

## 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 후회 그리고 정서의 매개효과: 중년여성을 대상으로\*

이 현 주\*

정 남 운

가톨릭대학교

Zimbardo의 5가지 유형의 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서 혹은 후회와 부정정서의 매개효과를 가정한 모형을 검증하였다. 260명의 40, 50대 중년여성들을 대상으로 한국판 Zimbardo 시간관 척도, 주관적 만족 척도, 한국판 감사척도, 삶의 전반적 후회 문항, 수정된 한국판 긍정정서 부정정서 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 모형 검증 결과, 시간관에 따라 주관적 만족에 영향을 주는 매개변인이 다르게 나타났다. 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관은 감사와 긍정정서의 다중매개로 주관적 만족에 영향을 주거나 감사 또는 긍정정서 단일매개로 영향을 주는 반면, 과거부정적, 현재숙명적 시간관은 후회를 단일매개로 주관적 만족에 영향을 주었다. 본 연구에서는 시간관이 감사와 후회 그리고 정서를 매개로 중년여성의 주관적 만족에 미치는 영향을 확인함으로써 중년여성의 상담방향 제시를 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

주요어 : 시간관, 감사, 후회, 정서, 주관적 만족, 중년여성

\* 본 연구는 이현주(2018년)의 석사학위논문을 수정한 내용임.

† 교신저자 : 이현주, 가톨릭대학교, (06591) 서울특별시 서초구 반포대로 222 가톨릭대학교 성의회관 603호, 상담심리대학원 상담학과, Tel : 02-2258-7114, E-mail : hjulee2014@gmail.com

긍정심리학(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)의 영향으로 심리학의 관심이 심리적 고통의 치료에서 적응과 성장으로 옮겨지면서 삶의 질을 추구하려는 시도가 이루어지고 있다. 삶에 대한 주관적 만족(subjective satisfaction)이란, 개인이 지각한 자신의 삶 전반에 대한 만족도(Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985)로서, 행복, 심리적 안녕감, 주관적 삶의 질, 주관적 안녕 등과 혼용되는 용어다.

인생의 중반을 맞이한 이 시대의 중년 여성들은 삶에 대해 어느 정도 만족하며 살고 있는가? 중년기는 청년기와 노년기 사이의 과도기로서, 다양한 심리사회적 변화가 일어나는 시기이다(Levinson, 1978). Levinson (1978)의 구분에 따르면 중년기는 대체로 40세에서 59세의 연령대를 지칭하는데, 이 시기에는 사회적으로 절정에 도달하는 한편 신체의 노화와 더불어 인생의 유한함에 직면하면서 자아성찰에 관심을 갖게 된다. 중년기는 생산성 대 칙체성의 발달과업(Erikson, 1963), 직장과 가정에서의 책임수행에 따른 스트레스(Perun & Bielby, 1980), 삶을 되돌아보고 노년기를 준비해야 하는 인생 전환기(Levinson, 1986)로 대변된다. 그러나 발달적 전환에 적절히 대응하지 못하면 중년기 위기(midlife crisis)라고 일컫는 갈등과 혼란을 겪는다(이은영, 왕은자, 2017에서 재인용). 특히 중년기 위기는 남성보다 여성들에게서 더 크게 나타나는데, 40, 50대 중년여성의 스트레스는 다른 어떤 연령대보다 높으며 스트레스가 심리장애의 주요 요인이 될 수 있다(Franks & Faux, 1990). 중년여성의 경우 폐경이라는 신체적 변화를 겪을 뿐만 아니라(Wasaha & Angelopoulos, 1996), 한국 중년여성은 남성위주의 사회에서 불이익을 겪으며 전통적인 성 역할 고정관념에 의한 사회적 기대로 인해 가

정 안팎에서 어려움을 겪어왔다. 국내에서는 이와 관련하여 ‘주부 우울증’, ‘갱년기 우울증’, ‘화병’ 등이 보고되었다(김춘경, 2010). 중년여성의 삶의 만족도에 영향을 주는 요인은 어떤 것이 있을까?

최근, 시간관에 따라 개인이 경험하는 주관적 만족이 다르다는 것이 밝혀지고 있다(Desmyter & De Raedt, 2012; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008; Zhang, Howell, & Stolarski, 2013). 시간관(time perspective)이란 시간에 대한 주관적 태도(Zimbardo & Boyd, 1999)로서 개인의 경험을 시간 범주에 할당하는 과정이다. 삶의 모든 경험은 과거, 현재, 미래라는 세가지 범주로 구분되며, 사람들은 과거, 현재, 미래라는 시간에 대해 다양한 태도를 취한다. 시간관은 개인이 속한 시대나 사회 혹은 문화의 영향을 받아 형성된다(Zimbardo & Boyd, 2008). 이렇게 형성된 시간관은 개인이 의식하든 의식하지 못하든 태도, 가치, 교육, 건강, 선택행동 등 삶에 다양한 방식으로 영향을 주며, 전반적으로 삶의 만족도나 정적정서와 부적정서 같은 행복의 요소에 영향을 준다(Boniwell & Zimbardo, 2004). 시간관과 주관적 만족의 관계를 다룬 선행연구에서, 성격 특성의 영향을 제외했을 때 시간관은 삶의 만족도를 13.7%를 설명하였다(Zhang & Howell, 2011). 국내에서는 시간관과 주관적 만족에 관한 연구가 소수지만 시작되었으며(김명지, 2019; 김범준, 2014; 박정윤, 김민진, 2019; 송유현, 2016; 이송희, 2018; 이현서, 정영숙, 2018), 관련변인으로 중년기의 노후준비행동(송유현, 2016), 중년후기의 행복증진활동(이현서, 정영숙, 2018) 등이 있다.

인생에서 겪는 사건들은 삶의 질에 영향을

주는데, 실제 발생한 객관적 사건도 중요하지 만 그 사건을 어떻게 받아들이는지 개인의 해석이 훨씬 중요하다. 사건에 대한 긍정적인 태도인 감사와 부정적 태도인 후회에 주목할 필요가 있으며, 이러한 태도에 영향을 주는 것이 각 개인이 가진 시간관이라고 볼 수 있다. 감사란 이 세상에서 긍정적인 것을 알아차리고 가치를 인식하는, 폭넓은 삶의 지향성이다(Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 감사가 다양한 성격특성 및 감정들과 관련이 있음을 밝히는 연구들에서 감사는 긍정정서와 상관관계를 보였다(Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Joseph, & Maltby, 2009). 감사와 심리적 안녕의 관계를 설명하는 가설 중 한가지는 긍정적 감정(positive affect) 가설이다. 감사는 긍정적인 정서감을 가진 감정이므로, 긍정적인 감정을 습관적으로 경험함으로써 다양한 심리장애를 막는다는 것이다. 한편 감사가 사회비교나 자기비교에서 생기는 해로운 감정을 감소시켜준다는 가설(Emmons & Mishra, 2011)에 따르면, 자기보다 더 나은 대상과의 사회비교는 시기심이나 적개심을 유발하고, ‘...했어야 하는데’라는 삶의 대안에 대한 자기비교는 후회를 유발한다. 그러나 감사하는 사람은 이러한 비교를 덜 하는 경향이 있다. 이와 달리, 후회는 대안을 더 낮게 여기며 어떤 행동이나 사건, 상태를 불행한 것으로 해석하는 것으로서, 여러 부정정서와 관련되어 있다. 후회와 관련된 정서로는 원치 않은 결과가 발생함으로써 야기되는 분노, 기대했던 것을 얻지 못한 아쉬움, 고통스러운 절망이나 슬픔 같은 우울감이 있다(정영숙, 2010). 한편 긍정정서와 부정정서가 주관적 만족과 관련되어 있을 뿐 아니라, 정서경험이 주관적 만족의 원인으로 작용한다는 것이 밝혀졌다(Liu, Wang, & Li, 2012).

정리하자면, 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사, 후회, 그리고 정서가 어떠한 영향을 미치는지에 관한 모형을 설정하고 이를 경험적으로 확인하고자 한다.

## 시간관

Zimbardo와 Boyd(1999)에 의하면, 사람들은 시간에 걸쳐 경험되는 사건을 자신의 시간관에 따라 부호화, 저장, 인출할 뿐만 아니라, 앞으로 일어날 일에 대해 기대를 형성하고 사건들 간의 관련성을 만들며 가상의 시나리오를 쓴다. 한 개인이 과거, 현재 혹은 미래 중에서 더 선호하거나 지향하는 시점에 따라 다섯가지 시간관으로 분류된다.

첫째, 과거긍정적(past-positive) 시간관은 과거에 대해 따뜻하고 감상적인 태도를 반영한다. 가족과 친구들과의 유대를 중시한다. 둘째, 과거부정적(past-negative) 시간관은 과거에 대해 일반적으로 부정적이며 혐오적인 견해를 반영한다. 불쾌하거나 외상적인 사건을 실제로 경험했을 수도 있으나, 중립적 사건을 부정적으로 재구성하여 기억한 것일 수 있다. 셋째, 현재쾌락적(present-hedonistic) 시간관의 경우 지금이 순간에 초점을 두며 삶에 대해 쾌락주의적이고 위험을 감수하는 태도를 반영한다. 미래에 초래될 결과를 염려하지 않고 현재의 즐거움을 추구한다. 넷째, 현재숙명적(present-fatalistic) 시간관이란 삶에 대해 운명론적이고 무기력하며 희망없는 태도를 나타낸다. 삶이 외부의 힘에 의해 통제된다고 믿는다. 다섯째, 미래지향적(future) 시간관의 경우 미래의 목표와 보상을 얻으려고 노력하고 계획하는 태도이다. 현재의 즐거움을 희생하고, 만족을 지연시

키며, 시간을 낭비하는 유혹을 거부하고 열심히 노력한다.

#### 주관적 만족

주관적 만족이란 개인이 지각한 자신의 삶 전반에 대한 만족으로서, 자신이 세운 고유한 기준을 근거로 자신의 삶의 질을 평가하는 과정이다(구재선 2019; Pavot & Diener, 2008). 행복의 주관적 측면을 강조한 Diener(1984)가 행복을 주관적 안녕이라고 명명하면서 행복의 개념이 구체화되고 측정가능해졌다. 그에 따르면 주관적 안녕에는 주관적 만족이라는 인지적 평가와, 긍정정서 혹은 부정정서로 나타나는 정서적 평가가 포함된다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

본 연구에서는 감사 및 후회가 각각 긍정정서와 부정정서에 미치는 영향 뿐 아니라, 긍정정서와 부정정서가 주관적 만족에 미치는 영향을 확인하고자 주관적 안녕 대신 주관적 만족을 종속변인으로 사용하고자 한다. 시간관과 행복에 관한 연구(송유현, 2016; Desmyter & De Raedt, 2012)에서 시간관이 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적일수록 삶의 만족도가 높았으며, 과거부정적, 현재숙명론적일수록 삶의 만족도가 낮게 나타났다. 이는 개인이 가진 시간관에 따라 삶에 대한 주관적 만족이 달라질 수 있음을 보여준다.

#### 감사 및 후회

감사란 사건, 사람, 행동, 또는 사물이 가진 의미와 가치를 인식하고 그것이 긍정적 정서와 연결된 느낌(Adler, 2002)이다. 감사를 정서적 성향으로 간주하는 연구자들(McCullough,

Emmons & Tsang, 2002)도 있으나, 감사를 정서적 요소 뿐 아니라 인지적, 행동적 요소를 모두 갖는 포괄적 개념으로 간주하는 연구자들(Adler & Fagley, 2005)도 있다. 본 연구에서는 Adler와 Fagley(2005)의 입장을 취한다. 그들에 따르면 감사는 소유초점, 경외, 의식행동, 현재순간, 자기/사회비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계라는 8개의 하위요인으로 구성된다. 그러나 국내 타당화 연구(노지혜, 이민규, 2012)에서는 감사가 총 6개 하위요인으로 구성되는 것이 밝혀졌다. '소유초점'은 이미 자신이 가진 것(물건, 친구, 건강 등)에 주의를 기울이고 긍정적 기분을 느끼는 것이다. '의례행동'은 감사를 표현하는 정기적 의례다. '하향비교'는 자기보다 못한 대상이나 지금보다 못한 상황과 비교하여 긍정적 기분을 느끼는 것이다. '상실/역경'은 부정적 사건에서도 긍정적 기분을 제공하는 그 어떤 것을 발견하는 것이다. 당연시하던 것의 가치를 되새기며 어려움을 도전의 계기로 사용한다. '자연/일상은 주변의 사소한 것들의 긍정적 측면에 관심을 기울이고 긍정적 감정을 느끼는 것이다. '표현'이라는 요인은 Adler와 Fagley(2005)의 척도에 없던 것으로서, 한국적 문화가 반영되어 사회적 상황에서 이득을 경험했을 때 이것을 직접적으로 표현하는 것을 의미한다.

감사가 유발되기 위해서는 감사를 활성화시키는 사건이 발생해야 할 뿐 아니라 여러 인지과정이 필요하다(Watkins, 2014/2017, p. 96). 일반적으로 감사를 유발하는 사건은 어떤 혜택이나 호의처럼 유익한 사건이다. 그는 유익한 사건이 '선물'임을 인식하기(외부로부터 주어짐), 선물이 '좋다'고 인식하기(가치있고 중요하다고 여감), 제공자를 '좋다'고 인식하기(예를 들어, 선한 의도나 행운), 선물이 공짜

라는 것을 인식하기(받을 이유가 없음)가 감사를 유발한다고 제안하였다(Watkins, 2014/2017, pp.98-106).

이에 반해 후회는 만일 과거에 다르게 행동했더라면 현재 상황이 더 나아질 수 있었음을 깨닫는 것이다(Zeelenberg, 1999). 즉 후회는 ‘만일 ...했더라면 ...했을텐데’라는 사후가정사고로 대표되는 인지(Roese, 1997)로서, 분노나 절망 같은 부정적 감정을 포함하는 것으로 보는 견해도 있다(Gilovich & Medvec, 1995). 사후가정사고란 과거의 어떤 시점을 떠올리며 실제 일어난 것과는 다른 방향으로 이야기를 전개시키는 것이다. 현재의 불만족스러운 결과를 더 나은 가상의 시나리오와 비교하는 것을 상황적 사후가정사고라고 하는데, 그 결과 후회를 하게 된다(“그랬으면 좋았을걸”). 이렇듯 후회는 단순히 기분이 좋거나 나쁘다고 하는 감정이 아니며 다른 정서와 달리 인지적 요소가 강한 것이 특징이다(허태균, 2002).

앞서 살펴본 것처럼 감사와 후회는 여러 면에서 서로 대조된다. 첫째, 인지적 측면에서 감사는 하향비교 또는 하향적 사후가정사고(‘더 나쁠 수도 있었는데’)와 관련이 있는 반면, 후회는 상향적 사후가정사고(‘더 좋을 수도 있었는데’)와 관련이 있다. 둘째, (Watkins, 2014/2017, p.106)에 의하면, 감사는 삶에서 좋은 것이 ‘있음’에 초점을 두는 태도이다. 그러나 이와 반대로 후회는 삶에서 좋은 것이 ‘없음’에 초점을 두는 태도라는 것이 저자의 견해이다. 셋째, 감사는 삶에서 좋은 것의 원인을 다른 사람에게 귀인시킬 때 주로 경험되지만(Watkins, 2014/2017, p.101), 후회는 삶에서 좋은 것의 없음이나 좋지 않은 것의 원인을 자기자신에게 귀인시킬 때 경험되기 쉽다. 이처럼 사건을 어떻게 인식하고 어떤 태도를 취

하느냐에 따라 전혀 다른 경험이 된다.

#### 시간관과 감사, 후회 그리고 주관적 만족

감사는 과거, 현재, 미래라는 세 가지 시점 모두에서 가능하다. 감사를 유발할 만한 사건이 과거에 일어났었는지, 현재 일어나고 있는지, 미래에 일어날 것으로 여기는지에 따라 감사할 수 있다. 그러나 시간관과 감사의 관계를 직접 다룬 선행연구는 극히 드물다. 시간관과 감사 그리고 주관적 만족의 관계에 대한 한 연구(Bhullar, Surman & Schutte, 2015)에서 과거긍정적 시간관은 감사성향을 매개로 주관적 안녕에 영향을 준다.

감사는 주관적 만족과 관련이 있으며, 감사할 줄 아는 사람이 더 행복하고 잘 적응하는 경향이 있다. Adler와 Fagley(2005)에 의하면, 감사는 긍정정서 뿐 아니라 삶의 만족도와 유의미한 정적 상관성이 있다. 한편 감사를 촉진하는 개입을 통해 심리적 안녕을 향상시키고자 하는 다양한 시도들이 있어왔다(노지혜, 이민규, 2012; 한건수, 2015; Emmons & McCullough, 2003).

후회는 과거를 떠올리며 실제와 다른 방향으로 이야기를 전개시키는 사후가정사고를 바탕으로 이루어지므로 대체로 과거지향적 시간관과 관련이 높지만, 다른 시간관과도 관련될 수 있다. 의사결정 심리학 분야에서는 시점에 따라 과거에 대한 후회와 미래에 대한 후회가 있다고 본다(Zeelenberg, 1999). 회고적 후회는 과거 결정에 대한 후회로서, 흔히 말하는 후회를 지칭한다. 그러나 미래에 대한 후회는 전향적 혹은 예상 후회로서, 결정하기도 전에 결정에 대한 후회를 예상하는 것이다. 과거에 내린 결정의 결과가 후회스러웠다면 그 경험

을 바탕으로 앞으로 내릴 결정이 어떨지(예, 손실) 예상함으로써 발생하는 후회다(Janis & Mann, 1977; Zeelenberg & Pieters, 2006).

후회와 주관적 만족의 관계에 대한 다수의 선행연구에서는 후회를 많이 할수록 삶의 만족감과 주관적 안녕이 낮으며(유경, 2010; 정영숙, 2010; 정은이, 2013; 한미영, 김재휘, 안서원, 2010; Lecci, Okun, & Karoly, 1994; Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005), 신체적 건강의 문제를 겪는다고 보고하였다(Lecci 등, 1994). 후회를 많이 하는 사람은 우울을 많이 경험하며 자아개념에 손상을 입는다.

#### 긍정정서 및 부정정서

정서란, 상호연관 되어 있으나 독립적인 두 하위 요인 즉, 긍정정서와 부정정서로 구성되어 있다(강혜자, 한덕웅, 전경구, 2000; 박홍석, 이정미, 2016). 긍정정서(positive affect)에는 기쁨, 즐거움, 만족, 행복 등이 포함되며, 부정정서(negative affect)에는 분노, 두려움, 슬픔, 죄책감, 혐오 등이 포함된다(Watson, Clark, & Tellegen, 1998).

주관적 안녕은 인지적 요소인 주관적 만족도와 정서적 요인인 정서경험으로 구성되어 있으며, 이 두 요소 역시 상호연관 되어 있으나 동일한 것은 아니다(Kuppens, Realo, & Diener, 2008). 선행연구에 따르면, 긍정정서와 부정정서는 각각 삶의 만족도에 영향을 주며, 긍정정서가 주관적 만족도에 주는 영향이 부정정서의 부재가 주관적 만족에 주는 영향보다 더 강하다는 것이 밝혀졌다(Liu et al., 2012). 삶에 대한 만족을 판단할 때 사람들은 긍정적이거나 부정적인 감정 경험의 빈도를 고려하며, 긍정적 정서경험은 부정적 정서경

험의 두 배로 영향을 준다. 이것은 긍정심리학에서 긍정경험이 삶의 만족에 중요함을 강조하는 것과 일맥상통한다. 본 연구에서는 긍정정서에 영향을 주는 매개변인으로 감사를 가정하였으며 부정정서에 영향을 주는 매개변인으로 후회를 가정하였다.

본 연구에서는 인생 전환기를 맞이하는 중년여성을 대상으로 Zimbardo의 다섯가지 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 후회 그리고 정서의 매개를 가정하고 그 관계를 검토하고자 한다. 두 개의 연구모형을 상정하여 시간관에 따라 감사와 긍정정서를 매개로 주관적 만족에 주는 영향(그림 1)과 후회와 부정정서를 매개로 주관적 만족에 주는 영향(그림 2)을 검증하였다.

#### <연구모형 1: 감사 모형>

**가설 1.** 시간관은 감사와 긍정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

**가설 1-1.** 다중매개: 시간관은 감사-긍정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

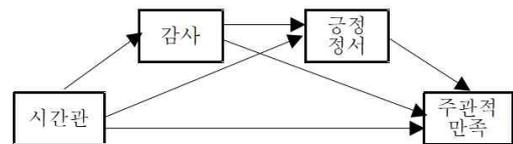


그림 1. 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 다중매개모형(모형 1)

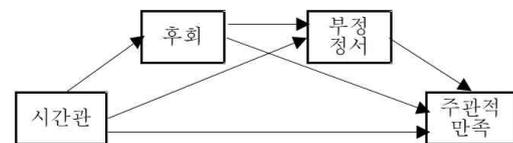


그림 2. 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회와 부정정서의 다중매개모형(모형 2)

**가설 1-2.** 단일매개: 시간관은 감사를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

**가설 1-3.** 단일매개: 시간관은 긍정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

<연구모형 2: 후회 모형>

**가설 2.** 시간관은 후회와 부정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

**가설 2-1.** 다중매개: 시간관은 후회-부정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

**가설 2-2.** 단일매개: 시간관은 후회를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

**가설 2-3.** 단일매개: 시간관은 부정정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 줄 것이다.

해 온라인과 오프라인에서 응답자에게 커피쿠폰을 사례로 제공하였다. 온라인에서 75명, 오프라인에서 238명이 설문에 참여하여 313명의 응답을 얻었으나, 결측치가 있거나 불성실한 응답으로 판단되는 자료를 제외하고 총 260명의 응답을 분석에 사용하였다. 온라인 설문에서는 미응답시 다음 문항으로 이동하지 못하게 되어 있어 무응답으로 인해 제외되는 자료가 없었으나, 오프라인 설문에서 53명의 자료가 제외되었다.<sup>1)</sup> 연구대상자의 평균 연령은 49.65세( $SD=4.67$ )였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

#### 측정도구

##### 시간관

시간관은 Zimbardo와 Boyd(1999)가 개발하고 윤소정과 김정섭(2012)이 번안하여 타당화한 한국형 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)를 사용하여 측정하였다. 윤소정과 김정섭(2012)의 한국형 Zimbardo 시간관 척도는 5가지 하위요인, 30문항으로 구성되어 있다.

과거긍정적 6문항(“전체적으로 볼 때, 나의 과거에는 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많았다”), 과거부정적 4문항(“고통스러운 과거 일이 자꾸 기억난다”), 현재쾌락적 6문항(“목표에 집착하는 것보다 인생의 여정을 즐기는 것이 더 중

1) 설문에는 객관식 문항(5가지 측정도구와 인구통계학적 질문을 합한 총 90문항) 외에, 주관식 문항(살면서 가장 감사한 것, 살면서 가장 후회하는 것이 포함되었다. 많은 문항 수와 자신이 살아온 삶 전체를 돌아보는 주관식 문항들이 오프라인 설문에서 불성실 응답의 원인이었을 가능성이 있다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 대학 기관생명윤리위원회 IRB의 승인을 받아 진행되었다. 40, 50대 여성을 대상으로 온라인과 오프라인에서 자기보고식 설문지를 배포 및 회수함으로써 이루어졌다. 오프라인 설문은 연구자의 지인 소개로 서울 소재 A대학 부설 평생교육원 수강생과 B대학의 대학생을 대상으로 진행되었다. 연구대상에 해당되는 경우 직접 참여하였고 그렇지 않은 경우 대학생인 자녀세대를 통해 40, 50대 부모세대에게 설문지를 전달하는 방식을 취하였다. 설문지는 서류봉투에 밀봉한 채 전달하였다. 비밀보장 및 설문에 참여하지 않을 자유와 설문 중단시 불이익이 없음을 고지하였다. 온라인에서는 연구자의 지인을 중심으로 SNS를 통해 설문지를 링크하였다. 설문협조를 위

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=260)

변인	구분	빈도	%
연령	40대	137	52.7
	50대	123	47.3
학력	중졸	4	1.5
	고졸	61	23.5
	초대졸	35	13.5
	대졸	112	43.1
	대학원이상	47	18.1
	무응답	1	.4
직업	전업주부	115	44.2
	시간제	33	12.7
	전문직	50	19.2
	자영업	26	10.0
	생산직	1	.4
	기타	35	13.5
월소득	없다	42	16.2
	100만원 미만	23	8.8
	100 ~ 200만원	47	18.1
	200 ~ 300만원	34	13.1
	300 ~ 400만원	35	13.5
	400 ~ 500만원	23	8.8
	500 ~ 600만원	15	5.8
	600만원 이상	39	15.0
	무응답	2	.8
종교	무교	81	31.2
	개신교	95	36.5
	천주교	45	17.3
	불교	33	12.7
	기타	6	2.3
배우자	배우자 있음	214	82.3
	배우자 없음	45	17.3
	무응답	1	.4
전체		260	100.0

요하다), 현재숙명적 7문항(“일어날 일은 어차피 일어날 테니 내가 하는 일은 무엇이든 소용이 없다”), 미래지향적 7문항(“매일 아침마다 그날의 계획을 미리 세워야 한다”)이다. 하위 요인별 점수가 높을수록 해당 시간관이 높다는 것을 의미한다. 원래 5점 Likert 척도이지만, 본 연구에서는 개인차가 더 드러나도록 7점 Likert 척도에서 평정하였다(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다). 윤소정과 김정섭(2012) 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .69 - .75 수준이었으나, 본 연구에서는 .64 - .77로 나타났다.

### 주관적 만족

Diener 등(1985)이 개발하고 조명환과 차경호(1998)가 번안하여 타당화한 한국판 삶의 만족도 척도(Korean version of the Satisfaction with the Life Scale; K-SWLS)로 측정하였다.

주관적 안녕의 인지적 측면인 삶의 만족도를 측정하기 위한 척도는 5문항 7점 Likert 척도(“전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다”)로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. 신뢰도 계수는 .88이었다.

### 긍정정서 및 부정정서

정서 평가는 Watson 등(1988)이 개발한 정서 척도(Positive Affect Negative Affect Scale)를 최근 재번안하여 타당화한 박홍석과 이정미(2016)의 20문항 5점 Likert 척도(수정된 PANAS)를 사용하였다.

원척도와 동일하게 긍정정서 10문항(“흥미로웠다”), 부정정서 10문항(“짜증스러웠다”)으로 구성되어 있으며, 현재를 포함한 ‘지난 일주일 간의 기분’ 정도를 측정하였다. 신뢰도 계

수(Cronbach's  $\alpha$ )는 긍정정서 .59, 부정정서 .74 였다.

### 감사

삶의 감사는 개방형 질문("당신의 삶에서 가장 감사한 것이 무엇인지 적어주십시오")으로 묻고, Adler와 Fagley(2005)가 개발한 감사척도(Appreciation Scale)를 노지혜와 이민규(2012)가 번안하고 타당화한 한국판 감사척도를 사용하여 측정하였다.

총 23문항으로 이루어진 7점 Likert 척도로써, 소유초점 5문항("삶에서 내가 가진 좋은 것들을 자주 떠올린다"), 의식행동 4문항("주거적으로 감사한 것들을 떠올리는 것이 중요하다고 믿는다"), 표현 4문항("나는 사람들에게 내가 얼마나 고마워하는지 표현한다"), 자연일상 4문항("자연에 대해 긍정적이고 정서적인 교감을 느낀다"), 하향비교 3문항("나보다 안된 사람들을 생각하면, 내 주변환경에 더욱 만족하게 된다"), 상실/역경 3문항("상실의 경험을 통해, 삶을 더 소중히 여기게 되었다")으로 되어 있다. 하위영역별 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80 - .88이었으며 전체 문항의 신뢰도 계수는 .93이었다.

### 후회

삶의 후회 역시 개방형 질문("당신이 현재 가장 후회하는 것이 무엇인지 생각나는대로 자유롭게 적어주십시오")으로 질문하였다. 그 다음으로는 삶의 여러 측면에 대해 얼마나 후회하는지 일반적인 경향성인 '삶에 대한 전반적 후회'를 측정하였다.

삶에 대한 전반적 후회는 6문항 7점 척도로써, Roese 등(2009)이 사용한 문항을 한미영 등(2010) 연구에서 번안한 것을 사용하였다. 6문

항 중 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 낮추는 역채점 3문항("나는 과거보다는 미래에 대해 생각하는 것을 더 좋아한다")을 제외한 나머지 3문항("나는 '만약...하다면...'이라는 생각을 자주 한다", "나는 내 행동을 많이 후회한다", "나는 내 인생 중 어떤 부분은 다시 살고 싶다")을 분석에 사용하였으며 신뢰도 계수는 .70이었다.

### 인구통계학적 질문

연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해, 연령, 직업, 학력, 종교, 배우자 유무, 월소득을 질문하였다. 이 중에서 직업, 학력, 종교, 배우자 유무를 더미변수로 코딩하고, 월소득은 등간척도로 간주하여 분석에 사용하였다.

### 분석방법

SPSS 22.0을 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 우선, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하였고 변인들 간 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

둘째, 시간관이 주관적 만족에 미치는 영향을 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 이 때, 모든 인구통계학적 변인을 통제변수로 사용하여 분석하였다.

셋째, 시간관이 감사와 후회를 매개로 주관적 만족에 영향을 주는지 확인하기 위해 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 연속적 다중매개모델(PROCESS model 6)을 적용하고 'PROCESS for SPSS 2.16.3'을 사용하였다. 매개효과 검증에서는 부트스트랩(bootstrapping)기법을 활용함으로써 전체 매개효과 뿐 아니라 개

별 매개효과에 대한 추정치를 구할 수 있다. 경로별 간접 효과의 비교가 이루어졌다. 매개 모델 검증에 사용된 부트스트랩 표본수는 5,000이었다. 매개효과를 분석할 때 추정된 95%의 신뢰구간을 근간으로 통계적 의사결정을 내리게 된다. 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 매개효과는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의하다고 결론내릴 수 있다.

### 결 과

#### 기술통계 및 주요 변인들의 상관

연구대상자의 시간관, 감사, 후회, 긍정정서, 부정정서 및 주관적 만족의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도(표 2), 변인간 관련성을 파악하기 위한 상관분석 결과를 제시하였다(표 4).

표 2. 시간관, 감사, 후회, 정서, 주관적 만족의 기술통계 (N=260)

	평균 (표준편차)	왜도	첨도
시간관			
과거긍정	4.64( .98)	-.47	.52
과거부정	3.60(1.13)	.25	-.25
현재쾌락	4.65( .85)	-.14	.26
현재숙명	3.50( .84)	.11	.32
미래지향	5.14( .86)	-.50	.31
감사	5.22( .88)	-.27	-.10
후회	4.02(1.26)	.04	-.47
긍정정서	3.04( .45)	.67	1.88
부정정서	2.38( .58)	.26	.09
주관적만족	4.39(1.11)	-.28	-.23

#### 시간관이 주관적 만족에 미치는 영향

시간관이 주관적 만족에 미치는 영향을 검토하고자 중다회귀분석을 실시하였다(표 3). 인구통계학적 변인 통제를 위해 1단계에서 연령, 직업유무, 학력고저, 종교유무, 배우자유무, 월소득을 엔터방식으로 투입하고, 2단계에서 모든 시간관을 투입하였다. 1단계에서 인구통계학적 변인은 총 변량의 12%를 설명하였다 [ $F(6,251)=5.57, p<.001$ ]. 2단계에서 이 변인들

표 3. 인구통계학적 변인과 시간관이 주관적 만족에 미치는 영향 중다회귀분석 (N=260)

단계	예측변인	$\beta$	$R^2$ ( $\Delta R^2$ )	F
1	연령	.08	.12 (-)	5.57***
	직업유무	.02		
	학력고저	.13**		
	종교유무	.08		
	배우자유무	.20**		
	월소득	.16**		
2	연령	-.01	.33 (.21)	15.47***
	직업유무	-.09		
	학력고저	.11*		
	종교유무	.05		
	배우자유무	.09		
	월소득	.12*		
	과거긍정적	.24***		
	과거부정적	-.24***		
현재쾌락적	.08			
현재숙명적	-.14*			
미래지향적	.18**			

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

표 4. 시간관, 감사, 후회, 정서, 주관적 만족의 상관계수 (N=260)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 과거 긍정적	-									
2. 과거 부정적	-.02	-								
3. 현재 쾌락적	.24***	-.01	-							
4. 현재 숙명적	-.11	.29***	.03	-						
5. 미래 지향적	.27***	.04	.21***	-.11	-					
6. 감사	.49***	.00	.36*	.03	.51***	-				
7. 후회	-.01	.53***	.16**	.22***	-.09	-.08	-			
8. 긍정정서	.22***	.09	.21***	-.13*	.33***	.29***	-.05	-		
9. 부정정서	-.01	.27***	.03	.24***	-.05	-.04	.19**	.22***	-	
10. 주관적 만족	.37***	-.27***	.20***	-.22***	.30***	.49***	-.38***	.29***	-.14*	-

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

과 모든 시간관을 투입한 결과, 총 변량의 33%를 설명하였다( $R(6,246)=15.47, p < .001$ ). 1 단계보다 설명량이 21% 증가하였다.

시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과

시간관이 주관적 만족에 미치는 영향에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과를 다중매개모형 절차에 따라 검증하였다.

다중매개모형에서 매개효과가 유의미하려면, 첫째, 독립변인이 매개변인을 설명하는 경로와 매개변인이 종속변인을 설명하는 경로, 독립변인이 종속변인을 설명하는 총효과의 크기가 통계적으로 유의미해야 한다.

둘째, 독립변인과 매개변인이 함께 종속변인을 설명했을 때 독립변인이 종속변인을 설

명하는 직접효과의 크기가 유의미하게 감소해야 한다.

셋째, 매개효과의 유의도를 부트스트랩 방식으로 검증한 간접효과의 크기가 통계적으로 유의미해야 한다(Preacher & Hayes, 2008).

본 연구에서는 시간관이 주관적 만족에 미치는 영향을 감사-긍정정서 다중매개모형(모형 1)과 후회-부정정서 다중매개모형(모형 2)에 대해 SPSS의 PROCESS macro (PROCESS model 6)를 사용하여 매개효과를 검증하였다.

1단계 검증을 위해 인구통계학적 특성을 모두 통제하고 중다회귀분석을 실시하였으며, 독립변인(시간관)이 종속변인(주관적 만족)을 예측하지 못하거나 첫번째 매개변인(감사 또는 후회)을 예측하지 못하는 경우를 제외한 나머지 시간관에 대해 매개효과를 검증하였다.

과거긍정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정

정서의 매개효과

과거긍정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형1)을 가정하였다(그림 3). 1단계에서 과거긍정적 시간관이 주관적 만족에 미치는 총효과가 유의미하였다( $B=.35, p<.001$ ). 이것은 독립변인인 시간관이 종속변인인 주관적 만족을 예측할 수 있다는 것을 의미한다. 그러나 2단계에서 매개변인을 고려하자, 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기( $B=.12, n.s$ )가 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 감소한다는 것을 확인할 수 있었다. 그에 따라 3단계에서 매개변인의 간접효과의 유의성을 부트스트랩 방식으로 검증하였다. 이 모형에서 감사와 긍정정서의 총 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.15, .32]로서, 구간 내에 0이 포함되지 않으므로 매개효과가 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다. 요약하면, 독립변인인 시간관이 감사와 긍정정서를 매개로 종속변인인 주관적 만족도에 주는 영향이 유의미하다는 결

과를 얻었다.

매개효과별로 볼 때, 과거긍정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사 단일매개효과와 감사-긍정정서 다중매개효과는 유의미하였으나, 긍정정서 단일매개효과는 유의미하지 않았다. 경로를 비교했을 때 감사의 단일매개효과가 감사-긍정정서의 다중매개효과보다 유의미하게 더 크다( $B=.17, 95\% \text{ CI } [.10, .27]$ ).

한편 과거긍정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)을 가정하였으나, 과거긍정적 시간관이 후회를 예측하지 못함으로써 다중매개모형이 성립되지 않았다( $B=.04, 95\% \text{ CI } [-.12, .48]$ ).

과거부정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과

과거부정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)을 가정하였다(그림 4). 1단계에서 과거부정적 시간관

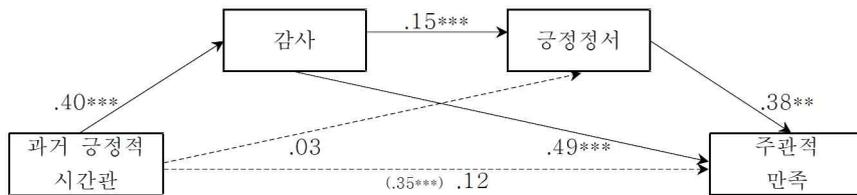


그림 3. 과거긍정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형 1)

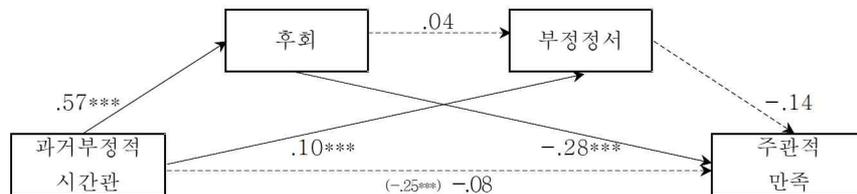


그림 4. 과거부정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형 2)

이 주관적 만족에 미치는 총효과가 유의미하였다( $B=-.25, p<.001$ ). 2단계에서 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기( $B=-.08, n.s.$ )가 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 감소하였다. 3단계에서 부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과, 후회와 부정정서의 총 매개효과가 통계적으로 유의미하였다.

매개효과별로 볼 때, 과거부정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회 단일매개효과는 유의미하였으나, 부정정서 단일매개효과 및 후회-부정정서 다중매개효과는 유의미하지 않았다.

한편 과거부정적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형1)을 가정하였으나, 과거부정적 시간관이 감사를 예측하지 못함으로써 다중매개모형이 성립되지 않았다( $B=.00, 95\% CI [-.09, .09]$ ).

**현재쾌락적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과**

현재쾌락적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형1)을 가정하였다(그림 5). 1단계에서 현재쾌락적 시간관이 주관적 만족에 미치는 총효과가 유의미하였다( $B=.21, p<.01$ ). 2단계로 독립변인이 종속

변인을 설명하는 직접효과의 크기( $B=-.03, n.s.$ )는 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 감소하였다. 3단계에서 부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증하였으며 감사와 긍정정서의 총 매개효과가 통계적으로 유의미하였다.

매개효과별로 분석했을 때, 현재쾌락적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사 단일매개효과, 긍정정서 단일매개효과 뿐 아니라 감사-긍정정서 다중매개효과 모두 유의미하였다. 경로를 비교했을 때, 감사의 단일매개효과가 감사-긍정정서의 다중매개효과나 긍정정서의 단일매개효과보다 유의미하게 더 컸으며 나머지 두 경로 간에는 유의미한 차이가 없었다.

한편 현재쾌락적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)을 검증하였다. 1단계에서 총효과가 유의미하였으나, 2단계에서 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기가 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 오히려 증가함으로써 모형이 성립되지 않았다.

**현재숙명적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과**

현재숙명적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)을 가정

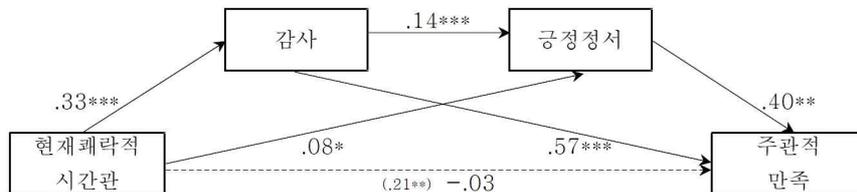


그림 5. 현재쾌락적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형 1)

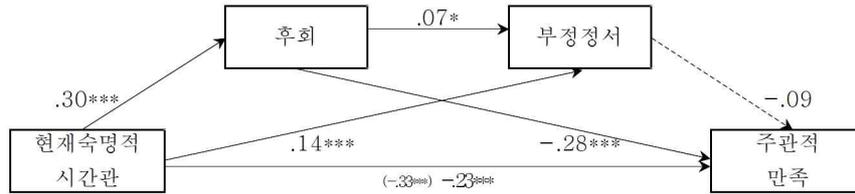


그림 6. 현재숙명적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형 2)

하였다(그림 6). 1단계에서 현재숙명적 시간관이 주관적 만족에 미치는 총효과가 유의미하였다( $B=-.33, p<.001$ ). 2단계에서 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기( $B=-.23, p<.001$ )가 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 감소하였다. 3단계에서 부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증하였다. 이 경우 후회와 부정정서의 총 매개효과가 통계적으로 유의미하였다.

매개효과별로 볼 때, 현재숙명적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회 단일매개효과는 유의미하였으나 부정정서 단일매개효과나 후회-부정정서 다중매개효과는 유의미하지 않았다.

한편 현재숙명적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형1)을 가정하였으나, 현재숙명적 시간관이 감사를 예측하지 못함으로써 모형이 성립되지 않았다( $B=-.02, 95\% \text{ CI } [-.14, .11]$ ).

미래지향적 시간관과 주관적 만족의 관계에서

감사와 긍정정서의 매개효과 및 후회와 부정정서의 매개효과

미래지향적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형1을 가정하였다(그림 7). 1단계에서 미래지향적 시간관이 주관적 만족에 미치는 총효과가 유의미하였다( $B=.32, p<.001$ ). 2단계로 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기( $B=.00, n.s$ )는 매개변인을 고려하지 않은 총효과의 크기보다 감소하였다. 3단계에서 부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증하였으며 감사와 긍정정서의 총 매개효과가 유의미하였다.

매개효과별로 분석했을 때, 미래지향적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사 단일매개효과, 긍정정서 단일매개효과 뿐 아니라 감사-긍정정서 다중매개효과 모두 유의미하였다. 경로를 비교했을 때, 감사의 단일매개효과가 감사-긍정정서 다중매개효과나 긍정정서의 단일매개효과보다 유의미하게 더 컸으며, 나머지 두 경로간에는 유의미한 차이가 나타나지

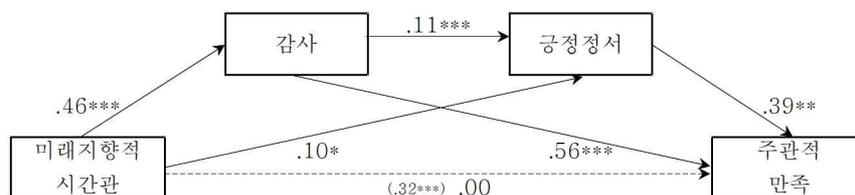


그림 7. 미래지향적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사-긍정정서 다중매개모형(모형 1)

않았다.

한편 미래지향적 시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)은 미래지향적 시간관이 후회를 예측하지 못함으로써 모형이 성립되지 않았다( $B=-.09$ , 95% CI [-.27, .10]).

### 논 의

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 Zimbardo의 다섯 가지 유형의 시간관과 주관적 만족의 관계를 파악하고, 감사와 긍정정서 및 후회와 부정정서가 이들 관계를 매개하는지 검증하고자 각각 감사와 후회를 중심으로 두 모형을 설정하고 매개효과를 분석하였다. 감사-긍정정서 다중매개모형(모형1)과 후회-부정정서 다중매개모형(모형2)을 설정하고 시간관별로 연구모형을 검증한 결과는 다음과 같다.

시간관과 주관적 만족의 관계에서 감사와 긍정정서의 매개효과

감사-긍정정서 다중매개모형은 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관에 대해 유의미하였다. 시간관을 독립변인으로 주관적 만족을 종속변인으로, 감사와 긍정정서를 매개변인으로 하는 모형에서 감사-긍정정서 다중매개가 유의하다는 것은 시간관이 감사에 정적인 영향을 주며, 감사가 긍정정서에 정적인 영향을 주고, 긍정정서가 주관적 만족에 정적인 영향을 주었음을 의미한다. 과거긍정적 시간관의 경우 과거에 대해 감사함으로써, 현재 쾌락적 시간관의 경우 현재 주어진 것에 대해

감사함으로써, 미래지향적 시간관의 경우 미래의 보상을 미리 감사함으로써 긍정정서를 느끼며 궁극적으로 삶에 대한 주관적 만족이 높아지는 것으로 나타났다.

한편 단일 매개효과 측면에서 볼 때, 현재 쾌락적, 미래지향적 시간관이라는 두 시간관의 경우 감사 단일매개효과 및 긍정정서 단일매개효과가 유의미하였다. 과거긍정적 시간관의 경우 감사 단일매개효과는 유의미하였으나 긍정정서 단일매개효과는 유의미하지 않았다.

요약하자면, 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관 모두에서 감사와 긍정정서의 다중매개효과가 유의미하였을 뿐 아니라 감사 단일매개효과가 유의미하게 나타났다. 이러한 결과들을 종합해볼 때, 세 시간관에서 과거, 현재, 미래에 대한 감사가 중요함을 보여준다. 본 연구에서는 감사가 긍정정서를 매개로 하여 주관적 만족에 영향을 준다고 가정하였으나, 감사는 주관적 만족에 직접적으로 영향을 줄 수 있는 강력한 요인이 밝혀졌다.

시간관과 주관적 만족의 관계에서 후회와 부정정서의 매개효과

본 연구에서는 시간관이 주관적 만족에 미치는 영향에서 후회와 부정정서가 매개한다고 가정하였다. 그러나 가정과 달리, 과거부정적 시간관과 현재숙명적 시간관 모두에서 후회-부정정서 다중매개효과 및 부정정서 단일매개효과가 나타나지 않았으며, 후회 단일매개효과만 유의미하였다. 이 두 시간관에서 후회 단일매개효과가 유의미하다는 결과는 시간관이 후회에 정적인 영향을 주며, 후회는 주관적 만족에 부적인 영향을 주었음을 의미한다. 과거부정적 시간관과 현재숙명적 시간관의 경

우, 후회가 주관적 만족을 낮추는 것으로 나타났다.

결론적으로, 시간관은 감사, 후회 혹은 정서를 매개로 주관적 만족에 영향을 주었다. 시간관은 인구통계학적 변인을 제외하고 주관적 만족의 21%를 설명하는 매우 중요한 변인이다. 평소 사람들은 시간관을 의식하지 못하므로 시간관이라는 개념조차 생소하다. 그러나 살면서 과거에 경험했던, 현재 경험하고 있는, 그리고 미래에 경험하게 될 일을 큰 조망에서 바라보게 하는 것이 바로 시간관이다. 본 연구에서는 사람들이 시간관에 따라 감사를 하거나 후회를 하며, 감사는 긍정정서를 유발하고 이는 주관적 만족을 높이지만, 후회는 주관적 만족을 낮추는 것으로 나타났다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 시간관이 주관적 만족에 영향을 주는 과정에 대한 심리적 설명을 제시하였다. 선행 연구에서 시간관과 주관적 만족의 관계를 행복증진활동이나 대처방식, 사회적 유대감 등으로 설명하려는 시도가 있었으나(예, 김명지, 2019; 박정윤, 김민진, 2019; 이현서, 정영숙, 2018) 본 연구에서는 삶에 대한 긍정적인 태도인 감사와 이와 대비되는 태도인 후회를 중심으로 설명하고자 하였다. 본 연구에서는 감사와 후회를 과거에 제한하지 않고 현재 뿐 아니라 미래에도 적용될 수 있는 개념으로 간주하였다. 다섯가지 시간관 중에서 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관은 감사라는 렌즈를 통해 주관적 만족에 정적 영향을 주는 반면, 과거부정적, 현재속명적 시간관은 후회라는 렌즈를 통해 주관적 만족에 부적 영향을 준다는 결과를 얻었다.

둘째, 본 연구에서는 감사를 개인의 성향이나 정서로 보는 관점(McCullough et al., 2002)이

아니라 인지, 정서, 행동 차원을 포함하는 포괄적 개념으로 보는 관점(Adler & Fagley, 2005)을 취하였다. 이러한 관점은 감사를 개인의 타고난 성향으로 보는 관점이나 자극에 대한 반응으로서 정서로 보는 관점과 달리, 학습되고 훈련될 수 있는 태도로 볼 수 있게 해준다. 따라서 감사 개입을 통해 심리적 안녕을 향상시키려는 다양한 시도들에 대해 이론적 근거가 된다.

셋째, 본 연구는 중년여성을 대상으로 이루어진 연구로써, 중년기 위기에 대한 대처 방안을 제시한다. Jung(1969)은 중년기의 중요성을 부각시킨 학자로서, 이 시기에 인생의 근본적인 변화가 이루어진다고 보았다. 중년기 위기를 보편적인 현상으로 간주한 Levinson (1978)은 3가지 발달과업이 이루어져야 한다고 주장하였다. 지나온 삶을 되돌아보며 자신이 해온 일을 재평가하기, 기존에 살던 삶의 방식을 수정하고 새로운 삶의 방식 형성하기, 삶에 존재하는 극단성(젊음과 늙음, 남성성과 여성성, 애착과 분리 등)을 통합하기다.

인생의 중반에 도달한 중년세대는 살아온 인생만큼 앞으로 살아갈 날이 남았으며, 노년을 대비하기 위해서 시간관을 점검할 필요가 있다. 사람들이 가진 시간관은 과거나 현재 혹은 미래 중에서 어느 한 시점에 편중되어 있는데, 각 시간관마다 장단점이 있다. 과거를 그리워하거나 후회하며 살거나, 당장의 쾌락에 빠지거나 혹은 팔자려니 하고 체념하고 살거나, 나중을 위해 달리다가 지금 가지고 있는 소중한 것을 놓치기도 한다(Zimbardo, & Boyd, 2008). 따라서 시간관 점검을 통해 자신이 어떤 시간관을 가지고 있는지 확인하고, 과거, 현재, 미래에 대해 균형잡힌 시간관을 갖도록 조율하는 것이 필요하다(Boniwell & Zimbardo,

2004; Zimbardo & Boyd, 2008). 시간에 대한 관점을 넓혀줌으로써 연속성과 유연성을 가지고 자신의 삶을 조망할 수 있게 된다.

중년기에는 실제로 많은 변화가 존재하지만, 대부분의 중년들은 이러한 변화를 수용할 만한 능력이 있어서 큰 위기 없이 안정되게 보낼 수 있다. 그러나 빈둥지 증후군이나 갱년기 우울증 등으로 부정성을 경험하며 상담을 필요로 하는 중년여성들을 위해서는 시간관 점검과 더불어 감사훈련을 제안해볼 수 있다. 삶에서 좋은 것을 발견하는 다양한 감사훈련(예, 감사제목 적기)을 통해 우울 등 부정정서를 줄이고 정신건강을 향상시킬 수 있을 것이다(신애자, 김용수, 2016; Wood et al., 2010).

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관에 대해서는 감사에서 긍정정서로 또다시 주관적 만족에 영향을 주는 다중매개모형이 통계적으로 유의미하였다. 반면, 과거부정적, 현재숙명적 시간관에서는 후회가 부정정서로 이것이 다시 주관적 만족에 영향을 주는 다중매개모형이 통계적으로 유의미하지 않았다. 오히려 이 두 시간관은 후회에서 주관적 만족으로 직접 영향을 주었다. 후회와 부정정서의 매개가 유의미하지 않은 이유에 대해서는, 후회가 인지적 특성이 강하다고 하지만 실제로는 그 자체가 정서값을 많이 가지므로 다른 부정정서와 상관이 높아서 별개의 변인으로 고려할 필요가 없을 가능성이 있다. 그러나 본 연구에서 확인된 바에 따르면, 두 변인 간에는 약한 상관( $r=.19, p<.01$ )만을 보임으로써 두 변인을 별개의 변인으로 간주하는 것이 타당할 것이다. 또 다른 가능성은 후회에

대한 적절한 검사도구의 부족에 기인할 수 있다. 감사에 대해서는 타당화된 척도가 있는 것과 달리, 후회 척도가 미비한 실정이다. 예비연구에서 후회 강도 및 빈도를 고려한 후회 정도를 측정하였으나 개인차를 충분히 반영하지 못하여, 본 연구에서는 삶에 대한 전반적 후회를 후회 측정치로 사용하여 모형을 검증하였다. 후회에 대한 다중매개모형 검증의 실패가 척도의 한계인지 혹은 다른 이유에서인지 좀 더 탐색되어야 할 것이다. 앞으로 후회에 대한 연구를 위해서는 후회 척도의 개발과 타당화 작업이 요구된다.

둘째, 시간관은 성별이나 연령별 차이가 존재한다고 알려져 있다(김범준, 2014). 본 연구에서는 중년기 위기를 겪고 있을 여성을 중심으로 연구를 진행하였다. 그러나 후속 연구에서는 중년남성을 포함하거나 시간관을 발달적으로 비교분석하는 작업도 흥미로울 것이다.

#### 참고문헌

강혜자, 한덕웅, 전경구 (2000). 정서측정을 위한 도구 개발: 자기 차이 이론을 중심으로. 예술치료학회, 7(1), 51-67.

구재선 (2019). 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)의 연령 및 성별 측정 동일성 검증. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 25, 305-323.

김명지 (2019). 시간관과 외상 후 성장 간의 관계: 대처 방식의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 5(4), 319-338.

김범준 (2014). 시간관과 행복. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 28(1), 49-67.

김춘경 (2010). 중년기 우울 여성의 우울경험

- 에 대한 질적 연구. *상담학 연구*, 11(4), 1783-1806.
- 노지혜, 이민규 (2012). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 159-183.
- 박정윤, 김민진 (2019). 균형적 시간관이 대학생의 궁극적 행복감에 미치는 영향: 사회적 유대감의 매개효과. *생애학회지*, 9(2), 85-106.
- 박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.
- 송유현 (2016). 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향: 노후준비행동의 매개효과. *성신여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 신애자, 김용수 (2016). 감사 연구동향 및 관련 변인에 대한 메타분석. *상담학연구*, 17(1), 149-168.
- 유 경 (2010). 후회 경험에 대한 대처방식의 차이가 노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 23(2), 73-92.
- 윤소정, 김정섭 (2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. *교육심리연구*, 26(2), 587-606.
- 이송희 (2018). 반추와 우울의 관계에서 균형 잡힌 시간관의 조절효과. *청소년학연구*, 25(2), 113-136.
- 이은영, 왕은자 (2017). 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 481-503.
- 이현서, 정영숙 (2018). 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과 관계: 행복증진활동의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(4), 615-636.
- 정영숙 (2010). 대학생의 후회 유형과 후회 관련 정서에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 21(4), 49-67.
- 정은이 (2013). 대학생 시기의 후회와 주관적 안녕 및 대학 생활 적응의 관계. *아시아교육연구*, 14(1), 305-330.
- 조명한, 차명호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 한건수 (2015). 감사가 근로자의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 감사일지쓰기에 대한 유사 실험 연구. *아주대학교 석사학위논문*.
- 한미영, 김재휘, 안서원 (2010). 30대 미혼여성의 삶의 후회와 주관적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 29-46.
- 허태균 (2002). 사후가정사고의 심리적 기능과 응용적 가치. *한국심리학회지: 사회문제*, 8(2), 171-190.
- Adler, M. G. (2002). *Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a positive psychology construct*. Doctoral dissertation. Rutgers University, New Brunswick, N.J.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Bhullar, N., Surman, G., & Schutte, N. S. (2015). Dispositional gratitude mediates the relationship between a past-positive temporal frame and well-being. *Personality and Individual Difference*, 76, 52-55.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In Linley, P. A., & Joseph, S.

- (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 165-178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Desmyter, F. & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica, 52*, 19-38.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society, 17*, 47-61.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011) Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Kashdan (eds.) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Franks, F., & Faux, S. A. (1990). Depression, stress, mastery, and social resources in four ethnocultural women's groups. *Research in Nursing & Health, 13*, 283-292.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review, 102*, 379-395.
- Janis, I. L. & Mann, L. (1977). *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment*. New York: Free Press.
- Jung, C. G. (1969). The structure of the psyche. In Read, H., Fordham, M., Adler, G., McGuire, W. (eds.). *The collected works of C. G. Jung: Vol. 8. The structure and dynamics of the psyche* (2nd ed., pp. 139-158).
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 66-75.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 731-741.
- Levinson, D. J. (1978). The seasons of a man's life. 김애순 역. (2003). *남자가 겪는 인생의 사계절*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*, 3-13.
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 52*, 833-838.
- McCullough, M., E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful disposition: A

- conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Perun, P., & Bielby, D. (1980). Structure and dynamics of the individual life course. In Kurt, W. (Ed). *Lifecourse: Integrative theories and exemplary populations*. West View Press.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121, 133-148.
- Roese, N. J., Epstude, K., Fessel, F., Morrison, M., Smallman, R., & Summerville, A. (2009). Repetitive regret, depression, and anxiety: Findings from a nationally representative survey. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 671-688.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Wasaha, S. & Angelopoulos, F. M (1996) What every women should know about menopause. *American Journal of Nursing*, 96, 25-32.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. 추병완, 이범웅 역 (2017). *감사와 행복한 삶*. 서울: 하우.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wood, A. M., Froh, J. J, & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regrets and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20, 657-670.
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology*, 12, 325-340.
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2006). Looking backward with an eye on the future. In J. S. Lawrence & C. C. Edward (Eds.), *The interplay of thoughts, feelings, and behaviors: Judgment over time*. New York: Oxford University Press.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261-1266.

- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013) Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies, 14*, 169-184.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York, NY: Free Press.
- 1차원고접수 : 2019. 10. 25.  
심사통과접수 : 2020. 06. 04.  
최종원고접수 : 2020. 06. 29.

## The mediating effects of appreciation, regret and affect on the relation between time perspectives and subjective satisfaction in middle-aged women

Hyunju Lee

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

The purpose of this study was to examine each model that postulates the mediating effects of appreciation and positive affect, or regret and negative affect on the relation between 5 types of Zimbardo's time perspectives and subjective satisfaction in middle-aged women. A total of 260 women in 40-50s completed a series of questionnaires including Zimbardo Time Perspective Inventory(ZTPI), Satisfaction with the Life Scale(SWLS), revised Korean version of Positive Affect and Negative Affect Scale(PANAS), Appreciation Scale, and overall regret of life. The result of verifying each model was that different mediating variables depending on the types of time perspective had effects on subjective satisfaction. For Past-Positive, Present-Hedonistic and Future time perspectives, "appreciation", "positive affect" or "appreciation and positive affect" had mediating effects on subjective satisfaction. However, for Past-Negative and Present-Fatalistic time perspectives, "regret" had mediating effects on subjective satisfaction. The findings of this study that the relation between time perspectives and subjective satisfaction is mediated by appreciation, regret, and affect can provide a direction for counseling of middle-aged women.

*Key words* : time perspective, appreciation, regret, affect, subjective satisfaction