

중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감: 삶의 의미와 은퇴불안의 매개효과*

황 예 은¹⁾

양 수 진²⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 중년기 근로자의 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 하위요인인 의미추구와 의미발견 및 은퇴불안의 간접효과를 확인하고자 하였다. 만 50-65세 중년기 근로자 140명 (남 63명, 여 77명)을 대상으로 PROCESS macro (Model 80)를 이용하여 모형을 검증하였다. 분석 결과, 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 의미발견과 은퇴불안의 단순매개효과가 유의하였으나, 의미추구를 통한 간접효과는 나타나지 않았다. 또한 그릿이 의미추구와 은퇴불안, 의미발견과 은퇴불안을 순차적으로 거쳐 정신적 안녕감에 이르는 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 그릿은 삶의 의미의 하위요인인 의미추구와 의미발견을 모두 정적으로 높였으나, 의미추구는 은퇴불안을 높이고 의미발견은 은퇴불안을 낮추는 것으로 나타나 정신적 안녕감을 예측하는 데 있어 서로 차이가 있었다. 본 연구는 끈기와 열정의 성격특성인 그릿을 통해 삶에 대한 인식과 평가를 새롭게 정립하여 은퇴불안을 낮추고 안녕감을 높일 수 있는 경로모형을 확인하였다. 마지막으로 인생의 전환기를 맞는 중년의 위기를 극복하고 건강한 노년기를 준비하기 위한 개입전략을 모색하기 위한 기초 자료 마련에 기여하였다.

주요어 : 중년기, 그릿, 정신적 안녕감, 삶의 의미, 은퇴불안

* 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2018S1A5A2A03038021).

본 논문은 황예은(2020)의 석사학위 논문을 수정·보완한 것임.

1) 이화여자대학교 심리학과, 석사

2) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 조교수 (E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서론

현재 우리나라의 중위연령은 43.1세이며 2040년에는 54.4세로 지금보다 11.3세 더 높아질 예정이다(통계청, 2019). 또한 2017년 출생아의 기대수명은 남자 79.7년, 여자 85.7년으로, 이는 OECD 회원국 평균보다 남자는 1.7년, 여자는 2.4년 더 높은 수치이다. 이처럼 인간의 기대수명이 길어지면서 한 개인이 중년으로 살아가는 기간도 길어지고 있다(김정은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011). 건강한 노년에 대한 고민은 노년기를 본격적으로 준비해야 하는 중년기의 삶에 대한 관심으로 이어지며, 어떤 중년의 모습이 건강하고 행복한 노년기를 예측할 수 있을지에 대한 관심이 더욱 높아질 전망이다(최승미, 김지연, 2016).

중년기는 청년기와 노년기의 중간에 있는 시기로, 주로 40-60세 전후의 시기를 의미한다(김명자, 1998). 이러한 중년기는 신체적, 사회적, 심리적 요인으로 인한 다양한 변화에 적응이 필요하다(김희경, 2006). 자녀의 성장과 독립에 의한 가족구조의 변화와 퇴직 등으로 인한 경제적 위기에 직면하기도 하며(최승미, 김지연, 2016), 건강의 쇠퇴와 배우자의 죽음을 경험하기도 한다(김미정, 김귀분, 2013). 이처럼 중년기에 일어나는 다양한 변화에 유연하게 대처하거나 적응하지 못하면 여러 스트레스에 노출되면서 심리적 어려움 등을 겪을 수 있다(최승미, 김지연, 2016). 실제로, 우리나라의 자살 현황을 살펴보면 연령대가 높아질수록 자살률이 높아지는 양상을 나타낸다. 50대의 자살률은 남성 47.7%, 여성 13.7%이며

80대의 자살률은 남성 138.4%, 여성 38.6%로 큰 폭의 자살률의 증가를 보이고 있다(중앙자살예방센터, 2019). 또한 직장 남성들의 50%가 중년을 외로움, 위기, 서글픔, 내리막, 피곤함, 중압감, 걱정, 후회, 무기력 등과 같은 부정적 용어로 비유하고 있어, 중년에 대한 이미지도 부정적인 것으로 나타났다(김정은 등, 2011). 이처럼 중년기의 정신건강은 노년기까지 이어지기 때문에, 중년기의 건강한 발달을 돕고 안녕감을 높이는 기제를 파악하는 것이 무엇보다 중요한 과제이다.

정신적 안녕감(Mental well-being)

정신적 안녕감은 정서적, 심리적, 사회적 안녕감을 아우르는 개념으로(Keyes et al., 2008), 개인의 안녕감을 보다 통합적이고 다각적으로 측정한다는 장점을 가진다(임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2012). 먼저, 정서적 안녕감은 정서에 대한 자기 평가인 주관적 안녕감으로 삶에 대한 만족, 긍정정서와 부정정서의 세 가지 요소로 구성된다(Diener, 1984). 이는 고대 그리스 철학에서 유래한 쾌락주의적 전통(hedonism)을 기반으로, 행복은 쾌를 추구하고 고통을 멀리하는 것이라고 보았다(Keyes & Annas, 2009). 그러나 행복은 단순히 행복감이나 긍정적인 정서만으로 표현하기 부족하기 때문에, 주관적 안녕감은 행복을 연구하기에 한계점이 있다는 주장이 제기되었다(Ryff & Keyes, 1995). 이에 자기실현이론에서 유래한 개인의 기능과 관련된 심리적 안녕감이 주목을 받았다. 심리적 안녕감은 개인의 정서적이고 행동적인 측면의 기능에 대한 평가를 의미하는 것으로 개인의 잠재력을 발견하고 온전

히 기능하는 것을 강조하였다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 6가지 서로 다른 차원을 아우르는 개념으로 환경에 대한 통제, 자율감, 개인적 성장, 삶의 목적, 자아수용, 긍정적인 대인관계로 구성되며, 이는 개인의 기능 수준에 대한 주관적인 인식을 평가한다(Ryff, 1989). 마지막으로 사회적 안녕감은 사회 속에서 이루어지는 개인의 환경과 기능에 대한 평가로, 자신이 속한 공동체나 사회의 번영을 강조한다(Keyes, 1998). 즉, 행복의 단위를 개인이 아닌 사회로 여기며, 개인적 행복과 더불어 사회의 번성이 함께 이루어질 때 진정한 행복이라고 보았다(임영진 등, 2012). 종합하면 정신적 안녕감은 자신의 삶에서 행복을 느끼고, 잠재력을 발휘하며, 사회 구성원으로 잘 기능하는 상태를 의미한다(Keyes et al., 2008).

그릿(Grit)

본 연구에서는 중년기의 정신적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 요인으로 그릿에 주목하였다. 그릿은 장기간의 목표를 성취하기 위한 인내와 열정으로 실패와 역경에도 불구하고 포기하지 않고 버티는 힘을 의미한다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 즉, 목표를 달성하는 과정에서 실패와 역경에도 불구하고 노력을 계속하는 인내를 의미하는 노력의 꾸준함(perseverance of effort)과 장기간 흥미나 목표를 쉽게 바꾸지 않고 일관되게 유지하는 열정을 의미하는 흥미의 지속성(consistency of interest)의 두 가지 구인으로 구성된다(Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009). 이러한 그릿의 특성은 성실성(conscientiousness), 자기통제(self control)와 유사

하지만, 그릿은 보다 장기적인 관점에서 일관된 목표와 흥미를 유지한다는 점에서 차이가 있다(Duckworth et al., 2007).

한편, Datu, Yeun과 Chen(2017)은 집단주의 문화에 맞게 삼원 그릿 척도를 제안하였다. 이는 인내와 열정으로 구성된 그릿의 2요인 개념에 상황에 대한 적응성을 추가한 것이다. 상황에 대한 적응성은 변화하는 환경에 효과적으로 적응하는 개인의 능력을 의미한다. 그릿의 인내와 열정과 달리, 상황에 대한 적응성은 도전을 기대하고, 변화를 수용하며, 새롭게 나타난 어려움을 극복해내는 힘을 특징으로 한다(Datu et al., 2017). 집단주의적 문화특성을 지닌 필리핀 대학생들을 대상으로 타당화된 삼원 그릿 척도는 다양한 변화를 경험하는 전환적 시기의 참가자들이 경험할 수 있는 상위-하위 목표 간 수정과 이에 대한 적응적 반응 특성을 더 적절하게 반영하는 것으로 나타났다(Datu et al., 2017). 본 연구에서는 성인진입기 대학생들만큼 다양한 변화에 맞서 유연하고 적응적인 대처가 필요한 중년기 참가자를 대상으로 하기에 기존의 그릿 척도 보다 적응성이 포함된 삼원 그릿 척도(정지혜, 류영주, 김정은, 최효선, 양수진, 2018)의 사용이 더 적절하다고 판단하였다.

선행연구를 통해 그릿은 다양한 직업과 연령에 걸쳐 개인의 성취와 수행, 진로를 예측하는 것으로 나타났다. 그릿이 높은 학생은 학업성취도, GPA가 높았으며(이수란, 손영우, 2013; Duckworth & Quinn, 2009), 군 복무를 성공적으로 이수하고, 결혼생활과 직업을 오래 유지했다(Eskreis-Winkler, Duckworth, Shulman, & Beal, 2014). 이밖에도 그릿은 대학생의 진로

준비 행동(강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현, 2016), 진로 결정 자기효능감(정은이, 2018)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 그릇의 특성은 정서적, 심리적, 사회적 안녕감을 강력하게 예측하는 변인으로 밝혀졌다. 그릇이 높은 학생은 긍정적인 정서를 더 많이 보고하며(Hill, Burrow, & Bronk, 2016; Lucas, Gratch, Cheng, & Marsella, 2015), 수업참여가 높고(임효진, 2018), 결석이 적은 것으로 나타났다(Cosgrove, Chen, & Castelli, 2018). 또한 그릇은 삶의 만족도와 안녕감을 직접적으로 예측하며(정지혜, 양수진, 2019; Singh & Jha, 2008), 그릇이 높은 사람은 심리적 소진을 더 적게 경험하고 우울을 더 적게 보고하였다(Datu, King, Valdez, & Eala, 2019; Salles, Cohen, & Mueller, 2014). 즉, 그릇이 높은 사람은 어려움을 보다 긍정적인 시각으로 바라보며 부정적인 정서를 덜 느끼는 것이다.

연령에 따른 그릇의 발달을 살펴보면, 미국 성인 중 그릇이 가장 높은 연령은 60대 이상으로 나타났다(Duckworth, 2016). 이에 Duckworth(2016)는 열정과 끈기를 강조하는 문화 속에서 성장한 것과 시간이 흐르면서 성숙하기 때문에 나이가 들수록 그릇이 높아진다고 설명하였다. 하지만 주로 청소년과 대학생을 대상으로 연구가 진행되었다는 점에서, 다양한 변화에 맞서 적응적인 대처가 필요한 중년기에도 그릇이 동일한 결과를 예측하는지 검증할 필요가 있다. 또한 목표를 설정하고 정진하는 성인기와 달리 은퇴를 앞둔 중년기에 그릇이 어떤 역할과 기능을 하는지 폭넓은 설명이 필요하다. 따라서 본 연구는 중년 근로자의 그릇이 정신적 안녕감을 높이는 데 있

어서, 삶의 변화를 긍정적으로 바라보는 개인 내적인 기제에 주목하였다. 구체적으로 삶의 중요성을 이해하고 삶의 목적을 인식하는 삶의 의미와 은퇴를 앞두고 느끼는 은퇴불안을 매개변인으로 살펴보고자 한다.

삶의 의미(Meaning in Life)

인생의 전환점을 맞이하는 중년기는 다양한 변화와 스트레스에 맞서 삶의 방향성과 목적 의식을 확립하는 것이 중요하다. 삶의 의미에 관한 연구는 Frankl(1963)로부터 시작하였는데, 그는 죽음이라는 극한의 상황에서도 삶을 살아가는 이유, 즉 삶의 의미를 발견할 때 어떤 상황도 견딜 수 있다고 보았다. 그동안 학자마다 삶의 의미를 다양하게 정의내렸다. 예컨대, 목표 지향성 또는 목적성(Ryff & Singer, 1998), 변화하는 환경에서 안정성을 얻는 것(Baumeister & Vohs, 2002), 자신보다 큰 어떤 것과 연결되어 있다고 느끼는 것(Peterson, Park, & Seligman, 2005) 등이 있다. 이러한 개념상의 혼란이 나타난 이유는 삶의 의미가 추상적이고 모호하며, 다차원적인 구성개념이기 때문이다(박선영, 권석만, 2012).

삶의 의미를 측정하기 위해 여러 척도가 개발되었는데, 대표적으로 Crumbaugh와 Maholick(1964)의 삶의 목적 척도(PIL: Purpose in Life Test)와 Battista와 Almond(1973)의 인생 관점 지표(LRI: Life Regard Index)가 있다. 하지만 다른 개념들이 혼입되었다는 비판이 제기되었고(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), 이러한 단점을 보완하여 Steger 등(2006)은 의미추구와 의미발견으로 이루어진 삶의 의미 척도(MLQ: The Meaning in Life Questionnaire)를 제안하였

다. 의미추구(search for meaning)는 삶의 의미와 목적에 대한 이해를 증진하기 위해 행하는 역동적이고 적극적인 노력이다. 의미발견(presence of meaning)은 자신의 삶이 의미 있고 중요하다고 여기며, 일상의 문제를 초월하는 특별한 목적이나 사명감이 있다고 느끼는 것이다 (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008). 생의 주기별로 삶의 의미를 살펴본 연구에서, 의미추구와 의미발견의 수준은 연령에 따라 다르게 나타났다(Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). 의미추구는 청소년과 성인 초기에 높게 나타났고, 의미발견은 중노년기에 더 높게 나타났다. 즉, 성인 초기는 자신의 정체성과 사회적 역할을 확립하는 시기로 자신의 삶에서 의미를 추구하고자 하는 동기가 강해지는 반면, 중노년기는 역할 변화와 신체적 능력의 감소 등을 맞닥뜨리며 자신의 경험과 삶의 목적을 이해하게 된다(Steger et al., 2009).

전반적으로 삶의 의미가 높은 사람들은 심리적 안녕감이 높고, 성실하고 타인을 믿는 경향이 있으며, 우울과 불안, 신경증 성향이 낮다(원두리, 김교현, 권선중, 2005; Zika & Chamberlain 1992). 그러나 삶의 의미를 하위요인인 의미추구와 의미발견으로 나누어 살펴보면 문화권에 따라 서로 다른 양상을 보인다. 서양 문화권에서 의미추구와 의미발견은 부적 상관을 나타내며, 의미발견은 일관되게 정신건강을 예측하지만, 의미추구는 다양한 정신건강 및 안녕감과 부적인 관련성을 보이거나 상관이 없는 것으로 나타났다(Steger et al., 2006; Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008). 반면, 동양 문화권인 일본과 우리나라 사람을 대상으로 한 연구에서는 의미추구와 의미발

견이 정적 상관을 나타내며(원두리 등, 2005; Steger, Kawabata, et al., 2008), 의미추구가 우울과 신경증 성향과 부적 상관, 삶의 만족과 긍정정서와 정적 상관을 보였다(원두리 등, 2005). 이에 Steger와 Kawabata 등(2008)은 동서양의 문화적 차이가 인지 양식에 영향을 미치고 이에 따라 삶의 의미를 발달시키는 데 차이가 나타난다고 설명하였다. 구체적으로, 독립적이고 분석적이며 구별성과 독특성을 선호하는 서양문화에서는 의미발견이 독립적 정체성과 관련 있지만, 의미추구는 독립적 정체성이 확립되지 않은 상태를 의미하여 부정적으로 나타난다고 설명하였다. 이와 달리, 전체론적이고 연결성을 강조하는 집단주의적 동양문화에서는 의미추구와 의미발견이 서로 연결된 것으로 인식하며, 의미발견을 이루어도 이를 계속해서 유지하고 발전시켜야 하는 것으로 생각하기 때문에 의미추구를 긍정적으로 본다. 하지만 국내 연구에서도 의미추구가 심리적 안녕감을 높이지만, 주관적 안녕감을 예측하지 못하거나 낮추는 등 일관되지 않은 결과를 나타냈다(원두리 등, 2005; 정미영, 2013). 이에 정미영(2013)은 자기성장을 위한 열망과 동기인 의미추구가 주관적인 만족감이나 행복감과 무관하지만, 개인의 잠재력을 실현하여 성장하려는 욕구와 관련 있다고 설명하였다. 하지만 유성경과 김유진(2015)의 연구에서는 의미추구가 주관적, 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못하고, 기본심리욕구 및 의미발견을 통해 간접적으로 영향을 주는 것을 확인하였다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하여 은퇴불안과 정신적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 살펴

보고자 한다.

한편, 중년 근로자의 삶의 의미는 그릇이 정신적 안녕감에 미치는 영향을 매개할 수 있다. 그릇은 기본심리욕구와 밀접한 관련을 보이고 있다. Ryan과 Deci(2000)는 자기결정성 이론에서 모든 사람이 자율성, 유능감, 관계성이라는 기본심리욕구를 가지고 있으며 이 세 가지 기본심리욕구가 충족되었을 때 자기실현적인 삶을 살게 되고, 이는 의미 획득(sense of meaning)과 삶의 목적, 삶의 의미발견으로 이어진다고 하였다(Ryan & Deci, 2004; Steger, Kashdan, & Oishi, 2008). 국내 연구에서도 기본심리욕구인 유능감과 관계성이 삶의 의미를 높였으며(김경희, 이희경, 2011), 나아가 그릇이 기본심리욕구를 만족시켜 안녕감을 높이는 것으로 나타났다(Jin & Kim, 2017). 실제로 그릇과 감사성향은 삶의 의미를 높이며(Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013), 그릇은 쾌락적인 활동보다 의미 있는 삶을 추구하는 것과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014). 이외에도 그릇이 높은 사람은 더 높은 수준의 삶의 목적과 긍정적인 정서를 나타낸다(Hill et al., 2016). 목적(Purpose)은 삶의 목표를 정의하는 인지적 과정으로 목표를 조직하고 행동을 통제하며 삶의 의미를 제공한다(McKnight & Kashdan, 2009). 이때 미래지향적인 그릇이 삶의 목표에 대한 인식을 높이며, 그 목표에 전념하게 하는 것으로 보인다. 한편, 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 나누어 살펴보면, 그릇은 의미추구와 의미발견에 모두 정적인 상관을 보이며, 의미발견을 매개로 우울을 낮추는 것으로 밝혀졌다(Datu et al., 2019). Datu와 동료

들(2019)은 중요한 삶의 목표에 전념하게 하는 그릇의 능력이 삶에서 더 큰 중요성과 방향감과 관련이 있다고 설명하였다. 따라서 그릇이 높은 사람은 중요한 삶의 목표에 전념하는 과정에서 자신의 삶이 의미가 있음을 깨닫고, 계속해서 삶의 의미를 찾도록 동기를 유지하여, 궁극적으로 높은 안녕감을 보일 것으로 예상할 수 있다.

은퇴불안(Retirement Anxiety)

마지막으로 은퇴를 앞둔 중년 근로자의 정신적 안녕감을 낮추는 요인으로 은퇴불안이 있다. 은퇴의 개념은 복잡하고 하나의 정의로 설명할 수 없지만 일반적으로 수입이 있는 직장을 그만두는 것을 의미한다(Denton & Spencer, 2009). 특히 노년기의 은퇴는 평생 해온 일과 단절을 의미하는 것으로, 은퇴를 둘러싼 환경과 개인의 대처자원에 따라 은퇴 후의 만족도가 달라진다(김미령, 2013). 은퇴불안은 은퇴를 앞두고 정체성 상실, 외로움 등의 불안과 스트레스를 포함한 혼란스러운 정서를 경험하는 것으로, 적응적 행동과 대처를 방해한다(Fletcher & Hansson, 1991). 이러한 은퇴불안은 다양한 형태로 나타날 수 있는데, 일을 그만두는 것에 따르는 불안, 중년에서 노년으로 접어드는 발달 위기의 불안, 개인이 주관적으로 느끼는 심리적 불안, 안정적인 소득이 없는 상태의 불안, 사회적 소속감의 상실로 인한 불안, 노화와 질병에 대한 불안 등이 있다(이동인, 최혜라, 김환, 2019). 그러나 국내 연구에서 주로 사용되는 척도는 Fletcher와 Hansson(1991)이 제안한 사회적 은퇴불안 척도(SCRAS: Social Components of Retirement Anxiety

Scale)인데, 소속감 상실과 사회적 배제 등 사회적 측면만을 다루고 있어 다양한 측면의 은퇴불안을 측정할 수 없다. 이에 따라 이은주와 이지연(2015)은 우리나라 중년기의 욕구와 필요성에 맞도록 18개의 문항으로 구성된 은퇴불안 척도를 개발하였다. 즉, 생계가 어려워지는 것에 대한 경제적 불안, 사회적 소속감의 상실에 대한 사회적 불안, 신체 노화와 노인성 질병에 대한 신체적 불안, 개인이 주관적으로 느끼는 심리적 불안을 종합적으로 살펴볼 수 있다. 이러한 중년 근로자의 은퇴불안은 목표지향적인 동기를 낮추고(신혁환, 2012), 심리적 안녕감을 낮춘다(옥상미, 전혜성, 2016). 반대로, 은퇴를 미리 준비했을 경우 삶의 만족도와 사회참여가 높게 나타나며(박창제, 2013; 이소정, 2009), 사회참여는 지역공동체 의식을 높이고 사회적 안녕감을 높이는 것으로 밝혀졌다(장수지, 김수영, 문경주, 2015).

중년기에 발휘되는 그릿은 은퇴불안을 낮춰 정신적 안녕감을 높일 수 있다. 그릿이 높은 사람은 불안이 낮고(신여울, 구민주, 박다운, 2019), 부정적인 피드백에 대하여 부정적인 정서를 덜 경험하는 것으로 나타났다(이슬비, 배은희, 손영우, 이수란, 2016). 또한 높은 수준의 그릿은 직무스트레스를 낮추고(신여울, 구민주, 박다운, 2018; Meriac, Slifka, & LaBat, 2015), 은퇴준비에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Zamarro, 2017). 그릿이 높은 사람은 어려움을 겪을 때 스트레스를 덜 유발하는 방식으로 상황에 접근하고 적응한다(Meriac et al., 2015). 따라서 역경과 어려움에도 목표를 향해 나아가는 그릿은 은퇴를 긍정적인 시각에서 바라보며, 은퇴에 대한 불안과 스트레스

를 낮춤으로써 중년기의 정신적 안녕감을 증진시킬 것으로 예상할 수 있다.

그릿, 삶의 의미, 은퇴불안과 정신적 안녕감의 관계

그릿은 삶의 의미와 은퇴불안에 긍정적인 영향을 미쳐, 결국 중년기의 정신적 안녕감을 높이는 이중매개 효과를 기대할 수 있다. 먼저 그릿은 중요한 목표를 향해 전념하는 과정에서 삶의 의미를 높이고, 삶의 의미는 하위요인인 의미추구와 의미발견에 따라 은퇴불안을 통한 정신적 안녕감에 각각 다른 영향을 미칠 수 있다. 일관되게 안녕감을 예측하는 의미발견과 달리, 의미추구는 주관적 안녕감을 유의하게 예측하지 못하며(원두리 등, 2005; 정미영, 2013), 의미발견을 매개할 때만 안녕감이 높아지는 것으로 나타났다(유성경, 김유진, 2015). 또한 나이가 들수록 의미발견은 높아지지만 의미추구는 낮아지는 양상을 보이는데(Steger et al., 2009), 이는 안정적이고 생산적인 기능을 수행하는 중년기에 과도한 삶의 의미추구는 오히려 적응적이지 않을 수 있음을 의미한다. 따라서 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 동기인 의미추구는 은퇴불안을 높이고 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 의미발견은 은퇴불안을 낮출 것으로 예상할 수 있다.

종합하면, 중년 근로자의 그릿이 삶의 의미(의미추구와 의미발견)와 은퇴불안에 각각 영향을 미치며, 의미추구와 은퇴불안 그리고 의미발견과 은퇴불안을 순차적으로 매개하여 정신적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 가정할 수 있다(그림 1). 즉, 장기적인 목표를 성취하기

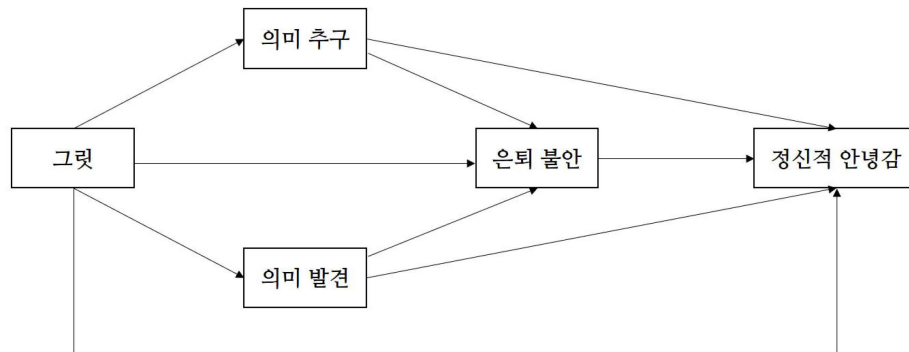


그림 1. 연구 문제에 따른 연구모형

위하여 발휘되어온 중년 근로자의 그릿은 삶의 의미를 찾으려는 동기인 의미추구와 자신의 삶이 중요하다고 느끼는 의미발견을 높이고, 은퇴불안을 낮춤으로써 정신적 안녕감을 높일 것으로 예상된다. 또한 삶의 의미를 하위요인인 의미추구와 의미발견으로 구분하였을 때, 은퇴불안을 통한 정신적 안녕감에 서로 다른 영향을 미칠 것으로 예상된다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 중년 근로자의 그릿이 정신적 안녕감을 예측할 것이다.
2. 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감을 삶의 의미(의미추구, 의미발견)와 은퇴불안이 각각 단순매개할 것이다.
3. 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감을 삶의 의미(의미추구, 의미발견)와 은퇴불안이 순차적으로 이중매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 만 50-65세 중년기 근로자 141명을 대상으로 자기 보고식 설문지를 배부하여 실시하였다. 연구 대상자 모집은 눈덩이 표집을 통해 서울과 경기 지역의 학교, 회사, 병원 등에서 근무하는 중년기를 대상으로 이루어졌다. 설문은 2019년 9월 24일부터 10월 10일까지 약 2주간 진행하였으며, 수집된 자료 중 불성실하게 응답한 설문 1부(0.7%)를 제외하고 최종적으로 140명(연령 $M = 55.64$, $SD = 4.03$)의 자료를 분석에 사용하였다. 남성은 63명(45.0%), 여성은 77명(55.0%)이었으며, 학력은 고졸 이하 27명(19.3%), 전문대졸 12명(8.6%), 대졸 58명(41.4%), 대학원 이상 43명(30.7%)이었다. 직업군은 회사원 18명(12.9%), 공무원/교사 68명(48.6%), 계약직 근로자 11명(7.9%), 사업주/자영업 16명(11.4%), 전문직 17명(12.1%), 기타 10명(7.1%)이었다. 가정의 월평균 소득은 300만원 미만 24명(17.1%), 600만원 미만 62명(44.3%), 600만원 이상 54명(38.6%)이었으며, 주관적 건강상태는 하(아주 좋지 않음, 좋지 않

음) 19명(13.6%), 중(보통이다) 68명(48.6%), 상(좋음, 아주 좋음) 53명(37.8%)이었다.

2. 측정도구

정신적 안녕감

정신적 안녕감을 측정하기 위해 한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF: Korean Mental Health Continuum-Short Form)를 이용하였다. 정신적 웰빙 척도는 Keyes와 동료들(2008)이 개발하고 국내에서는 임영진과 동료들(2012)이 번역 및 타당화하였다. 총 14문항으로 정서적 안녕감 3문항(예시: ‘행복감을 느꼈다.’), 심리적 안녕감 6문항(예시: ‘나는 내 성격의 대부분을 좋아하고 있다고 느꼈다.’), 사회적 안녕감 5문항(예시: ‘공동체에 소속되어 있다고 느꼈다.’)으로 이루어졌다. 각 문항은 Likert 6점 척도로 평정하여 점수가 높을수록 정서적, 심리적, 사회적 안녕감의 수준이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .93이었고, 하위요인별로는 정서적 안녕감 .94, 심리적 안녕감 .91, 사회적 안녕감 .80로 나타났다.

그릿

Duckworth 등(2007)이 개발한 그릿 척도를 집단주의 문화에 적합하도록 Datu, Yeun과 Chen(2017)이 수정한 삼원 그릿 척도(Triarchic Model of Grit Scale)를 사용하였다. 국내에서는 정지혜 등(2018)이 대학생들을 대상으로 한국판 타당화 연구를 시행하였다. 삼원 그릿 척도는 총 10문항으로 흥미의 일관성 3문항(예시: ‘때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고

있는 생각이나 일이 방해를 받는다.’), 노력의 지속성 3문항(예시: ‘나는 부지런하다.’), 상황에 대한 적응성 4문항(예시: ‘나는 삶의 변화하는 상황에 맞춰 대처할 수 있다.’)으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하고, 흥미의 일관성을 묻는 3문항은 역으로 채점하여 총점이 높을수록 그릿이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .76이었고, 하위요인별 내적 합치도는 흥미의 일관성 .56, 노력의 지속성 .74, 상황에 대한 적응성 .78로 나타났다.

삶의 의미

삶의 의미 척도는 Steger와 동료들(2006)이 개발하고 국내에서는 원두리와 동료들(2005)이 번역 및 타당화한 삶의 의미 척도(MLQ: Meaning in Life Questionnaire)를 이용하였다. 총 10문항으로 의미추구 5문항(예시: ‘나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.’), 의미발견 5문항(예시: ‘나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.’)으로 구성되어 있다. 의미추구는 삶의 의미를 찾으려는 동기이며, 의미발견은 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 주관적인 경험을 뜻한다. 의미추구와 의미발견은 안녕감에 미치는 영향이 각각 다르므로 본 연구에서는 의미추구와 의미발견을 개별적으로 살펴보았다. 각 문항은 Likert 7점 척도로 평정하고, 총점이 높을수록 삶의 의미의 수준이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .93이었고, 하위요인별 내적 합치도는 의미추구 .94, 의미발견 .88로 나타났다.

은퇴불안

은퇴불안 척도는 이은주와 이지연(2015)이 한국 실정에 맞게 개발한 척도를 사용하였다. 총 18개의 문항으로 심리적 불안 5문항(예시: '나는 은퇴를 생각하면 걱정된다.'), 신체적 불안 5문항(예시: '나는 은퇴 후의 예상되는 불규칙적인 생활 때문에 은퇴 후의 건강이 걱정된다.'), 경제적 불안 5문항(예시: '나는 은퇴 후 개인적으로 준비해온 노후자금과 연금으로 생활이 가능할까 걱정이다.'), 사회적 불안 3문항(예시: '나는 은퇴를 하면 직장동료들과 계속 연락하기 어려울 것이다.')으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 은퇴불안이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .94이었고, 하위요인별 내적 합치도는 심리적 불안 .94, 신체적 불안 .88, 경제적 불안 .92, 사회적 불안 .79로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료들은 SPSS 22.0과 PROCESS Macro v3.4를 사용하여 기술통계 분석과 상관분석을 실시하였다. 또한 인구통계학적 변인과 주요 변인들의 차이를 분석하기

위해 t검정과 일원분산분석을 진행하고 scheffe의 사후검증을 실시하였다. 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미(의미추구와 의미발견)와 은퇴불안의 매개효과를 검증하기 위해서 PROCESS Macro model 80을 사용하였다. 매개효과와 유의성을 검증하기 위해 10,000번의 부트스트래핑을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 기술통계

정신적 안녕감, 그릿, 삶의 의미, 은퇴불안의 평균과 표준편차 및 정규성을 살펴보기 위한 왜도와 첨도 값을 계산하여 표 1에 제시하였다. Kline(2015)은 첨도의 절댓값이 10, 왜도의 절댓값이 3 이상일 때 정규성의 가정을 위배한다고 설명하였는데, 본 연구의 모든 변인은 정규성의 가정에 부합하는 것으로 나타났다.

2. 상관분석

정신적 안녕감, 삼원 그릿, 삶의 의미, 은퇴

표 1. 주요 변인들의 점수 범위와 평균 및 표준편차

(N = 140)

	가능한 점수범위	점수 범위	평균	표준 편차	왜도	첨도
정신적 안녕감	0-70	8-64	39.41	12.40	-.42	-.43
삼원 그릿	10-50	24-47	36.64	4.44	.08	-.36
삶의 의미	10-70	24-70	53.67	9.80	-.58	-.05
은퇴불안	18-90	18-85	45.56	12.83	.42	.30

표 2. 주요 변인들의 상관관계 분석 결과

(N = 140)

	1	2	3	4	5	6
1. 정신적 안녕감	1					
2. 삼원 그림	.49**	1				
3. 삶의 의미	.51**	.49**	1			
4. 의미추구	.35**	.37**	.91**	1		
5. 의미발견	.59**	.53**	.90**	.64**	1	
6. 은퇴불안	-.48**	-.42**	-.37**	-.21*	-.48**	1

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

불안 간에 모두 유의한 상관관계가 나타났으며 그 결과는 표 2에 나타난 바와 같다. 정신적 안녕감과 그림, 삶의 의미는 모두 유의한 정적 상관을 보였으며($r \geq .49, p < .01$), 은퇴불안은 정신적 안녕감, 그림, 삶의 의미와 유의한 부적 상관을 나타냈다($r \leq -.37, p < .01$).

3. 주요 변인의 차이검증

인구통계학적 변인에 따른 주요 변인들의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t검정과 일원 분산분석을 실시하였고, Scheffe의 사후검증 방법을 선택하였다. 그 결과 성별과 결혼여부

및 종교에 따른 차이는 나타나지 않았으며, 가정의 월평균 소득은 은퇴불안에서, 주관적 건강상태는 은퇴불안과 정신적 안녕감에서 유의미한 집단 간 차이가 나타났다. 그 결과를 표 3과 표 4에 제시하였다. 은퇴불안은 가정의 월평균 소득이 300만원 미만의 집단이 600만원 이상의 집단에 비해 높았고, 주관적 건강이 좋은 집단에서 더 낮게 나타났다. 한편, 정신적 안녕감은 주관적 건강이 좋은 집단이 좋지 않은 집단보다 높게 나타났다. 이에 은퇴불안과 정신적 안녕감에 영향을 미치는 가정의 월평균 소득과 주관적 건강상태를 모형 분석 시 통제변인으로 삼았다.

표 3. 가정의 월평균 소득에 따른 은퇴불안의 차이

(N = 140)

		300만원 미만	600만원 미만	600만원 이상	F	Scheffe
		(a)	(b)	(c)		
		(n = 24)	(n = 62)	(n = 54)		
은퇴불안	M	2.95	2.58	2.29	7.95**	a > c
	SD	.80	.69	.61		

** $p < .01$.

표 4. 주관적 건강상태에 따른 은퇴불안, 정신적 안녕감의 차이

(N = 140)

		주관적 건강 상태 하 (a)	주관적 건강 상태 중 (b)	주관적 건강 상태 상 (c)	F	Scheffe
		(n = 19)	(n = 68)	(n = 53)		
은퇴불안	M	2.90	2.69	2.21	10.98**	a > c
	SD	.95	.63	.60		b > c c < a, b
정신적 안녕감	M	2.43	2.72	3.09	4.95**	a < c
	SD	.91	.91	.78		

주. 주관적 건강상태 하(아주 좋지 않음, 좋지 않음), 중(보통이다), 상(좋음, 아주 좋음)

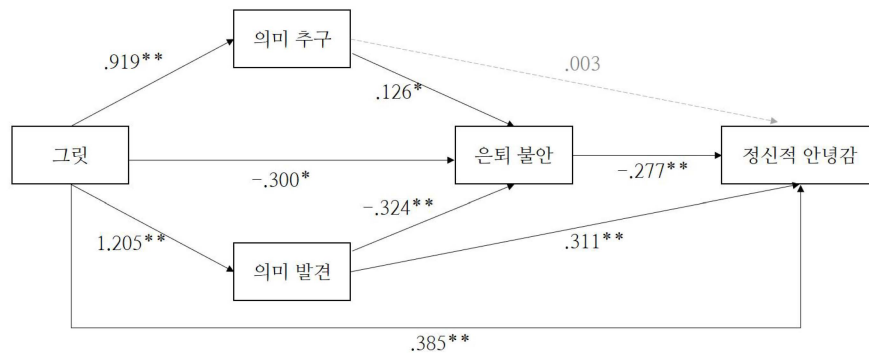
** $p < .01$.

그림 2. 연구모형의 경로계수

4. 매개효과 검증

PROCESS Macro model 80과 부트스트래핑 방법을 사용하여 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미(의미추구와 의미발견)와 은퇴불안의 매개효과를 검증하였으며, 가정의 월평균 소득과 주관적 건강상태는 통제하였다. 본 연구에서 나타난 변인 간의 경로는 그림 2와 같다. 먼저, 중년 근로자의 그릿은 정신적 안녕감에 정적인 영향을 미쳤다($B = .385, p < .01$). 또한 그릿은 의미추구와 의미발견을 모두 정적으로 예측하였으며

($B = .919, p < .01$; $B = 1.205, p < .01$), 의미발견은 정신적 안녕감을 정적으로 예측하였다($B = .311, p < .01$). 한편, 그릿과 의미발견은 은퇴불안을 부적으로 예측하였으나($B = -.300, p < .05$; $B = -.324, p < .01$), 의미추구는 은퇴불안을 정적으로 예측하였다($B = .126, p < .05$). 또한 은퇴불안은 정신적 안녕감에 부적인 영향을 미쳤으나($B = -.277, p < .01$), 의미추구는 정신적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 못했다($B = .003, ns$).

이중매개효과 분석 결과는 표 5에 제시하였다. 의미추구와 의미발견, 그리고 은퇴불안이

표 5. 이중매개효과에 대한 Bootstrapping 검증

(N = 140)

매개효과	B	Boot SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
총 효과 (그릿 → 정신적 안녕감)	.921**	.148	.628	1.213
직접 효과 (그릿 → 정신적 안녕감)	.385**	.156	.077	.693
그릿 → 의미추구 → 정신적 안녕감	.003	.061	-.106	.144
그릿 → 의미발견 → 정신적 안녕감	.374*	.119	.150	.622
그릿 → 은퇴불안 → 정신적 안녕감	.083*	.047	.005	.187
그릿 → 의미추구 → 은퇴불안 → 정신적 안녕감	-.032*	.023	-.089	-.002
그릿 → 의미발견 → 은퇴불안 → 정신적 안녕감	.108*	.048	.029	.220

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

각각 매개하는 3개의 간접효과에 대한 분석 결과, 그릿과 정신적 안녕감 간의 관계에 있어서 의미추구만 유의한 매개역할을 하지 않는 것으로 검증되었다($B = .003$, 95% CI = [-.106, .144]). 반면 의미발견과 은퇴불안 각각의 매개효과는 모두 유의한 것으로 검증되었다($B = .374$, 95% CI = [.150, .622], $B = .083$, 95% CI = [.005, .187]). 또한 그릿이 의미추구와 의미발견 및 은퇴불안을 거쳐 정신적 안녕감에 영향을 미치는 이중매개효과 또한 모두 유의한 것으로 나타났다. 그러나 의미추구와 은퇴불안을 거치는 이중매개효과 크기는 -.032이며($B = -.032$, 95% CI = [-.089, -.002]), 의미발견과 은퇴불안을 거치는 이중매개효과 크기는 .108로($B = .108$, 95% CI = [.029, .220]), 정신적 안녕감을 예측하는 데 있어 서로 차이가 있었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년 근로자의 건강한 발달을 돕고 정신적 안녕감을 높일 수 있는 요인으로 그릿을 살펴보고자 하였다. 또한, 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미(의미추구와 의미발견)와 은퇴불안의 매개효과를 검증하였다. 주요 결과에 대한 해석과 논의는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 주요 변인들의 차이검증 결과 가정의 월평균 소득과 주관적 건강에 따라 은퇴불안과 정신적 안녕감에 차이가 나타났다. 소득이 낮은 집단은 상대적으로 은퇴불안이 높았으며, 자신의 건강수준에 대한 주관적 평가가 높은 집단에서 정신적 안녕감이 높게 나타났다. 경제 및 건강수준은 중고령자의 노화에 대한 태도 및 안녕감에 중요한 영향을 미칠 수 있는 요인으로

밝혀졌기에(김경연, 정여진, 2006), 본 연구에서는 혼입변수의 효과를 최소화하기 위하여 이들 변수를 모두 통제하였다. 그러나 추후에는 예방적이고 보다 통합적인 개입을 위하여 이러한 인구통계학적 변수들의 개별적인 영향력에 대해서도 확인할 필요가 있다. 다음으로, 변인 간의 관련성을 살펴본 결과 정신적 안녕감, 그릿, 삶의 의미 간에는 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 또한 은퇴불안은 정신적 안녕감, 그릿, 삶의 의미와 유의한 부적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 학생들을 대상으로 그릿이 스트레스를 낮추고 안녕감과 삶의 의미를 높이며(정지혜, 양수진, 2019; Kleiman et al., 2013), 삶의 의미는 우울과 불안을 낮춘다(원두리 등, 2005)는 선행연구 결과와 일치한다.

둘째, 그릿은 정신적 안녕감을 직접적으로 예측하였다. 즉, 장기적 목표를 향한 투지로 이해되는 그릿은 중년기 근로자의 일생을 통해 발휘되고 다양한 영역에서 성취를 이끌어내는 동력으로 사용됨과 동시에 한 개인의 다차원적 안녕감을 높이기 위한 주요한 성격적 특성으로 자리 잡았을 수 있다. 한편, 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 의미발견의 단순매개효과는 유의하지만, 의미추구를 통한 간접효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 의미발견이 정신건강에 긍정적인 영향을 주지만 의미추구는 안녕감을 예측하지 못한다는 선행연구와 맥을 같이한다(유성경, 김유진, 2015). 즉, 의미에 대한 발견으로 이어지지 못하는 높은 의미추구 동기는 오히려 안녕감을 낮출 수 있음을 의미한다. 비록 그릿이 의미추구와 의미발견에 미치는 영향은 정적으로 동일하였으나, 각각의 구인이 안녕감을 예측하는 데

있어서 서로 다른 특성을 가지고 있음을 확인하였다. 또한 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 은퇴불안의 단순매개효과가 유의하게 나타났다. 직무 스트레스와 이직의도를 낮추는 요인으로 작용했던 그릿에 대한 선행연구 결과에 비추어(신여울 등, 2018), 그릿은 은퇴에 대한 불안과 스트레스를 낮추어 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 삶의 의미(의미추구와 의미발견)와 은퇴불안은 중년 근로자의 그릿이 정신적 안녕감에 미치는 영향을 순차적으로 매개하는 두 이중매개효과를 나타냈다. 그릿이 의미추구와 의미발견에 미치는 영향은 정적으로 동일하였으나, 의미추구와 의미발견이 은퇴불안에 미치는 영향이 상이함에 따라, 두 경로모형이 정신적 안녕감을 예측하는 데 큰 차이점을 나타냈다. 즉, 의미추구는 은퇴불안을 높여 정신적 안녕감에 부적적으로 기여하는 한편, 의미발견은 은퇴불안을 낮추어 결국 높은 정신적 안녕감으로 이어졌다. 이러한 결과는 안정적이고 생산적인 기능을 수행하는 중년기에 삶의 방향과 목적을 찾기 위한 과도한 의미추구 행동은 오히려 적응적이지 않음을 의미한다. 중요한 삶의 목표에 전념하게 하는 그릿의 특성은 삶에 대한 주관적 의미발견뿐 아니라 때로는 고통스러울 수도 있는 의미 찾기 행동과 동기 부여로 이어질 수 있다(Datu et al., 2019). 그러나 중년 근로자의 삶이 단편적이지 않고 다양할 수밖에 없어서, 삶의 의미에 대한 상이한 평가가 가지는 개별적인 영향력의 확인이 매우 중요하며, 이로 인하여 연쇄적으로 일어나는 은퇴불안과 안녕감의 변화에도 주목할 필요가 있다. 중년 근로자의 일부는 사회

경제적으로 안정된 위치와 역할을 감당하며 연륜에 따른 의미발견의 기회를 누리게 되지만, 또 다른 일부는 노년을 준비하는 일환으로 혹은 가족부양과 자녀양육과 같은 개인적, 사회적 책임을 다하는 가운데 희석된 자신의 정체성을 재정립하기 위하여 새로운 의미를 찾기 위한 동기를 키워나갈 수도 있다. 전자와 달리 후자의 경우는 ‘조기퇴직, 희망퇴직, 명예퇴직’과 같은 소득 활동의 기회가 감소할 수 있는 상황에서 오히려 은퇴불안과 스트레스가 높아져 안녕감이 크게 위협받을 수 있다. 이러한 결과는 의미발견이 삶의 만족과 안녕감을 일관되게 예측하지만, 의미를 찾으려는 동기는 불안과 우울을 높이고 안녕감과 부적인 관련성을 보이며(Steger et al., 2006), 은퇴를 앞두고 느끼는 불안은 심리적 안녕감을 낮춘다는 연구(옥상미, 전해성, 2016)에 의해서도 뒷받침된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 그릿 연구의 대상을 중년기로 확장하여 그릿이 정서적, 심리적, 사회적 안녕감을 아우르는 정신적 안녕감에 미치는 영향을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 장기간의 목표를 성취하기 위한 끈기와 열정으로 정의되는 그릿은 다양한 성공과 성취의 핵심요소이며 안녕감을 예측하는 것으로 밝혀졌다. 하지만 주로 청소년과 대학생을 대상으로 연구되어 중년기와 노년기를 대상으로 그릿의 역할과 기능을 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 본 연구는 중년 근로자를 대상으로 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미와 은퇴불안의 매개역할을 확인함으로써, 일생 동안 형성되어온 끈기와 열정의 성격 특성이 다양한

변화에 맞서 적응적인 대처가 필요한 중년기에 어떤 역할과 기능을 하는지 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 나누어 은퇴불안과 정신적 안녕감에 미치는 영향이 서로 다른 것을 확인하였다. 많은 연구에서 삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 나누어 사용하고 있지만, 안녕감에 미치는 영향은 일관되지 않은 것으로 나타났다. 서양 문화에서는 의미추구와 의미발견이 부적 상관을 보이며, 의미발견은 독립적 정체성을 획득한 것으로 여기지만, 의미추구는 정체성이 정립되지 않은 상태를 반영하여 부정적으로 해석된다(Steger, Kawabata, et al., 2008). 반면, 동양문화에서는 의미추구와 의미발견이 서로 연결되어 있으며, 의미를 발견해도 이를 유지하고 발전시키기 위해 계속해서 노력해야 하는 것으로 인식하기 때문에 의미추구가 긍정적으로 나타난다(원두리 등, 2005; Steger, Kawabata, et al., 2008). 본 연구에서도 의미추구와 의미발견이 정적인 상관을 나타냈지만, 매개효과를 검증한 결과 은퇴불안과 정신적 안녕감에 미치는 영향이 서로 다른 것으로 나타났다. 종합하면, 본 연구 결과는 중년 근로자의 의미추구와 의미발견이 상이한 정신건강 결과로 이어질 수 있다는 점에서 연령대에 따른 두 구인의 변화양상을 확인하여 적응적 기능을 높이기 위한 개입의 필요성을 시사하고, 이를 위한 기초 자료를 마련하였다는 것에 의의가 있다.

셋째, 중년기 근로자의 정신적 안녕감을 높일 수 있는 기제를 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 우리나라는 급속한 고령

화를 나타내고 있어, 다양한 노인 문제를 대비하기 위한 사회적, 국가적 차원의 대책이 시급하다. 특히 중년기의 정신적 안녕감은 다가오는 노년기의 삶의 질 및 정신건강과 직결되기 때문에 중년기의 건강한 발달과 적응을 돕는 연구는 무엇보다 중요하다. 이러한 중년기는 인생에 있어서 최고의 절정기이며 성숙한 시기로 표현되지만 다양한 신체적, 사회적, 심리적 변화에 노출되는 시기이기도 하다. 중년기의 안녕감을 저해하는 가장 큰 요인 중 하나는 평생 해온 일과의 단절을 의미하는 은퇴이다. 본 연구는 은퇴를 앞둔 중년기들의 은퇴불안을 낮추고 정신적 안녕감을 높일 수 있는 기제로 그릇과 삶의 의미를 살펴보았다. 연구 결과, 중년기 근로자의 그릇은 의미추구와 의미발견을 모두 높이지만, 의미발견만이 은퇴불안을 낮추고 안녕감을 높일 수 있는 기제임을 확인하였다. 따라서 은퇴를 앞둔 중년을 대상으로 자신의 삶에 대한 인식과 평가를 새롭게 정립하여 삶의 의미를 발견하도록 돕는 개입을 통해 은퇴불안을 낮추고 궁극적으로 안녕감을 높일 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 아래와 같다.

첫째, 본 연구에서는 중년기의 그릇을 측정하기 위해 흥미의 일관성, 노력의 지속성, 상황에 대한 적응성으로 구성된 삼원 그릇 척도를 사용하였다. 하지만 Duckworth(2016)가 주장한 열정을 흥미의 일관성이 신뢰롭고 타당하게 측정하지 못하는 문제점이 보고되고 있다. 본 연구에서도 흥미의 일관성은 다른 두 하위요인과 비교하여 신뢰도가 낮게 나타나 선행 연구에서 제기된 문제점을 재확인하였다(임효

진, 2017; 최효선, 양수진, 2018; Datu, Valdez, & King, 2016). Datu 등(2016)은 이러한 신뢰도의 문제가 동양 문화권에서 나타나는 집단주의적 문화 특성에서 기인할 수 있다고 보았다. 즉, 독립적이고 자율적인 선택이 격려되는 서양 문화권에서 흥미가 작동하는 방법과는 다르게 관계 중심적인 동양 문화권에서는 부모와 선생님과 같이 중요한 타인에 의해 본인의 흥미와 목표가 수정될 수 있기 때문이다. 추가로 긍정문으로 기술된 다른 하위요인들과 달리, 모두 부정문으로 구성된 흥미의 일관성은 응답의 편향을 보일 수 있으며(임효진, 2017; Datu et al., 2016; Jachimowicz, Wihler, Bailey, & Galinsky, 2018), 심리적 특성의 예측이 일관되지 못하다는 문제점을 가지고 있다.

둘째, 본 연구에서 의미발견은 정신적 안녕감을 높였지만, 의미추구는 안녕감을 예측하지 못하였다. 선행연구에서 의미발견이 일관되게 안녕감을 예측하는 것과 달리 의미추구는 일관되지 않은 결과를 나타낸다. 원두리 등(2005)은 의미추구가 삶의 만족과 긍정적인 정서와 정적 상관을 보인다고 밝혔으며, 정미영(2013)은 의미추구가 주관적 안녕감과 무관하지만, 심리적 안녕감을 높인다고 설명하였다. 이처럼 의미추구와 안녕감의 관계가 일관되지 않은 것으로 나타나 이를 반복하여 검증할 필요가 있다. Steger 등(2009)은 의미추구가 높게 나타나는 성인 초기와 달리, 어느 정도 안정적인 위치에서 사회적인 기능을 수행하는 중노년의 경우 의미추구가 낮게 나타난다고 설명하였다. 또한 본 연구 대상자의 절반 이상이 대졸 이상의 학력에, 공무원과 교사에 속하는 직업군으로 가정의 월평균 수입

이 600만원 이상으로 높게 나타났다. 이러한 연구 대상자의 특성이 의미추구와 안녕감의 관계에 영향을 미쳤을 가능성이 있으므로 후속 연구에서는 충분한 사례 수와 다양한 표본을 확보하여 재검증할 필요가 있다. 특히 다른 직업군에 속하거나, 가정의 수입이 낮은 경우에도 본 연구와 같은 결과를 나타내는지 살펴볼 필요가 있다.

이밖에도 의미추구가 어떤 기제를 통해 의미발견으로 발전할 수 있는지 추가로 탐색할 필요가 있다. 선행연구에서 의미추구는 기본 심리욕구 충족과 의미발견 통해 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다(유성경, 김유진, 2015). 즉, 삶의 의미를 발견하려는 동기가 있을 때 의미를 발견해야만 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 이처럼 의미추구와 의미발견을 매개하는 다양한 기제를 밝힘으로써 삶의 의미를 더욱 풍부하게 이해하고, 삶의 의미를 찾고자 하는 동기가 있을 때 실제로 삶의 의미를 발견할 수 있도록 도울 수 있는 효과적인 개입방법으로 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구는 횡단자료를 사용하였기 때문에 종단자료를 이용하여 보다 다양한 경로분석 및 변인들 간의 상보적 인과 관계를 파악해볼 필요가 있다. 예를 들어 그릿, 삶의 의미, 은퇴불안은 종단적으로 서로 상호작용할 가능성이 있다. 따라서 종단적 자료의 수집과 자기회귀교차지연과 같은 분석을 통하여 시간적 선행성에 대한 고려뿐만 아니라 여러 시점에 걸쳐 변인들 간의 쌍방향적인 관계 또한 성립하는지 확인해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현 (2016). 자연과 학계열 대학생의 진로준비행동에 영향을 미치는 그릿(Grit), 진로결정자기효능감, 진로결과기대, 전공흥미 간의 관계 분석. **직업교육연구**, 35(4), 109-129.
- 김경연, 정여진 (2006). 건강 및 경제 수준에 따른 집단별 성공적 노화의 요소 탐색. **노인복지연구**, 34(1), 31-54.
- 김정은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. **인간발달연구**, 18(3), 135-155.
- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(4), 1353-1370.
- 김명자 (1998). **중년기 발달**. 서울: 교문사.
- 김미령 (2013). 준고령자와 고령자의 은퇴만족도 영향요인 비교분석. **한국노년학**, 33(3), 617-636.
- 김미정, 김귀분 (2013). 중년과 노인의 심리적 안녕감 영향요인. **동서간호학연구지**, 19(2), 150-158.
- 김희경 (2006). 중년남성과 중년여성의 우울과 신체적, 사회·심리적, 인지적 요인 비교. **성인간호학회지**, 18(3), 446-456.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 741-768.
- 박창제 (2013). 은퇴결정 형태와 노후준비가 은퇴 고령자의 생활만족도에 미치는 효과. **노인복지연구**, 59(1), 115-138.
- 신여울, 구민주, 박다운 (2018). 보육교사의 그

- 릿과 이직의도와와의 관계에서 직무스트레스의 매개효과. *아동학회지*, 39(2), 15-26.
- 신여울, 구민주, 박다은 (2019). 고등학생의 그릿이 학교적응에 미치는 종단적 영향에서 불안의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 32(3), 21-36.
- 신혁환 (2012). 퇴직예비교육이 직장만족, 퇴직불안, 직무동기부여, 고객지향성에 미치는 구조적 영향관계에 관한 연구. 울산대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 옥상미, 전해성 (2016). 중년기 직장 남성의 은퇴불안과 심리적 안녕감의 관계에서 배우자 지지 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 17(4), 373-393.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 유성경, 김유진 (2015). 삶의 의미추구와 주관적, 심리적 안녕감의 관계에서 의미발견 및 기본심리욕구 충족의 매개효과. *상담학연구*, 16(2), 53-75.
- 이동인, 최혜라, 김 환 (2019). 중년 남자의 일의 의미가 은퇴불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *인간발달연구*, 26(1), 135-156.
- 이소정 (2009). 우리나라 노인의 사회참여 유형분석. *한국인구학*, 32(1), 71-91.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가?: 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). *한국심리학회지: 학교*, 10(3), 349-366.
- 이슬비, 배은희, 손영우, 이수란 (2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지(Grit): 부정적 피드백에 대한 정서 반응에 투지가 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 30(3), 25-45.
- 이은주, 이지연 (2015). 중년기 은퇴불안 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 16(4), 435-458.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 임효진 (2017). 그릿(Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. *아시아교육연구*, 18(2), 169-192.
- 임효진 (2018). 그릿, 내-외제가치, 수업참여, 인지조절과 학업성취의 구조적 관계. *The SNU Journal of Education Research*, 27(3), 235-256.
- 장수지, 김수영, 문경주 (2015). 노년기 사회통합의 가능성: 사회참여와 사회적 안녕감간의 관계에서 지역공동체역사의 매개효과. *한국지역사회복지학*, 52, 1-29.
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구. *한국기독교상담학회지*, 24(1), 153-180.
- 정은이 (2018). 대학생의 그릿 군집 유형에 따른 일상적 창의성과 진로결정자기효능감 차이 연구. *학습자중심교과교육연구*, 18(21), 1-26.
- 정지혜, 류영주, 김정은, 최효선, 양수진 (2018). 성인진입기 대학생을 대상으로 한 한국판 삼원 그릿 척도(Korean-Triarchic Model of Grit Scale) 타당화 연구. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 291.
- 정지혜, 양수진 (2019). 성인 초기 청년들의 그

- 릿과 정신적 안녕감: 진로소명과 취업스트레스의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 32(3), 37-59.
- 중앙자살예방센터 (2019). *발간자료: 2019 자살예방백서*. 서울: 중앙자살예방센터.
- 최승미, 김지연 (2016). 중년기 기혼 남녀의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 683-702.
- 최효선, 양수진 (2018). 고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 31(2), 105-123.
- 통계청 (2019). *보도자료: 2019 장래인구추계 장래인구추계: 2017-2067년*. 서울: 통계청.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.
- Cosgrove, J. M., Chen, Y. T., & Castelli, D. M. (2018). Physical fitness, grit, school attendance, and academic performance among adolescents. *BioMed research international*, 1-7.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20(2), 200-207.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35(1), 121-130.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198-205.
- Denton, F. T., & Spencer, B. G. (2009). What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 28(1), 63-76.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: 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), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- 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, 1-12.
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6(1), 76-85.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An Introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257-269.
- Jachimowicz, J. M., Wihler, A., Bailey, E. R., & Galinsky, A. D. (2018). Why grit requires perseverance and passion to positively predict performance. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9980-9985.
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29-35.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form(MHC-SF) in setswana speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Grateful individuals are not suicidal: Buffering risks associated with hopelessness and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 595-599.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59(1), 15-22.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- Meriac, J. P., Slifka, J. S., & LaBat, L. R. (2015). Work ethic and grit: An examination of empirical redundancy. *Personality and Individual Differences*, 86, 401-405.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: Comment on Pyszczynski et al. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 473-477.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive mental health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251-254.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- 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), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personalty, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678.
- 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. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306-312.
- Zamarro, G. (2017). Alternative measures of non-cognitive skills and their effect on retirement preparation and financial capability. *Journal of Pension Economics & Finance*, 1-15.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

1 차원고접수 : 2020. 01. 10.

수정원고접수 : 2020. 03. 09.

최종게재결정 : 2020. 03. 17.

A study of the relationship between Grit and Mental Well-Being in middle-aged workers: The Mediating Effect of Meaning in Life and Retirement anxiety

Hwang, Yeeun

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

The purpose of this study was to verify the indirect effects of two subfactors of the meaning of life (search for meaning and the presence of meaning) and retirement anxiety in the relationship between grit and the mental well-being of middle-aged workers. Here, 140 workers aged between 50 and 65 (63 males and 77 females) were tested using PROCESS macro (Model 80). The results showed that simple mediation effects were significant with regard to retirement anxiety and the presence of meaning, whereas they were nonsignificant regarding the search for meaning in the relationship between grit and mental well-being. Moreover, double mediation effects of the search for meaning and retirement anxiety, and the presence of meaning and retirement anxiety were found to be significant. Grit increased the effects of both the search for meaning and the presence of meaning. While the search for meaning increased retirement anxiety, the presence of meaning lowered it, showing that search and presence have different effects with regard to predicting mental well-being. This study identified a path model to reduce retirement anxiety and increase well-being by reestablishing the perception and evaluation of life through grit, which is a characteristic of persistence and passion. Finally, this study prepares basic data to explore effective intervention strategies to overcome midlife crises and to help people live healthier when they reach older ages.

Keywords: Middle-aged, Grit, Mental Well-being, Meaning in Life, Retirement anxiety