

## 초등학생의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계

박 수 련

서울도신초등학교

김 광 수<sup>†</sup>

서울교육대학교

본 연구는 아동의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 분석하여 아동의 향유하기가 행복감 및 낙관성과 어떠한 관계를 맺고 있으며, 행복감과 낙관성에 대한 향유하기의 설명력은 어떠한지 알아보기 위하여 실시되었다. 이를 위하여 서울과 경기도에 소재한 10개의 초등학교 5, 6학년 아동 495명을 대상으로 향유하기 검사, 행복감 검사, 낙관성 검사를 실시하였으며, 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 아동의 향유하기, 행복감, 낙관성 모두에서 여학생이 남학생보다 유의미하게 높은 점수를 보였다. 둘째, 향유하기와 행복감 및 행복감의 하위요인(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)은 유의미한 정적 상관관계를 보였으며, 초등학생의 향유하기는 행복감의 60.70%를 유의미하게 설명하였다. 셋째, 향유하기는 낙관성과 유의미한 정적 상관관계를 보였으며, 초등학생의 향유하기는 낙관성의 66.51%를 유의미하게 설명하였다. 이상과 같이 향유하기와 행복감, 향유하기와 낙관성은 각각 높은 상관관계를 맺고 있으며, 향유하기가 행복감과 낙관성에 영향을 미칠 가능성이 큰 것으로 나타났다. 이 결과는 초등학생의 행복감 및 낙관성 향상을 위한 적극적인 방법으로서의 향유하기의 중요성을 시사하는 것으로, 아동의 향유하기 수준을 높일 수 있는 구체적이고 체계적인 향유하기 프로그램 개발과 검증의 필요성을 보여준다.

주요어 : 향유하기, 행복감, 낙관성

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김광수, 서울교육대학교 초등교육과, (137-742) 서울시 서초구 서초동 1650  
Tel : 02-3475-2537, E-mail : drks419@snue.ac.kr

사람은 누구나 행복하게 살기를 소망한다. 또한 편안하고 즐거우면서 만족스럽고, 자신의 잠재능력을 계발함으로써 성장하는 삶을 추구한다. 그렇다면 진정한 행복이란 과연 무엇인지, 덜 불행해지는 것을 넘어서 좀 더 행복하고 만족스러운 삶을 누리기 위해서는 어떻게 해야 하는지 의문이 생긴다. 행복감이란 자신의 경험에 대하여 긍정적으로 해석하고 평가함으로써 얻게 되는 만족감을 말하며, 생활 전반에서 많은 긍정 정서와 적은 부정 정서, 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태를 의미한다(Diener와 Seligman, 2004). 이러한 행복감은 많은 철학자들에 의해 최고의 선(善)이자 궁극적인 목표로 끊임없이 탐구되어왔으며, 최근 많은 관심을 받고 있는 긍정심리학의 궁극적인 목표 또한 ‘행복한 삶’이다.

행복감의 효과는 우리가 생각하는 것 이상으로 강하다. 자신이 행복하다고 느끼는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 자신을 더 사랑하며, 안정적인 정서와 인성을 보인다(Hoggard, 2005). 또한 많은 사람들과 긍정적인 관계를 맺으며(Fredrickson, 2002), 스트레스도 덜 받고, 낙천적이고 긍정적으로 사고하고 행동한다(Diener와 Seligman, 2002). Veenhoven(2008)의 연구 결과에 따르면, 행복은 행복 그 자체로 병을 고칠 수는 없지만 금연의 효과와 동일하게, 병을 예방함으로써 수명까지 7.5~10년 늘릴 수 있다. 초등학교 아동을 대상으로 한 행복감 연구에서도 결과는 비슷하다. 아동의 행복감은 자아존중감, 학교생활적응력과 유의미한 정적 관계가 있으며(허지영, 2007), 행복감이 높은 아동이 친구들도 잘 사귀고(김영은, 2009), 과제 수행도 더 잘하는 것으로 나타났다(Hoggard, 2005).

이렇듯 중요한 행복감이지만 우리나라 초등

학교 아동의 행복감 수준은 매우 낮다. 최근 한국 방정환 재단과 연세대 사회발전연구소가 발표한 자료에 따르면, 우리나라 학생들의 주관적 행복지수가 OECD 23개 국가 중 최하위를 기록했다(방정환재단 & 연세대 사회발전연구소, 2011). 이 결과는 최근 일제고사 전면 실시와 국제중 도입 등의 영향으로 초등학생의 학원에 다니는 비율이 2008년 22%에서 2011년 30%로, 12만 명 넘게 증가했다는 조사결과(국회교육과학기술위원회, 2011)와 연관하여 생각해 볼 때, 많은 아동들이 조기교육, 영재교육의 사교육 열풍 속에서 심리적, 정서적 어려움을 겪고 있음을 보여주는 것이다. 사람의 행복은 어린 시절의 행복 경험에 큰 영향을 받는다는 점에 비추어 볼 때, 우리나라 아동의 행복 실태는 매우 심각한 문제가 아닐 수 없으며, 아동의 행복감 수준을 높이기 위한 환경과 방법들이 시급히 마련되어야 한다는 시사점을 준다.

지금까지 행복감과 관련된 심리적 요인간의 관계를 밝힌 연구들을 살펴보면, 자아존중감(박재욱, 2008; 변경보, 2006; 박숙경, 2003; Diener, 1995), 성격(이윤경, 2008; 장휘숙, 2008), 자기수용(김선화, 2009), 스트레스(김지영, 2008), 자기효능감(김종백, 2008; 채선애, 2001), 학교생활(허지영, 2008; 김희중, 2007), 향유하기(권석만, 조현석 및 임형진, 2010; Bryant와 Veroff, 2007) 등의 많은 요인들이 행복감과 관련이 있음이 밝혀졌다. 이 중에서 향유하기는 최근에 행복감을 적극적으로 증진시키는 방법의 하나로 거론되며 많은 관심을 받고 있다.

우리의 삶에는 음식, 음악, 가족, 오락, 독서, 자연, 사랑, 유머 등 즐거움을 주는 것들이 수없이 많다. Bryant(2003)에 따르면, 향유하기란 이러한 즐거움의 원천을 접하면서 긍정적인

감정에 주의를 기울이고, 음미하면서 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력을 말한다. 또한 향유하기란 즐거움과 같은 결과물이 아니라 긍정적인 정서들이 역동적으로 상호작용하는 과정을 의미 한다(Bryant와 Veroff, 2007). 사람들이 환경과의 지속적인 상호작용을 통해서 적극적으로 즐거움을 찾아나가는 과정을 생생하게 표현한다는 점에서 Bryant(1984)는 savoring이라는 단어를 사용하였다. savor는 to taste / to have good taste를 의미하는 라틴어 'sapere'에서 생겨난 것으로, 단순히 즐거움을 경험하는 차원을 넘어 자신의 일부에 대한 반성적 통찰까지도 포괄하는 개념이다(Bryant와 Veroff, 2007). 누군가 커피의 맛과 향을 느끼는 일처럼 즐거운 경험 혹은 즐거움이나 흥미를 주는 모든 활동을 계속 하고자 하는 경우 향유하고 있다고 볼 수 있다.

향유하기는 현재의 긍정적인 경험뿐만이 아니라 과거에 경험했던 긍정적 사건이나 미래에 일어날 긍정적 사건에 대해서도 향유할 수 있다(Bryant와 Veroff, 2007). 사람은 현재의 긍정적인 경험을 잘 음미하며 즐길 뿐만 아니라, 과거의 긍정적 경험을 회상하여 즐거움을 이끌어내고, 미래의 긍정적 사건을 기대하며 행복감을 느낄 수 있다. 이러한 긍정적인 경험을 향유하는 경향은 습관적인 것으로 개인마다 상당한 차이가 있으며, 상당히 안정된 개인적 특성으로 측정될 수 있다(Bryant, 2003).

최근 향유하기에 관한 활발한 연구가 이루어지면서, 향유하기의 효과들이 경험적인 연구들을 통하여 분명하게 밝혀지고 있다. 공통적으로 향유 경향이 높은 사람일수록 행복감과 삶의 만족도가 높았으며, 낮은 우울감을 보였다(Bryant와 Veroff, 2007; Burton와 King, 2004). 구체적으로 살펴보면, Bryant(2003)는 향

유 능력에 대한 지각된 신념인 향유신념 척도 개발 및 타당화 연구(Bryant, 2003)에서 지각된 향유 신념이 높은 사람들이 높은 수준의 행복감, 만족도, 자존감을 보였으며, 낮은 우울감을 기록했다고 밝혔으며, Burton과 King (2004)도 긍정적인 경험을 기록하면서 향유하도록 하는 것이 주관적 웰빙에 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 Bryant와 Smart(2005)의 연구에서도 향유하기를 더 잘하는 사람들이 더 높은 긍정적 정서를 보인 것으로 밝혀졌다. 우리나라에서도 최근 권석만, 조현석 및 임형진(2010)이 대학생을 대상으로 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구를 하였는데, 기존 연구와 동일하게 향유 경향이 높은 사람일수록 긍정 정서와 삶의 만족도는 높게, 부정 정서는 낮게 나타났다고 보고하였다. 또한 조현석(2008)도 성격특성과 향유하기 및 웰빙의 관계 연구에서 향유하기가 주관적 웰빙과 정적관계가 있음을 확인했다.

위의 연구 결과들을 통해 볼 때, 향유하기와 행복감은 서로 밀접한 관계를 맺고 있음을 시사 받을 수 있다. 높은 삶의 만족도와 자존감, 웰빙, 높은 긍정 정서와 낮은 우울감 등의 향유하기 효과들은 바로 행복감을 구성하는 주요 요인들이기 때문이다(Seligman, 2002). 이것은 향유하기를 잘 하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 자신의 정서에 주의를 잘 기울이고, 일상 속에서 더 쉽게 긍정적인 경험을 찾아내며, 이러한 긍정적인 경험을 잘 음미하고 향유함으로써 더 높은 만족감과 행복감을 느낄 수 있기 때문이다(Bryant와 Veroff, 2004).

한편, 향유하기는 미래에 대한 긍정적인 태도인 낙관성과도 높은 관련성을 보인다(Bryant와 Veroff, 2003; Wood, 2003). 최근 다양한 논문에서 긍정 심리학적 성격 강점이 개인의 정

신 및 신체건강 증진에 핵심적인 역할을 한다는 것이 밝혀지고 있는데, 그 중요한 성격 강점 중의 하나가 바로 낙관성이다(Seligman, 2009).

낙관성은 미래에 발생하게 될 상황이나 결과들에 대해 긍정적이거나 희망적으로 생각하는 일반적인 기대를 말하며, 앞으로 좋은 일이 많이 생길 것이며 나쁜 일은 잘 일어나지 않을 것이라고 보는 보편적인 기대감을 의미한다(Scheier와 Carver, 1992). 낙관성은 시간과 상황이 바뀌더라도 일관되게 나타나는 안정적인 성격 특성으로, 긍정 정서와 활기찬 행동을 이끌어내서 목표 지향적 행동을 촉진시키며, 신체 및 정신건강에 다양한 긍정적 영향을 미친다(Scheier와 Carver, 1992). Seligman과 Snyder(2002)에 따르면 낙관성이 높은 사람은 비관적인 사람들보다 신체적으로 더욱 건강하고 다양한 요인에서 높은 성취를 얻으며, 긍정적인 인간관계를 맺고, 낮은 수준의 불안과 우울을 보인다.

낙관성의 효과는 아동에게도 비슷한 결과를 보인다. 낙관성이 높은 아동일수록 학교생활에 적응을 잘 하며, 또래 관계에서도 더 높은 지지를 받는다(유슬기, 2011). 또한 부모와의 관계에서도 스트레스를 작게 경험하며(최선영, 곽금주, 2007), 주관적 안녕감이 높다(박소정, 2009). 이러한 낙관성은 향유하기와 높은 상관관계를 가지는 성격특성이다(Bryant와 Veroff, 2003; Wood, 2003). Bryant(2003)의 성격에 따른 향유방식의 차이에 관한 연구 결과를 보면, 향유하기에 영향을 미치는 변수들에는 외향성, 낙관성, 신경증과 같은 성격특성과 정서지능, 자존감, 죄책감 등의 여러 가지 요인이 있다. 외향적이고 낙관적인 사람이 비관적이고 냉소적인 성격의 사람보다 더 향유하기를 잘 했으

며, 자신의 감정을 명확하게 인식 할 수 있는 능력인 정서지능이 높은 사람과 스스로 자신의 가치를 높게 평가하는 자존감이 높은 사람이 향유하기를 더욱 잘했다.

향유하기와 낙관성의 관계를 밝힌 선행연구들도 향유하기와 낙관성의 관계를 뒷받침하고 있다. Bryant와 Veroff(2003)는 향유신념 척도(SBI) 개발 연구에서 향유하기가 낙관적이고 외향적인 성격 특성과 정서지능을 증진시키는 것을 확인했으며, 우리나라의 조현석(2008)도 성격특성과 향유하기 및 웰빙의 관계 연구에서 Bryant와 Veroff(2003)의 연구와 동일하게 낙관성과 향유 신념이 정적 상관을 보인다고 보고했다. 이러한 결과는 향유하기 자체가 미래에 일어날 긍정적인 사건에 대해서 기대하고 향유하는 것을 포함하여, 미래에 대한 긍정적인 태도와 연관이 깊기 때문이다(Bryant, 2003). 또한 향유하기는 긍정적인 경험 자체를 변화시키는 것이 아니라 그것을 즐기는 태도(Bryant, 2003)라는 점에서도 낙관성과 관련을 맺는다.

한편, 성별에 따른 향유하기, 행복감, 낙관성의 차이에 대한 연구 결과를 보면 다음과 같다. 먼저 향유하기의 성차에 대하여 살펴보면, Bryant(2003)는 남, 여 대학생을 대상으로 향유방식의 차이에 대하여 연구하였는데, 향유하기의 세 가지 하위요인인 과거회상 향유, 현재순간 향유, 미래기대 향유 모두에서 여성이 남성보다 더 높은 점수를 보였다. 또한 Cafasso와 Bryant(1994)도 12살에서 15살 아동을 대상으로 향유신념 검사를 하였는데, 이 연구에서도 여학생의 향유신념 정도가 남학생보다 유의미하게 높았다. 하지만 우리나라 초등학교 아동을 대상으로 한 성별에 따른 향유하기 차이를 검증한 논문은 찾아보기 힘들었다. 다

음으로 행복감의 성차에 대하여 살펴보면, 그 결과가 연구자에 따라 상이했다. 김희중(2007), 김연화(2007), 허지영(2008) 등은 행복감에 남녀차가 있다고 보고했으나, 김상곤(2008), 박진화(2009), 김혜경(2010) 등은 행복감의 남녀 차이가 없다고 보고하였다. 낙관성의 경우도 행복감과 마찬가지로 성차에 대한 연구 결과가 다양하게 나왔다. 배성애(1999), 김동현(2006) 등은 성별에 따라 낙관성의 차이가 있다고 보고했으나, 양돈규(2001), 전신영(2009), 유슬기(2011) 등은 성별에 따른 낙관성의 차이가 없다고 보고했다. 이처럼 성별에 따른 향유하기와 행복감 및 낙관성의 차이는 초등학교 아동을 대상으로 한 연구가 부족한 실정이며, 연구자에 따라서 그 결과도 상이했다. 이에 본 연구에서는 초등학교 고학년 아동을 대상으로 하여 우리나라 초등학교 아동에게도 외국의 경우와 동일하게 성별에 따른 향유하기의 유의미한 차이가 있는지를 알아보며, 아울러 행복감과 낙관성의 성차에 대하여도 실증적으로 검증해보고자 한다.

이상과 같이 향유하기와 행복감 및 낙관성에 관한 선행 연구 결과들을 살펴본 결과, 향유하기가 행복감 및 낙관성과 밀접한 관계를 맺고 있음을 알 수 있다. 하지만 긍정심리학의 출현 이후 향유하기에 관한 활발한 연구가 이루어지고 있는 외국과 달리 우리나라의 향유하기 연구는 이제 막 시작되고 있다. 성인을 대상으로 하여 조현석(2008)이 향유하기와 웰빙의 관계를 연구 한 것을 비롯하여 몇 개의 연구만이 진행되었을 뿐이다. 특히 초등학교 아동을 대상으로 한 향유하기 연구는 거의 찾아볼 수가 없다. 이에 본 연구에서는 보다 정교한 향유하기가 시작되는 아동기 후반 (cafasso와 Bryant, 1994)의 초등학교 고학년 아

동을 대상으로 하여 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계에 대하여 실증적으로 분석해 보고자 한다. 또한 성별에 따른 차이가 있는지에 대하여 의견이 일치되지 않고 있는 향유하기, 행복감, 낙관성에 대하여 성별에 따른 유의미한 차이가 있는지도 검증해 보고자 한다. 본 연구는 인간의 안녕과 행복을 촉진하는 중요한 구체적 실행방안으로서 연구가 막 시작된 향유하기에 초점을 두고, 한 개인이 현재와 미래에 대해서 어떠한 감정과 태도를 갖는가가 그 사람의 삶의 안녕감과 밀접한 관련이 있다는 논의에 기초하여 향유하기가 현재의 행복도와 미래의 낙관성과 어느 정도 실증적 관계가 있는지를 우리나라 초등학교생들을 대상으로 분석하는데 초점을 두어 앞으로 우리 초등학교생 대상 향유하기 개입을 위한 실증적 기초자료를 제시하는 데 의의가 있을 것이다.

본 연구와 관련하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 성별에 따라서 초등학교생의 향유하기와 행복감 및 낙관성은 유의미한 차이가 있는가?

둘째, 초등학교생의 향유하기는 행복감(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)과 어떠한 관계가 있으며, 초등학교생의 향유하기는 행복감(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)을 어느 정도나 설명하는가?

셋째, 초등학교생의 향유하기는 낙관성과 어떠한 관계가 있으며, 초등학교생의 향유하기는 낙관성을 어느 정도나 설명하는가?

## 연구 방법

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

(N=495)

구 분	성 별			
	남학생	여학생	합계(%)	
학년	5학년	130	110	240(48.48)
	6학년	130	125	255(51.52)
합 계		260(52.53)	235(47.47)	495(100.00)

연구대상

본 연구는 초등학생의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 알아보기 위하여 서울시와 경기도에 소재한 10개 학교의 520명의 5, 6학년 아동을 대상으로 향유하기와 행복감 및 낙관성 수준을 검사하였다. 회수율은 배부한 520부 중 510부를 회수하여 98.1%였으며, 그 중 불성실하게 응답한 15부를 제외하여 495부가 최종 분석 자료로 선정되었다. 본 연구의 검사에 참여한 연구 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같이 남학생이 260(52.53%)명, 여학생이 235명(47.47%)이었으며, 연령별로는 5학년이 240명(48.48%), 6학년이 255명(51.52%)이었다.

측정도구

가. 향유하기 검사

본 연구에서는 초등학생의 향유 능력에 대한 지각된 신념을 측정하기 위해 Bryant(2003)가 개발한 자기보고식 척도인 아동용 향유신념 척도(The Children's Savoring Beliefs Inventory)를 번역하여 예비검사를 통한 신뢰도 검증 후 사용하였다. 1차 예비검사에서는 한국에서 성인 대상으로 실시된 향유하기 검사를 초등학교 학생 수준에 적합하도록 문항 구성을 다소

변경하여 N초등학교 학생 60명을 대상으로 향유하기 검사를 실시하였다는데, 신뢰도가 다소 낮게 나왔다. 이에 2차 예비검사에서는 1차 예비검사 결과를 반영하여 다시 한 번 수정한 성인용 향유하기 검사와 Bryant(2003)가 개발한 아동용 향유신념 척도(The Children's Savoring Beliefs Inventory)를 번안하여 영어와 한국어가 능숙한 이중언어 전문가와 상담 전문가 2인의 검토를 받은 아동용 향유하기 검사를 함께 실시하였다. 2차 예비검사를 S초등학교 학생 60명에게 한 결과 Bryant(2003)가 개발한 아동용 향유신념 척도를 번안한 검사도구의 신뢰도가 .82에서 .91까지의 높은 신뢰도를 보여 2012년 4월 10일부터 2012년 4월 21일까지 10개 학교의 510명의 아동에게 본 검사를 실시하였다. 아동용 향유신념척도는 아동이 긍정적인 경험에 주의를 기울이고, 음미하여 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력에 관한 개인의 지각된 신념을 측정하는 척도로, 총 24 문항으로 구성되어있다. 하위 요인으로는 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력(문항 예: 나는 과거의 행복했던 기억들을 다시 떠올리는 것을 좋아한다.), 현재 순간을 즐기는 능력(문항 예: 나는 시간을 즐겁게 보내는 방법을 안다.), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력(문항 예: 나는 곧 일어날 좋은 일을 생각하면 행복해진다.)의 시간에 따른 3요인이 있다. 문

항 구성은 각 요인별로 8문항씩 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘약간 그렇지 않다’(2점), ‘약간 그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)의 Likert식 반응척도 4단계를 사용하였다. 최저 점수는 24점이며 최고 점수는 96점으로, 점수가 높을수록 향유하기를 더 잘 하는 것이다. 역채점 문항은 역채점 하여 향유하기 총 점수를 산출하였다. 본 검사에서의 전체 신뢰도는 .89로 나타났다.

#### 나. 행복감 검사

본 연구에서는 초등학생의 행복감 정도를 측정하기 위하여 이정화가 2005년 제작한 검사를 예비검사를 통한 신뢰도 검증 후 사용하였다. 행복감 검사는 가정환경 11문항(문항 예: 나는 부모님과 말이 잘 통한다.), 자아특성 8문항(문항 예: 나는 내 일을 스스로 한다.), 능력 6문항(문항 예: 나는 칭찬을 많이 받는다), 대인관계 5문항(문항 예: 나는 친구와 사이 좋게 지낸다.)의 4가지 하위 요인의 총 30문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘약간 그렇지 않다’(2점), ‘약간 그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)의 Likert식 반응척도 4단계를 사용하였다. 행복감 총점의 범위는 최저 30점에서 최고 120점이며, 총점이 높을수록 행복감이 높다는 것을 의미한다. 역채점 문항은 없다. 본 검사에서의 전체 신뢰도는 .93으로 나타났다.

#### 다. 낙관성 검사

본 연구에서는 아동의 낙관성 측정을 위하여 김주용 · 이지연(2007)이 번안한 YLOT(the Youth Life Orientation Test)척도를 사용하였다. 낙관성 검사는 Scheier와 Carver(1992)가 낙관성과 비관성의 개인차를 측정하기 위해 만든

LOT(Life Orientation Test)를 Sydney등(2005)이 초등학교 3-6학년 아동을 대상으로 개발한 척도이다. 본 검사는 미래에 대한 일반화된 기대를 측정하는 단일 요인의 14개의 문항으로 구성되어 있으며, 질문지의 의도를 파악하지 못하게 하는 허위문항 2개와 6개씩의 긍정적 진술문항(문항 예: 나는 운이 좋은 사람이다.)과 부정적 진술문항(문항 예: 내 생각대로 되는 건 별로 없다.)으로 이루어져 있다. 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘약간 그렇지 않다’(2점), ‘약간 그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)의 Likert식 반응척도 4단계를 사용하였으며, 부정적 진술 문항은 역점으로 환산하여 채점하였다. 또한, 허위문항은 채점에서 제외하였다. 낙관성 총점의 범위는 최저 12점에서 최고 48점으로, 총점이 높을수록 낙관성이 높다는 것을 의미한다. 본 검사에서의 신뢰도는 .83으로 나타났다.

#### 연구절차

본 연구를 위하여 2011년 12월부터 검사도구 번안 및 검사지 구성을 하였고, 2012년 3월 15일 학생 60명을 대상으로 1차 예비검사를 실시하여 신뢰도 분석 및 검사도구의 적절성 파악을 하였다. 1차 예비검사 결과와 상담 전문가 2인의 검토 및 검사를 실시한 담임교사와의 상담을 통하여 본 문항의 의도에서 벗어나지 않는 한도 내에서 초등학교 학생 수준에 적합하도록 문항 구성을 다소 변경하여 2012년 4월 2일에 2차 예비검사를 실시하였다. 그 결과 .82에서 .91까지의 높은 신뢰도를 보여 2012년 4월 10일부터 2012년 4월 21일까지 10개 학교의 510명의 아동에게 본 검사를 실시하였다. 검사 시간은 40분으로 하되 지나치게

엄격하게 통제하지 않고, 문장의 의미를 모르는 경우에는 검사를 실시하는 담임교사가 최소한의 설명을 해주도록 하였다. 2012년 4월 22일부터는 최종 선정된 495부의 검사지를 i-STATistics(Kim&Baker, 2012) 프로그램을 사용하여 통계분석을 실시하였고, 그 결과를 분석하고 해석하였다.

자료처리 및 분석

본 연구에서는 통계적 검증을 위해 I-STATistics(Kim & Baker, 2012)프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계 처리 분석을 실시하였다.

첫째, 아동의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 평균 및 표준편차를 구하였으며, 성별에 따른 향유하기, 행복감, 낙관성의 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t검증을 실시하였다.

둘째, 아동의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관관계 분석을 실시하였다.

셋째, 아동의 행복감 및 행복감의 하위요인(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)에 대한 향유하기의 설명력을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

넷째, 아동의 낙관성에 대한 향유하기의 설명력을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

초등학생의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 알아보기 위하여 본 연구에서 설정한 연구문제에 대한 결과는 다음과 같다.

아동의 향유하기와 행복감 및 낙관성 결과

아동의 향유하기와 행복감, 낙관성의 평균과 표준편차 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 향유하기, 행복감, 낙관성의 평균과 표준편차 (N=495)

구분	가능한 점수범위	평균	표준편차
미래기대 향유	8-32	25.23	4.02
현재순간 향유	8-32	26.58	3.79
과거회상 향유	8-32	26.94	4.20
향유하기(전체)	24-96	78.75	10.37
가정환경	11-44	36.83	5.50
자아특성	8-32	24.67	4.36
능력	6-24	16.50	3.87
대인관계	5-20	17.13	2.84
행복감(전체)	30-120	95.13	12.29
낙관성	12-48	35.81	6.50



아동의 성별에 따른 향유하기, 행복감, 낙관성의 차이

래기대 향유, 과거회상 향유에서 여학생이 남학생보다 점수가 높았으며, 성별에 따른 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

**가. 성별에 따른 향유하기의 차이**

초등학생의 성별에 따른 향유하기를 분석한 결과 <표 3>, 향유하기 전체와 향유하기의 하위요인 중에서 현재순간 향유를 제외한 미

**나. 성별에 따른 행복감의 차이**

초등학생의 성별에 따른 행복감을 분석한 결과 <표 4>, 행복감 전체와 행복감의 하위

표 3. 성별에 따른 향유하기의 차이

구분	사례수	평균	표준편차	t
미래기대 향유	남	260	24.89	-1.9864*
	여	235	25.60	
현재순간 향유	남	260	26.40	-1.1217
	여	235	26.78	
과거회상 향유	남	260	26.12	-4.6849***
	여	235	27.86	
향유하기(전체)	남	260	77.41	-3.0227**
	여	235	80.24	

(N=495) (\* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001)

표 4. 성별에 따른 행복감의 차이

(N=495)

구분	사례수	평균	표준편차	t
가정환경	남	260	36.35	-1.9943*
	여	235	37.34	
자아특성	남	260	24.31	-1.9292
	여	235	25.08	
능력	남	260	16.60	0.5752
	여	235	16.40	
대인관계	남	260	16.80	-2.7246**
	여	235	17.51	
행복감(전체)	남	260	94.06	-2.0183*
	여	235	96.32	

(\* p < 0.05, \*\* p < 0.01)

표 5. 성별에 따른 낙관성의 차이

(N=495)

구분	사례수	평균	표준편차	t
낙관성	남	260	34.95	-3.1108**
	여	235	36.77	

(\*\* p < 0.01)

요인 중 자아특성과 능력을 제외한 가정환경과 대인관계영역의 행복감에서 여학생이 남학생보다 점수가 높았으며, 행복감 전체에 있어서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타났다.

#### 다. 성별에 따른 낙관성의 차이

초등학생의 성별에 따른 낙관성을 분석한 결과 <표 5>, 낙관성(t=-3.1108, p<0.01)에서 여학생이 남학생보다 높은 점수를 보여, 낙관성에 있어서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타났다.

### 3. 향유하기와 행복감의 관계

초등학생의 향유하기와 행복감의 관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 한

결과 <표 6>, 향유하기는 행복감과 통계적으로 유의미한 정적 상관관계(r=0.776, p<0.001)를 보였다. 향유하기의 하위요인 중에서 행복감과 가장 높은 상관관계를 보인 것은 현재순간 향유(r=0.696, p<0.001)였으며, 미래기대 향유(r=0.676, p<0.001), 과거회상 향유(r=0.667, p<0.001) 순으로 행복감과 상관관계를 나타내 보였다.

향유하기 전체와 행복감의 하위요인과의 상관관계에서는 향유하기 전체와 대인관계(r=0.794, p<0.001)가 가장 상관이 높았으며, 자아특성(r=0.621, p<0.001), 가정환경(r=0.604, p<0.001), 능력(r=0.541, p<0.001) 순으로 유의미한 정적 상관관계가 나타내 보였다.

향유하기 하위요인 중 미래기대 향유는 행복감 전체와 통계적으로 유의미한 정적 상관

표 6. 향유하기와 행복감의 상관관계

구분	가정환경	자아특성	능력	대인관계	행복감(전체)
미래기대 향유	0.537 (***)	0.521 (***)	0.489 (***)	0.674 (***)	0.676 (***)
현재순간 향유	0.547 (***)	0.550 (***)	0.471 (***)	0.729 (***)	0.696 (***)
과거회상 향유	0.503 (***)	0.556 (***)	0.459 (***)	0.683 (***)	0.667 (***)
향유하기(전체)	0.604 (***)	0.621 (***)	0.541 (***)	0.794 (***)	0.776 (***)

(\*\*\* p < 0.001)

관계( $r=0.676, p<0.001$ )를 보였으며, 행복감의 하위요인과의 상관관계에서는 대인관계( $r=0.674, p<0.001$ ), 가정환경( $r=0.537, p<0.001$ ), 자아특성( $r=0.521, p<0.001$ ), 능력( $r=0.489, p<0.001$ ) 순으로 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

향유하기 하위요인 중 현재순간 향유는 행복감 전체와 통계적으로 유의미한 정적 상관관계( $r=0.696, p<0.001$ )를 보였으며, 행복감의 하위요인과의 상관관계에서는 대인관계( $r=0.729, p<0.001$ ), 자아특성( $r=0.550, p<0.001$ ), 가정환경( $r=0.547, p<0.001$ ), 능력( $r=0.471, p<0.001$ ) 순으로 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

향유하기 하위요인 중 과거회상 향유는 행복감 전체와 통계적으로 유의미한 정적 상관관계( $r=0.667, p<0.001$ )를 보였으며, 행복감의 하위요인과의 상관관계에서는 대인관계( $r=0.683, p<0.001$ ), 자아특성( $r=0.556, p<0.001$ ), 가정환경( $r=0.503, p<0.001$ ), 능력( $r=0.459, p<0.001$ ) 순으로 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 위의 결과는 대인관계 영역의 긍정정서와 만족도가 향유하기와 가장 밀접한 관계가 있음을 시사해주고 있다.

#### 향유하기와 낙관성의 관계

초등학생의 향유하기와 낙관성의 관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석한 결과 <표 7>, 향유하기는 낙관성과 유의미한 정적 상관( $r=0.813, p<0.001$ )을 보였다. 구체적

으로 살펴보면, 향유하기의 세 가지 하위요인은 낙관성과의 관계에서 미래기대 향유( $r=0.747, p<0.001$ ), 과거회상 향유( $r=0.716, p<0.001$ ), 현재순간 향유( $r=0.667, p<0.001$ ) 순으로 상관관계가 높은 것으로 나타나고 있다.

#### 행복감에 대한 향유하기의 설명력

향유하기가 행복감 및 행복감의 하위요인들을 어느 정도 설명하는지 살펴보기 위하여 중다회귀분석을 하였으며, 추후 초등학교 학생 대상 행복 증진을 위한 향유하기 프로그램을 구성할 때 어떤 부분에 초점을 두고 프로그램을 구성하는 것이 필요할 것인지에 대한 시사점을 보다 확실히 얻고자 변수 투입 방식은 Stepwise 방식을 사용하였다. 그 결과는 <표 8>과 같다.

회귀분석 결과 행복감 전체에 대한 향유하기의 설명력은 60.7%였다. 구체적으로 살펴보면, 현재순간 향유(48.4%)의 설명력이 가장 컸으며, 미래기대 향유(9.2%), 과거회상 향유(3.1%)의 순으로 행복감을 설명하고 있는 것으로 나타나 행복감 증진에 현재순간 향유의 중요성을 시사해주고 있다. 한편, 행복감 하위요인에 대한 향유하기의 설명력을 살펴보면 다음과 같다.

행복감의 하위요인 중 가정환경에 대한 향유하기의 세 가지 하위요인의 설명력은 37.0%였다. 구체적으로 살펴보면, 현재순간 향유

표 7. 향유하기와 낙관성의 상관관계

구분	미래기대 향유	현재순간 향유	과거회상 향유	향유하기(전체)
낙관성	0.747 (***)	0.667 (***)	0.716 (***)	0.813 (***)

(\*\*\*)  $p < 0.001$

표 8. 행복감에 대한 향유하기의 설명력

종속변수	독립변수	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β	t
가정환경	현재순간 향유	0.299	0.299	0.429	0.296	5.9999****
	미래기대 향유	0.360	0.061	0.339	0.248	4.7421****
	과거회상 향유	0.370	0.010	0.195	0.149	2.8788**
자아특성	과거회상 향유	0.310	0.310	0.285	0.275	5.3702****
	현재순간 향유	0.377	0.067	0.319	0.278	5.7093****
	미래기대 향유	0.389	0.012	0.173	0.159	3.0853**
능력	미래기대 향유	0.240	0.240	0.238	0.246	4.4493****
	현재순간 향유	0.283	0.042	0.222	0.217	4.1553****
	과거회상 향유	0.294	0.012	0.144	0.156	2.8332**
대인관계	현재순간 향유	0.531	0.531	0.312	0.417	11.1725****
	과거회상 향유	0.616	0.085	0.181	0.268	6.8232****
	미래기대 향유	0.640	0.024	0.162	0.228	5.7736****
행복감 (전체)	현재순간 향유	0.484	0.484	1.282	0.364	9.3327****
	미래기대 향유	0.576	0.092	0.911	0.274	6.6261****
	과거회상 향유	0.607	0.031	0.805	0.253	6.1721****

(\*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001)

(29.9%)의 설명력이 가장 컸으며, 미래기대 향유(6.1%), 과거회상 향유(1.0%)의 순으로 가정환경을 설명하였다.

행복감의 하위요인 중 자아특성에 대한 향유하기의 세 가지 하위요인의 설명력은 38.9%였다. 구체적으로 살펴보면, 과거회상 향유(31.0%)의 설명력이 가장 컸으며, 현재순간 향유(6.7%), 미래기대 향유(1.2%)의 순으로 가정환경을 설명하였다.

행복감의 하위요인 중 능력에 대한 향유하기의 세 가지 하위요인의 설명력은 29.4%였다. 구체적으로 살펴보면, 미래기대 향유(24.0%)의 설명력이 가장 컸으며, 현재순간 향유(4.2%), 과거회상 향유(1.2%)의 순으로 가정

환경을 설명하였다.

행복감의 하위요인 중 대인관계에 대한 향유하기의 세 가지 하위요인의 설명력은 64.0%였다. 구체적으로 살펴보면, 현재순간 향유(53.1%)의 설명력이 가장 컸으며, 과거회상 향유(8.5%), 미래기대 향유(2.4%)의 순으로 가정환경을 설명하였다.

#### 낙관성에 대한 향유하기의 설명력

향유하기가 낙관성을 어느 정도 설명하는지 살펴보기 위하여 중다회귀분석을 하였으며, 변수 투입 방식은 Stepwise 방식을 사용하였다. 분석 결과 <표 9>, 낙관성에 대한 향유하기의

표 9. 낙관성에 대한 향유하기의 설명력

종속변수	독립변수	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	B	β	t
낙관성	미래기대 향유	0.557	0.557	0.643	0.398	10.4215***
	과거회상 향유	0.639	0.082	0.474	0.307	8.1051***
	현재순간 향유	0.665	0.026	0.381	0.223	6.1898***

(\*\*\* p < 0.001)

세 가지 하위요인의 설명력은 66.5%였다. 구체적으로 살펴보면, 미래기대 향유(55.7%)의 설명력이 가장 컸으며, 과거회상 향유(8.2%), 현재순간 향유(2.6%)의 순으로 낙관성을 설명하는 것으로 나타나 낙관성 증진을 위해서는 미래기대 향유 방법이 중요함을 시사하고 있다.

## 논 의

본 연구는 아동의 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 분석하여 아동의 향유하기가 행복감 및 낙관성과 어떠한 관계를 맺고 있으며, 행복감과 낙관성에 대한 향유하기의 설명력은 어떠한지 알아보기 위하여 실시되었다. 본 연구의 주요 결과에 대하여 논의하면 다음과 같다.

### 향유하기, 행복감, 낙관성의 성별 차이

아동의 향유하기, 행복감, 낙관성 모두에서 여학생의 평균 점수가 남학생의 평균 점수보다 유의미하게 높아, 성별에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성별에 따라 향유하기의 차이가 있으며, 여성이 남성보다 향유하기를 잘 한다는 Bryant와 Veroff (2004)의 연구 결과와 동일하며, 향유하기의

성차는 초등학교 고학년 무렵에 이미 시작된다는 Cafasso와 Bryant(1994)의 연구 결과와도 일치한다. 본 연구에서 여학생의 향유하기 수준이 남학생보다 높게 나타난 이유는 여학생이 남학생에 비해 일상 속의 크고 작은 긍정적인 경험에 주의를 잘 기울이고, 긍정적인 감정들을 적극적으로 표현하며, 다른 사람과 함께 나누고자 하는 경향이 크기 때문이라고 판단된다. 이러한 경향들은 다른 사람과 공유하기, 세밀하게 감각 느끼기, 적극적으로 표현하기 등으로 표현되는 향유하기 전략들과 공통점을 가지고 있으며, 여학생의 향유하기 수준을 향상시킨다(Bryant와 Veroff, 2004). 따라서 학교 현장에서는 상대적으로 향유하기 수준이 낮게 나타난 남학생들의 향유하기 수준을 향상시키기 위하여 남학생들에게 일상생활 속에서 보다 많은 긍정적인 경험을 찾아보게 하고, 그 감정에 주의를 기울이고, 적극적으로 표현하게 하는 등의 향유하기 전략들을 지속적으로 지도하는 것이 요구된다.

행복감에 있어서도 여학생이 남학생보다 더 높은 행복감을 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 행복감에 남녀차가 있다는 선행 연구(김희중, 2007; 김연화, 2007; 허지영, 2008)와는 동일하나, 행복감에 있어 성별에 따른 차이가 없다는 연구(김상곤, 2008; 박진화, 2009; 김혜경, 2010)와는 상이하다. 본 연구 결

과에서 특히 주목할 점은 여학생이 가정환경과 대인관계 하위요인에서 남학생에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다는 점이다. 이 결과는 여학생이 남학생에 비해 부모, 교사, 친구 등의 중요한 타인과 원만하고 친밀한 관계를 맺음으로써 높은 행복감을 느끼고 있다는 점을 시사한다. 따라서 학교 현장에서는 상대적으로 행복감 수준이 낮게 나타난 남학생들의 행복감 수준을 향상시키기 위하여 남학생들이 부모, 교사, 친구 등의 중요한 타인과 안정적이고 친밀한 관계를 맺을 수 있도록 구체적인 방법들이 마련되어야 할 것이다.

낙관성에서도 여학생이 남학생보다 유의미하게 점수가 높아, 여학생이 남학생보다 미래를 더 낙관적으로 바라보는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 낙관성에 남녀차가 있다는 선행 연구(배성애, 1999; 김동현, 2006)와는 일치하나 낙관성에 있어 성별에 따른 차이가 없다는 연구(양돈규, 2001; 전신영, 2009; 유슬기, 2011)와는 상이하다. 본 연구에서 여학생이 남학생에 비해 낙관적으로 나타난 이유는 향유하기 및 행복감과 연관지어 설명할 수 있다. 향유하기와 낙관성은 관련이 높은 성격특성이며(Bryant와 Veroff, 2003; Wood, 2003; 조현석, 2008), 행복감은 낙관성을 예언하는 주요 변인이다(Diener, 1999; Seligman, 2002; 권석만, 2008). 따라서 남학생에 비해 여학생이 향유하기 수준이 더 높고, 높은 행복감을 느끼기 때문에 여학생이 남학생에 비해 미래를 보다 낙관적으로 바라본다고 볼 수 있다.

#### 향유하기와 행복감의 관계

향유하기는 행복감 및 행복감의 하위요인(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)과 유의

미한 정적 상관관계를 보였으며, 아동의 행복감에 대한 향유하기의 설명력은 매우 높았다. 이러한 결과는 향유하기를 잘 하는 사람일수록 행복감이 높다는 것을 시사하는 것으로, 향유하기 수준이 높은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 행복감과 삶의 만족감이 높고, 우울감은 낮다는 선행 연구들(Bryant, 2003; Burton과 King, 2004; Bryant, Smart, 2005; 권석만, 조현석 및 임형진, 2010)과 일치한다. 구체적으로 행복감에 대한 향유하기의 설명력과 관련성을 논의하면 다음과 같다. 향유하기의 시간에 따른 세 가지 하위요인 중에서 현재순간 향유가 행복감 전체를 가장 높게 설명하였다. 이는 현재순간 향유가 아동의 행복감에 중요함을 보여주는 결과이며, 마음챙김 등의 ‘지금-여기’를 중시하는 긍정심리학의 흐름을 지지하는 결과이다(김광수, 2012). 본 연구 결과에서 현재순간 향유가 행복감을 가장 높게 설명하는 것은 현재순간 향유를 잘하는 사람일수록 일상 속에서 더 쉽게 긍정적인 경험을 찾아내며, 순간순간의 긍정적인 경험과 즐거운 감정을 충분히 음미하므로 더 큰 만족감과 행복감을 느끼기 때문임을 보여준다(Bryant와 Veroff, 2004). 본 연구결과에서처럼 현재를 향유하는 능력이 행복감 증진에 중요하지만 지금 우리의 초등학교 현실에서는 이러한 사실이 간과되고 있다. 많은 수의 아동들이 과도한 사교육과 선행학습의 영향으로 현재의 즐거움을 충분히 누리고 있지 못하며, 현재를 향유하는 방법 또한 제대로 배우지 못하고 있다. 우리나라 초등학교 아동의 주관적 행복지수는 OECD 23개 국가 중 최하위를 기록했다(방정환재단 & 연세대 사회발전연구소, 2011)는 결과가 이러한 현실을 반증해주고 있다. 긍정심리학의 창시자라 불리는 Seligman(2005)

은 인간은 누구나 행복 수준을 보다 높은 수준으로 향상시킬 수 있다고 하였다. 행복도 연습이 필요하며, 행복하기 위한 방법들을 꾸준히 훈련함으로써 더욱 충만한 삶을 누릴 수 있다는 연구 결과를 제시하고 있다. 이러한 연구결과는 학교 교육 관계자들에게 더 이상 학교가 교과교육 중심의 지식 전달에만 머물러서는 안 된다는 시사점을 주며, 현재의 긍정적인 경험들을 음미하고 즐기며 향유하는 능력을 포함하여 행복과 관련된 프로그램들이 학교 교육과정과 상담과정 등에서 개발되고 적용되어 그 효과를 검증할 필요가 있음을 알려준다.

한편, 향유하기와 행복감의 관계와 관련하여 본 연구에서 주목할 만한 또 다른 부분은 행복감의 하위요인(가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계)을 설명하는 향유하기의 하위요인들이 제각기 달랐다는 점이다. 가정환경과 대인관계의 요인에서는 현재순간 향유의 설명력이 가장 컸으며, 자아특성 요인에서는 과거회상 향유의 설명력이 가장 컸다. 반면에 능력 요인에서는 미래기대 향유의 설명력이 가장 컸다. 이러한 결과는 미래, 현재, 과거의 시간에 따른 향유하기가 각기 다른 행복감에 영향을 미친다는 것을 시사한다.

먼저, 현재순간 향유가 가정환경과 대인관계에서 높은 설명력을 보인 것에 대해 논의하면 다음과 같다. 현재순간 향유를 잘하는 사람은 원만한 대인관계를 맺는데 중요한 역할을 하는 정서적 민감성과 정서 표현력, 감정을 공유하는 능력이 뛰어나다(Bryant와 Smart, 2005; 권석만, 2008). 지금-여기의 크고 작은 긍정적인 경험에 주의를 기울이고, 감정과 정서를 풍부하게 표현하며, 행복감을 다른 사람과 공유하는 현재순간 향유 능력이 아동이 안

정된 가정환경 속에서 부모, 교사, 친구 등의 중요한 타인과 친밀한 관계를 맺으면서 행복감을 느끼는데 도움을 주는 것으로 볼 수 있다. 그리고 과거회상 향유는 자아특성 요인을 가장 높게 설명하고 있는데 이에 대해 논의하면 다음과 같다. 개인의 긍정적인 자아특성은 과거에 경험했던 크고 작은 성공의 경험들이 쌓여서 형성되는 것(김교현, 2006)에 기초해 볼 때, 과거회상 향유를 잘 하는 사람들은 현재의 부정적인 상태에서도 과거의 성취 경험과 그때의 정서들을 충분히 향유함으로써 자신의 자아특성을 긍정적으로 평가하며 행복감을 느낄 수 있음을 알 수 있다. 한편, 미래기대 향유는 능력 요인을 가장 높게 설명하고 있는데, 이는 미래를 긍정적이고 희망적으로 바라보고 향유하는 미래기대 향유가 아동에게 할 수 있다는 희망을 불러일으키며, 자신의 능력 또한 긍정적으로 평가하게 해주어 행복감을 느끼게 하는 것을 시사해 준다. 전체적으로 향유하기 전체와 행복감의 하위요인과의 관계분석 결과 향유하기의 모든 하위요인이 대인관계 요인의 행복감과 가장 큰 상관관계를 보이고 높은 설명력을 나타내 보였다. 이는 대인관계 영역의 긍정정서와 만족도가 향유하기와 가장 밀접한 관계가 있음을 보여주는 결과로 향유하기를 잘 하는 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 타인과 원만하고 풍요로운 관계를 맺고, 그 관계 속에서 높은 행복감을 느낀다는 점을 시사해 준다.

#### 향유하기와 낙관성의 관계

향유하기는 낙관성과 유의미한 정적 상관관계를 보였으며, 아동의 낙관성에 대한 향유하기의 설명력 또한 높게 나타났다. 이러한 결

과는 향유하기를 잘 하는 사람일수록 미래를 긍정적이고 희망적으로 바라보는 낙관성이 높다는 것을 시사하며, 향유하기가 낙관적인 성격 특성과 관련이 있다는 선행연구 결과(Bryant와 Veroff, 2003; 권석만, 조현석 및 임형진, 2010)들을 지지하는 결과이다. 특히 향유하기의 3요인 중 미래기대 향유가 낙관성과 가장 높은 상관관계와 설명력을 보였는데 이러한 결과는 미래에 있을 긍정적인 사건을 기대하고 향유하는 미래기대 향유 자체가 다가올 미래를 긍정적이고 희망적으로 생각하는 낙관적인 태도 강화 할 수 있음을 시사해 준다. 긍정심리학의 연구결과에서 낙관성이 개인의 학업성취와 직업적응 및 성과, 다양한 성취를 예언하는 중요한 변인으로 밝혀지고 있는 점(Seligman, 2004; Seligman; 2011)에 비추어 볼 때 우리나라 초등학생의 낙관성 증진 개입은 아동의 성취와 행복 및 번영에 매우 중요한 상담교육의 과제로서 이와 관련하여 앞으로 낙관성 증진 개입의 중요한 일 방안으로 향유하기 프로그램 개발, 실시와 그 효과 검증이 필요하며, 특히 낙관성 증진에 미래 향유하기 방안의 개발과 적용이 필요함을 시사받게 된다.

## 제언

본 연구의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 해 보면 다음과 같다.

첫째, 향유하기의 아동 행복감과 낙관성에 대한 설명력이 높은 것으로 나타났는데 아동의 행복감과 낙관성을 높이는 한 방안으로 향유하기 수준을 향상시키는 구체적 프로그램을 구상하여 적용해 볼 필요가 있다. 예컨대, 초등학교 고학년 아동을 대상으로 매일 하루에

한 가지씩 긍정적인 사건을 떠올려 기록하기, 매일 20분씩 자신이 좋아하는 일을 하며 향유할 수 있는 휴식시간 갖기, 미래의 긍정적인 나의 모습 떠올리며 꿈 노트 적기 등의 향유하기 전략들을 이용한 구체적이고 체계적인 향유하기 프로그램 개발과 이에 대한 효과 검증이 시도될 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 자기보고식 척도만을 사용하여 향유하기, 행복감, 낙관성 정도를 측정하였기 때문에 질문의 의도를 파악하지 못하여 실제와 다르게 응답하거나 응답자가 반응하고자 하는 방향으로 응답하는 반응경향성의 영향을 완전히 배제할 수 없다. 특히 행복감이나 낙관성은 사회적 바람직성이나 자아의 방어기제로 인해 다양한 문제점과 오류가 반영되었을 가능성도 있다고 여겨진다. 따라서 후속연구에서는 자기보고식 측정과 함께 자기보고식 측정의 오류를 보완할 수 있는 면담과 관찰 등을 통한 자료수집이 요구되며 보다 엄밀한 연구를 위하여 성인용 향유하기 척도처럼 아동 향유하기 척도에 대한 타당화 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 서울시와 경기도 소재의 10개 초등학교의 5, 6학년 아동만을 대상으로 하였기 때문에 연구 지역을 전국적으로 확대할 필요가 있으며, 대상 아동도 저학년 및 중학년으로 확대할 필요가 있으며 우리나라에서의 향유하기의 발달적 특성을 파악하기 위해서 초등학생, 중고생, 대학생, 성인들 간의 향유하기에 대한 비교 분석 연구도 이루어질 필요가 있다. 특히 향유하기와 행복감 및 낙관성의 상관관계에서 성인 연구결과보다 아동을 대상으로 한 본 연구결과가 좀 더 상관이 높게 나타났는데 이것이 발달 단계 특성 차이 때문인지 아니면 사용 척도의 차이 때문인지



등을 밝혀내기 위해 다양한 발달 단계 대상에 대한 추후연구가 이루어질 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 향유하기와 행복감 및 낙관성의 관계를 알아본 것으로 향유하기가 행복감 및 낙관성에 영향을 주는 선행요인인지 아니면 행복감 및 낙관성에 영향을 받는 것인지 확실할 수 없으므로 이와 관련하여 변인 간의 인과 관계 검증연구와 실험 연구 등 후속 연구가 계속 이루어질 필요가 있다.

### 참고문헌

- 국회교육과학기술위원회 (2011). 민주 노동당 권영길의원 자료. 국회교과위.
- 권석만 (2004). 인간관계의 심리학. 서울: 학지사.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권석만 · 조현석 · 임영진 (2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 349-365.
- 김광수 (2012). 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제. 초등상담연구, 11(2), 193-217.
- 김동현 (2006). 아동의 낙관성과 학습동기와의 관계. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상곤 (2008). 지역주민의 행복도 결정요인에 관한 연구. 한국지역사회복지학, 25, 325-351.
- 김선화 (2009). 초등학교생의 자기수용과 주관적 행복감과의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김연화 (2007). 아동의 성격유형 및 부모와의 의사소통 유형과 행복감과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영은 (2009). 초등학교 저학년 방과 후 교실 아동의 행복감과 자아존중감 및 우정과의 관계연구. 한국성서대학교 대학원 석사학위논문.
- 김종백 · 김태은 (2008). 학교행복 검사도구 개발 및 타당화. 교육심리연구: 22, 259-279.
- 김주용 · 이지연 (2007). 아동의 성향적 낙관성 척도 개발 및 타당화. 아시아교육연구, 9(3), 83~106.
- 김지영 (2008). 초등학생이 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각수준 및 대처양식과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜경 (2010). 초등학교생의 정서지능과 행복감의 관계. 공주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희중 (2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박진화 (2009). 초등학교생의 부모에 대한 애착 및 사회적 지지와 행복감과의 관계. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 박재욱 (2008). 시민단체활동가의 주관적 안녕감과 자아존중감, 삶의 의미, 정신건강의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소정 (2009). 청소년의 낙관성 및 감사성향과 주관적 안녕감의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박숙경 (2003). 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담프로그램의 개발과 효과 검증. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 방정환재단 & 연세대 사회발전연구소 (2011). 한국어린이-청소년 행복지수 국제비교. 연

- 세대사회발전 연구소.
- 변경보 (2006). 자기통제력, 자아존중감과 주관적 행복과의 상관관계연구. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 배성애 (1999). 청소년의 심리적 안녕감과 관련된 인지적 요인들에 관한 탐색 연구. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 유슬기 (2011). 초등학생의 낙관성과 부모관련 스트레스 및 또래지지와 주관성 안녕감의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤경 (2008). 대학생의 주관적 안녕감: 성격, 사회적 지위, 자기효능감과의 관계를 중심으로. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정화 (2005). 초등학생의 행복감 측정을 위한 도구의 개발. 공주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 장휘숙 (2009). 30, 40대 한국 성인들의 행복증진전략과 성격특성이 행복에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현석 (2008). 향유하기와 주관적 웰빙의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 채선애 (2001). 여가활동, 여가참여동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감간의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 최선영 · 광금주 (2007). 연령에 따른 환상적인 낙관적 믿음의 차이와 학령전기 아동의 심리적 적응. *한국심리학회*, 20(4), 59-80.
- 허지영 (2008). 초등학생의 행복감과 학교생활적응과의 관계 연구. 경인교육대학교 대학원 석사학위논문.
- Bryant, F. B., & Cvenegros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2003). Savoring Belief Inventory(SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2004). Savoring: A process Model of Positive psychology. Unpublished manuscript.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. (권석만 등 역. <인생을 향유하기>. 서울: 학지사, 2010)
- Burton, C. M., King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Cafasso, L. L., Bryant, F. B. (1994). *A Scale for measuring children's savoring beliefs*. Paper presented at the 102nd annual American Psychological Association convention, Los Angeles, CA.
- Diener, E. (1994). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 93(3), 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Hoggard, L. (2005). *How to be happy*. Boston: Beacon Press.
- Kim, K. S., & Eva, L. B. (2012) I-STATistics v1.2 Statistical Data Ananlysis Program. UCLA: 통

- 계처리 프로그램
- King, L. A. (2004). Why happiness is good for you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S., (1992) Effect of optimism on psychological and physical well-being. *Cognitive and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2002) *Optimism pessimism and physical well-being*. Washington, DC: American psychological Association.
- Seligman, M. E .P. (2004). *The Authentic Happiness: Using the New Positive psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Arthur Pine Association. (김인자 역. <마틴 셀리그만의 긍정심리학>. 서울: 물푸레, 2009)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Arthur Pine Association. (우문식, 윤상윤 역. <Flourish>. 서울: 물푸레, 2011)
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Watson, D. (2002). *Positive Affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states*. New York: Oxford University Press.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (1989). Sex difference in positive well-being. *Psychological Bulletin*. 106. 249-264.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2012년 7월 31일  
 ◆ 수정원고접수일: 2012년 9월 07일  
 ◆ 게 재 승 인 일: 2012년 9월 15일

## The Relationship among Savoring, Happiness and Optimism of Elementary School Children

**Soo-Ryun Park**

Dosin Elementary School

**Kwang-Soo Kim**

Seoul National University of Education

The purpose of this study is to examine the relationship among savoring, happiness and optimism of elementary school students. This study is also expected to provide basic informations for the promotion of the happiness and optimism of elementary school students. The subjects were 495 fifth and sixth graders from 10 primary schools located in Seoul and Gyeonggi Province. The measurement were the savoring test, the happiness test and the optimism test. The collected data was analyzed using the i-STATistics program(Kim & Baker, 2012). The study results were as followings: First, female students had higher scores than male students in the savoring test, the happiness test and the optimism test. And there were significant gender differences in savoring, happiness and optimism. Second, there was a significantly positive correlation between savoring and happiness(home environment, self-attributes, abilities, and interpersonal relationships) at the level of  $p < 0.001$ . And the regression analysis result showed that savoring contains explanatory power of 60.70% for happiness. Third, there was a significantly positive correlation between savoring and optimism(expectations for the future) at the level of  $p < 0.001$ . And the regression analysis result showed that savoring contains explanatory power of 66.51% for optimism. The result of this study shows that savoring has a high correlation to happiness and optimism. Happiness and optimism of children can be enhanced by increasing savoring. Therefore, the development and verification of savoring program for children is required.

*Key words : savoring, happiness, optimism*