

## 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계: 행복증진활동의 매개효과\*

이 현 서

정 영 숙†

부산대학교 심리학과

본 연구는 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계에서 행복증진활동의 매개효과를 성인초기와 중년후기를 중심으로 분석하였다. 이를 위해 부산·경남에 거주하는 25세 이상 35세 이하의 성인초기 성인 192명과 55세 이상 65세 이하의 중년후기 성인 180명을 대상으로 균형적 시간관, 행복증진활동, 주관적 안녕감(삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서)을 측정하였다. 변인들 간의 매개효과 분석 결과, 성인초기와 중년후기 모두 균형적 시간관이 행복증진활동을 통해 주관적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 행복증진활동의 하위 유형으로 나뉘어 살펴보면, 성인초기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감의 관계에서 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동의 매개효과가 유의하였고, 중년후기에서는 개인적 관계중심활동의 매개효과가 유의하였다. 본 연구는 성인초기와 중년후기 성인을 대상으로 과거와 현재, 미래의 '균형 잡힌' 시간관이 행복을 증진하기 위한 활동에 미치는 영향을 살펴보고, 세대 간에 나타나는 행복증진활동의 차이를 살펴보고자 했다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 균형적 시간관, 행복증진활동, 주관적 안녕감, 성인초기, 중년후기

\* 본 연구는 BK 21 플러스 [고령사회 대비 웰에이징 행복심리디자이너 양성 사업단]의 지원을 받아 수행된 연구임[21B20151813119].

† 교신저자 : 정영숙, 부산대학교 심리학과, 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길  
E-mail : yschong@pusan.ac.kr

시간관(time perspective)은 사람들이 지니고 있는 과거와 현재, 미래 시간에 대한 주관적 태도로(Zimbardo & Boyd, 1999), 사람들은 과거와 현재, 미래에 대해 다양한 태도를 취할 수 있다. 현재의 쾌락을 중시하는 사람이 있는가 하면, 과거의 긍정 경험이나 부정 경험에 근거하여 과거를 중시하는 사람이 있으며, 과거보다는 미래지향적으로 세상을 보는 사람도 있다(김범준, 2014; Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999).

우리의 삶은 과거와 현재 그리고 미래 모두와 연결되어 있다. 그러나 많은 사람들의 시간관이 과거와 현재 그리고 미래와 균형적으로 연계되어 있지 않다. 과거의 실패나 성공에 얽매어 회고적 삶을 사는 사람이 있는가 하면, 과거나 현재의 고통을 잊고 미래만 바라보고 나아가는 사람도 있다. 최근에 열풍을 일으키고 있는 'YOLO(You Only Live Once)'적 삶이나 'Hygge Lifestyle' 등은 현재의 삶을 중시하는 사람들이라고 할 수 있다(아시아투데이, 2017, 7, 26; EBS 뉴스, 2017, 1, 23).

행복은 최근의 심리학적 연구 대상으로 국내에서도 활발하게 연구되고 있다. 행복한 삶은 시간관과 연관되어 있을까? 과거의 성공을 중시하는 사람이 행복할까, 아니면 현재의 삶에 충실한 것이 행복과 연관되어 있을까? 미래지향적 시간관이 행복과 더 연관될까? 대부분의 사람들은 과거와 현재, 그리고 미래를 균형 있게 고려하기 보다는 자신이 선호하는 특정 시점을 중심으로 편향되는 경향이 있으며, 편향된 시간관은 미래의 목표를 형성하고 현재의 행동을 선택하는 데 영향을 미치게 된다(Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997; Zimbardo & Boyd, 1999).

과거나 현재 또는 미래의 어느 한 시점을

중시하게 되면 시점에 따라 개인에게 득과 실이 모두 발생할 수 있다. 현재의 쾌락을 중시하는 사람들은 당장에 누릴 수 있는 즐거움을 추구하면서 순간의 행복을 누리는 이득이 있다(Jochemczyk, Pietrzak, Buczkowski, Stolarski, & Markiewicz, 2017). 그러나 현재의 즐거움에 집중하다보면 알코올이나 약물을 자주 사용하거나(Keogh, Zimbardo, & Boyd, 1999), 당면한 문제를 회피하는 문제점이 발생할 수 있다(Epel, Bandura, & Zimbardo, 1999). 반대로 미래지향적 사람들은 당장의 만족감이나 즐거움을 지연하여 미래의 더 나은 성취를 이루지만(Mishel, Shoda, & Rodriguez, 1989), 일이나 학업과 같은 성취활동에 집중한 탓에 가족이나 친구 등 소중한 사람들과 함께 보내는 현재의 즐거운 시간을 놓쳐버릴 수 있다(Seppälä, 2017). 더 나은 미래 성취를 위한 일에 대한 집중은 개인의 신체적·정신적 자원을 고갈시키고(Clark, Michel, Zhdanova, Pui, & Baltes, 2016), 일과 가정생활 간의 갈등을 증가시키는 원인이 되기도 한다(Bakker, Demerouti, & Burke, 2009).

행복한 삶이란 더 나은 미래를 위해 의미 있는 삶을 준비하면서도 현재 주어지는 순간의 삶도 즐길 수 있어야 한다(Seligman, 2006). 과거와 현재, 그리고 미래의 중요성을 균형 있게 인식하는 균형적 시간관(balanced time perspective)의 중요성을 제안한 연구자가 Zimbardo와 그 동료들이다(Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). 균형적 시간관이란 과거와 현재, 그리고 미래를 긍정적이고 조화롭게 생각하는 태도로, 균형적 시간관을 가진 사람들은 균형적이지 않은 시간관을 가진 사람보다 행복감과 삶의 만족도가 높고, 긍정적인 정서 경험을 자주 하는 것으로 나타났다(Boniwell, Osin, Alex Linley, &

Ivanchenko, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008; Rönnlund, Åström, & Carelli, 2017; Stolarski, Bitner, & Zimbardo, 2011; Zhang, Howell, & Stolarski, 2013).

과거, 현재, 그리고 미래를 균형적으로 보는 시간관이 왜 행복과 더 연관될 수 있는가? 사람들이 일상적 삶에서 추구하는 활동에서 그 가능성을 찾을 수 있다. 행복증진활동(happiness enhancing activities)은 사람들이 행복을 위해 의지적·자발적으로 일상생활 속에서 수행하는 활동으로, 가족과 시간보내기, 친구와 어울리기, 일하기, 공부하기, 취미생활하기 등 다양한 활동이 포함된다(임정하, 김경민, 조은영, 강현지, 2016; Hericksen & Stephens, 2013). 행복증진활동 중 성취지향적 활동이 미래의 행복과 연관된다면 가족과 함께 시간보내기나 취미활동은 현재의 행복과 관련이 높다. 그런 점에서 현재와 미래를 모두 중요시하는 균형 잡힌 시간관을 취할수록 다양한 행복증진활동을 할 가능성은 그만큼 더 높아질 수 있다.

Zimbardo와 그 동료들이 제안한 균형적 시간관은 과거와 현재, 그리고 미래를 모두 고려한 개념으로(Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008), 그 측정에서도 과거와 현재 그리고 미래를 모두 포함하고 있다. 그런데 최근 국내에서 이루어진 시간관에 관한 연구는 시간관의 일부만을 조합하여 측정함으로써 균형적 시간관 측정에 제한점을 보여주고 있다. 예를 들어, 균형적 시간관을 현재 쾌락적 시간관과 미래지향적 시간관만을 조합하여 사용하거나(김상표, 변충규, 하환호, 2016), 아니면 과거와 미래 시간관을 기반으로 균형적 시간관을 측정하고 있다(이송희, 2018; 최지선, 2016). 본 연구에서는 Zimbardo와 그 동료들이 제안한 방식에 따라 과거, 현재, 그

리고 미래 시간관을 모두 고려한 방식으로 측정하여 균형적 시간관과 행복의 관계를 살펴보고자 한다.

본 연구는 길어진 성인기의 초기에 해당되는 성인 초기와 노년기를 준비하는 중년 후기를 대상으로 연구를 수행하고자 하였다. 본 연구에서 성인 초기와 중년 후기를 비교하고자 하는 것에는 다음과 같은 이유가 있다. 첫째, 수명 연장과 더불어 성인기가 엄청나게 길어지면서 인생의 3/4을 차지하는 성인기가 보다 세분되고 있다(Levinson, 1986). Levinson(1986)은 삶의 구조를 중심으로 성인기를 크게 성인 초기와 중기, 그리고 후기로 나누는데, 성인 초기에는 직업과 결혼이 주요 삶의 구조라면, 인생 후기(노년기)를 준비하는 중년 후기는 자녀와의 독립과 은퇴와 노후 준비가 중요한 삶의 구조가 된다. 인생의 시기에 따라 삶의 주요 구조가 달라진다면 행복을 추구하는 활동의 영역도 달라질 가능성이 있다. 둘째, 인생 시기의 구분은 곧 발달과업과 연계될 수 있다(Havighurst, 1972). 일반적으로 성인초기에는 취업, 결혼, 출산 등이 주요 발달과업인 반면, 중년후기에는 자녀의 독립, 은퇴, 노후준비 등이 주요 발달과업이 된다(김애순, 2012). 발달과업의 성취 여부는 개인의 행복에 대한 평가에 영향을 줄 수 있다(장휘숙, 2009). 따라서 발달과업이 달라지는 인생 시기라면 행복을 위해 추구하는 영역도 달라질 수 있을 것이다. 청소년과 중년을 대상으로 한 행복 결정 요인에 관한 연구에서 청소년에게는 직업이나 학업성취가 행복의 결정 요인이라면, 중년의 경우에는 가족관계가 주요한 행복 결정 요인이 된다(전경숙, 정태연, 2009). 인생 시기에 따라 행복의 결정 요인이 달라진다면 이에 따른 행복증진 활동도 달라질 수

있을 것이다.

셋째, 사회정서적 선택 이론은 나이가 들면 만족의 근원이 성취보다는 인간관계를 통한 정서적 만족에 있음을 제안한다. Carstensen (2006)의 사회정서 선택 이론에 따르면, 성인 초기에는 성취적 측면에 초점을 맞추지만 중년후기가 되면 정서적 측면에 초점을 맞추기 시작한다. 인생 시기에 따른 관점의 변화는 행복을 위해 추구하는 현재의 활동에 영향을 줄 수 있을 것이다. 즉 성인초기에는 일이나 직업성취와 관련된 활동을 통해 행복을 추구할 가능성이 있다면, 중년 후기에는 여가나 인간관계 활동을 통해 행복을 추구할 가능성이 높다. 따라서 본 연구에서는 성인초기와 중년후기의 성인을 대상으로 균형적 시간관과 행복간의 관계에서 연령에 따라 추구하는 행복증진활동이 달라지는지도 살펴보고자 한다.

#### 시간관과 행복증진활동의 관계

과거와 현재, 그리고 미래 시간을 바라보는 다양한 관점이 존재한다. 균형적 시간관 개념을 제안한 Zimbardo와 Boyd(1999)는 많은 사람들을 대상으로 연구한 경험적 자료에 근거하여 시간에 대한 태도를 다섯 가지로 제시하였다. 과거에 관한 시간관으로는 과거 긍정 시간관과 과거 부정 시간관이 있고, 현재에 관한 시간관으로는 현재 쾌락적 시간관과 현재 숙명적 시간관, 그리고 미래에 관해서는 미래 지향적 시간관이 있다. 먼저 과거 긍정적 시간관(Past-Positive)은 과거를 긍정적으로 해석하고 향수적·감성적으로 여기는 태도이다. 반대로 과거 부정적 시간관(Past-Negative)은 개인이 경험한 과거의 상황들을 부정적·비관적으로 해석하고 회피하려는 태도이다. 현재 쾌락

적 시간관(Present-Hedonistic)은 즐거움을 중시하고 현재의 순간에 초점을 두며 흥미를 추구하는 태도를 나타내고, 현재 숙명적 시간관(Present-Fatalistic)은 과거에 있었던 일, 현재에 일어나고 있는 일, 그리고 미래에 일어날 일은 모두 운명에 의해 결정되어 있어 삶에 대해 통제할 수 없다고 여기는 태도를 말한다. 마지막으로 미래지향적 시간관(Future)은 현재보다 미래의 목표와 성과에 관심이 많아 미래의 보상을 얻기 위해 현재의 즐거움을 희생하고 노력하는 태도이다.

중요한 점은 과거와 현재 그리고 미래를 어떤 시각으로 바라보는지에 따라 사람들이 추구하는 행동 방식이 달라진다는 것이다 (Bonniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). 미래지향적 시간관을 가진 대학생은 건강에 해로운 흡연, 음주는 적게 하고, 운동하기, 아침식사하기, 안전벨트 착용 등 건강에 긍정적인 영향을 미치는 행동은 자주 하는 반면, 현재 쾌락적 시간관과 현재 숙명적 시간관을 가진 대학생들은 아침식사와 안전벨트 착용은 잘 하지 않고 흡연과 음주를 자주 하는 것으로 나타났다(Daugherty & Brase, 2010). 성인 대상의 연구에서도 현재 지향적 시간관을 가진 사람들은 미래지향적 시간관을 가진 사람들에 비해 약물사용이 높은 것으로 보고하였다(Keough et al., 1999). 현재 쾌락적 시간관과 건강 및 투자 등에 위험을 감수하는 위험성향(risk propensity)의 관계를 살펴본 최근의 연구에서는 현재 쾌락적 시간관이 성격 5요인보다 개인의 위험경향을 더 강하게 예측하는 것으로 나타났다(Jochemczyk et al., 2017). 이 연구들은 미래지향적 시간을 지니면 미래를 위한 준비 행동을 할 수 있지만, 미래를 무시하고 현재 쾌락을 중시하는 시간관을 지니면 현

재 중심적 삶을 살 수 있음을 보여주고 있다.

미래지향적 시간관은 노년기를 준비해야 할 중년에게도 중요함을 보여준다. 중년을 대상으로 한 노후준비활동 관련 연구에서, 과거를 긍정적으로 생각하고 미래지향적인 시간관을 가진 중년들은 신체적·경제적·정서적·여가 준비 등 노후준비활동을 많이 하고 있는 반면, 과거를 부정적으로 보고 현재를 숙명적으로 받아들이는 시간관을 지닌 중년들은 노후준비활동은 적게 하는 것으로 나타났다(송유현, 2016). 선행 연구들은 시간을 어떻게 바라보느냐에 따라 개인이 현재 추구하는 행동이 달라질 수 있음을 잘 보여준다(탁진국, 장성배, 김수연, 이병걸, 남동엽, 2016; Wolf & Savickas, 1985; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

우리는 일상생활 속에서 다양한 활동을 하며 살고 있다. 그 활동 중에는 우리의 삶을 행복하게 할 수 있는 활동들도 있다. 행복증진활동에는 가족 및 친구와 함께 시간을 보내는 활동이나 자신이 원하는 것을 성취하기 위해 열심히 공부하는 활동, 또는 취미생활을 하기도 한다. 연구자들에 따르면 일상생활에서 이루어지는 행복증진 활동은 크게 네 가지로 구분된다. 첫 번째 활동은 성취지향적 활동으로 목표를 이루기 위한 목표성취활동이나 새로운 기술을 익히는 활동 등이 포함된다. 두 번째 활동은 개인적 관계 중심 활동으로, 가족이나 친구들과 이야기를 나누거나 함께 무언가를 하는 것이다. 세 번째 활동은 여가 취미 활동으로 혼자만의 시간을 보내거나 재미있고 즐거운 일을 하는 것으로 자신만의 휴식활동을 의미한다. 끝으로, 공동체 활동은 집단이나 단체에 소속되어 다른 사람들과 함께 하는 활동들로 종교 및 봉사활동, 동호회 활동 등이 포함된다(임정하, 김경민, 조은영, 강

현지, 2016; Hericksen & Stephens, 2013).

사람들이 자신의 행복을 위해서 의지적이고 자발적 행동을 수행하고 이 과정에서 얻어지는 경험들은 행복감을 높이게 된다(임정하 등, 2016; 임정하, 김경민, 강현지, 조은영, 2017; Hericksen & Stephens, 2013). 실제로 행복증진활동이 많을수록 행복감이 높은 것으로 나타나고 있다. 20대에서 50대의 성인을 대상으로 한 연구에서, 다양한 행복증진활동을 자주 할수록 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타났다(임정하 등, 2016; 임정하 등, 2017). 55세 이상의 성인을 대상으로 실시한 연구에서도 행복증진활동을 자주 할수록 삶의 만족도가 높고 삶의 의미와 행복감을 충만히 느끼는 것으로 나타났다(Hericksen & Stephens, 2013).

선행 연구들은 시간관이 현재 개인의 행동에 영향을 준다는 사실과 행복증진 활동을 많이 할수록 행복감이 높아짐을 보여주고 있다. 본 연구의 주 관심은 삶에 대한 태도의 하나로서 시간관과 행복증진활동이 어떤 관계를 보이느냐 하는 것이다. 특히 과거, 현재, 그리고 미래를 균형적으로 바라보는 시간관이 일상에서 추구하는 행복증진 활동과 연관되는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 균형적 시간관을 살펴보기로 하자.

#### 균형적 시간관과 주관적 안녕감

균형적 시간관은 문제를 해결하거나 선택해야 하는 상황에서 특정한 시간관만 사용하는 것이 아니라 과거, 현재, 그리고 미래의 시간을 유연하게 사용하는 것이다(Boniwell & Zimbardo, 2004, p.10). Boniwell과 Zimbardo(2004)가 균형적 시간을 강조하는 것은 과거와 현재, 그리고 미래 시간에 대한 균형 잡힌 시간관이

개인을 심리적, 사회적으로 건강하게 하고 자신의 능력을 적절하게 수행할 수 있도록 이끄는 원천으로 보았기 때문이다. 문제는 다양한 시간관이 균형이 있다는 의미를 어떻게 규정하고 측정하느냐이다.

개념적으로 균형 잡힌 시간관은 과거와 현재, 미래가 모두 포함되어야 한다. 그 다음은 과거, 현재, 미래를 바라보는 시각이 효율적 방식으로 조합되어야 한다. 다섯 가지 하위 유형의 시간관을 조합한 균형적 시간관을 요약하면, 균형적 시간관이란 과거, 현재 혹은 미래의 특정 시간관에 편향되지 않고 과거와 현재 그리고 미래를 상황에 따라 조화롭게 고려하는 것으로(Zimbardo & Boyd, 1999, p50), 균형적 시간관을 갖는다는 것은 높은 수준의 과거 긍정적 시간관과 평균보다 조금 높은 현재 쾌락적 시간관, 그리고 높은 미래지향적 시간관, 낮은 수준의 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관으로 표현할 수 있다(Stolarski et al., 2011; Stolarski, Fioulaine, & van Beek, 2015). 균형적 시간관의 측정은 이런 개념을 토대로 측정된다(구체적 측정은 방법 부분의 균형적 시간관 그림 1의 설명 참조). 아마도 균형적 시간관의 측정이 복잡하기 때문에 국내외 연구에서도 이런 측정 대신 각각의 시간관을 나누어 연구가 수행된 것으로 보인다(박희은, 김기호, 이장한, 2017; 송유현, 2016; 탁진국 등, 2016; Anagnostopoulos & Griva, 2012; Boniwell et al., 2010; Gao, 2011; Zhang & Howell, 2011).

균형적 시간관을 구성하는 하위 시간관들에 관한 연구를 종합해보면 과거를 긍정적으로 보는 과거 긍정적 시간관, 현재의 쾌락을 중시하는 현재 쾌락적 시간관, 그리고 미래지향적 시간관이 적응에 유용함을 보여주고 있다.

이 결과들은 앞서 제시한 균형적 시간관의 조합이 적절함을 시사해준다. 먼저 Zhang과 Howell(2011)의 연구에 따르면, 과거 긍정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관, 그리고 미래지향적 시간관이 높을수록 삶에 대한 만족도가 높은 반면, 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관이 높을수록 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 동일한 결과는 Gao(2011)의 대만 성인을 대상으로 한 연구에서도 입증되었다. 또한 과거 긍정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관이 높을수록 긍정 정서를 더 많이 경험하는 반면, 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관이 높을수록 부정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Boniwell et al., 2010). 과거 긍정적 시간과 현재 쾌락적 시간관뿐만 아니라 미래지향적 시간관을 지닐수록 긍정 정서를 자주 느끼는 것으로 나타나기도 하였다(송유현, 2016).

시간관은 우울이나 불안과의 관계에서도 유사한 양상을 보여주었다. Anagnostopoulos와 Griva(2012)의 연구에서 과거 긍정적 시간관과 미래지향적 시간관을 지닐수록 우울과 불안이 낮은 반면, 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관을 지닐수록 우울과 불안이 높은 것으로 나타나, 과거 긍정적 시간관과 미래지향적 시간관은 부적응과 낮은 관련성을 보이거나 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관은 부적응과 관련이 높음을 보여주었다. 그런데 국내 연구에서 현재의 즐거움과 쾌락을 중시하는 현재 쾌락적 시간관이 우울이나 불안과 연관됨을 보여줌으로써 서구 결과와는 차이를 보이고 있다. 즉, 한국 성인을 대상으로 한 연구에서 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관뿐만 아니라 현재 쾌락적 시간관도 우울 및 불안과 정적 상관을 보여주었다(박희은 등,

2017; 탁진국 등, 2016). 하위 시간관의 영향을 개별적으로 살핀 연구들은 시간관이 행복이나 부적응 지표들과 관련이 있음을 보여주지만, 하위 시간관들이 조합된 시간관과 행복에 관한 연구는 매우 부족하다고 하겠다.

균형적 시간관이 행복과 관련됨을 보여주는 연구들이 있다. 균형적 시간관이 높은 사람은 과거나 현재 또는 미래 어느 하나의 시간관에 편중된 시간관을 가진 사람에 비해 주관적 안녕감이 높고 마음챙김을 더 자주 경험하며 (Drake et al., 2008; Vowinckel, 2012), 삶에 대한 만족도가 높고 긍정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Boniwell et al., 2010; Zhang et al., 2013). 균형적 시간관은 미래를 준비하는 현재 활동에도 관여될 수 있음을 보여주는 연구도 있다. 대학생을 대상으로 균형적 시간관과 창업태도와의 관계를 살펴본 연구에서도 균형적 시간관을 가질수록 창업시도에 대해 긍정적인 태도를 취하고 창업을 준비하는 현재의 과정에 집중하여 즐거움을 느끼는 것으로 나타났다(김상표 등, 2016). Garcia와 Ruiz (2015)의 연구에서도 균형적 시간관을 가질수록 의미 없는 휴식을 가지기 보다는 친구와 함께 즐기면서 신체를 단련하고 역량을 향상시킬 수 있는 활동을 선택하는 것으로 나타나 유사한 결과를 보여주었다.

균형적 시간관이 주관적 안녕감이나 행복을 위한 일상적 활동에 영향을 미칠 수 있다는 결과는 행복 연구에서 과거·현재·미래를 통합적으로 보는 균형적 시간관을 연구할 필요성을 시사해준다. 본 연구는 중·노년 시기가 연장되고 있는 현실에서 성인초기와 중년후기를 대상으로 균형적 시간관을 가질수록 보다 많은 행복증진활동을 추구하게 되는지, 그리고 행복증진활동을 많이 할수록 주관적 안녕

감은 높아지는지 알아보고자 한다. 그리고 이러한 과정에서 연령에 따라 추구하는 행복증진활동의 역할에 차이가 있는지 알아보고자 한다. 이와 관련하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 균형적 시간관을 지닐수록 행복증진활동이 많아지며, 행복증진활동이 많아질수록 주관적 안녕감은 높아지는가? 둘째, 균형적 시간관과 행복증진활동, 그리고 주관적 안녕감에 이르는 과정에서 성인초기와 중년후기에 차이가 있는가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 부산, 경남에 거주하는 25세 이상 35세 이하의 성인초기와 55세 이상 65세 이하의 중년후기의 성인 남녀 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 성인초기와 중년후기에 대한 기준은 Levinson(1986)의 구분에 따른 것이다. 400명의 자료 중 대상 선정 기준에 맞지 않거나 미응답 문항이 많은 28명의 자료를 제외한 372명의 자료가 최종으로 분석에 사용되었다. 응답자 중 25세 이상 35세 이하의 성인초기 성인은 총 192명으로 여성이 126명(65.6%), 남성이 66명(34.4%)이고 평균 연령은 28.32(SD=2.88)세였다. 55세 이상 65세 이하의 중년후기 성인은 여성이 115명(63.9%), 남성이 65명(36.1%)으로 총 180명이었고 평균 연령은 58.12(SD=2.97)세였다. 결혼유무의 경우 성인초기는 미혼이 77%, 중년후기는 기혼이 87.2%를 차지하였다. 직업의 경우 직장인이 성인초기 112명(59.3%), 중년후기 64명(35.8%)으로 가장 많았고 종교는 중년후기의 70% 이

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=372)

별인	구분	성인초기 (N=192) N(%)	중년후기 (N=180) N(%)
연령	만23-28세	97(50.5)	-
	만29-34세	95(49.5)	-
	만53-58세	-	110(61.2)
	만59-64세	-	70(38.9)
결혼유무	미혼	147(77.0)	5( 2.8)
	기혼	42(22.0)	157(87.2)
	별거/이혼	2( 1.0)	10( 5.6)
	기타	0( 0)	8( 4.4)
세대유형	혼자	34(17.8)	14( 7.8)
	배우자	27(14.1)	64(35.6)
	자녀	2( 1.0)	14( 7.8)
	배우자자녀	12( 6.3)	86(47.8)
	기타	116(60.7)	2( 1.1)
직업	학생	52(27.1)	5( 2.8)
	주부	9( 4.7)	58(32.4)
	직장인	112(58.3)	64(35.8)
	자영업	3( 1.6)	39(21.8)
	기타	16( 8.3)	13( 7.3)
지각된 건강상태	매우 나쁘다	1( .5)	2( 1.1)
	나쁘다	24(12.6)	11( 6.1)
	보통이다	84(44.0)	97(53.9)
	좋다	68(35.6)	66(36.7)
	매우 좋다	14( 7.3)	4( 2.2)
교육수준	무학	0( 0)	0( 0)
	초졸	0( 0)	5( 2.8)
	중졸	0( 0)	26(14.5)
	고졸	25(13.0)	91(50.8)
	대졸	150(78.1)	48(26.8)
	대학원졸 이상	17( 8.9)	9( 5.0)
지각된 경제상태	아주 안 좋다	5( 2.6)	7( 3.9)
	조금 안 좋다	36(18.8)	34(19.0)
	비슷하다	116(60.4)	87(48.6)
	조금 더 좋다	30(15.6)	45(25.1)
	아주 좋다	5( 2.6)	6( 3.4)
종교	불교	38(19.8)	86(47.8)
	기독교	29(15.1)	36(20.0)
	천주교	9( 4.7)	6( 3.3)
	무교	111(57.8)	47(26.1)
	기타종교	5( 2.6)	5( 2.8)
전체		192(100.0)	180(100.0)

상이 있다고 답하였으나 성인초기의 50% 이상이 없다고 답했다. 교육수준은 성인초기는 대졸이 79.1%, 중년후기는 고졸이 50.8%를 차지하였다. 주관적으로 느끼는 건강상태는 '보통이다'가 성인초기 84명(44%), 중년후기 97명(53.9%)으로 가장 많은 응답을 하였다. 주관적으로 느끼는 경제 상태는 성인초기의 경우 '비슷하다'가 가장 많은 116명(60.4%)이었고, 다음은 '조금 안 좋다', '조금 더 좋다'의 순이었고, 중년후기의 경우 '비슷하다'가 가장 많은 87명(49.6%)이었고, 다음은 '조금 더 좋다', '조금 더 안 좋다'의 순이었다. 본 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

### 측정도구

#### 균형적 시간관

**시간관.** 성인초기와 중년후기의 시간관을 측정하기 위해 Zimbardo와 Boyd(1999)가 개발한 짐바르도 시간관 척도(Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI)를 오정아(Zimbardo & Boyd, 2016)가 번안한 것을 사용하였다. 총 56문항, 5점 척도로 각 하위요인별 평균 점수가 높을수록 해당 시간관이 높은 것을 의미한다. 과거 긍정적 시간관을 측정하는 9개 문항이 있는데 '어린 시절에 경험한 것과 비슷한 광경, 소리, 냄새를 만나면 신나는 추억이 물밀 듯 밀려온다.'가 여기에 속하는 문항의 예이다. 과거 부정적 시간관은 10개 문항으로 '과거에 한 행동을 후회하는 일이 잦다.'가 포함된다. 현재 쾌락적 시간관은 15개 문항으로 '순간의 흥분에 휩쓸리는 경향이 있다.'가 예시 문항이다. 현재宿命적 시간관은 9개 문항으로 되어 있으며 예시문항으로 '내 삶의 상당 부분을 좌우하는 것은 운명이다.'가 포함된다.

미래지향적 시간관을 측정하는 문항은 13개로 '발전은 위해서라면 힘들고 따분한 일도 계속 한다.'가 여기에 속하는 문항이다. 본 연구에서의 시간관 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 과거 긍정적 시간관이 .64, 과거 부정적 시간관이 .82, 현재 쾌락적 시간관이 .64, 현재 숙명적 시간관이 .61, 미래지향적 시간관이 .74이었다. 본 연구의 신뢰도는 기존 연구의 신뢰도와 비슷한 양상을 보이는 것으로(김범준, 2014; 윤소정, 김정섭, 2012; 탁진국 등, 2016), 연구의 목적에 부합하기 위해 문항의 삭제 없이 분석에 사용하였다.

**균형적 시간관.** 균형적 시간관을 산출하기 위해 DBTP 공식(a deviation from a balanced time perspective; Stolarski et al., 2011)을 사용하였고 그림 1에 제시하였다. DBTP는 편차 값을 이용하는 방식으로 높은 과거 긍정적 시간관, 적당히 높은 미래지향적 시간관과 현재 쾌락적 시간관, 낮은 과거 부정적 시간관과 현재 숙명적 시간관으로 구성되어 있는 균형적 시간관을 최적으로 산출한다(Stolarski et al., 2015). DBTP 공식에서 'o'는 최적의 점수(optimal point)를 뜻하고 'e'는 실제 측정된 개인의 점수(an individual's empirical point)를 뜻한다. 다섯 가지 시간관에 대한 최적의 점수는 과거 부정적 시간관(oPN)이 1.95, 과거 긍정적 시간관(oPP)이 4.60, 현재 쾌락적 시간관(oPH)이 3.90, 현재 숙명적 시간관(oPF)이 1.50, 미래지향적 시간관(oFU)이 4.00이다(Stolarski et al., 2011). DBTP 값은 실제 측정된 개인의 시간관 점수와 최적의 시간관 점수의 편차를 나타내

므로, DBTP의 '0'점은 완벽하게 균형 잡힌 시간관을 나타내고, DBTP 값이 클수록 균형적 시간관에서 떨어져 있음을 의미한다.

#### 행복증진활동

행복증진활동을 측정하기 위해 본 연구에서는 Henricksen과 Stephens(2013)가 개발한 행복증진활동 질문지(Happiness Enhancing Activities and Positive Practices Inventory; HAPPPI)를 임정하 등(2016)이 타당화한 것을 사용하였다. 총 16문항으로 5점 척도로 구성되어 있고 점수가 높을수록 해당 하위 유형과 관련된 활동을 많이 하고 있음을 의미한다. 하위 유형은 4가지로 성취지향적 활동을 측정하는 문항에는 '내 직업적 목표를 이루기 위해 노력한다.', '성취감을 느낄 수 있는 활동을 한다.' 등이 포함된다. 여가취미 활동에는 '취미생활을 하며 시간을 보낸다.', '내가 하고 싶은 일을 하며 혼자만의 시간을 보낸다(예: 휴식, TV시청, 인터넷 서핑).' 등이 측정문항으로 포함되어 있다. 공동체 활동을 측정하는 문항에는 '나와 유사한 관심사를 가진 사람들을 만난다(예: 동호회, 종교 활동)', '다른 사람을 돕는 활동을 한다(예: 봉사 활동, 기부금).' 등이 있다. 개인적 관계중심 활동을 측정하는 문항에는 '배우자 또는 이성친구와 즐거운 시간을 보낸다.', '가족들과 대화를 나누거나 함께 시간을 보낸다.' 등이 여기에 포함된다. 본 연구에서 행복증진활동의 Cronbach's  $\alpha$ 는 성취지향적 활동이 .75, 여가취미 활동이 .63, 공동체 활동이 .68, 개인적 관계중심 활동이 .63이었다.

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oFU - eFU)^2}$$

그림 1. 균형적 시간관 산출 공식

### 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 Diener(1994)의 연구를 참고하여 다음과 같이 측정하였다. '삶의 만족도 + 긍정정서 - 부정정서'로 계산하여 측정하였고, 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. 삶의 만족도(SWLS)와 긍정정서 및 부정정서(PANAS)의 측정도구의 척도 점수가 서로 다르기 때문에 각 변인에 해당하는 점수들을 표준화한 후 주관적 안녕감 점수를 산출하였다.

### 삶의 만족도

삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with the Life Scale; SWLS)를 임영진(2012)이 검증한 것을 사용하였다. 총 5문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, '전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.', '나는 나의 삶에 만족한다.' 등의 측정문항에 포함된다. 문항의 점수가 높을수록 자신의 삶에 대한 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다. 선행연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .63~.87이었다(김경미, 류승아, 최인철, 2014; 임영진, 2012; 최종안 등 2016).

### 긍정정서 및 부정정서

긍정정서 및 부정정서를 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 긍정정서 및 부정정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 20문항, 5점 척도로 긍정정서와 부정정서가 각 10문항으로 구성되어 있다. 긍정정서의 문항에

는 '활기찬', '열정적인' 등이 포함되어 있고 부정정서에는 '적대적인', '두려운' 등이 포함되어 있다. 각 하위요인별 점수가 높을수록 긍정정서나 부정정서를 많이 느끼는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정정서가 .84, 부정정서가 .88이었다. 선행연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정정서가 .83~.87, 부정정서가 .86~.87이었다(김경미, 류승아, 최인철, 2014; 이현희 등 2003; 최종안 등 2016).

### 자료분석

본 연구는 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 23.0을 사용하여 기술통계, 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 그리고 균형적 시간관과 주관적 안녕감 사이의 관계에서 행복증진활동의 매개효과를 알아보기 위해 SPSS 매크로(Macro)를 이용하여 매개효과를 검증하고 매개효과의 유의도 수준을 알아보기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 실시하였다. SPSS 매크로(Macro)를 이용한 매개효과 검증은 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 것으로 이 분석에 사용된 부트스트랩의 표본 수는 5000개이다. 매개효과의 유의도 수준을 검증하기 위해 신뢰구간을 95%로 설정한 후, 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 효과가 유의한 것으로 판단하였다.

## 결 과

주요 변인들의 상관을 살펴보기에 앞서, 본 연구에 참여한 성인초기와 중년후기 성인의 균형적 시간관, 행복증진활동, 주관적 안녕감의 평균과 표준편차를 표 2에 제시하였다.

표 2. 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관, 행복증진활동, 주관적 안녕감의 평균과 표준편차 및 t 검증 결과 (N=372)

	성인초기 (N=192) M(SD)	중년후기 (N=180) M(SD)	t
1. 균형적 시간관	2.22(.55)	2.28(.42)	-1.10***
2. 행복증진활동	36.03(7.46)	34.14(8.03)	2.36***
2-1. 성취지향적	10.92(3.29)	10.35(3.49)	1.61***
2-2. 개인적관계중심	9.79(2.79)	8.93(2.47)	3.14***
2-3. 여가취미	11.06(2.20)	9.15(2.36)	8.06***
2-4. 공동체	4.27(2.65)	5.71(2.49)	-5.40***
3. 주관적 안녕감	28.88(12.71)	26.86(11.87)	1.58***

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

먼저, 균형적 시간관 평균 점수는 성인초기(M= 2.22, SD= .55)가 중년후기(M= 2.28, SD= .42)보다 낮았으나, 두 세대의 점수 차이가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 주관적 안녕감의 평균 점수 역시 성인초기(M= 28.88, SD= 12.71)와 중년후기(M= 26.86, SD= 11.87)의 점수 차이가 유의하지 않았다. 반면 행복증진활동 평균 점수의 경우, 성인초기(M= 36.03, SD= 7.46)가 중년후기(M= 34.14, SD= 8.03)보다 높았고 두 세대 간 차이가 있는 것으로 나타났다(t(372)=2.36, p<.05). 즉 성인초기와 중년후기 성인들이 일상생활 속에서 행복을 증진하기 위해 수행하는 활동의 양상이 다르게 나타난다는 것을 의미한다.

#### 주요 변인들의 상관

본 연구의 주요 변인인 균형적 시간관, 행복증진활동, 주관적 안녕감과 상관 분석 결과를 표 3에 제시하였다. 균형적 시간관은 '0'

점을 나타내고 점수가 낮을수록 과거·현재·미래를 통합적으로 보는 균형적 시간관을 가지고 있음을 나타낸다. 행복증진활동의 경우, 총 활동 정도와 세부적인 활동을 탐색하기 위해 행복증진활동 하위 유형의 총 활동 정도를 나타내는 '행복증진활동'과 네 가지의 하위 활동 유형으로 나누어서 분석하였다. 먼저 균형적 시간관과 행복증진활동의 상관을 살펴보면, 성인초기의 균형적 시간관은 행복증진활동[r(192)= -.47, p< .01], 성취지향적 활동[r(192)= -.42, p< .01], 개인적 관계중심 활동[r(192)= -.45, p< .01], 여가취미 활동[r(192)= -.17, p< .05], 공동체 활동[r(192)= -.19, p< .01]과 유의한 부적 상관을 보였다. 즉 성인초기에 균형적 시간관을 가질수록 네 가지 하위 유형을 포함한 행복증진활동을 자주 하는 것을 알 수 있다. 반면, 중년후기의 균형적 시간관은 행복증진활동[r(180)= -.29, p< .01], 개인적 관계중심 활동[r(180)= -.38, p< .01], 여가취미 활동[r(180)= -.27, p< .01]과 유의한 부적

표 3. 성인초기와 중년후기의 주요 변인 간의 상관

성인초기 \ 중년후기	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	3
1. 균형적 시간관		-.29**	-.14**	-.38**	-.27**	-.12**	-.41**
2. 행복증진활동	-.47**		.37**	.76**	.74**	.70**	.57**
2-1. 성취지향적	-.42**	.80**		.37**	.36**	.35**	.43**
2-2. 개인적 관계중심	-.45**	.72**	.45**		.56**	.41**	.52**
2-3. 여가취미	-.17**	.54**	.23**	.28**		.39**	.41**
2-4. 공동체	-.19**	.61**	.34**	.19**	.12**		.34**
3. 주관적 안녕감	-.58**	.53**	.48**	.46**	.23**	.23**	

Note 1. 균형적 시간관은 '0'에 가까울수록 높음을 의미함.

Note 2. 대각선 좌측 상단의 수치는 성인초기의 상관계수이고, 대각선 우측 하단의 수치는 중년후기의 상관계수임.

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

상관을 보였다. 즉 중년후기에 균형적 시간관을 가질수록 개인적 관계중심 활동과 여가취미 활동을 중심으로 행복증진활동을 자주 하는 것을 알 수 있다. 이는 균형적 시간관이 행복을 증진하기 위한 활동과 관련된 변인이고, 균형적 시간관과 행복증진활동의 양상이 연령에 따라 다를 수 있음을 시사한다.

성인초기의 행복증진활동은 주관적 안녕감 [ $r(192) = .53, p < .01$ ]과 유의한 정적 상관을 보임으로써 행복증진활동을 자주 할수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 반면, 중년후기의 행복증진활동은 주관적 안녕감 [ $r(180) = .57, p < .01$ ]과 유의한 정적 상관을 보여줌으로써 성인초기와 마찬가지로 행복증진활동의 긍정적 역할을 의미한다.

성인초기와 중년후기 모두 균형적 시간관과 행복증진활동과는 유의한 부적인 상관을 보였고, 행복증진활동과 주관적 안녕감과는 유의한 정적인 상관을 나타냈다. 이는 균형적 시간관이 높을수록 행복증진활동을 자주 하고,

행복증진활동을 자주 할수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미하며, 행복증진활동이 균형적 시간관과 주관적 안녕감의 관계에서 매개 변인의 역할을 할 가능성이 있음을 시사한다.

성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동의 단순 매개 효과

성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계에서 행복증진활동의 매개 효과를 살펴보기 위해, 먼저 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 SPSS 매크로(Macro)를 사용하여 매개 분석을 실시하였다. 그 다음단계로 매개 효과를 검증하기 위해 부트스트랩 검증을 실시하였고, 그 결과는 그림 2와 표 4에 제시되었다. 균형적 시간관은 '0'을 나타내고 균형적 시간관의 점수가 낮을수록 긍정적 의미를 나타낸다. 따라서 시각적 이해를 돕고자 균형적 시간관과 긍정적인 관계를 가지는 변

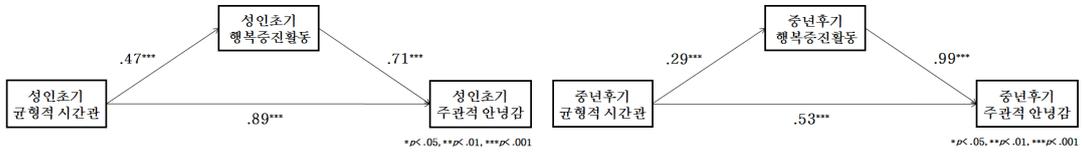


그림 2. 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계에서 행복증진활동의 단순 매개 모형

표 4. 부스트래핑을 통한 행복증진활동의 단순 매개 효과 검증

경로			Bootstrap		95% 신뢰구간			
			B	SE	LLCI	ULCI		
성인초기 균형적 시간관	→	성인초기 행복증진활동	→	성인초기 주관적 안녕감	-0.33	0.09	-0.53	-0.18
중년후기 균형적 시간관	→	중년후기 행복증진활동	→	중년후기 주관적 안녕감	-0.29	0.09	-0.49	-0.13

인에 대한 부호를 '-'에서 '+'로 변환하여 그림에 제시하였다. 그림 2에서 보면, 성인초기와 중년후기 모두 균형적 시간관을 가질수록 행복증진활동이 증가하게 되고 이는 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동의 매개 효과를 부스트랩 검증 결과는 표 4에 제시하였다. 먼저 성인초기의 균형적 시간관에서 행복증진활동을 통해 주관적 안녕감으로 가는 경로의 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(B= -.33, 95% bias-corrected CI= -.53, -.18). 즉 성인초기 성인의 균형적 시간관이 높을수록 행복증진활동을 자주 하고, 행복증진활동은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 다음으로 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동의 매개 효과 역시 성인초기와 동일하게, 균형적 시간관

에서 행복증진활동으로 통해 주관적 안녕감으로 가는 경로의 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개 효과가 유의한 것으로 나타났다(B= -.29, 95% bias-corrected CI= -.49, -.13). 즉 중년후기 성인의 균형적 시간관이 높을수록 행복증진활동을 자주 하고, 행복증진활동은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이 결과는 연령에 관계없이 균형적 시간관에 의해 영향을 받는 행복증진활동의 매개 효과에 대한 중요성을 시사해준다.

성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동의 다중 매개 효과

성인초기와 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동의 하위 유형의 매개 효과를 살펴보기 위해, 다중 매개 분석을 실시한 후 부스트랩 검증을 실시하였다. 성인초기의 결과는 그림 3과 표 5

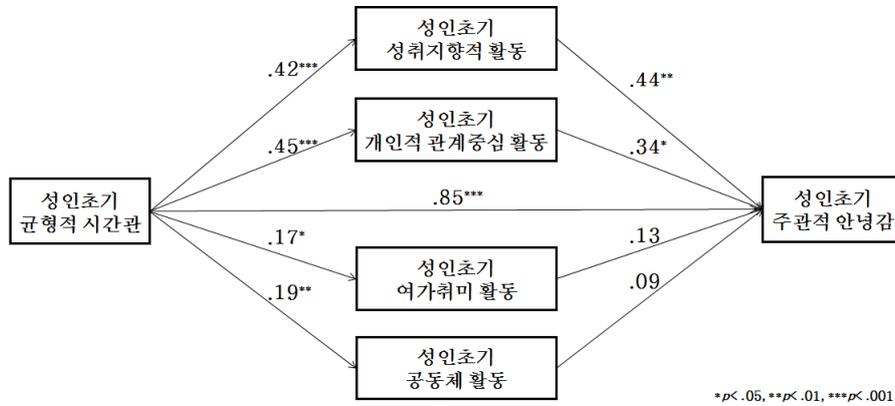


그림 3. 성인초기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계에서 행복증진활동의 다중 매개 모형

표 5. 부스트래핑을 통한 성인초기 행복증진활동의 다중 매개 효과 검증

경로	Bootstrap		95% 신뢰구간	
	B	SE	LLCI	ULCI
균형적 시간관 → 성취지향적 활동 → 주관적 안녕감	-.19	.07	-.33	-.08
균형적 시간관 → 개인적 관계중심 활동 → 주관적 안녕감	-.15	.07	-.30	-.04
균형적 시간관 → 여가취미 활동 → 주관적 안녕감	-.02	.03	-.10	.01
균형적 시간관 → 공동체 활동 → 주관적 안녕감	-.02	.03	-.09	.02

에 제시하였고, 중년후기의 결과는 그림 4와 표 6에 제시하였다.

먼저 그림 3에서 보면, 성인초기의 균형적 시간관을 가질수록 성취지향적 활동, 개인적 관계중심 활동, 여가취미 활동, 공동체 활동이 증가하지만 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동만이 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성인초기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동 하위 유형의 매개 효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 부트스트랩 검증을 실시하고 그 결과를 표 5에 제시하였다. 검증 결과, 성인초기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 성취지향적 활동을

거쳐 가는 경로의 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $B = -.19$ , 95% bias-corrected  $CI = -.33, -.08$ ), 개인적 관계중심 활동을 거쳐 가는 경로의 신뢰구간 역시 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $B = -.15$ , 95% bias-corrected  $CI = -.30, -.04$ ). 이는 성인초기 성인들의 균형적 시간관이 높으면 행복을 증진하기 위해 다양한 활동을 수행하지만 주관적 안녕감을 높이는 활동은 성취지향적 활동과 개인적 관계중심활동임을 의미한다.

다음으로 그림 4에서 보면, 중년후기의 균형적 시간관을 가질수록 개인적 관계중심 활동, 여가취미 활동, 공동체 활동이 증가하지만

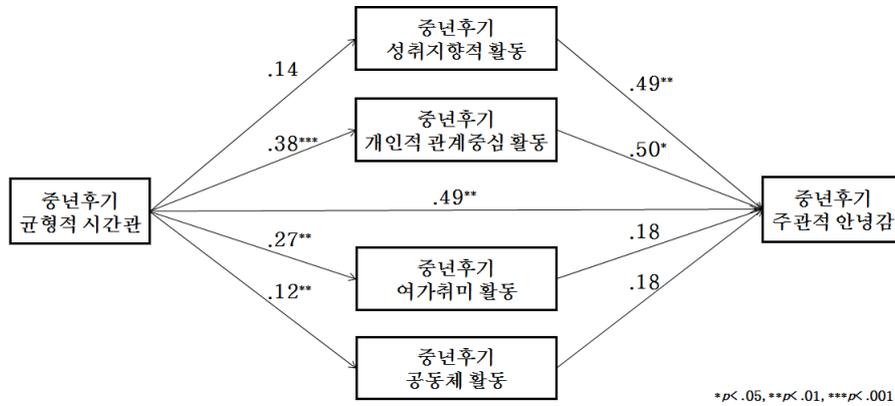


그림 4. 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감과의 관계에서 행복증진활동의 다중 매개 모형

표 6. 부스트래핑을 통한 중년후기 행복증진활동의 다중 매개효과 검증

경로	Bootstrap		95% 신뢰구간	
	B	SE	LLCI	ULCI
균형적 시간관 → 성취지향적 활동 → 주관적 안녕감	-.07	.04	-.18	.00
균형적 시간관 → 개인적 관계중심 활동 → 주관적 안녕감	-.19	.09	-.40	-.04
균형적 시간관 → 여가취미 활동 → 주관적 안녕감	-.05	.05	-.18	.04
균형적 시간관 → 공동체 활동 → 주관적 안녕감	-.02	.02	-.10	.00

개인적 관계중심 활동만이 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 행복증진활동 하위 유형의 매개 효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 부스트랩 검증을 실시하고 그 결과를 표 6에 제시하였다. 중년후기의 균형적 시간관과 주관적 안녕감 간의 관계에서 개인적 관계중심 활동을 거쳐 가는 경로만이 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났다(B= -.19, 95% bias-corrected CI= -.40, -.04). 이는 중년후기에 균형적 시간관이 높으면 행복을 증진하기 위해 개인적 관계중심 활동, 여가취미 활동, 공동체 활동을 수행하지만

주관적 안녕감에 영향을 미치는 활동은 개인적 관계중심활동임을 의미한다. 이러한 결과는 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동의 경로가 유의했던 성인초기와는 다른 결과로, 균형적 시간관과 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과를 보이는 행복증진활동의 하위 유형이 발달시기에 따라 다르다는 것을 보여 준다.

## 논 의

본 연구는 과거와 현재, 미래 시간을 조화롭게 보는 균형적 시간관이 행복을 증진하기

위한 일상적 활동에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 균형적 시간관이 행복증진활동을 통해 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지, 연령에 따라 주관적 안녕감에 영향을 미치는 행복증진활동의 하위 유형에 차이가 있는지 살펴보기 위해 성인초기와 중년후기를 대상으로 확인하였다.

먼저 균형적 시간관이 행복증진활동을 통해 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 성인초기와 중년후기의 균형적 시간관은 행복증진활동을 통해 주관적 안녕감에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다. 즉, 연령에 관계없이 과거와 현재, 그리고 미래 시간을 조화롭게 보는 균형적 시간관은 행복증진활동을 자주 하도록 영향을 주고, 그 결과 주관적 안녕감을 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 과거를 긍정적으로 바라보고 현재의 즐거운 감정을 충만하게 느끼며 미래지향적 태도로 시간을 바라보는 것이 개인이 다양한 활동을 촉진할 수 있도록 긍정적인 영향을 준다는 선행연구와 일치하는 결과이고(김상표 등, 2016), 균형적 시간관을 가진 사람은 삶의 만족도가 높고 긍정 정서를 자주 경험한다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(Boniwell et al., 2010; Rönnlund et al., 2017; Zhang et al., 2013). 뿐만 아니라 행복을 증진하기 위한 활동을 자주 할수록 삶의 만족도가 높아진다는 선행 연구들과도 그 흐름을 같이한다(임정하 등, 2016; 임정하 등, 2017; Hericksen & Stephens, 2013).

행복한 삶을 위해서는 행복을 증진할 수 있는 방법을 찾고 이를 실천하는 것이 중요하다(Sheldon & Lyubomirsky, 2007). 따라서 균형적 시간관을 가질수록 행복을 증진하기 위한 활동을 자주 함으로써 주관적 안녕감을 높인다

는 본 연구 결과는 실질적인 행복을 높이기 위해 과거, 현재, 그리고 미래를 조화롭게 보는 균형적 시간관을 가질 필요가 있음을 시사한다.

다음으로 균형적 시간관과 주관적 안녕감 사이를 매개하는 행복증진활동의 하위 유형이 성인초기와 중년후기의 발달시기에 따라 차이가 있는지 살펴본 결과, 균형적 시간관과 주관적 안녕감 사이에 매개하는 행복증진활동의 하위 유형이 성인초기와 중년후기가 다른 양상을 보이는 것으로 나타났다. 먼저 성인초기에 나타난 결과의 경우, 균형적 시간관이 행복증진활동의 하위 유형 중 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동을 통해 주관적 안녕감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 직업적 성취가 성인의 행복을 높인다는 선행연구 결과와 부분적으로 일치한다(박영신, 김의철, 박선영, 2013). 이와 달리, 중년후기의 균형적 시간관은 개인적 관계중심 활동을 통해 주관적 안녕감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 성인초기와 중년후기 성인들의 행복을 증진하는 활동으로 배우자 및 가족과 함께 시간을 보내는 개인적 관계중심 활동이 공통적으로 나타난 본 연구결과는 가족이나 배우자와의 친밀한 관계가 성인의 행복감을 예측한다는 선행연구 결과와 일치하는 것으로(구재선, 김의철, 2006; 구재선, 서은국, 2011), 배우자 및 가족 등 친밀한 관계가 행복에 주요한 요인임을 뒷받침한다. 종합하면 심리적·신체적으로 최적의 기능을 발휘하면서 행복을 증진하는 활동이 성인초기는 성취지향적 활동과 개인적 관계중심 활동이지만, 성년후기는 개인적 관계중심 활동이라는 것이다. 이러한 연구결과는 개인의 행복에 영향을 주는 요인이 발달시기에 따라 다르다는 선행연구결

과와 일치하는 것으로(전경숙, 정태연, 2009), 개인이 경험하는 행복을 이해하고 증진하기 위해서는 발달적 관점이 중요함을 시사한다.

또한, 성인초기와 중년후기의 행복증진활동 하위 유형이 다르게 나온 본 연구 결과는 개인의 기능을 최적으로 추구하기 위해서는 균형적 시간관이 중요하다는 Boniwell과 Zimbardo (2004)의 제안과 비교하여 생각해 볼 수 있다. Boniwell과 Zimbardo는 개인이 가진 능력을 적절하게 발휘할 수 있도록 과거 삶에 대하여 긍정적인 태도를 지니면서 미래지향적인 태도로 현재의 즐거움을 중요하게 생각하는 균형적 시간관을 가져야 한다고 제안하였다 (Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999, 2008). 이는 균형적 시간관을 가진 사람은 과거와 현재, 미래를 유연하게 고려함으로써 자신이 가진 능력을 발휘하면서 행복한 삶을 유지 할 수 있는 활동을 선택하는 경향이 있기 때문으로 해석할 수 있다(García & Ruiz, 2015). 따라서 균형적 시간관을 가진 성인초기와 중년후기 성인들은 행복증진을 위한 일상적 활동을 선택할 때 발달과업에 대한 성취도 함께 고려하는 경향이 나타날 것이다. 인생시기에 따른 발달과업을 살펴보면, 성인초기는 직업생활을 시작하고 결혼하여 배우자와 가정을 이루는 것이 중요한 발달과업이지만(장휘숙, 2009), 중년후기는 은퇴와 자녀출가 등으로 나타나는 다양한 생활상의 변화를 배우자와 함께 재정립해야하는 시기이다(김애순, 2012). 따라서 성인초기 성인들은 직업에서의 성취를 통해 자아실현 및 성장을 추구하면서 배우자와 긍정적인 관계를 정립하고 가족과 함께 시간을 보낼 수 있는 활동에 중점을 두는 것이 자신의 능력을 발휘하면서 행복을 증진하는 방법이 될 것이다. 반면 중년후기 성

인들은 배우자와의 관계에 집중하고 관계의 질을 향상하는 것이 자신의 능력을 발휘하면서 행복을 증진하는 방법이 될 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 부산·경남에 거주하는 성인초기와 중년후기의 성인을 대상으로 수행하였으므로, 연구결과의 일반화에 어려움이 있음을 고려해야 한다. 따라서 노인, 청소년 등 발달시기에 따라 연구 대상자의 연령을 확장한 연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 연구대상을 성인초기와 중년후기로 나누어 각각의 분석을 통해 행복증진활동의 매개효과를 보았기 때문에 세대 간 비교에 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 다중집단 분석 등 구체적인 분석방법을 탐색하여 세대 간 차이를 명확하게 비교할 필요가 있다. 셋째, 균형적 시간관의 산출기준이 된 '최적의 시간관 점수'들은 Zimbardo 연구에서 제시한 점수를 기준으로 사용하였다(Stolarski et al., 2011). 그러나 시간관이 문화적 특성을 나타낸다는 점을 고려하였을 때(이고은, 신현정, 2014; 탁진국 등, 2016; Anagnostopoulos & Griva, 2012), 한국의 문화적 특성을 반영한 한국인이 가지고 '최적의 점수'가 존재할 가능성이 있다. 특정 문화의 전통적인 사고방식을 반영하고 있는 속담을 통해 우리나라의 문화특수적인 시간관은 "현재 숙명적 시간관"이라는 이고은과 신현정(2014)의 연구결과는 한국인의 문화특수성을 반영한 행복에 영향을 주는 균형적 시간관에 대한 연구가 추후 진행될 필요성을 뒷받침해준다.

본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고, 다섯 가지 시간관을 이용한 국내 연구와 달리(김범준, 2014; 송유현, 2016; 이고은, 신현정, 2014; 탁진국 등, 2016), 연구자들이 제안하고

있는 균형적 시간관 연구를 시도했다는 점, 그리고 다양한 발달과업이 이루어지고 삶을 재점검하는 인생의 전환기에 있는 성인초기와 중년후기 성인을 대상으로 선정하여 세대 간 비교를 했다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

본 연구는 성인초기와 중년후기 성인들이 과거와 현재, 그리고 미래에 대한 시간을 균형 있게 보는 균형적 시간관을 갖게 되면 행복을 향상하기 위한 행복증진활동에 영향을 미치고, 이를 통해 주관적 안녕감을 증진하는데 기여할 수 있음을 보여주었다. 이는 균형적 시간관이 발달시기에 맞는 최적의 활동을 수행할 수 있도록 하며, 개인이 가진 능력을 발휘하면서 행복을 증진할 수 있는 정보를 제시했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구결과가 다양한 발달과업을 수행해야 하는 성인초기와 중년후기 성인들에게 의미 있는 정보로 활용될 수 있기를 기대한다.

### 참고문헌

- 구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적접근. 한국심리학회지: 문화및사회문제, 12(2), 77-100.
- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한다?. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2014). 행복과 학업성취. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 20(4), 329-346.
- 김범준 (2014). 시간관과 행복. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 28(1), 49-67.
- 김상표, 변충규, 하환호 (2016). 균형 잡힌 시간관과 창업시도태도의 관계. 한국창업학회지, 11(4), 110-129.
- 김애순 (2012). 장·노년 심리학. 서울: 시그마프레스.
- 문별님 (2017, 1, 23). <하재근의 문화읽기> 2017트렌드 '올로(YOLO)'. EBS 뉴스. <http://news.ebs.co.kr/ebsnews>에서 2017, 8, 25 자료 얻음
- 박영신, 김의철, 박선영 (2013). 성인이 지각한 행복의 수준과 요인. 인간발달연구, 20, 153-184.
- 박희은, 김기호, 이장한 (2017). 한국형 스웨덴 짐바르도 시간관 설문지 타당화 연구. 한국자료분석학회, 19(1), 489-502.
- 송유현 (2016). 시간관이 중년의 행복에 미치는 영향: 노후준비행동의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오세은 (2017, 7, 26). 2030세대 44% '난 올로(YOLO)족'. 아시아투데이. <http://www.asiatoday.co.kr>에서 2017, 9, 10 자료 얻음.
- 윤소정, 김정섭 (2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. 교육심리연구, 26(2), 587-606.
- 이고은, 신현정 (2014). 속담에 내포된 전통적 시간조망과 현대 한국인의 시간조망. 한국민족문화, (53), 205-234.
- 이송희 (2018). 반추와 우울의 관계에서 균형 잡힌 시간관의 조절효과. 청소년학연구, 25(2), 113-136.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 임영진 (2012). 한국판 삶의 만족도 척도의 신

- 퇴도와 타당도. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 877-896.
- 임정하, 김경민, 강현지, 조은영 (2017). 부부의 행복추구경향과 행복증진활동이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효과와 상대방 효과를 중심으로. *인간발달연구*, 24, 157-177.
- 임정하, 김경민, 조은영, 강현지 (2016). 한국판 행복증진활동 척도 타당화. *인간발달연구*, 23, 131-149.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 22(1), 19-36.
- 전경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 15(1), 133-153.
- 최종안, 이민하, 권유리, 최인철, 최은수 (2016). 낙관적인 사람이 행복할까, 행복한 사람이 낙관적일까?. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 30(3), 95-114.
- 최지선 (2016). 균형적 시간조망척도(K-BTPS)의 한국 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *용문상담심리대학원대학교 석사학위논문*.
- 탁진국, 장성배, 김수연, 이병걸, 남동엽 (2016). 짐바르도 시간관 척도 타당화. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 29(3), 367-383.
- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41-59.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Burke, R. (2009). Workaholism and relationship quality: A spillover-crossover perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(1), 23.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*, 10, 165-180.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836-1873.
- Daugherty, J. R., & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 202-207.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Epel, E. S., Bandura, A., & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences

- of self efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596.
- Gao, Y. J. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(6), 729-736.
- García, J. A., & Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective?. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515-537.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd Edit.) New York: David McKay Co.
- Henricksen, A., & Stephens, C. (2013). The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98.
- Jochemczyk, Ł., Pietrzak, J., Buczkowski, R., Stolarski, M., & Markiewicz, Ł. (2017). You only live once: present-hedonistic time perspective predicts risk propensity. *Personality and Individual Differences*, 115, 148-153.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and applied social psychology*, 21(2), 149-164.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Rönnlund, M., Åström, E., & Carelli, M. G. (2017). Time perspective in late adulthood: aging patterns in past, present and future dimensions, deviations from balance, and associations with subjective well-being. *Timing & Time Perception*, 5(1), 77-98.
- Seligman, M. E. P. (2006). *긍정심리학* (김인자 역). 서울: 물푸레. (원서 출판 2002).
- Seppälä (2017). *해피니스트랙* (이수경 역). 서울: 한국경제신문. (원서 출판 2016).
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier?(And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.
- Stolarski, M., Fiulaine, N., & van Beek, W. (2015). Time perspective theory: Review, research and application. Cham: Springer International.
- Vowinckel, J. C. (2012). *Balanced time perspectives and mindfulness* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, 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.
- Wolf, F. M., & Savickas, M. L. (1985). Time

- perspective and causal attributions for achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77(4), 471.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?. *Personality and individual differences*, 50(8), 1261-1266.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 14(1), 169-184.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-88.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2016). 나는 왜 시간에 쫓기는가 (오정아 역). 서울: 프리티어. (원서 출판 2008).
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.

논문 투고일 : 2018. 08. 24

1 차 심사일 : 2018. 08. 28

게재 확정일 : 2018. 11. 12

## The Relationship between Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being of The Early-aged Adult and Late Middle-aged Adult: the Mediation Effects of Happiness Enhancing Activities

Hyeon Seo Lee

Young Sook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to investigate mediating the effect of Happiness Enhancing Activities(HEA) on the relationship between Balanced Time Perspective(BTP) and Subjective Well-Being(SWB). For this study, total subjects were 372 which is composed of the early-aged adults 192 and late middle aged adults 180 from Busan and Gyeongsangnam-do in South Korea. They completed the survey which is included Zimbardo Time Perspective Inventory(ZTPI), Korean Version of the Happiness-Enhancing Activities Questionnaire(K-HAQ) and Satisfaction with Life Scale(SWLS), Positive and Negative Affect Scale(PANAS). As a result of bootstrapping, BTP has a positive effect on SWB with the mediating effect of HEA and it comes out in the both subjects, early-aged adults and late middle-aged adults. To be specific, mediating effect of goal-focused activities and activities with family and friends in the relationship on BTP and SWB was significant for the early-aged. However only mediating effect of activities with friends in the relationship on BTP and SWB was significant for the middle-aged. This study is meaningful, it has turned up the effect of BTP on HEA in both subjects, early-aged adults and late middle-aged adults as well as found out the differences between generations of HEA.

Key words : balanced time perspective, happiness enhancing activities, subjective well-being, the early-aged adult, late middle-aged adult