

중년기 성인의 노화불안과 우울의 관계에서 속박감의 매개효과와 인지적 정서조절전략의 조절효과*

조영숙

신효정†


아주대학교 교육대학원 / 석사 아주대학교 교육대학원 / 교수

본 연구는 중년기 노화불안과 우울의 관계에서 속박감이 매개역할을 하는지 살펴보고, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 이러한 매개효과를 조절하는 조절된 매개효과를 갖는지 확인하였다. 이를 위해 40세에서 59세까지의 중년기 성인남녀 384명을 대상으로 중년기 노화불안, 우울, 속박감, 인지적 정서조절전략 척도로 이루어진 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 연구결과 첫째, 중년기 노화불안과 우울의 관계에서 속박감은 매개효과를 나타냈다. 둘째, 노화불안, 속박감, 우울 간 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 속박감 간 경로에서 조절효과를 보였지만, 속박감과 우울 간 경로에서는 조절효과를 보이지 않았다. 반면, 부적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 속박감 간 경로에서는 조절효과를 보이지 않았고 속박감과 우울 간 경로에서 조절효과를 보였다. 셋째, 중년기 노화불안, 우울의 관계에서 속박감의 매개효과를 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는 조절된 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 노화불안이 높은 사람에게 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용하게 함으로써 속박감을 낮추게 하고, 부적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용하게 함으로써 속박감이 우울로 발전하지 않도록 도울 수 있음을 시사한다.

주요어 : 노화불안, 우울, 속박감, 인지적 정서조절전략

* 본 연구는 조영숙(2021)의 아주대학교 석사학위논문 ‘중년기 성인의 노화불안과 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과와 인지적 정서조절전략의 조절효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 신효정, 아주대학교 교육대학원, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206, 아주대학교 연암관 820호, Tel: 031-219-3593, E-mail: blkbabe@ajou.ac.kr

 Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

중년기는 노년기로 넘어가는 이행기로서 자신 안에서 젊음과 노화를 통합하고 곧 노년기에 들어간다는 사실에 직면해야 하는 시기이다. 이 시기 대부분의 사람들은 신체적 변화를 통해 자신이 늙어가고 있다는 사실을 처음으로 깨닫기 시작하게 되고, 다가올 노년에 대한 두려움과 함께 이에 대한 준비의 미흡으로 인해 혼란을 경험하게 된다. 때문에 중년기는 노화과정에 따른 신체적·심리적·사회적 변화 사이에 조화가 필요한 시기이다(Sowers, 2000). 노화(aging)란 나이가 증가함에 따라 진행되는 기능 상실로 질병과는 다르며, 인간의 발달 과정 중에 나타나는 자연스러운 현상이다(전진숙, 2007). 19세기 후반에 이르기 전까지만 해도 노화는 모든 생명체가 겪는 자연스러운 변화였고, 장수는 축복이자 능력으로 여겨졌으며, 노인은 젊은이와 후손들에게 전달할 만한 경험과 지식의 소유자로서 가치 있는 대상으로 생각되었다. 하지만 전통사회가 붕괴되고 산업화되면서 생산성을 중시하게 되자 노인은 사회적으로 가치 없는 존재로 전락하고 말았으며(Louis, 2020), 노화 및 노인이 된다는 사실을 부정적으로 바라보게 되었다. 이와 함께 가파르게 증가한 평균수명으로 인해 길어진 노년기는 개인에게 더욱 큰 부담을 안겨주고 있다. 더욱이 이제 노화를 겪기 시작하는 중년에게 노화에 대한 부정적 인식과 함께 길어진 수명은, 노화에 대한 불안감을 가중시키는 결과를 초래하게 된 것이다. 최근 삼성생명 인생금융연구소가 발표한 자료에 의하면, 40세에서 75세까지 남녀 천 명을 대상으로 설문조사를 진행한 결과, ‘자주 또는 항상 불안하다’는 대답이 40대에서 21.9%, 50대에서 19.5%였으며, 60세 이상에서는 이들의 절반 수준인 10.8%였다. 불안 심리를 촉발하

는 요인으로는 모두 ‘노후에 대한 걱정, 미래에 대한 불확실성’을 1위로 꼽았다(하채림, 2020). 중년기 성인들은 자신의 노후와 관련된 미래에 대한 불안과 걱정으로 인생에 있어 매우 불안한 시기를 보내고 있다.

이와 같이 노화과정과 관련되어 미래에 나타날 수 있는 현상에 대한 불안이나 두려움을 노화불안(anxiety of aging)이라 한다(Lasher & Faulkender, 1993). 노화불안은 나이 드는 것에 대해 걱정하고 두려워하는 마음이 혼합된 감정으로(Lynch, 2000), 노화과정과 관련하여 나이 드는 과정에서 겪게 될 신체적·정신적 측면에 관해 부정적으로 예측함으로써 발생하는 상실에 대한 불안을 일컫는 말이다(Bodner et al., 2015; Lasher & Faulkender, 1993). 이는 신체적 기능 및 인지적 능력의 저하, 사회적 관계성의 약화, 경제적 안정성 및 신체적 매력의 감소 등 노화에 대한 걱정과 염려를 다차원적으로 포괄하는 개념으로서, 다양한 사회적 특징과 관련되어 자기 자신의 노화과정을 이해하고 적응하는 데 중요한 요인이 된다(Lynch, 2000). 노화불안은 모든 세대에 있으나, 특히 자신들의 생활 속에서 노화의 증상을 하나씩 경험하게 되는 중년기 성인에게서 가장 높은 것으로 알려져 있다(Kruger, 1994). 중년기 성인은 모든 기능이 감소하기 시작하여 젊은 시절과는 다르다고 느끼게 되고, 노인들보다 늙어가는 것에 대해 더욱 부정적이며, 더 큰 불안감을 보이는 경향이 있다(Barrett & Robbins, 2008). 이미 신체적으로나 심리적으로 노화과정을 지나 적응한 노인에 비하여 중년기 성인은, 신체적 노화가 본격적으로 시작됨으로써 느끼는 불편감과 함께 앞으로 직면하게 될 노화의 신체적·정서적 증상 및 경제적 문제 등의 다양한 문제들이 막연한 두려움으로 다가

오게 되어 불안을 더 크게 느끼게 된다는 것이다(최정아, 2020). 이는 노인들은 나이 드는 것에 대해 다소 낙관적으로 되지만 중년기 성인들은 노년기를 앞으로 직면해야 할 도전 과제로 받아들이기 때문이며(서순림, 최희정, 2013), 인간은 실제로 경험하는 것보다 부정적으로 예상되는 사건에 대해 더 큰 불안을 경험한다는 사실과 같은 맥락이다(Yan et al., 2011). 실제로 여러 연구에서 중년기 성인이 노인보다 더욱 높은 노화불안을 호소하는 것으로 나타났다(김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008; 최순옥 등, 2008; Yun & Lachuman, 2006). 김은하(2007)는 전반적 노화불안감이 40대와 50대에서 60대보다 높으며, 특히 심리적 불안정성, 자율성 상실에 대한 걱정, 노인이 되어감에 대한 수용 요인에 있어서 60대보다 40대와 50대가 더 높은 노화불안을 호소하고 있다고 보고하였다. 높은 노화불안은 중년기의 심리적 불안정의 주요한 원인으로 지적되어 왔으며(김재희, 김옥, 2014; 서순림, 최희정, 2013), 이러한 심리적 불안정성은 삶의 만족도를 감소시키고 우울과 심리적 고통 증가에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(김순이, 이정인, 2007; 김재희, 김옥, 2014; 정환희, 이지연, 2024; Klemmack & Roff, 1984).

노화불안은 노화과정과 관련하여 예측이 가능한 두려움이나 걱정이 불안상태로 나타나는 것이기 때문에 현재보다는 미래의 불안에 대해 초점을 맞추고 있고, 이는 잠재적 불안요인으로 작용한다(김순이, 2005). 미래에 대한 비관적인 기대는 우울을 증가시키는 대표적인 인지적 특징 중 하나로서(이민규, 1993; 이원준, 이희진, 2018), 노화를 경험하고 있으며 앞으로 계속 경험하게 될 상실과 쇠퇴에 대해 걱정하는 등 노화불안이 높은 사람은, 그렇지

않은 사람보다 더 큰 우울을 경험하게 된다(김지연, 홍준희, 2017). 중년기 남녀를 대상으로 한 엄현주와 전해정(2014)의 패널 연구에 의하면 중년기 남녀의 자살사고에 공통적으로 관련을 가지는 변수는 우울변수가 유일한 것으로 나타났다. 2023 자살예방백서에 의하면 우리나라의 경우 2021년 40대와 50대의 사망원인 2위는 자살이었으며, 연령대별 자살자수는 인구 10만 명당 50대가 2,569명으로 1위, 40대가 2,298명으로 2위를 차지하는 등 전체 연령대 중 높은 숫자를 기록하고 있다(보건복지부, 2023). 노화불안은 개인의 삶에 부정적인 영향을 주는 내적요인으로서(김재희, 김옥, 2015), 노화의 과정이 진행되는 중년기에 우울 등 심리적 문제를 발생시킬 뿐만 아니라 건강한 노후준비를 저해하는 요인으로 작용할 수 있다.

중년기 성인에게 있어 진행되는 노화과정으로 인한 노화불안은 스트레스원으로 작용할 수 있다. 노화와 관련하여 일어나는 걱정, 두려움, 불안감 등의 부정적 감정 속에서 개인은 이를 통제하고 벗어나려 노력하게 된다. 하지만 노화는 자연스러운 현상이며 피하거나 막을 수 없는 과정이다. 이처럼 현재의 스트레스 상황으로부터 벗어나고자 하는 욕구는 강하지만 그러한 상황에서 벗어날 수 없다고 지각하는 심리적 특성을 속박감(entrapment)이라 하는데(Brown et al., 1995), 이는 스트레스나 고통으로부터 벗어나고자 하는 동기가 통제할 수 없는 요인에 의해 실현될 수 없을 때 나타난다(Gilbert, 2001). Dixon(1998)은 ‘저지된 방어 모델(the arrested defences model)’로 우울증의 발생을 설명하였는데 그에 따르면, 동물이나 사람은 스트레스 상황에 직면하거나 자신보다 더 강한 상대를 만나게 되면 탈출하려고 시

도하게 된다. 하지만 아무리 노력해도 벗어날 방법을 찾지 못하게 되면 수동적으로 되어, 움직이지 않거나 상황을 벗어나기 위해 더 이상 노력하지 않는 방어행위를 보이게 된다 (Gilbert & Allan, 1998). Sloman과 Guilbert(2000)는 이러한 심리적 작용을 비자발적 패배 전략 (Involuntary Defeat Strategy; IDS) 모델로 개념화하여 속박감이 어떻게 다양한 심리적 부적응에 이르는지에 대한 경로를 설명하고자 하였다. 스트레스 사건이 개인의 지위나 목표 등의 상실로 인한 패배감(defeat)을 일으키고 IDS가 활성화되면, 개인의 적합성 및 자기효능에 대한 부정적 인식을 일으킨다. 또한 긍정적 보상을 거의 인식하지 못하고 행동을 억제하며 낮은 긍정정서를 경험하게 된다. 이러한 상황 하에서 벗어나고자 하는 동기가 차단되는 경우 속박감으로 이어지게 되고, 이는 또 다시 패배감으로 이어지며 더 큰 속박감을 경험하게 되면서 순환·심화되어 결국 우울이나 불안, 자살사고와 같은 심리적 어려움을 초래하게 된다(Taylor et al., 2011). 최적의 상황 하에서 개인이 특정 패배를 받아들이고 새로운 목표나 야망을 향해 나아간다면 IDS는 짧은 기간 동안만 활성화되거나 비활성화되는 것으로 가정한다(Sloman & Gilbert, 2000). 하지만 속박감에 빠진 상황에서는 IDS 반응이 더욱 강렬하고 만성화되어 우울증상의 악화와 같은 정신병리적 문제를 야기하게 된다(Taylor et al., 2011). 속박감은 자신의 상황을 통제할 수 없고, 지속적이며, 피할 수 없다는 개인의 주관적인 인식과 관련이 있으며(Gilbert et al., 2004), 스스로 자원이 부족하다고 느끼거나 대안이 거의 없다고 느끼는 사건, 건강문제 및 대인관계문제, 불편한 감정 등 다양한 상황에서 경험될 수 있다(Gilbert et al., 2004). 실제로

여러 연구들에서 속박감이 높은 사람들이 자살사고 및 우울과 불안, 외상후 스트레스 장애를 경험할 가능성이 높다고 보고하고 있다 (강민철 등, 2013; 이종선 등, 2012; Taylor et al., 2011). Brown 등(1995)은 스트레스를 경험하는 상황이 우울 유발의 원인이지만, 그 상황을 벗어날 수 없다고 여겨지는 정도가 우울과 더 관련이 있다고 하였다. 높은 속박감을 동반하는 상실의 경험이 그렇지 않을 때보다 3배 이상 우울을 촉발하는 것으로 나타났다 (Brown et al., 1995). Willner와 Goldstein(2001)은 속박감과 우울의 관계를 알아보기 위해 여자 대학생들을 대상으로 기분유도 실험을 하였는데 그 결과 속박감을 지각할수록 우울한 기분이 증가하였다. 전향적 연구를 실시한 Griffiths 등(2014)은 속박감이 12개월 후 우울증을 유의하게 예측한 것으로 보고하고 있다. 또한 특수교육을 받는 아동의 어머니의 양육스트레스와 속박감 간 유의한 상관관계가 있었으며 (Willner & Goldstein, 2001), 이 외에도 구직스트레스, 대학생의 생활스트레스, 취업스트레스, 대인관계스트레스, 양육조모의 양육스트레스 등이 속박감과 관련성이 있음을 보고하고 있다(김설환, 손정락, 2018; 문희, 김지영, 2015; 심민정, 2019; 이윤주, 최용용, 2020; 이지은, 하은혜, 2020). 치매환자 수발자의 속박감과 우울 간에도 매우 높은 상관성이 나타났고 (Martin et al., 2006), 천숙희(2011)의 연구에서도 치매노인을 돌보는 여성가족수발자의 경우 속박감이 우울 및 주관적 안녕감과 상관관계가 있음을 보여주었다. 이렇듯 여러 연구에서 속박감은 스트레스와 우울의 관계를 매개하는 것으로 밝혀졌다(신혜진, 2019; 윤소미, 2020; 이지은, 하은혜, 2020; Willner & Goldstein, 2001). 중년기 관련 연구를 살펴보면 중년기

위기감이 높을수록 속박감이 높아지고 심리적 안녕감이 낮아졌으며(최영진, 권혁철, 2019), 속박감은 중년기 노화불안과 우울 간, 그리고 죽음불안과 우울 간 매개효과를 보였다(오은아, 박기환, 2019). 이처럼 속박감은 우울, 불안 등 다양한 정신건강문제를 이해하고 효과적으로 예측할 수 있는 핵심적인 변인으로 볼 수 있다. 본 연구는 이러한 사실을 바탕으로 하여 중년기의 노화불안과 같은 스트레스 상황 속에서 속박감이 노화불안과 우울 간 관계에서 매개한다는 사실을 검증하고자 하였다.

IDS 모델에 의하면 동일한 상황이라도 개인이 이러한 경험을 어떻게 평가하느냐에 따라 심리적으로 상당히 다른 영향을 미칠 수 있으며, 이러한 과정 중 대처전략이 관여한다고 하였다(Talyor et al., 2011). 대처전략(coping strategy)은 개인에게 위협이 되는 내적·외적 요구를 다루려는 인지적·행동적 노력을 말하며, 개인은 스트레스 상황 속에서 인지적 평가를 통해 현재 상황을 이해하고 그러한 평가에 근거하여 구체적으로 대처행동을 결정하게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 인지적 정서조절전략은 이러한 대처전략의 일환으로, 인지적인 평가의 변화를 통해서 사건에 대한 해석을 변화시켜 정서 혹은 느낌을 조절하고 다루어 스트레스 사건이나 위협적인 상황에 잘 대처하도록 돕는 방법이다(Garnefski et al., 2001). 인지적 정서조절전략은 적응적 전략과 부적응적 전략으로 나뉜다. 적응적 전략은 환경을 지각할 때 부정적 사건을 긍정적인 방향으로 바꾸거나 부정정서의 강도를 약화시키는 전략을 의미하고, 부적응적 전략은 환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 부정정서를 더욱 크게 느끼게 하는 전략을 의미한다(Garnefski et al., 2001). 삶을 적응적으로 영위해 나가기 위

해서는 자신의 욕구와 현실적 한계를 인식하며 유연하게 감정을 조절하고 반응하는 능력은 필수적이라 할 수 있다(Thompson, 1991). 특히나 노화과정과 같이 개인이 통제할 수 없는 외적환경으로 인한 스트레스 사건에서 있어서는 더욱 중요한 역할을 하게 된다. 정서조절에 지속적으로 실패하면 개인은 부정적인 정서에 압도되어 심리적 고통이 가중되거나, 상황에 적절하게 대처하지 못한 채 문제를 악화시키게 된다(박동건 등, 2004). 인지적 정서조절전략 중 자기비난, 타인비난, 파국화, 반추와 같은 부적응적 전략의 사용은 정서조절의 실패를 가져오고 불안, 우울과 같은 병리적인 심리증상을 유발하거나 악화시키는 반면, 조망확대, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 수용과 같은 적응적 전략은 불안 및 우울증상을 경감시키고 부정적 정서를 조절하여 긍정적 정서를 유도할 수 있다(Garnefski et al., 2001). 속박감이 형성되는 것을 중심으로 그 전후 어떠한 인지적 정서조절 전략이 효과적인지에 대한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 스트레스와 속박감의 관계에서 Talyor 등(2011)은 동일한 상황이라도 부정적 경험을 어떻게 평가하느냐에 따라 심리적으로 상당히 다른 영향을 미칠 수 있으며, 개인이 특정한 패배를 받아들이고 새로운 목표나 야망을 향해 나아간다면 속박감이 만성화되고 심화되는 것을 막을 수 있다고 하였다. 이러한 대처는 적응적 인지적 정서조절전략의 수용, 계획 다시 세우기, 조망확대 등의 전략과 맥을 같이 한다. 김소희(2004)는 적응적 인지적 정서조절전략을 사용할수록 스트레스의 부정적인 영향력이 감소되었다 보고하고 있다. 김지희(2017)는 부적응적 완벽주의, 속박감, 자살생각의 연구에서 심리적 수용이 부적응적

완벽주의와 속박감 사이를 조절하여 속박감을 낮추어주는 요인으로 작용한다고 보았다. 반면, O'Connor (2011)는 스트레스 사건과 취약성이 좌절감을 가져오게 되면서 속박감으로 연결되며, 여기에 대처전략, 기억편향과 반추 같은 개인적 차원의 조절변수가 작용한다고 보았다. 또한 이은정 등(2019)은 구직자 스트레스와 속박감, 우울의 연구에서 파국화가 구직자 스트레스와 속박감 사이 조절효과를 보였음을 확인하였다. 즉, 스트레스와 속박감의 관계에서는 수용, 조망확대, 기억편향, 반추, 파국화와 같은 적응적 혹은 부적응적 인지전략과 대처들이 조절변인으로 혼재되어 기능하고 있는 결과를 나타냈다. 이에 본 연구에서는 노화불안과 속박감의 관계에서는 Talyor 등(2011)이 제시한 노화불안이 스트레스로 작용할 때, 좌절과 패배감을 느끼게 되고 IDS가 활성화되어 속박감을 경험하게 된다는 이론을 적용하였다. 이에 따라 개인이 노화불안을 겪을 때 속박감으로 연결되는 것을 막기 위해서는 좌절감이나 패배감을 완화시키는 대처가 도움을 줄 수 있으므로 수용, 계획 다시 세우기, 조망확대, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가 등의 적응적 인지적 정서조절전략이 그 역할을 할 것이라 기대하였다.

한편, 속박감이 우울에 영향을 미치는 데 있어 그 영향을 증폭시키는 조절변인들도 여러 연구에서 증명되어 왔다. 이종선 등(2012)의 연구에 의하면 부적응적 전략 중 자기비난과 속박감은 유의한 정적 상관관계가 있음을 확인하였고, 박해정과 김은영(2020)은 반추가 중년기 우울에 영향을 미친다고 하였다. 최영전과 권혁철(2019)은 중년기 위기감, 속박감, 심리적 안녕감 간 관계에서 소극적 스트레스 대처방식이 속박감과 심리적 안녕감의 관계를

조절한다는 사실을 보고하였다. 이은정 등(2019)은 구직자 스트레스와 속박감, 우울의 연구에서 부적응적 전략 중 자기비난이 속박감과 우울 사이 조절효과를 보였음을 확인하였다. 이렇게 선행연구를 살펴볼 때 속박감이 심화되어 우울로 가는 데는 소극적 대처전략과 자기비난 등 부적응적 인지적 정서조절전략이 높은 경우, 우울 등 정신건강을 악화시키는 결과가 일관되게 나타났다. 따라서, 속박감이 이미 형성된 경우에는 속박감과 우울의 관계가 부적응적 인지적 정서조절전략들에 의해 조절될 수 있다고 가정하였다.

정리하면, 본 연구에서는 중년기 심리적 위협요소인 노화불안과 우울의 관계에서 속박감을 매개요인으로 다루고자 하였다. 지금까지의 속박감 연구는 시험불안을 가진 청소년이나 취업불안 및 구직불안을 가진 대학생과 일반 성인, 그리고 장애를 가진 자녀나 만성질환자를 돌보는 주부양자를 중심으로 이루어져 왔다. 노화불안과 우울 간의 매개요인으로서 속박감을 다룬 연구는 거의 없으나, 이론적 내용의 고찰 및 관련 연구들을 통해 볼 때 충분한 관계성이 있다고 여겨진다. 더불어 노화불안이 속박감으로, 그리고 속박감이 우울로 이어지는 과정에서 보호요인으로서의 적응적 인지적 정서조절전략과 위협요인으로서의 부적응적 인지적 정서조절전략을 살펴봄으로써 그 역할을 확인하고자 하였다. 나아가 이를 바탕으로 검증된 연구결과는 중년기 성인이 현재의 적응적 삶을 잘 유지하고, 건강한 노년기를 맞도록 준비하는 데 있어 기초자료로 활용할 수 있으리라 기대한다. 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 노화불안이 우울에 미치는 영향에 있어 속박감은 매개효과가 있는가?

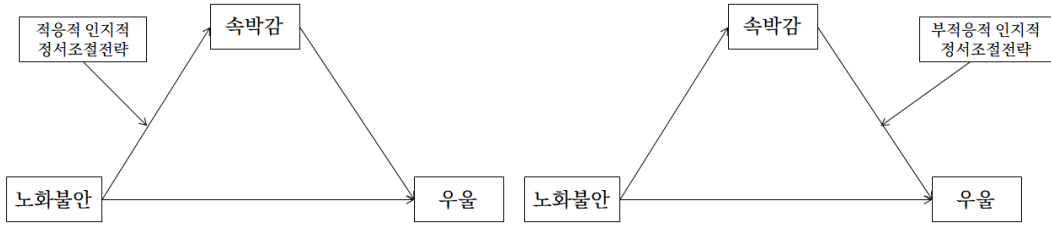


그림 1. 연구모형

연구문제 2. 노화불안, 속박감, 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 및 조절된 매개효과가 있는가?

연구문제 3. 노화불안, 속박감, 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 및 조절된 매개효과가 있는가?

41명(10.7%), 보통 212명(55.2%), 좋은 편 131명(34.1%)이었고 주관적 건강 상태는 좋지 않다 33명(8.6%), 보통 221명(57.6%), 좋다 130명(33.8%)으로 보고되었다.

측정 도구

중년기 노화불안 척도

본 연구에서는 노화불안의 측정을 위하여 Lasher와 Faulkender(1993)가 개발한 노화불안 척도(Anxiety about Aging Scale: AAS)를 바탕으로 하여 중년기 성인을 위해 오은아(2020)가 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 척도는 중년기 성인이 자신의 노화과정과 관련한 예측 가능한 걱정 및 우려와 두려움을 측정하는 척도로서, 경제력 상실(5문항), 삶의 의미 상실(6문항), 신체 매력 상실(5문항), 신체 건강 상실(3문항), 노인 편견 및 낙오(4문항)의 5개 하위 요인으로 이루어졌으며 총 23문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서, ‘매우 그렇다(5점)’까지의 총 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 중년기 노화불안의 정도가 높음을 의미한다. 오은아(2020)가 보고한 신뢰도 계수(Chronbach’s α)는 .95였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .94로 나타났다.

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 40세에서 59세까지의 중년기 성인을 대상으로 실시하였다. 설문 수집은 2021년 3월 22일에서 3월 28일까지 자기보고식 온라인 설문으로 진행되었으며 총 384부의 설문지를 연구의 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 연령대는 40대(40~49세) 177명(46.1%), 50대(50~59세) 205명(53.9%)이며, 성별은 남자 150명(39.1%), 여자 234명(60.9%)으로 구성되었다. 학력은 고졸 이하 52명(13.6%), 전문대졸 36명(9.4%), 대졸 181명(47.1%), 대학원 이상 115명(29.9%)이었고, 결혼 상태는 기혼 350명(91.9%), 미혼 14명(3.6%), 기타(이혼 및 사별 등) 20명(5.3%)이었다. 직업은 직장인 및 자영업자가 268명(69.1%), 가정주부 84명(21.9%), 무직 32명(9.0%)으로 나타났다. 경제 상태는 어려운 편

우울 척도

본 연구에서는 우울의 측정을 위하여 Radloff(1977)가 일반인 집단을 대상으로 우울 증후군을 측정하기 위하여 개발한 척도(the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 우리나라 상황에 맞도록 전경구 등(2001)이 타당화한 한국판 CES-D를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항이며 CES-D의 하위요인은 우울감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체 및 행동둔화(7문항), 대인관계(2문항)의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 최근 1주일 간 느끼고 행동한 것을 반영하게 되어 있으며, ‘극히 드물게: 1일 미만(1점)’에서 ‘거의 대부분: 5-7일(4점)’까지의 총 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 우울감이 큰 것으로 해석할 수 있다. 전경구 등(2001)의 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .91이었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .92로 나타났다.

속박감 척도

속박감 척도(Entrapment Scale: ES)는 현재의 부정적 상황으로부터 벗어나고자 하는 욕구는 강하나 벗어날 수 없다고 지각하는 정도를 측정하는 도구로 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하였다. 본 연구에서는 이를 이종선 등(2012)이 번안·타당화한 척도를 사용하였다. 속박감 척도는 내적 속박감(6문항)과 외적 속박감(10문항)의 두 개 하위 요인으로 이루어졌으며 총 16문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서, ‘매우 그렇다(5점)’까지의 총 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 속박감의 정도가 높음을 의미한다. 이종선 등(2012)이 당시 보고한 신뢰도 계수는 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .92였

으며, 류경하(2019)는 내적 속박감 .91, 외적 속박감 .93, 그리고 전체 신뢰도 계수는 .96을 보고하였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

인지적 정서조절전략 척도

본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 김소희(2004)가 번안·수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 부정적 사건을 받아들일 때 인지적 평가를 통해 사건에 대한 해석을 변화시킬 수 있는 개인의 전략을 측정하는 것으로, 크게 적응적 전략(20문항)과 부적응적 전략(16문항)으로 나뉘며, 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 총 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 적응적 전략의 하위요인으로는 조망확대, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용의 5가지 하위요인이 있으며, 부적응적 전략의 하위요인으로는 자기비난, 타인비난, 반추, 파괴화의 4가지 하위요인이 있다. 각 하위 요인은 4문항씩 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당하는 전략의 수준이 높다는 것을 의미한다. 김소희(2004)의 연구에서의 신뢰도 계수는 조망확대 .66, 계획 다시 세우기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .80, 수용 .53이었고 전체 신뢰도 계수는 .84였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .81로 나타났다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 23.0과 PROCESS macro

를 활용하여 자료를 분석하였다. 첫째, 측정도구들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 신뢰도 계수(Chronbach's α)를 산출하였고, 기술통계치를 확인하였다. 변인들 간의 상관을 알아보기 위해 Pearson 이변량 상관계수를 산출하였다. 둘째, 속박감이 중년기 노화불안과 우울 사이를 매개하는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny (1986: 노경섭, 2020에서 재인용)의 3단계 검증법에 따라 순차적 회귀분석을 실시하였으며, PROCESS macro에서 Bootstrapping 방식을 통해 매개효과 유의도를 검증하였다. 셋째, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인하기 위하여 Aiken 등(1991: 노경섭, 2020에서 재인용)이 제안한 위계적 회귀분석 절차에 따라 검증하였다. 마지막으로, PROCESS macro를 활용해 조절된 매개효과를 검증하였으며, 조절된 매개효과 검증을 위하여 Bootstrapping 방식으로

조건부 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

기술통계를 통해 각 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 확인하여 표 1에 제시하였다. 본 연구의 분석 결과, 왜도 및 첨도의 절대값이 모두 1 미만으로 정규성을 보임을 확인하였다. 각 변인들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 표 1과 같이 모든 주요 변인들 간에 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 변인들 간에 관련성이 높을 경우 다중공선성 문제가 나타날 수 있는데 분석 결과 적응적 인지적 정서조절전략은 1.21, 부적

표 1. 변인 간 상관관계 및 기술통계 (N=384)

	1	2	3	3-1	3-2	4	5
1. 노화불안	1						
2. 우울	.502**	1					
3. 속박감	.533**	.752**	1				
3-1. 내적 속박감	.543**	.694**	.919**	1			
3-2. 외적 속박감	.485**	.728**	.970**	.797**	1		
4. 적응적 정서조절전략	-.245**	-.368**	-.332**	-.339**	-.302**	1	
5. 부적응적 정서조절전략	.405**	.519**	.508**	.463**	.496**	-.190**	1
평균	2.935	1.639	2.405	2.481	2.359	3.616	2.726
표준편차	.697	.427	.791	.842	.825	.447	.455
왜도	.082	.740	.506	.481	.595	.029	-.030
첨도	-.297	.044	.008	-.365	.119	.475	.703

주. ** $p < .01$

응적 인지적 정서조절전략은 1.68로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

속박감의 매개효과

노화불안이 속박감을 통하여 우울에 영향을 미칠 것이라는 매개모형 검증을 위하여 3단계 매개회귀분석을 실시하였다. 노화불안과 우울의 관계에서 속박감의 매개효과의 검증 결과는 표 2에 제시하였다. 먼저 1단계에서 노화불안이 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의했다($\beta=.502, p<.001$). 2단계에서 노화불안이 속박감에 미치는 영향 또한 통계적으로 유의하게 나타남으로써($\beta=.533, p<.001$) 매개효과 분석 조건이 충족된 것을 확인할 수 있었다. 마지막으로 노화불안과 속박감이 모두 투입된 3단계에서는 노화불안($\beta=.141, p<.001$)과 속박감($\beta=.677, p<.001$)이 우울에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 1단계의 노화불안 β 값보다 3단계의 β 값이 감소하여($\beta=.502>\beta=.141$) 노화불안과 우울의 관계에서 속박감은 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

노화불안과 우울의 관계에서 속박감의 매개효과의 유의성을 검증을 위해 PROCESS를 통해 Bootstrapping을 실시하여 확인하였으며, 분석 결과 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않는 것으로 나타났다. 이를 통해 속박감에 의한 매개효과는 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다(Preacher et al., 2007). 즉, 노화불안이 속박감에 영향을 미치고 이것이 우울로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의하였으며, 노화불안이 우울에 미치는 직접적인 효과 또한 유의함이 확인됨으로써 노화불안과 우울의 관계에서 속박감이 매개효과가 있다고 할 수 있다.

적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 및 조절된 매개효과

적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

노화불안과 속박감, 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 수행하였고 이는 표 3에 제시하였다. 분석 결과 우울에 대

표 2. 노화불안과 우울의 관계에서 속박감의 매개효과 및 유의성 검증

단계	독립변인	종속변인	비표준화계수		β	<i>t</i>
			<i>B</i>	<i>SE</i>		
1	노화불안	우울	.307	.027	.502	11.338***
2	노화불안	속박감	.605	.049	.533	12.320***
3	노화불안	우울	.086	.024	.141	3.588***
	속박감		.365	.021	.677	17.236***
매개변인		효과크기	<i>Boot SE</i>	95% 신뢰구간		
속박감				하한값	상한값	
		.221	.024	.176	.269	

주. *** $p<.001$

한 노화불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(노화불안×적응전략)이 통계적으로 유의미하였으며($B=-.296, p<.05$), 이러한 결과는 노화불안과 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 가진다는 것을 의미한다. 다음으로 노화불안과 속박감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 나타내는지 확인하였다. 분석 결과 노화불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(노화불안×적응전략)이 통계적으로 유의미하였으며($B=-.250, p<.05$), 이러한 결과는 노화불안과 속박감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 가진다는 것을 의미한다. 마지막으로 속박감과 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 나타내는지 확인하였다. 표 3에서와 같이 속박감과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(속박감×적응전략)이 통계적으로 유의미하지 않았으며($B=-.034, p>.05$), 이러한 결과는 속박감과 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과가 없다는 것을 의미한다. 즉, 적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 우울, 노화불안과 속박감 간 경로는 조절하나, 속박감과 우울 간 경로는 조절하지 않

는다고 할 수 있다.

적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

독립변인인 노화불안이 매개변인인 속박감을 통해 종속변인인 우울로 가는 간접효과가 조절변인인 적응적 인지적 정서조절전략 수준에 따라 달라지는지 알아보기 위해 조절된 매개효과분석을 실시하였다. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 분석을 위해 Hayes(2013)의 Process 방법 중 Model 8을 사용하였다. 표 4에서와 같이 적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 상호작용하여(노화불안×적응전략, $B=-.250, p<.05$) 속박감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타나, 노화불안이 속박감에 이르는 경로에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 확인되었다. 노화불안이 우울에 직접 영향을 미치는 경로에서 적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 상호작용하여(노화불안×적응전략, $B=-.062, p>.05$) 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 조절된 매개효과의 통계적 유의미성을 확인하기 위하여, 적응적 인지적 정서조절전략의 수준을 평균값과 $\pm 1SD$ 평균값의 세 집

표 3. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

	종속변수: 우울		종속변수: 속박감		종속변수: 우울	
	B	SE	B	SE	B	SE
노화불안	.559 ^{***}	.054	.565 ^{***}	.050		
적응전략	-.503 ^{***}	.083	-.384 ^{***}	.076	-.126 ^{***}	.034
노화불안×적응전략	-.296 [*]	.116	-.250 [*]	.107		
속박감					.382 ^{***}	.019
속박감×적응전략					-.034	.036

주. * $p<.05$, *** $p<.001$

표 4. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

	종속변수: 속박감			종속변수: 우울		
	B	SE	t	B	SE	t
노화불안	.565	.050	11.396***	.086	.024	3.544***
적응전략	-.383	.076	-.504***	-.120	.033	-3.604***
노화불안×적응전략	-.250	.107	-2.346*	-.062	.045	-1.376
속박감				.343	.022	15.829***

적응전략 수준	조건부간접효과	BootSE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
M-1SD	.230	.029	.174	.288
M	.191	.023	.148	.238
M+1SD	.161	.027	.112	.217

주. Bootstrap 표본은 5,000번 추출하였음. * $p < .05$, *** $p < .001$

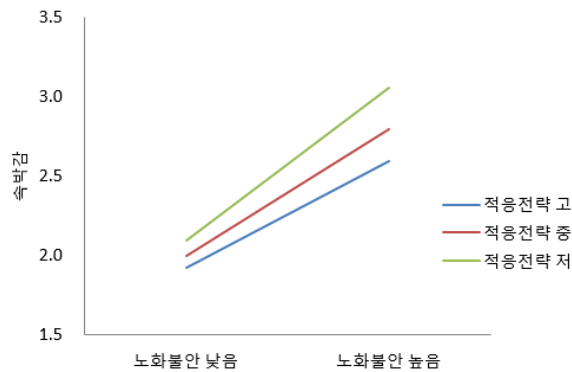


그림 2. 노화불안, 속박감, 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용 효과

단(저, 중, 고집단)으로 구분한 후 Bootstrapping 을 통해 분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 조절변인에 따른 변화가 통계적으로 유의한가 확인한 결과, 조절된 매개지수는 $-.086(95\% CI: -.155 \sim -.010)$ 으로 통계적으로 유의미했다. 이에 대한 회귀식 그래프는 그림 2와 같다. 표 5는

표 5. 간접효과 검증을 위한 Bootstrapping(조절된 매개효과) (N=384)

조절변인	조절된 매개지수	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
적응전략	-.086	.037	-.155	-.010

표 4에 제시한 매개효과의 조절변인에 따른 변화가 통계적으로 유의미한가를 확인한 결과를 보여주고 있다. Hayes와 Scharkow(2013)는 조절변수가 연속변수인 경우 조절변수 수준에 따라 달라지는 간접효과가 통계적으로 유의미한가를 조절된 매개지수(Index of moderated mediation)를 통해 확인할 것을 권장하였다. 표 5에 제시된 것처럼 조절된 매개지수는 $-.086(CI: -.155 \sim -.010)$ 으로 통계적으로 유의미했다.

부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 및 조절된 매개효과

부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

노화불안과 속박감, 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인하였으며 이는 표 6에 제시하였다. 분석 결과 우울에 대한 노화불안과 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(노화불안×부적응 전략)이 통계적으로 유의미하지 않았으며 ($B=.085, p>.05$), 이러한 결과는 노화불안과 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과가 없다는 것을 의미한다. 다음으

로 노화불안과 속박감의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 나타내는지 확인하였다. 분석 결과 노화불안과 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(노화불안×부적응전략)이 통계적으로 유의미하지 않았으며($B=.129, p>.05$), 이러한 결과는 노화불안과 속박감의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과가 없다는 것을 의미한다. 마지막으로 속박감과 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 나타내는지 확인하였다. 분석 결과 속박감과 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항(속박감×부적응전략)이 통계적으로 유의미하였으며($B=.084, p<.01$), 이러한 결과는 속박감과 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과를 가진다는 것을 의미한다.

부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

독립변인인 노화불안이 매개변인인 속박감을 통해 종속변인인 우울로 가는 간접효과가 조절변인인 부적응적 인지적 정서조절전략 수준에 따라 달라지는지 알아보기 위해 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. 부적응적 인지

표 6. 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

	종속변수: 우울		종속변수: 속박감		종속변수: 우울	
	B	SE	B	SE	B	SE
노화불안	.213***	.019	.455***	.050		
부적응전략	.354***	.042	.598***	.076	.173***	.036
노화불안×부적응전략	.085	.044	.129	.081		
속박감					.335***	.021
속박감×부적응전략					.084**	.031

주. ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 7. 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

	종속변수: 속박감			종속변수: 우울		
	B	SE	t	B	SE	t
노화불안	.605	.050	12.320***	.072	.024	3.037**
속박감				.322	.022	14.425***
부적응전략				.147	.036	4.126***
속박감×부적응전략				.090	.031	2.945**

부적응전략 수준	조건부간접효과	BootSE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
M-1SD	.172	.021	.132	.214
M	.196	.022	.154	.239
M+1SD	.216	.024	.170	.263

주. Bootstrap 표본은 5,000번 추출하였음. ** $p < .01$, *** $p < .001$

적 정서조절전략의 조절된 매개효과 분석을 위해 Hayes(2013)의 Process 방법 중 Model 14를 사용하였다. 표 7에서와 같이 부적응적 인지적 정서조절전략은 속박감과 상호작용하여(속박감×부적응전략, $B = .090$, $p < .01$) 우울에 유의한 영향을 주는 것으로 나타나, 속박감이 우울에 이르는 경로에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 확인되었다. 조절된

매개효과의 통계적 유의미성을 확인하기 위하여, 부적응적 인지적 정서조절전략의 수준을 평균값과 $\pm 1SD$ 평균값의 세 집단으로 구분한 후 Bootstrapping을 통해 분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 조절변인에 따른 변화가 통계적으로 유의한가 확인한 결과 조절된 매개지수는 .055(95% CI: .025 ~ .101)로 통계적으로 유의미했다. 이에 대한 회귀식 그래프는 그림

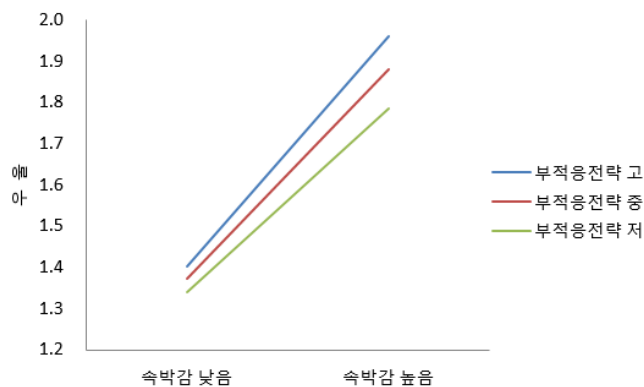
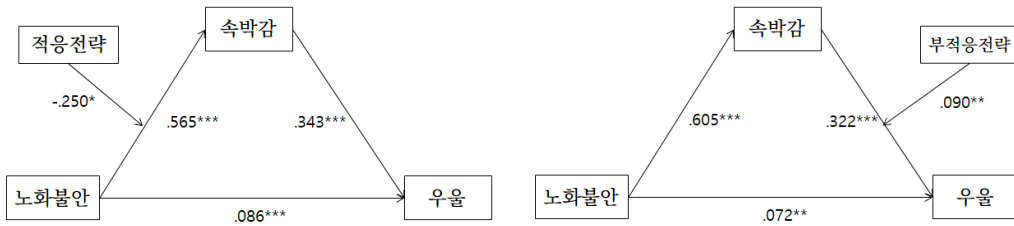


그림 3. 노화불안, 속박감, 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용 효과

표 8. 간접효과 검증을 위한 Bootstrapping(조절된 매개효과 검증)

(N=384)

조절변인	조절된 매개지수	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
부적응전략	.055	.015	.025	.084



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

그림 4. 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

3과 같다. 표 8은 표 7에 제시한 매개효과의 조절변인에 따른 변화가 통계적으로 유의미한가를 확인한 결과를 보여주고 있다. 표 8에 제시된 것처럼 조절된 매개지수는 .055(CI: .025 ~ .084)로 통계적으로 유의미했다. 본 연구결과를 통해 확인된 최종모형은 그림 4와 같다.

논 의

본 연구는 40세에서 59세까지의 중년기 성인을 대상으로 노화불안, 속박감, 우울, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략의 관계를 살펴보고, 노화불안과 우울의 관계에서 속박감의 매개효과를 확인하였다. 그리고 이를 바탕으로 속박감을 매개로 하여 노화불안이 우울로 가는 경로가 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 달라지는지를 알아보

고자 하였다. 본 연구의 주된 결과들을 논의하자면 다음과 같다.

첫째, 중년기 노화불안과 우울의 관계에서 속박감은 매개효과를 나타냈다. 이는 노화불안이 높으면 직접적으로 우울에 영향을 미칠 뿐만 아니라 속박감을 높임으로써 간접적으로 우울에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 중년기 성인들에게 있어 노화에 대한 불안 및 두려움은 심리적 고통을 유발할 정도로 중요한 스트레스원으로 지각된다. 노화불안은 노화과정과 관련하여 예측이 가능한 두려움이나 걱정이 불안상태로 나타나는 것을 의미하기 때문에 현재보다는 미래에 초점을 둔 잠재적 불안요인으로 작용한다(김순이, 2005). 노화를 경험하고 있으며 앞으로 계속 경험하게 될 상실과 쇠퇴를 걱정하는 등 노화불안이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 불안, 두려움과 같은 심리적 고통을 더욱 크게 느끼게 될 것이다. 이때 자신이 처한 상황에서 벗어나고자 하는 동기는 강하나 도저히 벗어날 수 없다고

지각하는 속박감으로 인해 도저히 빠져나올 수 없다는 생각에 결국 낙담, 무기력, 슬픔 등 부정정서 경험이 늘어나면서 우울이 야기되는 것으로 해석할 수 있다. 이는 스트레스가 속박감을 유발하게 되고 이는 우울로 이어진다는 Taylor 등(2011)이 설명한 IDS 모델과 일치하는 결과이다. 이는 40세에서 89세까지의 성인을 대상으로 하여 노화불안과 우울 사이 속박감의 매개효과를 확인한 오은아와 박기환(2019)의 연구와 일치하는 결과이며, 중년기 위기감과 심리적 안녕감 간 속박감의 매개효과를 확인한 최영전과 권혁철(2019)의 연구와 같은 맥락이다. 따라서 중년기 성인의 우울을 다루는 데 있어 이에 영향을 미치는 노화불안 뿐 아니라 속박감 또한 중요한 심리적 요인으로서 고려해야 할 필요가 있다.

둘째, 노화불안, 속박감, 우울 간 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략은 노화불안과 속박감 간 경로에서 조절된 매개효과를 보였다. 이는 중년기 성인의 스트레스인 노화불안이 높아질수록 속박감을 느끼게 되지만 동일 수준의 노화불안에 노출되더라도 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 더 낮은 수준의 속박감을 느끼게 되고, 나아가 경험하는 우울의 수준도 낮아질 수 있음을 시사한다. IDS 모델에 대한 설명에서 Talyor 등(2011)은 스트레스 상황이 일어났을 때 개인이 특정한 패배를 받아들이고 새로운 목표나 야망을 향해 나아간다면 속박감이 만성화되고 심화되는 것을 막을 수 있다고 하였다. 이는 Garnefski 등(2001)이 제시한 적응적 인지적 정서조절전략과 맥을 같이 하는 것이다. 조망확대는 노화를 자연스러운 일로 받아들여 사건의 심각도를 낮추게 하는 효과가 있고, 계획 다시 세우기는 자신이 처한 상황에서 할 수 있는 최

선의 방법이나 계획을 생각하게 할 수 있다. 또한 긍정적 재평가는 자신이 겪는 노화과정 속에서의 경험에 대한 긍정적 의미를 찾으려 시도하게 하며, 수용은 자신의 경험을 있는 그대로 받아들이고 일어난 일을 감수하는 역할을 한다고 할 수 있다. 이러한 적응적 인지적 정서조절전략은 IDS 모델에서 설명하는 속박감을 완화하는 대처와 통하는 것으로, 노화불안으로 인하여 속박감에 빠지지 않도록 돕는 역할을 하게 되는 것이며 나아가 우울을 예방할 수 있음을 추측해 볼 수 있다. 김지희(2017)는 대학생을 대상으로 한 부적응적 완벽주의, 패배감 및 속박감, 자살생각의 연구에서 부적응적 완벽주의와 속박감 간 수용행동의 조절역할을 확인하고 이를 바탕으로 실험연구를 수행하였다. 실험집단과 통제집단으로 나누어 총 10회기의 수용전념프로그램을 실시하였고, 이후 실험집단이 통제집단에 비해 속박감이 유의미하게 줄어들었음을 보고하였다. 또한 김수림과 한숙정(2016)은 치매노인 가족 부양자를 대상으로 하여 자기이해, 수용, 감정조절 등의 주제로 구성된 응용예술심리상담프로그램을 개발하여 33주간 수행하였다. 프로그램 시행 결과, 대상자들의 긍정정서의 증가와 함께 부정정서들이 줄어들었음을 확인하였고 속박감 또한 줄어들었음을 확인할 수 있었으며 이는 본 연구결과와 맥락을 같이한다. 적응적 인지적 정서조절전략은 스트레스 요인 자체를 반드시 바꾸지 않고, 보다 기능적이고 효과적인 대처 방법을 사용하여 스트레스 요인을 재해석할 수 있는 잠재력을 가지고 있기 때문에(Lapa et al., 2017) 노화과정과 같이 상황을 바꿀 수 없는 경우 더욱 효과적인 대처방법일 수 있다.

셋째, 노화불안, 속박감, 우울 간 관계에서

부적응적 인지적 정서조절전략은 속박감과 우울 간 경로에서 조절된 매개효과를 보였다. 이는 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 경우 동일한 수준의 노화불안과 속박감을 느끼더라도 더 높은 수준의 우울감을 경험할 수 있다는 것을 의미한다. 스트레스 상황이 지속되어 현재의 상황에서 벗어나고 싶지만 벗어날 수 없다고 지각하여 속박감에 사로잡히게 될 때, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 속박감이 우울을 더 심화하도록 영향을 미치게 된다고 해석할 수 있다. 속박감은 우울의 전조증상이거나 혹은 경미한 우울 단계에 진입했음을 알려주는 신호로서 우울을 예측하는 강력한 변인이므로(이은정 등, 2019), 이때는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울을 더욱 강화시키게 된 것이라 할 수 있다. 이러한 경우 현재 상황을 자신의 잘못이라고 비난하며 사건의 원인을 자신의 탓이라고 생각하는 자기비난, 혹은 그 원인과 책임을 다른 사람에게 돌리고 탓하는 타인비난, 그리고 이러한 부정적 경험이나 사건과 관련한 자신의 감정을 되짚어 생각하며 계속 그런 생각과 감정에 빠져있는 반추 및 경험한 사건에 대하여 끔찍한 부분을 강조하면서 최악의 것이라 생각하는 파국화 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략은, 현재 처한 상황으로부터 벗어날 수 없다는 속박감이 유발하는 슬픔, 좌절감 및 무력감을 증폭시켜 우울의 수준을 높이는 것으로 볼 수 있다. 이는 속박감과 우울 간 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인한 선행연구들(김태곤, 이수진, 2018; 박절자, 김민희 2022; 이향중, 2017; 황은비, 김향숙, 2016)과 일치하는 결과이다. 특히, 박절자와 김민희(2022)는 노화불안과 같이 속박감을 느

낄 수 있는 배우자 부양 스트레스를 가진 배우자의 연구에서 적응적 인지적 정서조절 전략은 조절효과가 나타나지 않았으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 조절효과를 나타냈음을 확인한 바 있다. 또한 심리상태에 따른 인지적 정서조절 전략을 살펴본 김인수(2024)의 연구와도 맥을 같이 하는 것으로 보인다. 그는 청소년 대상의 연구에서 심리상태가 긍정적인 그룹에서는 긍정적 초점변경, 조망확대, 긍정적 재평가, 수용이 우울감에 부적인 영향을, 파국화와 반추는 우울감에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 반면 심리상태가 부정적인 그룹에서는 긍정적 재평가만이 우울감에 부적인 영향을, 파국화와 반추는 우울감에 정적인 영향을 미친다고 하였다.

정리하자면, 노화불안을 느끼는 상태에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 속박감을 덜 느끼게 해주지만, 이미 속박감으로 진행된 상태에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 우울이 더욱 강화되는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 적응적 인지적 정서조절 전략이 속박감에 대한 노화불안의 영향력을 완화시키는 보호요인이 되며, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울에 대한 속박감의 영향력을 강화하는 위험요인이 될 수 있음을 의미한다.

본 연구가 갖는 실제적 함의점은 다음과 같다. 첫째, 중년기 노화불안으로 인해 속박감이 높아짐으로써 우울이 증가한다는 것을 확인하였으며, 이를 통해 노화불안과 우울의 관계가 보다 명확해졌다는 점에서 연구의 의의가 있다. 스트레스 사건 자체를 해결할 수 없을 때 이로부터 파생되는 속박감의 고리를 끊는 것은 스트레스 사건이 정신병리로 이어지는 것을 막는 핵심일 수 있다(박태준, 2018). 노화과

정에서 겪게 되는 노화불안은 그 자체를 줄이는 데 한계가 있으므로, 중년기 성인의 상담 장면에서 노화불안을 확인하고 속박감에 대한 개입을 시도함으로써 우울을 완화하는 데 도움을 줄 수 있다.

둘째, 노화불안, 속박감, 우울의 관계에서 속박감에 대한 개입방법으로 인지적 정서조절 전략이 어떤 형태이냐에 따라 서로 다른 경로에서 조절역할을 한다는 것을 새롭게 밝혔다는데 연구의 의의가 있다. 지금까지의 속박감 관련 연구는 주로 부적응적 인지적 정서조절 전략 중 파국화, 반추, 자기비난 등 일부 하위요인에 관해서만 그 효과를 밝히는 데 치중하였다(김유미, 송미경, 2017; 이지은, 하은혜, 2020). 하지만 본 연구는 부적응적 인지적 정서조절 전략뿐 아니라 적응적 인지적 정서조절 전략까지도 모두 살펴봄으로써, 속박감을 매개요인으로 한 노화불안과 우울 간 관계에서 인지적 정서조절 전략이 그 유형에 따라 어떻게 작용하는지 명확히 하였다. 속박감은 인지 행동치료법을 이용하여 개인의 평가를 수정하고 경험에 대한 인식을 바꾸게 할 수 있다(Sloman & Guilbert, 2000). 즉, 속박감이 형성되기 전까지는 혐오적인 상황에 대처하고 관리하기 위해 개인의 사회적, 개인적 자원에 대한 대안적이고 긍정적인 재평가를 촉진하는데 중점을 둘 수 있다. 그리고 내담자에게 그들이 보여준 탄력성을 강조하고 성공에 초점을 맞추므로써 자아에 대한 보다 긍정적인 이미지를 형성하도록 하는 것이 추천된다(Griffiths et al., 2014; Taylor et al., 2011). Tarrier(2010)는 BMAC(Broad Minded Affective Coping)와 같은 치료기술을 이용하면 개인의 인지 범위를 넓혀 보다 유연하게 사고하고, 개인의 평가가 속박감에 집중되는 것을 방

지하는데 도움이 될 수 있다고 제안하였다. BMAC는 긍정적인 자서전적 기억과 정신적 이미지의 회상을 활용하여 긍정적인 감정을 이끌어내는 임상 기법이다. 이렇듯 인지적 재구성을 통한 변화는 속박감에 대한 민감성 감소에 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다(Bird & Tai, 2009). 한편, 속박감이 형성된 후에는 우울로 강하게 연결되는데, 이때는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 줄여나가는 것이 우울완화를 위한 개입방법이 된다. 부적응적 인지적 정서조절 전략은 지속적인 정서조절 실패를 야기하고 이러한 전략이 만성화될 경우 이는 개인의 기능으로 고착되고 강화되기 때문에 이러한 개입이 중요할 것이다(신아영, 채정호, 2011). 특히, 자기비난과 파국화는 인지치료에서 인지적 오류로 정의하고 이를 수정함으로써 정서적 문제를 해결할 수 있다고 보고 있다.

본 연구는 노화불안을 겪는 중년기 성인에게 속박감을 통한 우울을 예방하는 데 있어서 상담을 통해 내담자의 적응적 인지적 정서조절 전략을 더욱 계발하고, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 줄여나가도록 훈련하는 것이 중요한 전략이 될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 추후 상담현장에서 노화불안과 우울을 호소하는 내담자를 위한 효과적인 상담전략으로 사용될 수 있을 것이다.

이러한 성과에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계점을 지니고 있다. 첫째, 본 연구의 참여 대상은 남자가 39.1%, 여자가 60.9%로 대부분 기혼자(91.9%)이며 학력은 대졸 이상이 77.0%였다. 또한 주관적 경제 수준에서 보통 이상이 89.3%, 건강 상태에 대해서는 보통 이상이 91.4%로, 여성의 기혼자이며 학력, 경제, 건강 영역에서 보통 이상 수준의 대상자

가 많이 표집되었다. 노화불안의 영향요인에 대한 연구에 의하면 혼인상태 및 교육수준 그리고 주관적인 경제수준과 건강상태에 따른 차이가 존재한다고 보고되고 있다(남석인 등, 2015; 백지은, 2015; 양남영, 2016; Lasher & Faulkender, 1993). 따라서 후속 연구에서는 제시한 변인들에 대한 타당성 확보를 위해 보다 다양한 인구학적 특성을 가진 집단을 대상으로 하여 연구 결과를 반복 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 온라인 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였다. 그렇기에 연구 참여자들의 내면적 특성이 드러나기 어렵고, 응답자가 반응을 왜곡할 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 변인을 보다 객관적으로 측정할 수 있는 실험적 방법 및 생리적 지표를 활용한 방법, 면접 등의 대안적 방식이 요구된다. 셋째, 본 연구에서는 중년기 성인의 노화불안이 우울에 영향을 미치는데 속박감이 주요한 변인으로 확인되었지만, 양적연구의 한계로 대상자가 경험하는 속박감의 내용이 무엇인지 구체적으로 알려주지는 못하고 있다. 따라서 추후 연구에서는 질적 연구를 통해 이들이 경험하는 속박감의 내용을 밝혀 보다 구체적이고 개별화된 상담 개입이 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 873-896.

김설환, 손정락 (2018). 대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 심리적

유연성과 속박감의 매개효과. *한국디지털정책학회논문지*, 16(8), 331-339.

김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *학생생활상담*, 2008(26), 5-29.

김수림, 한숙정 (2016). 치매노인 가족 주부양자를 위한 응용예술심리상담프로그램 개발 및 효과. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 6(4), 141-150.

김순이 (2005). 일 지역 노인의 노화불안에 대한 연구. *한국간호교육학회지*, 11(1), 7-15.

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

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

김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난이 우울: 내적 속박감과 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4) 1055-1074.

김은하 (2007). 중년 이후 여성의 노화에 대한 불안감. *한국간호교육학회지*, 13(2), 192-202.

김인수 (2024). 청소년의 스포츠 참여 특성과 감정상태, 인지된 정서조절전략, 우울감 관계 연구. *중앙대학교 대학원 박사학위논문*.

김재희, 김욱 (2014). 노인의 노화불안이 우울에 미치는 영향과 자아통제감의 매개효과. *정신건강과 사회복지*, 42(4), 233-260.

김재희, 김욱 (2015). 노화불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 청년, 중년, 노년집단 비교. *노인복지연구*, 68, 187-216.

김지연, 홍준희 (2017). 장년기 신체활동, 노화불안, 노화태도, 그리고 우울의 관계에

- 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 28(3), 51-59.
- 김지희 (2017). 수용전념 치료(ACT)가 부적응적 완벽주의 대학생의 심리적 수용, 패배감, 속박감 및 자살생각에 미치는 효과. 전북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김태곤, 이수진 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(3), 511-535.
- 남석인, 김준표, 이다지, 신지민 (2015). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향: 배우자 유무에 따른 비교와 부부간 대화만족도의 매개효과. 노인복지연구, 70, 169-195.
- 노경섭 (2020). 제대로 알고 쓰는 논문 통계분석. 한빛아카데미.
- 류경하 (2019). 사회초년생의 평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향: 부적응적 인지정서조절 전략과 속박감의 이중매개효과. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 문희, 김지영 (2015). 양육 조모의 속박감과 정신건강과의 관계에서 자아탄력성의 효과. 한국노년학, 35(3), 553-567.
- 박동건, 조현주, 최대정 (2004). 직장에서의 특정 부적 정서 경험에 따른 정서조절이 수행 및 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 831-852.
- 박절자, 김민희 (2022). 배우자 부양자의 부양 스트레스와 우울의 관계: 적응적, 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과. 가족과가족치료, 30(3), 417-437.
- 박태준 (2018). 외상경험이 속박감에 미치는 영향: 자기고양의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박해정, 김은영 (2020). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 929-948.
- 백지은 (2015). 고령친화산업 서비스 이용경험과 노후불안에 대한 연구 - 서울과 경기지역 노인을 중심으로 -. 지역산업연구, 38(1), 47-65.
- 보건복지부 (2023). 2023 자살예방백서. https://www.kfsp.or.kr/web/board/15/1100/?pMENU_NO=249
- 서순림, 최희정 (2013). 중년기 성인의 노화불안과 영향요인. 성인간호학회지, 25(4), 464-472.
- 신아영, 채정호 (2011). 우울 및 불안장애 환자의 정서조절방략. 한국인지행동치료학회, 11(1), 41-52.
- 신혜진 (2019). 지각된 스트레스와 불안 및 우울의 관계: 성별에 따른 인지적 유연성과 속박감의 조절효과. 학습자중심교과교육연구, 19(11), 937-965.
- 심민정 (2019). 구직자의 스트레스, 속박감, 우울 간의 관계: 부적응적 완벽주의와 스트레스 대처방식의 매개효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양남영 (2016). 노인의 성격특성이 노화불안과 성공적 노화에 미치는 영향. 한국가정간호학회, 23(2), 177-178.
- 엄현주, 전해정 (2014). 중년기 남녀의 자살생각에 관한 예측요인. 정신보건과 사회산업, 42(2), 35-62.
- 오은아 (2020). 중년기 노화불안 척도 개발 및 노화불안과 웰에이징의 관계 모형 검증. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 오은아, 박기환 (2019). 노화불안과 죽음불안이

- 우울에 미치는 영향: 속박감을 통한 주관적 연령지각 불일치의 조절된 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(2), 483-504.
- 윤소미 (2020). 정당한 세상에 대한 믿음이 우울에 미치는 영향: 속박감과 삶의 의미의 조절된 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이민규 (1993). 미래에 대한 기대와 우울. *한국심리학회지: 임상*, 12(1), 82-93.
- 이원준, 이희진 (2018). 중국 에이즈 고아들의 낙인적 인식이 우울에 미치는 영향: 회피적 대처 및 미래기대의 이중매개효과와 자아존중감의 조절효과분석을 중심으로. *청소년복지연구*, 20(3), 121-148.
- 이윤주, 최용용 (2020). 대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향-속박감의 매개효과를 중심으로. *취업진로연구*, 10(2), 111-128.
- 이은정, 심민정, 최현주 (2019). 구직자의 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과와 파국화 및 자기비난의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(4), 1165-1186.
- 이종선, 강민철, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(1), 883-905.
- 이지은, 하은혜 (2020). 대학생이 지각한 내인관계 스트레스가 우울증상에 미치는 영향에서 반추와 내적 속박감의 이중매개효과. *인지행동치료*, 20(1), 27-46.
- 이향중 (2017). 청소년의 스트레스와 우울 간 관계에서 인지적 정서조절전략과 낙관성의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 17(12), 751-773.
- 전경구, 최상진, 양병찬 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전진숙 (2007). 노화의 개념. *생물치료정신의학*, 13(2), 129-137.
- 정환희, 이지연 (2024). 중년여성의 노화불안인 삶의 만족도에 미치는 영향: 체기능존중감과 신체수치심의 매개효과. *재활심리연구*, 30(4), 79-96.
- 천숙희 (2011). 치매노인을 돌보는 여성가족수발자의 지각된 속박감과 우울 및 주관적 안녕감의 관계. *여성건강간호학회지*, 17(3), 285-293.
- 최순옥, 김숙남, 신경일, 이정희 (2008). 일부지역 성인의 노후불안. *한국노년학*, 28(1), 19-32.
- 최영전, 권혁철 (2019). 중년기 위기감, 속박감, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감의 관계. *지역과 세계*, 43(1), 215-234.
- 최정아 (2020). 중년여성의 삶의 의미와 노화불안과의 관계-감사성향과 사회적 조절효과. *단국대학교 석사학위논문*.
- 하채림 (2020년 10월 14일). 잦은 불안감, 40·50대가 60대보다 느끼는 사람 더 많아. *연합뉴스*.
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20201014017900002>
- 황은비, 김향숙 (2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 403-429.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32-65.

- Bird, T., Mansell, W., & Tai, S. (2009). Method of levels: Initial steps in assessing adherence and the development of a qualitative framework for mapping clients' control hierarchies. *Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 145-166.
- Bodner, 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.
- Brown, G. W., Harris, T. O., & Hepworth, C. (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: A patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine*, 25(1), 7-2.
- Dixon, A. K. (1998). Ethological strategies for defence in animals and humans: Their role in some psychiatric disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 417-445.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gilbert, P. (2001). Depression and stress: A biopsychosocial exploration of evolved functions and mechanisms. *Stress*, 4(2), 121-135.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28, 585-598.
- Gilbert, P., Gilbert, J., & Irons, C. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 149-160.
- Griffiths, A. W., Wood, A. M., Maltby, J., Taylor, P. J., & Tai, S. (2014). The prospective role of defeat and entrapment in depression and anxiety: A 12-month longitudinal study. *Psychiatry Research*, 216(1), 52-59.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter?. *Psychological Science*, 24(10), 1918-1927.
- Klemmack, D. L., & Roff, L. L. (1984). Fear of personal aging and objective well-being on later life. *Journal of Gerontology*, 39(6), 756-758.
- Kruger, A. (1994). The midlife transition: Crisis or chimera?. *Psychology Report*, 75, 1299-1305.
- Lapa, T. A., Madeira, F. M., Viana, J. S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Burnout syndrome and wellbeing in anesthesiologists: The importance of emotion regulation strategies. *Minerva Anestesiologica*, 83(2), 191-199.
- 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Louis, A. (2020). 나이 들에 관하여 (최가영

- 역). 서울: Being. (원본 출판 2019년).
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558.
- Martin, Y., Gilbert, P., Mcewan, K., & Irons, C. (2006). The relation of entrapment, shame, guilt to depression in carers of people with dementia. *Aging & Mental Health*, 10(2), 101-106.
- O'Connor, R. C. (2011). *The integrated motivational-volitional model of suicidal behavior*. Crisis.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- 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.
- Sloman, L., & Guilbert, P., (2000). *Subordination and defeat: An evolutionary approach to their therapy*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sowers, M. F. R. (2000). The menopause transition and the aging process: A population perspective. *Aging Clinical Experience Research*, 12(2), 85-92.
- Tarrier, N. (2010). Broad minded affective coping (BMAC): A “positive” CBT approach to facilitating positive emotions. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 64-76.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin*, 137(3), 391-420.
- Thompson. R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Willner, P., & Goldstein, R. C. (2001). Mediation of depression by perceptions of defeat and entrapment in high-stress mother. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 473-485.
- Yan, T., Silverstein, M., & Wilber, K. (2011). Does race/ethnicity affect aging anxiety in American baby boomers?, *Research on Aging*, 33, 361-378.
- Yun, R. J., & Lachman, M. G. (2006). Perceptions of aging in two cultures: Korean and American view on old age. *Journal of Cross Cultural Gerontology*, 21, 55-70.

원 고 접 수 일 : 2024. 01. 16

수정원고접수일 : 2024. 04. 01

게 재 결 정 일 : 2024. 04. 12

The Relationship Between Aging Anxiety and Depression Among Middle-Aged Adults: The Mediating Effect of Entrapment and the Moderating Effects of Cognitive Emotional Regulation Strategies

Young Sook Cho

Hyo Jung Shin

Graduate School of Education, Ajou University

Master

Professor

This study examines whether entrapment mediates the relationship between aging anxiety and depression among middle-aged adults, and whether adaptive and maladaptive cognitive emotional regulation strategies moderate these mediating effects. A self-report questionnaire was administered to 384 individuals, aged 40 to 59. The main findings of the study are as follows. First, entrapment partially mediates the relationship between aging anxiety and depression. Second, adaptive cognitive emotional regulation strategies moderate the mediation effect between aging anxiety and entrapment, while maladaptive cognitive emotional regulation strategies moderate the mediation effect between entrapment and depression. Finally, both adaptive and maladaptive cognitive emotional regulation strategies moderate the overall mediating effect of entrapment on the relationship between aging anxiety and depression. Limitations and recommendations for further study are discussed.

Key words : aging anxiety, depression, entrapment, cognitive emotional regulation strategies