

중년기 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 미치는 영향 긍정적 자동적 사고 매개 효과

정윤주
칼빈대학교 대학원 교수

The Effect of Stress Response in Middle Age on Psychological Fertility Positive, Automated Thinking Mediating Effects

Yoon Ju Jung

Full-time professor at Calvin University Graduate School

요약 본 연구는 중년기 스트레스 대처와 심리적 안녕감에 미치는 영향 관계에서 긍정적 자동적 사고의 매개 효과를 검증하는 데 목적이 있다. 본 연구를 위해 서울, 경기, 인천에 거주하는 40~65세 미만의 중년을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 2023년 3월 9일부터 3월27일까지 총 200개의 설문지가 배포 되었으며, 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단된 13부를 제외하고, 187부의 설문지가 최종 분석에 사용하였다. 상관관계, 요인분석, 구조방정식모형을 실시하였고 매개효과를 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 분석하였다. 분석 결과 중년기 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 스트레스 대처의 하위요인으로 문제해결 중심, 사회지지 추구, 회피 중심의 영향을 분석한 결과 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스 대처는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치고 긍정적 자동적 사고의 매개변수를 통하여 심리적 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났다. 결과적으로 중년기 스트레스 대처방식의 개인 내,외적 요인과 긍정적 자동적 사고의 완충효과로 중년기의 심리적 안녕감을 향상 시키고 긍정적인 결과를 달성할 수 있을 것으로 기대된다.

주제어 중년기, 스트레스 대처, 긍정적 자동적 사고 심리적 안녕감, 스트레스

Abstract The purpose of the study is to verify the mediating effect of positive automatic thinking in the relationship between stress coping and psychological well-being in middle age. For this study, a survey was conducted on middle-aged people under the age of 40 to 65 living in Seoul, Gyeonggi-do, and Incheon. A total of 200 questionnaires were distributed from March 9 to March 27, 2023, and 187 questionnaires were used for the final analysis, except for 13 copies whose responses were judged to be poor or unreliable. Correlation, factor analysis, and structural equation models were conducted, and bootstrapping was analyzed to verify the mediating effect. As a result of the analysis, it was confirmed that coping with stress in middle age affects psychological well-being. As a result of analyzing the influence of problem-solving-oriented, social support-oriented, and avoidance-oriented as sub-factors of coping with stress, it was found to have a significant effect on psychological well-being. Stress coping has been shown to have a direct effect on psychological well-being and increase psychological well-being through the parameters of positive automatic thinking, consequently within the individual of coping with stress in middle age. It is expected that the buffering effect of external factors and positive automatic thinking will improve psychological well-being in middle age and achieve positive results.

Key Words Middle age, stress coping, positive automatic thinking, psychological well-being, Stress.

Received 11 Apr 2023, Revised 17 Apr 2023

Accepted 20 Apr 2023

Corresponding Author: Yoon Ju Jung

(Calvin University Graduate School)

Email: sm0346@hanmail.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

인생의 어느 시기나 중요한 의미를 지니고 있지만, 중년기의 삶은 인간 초기 발달만큼이나 생애 발달주기에서 빼놓을 수 없는 중요한 시기이다(변외진, 2007)[1]. Erikson(1963)은 인간 발달을 인간의 전 생애 발달 단계로 나누고 각 단계마다 심리사회적 위기를 포함한다고 가정했으며, 중년기를 ‘생산성 대 침체’의 단계로 보고 중년기를 적절한 방법으로 적응하지 못하면 침체감에 빠지게 된다고 보았다[2]. 중년기의 신체적·심리적 변화로 인한 새로운 상황은 스트레스 및 심리적 압박감을 줄 수 있으며(김경신, 김영애, 2011), 정서적 공허, 역할 상실에 대한 소외감, 심리적 위기, 그리고 상실감은 심리적 문제가 존재하여 심리적 안녕감을 위협할 수 있다(김기범, 전경숙, 차영란, 2007)[3,4]. 또한 중년기를 적절하게 탐색하지 못하면 다음 발달단계인 노년기 역시 신체적, 심리적, 사회적으로 적응하는데 어려움을 겪을 수 있으므로 중년기 세대의 심리적 안녕감을 유지하는 것은 그 무엇보다 최우선 과제이다(김미정, 김귀분, 2013)[5]. 심리적 안녕감은 삶의 의미에도 영향을 미쳐 삶의 의미가 높을수록 타인을 대하는 태도와 삶에 대한 긍정적 태도가 높아진다(Chon & Park, 2006)[6].

중년기는 직업 변화, 관계 변화 및 건강 문제와 같은 중요한 인생 사건으로 특징지어지는 많은 개인에게 전환의 중요한 시기로서 이 기간 동안 스트레스에 대처하는 것은 심리적 안녕감을 유지하는 데 필수적인 요소이다. 따라서 중년기의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 중년기에 주로 겪게 되는 일상생활의 피치 못할 문제나 생의 중요한 결정을 내려야 하는 전환점에서 발생하는 스트레스 상황에 대해 스트레스를 적절히 대처하거나 완충시켜주는 변인에 주목할 필요성이 있다. 스트레스를 어떻게 지각하고 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적 안녕감이 좌우된다고 볼 수 있다. 특히 스트레스 상황에 직면했을 때 개인이 사용한 대처 양식에 대한 평가가 중요한데, 여러 경우에 대처 양식이 상황에 따라 변화할 수 있지만, 개인에 따라 스트레스를 다루는 습관적인 양식을 계속 사용할 수도 있기 때문에 스트레스 상황에서 대처 양식을 결정할 때는 심리적으로 안정적인 요인과 현실적으로 상황적인 요인이 상호 의존적으로 영향을 주게 된다(한미정, 2001)[7]. 중년기는 생애주기에 따른 발달과

업의 수행, 가정과 사회에서의 역할 변화로 인해 심리적 갈등과 외적인 압박감 등의 다양한 스트레스를 겪게 되는데 이러한 심리적 요인은 중년기의 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치게 된다. 즉, 각 발달 단계에 적응하기 위해 발생 되는 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키고 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 긍정적인 기제의 필요성이 제기된다.

Carver, CS, & Scheier, MF(2014)는 긍정적 자동적 사고(positive automatic thought)를 스트레스 대처와 심리적 안녕감의 관계를 매개할 수 있는 변인으로 제시하였고, 긍정적 자동적 사고는 스트레스 요인에 대한 반응으로 긍정적이고 낙관적인 생각을 자동으로 생성하는 인지 과정으로 보았다[8].

긍정적 자동적 사고는 개인의 심리적 안녕감을 향상시키고, 우울을 낮추는 중요 변인으로 역할을 하며(권혁희, 2002), 스트레스를 완충하는 것으로 알려져 있다(Lightsey, 1994)[9,10]. 또한 Seligman(2000)은 긍정적 사고를 인간이 가지고 있는 여러 사고 중에 긍정적인 특성으로, 개인의 삶에 대해 긍정적으로 평가하고 그로 인해 긍정적인 성장을 추구하는 태도라고 정의하였다[11]. 이러한 긍정적인 사고를 하는 사람은 자신의 주변에서 일어나는 일을 긍정적으로 받아들이고, 좋지 않은 일을 겪으면 일시적으로는 충격을 받지만 곧 회복되는 특성을 보일 뿐만 아니라 힘든 상황에 적극적으로 대처한다고 한다. 이렇듯 생애주기에 따른 중요한 역할변화와 인생의 전환기를 겪는 중년기 긍정적 자동적 사고는 심리적 안녕감을 촉진시키고 건강한 삶을 누릴 수 있게 하는 중요한 변인으로 설명할 수 있다.

인생의 절정기이자 전환기인 중년기가 위기감과 노후 불안에 노출되면서 신체적, 심리적 어려움을 경험하는 것은 단지 개인의 문제뿐만 아니라 우리 사회 전반을 어렵게 하는 위험 신호가 될 수도 있다. 따라서 심리적 안녕감의 유지는 현재의 삶에 중요한 요소이며, 사회의 일원으로 건강하게 기능할 수 있도록 영향을 주는 필요한 요소로서 중년기의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 요인을 탐색하고 개발하는 것은 예방 측면에서 중요한 과제라고 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 중년기 대상으로 스트레스 대처 방식과 심리적 안녕감의 관계를 살펴보고 인지 요인 중 하나인 긍정적 자동적 사고의 매개효과를 검증하고자 한

다. 중년기의 심리적 안녕감 증진을 위해 가족과 지역사회 공동체 안에서의 실천적인 노력과 중년기의 스트레스에 대해 적극적인 대처와 긍정적 자동적 사고로 중년기에 대한 이해의 폭을 넓혀 상담 및 치료 프로그램 개발에도 유용한 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 중년기 스트레스 대처와 심리적 안녕감 간의 관계에서 긍정적 자동적 사고의 매개 효과 검증을 위한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 중년기 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

연구 문제 2. 중년기 스트레스 대처가 심리적 안녕감 간의 관계에서 긍정적 자동적 사고가 매개 역할을 하는가?

2. 이론적 배경

2.1 중년기 심리적 안녕감

행복과 심리적 안녕 추구는 인간 발달의 모든 단계, 특히 중년기에 필수적이다. Jung.(1933)은 인간의 삶은 중년기를 기준으로 해서 확연하게 구분이 되며 일생에서 중년기가 심리적 건강을 성취하는데 가장 결정적인 시기라고 말하고 있다[12]. 심리적 안녕감은 개인이 스스로에 대해 발달적으로 성숙하고 개체로서 잘 기능하고 있다고 느끼는가에 초점을 두고, 개인의 삶을 구성하는 생활에의 만족과 기쁨으로 여겨지는 심리적 측면들이 결합한 형태이다(남승미, 2019)[13]. Ryff(1989)는 개인이 자기 잠재력을 실현하는 과정에서 표출되는 행동과 감정을 의미하는 심리적 안녕감으로 자아수용(self-acceptance), '긍정적 대인관계(positiver elation with others)', '개인적 성장(personal growth)', '삶의 목적(purpose in life)', '자율성(autonomy)', '환경에 대한 지배력(environment mastery)' 등의 하위요인으로 구성하였다[14]. 심리적 안녕감은 일상생활에서의 만족감뿐만 아니라 사회구성원으로서 사회에서 효과적으로 기능하는 경험도 포함한다고 할 수 있다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 받아들이며, 타인과 따뜻하고 신뢰하는 관계를 형성하며, 자신의 행동을 자신의 기준에 따라 조절할 수 있음을 의미한다(박해임, 2019)[15]. 또한, 목적과 방향감을 가지고 자기 성장과 발전에 대한 동기를 유지하는 능력과 함께 주변 환경에 적극적으로 참여하고 통제하는 능력도 포함한다(김명소 외, 2001)[16]. 따라서 심리적

안녕감은 한 개인이 자신의 성장을 위해 노력하고 사회에 기여하고자 노력하면서 삶에 만족하고 행복감을 느끼는 정도를 의미한다.

2.2 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식은 사회적 지지 대처, 문제해결 대처, 회피 대처로 구분할 수 있다. 스트레스 상황을 해결하기 위해 정서적, 도구적으로 인간이 가지는 기본적인 대인접촉 요구의 반영인 사회적 지지 대처, 스트레스 상황에서 회피하지 않고 스트레스 요인이 되는 문제를 중점적으로 직접 해결하려는 문제해결 중심 대처, 마지막으로 스트레스를 유발하는 상황에서 심리적인 거리를 두고 피하려는 회피 대처로 구분할 수 있다(Amirkhan, 1990)[17]. 지각되는 스트레스의 정도는 같더라도 개인에 따라 스트레스에 대응하는 방식이 크게 다를 수 있다. 따라서 각자 자신의 내적, 외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 최적의 대처 방식을 파악하는 것이 중요하다. 효율적인 스트레스 대처방식을 사용하면 긍정적인 정서를 많이 느끼게 되고 비효율적인 스트레스 대처방식을 사용하면 불안, 우울, 적대감 같은 부정적인 정서를 많이 느끼게 된다(허정훈, 2000)[18]. 스트레스 자체는 살아가는 인생에서 마주할 수밖에 없는 것이며 피할 수 없는 것이다. 또한, 스트레스가 미치는 영향은 개인적 특성, 성격, 사회적 지지에 따라 개인적인 차이가 있으며 새로운 스트레스 대처 방안을 배워 극복해 나갈 수 있기에 스트레스는 대처 방법이 매우 중요함을 알 수 있다(신준영, 2019)[19].

따라서 스트레스 대처란 스트레스 사건과 적응을 중재하는 핵심기제로써 개인의 수용 능력을 위협하는 것으로 평가되는 내적, 외적 요구들을 다루기 위해 지속되는 인지적, 행동적 노력으로 정의할 수 있다.

2.3 긍정적 자동적 사고

긍정적 사고란 자신과 삶에 대해 부정적인 면이 있더라도 그 자체를 수용하여 의미를 찾고 역경에 대해서 좋은 면을 발견하여 성장의 기회로 삼으며 미래의 목표를 위해 노력하는 인지적 태도이다(이훈진, 2009)[20]. 즉, 외적인 환경과 조건에 따른 것이 아니라 내면의 경험을 조절하는 능력을 통해 만들어갈 수 있으며, 이때 긍정적 사고는 생활 속 부정적인 사건이나 역경을 극복하는 과정

에서 나타나는 스트레스에 대한 완충적인 역할을 할 수 있는 것으로 보였다(이지혜, 2014)[21].

Seligman(2012)은 저서 ‘낙관성 학습’에서 긍정적 자동적 사고를 지닌 사람은 희망이 넘치고 자신의 주변에서 일어나는 모든 일을 밝게 보고, 좋지 않은 일을 당해도 일시적으로는 충격을 받지만 곧 회복되는 특성이 있다고 하였다[22]. 또한, 긍정적 자동적 사고를 하는 사람들은 자기효능감이 높고, 스트레스 상황에서 적극적인 대처를 하며(이은경, 2015), 개인이 일상생활에서 스스로를 고양하고 미래를 희망적으로 지각 한다(Ingram & Wisnicki,1988)[23,24]. Beck(1967)은 부정적인 인지체계가 정신 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있기 때문에 인지적 구조를 긍정적인 전망으로 전환하는 것의 중요성을 강조하였다[29]. 즉, 자신과 자신의 삶에 대해 긍정적인 인식을 갖고 이를 만족스럽게 수용하며, 부정적인 사건이나 역경의 좋은 면을 발견하고 이를 성장의 기회로 삼아 심리적 안녕감 향상에 도움을 줄 것이라고 기대할 수 있다. 실제로 개인이 역경 속에서 삶의 새로운 경로, 통찰력 및 목적을 발견할 수 있는 경우가 있으며, 이는 긍정적 사고의 인지적 실천에 기인할 수 있는 현상이다. 이를 가능하게 하는 것은 인지적 형태의 긍정적 사고라고 정의할 수 있다.

3. 연구방법

3.1 자료수집 및 조사대상

3.1.1 자료수집

본 연구를 위해 서울, 경기, 인천에 거주하는 40~65세 미만의 중년을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 2023년 3월 9일부터 27일까지 총 200개의 설문지가 배포되었으며, 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단된 13부를 제외하고, 187부의 설문지가 최종 분석에 사용하였다.

3.1.2 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 성별, 연령, 최종학력, 결혼여부, 자녀, 경제활동여부를 정리한 결과는 다음 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General characteristics of survey respondents

| | | N | Percent |
|-------------------|------------------------|-----|---------|
| Gender | Male | 53 | 28.3 |
| | Female | 134 | 71.7 |
| | Sum | 187 | 100.0 |
| Age | 40-45s | 47 | 25.1 |
| | 46-50s | 44 | 23.7 |
| | 51-55s | 38 | 20.4 |
| | 56-60s | 25 | 13.2 |
| | 61-65s | 33 | 17.6 |
| | Sum | 187 | 100.0 |
| Education | High-school graduation | 81 | 43.5 |
| | Collage graduation | 36 | 19.0 |
| | University graduation | 53 | 28.5 |
| | Graduate school | 17 | 9.0 |
| | Sum | 187 | 100.0 |
| Marital status | Single | 32 | 17.0 |
| | Married | 134 | 71.8 |
| | Divorce | 13 | 6.8 |
| | Bereavement | 7 | 3.7 |
| | Etc | 1 | .6 |
| | Sum | 187 | 100.0 |
| Children | Doesn't exist | 43 | 22.9 |
| | 1person | 39 | 20.9 |
| | 2person | 82 | 43.8 |
| | 3person | 20 | 10.8 |
| | 4 or more | 3 | 1.6 |
| | Sum | 187 | 100.0 |
| Economic activity | Activity | 162 | 86.5 |
| | Inactivity | 25 | 13.5 |
| | Sum | 187 | 100.0 |

3.2 측정도구 및 신뢰도

본 연구에서 사용된 요인의 신뢰도분석 결과 Cronbach's α 계수가 모두 0.6 이상으로 내적일관성을 나타내었다.

3.2.1 긍정적 자동적 사고

<Table 2> Positive Automatic Thinking Scale, Item Composition and Reliability

| Scale | Subfactor | Number of questions | Reliability |
|---|-----------------------------|---------------------|-------------|
| Self-report scale developed by Hollon and Endall (1980) | Positive automatic thinking | 30 | .866 |

3.2.2 스트레스 대처

<Table 3> Stress coping scale and item composition and reliability

| Scale | Subfactor | Number of questions | Reliability |
|--|------------------------|---------------------|-------------|
| Amirkhan's (1990) stress coping strategy indicator (CSI) was adapted and validated by Shin Hye-jin and Kim Chang-dae (2002), using the K-CSI, a Korean version of the stress coping strategy test sheet. Scale | Problem solving | 7 | .863 |
| | Seeking social support | 8 | .797 |
| | Avoidance center | 5 | .707 |

* 회피 중심 하위척도는 역채점 하여 각 척도의 점수가 높을수록 긍정적 대처방식을 사용하는 정도가 높음을 의미함.

3.2.3 심리적 안녕감

<Table 4> Psychological Well-being Scale and Item Composition and Reliability

| Scale | Subfactor | Number of questions | Reliability |
|---|-------------------------|---------------------|-------------|
| The Psychological Well-Being Scale (PWS5), a scale developed by Ryff (1989), was factor-analysed by Kim Myeong-so (2001) and organized into 46 questions. | Self acceptance | 8 | .802 |
| | Environmental dominance | 8 | .761 |
| | Human relationship | 7 | .778 |
| | Autonomy | 8 | .720 |
| | Purpose of life | 7 | .786 |
| | Personal growth | 8 | .749 |

3.3 분석 방법

본 연구에서는 SPSS 22.0과 AMOS 22.0을 사용해 자료를 분석하였다. 먼저, 척도의 내적 일관성을 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하고, 주요 변수들 사이의 상관관계를 파악하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 구조방정식 모형분석을 실시하고 적합도를 평가하였다. 최종모형을 바탕으로 연구변인의 영향 관계에 대한 유의성 여부를 확인하기 위하여 매개효과를 분석하였으며, 특히 간접효과와 통계적 유의성을 검증하기 위하여 패딩변수를 이용한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하여 매개효과와 통계적 유의성을 검증하였다.

4. 연구결과

4.1 주요 변인 간 상관관계 분석

상관관계분석 결과 중년의 심리적 안녕감에 대한 스트레스 대처와 하위 변수는 모두 유의한 상관관계를 보였으며, 변수 간 상관계수는 0.2 이상 0.6 미만으로 보통 수준의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감과 긍정적 자동적 사고는 .683으로 높은 수준의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<Table 5> Correlation between psychological well-being, stress coping, and positive automatic thinking of survey respondents

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|------|---|
| Psychological well-being | 1 | | | | | |
| Stress coping | .595** | 1 | | | | |
| Problem solving | .597** | .889** | 1 | | | |
| Seeking social support | .375** | .810** | .513** | 1 | | |
| Avoidance center | .267** | .307** | .234** | -.068 | 1 | |
| Positive automatic thinking | .683** | .471** | .459** | .358** | .094 | 1 |

*p<.05, **p<.01

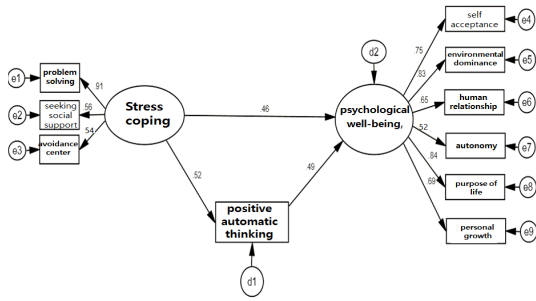
4.2 스트레스 대처의 심리적 안녕감 간 관계에서 긍정적 자동사고의 매개효과

4.2.1 연구모형의 확인적 요인분석

전체요인 간 확인적 요인분석의 모형의 적합도 지수를 살펴보면, 모형의 적합도 분석을 위한 χ^2 값이 통계적으로 유의미하지 않아(p>.05) 모형이 적합한 것으로 나타났으며, <Table 6>에서 나타나듯이 TLI=0.915, CFI=0.922, RMSEA=0.086로 나타나 모든 적합도 평가요소들이 기준치에 적합하게 나타나 모형은 적합하다고 볼 수 있다.

<Table 6> Goodness of fit of research model

| construction concept | χ^2 | df | p | TLI | CFI | RMSEA |
|----------------------|----------|----|-----|------|------|-------|
| measures | 330.1 | 33 | .06 | .915 | .922 | .086 |



[Fig. 1] Structural model

4.2.2 경로계수 결과

<Table 7> Result of path coefficient of research model

| | | Unstand- ardized coefficient | Stand- ardized coefficient | S.E. | C.R. | P |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------|-------|-----|
| Positive automatic thinking | ← Stress coping | 1.659 | .518 | .303 | 5.47 | *** |
| Psychol- ogical well-being | ← Positive automatic thinking | .393 | .492 | .033 | 11.95 | *** |
| Psychol- ogical well-being | ← Stress coping | 1.175 | .459 | .223 | 5.27 | *** |
| Self acceptance | ← Psychol- ogical well-being | 1.000 | .750 | | | |
| Environ- mental dominance | ← Psychol- ogical well-being | .893 | .832 | .042 | 21.33 | *** |
| Human relationship | ← Psychol- ogical well-being | .780 | .647 | .048 | 16.22 | *** |
| Autonomy | ← Psychol- ogical well-being | .693 | .523 | .040 | 14.87 | *** |
| Purpose of life | ← Psychol- ogical well-being | 1.017 | .842 | .047 | 21.59 | *** |
| Personal growth | ← Psychol- ogical well-being | .921 | .685 | .053 | 17.28 | *** |
| Avoidance center | ← Stress coping | 1.000 | .536 | | | |
| Problem solving | ← Stress coping | 2.815 | .905 | .498 | 5.65 | *** |
| Seeking social support | ← Stress coping | 1.639 | .559 | .294 | 5.56 | *** |

*P<0.05 **p<0.01, ***p<0.001

4.2.3 긍정적 자동적 사고를 통한 간접효과 유의성 검증

중년의 스트레스 대처 인식수준과 심리적 안녕감과 관계에서 긍정적 자동적 사고의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 긍정적인 스트레스 대처 인식 수준이 긍정적 자동사고를 통해 심리적 안녕감에 대한 인식을 증가시키고 있는 것으로 나타났다($\beta = .255$, 95% Bias-corrected CI = .175 ~ .366).

<Table 8> Indirect effects Bootstrapping

| Path | Bootstrap estimate | | 95% confidence interval (Bias-corrected bootstrap) | |
|---|--------------------|----------------|--|-------|
| | Estimate | Standard error | Lower | Upper |
| Stress coping → Positive automatic thinking → Psychological well-being, | .255** | .046 | .175 | .366 |

*부트스트랩 표집은 500번, 부트스트랩 추정치는 표준화된 자료임, *p<0.05, **p<0.01

4.2.4 효과분해

중년의 스트레스 대처 인식수준이 긍정적 자동사고를 매개하여 심리적 안녕감 인식에 미치는 간접효과 ($p < .01$)는 유의미하게 나타났으며, 중년의 스트레스 대처 인식수준이 심리적 안녕감에 미치는 직접효과($P < .001$) 또한 통계적으로 유의미하게 나타났다. 또한 중년의 긍정적 스트레스 대처 인식수준이 긍정적 자동사고에 미치는 직접효과($P < .001$)와 긍정적 자동사고가 스트레스 대처 인식에 미치는 직접효과 ($p < .001$) 또한 유의미하게 나타났다. 따라서 스트레스 대처 인식수준은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 주면서 긍정적 자동사고라는 매개변수를 통하여 심리적 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났다.

<Table 9> Direct effects, Indirect effects, total effect among latent variables in path analysis

| Path | Direct effects | Indirect effects | Ttotal effect |
|---|----------------|------------------|---------------|
| stress coping → psychological well-being, | .459*** | .255** | .714 |
| stress coping → positive automatic thinking | .518*** | | |
| positive automatic thinking → psychological well-being, | .492*** | | |

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

5. 결론

본 연구는 중년기의 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것으로 확인했다. 스트레스 대처 하위요인인 문제해결 중심, 사회지지 추구, 회피 중심이 심리적 안녕감에 미치는 영향 관계를 분석한 결과, 모든 하위요인이 심리적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 심리적 안녕감을 도모하기 위해서는 스트레스 상황에 직면할 때 문제 해결에 대한 긍정적인 접근이 필요함을 의미한다. 스트레스에 대해 회피하지 않고 적극적으로 대처하는 스트레스 대처 행동은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 같은 수준의 스트레스를 받더라도 적극적으로 스트레스에 대처할 때 심리적 안녕감을 유지할 수 있을 것이다.

중년기의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 문제해결 중심과 사회지지 추구하고 같이 적극적인 스트레스 대처 기제를 함양하는 사회적 지지체계를 확립하는 것이 중요하다. 적극적인 대처방식을 활용하면 스트레스가 많은 상황에서 개인의 적응력이 강화되며 스트레스를 완화하여 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 다양한 노력의 중요성이 강조된다. 스트레스 대처에 의해 매개되는 긍정적 자동적 사고가 심리적 안녕감에 미치는 간접효과 또한 유의미하게 나타났다. 높은 수준의 긍정적 자동적 사고를 가진 사람은 긍정적인 자기평가를 나타내므로 긍정적 자동적 사고의 가치는 스트레스 상황에서 기능적 대처 기술로 재평가되어야 함을 시사한다. 중년기에 적극적으로 스트레스에 대처하고 상담이나 관련 프로그램을 통해 긍정적 자동적 사고를 강화하면 중년기 위기의 어려움을 완화하고 심리적 안녕감을 더욱 향상시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 또한 스트레스 대처 및 긍정적 자동적 사고와 같은 내적 및 외적 요인의 완충 효과를 통해 중년기의 심리적 안녕감을 높이는 긍정적인 결과를 기대할 수 있다.

본 연구는 수도권 지역의 성인으로 한정되어 연구대상자를 표집하였기 때문에, 집단의 특수성 및 상대적으로 적은 연령 표집으로 인해 일반화하는 데 한계가 있다. 향후 연구에서는 보다 다양한 범위의 중년기 피험자로 확대하고 심리적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 변인을 추가하여 보다 포괄적인 인과관계를 밝힐 필요가 있다.

References

- [1] Byun Oe-jin, Analysis of psychological and social factors related to self-identity of middle-aged women. *Journal of the Korean Psychological Society: Women*, 12(3), 255-276. 2007.
- [2] Erikson, E. H. The problem of ego identity. *Journal of the America in Psychoanalytic Association*, 4 (1), 56-121. 1956.
- [3] Kim Kyung-shin, Kim Young-ae. A study on the effect of individual and family-related variables on the sense of crisis in middle age. *Journal of Human Science, Chonnam National University*, 21, 81-94, 2011.
- [4] Kim Ki-beom, Jeon Kyung-sook, and Cha Young-ran. Analysis of the relationship between the social role of middle-aged women in their daily lives and life satisfaction. *Journal of the Korean Psychological Society: Women*, 12(3), 299-313., 2007.
- [5] Kim Mi-jung, Kim Gwi-bun. the psychological well-being of the middle-aged and the elderly influencing factor. 19(2), 150-158, 2013.
- [6] Chon, J. W. & Park, M. S, A test of causal model for motivation for job performance, job satisfaction and psychological well-being of the elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 26(3), 521-545, 2006.
- [7] Han Mi-jung, Developmental consideration of death anxiety according to coping method, internal and external control, and self-esteem. Seoul Women's University Graduate School Ph.D. thesis, 2001.
- [8] Carver, CS, & Scheier, MF, temperamental optimism. *Trends in cognitive science*, 18(6), 293-299. 2014.
- [9] Kwon Hyuk-hee, Negative and positive automatic thinking in depression and cognitive balance Relations. *Counseling Studies*, 3,305-321, 2002.
- [10] Lightsey,O.R, "Thinking Positiv depression : the Role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*,

- 41, 325-334. 1994.
- [11] Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M, Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14, 2000.
- [12] Jung, C. G, *Modern Man in search of a Soul*. New York: Harcourt, Brade & World., 1933.
- [13] Nam Seung-mi, A study on the effect of leisure activities in middle age on psychological well-being: Focusing on the mediating effect of self-resilience and leisure satisfaction. Ph.D. thesis at Yeungnam University Graduate School, 2019.
- [14] Ryff, C. D. Happiness is Everything, or is it?: Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1801, 1989.
- [15] Park Hae-im. Structural relationship between loneliness, self-help, social capital, social self-efficacy, and psychological well-being in the late middle age. a doctoral dissertation at Kyungsung University. 2019.
- [16] Kim Myung-myung, Kim Mi-jung, and Kim Gwi-bun, actors influencing psychological well-being in middle-aged and elderly people. *Journal of East-West Nursing*, 19(2). 2013.
- [17] Amirkhan, J. H, A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075. 1990.
- [18] Huh Jung-hoon, The effect of self-consciousness and stress coping methods on positive and negative emotions. Master's thesis at Hanyang University Graduate School, 2000.
- [19] Shin Joon-young, the relationship between EEG indicators that reflect the stress level of middle-aged women and anxiety and depression. Ph.D. thesis, Graduate School of Brain Education,
- [20] Lee Hoon-jin, The effect of acceptance on psychological symptoms, self-esteem, and life satisfaction. *Cognitive Behavioral Therapy*, 9 (1), 1-23, 2009.
- [21] Lee Ji-hye, The relationship between high school students' school life adaptation cluster type and positive automatic thinking and happiness. *Learner-centered curriculum education research*, 14(5), 25-45, 2014.
- [22] Seligman, M. E. P, *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011.
- [23] Lee Eun-kyung, The effect of positive thinking and self-efficacy of college students on stress coping methods. Master's thesis at Ajou University Graduate School of Education, 2015.
- [24] Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S, Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898-902, 1986.
- [25] Beck, A. T, *Depression: Clinical, experimental, and theoretical*, 1967.

정 윤 주 (Jung, Yoon Ju)



- 2018년 9월~현재 : 칼빈대학교 대학원 교수(상담심리치료학과)
- 2016년 : 성산호대학원대학교 상담학과 (가족상담 박사)
- 관심분야 : 철학, 상담학, 치료, 교육
- E-Mail : sm0346@hanmail.net