

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 6월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 6월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma77@paran.com

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

---

『한국심리학회지: 건강』은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 『한국심리학회지: 건강』은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

---

**Vol. 18, No. 2.**

**June. 2013.**

---

## The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,  
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,  
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701

KOREA

---

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성 사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음.
---

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)  
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)  
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)  
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)  
학술이사 박 지 선 (건국대학교병원)  
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)  
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)  
김 완 석 (아주대학교 심리학과)  
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)  
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)  
유 제 민 (강남대학교 교양학부)  
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)  
정 경 미 (연세대학교 심리학과)  
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)  
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)  
고 문 손 정 략 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

[www.kci.go.kr](http://www.kci.go.kr)

---

# 한국심리학회지

## 건강

### 제 18 권 제 2 호

#### [개관논문]

건강에 대한 심리적 개입의 새로운 지평 : 융합접근에서 심리학의 역할과 마음모형  
..... 김 교 현 / 251

#### [경험논문]

수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적  
주의에 미치는 효과  
..... 김 진 미 · 손 정 락 / 267

정신사회재활프로그램의 효과에 대한 메타분석  
..... 연 영 란 · 이 경 순 / 285

수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및  
사회적 자기 효능감에 미치는 효과  
..... 김 미 옥 · 손 정 락 / 301

청소년용 대인 특성용서 척도의 개발과 타당화  
..... 오 영 희 / 323

마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에  
있어서 신체 수치심의 매개효과 검증  
..... 류 애 리 · 송 원 영 / 345

HIV 감염인의 우울과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향  
..... 임 세 아 · 김 일 옥 / 363

노년기 스트레스와 정신건강 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출과  
하향 사회비교의 역할  
..... 서 경 현 · 김 태 민 · 손 솔 · 김 혜 경 / 379

분열형 인격성향을 가진 여자대학생의 지적 기능과 분열 증상 간의 관련성  
..... 김 솔 지 · 김 명 선 / 401

## 노년기 스트레스와 정신건강 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출과 하향 사회비교의 역할<sup>†</sup>

서 경 현<sup>‡</sup> 김 태 민 손 솔  
삼육대학교  
상담심리학과

김 혜 경  
삼육대학교  
보건복지대학원

본 연구의 목적은 노년기 스트레스와 정신건강 요인이나 자살 생각 간의 관계에서 자기노출과 사회비교가 어떤 역할을 하는지를 검증하는 것이다. 본 연구의 참여자는 수도권에 거주하는 65세 이상의 남녀 노인 399명이며, 평균 연령은 73.37(SD=5.78)세이다. 본 연구에서는 노년기 스트레스와 노인의 자기노출과 하향 사회비교, 절망감, 우울, 및 자살생각을 측정하였다. 분석 결과, 노년기 스트레스는 자기노출이나 하향 사회비교와 정적 상관이 있었으며, 절망감 및 우울 그리고 자살생각과도 정적 상관을 보였다. 노인의 자기노출과 하향 사회비교 모두 절망감 및 우울 그리고 자살생각과 정적으로 관계하고 있었다. 그런데 위계적 회귀분석에서 자기노출과 하향 사회비교는 노년기 스트레스와 정신건강 요인인 절망감이나 우울을 매개하지 않는 것으로 밝혀졌다. 하지만 자기노출과 하향 사회비교는 노년기 스트레스를 매개하여 자살생각에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구조방정식모형에서는 하향 사회비교가 노년기 스트레스는 물론 자기노출까지도 매개하여 자살생각에 영향을 미치고 있었다. 한편, 자살생각에 대한 절망감이나 우울과 같은 정신건강 요인의 직접 효과보다 노년기 스트레스의 직접 효과가 더 컸다. 본 연구의 결과는 하향 사회비교가 한국 노인의 자살생각에 부정적으로 작용하는 중요한 변인임을 시사한다. 끝으로 노인의 사회비교를 선행연구와 한국인의 집단주의 성향을 기초로 논의하였다.

주요어: 노년기, 스트레스, 정신건강, 자기노출, 사회비교, 자살생각

<sup>†</sup> 이 논문은 2012년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2012S1A5A2A01016158).

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

노인 인구가 계속 증가하는 추세다. 2010년 65세 이상 노인이 전체 인구의 11.0%이지만 2018년에 이르면 14.3%가 될 것으로 예상된다(통계청, 2010). 게다가 2026년이면 노인 인구가 23.1%가 될 것으로 추산되기 때문에 15년 안에 우리 한국은 세계 최고령 국가가 될 것이다(박미석, 이유리, 2003). 그런데 사회적 관심은 노인 인구의 증가 뿐 아니라 한국인의 기대수명 증가에 쏠리고 있다. 통계청(2010) 발표에 의하면 2009년 한국인의 기대수명이 80.5세로 1970년보다 약 18세나 증가하였다. 노년기의 삶이 길어진다는 것은 개인의 관심사이기도 하지만 사회적 혹은 국가적 문제이기도 하다. 개인에게 있어서도 오래 산다는 것 자체만으로는 긍정적이 될 수는 없다. 만약 노년기 동안 스트레스를 경험하여 신체적으로나 정신적으로 건강하지 못한 삶이 지속된다면 개인에게 그리 좋은 일만은 아닐 것이기 때문이다.

신체적으로나 정신적으로 건강하지 못한 삶, 즉 불행한 삶을 오래 산다는 것은 고역일 수밖에 없다(서경현, 2006). 급기야 그런 힘든 삶을 스스로 포기하는 경우도 있다. 일 년에 자살하는 한국인이 1만 3천 명 정도로 추산되는 가운데 그 중에 30% 이상이 60세 이상 노인이다(조선일보, 2007년 9월 10일자). 그동안 자살이 청소년이나 성인 초기의 사망원인 중에 1~2위를 차지해 왔기 때문에 세간에 많은 관심을 받아왔지만, 노인 자살에 대해서는 상대적으로 소홀했던 것이 사실이다(최인, 김영숙, 서경현, 2009).

일반적으로 자살이 행위의 개념으로 이해되기는 하지만(Durkheim, 1987), 자살은 그 행위 뿐 아니라 원인이 되는 행동, 자살기도나 자살생각 등을 포함해 개념화할 수 있다(Harwood &

Jacoby, 2000). 자살에 대한 연구를 자살자를 대상으로 하는 경우 역추적을 해야 하는 등 현실적 제약이 많기 때문에 자살 행동의 지표라고 할 수 있는 자살생각의 관련 요인을 검증하려는 시도가 많았다(유수현, 2003; Miller, Segel, & Coolidge, 2000). 본 연구에서도 자살의 변인으로 자살충동이라고 할 수 있는 자살생각에 초점을 맞추려고 한다.

노년기에는 배우자의 죽음, 직업과 지위의 상실, 수입 감소, 가정에서의 권위 상실과 그에 따른 자녀와의 불화, 신체적 쇠약과 건강문제로 인해 우울하여 자살 충동을 느낄 수 있다(김형수, 2000). 다른 연령대와 마찬가지로 노년기의 자살도 우울과 관련이 있는 것으로 알려져 있어(최연희, 김순희, 2008; Patricia, 2003), 본 연구에서는 노인의 우울을 자살 생각과 함께 다루려고 한다. 또한 앞서 언급한 노년기에서의 부정적 경험에 의해 절망감을 느낄 수 있고, 절망감이 노년기 우울과 밀접한 관계가 있어 절망감도 본 연구의 종속변인으로 선택하였다. 절망감은 노인의 삶과 정신건강을 위협하여 자살을 생각하게 만드는 직접적 변인일 수 있기 때문이다(최인 등, 2009).

인간의 정신건강에 부정적인 것이 바로 스트레스다(김정호, 2006). 노년기에는 여러 가지 변화를 경험하게 되는데 그것에 잘 적응하지 못하면 큰 스트레스를 경험하게 된다(서경현, 2007). 노년기 스트레스는 노인의 행복을 위협하고(전해숙, 2010), 우울과 같은 정신적 문제를 야기할 수 있다(정미경, 이규미, 2010). 따라서 본 연구에서는 노인이 절망감이나 우울을 경험하고 자살생각을 하게 하는 주요 원인을 노년기 스트레스라고 가정하였다. 스트레스가 개인의 정신건강을 위협하

고 실제로 정신적 문제를 야기한다는 것은 이미 여러 연구들에서 검증되었다(Brown & Harris, 1989; Dohrenwend & Dohrenwend, 1981; Holmes, 1979). 스트레스 상황은 분노나 불안, 우울 등과 같은 부정 정서를 유발하는데 그 정도가 심하면 개인의 삶의 질이 저하될 가능성이 크다(Keinan, Ben-Zur, Zilka, & Carel, 1992). 정신장애에 대한 취약성과 같은 개인적 소질 뿐 아니라 외부로부터의 스트레스원과 그것에 대한 스트레스 반응이 정신장애의 발병에 결정적일 수 있다. 이런 개념을 Zubin와 Spring(1977)은 정신장애 발병에 대한 스트레스-취약성 모델로 설명하였다.

스트레스는 부정적 정서반응을 유발한다. 율병수와 정봉교(1999)의 연구에서는 스트레스에 의한 생리적 반응이나 행동 문제보다 분노, 우울, 불안, 좌절감, 무력감 등과 같은 정서적 반응이 정신적 문제에 기여하는 바가 더 큰 것으로 나타났다. 이 연구는 대학생을 대상으로 이루어진 것이라 결과를 노인들에게 일반화하는 데는 무리가 있을 수 있지만, 본 연구자는 노년기 스트레스도 절망감이나 우울을 유발하고 자살생각에도 기여하리라 가정하였다. 생애주기에 따라 스트레스의 종류나 강도도 다를 수 있다. 그런데 노년기에는 다른 생애주기에서보다 스트레스에 더 취약할 수 있다. 청년기나 중년기에는 직업적 성공을 위해 힘쓰며 경제적 안정을 위해 노력하고 분투하지만 노년기에 접어들면 신체적으로 쇠약해지고 경제력이 약해지는 것에 대처해야 하는데 경우에 따라서는 독립적인 삶을 영위하기조차 힘들어질 수 있다(Woolston, 2007). 다른 생애 주기에서보다 노년기에는 여러 가지 다양한 변화를 경험하게 되는데 그것에 잘 적응하지 못하게 되면 큰 스트레스를

경험하게 된다. 개인이 노년기에 적응해야 하는 것들로써 신체적 노화와 건강문제, 퇴직, 경제력 저하, 죽음이 임박했다는 느낌, 절친한 친구나 배우자와의 사별, 외로움, 자녀와의 갈등, 사회적 소외 등이 있다. 게다가 전통적 가족 구조에서 성장한 현시대의 한국 노인들은 새로운 가족구조에도 적응해야 하고, 효와 경로사상이 무시되는 사회에 적응해야 하는 또 다른 스트레스원에도 노출되어 있다(서경현, 2007).

스트레스가 만병의 근원이 된다는 것이 일반상식이지만 실증 연구들에서는 스트레스와 건강이나 웰빙 사이에 상관의 강도가 그리 강하지 않았다(Klag & Bradley, 2004). Rabkin과 Struening(1976)도 일찍이 스트레스가 질병의 전체 변량의 10%도 채 설명하지 못한다는 점을 지적하며 실증연구의 결과들이 일반상식과는 다르다는 점을 강조하였다. 최근 서경현 등(2011)의 연구에서는 한국 노인이 노년기에 경험하는 스트레스가 웰빙의 변량을 14%정도만 설명하고 있었다. 그러나 앞서 언급한 것처럼 다른 생애주기에 서보다 적응해야 할 것이 노년기에 많고 사회 구조 변화의 과도기에 있는 한국 노인들에게 스트레스에 취약할 수 있어 노년기 스트레스가 한국 노인의 정신건강에 부정적으로 기여하는 바가 크리라 예상된다.

노년기 스트레스가 노인이 우울 혹은 절망감을 느끼고 자살생각을 하게 하는 영향을 최소화하기 위해서는 그런 관계를 중재하거나 매개하는 변인을 탐색하는 것이 중요하다. 스트레스와 정신건강의 관계의 강도가 연구자들이 가정한 것보다 약하게 나타나는 것과 관련해서 Benisheck와 Lopez(1997)은 그 관계를 중재하거나 매개하는 변

인들이 있기 때문이라고 주장하였다. 그런 가운데 자기노출이 정신건강에 도움이 될 뿐 아니라 (Pennebaker & Susman, 1988) 스트레스에 대한 자기노출은 우울을 방지할 수 있다는 것이 검증되기도 하였다(박준호, 2000). 그래서 김교현(2002)은 속마음을 털어놓는 것이 노년기 건강에 도움이 될 수 있다고 주장하고 있다.

개인이 자신의 사적인 것을 다른 사람에게 드러내 타인이 자신을 알 수 있도록 하는 행위를 자기노출이라고 한다(Pennebaker, 1987). Pennebaker는 이런 자기노출이 개인의 신체건강이나 정신건강에 긍정적으로 작용한다고 가정하고 1980년대부터 지금까지 수많은 연구들을 수행해 왔다(예: Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker, 2004). 자기노출의 순기능은 한국에서도 비교적 많은 연구들이 수행되었다(예: 한덕웅, 1980; 김교현, 1992; 한덕웅 외, 2004). 많은 조사연구 외에도 자기노출이 면역기능을 촉진한다는 것이 심리신경면역학적 연구로 검증되기도 했다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glasser, 1988). 어린 시절의 외상 경험에 대한 일반 성인의 자기노출이 건강을 보호해 준다는 연구도 있었지만(Pennebaker & Sussman, 1988), 사고나 자살 등으로 배우자를 잃은 사람을 대상으로 한 연구(Pennebaker & O'Heeron, 1984)에서도 그 죽음과 그와 관련된 자신의 상태에 관해 타인에게 더 많이 털어 놓았다고 보고한 사람들이 1년 뒤 더 건강하였다. 노년기에는 신뢰하는 사람이나 사랑하는 사람들의 죽음을 많이 경험했을 수 있으며 살아오는 동안 외상을 경험한 적이 더 많을 것이기 때문에 자기노출이 다른 생애 주기에 있는 사람들보다 노인의 삶에 미치는 영향이 더 클 것이라고 가정하였다.

게다가 한국 노인들의 자기노출을 탐색하는 것은 매우 의미 있는 일이다. 한국 노인들은 유교적 전통 하에서 자기를 노출하지 않는 것을 미덕으로 가르침 받아왔기 때문에 자신의 상태를 타인에게 말하는 것을 꺼려하는 경향이 있을 것이다(서경현, 2007). 일례로 한국에서는 남의 집에 방문했을 때 식사를 하지 않았어도 식사를 했다고 말하는 것을 예의로 여겼다. 한국 노인들은 자녀와의 갈등이 있어도 이를 숨기는 경향이 있는데, 아들이나 며느리를 홍보하는 것이 누워서 침 뺨기라고 생각하는 경향이 있다(서경현, 2007). 다시 말해, 그것이 자신의 삶이 실패라는 것을 고백하는 것과 같다고 생각하는 것이다. 이렇게 자기노출을 꺼리는 것은 노인의 건강에 직접적으로 영향을 줄 수 있다. 역으로 개인주의 사회가 아닌 집단주의 사회에 살아왔기 때문에 타인에게 자기노출을 할 수 있는 사회적 환경은 마련되어 있다고 볼 수 있다. 따라서 한국 노인 집단에서의 자기노출 변량은 클 것이라고 가정할 수 있다. 본 연구에서는 한국 노인의 자기노출이 그들의 절망감, 우울 및 자살생각에 긍정적으로 작용하여 이들의 정신건강을 보호하는 완충작용을 할 것이라고 가정하였다.

한편, 자신보다 못한 사람들과의 하향 사회비교를 하면 부정 정서가 감소된다는 것도 검증된 바 있다(Aspinwall & Taylor, 1993; Reis, Gerald, & Gibbons, 1993). 노년기에 이르면 인생을 오래 살아왔기 때문에 자신과 다른 사람 혹은 자신이 이루어 놓은 것과 다른 사람이 이루어 놓은 것, 혹은 자신이 처한 상태와 타인의 상태를 비교하게 되는 일이 많아질 것이다. 사람들은 자신 혹은 자신의 생각에 대한 평가를 하여 삶의 불확실성

을 감소시키기 위해서 사회비교를 하고, 스트레스 상황에서 사회비교를 활용하여 대처한다는 사회비교 이론은 1954년 Festinger가 세상에 소개하였다. 그 이후 여러 실증연구들의 결과가 사회비교 이론을 지지하였으며(Michinov, 2007), 살면서 새로운 것에 적응해야 하거나 과도기에 있게 되면 스트레스를 많이 경험하는데 이 때 사회비교를 많이 하게 된다는 것도 검증된 바 있다(예: Buunk & Gibbons, 1997). 여러 연구들이 불확실성이 증가하는 노년기에서 사회비교가 많아질 것이라는 가정을 지지한다(서경현 외, 2011; Gibbons & Buunk, 1999). 왜냐하면 노년기에는 청년기나 중년기 때보다 적응해야 할 것들이 더 많아지기 때문이다. 노년기에서 사회비교의 가능성이 크다면 그런 사회비교가 노인들의 정신건강에 영향을 미칠 가능성이 크다. 더 구체적으로 표현하면 노년기에 경험하는 스트레스가 노인의 삶의 질에 미치는 영향을 사회비교가 매개할 수도 있다.

사회비교가 스트레스 대처방식 중 하나이지만 반드시 긍정적으로 작용하리라고 생각할 수는 없다(White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). 사회비교로 기분을 고양시키려면 사회비교 중에서도 자기보다 못한 사람과 비교하는 하향비교가 도움이 될 수 있다. 일찍이 부정 정서를 감소시키는 긍정 사회비교 이론은 Willis(1981)에 의해 소개되었다. 자신보다 못한 사람들과 하향비교를 하면 부정 정서가 감소된다는 것이 실증연구에서도 검증된 바 있다(Aspinwall & Taylor, 1993). 자신보다 못한 사람들과 비교하여 위안을 얻기 때문일 수 있는데, 이런 하향 사회비교는 주관적 웰빙과도 정적 상관이 있는 것으로 알려져 있다

(Wheeler & Miyake, 1992). 서경현과 이경순(2010)의 연구에서는 하향 사회비교가 대학생들의 생활 스트레스가 그들의 웰빙에 미치는 부정적 영향을 완충시켜주는 것으로 나타났다.

인생을 살다 보면 자신보다 잘났다고 생각하는 사람과도 비교할 때도 있다. 자신보다 잘 난 사람과 비교하는 상향비교는 실증 연구들(예: Testa & Major, 1990)에서도 상향비교가 정서에 부정적으로 작용하는 것으로 나타났다. Wheeler와 Miyake(1992)의 연구에서는 상향비교를 하면 웰빙 수준이 낮아지는 경향이 있지만, 본 연구에서는 노년기 스트레스의 부정적 영향에 완충작용을 할 가능성이 있는 변인에 초점을 맞추려고 하기 때문에 하향 사회비교에 집중하려고 한다. 하지만 하향비교가 정서에 긍정적으로 작용한다는 가설이 노인에게도 적용될 것이라고 확신할 수는 없다. 더욱이 긍정 사회비교라고 불리는 하향비교가 실제로는 정서에 긍정적으로 작용하지 않는 것으로 나타난 연구도 있었으며(Tesser, Miller, & Moore, 1988), 오히려 하향비교가 부정 정서를 증가시키는 것으로 나타난 연구도 있었다(Wood, Giordano-Beech, Taylor, Michela, & Gaus, 1994). 노인들의 사회비교에 대한 최근 한 연구(서경현 외, 2011)에서 하향 사회비교는 노인들의 웰빙 수준과 뚜렷한 관계를 보이지 않았다. 하지만 일반적으로 스트레스에 대한 대처 방식으로 하향 사회비교가 유용한 것으로 알려져 있기 때문에(전경구 외, 1994), 연구자들도 노년기 스트레스에 대한 대처 방식으로 하향비교가 효과가 있을 것이라고 가정하였다.

본 연구에서는 일반적인 사회비교 지향 수준이 아닌 스트레스 상황에서 대처방식으로 사회비교

를 활용하는 것에 초점을 맞추려고 한다. 하향 사회비교가 대처방식 중 하나이고 스트레스 수준이 높아지면 사회비교 대처를 더 할 수 있기 때문에 본 연구에서는 노년기 스트레스와 절망감, 우울 및 자살생각 간의 관계에서 매개변인으로 작용할 것이라고 가정하였다. 선행연구(서경현 외, 2011)에서도 노년기 스트레스는 하향 사회비교와 정적 상관관이 있었기 때문이다.

그러나 자기노출이 특징인, 예를 들어 PTSD 환자에게는 도움이 될 수 있고 역으로 악영향을 줄 수도 있음이 증명되었고(박준호, 2009), 하향 사회비교가 아닌 상향 사회비교가 노년기의 스트레스를 매개하여 웰빙을 방해하는 것으로 나타난 연구가 있었기 때문에(서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭, 2011), 이 연구는 노년기 스트레스와 절망감, 우울 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출이 중재 혹은 매개 역할을 하고 하향 사회비교가 매개 역할을 하는지를 검증하는 것을 목적으로 한다. 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 검증하려고 한다. 첫째, 노년기 스트레스는 절망감, 우울 및 자살생각과 정적으로 관계한다. 둘째, 노년기 스트레스와 절망감, 우울 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출은 중재변인 혹은 매개변인으로 작용한다. 셋째, 노년기 스트레스와 절망감, 우울이나 자살생각 간의 관계에서 하향 사회비교는 매개변인으로 작용한다. 마지막으로 노년기 스트레스가 절망감이나 우울과 같은 정신건강 요인이나 자살생각에 부정적으로 영향을 미치고 자기노출이 그 관계를 중재하거나 매개하고 하향 사회비교가 매개하는 구조방정식모형이 적합하다. 하지만 노년기 스트레스와 정신건강 간의 관계에서의 자기노출과 하향 사회비교의 역할에 대한 연구는 물론 노인의 자기노

출과 하향 사회비교 간의 관계를 검증한 연구가 없었기 때문에 구조모형의 분석은 특정 가설을 검증한다기보다 탐색적으로 이루어질 것이다.

본 연구에서는 먼저 노년기 스트레스와 자기노출, 하향 사회비교가 노인의 절망감, 우울 및 자살생각과 어떤 상관관계를 보이는지 살펴볼 것이다. 그리고 가설 2와 3을 검증하기 위해 노년기 스트레스(A)가 절망감, 우울 혹은 자살생각(C)에 미치는 영향이 유의하고, 자기노출 혹은 하향 사회비교(B)가 절망감, 우울 혹은 자살생각(C)에 미치는 영향이 유의하며, 자기노출이나 하향 사회비교가 A와 C의 관계에서 중재변인 혹은 매개변인으로 작용하는지를 검증할 것이다. 그러나 A와 B의 상관관이 유의하다면 중재변인이라기보다는 매개변인일 가능성이 높아 이를 검증할 것이다.

## 방법

### 참여자 및 절차

본 연구는 서울시, 인천시, 양주시 등 수도권에 거주하는 65세 이상의 노인 399명(남성 194명, 여성 205명)을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만 65세에서 94세( $M=73.37$ ,  $SD=5.78$ )까지 분포되어 있으며, 60대가 112명(28.1%), 70대가 228명(57.1%), 80대 이상이 59명(14.8%)이었다. 이들 중에 배우자와 함께 살고 있는 노인은 206명(51.6%)이었으며 그 외의 노인은 사별(132명, 33.1%), 이혼(26명, 6.5%), 별거(16명, 4.0%) 등으로 인해 배우자와 함께 살고 있지 않았다.

연구 참여자인 노인들의 학력으로는 중학교 졸업이 110명(27.6%)으로 가장 많았고, 고등학교 졸

업 109명(27.3%), 초등학교 졸업 87명(21.8%), 대학교 졸업 이상 52명(13.0%), 전문대학 졸업 21명(5.3%) 순이었으며, 1명은 자신의 학력을 밝히지 않았다. 이들이 가진 종교로는 기독교(개신교)를 믿는 비율이 35.1%(140명)로 가장 많았으며, 불교 23.6%(94명), 천주교 14.5%(58명), 기타 종교 4.0%(16명) 순이었으며, 22.9%(91명)의 노인은 종교를 가지고 있지 않다고 보고하였다. 대상자 중에 332명(83.2%)이 직업을 가지고 있지 않다고 보고하였으며, 143명(35.8%)이 국가로부터 경제적 지원을 받고 있었다. 이들 중에 30.6%(122명)가 독거노인이었고, 같은 수의 노인(122명, 30.6%)이 부부 단 둘이 살고 있다고 보고하였다. 자녀 혹은 손자녀와 함께 사는 노인이 13.8%(55명)이었으며, 그 외 노인들은 다른 사람들과 거주하고 있었다.

자신이 건강하다고 밝힌 노인은 113명(28.4%)이었고, 건강 수준이 보통이라고 보고한 노인이 186명(46.6%)으로 가장 많았으며, 80명(20.1%)의 노인이 자신의 건강이 나쁘다고 하였고, 20명(5.0%)의 노인은 자신의 건강이 매우 나쁘다고 응답하였다. 본 연구에 참여한 노인들 중에 256명(64.2%)이 한 가지 이상의 질병을 가지고 있다고 응답하였다. 한 명의 노인은 질병 유무를 보고하지 않았다.

본 연구를 위한 설문 조사는 편의표본 추출방식이었으나 표본의 다양성을 위해 다각적인 차원에서 이루어졌다. 서울시 탑골공원과 종묘 부근, 인천 송도시와 경기도 양주시 덕정 지역의 공원과 노인정에서 설문하였다. 그리고 노인복지관을 이용하는 노인들도 대상으로 하였는데 종로노인종합복지관, 용산노인종합복지관, 인천시 연수구노인복지관과 부평구노인복지관에서 조사가 이루어졌다. 또한 동대문구에 거주하는 노인의 경우 직

접 자가 방문하여 설문하였다. 노인복지관에서의 조사는 서울시와 인천시에 있는 노인복지관에 설문조사와 관련된 내용의 공문을 보내고 흔쾌히 조사를 허락하고 도와주겠다고 응답한 복지관에서 진행되었다. 설문을 하기 전에는 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인정보의 누출이 없을 것이라는 점을 알린 후 연구 참여에 동의를 구하였다. 참여자들 중에 글을 읽지 못하거나 읽는데 장애가 있는 노인들은 연구보조원의 도움으로 설문에 답하였다. 이 과정에서 참여자들에게 연구에 참여하는 것은 자율적 의지로 결정할 수 있으며 언제든지 포기할 수 있음을 알렸다.

## 조사 도구

**노년기 스트레스.** 노년기에 겪는 스트레스는 McCubbin, Patterson과 Wilson(1995)이 개발한 노인용 FILE(Family Inventory of Life Events and Changes)를 이영자와 김태현(1999)이 상실감 문항 2개를 추가한 척도를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 22문항으로 구성되어 있으며 노인이 경험하는 가족문제 스트레스(9문항), 경제문제 스트레스(5문항), 건강문제 스트레스(3문항), 주거문제 스트레스(3문항), 상실문제 스트레스(2문항)를 측정하도록 구성되어 있다. 피검자인 노인이 지난 1년간 경험한 각 영역에서의 스트레스를 ‘전혀 받지 않았다(1점)’에서 ‘매우 많이 받았다(5점)’까지 5점으로 평정하게 된다. 점수의 범위는 22점에서 110점으로 점수가 높을수록 노년기에 겪는 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 본 연구에서 각 하위영역별 노년기 스트레스의 내적일치도(Cronbach's alpha) 계수는 .71에서 .92까지였으며,

전체 척도는 .89였다.

**자기노출.** 노인이 경험한 스트레스 사건이나 부정적 정서 경험에 대한 자기노출의 수준은 한덕웅, 박준호와 김교현(2004)이 개발한 자기노출척도로 측정하였다. 이 척도는 스트레스 사건 혹은 상황으로 인해 야기된 감정 혹은 정서 체험을 타인에게 이야기한 수준을 측정하는데, 원 척도에서는 1주일 간 자기를 노출한 정도를 측정하지만 이 연구에서는 노인들의 자기노출 성향을 측정하여야 하기 때문에 응답자들에게 지난 1년 동안 경험했던 사건 중에서 가장 스트레스를 많이 느꼈던 사건을 떠올려서 질문지에 부호로 기록하게 한 후 각 문항들에 응답하게 하였다. 문항의 예로는 “당신은 그 사건에 관하여 다른 사람에게 어느 정도 속마음을 털어놓고 이야기했습니까?”와 “당신은 그 사건에 관해서 어느 정도 자신이 느끼는 감정이나 정서를 털어놓고 이야기 했습니까?” 등이 있다. 이 척도는 9문항을 7점(1--‘전혀 털어놓지 않았음’, 7--‘매우 많이 털어놓았음’)으로 평정하게 되어 있으며, 척도 개발 과정에서 만족스러운 타당도와 신뢰도를 보였다. 본 연구에서 9문항의 내적일치도(Cronbach’s alpha)는 .94였다.

**하향 사회비교.** 노인이 스트레스 상황에서 자신보다 못하다고 생각하거나 자신보다 더 힘들 것 같은 삶을 사는 타인과 긍정적으로 비교하는 대처 방식을 어느 정도 측정하기 위해 다차원적 대처 척도(전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 1994)의 긍정비교 하위척도(하향 비교 대처 문항)를 사용하였다. 원래 다차원 대처 척도는 개인적 대처 차원, 사회적 대처 차원, 및 종교적 대처 차

원을 포함하는 13개의 하위척도(50 문항)로 구성되어 있는데, 긍정적 비교 대 즉 하향 사회비교는 4문항으로 측정된다. 각 문항은 4점 척도로 평정하도록 되어 있다. 특정 대처방식을 일상생활 속에서 평소에 일반적으로 어느 정도 사용하느냐는 질문에 0--‘전혀 그렇지 않다’, 1--‘조금 그렇다’, 2--‘상당히 그렇다’, 3--‘매우 그렇다’로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 4문항의 내적일치도(Cronbach’s alpha)는 .82였다.

**절망감.** 노인의 미래에 대한 부정적이고 비관적인 생각을 측정하기 위해 Beck과 Weissman(1974)이 개발한 절망감 척도를 신민섭(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 7문항으로 구성되어 있는데 본 연구에서도 한 개의 요인으로 수렴되었다. 문항을 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 5점으로 평정되도록 되어 있는데, 본 연구에서는 문항들의 내적일치도(Cronbach’s alpha)는 .90이었다.

**우울.** 노인이 삶 속에서 경험하는 우울은 한국형 노인우울척도 단축형(Geriatric Depression Scale-Short Form)으로 측정하였다. 이 척도는 Brink 등(1982)에 의해 개발된 30문항의 척도를 배지연(2005)이 15문항으로 축약한 것으로 노인과 정신과 환자의 우울을 평가하는데 효과적이라고 알려져 있다. 문항의 예로는 “이무 것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느껴진다.”, “안절부절 못하고 초조할 때가 자주 있다.” 등이 있으며, 이 척도는 원래 진위형 문항이지만, 축약된 문항들에 의한 반응의 변량이 적어 생기는 분석의 문제를 최소화 위해 본 연구에서는 5점으로 평정하도록 하였다. 본 연구에서는 15

문항의 내적일치도(Cronbach's alpha)는 .94였다.

**자살생각.** 노인들의 자살생각을 평가하기 위하여 Harlow, Newcomb 및 Bentler(1986)가 개발한 자살충동척도(Suicide Ideation Scale)를 김형수(2002)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 “스스로 목숨을 끊고 싶다고 생각해 본 적이 있다”, “누군가에게 죽고 싶다는 말을 해본 적이 있다”, “스스로 목숨을 끊으려고 시도를 해본 적이 있다” 등 5문항을 5점으로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's alpha) 수준은 .85였다.

**자료분석 절차**

본 연구를 위한 통계분석은 PASW Statistics 18과 AMOS 16.0으로 이루어졌다. 본 연구에서는 노년기 스트레스와 자기노출 및 하향 사회비교 대처, 그리고 정신건강 요인과 자살생각 간에 상관관계를 살핀 후, 노년기 스트레스와 정신건강이나 자살생각 간의 관계에서 자기노출이나 하향 사회비

교의 역할을 탐색하기 위해 우선 경로분석을 통해 중재효과가 있는지 아니면 매개효과가 있는지를 검증하였다. 자기노출이나 하향 사회비교가 노년기 스트레스와 상관이 있어 매개효과를 위계적 회귀분석으로 검증하였다. 노년기 스트레스와 자기노출 및 하향 사회비교가 정신건강 요인을 거쳐 자살생각으로 가는 경로를 구조방정식 모형으로 검증하였다. 측정 변인들의 다변량 정규분포의 가정을 확인하기 위해 모든 측정 변인의 첨도와 왜도를 분석한 결과가 정규분포의 가정에 충족되어 구조방정식 모형의 분석 방법은 최대우도추정 방법을 적용하였으며, 간접효과의 유의성은 부스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 분석하였다.

**결 과**

**노년기 스트레스, 자기노출, 하향 사회비교 및 노인의 정신건강과 자살생각 간의 관계**

본 연구에서는 노년기 스트레스와 자기노출

표 1. 노년기 스트레스, 자기노출, 하향 사회비교 및 노인의 정신건강 변인의 상관행렬(N=399)

변인	가족 스트레스	경제적 스트레스	건강관련 스트레스	주거관련 스트레스	상실 스트레스	노년기 스트레스	자기노출	하향 사회비교	M(SD)
자기노출	.25***	.10*	.06	.09	.13**	.20***			
하향 사회비교	.27***	.25***	.29***	.22***	.21***	.36***	.24***		
절망감	.35**	.55***	.45***	.40***	.22***	.59***	.11*	.20***	17.70 (7.60)
우울	.34***	.55***	.56***	.42***	.23***	.60***	.13**	.23***	39.94 (15.81)
자살생각	.24***	.32***	.32***	.34***	.13***	.39***	.17***	.24***	7.21 (3.68)
<b>M</b>	18.76	13.84	9.35	6.76	4.73	53.45	21.27	8.86	
<b>(SD)</b>	(8.06)	(6.76)	(3.63)	(4.01)	(2.66)	(17.81)	(9.40)	(3.06)	

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

및 하향 사회비교 그리고 정신건강 변인, 즉 절망감, 우울 및 자살생각 간에 어떤 관계가 있는지를 분석하였다(표 1). 상관분석 결과, 노년기 스트레스는 노인의 절망감( $r=.59, p<.001$ ), 우울( $r=.60, p<.001$ ) 및 자살생각( $r=.30, p<.001$ )과 밀접한 정적 관계가 있었다. 노년기 스트레스의 모든 하위요인이 이런 정신적 문제와 정적 상관을 보였다.

노년기 스트레스는 자기노출( $r=.20, p<.001$ )이나 하향 사회비교( $r=.36, p<.001$ )와 정적 상관을 보였다. 모든 노년기 스트레스 하위요인이 하향 사회비교와 유의한 상관이 있었지만, 건강관련 스트레스와 주거관련 스트레스는 자기노출과 관계가 없었다. 또한 자기노출과 하향 사회비교는 절망감, 우울 및 자살생각 모두와 정적 상관을 보였다.

**노년기 스트레스와 정신건강 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출과 하향 사회비교의 매개효과 검증**

본 연구에서 세운 가설처럼 노년기 스트레스와 정신건강이나 자살생각 간의 관계에서 자기노출이나 하향 사회비교가 매개변인 역할을 하는지를 검증하고자 하였다. 한편 매개효과가 입증되려면 다음과 같은 조건이 충족되어야 한다(Baron & Kenny, 1986). 먼저 A → B가 유의하고 A → C도 유의해야 하며, A와 B를 함께 예언변인으로 투입한 A, B도 C를 유의하게 설명할 수 있어야 한다. 단 독립변인 A에 매개변인 B를 예언변인 투입하였을 때 독립변인 A의 설명력이 줄어들어야 한다. 다시 말해 A → C에서 A의 설명량보다 A, B → C에서의 A의 설명량이 작아야 한다. 그 조건이 충족되어야 A와 C의 관계를 B가 매개한다고 추정할 수 있다. A, B → C에서의 A의 설명량이 줄어들

표 2. 노년기 스트레스와 절망감, 우울 및 자살생각에 대한 자기노출의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.042		.20***
노년기 스트레스 (A)	절망감(C <sub>1</sub> )	.343		.59***
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.343	.330	.59***
자기노출(B <sub>1</sub> )	절망감(C <sub>1</sub> )		.000	-.01
자기노출(B <sub>1</sub> )	절망감(C <sub>1</sub> )	.013		.11*
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.042		.20***
노년기 스트레스(A)	우울(C <sub>2</sub> )	.360		.60***
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.361	.343	.60***
자기노출(B <sub>1</sub> )	우울(C <sub>2</sub> )		.001	.01
자기노출(B <sub>1</sub> )	우울(C <sub>2</sub> )	.018		.13**
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.042		.20***
노년기 스트레스(A)	자살생각(C <sub>3</sub> )	.152		.39***
노년기 스트레스(A)	자기노출(B <sub>1</sub> )	.161	.131	.37***
자기노출(B <sub>1</sub> )	자살생각(C <sub>3</sub> )		.009	.10*
자기노출(B <sub>1</sub> )	자살생각(C <sub>3</sub> )	.030		.17***

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

어도 유의하면 B가 부분매개, 설명량이 줄어 유의하지 않은 수준이 되면 완전매개 한다고 본다.

각각 절망감, 우울 그리고 자살생각을 준거변인(C)으로 노년기 스트레스를 예언변인, 자기노출을 매개변인으로 한 위계적 회귀분석의 결과들을 하나의 표에 제시하였다(표 2). 각각의 정신건강 변인, 즉 절망감과 우울을 준거변인으로 한 분석에서 정신건강 변인을 노년기 스트레스에 더해 자기노출이 유의하게 설명하지 못하는 것으로 나타나 노년기 스트레스와 절망감이나 우울 간의 관계에서 자기노출이 매개변인 역할을 하지는 못하는 것으로 나타났다. 하지만 자기노출이 노년기 스트레스를 매개하여 자살생각은 유의하게 설명하고 있었다. 노년기 스트레스(A → C<sub>3</sub>)의 설명량보다 A, B<sub>1</sub> → C<sub>3</sub>에서 A의 추가 설명량이 2.1% 줄었고 자기노출(B<sub>1</sub>)의 추가 설명력도 유의하였다, β.10, p<.05. A, B<sub>1</sub> → C<sub>3</sub>에서의 노년기 스트레스의 설명량이 줄어들었어도 유의한 수준이었기

때문에 노년기 스트레스와 자살생각 사이를 자기노출이 부분적으로 매개한다고 할 수 있다. 또한 Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 검증되었다, Z=3.27, p<.01.

각각 절망감, 우울 그리고 자살생각을 준거변인(C)으로 노년기 스트레스를 예언변인, 하향 사회비교를 매개변인으로 한 위계적 회귀분석의 결과들을 표 3에 제시하였다. 자기노출과 마찬가지로 하향 사회비교도 각각의 절망감과 우울을 준거변인으로 한 분석에서 정신건강 요인을 노년기 스트레스에 더해 유의하게 설명하지 못하는 것으로 나타나 노년기 스트레스와 절망감이나 우울 간의 관계에서 하향 사회비교가 매개변인 역할을 하지는 못하고 있었다. 하지만 하향 사회비교가 노년기 스트레스를 매개하여 자살생각은 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 노년기 스트레스(A → C<sub>3</sub>)의 설명량보다 A, B<sub>2</sub> → C<sub>3</sub>에서 A의 추가 설명량이 14.5% 줄었고 하향 사회비교(B<sub>2</sub>)의 추가

표 3. 노년기 스트레스와 절망감, 우울 및 자살생각에 대한 하향 사회비교의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β
노년기 스트레스(A)	사회비교(B <sub>2</sub> )	.127		.36***
노년기 스트레스 (A)	절망감(C <sub>1</sub> )	.343		.59***
노년기 스트레스(A) 하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	절망감(C <sub>1</sub> )	.343	.305 .000	.59*** -.02
하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	절망감(C <sub>1</sub> )	.038		.20***
노년기 스트레스(A)	사회비교(B <sub>2</sub> )	.127		.36***
노년기 스트레스(A)	우울(C <sub>2</sub> )	.360		.60***
노년기 스트레스(A) 하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	우울(C <sub>2</sub> )	.361	.309 .001	.59*** .02
하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	우울(C <sub>2</sub> )	.052		.33***
노년기 스트레스(A)	사회비교(B <sub>2</sub> )	.127		.36***
노년기 스트레스(A)	자살생각(C <sub>3</sub> )	.152		.39***
노년기 스트레스(A) 하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	자살생각(C <sub>3</sub> )	.163	.107 .009	.35*** .11*
하향 사회비교(B <sub>2</sub> )	자살생각(C <sub>3</sub> )	.056		.24***

\*p<.05, \*\*\*p<.001.

설명력도 유의하였다,  $\beta=.11, p<.05$ . A, B<sub>2</sub> → C<sub>3</sub>에서의 노년기 스트레스의 설명량이 줄어들어도 유의한 수준이었기 때문에 노년기 스트레스와 자살생각 사이를 하향 사회비교도 부분적으로 매개하는 것이다. Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 분석되었다,  $Z=4.16, p<.001$ .

**노년기 스트레스와 자기노출 및 하향 사회비교가 정신건강 요인을 거쳐 자살생각으로 가는 경로 탐색**

앞선 위계적 회귀분석에서 자기노출이나 하향

사회비교가 노년기 스트레스를 매개하여 자살생각에 영향을 줄 수 있는 가능성이 발견되었기 때문에 자기노출과 하향 사회비교 및 정신건강 요인을 함께 투입한 구조모형의 검증을 시도하였다. 노년기 스트레스와 자기노출이 자살생각에 미치는 영향에서 하향 사회비교 대처와 정신건강의 매개효과에 대한 연구 모형을 구조방정식을 통해 분석하였고, 그 결과를 그림 1에서 볼 수 있다.

연구 모형의 적합도를 검증한 결과(표 4), 연구 모형의 적합도는  $\chi^2$ 값과 자유도 비가 2.35로 3보다 작게 나타나 적합하였으며, AGFI=.915,

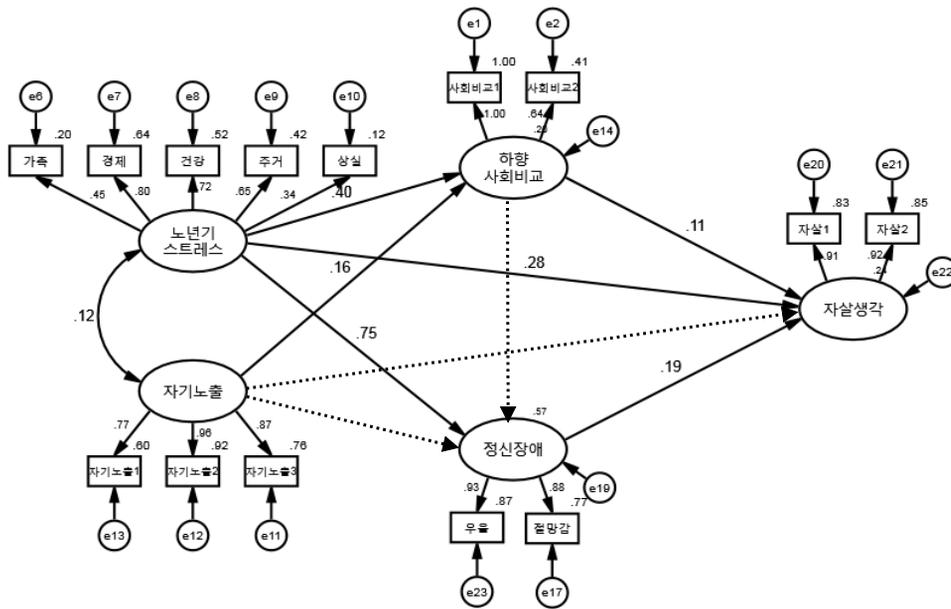


그림 1. 노인의 자살생각에 대한 노년기 스트레스, 자기노출, 하향 사회비교 및 정신건강의 예측 모형

표 4. 모형의 적합도 검증

	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	AGFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
연구모형	167.10***	71	2.35	.915	.956	.966	.058	.063

\*\*\* $p<.001$ .

TLI=.956, CFI=.966으로 모두 .90이상의 적절한 적합도를 보였다. 그리고, RMSEA=.058, SRMR=.063으로 모두 .08이하의 괜찮은 적합도를 보여 연구모형은 적합한 것으로 판단하였다.

연구 모형의 경로계수를 분석해 보면(표 5), 노년기 스트레스는 하향 사회비교( $\beta=.40, p<.001$ )와 정신장애 즉 정신건강 요인( $\beta=.75, p<.01$ ) 및 자살생각( $\beta=.28, p<.01$ )에 유의한 영향이 있었으며, 자기노출은 하향 사회비교( $\beta=.16, p<.01$ )에는 유의한 영향이 있었으나 정신건강 요인(정신장애)과 자살생각에는 유의한 영향이 없었다. 하향 사회비교는 자살생각( $\beta=.11, p<.05$ )에 유의한 영향이 있었고, 정신건강 요인에는 유의한 영향을 미치지 못했으며, 정신건강 요인인 정신장애는 자살생각에 유의

한 영향이 있었다( $\beta=.19, p<.05$ ).

노년기 스트레스와 자기노출이 자살생각에 미치는 간접효과를 분석한 결과(표 6), 노년기 스트레스는 하향 사회비교와 정신건강 요인(정신장애)을 매개변인으로 하여 유의한 간접효과가 있는 것으로 나타났으며( $\beta=.18, p<.01$ ), 자기노출도 하향 사회비교를 매개변인으로 하여 유의한 간접효과가 있었다( $\beta=.02, p<.05$ ). 자살생각에 영향을 미치는 이 연구 변인들의 총 효과를 분석해 보면, 노년기 스트레스가 가장 큰 영향을 미치고, 다음으로 정신건강 요인과 하향 사회비교 순으로 나타났다. 노년기 스트레스와 자기노출은 하향 사회비교를 19.6% 설명하였고, 노년기 스트레스는 정신건강 요인을 56.6% 설명하였으며, 노년기 스트

표 6. 모형의 경로계수

	변인	B	SE	$\beta$	t
하향 사회비교	← 노년기 스트레스	.17	.029	.40	6.00***
하향 사회비교	← 자기노출	.09	.026	.16	3.28**
정신장애(정신건강)	← 노년기 스트레스	1.38	.175	.75	7.91***
자살생각	← 정신건강	.06	.027	.19	2.07*
자살생각	← 노년기 스트레스	.15	.057	.28	2.69**
자살생각	← 하향 사회비교	.14	.067	.11	2.07*

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

표 7. 모형의 표준화된 직간접 효과

준거변인	예언변인	직접효과	간접효과	총 효과	SMC
하향 사회비교	노년기 스트레스	.395		.395	.196
	자기노출	.157		.157	
정신장애(정신건강)	노년기 스트레스	.753		.753	.566
	노년기 스트레스	.279	.183**	.462	
자살생각	하향 사회비교 대처	.110		.110	.240
	자기노출		.017*	.017	
	정신장애(정신건강 요인)	.185		.185	

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

주. SMC: Squared Multiple Correlations

레스와 하향 사회비교, 자기노출 및 정신건강 요인인 정신장애는 자살생각을 24.0% 설명하였다.

## 논 의

본 연구에서는 자기노출이나 하향 사회비교가 노년기에 경험하는 스트레스와 정신건강과 자살생각 간의 관계에서 어떤 역할을 하는지를 검증하였고 의미 있는 결과를 얻었다. 먼저 연구자들이 가정했던 것처럼 노년기 스트레스는 노인의 정신건강에 부정적으로 작용하고 자살생각을 하게 만들 수 있음을 알 수 있었다. 노년기 스트레스는 절망감과 우울의 변량을 약 35% 정도나 설명하고 있었다.

선행연구들에서 스트레스가 질병이나 웰빙 간의 상관성이 그리 강하지 않았으며(Klag & Bradley, 2004; Rabkin & Struening, 1976), 노인을 대상으로 한 연구(서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭, 2011)에서도 노년기의 스트레스가 행복감을 8.4%, 삶의 만족은 3.6%정도만 설명하고 있었다. 그렇다면 이런 관계가 노년기만의 특징은 아니고 스트레스가 웰빙 요인보다는 부정적인 정신건강 요인인 절망감이나 우울에 더 큰 영향을 미친다고 생각할 수 있다. 게다가 노년기 스트레스는 노인의 자살생각을 15%이상 설명하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 노인으로 하여금 스스로 생명을 끊게 하는 요인임을 시사한다. 따라서 노인들의 정신건강과 자살 방지를 위해 어떤 방식으로든 노년기 스트레스를 중재할 필요가 있다.

자기노출과 하향 사회비교 모두 노년기 스트레스와 정적으로 관계하고 있었다. 앞서 언급한 것처럼 사회비교는 대처 차원이기 때문에 노년기

스트레스가 하향 사회비교, 즉 자신보다 못한 사람 혹은 자기가 처한 상황보다 더 힘든 상황과 비교하게 만들었을 수 있다. 서경현 등(2011)의 연구에서는 노년기 스트레스가 상향 사회비교를 포함한 사회비교 대처와 27%정도의 변량을 공유하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 노년기 스트레스가 하향 사회비교와 13%가량 변량을 공유하고 있었지만, 이는 스트레스를 많이 경험하면 사회비교를 할 가능성이 증가하는 것으로 나타난 선행연구들(서경현, 이경순, 2010; Ahrens & Alloy, 1997; Buunk & Gibbons, 1997; VanderZee & Wood, 1997)의 결과와 일치한다. Michinov (2007)은 사람이 위협하다고 생각하여 불안한 상태가 되면 객관적인 자기평가가 필요해 사회비교를 하게 된다고 설명하지만, 자기평가의 목적보다는 스트레스에 대한 정서적 대처 차원에서 사회비교를 할 수 있다(전경구 외, 1994)는 것을 지지하는 결과이다. 서경현 등(2011)의 연구에서도 노년기 스트레스가 일반적인 사회비교 경향보다 스트레스 상황에서의 사회비교 대처와 더 많은 부분의 변량을 공유하고 있었기 때문에 그런 논리가 지지되었다.

한편 자기노출과 노년기 스트레스가 정적 상관이 있었다. 본 연구에서는 스트레스를 받으면 자기노출을 더 많이 할 것으로 가정하였지만 이 두 변인의 관계의 인과방향을 상관분석으로 결론내릴 수 없었다. 게다가 이 관계를 일방향적 관계로 보기도 어렵다. 노년기에 스트레스가 많아지면 자기노출을 더 할 수도 있지만 자기노출이 스트레스를 양산할 수도 있기 때문이다. 아무튼 노년기의 스트레스와 자기노출의 관계에 관해서는 추후 연구에서도 심층적으로 탐구해 볼 필요가 있다.

그런데 연구자들의 가정과는 달리 노인의 자기노출이 절망감과 우울 그리고 자살생각과도 부적이 아닌 정적으로 관계하고 있었다. 이는 노인의 경우 자기를 노출한다는 것이 정신건강에 도움이 되지 않는 것을 넘어서 정신적 문제를 야기할 수 있다는 결과이다. 이런 결과는 자기노출이 정신건강에 긍정적으로 작용한다는 Pennebaker의 가정(Pennebaker & O'Heeron, 1984)과 상반된 것이다. 노인이 자신이 경험한 부정적인 사건이나 정서를 타인에게 노출하는 것이 반추 역할을 하여 절망감이나 우울을 느끼게 했을 수 있다. 다시 말해 부정적인 경험을 반복해서 생각하는 것이 부정적인 정서를 경험하게 했을 수 있다. 박준호(2009)의 연구에서도 자기노출의 순기능이 반복 생각을 많이 하는 사람들에게서 나타나지 않았다. 그 연구의 결과는 반복 생각을 했을 경우 자기노출이 부정적으로 작용할 수 있다는 것을 암시한다. 노인의 경우 젊은이보다 반복해서 생각할 시간이 더 많기 때문에 자기노출이 절망감이나 우울을 더 경험하게 했을 가능성이 있다. 자기노출은 노인의 자살생각과도 정적 상관이 있었다. 따라서 추후 연구에서는 노인이 부정적인 경험에 대한 자기노출을 했을 경우 반추 혹은 반복 생각이 어떻게 나타나는지를 연구할 필요가 있다.

연구자들은 하향 사회비교가 정신건강에 도움이 될 것으로 가정하였지만, 하향 사회비교도 절망감이나 우울과 정적 상관이 있었다. 일찍이 Festinger(1954)가 스트레스 상황에서 사회비교를 많이 한다는 것은 노인을 대상으로 한 이 연구에서도 검증되었지만 자신보다 못한 사람과의 하향 사회비교가 부정 정서와 부정적으로 관계하는 것으로 나타난 선행연구들(Aspinwall & Taylor, 1993;

Reis et al., 1993)과는 상반된 결과를 얻은 것이다. 이런 결과는 스트레스에 대한 하향 사회비교가 대처로서 정신건강에 효과가 없고 오히려 정신건강에 부정적으로 작용한다는 것을 의미한다. 하지만 이런 관계는 노년기에서만 나타나는 것일 수 있다. 서경현 등(2011)의 연구에서도 하향 사회비교가 노인의 부정 정서와 특별한 관계가 없는 것으로 나타났으며, 삶의 만족이나 행복감과는 부적인 관계가 있었다. 따라서 스트레스 상황에서 노인의 하향 사회비교에는 긍정적인 효과가 아닌 부정적인 효과가 있을 가능성이 더 크다. 서경현 등(2011)의 연구에서는 하향 사회비교보다 상향 사회비교가 노인의 정서나 웰빙에 더 부정적으로 작용하는 것으로 나타났다. 게다가 꼭 노인이 아니더라도 하향 사회비교가 정서와 관계가 없고(Tesser et al., 1988), 오히려 부정 정서를 유발하는 것으로 나타난 연구도 있었다(Wood et al., 1994). 게다가 주목할 만한 것은 본 연구에서 하향 사회비교가 자살생각과도 정적으로 관계하고 있었으며 6%정도의 변량을 공유하는 것으로 나타난 것이다. 또한 하향 사회비교는 절망감이나 우울과 같은 정신건강 요인보다 자살생각에 대한 설명력이 더 컸기 때문에 추후 연구에서 사회비교와 노인의 자살 간의 관계에 대한 더 관심을 가질 필요가 있다.

만약 하향 사회비교가 노인의 자살생각에 영향을 미친다면 노인의 자살 문제에 개입하고자 하는 전문가들은 노인들의 사회비교를 중재할 필요가 있다. 특히 사회비교가 개인주의보다 집단주의가 강한 문화권에서 더 빈번하게 이루어지기 때문에(한덕웅, 장은영, 2003; White & Lehman, 2005), 한국 노인들의 자살 문제에 개입할 때 더

욱 그렇다. 다시 말해 집단주의 사회인 한국에서는 사회비교가 더 빈번하게 이루어질 가능성이 있는데, 본 연구의 결과도 한국 노인이 스트레스에 대한 대처 방식으로 사회비교를 많이 사용한다는 것을 지지한다. 따라서 한국인의 생명존중과 자살예방이 강조되는 현 시점에서 자살예방을 위해 사회비교 대처에 대한 연구가 더 필요하고 이를 심리적으로 중재할 방법을 마련해야 한다.

위계적 회귀분석에서는 연구자들이 가정한 노년기 스트레스와 정신건강 간의 관계에서 자기노출이나 하향 사회비교의 매개효과가 없는 것으로 나타났다. 다만 노년기 스트레스와 자살 생각 간의 관계에서 자기노출과 하향 사회비교가 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 노년기 스트레스를 받으며 자기노출이나 하향 사회비교를 많이 하게 되지만 앞서 논의했던 것처럼 자기노출이나 하향 사회비교가 그렇게 되어 자살생각이 감소되는 것이 아니라 증가하게 되는 것으로 나타난 것이다. 따라서 노인의 자살예방을 위해 스트레스를 많이 경험하는 노인이 자기노출이나 하향 사회비교를 하지 않게 하는 것이 중요하다. 하지만 앞서 논의한 것처럼 부정적 경험에 대한 반추 혹은 반복생각을 하지 않을 경우 자기노출(박준호, 2009)이나 하향 사회비교가 효과가 있을 수 있기 때문에 반복생각을 하지 않으면서 이루어지는 자기노출이나 하향 사회비교에 관해서 연구할 필요가 있다.

그런데 자기노출과 하향 사회비교를 함께 포함시킨 구조방정식 모형은 더 많은 정보를 제공한다. 가장 적절한 모형은 노년기 스트레스와 자기노출이 양방향적으로 작용하는 모형이었다. 상관분석 결과만을 보면 자기노출이 우울이나 절망감을 매개로 자살생각에 영향을 미칠 것 같지만, 이

구조모형에서는 자기노출이 정신건강이 아닌 하향 사회비교를 매개로 자살생각에 영향을 줄 수 있음이 검증되었다. 물론 자기노출이 노년기 스트레스를 통해 영향을 미칠 가능성도 보였지만 이 구조모형에서는 하향 사회비교가 노인의 자살생각에 관건임을 알 수 있다. 이 구조모형에서 하향 사회비교는 노년기 스트레스와 자살생각의 관계도 매개하는 것으로 나타났다. 또한 구조모형에서는 자기노출이 하향 사회비교를 하게 만드는 것으로 나타났다. 이는 노인이 자기의 처지를 노출하였을 경우 상대가 더 못한 사람과 비교하도록 정서적으로 위로하기 때문에 그럴 수도 있고, 노인이 자기노출의 방식이 하향 사회비교 형식을 취하기 때문일 수 있다.

결과를 해석하면서 감안해야 하는 연구의 제한점이 있다. 먼저 본 연구가 특정 지역인 수도권에 거주하는 노인들을 대상으로 한 횡단연구로서의 한계가 있다. 그리고 자살생각을 주요 변인으로 채택하여 정신건강 요인으로 절망감과 우울만을 포함시켰는데, 이것으로 노인이 정신적으로 건강한지 건강하지 않은지를 완전히 대표한다고 볼 수 없다. 이런 연구의 한계가 있다고 하지만 학문적으로나 임상적으로 의미 있는 정보를 제공한다. 특별히 중요한 발견은 누군가 자기보다 못한 사람과 비교하는 하향 사회비교가 기분을 고양시키는 것이 목적이라고 하는데(한덕웅, 장은영, 2003) 노인에게는 스트레스 대처 방식으로 도움이 되지 않고 오히려 자살생각을 하게 만드는 것으로 나타나 임상적으로 주목해야 할 변인임을 구조방정식 모형으로 확인하게 되었다. 게다가 하향 사회비교가 노년기 스트레스나 자기노출을 매개하여 자살생각을 야기하는 것으로 나타나 서론에서 기

술한 것처럼 자살률과 노인 자살률이 높은 한국에서 주목해야 할 변인이다. 게다가 사회비교 경향성이 남성보다 여성에서 강하다는 연구 결과(서경현, 이경순, 2010)가 있어 여성 노인의 사회비교와 자살관의 관계에 더 집중하여 연구할 필요도 있다. 또한 절망감이나 우울 같은 정신건강 변인이 노인의 자살생각과 직접적으로 관계가 있다고 알려져 있으나(최인 외, 2009), 본 연구에서는 노인의 자살생각에 대한 그런 정신장애 요인의 직접 효과보다 노년기 스트레스의 직접 효과가 더 큰 것으로 나타나 노인 자살과 관련해서 우울과 같은 정신장애 요인보다 스트레스에 초점을 맞추어 연구할 필요가 있다.

### 참 고 문 헌

- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11, 81-107.
- 김교현 (2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. 충남대학교 사회과학연구, 13, 23-40.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김형수 (2000). 노인과 자살. 노인복지연구, 10, 24-44.
- 김형수 (2002). 한국노인의 자살생각과 관련요인 연구. 한국노년학, 22, 152-172.
- 박미석, 이유리 (2003). 한국노인의 여가활동시간에 관한 연구. 한국가정관리학, 21, 37-48.
- 박준호 (2009). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14, 125-145.
- 박준호 (2000). 자기초점, 반복 생각하기 및 자기노출이 우울에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 박준호 (2009). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14, 125-145.
- 배지연 (2005). 노인의 자살생각에 관한 인과모형. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 서경현 (2007). 노년기 한국인의 스트레스. 스트레스 연구, 15, 271-278.
- 서경현 (2006). 고령화 사회에서 한국인의 건강과 삶의 질. 한국심리학회지: 사회문제, 12, 133-147.
- 서경현, 이경순 (2010). 대학생의 생활 스트레스와 사회비교 및 주관적 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15, 327-343.
- 서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭 (2011). 노년기 스트레스와 웰빙에 대한 사회비교 및 사회비교 대처의 매개효과 탐색. 한국심리학회지: 건강, 16, 117-134.
- 신민섭 (1993). 자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기도피척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 유수현 (2003). 자살에 대한 가정적 대책. 숭실대학교 사회과학연구원 사회과학논총, 6, 69-87.
- 윤병수, 정봉교 (1999). 영대생의 스트레스 요인, 수준, 및 증상에 대한 조사연구. 영남대학교 학생연구, 30, 27-57.
- 이영자, 김태현 (1999). 단독가구 노인의 스트레스와 우울감-사회적 지지의 완충효과를 중심으로. 한국노년학회, 19, 79-94.
- 전경구, 김교현, 조신용, 노명래, 손정탁 (1994). 다차원적 대처 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 13, 114-135.
- 전혜숙 (2010). 초고령 노인의 스트레스와 대처방안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 미국 중서부 지역의 초고령 노인을 중심으로. 노인복지연구, 47, 51-70.
- 정미경, 이규미 (2010). 노인의 스트레스, 우울, 낙관주의 및 적응유연성의 경로분석. 한국노년학, 30, 629-642.
- 최연희, 김순희 (2008). 재가 노인의 우울에 따른 자살생각과 관련요인. 한국노년학, 28, 345-355.

- 최인, 김영숙, 서경현 (2009). 노인의 자살충동에 영향을 미치는 심리사회적 요인. *보건과 사회과학*, 25, 33-56.
- 통계청 (2010). 2010 인구주택총조사. 통계청.
- 한덕웅 (1980). 자기노출이 대인매력에 미치는 영향. *한국심리학회 연차대회 발표논문집*, 5-10.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9, 99-130.
- 한덕웅, 장은영 (2003). 사회비교 동기와 강요된 사회비교가 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8, 619-644.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준의 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-177.
- Ahrens, A. H., & Alloy, L. B. (1997). Social comparison processes in depression. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 389-410). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 708-722.
- Baron, R. M., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck A. T., Weissman A., Lester D., & Trexler L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Benisheck, L. A., & Lopez, F. G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. *Work and Stress*, 11, 33-45.
- Brink T. L., Yesavage J. A., Lum O., Heersema, P., Adey M. B., & Rose T. L. (1982). Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist*, 1, 37-44.
- Brown, G. W., & Harris, T. O. (1989). *Life events and illness*. London: Guilford.
- Buunk, B., & Gibbons, F. X. (1997). *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Durkheim E. (1987). *Suicide*. NY: The Free Press.
- Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
- Harlow L. L., Newcomb M. D., & Bentler P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-21.
- Harwood D., & Jacoby R. (2002). *The International Handbook of suicide and Attempted Suicide*. NY: John Wiley & Sons. Ltd.
- Holmes, T. H. (1979). Development and application of a quantitative measure of life change magnitude. In J. E. Barrett (Ed.), *Stress and mental disorder*. New York: Raven.
- Keinan, G., Ben-Zur, H. Zilka, M., & Carel .R. S. (1992). Anger in or out, which is healthier?: An attempt to reconcile inconsistent findings. *Psychology and Health*, 7, 83-98.

- Klag, S., & Bradley, G. L. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effects of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology, 9*, 137-161.
- McCubbin, H. I., Patterson, J. M., & Wilson, L. R. (1995). Family Inventory of Life Events and Changes, Form C. In H.I. McCubbin, A.I. Thompson, & M.A. McCubbin (Eds), *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation inventories for research and practice*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Michinov, N. (2007). Social comparison and affect: a study among elderly women. *The Journal of Social Psychology, 147*, 175-189.
- Miller J. S., Segal D. L., & Coolidge F. L. (2000). A comparison of suicidal thinking and reasons for living among younger and older adults. *Death Studies, 25*, 357-365.
- Patricia A. H. (2003). Evidence-based protocol: Elderly suicide-secondary prevention", *Journal of Gerontological Nursing, 29*, 49-56.
- Pennebaker, J. W. (1987). Talking about traumas. *Mustang Magazine, Spring issue*, 12-15 (alumni magazine for SMU).
- Pennebaker, J. W. (2004) Theories, therapies, and taxpayers. On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 138 - 142.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science & Medicine, 26*, 327 - 332.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glasser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 239-245.
- Pennebaker, J. W., O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology, 93*, 473-476.
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Life events, stress and illness. *Science, 194*, 1013-1020.
- Reis, T. J., Gerard, M., & Gibbons, F. X. (1993). Social comparison and the pill: Reactions to upward and downward comparison of contraceptive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*, 13-20.
- Tesser, A., Millar, M., & Moore, J. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 49-61.
- Testa, M., & Major, B. (1990). The impact of social comparisons after failure: The moderating effects of perceived control. *Basic & Applied Social Psychology, 11*, 205-218.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 760-773.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch J. C., (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*, 36-44.
- White, K., & Lehman, D. R. (2005). Culture and social comparison seeking: The role of self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 232-242.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271.
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies

of social comparison among people with low self-esteem: Self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 713-731.

Woolston, C. (2007). *Stress and aging*. Blue Cross and Blue Shield of Massachusetts, Inc.

Zubin J., & Spring B. (1977) Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 103-124.

원고접수일: 2013년 4월 29일

게재결정일: 2013년 5월 25일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2013. Vol. 18, No. 2, 379-399

---

# The Roles of Self-disclosure and Downward Social Comparison in Stresses and Mental Health/Suicidal Ideation in the Elderly

Kyung-Hyun Suh   Tae-Min Kim   Sol Son   Hae-Kyoung Kim  
Sahmyook University

This study aims to examine the roles of self-disclosure and downward social comparison in stresses and mental health factors or suicidal ideation of the elderly. Participants were 399 elderly men and women who were at least 65 years of age whose average age was 73.37 (SD=5.78). For this study, stresses in senescence, self-disclosure, downward social comparison, hopelessness, depression, and suicidal ideation were measured. Results indicated that the stress in senescence was positively related to self-disclosure and downward social comparison as well as hopelessness, depression, and suicidal ideation. However, self-disclosure and downward social comparison was also positively related to hopelessness, depression, and suicidal ideation. Hierarchical regression analyses revealed that self-disclosure and downward social comparison were not mediating between the stress in senescence and mental health factors, such as hopelessness and depression. However, they were mediating between the stress in senescence and suicidal ideation. In the structural equation model, downward social comparison was mediating not only the stress in senescence but also self-disclosure to suicidal ideation of the elderly. Meanwhile, direct effect of the stress in senescence on suicidal ideation was stronger than the direct effect of mental health factors, such as hopelessness and depression. Results of this study suggested downward social comparison is a determinant variable which has negative roles in suicidal ideation of the elderly. Finally, the roles of downward social comparison was discussed with previous studies and Korean collectivism.

*Keywords:* senescence, stress, mental health, self-disclosure, social comparison, suicidal ideation