

노년기 배우자 사별스트레스와 다차원적 적응: 이중과정 대처와 사회적지지의 조절효과

장수지

경성대학교 사회복지학과

[국문요약]

본 연구에서는 사별노인의 사별스트레스와 세 가지 심리사회적 차원의 사별적응 지표(우울, 심리적 안녕감, 사별후성장)와의 관계를 살펴보았다. 또한 사별에 대한 이중과정대처와 사회적지지가 각각 사별스트레스와 세 가지 사별적응지표 간 관계에서 조절효과를 지니는지 검증하였다. 60세 이상의 배우자 사별노인 308명을 대상으로 면접조사를 실시한 결과는 같다. 먼저 사별스트레스는 우울을 높이고, 심리적 안녕감을 낮추었으나, 사별후성장에 대한 유의미한 효과는 나타나지 않았다. 다음으로 중재요인들의 주효과를 보면, 우울에 대해서는 상실중심대처, 회복중심대처의 정적 효과, 사회적지지의 부적효과가, 심리적 안녕감에 대해서는 상실중심대처의 부적효과, 회복중심대처 및 사회적지지의 정적효과가 제시되었다. 사별후성장에 대해서는 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 정적효과가 나타났다. 마지막으로 조절효과 검증결과, 우울에 대해서는 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 조절효과가 유의미하였고, 심리적 안녕감과 사별후성장에 대해서는 회복중심대처의 조절효과만 유의미하게 제시되었다. 유의미한 조절효과들 가운데 사별스트레스 완충효과는 사회적지지에서만 나타났다. 이러한 결과에 대해 다차원적 사별적응 지표가 갖는 의미, 이중과정대처가 갖는 속성, 노년기 배우자 사별의 특징 등과 관련하여 논의하였다.

주제어: 사별스트레스, 이중과정 대처, 사회적지지, 우울, 심리적 안녕감, 사별후성장

I. 서론

배우자 사별은 사랑하는 사람의 상실이라는 일생일대의 발달적 위기 상황이다. 배우자 사별은 남겨진 유족의 연령대와 관계없이 크나큰 상실감과 슬픔을 안겨 주지만, 개인이 속한 생애주기에 따라 경험할 수 있는 스트레스(stressor)의 내용이 상이하다. 노년기의 배우자 사별은 젊은 시기의 배우자 사별경험에 비해 또래집단에서 보편적으로 경험하는 것이므로 그 부정적 임팩트가 약할 수는 있으나(Sanders, 1993), 한편으로는 평생을 함께 해 온 반려자의 죽음이라는 면에서 상실감이 더욱 클 수 있다. 또한 노년기는 일반적으로 신체적, 사회경제적 자원이 축소되고 부정적인 심리사회적 변화를 겪게 되므로, 노년기의 배우자 사별은 이와 맞물려 복합적인 의미를 갖는다(Moss & Moss, 1996). 노년기 은퇴로 인한 경제적 위축, 건강문제, 사회적 관계망의 축소, 역할상실 등의 취약성은 배우자 사별경험으로 인해 그 부정적 여파가 증폭된다(Hansson & Stroebe, 2007a). 배우자의 죽음 자체도 슬픔과 고통을 동반하는 일차적 스트레스이지만, 그로 인해 동반된 스트레스, 예를 들면 경제상황의 악화, 홀로됨으로 인한 가족관계의 변화, 가사노동 등 새로운 활동들에 직면하거나 새로운 역할이나 지위를 획득하는 것은 사별자에게 이차적 스트레스로 작용한다(Norris & Murrel, 1990). 이러한 다양한 영역에서 동반되는 사별 스트레스가 강하고 지속적인 경우 개인의 심리사회적 적응에 부정적인 영향을 미치게 된다.

지금까지 사별연구에서는 사별적응의 지표로 주로 우울, 고독감, 불안, 신체기능 등을 고려하여 사별 전으로의 심리정서적 기능 회복이라는 측면에서 접근하는 경우가 대부분이었다. 그러나 부정적 증상의 감소라는 의학적 접근뿐만 아니라, 현재의 삶을 얼마나 기능적이고 건강하게 살아가고 있는지, 더 나아가 사별경험이라는 역경을 딛고 개인이 얼마나 성장하고 성숙하였는지 등, 사별 이후의 긍정적 변화와 건강한 삶의 양상을 살펴보는 것 역시 사별적응의 중요한 지표로 바라보는 관점이 주목받고 있다(장수지, 2015a; Hansson & Stroebe, 2007a; Tedeschi & Calhoun, 2008). 이들은 각각의 차원에서 사별적응의 각기 다른 성격을 내포한다. 부정적 증상이 없다는 것 자체가 건강하고 기능적인 삶을 뜻하는 것이 아니며, 현재의 복지감이 개인적 성장과 성숙과 동일한 개념으로 볼 수는 없기 때문이다. 배우자 사별은 심리적 충격과 슬픔, 외로움, 막막함, 사회적 관계의 변화나 일상생활에서의 어려움 등, 유족의 삶에 미치는 넓은 부정적 파장이 넓은 만큼이나 적응과정이 내포한 개인의 변화 역시 다양한 차원에서 다루어져야 한다. 이에 본 연구에서는 사별적응의 지표로서, 첫째, 부정적 심리정서 증상을 나타내는 우울, 둘째, 현재 삶에서의 긍정적 심리사회적 기능을 의미하는 심리적 안녕감, 셋째, 위기경험을 통한 긍정적 변화와 성장을 의미하는 사별후성장의 세 가지를 설정하고 사별스트레스와

의 관계를 파악하고자 하였다.

한편 사별적응에 대한 보호요인의 탐색은 사별연구의 가장 핵심적 분야 중 하나이다. 개인의 상황이나 성격, 관계의 질, 인구사회학적 요인 등에 따라 사별로 인한 부정적 결과에 편차가 있기는 하지만, 대부분의 사별자는 일정 수준 이상의 고통을 겪으므로 이에 대해 개인이 어떻게 대처하고 어떠한 상황일 때 적응이 높아지는지를 검토하는 것은 사별 후 중재전략을 모색함에 있어 실천적으로 중요하다.

본 연구에서는 사별적응 과정을 일련의 사별스트레스에 대한 대처와 적응과정으로 간주하고, 어떠한 대처가 효율적일지를 살펴보고자 한다. 대처행동으로는 이중과정모델(Stroebe & Schuts, 1999)에서 제시된 상실중심대처인 상실중심대처와 회복중심대처를 개인 내부적 대처요인으로, 사회적지지를 개인 외부적 요인으로 설정하여, 스트레스 완충 효과를 나타내는지를 확인하고자 한다. Storebe 외(1999)는 사별 이후에 사별자는 고인을 죽음에 대한 슬픔에 몰입하고 그 기억에 침습되는 상실중심대처와 새로운 삶의 구축을 위한 회복중심대처를 반복하게 된다고 지적하며, 두 가지 대처와 심리사회적 적응 간의 관계에 대해 설명하고 있다. 그런데 중재의 측면에서 볼 때, 사별스트레스와 적응 간 관계에서 이중과정대처가 어떤 중재효과를 지니는지에 대해서는 다루고 있지 않다. 따라서 두 유형의 대처가 단순히 사별적응에 긍정적인 영향을 미치는지에 대한 부분뿐만 아니라, 사별스트레스를 낮추는 개입전략으로 활용가능할지 여부를 가늠하기 위해 조절 효과 모형으로 검토할 필요가 있다. 이와 더불어 사별적응 연구에서 사별적응의 중재요인으로 비교적 일관된 결과가 제시되어 온 사회적지지에 대해서도 그 효과를 재확인하고자 한다. 이는 기존에 알려진 사회적지지 조절효과는 주로 우울과 같은 변수를 대상으로 얻어진 결과인데, 본 연구에서의 다차원적인 적응지표에 대해 각각 어떠한 같은 혹은 다른 결과가 도출될지를 검토하기 위함이다.

국외에 비해 국내에서는 사별연구 자체가 상대적으로 많지 않고 사별적응에 대한 단편적 시각이 압도적이었음을 부정할 수 없다. 이에 본 연구에서는 노년기 사별자들이 지각하는 스트레스가 심리정서적 적응에 어떠한 영향을 미치는지, 사별스트레스의 부정적 영향을 최소화시키기 위해 어떠한 전략을 세워야 하는지를 탐색하고자 한다. 이를 통해 노인복지, 정신보건 등의 분야에서 사별자를 대상으로 하는 실천적 개입의 토대가 되는 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 배우자와 사별한 노인들을 대상으로 사별스트레스와 세 가지 심리사회적 차원의 사별적응 지표(우울, 심리적 안녕감, 사별후성장)와의 관계를 살펴보고, 개인 내적 자원으로써 사별에 대한 이중과정대처행동과 개인 외적 자원인 사회적지지가 각각 어떠한 방식으로 사별스트레스와 사별적응 간 관계에서 조절효과를 지니는지 살펴보고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 배우자 사별스트레스

배우자 사별로 인한 스트레스 관련 이론들은 기본적으로 스트레스 사건에 대한 대처라는 점에서 인지적 스트레스 모델(Lazarus & Folkman, 1984)에 이론적 토대를 두고 있다. 그 중 하나인 ‘배우자 상실로 인한 결핍모델(Deficit Model of Partner Loss; Stroebe & Stroebe(1988))’은 인지스트레스 모델에 배우자 상실이라는 생애사건을 적용한 것이다. 이 모델에 따르면, 배우자 사별은 대처자원의 결핍을 의미하며, 사별 전에 배우자가 제공했던 다양한 차원의 사회지지자가 결핍됨으로 인해 이차적 스트레스로 파생된다고 보았다. 이는 사별스트레스를 배우자 죽음이라는 외부 자극에 대한 단순한 반응으로 보는 것이 아니라, 개인과 환경 간의 상호작용에 토대를 둔 스트레스 상호작용 이론의 관점에서 살펴본 것이다.

또한 이중과정모델(Stroebe & Schuts, 1999)에서는 스트레스를 두 가지 차원으로 구분하여 구체적으로 설명하였다. 애착대상으로서의 배우자 상실로 인한 슬픔 등의 부정적 감정을 일차적 스트레스, 홀로됨으로 인해 변화된 환경에 적응해 나가면서 겪게 되는 어려움들이나 새로운 지위에 대한 적응에서 발생하는 스트레스를 이차적 스트레스로 구분하였다. 특히 이차적 스트레스는 남겨진 유족의 삶에 광범위하게 나타난다. 예를 들어, 수입원의 감소로 인한 경제적 문제, 결혼 지위의 변화로 인해 초래되는 대인관계의 어려움, 고인이 생전에 담당했던 일들을 새롭게 학습하고 이행하는데 따르는 스트레스 등(안명자, 1994; Martikainen & Valkonen, 1998), 생활 전반에 걸친 다양한 스트레스를 경험하게 되며, 이에 대해 적절히 대처하지 못 할 때 심리사회적 적응에 문제가 생긴다.

노년기의 배우자 사별은 젊은 시기의 사별경험에 비해 슬픔의 강도가 낮은 경향이 있지만(Sanders, 1993), 젊은 세대에 비해 슬픔과 관련된 정서적, 신체적 고통의 경감속도가 더디며(Thompson et al., 1991), 만성적 우울 증상을 나타내기 쉽다(Parkes, 2001). 이는 노화와정으로 인한 신체적 건강 약화, 노년기에 보편적으로 경험하게 되는 사회경제적 위축과 역할상실, 가까운 친구와 가족, 이웃의 죽음과 같은 다발적 사별경험 등이 복합적으로 사별한 노인의 삶을 위협하기 때문이다(Moss, Moss, & Hansson, 2001).

Archer(1999)는 사별적응과 연령 간 관계를 살펴본 여러 연구결과들을 바탕으로 젊은 세대의 비탄과 슬픔, 신체적인 병리적 증상이 노인세대의 그것보다 더욱 강렬하고 심각한 수준이며, 이는 배우자 죽음의 시기적인 부적절성이나 예측 불가능성에 기인한다고 주장하였다. 비탄과 슬픔은 사랑하는 대상 상실의 반응으로서 일차적 사별스트레스에 해당된다고 볼 수 있으므로, 노년기의 일차적 스트레스는 젊은 세대보다는 약할 수 있다. 그러나 노년기의 배우자 상실은 애착 대상의 상실 그 이상의 의미를 지니며(Lopata, 1996) 이차

적 스트레스로 작동된다. 오랜 혼인기간 공유해 왔던 배우자로서의 정체성, 즉 누군가의 남편이나 아내와 같이 자신의 중요한 정체성이 붕괴되는 것(Moss & Moss, 1996)은 노년기의 은퇴나 자녀독립 등으로 인한 역할상실과 맞물려 개인의 정체성 상실에 영향을 미친다. 또한 사별로 인해 소득원을 상실하거나 배우자와 함께 알고 지내왔던 사회적 관계가 와해되는 경우가 많은데, 노년기의 경우는 은퇴로 인한 경제적 위축과 사회적 관계망의 축소로 인해 사별의 이차적 스트레스가 배가될 수 있다.

2. 사별적응과정에서의 중재요인들

홀로 남겨진 유족은 사별이 파생한 다양한 스트레스들에 직면하고 이에 대처하게 된다. 이중과정모델에서는 사별스트레스 대처방법 역시 스트레스가 일차적 혹은 이차적 스트레스인지에 따라 다르게 이루어진다고 본다. Strobe와 Schut(1999)에 따르면 일차적 스트레스에 대한 반응인 상실중심대처(loss-orientated coping)는 애착대상 상실의 슬픔과 고인에 대한 기억에 몰입하고, 슬픔 극복을 위한 변화를 거부하거나 회피하는 반응을 보이는 등, 의미 있는 타인의 상실에 대한 일차적 반응에 기초하고 있다. 반면 이차적 스트레스에 대한 반응인 회복중심대처(restoration-orientated coping)는 사별 이후에 획득한 새로운 정체성과 역할을 수용하고 사회적 관계의 재구성을 위한 노력과 관련 있다. 그런데 사별자는 이 두 가지 대처 중 하나를 택일하는 것이 아니라, 필연적으로 양쪽을 오고 가는 순환 매커니즘(oscillation)에 속하게 되며 이는 자연스러운 현상으로 간주된다. 또한 그 상호작용과정 속에서 어느 쪽의 비중이 더 큰지에 따라 사별적응에서의 개인적 편차가 발생한다.

이중과정대처, 즉 상실중심대처 및 회복중심대처와 사별자의 심리사회적 적응의 관계에 관한 선행연구에서는 상실중심대처 비중이 높을수록 대체로 우울, 고독감이 높아진다고 보고된 반면, 회복중심대처 비중이 높을수록 자기효능감, 개인적 성장, 대처기술에 대한 지각, 대처에 대한 자기효능감이 더 높은 것으로 보고되었고(Caserta & Lund, 2007), 사별자들이 새로운 삶의 구축을 위한 노력을 부정하거나 회피할 때 심리적 적응이 낮은 것으로 나타났다(Bennett, Gibbons, & MacKenzie-Smith, 2010). 국내 연구에서도 유사하게 사별자의 심리적 안녕감에 대한 상실중심대처와 회복중심대처의 효과가 정반대로 나타나, 상실중심대처보다는 회복중심대처가 사별 후의 회복에 더 긍정적인 효과를 갖는다는 점이 제시된 바 있다(장수지, 2015b). 그러나 회복중심대처가 반드시 긍정적인 정서로 이어지는 것은 아니어서, 회복중심대처의 결과가 성공적인 경우에는 사별자는 성취감을 느끼거나 자신감이 높아질 수 있지만, 혼자서 적절히 수행하지 못 하거나 실패하는 경우에는 절망감과 고독감이 높아질 수 있다(Hansson & Stroebe, 2007b).

그런데 이러한 선행연구 결과들은 각각의 대처행동들이 사별적응에 미치는 직접적인

영향을 살펴본 것들이다. 대처(coping)의 의미에서 본다면, 이중과정대처가 사별 이후에 필연적으로 대응하게 되는 행동들이라는 의미이지 사별로 인한 스트레스와 부적응을 최소화하기 위한 중재전략으로서의 의미를 강조한 것이 아니다. 즉 이미 지각된 사별 스트레스에 대한 중재전략으로서 이중과정대처의 효과를 실증적으로 검토한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 상실중심대처 및 회복중심대처행동이 각각 스트레스 완충효과에서 어떻게 다른 결과가 도출될지를 탐색적으로 검토하고자 한다.

한편 스트레스에 대한 중재전략이라는 의미에서 본다면, 심리학, 사회복지학, 상담학 등의 분야에서 스트레스와 개인의 적응 간 관계에서 사회적지지의 효과에 대한 연구들이 축적되어 왔다. 사회적지지는 삶의 스트레스 상황에서 개인이 활용할 수 있는 자원으로서 (Pearlin, 1989), 스트레스에 대한 사회적지지의 효과는 직접효과와 완충효과로 나누어 볼 수 있다(Buunk & Hoorens, 1992). 사회적지지의 직접효과란 어떠한 스트레스 상황이든 상관없이 개인의 안녕감을 높이는 것이고, 완충효과는 개인이 스트레스에 직면했을 때 사회적지지가 스트레스 수준을 완화시켜 개인을 보호해 준다는 것이다(Cohen & Syme, 1985).

본 연구에서는 사별적응의 맥락에서 중재요인으로서 사회적지지의 완충효과에 주목하고 있는데, 개인 외부 자원으로서의 사회적지지는 사별자의 우울, 불안 수준을 완충하는 등(남일성, 2015; 김승연, 고선규, 권정혜, 2007; 전길양, 김정옥, 2000; Spahni et al., 2015), 사별스트레스에 대한 사회적지지의 완충효과가 비교적 일관되게 제시되었다. 이와 같이 사회적지지의 사별적응에서의 완충적 효과는 이미 기존 연구를 통해 제시된 바 있지만, 이 결과들의 대부분이 우울, 불안, 고독감 등 부정적 심리사회적 정서를 지표로 설정한 연구에서 도출된 결과였으므로, 본 연구에서는 그 지표를 여러 각도에서 구성하여 각 적응지표에 따라 어떠한 결과가 나올지를 확인하고자 한다.

3. 사별적응에 대한 다차원적 개념

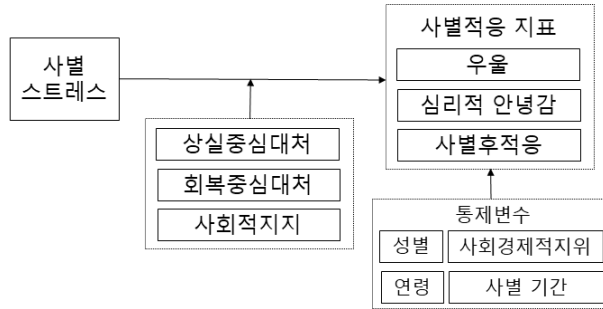
사별적응은 배우자 상실과 홀로됨으로 인한 심리적 충격에서 벗어나 심리사회적 기능을 회복하는 것이다. 일반적으로는 그 과정에서 나타나는 임상적 혹은 비임상적 내용으로 구분 가능하다. Hansson과 Stroebe(2007a)에 따르면, 임상적 차원의 심리정서적 부적응 양상은 외상성 비애(traumatic grief), 우울, 자살생각 및 자살시도, 복합비애(complicated grief) 등으로 나타난다. Bonanno 외(2004)의 연구에서는 만성적 비애나 우울 증상을 나타내는 병리적 부적응 사별자는 대략 20% 정도를 차지하였다. 또한 비임상적 차원에서 사별 후 적응수준을 파악하기 위해서는 심리적 안녕감, 고독감, 대처, 통제감, 사회적 기능, 사회참여 수준 등을 토대로 얼마나 심리사회적으로 기능적인지를 측정한다(Hansson & Stroebe, 2007a).

우울은 임상적 차원의 심리정서적 부적응을 측정하기 위해 많이 사용되는 대표적인

지표이다. 국내 연구에서도 노인을 대상으로 사별적응 지표로서 우울을 설정하여 사별스트레스, 자기효능감, 사회적지지, 부부친밀감과 같은 독립변수의 효과를 관계를 살펴본 연구들이 다수 수행되었다(전길양, 김정옥, 2000; 김승연, 고선규, 권정혜, 2007; 박혜옥, 육성필, 2013 등). 이에 반해 비임상적 차원에서 사별한 개인의 심리사회적 기능을 측정하기 위해서 회복탄력성(박종원, 김숙희, 2015), 심리적 안녕감(장수지, 2015b), 역경후성장(양준석, 유지영, 2018), 개인적 성장(손의성, 2007) 등이 적응지표로 다루어지고 있기는 하지만 임상지표에 비해서는 그 활용이 매우 낮다.

그러나 점차 사별적응의 내용과 과정을 이해하려는 다양한 시도들이 사별적응 연구에서 중요한 함의를 제공하고 있다는 인식(Hansson & Stroebe, 2007a) 하에, 사별자의 생활 전반에 걸친 변화와 대처, 심리적 안녕감, 가족 및 사회적 관계에서의 변화, 사회참여 등 사별 이후의 상태나 다양한 변화에 대한 적응을 포괄하는 관점들이 늘어나고 있다. 예를 들어, 심리적 안녕감은 현재 사회구성원으로서 한 개인이 잘 기능하고 있음을 의미하는데(Ryff & Keyes, 1995), 장수지(2016)의 연구에서는 사별노인이 심리사회적으로 얼마나 잘 기능하는지를 살펴보기 위해 심리적 안녕감을 적응지표로 활용하였다. 뿐만 아니라, 사별이라는 극심한 고통경험을 통한 개인적 성장의 측면에서 사별적응을 바라보는 시각이 대두되고 있다. 이는 외상경험 이후의 개인적 성장의 개념을 적용시킨 외상후성장이나 스트레스 관련 성장, 역경을 통한 성장과 같은 개념에 이론적 토대를 둔 것으로, 단순한 회복이나 재적응 수준을 넘어서는 진정한 변화를 의미한다(양준석, 유지영, 2018). 사별의 맥락에서 성장을 개념화 한 사별후성장은 사별이라는 발달적 위기를 통한 삶에 대한 인식 전환, 인간관계에서의 행동 및 인식의 변화, 자기개념에서의 긍정적 변화를 아우르는 것으로, 삶에 대한 이해와 감사, 삶에 대한 새로운 시점, 개인적 성장, 인간관계 재인식, 죽음에 대한 태도변화의 다섯 개 하위영역으로 이루어진다(장수지, 2015a).

이러한 사별적응에 대한 다양한 관점들이 제시되고 있음에도 불구하고, 대부분의 사별 연구는 여전히 사별 이후의 적응상태를 우울, 불안의 감소 등 사별 이전 상태로의 회복이라는 의학적 관점에 초점을 맞추고 있다. 이에 대한 성찰 하에, 본 연구에서는 사별적응 지표로서 사별연구에서 전통적으로 많이 다루어져 온 ‘우울’ 이외에도, 현재 사별자가 얼마나 심리사회적으로 건강한 삶을 살아가고 있는지를 측정하는 개념인 ‘심리적 안녕감’, 사별을 통한 개인적 성장과 성숙을 나타내는 개념인 ‘사별후성장’을 설정하였다(그림 1).



<그림 1> 연구모형

4. 사별적응에 영향을 미치는 인구사회학적 요인

사별적응에 영향을 미칠 수 있는 개인적 특징으로는 다양한 요소들이 있으나, 여기서는 기존의 사별연구들에서 공통적으로 통제변수로 설정되어 온 성별, 연령, 사회경제적 지위, 사별기간에 대한 선행연구 결과를 간략히 고찰하였다.

개인의 인구사회학적 속성에 따라 사별적응에 편차가 발생하게 되는데, 성별은 그 중 하나이다. 선행연구에 따르면 배우자 사별 후의 적응과정에서 신체적 건강, 정신건강, 사망률 등에서의 성차를 보고된다(Stroebe, Stoebe, & Schut, 2001). 사별적응의 차원에 따라 일관되지 않은 결과가 나타나기는 하지만, 일반적으로 남성이 여성보다 사별적응이 더 어렵다는 것이다(손의성, 2007). 또한 배우자 사별은 어느 연령대의 사람에게나 부정적인 영향력이 막대한 생애사건이지만, 젊은 시기의 배우자 사별은 노년기에 비해 심리정서적 충격과 고통이 더 심각한 것으로 알려져 있다(Sanders, 1993). 그러나 노년기에는 제한된 사회경제적 자원으로 인해 사별적응에서 다른 차원의 어려움을 경험하게 된다(Lopata, 1996). 사별자의 사회경제적 수준은 배우자 사별로 인해 파생될 수 있는 경제상황 변화와 맞물려 사별적응에 영향을 미친다. 마지막으로 사별 후 기간과 관련하여, 대부분의 사별자들은 사별 후 1, 2년이 지나면 초기의 충격에서 벗어나 새로운 지위에 적응하고 익숙해진다고 보고되지만(Morgan, 1989), 어떤 이들은 심리정서적 고통이 만성화되어 지속되는 경우도 있다(Bennett, 1997). 본 연구에서는 위의 네 개 변수를 연구모형에서 통제변수로 설정하였다.

5. 연구문제

연구문제 1. 노인의 사별스트레스는 우울, 심리적 안녕감, 사별후성장에 각각 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 노인의 사별스트레스와 심리사회적 적응(우울, 사별후성장, 심리적 안녕감) 간 관계에서 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지는 각각 조절효과를 갖는가?

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

B시에 거주하고 있는 60세 이상의 배우자 사별노인을 320명을 대상으로 훈련된 면접원에 의한 면접조사를 실시하였다¹⁾. 최종적으로 성실하게 응답이 완료된 308부에 대해 분석이 이루어졌다. 연구대상자는 노인복지관, 지역사회복지관, 경로당, 종교시설, 공원 등에서 편의추출되었다. 설문지에는 연구대상자의 인구사회학적 특성, 사별스트레스, 사별대처행동, 사회적지지, 우울, 심리적 안녕감, 사별후성장 등의 항목이 포함되었다. 본 조사의 실시를 위해 K대학 생명윤리심의위원회(IRB)의 심의를 거쳤다(승인번호 KSU-14-04-001-0509).

2. 측정

1) 사별스트레스

사별로 인한 스트레스를 측정하기 위해 노인 대상으로 개발된 스트레스 척도(윤현희, 김명자, 1994) 가운데 신체적 영역은 배제하고, 추가로 역할상실과 새로운 역할수행에서 비롯되는 스트레스 4개 문항을 추가하여 총 18항목을 사용하였다. 배우자 사별 이후의 변화를 묻는 문항의 예시는 다음과 같다. “자녀가 내 말을 무시한 적이 있다”, “남편/아내와 함께 알던 지인들과의 교류가 줄어들었다”, “독립해서 살 능력이 없어서 괴로웠다”, “(가사 일이나 집안 수리 등) 익숙하지 않은 일을 하게 되어 힘들었다”, “홀로됨으로 인해 심리적으로 위축되었다”, “혼자서 어떻게 생활해 나가야 할지 막막했다”, “환경이 더 좋지 않은 집으로 이사를 했다”. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 배우자 사별 후의 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 18항목의 내적일치도 계수 α 는 .878로 합산한 후 문항수로 나눈 점수를 사용하였다.

1) 리서치회사에 조사를 의뢰하였으며 설문조사 실시에 있어서는 면접원 선정부터 면접원 교육, 면접원 통제, 검증조사의 전 과정을 거쳐 조사의 신뢰도를 높이기 위한 노력이 가해졌다.

2) 사별에 대한 이중과정대처

사별에 대한 이중과정대처를 측정하기 위해 개발된 척도인 Inventory of Daily Widowed Life(IDWL; Caserta & Lund, 2007)을 한국어로 번안하여 사용하였다. 이 척도에서는 상실중심대처와 회복중심대처를 각각 측정하고 있다. 상실중심대처 문항의 예시는 “남편/아내의 죽음과 연관된 상황이나 사건에 대해 생각한다”, “남편/아내와 여전히 이어져 있음을 느낀다” 등이며, 회복중심대처 문항의 예시는 “새로운 것을 배운다”, “경제활동이나 자원봉사활동을 한다”, “다른 이들을 방문하거나 함께 일을 한다” 등이다. ‘거의 그렇지 않았다(1)’에서 ‘거의 항상 그랬다(4)’의 4점 척도로 측정되었고, 점수가 높을수록 상실 및 회복중심대처의 수준이 높다. 원칙도는 총 22문항이지만 타 문항과 중복된다고 판단되는 4문항을 제외하고, 상실 및 회복중심대처 9문항씩 총 18문항을 사용하였다. 본 연구에서 상실중심대처의 내적일치도 계수 α 는 .914, 회복중심대처는 .870으로 각기 합산한 후 문항수로 나눈 점수를 사용하였다.

3) 사회적지지

박지원(1985)이 개발한 ‘사회적 지지척도’ 24문항 가운데 문항내용이 다소 중복적이라고 판단되는 8문항을 제외한 16문항을 발췌하여 사용하였다. 사회적 지지척도는 정서적지지, 도구적지지, 정보적지지, 평가적 지지의 4개의 하위요인으로 구성되며, 본 연구에서는 각 요인 당 4문항씩 측정하였다. 문항의 예시는 “항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해주는 사람이 있다”, “내가 몸져누워 있을 때 나의 일을 대신해 주는 사람이 있다”, “내가 가치 있는 존재임을 인정해주는 사람이 있다”, “문제해결에 필요한 정보를 제공해주는 사람이 있다”. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 개인이 보유한 사회적지지 수준이 높음을 의미한다. 본 척도의 내적일치도 계수 α 는 .941이었고 전체 16문항을 합산한 후 문항수로 나눈 값을 사용하였다.

4) 우울

우울은 Radloff(1977)의 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)을 기초로 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 개발한 한국판 CES-D척도를 활용하였다. 문항의 예시는 “잠을 잘 이루지 못 했다”, “세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다”, “우울했다” 등이다. 지난 1주 동안 상태를 나타낸 것을 묻는 질문으로 ‘극히 드물게(0)’에서 ‘거의 대부분(3)’의 4점 척도로 측정되었으며, 총 20문항의 내적일치도 계수 α 는 .926로 합산 후 문항수로 나눈 값을 사용하였다.

5) 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 사회구성원으로서 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 의미하는 개념(Ryff & Keyes, 1995)으로 Ryff등에 의해 개발된 심리적 안녕감(Psychological well-being) 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장의 6요소로 구성되며, 총 18문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 척도로 측정되었으며 점수가 높을수록 개인의 심리적 안녕감 정도가 높음을 의미한다. 문항의 예는 “나는 내 성격을 대체로 좋아한다”, “다른 사람의 판단보다는 내 자신의 판단이 중요하다”, “나는 내가 성취하고 싶은 내 인생의 목표가 있다”, “나는 다른 사람들과 어울리는 것을 좋아하는 편이다”, “지금까지의 나의 인생은 배움과 변화 그리고 성장의 과정이었다”. 심리적 안녕감 18개 문항의 내적일치도 계수 α 는 .748로 합산한 후 문항수로 나눈 값을 사용하였다.

6) 사별후성장

사별후성장은 노년기 배우자 사별 후 성장척도(장수지, 2015a)를 사용하였다. 사별후성장의 5개 하위개념은 삶에 대한 이해와 감사, 삶에 대한 새로운 관점, 개인적 성장, 인간관계 재인식, 죽음에 대한 태도 변화이다. 사별후성장 척도 24개 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 척도로 측정되었으며 점수가 높을수록 개인의 사별후성장 수준이 높음을 의미한다. 24개 항목의 내적일치도 계수 α 는 .904이었고, 모두 합산 후 문항수로 나눈 값을 사용하였다.

7) 통제변수

본 연구의 연구모형에 투입된 통제변수는 성별, 연령, 사회경제적 지위(하/중하/중/중상/상)로 측정), 사별기간(개월 수)이었다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 24.0을 이용하여 분석하였다. 먼저, 주요 변수들에 대한 기술통계 및 상관관계 분석을 실시하였다. 다음으로 연구모형 검증을 위해 독립변수, 조절변수, 독립변수와 조절변수를 평균중심화한 상호작용항, 통제변수를 투입한 다중회귀분석을 세 가지 적용지표 별로 실시하였다. 마지막으로, 통계적으로 유의미한 상호작용효과가 나타난 결과에 대해서는 조절변수의 ± 1 표준편차를 기준으로 2개 집단으로 구분하여 조절회귀식을 산출하여 그림으로 제시하였다.

IV. 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 남성이 105명(34.1%), 여성이 203명(65.9%)로 여성의 수가 두 배 가까이 많았다. 연령대는 60대가 57명(18.5%), 70대가 149명(48.4%), 80대 이상이 102명(33.1%)로 대부분 7080대 노인층이었으며, 이들의 평균연령은 76.2세($SD=6.35$)이었다. 사회경제적 수준은 ‘하’에 속한 비율이 42.2%로 가장 높게 나타났다. 사별기간의 평균은 13.4년($SD=12.64$)이었고, 5년 이하, 6-10년, 11년 이상인 대상자의 수는 대략 비슷한 비율을 나타내었다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

변수	구분	빈도	비율(%)
성별	남성	105	34.1
	여성	203	65.9
연령대	60대	57	18.5
	70대	149	48.4
	80대 이상	102	33.1
사회경제적 수준	하	130	42.2
	중하	99	32.1
	중	65	21.1
	중상	14	4.5
사별기간	5년 이하	95	30.8
	6-10년	105	34.0
	11년 이상	125	35.2

2. 주요 변수의 기술통계 및 상관관계

<표 2>는 주요 변수들의 기술통계를 나타낸 것이다. 우선 사별스트레스의 평균은 2.95였다. 구체적인 스트레스 영역별 평균값을 보면²⁾, 가족관계 관련 스트레스는 2.939, 경제적 위축과 빈곤과 관련된 경제적 스트레스는 3.086, 정체성 혼란, 심리적 위축을 포함한 심리적 스트레스는 3.194, 사별로 인한 이사 등의 환경변화에서 오는 환경변화 스트레스

2) 사별로 인한 스트레스 전체 문항에 대해 요인분석을 실시하였다. 이때 Varimax 회전을 실시한 결과, 총 4요인(가족관계, 경제적, 심리적, 환경변화)이 추출되었다. 그러나 본 연구에서는 영역별로 분석 시 내용이 지나치게 방대해 지므로 논문서술의 간명성을 위해 연구모형 검증 시 사별스트레스의 구체적 영역별로는 분석하지 않았고, 영역별 기술통계치만 제시하였다.

는 2.481로, 심리적 스트레스가 가장 높고 환경변화 스트레스가 가장 낮은 것으로 제시되었다. 이중과정대처 중 상실중심대처 평균은 1.948, 회복중심대처는 2.165였고, 사회적지지 평균값은 3.215로 이중과정대처에 비해서는 상대적으로 높은 수준이었다. 우울 수준은 .769로 낮은 편이었고(3점 만점) 심리적 안녕감은 3.16(5점 만점)으로 보통 수준이었다. 사별후성장의 평균값은 3.357이었다.

<표 2> 주요 변수의 기술통계

	평균	표준편차	최소값	최대값
사별스트레스	2.975	.592	1.00	4.56
가족관계	2.939	.699	1.00	5.00
경제적	3.086	1.010	1.00	5.00
심리적	3.194	.747	1.00	5.00
환경변화	2.481	.841	1.00	5.00
상실중심대처	1.948	.701	1.00	3.89
회복중심대처	2.165	.650	1.00	4.00
사회적지지	3.215	.718	1.44	5.00
우울	.769	.528	.00	2.20
심리적 안녕감	3.16	.389	2.00	4.50
사별후성장	3.357	.510	2.08	4.88
평균	2.975	1.948	2.165	3.215
표준편차	.592	.701	.650	.718
최소값	1.00	1.00	1.00	1.44
최대값	4.56	3.89	4.00	5.00

<표 3>은 주요 변수 간 상관관계 행렬표이다. 적응지표 별로 상관관계를 해석해 보면, 먼저 우울은 사별스트레스, 상실중심대처, 회복중심대처와 각각 유의미한 정적 상관관계를 나타내었다. 심리적 안녕감은 사별스트레스($r=-.339, p<.000$), 상실중심대처($r=-.138, p<.000$), 우울($r=-.272, p<.000$)과는 부정 상관관계를 가졌으나, 회복중심대처($r=.378, p<.000$), 사회적지지($r=.487, p<.000$)와 정적 관계에 있었다. 개인의 심리적 원활한 기능을 의미하는 심리적 안녕감은 사별 이후의 새로운 삶을 구축하기 위한 회복중심적 대처와 사회적지지 수준과 크게 연동하는 것으로 보인다. 이에 비해 사별후성장은 심리적 안녕감과 다소 다른 양상을 나타내었다. 상실중심대처($r=.223, p<.000$), 회복중심대처($r=.513, p<.000$), 사회적지지($r=.538, p<.000$), 우울($r=.158, p<.000$), 심리적 안녕감($r=.540, p<.000$)과 모두 정적인 상관관계를 보였다. 사별후성장은 사별이라는 발달적 위기 이후의

삶의 통합과 성장을 뜻하므로 현재적으로는 심리적 안녕감이나 사회적지지 등의 삶의 긍정적 요소와는 높은 정적 상관을 보이면서도, 약하게나마 부정적 정서인 우울과도 정적인 관련을 나타내는 듯하다.

<표 3> 상관관계표(r)

	사별 스트레스	상실중심 대처	회복중심 대처	사회적 지지	우울	심리적 안녕감	사별후 성장
사별스트레스	-						
상실중심대처	.292***	-					
회복중심대처	.135*	.267***	-				
사회적지지	-.182**	.015	.321***	-			
우울	.477***	.636***	.311***	-.090	-		
심리적 안녕감	-.339***	-.138*	.378***	.487***	-.272***	-	
사별후성장	.019	.223***	.513***	.538***	.158**	.540***	-

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

3. 사별스트레스와 사별적응 간 관계에서 이중과정대처와 사회적지지의 조절효과

1) 우울

사별한 노인들의 사별스트레스가 우울 수준에 미치는 영향을 파악하고 이중과정대처(상실중심, 회복중심)와 사회적지지의 조절효과를 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. model 1에서는 사별스트레스와 이중과정대처 및 사회적지지의 주효과, model 2에서는 이에 더하여 사별스트레스와 세 가지 조절변수의 상호작용항을 추가로 투입한 회귀모형을 설정하였다(<표 4>). 상호작용항은 평균중심화하였다.

그 결과, 사별스트레스, 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 유의미한 주효과가 확인되었다. 즉 사별스트레스가 높을수록, 상실중심대처 및 회복중심대처 수준이 높을수록, 사회적지지가 낮을수록 사별노인의 우울 수준이 높았다. 예측한 바와 같이, 사별 이후에 개인의 삶의 다양한 측면에서의 스트레스가 많은 경우 우울이 높아졌다. 또한 배우자 상실에 대한 상실중심대처는 우울에 강한 정적 영향을 미쳤는데, 사별한 배우자를 계속 그리워하거나 슬퍼하는 것은 개인의 우울 수준을 크게 높일 수 있는 행동이었다. 한편 회복중심대처는 상실중심대처 정도의 강한 효과는 아니었지만, 이 역시도 우울 수준을 높이는 대처행동으로 나타났다. 사별 후 배우자의 상실에 매몰되지 않고 적극적으로 외부 활동을 하고 바쁜 상태를 유지하는 등 자신과 환경을 변화시키고자 하는 노력과 현재적 우울감은 적게나마 관련 있음을 알 수 있다. 마지막으로 사별노인을 둘러싼 가족

이나 친구 등으로부터의 사회적지지는 그 자체만으로도 우울을 낮추는 효과가 있었다.

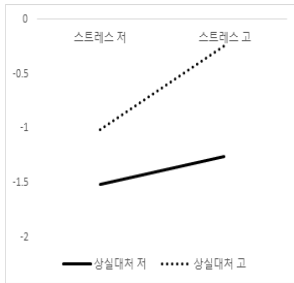
상호작용항이 투입된 model 2에서는 사별스트레스, 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 주효과에 더해, 각각의 조절효과도 모두 유의미한 것으로 나타났다.

<표 4> 우울에 대한 다중회귀분석 결과

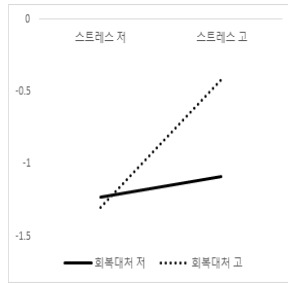
	model 1				model 2			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(상수)	-1.006	.318		-3.166	-1.009	.297		-3.395
성별(여=1)	-.042	.047	-.038	-0.894	-.063	.044	-.057	-1.420
나이	.004	.004	.044	0.995	.003	.003	.037	.897
사회경제적 수준	-.039	.025	-.066	-1.570	-.029	.023	-.049	-1.238
사별기간	.003	.002	.065	1.463	.002	.002	.047	1.127
사별스트레스(A)	.230	.039	.257 ***	5.883	.254	.037	.285 ***	6.893
상실중심대처(B)	.392	.033	.521 ***	11.960	.380	.032	.505 ***	11.820
회복중심대처(C)	.148	.037	.183 ***	3.961	.150	.036	.185 ***	4.117
사회적지지(D)	-.068	.032	-.093 *	-2.151	-.084	.030	-.114 **	-2.776
A×B					.127	.055	.093 *	2.282
A×C					.184	.052	.148 ***	3.573
A×D					-.239	.042	-.226 ***	-5.715
F	43.426	***			40.639	***		
adj-R ²	.528				.589			
n	305				305			

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

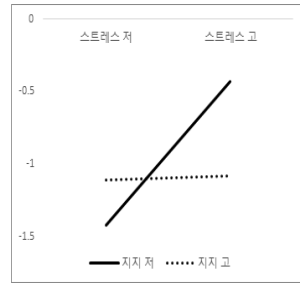
상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 유의미한 조절효과를 가시적으로 나타내기 위해 ± 1 표준편차를 기준으로 두 개 집단으로 구분하여 조절회귀식을 산출한 후 각각 그림으로 나타내었다(그림 2, 3, 4). <그림 2>는 상실중심대처의 조절효과를 나타낸 것으로, 상실중심대처 고집단은 스트레스가 높아질수록 상실중심대처 저집단에 비해 우울 수준이 더 급격히 높아짐을 보여준다. <그림 3>에서는 회복중심대처 고집단은 사별 스트레스가 적은 경우에는 우울 수준이 회복중심대처 저집단보다 더 낮은 수준이었으나, 스트레스가 높아질수록 우울 수준이 더 급격히 높아짐을 보여준다. <그림 4>에서 보이듯 사회적지지 고집단은 사별스트레스에 관계없이 우울 수준에 거의 변화가 없지만, 사회적지지 저집단은 스트레스가 높아짐에 따라 우울 수준이 높아졌다.



<그림 2> 우울에 대한 상실중심대처의 상호작용



<그림 3> 우울에 대한 회복중심대처의 상호작용



<그림 4> 우울에 대한 사회적지지의 상호작용

2) 심리적 안녕감

다음으로 심리적 안녕감에 대한 사별스트레스의 영향 및 이중과정대처와 사회적지지 효과의 조절효과를 파악하기 위한 다중회귀분석을 실시하였다(<표 5>). 그 결과, 사별 스트레스 및 상실중심대처가 높을수록 심리적 안녕감이 낮았고(각각 $\beta=-.289, p<.001$; $\beta=-.177; p<.001$), 회복중심대처와 사회적지지 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높았다

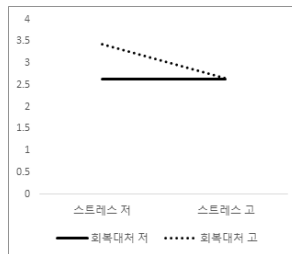
<표 5> 심리적 안녕감에 대한 다중회귀분석 결과

	model 1				model 2					
	B	SE	β	t	B	SE	β	t		
(상수)	2.792	.262		10.648	2.841	0.256		11.112		
성별(여=1)	.113	.039	.137	**	2.902	0.123	0.148	**	3.207	
나이	.001	.003	.009		.191	0.001	0.003		0.364	
사회경제적 수준	-.026	.020	-.059		-1.256	-0.032	0.020		-1.617	
사별기간	.001	.002	.029		0.589	0.001	0.001		0.809	
사별스트레스(A)	-.191	.032	-.289	***	-5.915	-0.189	0.032	-0.287	***	-5.977
상실중심대처(B)	-.098	.027	-.177	***	-3.633	-0.098	0.028	-0.176	***	-3.550
회복중심대처(C)	.230	.031	.383	***	7.425	0.207	0.031	0.345	***	6.599
사회적지지(D)	.182	.026	.334	***	6.953	0.175	0.026	0.322	***	6.754
A×B					0.017	0.048	0.017		0.351	
A×C					-0.194	0.044	-0.210	***	-4.361	
A×D					0.060	0.036	0.076		1.662	
F	27.580	***			23.096	***				
adj-R ²	.412				0.444					
n	305				305					

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

($\beta=.363, p<.001$; $\beta=.334, p<.001$). 특히 회복중심대처 관련 결과는 우울을 종속변수로 취했을 때와는 정반대의 방향성이 제시된 것이다. 조절변수 검증에서는 회복중심대처의 조절효과만이 유의미한 것으로 제시되었다($\beta=-.210; p<.001$).

<그림 5>는 심리적 안녕감에 대한 회복중심대처의 조절효과를 제시한 그림이다. 회복중심대처 저집단의 경우 스트레스 수준과 관계없이 낮은 심리적 안녕감을 나타내었으나, 회복중심대처 고집단의 경우 스트레스 수준이 낮을 때는 심리적 안녕감이 높다가 스트레스가 높아지면 심리적 안녕감이 낮아짐을 나타내고 있다.



<그림 5> 심리적 안녕감에 대한 회복중심대처의 상호작용

3) 사별후성장

마지막으로 사별적응의 또 다른 차원으로서 사별후성장에 미치는 사별스트레스의 영향을 파악하고 이중과정대처 및 사회적지지의 조절효과를 검증하기 위한 다중회귀분석을 실시하였다(<표 6>).

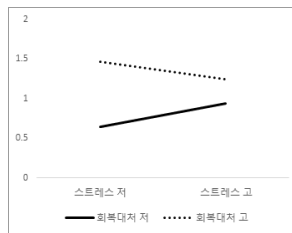
그 결과, 사별후성장에 대해서는 사별스트레스의 효과는 유의하지 않았다. 사별스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 대해 유의미한 주효과가 있었던 것과는 상이한 결과이다. 이에 비해 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지는 각각 유의미한 주효과를 나타내었다(각각 $\beta=.117, p<.05$; $\beta=.403, p<.001$; $\beta=.423, p<.001$). 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지 수준이 높을수록 사별후성장 수준이 높다는 것이다. 조절효과 검증에서는 회복중심대처의 조절효과만 제시되었다($\beta=-.107; p<.05$).

<표 6> 사별후성장에 대한 다중회귀분석 결과

	model 1				model 2			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
(상수)	1.049	0.325		3.228	1.070	0.323		3.315
성별(여=1)	-0.005	0.048	-0.004	-0.095	-0.011	0.048	-0.010	-0.232
나이	0.007	0.004	0.082	1.769	0.007	0.004	0.086	* 1.883
사회경제적 수준	0.005	0.025	0.009	0.213	0.004	0.025	0.007	0.160
사별기간	-0.003	0.002	-0.068	-1.448	-0.003	0.002	-0.068	-1.459
사별스트레스(A)	0.006	0.040	0.007	0.162	0.019	0.040	0.022	0.482
상실중심대처(B)	0.085	0.034	0.117	*	2.537	0.098	0.135	** 2.804
회복중심대처(C)	0.316	0.038	0.403	***	8.230	0.040	0.360	*** 7.138
사회적지지(D)	0.301	0.032	0.423	***	9.278	0.292	0.411	*** 8.930
A×B					-0.020	0.060	-0.015	-0.329
A×C					-0.129	0.056	-0.107	* -2.298
A×D					-0.054	0.045	-0.053	-1.195
F	34.783	***			26.669	***		
adj-R ²	.471				0.482			
n	305				305			

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

<그림 6>은 회복중심대처 고집단은 저집단에 비해 사별후성장 수준이 높지만 사별스트레스가 높아지면 사별후성장 수준도 다소 낮아지는데 반해, 회복중심대처 저집단은 스트레스가 높아질수록 사별후성장 수준이 높아짐을 나타내고 있다.



<그림 6> 사별후성장에 대한 회복중심대처의 상호작용

V. 논의

본 연구에서는 배우자와 사별한 노인 308명의 사별스트레스와 사별적응의 세 가지 지표, 즉 우울, 심리적 안녕감, 사별후성장 간의 관계를 살펴보고, 사별스트레스와 적응지표 간의 관계를 조절하는 변수로 이중과정대처(상실중심, 회복중심) 및 사회적지지 효과를 검증하였다. 주요한 결과를 요약하고 이에 대한 논의를 덧붙이면 다음과 같다.

첫째, 배우자와 사별한 노인들의 사별스트레스는 그들의 우울 수준을 높이고 심리적 안녕감을 낮추는 방향으로 작동한 반면, 사별후성장에 대해서는 유의미한 효과를 갖지 않았다. 우울과 심리적 안녕감에서 나타난 결과는 기존의 여러 선행연구 결과와 일치하는 것으로, 사별 이후의 다양한 스트레스 요인들이 개인의 심리정서적 건강을 저해한다는 것이다. 흥미로운 결과는 사별후성장에 대한 부분이다. 이 결과에 대해 참고할만한 연구 결과로, 지각된 위협과 외상후성장과의 관련성을 살펴본 McMillen과 Fisher(1998)의 연구가 있다. 외상사건에 대한 지각된 위협과 위해 정도가 클수록 그것이 성장을 이끌만한 동인으로 작용하여 외상후성장에 대한 지각 역시 커지는 것으로 보고하는데, 본 연구 결과의 맥락에서 생각하면 사별에 대한 스트레스 지각 정도가 클수록 사별후성장에 대한 지각이 커지는 것으로 대입해 볼 수 있다. 이와는 반대로 심적 고통이 과도하게 클 경우에는 성장으로 나아가기 어렵다고 지적하는 주장(Fontana & Rosenheck, 1998)도 있어서 각각이 상쇄된 결과로서 사별스트레스와 사별후성장 간의 관련성이 없는 것으로 제시된 것일 수 있다는 가능성이 있다. 이로써 사별후성장은 사별적응의 하나의 차원이기는 하지만, 다른 지표들과는 다른 속성을 지닌 개념으로 보아야 할 것이다.

둘째, 세 가지 중재요인들의 주효과 역시 사별적응의 지표에 따라 각각 다르게 나타났다. 먼저 상실중심대처는 사별자의 우울 수준을 높이고 현재의 심리적 안녕감을 저하시키는 요인이었음에도, 사별후성장에 대해서는 약하게나마 정적 관계가 제시되었다. 사별후성장이 아픔과 고통을 동반하면서 스스로에게 긍정적 의미를 부여하는 과정이므로 상실중심대처를 통해 고인이 된 배우자를 생각하고 그 관계를 되새기는 과정이 사별후성장과 맞닿아 있는 것으로 보인다. 다음으로 회복중심대처는 심리적 안녕감과 사별후성장에 대해서는 비교적 강한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 사별 후 새로운 삶의 구축을 위한 노력은 사별자의 적응에 긍정적인 영향을 미친다고 하는 기존의 연구결과(Caserta & Lund, 2007)를 지지하는 결과이다. 그런데 이러한 결과와는 반대로, 우울에 대해서는 회복중심대처가 약하게나마 정적 효과를 나타내었다. 사별 이후 슬픔과 고독감을 떨치기 위해 다른 사회활동을 열심히 하거나 도전하는 일은 그 자체로 긍정적인 의미가 있지만, 그것이 사별의 충격을 모두 극복했기에 가능한 것이 아니라, 떨쳐내기 위한

노력이라는 점에서 우울과 같은 부정적 정서와 연관 있는 것으로 추측된다. 사회적지지는 우울을 낮추고, 심리적 안녕감과 사별후성장 수준을 높여, 세 가지 지표에서 가장 일관된 양상으로 사별적응에서의 보호요인의 면모를 보여주었다.

셋째, 세 가지 대처행동의 조절효과 검증결과는 다음과 같다. 먼저 우울에 대해서는 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지의 조절효과가 제시되었다. 사별스트레스가 높아질수록 상실중심대처를 많이 하는 사람은 그렇지 않은 이들에 비해 우울 수준이 더 급격히 높아졌는데, 사별 이후 다양한 영역에서 스트레스를 받을 때 고인에 대해 매몰되면 우울이 더 심해진다는 결과로 상식적인 수준에서 납득 가능하다.

회복중심대처 조절효과 결과를 보면, 회복중심대처를 많이 하는 사람은 사별스트레스가 낮을 때는 우울 수준이 낮았으나, 스트레스가 높아질수록 그렇지 않은 사람보다 우울 수준이 더 높아졌다. 선행연구 고찰을 통해 회복중심대처가 사별적응 과정에서 정적인 주효과와 더불어 사별스트레스 완충효과를 포함하는 긍정적 산출물을 이끌어낼 것으로 예측하였다. 그 결과 직접효과(주효과)는 우울을 제외하고는 긍정적 효과를 갖는 것으로 확인되었으나, 조절효과는 오히려 예측에 반하는 것이었다. 그 이유를 회복중심대처의 개념적 속성에서 어느 정도 유추해 볼 수 있을 것이다. 회복중심대처는 삶의 재정립을 위한 새로운 역할에 대한 적응, 새로운 기술과 일에 대한 학습과 도전, 인간관계 재구성 등과 관련되는데, 이는 스트레스 대처전략 가운데 문제중심 대처전략(problem-solving coping strategy)과 개념적으로 유사하다. 그런데 최근 노인 사별자를 대상으로 한 연구들에서 문제중심대처의 조절효과가 유의미하지 않거나(남향자, 2004), 오히려 문제중심대처를 사용함으로써 우울을 증가시킬 수 있다고 하는 결과들(Patterson, 2003)이 보고되고 있다. Patterson(2003)에 의하면, 노년기에 사회경제적 상실, 역할지위 상실 등과 같은 많은 상실감으로 인해 직접적이고 문제중심적 대처를 하기 어렵다. 현실적으로 해결이 어려운 문제들에 대해 문제중심적인 대처를 하는 경우 무력감을 가중시킬 수 있어서 오히려 정서중심적 대처가 더 효율적이라고 하였다. 물론 문제중심대처가 회복중심대처와 개념적 속성이 완전히 동일하지는 않지만, 본 연구결과에 대해 해석의 가능성을 제공해주고 있다고 판단된다. 물론 문제중심대처는 노년기가 아닌 다른 연령층에서는 스트레스 자체에 대한 소멸시키고자 하는 문제중심적 대처가 더 효과적일 수 있으나, 노인들의 경우 스스로 해결하기 버거운 문제에 대한 스트레스가 가중되는 상황에서 문제중심적 성격을 띠는 회복중심적 대처는 그 긍정적 기능을 다하지 못 할 수 있을 것이다.

한편 사회적지지는 우울에 대한 스트레스 완충효과(buffering effect)가 제시되어 기존의 결과들을 지지하였다. 사별스트레스가 심해지더라도 정서적, 물리적, 정보적, 도구적 차원의 사회적지지는 그 스트레스에 대한 직접적 해결을 가능하게 하거나 정서적 긴장완화를 통해 간접적인 영향을 끼침으로써 우울에 대한 스트레스 완충효과를 갖는 것으로 보인다.

다음으로 심리적 안녕감에 대해서는 회복중심대처의 조절효과만 유의미하였다. 사별스트레스가 낮을 때는 회복중심대처를 많이 하는 사별자의 심리적 안녕감이 높았지만, 스트레스 수준이 높아질수록 이들의 안녕감 수준이 저하되었다. 이에 비해 회복중심대처를 많이 하지 않는 집단의 경우에는 스트레스 수준에 상관없이 심리적 안녕감이 낮았다. 따라서 사별스트레스가 낮은 경우에는 회복중심대처가 삶의 재구축을 위한 노력을 통해 심리적 안녕감, 즉 삶의 건강한 기능성을 높이는 방향으로 작동하지만, 스트레스가 높아진 경우에는 스트레스 자체의 부정적 영향이 사별자의 심리적 안녕감을 저하시키는 것이다. 따라서 본 연구에서 회복중심대처의 조절효과는 있었으나, 그것이 스트레스 완충효과는 아님을 유의해야 할 필요가 있다. 이 부분 역시 우울에 대한 회복중심대처의 조절효과 결과와 같은 맥락에서 해석이 가능할 것이다.

마지막으로 사별후성장에 대해서도 마찬가지로 회복중심대처의 조절효과만 통계적으로 유의미하였다. 이 결과도 앞선 결과들과 유사하게 스트레스가 낮을 때는 회복중심대처를 많이 할수록 사별후성장 정도가 높았으나, 스트레스가 높아지면 자연스럽게 사별후성장 수준이 저하되는 결과이다.

정리하자면, 사별스트레스와 상실중심대처는 대체로 사별적응에 부정적인 영향을 미치며, 일부 다른 결과가 있었지만 전반적으로 볼 때 회복중심대처와 사회적지지는 사별적응에 대해 직접적인 긍정적 효과를 갖는 것으로 나타났다. 조절효과로는 우울에 대한 상실중심대처, 회복중심대처, 사회적지지, 심리적 안녕감에 대한 회복중심대처, 사별후성장에 대한 회복중심대처가 유의미하였다. 그 중 상실중심대처는 예견된 바와 같이 스트레스 상황에서 사별자의 정신건강을 더 악화시켰고, 스트레스 완충효과는 우울에 대한 사회적지지에서만 유일하게 나타났다. 당초 사별적응에서 회복중심대처가 갖는 순기능을 예측했음에도 불구하고, 본 연구에서 드러난 회복중심대처의 조절효과는 예상 밖의 결과였다. 그러나 이 결과는 회복중심대처가 사별적응 과정에서 슬픔에 매몰되지 않게 하고 새로운 삶의 구축에 도움이 되는 행동전략이라는 점(즉 직접적 효과)에서는 여전히 긍정적이지만, 사별이 초래한 심각한 수준의 스트레스 상황에서는 회복중심적 대처가 스트레스의 부정적 영향을 감소시키기보다 오히려 사별자의 정신건강을 해칠 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 도출된 결과와 그에 대한 논의를 바탕으로 한 학문적, 실천적 함의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구결과를 토대로 사별연구에서 사별 후 적응(adjustment)의 개념에 대한 다층적 접근과 다양한 사별적응 지표설정의 필요성에 대해 강조할 수 있었다. 선행연구에서 적응지표가 우울, 불안, 신체적 증상 등 의학적 측면에 치중되었던 것에 비해, 본 연구에서 세 가지 적응지표 별로 서로 다른 결과가 도출되고 그 의미가 다르게 부여된 것을 볼 때, 향후 사별연구에서 사별자의 적응을 사별 이전 상태로의 정서적

회복의 차원, 현재적 삶에서의 기능적 차원, 개인의 성장, 사회적 관계 등, 다양한 차원에서 사별 후 적응을 검토해야 필요성이 확인된 셈이다. 둘째, 사별노인의 삶의 질 향상을 위한 중요 요소인 사회적지지의 긍정적 효과가 다시금 강조되었다는 점이다. 사별노인이 지각하는 지지적인 사회적 관계망은 사별 이후의 정신건강에 긍정적으로 작용함과 동시에, 사별로 인한 스트레스의 부작용을 낮추는 중요한 역할을 담당하는 것이다. 사별적응을 돕는 가장 중요한 촉매제로서 친족, 이웃, 친구, 지인, 종교, 의료, 복지와 관련된 인간관계 등 공식적, 비공식적 관계를 활성화하기 위해, 실천현장에서 사별자를 대상으로 사회적지지 강화에 중점을 둔 중재프로그램을 개발, 실천함으로써 사별스트레스의 부작용을 최소화해야 한다. 셋째, 상실중심대처는 사별노인의 적응을 어렵게 할 수 있으므로 사별 이후의 지속적인 상실중심대처가 갖는 위험성을 인지하고 교육시킬 필요가 있다. 또한 회복중심대처는 사별자의 심리사회적 적응에 긍정적으로 기능하지만 스트레스 완충효과에 대해서는 회의적이다. 따라서 사별 이후 새로운 삶을 구축하기 위한 회복중심적 개입을 독려하면서도, 그보다 앞서 사별스트레스 자체가 심각하게 높아지지 않도록 개인적, 사회적 차원의 노력이 필요할 것이다. 본 연구에서 사별스트레스 하위영역 가운데 사별자의 역할지위 변화에 대한 적응이나 심리적 위축감과 같은 심리적 스트레스와 빈곤과 노후대책 결핍으로 인한 경제적 스트레스가 상대적으로 높게 나타났다. 이 결과로부터 지역사회에서 자신의 죽음준비 뿐만 아니라 사별적응을 위한 죽음준비교육을 보편화함으로써 사별 이후의 심리적 충격과 디스트레스를 줄이고, 특히 취약한 노인층에 대한 사회안전망을 구축하는 등, 사별스트레스원 자체를 저하시키기 위한 개인적, 사회적 노력이 절실하다.

마지막으로 본 연구는 몇 가지 점에서 한계를 지닌다. 먼저 사별스트레스 영역별 세부 분석까지는 진행하지 않았기에 사별스트레스 내용에 따른 구체적 함의까지 이르지 못한 점이다. 이중과정모형의 적용과 관련해서는 상실중심대처와 회복중심대처를 상호독립적 요인으로 간주하여 사회적지지와 더불어 각기 다른 중재요인으로서 분석하였다. 원래 이론에서는 이 두 대처가 오고가는 왕복과정을 거치는 상호의존적 성격이 지적되고 있음에도 불구하고, 본 연구에서는 두 대처방법을 중재요인으로 설정하여 조절효과를 검증하는 것이 목적이었기에 이 과정적 측면을 미처 고려하지 못한 것이 사실이다. 후속연구에서 이 이론의 심화와 확장을 위해 이중과정대처 간의 왕복과정을 실증적으로 구현할 수 있는 연구모형을 설정하고 검증하는 작업은 매우 의미있는 작업이 될 것이다. 또한 본 연구는 사별적응을 횡단적 연구로서 사별스트레스와 적응, 조절효과의 인과적 관계를 제시하는데 한계가 있다. 향후 사별스트레스가 다양한 대처행동들과 상호작용하여 심리정서적 적응에 이르는 중단적 접근의 연구를 통해 이 인과관계를 더욱 명확히 할 필요가 있다. 본 연구는 배우자 사별 경험자라는 특정 표본이 연구대상이며 사별과 관련된 다양한 설문조사를 수행해야 했으므로 연구의 효율적 수행을 위해 편의표집으로

진행되었다. 이로 인해 본 연구의 대상이 우리나라 사별노인의 일반적 특성을 충분히 반영하지 못 할 수 있으며, 연구결과의 일반화 가능성에 대한 한계도 존재한다.

장수지는 경성대학교 사회복지학과 교수이다. 최근의 주요논문으로 “노년기 사별 후 성장척도의 개발 및 타당화”(『한국사회복지학』 제67권. 2015), “지리적 접근성과 도시노인의 정신건강: 사회참여의 매개효과”(『한국주거학회 논문집』 제28권. 2017) 등이 있다. 주요관심분야는 노인복지, 가족복지, 다문화복지 등이다. (E-mail: sjchang@ks.ac.kr)

참고문헌

- 김승연, 고선규, 권정혜. (2007). 노인 집단에서 배우자의 사별 스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지와 대처행동의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 573-596.
- 남일성. (2015). 노년기 사별로 인한 우울증상에 대한 사회적 지지의 조절 효과 분석. *한국콘텐츠학회논문집*, 15(7), 255-263.
- 박종원, 김숙희. (2015). 배우자 사별 여성노인의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인. *한국케어매니지먼트연구*, 16, 1-32.
- 박지원. (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위논문, 서울.
- 박혜옥, 육성필. (2013). 부부친밀감에 따른 배우자 사별노인의 사별스트레스가 우울 및 자살생각에 미치는 영향: 중재-매개모형. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 25(4), 933-951.
- 손의성. (2007). 배우자 사별노인의 적응에 관한 연구: 성별 차이를 중심으로. *한국가족복지학*, 21, 289-322.
- 안명자. (1994). 친족지원과 사별한 편모의 심리적 복지감. 석사학위논문, 한국교원대학교, 청주.
- 양준석, 유지영. (2018). 가족사별 중년여성의 애착유형이 역경 후 성장에 이르는 과정: 가족탄력성, 스트레스 적극대처의 매개효과를 중심으로. *가족과 가족치료*, 26(1), 49-76.
- 윤현희, 김명자. (1994). 남녀 노인의 스트레스와 대처행동, 적응감 연구. *한국노년학*, 14(1), 17-32.
- 임연옥, 박재연, 윤현숙. (2010). 배우자 사별노인이 지각한 사회적 지지의 변화와 그 예측 요인. *노인복지연구*, 50, 123-144.
- 장수지. (2015a). 노년기 사별 후 성장척도의 개발 및 타당화. *한국사회복지학*, 67(2), 61-84.
- _____. (2015b). 사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구. *한국노년학*, 35(3), 589-608.
- 전경구, 최상진, 양병창. (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전길양, 김정옥. (2000). 배우자 사별노인의 자기효능감, 사회적지지 및 심리적 적응에 관한 연구. *대한가정학회지*, 38(1), 155-170.
- Archer, J. (1999). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss*. London: Routledge.

- Bennett, K. M. (1997). Widowhood in elderly women: The medium-and long-term effects on mental and physical health. *Mortality*, 2(2), 137-148.
- Bennett, K. M., Gibbons, K., & MacKenzie-Smith, S. (2010). Loss and restoration in later life: An examination of dual process model of coping with bereavement. *Journal of Death and Dying*, 61(4), 315-332.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 18, 260-271.
- Bunnk, B. P., & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social-exchange processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 445-457.
- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (2007). Toward the development of an inventory of daily widowed life(IDWL): Guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 31, 505-535.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health*(3-22). Orlando, FL: Academic Press, Inc.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*, 11(3), 485-503.
- Hansson, R. O., & Stroebe, M. S. (2007a). Aging and bereavement: Outcomes. In *Bereavement in Late Life: Coping, Adaptation, and Developmental Influences*(pp. 75-96). Washington, DC: American Psychological Association.
- _____ (2007b). The dual process model of coping with bereavement and development of an integrative risk factor framework. In *Bereavement in Late Life: Coping, Adaptation, and Developmental Influences* (pp. 41-60). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopata, H. Z. (1996). *Current widowhood: Myths and realities*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Martikainen, P., & Valkonen, T. (1998). Do education and income buffer the effects of death of spouse on mortality?. *Epidemiology*, 9(5), 530-534.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22(3), 173-187.
- Morgan, D. L. (1989). Adjusting to widowhood: Do social networks really make it easier? *The Gerontologist*, 29(1), 101-107.

- Moss, M. S., & Moss, S. Z. (1996). Remarriage of widowed persons: A triadic relationship. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing Bonds: New Understanding of Grief* (pp. 163-178). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Moss, M. S., Moss, S. Z., & Hansson, R. O. (2001). Bereavement and old age. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 241-260). Washington DC: American Psychological Association.
- Norris, F. H., & Murrell, S. A. (1990). Social support, life events, and stress as modifiers of adjustment to bereavement by older adults. *Journal of Psychology and Aging*, 5(3), 429-436.
- Patterson, G. T. (2003). Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*, 31, 215-226.
- Pearlin, L. I. (1985). Social structure and processes of social support. In Sheldon Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 43-60). Orlando, FL: Academic Press, Inc.
- Radloff, L. (1977). Sex differences in depression: The effects of occupation and marital status. *Sex Roles*, 1, 249-265.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sanders, C. M. (1993). Risk factors in bereavement outcome. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention* (pp. 23-43). NY: Cambridge University Press.
- Spahni, S., Morselli, D., Perring-Chiello, P., & Bennett, K. M. (2015). Patterns of psychological Adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology*, 161(5), 456-468.
- Stroebe, M. S., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of General Psychology*, 5(1), 62-83.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32, 27-39.
- Thompson, L. W., Gallagher-Thompson, D., Futterman, A., Gilewski, M. J., & Peterson, J. (1991). The effects of late-life spousal bereavement over a 30-month interval. *Psychology and Aging*, 6, 434-441.

Spousal Bereavement-Related Stress and Psychosocial Bereavement Adjustment in Late Adulthood: Moderating Effects of Dual Process Coping and Social Support

Sujie Chang

Kyungshung University, Department of Social Welfare

[Abstract]

In this study, the relationships between spousal bereavement-related stress and three indicators of psychosocial adjustment—depression, psychological well-being (PWB), and personal growth (PG)—were examined. Further, the moderating effects of following three variables on the relationships between spousal bereavement-related stress and adjustment were examined: “loss-orientation coping”(LOC), which is defined as coping with one’s loss; “restoration-oriented coping” (ROC), which is defined as coping with the secondary resulting from one’s loss; and social support (SS). A survey was conducted with 308 widows and widowers who were aged 60 years and above. The results indicated that spousal bereavement-related stress increased depressive symptoms and lowered PWB; however, it had no significant effect on PG. With regard to the main effects of the moderating variables, LOC and ROC were found to have a positive effect on depression; on the other hand, SS had a negative effect on depression. Further, whereas LOC had negative effects on PWB, ROC and SS had positive effects. LOC, ROC, and SS also had positive main effects on PG. Finally, the findings showed that LOC, ROC, and SS significantly moderated the relationship between spousal bereavement-related stress and depression, and that ROC significantly moderated the relationship between spousal bereavement-related stress and PWB and PG. These results are discussed within the context of multidimensional adjustment indicators, attributes of the two types of coping, and characteristics of spousal bereavement in later adulthood.

Keywords: spousal bereavement, dual process coping, social support, depression, psychological well-being, personal growth

[접수일 : 19. 01. 31. 심사(수정)일 : 19. 03. 06. 게재확정일 : 19. 03. 21.]

