

## 중년 여성의 노화 불안과 미래 시간 조망 및 행복의 관계\*

서 은 희                      최 지 연                      정 영 숙†

부산대학교 심리학과

본 연구는 중년 여성의 노화 불안이 미래 시간 조망을 통해 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향을 살펴보고자 수행되었다. 부산과 경남에 거주하는 만 45세 이상에서 만 64세 이하의 중년 여성 325명을 대상으로 노화 불안, 미래 시간 조망, 주관적 안녕감, 우울 간의 관계를 분석하였다. 교육 수준과 지각된 건강 상태를 공변인으로 하여 다중매개 효과를 분석한 결과, 첫째, 노화 불안의 증가는 자신에게 남아있는 시간에 기회가 제한되어 있다고 보는 한계 초점 미래 시간 조망에 영향을 주고, 이 한계 초점 시간 조망은 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 둘째, 반대로 노화에 대한 불안이 적으면 자신의 남아있는 미래를 여전히 기회가 있다고 보는 기회 초점 미래 시간 조망에 영향을 주고, 이 기회 초점 시간 조망은 주관적 안녕감을 높이는 데 영향을 주는 것으로 나타났다. 주목할 점은 미래 시간 조망 중 기회 초점 미래 시간 조망은 긍정적 지표인 주관적 안녕감에만 영향을 주고 부정적 지표인 우울에는 영향을 주지 않는다는 것이다. 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 우울에만 영향을 주고 긍정적 지표인 주관적 안녕감에는 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 나이가 들면서도 노화에 대해 덜 불안해한다면 자신의 남아 있는 미래를 여전히 기회가 있는 것으로 보게 되고, 이 기회 초점 미래 시간 조망은 주관적 안녕감을 높임으로써 성인 후기의 삶을 보다 긍정적으로 준비하는데 도움이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 노화 불안, 미래 시간 조망, 주관적 안녕감, 우울, 중년 여성

\* 본 연구는 BK 21 플러스 [고령사회 대비 웰에이징 행복심리디자이너 양성 사업단]의 지원을 받아 수행된 연구임[NRF F16HR31D1802].

† 교신저자 : 정영숙, 부산대학교 심리학과, 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길

E-mail: yschong@pusan.ac.kr

중년기는 발달 과정에서 생물학적 노화와 그로 인한 불편함을 경험하기 시작하는 시기로(Lachman, Lewkowicz, Marcus, & Peng, 1994), 중년 여성의 경우, 폐경 증상을 포함하여 다양한 갱년기 증상을 겪게 된다(박영미, 신창식, 2015; 장현정, 안숙희, 2011). 중년기부터 본격적으로 나타나는 생물학적 변화는 개인으로 하여금 앞으로의 노화과정에서 겪게 될 상실에 대한 불안을 유발할 수 있다. 최근 한 조사는 이런 가능성을 뒷받침해준다. 10대 이상의 남녀 500명을 대상으로 노화를 두려워하는 이유에 대한 조사에서 여성 응답자의 70% 이상이 미래에 닥치게 될 자신의 노년기에 대해 외모나 체력 저하에 대한 걱정과 염려를 하는 것으로 나타났다(동아일보, 2017. 4. 17일자).

수명이 연장되면 개인이 노화를 경험하는 시간 또한 길어진다. 노화는 누구에게나 오는 필연적 과정이지만, 노화를 어떻게 바라보느냐는 개인의 삶과 행복에 영향을 미칠 수 있다. 신체적 노화를 자연스러운 현상으로 수용하는 사람이 있는가 하면, 노화에 대해 불안해하거나 걱정하는 사람도 있다. 본 연구에서 관심을 두는 주제는 노화에 대한 불안이 개인의 남아있는 미래 시간에 대한 조망에 영향을 주는지, 그리고 미래 시간에 대한 조망은 개인의 행복감과 우울에 어떤 영향을 줄 수 있는가 하는 것이다. 먼저 노화불안과 행복의 관계를 살펴보기로 한다.

#### 노화 불안과 행복

노화 불안(Anxiety about Aging)은 노화 과정에서 겪게 될 복합적인 걱정과 상실에 대한 예측이다(Lasher & Faulkender, 1993). 노화에 대해 불안을 느끼는 요인으로 Lasher와 Faulkender

(1993)는 네 가지 요인을 제안하였다. 네 가지 요인은 다음과 같다. ‘노인에 대한 두려움(fear of old people)’은 나이든 노인을 만나고 대화하는 등 노인과 생활하는 것에 대한 두려움이다. ‘심리적 걱정(psychological concerns)’은 자신이 노인이 되었을 때 겪게 될 문제들로, 자신이 노인이 되었을 때 삶이 어떻게 그리고 나이든 자신에 대해 어떻게 느낄지 등에 대한 걱정이다. ‘신체적 외모에 대한 걱정(physical appearance)’은 나이가 들어감에 따라 흰머리를 발견하거나 자신의 외모가 늙어가는 것 등에 대한 걱정이나 두려움을 말한다. 마지막으로, ‘상실의 두려움(fear of loss)’은 노년기에 상실하게 된다고 생각하는 우정이나 신체적 건강, 결정 능력, 존경, 삶의 의미 등과 관련된 불안이다.

여러 연령에서 노화에 대한 불안은 삶의 질이나 삶의 만족도와는 부적 관계가 있는 것으로 나타났다(김신미, 김순이, 2009; 김재희, 김옥, 2015; 김정선, 강숙, 2012). 베이비 붐 세대(48세~56세)를 대상으로 실시한 연구에서, 노화 불안이 높을수록 삶의 질이 감소하였으며(김정선, 강숙, 2012), 65세 이상 노인을 대상으로 실시한 연구에서도 노화 불안이 높을수록 삶의 질이 감소하는 것으로 나타났다(김신미, 김순이, 2009).

청년과 중년, 노년을 대상으로 노화 불안의 하위 요인들이 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석한 연구에서는 연령에 따라 약간의 차이가 있는 것으로 나타났다(김재희, 김옥, 2015). 청년의 경우에는 노화 불안의 하위 요인 중 심리적 불안정성과 상실에 대한 두려움, 외모에 대한 걱정 순으로 삶의 만족도를 감소시키는데 영향을 주었다. 반면, 중년의 경우에는 심리적 불안정성이 삶의 만족도를 감소시키는

데 영향을 주었다. 노년의 경우에는 상실에 대한 두려움이 삶의 만족도를 감소시키는데 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 결과는 성인들의 노화 불안이 삶의 만족도에 전반적으로 부정적 영향을 미치고 있음을 일관되게 보여주고 있다. 중년을 대상으로 한 연구에서도 노화 불안이 높을수록 일반적 자기효능감이 낮음을 보여줌으로써 중년기의 노화불안은 여러 가지 적응 지표에 부정적 영향을 미칠 수 있다(김신미, 김순이, 2008; 김현정, 2014; 서순림, 최희정, 2013).

노화 불안이 높을수록 우울과 심리적 고통은 증가한다는 결과 또한 노화 불안이 부적용 지표들과 관련이 높음을 보여준다(김순이, 이정인, 2007; 김재희, 김옥, 2014; Bonder, Shira, Bergman & Cohen-Fridel, 2015; Kessler, Tempel, & Wahl, 2014). 31세에서 60세까지의 성인을 대상으로 실시한 연구에서, 노화 불안이 높을수록 우울이 높았으며(김순이, 이정인, 2007), 65세 이상 노인을 대상으로 실시한 연구에서도 노화 불안이 높을수록 우울이 높은 것으로 나타났다(김재희, 김옥, 2014). 29세에서 100세 사이의 성인을 대상으로 한 연구에서도, 노화 불안이 높은 사람은 노화 불안이 낮은 사람보다 지난 2주간의 우울, 불안, 신체화 증상으로 괴로운 정도가 더 높았다고 보고하였다(Bonder et al., 2015). 19세에서 59세 사이의 간호복지사를 대상으로 한 연구에서도 자신의 노화에 대한 걱정이 높을수록 지난주의 신체화 증상, 강박, 우울, 적개심, 공포 불안이 더 높았다고 보고하였다(Kessler et al., 2014).

#### 노화 불안과 미래 시간 조망

일반적으로 늙어가는 것에 대해 걱정하고

외모나 건강의 상실을 염려하게 되면, 사람들은 남아 있는 시간 동안 자신에게 기회가 남아 있을 것이라는 인식이 줄어들 가능성이 커진다. 미래 시간 조망의 중요성은 일찍이 Lewin(1939)에 의해 제안되었다. Lewin(1939)은 나이가 들면서 미래 시간에 대한 조망의 중요성이 증가하며, 발달의 가장 기본이 되는 양상 중의 하나가 인간이 미래 시간을 바라보는 관점에 있어서의 변화가 생기는 것으로 보았다.

미래 시간 조망(Future Time Perspective, FTP)은 자신의 인생에서 남아 있는 시간에 대한 인식으로 그 중요성이 본격적으로 제기된 것은 전생애 발달 관점에서 적응적 노화를 설명하는 과정에서 출발한다(Carstensen, 2006; Lang & Carstensen, 2002). Carstensen(2006)은 남아 있는 시간에 대한 주관적 인식이 인간의 동기와 인지, 정서에 있어서 중요한 영향을 미친다고 제안하였다. 이는 인생 후반부로 가면 축적된 삶의 경험을 통해 미래의 시간에 대한 인식에서 차이가 나타나기 때문일 것이다(Carstensen, 2006; Fredrickson & Carstensen, 1990; Fung, Carstensen, & Lutz, 1999; Strough, Bruine de Bruin, Parker, Lemaster, Pichayayothin & Delaney, 2016). 열린(open-ended) 미래 시간 조망은 자신에게 아직도 많은 시간이 남아있다는 인식으로 주로 젊은 사람들이 갖는 시간 조망이다. 반대로 자신에게 주어진 시간이 얼마 남지 않았다는 제한된(limited) 미래 시간 조망은 주로 나이든 사람들이 갖는 시간 조망이다.

사회정서적 선택이론(Socioemotional Selectivity Theory, SST)에 따르면, 나이가 들어가면서 인생의 남은 시간을 제한적으로 인식하게 되면 개인은 심리적 웰빙을 최적화하기 위해 현재의 정서 상태를 조절한다는 것이다(Carstensen,

2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). 즉, 성인기 초기에는 지식과 관련된 목표를 추구하지만 나이가 들어갈수록 정서적 의미와 관련된 목표를 추구하는 것은 자신에게 남겨진 미래 시간을 바라보는 시간 조망과 관련되어 있다고 할 수 있다.

나이 들어가는 것과 관련된 여러 가지 불안은 남아있는 인생의 시간을 제한적으로만 보게 하는가? 노화 불안과 미래 시간 조망과의 직접적 관계를 살핀 연구는 드물지만, 노화와 관련된 변화를 인식하는 것이 미래 시간 조망과 관련됨을 보여주는 연구는 있다. 노화와 관련된 변화의 자각이란 노화에 대한 개인의 주관적인 인식으로, 나이 들면서 개인이 경험하는 '건강과 신체적 기능', '인지 기능', '상호관계', '사회 정서적/사회 인지적 기능', '생활 방식과 소속' 등에서 더 나아진 것이 있다고 자각하는지(획득) 아니면 상실이 더 많이 발생하고 있다고 자각하는지(상실)를 평가함으로써 노화에 대한 긍정적 인식과 부정적 인식을 측정하였다(Brothers, Gabrian, Wahl, & Diehl, 2016, 2017; Diehl & Wahl, 2010; Gabrian, Brothers, Wahl, & Diehl, 2017).

40세 이상의 중년과 노년을 대상으로 한 연구에서, 노화와 관련된 변화의 자각과 미래 시간 조망의 양방향 관계 가능성을 실험했다(Brothers et al., 2016). 결과는 노화와 관련된 변화의 두 가지 자각(획득, 상실) 중에서 상실의 자각이 미래 시간 조망에 유의한 영향을 주었고, 반대로 미래 시간 조망은 노화와 관련된 변화의 두 가지 자각 모두에 영향을 주지 않았다. 이는 노화와 관련된 상실의 자각과 미래 시간 조망이 양방향 관계가 아니라 노화와 관련된 상실의 자각이 미래 시간 조망에 영향을 주는 관계임을 시사한다.

또, 이 연구에서는 노화와 관련된 변화의 두 가지 자각 중에서 상실을 더 많이 지각할수록 미래를 더욱 제한적으로 바라보는 시간 조망을 갖는 것으로 나타났다(Brothers et al., 2016). 반면에 노화와 관련하여 획득했다고 자각하는 것은 미래를 제한적으로 바라보는데 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 주목할 점은 중년이든 노년이든 연령에 관계없이 노화와 관련된 상실을 인식할수록 미래를 더 제한적으로 보았다는 것이다(Brothers et al., 2016). 이 결과는 노화에 따른 불편이나 상실을 어느 정도 자각하느냐가 미래 시간 조망에 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

Carstensen(2006)의 사회정서적 선택 이론은 나이가 들면 남아있는 물리적 시간이 짧기 때문에 시간을 제한적으로 인식할 수밖에 없고, 제한된 인식을 가지면 더 이상 새로운 일을 도모하기 보다는 현재의 긍정적 정서를 최대화하는 것이 적응적이라는 가정을 전제로 한다. 문제는 나이든 사람들 대부분이 자신들의 남아있는 시간에 무엇인가를 더 이상 할 수 없다는 생각을 갖느냐 하는 것이다. 우리는 주변에서 은퇴 후 새로운 일을 배워 봉사하는 사람도 볼 수 있고, 다양한 자격증을 취득하려고 공부하는 사람들도 쉽게 볼 수 있다. 따라서 나이가 든다 해도 대부분의 사람들이 제한적 미래 시간 조망을 갖는다는 것에 관해서는 새로운 검토가 필요하다. 즉, 자신에게 남아있는 인생의 기간이 짧다는 사실 자체가 미래를 제한적으로 보게 한다고 가정하는 것이 타당할지, 아니면 남아있는 물리적 시간이 짧아지더라도 아직 자신이 하고 싶은 일을 할 수 있는 기회가 있다는 것을 인식하는 것이 가능한지에 관한 연구가 필요하다는 것이다.

### 미래 시간 조망과 행복

미래 시간 조망에 관한 대부분의 연구는 열린(open-ended) 미래 시간 조망과 제한적(limited) 미래 시간 조망으로 구분되어 진행되어 왔다(한경훈, 김병조, 노수림, 2017; 한경훈, 노수림, 2016; Allemand, Hill, Ghaemmaghami, & Martin., 2012; Cheng & Yim, 2008; Coudin & Lima, 2011; Hicks, Trent, Davis, & King, 2012; Hoppmann, Infurna, Ram, & Gerstorf, 2015; Lang & Carstensen, 2002). 열린 미래 시간 조망은 미래 시간이 아직 많이 남아 있다고 생각하는 관점이고, 제한적 미래 시간 조망은 남아 있는 시간이 거의 끝나간다고 생각하는 관점이다. 미래 시간 조망을 열린 혹은 제한적으로 보는 관점은 하나의 미래 시간 조망이 증가하면 다른 하나의 미래 시간 조망이 감소한다고 가정한다(예를 들면, 제한적 미래 시간 조망이 증가한다는 것은 동시에 열린 미래 시간 조망이 감소한다는 것을 의미한다). 이러한 가정은 위의 두 가지 미래 시간 조망이 단일 차원의 상반된 개념임을 뜻한다(Coudin & Lima, 2011).

상반된 개념을 적용한 미래 시간 조망과 행복의 관련성에 관한 선행 연구 결과는 일관되게 열린 미래 시간 조망은 주관적 웰빙, 심리적 웰빙 등과 정적 관련이 있고, 제한적 미래 시간 조망은 심리적 웰빙과 부적 관련이 있음을 보고하고 있다(Allemand et al., 2012; Brothers, et al., 2016, 2017; Demirary & Bluck, 2014; Gabrian, et al., 2017). 성인기 전 연령을 대상으로 실시한 연구에서 미래를 열린 시각으로 바라보는 조망을 가진 사람이 미래를 제한적으로 바라보는 시간 조망을 가진 사람보다 주관적 웰빙이 높은 것으로 나타났다(Allemand et al., 2012). 젊은 성인과 중년을 대

상으로 한 비교 연구에서는 중년은 젊은 성인에 비해 비록 제한적인 미래 시간 조망이 높았지만, 연령에 관계없이 미래를 열린 시각으로 바라보는 조망을 가진 사람들이 심리적 웰빙이 더 높은 것으로 나타났다(Demirary & Bluck, 2014). 뿐만 아니라 40세 이상의 중년과 노년을 대상으로 한 연구에서도 미래 시간을 제한적으로 바라보는 사람들의 심리적 웰빙이 더 낮은 것으로 나타났다(Brothers et al., 2016; Gabrian et al., 2017). 이 연구들은 열린 미래 시간 조망을 지닐수록 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙이 증가하는 경향성을 보여주었다.

이 연구들에서 주목할 점은 중년이나 노인 층에서도 미래 시간을 제한적으로 보는 사람들에게 비해 미래 시간을 열린 조망으로 보는 사람들의 심리적 안녕감이 더 높았다는 사실이다. 중년과 노인들도 남아있는 시간을 열린 조망으로 볼 수 있고, 열린 시간 조망을 가질수록 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감이 더 높다는 사실은 남아있는 삶의 시간에 대한 절대적 양에 관계없이 미래 시간을 보는 관점에 대한 이해가 필요함을 시사한다.

아직도 무엇인가를 할 수 있는 기회가 있다고 인식하는 기회 초점 미래 시간 조망은 이러한 필요성을 잘 반영해준다(Cate & John, 2007; Kozik, Hoppmann, & Gerstorf, 2015; Strough et al., 2016). Cate와 John(2007)은 미래 시간 조망을 ‘기회에 초점을 두는 관점(Focus on Opportunities)’과 ‘한계에 초점을 두는 관점(Focus on Limitations)’으로 구분하는 것을 제안하였다. 여기서 ‘기회에 초점을 두는 관점’은 자신의 인생에서 가능성이 많이 남아 있다고 생각하는 관점이고, ‘한계에 초점을 두는 관점’은 자신의 인생에서 가능성에 한계가 있다고 생각하는 관점이다.

만약 기회 초점과 한계 초점이 반대 개념이라면 기회 초점 조망을 지닐수록 한계 초점 조망은 감소해야 할 것이다. 반면에 기회 초점 조망과 한계 초점 조망이 서로 다른 개념이라면 두 가지 조망이 나타나는 양상이 달라야 할 것이다. 20대와 40대, 그리고 50대 여성을 대상으로 한 연구에서(Cate & John, 2007), 20대 여성에 비해 40대 여성들이 기회 초점 미래 시간 조망이 낮았으나, 40대 여성과 50대 여성 간에는 기회 초점 미래 시간 조망에 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 한계 초점 미래 시간 조망에서는 50대 여성이 40대 여성보다 더 높았지만, 20대 여성과 40대 여성 간에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이 결과는 연령 증가에 따른 시간 조망에서 기회 초점과 한계 초점이 서로 다른 양상으로 작동하고 있음을 시사한다. 종단 연구에서도 이런 결과를 지지해준다. 여성을 대상으로 한 종단 연구에서(Cate & John, 2007), 43세일 때와 61세일 때를 비교해 보면, 기회 초점 미래 시간 조망에서는 두 연령에서 차이가 없었으나 한계 초점 미래 시간 조망에서는 43세에서 보다 61세에서 높은 것으로 나타났다(Cate & John, 2007). 이 연구들은 50대 정도의 중년기에서도 기회 초점 미래 시간 조망이 여전히 유지되고 있으며, 60대 이후에 한계 초점 미래 시간 조망이 증가함을 시사해준다.

전 연령대의 미국 성인 남녀를 대상으로 한 연구와 65세 이상 노인을 대상으로 한 연구에서도 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망은 상반된 관점이라기보다 서로 다른 관점이 적합함을 보여주고 있다(Kozik et al., 2015; Strough et al., 2016).

기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망 그리고 행복과의 관련성에 관한

연구는 기회 초점 미래 시간 조망의 긍정적 역할과 한계 초점 미래 시간 조망의 역기능적 역할을 보여주고 있다. 65세 이상의 노인을 대상으로 미래에 대한 기회 초점과 한계 초점 미래 시간 조망, 주관적 웰빙(우울과 의욕) 및 스트레스에 대한 생물학적 지표인 코르티솔 농도 간의 관계를 살펴본 연구에서(Kozik et al., 2015), 기회 초점 미래 시간 조망이 높을수록 우울 징후는 낮았고 의욕은 높았으며, 이를 매개로 코르티솔 수준도 낮음을 발견하였다. 이 연구에서 기회 초점 미래 시간 조망은 코르티솔 농도에 직접적인 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 기회 초점과는 다른 결과를 보여주었다. 분석 결과, 한계 초점 미래 시간 조망은 기회 초점에서 보여준 결과와 달리 코르티솔의 농도를 증가시키는데 직접적 영향을 주는 반면, 우울과 의욕의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다(Kozik et al., 2015). 즉, 기회 초점 미래 시간 조망은 우울을 낮추고 의욕 수준의 증가를 통해 스트레스를 감소시키는 긍정적인 영향을 주는 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 직접적으로 스트레스를 증가시키는 부정적인 영향을 준다는 것이다. 이 연구는 두 가지 미래 시간 조망이 주관적 웰빙이나 스트레스와 같은 심리적 적응에 서로 다른 영향을 미칠 수 있음을 보여줌으로써 미래 시간 조망 연구에서 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망을 분리하여 연구해야 할 필요성을 시사해준다.

본 연구는 이러한 선행 연구들을 토대로 노화를 본격적으로 자각하는 중년 여성을 대상으로 노화와 관련된 상실의 자각에서 더 나아가 노화 과정에서 겪게 될 복합적인 걱정과 상실에 대한 두려움이라는 보다 확장된 노화

불안(Anxiety about Aging) 개념을 사용하여 노화 불안과 미래 시간 조망, 그리고 적응 지표(주관적 안녕감과 우울)와의 관계를 살펴보고자 하였다. 특히 본 연구에서 주목하는 것은 남아 있는 시간에 대한 기회 초점과 한계 초점 미래 시간 조망이 노화 불안에서 적응에 이르는 과정에서 어떤 역할을 하는지 살펴보고자 하였다.

본 연구에서는 적응을 측정하기 위해 행복의 대표적 지표로 사용되는 주관적 안녕감과 이와 상반되는 지표인 우울을 사용하여 두 가지 시간 조망이 차별적으로 영향을 미치는지 분석해보고자 한다. 주관적 안녕감과 우울은 행복 관련 여러 연구에서 함께 사용되어 분석되고 있다(김효영, 이훈진, 2017; 박선영, 2016; 박선영, 권석만, 2014; 전지혜, 2012; Seo, Jeon, Chong, & An, 2015).

본 연구에서 관심을 두는 주요 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 노화 불안이 주관적 안녕감과 우울에 영향을 주는 과정에서 미래 시간 조망이 매개하는가이다. 둘째, 매개 변인인 미래 시간 조망의 유형에 따라 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향에 차이가 있는가 하는 것이다. 즉, 미래에 기회가 많을 것이라고 자각하는 기회 초점 미래 시간 조망은 주관적 안녕감이 높아지고 우울은 낮아지는 반면, 미래

가 제한되어 있다고 지각하는 한계 초점 시각은 주관적 안녕감이 낮아지고 우울이 높아지는 하는 것이다. 위의 연구 문제를 도식화한 연구 모형은 그림 1에 제시하였다.

## 방 법

### 연구대상

부산, 경남에 거주하는 만 45세 이상 만 64세 이하의 중년 여성을 대상으로 설문 조사를 시행하였다. 자료 수집은 2017년 9월 1일부터 2017년 10월 17일 사이에 실시되었다. 대부분의 자료 수집은 주민 센터, 학교, 회사, 공동체 모임, 식당 등에 방문하여 설문지를 배부하여 응답을 받았다. 일부는 P대학교에서 운영하는 연구 참가자 시스템을 이용하여 응답을 받았다. 총 367명이 설문에 응답하였다. 응답자 중 본 연구의 연령에 해당되지 않거나 불성실하게 응답한 42명의 설문지를 제외하고 최종 325명의 자료를 분석에 이용하였다. 참가자의 평균 연령은 만 52.01(SD=4.69)세였다. 결혼 상태는 기혼이 80% 이상을 차지하였고, 자녀수는 2명이 가장 많았다. 교육 수준은 고졸이 가장 많은 149명(45.8%), 다음은 대졸, 대

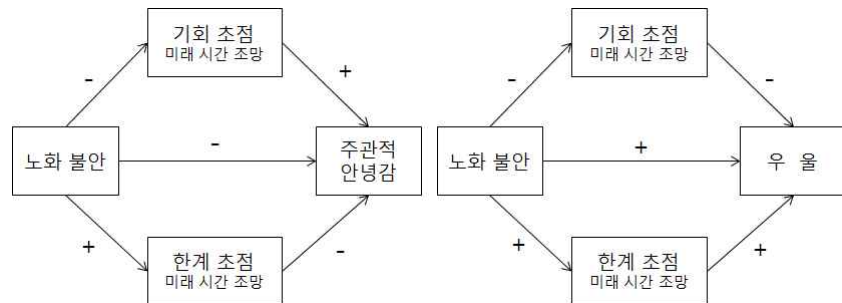


그림 1. 본 연구의 연구 모형

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=325)

변인	구분	전체 (%)
연령	만45-49세	107 (32.9)
	만50-54세	120 (36.9)
	만55-59세	72 (22.2)
	만60-64세	26 (8.0)
결혼 상태	기혼	281 (86.5)
	사별	15 (4.6)
	별거	4 (1.2)
	이혼	14 (4.3)
	미혼	10 (3.1)
	미응답	1 (0.3)
교육 수준	초졸	5 (1.5)
	중졸	16 (5.0)
	고졸	149 (45.8)
	대졸	129 (39.7)
	대학원졸 이상	26 (8.0)
종교 여부	있다	233 (71.7)
	없다	90 (27.7)
	미응답	2 (0.6)
지각된 경제 수준	매우 나쁘다	2 (0.6)
	나쁘다	26 (8.0)
	보통이다	233 (71.7)
	좋다	59 (18.2)
	매우 좋다	5 (1.5)
지각된 건강 상태	매우 나쁘다	2 (0.6)
	나쁘다	29 (8.9)
	보통이다	198 (60.9)
	좋다	87 (26.8)
	매우 좋다	9 (2.8)
전체		325 (100.0)

학원졸 이상의 순이었다. 종교는 70% 이상이 있다고 답했다. 주관적으로 느끼는 경제 수준은 '보통이다'가 가장 많은 233명(71.7%)이었고, '좋다' 59명(18.2%), '나쁘다' 26명(8.0%), '매우 좋다' 5명(1.5%), '매우 나쁘다'가 2명(0.6%)으로 가장 적었다. 마지막으로, 주관적으로 느끼는 건강 상태는 '보통이다'가 가장 많은 198명(60.9%)이었고, '좋다' 87명(26.8%), '나쁘다' 29명(8.9%), '매우 좋다' 9명(2.8%), '매우 나쁘다'가 2명(0.6%)으로 가장 적었다. 본 연구 참가자의 인구 통계학적 특성은 표 1에 제시되어 있다.

측정도구

노화 불안

Lasher와 Faulkender(1993)가 개발한 노화 불안 척도(Anxiety about Aging Scale, AAS)를 김옥(2010)이 번역하고 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 '노인에 대한 두려움(fear of old people)', '심리적인 걱정(psychological concerns)', '신체적 외모(physical appearance)', '상실의 두려움(fear of loss)'의 4가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 각 하위 요인의 문항은 다음과 같다. 첫째, '노인에 대한 두려움' 요인에는 '나는 노인과 함께 있는 것이 즐겁다', '나는 노인들과 대화하는 것이 즐겁다' 등이 있다. 둘째, '심리적인 걱정' 요인에는 '나는 노인이 되었을 때 삶이 좋을 것으로 기대한다' 등이 있다. 셋째, '신체적 외모' 요인에는 '나는 늙어 보일까봐 두려워 해 본 적이 없다' 등이 있다. 넷째, '상실에 대한 두려움' 요인에는 '나는 노인이 되었을 때 사람들이 나를 무시할까봐 걱정된다' 등이 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇



다)로 응답하도록 되어 있다. 각 요인별로 5 문항씩 총 20문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 문항 13개와 부정적인 문항 7개 중에서 긍정적인 문항을 역채점하여 사용하였다. 본 연구에서는 요인별로 신뢰도를 측정하여, 신뢰도가 낮은 3개의 항목을 삭제하였다. 삭제 문항은 '나는 젊게 보이기 위해 나이를 속여 본 적이 없다', '나는 노년기에 만족감을 느끼지 못할까봐 두렵다', '나는 거울을 볼 때, 나 이와 함께 변해가는 내 모습을 보는 것이 싫다'이다. 점수가 높을수록 노화 불안이 높다는 것을 의미한다. Lasher와 Faulkender(1993)가 개발 당시의 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82이었고, 김옥(2010)의 연구에서는 .85였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82이었다. 각 하위 요인의 Cronbach's  $\alpha$ 는 '노인에 대한 두려움'은 .84, '심리적인 걱정'은 .73, '신체적 외모'는 .62, 마지막으로 '상실에 대한 두려움' 요인은 .71이었다.

#### 미래 시간 조망

Carstensen과 Lang(1996)이 개발한 미래 시간 조망(Future Time Perspective, FTP) 척도를 한경훈과 노수림(2016)이 번역한 척도를 사용하였다. 이 척도는 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망의 두 가지 하위 요인으로 구성되어 있다(Cate & John, 2007). 각 하위 요인의 문항은 다음과 같다. 기회 초점 미래 시간 조망에는 '내 미래는 가능성으로 가득하다', '내 미래는 무한하다' 등이 있다. 한계 초점 미래 시간 조망에는 '내 미래의 가능성은 제한되어 있다', '나이가 들수록, 나는 시간을 제한적으로 느낀다' 등의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점:

전혀 아니다, 7점: 매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 이 척도는 '기회 초점 미래 시간 조망' 7개 문항과 '한계 초점 미래 시간 조망' 3개 문항의 총 10개 문항으로 구성되어 있다. 각 요인 별 점수가 높을수록 각각의 미래 시간 조망이 높다는 것을 의미한다. Lang과 Carstensen(2002)의 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였고, 한경훈, 노수림(2016)의 연구에서는 .91이었다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 '기회 초점 미래 시간 조망'이 .93, '한계 초점 미래 시간 조망'은 .75이었다.

#### 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 Diener(1994)의 연구를 참고하여 삶의 만족도와 긍정 정서 그리고 부정 정서의 측정값을 각각 평균한 뒤, 삶의 만족도와 긍정 정서의 합에서 부정 정서를 차감한 값을 사용하였다. 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높다는 것을 의미한다.

#### 삶의 만족도

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도를 권석만(2008)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도의 문항은 '전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다', '나는 나의 삶에 만족한다' 등 총 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다, 7점: 매우 그렇다)로 응답하도록 하였다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

### 긍정 정서와 부정 정서

서은국과 구재선(2011)이 개발한 한국인에 맞는 단축형 행복 척도(COncise Measure Of Subjective Well-Being, COMOSWB) 중에서 한국인의 감정 문항으로 구성된 '긍정 정서'와 '부정 정서'를 사용하였다. '긍정 정서'를 표현하는 형용사는 '즐거움', '행복한', '편안한'이고, '부정 정서'를 표현하는 형용사는 '짜증나는', '부정적인', '무기력한'이다. 각 3문항씩 총 6 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 전혀 느끼지 않았다, 7점: 항상 느꼈다)로 응답하도록 하였다. 서은국과 구재선(2011)이 개발 당시의 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 온라인 조사에서 긍정 정서는 .83, 부정 정서는 .85였고, 개별 면접 조사에서는 긍정 정서가 .90, 부정 정서가 .86이었다. 본 연구에서는 긍정 정서가 .91이고, 부정 정서가 .79였다.

### 우울

우울을 측정하기 위해, Radloff(1977)가 개발한 CES-D(Center of Epidemiologic Studies Depression Scale)를 Kohout, Berkman, Evans와 Cornoni-Huntley(1993)가 축소한 11개 문항을 사용하였다. 이 척도의 문항은 '상당히 우울하였다', '도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않는다' 등이다. 각 문항은 4점 리커트 척도(0점: 극히 드물다, 3점: 대부분 그랬다)로 응답하도록 하였다. 총 11개 문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 문항 2개와 부정적인 문항 9개 중에서 긍정적인 문항을 역채점 하여 사용하였다. 점수가 높을수록 우울의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79이었다.

### 분석방법

자료 분석은 SPSS 23을 이용하였다. 결측값은 제외하고 분석하였다(매개 효과 분석에서는  $n=321$ 로 분석). 공변인으로 사용된 교육 수준, 지각된 건강 상태는 연속 변인으로 자료 처리하였다. 전반적인 자료 특성을 알아보기 위해 빈도 분석과 기술 통계를 분석했고, 연구 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 상관 분석을 실시하였다. 노화 불안이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향에서 미래 시간 조망의 다중 매개 효과를 파악하기 위해 Hayes가 개발한 Process macro를 이용하였다(Hayes, 2013).

## 결 과

### 주요 변인들의 상관

본 연구에서 사용된 주요 변인인 노화 불안, 미래 시간 조망, 주관적 안녕감 및 우울의 기술 통계와 상관 분석 결과는 표 2에 제시하였다. 변인들 간의 상관을 보면, 노화 불안은 기회 초점 미래 시간 조망과는 부적 상관 [ $r=-.48, p<.001$ ]을 보여주었고, 한계 초점 미래 시간 조망과는 정적 상관 [ $r=.33, p<.001$ ]을 보여주었다. 즉, 노화 불안이 높을수록 기회 초점 미래 시간 조망은 감소하는 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 증가하는 것임을 알 수 있다. 또한 노화 불안은 주관적 안녕감과 부적 상관 [ $r=-.28, p<.001$ ], 우울과는 정적 상관 [ $r=.37, p<.001$ ]을 나타냄으로써 노화 불안이 주관적 안녕감, 우울과 관련된 변인임을 보여주었다.

표 2. 노화 불안과 미래 시간 조망 및 주관적 안녕감, 우울의 기술 통계와 상관

변인	1	2-1	2-2	3	4
1. 노화불안					
2. 미래 시간 조망					
2-1. 기회 초점	-.48***				
2-2. 한계 초점	.33***	-.51***			
3. 주관적 안녕감	-.28***	.33***	-.25***		
4. 우울	.37***	-.27***	.30***	-.53***	
<i>M</i>	2.89	4.33	3.45	4.25	.55
<i>SD</i>	.48	1.17	1.26	1.76	.42

\*\*\* $p < .001$

표 2에서 보는 바와 같이, 기회 초점 미래 시간 조망은 한계 초점 미래 시간 조망과 부적 상관( $r = -.51, p < .001$ )을 나타냈다. 즉, 기회 초점 미래 시간 조망이 증가할수록 한계 초점 미래 시간 조망은 감소하는 것으로 나타났다. 두 시간 조망과 적응 지표와의 양상은 두 시간 조망이 상반된 기능을 할 수 있음을 보여주고 있다.

기회 초점 미래 시간 조망은 주관적 안녕감과 정적 상관( $r = .33, p < .001$ ), 우울과는 부적 상관( $r = -.27, p < .001$ )을 나타냄으로써 기회 초점 미래 시간 조망의 긍정적 역할을 시사한다. 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 주관적 안녕감과 부적 상관( $r = -.25, p < .001$ ), 우울과는 정적 상관( $r = .30, p < .001$ )을 보여줌으로써 한계 초점 미래 시간 조망의 부정적 역할을 암시한다. 주관적 안녕감과 우울은 부적 상관( $r = -.53, p < .001$ )을 보여줌으로써 서로 상반된 지표임을 나타낸다.

노화 불안과 주관적 안녕감, 우울의 관계에서

미래 시간 조망의 매개 효과

노화 불안과 주관적 안녕감, 우울 간의 관계에서 미래 시간 조망(기회 초점, 한계 초점)의 매개 효과를 검증하기 위해서, bootstrapping 검증을 실시하였다. 본 연구에서 bootstrapping 표본 수는 5,000개를 지정했고, bootstrapping 신뢰구간은 95%로 지정하였다. 가설 검증은 Hayes(2013)가 현대적 방법(Modern approach)으로 제시한 bootstrapping 신뢰구간(CI: Confidence Interval)을 이용하였다. 이 방법은 신뢰 구간에서 경로계수의 최소값과 최대값 사이에 0이 포함되지 않으면 간접 효과가 없다는 영가설은 기각되고 대립 가설인 간접 효과가 있다는 가설이 지지된다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 추가적으로, 변인의 간접 효과는 Process macro에서 제공하는 고전적 방법(Classical approach)의 Sobel test 결과도 확인하였다.

본 연구에서 공변인은 선행 연구에서 언급된 교육 수준과 지각된 건강 상태를 투입했다(Brothers et al., 2016). 이를 통계적으로 확인하

기 위해, 전체 모형에서 인구 통계학적 변인을 모두 투입한 결과 선행 연구에서 언급한 두 개의 변인(교육 수준과 지각된 건강 상태)이 유의한 영향을 나타냈다.

노화 불안과 주관적 안녕감의 관계에서 미래 시간 조망의 매개 효과

노화 불안이 미래 시간 조망을 통해 주관적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 공변인(교육 수준, 지각된 건강 상태)을 투입 후의 매개 효과 모형과 표준화 계수를 그림 2에 제시하였다. 그림 2를 보면, 노화 불안이 낮을수록 기회 초점 미래 시간 조망을 갖게 되고 이는 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것을 보여준다. 반면에 노화 불안이 높으면 한계 초점

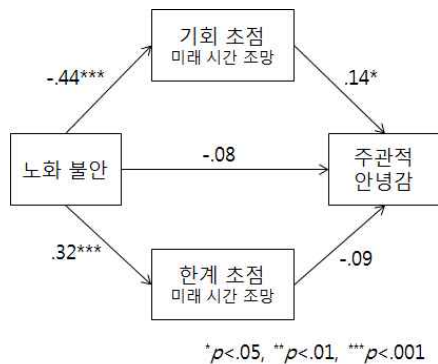


그림 2. 노화 불안과 주관적 안녕감의 관계에서 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망의 다중 매개 효과 모형(숫자는 표준화 계수)

점 조망을 갖게 되는 것에 영향을 주지만, 한계 초점 조망은 주관적 안녕감에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

노화 불안과 주관적 안녕감 간의 관계에서 미래 시간 조망의 매개 효과에 관한 bootstrapping 검증 결과는 표 3에 제시하였다. 먼저 노화 불안에서 기회 초점 미래 시간 조망을 통한 주관적 안녕감의 간접효과  $B$ 는  $-.23$ 는 95% 신뢰 구간  $[-.46, -.03]$ 으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 노화 불안이 낮을수록 기회 초점 미래 시간 조망이 높아지고, 기회 초점 조망은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 다음으로, 노화 불안이 한계 초점 미래 시간 조망을 통해 주관적 안녕감에 미치는 간접효과는  $-.11$ 으로 추정되지만, 95% 신뢰 구간이  $[-.29, .03]$ 으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

Sobel Test 결과도 동일한 결과를 보여주었다. 노화 불안이 기회 초점 미래 시간 조망을 거쳐 주관적 안녕감으로 가는 경로는 유의했지만( $B = -.23, Z = -2.07, p < .05$ ), 노화 불안이 한계 초점 미래 시간 조망을 거쳐 주관적 안녕감으로 가는 경로는 유의하지 않는 것으로 나타났다( $B = -.11, Z = -1.28, p > .05$ ).

노화 불안이 기회 초점 시간 조망을 통해 주관적 안녕감에 영향을 미치는 경로가 유일한 반면, 주관적 안녕감에 미치는 직접 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다( $B = .29, 95\% CI [-.70, .12], p > .05$ ). 이 결과는 노화 불

표 3. 노화 불안과 주관적 안녕감의 관계에서 공변인을 투입한 후, 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망의 매개 효과에 대한 bootstrapping 검증 결과(표본=5,000)

경로	B	SE	95% CI
노화 불안 → 기회 초점 → 주관적 안녕감	-.23	.11	-.46 ~ -.03
노화 불안 → 한계 초점 → 주관적 안녕감	-.11	.08	-.29 ~ .03

안에 의해 영향을 받는 미래 시간 조망의 매개 효과에 대한 중요성을 시사해준다.

노화 불안과 우울의 관계에서 미래 시간 조망의 매개 효과

노화 불안이 미래 시간 조망을 통해 우울에 영향을 미치는 과정에서 공변인(교육 수준, 지각된 건강 상태)을 투입 후의 매개 효과 모형과 표준화 계수를 그림 3에 제시하였다. 그림 3에서 보면, 노화 불안은 미래 시간 조망에 영향을 미치는데, 미래 시간 조망 중 한계 초점 미래 시간 조망은 우울에 영향을 미치는 반면, 기회 초점 조망은 우울에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, 노화불안이 높으면 미래 시간에 대해 한계 초점을 지니게

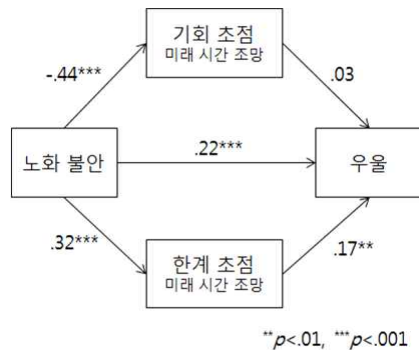


그림 3. 노화 불안과 우울과의 관계에서 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망의 다중 매개 효과 모형(숫자는 표준화 계수)

되고, 이 한계 초점이 우울에 영향을 미친다는 것이다. 이 결과는 앞서 언급한 기회 초점이 주관적 안녕감에 영향을 미치는 반면, 우울에 영향을 미치지 않는다는 결과와는 서로 상반된 양상을 보이는 것이다.

노화 불안과 우울 간의 관계에서 미래 시간 조망의 매개 효과에 관한 bootstrapping 검증 결과는 표 4에 제시하였다. 노화 불안이 기회 초점 미래 시간 조망을 통해 우울로 가는 간접효과는 95% 신뢰 구간 [-.06, .04]로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 반면에, 노화 불안이 한계 초점 미래 시간 조망을 통해 우울에 미치는 간접효과는 95% 신뢰 구간이 [.02, .09]로 유의한 것으로 나타났다. Sobel Test 결과 역시 노화 불안이 기회 초점 미래 시간 조망을 거쳐 우울로 가는 경로는 유의하지 않았지만[B=-.01, Z=-.45, p>.05], 노화 불안이 한계 초점 미래 시간 조망을 거쳐 우울로 가는 경로는 유의한 것으로 나타났다[B=.05, Z=2.56, p<.05].

기회 초점 미래 시간 조망에서와는 달리, 한계 초점 미래 시간 조망에서는 노화 불안이 한계 초점 미래 시간 조망을 거쳐 우울에 간접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 노화 불안이 우울에 미치는 직접 효과도 유의한 것으로 나타났다[B=.19, 95% CI [.10, .28], p<.001]. 이는 노화 불안이 미래 시간 조망과는 차별적으로 우울에 직접적으로 영향을 준다는 것을 의

표 4. 노화 불안과 우울의 관계에서 공변인을 투입한 후, 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망의 매개 효과에 대한 bootstrapping 검증 결과(표본=5,000)

경로	B	SE	95% CI
노화 불안 → 기회 초점 → 우울	-.01	.02	-.06 ~ .04
노화 불안 → 한계 초점 → 우울	.05	.02	.02 ~ .09

미한다.

## 논 의

본 연구는 노화가 본격적으로 시작되는 중년 여성들을 대상으로 남아있는 시간을 바라보는 미래 시간 조망에 따라 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향이 다를 수 있음을 살펴보고자 수행되었다. 노화 과정에 대한 걱정과 상실에 대해 중년 여성이 느끼는 불안 정도가 미래에 자신에게 많은 기회가 주어진 것으로 보는 '기회 초점' 미래 시간 조망이나 기회가 제한될 것이라는 '한계 초점' 미래 시간 조망에 영향을 주고, 서로 다른 두 가지 미래 조망은 주관적 안녕감과 우울에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다.

중년 여성들을 대상으로 한 본 연구에서 얻어진 주요 결과를 살펴보면, 첫째, 노화 불안은 미래 시간 조망과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 중년 여성들이 노화에 대해 높은 불안을 갖게 되면 남아있는 시간에 대해 기회가 많을 것이라는 기회 초점 미래 시간 조망은 낮아지는 반면, 남아있는 시간에 기회가 제한될 것이라는 한계 초점 미래 시간 조망은 높아지는 것으로 나타났다. 이 결과는 노화와 관련된 상실 자각이 미래를 더 제한적으로 바라보는 시간 조망에 영향을 준다는 선행 연구 결과와 일치한다(Brothers et al., 2016). 이는 나이가 들면 미래를 제한적으로 지각하는 것이 자신의 노화에 대한 자각 정도와 관련이 있음을 시사해준다. 그런데 노화 불안과 미래 시간 조망은 일방향이 아니라 양방향적일 수 있다. 본 연구는 노화와 관련된 자각에 대한 선행 연구(Brothers et al., 2016)에 따라 노

화에 따른 불안이 미래 시간을 바라보는 시각에 영향을 줄 것이라고 가정했지만, 이론적으로 미래 시간을 어떻게 바라보느냐에 따라 노화 불안의 정도는 달라질 수 있다는 가능성을 배제할 수는 없다. 미래에 기회가 남아 있지 않다는 것이 오히려 노화에 대한 불안을 증가시키는데 영향을 줄 수도 있지 않을까하는 것이다. 향후 노화에 대한 불안과 미래 시간 조망의 관계에 대한 심층 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 얻어진 또 다른 주요 결과는 노화 불안에서 기회 초점 미래 시간 조망과 한계 초점 미래 시간 조망을 통해 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향이 차별적으로 나타났다. 본 연구에서 미래에 아직 기회가 남아 있다고 보는 기회 초점 미래 시간 조망의 증가는 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 주었지만, 우울에는 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이와 달리 미래가 제한되어 있다는 한계 초점 미래 시간 조망의 증가는 우울의 증가에 영향을 주었지만, 주관적 안녕감에는 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 즉, 기회 초점 미래 시간 조망은 주관적 안녕감에 정적 영향을 준 반면, 한계 초점 미래 시간 조망은 우울에 정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

미래 시간 조망에 따라 적응 지표에 미치는 영향이 다르다는 본 연구 결과는 적어도 두 가지 관점을 중심으로 논의점이 제기된다. 첫째는 미래 시간 조망은 기회 초점과 한계 초점 미래 시간 조망이 독립된 개념으로 구분될 필요가 있다는 것이다(Cate & John, 2006; Kozik et al., 2015; Strough et al., 2016). 이는 사회정서적 선택 이론에서 주장하는 것처럼 젊은 사람들은 열린 시간 조망을 갖고 나이가

들면 제한적 미래 시간 조망을 갖는다는 관점에서 벗어나(Carstensen, 2006; Lang & Carstensen, 2002), 연령에 관계없이 남아있는 시간을 바라보는 조망의 유형과 적응 지표와의 관계를 밝힘으로써 미래 시간 조망의 역할을 연구할 필요가 있음을 보여준다.

두 번째 논의점은 기회 초점 미래 시간 조망의 긍정적 기능과 한계 초점 미래 시간 조망의 부정적 기능에 대해 보다 심층적 연구가 필요하다는 것이다. 본 연구 결과와 선행 연구 결과에서 일부 양상에서 차이가 있었다. 중년 여성을 대상으로 한 본 연구에서는 기회 초점 미래 시간 조망은 높은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치나, 우울 감소에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 한계 초점 조망은 우울에는 유의한 영향을 미치나 주관적 안녕감에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면, 65세 이상의 노인을 대상으로 한 Kozik 등(2015)의 연구에서는 기회 초점 미래 시간 조망은 높은 의욕 수준과 유의한 관련성을 보일 뿐만 아니라 우울의 감소에 영향을 주는 것으로 나타났다. 또, Kozik 등(2015)의 연구에서는 한계 초점 미래 시간 조망은 의욕 수준에도 우울에도 영향을 주지 않고 단지 스트레스에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 두 연구의 차이를 중년기와 노년기 사이의 미래 시간 조망의 차이에서 생각해 볼 수 있다. 중년기는 아직 도어느 정도의 성장과 한계를 동시에 경험하는 시기라고 할 수 있지만, 노년은 주로 한계를 경험하는 시기일 수 있다. 특히, 노년기에는 인지 능력의 감소나 신체적 능력의 한계 등을 충분히 경험하고 인정하는 시기일 수 있기 때문이다. 따라서 인생 후반부에 느끼는 한계는 우울에 더 이상 영향을 미치지 보다는 스트레

스에 영향을 줄 수 있는 것이다. 단지 이것은 연구자의 추측일 뿐 이러한 연구 결과의 차이는 연령대에 따른 미래 시간 조망의 역할을 연구할 필요가 있음을 시사한다.

본 연구는 중년일지라도 노화에 대해 불안이 낮으면 자신에게 남아있는 미래를 기회가 남아 있다는 조망을 갖게 되고, 이것은 주관적 안녕감을 증진하는데 기여할 수 있음을 보여주었다. 반면에 중년이 되어 자신의 노화에 대해 불안을 느끼고 염려하게 되면 미래가 제한적이라는 한계 초점 미래 시간 조망을 갖게 되고, 이는 우울을 높일 수 있음을 보여주었다. 이는 나이가 들어가면서도 여전히 '자신의 인생에 가능성이 많이 남아 있다'고 생각하는 기회 초점 미래 시간 조망을 유지한다면 인생 후반부의 삶을 보다 적극적으로 유지하고 행복할 수 있음을 시사해준다.

마지막으로, 본 연구의 결과는 살아온 인생보다 남아있는 인생이 상대적으로 짧은 인생 후반기에는 미래의 기회에 초점을 두기 보다는 현재의 정서적 관계 중심의 활동을 통해 정서적 최적화를 이룬다는 사회정서적 선택 이론에 보완이 필요함을 제기한다. 노년기에 제한적 미래 시간 조망을 갖는 것이 더 적응적이라는 사회정서 선택 이론의 예측과는 달리 제한된 미래 시간 조망을 지닐 때, 오히려 주관적 웰빙이나 심리적 웰빙이 낮아진다는 결과를 보고하는 연구들이 등장하고 있다(Allemand et al., 2012; Coudin & Lima, 2011; Grünh et al., 2016; Hicks et al., 2012; Hoppmann et al., 2015; Kozik et al., 2015). 따라서 인생 후반기의 적응에는 물리적 시간보다는 남아있는 시간에 대한 주관적 조망이 보다 중요한 요인이 될 수도 있다. 나이든 노인들의 경우에도 정서적 웰빙이 유지되거나 향상

되는 경우가 있는 것처럼(Carstensen, 2006; Carstensen et al., 2011), 나이가 들어도 아직 가능성이 남아 있고, 할 수 있는 것이 있다는 기회 초점 미래 시간 조망을 가짐으로써 노년기에도 주관적 웰빙을 유지하거나 향상시킬 수 있을 것이다.

본 연구는 특정 지역의 중년 여성을 대상으로 노화 불안과 미래 시간 조망, 그리고 적응 지표(주관적 안녕감 또는 우울)와의 관계를 살펴보고 있다. 따라서 이것을 일반화하는 데에는 한계가 있다. 본 연구의 대상자인 중년 여성은 다른 연령층의 사람들과 다른 제한적 경험(육아, 가사일 등)을 가질 수 있다(Cate & John, 2007; Strough et al., 2016). 그러므로 향후 청년과 노인을 포함한 다양한 연령층을 대상으로 기회 초점과 한계 초점 미래 시간 조망의 기능을 확인할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 나이 들면서 미래 시간 조망에 영향을 줄 수 있는 변인으로 노화 불안을 측정하였다. 노화 불안은 미래의 노화 과정에 겪게 될 걱정과 상실에 대한 예측이다(Lasher & Faulkender, 1993). 따라서 노화와 미래 시간 조망과의 관계를 밝히기 위해서는 개인이 실제로 체험하는 노화의 지표들(건강 상태, 주관적 나이, 신체화 증상, 질병 등)을 측정할 필요가 있을 것이다. 그리고 중속 변인에서도 보고에 의한 지표 뿐만 아니라 코르티솔 농도와 같은 생리적 지표를 사용함으로써 (Kozik et al., 2015), 자기보고식 지표의 한계를 보완할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구.

서울: 학지사.

김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. *기본간호학회지*, 14(1), 103-109.

김신미, 김순이 (2008). 중년기 성인의 노화불안과 자기 효능감에 관한 연구. *정신간호학회지*, 17(3), 281-291.

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

김옥 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화불안 비교 연구. *노인복지연구*, 47, 71-94.

김재희, 김 옥 (2014). 노인의 노화불안이 우울에 미치는 영향과 자아통제감의 매개효과. *정신보건과 사회사업*, 42(4), 233-260.

김재희, 김 옥 (2015). 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 청년, 중년, 노년 집단 비교. *노인복지연구*, 68, 187-216.

김정선, 강 숙 (2012). 베이비붐세대의 자녀돌봄부담감, 노화불안, 노후준비 및 삶의 질. *한국보건간호학회지*, 26(3), 440-452.

김현정 (2014). 실버소비자의 자기효능감, 사회적 지지가 노화예방제품수용에 미치는 영향: 노화불안의 매개적 역할을 중심으로. 세종대학교 박사학위 청구논문.

김효영, 이훈진 (2017). 장노년기 스트레스와 주관적 안녕감 및 우울의 관계에서 수용과 인지적 재평가의 역할. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 103-122.

동아일보 (2017). “어떡해, 나 벌써 늙었나봐”, (2017. 4. 17).

박선영 (2016). 삶의 의미의 중요도, 일치도와 심리적 건강의 관계 및 삶의 의미 증진 과정에서 희망의 매개효과. *인지행동치료*, 16(2), 213-231.

박선영, 권석만 (2014). 삶의 의미와 주관적 안



- 영 및 우울의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 33(3), 549-571.
- 박영미, 신창식 (2015). 갱년기 여성의 생활스트레스가 생활만족도와 우울에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(5), 254-264.
- 서순림, 최희정 (2013). 중년기 성인의 노화불안과 영향요인. *성인간호학회지*, 25(4), 464-472.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 96-114.
- 장현정, 안숙희 (2011). 폐경단계별 근골격계 통증, 폐경증상 및 우울. *근관절건강학회지*, 18(2), 158-168.
- 전지혜 (2012). 노인의 관계욕구와 주관적 안녕감 및 우울과의 관계. *부산대학교 석사학위 청구논문*.
- 한경훈, 김병조, 노수림 (2017). 삶의 의미가 미래시간조망에 미치는 영향: 정적 정서와 부적 정서의 매개효과. *사회과학연구*, 28(1), 41-60.
- 한경훈, 노수림 (2016). 한국 중·노년의 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *사회과학연구*, 27(1), 181-197.
- 허만세, 박병선, 배성우 (2015). 한국어판 축약형 CES-D 척도의 측정불변성 검증. *정신보건과 사회사업*, 43(2), 313-339.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
- Brothers, A., Gabrian, M., Wahl, H., & Diehl, M. K. (2016). Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being. *Psychology and Aging*, 31(6), 605-617.
- Brothers, A., Gabrian, M., Wahl, H., & Diehl, M. K. (2017). Measuring awareness of age-related change: Development of a multidimensional questionnaire. *Innovation in Aging*, 1(S1), 1292.
- Bonder, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2015). Anxieties about aging and death and psychological distress: The protective role of emotional complexity. *Personality and Individual Differences*, 83, 91-96.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). Future time perspective scale. Un-published manuscript, Stanford University.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional Experience Improves with age: Evidence based on Over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33.
- Cate, R. A., & John, O. P. (2007). Testing models of the structure and development of future time perspective: Maintaining a focus on opportunities in middle age. *Psychology and Aging*, 22(1), 186-201.
- Cheng, S.-T., & Yim, Y.-K. (2008). Age

- differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 676-680.
- Coudin, G., & Lima, M. L. (2011). Being well as time goes by: Future time perspective and well-being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 219-232.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2014). Time since birth and time left to live: opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 34, 1193-1218.
- Diehl, M., & Wahl, H.-W. (2010). Awareness of age-related change: examination of a (mostly) unexplored concept. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B(3), 340-350.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make us more selective. *Psychology and Aging*, 5, 335-347.
- Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging*, 14(4), 595-604.
- Gabrian, M., Brothers, A., Wahl, H., & Diehl, M. K. (2017). Future time perspective and awareness of age-related change: Temporal order and mutual influences. *Innovation in Aging*, 1(S1), 1292.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: a Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hicks, J. A., Trent, J. Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181-189.
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2015). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 72(3), 388-399.
- Kessler, E.-M., Tempel, J., & Wahl, H.-W. (2014). Concern about one's aging: The role of work context and psychological distress. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 27(2), 81-86.
- Kohout, F. J., Berkman, L. F., Evans, D. A., & Cornoni-Huntley, J. (1993). Two shorter forms of the CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression) depression symptoms index. *Journal of Aging and Health*, 5(2), 179-193.
- Kozik, P., Hoppmann, C. A., & Gerstorf, D. (2015). Future time perspective: opportunities and limitations are differentially associated with subjective well-being and hair cortisol concentration. *Gerontology*, 61, 166-174.
- Lachman, M. E., Lewkowitz, C., Marcus, A., & Peng, Y. (1994). Images of Midlife Development Among Young, Middle-Aged,

- and Older Adults. *Journal of Adult Development*, 1(4), 201-211.
- Lasher, K. P. & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139.
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868-896.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Seo, S. G., Jeon, J. H., Chong, Y. S., & An, J. S. (2015). The Relations Among Relatedness Needs, Subjective Well-Being, and Depression of Korean Elderly. *Journal of women and aging*, 27(1), 17-34.
- Strough, J., Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., Lemaster, P., Pichayayothin, N., & Delaney, R. (2016). Hour glass half full or half empty? Future time perspective and preoccupation with negative events across the life span. *Psychology and Aging*, 31(6), 558-573.

1차원고접수 : 2018. 04. 05.

수정원고접수 : 2018. 05. 20.

최종게재결정 : 2018. 06. 01.

## Relationships among Anxiety about Aging, Future Time Perspective and Happiness in Middle-Aged Women

Eun Hee Seo

Ji Yeon Choi

Young Sook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

This study examined the influence of anxiety about aging on Subjective Well-Being(SWB) and depression mediated by Future Time Perspective(FTP). Future Time Perspective measured two types: focus on opportunities perspective and focus on limitations perspective. Participants were 325 middle-aged women, aged between 45-64 years, -living in Busan and its surroundings. The results obtained from Process macro analysis developed by Hayes were as follows: First, anxiety about aging predicted less future time perspective focused on opportunity and more future time perspective focused on limitation. Second, the future time perspective focused on opportunity mediated on the relationship between anxiety about aging and subjective well-being after controlling educational level and perceived health state. Finally, the future time perspective focused on limitation mediated on the relationship between anxiety about aging and depression. The results show that two types of future time perspective predicted subjective well-being and depression. It suggests that the future time perspective focused on opportunity will function positively among elderly people.

*Key words* : anxiety about aging, future time perspective, subjective well-being, depression, middle-aged women