



중년의 그릿과 성공적 노화의 관계: 삶의 의미발견에 의해 조절된 사회적 생성감의 매개효과

Received: April 15, 2023
Revised: May 18, 2023
Accepted: May 26, 2023

엄지원¹, 양재원¹, 배유진¹, 양수진²
이화여자대학교/ 학생¹, 이화여자대학교/ 교수²

교신저자: 양수진
이화여자대학교, 심리학과
서울시 서대문구 이화여대길 52

The relationship between grit and successful aging in midlife:
The moderating and mediating effects of presence of meaning
in life and social generativity

E-MAIL:
sujinyang@ewha.ac.kr

Jiwon Um¹, Jaewon Yang¹, Youjin Bae¹, Sujin Yang²
Department of Psychology, Ewha Women's University/ Student¹
Department of Psychology, Ewha Women's University/ Professor²

ABSTRACT

본 연구는 중년의 그릿이 성공적 노화에 미치는 영향을 확인하고, 그 관계에서 중년기의 발달과업에 해당하는 사회적 생성감의 매개효과가 삶의 의미발견에 의해 조절되는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 본 연구는 만 50세-64세 자녀가 있는 중년 남녀 420명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 자료를 분석한 결과, 주요 변인 간에는 모두 유의한 정적 상관 및 직접효과가 나타났으며, 중년의 그릿과 성공적 노화 간의 관계에서 사회적 생성감의 매개효과 역시 유의했다. 또한 사회적 생성감을 매개로 한 그릿과 성공적 노화의 관계는 삶의 의미발견 수준에 따라 조절됨을 확인하였다. 이러한 결과는 중년에게 있어 의미발견 수준이 높을수록 그릿과 성공적 노화를 매개하는 사회적 생성감의 영향력이 커짐을 의미한다. 즉, 본 연구는 긴 노년기를 앞둔 중년 남녀를 대상으로, 성공적 노화를 도울 수 있는 심리적 자원들이 어떠한 역동으로 기능하는지 밝혔다는 데에 그 의의가 있다.

주요어 : 중년, 그릿, 성공적 노화, 삶의 의미발견, 사회적 생성감



© Copyright 2023. The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

OECD(2021)는 한국인의 중위 연령(median)이 2021년 44세, 10년 뒤인 2031년에는 50.4세로 약 5~6세 정도가 높아질 것이라고 보고하였다. 이러한 추세는 보다 건강하고 부유해진 '젊은 노인(young old: YOLD)'(보건복지부, 2020)의 선택이 소비재와 서비스, 금융시장을 뒤흔들 것이라는 전망과 더불어 중·노년의 사회·경제적 역할이 증대해지고 있음을 시사한다(The Economist, 2020). 고령화로 인한 기대 수명의 증가는 중년의 연령 범위를 상승시키고, 중년과 노년을 구분 짓는 경계를 모호하게 만들고 있다. 더하여 19세기 이후 노인을 결정하는 통상적인 연령 기준은 65세였으나 노동 시장에서 퇴장하는 시점의 평균 연령이 점진적으로 늘어나는 바, 노인 연령의 상향 조정이 계속해서 고려되고 있다(이태석, 2022, pp.3-4). 따라서 우리는 중년 개인이 건강하고 행복한 노년의 삶을 준비할 수 있도록 심리사회적 요인들이 어떻게 작용하는지 확인하고, 성공적 노화를 이해할 수 있는 실증적 토대를 마련해야 한다. 중년은 여전히 건강 및 교육수준이 높아 경제와 사회에 기여도가 크며, 부모 부양과 자녀 세대 돌봄이라는 이중 부양의 역할도 지고 있다는 점에 비추다면(김유경, 2019), 이들의 성공적 노화는 비단 개인의 안녕감뿐만 아니라 사회의 건강과 직결될 수 있기 때문이다(황남희 등, 2019).

중년기는 종종 위기(crisis)라고도 불린다(Fruend & Ritter, 2009; Giuntella et al., 2023). 노화로 인한 체력의 감퇴와 죽음에 대한 불안감, 은퇴를 앞두고 자기 능력의 한계를 느끼는 등 이전 발달 시기에서는 경험하지 못했던 개인 내적인 변화로 혼란을 경험하기 때문이다(Infurna et al., 2020). 개인 외적으로는 자녀의 결혼과 자립, 노쇠해진 부모 부양의 부담 등을 맞닥뜨리기도 한다. 그러나

이를 계기로 자신에 대해 성찰하는 시간을 갖게 되고(변외진, 김춘경, 2006), 자기 확신과 자기 능력을 발전시킬 수 있다는 자신감이 증가한다고도 밝혀져 있다. 또한 중년기에 경험하는 폭 넓은 사회적인 경험은 개인의 유능감과 책임감, 지식의 풍부함 같은 긍정적 특성을 숙달하게 한다. 따라서 중년기에 요구되는 과업과 동시다발적인 변화에 잘 적응하는 것은 노년기에 마주할 신체적, 심리적 어려움에 대한 예방책과도 같다(Lachman, 2004).

노화를 다룬 다수의 연구에서 노후 준비 시기를 노년기가 아닌 20대에서 30대 후반이라고 제시하듯(이소정, 2009), 건강하고 행복하게 나이 들을 특정 시기에 국한 시키지 않고 생애주기적 관점으로 그 영향력을 다루려는 시도가 확대되고 있다(김경미 등, 2011; 임희규, 2012). 그중에서도 성인에서 노년으로 전환되는 주요한 준비 기간이자(배문조, 2009; Lachman, 2004), 노년의 삶의 질을 좌우하는 결정적 배경이 되는 중년기는 성공적인 노화를 준비해야 하는 가장 핵심적인 구간이다(Infura et al., 2020). 그럼에도 불구하고 길어진 노년의 삶과 성공적 노화를 대비하는 데 이바지하는 중년기의 자원들이 어떤 기제로 작용하는지는 충분히 탐색되지 못하고 있다. 또한 노화와 관련된 기존의 연구는 대부분 노년기에 국한되어 있을 뿐만 아니라(임희규, 2012), 노화로 인한 신체적 기능의 쇠퇴 또는 장애에 관련된 연구에 초점이 맞추어져 있어, 개인 내적 요소에 관한 연구는 상대적으로 부족한 상태이다(Depp et al., 2010). 따라서 본 연구에서는 성인기와 노년기를 연결하는 중추적 시기의 중년 남녀를 대상으로(Infura et al., 2020), 성공적 노화를 예측하는 심리사회적 변인은 무엇이며, 이에 해당하는 변인 간의 역동은 어떠한지 살펴보고자 한다.

중년 및 노년기의 고유한 발달적 특색을 포함하고 있는 성공적 노화(Successful Aging)는 중·노년기의 정신적 안녕감을 확인할 수 있는 다차원적 개념이다. 성공적 노화를 다루는 이론들은 노년기에 개인이 경험하는 신체적, 인지적, 심리적 도전들에 직면하여 적응하고 숙달한 상태를 성공적 노화라고 정의하고 있다(Nimrod & Ben-Shem, 2015). 한편, Rowe와 Kahn(1997)은 질병과 장애가 없이 좋은 인지적·신체적 기능을 유지하며 적극적으로 사회활동에 참여하는 것을 성공적 노화의 주요 3 요인이라 설명하며 이를 고루 갖춘 상태를 성공적 노화라 정의하였다. 그러나 Rowe와 Kahn의 성공적 노화 모델은 지나치게 노인의 신체적 기능과 활동성만을 강조한다는 비판을 받았다(Young et al., 2009). 이에 대한 대안으로서 성공적 노화를 구성하는 신체, 심리, 사회적 차원을 차등적으로 접근하여 바라봐야 한다는 주장도 있었으며(Phelan et al., 2004), 기존 성공적 노화 모델에 결혼 상태와 그 만족도(Ko et al., 2007), 여가 활동(Lee et al., 2011) 등을 추가하는 시도들 또한 이루어졌다. 정리하자면 성공적 노화란 다채로운 사회적·심리적·신체적 변화에 적응하여 이론 다양한 영역에서의 안녕감을 통합적이고 포괄적으로 다룬 개념이며(Phelan et al., 2004), 개인의 신체적, 심리적, 사회적 기능과 삶의 만족도 수준에 의해 측정된다(Rowe & Kahn, 1997). 이처럼 성공적 노화의 개념적 의미가 '잘 나이 들(aging well)'이라는 긍정적 측면을 강조하고 있지만(Rowe & Kahn, 1997), 아직도 노화를 전반적 손실 또는 고착된 부정적 상태로 바라보는 견해가 존재한다. 2001년부터 2010년 사이의 '한국노년학'에 게재된 사회과학 분야의 연구영역 및 주제별 분석에 따르면, 세대 간 문제 연구 가운데 과반수(54.1%)는 노

인을 다른 세대로부터 도움을 받는 존재 혹은 부담으로 묘사하였다고 보고된 바 있다(최은영, 김정석, 2012).

한편, 노화에 대한 기존의 부정적 인식에도 불구하고 중·노년기의 장기화와 그에 따른 영향력 증가는 능동적인 주체로서 성공적 노화를 경험하는 이들의 내적 역량과 그 기제에 대한 탐구를 촉구하고 있다(김동배, 2008). 전 생애주기 내에서 비교하였을 때 중년의 삶 만족도와 정서적 경험은 안정적인 상승 궤도를 유지하는 것으로 알려져 있다(Baird et al., 2010). 그러나 동시에 우울증, 불안 및 심각한 심리적 불편감의 비율 또한 중년기에서 가장 높다는 상반된 결과도 존재하고 있어(Brody et al., 2018), 성공적 노화에 대한 역량에는 개인 간 차이가 있다고 볼 수 있다. 배유진과 양수진(2022)은 중년의 심리적 상태의 비일관적인 결과의 원인을 바로 중년기 성인의 심리사회적 자원에서 찾았다. 해당 연구에서는 내적 자원에 따른 다양한 삶의 다양한 결과를 비교 분석함으로써 개인의 비인지적 성격특성인 그릿이 높을수록 정신적 안녕감이 높고 중년기 위기감은 낮다는 결론을 얻었다. 이 외에 김예본과 양수진(2021), 황예은과 양수진(2020)의 연구에서도 그릿이 중·노년의 삶에 미치는 긍정적 영향력이 반복 검증되었다. 따라서 위와 같은 근거에 기반하여 본 연구에서는 노화에 따른 불가피한 인지적·신체적 손실을 보상하고 대체할 수 있는 대표적인 심리 내적 역량으로 그릿에 초점을 두었다.

그릿(Grit)은 역경과 실패에도 불구하고 장기적인 목표를 이루기 위해 계속하여 열심히 노력하는 비인지 성격특성을 의미한다(이수란 외, 2021; Duckworth et al., 2007). Duckworth 등(2007)에 의해 개발된 그릿은 흥미 지속성과 노력의 꾸준

함 총 2 요인으로 구성된 개념으로 설명되는 것이 일반적이다. 여기서 흥미 지속성은 열정에 해당하는데, 자신의 목표와 흥미를 쉽게 또는 자주 바꾸지 않고 일관되게 유지하는 경향성을 말하며, 노력의 꾸준함은 실패나 역경에도 불구하고 계속 시도하고 노력하는 경향성을 의미한다(Duckworth et al., 2007). 그것은 오랜 기간이 요구되는 고된 훈련의 통과 및 낮은 중도 탈락률, 고등학교와 대학교의 학업 성취 능력 등 발달 주기에 따라 요구되는 과업 또는 목표의 성취를 정적으로 예측하는 것으로 알려져 있다(Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler et al., 2014). 흥미와 성실성 측면에 있어 회복탄력성 또는 삶에 대한 적극적 태도와 같은 다른 심리 내적 변인들과 비슷한 맥락을 갖고 있지만(McGinnis, 2018), 그것의 고유한 특성은 자주적인 열정을 갖고 장기적인 목표를 달성해 나간다는 점에 있다(강문선, 양수진, 2019).

그릿에서 정의하는 ‘장기적인 목표’란 오랜 시간이 걸리더라도 역경과 어려움을 인내하고 지속적인 열정을 발휘하는 일을 뜻한다. 이는 에릭슨의 생애주기 이론(1963)에 따른 발달과업 특성에도 매우 유사한 면을 갖고 있다. 모든 심리사회적 발달 단계에는 각각의 과업과 위기가 존재하는데, 다음 단계로 넘어가야 하는 전환점의 위기를 극복하기 위해서는 열정과 인내가 요구된다. 또한 인간의 발달은 평생을 거쳐 누적되는 과정이므로 발달과업만큼 장기적이고 큰 범위의 목표는 없다. 이러한 면에서 발달과업은 그릿에서 이야기하는 장기적인 목표와 같은 맥락에서 설명될 수 있다. 특히 그릿은 개인의 심리적 건강과 주관적 안녕감에 긍정적 역할을 하는 것으로 알려진 바 있다(Hou et al., 2022). 그릿을 가진 사람은 개인의 장기적 목표에 대해 열정과 끈기를 발휘하기에 건강한 삶과 성취를 경험

할 가능성이 높고, 이는 노년기의 발달적 특성을 담은 안녕감을 의미하는 성공적 노화로 이어질 가능성이 충분하다. 그러므로 중년에게 있어 그릿을 발휘하여 인내하고 노력하는 태도는 노년으로 넘어가는 발달과정을 적극적으로 돕고 원하는 목표를 달성하여 궁극적으로 성공적 노화로 이끌 것으로 예상할 수 있다.

한편 성공적 노화를 구성하는 3가지 요인(신체적, 사회적, 심리적 요인) 가운데 사회적 요인은 외부 환경과 그 환경에 접근하는 개인의 태도를 의미한다(권기창, 권승숙, 2020). Bronfenbrenner(2005)의 생태학적 체계이론(Ecological System Theory of Human Development)에 따르면, 개인과 개인을 둘러싼 하위체계들은 다양한 방식으로 상호작용 관계를 맺으며 개인의 발달영역에 관여한다. 이는 성공적 노화를 달성하기 위해서는 개인의 노력뿐만 아니라 개인이 지닌 사회적 자원 역시 필요하다는 것을 의미한다. 더불어 자신이 가진 사회적 네트워크(예: 종교활동, 봉사, 사회 기업 등)를 바탕으로 타인에게 사회적 자원을 제공하는 것은 삶의 만족감과 안녕감을 높이며, 이는 중년기에 갖는 사회적 생성감의 의미를 더욱 배가시킬 수 있다(배유진, 양수진, 2022; Fiori & Denckla, 2012). 이렇게 사회적 요인은 성공적 노화에 필요한 조건들을 직·간접적으로 제공하는 중요한 매개체 역할을 하기에(권기창, 권승숙, 2020; Depp et al., 2010), 본 연구자는 연령이 높아질수록 그 영향력이 커질 것이라 예상하였다.

따라서 본 연구에서는 그릿이 성공적 노화를 도모하는 과정이 사회적 요인을 통해 더욱 강화될 수 있다고 보았고, 특히 중년에게서는 사회적 생성감이 그 역할을 하리라 예측하였다. Erikson(1963)의 생애주기 이론에 따르면, 중년기의 과업은 “다음

세대를 위한 기반을 다지고 이들을 이끄는 것에 대한 주된 관심”인 사회적 생성감(generativity)으로 특징지어진다(Erikson, 1963, p.267). 사회적 생성감은 다음 세대의 발전을 위해 개인의 자원을 공헌해야 한다는 사회적 기대와 타인에게 필요한 사람이 되고 싶다는 개인 내적 욕구 및 양육 욕구로부터 동기가 부여되고, 이러한 맥락 안에서 다음 세대에 대한 의식적인 관심이 높아지는 것을 말한다(McAdams & de St. Aubin, 1992). 중년의 발달과업이라 할 수 있는 생성감의 달성은 정신적 안녕감, 자아존중감, 삶의 만족에 이르게 하며 (Vaillant, 2008), 반대로 생성감을 달성하지 못할 시 침체감(stagnation)과 자기 독단에 매몰되어 상실감, 허무함, 절망감과 같은 부정적인 정서 상태와 연결된다(Schoklitsch, 2012). 즉, 생성감의 성취는 행복한 노년을 희망하는 중년의 기대와 맞물려 있다고 해도 과언이 아니며, 중년의 남녀가 그릿을 통하여 생성감에 도달한다는 것은 성공적 노화에 한 걸음 더 가까워짐을 의미한다. 다시 말해, 중년기의 사회적 생성감은 개인의 성공과 행복보다는 타인을 위해 사회와 공동체에 이바지하는 친사회적 방향으로 작동하며, 개인적인 동기와 사회적 기대가 공존하고 상호작용하는 복합적인 심리적 발달 양상을 나타낸다(Erikson, 1963; Morselli & Passini, 2015).

무엇보다도 그릿이 높을수록 친사회적인 경향을 보인다는 Duckworth(2016)의 연구에 따라, 친사회적인 행동을 지속시킬 수 있는 특성인 그릿은 사회적 생성감이라는 목표를 성취하기 위해 중년의 성인에게 요구되는 건강한 심리 내적 역량이 될 것으로 보았다. Wenner와 Randall(2016)은 63세가 넘는 사람들의 그릿 수준이 친사회적 행동을 유의하게 예측함을 밝혔고, Fleeson 등(2014) 역시 그

릿과 같은 성격 특성은 목표의 구체적인 내용(예: 상황, 의도)과 관계없이 도덕적 목표를 이루는 끈기를 보인다고 언급하였다. 즉, 사회적 생성감은 중년기 발달과업으로서 달성해야 할 목표의 기능을 하면서 동시에 그 자체로 친사회적인 특성을 보이므로, 중년의 그릿이 사회적 생성감을 예측할 것이라 가정하였고, 사회적 생성감을 그릿과 성공적 노화의 관계를 매개하는 변인으로 상정하기에 적절하다고 판단하였다.

그런가하면 중년기의 사회적 생성감은 개인 내적 욕구와 사회적 기대에 의하여 동기화되는 것으로서, 사회에 기여하고자 하는 자발적인 동기와 친사회적 경향성이 함께 발휘되지 않는다면 형성해나가기 어려운 복합적인 자원이다(Erikson, 1963; Morselli & Passini, 2015). Hofer 등(2014)은 다음 세대의 번영을 돕고자 하는 의지 및 관심을 전제로 생성적인 목표(generative goals)가 성립하며, 후대의 삶이 더 나아질 것이라는 믿음과 희망이 생성적 목표의 수준을 조절할 수 있다고 주장함으로써 사회적 생성감 수행의 자발성과 동기의 중요성을 강조하였다. 생성적 목표는 생성적 행동으로 실행되며, 이는 개인의 인생에 의미있는 방식으로 통합된다(McAdams et al., 1998). 중년기의 정체성 형성 과정은 삶의 의미의 통합과 재구조화, 삶의 방향의 재정립을 하는 장이기에(김예본, 양수진, 2021), 중년기 삶의 의미와 그 방향성이 사회적 생성감 달성의 동기로서 작용할 것이라 가정해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 높은 그릿 수준이 사회적 생성감을 강화하여 성공적 노화에 이르는 과정에서 복합적인 동기가 발휘될 수 있음을 가정하고, 사회적 생성감이라는 목표를 세우고 실천하기 위한 촉매로서 삶의 의미가 주요한 역할을 할 것으로 예상하였다.

삶의 의미는 우리가 무엇을 위해, 그리고 어떻게 살아가야 하는지에 대한 안내를 제공한다. 중년기가 제3 연령기로서 인생의 2차적 성장이 이루어지는 시기라는 점을 고려한다면(Sadler, 2006), 중년기의 방점을 삶의 의미에 두고 새로운 흥미와 열정, 가능성을 발견하는 시기로서 바라볼 필요가 있다. 또한 삶의 의미는 통제하기 힘든 일과 역경을 이겨나가는 보호요인으로서 작용하며(김보라, 신희천, 2010), 적응적인 대처를 촉진하는 역할을 하는 특징을 갖고 있어, 연령에 상관없이 그 긍정적 효과가 증명되었다. 따라서 삶의 의미라는 가치체계와 그릿과 사회적 생성감이라는 이타적 동기간의 상호작용을 탐색해보고자 한다.

다만, 그릿은 많은 선행연구를 통해 삶의 의미를 높이는 예측 변인으로 언급된 바 있다. 그러나 중년에 들어서면서부터 미래 시간에 대한 지각은 크게 변화되며, 삶의 의미는 개인적인 차원에서 사회적 차원으로 확장된다. 남은 시간이 얼마 남지 않았다고 인식하여, 남은 시간을 보다 가치 있게 보내고자 하는 미래에 대한 인식은 기성세대와 후대를 연결하는 연대 의식으로 확장되어 전체적인 친사회적 동기를 높이기 때문이다. 또한, 이와 같은 거시적인 미래를 장기적으로 조망하려는 이러한 관점의 변화는 삶의 질, 특히 중년 이후의 안녕감에 많은 영향을 미치게 된다(Hoppmann et al., 2015). 따라서 본 연구에서는 중년의 시기에 나타나는 미래에 대한 주관적인 시간 지각의 변화로 인해 그릿에서 성공적 노화로 향하는 전체적 기제가 삶의 의미 수준에 따라 조절될 수 있을 것으로 판단하였다.

Steger 등(2006)은 삶의 의미를 의미추구(search for meaning)와 의미발견(presence of meaning)의 독립된 2 요인으로 구분하였다. 의미

추구는 동기적 요소로서 삶에서의 의미를 찾기 위한 욕구와 동기를 의미하는 반면, 의미발견은 의미추구에 대한 결과적 요소로서 삶의 의미를 발견하고 지니고 있다는 주관적인 감각을 의미한다(Steger et al., 2006). 보통 삶의 의미 수준이 높으면 행복한 삶을 살 가능성이 크다. 서수균 등(2012)은 삶의 의미 수준이 높을수록 행복감의 수준이 높음을 밝혔고, Wrosch 등(2004)은 삶의 의미를 발견하지 못하는 노인들이 현실에 만족하지 못하는 노년기를 보낼 수 있다고 보고하였다. McGinnis(2018)는 인생 후반기의 목표 재설정과 위기에 대한 유연한 대처능력, 의미있는 삶을 추구하는 것 등을 중년의 적응적 내적 자원으로 언급하며 성공적 노화에 대한 삶의 의미의 역할을 강조하기도 하였다. 그러나 삶의 의미의 두 가지 하위요인을 독립적으로 살펴보았을 때, 의미추구는 연령과 발달단계에 따라 다르게 작용하기도 하며, 개인적인 상황과 현재 삶의 의미를 느끼고 있는지에 대한 여부에 따라 기능적으로 상이한 결과를 보일 가능성이 크다(김경희, 이희경, 2013). Steger 등(2009)은 성인기 초기의 의미추구가 정체성, 사회적 역할 등을 확립하려는 발달적 욕구로 인해 적응적일 수 있지만, 생애 후기의 안녕감과는 부정적 상관을 보임을 밝혔다. 즉, 중년기에 의미발견이 동반되지 않은 의미추구는 다양한 정신건강 및 안녕감에 일관된 영향을 미칠 수 없다는 것으로 간주하고(Steger et al., 2006), 본 연구에서는 의미추구를 제외한 의미발견만을 조절변인으로 설정하였다.

더불어 선행연구에 따르면 신체적 건강, 경제 상태, 연령, 성별 등의 인구통계학적 특성은 성공적 노화에 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다(안정신 등, 2011). 성공적 노화는 여성에게서 더 높게 나

타난다는 결과와 성별에 따른 차이가 없다는 결과가 혼재하며(정여진 등, 2014), 경제적 수준과 신체적 건강은 중노년의 성공적 노화에 대한 인식을 예측하는 데 큰 부분을 차지하고 있다(김경연, 정여진, 2006). 따라서 본 연구에서는 성별과 경제 수준 만족도, 주관적 건강상태인식을 통제 변수로 상정하여 혼입변인의 효과를 최소화하였다.

정리하자면, 본 연구에서는 역경 속에서도 목표 달성을 하고자 인내와 끈기를 발휘하는 그릿(Grit)을 성공적 노화를 예측하는 주요 변인으로 상정하고, 성공적 노화와 그릿의 관계를 사회적 생성감이 매개할 것으로 예측하였다. 이유인 즉, 중년의 발달 과업이나 내적 욕구, 동기와의 관련성을 고려해 볼 때(Deci & Ryan, 2008), 그릿이 성공적 노화를 도모하도록 하는 기제로는 사회적 생성감의 역할이 중추적일 것으로 보기 때문이다. 더불어 지나온 삶을 재평가하며 삶의 의미를 발견하였다고 인식하는 수준이 사회적 생성감의 매개 역할을 조절할 것으로 기대하였다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 중년 남녀의 그릿이 성공적 노화를 예측하는가?

연구 문제 2. 중년 남녀의 그릿과 성공적 노화의

관계를 사회적 생성감이 매개하는가?

연구 문제 3. 중년 남녀의 삶의 의미발견이 그릿, 사회적 생성감, 성공적 노화의 관계를 조절하는가?

방 법

연구대상

본 연구는 자녀가 있는 만 50~64세의 중년 남녀를 대상으로 서울 및 수도권을 비롯한 대한민국 전역에서 온라인 설문을 통해 자료를 수집하였다. 자료는 전문 데이터 수집 업체를 이용하였다. 연령과 자녀 유무 기준 등 인구통계학적으로 충족하지 않는 대상자와 지나치게 짧은 완료 시간이나 동일 응답률 등의 불성실한 자료는 데이터 수집 업체의 스크리닝 단계에서부터 제외된 뒤 최종적으로 420명의 자료를 분석에 사용하였다. 이들은 남성 211명(50.2%), 여성 209명(49.8%)로 균등하게 표집이 되었고 만 50세에서 만 64세까지로 연령 또한 고루 분포되어 있었다($M=57.85$, $SD=4.50$). 본 연구에 반영된 중년 남녀의 절반 이상이 자신의 연령을 실제 연령보다 젊다고 지각하고 있었으며(60.2%), 평

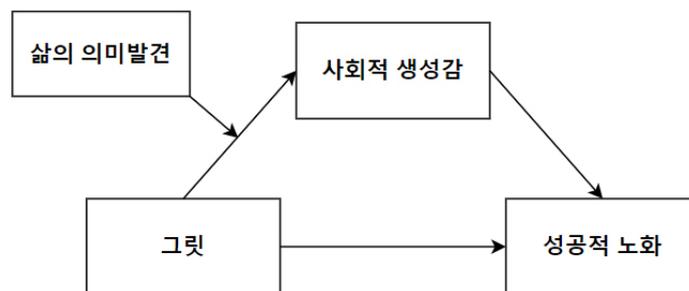


그림 1. 연구 모형

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=420)

대상자 특성	분류	빈도(명)	비율(%)	대상자 특성	분류	빈도(명)	비율(%)
성별	남	211	50.2	교육수준	중졸이하	3	0.8
	여	209	49.8		고졸	84	20.0
연령	50-54세	127	30.2	대학원졸	대졸(전문대 포함)	269	64.0
	55-59세	79	18.8		대학원졸	64	15.2
	60-64세	214	51.0				
혼인상태	기혼(사실혼 포함)	385	91.7	월평균 가계소득	100만원 미만	7	1.7
	재혼(사실혼 포함)	2	0.5		100-300만원 미만	79	18.8
	이혼	19	4.5		300-500만원 미만	125	29.8
	별거	1	0.2		500-700만원 미만	94	22.4
	사별	13	3.1		700-900만원 미만	63	15.0
자녀동거	그렇다	263	62.6	900만원 이상	52	12.4	
	아니다	157	37.4				
거주 지역	서울시	121	28.8	건강상태	매우 나쁨	5	1.2
	경기도	140	33.3		나쁨	73	17.4
	충청도	44	10.5		보통	232	55.2
	전라도	26	6.2		좋음	109	26.0
	경상도	76	18.1		매우 좋음	2	0.2
	제주도	1	0.2				

균적으로 3.46세 더 젊게 지각하는 것으로 나타났다. 전체 인원의 72.6%는 회사원, 공무원/교사, 자영업 등 자신의 생활 영역에서 사회적 참여를 하고 있었다. 연구 대상의 인구통계학적 분포에 대한 요약 정보는 표 1과 같다.

연구도구

성공적 노화

본 연구에서는 중년의 성공적 노화 수준을 확인하기 위해 박동배(2008)가 개발하고 박은희(2015)가 수정하였으며 권기창과 권승숙(2020)이 활용한 25개의 문항(총점: 100점)을 활용하였다. 성공적 노화 척도는 노화에 대한 개인의 인식 수준을 측정하였고 심리·정서적 측면(예: '성공적 노화는 삶의

긍정적 시각, 태도, 관심을 가지는 것이다'), 신체적 측면(예: '성공적 노화는 노화 현상을 자연스럽게 받아들이는 것이다'), 사회적 측면(예: '성공적 노화는 허물없이 이야기할 상대가 있어야 하는 것이다')의 3 요인으로 분류되었다. 모든 문항은 '전혀 중요하지 않다(1점)'에서 '매우 중요하다(5점)'의 5점 리커트 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 성공적 노화에 대한 인식이 높은 것을 의미한다. 박은희(2015)의 연구에서는 내적 합치도(Cronbach's α)가 .72 ~ .84로 나타났고, 본 연구에서는 심리정서적 .82, 신체적 측면 .71, 사회적 측면 .79로 나타났다.

그릿

본 연구에서 중년의 그릿은 이수란 등(2021)이 개발하고 타당화한 한국형 그릿 척도(K-GRIT: The Korean version of GRIT)를 사용하여 측정하였다. 한국형 그릿 척도는 기존의 Original Grit Scale(Duckworth et al., 2007)의 정의적 특성을 보완하고자 열정-즐거움, 열정-의미 영역을 추가하였고 측정학적 문제를 고려하여 문항들의 코딩 방법과 기술 방법을 수정하였다. 본 척도는 삶의 어려움에도 목표를 쉽게 변경하지 않고 꾸준히 노력을 기울이는 노력지속성 10문항(예: '나는 달성하는데 몇 개월이 걸리는 일에도 꾸준히 집중할 수 있다')과 개인이 선택한 목표에 매력과 즐거움을 얼마나 느끼는가를 측정하는 열정-즐거움 5문항(예: '나는 이 활동에 푹 빠져 있다'), 개인의 목표에 대해 가치를 느끼고 이를 통해 의미를 발견하는 정도인 열정-의미 5문항(예: '이 활동은 나의 목표를 이룰 수 있도록 해준다')으로 총 3 요인의 20문항(총점: 115점)으로 구성되어 있다. 이수란 등(2021)의 연구에서는 내적합치도(Cronbach's α)가 .84

~ .91였고, 본 연구에서는 노력 지속성 .91, 열정-즐거움 .92, 열정-의미 .88로 나타났다.

생성감

본 연구에서는 중년남녀의 생성감을 측정하기 위해서 Morselli와 Passini(2015)가 개발한 사회적 생성감 척도(Social Generativity Scale; SGS)를 번안하여 사용하였다. 이 척도를 사용하기에 앞서 석사과정생 두 명을 통해 영문 원척도를 한글로 번안한 뒤 영어로 재번안을 하였을 때의 일치도를 비교하여 평정점수가 적당히 높은지 확인함으로써 타당도를 검증하였다. 본 척도는 다음 세대를 위해 기여하는 것에 대한 관심을 측정하는 6문항의 총점 42점으로 구성되어 있으며(예: '나는 미래 세대의 더 나은 세상을 만들기 위한 활동들을 한다.'). 7점 Likert 척도로 평정하였다(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다). 점수가 높을수록 사회적 생성감 수준이 높음을 의미한다. Morselli와 Passini(2015)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78, 본 연구에서는 .88이었다.

의미발견

삶의 의미를 발견했다고 인식하는 정도를 측정하기 위하여 본 연구에서는 Steger 등(2006)이 개발한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire; MLQ, Steger 등, 2006)를 원두리 등(2005)이 번안 및 타당화 한 것으로 사용하였다. 삶의 의미 척도는 '의미를 추구하고자 하는 욕구와 동기'인 의미추구 5문항과 '삶에서 의미를 가지고 있다는 느낌'인 의미발견 5문항, 총 10문항(총점: 70점)으로 구성된다. 그러나 일부 선행연구에서 의미추구는 개인이 처해 있는 상황과 발달 시기에 따라 삶의 만족감과 안녕감에 일관된 영향을 미치지

못한다는 결과가 존재하여(김경희, 이희경, 2013; Steger et al., 2006), 본 연구에서는 의미발견 요인의 문항들(예: '나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.')만을 사용하였다. 의미발견 문항들은 7점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 언제나 그렇다)로 평정하였고, 원두리 등(2005)의 연구에서 의미발견의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

연구절차

본 연구는 ewha-202101-0013-05의 승인을 받아 진행된 연구로 2022년 4월 22일부터 4월 26일까지 데이터 수집 업체를 통해 온라인 설문을 실시하였다. 설문을 시작하기 전에 본 연구의 목적에 대한 설명을 제공하고, 연령, 자녀 유무 기준을 충족하지 않는 대상자는 수집단계부터 제외하였다.

자료분석

본 연구의 자료는 중년기 성인 자신이 주관적으로 인식한 신체적·사회적·심리적 상태를 확인할 수 있는 지표로 성공적 노화를, 이러한 성공적 노화에 영향을 줄 수 있는 심리사회적 변인들로 그릿, 사회적 생성감 그리고 삶의 의미발견을 설정하여 기초통계 및 상관분석을 실시하였다. 인구통계학적 특성 및 주요 변인의 기초통계와 상관관계, 경로 분석 그리고 분석자료의 정규성과 측정 도구의 신뢰도 분석을 위해 SPSS 25.0을 사용하였다. 성공적 노화, 그릿, 사회적 생성감의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 Process macro v.4.1을 이용하여 매개효과 검증을 시행하였다. 또

한 성공적 노화, 그릿, 사회적 생성감의 관계를 삶의 의미발견이 조절하는지 살펴보기 위해 마찬가지로 Process macro v.4.1을 이용하여 조건부효과 검증을 시행하였다. 부트스트래핑 분석은 신뢰구간 95% 수준으로 설정하고 10,000개의 표본을 추출하여 그 통계적 유의성을 확인하였다(Hayes, 2013). 조절 효과분석에 사용되는 변인들은 해석의 용이성을 위하여 평균중심화된 값을 사용하였다(Hayes, 2013).

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요 변인들의 기술통계치와 변인 간 상관관계를 분석한 결과를 표 2에 제시하였다. 각 주요 변인의 왜도와 첨도의 절대값은 각각 3과 10 미만으로 나타나 모든 변인들은 정규성 가정을 만족하였다(Kline, 2015). 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 각 변인 간에는 모두 유의한 정적 상관관계가 나타났다($p < .001$). 모형을 검증하기 전, 주요 결과가 본 연구에서 설정한 변인 외의 다른 요소에 의하여 차이가 발생하지 않도록 중년의 성공적 노화 등에 영향을 미칠 것으로 예상되는 인구통계학적 변인들의 평균 차이를 고려하였다. 각 변인들의 평균에서 성별 차이가 발견되는지 검토한 결과 성공적 노화의 신체적 요인에서만 여성이 유의하게 높게 나타났다($t = -3.49, p < .01$). 또한 성공적 노화에 미치는 경제수준 만족도($t = 5.10, p < .001$), 주관적 건강 인식수준($t = 4.22, p < .001$)에서도 유의미한 차이가 나타났으므로 성별과 경제수준 만족도, 그리고 주관적 건강상태 인식을 통제된 뒤 모형을 검

표 2. 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석 (N=420)

	1	2	3	4
1. 성공적 노화	-			
2. 그림	.62***	-		
3. 사회적 생성감	.56***	.46***	-	
4. 의미발견	.61***	.56***	.52***	-
평균	3.70	3.50	4.64	4.69
표준편차	.47	.57	.86	1.03
왜도	-.27	-.14	-.09	-.31
첨도	.16	.23	.36	.34

*** $p < .001$

증하였다.

매개효과와 조절된 매개효과 검증

그림이 성공적 노화에 영향을 미치는 경로에서 사회적 생성감이 두 변인의 관계를 매개하는지, 그리고 사회적 생성감의 매개효과의 크기가 의미 발견의 수준에 따라 변화하는지 확인하기 위하여 PROCESS macro의 model 4번과 7번을 활용하여 변인 간의 관계를 검증하였다.

그림과 성공적 노화의 관계에서 사회적 생성감의 매개효과 검증

먼저, Preacher와 Hayes(2004)의 제안에 따라 조절변인을 제외하고 그림과 성공적 노화의 관계에서 사회적 생성감의 단순매개효과를 PROCESS Macro의 model 4를 통해 검증하였다. 그 결과(표 3. 참조) 그림은 성공적 노화를 직접적으로 예측하였고($B=.34, t=10.47, p<.001$), 사회적 생성감 역시 성공적 노화를 정적으로 예측함을 확인하였다($B=.18, t=8.35, p<.001$). 그림이 사회적 생성감에

표 3. 매개효과에 대한 Bootstrapping 검증 (N=420, Bootstrap = 10,000)

경로	B	SE	95% CI	
			lower	upper
총효과 (그림 → 성공적노화)	.45***	.03	.384	.509
직접효과 (그림 → 성공적노화)	.34***	.03	.274	.401
간접효과 (그림 → 사회적생성감 → 성공적노화)	.11	.02	.073	.152

*** $p < .001$

미치는 직접효과 역시 유의하였다($B=.62, t=9.02, p<.001$). 다음으로 사회적 생성감의 매개효과가 통계적으로 유의한 지 부트스트래핑 검정을 시행하였다. 부트스트래핑 분석을 위해 10,000개의 표본을 추출하였고, 신뢰구간 95% 수준에서 통계적 유의성을 확인하였다. 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않을 때 유의하다고 판단할 수 있다(Peacher & Hayes, 2004). 그 결과, 중년의 그림과 성공적 노화의 관계에서 사회적 생성감의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.11, CI, [.072\sim.152]$). 그러므로 그림과 사회적 생성감은 각각 성공적 노화를 높이는 직접적인 요인이며, 특히 그림은 사회적 생성감을 통하여 성공적 노화를 높이게 되는 부분 매개효과를 가진다는 것을 확인하였다. 따라서 중년의 그림이 사회적 생성감을 중간 기제로 성공적 노화로 향한다는 연구 가설이 지지되었다.

계가 조절되는 것으로 나타났으며($B=.12, t=2.36, p<.05$), 95% 부트스트래핑 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 성공적 노화에 영향을 미치는 사회적 생성감의 매개효과 또한 삶의 의미발견 수준에 의해 조절되는 것으로 나타났다(95% CI, [.004, .043]). 조절된 매개지수는 .022로 산출되었으므로(표 4. 참조), 삶의 의미발견이 클수록 조건부 간접효과의 크기가 커지는 것을 확인하였다. 다음으로



비표준화계수, *** $p<.001$, * $p<.05$

그림 2. 통계 모형

그림, 사회적 생성감, 성공적 노화 간의 관계에서 삶의 의미발견의 조절된 매개효과 검증

이어서 삶의 의미발견 수준에 따라 그림과 성공적 노화의 관계에서 사회적 생성감의 매개효과에 차이가 있는지 살펴보기 위해 PROCESS Macro model 7을 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다(Hayes, 2015). 그 결과, 조절변수인 삶의 의미발견의 수준에 따라 그림과 사회적 생성감의 관

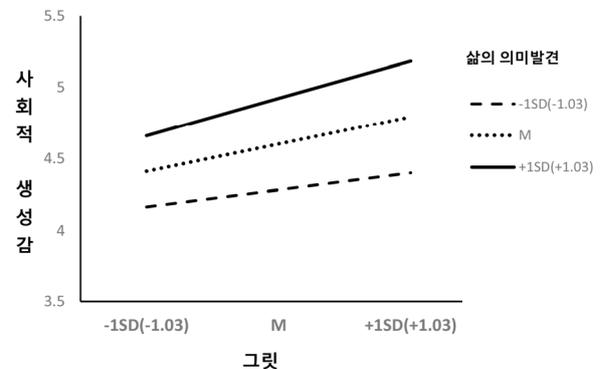


그림 3. 삶의 의미에 대한 그림과 사회적 생성감의 상호작용

표 4. 조절된 매개효과의 Bootstrapping 검증

($N=420, Bootstrap = 10,000$)

조절된 매개지수	BOOT SE	95% CI	
		lower	upper
.022	.10	.004	.043

표 5. 의미발견에 따른 그릿의 조건부 간접효과

($N=420$, Bootstrap = 10,000)

의미발견	<i>B</i>	BOOT <i>SE</i>	95% CI	
			lower	upper
-1SD (-1.03)	.04	.02	.003	.070
<i>M</i> (.000)	.06	.02	.029	.093
+1SD (+1.03)	.08	.02	.042	.126

조절된 매개효과가 의미발견 수준에 따라 어떻게 달라지는지 해석하기 위해 의미발견이 평균보다 낮은 수준(-1SD)에서부터 평균(M)보다 높은 수준(+1SD)까지 수준별로 구분하였다. 의미발견의 모든 수준에서 95% 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않고 있어 조절된 매개효과가 모두 유의하게 나타났다고 해석할 수 있다(그림 3, 표 5 참조). 따라서 의미발견 수준이 높을수록 그릿과 성공적 노화의 관계에서 사회적 생성감의 매개효과의 강도는 증가한다.

논 의

본 연구는 어떠한 심리사회적 자원을 통하여 중년기 성인이 성공적 노화에 이를 수 있는지 그 기제와 역할을 발달적 차원에서 살펴보고자 하였다. 중년기는 신체 및 인지 기능의 쇠퇴를 경험하며 자녀양육과 은퇴불안과 같은 책임을 감당해야 하는 위기를 경험하는 동시에 다채로운 능력과 심리사회적 역량이 최고조에 달하는 시기이다. 이에, 역경에 대한 심리적 자원으로 알려진 그릿이 중년의 성공적 노화를 예측할 것으로 기대하였고 그릿과 성공적 노화의 관계는 사회적 생성감에 의해 설명된다고 보았다. 그리고 사회적 생성감의 매개효과는 삶의 의미발견 수준에 의해 달라질 것으로 상정하여 조절된 매개모형의 통계적 유의성을 검증하였

다. 연구의 주요 결과 및 논의는 다음과 같다.

먼저, 중년 남녀의 그릿 수준은 성공적인 노화를 유의하게 예측하였다. 즉, 중년의 그릿 수준이 높을수록 성공적 노화를 경험할 가능성이 높았다. 성공적 노화를 중·노년기의 발달적 특성을 반영한 주관적 안녕감이라고 이해하였을 때, 이는 그릿이 연령에 상관없이 주관적 안녕감과 밀접한 관련성을 갖는다는 다수의 선행연구로 뒷받침되는 결과이다. 그 구체적인 예시로 그릿은 영아기부터 걸음마기 자녀를 양육하는 초산모(박주하 등, 2021), 중년기 위기감을 경험하는 중년여성(김예본, 양수진, 2021), 은퇴 불안을 가진 중년 남녀와(황예은, 양수진, 2020), 신체 기능의 감소로 인한 질병이나 장애 또는 재정적 어려움을 맞닥뜨리게 되는 노인에게도 행복감이나 삶의 만족감을 예측하는 심리적 자원으로 밝혀져 있다(Rhodes & Giovannetti, 2022). 그러므로 본 연구의 결과는 그릿이 구체적인 목표 달성을 위한 원동력으로 기능할 뿐 아니라, 삶 전반에 걸쳐 발달 시기마다 경험하게 되는 특수한 과업에서 긍정적으로 발휘된다는 최근 연구들과 같은 맥락이라 할 수 있다(강문선, 양수진, 2019). 중년기는 인생 주기 가운데 가장 많은 역할과 책임을 부여받은 동시에 부정적 생활 사건과 장애에 쉽게 노출되는 시기(Lachman, 2004), 그 자체를 위기의 시기(midlife crisis)로 바라보며 중년의 잠재력을 과소평가하는 태도가 많았다(Giuntella et al.,

2023). 그러나 본 연구에서는 중년의 시기에 그릿이 높다면 성공적 노화에 들어설 가능성이 높다는 것을 밝혔으며, 여러 손실이 발생하는 발달적 맥락에서도 이를 대체할 수 있게 하는 그릿의 긍정적 속성을 재검증하였다.

두 번째로, 본 연구에서는 앞으로의 세상과 미래 세대를 위한 책임과 헌신과 관련된 문항들을 통해 사회적 생성감을 측정하였으며, 사회적 생성감이 성공적 노화에 직접적인 영향을 끼칠 뿐만 아니라, 그릿과 성공적 노화 사이를 매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 사회적 책임감, 그리고 다음 세대를 위하여 기여하고자 하는 친사회적 동기가 복합적으로 작용할 때 성공적 노화에 긍정적 영향을 미친다는 근거가 된다. 그릿은 노력의 꾸준함과 노력의 지속성으로 구성된 비인지적 성격 특성이지만 자신의 노력과 열정을 발휘하는 행위 자체는 타인에게 도움이 되고 싶은 동기를 갖고 관찰한다는 특징을 갖고 있다. 따라서 지금의 어려움을 인내하고 극복하며 그릿을 발휘하는 동기는 자연스럽게 타인지향적 관점에서 이뤄지며, 이는 중년기 성인의 발달과업인 사회적 생성감을 높여 개인의 사회적, 신체적, 심리적 안녕감에 대한 전반적 만족도를 높이는 기제로 이어짐을 본 연구 결과가 설명하고 있다. 사회정서적 선택이론(Socioemotional Selective Theory: SST)에 의하면, 새로운 정보를 추구하는 것에 중요성을 부여하는 청년기와 달리, 노년에 가까워질수록 동기의 전환이 발생하여 정서 조절을 통해 정서적 만족감과 안녕감을 유지하는 것이 중요한 목표로 자리매김하게 된다. 특히 자신의 능력과 역할이 다음 세대를 위해 기여된다고 느낄 때 중년의 주관적 만족감이 높아지기에(Vaillant, 2008), 이들은 자신에게 긍정적 정서 경험을 줄 수 있는 환경과 교류하고 대인관계 접촉에 변화를 유

도하는 자발적이고 적극적인 시도를 하게 된다. 이러한 시도는 사회적 생성감을 달성할 수 있는 기반을 마련해주기에 정서적 만족은 물론 삶의 만족감으로 귀결될 수 있다. 따라서 중년이 경험하는 복합적인 동기인 사회적 생성감이 개인의 정신적 안녕감으로 이어지는 기제는 사회정서적 선택이론을 지지하는 결과로 해석할 수 있다.

추가적으로, 본 연구는 중년을 대상으로 하였다는 점에서 그 영향력이 통계적으로 검증되었을지라도 그릿이 발휘되는 기제는 연령에 따라 달라질 수 있음을 고려하여 해석되어야 한다. 주로 성인 초기 대학생과 청소년의 학업 능력 또는 높은 근속과 같은 객관적 성취를 예측하는 특성으로 잘 알려진 그릿이(Eskreis-Winkler et al., 2014), 정서적으로 의미 있는 목표들에 가치를 두는 중년의 삶에서도, 어떻게 여전히 가치를 발휘하게 되는지에 대한 연구는 충분하지 않기 때문이다. 중년기에는 노화로 인한 한계를 실감하고 개인의 목표에서 역할 제한이나 능력의 저하를 경험하는 것이 일반적이다(Mustafić & Freund, 2012). 그러나 개인이 세우는 성취 목표는 축소될지라도, 생애주기의 각 전환점에 닿게 되면 사회에서 부여하는 발달과제를 개인이 달성해야 할 발달 목표로 의식하게 되며(Havighurst, 1952), 그 목표에 가까워지기 위해 적극적으로 노력하게 된다(Heckhausen 등, 2010). 즉, 발달과업은 객관적이고 가시적인 목표는 아니지만, 오랜 노력이 요구되는 암묵적인 지향점으로 이해할 수 있다. 따라서 이를 성공적으로 달성하기 위해서는 평소의 자신의 상황을 통제하고 조절할 수 있다는 능력에 대한 확신과 인내 등이 요구된다. 그러므로 본 연구에서 밝힌 장기적인 목표를 향한 인내와 열정을 발휘하는 비인지적 성격특성인 그릿과 성공적 노화, 그리고 중년의 발달과업인 생성감의

밀접한 관련성은 그릿이 발달적 맥락 안에서 개인의 적응을 돕는 핵심적인 자원임을 공고히 한다.

끝으로, 본 연구에서는 사회적 생성감이 그릿과 성공적 노화를 매개하는 설명력의 크기가 중년의 삶의 의미발견 수준에 따라 달라지는 조절된 매개 효과를 확인했다. 구체적으로, 그릿이 사회적 생성감을 통하여 성공적 노화를 예측하게 되는 경우, 중년의 삶의 의미발견 수준이 높을수록 사회적 생성감의 영향력이 더욱 강조되었으며, 반대로 삶에서 의미발견이 미미한 중년의 경우에는 성공적 노화에 영향을 미치는 사회적 생성감의 역할이 줄어들었다. 본 연구에서 의미발견이 보인 조절된 매개 효과는 삶의 의미를 발견하고 인식하는 주관적 감각의 정도가 사회적 생성감이 작동하게 하는 핵심 기제임을 시사한다. 아마도 이는 사회적 생성감이라는 이타적이고 상위적인 목표가 누구에게서나 자연 발생하기는 힘들기 때문이라 예상된다. 그렇기에, 삶의 태도와 행동을 결정하고 앞으로의 방향과 목표를 설정하는 가치체계이자 심리적 자원으로 알려진 삶의 의미는 어떠한 동기로 그릿을 발휘하게 되는지 그 방향성을 결정하는 가치의 바탕이 된다고 볼 수 있다(Baumeister & Vohs, 2002). 그리고 삶의 의미발견 수준이 높은 사람은 자신의 미래를 더 확장되고 긍정적으로 조망하는 태도를 보이기에(한경훈 등, 2017), 다음 세대에 대한 친사회적 동기인 사회적 생성감이 발휘될 가능성 역시 높을 것으로 해석된다.

본 연구는 길어진 노년을 성공적으로 보내기 위한 개인의 내적 자원과 이들 간의 역동을 고찰하였으며, 무엇보다도 노년기 당사자들이 아닌 성공적 노화에 대한 자원을 예비해야 하는 중년기를 대상으로 하였다는 데에 그 의의가 있다. 특히, 개인이 가진 내적 특성과 사회적인 요소가 조화를 이룬다

는 것은 발달적 관점에 있어 매우 중요한 함의를 가진다. 중년에 주어진 발달과업에 성공적으로 도달할 때 다음 발달단계인 노년기를 안정적으로 준비할 수 있게 된다. 더욱이 그 출발점이 되는 그릿은 변하지 않는 타고난 성격특성으로 읽혀왔으나, 최근에는 다수의 학문 분야에서 그릿 개입에 대한 효과성 검증 연구를 통해 그릿이 전 생애에 걸쳐 발달 가능하며 학습될 수 있는 특성으로 강조되고 있다(Alan et al., 2019). 따라서 본 연구는 그릿의 가변적이고 유연한 특성이 중·노년의 성공적 노화를 위하여 어떻게 적용될 수 있을지에 대한 대답을 제공하였다고 생각한다.

후속 연구를 위하여 본 연구에서 보완해야 할 제한점과 제언을 짚어본다면 다음과 같다.

본 연구와 같이 심리적 역량이나 사회적 네트워크 또는 삶의 의미발견이란 지속적인 노력과 인내로 계발되어가는 과정이 필요하므로, 성공적 노화의 현실적인 준비는 노년기의 삶의 질을 결정하는 것으로 알려진 중년기부터 대비되고 연구되어야 한다(임희규, 2012). 그러나 생물학적 능력의 감퇴와 사회적 입지의 변화 등의 실(loss)을 보상하기 위해 중년기부터 축적한 심리사회적 자원의 역할이 실제로 노년기에서의 안녕감을 정확하게 예측하는지 검증할 필요가 있다. 그러기 위해서는 본 연구의 횡단적 연구 방법으로는 확인할 수 없는 시간에 따른 경과가 검증되어야 하고, 이를 위하여 종단연구의 설계가 필요할 것이다.

또한 본 연구에서 표집으로 조사한 대상자는 자녀가 있는 남녀 만 50~64세로 모든 중년기 성인에 대한 해석으로 일반화하기에는 어려움이 있다. 우선 본 연구에서 자녀가 있는 중년기 성인으로 대상을 제한을 둔 것은 중년의 경험에는 저마다 차이가 크게 발생하며(Heckhausen, 2001), 노년기로 다

가가며 노화로 인한 사회·신체·정서적 득과 실이 공존한다는 것 이외에는 명백한 공통점을 찾기 어려울 정도로 개인 간·내 차이가 매우 크게 나타나기 때문이다(Baltes et al., 1999; Lachman, 2004). 따라서 가능한 안정적이고 동질적인 집단을 모으기 위해 한국 사회에서 더욱 일반적인 형태로 여겨지는 자녀가 있다는 조건으로 한정하였다. 더하여 우리나라에서 규정하는 노령의 기준인 만 65세 이상에 대해서는 사회적 흐름에 따라 조정이 필요하다는 시각이 크기에 본 연구에서 규정한 만 50~64세가 정확히 '중년'을 의미한다고 단정할 수 없다. 표집 대상의 특성과 형태에 대한 임의적 기준을 적용하였다는 한계가 있었음을 밝히며, 발달적으로 중년기와 노년기를 규정하는 연령에 대한 합의가 필요하다는 점 또한 지적하는 바이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 노화를 단순 노년기 성인에 국한하지 않고 중년 성인의 관점까지 확장해 성공적 노화에 주목하였다는 점에 그 강점이 있다. 뿐만 아니라 본 연구는 개인의 비인지적 성격특성으로 알려진 그릿이 중년의 삶의 만족감과도 밀접하게 관여되고 있음을 시사하며 추후 제공될 수 있는 전략적 개입에 대한 초석을 마련하였다. 본 연구의 의의와 한계점 및 제언을 바탕으로 우리나라 중·노년의 안녕감 발전에 현실적인 도움과 지지를 전할 수 있기를 기대한다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 강문선, 양수진 (2019). 대학생의 부모애착과 삶의 만족도의 관계에서 조화·강박열정과 그릿(Grit)의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 발달**, **32**(2), 79-101.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2019.06.32.2.79>
- 권기창, 권승숙 (2020). 노인의 여가활동 참여 특성이 성공적 노화에 미치는 영향: 사회자본의 매개효과. **한국공공관리학보**, **34**(4), 255-277.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, **30**(2), 503-523.
- 김경연, 정여진 (2006). 건강 및 경제 수준에 따른 집단별 성공적 노화의 요소 탐색. **노인복지연구**, **34**, 31-54.
- 김경희, 이희경 (2013). 의미추구와 긍정정서가 의미발견에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, **32**(1), 107-124.
- 김동배 (2008). 한국 노인의 성공적 노화 척도 개발을 위한 연구. **한국사회복지학**, **60**(1), 211-231.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **22**(1), 117-136.
- 김예본, 양수진 (2021). 중년기 전업주부의 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미와 위기감의 매개효과. **사회과학연구논총**, **37**(2), 5-31.
- 김유경 (2019). 중·장년층의 이중부양 부담과 정책 과제. **보건복지포럼**, **2019**(5), 74-92.

- <http://dx.doi.org/10.23062/2019.05.7>
- 박은희 (2015). 노인의 여가활동 참여가 성공적 노화에 미치는 영향에서 자아통합감의 매개효과: 노인복지관 이용노인을 중심으로. 석사학위논문, 서울기독대학교, 서울.
- 박주하, 배유진, 양수진 (2021). 영아-걸음마기 자녀를 둔 초산모의 그릿과 행복감의 관계: 삶의 의미와 양육효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 34(4), 1-20.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2021.12.34.4.1>
- 배문조 (2009). 중년기 성인의 노인에 대한 태도와 노후준비에 관한 연구. **한국노년학회지**, 29(3), 1107-1122.
- 배유진, 양수진 (2022). 다중지표 다중원인 (MIMIC) 분석을 통한 중년여성의 삶에 대한 탐색. **인간발달연구**, 29(2), 137-164.
- 변의진, 김춘경 (2006). 중년여성의 우울 관련변인에 관한 연구. **대한가정학회지**, 44(7), 125-139.
- 보건복지부 (2020). 2020년도 노인실태조사.
http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=366496&page=1
- 서수균, 백지영, 정영숙 (2012). 노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 25(3), 17-30.
- 안정신, 정영숙, 정여진, 서수균, Cooney T. M. (2011). 성공적 노화 연구의 비판적 고찰. **한국심리학회지: 발달**, 24(3), 35-54.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, 10(2), 211-225.
- 이소정 (2009). 우리나라 중장년층의 노후준비에 관한 인식과 정책적 함의. **보건복지포럼**, 2009(1), 72-80.
<http://dx.doi.org/10.23062/2009.01.8>
- 이수란, 안태영, 박서단, 양수진 (2021). 한국형 그릿 척도(The Korean Version of GRIT: K-GRIT) 개발 및 타당화: 측정학적 문제와 개념적 본질을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 40(3), 351-387.
- 이태석 (2022 August). 노인연령 상향 조정의 가능성과 기대효과. 서울: 한국개발연구원. Retrieved from https://www.kdi.re.kr/research/focusView?pub_no=17653
- 임희규 (2012). 중년과 노년의 성공적 노후에 영향을 미치는 요인에 관한 비교 연구. **한국가족복지학**, 17(3), 85-99.
- 정여진, 유나영, 김비아, 신현정, 정영숙 (2014). 한국인의 성공적 노화 관련변인에 관한 메타분석. **한국노년학**, 34(4), 781-797.
- 정예림, 김예분, 양수진 (2021). 초산모의 그릿 (Grit), 배우자 지지와 연령 수준에 따른 양육 열정, 산후 우울, 행복의 차이. **한국모자보건학회지**, 25(3), 177-183.
- 최은영, 김정석 (2012). 최근 사회노년학의 연구동향: 한국노년학회지 게재논문의 '노인'개념과 주제 분석. **사회과학연구**, 19(1), 165-185.
- 한경훈, 김병조, 노수림 (2017). 삶의 의미가 미래 시간조망에 미치는 영향: 정적 정서와 부정적 정서의 매개효과. **사회과학연구**, 28(1), 41-60.
- 황남희, 김경래, 이아영, 임정미, 박신아, 김만희 (2019). 신중년의 안정적 노후 정착 지원을 위한 생활실태조사. 한국보건사회연구원.

- 황예은, 양수진 (2020). 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감: 삶의 의미와 은퇴불안의 매개효과. **인간발달연구**, 27(1), 163-184.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.1.163>
- Alan, S., Boneva, T., & Ertac, S. (2019). Ever failed, try again, succeed better: Results from a randomized educational intervention on grit. *The Quarterly Journal of Economics*, 134(3), 1121-1162.
<https://doi.org/10.1093/qje/qjz006>
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99, 183-203.
<https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual review of psychology*, 50(1), 471-507.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.
- Brody, D. J., Pratt, L. A., & Hughes, J. (2018). *NCHS Data Brief: Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013-2016* (No. 303), Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Bronfenbrenner, U. (2005). Ecological systems theory (1992). In U. Bronfenbrenner (Ed.), *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* (pp. 106-173). Sage Publications Ltd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182 - 185.
<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Depp, C., Vahia, I. V., & Jeste, D. (2010). Successful aging: focus on cognitive and emotional health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 527-550.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131449>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 124). New York: Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality." In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (pp. 91-146). Josiah Macy, Jr. Foundation.

- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Revised ed.). New York: Norton.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology, 5*(36), 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Fiori, K. L., & Denckla, C. A. (2012). Social support and mental health in middle-aged men and women: a multidimensional approach. *Journal of Aging and Health, 24*(3), 407-438.
<https://doi.org/10.1177/0898264311425087>
- Fleeson, W., Furr, R. M., Jayawickreme, E., Meindl, P., & Helzer, E. G. (2014). Character: The Prospects for a Personality-Based Perspective on Morality. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(4), 178-191.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12094>
- Giuntella, O., McManus, S., Mujcic, R., Oswald, A. J., Powdthavee, N., & Tohamy, A. (2023). The midlife crisis. *Economica, 90*(357), 65-110.
<https://doi.org/10.1111/ecca.12452>
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 279*(1), 11-17.
<https://doi.org/10.1177/0002716252279001>
- 02
- Hayes, A. F. (2013). *Mediation, moderation, and conditional process analysis. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach edn.* New York: Guilford Publications, 1, 20.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate behavioral research, 50*(1), 1-22.
<https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 345 - 391). John Wiley & Sons, Inc..
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological review, 117*(1), 32. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Hofer, J., Busch, H., Au, A., Poláčková Šolcová, I., Tavel, P., & Tsien Wong, T. (2014). For the benefit of others: generativity and meaning in life in the elderly in four cultures. *Psychology and aging, 29*(4), 764.
<https://doi.org/10.1037/a0037762>
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2017). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *The Journals of Gerontology: Series B, 72*(3), 388-399.

- <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv063>
Hou, X. L., Becker, N., Hu, T. Q., Koch, M., Xi, J. Z., & Möttus, R. (2022). Do grittier people have greater subjective well-being? A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 48*(12), 1701-1716.
<https://doi.org/10.1177/01461672211053453>
Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist, 75*(4), 470 - 485.
<https://doi.org/10.1037/amp0000591>
John Parker. (2020). *The Economist*. Retrieved from
<https://worldin.economist.com/edition/2020/article/17316/decade-young-old-begin>
Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
Ko, K. J., Berg, C. A., Butner, J., Uchino, B. N., & Smith, T. W. (2007). Profiles of successful aging in middle-aged and older adult married couples. *Psychology and aging, 22*(4), 705.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.4.705>
Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305-331.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
Lee, P. L., Lan, W., & Yen, T. W. (2011). Aging successfully: A four-factor model. *Educational Gerontology, 37*(3), 210-227.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2010.487759>
McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1003 - 1015.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003>
McAdams, D. P., Hart, H. M., & Maruna, A. S. (1998). The anatomy of generativity. In D. P. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 7-43). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10288-001>
McGinnis, D. (2018). Resilience, life events, and well-being during midlife: Examining resilience subgroups. *Journal of adult development, 25*(3), 198-221.
<https://doi.org/10.1007/s10804-018-9288-y>
Ministry of Health and Welfare. (2021 August). *OECD health statistics 2021* [Internet]. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2021.
Morselli, D., & Passini, S. (2015). Measuring prosocial attitudes for future generations: The social generativity scale. *Journal of adult development, 22*(3), 173-182.
<https://doi.org/10.1007/s10804-015-9210-9>

- Mustafić, M., & Freund, A. M. (2012). Means or outcomes? Goal orientation predicts process and outcome focus. *European Journal of Developmental Psychology*, 4(4), 493-499.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2012.661411>
- Nimrod, G., & Ben-Shem, I. (2015). Successful aging as a lifelong process. *Educational Gerontology*, 41(11), 814-824.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1050904>
- Phelan, E. A., Anderson, L. A., Lacroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults' views of "successful aging"-how do they compare with researchers' definitions?. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(2), 211-216.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2004.52056.x>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36, 717-731.
<https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Rhodes, E., & Giovannetti, T. (2022). Grit and successful aging in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(6), 1253-1260.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1919990>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sadler, W. (2006). 서드 에이지, 마흔 이후 30년 (김경숙 역). 서울: 사이. (원서출판 1999).
- Schoklitsch, A. (2012). Generativity and aging: A promising future research topic?. *Journal of Aging Studies*, 26(3), 262-272.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.01.002>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology*, 4(1), 43-52.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Vaillant, G. E. (2008). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*. Hachette UK.
- Wenner, J. R., & Randall, B. A. (2016). Predictors of prosocial behavior: Differences in middle aged and older adults. *Personality and individual differences*, 101, 322-326.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.367>
- Wrosch, C., Schulz, R., & Heckhausen, J. (2004). Health stresses and depressive

symptomatology in the elderly: A control-process approach. *Current Directions in Psychological Science*, 13(1), 17-20.

<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01301005.x>

Young, Y., Frick, K. D., & Phelan, E. A. (2009). Can successful aging and chronic illness coexist in the same individual? A multidimensional concept of successful aging. *Journal of the American Medical Directors Association*, 10(2), 87-92.

<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2008.11.003>

The relationship between grit and successful aging in midlife: The moderating and mediating effects of presence of meaning in life and social generativity

Jiwon Um¹ Jaewon Yang¹ Youjin Bae¹ Sujin Yang²

Department of Psychology, Ewha Women's University/ Student¹

Department of Psychology, Ewha Women's University/ Professor²

This study explored how grit, a psychological resource in midlife, promotes successful aging by supporting social generativity. We also examined whether the presence of meaning in life(POM) moderates the mediating effect of social generativity. In this study, 420 middle-aged adults($M=57.85$, $SD=4.5$), all of whom were married and had children, completed a self-reported questionnaire. After controlling for gender, socioeconomic status, and physical health status, the results showed significant positive direct and mediating effects of social generativity on the relationship between grit and successful aging in midlife on all pathways. Additionally, we found that POM moderated the mediating effect of social generativity. These findings suggest that the greater the perceived meaningfulness of life in midlife, the greater the influence of social generativity in mediating grit and successful aging. This study is significant in that it sheds light on the dynamics of psychological resources that may support successful aging in middle adulthood and longevity.

Keywords : Midlife, Grit, Successful Aging, Presence of Meaning in Life, Social Generativity