

상황의 통제가능성에 따른 노인의 일차통제와 이차통제 사용과 정서 및 삶의 만족도 간의 관계

조 설 애 정 영 숙*

부산대학교 심리학과

대학생 62명과 노인 51명을 대상으로 상황의 통제가능성에 따른 일차통제와 이차통제의 사용과 정서 및 삶의 만족도 간의 관계를 살펴보았다. 대학생과 노인들에게 삶에서 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황을 적도록 한 후, 각 상황에서 일차통제와 이차통제를 어느 정도 사용하고 있는지, 개인이 느끼는 정적 정서와 부적 정서 및 삶의 만족도를 보고하게 하였다. 노인과 대학생이 각 상황에서 사용하는 통제 유형의 사용 정도를 비교한 결과, 노인은 대학생에 비해 일차통제와 이차통제 모두를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 특히 노인은 통제불가능한 상황에서 대학생에 비해 일차통제와 이차통제 모두를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 상황에 따른 통제유형의 사용과 정서 및 삶의 만족도 간의 관계에서도 노인과 대학생은 그 양상이 다르게 나타났다. 일차통제의 사용과 정적 정서 간의 정적 상관은 통제가능한 상황에서 대학생에게서만 나타났다, 통제불가능한 상황에서는 대학생의 일차통제 사용은 삶의 만족도와 정적 상관을 보여주었다. 노인의 경우 일차통제의 사용은 정적 정서나 삶의 만족도와 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이차통제의 사용과 삶의 만족도 간의 정적 상관은 대학생에게서는 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황 모두에서 나타났으나, 노인은 통제가능한 상황에서만 나타났다. 상황에 따른 통제유형 사용의 적응적 효과에 관해 논의하였다.

주요어: 일차통제, 이차통제, 정적 정서, 부적 정서, 삶의 만족도, 대학생, 노인

Rotter(1966) 이후, 통제를 연구하는 학자들은 일차적으로 자기에게 생기는 성과는 자기의 노력에 의한 것으로 생각하여, 적극적으로 환경을 변화시키려는 개인의 노력을 통제의 핵심으로 간주하였다. 따라서 도전적이고 외향적인 행동을 하는 사람들은 더 적응적인 사람으로 간주되었다. 그러나

Rothbaum, Weisz 및 Snyder(1982)는 기존의 통제 개념이 자신이 의도한 대로 환경을 변화시키는 통제를 지나치게 강조하여 환경에 맞추어 자기를 변화시키는 통제의 또다른 측면을 간과했음을 지적하면서, 통제 개념의 확장을 제안하였다. Rothbaum 등은 자신의 욕구에 맞게 환경을 변화시키는 통제

*교신저자: 정영숙, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

와 자신을 환경에 맞게 변화시키는 통제의 두 과정을 구분하였는데, 전자는 기존의 통제 개념과 부합하는 개념으로 환경을 조절하여 개인의 욕구를 성취하는 일차통제(primary control)이고, 후자는 자신의 생각이나 포부수준을 조절하여 환경에 적응하는 이차통제(secondary control)이다(Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982).

우리는 전생애를 거치면서 때로는 환경을 변화시키고, 때로는 자신을 조절하면서 성공적 발달을 이루고자 노력한다(Heckhausen & Schulz, 1995). 질병으로 인해 개인의 목표를 달성하기 어렵거나 가난으로 인해 진학의 기회가 좌절되는 경우, 오히려 더 열심히 공부하여 좋은 대학에 진학하기도 하고, 때로는 포부수준을 낮추어 대학을 포기하기도 한다. 노력을 통해 환경을 변화시키는 것이나(일차 통제), 변하기 힘든 상황에 대해 자신의 마음을 바꾸는 것(이차통제) 모두 세상에 대한 통제감을 갖기 위한 개인의 노력이라 할 수 있다.

일차통제와 이차통제와 적응간의 관계를 살핀 연구들은 상황에 따라 유용한 통제 유형이 다를 수 있음을 보고하고 있다. 상황을 통제하기가 쉬운 경우에는 그 환경을 조절할수록 주관적 안녕감이 높고(DeNeve & Cooper, 1998; Diener, 1984), 직업 및 학업에서의 성취와 유능감도 높고(Crandall, Katkovsky & Crandall, 1965; Fisher, 1989), 수명도 길고, 나이가 들어도 건강하였다(Chipperfield, 1993; Chipperfield & Greenslade, 1999; Krause & Shaw, 2000). 반면에 통제하기 어렵다고 생각되는 경우에는 오히려 상황을 있는 그대로 받아들이고 나름대로 의미를 찾거나 하향비교를 하는 것이 주관적 안녕감이 높고 신체 건강이 더 좋은 것으로 나타났다(Bailis, Chipperfield, & Perry, 2005; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; McQuillen, Licht & Licht, 2003; Thompson, Nanni, & Levine, 1994).

여기서 주목할 점은 환경을 바꾸기 어렵다고 생각할 때 특히 이차통제를 사용하는 것이 적응적이라는 것이다(Daniels & Guppy, 1997).

여름 스포츠 캠프에 참가한 8세-16세 아동의 향수병에 대한 연구에서는 많은 아동들이 신체적 활동에 참여함으로써 향수병을 이겨내는 이차통제를 사용하는 것으로 나타났다(Thurber & Weisz, 1997). 또 다른 연구에서 파킨슨병에 걸린 환자가 병에 걸렸다는 사실을 수용하고, 병에 대한 스트레스나 부적 정서를 잘 통제할 수 있다고 생각하는 이차통제를 사용할수록 덜 우울하고 삶의 만족도가 높으며 질병이 덜 심각하다고 생각하는 것으로 나타났다(McQuillen, Licht, & Licht, 2003). 유방암 여성을 대상으로 한 연구에서도, 이차통제를 사용하여 상황을 잘 받아들일 때 스트레스가 적다고 보고하였다(Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, & Clark, 1993).

아동의 대처 양식에 관한 여러 연구에서도 스트레스 요인이 매우 통제 불가능할 때 이차통제가 가장 적응적인 선택임을 보여주고 있다(Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988; Radovanovic, 1993; Weisz, AcCabe, & Dennig, 1994). 또 다른 연구들도 스트레스를 주는 사건이 통제가능하다고 생각되는 영역에서는 일차통제와 관련된 행동을 취하고, 반대로 통제 불가능하다고 생각되는 영역에서는 이차통제와 관련된 행동을 취하는 것이 효과적이라고 보고하고 있다(Lazarus & Folkman, 1984).

이러한 선행연구들을 살펴볼 때, 심각한 질병과 관련된 상황이나 스스로 환경을 바꾸기 어렵다고 생각할 때 이차통제가 더 적응적인 의미를 가진다는 것을 알 수 있다. 이는 사람들이 스스로 바꿀 수 있다고 생각하는 통제가능한 상황과 바꾸기 어렵다고 생각하는 통제불가능한 상황에 따라 일차통제와 이차통제의 적응적 의미가 달라진다는 점을 시사한

다. 즉, 어느 정도 통제가능한 상황이나에 따라 일차통제와 이차통제를 조화롭게 사용하는 것이 적응적인 삶을 사는데 도움이 된다고 볼 수 있다 (Thurber & Weisz, 1997).

연령에 따른 통제 유형의 사용 양상과 그와 관련된 적응 효과를 살펴보면, 일반적으로 일차통제는 아동기에 급격히 증가하고, 중년기에는 유지되며, 노년기에는 감소하는 것으로 나타나는 반면에, 이차통제의 사용은 연령에 따라 꾸준히 증가하며, 성인 초기까지는 이차통제보다는 일차통제가 더 적응적이고, 노년기에는 일차통제보다는 이차통제가 더 적응적이라고 보고하고 있다(곽지현, 2003; Brandstädter & Renner, 1990; Heckhausen & Krueger, 1993; Herzog, House & Morgan, 1991; Peng & Lachman, 1993; Swan, Dame & Carmelli, 1991; Wrosch, Heckhausen & Lachman, 2000). 그런데 이 연구들은 주로 건강과 재정, 직업 영역에 관련된 통제 전략을 살폈다. 건강과 재정, 직업 모두 젊은 사람들이 노력하여 변화시키기 용이한 영역인 반면에, 나이는 상대적으로 통제하기가 힘든 영역이었을 가능성이 크다. 연령과 통제 유형에 따른 적응에 관한 선행 연구에서는 각 연령층에서 있을 수 있는 다양한 통제가 각각 적응에 어떻게 도움이 되는지를 알아보기 보다는, 젊은 사람들이 통제하기 용이한 영역에서 청년기에는 일차통제가 노년기에는 이차통제가 더 적응적이라는 결과를 보여준 것이라 할 수 있다.

우리는 생애의 각 시기마다 적절한 발달과업이 있다(Havighurst, 1972). 청년기는 신체적 역량과 지적 역량을 바탕으로 자신의 직업과 결혼을 위해 준비해야 할 시기라고 볼 수 있고, 노년기는 신체적 기능이 약화되고 직업에서 은퇴하지만 많은 것으로부터 자유롭고 여유로운 시기라고 볼 수 있다.

일반적으로, 청년기는 노년기에 비해 자신의 노

력을 통해 환경을 변화시킴으로써 역량을 향상하고 필요한 욕구를 충족시키는 것이 많은 시기라 할 수 있다. 그러나 청년기 역시 환경을 통제하기 어려운 상황이 있다. 만약 상황을 수용해야 할 경우에도 여전히 환경을 통제하기 위해 개인의 필사적인 노력과 역량을 쏟는다면 오히려 개인의 적응에 방해가 될 가능성도 있다. 또한 직장에서 승진하지 못한 경우, 승진하지 못했다는 것에 좌절하고 실망하기 보다는 실패의 경험을 통해 다음의 승진의 기회에서 더 잘할 수 있는 여러 가지 교훈을 얻었다고 생각하는 이차통제를 사용하는 것이 도움이 될 수 있을 것이다.

노년기는 일반적으로 시력도 감퇴하고 신체 동작도 느려지고 기억력도 감퇴하는 등 신체적 능력이 감소하고, 은퇴 등 사회적 제도에서 벗어나는 시기이다. 이런 이유로 연령에 따른 통제 유형에서의 적응 효과에 관한 선행 연구를 보면, 노년기에는 일차통제보다는 이차통제가 더 적응적이라고 보고하고 있다(곽지현, 2003; Brandstädter & Renner, 1990; Heckhausen & Krueger, 1993; Herzog, et al., 1991; Peng & Lachman, 1993; Wrosch, et al., 2000). 즉, 노년기에 경험하는 여러 변화들을 받아들이고 스스로 환경에 맞추는 이차통제가 더 적응에 도움이 된다고 보았다. 그러나 노년기에도 일차통제가 중요한 상황들이 있을 수 있다. 예를 들면, 늘어난 여가 시간동안 노인대학이나 다양한 취미생활을 즐길 수 있다. 또한 정기적으로 건강검진을 받으며, 등산 등 규칙적인 운동을 하고, 식생활 관리를 하는 등의 행동도 일차통제를 하는 것이라고 할 수 있다. 그러므로 나이가 들면서 전반적인 통제 역량이 감소한다고 하여 이차통제 위주로 삶을 영위할 것이 아니라, 노년기에도 상황에 따라 일차통제와 이차통제를 조화롭게 사용하는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

그렇다면 나이가 들에 따라 일차통제와 이차통제를 어떻게 사용하는 것이 적응에 도움이 되는가? 우리는 전생애에 걸쳐 다양한 생물학적 변화와 사회적 변화를 겪으면서(Heckhausen & Schulz, 1995), 일차통제와 이차통제를 사용한다. 따라서 연령에 따른 생물학적 제약과 사회적 제약을 고려하여 일차통제와 이차통제를 균형적으로 사용하는 것이 성공적 노화의 열쇠라고 볼 수 있다(Heckhausen & Schulz, 1995).

조화로운 통제의 사용을 중요시한 이러한 지식은 보상을 통한 선택적 최적화 모델(SOC model: Baltes & Baltes, 1990)을 통해 일차통제와 이차통제가 어떻게 적절하게 사용되어야 할지 시사점을 제공한다. SOC 모델은 전생애에 걸친 성공적 발달을 위해서 선택(selection), 최적화(optimization), 보상(compensation)이라는 세 가지 구성요소를 적절히 사용해야 한다는 것이다.

우리는 생물학적 제약과 사회적 제약 때문에, 다양한 기회들 중에서 몇 가지만을 결정하고 추구해야 하는데 이를 선택이라고 한다. 최적화는 선택한 목표와 관련하여 가능한 최선의 결과를 얻기 위해 다양한 자원을 획득하고 조절하며 유지하는 것을 뜻한다. 마지막으로 보상은 선택한 목표를 획득하는데 사용할 신체적 기능 등의 자원이 손실된 경우, 목표를 얻기 위해 자원의 수준을 유지하려고 노력하는 과정을 말한다(Baltes, Staudinger, & Lindenberger, 1999).

일차통제와 이차통제의 최적화 모델(Heckhausen & Schulz, 1995)에서는 선택과 보상이라는 개념을 일차통제, 이차통제의 차원과 조합하여 총 네 가지의 통제를 제안하고 있다. 첫째, 선택적 일차통제는 목표를 얻기 위해 직접 행동하는 것으로, 목표를 달성하기 위해 시간, 노력, 능력, 기술 등의 자원을 투입하는 것이다. 둘째, 보상적 일차통제는 선택한

목표를 달성하기 위한 개인의 신체적 능력 등 여러 자원이 불충분할 때 타인의 도움, 의료 기기 등 외적 자원의 도움을 받는 것으로, 특히 아동이나 노인에게 많이 나타난다. 셋째, 선택적 이차통제는 선택한 목표에 집중하고 계속적으로 노력할 수 있게 만드는 것으로, 선택한 목표의 가치를 더 높게 생각하거나 개인적 통제 지각을 높이는 등 인지적 활동을 사용하는 것이다. 마지막으로 보상적 이차통제는 실패의 부정적 효과를 최소화하기 위해 자존감이나 지각된 통제감, 효능감 등의 동기적 자원을 관리하고 자기보호적 귀인 등을 사용하는 것을 말한다.

이러한 네 가지 통제를 연령에 따라 효과적으로 조절할 때 최적화가 이루어지고 성공적인 발달을 이룰 수 있다. 선행연구에서 시사하는 바는, 자신의 목표와 발달 과업을 달성하기 위해 환경을 조절하는 일차통제와 자신을 조절하는 이차통제가 연령에 관계없이 모든 시기에 필요하다는 것과, 적응을 위해서는 상황에 따라 융통성 있는 통제가 필요하다는 것이다.

통제유형과 적응 간의 관계를 살핀 연구에서 많이 사용되는 지표 중의 하나가 주관적 안녕감이다. 주관적 안녕감은 개인이 얼마나 행복을 느끼는가의 지표로서 정적 정서, 부적 정서, 그리고 삶의 만족도가 포함된다(Diener, 1984). 선행연구를 보면, 이 세 가지 요소 중 정적 정서나 삶의 만족도만 사용된 경우도 있고(Chang, 1998; Heckhausen, 1997; McQuillen, et al., 2003), 세 가지 요소가 모두 사용된 경우도 있다(곽지현, 2003; Swift, Bailis, Chipperfield, Ruthig, & Newall, 2008; Wrosch, et al., 2000.) 본 연구에서도 심리적 적응의 지표로서 정적 정서와 부적 정서 및 삶의 만족도를 사용하였는데, 이는 일차통제와 이차통제와 관한 여러 연구에서 사용되었다(곽지현, 2003; Bailis, Chipperfield, & Perry, 2005; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; DeNeve

& Cooper, 1998; McQuillen, Licht & Licht, 2003).

본 연구는 대학생과 노인을 대상으로, 삶의 여러 영역에서 통제가능하다고 여기는 상황과 통제불가능하다고 여기는 상황은 무엇인지 살펴보고, 해당되는 상황별로 개인이 일차통제와 이차통제를 어느 정도 사용하고 있는지를 측정하여, 상황의 통제가능성 정도와 통제 유형과 주관적 안녕감(정적 정서, 부적 정서, 삶의 만족도)간의 관계를 살펴봄으로써, 일차통제와 이차통제를 조화롭게 사용하는 것이 적응과 어떤 관계가 있는지를 알아보고자 하였다. 이와 관련하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 대학생과 노인이 상황의 통제가능성에 따라 사용하는 일차통제와 이차통제의 정도에 차이가 있는가 하는 것이다. 즉, 나이가 들수록 상황에 관계없이 이차통제를 더 많이 사용하는 것인지 아니면 노인들도 상황에 따라 일차통제와 이차통제를 적절하게 혼용하여 사용하고 있는지를 알아보고자 한다.

둘째, 대학생과 노인이 상황에 따라 사용하는 일차통제와 이차통제의 정도와 정적 정서, 부적 정서 및 삶의 만족도 간에 서로 어떤 관련성이 있는지를 살펴보고자 한다. 아울러 대학생과 노인이 상황에 적합하다고 생각되는 통제를 사용하는 것이 정서와 삶의 만족도에 차이를 보이는지 살펴보고자 한다. 즉, 통제가능한 영역에서는 일차통제를 사용하고, 통제불가능한 영역에서는 이차통제를 사용하는 것이 개인의 정서나 삶의 만족도와 정적 관계를 보이는지를 살펴보고자 한다.

방법

연구대상자

본 연구에 참여한 대학생집단은 부산대학교에서 심리학과목을 수강하는 대학생 62명(남학생 7명,

여학생 55명)이었다. 대학생들을 대상으로 한 설문은 실험실에서 소집단으로 실시되었으며, 응답시간은 30분 정도 소요되었다. 대학생집단의 평균 연령은 20.39세였다.

본 연구에 참여한 노인집단은 부산소재 3개 노인대학 프로그램에 참여하는 노인들이었다. 노인을 대상으로 한 설문은 연구자가 노인대학에 방문하여 질문지를 나누어주고 설문에 대해 자세하게 설명한 다음, 일주일 후 노인대학에 재방문하여 질문지를 회수하였다. 노인대학에서 회수한 67부 중에서 응답률이 70% 미만인 16부를 제외한 51부를 결과 분석에 사용하였다.

본 연구에 참여한 노인은 모두 51명(남자 21명, 여자 30명)으로, 이들의 연령을 보면, 60-70세 사이의 노인이 34명, 71-80세 사이의 노인이 15명, 80세 이상의 노인이 2명으로, 평균 연령은 69.69세였다. 그리고 본 연구에 참여한 노인들의 교육수준은 고졸이 21명(41.2%)으로 가장 많았고, 중졸 12명(23.5%), 대졸이상 10명(19.6%), 국졸이하 8명(15.7%)이었다. 연구에 참여한 노인들의 건강상태는 건강하다고 응답한 노인이 31명(60.8%), 그저 그렇다고 응답한 노인이 11명(21.6%), 나쁜 편이라고 응답한 노인이 8명(15.7%), 그리고 응답하지 않은 노인이 1명(2.0%)이었다.

절차

본 연구의 전체적인 절차는 다음과 같았다. 먼저, 응답자들에게 평소 삶의 여러 영역들이 자신의 삶에서 얼마나 중요한지 5점 척도 상에서 평정하게 하였다. 삶의 주요 영역으로는 선행 연구들을 근거로 가족, 학업 및 직업, 친구관계, 건강, 돈(재정상태), 여가생활, 다른 사람을 돕는 일 등 7개 영역을 선정하였다(Heckhausen, 1997; Heckhausen, &

Brim, 1997; Heckhausen, Wrosch, & Fleeson, 2001; Lachman, & Weaver, 1998). 따라서 가족 영역의 경우, 응답자는 “가족은 나의 삶에서 _____”라는 질문에 대해 ‘전혀 중요하지 않다’(1)에서부터 ‘매우 중요하다(5)’의 5점 척도 상에서 응답하였다. 삶의 주요 영역들을 먼저 묻은 것은 응답자들이 삶에서 통제가능하다고 생각하는 일과 통제불가능하다고 생각하는 일을 쉽게 생각할 수 있도록 돕기 위한 것이었다.

그 다음 응답자들에게 삶의 주요 영역에서 개인이 노력하고 애쓰면 뜻대로 잘 되는 일(통제가능한 영역)이 무엇인지 자유롭게 적도록 하였다. 통제가능한 영역에 대한 자유기술이 끝나면, 응답자들은 노력하고 애쓰면 잘 된다고 생각하는 일과 관련해서 개인이 느끼는 기분과 개인이 사용하는 통제 전략에 대해 응답하였다.

통제가능한 영역에 대한 응답이 끝나면, 이번에는 개인이 애쓰고 노력해도 뜻대로 잘 되지 않는 일(통제불가능한 영역)을 자유롭게 적도록 하였다. 그리고 개인이 애쓰고 노력해도 뜻대로 잘 되지 않는 일과 관련해서 개인이 느끼는 기분과 개인이 사용하는 통제 전략에 관해 응답하도록 하였다.

마지막으로 개인이 느끼는 정적 정서, 부정적 정서 및 삶의 만족도를 측정하였다.

조사도구

일차통제와 이차통제 척도(OPS scales)

일차통제와 이차통제를 어느 정도 사용하는지 측정하기 위해 일차통제와 이차통제의 최적화 척도(Optimization in Primary and Secondary Control: OPS scales, Heckhausen, Schulz, & Wrosch, 1997)를 번안하여 사용하였다. OPS 척도는 크게 일

차통제와 이차통제로 구분되어 있고, 일차통제와 이차통제 하위에 각각 두 유형의 통제(선택적 통제와 보상적 통제)를 포함하고 있다. 네 가지 통제 유형은 각각 8문항으로 이루어져 OPS척도는 총 32문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 척도로(전혀 그렇지 않다=1, 항상 그렇다=5) 응답하게 되어 있다.

먼저 일차통제에는 선택적 일차통제와 보상적 일차통제가 포함되어 있다. 선택적 일차통제는 목표를 얻기 위해 직접적으로 행동하는 것으로, 하위 전략에는 노력 투자, 시간 투자, 목표 관련 기술과 능력을 발달시키는 것, 장애물과 싸우는 것 등이 있다. 보상적 일차통제는 목표를 얻기 위해 필요한 개인의 내적 자원이 불충분할 때 외적 자원의 도움을 받는 것으로, 하위 전략에는 타인의 도움, 타인의 충고, 새롭고 특별한 방법, 우회하는 방법 등이 있다.

본 연구에서 사용된 일차통제 척도의 내적일관성을 나타내는 계수 Cronbach α 를 보면, 선택적 일차통제(8문항)의 경우 통제가능 상황에서는 .87, 통제불가능한 상황에서는 .89이었고, 보상적 일차통제(8문항)의 경우 통제가능 상황에서는 .80, 통제불가능한 상황에서는 .78이었다. 그리고 선택적 일차통제와 보상적 일차통제를 합친 전체 일차통제 척도(16문항)에 대한 Cronbach α 를 보면, 통제가능한 상황에서는 .86, 통제불가능한 상황에서는 .87로 나타났다.

이차통제에는 선택적 이차통제와 보상적 이차통제가 포함되어 있다. 선택적 이차통제는 선택한 목표에 대해 더 집중할 수 있는 것으로, 하위 전략에는 선택한 목표의 가치를 높게 생각하는 것, 선택하지 않은 목표의 가치를 평가절하하는 것, 선택한 목표에 대해 통제를 높게 지각하는 것, 목표 획득 시 결과를 긍정적으로 예측하는 것 등이 있다. 보상적 이차통제는 실패의 부정적 효과를 최소화하는 것으로, 하위 전략으로 이를 수 없는 목표에서 벗

어니는 것, 자기보호적 귀인, 사회비교, 개인내적 비교 등이 있다.

본 연구에서 사용된 이차통제 척도의 내적일관성을 나타내는 계수 Cronbach α 를 보면, 선택적 이차통제(8문항)의 경우 통제가능 상황에서는 .76, 통제불가능한 상황에서는 .79이었고, 보상적 이차통제(8문항)의 경우 통제가능 상황에서는 .56, 통제불가능한 상황에서는 .62이었다. 그리고 선택적 이차통제와 보상적 이차통제를 합친 전체 이차통제 척도(16문항)에 대한 신뢰도 계수를 보면, 통제가능한 상황에서는 .70, 통제불가능한 상황에서는 .76으로 나타났다.

정서 경험 빈도 질문지

통제가능한 일을 하는 경우와 통제불가능한 일을 하는 경우에 개인이 느끼는 정적 정서와 부적 정서 경험 빈도를 측정하기 위하여 김민희와 민정환(2004)의 정서 형용사 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 6개 기본 정서에 해당되는 분노, 슬픔, 불안, 기쁨/즐거움, 섭섭함, 평온함을 각 정서 당 2개의 정서 형용사로 측정하는 것으로, 총 12개의 형용사로 이루어져 있다. 분노, 슬픔, 불안, 섭섭함이 부적 정서로, 기쁨/즐거움, 평온함이 정적 정서로 분류된다.

구체적으로 부적 정서 형용사 목록에는 화가 난다, 슬프다, 짜증난다, 두렵다, 서글프다, 서운하다, 불안하다, 섭섭하다가 포함되어 있으며, 응답자는 각 형용사에 해당하는 정서를 얼마나 자주 느끼는지를 5점 척도(거의 느끼지 않는다=1, 매우 자주 느낀다=5) 상에서 평정하였다. 8개 문항으로 구성된 부적 정서에 대한 Cronbach α 를 보면, 통제가능한 상황에서는 .90, 통제불가능한 상황에서는 .91로 나타났다.

정적 정서를 측정하는 형용사로는 편안하다, 기쁘다, 평온하다, 즐겁다가 포함되어 있으며, 응답자는 각 형용사에 해당하는 정서를 얼마나 자주 느끼는지를 5점 척도(거의 느끼지 않는다=1, 매우 자주 느낀다=5) 상에서 평정하였다. 본 연구에서 사용된 4개 문항으로 구성된 정적 정서에 대한 Cronbach α 를 보면, 통제가능한 상황에서는 .69, 통제불가능한 상황에서는 .91로 나타났다.

삶의 만족도 척도

삶의 만족도 측정을 위해 Wrosch, Heckhausen, 및 Lachman(2000)이 사용한 삶의 만족도 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 현재 자신의 삶이 전반적으로 얼마나 좋다고 생각하는지 10점 척도 상에서 측정하는 문항 1개(전반적 만족도)와 자신의 삶의 세부적인 측면에 대한 만족을 측정하는 5점 척도 문항 4개(개별적 만족도)로 구성되어 있다. 삶에 대한 개별적 만족도를 재는 문항을 보면, 현재 삶에 얼마나 만족하는지, 스스로에 대해 얼마나 만족하는지, 삶에 대해 얼마나 걱정하는지, 삶에서 성취한 것들에 대해 얼마나 실망하는지를 측정한다.

Wrosch 등(2000)의 연구에서는 삶의 만족도에 대한 신뢰도 계수는 .65이었는데, 본 연구에서는 개별적 만족도(4문항)의 Cronbach α 는 .71, 삶의 만족도 전체(5문항)의 Cronbach α 는 .75로 나타났다.

결 과

노인과 대학생의 삶의 영역별 중요도 평정

대학생과 노인의 삶의 영역별 중요도를 살펴보면(표 1 참조), 대학생과 노인은 건강, 돈, 돕기에서 중요도 평정에서 차이를 보였다. 즉, 노인은 대학생

표 1. 대학생과 노인의 삶의 영역별 중요도 평균

삶의 영역	대 학생 (n=62)	노 인 (n=51)	t
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
가족	4.56 (.67)	4.75 (.63)	-1.47
학업/직업	4.47 (.59)	4.39 (.72)	.61
친구	4.40 (.66)	4.35 (.74)	.38
건강	4.39 (.69)	4.92 (.27)	-5.62**
돈	3.92 (.75)	4.47 (.61)	-4.21**
여가	4.05 (.73)	4.02 (.71)	.21
돕기	3.53 (.67)	3.96 (.69)	-3.33**

** $p < .001$

에 비해 건강을 더 중요하다고 평정하였고($t(113) = -5.62, p < .001$), 돈을 더 중요하다고 평정하였고($t(113) = -4.21, p < .001$), 그리고 남을 돕는 것도 더 중요하다고 평정하였다($t(113) = -3.33, p < .001$). 이는 노인들이 나이가 들에 따라 건강과 경제적 필요에 대해 매우 중요하게 생각하고 있음을 반영해준다.

전체적으로 대학생은 가족, 학업/직업, 친구, 건강, 여가는 매우 중요하다고 지각하는 반면에 돈과 돕기는 다른 영역에 비해 덜 중요한 것으로 지각하고 있다. 반면에, 노인은 거의 모든 삶의 영역을 중요한 것으로 지각하는데, 특히 건강, 가족, 돈을 매우 중요한 것으로 지각하고 있는 것으로 나타났다.

노인과 대학생의 상황에 따른 통제유형 사용

본 연구의 관심 중 하나는 노인과 대학생이 상황에 따라 사용하는 통제유형에 차이가 있는가 하는 것이다. 따라서 개인이 노력하고 애쓰면 뜻대로 잘 되는 일(통제가능한 상황)과 개인이 노력하고 애써도 뜻대로 잘 되지 않는 일(통제불가능한 상황)에

표 2. 상황 통제가능성에 따른 대학생과 노인의 일차통제와 이차통제 사용정도의 평균

상황 유형	사용된 통제유형	연령집단		전체 (n=113)
		대학생 (n=62)	노인 (n=51)	
통제 가능 상황	일차통제	3.47 (.41)	3.54 (.58)	3.50 (.50)
	이차통제	3.19 (.34)	3.32 (.48)	3.26 (.42)
통제 불가능 상황	일차통제	3.19 (.49)	3.47 (.54)	3.32 (.53)
	이차통제	3.11 (.40)	3.31 (.49)	3.20 (.45)

()은 표준편차임.

점수범위:1~5점, 점수가 높을수록 해당통제를 많이 사용함.

서 노인과 대학생들이 사용한 일차통제와 이차통제의 평균을 표 2에 제시하였다. 그리고 노인과 대학생이 상황에 따라 사용하는 일차통제와 이차통제 정도에 대한 변량분석 결과를 표 3과 표 4에 제시하였다.

먼저 일차통제 사용에 관한 결과를 보면(표 3 참조), 노인은 대학생보다 일차통제를 더 많이 사용하는 경향을 보였고($F(1, 111) = 3.87, p < .05$), 통제불가능한 상황에서 보다는 통제가능한 상황에서 일차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다($F(1, 111) = 22.14, p < .001$). 그리고 일차통제의 사용에서 연령과 상황유형의 상호작용이 나타나($F(1, 111) = 8.64, p < .01$), 상황에 따라 노인과 대학생의 일차통제 사용 양상이 다름을 보여주었다.

연령과 상황간의 상호작용을 분석한 결과, 통제불가능한 상황에서 노인들은 대학생에 비해 일차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다($t(111) = 2.90, p < .01$). 그러나 통제가능한 상황에서는 노인과 대학생 모두 일차통제를 많이 사용하여 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 3. 연령과 상황의 통제가능성에 따른 일차통제 사용에 관한 변량분석

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
집단간				
연령(A)	1.691	1	1.691	3.873
오차	48.457	111	.437	
집단내				
상황(B)	1.675	1	1.675	22.142
A×B	.653	1	.653	8.637
오차	8.396	111	.076	

표 4. 연령과 상황의 통제가능성에 따른 이차통제 사용에 관한 변량분석

변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
집단간				
연령(A)	1.497	1	1.797	4.951
오차	33.564	111	.302	
집단내				
상황(B)	.082	1	.082	1.346
A×B	.062	1	.062	1.009
오차	6.791	111	.061	

노인과 대학생의 이차통제 사용에 관한 변량분석 결과를 보면(표 4참조), 노인들이 대학생보다 이차통제를 더 많이 사용하여 연령의 주효과만 나타났다($F(1, 111)=4.95, p<.05$). 이차통제의 사용에 있어서는 상황의 주효과와 연령과 상황유형 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

노인과 대학생집단이 상황의 통제가능성 정도에 따라 일차통제를 더 많이 사용하는지, 이차통제를 더 많이 사용하는지 알아보기 위해, 집단별로 분석해 본 결과, 대학생들은 통제불가능한 상황에서보다 통제가능한 상황에서 일차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났으나($t(61)=5.782, p<.001$), 상황에 따른 이차통제의 사용에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 노인집단의 경우, 노인들은 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황 모두에서 일차통제와 이차통제를 많이 사용하여 상황 간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

노인과 대학생의 상황별 사용 통제유형과 정서 및 삶의 만족도 간의 관계

대학생의 통제 상황별 사용 통제유형과 정서 경험빈도와 삶의 만족도 간의 상관관계를 표 5에 제

시하였고, 노인의 통제 상황별 사용 통제유형과 정서 경험 빈도와 삶의 만족도 간의 상관관계를 표 6에 제시하였다.

먼저 표 5를 보면, 대학생들은 통제가능한 상황에서 일차통제를 많이 사용할수록 정적 감정을 많이 느끼는 것으로 나타나고 있다. 그런데 통제가능한 상황에서 이차통제를 많이 사용할수록 삶의 만족도가 높은 것으로 나타나, 대학생의 경우 통제가능한 상황에서 일차통제를 사용하는 것뿐만 아니라 이차통제를 사용하는 것도 적응과 관련될 수 있음을 보여주었다.

개인이 노력하고 애써도 뜻대로 되지 않는 통제불가능한 상황에서도 대학생의 일차통제와 이차통제 둘 다 삶의 만족도와 상관이 있는 것으로 나타나, 통제하기 힘든 상황에서도 일차통제와 이차통제 모두 적응과 관련될 수 있음을 보여주었다.

노인의 경우를 보면(표 6참조), 통제가능한 상황에서 노인의 일차통제 사용과 이차통제 사용 모두 삶의 만족도와 정적 관계가 있는 것으로 나타났다. 반면에 통제불가능한 상황에서는 일차통제와 이차통제의 사용 정도와 정서 및 삶의 만족도 간에 유의한 상관이 나타나지 않았다.

표 5. 대학생의 상황 통제가능성에 따른 사용통제 유형과 정서 및 삶의 만족도 간의 상관관계

상황 유형	사용된 통제 유형	정적	부적	삶의
		정서	정서	만족도
통제 가능 상황	일차통제	.362**	-.228	.235
	이차통제	.136	.021	.398**
통제 불가능 상황	일차통제	.114	.086	.268*
	이차통제	.203	-.172	.284*

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

표 6. 노인의 상황 통제가능성에 따른 사용통제 유형과 정서 및 삶의 만족도 간의 상관관계

상황 유형	사용된 통제 유형	정적	부적	삶의
		정서	정서	만족도
통제 가능 상황	일차통제	.203	-.056	.288*
	이차통제	.101	-.098	.368**
통제 불가능 상황	일차통제	.184	.227	.075
	이차통제	.263	.117	.197

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

노인과 대학생의 상황별 통제유형 사용 정도에 따른 정서 및 삶의 만족도 비교

본 연구에서 관심을 둔 또다른 문제 중 하나는 통제가능한 상황에서는 일차통제를 주로 많이 사용하는 것이, 그리고 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 많이 사용하는 것이 적응에 더 도움이 될 수 있는지 알아보는 것이었다.

이를 위해 상황의 통제가능성에 따라 일차통제나 이차통제를 많이 사용하는 집단이 해당 통제를 적게 사용하는 집단과 정서나 삶의 만족도에서 차이가 나는지 비교해 보았다. 여기서 상집단은 특정 상황에서 일차통제나 이차통제를 많이 사용하는 상위 25%에 해당되는 집단을, 하집단은 해당 상황에서 일차통제나 이차통제를 적게 사용하는 하위 25%에 해당되는 집단을 지칭한다.

먼저 일차통제 사용 정도와 이차통제 사용 정도에 따른 대학생 상집단과 하집단이 보이는 정서 경험과 삶의 만족도 정도를 표 7에 제시하였다. 표 7에서 보는 바와 같이, 통제가능한 상황에서 일차통제를 많이 사용하는 대학생 집단이 일차통제를 적

게 사용하는 하위 집단에 비해 정적 정서가 더 높게 나타났다($t(33)=2.292, p<.05$). 또한 통제가능한 상황에서 이차통제를 많이 사용하는 대학생 상집단이 이차통제를 적게 사용하는 하집단에 비해 전반적 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타났다($t(29)=2.114, p<.05$). 반면에 통제불가능한 상황에서는 일차통제를 많이 사용하는 대학생 상집단과 하집단 간에 정서 및 삶의 만족도에 차이가 없었으나, 이차통제를 많이 사용하는 대학생 상집단이 이차통제를 적게 사용하는 하집단에 비해 정적 정서를 더 많이 보고하였다($t(36)=2.000, p<.05$). 이 결과는 통제가능한 상황에서 대학생들은 일차통제와 이차통제를 많이 사용할수록, 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 많이 사용할수록 더 적응적일 수 있음을 보여주고 있다.

표 8에는 상황별 일차통제와 이차통제를 사용하는 노인 상·하집단의 정서 및 삶의 만족도 평균이 제시되어 있다. 표 8을 보면, 통제가능한 상황의 경우, 일차통제를 많이 사용하는 노인 상집단이 일차통제를 덜 사용하는 하집단에 비해 개별적 삶의 만족도가 더 높았다($t(24)=2.388, p<.05$). 그리고 이차

표 7. 상황별 일차통제/이차통제 사용 상·하위 대학생집단의 정서 및 삶의 만족도 점수 비교

통제 사용정도에 따른 집단 분류			정적 정서	부적 정서	삶의 만족도 (전반적)	삶의 만족도 (개별)
			평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
통제 가능 상황	일차통제 사용	상집단(n=16)	3.97(.64)	2.08(.95)	7.56(1.97)	3.41(.78)
		하집단(n=19)	3.49(.60)	2.43(.58)	6.63(1.46)	3.17(.38)
	이차통제 사용	상집단(n=15)	3.68(.61)	2.45(.75)	7.33(1.54)	3.37(.77)
		하집단(n=16)	3.60(.77)	2.41(.78)	6.00(1.93)	2.86(.68)
통제 불가능 상황	일차통제 사용	상집단(n=16)	1.82(.45)	3.60(.66)	7.75(1.44)	3.28(.80)
		하집단(n=17)	1.72(.48)	3.41(.45)	6.65(1.73)	3.13(.64)
	이차통제 사용	상집단(n=20)	1.88(.40)	3.31(.57)	7.30(1.34)	3.39(.65)
		하집단(n=18)	1.60(.45)	3.44(.61)	6.67(1.75)	3.07(.63)

표 8. 상황별 일차통제/이차통제 사용 상·하위 노인집단의 정서 및 삶의 만족도 점수 비교

통제 사용정도에 따른 집단 분류			정적 정서	부적 정서	삶의 만족도 (전반적)	삶의 만족도 (개별)
			평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
통제 가능 상황	일차통제 사용	상집단(n=13)	3.79(.57)	2.32(1.00)	6.78(1.79)	3.89(.67)
		하집단(n=13)	3.46(.30)	2.61(.67)	5.46(2.07)	3.23(.74)
	이차통제 사용	상집단(n=14)	3.82(.55)	2.32(.95)	6.93(1.59)	3.88(.58)
		하집단(n=14)	3.48(.46)	2.92(.74)	5.21(2.19)	3.00(.69)
통제 불가능 상황	일차통제 사용	상집단(n=14)	3.13(.76)	2.88(1.16)	6.79(1.58)	3.68(.82)
		하집단(n=16)	2.73(.72)	2.3(.81)	5.69(1.89)	3.28(.74)
	이차통제 사용	상집단(n=14)	3.54(.58)	2.69(1.08)	6.86(1.70)	3.75(.85)
		하집단(n=14)	2.86(.77)	2.50(.68)	6.07(1.64)	3.32(.70)

통제를 많이 사용하는 노인 상집단이 이차통제를 적게 사용하는 하집단에 비해 전반적인 삶의 만족도($t(26)=2.369, p<.05$)와 개별적 삶의 만족도가 더 높았다($t(26)=3.659, p<.01$). 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 많이 사용하는 노인 상집단이 이차통제를 적게 사용하는 노인 하집단에 비해 정적 정서가 더 높은 것으로 나타났다($t(26)=2.635, p<.05$).

논 의

Rothbaum 등(1982)이 통제개념을 확장시켜, 일차통제와 이차통제로 구분한 이후, 일차통제와 이차통제의 효과를 살핀 여러 연구들에서 상황에 따라 그 효과가 다를 수 있음이 보고되었다. 환경에 적극적으로 개입하여 환경을 변화시키려고 노력할

수록 심리적, 신체적으로 더 건강하다고 보고하는 연구도 있고(Chipperfield, 1993; Chipperfield & Greenslade, 1999; Crandall et al., 1965; DeNeve & Cooper, 1998; Diener, 1984; Fisher, 1989; Krause & Shaw, 2000), 심각한 병에 걸린 경우에는, 오히려 있는 상황을 그대로 받아들이고 나름대로 의미를 찾는 이차통제를 사용하는 것이 스트레스도 적고 삶의 만족도가 더 높은 것으로 보고하는 연구도 있다(Carver et al., 1993; McQuillen et al., 2003). 또한 자신이 통제할 수 없다고 생각하는 상황에서 이차통제를 하는 것이 적응에 더 도움이 되는 것으로 보고되기도 한다(Bailis et al., 2005; Coyne et al., 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Thompson et al., 1994; Thurber & Weisz, 1997).

상황의 통제가능성에 따라 사용된 통제 유형의 효과가 다를 수 있음에 착안하여, 본 연구에서는 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황을 구분하여, 대학생과 노인이 어떤 통제를 많이 사용하는지, 그리고 특정 상황에서 사용하는 통제유형과 정서 및 삶의 만족도 간에 어떤 관계가 있는지 알아보았다. 이와 관련된 본 연구의 관심사는 다음과 같았다. 첫째, 상황에 따라 일차통제와 이차통제를 사용하는 양상이 연령 간에 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 둘째, 상황에 보다 적합한 통제가 있는지를 알아보고자 하였다. 즉, 노인과 대학생이 통제가능한 상황에서는 일차통제를 주로 사용하고 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 주로 사용하는지, 그리고 통제가능한 상황에서는 일차통제를 사용하고, 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 사용하는 것이 정적 정서나 삶의 만족도와 어떤 관련이 있는지를 알아보고자 하였다.

상황에 따라 사용하는 통제 유형에서 연령 간에 차이가 있는지 비교한 결과, 전체적으로 노인들은 대학생보다 일차통제와 이차통제 모두를 더 많이

사용하는 것으로 나타났다. 보다 자세히 살펴보면, 통제가능한 상황에서는 노인과 대학생 모두 차이없이 일차통제를 많이 사용하였고, 통제불가능한 상황에서는 노인이 대학생에 비해 일차통제를 더 많이 사용했기 때문에 전체적으로 노인이 대학생보다 일차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이차통제의 사용을 보면, 노인들은 상황에 관계없이 대학생보다 이차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

나이가 들수록 이차통제가 증가한다는 본 연구의 결과는 선행 연구들과 일치한다(곽지현, 2003; Brandstadter & Renner, 1990; Wrosch et al., 2000). 그런데 본 연구의 결과처럼 노인들이 일차통제를 많이 사용한다는 점에 대해서는 논란이 많다. 나이가 들면서 일차통제가 줄어든다는 연구 결과가 있는가 하면(곽지현, 2003; Brandstadter & Renner, 1990), 나이가 들어도 꾸준히 일차통제를 많이 사용한다고 보고하는 연구들도 있다(Heckhausen, 1997; Heckhausen & Schulz, 1995; Peng & Lachman, 1993). 나이가 들수록 일차통제와 이차통제 둘 다를 많이 사용한다고 보고하는 연구도 있다(Wrosch et al., 2000). 따라서 나이가 들면서 일차통제가 감소하는지 아니면 증가할 수도 있는지에 관해서는 후속 연구를 통해 더 검증되어야 할 것이다.

상황에 보다 적합한 통제가 있는지를 알아보기 위해 통제불가능한 상황과 통제가능한 상황에서 사용되는 통제 유형을 비교한 결과, 전체적으로 노인과 대학생은 통제가능한 상황에서 일차통제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 이차통제의 사용에 있어서는 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황 간에 차이가 나타나지 않았다. 노인과 대학생이 상황에 따라 사용하는 일차통제와 이차통제 정도를 비교해 보면, 대학생들은 통제불가능한 상황에서보다 통제가능한 상황에서 일차통제를 더 많

이 사용하는 것으로 나타났다. 노인의 경우에는 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황 모두에서 일차통제와 이차통제를 많이 사용하여 통계적으로 상황에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다.

상황에 따른 일차통제와 이차통제의 사용과 정적 정서와 삶의 만족도 간의 관계를 파악하기 위해 두 가지 분석을 하였다. 첫째, 통제유형의 사용과 정서, 및 삶의 만족도와와의 상관관계를 살펴보고, 둘째, 각 상황에서 일차통제와 이차통제를 많이 사용하는 집단과 적게 사용하는 집단 간에 정적 정서와 삶의 만족도에 차이가 있는지 살펴보았다.

상황에 따른 통제유형과 정서 및 삶의 만족도 간의 상관관계를 보면, 대학생의 경우, 통제가능한 상황에서 일차통제의 사용은 정적 정서 및 삶의 만족도와 정적 상관을, 이차통제의 사용은 삶의 만족도와 정적 상관을 보임으로써, 통제가능한 상황에서 일차통제와 이차통제 모두 주관적 안녕감 요소와 관련이 있음을 보여주었다. 대학생의 경우 통제불가능한 상황에서도 일차통제의 사용과 이차통제 사용은 모두 삶의 만족도와 정적 상관을 보임으로써 일차통제와 이차통제 사용 모두 주관적 안녕감 요소와 무관하지 않음을 보여주었다. 노인의 경우에도 통제가능한 상황에서 일차통제의 사용과 이차통제의 사용은 모두 삶의 만족도와 정적 상관을 보여주었다.

선행 연구에서 보여주는 바와 같이, 통제가능한 상황에서는 일차통제를 사용하는 것이 더 적응적이고, 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 사용하는 것이 더 적응적이라면, 상황에 적합한 통제유형을 많이 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 정적 정서가 더 높고, 삶의 만족도도 더 높을 것이다. 이를 위해 노인인 대학생 집단에서 상황별로 일차통제와 이차통제를 사용하는 상하위 집단의 정적 정서, 부적 정서 및 삶의 만족도를 비교하였다. 통

제가능한 상황에서 일차통제를 많이 사용하는 대학생집단이 일차통제를 덜 사용하는 집단에 비해 정적 정서가 더 높은 것으로 나타났는데, 이 결과는 통제가능한 상황에서는 일차통제를 사용할수록 주관적 안녕감이 더 높다는 결과와 그 맥을 같이 하는 것이다(DeNeve & Cooper, 1998; Diener, 1984). 그런데 통제가능한 상황에서 이차통제를 많이 사용하는 대학생집단이 이차통제를 덜 사용하는 집단에 비해 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타났는데, 이는 상관자료에서 나타난 결과와 일치하는 것으로, 통제가능한 상황에서 일차통제와 이차통제를 사용하는 것 둘 다가 주관적 안녕감과 관련이 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

통제불가능한 상황에서는 이차통제를 많이 사용하는 대학생 집단이 이차통제를 덜 사용하는 집단에 비해 정적 정서를 많이 느끼는 것으로 나타났는데, 이 결과는 통제하기 힘든 상황에서는 이차통제를 사용하는 것이 더 적응적임을 보고하는 연구와 그 맥을 같이 한다(Bailis et al., 2005; Coyne et al., 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Thompson et al., 1994; Thurber & Weisz, 1997).

본 연구에서 나타난 대학생 자료의 결과를 종합해 보면, 두 가지 통제 상황에서 사용된 일차통제와 이차통제 정도는 주관적 안녕감을 구성하는 요소와 제한적 관련성을 보였지만, 청년기에 일차통제를 많이 사용할수록 더 적응적이라는 기존의 결과와 부분적으로 일치하는 동시에(Brandstadter & Renner, 1990; Heckhausen & Krueger, 1993; Herzog et al., 1991; Peng & Lachman, 1993; Swan et al., 1991; Wrosch et al., 2000), 필요한 경우 통제가능한 상황에서 일차통제외에 이차통제를 함께 사용하는 것이 적응적일 수 있음을 시사해 주고 있다.

노인 자료에서 나타난 변인들 간의 상관 양상을

보면 대학생 자료에서 나타난 양상과는 약간 차이가 있다. 통제가능한 상황에서는 대학생 자료와 유사하게 일차통제의 사용과 이차통제의 사용이 모두 삶의 만족도와 정적 상관을 보였다. 그러나 통제불가능한 상황에서는 대학생의 자료와는 달리 노인 자료에서는 어느 변인과의 유의한 상관이 나타나지 않았다.

상황별 일차통제와 이차통제를 사용하는 노인 상.하집단의 정적 정서, 삶의 만족도에서 차이를 비교한 결과, 통제가능한 상황에서 일차통제를 많이 사용하는 노인집단은 일차통제를 덜 사용하는 노인 집단에 비해 삶의 만족도(개별 만족도)가 높은 것으로 나타났으며, 이차통제를 많이 사용하는 노인 집단이 이차통제를 덜 사용하는 집단에 비해 삶의 만족도(전반적 만족도, 개별 만족도)가 높게 나타남으로써, 노인의 경우에도 통제가능한 상황에서 일차통제와 이차통제 모두 주관적 안녕감과 관련이 있음을 알 수 있다.

대학생 자료 결과와 일관되게 노인 자료에서도 통제불가능한 상황에서는 이차통제를 많이 사용하는 집단이 이차통제를 덜 사용하는 집단에 비해 정적 정서를 더 많이 느끼는 것으로 보고됨으로써, 통제하기 힘든 상황에서 이차통제의 적응성을 보고하는 연구와 그 맥을 같이 한다(Bailis et al., 2005; Coyne et al., 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Thompson et al., 1994; Thurber & Weisz, 1997).

본 연구에서 얻어진 대학생과 노인의 결과를 종합해보면, 주관적 안녕감의 어떤 요소에서 상관을 보이느냐 또는 어떤 요소에서 집단간 차이를 보이느냐에서 약간 차이가 있지만, 통제가능한 상황에서는 대학생과 노인 모두 일차통제 사용과 이차통제 사용 둘 다 적응과 정적 관계가 있다고 결론 내릴 수 있다. 그리고 통제불가능한 상황에서는 대학생과 노인 모두 이차통제의 사용이 적응과 관련

이 있다고 말할 수 있다.

대학생과 노인집단에서 보이는 이러한 유사한 양상은 상황에 따라 적절한 통제 유형을 사용하는 것이 적응에 도움이 된다는 기존의 연구들(Compas et al., 1988; Lazarus & Folkman, 1984; Radovanovic, 1993; Thurber & Weisz, 1997; Weisz et al., 1994)과 맥을 같이 하는 것이다. 즉, 청년기에도 상황에 따라 일차통제와 이차통제를 조화롭게 사용하는 것이 보다 적응적일 수 있고, 노년기 역시 이차통제를 많이 사용하되 개인이 통제할 수 있는 상황에서는 일차통제가 필요하며, 일차통제와 이차통제를 적절하게 사용하는 것이 적응적인 삶을 사는 데 도움이 된다는 점을 시사해준다. 통제가능한 상황에서는 목표를 이루기 위해 개인의 노력과 시간 등의 여러 자원을 투자하는 일차통제를 하는 동시에, 선택한 목표에 주의를 집중하면서 실패했을 때는 실패에서 빨리 회복될 수 있는 다양한 인지적 활동을 사용하는 등의 이차통제를 동시에 사용하는 것이 적응에 도움이 될 수 있음을 기대할 수 있다.

끝으로 본 연구의 몇 가지 제한점을 지적하고자 한다. 첫째, 본 연구에는 대학생(62명)과 노인(51명)이 참여하여 그 수가 적어 연구 결과를 일반화하는데 제약이 있다. 특히 대학생의 경우 남성(7명)과 여성(55명)의 성비율이 편파적으로 구성되어, 일차통제와 이차통제의 사용에서 성차를 비교하지 못하였다.

통제 유형과 관련된 성차 연구는 여성은 이차통제를 사용할수록, 남성은 일차통제를 사용할수록 심리적 적응과 신체적 건강에 더 도움이 되는 것으로 보고되고 있다(Chipperfield, & Perry, 2006; Chipperfield, Perry, Ballis, Ruthig, & Chuchmach, 2007; Taylor, Helgeson, Reed, & Skokan, 1991) 노인을 대상으로 한 연구에서도 여성이 남성에 비해

‘고진감래’라는 이차통제를 더 많이 사용하며, 특히 심각한 건강상의 문제가 있는 여성들에게 이러한 신념은 더 적응에 도움이 된다고 보고하고 있다 (Swift, Bailis, Chipperfield, Ruthig, & Newall, 2008). 최근 Tamres와 동료들(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002)은 대처전략과 성차에 관한 50개의 양적 연구들에 대한 메타분석에서, 여성은 남성보다 모든 대처 전략을 많이 사용하며, 남성은 직접적 또는 회피적 대처 전략을 선호하고, 여성은 이차통제에 속하는 정서 중심 전략을 많이 사용한다고 지적하고 있다. 통제전략과 성차에 관한 연구들을 고려하여, 앞으로의 연구에서는 연령이 다른 집단에서 상황에 따른 통제유형의 사용과 여러 가지 심리적 지표들 간의 관계에서 성차를 확인하는 작업이 보완되어야 할 것으로 보인다.

본 연구의 또 다른 한계점은 상황의 통제가능성과 관련된 것이다. 본 연구에서는 사람들에게 통제 가능한 일과 통제불가능한 일이 동시에 있으리라고 가정하고, 개인에게 통제 가능한 일과 통제불가능한 일을 동시에 측정하고자 하였다. 따라서 응답자에게 삶의 주요 영역을 제시하고 ‘개인이 노력하면 뜻대로 잘 된다고 생각하는 일’에 대한 응답을 ‘통제 가능한’ 상황으로, ‘노력해도 뜻대로 잘 되지 않는다고 생각하는 일’에 대한 응답을 ‘통제 불가능한’ 상황으로 규정하였다. 그런데 이 방법은 파킨슨병에 걸린 사람이나(McQuillen et al., 2003) 유방암에 걸린 사람(Carver et al., 1993), 또는 중간에 집으로 돌아갈 수 없는 여름 캠프 참여 상황처럼(Thurber & Weisz, 1997) 실제적이고 분명한 통제불가능한 상황으로 규정하는데 한계가 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 보다 실제적이고 명확하게 통제가능성 정도를 확인할 수 있는 방법들이 동원되어야 할 것으로 생각된다. 특히 극단적 상황, 예를 들어, 남을 돕다가 목숨을 잃은 자녀를 둔 부모나 갑작스런

사업실패로 경제적 위기를 맞은 가족의 경우 등 삶에서 일어날 수 있는 다양한 극단적인 상황에서 사람들이 어떤 통제를 사용하고 있는지, 어떤 통제가 더 적응적인지에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 일차통제와 이차통제의 최적화 척도(Optimization in Primary and Secondary Control: OPS scales, Heckhausen et al., 1997)를 번안하여 사용하였다. 따라서 이 척도가 우리의 통제유형을 적절히 측정할 수 있는지 의문이 제기될 수 있다. 앞으로 다양한 상황에서 우리가 사용하는 통제 전략 자체를 밝히는 연구들도 필요하리라 생각된다.

참 고 문 헌

- 곽지현(2003). 통제전략과 주관적 안녕감 간의 관계: 초년·중년·노년성인의 비교. 아주대학교 석사학위 논문.
- 김민희, 민경환(2004). 노년기 정서 경험과 정서조절의 특징. *한국심리학회지: 일반*, 23(2), 1-21.
- Bailis, D. S., Chipperfield, J. G., & Perry, R. P. (2005). Optimistic social comparisons of older adults low in primary control: A prospective analysis of hospitalization and mortality. *Health Psychology*, 24, 393-401.
- 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 Science*(pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and

- application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, *25*, 96-108.
- Brandstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, *5*, 58-67.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effects of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 839-852.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1109-1120.
- Chipperfield, J. G. (1993). Perceived barriers in coping with health problems: A twelve-year longitudinal study of survival among elderly individuals. *Journal of Aging and Health*, *5*, 123-139.
- Chipperfield, J. G., & Greenslade, L. (1999). Perceived control as a buffer in the use of health care services. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, *54*, 146-154.
- Chipperfield, J. D., & Perry, R. P. (2006). Primary and secondary control strategies in later life: Predicting hospital outcomes in men and women. *Health Psychology*, *25*, 226-236.
- Chipperfield, J. D., Perry, R. P., Ballis, D. S., Ruthig, J. C., & Chuchmach, L. P. (2007). Gender differences in use of primary and secondary control strategies in older adults with major health problems. *Psychology and Health*, *22*, 83-105.
- Crandall, V. C., Katkovsky, W., & Crandall, V. J. (1965). Children's beliefs in their own control of reinforcements in intellectual-academic situation. *Child Development*, *36*, 91-109.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 405-411.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *90*, 439-447.
- Daniels, K. & Guppy, A. (1997). Stressors, locus of control, and social support as consequences of affective psychological well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, *2*, 159-174.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, Cognition, and Health*. Brighton,

- England: Erlbaum.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology, 33*, 176-18
- Heckhausen, J., & Brim, O. G. (1997). Perceived problems for self and others: Self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology and Aging, 12*(4), 610-620.
- Heckhausen, J., & Krueger, J. (1993). Developmental expectations for self and most other people: Age grading on three functions of social comparison. *Developmental Psychology, 29*, 539-548.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102*, 284-304.
- Heckhausen, J., Schulz, R., & Wrosch, C. (1997). *Technical report: Optimization in primary and secondary control: OPS scales, a measurement instrument for general and domain specific strategies of control and developmental regulation*. Berlin: Max Planck Institute for Human Development.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Fleeson, W. (2001). Developmental regulation before and after a developmental deadline: The sample case of "biological clock" for child-bearing. *Psychology and Aging, 16*, 400-413.
- Herzog, A. R., House, J. S., & Morgan, J. N. (1991). Relation of work and retirement to health and well-being in older age. *Psychology and Aging, 6*, 202-211.
- Krause, N., & Shaw, B. A. (2000). Role-specific feelings of control and mortality. *Psychology and Aging, 15*, 617-626.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the macarthur studies of midlife. *Psychology and Aging, 13*, 553-562.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- McQuillen, A. D., Licht, M. H., & Licht, B. G. (2003). Contributions of disease severity and perceptions of primary and secondary control to the prediction of psychosocial adjustment to parkinson's disease. *Health Psychology, 22*, 504-512.
- Peng, Y., & Lachman, M. E. (1993). Primary and secondary control: age and cultural differences. Poster presented at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Radovanovic, H. (1993). Parental conflict and children's coping styles in litigating separated families. *Journal of Abnormal Child Psychology, 21*(6), 697-714
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 5-37.
- Rotter, J. B. (1966). generalized expectancies for internal versus external control of

- reinforcement. *Psychological Monograph*, 80.
- Swan, G. E., Dame, A., & Carmelli, D. (1991). Involuntary retirement, type A behavior, and current functioning in elderly men: 27-year follow-up of Western collaborative group study. *Psychology and Aging*, 6, 384-391.
- Swift, A. U., Bailis, D. S., Chipperfield, J. G., Ruthig, J. C., & Newall, N. E. (2008). Gender differences in the adaptive influence of folk belief: A longitudinal study of life satisfaction in aging. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 104-112.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behaviors: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.
- Taylor, S. E., Helgeson, V. S., Reed, G. M., & Skokan, L. A. (1991). Self-generated feelings of control and adjustment to physical illness. *Journal of Social Issues*, 47, 91-109.
- Thompson, S. C., Nanni, C., & Levine, A. (1994). Primary versus secondary and central versus consequence-related control in HIV-positive men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 540-547.
- Thurber, C. A., & Weisz, J. R. (1997). "You can try or you can give up": The impact of perceived control and coping style on childhood homesickness. *Developmental Psychology*, 33, 508-517.
- Weisz, J. R., AcCabe, M. A., & Dennig, M. D. (1994). Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: adjustment as a function of coping style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 324-332.
- Wrosch, C., Heckhausen, J., & Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 387-399.

1차 원고 접수: 2008. 10. 10

수정 원고 접수: 2008. 11. 03

최종 게재 결정: 2008. 11. 04

Uses of Primary and Secondary Control and Psychological Well-being in College Students and Aged People

Seol-Ae Jo Young-sook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

This study examined the relations of uses of primary and secondary control and psychological well-being according to controllability of situations. 62 college students and 51 aged people checked how much they used the primary or secondary control with OPS scale and how often they felt the positive or negative emotions in controllable and uncontrollable situations. Also the subjects reported how much they were satisfied with their life. The results were as follows: First, aged people used both primary and second control more than college students in uncontrollable situations. Second, the more uses of primary and secondary control in controllable situation positively correlated with life satisfaction in both college students and aged people. In uncontrollable situation, the correlational pattern was similar to that of in controllable situation in college students but not in aged people. Finally, it showed that top 25% college students using primary or secondary control in controllable situation reported more positive emotion and greater life satisfaction than bottom 25%. The similar pattern appeared in aged people in controllable situation. On the contrary, in uncontrollable situation, top 25% using secondary control only in both college students and aged people reported more positive emotion than bottom 25%. The findings suggested that both college students and aged people are adjustable when they use primary and secondary control flexibly according to perceived controllability of situation.

key words: primary control, secondary control, positive emotion, life satisfaction, college student, aged people