

중년 기혼 여성의 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향: 긍정적 정서조절의 매개효과*

이 재 복¹⁾

정 문 경²⁾

한세대학교 대학원 상담학과

본 연구의 목적은 중년 기혼 여성의 향유신념과 삶의 의미와의 관계에서 긍정적 정서조절의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 전국의 40세 이상 60세 이하의 기혼 여성 445명을 대상으로 온라인을 통한 설문을 시행하였으며, 수집된 모든 자료는 SPSS 24.0과 Mplus 7.0을 사용하여 분석하고 매개효과를 검증하였다. 연구 결과로는 첫째, 향유신념과 긍정적 정서조절, 긍정적 정서조절과 삶의 의미, 그리고 향유신념과 삶의 의미는 서로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 향유신념과 삶의 의미의 관계에서 긍정적 정서조절의 영향을 알아보기 위해 부분 매개모형과 완전 매개모형을 설정하여 비교한 결과 부분 매개모형이 더 적합함을 확인하였다. 이는 향유신념이 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 긍정적 정서조절을 통해 중년 기혼 여성의 삶의 의미에 영향을 더 미친다는 것을 의미한다. 본 연구는 중년 기혼 여성의 삶의 의미를 증진하기 위해 향유신념과 긍정적 정서조절을 고려한 효과적인 상담 개입의 필요성을 제시했다는 데 의의가 있다.

주요어 : 중년 기혼 여성, 향유신념, 삶의 의미, 긍정적 정서조절

* 이 논문은 이재복의 석사학위논문(2020)을 수정·보완한 것임.

1) 한세대학교 일반대학원 상담학과, 박사과정

2) 교신저자 : 한세대학교 일반대학원 상담학과, 조교수 (E-mail: jmoonk509@hansei.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

중년기는 삶의 발달단계에서 안정기이면서 동시에 노후를 준비하고 심리적, 신체적 변화를 경험하게 되는 시기이다(van Keep & Kellerhals, 1976). 평균 수명의 연장으로 인한 고령화 시대에 중년기가 차지하는 삶의 비중은 점차 증가하고 있으며 중년과 이후의 삶의 중요성에 대한 인식이 증대되고 있다. 이런 시점에서 다양한 변화에 직면해 있는 중년기에 대한 정확한 이해를 통해, 더욱 성숙하고 행복한 중년을 보낼 수 있는 방향을 제시할 필요가 있다(김명자, 1998).

또한 중년기는 잠재되어 있던 자아실현의 욕구, 변화하는 역할, 불확실한 미래에 대한 갈등 등이 복합적으로 작용하는 시기이다(노연희, 2017). 그러나 성별 및 직업, 결혼 여부에 따라 상이한 변화를 겪기도 한다. 즉, 남성은 결혼 여부와 상관없이 주로 일과 관련된 삶에 집중하지만, 여성은 남성보다 가족에 대한 걱정과 자아실현을 위한 위기감을 더 호소하게 된다(김애순, 윤진, 1993; Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978; Troll, 1982). 특히 기혼 여성은 미혼 여성보다 심리적인 스트레스가 더욱더 높으며 같은 생활 사건이라도 부정적인 영향을 더 많이 받는다(김명자, 1991; 김미진, 1995; 박혜순, 1990; 송은미, 2012). 우리나라의 경우, 전적으로 자녀 양육에만 의미를 두고 살아온 기혼 여성은 자녀가 독립한 후의 상실감으로 인해 우울과 불안 등을 느끼는 ‘빈 둥지 증후군’을 경험하기도 한

다(Borland, 1982). 이와 함께 남편의 은퇴와 가족이나 자녀의 문제, 노부모 부양 또는 죽음 등 자녀 세대와 노인 세대 사이에 낀 샌드위치 세대로서의 어려움이 가중되기도 한다(이우경, 2008; 정성호, 2006; Brody, 1985; Moss & Moss, 1992).

중년기를 위기로 보는 연구들은 중년기 여성이 갱년기로 인한 신체적 변화와 한 사람의 개인으로서 진정한 자아를 찾기 위해 어려움을 겪는다는 점에 주목한다. 중년기에 여성은 이전에 경험하지 못한 신체적, 심리적 변화로 이전 발달단계와는 다른 모습을 발견하게 되고(Conway & Conway, 1983), 에너지를 자기 자신에게 집중하면서 삶에 대한 의미를 찾게 되기 때문이다(Crain, 2012). 중년기야말로 자신의 인생을 다시 한 번 재평가하는 시기로(장혜경, 손정남, 2017), 노력으로 삶의 경로를 수정하고 보완함으로써 스스로 의미 있는 인생을 만들 수 있는 시기이다. 이를 반영하듯 긍정심리학과 행복한 삶에 대한 관심이 높아지면서 ‘삶의 의미’라는 변인이 주목을 받게 되었다(박선영, 권석만, 2012).

삶의 의미란 인간으로서 삶을 살아가야 할 목적을 이야기하는 것이며, 행복의 근원이 되는 것으로서 종교와 철학을 포함한 다양한 분야에서뿐 아니라 심리학에서도 많은 주목을 받아왔다. 정신의학자인 Viktor Frankl은 삶의 의미와 관련된 연구의 출발점을 제시했다고 볼 수 있는데, 그는 인간에게 있어서 ‘의미에의 의지(will to meaning)’를 삶을 위한 가장 본질적인 원천이라고 주장하였다(Frankl, 1967). 그는 인간에게 있어서 삶의 근원적 동기는 성이나 권력이 아니라 삶의 의미를 찾고 이것을

실현하고자 하는 욕구라고 정의하고 있다. Steger, Kashdan, Sullivan과 Lorentz(2008)는 사람들이 자신의 삶에서 존재의 의미를 찾고자 하는 것은 인간의 선천적인 내적 욕구이며, 이러한 삶의 의미 추구 과정을 통해, 스스로 삶의 의미를 발견하며 목적에 맞는 삶의 가치를 깨닫게 된다고 하였다. 나아가, 그는 측정에 있어 모호할 수밖에 없는 삶의 의미 측정 도구를 통합하고 다시 분석하는 과정에서 의미 추구하고 의미 발견이라는 두 가지 개념을 도출하였다.

선행 연구(한지화, 2012)에서는 중년여성에게 있어서 삶의 의미가 높아지면 자연스럽게 일상에서 느끼는 우울감이 낮아지고 삶의 만족도가 좋아지며 자기존중감과 긍정성도 높아진다고 하였고, 삶의 의미를 발견한 사람들이 더 큰 행복(Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993)과 만족, 긍정적인 정서를 경험하며 (Chamberlain & Zika, 1988; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2004), 종교(Steger & Frazier, 2005)와 내적 통제 소재(Reker & Peacock, 1981; Ryff, 1989), 자기 성숙 및 실현(Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996)을 가져온다고 하였다. 반면 삶의 의미를 인식하지 못한 사람들은 절망감과 자살에 대한 가능성이 높았고(Edwards & Holden, 2001), 이로 인해 정신병리 등의 원인이 될 수 있다고 밝혀졌다(Yalom, 1980). 이에 따라 삶의 의미를 발견하는 데 영향을 주는 다양한 변인들에 대한 연구가 최근 활발하게 진행되었다.

긍정적인 정서조절은 삶의 의미 발견을 촉진하는 하나의 변인으로 밝혀졌다(Reker & Wong, 1988). King, Hicks, Krull과 Del Gaiso

(2006)는 정서를 긍정적으로 조절하는 방식이 사람들로 하여금 자신의 삶을 더욱 의미 있게 만든다는 사실을 입증하였다. 예를 들어 사람들은 사랑, 기쁨, 흥미 등과 같은 긍정적인 정서 경험을 더 강하게 느끼고 계속 유지하려고 노력하지만(Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010), 분노, 불안, 슬픔 등과 같은 부정적인 정서가 발생한 경우에는 자신에게 미칠 정서적, 인지적인 영향을 감소시키기 위해 애를 쓰게 되는데(Gross, Richards, & John, 2006) 이러한 정서조절 방식이 삶의 의미와 관련이 있다고 본 것이다. 이런 맥락에서 사람들은 다양한 정서를 통제하기 위해 여러 가지 전략을 사용할 수 있으며(Gross, 1998), 효율적인 정서조절은 건강, 인간관계의 향상 등 다방면에 걸쳐 영향을 미친다고 볼 수 있다 (Gross & John, 2003).

긍정적인 정서조절의 개념은 Gross(1998)의 정서조절 이론을 통해 더욱 명확한 이해가 가능하다. Gross는 개인의 정서에 영향을 미치는 여러 방법을 연구한 결과, 정서조절이란 개인이 어떠한 정서를 언제, 어떻게 경험하고 어떠한 방법으로 표현할 것인가에 영향을 미치는 과정이라고 설명하였다(Gross, 1998: 손재민, 2005에서 재인용). 그는 우리가 습관적으로 사용하는 정서조절 전략의 개인차를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석을 통한 정서조절 전략의 두 가지 요인인 인지적 재해석과 표현적 억제를 밝혀내었다. 인지적 재해석은 선행 사건 중심 정서조절(antecedent-focused emotion regulation)로써 긍정적 정서조절의 대표적인 전략이며, 표현적 억제는 반응중심 정서조절(response-focused emotion regulation)로 부정적인

정서조절의 대표적인 방략으로 확인되었다 (Gross & John, 2003). 스트레스 상황에서 인지적 재해석을 사용했을 경우, 사용하지 않은 집단에 비해 마음가짐이 긍정적으로 변화되었고, 신체적·행동적으로 나타나는 스트레스 반응 역시 감소하였으며, 정서적 자극, 참을성과 관련된 것들은 증가하였다(Crum, Salovey, & Achor, 2013; Richards & Gross, 2000). 또한 정적 정서의 수준이 증가하였고 부적 정서 수준은 낮아졌으며(Feinberg, Willer, Antonenko, & John, 2012; Gross & John, 2003), 평소 인지적 재해석을 하는 빈도수가 많을수록 삶에 대한 만족도가 높아졌음을 알 수 있었다(McRae et al., 2012). 이처럼 긍정적인 정서조절 전략을 자주 사용하는 사람들은 타인들과의 관계를 긍정적으로 형성하였고, 삶의 만족과 인생의 목표를 향한 성공 가능성이 높았으며(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 사고 역시 유연해져서 다양한 방법의 대안을 찾을 수 있다는 것이 밝혀졌다(Isen, 2002). Reker와 Wong(1988)은 삶의 의미 발견은 만족과 충만이라는 긍정적인 감정의 뒤에 온다고 하였고(조은향, 2009), Fredrikson(2000)은 긍정적인 정서가 주의와 인지 영역의 확장 기능을 가지고 있으므로, 정서를 긍정적으로 조절하고 유지할 때 삶에 대한 조망 역시 확장하여 삶의 의미 발견을 촉진할 것이라고 강조하였다. 이는 긍정적 정서조절이 삶의 의미에 영향을 주는 변인임을 보여준다.

긍정적 정서조절이 삶의 의미를 확장할 수 있다면 긍정적 정서조절을 가능하게 하는 변인에 관심을 기울일 필요가 있다. 최근 긍정심리학의 맥락에서 긍정적 정서조절에 영향을

주는 중요한 요인으로 향유신념이 주목을 받고 있다. 향유신념이란 개인이 긍정적 사건을 향유하는 능력 정도가 어떠한지를 지각한 정도, 즉 긍정적 경험을 즐기는 능력에 대한 주관적인 지각을 의미하며, 향유하기를 측정하기 위하여 도입한 개념이다(Bryant, 1989). 삶에 있어서 고통을 잘 이겨내는 것도 중요하지만 즐거움을 음미하며 누리는 것도 중요하다. 그런 의미에서 향유신념은 그 자체로 인간의 삶을 의미 있게 만드는 하나의 열쇠라고 할 수 있다. Bryant와 Veroff(2007)에 의하면 향유하기를 통해서 행복한 삶에 이를 수 있으며, 그렇게 되기 위해서는 행복을 증진할 수 있는 다양한 노력이 더해질 때 더욱더 효과적이라고 하였다. 여기에서 다양한 노력 중 하나가 인지적 재해석을 사용한 긍정적 정서조절이라고 할 수 있다.

향유하는 경향은 습관적인 것으로서 개인마다 상당한 차이가 있다. 따라서 향유의 정도를 측정하기 위한 향유신념에는 미래 기대(anticipating), 현재 향유(savoring the moment), 과거 회상(reminiscing) 등, 시간에 따른 세 개의 하위요인을 두었으며, 이를 통해 어느 정도 향유를 하고 있는지 그 능력에 대한 개인의 평가를 반영하고 있다. 향유신념의 하위요인 중, 미래 기대는 앞으로 다가올 미래에 대해 긍정적인 경험을 하게 될 것으로 예측하면서 즐길 수 있는 능력으로 개인의 신념을 말한다. 현재 향유는 지금 일어나고 있는 현재의 사건에 긍정적으로 주의를 기울이면서 향유할 수 있는 능력이며, 현재의 순간을 즐기는 능력을 의미한다. 과거 회상은 과거의 행복했던 경험을 회상하면서 즐길 수 있는 능력으로 과거의

즐거웠던 경험을 현재로 끌어내며 향유할 수 있는 능력을 일컫는 개념이다(조현석, 2007; Bryant & Veroff, 2007). Bryant(2003)의 향유신념 척도 개발 및 타당화 연구에서는 향유신념이 높은 사람들은 행복감, 만족도, 자존감은 높게 나왔지만 우울감은 낮은 수준을 보였다고 밝혔으며, Burton과 King(2004)은 긍정적 경험에 주의를 기울이면서 향유하도록 하는 것이야말로 주관적 웰빙에 영향을 끼친다고 보고한 바 있다.

지금까지 이루어진 향유신념 관련 연구에서 Watson(2002)은 향유신념이 정서를 긍정적으로 유지할 수 있는 능력을 향상시킨다고 하였고, Bryant, Smart와 King의 연구(2005)에서도 일주일 동안 과거를 회상하면서 향유하도록 한 집단이 높은 긍정 정서조절 능력과 주관적 안녕감을 나타냈다. Hurley와 Kwon의 연구(2012)에 따르면 높은 향유신념을 가진 사람들은 긍정적인 경험이 많고 적응에 상관없이 긍정적 정서를 많이 보인 반면, 낮은 향유신념을 가진 사람들은 긍정적 경험의 많고 적응에 따라 긍정적 정서의 수준이 변화함을 알 수 있었다. 이러한 연구 결과는 향유신념이 긍정적 정서조절을 촉진할 수 있는 변인으로 작용할 수 있다는 추론을 가능하게 한다.

인지적으로 정서조절을 하는 사람은 정서적으로 매우 유연하기 때문에 부정적 정서는 덜 경험하고 긍정적 정서는 좀 더 많이 경험하는 것으로 보인다(John & Gross, 2004). 이처럼 자신의 정서에 대하여 명확하게 알고 적응적인 인지적 정서조절을 할 때, 개인의 행복을 저해하는 영향을 조절할 수 있으며 정서적 건강을 유지하게 된다(이서정, 현명호, 2008). 또한,

인지적 정서조절 전략은 삶에 대한 의미를 부여하고 촉진하는 방향으로 인지에 영향을 줌으로써 삶에 대한 만족감에 이르게 한다(이옥희, 이지연, 2015; King et al., 2006). 노인을 대상으로 향유신념과 삶의 의미, 인지적 정서조절과의 관련성에 대해 살펴본 연구(조은희, 이영순, 2013), 대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 정도를 살펴본 연구(윤진아, 송원영, 2013), 대학생과 성인을 대상으로 향유신념이 감사에 미치는 영향을 살펴본 연구(이은성, 2014)에서도 긍정 정서의 경험과 인지적 정서조절의 관련성에 대해 증명했으며, 중년 성인을 대상으로 한 연구(이유진, 2019)에서는 향유신념이 낙관성을 매개로 삶의 만족도를 높인다고 하였다. 이렇듯 향유신념과 삶의 의미와의 관계에서 매개 변인으로서 긍정적 정서를 경험하고 조절할 때 삶에 대한 조망 역시 확장할 수 있고, 삶의 의미 발견을 촉진할 것이라고 예상된다. 다시 말해 향유신념이 긍정적 정서조절을 촉발하고, 긍정적 정서조절은 중년 여성들이 삶의 의미를 발견하는 과정에서도 매우 중요한 역할을 할 것으로 보인다.

이상과 같은 이론과 선행연구를 근거로, 본 연구에서는 중년 기혼 여성의 향유신념과 긍정적 정서조절, 삶의 의미 간의 구조적 관계를 밝히고, 중년 기혼 여성의 향유신념과 삶의 의미와의 관계에서 긍정적 정서조절이 매개효과가 있는지 알아보고자 하였다.

2. 연구문제

연구문제 1. 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶

의 의미는 어떠한 관계가 있는가?

연구문제 2. 향유신념과 삶의 의미의 관계에서 긍정적 정서조절은 매개 효과가 있는가?

연구문제를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구모형과 경쟁모형을 설정하였다. 연구모형은 독립 변인인 향유신념과 종속 변인인 삶의 의미와의 관계에서 긍정적 정서조절이 매개하는 모형으로 부분 매개모형이다. 경쟁모형은 향유신념과 종속 변인인 삶의 의미 사이를 긍정적 정서조절이 완전 매개하는 모형이다. 이는 향유신념이 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 향유신념이 긍정적인 정서

조절을 매개로 삶의 의미 발견을 촉진한다는 것을 밝혀내기 위함이다. 본 연구에서 구성한 모형은 그림 1, 그림 2와 같다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향에 대해 긍정적 정서조절은 매개변수 역할을 할 것인가에 대해 알아보고자 전국의 40세 이상 60세 이하 중년 기혼 여성들을 대상으로 2019년 8월 16일부터 23일까지 일주일간 자기 보고식 온라인 설문조사를 실시하였으며, 연구 참여 전 개인 정보 수집 및 이용에 동의하는 경우에만 설문이 진행되도록 설정하였다. 설문 응답자는 총 451명이었으며, 제출된 설문지 중 본 연구가 기혼 여성을 대상으로 한 연구이므로 미혼인 중년 여성의 설문 6부를 제외한 445부의 자료를 연구 분석에 활용하였다.

본 연구는 설문에 참여한 중년 기혼 여성 445명에 대한 기본적인 정보 확인을 위해 먼저 인구통계학적 특성을 살펴보았다. 연구대상자인 중년 여성의 연령 중 46~55세가 71.3%로 가장 많았으며, 결혼 기간은 16년 이상이 응답자의 77.4%를 차지했다. 응답자 중 전문대 이상을 졸업한 사람이 76.9%였으며 종교는 기독교(개신교, 천주교)가 58.4%로 가장 많은 비중을 차지하였다. 자녀수는 2명이 67.2%로 가장 많았고, 무자녀가 13명(2.9%)으로 가장 낮은 빈도를 보였다. 다양한 직업들

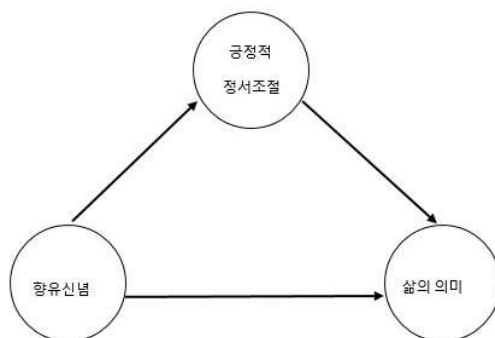


그림 1. 연구모형

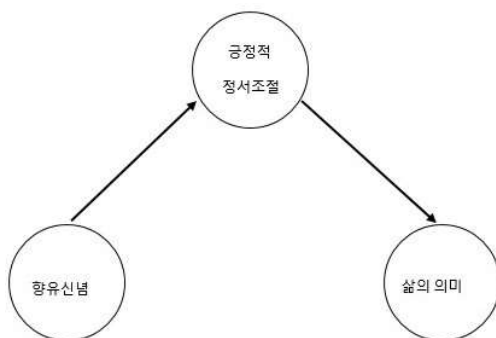


그림 2. 경쟁모형

가진 중년 여성이 302명으로 전업주부 143명 (32.1%)을 앞섰으며, 거주 지역은 경기도가 77.8%로 응답자 중 346명이었다.

2. 측정도구

향유신념 척도(SBI)

중년 기혼 여성의 향유신념을 측정하기 위하여 Bryant(2003)가 개발한 척도를 조현석 (2007)이 번안 및 타당화한 향유신념 척도 (Savoring Beliefs Inventory: SBI)를 사용하였다. 이 척도는 과거에 대한 회상을 향유하고, 현재의 순간을 향유하며, 미래에 대한 기대를 향유하는 과정이 있다는 것을 깨닫게 된 Bryant(2003)가 과거, 현재, 미래에 초점을 맞춘 향유방식을 다루기 위해 각각 8항목으로 척도를 구성하여 만든 것이다. 개별적인 항목들 가운데 4개의 항목은 긍정적으로 기술되었고, 나머지 4개는 부정적으로 기술되어있다.

향유신념 척도는 ‘기분 좋은 일이 있을 것으로 예상될 때 나는 즐거운 마음으로 그 일을 기다린다’와 같은 질문에 대해 ‘전혀 아니다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지의 Likert식 7점 척도를 이용하여 측정하였다. 역문항(2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24)은 역채점하였으며, 총점이 높을수록 향유하기가 높은 것을 의미한다. 그런 다음 여기서 얻어진 총점을 향유신념 척도를 구성하는 전체 문항 수로 나누면 된다. 이러한 방법으로 향유신념 척도의 총점 평균과 과거 회상, 현재 향유, 미래 기대 등 세 하위 요인들의 총점 평균을 구했다. 국외 연구에서의 내적합치도는 .89~.94였고(Bryant, 2003), 국내의 SBI 척도 번안 및

타당화 연구(조현석, 2007)에서의 내적합치도는 .95로 높게 나타났다. 본 연구에서 향유신념의 전체 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .94이며, 향유신념의 하위요인은 과거 회상이 .83, 현재 향유가 .86, 미래 기대가 .83이었다.

정서조절 척도(ERQ)

중년 기혼 여성의 긍정적 정서조절을 측정하기 위하여 손재민(2005)이 번안하여 타당화한 Gross의 ERQ(Emotion Regulation Questionnaire) 척도를 사용하였다. 정서조절 질문지(ERQ)는 Gross와 John(2003)이 선행사건 중심의 정서조절 및 반응 중심의 정서조절 등 각각의 대표적인 정서조절 방략으로 인지적 재해석 및 억제를 측정하기 위하여 개발한 척도로서 총 10 문항이며, 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=아주 많이 그렇다)로 구성되어 있다. 이 척도는 정서를 조절하기 위하여 정서를 유발한 선행사건을 인지적으로 재해석하는 정도를 측정할 수 있는 재해석 6문항과 정서 반응을 할 시기에 자신의 정서를 표현하지 않고 억제하려는 정도를 측정하는 4개의 억제 관련 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정문경의 연구(2012, 2018)에서도 이미 언급한 바와 같이 긍정적 정서조절 점수를 산출해내기 위한 인지적 재해석 6문항만을 분석에 사용하였다. 본 연구에서 긍정적 정서조절의 전체 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .75이며, 인지적 재해석은 .82였다.

삶의 의미 척도(MLQ)

본 연구에서는 Steger 등(2004)이 개발한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire:

MLQ를 기반으로 원두리, 김교현과 권선중 (2005)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미 추구와 의미 발견(의미 존재)의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 각각 5문항씩, 전체 10문항이다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘언제나 그렇다(7점)’까지의 7점 척도로 이루어진 자기 보고식 검사이다. 의미 추구 문항에서 점수가 높게 나올수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강하다는 것을 의미하고, 의미 발견 문항 역시 높은 점수일수록 자신의 삶에 대해 많은 의미를 가지고 있음을 지각한다는 것을 뜻한다. 의미 추구와 관련된 문항을 살펴보면 ‘나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다’ 등이고, 의미 발견과 관련된 문항으로는 ‘나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다’ 등이 있다. Steger 등의 연구(2004)에서 내적합치도를 보면 의미 추구는 .87, 의미 발견은 .82, 전체는 .86으로 나타났으며, 원두리 등의 연구(2005)에서는 의미 추구와 의미 발견에서 .88로 같았으므로 전체 내적합치도(Cronbach's α) 계수는 .88로 나타났다. 본 연구에서 삶의 의미의 전체 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .93이며, 의미 추구가 .91, 의미 발견이 .87이었다.

3. 자료분석

중년 기혼 여성의 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향 즉, 긍정적 정서조절(인지적 재해석)의 매개 효과를 알아보기 위하여 수집된 모든 자료는 SPSS 24.0과 Mplus 7.0을 사용하여 분석하였고 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대

상자들의 인구학적 변인의 특성과 일반적인 기술 통계치를 산출하였고, 변인간의 상관분석과 신뢰도 분석을 하였다. 둘째, 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미 간의 관계를 설정한 구조모형검증을 위하여 각 변인들이 다변량 정규성의 가정을 충족하는가를 왜도와 첨도의 절대 값을 통해 확인하고, 측정모형을 검증하였다. 셋째, 연구모형과 경쟁모형을 구조방정식을 통해 비교 검증하고, Bootstrapping 방법을 통해 효과검증을 하였다.

III. 결과 및 해석

1. 향유신념, 긍정적 정서조절 및 삶의 의미 간의 관계

본 연구의 주요변인인 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미 간의 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 값은 표 1에 제시하였다.

본 연구는 Kline(2011)의 정규분포의 충족여부(왜도의 절대 값이 3보다 작고, 첨도의 절대 값이 8보다 작은 경우)에 근거하여 보았을 때, 왜도 값이 -.82와 -.40 사이였고 첨도 값이 .08과 1.21로 나타나 정규분포 조건에 기준에 충족되어 모형추정이 가능한 것으로 나타났다.

각 측정변인 간의 상관관계를 구체적으로 살펴보면 중년 기혼 여성의 향유신념과 긍정적 정서조절($r = .48, p < .01$) 사이에는 유의미한 정적상관($r = .48, p < .01$)이 있으며, 향유신념과 삶의 의미($r = .55, p < .01$), 긍정적 정서조절과 삶의 의미($r = .50, p < .01$)와의 관계에는 유의미한 정적상관($r = .50, p <$

표 1. 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미의 상관계수 및 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 (N = 445)

	향유신념	긍정적 정서조절	삶의 의미
향유신념	1		
긍정적 정서조절	.48**	1	
삶의 의미	.55**	.50**	1
평균	129.96	30.02	52.19
표준편차	21.48	6.02	11.07
왜도	-.80	-.43	-.72
첨도	1.21	.54	.81

** $p < .01$.

.01)이 있는 것으로 나타났다. 긍정적 정서조절과 삶의 의미의 2가지 하위요인과의 관계에서 의미 추구($r = .47, p < .01$), 의미 발견($r = .47, p < .01$) 모두 긍정적인 정서조절과 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 지표변수들의 상관은 모두 유의 수준 .01에서 통계적으로 유의미한 상관을 나타냈다. 이는 향유신념이 높은 사람일수록 긍정적으로 정서조절을 잘하고, 긍정적으로 정서조절이 되면 삶의 의미도 높아진다는 것을 의미한다.

2. 구조모형 검증: 향유신념과 삶의 의미의 관계에서 긍정적 정서조절의 매개효과

측정모형 검증

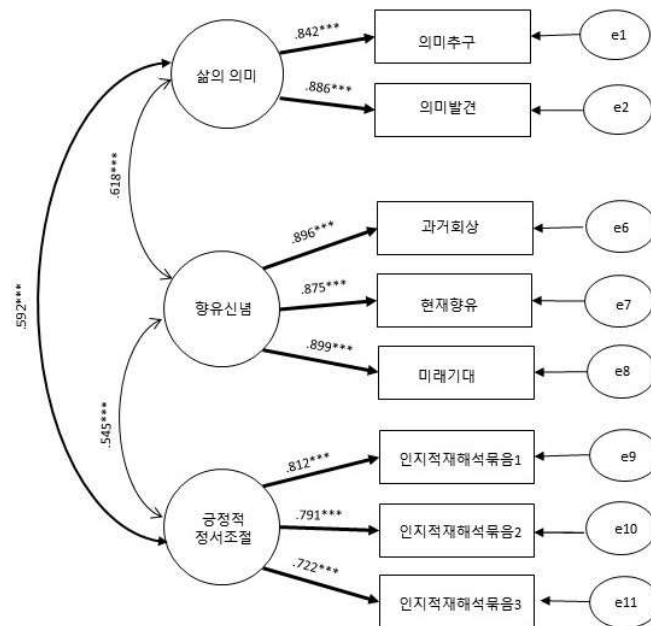
먼저, 측정도구인 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미 척도의 신뢰도를 확인하고 문항 묶음을 실시하였다(김수영, 2016). 문항묶음의 방법은 크게 고유분산 분배 방법과 고유분산 고립 방법이 있는데 본 연구에서는 하위요인이 존재하는 향유신념, 삶의 의미 척도는 고유분산 고립 방법 중에 내용기반 알고리즘

으로 문항 묶음을 실시하였다. 긍정적 정서조절 척도의 하위요인인 인지적 재해석은 1요인이므로 확인적 요인분석을 실시하여 일차원성을 확인하고 고유분산 분배 방법 중 요인 알고리즘을 이용하여 문항묶음을 실시하였다.

그리고 Anderson과 Gerbing(1988)의 제안에 의해 구조 모형을 분석하기 위하여 확인적 요인분석을 통해 측정 모형의 모형 적합도가 적절한지 살펴보고, 각 척도의 구인타당도를 확인하였다. 또한 요인 간 상관을 확인하여 변별타당도를 확인하였다. 측정 모형 검증을 위해 Mplus 7.0을 사용하였다. Kline(2011)에 의하면 구조방정식 모형 평가에 주로 사용하는 합치도 지수는 TLI, CFI, RMSEA이다. 측정모형 적합도의 일반적인 해석 기준을 살펴보면 TLI와 CFI는 상대적인 적합도 지수로 .90 이상이 되면 좋은 적합도로 간주되며(홍세희, 2000), RMSEA의 경우 좋은 적합도는 $RMSEA < .05$, 괜찮은 적합도는 $RMSEA < .08$, 보통의 적합도는 $RMSEA < .10$, 나쁜 적합도는 $RMSEA > .10$ 이라고 설명한다(Browne & Cudeck, 1992). 측정모형의 적합도 결과는 표 2와 같다. 본

표 2. 측정모형 모형 적합도

	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	65.91	17	.00	.96	.98	.08 (.06 -- .10)



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

그림 3. 측정 모형의 확인적 요인분석 결과

연구의 측정모형의 RMSEA 값은 .08로 보통의 적합도를 보이고 있다. 그러나 CFI = .98, TLI = .96으로 모두 9.0 이상으로 좋은 적합도를 보이고 있어 구조 모형의 적합도로 적절하다고 나타났다(홍세희, 2000). 측정 모형의 확인적 요인분석 결과를 그림 3에 제시하였다.

구조방정식 모형 검증

중년 기혼 여성의 향유 신념이 삶의 의미에 미치는 영향에서 긍정적 정서조절이 매개하는

지를 알아보기 위하여 먼저 부분 매개모형인 연구모형과 완전 매개모형인 경쟁모형을 설정하고 두 모형을 비교하였다. 두 모형의 적합도 지수에서 경쟁모형인 완전 매개모형의 모형 적합도는 CFI가 .95, RMSEA가 .11(.10 ~ .13)로, CFI는 기준을 만족하였으나 RMSEA는 기준을 만족하지 못하였다. 부분 매개모형의 모형 적합도는 CFI가 .98, RMSEA가 .08(.06 ~ .10)로 좋은 적합도를 나타냈다. 결과는 표 3에 제시하였다.

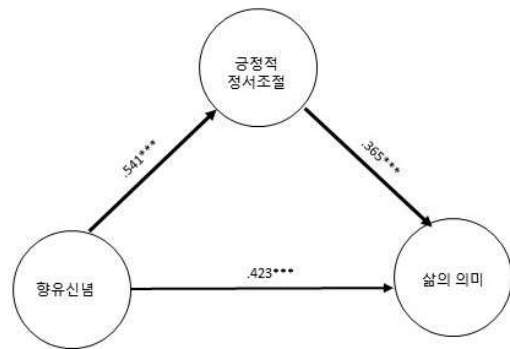
표 3. 연구 모형과 경쟁 모형의 적합도 및 모형 비교

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형	65.91	17	.000	.96	.98	.08
경쟁모형	120.65	18	.001	.95	.92	.11
모형비교	54.74	1	0	-0.01	-0.05	.03

연구모형과 경쟁모형 중 모형의 적합유무를 확인하기 위하여 차이 검증을 실시하였다. 그 결과 두 모형의 차이 값은 54.74이고, 자유도의 차이는 1로 나타났다. 이는 유의수준 .001에서 유의미한 차이가 있음을 확인할 수 있다. 이것은 부분 매개모형인 연구모형이 완전 매개모형인 경쟁모형보다 더 적합한 모형임을

보여준다. 따라서 본 연구에서는 연구모형인 부분 매개모형을 연구의 최종 모형으로 채택하였다. 결과는 그림 4에 제시하였다.

표 4에서는 최종 모형의 경로계수를 제시하였다. 향유신념이 긍정적 정서조절에 미치는 영향은 비표준화추정치 $B = .59$ (표준화 추정치 $\beta = .55$)로 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($p < .001$). 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향은 $B = .48$ ($\beta = .42$)로 유의수준 .05에서 유의하였다. 긍정적 정서조절이 1 증가할 때 삶의 의미는 .38 증가하고, 향유신념이 1 증가할 때 삶의 의미는 .48 증가하는 것으로 보아 향유신념이 높을수록 긍정적으로 정서조절을 한다는 것을 알 수 있다.



** $p < .01$.

그림 4. 연구의 최종 모형

연구 모형의 매개효과 검증

구조방정식을 통해 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향과 향유신념이 긍정적 정서조절에

표 4. 최종 모형의 경로계수

경로	B (비표준화계수)	SE (표준오차)	β (표준화계수)
향유신념 → 긍정적 정서조절	.59***	.06	.55
향유신념 → 삶의 의미	.48***	.06	.42
긍정적 정서조절 → 삶의 의미	.38***	.07	.36

*** $p < .001$.

표 5. 각 변인들의 직접효과, 간접효과 및 총 효과

독립변수	종속변수	경로	직접 효과	간접 효과	총 효과
향유신념	긍정적 정서조절	향유신념 → 긍정적 정서조절	.59***		.59***
	삶의 의미	향유신념 → 긍정적 정서조절 → 삶의 의미		.23***	.70***
		향유신념 → 삶의 의미	.48***		
긍정적 정서조절	삶의 의미	긍정적 정서조절 → 삶의 의미	.38***		.38***

*** $p < .001$.

표 6. 최종모형(부분매개모형)의 간접효과

경로	B (비표준화계수)	SE. (표준오차)	95%신뢰구간
향유신념 → 긍정적 정서조절 → 삶의 의미	.23***	.04	.14~.34

*** $p < .001$.

미치는 영향, 긍정적 정서조절이 삶의 의미에 미치는 영향의 직접효과와 간접효과 그리고 총 효과의 크기를 살펴본 결과 모든 효과는 유의미하였다. 산출 결과는 표 5와 같다. 매개 효과와 유의성을 확인하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(Bootstrap)을 신뢰구간 95%에서 반복하여 실시하였다(김계수, 2011). 표 6에 제시된 바와 같이 부트스트랩 실시 결과, 향유신념은 긍정적 정서조절을 매개로 삶의 의미에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .23$, 95% 신뢰구간 CI = .14 ~ .34).

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 중년 기혼 여성의 향유신념

과 긍정적 정서조절, 삶의 의미 간의 관계를 탐색하고, 중년 기혼 여성의 향유신념과 삶의 의미 간의 관계에서 긍정적 정서조절이 매개 효과가 있는지 알아보고자 하였다. 연구를 위해 서울, 경기지역을 중심으로 전국의 40세 이상 60세 이하의 중년 기혼 여성 445명을 대상으로 향유신념 척도, 긍정적 정서조절 척도, 삶의 의미 척도로 구성된 자기 보고식 설문지를 배부하였으며, 수집된 자료를 근거로 해서 변인들 간의 구조적 관계를 분석하였다.

본 연구 결과를 통한 논의 및 결론은 다음과 같다. 첫째, 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미는 어떠한 관계가 있는가를 살펴본 결과, 변인들 간의 관련성은 전반적으로 유의한 것으로 나타났다. 먼저, 중년 기혼 여성의 향유신념과 긍정적 정서조절의 관계는 유의미한 정적 관계를 보였다. 이는 중년 기혼 여성의

향유신념이 높을수록 긍정적 정서조절을 잘하며, 향유신념이 높은 사람들은 긍정적 정서조절도 잘한다는 것을 알 수 있다. 일상생활에서 적극적으로 긍정 정서를 높일 수 있는 방법으로 향유하기를 실시하여 긍정 정서를 유도하였던 이해선의 연구(2018)에서는 향유신념이 높은 사람들은 정서를 유발할 수 있는 사건이 없더라도 인지적으로 자신의 긍정적인 정서는 높이고 부정적인 정서는 낮춘다는 사실을 입증했으며, 향유신념이 긍정 정서와 유의미한 정적 관계를 보였지만 부정 정서와는 부적 관계를 보인다는 연구 결과(조현석, 권석만, 임영진, 2010)가 이를 뒷받침한다. Watson(2002)은 향유신념이 정서를 긍정적으로 유지할 수 있는 능력을 향상시킨다고 하였고, 일주일 동안 과거를 회상하면서 향유하도록 한 집단이 높은 긍정 정서 조절 능력과 주관적 안녕감을 나타냈다는 Bryant 등의 연구(2005)와도 일치한다. 높은 향유신념을 가지고 있을수록 긍정 정서와 삶의 만족도 역시 높았으며, 낮은 향유신념을 가지고 있을수록 낮은 수준의 긍정 정서와 삶에 대한 만족도를 보고하기도 하였다(Seidlitz & Diener, 1993). 향유신념이 높은 사람은 자신의 과거, 현재의 경험을 긍정적으로 향유하는 능력을 가지고 있어서 긍정적으로 정서를 조절하기에 더욱 용이할 것으로 보인다.

긍정적 정서조절과 삶의 의미도 유의미한 정적 관련성이 있는 것으로 나타났다. 긍정적으로 정서를 조절하게 되면 삶의 의미도 높아진다는 것을 뜻한다. 이는 긍정적으로 정서조절을 잘하는 사람이 삶의 목적이 뚜렷하며 삶의 의미 수준이 높다는 것을 말한다. 긍정적

정서조절과 삶의 의미의 관계를 살펴보면 Fredrikson(2000)은 긍정적인 정서가 주의와 인지 영역의 확장 기능을 가지고 있으므로, 정서를 긍정적으로 조절하고 유지할 때 삶에 대한 조망 역시 확장하게 되어 삶의 의미 발견을 촉진할 것이라고 강조하였다. 또한 긍정적인 정서를 많이 느끼면 느낄수록 삶을 더 의미 있게 자각한다는 결과가 보고되었다(King et al., 2006; Reker & Wong, 1988).

중년 기혼 여성의 향유신념과 삶의 의미 역시 유의미한 정적 관련성을 보였다. 이는 향유신념이 높을수록 삶의 의미에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 향유하기를 많이 하면 할수록 삶을 즐겁게 사는 방법들을 찾고 건강한 삶을 살게 될 것이며(조은희, 이영순, 2013), 향유신념은 개인의 긍정적인 경험과 심리적 자원을 확장시키고 행복과 주관적 웰빙을 증진시킨다는 연구 결과(황해익, 탁정화, 2014; 조현석 등, 2010; Fredrickson, 2000)와도 일치한다. 이런 연구결과는 향유신념과 삶의 의미의 관련성을 지지한다. 이는 중년 여성들의 긍정적 경험은 삶을 더 긍정적으로, 부정적인 경험이 있더라도 향유신념을 통해 삶의 의미와 가치를 높이고 있음을 보여준다.

둘째, 향유신념과 삶의 의미의 관계에서 긍정적 정서조절은 매개효과가 있는가를 살펴봄으로써 변인들 간의 경로를 확인한 결과는 다음과 같다. 먼저, 향유신념이 삶의 의미와의 관계에서 긍정적 정서조절이 매개 역할을 하는지 구조방정식 모형을 통해 확인하였다. 그 결과 긍정적 정서조절이 부분 매개하는 모형이 더 적합한 것으로 확인되었다. 이는 향유신념이 삶의 의미에 직접적인 영향을 미치기

도 하지만, 향유신념이 긍정적인 정서조절을 매개로 삶의 의미 발견을 촉진한다는 것을 의미한다. 향유신념이 높은 사람들은 다양한 향유방식을 통해 긍정적으로 자신의 경험을 즐길 줄 알고, 삶에 대한 만족도 역시 높았으며, 긍정 정서와 정적 관계를 보였다는 조현석의 연구(2007)를 다시 검증한 것이다. 그러므로 삶의 전환기를 맞은 중년 여성들은 향유신념을 가지고 삶을 의미와 가치를 발견해 나아가고 있으며 향유신념과 함께 긍정적 정서조절을 사용하기 때문에 삶을 더욱더 즐기면서 살아가는 것으로 예측해 볼 수 있다.

본 연구의 각 변인들의 결과를 살펴보면, 앞에서 기술한 바와 같이 향유신념이 긍정적 정서조절로, 긍정적 정서조절이 삶의 의미로 가는 경로뿐만 아니라 향유신념은 삶의 의미에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 높은 향유신념을 가지고 있는 노인들이 삶을 더 의미 있게 느끼고 있으며 향유신념이 노인들의 삶의 의미를 높이는 데 영향을 미친다는 조은희의 연구(2012)와 대상은 다르지만, 그 자체로 삶의 의미를 탐색하는 연결고리를 가진다는 Bryant와 Veroff의 연구(2007)와 일맥상통한다. 본 연구에서는 경쟁모형을 향유신념과 종속 변인인 삶의 의미 사이를 긍정적 정서조절이 완전 매개하는 모형으로 설정하였다. 그 결과 향유신념이 긍정적 정서조절을 매개로 하여 삶의 의미에 영향을 주는 부분 매개 모형만이 유의미한 결과를 나타냈다. 따라서 본 연구는 향유가 긍정 정서를 통해 인지적인 부분에 먼저 영향을 주었으며, 정서를 긍정적으로 조절하는 방식이 사람들로 하여금 자신의 삶을 더욱 의미 있게 만든다는 King 등의

연구(2006)와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

이상의 연구 결과와 논의를 종합하여 볼 때 중년 기혼 여성의 향유신념과 삶의 의미와의 관계에서, 중년 여성은 향유신념을 통해 긍정적인 경험을 확장하고 인지적 재해석을 통하여 긍정적으로 정서를 조절한다. 또한 부정적인 경험까지도 긍정적으로 조절함으로써 자신의 삶의 의미에 가치를 부여하고 있음을 알 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 시사점을 갖는다. 첫째, 본 연구는 중년 기혼 여성의 향유신념이 긍정적 정서조절을 매개로 삶의 의미에 영향을 준다는 것을 구체적으로 밝혔다. 이를 통해 중년 여성의 삶의 의미에 영향을 주는 변인으로 향유신념과 긍정적 정서조절이 영향을 끼친다는 것을 의미할 뿐 아니라, 향유신념을 가진 사람이 삶의 의미를 탐색할 때 긍정적 정서조절을 통해 삶의 의미를 더 높일 수 있게 된다는 사실을 알 수 있었다. 이 결과를 토대로 중년들을 위한 정책개발 과정에서 실무자들에게 향유신념과 긍정적 정서조절이라는 개념의 교육이 먼저 이루어진 후 이를 바탕으로 하는 구체적인 활용방안의 모색까지 이어진다면 중년기, 특히 중년 기혼 여성들을 이해하는 데 큰 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 긍정적 정서조절과 삶의 의미에 영향을 주는 향유신념에 대한 관심과 이해가 필요하다. 중년 여성이 삶의 의미를 찾지 못하고 있다면 향유신념의 영향을 받고 있는지를 먼저 살펴보고 이를 통해 향유를 위한 의도적인 노력을 기울일 필요가 있다는 것을 보여준다. 중년 여성들은 자신이 살아 온 과거의 삶이 현재의 삶과 큰 차이가 있다고 느낄 때, 자신

의 삶을 부정적으로 생각하며, 극도의 우울감이나 무력감, 상실감을 느끼게 될 수도 있다. 과거의 회상에 문제가 있는 중년 여성들은 현재를 향유할 수 없으며, 현재 향유가 어려운 사람은 미래를 기대하기 힘들기 때문이다. 향유신념이 단순히 긍정적인 경험을 즐긴다는 차원을 넘어 일상생활에 대한 반성적 통찰까지도 포괄하는 개념임을 인지하고 향유신념을 확장시킬 수 있는 세분화된 정서적, 인지적 프로그램의 개발이 이루어진다면 특히 상담 현장에서 유익한 자원이 될 수 있다.

이러한 시사점과 함께 본 연구의 한계와 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 전적으로 중년 기혼 여성의 자기보고에 의존하였다는 한계점을 가진다. 응답자가 자신의 모습을 솔직하게 보여주기보다 이상적인 모습으로 왜곡했을 가능성이 있다. 또한 향유신념이 높은 사람은 자신이 경험한 것을 대부분 긍정적으로 보는 경향이 있기 때문에 자신의 실제 모습보다 더 긍정적으로 포장할 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 타인의 보고나 심층 면접, 행동관찰 등을 통하여 이러한 제한점을 보완할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 대상을 전국으로 했으나 서울, 경기 두 지역을 중심으로 이루어져 일반화하는 것은 조심스럽다. 이렇듯 지역, 소득, 현재 재산 정도, 직업의 유무 등의 편차가 고려되지 않았으므로 편향된 결과가 나왔을 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과를 일반화하기 위해선 표본의 범위를 넓히고 연구대상자의 편차를 고려하여 균등하도록 표집 조사하여 실시한 후 결과를 검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 중년 여성의 범위를 40세 이

상 ~ 60세 이하로 규정하였으나 중년 여성의 연령대나 이혼이나 재혼의 여부, 결혼 기간 등을 고려하지 않고 있다. 세분화된 범위의 설정과 구분이 명확하게 이루어진 후 향유신념과 긍정적 정서조절, 삶의 의미 추구에 대한 체계화된 후속 연구가 필요하다고 생각된다. 넷째, 본 연구는 향유신념, 긍정적 정서조절, 삶의 의미에 대한 변인들을 동일한 시기에 측정한 조사연구로 시간적 관계, 상황 등을 고려한 세분화된 연구가 필요하다. 각 변인들 간의 분명한 인과관계를 밝히기 위해서는 시간적 관계를 고려한 종단적 연구나 실험 연구를 수행하는 연구가 필요하다고 생각된다. 마지막으로 본 연구는 중년의 심리적 건강과 위기 극복을 위한 예방적인 차원에서 삶의 의미에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타난 향유신념과 긍정적 정서조절에 대한 실제적인 프로그램 개입 방안을 실무현장에서 논의해 보기를 제언한다.

참고문헌

- 김계수 (2011). 구조방정식모형 분석. 서울: 한나래 아카데미.
- 김명자 (1991). 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감. *Family and Environment Research*, 29(1), 203-216.
- 김명자 (1998). 중년기 발달. 서울: 교문사.
- 김미진 (1995). 중년기 여성이 지각한 가족 스트레스와 생활만족도의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장.

- 서울: 학지사.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감 (1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. *한국노년학*, 13(1), 1-16.
- 노연희 (2017). 중년기 미혼여성의 노년 인식. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 741-768.
- 박혜순 (1990). 중년여성의 스트레스 생활사건과 정신건강의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 손재민 (2005). 정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 송은미 (2012). 중년 기혼 여성의 일상생활 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 윤진아, 송원영 (2013). 대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향: 대인관계 유능성의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 807-822.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2013.18.4.012>
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.004>
- 이옥희, 이지연 (2015). 역경 후 성장 변인들의 군집유형에 따른 역경 후 성장과 적응의 차이. *상담학연구*, 16(5), 107-122.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.5.201510.107>
- 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이유진 (2019). 중년 성인의 향유신념과 삶의 만족도의 관계에서 낙관성의 매개효과. 상지대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이은성 (2014). 향유신념이 감사에 미치는 영향: 긍정 정서와 인지적 정서 조절을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜선 (2018). 향유하기로 유도된 긍정정서가 주의확장과 친사회적 행동 의도에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜경, 손정남 (2017). 중년기 삶의 의미에 미치는 영향요인. *예술인문사회 융합 멀티미디어논문지*, 7(7), 609-621.
<https://doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.7.057>
- 정문경 (2012). 마인풀니스(mindfulness), 정서조절, 지각된 배우자지지, 결혼만족간의 구조적 관계. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 정문경 (2018). 중년여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. *인문사회* 21, 9(2), 365-378.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.9.2.30>
- 정성호 (2006). 중년의 사회학-살림지식총서 236. 파주: 살림출판사.

- 조은향 (2009). 삶의 의미 추구하고 의미 발견 관
계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의
매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석
사학위논문.
- 조은희 (2012). 노인의 향유 신념과 향유 방식의
삶의 의미와의 관계에서 정서조절 전략의
매개 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논
문.
- 조은희, 이영순 (2013). 노인의 향유신념과 향
유방식이 삶의 의미와의 관계: 인지적 정
서조절 전략의 매개효과. *재활심리연구*,
20(3), 565-585.
- 조현석 (2007). 향유하기와 주관적 웰빙과의 관
계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현석, 권석만, 임영진 (2010). 한국판 향유신
념 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임
상*, 29(2), 349-365.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.2.001>
- 한지화 (2012). 자녀를 독립시킨 중년기 여성의
원가족 건강성과 자아탄력성이 삶의 의미에
미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위
논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지
수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지*:
19(1), 161-177.
- 황해익, 탁정화 (2014). 유아교사의 자아존중감
과 행복플로리시의 관계에서 향유신념의
조절효과. *생태유아교육연구*, 13(4), 153-
177.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988).
Structural equation modeling in practice: A
review and recommended two-step approach.
Psychological Bulletin, 103(3), 411-423.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Borland, D. C. (1982). A cohort analysis approach
to the empty-nest syndrome among three
ethnic groups of women: A theoretical
position. *Journal of Marriage and the Family*,
44(1), 117-129. <https://doi.org/10.2307/351267>
- Brody, E. (1985). Parent care as a normative
family stress. *The Gerontologist* 25(1), 19-29.
<https://doi.org/10.1093/geront/25.1.19>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative
ways of assessing model fit. *Sociological Methods
& Research*, 21(2), 230-258.
<https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of
perceived control: Avoiding, coping, obtaining,
and savoring. *Journal of Personality*, 57(4),
773-797.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory
(SBI): A scale for measuring beliefs about
savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2),
175-196.
<https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P.
(2005). Using the past to enhance the
present: Boosting happiness through positive
reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3),
227-260.
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new
model for positive experience*. Mahwah, New
Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163.
[https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589-596.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90157-2)
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.406>
- Conway, J., & Conway, S. (1983). *Women in mid-life crisis*. Tyndale House Publishers, Inc.
- Crain, W. (2012). *Theories of development: Concepts and applications*. Boston, MA: Prentice Hall.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mind sets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaning life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517-1534.
<https://doi.org/10.1002/jclp.1114>
- Feinberg, M., Willer, R., Antonenko, O., & John, O. P. (2012). Liberating reason from the passions: Overriding intuitionist moral judgements through emotion reappraisal. *Psychological Science*, 23(7), 788-795.
<https://doi.org/10.1177/0956797611434747>
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 1.
<https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35).

- American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.
<https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Isen, A. M. (2002). Missing in action in the AIM: Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry*, 13(1), 57-65.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kline, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Alfred A. Knopf.
<https://doi.org/10.1177/074171368003000405>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D. ... & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11-22.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Moss, M. S., & Moss, S. Z. (1992). Themes on parent-child relationships when elderly parents move nearby. *Journal of Aging Studies*, 6(3), 259-271.
[https://doi.org/10.1016/0890-4065\(92\)90004-P](https://doi.org/10.1016/0890-4065(92)90004-P)
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The life attitude profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 13(3), 264-273. <https://doi.org/10.1037/h0081178>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). Springer Publishing Company.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion

- regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 654-664.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.654>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1371/1082-989X.7.4.422>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Troll, L. E. (1982). *Continuations: Adult development and aging*. CA: Brooks-Cole.
- van Keep, P. A., & Kellerhals, J. M. (1976). The ageing women: About the influence of some social and cultural factors on the changes in attitude and behavior that occur during and after the menopause. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, Supplement*, 51, 17-27.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 106-119). New York: Oxford University Press.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
<https://doi.org/10.1176/ps.32.9.645>

1 차원고접수 : 2021. 03. 11.
 수정원고접수 : 2021. 08. 15.
 최종게재결정 : 2021. 09. 27.

Influence of the Savoring Beliefs of Middle-Aged Married Women on the Meaning of Life: The Mediated Effect of Positive Emotional Control

Lee, Jea-Bok

Jeong, Moon-Kyeong

Dept. of Counseling Psychotherapy, Hansei University

The purpose of this study is to verify the mediating effect of positive emotional control in relation to the savoring beliefs of middle-aged married women and the meaning of life. To this end, a survey was conducted on 445 married women between 40 and 60 years of age across South Korea, and all data collected were analyzed and verified by using SPSS 24.0 and Mplus 7.0. As a result of the study, first, it was shown that savoring beliefs had a significant bearing on positive emotional control and the meaning of life. Second, the partial mediated model and the complete mediated model were compared to find out the effect of positive emotional control in the relationship between savoring beliefs and the meaning of life. This study confirmed that savoring beliefs affect the meaning of middle-aged married women's lives by means of positive emotional control. Therefore, this study is meaningful in that it provides data for effective counseling through understanding the concept of savoring belief and positive emotional control in order to enhance the meaning of life of middle-aged married women.

Keywords: middle-aged married women, savoring beliefs, meaning of life, positive emotional control