Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 18, No. 5 pp. 190-199, 2017

https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.5.190
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

조절초점과 행복감 간의 관계에 대한 연령의 조절효과 분석

곽윤정
세종사이버대학교 상담심리학과

Examination of the moderating effect of age on the relationship between regulatory focus and happiness

Yun Jung Kwak
Department of Counseling Psychology, Sejong Cyber University

요 약 의료 기술의 발달로 수명이 연장됨으로써 노년기에 어떻게 행복한 생활을 영위할 수 있는지에 대한 관심이 커지고 있다. 그런데 연령대에 따라 행복감에 영향을 미치는 변인의 유형이나 행복에 대한 변인의 영향력이 변화할 수 있기 때문에 이에 대해 실증적으로 조사하는 연구가 필요하다. 선행연구를 통해 조절초점 중 '향상초점'을 활용하는 개인이 '방어초점'을 활용하는 개인보다 대체로 행복할 가능성이 높다는 것이 발견되었다. 그러나 이와 같은 조절초점의 영향이 사람의 전생애 동안 모든 연령대에 걸쳐서 유효한 것인지에 대해서는 아직 조사가 제대로 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 거주 지역과 연령대별로 성인 1250명을 무작위로 선정하여 표집을 구성하고 연령이 조절초점과 주관적 행복감 간의 관계에 대해 유의한 조절효과를 가지는지 검증하였다. 분석 결과, 향상초점과 연령은 주관적 행복감에 대해 유의한 상호작용 효과를 가진 것이 발견되었으나, 방어초점과 연령은 유의한 상호작용을 보이지 않는 것으로 나타났다. 보다 더 구체적으로 연령이 높아질수록 향상초점이 삶의 만족도와 정서균형에 미치는 정적 영향이 더 강해지는 것이 발견되었다. 본 연구결과는 노년기에 능동적으로 도전적인 목표를 설정하고, 자발적으로 동기를 부여하며 성취감을 느끼는 등 향상초점을 활용하는 것이 주관적 행복감을 경험하는 데 더 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다. 또한 본 연구에서는 사회적 지원체제의 구축을 통해 노인의 향상초점을 활성화할 것을 제안한다.

Abstract People's interest in how to lead a happy life when they get older is increasing because of the extension of life span due to thedevelopment of medical technology. Factors that can affect happiness or the strength of the influence of those factors may vary according to age. Previous studies, have found that individuals with promotion focus are more likely to experience happiness than those with prevention focus. However, whether this effect of regulatory focus on happiness is consistent regardless of age has not been sufficiently investigated. Therefore, 1,250 Korean adults from each age group and residence were randomly selected as thesample, and the moderating effect of age on the relationship between regulatory focus and subjective well-being was examined. The results indicated that promotion focus and age have a significant interaction effect on subjective well-being, while the interaction effect of prevention focus and age was not significant. More concretely, the positive effects of promotion focus on life satisfaction and affective balance grew stronger with increasing age. This finding implies that it is especially important for old adults to use promotion focus by actively setting challenging goals and motivating themselves to gain a sense of accomplishment to experience subjective well-being. In addition, social support is proposed as being especially important to activate their promotion focus.

Keywords : affective balance, age, happiness, life satisfaction, moderating effect, prevention focus, promotion focus, Regulatory focus, subjective well-being,

*Corresponding Author : Yun Jung Kwak(Sejong Cyber Univ.)
Tel: +82-2-2204-8609 email: flow2003@naver.com
Received April 5, 2017 Revised (1st April 17, 2017, 2nd April 19, 2017)
Accepted May 12, 2017 Published May 31, 2017

1. 서론

의료 기술의 발달로 인간의 수명은 과거에 비해 훨씬 늘어나 이제는 '100세 시대'를 앞두고 있다. 그리고 '제2의 인생'에 주어지는 시간이 늘어나면서 이 시간을 어떻게 하면 행복하게 보낼 수 있을 것인가에 대한 고민이 사람들 사이에서 늘어나고 있다. 그런데 노년기에는 청년기 때와는 다른 심리적·신체적 특성을 보일 뿐만 아니라, 주위 환경의 급격한 변화를 경험하기 때문에 행복감에 영향을 미치는 요인들이 달라질 수 있으며, 각 요인이 미치는 영향의 양상에도 변화가 발생할 수 있다. 예를 들어, 퇴직 후에도 행복감과 밀접한 관련이 있는 대인관계의 유지 및 형성을 위해서는 사회생활을 할 때와 다른 전략이 필요할 수 있다.

결국 행복을 전 인생에 걸친 장기적인 목표로 보았을 때[1], 연령대에 따라서 행복감 수준이나 행복감을 경험하기 위한 접근법에 차이가 있을 가능성이 높으므로 이에 대한 실증연구가 요구된다. 특히 노년기의 환경 변화에 대응하기 위한 방안의 모색을 위해서도 이에 시사점을 줄 수 있는 경험 연구가 필요하다고 할 수 있다.

행복감에 직접적인 영향을 주면서 행복감을 경험하기 위한 방법을 규명하는 데 시사점을 줄 수 있는 개념으로 조절초점(regulatory focus)를 들 수 있다. 조절초점은 Higgins[2]가 창안한 개념으로 "원하는 목표 상태에 이르기 위한 자기조절의 방식"이라고 정의를 내릴 수 있다. Higgins[3]는 기존의 연구들이 사람들이 원하는 목표에 접근하는 '접근동기(approach motivation)'와 원하지 않는 상태에 대한 '회피동기(avoidance motivation)'는 구분하고 있으나, 원하는 목표 상태를 규정하는 방식, 그리고 원하는 목표 상태에 접근하는 방식이 사람에 따라 상이하다는 사실을 제대로 포착하지 못하고 있다고 지적하면서 이 개념을 제안하였다.

Higgins는 조절초점의 유형으로 '향상초점(promotion focus)'과 '방어초점(prevention focus)'을 들었는데, 향상초점은 원하는 목표 상태를 일종의 '성취(accomplishment)'로 인식하고 이 목표와 일치되는 상태에 접근하는 데 초점을 맞추는 유형이고, 방어초점은 원하는 목표 상태를 '안전(safety)'의 문제로 규정하고 목표와 불일치하는 상태(곧 위험한 상태)를 회피하는 데 초점을 맞추는 유형이다[2][3][4]. 기존의 연구에서는 사람들이 원하는 목표 상태에 도달하기 위해 주로 접근동기를 활용한다고 보았으나, Higgins[2][3]는 조절초점의 개념을 제안함으로써 회피동기를 활용할 수도 있음을 밝힌 것이다.

초기의 연구에서는 조절초점을 어느 정도 지속적으로 유지되는 개인의 성향으로 보는 경향이 있었다. 실제로 Higgins[2]는 부모의 양육방식에 따라 개인이 활용하는 조절초점이 결정된다고 보았다. 구체적으로 "네가 이렇게 하기/하지 않기 바란다"와 같이 '이상(ideal)'을 강조하는 방식으로 양육을 받은 사람은 향상초점을 보이는 성향이 형성되는 데 반하여, "네가 이렇게 해야 한다고/해서는 안된다고 생각한다"와 같이 '의무(ought)'를 강조하는 방식으로 양육을 받은 사람은 방어초점을 보이는 성향이 형성된다고 본 것이다. 그러나 최근의 연구들을 살펴보면 개인적 요구나 가치, 혹은 상황의 프레이밍(framing)에 따라 조절초점은 변화가 가능한 것으로 밝혀졌다[5].

조절초점과 행복 간의 관계에 대해 조사한 선행연구를 살펴보면 대체로 향상초점 수준이 높은 사람이 방어초점 수준이 높은 사람보다 행복감을 더 경험하는 것으로 나타나고 있다. 이와 같은 현상이 발생하는 이유는 다음과 같다.

우선 향상초점을 보이는 사람은 긍정정서를 부정정서보다 더 강하게 경험할 가능성이 높다. 향상초점을 지닌 사람은 원하는 목표를 달성했을 때 '유쾌한 감정(cheerful-related emotion)'을 경험하는 데 반하여, 방어초점을 가진 사람은 위험을 예방하는 것에 성공했을 때 즐거운 감정보다는 '안도감(quiescence-related emotion)'을 느끼는 경향이 있다. 반면에 원하지 않는 상태를 직면하게 되었을 때 방어초점을 지닌 사람은 불안감이나 동요와 같이 비교적 강한 부정정서를 경험하나, 향상초점을 지닌 사람은 실망감과 같이 상대적으로 약한 정서를 경험한다[2][3][6][7]. 또한 조절초점과 성격 특성과의 관계를 살펴보았을 때 향상초점은 긍정정서를 더 빈번히 경험하는 외향성(extroversion)과, 방어초점은 부정정서를 더 빈번히 경험하는 신경증(neuroticism)과 높은 상관관계를 보인다는 사실이 발견되었다[8][9].

둘째, 향상초점을 지닌 사람은 방어초점을 지닌 사람에 비해 여러 영역에서 성취를 보일 가능성이 더 크다. 향상초점이 강한 사람일수록 자신의 목표를 명확하게 설정하고 그것에 도달하기 위해 여러 가지 방안들을 찾아내는 경향이 있기 때문이다[10]. 게다가 향상초점을 가

진 사람은 더 높은 수준의 자아존중감(self-esteem)와 자기효능감(self-efficacy)을 지니고 있어 방어초점을 가진 사람보다 난이도가 있는 과제에서 지속적으로 견디는 능력이 더 강하며, 자신의 일과 동료, 업무 환경 등에서 긍정적인 요소에 집중하는 경향이 있다[11][12][1].

마지막으로, 향상초점은 회피초점보다 긍정적인 대인관계를 형성하는 데 더 도움이 된다. 원만한 대인관계가 행복에 있어 중요한 요소라는 점은 이미 다수의 연구에서 발견되었다[13][14][15][16]. 타인과의 관계는 조절초점의 측면에서도 주요한 연구주제로 다루어져 왔으며, 특히 향상초점이 타인과의 관계에 긍정적 영향을 미치는 연구결과들을 찾아볼 수 있다. 예를 들어, Hui, Molden, & Finkel[17]의 연구에서 향상초점은 연인과의 관계에서 자율성을 높이는 것으로 나타났으며, Winterheld & Simpson[18]의 연구에서는 향상초점 수준이 높은 사람은 파트너와 다투는 동안에도 심리적 거리가 덜 멀다고 인식하며, 다툼을 해결하는 데 더 창의적인 해결책을 생각해내는 경향이 있는 것을 발견했다.

결국 선행연구 결과를 종합해 보면 방어초점보다는 향상초점이 행복을 경험할 가능성을 높인다는 것을 알 수 있다. 그런데 향상초점이 방어초점보다 행복을 경험하는 데 유리하다는 사실이 모든 연령대에 적용되는지에 대해서는 별도로 조사할 필요가 있다. 노년기에 경험하는 신체 및 환경의 변화가 행복감에 대한 조절초점의 영향력을 결정할 수 있기 때문이다.

노년기에 향상초점과 방어초점 중 어떤 것이 행복을 경험하는 데 더 유리하게 작용할 것인가에 대해서는 두 가지 상반된 예측이 가능하다. 첫째는 방어초점이 행복감을 더 높여줄 것이라는 견해로, 노년기에는 새로운 환경에서 모험을 하거나 도전을 하기보다는 위험한 상황을 예방하는 것이 더 안전할 것이라는 입장이다.

노년기에는 인지기능이나 신체기능의 저하로 이를 활용해서 수행해야 하는 과제에 어려움을 겪을 수 있다[19]. 게다가 수입이 감소되므로 새로운 일에 무리하게 도전하는 경우 회복이 불가능할 정도로 큰 재정적 손실을 볼 수 있고, 스트레스에 취약해져 정신적으로 더 큰 고통을 경험할 수 있다. 따라서 지속적으로 행복감을 경험하기 위해 노년기에는 새로운 성취를 지향하기보다는 위험한 상황을 피하는 것이 더 좋은 방법이라고 볼 수 있다.

둘째는 노년기에 오히려 더 적극적으로 새로운 일과 관계에 도전해야 행복감을 경험할 수 있을 것이라는 견해이다. 젊은 성인의 경우, 대체로 사회적 활동을 왕성하게 하는 시기이기 때문에 개인적인 성취를 달성하거나 대인관계를 형성할 수 있는 기회가 주위 환경에서 자연스럽게 제공되는 반면, 사회적 활동이 둔해지는 노년기에는 능동적으로 목표를 설정하여 이를 달성하기 위해 자발적으로 동기를 부여하고, 대인관계를 형성하기 위한 노력을 하지 않으면 성취감이나 행복을 느낄 수 있는 가능성이 낮아질 수 있다[20].

특히 퇴직 후의 정체성 상실이나 체력의 저하 등으로 위축되어 사회 활동을 회피하다 보면 스스로 더 고립되는 결과를 초래할 수 있으며[1], 이와 같은 관점에서 보았을 때 노년기에는 오히려 더 적극적으로 향상초점을 활용해야 할 필요성이 제기되기도 한다.

그렇다면 노년기에는 향상초점과 방어초점 중 어떤 조절초점을 가진 사람이 실제로 더 행복감을 느낄까? 본 연구에서는 이 질문에 대한 답을 찾기 위해 청년기·장년기·노년기에 있는 성인들로부터 자료를 수집하여 변인 간의 관계를 조사했다. 보다 더 구체적으로, 연령이 변화함에 따라 조절초점에 어떠한 변화가 있는지 우선 살펴보고, 연령이 높아질수록 조절초점이 행복에 미치는 영향력에 변화가 있는지 검증했다

2. 연구 방법

2.1 연구대상

본 연구에서는 리서치 기관의 협조를 구해 서울·경기와 강원도, 충청도, 전라도, 경상도의 다섯 지역별로 각각 성인 500명(총 2500명)에게 설문지를 배포하였다. 설문지에 응답한 사람은 이중 총 1552명이었으며, 응답률은 62.1%이었다. 표본에서 연령이 고르게 분포되도록 각 지역별로 수집된 자료 중 20대와 30대, 40대, 50대, 60대에 해당하는 성인을 각각 50명 무작위로 추출하여 표본을 구성하였다. 따라서 한 지역당 250명의 성인이 추출되었으며 연구 대상은 총 1250명이었다.

2.2 측정도구

본 연구에서 조절초점의 조작적 정의는 Lockwood, Jordan과 Kunda[21]의 연구를 바탕으로 “삶에서 원하는 목표를 규정하고 접근하는 방식”으로 내렸다. 그리고 향

상초점은 “삶의 목표와 관련하여 성취에 초점을 맞추는 정도”를 의미하고, 방어초점은 “삶의 목표와 관련하여 안전에 초점을 맞추는 정도”를 의미한다.

조절초점을 측정하기 위해서 Lockwood, Jordan과 Kunda[21]가 개발한 향상/방어 초점 척도(Promotion/Prevention Scale)에서 향상초점을 측정하는 문항 4개와 방어초점을 측정하는 문항 4개를 발췌하여 사용했다. 원래 이 척도는 총 18문항으로 구성되어 있으나, "나는 나의 학업목표를 이루지 못할까 봐 자주 걱정한다"나 “학교에서의 지금 내 주요 목표는 학업적인 야망을 이루는 것이다"등과 같이 학교를 졸업하고 사회생활을 하는 성인에게 적합하지 않은 문항이 4개 포함되어 있어 제외하였고, 확인적 요인분석(CFA)를 실시하여 요인부하량이 낮게 나온 문항 1개와 측정모형의 적합도를 떨어뜨리는 문항 5개를 추가로 제외하였다.

향상초점을 측정한 문항의 예로는 "일반적으로 나는 내 삶에서 긍정적인 결과를 얻는 것에 초점을 둔다"와 " 전반적으로 나는 실패를 막는 것보다 성공을 이루는 쪽으로 기울어져 있다"가 있고, 방어초점을 측정한 문항의 예로는 "나는 어떻게 하면 내 삶에서 실패를 막을 수 있을지에 대해 자주 생각한다"와 "나는 이익을 얻는 것보다 손실을 막는 것에 더 기울어져 있다"가 있다. 응답자는 각 진술에 대해서 동의하는 정도를 7점 척도(1=‘전혀 동의하지 않는다’, 7=‘전적으로 동의한다’)를 사용하여 응답하도록 되어 있으며, 각 하위척도의 Cronbach alpha 계수는 .83(향상초점)과 .73(방어초점)인 것으로 나타났다.

행복감의 측정에 대한 Andrews와 McKennell[22]의 연구 이후로 주관적 행복감(subjective well-being)은 두 가지 요소로 구성되는 것으로 여겨지고 있다. 첫째 요소는 인지적 요소로 삶에 대한 만족도로 측정하고, 둘째 요소는 정의적 요소로 긍정정서와 부정정서가 균형을 이루고 있는 정도로 측정한다. 결국 주관적 행복감의 조작적 정의는 “자신의 삶에 대해서 만족감을 느끼며 긍정정서를 부정정서보다 더 빈번하게 경험하는 정도”라고 할 수 있다. 본 연구에서는 주관적 행복감 점수를 산출할 시 행복에 대한 측정방법을 연구한 Andrews와 McKennell[22]의 제안에 따라 삶의 만족도와 정서균형 점수를 합산하였는데, 각 척도가 서로 다른 리커트 응답척도를 사용하므로 표준점수(Z점수)로 각각 변환한 후 합산하였다.

본 연구에서는 주관적 행복감의 인지적 요소인 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen와 Griffin[23]의 척도를 사용하였다. 이 측정도구는 "전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다" 와 같이 삶에 대한 전반적인 만족도를 측정하는 5개의 문항으로 구성되어 있다. 응답자는 7점 척도(1=‘전혀 그렇지 않다’, 7=‘매우 많이 그렇다’)를 사용하여 응답을 하도록 되어 있으며, Cronbach alpha 계수는 .90인 것으로 나타났다.

주관적 행복감의 정의적 요소인 정서 균형(affective balance)을 측정하기 위해서 Watson, Clark와 Tellegen[24]의 간소화된 PANAS(Brief Positive and Negative Affect Schedule)를 사용하였다. 이 도구에서는 특정 감정이나 기분을 나타내는 형용사로 구성된 20개의 문항이 제시되어 있다. 응답자는 최근 1개월 동안 해당하는 감정을 느낀 정도를 5점 척도(1=‘전혀 그렇지 않다’, 5=‘매우 많이 그렇다’)를 사용하여 응답한다. 이 검사는 긍정정서 10문항과 부정정서 10문항으로 구성되어 있으며, 각 하위척도의 Cronbach alpha 계수는 .91(긍정정서)과 .90(부정정서)인 것으로 나타났다. 정서균형 점수를 산출하기 위해서 (긍정정서 점수) - (부정정서 점수)를 계산하였다.

2.3 자료 분석 절차

표집으로부터 수집한 자료를 가지고 우선 변인별로 기술통계 분석과 상관관계 분석을 실시했다. 그리고 연령대에 따른 조절초점의 변화를 알아보기 위해 변량분석(ANOVA)을 실시하여 집단 간 평균을 비교했다. 조절초점과 행복감 간에 유의한 관계가 있는지, 그리고 연령에 따라 조절초점이 행복감에 미치는 영향력에 변화가 있는지, 즉 연령이 조절초점과 행복 간의 관계를 조절하는지 검증하기 위해서 상호작용항을 포함한 위계적 회귀분석을 실시했다. 통계분석을 위해서는 PASW Statistics 18.0을 사용했다.

3. 연구 결과

3.1 기술통계 및 상관관계 분석 결과

본 연구 참여자 1250명의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 성별은 남성이 654명(52.3%), 여성은 596명(47.7%)이었고, 이 중 기혼은 824명(65.9%), 미혼은 127명(10.2%)이었다. 직업은 학생(20.5%), 사무직 종사자

(17.7%), 전업 주부(16.3%) 등이 다수를 차지하였다. 각 변인의 기술통계 분석과 상관관계 분석 결과는 Table1과 같다. 우선 성별과 조절초점은 유의한 상관관계가 발견되지 않았고, 성별과 정서균형 간에는 약한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 향상초점은 모든 행복감 척도와 유의한 정적 상관관계가 있었고, 방어초점은 모든 행복감 척도와 유의한 부적 관계가 있었다. 향상초점과 방어초점 간에는 유의한 정적 상관관계가 나타났다.

3.2 변량분석 결과

상관관계 분석에 이어서 연령대에 따른 조절초점의 변화를 구체적으로 살펴보기 위해 변량분석(ANOVA)을 실시했다. 연령대별로 조절초점 관련 변인의 기술통계가 Table 2에 제시되어 있다.

우선 집단 간 변량의 동질성을 Levene's test로 검증한 결과, 향상초점의 경우에는 $F(4, 1245)=3.34(p<.05)$로 집단 간 변량의 동질성을 가정할 수 없다는 것이 발견되었다. 따라서 변량 동질성을 가정할 수 없을 때 사용하는 Welch's F-ratio값으로 집단 간 평균에 차이가 있는지 검증했는데, 수치가 F(4, 621.75)= 5.76으로 a=.001 수준에서 집단 간 향상초점 평균이 유의한 차이가 있음을 보여주었다. Games-Howell test로 사후검증을 실시한 결과, 20대가 30대와 40대에 비해 향상초점 평균이 유의하게 높고, 다른 연령대 간에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

한편, 방어초점의 경우 Levene's test를 실시한 결과, 집단 간 변량의 동질성을 가정할 수 있다는 것이 발견되었고, $F(4, 1245)=.60(p=.67)$, 변량분석을 실시한 결과, 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $F(4, 1245)=4.97(p<.01)$. Tukey's test로 사후검증을 실시해서 집단 간 평균을 비교한 결과, 30대에서 60대까지는 방어초점 평균에 유의한 차이가 없으나, 20대는 다른 모든 연령대에 비해 평균이 유의하게 낮다는 것이 발견되었다.

3.3 조절효과 검증 결과

앞에서 언급했듯이, 연령에 따라 조절초점이 행복에 미치는 영향력이 달라지는지 확인하기 위해 연령과 조절초점의 상호작용항을 포함하여 위계적 회귀분석을 실시했으며, 그 결과는 Table 3과 같다.

먼저 주관적 행복감 총점을 준거변인으로 설정하여 연령의 조절효과를 분석하였고, 조절효과가 나타나는 경우 삶에 대한 만족도와 정서균형을 준거변인으로 설정한 분석을 계획하였다. 이는 주관적 행복감의 두 요소 중 인지적 요소인 삶의 만족도 때문에 연령의 조절효과가 나타난 것인지, 아니면 주관적 행복감의 정의적 요소인 정서균형 때문에 조절효과가 나타난 것인지, 아니면 두 요소 모두에 대해 연령의 조절효과가 나타난 것인지 확인하기 위한 절차였다.

Table 1. Descriptive Statistics and Correlation Analysis

Variables	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Gender	-	-	-						
2. Age	43.29	14.56	-.02	-					
3. Promotion focus	4.89	.99	-.02	-.12***	-				
4. Prevention focus	4.27	.99	-.01	.03	.32***	-			
5. Subjective well-being	.00	2.20	-.05	.03	.26***	-.21***	-		
6. Life satisfaction	3.42	1.27	-.02	.02	.22***	-.13***	.84***	-	
7. Affective balance	.61	1.10	-.06*	.03	.24***	-.23***	.93***	.59***	-

Note. n=1250. Gender: 0=Male, 1=Female. *p<.05. ***p<.001.

Table 2. Descriptive statistics by age group

Variables	20s		30s		40s		50s		60s	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Promotion focus	5.04	1.08	4.88	1.00	4.98	.95	4.88	.98	4.67	.88
Prevention focus	4.07	1.00	4.37	.99	4.43	.96	4.26	1.03	4.23	.94

Table 3. Results of hierarchical regression analysis

Variables	Subjective Well-being		Life Satisfaction		Affective Balance	
	b	*β*	*b*	*β*	*b*	*β*
Step 1	R^2=.174***		R^2=.099***		R^2=.173***	
Intercept	.091	-	3.440	-	.081	-
gender	- .194	- .044	-.026	-.010	-.171	-.058*
age	0.12	.080**	.005	.057*	.008	.081**
Promotion focus	.838	.376***	.390	.304***	.531	.359***
Prevention focus	- .752	- .337***	-.296	-.230***	-.519	-.351***
Step 2	△R^2=.008**		△R^2=.006*		△R^2=.006**	
Intercept	.116	-	3.453	-	.095	-
Gender	-.197	-.045	-.027	-.011	-.172	-.059*
Age	.013	.084**	.005	.060*	.008	.084**
Promotion focus	.861	.387***	.403	.313***	.544	.368***
Prevention focus	-.764	-.343***	-.302	-.235***	-.526	-.356***
Age × Promotion	.014	.091**	.007	.084**	.008	.079**
Age × Prevention	-.001	- .009	-.001	-.012	-.001	-.006

Note. *p<.05. **p<.01. ***p<.001.

위계적 회귀분석에서 1단계에는 성별과 연령, 그리고 독립변인인 향상초점과 방어초점을, 2단계에는 연령과 향상초점, 연령과 방어초점의 상호작용항을 추가로 투입하여 분석을 실시했다. 그리고 상호작용항에 포함된 조절초점 관련 변인과 연령은 각 변인의 평균점수를 뺀 편차점수를 사용해서 분석을 실시했다.

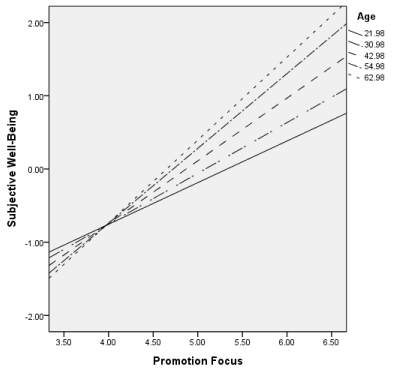
Table 3의 1단계에서 볼 수 있듯이, 연령과 향상초점은 주관적 행복감과 유의한 정적관계가 있는 것으로 나타났고, 방어초점은 유의한 부적관계가 있는 것으로 나타났다. 앞에서 언급했듯이, 연령의 조절효과가 주관적 행복감의 인지적 요소(삶의 만족도) 때문에 나타난 것인지, 정의적 요소(정서균형) 때문에 나타난 것인지 확인해 보기 위해 추가적으로 분석을 실시했다.

그 결과, 1단계에서는 연령과 향상초점은 삶의 만족도와 정적 관계가 있는 것으로 나타났고, 2단계에서 연령과 향상초점은 삶의 만족도에 유의한 상호작용 효과가 있음이 발견되었다.

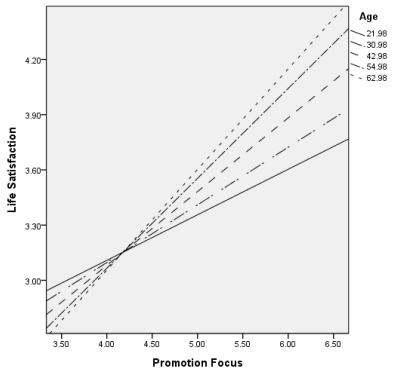
정서균형을 준거변인으로 설정하여 분석을 했을 때에도 연령과 향상초점은 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 연령과 향상초점은 유의한 상호작용 효과를 보였다.

결국 연령과 향상초점은 주관적 행복감의 인지적 요소인 삶의 만족도와 정의적 요소인 정서균형 모두에 대해 유의한 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다.

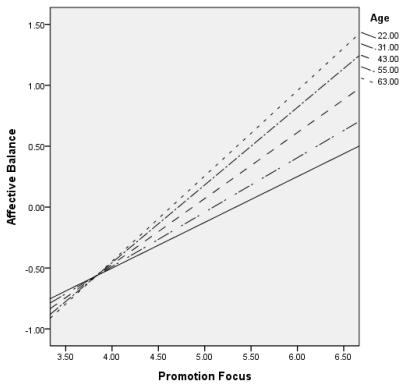
연령의 조절효과를 구체적으로 살펴보기 위해 Bauer와 Curran[25]이 제안했듯이, Johnson-Neyman 기법을 백분위 점수가 각각 10, 25, 50, 75, 90인 연령에 해당하는 향상초점의 영향력을 확인했다. Fig. 1에서 볼 수 있듯이, 연령이 높아짐에 따라 향상초점이 주관적 행복감과 삶에 대한 만족도, 정서균형에 미치는 정적 영향은 더 강해지는 것으로 나타났다.



(a)



(b)



(c)

Fig. 1. Moderating effect of age on the relationship between promotion focus and happiness
(a) Subjective well-being (b) Life satisfaction
(c) Affective balance

4. 결론 및 논의

본 연구에서는 연령의 변화에 따라 성인의 조절초점이 어떻게 달라지는지, 그리고 조절초점이 행복에 미치는 영향의 양상은 어떠한 방식으로 변화하는지 알아보기 위해 20-60대의 성인 1250명으로부터 자료를 수집하고 분석하였다. 주요 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연령대에 따라 향상초점 점수와 방어초점 점수를 비교한 결과, 향상초점의 경우에는 60대가 20대와 40대에 비해 평균이 유의하게 낮은 것이 발견되었고, 방어초점의 경우에는 20대가 30대와 40대에 비해 평균이 유의하게 낮다는 것이 발견되었다. 이 결과는 성인이 청년에서 중장년이 됨에 따라 손실과 위험을 예방하려는 경향성이 강해지고, 노년기가 되면 모험이나 도전을 통해 성취를 거두려는 경향성이 약해진다는 것을 보여준다. 이는 연령이 높아질수록 접근동기보다는 회피동기가 강해지는 것을 보여주는 선행연구 결과와 일치한다. 예를 들어, Heckhausen[26]과 Heckhausen & Krueger[27]의 연구에서 비교적 젊은 성인은 많은 획득과 적은 손실을 기대하며 다양한 영역에서 자기계발을 위한 목표를 수립하는 것이 발견되었고, Ogilvie, Rose과 Heppen[28]의 연구에서는 고령의 성인일수록 현재의 긍정적 상태에서 멀어지지 않기 위한 동기가 더 강해지는 것으로 나타났다. 그리고 고령의 집단일수록 미래의 자신이 현재의 자신보다 더 부정적인 상태로 변할 것이라고 보는 경향이 있었으며[8], 미래에 대한 계획의 수도 감소하는 것으로 보고되었다[29]. 또한 노년기의 성인은 자신보다 건강이 좋은 사람보다는 건강이 나쁜 사람으로부터 건강관리에 대한 자극을 더 크게 받는 것으로 나타났다[20][22].

둘째, 향상초점은 주관적 행복감의 요소인 삶의 만족도와 정서균형에 정적인 영향을 미치고, 방어초점은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 향상초점은 긍정정서를 경험할 가능성을 높이고, 방어초점은 부정정서를 경험할 가능성을 높인다는 선행연구[30][31] 결과와 일치한다. 사회적 관계와 관련해서도 향상초점을 활용하는 사람은 다른 사람과의 관계에서 얻을 수 있는 즐거움이나 성장 같은 긍정적인 경험을 추구하는 것에 목표를 두는 반면, 방어초점을 활용하는 사람은 불화나 갈등 같은 부정적인 경험을 피하는 것에 목표를 둔다. 따라서 향상초점을 활용하는 사람은 관계에 대한 만족도가 높고, 긍정적인 사건에 초점을 맞추며, 외로움을 덜 경험하는 것에 반해, 회피초점을 활용하는 사람은 외로움을 더 많이 경험하고, 부정적인 사건에 더 초점을 맞추기 때문에 행복감이 저하되는 경향이 있다[8].

셋째, 연령이 높아질수록 향상초점이 주관적 행복감의 구성요소인 삶에 대한 만족도와 정서균형에 미치는 영향력이 더 커졌으나, 방어초점이 행복감에 미치는 영향력의 크기에는 변화가 나타나지 않았다. 이 결과는 결국 본 연구의 핵심적인 연구 문제인 '노년기에 행복해지기 위해서는 향상초점을 더 활용해야 하는가, 아니면 방어초점을 더 활용해야 하는가?'에 대한 답을 제공해 준다.

향상초점의 경우, 연령대별로 차이를 비교해 보면 40대 이후부터 평균이 낮아지기 시작해서 60대에는 40대와 통계적으로 유의한 차이가 날 정도로 낮아지는 것이 발견되었다. 즉 성공을 할 수 있다는 가능성에 초점을 두고 새로운 도전과 모험을 통해 성취를 거두려고 하는 경향성이 노년기에는 낮아지는 것이다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 연령이 높아질수록 오히려 더 적극적으로 향상초점을 활용하는 것이 행복을 경험하는 데 결정적으로 중요하다는 것을 실증증거를 바탕으로 보여주고 있다.

본 연구의 실제적 시사점은 다음과 같다. 우선 노년기에 향상초점을 활용하여 주관적 행복감을 경험하기 위해서는 의미 있는 목표의 설정이 중요하다. 의미 있는 목표를 설정하면 바람직한 결과를 기대하는 과정에서 긍정정서를 경험할 수 있을 뿐만 아니라[32], 설정한 목표에 대해 기준 이상의 빠른 진전을 보이는 경우 더 큰 만족감

을 경험할 수 있다[33]. 또한 의미 있는 목표를 추구함으로써 일상의 과업에 보다 더 적극적으로 참여하게 되어 삶의 활력을 찾을 수 있다.[34]

둘째, 노년기에 목표를 설정할 때 그 목표는 위험한 상태를 회피하는 것보다는 성취감을 경험하는 데 초점을 두어야 한다. 향상초점과 방어초점의 궁극적 차이는 원하는 목표 상태를 어떻게 규정하는 데 있는데, 향상초점은 목표를 '성취'의 형태로 정의하기 때문에 접근동기가 활성화되는 반면에, 방어초점은 '안전'에 집중하기 때문에 회피동기가 활성화되기 때문이다.[33][34][35]

그러나 선행연구에서는 회피목표를 추구하는 사람들보다 접근목표를 추구하는 사람들이 더 행복하고, 긍정적인 사건을 더 많이 경험하며, 외로움을 덜 경험하는 것으로 나타났다[7][8]. 도전적인 목표를 설정하고 자발적으로 동기를 부여하여 성취감을 느끼며, 지속적으로 성장하고 발전하고 있다는 느낌이 행복감을 경험하는 데 특히 도움이 될 것으로 보인다[36].

셋째, 노년기에는 대인관계에 있어서 특히 향상초점을 활용해야 할 것으로 보인다. 퇴직 후에는 대인관계를 형성하고 유지하는 장이 형성되려면 본인의 노력이 필요하다. 스스로 대인관계를 형성할 수 있는 장을 마련하거나 이미 형성된 장에 참여하여 다른 사람들과 지속적으로 상호작용하면서 긍정적인 경험을 공유하는 것이 사회적 고립을 예방하고 대인관계를 통해 행복감을 경험하는 데 중요할 것으로 보인다[20][37].

넷째, 노년기에는 자신감과 체력의 저하로 대개 신체적·정신적으로 위축되어 방어초점을 활용하려는 성향이 강해지므로 향상초점 활용을 활성화하기 위해서는 사회적 지원체제의 구축이 필요하다. 최근에 와서 특히 독거노인의 우울증과 자살시도에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 자발적인 노력도 중요하나 사회에서 안전망을 구축하고 노인들이 자연스럽게 교류할 수 있는 장을 마련해 줌으로써 정서적 불안 상태를 극복하는 데 도움을 줄 수 있다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 우선 종단 연구가 아니라 횡단(cross-sectional) 연구라는 점에서 연구결과를 통해 변인 간의 인과 관계를 규명하는 데는 한계가 있을 수밖에 없다. 그리고 우리나라의 국민만 표집에 포함되어 있으므로 연구 결과가 특정 문화의 영향을 받았을 가능성이 있다. 따라서 연구 결과를 다른 문화를 가진 국가에 일반화하는 데 신중을 기해야 할 것이다. 또한 자료 수집 방법에 있어서 설문조사에만 의존했기 때문에 동일방법편의(common method bias)에 의해 연구결과가 영향을 받았을 가능성을 배제할 수 없다.

비록 위와 같은 한계가 있으나 본 연구와 같이 전국 규모의 표집을 대상으로 전 연령대에 거쳐 변인 간의 관계에 대해 검증한 연구는 찾기 어렵기 때문에 여전히 의의를 지닌다고 할 수 있다. 추후에는 문화에 따라 조절초점이 행복감에 미치는 영향력이 달라지는지 조사하는 연구가 필요하다. 그리고 조절초점과 행복감의 관계를 매개하거나 조절하는 변인에 대한 탐색도 여전히 더 이루어져야 할 것으로 보인다. 본 연구 결과가 앞으로 이와 같은 연구를 실시하는 데 필요한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 본다.

References

[1] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E, The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, vol. 131, pp. 803-855, 2005. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

[2] Higgins, E. T, Beyond pleasure and pain. American Psychologist, vol. 52, pp. 1280-1300, 1997. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280

[3] Higgins, E. T, Promotion and Prevention: Regulatory focus as a motivational principle. Advances in Experimental Social Psychology, vol. 30, pp. 1-46, 1998. DOI: https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60381-0

[4] Roese, N. J., Hur, T., & Pennington, G. L, Counterfactual thinking and regulatory focus: Implications for action versus inaction and sufficiency versus necessity, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 77, pp. 1109-1120, 1999. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1109

[5] Johnson, P. & Wallace, C, Increasing individual and team performance in an organizational setting through the situational adaptation of regulatory focus. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, vol. 63, pp. 190-201, 2001. DOI: https://doi.org/10.1037/a0025622

[6] Brendl, C. M., Higgins, E. T., & Lemm, K. M, Sensitivity to varying gains and losses: The role of self-discrepancies and event framing, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 69, pp. 1028-1051, 1995. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1028

[7] Higgins, E. T., Shah, J., & Friedman, R, Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 72, pp. 515-525, 1997. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.515

[8] Elliot, A. J., & Thrash, T. M, Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance

temperaments and goals, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 82, pp. 804-818, 2002.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804

[9] Scholer, A. A., Zou, X., Fujita, K., Stroessner, S. J., & Higgins, E. T, When risk seeking becomes a motivational necessity, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 99, pp. 215-231, 2010.
DOI: https://doi.org/10.1037/a0019715

[10] Shah, J., Higgins, E. T., & Friedman, R. S, Performance incentives and means: How regulatory focus influences goal attainment, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 74, pp. 285-293, 1998.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.285

[11] G. S. Han, The relationship between self-efficacy and college life satisfaction: Moderating effect of leisure sport participation level, Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society, vol. 16, no. 4, pp. 2478-2485, 2015.
DOI: http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.4.2478

[12] Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W, Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, pp. 119-139, Oxford, England: Pergamon Press, 1991.

[13] Aaker, L. J., Melanie, R., & Moligilner, C, If money does not make you happy, consider time, Journal of Consumer Psychology, vol. 21, pp. 126-130, 2011.

[14] Delle fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P, The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. Social indicators Research, vol. 100, pp. 185-207, 2011.
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.01.004

[15] Demir, M., & Weitkamp, L. A, I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness, Journal of Happiness Studies, vol. 8, pp. 181-211, 2007.

[16] Fowler, J., & Christakis, N, Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. British Medical Jounral, vol. 337, 2008.
DOI: https://doi.org/10.1007/s10902-006-9034-1

[17] Hui, C. M., Molden, D. C., & Finkel, E. J, Loving freedom: Concerns with promotion or prevention and the role of autonomy in relationship well-being, Journal of Personality and Social Psychology. Advance online publication, 2013.
DOI: http://doi.org/10.1037/a0032503

[18] Winterheld, H. A., & Simpson, J. A, Seeking security or growth: A regulatory focus perspective on motivations in romantic relationship, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 101, pp. 935-954, 2011.
DOI: https://doi.org/10.1037/a0025012

[19] Zelinski, E. M., & Gilewski, M., J, Effects of demographic and health variables on Rasch Scaled Cognitive scores, Journal of Aging and Health, vol. 15, no. 3, pp. 435-464, 2003.
DOI: https://doi.org/10.1177/0898264303253499

[20] Heidrich, S. M., & Ryff, C. D, Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. Psychology and Aging, vol. 8, pp. 327-338, 1993.
DOI: https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.3.327

[21] Lockwood, P., Jordan, C. H., & Kunda, Z, Motivation by positive or negative role models: Regulatory focus determines who will best inspire you, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 83, pp. 854-864, 2002.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.854

[22] Andrews, F. M., & McKennell, A. C, Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components. Social Indicators Research, vol. 8, pp. 127-155, 1980.
DOI: https://doi.org/10.1007/BF00286474

[23] Deiner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S, The Satisfaction with Life Scale, Journal of Personality Assessment, vol. 49, pp. 71-75, 1985.
DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

[24] Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A, Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 54, pp. 1063-1070, 1988.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

[25] Bauer, D. J., & Curran, P. J, Probing interaction in fixed and multilevel regression: Inferential and graphical techniques. Multivariate Behavioral Research, vol. 40, no. 3, pp. 373-400, 2005.
DOI: https://doi.org/10.1207/s15327906mbr4003_5

[26] Heckhausen, J, Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. Developmental Psychology, vol. 33, pp. 176-187, 1997.
DOI: https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.1.176

[27] Heckhausen, J., & Krueger, J, Developmental expectations for the self and most other people: Age grading in three functions of social comparison. Developmental Psychology, vol. 29, pp. 539-548, 1993.
DOI: https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.3.539

[28] Ogilvie, D. M., Rose, K. M., & Heppen, J. B, A comparison of personal project motives in three age groups, Basic and Applied Social Psychology, vol. 23, pp. 207-215, 2001.
DOI: https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2303_7

[29] Kotter-Grühn, D., & Smith, J, When time is running out: Changes in positive future perception and their relationships to changes in well-being in old age. Psychology and Aging, vol. 26, pp. 381-387, 2011.
DOI: https://doi.org/10.1037/a0022223

[30] Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R, Approach and avoidance motivation in the social domain. Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 32, pp. 378-391, 2006.
DOI: https://doi.org/10.1177/0146167205282153

[31] Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A, Avoidance personal goals and subjective well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 23, pp. 915-927, 1997.
DOI: https://doi.org/10.1177/0146167297239001

[32] Liberman, N., Molden, D. C., Idson, L. C., & Higgins, E. T, Promotion and prevention focus on alternative hypotheses: Implications for attributional functions,

Journal of Personality and Social Psychology, vol. 80, pp. 5-18, 2001.
DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.5

[33] Carver, C. S., & Scheier, M. F, Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. Psychological Review, vol. 97, pp. 19–35, 2001.
DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19

[34] Cantor, N., & Sanderson, C. A, Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* p. 230–243, New York: Russell Sage Foundation, 1999.

[35] Y. H. Kim, T. S. Koh, Factors affecting on life satisfaction of university students : Focusing on the moderating effects of ego-resilience, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, vol. 17, no. 10 pp. 481-489, 2016.
DOI: http://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.10.481

[36] S. H. Park, S. Y. Kim, Prediction of emotion and effort behavior by competence and regulatory focus, Korean Journal of Sports Science, vol. 25, no. 3, pp. 485-498, 2016.

[37] Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M, Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. Social Indicators Research, vol. 50, no. 2, pp. 225-241, 2000.
DOI: https://doi.org/10.1023/A:1007084005278

곽 윤 정(Yun Jung Kwak) **[정회원]**

- 1997년 8월 : 서울대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2004년 2월 : 서울대학교 대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2010년 6월 ~ 현재 : 세종사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>
정서발달, 행복, 지능