

韓國老年學研究

Korean Journal of Research in Gerontology

2000, Vol. 9, 131-148

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심과의 관계

서 은 현 · 윤 가 현

전남대학교 심리학과

(요약)본 연구에서는 신체적 및 정신적 차원의 주관적 연령이 각각 생활만족과 건강관심에 어느 정도 영향을 미치는가를 알아보았으며, 또 연대기적 연령과 두 차원의 주관적 연령의 불일치 유형에 따른 생활만족과 건강관심의 차이를 살펴보았다. 이를 위해 15세에서 80세까지의 남녀 819명에게 주관적 연령, 생활만족도, 그리고 건강관심에 대한 질문지에 응답하도록 했다. 그 결과 10대와 20대의 경우, 신체적 및 정신적 주관연령이 모두 생활만족을 유의하게 예언했지만, 건강관심에 대해서는 신체적 주관연령만이 예언하고 있었다. 반면 30대 이상의 경우, 연대기적 연령과 신체적 주관연령만이 생활만족과 건강관심 척도를 유의하게 예언해주었다. 또한 두 차원의 주관적 연령을 실제 나이보다 더 젊거나 나이 들게 지각한 집단이 동일하게 지각한 집단보다 생활만족도가 높았고, 건강관심의 경우에는

***이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 500-757 광주광역시 북구 용봉동 300번지 전남대학교 심리학과 윤가현 교수 앞으로 하시기 바랍니다. 저자의 e-mail 주소는 ghyoun@chonnam.chonnam.ac.kr입니다.

실제 보다 더 젊게 지각한 집단에서 유의하게 높게 나타났다.

(Key Words: 생활만족도, 신체적 지각연령, 정신적 지각연령, 주관적 연령)

개인의 신체적·정서적 성숙이나 노화의 정도는 연대기적 연령(chronological age)을 토대로 예측할 수 있다. 역시 연대기적 연령을 토대로 개인의 책임감이나 사회적 경험 등도 예측된다 (Setterstern & Mayer, 1997). 그러나 한 개인을 이해할 때 단순히 인간발달의 객관적인 기준이 되는 연대기적 연령도 중요하지만, 자신의 연령을 주관적으로 지각하는 현상, 즉 주관적 연령(subjective age)도 중요한 지표가 될 수 있다. 그 이유는 연대기적 연령이 동일하더라도 개인마다 자신이 처한 주변 환경이나 성격, 건강 상태에 따라 주관적 연령을 다르게 지각하기 때문이다. 주관적 연령은 한 개인이 성장·발달·노화 과정에서 겪게되는 여러 경험들의 영향을 받으므로 연대기적 연령보다 그 개인의 내적 상태를 더 잘 반영시킬 수 있다 (Barak, 1987).

주관적 연령에 관한 연구들 중 초창기에 시도된 것들은 대부분 인간발달의 각 단계가 언제 시작되는지를 살펴 본 것들이었는데, 노년층이 청·장년들보다 노년기 개시연령을 더 높게 지각하고, 긍정적인 인생사건의 최적 연령을 젊은이들에 비해 더 생의 후반기에 있다고 지각하고 있었다 (윤진, 1986; 윤진·심재웅, 1988; Staats, 1996). 또한 성인기 이후를 대상으로 행해진 주관적 연령에 관한 연구결과들에 의하면, 자신의 연대기적 연령보다 더 젊게 지각하는 경향을 보이고 있었고, 연대기적 연령과 주관적 연령간의 차이 정도는 실제 연령이 증가할수록 더욱 커졌다 (김원경, 1990; Barak, 1998; Barak & Rahtz, 1999; Barak & Stern, 1986; Barmes-Farrell & Piotroski, 1989; Henderson, 1995; Hubly, 1994; Wilkes, 1992).

예를 들면, 14-83세의 연구대상자들 중에서 10대들은 자신의 나이보다 더 나이 들게, 성인초기 단계의 사람들은 자신의 연령과 비슷하게, 그리고 그 이후의 사람들, 특히 성인 후반기로 갈수록 자신을 실제보다 더 젊게 지각하고 있었다 (Montepare & Lachman, 1989). 이와 같은 주관적 연령지각의 양상은 사회적 낙인(social labelling) 이론

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

으로 설명되는데, ‘늙었다’와 ‘어리다’라는 것에 수반되는 낙인(stigma)에서 벗어나 긍정적인 자아상을 보호하려는 심리로 해석된다 (Barnes-Farrell & Piotroski, 1989; Montepare & Lachman, 1989).

또, 성인초기의 사람들은 대체로 실제연령과 주관적 연령지각 사이에 불일치가 없는데, 이는 그 사회에서 생각하는 이상연령(ideal age)에 맞추어 자신의 연령을 지각하기 때문이었다 (Barak, Stern, & Gould, 1988).

주관적 연령에 대한 연구는 또한 주관적 연령지각과 심리적 기능 및 적응간의 관계를 밝히는데 초점을 맞추고 있다. 위에서 살펴본 선행연구 결과들을 종합해 보면, 성인기 이후에는 주관적 연령은 자신의 실제연령보다 더 젊게 지각한 반면, 긍정적인 인생사건은 젊은이들에 비해 더 삶의 후반부에 있다고 지각한다. 이러한 양상은 Staats(1996)가 지적한 “나는 내 나이에 비해 더 젊은 편이야. 그리고 인생에서 가장 성공하는 시기나 은퇴시기는 아직도 멀었어. 그러니 내게도 가능성은 여전히 있어”라는 믿음과 관계된다. 이처럼 자신의 노화과정을 긍정적으로 평가하는 적응 태도는 생활만족도와 중요한 관계가 있다. 연구결과들이 일치하지는 않지만, 주관적 연령을 젊게 지각하는 것은 생활만족도의 수준이 높은 것과 관련이 있다 (김원경, 1990; 손원숙, 1993; Barak, 1998; Barak & Rahtz, 1990, 1999; Barak & Stern, 1986; Hubly, 1995).

그러나 그 둘간의 관계가 그렇게 단순하지는 않다. 성별과 연령층에 따라 분석한 Montepare와 Lachman(1989)에 의하면, 젊은 남녀 집단은 실제보다 더 나이 들게 지각할수록 생활만족도가 높았지만, 노인 집단은 그렇지 않았다. 남성 노인의 경우에는 주관적 연령지각과 생활만족의 관계가 없었지만, 여성 노인의 경우 주관적 연령을 젊게 지각할수록 생활만족도가 더 높았다. 신체 건강은 성격이나 사회생활을 하는데 중요한 역할을 하는 변인으로서 주관적 연령지각에도 크게 영향을 미친다 (윤유경, 1996). 건강 변인을 살펴본 여러 연구들에 의하면, 건강상태가 양호할수록 주관적 연령을 더 젊게 지각하고 있었다 (Barak 1998; Barak & Rahtz, 1990; Barak & Stern, 1986). 특히 이러한 결과는 노인들을 대상으로 연구했을 때 확인했지만 (Barak &

Rahitz, 1999), 청소년들은 그 반대의 결과가 나타났다 (손원숙, 1993).

한편 최근까지 이루어진 주관적 연령에 관한 대부분의 연구에서는 주관적 연령이 단일차원으로 분석되어왔다. 그렇지만 서은현과 윤가현(2000)은 주관적으로 지각하는 연령이 신체와 정신의 두 차원으로 나누어 질 가능성이 있음을 제안했는데, 주관적 연령을 신체와 정신의 차원으로 구분했을 때 연대기적 연령에 따른 주관적 연령지각이 보다 더 유용하게 설명될 수 있었다. 또 위에서 살펴본 것처럼 주관적 연령을 젊게 지각할수록 생활만족도 수준이 높아짐과 관련이 있다는 것은 주관적 연령이 ‘정신적’ 차원으로 반영될 수 있음을 나타내고, 건강상태가 양호할수록 주관적 연령을 더 젊게 지각하는 것은 주관적 연령이 ‘신체적’ 차원으로 반영될 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 두 차원의 주관적 연령이 각각 생활만족 및 건강관심에 어느 정도 영향을 미치는지를 알아보고, 또 연대기적 연령과 두 차원의 주관적 연령의 불일치 유형에 따라서 생활만족 및 건강관심이 어떻게 달라지는지를 살펴보았다.

방 법

연구대상자

본 연구에 참여한 연구대상자는 광주·전남 지역에 거주하는 15세에서 80세까지의 남녀 819명(남 413명, 여 406명)이다. 남성의 연령 평균이 여성보다 다소 높은 편이었지만, 성별의 차이는 나타나지 않았다 ($F_{1, 817} = 3.24, p > .05$).

연구대상자들의 연령층을 10대에서 20대까지의 청년집단, 30대에서 40대까지의 성인초기 집단, 50대에서 만 64세까지의 성인중기 집단, 그리고 만 65세 이상에서 80세까지의 성인후기 집단 등 4개의 집단으로 분류하였다. 네 집단의 평균연령 및 빈도는 <표 1>에 제시했다. 한편 결혼상태는 29.5%(240명)가 미혼이었고, 70.5%(574명)가 기혼이었으며, 교육정도는 66.1%(531명)가 고졸이상이었다. 직업의 경우, 46.4%(473명)가 직장인이었고, 무직이 9.3%(74명), 전업주부가 15.4%

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

<표 1> 연령집단의 평균연령(표준편차) 및 빈도

연령층	남	여	전체
청년 10대-20대	22.93 (4.26)	22.20 (4.21)	22.52 (4.24)
<i>n</i>	110	137	247
성인초기 30대-40대	39.53 (5.84)	40.03 (5.11)	39.77 (5.76)
<i>n</i>	177	169	346
성인중기 50대-64세	54.82 (4.28)	55.11 (5.08)	54.94 (4.62)
<i>n</i>	91	64	155
성인후기 65세-80세	71.89 (3.92)	72.17 (4.69)	72.03 (4.03)
<i>n</i>	35	36	71
전체	41.22 (15.36)	39.24 (16.12)	40.24 (15.76)
<i>n</i>	413	406	819

(122명), 학생이 18.9%(150명)이었다. 경제적인 수준은 45.5%(361명)가 중간 이상이라고 응답했고, 그리고 건강정도는 84%(673명)가 보통 이상으로 좋은 편이었다.

연구도구

주관적 연령 척도. 연구대상자의 주관적 연령 지각 양상은 Barak (1987)의 주관적 연령 질문지의 일부를 수정하여 측정하였다. Barak (1987)의 척도는 원래 성격과 정서적인 측면의 ‘느끼는 연령(feel age)’, 신체적이고 생물학적인 측면의 ‘보이는 연령(look age)’, 사회적이고 직업적인 측면의 ‘활동하는 연령(do age)’, 인지적이고 지적인 측면의 ‘관심사 연령(interest age)’의 네 가지 하위차원으로 나누어졌다. 본 연구에서의 주관적 연령은 그 중 ‘느끼는 연령(feel age)’에 초점을 맞추었는데, 이는 신체 및 정신적인 측면으로 나누어 측정되었다. 즉, ‘귀하의 체력은 현재 몇 살 정도의 것이라고 느껴지십니까?’에 대한 응답은 신체적 주관연령으로, ‘귀하의 지적 수준은 현재 몇 살 정도라

고 생각하십니까?’에 대한 응답은 정신적 주관연령으로 간주하였다.

생활만족도 척도. Diener, Emmons, Larsen, 및 Griffin(1985)의 척도를 번안하여 본 연구에서 사용하였다. 이 생활만족도 척도는 전체적인 생활만족에 관해서 주관적인 평가를 하도록 하는 다섯 개의 문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 “전혀 그렇지 않다(= 1)”에서부터 “꼭 들어맞는다(= 7)”까지 7점 척도 중 하나에 응답하도록 되어있다. 척도의 점수범위는 5-35점이며, 점수가 높을수록 생활만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수 α 는 전체 표본에서 0.81 ($n = 806$)이었다.

건강관심 척도. Barak과 Rahtz (1999)의 건강관심(Health Concerns) 척도를 번안하여 본 연구에서 사용하였다. 주관적으로 느끼는 건강 상태나 건강과 관련되는 활동(예, 운동) 등 건강에 대한 전반적인 활동에 대해 묻는 7 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 “전혀 그렇지 않다(= 1)”에서부터 “꼭 들어맞는다(= 7)”까지 7점 척도 중 하나에 응답하도록 되어있다. 그렇지만 각 문항과 총점의 상관(item-total correlation)이 낮은 2문항을 제외한 5문항만 분석에 포함했으며, 그 경우 내적 일치도 계수 α 는 0.71 ($n = 816$)이었다. 척도의 점수범위는 5-35점이며, 점수가 높을수록 건강에 대한 관심이 높음을 의미한다. 여기에서 건강에 대한 관심 점수가 높다는 것은 건강하다고 느끼고, 건강한 상태를 유지하기 위한 활동에 더 많이 관여하며, 또 건강에 대한 걱정을 별로 하지 않음을 의미한다.

연구절차

자료수집은 1999년 12월부터 2000년 6월까지 7개월 동안 이루어졌으며, 수집방법은 설문지를 통해서 주로 일대일 직접 면접방법을 이용해 이루어졌다. 대부분 설문지를 받은 즉시 곧바로 응답을 하였으며, 설명을 포함해서 설문지 작성에 걸린 시간은 약 10분 정도였다. 일부는 설명을 듣고 다음에 작성을 한 후 회수되었고, 글을 제대로 읽

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

지 못한 경우에는 연구자가 질문지를 읽어주며 응답하도록 했다. 남성 418명, 여성 408명으로, 총 826명의 자료가 수집되었으나, 이들 중 대부분의 문항에 응답하지 않았거나 ($n = 4$), 극단적인 응답이 나왔거나 ($n = 2$), 혹은 무성의하게 반응했다($n = 1$)고 여겨지는 사례들은 제외되었다. 그래서 남성 413명, 여성 406명, 도합 819명만이 실제 분석에 사용되었다.

결 과

주관적 연령이 생활만족도 및 건강관심에 미치는 정도

주관적 연령지각 두 차원이 생활만족도 및 건강관심에 미치는 영향의 정도를 살펴보기 위해 중다회귀분석을 각각 실시하였다. 실제연령, 신체적 주관연령, 정신적 주관연령을 생활만족도와 건강관심을 예언해주는 독립변인으로 선정해 사용하였는데, <표 2>에서 볼 수 있듯 독립변인들간의 상관이 상당히 높은 편이라 다중공선성의 문제를 배제할 수 없다.

그러나 표준 중다회귀분석을 했기 때문에 다른 독립변인과의 공통변량은 제외되고 각각의 고유기여도만 설명변량으로 갖게 되고, 각 회귀계수의 변량 증가분을 의미하는 다중공선성 지수인 상승변량

<표 2> 실제연령과 주관적 연령간의 상관

변인	1	2	3
1. 실제연령	—	.86**	.86**
2. 신체적 주관연령	.69**	—	.80**
3. 정신적 주관연령	.79**	.61**	—

Note. 대각선 중심으로 좌측 하단 통계치는 청년집단, 우측 상단 통계치는 성인집단의 자료임.

(variance inflation factor: VIF)을 제시했는데, 이 값이 1에 접근할 때 다중공선성이 없는 것으로 판단하고, 값이 10이상이 될 경우 다중공선성이 있는 것으로 간주한다 (양병화, 1998, pp. 68~74).

두 차원의 주관적 연령 양상은 20대 후반과 30대 초반을 기점으로 해서 그 앞 연령층에서는 실제보다 더 나이 들게 지각하고 그 이후 연령층에서는 더 젊게 지각하는 것으로 나타난다 (서은현 · 윤가현, 2000). 이에 연령층을 '10대-20대'의 청년집단과 '30대 이상'의 성인집단으로 나누었다. 두 연령집단 별로 중다회귀분석을 각각 실시하였고, 그 결과를 <표 3>과 <표 4>에 제시했다.

청년집단의 경우 신체적 주관연령과 정신적 주관연령은 생활만족도를 유의하게 예언하는 변인으로 나타났으나, 실제연령은 그렇지 못했다. 즉, 청년집단은 실제연령과는 상관없이 신체적 차원의 주관적 연령을 젊게 그리고 정신적 차원의 주관적 연령을 더 나이 들게 지각할수록 생활만족도가 높아진다고 예측할 수 있다. 그러나 이와는 달리 30대 이상의 성인집단에서는 실제연령과 신체적 차원의 주관적 연령이 생활만족도를 예언하는 변인으로 나타났지만, 정신적 차원의 주관적 연령은 그렇지 않았다. 즉, 성인집단의 경우에는 실제연령이 높을수록 그리고 신체적 차원의 주관적 연령을 더 젊게 지각할수록 생활만족도가 높아진다고 예측할 수 있다.

<표 3> 청년집단의 실제연령과 주관적 연령에 따른
생활만족도의 중다회귀분석표

변인	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>VIF</i>
실제연령	.230	.153	.169	1.499	3.266
신체적 주관연령	-.245	.083	-.255	-2.945**	1.933
정신적 주관연령	.246	.117	.212	2.093*	2.649
$R^2 = .071, F_{3, 239} = 6.11^{**}$					

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

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

<표 4> 성인집단의 실제연령과 주관적 연령에 따른
생활만족도의 중다회귀분석표

변인	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>VIF</i>
실제연령	.205	.048	.411	4.283***	5.189
신체적 주관연령	-.192	.043	-.380	-4.501***	4.016
정신적 주관연령	.016	.042	.031	.372	3.996
$R^2 = .050, F_{3, 536} = 9.45^{***}$					

*** $p < .001$

단계적 회귀분석을 해 본 결과, 청년집단의 경우 정신적 차원의 주관적 연령, 신체적 차원의 주관적 연령의 순서로 설명력이 컸지만, 30대 이상의 성인집단의 경우 실제연령, 신체적 차원의 주관적 연령의 순서로 설명력이 크게 나타났다. 이제 주관적 연령지각의 두 차원이 건강관심에 미치는 정도를 살펴보기 위해 실제연령, 신체적 및 정신적 차원의 주관적 연령에 따른 건강관심의 중다회귀분석을 실시했고, 그 결과를 다음 <표 5>와 <표 6>에 제시했다.

청년집단의 경우 신체적 차원의 주관적 연령은 건강관심을 예언하는 변인으로 나타났으나 실제연령과 정신적 차원의 주관적 연령은 그렇지 못했다. 즉, 10대와 20대들은 실제연령과 정신적 차원의 주관적 연령에 상관없이 신체적 차원의 주관적 연령을 젊게 지각할수록 건강에 대한 관심이 높은 편이었다. 그러나 이와는 달리 30대 이상의 성인들은 실제연령과 신체적 차원의 주관연령이 건강관심을 예언하는 변인으로 나타났고, 정신적 차원의 주관적 연령은 그렇지 않았다. 즉, 성인들은 실제연령이 높을수록 그리고 신체적 차원의 주관적 연령을 더 젊게 지각할수록 건강에 대한 관심이 높아지는 편이었다. 단계적 회귀분석을 해본 결과 청년집단의 경우, 신체적 차원의 주관적 연령, 실제연령의 순서로 그리고 성인들의 경우 실제연령, 신체적 차원의 주관적 연령의 순서로 설명력이 크게 나타났다.

<표 5> 청년집단의 실제연령과 주관적 연령에 따른
건강관심의 중다회귀분석표

변인	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>VIF</i>
실제연령	.243	.134	.204	1.810	3.317
신체적 주관연령	-.310	.072	-.372	-4.276***	1.973
정신적 주관연령	.079	.102	.078	.767	2.703
$R^2 = .070, F_{3, 242} = 6.12^{**}$					

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

<표 6> 성인집단의 실제연령과 주관적 연령에 따른
건강관심의 중다회귀분석표

변인	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>VIF</i>
실제연령	.390	.042	.833	9.211***	5.377
신체적 주관연령	-.334	.037	-.702	-8.939***	4.060
정신적 주관연령	-.018	.037	-.489	-.489	4.085
$R^2 = .174, F_{3, 543} = 38.23^{***}$					

*** $p < .001$

한편 두 차원의 주관적 연령이 생활만족도와 건강관심에 미치는 이러한 양상에 있어서 성별의 차이는 없었다. 또한 이들 중다회귀분석에서 R^2 값이 상당히 적게 나타났는데, 이는 본 연구에서는 두 차원의 주관적 연령만을 독립변인으로 설정했기 때문이며, 실제로 경제적 수준이나 건강상태, 교육수준 등을 포함시킬 때 생활만족도($R^2 = .280, F_{4, 510} = 49.57, p < .001$)나 건강관심($R^2 = .317, F_{5, 514} = 47.68, p < .001$)에 대한 설명력 및 R^2 값은 증가했다.

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

주관적 연령과 연대기적 연령의 불일치에 따른 분석

두 차원의 주관적 연령과 연대기적 연령간의 불일치 유형에 따라서 생활만족도와 건강관심이 어떻게 달라지는지를 살펴보기 위해, 두 차원의 주관연령을 연대기적 연령보다 더 젊게 지각한 집단, 동일하게 지각한 집단, 그리고 더 나이 들게 지각한 집단으로 나누어 생활만족도와 건강관심에 대한 변량분석을 각각 실시해 보았다. 그 결과 <표 7>과 <표 8>에서 볼 수 있듯 집단간의 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이를 평균치와 함께 <그림 1>과 <그림 2>에 제시했다.

집단간의 차이를 살펴보기 위해 Tukey의 사후검증을 한 결과, 신체적 차원의 주관적 연령을 더 젊게 지각한 집단이 나머지 두 집단보다 유의하게 높은 수준의 생활만족도를 보였다. 그러나 정신적 차원의 주관적 연령의 경우 더 젊게 지각하거나 더 나이 들게 지각한 집단이 동일하게 지각한 집단보다 유의하게 높은 생활만족도 수준을 보였다. 건강관심의 경우 신체적 차원의 주관적 연령은 세 집단 모두에게서 유의한 차이를 보였는데, 더 젊게 지각한 집단, 동일하게 지각한 집단, 더 나이 들게 지각한 집단의 순서로 건강관심 수준이 높게 나타났고,

<표 7> 주관적 연령과 실제연령간의 불일치 정도에 따른
생활만족도의 변량분석표

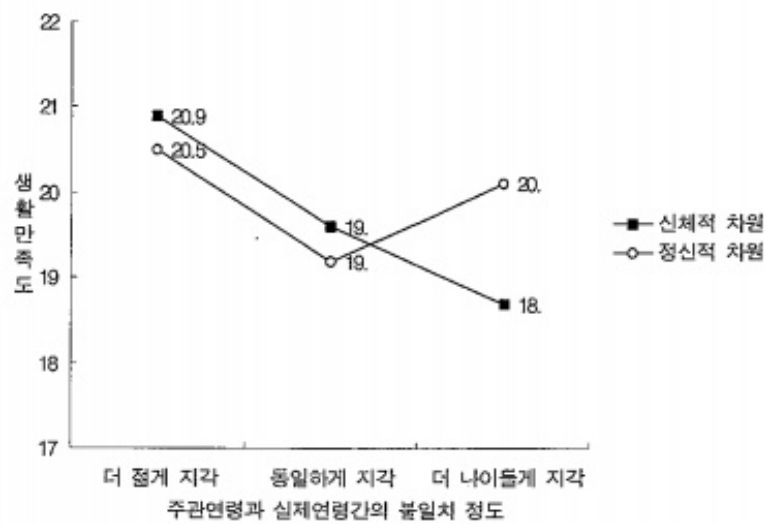
주관연령	변량원	SS	df	MS	F
신체적	집단간	687.87	2	343.94	9.61***
	집단내	28564.58	798	35.80	
정신적	집단간	266.11	2	133.06	3.65*
	집단내	25437.91	783	36.50	

* $p < .05$ *** $p < .001$

<표 8> 주관적 연령과 실제연령간의 불일치 정도에 따른 건강관심의 변량분석표

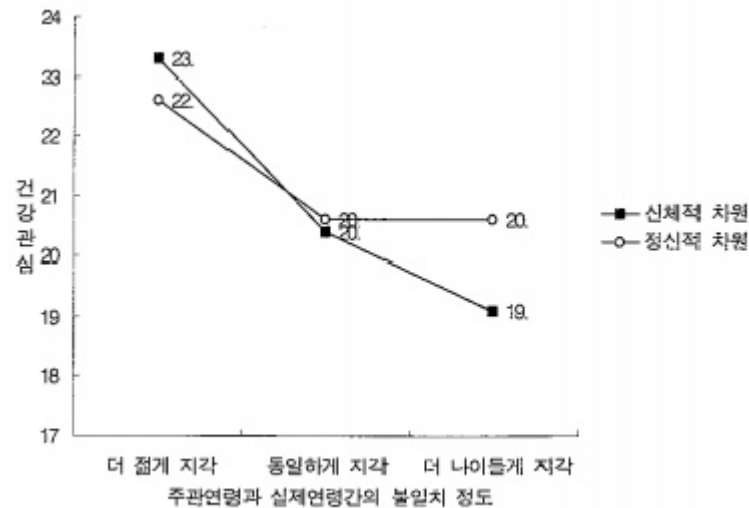
주관연령	변량원	SS	df	MS	F
신체적	집단간	2700.23	2	1350.11	46.04***
	집단내	23697.14	808	29.33	
정신적	집단간	740.48	2	370.24	11.54***
	집단내	25437.91	793	32.08	

*** $p < .001$



<그림 1> 주관연령과 실제연령간의 불일치 정도에 따른 생활만족도

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심



<그림 2> 주관연령과 실제연령간의 불일치 정도에 따른 건강관심

정신적 차원의 주관적 연령은 더 젊게 지각한 집단이 동일하거나 더 나이 들게 지각한 집단 보다 유의하게 높은 건강관심 수준을 보여주었다.

논 의

본 연구는 인생의 단계를 거치는 동안 자신의 나이를 주관적으로 어떻게 경험하고 있는가에 따라서 생활만족도와 건강관심에 대해 어떤 영향을 끼치는지를 살펴본 것이다. 본 연구에서의 주관적 연령은 신체적 및 정신적 차원으로 구분되어 측정되었고, 이 두 차원의 주관적 연령이 각각 생활만족도 및 건강관심에 미치는 정도에 대해서도 살펴보고, 또 연대기적 연령과 두 차원의 주관연령과의 불일치 유형에 따라서 생활만족도와 건강관심이 어떻게 달라지는지를 살펴보았다.

신체적 및 정신적 차원의 주관적 연령지각이 생활만족도와 건강관심에 미치는 정도를 살펴보았을 때 연령집단에 따라 그리고 두 차원 차원의 주관적 연령에 따라 상이한 결과가 나타났다. 즉, 청년집단의 경우 실제 자신의 연령보다는 신체적으로는 젊게 느끼고, 정신적으로는 나이 들게 느끼는 경우 자신의 삶에 더 만족하는 편이었다. 이에 반해 30대 이상의 성인들에서는 연대기적 연령이 높고 신체적으로 젊게 지각할수록 자신의 삶에 더 만족한다고 할 수 있었지만, 정신적 차원의 주관적 연령은 영향력이 없었다.

건강관심의 경우 청년집단에서는 신체적으로 젊게 지각할수록 더 건강하다고 느끼고 또 건강을 유지하기 위해 운동을 적절히 하고 있다고 예측할 수 있었고, 30대 이상의 연령층에서는 연대기적 연령이 높을수록 그리고 신체적으로 젊게 지각할수록 그런 편이었다. 한편 모든 연령층에서 정신적 차원의 주관적 연령은 건강관심에 대한 영향력이 없었다. 물론 30대 이상의 연령층에서는 정신적 차원의 주관적 연령이 생활만족도에 대한 설명력이 없었지만, 신체적 차원의 주관적 연령은 건강관심을 유의하게 예언하였다. 곧 정신적 차원의 주관적 연령은 청년집단의 생활만족도를 유의하게 예언하므로 주관적 연령을 신체와 정신의 두 차원으로 구분하는 것이 가능하다고 생각된다.

연대기적 연령과 두 차원의 주관적 연령과의 불일치 유형에 따라서 생활만족도와 건강관심이 어떻게 달라지는지를 살펴보았을 때 신체적 차원의 주관적 연령을 더 젊게 지각한 집단이 나머지 두 집단보다 생활만족도와 건강관심이 모두 높은 편이었다. 그러나 정신적 차원의 주관적 연령의 경우 더 젊거나 더 나이 들게 지각한 집단이 동일하게 지각한 집단보다 더 높은 생활만족도 수준을 보였고, 더 젊게 지각한 집단이 동일하거나 더 나이 들게 지각한 집단 보다 유의하게 높은 건강관심 수준을 보여주었다. 이는 신체적으로는 보다 더 젊게 지각하는 것이 심리적으로 적응을 더 잘 하고, 보다 건강하게 느끼며 건강을 유지하기 위한 운동을 적절히 하고 있음을 시사한다.

반면 정신적으로는 젊게 느끼거나 혹은 오히려 더 나이 들게 느끼는 경우에 심리적 적응 상태가 더 뛰어남을 의미하는데, 이는 정신적 이상연령(mental ideal age)을 몇 살로 보느냐의 차이에서 기인한

주관적 연령지각과 생활만족도 및 건강관심

것으로 여겨진다. 즉, 어떤 사람은 신체적으로 이상적인 나이가 바로 정신적으로도 가장 이상적이라고 생각할 수 있으나, 다른 사람은 보다 나이든 연령, 즉 인생 경험이 많고 지혜롭다고 여겨지는 생의 후반기에 가까워질수록 정신적으로 이상적이라고 생각할 수 있다. Barak, Stern, 및 Gould (1988)가 지적했듯이 자신의 연령을 이상연령(ideal age)에 맞추어 지각하려는 경향이 있다면, 이상적으로 지각하는 연령이 몇 살이냐에 따라서 자신이 현재 지각하는 주관적 연령이 달라지게 되고, 동일한 주관적 연령을 지각했다하더라도 심리적 적응수준은 달라질 수 있다.

위에서 살펴본 것과 같은 두 차원의 주관적 연령과 생활만족도 및 건강관심과의 관계성을 단정지을 수는 없지만, 본 연구의 결과는 서은현·윤가현(2000)의 결과와 함께 주관적 연령을 신체와 정신의 두 차원으로 구분해 측정하고 분석할 수 있는 탐색적인 차원의 연구로서 의의가 있다. 다시 말하면, 주관적 연령 지각을 신체적 차원과 정신적 차원으로 구분해 다른 변인들과의 관계를 비교 분석한 연구가 더 이루어질 경우 주관적 연령의 두 차원으로서의 구분 가능성이 더욱 명확해질 것이다.

물론 본 연구에서 분석된 정신적 차원의 주관적 연령은 지적으로 몇 살로 느끼는지에 대한 응답만을 분석한 것이므로 앞으로의 연구에서는 정신적 차원을 대표할 수 있는 문항을 통해 정신적 차원의 주관적 연령을 연구해야 할 것이다. 또한 신체적 및 정신적 차원의 주관적 연령을 그 개인이 지각하고 있는 신체적 및 정신적 이상연령과의 관계 속에서 살펴보는 것도 필요할 것으로 여겨진다. 그렇게 시도할 경우 지각된 주관적 연령에 기저가 되는 원인을 보다 명확하게 살펴보고, 심리적 적응상태와의 관계성을 보는데 도움될 것이다.

참 고 문 헌

- 김원경 (1990). *성인·노인기의 주관적 연령지각에 따른 심리적 적응 양상*. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 서은현·윤가현 (2000). 여성이 지각하는 주관적 연령: 신체적·정신적

- 차원 비교. *한국심리학회지: 여성*. (투고심사중)
- 손원숙 (1993). *주관적 연령지각과 자아개념 및 생활만족도간의 관계*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 양병화 (1998). *다변량 자료분석의 이해와 활용*. 서울: 학지사.
- 윤유경 (1996). *주관적 연령의 예측 요인과 심리적 특성에 관한 연구*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤 진 (1985). *성인·노인 심리학*. 서울: 중앙적성출판사.
- 윤 진 (1988). 인생의 단계와 그 연령기준: I. 청년기, 중년기, 노년기 그리고 취업 및 은퇴 적령기에 대한 대학생과 노인의 지각 비교. *한국심리학회지*, 7 (2), 127-139.
- 윤 진 · 심재웅 (1986). 인생의 단계와 그 연령기준: II. 결혼, 출산 시기에 대한 대학생과 노인의 지각비교. *한국노년학*, 6, 5-12.
- Barak, B. (1987). Cognitive Age: A new multidimensional approach to measuring age identity. *International Journal of Aging and Human Development*, 25, 109-128.
- Barak, B. (1998). Inner-ages of middle-aged prime-lifers. *International Journal of Aging and Human Development*, 46, 189-228.
- Barak, B., & Rahtz, D. (1990). Cognitive age: Demographic and psychographic dimensions. *Journal of Ambulatory Care Marketing*, 3 (2), 51-65.
- Barak, B., & Rahtz, D. (1999). Perceived youth: Appraisal and characterization. *International Journal of Aging and Human Development*, 49, 243-269.
- Barak, B., & Schiffman, L. (1981). Cognitive age: A nonchronological age variable. *Advances in Consumer Research*, 8, 602-606.
- Barak, B., & Stern, B. (1986). Subjective age correlates: A research note. *The Gerontologist*, 26, 571-578.
- Barak, B., Stern, B., & Gould, S. (1988). Ideal age concept. *Advances in Consumer Research*, 25, 146-152.

- Barnes-Farrell, J., & Piotroski, M. (1989). Worker's perceptions of discrepancies between chronological age and personal age: 'You're only as you feel'. *Psychology and Aging*, 4, 376-377.
- Baum, S., & Boxley, R. (1983). Age identification in the elderly. *The Gerontologist*, 23, 543-537.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Henderson, K., & Goldsmith, R. (1995). Demographic characteristics of subjective age. *Journal of Social Psychology*, 135, 447-458.
- Hubly, A., & Hultsch D. (1994). The relationship of personality trait variables to subjective age identity in older adults. *Research on Aging*, 16, 415-440.
- Hummert, M. (1990). Multiple stereotype on elderly and young adults. *Psychology and Aging*, 5, 182-193.
- Montepare, J., & Lachman, M. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4, 73-78.
- Wilkes, R. (1992). A structural modeling approach to the measurement and meaning of cognitive age. *Journal of Consumer Research*, 19, 292-301.
- Settersten, R., & Mayer, K. (1997). The measurement of age, age structuring, and the life course. *Annual Review of Sociology*, 23, 233-261.
- Staats, S. (1996). Youthful and older biases as special cases of a self-age optimization bias. *International Journal of Aging and Human Development*, 43, 267-276.

**Relationships between subjective age identification
and life satisfaction and health concerns**

Eun-Hyun Seo · Gahyun Youn
Department of Psychology
Chonnam National University
Kwangju, Korea 500-757

The present study was attempted to explore the relationships between subjective age and life satisfaction as well as health concerns. Eight hundred and nineteen participants from 15 to 80 years of age were asked about their subjective ages of both physical and mental dimensions. The questionnaires about health concerns and life satisfaction were also administered to them. In teens and twenties, physical and mental subjective age could predict life satisfaction, but only physical subjective age did health concerns. Whereas over thirties, chronological age and physical subjective age could predict both life satisfaction and health concerns. In addition, those who held younger identification of subjective age in physical dimensions showed higher life satisfaction, but who held younger and older in mental dimensions showed higher life satisfaction than did same age identification. And those who held younger in both dimensions showed higher health concerns.

(논문접수일: 2000년 8월 24일)

(수정논문수정일: 2000년 9월 28일)

(논문게재승인일: 2000년 10월 13일)