

고등학생의 스트레스와 행복감 간의 관계에서 주관적 웰빙과 감사성향의 이중 매개효과

Double Mediating Effect of Subjective Well-being and Gratitude Disposition on Relationship between Stress and Feeling of Happiness among High School Students

안재순

꿈나래마음치유상담센터

Jae-Sun An(lucky603@hanmail.net)

요약

본 연구에서는 고등학생의 스트레스와 행복감 간의 관계를 확인하고, 그 관계를 주관적 웰빙과 감사성향이 이중으로 매개하는지를 검증하고자 하였다. 연구 참여자는 남녀 고등학생 245명이었다. 이 연구를 위해서 지각된 스트레스 척도, 삶의 만족 검사, 정서빈도검사, 감사성향 척도 및 주관적 행복 척도를 사용하였다. 직렬적 이중 매개효과는 PROCESS Macro 3.5 모형 6으로 검증하였다. 연구 결과, 고등학생의 스트레스는 주관적 웰빙, 감사성향 및 행복감과 유의한 부적 상관이 있었다. 고등학생의 주관적 웰빙은 감사성향이나 행복감과 정적 상관이 있었으며, 감사성향도 행복감과 정적 상관이 있었다. 본 연구에서는 고등학생의 스트레스와 행복감 간의 관계를 주관적 웰빙과 감사성향이 직렬로 이중매개 하는 것으로 나타났다. 결론적으로 청소년들의 행복에 주관적 웰빙과 감사성향이 중요한 역할을 한다는 것이 발견되었기 때문에, 그들의 주관적 웰빙 수준과 감사성향을 증진시킬 필요가 있다.

■ 중심어 : | 청소년 | 스트레스 | 웰빙 | 감사성향 | 행복감 |

Abstract

This study aims to identify the relationship between stress and feeling of happiness among high school students, and to examine the double mediating model of subjective well-being and gratitude disposition on that relationship. Participants of this study were 245 male and female high school students. Perceived Stress Scale, Satisfaction with Life Scale, Emotion Frequency Test, Gratitude Questionnaire-6, and Subjective Happiness Scale were used for this study. To analyse a sequential double mediating effect, PROCESS Macro 3.5 Model 6 was used. Results revealed that stress was negatively correlated with subjective well-being, gratitude disposition, and feeling of happiness among high school students. And, subjective well-being was positively correlated with gratitude disposition and feeling of happiness, while gratitude disposition was positively correlated with feeling of happiness. It was found that subjective well-being and gratitude disposition were sequentially mediating stress and feeling of happiness among high school students. Because these findings suggest that subjective well-being and gratitude disposition play important roles in adolescents' happiness, it is necessary to promote their subjective well-being and gratitude disposition.

■ keyword : | Adolescent | Stress | Well-being | Gratitude | Happiness |

1. 서론

다른 연령대보다 청소년기에는 적응해야 할 것들도 많고 스트레스를 많이 경험하지만[1], 특히 대학진학이 강조되는 사회에서 우리나라 고등학생들은 스트레스를 더 많이 경험할 가능성이 크다[2]. 실제로 한 연구에서는 한국 청소년들이 뉴질랜드 청소년들보다 학업 스트레스를 더 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다[3]. 그리고 청소년이 경험하는 그런 스트레스는 정신건강을 위협하고 삶의 질을 낮춘다[4]. 스트레스는 다양한 방식으로 청소년의 삶과 미래에 부정적으로 작용할 수 있다.

실제로 스트레스가 청소년의 삶 속에서 다양한 부정적 결과를 양산하는 것이 연구로 밝혀졌다. 청소년기의 스트레스는 학교에 적응하는데 어려움을 주며[5], 정신적으로 힘들게 하여 자살을 생각하게도 한다[6]. 게다가 중년기나 노년기에서처럼 청소년기에서도 스트레스가 신체화 증상으로 나타날 수도 있다[7]. 또한 청소년이 경험하는 생활 스트레스는 중독에도 빠지게 만들 수 있으며[8], 스트레스가 청소년으로 하여금 비행행동을 하게 할 수도 있다[9]. 그리고 청소년의 스트레스가 그들의 삶 속에서 웰빙이나 행복감을 낮춘다[10].

그래서 본 연구에서는 청소년의 행복감과 관련된 변인들에 초점을 맞추었다. 행복은 강렬한 기쁨에 이르는 유쾌한 감정, 즉 긍정정서를 경험하는 정신적 상태로 정의될 수 있으며 삶의 만족, 주관적 웰빙, 인생에서 추구하는 최고의 상태 등으로 표현되기도 한다[11]. 그렇기 때문에 누구나 행복하기를 바라고 행복을 추구하는 것일 수 있다. 그런데 서은국은 본능적인 행복추구를 강조하며 행복을 생존과 번식을 위한 진화의 산물이라고 주장하였다[12]. 그렇다면 청소년이 행복을 추구하는 것이 삶의 적응과 인생의 목적을 이루는데 중요한 역할을 할 수 있다. 그리고 구재선과 서은국의 연구에서는 청소년의 삶 속에서 가치 지향과 심리적 욕구충족이 행복과 상관이 있었다[13]. 행복이 인간이 추구하는 최고의 선이든, 생존과 번식을 위해 본능적으로 추구하게 되는 것이든 간에 개인 삶에서 중요한 요소인 것은 분명하다. 따라서 개인의 행복을 예측할 수 있는 심리적 변인들에 관한 연구들이 국내에서도 많이 이루어졌다[14].

앞서 기술한 것처럼 청소년이 경험하는 스트레스가 행복감을 낮출 수 있다[10]. 스트레스가 개인의 행복감에 부정적인 영향을 준다는 것은 국내 연구들에서도 이미 검증되었다. 예를 들어, 대학생의 생활 스트레스가 행복감 수준을 낮출 수 있으며, 직무 스트레스가 행복감을 위협한다는 것이 연구로 밝혀졌다[15]. 또한 중학생의 스트레스가 그들의 행복감을 감소시킬 수 있다는 것도 검증되었다[16]. 청소년이 스트레스에 잘 대처하면 행복감을 유지할 수 있다는 것도 연구로 검증되었는데[17], 이는 청소년이 경험하는 스트레스가 행복감을 감소시킬 수 있다는 논리에 기초한 것이다. 이런 연구들의 결과를 바탕으로 여기에서는 청소년이 경험하는 스트레스가 행복감을 감소시킬 것으로 가정하였다.

본 연구에서는 스트레스가 고등학생의 행복감을 어떤 방식으로 낮추는지 그 경로를 탐색하고자 한다. 우선 청소년의 스트레스는 주관적 웰빙에 부정적으로 영향을 줄 수 있다. 김정호는 웰빙을 삶의 동기가 충족된 상태로 개념화하면서 동기가 충족하지 않은 상태를 스트레스라고 보았다[18]. 그렇다면 삶 속에 스트레스원이 많다는 것은 동기가 충족되지 않은 것들이 많은 것이다. 따라서 자각된 스트레스가 많으면 주관적인 웰빙 수준이 낮을 수밖에 없다. 일반적으로 삶에 대한 만족 수준이 높고 부정정서를 덜 느끼고 긍정정서를 많이 경험하면 주관적 웰빙 수준이 높은 것으로 여겨진다[19]. 스트레스는 개인의 삶 속에서 부정정서를 더 경험하고 긍정정서를 덜 경험하며[20], 삶의 만족감을 떨어뜨리기 때문에[21], 주관적 웰빙 수준을 낮출 가능성이 크다. 그리고 실제로 스트레스와 주관적 웰빙이 관계가 있다는 것도 검증된 바 있다[22]. 그렇다면 청소년이 경험하는 스트레스가 그들의 주관적 웰빙에 부정적으로 작용할 가능성이 크다.

선행연구에서는 스트레스와 행복감 간의 관계를 낙관성이나 긍정적 사고 등이 매개한다는 연구들이 있었는데[16], 이 연구에서는 주관적 웰빙이 고등학생이 경험하는 스트레스와 행복감 간의 관계를 매개할 것으로 보았다. 앞서 행복을 유쾌한 감정이나 삶에 대한 만족 및 주관적 웰빙으로 표현되기도 한다고 하였지만[11], 동일한 개념이라고 할 수는 없다. 주관적 웰빙이 행복감과 밀접한 관계가 있을 수 있지만, 다른 개념으로 연

구되기도 한다[23]. 본 연구자는 주관적 웰빙을 경험하기 때문에 행복감을 느끼는 것으로 보았다. 삶에 만족하고 긍정정서를 많이 경험하면 자신이 행복하다고 생각할 가능성이 크기 때문이다. 실제로 청소년의 주관적 웰빙은 행복감과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타난 연구도 있었다[24].

청소년이 주관적 웰빙 수준이 높으면, 다시 말해 삶에 만족하고 긍정적인 정서를 더 많이 경험하면 바로 행복한 느낌을 가질 수 있지만, 주관적으로 웰빙 상태가 되면 감사하는 마음을 가지게 되어 행복감을 경험할 수도 있을 것이다. 감사성향(gratitude disposition)은 “개인이 긍정적인 경험을 한 것이나 긍정적 결과를 얻게 된 것에 관해 고마운 마음을 가지게 되는 경향성”인데[25], Watkins는 감사 그 자체를 행복의 지표로 보았다[26]. 선행연구에서는 감사성향은 심리적 웰빙이나 주관적 웰빙과 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌으며[27], 감사성향이 높을수록 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났다[28]. 이것은 감사성향이 주관적 웰빙과 행복감 간의 관계를 매개할 수 있음을 암시한다.

최근 한 연구에서는 간호사의 직무스트레스와 심리적 웰빙 간의 관계를 감사성향이 매개한다는 것으로 밝혀졌다[29]. 유주연과 박경의 연구에서는 대학생의 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계를 감사성향이 매개하고 있었다[30]. 이런 연구들은 감사성향이 청소년의 스트레스나 부정적 심리와 행복감 간의 관계도 매개할 가능성이 있다는 것을 시사한다. 또한 용서를 잘하는 대학생이 감사를 잘 하는 경향성이 있고, 그래서 삶에 만족하게 된다는 연구도 있었는데[31], 이런 연구는 주관적인 웰빙 수준이 높은 청소년이 감사를 더 하게 되어 행복감을 경험하게 될 수도 있다는 가정을 지지한다. 또한 청소년의 스트레스가 주관적 웰빙에 영향을 주고, 그런 주관적 웰빙 수준이 감사성향을 거쳐 행복감에 영향을 줄 수도 있음을 시사한다.

지금까지의 내용을 기초로 본 연구에서는 고등학생의 스트레스와 행복감 간의 관계를 확인하고, 그 관계를 주관적 웰빙과 감사성향이 매개하는 것을 검증하고자 하였다. 그 목적을 성취하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 고등학생의 스트레스가 주관적 웰빙, 감사성향 및 행복감과 유의한 상관이 있는가?

둘째, 고등학생의 주관적 웰빙이 감사성향이나 행복감과 유의한 상관이 있는가? 셋째, 고등학생의 감사성향이 행복감과 유의한 상관이 있는가? 넷째, 고등학생의 주관적 웰빙과 감사성향이 스트레스와 행복감 간의 관계를 이중으로 매개하는가? 그리고 검증하고자 하는 직렬 이중매개모형은 아래 [그림 1]과 같다.

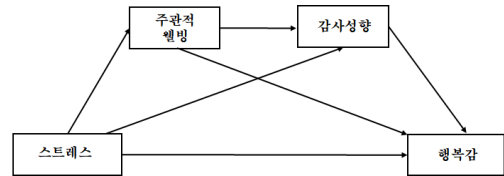


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 G광역시에 위치한 한 사립 고등학교에 재학 중인 남녀 고등학생 245명을 대상으로 하였다. G*Power 3.1을 사용하며 본 연구에서 분석 가능한 최대 예언변인 수와 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과의 크기 .10로 하였을 때 통계적 결론을 내리려면 최소 표본수를 226명을 확보해야 하는 것으로 나타났기 때문에 250명 정도의 표본 수를 계획하였다.

참여자들의 연령은 만 15세에서 19세까지 분포되어 있었고, 평균 연령은 16.42(SD=1.06)세였다. 이들 중에 남학생이 129명(52.7%), 여학생이 114명(46.5%)이었으며, 2명(0.8%)은 자신의 성별을 밝히지 않았다. 그리고 1학년이 76명(31.0%), 2학년이 85명(34.7%), 3학년이 79명(32.2%)이었는데, 5명(2.0%)은 학년을 보고하지 않았다.

2. 연구 도구

2.1 스트레스

참여자들이 살면서 경험한 스트레스는 Cohen과 Williamson의 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale)를 한글판으로 측정하였다[32][33]. 본 연구에서 사용한 척도는 안재순이 일부 문항을 청소년에

맞도록 수정하고 보완한 것이다[34]. 이 척도는 지난 한 달 동안 경험했다고 청소년이 지각한 스트레스를 측정 하는데, 고등학생이 많은 시간을 소요하지 않고 응답할 수 있는 척도이기에 선택하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 5문항은 역환산해야 하는 문항이다. 각 문항은 해당 경험을 한 적이 '전혀 없었다(1점)'에서 '매우 자주 있었다(5점)'까지 5점으로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 참여자가 스트레스를 많이 경험했다고 지각하는 것이다. 이 연구에서 문항들 간의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .75였다.

2.2 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 Diener 등의 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)와 조명한과 차경호의 정서빈도검사로 측정하였다[35][36]. 이 연구에서 사용한 삶의 만족 척도는 김정호가 한국어로 번역한 것이며 [37]. 5문항으로 구성되어 있고 각 문항을 '매우 반대한다(1점)'에서 '매우 찬성한다(7점)'까지 7점으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 문항들 간의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87이었다. 정서빈도검사는 지난 한 달 동안 부정정서와 긍정정서를 얼마나 경험했는지를 각각 네 가지의 부정정서와 긍정정서를 평정하도록 되어 있다. 이 연구에서 사용한 척도는 조명한과 차경호가 제시한 정서를 김정호가 더 이해하기 좋은 용어로 수정한 것이다[37]. 예를 들어, 공포는 불안으로 애정은 친밀감으로 수정된 것이다. 후기 청소년기에 있는 대상으로 이 척도를 사용할 수 있기 때문에[34][37], 본 연구에서도 채택하였다. 각 문항은 7점 Likert 척도로 구성되었고, 본 연구에서 문항들의 내적 일치도는 부정정서가 .70, 긍정정서는 .84였다. 고등학생의 삶의 만족 점수와 긍정정서 점수를 합하고 거기에서 부정정서 점수를 뺀 총점이 높을수록 주관적 웰빙을 더 경험하고 있는 것이다.

2.3 감사성향

고등학생의 감사성향은 McCullough 등의 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중 등이 한국판으로 타당화한 척도(K-GQ-6)로 측정하였다[39][40]. 이 척도는 살면서 감사할거리들이 많은지,

여러 사람들에게 고마움을 느끼는지 등을 묻는 여섯 문항들로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있다. 두 문항은 역환산 문항이며, 점수가 높을수록 감사성향이 강한 것이다. 본 연구에서의 문항들 간의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89였다.

2.4 행복감

청소년기에 경험하는 행복감 수준은 Lyubomirsky와 Lepper가 개발한 주관적 행복 척도(SHS: Subjective Happiness Scale)를 김정호가 번안한 것으로 측정하였다[40]. 이 척도는 개인이 자신의 행복한 상태 혹은 그렇지 않은 상태가 진술되어 있는 문항에 7점으로 응답하게 한다. 예를 들어, 청소년이 생각할 때 자신이 행복한 사람인지, 주변사람들과 비교할 때 자신이 더 행복한지 아니면 그렇지 않은지를 평정하도록 하는 것이다. 이 척도로 청소년들을 대상으로 연구된 바 있기 때문에 본 연구에서도 선택하였다[24]. 총 4문항으로 구성되어 있는데, 한 문항은 역환산해야 하며 점수가 높을수록 행복감을 더 느끼고 있는 것이다. 본 연구에서 문항들의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .85였다.

3. 분석 방법

자료분석은 IBM SPSS Statistics 23으로 하였으며, 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 구하고 적률상관분석을 하였다. SPSS Process macro 3.5 모델6으로 직렬 이중매개효과를 검증하였고 유의성은 부트스트래핑(Bootstrapping) 5,000회 지정과 95%의 신뢰구간에서 검증하였다. 참고로 성별과 학년에 따른 변인들의 차이를 점검하였고, 스트레스는 성별에 따라 차이가 있었으나 성별과 학년에 따라 종속변인인 행복감에 유의한 차이가 발견되지 않아 통계적으로 보정하지 않았다.

4. 자료수집과 윤리적 고려사항

자료의 수집은 편의표본추출 방식에 의해 이루어졌다. 이 자료의 수집은 본 연구만을 위한 것이 아니라 학년 초에 학생들의 정신건강, 학생지도 및 인성교육을 위한 기초자료로 확보하기 위해서도 이루어진 것이다.

가정통신문을 통해 부모에게 알리고 참여자인 학생들에게 자료수집의 목적 등 정보를 제공하고 동의(informed consent)를 구하는 과정이 있었다. 또한 설문한 내용은 연구목적으로만 활용되고 개인정보와 응답한 내용은 절대 외부로 누출되지 않고 특정 기간 동안 보관하다가 폐기할 것임도 알렸다. 그리고 설문에 응하면서 불편함이 느껴지면 언제든지 그만 둘 수 있다는 점도 강조하였다. 설문지에는 정신적 충격을 가할 정도의 문항들은 없었으며, 자료수집 과정에서 윤리적 문제가 생기지 않도록 주의하여 진행되었다.

III. 연구 결과

1. 스트레스, 주관적 웰빙, 감사성향 및 행복감 간의 관계

고등학생들의 스트레스, 주관적 웰빙, 감사성향 및 행복감 간의 관계를 분석하였고, 결과를 표 1에 제시하였다. 모수 통계분석인 적률상관분석을 하기에 앞서 자료의 정규성(normality)을 점검하기 위해 각 변인의 왜도와 첨도를 확인하였다. [표 1]에서 볼 수 있듯이 모든 변인들을 왜도와 첨도의 절댓값이 1미만으로 나타나 정규성에 문제가 없는 것을 알 수 있었다[41].

분석 결과, 고등학생의 스트레스는 주관적 웰빙($r=-.72, p<.001$), 감사성향($r=-.38, p<.001$) 및 행복감($r=-.54, p<.001$)과 유의한 부적 상관이 있었다. 주관적 웰빙은 감사성향($r=.52, p<.001$)이나 행복감($r=.77, p<.001$)과 정적 상관이 있었다. 감사성향도 행복감과 정적 상관이 있었다($r=.53, p<.001$).

표 1. 스트레스, 주관적 웰빙, 감사성향 및 행복감 간의 상관행렬 (N=245)

변인	1	2	3	4
1. 스트레스				
2. 주관적 웰빙	-.72***			
3. 감사성향	-.38***	.51***		
4. 행복감	-.54***	.68***	.53***	
M	29.59	17.91	31.59	17.52
SD	5.75	5.34	6.93	5.30
Skewness	.08	-.41	-.51	-.10
Kurtosis	-.02	-.16	.06	-.48

*** $\alpha<.001$

2. 스트레스와 행복감에 대한 주관적 웰빙과 감사성향의 매개효과

본 연구에서는 고등학생의 스트레스와 행복감 관계를 주관적 웰빙과 감사성향이 직렬적으로 이증매개 하는지를 검증하였고, 그 결과는 [표 2]와 [그림 2]에서 확인할 수 있다. 참고로 스트레스와 주관적 웰빙 간의 상관관계수가 높게 나타났지만, 회귀모형에서 공차가 각각 .475와 .406으로 나타나 기준인 .1보다 낮지 않고, 분산팽창지수(VIF)가 각각 2.104와 2.464로 기준인 10보다 크지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 드러났다.

[표 2]에서 볼 수 있듯이 고등학생의 스트레스가 주관적 웰빙에 부적으로 영향을 미치고 있었으나($\beta=-.724, p<.001$), 이 모형에서는 감사성향으로 가는 경로는 유의하지 않았으며 행복감으로 가는 직접 경로도 유의하지 않았다.

고등학생의 주관적 웰빙은 감사성향에 정적으로 영향을 미치고 있었고($\beta=.513, p<.001$), 행복감에도 정적으로 영향을 주고 있었다($\beta=.718, p<.05$). 고등학생의 감사성향은 행복감에 정적으로 영향을 미치고 있었다($\beta=.179, p<.001$).

[그림 2]에 나타나 있는 것처럼 고등학생의 행복감에 대한 스트레스의 효과($\beta=-.535, p<.001$)는 주관적 웰빙과 감사성향이 매개변인으로 투입되었을 때 그 효과가 감소되어 유의하지 않게 되었다.

표 2. 스트레스와 행복감 간의 관계에서 주관적 웰빙과 감사성향의 매개효과 검증 결과

경로	B	β	se	t	p
매개변인 모형(종속변인: 주관적 웰빙)					
상수	76.241		3.210	23.75	.000
스트레스	-1.774	-.724	.107	-16.38	.000
매개변인 모형(종속변인: 감사성향)					
상수	25.456		3.644	6.99	.000
스트레스	-.007	-.006	.096	0.07	.944
주관적 웰빙	.257	.513	.040	6.44	.000
종속변인 모형(종속변인: 행복감)					
상수	4.986		2.202	2.27	.024
스트레스	.048	.054	.053	.92	.359
주관적 웰빙	.275	.718	.024	11.53	.000
감사성향	.137	.179	.035	3.86	.000

주. se(standard error)는 표준오차임.

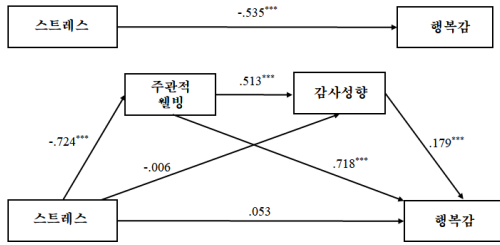


그림 2. 스트레스와 행복감 간의 관계에서 주관적 웰빙과 감사성향의 직렬적 이중매개모형 (**p<.001)

[표 3]에는 고등학생의 스트레스와 행복감에 대한 주관적 웰빙과 감사성향의 간접효과를 분석한 결과를 제시하였다. 이 직렬 이중매개모형에서는 고등학생의 스트레스(A)와 감사성향(C)의 직접 경로가 유의하지 않았기 때문에, 스트레스(A)에서 감사성향(C)을 거쳐 행복감(D)으로 가는 간접효과도 유의하지 않았다. 하지만 총 간접효과(-.6557 ~ -.4417)와 스트레스(A)에서 주관적 웰빙(B)을 거쳐 행복감(C)으로 가는 간접효과(-.5973 ~ -.3718), 스트레스(A)에서 순차적으로 주관적 웰빙(B)과 감사성향(C)을 거쳐 행복감(D)으로 가는 간접효과(-.1061 ~ -.0243) 모두 부트스트랩 상한값과 하한값 중간에 0이 존재하지 않기 때문에 유의한 것으로 검증되었다.

이 연구에서 검증한 간접효과들 크기에 차이가 있는지도 분석하였다[표 3]. 우선 유의하지 않았던 두 번째 간접경로(A → C → D)보다는 두 간접경로의 크기가 큰 것으로 나타났고, 스트레스와 행복감을 주관적 웰빙과 감사성향이 순차적으로 매개하는 효과(A → B → C → D)의 크기보다 주관적 웰빙만이 매개하는 효과(A → B → D)의 크기가 유의하게 컸다(-.5514 ~ -.2927).

표 3. 주관적 웰빙과 감사성향의 간접효과 검증

경로	Effect	se	LLCI	ULCI
총 간접효과	-0.542	.055	-.6557	-.4417
Ind 1: A → B → D	-0.479	.057	-.5973	-.3718
Ind 1: A → C → D	-0.001	.014	-.0307	.0250
Ind 1: A → B → C → D	-0.061	.021	-.1061	-.0243
Ind 1 - Ind 2	-0.478	.060	-.6004	-.3619
Ind 1 - Ind 3	-0.418	.066	-.5514	-.2927
Ind 2 - Ind 3	.061	.028	.0139	.1217

주. LLCI(Low Limit Confidence Interval)는 boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고 ULCI(Upper Limit Confidence Interval)는 상한값임. A = 스트레스, B = 주관적 웰빙, C = 감사성향, D = 행복감

IV. 논 의

이 연구에서는 고등학생들의 스트레스와 주관적 웰빙 및 감사성향이 어떻게 관계하며 그들의 행복감에 영향을 줄 수 있는지를 분석하였다. 고등학생의 주관적 웰빙과 감사성향이 스트레스를 매개하여 행복감에 영향을 주는 이중 매개경로를 검증하였다. 그리고 여기서 그 결과를 논의하고자 한다.

우선 가정했던 것처럼 고등학생이 경험하는 스트레스는 행복감과도 의미 있는 수준의 상관이 있었다. 고등학생의 스트레스 수준이 높을수록 행복감을 덜 경험하고 있었다. 선행연구에서도 스트레스가 행복감에 부정적으로 영향을 줄 수 있다는 연구들이 있었는데[15], 본 연구는 그런 선행연구 결과를 고등학생에게까지 그 범위를 확장시키는 것이다. 고등학생의 행복감에 대한 스트레스의 설명력이 29.2%($r=-.54$)가량 되었기 때문에 임상적으로 주목할 만한 수준이다. 결론적으로 이런 결과는 스트레스를 잘 관리해야 청소년기의 행복을 유지할 수 있다는 것을 시사한다.

고등학생의 스트레스와 주관적 웰빙 간에는 밀접한 관계가 있었다. 고등학생이 스트레스를 경험하면 할수록 삶에 만족 수준은 낮아지고 부정정서를 더 많이 느끼고 긍정정서를 덜 느끼는 것으로 나타났다. 상관분석 결과로 결론내릴 수는 없지만, 청소년이 스트레스를 경험하면 주관적 웰빙 수준이 낮아질 가능성이 있다는 결과이다. 그런데 스트레스와 주관적 웰빙 간에는 51.8%($r=-.72$)의 변량을 공유하고 있었다. 웰빙을 스트레스의 반대개념으로 간주하는 학자가 있을 정도이지만[17], 역으로 스트레스는 주관적 웰빙 간에는 50%가량 독립적인 부분이 있다는 것이다. 그렇더라도 주관적 웰빙에 대한 스트레스의 설명력이 50%가 넘는다는 것은 임상적으로 의미하는 바가 크다.

한편, 고등학생의 주관적 웰빙은 행복감과 공변하는 양이 59.3%($r=.77$)로 나타나 두 변인 간에는 밀접한 관계가 있었다. 그렇더라도 40%가량은 주관적 웰빙과 행복감 간에 독립적인 부분이 있기 때문에, 주관적 웰빙은 행복감으로 대변할 수 있다고 결론지을 수는 없다 [11][23]. 주관적으로 웰빙 상태를 인지하기 때문에 행복하다고 느낄 가능성이 크다. 본 연구에서 검증한 매

개모형에서는 고등학생의 스트레스가 주관적 웰빙을 거치지 않고는 행복감에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 이는 주관적 웰빙이 스트레스와 행복감 간의 관계를 완전히 매개하는 것을 의미한다. 다시 말해 스트레스가 주관적 웰빙 수준을 낮추게 되므로 고등학생이 행복감을 덜 느끼게 될 수 있다는 것이기 때문에, 스트레스를 적절히 증재하여 주관적 웰빙 수준을 증진시킬 수 있는 방안을 강구해야 한다. 최근에는 스마트폰이나 모바일 어플리케이션을 활용하여 스트레스를 관리하게 하거나 주관적 웰빙 수준을 증진시키는 것이 효과가 있다는 것이 검증되었다[42]. 결론적으로 다양한 방법과 기법을 통해 후기 청소년기의 스트레스를 증재할 필요가 있다.

주관적 웰빙은 고등학생의 스트레스와 감사성향 간의 관계도 매개하는 것으로 나타났다. 상관분석에서 스트레스와 감사성향의 유의한 관계가 발견되었지만, 개모형에서는 주관적 웰빙을 통한 간접효과 외에 직접 경로는 유의하지 않았다. 이는 고등학생의 스트레스가 주관적 웰빙 수준을 낮추기 때문에 감사하지 않게 된다는 것이다. 역으로 스트레스가 적으면 주관적 웰빙 수준이 높아져 감사하게 되는 것이다. 감사라는 것이 긍정적인 경험이나 긍정적인 결과를 얻게 되었다는 것을 인식한 후 가지게 되는 심리이기 때문일 수 있다[25]. 김정호는 스트레스가 욕구가 충족되지 않는 상태라고 하였는데[18], 긍정적인 결과를 얻지 못하는 상태, 즉 주관적 웰빙이 낮은 상태에서는 감사한 마음을 가지지 않을 것이다. 결론적으로 본 연구를 통해 스트레스, 그 자체가 바로 감사성향에 영향을 주지는 않는다는 것을 알 수 있었다.

거기에 더해 감사성향이 행복감과 상관이 있었기 때문에 고등학생의 스트레스에서 주관적 웰빙과 감사성향을 거쳐 행복감으로 가는 직렬 매개효과도 유의하였다. 고등학생이 경험한 스트레스가 주관적 웰빙 수준을 낮추어 감사성향을 감소시키므로 덜 행복하다고 느끼게 된다는 것이다. 하지만 스트레스에서 주관적 웰빙을 거쳐 행복감으로 가는 경로도 유의하였다. 게다가 이 경로가 직렬 이중 매개경로보다 효과의 크기가 더 큰 것으로 나타났다. 감사성향이 주관적 웰빙과 행복감 사이를 매개하기는 하지만, 행복감에 대한 주관적 웰빙의

영향력이 강하기 때문일 것이다. 감사를 유도하여 개인의 웰빙과 삶의 질을 증진시키고자 하는 중재를 많이 하는데[43], 임상적으로 그런 시도도 의미가 있지만 직접적으로 주관적 웰빙 수준을 증진시키는 것이 청소년의 행복감을 증진하는 데에 더 도움이 될 수 있다는 결과를 얻은 것이다. 결론적으로 청소년의 행복감 수준을 높이려면 만족스러운 삶의 환경을 조성하고, 긍정정서를 더 경험하고 부정정서를 덜 경험할 수 있도록 임상적으로 개입할 필요가 있다.

본 연구에서는 청소년의 스트레스와 행복감 간의 관계에서 주관적 웰빙과 감사성향이 중요한 역할을 한다는 것이 발견되어 학문적으로나 임상적으로 의미 있는 결과를 얻었다. 하지만 이런 결과에는 다음과 같은 한계가 있다. 우선 편의표본추출로 자료가 수집되었기 때문에, 본 연구의 참여자들이 한국 고등학생을 대표하지 못한다. 즉, 일반화의 한계가 존재한다. 그리고 실험연구가 아닌 이상 변인 간의 인과관계를 결론내릴 수 없다는 한계도 있다. 세 번째, 어떤 도구도 마찬가지로지만 본 연구에서 사용한 척도들이 변인을 완벽하게 측정하지는 못한다. 다시 말해, 측정된 수치에는 측정오차가 있을 수밖에 없다. 끝으로 본 연구에서 검증한 모형은 외생 혼란변인을 통제하지 않았다. 변인들 모두 혹은 독립변인과 종속변인 모두에게 영향을 줄 혼란변인에 대한 근거를 발견하지 못했기 때문이다. 따라서 일회성 연구로 결론지을 수는 없기 때문에 본 연구의 결과를 재 검증하는 연구들이 앞서 설명한 한계점들을 최대한 보완하여 수행되어야 한다.

참 고 문 헌

- [1] I. G. Coward, "Adolescent stress: Causes, consequences, and communication as an interventional model," *Canadian Journal of Family and Youth*, Vol.10, No.1, 10.29173/CJFY29341, 2018.
- [2] 윤지호, 박세영, 이승연, "고등학생의 지각된 교실수행 목표구조와 공격성의 관계: 학업스트레스와 삶의 의미의 매개효과," *발달지원연구*, 제10권, 제1호, pp.107-125, 2021.

- [3] 이미영, “청소년의 생활 스트레스와 자아탄력성의 관계: 한국과 뉴질랜드 청소년 비교연구,” 학습자중심교과교육학회지, 제17권, 제12호, pp.439-458, 2017.
- [4] 신승배, “한국 청소년 삶의 질 결정요인,” 사회과학연구, 제29권, 제1호, pp.195-217, 2018.
- [5] 정승현, 심미영, “청소년 스트레스가 학교적응에 미치는 영향과 사회지지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제9호, pp.275-284, 2014.
- [6] 고재홍, 윤경란, “청소년의 스트레스와 자살생각: 자아탄력성의 완충효과,” 한국청소년연구, 제18권, 제1호, pp.185-212, 2007.
- [7] 김정민, 장영희, “청소년 스트레스와 신체화 증상의 관계: 사회적 지지의 조절효과,” 스트레스연구, 제23권, 제4호, pp.187-196, 2015.
- [8] 고정아, 김지영, 김혜영, “청소년의 일상적 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 자기통제력의 조절효과,” 스트레스연구, 제28권, 제3호, pp.153-159, 2020.
- [9] 임은희, 남현주, “부모와의 관계 및 청소년 스트레스 간의 상호작용이 청소년 비행에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제15권, 제3호, pp.23-48, 2008.
- [10] I. E. O. Moijord, U. K. Moksnes, L. Erilsen, and G. A. Espnes, “Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity,” *Perceptual and Motor Skills*, Vol.113, No.2, pp.631-646, 2011.
- [11] P. Anand, *Happiness explained*, Oxford: Oxford University Press, 2016.
- [12] 서은국, *행복의 기원: 인간의 행복은 어디서 오는가*, 파주시: 21세기북스, 2014.
- [13] 구재선, 서은국, “청소년의 내재적 가치 지향과 기본 심리적 욕구 충족, 미래 행복의 관계 구조 분석,” 청소년학연구, 제22권, 제10호, pp.317-338, 2015.
- [14] 신동운, 최은정, 김청송, “다차원 지지와 행복과의 관계에서 자아존중감의 매개효과,” 한국심리학회지: 건강, 제24권, 제3호, pp.769-784, 2019.
- [15] 이미영, “대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향: 가족건강성의 조절효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제3호, pp.557-565, 2019.
- [16] 김태은, “중학생이 지각한 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성의 매개효과,” 디지털융복합연구, 제17권, 제2호, pp.413-421, 2010.
- [17] C. Salavera, P. Usán, S. Pérez, A. Chato, R. Vera, “Differences in happiness and coping with stress in secondary education students,” *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol.237, No.17, pp.1310-1315, 2017.
- [18] 김정호, “동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해,” 한국심리학회지: 건강, 제11권, 제2호, pp.453-484, 2006.
- [19] E. Diener, E. Suh, R. E. Lucas, and H. L. Smith, “Subjective well-being: Three decades of progress,” *Psychological Bulletin*, Vol.125, No.2, pp.276-302, 1999.
- [20] 전경구, 서경현, 김원종, 성한기, 탁진국, 정귀임, 이주열, 이경숙, 이윤정, 배재창, 양선이, 양경희, 김명숙, “정서적 스트레스 척도 개발 및 타당화,” 한국심리학회지: 건강, 제25권, 제1호, pp.75-95, 2020.
- [21] 강석임, 이윤정, 정명숙, “청소년이 지각하는 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과와 조절효과,” 한국청소년연구, 제31권, 제4호, pp.5-31, 2020.
- [22] A. Denovan and A. Macaskill, “Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students,” *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, Vol.18, No.2, pp.505-525, 2017.
- [23] Z. Jalali and A. Heidari, “The relationship between happiness, subjective well-being, creativity and job performance of primary school teachers in Ramhormoz City,” *International Education Studies*, Vol.9, No.6, pp.45-52, 2016.
- [24] 서경현, “청소년의 학업스트레스와 주관적 웰빙 및 행복감 간의 관계: 회복탄력성의 역할을 중심으로,” 청소년학연구, 제23권, 제11호, pp.137-157, 2016.
- [25] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. A. Tsang, “The grateful disposition: A conceptual and empirical topography,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, No.1, pp.112-127, 2002.
- [26] P. C. Watkins, *Gratitude and Subjective Well-Being*, In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.). *The Psychology of Gratitude* (pp.167-192), New York, NY: Oxford University Press, 2004.

- [27] 손술, 서경현, “대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로,” 한국심리학회지: 건강, 제19권, 제2호, pp.619-635, 2014.
- [28] P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, and R. L. Kolts, “Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being,” *Social Behavior and Personality*, Vol.31, No.5, pp.431-452, 2003.
- [29] 신선화, 김화진, “임상간호사의 직무스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향: 건강증진 생활양식에 의해 조절된 감사의 매개효과,” *간호행정학회지*, 제26권, 제4호, pp.378-387, 2020.
- [30] 유주연, 박경, “자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개효과,” *청소년학연구*, 제17권, 제4호, pp.1-23, 2010.
- [31] A. Aricioglu, “Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students,” *International Journal of Higher Education*, Vol.5, No.2, pp.275-282, 2016.
- [32] S. Cohen and G. Williamson, *Perceived stress in a probability sample of the United States*, S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.) *The social psychology of health*, Newbury Park, CA: Sage, 1998.
- [33] 이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 정인파, 한창수, “한글판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구,” *정신신체의학*, 제20권, 제2호, pp.127-134, 2012.
- [34] 안재순, “중학생의 ADHD 성향과 주관적 웰빙 간의 관계에서 스트레스의 매개효과에 대한 강인성과 성별의 조절효과,” *청소년학연구*, 제28권, 제7호, pp.79-99, 2021.
- [35] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, “The Satisfaction with Life Scale,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.
- [36] 조명환, 차경호, *삶의 질에 대한 국가간 비교*, 서울: 집문당, 1998.
- [37] 김정호, “삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용,” *한국심리학회지: 건강*, 제12권, 제2호, pp.325-345, 2007.
- [38] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. A. Tsang, “The grateful disposition: A conceptual and empirical topography,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, No.1, pp.112-127, 2002.
- [39] 권선중, 김교현, 이홍석, “한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도,” *한국심리학회지: 건강*, 제11권, 제1호, pp.177-190, 2006.
- [40] S. Lyubomirsky and H. S. Lepper, “A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation,” *Social Indicators Research*, Vol.46, No.2, pp.137-155, 1999.
- [41] S. G. West, J. F. Finch, and P. J. Curran, “Structural equation models with nonnormal variables,” In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp.56-75), Thousand Oaks, CA: Sage, 1995.
- [42] 박은빈, 김정호, 김미리혜, “스마트폰 어플리케이션 (APP)을 이용한 웰빙인지기법이 직장인의 직무스트레스 및 주관적 웰빙에 미치는 효과,” *한국심리학회지: 건강*, 제25권, 제1호, pp.57-74, 2020.
- [43] J. Sztachańska, I. Krejtz, and J. B. Nezelek, “Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: a daily diary study,” *Frontier in Psychology*, Vol.10, No.1365, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01365, 2019.

저 자 소개

안 재 순(Jae-Sun An)

정회원



- 2016년 8월 : 명지대학교 아동학과 가족치료학 박사
- 2001년 ~ 2011년 : 행복한 가정 아카데미 원장
- 2021년 3월 ~ 현재 : 꿈나래마음치유상담센터 부원장

〈관심분야〉 : ADHD, 스트레스, 입양, 부모-자녀관계