



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도  
석사학위 청구논문

시간관이 중년의 행복에 미치는 영향  
: 노후준비행동의 매개효과

2016

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
송 유 현

# 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향

: 노후준비행동의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

송 유 현

# 인 준 서

송유현의 석사학위논문으로 인준함

2015년 11월

심사위원장.....(인)

심사위원 .....(인)

심사위원 .....(인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 시간관과 중년의 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과를 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위해 만 40세부터 63세에 해당하는 중년 성인 남녀 211명을 대상으로 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI), 노후준비행동 척도, 삶의 만족도 척도(Satisfaction with the Life Scale; SWLS), 정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule; PANAS)를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 자료는 SPSS 22 for Mac OS와 SPSS macro 'PROCESS'를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 상관분석 결과, 과거부정적, 미래지향적 시간관은 노후준비행동의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 또한 과거부정적, 현재숙명론적 시간관은 노후준비행동과 유의한 부정적 상관관계를 보였다. 또한 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관은 삶의 만족도와 정적 정서에 유의한 정적 상관을 나타냈다. 반면 과거부정적, 현재숙명론적 시간관은 삶의 만족도에는 부정 상관을, 부정 정서에는 정적 상관을 보였다. 그리고 노후준비행동과 삶의 만족도, 정적 정서가 유의한 정적 관련성을 보였다. 둘째, 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과를 살펴본 결과, 과거긍정적, 과거부정적, 현재숙명론적, 미래지향적 시간관은 노후준비행동을 매개로 하여 삶의 만족도에 영향을 미쳤으며, 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관은 노후준비행동을 매개로 하여 정적 정서에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 노후준비행동의 매개효과의 유의성을 검증한 결과, 정서적, 경제적, 여가 준비의 매개효과는 유의한 것으로 나타났으나, 신체적 준비의 매개효과는 유의하지 않았다. 따라서 시간관은 중년의 행복에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 노후준비행동을

매개로 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 본 연구는 시간관이 노후준비행동을 매개로 중년의 행복에 미치는 영향을 확인함으로써, 노년기를 준비하는 중년을 위한 상담 및 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하는 데 기여하였다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 시간관, 노후준비, 노후준비행동, 행복, 중년

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 ..... 1
- 2. 연구문제 및 가설 ..... 5
- 3. 연구모형 ..... 6

### II. 이론적 배경

- 1. 시간관과 행복
  - 1) 시간관 ..... 7
  - 2) 중년의 행복 ..... 9
  - 3) 시간관과 행복의 관계 ..... 12
- 2. 노후준비행동
  - 1) 노후준비행동 ..... 13
  - 2) 시간관과 노후준비행동의 관계 ..... 15
  - 3) 노후준비행동과 행복의 관계 ..... 17

### III. 연구방법

- 1. 연구절차 및 대상 ..... 19
- 2. 측정도구 ..... 22
- 3. 자료분석 ..... 26

#### IV. 연구결과

- 1. 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계 ..... 28
- 2. 시간관이 행복에 미치는 영향 ..... 34
- 3. 시간관과 중년의 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과 ..... 38

#### V. 논의

- 1. 연구결과에 대한 논의 ..... 50
- 2. 연구의 제한점 및 의의 ..... 56

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목차

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....	21
표 2. 시간관의 하위영역 구성 .....	22
표 3. 행복의 하위영역 구성 .....	24
표 4. 노후준비행동의 하위영역 구성 .....	25
표 5. 시간관, 노후준비행동, 행복의 기술통계 결과 .....	29
표 6. 시간관, 노후준비행동, 행복 간의 상관계수 .....	31
표 7. 인구통계학적 변인과 행복 간의 상관계수 .....	32
표 8. 인구통계학적 변인과 시간관 간의 상관계수 .....	33
표 9. 인구통계학적 변인과 노후준비행동 간의 상관계수 .....	33
표 10. 시간관과 삶의 만족도에 대한 중다회귀분석 .....	35
표 11. 시간관과 정적 정서에 대한 중다회귀분석 .....	36
표 12. 시간관과 부적 정서에 대한 중다회귀분석 .....	37
표 13. 과거긍정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과 .....	41
표 14. 과거부정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과 .....	43
표 15. 현재쾌락적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과 .....	44
표 16. 현재숙명론적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대 한 부트스트랩 검증 결과 .....	45
표 17. 미래지향적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과 .....	47

## 그림 목차

그림 1. 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과 모형 .....	6
그림 2. 과거긍정적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	39
그림 3. 과거긍정적 시간관과 정적 정서의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	40
그림 4. 과거부정적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	42
그림 5. 현재쾌락적 시간관과 정적 정서의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	44
그림 6. 현재숙명론적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	46
그림 7. 미래지향적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	48
그림 8. 미래지향적 시간관과 정적 정서의 관계에서 노후준비행동의 중다매개 모형 .....	48

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

샌드위치 세대(sandwich generation), 우리말로 ‘깁 세대’는 부모와 자식을 함께 부양하는 중년 세대를 가리키는 표현으로, 요즘의 한국 중년층을 가장 잘 나타내는 단어라고 할 수 있다. 이들은 부모를 부양하면서 성인 자녀까지 책임져야 하는 부담을 지니며, 이로 인해 노후에 대한 충분한 준비 없이 노년기에 진입할 가능성이 높다.

현재 우리나라 중년층을 대표하는 베이비붐 세대는 1955년부터 1963년까지 출생한 인구 집단으로, 전체 인구의 14.6%를 차지하고 있는 거대인구집단이다(통계청, 2010). 2010년 정년 연령을 맞은 1955년생의 본격적인 퇴직을 시작으로 현재까지 베이비붐 세대의 대량 퇴직이 진행되고 있으며, 많은 연구에서 이들의 은퇴와 노후준비에 관심을 가지고 있는 상황이다. 이소정(2009)의 연구에 따르면 우리나라 중장년층의 52.2%는 노후에 대해 걱정하고 있으며, 1/3은 여전히 경제적, 신체적 노후준비를 실천하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 또한 베이비붐 세대 중 일부는 은퇴 이후 취약계층으로 전락할 것으로 전망하고 있다(삼성경제연구소, 2010). 이러한 상황에서 최근 5년 사이 50대의 우울증 진료가 가장 많이 증가한 것은 큰 의미를 가진다(건강보험심사평가원, 2014). 특히 우리나라 중년의 사망 원인 중 자살의 비율이 증가하고 있고, 여성보다 남성의 자살률이 2배 이상 높은 것은 상당수의 중년 남성들이 사회적, 경제적 압박으로 인한 심리적 고통감을 호소하고 있음을 시사하는 결과이다(통계청, 2014).

또한 중년기는 인간의 생애주기 중 개인적인 역량이나 사회적인 활동이 절정에 이르는 동시에, 노년기가 가까워지면서 역할이 축소되고 사회적 지위상실을

경험하는 시기로 볼 수 있다(김백수, 이정화, 2010). 이들은 자녀의 양육과 교육에 대한 책임을 완수한 다음 은퇴 준비를 하고 노후의 생활에 대한 대책을 미리 준비해야 하는 중요한 발달과업을 가진다(배문조, 2009). 여러 연구에서 노후준비 혹은 은퇴준비 수준이 높을수록 삶의 만족도에는 정적 영향을, 우울 수준에는 부적 영향을 미친다는 결과를 보이고 있다(Elder & Rudolph, 1999; 김미령, 2013a; 김효신, 2008; 안현선, 김효민, 안진경, 김양희, 2009; 최동주, 이묘숙, 이준용, 2014). 고령자를 대상으로 한 연구에서 과거의 노후준비가 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치고(이승신, 2012; 신수민, 2013), 노인의 우울과 자살 생각 간의 관계를 조절하는 것으로 나타난 연구 결과(김명일, 신혜리, 2013)는 중년기의 노후준비수준에 따라 노년기의 삶의 질이 영향을 받는다는 것을 시사한다. 따라서 중년의 삶과 심리적 문제에 관심을 가지고 접근하는 것은 이들 세대가 향후 노년기에 겪을 수 있는 다양한 문제의 예방 차원에서도 반드시 필요하다고 할 수 있다. 한편 성별, 가족특성, 교육수준, 건강상태와 같은 사회인구학적 특성 외에 노후준비행동에 영향을 미치는 심리적 변인에 관한 연구는 다소 미비한 편이다. 국내에서는 노화불안(전혜성, 2014), 노년기 인식(이정화, 2009), 노인에 대한 태도(배문조, 2009), 퇴직태도(강신기, 조성숙, 2013), 자기통제(나혜림, 최현자, 2013), 자아존중감과 자기효능감(박지영, 2014), 성격특성(유인순, 최수일, 2012) 등이 노후준비행동에 영향을 미치는 것으로 알려져왔다. 지금까지 노후준비행동이 삶의 만족도나 우울과 같은 심리적 상태에 미치는 영향에 관한 연구는 많이 이루어져 왔으나, 아직까지 노후준비행동에 영향을 미치는 심리적 변인에 대한 연구와 노후준비행동이 중년의 심리적 상태에 미치는 영향을 통합적으로 살펴본 연구는 드문 편이다.

Neugarten(1967: 전경숙, 2010, 재인용)은 중년 이후에는 남은 시간에 초점을 맞추게 된다고 하였다. 또한 사회정서적 선택 이론(socioemotional selectivity theory)에 따르면 우리는 물리적인 시간 뿐 아니라 일생의 시간을

지각하며 자신에게 남은 시간을 어떻게 지각하는지에 따라 주요 목표와 우선순위가 달라지고, 더불어 개인의 정서, 인지, 동기 등에 중요한 영향을 미친다고 보았다(Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999; Lang & Carstensen, 2002). 이 밖에 Lasane과 O'Donnell(2005: 윤소정, 김정섭, 2012, 재인용)은 개인이 시간을 어떻게 지각하는지에 따라 과거, 현재, 미래 중 특정 시점을 선호하는 시간 지향성(time orientation)이 달라지며, 이는 행동과 의사결정의 다양한 측면에 영향을 줄 수 있다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서는 중년의 노후준비 행동에 영향을 미치는 변인으로 시간관(time perspective)에 주목하고자 하였다.

시간관은 시간 지향성을 포함하는 포괄적인 개념으로, 개인마다 시간에 대한 태도가 다르다는 연구 결과에 착안하여 만들어진 심리학적 개념이다. 또한 시간과 관련된 태도, 믿음, 가치와 함께 개인의 생각, 감정, 행동, 즉 개인의 삶의 모든 면을 반영한다(Zimbardo & Boyd, 2008/2008). 시간관은 사실상 인간이 행동하는 모든 측면에 가장 강력한 영향을 미치는 요소 중의 하나라고 할 수 있으며, 다양한 태도, 가치, 교육이나 건강, 수면, 꿈 성향, 배우자 선택과 같은 여러 상태 변인에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Boniwell & Zimbardo, 2004).

또한 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo & Boyd, 1999)의 개발 과정에서 과거지향적 시간관은 과거에 대한 태도에 따라 과거긍정적, 과거부정적 시간관으로, 현재지향적 시간관은 즐거움을 추구하는 현재쾌락적 시간관과 인생에 무력감을 느끼는 현재숙명론적 시간관으로, 그리고 미래의 보상을 추구하는 미래지향적 시간관이라는 5가지 하위 요인으로 구분되는 것으로 나타났다. 이러한 시간관은 술, 약물, 담배의 사용 빈도에 영향력이 있고(Keough, Zimbardo & Boyd, 1999; Hall, Fong, Yong, Sansone, Borland & Siahpush, 2012), 건강 관련 행동과도 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Rakowski, 1986; Henson, Carey, Carey & Maisto, 2006; Gellert, Ziegelmann, Lippke & Schwarzer,

2012). 특히 Prenda와 Lachman(2001)의 연구에서는 연령이 높아질수록 미래 지향적인 계획 전략이 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 미래지향적 시간관은 경제적 은퇴 준비와 정적 관련이 있다고 알려져 있다(Jacobs-Lawson & Hershey, 2005; Hershey, Henkens & Van Dalen, 2007; Hershey, Jacobs-Lawson, McArdle & Hamagami, 2007). 그리고 시간관은 삶의 만족도, 정적 정서 및 부적 정서와 같은 행복의 핵심 요소와도 다양한 연관성을 보이고 있다(Boniwell & Zimbardo, 2004; Desmyter & De Raedt, 2012; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry, 2008; Gana, Klein, Saada & Trouillet, 2013; Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo & Bitner, 2014; Zhang & Howell, 2011). 이외에도 시간관, 은퇴 준비, 행복을 함께 살펴본 Earl, Bednall & Muratore(2015)의 연구에서 시간관은 은퇴 준비에 영향을 미치며, 은퇴 준비와 시간관은 은퇴 적응, 심리적 안녕감과 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

하지만 국내에서는 시간관과 관련된 연구가 거의 이루어지지 않은 상황이며(김외숙, 2003; 김가영, 박경, 2011; 정은지, 한유진, 2014; 조한익, 2011; 한정숙, 최윤경, 2014), 최근 김범준(2014)의 연구에서 중고등학생을 대상으로 시간관과 행복의 관계를 살펴보았으나, 청소년과 성인의 시간관 양상이 다소 차이가 있다는 연구 결과(Siu, Lam, Le & Przepiorka, 2014)가 있기 때문에, 중년기 성인을 대상으로 시간관과 행복의 관계를 살펴볼 필요가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 시간관과 중년의 행복의 관계에서 노후준비행동이 매개할 것으로 가정하고 이들의 관계를 살펴보고자 하였다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 중년의 시간관과 행복, 그리고 노후준비행동이 어떠한 관계가 있는지 살펴보고, 노후준비행동이 시간관과 행복의 관계에서 매개효과를 가지는지 알아보려고 하였다. 이러한 연구문제를 좀 더 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

연구문제 1. 중년의 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 과거긍정적, 미래지향적 시간관이 높을수록 노후준비행동 수준이 높을 것이다.

가설 1-2. 과거부정적, 현재쾌락적, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 노후준비행동 수준이 낮을 것이다.

가설 1-3. 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 높을수록 행복의 수준이 높을 것이다.

가설 1-4. 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 행복의 수준이 낮을 것이다.

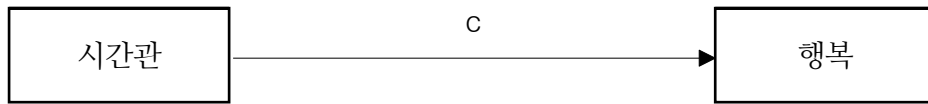
가설 1-5. 노후준비행동 수준이 높을수록 행복의 수준이 높을 것이다.

연구문제 2. 시간관과 중년의 행복의 관계를 노후준비행동이 매개할 것인가?

가설 2-1. 시간관과 중년의 행복의 관계를 노후준비행동이 매개할 것이다.

### 3. 연구모형

A)



B)

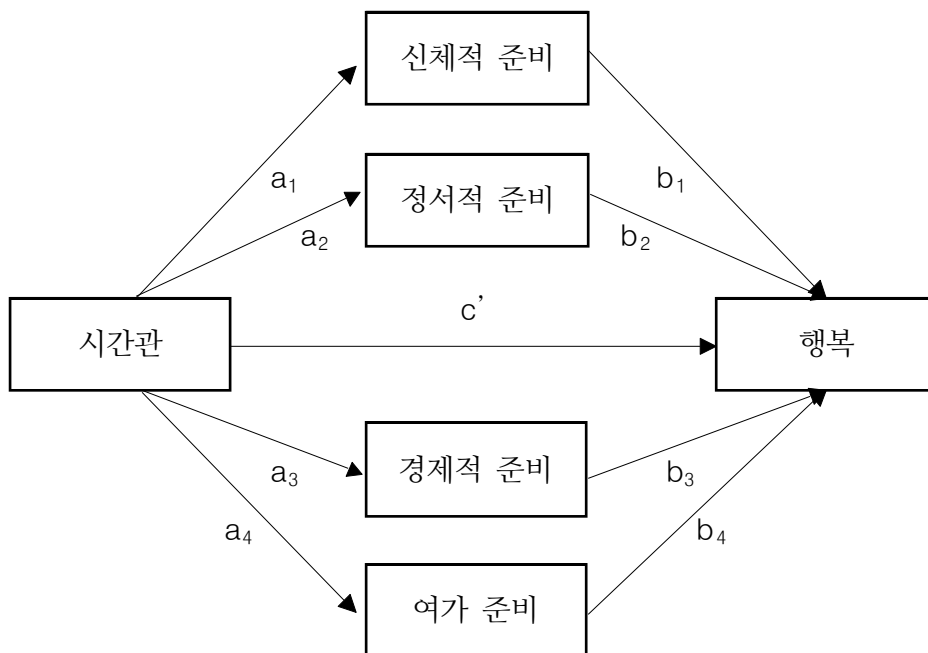


그림 1. 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개 효과 모형

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 시간관과 행복

#### 1) 시간관

Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간관(time perspective)이 무의식적인 과정이며, 주어진 시간 틀 혹은 시간적 범주 안에서 이루어지는 개인적 경험과 사회적 경험의 지속적인 흐름이라고 정의하였다. 시간관은 개인의 경험에 규칙, 일관성, 의미를 부여하도록 돕는 인지적 틀이라고 할 수 있으며, 경험한 사건을 부호화, 저장, 회상하는 데 사용되어 개인의 기대, 목표, 연관성 등을 형성할 수 있게 한다. 또한 과거, 현재, 미래로 이루어진 시간 틀 중 어느 특정 시간관에 고정되어 있을 경우, ‘인지 시간적 편향(cognitive temporal bias)’을 보인다고 하였다(Zimbardo & Boyd, 1999).

이러한 시간관을 측정하기 위해 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)가 개발되었고(Zimbardo & Boyd, 1999), 국내를 비롯한 많은 나라에서 타당화 작업을 실시한 결과, 대체적으로 다음의 5가지 요인으로 구분되고 있다(윤소정, 김정섭, 2012).

우선 과거긍정적(past-positive) 시간관은 과거에 대해 따뜻하고 감상적인 시선을 가진 태도를 반영하는 요인이다. 이들은 다소 내향적인 성격 경향을 가지며 안정적이고 보수적인 행동 패턴을 보인다고 알려져있다. 두 번째로 과거부정적(past-negative) 시간관은 과거를 부정적이고 불쾌하게 생각하는 요인으로, 주로 트라우마를 유발하는 사건을 실제로 경험했거나 부정적으로 해석했을 경우에 야기된다. 때문에 우울, 불안 등의 부정적 심리상태와 관련성이 높은 요인이다. 세 번째로 현재쾌락적(present-hedonistic) 시간관은 인생에 대해 쾌락주

의적이고 위험을 감수하는 태도를 반영한다. 이들은 미래와 결과에 대한 고민을 거의 하지 않으며, 주로 현재의 즐거움에 초점을 맞추는 경향성을 보인다. 네 번째로 현재숙명론적(present-fatalistic) 시간관은 미래와 인생에 있어 전반적으로 운명론적인 관점을 가지며 무력하고 절망적인 태도를 보인다. 이들은 선호하는 시간관이 없다는 특징을 가지고 있는데, 미래지향적인 목표의 부재와 동시에 현재의 즐거움에 충실하지도 못하고 과거에 대한 특정 태도를 보이지도 않는다. 따라서 스스로 자신의 삶을 통제하는 것이 아니라 운명에 의해 결정된다는 믿음을 가지고 있으며, 과거부정적 시간관과 마찬가지로 우울, 불안 등의 부정적 심리상태와 관련성이 높다. 마지막으로 미래지향적(future) 시간관은 목표의 성취를 위해 계획한다는 특징을 가진 요인이다. 이들은 미래의 보상을 위해 현재의 즐거움을 기꺼이 희생하고, 시간의 압박을 쉽게 느끼기 때문에 높은 수준의 스트레스를 보고할 수 있지만 전반적인 성취 수준 또한 높게 나타난다. 대부분 청소년기를 전후로 미래지향적 시간관을 습득하여 중년기까지 증가한다고 알려져 있다. Siu 등(2014)의 연구에 따르면 청소년은 대체적으로 현재쾌락적 시간관을 보이는 반면, 중년 성인들은 좀 더 미래지향적이고 계획적인 모습을 보였다. 특히 미래지향적 시간관은 연령과 역 U자형 관계를 가지는데, 중년기에 정점에 다다른 후 점차 감소하기 시작하며, 노년기에 이르러서는 오히려 미래보다 현재를 지향하게 된다고 하였다(Lens & Gailly, 1980; Fingerman & Perlmutter, 1995; Carstensen et al., 1999; Lennings, 2000).

국내에서는 시간관과 관련된 연구가 다소 미비한 상태이나 주로 청소년을 대상으로 하여 스트레스와 자살(김가영, 박경, 2011), 행복(김범준, 2014), 학업적 지연행동(정은지, 한유진, 2014), 자기조절학습(조한익, 2011) 등의 연구가 이루어졌으며, 성인을 대상으로 국내에서 이루어진 연구는 역경 후 성장(한정숙, 최윤경, 2014), 용서(김유희, 2013), 노년기 삶의 만족도 및 우울(이유진, 2013) 등이 있다.

Gupta, Hershey & Gaur(2012)의 연구 결과, 71.6%의 사람들이 다섯 가지 시간관 중 한 가지 시간관이 현저히 높게 나타났다고 밝혔으며, Earl 등(2015)은 18개월 동안 이루어진 세 번의 추적 연구 결과, 각 시간관이 79~93%의 일관성을 나타냈다고 보고한 바 있다. 따라서 이러한 경향은 개인의 행동을 예측 가능하게 하는 일종의 성격특성 또는 개인차 변인으로 보는 것이 적절하다고 할 수 있다. 본 연구에서는 노년의 삶을 준비해야하는 중년 성인을 대상으로 시간관을 연구함으로써, 이들의 현재 심리적 건강 뿐 아니라 미래를 대비한 행동이 어떻게 이루어지고 있는지 살펴보고자 하였다.

## 2) 중년의 행복

행복(happiness)의 사전적 정의는 '생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함 또는 그러한 상태'로 개인이 느끼는 주관적 만족감을 의미한다. 많은 연구에서 행복은 심리적 안녕감(psychological well-being), 주관적 안녕감(subjective well-being), 주관적인 삶의 질(subjective quality of life), 삶의 만족도(life satisfaction), 주관적 행복감(subjective happiness) 등 다양한 용어로 사용되었다. Diener(1984: Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 재인용)는 행복이라는 경험에 내포된 주관성을 강조하였고, 행복의 핵심 요소로 인지적 삶의 만족도, 높은 빈도의 긍정적 정서, 그리고 낮은 빈도의 부정적 정서를 꼽았다. 이 세 가지는 사람들이 자신의 행복 경험을 보고 할 때 반복적으로 언급하는 내용이다. 따라서 행복은 개인의 정서적 반응, 다양한 영역에서의 만족과 더불어 개인의 삶에 대한 주관적인 평가를 포함한 넓은 범주로 이루어진 현상이라고 할 수 있다.

Wilson(1967: Diener et al., 1999, 재인용)이 행복을 주관적 안녕감으로 명명한 이후로, 행복에 영향을 미치는 변인에 대한 수많은 연구가 이루어졌다. 초

기 연구에서 Wilson은 젊고, 건강하고, 높은 교육 수준과 수입, 외향적이고 낙천적인 성격 등과 같은 특성을 가진 사람들이 행복하다고 결론 내렸다. 이후 Diener는 행복에 영향을 미치는 과정을 상향식 접근(bottom-up approach)과 하향식 접근(top-down approach), 두 가지 방식으로 나누었다.

상향식 접근의 경우, 인간의 기본적이고 보편적인 욕구를 충족시켰을 때 행복을 느낄 것이라는 관점이다. 대표적인 변인으로 성별, 건강, 결혼, 경제적 수준, 종교, 학력, 직업 수준에 따라 행복의 정도에 유의한 차이를 나타내는 것으로 알려져있다(Diener et al., 1999). 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영(2003)의 연구에서는 남성이 여성보다 행복하며, 학력과 월평균소득이 높을수록 행복에 긍정적인 효과가 나타났다. 반면 구재선과 서은국(2011)은 일반적인 인구통계학적 요인들은 전체적인 행복 수준에 거의 영향을 미치지 않으며, 주관적인 소득 수준만이 유일하게 행복과 관련성이 있다고 보고하였다.

또한 Wilson(1967: Diener et al., 1999, 재인용)의 초기 연구에서는 연령이 낮을수록 행복하다고 하였으나, 몇몇 연구에서는 연령과 행복의 관련성이 없다고 밝혔다. 특히 행복의 세 가지 요소 중 정적 정서만이 연령이 높아질수록 감소한다고 하였으며, 이는 나이가 들에 따라 정서적 강도가 점차 감소하기 때문에 상대적으로 정적 정서와 부정 정서가 영향을 받는 것으로 보았다(Diener et al., 1999; Kunzmann, Little & Smith, 2000). 하지만 연령에 따라 삶의 만족도를 설명하는 중요 요인들에는 차이가 있었으며, 20대에서 50대를 아우르는 연령대에서 가장 많이 나타난 중요 설명 변인은 성취 및 자기수용과 경제력으로 나타났다. 이외에도 50대부터는 여가와 건강 요인이 추가되었다(김명소, 김혜원, 한영석, 임지영, 2003). 또한 김미혜, 문정화, 성기옥(2014)의 연구에서도 모든 성인기에서 경제적 만족도가 공통 요인이었으며, 특히 중년기의 주관적 행복감에 가장 영향력이 높은 변인으로 나타났다. 이외에도 우리나라 50대 이상의 성인들은 행복의 요소에서 건강과 돈이 중요하다고 생각하는 것으로 나타

났다(곽인숙, 2013). 이러한 결과들은 우리나라 중년들의 행복이 경제적 요인에 따라 큰 영향을 받고 있음을 시사하는 것이다.

반면 인구통계학적 요소들이 행복을 설명하는 큰 변량을 차지하지 못한다는 제한점으로 인해, 많은 연구자들은 개인이 다양한 경험과 환경을 어떻게 인지하는지에 따라 행복의 수준이 달라진다고 주장하는 하향식 접근으로 돌아서게 되었다. 특히 성격은 행복을 예측하는 가장 강력하고 일관적인 변인 중 하나로 알려져 있는데, 그중 신경증(neuroticism)이 행복과 강한 상관관계를 보였다. 또한 신경증은 부정적 사건을 지각하는 데 영향을 미치면서 행복에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Gomez, Krings, Bangerter & Grob, 2009). 이처럼 성격은 개인의 상황 또는 환경과 상호작용하여 행복에 영향을 미치며, 성격에 따라 인구통계학적 요소가 행복에 영향을 미치는 수준에도 차이가 있는 것으로 알려져 있다(Diener et al., 1999). 국내에서도 행복을 느끼는 데는 개인의 심리적 특성이 더 중요하며, 외적 요인이 행복에 영향을 미치는 정도는 제한적인 것으로 나타났다. 박영신과 김의철(2009, 2011)은 월평균 수입은 행복에 제한적 영향을 미치며, 정서적 지원과 같은 관계적 자원과 자기효능감은 월평균 수입에 비해 2배 이상의 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

따라서 본 연구에서는 일관적인 개인차 변인으로 알려진 시간관이 행복에 미치는 영향을 하향식 접근으로, 인구통계학적 변인이 행복에 미치는 영향을 상향식 접근으로 고려하여 살펴보고자 하였다.

### 3) 시간관과 행복의 관계

Zimbardo와 Boyd(1999)는 '균형적인 시간 지향성(balanced time orientation)', 즉 상황적 요구에 따라 유연하게 시간 틀을 변경할 수 있는 정신적 틀을 이상적인 태도로 언급하였는데, 이후 Boniwell과 Zimbardo(2004)는 '균형적인 시간관(balanced time perspective; BTP)'을 제시하면서 높은 수준의 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관과 낮은 수준의 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 행복과 관련이 있다고 밝혔다. 또한 균형적인 시간관(BTP)은 마음챙김(mindfulness)과 관련성이 높았으며, 균형적인 시간관을 가진 사람들의 주관적 행복감의 수준이 그렇지 않은 사람들보다 더 높았다(Drake et al., 2008).

시간관과 행복 간의 관계를 살펴본 선행 연구를 살펴보면, 우선 성격 특성을 제외했을 때 시간관이 삶의 만족도를 13.7% 설명하는 것으로 나타났고, 성격 특성과 삶의 만족도의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다(Zhang & Howell, 2011). 또한 Gana 등(2013)의 연구에 따르면 현재쾌락적 시간관은 자기효능감을 매개로 삶의 만족도에 정적인 영향을 미쳤고, 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 삶의 만족도 수준이 낮았다. 국내 연구에서는 과거부정적 시간관이 낮고 미래지향적 시간관이 높을수록 삶에 더 만족하였으며, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 우울 수준이 높았다(이유진, 2013).

시간관과 기분의 관계를 살펴본 연구에서는 과거부정적, 현재숙명론적 시간관은 부정적 기분과 관련이 있는 데 반해, 과거긍정적, 현재쾌락적 시간관은 긍정적 기분과 관련이 있다는 결과를 보였다(Stolarski et al., 2014). 이외에도 다섯 가지 시간관 모두 주관적 안녕감 및 우울과 관계가 있다는 결과를 보인 연구(Desmyter & De Raedt, 2012)에서는 구체적으로 미래지향적, 현재쾌락적 시간관은 긍정정서와 정적 관계, 과거긍정적 시간관은 삶의 만족도와 정적 관계,

현재숙명론적 시간관은 우울과 정적 관련이 있었으며, 과거부정적 시간관은 높은 부정 정서와 우울, 낮은 긍정정서 및 삶의 만족도와 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 Coudin과 Lima(2011)는 미래지향적 시간관을 가질수록 높은 수준의 행복과 낮은 수준의 우울을 보인다고 밝혔다.

따라서 시간관은 삶의 만족도, 긍정 정서 및 부정 정서와 같은 행복의 핵심 요소에 다양한 연관성을 보이고 있음을 알 수 있다. 보다 구체적으로 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관은 행복에 긍정적인 영향을 미치며, 과거부정적, 현재숙명론적 시간관은 행복에 부정적인 영향을 미칠 것을 시사한다.

## 2. 노후준비행동

### 1) 노후준비행동

노후준비행동이란 노후준비에 필요한 자원들을 마련하고, 행복하고 성공적인 노후 생활을 유지하기 위한 계획적인 행동이라고 할 수 있다. 대부분의 노후준비 연구에서는 신체적, 경제적, 정서적 준비로 분류하고 있으며, 무엇보다도 은퇴 이후 재무적인 독립이 선행되어야 하기 때문에 경제적 준비행동이 우선시 되는 경향이 있다. 따라서 외국의 경우 은퇴준비(retirement preparation)와 관련하여 연구가 이루어지고 있는 반면, 우리나라의 경우 은퇴개념이 명확하지 않기 때문에 주로 노후준비를 연구하고 있다(박창제, 2011).

신체적 노후준비는 평소 건강을 유지하기 위한 노력을 나타내는 것이다. 인간은 나이가 들에 따라 서서히 신체적 노화를 겪게 되며 노년기에 이르러서는 유병률이 높아지게 된다. 차승은과 한경혜(2003: 이정화, 2009, 재인용)는 중년기는 스스로 신체적 노화를 감지할 수 있을뿐더러, 개인의 관리에 따라 노년기

까지의 개인간 건강수준의 편차가 생길 수 있는 시기라고 보고하였다. 또한 젊었을 때와는 달리 질병이 만성적인 편이고 장기적인 치료를 필요로 하기 때문에 신체적으로 건강한 상태는 노후준비의 필수불가결한 요소라고 할 수 있으며, 그렇지 못할 경우 경제적 문제까지 수반하게 되는 어려움이 생길 수 있다(전귀연, 배문조, 2010). 이러한 건강 문제는 우울, 불안, 의욕 저하 등과 같은 정신적 문제까지 야기하기 때문에 미리 준비해야하는 요소라고 할 수 있다.

경제적 준비는 노후 삶의 질을 결정하며 기본적인 생활을 영위하는 데 필수 요소일 뿐 아니라 정서, 건강 등의 전반적인 생활 전반에 영향을 미친다(전귀연, 배문조, 2010). 중년기는 소득이 최고조에 달함과 동시에 퇴직을 준비해야 하는 시기라고 할 수 있다. 때문에 퇴직 후 30년 가량의 노후자산을 미리 충당해두어야 하는 부담감이 있으며, 이는 몇 년 사이에 급하게 준비할 수 있는 부분이 아니기 때문에 미리 준비해놓지 않을 경우 노년기에 경제적 어려움을 겪게 된다.

노년기에 진입할 경우, 퇴직, 자녀독립, 친구의 죽음, 배우자 사별 등의 역할 상실에 의해 사회적 관계가 대폭 줄어들게 된다(박현식, 2012). 이로 인해 쉽게 소외감, 공허함 등의 정서적 문제를 겪을 수 있다. 정서적 준비는 신체적, 경제적 준비에 비해 중요성이 부각되지 않는 경향이 있지만, 정서적 준비는 건강과 경제적 문제 만큼이나 삶에 결정적인 영향을 미치기 때문에 지속적으로 원만한 인간관계를 유지할 필요가 있다. 이와 더불어 은퇴 후 늘어난 여가시간을 어떻게 활용하느냐에 따라 사회적 관계망과 정서적 안정감에 긍정적인 영향을 미치기 때문에 정서적 차원에서도 여가활동은 중요하다(강유진, 2005).

또한 과거의 노후준비에 따라 노년기 활동성과 성공적 노후의 수준이 달라질 수 있으므로(김동배, 정규형, 이은진, 2012; 신수민, 2013), 중년기부터 미리 노후를 준비할 필요가 있으며, 이는 노년기 문제의 예방 차원에서도 꼭 대비해야 할 부분이라고 할 수 있다.

## 2) 시간관과 노후준비행동

과거, 현재, 미래를 포함한 시간관은 행동에 강력한 영향을 미치는 변인으로 알려져있다(Zimbardo & Boyd, 1999). 몇몇 연구에 따르면 시간관은 술, 약물, 담배의 사용 빈도에 영향을 미치며, 그중 미래지향적 시간관이 낮을수록, 현재 쾌락적 시간관이 높을수록 술, 약물, 담배를 더 많이 사용하였다(Keough, Zimbardo & Boyd, 1999). 또한 미래지향적 시간관이 높을수록 금연 시도가 많았고 이에 따른 성공률도 높았다(Adams, 2009; Hall et al., 2012). 또한 시간관은 건강 관련 행동과도 관련이 있는데(Rakowski, 1986), 구체적으로 미래지향적 시간관은 식습관, 운동, 흡연, 음주 등의 건강 관련 행동에 정적 영향을 미침에 따라 신체 건강에 긍정적인 영향을 미치며, 현재쾌락적, 현재숙명론적 시간관은 건강에 부정적인 영향을 나타내는 것으로 알려져 있다(Henson et al., 2006; Gellert et al., 2012).

이 밖에도 미래지향적 시간관은 경제적 준비 행동(financial planning for retirement)과 정적 관련이 있다고 알려져 있다. 특히 미래지향적일수록 재무 지식을 더 많이 알고 있으며, 은퇴 후 삶의 목표에 대해 더 많이 생각하고, 실제적인 경제적 준비 행동을 더 많이 한다고 보고하였다(Jacobs-Lawson & Hershey, 2005; Hershey, Henkens & Van Dalen, 2007; Hershey, Jacobs-Lawson, McArdle & Hamagami, 2007). 이처럼 주로 미래지향적 시간관에 따라 노후준비 수준이 긍정적인 영향을 받는 것으로 나타나고 있으나, 나머지 시간관도 노후준비 및 노후 삶의 적응에 연관성을 보이고 있다.

한경혜, 김주현, 백옥미(2009)는 은퇴 후 삶에 대해 긍정적으로 전망할수록 경제적 준비를 더 많이 하며, 통제감이 높을수록 경제적 준비와 건강 준비를 더 많이 한다고 보고하였다. 즉 은퇴 후 삶에 대한 전망이 부정적일수록 부정

적 사건에 대해 회피하려고 하기 때문에 은퇴 계획이나 은퇴준비행동을 미루려는 경향이 있다고 하였다(Newman, Sherman & Higgins, 1982: 한경혜, 김주현, 백옥미, 2009, 재인용). 따라서 미래에 대한 무력감과 인생이 운명에 의해 통제된다는 믿음을 가진 현재숙명론적 시간관이 높을수록 노후준비행동에 부정적인 영향을 미칠 것을 시사한다.

Goldberg와 Maslach(1996: Zimbardo & Boyd, 2008/2008, 재인용)는 과거를 바라보는 방식에 따라 미래에 대한 전망이 달라진다고 하였으며, 과거긍정적 시간관이 높을수록 1년 혹은 5년 단위의 구체적인 목표를 세워둔 경우가 많다고 보고하였다. 반면 Zimbardo와 Boyd(2008/2008)는 과거부정적 시간관이 높을수록 과거와 같은 실수를 반복하지 않기 위해 노력하며, 과거를 바꾸기 위해 새로운 전략들을 시험하는 경향이 나타날 수 있음을 언급하였다. 또한 시간관과 은퇴준비의 관계를 살펴본 Earl 등(2015)의 연구에 따르면 과거부정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 높을수록 은퇴 준비 수준이 높은 것으로 나타났는데, 현재쾌락적 시간관이 높은 사람들은 현재의 생활 방식을 유지하기 위해 미래를 계획하려는 경향이 있으며, 과거부정적 시간관이 높은 사람들은 과거의 부정적 경험에서 얻은 실수를 반복하지 않기 위해 미래를 대비하는 경향이 있음을 시사한다고 하였다. 이렇게 과거긍정적 시간관과 과거부정적 시간관의 서로 상반된 결과는 미래를 대비한 행동을 예측함에 있어 미래지향적 시간관 뿐 아니라 과거 관련 시간관까지 모두 포함하여 연구할 필요가 있음을 나타내는 것이다.

현재쾌락적 시간관은 여가를 비롯한 정서적 준비에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나(Petkoska & Earl, 2009), 노후준비행동의 다른 영역인 신체적, 경제적 준비에는 오히려 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 또한 García와 Ruiz(2015)는 ‘균형적인 시간관(BTP)’, 즉 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 모두 높은 상태가 여가를 즐기는 데 있어 긍정적인 역할

을 한다는 것을 밝힌 바 있다.

대부분의 노후준비 연구에서는 미래지향적 시간관만을 사용했기 때문에, 과거 시간관을 포함한 연구와 현재쾌락적 시간관이 노후준비에 정적인 영향을 보이는 연구가 많지 않다. 따라서 본 연구에서는 과거를 긍정적으로 지각할수록 미래를 긍정적으로 예측한다는 Goldberg와 Maslach(1996; Zimbardo & Boyd, 2008/2008, 재인용)의 연구 결과를 참고하여 과거긍정적, 미래지향적 시간관은 노후준비행동에 긍정적인 영향을 미치고, 과거부정적, 현재쾌락적, 현재숙명론적 시간관은 노후준비행동에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예측하였다.

### 3) 노후준비행동과 행복

Prenda와 Lachman(2001)의 연구에 따르면 연령이 높아질수록 미래지향적인 계획 전략이 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김미령(2013b)은 경제적 독립과 여가만족이 은퇴만족도에 유의한 영향을 미치는 요인이라고 보고하였으며, 안기선과 김윤정(2012)의 연구 결과, 단기적으로는 여가 사회 활동이, 장기적으로는 경제적 노후준비의 수준이 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 또한 주관적 건강인식과 삶의 만족도의 관계를 경제적 노후준비가 조절하는 것으로 나타났으며(이윤진, 신혜리, 이민아, 2013), 이러한 결과들은 중년기에 경제적 노후준비가 이루어질 필요성이 있음을 시사하는 것이다.

이와 더불어 여러 연구에서 노후준비 혹은 은퇴준비 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높아지고(Elder & Rudolph, 1999; 김미령, 2013a; 안현선 외, 2009; 최동주 외, 2014), 우울 수준은 낮아진다는 결과를 보이고 있다(김효신, 2008). 또한 양영순(2009)의 연구 결과에 따르면, 남편의 은퇴준비도에 따라 아내의 스트레스 수준과 결혼만족에 영향을 미치기 때문에, 노후준비가 단순히 개인의

문제만이 아니라 부부 간에도 심리적 영향을 미침을 알 수 있다. 이밖에도 정서적 노후준비 수준은 결혼생활만족(이서영, 2013)과 성공적 노후(박현식, 2012)에 중요한 설명 변인이라고 보고하였다. 김경미, 류승아, 최인철(2012)의 연구에 따르면 중년기에는 배우자 및 자녀와 함께 식사와 통화를 자주 할수록, 여가활동을 함께 보낼수록 행복한 것으로 나타났으며, 박영신과 김의철(2009)은 사회적 관계에서 정서적 지원을 받는 관계적 자원이 행복에 중요하게 작용한다고 보고하였다.

또한 과거의 노후준비가 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치고(이승신, 2012; 신수민, 2013), 노인의 우울과 자살 생각 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났는데(김명일, 신혜리, 2013), 김재희와 김옥(2013)은 노후준비 중 정서적 준비와 여가 준비의 수준이 높을수록 적응유연성이 높아지고, 이는 노년기 삶의 만족과 적응에도 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 따라서 중년기의 노후준비 수준이 높을수록 노년기 삶에도 긍정적으로 작용할 것으로 예측할 수 있다.

Diener 등(1999)의 연구에 따르면 행복을 위해서는 의식주와 같은 기본 욕구의 충족이 필수적이며, 돈은 이러한 욕구 충족을 위한 수단을 제공한다고 하였다. 국내의 연구에서도 경제적 만족도는 모든 생애주기에서 행복에 공통된 영향 요인으로 나타났으며, 주관적 건강은 중년기와 노년기의 행복에 유의한 영향을 주는 요인으로 나타났다(김미혜 외, 2014). 또한 박영신과 김의철(2009)의 연구에서도 경제적 자원은 행복의 필요충분조건은 아니지만, 필요조건으로서 기본적인 중요성이 있음을 언급하였다. 따라서 신체적, 경제적, 정서적, 여가 준비를 포함한 노후준비행동은 중년기의 행복에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구절차 및 대상

본 연구는 2015년 9월 22일부터 11월 1일까지 중년 성인 남녀를 임의표집하여 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 베이비붐 세대(1955~1963년 출생)가 포함되어있는 대상자들의 연령 범위를 고려하여, 이들의 자녀세대로 분류되는 에코붐 세대(또는 에코세대, echo-boom generation; 1979~1992년 출생)를 경유하여 설문지를 전달하였다. 오프라인 설문지 배포는 서울 소재의 여자대학교에서 대학생 및 대학원생을 대상으로 이루어졌다. 담당 교수님들께 미리 동의를 구한 후, 수업 전에 연구자가 직접 연구절차를 설명하였으며 최종 참여 결정 및 연구 동의는 모두 자발적으로 이루어졌다. 그러나 회수율이 높지 않은 관계로, 마지막 2주 동안 연구자의 지인을 중심으로 SNS(카카오톡, 페이스북, 밴드 등)을 통해 온라인 설문지 링크를 추가 배포하였다. 연구 참여에 대한 답례품으로는 800원 상당의 음료수 기프티콘을 발송하였다.

모집 결과, 총 223명(오프라인 설문 175명, 온라인 설문 48명)이 참여하였으며, 이 중에서 연구 연령대에 해당되지 않거나 불성실하게 응답한 12부를 제외한 211명이 연구 대상으로 선정되었다. 분석 대상으로 선정된 211명은 만 40세에서 63세까지의 연령 범위에 해당하는 남자 109명(51.7%), 여자 102명(48.3%)으로 구성되었으며, 평균 연령은 50.41( $SD=5.49$ )세로 나타났다. 이들의 직업은 관리직 15명(7.1%), 경영/재무직 15명(7.1%), 사회서비스직 16명(7.6%), 판매 및 개인서비스직 30명(14.2%), 건설/생산직 54명(25.6%), 농림어업직 2명(0.9%), 군인 1명(0.5%), 퇴직/은퇴 5명(2.4%), 무직 34명(16.1%), 기타 및 무응답 39명(18.5%)으로 나타났으며, 종교는 무교 92명(43.6%), 개신교 72명(34.1%), 천주교 23명(10.9%), 불교 19명(9.0%), 기타 4명(1.9%), 무응답

1명(0.5%)이었다. 최종학력은 초등학교 졸업 1명(0.5%), 중학교 졸업 3명(1.4%), 고등학교 졸업 62명(29.4%), 전문대학 졸업 17명(8.1%), 대학교 졸업 92명(43.6%), 대학원 이상(수료, 재학 포함) 33명(15.6%), 무응답 3명(1.4%)으로 집계되었다. 189명(89.6%)은 배우자가 있고 20명(9.5%)는 배우자가 없다고 응답하였으며 무응답은 2명(0.9%)이었다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

(N=211)

특성	구분	n	%
성별	남	109	51.7
	여	102	48.3
연령(만)	40-50세	103	48.8
	51-63세	108	51.2
직업	관리직	15	7.1
	경영/재무직	15	7.1
	사회서비스직	16	7.6
	판매 및 개인서비스직	30	14.2
	건설/생산직	54	25.6
	농림어업직	2	0.9
	군인	1	0.5
	퇴직/은퇴	5	2.4
	무직	34	16.1
	기타 및 무응답	39	18.5
종교	무교	92	43.6
	개신교	72	34.1
	천주교	23	10.9
	불교	19	9.0
	기타	4	1.9
	무응답	1	0.5
학력	초등학교 졸업	1	0.5
	중학교 졸업	3	1.4
	고등학교 졸업	62	29.4
	전문대학 졸업	17	8.1
	대학교 졸업	92	43.6
	대학원 이상	33	15.6
	무응답	3	1.4
배우자 유무	배우자 있음	189	89.6
	배우자 없음	20	9.5
	무응답	2	0.9

## 2. 측정도구

### 1) 시간관

본 연구에서는 Zimbardo와 Boyd(1999)가 개발한 척도를 윤소정과 김정섭(2012)이 번안하고 타당화한 한국형 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 총 30문항으로 이루어져 있으며, 현재숙명론적 7문항(“일어날 일은 어차피 일어날 테니 내가 하는 일은 무엇이든 소용이 없다”), 현재쾌락적 6문항(“목표에 집착하는 것보다 인생의 여정을 즐기는 것이 더 중요하다”), 미래지향적 7문항(“매일 아침마다 그 날의 계획을 미리 세워야 한다”), 과거부정적 4문항(“과거에 한 행동을 자주 후회한다”), 과거긍정적 6문항(“좋은 시절의 행복한 추억들이 쉽게 떠오른다”)의 총 5가지 하위 요인으로 구성되었다. 각 하위요인별 점수가 높을수록 해당 시간관이 높은 것을 의미한다. 윤소정과 김정섭(2012)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 분석을 실시한 결과, .69~.75의 수준으로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 분석 결과, 과거긍정적 시간관은 .75, 과거부정적 시간관은 .69, 현재쾌락적 시간관은 .60, 현재숙명론적 시간관은 .71, 미래지향적 시간관은 .68로 나타났다.

표 2. 시간관의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당 문항	Cronbach's $\alpha$
과거긍정적	6	1, 3, 6, 8, 11, 16	.75
과거부정적	4	2, 9, 14, 20	.69
현재쾌락적	6	13, 15, 17, 18, 26, 28	.60
현재숙명론적	7	7, 19, 21, 22, 23, 24, 30	.71
미래지향적	7	4, 5, 10, 12, 25, 27, 29	.68

## 2) 행복

Diener는 행복을 주관적 안녕감(Subjective Well-Being; SWB)으로 정의하였으며 이를 측정하기 위해 다음의 두 척도를 사용하였다(Deiner, Suh, Lucas & Smith, 1999). 우선 인지적 차원을 평가하기 위해 Diener(1985)가 개발한 척도를 조명한과 차경호(1998)가 번안하고 타당화한 한국판 삶의 만족도 척도(Korean version of the Satisfaction with the Life Scale; K-SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 Likert 7점 척도의 총 5문항으로 이루어져 있으며, 문항 예시로는 “전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다”가 있다. 전체 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 .93으로 나타났다.

정서적 차원의 평가는 Watson, Clark & Tellegen(1988)이 개발한 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하고 타당화한 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(Korean version of the Positive and Negative Affect Schedule; K-PANAS)를 사용하였다. Likert 5점 척도의 총 20문항으로 이루어져 있으며, “흥미진진한, 원기왕성한 등”의 긍정적 정서(9문항)와 “괴로운, 마음이 상한 등”의 부정적 정서(11문항)를 측정한다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 긍정적 정서나 부정적 정서를 더 많이 느낀 것을 의미한다. 본 연구에서는 ‘현재를 포함한 지난 일주일 동안 느낀 기분의 정도’를 측정하였으며, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 분석 결과 정적 정서와 부정적 정서 모두 .89로 나타났다.

표 3. 행복의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당문항	Cronbach's $\alpha$
삶의 만족도	5	1, 2, 3, 4, 5	.93
정적 정서	9	1, 5, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 19	.89
부적 정서	11	2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 20	.89

### 3) 노후준비행동

노후준비행동을 측정하기 위하여 배계희(1988), 황승일(2000), 김기태(2004)에서 사용한 척도를 참고로 김가옥(2009)이 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 33문항으로 구성되었으며, 하위 변인은 신체적 준비 10문항(“노후의 건강한 생활을 위해 과식하지 않는다”), 정서적 준비 5문항(가족과 더불어 많은 대화를 나누려고 노력한다”), 경제적 준비 10문항(“노후의 안정을 위해 매사에 계획적으로 지출하는 습관을 기른다”), 여가 준비 8문항(노후를 위해 운동이나 등산 등 적극적인 활동에 참여하려고 노력한다”)으로 구성되었다. Likert 5점 척도를 사용하여 일치하는 정도에 따라 1점에서 5점까지 점수를 부여하였으며, 점수가 높을수록 노후준비의 수준이 높은 것을 의미한다. 김가옥(2009)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 분석을 실시한 결과, 신체적 준비는 .88, 정서적 준비는 .70, 경제적 준비는 .82, 여가 준비는 .81으로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 분석 결과, 신체적 준비는 .74, 정서적 준비는 .68, 경제적 준비는 .80, 여가 준비는 .78로 나타났고, 전체 문항의 신뢰도는 .87이었다.

표 4. 노후준비행동의 하위영역 구성

하위영역	문항수	해당 문항	Cronbach's $\alpha$
신체적 준비	10	1 ~ 10	.74
정서적 준비	5	11 ~ 15	.68
경제적 준비	10	16 ~ 23, 32, 33	.80
여가 준비	8	24 ~ 31	.78
전체	33	1 ~ 33	.87

#### 4) 인구통계학적 질문지

본 연구에 참여하는 대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 성별, 연령, 직업 상태, 종교, 배우자 유무, 학력을 응답하도록 하였다. 연령은 만 나이를 기재하도록 하였으며, 직업 상태는 한국고용정보원에서 제공하는 한국고용직업분류표 중분류(24개)와 퇴직/은퇴, 무직, 기타 중에서 선택하도록 하였다. 이후 연구자가 대분류(7개)로 다시 분류하여 연구참여자들의 직업 상태를 파악하였다. 또한 성별과 종교는 더미변수로 코딩하여 연구에 사용하였다(남=1, 여=0, 종교 유=1, 무=0).

### 3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS Statistics 22 for Mac OS를 활용하여 수집한 자료를 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 연구에 사용된 척도의 신뢰도 검증을 위해서 내적 일관성을 측정하는 크론바흐 알파(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다. 셋째, 각 변인별 평균과 표준편차를 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하고, 온라인과 오프라인 수집 자료 간의 전반적인 반응 경향을 살펴보기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 넷째, 인구통계학적 변인, 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다섯째, 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향을 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 여섯째, 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향에서 노후준비행동의 매개효과를 살펴보기 위해 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 다중매개모형(multiple mediator model) 분석 절차를 진행하였으며, Hayes가 2014년 배포한 SPSS Macro 'PROCESS v.2.13.2'을 사용하여 매개효과를 검증하였다.

여러 개의 변인이 병렬적으로 매개하는 경우, 하나의 매개변인을 가정한 단일매개모형을 각각 검증하는 것보다 하나의 다중매개모형을 검증하는 것이 효과적이다(Preacher & Hayes, 2008). 구조방정식 모형 분석 프로그램인 AMOS를 사용하게 되면 다수의 매개변인이 병렬로 제시되는 매개모형에서 매개변인들이 갖는 전체 매개효과는 검증할 수 있지만, 개별 매개변인의 매개효과에 대한 유의도는 검증하지 못한다. SPSS Macro 'PROCESS'는 부트스트랩 방법으로 전체 매개효과뿐 아니라 개별 매개효과에 대한 추정치를 제공해주며, 준거변인에 영향을 미칠 수 있는 변인들을 공변량으로 포함시킬 수 있다. 본 연구에서 부트스트랩 표본 수는 1000이었으며 개별 매개효과의 유의도를 평가하기

위해 95% 신뢰수준을 사용하였다. 이때 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 개별 매개효과가 유의하다고 볼 수 있다.

## IV. 연구결과

### 1. 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계

#### 1) 시간관, 노후준비행동, 행복의 기술통계

본 연구 참여자들의 시간관, 노후준비행동, 행복의 평균 및 표준편차는 표 5와 같다. 먼저 과거와 관련된 두 가지 시간관 중 과거긍정적 시간관의 평균이 3.52(.56)로 과거부정적 시간관의 평균 2.75(.64)보다 높은 결과를 보임으로써, 연구에 참여한 중년 성인들이 과거에 좀 더 긍정적이고 온화한 태도를 가지는 것으로 나타났다. 또한 현재와 관련된 두 가지 시간관에서도 현재속명론적 시간관보다 현재쾌락적 시간관의 평균이 더 높게 나타나, 현재의 즐거움에 초점을 맞추는 경향을 보였다. 마지막으로 미래지향적 시간관의 경우 평균 3.78(.42)로 가장 높은 점수를 얻었으며, 최소값 또한 2.57로 높기 때문에 다른 시간관에 비해 미래지향적인 태도를 더 많이 보이는 것으로 나타났다.

중년의 노후준비행동을 살펴본 결과, 신체적 준비의 평균이 3.53(.53), 정서적 준비의 평균이 3.55(.55), 경제적 준비의 평균이 3.32(.61), 여가 준비의 평균이 3.50(.55)으로 나타나, 노후준비행동의 하위요인별 수준은 대체적으로 비슷한 것으로 나타났다.

행복의 구성요소 중 삶의 만족도의 평균이 7점 중 4.21(1.33)로 삶에 중간 정도로 만족하는 것으로 나타났고, 정적 정서는 2.82(.77), 부적 정서는 2.05(.68)로 나타나, 일주일 중 부적 정서보다 정적 정서를 더 많이 느낀 것으로 나타났다.

또한 온라인과 오프라인으로 수집된 자료 간의 인구통계학적 차이는 유의미

하지 않았으나, 전반적인 문항 반응에 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과, 온라인 설문을 통해 응답한 경우 부적 정서를 더 많이 느낀다고 보고하였으며( $t=3.16, p<.01$ ), 오프라인 설문을 통해 응답한 경우 신체적 준비를 더 많이 한다고 보고한 것으로 나타났다( $t=-1.99, p<.05$ ).

표 5. 시간관, 노후준비행동, 행복의 기술통계 분석결과 (N=211)

변인	평균(표준편차)	최소값 - 최대값	왜도	첨도
<b>시간관</b>				
과거긍정적	3.52(.56)	2.00 - 5.00	-.24	-.12
과거부정적	2.75(.64)	1.00 - 4.25	.09	-.38
현재쾌락적	3.39(.50)	2.00 - 4.50	-.16	-.27
현재숙명론적	2.50(.54)	1.14 - 4.29	.45	.48
미래지향적	3.78(.42)	2.57 - 4.86	-.18	.28
<b>노후준비행동</b>				
신체적 준비	3.53(.53)	1.90 - 4.90	-.27	.11
정서적 준비	3.55(.55)	1.60 - 5.00	-.34	.63
경제적 준비	3.32(.61)	1.50 - 4.90	-.20	.20
여가 준비	3.50(.55)	1.88 - 5.00	-.11	.06
<b>행복</b>				
삶의 만족도	4.21(1.33)	1.00 - 7.00	-.00	-.60
정적 정서	2.82(.77)	1.00 - 4.78	.03	-.32
부적 정서	2.05(.68)	1.00 - 3.91	.39	-.61

## 2) 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계

시간관, 노후준비행동, 행복 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 각 변인 간의 상관분석 결과는 표 6에 제시하였다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 과거긍정적 시간관과 미래지향적 시간관은 노후준비행동의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 특히 경제적 준비는 미래지향적 시간관( $r=.52, p<.01$ )과 가장 높은 상관을 보였으며, 그 다음은 과거긍정적 시간관( $r=.26, p<.01$ )이었다. 또한 과거를 긍정적으로 생각하고 미래지향적인 태도를 가질수록 삶에 더 만족하고 정적 정서를 더 많이 경험하였다.

둘째, 과거부정적 시간관은 노후준비행동 중에서 정서적 준비( $r=-.19, p<.01$ ), 경제적 준비( $r=-.18, p<.01$ )와 유의한 부적 상관관계를 보였다. 또한 행복의 구성요소 중 삶의 만족도( $r=-.33, p<.01$ )와 부적 상관관계를 보였으며, 부적 정서( $r=.37, p<.01$ )와는 정적 상관관계를 나타냈다.

셋째, 현재쾌락적 시간관은 노후를 대비한 여가 준비( $r=.32, p<.01$ )와 유의하게 관련이 있는 것으로 나타났으며, 삶의 만족도( $r=.17, p<.05$ ), 정적 정서( $r=.23, p<.01$ )와 유의한 정적 상관을 보였다.

넷째, 현재숙명론적 시간관은 신체적 준비를 제외한 노후준비행동 및 행복의 구성요소와 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 현재숙명론적 시간관이 높을수록 정서적 준비의 수준이 가장 낮고( $r=-.35, p<.01$ ), 부적 정서를 더 많이 경험하였다( $r=.44, p<.01$ ).

다섯째, 노후준비행동과 행복의 관계에서 삶의 만족도와 정적 정서가 통계적으로 유의한 관련성을 보였다. 특히 경제적 준비 수준이 높을수록 삶의 만족도가 더 높고( $r=.47, p<.01$ ), 긍정적인 정서( $r=.41, p<.01$ )를 더 많이 경험하였다.

표 6. 시간관, 노후준비행동, 행복 간의 상관계수

(N=211)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 과거긍정적	-											
2. 과거부정적	-.10	-										
3. 현재쾌락적	.25**	.02	-									
4. 현재속명문적	-.13	.39**	.04	-								
5. 미래지향적	.25**	-.09	.10	-.17*	-							
6. 신체적 준비	.16*	-.04	.05	-.13	.44**	-						
7. 정서적 준비	.24**	-.19**	.13	-.35**	.34**	.30**	-					
8. 경제적 준비	.26**	-.18**	.08	-.20**	.52**	.49**	.37**	-				
9. 여가 준비	.15*	-.05	.32**	-.16*	.35**	.39**	.44**	.34**	-			
10. 삶의 만족도	.32**	-.33**	.17*	-.40**	.35**	.28*	.43**	.47**	.36**	-		
11. 정적 정서	.29**	-.03	.23**	-.17*	.37**	.14*	.34**	.41**	.31**	.49**	-	
12. 부적 정서	-.08	.37**	.12	.44**	-.03	-.15*	-.14*	-.00	-.00	-.14*	.22**	-

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

### 3) 인구통계학적 변인과 시간관, 노후준비행동, 행복의 관계

본 연구에서는 인구통계학적 변인과 시간관, 노후준비행동, 행복의 상관관계를 살펴보았다. 우선 인구통계학적 변인과 행복의 관계를 살펴본 결과(표 7), 고학력일수록 삶의 만족도( $r=.32, p<.01$ )와 정적 정서의 수준이 높았고( $r=.22, p<.01$ ), 여성보다 남성이 정적 정서와 유의한 상관을 가지는 것으로 나타났다( $r=.24, p<.01$ ).

표 7. 인구통계학적 변인과 행복 간의 상관계수 (N=211)

변인	삶의 만족도	정적 정서	부적 정서
성별	.13	.24**	.08
연령	.07	-.09	-.10
배우자 유무	.04	.02	.02
종교 유무	-.04	-.09	-.02
학력	.32**	.22**	-.02

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

성별(남자=1, 여자=0), 배우자 유무(유=1, 무=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

또한 인구통계학적 변인과 시간관의 상관관계를 살펴본 결과(표 8), 연령이 높을수록 현재쾌락적 시간관과 부적의 상관관계를( $r=-.18, p<.01$ ), 미래지향적 시간관과는 정적인 상관관계를 보였다( $r=.14, p<.05$ ). 이밖에도 학력이 높을수록 과거부정적 시간관( $r=-.14, p<.05$ )과 현재숙명론적 시간관의 수준이 낮고( $r=-.27, p<.01$ ), 미래지향적 시간관의 수준은 높은 것으로 나타났다( $r=.18, p<.05$ ).

표 8. 인구통계학적 변인과 시간관 간의 상관계수 (N=211)

변인	과거긍정적	과거부정적	현재쾌락적	현재숙명론적	미래지향적
성별	-.00	.03	-.05	.02	-.01
연령	-.08	-.05	-.18**	-.03	.14*
배우자 유무	-.03	-.02	-.12	-.01	.09
종교 유무	-.01	-.04	-.09	-.02	.04
학력	.14	-.14*	-.01	-.27**	.18*

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

성별 (남자=1, 여자=0), 배우자 유무(유=1, 무=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

마지막으로 인구통계학적 변인과 노후준비행동의 관계를 살펴본 결과(표 9), 남성보다 여성의 신체적 준비 수준이 더 높았으며( $r = -.14, p < .05$ ), 연령이 높을수록 신체적 준비( $r = .24, p < .01$ ) 및 여가 준비( $r = .23, p < .01$ )의 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 배우자가 있는 경우는 경제적 준비( $r = .16, p < .05$ ), 종교가 있는 경우는 여가 준비( $r = .27, p < .01$ )와 정적 상관을 나타냈다.

표 9. 인구통계학적 변인과 노후준비행동 간의 상관계수 (N=211)

변인	신체적 준비	정서적 준비	경제적 준비	여가 준비
성별	-.14*	-.09	.03	-.13
연령	.24**	.07	.12	.23**
배우자 유무	.08	.01	.16*	-.01
종교 유무	.09	.09	-.01	.27**
학력	.05	.08	.12	.05

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

성별 (남자=1, 여자=0), 배우자 유무(유=1, 무=0), 종교 유무(유=1, 무=0)는 더미변수

## 2. 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향

본 연구에서는 다섯 가지 시간관이 행복의 구성요소에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 앞서 실시한 인구통계학적 변인과 행복의 상관관계 분석에서 통계적으로 유의한 관련성을 보인 변인들을 통제하기 위해 1단계에서 성별과 학력을 투입하고 2단계에서는 시간관을 모두 입력하였다. 공차(Tolerance)와 분산팽창계수(VIF)를 살펴본 결과, 모든 변인에서 공차는 .778~.926로 1.0 이하이며 VIF 값은 1.080~1.286으로 10 이하이기 때문에, 독립변수 간의 다중공선성은 없는 것으로 나타났다.

### 1) 시간관이 삶의 만족도에 미치는 영향

먼저 시간관이 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴본 결과(표 10), 1단계에서 통제변인으로 설정한 성별과 학력은 전체 변량의 약 11%를 설명하는 것으로 나타났다 [ $F(2, 205)=12.04, p<.001$ ]. 2단계에서 시간관은 전체 변량의 37%를 설명하였고 [ $F(7, 200)=16.85, p<.001$ ], 1단계보다 약 27% 증가하였다. 또한 현재쾌락적 시간관은 통계적으로 유의하지 않았고, 과거긍정적( $\beta=.17, t=2.83, p<.01$ ), 과거부정적( $\beta=-.18, t=-2.97, p<.01$ ), 현재숙명론적( $\beta=-.24, t=-3.83, p<.001$ ), 미래지향적 시간관( $\beta=.22, t=3.77, p<.001$ )은 삶의 만족도에 유의한 예측변수로 나타났다. 이는 과거를 긍정적으로 지각하고 미래지향적인 태도를 가질수록 삶에 더 만족하며, 과거를 부정적으로 지각하고 운명론적인 태도를 가질수록 삶의 만족도가 낮음을 의미한다.

표 10. 시간관과 삶의 만족도에 대한 중다회귀분석

단계	예측변인	B(SE)	$\beta$	t	R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )	F
1	성별	.13(.18)	.05	0.68	.11	12.04***
	학력	.36(.08)	.31***	4.42	(-)	
2	성별	.31(.16)	.12	1.95	.37 (.27)	16.85***
	학력	.16(.07)	.13*	2.13		
	과거긍정적	.41(.14)	.17**	2.83		
	과거부정적	-.38(.13)	-.18**	-2.97		
	현재쾌락적	.30(.16)	.11	1.92		
	현재숙명론적	-.60(.16)	-.24***	-3.83		
	미래지향적	.71(.19)	.22***	3.77		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$   
 Durbin-Watson = 1.80

## 2) 시간관이 정적 정서에 미치는 영향

시간관이 정적 정서에 미치는 영향에서(표 11) 성별과 학력은 전체 변량의 약 9%를 설명하였고 [ $F(2, 205)=9.58, p<.001$ ], 시간관은 전체 변량의 약 20%를 추가로 설명하였다 [ $F(7, 200)=11.17, p<0.001$ ]. 정적 정서에 통계적으로 유의한 시간관은 과거긍정적( $\beta=.17, t=2.63, p<.01$ ), 현재쾌락적( $\beta=.16, t=2.54, p<.05$ ), 미래지향적 시간관( $\beta=.28, t=4.43, p<.001$ )으로 나타났다. 따라서 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 높을수록 정적 정서를 더 많이 경험함을 의미한다.

표 11. 시간관과 정적 정서에 대한 중다회귀분석

단계	예측변인	B(SE)	$\beta$	t	$R^2$ ( $\Delta R^2$ )	F
1	성별	.31(.11)	.20**	2.85	.09	9.58***
	학력	.11(.05)	.16*	2.29	(-)	
2	성별	.37(.10)	.24***	3.82	.28 (.20)	11.17***
	학력	.03(.05)	.05	0.75		
	과거긍정적	.23(.09)	.17**	2.63		
	과거부정적	.07(.08)	.06	0.92		
	현재쾌락적	.24(.10)	.16*	2.54		
	현재숙명론적	-.19(.10)	-.13	-1.92		
	미래지향적	.51(.12)	.28***	4.43		

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

Durbin-Watson = 2.14

### 3) 시간관이 부적 정서에 미치는 영향

시간관이 부적 정서에 미치는 영향을 살펴본 결과(표 12), 인구통계학적 변인인 성별과 학력은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 반면 시간관은 전체 변량 중 약 26%를 설명하였으며[F(7, 200)=10.18,  $p < 0.001$ ], 그중에서 과거부정적 시간관( $\beta = .23$ ,  $t = 3.50$ ,  $p < .01$ )과 현재숙명론적 시간관( $\beta = .37$ ,  $t = 5.38$ ,  $p < .001$ )이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 과거를 부정적으로 지각하고 삶에 대해 운명론적인 태도를 가질수록 부적 정서를 더 많이 경험함을 나타내는 것이다.

표 12. 시간관과 부적 정서에 대한 중다회귀분석

단계	예측변인	B(SE)	$\beta$	t	R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )	F
1	성별	.13(.10)	.10	1.351	.09 (-)	0.97
	학력	-.03(.04)	-.05	-0.74		
2	성별	.06(.09)	.04	0.66	.26 (.25)	10.18***
	학력	.06(.04)	.10	1.46		
	과거긍정적	-.07(.08)	-.05	-0.82		
	과거부정적	.25(.07)	.23**	3.50		
	현재쾌락적	.14(.09)	.11	1.67		
	현재숙명론적	.47(.09)	.37***	5.38		
미래지향적	.05(.10)	.03	0.49			

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

Durbin-Watson = 1.93

### 3. 시간관과 중년의 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

시간관이 중년의 행복에 미치는 영향에서 노후준비행동의 매개효과를 검증하기 위해 다중매개모형(multiple mediator model) 절차에 따라 분석하였다. 다중매개모형에서 매개효과가 유의하려면 우선 독립변인이 매개변인을 설명하는 경로(path a)와 매개변인이 종속변인을 설명하는 경로(path b), 독립변인이 종속변인을 설명하는 총효과의 크기(path c)가 통계적으로 유의해야 한다. 둘째, 독립변인과 매개변인이 함께 종속변인을 설명했을 때 독립변인이 종속변인을 설명하는 직접효과의 크기(path c')가 유의하게 감소해야 한다. 셋째, 매개효과의 유의도를 부트스트랩(bootstrap) 방식으로 검증한 간접효과의 크기(ab paths)가 통계적으로 유의해야 한다(Preacher & Hayes, 2008).

본 연구에서는 시간관이 행복에 미치는 영향을 중다회귀분석한 결과를 토대로 삶의 만족도, 정적 정서, 부정 정서에 영향력 있는 시간관을 선별하여 노후준비행동의 매개효과를 검증하였다.

#### 1) 과거긍정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

과거긍정적 시간관, 삶의 만족도, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)가 그림 2에 제시되어 있다. 과거긍정적 시간관이 높을수록 신체적( $B=.16, p<.05$ ), 정서적( $B=.25, p<.001$ ), 경제적( $B=.30, p<.001$ ), 여가 준비( $B=.16, p<.05$ )를 잘하는 것으로 나타났으며, 삶의 만족도에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적( $B=.49, p<.01$ ), 경제적( $B=.58, p<.001$ ), 여가 준비( $B=.41, p<.05$ )인 것으로 나타났다.

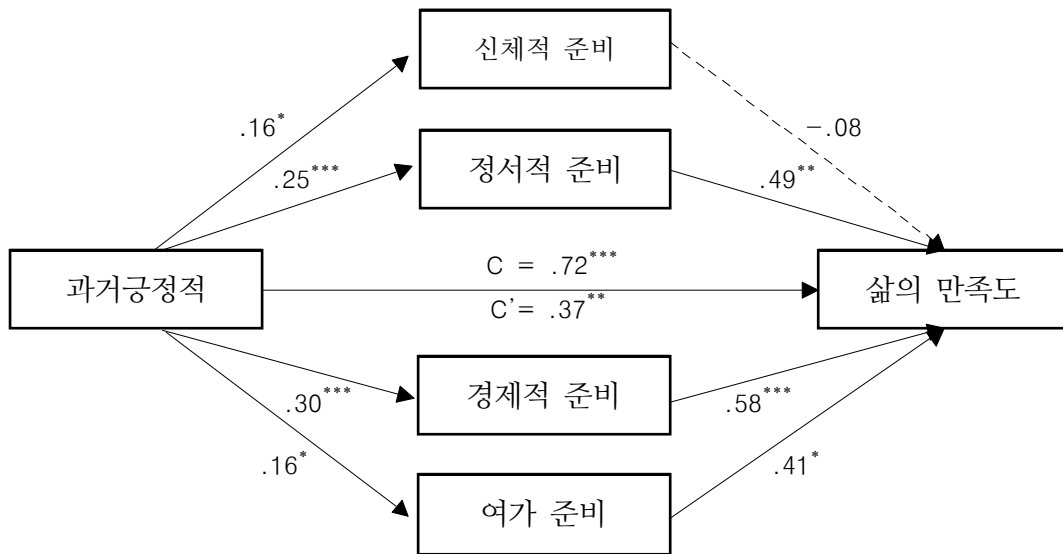


그림 2. 과거긍정적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 다중매개 모형

또한 과거긍정적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 총효과는 유의하였다 ( $B=.72, p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 과거긍정적 시간관과 삶의 만족도의 관계는 유의하였다( $B=.37, p<.01$ ).

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 13), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.19, .55]로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 신체적 준비는 95% 신뢰구간이 [-.09, .04]로 0을 포함하기 때문에 간접효과가 유의하지 않음을 알 수 있다. 반면 정서적, 경제적, 여가 준비는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

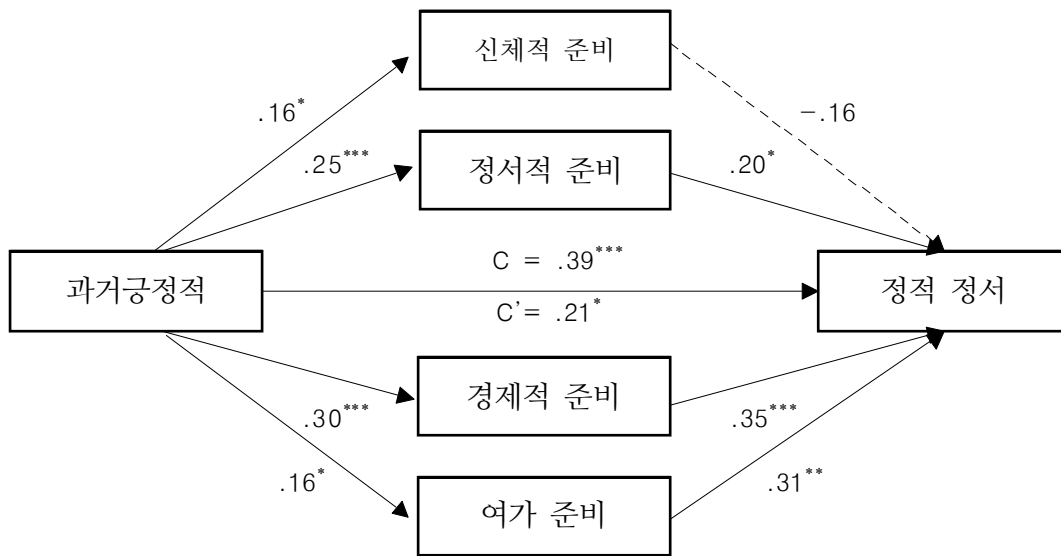


그림 3. 과거긍정적 시간관과 정적 정서의 관계에서 노후준비행동의 다중매개 모형

과거긍정적 시간관, 정적 정서, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)는 그림 3에 제시되어 있다. 정적 정서에 영향을 미치는 노후준비 행동은 정서적( $B=.20, p<.05$ ), 경제적( $B=.35, p<.001$ ), 여가 준비( $B=.31, p<.01$ )인 것으로 나타났으며, 과거긍정적 시간관이 정적 정서에 미치는 총효과는 유의하였다( $B=.39, p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 과거긍정적 시간관과 정적 정서의 관계는 유의하였다( $B=.21, p<.01$ ).

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 13), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.09, .29]로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 신체적 준비는 95% 신뢰구간이 [-.11, .00]로 0을 포함하기 때문에 간접효과가 유의하지 않음을 알 수 있다. 반면 정서적, 경제적, 여가 준비는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

따라서 과거긍정적 시간관은 정서적, 경제적, 여가 준비를 부분 매개로 하여 삶의 만족도와 정적 정서에 유의한 영향을 미친다.

표 13. 과거긍정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

매개변인	삶의 만족도		정적 정서	
	간접효과(B)	95% CI	간접효과(B)	95% CI
신체적 준비	-.01	[-.09, .04]	-.02	[-.11, .00]
정서적 준비	.12*	[.04, .27]	.05*	[.01, .13]
경제적 준비	.17*	[.07, .34]	.10*	[.06, .26]
여가 준비	.07*	[.01, .18]	.05*	[.01, .17]
전체	.35*	[.19, .55]	.18*	[.09, .29]

\*  $p < .05$

## 2) 과거부정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

과거부정적 시간관, 삶의 만족도, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)가 그림 4에 제시되어 있다. 과거부정적 시간관이 낮을수록 경제적 준비( $B = -.15, p < .05$ )를 잘하는 것으로 나타났으며 삶의 만족도에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적( $B = .48, p < .01$ ), 경제적( $B = .58, p < .001$ ), 여가 준비( $B = .45, p < .01$ )인 것으로 나타났다. 또한 과거부정적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 총효과는 유의하였다( $B = -.58, p < .001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 과거부정적 시간관과 삶의 만족도의 관계는 유의하였다( $B = -.41, p < .001$ ).

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 14), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이  $[-.30, -.02]$ 로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 경제적 준비는 95% 신뢰구간이  $[-.21, -.01]$ 로 0

을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

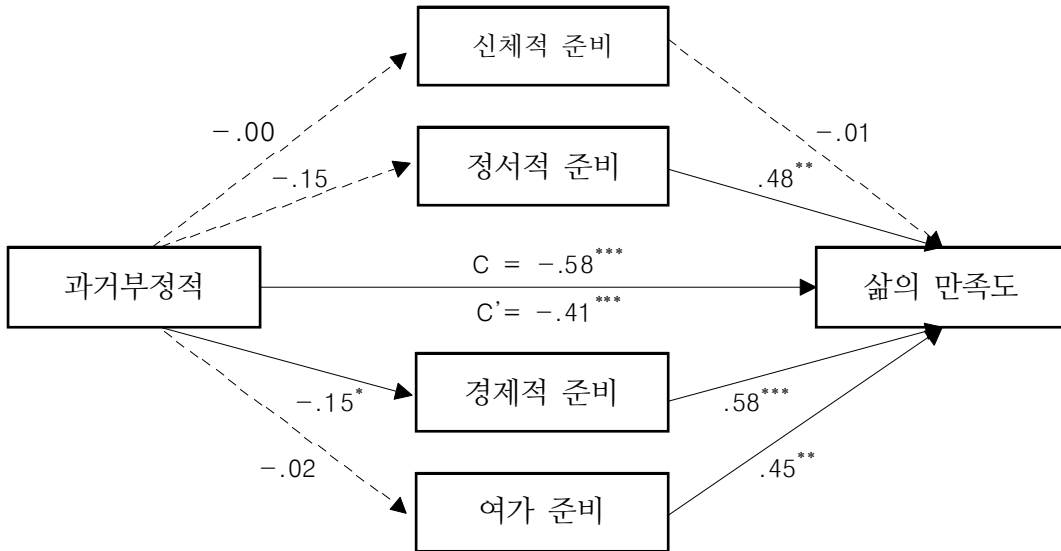


그림 4. 과거부정적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 다중매개모형

과거부정적 시간관, 부적 정서, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형을 검증한 결과, 부적 정서에 영향을 미치는 노후준비행동은 신체적( $B=-.26, p<.05$ ), 경제적 준비( $B=.19, p<.05$ )인 것으로 나타났다. 또한 과거부정적 시간관이 부적 정서에 미치는 총효과는 유의하였고( $B=.39, p<.001$ ), 매개변인을 고려했을 때 과거부정적 시간관과 부적 정서의 관계는 유의하였으나( $B=.40, p<.001$ ), 직접효과가 총효과에 비해 감소하지 않았으므로 노후준비의 매개효과가 있다고 보기 어렵다.

따라서 과거부정적 시간관은 경제적 준비를 부분 매개로 하여 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다.

표 14. 과거부정적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

매개변인	삶의 만족도	
	간접효과(B)	95% CI
신체적 준비	.00(.01)	[-.02, .02]
정서적 준비	-.07(.04)	[-.16, -.01]
경제적 준비	-.09(.05) *	[-.21, -.01]
여가 준비	-.01(.03)	[-.07, .03]
전체	-.17(.07) *	[-.30, -.02]

\* $p < .05$

### 3) 현재쾌락적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

현재쾌락적 시간관, 정적 정서, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)는 그림 5에 제시되어 있다. 정적 정서에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적( $B=.24, p<.05$ ), 경제적( $B=.39, p<.001$ ), 여가 준비( $B=.25, p<.05$ )인 것으로 나타났으며, 현재쾌락적 시간관이 정적 정서에 미치는 총효과는 유의하였다( $B=.36, p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때 현재쾌락적 시간관이 정적 정서에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다.

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 15), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.06, .36]로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 여가 준비의 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.03, .26]으로 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

따라서 현재쾌락적 시간관은 여가 준비를 완전 매개로 하여 정적 정서에 유의한 영향을 미친다.

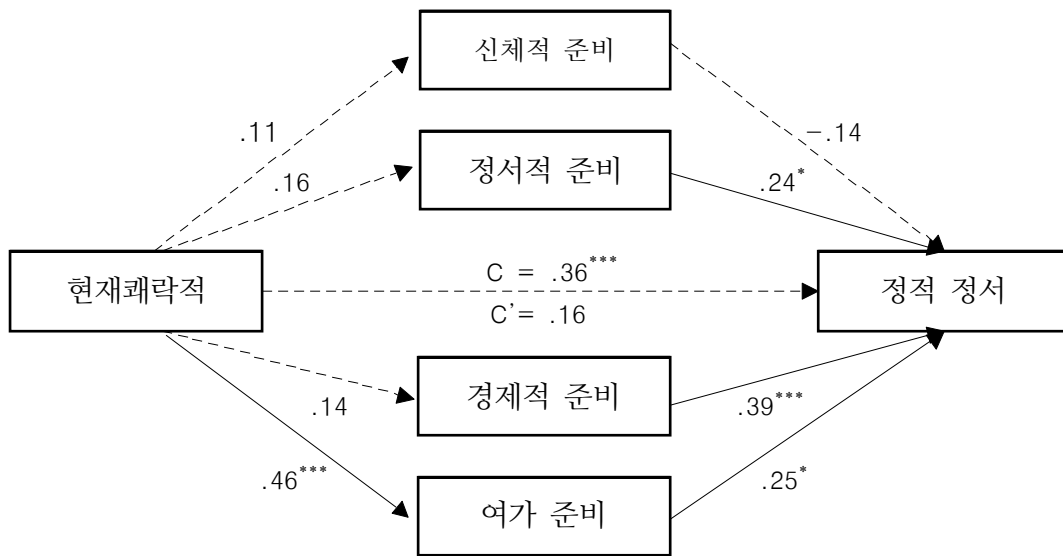


그림 5. 현재 쾌락적 시간관과 정적 정서의 관계에서  
노후준비행동의 다중매개 모형

표 15. 현재 쾌락적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개 효과에 대한  
부트스트랩 검증 결과

매개변인	정적 정서	
	간접효과(B)	95% CI
신체적 준비	-.02(.02)	[-.07, .00]
정서적 준비	.04(.03)	[.00, .11]
경제적 준비	.06(.04)	[-.01, .16]
여가 준비	.12(.06)*	[.03, .26]
전체	.20(.07)*	[.06, .36]

\* $p < .05$

4) 현재숙명론적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

현재숙명론적 시간관, 삶의 만족도, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)가 그림 6에 제시되어 있다. 현재숙명론적 시간관이 낮을수록 정서적( $B=-.36, p<.001$ ), 경제적( $B=-.21, p<.05$ ), 여가 준비( $B=-.16, p<.05$ )를 잘하는 것으로 나타났으며 삶의 만족도에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적( $B=.41, p<.01$ ), 경제적( $B=.62, p<.001$ ), 여가 준비( $B=.41, p<.01$ )인 것으로 나타났다. 또한 현재숙명론적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 총효과는 유의하였다( $B=-.83, p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 현재숙명론적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 직접효과가 유의하였다( $B=-.49, p<.01$ ).

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 16), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이  $[-.58, -.15]$ 로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 신체적 준비는 95% 신뢰구간이  $[-.02, .07]$ 로 0을 포함하기 때문에 간접효과가 유의하지 않은 반면, 정서적, 경제적, 여가 준비는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

표 16. 현재숙명론적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개 효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

매개변인	삶의 만족도	
	간접효과(B)	95% CI
신체적 준비	.00(.02)	$[-.02, .07]$
정서적 준비	$-.12(.05)^*$	$[-.32, -.04]$
경제적 준비	$-.10(.05)^*$	$[-.26, -.03]$
여가 준비	$-.05(.03)^*$	$[-.29, -.03]$
전체	$-.34(.10)^*$	$[-.58, -.15]$

\* $p < .05$

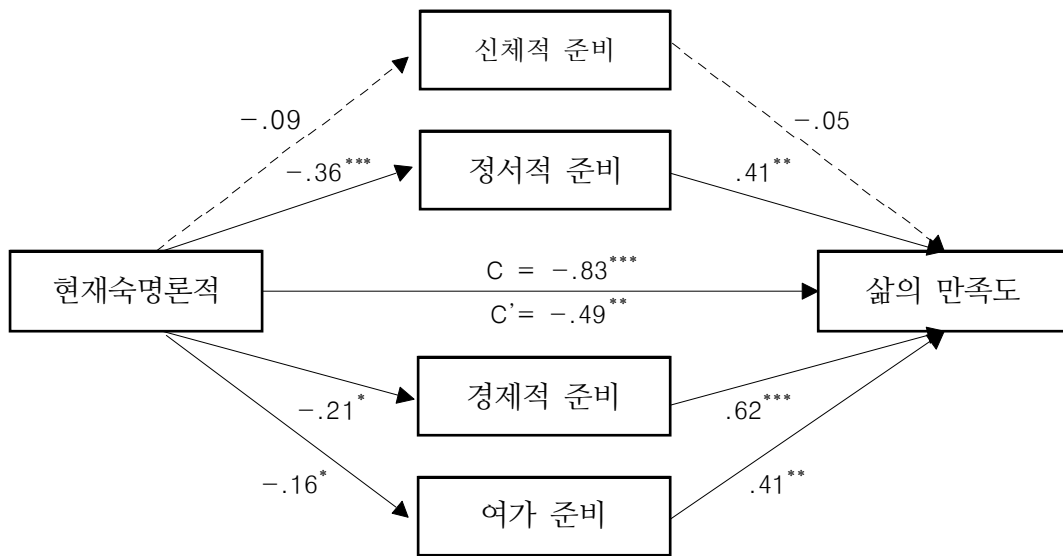


그림 6. 현재 숙명론적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 다중매개모형

현재숙명론적 시간관, 부적 정서, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형을 검증한 결과, 부적 정서에 영향을 미치는 노후준비행동은 신체적 준비인 것으로 나타났다( $B = -.23, p < .05$ ). 또한 현재숙명론적 시간관이 부적 정서에 미치는 총효과는 유의하였다( $B = .59, p < .001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 현재숙명론적 시간관이 부적 정서에 미치는 직접효과가 유의하였으나( $B = .61, p < .001$ ), 총효과에 비해 감소하지 않았으므로 노후준비의 매개효과가 있다고 보기 어렵다.

따라서 현재숙명론적 시간관은 정서적, 경제적, 여가 준비를 부분 매개로 하여 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다.

5) 미래지향적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과

미래지향적 시간관, 삶의 만족도, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수(B)가 그림 7에 제시되어 있다. 미래지향적 시간관이 높을수록 신체적(B=.51,  $p<.001$ ), 정서적(B=.45,  $p<.001$ ), 경제적(B=.72,  $p<.001$ ), 여가 준비(B=.42,  $p<.001$ )를 잘하는 것으로 나타났으며 삶의 만족도에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적(B=.54,  $p<.001$ ), 경제적(B=.62,  $p<.001$ ), 여가 준비(B=.41  $p<.05$ )인 것으로 나타났다. 또한 미래지향적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 총효과는 유의하였다(B=.95,  $p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때 미래지향적 시간관이 삶의 만족도에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다.

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 17), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.56, 1.15]로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 신체적 준비는 95% 신뢰구간이 [-.23, .13]으로 0을 포함하기 때문에 간접효과가 유의하지 않은 반면, 정서적, 경제적, 여가 준비는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

표 17. 미래지향적 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

매개변인	삶의 만족도		정적 정서	
	간접효과(B)	95% CI	간접효과(B)	95% CI
신체적 준비	-.04(.09)	[-.23, .13]	-.10(.05)*	[-.23, -.01]
정서적 준비	.24(.09)*	[.10, .46]	.09(.05)*	[.01, .19]
경제적 준비	.45(.13)*	[.21, .74]	.22(.07)*	[.10, .39]
여가 준비	.17(.08)*	[.05, .35]	.12(.05)*	[.05, .24]
전체	.82(.16)*	[.56, 1.15]	.34(.09)*	[.17, .52]

\* $p < .05$

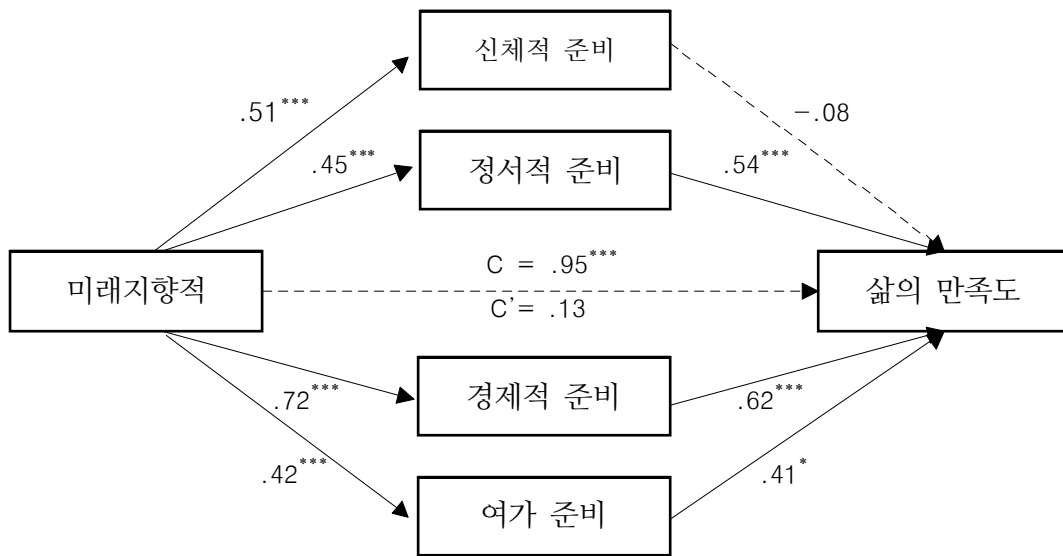


그림 7. 미래지향적 시간관과 삶의 만족도의 관계에서 노후준비행동의 다중매개모형

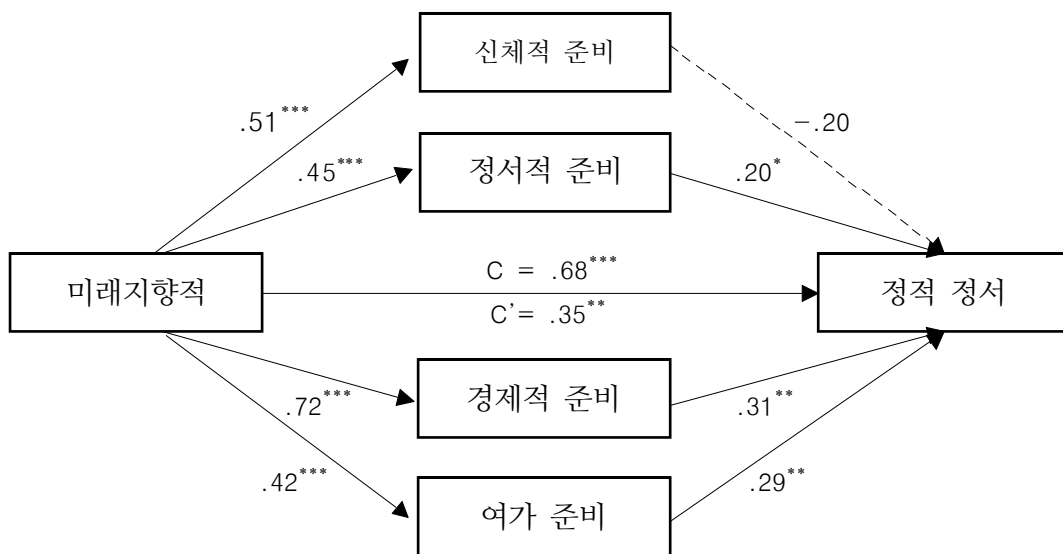


그림 8. 미래지향적 시간관과 정적 정서의 관계에서 노후준비행동의 다중매개모형

미래지향적 시간관, 정적 정서, 노후준비행동의 관계에 대한 매개모형과 비표준화 계수( $B$ )가 그림 8에 제시되어 있다. 정적 정서에 영향을 미치는 노후준비행동은 정서적( $B=.20, p<.05$ ), 경제적( $B=.31, p<.01$ ), 여가 준비( $B=.29, p<.01$ )인 것으로 나타났다. 또한 미래지향적 시간관이 정적 정서에 미치는 총효과는 유의하였다( $B=.68, p<.001$ ). 매개변인을 고려했을 때도 미래지향적 시간관이 정적 정서에 미치는 직접효과는 유의하였다( $B=.35, p<.01$ ).

부트스트랩 방식으로 매개효과의 유의도를 검증한 결과(표 17), 노후준비행동의 전체 매개효과는 95% 신뢰구간이 [.17, .52]로 0을 포함하지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다. 또한 노후준비행동의 모든 하위요인의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

따라서 미래지향적 시간관은 정서적, 경제적, 여가 준비를 완전 매개하여 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치고, 미래지향적 시간관과 정적 정서의 관계에서는 정서적, 경제적, 여가 준비가 부분 매개효과를 가진다.

## V. 논의

### 1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 중년의 노후준비행동에 미치는 심리적 변인을 알아보고 이에 따른 노후준비행동이 행복에 미치는 영향을 통합적으로 살펴보고자 하였다. 이에 본 연구는 선행연구를 바탕으로 시간관을 노후준비행동과 행복에 영향을 미치는 심리적 변인으로 선정하였으며, 각 변인들의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 진행하여 유의한 관련이 있는지 살펴보았다. 또한 각 시간관이 행복의 요소인 삶의 만족도, 정적 정서, 부적 정서에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 진행하였다. 끝으로 시간관이 행복에 미치는 영향에서 노후준비행동의 매개효과를 알아보기 위해 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 다중매개모형(multiple mediator model) 분석 절차에 따라 검증하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하고, 이에 대해 논의하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 상관관계를 알아본 결과, 시간관과 노후준비행동 사이에 유의한 관련이 있을 것이라고 가정한 연구가설은 부분적으로 지지되었다. 구체적으로 과거 긍정적 시간관과 미래지향적 시간관이 높을수록 노후준비행동의 수준이 높았으며, 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 노후준비행동의 수준은 낮게 나타났다. 특히 과거부정적 시간관은 정서적, 경제적 준비와 유의한 부적 관련성을 보였으며, 현재숙명론적 시간관은 신체적 준비를 제외한 노후준비행동과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 반면 현재쾌락적 시간관은 여가준비를 제외한 다른 노후준비행동과 유의한 관련성을 보이지 않았다. 이처럼 시간관과 노후준비행동이 서로 유의한 관련성이 있다는 연구 결과는 과거를 긍정적으로 지각하고 미래를 계획적으로 준비할수록 노후준비행동의 수준이 높을 가능성을 시사하는 것이다.

또한 시간관과 행복 사이에 유의한 관련성이 있을 것으로 가정한 연구가설도 지지되었다. 구체적으로 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 높을수록 삶의 만족도, 정적 정서가 높게 나타났으며, 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높을수록 삶의 만족도, 정적 정서는 낮고 부적 정서는 높았다. 이는 ‘균형적인 시간관(balanced time perspective; BTP)’, 즉 높은 수준의 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관과 낮은 수준의 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 행복과 관련이 있다는 Boniwell과 Zimbardo(2004)의 연구 결과를 지지하는 것이다.

마지막으로 노후준비행동과 행복 사이에 유의한 관련성이 있을 것으로 가정한 연구가설 또한 지지되었다. 특히 노후준비행동의 수준이 높을수록 삶의 만족도와 정적 정서가 높은 것으로 나타났으며, 부적 정서는 신체적 준비, 정서적 준비와 유의한 부적 관련성을 보였다. 이러한 결과는 노후준비의 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높다는 여러 연구 결과와 일치하는 것으로 볼 수 있다 (Elder & Rudolph, 1999; 김미령, 2013a; 안현선, 김효민, 안진경, 김양희, 2009; 최동주, 이묘숙 이준용, 2014).

둘째, 시간관과 행복의 관계에서 노후준비행동의 매개효과를 검증한 결과, 과거긍정적 시간관과 미래지향적 시간관은 노후준비행동에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 그 중 정서적, 경제적, 여가 준비가 삶의 만족도와 정적 정서에 유의한 영향을 미쳤다. 따라서 정서적, 경제적, 여가 준비는 과거긍정적, 미래지향적 시간관과 삶의 만족도, 정적 정서와의 관계에서 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 과거부정적 시간관은 경제적 준비를 부분 매개하여 삶의 만족도에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 현재쾌락적 시간관은 여가 준비를 완전 매개하여 정적 정서에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 현재숙명론적 시간관은 정서적, 경제적, 여가 준비를 부분 매개하여 삶의 만족도에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 자신의 과거를 긍정적으로 생각하고 미래에 목표지향적인 태도를 가질수록 노후준비행동의 수준이 높아지며, 그중에서도 정서적, 경제적, 여가준비의 수준이 높을수록 삶에 대한 만족감과 긍정적인 정서를 더 많이 경험하는 것을 의미한다. 또한 현재의 즐거움에 초점을 맞출수록 여가 준비에 긍정적인 영향을 미치며, 정적 정서를 더 많이 경험할 수 있다. 반면 과거를 부정적으로 지각하거나 인생에 통제감을 상실하고 무력감을 느낄수록 노후준비행동의 수준이 낮아지고 자신의 삶을 부정적으로 인식할 수 있다. 이와 같은 결과를 통해 논의할 수 있는 부분은 다음과 같다.

Zimbardo와 Boyd(2008/2008)에 따르면 우리는 과거를 통해 삶에 대한 연속성(continuity)와 자아감(sense of self)을 갖게 된다고 하였다. 몇몇 연구에서는 과거 관련 시간관에 따라 미래지향성과 목표에 대한 동기가 달라지며, 과거를 긍정적으로 지각할수록 건설적인 미래를 구축하는 데 도움이 된다고 한 바 있다(Goldberg & Maslach, 1996; Karniol & Ross, 1996; Zimbardo & Boyd, 1999, 재인용). 즉 자신의 과거를 어떻게 지각하는지에 따라 노년의 삶에 대한 예측이 달라질 수 있으며, 결국 노후를 준비하는 행동에도 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 한편 Earl 등(2015)의 연구에서는 과거부정적 시간관이 은퇴준비에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 나타낸 바 있다. 2008년에 발생한 세계 금융 위기 이후에 은퇴한 중년 성인들을 대상으로 연구를 진행했다는 점을 고려하면, 이때의 경제적 혼란이 시간관과 노후 준비에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 과거에 부정적인 태도가 은퇴준비에 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 과거의 실수에서 배운 점을 토대로 미래에 예상되는 부정적인 부분을 줄이고자 하는 노력을 반영하는 것이라고 보고하였는데, 현재까지 과거지향적 시간관과 노후준비행동 간의 관계를 살펴본 연구가 충분하지 않기 때문에 추후 지속적인 연구가 이루어질 필요성이 있다.

또한 Prenda와 Lachman(2001)은 미래에 대한 준비가 통제감(sense of

control)을 매개하여 삶의 만족도에 영향을 미친다고 하였다. 삶을 스스로 통제하지 못한다는 믿음을 가진 현재숙명론적 시간관은 중년의 노후준비행동에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이렇게 낮은 수준의 노후준비행동이 다시금 통제감을 약화시킴으로써 삶에 만족하지 못하게 하는 악순환을 야기하는 것으로 볼 수 있다.

현재쾌락적 시간관의 경우 Desmyter와 De Raedt(2012)의 연구 결과와 마찬가지로 정적 정서에만 유의한 영향력을 보였다. 또한 노후준비행동 중 여가 준비에는 유의한 영향을 보였는데, 이는 Petkoska와 Earl(2009)의 연구 결과를 지지하는 것이다. 또한 현재쾌락적 시간관이 은퇴준비에 긍정적인 영향을 보인 Earl 등(2015)의 연구에서는 현재의 생활방식에 만족하기 때문에 미래에도 이를 유지하고자 하는 경향이 반영된 것으로 해석한 바 있다. Zimbardo와 Boyd(1999)는 이상적인 시간관으로 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 높고 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 낮은 '균형적인 시간관(balanced TP)'을 언급했는데, 이는 특정 시간관에 편향된 것이 아닌 상황에 따라 인지적 유연성을 보이는 태도를 의미한다. 따라서 현재쾌락적 시간관에 편향되어 있는 것은 노후준비행동에 부정적인 영향을 미칠 수 있지만, 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간관이 적절하게 균형을 이룬 상태에서는 오히려 현재에 만족할 수 있고 긍정적인 미래를 계획하는 데 도움이 될 수 있음을 시사하는 것이다.

이 밖에도 인구통계학적 변인과 행복의 관계를 살펴본 결과, 남성이 여성보다 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고 학력이 높을수록 삶에 만족하는 것으로 나타났으며, 이는 김명소 등(2003)의 연구를 지지하는 것이다. 현재의 중년 여성은 전체적인 교육 수준이 중년 남성보다 낮은 편이며, 경제활동 참가율도 현저히 낮은 것으로 알려져 있다(이여봉, 2011). 이들이 출산으로 인한 경력 단절을 경험하거나 이후에도 임시 근로직에 종사하는 경향이 높은 점을 고려한다면

중년 여성의 행복 수준이 남성보다 낮은 이유를 짐작할 수 있는 부분이다.

본 연구에서 노후준비행동의 하위요인 중 신체적 준비는 행복과 정적 상관관계를 보였지만 유의한 영향은 미치지 않았다. Diener 등(1999)은 삶의 만족도에 영향을 미치는 것은 주관적 건강상태라고 언급한 바 있으며, 더 나아가 건강에 대한 지각은 성격특성과 감정의 영향을 받는다고 하였다. 또한 오히려 행복이 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구 결과는(김정호, 2008), 건강과 행복이 어느 한 쪽의 일방향적인 관계로 나타낼 수 없음을 시사하는 것이다. 따라서 이러한 관계를 고려하여 추가적인 연구가 이루어져야 할 필요성이 있다.

반면 경제적 준비는 행복의 요소 중 삶의 만족도, 정적 정서에 가장 큰 영향력이 있는 것으로 나타났는데, 이는 경제적으로 충분한 노후를 준비하는 것이 중년의 행복과 밀접한 관련이 있다고 밝힌 선행연구들을 지지하는 결과이다(김미령, 2013b; 안기선, 김윤정, 2012; 이윤진 외, 2013). 특히 경제적 요인은 의식주를 비롯한 기본 욕구 충족을 위한 수단을 제공하기 때문에 행복의 필요조건으로서 기본적인 중요성이 있는 것으로 알려져 있다(Diener et al., 1999; 박영신, 김의철, 2009). 또한 경제적 압박은 생계에 대한 불안을 야기할뿐더러 이로 인해 생존의 어려움에 지속적으로 직면하는 것은 통제감과 자존감을 손상시킬 수 있다고 하였다(Ferraro & Su, 1999). 따라서 충분한 경제적 준비를 하는 것은 중년의 심리적 건강을 위해서도 꼭 필요한 부분이다.

현재 우리나라 기업의 평균 정년은 55세라고 알려져 있으나, 통계청의 경제활동인구조사(2015)에서 밝혀진 기업의 평균 퇴직 연령은 만 49세(남성 52세, 여성 47세)이다. 실제로 많은 기업에서는 ‘희망퇴직’ 접수가 이루어지고 있기 때문에 대부분 비자발적으로 직장을 떠나고 있는 상황이다. 이러한 불안정한 근로환경을 고려하여 훨씬 이전부터 노후를 준비해야함에도 불구하고 중년 성인들의 노후준비는 다소 미흡하게 이루어지고 있다. Hershey와 Mowen(2000)

에 따르면 투자나 저축에 대한 재무 지식이 은퇴과정에서 요구되는 경제적 의사결정의 질을 향상시킨다고 하였으며, 이는 결국 은퇴 만족도를 높이게 된다고 하였다. 따라서 향후 노년기를 대비하여 다양한 영역에 대한 교육프로그램이 활발하게 운영되어야 할 필요성이 있다. 최근까지 효과성을 검증한 노후준비 또는 은퇴준비 프로그램의 연구로는 안기선, 김윤정(2007), 전길양, 송현애, 고선주, 김일명(2000), 정영미(2008), 정종보, 임왕규(2011), 최보아, 지영숙(2004) 등의 연구가 있으며, 여전히 은퇴 또는 노후준비와 다른 변인간의 인과관계를 검증하는 연구가 지속적으로 요구되고 있다(성영모, 오제은, 박승민, 2013).

몇몇 연구자들은 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높게 나타나는 PTSD 환자들을 대상으로 시간관을 이용한 심리치료(time perspective therapy)를 개발하였으며, 각자의 편향되어 있는 시간관을 알아차리고 지속적으로 과거긍정적, 미래지향적 시간관을 증진시키는 것이 필요하다고 언급하였다(Zimbardo, Sword & Sword, 2012; Sword, Sword, Brunskill & Zimbardo, 2014). 특히 과거부정적, 현재숙명론적 시간관이 높게 나타날 경우, 이와 관련된 부정적인 정서 경험을 우선적으로 다룰 필요가 있다. 여기에 도움이 될 수 있는 방법의 예로 Pennebaker(1997)의 표현적 글쓰기(expressive writing)를 들 수 있으며, 부정적 사건에 대한 글을 쓰는 것이 신체적, 정신적 건강 모두 향상시킨다는 결과가 일관적으로 보고되고 있다. 우리나라에서도 김교현(2002)을 비롯한 다양한 연구에서 자기노출(self-disclosure)이 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 바 있다(김혜경, 서경현 2014; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004). 또한 King(2001)은 외상 경험 만큼이나 인생의 목표에 대해서 글을 쓰는 것도 신체적 건강과 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 따라서 삶에 대한 이야기를 구성하는 것은 자기 자신과 특정 경험에 대한 이해를 높임에 따라 삶에 대한 예측력과 통제력을 높일 수 있다(Pennebaker &

Seagal, 1999). 이러한 방법은 부정적인 과거를 완화시키고 긍정적인 미래를 구상하는 데 필요한 프로그램의 활동요소로 적용할 수 있을 것으로 보이며, 앞으로 이에 대한 효과성 검증이 이루어질 필요성이 있다.

본 연구에서는 퇴직 후의 삶, 즉 노후를 준비하는 중년 성인들이 자신의 과거, 현재, 미래를 어떻게 지각하는지에 따라 노후준비행동의 수준이 달라지며 이는 행복이라는 심리적 상태에도 영향을 미칠 수 있음을 밝혔다. 이는 노년기를 대비한 프로그램에서 단순히 강의만으로 구성할 것이 아니라, 각자의 시간관을 고려함으로써 스스로 노후의 삶을 계획하고 이를 위한 노후준비행동을 제고하는 심리적 준비가 이루어질 수 있도록 프로그램을 고안할 필요성이 있음을 시사한다.

## 2. 연구의 제한점 및 의의

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 본 연구에서 시간관을 측정하기 위해 사용한 측정도구와 관련된 제한점이 있다. 한국판 Zimbardo 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)는 타당화 연구 과정에서 56문항에서 30문항으로 축소되었으며, 몇몇 문항은 요인이 변경되었다. 윤소정과 김정섭(2012)의 연구에서 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수 중 TLI와 CFI가 기준치에 미치지 못하고 근접한 수치를 나타냈으며, 연구 대상자를 대학생으로 제한하였기 때문에 향후 다양한 연령층을 대상으로 폭넓은 연구를 진행해야 할 필요성을 제안한 바 있다. 본 연구에서도 .60~.75의 높지 않은 신뢰도를 나타냈으며, 앞으로의 정확한 평가를 위해서 다양한 연구 대상을 통해 타당화 연구가 추가적으로 이루어질 필요가 있다. 또한 미래지향적 시간관의 경우 긍정적 관점과 부정적 관점이 구분되지 않고, 오히려 긍정적인 부분만을 부각시킨다는 제한점을 가지고 있다. 때문에 스웨덴의 ZTPI 타당화 연구(S-ZTPI)

에서는 미래에 대한 불안을 나타내는 미래부정적(future-negative) 시간관을 추가하여 6가지 요인으로 확장할 것을 제안하였다(Carelli, Wiberg & Wiberg, 2015). 따라서 노후준비행동과 높은 관련성을 가진 미래지향적 시간관을 세분화해서 살펴본다면 좀 더 구체적인 심리적 동기를 탐색할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 자기보고식 측정의 가장 큰 제한점인, 연구 참여자가 사회적으로 바람직하게 여기는 방향으로 답을 하는 방식으로 자신의 상태를 왜곡했을 가능성이 있다. 본 연구는 자녀세대를 경유하여 중년 성인들에게 전달되었기 때문에 긍정적인 방향으로 응답했을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 후속연구에서는 객관적으로 노후준비를 평가할 수 있는 측정도구를 사용하거나 몇 차례에 걸쳐 추적 연구(follow-up study)를 하는 방식(Earl et al., 2015)을 통해 좀 더 타당한 측정이 이루어지도록 보완할 필요가 있다.

셋째, 연구 참여자들이 정적 정서와 부정 정서를 측정하는 PANAS에 응답하면서 몇몇 단어를 어려워한다는 피드백이 있었다. 그 예로 ‘기민한(alert)’ 문항은 원 척도에서는 정적 정서로 분류되었으나 한국판 타당화 과정에서 부정 정서에 포함된 요인이다. 때문에 대상자들의 실제 정서를 정확하게 반영하지 못했을 가능성이 있다. 추후 연구에서 PANAS 외에도 우울이나 불안과 같은 부정적인 심리적 상태를 측정하는 도구를 포함한다면 보다 정확한 탐색을 할 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서 시간관과 중년의 행복의 관계에서 노후준비행동이 매개효과를 가지는 것으로 나타났으나, 시간관과 관련된 연구가 아직 많지 않고 특히 노후준비행동과의 선행연구가 극히 부족한 관계로 일반화된 해석에 신중함이 필요하다. 따라서 앞으로 이에 대한 연구를 확대할 필요가 있으며, 후속 연구에서는 성별이나 연령층으로 집단을 나누거나, 시간관에 따른 군집을 형성하여 추가적인 연구를 진행해야할 것이다. 이외에도 시간관과 노후준비행동 또

는 노후준비행동과 행복의 관계에 영향을 미치는 매개변인이나 조절변인을 추가하여 통합적으로 검토할 필요가 있다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 노후준비와 심리적 상태의 관련성에 대한 기존의 연구경향에서 벗어나 노후준비행동에 영향을 미치는 심리적 변인에 대하여 연구하였다. 기존 연구에서는 노후준비가 심리적 상태에 긍정적으로 작용하며, 어떤 인구통계학적 변인이 노후준비에 영향을 미치는지를 살펴본 연구들이 대부분이었다. 반면 노후준비에 영향을 미치는 심리적 변인에 대한 연구는 소수로 알려져 있다. 본 연구에서는 인구통계학적 변인 외에도 시간관이라는 심리적 변인이 노후준비행동에 영향을 미친다는 점을 제시하였으며, 여기에 행복이라는 심리적 상태까지 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 상담이나 교육프로그램의 대상에서 상대적으로 소외되고 있는 일반 중년기 성인을 대상으로 은퇴나 노후준비 프로그램을 개발해야 할 필요성이 커지고 있는 가운데, 국내 연구에서는 아직 많이 다루지 않은 시간관을 연구함으로써 프로그램 개발 시 도입할 수 있는 구성요소를 제시하였다. 따라서 자신의 인생에 대해 새로이 지각하고 긍정적인 노후생활을 구상할 수 있는 심리적 준비가 반드시 이루어져야 할 필요가 있으며, 이에 따라 노후준비행동 및 행복에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강신기, 조성숙 (2013). 중년층의 재무교육 및 퇴직태도가 노후준비인식에 미치는 영향 요인. 디지털융복합연구, 11(11), 117-132.
- 강유진 (2005). 한국 성인세대의 노후준비에 관한 연구. 한국지역사회생활과학회지, 16(4), 159-174.
- 건강보험심사평가원. (2014). 50대 이상 중·노년층 ‘우울증’ 주의보...가을 활동 늘리세요. [http://www.hira.or.kr/dummy.do?pgmid=HIRAA020041000000&cmsurl=/cms/notice/02/1330938\\_24959.html](http://www.hira.or.kr/dummy.do?pgmid=HIRAA020041000000&cmsurl=/cms/notice/02/1330938_24959.html) 에서 2014. 10. 24 자료 얻음
- 곽인숙 (2013). 노인과 예비노인의 가정건강성과 행복에 관한 연구. 대한가정학회지, 15(1), 1-16.
- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한가?. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.
- 김가영, 박경 (2011). 청소년의 스트레스와 자살사고의 관계에서 시간조망의 매개효과. 한국심리치료학회지, 3(1), 1-15.
- 김가옥 (2009). 성인기의 노화사실 인지정도, 노인에 대한 태도에 따른 노후 생활 준비의식과 행동. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경미, 최인철, 류승아 (2012). 가족간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(2), 279-300.
- 김교현 (2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. 사회과학연구, 13, 23-40.
- 김동배, 정규형, 이은진 (2012). 노인의 과거 노후 준비정도와 준비유형이 성공적 노화에 미치는 영향과 생활만족도의 매개효과. 노인복지연구, 58(단일호), 325-352.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성

- 요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.
- 김명일, 신혜리 (2013). 노인의 우울과 자살 생각 간 관계에서 사회참여와 과거 노후준비가 가지는 조절 효과. 서울시연구, 14(4), 185-201.
- 김미령 (2013a). 노후연령인식 여부에 따른 성공적 노화 구성요소 차이 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국사회복지학, 65(1), 227-245.
- (2013b). 준고령자의 성공적 노화 구성요소의 삶의 만족도 영향 및 노후준비의 매개효과. 노인복지연구, 62(단일호), 257-287.
- 김미혜, 문정화, 성기옥 (2014). 성인의 생애주기별 주관적 행복감과 영향요인에 관한 연구 : Alderfer의 ERG 이론 적용. 한국노년학, 34(4), 857-875.
- 김미혜, 문정화, 신은경 (2012). 베이비부머의 부부관계특성이 노후준비에 미치는 영향 연구-예비노인과 비교를 중심으로. 한국가족관계학회지, 17(3), 211-239.
- 김범준 (2014). 시간관과 행복. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 28(1), 49-67.
- 김백수, 이정화 (2010). 중년층의 사회적 노후준비 결정요인분석. 한국지역사회생활과학회지, 21(3), 411-425.
- 김외숙 (2003). 한국과 미국 대학생의 시간전망에 대한 비교연구. 한국가정관리학회지, 21(4), 1-10.
- 김유희 (2013). 조절초점과 시간관이 용서에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정호 (2008). 행복이 건강에 미치는 영향. 스트레스연구, 16(2), 123-141.
- 김재희, 김욱 (2013). 노인의 노후준비가 적응유연성에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과. 노인복지연구, 62(단일호), 231-256.
- 김혜경, 서경현 (2014). 노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자

- 기노출의 역할. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 353-370.
- 나혜림, 최현자 (2013). 자기통제가 은퇴준비행동에 미치는 영향 연구. Financial Planning Review, 6(1), 27-60.
- 박영신, 김의철 (2009). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가?. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(1), 95-132.
- (2011). 중년기 성인 남녀의 행복 형성 요인: 전업주부, 취업주부와 그들의 남편을 중심으로. 인간발달연구, 18(1), 65-108.
- 박준성, 정태연 (2011). 중·노년기 사람들의 생활스트레스와 행복의 관계. 스트레스연구, 19(1), 31-38.
- 박지영 (2014). 중년여성의 자아존중감과 자기효능감이 노후생활 준비행동에 미치는 영향. 보건의료산업학회지, 8(4), 257-270.
- 박창제 (2013). 은퇴결정 형태와 노후준비가 은퇴 고령자의 생활만족도에 미치는 효과. 노인복지연구, 59(단일호), 115-138.
- 박현식 (2012). 베이비부머의 노후준비와 성공적 노후 관계 연구. 노인복지연구, 58(단일호), 281-302.
- 방은령 (2010). 한국 중년남성들이 말하는 중년기의 의미와 행복 및 삶의 질. 한국인간발달학회 추계학술대회 자료집, 37-60, 11월 13일. 서울: 서울대학교 83동.
- 배문조 (2006). 개인적 심리적 직업관련 변인이 은퇴기대와 은퇴준비에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 배문조 (2009). 중년기 성인의 노인에 대한 태도와 노후준비에 관한 연구. 한국노년학, 29(3), 1107-1122.
- 배문조 (2011). 중년기의 성공적 노후생활에 대한 인식 및 노후생활준비의식이 노후생활준비행동에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 16(1), 45-61.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. 한국

- 심리학회지: 사회 및 성격, 25(1), 96-114.
- 성영모, 오제은, 박승민 (2013). 은퇴에 관한 국내 연구경향분석. 가족과 상담, 3(2), 39-56.
- 신수민 (2013). 과거 노후준비가 노년기의 활동성에 미치는 영향: 심리사회적 자원의 매개효과. 사회복지연구, 44(3), 57-83.
- 안기선, 김윤정 (2007). 산업체 남성 근로자를 위한 은퇴준비프로그램 개발 및 효과성 평가. 한국가족관계학회지, 12(1), 93-118.
- (2012). 중고령취업자의 노후생활계획이 삶의 만족도에 미치는 단기. 종단적 영향. 한국산학기술학회논문지, 13(7), 3007-3015.
- 안현선, 김효민, 안진경, 김양희 (2009). 중년기 여성의 노후준비도와 성공적 노후에 대한 인식이 생활만족도에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 13(3), 137-155.
- 양영순 (2009). 남편의 은퇴준비도와 아내의 결혼만족 관계에 관한 연구-은퇴자 아내가 인지하는 자원보존감과 스트레스 수준의 영향을 중심으로. 한국가족복지학, 27(단일호), 5-33.
- 유인순, 최수일 (2012). 베이비부머의 성격특성이 노후준비행동에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 245-262.
- 윤소정, 김정섭 (2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. 교육심리연구, 26(2), 587-606.
- 윤현숙, 이미진 (2007). 은퇴가 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국노년학, 27(2), 393-408.
- 이남, 한정란 (2014). 중년기 취업여성과 비취업여성의 은퇴기대와 노후준비. 보건사회연구, 34(3), 374-399.
- 이서영 (2014). 중년기 기혼여성의 노후준비와 위기감이 결혼생활만족에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 18(1), 29-46.

- 이소정 (2009). 우리나라 중장년층의 노후준비에 관한 인식과 정책적 함의. 보  
건복지포럼, 147, 72-80.
- 이승신 (2012). 고령자의 노후준비에 따른 삶의 만족도에 대한 연구. 소비문화  
연구, 15(4), 159-177.
- 이용재 (2013). 베이비붐 세대의 노후준비 특성분석. 한국콘텐츠학회논문지,  
13(5), 253-261.
- 이여봉 (2010). 중년여성의 노후 준비에 관한 연구: 베이비붐 세대와 이전세  
대. 한국가족학회지, 24(1), 31-70.
- 이유진 (2013). 성공적 노화전략이 노년기 삶의 만족 및 우울에 미치는 영  
향: 제반조건에 따른 SOC전략과 주도적 대처 전략, 시간관을 중심으  
로. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이윤진, 신헌리, 이민아 (2013). 은퇴자의 주관적 건강인식이 삶의 만족도에 미  
치는 영향. 사회과학연구, 24(3), 35-59.
- 이정화 (2009). 광주·전남 중년층의 노년기 인식과 신체적, 경제적, 사회적 노  
후준비. 한국지역사회생활과학회지, 20(2), 275-289.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive  
Affect and Negative Affect Schedule; PANAS) 의 타당화 연구. 한국심리  
학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 임남연, 이화령, 서은국 (2010). 한국에서의 Diener의 삶의 만족 척도  
(Satisfaction With Life Scale: SWLS) 사용 연구 개관. 한국심리학회지:  
일반, 29(1), 21-47.
- 전경숙 (2010). 한국 중년의 안녕감: 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및  
집단 간 비교. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 전귀연, 배문조 (2010). 성인기의 노후준비의식과 노후준비행동에 관한 연구.  
한국가정관리학회지, 28(1), 13-24.

- 전길양, 송현애, 고선주, 김일명 (2000). 노년기 준비교육 프로그램-풍요로운 노후 가꾸기. 한국노년학, 20(1), 69-91.
- 전혜성 (2014). 내외통제성과 노화불안이 중년기 성인의 노후준비에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 12(10), 571-576.
- 정영미 (2009). 중년층을 위한 웹기반 노년기 준비프로그램의 학습효과. 한국노년학, 29(3), 1025-1041.
- 정은지, 한유진 (2014). 청소년의 시간관과 자기통제력이 학업적 지연행동에 미치는 영향: 휴대폰 중독의 매개효과. 아동학회지, 35(1), 119-133.
- 정종보, 임왕규 (2011). 성공적 노후 교육프로그램의 수요도 및 효과성에 대한 실증적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 11(9), 335-351.
- 삼성경제연구소. (2010). 베이비붐 세대 은퇴의 파급효과와 대응방안-주요국(미,일) 비교포함. 연구보고서.
- 정혜경, 정영숙 (2010). 은퇴만족과 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인들에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달, 23(3), 51-70.
- 조한익 (2011). 고등학생의 지각된 시간관이 자기조절학습에 미치는 영향: 자기통제력을 매개변인으로. 미래청소년학회지, 8(2), 61-75.
- 최동주, 이묘숙, 이준용 (2014). 베이비부머의 노후준비도와 자기효능감이 행복감에 미치는 영향. 한국사회복지조사연구, 42(단일호), 161-185.
- 최보아, 지영숙 (2004). 은퇴자의 생활설계를 위한 교육 프로그램의 개발. 한국가정관리학회지, 22(6), 47-61.
- 통계청 (2010). 사회조사를 통해 본 베이비붐 세대의 특징. 통계청.
- (2014). 2013년 사망원인 통계. 통계청.
- (2015). 경제활동인구조사 청년층 및 고령층 부가조사. 통계청.
- 한경혜, 김주현, 백옥미 (2012). 베이비부머들의 은퇴에 대한 재정적 준비와 건강 준비의 관련 요인 탐색: 심리적 요인과 자원 요인을 중심으로. 노인복

- 지연구, 58(단일호), 133-162.
- 한덕용, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- 한정숙, 최윤경 (2014). 이혼경험자의 인지적 유연성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 217-237.
- Adams, G. A. & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180-192.
- Adams, J. (2009). The role of time perspective in smoking cessation amongst older English adults. *Health Psychology*, 28(5), 529-534.
- Åström, E., Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M. & Carelli, M. G. (2014). Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time. *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, 2(1), 3-9.
- 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.
- Bouffard, L. & Bastin, É. (1992). La perspective future, facteur de santé mentale chez les personnes âgées. *Santé mentale au Québec*, 17(2), 227-249.
- Carelli, M. G., Wiberg, B. & Åström, E. (2015). Broadening the TP Profile: Future Negative Time Perspective. In Maciej Stolarski et al. (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application: Essays in Honor of Phillip G. Zimbardo* (pp. 87-97). Springer International Publishing.

- Carelli, M. G., Wiberg, B. & Wiberg, M. (2015). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, *54*(3), 165–181.
- Coudin, G. & Lima, M. L. (2011). Being well as time goes by: Future time perspective and well-being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *11*(2), 219–232.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*(1), 403–425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.
- Desmyter, F. & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, *52*(1), 19–38.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, *17*(1), 47–61.
- Earl, J. K., Bednall, T. C. & Muratore, A. M. (2015). A Matter of Time: Why Some People Plan for Retirement and Others Do Not. *Work, Aging and Retirement*, *1*(2), 181–189.
- Elder, H. W. & Rudolph, P. M. (1999). Does retirement planning affect

the level of retirement satisfaction?. *Financial Services Review*, 8(2), 117–127.

Ferraro, K. F. & Su, Y. P. (1999). Financial strain, social relations, and psychological distress among older people: A cross-cultural analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 54(1), S3–S15.

Fingerman, K. L. & Perlmutter, M. (1995). Future time perspective and life events across adulthood. *The Journal of general psychology*, 122(1), 95–111.

Gana, K., Klein, V., Saada, Y. & Trouillet, R. (2013). Perspectives temporelles et satisfaction de vie chez les personnes âgées: test de l'effet médiateur du sentiment d'auto-efficacité. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 63(1), 49–57.

García, J. A. & Ruiz, B. (2015). Exploring the Role of Time Perspective in Leisure Choices. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515–537.

Gellert, P., Ziegelmann, J. P., Lippke, S. & Schwarzer, R. (2012). Future time perspective and health behaviors: Temporal framing of self-regulatory processes in physical exercise and dietary behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(2), 208–218.

Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A. & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 345–354.

Gupta, R., Hershey, D. A. & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195–211.

- Hall, P. A., Fong, G. T., Yong, H. H., Sansone, G., Borland, R. & Siahpush, M. (2012). Do time perspective and sensation-seeking predict quitting activity among smokers? Findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Addictive behaviors*, *37*(12), 1307–1313.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B. & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. *Journal of behavioral medicine*, *29*(2), 127–137.
- Hershey, D. A., Jacobs-Lawson, J. M., McArdle, J. J. & Hamagami, F. (2007). Psychological foundations of financial planning for retirement. *Journal of Adult Development*, *14*(1–2), 26–36.
- Hershey, D. A., Henkens, K. & Van Dalen, H. P. (2007). Mapping the Minds of Retirement Planners A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *38*(3), 361–382.
- Hershey, D. A. & Mowen, J. C. (2000). Psychological determinants of financial preparedness for retirement. *The Gerontologist*, *40*(6), 687–697.
- Jacobs-Lawson, J. M. & Hershey, D. A. (2005). Influence of future time perspective, financial knowledge, and financial risk tolerance on retirement saving behaviors. *Financial Services Review*, *14*(4), 331–344.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and applied social psychology*, *21*(2), 149–164.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(7), 798–807.

- Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and aging, 15*(3), 511–526.
- Lang, F. R. & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging, 17*(1), 125–139.
- Lennings, C. J. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development, 51*(3), 167–181.
- Lens, W. & Gailly, A. (1980). Extension of future time perspective in motivational goals of different age groups. *International Journal of Behavioral Development, 3*(1), 1–17.
- Löckenhoff, C. E. & Carstensen, L. L. (2004). Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices. *Journal of personality, 72*(6), 1395–1424.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science, 8*(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical psychology, 55*(10), 1243–1254.
- Petkoska, J. & Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and aging, 24*(1), 245–254.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strat-

- egies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879–891.
- Prenda, K. M. & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and aging*, 16(2), 206–216.
- Rakowski, W. (1986). Future Time Perspective Applications to the Health Context of Later Adulthood. *The American Behavioral Scientist (1986–1994)*, 29(6), 730–745.
- Siu, N. Y., Lam, H. H., Le, J. J. & Przepiorka, A. M. (2014). Time perception and time perspective differences between adolescents and adults. *Acta psychologica*, 151, 222–229.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G. & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809–827.
- Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R. & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197–201.
- 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.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). 타임 패러독스 [The Time Paradox : The New Psychology of Time That Will Change Your Life]

(오정아 역). 서울: 미디어월. (원전은 2008년에 출판).

Zimbardo, P. G., Keough, K. A. & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.

Zimbardo, P., Sword, R. & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons.

## ABSTRACT

### The Effects of Time Perspective on Happiness of Middle-aged Adults

– Mediating Effects of Preparation for Old Age –

Yuhyun Song  
Department of Psychology  
Graduate School of  
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of preparation for old age on the relation between time perspective and happiness. The participants were 211 middle-aged adults. For that purpose, each participant surveyed with a questionnaire consisting of the Korean version of the Zimbardo Time Perspective Inventory(ZTPI), Preparation for old age, Korean version of the Satisfaction with the Life Scale(K-SWLS), and Korean version of the Positive and Negative Affect Schedule(K-PANAS). The data were analyzed by Pearson's Correlation, the Multiple mediator models with SPSS 22 for Mac OS and SPSS macro 'PROCESS'. The results of this study were as follows: First, time perspective had significant correlation with preparation for old age. Second, preparation for old age had significantly positive correlation with life

satisfaction and positive affect. Third, time perspective had significant correlation with life satisfaction, positive affect, and negative affect. Fourth, A bootstrap approach was used to test the mediation effect of preparation for old age. The results showed that Past-Positive and Future time perspective had direct effect on life satisfaction and positive affect. Social, financial, leisure preparation mediated the influence of PP and F on life satisfaction and positive affect. Past-Negative time perspective had direct effect on life satisfaction and only financial preparation mediated the influence of PN on life satisfaction. As this study investigated that time perspective influenced happiness of middle aged adults by mediating preparation for old age, it helps theoretical approach on the mechanism of preparation for old age. Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

Key Words : Time perspective, Preparation for old age, Happiness,  
Middle-aged adults

## 부 록

부록 1. 설문지 표지 및 동의서

부록 2. Zimbardo 시간관 척도(Korean version of the Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)

부록 3. 노후준비행동 척도

부록 4. 삶의 만족도 척도(Korean version of the Satisfaction with the Life Scale; K-SWLS)

부록 5. 정적 정서 및 부적 정서 척도(Korean version of the Positive and Negative Affect Schedule; K-PANAS)

부록 6. 인구통계학적 질문지

**부록 1.**

**설문지**

안녕하십니까? 저는 성신여자대학교 대학원에서 심리학 석사학위 논문을 준비하고 있습니다. 본 연구는 한국 중년의 노후준비와 행복 증진을 위한 방안을 모색하기 위하여 **중년의 생활방식 및 만족도**를 알아보기 위한 것입니다.

본 연구에는 강압이나 부당한 영향이 없는 상태에서 자발적으로 동의를 하신 후에 참여하시면 됩니다. 귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있으며, 연구에 참여하지 않으시더라도 귀하께는 어떠한 불이익도 발생하지 않습니다.

설문지는 총 10 페이지로 구성되어있고 **중년의 생활방식과 만족도에 대한 문항으로 이루어져 있으며, 예상 소요 시간은 10-15분입니다.** 설문지에 제시된 각 문항을 읽으시고 귀하를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 표시해주시면 됩니다. 모든 문항에는 정답이 없으며, 귀하의 생각 및 경험을 바탕으로 솔직하게 응답해주시면 됩니다. 본 연구의 참여로 귀하에게서 수집되는 개인정보는 성별, 연령, 직업, 배우자 유무, 종교, 최종 학력이며, 수집된 정보는 개인정보보호법에 따라 철저히 관리됩니다. **모든 응답은 익명으로 처리되며 오로지 연구 목적으로만 활용될 것입니다.** 더불어 연구 참여에 대한 감사의 뜻으로 소정의 답례품이 증정될 예정입니다.

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 언제든지 연락하십시오.

성신여자대학교 심리학과

지도교수 이정윤

연구담당자 송유현 [ysong@sungshin.ac.kr](mailto:ysong@sungshin.ac.kr)

**※ 성명 및 서명은 오직 동의서 작성을 위해서만 필요합니다. ※**  
(동의서에 작성하신 정보는 본 연구 자료로 활용되지 않습니다.)

연구참여자 성명 :

서명:

서명날짜 : 2015년

월

일

부록 2. 다음은 중년의 생활방식을 나타내는 문항들이 제시되어 있습니다. 각 문항에 기술되어 있는 방식으로 귀하가 얼마나 자주 생각하는지 또는 얼마나 자주 행동하는지 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 “0” 표시 해주십시오. 최대한 자유롭게 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	어린 시절 경험과 비슷한 장면이나 소리, 냄새를 만나면 좋은 추억이 떠오른다	1	2	3	4	5
2	과거에 한 행동을 자주 후회한다	1	2	3	4	5
3	나의 과거를 되돌아 보는 일은 즐겁다	1	2	3	4	5
4	매일 아침마다 그날의 계획을 미리 세워야 한다	1	2	3	4	5
5	어떤 일을 성취하고 싶으면, 목표를 세우고 그 목표를 달성하기 위한 구체적인 계획을 생각한다	1	2	3	4	5
6	전체적으로 볼 때, 나의 과거에는 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많았다	1	2	3	4	5
7	일어날 일은 어차피 일어날테니 내가 하는 일은 무엇이든 소용이 없다	1	2	3	4	5
8	나의 ‘좋았던 옛 시절’에 대해 이야기하기를 좋아한다	1	2	3	4	5
9	고통스러운 과거 일이 자꾸 기억난다	1	2	3	4	5
10	오늘 하루를 최대한 충실히 살려고 노력한다	1	2	3	4	5

	문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
11	좋은 시절의 행복한 추억들이 쉽게 떠오른다	1	2	3	4	5
12	친구나 윗사람과 약속한 일을 제시간에 마무리한다	1	2	3	4	5
13	인생을 즐기는 것이 중요하다	1	2	3	4	5
14	과거에 하지 말았어야 하는 실수를 저지른 적이 있다	1	2	3	4	5
15	일을 제시간에 마무리 짓는 것보다 그 일을 즐기는 것이 더 중요하다고 생각한다	1	2	3	4	5
16	어린 시절에 대한 향수가 있다	1	2	3	4	5
17	모험은 내 인생을 지루하지않게 한다	1	2	3	4	5
18	목표에 집착하는 것보다 인생의 여정을 즐기는 것이 더 중요하다	1	2	3	4	5
19	내가 기대하던 대로 이루어지는 일이 거의 없다	1	2	3	4	5
20	어린 시절의 나쁜 기억을 잊을 수가 없다	1	2	3	4	5
21	목표, 결과, 실적을 생각하면 일하는 과정의 즐거움이 사라진다	1	2	3	4	5
22	세상 일이 너무 자주 바뀌어서 미래 계획을 제대로 세울 수 없다	1	2	3	4	5

	문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
23	내 인생은 내가 통제할 수 없는 힘에 지배받고있다	1	2	3	4	5
24	미래를 내 힘으로 조절할 수 없기 때문에 미래를 걱정하는 것은 아무런 의미가 없다	1	2	3	4	5
25	꾸준히 일해서 정해진 기간 내에 마무리한다	1	2	3	4	5
26	흥미진진한 삶을 위해서 모험도 감수한다	1	2	3	4	5
27	해야할 일의 목록을 작성한다	1	2	3	4	5
28	머리(이성)보다 가슴(감성)을 따를 때가 더 많다	1	2	3	4	5
29	마무리 해야할 일이 있으면, 유혹을 뿌리칠 수 있다	1	2	3	4	5
30	오늘날의 삶이 너무 복잡하기 때문에 과거의 단순한 삶이 더 좋다	1	2	3	4	5

부록 3. 다음은 노후를 대비한 행동을 나타내는 문항들이 제시되어 있습니다. 귀하가 현재 하고 있는 행동을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O” 표시 해주십시오. 최대한 자유롭게 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

문항		전 혀 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 지 않 다	그 저 그 렇 다	대 체 로 그 렇 편 이다	매 우 그 렇 다
1	노후의 건강한 생활을 위해 과식을 하지 않는다	1	2	3	4	5
2	노년의 건강준비를 위해 매주 규칙적으로 운동한다	1	2	3	4	5
3	노후의 건강한 생활을 위해 음주, 흡연을 피한다	1	2	3	4	5
4	노후의 건강한 생활을 위해 보약이나 건강식품을 먹는다	1	2	3	4	5
5	규칙적인 생활로 무리하지 않는다	1	2	3	4	5
6	체중관리를 위해 힘쓴다	1	2	3	4	5
7	정기적으로(필요할 때마다) 건강진단을 받는다	1	2	3	4	5
8	성인병 예방을 위해 지방, 당분, 자극적인 음식의 섭취를 적게 한다	1	2	3	4	5
9	노후 생활에 있어 가장 중요하다고 생각되는 것은 건강이다	1	2	3	4	5
10	노후의 건강을 위해서는 지금부터 꾸준히 운동하는 것이 좋다	1	2	3	4	5

문항		전 그 그 지 않 다	대 체 로 그 그 지 않 다	그 저 그 그 다	대 체 로 그 그 편 이 다	매 우 그 그 다
11	언제나 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 상대가 있다	1	2	3	4	5
12	마음을 편안히 가져서 흐트러지지 않는 마음 자세를 갖도록 노력한다	1	2	3	4	5
13	나는 현재보다 미래가 행복할 것이라고 생각한다	1	2	3	4	5
14	근래에 와서 나의 장점과 능력 개발을 위해 힘쓴다	1	2	3	4	5
15	가족과 더불어 많은 대화를 나누려고 노력한다	1	2	3	4	5
16	노년 준비를 위해 매달 연금(개인연금, 연금신탁 등)에 저축하고 있다	1	2	3	4	5
17	노후를 위해 절약하며 생활한다	1	2	3	4	5
18	노후의 안정을 위해 매사에 계획적으로 지출하는 습관을 기른다	1	2	3	4	5
19	노후를 위해 부동산에 투자한다	1	2	3	4	5
20	노년에 대한 생활비 마련은 나 스스로 준비하고 있다	1	2	3	4	5
21	사고나 질병으로 인한 경제적 손실에 대비해 보험을 가입해두고 있다	1	2	3	4	5
22	은퇴 후 수입을 목적으로 일을 하려고 노력하고 있다	1	2	3	4	5
23	평상시 노후 생활을 위한 저축, 투자 정보를 열심히 수집하고 있다	1	2	3	4	5

문항		전 혀 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 지 않 다	그 저 그 렇 다	대 체 로 그 렇 편 이다	매 우 그 렇 다
24	돈이나 어떤 보상을 바라지 않고 일 그 자체가 좋아서 하는 일이 있다	1	2	3	4	5
25	노후 사회봉사활동을 위해 종교단체나 사회단체에 참여하려고 노력한다	1	2	3	4	5
26	노후의 취미생활을 위해 준비하고 있다 (없을 경우라면) 가지려고 노력한다	1	2	3	4	5
27	노후의 여가생활을 위해 새로운 정보를 접하려고 노력하며, 교육의 기회가 있으면 참석한다	1	2	3	4	5
28	노후를 위해 명상이나 종교 활동 등에 참여하려고 노력한다	1	2	3	4	5
29	앞으로 여건이 허락한다면 나의 여가 활동시간을 늘릴 것이다	1	2	3	4	5
30	노후를 위해 운동이나 등산 등 적극적인 활동에 참여하려고 노력한다	1	2	3	4	5
31	노후 생활에서 여가활동의 중요성을 알고 있다	1	2	3	4	5
32	노후에 살 주택에 대해서는 걱정이 없다	1	2	3	4	5
33	노후생활을 대비해 자가 주택을 준비하고 있다	1	2	3	4	5

부록 4. 다음은 귀하가 현재 느끼는 만족도를 기술한 문항입니다. 각 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 맞는 숫자에 “0” 표시 해주십시오. 최대한 자유롭게 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

문항		전혀 아니 다	아니 다	약간 아니 다	중간 이다	약간 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다	1	2	3	4	5	6	7
2	내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 삶에 만족한다	1	2	3	4	5	6	7
4	지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다	1	2	3	4	5	6	7
5	다시 태어난다해도 나는 지금처럼 살아갈 것이다	1	2	3	4	5	6	7

부록 5. 다음에 나오는 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 현재를 포함한 지난 일주일 동안 귀하가 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 숫자에 “O” 표시 해주십시오. 최대한 자유롭게 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

	문항	전 혀 그렇지 않다	약 간 그렇다	보 통 정도로 그렇다	많 이 그렇다	매 우 많 이 그렇다
1	흥미진진한	1	2	3	4	5
2	과민한	1	2	3	4	5
3	괴로운	1	2	3	4	5
4	기민한	1	2	3	4	5
5	흥분된	1	2	3	4	5
6	부끄러운	1	2	3	4	5
7	마음이 상한	1	2	3	4	5
8	원기왕성한	1	2	3	4	5
9	강한	1	2	3	4	5
10	신경질적인	1	2	3	4	5
11	죄책감 드는	1	2	3	4	5
12	단호한	1	2	3	4	5
13	겁에 질린	1	2	3	4	5
14	주의깊은	1	2	3	4	5
15	적대적인	1	2	3	4	5
16	조바심나는	1	2	3	4	5

	문항	전 혀 그렇지 않다	약 간 그렇다	보 통 정도로 그렇다	많 이 그렇다	매 우 많 이 그렇다
17	열정적인	1	2	3	4	5
18	활기찬	1	2	3	4	5
19	자랑스러운	1	2	3	4	5
20	두려운	1	2	3	4	5

부록 6. 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① 남성 ② 여성
2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만\_\_\_\_\_세
3. 귀하의 직업 상태는 어떻게 되십니까?  
①관리직 ②경영/재무직 ③사회서비스직 ④판매 및 개인서비스직  
⑤건설/생산직 ⑥농림어업직 ⑦군인 ⑧퇴직/은퇴 ⑨무직 ⑩기타
4. 현재 귀하는 배우자가 계십니까?  
①배우자 있음 ②배우자 없음(별거, 이혼, 사별 포함)
5. 귀하의 종교는 어떻게 되십니까?  
①무교 ②개신교 ③천주교 ④불교 ⑤기타
6. 귀하의 최종 학력은 어떻게 되십니까?  
①초등학교 졸업 ②중학교 졸업 ③고등학교 졸업  
④전문대학 졸업(2,3년제) ⑤대학교 졸업(4년제)  
⑥대학원 이상(수료, 재학 포함)

- 설문에 응답해주셔서 감사합니다! -

# 감사의 글

저에게 가장 큰 동기가 되어준  
사랑하는 아빠에게 제일 먼저 감사드립니다.

제가 하고 싶어하는 연구를 지지해주시고 성심성의껏 지도해주신 이정운 교수님, 관심있게 연구를 지켜봐주시고 많은 도움 주신 박혜경 교수님과 서수연 교수님께 감사드립니다. 또한 대학원 입학 전부터 도움 주신 조영일 교수님께도 감사드립니다.

졸업을 앞두고 대학원 생활을 돌이켜 보니, 그동안 하고 싶었던 공부를 마음껏 하면서 좋은 사람들과의 만남이 치유 그 자체라는 것을 깨닫는 행복한 2년을 보낸 것 같습니다. 특히 1학기부터 지금까지 대화가 즐겁고 편안한 관계가 어떤 것인지 알려주고 계시는 기숙 선생님, 지현 언니에게 감사드립니다. 두 분은 저에게 있어 학위보다 값진 수확입니다. 그리고 같이 논문 준비하면서 고생 많이 한 이지원 선생님, 김지원 선생님, 최진희 선생님을 고맙습니다. 좋은 동기들과 함께 할 수 있어서 너무나 행복했고, 앞으로도 서로를 다독이며 성장할 수 있었으면 좋겠습니다.

그동안 스터디 진행하느라 고생하신 정혜연 선생님, 김지현 선생님, 연구 참가자 모집에서 가장 큰 도움 주신 김양재 선생님께 감사드립니다. 박사 선생님들 덕분에 무사히 졸업하게 된 것 같습니다. 그리고 논문 준비하는 동안 도움 많이 준 지연, 행복을 찾아 2023년에 같이 떠날 상아 언니, 만날 때마다 기분 좋아지는 다현이에게 고마운 마음 전하고 싶습니다. 또한 이제까지 함께 공부한 모든 심리학과 37기 선생님들께도 감사드립니다. 덧붙여 더 많이 친해지지 못해서 아쉬운 상담랩 38기, 39기 선생님들. 다들 열정적이고 사이 좋은 모습이 참 보기 좋은데, 건강 챙기면서 무사히 졸업까지 마무리 하셨으면 좋겠습니다.

마지막으로 제가 여러모로 힘들고 지칠 때마다 위로하고 함께 해주는 흥, 소현, 영은이. 어느덧 시간이 훌쩍 지나 학생이 아닌 사회인이 되었지만, 여전히 저의 20대를 따뜻하게 지켜주고 있어서 항상 고맙습니다. 그리고 무엇보다 소중한 우리 가족, 아빠와 유나에게 다시 한 번 감사의 마음 전합니다.

송 유 현 드림