

중년 성인의 자기초월, 자기고양과 행복과의 관계*

송 수 진¹⁾

정 영 숙²⁾

부산대학교 심리학과

본 연구는 자기초월이 중년기 성인의 행복에 미치는 영향을 살펴보면서 자기수용과 자기고양과의 관계를 함께 다루어보고자 하였다. 이를 위하여 45세-65세의 중년기 성인 남녀 316명을 대상으로 자기고양 편향, 자기초월, 자기수용 척도, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감을 측정하였다. 위계적 다중회귀분석과 t검증을 실시하여 분석한 결과, 첫째, 자기수용은 행복에 긍정적 영향을 미치며, 자기초월은 자기수용을 통제한 후에도 중년기 성인의 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 인구통계학적 변인인 지각된 건강상태와 경제수준을 통제하였을 때 자기초월과 자기고양이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 주관적 안녕감에는 자기초월이 자기고양에 비해 더 높은 설명력을 제공해주는 반면, 심리적 안녕감에는 자기고양이 더 유용한 예측변인으로 나타났다. 행복의 세부 지표에 대하여 자기초월과 자기고양 양상의 차이를 비교해보았을 때, 자기초월이 높고 자기고양이 낮은 집단은 개인적 삶의 만족과 긍정 정서에서 유의하게 높았으며, 자기초월이 낮고 자기고양이 높은 집단은 긍정적 대인관계에서 유의하게 높은 것으로 드러났다. 본 연구를 통해 자기초월이 중년기 성인의 행복에 고유한 영향을 미칠 수 있는 중요한 요소임을 확인하였으며, 자기초월과 자기고양이 나이가 들어서도 행복을 증진시키는 데 도움이 됨을 시사한다.

주요어 : 자기초월, 자기고양, 자기수용, 중년기 성인, 행복

* 본 논문은 석사학위 논문을 수정 보완한 것이며, BK 21 플러스 [고령사회 대비 웰에이징 행복심리디자인er 양성 사업단]의 지원을 받아 수행되었음(NRF F16HR31D1802).

1) 부산대학교 심리학과, 박사과정

2) 교신저자 : 부산대학교 심리학과, 교수 (E-mail: yschong@pusan.ac.kr)

I. 서 론

긍정심리학의 태동과 함께 주요 긍정적 덕목으로 등장한 자기초월은 나이가 들어가면서 개인의 정신건강을 증진시키는 심리적 자원으로 주목받고 있다. 자기초월은 노년기의 강점으로 간주되는 지혜와 관련된 요소이고 (Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005; Orwoll & Perlmutter, 1990), 인간발달의 최종 목표이며(Frankl, 2000; Maslow, 1969) 나이가 들어 이루어야 할 중요한 발달과업이자 행복에 영향을 미치는 중요한 변인으로 다루어지고 있다(안정신, 정영숙, 서수균, 2013; 윤민석, 2012; Coward, 1996; Ellerman & Reed, 2001; Levenson et al., 2005; McCarthy, Ling, & Carini, 2013).

자기초월이란 자신의 다양한 측면에 대한 정확한 인식을 바탕으로 자신의 자아나 견해 등에 얽매이지 않고 이를 넘어서는 것을 말한다(Levenson et al., 2005). 자기초월과 긍정적 지표들 간의 관계를 보고하는 연구결과들에 따르면, 자기초월은 개인의 안녕감과 신체적 건강을 증진시키고(Coward, 1996; Norberg et al., 2015), 삶의 목적을 높이며(Nygren et al., 2005), 우울을 감소시킬 뿐만 아니라(Kim, Hayward & Reed, 2014) 성공적 노화와 성숙한 노화에도 중요한 요소로 밝혀지고 있다(안정신, 정영숙, 서수균, 2013; McCarthy et al., 2013).

자기초월은 나이가 들어가면서 많은 변화에 직면한 시기에 더욱 중요해진다(Ryff, 1989b). 그런데 기존의 자기초월 연구는 주로 노년기 성인 혹은 심각한 병을 앓고 있는 환자들의 안녕감과 관련하여 연구가 집중되어 인생의 다른 발달시기에 자기초월이 어떠한 역할을

하는지에 대한 연구들은 아직 부족한 편이다(Ellerman & Reed, 2001). 따라서 신체적 노화가 진행되고, 자녀의 독립으로 인해 가족구조에 변화가 생기며, 퇴직이나 죽음에 대한 걱정으로 우울과 불안을 경험하기도 하는 등(김정은, 곽금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011), 여러 발달적 변화가 발생하는 중년기에서 자기초월이 적응적인 역할을 할 지 살펴볼 필요가 있다.

나이가 들어가면서 자기초월이 개인의 심리적 적응에 긍정적 역할을 하는 데 핵심적인 역할과 관련된 것은 자기수용이다. 자기수용이란 자신을 있는 그대로 바라보고 받아들이는 것으로(Ellis, 1977), 정확한 자기인식을 바탕으로 한 수용은 오랫동안 정신건강의 주요 지표로 다루어져 왔다(Allport, 1937; Chamberlain & Haaga, 2001; Jahoda, 1958; Szentagotai & David, 2013). 여러 연구에서 자기초월 경향이 높은 사람은 타인의 기대나 의견들과 상관없이 자신의 삶을 살 수 있는 자기수용적인 사람들로 간주되고 있다(Levenson et al., 2005; Loy, 1996; Maslow, 1969). Levenson 등(2005)은 개인이 정확한 자기인식을 이루고도 이에 매몰되지 않고 받아들이는 과정을 거쳐야 자신과 타인 간의 경계를 무너뜨리고 최종적으로 자기초월에 도달할 수 있다고 보았다. Ellerman과 Reed(2001)는 자신의 경계를 보다 넓혀 스스로를 깊이 이해하고 자신에 대한 긍정적인 태도를 유지하는 자기수용을 중년기의 자기초월적 표현으로 간주하여 중년기의 우울에 적응적인 역할을 한다는 것을 밝혔는데, 이는 자기초월의 자기수용적 측면이 개인의 심리적 건강에 도움이 될 수 있다는 것을 보여준다.

그렇다면 자기수용을 넘어서는 다른 자기초월의 측면은 중년기 성인의 행복에 영향을 미칠 수 있을까? 자기초월은 자신에 대한 통찰과 이해를 높여 자신을 편견이나 왜곡 없이 실제 모습 그대로 바라보게 하면서도 스스로에 대한 집착을 버리는 데 도움을 준다(Curnow, 1999; Le, 2011; Levenson et al., 2005; McKee & Barber, 1999). 따라서 나이가 들어 자신을 수용하고 나면, 자기중심성이 줄어들고 물질에 대한 관심이 덜해지며(Nilsson, Ekman, Ericsson, & Winblad, 1996), 다른 사람과 후세대와의 깊은 유대감을 갖게 되어 이전보다 이타적이고 배려가 깊어지는 자기초월의 독특한 측면을 보인다(김순이, 2000; 윤민석, 2012; Levenson et al., 2005; Reed, 1991; 2009; Tornstam, 2005).

그러나 물질적이고 경쟁적인 한국사회에서 인생의 중반을 넘어서 성인들이 자신을 초월하기란 쉽지 않다. 특히 샌드위치 세대로 일컬어지는 현재의 중년 세대는 자신의 부모를 부양함과 동시에 성인 자녀를 양육해야 한다는 이중 부담을 안고 있다. 뿐만 아니라 자신의 노후대비까지 걱정하는 상황에 놓여있어 물질적 가치를 덜 중시하거나 후세대를 배려하여 자리를 물려주는 등의 자기초월적인 모습을 보이기 어려운 환경에 처해있다(정성호, 2012). 본 연구에서는 한국의 중년기 성인의 행복에 자신을 정확하게 인식하고 수용하는 것을 넘어서, 자기초월의 고유한 긍정적 효과가 존재하는지 확인함으로써 자기초월과 행복의 관계를 살펴보고자 하였다.

자신을 긍정적으로 왜곡하여 바라보는 것이 개인의 행복과 적응에 더 도움이 될 수 있을까? 일반적으로 사람들은 자신을 타인과 비교

할 때, 성격, 대인관계, 운전실력 등 다양한 측면에서 자신을 평균이상으로 간주한다(Alicke, 1985; Sande, Goethals, & Radloff, 1988; Svenson, 1981; Van Lange & Rusbult, 1995). 이는 사람들이 자신을 실제 모습보다 더 긍정적인 방향으로 왜곡하여 지각하는 경향이 있기 때문인데, 이를 자기고양 혹은 자기고양 편향이라고 한다(Sedikides & Gregg, 2008; Taylor & Brown, 1988). 객관적인 자기인식과 수용을 중시하는 정신건강의 전통적 관점과 달리, 자기고양에 관한 여러 연구들은 자신의 긍정적인 측면을 중시하고 자신의 부정적인 측면에 대해서는 위장하거나 왜곡하는 것이 더 적응적일 수 있다는 주장에 따라(Lee, Park, & Uhlemann, 2002) 자기고양이 행복에 도움이 됨을 보여주고 있다(한성열, 2003; O'Mara, Gaertner, Sedikides, Zhou, & Liu, 2012; Taylor & Brown, 1988).

자기고양의 긍정적 효과를 따르는 연구들은 자신을 보다 긍정적으로 지각하는 것이 자기존중감을 회복하고 유지하는 데 도움이 된다는 것을 보여준다(고재홍, 전병우, 2003; 백수경, 고재홍, 2007; 한성열, 2003; Taylor & Brown, 1988; Taylor, Lerner, Sherman, Sage, & McDowell, 2003). 자기고양 경향이 높은 사람은 스트레스 상황에서 잘 대처하고(Taylor, Buunk, & Aspinwall, 1990), 우울상태를 완화시키며(Gibbons, 1986), 또한 동료들에게 더 긍정적으로 평가받을 뿐만 아니라(Taylor et al., 2003) 정신적으로도 더 건강한 것으로 나타나 자기고양과 행복과의 연결성을 보여주고 있다(노연희 & 손영우, 2011; 한성열, 2003; Taylor & Brown, 1988; Taylor et al., 2003).

자기고양에 관한 연구들은 자기고양이 행복

과 적응적 삶에 도움이 될 수 있을 것으로 보이지만 대부분의 연구가 젊은 성인들을 대상으로 진행되었으며, 타인으로부터 부정적인 피드백을 받거나 스스로가 부정적인 자기개념을 형성하게 되어 자존감을 보호할 필요가 있는 스트레스 상황이나 경쟁 상황에서 그 효과가 나타난다는 한계점을 보인다(한성열, 2003; 허재홍, 진현정, 2008; Robins & Kliever, 2000; Taylor et al., 1990; Taylor et al., 2003).

자기고양은 지나치게 왜곡된 경우 문제가 발생하여 장기적 관점에서 적응에 도움이 되지 않을 수 있음을 보여주는 결과들이 제시되고 있다. 어느 정도의 자기고양은 긍정적 결과로 이어질 수도 있지만, 개인이 자신에 대하여 지나치게 왜곡된 편향을 가지고 있다면 목표를 이루기 위해 필요한 행동이 줄어들 수 있으며(박유빈, 반선웅, 2015; Colvin, Block, & Funder, 1995), 자기고양이 단기적으로는 주관적 안녕감을 촉진시키더라도 시간이 지나면서 적응적 효과가 감소하는 것으로 나타나고 있다(Robins & Beer, 2001). 따라서 발달적으로 발생하는 여러 변화들을 받아들이고 적응하여 후세대와 사회에 보다 중점을 두어야 하는 중년기에 자신을 긍정적으로 왜곡하는 것이 행복에 적응적인 역할을 할 수 있을지 살펴볼 필요성이 제기된다.

본 연구는 나이가 들어가고 있는 중년에게서 여전히 자신을 긍정적으로 왜곡하여 자존감을 높이려 하는 자기고양 경향이 행복과 관련이 높은지, 아니면 자신이 지니는 여러 측면을 객관적으로 바라보고 받아들이는 자기초월이 행복과 더 관련이 있는지를 다양한 행복 지표들 통해 종합적으로 고찰함으로써 중

년기 자기인식의 심리적 역할을 살펴보고자 하였다.

행복은 오래전부터 변함없는 인간의 궁극적인 목표이다. 행복이 무엇인지, 어떻게 하면 진정한 행복을 누릴 수 있는지에 관한 학자들의 논의가 과거 그리스 시대를 거슬러 현재까지 이어지고 있다는 것이 이를 반증한다고도 볼 수 있다. 사람들이 일반적으로 생각하는 행복에 대한 정의는 매우 광범위하며 상대적이다. 그러나 학자들이 내리는 심리학적 정의는 즉각적인 감각의 만족을 추구하는 쾌락적 전통을 이어받아 행복을 ‘삶을 만족스럽게 경험하는 주관적 상태’로 정의하는 주관적 안녕감(subjective well-being)과 ‘인간의 잠재력을 실현하는 삶’을 행복으로 간주하여 자아실현적 가치를 반영하는 심리적 안녕감(psychological well-being)의 두 가지 지표로 크게 구분된다(Diener, 1984; Ryff, 1989a).

쾌락적 측면을 강조한 주관적 안녕감과, 삶의 의미와 자아실현적 측면을 강조한 심리적 안녕감은 많은 연구에서 연구자의 필요에 따라 한 가지만 다루어져 왔다. 그러나 두 가지 측면은 모두 행복에 필요한 요소로 서로 연관성을 지니면서 행복에 공헌하는 것으로 밝혀지고 있다(Choi, Catapano, & Choi, 2016; Seligman, 2002). 두 지표의 하위 요인들 또한 관련성이 있음과 동시에 독립적인 차원으로 밝혀지고 있다(Diener & Emmons, 1984; Ryff & Keyes, 1995). 따라서 행복 연구를 통합적으로 수행하기 위해서는 안녕감의 두 지표를 모두 고려하여야 하며 또한 분리하여 살펴볼 필요가 있다. 삶의 의미를 되찾아가는 자기초월은 의미 있고 가치 있는 삶을 추구하는 과정에서

심리적 안녕감(Ryan & Deci, 2001)과 관련이 높은 반면, 자신을 긍정적으로 왜곡하여 일시적으로 자존감을 높여 긍정정서를 증진시킬 수 있는 자기고양은 쾌락적 성질을 지닌 주관적 안녕감과 더 관련이 높을 가능성이 있다.

요약하면, 본 연구의 목적은 자신을 수용하는 것을 넘어 자기초월이 행복에 고유한 영향을 미치는지 살펴봄으로써 자기초월의 긍정적 영향을 탐색하고자 하였다. 둘째, 중년기 성인의 안녕감에 미치는 자기초월과 자기고양의 상대적 영향을 살펴보고, 행복의 세부 지표들에서 자기초월과 자기고양 양상의 차이를 확인함으로써 두 변인이 행복의 세부 측면과 어떤 관계를 갖는지 살펴보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

부산에 거주하는 45세 이상 65세 이하의 중년성인 410명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수거된 380부의 자료 중 미응답 문항이 많거나 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 최종 316명의 자료를 분석하였다.

본 연구에 참여한 대상자들의 주요 인구통계학적 특성은 표 1에 제시되어 있다. 연구대상자의 평균 연령은 52.19세이며, 배우자와 자녀와 함께 동거하는 형태가 235명으로 가장 많았다. 개인이 지각한 경제수준과 건강상태는 ‘중’ 혹은 ‘보통’으로 응답한 경우가 가장 많았으며, 교육수준은 남녀 모두 대학교 졸업 이상이 가장 많았다.

2. 측정도구

자기초월

자기초월 정도를 측정하기 위하여 Levenson, Jennings, Aldwin와 Shiraishi(2005)가 개발하고 이수림과 조성호(2012)가 번안한 성인용 자기초월 척도(ASTI)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 ‘나는 남들이 나를 어떻게 생각하는지에 대해 덜 신경 쓰게 되었다’, ‘나는 이전 세대나 앞으로 올 세대와 더 깊은 유대감을 느끼게 되었다’, ‘나는 예전처럼 쉽게 평정심을 잃지 않는다’ 등의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 구성되어 있다. 이수림과 조성호(2012)의 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .75$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach's $\alpha = .68$ 이었다.

자기고양

Brown(1986)이 개발하고 Lee 등(2002)이 번안한 긍정적 착각 척도 중 자기고양편향 척도를 수정하여 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 10개의 긍정적 성격특질(예: 진실함, 정직함, 공손함, 따뜻함)과 10개의 부정적 성격특질(예: 냉정함, 잔인함, 정직하지 못함, 이기적임)을 포함하며, 연구대상자는 다른 사람들과 비교해보았을 때, 제시된 성격 특질이 자신과 얼마나 일치한다고 생각하는지에 대하여 평정하도록 하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 구성되어 있다. Lee 등(2002)의 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach's $\alpha = .84$ 이었다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

(N = 316)

		남 (n = 142)		여 (n = 174)	
연령	45-54	86	(60.0)	144	(82.8)
	55-65	56	(39.4)	30	(17.2)
교육수준	초졸	3	(2.1)	0	(0.0)
	중졸	3	(2.1)	8	(4.6)
	고졸	37	(26.1)	71	(40.8)
	대졸	99	(69.7)	95	(54.6)
동거형태	독거	10	(7.0)	8	(4.6)
	배우자	25	(17.6)	14	(8.0)
	자녀	4	(2.8)	16	(9.2)
	배우자 · 자녀	100	(70.4)	135	(77.6)
	기타	3	(2.1)	1	(0.6)
경제수준	상	14	(9.9)	10	(5.7)
	중	108	(76.1)	124	(71.3)
	하	20	(14.1)	40	(23.0)
건강상태	매우 좋음	8	(5.6)	6	(3.4)
	좋음	47	(33.1)	53	(30.5)
	보통	75	(52.8)	91	(52.3)
	나쁨	10	(7.0)	23	(13.2)
	매우 나쁨	2	(1.4)	1	(0.6)
종교	무교	60	(42.3)	53	(30.5)
	기독교	27	(19.0)	42	(24.1)
	불교	45	(31.7)	63	(36.2)
	천주교	8	(5.6)	12	(6.9)
	그 외	2	(1.4)	4	(2.3)

주. 괄호 안은 %임.

자기수용

자기수용은 Ellis(1985)의 REBT(rational emotive behavior therapy)에 근거하여 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 무조건적 자기수용 척도

를 김사라형선(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 '누가 나에게 부정적 평가를 하면 그것은 내 행동이나 능력을 발전시킬 수 있는 기회로 받아들이다', '나는

내가 인간이라는 사실만으로도 가치 있다고 믿는다, '내가 가치 있는 사람인지를 판단할 때, 다른 사람과 비교하지 않는다' 등의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 김사라형선(2005) 연구에서 내적신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .69$ 이었다.

주관적 안녕감

행복을 측정하는 하나의 지표인 주관적 안녕감은 높은 삶의 만족, 높은 긍정정서 경험, 낮은 부정정서 경험으로 정의내릴 수 있다(Diener, 1984). 개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 서은국과 구재선(2011)이 한국인의 정서에 맞도록 개발한 단축형 행복 척도(Concise Measure Of Subjective Well-Being, COMOSWB)를 사용하였다. 척도는 총 9문항으로 삶의 만족은 '나는 내 삶의 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등)에 대해서 만족한다', '나는 내 삶의 관계적 측면(주위 사람들과의 관계)에 대해서 만족한다', '나는 내가 속한 집단(직장, 지역사회 등)에 대해서 만족한다'의 문항이 포함되어 있다. 긍정정서를 측정하는 문항으로는 '즐거움', '행복함', '편안함'이 있으며, 부정정서를 측정하는 문항은 '짜증', '부정적 기분', '무기력함'이 포함되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 서은국과 구재선(2011) 연구의 내적신뢰도 Cronbach's $\alpha = .81$ 에서 .89 수준이었으며, 본 연구에서의 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서의 Cronbach's α 는 각각 .83, .90, .82이었다.

심리적 안녕감

행복의 또 다른 지표인 심리적 안녕감은 사람이 온전히 기능하는 자기실현적 측면에서의 행복을 다루고자 한다. 심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989a)가 개발한 심리적 긍정적 기능척도(Psychological Positive Functioning)를 조운주(2007)가 번안하고 재구성한 것을 사용하였다. 6가지 요인으로 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인성장, 자아수용, 환경에 대한 통제력을 포함하며 각 요인별 3문항으로 총 18문항을 5점 척도 상에서 평정토록 하였다. 심리적 안녕감은 '남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵다', '인생을 돌아보았을 때, 현재의 결과에 만족한다' 등과 같은 문항들을 포함한다. 조운주(2007) 연구에서 내적신뢰도 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .74$ 이었다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 23.0을 분석에 사용하였다. 먼저 각 변인들의 상관관계를 확인하였으며 자기초월이 행복에 미치는 영향을 살펴보기 위해 자기수용을 통제하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석의 적절성을 확인하기 위하여 다중공선성을 살펴본 결과, 공차가 .881이며 VIF가 1.135로 다중공선성이 높지 않은 것으로 나타났다. 둘째, 자기초월과 자기고양이 행복에 미치는 영향을 확인하기 위하여 행복과 상관관계가 있는 인구통계학적 변인을 통제하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 자기초월과 자기고양의 정도에 따라 중년기 성인의 행복 세부 지표들의 점수 차이

를 살펴보기 위하여 t 검증을 실시하였다. 자기초월 경향만 높은 집단과 자기고양 경향만 높은 집단을 구분하고자 자기초월과 자기고양 점수의 상하 33.3%를 기준으로 자기초월이 높고 자기고양이 낮은 집단(초월 상, 고양 하)과 자기초월이 낮고 자기고양이 높은 집단(초월 하, 고양 상)으로 구분하여 t 검증을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요변인들의 상관

중년기 성인의 자기초월, 자기고양, 자기수용과 행복 간의 상관관계가 표 2에 제시되어 있다.

표 2를 살펴보면, 자기수용이 자기초월($r = .34, p < .01$)과 행복($r = .33 \sim .34, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보이는 것을 확인할 수 있다. 자기초월과 자기고양은 행복과의 관계에서는 전체적으로 유사한 양상을 보인다. 자기초월은 주관적 안녕감과 주관적 안녕감의 하위 요인인 삶의 만족과 긍정정서, 그리고

심리적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보이며($r = .37 \sim .50, p < .01$), 부정정서와는 부적상관을 나타내고 있다($r = -.31, p < .01$). 자기고양 또한 주관적 안녕감과 삶의 만족, 긍정정서, 그리고 심리적 안녕감과 정적으로 상관을 보였으며($r = .30 \sim .46, p < .01$), 부정정서와는 유의한 부적상관을 보여주고 있다($r = -.32, p < .01$).

중년기 성인의 자기초월과 자기수용과 행복의 관계

행복에 대한 자기초월의 순수한 효과를 살펴보고자 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다.

표 3에서 보는 바와 같이, 자기초월과 자기수용은 모두 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기수용을 통제하였을 때에도 자기초월이 행복에 영향을 미치는 것으로 드러났다. 먼저 주관적 안녕감에 대한 회귀분석 결과, 회귀모형의 1단계에서 자기수용($\beta = .34, p < .001$)은 12%를 유의하게 설명하였으며, 2단계에서 자기초월($\beta = .43, p < .001$)이 추가되었을 때 설명량은 16% 증가하여 자기수용($\beta = .19, p < .001$)과 함께 주관적

표 2. 중년기 성인의 자기고양, 자기초월, 자기수용 및 행복 간의 상관

	1	2	3	4
1. 자기초월				
2. 자기고양	.29**			
3. 자기수용	.34**	.22**		
4. 주관적 안녕감	.50**	.44**	.34**	
5. 심리적 안녕감	.37**	.46**	.33**	.59**

** $p < .01$.

표 3. 행복에 대한 자기수용과 자기초월의 위계적 회귀분석 ($N = 316$)

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
주관적 안녕감	1	자기수용	.34	6.54***	.12		42.82***
	2	자기수용	.19	3.86***			
		자기초월	.43	8.53***	.28	.16	62.70***
심리적 안녕감	1	자기수용	.33	6.35***	.11		40.35***
	2	자기수용	.23	4.35***			
		자기초월	.29	5.45***	.19	.07	36.88***

*** $p < .001$.

안녕감의 28%를 설명하였다. 심리적 안녕감의 경우 자기수용($\beta = .33, p < .001$)은 변량의 11%를 설명하였으며, 자기초월($\beta = .29, p < .001$)이 추가되자 설명량은 7% 더 증가하여 자기수용($\beta = .23, p < .001$)과 함께 총 변량의 18%를 설명하는 것으로 나타났다.

종합하자면, 자기초월은 자기수용을 통제하여도 여전히 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 드러나 자신을 있는 그대로 받아들이는 것을 넘어서 자기중심성이 감소하고 타인과 사회를 고려하는 측면도 행복에 중요한 하나의 요소라는 것으로 확인된다.

중년기 성인의 자기초월과 자기고양과 행복의 관계

중년기 성인의 행복에 대한 심리적 변인인 자기고양과 자기초월의 영향력을 확인하기 위해 인구통계학적 변인을 통제한 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

먼저 행복에 영향을 미치는 인구통계학적 변인을 확인하고자 상관분석을 실시하였다. 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 인구통계학적 변인의 양상을 살펴본 결

과, 주관적 안녕감의 경우 경제수준($r = .24, p < .01$)과 건강상태($r = .44, p < .01$)와 유의한 정적 상관을 보였으며, 심리적 안녕감의 경우 경제수준($r = .20, p < .01$)과 건강상태($r = .31, p < .01$) 이외에 학력($r = .20, p < .01$)과도 정적 상관을 보이고 있다. 따라서 행복과의 유의한 정적 상관을 지닌 것으로 나타난 학력, 지각된 경제수준, 지각된 건강상태를 분석에 포함시켰으며, 결과는 표 4에 제시하였다.

표 4에서 보는바와 같이, 주관적 안녕감에 대한 회귀분석 결과, 1단계에서 인구통계학적 변인 중 경제수준($\beta = .14, p < .01$)과 건강상태($\beta = .40, p < .001$)가 22%를 유의하게 설명하였다. 2단계에서 심리적 변인인 자기초월이 추가되었을 때 인구통계학적 변인 중에서는 건강상태($\beta = .30, p < .001$)만이 심리적 변인인 자기초월($\beta = .39, p < .001$)과 함께 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 자기초월이 추가되었을 때의 설명량은 13% 증가하여 주관적 안녕감의 35%를 설명하였다. 3단계에서 심리적 변인인 자기고양($\beta = .25, p < .001$)이 추가되었을 때는 설

표 4. 행복에 대한 자기초월과 자기고양의 위계적 회귀분석

(N = 316)

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
주관적 안녕감	1	학력	.03	.58			
		경제수준	.14	2.80**			
		건강상태	.40	7.94***	.22		29.54***
	2	학력	.00	.19			
		경제수준	.09	1.94			
		건강상태	.30	6.38***			
		자기초월	.39	8.15***	.35	.13	43.43***
	3	학력	.00	.14			
		경제수준	.08	1.79			
		건강상태	.25	5.28***			
		자기초월	.33	7.11***			
		자기고양	.25	5.36***	.41	.05	43.61***
심리적 안녕감	1	학력	.16	3.13**			
		경제수준	.10	1.88			
		건강상태	.27	5.15***	.14		17.30***
	2	학력	.15	2.96**			
		경제수준	.06	1.21			
		건강상태	.20	3.82***			
		자기초월	.28	5.44***	.21	.07	21.58***
	3	학력	.14	3.10**			
		경제수준	.05	1.00			
		건강상태	.12	2.44*			
		자기초월	.21	4.16***			
		자기고양	.34	6.90***	.32	.10	29.38***

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

명량이 5% 증가하여 건강상태($\beta = .25$, $p < .001$).

.001), 자기초월($\beta = .33$, $p < .001$)과 자기고양($\beta = .25$, $p < .001$)이 주관적 안녕감의 총 41%를 설명하였다($R^2(5, 310) = .4361$, $p < .001$).

다음으로 심리적 안녕감에 대한 회귀분석 결과, 1단계에서 인구통계학적 변인 중 학력($\beta = .16$, $p < .01$)과 건강상태($\beta = .27$, $p < .001$)가 심리적 안녕감을 14% 설명하였다($R^2(2, 310) = .14$, $p < .001$).

.001)가 14%를 유의하게 설명하였다. 2단계에서 심리적 변인인 자기초월이 추가되었을 때는 설명량이 7% 증가하여, 학력($\beta = .15, p < .01$)과 건강상태($\beta = .20, p < .001$), 자기초월($\beta = .28, p < .001$)이 주관적 안녕감의 21%를 설명하였다. 3단계에서 심리적 변인인 자기고양이 추가되었을 때는 설명량이 10% 증가하여, 학력($\beta = .14, p < .01$), 건강상태($\beta = .12, p < .05$), 자기초월($\beta = .21, p < .001$)과 자기고양($\beta = .34, p < .001$)이 심리적 안녕감의 총 32%를 설명하였다($F(5, 310) = 29.38, p < .001$).

행복에 대한 자기고양과 자기초월의 위계적 회귀분석 결과를 요약하자면, 주관적 안녕감에는 자기초월의 상대적 영향력이 자기고양에 비해 매우 높다는 것을 확인할 수 있었다. 하

지만 심리적 안녕감에 대해서는 자기고양과 자기초월의 설명력이 비슷한 것으로 나타났다.

행복의 세부 지표들에 대한 자기초월과 자기고양의 영향력 비교

앞서 자기초월과 자기고양이 모두 중년기 성인의 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났으나 자기초월과 자기고양이 각각 행복의 어떤 측면에서 더 긍정적으로 기능하는지 구분하기 어려운 점이 있다. 따라서 자기초월 경향은 높고 자기고양 경향은 낮은 집단과 자기초월 경향은 낮고 자기고양 경향이 높은 집단이 행복의 어느 세부 지표에서 차이가 드러나는지 확인해보고자 t 검증을 실시하였다. 행복의 세부 지표는 개인적 삶의 만족, 관계적 삶의 만족, 소속집단에 대한 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서, 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목표, 개인성장, 자아수용, 환경통제력

표 5. 자기초월과 자기고양의 정도에 따른 행복의 세부지표들 비교 ($N = 316$)

요인	초월 상 / 고양 하 ($n = 33$)	초월 하 / 고양 상 ($n = 22$)	t
삶의 만족	15.18 (2.93)	13.63 (3.07)	1.87
개인적 삶의 만족	5.15 (1.17)	4.27 (1.66)	2.29*
관계적 삶의 만족	5.06 (1.11)	4.90 (1.15)	.48
소속집단에 대한 만족	4.96 (1.01)	4.45 (1.22)	1.69
긍정정서	15.42 (3.12)	13.36 (3.72)	2.21*
부정정서	10.54 (3.87)	10.68 (3.63)	-.13
자율성	3.30 (.45)	3.09 (.69)	1.37
긍정적 대인관계	3.64 (.51)	4.12 (.69)	-2.91**
삶의 목표	3.51 (.62)	3.83 (.70)	-1.77
개인성장	3.87 (.65)	3.87 (.83)	.00
자아수용	3.50 (.65)	3.19 (.80)	1.55
환경통제력	3.55 (.51)	3.75 (.56)	-1.36

* $p < .05$. ** $p < .01$.

서, 부정정서, 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목표, 개인성장, 자아수용, 환경통제력을 사용하였다.

표 5에서 보듯이, 자기초월이 높고 자기고양은 낮은 집단은 자기초월이 낮고 자기고양이 높은 집단에 비하여 개인적 삶의 만족과 긍정정서에서 유의하게 높은 반면($p < .05$), 자기초월이 낮고 자기고양은 높은 집단은 자기초월이 높고 자기고양이 낮은 집단에 비해 긍정적 대인관계에서 유의하게 높은 것으로 나타났다($p < .01$).

IV. 논의 및 결론

나이 들어가면서 자신을 어떻게 인식하고 바라보는 것이 적응에 더 도움이 될 것인가는 여전히 논란에 있다. 본 연구는 자기초월과 행복의 관계를 탐색하기 위하여 먼저 자기초월이 자기수용을 넘어서 행복에 도움이 되는 중요한 변인인지 확인하였다. 또한 자신의 여러 측면을 정확하게 인식하고 받아들여 스스로에게 매몰되지 않을 수 있는 자기초월과 자신을 긍정적으로 왜곡하는 자기고양 중 어느 것이 중년기 성인의 행복과 더 관련이 있으며, 행복의 세부 지표에서 어떤 차이를 보이는지 살펴보고자 하였다. 연구의 주요 결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 자기초월은 자기수용을 통제된 후에도 중년기 성인의 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기경계를 개인내적으로 확장한 자기초월적 사람은 스스로에 대한, 혹은 타인에 의한 부정적 평가와 상관없이 자신을

있는 그대로 무조건적으로 수용하여 자신의 삶을 의미 있게 여길 수 있고, 자신에 대한 집착에서도 벗어날 수 있다(Levenson et al., 2005; Reed, 2009). 본 연구에서는 자기초월의 하나의 측면인 자기수용이 중년기 성인의 안녕감에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다(Ellerman & Reed, 2001). 더 나아가 자기초월은 자기경계를 개인 외적으로 확장함으로써 더욱 넓은 관점에서 자신의 삶을 인식하게 하여 이전보다 평온하며 타인과 사회를 이해하고 배려하는 삶으로 전환할 수 있게 한다(윤민석, 2012; Ellerman & Reed, 2001; Reed, 2009). 본 연구 결과는 자신의 경계를 넓히고자 하는 자기초월적 측면이 자기중심성을 떨어뜨리고 물질 소유에 대한 관심을 감소시키며 타인과의 유대감을 증진시키는 긍정적 효과를 가짐으로써 중년기 성인의 안녕감에 고유한 영향을 미칠 수 있는 가능성을 지지한다. 이와 같은 결과는 물질적이며 경쟁적인 한국 사회에서도 자기초월이 행복의 증진요소가 될 수 있다는 것을 시사한다.

둘째, 인구통계학적 변인인 지각된 건강상태 및 경제수준과 더불어 자기초월과 자기고양 모두 중년기 성인의 행복에 중요한 예측 변인으로 나타났다. 구체적으로는 주관적 안녕감에 대해서는 자기초월이 자기고양에 비해 더 높은 설명력을 가졌으며, 심리적 안녕감에 대해서는 자기고양이 자기초월에 비해 조금 더 높은 설명력을 보였으나 크게 차이 나지 않는 것으로 드러났다. 행복의 세부 지표에서 자기초월과 자기고양의 차이를 살펴보았을 때, 자기초월 경향이 높으나 자기고양 경향은 낮은 집단은 개인적 삶의 만족과 긍정정서가 유

의하게 높았고 자기초월 경향은 낮으나 자기 고양 경향이 높은 집단은 긍정적 대인관계에서 유의하게 높은 것으로 나타났다.

구재선과 서은국(2011)은 한국인의 행복에 영향을 미치는 여러 변인들을 살펴본 결과, 성별, 학력, 소득 등이 포함된 인구학적 변인들은 개인의 행복을 단지 3% 설명하여, 객관적 요인보다는 심리적 요인이 행복에 중요하다는 것을 밝혔다. 본 연구결과에서는 인구통계학적 변인의 설명력이 이에 비해 비교적 크게 나타났는데, 이는 본 연구의 대상이 19세 이상의 성인이 아닌 중년기 성인이기 때문일 수 있다. 또한 구재선과 서은국(2011)의 연구에서는 건강상태를 인구학적 변인에 포함시키지 않았으며, 소득수준에 대한 객관적 수치를 사용한 반면, 본 연구에서는 지각된 건강상태와 경제수준을 측정하였다. 타인과의 비교를 통하여 인식한 자신의 상대적인 경제수준이나 건강상태가 개인의 행복에 큰 영향을 줄 수 있기 때문에 설명력에서 차이가 발생하였을 수 있다고 본다(구교준, 임재영, 최슬기, 2015; Layard, 2006).

자기고양과 자기초월은 인구통계학적 변인을 통제된 이후에도 행복을 17~18% 정도를 설명하여 행복을 높은 수준으로 예측하는 것을 확인할 수 있었다. 이는 자기고양과 자기초월이 개인의 안녕감을 증진시킬 수 있다는 선행연구와 각각 일치하는 결과이다(임지숙, 2004; 한성열, 2003; Bruyneel, Marcoen, & Soenens, 2005; Ellerman & Reed, 2001; Norberg et al., 2015). 기존의 자기고양에 대한 국내 연구는 노년기 성인을 대상으로 한 임지숙(2004) 연구를 제외하고는 젊은 성인을 대상으로 이

루어졌으며, 자기초월에 대한 국내 연구도 환자나 노년기 성인을 대상으로 수행되어 왔다. 이에 본 연구는 한국의 중년기 성인의 안녕감에도 두 변인이 중요한 역할을 한다는 점을 밝혔다는 것에 의의가 있다.

한편 쾌락적 측면의 행복인 주관적 안녕감에는 자기초월이, 자기실현적 측면의 행복인 심리적 안녕감에는 자기고양이 상대적으로 관련성이 더 높다는 결과는 예상한 바와 다르게 나타났다. 그러나 행복의 세부지표에 대한 결과를 살펴보면 자기초월은 개인적 삶의 만족과 긍정정서가 높다는 점에서 개인적 측면에서의 행복과 관련이 높은 반면, 자기고양은 긍정적 대인관계와 관련이 높으므로 대인관계적 측면에서의 행복에 더 기능적인 역할을 할 수 있다는 가능성을 제기한다. 이와 같이 자기초월과 자기고양의 영향력이 상대적인 차이를 보인다는 것은 행복의 지표들이 각기 다른 행복의 다른 측면을 반영한다는 선행연구(Diener & Emmons, 1984; Ryff, 1989a)들을 지지해주는 결과이며, 자기초월과 자기고양이 행복의 어떤 측면에 더 도움이 될 수 있을지 알 수 있도록 한다.

자기초월과 관련이 높은 것으로 나타난 개인적 삶의 만족이란 자신의 개인적 성취, 성격, 건강 등에 대하여 만족을 포함한다(구재선, 서은국, 2011). 자기초월 경향이 높은 사람은 자신의 성공 여부에 따라 행복이 결정되지 않고 자신의 성격의 좋은 측면과 좋지 않은 측면을 모두 수용할 수 있기 때문에 스스로에 대한 만족감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 또한 개인의 건강에 대한 만족도와 관련하여, 본 연구에서 주관적 안녕감에 인구통계학적

변인 중 하나인 지각된 건강상태가 크게 작용하였다는 점에 주목할 필요가 있다. 자기초월은 노년기 성인으로 하여금 늙어감을 자연현상으로 수용할 수 있도록 하며, 심각한 병을 앓고 있는 환자들이 자신의 부정적인 상황을 수용하고 삶의 의미를 되찾아 안녕감을 증진시킨다는 선행연구 결과들을 고려하였을 때 (Bruyneel et al., 2005; Coward, 1990; 1995), 일반 중년기 성인들에게도 자신의 건강이 좋고 나쁨을 지각하는 정도를 떠나 자신의 노화의 과정을 수용하고 삶에 대한 새로운 의미를 찾아 만족할 수 있게 한다는 것을 확인할 수 있다. 현재 한국인들은 실제 기대수명에 반해 건강에 관한 염려가 OECD 국가 중 최고 수준에 이르고 있으며(양승현, 2016), 자기초월은 중년기 성인의 건강과 관련하여 과도한 걱정을 줄이고, 자신의 건강상태를 수용하여 웰빙을 증진시킬 수 있는 요소가 될 수 있을 것이다. 이와 더불어 긍정적 덕목으로 간주되는 자기초월은 개인의 긍정정서를 높여 신체적, 심리적 그리고 사회적 자원을 확장하고 구축하는데 도움이 될 수 있으므로, 긍정적인 삶을 살기 위해서는 자신의 긍정적인 측면을 과장하는 데 능한 자기고양보다는 자기초월이 더 유용한 것으로 보인다(Fredrickson, 2001).

반면 자기인식을 왜곡하여 자존감을 높이고 긍정정서를 유지하고자 하는 자기고양이 쾌락적 측면의 행복인 주관적 안녕감에 대한 영향이 상대적으로 덜 하며 자기초월에 비해 긍정정서 경험이 적은 것으로 나타났다. 이는 자기고양이 장기적으로는 부정적인 결과를 가져올 수 있으며, 지속적인 자기고양이 인생 중반을 지나는 성인에게 주관적으로 느끼는 행

복이 적을 가능성을 제기한다(고재홍, 조기영, 2003; 김영남, 고재홍, 2011; Robins & Beer, 2001). 또한 자기고양은 긍정적 대인관계를 유지하는 데 보다 긍정적 역할을 하는 것으로 나타났는데, 자신을 고양시키는 것이 대인관계 갈등과 부적응을 불러온다는 입장에 반하여(Colvin et al., 1995), 타인으로부터 장기적으로 부정적인 평가를 받을지는 알기 어려우나 개인에게는 여전히 심리적으로 적응적인 기능을 할 수 있다는 입장을 지지하는 결과이다(Taylor et al., 2003). 중년기는 발달적 시기상 자신의 삶으로부터 한 걸음 물러나 타인과 사회를 이해하고 배려하는 초월적 삶을 보일 필요가 있다. 그러나 현재의 중년기 성인들은 여전히 생계전선에서 물러나지 못하고 젊은 성인들과 마찬가지로 경쟁적으로 살아야 하는 환경에 놓여있다. 나이가 들어서 갈등을 회피하고 타인을 보다 긍정적으로 바라보며 용서하여 긍정적인 대인관계를 유지하는 대신(Luong, Charles, & Fingerman, 2011), 경쟁적 상황에서 많은 사람들로부터 부정적인 피드백을 접할 가능성이 있으며 그로 인하여 낮은 자존감이 높이기 위해 대인관계적 측면에서 자기고양이 필요할 수 있다. 따라서 중년기의 안녕감에는 자신을 정확하게 인식하는 자기수용을 바탕으로 하는 자기초월과 자신을 긍정적으로 왜곡하여 자존감을 보호하는 자기고양 중 어느 하나만이 필요하기보다는 두 가지를 상황에 적절하게 사용할 필요성이 제기된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 심리적 속성에 대한 객관적 기준을 얻기 어려운 관계

로 자기고양 편향에 대한 자기보고식 평가를 사용하였는데, 자기평가가 긍정적으로 왜곡되었을 가능성이 있다(Wojcik & Ditto, 2014). 대상자에 대한 관찰자 평가나 객관적 준거를 사용한 측정 방식을 통해 중년기 성인의 행복에 차이가 있을지 확인해 볼 필요가 있다. 둘째, 중년기 성인의 행복에 자기고양과 자기초월이 모두 도움 되는 것으로 나타났으나 어떤 상황에서 적응적인 기능을 할 수 있는지 추후 연구에서 경험적으로 탐색할 필요가 존재한다. 셋째, 개인의 행복한 삶이 반드시 성숙한 삶으로 이어진다고 보기는 어렵다. 나이가 들수록 자기초월은 행복하면서도 성숙하게 노화하는데 중요한 반면, 자기고양은 자신의 결점을 방어하고자 하는 모습을 포함하므로 성숙한 삶으로 연결되지 않을 수 있기 때문에, 행복과 성숙한 삶에 대한 자기고양과 자기초월의 장기적 효과를 추후 연구에서 다룰 필요가 있다.

본 연구는 중년기 성인의 행복에 대한 자기초월과 자기고양의 영향을 처음으로 살펴본 데 의의가 있으며, 자기초월과 자기수용 및 행복의 관계에 대한 탐색을 통하여 자기초월에 대한 개념 정립을 공고히 하여 국내에서는 아직 초기단계에 있는 자기초월 연구에 도움을 줄 수 있을 것이다.

참고문헌

고재홍, 전병우 (2003). 두 자기평가 편향과 자존감 간의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(2), 1-16.

고재홍, 조기영 (2003). 청소년의 긍정적 착각과 심리적 안녕감 간의 관계. 청소년상담연구, 11(1), 166-181.

구교준, 임재영, 최슬기 (2015). 행복에 대한 이론적 고찰. 정부학연구, 21(2), 95-130.

구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한가? 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.

김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. 인간발달연구, 18(3), 135-155.

김사라형선 (2005). 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 개발과 적용. 한국가정관리학회지, 23(5), 161-170.

김순이 (2000). 노인의 자기초월 체험에 관한 연구. 성인간호학회지, 12(4), 595-605.

김영남, 고재홍 (2011). 자기고양과 배우자고양이 행복감과 부부관계의 질에 미치는 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 167-182.

노연희, 손영우 (2011). 자기고양과 적응 간의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(4), 61-76.

박유빈, 반선웅 (2015). 자기고양편향과 학업성취: 부적 곡선 상관. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 29(3), 151-164.

백수경, 고재홍 (2007). 자기고양편향이 행복감과 인기도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(1), 89-104.

서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(1), 96-114.

안정신, 정영숙, 서수균 (2013). 성숙한 노화

- 태도와 성공적 노화 및 심리사회적 성숙의 관계: 성숙한 노화 개념의 탐색. 한국심리학회지: 발달, 26(2), 127-147.
- 양승현 (2016. 01. 22.). 韓 '건강 염려증' OECD 최고 수준..실제수명은 상위권. WOW한국경제TV. <http://www.wowtv.co.kr/newscenter/news/view.asp?bcode=T30001000&artid=A201601220167>에서 2017년 4월 10일 인출
- 윤민석 (2012). 노화에 대한 재해석: 노년초월 이론과 9단계이론을 중심으로. 한국노년학, 32(2), 431-446.
- 이수림, 조성호 (2012). 한국판 지혜 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(1), 1-26.
- 임지숙 (2004). 노년기의 자기고양적 편향, 생애사건 해석과 주관적 행복감의 관계. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정성호 (2012). 중년의 사회학. 파주: 살림.
- 조운주 (2007). 생산적 활동과 이에 대한 가족의 지지가 여성 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국인구학, 30(2), 23-44.
- 한성열 (2003). 자기고양 편파와 심리적 적응의 관계에 대한 비교문화 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 9(2), 79-99.
- 허재홍, 진현정 (2008). 문화성향에 따라 자기고양 편향이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 상담학연구, 9(4), 1475-1487.
- Alicke, M. D. (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1621-1630.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. NY: Holt.
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgements. *Social Cognition*, 4(4), 353-376.
- Bruyneel, S., Marcoen, A., & Soenens, B. (2005). Gerotranscendence: Components and spiritual roots in the second half of life. Retrieved December 06, 2015, from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.870233>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. (2016). Taking stock of happiness and meaning in everyday life: An experience sampling approach. *Social Psychological and Personality Science*, 1-11.
- Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1152-1162.
- Coward, D. D. (1990). The lived experience of self-transcendence in women with advanced breast cancer. *Nursing Science Quarterly*, 3(4), 162-169.
- Coward, D. D. (1995). The lived experience of self-transcendence in women with AIDS. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 24(4), 314-318.
- Coward, D. D. (1996). Self-transcendence and correlated in a healthy population. *Nursing*

- Research*, 45(2), 116-121.
- Curnow, T. (1999). *Wisdom, intuition and ethic*. England: Ashgate Publishing Company.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Ellerman, C. R., & Reed, P. G. (2001). Self-transcendence and depression in middle-age adults. *Western Journal of Nursing Research*, 23(7), 698-713.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis, & R. Grieger (Eds.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy* (pp. 99-112). NY: Springer.
- Ellis, A. (1985). Expanding the ABCs Rational-Emotive Therapy. In M. J. Mahoney, & A. Freeman (Eds.), *Cognition & Psychotherapy* (pp. 313-323). NY: Plenum Press.
- Frankl, V. E. (2000). *Man's Search for Ultimate Meaning*. NY: Perseus Publishing.
- Fredrikson, 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.
- Gibbons, F. X. (1986). Social comparison and depression: Company's effect on misery. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 140-148.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. NY: Basic Books.
- Kim, S. S., Hayward, R. D., & Reed, P. G. (2014). Self-transcendence, spiritual perspective, and sense of purpose in family caregiving relationships: a mediated model of depression symptoms in Korean older adults. *Aging and Mental Health*, 18(7), 905-913.
- Layard, R. (2006). Happiness and public policy: A challenge to the profession. *The Economic Journal*, 116, C24-C33.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182.
- Lee, D. Y., Park, S. H., & Uhlemann, M. R. (2002). Self and other ratings of Canadian and Korean groups of mental health professionals and their clients. *Psychological Reports*, 90(2), 667-676.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127-143.
- Loy, D. (1996). *Lack and transcendence: The problem of death and life in psychotherapy, existentialism and Buddhism*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9-23.
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56-66.

- McCarthy, V. L., Ling, J., & Carini, R. M. (2013). The role of self-transcendence: A missing variable in the pursuit of successful aging? *Research in Gerontological Nursing*, 6(3), 178-186.
- McKee, P., & Barber, C. (1999). On defining wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 49(2), 149-164.
- Nilsson, M., Ekman, S. L., Ericsson, K., & Winblad, B. (1996). Some characteristics of the quality of life in old age illustrated by means of Allardt's concept. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10(2), 116-121.
- Norberg, A., Lundman, B., Gustafson, Y., Norberg, C., Fischer, R. S., & Lovheim, H. (2015). Self-transcendence among very old people- Its associations to social and medical factors and development over five years. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(2), 247-253.
- Nygren, B., Alex, L., Jonsen, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging and Mental health*, 9(4), 354-362.
- O'Mara, E. M., Gaertner, L., Sedikides, C., Zhou, X., & Liu, Y. (2012). A longitudinal-experimental test of the panculturality of self-enhancement: Self-enhancement promotes psychological well-being both in the west and the east. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 157-163.
- Orwell, L., & Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 160-177). NY: Cambridge University Press.
- Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*, 40(1), 5-11.
- Reed, P. G. (2009). Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(5), 397-400.
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 340-352.
- Robins, S. B., & Kliewer, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (3rd ed., pp. 310-345). NJ: John Wiley & Sons.
- 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. (1989a). 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. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-201.

- 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.
- Sande, G. N., Goethals, G. R., & Radloff, C. E. (1998). Perceiving one's own traits and others': The multifaceted self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 13-20.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102-116.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp. 3-9). New York: Oxford.
- Svenson, O. (1981). Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta Psychologica*, 47(2), 143-148.
- Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self-acceptance and happiness. In M. A. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*(pp. 121-137). NY: Springer
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Taylor, S. E., Buunk, B. P., & Aspinwall, L. G. (1990). Social comparison, stress, and coping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(1), 74-89.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 165-176.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. NY: Springer Publishing Company.
- Van Lange, P. A. M., & Rusbult, C. E. (1995). My relationship is better than-and not as bad as-yours is: The perception of superiority in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 32-44.
- Wojcik, S. P., & Ditto, P. H. (2014). Motivated happiness: Self-enhancement inflates self-reported subjective well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 825-834.

1 차원고접수 : 2017. 04. 10.

수정원고접수 : 2017. 05. 08.

최종게재결정 : 2017. 05. 22.

The Effect of Self-Transcendence and Self-Enhancement on the Well-Being of Middle-aged Adults

Song, Soojin

Chong, Young-sook

Dept. of Psychology, Pusan National University

This research aims to compare the effects of self-transcendence and self-enhancement on the well-being of 316 middle-aged adults aged 45 to 65. The Self-Transcendence Scale(ASTI), Unconditional Self-Acceptance questionnaire, Concise Measures of Subjective Well-being(COMOSWB), and Ryff's Scale of Psychological Well-Being were administered in the study. The results are as follows. First, the hierarchical regression analysis shows that self-transcendence is positively related to well-being even after controlling for self-acceptance. Second, after controlling for sociodemographic variables, the hierarchical regression analysis reveals that self-transcendence and self-enhancement are both associated with greater subjective well-being and psychological well-being. In order to draw a comparison between two psychological variables on each of the well-being indicators, we divided the participants into the high self-transcendence, low self-enhancement group and the low self-transcendence, high self-enhancement group for an independent t-test. The results show that the high self-transcendence, low self-enhancement group is relatively higher in the personal aspect of life satisfaction and positive feelings, whereas the low self-transcendence, high self-enhancement group is higher in positive relationship. The findings reveal that self-transcendence contributes to additional happiness beyond self-acceptance. Moreover, self-transcendence and self-enhancement are both promoting variables that may enhance different aspects of happiness.

Keywords: self-transcendence, self-enhancement, self-acceptance, middle aged adults, happiness