

중년기의 반추적 사고가 생성감에 미치는 영향: 특성 메타기분의 매개효과와 기독교의 조절효과를 중심으로

정 해 순* 김 미 경**

국문초록

본 연구는 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감 간의 관계를 확인하고 이들의 관계에서 특성메타기분의 매개효과를 알아보는데 목적이 있다. 또한 기독교가 이러한 관계를 조절하는지를 분석하였다. 이를 위해 서울과 수도권에 거주하고 있는 중년기 성인 460명을 선정, 표준화된 설문지로 SNS를 통해 설문조사를 실시하여, 그 가운데 448부를 분석하였다. 분석결과 첫째, 반추적 사고의 반추는 생성감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 속고는 생성감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 반추적 사고의 반추는 특성메타기분에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 속고는 특성메타기분에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 특성메타기분은 반추적 사고와 생성감 간에서 매개역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 넷째, 기독교는 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감 간의 관계에서 조절역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구는 중년 전환기에서의 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감에 대하여 논의하고, 중년기 성인들의 생성감에 영향을 미치는 변인들의 구조관계를 파악함으로써, 중년기 성인들의 생성감 향상을 위한 상담적인 개입의 필요성을 제안하였다는 점에서 의의가 있다.

주제어: 기독교, 중년기, 반추적 사고, 생성감, 특성메타기분

• 논문 투고일: 2019년 10월 2일

• 논문 수정일: 2019년 10월 26일

• 게재 확정일: 2019년 11월 1일

* 인앤투심리상담연구소 소장

** 서울한영대학교 재활상담심리학과 부교수

• 본 연구는 서울한영대학교 정해순의 박사학위 논문(2018년 8월, 지도교수: 김미경)을 재구성한 논문임.

I. 여는 글

최근 기대수명이 늘어나게 되면서 중년기가 연장되는 현상이 일어나고 있다. 과거에는 65~69세의 연령대는 노인으로 구분되었다. 그러나 이 시기에 해당되는 성인의 3/4은 여전히 자신을 중년으로 인식하는 현상이 나타나고 있다. 이는 의료기술의 발달과 웰빙에 대한 관심과 함께 사회적 인식의 변화가 반영되고 있는 것으로 보인다. 따라서 시대적 흐름의 변화에 맞춰 이제는 중년기뿐 아니라 노년기까지 아우를 수 있는 정서적으로 건강하고 적응적인 삶에 관심을 가질 필요가 있다.

전환기로서의 중년기에는 신체적 노화에 따르는 긴장감, 삶의 의미와 가치에 대한 회의 및 이로 인한 정서적 동요, 사회적 위치의 변동에 대한 불안감, 자녀의 독립으로 인한 가족생활의 변화에 적응하는 문제 등(송명자, 2013; 정옥분, 2007)이 흔히 나타나게 된다. 일찍이 Erikson은 전환기에 겪게 될 위기상황에 어떻게 대응하며 심리적 성숙을 이루었는가를 살펴볼 수 있는 준거로 생성감(generativity)을 제시한 바 있다.

그는 생성감을 중년기에 성취해야 할 심리사회적 과제로서, 그렇지 못할 경우 침체성(stagnation)에 빠지게 된다고 보았다(Erikson, 1963). Nolen-Hoeksema(1991)에 의하면 침체성은 우울과 연관이 있으며, 반추는 문제해결을 방해함으로써 우울을 유지, 강화시키는데 기여한다고 하였다. 생성감을 성취하고자 하는 욕구는 인생발달주기에서 중·노년기에 특히 강하게 나타난다(지은주, 2016; Taylor & Bressler, 2000). 또한 생성감은 중·노년기의 삶의 질과 양상에 의미있는 영향을 주게 되므로 Huta와 Zuroff(2007)는 일반적인 의미에서 생성감 수준이 높은 사람이 개인적 안녕감도 높다는 연구결과를 보고하였다. Vaillant(1993)에 의해 시도된 초등학교생부터 고령자에 이르는 여성 집단에 대한 종단 연구에서도 60세에 생성감을 성취한 것으로 평가된 여성들이 77세에 이르러서

도 노년의 삶에 더욱 잘 적응하는 것으로 나타났다고 한다(여정숙, 2012). 국내 연구에서도 생성감이 높은 노인들에게서 삶의 만족감이 더 높은 것으로 나타났는데(오경석, 2002), 중·노년기의 공식, 비공식적인 활동이 생성감 발달에 중요한 역할을 하고 있는 것으로 파악되었다(홍은진, 2010).

한편 반추는 문제해결을 방해하지만 숙고는 대인관계 문제해결을 촉진한다고 한다. Watkins와 Moulds(2005)에 의하면 반추집단에 비해 숙고집단이 대인관계 문제해결 능력이 더 높게 나타났으며 그 차이 또한 유의미하였다. Mansfield와 McAdams(1996)의 연구결과에 의하면 생성감이 높은 사람일수록 공동체와 개인의 경험을 잘 통합하는데 그 이면에는 문제해결능력이 있기 때문이라는 것이다(나상운, 변용만, 2009; 지은주, 2016). 따라서 이와 같은 관점에서 본다면 반추적 사고와 생성감은 어떤 연관성이 있을 것으로 추정해 볼 수 있다.

이와 함께 특성메타기분은 적응적인 관점에서 정서와 기분을 조정하고 조절하는 것을 의미하기 때문에 그 의미상 반추적 사고의 숙고에는 정적으로, 반추에는 부적으로 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다. 특성메타기분과 생성감이 연관될 수 있다고 여겨지는 부분은 자신의 정서와 기분을 적응적으로 조절하는 사람일수록 사회에 보다 잘 적응하며 높은 사회적 관심을 보여주기 때문이다(지은주, 2016; 홍은진, 2008; Salovey & Mayer, 1990). 한편, Hart 등(2001)은 종교를 가지고 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 개인적 생성감이 높다고 하였으며, Ysseldyk 등(2018)도 종교적 정체성을 지닌 사람이 반추적 사고의 숙고를 통한 대처를 함으로써 정신건강을 유지하고 있다고 밝혔다. 따라서 본 연구는 중년기에 생성감을 촉진시키는 것이 중년의 건강한 삶과 적응적이며 심리적인 안녕감을 확보하는데 있어서 필수적인 관건이 된다고 보고, 생성감, 반추적 사고, 특성메타기분 간의 관계와 특성메타기분의 매개효과에

대해 검증해 보고자 하였다. 또한 기독교가 이러한 관계를 조절하는 지를 검증해 보고자 하였다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 중년기

Erikson은 생애발달 과정 중 중년의 시기를 잘 준비하는 것이 중요하다고 보았으며(정옥분, 2014), Jaques(1965)도 중년기는 과도기로서 젊은 시기에 꿈꿨던 비전, 인생의 목표와 목적을 성취했더라도 이러한 성취에 한계가 있음을 느끼고, 삶의 무의미함과 공허감이 찾아들게 되는 과도기라고 하였다. 중년기에 나타나는 이러한 현상들을 Jung은 생명 에너지의 흐름이 외부에서부터 내부로 전환되는 현상이라고 표현했다. 그리고 이 과정에서 Frankl(2000)은 실존적 공허감과 좌절이 일어나면서 신경증이 발생된다고 하였다. 이처럼 중년기는 젊은 시절에 계획했던 인생의 의미와 목표를 새롭게 평가하는 시기로서 자신이 지속적으로 추구해 온 삶의 목적과 현실의 차이를 크게 느끼게 될 때, 우울감이나 실패감·상실감·공허감 등의 부정적 정서 등을 수반하는 '심리적 위기'를 경험하게 한다(Levinson, 1996). 그러므로 중년의 심리적 위기는 내적통찰이 중요한 역할을 하게 되는 영적 위기가 될 수 있다(Walker, 2012).

중년기의 성인들은 어느 시점에서 한 번쯤 자신의 삶을 반추해 보는 시간을 가질 필요가 있다. 이 시기에는 자신과 타인 및 가족과의 관계 등 지나온 삶의 전반에 걸친 재조명과 재평가 그리고 인생의 유한함에 직면하여 자신의 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 기울이는 과정이 필요하

기 때문이다. 물론 이러한 성찰은 고통으로 다가올 수도 있고 두려움으로 나타날 수도 있다(이옥희, 이지연, 2012).

여정숙(2012, 1)은 중년기에는 자신의 삶과 존재에 대한 본연의 의미를 찾고 구성할 수 있는 능력이자 성향인 영성이 심리적 적응에 중요한 역할을 할 수 있다고 하였다. 또한 생성감과 영성에 관한 연구에 의하면 교회 활동에 참여하는 것은 높은 생성감과 상관을 보이며, 종교성은 성인 중기에 생성감을 향상하는데 영향을 미친다(Dillon et al., 2003; Hart, et al., 2001). Ellison(1983)는 영성이 인생의 의미와 목표를 추구하는데서 동기화 될 수 있다고 하였으며, Myers 등(2003)은 영성에 대해 존재와 삶에 대한 의미를 찾고 구성할 수 있는 인간 안에 있는 능력과 성향이며, 책임감, 개인적 성장, 타인과의 관계를 지향하는 선택이라고 하였다. 더 나아가 Walsh(1999)는 영성이란 인간의 삶에 대한 가치, 만족감, 생활양식을 통하여 절대자를 경험하는 것이라 하였다. 그러므로 기독교적 영성이 중년기 성인의 심리적 위기를 극복하고 삶의 질을 높일 수 있는 중요한 요소임을 알 수 있다. 이러한 관점에서 본 연구는 기독교가 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감 간의 관계에서 조절역할을 할 수 있는지를 살펴보았다.

2) 반추적 사고

Rippere(1977)에 의하면 반추적 사고(ruminative thinking)란 부정적인 정서와 사건에 대한 반응으로 나타나는 반복적이고, 지속적인 사고를 의미한다(육근영, 2016). Lyubomirsky와 그 동료들(1998)은 실험 연구 결과, 반추가 우울한 기분과 부정적인 사고를 증폭시키고 문제해결능력을 손상시킨다고 하였다. 한편 Trapnell과 Campbell(1999)은 반추적 사고를 성장적 숙고(reflection)와 신경증적 반추로 구분하였는데, 이들은 반추를 자신에게 발생한 사건과 관련하여 부정적인 사고나 감정을 지속

적으로 갖는 것이지만, 숙고는 그것이 의미하는 바를 이해하려고 노력하며 대안적인 측면을 찾기 위해 집중하는 것으로 보았다. Nolen-Hoeksema(2000)에 의하면 우울, 스트레스, 불안 등의 부정적인 정서와 관련하여 반추는 정적상관을, 숙고는 부적 상관을 나타내며 우울한 기분에서 벗어날 수 있도록 도와주는 유용한 대처전략이 된다고 하였다.

Burwell과 Shirk(2007)의 보고에 의하면 반추는 청소년기 우울 증상과 관련된 역기능적인 대응 방식과 상관이 있으나, 숙고는 적응적인 대처 방식과 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 Debeer 등(2009)에 의하면 대학생과 우울증 환자에게서 반추가 매개되었다는 연구결과를 보고 하였는데, Lo 등(2008)의 연구 역시 대학생과 우울 환자에게서 반추가 우울 증상과 부정적인 인지 방식의 관계 사이를 매개하는 것으로 나타났다. Lyubomirsky와 Tkach(2004)는 자신에 대해 부정적으로 반추하는 사람일수록 슬픔이나 고난, 고통 그리고 과거의 실패 상황에 대해 반복적으로 보이는 사고 유형을 지니게 되어 결국 우울 증상을 경험하게 된다고 보았다. 반면에 Brown과 Ryan(2003)은 숙고 수준이 높은 사람일수록 개인이 목표를 달성하는데 실패했음에도 불구하고 우울 증상을 경험할 가능성이 상대적으로 낮게 나타난다고 하였다. 또 다른 연구에서도 반추는 심리적 고통과 상관을 보였지만(Triplett et al., 2012), 숙고는 이와 달리 고통보다는 성장에 도움을 주는 것으로 나타났다(박경, 2012). 김미경(2011)도 외상 후 성장을 경험한 개인들은 외상 경험의 고통보다는 그 이전의 긍정적 측면에 관심을 두게 된다고 하였다.

다수의 연구자들에 의해 개발된 반추와 관련 측정도구들 중, 빈번히 사용되는 척도로는 Trapnell과 Campbell의 반추-숙고척도(RRQ: Rumination-Reflection Questionnaire), Nolen-Hoeksema의 반추적 반응척도(RRS: Rumination Response Scale)를 들 수 있다. RRQ와 RRS는 모두 두 하위변인을 ‘반추’와 ‘숙고’로 구별하였다(이종은, 2015).

RRS는 점수가 높게 나타날수록 반추적 반응양식을 나타낸다. 즉, 반추가 문제해결과 관련된 어려움에 대해 초점을 맞추는 부정적 측면에서의 자기반성이라면, 숙고는 문제해결 지향적인 긍정적 측면의 자기반성이다. Trapnell과 Campbell은 RRQ를 지적인 자의식과 신경증적 자의식을 효과적으로 측정하기 위해 개발하였다. 그들은 반추는 부정적인 내부 초점으로, 숙고는 이해 및 자기개선과 관련 있는 긍정적인 자기초점으로 정의하였다. 특히, 여기서의 숙고는 스트레스나 고통에 초점을 맞추기보다는 지적인 호기심에 의해 유발되는 주의 집중이라는 점이 특징적이다(이종은, 2015). 본 연구에서는 RRQ를 사용하여 중년들의 생성감 향상에 반추적 사고가 어떠한 영향을 주는지를 살펴보았다.

3) 생성감

Erikson에 의해 처음 소개된 생성감은 중년기의 발달과업 중 핵심적인 개념 중 하나이다. Erikson이 생성감을 “다른 사람이 나를 필요로 하는 욕구”라고 정의를 내린 것에 덧붙여 Kotre는 “자신은 죽어도 계속 남아 있고자 하는” 개념을 제시함으로써 생성감을 개인적 생성감(agentive generativity)과 공동체적 생성감(communal generativity)의 차원으로 구체화하였다(이옥희, 이지연, 2012). Kotre의 이론은 Erikson의 이론을 재조명하고, 구체화한 것에 의의가 있다고 할 수 있는데, 구체화의 내용을 살펴보자면 유전자 전수를 담당하는 생물학적(biological)인 생성감, 자녀 양육의 부모역할(parental) 생성감, 삶의 기술 전수를 담당하는 기술적(technical) 생성감, 그리고 사회의 전통 보존 및 발전을 담당하는 문화적(cultural) 생성감으로 나누어 설명하고 있다(양현주, 2005). 또한 Snarey는 부모 생성감이 사회적(문화, 기술) 생성감보다 선행하며, 사회적 생성감에는 원칙적으로 다른 연소한 성인들을 돌보는 것 역시 포함된다고 하였다. 즉 멘토로서 봉사하는 것, 리더십을 제공하는 것, 다음 세

대의 유지와 강점에 공헌하는 것 등인데, 생성감의 이러한 유형은 중년기에 시작되어 후기 성인기가 되면서 더욱 두드러지게 된다(지은주, 2016).

한편 McAdams와 Aubin(1992)은 생성감에 관한 연구를 보다 더 체계화하였다. 그들은 “성인으로서 해야 할 역할에 대한 인식”으로 생성감을 정의하고, 광범위한 심리사회 구조 속에서 생성감은 매우 다양한 형태로 존재하며, 특히 개인적·사회적 특징에 따라 많은 다른 활동들의 결과로서 나타난다고 하였다(이옥희, 이지연, 2012).

Erikson(1982)에 의하면, 생성감은 자아정체성을 성취한 후 다른 사람과 친밀한 관계형성을 한 다음에, 차세대를 위한 돌봄을 책임 질 수 있는 준비를 하는 것이라고 하였다. Ryff도 중년기 성인들의 주요 관심사는 생성감이라고 보았다(김향숙, 2015). Keyes와 Ryff는 25~74세의 미국인 3000명을 대상으로 연구한 결과, 생성감은 심리적 안녕감과 정적 상관관계를 보인다고 하였다(여정숙, 2012).

생성감에 대한 최근의 연구와 측정은 다수의 구성 요소들을 반영하고 있는데, McAdams와 Aubin(1992)은 생성감과 관련 있는 요인에 대해 ‘기억에 남는 공적’, ‘이웃과 사회에 대한 공헌’, ‘타인에 대한 돌봄과 책임’, ‘지식의 전달과 창조성’, ‘기술’, 5가지 영역을 포함시키면서, 생성감에 관련된 연구를 더욱 체계화 시켰다. 생성감은 중년기에 우연히 나타나지 않는다. 생성감이 높은 부모들에 대한 연구(Pratt et al., 2001)에서 나타나고 있는 것처럼, 생성감에 대한 관심과 돌봄이 중요시 되고 실천되는 가족 내에서 자라난 자녀들은 다음 세대에 대한 책임감을 느끼고, 실천을 위한 자원과 기술을 가지게 된다고 한다. 특히 유년기 시절에 자원봉사를 시작한 어린이는 이러한 활동을 성인기에서도 계속하게 된다(Putnam, 2000). 한편 Hart 등(2001)은 높은 수준의 생성감이 폭넓은 사회적 관계(social relations)와 사회관계망(social network), 즉 시민기구나 종교기관의 참여로 인하여 나타나는 만족도의 수준과 상관성이 있

다고 하였다. 앞서 살펴본 바와 같이 생성감은 주로 사회참여나 자원봉사, 이타적인 행동 등에 초점을 맞춰 연구되어 왔으며, 기분이나 감정, 사고, 인지 영역을 예측 요인으로 연구된 선행연구논문은 찾아보기 힘든 상태이다.

따라서 본 연구에서는 외적인 활동성과는 다르게 내적인 비활동성의 예측 인자인 반추적 사고와 특성메타기분이 생성감의 예측 요인이 될 수 있음을 가정해 보았다. 그리고 이러한 가정을 토대로 하여 반추적 사고를 반추적 반응(reflective response)과 숙고적 반응(deliberate response)으로 나누어서 살펴볼 때, 생성감에 어떻게 서로 다른 영향을 미치며, 아울러 반추적 사고가 메타기분을 매개로 해서 생성감에 어떻게 영향을 미치는지에 대해 검증하고자 한다.

4) 특성메타기분

메타기분이란 자신이 느끼는 기분이나 정서를 인지적인 사고를 통해 반성적인 수준에서 성찰, 점검하여 조정하는 능력으로써 기분, 느낌 등 정서적인 모든 측면을 포괄하고 있으며 기분, 느낌, 정서 등에 대하여 반성적인 차원에서 개인차를 알아보려고 하는 것이라 할 수 있다. 따라서 메타기분에서는 기분, 정서, 느낌들의 구분보다는 전체적인 경향성(tendency)을 중요하게 여긴다(김언주, 조한익, 1998). 메타기분은 현재 일어나는 일시적인 상태를 나타내는 상태메타기분과 개인이 평소 나타내는 안정적인 특징으로서의 특성메타기분으로 나누어 볼 수 있는데(김현정, 고영권, 2014), Salovey 등(1995)은 특정 상황에서의 안정적인 특성메타기분이 개인이 지니는 정서지능을 잘 나타낼 수 있다고 하였다. 즉 정서지능이 높다는 것은 메타기분이 적응적으로 기능하고 있다는 것을 의미하므로 특성메타기분이 정서 지능과 밀접한 관련이 있는 지표라는 것이다(Salovey et al., 1995).

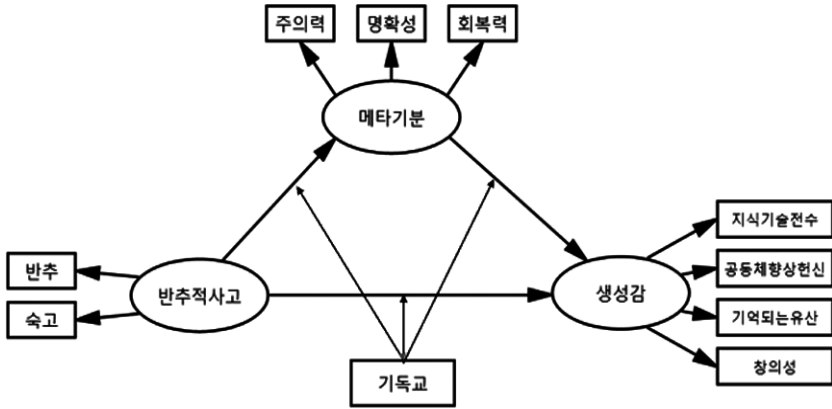
Aradilla-Herrero 등(2014)은 특성메타기분으로 측정된 정서지능이 자살위험과 유의한 관계가 있다고 하였다. 즉 자살 시도자와 자살 시도 경험이 없는 사람을 비교한 결과 정서지능에서 유의한 차이를 보였다 (Rahgozar et al., 2011). 김현정과 고영건(2014)도 정서조절능력을 발전시키는 개입이 자살행동 감소에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고 자살 행동에 정서지능이 보호요인이 될 수 있음을 제시하고 있다. 김진영과 고영건(2008)은 억압적 대처 유형과 공감과의 관계에서 특성메타기분이 중재 효과가 있음을 검증하였다(홍현희, 2016).

메타기분척도는 Mayer와 Gaschke(1988)에 의해 만들어졌다. 이들은 메타기분을 기본 자체와 별도로 이성을 바탕으로 기본 상태를 확실하게 이해하고 기분을 평가해서 변화시키려고 하는 것으로 보았다. 그래서 이들은 기분유발 상황의 평가, 기분 유지 및 대처양식, 일반적 성격척도 등 여러 가지의 연구 결과들을 토대로 하여 메타기분 측정도구의 타당화 연구를 하였다. 최초의 메타기분 검사에서의 척도는 통제가능성, 명확성, 수용성, 고정성, 변화가능성 5개 요인으로 구성되었다(조한익, 2005). 또한 Mayer 등(1995)은 먼저 개발된 메타기분 검사 도구를 특성메타기분과 상태메타기분으로 나누면서 특성메타기분의 요인을 정서에 대한 명확성, 회복력, 주의력의 3가지 차원으로 분류하여 측정하였다.

2. 연구방법

1) 연구모형

본 연구는 반추적 사고가 생성감에 미치는 영향에 대해 파악하고, 생성감과 반추적 사고 간의 관계에서 특성메타기분의 매개효과를 확인하며, 이들 관계에서 기독교의 조절효과를 검증하는 실증적 연구로 [그림 1]과 같은 연구 모형을 설정하였다.



[그림 1] 연구모형

2) 연구문제

본 연구에서는 중년기 성인과 관련하여 생성감에 관한 개념과 생성감에 영향을 미치는 요인들에 대해 살펴보고자 하였다. 그리고 중년의 삶의 의미를 반추하는 상황에 대해 평가하고 해석하는 과정에 관계되는 특성메타기분이 생성감에 매개하는지도 알아보하고자 하였다. 또한 기독교가 반추적 사고와 생성감, 특성메타기분 간의 관계를 조절하는지 알아보하고자 하였다.

연구문제 1. 생성감에 반추적 사고가 직접적인 영향을 미치는가?

연구문제 2. 특성메타기분은 반추적 사고와 생성감 사이에서 매개 역할을 하는가?

연구문제 3. 기독교는 반추적 사고와 생성감, 특성메타기분과의 관계에서 조절역할을 하는가?

3) 연구대상 및 절차

본 연구의 조사대상자는 표본추출방법의 하나인 임의표집방법으로

서울 및 수도권에 거주하고 있는 중년기 성인을 대상으로 선정하였다. 본 조사는 2018년 3월 5일부터 3월 12일에 걸쳐 표준화된 설문지로 SNS를 통해 실시하였다.

4) 측정도구

본 연구에서는 반추-숙고 척도로 Trapnell과 Campbell(1999)이 개발한 도구를 박성륜(2012)이 한국어로 번안 및 타당화한 반추-숙고 척도(RRQ)를 이종은(2016)이 축약한 단축형 RRQ 척도를 사용하였다. 본 척도는 숙고와 반추를 측정하는 문항이 각각 6문항으로 이루어져 있으며, Likert 5점 척도로 평가된다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 숙고 .783, 반추 .755, 반추적 사고 .766으로 나타났다.

특성메타기분의 측정은 Rockhill 등(1999)에 의해 개발된 특성메타기분 검사를 조한익(2005)의 연구에서 분석한 특성메타기분 척도를 사용하였다. 본 척도는 주의력·명확성·회복력으로 구성되었으며 Likert 5점 척도로 평가된다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 명확성 .808, 회복력 .758, 주의력 .739로 나타났다.

생성감의 측정은 McAdams와 Aubin(1992)에 의해 개발한 로올라 생성감 척도(Loyola Generativity Scale: LGS)를 오경석(2002)이 번안한 20개 문항을 사용하였다. 본 척도는 지식과 기술의 전수, 공동체 향상에 헌신, 창의성, 기억되는 유산, 타인에 대한 배려와 책임으로 구성되어 있으며, Likert 5점 척도로 평가된다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 지식과 기술의 전수 .766, 공동체의 향상 .609, 기억되는 유산 .813, 창의성 .633, 타인에 대한 배려와 책임은 .495로 나타났다. 타인에 대한 배려와 책임은 일반적으로 받아들일만한 기준으로 택해지는 .60보다도 낮기 때문에 이후의 분석에서 제외하였다.

5) 자료분석

본 연구에서 수집된 자료 총 460부 가운데 불성실하게 응답한 12부를 제외한 총 448부를 통계프로그램인 SPSS 22.0과 AMOS 22.0을 사용하여 분석하였다. 첫째, 표본의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 연구변인의 다변량 정규 분포성을 검증하기 위하여 표준편차와 평균 및 첨도와 왜도를 구하고 상관분석을 실시하였다. 셋째, 반추적사고가 특성메타기분, 생성감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 넷째, 특성메타기분의 매개효과를 검증하기 위하여 구조방정식 모형에서 경로의 간접효과를 산출하고, 또한 Sobel Test를 통해 최종 매개효과를 검증하였다. 다섯째, 기독교의 조절효과 검증을 위해 다집단 분석을 실시하였다.

3. 연구결과

1) 표본의 특성

본 연구 표본의 인구사회학적 특성을 빈도 분석한 결과 <표 1>과 동일하다. 성별은 남자가 132명(29.5%), 여자가 316명(70.5%)으로 여자가 많았다. 연령은 46-55세가 234명(52.2%), 56-65세 214명(47.8%)로 나타났다. 혼인상태는 기혼이 397명(88.6%)로 대부분이었다. 종교는 기독교가 382명(85.3%)로 대부분이었다. 학력은 대졸이 173명(38.6%), 대학원졸 이상이 153명(34.2%)로 나타났다. 직장유무별로는 '있다'가 330명(73.7%), '없다'가 118명(26.3%)으로 드러났다. 가정 월소득별로는 600만원 이상이 114명(25.4%)으로 가장 많았다. 즉 본 연구의 표본은 46세 이상으로 대졸이상 학력을 가진 기독교 중년 직장기혼여성이 대부분이었다.

〈표 1〉 표본의 인구통계학적 특성

		빈도(명)	비율(%)
성별	남	132	29.5
	여	316	70.5
연령	46-55세	234	52.2
	56-65세	214	47.8
혼인상태	기혼	397	88.6
	미혼	17	3.8
	이혼/별거/사별	34	7.6
종교	있다(기독교)	382	85.3
	없다	66	14.7
학력	고졸 이하	122	27.2
	대졸	173	38.6
	대학원졸 이상	153	34.2
직장유무	있다	330	73.7
	없다	118	26.3
가정월소득	100만원 미만	12	2.7
	100-200만원	63	14.1
	200-300만원	97	21.7
	300-400만원	75	16.7
	400-500만원	87	19.4
	600만원 이상	114	25.4
총계		448	100.0

2) 관측변인의 다변량 정규 분포성 검증 및 상관분석

(1) 관측변인의 다변량 정규분포성 검증

구조방정식 모형 분석을 위해서는 관측변인들이 정규 분포이어야 하므로 본 연구에서는 먼저 다변량 정규 분포성을 검토하였는데 그 결과는 〈표 2〉와 같다.

왜도는 $-.202 \sim .239$, 첨도는 $-.238 \sim .552$ 로 나타나 왜도 2 미만, 첨도 7 미만의 조건을 충족하여 구조방정식 모형 분석을 통한 모수치 추정 에 문제가 없음을 확인하였다.

〈표 2〉 관측변인의 다변량 정규분포성 검증

(n=448)

	M	SD	Skewness	Kurtosis
반추	2.87	.59	.135	.142
속고	3.17	.65	.086	.552
주의력	3.27	.54	.018	.254
명확성	3.49	.57	-.202	-.238
회복력	3.14	.66	.203	-.306
지식과 기술의 전수	3.35	.65	-.078	-.160
공동체 향상에 헌신	3.38	.57	.010	.448
기억되는 유산	3.37	.55	.239	.044
창의성	3.34	.73	-.138	-.289

(2) 관측변인간의 상관분석 결과

본 연구에서는 관측변인들 간의 상호연관성을 분석하기 위해 실시한 상관분석 결과는 〈표 3〉과 같다.

분석결과 상관계수 .165~.793의 정적 상관관계, -.109~- .200의 부적 상관관계를 보여 .90이상의 상관계수를 보이는 측정변인이 없어 자기 상관 변인은 없는 것으로 나타났다.

〈표 3〉 관측변인간의 상관분석 결과

	반추	속고	주의력	명확성	회복력	지식과 기술의 전수	공동체 향상에 헌신	기억되는 유산	창의성
반추	1								
속고	.234***	1							
주의력	.167***	.373***	1						
명확성	-.190***	.199***	.338***	1					
회복력	-.200***	.053	.059	.270***	1				
지식과 기술의 전수	-.062	.334***	.227***	.295***	.165***	1			
공동체 향상에 헌신	-.109*	.289***	.168***	.322***	.217***	.613***	1		
기억되는 유산	-.054	.323***	.250***	.322***	.157**	.672***	.744***	1	
창의성	-.050	.368***	.211***	.327***	.157**	.793***	.530***	.608***	1

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

3) 반추적 사고와 특성메타기분, 생성감 간의 관계 분석

(1) 생성감에 반추적 사고가 미치는 영향 분석

본 연구에서는 생성감에 반추적 사고가 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였는데, 그 결과는 다음 <표 4>와 같다.

먼저 Durbin-Waston 값이 1.992로 나타나 자기상관에 문제가 없었으며, 또한 다중공선성 검증결과 공차한계가 .10이상이고 VIF도 10미만으로 나타나 변수간의 독립성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 반추적 사고가 생성감을 설명하는 회귀모형의 설명력은 17.7%로 나타났으며, 회귀모형의 F값이 47.816($p < .001$)으로 나타나 본 모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

한편 반추적 사고의 반추($\beta = -.178, p < .001$)는 생성감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 숙고($\beta = .425, p < .001$)는 생성감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 4> 반추적 사고가 생성감에 미치는 영향

	비표준 계수		표준계수	t	유의 수준	공선성 통계	
	B	표준오차	β			허용오차	VIF
(상수)	2.705	.147		18.406	.000***		
반추	-.164	.041	-.178	-4.021	.000***	.945	1.058
숙고	.356	.037	.425	9.608	.000***	.945	1.058

$R^2 = .177$ Adjusted $R^2 = .173$ $F = 47.816(p = .000^{***})$ Durbin-Watson = 1.992

*** $p < .001$

(2) 특성메타기분에 반추적 사고가 미치는 영향 분석

본 연구에서는 특성메타기분에 반추적 사고가 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였는데, 그 결과는 다음 <표 5>와 같다.

먼저 Durbin-Waston 값이 1.966으로 자기상관이 없는 것으로 나타났으며, 또한 다중공선성 검증결과 공차한계가 .10이상이고 VIF도 10미만으로 나타나 변수간의 독립성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 반추적

사고가 특성메타기분을 설명하는 회귀모형의 설명력은 12.9%로 나타났으며, 회귀모형의 F값이 43.356($p < .001$)으로 나타나 본 모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

한편 반추적 사고의 반추($\beta = -.152, p < .01$)는 특성메타기분에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 숙고($\beta = .364, p < .001$)는 특성메타기분에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

〈표 5〉 반추적 사고가 특성 메타기분에 미치는 영향

	비표준 계수		표준계수	t	유의 수준	공선성 통계	
	B	표준오차	β			허용오차	VIF
(상수)	2,887	.113		25,580	.000***		
반추	-.105	.031	-.152	-3,339	.001**	.945	1,058
숙고	.227	.028	.364	7,993	.000***	.945	1,058

$R^2 = .129$ Adjusted $R^2 = .126$ $F = 33.080(p = .000^{***})$ Durbin-Watson = 1.966

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

(3) 생성감에 특성메타기분이 미치는 영향 분석

본 연구에서는 생성감에 특성메타기분이 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였는데, 그 결과는 다음 〈표 6〉과 같다.

먼저 Durbin-Waston 값이 1.938로 자기상관이 없는 것으로 나타났으며, 또한 다중공선성 검증결과 공차한계가 .10이상이고 VIF도 10미만으로 나타나 변수간의 독립성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 특성메타기분이 생성감을 설명하는 회귀모형의 설명력은 16.3%로 나타났으며, 회귀모형의 F값은 28.877($p < .001$)로 나타나 본 모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

한편 특성메타기분의 주의력($\beta = .144, p < .01$)과 명확성($\beta = .286, p < .001$), 회복력($\beta = .114, p < .05$)은 생성감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

〈표 6〉 특성메타기분이 생성감에 미치는 영향

	비표준 계수		표준계수	t	유의 수준	공선성 통계	
	B	표준오차	β			허용오차	VIF
(상수)	1,643	.194		8,481	.000***		
주의력	.144	.046	.144	3,125	.002**	.885	1,130
명확성	.273	.046	.286	5,984	.000***	.823	1,215
회복력	.094	.037	.114	2,530	.012*	.926	1,080

R² =.163 Adjusted R² =.158 F=28,877(p=.000***) Durbin-Watson = 1,938

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

4) 특성메타기분의 매개효과 분석

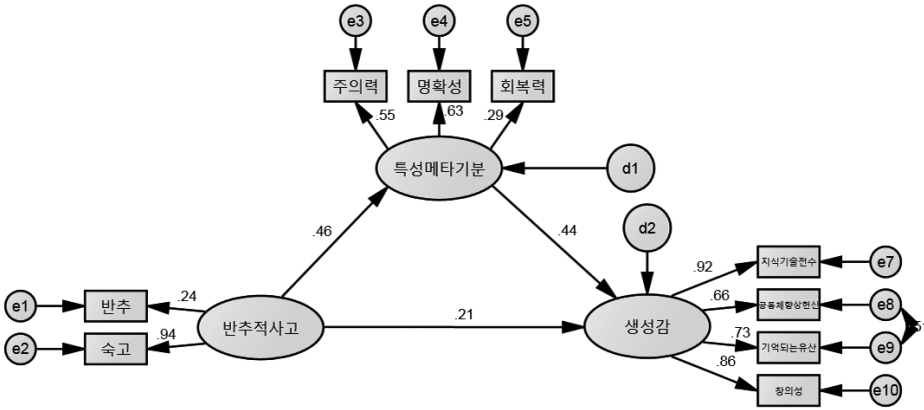
(1) 구조방정식 모형 분석

본 연구에서 설정한 연구모형에 대한 적합도 검증결과는 〈표 7〉과 같이 χ^2 값과 RMSEA 값이 기준에 미달하였으나, RMR(0.022), GFI(0.950), IFI(0.905), CFI(0.938) 등의 지표가 모두 기준 값을 충족하였고, 적합도는 상대적 지표이므로 다른 지표들과 통합적으로 고려하여 판단하여야 한다(김계수, 2007)고 한 바에 따라 본 모형은 매우 양호한 모형으로 판단된다.

〈표 7〉 연구모형의 적합도

구분	χ^2	df	p	RMR	GFI	IFI	CFI	RMSEA
기준			p>.05	.05 이하	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하
모형	137,964	24	.000	.030	.931	.923	.922	.092

한편 연구모형의 모수치 추정과 통계적 유의성을 검증한 결과는 [그림 2]와 〈표 8〉과 같다.



[그림 2] 연구모형의 모수치 추정결과

<표 8> 연구모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증결과

경로		표준화 Estimate	비표준화 Estimate	S.E.	C.R.	p
특성메타기분	← 반추적사고	.461	.225	.038	5.909	.000***
생성감	← 특성메타기분	.441	.899	.186	4.825	.000***
생성감	← 반추적사고	.209	.208	.064	3.262	.001**
속고	← 반추적사고	.938	1			
반추	← 반추적사고	.235	.228	.048	4.789	.000***
주의력	← 특성메타기분	.546	1			
명확성	← 특성메타기분	.628	1.206	.184	6.538	.000***
회복력	← 특성메타기분	.290	.643	.147	4.368	.000***
지식기술전수	← 생성감	.920	1			
공동체향상헌신	← 생성감	.655	.625	.040	15.464	.000***
기억되는유산	← 생성감	.729	.663	.037	18.059	.000***
창의성	← 생성감	.858	1.036	.046	22.539	.000***

*** p<.001

위의 <표 8>과 같이 반추적 사고가 특성 메타기분에 미치는 영향은 표준화 계수 .461, C.R 즉 회귀분석의 t값은 5.909로 유의수준 p<.001에서

통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 특성메타기분이 생성감에 미치는 영향은 표준화 계수 .441, C.R 즉 회귀분석의 t값은 4.825로 유의수준 $p < .001$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 반추적 사고가 생성감에 미치는 영향도 표준화 계수 .209, C.R 즉 회귀분석의 t값은 3.262로 유의수준 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

(2) 특성메타기분의 매개효과 검증

특성메타기분의 매개효과 검증을 위해 구조방정식 모형에서 경로의 간접효과를 산출하고, 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하여 간접효과와 통계적 유의성을 검증하였다. 또한 최종적으로 Sobel Z 검증을 거쳐 부분매개별 경로효과에 대한 유의성을 검증하였다.

먼저 구조방정식 모형의 효과분해를 통해 산출한 직접 및 간접효과와 총 효과 그리고 유의성은 다음 <표 9>와 같다.

즉 반추적 사고가 생성감에 이르는 경로에서의 간접효과는 .204로 $p < .05$ 수준에서 유의적으로 나타났다. 즉 반추적 사고는 메타기분을 매개로 생성감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 반추적 사고는 생성감에 이르는 경로에서 직접효과 .209로 $p < .05$ 수준에서 유의하며, 메타기분은 반추적 사고와 생성감과의 관계에서 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다.

<표 9> 총 효과 및 직접효과와 간접효과

경로	직접 효과	간접 효과	총 효과
반추적 사고 → 특성메타기분	.461*	.000	.461*
반추적 사고 → 생성감	.209*	.204*	.413*
특성메타기분 → 생성감	.441*	.000	.441*

* $p < .05$

한편 본 연구에서는 최종적으로 Sobel Z 검증을 거쳐 부분매개별 경

로효과에 대한 유의성을 검증하였는데, <표 10>과 같이, $z=3.744$ 로 유의 수준 $p<.001$ 에서 유의한 것으로 나타나 반추적 사고와 생성감의 관계에 있어 특성메타기분은 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

<표 10> Sobel Z 검증결과

경로	Sobel-Z Score	p
반추적사고 → 메타기분 → 생성감	3.744	.000***

*** $p<.001$

5) 기독교의 조절효과 분석

본 연구에서는 반추적 사고와 특성메타기분, 생성감과의 관계에서 기독교가 조절역할을 하는지 살펴보고자 구조방정식 모형의 다집단 분석을 실시하였다. 구조방정식 모형의 다집단 분석을 통한 조절효과 검증은 자유모형과 경로별 제약모형을 설정하고, 두 모형사이의 자유도 차이에서의 카이제곱 값의 차이가 유의미한지로 검증하였다. 즉 두 모형간의 자유도 증가에 따른 적합도가 얼마나 증가하였는지를 확인하였다.

분석결과 다음 <표 11>과 같이, 자유모형과 경로별 제약모형의 χ^2 값 차이는 27.010으로 자유도 차이 9에서의 임계치 16.919($p<.05$)보다 크므로, 두 집단 간에는 차이가 있다고 할 수 있다.

<표 11> 자유모형과 제약모형 적합도 검증

구분	χ^2	df	$-\chi^2$	-df	RMR	GFI	CFI
자유모형	170.364	48	-	-	.034	.920	.917
제약모형	197.374	57	27.010	9	.046	.806	.905

한편 집단별로 경로계수를 살펴보면 다음 <표 12>과 같다.

〈표 12〉 종교 집단별 연구모형의 경로계수

경로	유(기독교)		무	
	표준화 Estimate	C.R.	표준화 Estimate	C.R.
특성메타기분 ← 반추적사고	.535	6.422***	.179	1.093
생성감 ← 특성메타기분	.427	3.835***	.664	3.075**
생성감 ← 반추적사고	.188	2.377*	.209	1.695

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

즉 위의 〈표 12〉와 같이 기독교인 집단의 경우 반추적 사고는 특성메타기분과 생성감에 정(+)의 유의한 영향을, 특성메타기분은 생성감에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 비기독교인 집단의 경우 특성메타기분이 생성감에는 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 반추적 사고는 특성메타기분과 생성감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 집단 간에 차이가 있었다. 따라서 기독교는 반추적 사고와 특성메타기분, 생성감과의 관계에서 조절역할을 하는 것으로 나타났다.

III. 닫는 글

본 연구는 중년기의 핵심적인 발달과제인 생성감과 이에 영향을 미치는 요인들에 대해 살펴보고자 하였다. 먼저 중년의 삶의 의미를 반추하는 상황에 대해 평가하고 해석하는 과정에 관계되는 특성메타기분이 반추적 사고와 생성감 간에 매개하는지를 알아보고, 기독교가 반추적 사고와 생성감, 특성메타기분 간의 관계를 조절하는지 살펴보았다. 이를 위해 서울과 수도권에 거주하고 있는 중년기 성인 460명을 선정하여 표준화된 설문지로 SNS를 통해 설문조사를 실시하여, 그 가운데 448부를 분

석하였다. 분석결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 반추적 사고가 생성감에 미치는 영향으로 반추는 부적으로, 숙고는 정적인 것으로 나타났다. 선행 연구에서 반추적 사고와 생성감의 관계에 관련된 연구는 찾아보기 어려웠으나 반추적 사고의 숙고와 생성감의 관계는 긍정적인 결과를 이끌어 내는 문제해결력 및 외상 후 성장과 관련된 연구 결과들에서 유추해서 살펴볼 수 있다. 김수진(2008)은 문제해결력에 미치는 반응양식에 따른 차이를 검증한 결과, 반추를 적게 하고 숙고를 많이 할수록 문제 해결력이 높다고 하였고, Bower 등은 양성 HIV로 가족을 잃은 외상 경험자들에게서 숙고가 성장 경험에 정적으로 유의하다고 보고하였는데(한은애, 2015), 이는 Calhoun과 Tedeschi(2004)가 외상 사건 직후 사건 자체에 대해 반복해서 떠올리고 생각하는 반추(rumination)를 하면 고통스러워지지만, 고통을 감소시키기 위한 행동 전략을 찾기 위해 노력하게 되면 고통이 감소되면서 외상 사건의 원인이나 의미 및 삶에 미치는 영향 등을 의도적으로 되짚어 보게 되는데, 이런 고차원적인 숙고(reflection)는 외상 후 성장과 밀접한 관련이 있다고 한 Bower 등의 연구 결과와 일치하는 것으로 이해될 수 있다. 신선영과 정남운(2013)은 숙고를 사회적 지지, 삶의 의미 등의 변인들과 더불어 외상 후 성장에서 중요한 역할을 하는 변인으로 제안하였고, 김진수와 서수균(2011)도 숙고는 외상 경험자가 사회적 지지(social support)를 경험할 때 메타인지(meta-cognitive)를 활성화시켜 외상 후 성장을 촉진시키기 때문에 매우 중요한 요인으로 제시된다고 한 보고들 역시 동일한 수준에서 이해될 수 있다. 이러한 결과는 반추가 생성감에 정적인 영향을 미치지 못하지만, 숙고는 생성감에 정적인 영향을 줄 것으로 가정했던 연구 문제가 검증되었음을 보여준다. 따라서 언제든지 삶의 위기를 만날 수 있는 중년기 성인들이 숙고의 과정을 통해 일상적인 삶에서 발생할 수 있는 사소한 일부러 심각한 삶의 위기 상황에 이르기까지 좀 더 건

설적으로 대처할 수 있도록 도울 수 있는 효과적인 개입방법을 개발하는 것이 기독교상담에서 중요한 과제라고 본다.

둘째, 특성메타기분은 반추적 사고와 생성감 간에서 매개역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 먼저 살펴볼 것은 본 연구결과 반추적 사고가 특성메타기분에 미치는 영향으로 반추는 부적으로, 숙고는 정적으로 나타났다. McFarland 등은 사람들이 부정적인 감정을 느낄 때, 그 감정에 어떻게 반응하느냐에 따라 긍정적 혹은 부정적인 자기 관련 사고를 보일수도 있다고 하였다. 그들은 자기 초점을 두는 사람들이 정서에 대한 반추 또는 숙고적 지향을 보일 것이고, 이러한 지향은 정서와 관련된 생각들을 결정하게 된다고 보았다(신재훈, 김창대, 2015). 이처럼 반추적 사고가 정서와 관련된 생각들을 결정하게 될 때, 숙고적 지향성을 보이게 되면, 자신이 느끼는 정서와 기분을 인지적인 사고를 통해 반성적 수준에서 생각해 보는 특성메타기분에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 것은 충분히 예상할 수 있는 일이다.

한편 본 연구결과에서는 특성메타기분(trait meta-mood)이 촉진되면 생성감(generativity)은 향상되는 것으로 나타나고 있다. 특성메타기분과 관련해 주로 주관적 삶의 질, 대인간 문제해결능력, 자기 통제력, 우울, 스트레스 대처, 자살과 관련한 연구(김유진, 신희천, 2013; 김진영, 고영건, 2008; 김현정, 고영건, 2014; 조성은, 오경자, 2007; 홍현희, 2016) 들은 있으나 특성메타기분과 생성감의 관계에 대한 선행연구는 거의 없는 실정이다. 그러나 특성메타기분이 미치는 영향중에서 생성감과 연결될 수 있는 대인간 문제해결력과 관련된 선행연구 결과들로부터 유추해 보는 것은 가능하다. 정서지능이 높은 사람이 사회적 관심이 높고 대인관계 기술이 원만하여 사회에 적응하는 능력이 높게 나타난다(Salovey & Mayer, 1990)고 제시된 연구결과는 본 연구와 맥을 같이한다. 이는 심혜숙과 왕정희(2001)의 연구결과 보고에서도 검증되고 있는 바, 정서

와 대인관계 형성간의 관계에서 정적인 영향으로 자신의 정서와 관련하여 명확하게 인식하고 적절히 표현할 줄 아는 사람이 대인관계 형성과 유지를 잘하는 것으로 나타났다고 한다.

이와 같은 연구결과들을 통합적으로 고려해 본다면 반추적 사고의 속고가 특성메타기분을 활성화시켜 생성감 향상에 영향을 미친다는 결론을 얻을 수 있게 된다. 따라서 중년의 생성감과 반추적 사고 간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 밝혀진 특성메타기분이 긍정적인 방향성을 갖게 하고, 이를 확대하여 발전시킬 수 있는 방안을 여러 가지로 모색할 필요가 있다. 이를 위해 중년기 성인의 속고와 특성메타기분을 더욱 활성화시킬 수 있는 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것이다.

셋째, 기독교는 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감 간의 관계에서 조절역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생성감의 높은 수준은 종교기관의 참여와 관계가 있다는 Hart 등(2001)의 연구, 종교를 가지고 있는 사람일수록 개인적 생성감이 높다고 한 김향숙(2015)의 연구, 종교적 정체성은 반추적 사고의 속고를 통한 대처와 관계가 있다고 한 Ysseldyk 등(2018)의 연구와 맥을 같이 하고 있다. 따라서 기독교적 정체성은 반추적 사고, 특성메타기분, 생성감과 깊은 관계가 있다고 보여진다. 즉 기독교 정체성은 속고 및 정신건강과 관계가 있다는 결론을 얻을 수 있다.

본 연구에서는 중·노년기의 삶의 질과 양상에 의미 있는 영향을 주는 생성감과 관련된 변인들의 구조관계를 파악함으로써, 중년기 성인들의 생성감 향상을 도모하기 위한 체계적인 이해를 시도해 보았다. 이를 통해 중년을 대상으로 생성감을 성취하고 효과적으로 촉진시킬 수 있는 방안에 대한 후속 연구 그리고 궁극적으로는 상담 개입 전략 수립 및 교육과 프로그램 개발에 관심을 기울이는 것이 필요하다고 판단된다. 특히 기독교의 조절효과에서 단순히 종교(기독교)의 유무보다 신앙생활의 실

제적 요소인 회개와 믿음의 태도, 그리스도를 삶의 우선 순위로 삼기, 기록을 위한 영적 훈련 및 믿음으로 열매 맺기 등의 신앙 안에서 날마다 씨름하는 주제에 대해서도 심도 있는 연구들이 향후 수행될 필요가 있음을 제안한다. 즉 종교적 영성이 심리적 고통을 경감시켜 생성감을 저해할 수 있는 영향을 완화시킬 수 있음에 대한 경험적인 후속 연구가 이어져야 한다.

또한 기독교 상담의 목표를 달성하기 위하여 상담자는 생성감의 결핍으로 인해 침체된 삶을 살아가고 있는 내담자들이 견고한 하나님의 말씀에 의지하여 참다운 회복을 경험할 수 있도록 길잡이의 역할을 해야 할 것이다. 나아가 상담자는 하나님의 개입을 순간마다 확신하는 가운데 내담자가 생성감의 획득을 통한 풍성한 삶의 결실을 맛볼 수 있도록 내담자의 영적 성숙에 함께 동행해야 할 것이다.

【 참고문헌 】

- 김미경 (2011). 외상후성장(PTG) 모델로서 이삭, 요셉이야기. **신앙과 학문**, 16(4), 7-31.
- 김수진 (2008). 반추, 반성, 주의전환적 반응양식에 따른 문제해결력의 차이. 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 김언주, 조한익 (1998). 메타기분의 측정 및 발달에 관한 연구. **교육발전논총**, 19(1), 121-134.
- 김유진, 신희천 (2013). 상위-기분이 대인관계문제에 미치는 영향-정서의 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 14(2), 839-856.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 793-809.
- 김진영, 고영건 (2008). 억압적 대처 유형과 공간 간 관계에서 특성 메타기분의 중재효과. **한국심리학회지: 임상**, 27(4), 823-842.
- 김향숙 (2015). 노인교육 참여가 생성감과 자아통합감에 미치는 영향. 한서대학교대학원 박사학위논문.
- 김현정, 고영건 (2014). 정신장애와 자살생각 간 관계에서 특성 메타기분의 중재효과. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 28(2), 105-117.
- 나상운, 변용만 (2009). **인간관계론**. 파주: 교문사.
- 박 경(2012). 외상경험 대학생들의 반추양식과 우울과의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 4(2), 51-64.
- 송명자 (2010). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장 반추를 매개 변인으로. **人間理解**, 33(2), 217-235.
- 신재훈, 김창대 (2015). 아동, 청소년상담 : 반추방식이 우울한 대학생의 대인 관계 문제해결에 미치는 영향. **상담학연구**, 16(5), 193-211.
- 심혜숙, 왕정희 (2001). 초등학생의 정서지능과 사회적 능력 및 대인문제 해결력과의 관계. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 13, 163-173.
- 양현주(2005). 중년기 전업주부의 생성감과 가족 관계가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 여정숙 (2012). 중년기 성인의 영성, 삶의 의미, 상징적 불멸성과 생산성의 구조적 관계. 단국대학교대학원 박사학위논문.

- 오경석 (2002). 노인의 생성감과 인생이야기. *한국노년학*, 22(2), 113-129.
- 육근영 (2016). 인지 통제력과 우울, 불안 간 관계에서 반복적 사고의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이옥희, 이지연 (2012). 중년기 생성감(Generativity) 척도개발 및 타당화. *상담학연구*, 13(2), 665-688.
- 이종은, 양재원, 김근영, 양은주 (2015). 자기 초점적 주의와 우울의 관계에서 의미 부여와 긍정적 해석의 매개효과. *인지행동치료*, 15(1), 77-94.
- 정옥분 (2014). *발달심리학*. 서울: 학지사.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지 건강*, 12(4), 797-812.
- 조한익 (2005). 기분과 특성메타기분의 관계. *교육심리연구*, 19(1), 41-57.
- 지은주 (2016). 중년기 남녀의 삶의 의미추구가 주관적 안녕에 미치는 영향-의미발견, 생성감, 영성의 매개효과. 대구가톨릭대학교대학원 박사학위논문.
- 한은애 (2015). 외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향 -심리적 수용의 조절효과를 중심으로. 서울대학교대학원 석사학위논문.
- 홍은진 (2008). 장·노년기 지원활동과 생성감에 관한 연구 - 공식적·비공식적 지원활동과 생성감의 쌍방향 관계 분석. 연세대학교대학원 박사학위논문.
- 홍현희 (2016). 사회적 지지와 중학생의 학교 적응 및 자살 생각과의 관계에서 특성 메타기분의 효과. 서울한영대학교대학원 박사학위논문.
- Aradilla-Herrero, A., Tomás-Sáado, J., & Gómez-Benito, J. (2014). Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students. *Nurse Education Today*, 34, 520-525.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical and Adolescent Psychology*, 37(8), 1251-1281.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of post traumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.

doi:10.1207/s15327965pli1501_03

- Debeer, E., Hermans, D., & Raes, F. (2009). Associations between components of rumination and autobiographical memory specificity as measured by a Minimal Instructions Autobiographical memory Test. *Memory, 17*(8), 892–903.
- Dillon, M., Wink, P., & Fay, K. (2003). Is spirituality detrimental to generativity. *Journal of the Scientific Study of Religion, 42*(3), 427–444.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ellison, C. G. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology & theology, 11*, 330–340.
- Frankl, V. (1979). 심리요법과 현대인(이봉우 역). *Psychotherapy and existentialism : selected papers on logotherapy*. 왜관: 분도출판사. (원전 1979 출판).
- Hart, H. M., McAdams, D. P., Hirsch, B. J., & Bauer, J. J. (2001). Generativity and social involvement among African Americans and white adults. *Journal of Research in Personality, 35*, 208–230.
- Huta, V., & Zuroff, D. C. (2007). Examining mediators of the link between generativity and well-being. *Journal of Adult Development, 14*, 47–52.
- Jaques, E. (1965) Death and the Mid-Life Crisis, *The International Journal of Psychoanalysis, 46*, 502–514.
- Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a woman's life*. New York: Knopf.
- Lo, C. S., Ho, S. M., & Hollon, S. D. (2008). The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: A mediation analysis. *Behaviour Research and Therapy, 46*(4), 487–495.
- Lybomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 166–177.
- Lybomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*,

21-41.

- Mansfield, E., & McAdams, D. (1996). Generativity and themes of agency and communion in adult autobiography. *Personality of Social Psychology Bulletin*, 22, 721-731.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J. D., & Salovey, P., Goldman, S. L., Turney, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C.: APA. 125-154.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, Behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Psychology*. 62. 1003-1015.
- Myers, J. E., & Willard, K. (2003). Integrating spirituality into counseling preparation: A developmental, wellness approach, *Counseling and Values*, 47(2), 142-155.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Pratt, M. W., Danso, H. A., Arnold, M. L., Norris, J. E., & Filyer, R. (2001). Adult generativity and the socialization of adolescents: Relations to mothers' and fathers' parenting beliefs, styles, and practices. *Journal of Personality*, 69, 89-120.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rahgozar, S., Motahari, A. A., & Zolali, A. (2011). Assessing Bar-On's emotional intelligence components among normal subjects and those of having suicide trial record. *Indian Journal of Science & Technology*, 4, 1391-1395.
- Renate Ysseldyk, Robyn J. McQuaid, Opal A. McInnis, Hymie Anisman,

- Kimberly Matheson. (2018). The ties that bind: Ingroup ties are linked with diminished inflammatory immune responses and fewer mental health symptoms through less rumination. *PLoS One*, 13(4): e0195237.
- Rippere, V. (1977). 'What's the thing to do when you're feeling depressed?' – A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185–191.
- Rockhill, C. M., & Greener, S. H. (1999). *Development of the trait Vmeta-mood scale for elementary school children*. Paper presented at the biennial meeting of the society for research in child development, Albuquerque, NM.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta mood scale. *American Psychological Association*, 125–154.
- Taylor, A., & Bressler, J. (2000). *Mentoring across generations: partnerships for positive youth development*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410.
- Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Walker, S. F. (2012). *Midlife transformation in literature and film (Jungian and Eriksonian perspectives)*, New York: Routledge.
- Walsh, F. (1999). Religion and spirituality, In F. Walsh(Ed.), *Spiritual resources in family therapy*. New York: The Guilford Press.

Walsh, F. (1999). Religion and spirituality, In F. Walsh(Ed.), *Spiritual resources in family therapy*.

Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319-328.

【 Abstract 】

The Effect of Ruminative Thinking of the Middle-aged on
Generativity : Focused on the mediating effect of trait
meta-mood and moderating effect of christian

Chung, Hae Soon & Kim, Mi Kyung

In N To Psychological Counseling Institute & Seoul Hanyoung University

The purpose of this research is to confirm the relationships between ruminative thinking, the trait meta-mood, and the sense of generation and to find out the mediating effect of the trait meta-mood in their relationships. Also, it had been analyzed as to whether Christianity adjusts such relationships. For this, by selecting 460 adults in their middle years of the life who had been residing in Seoul and the capital city region and by carrying out a questionnaire survey investigation through an SNS with a standardized survey questionnaire, 448 copies among them had been analyzed. As a result of the analysis, firstly, it appeared that the rumination in the ruminative thinking has a negative influence on the sense of generation, and it appeared that the reflection has a positive influence on the sense of generation. Secondly, it appeared that the rumination in the ruminative thinking has a negative influence on the trait meta-mood, and it appeared that the reflection has a positive influence on the trait meta-mood. Thirdly, it appeared that the trait meta-mood has been playing the mediating role between the ruminative thinking and the sense of generation. Fourthly, it appeared that Christianity plays the adjusting role in the relationships between the ruminative thing, the trait meta-mood, and the sense of generation. This research has the significance with regard to the point that it had discussed about the ruminative thinking, the trait meta-mood, and the sense of generation in the middle-age transition period, it had grasped the structural relationships between the variables that have the influences on the sense of generation of the adults in their middle years of life, and it had proposed the need for the counseling intervention for the improvement of the sense of generation of the adults in their middle years of life.

Key words: middle age, ruminative thinking, generativity, trait meta-mood, Christian.