

노인의 차별피해경험이 외로움에 미치는 영향: 회피대처방식과 자기자비의 병렬매개효과*

권 소 연 김 민 기 이 영 순[†]

전북대학교 심리학과

박사수료

석사

교수

본 연구는 한국 노인들의 차별피해경험이 외로움에 미치는 부정적 영향을 탐색하고, 이 과정에 영향을 미치는 심리적 기제를 확인하여 규명하고자 하였다. 구체적으로 차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 전국의 만 65세 이상 노인 450명을 대상으로 온라인 설문 조사를 진행하였으며, 불성실한 응답을 제외한 총 441명의 자료를 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 분석하였다. 분석 결과, 첫째, 차별피해경험과 회피대처방식은 외로움과 유의한 정적 상관을 보였으며, 자기자비는 외로움과 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 차별피해경험과 외로움 간의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 매개효과를 확인한 결과, 회피대처방식과 자기자비는 각각 부분매개효과를 나타냈다. 셋째, 차별피해경험과 외로움 간의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 병렬매개효과를 확인한 결과, 주요 변인들의 간접경로와 직접경로는 모두 유의미한 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점을 제시하였고 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 방향을 논의하였다.

주요어 : 차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비, 외로움, 노인

* 본 연구는 BK21 사업의 지원을 받아 작성된 원고임.

† 교신저자 : 이영순, 전북대학교 심리학과 교수, 전북대학교 부설 심리코칭연구소, (54896) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567, Tel : 063-270-2928 E-mail : leeys@jbnu.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
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.

외로움(loneliness)은 생애적으로 보편적으로 경험하게 되는 감정으로 개인의 사회적 관계망이 양이나 질적인 면에서 현저히 부족할 때 발생하는 불쾌한 경험이다(Pelpau & Perlman, 1982). Holt-Lunstad 등 et al.(2015)의 연구에서 외로움이 조기 사망률에 미치는 위험수준은 비만, 흡연, 약물 남용 등과 같이 이미 조기사망의 주요 위험요인으로 알려진 것들과 효과와 같거나 그보다 높은 수준인 것으로 나타났다. 이에 노인의 외로움은 고령 사회에서 간과할 수 없는 중대한 사회적 과제로 보여진다. 노인들은 은퇴로 인한 사회적 역할의 축소와 사회관계망의 약화, 그리고 신체적 건강 저하 등으로 인하여 외로움을 경험할 가능성이 높다(Mund et al., 2020). 2023년 실시된 사회통합 실태조사에서 65세 이상 고령층의 26.1%가 외로움을 느낀다고 응답해 다른 연령대보다 높은 수준을 보였다(한국행정연구원, 2024). 여러 선행연구에서도 고령자가 다른 세대와 비교하여 외로움 수준이 더 높을 뿐 아니라 나이가 들어감에 따라 외로움을 더 많이 느낀다는 것이 일관적으로 보고되고 있다(Dahlberg et al., 2015; Yang & Victor, 2011). 노년기의 외로움은 젊은 시절에 경험하는 외로움과 질적으로 다를 수 있고(Weiss, 1987), 노인의 신체적·정신적 건강과 밀접하게 연관되어 있으며, 독립적인 삶을 유지하는 데 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 중요한 문제로 지적된다(Holt-Lunstad et al. 2015; Luo et al. 2012; Shiovitz-Ezra & Ayalon 2010). 더욱이 노년기에 경험하는 외로움은 만성적이며 쉽게 해소되지 않는 특성을 지니고 있다는 점에서(Stravynski & Boyer, 2001), 이에 대한 지속적이고 체계적인 관심이 필요하다.

기존의 외로움 관련 선행 연구들은 주로 개

인의 사회경제적 요인에 초점을 두어 중노년기 외로움에 영향을 미치는 위험 요인들을 탐색하였다(이은희 & 이양수, 2023; Chang et al., 2017; Drennan et al., 2008; Jones & Carver, 1991; Kivett, 1978; Stravynski & Boyer, 2001; West et al., 1986). 특히 가구 구성 형태, 경제적 수준, 혼인 상태 등이 중고령자의 외로움과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되어 왔다(Jones & Carver, 1991; Kivett, 1978; West et al. 1986). 그러나 최근에는 중고령자의 외로움이 개인적 특성뿐만 아니라, ‘차별적 경험’에 의해서도 나타날 수 있음을 제시하는 연구들이 증가하고 있다(Coudin & Alexopoulos, 2010; Lee & Turney, 2012; Sutin et al., 2015).

노인차별은 성차별, 인종차별과 더불어 전지구적 차원의 사회적 과제로 대두되고 있다. 노인차별은 ‘노인’이라는 특정 연령집단을 대상으로 부당하게 행해지는 차별적 행위를 의미하며(김주현, 2009; Butler, 1969), 이는 성차별이나 인종차별과 마찬가지로 사회적 불평등을 정당화하는 이데올로기적 기능을 수행한다(Bytheway, 1994). 세계보건기구(World Health Organization [WHO])는 사회 전반에 퍼져 있는 노인차별이 노인의 건강한 노화를 촉진하기 위한 정책수립과 실행을 저해하는 주된 걸림돌이 되고 있음을 일찍이 인식해왔다. 이에 WHO는 2021년부터 2030년을 건강한 노화를 위한 10년(Decade of Healthy Ageing)으로 선포하고, 사업의 일환으로 노인차별을 다루는 ‘연령주의(Ageism)에 대한 세계보고서(WHO, 2021)’를 발표하는 등, 활발한 활동을 이어나가고 있다. 이에 노년기의 발달과제를 돕고, 건강한 노년기를 보낼 수 있도록 노인차별경험이 노인의 심리적 적응과 정서적 안녕에 미치는 과정에 대한 연구가 필요한 시점이다.

노인을 공경하는 분위기가 일반적이었던 전통적인 한국사회와 다르게 2000년대에 들어서면서 고령화와 함께 노인에 대한 부정적인 인식과 소외, 차별에 대한 문제들이 지속적으로 제기되고 있다(최서윤, 정순돌, 2024). 국가인권위원회(2019)가 국민 1,200명을 대상으로 실시한 ‘혐오표현에 대한 국민인식조사’ 결과에 따르면, 응답자의 56.7%가 우리 사회에 노인에 대한 차별이 존재한다고 인식하는 것으로 나타났다. 이는 전체 응답자의 절반 이상이 우리 사회 내 노인차별이 존재하고 있음을 자각하고 있는 것을 의미한다. 해당 조사에서만 60세 이상의 고령자들에게 노인을 대상으로 한 혐오표현에 대한 경험여부를 묻은 결과, ‘가끔 경험했다’는 응답이 47.7%, ‘자주 경험했다’가 23.9%, ‘매우 자주 경험했다’가 4.5%로 나타났다. 즉, 전체의 76.1%가 노인혐오적 표현을 직접 경험한 적이 있다고 응답하여, 사회 전반에 노인차별적 인식과 표현이 광범위하게 퍼져 있다는 것을 알 수 있다. 이뿐만 아니라 온라인에서의 노인혐오 표현의 심각성에 대해 청·중·장년층을 대상으로 조사한 결과, 20~30대의 87%, 40~50대의 82.7%가 ‘심각하다’ 또는 ‘매우 심각하다’라고 응답하였다(아셈노인인권정책센터, 2019). 이는 노인차별에서 비롯된 노인혐오가 사회 전반에 만연함을 확인할 수 있다(정순돌 등, 2021).

노인의 차별경험은 여러 사회적 상황에서도 빈번히 발생한다. 2020년 노인실태조사에서 노인들이 대중교통(20.8%), 식당 및 카페(16.1%), 의료시설(12.7%) 등 일상 공간에서 차별을 경험했다고 보고하였으며(보건복지부, 2021), 노인이라는 이유로 수술을 거부당하거나 금융서비스 제한을 받는 등 명시적 형태의 차별 사례를 경험한다는 것이 확인되었다(국가인권

위원회, 2020; 정순돌 등, 2019). 더 나아가 대화에서의 소외, 디지털 기기 사용에서의 배제, 의료 현장에서 중요한 정보를 당사자가 아닌 보호자에게만 설명하는 의사소통-배제 등은 암묵적 차별의 전형적인 모습으로 지적되며(보건복지부, 2021; 황혜영, 양숙자, 2016), 이러한 차별 경험은 노인으로 하여금 자신이 사회적으로 가치 없거나 거부당하는 존재라는 인식을 강화시켜 심각한 심리적 고통으로 이어질 수 있다.

개인이 원하는 사회적 연결과 실제로 경험하는 사회적 연결 사이에 인지된 격차가 있을 때 외로움이 발생한다(Akhter-Khan et al., 2023). 차별피해경험은 타인과의 상호작용이 거부당하는 고통스러운 경험이므로 개인이 스스로 사회적 상호작용을 제한하도록 이끌 가능성이 높다(Chen & Yang, 2014). 뿐만 아니라 차별피해경험은 개인으로 하여금 스스로를 비판적으로 여기게 만들거나, 부정적 경험을 개인적 결함으로 해석하게 하여 타인과의 연결을 회피하게 할 수 있다. 이러한 고립은 고통스러운 감정과 생각에 과도하게 몰입하게 되며(Neff, 2003a) 외로움의 정서를 더욱 심화시킬 수 있다. 여러 연구에서도 사회적 고립이 노인의 외로움 증가와 연결되어 있다는 것이 확인되었다(Taylor, 2020). 실제로 노인을 대상으로 진행되었던 종단 연구에서, 나이에 따른 차별 경험은 5년 후 외로움을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났으며(Sutin et al, 2015). 차별피해경험이 우울이나 자아존중감 저하와 같은 부정적 심리 상태를 매개하여 외로움이나 사회적 고립과 같은 결과로 이어지는 것으로 나타났다(조성희, 김경미, 2016; 최운선, 2012). 노인이 경험하는 문제와 욕구를 탐구한 고보선(2014)의 연구에서 한 참여자는 ‘나이가

들어 사람 대접을 받지 못하는 것이 힘들고, 삶에 대한 회의감을 느낀다'라고 진술하였다. 이처럼 노인들은 자신들을 기피하거나 소외하고 무시하는 등의 노인차별을 많이 경험할수록 외로움을 많이 느끼게 된다(전상남, 신학진, 2011). 또한 노인차별 경험이 외로움의 기여요인으로 도출되기도 하였다(임영순, 2014). 차별 피해경험은 노인의 삶을 다양한 형태로 제약하여 외로움을 야기시키게 되는데(Shiovitz-Ezra et al., 2018), 노인은 스스로를 '늙어서 아무것도 할 수 없는 존재' 또는 '불편하고 기피되는 대상'으로 인식하며 외부 활동을 자제하고 외로움이나 수면장애와 같은 심리적 어려움을 경험하게 된다(김수지, 2020; 김주현 외, 2020). 외로움이 우울과 자살사고까지 영향을 미치는 요인으로 알려진 만큼(백효접, 2025; 양승경 외, 2022), 노인이 이를 완화하거나 조절할 수 있는 전략에 대해 모색할 필요성이 제기된다.

차별피해 경험은 분노, 슬픔, 수치심, 무력감 등 고통스러운 내적 경험을 유발하며, 개인은 이러한 불쾌한 경험으로부터 벗어나기 위해 내적 경험을 회피하려는 동기를 갖게 된다(Hayes et al., 1996). Smart 외(2009)는 차별이나 배제와 같은 경험이 개인으로 하여금 위축 혹은 회피 행동을 유발한다고 보았다. 경험 회피(Experiential Avoidance)란 불쾌하거나 원치 않는 사고, 감정, 신체 감각 등의 내적 경험을 회피하거나 통제하려는 의도적 노력으로(Hayes et al., 1999), 스트레스 상황이나 그와 관련된 감정을 피하려는 회피대처방식(avoidant coping strategy)으로 이어질 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)는 차별과 같은 통제 불가능한 스트레스 상황에서 개인은 문제를 해결하려는 노력(문제 중심 대처)을 포기하고 자신의 감정을 회피하거나 억누르는 방식(정서 중심 대처)

에 의존하기 쉽다고 하였다. 정서 중심 대처 중 회피대처방식이란 개인이 감당할 수 없다고 지각하는 스트레스를 다루기 위해 상황을 피하거나 부인하는 행동을 의미한다(Cukrowicz et al., 2008).

Richman과 Leary(2009)는 차별과 같은 거부경험이 소속감, 자존감, 통제감 등 핵심적인 심리적 욕구를 위협한다고 보았다. 이러한 위협에 반복적으로 노출될 경우, 개인은 추가적인 심리적 고통을 피하기 위해 방어적인 태도를 취하게 되며 이는 종종 위축 및 회피 행동으로 이어진다. 즉, 차별 경험이 만성화될수록 개인은 정서적 탈진을 경험하고 문제 상황에 직접적으로 맞서기보다는 이를 회피하려는 동기가 강해질 수 있다. 실제로 윤현희와 김명자(1994)의 연구에 따르면, 노인은 스트레스 상황에서 수동적 회피대처방식을 더욱 빈번하게 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 경향은 위협적 자극을 개인이 통제할 수 없다고 판단할 때, 회피 혹은 축소시켜서 선택적인 문제에 대해 정서적 반응을 조절하도록 하는 대처로 이어지게 된다는 것이다(김정은, 2012). 김주현 등(2020)의 질적 연구에서도 차별을 경험한 노인에게서 '중단', '경계짓기', '감수하기', '은둔과 고립' 등 다양한 회피적 대처방식이 나타남을 확인하였다. 이러한 결과는 노인의 차별경험이 회피 중심 대처방식을 촉진하는 요인임을 시사한다.

회피 중심 대처방식은 원치 않는 심리적 고통에서 벗어나게 해준다는 점에서 일시적으로는 적응측면에서 도움이 될 수 있지만, 장기적이고 경직된 형태의 경험회피는 오히려 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(김경희, 이희경, 2015). 즉, 원하지 않는 사건을 통제하거나 회피하기 위해 과도한 노력을

기울이게 되면, 현재의 경험에 대한 접촉이 점차 약화되고 심리적 기능이 손상될 가능성이 있다(Kashdan et al., 2006). 또한 회피 중심 대처 방식은 노인의 사회참여를 저해하는 주요 기제로 작용한다. 여러 선행연구는 노인이 겪는 차별경험이 사회적 활동을 위축시키는 요인으로 일관되게 보고하고 있다(국가인권위원회, 2006; 원영희, 2005) 회피대처를 사용하는 것은 노인을 사회적으로 더욱 고립되게 만드는데, 특히 차별로 인한 부정적인 감정을 적절히 해소하지 못할 경우 우울, 불안, 외로움과 같은 심리적 어려움으로 이어질 수 있다는 것이다(Paradies et al., 2015). Deckx 등(2018)의 연구에서도 외로움은 정서 중심 대처방식 중에서도 회피대처와 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 근거를 종합하면 노인들은 만성화된 차별피해 경험으로 인해 회피 중심 대처를 사용하게 되고, 이는 사회적 참여 기회를 축소시켜 외로움을 가중시키는 경로로 작용할 수 있음을 알 수 있다.

한편 노년기는 신체적 쇠퇴와 사회적 상실을 경험하는 시기이기도 하지만, 동시에 삶의 경험을 통해 지혜가 발달하고 자신과 삶을 수용하는 태도를 기를 수 있는 시기이기도 하다. Erikson(1968)에 따르면 노년기의 주요 발달 과업은 자신의 삶을 수용하고 통합하는 ‘자아통합감’을 획득하는 것이며, 이 과정에서 지혜가 발달한다. 지혜로운 노인들은 나이듦에 따른 상실과 같은 어려운 상황에서도 평온함을 유지하고, 현실의 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 수용할 수 있다(Ardelt, 1997, 2000; Kramer, 2000). 이러한 심리적 성숙은 노인들이 젊은 세대보다 더 효과적인 감정 조절 전략과 적응적 대처방식을 사용할 수 있다는 것을 의미한다(Baltes & Baltes, 1990; Brandstaedter &

Greve, 1994). 실제로 한 연구에서는 젊은 성인에 비해 노년층이 더 높은 수준의 특질 마음챙김(trait mindfulness)을 보고하였는데, 이는 노인들이 자신의 내적 경험을 판단 없이 수용하는 능력이 더 발달했을 가능성을 시사한다(Mahoney et al., 2015).

현재의 경험을 수용하는 것을 넘어 그 경험에 대해 따뜻하고 우호적인 태도를 취하도록 하는 기제로 자기자비가 있다(Barnard & Curry, 2011). Neff(2003a)가 제시한 자기자비의 개념에 따르면, 자기자비 수준이 높은 개인은 고통이나 괴로움을 경험할 때 자신을 비난하기보다 스스로에게 친절하게 대하며, 어려움을 겪는 자신을 향한 연민과 위로의 마음을 가질 수 있다고 하였다. 또한, 자기자비 수준이 높은 사람들은 자신만 이러한 고통을 겪는다고 생각하며 다른 사람과의 관계에서 회피적으로 고립되기보다는, 고통스러운 사건은 누구에게나 일어날 수 있는 보편적인 경험으로 받아들이며 자신이 겪는 고통에 대해서 열려있으려 한다(Neff, 2003a). 그뿐만 아니라 자기자비는 자신이 경험하고 있는 정서(특히, 부정적인 정서)에 대해 과잉몰입하거나 회피하지 않고, 있는 그대로 바라보고 경험함으로써 고통의 정도를 불필요하게 확대하지 않는다(Neff, 2003a). 자기자비는 자기친적, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 요소로 구성된다. 자기친절(self-kindness)은 자신을 비판하거나 책망하기보다 따뜻하고 이해심 있게 대하는 태도를 의미하며, 보편적 인간성(sense of common humanity)은 모든 인간이 불완전하고, 삶에서의 어려움이 인류가 함께 겪는 보편적 경험임을 인식하는 것을 뜻한다. 마지막으로 마음챙김(mindfulness)은 자신에게 과도하게 몰두하는 것이 아니라, 사고와 감정을 균형 있게 인식하

고 바라보는 태도를 가지는 것을 말한다(Wei et al., 2015). 노년기에는 건강 악화, 기억력 감퇴, 사별과 같은 부정적 생활 사건을 빈번하게 경험하게 되는데, 이러한 경험들은 자기비판이나 무력감을 유발하기 쉽다(Mirowsky & Ross, 1992). 따라서 고통스러운 상황에서 자신을 친절하게 대하는 자기자비는 노년기 정신건강을 유지하는 데 더욱 중요한 역할을 할 수 있을 것으로 보여진다(Allen et al., 2011).

여러 선행연구에서 자기자비가 차별피해와 같은 스트레스 사건 이후 나타나는 부정적 심리 반응과 과정에서 주요한 심리기제로 작용하는 것을 예측해볼 수 있다. 자기자비는 스트레스 사건을 경험한 후에 부정적 정서를 수용하는 기능을 하며(Neff & Peterson 2010), 명확한 자기지각을 촉진하고 스트레스 상황에서 더 효율적인 행동을 유발하여(Gilbert, 2005) 스트레스 상황에서는 효율적인 대처방식을 채택하여 부정적인 정서를 완화하는 효과적인 기제로 작용할 수 있다(조현주, 현명호, 2011). 구체적으로, 차별피해경험이 심리적 고통으로 이어지는 관계에서 자기자비가 유의한 영향을 미치고 있었는데(Li et al., 2022), 이는 차별피해경험이 외로움에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 노인의 자기자비를 통하여 고통에 대한 수용력을 약화시키고 스스로를 탓하게 함으로써 외로움을 완화시키는 영향을 미친다고 생각해볼 수 있다.

이렇듯 자기자비는 자신의 감정을 조절하는 능력과 밀접한 관련이 있는 개념으로, 스트레스 상황이나 정서적으로 고통스러운 상황에 처했을 때 개인이 자신의 감정에 주의를 기울이고 조절하도록 함으로써 부정적인 정서 상태를 변화시키는 정서적 대처 전략이 될 수 있다(Brenner & Salovey, 1997; Thompson, 1994).

이러한 정서 조절 과정은 부정적인 정서를 긍정적인 정서 상태로 전환하는 데에 기여하며, 개인이 스트레스 상황을 보다 명확히 이해하고, 자기 자신과 주변 환경에 대해 보다 적응적이고 효과적인 행동을 선택할 수 있도록 돕는다(Neff, 2003a). 따라서 자기자비는 정서 조절의 기능을 통해 외로움과 같은 부정적 정서를 완화하는 데에 유의미한 역할을 할 수 있을 것으로 기대해볼 수 있다. 실제로 자기자비는 부정정서를 완화할 뿐 아니라(강재연, 장재홍, 2017), 외로움을 직접적으로 감소시키는 역할을 하는 것으로 나타났다(Akin, 2010, Er et al., 2023). 국내에서도 자기자비와 외로움 간의 부적적인 관계는 여러 연구들에서 일관되게 보고되었는데(김동희, 2021; 박세준, 2023; 정주리, 김은영, 2020; 최종혁, 2021; 황은주, 2023; Akin, 2010), 이는 자기자비가 외로움을 완화하는 데 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이외에도 자기자비는 부정적인 삶의 사건을 경험할 때 다양한 관점에서 문제를 바라보며, 고립감을 덜 느끼도록 하는 것으로 나타났다(Leary et al., 2007). 이처럼 여러 연구에서 다양한 스트레스 사건에서 자기자비가 외로움을 예측하는 결과가 일관되게 보고되고 있지만, 구체적으로 차별피해를 경험한 노인들의 심리 상태에 어떠한 영향을 미치는지 알아본 연구는 미진한 실정이다. 이에 본 연구에서 차별피해경험이 있는 노인을 대상으로 자기자비와 외로움 간의 관계를 확인하고자 하였다.

본 연구에서는 지금까지의 논의를 바탕으로 차별피해경험이 외로움에 미치는 영향에서 부적응적 기제인 회피대처방식과 적응적 내적자원인 자기자비를 병렬 매개변인으로 설정하여 통합적 작용 기제를 검증하고자 한다. 주로 어느 한쪽의 단편적인 매개효과만을 규명

해 온 기존 연구의 한계를 보완하여, 위협 요인(회피 대처)이 가중시키는 경로와 보호 요인(자기자비)이 완충하는 경로를 단일 모형 내에서 동시에 탐색하고자 한다. 이를 통해 두 변인이 상호 통제된 상태에서의 상대적 영향력을 비교하고, 노인의 정신건강 증진을 위한 효과적인 상담 및 정책적 개입에서 회피 행동의 감소와 자기자비 역량 증진 중 어느 영역에 우선순위를 두어야 할지 실증적인 근거를 제공하고자 한다. 이에 본 연구는 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비, 외로움의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식과 자기자비는 각각 유의한 매개효과를 가지는가?

연구문제 3. 차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 병렬매개효과가 유의한가?

방 법

연구참여자

연구는 만 65세 이상 노인 450명을 대상으로 온라인 조사업체에 의뢰하여 패넬조사를 통해 설문조사를 실시하였으며 불성실한 응답 9명을 제외한 441명의 자료를 분석에 사용하였다. 설문에 참여한 대상의 인구통계학적 특징을 살펴보면 남성 50.1%(221명), 여성 49.9%(220명)였으며, 연령은 65~69세가 66.9%(295명)로 가장 높은 분포를 보였다. 최종학력은 대졸 이상이 66.2%(292명)로 가장 많

은 것으로 나타났다. 동거 형태에 대해 정밀히 알아보고자 현재 함께 거주하고 있는 관계를 중복으로 응답하게 하였으며, 배우자와 함께 산다고 응답한 비율이 80%(353명)로 가장 높았다. 건강상태는 ‘ 좋음’이 57.8%(254명), 경제 수준은 ‘보통’이 59.2%(261명)로 가장 높은 분포를 보였다. 이상의 구체적인 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

측정도구

차별피해경험

차별피해경험을 측정하기 위하여 국가인권위원회가 실시한 [2006년 노인에 대한 사회차별 실태조사]에서 원영희 등 (2006)이 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 노인의 차별피해경험을 평정한다. 본 척도는 총 13문항으로, 단일요인으로 구성되어있다. 문항 내용은 ‘노인이라는 이유로 나를 무시하는 말이나 심한 표현을 들은 적이 있다’, ‘내가 노인이기 때문에, 잘 보지도, 잘 듣지도 못한다는 식의 대우를 받은 적이 있다’ 등이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert 척도(0=전혀 그렇지 않다, 3=항상 그렇다)로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 응답자의 빈번한 노인차별피해경험이 있다는 것을 의미한다. 김수지(2020)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .94였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .89이다.

회피대처방식

회피대처방식을 측정하기 위하여 Carver 등(1989)이 개발한 대처방식 질문지(Coping Orientations to Problems Experienced [COPE])를 하승수와 권석만(2011)이 번안한 척도 중 회피 대처방식을 측정하는 문항을 사용하였다. 회

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

(N=441)

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	221	50.1
	여성	220	49.9
연령 (M=68.88, SD=3.95)	65세 이상 69세 이하	295	66.9
	70세 이상 74세 이하	100	22.7
	75세 이상 79세 이하	34	7.7
	80세 이상	12	2.7
최종 학력	중졸 이하	20	4.5
	고졸	127	28.8
	대졸 이상	294	66.7
건강 상태	매우 나쁨	21	20.2
	나쁨	116	19.0
	좋음	254	57.8
	매우 좋음	50	32
동거 형태 (중복 응답)	독거	46	10.4
	배우자	353	80.0
	자녀	147	33.3
	형제, 자매	9	2.0
	손자녀	18	4.1
	아버지	3	.7
	어머니	16	3.6
	기타	4	.9
경제 수준	매우 나쁨	15	3.4
	나쁨	91	20.6
	보통	259	59.2
	좋음	73	16.6
	매우 좋음	3	.7

피적 대처방식을 측정하는 4가지 하위척도 과 민경환(2003)이 요인분석한 결과, 총 13문
 ‘정신적으로 거리두기’, ‘행동적으로 거리두기’, 항목으로 단일요인을 구성하였다. 문항 내용은
 ‘부인하기’, ‘술 또는 약물 사용하기’를 최혜연 ‘문제가 생겼음을 믿지 않는다.’, ‘문제를 신경

쓰지 않으려고만 한 것일 뿐이다.’ 등이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert 척도(0=전혀 아니다, 3=매우 그렇다)로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 회피대처방식을 많이 사용하는 것을 의미한다. 정지현과 권석만(2013)의 연구에서 Cronbach's α 는 .81 였며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .81이다.

자기자비

자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003b)가 개발하고, 김경의 등(2008)이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 자기자비척도(The Korean Version of Self-Compassion Scale [K-SCS])를 사용하였다. 이 척도는 자기자비 수준을 평정한다. 총 26문항으로, 자기-친절(Self-Kindness, 5문항) 대 자기-판단(Self-Judgement, 5문항), 인간보편성(Common Humanity, 4문항) 대 고립(Isolation, 4문항), 그리고 마음챙김(Mindfulness, 4문항) 대 과잉-동일시(Over-Identification, 4문항)의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 문항 내용은 ‘나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분 이라고 여긴다’, ‘나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.’ 등이 포함된다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1=거의 아니다, 5=거의 항상 그렇다)로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높다는 것을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87 였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .86이다.

외로움

외로움을 측정하기 위하여 Russell 등(1978)이 개발하고 Russell(1996)이 개정한 UCLA 외로움 척도 3판(UCLA Loneliness Scale version 3을

진은주와 황석현(2019)이 한국 실정에 맞게 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 외로움의 만성적 특성과 상태로서의 외로움을 평정한다. 총 20문항으로, 단일요인으로 구성되어 있다. 문항 내용은 ‘얼마나 자주 혼자라고 느끼니까?’, ‘얼마나 자주 사람들과의 교제가 부족하다고 느끼니까?’ 등이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert 척도(0=전혀 그렇지 않다, 3=항상 그렇다)로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 외로움이 높다는 것을 의미한다. Russell(1996)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .92 였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .90이다.

연구 절차

본 연구는 분석을 위해 SPSS25.0 프로그램을 사용하였다. 분석 절차로는 첫째, SPSS 25.0을 이용해 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 분석하였고, 각 측정 도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 를 산출하였다. 또한 변인들 간 관련성을 알아보기 위하여 Pearson's 상관계수를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 둘째, 차별피해경험이 외로움에 미치는 영향과 차별피해경험이 회피대처방식과 자기자비를 매개로 외로움에 영향을 주는지 알아보고자 Hayes(2012)가 제안한 분석 절차에 따라 SPSS PROCESS model 4를 적용하였다. 본 연구에서는 부트스트래핑 표집을 5,000번으로 설정하여 수행하였으며, 신뢰수준 95% 구간을 기준으로 분석하였다. PROCESS는 최종적으로 부트스트래핑 기반의 결과를 산출하며, 이는 Sobel 검정처럼 간접효과의 정규분포를 가정하지 않고 실제 자료 분포에 근거하여 직접효과와 간접효과를 추정한다. 따라서 추정치의 편향이 적고 보다 신뢰도 높은 매개효과 검증이 가능

하다는 장점을 지닌다(Preacher & Hayes, 2008).

하였다.

결 과

차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비 및 외로움의 관계

차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비, 및 외로움 간에 관계를 알아보기 위해 변인들의 단순 상관계수, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 외로움은 차별피해경험($r=.32, p<.001$), 회피대처방식($r=.42, p<.001$)에서 유의한 정적 상관을 보였으며 자기자비($r=-.55, p<.001$)에서 유의한 부적 상관을 보였다. 차별피해경험은 회피대처방식($r=.31, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 또한 자기자비는 차별피해경험($r=-.29, p<.001$) 및 회피대처방식($r=-.27, p<.001$)에서 모두 유의한 부적상관을 보이는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 표 2에 제시

차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 매개효과

노인의 차별피해경험과 외로움의 관계에서 자기자비와 회피대처방식의 병렬매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro 4번 모델을 사용해 분석을 실시하였고 그 결과는 표 3에 제시하였다.

먼저 차별피해경험은 회피대처방식에 유의한 정적 영향($B=.29, p<.001$)을 주었고 차별피해경험에 대한 회피대처방식의 설명력은 16%($R^2=.16$)로 나타났다. 다음으로 차별피해경험은 자기자비에 유의한 부적 영향($B=-.28, p<.001$)을 주는 것으로 나타났으며 자기자비에 대한 차별피해경험의 설명력은 14%($R^2=.14$)로 나타났다. 또한 차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비를 순차적으로 투입했을 때, 차별피해경험은 외로움에 유의한 정적 영향($B=.14,$

표 2. 변인간의 평균, 표준편차 및 상관분석 결과

		차별피해경험	회피대처방식	자기자비	외로움
차별피해경험		1			
회피대처방식		.31***	1		
자기자비		-.29***	-.27***	1	
외로움		.32***	.42***	-.55***	1
평균(M)		.38	.59	1.80	1.43
표준편차(SD)		.35	.34	.34	.48
왜도	통계량	1.06	.55	-.01	.38
	표준오차	.11	.11	.11	.11
첨도	통계량	.84	.10	.30	-.35
	표준오차	.23	.23	.23	.23

주. *** $p<.001$

표 3. 차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식과 자기자비의 병렬 매개효과 검증

경로	B	SE	t	LLCI (하한값)	ULCI (상한값)	모형검증
차별피해경험 → 회피대처방식	.29	.046	6.23***	.1970	.3780	$R^2=.16$ $F=13.68^{***}$
차별피해경험 → 자기자비	-.28	.048	-4.18***	-.2960	-.1060	$R^2=.14$ $F=11.45^{***}$
차별피해경험 → 외로움	.14	.052	4.21***	.1160	.3200	$R^2=.38$ $F=32.35^{***}$
회피대처방식 → 외로움	.38	.051	6.14***	.2140	.4160	
자기자비 → 외로움	-.64	.049	-9.14***	-.5410	-.3490	

주. *** $p < .001$

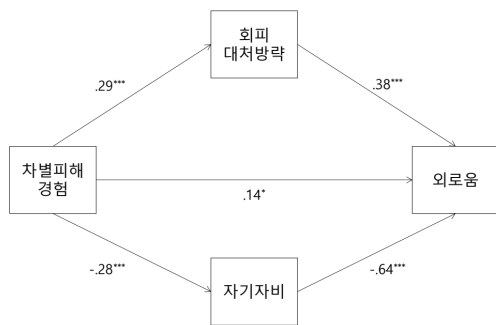


그림 1. 회피대처방식과 자기자비의 병렬 매개모형

$p < .001$)을, 회피대처방식은 외로움에 유의한 정적영향($B = .38$, $p < .001$)을 나타내었고 자기자비는 외로움에 유의한 부적 영향($B = -.64$, $p < .001$)을 주는 것으로 나타났다. 외로움에 대한 차별피해경험과 회피대처방식, 자기자비의

설명력은 38%($R^2 = .38$)로 나타났다. 다음 분석 결과는 그림 1을 통해 시각적으로 확인할 수 있다.

다음으로 회귀모형에서 나타난 간접효과(차별피해경험 → 회피대처방식 → 외로움, 차별피해경험 → 자기자비 → 외로움)의 유의성을 검증하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑을 사용하였다. 부트스트래핑 표집은 5,000번으로 설정하였으며 95%의 신뢰구간을 이용해 분석하였다. 분석결과, 표4에서 볼 수 있듯이 차별피해경험이 회피대처방식을 거쳐 외로움으로 가는 간접효과의 경우 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 있는 것으로 나타났다($B = .11$, 95% CI = .0672~.1682). 차별피해경험이 자기자비를 거쳐 외로움으로

표 4. 연구모형의 간접효과 분석 결과

경로	Bootstrap 추정치		95% 신뢰구간	
	B	SE	LLCI	ULCI
차별피해경험 → 회피대처방식 → 외로움	.11	.02	.0672	.1682
차별피해경험 → 자기자비 → 외로움	.18	.03	.1162	.2467
전체 간접효과(Total)	.30	.04	.2127	.3760

가는 간접효과는 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의한 것으로 나타났다($B=.18$, 95% CI=.1162~.2467). 마지막으로 차별피해경험이 회피대처방식과 자기자비를 거쳐 외로움으로 가는 총 간접효과는 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의한 것으로 나타났다($B=.30$, 95% CI=.2127~.3760).

논 의

본 연구는 노년기에 경험하는 차별 피해가 외로움에 미치는 영향에서 회피대처방식과 자기자비의 병렬매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 상관분석을 통해 차별피해경험, 회피대처방식, 자기자비, 외로움 간 상관관계에 대해 살펴본 결과 주요 변인 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 차별피해경험은 외로움에 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다양한 형태의 차별이 노인의 정신건강과 웰빙에 심각한 부정적 영향을 미친다는 광범위한 선행 연구 결과들과 일치한다(Chang et al., 2020; Saif Ur Rahman et al., 2021). 또한, 차별은 사회적 평가절하와 거부의 경험으로(Richman & Leary, 2009), 인간의 기본적인 소속 욕구가 좌절될 때 외로움과 같은 심각한 정서적 고통을 겪게 된다는 이론(Baumeister & Leary, 1995)과 맥을 같이 한다. 다음으로 회피대처방식은 자기자비에 유의한 부정상관을 가지고 있고 외로움에 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 이는 회피 대처를 강하게 사용할수록 자기자비는 낮아지고 외로움이

심화된다는 것을 가정해볼 수 있다. 마지막으로 차별피해경험과 회피대처방식은 자기자비에 유의한 부적 상관을 가졌으며 자기자비는 외로움에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노년기에 은퇴, 사별, 건강 악화 등으로 인해 경험하는 차별은 충격을 더욱 가중시켜 회피대처방식을 심화하게 되고, 그로 인해 자기자비 수준이 낮아져 외로움이 심화되는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 차별피해경험과 외로움의 관계에서 회피대처방식의 매개효과를 분석한 결과, 차별피해경험은 외로움에 직접적인 영향을 미치고 있었으며, 회피대처방식이 유의한 부분 매개효과를 가지는 것을 확인하였다. 이는 차별경험이 회피 중심의 대처를 유발하고(Schmitt et al., 2014), 이러한 회피 대처가 결과적으로 외로움을 악화시킨다(Deckx et al., 2018)는 선행 연구 결과들을 종합적으로 지지한다. 노인들은 반복적인 차별 경험으로 인한 무력감이나 상처를 피하기 위해 사회적 상황 자체를 피하거나(행동적 회피), 차별과 관련된 불쾌한 생각이나 감정을 억누르거나 다른 생각으로 전환하려는(정신적 회피) 대처방식을 사용할 수 있다(Carver et al., 1989). 또한 대화에서의 소외나 디지털 기기 사용에서의 배제 같은 암묵적 차별은 노인으로 하여금 자신이 사회적으로 가치 없거나 거부당하는 존재라는 인식을 강화시킬 수 있다(황혜영, 양숙자, 2016). 이러한 반복적인 거부 경험은 타인과의 상호작용 자체를 고통스러운 것으로 여기게 만들어, 스스로 사회적 관계를 축소하거나 단절시키는 자기보호적 위축으로 이어질 수 있다(Lei et al., 2024). 회피 대처는 문제의 근본적인 해결을 방해하고, 감정을 건강하게 처리할 기회를 차단하며, 장기적으로는 사회적 고립을 심

화시켜 외로움을 악화시킬 수 있다. 따라서 차별 경험 후 회피 대처에 의존하는 것은 노인의 외로움을 지속시키는 중요한 기제가 될 수 있기에 부적응적 대처 패턴에 대한 개입이 필요하다고 보여진다.

한편 집단 간의 빈번하고 긍정적인 상호작용은 상대방에 대한 편견을 감소시키고 친밀감을 형성하게 된다(Allport, 1954). 이에 청년세대와 노인 세대가 사회적으로 자연스럽게 상호작용할 수 있는 세대통합 프로그램을 개발하여 활성화하는 것이 개입 방안이 될 수 있을 것으로 여겨진다. 이러한 세대 간 교류는 단순히 노인의 외로움을 방지하는 것을 넘어 청년에게는 노인의 삶의 지혜와 경험을 공유하여 성장을 도모하는데 이바지할 수 있다. 즉, 사회적으로 긍정적인 세대 간 접촉을 활성화한다면 노인으로 하여금 사회와 연결되는 것을 촉진할 수 있고, 청년에게는 노인에 대한 부정적 고정관념을 해소하는 기회를 제공하여 사회에 만연한 연령 차별적 문화를 개선할 수 있는 근본적인 대안이 될 수 있을 것이다.

셋째, 차별피해경험과 외로움의 관계에서 자기자비의 매개효과를 분석한 결과, 자기자비가 유의한 매개효과를 가지는 것을 확인하였다. 구체적으로 차별피해경험은 자기자비 수준을 직접적으로 낮추는 효과를 보였으며, 낮은 자기자비는 다시 외로움 수준을 높이는 것으로 나타났다. 이는 차별 경험이 개인의 자기 가치감을 손상시키고, 스스로를 부족하고 결함 있는 존재로 인식하게 만들며, 이로 인해 자신에게 친절하고 이해하며 연민하는 태도를 갖기 어렵게 만들 수 있음을 시사한다. 차별은 종종 수치심과 자기비난을 동반하는데 (Gilbert & Procter, 2006), 이러한 내적 경험은

자기자비의 핵심 요소인 자기친절과 보편적 인간성, 마음챙김을 실천하는 데 심각한 장애물로 작용할 수 있다. 반면, 자기자비는 외로움과 부적 관계를 나타냈다. 이는 자기자비가 개인이 고통스러운 경험에 직면했을 때 스스로를 돌보고 위로하며 자신의 경험을 인간 보편적인 관점에서 이해하고 수용하도록 도와 외로움을 완화하는 보호 요인으로 작용한다는 선행 연구 결과들과 일치한다(박세란, 이훈진, 2015; Akin, 2010; Allen et al., 2012; Neff, 2023). 자기자비는 사회적 연결감을 증진시키고 고립감을 감소시키며, 부정적인 자기 평가를 완화하여 외로움이라는 주관적 고통을 줄이는 역할을 할 수 있는 변인으로 보여진다. 이에 차별 경험으로 인해 손상된 자기 가치감을 회복하고 스스로를 향한 비난 대신 친절과 이해, 연민의 태도를 함양하도록 돕는 것은 외로움 감소에 직접적인 효과를 가져올 수 있을 것이다. 따라서 연민 중심 치료(Compassion Focused Therapy)나 마음챙김 기반 자기자비(Mindful Self-Compassion) 프로그램 등 경험적으로 효과가 입증된 자기자비 증진 기법들을 노인 집단에 맞게 적용하고 활용하는 것이 중요할 것이다(Gilbert & Procter, 2006).

본 연구의 결과는 상담실제 및 연구에서 다음의 시사점을 갖는다. 우선 잠재적 내담자인 노인을 대상으로 심리상담을 실시할 때 주의하게 고려해보아야 할 부분을 확인하였다는데 의의가 있다. 최근 한국 사회에 만연한 노인에 대한 차별적 인식은 노인들이 심리적 어려움을 드러내기보다 회피적으로 대처하도록 유도할 수 있으며 이는 상담 개입 시 주요한 고려 요인이 된다. 이에 상담장면에서 노인내담자들이 경험했을 수 있는 다양한 형태의 명시적, 암묵적 차별 경험을 민감하게 탐색하여

이해하려는 태도가 중요할 것으로 보여진다.

둘째, 본 연구는 노인의 차별피해경험이 외로움으로 이어지는 과정이 단일한 경로가 아니라 회피대처방식, 자기자비와 같이 다양한 심리적 기제를 통해 설명될 수 있음을 확인하였다. 이는 노인차별이라는 사회적 스트레스 요인이 개인의 대처방식 선택과 내적 자원 수준에 영향을 미치고, 이것이 다시 외로움이라는 정서적 고통으로 이어지는 복잡한 심리적 기제를 보여준다. 이러한 발견은 노인 외로움 문제 해결을 위해 노인이 차별 경험에 보다 적응적으로 대처할 수 있도록 돕는 것과 동시에 노인에 대한 편견을 줄이기 위한 사회적 개입의 중요성을 강조한다. 본 연구는 노인 차별 문제에 대한 경각심을 알리고 노인이 경험하는 외로움 문제에 대한 이해를 심화시켰다는 데 함의점을 갖는다. 또한 향후 노인 정신건강 증진을 위한 효과적인 예방 및 개입 전략 개발에 필요한 기초자료로서 기여할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단 연구 설계를 사용하여 변인 간의 인과 관계를 명확히 추론하는 데 한계가 있다. 이론적 배경과 선행 연구를 바탕으로 변인 간의 방향성을 가정하였으나, 실제 인과 관계나 상호작용의 방향은 더 복잡할 수 있다. 따라서 차별 경험, 대처방식, 자기자비, 외로움의 변화 과정을 시간 경과에 따라 추적하는 종단 연구 설계가 필요하다. 이를 통해 변인 간의 선후 관계를 명확히 하고 매개효과의 인과적 기제를 보다 엄밀하게 검증할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구의 참여자는 온라인 설문업체를 통해 모집된 노인들로 전체 노인 인구를 대표한다고 보기 어려울 수 있다. 온라인 설문

자발적으로 참여한 노인들은 상대적으로 건강 상태나 사회경제적 수준이 양호할 수 있다. 따라서 연구 결과를 일반화하는 데 신중해야 하며 향후 연구에서는 보다 다양한 배경을 가진 노인 집단을 대상으로 연구를 확대하여 결과의 일반화 가능성을 높여야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서 사용된 척도들은 각 구성개념을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 도구이지만, 각 개념의 다면적인 속성을 충분히 반영하지 못했을 수 있다. 예를 들어, 노인차별은 연령, 건강, 경제적 능력 등 다양한 영역에서 발생할 수 있으며, 회피 대처나 자기자비 역시 여러 하위 요인으로 구성된다. 후속 연구에서는 이러한 하위 요인들을 구체적으로 측정하고 분석하여 변인 간의 관계를 더욱 정교하고 심층적으로 이해할 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 차별의 영향력을 확인함에 있어서 대처방식과 자기자비와 같이 개인 내적 과정에만 집중하였다는 한계가 있다. 노인의 외로움은 사회적 지지나 연대, 제도적 지원 등 과도 긴밀히 연결되어 있기에 이러한 환경적 요인과 개인 내적 심리 과정 간의 상호작용을 종합적으로 확인하여 다층적으로 검증할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356
- 고보선 (2014). 제주 여성독거노인 사례연구. 노인복지연구, 63, 57-92.
- 국가인권위원회 (2019). 2019년 혐오차별 국민

- 인식 조사.
- 국가인권위원회 (2020). 차별에 대한 국민인식 조사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김경희, 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. *상담학연구*, 16(6), 83-107.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김동희 (2021). 방과후 강사의 성인애착과 심리적 소진의 관계에서 자기자비의 조절효과와 치료적 의의. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김수지 (2020). 노인차별 경험이 노인의 여가 시간 사용과 고독감에 미치는 영향: 대도시 노인을 중심으로. *한국보건사회연구*, 40(4), 211-244.
- 김정은 (2012). 병사의 군생활 적응을 위한 개인역량과 사회적 관계망 연구: 스트레스 대처모델을 중심으로. 대구대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김주현 (2009). 연령주의(Ageism) 관점을 통한 노년의 이해. *사회와 역사(구 한국사회학회논문집)*, 82, 361-391.
- 김주현, 오혜인, 주경희 (2020). 노인차별 경험과 자기연령주의(self-ageism). *한국노년학*, 40(4), 659-689.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
- 백효집, 최현진, 이영순 (2025). 노인의 외로움이 자살생각에 대해 미치는 영향: 반복적 부정사고와 우울의 매개효과. *교육치료연구*, 17(1), 191-213.
- 보건복지부, 한국보건사회연구원 (2021). 2020 노인실태조사. 보건복지부.
- 양승경, 이수정, 이은주 (2022). 지역사회 노인의 자살생각 영향요인: 우울, 외로움, 자아존중감, 일상생활수행능력을 중심으로. *글로벌 건강과 간호*, 78-87.
- 원영희 (2005). 노인차별피해경험이 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *사회복지정책*, 21, 319-339.
- 윤현희, 김명자 (1994). 남녀노인의 스트레스와 대처행동, 적응감 연구. *한국노년학*, 14(1), 17-32.
- 이은희, 이양수 (2023). 생애주기별 사회적 고립감의 영향요인 연구. *지역정책연구*, 34(1), 133-158.
- 임영순 (2014). 산림치유 프로그램이 요양시설 노인의 자아존중감 및 우울감·생활만족도에 미치는 영향. 충북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 전상남, 신학진 (2011). 노인차별경험과 우울과의 관계에서 고독의 매개효과. *한국노년학*, 31(4), 925-938.
- 정순돌, 박민선, 이연지, 안순태 (2021). 노인혐오표현을 접한 경험 수준이 노인낙인에 미치는 영향: 노인과의 교류경험의 조절효과. *노인복지연구*, 76(3), 9-36.
- 정순돌, 안순태, 김주현 (2019). 노인인권 모니터링: 노인혐오차별 실태조사. 아셈노인인권정책센터.
- 정주리, 김은영 (2020). 대학생의 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움

- 을 통한 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 799-819.
- 정지현, 권석만 (2013). 고통 감내력과 심리적 건강의 관계: 탈중심화와 회피적 대처의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 627-647.
- 조성희, 김정미. (2016). 노년기의 차별 및 배제 경험에 대한 인식정도와 자살생각과의 관계: 우울의 매개효과를 중심으로. *노인복지연구*, 71(3), 359-387.
- 조현주, 현명호 (2011). 경험논문: 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 53-80.
- 최서윤, 정순돌 (2024). 지각된 연령차별 경험이 노인 우울에 미치는 영향: 사회서비스 지리적 접근성의 조절 효과. *한국노년학*, 44(6), 915-933.
- 최운선 (2012). 한, 일 다문화가정 청소년의 개인적 특성, 민족 정체감, 차별경험, 자아존중감과 문제행동간의 관계. *한국가족복지학*, 17(2), 49-71.
- 최종혁 (2021). 완벽주의적 자기제시가 우울에 미치는 영향. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최해연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처하위 차원의 기능성 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 17(3), 105-118.
- 하승수, 권석만 (2011). 표현적 글쓰기가 특정 공포증상에 미치는 영향: 한국과 미국의 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 30(2), 359-380.
- 한국행정연구원 (2024). 사회통합실태조사.
- 황은주 (2023). 대학생의 불안정 성인애착이 다차원적 경험회피를 통해 대인관계유능성에 미치는 영향. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 황혜영, 양숙자 (2016). 연명의료에 대한 노인 환자와 보호자 간 인식 비교. *한국의료윤리학회지*, 19(4), 484-503.
- Akhter-Khan, S. C., Hofmann, V., Warncke, M., Tamimi, N., Mayston, R., & Prina, M. A. (2023). Caregiving, volunteering, and loneliness in middle-aged and older adults: a systematic review. *Aging & mental health*, 27(7), 1233-1245.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- Allen, C. R., Fontaine, J. J., Pope, K. L., & Garmestani, A. S. (2011). Adaptive management for a turbulent future. *Journal of Environmental Management*, 92(5), 1339-1345.
- Allport, F. H. (1954). The structuring of events: outline of a general theory with applications to psychology. *Psychological Review*, 61(5), 281-303.
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1), 15-27.
- Ardelt, M. (2000). Still stable after all these years?

- Personality stability theory revisited. *Social Psychology Quarterly*, 63(4), 392-405.
- Baltes, P. B. (1991). The many faces of human ageing: toward a psychological culture of old age. *Psychological Medicine*, 21(4), 837-854.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes, & M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge University Press.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Brandtstaedter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). *Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations*. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168 - 195). Basic Books.
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246.
- Bytheway, B. (1994). *Ageism*. McGraw-Hill Education (UK).
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS one*, 15(1), e0220857.
- Chang, Q., Chan, C. H., & Yip, P. S. (2017). A meta-analytic review on social relationships and suicidal ideation among older adults. *Social Science & Medicine*, 191, 65-76.
- Chen, D., & Yang, T. C. (2014). The pathways from perceived discrimination to self-rated health: An investigation of the roles of distrust, social capital, and health behaviors. *Social Science & Medicine*, 104, 64-73.
- Coudin, G., & Alexopoulos, T. (2010). 'Help me! I'm old!' How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & Mental Health*, 14(5), 516-523.
- Cukrowicz, K. C., Franzese, A. T., Thorp, S. R., Cheavens, J. S., & Lynch, T. R. (2008). Personality traits and perceived social support among depressed older adults. *Aging and Mental Health*, 12(5), 662-669.
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 19(5), 409-417.
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature

- review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 899-916.
- Drennan, J., Treacy, M., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G., Frazer, K., & Irving, K. (2008). The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland. *Ageing & Society*, 28(8), 1113-1132.
- Er, M., Başer, İ. G., & Saltukoğlu, G. (2023). The mediatory role of self-compassion in the relationship between social anxiety and loneliness. *Psychological Applications and Trends*, 2184-2205.
- Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 97(3), 695-730.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. *White paper*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The health perspective*(pp. 395-415). Pergamon Press.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kivett, V. R. (1978). Loneliness and the rural widow. *Family Coordinator*, 27(4), 389-394.
- Kramer, D. A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 83-101.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, H., & Turney, K. (2012). Investigating the relationship between perceived discrimination,

- social status, and mental health. *Society and Mental Health*, 2(1), 1-20.
- Lei, Y., Li, M., Lin, C., Zhang, C., & Yu, Z. (2024). The effect of ostracism on social withdrawal behavior: the mediating role of self-esteem and the moderating role of rejection sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 15, 1411697.
- Li, Q., Wu, J., & Wu, Q. (2022). Self-compassion buffers the psychological distress from perceived discrimination among socioeconomically disadvantaged emerging adults: a longitudinal study. *Mindfulness*, 13(2), 500-508.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914.
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218.
- Neff, K. D., & Peterson, C. (2010). Self-compassion and emotional resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 66(8), 1-12.
- Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta, A., Kelaheer, M., & Gee, G. (2015). Racism as a determinant of health: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 10(9), e0138511.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, Research and Therapy*, 36, 123-34.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Richman, L. S., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection. *Psychological Review*, 116(2), 365-383.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1992). Households, employment, and the sense of control. *Social Psychology Quarterly*, 55(3), 217-235.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor

- structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Saif Ur Rahman, K. M., Mamun, R., Eriksson, E., He, Y., & Hirakawa, Y. (2021). Discrimination against the elderly in health care services: a systematic review. *Psychogeriatrics*, 21(3), 418-429.
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921-948.
- Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics*, 22(3), 455-462.
- Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J., & McDonnell/Naughton, M. (2018). *Pathways from ageism to loneliness. In Contemporary perspectives on ageism* (pp. 131-147). Springer International Publishing.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32-40.
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Carretta, H., & Terracciano, A. (2015). Perceived discrimination and physical, cognitive, and emotional health in older adulthood. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(2), 171-179.
- Taylor, H. O. (2020). Social isolation's influence on loneliness among older adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 140-151.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Wei, M., Tsai, P. C., Lannin, D. G., Du, Y., & Tucker, J. R. (2015). Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist*, 43(1), 39-63.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 1-16.
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 351-363.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*.
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 european nations. *Ageing & Society*, 31(8), 1368-1388.

원 고 접 수 일 : 2025. 10. 29
수정원고접수일 : 2026. 01. 13
게 재 결 정 일 : 2026. 04. 20

The Effects of Perceived Discrimination on Loneliness Among Older Adults: The Parallel Mediating Roles of Avoidant Coping and Self-Compassion

Soyeon-Kweon¹⁾ Minki-Kim²⁾ Youngsoon-Lee³⁾

¹⁾Department of Psychology, Jeonbuk National University / Ph.D. Candidate

²⁾Department of Psychology, Jeonbuk National University / M.A.

³⁾Department of Psychology, Jeonbuk National University / Professor

This study examined the negative impact of perceived discrimination on loneliness among Korean older adults and explored the psychological mechanisms. It tested the parallel mediation effects of avoidant coping strategies and self-compassion in the relationship between perceived discrimination and loneliness. Online survey data were collected from 450 older adults aged 65 years and older nationwide in South Korea, and 441 responses were analyzed using SPSS PROCESS Macro (Model 4). Perceived discrimination and avoidant coping strategies were positively associated with loneliness, whereas self-compassion was negatively associated with loneliness. Mediation analyses indicated that avoidant coping strategies and self-compassion each partially mediated the relationship between discrimination experiences and loneliness. parallel mediation analysis revealed that both the indirect effects and the direct effect of discrimination on loneliness were significant. Based on these findings, the theoretical and practical implications of the study are presented, and the limitations and directions for future research are discussed.

Key words : Perceived Discrimination Experience, Loneliness, Avoidant Coping, Self-Compassion, Older Adults