

## 중년기 성인의 삶의 만족도 변화궤적연구<sup>†</sup>

이 현 엽	현 승 주	최 윤 영	강 성 록 <sup>‡</sup>
육군사관학교 심리경영학과 부교수	육군사관학교 심리경영학과 조교수	육군사관학교 심리경영학과 조교수	육군사관학교 심리경영학과 교수

본 연구에서는 위계적 선형모형(hierarchical linear model) 분석을 통해 중년기 연령 증가에 따른 5가지 삶의 만족도 지표들(경제상태, 건강상태, 자녀와의 관계, 배우자와의 관계, 전반적 삶의 만족도)의 변화궤적을 분석하였으며, 이러한 변화에 있어 성별이 유의한 영향을 미치는지 검증하였다. 연구에서 사용된 변수들은 고령화연구패널조사 1차년도(2006) ~ 7차년도(2018)에서 모두 응답한 인원 중 45세에서 64세에 해당하는 1,610명(남성: 668명, 여성: 942명)으로부터 수집되었다. 위계적 선형모형 분석 결과, 자녀와의 관계 만족도와 배우자와의 관계 만족도는 비선형적으로 감소하는 변화를 보였으며, 경제상태 만족도는 비선형적으로 증가하는 변화를 보였고, 건강상태에 대한 주관적인 만족도는 일정한 수준으로 나타났다. 전반적인 삶의 만족도는 4가지 세부 영역에서의 만족도 수준들의 중간에 위치하였으며, 50대 중반까지 감소하다가 이후 다시 증가하는 U-형태의 변화를 보였다. 삶의 만족도 지표들의 변화에 있어 성별의 차이는 배우자와의 관계와 건강상태에서만 유의하게 나타났으며, 남성이 여성보다 배우자와의 관계와 건강상태에서 더 긍정적인 만족도를 보였다. 본 연구의 결과는 선행연구에서 밝혀진 청소년기 및 노년기에서의 삶의 만족도 변화궤적과 더불어, 전생애적 관점에서 중년기 시기 연령의 증가에 따른 주관적 웰빙의 변화양상을 이해할 수 있는 정보를 제공해 준다는 점에서 의의가 있다.

주요어: 삶의 만족도, 위계적 선형모형, 변화궤적, 중년기, 남녀차이

<sup>†</sup> 본 논문은 육군사관학교 화랑대연구소의 2022년도 연구비 지원을 받아 연구되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 강성록, (01805) 서울시 노원구 화랑로 574 육군사관학교 심리경영학과 교수, Tel: 02-2197-2755, E-mail: ksr6452@gmail.com

삶의 만족도는 자신의 전반적인 삶에 대한 인지적 평가를 의미하며, 주관적 웰빙을 구성하는 핵심 요소이다(Pavot & Diener, 2008). 삶의 만족도는 개인의 행동을 나타내는 주요한 지표이면서 정신질환 및 건강 행동에도 유의한 영향을 미치는 예측요인이기에(Fergusson et al., 2015), 다수의 선행연구는 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인들을 심리적·사회적(E. Diener & M. Diener, 2009) 측면 등에서 검증해왔다. 이와 같은 연구들은 삶의 만족도에 영향을 미치는 보호요인과 위험요인을 제시하여 개인의 주관적 웰빙을 증진시키기 위한 방안들을 제시한다는 점에서 의의가 있다. 그렇지만 인간은 생애 전반에 걸쳐 다양한 상황과 문제에 직면하며 이에 따라 삶의 만족도가 변화할 수 있음을 고려해 볼 때, 나이의 변화에 따라 삶의 만족도가 변화하는 궤적을 검증하는 것도 중요한 연구과제가 된다. 전생애적(lifespan) 관점에서 삶의 만족도가 변화하는 양상을 전반적으로 파악할 수 있을 뿐만 아니라 삶의 만족도가 감소하는 시기를 파악하여 적절한 심리적·사회적 개입을 할 수 있기 때문이다.

삶의 만족도 변화궤적에 관한 선행연구 결과를 생애 단계별로 살펴보면, 먼저 청소년기 삶의 만족도는 우리나라의 경우 중학교 시기에는 감소하다가 고등학교 진학 이후부터 소폭 증가하는 경향을 보였으며(정윤화, 봉초운, 홍세희, 2018), 영국과 독일 청소년들의 삶의 만족도는 10대 초반부터 20세 이전까지 지속적으로 감소하였다(Orben et al., 2022). 중년기 시기만을 별도로 검증한 연구는 거의 없으며, 노년기를 포함하여 중년 이후부터 노년기까지의 삶의 만족도 변화를 검증한 연구들이 진행되었는데, 40대 중반 이후부

터 60대 중반까지 점차 증가하다가 그 이후부터는 감소하는 경향을 보였다(Mroczek & Spiro, 2005; Nakagawa et al., 2021). 한편, 노년기에 중점을 둔 우리나라 연구에서는 삶의 만족도가 65세 이후 지속적으로 감소하다가 80대 중반부터 일정한 수준을 유지하는 양상을 보였다(이현엽, 이혜수, 2019).

중년기부터 노년기에 이르는 삶의 만족도를 검증한 결과들은 생애 후반기의 삶의 만족도 변화 궤적을 전체적으로 이해할 수 있다는 장점이 있다. 그런데 심리적 웰빙이 낮은 노인들은 일찍 사망할 수 있으며 이에 대한 고려 없이 노년기 인원을 포함하여 연구할 경우, 나이 증가에 따른 종단적 분석에서 생존 효과(survivor effect)로 인해 전반적인 삶의 만족도가 증가하는 오류가 발생할 수 있다(Segerstrom et al., 2016). 한편, 45세 이상의 중고령자를 모두 함께 고려하여 나이의 변화가 아닌 측정 연도의 변화에 따른 삶의 만족도 변화궤적을 검증한 연구들도 일부 진행되었는데(유재남, 2022; 이진숙, 최원석, 2018), 이는 중고령자 집단의 삶의 만족도 변화 궤적을 이해할 수는 있으나, 구체적으로 나이의 증가에 따른 삶의 만족도 변화궤적을 파악하는데 제한된다.

이에 본 연구는 노년기의 생존 효과를 배제하면서, 생애과정에서의 삶의 만족도 선행연구에서 관심을 덜 받아온 중년기 성인들을 대상으로 나이의 변화에 따른 삶의 만족도 변화궤적을 검증하는 데 중점을 두었다. 중년기는 생물학적으로 노화가 이미 진행되고 있는 시기이며(Belsky et al., 2015), 청소년기나 청년기에 속한 자녀를 양육하는 부모이면서 동시에 노년기에 속해 있는 부모를 봉양하는 자녀로서 역할을 하며 복합적인

역할 부담으로 인해 스트레스를 경험하고(이주희, 이선화, 2017), 직장생활을 통해 경제활동을 활발히 하다가 은퇴하는 시기이기도 하다(Munnell, 2011). 또한, 중년기 삶의 만족도는 여성이면서, 소득이 높을수록, 가족의 사회적 지지가 많을수록 높게 나타나는 것으로 밝혀졌다(강양희, 2016; 김성아, 정해식, 2019). 요약하면, 중년기 삶의 만족도는 건강, 가족과의 관계, 직업, 경제 등 다양한 측면과 관련되어 있다. Rojas(2006)에 의하면 전반적인 삶의 만족도는 건강, 경제, 가족 등과 같은 삶의 세부 영역들에서 만족하는 정도들을 종합하여 지각한 결과이며, McAdams 등(2012)도 경험적 연구를 통해 생애주기 동안 건강, 소득, 배우자, 직업 등 삶의 세부 영역에서의 만족도 변화계적은 서로 다른 양상으로 나타나지만, 전반적인 삶의 만족도 변화는 이들이 서로 종합되어 나타난 결과임을 주장하였다.

따라서 본 연구에서도 중년기 성인을 대상으로 전반적인 삶의 만족도 변화와 함께, 세부 영역인 경제상태, 건강상태, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계 측면에서의 만족도 변화계적을 분석하여 이들 간의 관련성을 살펴보고자 했다. 일부 선행연구에서 삶의 세부 영역에서의 만족도 변화를 검증했으나(McAdams et al., 2012), 생애주기 관점에서 중년기의 주요 활동 중 한 가지가 자녀 양육임(Erikson, 1968)을 고려하여, 본 연구는 선행연구에서 살펴보지 않은 자녀와의 만족도를 포함하여 우리나라 중년기 성인들의 삶의 만족도 변화를 분석하는 데 목적을 두었다. 더불어, 횡단자료를 이용한 중년기 대상 선행연구에서 성별은 삶의 만족도에 유의한 영향을 미쳤으며(정영미, 2011), 결혼 생활 및 배우자에 대한 만족도에 있

어 남녀 간 유의한 차이가 있었음(김두길, 유영달, 2015)을 고려하여, 본 연구에서는 종단적인 삶의 만족도 변화계적에 있어서도 남녀별로 차이가 있는지 검증하였다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구에서는 고령화연구패널조사 1차년도(2006년) ~ 7차년도(2018년)에서 수집된 자료를 활용하였다. 고령화연구패널조사는 우리나라 45세 이상의 성인 10,254명을 대상으로 경제, 심리, 건강 상태 등을 측정하기 위해 2006년부터 격년 주기로 실시되고 있는 패널조사로서, 7차 조사(2018년)까지의 표본 유지율은 77.6%였으며 분석할 수 있는 유효 표본 수는 6,136명이었다(한국고용정보원, 2020). 중년기 연령에 관한 명확한 기준은 없으나 연구자들은 약 40세 이전을 성인기 초기로, 40세 이후부터를 중년기로 간주하는 것으로 보이며(유창민, 2018; Robinson, Demetre, & Litman, 2017), 세계보건기구에 의하면 노년기는 65세부터 시작된다(World Health Organization, 2015). 이에 본 연구에서는 고령화연구패널조사 자료수집이 45세부터 시작된 점을 고려하여 1차 ~ 7차년도 조사에서 모두 응답한 인원 중 45세부터 64세에 해당하는 1,610명을 대상으로 중년기 삶의 만족도 변화계적을 연구하였다. 일부 연구에서는 50세 이후부터 64세까지의 기간을 장년기라는 별도의 명칭을 사용하기도 하지만(여유진, 2020) 본 연구에서는 장년기를 포함하여 64세 이전까지를 중년기로 정의하였다. 연구분석의 주요 변수이자 시간변

동 변수(time varying variable)인 연령 및 삶의 만족도 지표들은 1차 ~ 7차년도 자료에서 수집되었으며, 개인차를 분석하기 위한 성별은 시간불변 변수(time invariant variable)로써 1차년도(2006년) 자료에서 수집되었다. 남자는 668명, 여자는 942명이었다.

### 측정 도구

**삶의 만족도 (Life Satisfaction).** 본 연구에서 사용된 삶의 만족도 지표는 모두 5가지이다. 먼저 전반적인 삶의 만족도는 ‘동년배 집단과 비교하여 응답자 본인의 전반적인 삶의 질(행복감)에 대해 어느 정도 만족하는가’에 대한 질문에 0점(그럴 가능성이 없다) ~ 100점(그럴 가능성이 매우 높다) 사이에서 응답하게 되어있다. 세부 영역 4가지 삶의 만족도도 동일한 방식으로 측정되었는데, 건강상태, 경제상태, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계에 있어서 각각 얼마나 만족하는지에 대해 0점(그럴 가능성이 없다) ~ 100점(그럴 가능성이 매우 높다) 사이에서 응답하게 되어있다(한국고용정보원, 2020). 각 지표들은 고령화연구패널 조사 1차 ~ 7차년도에서 모두 같은 방식으로 측정되었으며, 점수가 높을수록 만족도가 높음을 의미한다. 반복측정된 자료임을 고려하여 검사-재검사 신뢰도를 확인한 결과 전반적인 삶의 질  $r=.81$ , 건강상태  $r=.81$ , 경제상태  $r=.85$ , 배우자와의 관계  $r=.75$ , 자녀와의 관계  $r=.79$ 로 모두 양호한 수준이었다.

**연령, 성별 (Age, Gender).** 앞서 기술했듯이, 연령은 1차 ~ 7차년도에서 측정된 연대기적 나이

를 사용하여 시간변동 변수로 활용하였으며, 본 연구에서는 중년기 시작 연령이 45세였기에 이를 기준으로 연령을 중심화했다. 성별은 1차년도(2006년) 자료에서 수집되었으며 남자는 0, 여자는 1로 재코딩하여 사용하였다.

### 자료 분석

삶의 만족도 지표들의 변화궤적을 검증하면서, 연령의 증가에 따른 개인 내 변화(Level 1)와 이러한 변화에 있어 남녀 간 차이(Level 2)를 분석하기 위해 위계적 선형모형(Hierarchical Linear Model: HLM)을 활용하였다. 삶의 만족도는 연령이 증가함에 따라 만족도 수준이 증가하거나 감소하는 선형적인 변화를 나타낼 수도 있으나, 청소년 집단(정윤화 등, 2018)이나 노인집단(이현엽, 이해수, 2019)의 경우 비선형적인 변화를 나타냈다. 이에 따라 본 연구에서도 연구 모형에 1차 선형(linear) 변화와 2차 비선형(quadratic) 변화를 함께 포함했으며 이를 방정식으로 표현하면 아래와 같다.

$$\text{Level 1: } LS_{jt} = b_{0j} + b_{1j}(\text{age}_{jt}-45) + b_{2j}(\text{age}_{jt}-45)^2 + \epsilon_{jt}$$

$$\text{Level 2: } b_{0j} = \beta_{00} + \beta_{01}(\text{gender}_{.j}) + \mu_{0j}$$

$$b_{1j} = \beta_{10} + \beta_{11}(\text{gender}_{.j}) + \mu_{1j}$$

$$b_{2j} = \beta_{20} + \beta_{21}(\text{gender}_{.j}) + \mu_{2j}$$

Level 1에서 종속변수 LS는 개인 j의 나이가 t일 때 삶의 만족도 5개 지표, 즉 경제상태, 건강상태, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 그리고 전반적인 삶의 질의 만족도를 의미한다. 시간 변동 변

수인 연령은 본 연구의 경우 중년기의 시작 연령인 45세로 중심화했기 때문에  $b_{0j}$ 는 45세 때 삶의 만족도 지표들의 수준(절편)을 나타낸다. 그리고 기울기  $b_{1j}$ 와  $b_{2j}$ 는 각각 나이가 한 살 증가함에 따른 1차 선형(linear) 변화와 2차 비선형(quadratic) 변화를 나타낸다. Level 2에서는 성별을 개인 간 변수로 추가했으며, 이를 통해 삶의 만족도 지표들의 절편(intercept)과 1차 선형(linear) 변화, 2차 비선형(quadratic) 변화에 있어 남녀별로 차이가 있는지 검증하였다.

개인 간 변수로써 성별이 포함된 최종 모델을 분석하기에 앞서, 삶의 만족도 각 지표별로 기본 모델, 1차 선형모델, 2차 비선형모델을 분석 및 비교하여 가장 적합한 모델을 선정하였다. 이때 모델 적합도 검증은  $-2\log$  likelihood, Akaike information criterion(AIC), Bayesian information criterion(BIC)를 사용하였으며 값이 작을수록 더 우수한 모델로 판정하였다. 각 지표별로 가장 적합한 모델이 선정되면, 성별변수가 추가된 최종 모델을 분석했으며, 통계 프로그램은 SAS software를 사용하였다.

## 결 과

위계적 선형모델을 통해 남녀 중년기 성인들의 삶의 만족도 지표들의 변화계적을 검증하기에 앞서 기본모델, 1차 선형(linear)모델, 2차 비선형(quadratic)모델을 비교하였고, 그 결과는 부록 1에 제시하였다. 5개 삶의 만족도 지표들은 모두 2차 비선형모델에서 모델 적합도가 가장 우수하게 나타났으나, 건강상태 만족도의 경우에는 1차 선형모델 및 2차 비선형모델에서 각각 회귀계수 값

들이 유의하지 않았다. 즉, 건강상태 만족도는 나이의 증가에도 불구하고 선형적인 변화나 비선형적인 변화가 나타나지 않았고 오히려 일정한 값을 갖는 것으로 나타났다. 이에 따라 건강상태 만족도는 기본모델이 가장 적합한 것으로 판정하였으며, 그 외 경제상태, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 전반적인 삶의 만족도에서는 2차 비선형모델이 가장 적합한 모델로 판정하였다.

성별을 포함한 최종 모델 분석결과는 표 1에 제시되어있다. 본 연구에서 남자는 0, 여자는 1로 코딩했기에, 고정효과(fixed effect) 중 성별(gender)은 남녀 간의 차이를 나타낸다. 즉, 남성에 비해 여성일 경우 삶의 만족도 지표들의 추정치를 나타내며, 성별과 연령의 상호작용 효과는 연령이 증가함에 따른 남녀 간의 차이를 나타낸다. 삶의 만족도 지표 중 건강상태와 배우자와의 관계 만족도에서만 성별의 차이가 유의하게 나타났다. 45세일 때 여성이 남성보다 주관적인 건강상태가 더 낮았으며, 배우자와의 관계에 있어서도 여성이 남성보다 더 불만족하는 것으로 나타났다. 또한, 배우자 만족도는 연령이 증가함에 따라 남녀별로 선형적인 변화에서 유의한 차이가 나타났다. 경제상태, 자녀와의 관계, 그리고 전반적인 삶에 대한 만족도에 있어서는 성별의 유의한 차이가 없었으며, 남녀 각각 연령이 증가함에 따라 비선형적으로 만족도가 변화했다.

그림 1은 연령의 증가에 따른 5개 삶의 만족도 지표들의 변화계적을 가시적으로 보여준다. 대체로 자녀와의 만족도가 가장 높았고, 이어서 배우자와의 관계, 건강상태, 경제상태 순으로 만족도가 높은 것으로 나타났다. 전반적인 삶의 만족도는 4가지 세부 영역에서의 만족도들 중간 부분에서

위치하였으며, 만족도 수준은 대략 60집대 후반이 었다. 자녀 및 배우자와의 관계 만족도는 연령이 증가함에 따라 비선형적으로 감소하였고, 이와 반

대로 경제상태 만족도는 연령이 증가함에 따라 비선형적으로 증가했다. 전반적인 삶에 대한 만족도는 비록 변화폭이 크지는 않았으나 통계적으로

표 1. 위계적 선형모형 분석결과 (N = 1,610)

	경제상태 Estimate(SE)	건강상태 Estimate(SE)	배우자와 관계 Estimate(SE)	자녀와의 관계 Estimate(SE)	전반적 삶의 만족도 Estimate(SE)
<b>Fixed Effects</b>					
Intercept	48.93( 1.29)***	65.82( 0.47)***	79.88( 1.01)***	82.03( 0.95)***	67.74( 1.04)***
Age	1.44( 0.24)***		-1.32( 0.20)***	-1.39( 0.22)***	-0.60( 0.19)**
Age <sup>2</sup>	-0.04( 0.01)***		0.05( 0.01)***	0.05( 0.01)***	0.03( 0.01)**
Gender	-0.46( 1.67)	-2.71( 0.62)***	-7.39( 1.31)***	-1.35( 1.20)	-0.36( 1.34)
Gender×Age	0.08( 0.31)		0.62( 0.26)*	0.26( 0.27)	0.08( 0.25)
Gender×Age <sup>2</sup>	-0.007( 0.01)		-0.02( 0.01)	-0.007( 0.01)	-0.003( 0.01)
<b>Random Effects</b>					
Intercept, Intercept	490.32(38.86)***	120.32( 5.29)***	191.23(21.03)***	99.55(16.14)***	235.57(24.03)***
Intercept, Age	-49.25( 6.68)***		-19.13( 3.97)***	-4.79( 3.32)	-20.16( 4.21)***
Age, Age	10.79( 1.37)***		4.52( 0.89)***	2.43( 0.85)**	4.08( 0.88)***
Intercept, Age <sup>2</sup>	1.56( 0.31)***		0.50( 0.19)**	-0.005( 0.18)	0.43( 0.20)*
Age, Age <sup>2</sup>	-0.45( 0.07)***		-0.18( 0.04)***	-0.11( 0.05)*	-0.15( 0.04)***
Age <sup>2</sup> , Age <sup>2</sup>	0.02(0.003)***		0.008(0.002)***	0.006(0.003)**	0.007(0.002)***
<b>Residual</b>	177.18( 2.94)***	203.87( 2.93)***	134.87( 2.33)***	137.11( 2.88)***	139.81( 2.32)***

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

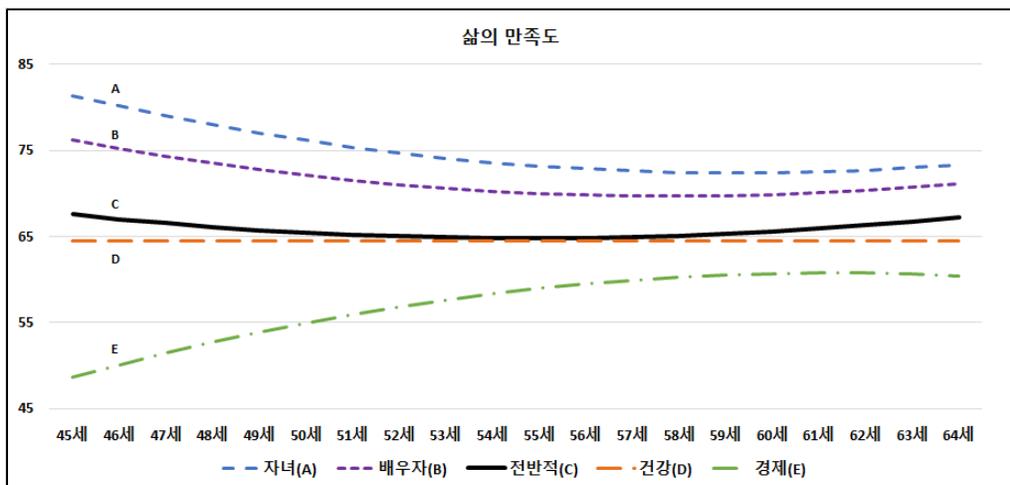


그림 1. 삶의 만족도 지표들의 변화궤적

는 유의하게 비선형적인 변화를 나타냈으며, 50대 중반까지는 지속적으로 만족도 수준이 감소하다가 50대 중반 이후부터는 지속적으로 만족도 수준이 증가하였다.

## 논 의

Erikson의 심리사회적 발달단계 이론에 따르면 중년기는 자녀를 양육하며, 부모를 돌보고, 직업 활동이나 사회적 공헌을 통해 생산성을 형성하는 시기이다(Erikson, 1968). 관심의 대상이 자기 자신 및 친밀한 타인과의 관계를 넘어서 가족이나 직장, 사회로 확대되는 시기로, 개인이 충분히 기능하는 존재로 지각하기 위해서는 삶의 다양한 측면에서 만족감을 경험하는 것이 중요할 수 있다. 이에 본 연구에서는 중년기 성인들을 대상으로 개인의 전반적인 삶의 질에 대한 만족도와 함께 가족과의 관계(자녀, 배우자), 생물학적 기능의 저하에 따른 건강의 측면(Belsky et al., 2015), 직장생활과 관련성이 높은 경제적 측면(Munnell, 2011)에서의 만족도의 변화를 검증하였다.

먼저 자녀와의 관계, 배우자와의 관계에서는 중년기 동안 비교적 높은 수준의 만족도 수준을 보였으며, 연령이 증가함에 따라 감소하다가 60대 이후부터는 일정한 수준을 나타냈다. 일반적으로 우리나라 부모들은 자녀들에게 헌신적이며, 경제적 부담을 마다하지 않고 학업 활동을 적극적으로 지원하면서 한 가정에서 함께 생활한다. 그러나 자녀들이 성장하면서 부모들의 기대에 부응하지 못할 경우 갈등을 일으키기도 하며, 성인기에는 부모에게서 독립하려는 욕구를 가지고 물리적으로 떨어진 공간에서 생활하게 된다(구현영,

2018). 또한, 대학에 입학하거나 직장생활을 하면서 친구 및 동료들과 보내는 시간이 많아지게 되는데, 이와 같은 심리적·공간적 독립 등으로 인해 부모가 중년기 후반으로 갈수록 부모와 자녀와의 관계 만족도는 점차 감소하는 것으로 보인다.

한편 중년기 부부관계를 연구한 최근 10년간 논문을 리뷰한 결과에 따르면 부부 사이의 관계 질은 독립적으로 존재하기보다 부부-자녀 관계, 원가족과의 관계 등 다양한 체계의 가족관계가 상호 영향을 미치는 것으로 나타났다(김미라, 하영운, 2020). 자녀가 분리-독립하고자 하는 시기에 부모는 더 많은 갈등을 겪으며, 특히 발달단계 상 청소년 자녀와 중년여성이 중요한 전환기를 맞는 시기가 겹칠 때 위기가 더 심각해질 수 있다. 또한, 중년기 부부는 노년기의 부모를 봉양해야 하는 시기이기도 한데, 남편과 아내가 부모를 부양하는 의식이나 태도가 다를 경우 긴장감이 고조될 수 있다(김미라, 하영운, 2020). 결국, 중년기는 자녀가 독립하는 시기이면서 노부모를 부양해야 하는 부담이 증가하는 시기임을 고려할 때 부부 사이의 만족도는 점차 감소하는 것으로 보인다.

경제상태에 대한 만족도는 5개의 삶의 만족도 지표 중 중년기 동안 가장 낮은 수준을 보였으나, 60대에 이르기까지 꾸준히 증가하다가 이후부터는 비교적 일정한 수준을 나타냈다. 중년기는 인간 발달단계 중 가장 활발하게 경제적 활동을 하는 시기이지만 자녀 양육과 부모 봉양, 그리고 사회적 활동이라는 다양한 역할수행을 하면서 경제적인 부담을 가장 많이 느끼는 시기임을 고려할 때(이주희, 이선화, 2017), 경제상태에 대한 만족도가 가장 낮을 수 있으며 60대가 되어갈수록 자녀들이 독립하고, 직장에서는 은퇴 이전까지 비교적

안정된 경제활동을 지속해 나가면서 그 만족도가 증가하는 것으로 보인다.

건강적인 측면에서, 생물학적으로는 신체적인 기능이 노쇠해 가는 시기이기는 하지만(Belsky et al., 2015), 중년기 시기에 지각하는 주관적인 건강은 비교적 일관된 수준으로 나타났다. 건강에 대한 주관적 평가에 영향을 미치는 요소로는 객관적인 신체 건강상태, 의료이용 행태, 건강 행동 등이 있다(Shields & Shoostari, 2001). 비록 중년기는 청소년기와 성인기 초기보다 주요 만성질환 유병률이 높게 나타났지만 60세 이상 성인보다는 그 유병률이 낮았으며(서연숙, 2010), 65세 이상 노인들의 82%가 1개 이상 만성질환을 갖고 있었던 반면 중년기 성인은 23.5%가 1개 이상의 만성질환을 보였고, 응급으로 인한 연간 의료 이용률도 20대부터 50대까지 약 5%로 일정하게 유지되다가 60대 이후부터 증가하는 경향을 나타냈다(박은자 등, 2021). 또한, 중년기에는 청소년기와 노년기보다 운동을 더 많이 하고 있었다(이정민 등, 2012). 따라서 중년기는 신체적 기능이 감소하는 시기이기는 하지만 신체적 질병으로 인한 의료 이용률이 높지 않고, 운동 등을 통한 신체활동을 하고 있어 주관적인 건강이 일정한 수준으로 나타난 것으로 보인다.

한편 배우자와의 만족도와 건강상태 만족도에서는 남녀 간 유의한 차이가 나타났다. 즉, 남성이 여성보다 배우자와의 만족도에서 더 긍정적으로 평가했으며, 신체적으로도 더 건강하다고 평가하였다. 이는 횡단적 자료를 활용한 연구에서 중년 남성이 여성보다 더 높은 수준의 결혼만족도를 나타내고(차근영, 김석선, 길민지, 2017), 40대와 50대에서 남성이 여성보다 주관적으로 더 건강하

다고 지각한 연구(한경혜, 이정화, 옥선화, 차승은, 2003)들과 유사한 결과를 보여준다. 배우자와의 만족도에서는 연령의 증가에 따른 선형적 변화에서도 남녀 간 유의한 차이가 있었는데, 45세에서는 남녀 간 만족도 차이가 7.39였으나 연령이 증가함에 따라 여성보다는 남성집단에서 배우자 만족도가 더 가파르게 감소하여 64세에서는 여전히 남성이 여성보다 높은 수준이긴 했으나 그 차이가 2.42로 감소하였다.

전반적인 삶의 만족도는 연령이 증가함에 따라 50대 중반까지 지속적으로 감소하다가 그 이후부터는 증가하는 U-형태의 곡선 변화를 보였다. 이는 우리나라 중년기 성인의 주관적 웰빙이 가장 낮은 시기가 50대 중반일 수 있음을 시사해 준다. 서양의 경우 호주와 영국은 20대부터 40대 중반까지 삶의 만족도가 감소하다가 40대 중반 이후부터 증가하였으며, 독일은 50대 중반을 기점으로 다시 증가하는 패턴을 보였다(Frijters & Beaton, 2012). 우리나라는 독일과 유사한 삶의 만족도 변화궤적을 나타냈으나 본 연구는 중년기 성인들을 대상으로 연구한 것이므로, 선행연구와 같이 중년기부터 노년기까지 모두 고려하여 분석한다면 삶의 만족도 U-형 패턴이 다소 다르게 나타날 가능성도 있다. 그렇지만, 우리나라와 서양국가 모두 공통적으로 중년기에 삶의 만족도가 감소하다가 다시 증가하는 패턴을 나타낸다는 점은 주목할 만하다. 앞서 언급했듯이, 중년기는 자녀들이 독립하는 시기이면서 동시에 노부모를 부양해야 하며 경제적 활동을 활발히 하다가 은퇴하는 등 삶의 다양한 사건들을 경험하기에 이 시기에 삶의 만족도의 변곡점이 발생하는 것으로 보인다. 또한, 전반적인 삶의 만족도는 4가지 세부 영역의 만족

도 지표들의 중간지점에 위치하였는데, 이는 Rojas(2006)가 제시한 바와 같이 세부적인 삶의 영역에서의 만족도들이 종합되어 전반적인 삶의 만족도로 나타난 것으로도 볼 수 있다. 추가로, 데이터가 수집된 각 연도별로 전반적인 삶의 만족도와 4가지 세부 영역의 만족도 지표들과의 상관관계를 분석한 결과, 모두  $r=.47 \sim .69$ ,  $p<.001$ 에서 유의한 관련성을 나타냈다. 따라서 삶에 대한 전반적인 만족도는 삶의 세부 영역에서 주관적으로 경험하는 만족도와 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 삶의 세부 영역 만족도 지표들과 전반적인 삶의 만족도가 관련되어 있으나, 본 연구에서는 가중치에 대한 고려가 없었으므로 구체적으로 삶의 어느 영역이 전반적인 삶의 만족도에 더 중요하게 영향을 미치는지에 대해서는 객관적인 검증이 필요하다. 선행연구에서는 성인들의 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 변인은 부모와 자녀 간 친밀한 관계, 결혼만족도(이은아, 2007), 주관적 건강상태(김덕중, 2012) 등으로 밝혀졌으나, 상대적인 중요도를 검증하기 위한 후속 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 자녀 및 배우자와의 관계, 경제상태, 건강상태에서의 만족도 이외에 다른 요인들, 예를 들어 사회활동이나 직장에서의 만족도 등은 살펴보지 못했다. 추후 연구에서는 삶의 영역에서 더 다양한 요인들의 만족도와 함께 전반적인 삶의 만족도의 관련성을 검증하는 것도 의미 있을 것으로 보인다. 셋째, 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인들을 검증하지 못한 한계점이 있다. 따라서 선행연구에서 중년기 삶의 만족도와 관련이 있다고 밝혀진 스트레스나 성격 요인 등

(차근영 등, 2017; Mroczek & Spiro, 2005)을 중년기 삶의 만족도 변화궤적에 영향을 미칠 수 있는 독립변수로 포함하여 연구할 필요가 있다.

이와 같은 연구의 한계점에도 불구하고, 본 연구의 결과는 중년기 삶의 만족도 변화에 대한 정보를 제공해 줌으로써, 선행연구에서 밝혀진 청소년기나 노년기에서의 삶의 만족도 변화궤적(이현엽, 이혜수, 2019; 정윤화 등, 2018)과 더불어 전생애적 관점에서 주관적 웰빙이 연령의 증가에 따라 어떻게 변화하는지에 관한 이해를 도울 수 있다는 점에서 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

강양희 (2016). 중년 남성의 가족지지 및 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 16(2), 344-353.

구현영 (2018). 대학생의 부모-자녀 관계 발달 경험. 한국아동간호학회, 24(4), 420-433.

김덕중 (2012). 중년기 신체활동 참여자의 주관적 건강상태, 생활만족 및 건강증진생활양식의 관계. 한국사회체육학회지, 47(1), 503-518.

김두길, 유영달 (2015). 중년기 부부의 가족스트레스와 결혼만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과: 남편과 아내의 비교를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 15(11), 177-191.

김미라, 하영운 (2020). 중년기 부부관계에 관한 국내 연구 동향 분석: Bowen의 가족체계이론을 적용하여. 부부가족상담연구, 1(2), 31-51.

김성아, 정해식 (2019). 연령대별 삶의 만족 영향요인 분석과 정책과제. 보건복지포럼, 2019(4), 95-104.

박은자, 송은솔, 김혜운, 서제희, 최슬기, 이혜정, 우경숙, 조남주, 김은주, 염아람, 윤열매 (2021). 2019년 한국의료패널 기초분석보고서 (II). 한국보건사회연구원.

- 서연숙 (2010). 중년기 남녀의 건강행위와 건강수준 연구. *사회복지리뷰*, 15, 35-51.
- 여유진 (2020). 물질적 박탈이 우울에 미치는 영향: 생애주기별·박탈영역별 효과를 중심으로. *보건사회연구*, 40(2), 60-84.
- 유재남 (2022). 중고령자의 활동적 노화와 삶의 만족도 궤적의 중단적 관계: 잠재성장모형 분석. *비판사회정책*, 74, 81-107.
- 유창민 (2018). 이원적 자아존중감의 10년간의 변화과정: 성인초기, 중년기, 노년기를 중심으로. *보건사회연구*, 38(3), 7-44.
- 이은아 (2007). 중년기 남성의 가족 및 직업관련 변인과 생활만족도의 관계. *한국생활과학회지*, 16(3), 547-562.
- 이정민, 김원중, 손혜숙, 전진호, 이명진, 박현숙 (2012). 연령층별 사회경제적 계층에 따른 건강행위 실천과 주관적 건강수준에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(6), 317-327.
- 이주희, 이선화 (2017). 중년기의 부부친밀감이 성공적 노화인식에 미치는 영향: 자기성찰의 매개효과 검증. *한국복지상담교육학회지*, 6(2), 35-54.
- 이진숙, 최원석 (2018). 중고령자의 삶의 만족도 변화 요인에 관한 중단연구. *인문사회*, 9(4), 783-796.
- 이현엽, 이혜수 (2019). 다층모형 분석을 활용한 한국 노인의 성공적 노화 지표들의 변화궤적 연구: 남녀 차이 검증을 중심으로. *한국노년학*, 39(4), 977-996.
- 정영미 (2011). 중년기 성인의 생활스트레스, 대처행동 및 생활만족도. *한국자료분석학회*, 13(3), 1279-1291.
- 정윤화, 봉초운, 홍세희 (2018). 잠재성장모형을 적용한 청소년의 삶의 만족도 변화와 영향요인 분석. *청소년학연구*, 25(1), 181-210.
- 차근영, 김석선, 길민지 (2017). 중년기 부부의 스트레스와 결혼만족도가 우울에 미치는 자기효과와 상대방 효과. *보건사회연구*, 37(2), 126-149.
- 한경혜, 이정화, 옥선화, 차승은 (2003). 한국 중년기 남녀의 건강상태 및 건강 관리 행동: 성별, 연령집단별 차이를 중심으로. *대한가정학회지*, 41(1), 213-229.
- 한국고용정보원 (2020). *고령화연구 패널조사* 유저가이드. 충북: 한국고용정보원.
- Belsky, D. W., Caspi, A., Houts, R., Cohen, H. J., Corcoran, D. L., Danese, A., ... & Moffitt, T. E. (2015). Quantification of biological aging in young adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(30), E4104-E4110. doi.org/10.1073/pnas.1506264112.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In E. Diener (Ed.), *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 38, pp. 77-91). Dordrecht: Springer.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427-2436.
- Frijters, P., & Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82, 525-542.
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social Indicators Research*, 109(2), 295-303.
- Munnell, A. H. (2011). What is the average retirement age. *Center for Retirement Research*, 11(11), 1-7.
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 88(1), 189-202.
- Nakagawa, T., Nishita, Y., Tange, C., Tomida, M., Kinoshita, K., Otsuka, R., Ando, F., & Shimokata, H. (2021). Stability and change in well-being among middle-aged and older Japanese. *International Journal of Behavioral Development, 45*(1), 78-88.
- Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. A. (2022). Trajectories of adolescent life satisfaction. *Royal Society Open Science, 9*(8), 211808.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development, 41*(3), 426-431.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship?. *Journal of Happiness Studies, 7*(4), 467-497.
- Segerstrom, S. C., Combs, H. L., Winning, A., Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2016). The happy survivor? Effects of differential mortality on life satisfaction in older age. *Psychology and Aging, 31*(4), 340-345.
- Shields, M., & Shooshtari, S. (2001). Determinants of self-perceived health. *Health Reports, 13*(1), 35-52.
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

원고접수일: 2022년 4월 25일

논문심사일: 2022년 9월 1일

게재결정일: 2022년 11월 15일

# Trajectories of Life Satisfaction Indicators During Middle Adulthood

Hyunyup Lee   Seungju Hyun   Yoonyoung Choi   Sungrok Kang  
Department of Psychology and Management  
Korea Military Academy

The current study examined trajectories of five types of indicators for life satisfaction (economic, health, relationship with children, relationship with spouse, and global) with age during middle adulthood, and determined gender differences of changes. Data were drawn from 668 men and 942 women aged 45 to 64 years among those who responded to all biennial panel surveys for a Korean Longitudinal Study of Aging from 2006 to 2018. Hierarchical linear models showed non-linear decreases in the relationships with children and spouse, a non-linear increase in economic satisfaction, and no change in health satisfaction. Global life satisfaction was in the middle area among children, spouse, health, and economic satisfaction. It showed a U-shaped curve, decreasing until mid-50s and then increasing in later life. Gender differences were only found in spouse and health satisfaction, showing that men had higher levels of satisfaction in their health and relationship with spouse. Findings of this study provide information on trajectories of life satisfaction during middle adulthood. They can help us understand how subjective well-being changes with age on the lifespan perspective, along with previous research findings on trajectories of life satisfaction during adolescence and old age.

*Keywords:* Life Satisfaction, Hierarchical Linear Model, Trajectory, Middle Adulthood, Gender Difference

<부록1> 삶의 만족도 지표들의 모델 비교 (N = 1,610)

	경제상태 만족도			건강상태 만족도			배우자와의 관계 만족도		
	Mean Model	Linear Model	Quadratic Model	Mean Model	Linear Model	Quadratic Model	Mean Model	Linear Model	Quadratic Model
	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)
<b>Fixed Effects</b>									
Intercept	57.86(0.35)***	52.21( 0.59)***	48.66( 0.82)***	64.23(0.31)***	64.24( 0.52)***	63.63( 0.73)***	70.57(0.25)***	72.78( 0.45)***	75.46( 0.65)***
Age		0.60( 0.04)***	1.49( 0.15)***		-0.001( 0.04)	0.16( 0.14)		-0.24( 0.04)***	-0.94( 0.13)***
Age <sup>2</sup>			-0.05(0.007)***			-0.008(0.007)			0.04(0.006)***
<b>Random Effects</b>									
Intercept, Intercept	171.47(7.16)***	379.09(20.06)***	490.71(38.87)***	122.11(5.35)***	270.68(16.01)***	322.02(30.22)***	71.11(3.51)***	174.47(11.68)***	205.10(21.81)***
Intercept, Age		-16.22( 1.29)***	-49.34( 6.68)***		-12.51( 1.12)***	-31.31( 5.47)***		-8.75( 0.85)***	-20.30( 4.06)***
Age, Age		1.19( 0.10)***	10.81( 1.37)***		1.00( 0.09)***	7.19( 1.17)***		0.72( 0.07)***	4.62( 0.89)***
Intercept, Age <sup>2</sup>			1.57( 0.31)***			1.02( 0.26)***			0.54( 0.20)**
Age, Age <sup>2</sup>			-0.45( 0.07)***			-0.33( 0.06)***			-0.19( 0.04)***
Age <sup>2</sup>			0.02(0.003)***			0.02(0.002)***			0.008(0.002)***
<b>Residual</b>	217.89(3.14)***	187.35( 2.96)***	177.16( 2.94)***	203.87(2.93)***	184.71( 2.91)***	177.76( 2.96)***	154.73(2.35)***	139.52( 2.33)***	134.87( 2.34)***
<b>Model Fit</b>									
-2LL	95659.7	95045.5	94880.3	94538.2	94319.0	94261.6	82324.0	82079.8	81986.7
Δ-2LL		614.2***	165.2***		219.2***	57.4***		244.2***	93.1***
AIC	95655.7	95057.5	94900.3	94544.2	94331.0	94281.6	82300.0	82091.8	82006.7
BIC	95681.8	95089.8	94954.2	94600.3	94363.3	94335.4	82346.1	82124.1	82000.6

	자녀와의 관계 만족도			삶의 전반적인 만족도		
	Mean Model	Linear Model	Quadratic Model	Mean Model	Linear Model	Quadratic Model
	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)	Estimate(SE)
<b>Fixed Effects</b>						
Intercept	74.85( 0.27)***	78.59( 0.43)***	81.19( 0.58)***	65.36( 0.28)***	65.45( 0.48)***	67.52( 0.65)***
Age		-0.45( 0.04)***	-1.22( 0.13)***		-0.01( 0.04)	-0.55( 0.12)***
Age <sup>2</sup>			0.04(0.007)***			0.03(0.006)***
<b>Random Effects</b>						
Intercept, Intercept	71.09( 3.83)***	124.07(10.87)***	100.60(16.18)***	99.25( 4.32)***	231.78(13.29)***	253.39(24.01)***
Intercept, Age		-5.18( 0.85)***	-5.03( 3.29)		-11.06( 0.92)***	-20.13( 4.21)***
Age, Age		0.51( 0.08)***	2.47( 0.85)*		0.89( 0.08)***	4.08( 0.89)***
Intercept, Age <sup>2</sup>			0.007( 0.18)			0.43( 0.20)*
Age, Age <sup>2</sup>			-0.11( 0.04)*			-0.15( 0.04)***
Age <sup>2</sup> , Age <sup>2</sup>			0.006(0.002)**			0.007(0.002)**
<b>Residual</b>	156.56( 2.85)***	141.75( 2.89)***	137.07( 2.88)***	160.82( 2.31)***	143.48( 2.27)***	139.81( 2.32)***
<b>Model Fit</b>						
-2LL	60865.1	60644.8	60564.0	91913.0	91647.4	91586.4
Δ-2LL		220.3***	80.8***		265.6***	61.0***
AIC	60871.1	60656.8	60684.0	91919.0	91659.4	91606.4
BIC	60887.3	60689.1	60637.8	91935.1	91691.7	91660.2

Note. -2LL = -2 log likelihood; AIC = Akaike Information Criterion; BIC = Bayesian Information Criterion  
 \* p<.05; \*\* p<.01; \*\*\* p<.001.