의 삶을 준비하는 것과는 다른 보다 종합적으로 성공적 노년의 삶에 대한 개념이라고 볼 수 있을 것이다. 이에 더해 경제성 효율성 또한 성공적 노화의 중요 개념임을 주장하는 연구도 있다(권금주, 2013; 최희경, 2010). 은퇴 이후의 삶에 대한 준비를 다루는 연구들이 주로 경제적 지속성과 경제적 삶의 안전성을 위한 준비에 초점을 두는 것과 달리 성공적 노화는 경제적 측면을 포함하면서 신체적, 정신적(심리적)인 측면에 더해 사회적 측면들까지도 노년의 삶의 건강한 안전성을 유지하는 데에 더 초점을 두는 개념이라고 볼 수 있다. 물론 신체적으로 건강하고자 해도 개인의 통제력으로 해결되지 않는 부분이 건강일 수 있기에 신체적 건강에 대한 성공적 노화는 개인의 노력 여하와는 다른 부분이 존재한다. 하지만 심리적, 사회적으로 성공한 노화의 경우는 개인의 노력에 따라 얼마든지 그 결과가 긍정적으로 변할 수 있는 것이다. 건강한 노화는 심리적(정신적) 측면과 사회적 측면이 서로 연결되어 있는 부분이며, 심리적 노화와 사회적 노화는 상호적으로 영향을 미치는 것으로 판단된다. 결국 심리적 노화와 사회적 노화는 바람직하고

<표 1> 노화의 개념 재정립 및 새로운 해석

구분	새로운 해석
건강한 노화	연령은 고령화 되어도 영양 상태와 보건 환경의 개선과 건강한 생활습관으로 예전보다 덜 아프고 더 건강한 노후를 보내는 것
활동적 노화	은퇴이후에 집에서 무료한 시간을 보내지 않고 적극적으로 사회활동에 참여하면서 활동적인 삶을 영위하며 노후를 보내는 것
생산적 노화	은퇴이후에도 여전히 젊은 시절과 마찬가지로 유능하게 생각하고 재취업이나 창업을 통해 일을 하고 부가가치를 창출하면서 노후를 보내는 것
성공적 노화	육체적, 정신적으로 건강한 삶을 유지함은 물론, 적극적인 사회활동에 참여하고 경제적으로 안정적이며 대인관계를 잘 유지하면서 자아실현을 위해 꾸준히 노력하며 노후를 보내는 것
독특한 노화	정년퇴직 이후에도 시대가 원하는 새로운 기술개발이나 창작활동, 새로운 자격증 취득 등 변화의 흐름에 맞춰 공부를 계속하면서 지적인 삶을 살아가며 똑똑하게 늙어가는 것
창조적 노화	사람들은 늙으면 육체적 능력이 떨어지지만 정신적 능력은 더욱 증가할 수 있으며 일생동안 쌓아온 경험과 지식을 바탕으로 다양한 사회활동에 참여하며 창조적인 삶을 살아가는 것

출처: 송양민·우재룡 (2014). <100세 시대 은퇴대사전>. 40, 364쪽에서 인용. 원 저작권자의 모든 권리가 보호됨.

건강한 노인의 삶과 직결된다. 송양민, 우재룡(2014)이 구분하는 노화의 새로운 해석을 정리해 보면, 건강한 노화의 경우는 신체적으로 성공한 노화에 해당될 것이고 나머지는 심리적(정신적), 사회적 노화와 연결된 개념임을 알 수 있다.

그만큼 ‘성공적 노화’라는 개념에서 중요한 측면이 심리적 혹은 사회적 노화라고 볼 수 있다. 즉 주변인들과의 사회적 관계를 유지하면서 사회의 일원으로 존재하는 삶이 결국은 누구나 바라는 성공적 노화라고 할 수 있다. 또한 그러한 건강한 사회적 활동이나 관계의 유지를 통한 성공적 노화는 결국 정신적인 불안, 소외와 같은 노년의 우울증이나 노인의 문제로부터도 해결점을 제시한다. 특히 강희경(2023)은 성공적 노화에서 정신적 스트레스와 우울 등 정신적 요인의 중요성을 강조하고 전기(65~75세미만)와 후기(75세이상)로 노인 집단을 구분하여 스트레스와 우울 같은 정신건강에 생산적 사회활동의 참여가 미치는 영향을 조사한 결과를 제시한다. 분석 결과에 의하면 후기 노인의 경우는 생산적 사회활동의 참여가 정신건강에 영향을 미치지 않지만 65세~75세미만의 전기 노인집단의 경우 정신건강에 생산활동의 참여가 영향을 끼친다고 보고하고 있다(강희경, 2023). 이와 유사하게 이상철(2023)의 연구에서도 노인을 전기와 후기로 구분하여 성공적 노화가 자녀 및 이웃 친구와의 갈등수준에 따라 다르게 나타남을 보고하고 있다. 구체적으로는 전기와 후기 노인을 구분하였지만 두 집단 모두 사회적 연결망과 사회활동 참여 규모가 클수록 성공적 노화에 기여한다고 보고하였다. 즉 이러한 연구들은 결국 노인들의 정신건강이나 사회 참여 활동이 성공적 노화에 영향을 끼치는 요소임을 보여주는 것이다.

구체적으로 살펴보면 노인의 스포츠 참여는 성공적인 노화에 영향을 미치는 것으로 보고되며(김우경, 2018), 실제로 건강상태는 성공적 노화에서 삶의 의미에 중요한 영향을 준다(홍순범, 2019). 또한 성공적 노화에 대한 올바른 인식은 노년기를 충실히 준비하고, 나아가 성공적 노화 과정을 촉진할 수 있게 한다(김은자·김나현, 2017). 따라서 성공적 노화에 대한 인식은 많은 노인에게 근로 활동과 여러 형태의 시민참여를 통한 생산적 사회 활동을 할 수 있게 하는 요인으로 보고된다(Rowe & Kahn, 2015). 특히 이와 관련하여 김동배(2008)는 성공적 노화 모델에 있어서 한국적 노화 모델의 척도를 개발하였는데, ‘자율적 삶’, ‘자기완성 지향’, ‘적극적 인생 참여’, ‘자녀에 대한 만족’, ‘자기수용’, 그리고 ‘타인수용’ 등의 6가지 하위 영역의 척도이다. 이러한 척도를 가지고 성공적 노화를 구분하여 설명하기도 하였다. 이를 잘 살펴보아도 성공적 노화는 신체적 건강만이 아닌 정신적 건강과 사회적 관계 속에서 이루어짐을 파악할 수 있다.

즉 무엇보다 성공적 노화의 기존 연구에서 주목한 것은 신체적 건강보다는 사회적 건

강의 유지와 그를 통한 노년의 삶의 질을 높이는 방안이라고 할 수 있다. 사회학적 관점의 성공적 노화 이론은 크게 활동이론 혹은 지속이론에 의한 연구로 이루어져 왔으며, 노년이 되어도 왕성한 활동을 유지하는 것이 중요하며(Havighurst & Albrecht 1953), 그러한 활동이 대인관계나 사회참여와 같은 사회활동에의 적극적 참여를 바탕으로 한다는 것이다(Rowe & Kahn, 1998). 즉 활동이론에서는 중장년기에 하던 대로의 역할을 노년기에도 지속하면서 활동하라는 입장이 아니라 나이가 들어감에 따라 저하된 신체 기능을 고려하여 그에 맞춘 활동이나 역할을 수행하는 것이 중요하다고 하는 변형된 활동의 지속을 제안하는 것이다(Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1968).

성공적인 노화의 구성요소로 적극적인 참여나 사회활동 수행 및 사회 참여활동의 지속이 중요한데, 예를 들어 가족 및 이웃과의 교류, 복지관, 친목모임 참여 빈도 등과 같은 사회 참여가 노년의 행복한 삶에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고 있다(김가원·황혜신, 2021). 따라서 노년기 진입을 앞두고 있거나 노년기 초입에 있는 노인집단 대상자들의 노년에 들어서는 초기에 생애주기 전환에 잘 대처할 수 있도록 하기 위해서는 관련 교육 프로그램의 도입이 필요하다고 한다(강희경, 2023). 이와 유사하게 전기 노인의 경우 심리적 사회적 관계인 사회적지지 수준이 높을수록, 또한 이웃 친구 등과의 갈등수준이 낮을수록 성공적 노화에 대한 인식수준이 높아진다는 보고도 있다(이상철, 2023). 특히 사회적 지지는 노인의 삶의 질과 건강행동 등에 영향을 미치는 단일요인으로 간주되기도 한다(배정섭·송덕근·성동준, 2024). 결국 이러한 기존의 연구에 따르면 사회적 활동과 관련하여 노년의 대비라는 측면에서 사회 속에서의 커뮤니케이션의 필요성을 역설한다고도 볼 수 있다. 특히 커뮤니케이션과 관련하여 곽호경과 양수진(2023)은 노년기의 관계 추구적 SNS 사용과 정보 추구적 SNS 사용이 성공적 노화에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 외로움을 낮춤으로써 간접적으로도 성공적 노화를 증진시킬 수 있다고 밝히는 한편, 오락 추구적 SNS 사용은 오히려 외로움을 증가시켜 성공적 노화를 감소시키는 간접효과가 있다고 밝히기도 하였다.

2) X세대의 특성과 성공적 노화 기대

앞서 성공적 노화의 개념과 성공적 노화가 사회적 지지나 사회적인 관계성이나 사회 참여활동 같은 것을 통해서 효과적인 결과를 가져올 수 있음을 확인하였다. 이러한 기존의 연구들은 모두 60세 이상의 노인을 대상으로 연구한 연구들이다. 물론 일부의 연구의 경우 정년퇴직을 앞둔 50대 후반 및 막 퇴직한 60대 초반을 대상으로 ‘전기 노인’

으로 구분하여 성공적 노화를 구분하여 검증한 연구들도 있었다. 하지만 이러한 기존의 연구들은 모두 현재 시점에서 노인인 이들을 대상으로 성공적 노화가 어떤 경우에 효과적인지를 검증한 것이었다고 볼 수 있다. 일부 45-59세의 예비 퇴직자들을 대상으로 노년을 준비하기 위한 노후준비에 대한 요인을 조사하거나(박창제, 2008), 예비퇴직자를 대상으로 하는 성공적 노화에 관한 연구도 있었다(정석식, 2015). 하지만 이들 연구에서는 예비 퇴직자라는 개념으로 접근하여 실질적으로 지금까지와는 다른 노년의 가치와 생활태도, 문화양식을 지닌 45-55세의 중장년층을 대상으로 다루지 않았다.

하지만 성공적 노화에 누구보다 지금 정신적 사회적 준비가 필요한 세대는 45-55세의 중장년층이다. 이들은 현재 노인 세대인 베이비부머 세대와는 가치관이나 생활양식이 현저히 다르다. 따라서 기존의 성공적 노화에서 다루었던 사회참여의 행동으로 경로당이나 노인정과 같은 지역의 공동체 장소의 프로그램의 효과나 지역에서의 노인 참여 교육프로그램의 효과들이 과연 45-55세의 흔히 X세대로 불리는 그들에게도 효과적일지는 미지수이다. 그럼에도 불구하고 이들은 10년~15년에 노인 인구에 편입된다. 또한 현재 45-54세의 국내 인구의 경우 통계청 조사에 의하면 약 870만명 정도로, 전체 51백만 인구의 16%를 차지하고 있다.¹⁾ 과연 이들이 노인이 된다면 지금까지와 같은 방식의 노인의 성공적 노화 프로그램이 효과적인 방식이 될지 의문이 드는 것이다. 또한 그들이 지역의 경로당이나 노인회관 등을 방문하여 성공적인 노년 생활을 보내게 될지도 매우 의문이 든다. 즉 현재 국내 중장년층 세대가 노년이 되었을 때 초고령화 사회가 된 대한민국의 성공적 노화가 제대로 이루어질 수 있는지 의문을 가지지 않을 수 없다. 따라서 현재 경제인구의 중심을 이루고 있지만 빠르게는 5년 이내에 노인이 될 45-55세의 중장년층의 성공적 노화를 위한 효과적인 방안이 무엇인지를 찾는 일이 필요하다.

이를 위해서는 45-55세의 소위 X세대에 속하는 이들의 특성에 대한 고찰이 필요하다. 1980년대 경제 호황기와 대중문화의 폭발적 발전을 경험한 X세대(1970~1979년생)는 여가·취미, 즐거움을 위한 소비와 취향 소비를 경험한 세대로서 가장 큰 특징을 갖는다. 무엇보다 이들 세대는 자신의 개성을 드러내기를 즐기는 성향의 개인주의의 시조 세대로 불린다(강승혜·이수진·채수정, 2024). 이 때문에 X세대는 베이비부머나 밀레니얼 세대와는 사회·문화적으로 비슷한 감성과 개성을 가지고 있으며 Z세대도 X세대가 향유했던 대중문화를 이질감 없이 받아들인다고 한다. 특히 과거 개성을 추구했고 현재는 높은 구매력을 가진 X세대의 가장 큰 특징은 가족이 가장 소중하다는 관념을 형성한 것이라고 한다(강승혜·이수진·채수정, 2024). X세대는 Z세대의 부모가 되면서, 베이비

1) https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPA001

부머 세대인 부모와 달리 경제력과 디지털 역량을 바탕으로 친구 같은 부모가 되기를 자처하는 한편 '나' 혹은 나의 개성을 중요하게 여기는 세대로써 이들의 자기중심주의는 '나'의 확장인 가족을 소중하게 여기는 방향으로 발전하였다고 분석된다(강승혜·이수진·채수정, 2024). 특히 X세대는 문화에 주목한 첫 세대이자 스스로 문화를 주도해 간 세대로 불린다(최셋별, 2018). 무엇보다 X세대는 MZ세대와 함께 현재 대한민국의 소비의 흐름을 선도하는 '쌍끌이 세대'로 불린다. 이른바 최근의 소비 트렌드를 만들어가는 MZ세대와 더불어 가치소비를 주도하는 세대가 바로 X세대라는 것이다(김나운, 2022)

한국에서 X세대는 98년 민주화이후 태어난 90년대에 성장하면서 부를 누린 세대이기에 개인주의와 자유주의 사회 분위기 속에서 풍요롭게 성장하여 개인주의 성향이 상대적으로 강하다는 특성을 지니고 있다고 평가된다. 또한 소비경향에 있어서 나를 위한 '가치소비' 행태를 보이는 세대로 알려져 있다.

특히 1970~1979년생을 영X세대로 보기도 하는데 이들은 소비시장에서 MZ세대보다 더 큰 영향력을 갖는다는 견해도 있다(김난도 등, 2022) 특히 그들은 고정관념에 도전하는 '깁' 세대로 출발했고, '자본주의 키즈'에서 '자본주의 어른'으로 성장하여 Z세대 자녀와 같이 놀고, 자녀로부터 배우는 것에도 익숙하다고 한다. 무엇보다 Z세대의 부모이자 조직에서는 관리자이며 소비자로서 구매력을 갖춘 세대이기에 대한민국 소비시장을 이끌고 갈 주 세대로 분류하는 것이다(김난도 등, 2022). 이러한 특징과 함께 결국 40대의 '가치소비' 성향은 어느 세대보다도 많은 소득을 밑바탕으로 하여 일어난다고 하는데, 통계청이 발표한 '2021년 하반기 지역별고용조사 맞벌이 가구 및 1인 가구 고용 현황'에 따르면 40대가 55.1%로 다른 연령층보다 맞벌이 가구 비중이 높았으며 2021년도의 40대의 지출 규모도 컸다. 월평균 지출은 466만원으로 50대의 431만원, 30대의 336만원을 뛰어 넘는다. 여기엔 각종 세금과 사회보험료 등 비소비지출이 전 연령대 중 가장 높으며 그 비율은 소득 대비 22.3% 비율을 차지하고 있다. 이처럼 개인주의, 개성존중, 가치소비를 통해 자신들을 표현해온 X세대들이 이제 빠르면 5년에서 늦으면 15년 내에, 즉 머잖아 노인인구에 편입될 것이며 초고령화 사회로 이미 진입하고 있는 대한민국에서 X세대의 성공적 노화는 이제 우리 사회의 주요 화두가 될 수 밖에 없다. 따라서 그들 세대의 특성에 따를 때 그들의 성공적 노화에는 그들의 중요한 문화가치이며 태도인 개인주의 가치 성향이 영향을 미칠 것으로 파악된다. 또한 그들의 개성중시 태도는 결국 자아존중감이나 자기 효능감과 연결된 가치라고 볼 수 있기에 X 세대의 성공적 노화에는 자아존중감 및 자기효능감이 무엇보다 중요한 영향을 미칠 것으로 파악된다. 기존의 연구들에서는 특히 경로당을 비롯한 소셜미디어 관계, 가족관계, 이웃 친구와의 관

계 등을 사회적 관계로 보고 사회적지지라는 개념을 대표적인 영향요인으로 파악하거나 공동체적 가치로서 가족, 이웃, SNS 등의 커뮤니케이션의 정적인 태도가 성공적 노화에 영향을 끼치는 것으로 보았다면 본 연구는 45-55세의 다음 노인 세대들의 성공적 노화에 대한 기대에 영향을 미치는 요인은 개인주의나 자아존중감 및 효능감일 것으로 파악한다. 이에 다음과 같은 가설을 설정하였다. 특히 개인주의 성향의 X 세대이지만 이는 세대별 특성이다. 따라서 한 명의 개인으로 보아서는 그 개인이 개인주의 성향일수도 있지만 집단주의 가치 성향을 가질 수도 있을 것이다. 이에 개인주의와 집단주의를 모두 개인의 사회적 가치태도로 보아 가설을 설정하였으며 보다 세부적으로는 집단주의 성향보다 개인주의 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치도 높게 나타날 것으로 추정하였다. 가설 1은 다음과 같다.

가설 1) X세대의 사회적 가치 태도(개인주의/집단주의)와 자아 태도(자존감 및 자아효능감)는 성공적 노화에 대한 기대 가치에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1) X세대가 집단주의 성향보다 개인주의 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대도 높게 나타날 것이다.

가설 1-2) X세대의 자존감 및 자아효능감이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대도 높게 나타날 것이다.

3) X세대의 여가활동과 성공적 노화 기대

이러한 상황에서 기존의 연구에서는 사회활동이 성공적 노화에 매우 유의미한 영향을 미치는 활동이라고 하고 있다. 사회활동이란 한 개인이 가족 이웃 직장 등 지역사회와 국가에서 성장하면서 지위를 얻고 역할을 수행하는 과정에서 사회에 영향을 주는 모든 형태의 활동이라고 본다(정석식, 2015), 특히 이러한 사회활동에서 가장 중요한 활동 혹은 중심활동은 여가활동으로 정의하는 경우도 있으며(조진희, 2013) 여가활동은 다양한 참여활동의 일환으로 인식된다(Rowe & Khan, 1998). 이에 따라서 기존의 연구에서는 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향을 다양하게 다루어 왔다(강옥주·윤지선, 2019; 권기창·권승숙 2020; 나향진, 2002; 사혜지·이철원·김민정, 2017; 이종영, 2005; 이지혜, 2020; Ragheb & Griffith, 1982).

하지만 이러한 기존 연구들이 주로 다룬 내용은 스포츠 중심의 여가활동 등이 주를 이루며 결국은 신체적 건강과 직결되는 성공적 노화를 다루고 있다고도 판단된다. 즉

여가활동 가운데에서도 운동과 관련된 여가활동이 신체적으로 건강한 성공적 노화에 영향을 미친다는 것을 입증하는 경우가 주를 이루고 있다. 하지만 여가활동은 소비나 트렌드, 이슈와도 관련되고 있으며 자유와 개성을 중시하고 높은 가치 소비 패턴을 지니고 자신들이 좋아하는 일에 대해서 아낌없이 소비하는 경향의 X세대들에게 여가활동은 매우 중요한 삶의 질을 결정하는 요인이 되고 있다. 예를 들어 이선미(2022)는 동아비즈니스리뷰 기고에서 X세대의 소비 성향에 대해서 개인적인 나를 위한 소비가 주요 키워드이며 가족을 위해서는 워라벨을 유지하는 소비, 자신을 위해서는 나에게 투자하는 소비라고 표현하고 브랜드를 따져가면서 소비하는 첫 세대라고 말한다. 그래서 한 끼를 위한 고급 오마카세 식사비 지출, 고가의 캠핑 도구나 자동차 혹은 집의 구매활동에서도 자신들의 가치와 일치하거나 자신의 선호를 드러내는 일을 위해서라면 고급에 대한 투자에 비용을 아끼지 않는 가치소비를 한다는 것이다. 결국 이러한 가치 소비는 그들의 여가활동과 밀접하게 관련된다. “스쿠버 및 자동차 서킷주행, 캠핑 등 1월부터 6월까지 관련 장비 구입 및 활동비로 평균적으로 한 달에 200만원 전후의 액수를 지출²⁾(김나운, 2022)”하고도 아까워하지 않는 태도를 보여주는 것이다.

결국 X세대에게 기존의 사회적지지나 노인들이 모이는 지역의 공동체 등을 활용하는 사회 참여 활동이나 다양한 노인복지 프로그램에의 참여나 활동을 기대할 수는 없다고 보여진다. 하지만 그럼에도 불구하고 X세대의 가치소비가 보여주는 여가활동에 대한 몰입이나 기대 만족은 성공적 노화에 대한 기대가치 요소가 될 것으로 판단된다. 노인이 되어서도 X세대는 그들의 특성에 맞게 다양하고 개성 넘치는 여가활동을 이어갈 것으로 예측되며 그러한 까닭에 X세대에게 여가활동은 현재의 노인들보다도 더욱더 강력하게 성공적 노화의 기대가치를 높이는 요인으로 인식될 것으로 판단된다. 이에 다음과 같이 가설 2와 2-1, 2-2를 설정하였다. 45-55세의 X세대가 기대하는 성공적 노화의 기대가치 요인으로서 여가활동의 만족도나 몰입도는 매우 중요한 사회적 요인이 될 것으로 판단되기 때문이다.

가설 2) X세대 개인의 평소 여가 활동 태도(여가 만족도 및 여가 몰입도)는 성공적 노화에 대한 기대가치에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1) X세대의 여가활동 만족도가 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치도 높게 나타날 것이다.

가설 2-2) X세대의 여가활동 몰입도가 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치도 높게

2) https://www.skyedaily.com/news/news_view.html?ID=160184

나타날 것이다.

또한 이러한 4가지의 요인, 개인주의(혹은 집단주의) 가치성향, 자존감 및 자기효능감 같은 자아 지각, 그리고 외부적 사회활동의 일환으로서 여가활동의 만족도와 몰입도 가운데서 어떠한 요인이 성공적 노화에 대한 기대가치로서 가장 유의미한 영향력 요인이 될 수 있는지 파악할 필요가 있다. 향후 노인 세대의 성공적 노화를 위한 준비를 위해 신체적이든 정신적이든 사회적이든 미리 노화를 대비하는 기본적 준비와 연결되기 때문이다. 이에 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

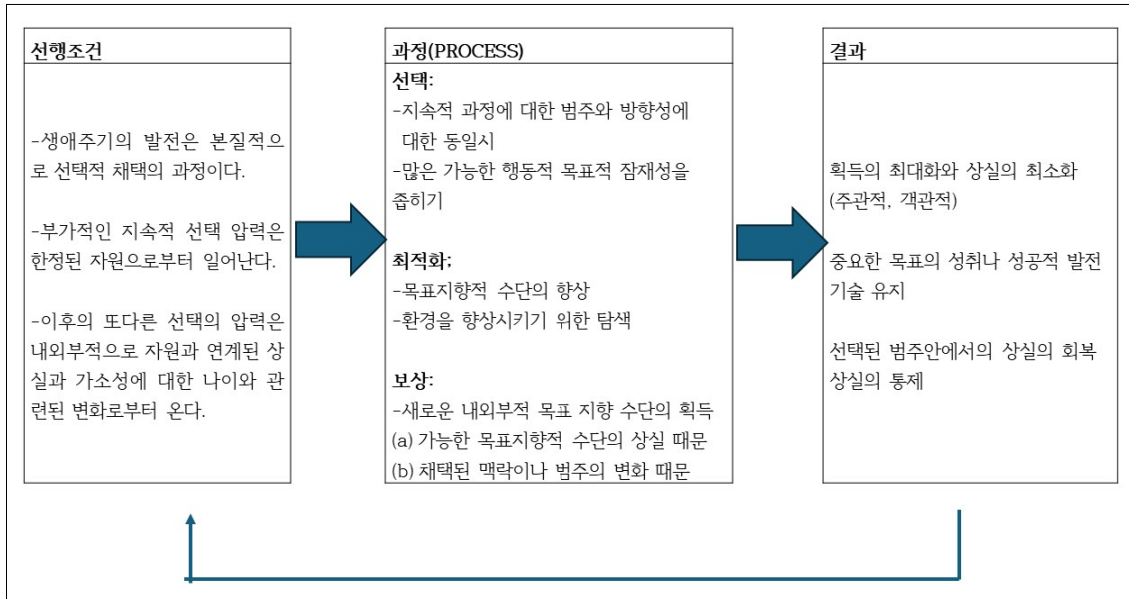
연구문제 1. X세대의 성공적 노화에 대한 기대 가치 요소의 우선 순위는 어떠한가?

4) 성공적 노화를 위한 전략 모델

성공적인 노년을 보내기 위한 정신적이고 사회적으로 건강한 삶과 관련하여 기존의 많은 연구들은 성공적 노화를 설명하는 다양한 전략을 이론화한 바 있다. 그러한 전략과 관련된 주요 모델들로는 다음과 같은 이론들이 있다.

(1) SOC 모델

적정화 보완(Selective Optimization with Compensation: SOC) 모델은 노인들이 노화에 따른 상실에도 불구하고 주어진 능력에 적합한 활동을 선택하고 보유한 기술을 최적화하며 상실한 것을 보완함으로써 성공적 노화에 이를 수 있다고 설명한다. 발츠와 발츠(Baltes & Baltes, 1990)는 성공적 노화를 포함하는 전생애에 걸친 발달이 선택(Selection), 최적화(Optimization), 그리고 보상(Compensation)이라는 세 가지 요인과 연관된 과정으로 보고 이에 성공적인 노화를 위한 생애관리 전략 모델인 SOC 모델을 제시하였다. “노화에 따른 잠재 능력과 기술 및 기능 손실과 감소를 경험하고 있는 노인이라도 자신의 능력에 적합하면서 가능한 활동을 선택(selection)하고, 목표를 달성하기 위해 보유한 기술과 자원을 극대화시켜 최적화(optimization)하려고 노력하며, 저하된 기능과 건강 및 발생한 장애를 보상(compensation)하는 적응 과정을 거쳐 성공적 노화에 이를 수 있음을 설명하고 있다.”(금정화, 2020, p2)는 것이다.



<그림 1> 보상을 포함한 선택적 최적화의 생애주기 모형(출처: Baltes et al., 1990)

(2) SAI 모델

Successful Aging Inventory (SAI)(Troutman et al., 2011)는 Successful Aging Theory (SAT)를 근거로 개발된 도구이다. SAT(Flood, 2005)는 성공적 노화 간호 중이론(middle range nursing theory)으로, 인간은 질병과 노화로 인한 기능 상실의 상황에서도 본질적인 대처 기전을 통해 상황을 지배하고 생존과 성장을 이루어 낼 수 있음을 제시하는 이론이다. SAT는 노화과정(aging process)을 경험하는 대상자의 신체, 정신, 영의 총체적 건강을 위해 간호중재를 가능하게 하는 방식을 개발하는 모델이다.

이러한 모델들은 성공적 노화를 위한 주요한 전략 방안으로 많은 연구들에서 다루어 왔다. 무엇보다 많은 성공적 노화에 대한 연구들은 SOC전략의 선택, 최적화, 보상이라는 틀 안에서의 효과를 입증했으며 국내의 성공적 노화와 관련한 사회학, 심리학, 복지학, 간호학, 체육학 분야의 대다수 연구들은 이러한 전략들을 통한 성공적 노화의 효과를 입증했다. 결국 X세대의 성공적 노화도 전략 모델들의 방식에 따라서 이루어질 때 기대 가치가 높아질 것으로 예상된다. 이에 다음과 같은 가설 3을 설정하였다. 특히 SAI 모델은 주로 신체적 노화를 중심으로 간호학이나 체육학 분야에서 다루어지는 전략이므로 가장 보편적인 SOC전략을 통한 성공적 노화의 기대가치에 대한 영향력을 검증하는 것으로 설정하였다.

가설 3) X세대의 SOC전략 사용(수준) 지각은 성공적 노화의 기대가치에 영향을 미칠 것이다.

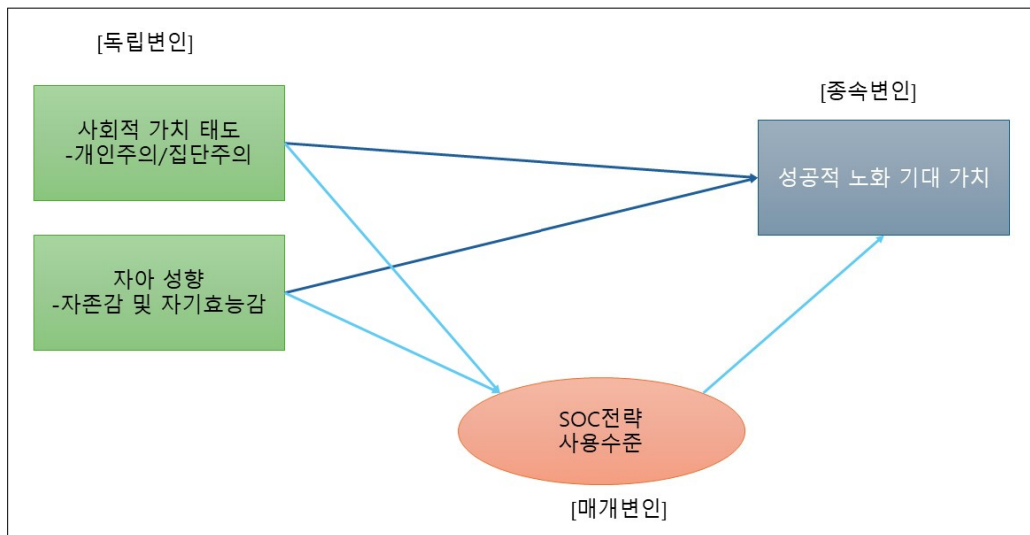
아울러 성공적 노화에 대한 앞서 개인의 태도나 가치 성향과 관련한 요인들이나 사회적 참여로서의 여가활동 요소들은 성공적 노화의 SOC전략에 의해서 더욱 효과를 높일 수 있을 것으로 판단된다. SOC전략이 특히 하나의 전략이기에 이러한 전략에 대한 선택적 지각은 앞의 요인들이 성공적 노화의 기대가치에 미치는 영향을 매개할 것으로 추정되어 다음과 같이 가설 4를 설정하였다.

가설 4) X세대의 SOC전략 사용 수준 지각은 성공적 노화 기대가치 요인들이 성공적 노화에 영향을 미치는 데 있어서 매개적 영향을 미칠 것이다.

3. 연구방법 및 측정문항

1) 연구모형 및 연구방법

앞서 설정한 가설을 중심으로 구체화한 본 연구의 모형은 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 본 연구의 연구모형

이러한 연구를 위해 본 연구는 45-55세 사이의 전국에 거주하는 일반인 남녀 200명을 무작위로 추출하여 온라인 설문조사를 실시하였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 <표 2>와 같다. 특히 평소 행하는 여가활동의 종류와 동호인회 활동 유무 등도 측정하였으며 건강에 대한 관심과 건강상태도 측정하였다. 이러한 측정은 건강한 노화와 관련하여 필요한 기본 요인으로 파악하여 측정된 것이다. 여가활동으로는 운동이나 헬스를 한다고 답한 사람이 가장 많았다. 특히 운동으로 축구, 야구, 배드민턴, 골프, 당구와 같이 타인과 함께 하는 운동을 하는 사람과 수영, 복싱, 조깅, 자전거 타기와 같이 혼자하는 운동을 하는 사람들로 구분될 수 있었다. 헬스에서요가나 필라테스처럼 타인과 같이 하는 헬스와 혼자 하는 헬스로 나뉘어지고 있었는데 골프가 전체의 9명으로 4.5%로 높은 비율을 차지하고 있었다. 그 외에 주말농장 가꾸기, 낚시 같은 야외 활동이나 합창이나 사진 촬영 같은 전문적인 취미활동을 하는 이들도 있었다. 전체적으로는 걷기 산책 같은 가벼운 운동 활동이나 등산, 영화보기, 여행 같은 오락 활동을 여가활동으로 선호하는 것으로 파악되었다.

연구 분석에서는 가설 1, 2, 3를 위해서는 각각의 독립변인들의 종속변인에 대한 영향력을 살피기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 연구문제 1을 위해서는 가장 영향력 있는 요인을 파악하고자 1단계에서는 개인주의, 집단주의 성향 변인을 2단계에서는 자아태도 변인을 3단계에서는 여가활동 변인을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 아울러 가설 4를 위해서는 위계적 매개효과를 실시하여 분석하였다. 이러한 모든 분석에는 SPSS 26.0을 사용하였다.

아울러 이러한 모든 영향 관계를 살피는 데 있어서 성별, 연령, 거주지, 여가활동의 종류, 직업, 학력, 건강상태, 종교, 결혼 여부, 자녀수와 같은 변수들이 영향을 미칠 수 있을 것으로 파악하여 상세히 조사하였다. 하지만 실제로 이들 통제변수에 해당되는 변수들의 개별 영향력을 분석한 결과 종속변인에 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 통제변수에 해당되는 변수들이 크게 영향을 끼치지 않는 것으로 파악되었기에 해당 변수들을 따로 평균값으로 만들어 통제변수로 두고 분석하는 대신, 모든 변수값을 다 포함하여 분석하였다.

2) 측정문항

각 변인별 측정 문항 및 신뢰도 값은 다음과 같다.

<표 2> 응답자의 특성

	구분	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	101	50.5
	여자	99	49.5
연령	만45-50세	115	57.5
	만51-55세	85	42.5
거주지	서울	49	24.5
	인천 경기	81	40.5
	부산 경남	17	8.5
	대구 경북	9	4.5
	대전 충청	18	9.0
	광주 전라	14	7.0
	강원, 제주	12	6.0
	건기나 산책	35	17.5
여가활동	등산	23	11.5
	독서나 독서모임	15	7.5
	운동, 헬스	52	26.0
	영화, 드라마, OTT, TV보기	13	6.5
	여행, 캠핑	14	7.0
	그외	48	24.0
동호인회 활동 유무	동호인회 활동 있음	43	21.5
	동호인회 활동 없음	157	78.5
학력	초등학교 졸업	1	.5
	중학교 졸업	1	.5
	고등학교 졸업	35	17.5
	대학교 졸업 이상	163	81.5
종교	무교	112	56.0
	기독교	49	24.5
	천주교	20	10.0
	불교	13	6.5
	기타	6	3.0

<표 2> 응답자의 특성 (계속)

	구분	빈도(명)	퍼센트(%)
직업	무직	31	15.5
	회사원	93	46.5
	공무원	12	6.0
	전문직	20	10.0
	기술직	8	4.0
	기타	36	18.0
현재 건강 상태	매우 나쁘다	2	1.0
	나쁘다	18	9.0
	보통이다	101	50.5
	좋다	71	35.5
	매우 좋다	8	4.0
건강 관심 정도	별로 관심 없다	3	1.5
	보통이다	34	17.0
	관심있다	129	64.5
	매우 관심 많다	34	17.0
개인 월별 소득수준	200만 원 미만	18	9.0
	200만 원 - 400만 원 미만	51	25.5
	400만 원 - 600만 원 미만	63	31.5
	600만 원 - 800만 원 미만	32	16.0
	800만 원 이상	36	18.0
결혼여부	기혼	160	80.0
	미혼	32	16.0
	기타	8	4.0
자녀의 수	없음	42	21.0
	1명	52	26.0
	2명 이상	106	53.0
전체 유효수		200	100.0

(1) 성공적 노화의 측정

성공적 노화의 측정은 김은주가 그녀의 박사논문(2013)에서 사용한 성공적 노화 측정 항목을 가져와서 사용하였다. 각 문항은 삶의 만족(나는 긍정적이고 즐거운 분위기에 있다. / 나의 삶은 의미있다. / 나는 나의 삶에 대하여 지금 대체로 만족한다. / 나는 이 세상에 기여한다고 느낀다) 4문항, 초월감(나는 나의 미래를 고대하고 있다. / 내가 늙었을 때 세상을 생각하는 그 방식도 변화될 것이다.) 2문항, 대처(나는 내가 늙었을 때 나의 신체에서 일어나는 변화들을 극복해 나갈 수 있다. / 나는 나의 나이들 어감을 잘 다룰 수 있다고 느낀다. / 나는 나의 삶의 사건들을 극복할 수 있을 것으로 느낀다.)의 3문항과 창의력(나는 문제 해결을 통해 문제를 극복할 수 있다. / 나는 문제를 푸는데 새로운 방식으로 생각하는 것을 즐긴다. / 나는 창의적으로 새로운 것이나 어떤 것을 만들어내는 것을 즐긴다.)의 3문항으로 되어 있으며 크론바흐 알파값은 .943으로 매우 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

(2) 개인주의 가치 태도 측정

개인의 사회적 가치 태도인 개인주의/집단주의 성향의 측정은 김진희(2022)의 석사학위논문 및 한유화와 정진경(2007)이 제시한 개인주의적 및 집단주의적 요인에서 발제하여 본 요인에 맞게 수정하여 사용하였다. 구체적 측정문항은 우선 개인주의 가치는 “나는 새로운 일을 결정할 때 다른 사람의 의견에 관심을 기울이지 않는 편이다. / 나는 나의 생각과 의견을 다른 사람과 함께 나누지 않는다. / 나는 주변 사람들의 생활에 관심이 없는 편이다. / 나는 나의 개인적인 문제를 다른 사람과 의논하기보다는 나 스스로 해결하려고 노력한다. / 자식을 위해서 재산을 모으는 것은 미련한 일이다.”의 5문항으로 측정하였으며 크론바흐 알파값은 .765로 신뢰할 만한 수준을 보였다.

집단주의 가치 태도의 측정문항은 나는 집단의 이익보다는 나 자신의 이익을 고려하여 의사결정을 하고 행동한다. / 나는 다른 사람과는 독립적으로 인생을 살아가려고 한다. / 나의 행복은 친구나 친척의 행복과 관련이 없다. / 나의 친한 친구의 성공은 나에게 영향을 미치지 않는다. / 사람은 가족을 위해서 자신을 희생시키기보다는 개인적인 발전을 생각해야 한다. / 더 낮은 능력의 사람과 협력하는 것보다는 혼자서 하는 것이 더 낫다의 6개 문항으로 측정하였으며 크론바흐 α 값은 .783으로 비교적 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

(3) 자존감 및 자기효능감 측정

자존감 및 자기효능감은 분명하게 구분되지 않는 특성이 있으며 개념의 중복이 존재한다. Bandura(1997)가 사회학습이론으로 제시한 자기효능감 역시, 특정한 문제를 자신의 능력으로 성공적으로 해결할 수 있다는 자기 자신에 대한 신념이나 기대감으로 정의된다. 즉 자신에 대한 신념과 기대감이라는 측면에서 자존감이라고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 임광규(2015)가 활용한 자기효능 자존감 및 황길주, 정명희(2021)가 활용한 자기효능감 척도를 가져와 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 특히 자존감과 자기효능이 중복되는 측면이 있어 실제 하나의 변인으로 묶어 사용하였다. 구체적 측정 문항은 5개로 나는 어려운 일들도 이겨낼 수 있으며, 많은 장점을 가졌다고 생각한다. / 나는 대체로 나 자신에 대해 만족한다. / 나는 모든 일에 대해서 긍정적으로 생각한다. / 나는 보통 내가 내린 결정에 대해 자신이 있다. / 나는 가치있는 사람이다.이며 이러한 항목의 크론바흐 α 값의 신뢰도 값은 .864로 매우 신뢰할 만한 수준을 보였다.

(4) 여가활동에 대한 측정

여가활동 중 여가 만족도에 대한 측정은 비어드와 랙헤브(Beard & Ragheb, 1980)가 개발한 여가활동 만족 척도(LSS:Leisure Satisfaction Scale)를 기반으로 우호정(2023)이 활용한 척도를 수정 보완하여 사용한 최찬주(2020)의 척도를 본 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 여가몰입의 측정은 칙센미하이(Csikszentmihalyi, 1975)가 개발한 척도를 바탕으로, 양미순(2024)이 활용한 척도를 수정 보완하여 사용하였다.

구체적 측정 문항은 우선 여가만족도의 경우 “나는 지금하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임에서 많은 행복감을 느끼고 있다. / 내가 하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임은 나에게 성취감을 느끼게 한다. / 내가 하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임은 주변의 관련된 지식을 얻게 해 준다. / 내가 하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임은 신체적 활력을 되찾게 해준다. / 내가 하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임은 다른 사람들과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해 준다”였다. 신뢰도 값은 .936으로 매우 신뢰할 만한 수준을 나타냈다.

또한 여가몰입도의 경우는 “지금하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임은 나의 삶에 매우 소중한 부분이다. / 나는 내가 하는 여가활동 또는 정기적 친목모임이 매우 자랑스럽다. / 나는 여가활동 또는 정기적 친목모임하는 시간이 항상 기다려진다. / 나는 지금하고 있는 여가활동 또는 정기적 친목모임을 앞으로도 계속 할 것이다. / 나는 여가활동 또는 정기적 친목모임을 할 때 적극적으로 참여하는 사람들과 친목을 도모한다”로

신뢰도 값은 .955로 매우 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

(5) SOC전략 사용수준 측정

발츠 등(Baltes, Baltes, Freund and Lang, 1995)이 개발한 총 48문항 중 장미영(2016)의 박사 연구에서 줄여 사용한 18문항(선택 6, 최적화 6, 보상 6)으로 수정한 도구를 활용하여 측정하였다. 총 18문항으로 최저 0점에서 최고 18점으로 점수가 높을수록 전략의 사용 수준이 높은 것을 의미한다. 신뢰도 척도인 크론바흐 α 값은 .742으로 나타났다. 측정방법은 대상변수(target)과 방해변수(distractor)를 동시에 제시한 후에 두 변수에서 하나를 선택하게 하는 데 대상변수를 선택할 경우에는 1점, 방해변수를 선택한 경우 0점으로 하여 전체 전략의 총합을 사용하는 것이다. 본 연구도 이러한 방식을 따라 측정하였으며 점수가 높을수록 SOC 전략의 사용수준이 높은 것을 의미한다.

4. 분석 결과

1) 각 요인별 성공적 노화 기대가치에 미치는 영향 분석 결과

X세대의 사회적 가치태도인 개인주의(집단주의)와 자아특성(자존감 및 자기효능감), 그리고 평소 여가활동(만족도 및 몰입도) 및 SOC 전략 사용 수준 지각이 성공적 노화의 기대가치에 미치는 영향을 분석한 결과 <표 3>과 같이 나타났다. 모든 변인들이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 가설과 달리 개인주의 가치 성향은 부적 영향($t=-2,154$, $\beta=-.184$, $p < 0.05$)을 미치는 것으로 나타나 개인주의 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치가 높지 않다는 것을 확인할 수 있었다. 반면에 집단주의 가치 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치가 높게 나타나는($t=2,717$, $\beta=.234$, $p < 0.01$) 것을 확인할 수 있어 주목되었다. 또한 자존감 및 자기효능감은 높은 영향을 미치는 요인인 것으로 파악되었다($t=9,984$, $\beta=.579$, $p < 0.001$). 반면에 여가활동 변인에서는 여가 만족도는 영향을 미치지 않으며 여가몰입도만 영향을 미치는 것으로 확인되었다($t=2,922$, $\beta=.397$, $p < 0.001$). 또한 SOC전략 사용수준은 성공적 노화에 대해 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($t=-4,238$, $\beta=-.288$, $p < 0.001$). SOC전략이 부적 영향을 미치는 것으로 나타난 것은 매우 주목한 만한 결과라고 판단된다. X세대의 SOC전략 사용 수준이 낮을수록 성공적 노화에 대한 기대가치가 높다는 것을 의미하기 때문이며 이러한

결과는 개인주의적 성향이 부적 영향을 미친 것과 유사한 결과라고 판단된다. 즉 개인주의적 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치가 낮다는 것이기에, 성공적 노화에 대한 효과가 기존 연구에서 사회적 참여나 활동 혹은 사회적지지 높을 때 이루어지던 것과 일맥상통하는 결과이기도 하기에 개인주의적 성향이 높은 X세대의 중장년층에게는 성공적 노화에 대한 새로운 변형이 필요하다는 것을 시사하는 결과로 판단된다.

<표 3> 각 독립변인이 성공적 노화 기대가치에 미치는 영향 (종속변수: 성공적노화)

		비표준화		표준화	t	p
		계수	표준화 오류	계수		
		B		β(베타)		
사회적 가치	(상수)	4.473	.341		13.105	.000***
	개인주의	-.182	.084	-.184	-2.154	.032*
	집단주의	.240	.088	.232	2.717	.007**
자아태도	(상수)	.639	.420		1.523	.129
	자존감 및 자기효능감	.855	.086	.579	9.984	.000***
여가활동	(상수)	3.352	.263		12.734	.000***
	여가만족도	.017	.107	.021	.157	.876
	여가몰입도	.304	.104	.397	2.922	.004**
SOC전략	(상수)	6.623	.436		15.182	.000***
	SOC전략 사용수준	-.074	.018	-.288	-4.238	.000***

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

2) 각 요인별 성공적 노화 기대가치에 미치는 영향 분석 결과(연구문제1 검증)

1단계에서는 개인주의/집단주의 가치성향을, 2단계에서는 자존감 및 자아 효능감을, 3단계에서는 평소 여가활동 몰입도 변인을 집어넣고 위계적 회귀분석을 시행하였다. 여가활동에서 만족도를 제외한 이유는 앞서 분석에서 여가만족도가 성공적 노화에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나서이다. 위계적 회귀분석을 통해 변인의 영향력을 확인한 결과 X세대가 지각하는 가장 영향력 있는 기대 가치 요인으로는 자존감 및 자기효능감과

<표 4> 각 요인별 위계적 회귀분석 결과

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	R ²	
	B	표준화 오류	β(베타)				
1	(상수)	4.532	.333	13.603	.000***	.035	
	개인주의	-.152	.082	-.164	-.1860		.064
	집단주의	.216	.086	.222	2.512		.013*
2	(상수)	1.177	.465	2.532	.012*	.331	
	개인주의	-.135	.068	-.145	-1.968		.051
	집단주의	.048	.074	.049	.645		.519
	자존감	.820	.091	.568	9.009		.000***
3	(상수)	.658	.459	1.433	.154	.394	
	개인주의	-.097	.066	-.105	-1.476		.142
	집단주의	.044	.071	.045	.618		.537
	자존감	.704	.091	.488	7.746		.000***
	여가몰입도	.202	.047	.264	4.336		.000***

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

여가몰입도인 것으로 나타났다. 상세 결과는 <표 4>와 같다.

변수를 단계적으로 삽입한 위계적 회귀분석의 결과를 보면 자존감($t=7716$, $\beta=489$, $p<.001$)이 가장 유의미한 영향을 미치며 여가몰입도($t=2320$, $\beta=277$, $p<.05$) 역시 성공적 노화의 기대가치에 유의미한 영향을 미치는 변인인 것이 확인된다. 모형의 설명력도 1 단계 모형의 2단계 모형에서 모형의 설명력이 3%에서 33%로 비약적으로 증가한 것을 확인할 수 있으며 마지막 여가몰입도에서도 39%로 증가한 것을 확인된다. 이러한 결과는 성공적 노화에 대한 기대가치에서 자존감 및 자기효능감이 높을 때 자신들의 성공적 노화에 대한 기대가치가 높게 기대될 수 있으며 기존 연구들에서처럼 사회참여활동의 효과를 여가 몰입도라고 볼 때 여가몰입의 정도가 높은 사람들이 더욱더 성공적 노화에 대한 기대가치가 높다는 것을 확인하여 볼 수 있는 결과이다. 이러한 결과는 앞의 개인주의 가치나 SOC전략 사용수준이 부적 영향을 미친 것과 비교되는 점으로 기존의 연구들과 유사한 결과라고 할 수 있다.

이러한 결과는 결국 기존의 성공적 노화 변인의 특성과도 관계되는 결과가 아닌가 추측할 수 있다. 즉 기존의 연구에서 나타난 성공적 노화의 기대는 결국 여가활동 등과

같은 사회적 참여활동이나 자존감 혹은 자기효능감에 의해서 강화되거나 효과를 갖는 구성요인들로 이루어진 변인이었기 때문이었기에 X세대에서도 자존감이나 자기효능감이 높고 여가몰입도가 높은 이들에게서는 성공적 노화의 기대가치가 높게 나타난 것이라고 판단된다. 다만 X세대의 전반적인 연령대의 특성인 개인주의나 가치지향적 성향은 개인주의 성향이 높을수록 성공적 노화에 대한 기대가치에 부흥하지 못하며 새로운 성공적 노화 요인들이 필요함을 반증한다고 보여지며 마찬가지로 SOC전략 역시도 기존의 연구에서는 만들어진 성공적 노화를 위한 전략요인이었기에 X세대의 가치와는 다른 이유로 SOC전략에 대한 값이 낮을수록 성공적 노화기대가치가 높게 나타난 것이 아닌가 판단된다.

한편 위계적 회귀분석을 통한 각 변인의 모든 VIF값은 4.3이하로 나타나 다중공선성은 문제가 없는 것으로 판단된다.

3) SOC 전략의 매개 효과 분석

가설 4에서 SOC전략이 매개적 역할을 할 것으로 판단한 가설을 입증하고자 우선 각 변인들이 SOC전략의 사용수준에 영향을 끼치는지를 확인하였다. 우선 1단계 분석결과는 집단주의 성향만이($t=2.542$, $\beta=.178$, $p<0.05$) SOC전략에 영향을 미치는 것이 확인되었다(<표 5>). 개인주의 성향 및 자존감 및 자기효능감과 여가몰입도는 모두 SOC전략 사용수준에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 다음으로 2단계로 집단주의 가치 성향이 성공적 노화에 영향을 미치는 데 있어서 SOC 전략의 사용 수준에 따라 매개적 효과가 있는지를 회귀분석을 통해 확인하였다. 분석은 베론과 케니(Baron & Kenny, 1986)의 위계적 회귀분석 매개효과 검증을 통해 분석하였다. 분석 결과는 <표 6>과 같이 집단주의 가치 성향은 SOC 전략에 영향에 매개적 영향을 받지 않는 것으로 확인되었다. 1모형에서 집단주의의 베타값이 2모형의 베타값보다 큰 값으로 나타나 SOC 전략의 매개효

<표 5> 집단주의 성향이 SOC 전략 사용 수준에 미치는 영향(종속변수: SOC 전략 사용수준)

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	
	B	표준화 오류	β (베타)			
1	(상수)	21.533	1.251	17.218	.000***	
	집단주의	.713	.281	.178	2.542	.012*

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

<표 6> 집단주의 성향이 SOC 전략 사용 수준에 매개되어 성공적 노화에 미치는 영향

모형		비표준화 계수		표준화 계수	t	p	R ²
		B	표준화 오류	β(베타)			
1	(상수)	4.226	.324		13.027	.000***	.011
	집단주의	.130	.073	.126	1.790	.075	
2	(상수)	6.004	.487		12.324	.000***	.107
	집단주의	.189	.070	.183	2.692	.008**	
	soc전략	-.083	.018	-.321	-4.714	.000***	

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

과가 검증되지 않았다.

5. 결론

초고령화 사회로 접어든 대한민국에서 노인의 건강한 삶의 질을 유지하는 문제는 이제 국가 정책에서 가장 중요한 정책의 하나가 되고 있다. 그리하여 유럽에서 시작된 ‘성공적 노화’라는 개념이 우리 나라에서도 주요 화두가 되어 왔으며 많은 기존의 연구들이 다양한 분야에서 성공적 노화에 대한 연구를 진행하면서 성공적 노화에 영향을 미치는 요인들을 연구해왔다. 하지만 그러한 기존의 연구들은 모두 현재 노인이거나 과거의 집단주의적 사회가치 및 공동체 생활에 익숙했던 노인들이나 베이비부머 세대들을 대상으로 한 연구였다. 즉 이미 노인이 되어 버린 이들에 대한 연구가 대다수였다. 따라서 노인세대를 위한 준비, 혹은 실제적으로 성공적 노화와는 거리가 있는 연구였다고도 할 수 있다. 성공적 노화란 신체적으로 늙어가더라도 신체적으로 건강하게 삶을 지탱하는 것이기에, 이미 노인이 된 이들보다는 앞으로 노인이 될 이들이 준비해야 하는 요인과도 관계된다. 즉 5년에서 15년 사이에 다음 세대 노인으로 편입될 1970년대에 태어난 45-55세의 연령대의 이른바 X세대들이 준비해야 할 개념이 이른바 성공적 노화일 수도 있다. 하지만 X세대의 경우, 기존 노인 세대들과는 확연히 다른 차이를 보이는 세대이

기에 기존의 연구결과들에서 제시한 성공적 노화의 방안들과는 다른 접근이 필요할 것으로 판단된다. 즉 사회적 참여나 사회적 공동체에서의 참여를 주요 내용으로 하는 성공적 노화의 다양한 사회참여 커뮤니케이션 활동이나 참여 프로그램들이 X세대의 노년의 건강한 삶을 보장하는 영향 요인이 될지 알 수 없는 것이다. 소위 X세대의 경우 가치소비를 중요하게 여기며 개성과 개인주의적 사회가치를 선호하는 세대로 평가되기 때문이다. 특히 최근의 마을회관이나 경로당, 노인복지관 등에서의 노인의 사회적 활동이나 커뮤니케이션을 기반으로 하는 각종 지원 프로그램들이 효과적이라고 인식되고 있지만 그러한 프로그램들이 개인주의적 개성을 중시하는 X세대를 위한 성공적 노화 프로그램이 되기는 쉽지 않을 것이라고 판단되는 것이다.

이에 본 연구에서는 성공적 노화를 위한 45-55세 연령대의 소위 X세대의 성공적 노화에 대한 기대에 영향을 미치는 요인들의 효과를 검증해 보고자 하였다. 특히 개인주의나 자존감 및 자기효능감과 개성적 여가취미활동을 즐기는 X세대의 특성에 맞추어 X세대 특성화 변인으로서 개인주의 중심 사회가치, 자존감 및 자기효능감, 여가활동 태도(여가만족도와 여가몰입도) 등을 통해 이러한 요인들이 X세대의 성공적 노화의 기대를 높이는 가치 요소가 될 수 있는지를 확인해 보고자 하였다. 또한 그러한 성공적 노화의 기대가치를 높이는 데 있어 기존에 효과적인 성공적 노화 전략으로 알려진 SCO(선택, 적정화, 보상)전략의 영향력도 살펴보고자 하였다. 이에 다중회귀분석과 위계적 회귀분석을 통해 이러한 요인들의 성공적 노화에 대한 기대가치를 살펴 보았다. 검증 결과는 다음과 같이 나타났다.

첫째, X세대의 개인주의 성향은 성공적 노화에 대한 기대가치에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 X세대의 집단주의 성향은 성공적 노화에 대한 기대가치에 정적 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 또한 개인주의 성향이 낮을수록 성공적 노화의 기대가치가 높게 나타난 점은, 기존연구에 부합하는 결과라고도 볼 수 있다. 즉 사회적 참여를 적극적으로 할 때 성공적 노화의 효과가 높다는 기존의 연구들에 의하면 개인주의 가치 성향이 적고 집단주의 가치 성향이 높아야 성공적 노화의 기대가치가 높게 나타날 수 있기 때문이다. 하지만 이러한 결과는 X세대의 특성에 관련하여 예측한 본 연구의 가설과는 다르게 나타난 결과여서 주목된다. 즉 개인주의 성향이 높고 개성을 중시하는 한국의 X세대에게 그들이 노인이 되는 시기에는 성공적 노화에 대한 다른 개념이나 접근도 필요하다는 것을 시사한다. 따라서 이 연구결과는 세대의 성향을 반영하는 ‘성공적 노화’ 개념의 접근성에 대한 세대 특성에 따른 개선 방향이나 수정이 필요하다는 점을 함의한다. 아울러 이러한 새로운 시사점의 도출은 본 연구의 의의라고 판단된다.

둘째, X세대에게 가장 효과적인 성공적 노화의 기대가치 요인은 자존감 및 자기효능감과 여가몰입 요인으로 나타났다. 특히 자존감 및 자기효능감이 성공적 노화에 가장 영향을 미치는 요인으로 나타났는데 이러한 측면은 X세대의 개성 중시 사고나 가치표현적 태도와도 일치하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 이 결과는 자존감이나 여가몰입을 높이는 방향으로 X세대의 특성을 고려한, 새로운 성공 노화 프로그램이 필요할 것이라는 점을 시사한다. 즉 경로당이나 노인정, 마을회관 같은 기존의 노인 공동체 대신 X세대만의 자존감이나 자기효능감을 더욱 높이는 새로운 방식의 성공적 노화를 위한 프로그램 마련이 필요하다는 것이다.

셋째, 성공적 노화의 유용한 전략으로 알려진 SOC전략의 사용수준은 X세대의 성공적 노화 인식에는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가설에서 처음 예측된 것과는 매우 다르게 나타난 것이다. 즉 기존의 성공적 노화에 영향을 미치는 가장 유용한 전략의 하나로 알려진 SOC전략의 사용 수준에 대한 지각이 낮을수록 성공적 노화의 기대가치가 더 높게 나타난 점이다. 이러한 결과는 결국 X세대들의 지각하는 성공적 노화를 위한 전략의 방안은 기존의 전략들과는 다를 수밖에 없다는 것을 입증한 결과라고 할 수 있다. 아울러 성공적 노화에 대한 새로운 접근 방식의 전략이 X세대에게는 필요하다는 것을 시사하고 있다.

넷째, X세대의 성공적 노화의 기대가치를 높이는 요인들로 나타난 집단주의, 자존감 및 자기효능감, 여가몰입도는 SOC전략을 통해서 매개되지 않으며 직접 영향을 미치는 요인인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 SOC전략이 성공적 노화에 부적 영향을 미치는 요인으로 나타난 결과와도 일맥상통하는 결과라고 할 수 있다.

결국 본 연구에서 나타난 이러한 모든 결과들은 노인 세대의 특성이 현재의 노인들과는 확연히 달라지는 5~10년 후의 시기를 대비한 새로운 성공적 노화 전략이 구축이 필요하다는 것을 시사한다. 즉 X세대가 노인으로 편입되는 일이 멀지 않은 국내 현실에서 앞으로 더욱 공고히 될 초고령사회를 건강하게 유지하기 위한 대한민국의 노인 전략에 대한 접근이 필요하다는 것이다. 즉 세대교체가 일어날 가까운 미래의 노인들을 위한 새로운 커뮤니케이션적 접근이나 건강 전략이 반드시 시급하게 개발될 필요성이 있다는 것이다. 이러한 시사점의 도출은 본 연구의 또 다른 의의라고 판단된다.

구체적으로 기존의 성공적 노화전략은 개인적 차원에서 건강관리, 경제적 준비, 사회활동 참여 등을 권장하거나 정책적 차원에서 노인복지서비스 확대, 노후소득보장제도 강화, 평생교육 프로그램 제공 등의 복지혜택 차원의 전략들이 주로 활용되어 왔다. 그러나 본 연구의 결과를 반영해서, X세대 노인을 위한 새로운 성공적 노화 전략을 제시

하자면 우선 집단주의를 활용하는 전략으로는, 세대간 교류 프로그램 확대, 지역사회 기반의 취미활동 중심 노인공동체 육성 및 지원, 자조모임 활성화 지원 등의 전략을 활용해 볼 수 있을 것이다. 또한 여가몰입 증진을 위한 전략으로는 개인 맞춤형 여가활동 매칭 시스템의 개발을 통한 X세대 노인중심 여가활동 지원이나 디지털 기반의 여가 프로그램 지원 방법 개발, X세대 노인의 문화예술 활동 지원 강화 등의 전략을, 자존감 향상을 위해서는 노인 재능기부 플랫폼을 구축하고 사회공헌활동에 대한 인센티브제를 실시하여 지자체를 중심으로 단계별 성취목표 설정을 지원하거나 지역사회의 디지털 자원봉사 프로그램 개설 등의 디지털에 이미 익숙한 X세대의 디지털 능력을 보다 전략적으로 활용하는 기획을 추진해 볼 수 있을 것으로 판단된다.

아울러 본 연구에서 나타난 이러한 연구 의의를 살펴 기존의 노인세대의 가치관과는 다른 가치를 지닌 X세대들을 위한 보다 체계적인 노인 지원계획이 행정 일선에서 적용될 수 있기를 바란다. 즉 경로당이나 노인회관 같은 곳을 선호하지 않을 X세대의 성공적 노년의 삶을 위한 미래 설계로서 노인동호회의 지원이나 보다 개인적 사생활이 보호되면서도 공동체의 활동이 가능한 새로운 노인 커뮤니티 시설의 설치 등이다. 구체적으로 언급해보자면 현재의 경로당이나 노인회관의 기능적 개편을 위해 디지털 워크스페이스 구축, 문화/여가 활동 공간 확대, 소규모 모임공간 마련, 건강관리실 현대화 등을 통해 공간을 재구성하는 노력이 필요하며, 디지털 중심의 개인활동 지원 강화, 문화예술 창작활동 지원 등의 프로그램을 추가하는 것도 필요할 것으로 판단된다. 아울러, 커뮤니티 베이스의 활동을 지원할 수 있는 체계로 지역사회-노인회관-주민을 연계한 세대간 교류의 디지털 플랫폼을 지자체나 지역 도서관 중심으로 마련하되 이들이 디지털 세대임을 고려하여 네트워크를 통한 온라인 커뮤니티를 지원할 수 있도록 하는 체계를 구축하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

X세대가 빠르게는 5년 이후부터 은퇴 후의 노인으로서의 삶을 살게 될 때, 그들이 기존의 노인들과 달리 경로당이나 노인회관을 가지 않게 된다면 해당 시설에 대한 행정적 지원 자체가 가치 없는 일이 될 것이며 행정예산의 낭비로까지 이어질 수 있는 것이다. 무엇보다 여가와 개인적 취미활동을 즐길 것으로 예상되는 X세대의 보다 건강하고 행복한 노년, 즉 성공적 노화를 위한 사회적 준비와 개인적인 준비들에 대한 방향성을 제공하는 데 본 연구가 실무적으로 활용될 수 있다면 본 연구의의가 더 가치를 가질 수 있게 될 것이다.

다만 본 연구가 특정 표본을 가지고 연구해야 했기에 일반인 200명이라는 적은 수의 샘플로 연구를 진행한 점은 본 연구의 한계이다. 하지만 본 연구는 45-55세의 특정 대상

인을 설정하였기에 수적인 면에서 적은 샘플 수일 수도 있지만 실제적 내용 면에서는 X 세대를 반영하는 샘플들로 전국 거주자의 다양한 직종에 종사하는 이들을 대상으로 하였기에 샘플의 다양성과 특수성을 잘 반영한다고 판단된다. 다만 후속 연구를 진행할 때는 샘플의 수를 1000명 정도로 대폭 늘리고 보다 다양한 변인들을 통해 다각적인 측면의 성공적 노화 요인들이 검증되기를 바란다. 그러한 확장적 연구를 통해 1970년대에 태어나 보다 풍족한 시절을 경험하고 앞으로 5년 이내에 처음 노인세대가 될 이들을 위한 보다 효과적인 성공적 노화 개념과 전략 방안이 마련되기를 기대해 본다.

사회활동이나 공동체 활동을 경로당이나 노인정 이용의 주요 세대는 중기 노인(75-80세)세대라고 할 수 있다. 그들은 기본적으로 노인 중에서도 고령층의 노인세대에 해당되는 세대로서 경로당, 노인정의 주 이용층으로, 볼 수 있다. 하지만 현재의 60대 초반에서 70세 초반까지의 노년 세대는 그들과는 조금 다른 행태를 보인다. 액티브 시니어라고 하여 60대 중반까지 생산이나 노동에 종사하면서 활발한 소비를 보이는 노년 세대를 액티브 시니어라는 별도 명칭으로 부르고 있다. 액티브 시니어는 과거 우리나라의 경제 성장의 동력이었으며 최근의 새로운 소비의 주체로서 주목받는 세대로 이해된다(김희라·김경희, 2023). 특히 경제적인 능력과 신체적인 건강을 동시에 지니고 은퇴 후에도 소비생활과 여가생활을 즐기는 등 활발한 경제활동을 하는 소비 영향 계층으로 대략 50세-60대로 정의하고도 있다(김지은, 2016). 하지만 오늘날 결혼시기가 늦어지고 고령화 인구가 더욱더 늘어나는 상황에서 아직 은퇴전인 현재의 50대를 당장 노인세대로 편입하여 같은 집단으로 구분하여 노인 커뮤니케이션의 관점으로 파악하기에는 무리가 따른다. 즉 현재의 50대는 다음 노인 세대로 편입하는 것이 보다 엄밀한 구분이 될 것이며 본 연구가 대상으로 규정한 X세대로서 45-55세에 편입하여 차세대 노인세대로 규정하는 것이 더욱 타당하다고 판단된다.

이에 본 연구의 대상은 아니면서 70-80세대와는 다른 양상으로 파악되는 현재의 60세 이후의 세대 노인들의 특성은 또다른 양상을 보인다. 따라서 그들의 특성을 따로 파악해 본다면 그들은 자녀들의 맞벌이 추세에 따라 손자나 손녀를 양육하거나 전적인 양육은 아니더라도 유아원에서 돌아온 후 자녀 부부가 퇴근하기 전까지의 일부 시간을 어린 손자 손녀들의 육아를 책임지는 양상을 보이는 세대들이라고 할 수 있다. 그들의 경우는 노인정이나 경로당에서 많은 시간을 할애하기보다는 집 근처의 노인회관이나 문화센터에서의 노인 대상 재교육 활동 혹은 취미활동에 일부의 시간을 할애하고 다른 나머지 시간에는 육아를 책임지는 경우가 많은 것으로 파악된다. 따라서 이들 세대는 이미 노인 세대지만 7080세대들보다는 상대적으로 건강한 세대로, 활동량이 많아 액티브 시니

어로 불리기도 한다. 그러므로 본 연구에서 다루는 가까운 미래에 노인이 될 X세대는 아니지만 그들의 행태와 커뮤니케이션 활동 등에 대해서는 별도의 연구로 따로 다루어 볼 만한 특징을 지닌 세대로 판단된다. 따라서 후속 연구에서는 그들에 대한 노인의 건강 커뮤니케이션 측면의 성공적 노화에 대한 연구를 통해 따로 살펴볼 필요가 있을 것이다.

아울러 본 연구에서는 개인운동과 단체운동의 영향력 차이가 분석시 나타나지 않았다. 다만 후속 연구에서 더욱 상세하게 운동의 종류들을 구분하여 분석한다면 결과가 달라질 수는 있을 것으로 판단된다. 또한 동호인회의 종류, 결혼유무나 자녀유무, 건강상태 등에 대한 개인적 인식 등이 영향을 미칠 것으로 판단되어 설문 문항으로 상세하게 조사하였으나 해당 변인들이 종속변인에 크게 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다. 그 원인을 알 수 없지만 후속 연구에서 샘플 수를 늘린다면 그러한 변인들도 다른 결과를 나타낼 수 있을 것으로 예상된다. 이에 후속연구의 변인으로 다루어지길 바란다.

참고문헌

- 강승혜 · 이수진 · 채수정 (2024). <세대육망: 알파에서 베이비부머까지 데이터로 읽어낸 육망의 방향>. 서울: 한스미디어
- 강희경 (2023). 성공적 노화와 노년기 정신건강. <한국콘텐츠학회논문지>, 23(11), 787-798.
- 곽호경 · 양수진 (2023). 노년기 SNS 이용목적과 성공적 노화의 관계에서 외로움의 매개 효과. <한국심리학회지>, 36(1), 47-67.
- 권금주 (2013). 베이비부머의 성공적 노후 척도 개발 연구. <한국자료분석학회>, 15(2), 1009-1022.
- 권기창 · 권승숙 (2020). 노인의 여가활동 참여 특성이 성공적 노화에 미치는 영향: 사회자본의 매개효과. <한국공공관리학보>, 34(4), 255-277.
- 금정화 (2020). 선택 · 최적화 · 보상(SOC) 전략을 활용한 퇴행성 골관절염 노인의 성공적 노화 구조모형. 공주대 대학원 간호학과 박사학위논문
- 김나운 (2022). 가치소비' 주도하는 X세대 vs '소비트렌드' 선도하는 MZ세대, <스카이다일리>(2022년 7월 1일자) https://www.skyedaily.com/news/news_view.html?ID=160184
- 김난도 · 전미영 등 (2022). <트렌드코리아 2022 :서울대 소비트렌드분석센터의 2022 전망>. 서울: 미래의 창
- 김원경 (2017). 성공적 노화이론을 통한 한국 고령자의 이해. <한국노년학연구>, 26(2), 123-133.
- 김은주 (2013). 노인의 성공적 노화 측정도구에 대한 요인 구성타당도 평가. <대한간호학회지>, 43(4), 568-578
- 김지은 (2016). 액티브시니어 남성을 위한 아웃도어 웨어 개발 - 55~69세 남성을 중심으로-, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진희 (2022). 제주지역 중년여성의직업 가치관과 자아존중감이 성공적 노화에 미치는 영향. 제주대학교 보건복지대학원 석사학위논문
- 김천수 (2019). 개인심리학 이론에 근거한 사회적 관심 척도 개발 및 타당화. <상담학연구>, 20(1), 39-65.
- 김춘경 등 (2016). <상담학 사전>, 서울: 학지사
- 김희라 · 김경희 (2023). 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화관계에 미치는 영향. <한국화장품미용학회>, 13(3), 525-540.
- 사혜지 · 이철원 · 김민정 (2017). 노인들의 여가참여, 성공적 노화, 그리고 사회적지지의 구조적 관계, <한국체육학회지>, 56(5), 511-521.
- 양미순 (2024). 노인의 여가몰입이 성공적 노화에 미치는 영향: 자아탄력성, 대인관계의 매개효과. 대구한의대학교 일반대학원, 박사학위논문.
- 우호정 (2023). 노인의 성공적 노화에 관한 여가활동 만족과 사회자본의 구조관계 분석. 대구가톨릭

- 덕대학교 대학원. 박사학위논문.
- 이상철 (2023). 전, 후기 노인 대상 사회적 관계의 구조적 차원과 질적 차원이 성공적 노화에 미치는 효과: 사회적 갈등 유형별 조절효과. <한국콘텐츠학회논문지>, 23(4), 540-549.
- 이선미 (2022). X세대의 지갑을 여는 마케팅 전략(스페셜리포트), <동아비즈니스리뷰>, 2022년 6월 호, <https://post.naver.com/viewer/postView.naver?memberNo=22700030&volumeNo=33997604>
- 이승연 · 원영신 · 조성원 (2018). 경로당 이용 고령후기 노인의 활동적 노년을 위한 연구. <한국 웰니스학회지>, 13(1), 111-125, 10.21097/ksw.2018.02.13.1.111
- 이종영 (2005). 노인의 여가활동 참가가 성공적 노화를 위한 사회심리적 인지메커니즘에 미치는 영향. <한국체육학회지>, 44(3), 167-183.
- 이민주 (2014). 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 선택 · 최적화 · 보상 전략을 중심으로 대구대학교 사회복지학 박사학위논문
- 이은순 · 강형길 · 황선환. (2017). 대화 지향성과 순응 지향성의 가족 커뮤니케이션 패턴이 여가 라이프스타일에 미치는 영향: 여고생을 중심으로. <여가학연구>, 15(2), 61-79.
- 임광규 (2015). 자기효능감 및 사회적 관계망이 성공적 노화에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 장영미 (2016). 선택 · 적정화 · 보완(SOC) 이론에 근거한 만성 폐쇄성 폐질환을 가진 노인의 성공적 노화 모델 검증, 충남대학교 간호학과 박사학위논문.
- 정석식 (2015). 노화불안이 성공적 노화에 대한 기대준비와 은퇴준비에 미치는 영향; 서울거주 40-50대 직장인을 대상으로. 항공대학교 경영학과 박사학위논문.
- 진주아 · 유영림 (2022). 초고령 노인의 성공적 노화 관점에 기반한 경로당 참여경험에 관한 질적 사례연구. <사례관리연구>, 13(2), 133-158.
- 최셋별 (2018). <문화사회학으로 바라본 한국의 세대 연대기: 세대 간 문화 경험과 문화 갈등의 자화상>, 서울: 이화여자대학교출판문화원
- 최찬주 (2020). 노인의 여가활동 만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감과 대인관계 능력의 매개효과". 칼빈대학교 대학원 박사논문
- 최희경 (2010). '신노년' 정책담론에 대한 비판적 재검토: 활동적 노화, 성공적 노화, 생산적 노화를 중심으로. <한국사회정책>, 17(3), 41-65
- 한유화 · 정진경 (2007). 2요인 자아존중감 척도: 개인주의적 및 집단주의적 요인. <한국심리학회지: 사회 및 성격>, 21(4), 117-131.
- 황길주 · 정명희 (2021). 노인의 노후준비가 성공적 노화 문화에 미치는 영향-자기효능감과 사회참여활동의 매개효과. <문화산업연구>, 21(3), 171-179.
- Badura, Albert (1997). *Self-Efficacy; The exercise of control*, New York; W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. M. & Kenny, David 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.

Beard, J. G., & Ragheb, M, G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful, *Science*, 237(4811), 143-149.

최초 투고일: 2024년 10월 14일

논문 수정일: 2024년 12월 06일

게재 확정일: 2024년 12월 18일

A Study on the Expected Value of Successful Aging:

Based on the characteristics of Generation X

Hyun Jeong Kim^{*}

(Professor, Seowon University)

Hyeon-ju Jeong^{**}

(Professor, Catholic Kwandong University)

This study attempted to verify the effects of factors that influence the expectations of successful aging of Generation X(ages 45-55) who will be incorporated into the elderly generation within the next 10 years. To this end, a nationwide survey was conducted on 200 people in the 45-55 age group. The collected response data were analyzed through multiple and hierarchical regression analyses. The analysis results were as follows. First, it was found that Generation X's individualistic tendencies negatively affected the expected value of successful aging. On the other hand, Generation X's collectivist tendencies were a factor that positively influenced the expected value of successful aging. Second, the expected value factors of successful aging, which are most effective for Generation X, were found to be self-esteem, self-efficacy, and leisure commitment factors. Third, it was found that the level of use of the SOC strategy, known as a useful strategy for successful aging, harmed Generation X's perception of successful aging. Fourth, collectivism, self-esteem, self-efficacy, and leisure commitment, which appeared as factors that increase the expected value of successful aging of Generation X, were not mediated through SOC strategies but were found to have a direct effect. This result implies that it is necessary to establish a new successful aging strategy for Generation X.

Key words : successful aging, SCO strategy, Generation X, self-esteem, self-efficacy, and leisure commitment

* khjsw0338@gmail.com, First author

** dally12kr@naver.com, Corresponding author