



저작자표시-동일조건변경허락 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.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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

중년의 미래시간조망, 사회적 관계망이
주관적 안녕감에 미치는 영향
: 사회적 지지의 조절된 매개효과

2020

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

나 현 선

중년의 미래시간조망, 사회적 관계망이
주관적 안녕감에 미치는 영향
: 사회적 지지의 조절된 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

나 현 선

인 준 서

나현선의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장 김 명 선 (인)

심 사 위 원 이 정 윤 (인)

심 사 위 원 진 경 선 (인)

성신여자대학교 대학원

논문 개요

본 연구는 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계를 사회적 관계망이 매개하는지, 그리고 사회적 관계망이 미래시간조망과 주관적 안녕감 간의 관계를 매개하는 효과가 사회적 지지에 의해 달라지는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 중년성인 467명(남 135명, 여 332명, 평균 연령 56.9세)을 대상으로 미래시간조망, 사회적 관계망, 주관적 안녕감, 사회적 지지 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 미래시간조망, 사회적 관계망, 주관적 안녕감, 사회적 지지는 유의한 상관이 있었다. 둘째, 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망이 부분매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 검증한 결과, 사회적 지지의 조절효과는 나타나지 않았다. 넷째, 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망이 매개하는 효과를 사회적 지지가 조절하지 못하는 것으로 밝혀졌다. 마지막으로, 이와 같은 연구결과를 바탕으로 연구의 의의와 상담 장면에서의 시사점 및 후속 연구의 필요성에 관하여 논의하였다.

주요어: 미래시간조망, 사회적 관계망, 사회적지지, 주관적 안녕감

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 연구문제	8
1. 연구모형	8
2. 연구문제	8
III. 이론적 배경	10
1. 중년기의 주관적 안녕감	10
1) 중년기의 구분과 특성	10
2) 주관적 안녕감	11
3) 중년의 주관적 안녕감	14
2. 미래시간조망과 주관적 안녕감	16
1) 미래시간조망의 개념	16
2) 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계	18
3. 사회적 관계망	20
1) 사회적 관계망의 개념	20
2) 미래시간조망과 사회적 관계망의 관계	22
3) 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계	24
4. 사회적 지지	25

1) 사회적 지지의 개념	25
2) 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계	27
IV. 연구방법	29
1. 연구대상 및 절차	29
2. 측정도구	29
1) 미래시간조망	29
2) 사회적 관계망	30
3) 사회적 지지	30
4) 주관적 안녕감	31
5) 성격 5요인	32
3. 자료 분석-	34
V. 연구결과	35
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	35
2. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 검증	40
3. 매개효과 검증	41
4. 조절된 매개효과 검증	43
VI. 논의	47

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 사회적 지지의 문항 구성	31
표 2. 주관적 안녕감의 문항 구성	32
표 3. 성격5요인 검사의 신경증과 외향성의 문항 구성	33
표 4. 연구 대상자의 인구통계학적 특성	36
표 5. 주요 변인 간 상관관계수 및 각 측정 변인의 기술통계	39
표 6. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과	41
표 7. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과	42
표 8. 사회적 관계망의 매개효과 유의성 검증	43
표 9. 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 ..	44
표 10. 조절된 매개모형 검증	45
표 11. 조절된 매개효과 유의성 검증	46

그림 목 차

그림 1. 연구 모형	8
그림 2. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과	42
그림 3. 조절된 매개 모형	46

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

생애발달 과정으로 봤을 때 중년기는 인간의 생애주기 중 개인적인 역량이 나 사회적인 활동이 절정에 이르는 동시에, 노년기에 가까워지면서 역할이 축소되고 사회적 지위상실을 경험하는 시기로 볼 수 있다(김백수, 이정화, 2010). 뿐만 아니라, 중년기는 생물학적 노화로 인한 신체적 불편을 본격적으로 자각할 수 있는 시기이기도 하다(Lachman, Lewkowitz, Marcus & Peng, 1994). 이런 중년기의 특징을 바탕으로 Cate와 John(2007)은 중년기를 ‘기회(opportunity)’와 ‘제한(limit)’의 시기라고 하였으며, 따라서 이 시기에는 실존에 대한 회의와 정서적 혼란이 동반된다(유경, 민경환, 2005).

이처럼 삶에서의 신체적, 정서적, 사회적으로 많은 변화를 경험하는 중년기의 기간은 최근 들어 급격하게 늘어나고 있다. 통계청이 2017년 발표한 생명표에서 한국인의 기대수명은 82.7년으로, 1960년 이후 한국은 OECD 국가 중에서 기대수명이 가장 빠르게 증가한 것으로 나타났다(한국개발연구원, 2016). 기대수명의 증가는 중년기가 인생 전체에서 차지하는 기간의 증가로 이어지며, 그 결과 중년층이 가정뿐만 아니라 사회, 경제, 정치 전반에 걸쳐 중요한 결정을 내리는 핵심적인 역할을 더 오랫동안 맡게 되었음을 의미한다.

이렇게 길어진 중년기는 삶에서 남아있는 시간에 대한 주관적인 지각을 의미하는 미래시간조망(Future Time Perspective)에도 영향을 끼칠 것으로 보인다. 미래시간조망에 대한 중요성은 일찍이 Lewin(1939)에 의해 제시되었는데, 그는 나이가 들어가면서 미래를 조망하는 태도의 중요성이 증가하며, 발달의 기본이 되는 양상 중의 하나는 개인이 미래시간을 보는 관점에 있어서 변화가

생기는 것으로 보았다. 뿐만 아니라, Neugarten(1969)는 개인의 미래시간조망은 중년을 지나면서 질적으로 크게 변화한다고 하였으며, Liao와 Carstensen(2018)은 성인기에는 생물학적 연령보다 남은 시간에 대한 지각이 건강, 일상생활의 기능 수준(functional status), 주관적 안녕감, 선호도, 결정 그리고 행동을 예측하는데 있어서 더 중요하게 작용한다고 하였다. 이를 종합하면, 미래시간조망은 중년기의 삶의 질에 매우 중요하게 작용하며, 기대수명의 증가와 함께 길어진 중년기는 미래시간조망의 변화를 가져다 줄 수 있음을 예측할 수 있다.

미래시간조망과 관련하여 Carstensen(1995)은 자신에게 남은 시간을 어떻게 지각하느냐에 따라 삶의 목표가 달라진다고 설명하며 사회정서 선택이론(socioemotional selectivity theory)을 제안하였다. 사회정서 선택이론에서 미래시간조망은 확장된(open-ended) 미래시간조망과 제한된(limited) 미래시간조망으로 구분된다. 초기 성인기에는 자신에게 많은 시간이 남았다고 느끼는 확장된 미래시간조망을 갖게 되는데 이에 따라 미래에 도움이 되는 목표를 세우게 된다. 즉, 삶의 초점을 준비(preparation), 학습(learning), 탐험(exploring)에 두게 된다는 것이다(Carstensen, 1991; Ebner, Freund & Baltes, 2006). 반면, 나이가 들어가며 자신에게 남은 시간이 제한적이라고 지각하면(제한된 미래시간조망), 삶의 목표는 미래를 준비해야한다는 걱정에서 벗어나 ‘현재’ 의미있는 감정과 만족감을 느끼는 것과 같이 현재지향적인 목표를 설정하게 된다(Scheibe, English, Tsai & Carstensen, 2013). 사람들이 어떠한 미래시간조망을 갖게 되는가에는 삶에서의 남은 시간에 대한 지각 뿐만 아니라, 삶의 주요 사건에서 ‘마지막(endings)’의 의미를 가지는 졸업, 장례식과 퇴직의 경험에도 영향을 주는 것으로 나타났다(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999; Pruzan, & Isaacowitz, 2006). 특히, 중년의 경우는 퇴직이나 자녀의 독립을 경험할 뿐만 아니라 주변인이 사망하는 경험이 보다 빈번해지며 ‘마지막’과 관련된

경험을 하는 시기이기 때문에 시간을 제한적으로 지각할 수 있는 동시에, 길어진 기대수명과 자신의 내면을 들여다보며 새로운 기회를 탐색하면서 시간을 확장되게 지각할 수도 있다. 따라서, 물리적 시간과 생물학적 연령이 아닌 개인의 삶에서 남은 시간에 대한 인식과 ‘마지막’의 의미를 가지는 사건 모두 어떠한 미래시간조망을 갖게 되는가에 중요하게 작용함을 알 수 있다.

이처럼 개인에 따라 다르게 지각된 중년기의 미래시간조망은 주관적 안녕감에 영향을 주는 것으로 보인다. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 연구들을 보면, 제한된 미래시간조망이 확장된 미래시간조망보다 정서의 최적화라는 목표를 가지기 때문에 주관적 안녕감이 높아진다는 연구(안미소, 김혜리, 2018; Carstensen et al., 2011; Hicks, Trent, Davis & King, 2012)가 있다. 하지만 이러한 연구들은 미래시간조망을 측정하는 방식이 일관되지 않았다는 한계를 가지고 있다. 예를 들어, 나이가 들어가면서 제한된 미래시간조망을 가진다는 가정 하에 연구를 실시하거나(Carstensen et al., 2011), 시간을 확장되거나 제한되게 지각할 수 있는 상황을 제시하고 이에 따라 시험을 실시하였다(안미소, 김혜리, 2018). 이렇게 미래시간조망을 일관되지 않은 방식으로 측정했다는 한계를 보완하여 미래시간조망 척도를 사용하여 측정할 경우 앞서 소개한 연구들과 상반된 결과가 나타났다. 즉 미래를 제한적으로 지각할수록 잃는 것에 대한 지각으로 인해 주관적 안녕감이 감소한다는 결과(한경훈, 노수림, 2015; Brothers, Gabrian, Wahl & Diehl, 2016; Coudin & Lima, 2011; Demiray & Bluck, 2014)가 일관되게 보고되었다. 실제로 확장된 미래시간조망은 낙관적 태도와 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데(Kotter-Grühn, & Smith, 2011), 이에 따라 확장된 미래시간조망을 갖는 집단은 제한된 미래시간조망을 가진 집단보다 삶에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있고 이러한 낙관성이 주관적 안녕감에 반영된 것으로 보인다. 이러한 선행연구들의 결과들로 미뤄볼 때 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계는 일관되지 않은 것으로 나타났다. 하

지만 미래시간조망에 대한 연구가 아직까지 충분치 않은 실정이며, 중년을 대상으로 미래시간조망과 주관적 안녕감을 살펴본 연구는 특히 더 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 중년을 대상으로 미래시간조망에 따른 주관적 안녕감을 탐색적으로 확인하고자 하였다.

한편, 미래시간조망은 사회적 관계망에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 사회적 관계망은 일반적으로 크기, 접촉빈도, 관계 유형을 포함하는 것을 말하는데(장성희, 2008), 앞서 언급한 사회정서 선택이론은 미래시간조망에 따라 개인이 지니게 되는 목표가 이들의 사회적 관계망에 영향을 미친다고 주장한다. 즉, 확장된 미래시간조망을 가진 경우 미래를 준비하기 위해 필요한 정보의 주요 원천(primary source)인 사람들과의 접촉을 늘리기 위해 새로운 인간관계를 맺고자 하며, 기존에 정서적 친밀감을 느끼던 친구나 가족보다는 특정분야의 전문가를 선호하게 된다(Carstensen et al., 1999). 반대로 시간을 제한적으로 인식하는 경우, 정서적 목표를 중시하게 되어 자신에게 심리적, 정서적 안정감을 줄 수 있는 친구와 가족과 같은 가까운 관계를 중심으로 사회적 관계망을 구성하게 된다(Carstensen et al., 1999).

미래시간조망에 따른 사회적 관계망에 대한 선행연구들은 미래시간조망은 생물학적 연령과 관련이 깊다는 결과(Lang & Carstensen, 2002)를 바탕으로 노인이 시간을 제한적으로 지각한다는 가정 하에 이들의 사회적 관계망을 살펴보았다. 그 결과, 나이가 많은 노인들은 상대적으로 나이가 적은 노인들과 사회적 관계망의 크기는 비슷했지만, 나이가 많은 노인들은 나이가 상대적으로 적은 노인들에 비해 가족과 친한 친구들 외 다른 사회적 관계 유형(peripheral)이 더 적은 것으로 나타났다(Lang, 2000). 즉, 노인이 되어 시간을 제한적으로 느낄수록 사회적 관계의 유형 중 가족과 친구가 더 중요해지며, 이는 정서적인 친밀감이 상대적으로 적은 관계를 덜 선호하는 경향을 시사한다. 또한 가족 중심적이고 집단주의적 문화를 가진 중국과 대만에서 이뤄진

연구 결과, 나이에 상관없이 시간을 제한적으로 느끼는 경우 직계가족과 시간을 보내는 것을 더 선호한다고 보고하였다(Fung, Lai, & Ng, 2001). 이러한 결과는 사회적 관계의 유형에 대한 선호도는 나이보다는 남은 시간에 대한 지각이 중요하게 작용함을 시사한다. 즉, 청년이든 노인이든 간에 개인이 시간을 제한적으로 느낄수록 현재 느끼는 정서가 우선시되어 불필요한 사회적 관계를 숙아내고 그 결과 사회적 관계망의 크기가 작아지는 것이다.

사회적 관계망은 주관적 안녕감에도 영향을 미치는데 이들 간의 관계를 다룬 연구들을 살펴보면, 사회적 관계망에서 어떤 요소를 측정했는지에 따라 결과가 다르게 나타난다. 먼저, 사회적 관계망 가운데 사회적 관계의 ‘유형’과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 결과, 다양한 유형의 사회적 관계망을 가진 사람은 제한된 유형의 사회적 관계망을 가진 사람보다 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(Litwin & Shiovitz-Ezra, 2011). 다음으로, 평균연령 43.5세의 성인을 대상으로 사회적 관계의 크기와 우울과의 관계를 확인한 결과, 사회적 연결망이 전혀 없는 경우 상대적인 우울 수준이 가장 높고 사회적 연결망의 크기가 증가할수록 우울이 낮아지다가 지나치게 연결망이 커지면 다시 우울이 증가하는 것으로 나타났다(이민아, 2013). 하지만, 사회적 관계망에서 ‘크기’와 ‘밀도(개인과 연결된 사람들끼리 직접적으로 아는 정도)’를 같이 살펴본 결과, 연결망 밀도가 아주 낮은 경우 많은 수의 사람들과 자신의 고민이나 문제에 대해 상의하는 것이 우울 수준을 오히려 높이는 것으로 나타났으며, 같은 크기의 연결망이라도 밀도가 높을수록 우울 수준을 낮추는 효과가 큰 것으로 나타났다(박찬웅, 배영, 2016). 이러한 결과는 사회적 관계망을 측정할 때 특정요소만을 측정하기 보다는 여러 가지 요소를 다각도로 고려할 필요가 있음을 시사한다. 하지만, 이제까지 이루어진 대부분의 선행연구들은 사회적 관계망을 측정할 때 주로 크기나 유형, 접촉 빈도수 등을 각각 단편적으로 측정하였다. 이에 본 연구에서는 사회적 관계망의 양적인 측면을 측정하기 위해

크기, 유형, 접촉 빈도수를 측정하는 사회적 관계망과 사회적 관계의 질적인 측면을 측정하기 위해 사회적 지지도 함께 측정하고자 하였다.

이처럼 본 연구에서 사회적 관계의 지지를 별도로 측정하고자 하는 이유는 사회적 관계망과 사회적 지지를 서로 독립적인 개념으로 볼 수 있기 때문이다 (Israel & Rounds, 1987). 사회적 지지는 사회적 관계망의 기능적 특징으로 (O' Reilly, 1988) 사회적 관계망의 구성원에 의해 제공되는 지각된 혹은 실질적인 자원을 의미한다(Lin, 1986). Cohen과 Willis(1985)는 사회적 지지가 스트레스 상황에서의 개인이 경험하는 심리적 불안정감을 약화시킴으로써 행복감을 높여준다고 주장한다. 선행연구들로 미뤄볼 때, 사회적 관계망의 크기가 지나치게 작으면 고독감을 느끼게 되고(Pressman et al., 2005), 고독감은 지각된 스트레스를 증가시키는 한편(Cacioppo et al., 2006), 사회적 관계망의 크기가 지나치게 커지면 관계를 유지하기 위해 많은 에너지와 시간을 소모하게 되며 스트레스를 증가시킨다고 한다(Falci & McNeely, 2009). 즉 사회적 관계망이 지나치게 감소하거나 커지게 되면 스트레스가 증가하는데, 사회적 지지는 이러한 스트레스의 부정적 영향을 완충하는 것으로 보고되고 있다. 이렇게 사회적 지지가 스트레스의 부정적 영향을 완충하여 주관적 안녕감을 상승시킨다는 결과는 여러 선행연구들을 통해 지지되었다(Bal, Crombez, Van Oost & Debourdeaudhuji, 2003; Diener & Seligman, 2002; Skok, Harvey & Reddihough, 2006; Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014). 따라서 사회적 지지가 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절하는 작용을 할 것으로 예측된다.

이에 본 연구에서는 미래시간조망과 주관적 안녕감과의 관계에서 사회적 관계망이 매개하고, 사회적 관계망과 주관적 안녕감 사이에서 사회적 지지가 조절할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 앞서 언급했듯이, 중년기에는 남은 시간에 대한 지각에 영향을 미치는 퇴직, 자녀의 독립과 같은 사건이

많이 일어난다. 따라서 이러한 중년기에 어떠한 시간조망을 갖는가에 따라 개인이 느끼는 주관적 안녕감이 달라지므로 중년의 미래시간조망에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 이와 더불어서, 사회적 관계를 측정할 때, 기존의 선행 연구들에서 양적인 측면과 질적인 측면을 함께 고려한 연구는 미비한 실정이다. 본 연구를 통해 미래시간조망과 사회적 관계, 그리고 주관적 안녕감 사이의 관계가 확인이 된다면, 미래시간조망이나 사회적 관계에 개입함으로써 중년이 지각하는 주관적 안녕감을 보다 향상시킬 수 있을 것이다.

II. 연구문제

1. 연구모형

본 연구에서는 미래시간조망과 주관적 안녕감과의 관계에서 사회적 관계망이 매개하고, 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 사회적 지지가 조절할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 연구모형은 그림 1과 같다.

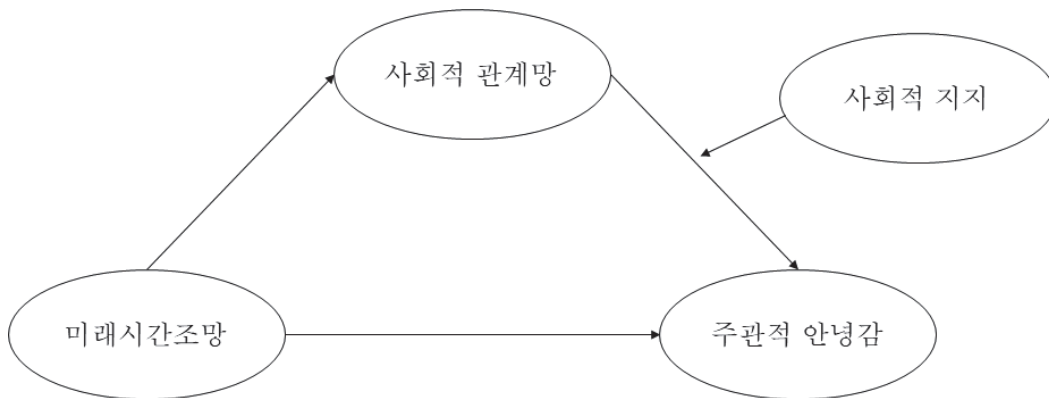


그림 1. 연구 모형

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중년의 미래시간조망과 주관적 안녕감, 사회적 관계망, 사회적 지지의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 중년의 미래시간조망에 따른 주관적 안녕감은 어떠한가?

연구문제 3. 중년의 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망이 매개하는가?

연구문제 4. 중년의 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 사회적 지지가 조절하는가?

연구문제 5. 중년의 미래시간조망이 사회적 관계망을 매개로 주관적 안녕감에 미치는 영향은 사회적 지지의 수준에 따라 차이가 있을 것인가?

Ⅲ. 이론적 배경

1. 중년기의 주관적 안녕감

1) 중년기의 구분과 특성

중년기는 이전에는 갖출 수 없던 경제적 안정과 사회적 지위가 확보되는 인생의 황금기로서 자신의 내면을 돌아볼 수 있는 지혜와 여유를 가지게 되는 동시에, 신체적 퇴화가 일어나면서 다가올 죽음과 노화에 대한 두려움을 느끼기 시작하는 시기이다(박선애, 김정석, 2013).

중년기에 대한 개념은 학자들마다 다른데, Levinson(1986)은 중년기를 신체적 능력은 초기 성인기보다 떨어지지만, 스스로 만족스럽고 사회적으로 가치 있는 삶을 살기에는 충분한 에너지를 가지고 있는 시기라고 하였다. Jung(1954)은 중년기에 인생 전반부까지 억압되어 왔던 무의식이 출현하게 되면서 삶의 목표가 성취되었음에도 무의미함과 공허함이 찾아드는 전환기적 위기감을 경험하는 성격발달의 정점으로 보았다. 또한, 외부세계로 쏟던 관심을 내면으로 돌리고 새로운 가치와 동기를 찾아 삶을 바라보는 관점을 발달시키고, 그동안 억압했던 자신의 모습을 수용하면서 개별화 과정을 경험한다고 하였다(이은영, 왕은자, 2017에서 재인용). ‘중년의 위기(midlife crisis)’라는 용어를 처음 사용한 Jacques(1965)는 중년기에는 인생의 목표에 의문을 가지게 되며 중심을 잃고 불안을 경험하는 내적 변화를 경험한다고 하였다. 이러한 불안은 인생의 후반기에 들어서며 죽음을 피할 수 없음을 지각하게 되며 생긴다고 하였다.

Erikson의 심리사회발달 단계론에 따르면 중년기는 ‘생산성(Generativity)’

와 ‘정체감(Stagnation)’ 사이의 균형을 이루는 시기라고 설명했다. 즉, 단순히 자신과 자기 세대가 갖게 되는 이익에만 관심을 쏟는 것이 아니라, 자신의 후손에게 보다 나은 세상을 물려주기 위해 헌신하는 시기라고 하였다. 하지만 이 시기에 이러한 과업이 잘 이루어지지 않으면, 장기적인 안목을 가지기 보다는 근시안적 만족에만 머무르게 됨으로써 자기 세계에만 몰두하게 되어 정체감에 빠지게 된다고 설명하였다(정문경, 2018). Harvinghurst(1973)은 중년기를 시민으로서의 책임을 받아들이고, 십대의 자녀가 성인이 되는 것을 도와주며, 배우자를 진심으로 공감하게 되는 동시에 생리적 변화를 받아들이고 조정하는 시기라고 묘사하였다.

이러한 중년기를 생물학적 연령에 따라 구분하면, Levinson(1977)은 40세에서 65세까지를 중년기라고 구분했으며, Erikson은 생산성과 정체감의 시기인 장년기를 35세에서 50세라고 정의했다. 통계청(2018)에서는 개인의 생애주기를 영·유아기, 아동기, 청소년기, 청년기, 장년기, 중년기, 노년기, 초고령기로 구분하였으며, 중년은 만 50세에서 64세로 정의하였다. 또한, 국내에서 중년을 대상으로 한 연구를 살펴보면, 40세에서 60세(최태산, 박혜경, 2011; Lachman et al., 1994), 40세에서 59세(강양희, 2013; 정문경, 2018), 50세에서 59세(주은선, 정혜인, 2014)로 다양하다.

이러한 선행연구들을 바탕으로, 본 연구에서는 중년을 ‘지금껏 살아온 인생을 되돌아보며 남은 인생을 어떻게 살아갈 것인가에 대한 고민을 하기 시작하고 자신에게 집중하는 시기’라고 정의하고, 생물학적 연령은 일반적으로 퇴직과 자녀의 독립을 경험하는 50세 이상 65세 미만으로 규정하고자 한다.

2) 주관적 안녕감

지금까지 심리학에서는 인간의 부정적이고 손상된 부분에 대한 연구가 주로

이루어졌으며 손상된 부분을 교정하는 것에 집중하였지만, 최근 긍정심리학에 대한 관심이 증가하며 인간의 강점에 초점을 두고 삶의 질을 향상 시키고 충분한 삶을 살 수 있도록 하는 방향에 대한 연구가 지속되고 있으며(이희경, 이동귀, 2007), 이에 따라 행복에 대한 연구도 함께 계속되고 있다.

행복의 사전적 의미는 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함. 또는 그러한 상태’이다. 행복은 주관적 안녕감(subjective well-being)과 동일한 의미로 쓰이는데(Diener, 2000), 주관적 안녕감은 정서적 반응(emotional responses), 삶의 중요한 영역에서의 만족도(domain satisfactions), 그리고 삶의 만족도(life satisfaction)를 포함한다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 따라서, 주관적 안녕감은 인지적 측면과 정서적인 측면에 대한 주관적 평가를 말하며, 정서적 요인은 긍정정서와 부정정서를 포함하고, 인지적 요인은 삶의 만족도를 의미한다(Diener, 1994). Veenhoven(1991)은 행복은 개인이 그의 전반적인 삶의 질을 평가함에 있어서 얼마나 긍정적으로 평가하는 지에 따라 달라진다고 한다. 즉, 행복은 개인이 자신이 이끄는 삶에 대해 가지고 있는 태도라고 볼 수 있다.

한편, 객관적 행복(objective happiness)을 설명한 Kahneman(1999)에 의하면 객관적 행복은 현재의 경험을 중단시키거나 지속시킬 수 있는 성향인 ‘순간의 효용성(instant utility)’을 말하며, 이를 측정하기 위해 팜톱 컴퓨터(palmtop computer: 손바닥에 올려놓고 사용할 수 있는 컴퓨터)를 사용하였다. 이 컴퓨터는 정기적으로 삐 소리를 내는데, 그 때마다 개인은 특정 경험(예를 들어, 수학 문제를 풀거나, 농담에 웃는 것과 같은) 중 정적 정서와 부적 정서를 보고하도록 하였다. 즉, Kahneman은 이러한 방식이 개인이 과거의 어느 시점을 회상함으로써 경험을 재평가하여 측정하는 것이 아니라, 순간의 감정을 보고할 수 있으므로 주관적이 아닌 객관적이라고 주장하였다. 하지만, Kahneman의 객관적 행복에 대한 정의와 측정방식은 개인의 삶과 사회의 객

관적 조건인 경제적 상황과 같은 부분이 고려되지 않아 비판을 받고 있다 (Alexandrova, 2005). 또한, Gasper(2005)는 주관적 안녕감과 객관적 안녕감의 개념을 감정과 감정이 아닌 것으로 구분하였지만, 이 두 가지 개념은 서로 중첩될 수 있다고 주장하였다. 따라서 선행연구를 고려할 때 아직까지 객관적 안녕감에 대한 개념이 모호하며 학자들 간에 의견이 일치하지 않으므로, 본 연구에서는 Diener(2000)의 주관적 안녕감의 개념을 사용하고자 하였다.

Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)에 의하면 주관적 안녕감은 지속적 수준과 일시적 수준으로 나뉠 수 있는데, 지속적 수준은 삶의 특정 기간 동안 나타나는 주관적 안녕감의 수준을 말한다. 주관적 안녕감의 지속적 수준에 영향을 주는 요인은 신경생물학적 요소와 관련 있는 설정값(set point), 살아오면서 환경(life circumstances)과 활동(intentional activity)인데, 이 세 가지 요소 중 활동(intentional activity)만이 개인의 노력으로 변화 가능하며, 그렇게 만들어 낸 변화로 지속적 수준의 주관적 안녕감을 높이는 데 기여할 수 있다고 주장한다.

주관적 안녕감에 영향을 끼치는 요인은 다양하다. Wilson(1967)은 행복한 사람은 젊고, 건강하고, 좋은 교육을 받았으며, 보수를 많이 받고, 외향적이고, 낙천적이고, 걱정이 없고, 자존감이 높다고 하였고, 이러한 결과는 문화나 성별을 막론하고 일관적이라고 하였다. Wilson의 연구를 약 30년 뒤에 다시 확인한 결과, 여성의 경우 남성보다 긍정정서와 부정정서를 더 많이 느끼고 있으며, 나이가 들어감에 따라 삶의 만족도는 오히려 증가하였다(Diner et al., 1999). 이는 30년 전의 연구결과인 성별에 따라 행복에는 차이가 없으며 젊을 수록 행복하다는 결과와 차이가 나타남을 알 수 있으며, 이를 통해 주관적 안녕감에 끼치는 영향요인에 대한 연구가 지속적으로 진행되어야 함을 알 수 있다. 또한, 즐거운 활동을 하거나 삶에 만족을 느낄 때 주관적 안녕감이 올라간다고 한다(Diener, 2000). 개인의 활동마다 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 정

도가 다른데, 사회 활동과 소극적 여가활동이 주관적 안녕감의 상승에 가장 큰 영향을 끼치는 것으로 나타났으며, 함께 시간을 보내는 상대에 따라 주관적 안녕감이 어떻게 달라지는지를 살펴보았을 때, 혼자 있을 때 주관적 안녕감이 가장 낮음을 보고하였고, 친구와 있을 때 주관적 안녕감이 가장 높게 나타났다(Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

정리하면, 생물학적 연령, 건강상태, 사회경제적 지위, 사회적 활동 수준, 사회적 관계 등이 중년기 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 요인인 것으로 보인다.

3) 중년의 주관적 안녕감

나이와 주관적 안녕감과의 상관관계를 다룬 최근 연구를 살펴보면, 젊은 사람들과 나이든 사람들은 중년에 비해 상대적으로 높은 주관적 안녕감을 보고하여 U모양의 그래프가 나타나는 것을 알 수 있다(Dolan, Peasgood, & White, 2008). 또한 청년, 중년, 노년 집단의 주관적 안녕감을 비교한 결과, 노년 집단이 중년과 청년집단에 비해 유의하게 높은 주관적 안녕감을 느끼고 있는 것으로 나타났다(곽지현, 이민규, 2006). 이러한 연구들은 중년의 주관적 안녕감은 생각만큼 높지 않으며, 노년에 비해서 낮은 것을 시사한다.

그러나 이와는 상이한 연구들도 보고되고 있는데, Easterlin(2006)는 행복감은 18세부터 중년기까지 약간의 상승세를 보이다가 노년기부터 감소하기 시작한다고 하며, 중년기의 행복이 상승하는 이유를 가족관계와 직장에서의 만족이 상승하면서 건강에 대한 불만족이 상쇄되기 때문이라고 설명하였다. 뿐만 아니라, 중년기에는 경제적 상황이 가장 안정적이며 직장, 친목모임 등의 사회 활동이 잦아지면서 삶의 만족도가 증가한다고 한다(정순돌, 성민현, 2012).

이렇게 다른 연령과 비교했을 때, 중년의 주관적 안녕감과 관련하여 일관되

지 않은 결과가 보고되는 것은 중년기의 주관적 안녕감에 여러 요인들이 작용하기 때문인 것으로 보인다. 앞에서 언급했듯이, 중년기는 개인내적으로 혼란을 겪으면서 외적으로는 성취를 경험하는 시기이다. 따라서, 중년의 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 요인을 면밀히 살펴볼 필요가 있을 것이다.

이제까지 연구된 중년의 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 요인들을 살펴보면, 우선 중년기의 사회적 관계를 들 수 있다. 중년기는 사회활동이 가장 활발한 시기로서 여러 개인 및 집단들과 다양한 관계를 맺게 되므로(김경민, 한경혜, 김주현, 2003), 다양한 사회적 관계망이 중년의 정신건강에 다르게 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(한경혜, 송지은, 2001). 한신원(2012)은 중년의 사회활동 수준과 사회적 지지가 높을수록 우울 감소에 영향을 미치며 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있다고 하였다. 사회적 관계의 질적인 측면인 사회적 지지와 중년의 정신건강과 관련된 연구를 살펴보면, 사회적 지지는 갱년기 증상 대처에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(임정은 외, 2017), 중년기에 겪는 위기감에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 사회적 지지라고 확인하였다(장혜경, 2018). 따라서 중년의 사회적 관계망과 사회적 지지는 중년의 정신건강에 중요한 영향을 미치는 것으로 보인다.

중년의 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 또 다른 요인으로는 경제적 자원을 들 수 있다. 이와 관련하여, 중년기의 노화불안감을 확대시키는 중요한 요인은 경제적 준비인 것으로 나타났으며(임선영, 2014), 객관적인 소득보다는 소득에 대한 만족도가 중년 남성의 정신건강에 영향을 주는 것으로 나타났다(이태진, 김재원, 2018).

또한 중년기는 신체적 퇴화가 일어나는 시기로 신체적 변화를 지각하게 되며, 이는 주관적 안녕감에 영향을 준다. 중년기의 지각된 건강 수준 좋을수록 주관적 안녕감이 높아짐을 확인할 수 있으며(정영숙, 2011), 지각된 건강수준이 높으면 노화불안을 낮추고 건강증진행위를 높이는 것으로 나타났다(문미영,

김미연, 2017).

앞서 언급한 사회경제적 지위, 주관적 건강상태와 같은 인구학적 변인 뿐만 아니라, 성격특성과 같은 개인 내적 특성 또한 주관적 안녕감을 39%~43%정도 설명하고 있는 것으로 나타났다(Fagley, 2012; Steel & Schmidt & Schultz, 2009). 성격특성 중에서도 특히 외향성과 낮은 신경증이 주관적 안녕감과 밀접한 관련이 있다고 하였으며(Chan & Joseph, 2000; Hills & Argyle, 2001), 이러한 결과는 신경증은 부정 정서와 관련이 있고, 외향성은 긍정 정서와 관련이 있어 주관적 안녕감을 형성하는데 기여하는 것으로 나타났다(Diener & Lucas, 1999).

이러한 선행연구로 미뤄볼 때, 중년의 주관적 안녕감에는 사회경제적 지위, 주관적 건강상태와 성격특성이 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구에서는 이러한 변인들이 중년의 주관적 안녕감에 미치는 영향을 통제하고 본 연구에서 관심이 있는 미래시간조망과 사회적 관계가 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해서 살펴보고자 하였다.

2. 미래시간조망과 주관적 안녕감

1) 미래시간조망의 개념

시간조망은 물리적 시간에 개인의 시간에 대한 지각이 개입된 것을 의미한다(이어서, 2018). 시간조망에 대한 개념은 학자들마다 다르게 정의하고 있는데, Lewin(1951)은 시간조망을 주어진 시간에 대해 느끼는 심리적 미래와 과거에 대한 개인의 통합적 관점이라고 정의하였으며, Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간조망은 지각되지 않은 채로 인간 행동에 큰 영향을 끼친다고 주장하였다.

그러면서 시간관을 ‘과거 부정적 시간관’, ‘과거 긍정적 시간관’, ‘현재 쾌락적 시간관’, ‘현재 숙명론적 시간관’, ‘미래 지향적 시간관’ 와 같이 세분화하여 분류하였는데, 과거, 현재, 미래와 관련하여 균형잡힌 시간관을 가져야 정서적, 신체적으로 건강한 삶을 살 수 있다 하였다.

이러한 시간조망에 미래에 대한 개념이 더해져서 미래시간조망이라는 개념이 제시되었다. Carstensen(1995)은 미래시간조망을 자신에게 남아있는 시간에 대한 주관적인 지각이라고 정의하였다. 이러한 미래시간조망에 대한 하위분류는 학자들마다 의견을 달리한다.

Husman과 Shell(2008)은 미래시간조망이 강하다는 것은 개인의 관심이 미래에 집중되어 있다고 설명하며, 이러한 경향을 가진 사람들은 장기 목표를 중시한다고 주장하였다. 이와 관련하여 유인가(valence)와 연결성(connectedness), 으로 구분하였는데 유인가는 미래를 얼마나 가치있게 보는지를 나타낸다. 즉, 미래에 성취할 목표를 위해 현재를 포기할 수 있는 의지이다. 연결성은 현재의 활동과 미래의 목표를 관련지어 생각하는 것을 의미한다. 즉, 미래의 목표를 위해 현재 어떤 계획을 짜고 있는지를 확인하는 것이다. 따라서 초점이 미래를 향해 있을수록 현재의 행동이 미래에 맞춰지며 미래의 목표를 성취하고자 한다.

Carstensen(1995)이 주장한 사회정서 선택 이론(Socioemotional Selectivity Theory)에 따르면, 개인은 미래를 확장적(open-ended) 혹은 제한적(limited)으로 지각한다. 이에 따라 개인의 목표를 정하게 되는데, 자신에게 주어진 시간이 많다고 지각하는 확장된 미래시간조망의 경우, 삶의 초점을 준비(preparation), 학습(learning), 탐험(exploring)에 두면서 미래지향적인 목표를 세우게 된다(Carstensen, 1991; Ebner, Freund & Baltes, 2006). 하지만, 자신에게 주어진 시간이 적다고 지각하는 제한된 미래시간조망의 경우, 미래를 준비해야 한다는 걱정이 사라지면서 초점이 정서조절과 현재의 만족감을 느끼는 것과

같은 정서적으로 의미있는 목표로 바뀐다(Lang & Carstensen, 2002; Scheibe et al., 2013).

이러한 목표의 설정은 생물학적 연령이 아닌 주관적으로 느끼는 남은 시간에 대한 지각에 따라 달라진다(Carstensen et al, 1999). 미래시간조망은 생애 남은 시간뿐만 아니라, 퇴사, 졸업, 이민 등과 같이 ‘끝’ 혹은 ‘마지막’ 과 관련된 삶의 사건과도 관련이 있다. 대학교 신입생과 졸업을 앞둔 4학년을 대상으로 연구를 진행한 결과, 4학년이 신입생보다 정서적 목표를 더 선호하는 것으로 나타났다(Pruzan & Isaacowitz, 2006).

따라서, 물리적 시간과 생물학적 연령이 아닌 개인의 삶에서 남은 시간에 대한 인식이 목표를 설정함에 있어 중요하게 작용함을 알 수 있다. 특히, 중년의 경우 퇴직이나 자녀의 독립과 같은 ‘마지막’ 과 관련된 경험을 하는 시기인 동시에, 자신의 내면을 본격적으로 탐색하기 시작하면서 새로운 기회를 찾는 시기이기도 하기 때문에 남은 시간에 대한 지각이 개인에 따라 달라질 수 있을 것으로 생각되어 중년기의 미래시간조망에 대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

2) 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계

미래시간조망에 따른 주관적 안녕감은 학자들마다 의견을 달리한다. 먼저 앞서 언급했듯이, Carstensen(2006)는 시간을 제한적으로 지각하는 경우 삶의 목표가 정서의 최적화로 바뀌면서 이를 위해 전략적으로 행동한다고 한다. 따라서, 제한된 미래시간조망을 가지면 주관적 안녕감이 높아지고, 확장된 미래시간조망을 가지게 되면 현재 느끼는 정서보다 미래를 위한 행동을 하게 되면서 주관적 안녕감이 감소한다고 하였다(Carstensen et al. 2011). 실제로 Carstensen 등(2011)은 18세에서 94세 사이의 성인을 대상으로 일주일동안 무

작위로 5번 뼈빠가 울릴 때마다 그 순간의 감정을 표시하는 실험을 5년 간격으로 2번 시행한 결과, 나이가 들어감에 따라 정적 정서를 더 많이 느끼며 전반적으로 정서적 안녕감이 증가한다고 보고하였다. 또한, 청년집단과 노년집단을 대상으로 시간이 확장되거나 제한되는 가상의 시나리오를 준 뒤에 긍정, 부정, 중립적인 정서 사진들을 제시하고 10분 뒤 회상시킨 결과, 두 집단 모두 시간확장조건에서 부정사진을 더 많이 회상하는 것으로 나타났다(안미소, 김혜리, 2018).

이러한 연구들은 제한된 미래시간조망을 가질수록 주관적 안녕감이 높아지고 확장된 미래시간조망을 가질수록 주관적 안녕감이 낮아짐을 시사한다. 하지만 이러한 연구들을 자세히 살펴보면, Carstensen 등(2011)의 연구에서는 연구 참여자를 대상으로 이들이 어떠한 미래시간조망을 가지고 있는지를 측정하는 것이 아니라, 나이가 들어가면서 제한된 미래시간조망을 가질 것이라는 가정하에 연구를 실시했으며, 안미소와 김혜리(2018) 역시 연구 참여자를 대상으로 미래시간조망을 측정하는 것이 아니라, 시간을 확장되거나 제한되게 지각할 수 있는 상황을 제시하고 이에 따라 실험을 실시하였다. 이러한 연구방법은 미래시간조망을 측정하는데 정확도가 떨어진다는 한계를 보인다.

이러한 한계를 보완하여 일부 연구에서는 미래시간조망 척도를 사용하여 연구대상자들의 미래시간조망을 정확히 측정하고자 하였으며, 이들 연구의 결과들은 앞서 소개한 연구들과 상반된 결과를 보였다. 예를 들어, 19세 이상의 성인을 대상으로 한 연구에서 확장된 미래시간조망을 가진 사람들이 상승된 긍정정서와 감소된 부정정서를 느끼고 있으며 높은 삶의 만족도를 보고하였다(Allemand, Hill, Ghaemmaghami & Martin, 2012). 또한, 나이가 들어가며 잃는 것(age-related loss)은 시간을 제한적으로 지각하게 하며, 이로 인해 주관적 안녕감이 감소한다고 하였다(Brothers et al., 2016). 한국의 중·노년을 대상으로 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인한 연구에서도 확장된 미

래시간조망을 가진 집단이 제한된 미래시간조망을 가진 집단보다 높은 정적정서와 낮은 부적정서를 경험하며, 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다(한경훈, 노수림, 2015). 이외에도 다수의 연구에서 확장된 미래시간조망을 가질수록 주관적 안녕감이 상승한다고 밝혀졌는데(Coudin & Lima, 2011, Demiray & Bluck, 2014), 그 이유로 미래시간조망은 낙관적 사고와 관련이 있으며(Kotter-Grühn, & Smith, 2011), 이에 따라 자신에게 남은 시간이 많다고 지각할수록 삶에 대해 보다 긍정적인 태도를 가지게 되고 이러한 낙관성이 높은 주관적 안녕감을 일으키는 것으로 보인다.

이러한 선행연구를 바탕으로, 사회정서 선택 이론이 주장하는 것과는 다르게 확장된 미래시간조망은 높은 주관적 안녕감과 관련이 있을 것으로 보인다. 하지만 아직까지 미래시간조망에 대한 연구가 충분치 않으며, 특히 중년을 대상으로 미래시간조망과 주관적 안녕감을 살펴본 연구는 특히 더 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 중년을 대상으로 미래시간조망에 따른 주관적 안녕감을 탐색적으로 확인하고자 하였다.

3. 사회적 관계망

1) 사회적 관계망의 개념

사회적 관계에 대한 많은 연구가 진행되었음에도 이에 대한 개념과 측정 방법은 아직까지 통일되지 않은 상황이다. 사회적 관계와 관련하여 가장 많이 쓰이는 개념은 사회적 지지(social support)와 사회적 관계망(social network)이며, 이 외에도 사회적 관계(social relations), 사회적 통합(social integration), 사회적 참여(social participation) 등이 함께 쓰이고 있다.

O' Reilly(1988)는 사회적 관계망(social network)의 개념을 도입하였으며, 이

를 개인과 개인 혹은 개인과 개인으로 구성된 집단 간의 연결구조를 묘사하는 분석적 개념이라고 정의 내렸다. 이러한 관계망은 다양한 기능을 하는데, 그 중 하나는 사회적 지지라고 설명하였다. Israel과 Rounds(1987)는 사회적 관계망과 사회적 지지는 다르다고 지적하며, 사회적 지지는 사회적 관계의 한 기능적 특성을 의미한다고 하였다. 이를 종합하면 사회적 관계망과 사회적 지지는 다른 개념임을 확인할 수 있다.

사회적 관계망의 특성으로 일반적으로 크기, 유형, 접촉빈도 등을 일컫으며, 사회적 관계망의 크기는 일반적으로 한 개인이 알고 상호작용하는 사람들의 수로 측정하며, 접촉빈도는 일정한 기간 동안 연락하는 횟수 혹은 만나는 횟수로 평가한다(장성희, 2008). Wenger(1991)는 사회적 관계망의 유형은 사회적 관계를 이루는 구성 요소라고 하며 (1) 가족의 근접성, (2) 사회적 관계망에서 가족, 친구, 이웃이 차지하는 비율, (3) 가족, 친구, 이웃, 각각의 상호작용 수준에 따라 5가지 유형으로 나누었다. ‘가족 의존(family dependent) 관계망’은 주로 가족과 가깝게 지내고, ‘지역 통합(locally integrated) 관계망’은 지역 내의 가족, 친구, 이웃과 가깝게 지내며 주로 지역 활동이 활발한 유형을 말한다. ‘지역 독립(local self-contained) 관계망’은 지역 내에서 소수와 관계를 맺거나 주로 자신의 가정에 집중하는 형태를 말한다. ‘광의의 지역사회 초점(wider community-focused) 관계망’은 거리가 먼 가족, 친구와도 활발한 관계를 유지하는 것을 의미하고, ‘개인적/제한적(private restricted) 관계망’은 지역 내에 가족과 친구가 없으며, 이웃과도 최소한의 접촉을 유지하는 것을 말한다. Litwin(2001)은 노인의 사회적 관계망 유형을 ‘다양한(diverse)’, ‘친구(friends)’, ‘이웃(neighbors)’, ‘가족(family)’, ‘제한적(restricted)’와 같이 5가지로 구분하였다.

중년기는 사회활동이 가장 활발한 시기로서 여러 개인 및 집단들과 다양한 관계를 맺게 되므로(김경민, 한경혜, 김주현, 2003) 이들의 사회적 관계를 보다

면밀히 살펴볼 필요가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 사회적 관계망의 크기, 접촉 빈도, 사회적 관계의 유형과 더불어서 사회적 지지도 함께 살펴보고자 하였다.

2) 미래시간조망과 사회적 관계망의 관계

앞서 언급된 사회정서 선택 이론에 따르면, 자신에게 남은 시간이 많다고 지각하는 확장된 미래시간조망은 미래지향적인 목표가 우선시되는 반면 자신에게 남은 시간이 제한적이라고 지각하는 경우 최적의 정서 상태를 유지하는 것이 중요하게 작용하여 정서조절과 같은 현재지향적인 목표가 우선시 된다 (Carstensen et al., 1999). Carstensen, Fung과 Charles(2003)는 미래시간조망을 바탕으로 설정한 목표는 사회적 관계망의 유형의 변화를 가져온다고 주장하였다. 따라서 확장된 미래시간조망을 가진 경우, 미래를 위한 준비(preparation), 학습(learning)과 탐구(exploration)를 위해 새로운 인간관계를 맺고자 한다(Liao & Carstensen, 2018). 예를 들어, 다양한 영역에 있는 사람들과의 교류를 통해 사회적 분위기를 이해하고 사람들과 비교하며 스스로를 평가할 수 있게 된다 (Carstensen et al., 1999). 이에 따라 기존에 정서적 친밀감을 느끼던 친구나 가족보다는 특정분야의 전문가나 새롭게 알게 된 사람을 선호하게 되면서 사회적 관계망의 크기가 확장되고 다양한 유형의 관계를 맺게 된다. 반대로 시간을 제한적으로 인식하는 경우, 정서적 목표를 중시하게 되어 자신에게 심리적, 정서적 안정감을 줄 수 있는 친구나 가족과 같은 가까운 관계를 선호하게 되며 이는 가까운 관계의 사람들과는 더 예측가능한 상황들에 놓이게 되고 종종 더 긍정적이기 때문이라고 설명한다(Carstensen et al., 1999). 이에 따라, 사회적 관계망이 축소되고 제한된 유형의 관계를 맺게 된다.

Lang(2000)은 나이가 들수록 시간을 제한적이라고 느낀다는 가정($r=-.70$, $p < .05$) 하에 베를린 노화연구에서 70세 이상의 노인을 대상으로 사회적 관계망

이 어떻게 변화되는지 알아보기 위해 4년의 간격을 두고 이를 평가하였다. 우선 연령대별 차이를 본 결과 사회적 관계망의 크기에는 차이가 없었지만, 사회적 관계망을 구성하는 유형에는 차이가 있었다. 즉 나이가 많은 노인들은 상대적으로 나이가 적은 노인들과 사회적 관계망의 크기가 비슷했지만, 나이가 많은 노인들은 가족과 친한 친구들 이외의 다른 사회적 관계 유형(peripheral)의 크기가 더 작았다. 또한, 4년의 기간 동안 중단된 관계를 분석한 결과, 중단된 관계의 절반이상이 사망과 같은 의도되지 않은 이유가 아닌 스스로의 결정에 의해 일어났으며, 중단된 관계는 대부분 정서적으로 덜 가깝게 느껴지는 관계들이었다.

이처럼 미래시간조망에 따라 선택하는 사회적 관계망의 유형이 달라진다는 것이 문화와 상관없이 적용될 수 있음을 확인한 연구가 있다. 대만과 중국에 거주하는 청년집단과 노년집단을 대상으로 시간을 제한적으로 느낄 수 있는 이민가기 전의 상황과 시간을 확장적으로 느낄 수 있는 일상생활 속에서의 상황을 제시한 뒤에, 30분 동안의 시간이 있다고 가정했을 때 누구와 시간을 보낼 것인지를 답하게 하였다. 그 결과, 청년집단과 노년집단 모두 시간을 제한적으로 느끼는 상황에서 정서적으로 가깝게 느끼는 사회적 관계 유형과 시간을 보내는 것을 더 선호하는 것으로 나타났다(Fung et al., 2001).

사회적 관계망의 유형 뿐만 아니라 사회적 관계망의 크기도 미래시간조망에 따라 달라짐을 확인한 연구가 있다. Chang, Choi, Bazarova와 Löckenhoff(2015)는 사회정서 선택이론을 바탕으로 나이가 많을수록 미래를 제한적으로 지각한다는 전제 하에($r=-.70, p<.05$) 18세 이상의 성인을 대상으로 나이에 따른 SNS의 친구 수를 확인한 결과, 나이가 많을수록 친구의 수는 줄어들지만 모두 실제로 상호작용이 있는 친구들로만 구성되는 반면, 나이가 적을수록 친구 수는 많지만 온라인 상으로만 알고 있는 친구들도 많다고 보고하였다. 이러한 결과는 시간을 확장되게 지각할수록 사회적 관계망의 크기가

크고 정서적으로 의미있는 상호작용이 있는 관계보다는 다양한 관계를 맺는 것 자체를 중요하게 여기는 것을 시사한다.

종합해보면 사회적 관계망의 유형에 대한 선호도는 생물학적 나이에 상관없이 자신에게 남은 시간에 대한 지각에 따라 달라지며, 이는 문화적 차이에 관계없이 일관된 것으로 보인다. 또한 사회정서 선택이론에서 주장하는 바와 같이 시간을 제한적으로 지각할수록 정서적으로 친밀하게 느끼는 가족이나 친한 친구를 선호하며, 시간을 확장되게 지각할수록 가족이나 친구 이외의 다양한 유형을 선호하는 것으로 보이며, 이에 따라 사회적 관계망의 크기에도 변화가 일어남을 시사한다.

3) 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계

사회적 관계망의 유형과 개수, 관계망의 인원수, 접촉빈도, 밀도 등에 따라 주관적 안녕감이 어떻게 달라지는지를 살펴본 선행연구들에 의하면, 평균연령 43.5세의 성인을 대상으로 사회적 관계망의 크기와 우울의 관계를 알아본 연구에서는 사회적 연결망이 전혀 없는 경우 상대적인 우울 수준이 가장 높고 사회적 연결망의 크기가 증가할수록 우울이 낮아지다가, 사회적 연결망이 지나치게 커지면 다시 우울이 증가하는 것으로 나타났다(이민아, 2013). 이는 사회적 관계망의 크기가 어느 정도 증가할 때까지는 우울을 낮추지만, 지나치게 사회적 관계의 크기가 증가하면 투자해야하는 시간과 에너지로 인해 스트레스가 증가하는 것으로 설명할 수 있다(Falci & McNeely, 2009). 또한, 평균나이 48.05세인 성인을 대상으로 사회적 관계망의 크기와 밀도를 같이 살펴본 연구가 있는데, 관계망의 밀도가 낮다는 것은 개인과 연결된 사람들끼리 직접적으로는 알지 못한다는 것이고, 반대로 밀도가 높다는 것은 개인과 연결된 사람들끼리 직접적으로 연결되어 있다는 것이다. 연구 결과, 관계망 밀도가 아주 낮은 경우 많은 수의 사람들과 자신의 고민에 대해 상의하는 것이 우울 수준

을 오히려 높이는 것으로 나타났으며, 같은 크기의 관계망이라도 밀도가 높을수록 우울 수준을 낮추는 효과가 큰 것으로 나타났다(박찬웅, 배영, 2016). 이러한 연구로 미뤄볼 때 사회적 관계망은 주관적 안녕감에 영향을 미치는데 사회적 관계망의 요소 중에서도 크기와 밀도는 서로 상호작용하여, 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보인다.

한편 사회적 관계망의 유형별 접촉빈도와 사람수를 측정하여 이에 따른 주관적 안녕감을 알아본 결과, ‘다양한’ 유형과 ‘친구’ 유형을 가진 사람들의 주관적 안녕감이 ‘제한된’ 유형의 관계망을 가진 사람들보다 높은 것으로 나타났다(Litwin & Shiovitz-Ezra, 2011). 이러한 결과는 사회적 관계망에서 유형의 종류가 다양할수록 주관적 안녕감이 높다는 것을 시사한다. Southwell(2013)는 사회적 관계망의 크기와 관계를 구성하는 유형에 따라 지식 습득 수준이나 사회적 관습의 인지 수준이 달라지며, 이는 전반적인 안녕감에 영향을 미친다고 주장한다(Chang et al., 2015에서 재인용).

정리하면 사회적 관계망에서 어떤 요소를 측정하는지에 따라 주관적 안녕감에 끼치는 영향이 달라짐을 알 수 있지만, 선행연구들은 사회적 관계망의 여러 요소를 모두 고려하지 않고, 단편적으로 살펴보았다는 한계점이 있다. 따라서, 사회적 관계망의 요소들을 다각도로 살펴볼 필요가 있으며, 이에 본 연구에서는 사회적 관계망의 크기, 유형, 접촉 빈도를 함께 측정하여 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

4. 사회적 지지

1) 사회적 지지의 개념

Lin(1986)은 사회적 지지를 지역사회, 사회적 관계망, 그리고 신뢰관계의 구

성원에 의해 제공되는 지각된 혹은 실질적인 자원이라고 정의했으며, Shumaker과 Brownell(1984)는 개인의 안녕감을 높이기 위해 서로 간의 자원을 교환하는 것이라고 정의하였다. 이렇게 각기 다른 개념적 정의들은 사회적 지지의 유형과 지지의 제공자라는 두 가지 측면에서 논의 될 수 있다.

먼저 사회적 지지의 유형을 살펴보면 Cobb(1976)은 자신이 가치 있는 사람임을 믿게 하는 자존심 지지, 자신이 다른 사람들과 함께 사회적 관계에 속해 있다는 것을 믿게 하는 소속 지지, 그리고 자신이 관심과 사랑을 받고 있다는 것을 믿게 하는 정서적 지지의 세 가지 차원으로 구분하였다. Mcloyd(1990)는 사회적 지원을 정보적, 정서적, 도구적 지원으로 구분하였는데, 정보적 지원은 충고 및 정보 제공이며, 정서적 지원은 애정, 존경, 신뢰, 경청, 관심의 행위를 포함한 지원이고, 도구적 지원은 직접적으로 돕는 행위(예, 돈이나 물건을 제공해 주거나 일을 대신해주는 등)이라 했다. 박지원(1985)은 사회적 지지척도를 개발하며 사회적 지지의 속성을 네 가지로 분류하였는데, 애정, 존경, 신뢰, 경청, 관심의 행위를 포함한 정서적 지지, 직업을 구할 수 있는 정보를 제공하거나 직업의 기회를 알려주는 정보적 지지, 필요로 할 때 직접적으로 돕는 행위를 포함하는 도구적 지지, 자기평가와 관련된 정보를 전달(예, 자신의 행위를 부정하거나 인정해주는 등)하는 평가적 지지로 분류하였다.

두 번째로 사회적 지지 제공자는 친척이나 친구, 이웃과 같은 자연적 원조체계, 공식적이고 구조화된 자조집단인 상호원조체계, 교사, 성직자, 법률가 의사와 같은 전문가 원조체계와 인간문제를 다루는 심리학자, 사회복지사와 같은 또 다른 전문가 원조체계로 구성될 수 있다(심정자, 2004에서 재인용).

본 연구에서는 다수의 선행연구에서 중년을 대상으로 박지원(1985)의 사회적 지지의 개념을 사용한 것을 바탕으로(김향수, 김송순, 2017; 박정훈, 2018; 정영옥, 오효숙, 2016) 사회적 지지를 정서적 지지, 정보적지지, 도구적 지지, 평가적 지지로 구분하여 살펴보았다.

2) 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계

앞서 사회적 관계망이 중년기의 주관적 안녕감에 어떻게 영향을 미치는지에 대해 살펴보았는데, 사회적 지지라는 기능적인 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해서도 살펴볼 필요가 있을 것이다. Cohen과 Willis(1985)는 사회적 지지가 스트레스 상황에서 정신건강에 효과를 미치는 방식과 관련해서 두 가지 가설을 제시하였다. 한 가지는 주효과 가설인데 이는 사회적 지지가 스트레스 수준에 관계없이 개인에게 직접적으로 안정감을 느끼도록 하여 적응에 도움을 준다고 보았다. 두 번째는 완충효과(buffering effect) 가설인데, 이는 스트레스가 높더라도 사회적 지지 또한 높다면 사회적 지지가 개인의 부족한 부분을 도와서 스트레스 상황에서 벗어나는데 긍정적인 효과를 얻고 궁극적으로 환경에 대한 적응을 도울 뿐만 아니라 행복감을 높여준다는 것이다.

이러한 가설은 여러 연구를 통해 지지되고 있다. 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계를 살펴보면, 청년, 중년, 노년을 대상으로 사회적 지지가 주관적 안녕감에 끼치는 영향이 어떻게 달라지는지 확인한 결과, 지각된 사회적 지지는 삶의 만족도의 증가와 부정정서의 감소에 영향을 끼치며 이는 모든 연령에서 동일한 것으로 나타났다(Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014). 이러한 결과는 사회적 지지가 주관적 안녕감에 끼치는 영향이 크다는 것을 시사하며, 실제로 Gülaçti(2010)는 지각된 사회적 지지는 주관적 안녕감을 예측하는데 43%의 설명력을 가진다고 밝혔다. 이 외에도 여러 연구들에서 사회적 지지와 주관적 안녕감 간의 정적 상관이 있다는 결과들이 보고되고 있다(Bal, Crombez, Van Oost & Debourdeaudhuij, 2003; Diener & Seligman, 2002; Skok, Harvey & Reddihough, 2006).

정리하면, 사회적 관계망에서도 어떤 요소를 측정하는가에 따라 주관적 안녕감에 미치는 끼치는 영향이 달라지지만, 본 연구에서는 사회적 관계망이 주

관적 안녕감에 미칠 수 있는 부정적인 요소를 사회적 지지가 완충해 줄 것이라고 보았다. 이에 따라 남은 시간의 지각에 따라 중년의 주관적 안녕감이 달라지는데, 그 사이의 관계에서 사회적 관계망이 매개하며 사회적 관계망으로 인한 부정적 영향을 사회적 지지가 조절역할을 할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다.

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 수도권 및 경상도에 거주하는 만 50세 이상 65세 미만 중년을 대상으로 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board; IRB) 심의를 거쳐(IRB 승인번호: SSWUIRB 2019-002-001), 연구 윤리에 따라 모든 연구 참여자에게 연구에 대한 안내와 설명을 제공하였다. 연구 참여는 자발적으로 이루어졌고, 설문 도중 언제라도 동의를 철회하고 설문을 중단할 수 있음을 알렸다. 모집은 인터넷 사이트나 SNS를 통해 온라인 설문지 링크를 추가 배포하여 실시하였다. 본 연구의 표본 크기는 G*Power program을 이용하여 다중회귀에서의 효과크기는 .15, 검증력은 .95를 기준으로 하였을 때, 최소 표본수가 119명인 것으로 나타났다. 하지만, 선행연구들을 살펴본 결과, 최소 198명에서 최대 450명을 대상으로 조사를 실시한 것을 바탕으로 300명을 표본수로 산출하였다.

연구 참가자들은 참여에 대한 답례품으로 1,000원 상당의 기프트콘이 제공되었다. 수거된 설문지는 총 505부였으며, 수거된 설문지 중 무작위 응답을 하는 등 불성실하게 응답한 자료 38부를 제외한 467부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

1) 미래시간조망

미래시간조망을 측정하기 위해 Carstensen과 Lang(1996)이 개발한 미래시간

조망(Future Time Perspective: FTP) 척도를 한경훈과 노수림(2016)이 번안한 척도를 사용하였다. 확장된 미래시간조망과 관련된 7문항과 제한된 미래시간조망과 관련된 3문항으로 구성되어 총 10문항으로 이루어져있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다, 7점: 매우 그렇다)로 측정되며, 제한된 미래시간조망을 묻는 문항들은 역채점한다. 10문항을 모두 합하여 문항수로 나누어 평균을 내며, 점수가 높을수록 확장된 미래시간조망을 가진 것을 의미한다. 한경훈과 노수림(2016)의 연구에서 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .91로 나타났다. 본 연구에서의 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .93으로 나타났다.

2) 사회적 관계망

사회적 관계망은 Cohen, Doyle, Skoner, Rabin과 Gwaltney(1997)이 개발한 사회적 관계망 지수(Social Network Index)를 본 연구자가 번안하여 사용하였다. 이 질문지는 사회적 관계의 유형별로 접촉빈도와 크기를 측정한다. 사회적 관계의 유형은 중년의 특성에 맞게 자녀, 부모, 친구, 이웃, 직장동료, 종교활동 등으로 분류한다. 총 21개의 문항으로 구성되어 있으며, 사회적 관계망 지수(Social Network Index)의 채점방식을 따른다. 최저 0점에서 최고 80점으로 점수가 높을수록 사회적 관계망이 큰 것을 의미한다.

3) 사회적 지지

사회적 지지는 박지원(1985)의 '간접적으로 지각한 지지척도'를 이용하였다. 이 척도는 총 25문항으로 정서적지지 7문항, 정보적지지 6문항, 도구적지지 6문항, 평가적지지 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 지지에 대한 지각을 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 5점 척도로 측정한다.

다. 사회적 지지의 점수는 최하 25점에서 125점까지 나타날 수 있으며, 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 김인숙(1994)의 연구에서 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .976이었다. 본 연구에서의 전체 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .97이었으며 요인별로는 .87~.92로 나타났다.

표 1 . 사회적 지지의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach's α
정서적 지지	7	1,6,7,10,16,18,24	.90
정보적 지지	6	8,14,17,19,22,25	.89
도구적 지지	6	3,9,13,15,20,23	.87
평가적 지지	6	2,4,5,11,12,21	.87
전체	25		.97

4) 주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위해 Diener(1994)가 제시한 주관적 안녕감이 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서로 구성되어 있다는 선행연구를 바탕으로 (Diener et al., 1999) 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)와 긍정 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 활용하였다.

먼저 삶의 만족도를 측정하기 위해, Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 제작한 삶의 만족도 척도를 류연지(1996)가 번안한 이 척도는 5문항으로 구성되어 있고 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 측정된다. 정규석과 박선희(2010)의 연구에서 보고한 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .88이었다. 본 연구에서의 내적신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다.

긍정 및 부정 정서를 측정하기 위해, Watson, Clark과 Tellegan(1998)이 개발

하고 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 긍정 정서를 나타내는 형용사 10문항과 부정 정서를 나타내는 형용사 10문항으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 전혀 느끼지 않았다, 7점: 항상 느꼈다)로 측정된다. 이현희 등(2003)의 연구에서 정적 정서와 부정 정서 척도의 내적 신뢰도 Cronbach's α 는 각각 .84와 .87이었다. 본 연구에서의 내적 신뢰도 Cronbach's α 는 각각 .88과 .91이었다.

주관적 안녕감은 삶의 만족도와 정적 정서가 높고 부적 정서가 낮을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. 주관적 안녕감 값을 산출하기 위해 삶의 만족도, 정적 정서, 역채점한 부적 정서 값을 z-score로 변환하여 평균하였다.

표 2 . 주관적 안녕감의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach's α
삶의 만족도	5	1,2,3,4,5	.90
정적 정서	10	1,4,5,8,9,12,14,17,18,19	.89
부적 정서	10	2,3,6,7,10,11,13,15,16,20	.88
전체	25		.85

5) 성격 5요인

본 연구에서는 외향성과 신경증이 중년의 주관적 안녕감에 미친다는 선행 연구를 바탕으로 이를 통제하기 위해 성격 5요인 가운데 외향성과 신경증을 측정하였다(Fagley, 2012; Steel & Schmidt & Schultz, 2009). 이를 측정하기 위해서 IPIP(International Personality Item Pool, Goldberg, 1999)를 유태용, 이기범과 Ashton(2004)이 번안한 것을 사용하였다. IPIP에서 각 요인 당 문항은 10개로 본 연구에서는 신경증과 외향성 관련 문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 자주 그렇다)로

측정되며, 점수가 높을수록 해당 성격 특질을 많이 가지고 있음을 의미한다. 중년을 대상으로 한 김민희와 신순옥(2014)의 연구에서 신경증의 내적신뢰도 Cronbach' s α 는 .81, 외향성은 .77로 나타났다. 본 연구에서의 신경증의 내적신뢰도 Cronbach' s α 는 .89, 외향성은 .86으로 나타났다.

표 3 . 성격5요인 검사의 신경증과 외향성의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
신경증	10	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	.868
외향성	10	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	.833

*진한 숫자는 역 문항

3. 자료 분석

본 연구에서는 먼저 SPSS 25.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 첫째, 측정도구의 내적 일관성(internal consistency)을 측정하기 위해 신뢰도 분석을 실시하고 변인들의 평균 및 표준편차 등 기술통계치를 산출하며, 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 이변량상관계수를 구하였다. 둘째, 조절된 매개효과의 기본 가정을 확인하였다. 조절된 매개효과는 매개효과가 조절변인의 수준에 따라 달라지는 것을 의미한다(정선호, 서동기, 2016). Muller 등(2005)은 조절된 매개효과를 검증하기 이전에 독립변인과 종속변인의 관계에서 조절변인의 조절효과가 없음을 먼저 확인할 것을 권하였기에 본 연구에서도 PROCESS Macro의 모델 1을 사용하여 이를 먼저 확인하였다. 셋째, 미래시간조망과 주관적 안녕감 사이의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과 검증을 위해 사회경제적 지위, 지각된 건강상태, 성격특성을 통제변인으로 놓고 PROCESS Macro의 모델 4를 사용하였으며, 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)방식을 사용하였다. 기존에 많이 사용되었던 Sobel 유의성 검증 방식과 비교할 때 부트스트래핑 방식은 정규성 분포를 가정하지 않아도 되는 이점이 있기 때문에 통계적 검증력이 높은 것으로 밝혀졌기 때문이다(Shrout & Bolger, 2002). 넷째, 사회적 관계망과 주관적 안녕감 사이에서 사회적 지지가 조절하는지를 확인하기 위해 사회경제적 지위, 지각된 건강상태, 성격특성을 통제변인으로 놓고 PROCESS Macro의 모델 1을 사용하였다. 마지막으로 사회경제적 지위, 지각된 건강상태, 성격특성을 통제변인으로 놓고 PROCESS Macro의 모델 14를 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구에서는 사회적 관계망이 미래시간조망과 주관적 안녕감 간의 관계를 매개하는 효과가 사회적 지지에 의해 달라진다는 조절된 매개효과를 분석하였다.

V. 연구결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 중년의 인구통계학적 특성은 <표 4>에 제시되어있다. 연구 대상자는 총 467명으로 여자 332명(71.1%), 남자 135명(28.9%)이다. 연구 대상자의 평균 연령은 56.9세(SD=3.7)였으며, 연령대별로 살펴보면 50-54세가 126명(27.0%), 55-59세가 202명(43.3%), 60-64세가 139명(29.8%)이다. 직업은 공무원이 179명(38.3%)로 가장 많았고 기타 151명(32.3%), 전문직/연구원 60명(12.8%)로 나타났다. 교육수준의 경우 대학원 이상이 190명(40.7%)로 가장 많았으며 대학교 졸업 165명(35.5%), 고등학교 졸업 67명(14.3%), 전문대 졸업 41명(8.8%), 중학교 졸업 4명(0.9%) 순으로 나타났다. 주관적 경제수준은 ‘중-중’ 이라고 응답한 사람이 230명(49.3%)로 가장 많았고 ‘중-상’ 134명(28.7%), ‘중-하’ 76명(16.3%)로 나타났으며, 월 평균 총 소득은 450-600만원이 131명(28.1%)로 가장 많았고 300-450만원 95명(20.3%), 900만원 이상 65명(13.9%), 600-750만원 59명(12.6%) 순으로 나타났다. 함께 동거하고 있는 가족 구성원을 묻는 문항에서 부부+미혼자녀가 271명(58.0%)로 가장 많았고 부부 112명(24%), 본인+미혼자녀 30명(6.4%), 기타 29명(6.2%) 순으로 나타났다. 주관적인 건강상태를 묻는 문항에서 ‘건강한 편’이 279명(59.7%)로 가장 많이 나타났고 ‘그저 그렇다’ 127명(27.2%), ‘건강하지 않은편’ 38명(8.1%), ‘매우 건강’ 20명(4.3%) 순으로 나타났다. 결혼 상태를 묻는 문항에서는 ‘결혼하여 배우자와 함께 살고 있음’이 418명(89.5%)로 가장 많이 나타났고 사별 21명(4.5%),

이혼 12명(2.6%) 순으로 나타났다. 자녀의 수는 2명이 304명(65.1%)로 가장 많이 나타났고 1명 101명(21.6%), 3명 39명(8.4%), 0명 20명(4.3%)로 나타났다.

표 4 . 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=467)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남자	135	28.9%
	여자	332	71.1%
나이	50-54세	126	27.0%
	55-59세	202	43.3%
	60-64세	139	29.8%
직업	일반사무직	24	5.1%
	전문직/연구원	60	12.8%
	영업/판매/서비스직	21	4.5%
	자영업	28	6.0%
	공무원	179	38.3%
	생산기능직	4	0.9%
	기타	151	32.3%
교육 수준	중학교 졸업	4	0.9%
	고등학교 졸업	67	14.3%
	전문대 졸업	41	8.8%
	대학교 졸업	165	35.3%
	대학원 이상	190	40.7%
주관적 경제수준	하	11	2.4%
	중-하	76	16.3%
	중-중	230	49.3%
	중-상	134	28.7%
	상	16	3.4%

월평균 총 가계 소득	150만원 이하	21	4.5%
	150-300만원	40	8.6%
	300-450만원	95	20.3%
	450-600만원	131	28.1%
	600-750만원	59	12.6%
	750-900만원	56	12.0%
	900만원 이상	65	13.9%
동거하는 구성원	부부	112	24.0%
	부부+미혼자녀	271	58.0%
	본인+미혼자녀	30	6.4%
	부모+부부+미혼자녀	23	4.9%
	부부+기혼자녀 +손자녀+미혼자녀	2	0.4%
	기타	29	6.2%
	주관적 건강상태	전혀 건강하지 않은 편	3
건강하지 않은편		38	8.1%
그저 그렇다		127	27.2%
건강한편		279	59.7%
매우 건강		20	4.3%
결혼 상태	결혼하여 배우자와 함께 살고 있음	418	89.5%
	별거	8	1.7%
	이혼	12	2.6%
	사별	21	4.5%
	미혼	8	1.7%
자녀 수	0명	20	4.3%
	1명	101	21.6%
	2명	304	65.1%
	3명	39	8.4%
	4명	3	0.6%

2) 미래시간조망, 사회적 관계망, 주관적 안녕감과 사회적 지지의 상관관계

주요 변인들 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하고 그에 따른 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저, 측정 자료가 정규성 기준에 부합하는지 살펴보았다. 정규성 기준에 대해 왜도는 절대값 2 이내, 첨도는 절대값 7 이내의 기준을 만족하는 경우에 정규성의 정상성을 가정할 수 있다는 의견이 있다(Hong, Malik & Lee, 2003). 또한 좀 더 완화된 기준으로 왜도는 절대값 3 이내, 첨도는 절대값 10 이내일 때 정규성의 정상성을 가정할 수 있다는 의견도 있다(Kline, 2010). 본 연구 결과에서는 변인들의 왜도와 첨도가 모두 정상성 가정 기준을 초과하지 않는 것으로 나타났기에 변인들이 모두 정규분포를 이루고 있다고 볼 수 있다.

다음으로 Pearson 상관분석을 실시한 결과, 미래시간조망, 사회적 관계망, 사회적 지지와 주관적 안녕감은 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 있음이 밝혀졌다($p < .05$). 주관적 안녕감과 가장 상관이 높은 변인은 미래시간조망($r = .52$, $p < .001$)이며, 사회적 관계망($r = .35$, $p < .001$)과 사회적 지지($r = .41$, $p < .001$)와도 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 확장된 미래시간조망을 가질수록, 사회적 관계망이 클수록, 사회적 지지를 많이 받을수록 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 구체적으로 주관적 안녕감의 하위 요인인 삶의 만족도와 미래시간조망($r = .47$, $p < .001$)이 가장 높은 정적 상관을 보였다. 또한 사회적 지지의 하위 구성 요인인 정서적지지($r = .39$, $p < .001$), 정보적지지($r = .35$, $p < .001$), 도구적지지($r = .36$, $p < .001$), 평가적지지($r = .42$, $p < .001$) 모두 주관적 안녕감과 정적인 상관이나 나타나, 사회적 지지가 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 변인들 간에 관련성이 높을 경우에는 다중공선성의 문제가 나타날 수 있다고 보았는데, Cohen 등(2003)은 상관계수가 .7이상일 때 높은 관련성이 나타났다고 보았고, 문수백(2013)은 상관계수가 .85 이상일 때 불안정한 값이라고 하였다. 본 연구에서 하위요인을 제외한 상관계수가 $.31 \leq r \leq .51$ 로 나타나 다중 공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

표 5. 주요 변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계

(N=467)

	1	2	3	3a	3b	3c	4	4a	4b	4c	4d
1. 미레시간조망	1										
2. 사회적 관계망	.31 ^{***}	1									
3. 주관적 안녕감	.52 ^{***}	.35 ^{***}	1								
a. 삶의 만족도	.47 ^{***}	.28 ^{***}	.84 ^{***}	1							
b. 정적 정서	.41 ^{***}	.38 ^{***}	.67 ^{***}	.44 ^{***}	1						
c. 부정적 정서	-.21 ^{***}	-.09 [*]	-.61 ^{***}	-.33 ^{***}	.03	1					
4. 사회적 지지	.35 ^{***}	.38 ^{***}	.41 ^{***}	.38 ^{***}	.31 ^{***}	-.17 ^{***}	1				
a. 정서적 지지	.33 ^{***}	.36 ^{***}	.39 ^{***}	.36 ^{***}	.30 ^{***}	-.16 ^{***}	.97 ^{***}	1			
b. 정보적 지지	.32 ^{***}	.32 ^{***}	.35 ^{***}	.35 ^{***}	.26 ^{***}	-.13 ^{**}	.92 ^{***}	.88 ^{***}	1		
c. 도구적 지지	.33 ^{***}	.36 ^{***}	.36 ^{***}	.34 ^{***}	.28 ^{***}	-.15 ^{**}	.90 ^{***}	.82 ^{***}	.75 ^{***}	1	
d. 평가적 지지	.32 ^{***}	.38 ^{***}	.42 ^{***}	.38 ^{***}	.31 ^{***}	-.21 ^{***}	.91 ^{***}	.87 ^{***}	.78 ^{***}	.73 ^{***}	1
평균	4.46	29.73	0.00	4.74	4.55	3.65	93.66	26.73	22.71	20.55	23.67
표준편차	1.17	11.86	0.70	1.26	0.89	1.12	13.92	4.05	3.68	3.97	3.35
왜도	-0.01	0.59	0.00	-0.52	0.08	-0.08	-0.05	-0.14	-0.13	-0.05	-0.20
첨도	-0.85	0.30	0.01	-0.16	0.35	-0.54	-0.08	0.00	-0.04	-0.28	0.05

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

2. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 검증

조절된 매개모형과 매개된 조절모형의 차이는 독립변인과 종속변인의 관계에서 조절변인의 조절효과가 존재하는지에 따라 결정된다(Muller et al., 2005). 조절된 매개모형은 독립변인과 종속변인 간의 관계에서 조절변인의 조절효과가 없는 것으로 가정한다. 이에 따라 조절된 매개모형을 검증하기 이전에 성격요인(신경증, 외향성), 사회경제적 지위(주관적 경제수준, 월 평균 수입, 교육수준), 주관적 건강상태를 통제하고 독립변인인 미래시간조망과 종속변인인 주관적 안녕감의 관계에서 조절변인인 사회적 지지의 상호작용효과를 확인하였다. 조절효과는 PROCESS Macro의 model 1을 활용해 분석하였다. 분석결과는 표 6에 제시하였다. 주관적 안녕감을 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(9,457)=92.43, p<.001$). 미래시간조망 수준의 1단위 증가는 .16 단위의 주관적 안녕감 수준의 증가를 가져왔으며($B=.16, t(457)=8.31, p<.001$), 사회적지지 수준의 1단위 증가는 .01 단위의 주관적 안녕감 수준의 증가를 가져왔다($B=.01, t(457)=4.52, p<.001$). 반면, 미래시간조망과 사회적지지의 상호작용항은 주관적 안녕감을 유의하게 예측하지 못하였다($B=.001, t(457)=.72, p>.05$). 즉, 미래시간조망과 사회적지지의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로 유의한 설명력의 증가를 보이지 않았다($\Delta R^2=.0004, F(1,457)=.52, p>.05$). 독립변인인 미래시간조망과 종속변인인 주관적 안녕감의 관계를 사회적 지지가 조절하지 않기 때문에 독립변인과 종속변인의 관계에서 조절변인의 조절효과가 없어야 한다는 조절된 매개모형의 기본 가정을 충족하였다.

표 6. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 (N=476)

변인	B	SE	t
미래시간조망	.16	.02	8.31***
사회적 지지	.01	.002	4.52***
미래시간조망*사회적 지지	.001	.001	.72

$R^2=.65$, $F=92.43$, *** $p<.001$

3. 매개효과 검증

1) 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과 검증

미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 사회적 관계망의 매개효과는 PROCESS Macro의 model 4를 활용해 분석하였다. 분석결과는 표 7과 그림 2에 제시하였다. 주관적 안녕감을 종속변인으로 설정하고 독립변인으로 미래시간조망과 사회적 관계망을 추가한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(8,458)=101.42$, $p<.001$). 사회적 관계망 수준의 1단위 증가는 .01단위의 주관적 안녕감의 증가를 가져왔고($B=.01$, $t(458)=3.52$, $p<.001$), 사회적 관계망의 영향을 통제된 후에도 미래시간조망 수준의 1단위 증가는 .16단위의 주관적 안녕감의 증가를 가져왔다($B=.16$, $t(458)=8.91$, $p<.001$).

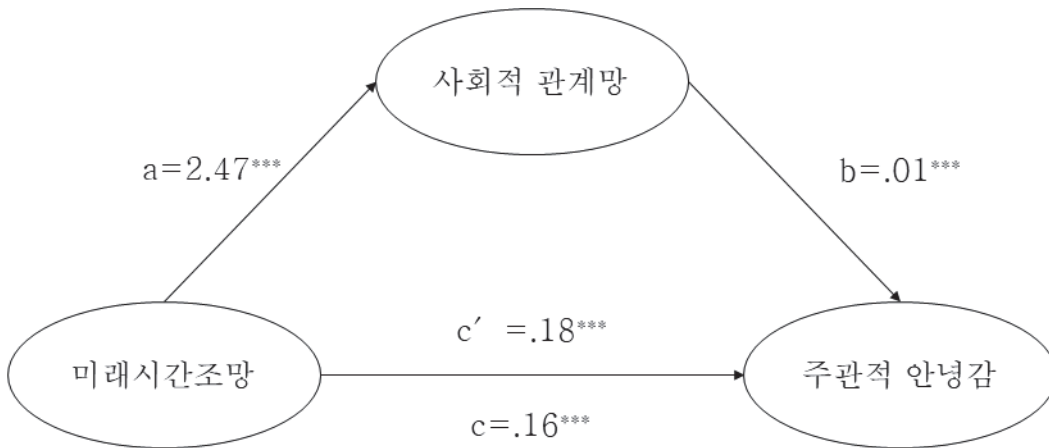
결과적으로, 미래시간조망이 사회적 관계망에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였고($B=.247$, $t(459)=5.33$, $p<.001$), 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향 또한 통계적으로 유의하였다($B=.01$, $t(458)=3.52$, $p<.001$). 이때, 매개변인의 간접효과를 통제하여도 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 효과가 통계적으로 유의하였다($B=.16$, $t(458)=8.91$, $p<.001$). 따라서 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 사회적 관계망이 부분매개역

할을 함을 알 수 있다.

표 7. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과 (N=476)

총효과와 간접효과	B	SE	t
미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 총효과	.18	.02	9.94***
미래시간조망이 사회적 관계망에 미치는 효과	2.47	.46	5.33***
사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 효과 (미래시간조망 통제)	.01	.002	3.52***
미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 효과 (사회적 관계망 통제)	.16	.02	8.91***

$R^2=.63$, $F=111.38$, *** $p<.001$



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임

그림 2. 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과

2) 매개효과의 통계적 유의성 검증

사회적 관계망의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해

Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping 방법은 매개(간접)효과 계수에 대한 95% 신뢰구간을 산출하는데, 이 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 결론 내릴 수 있다 (Preacher & Hayes, 2004). 표 8에 제시한 것과 같이, 매개효과 계수의 95% 신뢰구간 하-상한 값이 각각 .0059와 .03로 0을 포함하지 않으므로 사회적 관계망의 부분 매개효과가 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

표 8. 사회적 관계망의 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	매개효과	Boot SE	LLCI	ULCI
사회적 관계망	.02	.01	.01	.03

4. 조절된 매개효과 검증

1) 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

조절된 매개효과를 검증하기 전에 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 PROCESS Macro의 model 1을 활용해 분석하였다. 분석결과는 표 9에 제시하였다. 주관적 안녕감을 종속변인으로 한 회귀모형은 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였다($F(9,457)=76.90, p<.001$). 사회적 관계망 수준의 1단위 증가는 .01 단위의 주관적 안녕감 수준의 증가를 가져왔으며($B=.01, t(457)=3.30, p<.01$), 사회적지지 수준의 1단위 증가는 .01 단위의 주관적 안녕감 수준의 증가를 가져왔다($B=.01, t(457)=5.35, p<.001$). 반면, 사회적 관계망과 사회적 지지의 상호작용항은 주관적 안녕감을 유의하게 예측하지 못하였다($B=.00, t(457)=1.27, p>.05$). 즉, 사회적 관계망과 사회적지지의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로

유의한 설명력의 증가를 보이지 않았다($\Delta R^2=.0014$, $F(1,457)=1.61$, $p>.05$). 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계를 사회적 지지가 조절하지 않았다.

표 9. 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 (N=476)

변인	B	SE	t
사회적 관계망	.01	.002	3.30**
사회적 지지	.01	.002	5.35***
사회적 관계망*사회적 지지	.00	.001	1.27

$R^2=.60$, $F=76.90$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

2) 미래시간조망과 사회적 관계망, 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절된 매개효과

조절된 매개모형은 매개모형과 조절모형을 결합한 모형으로 매개효과가 조절변인의 수준에 따라 달라지는 것을 의미한다. 이를 조건부 간접효과라 하며(Preacher et al., 2007), 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 사회적 지지로 조건화된 사회적 관계망의 매개효과는 PROCESS Macro의 모델 14를 활용하여 분석하였다. 분석결과는 표 10과 그림 3에 제시하였다. 우선 사회적 관계망을 종속변인으로 하고 미래시간조망을 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(7,459)=12.86$, $p<.001$). 미래시간조망 수준의 1단위 증가는 사회적 관계망 수준의 2.47 단위의 증가를 가져왔다($B=2.47$, $t(459)=5.33$, $p<.001$). 다음으로, 주관적 안녕감을 독립변인으로 한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(10,456)=84.76$, $p<.001$). 사회적 관계망의 영향을 통제한 후 미래시간조망 수준의 1단위 증가는 .15 단위의 주관적 안녕감 수준의 증가를 가져왔지만($B=.15$, $t(456)=7.90$, $p<.001$), 사회적 관계망에 따라서 주관적 안녕감의 수준은 변하지 않았다($B=-.002$,

$t(456)=-.25, p>.05$). 또한 사회적 지지에 따라서 주관적 안녕감의 수준은 변하지 않았다($B=.004, t(456)=-.25, p>.05$). 즉, 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계를 사회적 지지가 조절하지 않았다($B=.0001, t(456)=.66, p>.05$).

사회적 지지에 따른 조건화 모형을 살펴보면, 사회적 지지의 수준에 따른 사회적 관계망의 매개효과에는 차이가 있었다. 보다 구체적으로, 사회적 지지의 수준이 낮은 경우 조건부 매개효과가 발생하지 않았지만(간접효과=.01, $SE=.01, 95\% CI: -.01\sim.02$) 사회적 지지의 수준이 높은 경우에는 발생하였다(간접효과=.01, $SE=.01, 95\% CI: .002\sim.03$). 즉, 사회적 관계망은 사회적 지지 수준이 높은 경우에만 매개역할을 하였다.

표 10. 조절된 매개모형 검증

	종속변인			
	사회적 관계망		주관적 안녕감	
	B	t	B	t
미래시간조망	2.47	5.33***	.15	7.90***
사회적 관계망			-.002	-.25
사회적 지지			.004	1.00
사회적 관계망*사회적 지지			.0001	.66

조절변인	수준	종속변인: 주관적 안녕감			
		조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
사회적 지지	저(-1SD)	.01	.01	-.01	.02
	중(Mean)	.01	.01	.001	.02
	고(+1SD)	.01	.01	.002	.03

*** $p<.001$

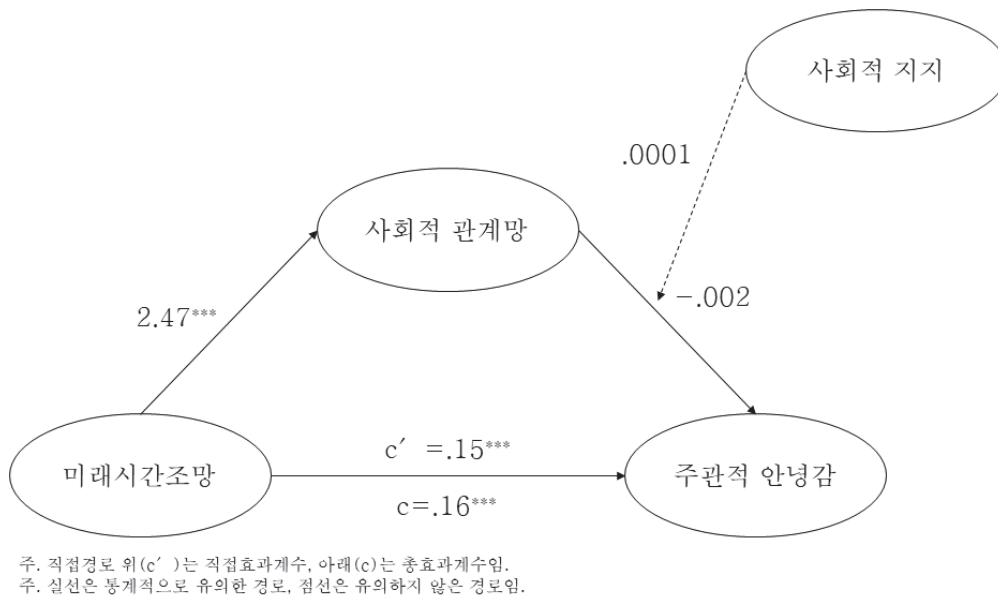


그림 3. 조절된 매개 모형

3) 조절된 매개효과의 통계적 유의성 검증

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 11에 제시하였다. 지수의 95% 신뢰구간 하-상한 값이 각각 -.0004와 .001로 0을 포함하므로 조절된 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 미래시간조망과 주관적 안녕감 간의 관계에서 사회적 관계망의 매개효과는 사회적 지지에 따른 차이가 없었다.

표 11. 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	지수	Boot SE	LLCI	ULCI
사회적 지지	.0002	.0003	-.0004	.001

VI. 논 의

본 연구에서는 미래시간조망이 어떠한 방식으로 중년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는지 살펴보았다. 구체적으로, 미래시간조망과 주관적 안녕감 간의 관계에서 사회적 관계망이 매개 역할을 하는지 확인하고, 매개효과가 사회적 지지 수준에 따라 차이가 있는지 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과 및 논의점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 설정한 주요 변인들 간의 관계를 살펴본 결과, 미래시간조망, 주관적 안녕감, 사회적 관계망, 사회적 지지 간의 유의한 상관이나 변인들 간 연관성이 존재함을 확인할 수 있었다. 구체적으로 살펴보면, 미래시간조망과 주관적 안녕감은 유의한 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 확장된 미래시간조망을 가질수록 주관적 안녕감이 증가한다는 선행연구와 일치한다(한경훈, 노수림, 2015; Coudin & Lima, 2011; Demiray & Bluck, 2014; Brothers, Gabrian, Wahl & Diehl, 2016). 또한 미래시간조망은 사회적 관계망과 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 자신에게 남은 시간이 길다고 지각할수록 크고 넓은 사회적 관계망을 가진다는 Fung 등(2001)과 Chang 등(2015)의 연구결과와 일치한다. 사회적 관계망과 주관적 안녕감은 유의미한 정적관계를 보였다. 이는 사회적 관계망의 크기가 클수록 행복하다는 Chan과 Lee(2006)의 연구결과와 다양한 유형의 관계망을 가질수록 즉 폭 넓은 관계를 가질수록 주관적 안녕감이 증가한다는 Litwin과 Shiovitz-Ezra(2011)의 연구결과와 맥락을 같이한다. 마지막으로 사회적 지지와 주관적 안녕감은 유의한 정적 상관을 보였는데, 이 또한 선행연구(Gülaçti, 2010; Siedlecki et al., 2014)에서 드러난 결과들과 일치하였다.

둘째, 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망이 매개하는

것을 확인하였다. 미래시간조망이 사회적 관계망을 통해 주관적 안녕감을 설명하는 효과는 통계적으로 유의한 수준이었다. 또한 미래시간조망이 주관적 안녕감에 직접적으로 미치는 효과의 크기가 감소하여 사회적 관계망이 미래시간조망과 주관적 안녕감 사이에서 부분매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 즉, 미래시간조망은 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라, 사회적 관계망을 통해서 간접적으로도 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 폭 넓은 사회적 관계망을 가진 사람들이 제한된 사회적 관계망을 가진 사람들보다 주관적 안녕감이 높다는 선행연구의 결과와 일치하며 (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2011), 확장된 미래시간조망을 가질수록 사회적 관계망의 확장에 더 큰 관심을 가진다는 선행연구와도 유사하다(Carstensen et al., 1999; Lang, 2000). 이러한 결과는 상담 장면에서 자신에게 남은 시간이 얼마 없다고 느끼는 중년의 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 확장된 미래시간조망을 지니도록 하는게 도움이 될 뿐 아니라, 사회적 관계망을 확장시키는 것 즉, 다양한 활동에 참여하도록 동기를 부여함으로써 폭넓은 인간관계를 형성할 수 있도록 개입하는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다.

셋째, 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 이에 따라 사회적 관계망이 미래시간조망과 주관적 안녕감 간의 관계를 매개하는 효과가 사회적 지지에 의해 달라진다는 조절된 매개효과 또한 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지의 수준에 따라 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 달라진다는 본 연구의 가설과는 다른 것으로, 사회적 관계망의 유형, 수나 접촉빈도, 크기가 작은 경우에 비록 사회적 지지를 많이 받는다고 지각하더라도 중년이 느끼는 주관적 안녕감에는 별다른 영향을 주지 않는다는 것을 의미한다. 즉 사회적 지지 정도에 상관없이 사회적 관계망이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 더 크다는 것을 의미한다. 이는 사회적 관계망이 지나

치게 크거나 작다면 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 끼친다는 선행연구(이민아, 2013; Falci & McNeely, 2009)와 사회적 지지가 사회적 관계망의 크기에 따른 스트레스의 부정적인 영향을 완충한다는 선행연구(Skok, Harvey & Reddihough, 2006; Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014)를 통해 추론한 본 연구의 가설과는 상충되는데, 본 연구에서 사용한 사회적 지지의 측정방식의 문제로 인한 것일 수 있다. 즉, 사회적 지지를 측정할 때 부정적 관계를 포함하여 현재 맺고 있는 사회적 관계 전체를 떠올리며 응답한 것이 아니라, 도움을 받고 있는 사람들을 떠올리며 지각된 지지의 수준을 응답하도록 하였으므로(예, 그들은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다.), 사회적 지지망의 크기는 측정하지 못했을 가능성이 있다. 다시 말해, 현재 자신에게 지지적인 사람이 몇 명인지와 갈등관계에 있는 사람은 몇 명인지(크기)와 같이 사회적 지지망의 크기와 함께 그들에게 어느 정도의 지지를 받고 있는지(수준)를 동시에 확인할 수 있는 측정도구를 사용했다면 결과가 달리 나왔을 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과만으로 사회적 지지의 조절효과가 나타나지 않았다는 결론을 내리는 것에는 신중을 기할 필요가 있으며, 향후 이에 대해서는 반복 검증이 필요할 것이다.

연구 결과를 정리하면, 중년이 자신에게 남은 시간이 많다고 지각할수록 폭넓은 사회적 관계망을 가지며 이를 통해 주관적 안녕감이 올라간다. 또한 남은 시간에 대한 지각은 주관적 안녕감에 직접적으로도 영향을 준다는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 첫째, 확장된 미래시간조망이 낙관적 사고와 관련이 있는 것으로 설명될 수 있다(Kotter-Grühn, & Smith, 2011; Rönnlund et al., 2018). 즉, 확장된 미래시간조망은 아직도 여러 가능성이 남아있다는 낙관적인 태도와 관련이 있어 중년이 느끼는 주관적 안녕감이 올라간다는 것이다. 두번째로는 확장된 미래시간조망은 미래지향적인 태도를 가지게 되면서 미래의 보상을 위해 노력하는 것과 관련이 있다(Rönnlund et al., 2018). 다시 말해, 삶의

의미를 찾고 이를 추구하는 과정을 통해 행복에 영향을 준다는 것이다(지은주, 2018). 특히, 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향력은 나이가 들수록 커지는데(김경미, 류승아, 최인철, 2011; Steger, Kashdan & Oishi, 2009), 확장된 미래 시간조망을 통해 미래를 설계하며 새로운 목표를 추구하는 것은 중년기의 행복에 매우 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다.

이처럼 본 연구는 중년을 대상으로 아직까지 연구가 많이 되지 않은 미래 시간조망과 주관적 안녕감의 관련성을 확인함으로써 상담 장면에서 개인이 남겨진 시간에 대한 지각과 사회적 관계망의 중요성을 인식하게 하는 것이 중요함을 밝혔다는 의의가 있다. 또한 본 연구에서는 사회적 관계를 양적 측면인 사회적 관계망과 질적 측면인 사회적 지지로 구분해서 측정하고, 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 관계망이 매개하고 사회적 지지가 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 조절할 것이라는 모형을 설정함으로써, 일반적인 사회적 관계의 개념을 보다 정교화하여 살펴보고자 시도하였다. 즉 사회적 관계의 양과 질을 구분하여 측정하면서 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하고자 하였다는 점에 의의가 있다.

하지만 이러한 의의에도 불구하고 본 연구에서는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 사회적 관계망과 주관적 안녕감의 관계에서 사회적 지지가 조절하지 않는다는 결과가 나타났는데, 앞서 언급했듯이 이는 사회적 지지의 측정방식에 문제가 있을 수 있다. 본 연구에서는 사회적 지지의 수준만을 측정했지만 추후 연구에서는 사회적 지지의 수준과 사회적 지지망의 크기를 함께 측정할 필요가 있을 것으로 보인다. 뿐만 아니라, 사회적 관계의 질적 측면에서 부정적 영향을 나타내는 갈등 관계의 크기가 도움 관계의 크기에 비해 훨씬 작음에도 심리적 안녕감에는 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다는 연구 결과를 고려해 볼 때(한경혜, 김주현, 김정민, 2003), 추후 연구에서는 사회적 관계의 질적 측면에서 부정적 측면도 함께 측정하여 사회적 관계망과 주관

적 안녕감과의 관계와 관련지어 연구할 필요성이 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 사회적 관계망을 측정함에 있어 크기, 접촉빈도, 유형 수를 확인하였다. 하지만 사회적 관계망에서 크기와 밀도(개인과 연결된 사람들끼리 직접적으로 아는 정도)를 함께 봤을 때, 같은 크기의 관계망이라도 밀도가 높을수록 우울 수준을 낮추는 효과가 크다는 결과를 고려하면(박찬웅, 배영, 2016), 사회적 관계의 양적인 측면에서 밀도가 중요한 역할을 함을 시사한다. 따라서 추후 연구에서는 크기, 접촉빈도, 유형 수 뿐만 아니라 사회적 관계망의 밀도도 함께 측정할 필요가 있다.

셋째, 연구에 참여한 대상의 40%가 대학원 이상의 교육수준으로 고학력이며 38%가 공무원이었으며 성비의 차이가 크므로 연구결과의 일반화에 제한이 있을 수 있다. 이와 관련하여, 본 연구에서는 교육수준은 통제하였지만 직업은 통제하지 않았다. 중년기의 주요 발달과제는 퇴직이며 은퇴를 준비해야 한다는 불안감이 커지는 시기이므로(김애순, 2002) 직업안정성과 퇴직에 대한 태도는 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있다. 이런 관점에서 볼 때, 직업안정성이 높다고 지각하며 퇴직에 대한 태도가 기업근로자보다 긍정적인 공무원(한정란, 안경실, 오병철, 2010)의 주관적 안녕감은 다른 직업유형에 비해 높을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 직업이나 성비를 고려하여 연구대상을 선별할 필요가 있을 것이다.

넷째, 사회정서 선택이론에 따르면, 남은 시간을 어떻게 지각하느냐에 따라 개인의 목표(지식의 습득과 다양한 경험 혹은 긍정 정서의 경험)가 달라지며 이는 사회적 관계망에 영향을 미친다고 한다. 즉, 시간을 제한적으로 느낄수록 개인의 정서 경험이 우선시 되어 자신에게 안정감을 주는 사회적 관계망을 유지하고자 하는 반면 시간을 확장되게 지각할수록 다양한 경험을 하고 지식을 습득하고자 사회적 관계망을 넓힌다고 하며 이를 통해 시간을 제한적으로 느낄수록 주관적 안녕감이 높아진다고 주장한다(Carstensen,

Fung & Charles, 2003). 하지만 본 연구와 최근 미래시간조망과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 연구에서는 사회정서 선택이론과는 다르게 시간을 제한적으로 지각할수록 주관적 안녕감이 낮아졌다는 결과가 나왔다. 따라서 후속 연구에서는 개인의 목표와 성취수준 변인을 추가하여 미래시간조망과 사회적 관계망 사이에서 어떤 역할을 하는지 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

다섯째, 현 중년 세대들은 전통적 가족 가치가 내재되어 가족의 이익을 우선시 할 뿐만 아니라(김지훈, 강욱모, 2014), 발달단계상으로 자녀가 독립을 하고 은퇴를 하면서 배우자와 보내는 시간이 많아진 것을 고려했을 때(김미정, 김귀분, 2013), 사회적 관계망에서도 자녀와 배우자와의 관계에 초점을 맞춰 측정할 필요가 있다. 실제로 사회적 관계망을 가족, 이웃, 친구로 분류해서 중년의 삶의 질에 가장 영향력이 많이 미치는 변인을 확인한 결과가 가족으로 나타났고, 중년기 성인과 노인을 대상으로 이루어진 연구에서도 가족구성원의 수가 많고 이들과의 관계가 더 좋을수록 더 높은 생활 만족도를 경험하는 것으로 나타났다(박미석, 2004; Webb, Blane, McMunn & Netuveli, 2010). 따라서 차후 연구에서는 중년의 사회적 관계망에서 가족 구성원과의 관계 만족도나 상호작용 수 등을 면밀히 확인하여 주관적 안녕감의 관계를 확인할 필요가 있다.

여섯째, 본 연구에서는 미래시간조망 척도의 점수가 높을수록 확장된, 낮을수록 제한된 미래시간조망을 가진 것으로 보고 분석을 하였다. 하지만, 중년들의 미래시간조망이 정신건강에 미치는 영향을 더 면밀히 살펴보려면 확장된 미래시간조망과 제한된 미래시간조망을 가진 집단을 나눠서 사회적 관계망, 주관적 안녕감에 집단 간 유의한 차이가 있는지를 확인해 볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강양희. (2013). 중년여성의 건강증진생활양식, 자기효능감 및 생활만족도. **한국자료분석학회**, 15(2), 937-948.
- 곽지현, 이민규. (2006). 심리적 통제전략과 안녕감 간의 관계. **한국노년학회지**, 26(3): 565-580.
- 김경미, 류승아, 최인철. (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 30(2), 503-523.
- 김경민, 한경혜, 김주현. (2003). 중년기 남녀의 사회적 관계망과 정신건강. **한국노년학회지**, 23(2), 155-170.
- 김미정, 김귀분. (2013). 중년과 노인의 심리적 안녕감 영향요인. **동서간호학연구지**, 19(2), 150-158.
- 김백수, 이정화. (2010). 중년층의 사회적 노후준비 결정요인분석. **한국지역사회생활과학회지**, 21(3), 411-425.
- 김애순. (2002). **성인발달과 생애설계**. 서울: 시그마프레스, 88.
- 김인숙. (1994). **빈곤여성의 사회적 환경요인과 심리적 디스트레스와의 관계**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김지훈, 강욱모. (2014). 베이비붐 세대의 가구소득과 삶의 질 간의 관계에 대한 종단연구-동남권을 중심으로. **한국지역사회복지학**, 51, 1-24
- 김향수, 김송순. (2017). 기혼 중년 남성의 직업스트레스, 직업 안정성, 우울, 가족유대감, 주관적 건강상태, 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 융합적 연구. **한국융합학회논문지**, 8(3), 101-114.
- 류연지. (1996). **성격 및 욕구수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.

- 문미영, 김미연. (2017). 중년기 성인의 건강지각이 노화불안과 건강증진행위에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 17(11): 523-541.
- 문수백 (2009). **구조방정식모델링의 이해와 적용**. 서울: 학지사.
- 박미석. (2004). 우리나라 노인의 은퇴 후 여가선용에 관한 연구. **Family and Environment Research**, 42(12), 107-122.
- 박선애, 김정석. (2013). 김훈의 <화장>과 <언니의 폐경>에 나타난 중년의 신체 변화와 가족 관계의 변화 양상. **가족과 문화**, 25(4), 120-151.
- 박정훈. (2018). 중년여성의 사회적지지, 자기효능감이 노화불안에 미치는 영향. **한국산학기술학회 논문지**, 19(10), 569-577.
- 박지원. (1985). **사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구**. 연세대학교 박사학위 논문.
- 박찬웅, 배영. (2016). 사회적 연결망의 특성과 우울. **한국인구학**, 39(4), 61-77.
- 심정자. (2004). **여성 노인의 사회적 관계망과 건강과의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 안미소, 김혜리. (2018). 남은 시간 인식이 회상기억에 미치는 영향. **한국노년학회지**, 38(1): 83-102.
- 유경, 민경환. (2005). 연령 증가에 따른 정서복잡성의 변화가 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국노년학회지**, 25(4): 189-203.
- 유태용, 이기범, Ashton, M. (2004). 한국판 HEXACO 성격검사의 구성타당화 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 18(3), 61-75.
- 이민아. (2013). 사회적 연결망의 크기와 우울. **한국사회학**, 47(4), 171-200.
- 이어서. (2018). **한국 노인의 미래시간조망과 고립감의 관계: TV시청 동기를 매개로**. 고려대학교 석사학위논문.
- 이은영, 왕은자. (2017). 중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(2), 481-503.

- 이태진, 김재원. (2018). 경제적 불안정과 중년 남성의 정신건강. **보건경제와 정책연구(구 보건경제연구)**, 24(1), 142-166.
- 이현희, 김은정, 이민규. (2003). 한국판 정적 및 부적 정서 척도(PANAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 이희경, 이동귀. (2007). 긍정심리학적 인간이해와 변화. **인간연구**, -(13), 16-43.
- 임선영. (2014). 중년기 성인의 노화불안감 관련 요인에 관한 연구. **국제신학**, 16, 233-254.
- 임정은, 강홍비, 김소희, 나누리, 민수빈, 오승희, ...이민경. (2017). 농촌 중년여성의 자기효능감과 사회적 지지가 갱년기대처에 미치는 영향. **이화간호학회지**, 51, 39-57.
- 장성희. (2008). **사회적관계망이 중년기혼여성의 임파워먼트 수준에 미치는 영향에 관한 연구**. 호남대학교 석사학위논문.
- 장혜경. (2018). 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인. **성인간호학회지**, 30(1), 98-105.
- 정규석, 박선희. (2010). 지역아동센터 이용아동의 주관적 안녕감에 관한 다체계 모델 검증. **사회과학연구**, 26(1), 433-452.
- 정문경. (2018). 중년여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. **인문사회** 21, 9(2), 365-378.
- 정선호, 서동기. (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. **한국심리학회지: 일반**, 35(1), 257-282.
- 정순돌, 성민현. (2012). 연령집단별 사회적 자본과 삶의 만족도 관계비교. **보건사회연구**, 32(4), 249-272.
- 정영숙. (2011). 한국 여성노인의 잘 나이들기. **한국고전여성문학연구**, 23(1): 5-56.

- 정영옥, 오효숙. (2016). 중년여성의 사회적지지, 자기효능감, 지각된 건강상태가 노화불안에 미치는 영향. **한국보건간호학회지**, 30(1), 30-41.
- 주은선, 정혜인. (2014). 중년여성의 꿈 경험에 관한 탐색적 연구. **한국심리학회지: 여성**, 19(2), 137-159.
- 지은주. (2018). 중년기 남녀의 의미추구가 주관적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 발달**, 31(4), 199-224.
- 최태산, 박혜경. (2011). 중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(3), 931-944.
- 통계청. (2017). 생명표, 국가승인통계 제101035호.
- 통계청. (2018). 동북지역 생애주기별 주요 특성 분석. 공공누리
- 한경혜, 송지은. (2001). 중년 남성의 건강에 가족 및 직업 특성이 미치는 영향. **가족과 문화**, 13(1): 51-73
- 한경훈, 김병조, 노수림. (2017). 삶의 의미가 미래시간조망에 미치는 영향. **사회과학연구**, 28(1), 41-60.
- 한경훈, 노수림. (2016). 한국 중·노년의 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향. **사회과학연구**, 27(1), 181-197.
- 한국개발연구원. (2016). 급속한 기대수명 증가의 함의. **KDI FOCUS**, 제69호.
- 한신원. (2012). 중년세대의 사회적 관계와 정신건강. **한국사회학회 사회학대회 논문집**, 1115-1125.
- 한정란, 안경실, 오병철. (2010). 중년 직장 남성의 직업 및 퇴직에 대한 태도. **한국노년학**, 30(2): 599-613
- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301-324.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating

- role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 32-39.
- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P., & Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child abuse & neglect*, 27(12), 1377-1395.
- Brothers, A., Gabrian, M., Wahl, H. W., & Diehl, M. (2016). Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being. *Psychology and aging*, 31(6), 605.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085.
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 11(1), 195-217.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological science*, 4(5), 151-156.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165.
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). Future time perspective scale.

- Unpublished manuscript, Stanford University.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P. & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and aging, 26*(1), 21.
- Cate, R. A., & John, O. P. (2007). Testing models of the structure and development of future time perspective: maintaining a focus on opportunities in middle age. *Psychology and aging, 22*(1), 186.
- Chang, P. F., Choi, Y. H., Bazarova, N. N., & Löckenhoff, C. E. (2015). Age differences in online social networking: Extending socioemotional selectivity theory to social network sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 59*(2), 221-239.
- Chan, R., & Joseph, S. (2003). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 28*(2), 347-354.
- Chan, Y. K., & Lee, R. P. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 87-112.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.)*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltney, J. M., Jr. (1997). Social ties and susceptibility to the common cold. *Journal of the*

- American Medical Association, 277, 1940-1944*
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- 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, (2)*, 219-232.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of happiness studies, 4*(2), 185-199.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research, 31*(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55*(1), 34.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E & Lucas, R. E. (1999). *Personality and subjective well-being*. New York: Russell Sage.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science, 13*(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2014). Time since birth and time left to live: Opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing & Society, 34*(7), 1193-1218.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated

- with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future Time Perspective, Hope and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17-25.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463-482.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and aging*, 21(4), 664.
- Ellwardt, L., Van Tilburg, T. G., & Aartsen, M. J. (2015). The mix matters: Complex personal networks relate to higher cognitive functioning in old age. *Social science & medicine*, 125, 107-115.
- Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 59-63.
- Falci, C., & McNeely, C. (2009). Too many friends: Social integration, network cohesion and adolescent depressive symptoms. *Social Forces*, 87(4), 2031-2061.
- Fung, H. H., Lai, P., & Ng, R. (2001). Age differences in social preferences among Taiwanese and mainland Chinese: The role of perceived time. *Psychology and aging*, 16(2), 351.
- Gaspar, D. (2005). Subjective and objective well-being in relation to economic

- inputs: puzzles and responses. *Review of Social Economy*, 63(2), 177-206.
- Goldberg, L. (1999). A broad -bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. *Personality Psychology in Europe*, 7(1), 7-28.
- Gülaçti, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Havighurst, R. J. (1973). History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life span. *In Life-span developmental psychology* (pp. 3-24).
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8), 1357-1364.
- Hong, S., Malik, M., & Lee, M. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 636-654.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166-175.
- Israel, B. A., & Rounds, K. A. (1987). Social networks and social support: A synthesis for health educators. *Advances in Health Education and Promotion*, 2(31), 1-35.

- Jung, C. G., & Hull, R. F. C. (1954). *The development of Personality (Vol. 17)*. Pantheon Books.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502-514.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 3(25), 1-23.
- Kline, R. B. (2010). **구조방정식 모형: 원리와 적용**. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Kotter-Grühn, D., & Smith, J. (2011). When time is running out: Changes in positive future perception and their relationships to changes in well-being in old age. *Psychology and Aging*, 26(2), 381.
- Kozik, P., Hoppmann, C. A., & Gerstorf, D. (2015). Future time perspective: Opportunities and limitations are differentially associated with subjective well-being and hair cortisol concentration. *Gerontology*, 61(2), 166-174.
- Lachman, M. E., Lewkowitz, C., Marcus, A., & Peng, Y. (1994). Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 1(4), 201-211.
- Lang, F. R. (2000). Endings and continuity of social relationships: Maximizing intrinsic benefits within personal networks when feeling near to death. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 155-182.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, 17(1), 125.
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40(2), 99-112.

- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3-13.
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American journal of sociology*, 44(6), 868-896.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social sciences: Selected theoretical papers*. New York: Harper.
- Liao, H. W., & Carstensen, L. L. (2018). *Future Time Perspective*. GeroPsych.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean, & W. M. Ensel (Eds.), *Social support, life events, and depression* (pp. 17-30). Orlando, FL.: Academic.
- Litwin, H., & Shiovitz-Ezra, S. (2011). The association of background and network type among older Americans: Is “who you are” related to “who you are with” ?. *Research on Aging*, 33(6), 735-759.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111.
- McLoyd, V. C., & Wilson, L. (1990). Maternal behavior, social support, and economic conditions as predictors of distress in children. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 199(46), 49-69.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 852-863.
- Neugarten, B. L. (1969). Continuities and discontinuities of psychological issues into adult life. *Human development*.
- O'Reilly, P. (1988). Methodological issues in social support and social network

- research. *Social science & medicine*, 20(8), 863-873.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24(3), 297.
- Pruzan, K., & Isaacowitz, D. M. (2006). An attentional application of socioemotional selectivity theory in college students. *Social Development*, 15(2), 326-338.
- Rönnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjö, L., Eriksson, T., Åström, E., & Carelli, M. G. (2018). Mindfulness promotes a more balanced time perspective: correlational and intervention-based evidence. *Mindfulness*, 1-13.
- Scheibe, S., English, T., Tsai, J. L., & Carstensen, L. L. (2013). Striving to feel good: Ideal affect, actual affect, and their correspondence across adulthood. *Psychology and aging*, 28(1), 160.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40, 11-36.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.

- Skok, A., Harvey, D., & Reddihough, D. (2006). Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *Journal of Intellectual and Developmental Disability, 31*(1), 53-57.
- Southwell, B. G. (2013). *Social networks and popular understanding of science and health: Sharing disparities*. JHU Press.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin, 134*(1), 138.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and social psychology bulletin, 34*(6), 741-754.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social indicators research, 24*(1), 1-34.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Webb, E., Blane, D., McMunn, A., & Netuveli, G. (2011). Proximal predictors

of change in quality of life at older ages. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(6), 542-547.

Wenger, G. C. (1991). A network typology: From theory to practice. *Journal of Aging Studies*, 5(2), 147-162.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1271-1288.

ABSTRACT

The effect of midlife adults Future Time Perspective, Social Network on Subjective Well-being : The Moderated Mediating Effect of Social Support

Hyunsun Na
Department of Psychology
Graduate school of
Sungshin University

As the life expectancy has increased over the years, midlife adults' well-being has become more significant. Researchers have recognized the importance of individual's perception on how much time is left when considering one's well-being. Therefore, it is important to know how midlife adults view their remaining time and its relationship with social network and social support. Since the research were limited to investigate on the size of the social network, this study also explored how quality of social network, social support, affects subjective well-being.

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of social support through social network on the relationship between future time perspective(FTP) and subjective well-being.

Future Time Perspective scale, Social Network Index, and Social Support scale were administered to 467 Korean midlife adults(M=59.6, SD=3.7).

The main findings were as follows. First, future time perspective, social network, subjective well-being, and social support showed statistically significant correlations. Second, a mediating model verified that social network partially mediated the relationship between future time perspective and subjective well-being. Third, the moderation effect of social support between social network and subjective well-being was not found. Fourth, the effect of future time perspective on subjective well-being through social network was insignificantly moderated by social support.

This study showed social network has a mediating role between FTP and subjective well-being, but the effect of social support was not shown. Therefore, regardless of the amount of perceived social support, what matters to midlife adults' subjective well-being is the size of the social network and open-ended FTP. However, since this study investigated only on positive social relationships, social support, in future research, negative social relationships should be considered.

Key word: Future Time Perspective, Social Network, social support, Subjective Well-being,

부 록

부 록 1. 미래시간조망 척도 (Future Time Perspective Scale)

부 록 2. 사회적 관계망 척도 (Social Network Index)

부 록 3. 사회적 지지 척도

부 록 3. 삶의 만족도 척도 (Satisfaction with Life Scale: SWLS)

부 록 4. 긍정 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect
Scale: PANAS)

부 록 5. 성격 5요인 척도 (신경증, 외향성)

부 록 6. 인구 통계학적 질문지

부 록 1. 미래시간조망 척도 (Future Time Perspective Scale)

※ 다음은 미래시간조망에 대한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

문 항 내 용		전 혀 아 니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	중 간 이 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	내겐 앞으로 수없이 많은 기회가 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 장차 새로운 목표를 많이 세울 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내 미래는 가능성으로 가득하다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내 인생 대부분이 아직 남아있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	내 미래는 무한하다.	1	2	3	4	5	6	7
6	앞으로 내가 하고 싶은 일은 무엇이든 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7	내 인생엔 새로운 계획을 세울 시간이 충분하다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 내 인생의 시간이 얼마 남지 않았다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내 미래의 가능성은 제한되어 있다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나이가 들수록 나는 시간을 제한적으로 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 2. 사회적 관계망 척도 (Social Network Index)

※ 다음은 귀하가 얼마나 많은 사람들과 정기적으로 만나거나 이야기하는지와 관련된 질문입니다. 질문을 잘 읽고, 해당하는 번호를 골라 주십시오.

1. 귀하의 혼인여부와 관련하여 적절한 번호를 골라 주십시오.

- ① 결혼하여 배우자와 함께 살고 있음
- ② 별거
- ③ 이혼
- ④ 사별
- ⑤ 미혼

2. 귀하의 자녀수는? (자녀가 없다면, ①에 ✓표 하고 3번으로 넘어가 주십시오.)

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

2a. 몇 명의 자녀와 적어도 2주에 한번은 만나거나 통화하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

3. 귀하의 부모님은 살아계십니까? (모두 돌아가셨다면, ①에 ✓표 하고 4번으로 넘어가 주십시오.)

- ① 모두 돌아가심
- ② 어머니만 살아계심
- ③ 아버지만 살아계심
- ④ 모두 살아계심

3a. 부모님과 적어도 2주에 한번은 만나거나 통화하십니까?

- ① 만나거나 통화하지 않음
- ② 어머니와 만나거나 통화함
- ③ 아버지와 만나거나 통화함
- ④ 어머니 아버지 모두와 만나거나 통화함

4. 귀하의 배우자의 부모님은 살아계십니까? (모두 안 계시다면, 해당하는 번호에 ✓표 하고 5번으로 넘어가 주십시오.)

- ① 모두 돌아가심
- ② 어머니만 살아계심
- ③ 아버지만 살아계심
- ④ 모두 살아계심
- ⑤ 해당사항 없음

4a. 배우자의 부모님과 적어도 2주에 한번은 만나거나 통화하십니까?

- ① 만나거나 통화하지 않음
- ② 어머니와 만나거나 통화함
- ③ 아버지와 만나거나 통화함
- ④ 어머니 아버지 모두와 만나거나 통화함

5. 배우자, 부모, 자녀를 제외하고 몇 명의 친척들과 가깝다고 느끼니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

5a. 몇 명의 친척과 적어도 2주에 한번은 만나거나 통화하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

6. 가깝다고 느끼는 친구는 몇 명입니까?(함께 있을 때 편안하며 개인적인 것들에 대해 이야기 할 수 있고 도움을 요청할 수 있는 친구)

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

6a. 위의 친구들 중 몇 명과 적어도 2주에 한번은 만나거나 통화하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

7. 종교단체 활동에 참여하십니까? ('아니요'에 응답한 경우 8번으로 넘어가주십시오.)

- ① 예 ② 아니요

7a. 종교단체 활동에 함께 참여하는 사람들 중 활동 관련 미팅과 예배를 포함하여 몇 명과 적어도 2주에 한번은 대화하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

8. 정기적으로 가는 수업(학교, 기술 교육, 성인교육 등)이 있습니까?(‘아니요’에 응답한 경우 9번으로 넘어가주십시오.)

- ① 예 ② 아니요

8a. 몇 명의 동료학생 혹은 선생님과 수업시간을 포함해서 적어도 2주에 한번 대화 하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

9. 현재 직장(혹은 아르바이트)을 다니고 있습니까? (‘아니요’에 응답한 경우 10번으로 넘어가주십시오.)

- ① 예 ② 아니요

9a. 부하 직원 몇 명을 관리하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

9b. 부하직원을 제외한 몇 명의 사람들과 적어도 2주에 한번 대화 하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

10. 몇 명의 이웃을 적어도 2주에 한번 방문하거나 대화하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

11. 현재 봉사활동을 하고 계십니까? (‘아니요’에 응답한 경우 12번으로 넘어가주십시오.)

- ① 예 ② 아니요

11a. 봉사활동을 함께하는 몇 명의 사람들과 적어도 2주에 한번 봉사활동에 관련된 대화를 하십니까?

- ① 0명 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 ⑤ 4명 ⑥ 5명 ⑦ 6명 ⑧ 7명 이상

부 록 3. 사회적 지지 척도

※ 귀하에게 도움을 줄 수 있다고 생각했던 사람들에게 대해 귀하는 평소 어떻게 느끼고 계시는지 O표 해 주시기 바랍니다.

질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 그들은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
2. 그들은 모두 내가 한 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해준다.	1	2	3	4	5
3. 그들은 내가 필요로 하면 아무리 큰돈이라도 마련해준다.	1	2	3	4	5
4. 그들은 내가 그들에게 필요한 가치가 있는 존재임을 인정해준다.	1	2	3	4	5
5. 그들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있게 내 일을 인정해준다.	1	2	3	4	5
6. 나는 그들과 함께 있으면 친밀감을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 그들은 나의 문제를 기꺼이 들어준다.	1	2	3	4	5
8. 그들은 내가 배울점이 많은 존경할만한 사람들이다.	1	2	3	4	5
9. 그들은 자신이 직접 도움을 줄 수 없을 때는 다른 사람을 보내서라도 나를 돕는다.	1	2	3	4	5
10. 그들은 내가 마음 놓고 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	1	2	3	4	5

11. 그들은 내가 잘했을 때 칭찬을 아끼지 않는다.	1	2	3	4	5
12. 그들은 나를 인격적으로 존중해준다.	1	2	3	4	5
13. 그들은 무슨 일이든 대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 돕는다.	1	2	3	4	5
14. 그들은 내가 어려운 상황에 직면했을 때 현명하게 문제를 해결할 수 있는 방안을 제시해준다.	1	2	3	4	5
15. 그들은 의논할 문제가 생길 때마다 나를 위해 시간을 내주고 응해준다.	1	2	3	4	5
16. 그들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정 해준다.	1	2	3	4	5
17. 그들은 모두 내가 몰랐던 사실을 일깨워주고 확실하게 해준다.	1	2	3	4	5
18. 그들은 내가 결단을 못 내리고 망설일 때 결단을 내릴 수 있도록 자극과 용기를 준다.	1	2	3	4	5
19. 그들은 내가 현실을 이해하고 사회생활에 적응할 수 있게 충고를 해 준다.	1	2	3	4	5
20. 그들은 내가 필요로 하는 물건이 있으면 언제라도 빌려준다.	1	2	3	4	5
21. 그들은 나의 의견을 존중해주고 대체로 받아들여 준다.	1	2	3	4	5
22. 그들은 내게 생긴 문제의 원인을 찾아내는데 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	1	2	3	4	5
23. 그들은 내가 몸져 누워있을 때 일을 대신해 준다.	1	2	3	4	5
24. 그들은 내가 기분 언짢아 할 때 내 감정을 이해하고 기분을 전환시켜주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
25. 그들은 내가 어떤 선택을 해야할 때 합리적인 결정을 내릴 수 있게 조언해준다.	1	2	3	4	5

부 록 3. 삶의 만족도 척도 (Satisfaction with Life Scale: SWLS)

※ 여러분은 자신의 삶에 대해 만족하고 있나요? 자신과 가장 가깝게 느껴지는 숫자에 O표 주세요

문 항 내 용		전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	약 간 그 렇 지 않 다	중 간 이 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	대체로 나의 삶은 내가 꿈꾸던 이상적 삶과 비슷하다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나의 생활 환경과 조건들은 아주 좋다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 생활에 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	지금까지 나는 내가 원했던 중요한 일들을 이루었다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 다시 태어난다고 해도, 지금까지의 생활방식을 바꾸지 않을 것이다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 4. 긍정 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect

Scale: PANAS)

※ 요즘 아래의 감정을 얼마나 많이 느끼고 있나요? 자신에게 해당하는 숫자에 O표 하세요.

문 항 내 용		전 혀 느 끼 지 않 았 다	느 끼 지 않 았 다	약 간 느 끼 지 않 았 다	중 간 이 다	약 간 느 꼈 다	느 꼈 다	매 우 느 꼈 다
1	흥미진진한 (매우 흥미가 많은)	1	2	3	4	5	6	7
2	과민한 (감정이 지나치게 예민한)	1	2	3	4	5	6	7
3	괴로운 (몸이나 마음이 편치 않고 고통스러운)	1	2	3	4	5	6	7
4	기민한 (재빠르고 날쌌)	1	2	3	4	5	6	7
5	흥분된 (신나는, 들뜬)	1	2	3	4	5	6	7
6	창피한	1	2	3	4	5	6	7
7	마음이 상한	1	2	3	4	5	6	7
8	원기 왕성한 (마음과 몸의 기운이 풍부한)	1	2	3	4	5	6	7

9	강한 (강인한, 굳센)	1	2	3	4	5	6	7
10	신경질적인 (너무 예민하여 사소한 일에 곧잘 흥분하는)	1	2	3	4	5	6	7
11	죄책감 드는 (저지른 잘못에 책임을 느끼는)	1	2	3	4	5	6	7
12	단호한 (어떠한 결정이나 태도에 대해 단단히 결심한)	1	2	3	4	5	6	7
13	겁에 질린	1	2	3	4	5	6	7
14	주의 깊은 (관심을 기울이는, 세심한)	1	2	3	4	5	6	7
15	적대적인 (남을 적으로 대하거나 적과 같이 대하는)	1	2	3	4	5	6	7
16	조바심 나는 (조마조마하여 마음을 졸이는)	1	2	3	4	5	6	7
17	열정적인 (어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 열중하는)	1	2	3	4	5	6	7
18	활기찬 (힘이 넘치고 생기가 가득한)	1	2	3	4	5	6	7
19	자랑스러운	1	2	3	4	5	6	7
20	두려운 (무서운)	1	2	3	4	5	6	7

부 록 5. 성격 5요인 척도

※ 다음 문항들은 귀하의 성격 특성에 관한 질문입니다. 옳거나 그른 답은 없습니다. 너무 오래 생각하지 마시고 흔히 생각하는 대로, 해당되는 번호에 ○ 표시해 주시기 바랍니다.

문 항 내 용		전 혀 그 렇 지 않 다	조 금 그 렇 지 않 다	보 통 이 다	조 금 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	거의 언제나 느긋한 편이다.	1	2	3	4	5
2	우울함을 거의 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
3	쉽게 불안해진다.	1	2	3	4	5
4	걱정을 많이 하는 편이다.	1	2	3	4	5
5	마음이 쉽게 산란해진다.	1	2	3	4	5
6	화를 잘내는 편이다.	1	2	3	4	5
7	기분의 변화가 심하다.	1	2	3	4	5
8	감정의 기복이 심한 편이다.	1	2	3	4	5
9	쉽게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
11	나는 모임에서 분위기를 주도하는 인물이다.	1	2	3	4	5

12	여러 사람들 사이에서 위축되지 않는다.	1	2	3	4	5
13	대화를 먼저 시작하는 편이다.	1	2	3	4	5
14	사교모임에서 여러 다른 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람의 시선이 나에게 집중되는 것을 꺼려하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	말을 많이 하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
17	모임에서 나를 잘 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5
18	사람들과 별로 할 이야기가 없다.	1	2	3	4	5
19	나에게 주의가 집중되는 것이 싫다.	1	2	3	4	5
20	모르는 사람들과 있을 때는 과묵해진다.	1	2	3	4	5

부 록 6. 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① 남성 ② 여성
2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만 세
3. 귀하의 직업 상태는 어떻게 되십니까?
① 일반 사무직 ② 전문직/연구원 ③ 영업/판매/서비스직 ④ 자영업
⑤ 공무원 ⑥ 생산기능직 ⑦ 기타
4. 귀하의 최종 학력은 어떻게 되십니까?
① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 전문대학교 졸업(2, 3년제)
④ 대학교 졸업(4년제) ⑤ 대학원 이상(수료, 재학 포함)
5. 현재 귀하의 경제수준은 어느정도 된다고 느끼십니까?
① 하 ② 중-하 ③ 중-중 ④ 중-상 ⑤ 상
6. 귀하의 월평균 총 수입은 어느정도입니까?
① 150만원 이하 ② 150-300만원 ③ 300-450만원 ④ 450-600만원
⑤ 600~750만원 ⑥ 750~900만원 ⑦ 900만원 이상
7. 귀하는 지금 누구와 함께 살고 계십니까?
① 부부 ② 부부+미혼자녀 ③ 본인+미혼자녀 ④ 부모+부부+미혼자녀
⑤ 부모+부부+기혼자녀 ⑥ 부부+기혼자녀+손 자녀+미혼자녀 ⑦ 기타
8. 현재 귀하의 전반적인 건강상태는 어느 정도입니까?
① 전혀 건강하지 않은 편
② 건강하지 않은 편
③ 그저 그렇다
④ 건강한편
⑤ 매우 건강