

중년기의 셀프리더십과 삶의 질에 관계에서 사회활동의 조절효과연구

김길옥*·윤천성**

초 록

본 연구는 현 우리 사회의 초고령화 사회로 이어지고 있는 상황에서 인간의 발달과정에 중요한 매개 역할을 하는 중년기의 셀프리더십과 삶의 질에 관계에서 사회활동이 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 이를 통해 자신과 사회에서 현재 왕성한 사회활동을 하고 있는 이 세대가 자신을 잘 돌아보고 문제 또는 위기감에서 인생의 좋은 전환점이 무엇인가를 아는데 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 연구의 목적을 위해 현재 사회활동 중인 중년기를 대상으로 즉석에서 설문지를 219부를 배부하여 불성실하게 응답한 2부를 제외한 217부의 자료가 분석에 사용되었다. 수집된 자료의 통계처리를 SPSS v. 18.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였고 가설 검증을 위하여 선형회귀 분석을 실시하였으며 사회활동 참여의 조절 효과를 알아보기 위하여 조절 회귀분석을 실시하였다.

본 연구에서 구체적으로 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 중년기의 셀프리더십은 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 분석 결과 중년기의 신체적 만족에 있어서는 셀프리더십의 하위 요인별 행동 중심적 전략, 자연적 보상전략, 건설적 사고전략이 중요한 요인임을 알 수 있다.

둘째, 중년기의 사회활동 참여가 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위하여 단순 회귀 분석을 실시한 분석 결과는 신체적 만족, 심리적 만족, 사회적 만족, 환경적 만족은 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 사회활동 참여가 중요한 요인임을 알 수 있다.

셋째, 중년기의 셀프리더십과 삶의 질의 관계에서 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 확인하기 위해 독립변수로 셀프리더십을 모델 I에, 조절 변수로 사회활동 참여를 모델 II에, 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 모델 III에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시한 분석결과는 사회활동에서의 여가활동과 같은 신체적 만족에서만 조절 효과가 있고 심리적, 사회적, 환경적으로는 어떠한 영향도 주지 않는 것으로 도출되었다.

* 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 박사과정 (E-mail: kkwowin@naver.com)

** 서울벤처대학원대학교 융합산업학과 교수(교신저자) (E-mail : staryoun@hanmail.net)

투고일 : 2015년 11월 25일 수정일 : 2015년 12월 8일 게재확정일 : 2015년 12월 14일

결과적으로 사회활동은 삶의 질에 영향을 주지만 중년기에는 셀프리더십과 같은 정신적인 면이 더 강조되고 있음을 시사하고 있다.

향후 연구에는 여러 종류의 직업군과 연령층의 단위를 축소하여 연구를 한다면 더 좋은 결과를 나타낼 수 있을 것이다. 또한 초고령화 사회로 가는 시점에서 중년기의 여러 가지 다양한 연구가 활발하게 이루어진다면 바람직 할 것이다.

주제어 : 중년기, 성격유형, 삶의 질, 사회활동

I. 서론

전 세계적으로나 우리나라에서도 저 출산과 고령화는 새로운 문제라기보다는 이미 예견되어 저 출산으로 인한 아동문제와 발달된 과학기술과 의학으로 평균수명의 연장으로 고령 노년기의 문제는 중요시되어 많은 연구가 활발히 진행되어왔다. 또한 산업현장에서의 부족한 노동 창출 문제와 더불어 청년실업의 문제로 청년기의 문제 또한 많은 연구는 되어 있지만 실상 고령화 사회가 되면서 청년과 노년기의 사이의 중년기에 대한 연구는 부족한 실정이다.

한국 사회에서의 중년기는 노후준비가 되어있지 않은 노부모를 부양해야 하고 경제성장과 맞물려 자녀의 높은 교육열로 인한 교육비 등과 부모와 분리될 시기의 성인 자녀들과의 관계에서 자신을 돌아 볼 기회도 없이 중년 시기를 맞이하고 있는 실정이다. 그러나 발달된 의료기술과 의식주가 이전의 생활과 달리 육체적 건강은 있을 수는 있지만 그에 반해 생물학적인 갱년기와 현실의 부담감으로 인한 심리적 위기를 맞이하게 되고 이로 인한 문제 해결이 되지 않았을 때 정서적, 심리적, 우울로 이어지고 있다.

인간의 발달과정에서 중요한 매개 역할을 하는 중년기를 건강하게 보낼 수 있는 방법은 무엇인지를 살펴본다면 먼저 자신을 인식하고 탐색하여 사회와 가족 또 개인에게도 영향을 줄 수 있는 자기발견이라고 할 수 있다. 무엇보다도 자신 스스로 관리하고 자신에 대한 유연성과 자신감을 갖게 된다면 가족과 사회를 더욱 밝게 만들어 가게 될 것이다.

현재 가장 왕성한 사회활동을 하고 있는 이 세대가 과연 자신을 잘 돌아보고 샌드위치 위치에 놓여있는 중년기의 셀프리더십이 이 시기의 문제 또는 위기감에서 인생의 좋은 전환점으로 이어질 수 있다고 본다. 100세 시대를 바라보는 시점에서 중년기의 삶은 자녀나 공공부조에 의존하기보다는 자신의 삶을 스스로 비전을 가지고 현실에 맞는 노력이 필요하다고 보고 이럴 때 가장 필요한 것이 자신 스스로 자기효능감을 높일 수 있는 셀프리더십에서 찾아보는 것이다. 특별한 신체적 문제만 없다면 심리적 위축감은 사회활동과 셀프리더십을 통하여 자신감과 안정감을 추구할 수 있다고 본다.

본 연구에서는 중년기의 셀프리더십이 사회활동과 삶의 질에 어떤 영향에 대하여 알아보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 중년기

중년기의 개념을 명확히 정의하기는 쉽지 않지만 현행 고령자 고용 촉진법에 따르면 만 55세 이상을 고령자로 만 50세 이상 55세 미만을 준 고령자로 정의하고 있고 노인복지법의 경우 65세 이상을 고령자 또는 노인으로 규정하고 있어 중, 고령층의 연령층을 명확하게 정의하기는 어렵다. 2015년 국민연금공단 산하 연구원 “중, 고령자 경제생활 및 노후 준비실태” 제5차 국민 노후보장 패널조사 연구 보고서에서 응답자의 56.8%가 인식하는 주관적 노후 시작은 67.9세로서 노후의 시작을 알리는 사건으로 “기력이 떨어지는 시기”로 꼽았다. 또한 많은 학자마다 생애 발달과정에서 중년기를 40세에서 65세로 고령기를 65세 이상으로 보고 있다. Levinson은 중년기를 중년기의 전환기(40~45세), 중년기로의 진입(45~50세), 중년의 전환기(50세~55세), 중년기의 절정기(55~60세)로 보았다. 우리 나리에서도 중년기를 연구하는 학자마다 조금씩 다르지만 본 연구자는 중년기를 40세에서 64세를 기준으로 알아보고자 한다.

2. 셀프리더십

셀프 리더십개념의 주창자인 Manz(1986)는 셀프리더십이란 자아 발견과 자기만족을 향한 여행이고 스스로에게 영향력을 행사하는 방법이며 자기효능감을 위한 기술이고 행동 통제의 기초이며 자아완성의 학습과정이라고 정의하였다. 연구자마다 조금의 차이가 있지만 전반적으로 셀프리더십은 구체적인 행동적 전략과 인지적 전략들로 구성되어있다고 제안하였다.

(신용국, 2009) Manz & Sims(2001)는 셀프 리더십이란 과업이나 직무를 수행하기 위해 자신에게 영향력을 행사하는 과정으로 자신의 개인적인 목적을 달성하는 데 스스로에게 동기를 부여할 수 있도록 자신의 틀을 개발하는 것이라고 했다. 따라서 셀프 리더십은 리더가 부하에게 영향을 미치는 일반적 리더십과는 달리 자기가 자기 스스로에게 영향력을 미치는 과정이다. 셀프리더십의 구성요소에 대해 많은 선행 연구자들에 의해 다양하게 제시되었지만 Houghton & Neck(2002)은 셀프 리더십 구성요소를 행위 중심적 전략, 건설적사고 전략, 자연적 보상전략으로 제시하였다.

3. 삶의 질

삶과 질이라는 합성 용어로서 생활의 전반적인 모든 면을 함축하고 있다. 또한 삶의 질은 자신의 삶에 대한 객관적인 정도뿐만 아니라 주관적인 인식과 평가에 의한 만족의 정도이다. (특수교육학 용어사전) 세계보건기구(WHO)에서는 삶의 질을 정의하면서 개인이 살고 있는 문화권과 가치체계의 맥락 안에서 자신의 목표, 기대, 규범, 관심과 관련하여 인생에서 자신이 차지하는 상태에 대한 개인적인 자각이라고 표현하였다. 삶의 질을 다양하게 고찰한 후 삶의 차원을 8개로 정리한 Keith & Schalock(2000)은 신체적 안녕은 건강 상태에 물질적 안녕은 경제적 상태에 대인관계와 사회적 융합은 사회통합 요인에 그리고 자기결정성, 감성적 안녕, 개인적 발전은 심리적 요인에 각각 해당된다고 해석하였다. 또 박영숙(2001)은 삶의 질을 구성하는 요소를 신체적, 심리적, 사회적, 경제적 측면 등 4가지로 구분하였는데 신체적 측면은 신체적인 건강으로 인간의 삶의 기본이며 심리적 측면은 일반적인 척도로 주관적 개념인 자아존중감이 사용되고 사회적 측면은 타인과 상호작용을 하는 것으로 인간은 사회적 지지를 얻게 되며 이러한 사회적 지지는 개인의 건강 상태와 연관하였다.

4. 사회활동

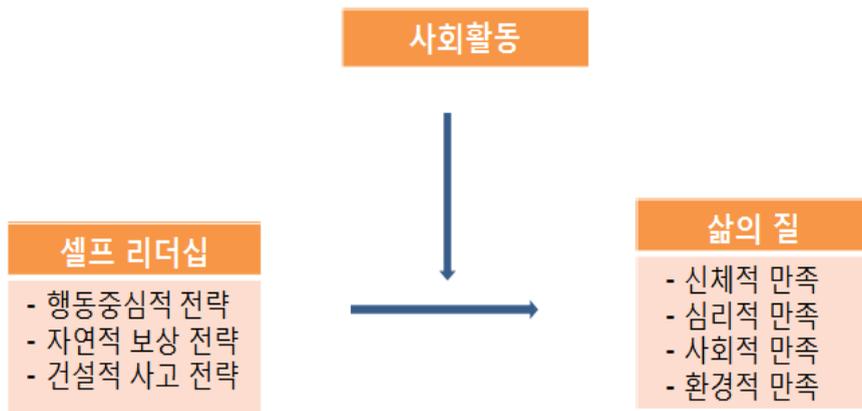
사회적 활동의 학술적 의미로는 Palmore(1981)가 “한 개인이 개인의 삶의 전 과정을 통해 자신의 행동반경을 가족 이외의 다른 구성원들로 확산시키면서 자신의 관계망을 넓혀가고 이를 바탕으로 다양한 역할들을 수행하면서 사회 구성원으로서의 자신의 몫을 담당하게 하는 것”이라고 정의하였다. 그러나 사회적 활동의 주체가 중년이 될 때에는 사회적 활동의 목적은 현재 상태와 미래를 향한 행복지수의 척도라고 할 수 있다. 즉, 사회적 활동의 효과를 “긍정적인 자아상을 개발하고 유지하는데 도움이 된다.”(Lemon, Bengtson & Peterson, 1972)는 측면에서 볼 때, 중년기의 사회활동은 경제적 활동과 여가활동과 자기계발 활동의 의미로서 개념 정의를 한다면, 사회적 활동은 삶의 전반적인 시간을 뜻한다. 이러한 활동의 참여는 삶의 외재적인 요인과 내재적인 요인을 모두 포함하게 된다.

사회적 활동을 실행할 수 있기 위해서는 자기 결정적 상황에서 자유 재량껏 이용할 수 있는 시간(Murphy, 1974)이 있어야 하고, 인간이 활동을 하든안하든 간에 일상생활의 필요성에 의하여 요구되는 것이며 경험과 마음의 상태가 중요하다.(Neulinger, 1981)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구모형과 가설

중년기의 셀프리더십이 사회활동과 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 셀프리더십을 독립변수로 설정하고 삶의 질을 종속변수로 설정하였으며 또한 셀프리더십과 삶의 질의 관계에서 있어서 사회활동이 조절 역할을 하는지를 분석하는 것이 본 연구의 목적이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 < 그림 1 >과 같은 연구 모형과 가설을 설정하였다.



<그림 1. 연구모형>

본 연구의 연구목표는 달성하기 위해 작성한 <그림 1>의 연구 모형에 따른 연구 가설을 설정하였다.

H1. 중년기의 셀프리더십은 삶의 질에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-1. 중년기의 셀프리더십은 신체적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-2. 중년기의 셀프리더십은 심리적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-3. 중년기의 셀프리더십은 사회적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-4. 중년기의 셀프리더십은 환경적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2. 중년기의 사회활동 참여는 삶의 질에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-1. 중년기의 사회활동 참여는 신체적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-2. 중년기의 사회활동 참여는 심리적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-3. 중년기의 사회활동 참여는 사회적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-4. 중년기의 사회활동 참여는 환경적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3. 중년기의 셀프리더십과 삶의 질의 관계에서 사회활동은 조절효과가 있을 것이다.

H3-1. 중년기의 셀프리더십과 신체적 만족의 관계에서 사회활동은 조절효과가 있을 것이다.

H3-2. 중년기의 셀프리더십과 심리적 만족의 관계에서 사회활동은 조절효과가 있을 것이다.

H3-3. 중년기의 셀프리더십과 사회적 만족의 관계에서 사회활동은 조절효과가 있을 것이다.

H3-4. 중년기의 셀프리더십과 환경적 만족의 관계에서 사회활동은 조절효과가 있을 것이다.

2. 측정도구 및 분석방법

1) 셀프리더십

중년기의 셀프리더십 수준을 측정하기 위해 Houghton & Neck(2002)이 개발한 RSLQ(Revised Self-Leadership Questionnaire)를 번안하여 35문항으로 재구성, 수정 사용한 신용국, 김명소 & 한영석(2009)의 셀프리더십 척도를 본 연구에 맞게 30문항으로 사용하였다.

2) 삶의 질

세계보건기구 삶의 질 척도(WHOQOL)는 다른 삶의 질 측도에 비해 많은 연구자들이 국제적으로 활용되었으며 우리나라에서도 민성길과 이창일(2000)이 WHO가 각 문화권에 있어 WHOQOL을 표준화할 때 시행하도록 한 지침에 따라 신뢰도와 타당도 검증이 된 한국판 단축형 세계보건기구 삶의 질 척도를 사용하였다. 총 26문항으로 구성되어 있다.

3) 사회활동

기존의 선행연구에서의 사회참여와 활동 영역을 분류하여 경제활동, 지원활동, 사교 교활동, 종교 활동, 자기계발 활동으로 바탕으로 사회 활동을 측정하기 위한 도구는 주경희(2010)의 연구에서 사용된 것을 본 연구에 맞게 경제활동, 여가활동, 자기계발 활동을 11문항으로 구성하였다.

4) 인구통계학적 특성 요인

인구통계학적 특성 요인은 본 연구에서의 필요성에 의하여 성별, 연령, 거주지, 학력, 수입, 혼인상태 등 항목으로 9문항으로 설정하였다.

〈표 1〉 설문지 구성

구분	변수명	구성요소	문항수		출처
독립 변수	셀프리더십	행동중심	I	1-14	houghton & Neck(2002), 신용국, 김명소 & 한영석(2009)
		자연보상		15-19	
		건설적 사고		20-30	
종속 변수	삶의 질	신체적 만족	II	1-7	WHO의 WHOQOL-BREF 민성길 등(2000)
		심리적 만족		8-13	
		사회적 관계		14-16	
		환경적 관계		17-24	
		전반적		25-26	
조절 변수	사회활동 참여	경제활동	III	1-3	주경희(2010)
		여가활동		4-7	
		자기계발 활동		8-11	
인구통계학적 변수			IV	1-9	연구자

3. 연구대상

본 연구의 목적과 연구 가설의 실증분석 결과를 도출하기 위하여 2015년 11월 30일부터 12월 20일까지 서울, 인천, 시흥, 마산, 수원, 대전에서 20일 동안 각 기업과 단체에 소속된 40세에서 64세를 통해 현재 사회활동 중인 대상으로 즉석에서 설문지를 배부 수령하였다. 219부를 배부하여 불성실하게 응답한 2부를 제외한 217부의 자료가 분석 대상으로 하였다.

4. 자료 분석 방법

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 클리닝(data cleaning) 과정을 거쳐, SPSS (Statistical Package for Social Science) v. 18.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 타당성을 검증하기 위하여 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변수의 평균 및 표준편차를 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였으며, 각 변수간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 가설 검증을 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 사회활동 참여의 매개효과를 알아보기 위하여 3단계 매개회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

다음 <표 2>는 조사대상자의 일반적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석 및 다중응답분석을 실시한 결과이다.

<표 2> 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남성	79	36.4
	여성	138	63.6
연령	40-44세	43	19.8
	45-49세	31	14.3
	50-54세	41	18.9
	55-59세	35	16.1
	60-64세	67	30.9
최종학력	고졸이하	111	51.2
	대학교 졸업	85	39.2
	대학원 졸업 이상	21	9.7
결혼여부	기혼	181	83.4
	미혼	14	6.5
	기타(이혼/별거/재혼/사별)	22	10.1
직업	전문직	25	11.5
	회사원	30	13.8
	자영업	42	19.4
	판매/서비스직	41	18.9
	무직/전업주부	51	23.5
	기타	28	12.9

가족 월 평균 소득	200만원 이하	42	19.4
	201-300만원	60	27.6
	301-400만원	41	18.9
	401-500만원	20	9.2
	501-600만원	28	12.9
	601만원 이상	26	12.0
종교	불교	38	17.5
	개신교	65	30.0
	카톨릭교	25	11.5
	무교	75	34.6
	기타	14	6.5
동거가족 (다중응답)	배우자	173	79.7
	부모(시, 처)	21	9.7
	자녀	136	62.7
	손자녀	5	2.3
	기타	18	8.3
자녀 수	0명	19	8.8
	1명	49	22.6
	2명	122	56.2
	3명 이상	27	12.4
건강상태	매우 건강하지 못하다	3	1.4
	건강하지 못하다	16	7.4
	보통이다	116	53.5
	건강하다	72	33.2
	매우 건강하다	10	4.6
전체		217	100.0

2. 측정도구의 타당성 및 신뢰도 검증

본 연구에서 사용된 측정항목에 대해 타당성을 검증하고, 공통요인을 찾아내 변수로 활용하기 위해 탐색적 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였다. 요인분석은 일련의 관측된 변수에 근거하여 직접 관측되지 않은 요인을 확인하기 위한 것으로 수많은 변수들을 적은 수의 몇 가지 요인으로 묶어줌으로써 그 내용을 단순화하는 것이 목적이다. 그러한 각 문항을 몇 가지 소수의 요인으로 묶어줌으로써 각 문항들이 동일한 개념을 측정하는지 곧 타당성이 있는지를 파악할 수 있다. 본 연구에서는 요인추출법으로 주성분법(Principle Components)을 실시하였으며, 지정한 고유치 이상의 값을 갖는 요인만을 추출하였다. 요인회전과 관련하여 베리맥스(Varimax)회전을 실시하였다. 베리맥스는 요인을 단순화하기

위한 방법으로 일반적으로 널리 사용되는 방법이다. 각 변수의 요인간의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적재량(factor loading)의 수용기준은 보통 .30이상이면 유의하다고 보지만 보다 엄격한 기준은 .50이상이다. 본 연구에서는 .50이상을 기준으로 선택하였다. 요인분석은 분석방법의 특성상 각 항목들 간의 상관관계가 높아야하는데 KMO 측도와 Bartlett의 구형성 검정은 각 항목들 간의 상관행력을 확인함으로써 사용 항목들이 요인분석에 적합한가를 나타내주는 방법이다. Kaise-Mayer-Olkin (KMO)는 변수쌍들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 잘 설명되어지는 정보를 나타내는 것이므로 이 측도의 값이 작으면 요인분석을 위한 변수 선정이 좋지 않음을 나타낸다. 보통 KMO값이 .90이상이면 아주 좋은 것이고 .50이하이면 변수로서 받아들일 수 없는 것으로 보았다. 또한 본 연구에서 다 문항 척도로 측정된 문항이 동질적인 문항들로 구성되었는지 신뢰도를 검증하기 위해 문항간의 내적 일치도를 보는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 일반적으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's α 값은 정해진 기준이 없지만 .60 이상이면 신뢰도가 있다고 보며 .50 이상이면 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 본다.

1) 셀프리더십에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

다음 <표 3>는 셀프리더십에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과이다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=6932.540(\text{Sig.}=0.000)$ 이므로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 0.931로 나타났으며, 공통성 등을 점검한 결과에서도 변수의 요인분석 가정을 만족시키므로 다음과 같이 요인분석을 실시하였다. 그 결과 총 3개의 요인이 도출되었고 각 요인을 구성하는 문항들의 중심개념을 바탕으로 요인 명을 부여하였다. 즉, 요인분석 결과로서 요인 1(31.099%)은 ‘행동중심적 전략’으로 명명하였고, 요인 2(27.028%)는 ‘건설적 사고전략’으로 명명하였으며, 요인 3(12.667%)은 ‘자연적 보상전략’으로 명명하였다. 이 3개의 요인 적재값이 ± 0.40 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 모두 .60 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 3〉 셀프리더십에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분		
	행동중심적 전략	건설적 사고전략	자연적 보상전략
1. 나는 공부나 일에 대한 구체적인 목표를 세운다.	.921	.185	.167
11. 나는 과제를 수행하는 과정에서 내가 잘하고 있는지를 확인한다.	.864	.197	.105
10. 나는 내가 학교나 학과 생활을 잘 하고 있는지를 살펴보고 한다.	.847	.142	.220
7. 내가 기대했던 것만큼의 성과를 보이지 않을 때 마음이 무거워지고 스스로가 실망스럽다.	.840	.205	.094
9. 내가 맡은 일을 잘 해내지 못할 때 가끔 나 자신에 대한 불만이나 불쾌감을 드러내고 표현할 때가 있다.	.811	.155	.025
13. 내가 해야 할 일은 잊지 않고 잘 기억할 수 있도록 기록해둔다.	.801	.317	.077
8. 내가 맡은 과제의 결과가 좋지 않을 때, 내 자신을 힘들게 하는 생각을 하는 경향이 있다.	.800	.192	.082
12. 나는 과제를 수행하면서 내가 맡은 부분의 진행 상황과 경과를 꼼꼼히 점검한다.	.794	.237	.188
4. 내가 맡은 과제를 성공적으로 마무리하게 되면 평상시 좋아하는 활동을 함으로써 스스로를 격려하고 보상한다.	.769	.258	.297
6. 내가 한 일(혹은 공부)을 잘했다고 생각하면, 스스로를 자랑스럽게 여기고 칭찬해준다.	.740	.171	.287
5. 내가 한 일(혹은 공부)의 결과가 좋을 때 근사한 저녁, 영화관람, 혹은 쇼핑 등을 함으로써 스스로에게 보상한다.	.718	.232	.335
2. 내 스스로 세운 구체적인 목표를 달성하기 위해서 열심히 노력한다.	.674	.334	.236
14. 내가 해야 할 일의 집중도와 성과를 높이기 위해서 이 일들을 생각나게 하는 구체적인 방법(노트, 리스트, 핸드폰, 메모장 등)을 사용한다.	.621	.311	.094
3. 나는 성과를 내기 위해서 구체적 목표들을 세분화하여 작성해 본다.	.619	.248	.271
21. 나는 과제를 수행하기 전에 그 일을 성공적으로 수행하고 있는 내 모습을 먼저 상상해본다.	.217	.893	.130
25. 어려운 상황을 잘 극복하기 위해서 나 자신에게 '잘 할 수 있다' 고 이야기 할 (소리를 내거나 마음속으로) 때가 있다.	.256	.876	.121
27. 어려운 상황이 생길 때마다 혹은 내 신념이나 가정들에 문제가 있는지 검토해 본다.	.269	.861	.156
22. 나는 실제로 어떤 일을 하기 전에 성공적인 수행에 대해서 마음속에 그려본다.	.215	.819	.197
30. 나는 평소 내 기본 신념이나 가정들이 합리적인지를 생각해 본다.	.272	.815	.243
24. 어려운 문제를 해결하는데 도움을 받기 위해서 나 자신과 대화할 (소리를 내거나 마음속으로) 때가 있다.	.246	.808	.099
23. 나는 어려운 도전에 직면하게 되면 이를 잘 극복하고 있는 내 모습을 상상해본다.	.252	.802	.139
29. 다른 사람들과 의견 차이가 있을 때 내 생각이나 신념이 옳은지 슬직하고 분명하게 분석해 본다.	.262	.790	.232
20. 중요한 과제를 맡으면 내가 그 일을 잘 수행하고 있는 상상을 하곤 한다.	.214	.745	.227
26. 어려운 상황에 놓이게 되면 잘 이겨내기 위해서 나 자신에게 힘이 되는 이야기를 하곤 한다.	.147	.710	.190
28. 힘든 일을 경험하게 되면 그 상황에 대한 내 생각이나 판단이 적절한지 평가해 보려고 노력한다.	.160	.587	.282
17. 과제를 맡으면 마무리하는 것에만 신경 쓰기보다는 내가 즐겁게 수행 할 수 있는 방법으로 일을 수행하려고 한다.	.116	.207	.876
16. 내가 바람직한 행동을 하는데 도움이 되는 물건이나 사람을 내 주변에 두려고 한다.	.217	.205	.813
15. 나는 학교나 학과와 관련된 활동 중 불만족스러운 측면보다는 즐거운 측면의 생각들을 더 많이 한다.	.247	.257	.803
19. 나는 어떤 과제를 맡든지 즐겁게 수행 할 수 있는 나만의 방법을 구상한다.	.292	.269	.666
18. 나는 내가 즐기면서 할 수 있는 일(혹은 공부)이나 과제를 찾는데 관심이 많다.	.259	.384	.560
고유값	9,330	8,108	3,800
분산설명(%)	31,099	27,028	12,667
누적설명(%)	31,099	58,127	70,794
신뢰도	.963	.959	.878

KMO=0.931 Bartlett's test결과 $\chi^2=6932.540$ (df=435, Sig.=0.000)

2) 삶의 질에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

다음 <표 4>은 삶의 질에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과이다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=3198.717$ (Sig.=0.000)이므로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 0.892로 나타났으며, 공통성 등을 점검한 결과에서도 변수의 요인분석 가정을 만족시키므로 다음과 같이 요인분석을 실시하였다. 그 결과 총 4개의 요인이 도출되었고 각 요인을 구성하는 문항들의 중심개념을 바탕으로 요인 명을 부여하였다. 즉, 요인분석 결과로서 요인 1(20.978%)은 ‘환경적 만족’으로 명명하였고, 요인 2(17.431%)는 ‘신체적 만족’으로 명명하였으며, 요인 3(16.224%)은 ‘심리적 만족’으로 명명하였다. 또한 요인 4(10.266%)는 ‘사회적 만족’으로 명명하였다. 이 4개의 요인 적재값이 ± 0.40 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 모두 .60 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 4〉 삶의 질에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분			
	환경적 만족	신체적 만족	심리적 만족	사회적 만족
22. 살고 있는 집과 주변 환경에 만족한다.	.863	.096	.049	.153
24. 이용하는 교통수단에 대해 만족한다.	.824	.137	.030	.050
9. 건강에 좋은 주거환경(공해, 기후, 소음, 쾌적함 등)에 살고 있다.	.784	.108	.118	.127
23. 의료서비스를 쉽게 받을 수 있다는 점(접근도)에 만족한다.	.755	.171	.141	.059
14. 여가를 즐길 기회를 가지고 있다.	.698	.221	.044	.302
12. 필요한 만큼 충분한 돈을 가지고 있다.	.697	.210	.165	.317
13. 매일의 생활에 필요한 정보를 쉽게 얻을 수 있다.	.647	.159	.282	.232
8. 일상생활에서 안전하다고 생각한다.	.587	.230	.211	.040
4. 일상생활을 잘 하기 위해 많은 치료가 필요하다.	.147	.836	.082	.006
17. 자신의 일하는 능력에 대해 만족한다.	.209	.821	.226	.041
3. 신체적 통증으로 인해 해야 할 일에 방해를 받는다고 느낀다(R).	.001	.813	.079	.125
16. 자신의 일상생활 수행능력에 대해 만족한다.	.308	.685	.246	.101
15. 자신의 수면(잘 자는 것)에 대해 만족한다.	.160	.685	.231	.050
10. 일상생활을 위한 충분한 에너지가 있다.	.319	.633	.373	.035
26. 잘 돌아다닐 수 있다(이동성).	.209	.514	.227	.105
11. 자신의 신체적 외모에 만족한다.	.095	.220	.779	.099
25. 우울함, 절망감, 불안감, 의기소침 등의 부정적인 기분을 자주 느낀다(R).	-.009	.098	.777	-.043
7. 정신을 잘 집중할 수 있다.	.152	.146	.750	.149
6. 삶이 의미 있다고 생각한다.	.317	.125	.745	.071
18. 자기 자신에 대해 만족한다.	.072	.313	.695	.175
5. 인생을 마음껏 즐긴다.	.186	.293	.695	.033
19. 자신의 대인관계에 대해 만족한다.	.165	.138	.123	.852
20. 자신의 성생활에 대해 만족한다.	.192	.044	.152	.845
21. 친구의 도움에 대해 만족한다.	.346	.080	.027	.786
고유값	5,035	4,184	3,894	2,464
분산설명(%)	20,978	17,431	16,224	10,266
누적설명(%)	20,978	38,410	54,634	64,900
신뢰도	.909	.882	.875	.848

KMO =0.892, Bartlett's test결과 $\chi^2=3198.717$ (df=276, Sig.=0.000)

3) 사회활동에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

다음 <표 5>는 사회활동에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과이다. 먼저 Bartlett의 단위행렬 점검 결과 $\chi^2=515.629$ (Sig.=0.000)이므로 변수들 사이에 요인을 이룰만한 상관관계가 충분하고, KMO의 표본적합도 점검결과 KMO 값이 0.799로 나타났으며, 공통성 등을 점검한 결과에서도 변수의 요인분석 가정을 만족시키므로 다음과 같이 요인분석을 실시하였다. 그 결과 2개의 문항이 제거, 총 1개의 요인이 도출되었고 요인분석 결과로서 요인 1(43.132%)은 ‘사회활동’으로 명명하였다. 이 1개의 요인 적재값이 ±.40 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 .60 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

<표 5> 사회활동에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분
	사회활동
6. 정치 및 직능단체 활동	.783
7. 재취업, 직무 관련 활동	.743
8. 외모관리 활동	.680
5. 자격증 교육 참여(학원, 학교, 사이버강의 등) 및 평생교육 참여	.675
3. (국, 내외) 관광 여행 활동	.657
9. 지역사회 지원활동 및 자원봉사 활동	.579
1. 친구, 친척 등 친교 및 친목모임참여(영화, 콘서트, 미술관, 박물관 등 예술 문화 활동)	.562
2. 스포츠 활동 취미활동(골프, 헬스, 축구, 수영, 조깅, 등산, 사진, 그림, 요리 등)	.533
고유값	3.451
분산설명(%)	43.132
누적설명(%)	43.132
신뢰도	.804

KMO=0.799 Bartlett's test결과 $\chi^2=515.629$ (df=28, Sig.=0.000)

3. 기술통계 및 각 변수간 상관관계 검증

다음 <표 6>는 기술통계 및 각 변수간 상관관계 검증을 실시한 결과이다. 먼저 주요 변수의 기술통계분석을 실시한 결과 먼저 셀프리더십은 하위요인별 ‘행동중심적전략’(M=3.76), ‘건설적사고전략’(M=3.62), ‘자연적보상전략’(M=3.49) 순으로 나타났고, 삶의 질은 하위요인별 ‘심리적 만족’(M=3.40), ‘신체적 만족’(M=3.39), ‘환경적 만족’(M=3.30), ‘사회적 만족’(M=3.17) 순으로, 사회활동은 평균 2.45점으로 나타났다.

각 변수간 상관관계를 분석한 결과 먼저 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적전략, 자

연적보상전략, 건설적사고전략은 삶의 질의 하위요인별 신체적 만족, 심리적 만족, 사회적 만족, 환경적 만족과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 또한 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적전략, 건설적사고전략은 사회활동과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고($p<.01$), 삶의 질의 하위요인별 신체적 만족, 심리적 만족, 사회적 만족, 환경적 만족은 사회활동과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.001$).

〈표 6〉 각 변수간 상관관계 검증

구분	M±SD	셀프리더십			삶의 질				사회 활동
		행동중심적 전략	자연적 보상전략	건설적 사고 전략	신체적 만족	심리적 만족	사회적 만족	환경적 만족	
행동중심적전략	3.76±.714	1							
자연적보상전략	3.49±.732	.537***	1						
건설적사고전략	3.62±.789	.557***	.567***	1					
신체적 만족	3.39±.641	.458***	.460***	.459***	1				
심리적 만족	3.40±.616	.403***	.385***	.382***	.532***	1			
사회적 만족	3.17±.717	.315***	.258***	.326***	.270***	.272***	1		
환경적 만족	3.30±.600	.471***	.417***	.394***	.480***	.391***	.475***	1	
사회활동	2.45±.694	.221***	.194**	.233**	.380***	.336***	.374***	.476***	1

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

4. 가설의 검증

1) 가설1의 검증

다음 <표 7>는 중년기의 셀프리더십은 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중 회귀분석을 실시한 결과이다. 분석결과 먼저 신체적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 30.0%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=30.449$, $p<.001$). 독립변수별로는 행동중심적 전략($\beta=.223$, $p<.01$), 자연적 보상전략($\beta=.223$, $p<.01$), 건설적 사고전략($\beta=.208$, $p<.01$)이 신체적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 신체적 만족에 있어서는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적 전략, 자연적 보상전략, 건설적 사고전략이 중요한 요인임을 알 수 있다.

심리적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 21.7%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=19.731$, $p<.001$). 독립변수별로는 행동중심적 전략($\beta=.220$, $p<.01$), 자연적 보상전략($\beta=.177$, $p<.05$), 건설적 사고전략($\beta=.159$, $p<.05$)이 심리적 만족에 통

계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 심리적 만족에 있어서는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적 전략, 자연적 보상전략, 건설적 사고전략이 중요한 요인임을 알 수 있다.

사회적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 13.4%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=10.980, p<.001$). 독립변수별로는 건설적 사고전략($\beta=.199, p<.05$), 행동중심적 전략($\beta=.178, p<.05$)이 사회적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 사회적 만족에 있어서는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적 전략, 건설적 사고전략이 중요한 요인임을 알 수 있다.

환경적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 26.8%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=26.041, p<.001$). 독립변수별로는 행동중심적 전략($\beta=.305, p<.001$), 자연적 보상전략($\beta=.186, p<.05$)이 환경적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 환경적 만족에 있어서는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적 전략, 자연적 보상전략이 중요한 요인임을 알 수 있다.

〈표 7〉 중년기의 셀프리더십이 삶의 질에 미치는 영향

구분	신체적 만족			심리적 만족			사회적 만족			환경적 만족		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
(상수)		6.167	.000		7.720	.000		6.144	.000		7.025	.000
행동중심적전략	.223	3.054**	.003	.220	2.847**	.005	.178	2.192*	.029	.305	4.094***	.000
자연적보상전략	.223	3.028**	.003	.177	2.275*	.024	.050	.608	.544	.186	2.478*	.014
건설적사고전략	.208	2.788**	.006	.159	2.016*	.045	.199	2.395*	.017	.118	1.551	.123
F	30.449***			19.731***			10.980***			26.041***		
R ²	.300			.217			.134			.268		

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

2) 가설2의 검증

다음 <표 8>는 중년기의 사회활동 참여가 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위하여 단순회귀분석을 실시한 결과이다. 분석결과 먼저 신체적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 14.5%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=36.347, p<.001$). 독립변수로서 사회활동($\beta=.380, p<.001$)은 신체적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 신체적 만족에 있어서는 사회활동 참여가 중요한 요인임을 알 수 있다.

심리적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 11.3%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=27.270$, $p<.001$). 독립변수로서 사회활동($\beta=.336$, $p<.001$)은 심리적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 심리적 만족에 있어서는 사회활동 참여가 중요한 요인임을 알 수 있다.

사회적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 14.0%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=34.953$, $p<.001$). 독립변수로서 사회활동($\beta=.374$, $p<.001$)은 사회적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 사회적 만족에 있어서는 사회활동 참여가 중요한 요인임을 알 수 있다.

환경적 만족에 있어 회귀모형의 설명력은 22.6%이고, 회귀식은 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=62.872$, $p<.001$). 독립변수로서 사회활동($\beta=.476$, $p<.001$)은 환경적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년기의 환경적 만족에 있어서는 사회활동 참여가 중요한 요인임을 알 수 있다.

〈표 8〉 중년기의 사회활동이 삶의 질에 미치는 영향

구분	신체적 만족			심리적 만족			사회적 만족			환경적 만족		
	β	t	p									
(상수)		17.124	.000		18.423	.000		13.397	.000		17.368	.000
사회활동	.380	6.029***	.000	.336	5.222***	.000	.374	5.912***	.000	.476	7.929***	.000
F	36.347***			27.270***			34.953***			62.872***		
R ²	.145			.113			.140			.226		

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

3) 가설3의 검증

(1) 가설 3-1의 검증

다음 <표 9>는 중년기의 신체적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저 중년기의 신체적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 확인하기 위해 독립변수로 셀프리더십을 모델 I 에, 조절변수로 사회활동 참여를 모델 II 에, 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 I 의 설명력은 30.0%로 나타났고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=30.449$, $p<.001$). 독립변수별로는 행동중심적전략($\beta=.223$, $p<.01$), 자연적보상전략($\beta=.223$, $p<.01$), 건설적사고전략($\beta=.208$, $p<.01$)이 신체적 만족에 통계적으로 유의미한 정

(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사회활동 참여가 추가적으로 투입된 모델Ⅱ의 설명력은 36.2%로 6.2%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=30.027, p<.001$). 즉, 추가적으로 투입된 사회활동 참여($\beta=.257, p<.001$)라는 변수가 신체적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

사회활동 참여가 가지는 조절효과를 검증하기 위해 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델Ⅲ의 설명력은 37.8%로 1.6%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=18.180, p<.001$). 추가적으로 투입된 상호작용 변수 중에는 자연적보상전략과 사회활동 참여의 상호작용 변수($\beta=.182, p<.05$)가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나, 사회활동 참여는 셀프리더십의 하위요인별 자연적보상전략과 신체적 만족 간의 관계를 조절하는 것으로 볼 수 있다.

〈표 9〉 중년기의 셀프리더십과 신체적 만족의 관계에서 사회활동 참여의 조절효과

구분	모델Ⅰ			모델Ⅱ			모델Ⅲ		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
행동중심적전략(A)	.223	3.054**	.003	.193	2.756**	.006	.200	2.872**	.004
자연적보상전략(B)	.223	3.028**	.003	.209	2.964**	.003	.192	2.728**	.007
건설적사고전략(C)	.208	2.788**	.006	.173	2.401*	.017	.182	2.535*	.012
사회활동 참여(M)				.257	4.520***	.000	.254	4.441***	.000
(A)×(M)							-.065	-.773	.440
(B)×(M)							.182	2.373*	.019
(C)×(M)							-.066	-.800	.425
F-value(p)	30.449***(.000)			30.027***(.000)			18.180***(.000)		
R ²	.300			.362			.378		
Change of R ²				.062			.016		

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

(2) 가설 3-2의 검증

다음 <표 10>는 중년기의 심리적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저 중년기의 심리적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 확인하기 위해 독립변수로 셀프리더십을 모델Ⅰ에, 조절변수로 사회활동 참여를 모델Ⅱ에, 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 모델Ⅲ에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 I의 설명력은 21.7%로 나타났고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다(F=19.731, p<.001). 독립변수별로는 행동중심적전략($\beta=.220$, p<.01), 자연적보상전략($\beta=.177$, p<.05), 건설적사고전략($\beta=.159$, p<.05)이 심리적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사회활동 참여가 추가적으로 투입된 모델II의 설명력은 26.7%로 5.0%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다(F=19.342 p<.001). 즉, 추가적으로 투입된 사회활동 참여($\beta=.231$, p<.001)라는 변수가 심리적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

사회활동 참여가 가지는 조절효과를 검증하기 위해 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델III의 설명력은 27.6%로 0.9%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(F=11.358, p<.001). 반면 추가적으로 투입된 상호작용 변수는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타나, 사회활동 참여는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적전략, 자연적보상전략, 건설적사고전략과 심리적 만족 간의 관계를 조절하지 못하는 것으로 볼 수 있다.

<표 10> 중년기의 셀프리더십과 심리적 만족의 관계에서 사회활동 참여의 조절효과

구분	모델 I			모델 II			모델 III		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
행동중심적전략(A)	.220	2.847**	.005	.193	2.569*	.011	.197	2.617*	.010
자연적보상전략(B)	.177	2.275*	.024	.164	2.178*	.031	.155	2.043*	.042
건설적사고전략(C)	.159	2.016*	.045	.127	1.651	.100	.133	1.725	.086
사회활동 참여(M)				.231	3.800***	.000	.226	3.669***	.000
(A)×(M)							.026	.292	.771
(B)×(M)							.106	1.283	.201
(C)×(M)							-.077	-.860	.391
F-value(p)	19.731***(.000)			19.342***(.000)			11.358***(.000)		
R ²	.217			.267			.276		
Change of R ²				.050			.009		

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

(3) 가설 3-3의 검증

다음 <표 11>는 중년기의 사회적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저 중년기의 사

회적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 확인하기 위해 독립변수로 셀프리더십을 모델 I 에, 조절변수로 사회활동 참여를 모델 II 에, 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 I 의 설명력은 13.4%로 나타났고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다 ($F=10.980, p<.001$). 독립변수별로는 건설적사고전략($\beta=.199, p<.05$), 행동중심적전략($\beta=.178, p<.05$)이 사회적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사회활동 참여가 추가적으로 투입된 모델 II 의 설명력은 21.7%로 8.3%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다($F=14.712, p<.001$). 즉, 추가적으로 투입된 사회활동 참여($\beta=.299, p<.001$)라는 변수가 사회적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

사회활동 참여가 가지는 조절효과를 검증하기 위해 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델 III 의 설명력은 21.9%로 0.2%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=8.361, p<.001$). 반면 추가적으로 투입된 상호작용 변수는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타나, 사회활동 참여는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적전략, 자연적보상전략, 건설적사고전략과 사회적 만족 간의 관계를 조절하지 못하는 것으로 볼 수 있다.

〈표 11〉 중년기의 셀프리더십과 사회적 만족의 관계에서 사회활동 참여의 조절효과

구분	모델 I			모델 II			모델 III		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
행동중심적전략(A)	.178	2.192*	.029	.144	1.848	.066	.145	1.848	.066
자연적보상전략(B)	.050	.608	.544	.034	.431	.667	.032	.399	.690
건설적사고전략(C)	.199	2.395*	.017	.158	1.980*	.049	.160	1.990*	.048
사회활동 참여(M)				.299	4.751***	.000	.297	4.630***	.000
(A)×(M)							.036	.385	.701
(B)×(M)							.027	.318	.751
(C)×(M)							-.039	-.427	.670
F-value(p)	10.980***(.000)			14.712***(.000)			8.361***(.000)		
R ²	.134			.217			.219		
Change of R ²				.083			.002		

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

(4) 가설 3-4의 검증

다음 <표 12>는 중년기의 환경적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저 중년기의 환경적 만족에 영향을 미치는 셀프리더십이 사회활동 참여에 의해 조절되는지를 확인하기 위해 독립변수로 셀프리더십을 모델 I 에, 조절변수로 사회활동 참여를 모델 II 에, 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 모델 III 에 차례로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 I 의 설명력은 26.8%로 나타났고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다 ($F=26.041$, $p<.001$). 독립변수별로는 행동중심적전략 ($\beta=.305$, $p<.001$), 자연적보상전략 ($\beta=.186$, $p<.05$)이 환경적 만족에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사회활동 참여가 추가적으로 투입된 모델 II 의 설명력은 39.6%로 12.8%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다 ($F=34.711$, $p<.001$). 즉, 추가적으로 투입된 사회활동 참여 ($\beta=.370$, $p<.001$)라는 변수가 환경적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다.

사회활동 참여가 가지는 조절효과를 검증하기 위해 셀프리더십과 사회활동 참여의 상호작용 변수를 추가적으로 투입한 모델 III 의 설명력은 39.9%로 0.3%가 추가적으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 ($F=19.804$, $p<.001$). 반면 추가적으로 투입된 상호작용 변수는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타나, 사회활동 참여는 셀프리더십의 하위요인별 행동중심적전략, 자연적보상전략, 건설적사고전략과 환경적 만족 간의 관계를 조절하지 못하는 것으로 볼 수 있다.

〈표 12〉 중년기의 셀프리더십과 환경적 만족의 관계에서 사회활동 참여의 조절효과

구분	모델 I			모델 II			모델 III		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
행동중심적전략(A)	.305	4.094***	.000	.263	3.853***	.000	.266	3.876***	.000
자연적보상전략(B)	.186	2.478*	.014	.166	2.427*	.016	.162	2.337*	.020
건설적사고전략(C)	.118	1.551	.123	.067	.962	.337	.068	.969	.334
사회활동 참여(M)				.370	6.685***	.000	.365	6.494***	.000
(A)×(M)							-.049	-.590	.556
(B)×(M)							.058	.770	.442
(C)×(M)							.030	.371	.711
F-value(p)	26.041***(.000)			34.711***(.000)			19.804***(.000)		
R ²	.268			.396			.399		
Change of R ²				.128			.003		

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

4) 가설검증 결과

이상의 가설검증 결과를 요약하면 다음과 같다.

〈표 13〉 가설검증 결과요약

구분	가설	채택여부
H1	중년기의 셀프리더십은 삶의 질에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	
H1-1	중년기의 셀프리더십은 신체적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H1-2	중년기의 셀프리더십은 심리적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H1-3	중년기의 셀프리더십은 사회적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	부분채택
H1-4	중년기의 셀프리더십은 환경적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	부분채택
H2	중년기의 사회활동 참여는 삶의 질에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	
H2-1	중년기의 사회활동 참여는 신체적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-2	중년기의 사회활동 참여는 심리적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-3	중년기의 사회활동 참여는 사회적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-4	중년기의 사회활동 참여는 환경적 만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H3	중년기의 셀프리더십과 삶의 질의 관계에서 사회활동 참여는 조절효과가 있을 것이다.	
H3-1	중년기의 셀프리더십과 신체적 만족의 관계에서 사회활동 참여는 조절효과가 있을 것이다.	부분채택
H3-2	중년기의 셀프리더십과 심리적 만족의 관계에서 사회활동 참여는 조절효과가 있을 것이다.	기각
H3-3	중년기의 셀프리더십과 사회적 만족의 관계에서 사회활동 참여는 조절효과가 있을 것이다.	기각
H3-4	중년기의 셀프리더십과 환경적 만족의 관계에서 사회활동 참여는 조절효과가 있을 것이다.	기각

V. 연구결과

본 연구는 삶의 질의 하위 변인으로 신체적, 심리적, 사회적, 환경적 개념을 살펴보고 또 중년기의 셀프리더십과 사회활동이 어떠한 영향을 미치는 지를 분석하여 고령화 사회에서 건강한 중년기를 맞이하고 보낼 수 있는 중요한 방안으로 제시하고자 하였다.

본 연구를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중년기 셀프리더십과 삶의 질의 관계는 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중년기의 셀프리더십은 삶의 질의 하위 변인인 신체적, 심리적, 사회적, 환경적인 면에서는 인간의 발달단계를 살펴보면 중년기의 신체적, 심리적, 환경적으로 많은 변화를 가지게 된다. 신체적으로 자신의 노화를 서서히 알게 되는 시기이며 그로 인해 심리적으로 자신감이 축소되고 소외감을 갖게 되는 때이다. 셀프리더십이란 자아 발견과 자기만족을 향한 여행이고 스스로에게 영향력을 행사하는 방법이며 자기효능감을 위한 기술이고 행동 통제의 기초이며 자아완성의 학습과정이라고 정의 한(Manz 1986)의 선행연구와 같은 결과이다

둘째, 사회활동과 삶의 질의 관계는 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사회활동의 하위 변인은 여가활동, 자기개발 활동, 경제활동으로 인간의 발달단계를 살펴보면 중년기의 신체적, 심리적, 환경적으로 많은 변화를 가지게 된다. 한국 사회에서의 중년기는 노후준비가 되어있지 않은 노부모를 부양해야 하고 자녀의 높은 교육열로 인한 교육비 등으로 자신을 돌아 볼 기회도 없이 현 시기를 맞이하고 있으며 사회적으로 규정 지어 놓은 틀에 의해 생활을 하면서 자신을 돌아 볼 기회조차 여유가 없는 실정에서 직업의 전환이나 퇴직을 생각하게 되는 때이다. 인생의 새로운 위기 속에서 여가활동으로 스트레스를 해소하고 심리적인 안정과 신체적인 건강을 주며 자기개발활동으로 자신감 있는 사회 적응을 할 수 있어 삶의 만족을 갖게 된다는 결과로 볼 수 있다.

셋째, 중년기의 셀프리더십과 삶의 질의 관계에서 사회활동에서의 여가활동과 같은 신체적 만족에서만 조절 효과가 있고 심리적, 사회적, 환경적으로는 어떠한 영향도 주지 않는 것으로 도출되었다.

결과적으로 사회활동은 삶의 질에 영향은 주지만 중년기에는 정신적인 면이 더 강조되고 있음을 시사하고 있다.

Jung은 약 40세에 시작되는 중년기를 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 전환점이며 급격한 가치관의 변화가 일어나고 정신적인 인간으로 바뀌게 된다고 하였다. Maslow도 자

아실현을 위해서는 세속적인 걱정, 특히 생존과 관련된 근심으로부터 자유로워야 하며 자신이 하는 일에서 편안해야 하고 가족원이나 직장동료로부터 인정을 받는다고 느껴야 하며 여기에서 자신을 진정으로 존중하는 마음이 생긴다고 하였다.

삶의 여정에서 길어진 중년기는 인생의 만개한 꽃이라고 표현할 수 있다.

이 시기에 자기관찰과 자기인식으로 긍정적인 스스로 비전을 창출하여 자기 강화를 할 수 있는 셀프리더십은 삶의 질을 향상시키고 만족스러운 인생 결과로 정의하게 된다면 자신과 가족과 사회를 더욱 밝게 만들어 가게 될 것이다.

본 연구를 통해 부족한 부분은 여러 종류의 직업군과 연령층의 단위를 축소하여 연구를 한다면 더 좋은 결과를 나타낼 수 있을 것이다. 또한 초고령화 사회로 가는 시점에서 중년기의 여러 가지 다양한 연구가 활발하게 이루어져 준비된 복지사회가 되길 바란다.

참고 문헌

- 김연선(2008). 셀프리더십이 팀워크 자기효능감, 직무만족, 직무몰입 및 직무성과에 미치는 영향 : 특급호텔 Wind Dining Restaurant을 중심으로, 울산대학교, 박사학위논문
- 김정자(2011). 성격특성과 셀프리더십의 관계에 관한 연구, 울산대학교, 박사학위논문
- 김기향(2013). 중 고령자의 사회경제활동이 삶의 질에 미치는 영향, 충남대학교, 박사학위논문
- 김진환(2015). 뉴실버세대 사회활동 참여가 자아존중감과 심리적 안정감에 미치는 영향: 뉴실버세대와 실버세대의 차이, 한영신학대학교, 박사학위논문
- 곽민주(2014). 경제적 요인이 생활만족도에 미치는 영향: 심리적 요인의 조절효과를 중심으로, 충북대학교, 박사학위논문
- 권춘원(2013). 셀프리더십과 서번트리더십이 조직구성원의 몰입, 복종, 저항에 미치는 영향 : 임파워먼트 조절효과, 서울벤처대학원대학교, 박사학위논문
- 박창제(2015). 고령자의 주요 사회참여활동 유형과 생활만족도의 관계, 사회과학연구, 31(2)
- 신현구(2008). 우리나라 중고령자의 노동시장 참여와 성과, 한양대학교, 박사학위논문
- 신용국 · 김명소 · 한영석(2009). 셀프리더십 척도(Revisedself-leadership questionnaire) 타당화 연구: 우리나라 대학생을 중심으로. 한국심리학회: 한국심리학회지, 6(3):313-340.
- 서연숙(2011). 중고령자의 사회경제적 지위에 따른 건강행위와 건강수준 연구, 가톨릭대학교대학원, 박사학위논문
- 신계수(2012). 중년층의 직업특성과 활동특성이 은퇴준비에 미치는 영향, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사학위논문
- 손기복(2014). 베이비부머 세대의 라이프스타일, 건강상태 및 여가활동이 노후준비에 미치는 영향 대구한의대학교 대학원 박사학위논문

- 윤천성(2007). 에니어그램의 경영학적 접근 :리더십을 중심으로. 한국에니어그램학회: 에니어그램 연구.4(2):115-133
- 이정호(2007). 중년기의 여가생활형태가 가족기능과 생활만족에 미치는 영향, 세종대학교, 박사학위논문
- 안영선(2009). 중년의 여가활동과 삶의 질에 관한연구, 동국대학교대학원, 박사학위논문
- 임중철(2013). 노년기 경제활동 참여자의 사회적 자본이 삶의 질에 미치는 영향: 직무만족의 매개효과를 중심으로, 경기대학교, 박사학위논문
- 이갑숙(2014). 여가활동이 노인의 생활만족도 및 고독감에 미치는 영향과 사회적 지지의 조절효과에 대한 연구, 호서대학교 벤처대학원, 박사학위논문
- 이종원(2015). 대학생의 셀프리더십, 사회적지지, 진로동기, 진로결정자기효능감, 진로성숙도 변인간의 구조적 관계, 숭실대학교, 박사학위논문
- 이옥희(2015). 역경 후 성장과 적응 모형 검증: 중년기 성인을 중심으로, 인천대학교, 박사학위논문
- 주경희(2010). 사회참여노인의 활동수준과 삶의 질: 성별과 연령차이를 중심으로, 서울대학교, 박사학위논문
- 최서규(2015). 노인의 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 영향: 사회참여활동과 우울의 매개효과를 중심으로, 한세대학교, 박사학위논문
- 황완희, 윤천성(2014). 간호대학생의 셀프리더십과 진로준비행동의 관계에서 진로의사결정유형의 조절효과 연구. 경영교육학회: 경영교육연구. 29(5):74-98.
- 홍용기(2015). 중년층 사무직의 직무만족과 삶의 질이 은퇴준비에 미치는 영향, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사학위논문
- 황완희(2015). 성격특성이 진로결정수준과 고용가능성간의 관계에서 셀프리더십 및 문화적 특성의 효과에 관한 연구, 서울벤처대학원대학교, 박사학위논문

Abstract

A Study on the Moderating Effect of Social Activities on the Relationship between Self-leadership and the Quality of Life in Middle Age

Kil-Ok Kim * · Chun-Sung Youn **

* Doctoral Course, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University
(E-mail : kkowin@naver.com)

** Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University
(Corresponding author) (E-mail : staryoun@hanmail.net)

In response to the current transition of our society to a super-aged society, this study was conducted in order to see what effect social activities have on the relationship between self-leadership and the quality of life in middle age, which play an important mediating role in the process of human development. Through this study, we expect to get basic information for this generation, which are engaged in active social activities in themselves and in the society, to reflect on themselves and to find a good turning point of life in the middle of a problem or crisis. For the purposes of this study, a questionnaire survey was conducted with middle-aged people who were currently engaged in social activities, and in the survey, 219 questionnaires were distributed, and with two excluded for insincere answers, 217 questionnaires were used as valid data in the analyses. Collected data were statistically processed using SPSS v. 18.0. The hypotheses were tested through linear regression analysis, and the moderating effect of participation in social activities was tested through moderated regression analysis.

The results of analyses made in this study are as follows.

First, according to the results of multiple regression for testing the effect of self-leadership in middle age on the quality of life, the sub-factors of self-leadership such as behavior focused strategies, natural reward strategies, and constructive thought pattern strategies were found to be important factors for physical satisfaction in middle age.

Second, according to the results of simple regression analysis for testing the effect

of participation in social activities in middle age on the quality of life, physical satisfaction, psychological satisfaction, social satisfaction, and environmental satisfaction had a statistically significant positive effect. That is, participation in social activities in middle age was found to be an important factor.

Third, according to the results of hierarchical regression analysis for testing whether participation in social activities has a moderating effect on the relationship between self-leadership and the quality of life in middle age by putting self-leadership as an independent variable in Model I, participation in social activities as a moderating variable in Model II, and self-leadership and participation in social activities as interaction variables in Model III, participation in social activities had a moderating effect only on physical satisfaction such as leisure activities but not on psychological, social, or environmental satisfaction. This suggests that social activities have an effect on the quality of life, but in middle age, mental factors such as self-leadership are emphasized more.

In future studies, we may expect better results by covering more diverse occupational categories and specific age groups. Considering the development of our society into a super-aged society, in addition, it will be desirable to conduct various studies on people in middle age.

Keywords : middle age, personality type, quality of life, social activity