

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2010. Vol. 15, No. 3, 499 - 514

행복증진 프로그램의 효과성 연구: 낙관성과 강인성의 매개효과

김 홍 순 이 연 수 김 청 송[†]
경기대학교 청소년학과

본 연구의 목적은 행복증진 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고, 이 효과에 낙관성과 강인성이 어떤 작용을 하는지 검증하는 것이다. 연구의 참여자는 실험집단 36명, 통제-대기집단 45명이었으며, 실험 및 대기-통제집단은 일상생활 스트레스 점수의 평균을 근거로 고/저 집단으로 구분되었다. 실험집단의 경우 프로그램 참여 전후에 강인성, 낙관성, 주관적 안녕감 척도를 반복측정하였다. 분석결과, 행복증진 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향은 유의하였다. 행복증진 프로그램에 참여한 대학생들은 대기자 대학생들에 비해 낙관성은 큰 변화가 없었지만, 강인성은 유의하게 증가하였다. 반복측정 매개효과를 검증한 결과, 탄력성 요인으로 가정한 낙관성은 매개효과가 치료 전·후에 유지되지 않아 기질적 특성이라기보다는 인지양식으로서 기능하는 것이 확인되었다. 강인성은 치료 전·후에 매개효과가 유지되어 안정적인 탄력성 요인임이 증명되었다. 논의에는 프로그램 진행상의 회기의 단축이나 기간 내 스트레스원의 통제문제, 그리고 일상생활의 사소한 스트레스인 헤슬(hassle)이 탄력성을 작용하게 할 만큼 절실한 위기상황이 아니었을 가능성을 설명하였다.

주요어 : 주관적 안녕감, 낙관성, 강인성, 매개효과

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김청송, (433-760) 경기도 수원시 영통구 의의동 산 94-6 경기대학교 사회과학대학 청소년학과, Tel: 031-249-9367, E-mail: drcsk@kyonggi.ac.kr

행복을 결정하는 요인들을 일반적으로 두 가지 측면에서 설명되어져 왔다(Diener, 2000; Emmons & Diener, 1985). 하나는 성별, 연령, 소득, 교육, 보건, 여가와 같은 객관적이고 사회적인 측면이고, 다른 하나는 흔히 안녕감(well-being)이라고 불리는 주관적인 측면이다. 기본적으로 인구통계학적 변인과 사회적 불균형 같은 객관적 변인들은 개인의 행복과 직·간접적으로 관련되어 있다(Ryff & Keyes, 1995). 그러나 Diener, Suh, Lucas 및 Smith(1999)의 종합적 고찰에 따르면 이러한 변인들이 개인의 행복에 끼치는 영향은 일관성이 없었고, 다른 변인들과의 관계나 연령대에 따라 매우 상이한 양상으로 나타난다.

개인의 주관적인 요인들을 고려하지 않고는 행복의 결정요인들을 체계화하기 어렵다(김충송, 2009; Loscocco & Spitze, 1990). 특히, Wilson(1967)은 그의 고전적인 연구에서 행복을 주관적인 안녕감(subjective well-being, 이하 SWB)이라고 정의한 바 있다. 일반적으로 주관적 안녕감은 자신의 삶에 만족하는 정도가 높으며, 부정 정서(negative affect)가 적고, 긍정 정서(positive affect)를 많이 경험하는 상태이다(Diener et al., 1999).

최근에 생활사건이나 대처방식 등에 초점을 둔 과정모델(process model)이 자주 연구되고 있기는 하지만(Haselton & Buss, 2000), 행복이라는 긍정적인 정서 상태와 만족감에 정적 혹은 부적으로 영향을 끼치는 안정된 개인차 변인들의 작용은 오랫동안 연구되어 온 주제였다(Headey & Wearing, 1989). 이것을 행복의 특질모델(trait model)이라고 부른다. 신경증적 경향성(neuroticism)은 부정 정서를 증폭시키고(Emmons

& Diener, 1985), 정서적인 불안정성을 유발해(Lu, 1995) 주관적인 안녕감에 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 왔다. 그러나 신경증적 경향성은 성이나 교육수준 그리고 사회적 지지 등 객관적 변인들과의 상호작용을 감안할 경우 일관성 있는 관계가 나타나지 않는다(Fujita, 1991; Lu & Shih, 1997). 이에 비해 외향성(extraversion)은 다양한 문화권을 대상으로 한 표집에서도 행복감을 결정하는 대표적인 특질로 확인되었고(Klein, 1993), 20년 후에도 주관적 만족감을 안정적으로 예측하는 요인이었다(Fujita, 1991). 이들은 사교적 기술이 뛰어나며, 보다 자기 주장적일 뿐만 아니라, 타인에게 협력적이고, 언어적 의사소통 이외에 비언어적 의사소통에도 능숙하다(Argyle & Lu, 1990). 따라서 사회적 장면에서 보다 많은 강화를 얻는 경향이 있다(김홍순, 2005).

인간본질에 대한 긍정적인 특성으로 주목받아 온 개인차 변인이 낙관성(optimism)이다(Peterson, 2000). 낙관성은 “앞으로 좋은 일이 생길 것이며, 나쁜 일은 일어나지 않을 것이라는 보편적인 기대감”으로 정의할 수 있다(Scheiber & Carver, 1992). 낙관적인 사람은 삶의 목표가 뚜렷하다(Peterson, 2000). 또한 진로 독립성 수준과 자아 존중감이 더 높았으며(Breland & Donovan, 2005), 자기효능감도 더 높은 것으로 확인되었다(Peterson, 2000). 뿐만 아니라 수술 이후의 신속한 회복(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 초기 유방암 환자의 스트레스 대처행동(Scheiber & Carver, 1992) 등 신체적 건강의 유지와 회복에도 긍정적인 영향을 끼치는 변인이었다.

대개 사람들은 역경에 처했을 때, 불안, 흥분, 분노, 우울 등 부정적인 감정을 경험한다. 그러나

낙관적인 사람들은 부정적인 사건이나 역경에 직면해서도 긍정적인 결과를 기대하기 때문에 보다 적극적인 경향이 있다(Marshall, Wortmann, Kusulas, Hergig, & Vicker, 1992; 신현숙, 2005). 일반적으로 낙관성은 적응적인 특성으로 기능하고 있고, 주관적인 안녕감과도 유의한 정적 상관이 있는 것으로 보고되고 있다(Quwneel & Veenhove, 1991; Ryff & Keyes, 1995).

적응적인 사람들은 스트레스 상황에서도 비교적 잘 기능할 수 있는 탄력성이 있다. Garnezy (1985)는 이러한 탄력성 변인으로서 ‘높은 자기존중감’, ‘통제에 대한 감각’, ‘삶에 대한 긍정적인 견해’ 등을 제시한 바 있다. Kobasa(1982)는 스트레스 조건하에서 질병에 취약한 사람들과 그렇지 않은 사람들을 구분할 수 있는 개인적 특성으로서 강인성(hardiness)이라는 개념을 제안한 바 있다. 강인성이란 스트레스적인 사건이나 그런 상황에서 개인의 지각, 평가대처의 능력을 촉진시키고 성공적으로 해결함으로써 신체적, 심리적 쇠약함을 예방하는 개인차 변인이다. 일반적으로 강인한 사람은 자신들이 경험하는 사건을 통제할 수 있거나 영향력을 미칠 수 있다는 신념(control)과 삶의 활동에 깊이 관여하거나 몰입할 수 있는 능력(commitment), 그리고 예상되는 변화를 위협이라기보다는 도전으로 받아들여 발전의 계기로 삼는 태도(challenge)를 가지고 있다. 강인성이 높은 사람들은 스트레스에 대한 신체적, 심리적 긴장상태를 극복하며, 능동적으로 자신의 환경을 통제하기 때문에 긍정적 정서를 보다 많이 느끼고(Andrews & Withey, 1976). 결과적으로 삶의 만족감이 더 높다(Peterson, 2000).

지금까지의 연구결과들을 종합해 볼 때, 낙관성

과 강인성은 주관적인 안녕감이나 행복감을 증가시키는 안정된 개인차 변인이라고 말할 수 있다. 그러나 Seligman(1991)은 낙관성을 넓은 범위의 성격특성이라기 보다는 설명양식(explanatory style)으로 개념화하였다. 그는 낙관성을 ‘실패를 장기적이지 않고 일시적이며, 보편적이지 않고 특정적이고, 내부적이지 않고 외부적인 이유로 발생한다고 믿는 믿음’이라고 정의하였다. 즉, ‘기질적 낙관성(dispositional optimism)’이 잘 될 것이라는 기대 그 자체의 속성이나 수준으로 개념화하는데 비해, Seligman의 ‘낙관적 설명양식(optimistic explanatory style)’에서는 귀인(attribution)에 초점을 두는 차이가 있다. Seligman은 낙관성을 학습이 가능하고, 한번 숙달되면 스스로 유지되는 속성이 있다고 설명하기 때문에 성격이 아니라 낙관주의적 특성이라는 인지변인으로 간주한다(Breland & Donovan, 2005).

낙관성을 성격으로 볼 것인지 인지변인으로 볼 것인지는 적응이나 주관적 안녕감과도 관계에서 중요한 의미가 있다. 일반적으로 인지 변인으로 기능할 경우 다른 심리적인 변인이나 상황적 조건들에 따라 양상이 달라질 가능성이 있다. 김정수(2008)는 위험조건을 통제할 수 있는가와 관계 없이 낙관적인 청소년은 심리적인 안녕감이 더 높았다고 보고하였다. 김택호(2004)는 청소년의 경우, 통제 가능한 위험 상황에서는 자존감이나 자기효능감이 영향을 끼치지만, 통제 불가능한 위험 상황에서는 희망이나 삶의 의미가 심리적 적응에 영향을 더 끼친다고 주장하였다. Aspinwall과 Taylor(1992)는 특히 낙관성의 효과를 연구할 때는 심리적 적응간의 관계를 매개하는 이런 변인들이나 상황적 조건들을 모두 고려할 필요가 있

다고 주장하였다. 낙관성이 높은 사람은 문제중심적 대처방식을 흔히 사용하지만 사회적 지지가 부족한 상황에서는 낙관성이 낮은 사람보다도 더 정서중심적 대처를 하고 단념도 빠른 경향이 있다(Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

일반적으로 탄력성(resilience) 혹은 적응유연성은 에어백 가설(airback hypothesis)에 근거한다. 즉, 위험요인(risk factors)이 있는 상태에서 적응을 증가시키는 개인적인 특성으로 정의한다. 강인성은 전형적인 탄력성요인으로 알려져 왔다(Rutter, 2000; Marshall et al., 1992). 따라서 탄력성 요인은 위기 상황에 직면하지 않거나 역경에 처하지 않을 경우 두드러지게 작동하지 않는다(Hauser & Bowlds, 1990; Robinson, 2000). 청소년들을 대상으로 6개월 간격으로 반복측정 한 Tang과 Hammontree(1992)의 연구에서도 강인성은 학교생활의 스트레스가 높은 조건에서는 다양한 심리적인 불편감을 감소시켰지만 일상적인 스트레스 조건에서는 심리적 안녕감의 효과를 장기 간 유지하는데 관련이 없었다.

일반적으로 스트레스는 행복감을 저하시킨다(Cameron, 1995). 본 연구에서는 스트레스 상황에 직면해서도 더 효과적으로 대처하게 하는 개인적인 자원들에 주목하였다. 개인차적인 특성은 치료적 개입이나 교육적 중재의 효과를 결정하는 중요한 요인들 중 하나이다(Roosa, 2000). 여기서는 높은 스트레스상황에 처한 대학생들을 대상으로 주관적인 안녕감에 미치는 낙관성과 강인성의 역할을 확인하고자 하였다.

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 효과가 확인된 한국형 행복증진 프로그램(장진우, 2008)을 적용하였다. 일반적으로 교육적 프로그램의 효과

를 판별하는 중요한 기준 중의 하나는 개인차적인 특성에 크게 좌우되지 않고 일관된 효과가 뚜렷하게 지속되는 것이다. 즉, 개인차적인 특성은 프로그램 자체의 속성보다는 효과가 크지 않아야 한다. 따라서 본 연구에서는 낙관성과 강인성이라는 탄력성 요인이 프로그램과 주관적 안녕감 간의 관계를 매개하는 작용을 한다고 가정하였다. 본 연구는 행복증진 프로그램에 참여할 경우 높은 스트레스 조건에 있는 대학생들의 주관적 안녕감이 증가하지만, 이런 효과는 낙관성이나 강인성 같은 탄력성 요인에 의해 매개된다는 것을 입증하고자 하였다.

본 연구의 목적은 스트레스를 많이 받는 대학생들을 대상으로 첫째, 낙관성과 강인성이 주관적인 안녕감을 증가시키는 안정된 탄력성 요인지, 둘째, 주관적 안녕감을 증진시키는 행복증진 프로그램의 효과가 개인적인 특성에 관계없이 안정되게 나타나는지, 셋째 개인적 특성(낙관성 및 강인성)이 프로그램의 실시 전후에도 일관되게 기능하는지를 확인하는 것이다. 이를 통해 적응적 심리상태를 촉진하는 낙관성과 강인성의 상대적 영향력이나 역할도 비교할 수 있다. 본 연구는 스트레스와 탄력성을 포함하는 개인적 특성들의 상호작용으로 행복감을 이론적으로 이해하는 동시에, 단기 행복증진 프로그램의 효과를 확인하는 실용적인 목적이 있다. 이 연구의 결과는 개인적 특성들을 감안한 교육적인 중재 방안과 스트레스 관리 분야에서 시사적인 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 본 연구에서는 지금까지의 연구 결과들에 근거해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 행복 증진 프로그램에 참여한 실험집단은

참여집단에 비해 주관적 안녕감이 높아질 것이다.

방 법

가설 2. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 탄력성 수준이 변화될 것이다.

2-1. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 대기자 집단에 비해 낙관성 수준이 유의하게 증가할 것이다.

2-2. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 대기자 집단에 비해 강인성 수준이 유의하게 증가할 것이다.

가설 3. 낮은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 탄력성 수준이 변화되지 않을 것이다.

3-1. 낮은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 대기자 집단에 비해 낙관성 수준에서 차이가 없을 것이다.

3-2. 낮은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램에 참여한 집단은 대기자 집단에 비해 강인성 수준에서 차이가 없을 것이다.

가설 4. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램은 탄력성을 매개로 주관적 안녕감을 변화시킬 것이다.

4-1. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램은 낙관성을 매개로 주관적 안녕감을 증가시킬 것이다.

4-2. 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램은 강인성을 매개로 주관적 안녕감을 증가시킬 것이다.

참여자

본 연구의 대상자는 서울(S대)과 경기(K대) 소재의 두 개 대학의 학생 생활연구소에서 해당 대학의 대학생을 대상으로 한 집단상담 프로그램의 참여자이다. 실험집단 36명, 통제-대기집단 45명이었으며 각 집단은 스트레스 점수 평균을 근거로 고/저 집단으로 구분되었다. 실험집단의 경우, 집단프로그램의 효과를 고려해 12명씩 3그룹으로 나누어 각기 다른 상담자에 의해 진행되었다. 프로그램 실시기간은 2010년 3월부터 4월 말까지였다. 주 2회씩 실시하였다. 참여자들의 구성 현황은 표 1과 같다.

표 1. 참여자들의 구성 현황

스트레스조건	실험집단	대기-통제집단
높은 스트레스 경험	18	21
낮은 스트레스 경험	18	24
	36(전체)	45(전체)

측정도구

강인성(Hardiness). 강인성 척도 원문(Original Hardiness Scale : OHS)중 Kobasa와 Maddi 그리고 Kann(1982)이 개발하여 박명희(1995)가 번역한 20문항 단축형 강인성 척도(Abriged Hardiness Scale : AHS)를 사용하였다. Likert 4점 척도이며, 본 연구에서는 ‘통제감’, ‘몰입능력’, ‘도전’의 3요인이 전체 변량의 64.72%를 설명하였다(KMO=.917, Bartlett의 구형성 검증 통계치 $p<.05$). 본 연구에서의 내적일치도 계수는 .82이다.

낙관성(Optimism). 개인의 낙관주의 성향을 측정하는 Scheier와 Carver(1985)의 LOT(Life Orientation Test)를 김주신(1995)이 번안한 것이다. 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)의 Likert 5점 척도이며 8문항을 요인분석한 결과 ‘긍정 초점’과 ‘미래기대’의 2 요인이 전체 변량의 41.33%를 설명하였다(KMO= .911, Bartlett의 구형성 검증 통계치 $p < .05$). 내적일치도 계수는 .91이다.

불쾌한 생활경험질문지(The Hassle Scale). 개인의 스트레스 수준을 검사하기 위해 Kanner 등(1981)이 개발한 것으로 본 연구에서는 이현수(1995)의 불쾌한 생활 경험점검표를 사용하였다. 총 117개 문항이며 일상생활에서 경험할 수 있는 사소한 스트레스의 정도를 3점 척도 상(1:약간, 2: 꽤, 3:대단히 기분이 상한 경우)에서 표시하게 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도 계수는 .85이었다.

주관적 안녕감 척도(Subjective Wellbeing

Scale). 본 연구에서는 Diener(2000)의 이론과 경험적 연구들을 바탕으로 박병기와 홍승표(2005)가 개발한 것을 사용하였다. 이 척도는 초등학교부터 대학생에 이르기까지 측정가능하며, 삶의 만족도와 정적, 부정 생활경험의 요인 등이 포함되어 있다. 총 30문항이며, Likert 4점 척도이다. 본 연구에서 전체 내적 일치도 계수는 .87였다.

행복증진 프로그램. 본 연구에서 사용한 치료적 중재 방안은 한국형 행복증진 프로그램(장진우, 2008)이었다. 이 프로그램은 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영(2003)의 ‘한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발’을 기초로 하여 대학생에게 적용한 것으로 자기이해와 자기존중을 증가시키면서 환경 및 상황에 긍정적이고 현실적인 관점을 유지시키는데 초점이 맞추어져 있다. 프로그램은 상담심리전문가가 진행하였다. 프로그램은 총 10회기가 실시되었으며 한 회기 당 80분씩으로 이루어져 있다. 각 회기 당 구성 내용은 아래와 같다.

회기	회기내용
1	프로그램의 소개/행복의 구성요소이해/ 집단 성원들 간의 신뢰감 형성/자신의 행복도 측정
2	행복의 다양성 이해/ 미래의 행복도 상상
3	긍정적인 사고를 일상생활에서 실천하는 방법
4	일상생활에서의 자신의 대처방식 이해
5	자신의 대인관계수준과 자기노출의 정도이해
6	효과적이고 친밀한 의사소통방법의 연습
7	자신의 강점과 자아존중감과의 관계를 이해하기
8	신체에 대한 존중감과 긍정적인 수용을 갖기
9	행복을 실천하는 일상적인 행동에 대해 논의하기
10	행복에 대한 실천계획과 상호간에 피드백주기/마무리

결 과

프로그램의 효과

사전 측정치를 공변인으로 하고 프로그램 실시 여부(처치/비처치)를 독립변인으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 참여자들 간의 상호작용 때문에 S대학은 여대생으로만 그리고 K대학은 남자대학생으로만 집단을 구성했기 때문에 성(sex)을 기준으로 한 대학 별 차이가 집단 프로그램의 효과에 영향을 미칠 가능성이 있었다. 집단 상담 프로그램에서는 성에 따른 구성원들의 역동적 상호작용이 상담효과에 영향을 끼치는 경우가 많다(이주영, 2004). 이를 배제하기 위해 성을 독립변인으로 추가한 결과, 주효과와 상호작용효과가 모두 유의하지 않았다($p < .05$). 따라서 프로그램 실시여부를 독립변인으로 투입한 공변량 분석의 결과만을 제시하였다. 공변인으로 조정하기 전

의 집단 별 사전-사후 기술통계치는 표 2에 제시되어 있다.

아래 표 3에 나타나 있듯이, 행복증진 프로그램 참여의 효과가 있었다. 즉, 행복증진 프로그램에 참여한 대학생들은 통제군에 비해 주관적 안녕감이 유의하게 높아졌다($F(1.80)=19.16, p < .001$). 그러므로 가설 1은 지지되었다.

높은 스트레스 조건에서 행복 증진 프로그램에 참여한 집단의 탄력성 변화

표 4에서 보듯이 높은 생활 스트레스를 경험한 상태에서 프로그램에 참여한 대학생들($M=26.24$)은 통제군의 대학생들($M=24.12$)에 비해 낙관성이 높아지기는 했으나 통계적으로 유의한 수준이 아니었다($F(1.38)=2.54, p > .05$). 따라서 가설 2-1은 지지되지 못하였다.

표 2. 시점별 측정치들의 평균과 표준편차

	사전검사		사후검사	
	실험집단	통제집단	실험집단	통제집단
주관적 안녕	72.25(11.38)	73.14(12.04)	81.28(10.26)	75.27(11.97)
낙관성	22.12(4.18)	21.97(5.61)	23.81(5.26)	20.25(6.27)
강인성	56.32(9.72)	54.29(8.27)	63.22(10.27)	57.13(9.15)
생활스트레스	120.13(15.53)	124.27(17.22)	114.12(16.26)	121.28(20.32)

표 3. 행복증진 프로그램 참여가 주관적 안녕감에 미치는 공변량 분석 결과

	자승화	자유도	평균자승화	F비
사전 주관적 안녕감	304.231	1	304.231	11.27***
집단	774.27	1	774.28	19.16***
오차	3268.134	80		
전체	4047.76			

*** $p < .001$

표 5에서 보듯이 높은 생활 스트레스를 경험한 상태에서 프로그램에 참여한 대학생들($M=67.45$)은 통제군($M=56.90$)에 비해 강인성이 유의하게 증가하였다($F(1.38)=102.17, p < .001$). 따라서 가설 2-2는 지지되었다.

낮은 스트레스 조건에서 행복 증진 프로그램에 참여한 집단의 탄력성 변화

표 6에서 보듯이 낮은 생활 스트레스를 경험한 상태에서 프로그램에 참여한 대학생들($M=20.93$)

은 통제군의 대학생들($M=23.29$)에 비해 낙관성이 오히려 유의한 수준으로 낮아졌다($F(1.41)=4.02, p < .05$). 따라서 가설 3-1은 지지되지 못했다.

표 7에서 보듯이 낮은 생활 스트레스를 경험한 상태에서 프로그램에 참여한 대학생들($M=57.26$)의 강인성은 통제군($M=56.24$)과 유의한 차이가 없었다($F(1.41)=2.01, p > .05$). 따라서 가설 3-2는 지지되었다.

표 4. 행복증진 프로그램의 참여가 낙관성에 미치는 공변량 분석 결과(고 스트레스 경험)

	자승화	자유도	평균자승화	F비
사전낙관성	82.24	1	82.24	14.07**
집단	16.23	1	16.23	2.54
오차	438.72	38		
전체	537.19			

** $p < .01$

표 5. 행복증진 프로그램의 참여가 강인성에 미치는 공변량 분석 결과(고 스트레스 경험)

	자승화	자유도	평균자승화	F비
사전강인성	54.42	1	54.42	17.23***
집단	276.31	1	276.31	102.17***
오차	634.42	38		
전체	965.15			

*** $p < .001$

표 6. 행복증진 프로그램의 참여가 낙관성에 미치는 공변량 분석 결과(저 스트레스 경험)

	자승화	자유도	평균자승화	F비
사전낙관성	47.38	1	47.38	8.27**
집단	30.22	1	30.22	4.02*
오차	221.80	41		
전체	299.40			

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

높은 스트레스 조건에서 낙관성과 강인성의 반복측정 매개효과

높은 스트레스 조건에서 낙관성과 강인성의 매개효과를 검증하기 위해 프로그램의 실시여부를 더미변인(실시 1, 통제 0)으로 만들어 독립변인으로 투여하였다. 매개변인은 낙관성과 강인성의 사전 및 사후측정치이고 종속변인은 주관적 안녕감의 사후 측정치였다. 위와 같이 독립변인과 매개변인, 종속변인을 설정하여 Judd, Kenny 및 McClelland(2001)의 반복측정 매개변인 분석절차에 따라 매개효과를 측정하였다.

- 1단계. 1차 시점 매개변인(M1)으로 1차 시점 종속변인(Y1)을 예측하는 단순회귀분석($Y1 = a1 + b1M1$)
- 2단계. 2차 시점 매개변인(M2)으로 2차 시점 종속변인(Y2)을 예측하는 단순회귀분석($Y2 = a2 + b2M2$)
- 3단계. 1, 2차 매개변인의 합(Msum)을 통제 한 후,

1, 2차 매개변인차이(Mdiff)로 1, 2차 종속변인차이(Ydiff)를 예측하는 중다회귀분석($Ydiff = a3 + b3 Msum + b4 Mdiff$)

4단계. 1차 시점 매개변인과 2차 시점 매개변인 간의 차이검증(M1과 M2의 차이 paired sample t-test)

위 4가지 단계의 조건에서 b1, b2, b4이 유의하고, 1차와 2차 매개변인 간 차이가 유의할 때 매개효과가 유의한 것으로 해석한다(Judd, Kenny, & McClelland, 2001).

낙관성의 매개효과

낙관성의 매개효과를 검증한 결과는 표 8에 제시되어 있다.

사전 낙관성과 사후 낙관성의 차이는 2.12로서 $t = 1.224, p > .05$ 로 나타났다. 그래서 두 번째와 네 번째 단계의 조건을 충족하지 못했다. 따라서 가설 4-1은 기각되었다.

표 7. 행복증진 프로그램의 참여가 강인성에 미치는 공변량 분석결과(저 스트레스 경험)

	자승화	자유도	평균자승화	F비
사전강인성	53.18	1	53.18	2.26
집단	45.23	1	45.23	2.01
오차	752.12	41		
전체	805.31			

표 8. 반복측정 매개변인 분석 절차에 따른 낙관성의 매개효과 검증 결과

모형	B	t
사전 낙관성 -> 사전 주관적 안녕감	.201	3.012*
사후 낙관성 -> 사후 주관적 안녕감	.089	1.123
낙관성diff +(낙관성sum) ->주관적 안녕감diff	.214	4.267**

* $p < .05$, ** $p < .01$, diff=사후-사전, sum=사전+사후. 괄호()안은 통제

표 9. 반복측정 매개변인 분석절차에 따른 강인성의 매개효과 검증 결과

모형	B	t
사전 강인성 -> 사전 주관적 안녕감	.199	4.234*
사후 강인성 -> 사후 주관적 안녕감	.225	5.629**
강인성diff +(강인성sum) ->주관적 안녕감diff	.312	5.128**

* $p < .05$, ** $p < .01$, diff=사후-사전, sum=사전+사후, 괄호()안은 통제

강인성의 매개효과

강인성의 매개효과를 검증한 결과는 표 9에 제시되어 있다.

먼저 사전 강인성과 사후 강인성의 차이는 17.55로서 .001수준에서 매개검증의 조건을 충족했다. 나머지 세 조건에서도 회귀계수가 유의미하여 네 가지 조건을 모두 충족시켰다. 따라서 높은 스트레스를 경험한 집단에서 행복증진 프로그램의 치료과정에서 주관적 안녕감에 대한 강인성의 매개효과가 입증되었다. 따라서 가설 4-2는 지지되었다.

논 의

본 연구에서는 한국형 행복증진 프로그램(장진우, 2008)의 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 이 프로그램은 김명소 등(2003)의 ‘한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발’에서 확인된 요인들을 대학생에게 적용하기 위해 개발된 것이다. 이 프로그램은 자기이해와 자기존중을 증가시키면서 환경 및 상황에 긍정적이고 현실적인 관점을 유지하게 시키는데 초점이 맞추어져 있다. 본 연구자는 이 프로그램이 현실적인 진로준비에 집중하기 위해서 자기이해가 절실한 대학생에게 적합한 프로그램이라고 판단하였다.

행복증진 프로그램에 참여한 대학생들은 통제군에 비해 주관적 안녕감이 유의하게 높아질 것이라고 예측하였는데 이 가설 1은 지지되었다 ($F=19.16, p<.001$). 추가로 분석해본 결과, 주관적 안녕감의 하위요인들인 삶의 만족도($F=24.12, p<.001$)와 정적 정서경험($F=12.16, p<.001$)에서 유의하게 증가되었고, 나머지 하위요인인 부정적 정서경험($F=7.24, p<.01$)에서는 유의한 감소가 있었다. 일반적으로 행복은 정적 정서경험의 증가와 부정적 정서경험의 감소로 정의된다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 이 프로그램에서 대학생들은 자기와 타인에 대한 이해를 증가시키고 관대한 태도를 견지하는 훈련을 반복적으로 수행하였다. 타인에 대한 민감한 관찰과 공감을 통해 효과적인 의사소통능력을 갖추는 것이 개인의 행복을 증가시키는 중요한 요인임이 본 연구에서도 확인되었다. 따라서 이 행복증진 프로그램에 참여한 대학생들이 자기에 관한 현실적인 인식과 관대함을 통해 주로 환경에 대한 긍정적인 태도를 증가시켰음을 알 수 있다. 개념적으로 볼 때, 이 프로그램은 행복감을 고양시키는 명확한 효과가 있었다. 탄력성 혹은 적응유연성은 역경에 직면할 때 개인을 부적응하지 않게 만드는 개인적 특징을 의미한다(Masten, 2001). 탄력성 요인들은 위기상황에서 두드러지게 나타나야 한다. 본 연구에서는 낙관성과 강인성을 탄력성 변인으로 가정하였다.

본 연구의 가설 2에서는 높은 스트레스조건에서 탄력성 요인들이 작동할 것이라고 예측하였다. 탄력적인 사람들은 자아를 고양시키는 외부단서에 적극적으로 반응하는 경향이 있다(Sameroff, 2000). 따라서 본 프로그램에서 의도하는 자기이해나 공감 그리고 타인행동에 대한 섬세한 피드백에 보다 민감하게 반응할 것이라고 예측하였다. 표 4와 표 5에서 알 수 있듯이 낙관성은 통계적으로 유의하게 증가하지 않았고($F=2.54, p > .05$), 강인성은 유의하게 증가하였다($F=102.17, p < .001$). 따라서 가설 2-1은 지지되지 못했고, 가설 2-2는 지지되었다.

낙관성이 기질적 특성인지 인지양식인지에 관해서는 끊임없는 논란이 있었다(Scheiber & Caver, 1992). 본 연구에서는 탄력성이라는 안정된 개인의 특질로 낙관성을 전제하였기 때문에 기질로서의 낙관성을 측정하는 Scheier와 Carver (1985)의 LOT(Life Orientation Test)로 낙관성을 측정하였다. 그럼에도 불구하고 탄력성으로서의 낙관성의 효과는 뚜렷하게 나타나지 않았다. 본 연구의 결과는 Seligman(1998)의 지적대로 낙관성을 개인차 변인이라기보다는 인지양식으로 간주하는 것이 더 타당함을 의미한다. 이것은 낙관성을 행복에 관한 연구에 포함시킬 때는 생활사건 모델(life events model)이 보다 적절할 수 있음을 시사하는 것이기도 하다. 이 모델에서는 개인적 특질에 초점을 맞추기 보다는 객관적인(objective) 외적 지표와 사건들(life events)에 얼마나 잘 기능하고 있는지(well-functioning)가 행복을 결정하는 관건이다(Ryff & Keyes, 1995). 즉, 이 관점에서는 환경적 삶의 조건과 개인적 특성간의 효율적인 부합에 따라 행복감이 시시각각 변한다고

설명하고 있다(Lu & Shih, 1997; 김홍순 2005). 낙관성이 안정되게 나타나는 탄력성 요인이 아니라면 추후연구에서는 낙관적인 기대가 발휘되는 상황적인 조건이나 다른 심리적 변인들과의 연관성을 포괄적으로 고려해야 한다.

실제로 가설 3-1에서 보듯이 낮은 생활 스트레스를 경험한 상태에서는 프로그램의 참여자의 낙관성 수준이 더 낮아졌다($F=4.02, p < .05$). 낙관성은 “앞으로 좋은 일이 생길 것이며, 나쁜 일은 일어나지 않을 것이라는 보편적인 기대감”이다(Scheiber & Caver, 1992). 귀인이라는 측면에서 보면, 낙관주의적 성향은 비관주의나 우울증적 성향과 상반되는 차원일 수 있다(Scheier, Carver & Bridges, 1994). 오히려 우울증자는 보다 현실적이고 냉정하게 현실을 파악한다는 주장도 제기된 바 있다(Lewinsohn & Gotlib, 1995). 따라서 이와 대비되는 개념일 수 있는 낙관성자의 과도한 기대감은 비현실적인 상황인식으로 이어질 가능성이 있다(Peterson, 2000). 이러한 관점에서 보면 이 행복증진 프로그램이 자신과 환경에 대한 보다 현실적인 상황인식을 유도한 효과가 있었다. 낙관적인 태도는 모든 상황에서 항상 유리하지만은 않다. 추후 연구에서는 상황에 따른 낙관적 태도의 장단점을 보다 구체적으로 비교할 필요가 있다.

가설 2-2에서 높은 스트레스 조건에서는 강인성이 유의하게 증가하였다($F=102.17, p < .001$). 강인성이 높은 사람들은 스트레스에 대한 신체적, 심리적 긴장상태를 극복하며, 능동적으로 자신의 환경을 통제하는 경향이 있다. 탄력성요인은 역경에 처하지 않을 때는 잘 드러나지 않는다(Garmezzy, 1993). 가설 3-2에서 확인되었듯이, 낮은 스트레스 조건에서는 강인성의 변화가 없었다

($F=2.01, p > .05$). 따라서 강인성에 관한 가설 2-2와 3-2는 모두 지지되었다. 본 연구에서 탄력성 요인으로서 강인성의 효과는 매우 뚜렷함이 입증되었다.

가설 4에서 적용한 반복측정 매개분석은 독립변인이 종속변인에 끼치는 효과와 매개변인이 종속변인에 끼치는 효과, 독립변인과 매개변인의 상호효과 그리고 이런 모든 관계가 일정 시간이 경과한 다음에도 유지되는가를 검증하는 통계적인 방법이다(Judd, Kenny, & McClelland, 2001). 따라서 이 분석방법은 상담 및 치료의 개입 효과가 얼마나 실질적으로 작용했는가를 확인하는데 자주 사용된다. 개인적인 특성 및 프로그램의 상호작용 효과를 파악하는데도 유용한 기법이다. 가설 4에서는 높은 스트레스 조건에서 행복증진 프로그램의 참여는 탄력성을 매개로 주관적인 안녕감을 변화시킬 것이라는 가설을 제기하였다. 본 연구에서는 가설 4-2인 강인성의 경우에만 이 효과가 유지되는 것으로 나타났다. 치료 및 상담 과정은 역동적이며 다양한 변인들이 상호작용한다. 장기적인 변화의 실질적인 토대인 성격이 크게 변화하지 않은 상태에서 짧은 시간동안 나타났던 치료적인 효과는 상담 및 심리치료자들의 착시 현상일 가능성도 있다(Rebecca, 2002). 본 연구에서는 성격적인 토대가 시사되는 강인성 등이 치료 효과에 중요한 영향을 끼친다는 사실을 확인하였다. 이는 효율적인 치료를 위해서는 개인의 특성을 고려한 맞춤형 치료가 필요하다는 것을 시사한다(Rumberger, 1995).

본 연구에서는 프로그램 진행에 한계가 있었다. 이 행복증진 프로그램은 주 1회가 아닌 2회 실시하였다. 즉, 기간이 5주여서 프로그램의 효과가 지

속되는지에 관해 추후조사를 해야 할 필요가 있었다. 본 연구에서는 이것을 확인하지 못하였다. 또한 시기적으로 중간고사 직전 기간까지 프로그램이 진행되었는데 이는 학생들에게 중요한 스트레스 원인으로 작용했을 가능성이 있었다. 이 영향도 통제하지 못하였다. 게다가 스트레스를 생활사건(life events)이 아니라 헤슬(hassle)로 측정된 것도 연구결과에 영향을 끼쳤을 수 있다. 일상생활의 사소한 스트레스인 헤슬이 탄력성을 작용하게 할 만큼 절실한 위기상황이 아니었을 가능성을 고려할 필요가 있었다. 본 연구에서는 행복감을 좌우하는 객관적 그리고 사회적인 측면을 감안하지 못하였다. 추후연구에서는 이 변인들과 안녕감(well-being)이라고 불리는 주관적인 측면을 모두 포함시키는 것이 더 바람직하다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 탄력성이라는 개인적 특성이 어떤 경로로 통해 직·간접적으로 행복감에 영향을 주는지 이론적으로 검증한 성과가 있었다. 낙관성이 안정된 기질적 특성이라기보다는 인지양식이라는 점을 확인하였으며, 강인성의 일관된 작용도 입증하였다. 긍정적이고 관대한 자기 및 타인의 이해를 통해 행복감을 촉진시키는 이 프로그램의 실용적 가치도 검증하였다. 본 연구를 통해 특히, 스트레스관리 분야에서는 개인적 특성들을 감안한 맞춤형 중재방안(tailored intervention)이 효율적인 전략임을 확인할 수 있었다.

참 고 문 헌

- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국

- 심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.
- 김정수 (2008). 청소년의 낙관성과 비관성이 적응과 부적응에 미치는 영향. *청소년학연구* 15(1), 271-299.
- 김정송 (2009). 청소년의 행복결정요인에 관한 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(3), 649-665.
- 김택호 (2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김홍순 (2005). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 성격 및 생활사건관의 관계. *경기대학교대학원 석사학위 청구논문*.
- 박명희 (1998). 건강관련 강인성 도구개발. *대한간호*, 37(1), 72-77.
- 박병기, 홍승표 (2005). 전통놀이 프로그램이 타인감정 조망능력 및 교우관계에 미치는 효과. *아동교육*, 14(1), 179-189.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. *청소년학연구*, 12(3), 165-192.
- 이주영 (2004). 내담자의 문제유형과 성별이 상담자 선호도와 상담기대에 미치는 영향. *숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 장진우 (2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *대구카톨릭 대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation. A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Breland, B. T., & Donovan, J. J. (2005). The role of state goal orientation in the goal establishment process. *Human performance*, 18(1), 23-53.
- Cameron, P. (1995). Mood as an indicator of happiness : Age, sex, social class and situational differences. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 31, 117-124.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well being: Threedecades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect and negative affect*. Unpublished master's thesis, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Gamezy, N. (1993). Child in Poverty : Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 22-36.
- Gamezy, N. (1985). Stress-resistant children : The research for protective factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 4, 213-233.
- Haselton, M. G., & Buss, D. M. (2000). Error management theory : A new perspective on biases in cross-sex mindreading. *Journal of Personality and Social Psychology*, 787, 81-91.
- Hauser, S. T., & Bowlds, M. K. (1990). *Stress, coping, and adaptation*, Cambridge : Harvard University Press.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a

- dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Judd, C. M., Kenny, D. A., & McClelland, G. H. (2001). Estimation and testing mediation and moderation in within-subject design. *Psychological Methods*, 6(2), 115-134.
- Klene, P. (1993). *The handbook of psychological testing*. London: Routledge.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717.
- Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H. (1995). *Behavioral theory and treatment of depression*. In E. E. Beckham & W. R. Leber(Eds.), *Handbook of Depression*(2nd ed., pp. 352-375). New York: Guilford Press.
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and Psychosocialvariables in Taiwan. *Journal of Social Psychology*, 135, 351-357.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness : Is mental health a mediator?*Personality and Individual differences*. 22(2), 249-256.
- Marshall, G. N., Wortmann, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism and pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology* 62(6),1067-1074.
- Masten, A. S. (2001) Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychology*, 56, 227-238.
- Peterson, C. (2000). The future of Optimism, *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Quweneel, P., & Veenhove, R. (1991). *Cross-national differences in happiness : Cultural bias or society quality*. In Bleichrodt, N. & Drenth, P.J.P.(Eds.), *Contemporary issues in cross-culture psychology*. Amsterdam : Swets & Zeitlinger.
- Rebecca, C. C. (2002). Parents' awareness and management of emotion: implications for parenting practices and child outcomes. *Human Development and Family* 26, 43-56.
- Robinson, J. L. (2000). Are there implications for prevention research from studies of resilience? *Child Development*, 71(3), 570-572.
- Roosa, M. W. (2000). Some thoughts about resilience versus positive development, main effects versus interactions, and the value of resilience. *Child Development*. 71(3), 567-569.
- Rumberger, R. W. (1995). Dropping out of middle school: A multilevel analysis of students and schools. *American Educational Research Journal*, 32(2), 583-625.
- Rutter, M. (2000). *Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications*. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels(Eds.), *Handbook of early intervention*(2nd ed., pp.651-681). New York : Cambridge University Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sameroff, A. J. (2000). *Kialectical processes in developmental psychopathology*. In A. J. Sameroff, M. Lewis, & S. Miller(Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (2nd ed., pp.23-40). New York: Plenum.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of Optimism on psychological and physical

- well-being; Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994). Distinguishing from optimism and neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Behavior research and Therapy*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Tang, T. L., & Hammontree, M. L. (1992). The effects of hardiness, police stress, and life stress on police officers' illness and absenteeism. *Public Personnel Management*, 21(4), 493-510.
- Wilson, D. (1967). Correlates of happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

원고접수일: 2010년 7월 19일

게재결정일: 2010년 8월 23일

The effect of happiness enhancement program of college students : repeated measure mediated effects of hardiness and optimism on subjective-well being

Hong-Soon Kim Yeon-Soo Lee Chung-Song Kim

Department of Youth Studies

Kyonggi University

The Happiness Enhancement Program was composed with self and other understanding, empathy, and communication skills. This study aims to examine the influence of Happiness Enhancement Program on subjective-well being and investigate the repeated measure mediated effects of hardiness and Optimism on subjective-well being of college Students. Results indicated that Happiness Enhancement Program directly increase subjective-well being on high/low stressful condition. It was found that hardiness maintain a role of mediating effect and Optimism are not mediated during therapeutic process. It was assumed that Optimism is not dispositional trait, but explanatory style as cognitive variable. And the limitations of session period, validation of hassle and control for stressors were discussed.

Keywords : subjective-well being, Optimism , Hardiness, Repeated Measure Mediated Effects