

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2010. Vol. 15, No. 2, 295 - 308

# 사회적 지지가 청소년의 일상에서의 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향: 의미경험과 자율적 행동조절의 매개효과에 관한 관계모형검증

원 두 리<sup>†</sup>

충북대학교 심리학과

본 연구에서는 사회적지지가 청소년이 일상 활동에서 경험하는 의미, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙과 어떻게 관련되는지를 구조방정식 모형을 통해 알아보았다. 이를 위해 일반 고등학교 학생 258명을 대상으로 일상재구성법(The day reconstruction method; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004)을 본 연구 목적에 맞게 변형하여 사용하였다. 그 결과, 사회적 지지를 높게 지각한 청소년들은 일상에서의 의미경험 또한 높은 경향이 있었고 일상이 의미 있다고 지각할수록 기꺼이 하고 싶어서 자율적으로 행동했다고 보고하였으며 이런 청소년들이 긍정적 정서경험이 높고 부정적 정서경험이 낮았다. 즉, 청소년들이 지각한 사회적 지지는 일상에서의 의미경험과 자율적 행동조절을 매개로 정적정서와 부적정서로 이루어진 정서적 웰빙에 영향을 주었다. 이는 청소년의 정서적 웰빙에 기여하는 몇몇 요인들 간의 구조적 관계를 검증하였는데 의의가 있으며, 본 연구결과와 관련된 시사점을 논의하였다.

주요어: 사회적지지, 의미경험, 자율적 행동조절, 정서적 웰빙, 일상재구성법

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 원두리, (305-764) 충북 청주시 흥덕구 개신동 충북대학교 심리학과, Tel: 043-261-3626, E-mail: mkdoo@freechal.com

최근 긍정심리학이 대두되면서 청소년의 행복과 웰빙을 증진시키는 다양한 요인들이 연구의 초점이 되고 있다. 희망, 낙관성, 통제소재 및 자기결정성 등이 청소년의 삶의 만족과 관련된다는 연구(Shogren, Lopez, Weihmeyer, Little, & Pressgrove, 2006)가 있으며 우리나라 청소년들의 행복을 결정하는 개인적 특성은 정서적 안정-불안정 차원과 자기효능감이며, 가족변인으로는 어머니의 양육태도라는 연구도 있다(김청송, 2009). 또한 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들을 탐색적으로 연구한 진경숙과 정태연(2009)의 연구에서는 고등학생들에게 일상생활에서 자신의 행복을 결정하는 요인을 개방형으로 기술하게 한 후 빈도분석을 한 결과 경제, 건강, 외모 등의 물질적 측면이 차지하는 비중이 23%, 자기만족, 자율성, 여가 등 심리적 측면이 차지하는 비중은 28%, 가족, 친구 등 대인관계가 23%, 성취가 17%로 나타났다. 즉, 지금까지의 청소년 웰빙 연구들에서는 다양한 요인들이 청소년의 웰빙에 영향을 주고 있다는 것을 확인시켜 주었다. 그런데 최근 국내 청소년의 웰빙에 관한 몇몇 연구들에서는 청소년의 웰빙에 영향을 미치는 다양한 요인들 중 사회적 지지의 중요성이 부각되고 있다.

한국청소년의 행복에 영향을 미치는 요인을 분석한 박영신과 김의철(2009)의 연구에서는 심리적 자원으로서 자기효능감, 관계적 자원으로서 정서적 지원, 경제적 자원으로서 가정 월평균수입 및 학업성취가 청소년의 행복에 미치는 상대적인 영향을 비교하였는데 그 결과 청소년의 행복을 증진시키는데 관계적 자원이 가장 중요했다고 보고하였다. 즉, 주위 사람들로부터의 충분한 정서적 지원은 한국 청소년의 행복을 결정하는 가장 영

향력 있는 변인으로서 청소년들의 행복에 매우 큰 긍정적 효과가 있었다. 주위 사람들로부터의 따스한 정서적 지원이 청소년의 행복에 미치는 영향은 가정 월평균수입의 60배, 학업성취수준의 3배, 자기효능감의 2배나 되었다. 정태연, 최상진, 김효창(2002: 박영신, 김의철, 2009에서 재인용)의 연구에서도 행복한 청소년의 특성으로 “가정이 화목한, 원만한 대인관계, 많은 친구, 이성 친구 있는, 의지할 사람 있는, 주변인의 신뢰와 관심을 받는”과 같은 관계적 특성들이 두드러져 관계적 특성이 행복한 사람의 대표적 특성이라고 하였다.

또한 김청송(2009)의 청소년의 행복결정요인에 관한 연구에서도 우리나라 고등학생들의 행복을 가장 효과적으로 예측하는 변인은 평가적 지지의 정도였다. 평가적 지지란 자신의 행동을 인정해주는 사회적 지지의 하위요인이다. 즉, 고등학생들은 자신의 노력과 행동을 있는 그대로 인정해주는 지지적 분위기를 느낄 때 보다 더 행복감을 느낀다고 하였다.

이처럼 청소년의 행복에 관한 많은 연구들에서는 다양한 심리적, 사회적 변인들이 청소년의 행복과 관련됨을 보여주지만 그중에서도 우리나라 청소년의 행복감에 사회적 변인인 대인관계나 사회적 지지의 중요성이 두드러진다. 사회적 지지에 대한 선행연구들은 사회적 지지가 개인의 신체적 건강 및 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치거나 스트레스 완충과정을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 결과들을 보고하고 있다(Cohen & Wills, 1985; 이지연, 2006에서 재인용). 온정적이고 신뢰롭고 지지적인 대인관계가 웰빙에 중요하다(Ryan & Deci, 2000)는 것은 널리 알려진 사실이다. 또한 Ryff와 Singer(1998, 2000)도 타인과의

관계의 질, 즉, 깊고 의미있는 관계가 최적의 인간 기능과 관련되며 이는 정서조절이나 신체적 기능과 건강결과(옥시토신 방출: 긍정적 기분과 스트레스 완화를 포함)와도 관련되어 타인과의 긍정적 관계가 건강을 촉진하는데 핵심적이라고 하였다. 이지연(2006)의 연구에서도 사회적 지지를 많이 받는 사람이 주관적 행복감이 높은 경향이 있었고, 사회적 지지를 많이 받을수록 사회적 지지를 많이 주는 경향이 있었으며, 또한 사회적 지지를 많이 주는 사람일수록 자기존중감이 높고 우울수준이 낮았다.

우리나라 청소년의 웰빙연구에서 사회적 지지의 중요성이 두드러지는 것은 서구에 비해 집단주의 문화인 우리나라에서 긍정적 대인관계가 주관적 웰빙에 상대적으로 중요한 요인(김명소 등, 2001)이라는 이유도 있었지만 청소년기가 독립성과 의존이라는 독특한 갈등에 접한 시기이기에, 청소년들은 독립과 자율을 원하면서도 물질적인 측면 뿐 아니라 정서적 혹은 심리적으로 많은 지지를 필요로 하는 시기라는 점을 고려할 때 청소년들의 행복에 자율성과 더불어 사회적 지지가 중요한 요인이라고 생각할 수 있다.

한편 청소년기는 부모로부터 독립하여 점차 자율성을 획득하는 시기이다. Deci와 Ryan(2000)에 따르면 인간은 자율적으로 행동을 조절하는 경향성과 능력이 진화되어왔지만 사회적 맥락이 자율성을 촉진할 수도 혹은 저해할 수도 있다고 하였다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000)에 따르면 자율적으로 동기화된 행동은 자기가 인정한 의지적인 것으로 소위 자기가 기꺼이 하기로 결정한 것이다(자율적 행동조절). 반대로 자율성이 부족한 행동은 사회적 맥락이나

내적강요에서 비롯된 실제적 혹은 지각된 통제, 제약 및 압력에 의해 동기화된 것(통제된 행동조절)이다. Brown과 Ryan(2004)은 좀 더 자율적으로 행동을 조절할수록 더 많은 흥미와 즐거움 및 노력을 보이며 참여와 수행을 잘 하고 스트레스에 적응적으로 대처하며 웰빙 수준이 높다고 하였다. 또한, 자율적 행동조절은 대인관계, 일, 건강관리 및 상담 등의 다양한 삶의 영역에서 지속적 노력과 효과적 행동 및 웰빙의 증진 등 긍정적인 결과와 관련되어 왔다(신은향, 1998; Brown & Ryan, 2004).

행동이 자신의 흥미나 가치, 선택에 의거해서 행해진다면 자율적 행동조절이라고 볼 수 있다. 그러나 행동이 보상이나 처벌, 요구, 위협, 외적 평가, 부과된 목표 등에 의해 통제된다면 자율적 행동조절이라고 볼 수 없다. 그런데 일상에서는 항상 자신의 흥미나 선택에 의해서만 행동할 수 없는 경우가 많다. 특히 성장하면서 점차 의무나 책임에 의해 행해져야 하는 일들이 많아진다. 청소년기에는 점차 자신의 욕구와 사회의 요구를 잘 조화시켜 사회가 요구하는 목표와 책임을 행해야 하는 경우가 많다는 것을 지적하며 Brown과 Ryan(2004)은 어떻게 외적으로 부과되거나 동기화된 행동의 가치를 내재화하여 그 행동을 자율적으로 조절하느냐에 관심을 두었다. 그들은 자율적 행동조절을 촉진하는 한 요인으로 사회적 지지를 들면서, 사람들은 자신과 관계있다고 느끼는 사람이나 집단이 가치 있다고 생각하는 활동을 하거나 그들의 행동을 모델링 하는 경향이 있으므로 사회적 지지가 외적으로 부과된 행동의 자율적 조절을 촉진할 것이라고 주장하였다. 즉, 사회적 지지를 많이 받는다고 지각할수록 사회의

가치와 요구를 수용할 가능성이 많아지며 이는 자율적 행동조절을 촉진할 수 있다.

보상이나 처벌, 자존감을 미끼로 한 압력 등으로 인해 행해진 행동은 자신에게 가치 있다고 느끼기 어렵게 만든다. 가치를 인식하지 못한 채 보상이나 처벌 및 강요에 의해 외적으로 통제된 행동은 수행되기는 하지만 자율적으로 행동조절이 되기보다는 상이나 벌, 강요 등 외적 통제가 있을 때만 행해지게 된다. 이처럼 외적 통제는 책임감 및 자율성을 획득하기 어렵게 만든다. 반면 행동의 이유를 제공하고, 장애물을 극복하는 것의 어려움을 공감해주며, 외적 유인을 최소로 사용하면, 행위의 가치를 인식하고 기꺼이 하려는 마음을 촉진하기 쉽다(Grolnick & Apostoleris, 2002; Brown과 Ryan, 2004에서 재인용). 즉 처벌이나 보상 등의 외적 압력을 사용하기보다 사회적 지지를 통해 행동의 의미를 인식하는 것을 돕고 어려움에 처했을 때 정서적으로 지지해 주는 것이 자율적 행동조절을 촉진할 것이다. 따라서 사회적 지지가 자율적 행동조절을 촉진하는 과정에서 행동의 의미와 가치를 인식하는 것은 중요하다. Deci, Eghrari, Patrick, & Leone(1994)은 흥미없는 행동에 대해 사회적 지지와 함께 의미있는 합리적 이유를 제공하는 것이 자율적 행동조절을 촉진한다는 것을 발견하였다. 즉, 자율적 행동조절은 행동의 본질적인 의미와 가치를 의식적으로 깨달았을 때 촉진된다. Sheldon과 Elliot(1999)은 목표를 달성했어도 행복하지 못한 경우는 혼란 일이라고 지적하며 자신이 흥미와 가치를 느끼고 자신이 하기로 결정한 목표는 목표 추구 노력의 양을 예측하고, 이는 다시 목표달성을 예측하며, 목표달성은 웰빙과 관련된 심리적 욕구만족을 가

져온다고 하였다. 즉, 사회적 지지가 자율적 행동조절을 촉진하는 과정에는 행동에 대한 의미경험이 매개할 것이라고 생각할 수 있다.

삶의 의미는 웰빙과 밀접한 관련이 있으며 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Zika & Chamberlain, 1992). 많은 연구들은 사람들이 적극적으로 자신에게 의미 있는 다양한 목표들을 추구해 갈 때 웰빙이 증진된다고 한다(Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999; Campton, 2005/2007에서 재인용). 삶의 의미가 충만하다고 느끼는 것은 웰빙, 삶의 만족, 행복, 높은 자기 존중감, 다른 사람에 대한 관대한 태도, 적극적인 참여 및 삶에 대한 전반적인 긍정적 태도와 관련되었다(Debats, Drost, & Hansen, 1995). 원두리, 김교현 및 권선중(2005)의 연구에서도 삶의 의미척도에서 점수가 높은 사람들은 삶에 만족하고, 긍정적 정서를 느끼며, 성실하고, 경험에 개방적이며, 외향적이고, 타인을 배려하고, 타인을 믿는 경향이 있었다. 또한 삶의 의미 점수가 높을수록 우울, 불안, 고독 및 신경증 성향이 덜하였다. 이는 삶에서 경험하는 의미가 정신건강과 웰빙에 중요한 역할을 한다는 것을 나타낸다. 김택호와 김재환(2004)의 연구에서도 청소년의 학교생활 적응에 희망과 삶의 의미가 다른 보호요인들에 비해 보다 큰 설명력이 있었다고 보고하였다.

그런데 King, Hicks, Krull 및 Del Gaiso(2006)는 삶의 의미는 단순히 삶 전체에 대한 전반적 판단은 아니며 오히려 잠재적으로는 매일 일상의 경험이나 존재의 질에 대한 판단이며 의미 있는 날들의 단순한 총합이 의미 있는 삶일 수 있다고 하였다. 즉, 삶의 의미는 일상에서 경험하는 의미의 총합이라고 볼 수 있다. 그런데 일반적으로 주

관적 웰빙에 대한 조사연구에서는 삶의 전반에 걸친 행복이나 만족감에 대한 전반적 보고에 의존해 왔다(Kahneman et al., 2004). 전반적인 삶의 만족도에 대한 설문조사방식은 각 개인들의 실질적인 삶의 만족도나 정서 상태 등을 정확하게 측정하기 어렵다는 비판을 받아왔다(Fredrickson & Kahneman, 1993; 장재윤 등, 2007에서 재인용). 그래서 Kahneman 등(2004)은 일상재구성법(Daily Reconstruction Method; Kahneman et al., 2004)을 개발하였다. 일상재구성법은 사람들이 일상에서 어떤 경험을 하는지를 평가하는 것으로 '어제'의 각 일화에 대해 그때 경험이나 기분 등을 정확하게 그려보는 것이다. 일반적으로 사용되는 자기보고기법에 비해 구체적인 최근의 기억을 끌어내어 회상과정에서의 오류와 편파를 줄일 수 있으며 경험표집방법(Experience sampling method: ESM)에 비해 일상생활을 방해하지 않고, 경제적이며, 경험표집방법 결과와도 상당한 유사성이 있다(Kaneman, & Krueger, 2006; 유경, 2006에서 재인용)고 알려져 있다. 따라서 본 연구에서는 일상재구성법을 사용하여 청소년들이 지각한 사회적 지지가 일상에서 경험하는 사건에 대한 의미경험과 자율적 행동 조절 및 그 사건을 경험할 당시의 정서에 미치는 영향을 알아보았다.

선행 연구들에서는 청소년의 행복과 웰빙을 증진시키는 다양한 요인을 밝히는데 주목했다면 본 연구에서는 이러한 행복에 영향을 주는 요인들 간에 어떤 구조적 관련성이 있는지에 초점을 두었다. 청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 독립과 자율성을 획득해 가는 시기인 동시에 여전히 주변의 도움과 지지를 필요로 하는 시기이다. 이는 사회적 지지가 우리나라 청소년의 행복에 중요한 요인으로 두드러지게 나타난다는 선행연구결과들에서 확인되었다. 본 연구에서는 선행연구들의 개관을 통해 사회적 지지가 정적정서와 부정적정서로 이루어진 정서적 웰빙에 영향을 미치는 과정에서 자율적 행동조절을 촉진할 수 있는데 이는 행위의 의미를 인식하는 것을 통해서라는 가설을 세우고, 이를 검증하기 위해 사회적 지지가 일상에서의 의미 경험을 촉진할 수 있으며, 의미 있는 일은 자율적으로 행동이 조절되어, 궁극적으로 정적 정서를 많이 경험하고 부정적정서를 줄여 정서적 웰빙에 기여할 것이라는 요인들 간의 관계모형을 구성하였다. 또한 청소년들이 매일의 일상에서 경험하는 구체적 자료에 토대를 두고자 Kahneman 등(2004)의 일상재구성법을 본 연구 목적에 맞게 변형하여 사용하였다.

요약하면 본 연구는 청소년들이 지각한 사회적 지지는 매일의 일상에서 경험하는 사건에 대한 의미경험을 촉진하고 의미경험은 자율적 행동조절을 촉진하여 궁극적으로 정서적 웰빙에 기여할 것이라는 요인들 간의 가설적인 관계모형을 검증하였다.

## 방법

### 참여자

연구 참여자들은 지방의 3개 일반계 고등학교 학생들로 전체 258명(남자 84명, 여자 174명)이었다. 평균 나이는 15.86세( $SD=.47$ )로 14세에서 17세의 범위였으며 16세가 80%였다.

## 측정도구

**사회적지지 척도.** 박지원(1985)이 개발한 사회적지지 척도로 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 4개 하위요인으로 이루어져 있다. 각 요인 당 6-7문항으로 전체 25문항으로 이루어져 있으며 본 연구에서는 7점 척도로 사용하였다. 본 연구에서 전체 내적 합치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었다.

**일상재구성질문지.** Kahneman 등(2004)이 개발한 일상 재구성 질문지를 서은국과 성민선(2006)이 번안하여 사용한 것으로 본 연구에서는 이를 본 연구 목적에 맞게 변형하여 사용하였다. 먼저 어제 하루 중 가장 기억나는 5가지 사건들을 기록하게 한 후 각 사건에 대해 사건이 의미 있는 정도와 자율적 행동조절 및 통제된 행동조절 정도를 7점 척도로 표시하게 하였다. 의미경험 문항들은 “이 일은 나에게 의미가 있다”, “이 일은 나름대로 의미가 있다” 2 문항으로 측정하였고, 자율적 행동조절 정도는 단일문항으로 “이 일은 내가 하고 싶어서 기꺼이 하였다”, 통제된 행동조절은 “이 일은 내가 하지 않을 수 없어서 어쩔 수 없이 하였다”로 모두 7점 척도로 측정하였다. 그 후 각 사건을 경험할 당시의 느낌을 10개의 형용사에 7점 척도로 평정하게 하였다. 사건에 대한 느낌을 나타내는 형용사들은 정서적 웰빙을 측정하는 것으로 서은국 등(2006)이 번안한 Kahneman 등(2004)의 일상 재구성 질문지에 사용된 것이다. 정적 정서 5개(유능한/자신 있는, 행복한, 흥미로운/열중하는, 애정이 있는/우호적인, 편안함/이완된)와 부적 정서 5개(상황이 끝나기만

을 기다린, 긴장한/스트레스를 받은, 우울한/울적한, 짜증나는/화가나는, 피곤한)로 구성되어있다.

## 절차

일상재구성질문지와 사회적 지지척도를 학급단위로 수업시간에 실시하였다. 실시시간은 40분 내외였다.

## 분석

기술 통계치와 변인 간 상관을 알아보았고 구조방정식을 사용하여 연구모형의 적합도와 경로계수의 유의도를 검증하였다. 통계적 검증은 SPSS for Windows(version12.0)와 AMOS 4.0(Arbuckle & Wothke, 1999)을 사용하였다.

## 결 과

### 웰빙관련 변인들에 대한 기술 통계치와 변인들 간 상관

표 1은 각 변인의 평균과 표준편차를 나타낸다. 사회적 지지, 의미경험, 자율적 행동조절 및 정적 정서의 평균은 모두 중간점수인 4이상으로 나타나 본 연구에 참여한 고등학생들은 사회적 지지, 의미경험, 자율적 행동조절 및 정적정서를 중간이상으로 경험하는 것으로 나타났다. 또한 통제된 행동조절과 부적정서는 모두 3 이하로 통제적 행동조절 경향이 중간보다 낮고 부적정서를 중간이하로 적게 경험하는 것으로 나타났다. 남학생과 여학생 간에 각 변인들에서 평균 차이가 있는지

알아보기 위해 각 변인들에 대한 평균차이검증을 실시한 결과, 여학생( $M=5.01, SD=.97$ )이 남학생( $M=4.82, SD=1.05$ )보다 사회적 지지에서 유의하게 더 높았다,  $t(256)=-2.10, p<.05$ . 다른 변인들에서는 남녀 간 평균차이는 유의하지 않았다. 또한 변인들이 정규분포의 가정에 위배되지 않는지 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 살펴본 결과 구조방정식 모형을 적용하는데 필요한 정상분포 조건을 만족시키는 것으로 나타났다. 구조방정식 모형에서 사례수가 어느 정도 확보되어 있는 경우, 왜도가 2를 넘지 않으며 첨도가 7을 넘지 않으면 큰 무리가 없는 것으로 본다(West, Finch, & Curran, 1995). 따라서 본 연구 모형에서는 정규성을 가정하고 최대우도법(MLE: maximum likelihood estimation)을 통한 분석을 실시하였다.

변인들 간의 상관을 살펴보면 우선 사회적 지

지와 의미경험, 자율적 행동조절 및 정적정서는 서로 유의한 정적상관을 나타내었다. 또한 통제된 행동조절과 부정적정서도 유의한 정적 상관을 나타내었다. 통제된 행동조절은 의미경험과 자율적 행동 조절 및 정적정서와 유의한 부적 상관을 나타내었으며, 부정정서는 사회적 지지, 의미경험, 자율적 행동조절 및 정적 정서와 유의한 부적상관을 나타내었다. 표 2에 변인들 간의 상관을 제시하였다.

### 연구모형 분석결과

먼저 측정변인이 적절하게 이론변인을 측정하고 있는지 알아보기로 측정모형의 적합성을 검증하였다. 사회적 지지는 정서적 지지, 정모적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지의 4개 하위요인을 측정

표 1. 웰빙관련 변인들의 평균과 표준편차( $N=258$ )

변인	전체평균(표준편차)	왜도	첨도	남자평균( $SD$ )	여자평균( $SD$ )
사회적 지지	5.01(1.01)	-.35	.90	4.82(1.05)	5.10(.97)
의미경험	5.17(1.04)	-.41	.04	5.25(1.14)	5.14(.98)
자율조절	5.10(1.06)	-.61	.60	5.23(.98)	5.04(1.04)
통제조절	2.64(1.05)	.60	-.05	2.59(1.05)	2.66(1.06)
정적 정서	4.40(.90)	-.29	-.28	4.33(.94)	4.42(.87)
부적 정서	2.69(.86)	.43	.004	2.74(.90)	2.66(.85)

표 2. 청소년의 웰빙관련 변인들 간의 상관( $N=258$ )

요인	1	2	3	4	5
1. 사회적 지지	-				
2. 의미경험	.34**	-			
3. 자율조절	.24**	.54**	-		
4. 통제조절	-.09	-.15*	-.44**	-	
5. 정적정서	.21**	.54**	.54**	-.35**	-
6. 부적정서	-.15*	-.17**	-.37**	.54**	-.29**

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

변인으로 하였고, 의미경험은 5가지 사건에 대한 의미경험 문항 1의 평균과 의미경험 문항 2의 평균을, 자율적 행동조절은 자율적 행동조절문항의 5가지 사건에 대한 평균과 통제적 행동조절문항을 역채점하여 평균한 것을 각각 측정변인으로 하였으며 정적 정서는 5가지 정적정서 각각에 대한 평균을, 부적정서는 5가지 부적정서 각각에 대한 평균을 측정변인으로 사용하였다.

그 결과 각 측정변인들의 해당 잠재변인에 대한 요인 적재치들은 모두 유의하여 측정변인들은 각 잠재변인을 잘 반영하고 있었고(표 3), 측정모형에 대한 전반적인 적합도 지수도  $\chi^2=301.35$ ,  $df=125$ , TLI=.94, CFI=.95 그리고 RMSEA=.074로 수용할 만 하였다. 모형을 평가하는 적합도 지수로는 표본 크기에 별로 영향을 받지 않으면서 모형의 오류가 적을수록, 모형이 간명할수록 값이 증가하는 TLI와 현실적인 가정에 기초한 비중심적  $\chi^2$  분포를 바탕으로 하여 표본크기에 영향을 받지 않는 CFI 및 모형오류와 간명성을 동시에 고려한 RMSEA를 사용하였다. TLI와 CFI는 대략 0.9이상이면 모형의 적합도는 좋은 것으로 간주한다(홍세희, 2000). 또한 대략적인 기준으로 RMSEA < .05이면 좋은 적합도(close fit), RMSEA < .08이면 괜찮은 적합도(reasonable fit), RMSEA < .10이면 보통 적합도(mediocre fit), RMSEA > .10이면 나쁜 적합도를 나타낸다(Brown & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용).

다음으로 본 연구의 가설모형을 검증하기 위해 사회적 지지는 일상에서의 의미경험을 촉진하고 의미는 자율적 행동조절을 통해 궁극적으로 정적 정서에 정적영향과 부적정서에 부적 영향을 줄 것이라는 관계모형을 검증하였다. 선행연구결과를

바탕으로 사회적지지가 자율적 행동조절뿐 아니라 정적정서와 부적정서에 직접영향을 주는 경로와 의미경험이 정적정서와 부적정서에 직접 영향을 주는 경로를 모두 포함하여 부분매개모형을 구성하여 검증해 보았다. 그 결과 부분매개모형의 적합도는  $\chi^2=303.49$ ,  $df=126$ , TLI=.94, CFI=.95 그리고 RMSEA=.074로 수용할 만하였다. 그런데 사회적 지지가 자율적 행동조절에 직접 영향을 주는 경로계수(.06, n.s.), 사회적 지지가 정적정서에 직접 영향을 주는 경로계수(-.003, n.s.) 및 사회적 지지가 부적정서에 직접 영향을 주는 경로계수(-.10, n.s.)가 유의하지 않았다. 유의하지 않은 경로를 삭제한 후 다시 모형의 적합도를 살펴본 결과  $\chi^2=307.55$ ,  $df=129$ , TLI=.94, CFI=.95 그리고 RMSEA=.073으로 모형의 적합도는 수용할 만하였다. 또한 모형의 적합도는 크게 개선되지 않았지만 보다 간명한 모형으로 이를 채택하였다. 따라서 본 연구모형 검증결과, 사회적 지지는 의미경험과 자율적 행동조절을 매개로 정적 정서를 촉진하고 부적정서를 억제하였으며 의미경험은 자율적 행동조절을 부분매개로 하여 정서적 웰빙에 영향을 주었다. 그림 1에 본 연구모형과 경로계수를 제시하였다.

## 논 의

본 연구에서는 사회적 지지가 청소년의 정서적 웰빙에 미치는 영향은 의미경험과 자율적 행동조절을 매개로 한다는 가설을 세우고 이를 구조방정식모형을 통해 검증하였다. 선행연구들의 개관을 통해 사회적 지지가 청소년의 정서적 웰빙에 중요한 요인이며(김청송, 2009; 박영신과 김의철,



2009), 사회적 지지는 자율적 행동조절을 촉진할 수 있는데(Brown & Ryan, 2004), 이는 의미경험을 매개로 한다(Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994)는 청소년의 정서적 웰빙에 관한 가설적 모형을 구성하여 이를 검증하였다. 또한 진반적 보고에 의존하는 기존의 웰빙연구들과 달리 청소년

들이 일상에서 경험하는 구체적 사건에 대한 보고에 초점을 두고자 Kahneman 등(2004)의 일상 재구성법을 본 연구에 맞게 변형하여 사용하였다. 그 결과 사회적 지지가 청소년들이 일상에서 경험하는 사건의 의미경험을 촉진하며, 의미경험은 자율적 행동조절을 촉진하고, 이는 궁극적으로 청

표 3. 측정모형의 경로계수

측정변인	잠재요인	표준화계수	비표준화계수	S.E	C.R.
정서적지지 <--	사회적지지	0.95	1.0		
정보적지지 <--	사회적지지	0.92	0.97	0.04	27.23**
물질적지지 <--	사회적지지	0.80	0.83	0.04	18.70**
평가적지지 <--	사회적지지	0.88	0.90	0.04	23.67**
의미1 <--	의미경험	0.96	1.0		
의미2 <--	의미경험	0.94	0.98	0.05	22.01**
자율 <--	자율행동조절	0.74	1.0		
통제(역) <--	자율행동조절	0.59	0.82	0.10	8.37**
애정 <--	정적정서	0.89	1.00		
편안 <--	정적정서	0.75	0.74	0.05	14.57**
흥미 <--	정적정서	0.85	0.88	0.05	18.19**
행복 <--	정적정서	0.81	0.82	0.05	16.66**
유능 <--	정적정서	0.70	0.82	0.06	13.29**
상황 <--	부적정서	0.73	0.93	0.09	9.86**
긴장 <--	부적정서	0.81	1.04	0.10	10.61**
우울 <--	부적정서	0.79	0.94	0.09	10.39**
짜증 <--	부적정서	0.91	1.13	0.10	11.44**
피곤 <--	부적정서	0.63	1.0		

\*\*  $p < .001$

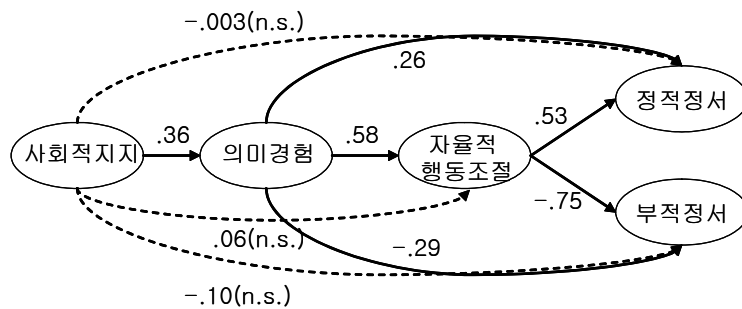


그림 1. 사회적 지지가 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향

\* 모든 경로계수는 표준화된 계수이며  $p < .01$ 수준에서 유의하였다.

소년들이 일상에서 경험하는 정적정서를 촉진하고 부적정서에 부적영향을 미쳐 정서적 웰빙을 촉진한다는 본 연구의 가설적 모형이 수용되었다.

사회적 지지가 우리나라 청소년의 웰빙에 중요한 요인이라는 선행연구결과들과 사회적 지지가 자율적 행동을 촉진한다는 Brown과 Ryan(2004)의 연구결과를 고려하여 본 연구의 모형은 사회적 지지가 자율적 행동조절과 정적 및 부적정서에 직접 영향을 주는 경로를 포함하였다. 그러나 연구모형분석결과 의미경험을 매개로 했을 때 사회적 지지가 자율적 행동조절과 정적정서나 부적정서에 직접 영향을 주는 경로의 계수는 유의하지 않았다. 즉, 본 연구에서는 사회적 지지가 정서적 웰빙에 미치는 영향은 의미경험과 자율적 행동조절을 통해서였다. 사회적 지지는 사랑, 이해, 격려, 관심 등의 정서적지지 뿐 아니라 문제해결과 관련된 정보제공 및 칭찬이나 인정 등의 평가적지지 등이 모두 포함되어 있다. 이러한 사회적 지지는 청소년들이 일상에서 경험하는 사건들의 의미와 가치를 인식하는 것을 촉진하며 의미와 가치를 인식하고 하는 행동은 어쩔 수 없이 행해지기보다 기꺼이 자율적으로 행해져 결과적으로 정적정서를 촉진하고 부적정서를 덜 느껴 정서적 웰빙을 증진하는데 기여한다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 사회적 지지가 정서적 웰빙에 미치는 영향은 단순하지 않을 수도 있다는 점을 시사한다. 즉, 본 연구결과에 의하면 사회적 지지는 의미경험과 자율적 행동조절과 관련될 때 비로소 정서적 웰빙을 증진시킬 수 있었다. 사회적 지지에 대한 선행연구들에서도 사회적 지지는 사회적 지지에 대한 필요와 사회적 지지를 주는 것 간의 최적의 적합성이 중요하며(Thoits, 1995; Ryff &

Singer, 2000에서 재인용), 사회적 지지의 건강촉진 효과는 소속감과 친밀감, 그리고 유능감과 효능감을 통해서라고 하였다(Berkman, 1995; Ryff & Singer, 2000에서 재인용). 따라서 사회적 지지의 웰빙에 대한 효과는 다른 연구방법 및 다른 표본을 통해서 그 과정을 구체적으로 명세화 할 필요가 있다.

본 연구가 시사하는 바는 다음과 같다. 청소년들에게 흔히 바람직한 행동을 유도하기 위해 보상이나 처벌, 자존감을 미끼로 한 압력 등 외적 통제수단을 쓰는 경우가 많다. 이런 경우 청소년들은 행위의 가치나 의미를 인식하지 못한 채 행동만을 수행할 수 있으며, 이때 행동은 수행되더라도 자율성 및 정서적 웰빙은 침해될 우려가 있다. 또한 청소년기가 자아정체감을 형성하는 중요한 시기라는 점을 고려할 때 이러한 외적 통제는 자아상에도 부정적 영향을 미칠 수 있다. 대안적으로 사회적 지지를 통해 행위의 어려움을 공감해주고, 필요한 정보를 제공해주며, 격려와 지지를 해주는 것이 청소년들로 하여금 행동의 의미와 가치를 인식케 하고, 스스로 자율적으로 행동을 조절하여 자율성을 발달시키며, 정서적으로도 안정감을 느끼는데 도움이 될 수 있다.

또한 이지연(2006)의 연구에서 지적했듯이 사회적 지지를 많이 받는 사람이 사회적 지지를 많이 주는 경향이 있었으며, 사회적 지지를 많이 주는 사람일수록 자기존중감이 높고 우울수준이 낮았다. 따라서 청소년들에게 긍정적 사회관계를 통해 사회적 지지를 주고받는 기회를 증진시키는 것이 주관적 행복감 뿐 아니라 자존감을 증진시키는 데도 기여할 것이다.

한국 청소년의 웰빙에 학업성취가 중요한 변인

일 것이라고 생각해서 많은 연구들이 행해졌다. 이민희와 정태연(2008)은 한국의 청소년들에게 학교성적이 만족감과 행복감에 영향을 주는 중요한 변인일 것으로 기대하였지만 그렇지 않았다고 보고하였다. 오히려 이들은 한국 청소년의 삶의 질, 학업성취도 및 학습동기를 향상시키기 위해 부모, 교사, 친구들과 좋은 관계를 유지하고 유능감을 맞으며 자율적인 삶을 살 필요가 있다고 하였다. 전경숙과 정태연(2009)의 연구에서도 청소년기의 전반적 행복을 예측해 주는 구체적인 요인은 학업성적이라기보다는 개성, 심리적 여유, 우정관계, 자기발전, 가족관계와 같은 요인이었다. 또한 김청송(2009)의 연구에서도 고등학생의 행복결정요인에서 실제적 학업수행은 행복감의 중요한 요인이었지만 이보다 더 중요한 것은 자신의 포괄적 측면을 호의적으로 평가하고 자존심을 유지시켜주는 어머니의 애정 어린 양육태도로 이는 자기효능감이나 신경증적 경향성 같이 비교적 안정적인 성격변인의 영향력을 역전시킬 만큼 강력한 효과가 있었다고 하였다. 이러한 연구들은 우리나라 청소년의 웰빙에 학업성취보다 더 중요한 요인이 있음을 상기시킨다. 이러한 연구결과들과 더불어 본 연구에서는 사회적지지, 의미경험 및 자율적 행동조절이 청소년의 정서적 웰빙에 중요한 변인이라는 것을 확인하였으며 이는 청소년의 웰빙을 증진하기위해 학업성취보다는 이러한 요인을 강화할 필요가 있음을 시사한다.

본 연구에서는 웰빙이 삶의 유일한 목적이라기보다 수단으로 개념화 될 수 있으며(Keyes & Magyar-Moe, 2003), 웰빙은 매일의 일상에서 개인적 가치를 찾는 것에 달려 있고(Reis et al., 2000), 웰빙은 우리 삶에서 일어나고 있는 경험들

에 대한 능동적인 참여를 통해 얻어진다고(Campton, 2005/2007)는 주장들을 토대로 청소년들이 매일의 일상에서 구체적으로 어떤 경험을 하고 있으며 이는 웰빙과 어떻게 관련되는지를 알아보고자 Kahneman 등(2004)의 일상재구성법(Daily Reconstruction Method)을 사용하였다. 그런데 Kahneman 등(2004)의 일상재구성법은 어제 하루 종일의 사건들을 시간적 순서대로 재구성하고 각 사건에 대해 상황이나 그때 기분 등을 경험표집처럼 기술하는 것이다. 그러나 본 연구에서는 질문지 실시 시간의 제약으로 인해 어제 하루 중 기억나는 사건 5가지로 제한하였고 각 사건에 대해 의미경험과 자율적 행동조절 및 통제된 행동조절 정도를 평정하게 한 후 그때의 정서경험을 표시하게 하였다. 따라서 이는 Kahneman 등(2004)의 일상재구성법과 완전히 일치하지는 않으며 본 연구 목적에 맞게 변형하여 사용한 것이다. 본 연구를 통해 검증된 모형은 사회적 지지가 청소년의 웰빙에 중요한 요인이라는 선행연구들이 많이 있지만 사회적지지가 어떻게 웰빙과 관련되는지를 의미경험과 자율적 행동조절이라는 매개변인을 통해 좀 더 구체화 하였다는데 의의가 있다. 그러나 본 연구 모형은 청소년의 웰빙에 관한 선행연구에 기초하여 청소년의 웰빙관련 요인들의 관계성을 이론적으로 구성하여 검증하였으므로 다른 표본에서의 반복검증이 필요하다. 또한 청소년의 웰빙에 영향을 미치는 다양한 요인을 포괄하지는 못했다는 제한점이 있다. 앞으로 본 연구에서 밝혀진 주요 요인들을 중심으로 이론적 모형이 좀 더 확장될 수 있는 계기가 되기를 바란다.

결론적으로 본 연구가 시사하는 바는 청소년들

이 행복한 발달과정을 거쳐 성장하기 위해서는 사회적 지지가 필요하며 이는 삶에서 의미경험을 촉진하여 청소년들의 자율성을 발달시키는 데도 일조할 것이므로, 청소년들의 웰빙을 증진시키기 위해서는 긍정적 사회적 관계를 통해 사회적 지지를 주고받는 경험을 증진시키는 것이 필요하며, 이를 통해 일상생활에서 의미를 경험하고 통제된 행동조절을 하기보다 자율적으로 행동을 조절해 나가는 것이 필요하다는 것이다.

### 참 고 문 헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 웰빙의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김청송 (2009). 청소년의 행복결정요인에 관한 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(3), 649-665.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 465-490.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 15(3), 399-429.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서은국, 성민선 (2006). 일상재구성법(DRM)으로 살펴본 대인관계별 정서경험의 형태. 2006년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, pp. 74-75. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 신은향 (1998). 상담에 대한 내담자의 자기결정적 동기에 관한 연구. 서울대학교 석사학위 청구 논문.
- 유경 (2006). 남녀 직장인들의 일상적 정서경험. 2006년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, pp. 76-77. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 이민희, 정태연 (2008). 자기결정이론을 토대로 한 학습 동기경로모형검증. 한국심리학회지: 사회문제 14(1), 77-99.
- 이지연 (2006). 사회적 지원이 개인 안녕과 이타성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 20(1), 55-75.
- 장재운, 유경, 서은국, 최인철 (2007). 일상재구성법(DRM)을 통해 살펴본 남녀직장인과 주부의 삶의 질. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 21(2), 123-139.
- 전경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제 15(1), 133-153.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1) 161-177.
- Arbuckle, J. L., & Wothke, W. (1999). *Amos 4.0 user's guide*. Chicago: SmallWaters Corporation.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 105-124). NJ: Wiley.
- Campton, W. C. (2007). 긍정 심리학 입문 [*An introduction to positive psychology*]. (서은국, 성민선, 김진주 역). 서울: 박학사. (원전은 2005에 출판).
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-374.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality, 62*(1), 119-142.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776-1780.
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assesment* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179-196.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millenium. *Personality & Social Psychology review, 4*(1), 30-44.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of personality & Social Psychology, 76*, 482-497.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D. & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with & without cognitive disabilities: An expoloratory study. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 37 - 52
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural Equation Models with Non-normal Variables: Problems and Remedies. In R. Hoyle (Ed.). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*. Newbury Park, CA: Sage. 56-75.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*, 133-145.

원고접수일: 2010년 2월 22일

수정논문접수일: 2010년 4월 5일

게재결정일: 2010년 5월 31일

# The Effect of Social Support on the Experience of Meaning, Autonomous Regulation of Behavior and Emotional Well-being in Daily life of Adolescents: Interrelational modeling of the mediation effects of Experience of Meaning and Autonomous Regulation of Behavior

Doori Won

Dept. of Psychology, Chungbuk National University

The purpose of this study is to examine the effect of social support on the experience of meaning, the autonomous regulation of behavior and emotional well-being, using transformed the day reconstruction method(DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004) for the analysis of the adolescents' specific daily life experiences. It is found that social support affects the emotional well-being in daily life of adolescents through the experience of meaning and the autonomous regulation of behavior. In this study, the process that social support affects the emotional well-being is specified by the mediating effects of the experience of meaning and the autonomous regulation of behavior. The implications of this study were discussed.

*Keywords:* social support, experience of meaning, autonomous regulation of behavior, emotional well-being, DRM