



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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 교수지도
석사학위 청구논문

중년기의 스트레스와 탄력성이
심리적 안녕감에 미치는 영향

2012

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
이 경 은

중년기의 스트레스와 탄력성이
심리적 안녕감에 미치는 영향

이정윤 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2012년 6월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 경 은

인 준 서

이경은의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 탄력성의 상호작용 효과를 살펴보고, 나아가 스트레스가 높은 상황에서 심리적 안녕감이 높은 적응유연 집단과 심리적 안녕감이 낮은 부적응 집단으로 나누어 이들 집단을 구분해주는 탄력성의 하위요인이 무엇인지 알아보고자 하였다.

이를 위해 서울, 경기, 충청, 경상 지역에 거주하고 있는 40~50대 중년 남성과 여성 568명을 대상으로 생활사건 스트레스 척도, 탄력성 척도, 심리적 안녕감 척도를 사용하여 조사를 실시하였다. 분석은 상관분석, 위계적 회귀분석, t 검정, 로지스틱 회귀분석으로 결과를 처리하였다.

그 결과, 첫째, 스트레스는 탄력성 및 심리적 안녕감과 부적의 상관이 있는 것으로 나타났고, 탄력성은 심리적 안녕감과 정적의 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 스트레스는 심리적 안녕감의 감소를, 탄력성은 심리적 안녕감의 증가를 가져와 주효과가 유의미하게 나타났다. 그리고 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 감정조절력, 원인분석력, 소통능력, 자아확장력, 생활만족, 감사하기의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. 셋째, 적응유연 집단과 부적응 집단에서 탄력성의 평균 점수 차이를 살펴본 결과, 부적응 집단보다 적응유연 집단에서 점수가 높게 나타났다. 또한 두 집단을 구분해주는 데 자아확장력, 낙관성, 생활만족이 확인되었다. 이와 같은 결과를 통해, 탄력성이 중년기의 스트레스를 완화시키고 심리적 안녕감을 증진시켜 좀 더 긍정적으로 적응을 할 수 있게 하는 보호요인이라는 점이 확인됐다. 또한 이를 바탕으로 중년기의 탄력성을 증진시킬 수 있도록 도와주는 프로그램 개발이 필요할 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언과 의의에 대하여 논의하였다.

주요어 : 중년기, 스트레스, 탄력성, 심리적 안녕감

목 차

논문개요

I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구문제 6

II. 이론적 배경

- 1. 중년기 7
- 2. 스트레스 9
 - 1) 스트레스 개념 9
 - 2) 한국의 중년기 스트레스 12
- 3. 탄력성 15
 - 1) 탄력성의 정의 및 개념 15
 - 2) 탄력성의 하위 요인 19
- 4. 심리적 안녕감 23
- 5. 스트레스, 탄력성, 심리적 안녕감의 관계 26

III. 연구 방법

- 1. 연구 대상 29
 - 1) 연구 대상의 집단 분류 31
- 2. 측정 도구 32
 - 1) 스트레스 척도 32
 - 2) 탄력성 척도 33
 - 3) 심리적 안녕감 척도 34

3. 자료분석	35
IV. 결과	36
1) 측정 변인들 간의 상관관계	36
2) 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향	38
3) 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 요인	45
V. 논의	48

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 조사 대상자 일반적 특성	29
표 2. 연구대상 분류	31
표 3. 생활사건 스트레스 척도 하위영역별 문항구성	32
표 4. 탄력성 척도 하위영역별 문항구성	33
표 5. 심리적 안녕감 척도 하위영역별 문항구성	34
표 6. 측정변인들 간의 상관	37
표 7. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 탄력성의 주효과와 상호작용	40
표 8. 적응유연 집단과 부적응 집단에 따른 탄력성의 평균과 표준편차	45
표 9. 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분하는 탄력성 하위 요인	46

그림 목 차

그림 1. 스트레스와 감정조절 탄력성과의 상호작용 효과	41
그림 2. 스트레스와 원인분석 탄력성과의 상호작용 효과	42
그림 3. 스트레스와 소통 탄력성과의 상호작용 효과	42
그림 4. 스트레스와 자아확장 탄력성과의 상호작용 효과	43
그림 5. 스트레스와 생활만족 탄력성과의 상호작용 효과	44
그림 6. 스트레스와 감사 탄력성과의 상호작용 효과	44

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 살아가면서 크고 작은 스트레스를 겪는다. 오늘날 현대인들이 스트레스로 겪는 고통은 심각한 수준으로 보고되고 있고, 질병의 50~70%가 스트레스로 인한 것으로 추정된다(심미성, 2006). 이러한 스트레스는 한 개인의 발달 단계와 처한 상황에 따라 원인이 다양하며, 그로 인한 결과 또한 다양하게 나타난다. 한국 사회의 경우 각 발달단계에서 겪는 스트레스 뿐만 아니라 사회 구조적으로도 많은 스트레스를 받는다. 특히 개인, 가정, 사회 등 다각적으로 많은 책임과 선택이 뒤따르고, 가장 오랜 기간을 보내며 다수를 구성하는 중년들은 그 어느 때보다 스트레스를 많이 받게 된다.

중년기는 성장한 자녀와 노부모 사이에 위치한 세대로, 가정과 사회에서는 책임과 역할이 절정에 달하면서 정서적으로는 안정되는 시기이지만 신체 생리적인 기능의 감퇴와 성장한 자녀의 출가, 노부모의 부양, 직업으로부터 은퇴를 경험하게 되는 시기이다. 또한 이전까지의 삶을 재조명해보고 남은 삶을 더 현명하고 행복하게 보내고자 모색하는 시기이다(정태연, 전경숙, 2007). 이는 개인적으로나 가족 구조적으로 새로운 변화가 일어나는 전환기인 동시에 큰 스트레스 사건이 되기도 한다. 이처럼 중년기는 중년이라는 시기적 상황과 관련된 스트레스를 경험하게 된다. 나아가 이러한 스트레스에 많이 노출되면 신체적 질환이나 주요 정신적 질환들이 발생할 수 있고 자신을 긍정적으로 여기지 못하고, 자신의 가치관에 맞게 상황을 선택하거나 창조하는 경향도 줄어들며(노민욱, 2006), 대인 관계의 어려움, 생활 방식의 부조화, 범죄와 폭력과 같은 부적응적인 태도가 나타날 수 있다. 하지만 이러한 스트레스나 역경들을 겪었다고 해서 누구나 부적응 현상을 보이는 것은 아니다. 오

히려 스트레스 상황을 극복해 비교적 안정되고 건강한 수준을 유지하고 (Bonanno, 2004), 이점 발견(benefit-finding)을 하여 긍정적인 적응을 하는 경우도 있다(Affleck & Tennen, 1996; Janoff-Bulman, 1992; Taylor, 1983; Tedeschi & Calhoun, 1996). 다시 말해, 같은 수준의 스트레스가 주어지더라도 개인이 이를 어떻게 지각하느냐에 따라 문제를 대하는 태도, 해결하는 방식, 노력하는 정도, 적응하는 양상에 차이가 나타난다.

최근 연구자들은 스트레스 상황에서 스트레스의 영향을 조절하여 이를 완충시키거나 긍정적인 적응을 도와주는 변인에 관심을 갖게 되었으며, 이러한 점에서 탄력성이 새롭게 주목을 받게 되었다. 탄력성(resilience)이란 한 개인의 역경이나 스트레스 상황에서도 내·외부 자원을 활용하여 문제를 해결해 나가고, 긍정적으로 적응해 나가는 역동적인 발달과정을 의미한다(Cicchetti & Garmezy, 1993; Luthar, 1991). 이렇게 삶의 부정적 사건이나 스트레스를 경험할 때 탄력성의 개인차는 각 개인이 심리적으로 적응해 나가는데 있어 매우 중요한 역할을 담당한다(Scheier, Carver, & Bridge, 2002).

이처럼 탄력성의 중요성을 인식하게 되면서, 탄력성의 연구가 점차 활기를 띠기 시작했다. 연구자들은 어려운 환경에 처했음에도 불구하고 발달상의 문제를 보이지 않고 적응을 잘하는 탄력적인 아이들(resilient child)과 그렇지 않은 아이들의 차이가 나타나게 된 원인이 무엇인지에 관심을 갖고 그 특성을 밝히고자 하였다(Garmezy, 1971; Rutter, 1979; Werner & Smith, 1982). 그 중 Masten 등(1999)은 탄력적인 아동이 학업, 행동문제, 사회성의 전반적 영역에서 지속적으로 유능함을 지니고 있음을 발견했다. O'Connell-Higgins(1983)는 탄력적인 아동들은 삶의 어려운 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인(evocative)인 접근을 하고, 감정적으로 어려운 경험들을 잘 헤쳐 나가는 능력이 있으며, 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력이 있으며, 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 능력이 있다고 하였다. Robins 등(1996)은 청소년들을 대상으로 한

연구에서 탄력적인 집단은 내재화 및 외현화 문제를 적게 보인다고 하였고, 이는 Asendorpf & Aken(1999), 박원주와 이기학(2008)의 연구에서도 동일하게 보고되고 있다.

한편 1990년부터는 탄력적인 아동 및 청소년들의 특징을 밝힌 연구가 확장되어 점차 성인에게도 이루어지고 있다. Fredrickson 등(2003)은 탄력적인 사람은 위기 상황에서 부정적 정서, 동정심을 모두 느끼지만, 이에 압도되지 않고 긍정적 정서가 부정적 정서를 상쇄시킨다고 했다. Klohnen(1996)은 성인을 대상으로 한 연구에서 탄력성이 높은 개인은 스트레스나 심각한 장애에 직면하더라도 좌절하지 않고, 상황에 따라 긴장, 인내의 수준을 강화시키거나 약화시키는 조절 능력이 높기 때문에 위험한 상황에 유연하게 반응함으로써 스트레스의 부정적인 영향을 극복할 수 있다고 보고했다. Carver(1998)는 탄력성을 숙달감과 연결하여, 탄력성이 높은 개인은 창의적 문제 해결과 같은 자신에게 도움이 되는 활동들을 사용하여 위험한 환경에 대처해 나간다고 설명했다. 더불어 역경에도 불구하고 공통적으로 이점을 발견한 사람들은 외상 후 스트레스를 덜 겪고 가족이나 이웃과의 친밀감이 더 높아지며(McMillen, Smith, & Fisher, 1997), 삶의 우선순위가 변화되고 자기효능감이 증가되며(Affleck, Tennen, & Rowe, 1991), 다른 사람에 대한 공감이 증진되고 영성이 증가했다(Affleck et al., 1991; McMillen et al., 1997). 이처럼 탄력성은 개인이 어려움에 처했음에도 긍정적인 성장과 발달을 이루게 하고, 더 나아가 삶의 질도 높일 수 있는 중요한 요인이라고 할 수 있겠다.

이렇듯 역경을 겪었을 때 긍정적으로 적응할 수 있게 하는 중요한 변인으로 탄력성에 관심이 높아지면서 국내에서도 여러 연구들이 진행되었다. 하지만 국내의 연구들은 주로 아동 및 청소년을 대상으로 이루어졌고 성인을 대상으로 하는 연구는 드문 실정이다. 간혹 성인을 대상으로 연구가 진행되었더라도 성인초기에 해당하는 대학생이나 특수한 상황에 놓인 성인에게 집중되어 있어 일반 성인을 대상으로 한 연구가 다양하지 못한 실정이다. 앞서

언급했듯이 성인 중에서도 중년기는 가정이나 사회에서의 역할, 권한이 절정에 달하는 절정기이기도 하지만 그동안 살아왔던 인생을 정리하면서 남은 인생을 준비해야 하는 전환기로서 발달 단계상 위기를 겪는 동시에 그들이 속한 사회, 가정 등의 영역에서 크고 작은 스트레스를 많이 받는 시기이다. 따라서 중년기에는 발달 과정상의 위기와 다양한 스트레스를 겪게 되는데 이때 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키고 건강하게 극복하여, 긍정적으로 적응할 수 있게 하는 탄력성의 중요성이 더욱 요구된다.

한편 본 연구에서는 긍정적 적응의 지표로 심리적 안녕감을 채택하였다. 이는 선행연구에서 탄력성의 결과인 ‘긍정적 적응’을 정의하기 위해서는 개인의 발달과정을 고려하여 이론적으로 중요한 여러 영역들을 포함하는 것이 바람직하다(Masten & Coatsworth, 1998; Stouf & Rutter, 1984)고 하였다. 중년기는 생물학적 변화, 사회적 역할, 규범과 기대, 개인의 소망 등에 대한 특별한 도전을 해결하는 것이다. 성공적인 발달이란 외부 환경과 내면의 요구 사이에서 일어나는 갈등이 조화를 이룬 상태이며, 이 과정에는 내성과 자기 지각을 통한 성숙이 필요하다(Havighurst, 1948). 또한 자신의 내적 자원을 외부로 끌어내어 다음 세대를 위해 배려하고 보살피는 미덕을 터득하면서 생성감을 획득하는 과업을 달성하며(Erikson, 1976), 그동안 잠재되어 있던 능력을 발휘하여 심리적 성장을 이룰 수 있는 가능성을 제공하는 시기로 자신의 삶을 어떻게 해석하고 의미를 부여하느냐에 따라 더욱 성숙해나갈 수 있는 시기이다(Wahl et al., 2005). 이러한 발달과업을 잘 성취한 중년은 더 이상적이고 사회적인데 관심을 갖고, 삶의 목표를 내적 세계에서 찾으며 다음 세대를 위해 기여하게 될 것이라고 하였다(전경숙, 2010, 재인용). 따라서 이러한 중년기의 발달 과정상에 포함되어 있는 의미를 고려하여 궁극적으로 좋은 삶을 뜻하는 안녕감 중 성장과 발달, 도전과 노력하는 과정을 통해 진정한 자기로 사는 것을 의미하는 심리적 안녕감을 중년기의 긍정적 적응의 지표로 설정하겠다.

따라서 이 연구를 통해 그동안 국내에서 많이 연구되어 지지 않았던 중년기의 스트레스 및 탄력성, 심리적 안녕감의 관계를 살펴볼 수 있고, 위험 요인의 지표인 스트레스와 긍정적 적응의 지표인 심리적 안녕감의 관계에서 어떠한 탄력성이 조절하여 스트레스의 부정적인 영향은 완화시키고 긍정적인 적응을 향상시키는데 도움을 주는지 구체적으로 살펴볼 수 있겠다. 또한 스트레스를 겪었음에도 심리적 안녕감을 높게 유지하는 적응유연 집단과 그렇지 않은 부적응 집단을 구분해주는 탄력성이 어떠한 것인지 탐색해볼 수 있겠다. 따라서 본 연구는 인생 발달 과정상 절정기이자 전환기에 놓인 중년들이 겪는 생활 스트레스를 잘 극복할 수 있도록 하는 탄력성을 탐색하여 이에 대한 충분한 이해와 정보를 제공해줄 수 있을 뿐만 아니라 중년의 건강하고 긍정적인 삶의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있을 것이라 기대된다. 또한 중년기의 탄력성을 증진시키는 상담 및 프로그램 개발에도 많은 정보를 제공해줄 수 있을 것으로 예상된다.

2. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 스트레스와 탄력성은 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

가설 1-1. 심리적 안녕감에 스트레스의 주효과가 나타날 것이다.

가설 1-2. 심리적 안녕감에 탄력성의 주효과가 나타날 것이다.

가설 1-3. 심리적 안녕감에 스트레스와 탄력성의 상호작용 효과가 나타날 것이다.

연구문제 2. 적응 유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 탄력성의 하위요인은 무엇인가?

II. 이론적 배경

1. 중년기

중년기는 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하는 동시에 신체적 기능 감퇴, 가족 생활주기의 변동, 사회적인 역할 상실로 인해 늘어난 시간의 감당 등의 심리적 위기감을 느끼는 시기이며, 이전까지의 삶을 되돌아보며 앞으로 새로운 삶의 구조를 모색하는 인생주기의 중요하고 의미있는 단계이다.

개인 발달적 관점에서는 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 것을 인식하게 되며 집중력 감퇴, 감각 기능의 쇠퇴, 피로감 등이 나타나고, 갱년기 증상이 서서히 나타나 노화에 대한 두려움인 심리적인 폐경을 경험하고 인생의 유한성에 직면하여 자아에 대한 성찰에 관심을 갖는다. 사회적 관점에서는 사회 및 직업 생활에서 어려움을 극복하고, 은퇴를 인식하는 시기이며 사회적으로 기대되는 성역할의 상실을 경험하게 되면서 내면적으로 빈곤감을 느끼기도 한다. 가족주기의 관점으로는 자녀 양육 역할이 어느 정도 감소되고 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하여 관계를 재조정하며 그에 대한 책임감을 수행하는 시기이다(오명자, 김병옥, 김미례, 2008). 생물학적 연령으로는 보통 30-65세까지를 중년기로 보는데, Erikson(1956), Levinson(1978)은 40-60세, Harvighurst(1972)는 30-60세, Buhler(1968)는 44-65세를 중년기로 보았다. 국내에서는 김태현과 김양호(2003)는 30-50세, 김양희 등(2001)은 35-50세, 조영미(2009), 최인영(2007)은 40-59세로 보았다. 본 연구에서는 중년기를 생활연령으로 구분한 김명자(1989)의 정의에 따라 40-59세로 보고자 한다.

중년기에 대한 개념은 학자마다 다양하게 제시하고 있다. 최초로 중년기의 개념을 발달시킨 Jung은 40세를 전후로 행동과 의식의 변화가 발생하는 결정적 전환기로 보았다. Jung은 자아가 내면의 세계에 집중되면서 그 동안 억압되

었던 자아의 부분들을 새롭게 깨닫는 자아인식(Self-realization)이 시작되며 개별화 과정이 두드러지게 나타난다고 하였다(장영철, 이호재, 2005). 즉, 자신과 타인, 개인과 사회, 젊음과 늙음, 삶과 죽음, 남성과 여성과 같은 대극을 극복하고, 보다 성숙하고 조화로운 전인적인 삶을 이루어가는 영적이고 실존적인 참된 자기(the self)가 이룩되는 시기이다(이혁구, 1999). 또한 개성화를 통해 중년기는 자신의 삶에서 진정한 주인이 된다. Levinson(1978)은 내면적 자아의 발견을 통해 재탄생이 가능하고 자신과 타인을 수용할 수 있는 능력이 확대될 수 있다고 하였다. Erikson과 Harvighurst는 중년기를 안정되고 성숙된 시기로 보았다. Erikson에 의하면 생성감(Generativity)과 침체감(Stagnation) 사이의 균형을 이루는 주요한 발달과업을 갖게 되는 시기라고 하였다. 자신의 내적 자원을 생성적 목적을 위해 끌어낸 후 자손들을 위해 보다 나은 세상을 만드는데 헌신하고 미덕을 얻는 시기이다. 그러나 이 발달과업이 성공적으로 해결되지 않으면 정체감, 즉 중년의 위기에 빠지게 되어 자아도취에 빠져 누구에게도 관심이 없고 자신의 욕구 충족에만 관심을 갖게 된다(장영철, 이호재, 2005). 이럴 경우 다음 단계인 노년기에 접어들었을 때 훨씬 더 많은 심리적, 신체적 노력이 필요하게 된다고 하였다. Harvighurst에 의하면 사회에 대한 한 개인의 영향력이 절정에 다다르고, 노화에 대한 생물학적 변화도 느끼게 되며, 발달과업으로는 자녀의 올바른 양육, 직업의 성과와 성취, 유지 등을 제시하였다(이영주, 2010, 재인용). Leshan(1973)은 남성의 경우, 인간관계에서 사회적 변화를 경험하는 심리사회적 과도기이며, 자신과 생을 돌아보고 자신의 역할에 회의를 갖기도 하는 시기라고 보았다(조영미, 2009, 재인용). Vaillant는 새로운 인생 단계의 진입 요구로 인해 스트레스가 많아지고, 직업과 가정에서 위기가 발생할 수 있다고 하였다(Papalia & Olds, 1994; 정옥분, 2004).

따라서 이와 같은 특성들을 고려하여 중년기의 특성을 살펴보면 중년기는 인생의 어느 시기보다 정신적 혼란과 고통이 심한 시기라고 할 수 있겠다. 이러한 전환기에는 지금까지 세상과 타인들의 기대에 부응하여 형성된 자신의 모습

에서 벗어나 ‘자신의 실제 삶(Real life)’을 찾으려는 움직임이 일어난다. Levinson(1978)은 이러한 실존에 대한 회의와 정서적 혼란 및 고통이 함께 동반될 때를 중년기 위기(Mid-life crisis)라고 하였다. 즉, 중년기는 남은 삶을 더 행복하게 보내는 것이 목적이고 이 과정이 즐겁기도 하지만, 자신에게 가졌던 환상과 가치에 도전하여 기존의 자아와 세상에 대한 믿음, 가치들의 상실, 소외, 불신을 느낄 수 있기 때문에 심각한 위기를 경험할 수 있다(김애순 역, 1996). 중년기 위기의 핵심에는 실존의 의미를 묻는 공허함이 자리잡고 있는데, 이는 인생의 목표가 성취된 절정에서 한계를 느끼는 모순, 젊음이 사라지는 상실감, 죽음의 필연성에 대한 인식 때문이라고 하였다(Jacques, 1965; Levinson, Darrow, Klein, & Levinson, 1978). 한편 중년기를 인생의 전성기로 보는 관점에서는 새로운 자유감의 시기, 개인적, 사회적 환경에 최대한 영향력을 발휘하는 시기로 본다(박지현, 2009).

이를 통해 볼 때 중년기는 위기이면서도 안정적인 특성을 함께 갖는 복잡한 시기이며, 개인적 · 사회적 변화를 겪는 시기로서 심리적, 정서적 변화가 큼에도 불구하고 이를 극복하고 적응해 나가야 하는 시기이다. 따라서 중년기는 모든 측면에서 청소년기만큼 복잡한 시기이며, 특별한 관심과 개입이 필요한 시기라고 할 수 있겠다(박지현, 2009).

2. 스트레스

1) 스트레스 개념

스트레스라는 개념은 고난과 역경, 고통의 의미로 17세기부터 사용되었고, 체계적으로 사용된 것은 19세기에 들어서부터 이다(Lazarus & Folkman, 1984). 20세기에 들어서는 질병이나 정신 질환, 생활상의 부적응 행동의 원인

으로 받아들여지기 시작했다. 일반적으로 스트레스는 스트레스를 일으키는 사건이나 그 영향에 대처하기 위해서 스트레스를 일으키는 대상 자체에 대처하거나, 또는 그 요소들을 변화시키기 위해서 수반되는 과정에서 발생하는 신체의 부정적인 화학적 · 인지적 · 행동적인 변화를 말한다(Baum, 1990).

스트레스를 어떻게 정의하는가에 따라서 측정방법과 관련되는 변인들의 양상이 달라지므로 개념적 정의가 우선시되어야 하는데 지금까지 연구를 바탕으로 보면 스트레스는 ‘반응’으로서의 스트레스, ‘자극’으로서의 스트레스, ‘상호작용’으로서의 스트레스로 구분된다.

첫 번째, 반응으로서의 스트레스(response based stress)는 초기에 주로 생물학이나 의학적 관점에서 취했던 입장으로 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응상태를 스트레스로 보는 입장이다. Seley(1980)는 어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비특정적 반응을 스트레스라고 정의했다. 따라서 이 입장에서는 스트레스를 생물학적, 심리학적, 감정적 또는 행동적 균형이 무너지거나 변화된 것으로 정의한다. 반응으로서의 스트레스를 진단할 때는 자율신경계 각성, 내분비 기능변화, 감정적 비탄의 보고, 대처 행동의 와해 등을 측정한다.

두 번째, 자극으로서의 스트레스(stimulus base model of stress)는 환경 내의 자극 특징으로 보는 입장으로, 어느 정도 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 환경조건으로 정의한다. 이 개념은 환경 내의 자극을 곧 스트레스로 진단하는 것으로, 이 접근은 스트레스를 외적인 환경에서부터 내적인 현상까지의 다양한 자극을 포함하는 입장이다. 즉, 어떤 스트레스 자극이 가해져서 한 개인이 수용할 수 있는 한계를 넘어서면 긴장하게 된다는 것이다. 환경적 자극으로 보는 가장 대표적인 입장은 ‘생활사건(life event)’ 연구로 생활변화 단위가 스트레스를 어느 정도 나타내는가에 관한 연구이다. 자극으로서의 스트레스는 생활사건 접근을 사용한다. 생활 변화단위의 합으로 스트레스의 정도를 나타내는 방법과 생의 위기적 사건을 겪은 소규모 집

단을 대상으로 하는 연구가 포함된다.

세 번째, 상호작용으로서의 스트레스(transactional model of stress)는 스트레스를 환경과 개인의 상호작용으로 보는 관점이다. 앞서 언급한 자극이나 반응으로서의 스트레스는 스트레스가 작용하는 관점에 개인의 심리적 관점이 배제되어 환경과 개인 사이에서 개인의 능동적인 역할과 개인차를 다루어지지 못했다. 그러나 상호작용 모델은 환경 내의 자극 특성과 이에 대한 반응간의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 개인과 환경간의 특정한 관계로 개인의 안녕을 위협한다고 평가하는 것으로 보았다. 다시 말해, 개인과 환경과의 갈등에서 스트레스가 야기되는 것으로 개인의 신체 및 정서적 안정이 유지되지 않는 자극 조건인 동시에 개인의 정서체계, 행동체계와 생리적 체계에 변화를 가져오고 환경에 대한 적응 능력의 차이를 모두 포함하는 역동적인 상호작용 개념으로 스트레스를 보는 것이다. 상호작용으로서의 스트레스는 특정 기간에 가장 높은 스트레스로 지각된 생활사건을 보고하거나, 매일의 생활에서 경험하는 사소한 문제들로 구성된 질문지를 사용하여 스트레스를 측정한다.

Holmes와 Rahe(1967)는 생활사건과 스트레스 개념을 연결시켜 설명하였다. 생활사건이란 개인의 생활 양식의 변화와 적응이 요구되는 사건으로 여기에 필요한 시간과 노력의 양에 초점을 둔 것으로 스트레스를 주는 사건이라고 하였다. 따라서 인간은 누구나 일상을 살아가는데 다양한 일을 겪게 되고 그때마다 변화와 적응을 해야 하므로 개인이 경험하는 모든 생활사건은 일시적으로 스트레스를 초진시키는 요인이라고 할 수 있겠다. 이처럼 일상적으로 일어나는 스트레스는 대부분 사람들이 흔히 경험할 수 있는 것으로 개인에게 미치는 순간적인 영향력은 작을 수도 있지만, 훨씬 자주 발생한다는 특징이 있다. 또한 성인기 행복의 결정요인 연구 결과에 따르면, 대체로 성인은 반복되는 일상에 의해 만성적인 스트레스를 갖게 된다고 한다(성보훈, 윤선아, 2010). 따라서 누구나 스트레스를 겪게 되는데 어떤 스트레스를 얼마만큼 받

는가보다는 이를 어떻게 지각하였느냐에 따라 문제를 해결하기 위한 대처방식과 노력이 달라지고 더 나아가 삶의 질도 변화할 수 있겠다.

본 연구에서는 스트레스를 개인과 환경과의 상호작용 과정에서 발생하는 부정적인 사건으로 보고 이것이 개인의 자원을 초과하여 안녕을 위협하는 상태로 보았다. 중년기의 스트레스 경험은 한 개인에게만 문제가 아니라 가정의 문제, 나아가 사회적 문제로까지 확산될 수 있기 때문에 중년기의 스트레스와 스트레스 감소를 위한 해결방안은 중요하다고 볼 수 있겠다.

2) 한국의 중년기 스트레스

중년기는 현대의 문명과 의학 기술의 발달로 평균 수명이 연장됨에 따라 일생 중에서 가장 긴 기간을 차지하고, 인구 구조에서도 가장 큰 비율을 구성하고 있다. 따라서 중년은 개인적으로는 가장 오랜 기간 살아가야 하고 사회적으로는 가장 많은 구성을 이루고 있는 연령층이고, 나아가 스스로의 선택과 책임을 저야하는 것으로 인해 가장 많은 스트레스를 받는 집단이라고 할 수 있겠다.

한국은 스트레스 공화국(한국경제신문, 2007. 5. 2)이라고도 불리울 정도로 구조적으로 스트레스가 많은 것으로 알려져 있다. 경쟁적인 사회분위기와 학벌위주의 사회 속에서 한국인들은 과도한 스트레스에 시달리고 있는데, 특히 한국은 도시지역의 인구밀집도가 높은 편이며, 다양성보다는 획일적인 관점에서 좋은 직업을 평가하는 분위기이기 때문에 다른 사람들이 선호하는 직업을 얻기 위한 경쟁과 도태되지 않으려는 끊임없는 노력을 해야 하므로 현대인들의 스트레스로 인한 고통은 매우 심각한 수준이다.

스트레스의 주원인으로는 경제적 어려움, 직장생활, 인간관계, 자녀문제, 건강 및 질병 등으로 논의되고 있는데, 성별과 연령대에 따라 다른 양상을 보이고 있다. 주원인으로서 스트레스를 구분해보면 크게 직업, 경제, 가족, 건강

네 가지로 볼 수 있겠다. 중년기는 각각의 측면에서 스트레스를 받고 있는데 구체적으로 어떤 스트레스를 경험하는지 살펴보겠다. 먼저, 직업 스트레스는 한 개인의 능력, 기술, 직업 요구 간의 불일치, 혹은 개인이 요구하는 것과 직업 환경에서의 불일치에서 비롯되는 것으로 직장 상황에 대한 개인의 인지, 개인의 과거 경험, 수행 결과에 대한 스트레스, 직장동료 및 상사와의 관계 스트레스 등에 의해 결정된다(김양희, 김진희, 박정윤, 2001). 남성의 경우 신세대 직장인들에게서 느끼는 소외감 뿐만 아니라 경제 불황에 따른 예치지 않은 실직문제, 정보화 사회에서의 치열한 정보 경쟁, 새로운 정보매체 대한 전문능력 개발 등으로 스트레스를 받게 된다(김명자, 1998). 직업 역할은 남성 정신건강에 영향을 미치는 가장 결정적인 요인이며, 남성의 직무 만족감이 우울증과 강하게 관련되어 있다(김태현, 김양호, 2003). 여성의 경우 전업주부인 경우에는 가사노동으로 인해 스트레스를 경험하고(전경구, 김교현, 2003), 취업주부인 경우에는 가정 생활의 불충실에 대한 갈등이 크다고 했다(유선자, 2009).

다음 경제 스트레스는 직업과 관련하여 실직, 은퇴, 취업, 직업 및 사업상 경험하는 어려움과 재정적 어려움이 포함된다. 특히 우리나라는 1997년 IMF 경제 위기 후 경기침체가 지속되고 있는 상황으로 중년기 개인과 그의 가족이 경험하는 경제관련 스트레스는 더 클 것으로 예측된다. 최근 몇몇 연구들은 경제적 위기가 개인의 정신건강과 가족의 생활에 직·간접적으로 부정적인 영향을 미친다는 것을 보고한 바 있다(김경민, 한경혜, 2004). 또한 임영희(2004)의 연구에서는 자녀 교육에 대한 부담과 노후대책이 경제 스트레스의 가장 큰 요인으로 나타났고, 김경민과 한경혜(2004)의 연구에서는 다른 연령층에 비해 중년기 남성이 경제 관련 스트레스의 부정적인 영향에 더 취약한 것으로 나타났다.

가족 스트레스는 가족의 안정된 상태에서 혼란을 일으키는 압력으로, 개인과 가족이 흐름에 따라 발달과 변화를 겪어 나가는 과정에서 불가피하게 경

힘하게 되는 가족체계 내의 긴장과 압력이다(Boss, 1988). 중년 세대는 독립을 이루지 못한 성인 자녀와 의존적인 노부모 사이에서 새로운 요구와 역할 기대 때문에 불확실한 생활이 형성되고, 자신의 생활을 예측하고 계획하기 어려워 위기감은 고조된다. 남성의 경우 가족관계 스트레스가 높을수록 위기감이 증가한다(유주연, 1995). 중년 여성은 가족과 관련하여 가족관계, 가족재정으로 스트레스를 많이 느끼고, 월 평균 소득이 적을수록 더 스트레스를 받는다고 나타났다(김영미, 2001).

마지막으로 건강 스트레스를 살펴보겠다. 중년기는 신체 변화에 의해 체력 저하부터 신체장애에 이르기까지 신체건강의 급격한 변화를 겪게 되는 전환점이자, 그동안 누적되어 온 경험의 영향으로 건강 수준의 편차가 커지는 시작점이다(차승은, 한경혜, 2003). 또한 부모님의 노화로 인해 가족원의 만성질환을 경험하게 될 수도 있고(김경민, 한경혜, 2004), 가까운 이의 죽음을 경험하면서 자신의 죽음에 대한 필연성과 인생에 대한 한계를 느끼면서 심리적 변화를 경험하게 된다(노민옥, 2006). Chiriboga(1997)의 연구에서는 중년기의 많은 사람들이 ‘건강’에서 많은 스트레스를 경험하며 특히, 남성이 더 많은 염려를 하는 것으로 나타났다. 여성 또한 호르몬의 변화와 신체 기능의 저하 및 체형 변화로 인해 스트레스를 경험하고, 자신감을 상실한다(유선자, 2009). 특히 중년의 기혼 여성은 신체변화, 다이어트, 폐경기 순으로 건강 스트레스를 경험한다고 하였다(임영희, 2004).

이러한 스트레스로 인하여 나타나는 반응 또한 중요하며, 이는 개인의 신체적 건강 문제, 정신의학적 문제가 발생하는데 영향을 미칠(Seley, 1976) 뿐만 아니라 사회에도 부정적인 영향을 끼치게 된다. 직장인을 대상으로 스트레스에 대한 조사 결과 ‘불안, 우울, 불면증’ (25.2%), ‘신경성 소화기 장애’ (22.9%), ‘긴장성 두통이나 기억력 감퇴’ (19%), ‘탈모’ (17.5%), ‘혈압상승이나 두근거림’ (9.6%) 등을 경험한 것으로 나타난 바 있다. 질병의 50~70%가 스트레스로 인한 것으로 추정되며(심미성, 2006), 스트레스와 우울(Ang &

Huan, 2006), 무망감(Dixon 등, 1992), 정서적 불안 및 심리적 부적응과도 관련이 있다(심미성, 2006)는 것이 여러 연구들을 통해 밝혀져 왔다. 더구나 오늘날과 같이 급변하는 사회에서 불안한 삶을 살아가야 하는 중년은 매우 초조하고 조급한 결단을 강요받게 되어 극단적인 변화를 꾀하기도 하고 심한 스트레스로 건강을 해치거나 무력감과 패배감에 빠져 도피적인 쾌락을 추구하거나 심하면 자살을 기도하는 경우도 있다(이혁구, 1999).

이상을 고려해볼 때 한국 사회에서 중년들이 겪는 스트레스가 매우 심각하다는 것을 알 수 있었다. 중년기의 이러한 생활 스트레스는 개인의 문제를 넘어서 가족의 문제 나아가 사회적인 문제로까지 영향을 끼칠 수 있다. 따라서 중년기의 스트레스와 이를 감소시킬 수 있는 요인이 무엇인가를 알아보는 것이 필요하겠다.

3. 탄력성

1) 탄력성의 정의 및 개념

인간이 경험하는 스트레스는 부정적인 문제와 정서만을 가져다주는 것이 아니라 오히려 강인함과 긍정적인 힘을 가져올 수 있다는 것이 스트레스와 적응에 관한 많은 연구에서 이미 밝혀졌다(Lazarus, 2000). 동일한 스트레스에 노출되었다 하더라도 개인이 이를 어떻게 지각하고, 해석하고, 받아들이냐에 따라 정서적, 행동적 적응방식은 매우 다를 수 있다(유성경, 2000; Masten, 2001). 탄력성에 대한 기존 연구들을 종합적으로 검토한 Masten(2001)은 탄력성은 평범한 사람들이 높은 스트레스 상황에서 적응하는 과정 중에 발휘할 수 있는 보편적인 적응기제임을 밝히고 있다. 그러므로 탄력성과 같은 인간이 원래 지니고 있는 보호적 적응 기제를 분석하고 이를

적극적으로 보호하고 발달시켜야 한다고 언급하고 있다.

탄력성(resilience 또는 resiliency)의 본질적인 의미는 심각한 위험, 역경 또는 스트레스에도 불구하고 이를 극복하여 원래의 상태로 회복했다는 것, 나아가 성공적 적응을 이루었다는 것이다(장휘숙, 2001; Masten, 2001; Masten & Coastworth, 1998; Rutter, 1987).

탄력성의 용어는 연구자의 관점에 따라서 ‘심리적 건강성’(이완정, 2002), ‘유연성’(서지영, 2002), ‘자아탄력성’(구형모, 황순택, 2001; 장경문, 2003), ‘극복력’(김동희, 2003; 김미옥, 2000), ‘회복력’(김혜성, 1998), ‘적응유연성’(강석기, 2006; 김미승, 2002; 박현선, 1998; 신현숙, 2003; 양국선, 장성숙, 2001; 유성경, 심혜원, 2002), ‘회복탄력성’(신우열, 김민규, 김주환, 2009), ‘탄력성’(김승경, 2004; 김택호, 2004; 장휘숙, 2001) 등으로 사용되고 있다.

또한 탄력성은 다변하는 환경에 적응하는 인간의 능력을 총체적으로 다루고 있기 때문에 다양한 정의를 내릴 수 있다(홍은숙, 2006). 선행 연구들을 살펴보면 스트레스나 역경에 대한 정신적 면역성(Rutter, 1985), 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력(Waters & Sroufe, 1983), 혹은 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력(Polk, 1997)으로 정의내린다. 국내에서는 역경에도 불구하고 긍정적으로 적응해 나가는 능력(이해리, 조한익, 2005), 변화하거나 스트레스를 포함하는 환경(예를 들면, 사고, 사랑하는 사람의 죽음, 전쟁과 가난 등) 혹은 반복되는 생활의 압력(가족과의 다툼, 성적 하락 등)에도 잘 적응할 수 있는 유기체의 능력(장휘숙, 2009)등으로 탄력성에 대해 다양하게 정의하고 있다. 이상과 같은 다양한 정의들을 종합해 보면, 탄력성은 두 가지 핵심적인 공통점을 갖고 있다. 첫째, 위험요인에 노출되었다는 것이고, 둘째, 그럼에도 불구하고 긍정적인 발달을 보였다는 점이다.

탄력성의 다양한 용어와 정의만큼이나 이에 대한 개념에도 대립되는 관점 세 가지가 있다. 첫째, 탄력성을 결과로 볼 것인가 아니면 원인으로 볼 것인가의 문제이다. 다시 말해, 탄력성이 위험에도 불구하고 잘 극복하고 적응해

나간 심리사회적인 결과인가 아니면 긍정적 결과를 산출할 수 있도록 하는 개인적 또는 환경적인 특성들인가 하는 것이다. 결과에 초점을 맞춘 연구들은 기능성의 유지, 즉, 좋은 정신건강, 기능적 능력, 사회적 유능감을 언급하였다. Luthar(1991)는 심각한 위협에도 불구하고 적응적인 기능을 유지하는 것이라고 말했다. 이와 비슷하게 Masten, Best와 Garmezy(1990)는 위협한 환경 속에서도 긍정적인 결과를 보이거나 만성적인 생활스트레스 사건에 잘 대처하거나, 외상적 사건으로부터 빠른 회복을 보이는 현상으로 정의하였다. 나아가 Wolin(1996)은 역경을 극복하고 이를 통해 성장하며 더 강해질 수 있는 능력이라고 정의하였다. 따라서 탄력성의 개념을 정리하면 역경 또는 위협상황에서도 ① 부적응 문제를 일으키지 않거나 ② 기능이 저하되었더라도 이전의 기능 수행을 빨리 회복하거나 ③ 자신의 발달 과제를 잘 수행하거나 ④ 이를 통해 성장하고 더 강해지는 현상까지를 모두 포괄하고 있다고 볼 수 있다. 즉, 부적응 문제의 부재부터 성장과 발달이라는 의미까지 포함하고 있다고 볼 수 있겠다(김택호, 2004). 그러나 이렇게 결과적 관점으로 보는 것은 탄력성을 측정하는 것이 쉽지 않고, 측정하더라도 단일 척도로만 탄력성을 측정한다는 것이 사실을 잘못 인식할 수 있게 된다(Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick & Sawyer, 2003). 반면 원인으로서의 관점에서는, 탄력성이 성격적 요인으로서 역경과 스트레스 상황에서 긍정적인 결과가 산출되도록 하는 원인이 된다고 보는 것이다. Block과 Kremen(1996)은 탄력성이 성격의 한 유형으로서 사람들을 잘 이해하고, 사회적 규칙에 잘 적응하고, 사회적 지능과 유사한 특징을 가진다고 하였다. Rauh(1989)는 탄력성은 취약성과 반대되는 개념으로, 개인적 또는 사회적 자원들을 이끌어 낼 수 있는 능력, 복잡한 상황에서 적절한 상황을 발견하고 예견할 수 있는 능력, 유연하게 반응할 수 있는 능력으로 특징 지워진다고 하였다. 이러한 관점은 개인의 안정적인 내적 특질로서 탄력성을 측정하기 용이하다는 장점이 있지만, 외적 보호요인과의 상호작용 영향을 간과한다는 점에서 문제가 된다.

둘째, 탄력성을 개인적 특성으로 볼 것인가 아니면 역동적 과정으로 볼 것인가의 문제이다. 탄력성을 개인적인 특성으로 보는 관점에서 Block과 Block(1980)은 이를 지칭하기 위해 자아탄력성(ego-resiliency)이라는 용어를 사용했는데, 이는 성격적 강인함과 환경에 대한 기능상의 융통성을 포함하는 개념이다. 이러한 자아탄력성이라는 용어에는 반드시 역경을 경험했다는 조건이 전제되지 않는다. 반면 탄력성을 과정으로 보는 관점에서는 역경의 부정적 영향을 완화시키고 긍정적 발달을 촉진시키는 탄력성의 과정에 초점을 맞춘다. 따라서 개인이 지닌 보호 요인이 역경과의 상호작용을 통해서 역경의 부정적 영향을 조정하여 성공적으로 적응해나가도록 돕는 과정에 관심을 가지는 것이다(Constantine & Benard, 2001; Luthar, Cicchetti & Becjer, 2000; Olsson et al., 2003; Reivich & Schatte, 2003; Rutter, 1999). 이는 역경에도 불구하고 유능하게 기능할 수 있는가에 초점을 두었기 때문에 이를 돕는 예방적 혹은 치료적 중재전략을 개발하는 것이 가능하다(장휘숙, 2001). 따라서 자아탄력성은 개인의 성격적 특성을 의미하고 역경에의 노출을 전제하지 않지만, 탄력성은 역동적인 발달과정을 의미하며 정의상 역경에의 노출을 전제한다는 중요한 차이점이 있다.

셋째, 탄력성을 하나의 관점에서 바라볼 것인지 아니면 다차원적인 관점에서 바라볼 것인지를 문제이다. 이는 고위험 아동들이 특정 생활 영역에서는 유능함을 보이지만, 다른 영역에서는 문제를 보일 수 있다는 결과에서부터 제시되었다. Cicchetti와 Garmezy(1993)은 학교생활에서는 탄력적인 것으로 판단된 청소년이 사회적 관계 영역에서는 손상을 입을 수 있다고 하면서, 발달의 복합적인 영역이 측정되지 않는다면 탄력성의 일부분만 보게 될 것이라고 지적하고 있다. 이에 Luthar 등(2000)과 Olsson 등(2003)은 탄력성의 다차원성을 인정하고 ‘사회적 탄력성’이나 ‘학업적 탄력성’ 등과 같은 세분화된 정의의 도입을 제안하였다. 그러한 결과들에서는 ‘교육적 탄력성’이나(Wang & Gordon, 1994), ‘정서적 탄력성’(이해리, 조한익, 2006; Kline & Short,

1991), ‘행동적 탄력성’(Carpentieri, Mulhern, Douglas, Hanna, & Fairdough, 1993), ‘인지적 탄력성’(이해리, 조한익, 2006) 등과 같이 제한적 정의를 가진 개념들을 사용하고 있다.

마지막으로 탄력성에 대한 기존의 연구들을 종합적으로 검토한 Masten(2001)은 탄력성은 몇몇 사람들에게서만 나타나는 특수한 속성이 아니라, 높은 스트레스 상황에 적응하는 과정에서 평범한 사람들이 발휘할 수 있는 보편적인 적응기제임을 밝히고 있다. 인간은 정상적이고 보편적인 적응기제가 보호받지 못하고 손상될 때 위험 요소의 부정적인 영향을 극단적으로 받게 되고, 이에 부적응하고 병리적인 문제들이 나타날 수 있게 된다. 그러므로 보편적으로 지니고 있는 보호적 적응기제를 명확히 분석하고, 그 적응기제를 적극적으로 보호하고 키워주어야 한다(유성경, 심혜원, 2002).

이상을 바탕으로 본 연구에서는 ‘역경을 극복하고, 원래의 상태로 되돌아가 긍정적이고 성공적인 적응을 한다.’는 포괄적인 개념으로 ‘탄력성’이란 용어를 사용하고자 한다. 또한 다차원적인 개념으로 볼 것이며, 누구에게나 있는 보편적인 속성이며, 역동적인 상호작용 과정 속에서 모델링이나 교육을 통해 길러질 수 있는 변화 가능한 개념으로 보고자 한다.

2) 탄력성의 하위요인

본 연구에서는 탄력성을 개인의 내적 요인과 정서 및 외부적 환경 요인, 사회성을 포괄하는 총체적이면서도 위계적인 개념으로 파악하였다. 이에 따라 탄력성을 구성하는 요인은 크게 자기조절능력(control factor of resilience), 대인관계능력(sociality factor of resilience), 긍정성(positivity factor of resilience) 3가지로 구분된다. 자기조절능력에는 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력이 있고, 대인관계능력에는 소통능력, 공감능력, 자아확장력이 있고, 긍정성에는 낙관성, 생활만족, 감사하기가 있다. 각각의 하위요인들

을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(김주환, 2011).

자기조절능력은 스스로의 감정을 인식하고 그것을 조절하는 능력이고 이는 하워드 가드너의 자기이해지능과 밀접한 연관성이 있다. 자기조절능력 중 첫 번째, 감정조절력은 부정적인 감정을 통제하고 긍정적인 감정과 건강한 도전 의식을 불러일으키는 능력이다. 스트레스 상황에서는 자신의 정서를 조절하며 더 긍정적인 정서를 일으킬 수 있는 능력이다. 따라서 감정조절력이 높으면 역경에 대해 부정적이고 고정적인 생각을 갖는 것이 아니라, 좀 더 능동적이고 긍정적인 생각을 하며 새로운 의미를 부여하며 고난을 기회로 바꿀 수 있다. 이와 관련된 선행 연구를 살펴보면, 감정조절능력은 우울 증상과 스트레스 사건의 부정적인 영향을 완화하는 보호요인이라고 한다(김영란, 이영호, 2009).

자기조절능력 중 두 번째는 충동통제력이다. 이는 감정에 치우치지 않고, 계획없이 혹은 기분에 따라서 충동적으로 행동을 하는 것을 억누르는 능력을 뜻한다. 이는 단순히 인내하는 것이 아닌, 자율성을 바탕으로 고통의 과정을 긍정적으로 바꾸는 것을 의미한다. 바꾸어 말하면 목표 달성을 위해 스스로 동기를 부여하고, 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 주는 행동을 조절하여 보다 나은 모습을 위해 긍정적으로 꾸준히 노력할 수 있는 성장지향적 자기조절능력이다. 따라서 충동통제력이 높은 사람은 자신이 부여한 의미 있는 일을 위하여 다른 충동을 통제해가면서 꾸준히 노력할 수 있다.

자기조절능력 중 세 번째는 원인분석력으로, 이는 자신이 처한 상황을 제대로 해결할 수 있도록 객관적이고 정확하게 원인을 분석하고 적절한 대처 방안을 찾아내는 능력이다. 원인분석력이 낮은 사람은 부정적인 사건을 지나치게 비판적으로 받아들여 좌절하거나 지나치게 낙천적으로 받아들여 제대로 대처하지 못한다. 그러나 원인분석력이 높은 사람은 자신에게 부정적인 일이 일어나면 이를 객관적이고 긍정적으로 받아들이고 또한 그 의미를 축소하고, 비개인적이고 일시적이며 특수한 것으로 해석할 줄 안다. 탄력성이 높은 이

들의 문제해결력이 높게 나타났는데, 이는 문제에 대한 원인을 정확히 분석하여 해결해냈다는 뜻으로 볼 수 있겠다(이영미, 2007).

다음은 대인관계능력으로 이것은 타인의 마음과 감정을 빠르게 파악하고, 깊이 이해하고, 공감하여 원만한 인간관계를 유지하는 능력이다. 좋은 인간관계를 유지하는 사람일수록 어려움을 이겨내는데 지지해주는 주변인들이 많고, 이를 통해 탄력성이 높아진다. 이는 탄력성에 관련해 연구한 'Kauai 연구', 'Isle of Wight 연구'와 'Bielefeld 연구'에서 정서적으로 안정되고 믿을만한 관계가 보호요인으로 나타났다는 공통적인 연구 결과들과 관련 있다(홍은숙, 2006). 대인관계능력 중 첫 번째는 소통능력으로, 인간관계를 진지하게 맺고, 오랫동안 유지하는 능력이다. 소통에는 내용을 전달하는 기능과 소통하는 사람들 간의 관계에도 영향을 미치는 기능이 있는데, 이 두 가지 기능을 잘 이해하고, 조화시키는 것이 소통 능력이다. 즉, 소통능력이 높은 사람은 타인과 대화를 할 때에 감정 이입을 잘 하고, 상대방에 대한 배려가 뛰어나기 때문에 원만한 인간관계를 맺는다.

대인관계능력 중 두 번째는 공감능력이다. 공감이란 다른 사람의 감정이나 생각을 파악하고 그것을 타인의 입장에서 대신 경험하는 인지적 과정으로 타인의 심리나 감정을 이해하고, 느낄 수 있는 능력이다(최명선 등, 2005). 따라서 공감능력이 높은 사람은 타인의 감정이나 생각을 잘 파악하고 배려하며 원만하고 긍정적인 인간관계를 유지한다.

대인관계능력 중 세 번째는 자아확장력 또는 관계성¹⁾이다. 이는 자기 자신이 타인과 연결되어 있다고 느끼는 정도이다. 타인에 대하여 관심을 갖고 타인이 자신을 배려한다고 느낄 때, 자신이 소속한 사회와의 연결성을 가질 때 충족되는 욕구이다(Ryan & Deci, 2000b). 자아확장력이 높은 사람은 본인의 욕구와 감정을 잘 조정할 수 있고, 타인에게 일어나는 일을 마치 자신에게

1) Revich와 Shatté가 탄력성 척도를 개발하여 김주환(2009)이 한국의 상황에 맞게 수정, 보완할 때는 이를 자아확장력이라 명명하여 사용하였다. 그러나 이 척도를 청소년 대상으로 수정·보완하였을 때는 '자아확장력' 대신 '관계성'이라 표현하였다. 두 용어는 같은 의미로 표현만 달리하였으므로 좀 더 이해하기 쉬운 '관계성'을 함께 사용하겠다.

일어나는 것처럼 받아들이고 처리하여 관계에서 배려가 많고, 높은 신뢰성을 보인다. 또한 개인이 사회생활에 적극적으로 참여하도록 하여 대인관계를 더욱 강화하는 역할을 한다(Aronoff, Strollak, & Woike, 1994; Kohut, 1984, 이수진, 2011 재인용). 반면 자아확장력이 낮은 사람은 사회로부터 고립감을 느끼고 자신에 대한 열등감 및 우울과 슬픔을 강화시킴으로써 개인의 안녕감에 부정적 영향을 미치게 된다(권석만, 1995; Lee & Robbins, 1998; Lee et al., 2001, 이수진, 2011 재인용).

마지막으로 긍정성은 사람, 사물 또는 세상의 있는 그대로의 가치를 인정하고 바람직한 성질이나 특성에 주목하여 좋게 평가하는 성향을 말한다(현경자, 2009). Steel(1988)에 따르면 자신을 긍정적으로 평가하는 사람은 어려움 속에서도 좌절하지 않고 잘 기능하며, 자원을 많이 갖고 있어 어려운 시기를 잘 견디고, 자기조절을 강화시킨다고 보고했다. 긍정성 중 첫 번째는 낙관성이다. 이는 미래에 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적인 기대(Scheier & Carver, 1985, 1992, 1994), 자신이 겪은 실패를 일시적인 것으로 극복할 수 있다는 믿음(Seligman, 1991, 1996)이다. 낙관성이 높은 사람은 스트레스를 해결하는데 능동적 대처전략을 사용하며 문제 상황을 긍정적으로 재해석하고(Brissette, Scheier, & Carver, 2002) 감정통제를 잘 하여 심리적 소진 가능성이 줄어들고(Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993) 스트레스 상황에 효과적으로 적응을 한다(노영천, 유순화, 2008 재인용).

긍정성 중 두 번째인 생활만족은 일상생활의 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목표를 성취하였다고 느끼며, 긍정적인 자아관념을 가지고 자신을 가치 있는 사람으로 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이다(Neugarten, 1964). 즉 생활만족이 높은 사람은 스스로 설정한 목표를 성취하였고, 자신이 행복하다고 느끼는 낙관적인 태도와 기분을 유지할 수 있는 사람이다.

긍정성의 세 번째인 감사하기는 긍정적인 결과를 얻은 것에 대해 다른 사

람이나 대상의 공헌을 인식하며, 고마움을 느끼고, 반응하는 적응적인 행동경향성(임경희, 2010a)이다. 감사성향이 높을수록 주관적 행복감을 많이 느끼며(임경희, 2010), 스트레스와 적응 사이에 부정적 효과를 완화시켜주는 보호요인으로 작용할 수 있으며, 스트레스 상황에서의 심리적 자원으로 활용할 수 있다(임경희, 2010b). Fredrickson(1998)의 확장 및 증강 이론(broaden and build model)에 의하면 감사와 같은 긍정적 정서는 계속해서 비축하게 되는데, 감사성향을 가진 사람들은 이것들을 필요할 때 꺼내어 쓴다고 한다. 즉, 감사성향이 높은 사람들은 주변으로부터 도움을 많이 받고 있음을 느끼고 스트레스에 처했을 때 적극적으로 주변에 도움을 청해 문제를 해결한다고 한다(변복희, 2010).

이상 탄력성의 9가지 하위요인에 대해 살펴보았다. 본 연구에서는 앞서 살펴본 탄력성 중 어떠한 요인이 스트레스를 완화시키며, 긍정적인 도움을 주는지 살펴보겠다.

4. 심리적 안녕감

많은 사회과학자들, 특히 심리학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개개인의 행복을 연구하기 시작했다(Andrew & Withey, 1976; Campbell, 1976; Cantril, 1965). 이런 연구들은 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being), 삶의 만족도(life satisfaction) 또는 행복(happiness) 등의 다양한 용어로 사용되어 왔다.

Ryff(1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997)는 한 개인이 '행복'해하고 '만족'하고 있는 정도가 삶의 질을 대표한다는 주관적 안녕감의 기

본 골격에 반기를 든다. 즉, 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 제안한다. 대신 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well-being)를 기준으로 삼아야 하며, 이러한 기준을 구성하는 요소들은 좋은 또는 바람직한 삶(good life)에 관한 임상, 상담 그리고 발달 심리학에서의 여러 이론들에서 찾아볼 수 있음을 주장한다.

구체적으로 Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고, 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(psychological well-being)이라 하였다. 6개의 차원은 구체적으로 개인적 성장(personal growth : PG), 자아수용성(self-acceptance : SA), 삶의 목적(purpose in life : PL), 긍정적 대인관계(positive relation with other : PR), 자율성(autonomy : AU), 환경에 대한 통제력(envIRONMENTAL mastery : EM)을 포함한다. 세부 내용은 다음과 같다.

첫째, 개인적 성장은 계속적으로 발전해 간다고 느끼는 정도이다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고 새로운 경험에 대해 개방적이고, 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고 시간이 지나감에 따라 자신과 자신의 행동이 향상되어 있는 것을 경험하고, 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다. 개인적 성장이 부족한 사람은 침체되기 쉽고, 성장이나 발전을 경험하지 못하고, 삶이 지루하고 재미없다고 느끼며 새로운 태도나 행동을 발전시키지 못한다.

둘째, 자아수용성은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 자아의 긍정적이고 부정적인 다양한 점을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느

끼는 정도를 말한다. 자아수용성이 부족한 사람은 자신에 대해 만족하지 못하고 과거의 과업에 대해 실망하고 있으며, 자기 자신을 신뢰하지 못하고 지금의 나와 다른 사람이 되기를 바란다.

셋째, 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 가지고 있는 것을 의미한다. 과거와 현재의 삶이 의미 있다고 느끼며 왜 사는지에 대한 자신 나름대로의 답을 가지고 있다. 삶의 목적이 부족한 사람은 삶의 방향 감각이 거의 없고, 살아왔던 삶의 의미를 찾지 못하며 살아갈 삶의 의미를 부여할 신념이나 태도도 부족하다.

넷째, 긍정적 대인관계는 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 가지는 것을 의미한다. 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 친밀감 등을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호교류를 이해할 수 있다. 반대로 긍정적 대인관계가 부족한 사람은 타인과의 밀접하고 신뢰 있는 관계를 맺지 못하며, 타인에 대해 온정적으로 관심을 보이는 것을 어려워하며, 타인과의 관계를 유지하기 위해 타협하려고 하지 않으며, 고립되고 좌절되어 있다.

다섯째, 자율성은 자기 결정적이고 독립적인 특성을 의미한다. 자율성이 높은 사람은 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 내적으로 행동을 통제하며, 다른 사람의 기준이 아닌 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 자율성이 낮은 사람은 타인의 기대와 평가에 민감하며 중요한 결정을 내리는데 있어 타인의 판단에 의지하고, 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.

여섯째, 환경에 대한 통제력은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 환경 통제력이 부족한 사람은 주위 환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고

느끼며, 자신에게 주어진 기회를 인식하지 못하고 외부 세계에 의해 떠밀려 가는 느낌을 받는다.

따라서 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있고, 자기를 있는 그대로 수용하고, 삶의 목적이 있으며, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있는 것을 말한다.

이상에서 살펴본 것과 같이 심리적 안녕감은 한 개인이 자기 자신에 대해 만족하며, 주변 환경에 더 긍정적으로 적응하려는 성숙함의 지표라고 볼 수 있겠다. 따라서 본 연구에서는 자신을 비롯하여 타인을 수용하게 되고, 타인과 관계를 맺고 이를 통해 활력과 만족을 얻고, 자신의 존재 가치를 확장하는 중년기의 심리적 안녕감을 적응의 긍정적 지표로 보고자 한다.

따라서 본 연구에서는 중년을 대상으로 진행하기 때문에 성인의 발달과업을 고려할 것이다. 중년의 발달 과업은 다음 세대를 키움으로써 자신의 존재 가치를 확장시켜 나가고 자신의 능력을 다음 세대에 전수하여 과업 생산성을 획득하는 것으로 이러한 발달 과업을 적절하게 측정해줄 지표로 심리적 안녕감이 적절하다고 판단하였다. 또한 Mcdowell과 Newell(1990)은 심리적 안녕감을 일상생활에 적응하면서 느끼는 정서로, 환경의 자극에 대한 개인의 반응이나 이들의 상호작용 결과로 나타나는 개인의 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전체적인 감정을 일컫는다고 하였다. 따라서 심리적 안녕감을 중년의 적응 지표로 설정하겠다.

5. 스트레스, 탄력성, 심리적 안녕감의 관계

먼저 스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 선행 연구들을 보겠다. 김소희(2004)는 스트레스 사건에 대해 긍정적 의미부여를 할수록 안녕감에

도움이 되고, 긍정적 정서 수용은 스트레스를 중재하여 안녕감에 긍정적 기여를 한다고 보고 하였다. 심태경(2010)은 스트레스와 걱정은 수면곤란을 일으키며 안녕감에 부정적 영향을 미친다고 보고 하였다. 한덕웅과 박준호(2003)는 스트레스를 지각하는 과정에서 반복생각과 생각회피, 생각억제가 이루어질 때 안녕감에 부정적인 영향을 끼친다고 보고하였다. 박지현(2006)은 심리적 안녕감이 높은 집단이 스트레스 지각수준이 낮다고 밝히고 있으며, 자신에 대한 긍정적인 태도와 자신의 좋은 점 뿐 아니라 나쁜 점까지도 인지하고 받아들이는 자아수용이 강한 사람일수록 스트레스 지각수준이 낮다고 보고하였다. 구재선(2000)은 경제적 스트레스가 높을수록, 배우자 관계에서의 스트레스가 낮을수록 심리적 안녕감이 높아지고, 김태현과 김양호(2003)는 중년 남성의 심리적 안녕감에 가장 영향력 있는 변인이 직무스트레스라고 보고했다.

이상의 선행연구들의 결과를 종합해볼 때 스트레스는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예측해볼 수 있고, 부적인 상관관이 있을 것으로 예상된다.

한편 탄력성과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 선행연구들에 따르면, 자아탄력성이 높은 아동은 내적 통제성이 높으며, 내적 통제감이 높은 사람일수록 스트레스를 덜 느끼며(장윤옥, 정서린, 1997) 자신의 생활을 만족스럽게 여긴다고(조미환, 임정빈, 1991) 보고하고 있다. 또한 지연경과 조병은(1991)은 스트레스가 적을수록 내적통제성이 높으며 생활만족도가 높다고 보고했다. 김택호(2004)는 학교생활적응을 설명하는데 위협요인과 보호요인의 설명력을 알아보았고, 그 결과 위협요인보다 보호요인의 설명력이 더 크게 나타났다고 보고하였다. 김현옥(2010)의 연구 결과에서도 아동의 자아탄력성은 심리적 안녕감에 49.3%의 높은 설명량을 나타냈다고 보고하였다. 즉, 자아탄력성이 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 알 수 있다.

이상의 연구들을 통해 탄력성은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 보이며 이들 간에는 정적인 관계가 있을 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 탄

력성이 이들의 관계를 조절해주는 보호요인의 역할을 하는지 검증해보고자 한다. 또한 심리적 안녕감에 미치는 탄력성의 영향의 중요성을 감안하여, 탄력성의 여러 하위요인 가운데 어떤 것이 심리적인 안녕감을 보다 잘 설명하는지 추가적으로 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울, 경기, 충북, 충남, 경북에 거주하고 있는 40~50대 중년기 남녀를 대상으로 실시하였다. 설문에 참여한 대상은 총 586명이었으며, 불성실하게 응답한 18명의 자료를 제외한 568명의 설문지를 자료로 분석하였다. 그 중 남자가 270명(47.5%)이었고, 여자는 297명(52.3%)이었다. 설문 참가자의 평균 연령은 47.55세(표준 편차=5.34)였으며, 40대는 365명(64.4%), 50대는 202명(35.4%) 이었다. 인구통계학적 질문을 제외한 설문의 총 문항 수는 144문항이었으며, 설문은 약 15분 정도 소요되었다. 다음 표 1에 설문 대상의 인구학적 특성들이 정리되어 있다.

표 1. 조사 대상자의 일반적 특성 (N=568)

변수	구분	빈도(비율)
성별 (n=567)	남	270(47.5)
	여	297(52.3)
연령 (n=567)	40대	365(64.4)
	50대	202(35.4)
직업 (n=567)	행정 관리직	20(3.5)
	전문직	71(12.5)
	사무직	158(27.8)
	서비스 및 판매직	109(19.2)
	기능 및 기술직	39(6.9)
	단순 노무직	13(2.3)
	자영업	42(7.4)
	무직	29(5.1)
	기타	86(15.1)

학력 (n=564)	초졸	2(0.4)
	중졸	10(1.8)
	고졸	195(34.3)
	대졸	303(53.3)
	대학원졸 이상	54(9.5)
종교 (n=564)	기독교	149(26.2)
	불교	110(19.4)
	천주교	61(10.7)
	기타	22(3.9)
	없음	222(39.1)
월평균 수입 (n=558)	200만원 이하	64(11.3)
	200~300만원	92(16.2)
	300~400만원	123(21.7)
	400~500만원	90(15.8)
	500~600만원	81(14.3)
	600만원 이상	108(19.0)
결혼 관계 (n=565)	기혼	496(87.3)
	사별	12(2.1)
	별거	7(1.2)
	이혼	18(3.2)
	미혼	32(5.6)
자녀수 (n=563)	없음	42(7.7)
	1명	83(14.6)
	2명	376(66.2)
	3명 이상	61(10.7)
결혼 연수 (n=562)	없음	25(4.4)
	5년 미만	15(2.6)
	5~10년	39(6.9)
	10~15년	94(16.5)
	15~20년	145(25.5)
	20년 이상	244(43)
전체		568(100)

1) 적응유연 집단과 부적응 집단의 구분

본 연구에서 집단을 구분하는데 Masten 등(1999)이 제시한 방법을 사용하였다. Masten 등(1999)은 탄력성 연구에서 위험수준(상, 하)과 적응수준(상, 하)을 모두 고려하여, 적응 유연 집단, 부적응 집단, 유능성 집단, 취약성 집단으로 구분하였다. 적응유연 집단(resilient group)은 위험수준이 높음에도 불구하고 적응을 잘하는 집단, 부적응 집단(maladaptive group)은 위험수준이 높으면서 적응을 못하는 집단, 유능성 집단(competent/unchallenged group)은 위험수준이 낮으면서 적응을 잘하는 집단, 취약성 집단(vulnerable group)은 위험수준이 낮으면서도 적응을 못하는 집단이다. 따라서 본 연구에서는 위험 수준을 스트레스 수준으로, 적응 수준을 심리적 안녕감 수준으로 보고, 스트레스 사건과 심리적 안녕감의 평균 점수를 중심으로 상 집단, 하 집단을 구분하였다. 이 가운데 스트레스를 많이 경험했지만 심리적 안녕감이 높은 ‘적응유연 집단’과 스트레스를 많이 겪고 심리적 안녕감이 낮은 ‘부적응 집단’을 선발하여 연구를 실시하였다. 연구 대상 분류는 다음 표 2와 같다.

표 2. 연구대상 분류

집단구분		구분 기준	사례수(비율)
스트레스 수준	상	스트레스 평균(M=2.25) 초과	293(51.6)
	하	스트레스 평균(M=2.25) 이하	275(48.4)
심리적 안녕감 수준	상	심리적 안녕감 평균(M=3.34) 초과	255(44.9)
	하	심리적 안녕감 평균(M=3.34) 이하	313(55.1)
집단구분	적응유연 집단	스트레스 상(M>2.25) & 심리적 안녕감 상(M>3.34)	92(16.2)
	부적응 집단	스트레스 상(M>2.25) & 심리적 안녕감 하(M≤3.34)	201(35.4)
	유능성 집단	스트레스 하(M≤2.25) & 심리적 안녕감 상(M>3.34)	163(28.7)
	취약 집단	스트레스 하(M≤2.25) & 심리적 안녕감 하(M≤3.34)	112(19.7)

2. 측정도구

1) 생활사건 스트레스 척도

Holmes와 Rahe(1967)는 질병발생과 관련된 스트레스 요인으로서의 생활사건의 특성 및 빈도를 환자의 생활 경험을 토대로 체계적으로 관찰·수집하였다. 이를 바탕으로 43개의 생활사건 항목으로 구성된 '최근 생활 경험표'를 고안하여 생활사건 개념을 최초로 이론화하였다. 이를 이평숙(1984)이 한국인 1,075명을 대상으로 생활사건에 따른 스트레스양을 측정하여 개발한 도구 중 20개의 항목을 추출하여 연구에 맞게 재수정, 보완하여 생활사건 스트레스 질문지를 구성하였다. 본 연구에서는 중년기 여성에 맞춰진 질문을 중년기 남녀 모두에게 적용 가능('시가, 친정, 폐경'을 '본가, 처가, 갱년기')하도록 수정, 보완하였다. 질문은 4개의 하위 척도로 역할 문제, 경제 문제, 가족관계 문제, 건강 문제로 구성되어 있고 총 20문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용하여 응답자가 평정하도록 하였고, 총점은 100점으로 점수가 높을수록 생활사건 스트레스 수준이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서 사용된 4개의 하위 차원의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .67~.83이었고, 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .90으로 본 연구에서 사용된 스트레스 척도는 신뢰롭다고 볼 수 있다. 척도의 구성은 다음 표 3과 같다.

표 3. 생활사건 스트레스 척도 하위영역별 문항구성

문항의 하위영역	문항수	문항번호	내적 합치도 신뢰도
역할 문제	4	4, 8, 10, 13	.67
경제 문제	5	3, 7, 12, 15, 18	.83
가족관계 문제	6	2, 5, 9, 11, 19, 20	.73
건강 문제	5	1, 6, 14, 16, 17	.70
전체	20		.90

2) 탄력성 척도

본 연구에서는 탄력성을 측정하기 위해 Reivich와 Shatté(2003)가 개발한 ‘회복탄력성 지수 검사(Resilience Quotient Test)’를 김주환(2009)이 한국의 상황에 맞게 수정, 보완한 한국형 회복탄력성 척도(Korean Resilience Scale : KRQ-53)를 사용하였다. 이 척도는 크게 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 요인으로 나누어졌다. 자기조절능력에는 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력이 있고, 대인관계능력에는 소통능력, 공감능력, 자아확장력이 있고, 긍정성에는 낙관성, 생활만족, 감사하기가 있다. 총 53문항으로 구성되어 있고, Likert 척도 5점 척도를 사용하여 응답자가 평정하도록 하였다. 본 연구에서 사용된 9개의 하위 척도의 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .60~.89이었고, 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .91로 본 연구에서 사용된 탄력성 척도는 신뢰롭다고 볼 수 있다. 척도의 구성은 다음 표 4와 같다.

표 4. 탄력성 척도 하위영역별 문항구성

문항의 하위영역	문항수	문항번호	내적 합치도 신뢰도	
자기조절능력	감정조절력	6	1, 2, 3, 4*, 5*, 6*	.61
	충동통제력	6	7, 8, 9, 10*, 11*, 12*	.63
	원인분석력	6	13, 14, 15, 16*, 17*, 18*	.69
대인관계능력	소통능력	6	19, 20, 21, 22*, 23*, 24*	.73
	공감능력	6	25, 26, 27, 28*, 29*, 30*	.61
	자아확장력	6	31, 32, 33, 34*, 35*, 36*	.78
긍정성	낙관성	6	37, 38, 39, 40*, 41*, 42*	.60
	생활만족도	5	43, 44, 45, 46, 47	.89
	감사하기	6	48, 49, 50, 51*, 52*, 53*	.85
전체	53		.91	

(*)는 역채점 문항임.

3) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale : PWBS)를 김명소 등(2001)이 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화하여 선별한 46문항의 PWBS를 이용하였다. PWBS는 총 46문항으로 6개의 차원을 포함하고 있으며, 6개의 차원은 개인적 성장, 자아수용, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력이다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다)의 6점 척도로 이루어졌으나 본 연구에서는 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 5점 척도로 수정하여 사용하였고, 척도의 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서 사용된 6개 하위척도의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .61~.81이었고, 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .92로 본 연구에서 사용된 탄력성 척도는 신뢰롭다고 볼 수 있다. 척도의 구성은 다음 표 5와 같다.

표 5. 심리적 안녕감 척도 하위영역별 문항구성

문항의 하위영역	문항수	문항번호	내적 합치도 신뢰도
개인적 성장	8	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	.69
자아수용	8	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	.81
삶의 목적	7	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	.77
긍정적 대인관계	7	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	.80
자율성	8	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	.61
환경지배력	8	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	.67
전체	46		.92

(*)는 역채점 문항임.

3. 자료분석

본 연구문제를 분석하기 위해 PASW statistics 18.0(IBM Software)을 사용하여 각 변인의 기술 통계치를 산출하였고, 변인들 간의 관계를 파악하기 위하여 상관분석을 실시하였다.

가설 1의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 가설 2의 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 탄력성의 하위 요인들을 알아보기 위해 t검증과 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

IV. 결과

1. 측정 변인들 간의 상관관계

본 연구에서 사용된 측정변인들 간의 관련성을 알아보기 위하여 단순상관 분석을 실시하였고, 평균과 표준편차를 표 6에 제시하였다.

스트레스는 탄력성 전체($r=-.34, p<.01$)와 심리적 안녕감 전체($r=-.34, p<.01$)와 부적의 상관이 나타났고, 각각의 하위변인들과도 부적의 상관이 나타났다. 하지만 스트레스 하위요인 중, 역할 스트레스는 소통능력과 심리적 안녕감 중 개인 성장과는 상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 경제 스트레스는 심리적 안녕감 중 자율성과, 건강 스트레스는 소통능력 및 자율성과 상관이 없는 것으로 나타났다. 탄력성 전체는 심리적 안녕감 전체($r=.78, p<.01$)와 정적인 상관이 나타났고, 각각의 하위변인들과도 정적인 상관이 나타났다.

한편, 회귀분석을 실시하기 전에 예측 변인들 간의 다중공산성의 문제가 나타날 것을 고려하여 공차한계(tolerance)와 분산팽창계수(variance inflation factor: VIF)를 알아보았다. 그 결과 공차한계는 .10보다 높게 나타났고, 분산 팽창계수도 10에 훨씬 못 미쳐 측정 요인들 간의 다중공산성의 문제가 나타날 가능성이 적은 것으로 확인되었다.

표 6. 측정변인들 간의 상관

(N=568)

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	
1	1																						
1-1	.79**	1																					
1-2	.84**	.54**	1																				
1-3	.86**	.63**	.61**	1																			
1-4	.82**	.53**	.59**	.59**	1																		
2	-.34**	-.21**	-.30**	-.32**	-.26**	1																	
2-1	-.32**	-.28**	-.21**	-.30**	-.30**	.63**	1																
2-2	-.19**	-.10*	-.15**	-.19**	-.16**	.63**	.49**	1															
2-3	-.18**	-.10*	-.16**	-.19**	-.15**	.63**	.37**	.50**	1														
2-4	-.09**	-.04	-.09*	-.11**	-.05	.64**	.34**	.38**	.38**	1													
2-5	-.19**	-.12**	-.13**	-.22**	-.14**	.63**	.38**	.32**	.39**	.36**	1												
2-6	-.19**	-.10*	-.17**	-.19**	-.17**	.72**	.30**	.35**	.34**	.40**	.44**	1											
2-7	-.19**	-.12**	-.18**	-.18**	-.14**	.72**	.39**	.35**	.33**	.44**	.34**	.48**	1										
2-8	-.37**	-.23**	-.43**	-.27**	-.26**	.51**	.22**	.10*	.13*	.15**	.17**	.31**	.31**	1									
2-9	-.22**	-.15**	-.21**	-.22**	-.14**	.73**	.26**	.25**	.34**	.31**	.39**	.57**	.58**	.43**	1								
3	-.34**	-.23**	-.35**	-.29**	-.25**	.78**	.42**	.41**	.46**	.47**	.41**	.59**	.59**	.54**	.61**	1							
3-1	-.16**	-.05	-.20**	-.13**	-.12**	.60**	.29**	.33**	.37**	.36**	.31**	.46**	.50**	.35**	.51**	.78**	1						
3-2	-.38**	-.22**	-.43**	-.30**	-.27**	.61**	.29**	.26**	.30**	.35**	.29**	.42**	.43**	.66**	.50**	.82**	.55**	1					
3-3	-.22**	-.12**	-.23**	-.19**	-.17**	.67**	.33**	.41**	.46**	.36**	.37**	.49**	.54**	.40**	.52**	.85**	.67**	.64**	1				
3-4	-.24**	-.17**	-.21**	-.23**	-.19**	.64**	.30**	.25**	.34**	.36**	.37**	.70**	.45**	.36**	.56**	.74**	.50**	.51**	.59**	1			
3-5	-.09**	-.11*	-.07	-.08*	-.04	.38**	.30**	.26**	.24**	.38**	.18**	.19**	.31**	.14**	.20**	.54**	.34**	.32**	.34**	.20**	1		
3-6	-.47**	-.37**	-.45**	-.38*	-.35**	.63**	.44**	.38**	.38**	.34**	.33**	.40**	.46**	.50**	.43**	.80**	.47**	.68**	.59**	.54**	.37**	1	
M	2.25	2.42	2.21	2.15	2.26	3.43	3.22	3.37	3.50	3.26	3.43	3.70	3.56	2.97	3.78	3.34	3.31	3.24	3.45	3.52	3.18	3.35	
SD	.61	.72	.84	.68	.72	.38	.55	.57	.57	.63	.49	.57	.52	.80	.67	.42	.54	.59	.62	.63	.46	.49	

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

1.스트레스 1-1.역할스트레스 1-2.경제스트레스 1-3.가족스트레스 1-4.건강스트레스

2.탄력성 2-1.감정조절 2-2.충동통제 2-3.원인분석 2-4.소통 2-5.공감 2-6.자아확장 2-7.낙관성 2-8.생활만족 2-9.감사하기

3.심리적 안녕감 3-1.개인성장 3-2.자아수용 3-3.삶의 목적 3-4.긍정대인 3-5.자율성 3-6.환경지배

2. 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

본 연구에서는 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 어떠한지와, 스트레스와 탄력성의 상호작용에 따라 심리적 안녕감이 어떻게 변화되는지 알아보려고 하였다. 이를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 스트레스는 예측변수, 탄력성은 조절변수, 심리적 안녕감은 준거변수로 설정하였고, 스트레스와 탄력성의 하위요인을 각각 1단계에 투입하고, 스트레스와 탄력성의 하위요인별로 상호작용 변수를 만들어 2단계에 투입하여 주효과와 상호작용 효과를 살펴보았다. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 탄력성의 하위 요인별 주효과는 모두 유의미하게 나타났다. 다음 상호작용 효과는 1단계의 설명량과 2단계의 설명량의 차이를 확인한 후, 이 차이가 유의미할 때 효과가 있다고 보았다. 이를 통해 6개의 탄력성에서 상호작용 효과가 유의미하게 나타났으며 분석 결과는 표 7에서 제시하였다.

우선 스트레스와 탄력성의 주효과가 유의미하게 나타났는데, 스트레스는 심리적 안녕감의 감소를, 각각의 탄력성은 심리적 안녕감의 증가를 가져왔다. 구체적으로 탄력성의 하위요인들을 통제했을 때, 스트레스의 1단위 증가는 심리적 안녕감의 .16에서 .21의 감소를 가져왔다($b=-.16\sim-.21, p<.001$). 반면 스트레스를 통제했을 때, 탄력성 하위요인들 각각의 1단위 증가는 심리적 안녕감의 .25에서 .90의 증가를 가져왔다($b=.25\sim.90, p<.001$). 즉 스트레스가 많을수록 중년기는 삶에서 만족감과 행복감을 많이 느끼지 못하는 것이 나타났고, 탄력성을 많이 발휘할수록 중년기는 스트레스와 무관하게 심리적 안녕감을 느끼며 잘 적응해나간다고 볼 수 있다. 이를 통해 심리적 안녕감에 스트레스와 탄력성의 주효과가 나타날 것이라는 가설 1-1과 1-2가 지지되었다.

다음은 스트레스와 탄력성의 하위변인별 상호작용 효과를 살펴보겠다. 스트레스와 탄력성의 주효과를 통제한 후에도 상호작용 효과가 몇몇 탄력성의 하위요인에서 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면 심리적 안녕감에 대

하여 스트레스와 감정조절력($b=-.13, se=.04, p<.01$), 원인분석력($b=-.06, se=.04, p<.10$), 소통능력($b=-.13, se=.04, p<.001$), 자아확장력($b=-.07, se=.04, p<.10$), 생활만족($b=-.08, se=.03, p<.001$), 감사하기($b=-.15, se=.03, p<.001$)의 상호작용이 유의하게 나타났다. 따라서 스트레스와 심리적 안녕감의 관계는 탄력성에 따라 달라짐을 알 수 있다. 이는 스트레스 상황에서 감정조절력, 원인분석력, 소통능력, 자아확장력, 생활만족, 감사하기가 조절효과를 나타내는 것이라고 할 수 있다. 다시 말해, 스트레스 상황에서 자신의 감정을 조절하며, 일어난 일에 대해 원인을 분석하고, 타인과 관계를 맺어 소통을 해나가고, 자신의 생활에 대해 의미와 만족감을 느끼며, 감사하는 마음을 갖을수록 스트레스가 완화되며 자신의 삶에 대한 행복감을 유지할 수 있다고 볼 수 있다. 이를 통해 심리적 안녕감에 스트레스와 탄력성의 상호작용 효과가 나타날 것이라는 가설 1-3의 일부도 지지되었다.

표 7. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 탄력성의 주효과와 상호작용 (N=568)

		B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1	스트레스	-.16	-.23	-5.86***	.23	.01	7.42**
	감정조절력	.27	.35	8.85***			
	스트레스	.25	.37	1.83			
	감정조절력	.54	.71	5.71***			
	스트레스 x 감정조절력	-.13	-.60	-3.03**			
2	스트레스	-.19	-.28	-7.39***	.24	.00	0
	충동통제력	.27	.36	9.64***			
	스트레스	-.23	-.34	-1.66			
	충동통제력	.24	.32	2.66			
	스트레스 x 충동통제력	.01	.07	.31			
3	스트레스	-.18	-.27	-7.38***	.28	.01	3.16 ⁺
	원인분석력	.30	.41	11.35***			
	스트레스	.04	.06	.31			
	원인분석력	.45	.61	4.88***			
	스트레스 x 원인분석력	-.06	-.36	-1.65			
4	스트레스	-.21	-.30	-8.63***	.31	.02	12.55***
	소통능력	.90	.44	12.60***			
	스트레스	.22	.31	1.77			
	소통능력	.59	.88	6.86***			
	스트레스 x 소통능력	-.13	-.73	-3.54***			
5	스트레스	-.19	-.28	-7.41***	.24	.00	0
	공감능력	.30	.35	9.48***			
	스트레스	-.05	-.08	-.32			
	공감능력	.39	.46	3.57***			
	스트레스 x 공감능력	-.04	-.21	-.83 ⁺			
6	스트레스	-.16	-.24	-7.17***	.40	.01	3.80 ⁺
	자아확장력	.40	.54	16.39***			
	스트레스	.10	.14	.72			
	자아확장력	.56	.76	6.51***			
	스트레스 x 자아확장력	-.07	-.41	-1.93 ⁺			
7	스트레스	-.16	-.24	-7.24***	.41	.00	0
	낙관성	.44	.55	16.53***			
	스트레스	-.23	-.33	-1.41			
	낙관성	.40	.50	4.05***			
	스트레스 x 낙관성	.02	.10	.40			
8	스트레스	-.11	-.17	-4.45***	.31	.02	10.04***
	생활만족	.25	.48	12.72***			
	스트레스	.14	.20	1.67			
	생활만족	.44	.84	7.06***			
	스트레스 x 생활만족	-.08	-.42	-3.19			
9	스트레스	-.15	-.22	-6.71***	.41	.03	23***
	감사하기	.35	.58	16.86***			
	스트레스	.41	.60	3.45***			
	감사하기	.68	1.08	9.49***			
	스트레스 x 감사하기	-.15	-.89	-4.82***			

주. ⁺ <.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

이를 구체적으로 살펴보기 위하여 상호작용 효과가 나타난 각각의 탄력성의 하위요인별 평균 점수를 중심으로 탄력성이 높은 집단과 낮은 집단 두 개로 구분하여 스트레스에 따라 각 집단 별로 심리적 안녕감 수준이 어떻게 변화하는지 그래프로 살펴보았다.

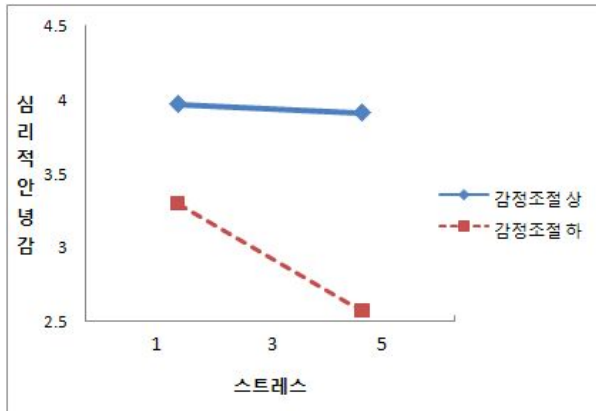


그림 1. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 감정조절력의 상호작용 효과

심리적 안녕감에 대한 스트레스와 감정조절력 간의 상호작용 효과가 그림 1에 나타나 있다. 우선 스트레스가 낮은 상황에서 감정조절력이 높은 집단은 감정조절력이 낮은 집단보다 심리적 안녕감의 점수가 더 높게 나타났다. 감정조절력이 높은 집단($b=-.26, se=.05, p<.001$)은 스트레스 수준이 높아짐에도 불구하고 심리적 안녕감이 스트레스가 낮을 때와 비슷한 수준으로 유지되었다. 그러나 감정조절력이 낮은 집단($b=-.13, se=.03, p<.001$)에서는 스트레스 수준이 높아짐에 따라 심리적 안녕감이 급격하게 하락하였다. 즉, 감정조절을 잘 할수록 평상시에도 심리적 안녕감 수준이 비교적 높으며, 스트레스가 높은 상황에서도 이를 완화시키며 행복감을 유지한다는 것이 나타났다.

심리적 안녕감에 대한 스트레스와 원인분석력 간의 상호작용 효과는 다음 그림 2와 같다. 스트레스가 낮을 때에는 원인분석력이 높은 집단과 원인분석력이 낮은 집단 간의 차이는 거의 없다. 그러나 원인분석력이 높은 집단($b=-.22, se=.04, p<.001$)은 스트레스 수준이 높아짐에도 불구하고 오히려 심

리적 안녕감 수준이 상승하는 모습이 나타났으나, 원인분석력이 낮은 집단 ($b=-.18, se=.03, p<.001$)은 심리적 안녕감의 수준이 급격하게 하락하였다. 다시 말해 높은 스트레스 상황에서 문제의 원인을 분석할수록 더 긍정적인 적응을 해나가는 반면, 원인을 분석하는 능력이 부족할수록 부적응하고, 삶에 대한 만족도 수준이 떨어지는 것으로 나타났다.

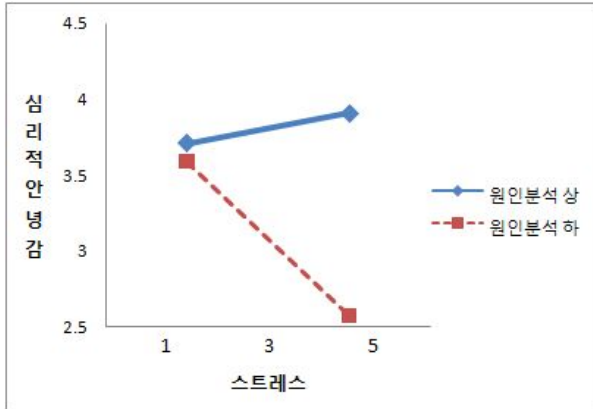


그림 2. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 원인분석력의 상호작용 효과

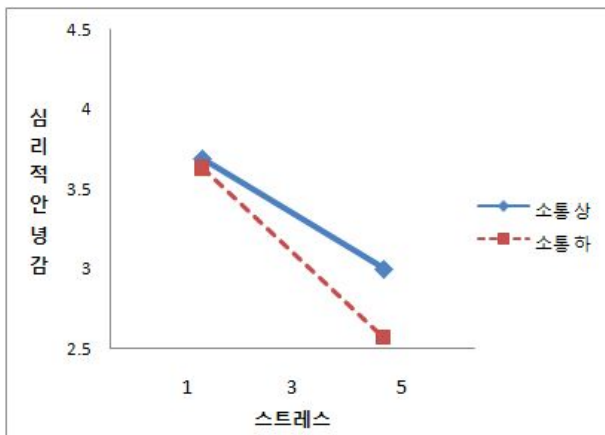


그림 3. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 소통능력의 상호작용 효과

다음 그림 3은 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 소통능력 간의 상호작용 효과이다. 스트레스가 낮을 때 두 집단의 심리적 안녕감 점수는 비슷하지만, 스트레스가 높아지면 두 집단 모두 심리적 안녕감 수준이 감소하는 것으로

나타났다. 그러나 스트레스 수준이 높아질 때 소통능력이 높은 집단($b=-.30, se=.04, p<.001$)의 심리적 안녕감의 하락 수준보다 소통능력이 낮은 집단($b=-.16, se=.03, p<.001$)의 심리적 안녕감의 하락 수준이 더 크게 나타났다. 즉, 스트레스가 높은 상황에서 타인과 소통을 많이 하는 사람의 심리적 안녕감 수준은 감소하지만, 그렇지 않은 사람에 비해 감소 수준이 크지 않은 것으로 나타났다.

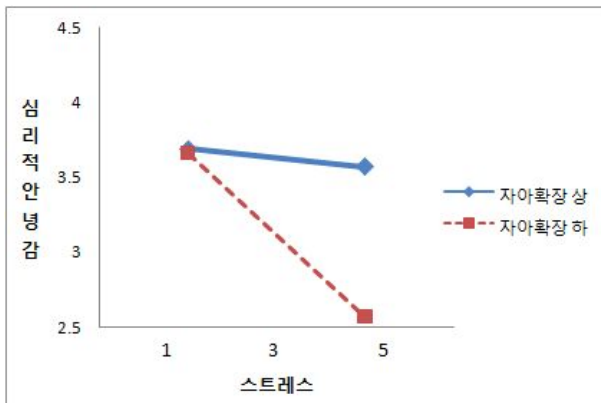


그림 4. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 자아확장력의 상호작용 효과

심리적 안녕감에 대한 스트레스와 자아확장력 간의 상호작용 효과가 그림 4에 나타나 있다. 스트레스가 낮은 상황에서는 자아확장이 높은 집단과 낮은 집단 간에 심리적 안녕감의 점수 차이가 크지 않았다. 그러나 자아확장력이 높은 집단($b=-.18, se=.04, p<.001$)은 스트레스 수준이 높아짐에도 불구하고 심리적 안녕감이 스트레스가 낮을 때와 비슷한 수준을 유지하였으나, 자아확장력이 낮은 집단($b=-.19, se=.03, p<.001$)에서는 심리적 안녕감이 급격하게 하락하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스가 높더라도 타인과 관계가 긍정적이며 잘 유지하고 신뢰한다면 심리적 안녕감이 비교적 잘 유지되지만 그렇지 않으면 심리적 안녕감의 수준이 급격하게 저하되는 것으로 나타났다.

심리적 안녕감에 대한 스트레스와 생활만족 간의 상호작용 효과가 다음 그림 5에 나타나 있다. 우선 생활만족이 높은 집단과 낮은 집단은 스트레스가

낮은 상황에서는 심리적 안녕감 점수에 큰 차이가 나타나지 않았다. 그러나 생활만족이 높은 집단($b=-.22, se=.04, p<.001$)은 스트레스 수준이 높아짐에도 불구하고 심리적 안녕감이 상승하였으나, 생활만족이 낮은 집단($b=-.12, se=.04, p<.05$)에서는 심리적 안녕감이 급격하게 하락하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스가 높은 상황에서 생활에 대한 만족 수준이 높으면 오히려 안녕감을 많이 느끼지만, 만족 수준이 낮으면 안녕감을 많이 느끼지 못하는 것으로 나타났다.

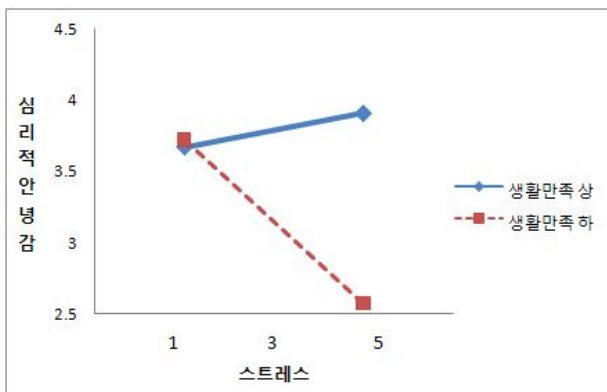


그림 5. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 생활만족의 상호작용 효과

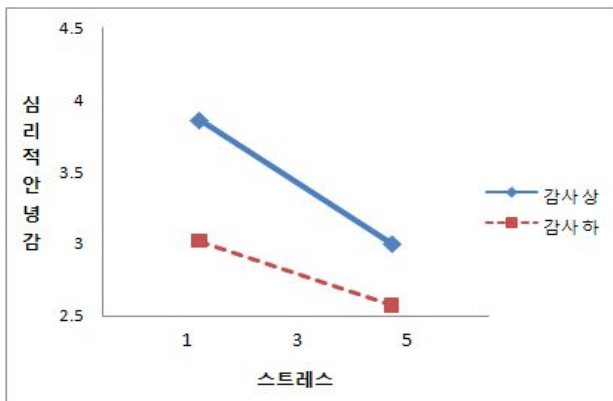


그림 6. 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 감사하기의 상호작용 효과

마지막으로 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 감사하기 간의 상호작용 효과

과가 그림 6에 나타나 있다. 우선 스트레스 수준이 낮을 때에도 두 집단 간의 심리적 안녕감의 점수 차이는 유의하였다. 스트레스 수준이 높아지면 두 집단 모두 심리적 안녕감 수준이 감소하였지만 감사하기가 높은 집단이 비교적 높은 수준을 유지하였다. 그러나 스트레스 수준이 높아질 때 감사하기가 높은 집단($b=-.24, se=.04, p<.001$)의 하락 수준은 낮은 집단($b=-.10, se=.03, p<.001$)에 비해 더 크게 나타났다. 이는 스트레스가 높은 상황에서 감사를 더 많이 느끼는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 안녕감을 비교적 높게 유지하지만, 감사하기가 높은 집단이 스트레스에 더욱 민감하게 반응하고 있다는 것을 알 수 있다.

3. 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 요인

표 8. 적응유연 집단과 부적응 집단에 따른 탄력성의 평균과 표준편차 (N=293)

	적응유연 집단(n=92)	부적응 집단(n=201)	t
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
감정조절력	3.25(.54)	3.02(.46)	3.75***
충동통제력	3.56(.52)	3.17(.48)	6.27***
원인분석력	3.66(.51)	3.28(.54)	5.66***
소통능력	3.53(.64)	3.08(.58)	5.88***
공감능력	3.57(.44)	3.26(.44)	5.51***
자아확장력	3.98(.52)	3.44(.50)	8.57***
낙관성	3.82(.42)	3.30(.40)	10.31***
생활만족	3.09(.82)	2.57(.69)	5.64***
감사하기	4.11(.57)	3.45(.61)	8.77***

주. *** $p<.001$

스트레스가 높은 상황에서 심리적 안녕감이 높은 적응유연 집단과 역시 스트레스가 높은 상황에서 심리적 안녕감이 낮은 부적응 집단을 각각 구분하

여, 이들 집단 간에 어떠한 차이가 나타는지 살펴보았다. 이를 위해 두 가지 분석을 실시하였다. 첫 번째는 탄력성의 하위 요인의 평균 점수를 중심으로 적응유연 집단과 부적응 집단 간의 차이를 분석하였다. 표 8에 나타난 결과를 살펴보면, 탄력성의 하위요인 평균값은 부적응 집단보다 적응유연 집단에서 높게 나타나고 있다($p < .001$). 따라서 적응유연 집단은 부적응 집단보다 탄력성의 하위요인 점수가 높다는 것을 알 수 있다.

표 9. 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분하는 탄력성 하위 요인 (N=293)

구분	B	S.E.	Wald	Odds Ratio
감정조절력	-.05	.36	.02	.95
충동통제력	.60	.39	2.42	1.83
원인분석력	.50	.36	1.95	1.65
소통능력	.46	.29	2.62	1.59
공감능력	-.01	.42	.00	.99
자아확장력	.83	.40	4.31*	2.30
낙관성	2.07	.52	15.62***	7.92
생활만족	.80	.25	9.94***	2.23
감사하기	.41	.34	1.47	1.51
상수항	-20.15	2.46	67.35	.00
Model Fitting Criteria		Likelihood Ratio Tests		
	-2 Log Likelihood	$\Delta\chi^2(\Delta-2LL)$	df	sig
Intercept only	364.64			
Final	227.46	137.18	9	.000

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

다음은 적응유연 집단과 부적응 집단을 종속 변인으로 설정하고 탄력성의 하위요인들을 독립변인으로 하여, 어떤 탄력성에 의해 두 집단이 구분되는지 살펴보려고 하였다. 부적응 집단을 준거 집단으로 설정하여 탄력성의 하위요인에 대해 로지스틱 회귀분석을 실시하였고, 결과를 표 9에 제시하였다. 로지스틱 회귀분석은 범주형 종속변인에 영향을 미치는 독립변인을 파악하기 위

하여 승산비(Odds Ratio)를 통해 해석을 한다. 즉, 승산비가 1보다 작으면 독립변인이 증가할수록 준거 집단에 비해 종속집단에 속할 확률이 감소하고, 0이면 변화가 없고, 1보다 크면 준거 집단에 비해 종속집단에 속할 확률이 증가하는 것으로 해석한다.

우선 로지스틱 회귀분석을 위한 모형 적합도를 분석하였다. 설명변수가 포함되지 않은 기저모형의 $-2 \text{ Log Likelihood}$ 는 364.64이고, 설명변수가 포함된 분석모형의 $-2 \text{ Log Likelihood}$ 는 227.46으로 두 값의 차이가 137.18($df=9$, $p<.001$)으로 나타나 두 값의 차이가 유의하여 모형이 적합하다고 볼 수 있다. 이상의 모형 적합도 검증을 토대로 분석모형을 채택하였다.

이상의 모형 적합도 검증을 토대로 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 탄력성의 하위요인이 무엇인지 살펴보았다. 그 결과, 자아확장력($b=.83$, $se=.40$, $p<.05$), 낙관성($b=2.07$, $se=.52$, $p<.001$), 생활만족($b=.80$, $se=.25$, $p<.001$)이 유의하게 적응유연 집단과 부적응을 집단을 구분해주는 요인으로 나타났다. 이를 변수간의 관련성 정도를 나타내어 주는 지수로서, 설명 변수가 집단 선택에 미치는 영향의 정도를 계량화하는 승산비(Odds Ratio) 관점에서 설명하면, 자아확장력 수준이 1단위 증가할 때 부적응 집단에 비해 적응유연 집단에 속할 확률이 2.30배 증가한다. 마찬가지로 낙관성 수준이 1단위 증가할 때는 7.92배, 생활만족이 1단위 증가할 때는 2.23배로 부적응 집단보다 적응유연 집단에 속할 확률이 증가한다. 따라서 다른 사람과의 관계 속에서 자신을 이해하는 자아의 확장 능력, 미래에 좋은 일이 일어날 것이고 실패를 극복할 수 있다는 낙관성, 자신의 일상생활에 기쁨을 느끼고 만족하는 생활만족이 높을수록 적응유연 집단에 속할 가능성을 예측해준다

V. 논 의

본 연구는 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 즉, 중년기의 심리적 안녕감에 스트레스와 탄력성의 주효과와 상호작용 효과가 나타나는지 살펴보고, 스트레스가 높은 상황에서 심리적 안녕감이 높은 적응유연 집단과 심리적 안녕감이 낮은 부적응 집단을 구분해주는 탄력성의 하위변인은 무엇인지 알아보았다. 이를 위해 중년기 남성과 여성 568명을 대상으로 자료를 수집하였고, 수집된 자료를 바탕으로 상관분석, 위계적 회귀분석, t검증, 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 스트레스와 탄력성, 심리적 안녕감은 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났다. 스트레스는 탄력성의 9개 하위요인과 심리적 안녕감의 6개 차원과 부적의 상관이 나타났다. 그러나 스트레스 하위변인에서 역할 스트레스는 소통능력 및 개인 성장과, 경제 스트레스는 자율성과, 건강 스트레스는 소통능력 및 자율성과는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 이에 부분적인 추론을 해본다면, 심리적 안녕감 중 자율성은 행동의 원인이 자신의 내부에 있다고 지각하여 스스로 조절할 수 있다고 여기는 것이다(김명소 등, 2001). 그러나 중년기의 경제적인 부분은 외부의 영향을 많이 받으며, 건강은 신체적인 기능의 감소와 한계를 인식하게 되는 시기이다. 따라서 스스로 극복해나갈 수 있다고 믿는 자율성과 스스로 이겨내기에 역부족인 경제 스트레스와 건강 스트레스는 유의한 상관이 나타나지 않았을 것으로 추측된다. 한편 탄력성의 9개 하위요인은 심리적 안녕감의 6개 차원과 모두 정적인 상관이 나타났다. 이는 대학생 대상의 연구에서 탄력성이 높은 집단이 스트레스와 부적의 상관을 보였고(박현진, 1996) 탄력성이 높을수록 생활 스트레스를 적게 지각하고, 정신적으로 건강하다는 연구 결과(고아라, 2007; 민동일, 2007; 정은옥, 2006)와 일치한다. 또한 중년 여성을 대상으로 탄력성과 삶의 의미 수준이 유의한 정적 상관을

보였다는 것도 본 연구 결과와 일치한다고 볼 수 있다(한지화, 2012). 이는 한 개인이 스트레스를 많이 지각할수록 탄력적으로 적응을 하지 못하고, 자신의 삶에 만족을 느끼지 못할 뿐만 아니라, 한 사회의 구성원으로서 적응을 잘하지 못한다고 지각하고 있음을 수 있다. 반면 탄력성을 발휘하는 사람일수록 자신의 삶을 행복하게 지각하고 한 사회의 구성원으로서 기능을 잘 한다고 여기고 있음을 알 수 있다.

둘째, 중년기의 심리적 안녕감에 대한 스트레스와 탄력성의 주효과가 유의하게 나타났고, 상호작용 효과도 부분적으로 유의하게 나타났다. 스트레스를 경험하면 심리적 안녕감의 수준이 하락하고, 탄력성을 발휘하면 심리적 안녕감의 수준이 상승하고 이는 탄력성의 9가지 하위요인 모두에서도 동일하게 나타났다. 이를 통해 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 주효과가 나타난다는 것을 확인해볼 수 있었다.

상호작용 효과는 탄력성의 9가지 하위요인 모두에서 나타나지 않았고, 감정조절력, 원인분석력, 소통능력, 자아확장력, 생활만족과 감사하기 하위요인에 대해서만 유의하게 나타났다. 다시 말해 자신의 감정을 조절하고, 발생한 문제에 대해 원인을 분석하고, 타인과 소통을 하고 관계를 맺어 자아를 확장시켜나가고, 자신의 생활에 만족하며 감사할수록 스트레스가 완화되고 안녕감이 유지 혹은 상승되어 긍정적인 적응을 한다고 볼 수 있다. 이는 구형모와 황순택(2001)의 연구에서 탄력적인 집단이 그렇지 않은 집단보다 정서적으로 안정되어 있고 스트레스에 덜 취약하다는 연구 결과와 일치한다.

상호작용 효과에 대해 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 먼저 감정조절력과 자아확장력이 높은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 스트레스가 낮은 상황에서도 심리적 안녕감 수준이 뚜렷하게 높은 것을 확인하였다. 이는 Cicchetti, Ackerman, & Izard(1995)와 Thompson(1991)의 연구에서 한 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 정서조절이 중요한 요인이라는 결과와 일치한다. 자아확장에 대해 살펴보면, 타인과 안정적인 관계를 유지할수

록 스트레스 상황에서도 자신의 감정을 조절하고, 타인에 대한 신뢰가 높으며 관계가 긍정적이므로 사회활동에 적극적으로 참여하여 안녕감이 증가하였다는 연구 결과(이수진, 2009; Aronoff et al, 1994)와 일치한다.

다음은 원인분석력과 생활만족이 높은 집단은 스트레스가 높은 상황에서 심리적 안녕감 수준이 하락하기보다는 오히려 상승하는 것을 확인하였다. 이는 Luthar 등(2000)의 연구에서 탄력성과 역경의 상호작용 효과를 방향성에 따라 세분화한 것 중 ‘보호적-강화(protective-enhancing)’라고 언급한 것과 일치한다. ‘보호적-강화’는 역경 수준이 증가할 때 탄력성이 역경의 부정적 영향은 완화시키고 오히려 적응 수준을 향상시켜 더 성숙하고 긍정적인 적응을 성취할 수 있도록 하는 것을 의미한다(이해리, 2007, 재인용). 따라서 문제 상황의 원인을 분석하고 일어난 일에 대한 만족을 하는 사람은 스트레스가 완화됨과 동시에 더 긍정적으로 성장하는 모습이 나타날 것이라고 예상할 수 있겠다.

마지막으로 소통능력과 감사하기가 높은 집단은 앞서 살펴본 탄력성처럼 스트레스 수준이 높아질 때 심리적 안녕감이 비슷하게 유지되거나 상승하는 형태가 아니라 하락하는 형태가 나타났다. 하지만 감소하였음에도 소통능력과 감사하기가 높은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해서 심리적 안녕감 수준을 높게 유지하는 모습이 확인되었다. 그 중 감사하기는 좀 더 주의 깊게 해석해야 할 탄력성의 하위요인인데 감사를 많이 하는 집단은 스트레스가 많아질 때, 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 더 크게 하락하는 것이 나타났다. 다시 말해 감사하기를 더 많이 하는 집단이 스트레스의 부정적인 영향에 더 민감하게 반응한다고 볼 수 있겠다. 이러한 감사하기의 상호작용 효과는 예상과 달리 기존의 연구 결과들과 일치하지 않았다. 선행 연구들에서는 감사특질과 안녕감의 관계를 탐색한 결과, 감사특질이 높은 집단이 부정적인 정서를 적게 경험하며, 인지적 및 정서적 안녕감이 높았고(McCullough et al., 2002, 노지혜, 이민규, 2011 재인용), 부정적 사건이 가중되었을 때 감사의 효과가 증가되며

이는 감사 성향이 스트레스를 효과적으로 대처하고 극복하도록 돕는 자원이 될 수 있음을 시사하였다(노지혜, 이민규, 2011). 또한 이 외에도 많은 연구들에서 공통적으로 감사하기는 부정적인 정서는 낮춰주고 안녕감과 삶에 대한 만족감 등의 수준은 더 상승시키며, 긍정적인 삶을 사는데 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 따라서 본 연구의 결과는 선행 연구들과 다르게 나타났고, 이에 대해 주의 깊게 살펴볼 필요가 있겠다. 우선 본 연구에서 측정된 탄력성의 하위요인인 감사하기 척도 문항들(다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다, 고맙게 여기는 것을 모두 적는다면 긴 목록이 될 것이다, 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다)은 범위가 포괄적이고, 모호한 면이 있어 스트레스의 부정적인 영향에 보다 빠르게 반응하였을 것으로 사료된다. 둘째, 본 연구에서 측정된 스트레스는 개인 내적인 측면보다 외부에서 받게 되는 스트레스원을 측정된 것이고, 감사 또한 타인이나 처해 있는 상황 등 외부적인 측면을 측정된 것이다. 따라서 두 요인 모두 개인 내적인 측면보다 외부에서 비롯된 것을 측정하여 상호 간에 영향력이 더 크게 미쳤을 수도 있다. 셋째, 선행 연구들에서는 아동, 청소년, 대학생들을 대상으로 하였고, 본 연구는 중년을 대상으로 한 연구이기 때문에 중년기에 겪게 되는 심리적, 정서적 변화가 감사하기에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 마지막으로 감사에도 내부적, 외부적 등의 여러 차원이 있을 것으로 예상된다. 그러나 현재까지 이루어진 감사에 관한 연구에서 이러한 점은 검토되지 않아 설명하기에는 조심스럽지만 이는 추후 연구에서 더 탐색해보아야 할 것으로 보인다. 그러나 감사하기가 높은 집단이 스트레스에 민감하게 반응함에도 불구하고 보호요인의 역할을 하고 있으며 특히 스트레스 수준이 낮을 때에 심리적 안녕감을 훨씬 높게 유지하는 것을 볼 수 있었다. 따라서 감사하기는 평상시에 삶에 대한 만족감과 행복감을 더 많이 느낄 수 있게 하는 예방적인 보호요인으로 해석해볼 수 있겠다. 즉, 평상시에 감사하기를 더 많이 할수록 행복감과 긍정적인 정서를 더 많이 느낄 수 있을 것이며, 나아가 감사하기와 다른 보호요인을 함께 개발하여 증진시켜 간다면 더욱 긍정적인 적

응이 일어날 것이라고 사료된다. 하지만 이러한 차이점에 대한 해석은 본 연구자가 추측해본 것으로 이를 정확하게 파악하기 위해서는 후속 연구에서 더 구체적이고 체계적인 탐색이 필요할 것으로 보인다.

상호작용 효과가 나타난 6가지 탄력성을 크게 세 가지 측면으로 분류하여 살펴보겠다. 먼저 감정조절력과 원인분석력은 자기조절 능력에 해당한다. 김영란과 이영호(2009)의 연구에서 감정 조절능력이 스트레스를 완화시키는 보호요인이라고 하였고, Seligman(2002)은 문제 상황에서 더 현명하게 판단하는 사람이 행복하다고 하였다. 또한 중년 여성의 자기조절은 행복하고 충만한 삶을 이끄는 데 중요한 예측변인으로 확인되었다(윤성민, 신희천, 2012). 따라서 자신의 감정을 조절하고, 원인을 분석하는 자기조절력은 스트레스를 완화시킨다는 결과가 지지되며 나아가 행복감을 느낄 수 있다는 것도 알 수 있다.

소통능력과 자아확장력은 대인관계능력에 해당한다. 우리나라는 개인들 간의 상호의존성을 강조하는 문화로 긍정적인 대인관계를 유지하는 것이 긍정적인 정서를 더 불러일으킨다고 하였다(김명소 등, 2001). 따라서 소통능력과 자아확장력을 발휘할수록 중년기의 행복감 등과 같은 긍정적인 정서를 더 많이 경험할 것이다. 나아가 상대방에 대한 이해도가 높으며 배려를 잘 하는 등 원만한 대인관계를 맺으면 긍정적인 사회적 지지를 받을 수 있게 된다. 사회적 지지가 제공되었을 때 스트레스가 감소하고 적응 능력이 높아졌으며(Cobb, 1976; Cohen & Wills, 1985), 부정적 정서는 감소하고 긍정적 정서는 상승해 정신 건강에 긍정적 영향을 미친다(조여주, 2006)는 연구 결과와 연결되는 것으로 볼 수 있겠다. 따라서 상대방과 대화를 하며 관계를 맺고 그 속에서 자아를 확장하며 배려를 할수록 스트레스가 감소되며 안녕감을 더 많이 느낄 것이다.

생활만족과 감사하기는 긍정성의 측면으로, 선행 연구들에서도 본 연구 결과와 마찬가지로 스트레스 상황에서 긍정성을 발휘할 때 긍정적인 결과가 나

타님이 확인되었다. Diener 등(1985)은 높은 생활만족을 경험하는 사람들이 적응을 잘 한다고 하였다. 감사는 중년 여성의 행복하고 충만한 삶을 예측하는 강력한 변인으로(윤성민, 신희천, 2012), 감사를 느끼는 사람들은 타인의 사랑과 돌봄을 인식하여 삶에 대한 만족감과 안녕감을 누리고(변복희, 2000), 세상을 더 호의적으로 본다(Watkins 등, 2003)고 보고하였다. 이처럼 스트레스 상황에서 탄력적인 사람들은 긍정적인 정서를 사용하여 빠르게 회복하고, 긍정적인 의미를 찾고 효과적인 정서 조절을 하며(Tugade & Fredrickson, 2004. 이하나, 2006, 재인용), 긍정 정서가 일반적으로 나타난다(Ong 등, 2006)고 하였다. 따라서 긍정성이 스트레스를 완화시키며 건강하고 긍정적인 적응을 향상시켜줄 수 있는 탄력성이라는 결과가 지지되었다.

이와 같이 상호작용 효과가 나타난 6가지 탄력성은 스트레스 수준을 완화시키며 심리적 안녕감을 유지시키거나 상승시켜 긍정적 적응을 할 수 있도록 하는 보호 요인으로 확인되었다.

셋째, 스트레스 수준이 높은 상황에서도 탄력성의 하위요인들의 중요성이 유지되는지 살펴보기 위해, 스트레스가 높은 상황에 처해있는 중년을 대상으로 하여 심리적 안녕감이 높은 적응유연 집단과 심리적 안녕감이 낮은 부적응 집단으로 구분하여 탄력성에서 두 집단 간의 차이를 살펴보았다. 우선 탄력성의 하위요인 평균 점수가 부적응 집단보다 적응유연 집단에서 전반적으로 높게 나타나는 것이 확인되어, 적응유연 집단이 부적응 집단보다 탄력성을 더 많이 발휘하는 것으로 나타났다. 이는 청소년을 대상으로 탄력성 집단이 부적응 집단보다 이점발견 점수가 높았고(김택호, 서미, 조한익, 2005), 보호요인 점수가 높게 나타난 연구 결과(김택호, 2004; 황혜원, 2011)와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 나아가 두 집단을 잘 구분해주는 탄력성의 하위요인으로 자아확장력, 낙관성, 생활만족이 확인되었다. 다시 말해, 타인과 관계를 맺어 자아를 확장하고, 낙관적으로 생각하고, 생활에 만족할수록 부적응 집단보다 적응유연 집단에 속할 확률이 증가함을 뜻한다. 이러한 결과는 타인과의 관

계를 안정적으로 유지하는 사람이 스트레스를 조절하면서 사회 활동에 적극적으로 참여하여 안녕감이 증가하였다는 결과(이수진, 2009; Aronoff et al., 1994)와 일치하는 것이며, 또한 긍정적 정서경험을 많이 할수록 역경을 긍정적으로 지각하며 적응을 더 잘 할 수 있게 된다는 연구 결과(박주란, 2009)와도 일치하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서 알아보고자 하였던 문제는 크게 두 가지로, 스트레스의 부정적인 영향을 완화시키는 탄력성의 효과를 살펴보고, 나아가 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 탄력성의 요인을 알아보는 것이었다. 이에 자아확장력과 생활만족만이 두 연구 결과에서 동일하게 나타났을 뿐 다른 탄력성의 요인들은 일치하지 않아 이에 대한 해석이 필요할 것으로 보인다. 먼저 두 결과에서 모두 유의미하게 나타난 자아확장력과 생활만족에 대해 살펴보겠다. 이를 통해 두 요인은 중년기의 스트레스의 부정적인 영향을 완화시키며, 높은 스트레스 수준에서도 높은 심리적 안녕감을 유지할 수 있도록 도와주는 탄력성의 중요한 하위요인이라고 볼 수 있겠다. 다시 말해 타인과의 관계를 잘 맺어 이를 잘 유지하여 연결됨을 느끼고 신뢰하고 배려하면서, 현재 자신의 생활에 만족하며 지낸다면 스트레스의 부정적인 영향은 적게 받으며 오히려 행복해하며 삶의 질을 더 높게 느낄 수 있을 것이다.

반면 본 연구에서 상이한 결과들이 나타난 하위요인들에 대해 살펴보겠다. 먼저 낙관성은 주효과는 나타났지만 상호작용 효과가 나타나지 않았다. 즉, 낙관성이 심리적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 미쳤으나 스트레스를 완화시키며 심리적 안녕감을 유지시키거나 상승시켜주는 보호요인으로 작용하지 않았다. 낙관성 수준이 높은 사람일수록 어려운 상황에서 심리적 고통을 적게 느끼고, 더 안정적이고 긍정적으로 적응하며(Scheier et al., 1994), 낙관성 수준이 낮을수록 스트레스 수준이 높아지는(윤을임, 2009) 등의 낙관성이 스트레스의 부정적인 영향을 완화시킨다는 기존 연구들과 차이가 나타나는 것이 확인되었다. 또한 본 연구에서 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해 주는데 낙관성이

유의한 요인으로 확인되었다. 그러나 이는 김택호(2004)와 황혜원(2011)의 연구에서 청소년을 대상으로 탄력성 집단과 부적응 집단을 구분해주는 보호요인으로 낙관성이 유의하지 않게 나온 연구 결과와 차이를 보인다. 이렇듯 낙관성은 본 연구 결과 안에서 뿐만 아니라 기존 연구들과도 일치하지 않는 모습이 나타났다. 따라서 본 연구 결과에서 나타난 낙관성을 정리해보면, 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미치지만 스트레스를 완화시키기보다는 그대로 받아들이며 높은 안녕감을 유지할 수 있게 하는 탄력성이라고 할 수 있겠다. 이는 낙관주의자가 통제 가능한 상황에서는 문제에 접근하지만 통제 불가능한 상황에서는 문제를 그대로 수용하는 대처 양식을 보이고(Scheier et al., 1994), 불통제 상황을 인정하고 긍정적으로 바라보며 새로운 대안을 모색하는 적극적인 행동을 보이며(김지연, 이동귀, 2009), 낙관주의가 높을수록 역경을 긍정적으로 지각하고 정신건강에 정적인 영향을 미친다(김진아, 안귀여루, 2010; 박주란, 2009)는 결과와 부분적으로 일치한다고 볼 수 있겠다. 이를 통해 추론해 볼 때, 낙관성은 스트레스의 부정적인 영향을 그대로 수용하고 나아가 긍정적으로 인지하면서 이에 대한 대처 방식을 탐색하여 긍정적인 적응을 해나갈 수 있게 하는 탄력성의 요인이라고 예상해볼 수 있겠다. 또한 감정조절력과 원인분석력, 소통능력, 감사하기도 본 연구의 결과 안에서 상이한 모습을 나타냈다. 이들은 스트레스 수준을 완화시키는 보호요인의 역할은 하였지만, 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 요인은 아닌 것으로 확인되었다. 그러나 이 중에서 소통능력과 감사하기도는 스트레스 수준이 상승할 때 심리적 안녕감이 감소하였던 요인들로 적응유연 집단과 부적응 집단을 구분해주는 요인에 포함되지 않는 것은 같은 맥락으로서 일치한다고 볼 수 있겠다. 그렇지만 감정조절력과 원인분석력은 자기조절능력에 속하는 요인으로 이를 확장하여 해석한다면, 스트레스의 부정적인 영향을 완화하는 데 자기조절능력은 보호요인으로서 역할을 하지만 그 상황에서 심리적 안녕감을 높게 유지시켜주는 역할은 아니라고 해석해볼 수 있겠다.

마지막으로 지금까지의 연구 결과를 통해 볼 때 낙관성, 생활만족, 감사하기가 포함된 긍정성이 스트레스와 심리적 안녕감에 반복적으로 유의하게 영향을 미치는 것이 확인되었다. 긍정성 중 생활만족과 감사하기는 스트레스를 완화시켜 심리적 안녕감 수준을 향상시키거나 보호해주는 것으로 확인되었고, 높은 스트레스 상황에서 안녕감을 높게 유지하는 적응유연 집단을 구분하는 요인으로 생활만족과 낙관성이 확인되었다. 장휘숙(2007)은 생활만족을 성인기의 적응 여부를 결정하는 중요한 요소로 보았는데, 본 연구 결과에서도 일치하여 자신의 생활을 만족해하며 긍정적으로 받아드리는 것은 중년기 적응의 중요한 지표로 지지할 수 있겠다. 또한 Fredrickson(2001)은 긍정적 정서경험은 개인이 처한 상황에 집중하고 친화적이고 적응적으로 참여하도록 하며 이러한 정서가 지속되면 개인이 가진 자원들을 증가시키고, 더 많이 경험할수록 사고기능과 행동양식이 확장되고 이러한 결과로 얻어진 경험을 통해 미래를 효과적으로 대처할 수 있는 인지적, 정서적 자원이 축적된다고 하였다. 따라서 좀 더 창의적이고 지적이고 적응적이고 대인관계도 원만한 건강한 개인으로 발달할 수 있다고 주장한다(박주란, 2009). 따라서 일상생활에서 겪게 되는 스트레스에 압도되어 좌절하거나 부정적인 문제에만 집중하는 것이 아니라 이를 극복할 수 있다고 생각하여, 미래에 대해 낙관적으로 생각하고, 자신의 생활에 만족하며, 감사하며 생활할 때 스트레스 완화는 물론 심리적 안녕감이 상승하고 긍정적인 적응이 이루어져 더 건강한 개인으로 성장하고 발전할 수 있을 것이다.

이를 통해 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 결과를 살펴보면 탄력성의 하위요인들 간에 서로 다른 결과가 나타나는 것이 확인되었다. 이에 대해 다양한 추측을 해 볼 수 있겠지만, 그 중에서도 본 연구에서 사용한 탄력성 척도의 낮은 신뢰도가 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이 척도에 대한 확인적 요인분석을 실시하여 좀 더 확실하게 탄력성을 설명하는 요인으로 연구를 진행하거나

신뢰도가 확보된 다른 척도를 사용하는 방안도 고려해볼 수 있겠다.

둘째, 본 연구의 모든 변인이 자기보고식 질문지에 의해 측정되었기 때문에 응답자가 실제 자신의 모습이 아닌 사회적으로 바람직하거나 이상적으로 생각하는 자신의 모습으로 응답했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 설문조사 외에 행동관찰이나 면접과 같은 다양한 측정 방법을 사용함으로써 결과의 타당성을 높이도록 해야할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 중년기에 겪는 위험요인으로 생활사건 스트레스를 설정하여 측정하였다. 그러나 중년기에는 생활사건 스트레스 외에도 더 다양한 위험요인들이 있을 수 있기 때문에, 후속 연구에서는 다른 위험요인을 고려하여 연구를 진행한다면 더욱 다각적으로 중년기의 위험요인에 대해서 알 수 있을 것이고, 각각 부정적인 상황에 적절한 탄력성의 정보도 제공해 줄 수 있을 것이다.

넷째, 홍은숙(2006)은 보호요인도 중요하지만, 위험요인들과 보호요인들은 끊임없이 서로에게 영향을 주기 때문에 예방과 중재에 있어 위험 요인들의 부정적인 영향을 상쇄시키는 보호요인들 간의 상호작용을 함께 고려해야 한다고 했다. 본 연구에서는 스트레스 상황에서 이를 완화시켜주는 탄력성의 요인들만 살펴보았는데, 추후 연구에서는 이러한 보호요인들이 어떤 방식으로 또 어떤 변인들끼리 상호작용했을 때 효과적인지 살펴볼 필요가 있겠다.

다섯째, 본 연구에서는 표집 대상을 전체로 분석하여 성별과 연령에 따라 어떠한 차이가 나타나는지, 스트레스에 따라 어떤 차이가 나타났는지 구체적으로 살펴보지 못했다. Cheng(2001)은 스트레스 요인 특성에 알맞은 대처전략 선택이 유연한 적응에 결정적인 요인이라고 언급했다. 따라서 후속 연구에서는 각각의 스트레스에 따라 어떠한 탄력성을 발휘했을 때 안녕감이 상승하는지 살펴보아 구체적인 지침을 제공해 줄 수 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 많은 연구자들이 탄력성의 중요성을 인식하고 있지만 그 동안은 아동이나 청소년 대

상에만 집중하였고, 상대적으로 중년기나 노년기에 관한 탄력성 연구는 미흡한 실정이었다. 최바울(2007)의 연구에서도 탄력성에 관한 연구는 아동과 청소년을 위한 것이 대부분이며, 개인이 겪는 역경과 스트레스는 인생의 어느 단계에서나 존재하기 때문에 성인을 대상으로 연구를 할 필요가 있고, 성인의 초기와 후기의 탄력성의 구성요소를 확인할 필요가 있다고 언급했다. 따라서 본 연구에서는 성인 중에서도 거의 다루어지지 않았던 40~50대인 중년기를 대상으로 연구를 하였다는 점에서 의의가 있겠다. 이에 맞게 본 연구에서는 중년기에 적절한 스트레스 척도와 탄력성 척도를 사용하였고, 이를 통해 중년기의 스트레스를 보호하는 탄력성이 무엇인지에 대해서 알아볼 수 있었다. 따라서 앞서 나타난 결과를 바탕으로 중년기의 스트레스를 완화하는 탄력성들을 개발시키고 향상시켜 심리적 안녕감을 높이고 더 나아가 남은 인생의 후반을 좀 더 의미있고 긍정적으로 맞이할 수 있게 도움을 줄 수 있겠다.

둘째, 인간은 계속해서 성장해 나가며 각각의 발달 단계마다 발달 과업과 위기가 존재한다. 중년기에는 ‘중년기 위기’가 있는데 조여주(2006)는 중년기를 대상으로 한 연구에서 스트레스가 중년기 위기와 높은 정적 상관이 있고, 스트레스가 높은 집단에서 위기감이 유의하게 높게 나타났다고 보고했다. 따라서 본 연구에서 살펴본 스트레스 수준을 완화시켜 긍정적 적응을 일으키는 데 도움이 되는 탄력성들을 각 개인이 좀 더 발휘한다면 스트레스 완화 뿐만 아니라 중년기의 위기감도 낮출 수 있을 것으로 예상할 수 있겠다. 다시 말해, 자신의 감정을 조절하고 원인을 분석하며, 상대방과 대화를 나누며 관계를 맺고 자아를 확장하며, 자신의 생활에 만족하고 감사하는 마음을 갖게 되면 생활에서 겪게 되는 스트레스의 부정적인 영향 뿐만 아니라, 발달 과정에서 겪게 되는 중년기의 위기감도 낮아질 수 있을 것으로 예상된다.

셋째, 서구에서도 건강한 중년기 발달에 대한 학문적인 관심이 증가하고 있다. 미국의 경우에도 베이비붐 세대들이 중년기에 접어들면서 중년기에 대

한 연구의 필요성이 증가하였고, 베이비붐 세대들이 노년기에 진입할 때 현재 중년들의 절대적인 수와 상대적인 비중이 급증하여 사회적 부담이 높아질 것이라는 우려 때문에 더욱 관심이 증가하고 있다. 따라서 건강한 중년기의 발달과 관련된 요인을 탐색하는 작업은 성공적인 노화를 위해 투자적인 성격을 가지고 있으며, 사회적인 비용을 절감할 수 있을 것으로 보고 있다(한경혜 등, 2002). 따라서 본 연구에서는 건강한 중년기를 위협할 수 있는 생활사건 스트레스를 위험요인으로 보고 이를 보호하는 요인으로 탄력성을 설정하여 면밀히 탐색하였고, 이를 구체적으로 제시하였다. 또한 이러한 연구 결과를 바탕으로 향후 중년기 대상의 프로그램을 개발하는데 활용할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강석기, 백육현 (2006). 청소년의 적응유연성과 관련된 변수들의 구조적 분석. 청소년복지연구, 8(2), 49-68.
- 강현아, 노충래, 전종설, 정익중 (2012). 연구논문: 가정외보호 청소년의 부정적 사건 경험이 우울 및 불안에 미치는 영향과 보호요인의 조절효과. 청소년학연구, 19(3), 193-222.
- 고아라 (2007). 고등학생이 지각한 부모-자녀의사소통과 자아탄력성이 심리사회적 적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 구재선 (2000). 스트레스와 생활만족도에 영향을 미치는 요인들: 자기효능감과 대처방식을 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 구형모, 황순택 (2001). CCQ 자아탄력척도와 자아통제척도의 타당도 연구, 한국심리학회지: 임상, 20(2), 345-358.
- 권수현, 이승연 (2011). 유치원 교사가 인식하는 역할갈등이 역할수행에 미치는 영향 분석 : 회복탄력성 상, 하 집단을 중심으로. 유아교육연구, 31(2), 311-331.
- 김경민, 한경혜 (2004). 중년기 남녀의 가족생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. 한국노년학, 24(3), 211-230.
- 김남희 (2006). 희망과 사회적 지지, 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김동희 (2003). 만성질환아의 극복력 측정도구 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호. (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 15(2), 19-39.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구 : 서울시 남성과 여성을 중심으로. 이화여자대학교 박사학위논문.

- 김미승 (2002). 적응유연성이 비행청소년의 일상생활스트레스에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 김미옥(2000). 장애아동가족의 적응과 아동의 사회적 능력에 관한 연구: 가족탄력성의 효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미옥 (2003). 사회복지학 전공생의 자아개념과 장애인에 대한 사회적 거리감 연구 - 사회적 거리감에 대한 영향요인 및 극복 대안 분석. 정신보건과 사회사업, 15(1), 138-167.
- 김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. 청소년상담연구, 16(1), 15-32.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향 : 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김상래 (2005). 중년기의 위기 극복을 위한 영성훈련 : 칼 융의 개성화 이론을 중심으로. 계명대학교 석사학위논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정소조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수한 (2010). 중년기 남성의 심리적 위기감과 성역할 및 무조건적 자기수용의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김승경, 강문희 (2005). 이혼 가정 아동의 탄력성에 대한 위험-보호요인들 간의 경로 분석. 아동학회지. 26(1), 261-278.
- 김양희, 김진희, 박정윤 (2001). 중년기 남성이 경험하는 스트레스원과 대처행동에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 19(6), 157-172.
- 김영란, 이영호 (2009). 우울 증상과 사회적 기술이 스트레스 생활사건에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 임상. 28(1). 153-170.
- 김영미 (2001). 취업모와 비취업모의 양육행동 및 아동의 사회적 능력에 관한 연구 : 광주 시내 어린이집 아동을 중심으로. 호남대학교 석사학위논문.

- 김애순 (2002). 디지털 시대, 중년의 문제: 중년은 위기인가, 풍요의 계절인가?
연세대 인간행동 연구소.
- 김정수, 조한익 (2010). 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처와
이점 발견의 매개역할: 위험사건의 통제가능성 지각과 관련하여. 한국
심리학회지 : 상담 및 심리치료. 22(3), 797-820.
- 김주환 (2011). 회복탄력성. 위즈덤하우스.
- 김지애 (2012). 평가염려 및 개인기준 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 영
향 : 자의식의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지연, 이동귀 (2009). 순수 낙관주의자와 순수 비관주의자의 특성 비교. 상
담학연구, 10(4), 1929-1950.
- 김진아, 안귀여루 (2010). 스트레스에 처한 청소년의 적응에 영향을 미치는
유연성의 역할. 한국심리치료학회지, 2(2), 27-43.
- 김초록 (2010). 자아탄력성과 긍정적 정서가 긍정적 대처에 미치는 영향. 아
주대학교 석사학위논문.
- 김태현, 김양호 (2003). 중년남성의 남성의식, 직장생활 및 가족생활과 심리적
복지에 관한 연구. 한국가족관계학회지. 8(1), 99-120.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의
효과. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료. 16(3), 465-490.
- 김택호, 서미, 조한익 (2005). 청소년의 탄력성집단과 부적응집단에 따른 이점
발견의 차이. 상담학연구. 6(2), 515-529.
- 김현아, 이수연, 김규식 (2011). 적응유연성이 삶의 질에 미치는 영향 : 해외
이주민과 북한이탈주민을 중심으로. 상담학연구. 12(1), 333-354.
- 김현옥 (2010). 아동의사회적 관계망이 역량지각 및 자아탄력성과 심리적 안
녕감에 미치는 영향. 동덕여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현정 (2010). 간호사의 직무스트레스가 안녕감에 미치는 영향 : 스트레스
대처전략과 낙관성의 조절효과. 경상대학교 행정대학원 석사학위논문.

- 김혜성 (1998). 회복력 개념 개발. 대한간호학회지, 28(2), 403-413.
- 남영옥. (2007). 생활시설 청소년의 사회적 탄력성에 영향을 미치는 보호요인. 청소년학연구. 14(6), 313-336.
- 노민옥 (2006). 중년기 직장남성의 생활스트레스 및 대처행동이 심리적 복지감에 미치는 영향. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 노영천, 유순화 (2008). 낙관성 증진 프로그램이 초등교사의 낙관성과 자아탄력성에 미치는 효과. 열린교육연구, 16(3), 139-157.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 민동일 (2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 인하대학교 박사학위논문.
- 박경 (2008). 게시발표 : 부정적 생활 스트레스와 우울과의 관계에서 마음챙김과 성향적 낙관주의의 중재효과. 연차학술발표대회 논문집, 2008, 50-51.
- 박수민 (2009). 중년 여성의 사회적 지지, 생활 스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 동아대학교 석사학위논문.
- 박원주. (2011). 자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향 : 인지적 정서조절과 긍정 및 부정정서의 매개효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박원주, 이기학. (2008). 탄력성에 따른 성격 유형별 학교생활적응, 내재화 및 외현화 문제의 차이 연구. 한국심리학회지 상담 및 심리치료. 20(3), 675-695.
- 박재연, 임연옥, 윤현숙 (2010). 한국인의 스트레스가 자살충동에 이르는 경로 분석 : 실존적 영성, 가족의 지지, 우울의 매개효과를 중심으로. 사회복지연구. 41(4). 81-105.
- 박주란 (2009). 청소년의 적응유연성과 역경지각 및 보호요인의 관계. 한서대

학교 일반대학원 박사학위논문.

- 박지아, 유성경 (2002). 적응유연성과 영적 안녕 및 부모애착간의 관계. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 765-778.
- 박지현 (2006). 청소년이 지각한 스트레스. 자기효능감, 심리적 안녕감 및 사회적 지지의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지현 (2009). 중년기의 가족스트레스 및 가족탄력성이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 박현선 (1998). 학업중퇴 청소년의 적응유연성. 청소년상담연구, 12(2), 69-82.
- 박현진 (1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위논문.
- 변복희 (2010). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계. 경성대학교 석사학위논문.
- 서지영 (2002). 부모이혼이 자녀의 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 유연성 효과를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 성보훈, 윤선아. (2010). 행복의 정의와 발달단계별 결정요인. 뇌교육연구. 6. 103-134.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년연구, 20(4), 105-131.
- 신현숙 (2003). 가정환경 역경과 청소년의 적응유연성. 청소년상담연구. 11(2), 71-84.
- 심미성. (2006) 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미와 역할. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 심태경 (2010). 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향 : 정서 조절과 수면의

- 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 안태용 (2012). 중년기 한국인 적응유연성 척도 개발 및 타당화. 부산대학교 박사학위논문.
- 양국선, 장성숙 (2001). 학교적응유연성과 관련된 보호요인 특성 연구 : 야간
실업고등학교 근로청소년 대상. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료.
13(3), 127-148.
- 양현주 (2005). 중년기 전업주부의 생성감과 가족관계가 주관적 안녕감에 미치
는 영향 : 사회활동의 조절효과를 중심으로. 연세대학교 사회복지대학원
석사학위논문.
- 오명자, 김병옥, 김미례 (2008). 중년기 여성의 주부생활스트레스와 스트레스 대
처방식의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. 한국심리학회지 : 여성.
13(4), 499-520.
- 오승환 (2006). 저소득층 청소년의 심리사회적 적응 결정요인: 적응유연성 요인
의 탐색. 한국아동복지학. 21, 181-205.
- 유선자 (2009). 중년 여성의 자아탄력성에 따른 스트레스와 대처전략에 관한 연
구. 아주대학교 석사학위논문.
- 유성경 (2000). 청소년 탈비행과 위험요소 및 보호요소에 관한 탐색적 연구. 교
육학연구, 38(3), 81-106.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육
심리연구. 16(4), 189-206.
- 유성경, 홍세희, 최보윤 (2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아 탄
력성, 애착, 실존적 영서의 매개 효과 검증. 교육심리연구. 18(1),
393-408.
- 유순희 (2011). 중년 여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계.
충북대학교 석사학위논문.
- 유주연 (1995). 가족관계 스트레스 및 직무관련 스트레스와 중년기 남성의 위

- 기감. 서울대학교 석사학위논문.
- 윤을임 (2009). 중학생의 성별 및 낙관성 수준에 따른 스트레스, 스트레스 대처양식의 차이. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수진 (2011). 지각된 자율성, 관계성, 유능감과 대학생활에서의 학업성취, 정서적 적응과 주관적 안녕감과의 관계. 한국교육심리학회, 25(4), 903-926.
- 이영미 (2007). 사회적지지 지각과 자아탄력성이 문제해결능력에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이영주 (2010). 중년기 부부의 노후준비도와 노화불안. 한서대학교 석사학위논문.
- 이완정 (2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유아의 심리적 건강성과 보호요인 분석. 아동학회지, 23(1), 1-16.
- 이용준, 박경자 (2005). 탄력적인 아동의 보호요인 연구 -아동의 성과 지능, 어머니 양육행동 및 사회경제적 지위를 중심으로-. 아동학회지. 26(1), 329-345.
- 이주성 (1991). 외향성과 신경증적 경향성의 상호작용이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이평숙 (1984). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. 상담학연구. 7(3), 701-713.
- 이해리 (2007). 역경과 유연성이 청소년의 정신건강, 학교생활적응, 친사회적 행동에 미치는 영향. 청소년상담연구. 15(1), 51-66.
- 이해리, 조한익 (2006). 한국 청소년 탄력성 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(2), 353-371.
- 이해리, 조한익 (2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. 한국청소년연구.

16(2). 161-206.

이혁구 (1999). 중년의 위기와 개인적 반응유형에 관한 연구. 한국가족복지학.
- (3). 149-164.

이현경 (2012). 지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미
치는 영향 : 회복탄력성 매개로. 한양대학교 석사학위논문.

이희윤, 박정윤 (2011). 기혼중년남성의 가족탄력성이 스트레스대처행동에 미치
는 영향. 한국가족관계학회지, 16(2), 169-192.

임경희 (2010a). 감사성향 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.

임경희 (2010b). 아동의 스트레스 경험과 감사성향이 학교적응에 미치는 영
향. 초등교육연구, 23(3), 215-238.

임경희 (2010). 감사성향과 자아탄력성이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는
영향력 비교. 교육논총, 47(2), 101-118.

임남연, 이화령, 서은국 (2010). 한국에서의 Diener의 삶의 만족 척도 사용 연
구 개관. 한국심리학회지 : 일반, 29(1), 21-47.

임영희 (2004). 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대학
교 석사학위논문.

장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 청
소년학연구. 10(4), 143-161.

장영철, 이호재 (2005). 중년위기 스트레스가 직무태도에 미치는 영향 - 인지된
조직지원과 Type A 개인특성의 조절효과 -. 기업윤리학회. 9(-).
127-149.

장윤옥, 정서린 (1997). 가정자원도 지각과 통제소제가 주부의 가정자원관리 스
트레스에 미치는 영향. 한국 가정관리학회지. 141-153.

장휘숙 (2001). 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. 한국심리학회지: 발
달, 14(1). 113-127.

장휘숙. (2007) 심포지움 : 성인의 발달-무엇이 중요한가? ; 성인기 동안의 적

- 응과 생활만족. 연차학술발표대회 논문집. -. 66-67.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. 한국심리학회지 : 발달, 22(1), 19-36.
- 전겸구, 김교현 (2003). 한국 주부의 생활 스트레스와 대처 양상. 한국심리학회지 : 건강, 8(1), 1-39.
- 정규석 (2011). 청소년의 적응유연성과 안녕감 간의 관계. 학교사회복지. (20), 103-121.
- 정옥분 (2004). 발달심리학: 전 생애 인간 발달. 학지사.
- 정은선 (2007). 청소년의 스트레스와 비합리적 신념이 자살생각에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은옥 (2006). 심리적 탄력성 척도의 타당화. 전북대학교 석사학위논문.
- 정태연 (2010). 한국 중년의 안녕감 : 행복과 삶의 의미에 대한 척도 개발 및 집단 간 비교. 중앙대학교 박사학위논문.
- 정태연, 전경숙 (2007). 자신의 삶에 대한 중년기 사람들의 평가. 연차학술발표대회 논문집, 70-71.
- 조미환, 임정빈 (1991). 도시주부의 가정관리행동유형과 가정생활만족. 대한가정학회지, 169-184.
- 조여주 (2006). 생활사건 스트레스와 사회적 지지가 중년여성의 위기감에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영미 (2009). 중년남성의 자기효능감, 인지연령 및 신체만족도가 외모관리 행동에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 조하 (2008). 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스가 자살 사고에 미치는 영향 : 삶의 의미와 매개효과와 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 지연경, 조병은 (1991). 내적통제성과 은퇴로 인한 스트레스지각과 생활만족도. 대한가정학회지, 217-240.

- 차승은, 한경혜 (2003). 직업·가족 그리고 중년기 신체적 건강: 남녀 차이를 중심으로. 가족과 문화, 15(2), 33-60.
- 최명선, 김광웅, 한현주 (2005). 치료자의 전문적 경험과 공감능력이 내담아동이 지각한 치료관계에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 17(3), 503-521.
- 최바울 (2007). 대학생의 적응유연성신념이 대학생활의 적응과 스트레스 조절에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 최인영 (2007). 한국 중년세대의 가치관과 성공저인 노화 인식에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 최태산, 박혜경 (2011). 중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. 상담학연구, 12(3), 931-944.
- 하정희 (2010). 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계 -자아 존중감의 조절효과-. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 22(2), 265-280.
- 한경혜, 이정호, 옥선화, Ryff, C, Marks, N. (2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강. 한국노년학, 22(2), 209-225.
- 한지화 (2012). 자녀를 독립시킨 중년기 여성의 원가족 건강성과 자아탄력성이 삶의 의미에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 건강, 8(1), 85-112.
- 한영 (2012). 중국 중학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 한영민 (2009). 대학생의 자아탄력성과 정신건강의 관계. 인간이해, 30(1), 97-110.
- 한영여 (2012). 청소년 자아탄력성, 낙관성과 생활스트레스와의 관계에서 긍정적 착각의 매개효과. 전북대학교 석사학위논문.

- 한지화 (2012). 자녀를 독립시킨 중년기 여성의 원가족 건강성과 자아탄력성이 삶의 의미에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 현경자 (2009). 역경 극복을 돕는 성인 한국인의 긍정성 탐색 : 긍정적 태도 척도 개발과 타당화. 한국심리학회지 : 사회 및 성격. 23(2). 13-42.
- 홍은숙 (2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구. 41(2). 45-67.
- 황혜원 (2011). 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 보호체계 요인에 관한 연구. 청소년학연구. 18(3). 1-26.
- Affleck, G., Tennen, H., & Rowe, J. (1991). *Infants in crisis : How parents cope with new born intensive care and its aftermath*. New York : Springer-Verlag.
- Affleck, G., Tennen, H. (1996). Construing Benefits from Adversity: Adaptation Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality*, 65(4). 899-922.
- Andrew, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indications of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Aronoff, J., Stollak, G. E., & Woike, B. A. (1994). Affect regulation and the breadth of interpersonal engagement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 105-114.
- Asendorpf, J. B., & Aken, M. A. (1999). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled personality prototypes in childhood: Replicability, predictive power, and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 815-832.
- Bahler, C. (1968). The course of human life as a psychological problem. *Human Development*, 11(3), 184-200.
- Baum, J. G., Clark, H. B., & Sandler, J. (1991). Preventing relapse in

- obesity through posttreatment maintenance systems: Comparing the relative efficacy of two levels of therapist support. *Journal of Behavioral Medicine*, 14(3), 287-302.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, In W. A. Collins(Ed.). *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management*. In M. B. Sussman, S. K. Steinmetz, & G. M. Peterson. (eds.), *Handbook of marriage and the family*. N. Y.: Plenum Press, 629-724.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Carpentieri, S. C., Mulhern, R. K., Douglas, S. Hanna., & Fairdough, J. (1993). Behavioral resiliency among children surviving brain tumors: The neuropsychological basis of disorders affecting children and adolescents. *Journal of Clivical Child Psychology*, 22(2), 236-246.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000a). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang(Ed.), *Optimism and pessimism (pp.31-52)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory

- settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Chiriboga, D. A. (1984). Social stressors as antecedents of change. *Journal of Gerontology*, 39(4), 468-477.
- Cicchetti, D., & Garmezy, N. Z. (1993). *Development and psychopathology, special issue : Milestones in the development of resilience(5)*. C Cambridge University Press : New York.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Social support and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Constantine, N., & Benard, B. (2001). California Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module Technical Report. *Journal of Adolescent Health*, 28(2), 122-132.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dixon, W. A., Rumford, K. G., Happner, P., & Lips, B. J. (1992). Use of different sources of stress to predict hopelessness and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 39(3), 342-349.
- Dunn, H. (1961). *High-level wellness*, Arlington, VA: Beatty.
- Erikson, E. H. (1956). *Child and society*. New York: W. W. Norton.
- Erikson, E. H. (1976). Reflections of on Dr. Borg's life cycle. *Daedalus*,

105(2), 1-28.

- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress and coping. *European Journal of Personality, 7*(4), 267-281.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry, 41*(1), 101-116.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development, 55*(1), 97-111.
- Havighurst, R. J. (1972). *The development tasks and education*. New York, NY: David Mckay.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale: *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Jacques, E., (1965). Death and the Mid-Life Crisis. *International Journal of Psychoanalysis, 46*(1), 502-514.
- Janoff-Bulman, (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York : Free press.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health, 12*(8), 597-605.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F.

- Baynes, Trans.). New York: Harcourt, Brace, & World.
- Kline, B. E., & Short, E. B. (1991). Changes in emotional resilience: Gifted adolescent boys. *Roepers Review*, 13, 184-187.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* New York: International University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer Publishing Company.
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 232-241.
- Lee, R. M. & Draper, M. & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*, New York, NY: Knopf.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & Mckee, B. (1978). *The seasons of a Man's Life*. N.Y : Knopf.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becher, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guideline for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and

- development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments : Lessons from successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten A. S., Hubbard. J. J., Gest, S, D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity : Pathways to resiliene and maladaptation from childhood to late adolescent. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten A. S. (2001). Ordinary magic : Resilience process in development. *American Psychology*, 56(3), 227-238.
- Mcmillan, J. C., Smith, E. M., & Fisher, R. H. (1997) Perceived benefit and mentalhealth after three types of disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 65(5), 733-739.
- Mcmillan, J. C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*. 63. 1037-1043.
- Neugarten, B. L. (1967). The awareness of middle age. In R Owen (Ed.), *Middle age*: London: BBC.
- O'Connell-Higgins, R. (1983). *Psychological resilience and the capacity for intimacy*. *Qualifying paper*, Harvard Graduate School of Education.
- Olsson, C, A., Bond, L., Burns. J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience : A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Ong. A. D., Bergeman. C. S., Bisconti. T. L., & Wallace. K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation

to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.

Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1994). *Human Development (6th Eds.)*. New York : Mcgraw-Hill, Inc

Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(3), 1-13.

Rauh, H. (1989). The meaning of risk and protective factors in infancy. *European Journal of Psychology of Education IV*, 2, 161-173.

Reivich, K., Schatté, A. (2002). *The Resilience factor*. New York: Broad Books.

Robins, R. W., John, O. P., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 157-171.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent, & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Vol. 3: Social competence in children (pp.48-74)*. Hanover, NH: University Press of New England.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*(3), 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well being : Theoretical overview and empirical update. *Cognitive and Research*, *16*(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges. M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Brissette, L. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 102-111.

- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being : Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1996). 낙관성 훈련[*Learned Optimism*], (박노용 역). 서울: 오리진.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2004). 완전한 행복[*Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*]. (곽명단 역). 안양: 물푸레(원전은 2002에 출판).
- Sroufe, L. A., & Rutter, M. (1984). The domain of developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 17-29.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic stress* 9(3), 455-471.
- Tolan, P. E. (1996). How resilient is the concept of resilience? *The Community Psychologist*, 29(4). 12-15.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Vaillant, G. E. (1993). *The Wisdom of th Ego*, Cambridge: Harvard Univ.

Press.

- Wahl, H. W. & Kruse, A. (2005). Historical perspectives of middle age within the lifespan. In S. L. Willis & M. Martin (Eds.), *Middle adulthood: A lifespan perspective* (pp. 3-34). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (Eds.) (1994). *Risk and resilience in inner-city America : Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as developmental construct. *Developmental Review, 3*, 79-97.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill.
- Wolin, S., & Wolin, S. J. (1996). The challenge model: Working with strengths in children of substance-abusing parents. *Child and Psychiatric Clinics of North America, 5*, 243-256.

ABSTRACT

The influence of Stress and Resilience on Psychological well-being in Middle age

Kyung Eun Lee

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine how stress and resilience influence on psychological well-being and to investigate the interaction effect of resilience on relationship between stress and psychological well-being in middle age. Furthermore, in highly stressful situations, this study tried to search what sub-factors of resilience divided into two groups; one was a resilient group with highly psychological well-being and another was a maladjusted group with low psychological well-being.

The subjects of study were 568 middle-aged adults in Seoul, Gyeonggi, Chungcheong and Gyeongsang area. It was used a stress of life events scale, Korean Resilience scale(KRQ-53) and Psychological well-being scale(PWBS). This data was analyzed by correlation

analysis, hierarchical regression analysis, t-test and logistic regression analysis.

The results of this study were as follows:

First, stress was negatively correlated with resilience and psychological well-being. Resilience was positively correlated with psychological well-being. Second, There was significantly the main effect of stress and resilience. The stress declined psychological well-being directly regardless of the resilience. Also, the resilience improved psychological well-being directly regardless of the stress level. In the relationship between stress and psychological well-being, there was significantly the interaction effect of emotional control resilience, cause analytical resilience, communication resilience, relationship resilience, satisfaction with life resilience and gratitude resilience. Third, the resilient group had higher scores than maladjusted group in all sub-factors of resilience. In the logistic regression analysis, only relationship resilience, optimism resilience and life satisfaction resilience revealed as distinguishable factors between two groups.

In summary, resilience was a significant role to alleviate stress and to adapt positively in middle age. Finally, the implication and limitation of this study were discussed.

Key words : Middle age, Stress, Resilience, Psychological Well-being

부 록

부록 1. 생활사건 스트레스 질문지

부록 2. 탄력성 질문지

부록3. 심리적 안녕감 질문지

부록4. 일반적 배경 질문지

설문지

안녕하세요?

여러분의 소중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 여러분의 보다 즐겁고 건강한 생활을 할 수 있는 방법을 연구하기 위해 스트레스 상황에서 탄력성이 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아보기 위한 것입니다.

각 문항에는 정답이 없으며, 좋은 답과 나쁜 답이 있지 않습니다. 평소 여러분들의 행동과 느낌을 솔직하게 답해 주시면 됩니다. 빠진 응답이 있는 질문지는 연구자료로 사용할 수 없으므로 설문지에 있는 모든 문항을 잘 읽고, 한 문제도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

이 설문지는 익명으로 처리되고 철저하게 비밀이 보장될 것이며, 학문적 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것입니다.

본 연구에 도움을 주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.



성신여자 대학교 대학원 상담심리 연구실

지도교수 이 정 윤

연구자 이 경 은

* 본 조사는 통계법 제 8조에 의거하여 비밀이 보장되며, 통계 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

부록 1. 생활사건 스트레스 질문지

* 아래 문항들은 우리가 일상 생활에서 흔히 접하게 되는 일들입니다. 지난 3개월 동안 아래 일들로 인해 얼마나 신경이 쓰이고 힘들었는지 그 정도를 표시해 주십시오.

	생활 사건 질문	전혀 심각 하지 않았 다	거의 심각 하지 않았 다	그저 그렇 다	심각 했다	매우 심각 했다
1	본인의 심한 질병이나 부상	1	2	3	4	5
2	배우자와의 대화 부족이나 불화	1	2	3	4	5
3	큰 빚을 짐	1	2	3	4	5
4	매일 매일 하는 일의 성격 (예: 집안일, 직장일)	1	2	3	4	5
5	자녀와의 갈등	1	2	3	4	5
6	수면 습관의 변화	1	2	3	4	5
7	실수입 감소	1	2	3	4	5
8	과중한 업무와 처리 시간 부족	1	2	3	4	5
9	본가 또는 처가(시가 또는 친정) 식구, 친지와 의 불화	1	2	3	4	5
10	자녀의 중요한 시험	1	2	3	4	5
11	성생활 불만	1	2	3	4	5
12	금전상의 큰 손실	1	2	3	4	5
13	가족에 대한 의무	1	2	3	4	5
14	시력, 청력, 치아 상태 변화	1	2	3	4	5
15	자녀 교육에 대한 경제적 어려움	1	2	3	4	5
16	배우자나 자녀, 기타 가족의 질병이나 부상	1	2	3	4	5
17	갱년기 경험	1	2	3	4	5
18	경제력 때문에 취미, 클럽 활동 중단	1	2	3	4	5
19	부모나 친지, 가까운 친구의 사망	1	2	3	4	5
20	가족과 함께 보낸 시간	1	2	3	4	5

부록 2. 탄력성 질문지

* 다음의 문항을 자세히 읽고 나 자신과 가장 일치하는 칸에 V표를 해주시
기 바랍니다.

	문항 내용	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	1	2	3	4	5
3	논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기 보다는 스트레스를 받는 편이다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 감정에 잘 휘말린다.	1	2	3	4	5
6	때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 직장에서 공부하거나 일할 때 집중하기 힘들다.	1	2	3	4	5
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.	1	2	3	4	5
8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	1	2	3	4	5
9	누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.	1	2	3	4	5
10	일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	1	2	3	4	5
11	평소 경제적인 소비나 지출규모에 대해 별다른 계획 없이 지낸다.	1	2	3	4	5
12	미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.	1	2	3	4	5
13	문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
14	어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5

15	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
16	나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
17	문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
18	어려운 일이 생기면, 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 재치 있는 농담을 잘한다.	1	2	3	4	5
21	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	1	2	3	4	5
22	나는윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다.	1	2	3	4	5
23	나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
24	대화를 할 때 하고 싶은 말을 다 하지 못하고 주저할 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
25	사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
26	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	1	2	3	4	5
27	동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	1	2	3	4	5
28	나는 사람들의 행동 방식을 때로 이해하기 힘들다.	1	2	3	4	5
29	친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 “당신은 나를 이해 못해”라는 말을 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
30	동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.	1	2	3	4	5
31	나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.	1	2	3	4	5
32	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.	1	2	3	4	5
33	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	1	2	3	4	5

34	서로 도움을 주고 받는 친구가 별로 없는 편이다.	1	2	3	4	5
35	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.	1	2	3	4	5
36	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
37	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
38	맞든 아니든, '아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다'고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	1	2	3	4	5
40	내가 어떤 일을 마치고 나면, 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
41	나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서는 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.	1	2	3	4	5
42	누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.	1	2	3	4	5
43	내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.	1	2	3	4	5
44	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
45	나는 내 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5
46	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.	1	2	3	4	5
47	나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.	1	2	3	4	5
48	나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5
49	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.	1	2	3	4	5
50	나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 대해 감사하는 마음이 더 커져간다.	1	2	3	4	5
51	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
52	세상을 둘러볼 때 내가 고마워 할 것은 별로 없다.	1	2	3	4	5
53	사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다.	1	2	3	4	5

부록 3. 심리적 안녕감 질문지

* 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 표시해주십시오.

	문항 내용	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생(생활)을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것은 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생(생활)에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이(생활)에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야할 모든 일을 제때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5

41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각을 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 마음에 들도록 꾸려올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
46	다른 사람과 다정하고 신뢰깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

부록 4. 일반적 배경 질문지

* 다음 사항을 읽으신 후 V표 해주시기 바랍니다.

<p>1. 연령 : 만 () 세</p> <p>2. 성별 : ① 남 ② 여</p> <p>3. 직업 : ① 행정 관리직 ② 전문직 ③ 사무직 ④ 서비스 및 판매직 ⑤ 기능, 기술직 ⑥ 단순 노무직 ⑦ 자영업 ⑧ 무직 ⑨ 기타</p> <p>4. 학력 : ① 초졸 ② 중졸 ③ 고졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원졸 이상</p> <p>5. 종교 : ① 기독교 ② 불교 ③ 천주교 ④ 없음 ⑤ 기타</p> <p>6. 가정의 월 평균 수입 : ① 200만원 이하 ② 200~300만원 ③ 300~400만원 ④ 400~500만원 ⑤ 500~600만원 ⑥ 600만원 이상</p> <p>7. 결혼 관계 : ① 기혼 ② 사별 ③ 별거 ④ 이혼 ⑤ 미혼 ⑥ 기타</p> <p>8. 자녀 수 : ① 없음 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 이상</p> <p>9. 결혼 연수 : ① 5년 미만 ② 5~10년 ③ 10~15년 ④ 15~20년 ⑤ 20년 이상</p>
--