

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2007. Vol. 12, No. 2, 325 - 345

삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용[†]

김 정 호[‡]
덕성여자대학교 심리학과

본 연구는 동기상태이론의 입장에서 Diener 등의 주관적 웰빙의 측정에 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대가 포함되어야 함을 강조하였다. 삶의 기대는 Diener 등의 삶의 만족척도를 변형하여 새로 구성하였으며, 삶의 기대가 기존의 주관적 웰빙을 구성하는 요소들인 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서 등과 어떤 상관을 갖는지 알아보았다. 또한 삶의 기대와 대표적인 스트레스반응인 우울, 불안, 분노 등과의 상관도 살펴보고, 주관적 웰빙과 높은 상관을 보이는 자존감과의 상관도 알아보았다. 아울러 비교적 최근에 개발된 주관적 웰빙의 총체적인 인지적 평가를 반영하는 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)와 앞의 체변인들과의 상관을 알아보았다. 본 연구에는 모두 131명의 남녀 대학생이 참여하였으며 그 결과는 다음과 같다. 삶의 기대는 삶의 만족, 긍정정서, 자존감, 및 주관적 행복과 정적 상관이 있었고 부정정서, 우울, 불안과는 부적 상관이 있었다. 특히 삶의 기대는 삶의 만족의 수준에 따라 여러 변인들과의 상관이 다르게 나타났다. 즉, 삶의 만족이 높은 집단에서는 삶의 기대가 부정정서, 우울, 불안, 분노 등과 전혀 상관이 없고 자존감과 주관적 행복과만 정적 상관을 보였지만, 삶의 만족이 낮은 집단에서는 삶의 기대가 부정정서, 우울, 불안 등과 부적 상관을 보였고 긍정정서, 자존감 및 주관적 행복과도 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 삶의 만족이 어느 정도 충족되고 나면 삶의 기대가 스트레스반응이나 웰빙반응과 거의 상관이 없지만, 삶의 만족이 낮을 때에는 앞으로의 삶의 만족에 대한 기대가 높을수록 스트레스는 감소하고 웰빙이 증가하는 것으로 해석되었다. 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 변인들의 차이를 보기 위해 변량분석한 결과 모든 변인에서 삶의 만족효과가 나타난 반면에, 삶의 기대 효과는 우울, 불안, 특성분노, 부정정서 등에서는 유의하지 않고 긍정정서, 자존감 및 주관적 행복에서만 유의하였다. 즉, 삶의 기대가 높은 사람은 낮은 사람에 비해 특별히 스트레스 반응을 적게 경험하는 것은 아니지만, 긍정정서를 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다. 끝으로 동기상태이론의 입장에서 스트레스와 웰빙연구에서 동기충족-동기좌절뿐만 아니라 동기충족예상-동기좌절예상이 함께 연구되어야 함이 강조되었다.

주요어 : 동기상태이론, 동기, 삶의 만족, 삶의 기대, 스트레스, 웰빙, 주관적 웰빙

[†] 본 연구는 2006학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과,
E-mail : jhk@duksung.ac.kr

웰빙 연구는 크게 주관적 웰빙(subjective well-being, SWB)과 심리적 웰빙(psychological well-being, PWB)으로 나눌 수 있는데, Ryan과 Deci(2001)는 전자를 쾌락주의적(hedonic) 관점으로 후자를 자기실현적(eudaimonic) 관점으로 분류하기도 한다. 쾌락주의적 관점이 단순히 행복이나 만족을 다룬다면 자기실현적 관점은 인간 잠재력의 실현에 초점을 두고 한 개인이 얼마나 잘 기능하는지를 중시한다.

주관적 웰빙은 Diener 등을 중심으로 많이 연구되었으며, 가치나 의미, 혹은 사회적 순기능 등과는 무관하게 순전히 주관적으로 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가를 나타낸다(Diener & Lucas, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 주관적 웰빙은 일반적으로 긍정정서(positive affect), 부정정서(negative affect) 및 삶의 만족(life satisfaction)의 3 가지 요소로 구성된다(Andrews & Withey, 1976; Diener, 2000; Diener, 1984; Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Diener et al., 1999; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Ryan & Deci, 2001). 앞의 두 요소는 개인이 경험하는 긍정정서와 부정정서의 양(빈도)을 반영하고 후자는 인지적 평가를 반영하는데, 긍정정서는 많이 경험하고 부정정서는 적게 경험하며 삶의 만족이 높으면 주관적 웰빙이 높다고 본다. 삶의 만족은 일반적으로 삶에 대한 총체적 판단(global judgment)을 의미하지만, 이밖에도 영역별 만족(domain satisfactions)을 포함하기도 한다(Diener, 2000; Diener et al., 1999; Diener et al., 2003).

한편 김정호 등의 동기상태이론(motivational states theory, MOST)에서는 정보처리 관점에서

스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 정의하였다(김정호, 2000a, 2000b, 2002, 2005, 2006; 김정호, 김선주, 1998a, 1998b, 2000; Kim, Kim, & Kim, 1999). 동기를 정의하는 방식은 이론가마다 조금씩 다를 수 있지만, '목표(혹은 목표상태)'와 '목표를 획득 혹은 유지하고자 하는 소망 혹은 추동력'의 두 가지 요소로 구성되어 있다고 볼 수 있다(김정호, 2000a, 2000b, 2006; 김정호, 김선주 1998a). 스트레스는 동기의 좌절상태(동기좌절)와 동기좌절이 예상되는 상태(동기좌절예상)이고, 웰빙은 동기의 충족상태(동기충족)와 동기충족이 예상되는 상태(동기충족예상)이다(김정호, 2006; 김정호, 김선주, 1998a). 좌절되거나 좌절이 예상되는 동기의 유형에 따라 스트레스의 유형이 달라지고, 충족되거나 충족이 예상되는 동기의 유형에 따라 웰빙의 유형이 달라질 수 있다(김정호, 2000a, 2000b; 김정호, 김선주 1998b). 동기상태이론은 스트레스와 웰빙 모두를 동기상태로 정의함으로써 스트레스와 웰빙의 정의를 보다 분명하게 하였으며, 스트레스와 웰빙을 함께 다룰 수 있게 하였다.

여기서 동기상태이론에서 정의하는 웰빙과 주관적 웰빙을 포함한 웰빙 연구에서의 웰빙의 차이를 언급하는 것이 좋을 것 같다. 동기상태이론에서 정의하는 웰빙은 스트레스와 대비되는 상태로서의 웰빙이다. 즉 스트레스가 동기좌절과 동기좌절예상의 상태라면 웰빙은 동기충족과 동기충족예상의 상태이다. 반면에 주관적 웰빙에서의 웰빙은 동기충족과 동기충족예상만이 아니라 동기좌절과 동기좌절예상도 포함한다. 왜냐하면 주관적 웰빙에서의 웰빙은 스트레스를 포함한 총체적인 웰빙에 대한 평가이기 때문이다. 여기에는 우

리들이 사용하는 일상의 언어습관도 관련이 된다. 즉, 불행과 행복을 망라해서 어떤 상태인지를 물을 때 ‘얼마나 행복한가’라고 질문하지 ‘얼마나 불행한가’라고 질문하지는 않는다. 마찬가지로 주관적 웰빙은 스트레스와 웰빙을 포함한 동기상태 전반에 대한 주관적 평가를 나타낸다. 참고로 Diener 등의 주관적 웰빙의 구성요소 중 부정정서는 스트레스의 정도를, 긍정정서는 웰빙의 정도를 반영한다고 할 수 있다.

주관적 웰빙에서처럼 웰빙이 동기상태 전반을 포괄하게 되면 스트레스 상태와 구분되는 상태로서의 웰빙 상태에 대한 연구가 어려워진다. 이러한 점은 그동안 웰빙 연구에서 웰빙 상태나 웰빙 증진에 대한 연구의 부족과 관련이 있는 것으로 보인다. 스트레스 연구에서는 스트레스 상태를 측정하는 스트레스 반응에 대한 척도가 잘 발달되어 있다. 일반적으로 스트레스반응은 생리적/신체적 반응, 인지적 반응, 정서적 반응, 행동적 반응 등으로 나누어 체계적으로 측정된다. 그러나 웰빙 상태를 측정하는 웰빙반응은 제대로 다뤄지지 않았다고 할 수 있다. 김정호 등(김정호, 2000a; 김정호, 김선주, 1998a, 1998b)의 동기상태이론에서 스트레스반응에 대응되는 웰빙반응의 개념을 도입하기는 했으나 일반적으로는 웰빙반응이라는 용어는 잘 사용되지 않았다(김정호, 2006).

언어습관상 ‘행복’이 그러한 것처럼 ‘웰빙’이 동기상태 전반을 포괄하는 용어로 쓰이는 것을 피할 수는 없지만, 앞으로 소극적인 스트레스 관리가 아니라 적극적인 웰빙 증진을 위한 연구가 발전하기 위해서는 스트레스와 구분되는 웰빙과 관련해서 웰빙반응의 측정에 대한 연구의 발전도 필수적이라고 하겠다(김정호, 2006, 471-472).

동기상태이론에서 볼 때 Diener 등의 주관적 웰빙을 구성하는 긍정정서는 일상생활에서 동기충족 또는 동기충족예상을 경험하는 빈도(정확하게는 빈도에 대한 평가 또는 판단)를, 부정정서는 동기좌절 또는 동기좌절예상을 경험하는 빈도(정확하게는 빈도에 대한 평가 또는 판단)를 반영한다고 할 수 있다. 그러나 주관적 웰빙을 구성하는 또 다른 요소인 삶의 만족은 동기충족과 동기좌절에 대한 총체적인 인지적 평가라고 할 수 있는데, 여기에 동기충족예상이나 동기좌절예상에 대한 총체적인 인지적 평가는 포함되어 있지 않다.

Diener 등이 삶의 만족을 측정하기 위해 사용하는 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)는 다음과 같이 총 5문항으로 구성된다: ‘대체로 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.’, ‘내 삶의 여건들은 아주 좋다.’, ‘나는 내 삶에 만족한다.’, ‘지금까지 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루었다.’, ‘만약 다시 태어난다 해도, 내 삶을 거의 그대로 유지할 것이다.’ 이 문항들은 지금 현재 ‘얼마나 자신의 삶에 만족하는가’만을 다루고 있어서, 동기상태이론에서 볼 때 전반적인 동기충족-동기좌절은 측정하지만 동기충족예상-동기좌절예상은 측정하지 않고 있다. 지금 현재 자신의 삶에 대한 만족(동기충족)이 웰빙에 중요하지만, 앞으로 자신의 삶이 더 만족스러울 것이라는 희망 또는 기대(동기충족예상)도 웰빙에 중요한 부분이다. 일상생활에서 현재 상태에 대해서는 만족하지 않으나 앞으로 자신의 삶을 좀 더 이상적인 상태로 만들어가는 것에 의미를 두고 그 과정에 보람을 느끼는 웰빙도 존재할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 동기충족예상-동기좌절

예상을 측정할 수 있도록 Diener 등의 삶의 만족 척도를 변형해서 삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)를 구성하여 삶의 기대가 기존의 주관적 웰빙을 구성하는 요소들인 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서 등과 어떤 상관을 갖는지 알아보았다(삶의 기대척도의 문항은 부록을 참조). 여기서 동기상태이론의 관점에서 보았을 때 부정정서는 동기좌절이나 동기좌절예상에 수반하는 스트레스반응으로 볼 수 있고, 긍정정서는 동기충족이나 동기충족예상에 수반하는 웰빙반응으로 볼 수 있다. 동기상태이론의 관점에서 삶의 기대가 삶의 만족과 정적 상관이 있을 것이고 부정정서 및 긍정정서와는 각각 부적 상관과 정적 상관이 있을 것으로 예상된다.

또한 삶의 기대와 대표적인 스트레스반응인 우울, 불안, 분노 등과의 상관도 살펴보았으며, 주관적 웰빙과 높은 상관을 보이는 자존감(self-esteem)과의 상관도 알아보았다. 동기상태이론의 관점에서 삶의 기대는 스트레스반응과 부적 상관을 보일 것이고, 자존감과는 정적 상관을 보일 것으로 예상된다.

아울러 비교적 최근에 개발된 주관적 웰빙의 총체적인 인지적 평가로 Lyubomirsky와 Lepper (1999)가 개발한 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)와 앞의 제변인들과의 상관을 알아보았다. 주관적 행복 척도는 삶의 만족 척도와는 달리 직접 자신이 어느 정도로 행복하다고 주관적으로 느끼는지를 평가하는 4개의 문항으로 이루어져 있는데, 두 문항은 자신의 행복을 절대적으로 혹은 주변 사람들과 비교해서 평가하고, 나머지 두 문항은 행복한 사람과 불행한 사람을 기술하고 자신이 얼마나 그 사람과 어느

정도 유사한지를 평가한다(주관적 행복 척도의 문항은 부록을 참조).

끝으로 본 연구에서는 현재 삶의 만족이 낮더라도 미래의 동기충족에 대해서는 밝게 기대하는 삶의 기대가 높을 수 있고, 현재 삶의 만족이 높더라도 미래에 대한 기대는 높지 않을 수 있는 가능성을 고려하였다. 따라서 삶의 만족의 높고 낮음과 삶의 기대의 높고 낮음에 따라 삶의 만족 및 삶의 기대와 앞의 제변인들과의 상관관계가 어떠한지를 살펴보았다. 또한 각각의 제변인들이 삶의 만족의 높고 낮음과 삶의 기대의 높고 낮음에 따라 어떤 차이가 있는지를 비교하였다.

방 법

참여자

서울에 위치한 K대학에서 심리학 관련 교양 수업을 수강하고 있는 남녀학생 131명이 참여하였다. 참여자의 성별은 남자 86명, 여자 45명이었고, 평균연령은 22.85세(SD=2.20)였다.

측정도구

삶의 만족: 삶의 만족은 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)를 사용하였는데 삶 전반에 걸쳐서 동기충족상태를 반영한다. 우리말 번안으로 조명환과 차경호(1998)의 한국판 척도를 참조하되 문항들을 좀 더 자연스러운 우리말로 바꿔 사용하였다. 삶의 만족척도는 7점 척도(1: 매우 반대하다 ~ 7: 매우 찬성한다)의 5문항으로 구성되어 있다.

본 연구에 사용된 문항은 부록에 제시하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.84$ 였다.

삶의 기대: Diener 등의 삶의 만족 척도를 변형하여 삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)를 만들었다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상상태를 반영하도록 하였다. 삶의 기대척도는 삶의 만족척도와 마찬가지로 7점 척도의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에 사용된 문항은 부록에 제시하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.89$ 였다.

우울: 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 우리말로 표준화한 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; Radloff, 1977)를 사용하였다. 한국판 CES-D는 전부 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 지난 1주일 동안 느끼고 행동한 것 중 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를 1(극히 드물게)에서 4(거의 대부분)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 전경구 등(2001)에서의 한국판 CES-D의 내적 신뢰도는 $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에서는 $\alpha=.93$ 이었다.

불안: 한덕웅, 이장호 및 전경구(1996)가 개발한 한국판 상태-특성 불안검사(STAI-Y, State-Trait Anxiety Inventory (Form-Y); Spielberger, 1983) 중 특성불안검사를 사용하였다. 특성불안검사는 일상적으로 흔히 느끼고 있는 자신의 성격적 경향으로서의 불안을 측정하고 있으며, 자신의 성격적인 경향을 잘 나타낸다고 생각되는 숫자를 1(거의

전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있고, 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.92$ 였다.

분노: 전경구, 한덕웅, 이장호 및 Spielberger (1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노표현척도(STAXI-K, Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory; Spielberger, 1988) 중 특성분노척도를 사용하였다. 특성분노는 10문항으로 구성되어 있으며 평소에 분노하는 경향성을 측정하기 위해 각 문항에 대해 평소에 느끼는 바를 1(거의 전혀 아니다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.87$ 이었다.

부정정서: 조명한과 차경호(1998)에서 사용한 정서빈도검사를 사용하였다. 정서빈도검사는 지난 한 달 동안 긍정정서와 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 부정정서는 정서빈도검사 중 공포, 화남, 슬픔, 죄의식의 4가지 정서로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.73$ 이었다.

긍정정서: 조명한과 차경호(1998)에서 사용한 정서빈도검사를 사용하였다. 정서빈도검사는 위의 부정정서의 기술에서 설명한 바와 같다. 긍정정서는 정서빈도검사 중 애정, 기쁨, 만족감, 자부심의 4가지 정서로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.63$ 이었다.

자존감: 자존감은 전병제(1974: 고려대학교

부설 행동과학연구소, 1998에서 재인용)가 변안한 자존감척도(Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965)를 사용하였다. 자존감 척도는 자기와 관련된 진술 10문항에 대해 1(전혀 아니다)에서 4(매우 그렇다)의 4점 척도로 답하게 되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.86$ 이었다.

주관적 행복: 주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)를 변안하여 사용하였다. 주관적 행복 척도는 자기와 관련된 진술 4문항에 대해 7점 척도로 답하게 되어 있다. 본 연구에 사용된 문항은 부록에 제시하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.76$ 이었다.

절차

참여자들은 자발적으로 참여하였으며 질문지는 집단으로 실시하였다. 응답한 내용은 철저히 비밀이 보장되며 연구목적으로만 사용함을 주지시켰으며 정확한 자료로 사용될 수 있도록 가능

한 한 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 응답해 줄 것을 요청하였다. 질문지에 모두 응답하는 데는 대략 15분가량 소요되었다.

결 과

1. 삶의 만족과 삶의 기대의 평균 비교

삶의 만족과 삶의 기대의 평균과 표준편차는 각각 20.80(SD=5.53)과 28.45(SD=5.18)였으며, 이 차이는 통계적으로 유의하였다($t=-14.56, p=.000$).

2. 삶의 만족, 삶의 기대 및 제변인들 간의 전체상관관계

동기충족을 나타내는 삶의 만족 척도와 동기충족예상을 나타내는 삶의 기대 척도를 중심으로 제변인들 간의 상관관계를 표 1에 제시하였다.

삶의 만족과 삶의 기대 간의 상관은 $r=.37$ ($p=.00$)로 유의하였다. 즉 삶의 만족이 높은 사람이 삶의 기대도 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족

표 1. 삶의 만족, 삶의 기대 및 제변인들 간의 전체상관관계 (N=131)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 삶의 만족	20.80(5.53)								
2. 삶의 기대	28.45(5.18)	.37**							
3. 우울	36.85(10.79)	-.52**	-.35**						
4. 특성불안	42.57(10.28)	-.60**	-.36**	.65**					
5. 특성분노	19.98(5.62)	-.24**	-.17	.38**	.32**				
6. 부정정서	17.37(3.34)	-.31**	-.25**	.57**	.50**	.29**			
7. 긍정정서	18.40(4.12)	.53**	.36**	-.65**	-.53**	-.27**	-.41**		
8. 자존감	29.77(4.80)	.52**	.53**	-.52**	-.68**	-.28**	-.51**	.41**	
9. 주관적행복	19.40(4.02)	.61**	.58**	-.55**	-.69**	-.17	-.38**	.55**	.66**

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

과 삶의 기대 각각은 우울, 특성불안, 특성분노, 부정정서 등 스트레스반응 관련 척도와 모두 유의한 부적 상관을 보였고, 웰빙반응에 속하는 긍정정서와 자존감 및 주관적 행복 척도와는 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 즉 삶의 만족이 높거나 삶의 기대가 높을수록 불안, 우울, 분노, 부정정서 등 스트레스 반응은 낮은 반면 현실에서 긍정정서를 많이 경험하고 자존감이 높으며 스스로 행복하게 느낀다고 할 수 있다.

3. 삶의 만족, 삶의 기대 및 제변인들 간의 부분상관관계

삶의 만족과 삶의 기대의 수준(높고 낮음)에 따라 삶의 만족 및 삶의 기대와 제변인들 간의 관계를 재분석하였다. 삶의 만족과 삶의 기대에서 높은 집단과 낮은 집단은 각각의 평균점수인 20.80점(범위: 5-31점)과 28.45점(범위:10-35점)을 기준으로 구분하였다. 이에 따라 삶의 만족은 5-21점을 낮은 집단(N=70), 22-31점을 높은 집단

표 2. 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 사례수

	삶의 만족	삶의 만족		
		높음	낮음	전체
삶의 기대	높음	42	22	64
	낮음	19	48	67
	전체	61	70	131

표 3. 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 삶의 만족 점수의 평균과 표준편차

	삶의 만족	삶의 만족		
		높음	낮음	전체
삶의 기대	높음	26.24 (2.46)	17.00 (4.16)	23.06 (5.41)
	낮음	24.11 (2.11)	16.48 (3.63)	18.64 (4.75)
	전체	25.57 (2.54)	16.64 (3.78)	20.80 (5.53)

()안은 표준편차

표 4. 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 삶의 기대점수의 평균과 표준편차

	삶의 만족	삶의 만족		
		높음	낮음	전체
삶의 기대	높음	32.36 (2.16)	33.09 (2.05)	32.61 (2.14)
	낮음	24.37 (3.37)	24.52 (4.19)	24.48 (3.95)
	전체	29.87 (4.53)	27.21 (5.41)	28.45 (5.18)

()안은 표준편차

(N=61)으로 분류하였고, 삶의 기대는 10-29점을 낮은 집단(N=67), 30-35점을 높은 집단(N=64)으로 분류하였다. 삶의 만족과 삶의 기대에서 높은 집단과 낮은 집단(2x2) 각각의 사례수, 삶의 만족 점수 및 삶의 기대 점수의 평균과 표준편차를 표 2, 3, 4에 제시하였다.

조건별 삶의 만족 점수와 삶의 기대 점수 각각에 대해 변량분석 했을 때, 삶의 만족 점수에서 삶의 만족 수준에 따른 차이와 삶의 기대 수준에

따른 차이가 통계적으로 유의했으며[각각 $F(1,127)=192.97, p=.000$; $F(1,127)=4.78, p=.03$] 두 변인간의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,127)=1.76, p=.19$. 삶의 기대 점수에서 삶의 기대 수준에 따른 차이는 통계적으로 유의했으나, $F(1,127)=186.26, p=.000$, 삶의 만족 수준에 따른 차이는 통계적으로 유의하지 않았으며, $F(1,127)=0.53, p=.47$, 두 변인간의 상호작용도 유의하지 않았다, $F(1,127)=.23, p=.63$.

표 5. 삶의 만족 수준에 따른 변인들 간 상관관계

삶의 만족이 높은 집단에서의 변인들 간 상관관계 (N=61)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 삶의 만족	25.57(2.54)								
2. 삶의 기대	29.87(4.53)	.37**							
3. 우울	32.68(8.99)	-.16	-.11						
4. 특성불안	38.15(7.71)	-.32*	-.20	.56**					
5. 특성분노	18.78(5.21)	.06	-.16	.29*	.25*				
6. 부정정서	9.37(3.75)	-.14	-.12	.42**	.37**	.24			
7. 긍정정서	20.00(3.49)	.20	.22	-.57**	-.36**	-.51**	-.28*		
8. 자존감	31.57(4.33)	.30*	.27*	-.37**	-.54**	-.22	-.41**	.26*	
9. 주관적행복	21.18(3.13)	.42**	.49*	-.33**	-.42**	-.07	-.24	.26*	.42**

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

삶의 만족이 낮은 집단에서의 변인들 간 상관관계 (N=70)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 삶의 만족	16.64(3.78)								
2. 삶의 기대	27.21(5.41)	.25*							
3. 우울	40.41(10.98)	-.53**	-.39**						
4. 특성불안	46.43(10.73)	-.58**	-.35**	.61**					
5. 특성분노	21.01(5.79)	-.24	-.09	.35**	.28*				
6. 부정정서	11.40(4.04)	-.22	-.25*	.60**	.51**	.26*			
7. 긍정정서	17.01(4.15)	.54**	.35**	-.62**	-.50**	-.01	-.41**		
8. 자존감	28.20(4.65)	.50**	.64**	-.50**	-.69**	-.23	-.51**	.38**	
9. 주관적행복	17.83(4.08)	.55**	.56**	-.55**	-.73**	-.10	-.37**	.60**	.72**

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

삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른, 삶의 만족 및 삶의 기대와 제변인들 간의 상관관계 결과를 표 5와 표 6에 제시하였다.

(1) 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단의 상관 분석

우선 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단 모두에서 삶의 만족과 삶의 기대 간에 유의한 정적 상관이 나타났다($r=.37, p=.00; r=.25, p=.04$).

다음으로 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단 각각에서 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 반응 및 웰빙반응 간의 관계를 살펴보면, 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단에서 상관관계의 양상에 차이가 있었다.

삶의 만족 수준에 따른 삶의 만족과 제변인들 간의 상관: 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단에서 삶의 만족과 제변인들 간의 상관관계의 양상이 달랐다. 즉, 삶의 만족과 제변인들 간의 상

표 6. 삶의 기대 수준에 따른 변인들 간 상관관계

삶의 기대가 높은 집단에서의 변인들 간 상관관계 (N=64)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 삶의 만족	23.06(5.41)								
2. 삶의 기대	32.61(2.14)	-.13							
3. 우울	33.83(8.81)	-.44**	.05						
4. 특성불안	39.91(9.57)	-.46**	-.19	.61**					
5. 특성분노	19.66(5.72)	-.21	.01	.29*	.24				
6. 부정정서	9.92(3.77)	-.24	-.03	.57**	.51**	.23			
7. 긍정정서	19.70(4.03)	.41**	-.11	-.56**	-.44**	-.24	-.35**		
8. 자존감	31.77(4.38)	.26*	.19	-.37**	-.60**	-.12	-.57**	.13	
9. 주관적행복	21.56(3.17)	.49**	.19	-.41**	-.70**	-.04	-.35**	.37**	.50**

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

삶의 기대가 낮은 집단에서의 변인들 간 상관관계 (N=67)

	M(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 삶의 만족	18.64(4.75)								
2. 삶의 기대	24.48(3.95)	.24							
3. 우울	36.69(11.74)	-.50**	-.34**						
4. 특성불안	45.12(10.36)	-.66**	-.33**	.64**					
5. 특성분노	20.27(5.55)	-.26*	-.32**	.44**	.39**				
6. 부정정서	10.94(4.21)	-.34**	-.34**	.55**	.47**	.34**			
7. 긍정정서	17.17(3.84)	.53**	.38**	-.68**	-.55**	-.30*	-.44**		
8. 자존감	27.87(4.41)	.61**	.49**	-.53**	-.71**	-.43**	-.45**	.54**	
9. 주관적행복	17.30(3.63)	.54**	.37**	-.56**	-.65**	-.26*	-.40**	.58**	.63**

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

관은 삶의 만족이 높은 집단에 비해 삶의 만족이 낮은 집단에서 더 많이 나타났다.

삶의 만족이 높은 집단에서 삶의 만족은 특성불안($r=-.32, p=.01$)과 부적 상관을 보였고, 자존감($r=.30, p=.02$), 주관적 행복($r=.42, p=.00$)과 정적 상관이 있었다. 반면에, 삶의 만족이 낮은 집단에서 삶의 만족은 우울($r=-.53, p=.00$), 특성불안($r=-.58, p=.00$)과 높은 부적 상관을 보였고 특성분노($r=-.23, p=.052$)와 부정정서($r=-.21, p=.076$)는 부적 상관이 유의수준에 근접하였으며, 긍정정서($r=.54, p=.00$), 자존감($r=.50, p=.00$), 주관적 행복($r=.55, p=.00$)과 높은 정적 상관이 관찰되었다.

삶의 만족 수준에 따른 삶의 기대와 제변인들 간의 상관: 삶의 만족이 높은 집단과 낮은 집단에서 삶의 기대와 제변인들 간의 상관관계의 양상도 삶의 만족과 제변인들 간의 그것과 유사하였다. 즉, 삶의 기대와 제변인들 간의 상관은 삶의 만족이 높은 집단에 비해 삶의 만족이 낮은 집단에서 더 많이 나타났다.

삶의 만족이 높은 집단에서 삶의 기대는 우울, 특성불안, 특성분노, 부정정서 등 스트레스반응과 전혀 상관이 없었고 자존감($r=.27, p=.04$)과 주관적 행복($r=.49, p=.00$)과 상관이 있었다. 반면에 삶의 만족이 낮은 집단에서는 삶의 기대가 우울, 특성불안, 부정정서 등 스트레스반응과 높은 부적 상관(우울, $r=-.39, p=.00$; 특성불안, $r=-.35, p=.00$; 부정정서, $r=-.25, p=.04$)을, 긍정정서($p=.35, p=.00$), 자존감($r=.64, p=.00$), 주관적 행복($r=.56, p=.00$) 등과 높은 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

특히 상관계수들을 z 점수로 변환하여 검증했을 때 삶의 기대와 자존감의 상관관계에서는 삶

의 만족이 낮은 집단에서의 상관관계가 삶의 만족이 높은 집단에서의 상관관계보다 더 높은 것으로 나타났다($z=-2.687, p<.05$).

(2) 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단의 상관 분석

삶의 기대가 높은 집단에서는 삶의 만족과 삶의 기대 간의 상관이 유의하지 않았고($r=-.13, p=.32$), 삶의 기대가 낮은 집단에서는 삶의 만족과 삶의 기대 간의 정적 상관이 유의수준에 근접하였다($r=.23, p=.053$).

다음으로 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단 각각에서 삶의 만족 및 삶의 기대와 제변인들 간의 관계를 살펴보면, 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단에서 상관관계의 양상에 차이가 있었다.

삶의 기대 수준에 따른 삶의 만족과 제변인들 간의 상관: 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단에서 삶의 만족과 제변인들 간의 상관관계의 양상이 달랐다. 즉, 삶의 만족과 제변인들 간의 상관은 삶의 기대가 높은 집단에 비해 삶의 기대가 낮은 집단에서 더 많이 나타났다.

삶의 기대가 높은 집단에서 삶의 만족은 우울($r=-.44, p=.00$), 특성불안($r=-.46, p=.00$)과 부적 상관이 있었으나 특성분노($r=-.21, p=.097$)와 부정정서($r=-.23, p=.065$)의 부적 상관은 유의수준에 근접만 하였으며, 긍정정서($r=.41, p=.01$), 자존감($r=.26, p=.04$), 주관적 행복($r=.49, p=.00$)과는 정적 상관이 있었다. 반면에 삶의 기대가 낮은 집단에서는 삶의 만족은 우울($r=-.50, p=.00$), 특성불안($r=-.66, p=.00$)뿐만 아니라, 특성분노($r=-.26, p=.03$), 부정정서($r=-.34, p=.01$)와도 부적 상관이 유의하였고, 긍정정서($r=.53, p=.00$), 자존감($r=.61$,

$p=.00$), 주관적 행복($r=.54, p=.00$)과 정적 상관이 있었다.

특히 상관계수들을 z 점수로 변환하여 검증했을 때 삶의 만족과 자존감의 상관관계에서는 삶의 기대가 낮은 집단에서의 상관관계가 삶의 기대가 높은 집단에서의 상관관계보다 더 높은 것으로 나타났다($z=-2.475, p<.05$).

삶의 기대 수준에 따른 삶의 기대와 제변인들 간의 상관: 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단에서 삶의 기대와 제변인들 간의 상관관계의 양상이 달랐다. 즉, 삶의 기대와 제변인들 간의 상관에서 삶의 기대가 높은 집단은 어떠한 상관도 보이지 않았으나 삶의 기대가 낮은 집단에서 모

두 유의한 상관을 보였다.

삶의 기대가 높은 집단에서 삶의 기대는 제변인들과 전혀 상관이 없었다(우울, $r=.05, p=.67$; 불안, $r=-.19, p=.14$; 특성분노, $r=.01, p=.92$; 부정정서, $r=-.03, p=.79$; 긍정정서, $r=-.11, p=.41$; 자존감, $r=.19, p=.13$; 주관적 행복, $r=.19, p=.14$). 반면에 삶의 기대가 낮은 집단에서는 삶의 기대가 제변인들과 높은 상관을 갖는 것으로 나타났다. 즉 우울($r=-.34, p=.01$), 불안($r=-.33, p=.01$), 특성분노($r=-.32, p=.01$), 부정정서($r=-.34, p=.00$)와 부적 상관이 있었고, 긍정정서($r=.38, p=.00$), 자존감($r=.49, p=.00$), 주관적 행복($r=.37, p=.00$)과 정적 상관이 있었다.

표 7. 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 각 변인의 평균과 표준편차(괄호 안에 표시)

		삶의 만족				특성분노			
		높음	낮음	전체		높음	낮음	전체	
삶의 기대	높음	31.76 (8.56)	37.68 (8.10)	33.83 (8.81)	삶의 기대	높음	18.59 (5.30)	21.76 (6.06)	19.66 (5.72)
	낮음	34.68 (9.78)	41.67 (11.94)	36.69 (11.74)		낮음	19.21 (5.14)	20.69 (5.70)	20.27 (5.55)
	전체	32.68 (8.99)	40.41 (10.98)	36.85 (10.79)		전체	18.78 (5.21)	21.01 (5.79)	19.98 (5.62)
삶의 기대	높음	37.81 (8.60)	43.91 (10.23)	39.91 (9.57)	삶의 기대	높음	9.29 (3.66)	11.14 (3.77)	9.92 (3.77)
	낮음	38.89 (5.35)	47.58 (10.86)	45.12 (10.36)		낮음	9.53 (4.05)	11.51 (4.19)	10.94 (4.21)
	전체	38.15 (7.71)	46.43 (10.73)	42.57 (10.28)		전체	9.37 (3.75)	11.40 (4.04)	10.45 (4.02)

표 7. 계속

긍정정서				주관적 행복						
		삶의 만족					삶의 만족			
		높음	낮음	전체			높음	낮음	전체	
삶의 기대	높음	20.46 (3.57)	18.27 (4.52)	19.70 (4.03)	삶의 기대	높음	22.19 (2.51)	20.36 (3.95)	21.56 (3.17)	
	낮음	19.00 (3.15)	16.43 (3.88)	17.17 (3.84)		낮음	18.95 (3.26)	16.64 (3.60)	17.30 (3.63)	
	전체	20.00 (3.49)	17.01 (4.15)	18.40 (4.12)		전체	21.18 (3.13)	17.83 (4.08)	19.40 (4.02)	
자존감										
		삶의 만족								
		높음	낮음	전체						
삶의 기대	높음	32.19 (4.31)	30.95 (4.50)	31.77 (4.38)						
	낮음	30.21 (4.16)	26.94 (4.19)	27.87 (4.41)						
	전체	31.57 (4.33)	28.20 (4.65)	29.77 (4.80)						

4. 삶의 만족과 삶의 기대의 수준(2x2)에 따른
제변인들의 차이 분석

삶의 만족과 삶의 기대를 제외한 제변인들을 종속측정치로 하여 삶의 만족과 삶의 기대가 어떤 효과를 갖는지를 알아보기 위해 2x2 변량분석을 실시하였다. 먼저 제변인들 각각에 대해 삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 평균과 표준편차를 표 7에 제시하였다.

변량분석 결과, 우울, 불안, 특성분노, 부정정서의 스트레스반응[각각 F(1,126)=11.50, p=.001; F(1,127)=17.24, p=.000; F(1,125)=4.82, p=.030; F(1,124)=6.51, p=.012]에서 삶의 만족 효과가 유의

하였으며, 긍정정서의 웰빙반응[F(1,125)=10.92, p=.001]과 자존감[F(1,127)=7.79, p=.006] 및 주관적 행복[F(1,126)=10.98, p=.001]에서도 삶의 만족 효과가 유의하였다. 즉 삶의 만족이 높은 사람은 낮은 사람에 비해, 우울, 불안, 특성분노, 부정정서는 적게 경험하고 긍정정서는 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다.

흥미롭게도, 삶의 기대 효과는 우울, 불안, 특성분노, 부정정서의 스트레스반응에서는 유의하지 않고[각각 F(1,126)=3.30, p=.072; F(1,127)=1.79, p=.184; F(1,125)=.05, p=.832; F(1,124)=.16, p=.690], 긍정정서의 웰빙반응[F(1,125)=5.27, p=.023]과 자존감[F(1,127)=13.77, p=.000] 및 주관적 행복

[F(1,126)=31.16, $p=.000$]에서만 유의하였다. 즉 삶의 기대가 높은 사람은 낮은 사람에 비해 특별히 스트레스 반응을 적게 경험하는 것은 아니지만, 긍정정서를 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족과 삶의 기대의 상호작용은 제변인 모두에서 유의하지 않았다(참고로 다변량분석을 했을 때도 동일한 결론에 도달함).

논 의

본 연구는 동기상태이론의 입장에서 삶의 만족과 삶의 기대가 스트레스반응 및 웰빙반응과 어떤 상관관계를 갖는지 알아보려고 하였다. 삶의 만족은 Diener 등의 삶의 만족척도로 측정하였고 삶의 기대는 삶의 만족척도를 변형하여 새로 구성된 삶의 기대척도로 측정하였다.

본 연구는 동기상태이론의 입장에서 Diener 등의 주관적 웰빙의 측정에 삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대가 포함되어야 함을 강조하였다. 삶의 기대는 Diener 등의 삶의 만족척도를 변형하여 새로 구성하였다. 동기상태이론에 바탕을 두고 구성된 삶의 기대척도는 삶의 만족척도($\alpha=.84$)와 유사한 높은 내적 신뢰도($\alpha=.89$)를 보였다.

삶의 기대는 삶의 만족과 정적 상관이 있었고 부정정서 및 긍정정서와는 각각 부적 상관과 정적 상관이 있었다. 또한 삶의 기대는 우울, 불안 등의 스트레스반응과 부적 상관을 보였고, 자존감 및 주관적 행복과는 정적 상관을 보였다.

삶의 기대는 삶의 만족의 수준에 따라 여러 변인들과의 상관이 다르게 나타났다. 즉, 삶의 만족이 높은 집단에서는 삶의 기대가 부정정서, 우

울, 불안, 분노 등의 스트레스반응과 전혀 상관이 없고 자존감과 주관적 행복과만 정적 상관을 보였지만, 삶의 만족이 낮은 집단에서는 삶의 기대가 부정정서, 우울, 불안 등의 스트레스반응과 부적 상관을 보였고 긍정정서의 웰빙반응과 자존감 및 주관적 행복과도 정적 상관을 보였다.

이 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다. 삶의 만족이 어느 정도 충족되고 나면 삶의 기대가 스트레스반응이나 웰빙반응에 거의 영향을 주지 않지만, 삶의 만족이 낮을 때에는 앞으로의 삶의 만족에 대한 기대가 높을수록 스트레스는 감소하고 웰빙이 증가하는 것으로 해석된다. 이는 현재의 삶이 만족스럽지 않은 사람에게 있어서 미래의 삶에 대한 긍정적인 기대가 스트레스를 낮추고 웰빙을 증가시키는데 중요함을 의미하는 것으로 보인다. 자존감의 경우에는 삶의 기대가 높을 때 자존감도 높게 유지한다고 할 수 있지만, 반대로 자존감이 높은 사람들이 삶의 기대를 높게 갖는다고 해석할 수 있는 여지도 있다.

삶의 만족과 여러 변인들 간의 상관에서도 삶의 만족 수준에 따라 상관이 다르게 나타났다. 삶의 만족과 여러 변인들 간의 상관은 삶의 만족이 높은 집단에 비해 삶의 만족이 낮은 집단에서 더 많이 나타났다. 삶의 만족이 높은 집단에서 삶의 만족은 특성불안과 부적 상관을 보였고, 자존감, 주관적 행복과 정적 상관이 있었다. 반면에, 삶의 만족이 낮은 집단에서 삶의 만족은 우울, 특성불안과 높은 부적 상관을 보였고 특성분노와 부정정서는 부적 상관이 유의수준에 근접하였으며, 긍정정서, 자존감, 주관적 행복과 높은 정적 상관이 관찰되었다.

이 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다. 삶의

만족이 낮을 때는 삶의 만족 정도가 스트레스반응이나 웰빙반응에 상당한 정도로 영향을 주지만, 삶의 만족이 어느 정도 충족되고 나면 그 이후에는 삶의 만족 정도가 스트레스반응이나 웰빙반응에 영향을 적게 미치는 것으로 해석된다. 이 점은 Diener 등의 삶의 만족척도를 사용한 연구에서 다루지지 않은 것으로 앞으로 좀 더 체계적인 연구가 요망되는 것으로 보인다.

삶의 기대 수준에 따라서도 삶의 만족과 삶의 기대가 스트레스반응이나 웰빙반응과 상관이 다르게 나타났다. 삶의 만족은 삶의 기대 수준에 관계없이 삶의 만족이 높은 사람들이 스트레스가 적고 웰빙을 많이 경험하는 경향이 있었다. 반면에 삶의 기대는 삶의 기대의 높고 낮음에 따라 스트레스반응 및 웰빙반응과의 상관이 다르게 나타났다. 즉 삶의 기대가 낮은 수준일 때는 삶의 기대가 높을수록 스트레스가 감소하고 웰빙이 증가하지만 어느 정도 높은 수준에 도달하면 더 이상 스트레스와 웰빙에 영향을 주지 않는 것으로 보인다. 이 점은 삶의 만족에서와 같은 현상으로 앞으로 좀 더 체계적인 연구가 요망되는 것으로 보인다.

삶의 만족이 높더라도 삶의 기대가 낮을 수 있고 혹은 삶의 만족이 낮더라도 삶의 기대가 높을 수 있다는 점에서 앞으로 삶의 만족은 높으면서 삶의 기대는 낮은 사람들과 삶의 만족은 낮지만 삶의 기대가 높은 사람들의 특성에 대한 체계적인 연구가 요망된다. 특히 삶의 만족이 낮지만 삶의 기대가 높은 사람들의 특성에 대한 연구는 웰빙증진을 위한 중재 프로그램의 개발에 기여할 것으로 보인다.

삶의 만족뿐만 아니라 삶의 기대가 스트레스

반응 및 웰빙반응과 상관이 높고 특히 삶의 만족 수준에 따라 삶의 기대와 스트레스반응 및 웰빙반응과의 상관이 다르다는 것은 스트레스와 웰빙을 다룰 때 동기충족-동기좌절뿐만 아니라 동기충족예상-동기좌절예상을 포함시켜야 한다는 동기상태이론을 지지한다고 볼 수 있다.

삶의 만족과 삶의 기대 수준에 따른 변인들의 차이를 보기 위해 변량분석한 결과 모든 변인에서 삶의 만족효과가 나타났다. 즉, 삶의 만족이 높은 사람은 낮은 사람에 비해, 우울, 불안, 특성분노, 부정정서 등의 스트레스는 적게 경험하고 긍정정서의 웰빙은 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다. 한편 삶의 기대 효과는 우울, 불안, 특성분노, 부정정서 등의 스트레스반응에서는 유의하지 않고 긍정정서의 웰빙반응과 자존감 및 주관적 행복에서만 유의하였다. 즉, 삶의 기대가 높은 사람은 낮은 사람에 비해 특별히 스트레스 반응을 적게 경험하는 것은 아니지만, 긍정정서를 더 많이 경험하며 자존감이 높고 주관적 행복이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 만족에 대한 평가에서는 평소에 경험하는 스트레스의 양이 영향을 주지만, 삶의 기대에 대한 평가에서는 평소에 경험하는 스트레스의 양이 영향을 주지 않는 것으로 해석된다. 이 부분은 앞으로 좀 더 체계적인 연구가 요망되는 것으로 보인다.

이상과 같은 삶의 기대 효과를 볼 때 주관적 웰빙을 다룰 때 동기충족-동기좌절에 대한 전반적인 평가인 삶의 만족뿐만 아니라 동기충족예상-동기좌절예상에 대한 전반적인 평가인 삶의 기대를 포함하는 것이 중요함을 알 수 있다. 그동안 웰빙 연구에서 동기충족예상-동기좌절예상의 중

요성이 다뤄지지 않은 것은 아니다. 예를 들어, Hsee와 Abelson(1991)은 목표상태에 접근하는 비율(혹은 속도)이 만족과 정적인 상관을 갖는다고 보고하였으며, Diener 등(1999)도 욕망을 향해 가는 과정이 목표획득의 최종상태보다 웰빙에 더 중요할 수 있다고 하였다. 또한 Emmons(1986)는 긍정적 정서는 과거의 목표 충족과 관련이 있고, 부정적 정서는 미래의 목표충족에 대한 낮은 지각된 성공확률과 관련이 있다고 하였다.

그러나 동기충족에 비하면 동기충족예상-동기좌절예상의 연구는 많지 않았다고 할 수 있다. 특히 Diener 등의 삶의 만족척도를 사용한 연구에서는 동기충족예상-동기좌절예상이 잘 다뤄지지 않았다. 예컨대, 국가 간의 주관적 웰빙을 비교할 때 삶의 기대를 포함하지 않고 주로 삶의 만족만으로 비교를 하였다(조명한, 차경호, 1998; 차경호, 2004). 참고적으로 이러한 연구에서 일반적으로 한국 대학생들이 미국 대학생들보다 삶의 만족이 낮게 나타나는데, 삶의 기대를 측정한다면 다른 결과를 보일 수도 있다고 생각된다. 일반적으로 성장이 빠르게 일어나는 국가에서는 현재에 만족하기보다는 불만족하고 미래에 대해 긍정적인 기대를 할 가능성도 있다. 본 연구에서 우리나라 대학생들의 삶의 기대 점수가 삶의 충족 점수보다 월등히 높았다는 사실은 이러한 가능성을 뒷받침하는 것으로 보인다. 그러나 이러한 추론은 실제로 미국 대학생들과의 비교를 통해 검증해 볼 수 있을 것이다.

삶의 만족 및 삶의 기대와 관련해서 본 연구에서 또 한 가지 특기할 만한 점은 삶의 기대가 삶의 만족보다 매우 높게 나타났다는 점이다. 이는 전반적으로 우리나라 대학생들이 현재에 대한

만족보다 미래의 만족에 대한 예상이 더 높음을 보여준다. 이러한 특성이 우리나라와는 다른 정치적 또는 경제적 상황의 국가에서도 관찰되는지 비교해 볼 수 있다면 좋을 것이다. 또한 본 연구에서 관찰된 삶의 만족과 삶의 기대의 차이가 연령에 따라 변화하는지를 관찰하는 것도 의미 있다고 생각된다. 참고로 40개 국가의 60,000명 정도의 사람들에 대한 연구에서 Diener와 Suh(1998)는 삶의 만족이 20대에서 80대로 가면서 약간 상승하는 경향이 관찰된다고 보고하였다.

이밖에도 앞으로 삶의 만족과 관련해서 연구된 여러 변인들을 삶의 기대와 관련해서 체계적으로 연구되는 것이 필요하다고 생각된다. 여기에는 삶의 만족에 영향을 주는 요인에 대한 연구와 삶의 기대에 영향을 주는 요인에 대한 연구가 포함되어야 할 것이다. 이러한 연구는 웰빙증진을 위한 중재 프로그램의 개발에도 기여할 것으로 예상된다.

본 연구에서는 또한 국내에는 별로 소개되지 않은 주관적 행복척도를 번안하여 여러 변인들과의 상관을 알아보았는데 삶의 만족이나 삶의 기대와도 상관이 높았으며 스트레스반응과의 부적 상관이나 웰빙반응과의 정적 상관도 높았다. 앞으로 주관적 웰빙 등 웰빙 연구에 사용하면 좋을 것으로 생각된다.

끝으로 본 연구의 제한점과 관련해서 추후 연구를 위한 제안을 들면 다음과 같다. 첫째, 삶의 기대의 수준을 나눌 때 삶의 기대의 평균이 너무 높아 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단의 구분이 적절하지 못했을 가능성이 있다. 본 연구에서는 삶의 기대의 중간점수에 해당하는 20점을 기준으로 삶의 기대가 높은 집단과 낮은 집단을 구

분하게 되면 분석을 위한 충분한 사례수를 얻을 수 없었다. 차후의 연구에서는 충분한 사례수로 삶의 기대의 중간점수로 삶의 기대의 수준을 구분하여 분석하는 것이 필요하다.

둘째, 스트레스반응에 비해 웰빙반응에 해당하는 변인을 충분히 포함하지 못했다. 최근에 크게 발전하고 있는 긍정심리학(positive psychology)에서도 주장하듯이 그동안 심리학에서 인간의 부정적인 측면에 더 초점을 두었기 때문에 웰빙반응보다는 스트레스반응에 대한 연구가 더 많이 되었던 것이 사실이다. 그러나 앞으로는 좀 더 다양한 웰빙반응을 개발하여 주관적 웰빙 등의 웰빙 연구에 포함하는 것이 요망된다.

셋째, 본 연구는 주관적 웰빙과 관련해서 삶의 기대 변인에 대해 탐색적으로 알아보는 과정에서 충분한 변인을 포함하지 못했다. 앞으로의 연구에서는 삶의 만족과 관련해서 다루어진 여러 변인들(예: 외향성, 신경증 등)과 삶의 기대와의 관계를 살펴보는 것이 요구된다.

참 고 문 헌

- 고려대학교 부설 행동과학연구소 편 (1998). 심리척도 핸드북. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 학생생활연구, 16, 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7, 287-315.
- 김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호, 김선주 (1998a). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김선주 (1998b). 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. 사회과학연구, 5, 59-78. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호, 김선주 (2000). 심리학에서 본 건강: 총체적 복지로서의 건강. 김정희 (편), 도대체 건강이란 무엇인가 (pp.73-101). 서울: 가산출판사.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 대한 연구. 연세논총, 11.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. 청소년학연구, 11(3), 321-337.
- 한덕웅, 이장호, 전경구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale.

- Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The Multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Feist, F. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Hsee, C. K., & Abelson, R. P. (1991). Velocity relations: Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time. *Journal of personality & Social Psychology*, 60, 341-347.
- Kim, J.-H., Kim, S.-J., & Kim, M. (1999, August). *On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus Model*. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999) A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1988). *Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) (research ed.)*. Pampa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.

논문접수일: 2007년 5월 11일

게재결정일: 2007년 6월 1일

The Relationship between Life Satisfaction/Life Satisfaction Expectancy and Stress/Well-Being: An Application of Motivational States Theory

Jung-Ho Kim

Dept. of Psychology, Duksung Women's University

From the standpoint of motivational states theory (MOST), the present research emphasizes the importance of including the concept of life satisfaction expectancy as well as life satisfaction when assessing subjective well-being with Diener et al.'s instrument. The relationship between Life satisfaction expectancy and components of subjective well-being, i.e., life satisfaction, positive emotions and negative emotions was explored utilizing questionnaires including the one for assessing life satisfaction expectancy which was constructed based on Diener et al.'s life satisfaction scale. In addition, the relationship between life satisfaction expectancy and stress responses such as depression, anxiety and anger and self-esteem which shows high correlation with subjective well-being was examined. Lastly, the correlation coefficients between Subjective Happiness Scale(SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999) and the above variables were calculated. One hundred and thirty one college students participated in this study. The results revealed that life satisfaction expectancy was positively correlated with life satisfaction, positive emotions, self-esteem, and subjective happiness and negatively correlated with negative emotions, depression and anxiety. Especially the correlation coefficients between life satisfaction expectancy and other variables depended upon the level of life satisfaction. That is, in a group with high level of life satisfaction, life satisfaction expectancy showed no correlation with negative emotions, depression, anxiety and anger, while it showed positive correlation with self-esteem and subjective well-being; in a group with low level of life satisfaction, life satisfaction expectancy showed negative correlation with negative emotions, depression and anxiety, and positive correlation with positive emotions, self-esteem and subjective well-being. These results were interpreted as follows: Life satisfaction expectancy bears little relation with stress/well-being responses when one is satisfied with life to a certain degree, but when not satisfied, the higher life satisfaction expectancy one has, the less stress responses and more well-being responses one shows. In addition, there were main effects

of life satisfaction on all the variables while life satisfaction expectancy exerted main effects on positive emotions, self-esteem, and subjective well-being only. These results were interpreted that one with high life satisfaction expectancy does not experience less stress, but does experience more positive emotions and enjoys higher self-esteem and more subjective well-being than one with low life satisfaction expectancy. In discussion, it was emphasized that not only motivation fulfillment-motivation frustration but also motivation fulfillment expectancy-motivation frustration expectancy should be dealt with when we study stress or well-being.

Keywords : *motivational states theory, motivation, life satisfaction, stress, well-being, subjective well-being*

부 록

삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)

※ 다음 문항들을 잘 읽고 자신에게 해당하는 사항을 1-7의 숫자로 표시해 주시기 바랍니다.

- | | | | | | | |
|-------|---|---|----|---|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 매우 반대 | | | 중간 | | | 매우 찬성 |
- () 1. 대체로 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.
() 2. 내 삶의 여건들은 아주 좋다.
() 3. 나는 내 삶에 만족한다.
() 4. 지금까지 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루었다.
() 5. 만약 다시 태어난다 해도, 내 삶을 거의 그대로 유지할 것이다.

삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)

※ 다음 문항들을 잘 읽고 자신에게 해당하는 사항을 1-7의 숫자로 표시해 주시기 바랍니다.

- | | | | | | | |
|-------|---|---|----|---|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 매우 반대 | | | 중간 | | | 매우 찬성 |
- () 1. 앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워질 것이다.
() 2. 앞으로 내 삶의 여건들은 더 좋아질 것이다.
() 3. 앞으로 나는 내 삶에 더 만족하게 될 것이다.
() 4. 앞으로 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루게 될 것이다.
() 5. 앞으로 나는 더 발전하고 성장할 것이다.

주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale, SHS)

※ 다음 문항들을 잘 읽고 자신에게 해당하는 사항을 1-7의 숫자로 표시해 주시기 바랍니다.

- () 1. 대체로 나를 생각할 때
- | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 전혀 행복하지 않은
사람이다 | | | | | | 매우 행복한
사람이다 |

