

정서 대처 양식과 정서 인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향

유 경 민경환
서울대학교

본 연구는 정서 대처 양식과 정서 인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시되었다. 노년 집단(65-79세) 187명, 중년 집단(48-64세) 245명, 청년집단(19-23세) 238명 총 670명이 본 연구에 참여하였다. 장노년기에 자주 사용하는 정서대처 방식을 확인하기 위해 질문지를 구성하고 연령에 따라 상이하게 사용하는 정서대처방식을 확인한 결과, 노년집단은 다른 연령집단과 마찬가지로 정서적 문제에 대해 문제중심적 대처, 인지적 대처를 많이 사용하지만, 상대적으로 자기방어적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 연령증가에 따른 정서인식능력을 확인한 결과, 노년집단은 정서개선이 가장 높고, 중년집단은 정서명료성이 가장 높으며, 청년집단은 정서주의가 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 정서 대처 방식과 정서 인식이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 구조방정식 모형을 통해 검증한 결과, 노년기에는 문제중심적 대처와 인지적 대처도 중요하지만 특히 다른 연령에 비해 자기방어적 대처 정서 개선 믿음이 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 노년기 주관적 안녕감 유지에 있어 자기방어적 대처와 정서개선이 갖는 의미를 '자가 보호적 관점'에서 논의했으며, 노년기 긍정적 특성을 밝히는 연구의 의의에 대해 논의하였다.

주요어 : 문제중심적 대처, 자기방어적 대처, 정서개선, 정서대처양식, 정서인식, 주관적 안녕감

한국사회는 지금 세계에서 그 유례를 찾아보기 힘들 정도로 빠르게 고령 사회가 되어가고 있다. 2000년에 65세 이상 노인의 비중이 전체 인구의 7.3%가 되어 고령화 사회(aging society)로 진입하였고, 2019년에는 14.4%가 되어 고령 사회(aged society), 더 나아가 2026년에는 20.2%에 달하여 초고령 사회(super-aged society)가 될 것으로 보인다(통계청, 2004). 고령 사회로 접어들어 여러 선진국에

서는 노년기 삶의 질을 높이기 위해 이미 많은 연구들을 해 왔고, 삶의 다양한 측면들을 조망해주는 연구들을 지속적으로 실시해오고 있다. 우리나라도 현실적인 문제 때문에 노년기에 대한 관심이 그 어느 때 보다도 커지고 있으나 심리학 분야에서의 노년 연구는 매우 적은 편이다. 행복한 노년을 위해서는 정서적 삶의 질을 유지하는 것이 매우 중요함에도 불구하고 심리학 분야에서 노년기 정서

유경은 서울대학교 심리학과 시간강사이며, 민경환은 서울대학교 심리학과에 재직하고 있음.

본 논문은 유경의 박사학위 논문의 일부이며, 2003년 한국학술진흥재단의 신진연구장려금지원사업 (H00005-100244) 의해 수행되었음.

교신저자 : 유경, (151-742) 서울 관악구 신림9동 산56-1 서울대학교 심리학과, 전화 : 02) 876-0856,

E-mail : ryukyung@snu.ac.kr

특성과 적응에 대한 연구는 찾아보기 어렵다. 정서가 인간의 삶에서 매우 중요한 역할을 한다는 것은 이미 잘 알려진 사실이며, 인간의 수명이 길어질수록 개인의 삶에서 정서가 갖는 의미는 더욱 커지고 있다. 따라서, 수명연장으로 인해 상대적으로 길어진 노년기에 정서적 특성은 어떻게 변화되며, 주관적 안녕감을 유지하는데 정서가 어떤 역할을 하는지 밝혀주는 연구가 매우 필요하다. 이에, 본 연구에서는 정서대처 양식과 정서 인식과 같은 정서적 특성이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

노년기 정서적 특성에 대한 이론

과거 노년기에 대한 심리학 연구들은 주로 노화로 인한 인지적, 신체적 능력의 감퇴 혹은 심각한 질병이나 빈곤으로 고통 받는 노인들에 대한 것이 많았으나, 최근에는 노년기에도 주관적 안녕감(subjective well-being)을 유지하면서 즐겁게 살아갈 수 있는 긍정적 특성에 대한 연구와 이론들이 제안되고 있다(Brandstäter & Greve, 1994; Carstensen, 1999; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesseload, 2000; Diener, Colvin, Pavot, & Allman, 1991; Filipp, 1996; Jones & Meredith, 2000; Lang & Carstensen, 2002; Lawton, 1989; Lawton, Kleban, & Dean, 1993; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996; Magai & Halpern, 2001; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995). 이 연구들에 따르면, 심각한 질병을 제외하면 노인들은 젊은 사람들보다 더 행복하고 덜 외롭고 자신을 둘러싼 세상에 대해 꽤 만족하고 있었다. 또한, 고통을 받고 있는 노인들이 있다는 것을 부정할 수는 없겠지만, 노인들은 상당히 잘 적응하고 있었으며, 노인들의 사회적 접촉 감소가 심리적 고통과 반드시 관련되는 것도 아니었다. 이들 연구에서 노인들은 젊은이들에 비해 정서적 기능이 지속적으로 향상되었으며(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999), 정서 조절을 보다 잘 하였고(Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gotestam-Skorpen, & Hsu, 1997), 정신적 표상의 복잡성이 증가하였으며(Labouvie-Vief, Hakim-Larson, DeVoe, & Schoeberlein, 1989; Lawton, Kleban, & Dean, 1993), 상대적으로 더 행복하였고(Diener & Diener, 1996), 삶의 만족도 또한 더 높았다(Herzog, Rodgers, & Woodworth, 1982).

특히, Lawton과 동료들(Lawton, 1989; Lawton, Kleban, Rajagpal, & Dean, 1992; Lawton, Van Haitsma, & Klapper, 1996)은 주관적 안녕감 유지에 정서조절(emotion management)이 전 생애에 걸쳐 중요한 역할을 하는 것으로 설명한다. 사회적 맥락에 적절하고 생활 사건들의 변화에 잘 맞춰서 반응하고 적응할 수 있도록 정서 조절에 노력을 기울이는 특성은 생애 후기에 이르러 더욱 중요한 역할을 하게 되어 노인들은 '정서 최적화(affective optimization)'를 위한 정서 조절을 시도한다고 설명한다 즉, 부적 정서경험을 되도록 피하고 충분한 정적 자극을 받을 수 있는 사회적 상황을 선택함으로써 자신의 주관적 안녕감을 유지하기 위한 능동적이고 적극적인 노력을 기울이는 것이다. 이와 관련하여, Carstensen(1992, 1995; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesseload, 2000; Lang & Carstensen, 2002)은 노년기의 정서 최적화 특성을 사회정서적 선택 이론(socioemotional selectivity theory)으로 설명하며, 국내에서도 유경과 민경환(2003, 2005)에 의해 노년기에 두드러지는 정서최적화 특성이 확인되었다. 정서최적화이론은 연령증가에 따른 정서적 삶의 변화와 유지 과정을 흥미롭게 보여준다. 나이가 들면 회로에 락의 감정이 무너지고 덜 정서적일 것이라는 예상과 달리, 노년기에는 노화로 인한 신체적 쇠퇴와 가까운 사람들과의 사별로 인해 여러 가지로 부적 정서를 경험할 가능성이 증가함에도 불구하고 중년에 비해 더 정서적이며, 정적정서 경험을 최대화하고 부적정서 경험을 최소화하려는 정서최적화를 통해 주관적 안녕감을 유지하는 특성은 노인들이 일상생활에서 경험할 수 있는 부적정서에 대해 잘 대처한다는 것을 보여주는 것이기도 하다.

노년기 정서대처 특성

노인들은 갈등을 피하거나 직접적인 표현을 하지 않는 것을 선호하고, 대처와 방어 전략을 적절히 사용하여 갈등 상황을 긍정적으로 평가하려는 경향이 두드러지며 충동통제를 비교적 잘 한다(Diehl, Coley, & Labouvie-Vief, 1996; Gross 등, 1997). Lawton과 동료들(1992, 1993)은 노년기에 정서적 통제 능력은 오히려 좋아지고, 기분의 안정성이 커지며, 감정 조절을 더 잘하게 되고, 감각 추구를 덜 하게 된다고 밝혔다.

Schulz와 Heckhausen(1996)은 자기 통제에 대해, 외부

세계를 자신이 원하는 방식으로 변화시켜 목표를 달성하도록 하는 일차 통제(primary control)와 이러한 방식을 적용하기 어려울 경우 통제감을 유지하기 위해서 내적으로 목표를 수정하는 이차 통제(secondary control)로 구분하고, 노년기에 접어들수록 일차 통제는 감소하고 이차 통제의 사용은 증가된다고 밝혔다. 즉, 노화로 인해 환경을 일차적으로 통제할 수 없을 때, 감정을 다스리거나 우선순위나 목표를 조절함으로써 통제감을 유지한다는 설명이다.

동화(assimilative)와 조절(accommodative) 대처의 이중 처리과정 모델(dual-process model; Brandstätter, 1989; Brandstätter & Rothermund, 2002a)은 노년기에 경험하게 되는 한계와 제약에도 불구하고 노인들이 어떻게 심리적 적응을 유지해 나가는지 통합적으로 설명해준다. 이 모델에 의하면 도구적, 자기 교정적, 보상 행동을 통해 손실을 줄이려는 직접적인 시도를 하는 것을 동화적 대처(assimilative mode of coping)라고 하고, 실제 상황과 바라는 상황의 불일치 정도를 줄이기 위해 주어진 상황의 제약에 자신의 목표와 기준을 맞추어 맞추으로써 적응하는 방식을 조절적 대처(accommodative mode of coping)라고 구분한다. 조절적 대처는 이루지 못한 목표를 평가절하하거나 자신과 관련 없는 것으로 간주하는 방식으로 개인의 수행 기준이나 열망을 낮추는 것이다. 이 두 가지 대처를 상황별로 적절하게 적용하면서 우리는 삶에 적응하게 된다. 동화적 노력은 개인이 상황을 능동적으로 변화시킬 수 있을 경우 많이 사용되며, 조절적 대처과정은 행위와 그 결과에 대한 기대가 반복적인 실패로 인해 좌절되는 경우에 많이 사용된다. 노년기에는 연령 증가로 인한 수행 수준의 급격한 감소로 인해 이전의 수행 수준을 유지하려면 더 많은 자원을 투자하고 노력을 해야 하므로 개인은 목표를 보다 낮은 수준으로 조절하는 것이 적응에 유리하다. 이중처리 모델에서는 이러한 조절적 변화가 노년기의 효율성과 통제감 유지에 핵심적인 역할을 하는 것으로 보며, 노화로 인한 회복 불가능한 퇴행이나 손실 때문에 유발되는 정서적 동요를 완충시키는 역할을 하는 것으로 설명한다(Brandstätter & Rothermund, 1994, 2002b; Brandstätter, Wentura, & Greve, 1993; Heckhausen, 1997). 위와 같은 가정을 지지하는 경험적 증거들이 확인되고 있는데, 노인들은 삶이 점점 더 통제하기 어렵다는

것을 경험하게 되고, 능동적인 동화적 대처가 점점 더 어려워진다는 것을 인정하면서 내적 재해석을 통한 조절적 대처 행동을 점점 더 많이 사용하게 된다(Blanchard-Fields, 1989; Carstensen, 1995; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987; Labouvie-Vief, Hakim-Larson, & Hobart, 1987; Lang & Carstensen, 2002; McConatha와 Huba, 1999; Quayhagen & Quayhagen, 1982).

이러한 결과는 노인들이 노화로 인해 상황에 스스로 통제하거나 변화시키기 어려워지므로 어쩔 수 없이 상황에 대한 생각을 바꾸는 내적 재해석 또는 조절적 대처방식만을 사용한다는 의미는 아니다. 노인들도 상황에 따라서는 동화적 대처 또는 적극적인 대처방식을 사용할 수 있으며 오히려 상황에 적절한 대처 방식을 다양하게 사용함으로써 정서대처의 효율성은 청년보다 더 높을 수 있다. 실제로, 일상생활에서 청년과 노인이 정서적 문제를 해결하는 방식은 차이가 있지만, 그 효율성에 있어서는 유의미한 차이가 나타나지 않는다는 연구들이 축적되고 있다(Berg, Klaczynski, Calderone, & Strough, 1994; Camp, Doherty, Cornelius & Caspi, 1987; Moody-Thomas, & Danny, 1989). 대부분의 연구에서 노인들은 다른 연령집단에 비해 과도한 부정 정서는 회피하고, 때로는 상황을 받아들이고 이해하려는 시도를 통해 정서를 조절하는 것으로 나타났다(Blanchard-Fields & Irion, 1987; Folkman & Lazarus, 1980; Labouvie-Vief 등, 1987). 노인들은 광범위한 문제 해결 양식 레퍼토리를 갖고 있으며, 청년들에 비해 효율성도 상대적으로 높은 것으로 나타났다(Folkman 등, 1987; Prohaska, Leventhal, & Keller, 1985).

노년기 정서인식 특성

정서대처양식과 더불어 정서 인식 능력도 또한 노년기 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 할 것으로 보인다. 정서인식 능력은 흔히 정서지능(emotional intelligence)으로 불리기도 하는데 이러한 특성은 정서관련 정보를 자신의 사고와 행동을 결정하는 데 적절하게 활용하는 능력으로 정의된다. 자기와 타인의 정서를 평가하고 표현하는 것, 자기와 타인의 정서를 조절하는 것, 정서를 적응적으로 활용하는 것의 세 가지 요소로 구분될 수 있다(Salovey & Mayer, 1990). Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, 그리고 Palfai(1995)는 정서지능의 가장 핵심적인 요소라 할

수 있는 정서에 대한 주의, 정서 경험의 명료성, 정서의 개선 등 세 요소를 측정하는 척도(TMMS; Trait Meta-Mood Scale)를 개발하였다. 정서 명료성(emotional clarity)은 개별 정서들을 규명하고 기술하는 능력이다. 이는 단순히 자신의 기분이 좋고 나쁘다는 것을 아는 것과는 다른 것으로 정서를 이해하는 정도를 반영한다. 낮은 정서 명료성은 신경증, 고통에 대한 취약성, 정서 표현에 대한 양가적 감정과 같은 다양한 적응상의 문제와 관련이 있었다(Salovey 등, 1995). 정서에 대한 주의(attention to emotion)는 자신이 경험하는 정서에 주목하고 이를 평가하려는 경향이다. 정서 개선(mood repair)은 부정적인 정서를 경험할 때 기분을 회복하고 정적 정서를 유지시킬 수 있다는 신념을 갖고 있는지를 확인하는 특성이다. 정서적으로 유능한 사람은 자신의 정서를 잘 느끼고 잘 변별함으로써 자신의 정서를 보다 정확히 이해하고 이에 대처하기 위해 적절한 노력을 한다(Salovey & Mayer, 1995). 이러한 정서인식 능력에 대한 연구는 주로 청년기를 대상으로 이루어졌으며 장노년층을 대상으로 연구를 실시하고 이러한 능력이 주관적 안녕감과 어떠한 관련성이 있는지 확인하는 연구들은 거의 없었다. 따라서, 연령 증가에 따라 주관적 안녕감 유지에 상이하게 영향을 미치는 정서인식 능력의 하위요인의 특성을 알아보는 것도 매우 흥미로운 것으로 보인다.

정적 정서를 더 많이 경험하고 부정 정서를 적게 경험하려는 정서최적화 특성은 비단 노년기에만 두드러지는 특성이 아니며 전 생애에 걸쳐 나타나는 특성이다. 따라서 보다 중요한 것은 연령에 따라 정서최적화를 이루는 방식이 어떻게 나타나는지를 확인하는 것이다. 유경과 민경환(2005)은 연령에 따라 정서최적화를 이루는 방식이 어떻게 나타나는지 정서 경험과 사회적 목표차원에 초점을 두고 살펴보았다. 그 결과, 노년기에는 중년이나 청년에 비해 정서최적화 유지를 위해 정서 강도가 높은 정서보다는 상대적으로 정서 강도가 낮은 정서 경험을 더 많이 하며, 새로운 것을 배우고 경험하려는 사회적 목표보다는 정서를 긍정적으로 유지하려는 목표를 가장 중요하게 생각하는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 연령 증가에 따라 정서대처와 정서인식능력은 어떻게 달라지며, 이러한 특성이 주관적 안녕감 유지에 어떠한 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

본 연구에서 알아볼 연구 문제는 다음과 같다; 1) 연령 증가에 따라 정서대처는 어떻게 달라지는가? 정서대처양식은 연령에 따라 상이하게 사용할 것으로 예상된다. 특히 노년집단의 경우에는 문제중심적 대처나 인지적 대처를 자주 사용하되 다른 연령에 비해 자기방어적 대처를 보다 자주 사용할 것으로 보인다. 2) 연령 증가에 따라 정서 인식능력은 어떻게 달라지는가? 정서인식능력이 노년기에 저하될 것으로 보이지는 않으며 정서명료성, 정서개선, 정서주의 등정서적 특성이 연령에 따라 상이하게 나타날 것으로 예상된다. 3) 정서대처와 정서인식이 주관적 안녕감 유지에 어떠한 영향을 미치는가? 정서대처양식 중 문제중심적 대처, 인지적 대처는 모든 연령집단의 주관적 안녕감 유지에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보이며, 자기방어적 대처는 특히 노년집단의 적응에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보인다. 또한 정서 인식 중 정서개선이 모든 연령집단의 주관적 안녕감 유지에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보인다. 정서대처나 정서인식과 같은 정서적 특성들이 모든 연령대의 주관적 안녕감 유지에 영향을 미치고 그 특성은 상이하게 나타날 것으로 보이며 이러한 결과를 통해 노년기 적응에 있어서 정서의 중요성을 확인하고자 한다.

방 법

참가자

연구 참가자는 총 697명 이었다. 노년 집단은 서울과 수도권에 거주하는 65세 이상 성인으로 남자 96명, 여자 91명으로 총 187명(평균연령 71.34세, 표준편차 3.98)이 참여했다. 노년집단을 65세 이상으로 선정한 이유는 일반적으로 노년연구에서 65세 이상을 노년집단으로 구분하는 기준을 따른 것이다. 중년집단은 서울과 수도권에 거주하는 48세 이상 65세 미만 성인으로 남자 120명, 여자 125명으로 총 245명(평균연령 53.76세, 표준편차 3.84)이 참여했다. 청년 집단은 서울대학교 심리학 개론 수강생으로 남자 159명, 여자 79명으로 총 238명(평균연령 21.55세, 표준편차 2.34)이 참여했다. 80세 이상의 최고령 집단도 남자 8명, 여자 19명으로 총 27명(평균연령 83.15세, 표준편차 3.60)이 참가했으나 연령 집단 간 비교를 하기에는 그 수가 너무 적고, 이들의 응답에 대한 신뢰도 문제로 인해 결과 분석에서는 제외하고 최종적으로 670명 을 대상

표 1. 중년, 노년 집단 연구 참가자 특성

		중년집단 (48-64세) N(%)	노년집단 (65-79세) N(%)	
결혼 여부	기혼	232 (94.7)	113 (60.4)	
	이혼	4 (1.6)	2 (1.1)	
	사별	6 (2.4)	72 (38.5)	
	미혼	3 (1.2)	0 (0)	
	총합	245 (100)	187 (100)	
교육 수준	무학	0 (0)	25 (13.4)	
	서당	0 (0)	17 (9.1)	
	초졸	13 (5.3)	47 (25.1)	
	중졸	18 (7.3)	25 (13.4)	
	고졸	89 (36.3)	45 (24.1)	
	대졸	95 (38.8)	22 (11.8)	
	대학원졸	30 (12.3)	3 (3.2)	
	총합	245 (100)	187 (100)	
	종교	있다	191 (78.9)	120 (61.2)
		없다	54 (21.1)	67 (35.8)
총합		245 (100)	187 (100)	
건강	매우 좋다	9 (3.7)	26 (13.9)	
	약간 좋다	80 (32.7)	82 (43.9)	
	보통이다	104 (42.4)	37 (19.8)	
	약간 좋지 않다	43 (17.6)	36 (19.3)	
	매우 좋지 않다	9 (3.7)	6 (3.2)	
	총합	245 (100)	187 (100)	
경제 수준	매우 여유가 있다	36 (7.3)	36 (19.3)	
	여유가 있는 편이다	99 (20.0)	38 (30.3)	
	보통이다	275 (55.6)	91 (48.7)	
	조금 어려운 편이다	74 (14.9)	18 (9.6)	
	매우 어렵다	11 (2.2)	4 (2.1)	
총합	245 (100)	187 (100)		
월 가계 소득	400만원 이상	107 (43.7)	15 (7.0)	
	300-499만원	50 (20.4)	11 (5.9)	
	200-299만원	43 (17.6)	35 (18.7)	
	100-199만원	29 (11.8)	41 (21.9)	
	100만원 미만	9 (3.7)	74 (39.6)	
	모르겠음	7 (2.9)	11 (5.9)	
	총합	245 (100)	187 (100)	

으로 분석하였다. 연구 참여자 특성을 표 1에 제시하였다.

도구

정서 대처 양식 측정

베를린 노화 연구(Berlin aging study)에서 인터뷰를 통해 추출한 내용으로 구성된 대처 양식 리스트(Staudinger & Fleeson, 1996)에 문항을 추가하여 개발하였다. 이는 일상생활에서 경험하는 부정적인 사건이나 곤란한 상황에 대해 어떻게 대처하는지 확인하기 위해 고안된 대처 양식(coping style)리스트이다. 유능감 포기하지 않고 문제 해결을 위해 노력, 회피, 타인에게 의지, 상황에 순응, 자신을 믿고 문제 해결을 시도, 사회적 지지추구, 감정회복에 대한 긍정적 기대, 포기, 감정동요에 대한 대처, 하향 비교, 유머, 상황 순응, 다양한 관점에서 문제를 분석하며 대처하는 것 등 총 13문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert척도 상에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 능동적 조절 양식에 관한 문항을 하나 더 추가하여 14문항의 척도로 개발했다.

14가지의 대처 방략을 *CEFA 1.10*(Comprehensive Exploratory Factor Analysis, Brown, Cudeck, Tateneni, & Mels, 2002)을 이용하여 요인 분석을 실시하고 그 요인 구조를 살펴보았다(표 2와 표 3).

모형의 합치도(model fit)를 나타내주는 지표들을 살펴 보면, 적절한 모형이라는 것을 잘 알려주는 지표인 *RMSEA*(Root mean square error of approximation)¹⁾는 .040으로 .05 이하이므로 좋은 모형으로 볼 수 있으며 Exceedance probabilities를 보면 [$H_0 : RMSEA \leq .05$]인 상황에서 그 설명력이 92.1%가 되므로 이 모델을 적합한 것으로 보는 것이 타당하다. 문제중심적 대처 요인은 유능감을 갖고 대처하기, 포기하지 않고 대처하기, 자신을 의지하며 대처하기, 기분회복에 대한 신념을 갖고 대처하기 등 4개의 문항이 포함되고 문제 상황에 적극적으로 대처하면서 문제해결을 위한 노력을 시도하는 특성을 지닌다. 자기방어적 대처 요인은 하향 비교를 하거나 회피나 유머를 사용하고 상황에 순응하면서 억지로 상황을 바꾸기 보다는 상황에 자신의 생각을 맞추면서 자기를 보호하는 방식으로 대처하는 것이다. 인지적 대처 요인은 능동

1) *RMSEA*(Root mean square error of approximation)는 .05 이하이면 좋은 합치도(close fit)이고, .05-.08은 적절한 합치도(reasonable fit)를 의미한다(Browne & Cudeck, 1993).

표 2. 대처 방식의 요인 분석 결과

문항	요인명			
	문제중심대처	자기방어대처	인지적대처	수동의존대처
유능감을 갖고 대처	.874	-.121	.042	.005
포기하지 않고 대처	.563	.071	.087	-.170
자신을 의지하며 대처	.405	.266	.026	-.091
기분 회복에 대한 신념을 갖고 대처	.235	.073	.147	.186
하향 비교를 통한 대처	-.056	.540	.062	-.070
회피를 통한 대처	.109	.417	-.135	-.040
유머를 통한 대처	.057	.375	.007	.020
상황을 받아들이며 대처	-.046	.297	.028	-.020
능동적 대처	.189	.025	.585	.024
다양한 관점에서 문제를 분석하며 대처	.108	.251	.266	.004
타인에게 문제해결 의존	-.003	-.143	-.113	.759
사회적 지지추구	.001	-.087	-.007	.399
감정 동요에 대처하지 못하고 당황	-.167	.204	-.053	.277
대처 포기	.044	.078	-.049	.193

표 3. 대처 방식-요인들 간의 상관관계

	문제중심적 대처	자기방어적 대처	인지적 대처	수동의존적 대처
문제중심적 대처	1			
자기방어적 대처	.219**	1		
인지적 대처	.485***	.124*	1	
수동의존적 대처	-.198*	-.078*	-.272**	1

*p<.01, **p<.01, ***p<.001

적으로 문제에 대해 대처하고 다양한 관점에서 문제를 조망하면서 문제 해결을 위한 시도를 하는 것을 포함하며 인지적인 관점에서 문제 해결을 위한 노력을 기울이는 대처방법을 의미한다. 수동의존적 대처 요인은 타인이 문제를 대신 해결해주기를 바란다거나 가까운 사람들에게 의논을 하고 도움을 청하며, 감정동요가 일어나면 대처하지 못하고 포기하는 등 문제 해결을 위해 직접적인 노력을 하지 못하는 것을 포함한다.

척도의 내적 구조를 살펴보면, 문제중심적 대처 4문항에 대한 내적합치도 계수 Cronbach α 는 .679 이었고, 자

기방어적 대처 4문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 .635 이었다. 인지적 대처 2 문항에 대한 내적 합치도 계수는 .508 이었고, 수동의존적 대처 4문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 .503 이었다.

정서인식능력

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, 그리고 Palfai (1995)가 개발한 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)을 사용하였다. 이 검사는 각 개인이 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도를 측정하는 주의 차원 13문항, 느낌을 명확하게 경험하는 정도를 측정하는 명료성 차원 11문항, 부정적인 기분을 회복시키고 긍정적인 정서를 유지시킬 수 있다고 믿는 개선 믿음 차원 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert척도 상에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 이 수정과 이훈구(1997)가 변안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 이 척도의 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 정서 명료성 척도가 .76, 정서에 대한 주의가 .73, 정서 개선에 대한 차원은 .81이었다. 노인 피험자의 반응특성 때문에

문항을 모두 사용하기 어려운 관계로 각 하위요인별로 요인분석을 통해 가장 설명력이 높은 문항들을 선별하여 정서 명료성 4문항, 정서 주의 3문항, 정서 개선 3문항으로 구성하였다. 선별된 문항과 전체 문항 간의 상관관계가 유의미한 정적 상관($r=.71, p<.001$)이 있는 것으로 확인하고 본 연구에서 사용하였다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 PGCMS(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, Lawton, 1975; Liang & Bollen, 1983)을 사용하였다. 이 척도는 나이든 성인들을 대상으로 측정하도록 특별히 고안된 척도로 평정감(non-agitation), 노화에 대한 만족(aging satisfaction), 그리고 삶에 대한 만족(life satisfaction)의 세 영역으로 구성되어 15문항으로 이루어진다. 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 한림대학교 노년학연구소(2003)에서 변안한 것을 사용하였고, 각 하위척도별 내적 합치도 계수 Cronbach α 는 평정감이 .79, 노화에 대한 만족이 .69 였다. 삶에 대한 만족은 1문항으로 구성되므로 내적합치도 계수를 산출하지 않았다.

인지기능 측정

노년 집단의 인지능력을 통제하기 위해, K-MMSE (Korean-Mini Mental Status Examination, 강연욱, 나덕렬, 2003)를 실시하였고, 나이와 학력에 따른 K-MMSE 표준(강연욱, 2004)에 따라 인지기능 수준을 확인했다. 본 연구에 참여한 피험자 중 이 기준에 따라 치매 혹은 인지기능 이상이 의심되는 경우는 없었다.

인구통계학적 변인

연구 참가자의 연령, 성별, 학력, 건강 경제적 수준 배우자 생존 여부, 배우자 사별 연령 등의 인구통계학적 변인들에 관한 질문을 포함했다.

절 차

노년 집단의 경우 설문조사는 전문조사원을 활용하여 개인면접 방식으로 진행되었다. 조사원들은 보건복지부

산하 보건사회연구원 등 정부의 공신력 있는 전문 기관에서 실행되는 조사과정에 참여한 경험이 많은 10명의 전문가(경력 3년-10년)에 의해 이루어졌으며, 소요 시간은 약 40분-50분 정도 소요되었고 전문 조사원과 연구 참가자들에게는 소정의 수고료를 지급하였다.

중년 집단은 대학생 조사원을 모집하여 설문지 구성과 내용에 대한 훈련을 시킨 후, 중년집단에게 배포하고 직접 작성한 후 수거하도록 하였다. 질문지 작성 시간은 20-30분이 소요되었고, 조사원과 연구 참가자에게 소정의 수고료가 지급되었다.

청년 집단은 서울대학교 심리학 개론 수강생으로 학점 이수조건으로 수업시간을 이용하여 연구에 참여했으며, 소요시간은 20-30분이었다.

결 과

연령에 따른 정서대처양식, 정서인식능력, 주관적 안녕감의 차이

정서대처양식

연령과 성별에 따라 흔히 사용하는 정서 대처 사용은 어떻게 달라지는지 확인하였다. 문제 중심적 대처, 자기방어적 대처, 인지적 대처, 수동 의존적 대처 등 4가지의 정서 대처 양식 중 문제 중심적 대처를 제외한 나머지 대처 양식에서는 연령에 따른 차이가 있었고, 문제중심적 대처, 자기방어적 대처, 수동의존적 대처에서는 성차가 확인되었으며, 수동의존적 대처를 제외한 나머지 대처양식에서는 연령과 성별의 상호작용이 나타났다(표 4).

노년집단은 다른 연령집단과 마찬가지로 문제중심적 대처양식과 인지적 대처양식을 많이 사용하지만 다른 연령집단과 비교해 볼 때 상대적으로 자기방어적 대처를 더 많이 사용했다. 중년집단은 인지적 대처 양식을 가장 많이 사용하며, 문제중심적 대처, 자기방어적 대처, 수동의존적 대처 순으로 사용하는 것으로 확인되었다. 청년집단은 다른 연령집단과 마찬가지로 문제중심적 대처와 인지적 대처를 많이 사용하지만 상대적으로 자기방어적 대처는 덜 사용하며 수동의존적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 연령에 따른 정서 대처 양식을 살펴본 결과, 노년집단이 중년집단, 청년집단과 마찬가지로 문제중심적 인지적 대처를 많이 사용하지만 상대적으로 자기방어적

표 4. 연령과 성별에 따른 정서 대처 양식의 차이

연령 집단	성 별	문제중심 대처	인지적 대처	자기방어적 대처	수동 의존적 대처
청년 집단	남 N=159	3.78 (.59)	3.82 (.61)	3.10 (.55)	2.74 (.63)
	여 N=79	3.84 (.59)	3.82 (.66)	3.11 (.55)	2.83 (.61)
	합 N=238	3.80 (.59)	3.82 (.62)	3.11 (.55)	2.77 (.62)
중년 집단	남 N=120	3.92 (.53)	4.01 (.61)	3.43 (.53)	2.37 (.62)
	여 N=125	3.81 (.66)	4.02 (.63)	3.63 (.53)	2.53 (.69)
	합 N=245	3.86 (.60)	4.01 (.62)	3.53 (.54)	2.45 (.66)
노년 집단	남 N=96	3.97 (.60)	3.96 (.53)	3.82 (.49)	2.41 (.64)
	여 N=91	3.68 (.78)	3.66 (.73)	3.73 (.61)	2.70 (.75)
	합 N=187	3.83 (.71)	3.82 (.65)	3.78 (.56)	2.55 (.71)
F(2,664)	연령 주효과	.39	7.45***	77.05***	14.78***
F(1,664)	성차 주효과	5.45*	3.67*	.91	11.47***
F(2,664)	상호 작용	3.82*	3.67*	4.15*	1.11

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

대처를 자주 사용한다는 점을 확인할 수 있었다.

정서인식능력

연령 증가에 따른 정서인식능력(emotion awareness ability)의 차이를 살펴보고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 정서명료성, 정서주의, 정서개선에 대해 모두 유의미한 연령차가 나타났으며, 정서명료성과 정서개선에 대해서는 유의미한 성별과 연령에 따른 상호작용이 확인되었다.

정서명료성은 중년 집단이 가장 높고, 정서 주의는 청년 집단이 가장 높으며, 정서 개선에 대한 믿음은 노년 집단이 가장 높았다. 정서 명료성은 중년>노년>청년, 정서 주의는 청년>노년>중년, 정서개선에 대한 믿음은 노년>중년>청년의 순서로 나타났다. 노년집단이 청년이나 중년

표 5. 연령에 따른 정서인식능력의 차이

연령 집단	성 별	정서명료 평균 (표준편차)	정서주의 평균 (표준편차)	정서개선 평균 (표준편차)
청년 집단	남 N=159	3.29 (.67)	3.57 (.53)	3.34 (.43)
	여 N=79	3.34 (.84)	3.63 (.60)	3.59 (.76)
	합 N=238	3.31 (.73)	3.59 (.55)	3.42 (.75)
중년 집단	남 N=120	3.50 (.64)	3.25 (.52)	3.58 (.62)
	여 N=125	3.71 (.72)	3.26 (.65)	3.80 (.71)
	합 N=245	3.61 (.68)	3.26 (.59)	3.69 (.73)
노년 집단	남 N=96	3.48 (.82)	3.28 (.59)	3.82 (.78)
	여 N=91	3.26 (.77)	3.30 (.59)	3.64 (.93)
	합 N=187	3.44 (.74)	3.29 (.59)	3.73 (.86)
F(2,664)	연령 주효과	10.18***	23.24***	7.52**
F(1,664)	성차 주효과	.03	.36	2.46
F(2,664)	상호작용 효과	4.61**	.12	4.62**

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

에 비해 정서지각능력이 떨어지는 것이 아니고 오히려 정서 개선은 가장 높다는 점이 흥미롭다. 이러한 결과는 노년집단이 정서경험과 조절에 대한 긍정적인 기대를 갖고 적절한 대처를 하는데 기여를 하는 특성으로 보인다.

주관적 안녕감

장노년기 주관적 안녕감을 측정하기 위해 특별히 고안된 PGCMs를 통해 알아본 주관적 안녕감에 있어서의 연령과 성차를 표 6에 제시하였다. 전체적인 주관적 안녕감에 있어서는 연령차이가 유의미하게 나타나지만, 하위요인을 살펴보면 평정감과 삶의 만족에 있어서는 유의미한 연령차가 없고 노화만족에 대해서 차이가 나타나는 것을 알 수 있다. 평정감에 있어서는 유의미한 성차가 확인되었고, 평정감과 노화만족에 대해서는 연령과 성별에 따른 유의미한 상호작용이 나타났다. 평정감은 정서최적화의 특성을 보여주는 지표이기도 하며 정서에 대한 긍정적 기대들이 포함된다. 삶에 대한 만족도도 노년기가 되어도 크게 저하되지 않는 것으로 나타났다.

표 6. 연령에 따른 주관적 안녕감의 차이

연령 집단	성 별	평정감	노화 만족	삶의 만족	주관적 안녕
청년 집단	남 N=159	3.33 (.85)	3.26 (.73)	3.47 (.94)	3.35 (.68)
	여 N=79	3.46 (.87)	3.40 (.79)	3.63 (.88)	3.50 (.68)
	합 N=238	3.37 (.86)	3.31 (.75)	3.52 (.92)	3.40 (.68)
중년 집단	남 N=120	3.55 (.78)	3.14 (.66)	3.43 (.94)	3.37 (.65)
	여 N=125	3.60 (.88)	3.27 (.79)	3.54 (.90)	3.47 (.73)
	합 N=245	3.58 (.84)	3.21 (.73)	3.48 (.92)	3.42 (.69)
노년 집단	남 N=96	3.73 (.94)	2.73 (.73)	3.48 (.94)	3.31 (.64)
	여 N=91	3.07 (1.17)	2.46 (.96)	3.24 (1.07)	2.92 (.85)
	합 N=187	3.41 (1.11)	2.60 (.86)	3.36 (1.01)	3.12 (.77)
$F_{(2,664)}$	연령 주효과	2.85	51.28***	2.00	12.415***
$F_{(1,664)}$	성차 주효과	4.76*	.001	.033	.721
$F_{(2,664)}$	상호 작용	11.27***	4.55*	2.65	8.74***

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

주관적 안녕감에 영향을 미치는 정서적 변인들

정서 대처 양식과 정서 인식능력, 인구통계학적 변인들이 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 회귀분석을 통해 알아보았다(표 7). 노년 집단부터 살펴보면, 경제적 수준과 건강은 노년기 주관적 안녕감의 42.4%를 설명하며, 정서 대처 방법도 포함하여 그 설명량을 비교해 보면 설명량이 45.3%으로 증가한다. 또한 정서인식 관련 변인을 포함하면 설명량은 57.7%로 증가한다. 특히, 노년기 주관적 안녕감 유지를 위해서는 경제수준과 건강이 만족스러운 수준으로 유지되어야 하며, 부적 정서를 경험하는 사건이 유발되어도 시간이 지나거나 대처를 하면 기분이 나아질 것이라 믿는 '정서 개선'에 대한 믿음이 노년기 주관적 안녕감 유지에 매우 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다.

최종모델에서는 확인되지 않았으나 표 7의 모델 2에서 확인된 바와 같이, 자기 방어적 대처가 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 한다는 점은 노년기에도 정서적 문제가 유발되었을 때 문제중심적, 인지적 대처가 가능하지만 상황을 변화시키기 위해 적극적으로 문제를 해결하기 위한 시도를 하는 것 보다는 상황을 받아들이고 자기(self) 방어적으로 대처하는 것이 주관적 안녕감 유지에 도움이 된다는 것을 보여주며, 이러한 결과는 다른 연령집단과 구분되는 노년기 고유의 특성이다.

표 7. 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인들 : 노년집단(N=187)

	모델 1		모델 2		모델 3	
	B (SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
경제상태	.258(.046)	.318***	.236(.046)	.291***	.176(.041)	.217***
건강	.369(.040)	.521***	.329(.042)	.464***	.238(.040)	.335***
문제중심적 대처			.053(.076)	.049	.075(.078)	.051
인지적 대처			.074(.079)	.062	.064(.055)	.065
자기방어적 대처			.177(.082)	.127*	.022(.060)	.018
수동 의존적 대처			-.032(.064)	-.030	-.077(.056)	-.007
정서명료성					.031(.052)	.033
정서주의					-.055(.065)	-.042
정서개선					.369(.053)	.408***
F test	$F_{(2,184)} = 69.493***$		$F_{(6,180)} = 26.036***$		$F_{(9,177)} = 29.245***$	
adjusted R square	.424		.453		.577	

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

표 8. 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인들 : 중년집단 (N=245)

	모델 1		모델 2		모델 3	
	B (SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
경제상태	.257(.036)	.333***	.247(.035)	.291***	.230(.033)	.298***
건강	.426(.037)	.541***	.363(.038)	.464***	.328(.036)	.416***
문제중심적 대처			.148(.056)	.134**	.073(.054)	.061
인지적 대처			.074(.052)	.066	.062(.049)	.055
자기방어적 대처			.070(.067)	.051	-.022(.066)	-.016
수동의존적 대처			-.112(.043)	-.119*	-.060(.042)	-.063
정서명료성					.136(.047)	.134**
정서주의					-.038(.049)	-.032
정서개선					.201(.047)	.210***
F test	$F_{(2,242)}=123.314^{***}$		$F_{(6,238)}=49.544^{***}$		$F_{(9,235)}=41.373^{***}$	
adjusted R square	.501		.544		.598	

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

중년 집단의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 여러 변인들을 회귀분석을 통해 살펴보았다(표 8). 경제적 수준과 건강이 주관적 안녕감의 50.1%를 설명하고 이에 정서 대처 양식까지 포함하여 함께 살펴보면 54.4%를 설명하는 것으로 나타났다. 정서 인식 능력 관련 변인을 포함시켜 살펴보면 주관적 안녕감의 59.8%를 설명한다. 중년집단은 노년집단과 마찬가지로 경제상태와 건강이 중요한 변인으로 확인되었고, 정서 명료성과 정서개선이 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 노년집단과 마찬가지로 정서개선에 대한 믿음은 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 최종 모델에서 확인되지는 않았지만, 표 8의 모델 2를 살펴보면 중년 집단의 경우도 대처 양식에 있어서 문제중심적 대처가 중요한 역할을 하고 수동의존적 대처를 사용하는 것은 주관적 안녕감 유지에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

청년집단의 경우는 건강과 경제수준을 측정하지 않은 관계로 주관적 안녕감에 정서대처양식과 정서인식능력이 어떠한 영향을 미치는지 살펴본 결과, 중년집단과 유사한 특성을 갖는 것으로 나타났다. 정서대처 양식 중 문제중심적 대처가 주관적 안녕감에 중요한 역할을 하며 수동의존적 대처는 부정적 역할을 하는 것으로 확인되었고, 정서인식능력 중 정서 명료성과 정서개선 믿음이 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 한다는 점을 확인하였다

[adjusted R square=.424; $F(7,230)=25.955$, $p < .001$; 문제 중심적 대처 $\beta=.271$, $p < .001$; 수 동 의존적 대처 $\beta=-.176$, $p < .05$; 정서명료성 $\beta=.112$, $p < .05$; 정서개선 $\beta=.446$, $p < .001$].

정서 대처양식과 정서개선이 주관적 안녕감에 미치는 영향 앞서 정서 대처, 정서 인식 능력이 주관적 안녕감 유지에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 확인한 최종 모델에 의하면 노년집단의 경우 주관적 안녕감에 가장 영향을 미치는 중요한 변수는 경제상태, 건강, 정서개선이고 중년집단의 경우는 경제상태, 건강, 정서명료성, 정서개선이였다. 또한 청년집단은 문제중심적 대처, 수동의존적 대처, 정서명료성, 정서개선이 주관적 안녕감에 영향을 주는 변수라는 점을 확인했다. 그러나, 경제상태나 건강과 같은 인구통계학적인 변수들의 영향력보다는 정서대처양식과 정서개선 등 정서적 특성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하는 것이 본 연구의 목적이므로 정서대처양식 중 주관적 안녕감 유지에 긍정적인 영향을 주는 변수인 문제 중심적 대처, 인지적 대처 자기방어적 대처와 정서회복에 대한 긍정적인 믿음인 정서개선의 네 잠재변수가 주관적 안녕감에 미치는 영향이 어떠한지, 이러한 영향이 연령집단에 따라서 어떻게 달라지는지를 확인하기 위해 모델을 구성하고 Mplus 3.01 (Muthen & Muthen, 2004) 을 사용

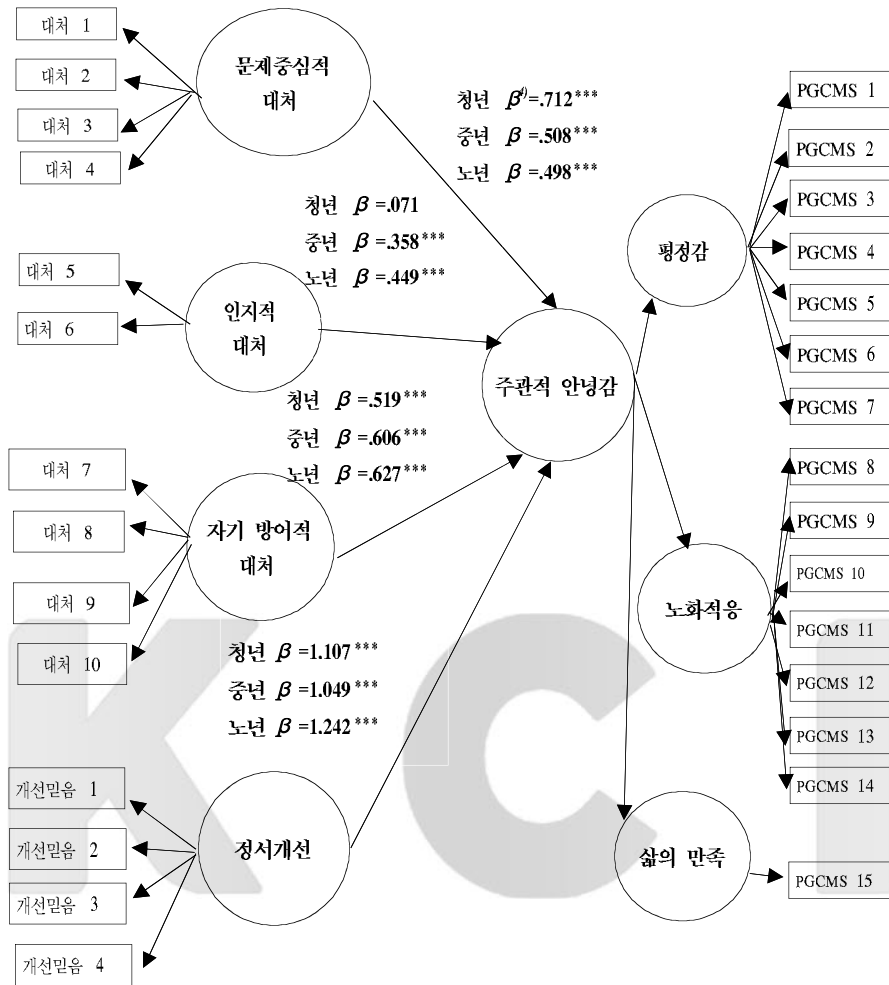


그림 1. 정서대처, 정서인식능력이 주관적 안녕감에 미치는 영향⁵⁾

하여 구조 방정식 모형(Structural Equation Model)을 검증하였다. 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 모형의 합치도(model fit)를 나타내주는 지표들을 살펴보면 *RMSEA*는 .052로 적절한 모형으로 볼 수 있고, *CFI*(Comparative Fit Index)²⁾는 .913 이었다 그 밖에도 *NFI*(Normed Fit Index)

는 .803, *NNFI*(Non-Normed Fit Index)는 .962, *GFI*(Goodness of Fit Index)는 .803으로 나타났다³⁾. 따라서 본 모형은 좋은 모형으로 보기는 어렵지만 어느정도 적절한 모형으로 볼 수 있겠다.

검증된 모델을 통해 연령에 따라 주관적 안녕감에 영향을 주는 중요한 변인들을 살펴보면, 우선 노년집단의 경우 정서변화나 동요에 대해 개선에 대한 긍정적 믿음을 갖는 정서개선믿음이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다, 정서대처양식 중 자기방어적 대처를 사용하는 것이 주관적 안녕감 유지에 도움이 되는 것으로 확인되었다. 문제중심적 대처와 인지적 대처도 중요한 역할을 하지만

2) *CFI*(Comparative Fit Index)의 경우는 .90 이상이면 좋은 합치도로 간주될 수 있다(Bentler, 1990).
 3) *NFI*(Normed Fit Index), *NNFI*(Non-Normed Fit Index), *GFI*(Goodness of Fit Index)는 .90 이상일 경우에 좋은 모형으로 본다(Browne & Cudeck, 1989).
 4) 베타는 regression에서의 회귀계수를 의미함.
 5) 노년집단 $N=187$, 중년집단 $N=245$, 청년집단 $N=238$; *** $p < .001$

상대적으로 자기방어적 대처가 노년기에는 중요한 대처 방법으로 볼 수 있다. 중년의 경우에도 정서개선은 주관적 안녕감을 설명하는데 중요한 역할을 하며, 정서대처양식은 자기방어적 대처, 문제중심적 대처, 인지적 대처 순으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 청년집단은 정서개선이 주관적 안녕감 유지에 중요한 역할을 하며, 정서대처양식 중 문제중심적 대처가 가장 중요하며 자기방어적 대처가 중요한 것으로 나타났으며 인지적 대처는 유의미한 영향을 주지 못하는 것으로 확인되었다.

이 모형을 통해, 노년집단이 주관적 안녕감을 유지하는데에는 정서 개선에 대한 긍정적인 신념을 갖고 자기방어적 대처를 하는 것이 가장 도움이 될 것이라는 점을 알 수 있다. 또한 노년기에도 중년이나 청년집단과 마찬가지로 문제중심적 대처나 인지적 대처를 사용하는 것이 주관적 안녕감에 도움이 된다는 점도 흥미로운 결과이다. 즉, 노인이 되어도 에너지가 충분하고 자신이 다룰 수 있을 만한 문제에 대해서는 인지적, 문제중심적 대처를 사용할 수 있다. 하지만 심리적 동요가 유발되거나 다루기 어려운 문제에 대해서 상황을 변화시키기 위해 억지로 힘을 들이는 것 보다는 자기방어적 대처를 사용하는 것이 적응적일 것이다. 구조 방정식 모형을 통해 살펴본 결과, 노년집단의 정서 대처양식과 정서 개선은 주관적 안녕감 유지에 긍정적인 영향을 주며, 이러한 특성들은 연령에 따라 상이하게 나타난다는 것을 확인하였다.

논 의

정서대처양식과 주관적 안녕감

본 연구를 통해 연령에 따라 사용하는 정서대처양식, 정서인지능력, 주관적 안녕감은 어떻게 변화하는지 살펴본 결과, 연령에 따라 주관적 안녕감에 영향을 미치는 정서관련 변인들은 다소 차이가 있었고 특히 노년집단의 경우, 다른 연령집단과 유사한 특성을 공유하지만 노년기 특성 상 주관적 안녕감을 유지하기 위해 차별적인 노력을 기울이는 것이 도움이 된다는 점을 확인할 수 있었다.

이러한 연구 결과는 노년기 삶에 있어 정서의 중요성을 보여주는 것이다. 노년기가 되었다고 해서 정서대처 능력이 반드시 쇠퇴하는 것은 아니며 다른 연령 집단과 마찬가지로 다양한 정서대처노력을 할 수 있다는 것을 보여준

다. 특히 노년기에 수동의존적 대처에만 집중하는 것이 아니라 문제에 따라 문제중심적, 자기방어적, 인지적 대처를 적절하게 사용하는 긍정적 특성이 밝혀졌다. 특히 수동의존적 대처를 청년집단보다 덜 사용하는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 매우 흥미롭다. 청년들은 아직 미숙하고 문제해결방법에 대한 확신이 부족하여 타인에게 의존하거나 확인받기 위한 수단으로 수동의존적 대처를 사용하는 것으로 예상되며 노년집단의 경우에는 오랜 경험으로 축적된 나름의 대처방법에 대한 유능감을 갖고 스스로 문제를 해결하고자 하는 특성 때문에 수동의존적 대처를 덜 사용하는 것으로 볼 수 있다. 또한 이와 같이 자신의 정서적 동요를 줄이고 문제를 해결하기 위해 적절한 대처를 사용하는 이유는 노년기 삶에 있어서 중요한 목표가 정서최적화를 통한 주관적 안녕감 유지 때문일 것이다. 즉, 노년기에는 정서최적화를 이루는 방식이 정서대처 측면에서는 다양한 정서대처를 사용하되, 갈등하는 상황에서는 자신의 기분을 크게 동요시키지 않으면서 주관적 안녕감을 유지할 수 있도록 대처방식을 유능하게 사용할 수 있다는 점은 노년기의 긍정적인 특성을 밝혀준 중요한 결과로 볼 수 있다.

정서인식과 주관적 안녕감

연령에 따른 정서인지능력의 차이를 살펴보면, 노년기에 정서인식과 관련된 정서명료성, 정서주의, 정서개선 등은 다른 연령집단에 비해 저하되는 것은 아니며 오히려 중년에 비해 노년집단이 정서에 대해 긍정적인 신념을 갖고 정서를 조절하는 정서개선믿음이 높은 것으로 나타났으며, 이러한 특성은 주관적 안녕감 유지에 매우 중요한 역할을 한다. 이와같이 연령이 증가해도 정서인지능력이 급격히 저하되거나 퇴행하는 것이 아니라 유지될 수 있고, 오히려 다른 연령에 비해 증가하는 특성도 있다는 이 결과 또한 노년기의 긍정적인 특성을 보여주는 의미있는 것이다.

그리고 그동안 정서지능에 대한 연구들은 많았으나 장노년 집단의 정서인식에 대한 연구는 거의 없었다. 따라서 연령증가에 따라 정서인지특성이 상이하게 나타나는 본 연구의 결과는 중요한 의미를 지니며, 노년기에 정서개선에 대한 믿음을 갖고 정서회복에 대해 긍정적인 생각을 갖는 것은 노년기 성공적이고 만족스러운 삶의 중요

한 열쇠가 되는 요인으로 볼 수 있다.

노년기 정서적 특성과 주관적 안녕감

노년기 긍정적 특성을 밝히는 최근의 연구들을 통해 설명되는 노년기 정서최적화 특성은 노년기 주관적 안녕감 유지에 정서가 하는 역할이 상당히 중요하다는 점을 강조해 준다. 하지만 정적 정서를 더 많이 경험하고 부정 정서를 덜 경험하려는 정서최적화 특성은 비단 노년기에만 두드러지는 특성은 아니며, 인간의 전 생애에 걸쳐 중요하게 유지되는 특성이기도 하다. 더 중요한 점은 연령에 따라 정서최적화를 이루려는 특성이 상이하게 나타난다는 점인데 특히 노년기와 같이 연령증가로 인한 신체적, 심리적 에너지가 쇠퇴하는 경우에는 가지고 있는 에너지를 효율적으로 사용하기 위해 불필요한 에너지 낭비와 정서적 동요를 막으려는 특성이 강해진다. 이러한 특성은 '정서에 대한 자기-보호적 접근(self-protective approach to emotion)'으로 설명될 수 있다(민경환, 유경, 김민희, 2004). 에너지를 소모하며 적극적으로 문제를 해결하기 위해 전력을 기울이는 것은 실패할 경우 손실이 많기 때문에 노화로 인해 제한될 수 밖에 없는 에너지를 효율적으로 이용하기 위해서는 회피나 하향비교와 같은 자기방어적 대처를 사용하고 직접적인 정서표현이나 과도한 갈등상황은 피하는 것이 적절하다. 그러나, 이러한 특성은 수동적이고 퇴행적인 특성으로 보기 어렵다. 노년집단도 적극적 대처와 직접적인 표현을 할 수 있지만, 상황에 따라 선택적으로 적절한 방법을 적용하는 것이므로 정서 동요에 대해 자기보호적으로 접근하는 특성은 능동적이고 유능한 적응 능력 중 하나로 보는 것이 더 타당할 것이다.

본 연구의 의의를 살펴보자면, 최근 제안되고 있는 정서최적화 이론을 정서관련 변인들을 통해 확인했다는 점이다. 단순히 정적 정서를 더 많이 경험하고 부정 정서를 덜 경험하는 정서최적화를 설명하는 것이 아니라 정서대처와 정서인식 등 정서적 특성을 통해 연령에 따라 상이하게 나타나는 정서최적화 특성을 확인할 수 있었다. 특히, 노년 집단의 정서최적화를 위한 노력은 심리적 동요를 줄이고 주관적 안녕감을 유지하려는 특성인 자기보호적 관점을 갖고, 정서개선에 대한 긍정적인 신념을 갖고 대처함으로써 정서최적화와 주관적 안녕감을 유지할 수 있다는 점을 밝힘으로써 정서최적화 개념을 보다 정교

화할 수 있는 시도를 했다는 점에서 의의가 있다. 또한 주관적 안녕감 유지에 영향을 주는 주요 정서적 요인들을 구조 방정식 모델 검증을 통해 확인했는데, 노년기에는 신체적, 심리적 쇠퇴가 일어나 대인관계가 축소되고 주관적 안녕감이 저하되는 것이 아니라 개인의 대처와 노력에 의해 젊은 시절보다 훨씬 유연하게 대처하고 적응할 수도 있다는 것을 보여주었다.

본 연구의 한계 및 추후 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 여러 가지 정서적 개인차 변인에서의 연령차와 성차를 알아보았고 의미 있는 차이들을 확인했지만, 이러한 결과를 단순히 연령차로 설명하기에는 각 세대별로 갖고 있는 동시대 효과(cohort effect)가 크므로 이에 대한 설명이 보완되어야 한다. 특히 정서를 이해하고 표현하는 방식은 시대와 문화권 마다 차이가 있으므로 연구 결과가 실제로 연령차인지 동시대 집단의 특성 때문인지 그 차이를 해석하는데 신중을 기해야 할 것이다. 또한 연구에 참가한 노인 피험자들은 대부분 거동이 불편함이 없고, 스스로 노인 대학이나 사회복지관에 나와서 시간을 보내는 분들이었다. 따라서, 경제적 수준이나 학력, 건강이 상대적으로 높은 수준인 피험자만을 대상으로 연구가 실시되었을 가능성이 있다. 따라서 앞으로는 체계적이고 대단위의 표집을 통해 피험자를 선정하고 객관적인 연구 과제와 방법을 개발하여 장노년기 정서적 특성에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 대부분의 노년 연구들이 노년기의 성공적인 삶이나 만족스러운 삶에 영향을 미치는 경제적 수준, 건강, 학력 등 여러 인구통계학적 변수들의 중요성에 대해 보고하고 있으나 본 연구에서는 인구통계학적 변인을 제외한 정서 대처 방식이나 정서개념과 같은 정서적 특성이 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향을 다루었다. 이러한 결과는 심리적 특성이 노년기 적응에 미치는 영향을 보여주는 중요한 의미를 갖지만 동시에, 연구참가자들의 다양한 인구통계학적 특성이 미치는 영향을 배제할 수 없다는 점에서 한계점을 지닌다. 따라서 앞으로의 연구에서는 대단위 표집을 통해 인구통계학적 변인을 통제된 상황에서의 다양한 연구들이 장기적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.

셋째, 노인을 대상으로 정서 연구를 하기 위해서는 자기 보고식 질문지 보다는 반구조화된 설문지를 통해 편안

한 상태에서 정서 경험이나 정서 단어 목록, 정서관련 에피소드 등의 여러 가지 차원을 통해 깊이 있게 노년기 정서적 삶을 조망해줄 수 있는 연구가 필요하다. 이를 위해서는 지역사회에 기반을 둔 투자와 노력이 필요하며 장기간에 걸친 종단 연구가 요구된다.

노년기의 긍정적인 특성을 밝히는 연구를 통해 노년기를 준비하거나 노년기를 경험하고 있는 많은 사람들에게 노인과의 삶이 혹은 노인이 되어간다는 것이 두렵고 피하고 싶은 것이 아니라 노년기의 삶도 행복하고 풍요로울 수 있다는 점을 보여줌으로써 고령사회에 대한 준비를 도울 수 있다. 키케로는 ‘노인들은 불행한 것이 아니다. 노년기의 삶은 어떻게 대비하고 적응하느냐, 어떻게 생각하느냐에 따라 달라질 수 있는 것이다’ 라고 언급했다. 즉, 노인이 되는 것이 반드시 슬프고 힘든 것이 아니고, 노력하고 준비한다면 얼마든지 행복한 삶을 누릴 수 있다는 것을 의미하며 실제로 노년기의 긍정적 특성을 부각시키는 경험적 연구들이 축적되고 있다. 우리는 언젠가는 모두 노인이 될 것이고, 나이가 들고 노인이 되는 일이 나와 전혀 상관없는 일이 아니며 내에게도 이미 일어나고 있는 일이라는 것을 인식해야 한다. 고령사회에서 보다 적극적으로 행복한 삶을 만들어가고, 유지하기 위해서는 노년기 정서에 대한 이해가 필수적이다. 이런 의미에서 본 연구가 갖는 시사점은 매우 크며, 이 연구를 기반으로 노년기 정서적 삶을 다루는 연구들이 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강연옥 (2004). 나이와 교육수준에 따른 한국 노인들의 인지 특성. 한국발달심리학회 2004추계 심포지엄 자료집(풍요로운 노년기 삶을 위하여 노년기 발달적 변화와 적응), 9-23.
- 강연옥, 나덕렬 (2003). 서울신경심리검사(SNSB). 인천 : Human Brain Research & Consulting co.
- 민경환, 유 경, 김민희 (2004). 노년기 정서적 삶의 특성 한국발달심리학회 2004 추계 심포지움 자료집(풍요로운 노년기 삶을 위하여 노년기 발달적 변화와 적응), 71-97.
- 유 경, 민경환 (2003). 노년기 정서 경험과 적응의 특성 : 정서최적화. 한국심리학회지 : 일반, 22(2), 81-97.
- 유 경, 민경환 (2005). 연령증가에 따른 정서최적화 특성의 변화 : 정서 경험과 사회적 목표 중심으로. 한국노년학, 25(2), 211-227.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구 : 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 11(1), 59-116.
- 한림대 노년학연구센터 (2003). 한국 노인의 삶의 질에 관한 조사. 한림대학교 노년학연구센터.
- 통계청 (2004). 평균수명. 통계청.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 72, 375-378.
- Berg, C., Klaczynski, P., Calderone, K., & Strough, J. (1994). Adult age differences in cognitive strategies : Adaptive or deficient? In J. Sinnott(Ed.), *Handbook of adult lifespan learning*(pp. 371-388). Westport, CT : Greenwood.
- Blanchard-Fields, F. (1989). Controllability and adaptive coping in the elderly : An adult developmental perspective. In P. S. Fry(Ed.), *Advances in psychology : Vol. 57. Psychological perspectives of helplessness and control in the elderly*(pp. 43-61). Amsterdam : North-Holland.
- Blanchard-Fields, F., & Irion, J. (1987). Coping strategies from perspective of two developmental markers : Age and social reasoning. *Journal of Genetic Psychology*, 149, 141-151.
- Brandstädt, J. (1986). Personal and social control over development : Some implications of an action perspective in life-span developmental psychology. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds), *Life-span development and behavior*(Vol. pp.1-32). NY : Academic Press.
- Brandstädt, J. (1989). Personal regulation of development : Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25, 96-108.

- Brandstätter, J., & Greve, W. (1994). The aging self : Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14*, 52-80.
- Brandstätter, J., & Rothermund, K. (1994). Self-concepts of control in middle and later adulthood : Buffering losses by rescaling goals. *Psychology and Aging, 9*, 265-273.
- Brandstätter, J., & Rothermund, K. (2002a). International self-development : Exploring the interfaces between development, intentionality, and the self. In L. J. Crockett(Ed.). Nebraska Symposium on Motivation : Vol. 48. Agency, motivation, and the life course (pp.31-75). Lincoln : University of Nebraska Press.
- Brandstätter, J., & Rothermund, K. (2002b). The life-course dynamics of goal adjustment : A two-process framework. *Developmental Review, 22*, 117-150.
- Brandstätter, J., Wentura, D., & Greve, W. (1993). Adaptive resources of the aging self : Outlines of an emergent perspective. *International Journal of Behavioral Development, 16*, 323-349.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1989). Single-sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research, 24*, 445-455.
- Browne, M. W., Cudeck, R., Tateneni, K., & Mels, G. (2002). *CEFA : Comprehensive Exploratory Factor Analysis, Release version 1.10*.
- Camp, C. J., Doherty, K., Moody-Thomas, S., & Denny, N. W. (1989). Practical problem solving in adults : A comparison of problem types and scoring methods. In J. D. Sinnott(Ed.), *Everyday problem solving : Theory and applications* (pp. 211-228). New York : Praeger.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood : Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*, 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 151-156.
- Carstensen, L. L. (1999). A life-span approach to social motivation. In J. Heckhausen & C. Dweck(Eds.), *Motivation and self regulation across the life-span* (pp.341-364). Cambridge, England : Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously : A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*, 165-181.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 644-655.
- Diehl, M., Cole, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span, *Psychology and Aging, 11*, 127-139.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181-185.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The cost of intense positive emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 492-503.
- Filipp, S. H. (1996). Motivation and Emotion. In J. E. Birren & K. W. Schaie(Eds), *Handbook of the Psychology of Aging*(4th ed., pp.218-235). San Diago, CA : Academic Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R., S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping process. *Psychology and Aging, 2*, 171-184.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging : Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590-599.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across

- adulthood : Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176-187.
- Herzog, A. R., Rodgers, W. L., & Woodworth, J. (1982). *Subjective well-being among different age groups* (Research Report Series). Ann Arbor : University of Michigan, Institute for Social Research.
- Jones, C. J., & Meredith, W. (2000). Developmental paths of psychological health from early adolescence to later adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 351-360.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C. J. (1987). Age, ego, level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and Aging*, 2, 286-293.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation : A life span. *Journal of Adult Development*, 2, 207-222.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts : Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatrics Center for Morale Scale : A Revision. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- Lawton, M. P. (1989). Environmental proactivity and affect in older people. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of aging*(pp.135-163). Newbury Park : Sage.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & Dean, J. (1993). Affect and age : Cross-sectional comparisons of structure and prevalence. *Psychology and Aging*, 8, 165-175.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). The demensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., Dean, J., & Parnellee, P. A. (1992). The factorial generality of belief positive and negative affect measures. *Journal of Gerontology*, 47, 228-237.
- Lawton, M. P., Van Haitsma, K., & Klapper, J. (1996). Observed affect in nursing home residents with Alzheimer's disease. *Journal of Gerontology, Psychological Sciences*, 51B, 3-14.
- Liang, J., & Bollen, K. A. (1983). The Structure of the Philadelphia Geriatrics Center for Morale Scale : A reinterpretation. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- Magai, C., & Halpern, B. (2001). In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development*. New York : Wiley.
- McConatha, T. J., & Huba, H. M. (1999). Primary, secondary, and emotional control across adulthood. *Current Psychology : Developmental, Learning, Personality, Social*, 18, 164-170.
- Muthen, L. K., & Muthen, B. O. (2004). *MPlus, 3.0*. Muthen & Muthen.
- Prohaska, T. R., Leventhal, E. A., & Keller, M. L. (1985). Health practices and illness cognition in young, middle-aged, and elderly adults. *Journal of Gerontology*, 40, 569-578.
- Quayhagen, M., & Quayhagen, M. (1982). Coping with conflict : measurement of age-related patterns. *Research on Aging*, 4, 346-377.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. T., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair : Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(pp. 125-154). Washington D.C. :APA.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.

Staudinger, U. M. & Fleeson, W. (1996). Self and personality in old and very old age :A sample case of resilience? *Developmental and Psychopathology*, 8, 867-885.

Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood :

Potential and limits of development across the life span. In D. Chicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology : Risk, disorder, and adaptation*(Vol. 23, pp. 801-847). New York : Wiley.

K C I

The Effects of Emotion Coping Style and Emotion Awareness on the Subjective Well-Being in Later Life

Kyung Ryu Kyung-Hwan Min
Seoul National University

The purpose of this study was to examine the effects of emotion coping style and emotion awareness on subjective well-being in later life. Participants fell into three age groups (Elderly N=187, Middle-aged N=245, Young N=238). To investigate the emotion coping styles used in later life, scales measuring coping styles were developed and age differences were examined. Compared to other age groups, the elderly group did not show any differences in using problem focused coping and cognitive coping. They did, however, use self-defensive coping more often than others. We also examined age differences in emotion awareness. Compared to other age groups, the elderly group was higher in mood repair, the middle-aged group was higher in emotional clarity, and the young youth group was higher in attention to emotion. We examined the effect of emotion coping style and emotion awareness on the subjective well-being using structural equation modeling. We found self-defensive coping and mood repair played important roles in maintaining subjective well-being in old age. The implications of using self-defensive coping and mood repair were discussed in terms of 'self-protective approach to emotion' in later life. Finally, the contributions and limitations of the current study was also discussed.

Key words : Coping style, Emotion awareness, Mood repair, Problem-focused coping, Self-defensive coping, Subjective well-being

원고접수 : 2005년 9월 10일
심사통과 : 2005년 10월 17일