한국심리학회지: 산업 및 조직
Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology
2025. Vol. 38, No. 2, 47-78
https://doi.org/10.24230/kjiop.v38i2.47-78

은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 노화 불안에 미치는 영향: 삶의 의미와 삶 만족의 순차적 매개효과*

김 태 웅　　이 주 일†

한림대학교
심리학과　　응용심리연구소

본 연구는 직무에서 의미를 창출하는 행동인 잡 크래프팅을 은퇴 후 활동에 적용하여, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 노화 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 진행되었다. 구체적으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 노화 불안에 미치는 영향을 살펴보는 과정에서 삶의 의미와 삶 만족의 순차적 매개 역할을 검토하고자 하였다. 이를 위해 주된 직업에서 은퇴 후 정기적으로 참여하고 있는 활동이 있는 은퇴자들을 대상으로 설문 조사를 수행하였으며, 총 674명의 데이터를 분석에 사용하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 노화 불안과 부(-)적인 관계를 보이는 것으로 확인되었다. 둘째, 삶의 의미가 잡 크래프팅과 노화 불안 간의 관계에서 매개 역할을 하는 것으로 드러났다. 셋째, 삶의 의미는 삶 만족과 정(+)적인 관계를 보였다. 마지막으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 순차적으로 매개하여 노화 불안에 부(-)적으로 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이를 바탕으로 본 연구의 의의와 더불어 이론적 및 실무적 시사점, 연구의 한계, 그리고 후속 연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어 : 은퇴, 잡 크래프팅, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅, 노화 불안, 삶의 의미, 삶 만족

---

* 본 연구의 '은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅' 개념은 한림대학교 조직심리실험실의 사회과학 기초연구(SSK) 과정에서 개발된 것으로, 당시 척도 개발과 자료 수집에 기여한 주영신 연구원에게 감사드립니다.

† 교신저자 : 이주일, 한림대학교 심리학과, (24252) 강원특별자치도 춘천시 한림대학길 1
Tel: 033-248-1723, E-mail: jilee@hallym.ac.kr

Copyright ⓒ 2025, The Korean Society for Industrial and Organizational Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution –NonCommercial Licenses (https://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.

서 론

평균 수명의 증가에 따라 세계 고령인구 비율은 1950년대 5.13%에서 2022년 9.82%, 2100년에는 약 24%에 이를 것으로 예상된다(United Nation, 2022). 한국에서는 고령인구 비율의 증가가 더욱 두드러진다. 2024년 65세 이상 고령인구는 우리나라 전체 인구의 19.2%를 차지하며, 향후 계속 증가하여 2025년에는 20%, 2036년에는 30%, 2050년에는 40%를 넘어설 것으로 전망된다(통계청, 2024).

노화(aging)는 인간이라면 누구나 겪게 되는 삶의 과정이자 자연스러운 현상이지만, 젊음이 강조되는 현대 사회에서는 상실이나 쇠퇴와 같은 부정적인 특성을 가진 것으로 인식되는 경향이 있다(정환희, 이지연, 2022). 이에 따라 사람들은 노화 과정에 대한 걱정이나 두려움을 느끼게 된다. 이러한 현상은 20・30대 젊은 세대부터(동아일보, 2017) 노년기를 앞둔 중년층, 그리고 노년층까지 광범위하게 발생하는 것으로, 성공적인 노화 과정을 방해하고(김정희, 박지영, 2015) 심리적 안녕감(이준영, 2024; 정정희 외, 2020)과 삶의 질(Yawar et al., 2024)에 부정적인 영향을 미친다. 노화에 대한 불안은 지각된 건강 상태가 낮거나(정영옥, 오효숙, 2016), 경제적 스트레스가 높은 상황(최장원, 2018) 등 다양한 요인으로부터 영향을 받아 발생하게 되는데, 이러한 요인들과 밀접하게 관련된 삶의 중요한 사건 중 하나가 '은퇴'이다.

성인의 발달 과정에서 은퇴는 졸업, 취업, 결혼, 출산 등과 더불어 개인의 역할, 자아 개념, 인생 목표 등에 큰 변화를 초래하는 중요한 전환기적 사건이다(김범수, 최은영, 2017; 김애순, 윤진, 1995). 은퇴는 개인의 삶에 긍정적이고 부정적인 영향을 모두 미칠 수 있다. 긍정적으로 보면 사회・경제적 책임에서 벗어나 새로운 삶을 시작하는 기회가 될 수 있지만, 부정적으로 본다면 수입 감소로 인한 경제적 어려움, 정체성과 사회적 역할 상실, 직무에서 얻던 성취감 부재 등이 무기력감과 외로움, 부적응과 사기 저하를 유발할 수 있다(Maddox, 1979; Quick & Moen, 1998; 김선영, 윤혜영, 2013; 윤현숙, 이미진, 2007). 따라서 은퇴는 개인에게 심리적・사회적 스트레스를 초래하는 동시에, 삶의 방향성을 재정립해야 하는 도전적 과제로 작용한다.

이때, 부정적인 영향은 줄이고 은퇴가 긍정적으로 작용하도록 하기 위해서는 이전의 생활 방식과 성향, 관계 등을 유지하여(Atchley, 1989) 활동성을 계속 이어갈 필요가 있다(Havighurst, 1961). 은퇴로 인한 부적응은 은퇴 전환 과정에서 발생하는 변화로 인한 스트레스와 불안 등에 기인한다(Wang et al., 2011; 이수진 외, 2018). 따라서 은퇴 후 노년기에 취미, 운동, 봉사 활동 등 기존 직업의 역할을 대체할 수 있는 다양한 활동에 적극적으로 참여하는 것은 새로운 역할을 형성하고(Cottrell, 1942), 은퇴 전의 생활 방식이나 성향, 관계, 활동성을 유지하도록 도와 은퇴 후 노년기 적응에 기여할 수 있다(Atchley, 1989; Havighurst, 1961). 이렇게 특정 활동에서 주도적으로 의미를 부여하고 조정하는 행동을 '잡 크래프팅(job crafting)'이라고 한다. 은퇴자들은 은퇴 후 참가하는 활동에 대한 잡 크래프팅을 통해 성취감, 역할 부여, 사회적 관계 형성 등 다양한 의미를 개발하며, 긍정 정서 확장-구축 이론(the broaden and build theory of positive emotions, Fredrickson, 2004)에 따라 해당 활동에서 형성된 긍정적인 정서는 개인의 삶 전체에 긍정적

인 영향을 미쳐 노화 불안을 줄이는 데 기여할 수 있다.

본 연구는 은퇴 이후 삶을 구성하는 주요 활동들에 대한 태도가 노화에 대한 불안에 미치는 영향을 탐구하고자 하였다. 특히, 직업 상황에서 자신의 일에 의미를 부여하고 새롭게 만들어가는 행동인 '잡 크래프팅' 개념을 은퇴 후 활동에 적용하여, '은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅'과 '노화 불안' 간 관계의 메커니즘을 알아보고자 하였다. 잡 크래프팅을 통해 부여된 활동이 가진 의미가 삶 전체로 확장되어 삶의 의미 지각에도 긍정적인 영향을 끼치고, 이를 통해 삶에 대한 만족감이나 노화에 대한 불안에도 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 예상하였다.

선행 연구에서는 잡 크래프팅이 일반적으로 직업 장면에서의 행동을 다루는 개념으로 이해되어 왔기 때문에, 주로 직장에서 경험하는 불안(Zhang et al., 2022), 직무만족(Polatci & Sobaci, 2018), 직무 특성(Holman et al., 2022)과의 관계 등 직장 내에서의 크래프팅(crafting)에 초점을 맞추어 왔다. 최근에 들어서야 잡 크래프팅의 개념이 직업 장면을 넘어 여가나 취미의 의미를 개발(Petrou & Bakker, 2015; Tsaur et al., 2023)하거나, 삶의 의미를 능동적으로 탐색(Schippers & Ziegler, 2019)하는 레저 크래프팅(leisure crafting)과 라이프 크래프팅(life crafting) 등 다양한 유형으로 확장되고 있다. 그러나 세계적인 고령화 추세로 노년기 삶에 대한 관심이 높아졌음에도 불구하고, 은퇴 후 노년기 활동에 대한 잡 크래프팅의 영향을 알아본 연구는 여전히 제한적이다. 특히, 기존 은퇴자 대상 연구들은 은퇴라는 사건이 개인에게 미치는 영향(Kwak & Lee, 2025; Latif, 2011), 은퇴의 부정적인 영향 완화 방안(Dingemans & Henkens, 2015), 혹은 이 과정에서 특정 활동에 '참여'하는 것이 미치는 영향을 주로 검증할 뿐(Kim et al., 2025; Alanazi, 2024; 김은상 외, 2024; 신경숙, 변상해, 2024; 조명현, 2024), 자신이 참여하는 활동에 대한 지각 및 평가를 능동적으로 조정했을 때 생기는 변화와 그 영향 과정을 알아본 연구는 소수에 불과하다. 특히, 은퇴 전과 같은 활동성 유지를 강조하는 노년기에 이루어지는 잡 크래프팅은 삶의 질에 주요한 영향을 미칠 것으로 예상된다. 본 연구에서는 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 어떤 매개 과정을 통해 노화 불안에 영향을 미치는지 실증함으로써, 학문적으로는 잡 크래프팅 개념의 적용 대상을 노년기로 확장하여 관련 연구의 지평을 넓히고, 실무적으로는 노년층 대상 지원 정책 및 프로그램 설계에 보다 구체적인 근거를 제공하고자 한다.

따라서 본 연구는 직장 및 직업 환경에서 주로 논의되던 잡 크래프팅이라는 개념을 은퇴 후 활동에 적용하여, 은퇴자들이 일상 활동에서 새로운 의미를 창출하는 방식을 탐구하고, 이러한 활동이 노화 불안에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 특히, '삶의 의미'와 '삶 만족'이라는 변인이 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 매개 역할을 한다는 가설을 설정하고, 그 메커니즘을 규명하였다. 이를 통해 노년기 활동 참여가 초래하는 인지적 변화 과정을 구체적으로 탐색하고, 은퇴자들이 겪는 노화 불안을 완화하여 보다 적응적인 삶을 영위할 수 있는 방안을 제시하고자 한다. 나아가 노년기의 노화 불안을 줄이고 삶의 질을 향상하는 데 실질적으로 기여하고자 한다.

은퇴 후 활동과 잡 크래프팅

산업화 이후 일(work)의 의미는 크게 변화하였다. 단순히 생존과 생계를 위한 수단이 아니라, 개인이 중요시하는 가치를 달성하고(Wrzesniewski el al., 2003), 나를 표현하며(Kahn, 1990; Shamir, 1991), 자아의 실현 및 사회적 관계 형성 등 다양한 목적과 의미를 갖게 되었다. 이에 따라 등장한 '잡 크래프팅'이라는 개념은 개인이 자신의 직무를 다양한 방법으로 조정하고, 재정의하여 일에서 의미를 탐색하고, 창조하는 행동을 뜻한다(Wrzesniewski & Dutton, 2001). 종업원들은 능동적으로 일을 처리하는 방법이나 과정, 직무의 범위, 종류와 수준 등을 조절할 수 있을 뿐만 아니라, 직장 동료들과 형성하는 관계의 성격이나 방식을 변화시키고, 일을 대하는 자신의 태도를 바꾸는 등 스스로 일을 조정하여 '내 일'이 가진 의미를 창조해 낼 수 있다.

잡 크래프팅은 세 가지 하위 차원으로 구성된다(Wrzesniewski & Dutton, 2001). 첫 번째, 과업 경계변경(task boundaries)이란 직무의 결합이나 조합, 유형, 범위, 과정, 순위, 양 등을 조정하는 것을 말한다. 더 어렵고 도전적인 업무에 스스로 자원하거나, '내' 일의 범위를 타인을 돕는 것까지 확장하는 것 등이 여기에 해당한다. 이를 통해 종업원은 성취, 봉사, 도전 등의 새로운 의미를 발견하고 만들어낼 수 있다(김태웅, 이주일, 2024). 두 번째, 관계적 경계변경(relational boundaries)이란 직무 수행 과정 중 대면하는 타인들, 즉 직장 동료들과의 관계를 형성하고 조정하는 것을 뜻한다. 누구와 함께, 더 많이 일할 것인지, 누구와 팀을 구성할 것인지, 누구에게 도움을 요청할 것인지 등을 조정하며, 이러한 과정 중 만들어진 동료와의 관계 속에서 일의 의미를 찾아내는 행위이다. 세 번째, 인지적 경계변경(cognitive boundaries)은 내 일을 바라보는 관점을 조정하는 것을 의미한다. 지금까지와는 다르게 내 일을 바라봄으로써 일의 목적이나 의미를 조정하거나 창조해 내는 것이다. 같은 건설업 종사자 중에서도 단순히 일로써 종교 시설을 짓는 사람이 있는 반면, 자신이 하는 일을 신을 기리는 행위에 기여하는 일로 여기며, 더 큰 가치와 의미를 부여하고 더 충만한 직업생활을 영위하는 사람도 있을 수 있다.

Frankl(1963)은 로고테라피(logotherapy)를 통해 삶의 의미를 찾는 것의 중요성을 강조하였고, 삶의 의미를 찾을 수 있는 방식 중 하나로 '의미 있는 일'을 하는 것을 제안하였다. 잡 크래프팅은 자신이 하는 일을 의미 있게 만드는 대표적인 방법 중 하나라고 할 수 있다. 그러나 개인은 은퇴라는 과정을 통해 '전임근무(full-time)가 아닌 형태로 고용되거나, 수입이 이전 직업에 종사했던 기간 동안 획득한 연금에 의존하는 상태(Atchley, 1976)'로의 변화를 경험하게 된다. 즉, 은퇴는 직업 활동이 중단되는 전환점을 의미하므로, Frankl의 관점에서 은퇴자는 새로운 삶의 의미의 원천을 탐색해야 하는 상황이라고 볼 수 있다. 따라서 은퇴자의 노년기 삶의 의미를 유지하기 위해 직업적 경력이 중단된 이후 개인적인 시간 관리와 새로운 의미 부여의 중요성이 강조되며, 이는 잡 크래프팅 개념이 직업 활동을 넘어 은퇴 후 활동에 적용될 가능성을 시사한다.

은퇴자는 직업이나 사회적 평가 없이 개인적인 시간을 자율적으로 관리하고, 삶의 방식을 스스로 결정하는 책임을 갖는다. 이러한 과정에서 은퇴자들은 자신의 일상 활동에 의미를 부여하는 잡 크래프팅의 원리를 적용할

수 있다. 잡 크래프팅은 직무 수행 중 내재된 의미를 탐색하고 창조하는 데 초점이 맞추어져 있는데, 이는 은퇴자들이 자율적인 일상 활동을 재구성하거나 새로운 의미를 부여하는 방식으로도 실천될 수 있다.

예를 들어, 잡 크래프팅의 첫 번째 하위 요인인 과업 경계변경은 주어진 과업의 범위나 양을 스스로 조정하여 의미를 창조하는 것으로, 은퇴자의 경우 은퇴 후 참여하는 활동에 어떻게, 얼마나 참여하고 개입할 것인지 등을 스스로 조정하여 자신이 여전히 한 명의 사회 구성원으로 기능할 수 있음을 증명하거나, 새로운 도전과 성취를 통해 해당 활동의 의미를 개발할 수 있다. 두 번째 하위 요인 관계적 경계변경은 활동과 관련된 사람과의 관계 속에서 의미를 찾아내는 것을 말한다. 은퇴자들은 은퇴 후 활동에서 관계적 경계변경을 실천함으로써 과거 직장생활 중에는 자연스럽게 형성되었던 사회적 관계를 은퇴 후에도 유지하거나 새롭게 형성 및 조정할 기회를 가질 수 있다. 마지막으로 은퇴자들은 인지적 경계변경을 통해 은퇴 후 참여하는 활동에 대한 관점을 조정함으로써 단순히 시간이 남아서 혹은 할 일이 없어서 활동을 하는 것이 아니라, 젊은 시절 이루지 못한 꿈의 달성, 내가 속한 사회에 대한 기여, 타인에 대한 봉사, 건재함의 증명 등 해당 활동이 가질 수 있는 다양한 의미를 창조해 낼 수 있다. 즉, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 자원봉사, 취미, 종교 활동 등 은퇴 후 참여하는 활동을 다양한 방법으로 조정하고, 새롭게 정의하여 해당 활동에서 의미를 개발하고 창조하는 행동이자 이를 통해 노년기 삶의 질을 향상시키려는 시도라고 할 수 있다.

은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화불안

노화 불안은 상실에 대한 불안과 노화에 대한 두려움, 외모에 관한 걱정, 심리적 불안정 등 다양한 요소를 포함하는 복합적인 심리 상태를 의미한다(Lasher & Faulkender, 1993). 즉, 노화로 인해 발생할 수 있는 부정적 결과를 예상하며 겪는 걱정과 두려움을 의미하기 때문에, 현재보다는 미래에 초점을 두는 경향이 있다(Tallis et al., 1991). 따라서 대학생 시기에는 외모나 미래 직업에 대한 불안으로, 중년기에는 신체적 쇠퇴나 직업 안정성의 상실로, 노년기에는 건강 악화와 사회적 역할 상실로 나타나는 등 거의 모든 연령층에서 공통적으로 나타난다(김일식, 김계령, 2018; 오은아, 박기환, 2021; 이림, 안순태, 2024). 이는 노화 불안이 연령에 국한되지 않고 전 생애에 걸쳐 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 특히 은퇴 후 노년기에는 신체적, 심리적, 사회적 기능의 약화와 더불어 다양한 종류의 상실을 경험하여(하경분, 송선희, 2013) 노화에 대한 불안이 더 심각하게 드러날 수 있다. 현대 사회에서는 어르신을 존경의 대상으로 여기던 과거와 달리, 생산성과 효율성을 강조하는 문화적 분위기 속에서 노인이 무능력하고 무가치한 존재로 인식되는 경향이 있다. 이러한 사회적 태도 변화는 개인이 노화 과정을 자연스럽게 받아들이는 데 어려움을 주어 노년기 삶의 위험요인으로 작용한다.

노화 불안과 같은 은퇴 및 노년기 변화로 인한 부적응을 설명하는 주요 이론들은 공통적으로 직업 활동의 특성을 은퇴 후에도 유지하는 것을 강조한다. 역할 이론(role theory)은 은퇴가 '직업인'이라는 중요한 사회적 역할을 상실하는 과정이기에 정체성 혼란이나

심리적 어려움을 겪을 수 있지만, 은퇴 후 이를 대체할 새로운 역할을 형성한다면 원활한 적응이 가능하다고 주장하였다(Cottrell, 1942). Havighurst(1961) 또한 활동 이론(activity theory)을 통해 은퇴 후에도 활동적으로 다른 활동(예: 취미, 자원봉사, 사회 활동)에 적극 참여하여 사회적, 신체적, 정신적 활동 수준을 유지하는 것이 삶 만족과 성공적 노화에 중요하다고 말한다. 마찬가지로 연속성 이론(continuity theory)은 은퇴 후 이전의 생활 방식과 성향, 관계 등을 유지하는 것이 노년기 심리적 안녕감과 연관된다고 설명한다(Atchley, 1989).

Frankl(1972)은 인간이 타인의 규정이 아닌 스스로 내린 결정에 따라 살아가려는 본질적 욕구를 지니고 있으며, 이 욕구가 좌절될 때 실존적 공허(existential vacuum)를 경험하여 우울, 불안, 무기력 등을 느낀다고 보았다. 은퇴자들은 오랜 기간 종사했던 직업을 떠나면서, 즉 삶의 중요한 일부에 대한 통제력을 상실하면서 실존적 공허를 경험할 가능성이 크다. 이때, 은퇴 후의 삶에서 대체할 활동을 찾아 자신의 역할을 형성하고, 사회적・신체적・정신적 활동을 지속하며, 기존의 생활 방식을 유지한다면 실존적 공허에서 비롯된 노화 불안을 완화할 수 있을 것이다.

따라서 스스로 활동의 의미를 능동적으로 창조하는 과정으로서 잡 크래프팅은 노년기 노화로 인한 불안을 완화하는 역할을 할 수 있다. 은퇴자는 비록 은퇴 후 수행하는 활동이 과거 직업과 동일한 수준에 미치지 않더라도, 잡 크래프팅을 통해 새로운 역할에 대한 효능감을 획득(Heuvel et al., 2015; Wingerden et al., 2017)하고, 활동에 대한 열의 증가(Bakker et al., 2015; Tims et al., 2013)로 활동성을 유지하며, 친사회적 행동을 통해(Shusha, 2014; Srivastava & Pathak, 2019) 사회적 관계를 지속함으로써 해당 활동의 의미를 부여할 수 있다. 이를 통해 은퇴자는 보다 적응적인 삶을 살 가능성이 높아진다(Chen & Tang, 2021). 직무 상황에서 잡 크래프팅과 불안 간 관계를 다룬 선행 연구를 살펴보면, 잡 크래프팅은 직장 내 불안과 부적인 상관을 보이며(Zhang et al., 2022), 부정적 정서를 완화하는 효과(Hommelhoff, 2021)를 가진 것으로 보고된 반면, 직무 관련 웰빙은 향상시키는 것으로 나타났다(Aulen et al., 2024). 따라서 본 연구에서는 은퇴자들이 은퇴 후 활동에서 잡 크래프팅을 실천함으로써 삶의 의미감을 유지할 수 있으며, 그 결과 노화 불안이 감소할 것이라고 가정하였다. 이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 노화 불안과 부(-)적인 관계가 있을 것이다.

삶의 의미의 매개효과

잡 크래프팅이 주로 직업 상황에서 다루어지는 변인이기 때문에, 현재까지 은퇴한 노년을 대상으로 잡 크래프팅과 노화 불안 간의 관계를 체계적으로 탐구한 연구는 많지 않았다. 따라서 본 연구의 주요 목적은 직업 활동이 아닌 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간의 관계를 설명하는 구체적인 메커니즘을 밝히는 데 있다. 다양한 문헌과 선행연구를 기반으로, 잡 크래프팅이 노화 불안을 예측하는 과정에서 삶의 의미(meaning in life)와 삶 만족(satisfaction with life)이 가지는 역할에 주목하였으며, 이 두 변인을 매개변인으

로 설정하였다.

삶의 의미에 대한 정의는 개인이 갖는 삶에서의 일관성(Battista & Almond, 1973; Reker et al, 1987), 목표지향성 또는 목적의식(Ryff & Singer, 1998), 개인의 입장에서 본 존재론적 의미(Crumbaugh & Maholick, 1964) 등 분야마다 다소 차이가 존재한다. 이렇게 삶의 의미에 대한 정의와 접근 방식이 상이함에도 불구하고, 여전히 개인에게 삶의 의미는 중요한 요소로 여겨진다. 선행연구에 따라 삶에 의미가 부족한 사람은 우울, 불안(최현주, 김민정, 2023) 등 심리적 고통을 경험하게 되고, 많은 삶의 의미는 삶의 안정감을 제공하여 우울과 불안을 줄이고(Steger et al., 2009), 생산성과 행복감 강화(Baumeister & Vohs, 2002), 성취감과 긍정정서 향상(Kiang & Fuligni, 2010) 등 긍정적인 심리적 기능과 관련되기 때문이다.

Ryan과 Deci(2000)가 제안한 자기 결정성 이론(self-determination theory)은 기본적인 심리적 욕구가 충족될 때 나타나는 내재적 동기가 태도와 행동 등에 영향을 미치는 과정을 설명하는 이론이다. 이 이론에서는 인간의 내재적 동기가 촉진되고 번영(thrive)하기 위해서는 유능성, 자율성, 관계성이 충족되어야 한다고 설명한다. 즉, 자신이 유능하다고 느끼도록 만드는 사건들이 있을 때, 어떤 행동을 스스로 결정한 것이라고 느낄 때, 관계적 기반이 존재할 때 개인은 긍정적인 정서를 경험하게 된다. 잡 크래프팅은 누군가의 지시나 권유가 아닌 자발적으로 자신이 참여하는 직무를 조정하는 것을 의미한다. 따라서 잡 크래프팅은 인간의 자율성과 유능성을 반영하는 행동이라고 할 수 있으며, 관계적 경계변경을 통한 관계 조정 또한 포함하고 있으므로, 자기결정성 이론의 심리적 욕구 충족을 통한 긍정적 변화를 나타내는 대표적인 변인이라고 할 수 있다(김태웅, 이주일, 2024). 이를 노년기 활동에 적용해 보면, 노년기에는 은퇴 후 잡 크래프팅을 통해 자신이 참여하기로 결정한 활동으로부터 자율성(윤선영, 2021)과 효능감(이은정, 신현정, 2023)을 경험하게 되고, 조직시민행동(이상민 외, 2023), 친사회적 행동(설경진, 2021)의 증가로 사회적 관계 또한 개선될 것이라고 예상해 볼 수 있다. 이에 따라 은퇴자는 해당 활동의 의미를 지각하며 긍정적인 정서를 경험하고(Slemp et al., 2015; 임정인 외, 2019), 긍정적인 심리적 자본을 획득하게 된다(Tims et al., 2012; 고선미 외, 2020). 이렇게 경험된 긍정적 정서는 긍정 정서가 개인의 사고와 행동을 확장하고, 장기적으로 신체적 · 심리적 자원을 구축하는 역할을 한다고 설명하는 긍정 정서 확장-구축 이론(the broaden and build theory of positive emotions, Fredrickson, 2004)에 따라 개인에게 신체적, 사회적, 지적, 심리적 자원 등 다양한 형태의 자원을 제공하고, 이를 통해 사람들이 일상 사건 속에서도 긍정적인 의미를 찾도록 돕는다(Affleck & Tennen, 1996; Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson, 2000). 따라서 특정 활동에서의 의미 지각은 긍정적 정서를 매개로 확장되어, 결국 전반적인 삶의 의미를 지각하는 데에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

노화 불안은 외모에 대한 걱정이나 노화에 대한 두려움뿐만 아니라, 삶에 대해 더 이상 긍정적인 느낌을 갖지 못하는 것에 대한 두려움, 활동 능력에 대한 불안, 남은 삶의 의미 상실에 대한 걱정 등을 포함하는 개념이다(Lasher & Faulkender, 1993). 따라서 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅을 통해 의미를 지각하면 긍정적인 정서를 경험할 가능성이 높아지

며, 이는 삶의 의미를 강화하고 노화 불안을 감소시킬 것으로 예상된다. 관련 연구들에서 제시된 결과들은 적극적인 의미 창조 행위가 일과 삶에서의 의미감을 증진시키며(Indinger, 2024; Napier et al., 2024, 서아림 외, 2018; 임정인 외, 2019), 삶의 의미는 노화에 대한 불안 감소에 영향을 미친다는 점을 시사하고 있다(전성민, 박정윤, 2024; 최정아, 전혜성, 2020). 앞서 언급된 선행연구들을 종합적으로 고려하여, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간의 관계에서 삶의 의미가 매개 역할을 할 것이라고 보았다.

가설 2. 삶의 의미는 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계를 매개할 것이다.

삶 만족의 매개효과

삶의 질은 객관적 차원과 주관적 차원으로 구분된다. 객관적인 측면에서는 삶의 질이 건강, 수명, 경제적 수준, 교육 기회 등과 같은 실질적인 지표를 포함한다. 반면, 주관적인 측면에서는 심리적 안녕, 주관적 웰빙, 만족도, 행복 등 개인이 느끼는 삶에 대한 만족감을 의미한다. 과거에는 개인의 삶의 질 측정을 위해 객관적 측면과 주관적 측면을 혼용하여 사용해 왔으나(Mannell & Dupuis, 1996), 삶의 질에 대한 평가는 개인에게 중요한 삶의 영역에서 객관적인 조건들을 어떻게 주관적으로 인지하는가에 의해 측정될 수 있기 때문에, 최근 삶의 질과 관련된 연구는 주관적 안녕감에 초점이 맞추어져 있다(Diener, 1984).

주관적 안녕감(subjective well-being)은 삶의 질을 평가하는 지표로서 개인이 삶에 얼마나 만족하고 행복감을 느끼는지를 평가하는 것을 말한다. 즉 자신의 삶에 대한 전반적인 평가로, 삶의 질의 요소인 '삶 만족(satisfaction with life)'과 두 가지 정서적 요소인 '긍정적 정서(positive affect)'와 '부정적 정서(negative affect)'로 구분된다. 그 중에서, 삶 만족은 인지적이고 판단적인 과정으로, 자신이 설정한 기준에 따라 개인의 삶의 질을 평가하는 것을 말한다(Shin & Johnson, 1978). 만족도에 대한 판단은 자신의 상황을 적절한 기준과 비교하는 데 의존하며, 이 판단은 각자가 설정한 기준에 기반하여 주관적인 판단에 따라 이루어진다(Diener, 1984).

인간 행동의 내재적 동기를 설명하는 이론 중 하나인 '자기 결정성'의 관점에서, 인간은 자율적이고자 하는 욕구를 가진다(Ryan & Deci, 2000). 이때, 자기 결정성이 충족되기 위해서는 기본적인 심리적 욕구인 유능성, 자율성, 관계성이 스스로의 선택을 통해 만족되어야 한다. 잡 크래프팅은 특정 활동의 의미를 능동적이고 주도적으로 재구성하는 과정으로, 인간의 자기 결정성을 실현하는 주요한 방식 중 하나로 볼 수 있다. 따라서 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅을 실천하며 자기 결정성의 욕구를 충족한 은퇴자는 자신의 삶에 더 만족하게 되며, 은퇴 후 노년기에도 자신의 삶을 긍정적으로 평가하는 사람은 노화 불안이 감소할 것이라고 예상할 수 있다. 직업 맥락에서 잡 크래프팅이 미치는 영향을 분석한 연구들은 공통적으로 직무와 직업에 대한 만족(Li et al., 2021; Digonis & Giannouli, 2024; 박경애, 김자숙, 2024)과 삶 만족(Amillano et al., 2024; Ozkul & Yildirim, 2024)을 향상시킨다고 보고하고 있으며, 삶 만족과 불안은 부적 상관을 보이는 것으로 알려져 있다(Guney et al.,

2010; Tsitsas et al., 2019). 앞서 제시된 이론적 논의와 선행 연구의 결과를 종합하여, 본 연구에서는 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶 만족이 매개역할을 할 것이라는 가설을 설정하였다.

가설 3. 삶 만족은 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계를 매개할 것이다.

삶의 의미와 삶 만족, 노화 불안

Frankl(1963)은 로고테라피 이론을 통해 인간의 본질을 '의미를 추구하는 의지'로 정의하고, 의미의 추구가 좌절될 경우 심리적 고통을 경험하게 된다고 주장하였다. 즉, 해당 이론에 따르면 인간의 핵심 동기와 목표는 삶의 의미를 찾는 것이다. 삶의 질을 평가하는 지표인 삶 만족은 개인의 삶에 대한 전반적인 평가를 나타내므로, 삶의 의미 달성 여부가 평가의 결과에 주요한 영향을 미친다고 할 수 있다.

이때, 삶의 질에 대한 평가는 개인이 주어진 조건들을 어떻게 인지하는가에 따라 측정되기 때문에(Andrew & Withey, 1976; Shin & Johnson, 1978), 높은 삶 만족감이 노년기 삶의 변화로 인해 자연스레 겪게 되는 부정적 정서 중 하나인 노화 불안에 대한 완충제의 역할을 할 수 있다(이시우 외, 2021). 이는 결과적으로 삶의 의미 추구와 삶 만족이 노화 불안과도 깊은 관련이 있음을 시사한다.

정리해 보면, 잡 크래프팅 이론에 따라 종업원은 직무의 의미를 능동적으로 창조할 수 있다(Wrzesniewski & Dutton, 2001). 이를 은퇴 후 활동에 적용하면, 은퇴자는 은퇴 후 참여하는 활동에 대한 잡 크래프팅을 통해 행복감과 만족감 등 긍정 정서의 경험(임영삼, 이상덕, 2010; 임영신, 김매이, 2024), 실존적 공허와 같은 부정 정서의 해소(김미혜, 신규리, 2022), 새로운 정체성의 형성(이훈, 박창환, 2017) 등 해당 활동이 가진 의미를 경험할 수 있을 것이다. 은퇴 후 삶을 구성하는 요소 중 하나인 활동에서 경험한 의미감이라는 긍정 정서는 긍정 정서 확장-구축 이론(Fredrickson, 2004)에 따라 삶 전반으로 확장될 수 있으며, 이는 활동에서의 의미가 활동을 넘어 삶 전반에 대한 의미 지각에 긍정적으로 작용할 수 있음을 의미한다. 결국 삶의 의미를 발견하는 것은 인간의 존재 이유이자 목표 중 하나이기에(Frankl, 1963), 이를 달성한 은퇴자는 자신의 노년기 삶에 만족하며(Karatas et al., 2021; Pan et al., 2008), 노화에 대한 불안 또한 감소하게 될 것이라고 예상해 볼 수 있다(김신미, 김순이, 2009; 이시우 외, 2021).

선행 연구에서도 자신의 삶이 의미 있다고 느낀 사람들은 덜 우울하고 삶에 대해 더 큰 만족감을 느끼며, 더 높은 자아 존중감과 낙관주의, 더 긍정적인 감정을 경험한다고 보고하였고(Weinstein & Cleanthous, 1996; Zika & Chamberlain, 1992), 국내에서 이루어진 연구에서도 삶의 의미와 삶 만족 간의 관계가 확인되었다(심효진 외, 2018; 박미하, 2021; 최윤영, 강성록, 2021). 앞선 내용을 기반으로, 본 연구에서는 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계를 삶의 의미와 삶 만족이 순차적으로 매개할 것이라는 가설을 설정하였다.

가설 4. 삶의 의미는 삶 만족과 정(+)적인 관계가 있을 것이다.

가설 5. 삶의 의미와 삶 만족은 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계를 순차적으로 매개할 것이다.

방 법

연구 대상 및 자료수집

본 연구는 은퇴 후 다양한 활동에 정기적으로 참여하고 있는 은퇴자 700명을 대상으로 진행되었다. 오프라인 자기 보고형 설문조사를 통해 자료를 수집하였으며, 모든 자료는 노년을 대상으로 한 인터뷰 및 자료수집 경험이 많은 리서치 전문 회사 시니어 커뮤니케이션㈜을 통해 수집되었다.

분석에 사용될 데이터의 이상치를 탐지하기 위해 박스 플롯(box plot) 분석 및 사분위 범위(interquartile range, IQR) 기준, Mahalanobis 거리를 활용하였다. 먼저 사분위 범위 기준에서는 제 1사분위수(Q1)에서 1.5 x IQR보다 작은 값과 제3사분위수(Q3)에서 1.5 x IQR보다 큰 값을 이상치로 간주하였다. 이어 Mahalanobis 거리를 활용하여 임계값을 초과하는 이상치의 유무를 확인하였다. 분석 결과, 26개의 이상치가 확인되었으며, 데이터의 정규성 및 분석 결과의 안정성을 고려하여 해당 이상치들은 최종 분석에서 제외하였고, 총 674개의 데이터를 최종 분석에 사용하였다.

분석에 포함된 연구 참가자들의 인구통계학적 특성을 검토한 결과, 전체 응답자 674명 중 여성이 335명(49.7%), 남성이 339명(50.3%)이었다. 연령은 56세~59세 143명(21.2%), 60~69세 288명(42.7%), 70~79세 195명(28.9%), 80세 이상 48명(7.1%)으로, 60대 응답자가 가장 많았다. 학력 수준은 무학이 6명(0.9%), 초등학교 졸업이 44명(6.5%), 중학교 졸업이 107명(15.9%), 고등학교 졸업은 350명(51.9%), 전문대 졸업이 48명(7.1%), 대학교 졸업이 113명(16.8%), 대학원 졸업이 6명(0.9%)으로 고등학교 졸업이 가장 많은 것으로 나타났다. 응답자들이 참가하고 있는 활동의 유형은 직업역량개발 활동 145명(21.5%), 종교 활동 92명(13.6%), 봉사 및 사회참여 146명(21.7%), 평생학습 98명(14.5%), 취미활동 97명(14.4%), 신체건강을 위한 활동 96명(14.2%)으로 구성되었다. 현재 월수입은 100만 원 미만이 49명(7.3%), 100~150만 원 미만이 53명(7.9%), 150~200만 원 미만이 55명(8.2%), 200~250만 원 미만이 114명(16.9%), 250~300만 원 미만이 127명(18.8%), 300만 원 이상이 276명(40.9%)으로 나타났다. 결혼 상태는 미혼이 1명(0.1%), 기혼이 595명(88.3%), 이혼 혹은 별거가 10명(1.5%), 사별이 68명(10.1%)이었고, 자녀가 없는 응답자가 3명(0.4%), 자녀가 있는 응답자가 671명(99.6%)이었으며, 손주가 없는 응답자는 171명(25.4%), 손주가 있는 응답자는 503명(74.6%)이었다.

측정 도구

은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅

잡 크래프팅은 Ghitulescu(2006)가 개발한 척도를 토대로 김창호, 심원술(2012)이 타당화한 Job crafting 척도를 은퇴 후 활동에 맞게 수정하여 사용하였다(나는 나의 일을/에서 → 나는 현재 참여하고 있는 활동을/에서). 총 12개 문항으로, 응답 방식은 Likert 5점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)를 사용하였다. 척도의 내적 합치도는 .87이었으며, 하위 요인

별 문항 예시로는 과업 경계변경에 '나는 현재 참여하고 있는 활동에서 내가 할 일이 아니더라도 필요한 일은 스스로 찾아서 추가로 한다.', 관계적 경계변경에 '나는 현재 참여하고 있는 활동에서 함께 하고 있는 동료들과 좋은 관계를 유지하려고 노력을 기울인다.', 인지적 경계변경에 '나는 현재 참여하고 있는 활동에서 내가 마음먹기에 따라 내가 하는 일의 보람과 가치가 달라질 수 있다고 생각한다.' 등이 있다.

삶의 의미

삶의 의미는 Steger et al(2004)이 개발한 The meaning in life questionnaire를 원두리 외(2005)가 타당화한 한국판 삶의 의미 척도를 사용하였다. 총 10개 문항을 Likert 5점 척도를 통해 측정하였고, 최종 척도의 내적 합치도는 .76이었다. 문항 예시로는 '나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.' 등이 있다.

삶 만족

삶 만족은 Diener et al(1985)이 개발한 The satisfaction with life scale을 번안하여 사용하였다. 총 문항은 5개이며, 모든 문항은 Likert 5점 척도로 측정되었다. 척도의 내적 합치도는 .73이고, 문항의 예시는 '나는 나의 삶에 만족한다.' 등이 있다.

노화 불안

노화 불안은 Lasher et al(1993)이 개발한 The anxiety about aging scale을 김욱(2011)이 타당화한 척도를 사용하였다. 총 문항은 20개로 모든 문항은 Likert 5점 척도로 측정되었다. 척도의 내적 합치도는 .72이고, 문항의 예시는 '나는 늙으면 인생에 별 다른 의미가 없어질까 두렵다.' 등이 있다.

통제 변인

선행 연구를 기반으로 노년기 불안 등 심리적 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인에 대한 응답을 수집하였다. 연령과 성별(Saxena & Shukla, 2016), 재정 수준(Litwin & Meir, 2013)에 따라 노년기 불안 수준이 상이하게 나타날 수 있으며, 연구 대상의 학력 수준(Tetzner & Schuth, 2016) 또한 영향을 미칠 수 있다. 이에 따라 학력을 '무학', '초등학교 졸업', '중학교 졸업', '고등학교 졸업', '전문대학교 졸업', '대학교 졸업', '대학원 졸업' 중 한 가지를 선택하는 방식으로 응답을 수집하였다. 더불어 배우자 유무, 부모와 조부모로서 역할과 우울 등 노년기 심리적 건강 간 관계를 보고한 선행 연구에 따라 결혼 상태(Schaub & Linden, 2000), 자녀와 손주 유무에 대한 응답을 수집하였다(Bordone & Arpino, 2019; Guo, 2014). 마지막으로, 본 연구는 다양한 활동에 정기적으로 참여하고 있는 은퇴자를 대상으로 하여, 활동의 유형이 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에 영향을 미칠 수 있으므로 참여 활동 유형에 대한 응답을 수집하였다. 참여 활동 유형은 '직업역량개발활동', '종교활동', '봉사/사회참여활동', '평생학습활동', '취미생활활동', '신체건강활동', '기타' 중 한 가지를 선택하는 방식으로 응답하였다.

수집된 인구통계학적 변인 중, 연구 모형의 과적합(overfitting)을 방지하고 간명성을 유지하기 위해서 측정 변인과 유의미한 상관관계를 보인 연령, 참여 활동 유형, 월수입, 학력, 결혼 여부, 손주 유무만을 최종 분석을 위한 통제 변인으로 투입하였다.

본 연구에서는 결혼 여부와 손주 유무를 더

미변수로 변환하였으며, 참여 활동 유형은 '직업역량개발활동'을 기준으로 여섯 개의 더미변수를, 학력의 경우 '무학'을 기준으로 6개의 더미변수를 만들어 통제 변수로 투입하였다.

분석 방법

기술통계와 상관분석을 실시하기 위해 SPSS 21을 사용하였다. 이후 AMOS 23을 활용하여 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶의 의미와 삶 만족이 순차적으로 매개하는 연구모형과 대안 모형을 비교 및 평가하기 위해 구조방정식 모형을 적용하였다. 측정 모형을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 수행하였으며, 구조방정식 모형을 활용하여 각 모형의 적합도를 비교한 뒤, 적합도가 가장 높은 모형에서 경로계수의 통계적 유의성을 확인하였다. 또한, 간접효과 검증을 위해 부트스트랩 방법(bootstrapping method)을 사용하였다.

부가적으로, 구조방정식 모형 분석을 위해 측정 변인들의 문항 묶음(item parcel)을 구성하였다. 이는 개별 문항을 분석에 포함시킬 경우, 제한된 표본으로 추정해야 할 미지수의 수가 증가하여 추정 오차가 증가할 수 있기 때문이다(Bentler & Chou, 1987). 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 각 문항 묶음 내 문항들은 요인부하량 값의 순서에 따라 배치되었으며, 이를 통해 모든 문항 묶음이 유사한 요인부하량을 가지도록 설계하였다(서영석, 2010; Russell et al., 1998). 모형의 적합도를 평가하기 위해 검증 과정에서 절대적 적합도 지수(absolute fit index)와 상대적 적합도 지수(relative fit index)를 함께 활용하였다(김진호 외, 2007). 절대적 적합도 지수로는 root mean square error of approximation(RMSEA), 상대적 적합도 지수로는 comparative fit index(CFI)와 tucker-lewix index(TLI)를 사용하여 측정 모형을 평가하였다. 일반적으로 CFI와 TLI의 값이 .90 이상일 경우 모형이 적합하다고 간주되며(홍세희, 2000), RMSEA는 .05 미만일 때 좋은 적합도를, .05에서 .08 사이일 경우 괜찮은 적합도, .10 이상일 경우 적합도가 좋지 않음을 나타낸다(Cudeck & Browne, 1992).

결 과

수렴 및 변별 타당도

가설 검증 전, 측정 도구의 수렴 및 변별 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과, 모든 요인은 각각의 경로에서 표준화된 부하량이 .40 이상이며 통계적으로 유의하였다. 개념신뢰도(construct reliability)는 .85 ~ .95로 높은 수준이며, 평균분산 추출(average variance extracted)의 경우 잡 크래프팅, 삶의 의미, 삶 만족은 .55 ~ .63으로 적정 기준인 .50을 충족하였으나, 노화 불안은 적정 기준에 미치지 못했다(표 1). 이는 노화 불안을 구성하는 측정 문항 간의 수렴 타당도가 낮음을 의미하며, 각 문항이 같은 개념을 충분히 반영하지 못할 가능성이 있음을 뜻한다. 다만, 평균분산추출이 .40 수준일 경우 개념신뢰도가 .60을 상회하면 여전히 수렴 타당도가 적절하다고 볼 수 있다는 선행연구(Fornell & Larcker, 1981; Huang et al., 2013)에 따라 측정도구의 수렴 및 변별 타당성이 확인되었다.

표 1. 수렴 및 변별 타당도

		AVE	CR
1.	은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅	.63	.95
2.	삶의 의미	.54	.92
3.	삶 만족	.55	.85
4.	노화 불안	.41	.90

주. CR = construct reliabilitys, AVE = average variance exacted

측정 변인들의 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 측정한 주요 변인의 기술통계치, 상관관계 및 신뢰도 계수를 표 2에 제시하였다. 인구통계학적 변인 간 상관분석 결과를 살펴보면, 연령은 월수입과 부적 상관(r = -.39, p < .01)을, 손주 유무(r = .50, p <.01)와는 정적 상관을 보였다. 성별은 결혼 상태(r = .13, p <.01)와 정적 상관을 나타냈다. 이어 월수입은 결혼 상태(r = -.39, p <.01), 손주 유무(r = -.30, p <.01), 자녀 유무(r = .09, p <.05)와는 정적 상관을 보였다. 자녀 유무는 손주 유무(r = .12, p <.01)와 정적 상관을 나타냈다.

주요 변인과의 상관에서는 잡 크래프팅이 월수입(r = .10, p <.01), 삶의 의미(r = .44, p < .01), 삶 만족(r = .22, p < .01)과는 정적 상관을 나타냈으나, 노화 불안(r = -.24, p < .01)과는 부적 상관을 보였다. 삶의 의미는 월수입(r = .19, p <.01), 삶 만족과는 정적 상관

표 2. 주요 변인 간 상관관계 및 기술통계

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	연령	-								
2.	성별	-.05	-							
3.	월수입	-.39**	-.07	-						
4.	자녀 유무	.02	.02	.09*	-					
5.	손주 유무	.50**	.01	-.30**	.12**	-				
6.	잡 크래프팅	-.06	.02	.10**	.04	-.03	(.86)			
7.	삶의 의미	-.14**	.05	.19**	-.02	-.05	.44**	(.83)		
8.	삶 만족	-.01	.03	.11**	.49	.06	.22**	.43**	(.70)	
9.	노화 불안	.01	-.01	.07	-.35	-.08*	-.24**	-.27**	-.38**	(.70)
	M	-	-	-	-	-	3.59	3.65	3.26	2.84
	SD	-	-	-	-	-	.43	.42	.44	.31

주. *p < .05, **p < .01, ***p < .001, (Cronbach' α)

표 3. 측정모형의 확인적 요인분석 결과

	χ^2	*df*	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
측정모형	112.65	48	2.35	.98	.97	.05	.03

주. N = 674, CFI = Comparative fit index, TLI = Tucker-Lewis index, RMSEA = Root-mean square error of approximation, SRMR = Standardized root-mean square residual.

(r = .43, p < .01), 연령(r = -.14, p <.01), 결혼 상태(r = -.20, p <.01), 노화 불안과는 부적 상관(r = -.27, p < .01) 관계인 것으로 나타났다. 삶 만족은 월수입(r = .11, p <.01)과는 정적 상관, 노화 불안과는 부적 상관(r = -.38, p < .01)을 보였다.

측정모형 검증

확인적 요인분석을 통해 측정모형을 검증한 결과, 모형의 적합도가 양호한 것으로 확인되었다, χ^2(*df* = 48, N = 674) = 112.65, p = .001; RMSEA = .05; CFI = .98, TLI = .97. 측정 변인들에 대한 잠재 변인의 요인부하량은 잡 크래프팅 .62 ~ .73, 삶의 의미 .42 ~ .67, 삶 만족 .28 ~ .69, 노화 불안 .30 ~ .82로 모두 p < .001 수준에서 유의하게 나타났다.

연구모형 검증

본 연구에서는 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 매개하여 노화 불안에 영향을 미친다는 순차적 매개 모형을 제안하였다. 이를 검증하기 위해, 잡 크래프팅이 노화 불안에 미치는 직접적인 영향을 확인하였으며, 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 순차적으로 매개하여 노화 불안에 미치는 간접적인 영향을 함께 분석하였다.

이를 위해 최대우도방식을 이용한 구조방정식 분석을 진행하였으며, 총 세 개 모형의 적합도 수준을 비교하였다. 연구가설에 근거하여 잡 크래프팅과 삶의 의미, 삶 만족, 노화불안의 순차적 경로를 설정한 매개 모형(연구모형, 그림 1)과 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 각각 매개하여 노화 불안에 영향을 미치는 병렬 매개 모형(대안 모형 2, 그림 2), 삶 만족과 노화 불안이 동일 수준의 종속변인으로 설정된 매개 모형(대안 모형 3, 그림 3)의 적합도를 비교하였다. 분석 결과, 연구 모형이 가장 좋은 적합도 지수를 나타냈다. 연구 모형의 적합도 지수는 χ^2(96) = 190.78; AIC = 340.78; CFI = .98; TLI = .96; RMSEA = .04; 90% CI = .03 - .05; SRMR = .03으로 나타났으며, 대안 모형 1의 적합도 지수는 χ^2(97) = 278.25; AIC = 426.25; CFI = .96; TLI = .93; RMSEA = .05; 90% CI = .05 - .06; SRMR = .05로 나타났다. 마지막으로 대안 모형 2의 적합도 지수는 χ^2(99) = 235.89; AIC

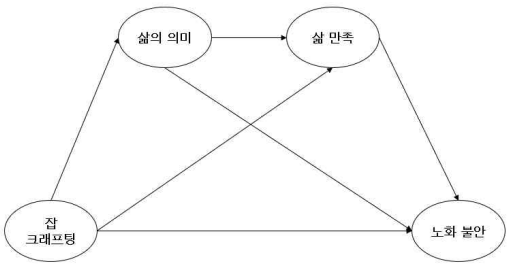


그림 1. 연구 모형 2(순차적 매개 모형)

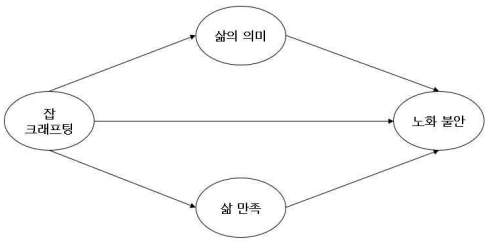


그림 2. 대안 모형 1(병렬 매개 모형)

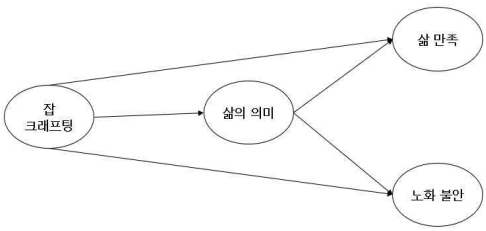


그림 3. 대안 모형 2(매개 모형)

= 379.89; CFI = .97; TLI = .95; RMSEA = .05; 90% CI = .04 - .05; SRMR = .04로 나타났다(Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1999).

분석 결과, 세 모형 모두 양호한 적합도 수준을 보였다. 다만, 연구 모형이 chi-square divided by degrees of freedom(CMIN/DF), RMSEA 등 전반적인 적합도가 더 좋은 수준으로 나타났고, 모형의 AIC 값 또한 가장 낮았다(AIC = 340.78). 또한, 연구 모형이 나타내고 있는 가설 경로가 변인 간 관계를 이론적 · 논리적으로 더 적합하게 설명하고 있다. 따라서 본 연구에서는 앞서 설명한 통계적 · 논리적 적합성을 근거로 순차적 매개 모형(그림 1)을 연구 모형으로 최종 채택하여 분석을 진행하였다(홍세희, 2000).

연구 모형 설정 이후 표 4와 같이 연구 모형에서 설정한 잠재변인 간 모수 추정치 분석을 실시하였다. 먼저, 통제변인인 연령, 참여 활동 유형, 월수입, 학력, 결혼 여부, 손주 유무를 통제한 후, 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계를 설명하는 경로계수가 유의하게 나타나 가설 1이 지지되었다, β = -.14, p < .001. 이어 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅을 많이 할수록 삶의 의미를 많이 지각하는 것으로 나타났으며, β = .41, p < .001, 삶의 의미를 많이 지각할수록 삶에 대한 만족도도 높은 것으로 나타나 가설 4가 지지되었다, β = .39, p < .001. 마지막으로, 삶 만족과 노화 불안 간 경로계수 또한 통계적으로 유의미한 것으로

표 4. 연구모형의 경로계수와 유의성 검증

경로			*B*	*SE*	β
잡 크래프팅	→	노화 불안	-0.10***	0.03	-.14***
잡 크래프팅	→	삶의 의미	0.40***	0.03	.41***
잡 크래프팅	→	삶 만족	0.03	0.04	.03
삶의 의미	→	삶 만족	0.40***	0.04	.39***
삶의 의미	→	노화 불안	-0.08*	0.03	-.10*
삶 만족	→	노화 불안	-0.23***	0.03	-.32***

주. *B* = Regression Weight; β = Standard Regression Weight; *S.E* = Standard Error
*p < .05, **p < .01, ***p < .001

나타나, β = -.32, p < .001, 삶에 더 만족할수록 노화에 대한 불안은 적은 것으로 나타났다.

순차적 매개효과 검증

잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶의 의미와 삶 만족의 매개 경로가 가진 간접효과와 유의성을 검증하기 위해 10,000번의 부트스트래핑 분석을 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 부트스트래핑 분석 방법은 간접효과의 신뢰구간이 영을 포함하지 않는 경우, 해당 간접효과가 존재하는 것으로 해석할 수 있다. 부트스트래핑 분석 결과, 잡 크래프팅이 삶의 의미를 통해 삶 만족으로 이어지는 간접효과가 통계적으로 영과 다른 것으로 나타났다, B = 0.16, 95% CI [0.12, 0.20]. 이는 은퇴 후에 참여하는 활동에 대해 잡 크래프팅을 할수록 삶의 의미를 많이 지각하게 되고, 이로 인해 삶에 대한 만족도가 높아짐을 의미한다. 이어 잡 크래프팅이 삶의 의미를 매개하여 노화 불안에 미치는 간접효과 또한 통계적으로 영과 다른 것으로 나타나 가설 2가 지지되었다, B = -0.03, 95% CI [-0.06, -0.01]. 반면, 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶 만족의 매개효과는 신뢰구간 내 영을 포함하고 있어 가설 3은 지지되지 않았다, B = -0.01, 95% CI [-0.03, 0.01]. 끝으로, 본 연구에서 제시한 연구문제를 검토하기 위해 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶의 의미와 삶 만족이 순차적으로 매개하는 간접효과를 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 것으로 확인되어 가설 5가 검증되었다, B = -0.04, 95% CI [-0.05, -0.03]. 최종 모형에 포함된 통제 변인 중, 월수입(B = 0.02, p < .05)과 손주 유무(B = -0.08, p < .05)가 종속변인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 분석 결과를 종합하면, 잡 크래프팅을 통해 은퇴 후 참여하는 활동의 의미를 탐색하고 개발할수록 해당 활동뿐만 아니라 내 삶의 의미를 많이 지각하게 되고, 이는 삶에 대한 만족도 상승으로 이어져 은퇴 후에도 노화에 대한 불안을 적게 느끼게 되는 것으로 해석할 수 있다.

표 5. 연구모형의 경로계수와 유의성 검증

간접 경로	Bootstrapping		95% CI	
	B	*SE*	Ll	Ul
종속변인 : 삶 만족				
잡 크래프팅 → 삶의 의미 → 삶 만족	0.16	0.02	0.12	0.21
종속변인 : 노화 불안				
잡 크래프팅 → 삶의 의미 → 노화 불안	-0.03	0.01	-0.06	-0.01
잡 크래프팅 → 삶 만족 → 노화 불안	-0.01	0.01	-0.03	0.01
잡 크래프팅 → 삶의 의미 → 삶 만족 → 노화 불안	-0.04	0.01	-0.05	-0.03

주. N = 674, Bootstrap sample = 10,000, B = Unstandardized indirect effect, $^{***}p$ < .001.

논 의

본 연구는 잡 크래프팅을 통한 의미 창조와 노화 불안 간의 관계를 설명하기 위해 관련 매개변인을 탐구하고, 이에 대한 논의를 심화하고자 수행되었다. 구체적으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 매개로 노화 불안에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 그 동안 국내에서 이루어진 잡 크래프팅 연구는 대부분 직무 상황을 기반으로 잡 크래프팅이 직무만족(윤병선 외, 2022; 이홍연, 이태식, 2022) 등 직무에 대한 태도와 관련되거나, 이직의도(김태웅, 이주일, 2024) 등 직장 관련 행동에 미치는 영향, 혹은 리더십, 목표지향성 등 잡 크래프팅에 영향을 미치는 요인(송지영, 서용원, 2023; 이수민, 서용원, 2022)과의 관계를 다루었다. 비교적 최근에는 이를 발전시켜 취미나 레저 활동에서의 의미창조(leisure crafting)와 관련된 연구(임정인 외, 2019), 학업의 대한 의미 개발(study crafting) 관련 연구(안동근, 표정민, 2023)들이 이루어졌다. 그러나 은퇴 후 활동을 대상으로 하거나, 노년기에 나타날 수 있는 주도적인 의미탐색 행동에 대한 연구는 아직 부족한 실정이다. 특히, 의학의 발달로 전 세계 기대수명이 증가하면서 은퇴 후 노년기 삶에 대한 관심이 높아지고 있다는 점에서, 이러한 공백을 메우는 연구의 필요성이 더욱 요구된다. 이에 본 연구는 직무 상황에서 일의 의미를 창조하는 행동으로 설명되던 잡 크래프팅을 은퇴 후 활동에 적용하여 노화 불안에 영향을 미치는 과정을 탐구하였다. 구체적으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 순차적으로 매개하여 노화 불안에 미치는 영향을 검증하였다. 연구 결과를 바탕으로 도출된 이론적 시사점은 다음과 같다.

첫째, 주로 직업 환경에서 적용되던 개념인 잡 크래프팅을 은퇴 후 활동에 적용하여 그 영향을 확인하였다. 일반적으로 직무와 관련된 능동적인 의미창조 행위를 뜻하는 잡 크래프팅은 종업원에게 일의 의미(서아림 외, 2018), 창의적 행동(안종대, 정현선, 2020) 등 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 직무의 양이나 범위 변경, 새로운 동료와의 관계 형성 등 직무 상황에서 드러날 수 있는 종업원의 주도성은 직무 자율성(김현정, 김재명, 2024; 변희섭 외, 2024), 상사의 리더십 유형(권보영 외, 2024; 최영민, 한나영, 2024)과 같은 업무 환경 요인에 따라 제한적으로 발휘될 수 있다. 직무의 범위를 조정하거나 동료와의 관계를 변경하는 등 잡 크래프팅의 일부 요소들은 조직이 허용하는 수준 내에서만 변화가 가능하기 때문이다. 그러나 직업 상황과는 달리, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 더 높은 자율성이 주어진다는 특성을 가진다. 다수가 함께하는 활동에 참여하는 경우 해당 모임의 규칙 등 여전히 제약은 존재하겠지만, 일과는 달리 자신에게 주어진 책임이나 의무는 비교적 적다고 할 수 있다. 따라서 주도적인 의미창조 행동이 미치는 긍정적인 효과가 더 분명하게 드러날 가능성이 있고, 본 연구는 이를 직무 환경이 아닌 은퇴 후 상황에서 재확인했다는 점에서 이론적 함의를 가진다.

둘째, 잡 크래프팅과 삶 만족 간 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인하였다. 앞서 언급한 대로 잡 크래프팅에 관한 선행 연구는 주로 직무 맥락에서 수행되었으며, 이에 따라 관련 변인 또한 조직시민행동(김성용 외, 2018), 지각된 과잉 자격(박영석, 신영은, 2021; 방은

주, 서용원, 2017), 직무 열의(김유경 외, 2018)와 같은 직장 또는 조직 내 변인에 초점이 맞추어져 왔다. 본 연구는 은퇴 후 활동 맥락에서 잡 크래프팅의 영향을 선행변인으로 확장하였으며, 삶의 의미를 매개로 한 과정을 분석함으로써 보다 심층적인 메커니즘을 탐구했다는 점에서 이론적 함의를 찾을 수 있다.

구체적으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 삶의 의미를 매개하여 삶 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 은퇴 후 특정 활동의 의미를 인식할 경우, 삶에 대한 만족도가 증가하는 이유 중 일부는 해당 활동에 대한 의미 지각이 삶에 대한 의미를 느끼는 데 기여했기 때문임을 시사한다.

Allen 등(2013)에 의하면 희소성 가설에 따라 인간은 한정된 양의 자원(시간, 에너지, 주의)을 가지고 있다. 따라서 일반적인 직무 상황에서 잡 크래프팅을 통해 많은 의미를 창조해 내는 것은 내가 가진 한정된 자원을 직무에 많이 투입하도록 만들어 직무 외 생활과의 불균형을 의미하는 일-가정 갈등(work-family conflict)을 초래, 일 외의 생활에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Zito et al., 2019; Oelberger, 2019). 그러나 직무 상황과 달리, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅은 해당 활동이 은퇴 후 나의 할 일이자 동시에 취미와 생활의 일부이므로 일-생활 균형(work-life balance) 측면에서 자유로운 특성을 가진다. 따라서 특정 활동에 많은 의미를 부여하는 것이 곧 나의 삶에 대한 의미를 느끼는 것과 같고, 이에 따라 삶에 대한 만족도 또한 향상되는 것으로 해석될 수 있다.

셋째, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅이 삶의 의미와 삶 만족을 순차적으로 매개하여 노화 불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅 행동은 삶의 의미를 거쳐 삶에 대한 만족을 향상시켰고, 이는 결과적으로 노년기 노화에 대한 불안을 감소시키는 결과를 보였다. 즉, 은퇴 후 참여하는 활동에 대해 주도적인 변화를 통해 의미를 발견하게 된 은퇴자는 해당 활동이 큰 부분을 차지하고 있는 자신의 삶에 대해서도 의미를 지각하게 되고, 내 삶이 의미 있다는 느낌은 삶 전반에 대한 만족도를 높이게 된다. 결국 은퇴 후 노년기에도 내 삶의 의미를 지각하는 개인은 나이가 들어도 삶에 만족하게 되고, 결과적으로 노화에 대한 불안이 감소하게 된다. 이는 삶의 의미가 노화 불안을 감소시킨다는 기존 연구를 지지하는 결과이며(Delkhah et al., 2024), 삶에 대한 만족이 노화 불안을 감소시킨다는 연구 결과(Lee et al., 2024)와 일관된 맥락에 있다고 볼 수 있다.

이때, 잡 크래프팅과 노화 불안 간 관계에서 삶 만족의 매개효과가 나타나지 않은 이유는, 잡 크래프팅과 삶 만족이 반영하는 삶의 영역 간 수준 차이로 인해 발생한 것으로 해석할 수 있다. 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅을 통해 형성된 의미는, 그 의미가 이후 '전체 삶'이라는 더 넓은 영역으로 확장되지 않는다면 특정 활동에만 국한된 채로 남을 가능성이 있다. 그러나 삶 만족은 특정 활동에 국한되지 않고, 경제적 상황이나 건강 상태 등 삶 전반에 대한 개인의 주관적 평가 요소들을 모두 포함한다. 따라서 만약 삶을 구성하는 다른 요소들에 대한 평가가 부정적일 경우, 결과적으로 특정 활동에 대한 잡 크래프팅이 전반적인 삶 만족에까지 긍정적으로 작용하지 않을 수 있다. 앞서 논의한 이론적 시사점을 토대로, 잡 크래프팅을 통해 긍정적인

노년기 삶을 향유하고 노화에 대한 불안을 관리할 수 있는 실제적 도움을 제공하고자 다음과 같은 지침을 제언하고자 한다.

첫째, 은퇴 후에도 삶의 질과 건강한 노년을 위해 지속적으로 활동을 이어갈 필요가 있다. 은퇴 전에는 일과 생활 간 균형을 위해, 혹은 일로부터의 회복을 위해 취미 등의 활동에 참여했다면, 은퇴 후에는 어떤 활동에 참여함으로써 나의 삶 전반에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

Havighurst(1961)는 '활동이론(activity theory)'을 통해 은퇴 후에도 지속적인 활동과 적극적인 사회 참여가 노년기 적응에 도움이 된다고 주장하였다. 이어 세계보건기구(WHO)에서 제시한 '활동적 노년(active aging)' 개념에 의하면, 나이가 들어서도 삶의 질을 높이기 위해 참여(participation), 건강(health), 안전(security)의 개념을 극대화할수록 노년기 삶의 우울 및 심리적 건강, 자기효능감 등 긍정적인 영향을 미치게 된다(Dogra et al., 2022; Mendoza-Ruvalcaba & Arias-Merino, 2015; 이선희, 한정란, 2024; 조명현, 2024). 이는 과거 경제적인 요소와 생산성을 강조했던 '생산적 노년'과는 달리, 손주의 양육이나 가사에 참여하여 가족에 기여하는 등 활발하게 어떤 활동에 참여하는 것 자체가 중요함을 강조하는 것이다. 따라서 노년기 삶의 질 향상을 위해 은퇴 후에도 활동을 지속하여 신체적 건강과 정서적 안정을 관리할 필요가 있다.

둘째, 노인 일자리 등 노년 관련 정책을 시행하는 데 있어, 단순히 활동의 '기회'만을 제공하는 것이 아니라, 해당 활동에서 의미를 지각할 수 있도록 도울 필요가 있다. 현재 국내에서 노년을 대상으로 운영되고 있는 노인 일자리 및 사회활동 지원사업, 건강 증진 프로그램, 문화 · 여가 활동 지원 정책 등은 은퇴 후 노년기에도 활발히 활동을 이어갈 수 있는 기회를 제공한다는 것에 의미가 있다. 그러나 잡 크래프팅은 코칭이나 교육 등에 의해 촉진될 수 있으므로(이수란 외, 2021; 장경원, 고수일, 2020), 관련 교육을 통해 해당 활동에서 의미를 찾아낼 수 있도록 돕고, 나아가 삶의 의미 지각을 돕는 마음 챙김 명상, 회고 및 자서전 쓰기, 감사 훈련 등의 프로그램을 제공할 필요가 있다.

본 연구가 갖는 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 직무 상황을 기반으로 개발 및 타당화된 잡 크래프팅 측정 도구를 수정하여 은퇴자를 대상으로 사용하였다. 문항의 신뢰도 분석과 확인적 요인 분석을 통해 측정 도구의 타당성을 일부 확인하였으나, 은퇴자나 노년층을 대상으로 엄격한 절차를 거쳐 개발된 잡 크래프팅 척도를 사용하지는 못하였다. 한국은 OECD 국가 중 고령사회에서 초고령사회로의 전환 속도가 가장 빠르며, 2045년에는 세계에서 가장 나이가 많은 나라가 될 전망이다(통계청, 2024). 따라서 노년기 삶에 대한 관심과 다양한 연구가 요구되며, 이를 뒷받침할 수 있는 측정 도구의 타당화 연구가 필요하다.

둘째, 통제 변인으로 건강 상태를 포함하지 못했다. 본 연구에서는 연구 변인과 상관이 있는 것으로 나타난 연령, 참여 활동 유형, 월 수입, 학력, 결혼 여부, 손주 유무를 통제 변인으로 설정하였다. 그러나 노년기에는 노화로 인한 신체 기능 저하와 특정 질병의 유무 및 심각도에 따라 삶의 질이 크게 달라질 수 있으며(Demakakos et al., 2010), 이에 따라 연구 결과의 해석에 한계가 있을 수 있다. 따라서 추후 노년을 대상으로 한 연구에서는 연구 결

과에 큰 영향을 미칠 것으로 예상되는 건강 관련 지표나 변인들을 추가로 수집하여 통제 변인으로 포함시킬 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 참가자는 다양한 활동에 참여하고 있는 은퇴자로 구성되었다. 이에 따라 이들은 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅 수준이 이미 높은 개인들로 구성되었을 가능성이 있으며, 특정 활동 유형 간의 차이가 존재할 수 있다. 추후 연구에서는 은퇴 후 특정 활동에 참여하지 않는 은퇴자 집단과의 비교, 또는 참여 활동 유형 간 비교를 통해, 은퇴 후 활동에 대한 잡 크래프팅의 영향을 보다 명확히 검증할 필요가 있다.

넷째, 은퇴 후 삶에 대한 태도와 선택에는 문화적 차이가 존재할 수 있다. 개인주의 성향이 강한 서양 문화권에서는 은퇴 후 노후를 즐기고 자신의 삶에 집중하는 분위기가 형성되어 있다. 반면, 비교적 집단주의 성향을 띄는 동양 문화권에서는 은퇴 후에도 여전히 자녀와 가족에 대한 책임감을 느낄 가능성이 높아, 노후에 대한 관점이 다를 수 있다. 따라서 은퇴 후 삶에 대한 문화 간 차이를 탐색하려는 시도가 필요할 것으로 보인다.

다섯째, 본 연구에서 활용된 변인들은 모두 자기보고 방식으로 단일 시점에서 수집되었다는 제한점이 있다. 이로 인해 변인 간 인과관계를 명확하게 규명하기 어렵고, 동일 방법 편의(common method bias)가 나타날 가능성이 있다. 특히 노년기에 삶을 대하는 태도나 방식은 개인의 삶의 경험에 많은 영향을 받을 수 있으므로, 단일 시점에서 양적 변수를 측정하는 것보다는 종단 연구를 통해 변인 간 명확한 인과 관계를 규명하는 것이 필요하다.

마지막으로, 본 연구에서는 잡 크래프팅의 하위 요인 별로 유의미한 차이가 확인되지 않았으나, 은퇴 후 활동에서는 하위 요인별 영향이 상황에 따라 차이를 보일 가능성이 있다. 예를 들어, 직무 상황에서는 과업 경계변경의 영향력이 상대적으로 클 수 있으나, 은퇴 후에는 그 영향력이 감소할 수 있다. 또한, 재직 중에는 동료들과의 관계가 자연스럽게 형성되므로 관계적 경계변경이 동료 간 협력과 상호작용에 중요한 역할을 하지만, 은퇴 후에는 이러한 관계 형성이 제한적이므로 다른 의미를 가질 수 있다. 이에 따라 시기, 연령, 그리고 상황에 따라 잡 크래프팅의 하위 요인이 미치는 영향의 차이를 탐구하는 추가 연구가 필요하다.

참고문헌

고선미, 오 윤, 권혁남 (2020). 스타트업 잡크래프팅이 양면적 혁신에 미치는 영향 - 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로. 인문사회21, 11(1), 1035-1050. https://doi.org/10.22143/HSS21.11.1.76

권보영, 장정은, 김혜영 (2024). 사회복지사들이 인식하는 윤리적 리더십이 의사소통풍토를 통하여 잡크래프팅 및 자기성장주도성에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 24(2), 518-534. https://doi.org/10.5392/JKCA.2024.24.02.518

김미혜, 신규리 (2022). 현대사회 실존적 공허에 대처하는 여가참여의 방향. 한국융합과학회지, 11(5), 71-80.

김범수, 최은영 (2017). 은퇴가 건강 및 삶의 만족에 미치는 영향. 노동정책연구, 17(1), 85-107. https://doi.org/10.22914/jlp.2017.17.1.004

김선영, 윤혜영 (2013). 은퇴 남성의 은퇴스트레스, 성격 강점, 결혼불만족이 은퇴 후 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 19(4), 553-576.

김성용, 김현근, 안성익 (2018). 구성원의 상사 후원인식에 따른 자기주도 직무설계(Job Crafting) 행위가 조직시민행동에 미치는 영향. **대한경영학회지**, 31(7), 1409-1428. https://doi.org/10.18032/kaaba.2018.31.7.1409

김신미, 김순이 (2009). 노인의 노화불안과 삶의 질. **정신간호학회지**, 18(2), 207-218.

김애순, 윤진 (1995). 은퇴 이후의 심리사회적 영향: 은퇴는 위기인가? **한국노년학**, 15(1), 141-158.

김욱 (2011). 대학생의 노화불안에 대한 연구. **한국사회복지조사연구**, 26, 27-56.

김유경, 이혜진, 박형인 (2018). 직장인의 역할과부하와 직무열의의 관계: 심리적 분리의 매개효과와 잡 크래프팅과 결혼 여부 및 성별의 조절효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 31(1), 249-279. https://doi.org/10.24230/ksiop.31.1.201802.249

김은상, 한정란, 명다솔 (2024). 노년기 우울과 삶의 만족도의 관계에서 사회활동 참여의 매개 및 사회적 지지의 조절된 매개효과. **노년교육연구**, 10(1), 1-22.

김일식, 김계령 (2018). 한국 중노년의 노화불안 관련 변인에 대한 메타분석. **한국노년학**, 38(2), 309-327.

김정희, 박지영 (2015). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(9), 210-222. https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.09.210

김진호, 홍세희, 추병대 (2007). 경영학 연구에서의 구조방정식 모형의 적용: 문헌연구와 비판. **경영학 연구**, 36(4), 897-923.

김창호, 심원술 (2012). 리더의 진실성이 부하의 장인적 직무수행에 미치는 영향과 그 과정에 대한 연구. **조직과 인사관리연구**, 36(1), 131-162.

김태웅, 이주일 (2014). 잡크래프팅이 이직의도에 미치는 영향: 직무착근성과 정서적 몰입의 순차적 매개효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 37(4), 209-236. https://doi.org/10.24230/kjiop.v37i4.209-236

김현정, 김재명 (2024). 학습민첩성이 창의성에 미치는 영향: 지식공유와 잡크래프팅의 다중 매개효과를 중심으로. **대한경영학회지**, 37(8), 1307-1335. https://doi.org/10.18032/kaaba.2024.37.8.1307

동아일보 (2017, April, 17). "어떡해, 나 벌써 늙었나봐" https://www.donga.com/news/Culture/article/all/20170417/83891116/1

박경애, 김자숙 (2024). 임상간호사의 긍정심리자본, 잡 크래프팅과 간호근무환경이 직무만족에 미치는 영향. **산업융합연구**, 22(3), 67-78. https://doi.org/10.22678/JIC.2024.22.3.067

박미하 (2021). 중년여성의 자기성찰과 삶의 만족과의 관계: 의미추구와 의미발견의 매개효과. **상담심리복지**, 8(6), 277-288. https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.6.277

박영석, 신영은 (2021). 지각된 과잉자격이 잡크래프팅에 미치는 영향: 성취 목표 지향성의 조절효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 34(1), 105-126. https://doi.org/10.24230/kjiop.v34i1.105-126

방은주, 서용원 (2017). 지각된 과잉자격이 잡

크래프팅에 미치는 영향: 조직기반 자존감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 30(1), 77-100. https://doi.org/10.24230/ksiop.30.1.201702.77

변희섭, 이태식, 정원준 (2024). 잡 크래프팅이 직무성과에 미치는 영향: 일의 의미의 매개효과와 리더의 자율성 지원의 조절효과를 중심으로. 생산성연구: 국제융합학술지, 38(4), 35-66.

서아림, 정예슬, 손영우 (2018). 잡크래프팅과 과업정체성이 일의 의미에 미치는 영향: 조직지원인식의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 31(1), 149-173. https://doi.org/10.24230/ksiop.31.1.201802.149

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.

설경진 (2021). 호텔기업에서의 잡크래프팅, 조화열정 그리고 친사회적 서비스행동. 관광레저연구, 33(9), 221-236. https://doi.org/10.31336/JTLR.2021.9.33.9.221

송지영, 서용원 (2023). 영성 리더십이 일가치감을 통해 잡 크래프팅에 미치는 영향: 자기효능감의 조절효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 36(3), 321-347. https://doi.org/10.24230/kjiop.v36i3.321-347

신경숙, 변상해 (2024). 자원봉사 활동 참여가 노인의 자아통합감과 생활만족도에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 24(24), 537-549. https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.24.537

심효진, 김우리, 김정섭 (2018). 대학생의 삶이 의미와 일 자유의지가 삶의 만족도에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 18(1), 355-372. https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.1.355

안동근, 표정민 (2023). 예비유아교사의 진성성이 소명의식, 숙달목표성향 및 학업크래프팅을 매개로 학문적 창의성에 미치는 영향. 창의력교육연구, 23(4), 57-80. https://doi.org/10.36358/JCE.2023.23.4.57

안종대, 정현선 (2020). 상사의 잡 크래프팅이 부하의 창의적 행동에 미치는 영향: 부하의 잡 크래프팅을 통한 상사 동일시의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 33(2), 119-143. https://doi.org/10.24230/kjiop.v33i2.119-143

오은아, 박기환 (2021). 한국 중년기 노화불안에 영향을 미치는 요인. 한국심리학회지: 건강, 26(3), 509-528. https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.3.005

원두리, 김교헌, 권성중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.

윤병선, 김미연, 김천규 (2022). 잡크래프팅이 직무만족에 미치는 영향에서 지식공유행동과 혁신행동의 다중매개효과: 스마트워크 환경의 조절된 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 22(4), 231-245. https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.04.231

윤선영 (2021). 잡크래프팅이 직무자율성과 조직유효성에 미치는 영향 관계: 임파워먼트의 조절효과. 이벤트컨벤션연구, 43, 141-165. https://doi.org/10.31927/asec.17.3.8

윤현숙, 이미진 (2007). 은퇴가 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국노년학, 27(2), 393-408.

이림, 안순태 (2024). 2030 세대의 노화불안에 대한 탐색: 토픽모델링과 의미연결망 분석. 한국노년학, 44(1), 51-70.
https://doi.org/10.31888/JKGS.2024.44.1.51

이상민, 유재원, 김상연 (2023). 영업사원의 잡 크래프팅(Job Crafting)이 조직시민행동에 미치는 영향에 관한 연구. 국제융합학술지, 37(3), 61-97.

이선희, 한정란 (2024). 활동적 노화가 노년기의 우울 및 인지에 미치는 영향. 노년교육연구, 10(1), 150-167.

이수란, 조지선, 정은경 (2021). 사회적 가치 코칭은 누구에게 유익한가? 사회적 가치 코칭이 일의 의미와 직무만족, 잡크래프팅에 미치는 영향: 조절초점의 조절효과. 한국심리학회지: 코칭, 5(2), 83-100.
https://doi.org/10.51457/kjcp.2021.12.5.2.83

이수민, 서용원 (2022). 목표지향성이 잡 크래프팅에 미치는 효과: 내재 동기의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 35(3), 583-612.
https://doi.org/10.24230/kjiop.v35i3.583-612

이시우, 김태웅, 이주일 (2021). 활동적 노년의 시민참여가 노화불안에 미치는 영향: 삶의 의미와 삶의 만족의 매개효과. 지역과 세계, 45(4), 93-121.
https://doi.org/10.33071/ssricb.45.4.202112.93

이준영 (2024). 중고령 여성의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 자기자비의 조절효과를 중심으로. 명상심리상담, 31, 75-84.
https://doi.org/10.12972/mpca.20240007

이홍연, 이태식 (2022). 잡 크래프팅과 직무만족에 관한 실증적 연구: 개인-직무 적합성의 매개효과와 심리적 계약위반의 조절효과. 생산성연구: 국제융합학술지, 36(3), 33-59.

이 훈, 박창환 (2017). 여가를 통한 자기정체성 형성 모형: 베이비붐 세대의 여가소외 극복을 중심으로. 관광연구논총, 29(2), 25-50.
https://doi.org/10.21581/jts.2017.05.29.2.25

임영삼, 이상덕 (2010). 노년기 스포츠여가로서 자전거 참가동기가 여가몰입과 심리적행복감에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 42, 685-696.
https://doi.org/10.51979/KSSLS.2010.11.42.685

임영신, 김매이 (2024). 노년기의 여가목적, 여가만족 및 행복: '시간보내기' 여가목적을 중심으로 한 예측요인 탐색. 한국여가레크리에이션학회지, 48(1), 17-29.
http://dx.doi.org/10.26446/kjlrp.2024.3.48.1.17

임정인, 박지영, 손영우 (2019). 잡 크래프팅과 레저 크래프팅이 육군 간부가 지각하는 일의 의미에 미치는 영향: 일 긍정 정서의 매개효과를 중심으로. 국방정책연구, 125, 183-207.
https://doi.org/10.22883/jdps.2019.35.3.006

장경원, 고수일 (2020). 교육실습생을 위한 잡 크래프팅 프로그램의 적용 사례. 역량개발학습연구, 15(2), 187-213.
https://doi.org/10.21329/khrd.2020.15.2.187

전성민, 박정윤 (2025). 중년 여성의 행복감과 삶의 의미가 노화 불안에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 29(4), 49-67.

정영옥, 오효숙 (2016). 중년여성의 사회적 지지, 자기효능감, 지각된 건강상태가 노화불안에 미치는 영향. 한국보건간호학회지, 30(1), 30-41.
http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2016.30.1.30

정정희, 이순현, 조수현 (2020). 중년기 남성의

은퇴불안과 노화불안이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 인간발달연구, 29(3), 211-234. https://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.3.211

정환희, 이지연 (2024). 중년여성의 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 체기능존중감과 신체수치심의 매개효과. 재활심리연구, 30(4), 79-96. https://doi.org/10.35734/karp.2024.30.4.004

조명현 (2024). 노년기 적극적 사교활동이 심리적 건강에 미치는 영향: 감정표현불능의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 29(5), 809-836. https://doi.org/10.17315/kjhp.2024.29.5.005

최영민, 한나영 (2024). 임파워링 리더십과 개인-직무 적합성이 잡크래프팅, 지식공유행동, 혁신행동에 미치는 영향. 한국산업정보학회논문지, 29(5), 157-171.

최윤영, 강성록 (2021). 병사의 지각된 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 26(2), 415-428. https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.2.010

최장원 (2018). 노년기 경제적 스트레스가 노화불안에 미치는 영향: 자발적 봉사활동 동기, 연령의 상호작용효과 검증. 한국콘텐츠학회논문지, 18(1), 117-131. https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.01.117

최정아, 전혜성 (2020). 중년여성의 삶의 의미와 노화불안과의 관계에서 감사성향과 사회적 지지의 조절효과. 가족과 가족치료, 28(3), 317-337.

통계청 (2024). 2024 고령자 통계. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=432917

하경분, 송선희 (2013). 노인의 일상적 스트레스 및 사회적 지지와 심리적 복지감과의 관계 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 13(7), 278-289. https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.278

홍세희 (2000). 특별기고: 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.

Affeck, G. & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptotional significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality, 64*(4), 899-922. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x

Alanazi, HMN. (2024). The role of leisure activities in enhancing well-being in Saudi's retired community: a mixed methods study. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03126-x

Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., Shockley, K. M. (2013). Work-Family conflict and flexible work arrangements: Deconstructing flexiblity. *Personnel Psychology, 66*(2), 345-376. https://doi.org/10.1111/peps.12012

Amillano, A., Ibanez, O., Martinez-Rodriguez, S., Carrasco, M. (2024). Job crafting and satisfaction with life: A mediation model through the meaning of work. *Current Psychology, 2024*. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07198-5

Andrew, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: *America's perception of life quality*. New York: Plenum.

Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183-190. https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183

Aulen, A., Pakarinen, E., Lerkkanen, M. (2024). Teachers' job crafting to support their work-related well-being during the COVID-19 pandemic - A qualitative approach. *Teaching and Teacher Education, 141*(104492). https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104492

Bakker, A., Rodriguez-Munoz, A., Sanz Vergel, A. (2015). Modelling job crafting behaviours: Implications for work engagement. *Human Relations, 69*(1), 169-189. https://doi.org/10.1177/0018726715581690

Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Interpersonal and Biological Processes, 36*(4), 409-427. https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774

Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). *The pursuit of meaningfulness in life, In Snyder, C. R. & Lopez, S. J.* (Eds,). Handbook of positive psychology, Newyork: Oxford University Press.

Bentler, P. & Chou, C. (1987). Practical Issues in Structural Modeling. *Sociological Methods & Research, 16*(1), 78-117. https://doi.org/10.1177/0049124187016001004

Browne, M. W. & Cudeck, R. (1992). Altermative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230-258. https://doi.org/10.1177/0049124192021002005

Chen, L., Tang, K. (2021). Adapting to frequent changes: The roles of job crafting and personal needs. *The Journal of Applied Behavioral Science, 58*(3), 1-25. https://doi.org/10.1177/00218863211026093

Cottrell, L. S. (1942). The adjustment of the individual to his age and sex roles. *American Sociological Review, 7*(5), 617-620. https://doi.org/10.2307/2085687

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. https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U

Cudeck, R. & Browne, M. W. (1992). Constructing a covariance matrix that yields a specified minimizer and a specified minimum discrepancy function value. *Psychometrika, 57*(3), 357-369. https://doi.org/10.1007/bf02295424

Delkhah, Z., Vafa, M. A., Moheb, N. (2024). The relationship of meaning in life, self-compassion, and perceived social support with fear of aging: The mediating role of spiritual well-being. *Iranian Journal of Ageing, 18*(4), 570-587. https://doi.org/0.32598/sija.2023.3576.1

Demakakos, P., Pierce, M. B., Hardy, R. (2010). Depressive symtoms and risk of type 2 diabetes in a national sample of middle-aged and older adults: The English longitudinal study of aging. *Diabetes Care, 33*(4), 792-797. https://doi.org/10.2337/dc09-1663

Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment, 49*, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Digonis, S. & Giannouli, A. (2024). The role of job crafting as an employee strategy in responding to organizational change and job satisfaction in health units in Greece: Cross sectional study. *Health and Research Journal, 10*(1), 27-39. https://doi.org/10.12681/healthresj.34579

Dingemans, E. & Henkens, K. (2015). How do retirement dynamics influence mental well-being in later life? A 10-year panel study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 40*(1), 16-23. https://doi.org/10.5271/sjweh.3464

Dogra, S., Dunstan, D. W., Sugiyama, T., Stathi, A., Gardiner, P. A., Owen, N. (2022). Active aging and public health: Evidence, implications, and opportunities. *Annual Review of Public Health, 43*, 439-459. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647-654. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647

Fornell, C. & Larcker, D. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50. https://doi.org/10.1177/002224378101800104

Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis, 32*(1), 85-89.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an Introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment, 3*(1). https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of The Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Ghitulescu, B. E. (2006). *Shaping tasks and relationships at work: Examing the antecendents and consequences of employee job crafting*. Doctoral Dissertation, University of Pittsburgh. Ph.D.

Guney, S., Kalafat, T., Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankare university students population. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 1210-1213. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174

Guo, M. (2014). Parental status and late-life well-being in rural China: The benefits of having multiple children. *Aging & Mental Health, 18*(1), 19-29. https://doi.org/10.1080/13607863.2013.799117

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist, 1*, 8-13.

https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8

Heuvel M., Demerouti, E., Peeters, M. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88*, 511-532. https://doi.org/10.1111/joop.12128

Holman, D., Escaffi-Schwarz, M., Vasquez, C., Irmer, J. (2023). Does job crafting affect employee outcomes via job characteristics? A meta-analytic test of key job crafting mechanism. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 97*(1), 47-73. https://doi.org/10.1111/joop.12450

Hommelhoff, S., Weseler, D., Niessen, C. (2021). The role of cognitive job crafting in the relationship between turnover intentions, negative affect, and task mastery. *Anxiety, Stress,* & *Coping, 34*(6), 704-718. https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1892653

Hu, L. & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisplinary Journal, 6*(1), 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Huang, C., Wang, Y., Wu, T., Wang, P. (2013). An empirical analysis of the antecedents and performance consequences of using the moodle platform. *International Journal of Informantion and Education Technology, 3*(2), 217-221. https://doi.org/10.7763/IJIET.2013.V3.267

Indinger, S. (2024). Meaning-Centered job crafting: A way to (re-)discover meaning at work. In: McLafferty, Jr., C.L., Levinson, J. (eds) *Logotherapy and Existential Analysis*: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, vol 2. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48922-8_23

Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal, 33*(4), 692-724. https://doi.org/10.5465/256287

Karatas, Z., Uzun, K., Tagay, O. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear for Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology, 12*:633384. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633384

Kiang, L. & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence, 39*, 1253-1264. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9475-z

Kim, S., Halvorsen, C., Potter, C., Faul, J. (2025). Does volunteering reduce epigenetic age acceleration among retired and working older adults? Results from the health and retirement study. *Social Science & Medicine, 364*. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117501

Kwak, DW. & Lee, JW. (2025). Impact of retirement and re-employment on health of older adults. *The Australian National University*.

Lasher, K. P. & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of Aging Anxiety: Development of the Anxiety about Aging Scale. *The*

International Journal of Aging and Human Development, 37(4), 247-259. https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1

Latif, E. (2011). The impact of retirement on psychological well-being in Canada. *The Journal of Socio-Econoimics, 40*(2011), 373-380. https://doi.org/10.1016/j.socec.2010.12.011

Lee, S., Jang, M., Kim, D., Kim, K. (2024). Association between menopausal women's quality of life and aging anxiety: The role of life satisfaction and depression. *Medicina, 60*(8), 1189. https://doi.org/10.3390/medicina60081189

Li, J., Yang, H., Weng, Q., Zhu, L. (2023). How different forms of job crafting relate to job satisfaction: The role of person-job fit and age. *Current Psychology, 42*, 11155-11169. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02390-3

Litwin, H., Meir, A. (2013). Financial worry among older people: Who worries and why? *Journal of Aging Studies, 27*(2), 113-120. https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.12.003

Maddox, G. L. (1979). Sociology of later life. *Annual Review of Sociology, 5*, 113-135.

Mannell, R. C. & Duipuis, S. (1996). *Life satisfaction. In J. E. Birren* (Ed.)., Encydopedia of Gerotology(pp. 59-64). New York: Academic Press.

Mendoza-Ruvalcaba, N. M. & Arias-Merino, E. D. (2015). "I am active": effects of a program to promote active aging. *Clinical Interventions in Aging, 10*, 829-837. https://doi.org/10.2147/CIA.S79511

Napier, A. D., Slemp, G. R., Vella-Brodrick, D. A. (2024). Life crafting and self-determination: An intervention to help emerging adults create an authentic and meaningful life. *Emerging Adulthood, 12*(4), 629-647. https://doi.org/10.1177/21676968241252196

Oelberger, C. R. (2018). The dark side of deeply meaningful work: Work-Relationship turmoil and the moderating role of occupational value homophily. *Journal of management studies, 56*(3), 558-588. https://doi.org/10.1111/joms.12411

Ozkul, R. F. & Yildirim, A. (2024). The relationship between job crafting, job satisfaction and life satisfaction: A study on teachers. *Journal of Baku Engineering University-Economics and Administration, 8*(2), 135-142. https://doi.org/10.30546/2521-6341.2024.02.007

Pan, J., Wong, D., Joubert, L., Chan, C. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health, 57*(2), 221-231. https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.221-232

Petrou, P. & Bakker, A. B. (2015). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human Relations, 69*(2), 507-529. https://doi.org/10.1177/001872671559045

Polatci, S. & Sobaci, F. The effect of job crafting on job satisfaction: A research on teachers. *Journal of Global Strategic Management, 12*(1), 49-55. https://doi.org/10.20460/JGSM.2018.260

Quick, H. E. & Moen, P. (1998). Gender,

emplotment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology, 3*(1), 44-64. https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.1.44

Reker, G. T., Peacock, E. J., Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology, 42*(1), 44-49. https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44

Russel, D., Kahn, J., Spoth, R., Altmaier, E. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18-29. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18

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. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *The International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 9*(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Saxena, R., Shukla, A. (2016). Gender and age related differences in anxiety about aging. *The international Journal of Indian Psychology, 3*(4), 12-26.

Schaub, R., Linden, M. (2000). Anxiety and anxiety disorders in the old and very old-Results from the Berlin aging study(BASE). *Comprehensive Psychiatry, 41*(2), 48-54. https://doi.org/10.1016/S0010-440X(00)80008-5

Schippers, M. C. & Ziegler, N. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology, 10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778

Shamir, B. (1991). Meaning, self and motivation in organizations. *Organization Studies, 12*(3), 405- 424. https://doi.org/10.1177/017084069101200304

Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5*, 475-492. https://link.springer.com/article/10.1007/bf00352944

Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445. https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.4.422

Shusha, A. (2014). The effects of job crafting on organizational citizenship behavior: Evidence from Egyptian medical centers. *International Business Research, 7*(6), 140-149. https://doi.org/10.5539/ibr.v7n6p140

Slemp, G. R., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D. A. (2015). Workplace Well-Being: The Role of Job Crafting and Autonomy Support. *Psychology of Well-Being, 5*(7), 1-17. https://doi.org/10.1186/s13612-015-0034-y

Srivastava, S., Pathak, D. (2019). The role of moderators in linking job crafting to organizational citizenship behaviour: A study on the Indian hospitality sector. *The Journal of Business Perspective, 24*(1), 1-12.

https://doi.org/10.1177/0972262919869747

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. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minesota.

Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., Cooper, T. C. (2009). Meaning in life across the life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research, 67*(4), 353-358. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006

Tallis, F., Eysenck, M., Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 21-27. https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90128-X

Tetzner, J., Shuth, M. (2016). Anxiety in late adulthood: Associations with gender, education, and physical and cognitive functioning. *Psychology and Aging, 31*(5), 532-544. https://doi.org/10.1037/pag0000108

Tims, M., Bakker, A., Derks, D. (2014). Daily job crafting and the self-efficacy - performance relationship. *Journal of Managerial Psychology, 29*(5), 490-507. https://doi.org/10.1108/JMP-05-2012-0148

Tims, M., Bakker, A., Rhenen, W. (2013). Job crafting at the team and individual level: Implications for work engagement and performance. *Group & Organization Management, 38*(4), 427-454. https://doi.org/10.1177/1059601113492421

Tsaur, S. & Yen, H. (2023). Leisure Crafting and Pro-Environmental Behavior: The Potential Mediating Role of Engagement. *Leisure Sciences, 2023*, 1-24. https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1783728

Tsitsas, G., Nanopoulos, P., Paschali, A. (2019). Life satisfaction, and Anxiety levels among university students. *Creative Education, 10*(5), 947-961. https://doi.org/10.4236/ce.2019.105071

United Nation (2022). World population prospects 2022. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf

Valeria, B., Bruno, A. (2019). Grandparenthood, grandchild care and depression among older people in 18 countries. *Journal of Family Research, 31*(2), 216-239. https://doi.org/10.3224/zff.v31i2.06

Weinstein, L. & Cleanhous, C. C. (1996). A comparison of protestant ministers and parishioners on expressed purpose in life and intrinsic religious motivation. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 33*(1), 26-29. https://psycnet.apa.org/record/1996-93847-005

Wingerden, J., Bakker, A., Derks, D. (2017). The longitudinal impact of a job crafting intervention. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 26*(1), 107-119. http://dx.doi.org/10.1080/1359432X.2016.1224233

Wrzesniewski, A. & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review, 26*(2), 179-201. https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011

Wrzesniewski, A., Dutton, J. E., Debebe, G. (2003). Interpersonal sensemaking and the meaning of work. *Research in Organizational Behavior, 25*, 93-135. https://doi.org/10.1016/S0191-3085(03)25003-6

Yawar, R., Khan, S., Rafiq, M., Fawad, N., Shams, S., Navid, S., Khan, M., Taufiq, N., Touqir, A., Imran, M., Butt, T. (2022). Aging is inevitable: understanding aging anxiety related to physical symptomology and quality of life with the mediating role of self-esteem in adults. *International Journal of Human Rights in Healthcare, 17*(2), 170-185. https://doi.org/10.1108/IJHRH-05-2022-0047

Zhang, W., Yan, Z., Wang, B., Qu, Y., Qian, J. (2022). Perceived overqualification and job crafting: The mediating role of workplace anxiety and moderating role of reappraisal. *SAGE Open, 2022*(2), 1-10. https://doi.org/10.1177/21582440221103522

Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

Zito, M., Colombo, L., Gorgogni, L. Callea, A., Cenciott, R., Ingusci, E., Cortese, C. G. (2019). The nature of job crafting: Positive and negative relations with job satisfaction and work-family conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(7), 1176. https://doi.org/10.3390/ijerph16071176

투고일자 : 2025-01-13
수정일자 : 2025-02-19
게재일자 : 2025-05-02

한국심리학회지: 산업 및 조직
Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology
2025. Vol. 38, No. 2, 47-78
https://doi.org/10.24230/kjiop.v38i2.47-78

The Effect of Job Crafting on Aging Anxiety in Post-Retirement Activities: The Sequential Mediating Effects of Meaning in Life and Life Satisfaction

Tae Woong Kim
Department of Psychology
Hallym University

Ju Il Rie
Applied Psychology Institute
Hallym University

This study aimed to investigate how job crafting, a behavior that creates meaning in work, influences aging anxiety when applied to post-retirement activities. Specifically, it examined the sequential mediating role of meaning in life and life satisfaction in the relationship between job crafting related to post-retirement activities and aging anxiety. A survey was conducted with retirees who regularly participated in activities after retiring from their primary occupations, and data from 674 participants were analyzed. The results revealed the following: first, job crafting for post-retirement activities was found to have a negative relationship with aging anxiety. Second, meaning in life was revealed to mediate the relationship between job crafting and aging anxiety. Third, meaning in life showed a positive relationship with life satisfaction. Lastly, job crafting for post-retirement activities negatively influenced aging anxiety through the sequential mediation of meaning in life and life satisfaction. Based on these findings, the study's theoretical contributions, practical implications, limitations, and suggestions for future research were discussed.

Key words : Retirement, Job crafting, Job crafting related to post-retirement activities, Aging anxiety, Meaning in life, Life satisfaction