

노인의 사회적 참여가 행복에 미치는 영향: 자존감과 회복탄력성의 매개효과

The Effects of Social Participation on the Happiness of Senior Citizens: The Mediating Role of Self-Esteem and Resilience

조명현*

서강대학교 심리학과 강사

Cho, Myung Hyun

Department of Psychology, Sogang University

Abstract

The purpose of this study is to examine the mediating effects of self-esteem and resilience on the levels of social participation and happiness among senior citizens. A sample of 209 senior citizens, aged 65 and over, completed a packet of questionnaires which assessed their levels of social participation, happiness, self-esteem, and resilience. The study's data analysis indicated that higher levels of social participation were associated with higher levels of happiness, self-esteem, and resilience. Additionally, it was also found that higher levels of self-esteem and resilience were also associated with higher levels of happiness. With the use of the PROCESS macro model 4, mediational analysis revealed that social participation led to happiness, and self-esteem and resilience mediated the relationship between the two variables. Specifically, senior citizens who actively participated in social activities reported higher levels of self-esteem, which led to higher levels of happiness. Additionally, the senior citizens who actively participated in social activities perceived higher levels of resilience, which also led to higher levels of happiness. In other words, higher levels of social participation can lead to an increase in happiness, as social participation improves self-esteem and resilience. This study confirmed that it is possible to enhance happiness in the elderly by increasing self-esteem and resilience through social interaction. Finally, the implications and limitations of this study were discussed, and directions for future studies were suggested.

Keywords: Social participation, Senior citizen's Happiness, Self-esteem, Resilience

I. 서론 및 연구의 목적

노인의 삶에서 사회적 활동은 풍요로운 삶의 질을 결정하고 보다 행복한 삶을 가능하게 한다. 활동적으로 노년을 사는 것은 무엇보다 기분을 조절한다는 점에서 행복

과 밀접한 관련이 있는데(Thayer et al., 1994; Totterdell & Parkinson, 1999), 사회적 활동은 사람들로 하여금 서로 연결되어있고 본인이 다른 사람에게 인식되는 존재이며 또한 가치 있다는 느낌을 받게 한다(Folkman, 1997). 이는 노년기에 어떻게 생활해나가는 것이 정서적으로 건강한 삶을 영위하도록 하는지에 중요한 단서를 제공한

본 연구는 한국연구재단 시간강사 지원사업 연구비 지원(2019S1A5B5A07111561)으로 이루어졌음.

또한 본 연구는 서강대학교 생명윤리위원회의 승인(SGUIRB-A-2009-29)을 받고 이루어졌음.

* Corresponding author: Cho, Myung Hyun

Tel: +82-2-705-8833, Fax: +82-2-705-8176

E-mail: mhcl978@sogang.ac.kr

© 2021, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

다. 유리이론(disengagement)에 따르면 노년기에 접어들어서 인간은 신체적 사회적 심리적으로 철회되는 경향이 있는데(Cumming & Henry, 1961), 이는 60대 중반 이후 은퇴를 경험하고 사회적 상호작용이 줄어들면서 더욱 그러하다. 한편 이러한 상태를 숙명적인 것으로만 받아들일 필요가 없다는 것이 바로 활동이론(activity theory)이다. 이론에 따르면, 노년기에 사회적 활동이 적절한 수준으로 유지되면 삶의 만족과 주관적 안녕감이 높아져서 삶의 질이 향상된다(Havighurst, 1961). 이는 고령화 사회에 진입한 우리에게 어떻게 노년을 보내는 것이 자신을 위해 의미가 있으며 행복한 여생을 보낼 수 있기 위해서는 어떤 노력이 필요한지에 중요한 화두를 던진다. 사람들은 노인들에게 집에만 있지 말고 사람들과 교류하고 놀러 다니라고 얘기하곤 한다. 실제로도 노인들은 기분전환을 위해서 혹은 더 재미있는 삶을 영위하기 위해서 능동적으로 친구들을 찾고 소일거리를 찾아 자신에게 주어진 시간을 의미 있게 보내려고 한다. 특히 막 은퇴한 노인들의 경우 노년기에 막 진입한 상태로 볼 수 있는데, 이들은 친구 모임을 만들거나 등산을 하거나 혹은 그동안 미루어오던 취미를 찾는 등 고립감을 느끼지 않도록 적극적으로 사회참여 활동을 하려고 한다. 이렇게 사람들은 노인이나 비노인이나 노년기의 삶의 질을 높이고 보다 행복한 삶을 살기 위한 요인으로서 다양한 사회참여 활동의 중요성을 인식하고 있다. 전개에 앞서, 본 연구에서 주요 개념으로서 그 효과를 확인해보고자 하는 ‘노인의 사회참여’는 노년기에 주어진 시간을 그냥 흘려보내지 않고 스스로의 발전활동이나 대인관계 혹은 대외 활동을 통해 능동적으로 참여활동을 하는 경향을 의미한다. 따라서 노년에 사회참여를 한다는 것은 고립된 상태로 노년기를 보낸다는 의미의 반대 의미로도 볼 수 있다. 이를 바탕으로, 노년기 사회참여가 자존감과 회복탄력성을 통해 행복감에 이르게 되는 과정을 전개해보고자 한다. 그렇다면 사회적으로 참여하는 것이 구체적으로 왜 행복과 연결이 되는 것일까? 이 과정을 설명하기 위해 다양한 요인들이 언급되어 있지만, 본 연구에서는 노인의 활동적인 참여가 만들어내는 개인 내적인 에너지원으로서 자존감과 회복탄력성에 주목하였다.

노인의 사회참여가 삶의 질을 향상시키는 데 중요하다는 연구는 지금까지 다양하게 이루어져 왔다. 하지만, 행동적 차원에서 노인의 참여활동이 정서적 차원에서의 행복감을 예측하는 과정에서 어떤 요인들이 작용하는지 그 구체적인 경로를 탐구한 연구는 아직 부족하다. 이에 본 연구에서는

다음과 같은 목적을 구심점으로 하여 연구를 진행하고자 한다.

첫째, 능동적으로 사회참여 활동을 하는 것이 노인들의 자존감과 회복탄력성을 높이는 데 기여한다는 점을 확인해보고자 한다. 본 연구에서는 건강한 자아의 지표로 볼 수 있는 자존감과 회복탄력성을 이끌어내기 위한 능동적 노력으로 사회참여활동의 역할에 초점을 두고, 노년기에 적극적으로 사회적 참여 활동을 하는 것이 이러한 내적 자원을 보다 건강하게 유도할 수 있다는 점을 검증해보고자 한다.

둘째, 자존감과 회복탄력성이 단순히 상황에 반응하는 개인적 특성으로서만이 아니라 행복감으로 이어지는 변인이라는 점을 확인해보고자 한다. 자존감과 회복탄력성은 모두 자신에 대한 긍정적 자기개념을 만들어내고 부정적인 사건이 있을 때 쉽게 정서적으로 회복하게 하는 요인들이다. 이러한 점에서 보면, 자존감과 회복탄력성이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들과 비교했을 때 불행한 경험을 덜 할 가능성이 높고 행복경험이 훼손될 가능성이 낮을 것이라고 추측할 수 있다. 이에 본 연구에서는 이러한 자존감, 회복탄력성과 행복감 간의 관계를 확인해볼 것이다.

셋째, 노년기에 사회적으로 참여하는 것이 행복감으로 이어지는 이유는 사회참여 활동이 자존감과 회복탄력성을 증진시키기 때문이라는 점을 확인해보고자 한다. 앞서 언급하였듯이, 자존감과 회복탄력성은 다양한 상황에서 자신을 건강하게 지키는 정신적 보호요인이다. 그리고 이 요인들은 고립되지 않고 적극적으로 사회적 활동을 하는 자신의 능동적인 노력들에 기초하여 생성되며, 궁극적으로 이 과정은 행복한 삶을 가능하게 하는 기제가 될 것이라고 추측할 수 있다. 이에 이에 따라 본 연구에서는 노인의 사회적 참여와 행복감 간의 관계에서 작용하는 매개변인으로 자존감과 회복탄력성의 효과를 검증해보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 사회참여와 행복

인간은 사회적 존재라는 점을 상기했을 때, 더 나은 삶의 질을 구축하는 데 필요한 중요한 조건 중 하나는 능동적으로 활동을 하며 그 안에서 자신의 존재를 확인하는 것이다. 행복한 사람들의 특징을 확인한 연구들에 따르면, 행복한 사람들은 사회활동에 더 많은 시간을 할애하고 있고, 혼자서 시간을 보내는 정도가 적으며, 대인관계의 폭이 넓은 특

장이 있었다(권석만, 2008; Seligman, 2004). 이는 곧 주어진 시간을 그냥 흘려보내는 것보다 무언가를 하면서 보내는 것이 개인을 더 행복하고 덜 불행하게 만들며, 특히 혼자 하는 활동이 아닌 사회적 연결성이 더해진 활동일 때 그 효과가 더 클 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 양상은 사회적 고립감이 높아질 수 있는 노년기에 더욱 의미가 있다. 무엇보다 사회적 참여활동은 노인들에게 삶의 원동력을 심어주는데, 규칙적으로 여가활동에 참여하는 노인들은 더 높은 생활만족도를 보고하였다(김종인, 김윤정, 2010). 이를 테면, 정부가 추진하는 노인 일자리 사업에 참여하고 있는 노인들을 보면 참여하지 않는 사람들보다 삶의 만족도가 높았으며, 특히 이들 중 참여 자체에 대한 만족도가 높았던 노인들은 이후 지속적으로 더 참여하고자 하는 의지가 높았다(기영화, 2013; 김준환, 2010; 박양숙 외, 2015; 이소정, 2013). 또한 대인관계 측면에서도, 가족이나 자녀, 손자녀, 친구들과 같이 가까운 사람들과 지속적으로 많은 상호작용을 하는 노인들은 그렇지 않은 사람들에 비해 더 높은 심리적 안녕감을 경험하고 있었다(Kahneman & Krueger, 2006; Litwin, 2000; Zimmer et al., 1995). 기본적으로 인간은 자신이 무언가를 하고 있고 주변 사람들과 더불어 있다는 데서 존재가치를 확인할 수 있으며, 이를 통해 의미있는 삶에 대한 욕구가 충족될 때 비로소 정서적 안정을 찾을 수 있는 것이다. 고립된 삶은 우울을 유도하고(Roberts et al., 1996; Rosenblatt & Greenberg, 1991), 사회적으로 연결되지 않은 인간은 정서적으로 불안하다(Armstrong & Oomen-Early, 2009; Lee & Robbins, 1998). 그렇기 때문에 정서적으로 안정을 찾고 행복한 삶을 살아가기 위해서는 적극적으로 환경과 상호작용하는 과정이 필요한 것이다. 따라서 이러한 전제들을 놓고 볼 때, 사회적 활동을 통해 지속적으로 사회적 관계를 맺는 것은 행복한 노년의 전제 조건이라 할 수 있다. 그렇다면 사회적으로 참여활동을 하는 것은 왜 행복한 삶을 기대할 수 있게 하는가? 이는 기존 연구들을 바탕으로 보았을 때, 자신을 지각하는 내적 자원으로서의 자존감과 환경과의 상호작용 측면에서의 회복탄력성이 작동하기 때문으로 추측해볼 수 있다.

2. 사회참여와 행복감의 자존감과의 관계

우선, 노인의 행복한 삶을 구성하는 중요한 요인 중 하나로 자존감의 기능을 들 수 있다. 자존감은 건강한 삶을 예측하는 강력한 변인으로서 일상 속의 다양한 긍정적인 요인들을 예측하고 있으며, 심리적 건강의 기초가 되고 높은

삶의 질을 유지시키는 기반이 된다(최영애, 2003). 특히 자존감은 자신과 상황에 대해 객관적으로 평가하도록 하면서 환경을 보다 긍정적으로 바라보도록 하는데(Coopersmith, 1965), 자존감이 높은 사람은 도전적인 일들을 가치있는 기회로 지각하기도 하고(Locke et al., 1996), 실패하는 경험을 하여도 쉽게 포기하지 않는 경향이 있다(McFarlin et al., 1984). 특히 자존감과 행복감을 다루는 다양한 연구에서는 두 변인 간의 상관이 매우 높다는 것이 지속적으로 확인되고 있으며(Lyubomirsky et al., 2006), 이를 토대로 높은 자존감이 정서적인 측면에서 강력한 보호요인으로 작용한다는 점이 반복적으로 검증되고 있다. 구체적으로, 높은 자존감을 가진 사람들은 전반적으로 자신을 좋게 평가하는 경향이 있고(Baumeister et al., 2003), 더 높은 주관적 안녕감을 경험하며(Campbell, 1981; DeNeve & Cooper, 1998; Fordyce, 1988; Wilson, 1967), 신체적으로도 더 건강하다(Stinson et al., 2008). 뿐만 아니라, 자존감이 높은 사람들은 불안한 환경이 닥치게 되는 경우 경험하게 되는 공포에 잘 대처하는 경향이 있어서(Greenberg et al., 1997), 부정적인 환경에서도 자신을 최대한 안정적인 상태로 유지할 수 있다. 반면, 자존감이 낮은 사람들은 절망감을 자주 느끼고 심리적 고통이 있을 때도 이를 크게 지각하며 심한 경우 병리적인 문제로 확대되기도 한다(Orth et al., 2008). 노인의 경우에도 자존감이 낮은 사람들은 외적으로 부족한 부분들에 대해 더 부정적으로 반응하고 정서적으로도 더 외롭게 지각하는 경향이 있으며(김애련, 2001), 더 높은 우울을 경험하기도 한다(서경현, 김영숙, 2003). 이러한 결과들로 볼 때, 자존감은 개인의 정서를 긍정적으로 유지하는 데 중요한 역할을 하는 변인이며, 결과적으로 삶의 질을 높이는 데 기여하는 핵심 변인이라 할 수 있다.

한편, 이러한 자존감은 하나의 성격 특질로도 볼 수 있지만, 동시에 환경에 의해 크게 영향받기도 한다(Conley, 1984). 인간은 노년기에 접어들면서 인지적, 감각적 사회적 능력이 감소하면서 자존감이 떨어지게 되는데(Orth & Trzesniewski, 2010), 이를 예방할 수 있는 조건이 환경과의 상호작용이다. 실제로 높은 자존감은 건강한 사회적 관계와 연관이 깊다는 연구들이 다수 발표되고 있으며(Hendrick et al., 1988; Leary et al., 1995; Murray et al., 2000; Neyer & Asendorpf, 2001), 특히 노인들의 활동적인 생활이 자존감을 고양시키는 데 기여한다는 점이 강조되고 있다. 노인들에게는 가족뿐 아니라 친구나 이웃과 같은 주변사람들과 교류하는 생활이 자기 가치감과 충족감을 유지시켜서 안녕감을 경험할 수 있도록 하기 때문에

사회적 활동은 무엇보다 중요하다(조공민, 김용성, 2011). 농촌지역 노인들을 대상으로 한 연구에 따르면, 사회적 관계를 많이 맺는 노인일수록 높은 자존감을 보고하였고 이는 궁극적으로 높은 삶의 만족도로도 이어졌다(임은의 외, 2014). 또한 자신의 생활 속에 자선모임이나 친목·취미 모임 등의 공식적인 네트워크가 많다고 지각하는 노인일수록 자존감과 심리적 복지감이 높았다(정원철, 박선희, 2013). 자이를 존중할 수 있는 힘은 다양한 활동을 통해 스스로의 모습을 발견하고 타인과의 교류하면서 형성된다. 그리고 능동적인 사회적 활동을 통해 사회적 존재로서의 욕구가 충족되어야 가치있는 자기를 인식하여 주관적인 삶의 질을 향상시킬 수 있는 것이다. 이러한 점들로 미루어 보면, 자존감은 개인의 사회적 참여활동과 행복 사이의 가교역할을 하고 있다고 추론해볼 수 있을 것이다. 따라서 사회적 활동이 줄어드는 노년기에 참여 활동을 유지하여야 만족스러운 삶을 살 수 있고 또한 그 핵심에 자존감의 향상이 있다는 과정을 확인하는 것은, 행복한 삶을 위한 노인의 능동적인 노력에 구체적인 목적을 제시하는 중요한 단계가 될 수 있을 것이다.

3. 사회참여와 행복감의 회복탄력성과의 관계

또한 자존감과 함께, 부정적인 상황에 얼마나 잘 대처하는지는 물론 생활 속에서 얼마나 잘 적응하는지를 보여주는 요인인 회복탄력성 역시 행복을 예측하는 중요한 심리적 자원이다. 회복탄력성은 부정적인 사건으로부터 회복되는 능력으로(Garmezy, 1991), 환경의 변화나 스트레스 사건이 있을 때 개인을 건강하고 건설적인 방식으로 적응하는 요인이며(Catalano et al., 2002; Garmezy, 1991), 또한 어떤 역경이 있더라도 결국 이를 성숙한 경험으로 받아들이게 하는 능력이기도 하다(Polk, 1997). 회복탄력성은 주로 부정적인 상황에 대한 탄력적인 대처를 의미할 수도 있지만, 보다 폭 넓은 시각에서 보면, 단순한 역경 극복 능력 뿐 아니라 삶을 즐겁고 활기 있게 유지할 수 있는 진취성의 개념으로도 볼 수 있다(최성애, 2014). 즉, 삶에서 일어나는 크고 작은 일들에 대해 정서적으로 타격을 덜 받으면서 안정을 유지하는 것을 회복탄력성으로 볼 수 있는 것이다. 회복탄력성 개념은 주로 스트레스에 대처하는 양상을 바탕으로 연구되고 있다. 연구 결과에 따르면, 높은 회복탄력성을 가진 사람은 스트레스 상황에서 잘 적응하고(Masten, 2001), 위험 요인이 있음에도 기능적으로 행동한다(Olsson et al., 2003). 또한 내적 외적 자원을 유연하게 활용할 수

있기 때문에 부정적 상황에서 적응적인 행동을 할 수 있다(Waters & Sroufe, 1983). 다시 말해, 부정적인 상황에 처하더라도 회복탄력성이 높으면 상황에 압도되지 않고 쉽게 자신을 안정된 상태로 유도할 수 있는 것이다. 이러한 회복탄력성은 행복과도 관련이 깊다. 회복탄력성이 높은 사람은 더 많이 웃고 유머 상황에 더 민감하게 반응하며(Borysenko, 2009), 원만한 대인관계를 유지하고(Goldstein & Brooks, 2005), 균형 잡힌 관점을 통해 긍정적 사고를 하는 경향이 있다(Lopez, 2008). 또한 긍정적인 정서를 많이 경험할 가능성이 높고(Ong et al., 2006), 실수를 했을 때 더 효과적으로 감정을 조절한다(권수현, 2010). 이러한 특성들을 종합해보면, 회복탄력성은 노년기에 신체적 환경적 변화로 인해 취약해질 수 있는 정서를 보호하여 개인으로 하여금 정신적으로 보다 만족스럽고 안정되며 안녕감 높은 삶을 살 수 있도록 돕는 중요한 요인이라고 할 수 있다.

한편, 이러한 회복탄력성도 자존감과 마찬가지로, 발달 과정에서 그리고 환경과의 상호작용 과정에서 다양한 경험을 통해 증진된다(김동일 외, 2011; Reivich & Shatte, 2002; Seligman, 1990). 특히 사회적 참여활동은 고통스러운 경험을 했을 때 탄력적으로 대처하는 능력을 증가시키는 것을 돕는다. 실제로 여가스포츠활동에 참여하는 노인들은 그렇지 않은 노인들에 비해 회복탄력성이 높았고, 심리적 안정과 낮은 우울을 경험하였다(이은성, 안찬우, 2010; 전현욱, 2003; 최미리, 이양출, 2012). 이는 노년기 경험할 수 있는 다양한 심리사회적 문제를 해결하고 우울감이나 소외감과 같은 여러 문제를 극복하는데 사회참여 활동이 중요한 기능을 한다는 점을 보여준 결과라 할 수 있다. 일반적으로 회복탄력성을 증진하는 데 기여하는 요인들로는 자기규제, 정서인식, 신뢰, 의미부여, 공감, 유연성, 친밀한 대인관계 등이 언급되고 있다(Gillham et al., 2008; Masten & Reed, 2002). 다시 말해, 개인이 살면서 자신을 통제하고 다양한 감정들을 확인하며 대상에 대한 믿음을 가져보는 등의 활동을 통해 탄력적인 태도를 가질 수 있는 것이다. 그런데 이 요인들의 속성을 살펴보면 모두 사회참여 활동을 통해서 형성되는 것들이다. 사회참여 활동을 적극적으로 하면 일차적으로 고립된 상태에서 벗어나게 되고 더 나아가 활동을 하는 과정에서 심리적 안정감과 자기효능감 등을 얻을 수 있다. 그리고 이러한 내적인 자원은 생활 속에서 경험하게 되는 다양한 사건들에 적절하게 대처하고 안정적으로 적응하는 데 필요한 요인이 될 수 있는 것이다.

4. 연구의 가설과 모형

이러한 기존의 연구 흐름을 바탕으로 도출해낸 구체적인 가설들은 다음과 같다.

- 가설 1. 노인의 사회참여와 행복도는 정적인 관계를 보일 것이다.
- 가설 2-1. 노인의 사회참여와 자존감은 정적인 관계를 보일 것이다.
- 가설 2-2. 자존감은 행복도와 정적인 관계를 보일 것이다.
- 가설 2-3. 자존감은 노인의 사회참여와 행복 간의 관계를 매개할 것이다.
- 가설 3-1. 노인의 사회참여와 회복탄력성은 정적인 관계를 보일 것이다.
- 가설 3-2. 회복탄력성은 행복도와 정적인 관계를 보일 것이다.
- 가설 3-3. 회복탄력성은 노인의 사회참여와 행복 간의 관계를 매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

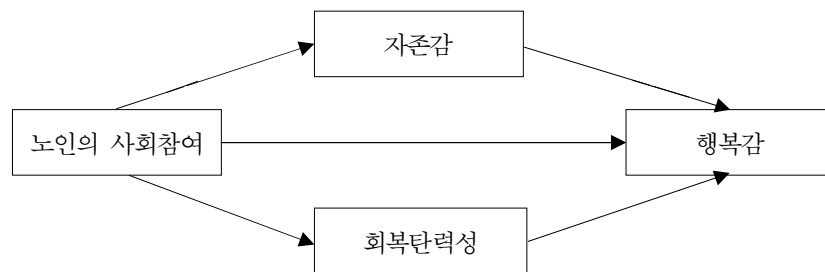
본 연구는 설문 연구방법으로, 조사회사 데이터스프링을 통해 서울과 경기 지역에 거주하는 만 65세 이상 노인들의 자료를 수집하였다. 참가자들은 설문 참여에 동의한 사람들로, 온라인으로 제공되는 질문지에 응답하는 방식으로 설문이 진행되었다. 여기서 노인 연령을 만 65세를 기준으로 설정한 것은 65세가 법적 연령으로 노인으로 분류되는 점을 근거로 하였다. 이에 본 연구에서는 만 65세부터 만 87세까지의 총 209명의 참가자가 설문에 응답하였으며, 평

균연령은 68.69세(표준편차 3.87, 성별비율은 남자가 106명(50.7%), 여자가 103명(49.3%)이었다. 연령대는 60대가 147명(70%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 70대 57명(27.27%), 80대 5명(2.39%) 순으로 분포되었다. 설문 과정에서 온라인 설문이 활용된 것은, 최근 닥친 코로나 사태의 영향으로 노년층에 대한 대면조사에 어려움이 있었기 때문이었다. 다만, 본 연구에서 확인하고자 하는 핵심 개념은 사회참여 활동의 정도와 자존감, 회복탄력성 등의 개인차 변인이기 때문에, 온라인 접근성에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인들을 주요 분석과정에서 통제변인으로 투입함으로써 집단 특성에 따른 오염을 최소화하였다.

2. 측정도구

1) 노인의 사회참여

노인들의 사회적 참여 정도를 확인하기 위해 유경 외(2014)가 개발한 활동적 노년 척도 중 ‘참여’ 부분을 설문에 적용하였다. 활동적 노년의 참여부분은 본래 ‘자기개발활동’, ‘종교활동’, ‘일상적 사교활동’, ‘적극적 사교활동’, ‘가족지원활동’, ‘봉사활동’, ‘여가활동’의 일곱가지 영역 39문항으로 구성된 5점짜리 척도인데, 본 영역에서는 이 중 종교활동과 가족지원활동을 제외한 ‘자기개발활동’, ‘일상적 사교활동’, ‘적극적 사교활동’, ‘봉사활동’, ‘여가활동’의 다섯 가지 영역에서 한두 문항씩 발췌하여 8개 문항으로 재구성하였다. 참여활동 영역 선정 과정에서 종교활동과 가족지원활동이 제외된 이유는 참가자에 따라 종교 자체가 없는 경우 참여 정도를 보고할 수 없으며, 마찬가지로 가족이 없는 경우 역시 적극적으로 참여하는 정도를 제대로 기술할 수 없기 때문이다. 따라서 일상 속에서 본인의 의지만 있으면 쉽게 접근할 수 있는 다섯 가지 활동에 중점을 두었다. 여기서 자기개발활동은 스스로를 발전시키기 위해 능동



[그림 1] 연구모형

적으로 활동에 참여하는 것을 의미하며(예, 새로운 것을 배우기 위해 교육에 참가한다.), 일상적 사교활동을 일상 속에서 사람들과 함께 어울리려고 하는 것을 의미하고(예, 사람들과 놀이(바둑, 화투, 장기 등)를 하며 시간을 보낸다.), 적극적 사교활동은 보다 적극적인 차원에서 사람들과의 상호작용을 하기 위해 참여활동을 하는 것을 의미한다(예, 사교를 위한 모임(친목회, 동창회 등)에 참여한다.). 또한 봉사활동은 타인 혹은 다른 집단을 위해 참여활동을 하는 것을 의미하고(예, 지역을 위한 봉사활동을 한다.), 여가활동은 남은 시간에 취미활동을 하는 것과 같이 그냥 시간을 보내는 것이 아닌 뜻있는 시간을 보내려고 하는 것을 의미한다(예, 취미 생활(음악 감상, 독서 등)을 한다.). 아울러, 각 요인에서 문항을 발췌한 기준은 유경 외(2014)의 원본문을 바탕으로 요인적재치가 높은 문항들을 선정하였다. 따라서 본 연구에서는 자기개발활동 2문항, 일상적 사교활동 1문항, 적극적 사교활동 1문항, 봉사활동 2문항, 여가활동 2문항 총 8문항이 적용되었으며, 문항 간 내적합치도는 .84였다. 한편, 본 연구에서는 사회참여의 다섯 가지 요인을 나누어서 세부적으로 분석하지 않고 통합하여 하나의 사회참여 정도로 측정하였는데, 이는 노인의 사회참여 활동을 세부적으로 나누는 경우 노인의 활동을 다섯 가지로만 한정하여 해석하게 될 수도 있는 역설적인 맹점이 있기 때문이다. 따라서 활동적 노년에서 언급하고 있는 대표적인 활동들을 종합하여 일반적인 경향성으로 확인하는 것이 본 연구에서 검증해보고자 하는 노인의 사회참여 경향성의 의미와 더 가깝기 때문에 노인의 사회참여를 단일 개념으로 확인하였다.

2) 노인 행복

노인의 행복 정도를 측정하기 위해 서은국과 구재선(2011)이 고안한 단축형 행복척도(COncise Measure Of Subjective Well-Being; COMOSWB)를 사용하였다. 본 척도는 삶의 만족 3문항(개인적, 사회적, 집단에 대한 만족), 긍정 정서 3문항(즐거움, 행복한, 편안한), 부정 정서 3문항(짜증나는, 부정적인, 무기력한) 총 9문항으로 이루어져 있고, 삶의 만족과 긍정적 정서를 합산한 값에서 부정적 정서들을 합산한 값을 뺀 값(삶의 만족 + 긍정 정서 - 부정 정서)으로 산출한다. 본 연구에서의 내적합치도는 삶의 만족 .89, 긍정정서 .91, 부정정서 .89였다.

3) 자존감

노인의 자존감 정도를 확인하기 위해 Rosenberg(1965)의 자존감 척도(RSES, Rosenberg Self-Esteem Scale)를 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다.’, ‘나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘할 수 있다.’, ‘나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.(R)’ 등 자신에 대해 얼마나 높은 자존감을 갖고 있는지를 5점 척도 상에서 묻는 10문항으로 구성된 척도이며, 본 연구에서 문항 간 내적합치도는 .82였다.

4) 회복탄력성

노인의 회복탄력성을 측정하기 위해 Smith et al.(2008)이 개발하고 박지혜(2011)가 번안한 간이 탄력성 척도(The Brief Resilience Scale, BRS)를 사용하였다. 본 척도는 스트레스 상황이 닦혔을 때 얼마나 탄력적으로 대응하는지를 묻는 척도로서, ‘나는 스트레스를 주는 사건들을 잘 이겨낸다.’, ‘나는 내 삶에서의 실패를 문제없이 극복해 낸다.’ 등의 6개 문항 5점 척도로 구성되어 있고, 본 연구에서의 내적합치도는 .86이었다.

5) 인구통계학적 변인

인구통계학적 변인으로, 성별, 연령, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제수준이 보고되었다. 인구통계학적 변인들의 분포를 보여주는 구체적인 기술통계는 <표 1>과 같다.

3. 자료분석

자료분석을 위해 SPSS 통계프로그램 22.0을 사용하여 기술통계와 상관분석, 정규성 검증, 매개분석을 진행하였다. 먼저, 변인들의 기술통계와 변인 간 상관분석을 실시하여, 참가자들의 특성과 측정하고자 하는 변인들이 보여주는 일반적인 경향성을 확인하였다. 또한, 상관분석 과정에서 종속변인(행복감)과 상관이 높게 나오는 변인들을 확인한 후 매개분석에서 통제변인으로 투입하고 분석을 진행하였다. 매개분석을 실시하기에 앞서, 종속변인에 미치는 독립변인들 간의 다중공선성 여부를 확인하기 위해 선형회귀분석에서 행복감을 종속변인으로, 노인참여, 자존감, 기타 통제변수들을 독립변인으로 투입하여 분산팽창계수(VIF)와 공차한계(Tolerance)를 확인해보았다. 그 결과 분산팽창계수는 모두 10 이하(1.06~1.59), 공차한계는 모두 0.1 이상

〈표 1〉 인구통계학적 변인의 기술통계

변인	범주	빈도수(209명)	백분율(100%)
성별	남자	106	50.72
	여자	103	49.28
연령대	60대	147	70.33
	70대	57	27.27
	80대	5	2.39
건강상태	매우 좋지 않다	5	2.4
	좋지 않다	31	14.8
	보통이다	89	42.6
	양호하다	80	38.3
	매우 좋다	4	1.9
교육수준	초등학교 이하	5	2.4
	중학교 졸업	7	3.3
	고등학교 졸업	83	39.7
	대학교 졸업	86	41.1
	대학원 졸업	28	13.4
경제상태	하	25	12
	중하	67	32.1
	중	92	44
	중상	23	11
	상	2	1

(.63~.96)으로 나타나 독립변인들 간 다중공선성 문제는 없었다. 또한 매개분석에서는 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS Model 4를 적용하여 노인의 사회참여(독립변인)와 행복감(종속변인) 간의 관계가 자존감과 회복탄력성에 의해 매개되는지를 확인하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 변인 간 상관분석과 정규성 검증

변인의 상관값과 평균과 표준편차, 왜도와 첨도 분석 결과 <표 2>에 제시되어 있다. 우선, 독립변인인 노인참여는 종속변인 행복감과 유의한 정적 상관을 보여 가설 1을 지지하였다($r = .41, p < .01$). 또한 노인참여는 매개변인인 자존감과 회복탄력성과도 유의한 정적 상관을 보여 가설

2-1과 가설 3-1을 지지하였다($r_{자존감} = .38, p < .01$; $r_{회복탄력성} = .41, p < .01$). 또한 이 자존감과 회복탄력성은 종속변인인 행복감과도 유의한 정적 상관을 보여 가설 2-2와 가설 3-2를 지지하였다($r_{자존감} = .69, p < .01$; $r_{회복탄력성} = .60, p < .01$). 한편, 인구통계학적 변인으로서 성별과 연령은 종속변인인 행복감과 유의한 상관을 보이지 않았고($r_{성별} = -.01, p > .05$; $r_{연령} = -.01, p > .05$), 건강상태, 교육수준, 경제상태는 모두 행복감과 유의한 정적 상관을 보였다($r_{건강상태} = .44, p < .01$; $r_{교육수준} = .25, p < .01$; $r_{경제상태} = .45, p < .01$). 이를 바탕으로 행복감과 유의한 정적 상관을 보이는 건강상태, 교육수준, 경제상태는 모두 이후 매개분석에서 통제하였으며, 이와 함께 성별과 연령은 행복감(종속변인)과 통계적으로는 유의한 상관을 보이지는 않았지만, 개인차 요인으로서 성차에 따른 영향과 개인 내적 변화로서 점진적 노화가 개인의 정서에 주는 영향이 존재할 가능성을 고려하여 성별과 연령도 함께 통제하고 분석을 진행

하였다.

한편, 상관분석 결과 매개변인인 자존감과 종속변인인 행복감 간의 상관관이 매우 높게 확인되는데($r = .69, p < .01$), 이로 인해 자존감과 행복감이 마치 같은 변인인 것처럼 해석될 여지가 있다. 이에 이 두 변인을 독립변인인 노인참여의 5가지 하위요인들과의 상관을 확인하는 과정을 통해 차이를 관찰해보았는데, 일상적 사교활동 변인과의 상관을 보면 행복감의 경우 유의한 정적 상관관이 확인되는 반면($r = .17, p < .05$), 자존감의 경우는 유의한 상관관이 발견되지 않았다($r = -.03, p > .05$). 또한 두 변인의 일상적 사교활동과의 관계의 방향성이 반대인 경우를 참고하면, 자존감과 행복감은 서로 다른 성격을 지니는 변인이라는 것을 확인할 수 있었다.

아울러 보고된 자료의 정규성 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 정규성이 충족되기 위해서는 첨도의 절대값이 7 미만, 왜도의 절대값이 2 미만이어야 하는데 (Hong et al., 2003; Kline, 2010; Lei & Lomax, 2005), 확

인 결과 모든 변인이 정규성 조건을 충족하였다.

2. 자존감과 회복탄력성의 매개효과

자존감과 회복탄력성의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro 4번 모델을 적용하여 분석하였다. 분석 과정에서 간접효과가 유의한지를 검증하기 위해 무신 할당 표본 수(bootstrapping sample)를 5000으로 설정하고, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되는지를 확인하여 0이 포함되지 않은 경우 간접효과가 유의한 것으로 해석하였다(Hayes, 2013).

1) 자존감의 매개효과

자존감을 매개변인으로 투입하여 분석한 결과, 노인의 사회참여와 행복감 간의 관계에 자존감의 유의한 매개효과가 확인되었다(<표 3>와 [그림 2] 참조). 구체적으로, 노인

<표 2> 주요 변인들 간 상관값과 왜도, 첨도

(N=209)

구분	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	4	5	6	7	8	9
1. 성별	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. 나이	.12	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. 노인의 사회참여 (전체)	-.09	-.14*	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-1. 자기개발활동	-.09	-.17*	.82**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-2. 일상적사교활동	-.15*	.04	.45**	.19**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-3. 적극적사교활동	-.14*	-.10	.57**	.37**	.32**	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3-4. 봉사활동	.02	-.09	.79**	.57**	.22**	.21**	1	-	-	-	-	-	-	-
3-5. 여가활동	-.04	-.13	.76**	.55**	.18**	.39**	.45**	1	-	-	-	-	-	-
4. 행복도	-.01	-.01	.41**	.42**	.17*	.23**	.31**	.26**	1	-	-	-	-	-
5. 자존감	.01	-.08	.38**	.39**	-.03	.25**	.26**	.36**	.69**	1	-	-	-	-
6. 회복탄력성	-.14*	-.14*	.41**	.32**	.21**	.31**	.29**	.30**	.60**	.60**	1	-	-	-
7. 건강상태	-.08	-.12	.27**	.29**	0	.24**	.20**	.20**	.44**	.49**	.39**	1	-	-
8. 교육수준	-.23**	-.13	.41**	.40**	.05	.19**	.34**	.32**	.25**	.29**	.15*	.24**	1	-
9. 경제상태	-.02	-.03	.32**	.31**	.08	.27**	.25**	.19**	.45**	.44**	.38**	.34**	.38**	1
평균	-	68.69	3.14	3.49	2.48	3.31	2.62	3.57	18.11	3.56	3.42	3.22	3.6	2.57
표준 편차	-	3.87	.72	.97	1.11	1.05	1.11	.85	9.61	.57	.64	.81	.85	.87
왜도	.03	1.61	-.38	-.75	.28	-.44	.30	-.42	-.56	-.36	-.44	-.49	-.41	-.04
첨도	-2.02	3.14	-.03	.20	-.77	-.36	-.63	.13	.68	.12	.46	-.04	.70	-.27

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

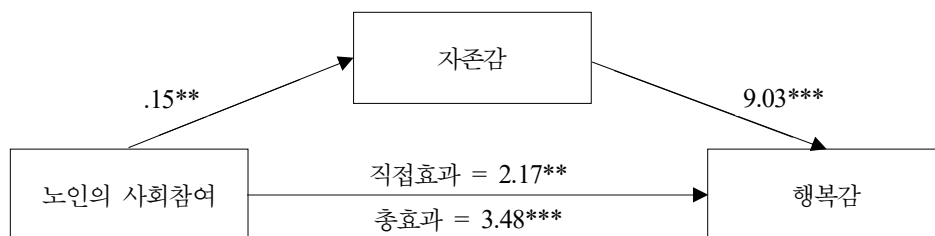
의 사회참여가 자존감에 미치는 영향을 분석한 결과 두 변인 간에 유의한 정적 관계가 확인되었고($B = .15, p < .01$), 자존감이 행복감에 미치는 영향 역시 유의한 정적 관계가 나타났다, $B = 9.03, p < .001$. 또한 노인의 사회참여가 행복감에 미치는 영향에서 매개변인인 자존감을 통제한 직접효과 역시 유의하게 나타났다, $B = 2.17, p < .01$. 다음으로 노인의 사회참여가 행복도에 미치는 총효과를 확인한 결과 정적인 예측관계를 확인할 수 있었다, $B = 3.48, p < .001$.

또한 간접효과의 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않았으므로 유의한 수준에서 간접효과가 확인되어 가설 2-3을 지지하였다, $B = 1.31, SE = .50, 95\%CI [.39, 2.34]$. 이 결과는 노인들이 사회적인 참여를 많이 하는 것이 행복감을 증진시키는 데 도움이 되는데, 이는 참여활동이 개인의 자존감을 높이는 역할을 하기 때문에 이러한 고양된 자존감으로 인해 보다 만족스러운 삶을 영위할 수 있다는 것을 보여준 결과이다.

〈표 3〉 자존감의 매개효과

분석 경로	B	SE	t	LLCI	ULCI
노인의 사회참여 → 자존감	.15	.05	2.91**	.004	.244
성별 → 자존감	.09	.07	1.38	-.04	.22
나이 → 자존감	-.001	.01	-.12	-.02	.02
건강상태 → 자존감	.25	.04	5.80***	.16	.33
교육수준 → 자존감	.04	.04	.92	-.05	.13
경제상태 → 자존감	.15	.04	3.73***	.07	.24
자존감 → 행복도	9.03	1.03	8.75***	7.00	11.07
(직접효과) 노인의 사회참여 → 행복감	2.17	.75	2.90**	.69	3.65
성별 → 행복도	-.13	.97	-.13	-2.03	1.78
나이 → 행복도	.17	.12	1.38	-.07	.41
건강상태 → 행복도	1.14	.68	1.68	-.20	2.47
교육수준 → 행복도	-.46	.65	-.72	-1.74	.81
경제상태 → 행복도	1.60	.63	2.54*	.35	2.84
(총효과) 노인의 사회참여 → 행복감	3.48	.86	4.05***	1.79	5.18
성별 → 행복도	.69	1.13	.61	-1.54	2.91
나이 → 행복도	.16	.14	1.11	-.12	.44
건강상태 → 행복도	3.38	.73	4.60***	1.93	4.82
교육수준 → 행복도	-.10	.76	-.13	-1.59	1.39
경제상태 → 행복도	3.00	.71	4.20***	1.59	4.40

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



〈그림 2〉 노인의 사회참여와 행복감 간의 관계에서 자존감의 매개효과

2) 회복탄력성의 매개효과

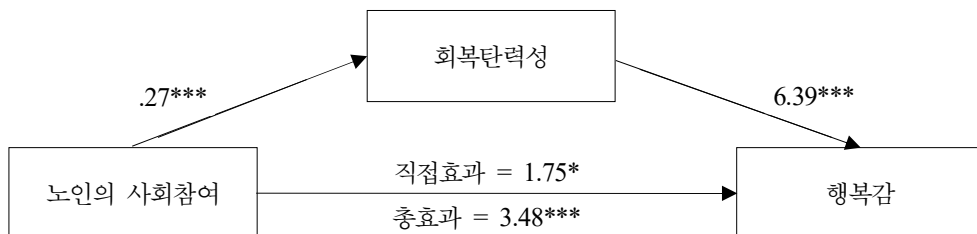
또한 회복탄력성을 매개변인으로 투입한 결과, 노인의 사회참여와 행복감 간의 관계에 회복탄력성의 유의한 매개효과가 확인되었다(<표 4>와 [그림 3] 참조). 구체적으로, 노인의 사회참여와 회복탄력성 간에 유의한 정적 관계가 확인되었고($B = .27, p < .001$), 회복탄력성과 행복감 간의 관계에서 역시 유의한 정적 관계가 나타났다, $B = 6.39,$

$p < .001$. 또한 매개변인인 회복탄력성을 통제하고 확인한 후 노인의 사회참여가 행복도에 미치는 직접효과를 확인한 결과 역시 유의한 수준으로 정적 관계를 나타냈으며($B = 1.75, p < .05$), 노인의 사회참여가 행복도에 미치는 총효과 역시 정적인 예측관계를 확인할 수 있었다, $B = 3.48, p < .001$. 끝으로 이 모형이 보여주는 간접효과의 유의성을 확인한 결과, 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의한 수준으로 간접효과가 확인되어 가설 3-3을 지지하였다,

<표 4> 회복탄력성의 매개효과

분석 경로	B	SE	t	LLCI	ULCI
노인의 사회참여 → 회복탄력성	.27	.06	4.60***	.16	.39
성별 → 회복탄력성	-.15	.08	-1.88	-.30	.01
나이 → 회복탄력성	-.01	.01	-1.21	-.03	.01
건강상태 → 회복탄력성	.18	.05	3.67***	.09	.28
교육수준 → 회복탄력성	-.12	.05	-2.35*	-.22	-.02
경제상태 → 회복탄력성	.19	.05	3.93***	.10	.29
회복탄력성 → 행복도	6.39	.92	6.92***	4.57	8.21
(직접효과) 노인의 사회참여 → 행복도	1.75	.81	2.15*	.14	3.35
성별 → 행복도	1.62	1.03	1.58	-.40	3.64
나이 → 행복도	.24	.13	1.82	-.02	.49
건강상태 → 행복도	2.19	.68	3.21**	.85	3.54
교육수준 → 행복도	.68	.69	.98	-.68	2.04
경제상태 → 행복도	1.76	.67	2.64**	.45	3.08
(총효과) 노인의 사회참여 → 행복도	3.48	.86	4.05***	1.79	5.18
성별 → 행복도	.69	1.13	.61	-1.54	2.91
나이 → 행복도	.16	.14	1.11	-.12	.44
건강상태 → 행복도	3.38	.73	4.60***	1.93	4.82
교육수준 → 행복도	-.10	.76	-.13	-1.59	1.39
경제상태 → 행복도	3.00	.71	4.20***	1.59	4.40

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



[그림 3] 노인의 사회참여와 행복감 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과

$B = 1.74, SE = .53, 95\%CI [.80, 2.82]$. 이 결과 역시 자존감의 역할에서와 마찬가지로, 사회적 참여를 많이 하는 노인들이 더 행복한 삶을 살고 있는데, 이는 그들의 사회적 참여가 스트레스와 같은 환경적인 요인으로부터 쉽게 회복할 수 있는 능력을 증진시키기 때문으로 볼 수 있다는 것이다.

IV. 요약 및 논의

본 연구에서는 노년기 삶의 질적인 측면을 고양하기 위한 노력의 일환으로 노인들의 사회참여 활동이 행복감을 증진시킨다는 것을 확인하면서 이러한 행복감의 증진의 이유가 참여활동이 유도하는 높은 자존감과 높은 회복탄력성에 있다는 점을 검증하고자 하였다. 연구 결과, 노인의 활동적인 사회참여는 자존감과 회복탄력성을 높이고 이는 궁극적으로 행복감으로 이어졌다. 이 결과는 사회참여가 행복을 증가시킨다는 기존 연구 흐름(e.g., Argyle & Lu, 1990, Clark & Watson, 1988)을 지지하였으며, 이와 함께 행복한 노년생활을 위해 왜 적극적으로 환경과 상호작용해야 하는지에 대한 세부적인 단서들을 제시할 수 있었다. 연구 결과에 대한 구체적인 요약과 본 연구가 지니는 함의는 다음과 같다.

첫째, 노인의 사회참여 활동 정도와 행복감 수준 간의 관계를 살펴본 결과, 노인의 사회적 참여 활동이 높을수록 높은 행복감을 보고하는 것으로 나타났다. 행복감은 욕구가 충족되었을 때 느끼는 주관적 만족 상태 혹은 기쁘게 느끼는 상태로서(곽인숙, 2013; Campbell, 1976), 노년기의 삶의 질을 대표적으로 설명하는 요인이다. 동기적 차원에서 인간의 기본 욕구를 짚어보면, 인간은 누구나 애정욕구 혹은 소속감의 욕구가 있으며(Maslow, 1943), 이는 전 연령에서 걸쳐 지속적으로 충족되어야 한다. 그리고 이러한 애정 혹은 소속감에 대한 욕구는 단순히 개인이 다른 사람과 같이 있는 것을 의미하는 것이 아니라 정서적으로 상호작용하면서 그 안에서 자신의 존재를 확인하는 것을 의미한다. 또한 존경 욕구의 측면에서도 인간은 유능하고 필요한 존재이고자 하는 욕구가 있으며, 이는 환경과의 상호작용의 결과로 확인할 수 있는 것이다. 노년기에 활동을 하는 것은 개인의 정체성을 높이고(Haggard & Williams, 1991) 활동에 대한 욕구를 충족시키는 역할을 하기 때문에 심리적 안정을 가져온다(나항진, 2004). 이러한 점으로 미루어 보면, 은퇴와 같은 요인들로 인해 사회적 활동이 감소하게 되는 노년기에 적극적으로 활동하면서 정체성을 갖고 존재

가치를 지각하는 것은 인간의 기본 욕구를 충족을 통한 안녕감과 만족감으로 이어진다고 할 수 있는 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 노년기에 참여하는 자원봉사활동이나 여가활동 등이 노인들의 행복감과 삶의 질을 높인다는 기존의 연구들(e.g., Grancy, 1975; Matsuo et al, 2003)과 맥을 같이 하며, 노년기 삶의 질을 높이기 위해 능동적인 활동 노력이 필요하다는 노년기 활동의 궁극적인 의미를 짚어준 결과라고 할 수 있다.

둘째, 노인의 사회참여 활동과 행복감 간의 정적인 관계에서 자존감이 매개하는지를 확인한 결과, 자존감의 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 즉, 노인의 사회참여가 행복감으로 이어질 수 있는 것은 노인의 사회참여 활동이 자존감을 높이기 때문인 것으로 확인되었다. 구체적으로, 사회참여 활동이 많은 노인들은 자존감이 높게 나타났고, 자존감이 높은 사람들은 행복감이 높게 확인되었다. 이를 종합해보면, 활동을 많이 할수록 자존감이 높아지고, 이는 행복감으로 연결되는 것이다. 일반적으로 자존감은 행복감과 삶의 만족감을 예측하는 강력한 변인이며(Baumeister et al., 2003), 이는 다양한 요인에 의해 촉발될 수 있다. 본 연구에서 살펴본 사회참여 내용들은 적극적으로 자기개발을 하고 사교활동에 능동적이며, 봉사활동, 여가활동 등을 통해 자신의 존재감과 가치감을 확인할 수 있는 것들로 구성되어 있다. 즉, 이러한 활동은 한 인간으로서 삶의 가치를 느끼게 하고 스스로에게 자신감을 줄 수 있는 요인들로 볼 수 있는 것이다. 이를 통해 본 연구의 결과를 해석해보면, 활동적인 삶을 사는 것은 개인으로 하여금 자신에 대한 가치를 더욱 크게 느끼게 함으로써 높은 자존감으로 이어지게 하고, 이는 궁극적으로 행복한 삶을 살게 되는 긍정적인 결과를 가져온다고 볼 수 있는 것이다. 아울러 이 결과는 개인의 존재가치를 높이고 주관적 안녕감을 만들어낼 수 있는 요인인 자존감이 형성되는 데는 내적인 노력만으로는 한계가 있으며 사회적 자원과 환경과의 상호작용을 통해 보다 공고해질 수 있다는 것을 확인해보았다는 점에서 중요한 의미를 지닌다.

셋째, 노인의 사회참여와 행복감 간의 정적인 관계 사이에 회복탄력성이 매개하는지를 확인한 결과, 예측한 바와 같이 유의한 수준에서 매개효과가 확인되었다. 즉, 노인의 사회참여가 행복감으로 이어질 수 있는 것은 적극적으로 참여하는 행동이 자존감뿐만 아니라 개인의 회복탄력성 역시 높이기 때문이었다. 구체적으로, 다양한 활동 장면에 능동적으로 참여하는 노인들은 회복탄력성 즉, 부정적인 사건이 있을 때 쉽게 회복하는 능력이 더 높았고, 또한 이러한

회복탄력성이 높은 노인들이 더 행복감을 더 많이 느꼈다. 적극적인 사회참여는 개인의 정신을 외부로부터 그리고 스트레스로부터 탄력적으로 보호하고 이는 주관적 안녕감으로 이어질 수 있는 것이다. 이 결과가 주는 의미는 노년기에 사회적으로 참여하는 활동이 정신적 에너지를 강화한다는 측면에서 고찰해 볼 수 있다. 활동이론(activity theory)에 따르면 노년기에 사회적 활동을 적절한 수준으로 유지하는 경우 높은 삶의 만족도를 경험하게 된다(Havighurst, 1961). 그리고 자신이 활동적으로 살고 있다는 지각은 개인에게 생동감과 활력을 주며, 이러한 활력을 통해 부정적인 상황이 닥쳤을 때도 쉽게 영향받지 않고 탄력적으로 대처할 수 있다. 또한 다양한 장면에서 환경과 상호작용하는 경험은 개인이 이후 유사한 상황에서 어떻게 행동해야 하는지에 대한 단서를 제공할 수 있으며, 이는 상황에 대한 효능감을 높이고 예측하지 못한 상황에서 유연하게 대처하도록 돕는다. 따라서 스트레스를 경험하거나 무언가에 실패하는 장면이 있을 때 사회적 참여활동을 많이 하는 노인들은 그렇지 않은 노인들에 비해 쉽게 이겨내고 회복할 수 있다고 볼 수 있을 것이다.

이러한 연구 결과들은 학술적 실용적 측면에서 중요한 함의를 지닌다.

우선, 학술적인 측면에서, 본 연구를 통해 노년기에 사회 참여 활동을 하는 것이 행복을 유도하는 중간 단계에 자존감과 회복탄력성이 있다는 점을 확인할 수 있었다. 참여 활동을 설명하는 많은 연구가 적극적으로 환경과 상호작용하는 것이 행복 혹은 삶의 만족감과 정적으로 관련이 있다는 점을 보여주고 있는데(기영화, 2013; 김준환, 2010; 박양숙 외, 2015; 이소정, 2013), 이러한 참여 활동의 정서적 기능은 특히나 사회적 관계가 줄어드는 노년기에 더욱 강조된다. 활동적으로 사회참여 활동을 하는 것은 노년기의 행복을 증진시키고 우울감과 소외감을 해결하기도 하는 등 주로 정서적인 부분에서 기능적인 역할을 하고 있지만(Payne et al., 2006), 더 나아가 자신의 건강을 지각하는 데에도 긍정적으로 영향을 미친다. 구체적으로, 가족이나 친구, 이웃과 함께 하는 활동에 참여하면서 빈번히 교류활동을 하고 그 안에서 서로 신뢰하고 높은 만족을 경험하는 사람일수록 본인을 스스로를 더 건강하게 지각하는 경향이 있다(김장락 외, 2012; 어유경 외, 2016; 정순돌 외, 2013). 그러한 의미에서 본 연구의 결과는 이러한 노인의 사회참여의 의미를 인간의 건강한 내적 특성인 자존감과 회복탄력성을 통해 구체적으로 짚어보고 이를 통해 행복한 노년을 기대할 수 있다는 점을 확인하였다는 점에서 학술적 범위를 확

장하였다고 볼 수 있다.

또한 본 연구 결과는 활동적 노년 연구에도 중요한 의미를 지닌다. 노인의 활동 참여 정도를 측정하기 위해 사용한 척도는 기본적으로 ‘활동적 노년(active aging)’을 측정하기 위한 척도인데, 이 활동적 노년 개념은 현재 생산적 노년 개념과 함께 연구가 활발히 진행되고 있다. 활동적 노년은 노인의 사회참여와 건강, 안전이 충분히 보장되어야 노년기에 질 높은 삶을 영위할 수 있다는 개념으로(WHO, 2002), 특정 집단이 아닌 모든 노인들을 대상으로 하면서 개인이 갖고있는 능력과 참여의 중요성을 강조하고 있다는 점에서 기존의 생산적 노년 등의 유사 개념들과는 다르다(유경 외, 2014). 실제로 참여의 의미에서 활동적인 노년을 사는 사람들은 그렇지 않은 사람과 비교했을 때 정신적 신체적으로 더 건강하고 더 낮은 사망률을 보이기도 하였고(Cutler & Hendricks, 2001; Warr, 1987), 또한 일상 속에서도, 대중매체 혹은 다른 경로로 타인의 재난 경험을 간접적으로 접하였을 때도 정서적으로 큰 영향을 받지 않았다(조명현 외, 2015). 하지만 이러한 활동적 노년의 특성과 효과에 대한 연구 결과는 생산적 노년이나 성공적 노년 등의 개념들에 비해 아직 충분하지 않다. 따라서 활동적 노년의 참여 영역을 통해 확인한 인지적 정서적 측면에서의 효과의 발견과 이를 토대로 한 학술적 실용적 함의는 추후 활동적 노년 연구를 추가적으로 진행함에 있어서 보다 풍부하고 타당성 있는 설명을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

그리고 본 연구의 결과는 비단 학술적인 차원에서뿐만 아니라 실용적 차원으로 확장시켜 그 의미를 생각할 수 있다. 우선, 본 연구의 세부 결과를 토대로 노인의 효율적인 사회참여 활동을 위한 기초적인 개념을 제시할 수 있다. 현재 노인을 위한 다양한 프로그램이 각 분야에서 진행되고 있는데, 이 활동들이 실제로 효과를 가져오는지는 다시 짚어볼 필요가 있다. 만약 노인을 위해 제공되는 활동들이 단순히 노인들을 집 안에서 밖으로 나오게 하여 물리적으로만 새로운 활동을 하게 하는 것이라면 이는 개인에 따라 행복한 삶을 구축하는 데 중요한 요인이 아닐 수도 있다. 이를테면 똑같은 사회참여 활동이라 할지라도 수십 명이 같이 여행을 가는 것과 같이 지나치게 큰 규모의 활동인 경우 대인 간 질적인 접촉이 전제되는 사회적 활동이 아닌 대규모 활동으로 지각될 수 있고 오히려 그 안에서 소외되는 느낌이 들 수도 있다. 즉, 참여한다는 것 자체가 중요하다기 보다는 자존감을 높이고 심리적 탄력성에 고양시키기 위해 무엇을 어떻게 하는지가 더 중요할 수 있는 것이다. 따라서 참여 활동을 통해 스스로에 대해 긍정적으로 지각하고 또

한 스트레스와 같은 부정적인 상황에 탄력적으로 대처할 수 있는 역량을 기를 수 있는 내용에 초점을 두는 노인참여 프로그램을 개발할 수 있다면 행복한 노년을 위한 실용적인 접근을 보다 효율적이고 적절한 방식으로 진행할 수 있을 것이다.

또한 이러한 자존감과 회복탄력성을 통해 확인할 수 있는 노인의 사회참여 효과는 보다 실질적인 차원에서 노인 활동을 위한 정책적인 제안을 할 수 있다. 현재 시행되고 있는 노인복지정책은 단순히 법령과 제도에 근거하여 소득, 건강, 일상생활유지, 경제활동, 여가활동 지원 등 양적인 측면에서 주로 이루어지고 있다(최승훈 외, 2017). 물론 이러한 자원들의 지원은 반드시 필요한 것이지만, 삶의 질적인 측면에서 보면 심리적인 만족과 행복한 노년이 영위될 수 있는 요인들이 좀 더 강조될 필요가 있다. 이를테면, 행복감과 함께 항상 언급되는 우울의 경우 노년기에 특히 그 정서적·신체적인 파급력이 크다. 지난 2017년 한국보건사회연구원에서 전국 65세 이상 노인 1만 299명을 대상으로 실시한 노인실태조사에 따르면, 노인의 21.1%가 우울 증상을 경험하고 있고, 연령이 높아질수록 그 비율이 더 커지고 있다(정경희 외, 2017). 그리고 이러한 노인의 우울과 낮은 행복감의 핵심적인 원인은 사회적 비참여로 인한 고립감이다. 사회적 고립감과 고독감을 보이는 노인은 불행한 감정을 경험하고(이형훈, 2003), 지속적으로 사회적 관계를 맺는 노인들과는 달리 삶의 만족도 즉, 행복감이 현저하게 낮다(박경숙, 2000). 특히 이러한 사회적 고립감이 우울뿐만 아니라 궁극적으로 신체적인 건강에도 부정적인 영향을 미친다는 점을 고려하면(Savikko et al., 2005), 노인의 사회적 참여활동을 유도하는 지역사회 프로그램을 개발할 때 개인의 사회적 가치 확인을 가능하도록 하는 취미나 봉사, 사교 활동을 강화하는 등의 방식으로 보다 현실적인 시각에서 고민할 필요가 있다. 특히 이러한 프로그램은 은퇴자들이 노년 생활에 더 잘 적응할 수 있도록 하기 위한 대책을 마련하는 데 더 큰 도움을 줄 수 있을 것이다. 은퇴를 하는 시기에는 기존에 생산적인 사회 활동을 왕성하게 하던 생활에 이미 적응되어있기 때문에 그 반대되는 환경에서 오는 상실감과 고립감이 크다. 따라서 자존감과 탄력성 증진을 구심점으로 둔 노인의 사회참여 프로그램을 개발하고 이를 올바르게 실천할 수 있는 정책적인 뒷받침이 이루어진다면, 은퇴자들로 하여금 사회 일선에서 물러남으로 경험할 수 있는 상실감과 자괴감을 덜 경험하고 자기가치감을 지키면서 보다 안정적으로 노년기에 진입하도록 도울 수 있을 것이라 기대할 수 있을 것이다.

아울러, 본 연구에서의 한계점과 추후 연구에 대한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 변인들 간의 인과관계를 명확히 다루었다고 설명하는 데 한계가 있다. 본 연구의 연구모형이 매개효과 분석을 통해 검증이 되기는 하였지만, 매개효과는 기본적으로 상관을 바탕으로 하고 있기 때문에 어떤 변인이 다른 변인의 원인이 된다고 명확하게 설명하기는 어렵다. 이를테면 본 연구에서는 사회참여를 많이 하는 사람들이 자존감 역시 높다고 나타났지만, 한편으로는 자존감이 높기 때문에 더욱 자신감을 갖고 사회참여 활동에 임하는 것일 수도 있다. 따라서 추후 연구에서는 실험을 통해 참가자들에게 참여를 시키고 참여 전과 후의 자존감이나 회복탄력성의 변화 혹은 행복감의 변화 등을 관찰하여 노인들이 참여를 하는 것이 실제로 자존감과 회복탄력성, 행복감의 증가에 효과가 있는지를 확인해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 살펴본 내용들은 노년기 삶에 필요한 중요 요인을 제시하기 위한 목적으로 관찰되었지만 측정 변인들과 이들의 관계가 노년기만의 특징적인 성격을 갖고 있다고 얘기하기는 어렵다. 물론, 노년기는 비노년기와 비교했을 때 사회적 상호작용이 줄어든다는 환경적 특성이 있기 때문에 사회참여가 필요하며 또한 분석 결과에서 나온 바와 같이 사회참여를 통해 정서적 이득을 기대할 수 있다. 그러나 사람들에게 사회참여가 주는 의미나 참여 활동에서 얻고자 하는 기대는 연령에 따라 다를 수 있다. 사회정서적 선택이론(Socioemotional Selectivity Theory/Carstensen et al., 2003)에 따르면, 나이가 들수록 지식획득보다는 정서조절이 목적이 되어, 미래를 구축하기 위한 자원을 얻기 위해 정보를 탐색하는 젊은 사람들과는 달리 사회적 상호작용과 정서적 삶의 질에 초점을 두고 정보를 탐색한다. 이러한 흐름을 전제로 했을 때, 친목 활동이나 봉사활동과 같은 사회적 활동에 있어서 노인과 비노인이 어떤 다른 방향으로 활동을 선택하는지 그리고 그 안에 어떤 다른 기제가 작용하는지 등을 비교하는 것은 현실적인 측면에서 연령에 따른 사회참여의 변별적인 의미를 설명하는데 중요한 단서가 될 수 있다. 따라서 추후 연구에서 노년 집단과 비노년집단을 비교하는 과정을 통해 노년기에 보다 효과적인 활동이 어떤 것이고 이를 실현하기 위해 어떤 노력이 있어야 할 것인지 등을 보다 심도 있게 제시할 수 있어야 할 것이다.

셋째, 참가자 특성에 따른 선택효과와 가능성 배제할 수 없다. 본 연구에 적용된 참가자의 인구통계학적 변인 중 교육수준 변인을 보면 50% 이상이 대학교 졸업으로 보고

되고 있다. 이는 추측컨대 본 연구의 자료수집이 온라인 패널을 통해 이루어지는 것이고, 이러한 온라인 조사회사에 패널로 등록된 인원은 노년이라 하더라도 주로 고학력의 집단이 많을 가능성이 높다. 한국보건사회연구원의 노인실태조사(정경희 외, 2017)에 따르면, 우리나라 노인의 학력은 중학교 이상의 학력 인구가 41.7% 정도로 추산된다. 즉, 본 연구에서 적용된 참가자의 높은 교육수준은 보통일반의 노인을 대표하는 데 한계가 있을 수 있는 것이다. 물론 본 분석에서는 교육수준을 통제하였기 때문에 교육수준이 주요변인에 미치는 영향을 최소화할 수 있었다. 하지만 그럼에도 불구하고, 이 시대를 살아가는 보통 노인들의 이야기를 담으면서 자료로서도 타당도 높게 일반화할 수 있기 위해서는 교육수준의 분포를 보다 고르게 배치할 필요가 있다. 이를테면 노인들의 학력분포를 초등학교 졸업에서부터 대학원 졸업까지 각각 설정된 구간에 가능한 한 동일한 비율의 분포로 배치한다든지 하면 편중된 표집이 갖는 위험성을 최소화할 수 있을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 교육변인뿐만 아니라 경제수준이나 건강상태 등과 같은 변인들의 속성들도 함께 고려하여 자료를 수집함으로써 연구결과와 타당성과 설득력을 높일 필요가 있다.

사람은 누구나 사회적 존재로서 정체성을 찾고자 하는 욕구가 있으며, 이러한 욕구가 적절히 충족되어야 자신에 대해 긍정적으로 지각하고 어려운 상황이 닥쳐도 쉽게 극복할 수 있다. 그리고 이렇게 형성된 건강한 자아를 통해 행복한 삶을 기대하고 보다 풍요로운 삶의 질을 경험할 수 있는 것이다. 따라서 고령사회에 사는 우리의 현재와 미래를 보다 풍요롭고 행복하게 하기 위해 사회적 참여의 의미를 확인하고 이를 토대로 어떠한 능동적 노력들이 이루어져야 하는지를 심도 있게 고민해보아야 할 것이다.

주제어: 노년기 사회참여, 행복감, 자존감, 회복탄력성

REFERENCES

- 곽인숙(2013). 노인과 예비노인의 가정건강성과 행복에 관한 연구. *대한가정학회지*, 51(1), 1-16.
- 권석만(2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 권수현(2010). 유치원교사의 회복탄력성 분석. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 기영화(2013). 지방정부 노인일자리사업의 사회적 자본 효과 탐색: 근거이론. *지방정부연구*, 17(1), 265-295.
- 김동일, 김원호, 김명찬, 최선, 이주영(2011). 다시 생각해보는 리질리언스: 외상성 손상 후 적응 과정에서 나타나는 특성과 적응 결과의 관계를 중심으로. *상담학연구*, 12(4), 1371-1390.
- 김애련(2001). 노인의 삶의 질에 관한 연구. 원광대학교 박사학위논문.
- 김장락, 정백근, 박기수, 강윤식(2012). 사망률이 높은 지역 사회에서 임파워먼트 및 사회적 자본과 주관적 건강 수준의 연관성. *농촌의학·지역보건*, 37(3), 131-144.
- 김종인, 김윤정(2010). 농촌노인의 일과 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 15(1), 251-269.
- 김준환(2010). 노인일자리 사업의 만족도와 효과성에 관한 연구: 노인일자리 유형별 분석을 중심으로. *노동연구*, 20, 147-194.
- 나향진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. *한국노년학*, 24(1), 53-70.
- 박경숙(2000). 한국 노인의 사회적 관계: 가족과 지역사회와의 연계정도. *한국사회학*, 34(3), 621-647.
- 박양숙, 송진영, 박용순(2015). 노인일자리사업의 참여정도가 참여지속의사에 미치는 영향 및 참여만족도의 매개효과 검증: 시니어클럽에서 수행하는 시장형 노인일자리사업을 중심으로. *사회복지정책*, 42(3), 191-216.
- 박지혜(2011). 결손가정 청소년의 탄력성, 낙관성, 긍정적 환상과 심리사회적응 간의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 서경현, 김영숙(2003). 독거노인의 자아존중감과 우울. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 9(1), 115-137.
- 서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 96-114.
- 어유경, 김인태, 홍석호, 김순은(2016). 건강한 노후의 영향요인 분석: 사회자본의 다층모텔(Multilevel Modeling) 적용. *한국노인복지학회 학술대회 자료집* (p.147-166), 서울, 한국.
- 유 경, 장재윤, 한태영, 이주일(2014). 활동적 노년 척도의 타당화 연구. *한국노년학*, 34(3), 613-630.
- 이소정(2013). 노인일자리사업 참여가 노인의 사회관계에

- 미치는 효과 분석. *노인복지연구*, 59, 331-354.
- 이은성, 안찬우(2010). 노인의 여가스포츠활동 참가가 성공적 노화에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. *한국체육학회지*, 49(4), 325-337.
- 이형훈(2003). 저소득 노인의 여가실태에 관한 연구 : 도봉구지역 사회복지관 이용 노인을 대상으로. 명지대학교 석사학위 논문.
- 이훈진, 원호택(1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 학술대회 자료집*(p.277-290), 서울, 한국.
- 임은의, 구본진, 임세현(2014). 농촌 노인의 사회적 관계망이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자존감의 매개효과를 중심으로. *사회과학연구*, 25(2), 567-590.
- 전현옥(2003). 노인의 생의 의미와 삶의 질 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정경희, 오영희, 이윤경, 오미애, ... 홍송이(2017). 2017년 노인실태조사. 세종: 한국보건사회연구원.
- 정순돌, 김유휘, 최혜지(2013). 사회경제적 자원과 건강의 관계: 노인집단과 다른 연령집단 비교. *보건사회연구*, 33(2), 63-90.
- 정원철, 박선희(2013). 노인의 사회자본이 자존감과 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(12), 235-245.
- 조공민, 김용섭(2011). 한국 농촌지역 노인의 주관적 안녕감에 관한 연구. *동북아연구 (구 통일문제연구)*, 26(2), 245-266.
- 조명현, 장재윤, 유경, 이주일(2015). 재난 간접 경험 후 노인들의 정서 변화 양상: 사회적 지지, 우울, 미래시간 조망 및 활동적 노년의 효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 21(4), 671-696.
- 최미리, 이양출(2012). 노인의 여가스포츠활동 참가에 따른 생활스트레스와 우울의 관계에서 회복탄력성의 완충효과. *한국체육학회지*, 51(1), 75-90.
- 최성애(2014). *회복탄력성*. 서울: 해냄출판사.
- 최승훈, 경승구, 이용갑(2017). 노인여가복지시설 평생교육 프로그램 만족도 영향요인 분석. *사회연구*, 32, 141-163.
- 최영애(2003). 노인이 지각하는 건강상태와 건강행위에 관한 연구. *한국노년학*, 23(3), 129-142.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011 - 1017.
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Borysenko, J. Z. (2009). *It's Not the End of the World*. Hay House, Inc.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117-124.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Carstensen, L. L., Funk, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), 15a.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296 - 308.
- Conley, J. J. (1984). The hierarchy of consistency: A review and model of longitudinal findings on adult individual differences in intelligence, personality and self-opinion. *Personality and Individual Differences*, 5(1), 11-25.
- Coopersmith, S. (1965). *The antecedents of self-esteem*. Princeton: Princeton.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. Basic books.
- Cutler, S. J., & Hendricks, J. (2001). Emerging social trends. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.),

- Handbook of aging and the social sciences (5th ed., pp. 462-480). San Diego, CA: Academic Press.*
- DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197 - 229.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine, 45*, 1207 - 1221.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research, 20(4)*, 355-381.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Journal of Behavioral Science, 34*, 416-430.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Jaycox, L. H. (2008). The Penn Resiliency Program (also known as the Penn Depression Prevention Program and the Penn Optimism Program). Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). Resilience in children. New York: Springer.
- Gooding, HC, Milliren, CE, Austin, SB, Sheridan, MA, & McLaughlin, KA (2016). Child abuse, resting blood pressure, and blood pressure reactivity to psychological stress. *Journal of Pediatric Psychology, 41*, 5-12.
- Graney, M. J. (1975). Happiness and social participation in aging. *Journal of gerontology, 30(6)*, 701-706.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. *Advances in experimental social psychology, 29*, 61-139.
- Haggard, L. M., & Williams, D. W. (1991). Self-identity benefits of leisure. *Benefits of leisure*, 103-120.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist, 1*, 8 - 13.
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Alder, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 980-988.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement, 63(4)*, 636-654.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives, 20*, 3-24.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. NY: Guilford.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(3)*, 518-530.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology, 45(3)*, 338-345.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 12(1)*, 1-27.
- Litwin, H. (2000). Activity, social network, and well-being: An empirical examination. *Canadian Journal on Aging, 19*, 343-362.
- Locke, E. A., McClear, K., & Knight, D. (1996). Self-esteem and work. *International Review of Industrial and Organizational Psychology, 11*, 1-32.
- Lopez, S. J. (2008). *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol 1: Discovering human strengths*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research, 78*, 363-404.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- Matsuo, M., Nagasawa, J., Yoshino, A., Hiramatsu, K., & Kurashiki, K. (2003). Effects of activity participation of the elderly on quality of life. *Yonago Acta Medica*, 46(1), 17-24.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., & Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality*, 52(2), 138-155.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478-498.
- Neyer, F., & Asendorf, J. (2001). Personality-Relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1190-1204.
- Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., & Sawyer, S.M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 645-658.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science*, 19(3), 1-13.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven Essential Skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rosenblatt, A. & Greenberg, J. (1991). Depression and interpersonal attraction: The role of perceived similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 112-119.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics*, 41(3), 223-233.
- Seligman, M. E. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., & Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self-and social-bonds model of health. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 94(3), 412-428.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910 - 925.
- Totterdell, P., & Parkinson, B. (1999). Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 219-232.
- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford: Clarendon Press.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3(1), 79-97.
- WHO (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*, Geneva: World Health Organization.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294 - 306.
- Zimmer, Z., Hickey, T., & Searle, M. S. (1995). Activity participation and well-being among older people with arthritis. *The Gerontologist*, 35, 463-471.

Received 06 October 2020;

1st Revised 18 November 2020;

2nd Revised 04 December 2020;

Accepted 01 January 2021