

초기 청소년기의 자존감과 삶에 대한 건강한 태도: 대인관계와 우울의 이중 매개효과

안 은 주	이 미 숙	서 경 현†
삼육대학교 상담심리학과 박사과정 수료	삼육대학교 상담심리학과 박사과정 수료	삼육대학교 상담심리학과 교수

본 연구의 목적은 초기 청소년기에 있는 초등학생들의 자존감과 건강한 삶에 대한 태도 간의 관계를 확인하고, 자존감과 삶에 대한 태도 간의 관계를 대인관계와 우울이 병렬적 이중매개를 하는지 검증하는 것이다. 연구 참여자는 서울시에 있는 한 초등학교 4, 5, 6학년 학생 352명이었다. 본 연구에서는 자존감, 긍정적 대인관계, 우울, 삶에 대한 동기 및 기대를 측정하였다. 분석 결과, 초등학생의 자존감 수준이 높을수록 긍정적 대인관계와 삶의 동기 및 기대 수준이 높았으며, 우울 수준은 낮았다. 긍정적 대인관계는 삶의 동기나 기대와 정적 관계를, 우울은 부적 관계를 보였다. 삶의 동기를 준거변인으로 한 이중매개모형에서는 대인관계만이 자존감의 유의한 매개변인이었으며, 삶의 기대를 준거변인으로 한 이중매개모형에서는 대인관계와 우울 모두 유의한 매개효과를 보였다. 이런 결과는 초등학생의 자존감이 특히 대인관계에 잘 적응하게 하여 미래의 삶에 대한 건강한 태도를 가지게 한다는 것을 시사한다.

주요어: 자존감, 대인관계, 우울, 동기, 기대

† 교신저자(Corresponding author): 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과 교수, 전화: 02) 3399-1676, E-mail: khsuh@syu.ac.kr

청소년은 미래에 대한 꿈을 가지고 있어야 한다. “Boys be ambitious(소년들이여, 야망을 가져라!)”라는 말은 어떤 문화권에서도 강조되는 것이다. 청소년기에 미래의 삶에 대한 기대가 없다면, 미래를 준비하는 일에 소홀할 수밖에 없다. 다시 말해, 청소년기에 미래에 대한 부정적인 태도를 가지고 있으면 공부를 하고자 하는 동기를 가지기 어렵고 학업성취도 낮을 것이다. 실제로 초등학교 고학년 학생들의 희망 수준이 낮으면 학업성취도가 낮다는 것이 실증적으로 검증된바 있다(조한익, 2011). 청소년기에 삶에 대한 희망이 없다는 것은 많은 스트레스나 불안을 경험하고 있다는 것일 수 있기 때문에(Munoz et al., 2018), 관심을 가질 필요가 있다. 그래서 이 연구에서는 삶에 대한 건강한 태도를 연구하고자 하였고, 삶에 대한 건강한 태도로 삶의 동기와 삶의 기대를 변인으로 채택하였다.

미래의 삶의 대한 동기와 기대는 개인의 삶의 발전 뿐 아니라 현 상태에서의 웰빙을 위해서 매우 중요하기 때문에, 본 연구에서는 삶에 대한 건강한 태도라고 조작적으로 정의한 것이다. Diener, Suh, Lucas와 Smith(1999)의 행복감으로 대변되는 주관적 웰빙을 긍정정서를 경험하면서 부정정서는 덜 경험하고 삶에 만족하는 것으로 정의하였다. 그런데, 김정호(2006)는 주관적 웰빙을 스트레스에 반대가 되는 개념으로 조망하며 스트레스와 주관적 웰빙이 동기의 상태와 그것의 충족된 상태에 따라 달라진다는 동기상태이론(motivation state theory: MOST)으로 설명하였다. 그런데 그는 동기가 충족된 상태인 삶의 만족 외에도 동기가 충족된 것으로 예상되는 인지적 차원도 주관적 웰빙에 중요하다고 주장한다(김정호, 2007). 현

재 삶에 대한 만족 외에도 미래의 삶에 대한 기대를 독립적으로 주관적 웰빙 변인으로 보아야 하는 이유는 특히 청소년기에는 미래의 삶에 대해 기대하며 공부와 같은 힘든 일을 기꺼이 하려는 동기를 가져야 하는 시기이기 때문이다. 실제로 청소년기에는 삶의 만족 수준은 낮는데 삶의 동기나 기대 수준은 높아 행복감 수준이 낮지 않은 것으로 나타난 연구들이 많다(김정호 외, 2009; 서경현, 양승애, 2011). 이는 청소년기에는 삶의 만족보다도 삶에 대한 동기나 기대가 웰빙이나 건강한 삶에 더 중요할 수 있을 것이라는 것을 암시한다.

한 연구(서경현, 2012)에서는 청소년이 성인보다 삶의 만족, 부정정서 및 긍정정서 경험 차원에서는 주관적 웰빙 수준이 낮았지만, 삶의 기대 수준에 따라 삶의 만족이 주관적 행복, 즉 행복감 간의 관계에 차이가 있음이 발견되었다. Eckersley, Wierenga와 Wyn(2005)은 젊은이의 경우 당장 눈앞에 보이지 않는 미래에 관해 낙관적으로 생각하는 것이 그들의 인생에 매우 중요하다고 강조하였다. 현재가 만족스럽지 않아도 미래를 기대하고 삶의 동기화가 되는 것은 지연된 보상(delayed reward)을 학습한 것일지도 모른다(Watkins, 1989). 국내 초등학생을 대상으로 한 연구(조한익, 2011)에서도 초기 청소년기의 미래에 대한 희망이 심리적 안녕감을 더 느끼게 할 수도 있다는 것이 검증된 바 있다. 그런 차원에서 하요상(2016)은 미래의 삶에 대한 희망을 증진하는 프로그램을 초등학생에게 적용하여 학업에 대한 동기를 가지고 사회성도 향상시키려는 시도를 하였고 의미 있는 효과를 산출하였다.

선행연구(김혜진, 서경현, 2016; 서경현, 양승애,

2011)에서는 생활 스트레스가 삶에 대한 동기와 기대를 낮출 수 있는 것으로 나타났다. 동기상태 이론(motivation state theory; 김정호, 2006)에 따르면 좌절되는 경험, 즉 스트레스를 많이 경험하면 삶에 대한 동기가 떨어질 수밖에 없고 미래의 삶을 부정적으로 조망하게 될 가능성이 크다. Seligman(1975)은 계속되는 스트레스가 동기와 기대를 낮추어 무력감을 학습하게 만든다는 개념을 소개한 바 있다. 김혜진과 서경현(2016)은 생활 스트레스가 자아탄력성을 낮추어 삶에 대해 부정적인 태도를 가지게 된다는 것을 발견하였다. 그 연구에서는 자기개념이라고 할 수는 없지만 개인 내적 심리변인인 자아탄력성이 매개변인 역할을 하는지를 검증한 것이다. 하지만 본 연구에서는 자존감과 같은 개인 내적 심리변인을 매개변인이나 조절변인으로 가정하지 않고 청소년의 삶에 대한 태도에 영향을 미치는 기본 성향으로 보았다.

그래서 본 연구에서는 초기 청소년기에 있는 초등학생들의 삶에 대한 태도에 영향을 미칠 수 있는 개인내적 변인으로 자존감을 선택하였다. 자존감(self-esteem)은 “자신의 능력과 가치에 대한 전반적인 평가와 태도”를 의미한다. 이 용어는 일찍이 1892년 미국 심리학의 선두주자 윌리엄 제임스(William James)에 의해 소개되었지만, 철학자 데이비드 흄(David Hume)에 의해 개념화된 것이라고 할 수 있다(Morris & Brown, 2019). 그런데 청소년의 자존감은 너무 많이 연구되어 식상해 보이는 변인이지만, 본 연구에서는 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 청소년일수록 현재의 삶에 강한 동기를 가지고 미래의 자신의 삶을 긍정적으로 조망할 가능성이 크다고 가정하였다.

일찍이 Maslow(1987)도 자존감을 개인의 동기

차원에서 조명하기도 하였다. 다시 말해, 자기에 대한 가치 인식이 어떤 행동이나 성취의 결과에 대한 기대를 더 하게 만든다고 본 것이다. 자존감이 강한 사람들은 자신이 이상적으로 생각하는 자기와 자신이 아주 가까운 것으로 보는 것이기 때문에(Power & Khmelkov, 1998), 자신이 미래에 이상적인 삶을 살 수 있다는 기대를 하고, 더 강한 삶의 동기를 가지게 될 가능성이 크다. 비록 특정한 환경으로 제한된 연구이기는 하지만, 다문화 가정의 청소년들의 자존감은 삶의 희망을 가지게 할 수 있다는 것이 연구로 밝혀지기도 하였다(김경숙, 김민정, 김민경, 주세진, 송은지, 2017). 따라서 본 연구에서는 초기 청소년기에 있는 초등학생들의 자존감이 삶에 대한 긍정적이고 건강한 태도를 가지게 할 것이라고 가정하였다. 긍정적인 자기개념인 자존감은 자신의 능력에 대한 평가이기도 하기 때문에(Morris & Brown, 2019), 앞서 기술한 것처럼 삶에 대한 동기를 더 가지게 할 수도 있고(Power & Khmelkov, 1998), 미래의 삶에 대한 긍정적인 조망과 희망을 가지게 할 수 있을 것이다(김경숙 외, 2017).

그런데 이 연구에서는 자존감이 어떤 경로를 통해 청소년의 삶에 대한 태도에 영향을 미칠 수 있는지에 초점을 맞추었다. 그리고 각기 다른 차원에서 심리·사회적 변인과 정서적 변인이 청소년의 자존감과 삶에 대한 태도 간의 관계를 병렬적으로 매개하는 모형을 검증하고자 하였다. 먼저 긍정적인 대인관계를 심리·사회적 매개변인으로 채택하였다. 자존감은 사회적 관계를 적절하게 형성하고 그 관계에서 제대로 기능하게 하게 하는데도 기여할 수 있기 때문이다(Leary & Baumeister, 2000). 물론 대인관계에서 긍정적 평

가를 받으면 자존감이 상승할 수도 있지만, 자존감은 대인관계에서의 적응능력을 향상시킬 수 있을 것으로 보였다. 또한 초등학생의 친사회적 행동은 미래에 대한 희망과 상관이 있다는 것은 연구로 검증된 바 있는데(강승희, 김지홍, 2013), 지지적인 대인관계나 대인관계에서 잘 적응했다는 경험이 삶에 대한 동기와 미래의 삶에 대한 기대 수준을 높일 수 있을 것으로 가정하였다. 실제로 청소년기에 미래에 대한 희망을 가지는 것은 사회성과 상관이 있다는 것이 연구로 검증된 바 있다(하오상, 김은향, 2013). 이런 연구결과를 바탕으로 청소년의 사회성이 미래에 대한 삶의 동기와 기대를 가지게 하는 사회적 체험을 하게 할 수 있다고 추론할 수 있다.

그리고 자존감과 청소년기의 미래 삶에 대한 태도 간의 관계를 매개할 수 있는 정서적 변인으로 우울을 채택하였다. 우울은 자존감과 관련하여 많이 연구된 변인이다. 사실 자존감과 우울이 거의 같은 개념이라는 지적도 있다. Beck(1996)은 인지삼제(認知三題, cognitive triad)라고 해서 우울을 자기 자신, 자신이 살고 있는 세상 혹은 환경 그리고 미래의 삶에 대한 부정적 평가와 기대라고 보았기 때문이다. 이런 견지에서는 자존감이 낮은 것은 그냥 우울한 것이다. 실제로 연구들에서는 자존감과 우울 간에는 상관계수 절대값 .60 이상의 강한 상관을 보이는 경우가 많다. 예를 들어, 김갑숙, 전영숙과 이철우(2009)의 연구에서도 청소년의 자존감과 우울 간에는 -.64의 상관계수를 보였다. 그렇더라도 두 변인이 공변하는 양이 약 41% 정도이기 때문에 같은 변인이라고도 할 수 없다. 김정호(2019)가 국내 아동·청소년 패널 조사내용을 3개 시점으로 구분하여 비교한 결과

청소년의 자존감이 우울에 영향을 미치는 것이지, 우울이 자존감에 영향을 주는 것은 아니라고 결론 내렸다. 또한 우울이 삶의 동기와 미래의 삶에 대한 기대를 가지지 못하게 한다는 것은 무망감이 우울의 주요증상이고, Beck(1996)의 인지삼제에서도 자신에 대한 부정적 평가와 미래에 대한 부정적 기대가 함께 포함되어 있기 때문에, 우울이 미래의 삶에 대해 부정적으로 평가하게 만든다고 가정할 수 있다.

우울한 사람의 특징 중 하나가 미래의 삶에 대한 부정적인 해석이라는 것은 이미 임상적 근거의 일반화된 것이다(Beck, 1996). 실제로 한 연구(안도희, 김유리, 2012)에서는 청소년의 삶에 대한 동기와 미래의 삶에 대한 기대는 긍정정서 체험과 상관이 있었는데, 역으로 부정정서는 삶에 대한 동기와 미래의 삶에 대한 기대와 부적 관계가 있다는 의미이다. 우울장애를 앓고 있는 환자를 대상으로 긍정심리 프로그램을 적용하여 우울과 자존감 및 희망감을 증진하고자 하는 시도(고용선, 현미열, 2015)도 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 자존감이 대인관계 적응을 하게 만들고(Leary & Baumeister, 2000), 우울과 아주 밀접한 관계가 있었기 때문에(김갑숙 외, 2009), 자존감이 각각 심리·사회적 변인인 대인관계와 정서적 변인인 우울을 병렬적으로 이중 매개할 것으로 가정할 수 있다.

지금까지 기술한 것을 바탕으로 본 연구에서는 다음의 연구문제를 제기하였다. 첫째, 초기 청소년기의 자존감은 미래의 삶에 대한 동기 및 기대와 유의한 상관이 있는가? 둘째, 초기 청소년기의 대인관계가 미래의 삶에 대한 동기 및 기대와 유의한 상관이 있는가? 셋째, 초기 청소년기의 우울이

미래의 삶에 대한 동기 및 기대와 유의한 상관성이 있는가? 넷째, 초기 청소년기의 대인관계와 우울이 자존감과 미래의 삶에 대한 동기를 병렬적으로 이중매개 하는가? 다섯째, 초기 청소년기의 대인관계와 우울이 자존감과 미래의 삶에 대한 기대를 병렬적으로 이중매개 하는가? 이런 연구문제를 검증하는 것은 교육적으로 청소년의 삶에 대한 긍정적인 태도를 가지게 하는 데에 유용한 정보를 제공하기 위함이다.

방 법

참여자

이 연구의 참여자는 서울시 송파구에 있는 한 초등학교에 재학 중인 고학년, 즉 4, 5, 6학년 총 352명이었다. 이들 중 남학생이 178명(50.6%), 여학생이 174명(49.4%)이었고 학년은 4학년이 110명(31.3%), 5학년은 115명(32.7%), 6학년이 127명(36.1%)이었다. 연령은 만 9세에서 12세까지 분포되어 있었고, 평균 연령은 10.60($SD=.89$)세였다.

조사 도구

자존감. 초등학생들이 자신을 존중하는 수준은 Rosenberg(1965)의 자존감 척도를 전병재(1974)가 번안한 도구로 측정하였다. 이 척도는 전반적으로 자신을 가치 있게 생각하는지, 자기에게 만족하는 느낌, 그리고 자신이 쓸모없는 사람이라는 생각 등을 측정한다. 자신이 쓸모없는 사람 같다고 생각하는 것을 묻는 문항은 역환산하도록 되어 있다. 각 문항을 5점으로 평정하도록 하였는데, 한 문항은 다른 문항들과 상관이 너무

낮아 제외하고 9문항만 분석에 포함하였다. 따라서 점수의 구간은 최저 9점에서 최고 45점까지이며, 점수가 높을수록 자기를 존중하는 정도가 높은 것이다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

긍정적 대인관계. 초등학생들의 대인관계는 Schiein과 Guerney(1971)의 대인관계 척도(The Interpersonal Relationship)를 백원대와 서경현(2019)이 초등학생을 대상으로 단축형으로 사용한 문항들을 사용하였다. 본 척도는 대인관계에서의 만족, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해력과 같은 긍정적인 사회성을 측정한다. 본 연구에서 사용한 14개의 문항으로 각 문항은 5점(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)으로 평정하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 대인관계가 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서는 전체적인 대인관계를 측정하는 것으로 총 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

우울. 연구 참여자의 우울은 미국 국립정신보건원(NIMH)의 CES-D(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)를 배성우와 신원식(2005)이 타당화한 척도의 문항들을 사용하였다. 이 척도는 원래 미국인 전집을 대표하는 표본을 대상으로 우울 증후군 역학 연구를 위해 개발된 것이다. 따라서 20문항 중에 아동에게 사용하기에는 적절하지 않다고 여겨지는 문항들은 제외하였다. 예를 들어 “사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다”는 문항은 제외하였다. 본 연구에서 사용한 문항은 12문항으로, 각 문항은 5점으로 평정하도록 하였으며, 점수가 높을수록 우

울 증상이 심한 것이다. 본 연구에서는 문항 간 상관성이 낮은 한 문항은 분석에서 제외되었으며, 11문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89였다.

삶에 대한 건강한 태도. 본 연구에서 의미하는 미래의 삶에 대한 태도는 삶에 대한 동기와 미래의 삶에 대한 기대이다. 삶에 대한 동기와 기대는 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)를 김정호(2007)가 삶의 동기와 기대를 측정하기 위해 변형한 척도로 측정하였다. 예를 들어, 김정호(2007)는 삶의 만족 척도 문항 중 “나의 삶은 나의 이상에 가깝다”는 문항을 삶에 대한 동기를 묻기 위해 “나는 삶을 나의 이상에 가깝게 만들고 싶다”로 변형하였으며, 삶의 기대를 측정하기 위해서는 “앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워 질 것이다”로 변형하였다. 각 척도는 삶의 만족 척도와 마찬가지로 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)으로 평정하도록 하였으며, 점수가 높을수록 미래의 삶에 대한 동기나 기대가 높은 것이다. 본 연구에서의 문항 간 내적 일치도(Cronbach's α)는 삶의 동기가 .85, 삶의 기대가 .93이었다.

조사 및 분석 절차

본 연구를 위한 설문 조사하는 과정에서 연구 내용을 교사는 물론 보호자인 부모에게 충분히 설명하고 동의를 구하는 절차를 밟은 후에 연구자가 직접 자료를 수집하였다. 설문 전 이 연구에서 얻은 개인정보가 누출되지 않을 것이며, 학생들에 대한 양질의 심리서비스를 제공하기 위해

연구 목적으로만 활용되고 설문내용 중 개인의 점수만 따로 분석되는 일은 없을 것이라는 설명을 하였다,

모든 통계분석은 IBM SPSS Statistics 23과 Andrew Hayes에 의해 개발된 SPSS Process macro 3.5버전에 의해 실행되었다. IBM SPSS Statistics 23로는 기본통계와 Pearson 적률상관분석을 하였고, SPSS Process macro 3.5버전으로 병렬 이중매개효과를 검증하고, 간접효과의 유의성은 부트스트래핑(Bootsrapping) 방법으로 검증하였다.

결 과

자존감, 대인관계, 우울 및 삶에 대한 태도 간의 관계

본 연구에서는 초등학교 학생들의 자존감, 긍정적 대인관계, 우울, 삶에 대한 동기 및 미래의 삶에 대한 기대간의 관계를 분석하였다(표 1). 변인들의 정상성에 문제가 있는지를 확인하기 위해 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 살펴보니 왜도는 절댓값이 2를 넘지 않았고, 첨도도 절댓값이 3을 넘지 않아 모수 추론통계분석을 하는데 무리가 없는 것을 알 수 있었다. 분석 결과, 초등학교 학생의 자존감은 긍정적 대인관계($r=.39, p<.001$), 삶의 동기($r=.12, p<.05$) 및 삶의 기대($r=.49, p<.001$)와 유의한 정적 상관이 있었으며, 우울과는 부적 상관이 있었다, $r=-.62, p<.001$.

한편, 긍정적 대인관계는 삶의 동기($r=.40, p<.001$)와 삶의 기대($r=.53, p<.001$)와는 정적상관이, 우울과는 부적 상관을 보였다, $r=-.35, p<.001$.

표 1. 초등학교 학생의 자존감, 긍정적 대인관계, 우울 및 삶의 태도 간의 상관행렬 ($N=352$)

변인	1	2	3	4	5
1. 자존감					
2. 대인관계	.39***				
3. 우울	-.62***	-.35***			
4. 삶의 동기	.12*	.40***	-.11*		
5. 삶의 기대	.49***	.53***	-.43***	.52***	
<i>M</i>	20.38	29.12	18.44	8.05	8.53
<i>SD</i>	9.92	9.87	8.48	3.67	4.34
Skewness	.68	.51	1.64	1.34	1.14
Kurtosis	-.21	.01	2.58	2.14	.80

* $p < .05$, *** $p < .001$.

우울은 삶의 동기($r = -.11$, $p < .05$)와 삶의 기대($r = -.43$, $p < .001$) 모두와 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 삶의 동기와 삶의 기대는 $.52$ ($p < .001$)의 상관을 보였다.

자존감과 삶의 동기에 대한 대인관계와 우울의 이중 매개효과

본 연구에서는 초기 청소년기에 있는 초등학교 고학년생들의 자존감과 삶에 대한 동기간의 관계를 대인관계와 우울이 병렬적으로 이중 매개하는지를 분석하였다(표 2).

분석결과, 자존감이 긍정적 대인관계에 정적으로 영향을 미치는 것으로 검증되었으며($\beta = .496$, $p < .001$), 긍정적 대인관계도 삶의 의미에 의미 있게 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = .157$, $p < .001$. 또한 자존감은 우울에 부적으로 영향을 미치고 있었지만($\beta = -.665$, $p < .001$), 우울은 이 모형에서 삶의 동기에 유의하게 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

한편 초등학교 학생의 자존감에서 삶의 동기로의 총

효과는 유의해도 크지 않았는데($\beta = .055$, $p < .001$), 긍정적 대인관계와 우울이 투입되어 자존감과 삶의 동기 간의 경로의 직접효과는 유의하지 않게 되었다. $\beta = -.020$, *n.s.* 그림 1에도 요약되어 있듯이, 낮은 자존감이 우울하게 만들 수는 있지만 우울이 초등학교 학생의 삶의 동기를 낮추는 것은 아니라는 것을 알 수 있었다. 다만 자존감이 긍정적인 대인관계를 맺게 하여 긍정적인 삶에 대한 동기를 더 가질 수 있다는 것을 시사하는 결과를 얻었다. 긍정적인 대인관계의 간접효과를 부트스트래핑을 활용해 검증한 결과, 부트스트래핑의 상한값과 하한값 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과가 유의함이 검증되었다.

표 2. 자존감과 삶의 동기에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 병렬 이중매개 효과 검증

변인	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
매개변인 모형 (준거변인: 긍정적 대인관계)					
(상수)	38.546	2.119	18.19***	34.3795	42.7132
자존감	.486	.061	7.92***	.3653	.6066
매개변인 모형 (준거변인: 우울)					
(상수)	40.791	1.549	20.33***	37.7439	43.8377
자존감	-.665	.045	-14.82***	-.5765	-.7529
준거변인 모형 (준거변인: 삶의 동기)					
(상수)	3.950	.631	6.26***	2.7188	5.1917
긍정적 대인관계	.157	.020	7.81***	.1171	.1959
우울	.003	.027	.10	-.0510	.0568
자존감	-.020	.030	-.66	-.0784	.0391

주. LLCI는 boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고 ULCI는 상한값임.

*** $p < .001$.

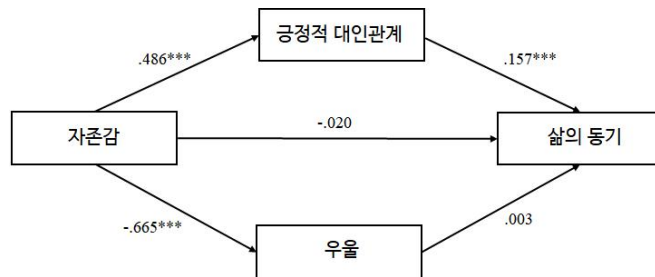


그림 1. 자존감과 삶의 동기에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 병렬 이중 매개모형

표 3. 삶의 동기에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 간접효과

구분	β	<i>S.E.</i>	LLCI	ULCI
전체	.074	.021	.0354	.1173
긍정적 대인관계	.076	.016	.0458	.1088
우울	-.002	.016	-.0341	.0310

주. LLCI는 boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고 ULCI는 상한값임.

자존감과 삶의 기대에 대한 대인관계와 우울의 이중 매개효과

고학년생들의 자존감과 삶에 대한 기대 간의 관계를 대인관계와 우울이 병렬적으로 이중 매개하는지를 분석하고, 그 결과를 표 4에 제시하였다.

본 연구에서는 초기 청소년기에 있는 초등학교 앞선 분석에서 설명한 것처럼 자존감이 각각

표 4. 자존감과 삶의 기대에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 병렬 이중매개 효과 검증

변인	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
매개변인 모형 (준거변인: 긍정적 대인관계)					
(상수)	38.546	2.119	18.19***	34.3795	42.7132
자존감	.486	.061	7.92***	.3653	.6066
매개변인 모형 (준거변인: 우울)					
(상수)	40.791	1.549	26.33***	17.7439	43.8377
자존감	-.665	.045	-14.82***	-.7529	-.5765
준거변인 모형 (준거변인: 삶의 기대)					
(상수)	9.010	1.663	5.41***	5.7396	12.2793
긍정적 대인관계	.170	.020	8.42***	.1305	.2100
우울	-.075	.028	-2.70**	-.1291	-.0204
자존감	.134	.030	4.44***	.0745	.1930

주. LLCI는 boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고 ULCI는 상한값임.
** $p < .01$, *** $p < .001$.

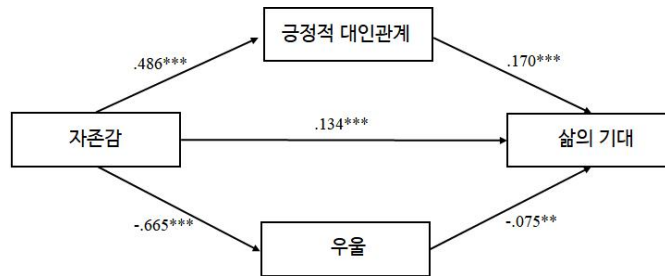


그림 2. 자존감과 삶의 기대에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 병렬 이중 매개모형

표 5. 삶의 기대에 대한 긍정적 대인관계와 우울의 간접효과

구분	β	<i>S.E.</i>	LLCI	ULCI
전체	.132	.026	.0836	.1856
긍정적 대인관계	.083	.017	.0504	.1179
우울	.050	.021	.0105	.0948

주. LLCI는 boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값이고 ULCI는 상한값임.

긍정적 대인관계에 정적으로 영향을 미치고, 긍정적 대인관계는 삶의 기대에 정적으로 영향을 미치고 있었다, $\beta=.170, p<.001$. 앞선 분석에서와 같이 자존감은 우울에 부적으로 영향을 미치고 있었고, 우울은 삶의 기대에 부적으로 영향을 미치고 있었다, $\beta=-.075, p<.01$.

초등학생의 자존감에서 삶의 기대로의 총 효과는 베타값이 .266($p<.001$)이었다가 긍정적 대인관계와 우울을 투입하면 삶의 동기에 대한 자존감의 직접효과는 .134($p<.001$)로 줄어들었다. 그림 2에서 볼 수 있듯이 이 모형에서는 초등학생의 자존감이 대인관계에 영향을 미치고 대인관계가 삶의 기대를 가지게 할 수 있다는 것과 낮은 자존감이 우울하게 만들어 삶에 대한 기대 수준을 낮출 수 있다는 것을 알 수 있다. 대인관계와 우울의 간접효과를 부트스트래핑을 활용해 검증한 결과, 모두 부트스트래핑의 상한값과 하한값 사이에서 0이 존재하지 않아 간접효과가 검증되었다.

논 의

본 연구에서는 초기 청소년기에 있는 초등학생들의 자존감, 긍정적 대인관계, 우울 및 삶에 대한 태도 간에 어떤 관계가 있는지를 분석하고, 자존감과 대인관계와 삶에 대한 동기 및 기대 간의 관계에서 대인관계와 우울이 병렬 이중매개 하는지를 검증하여 의미 있는 결과를 얻었다. 그 결과를 논의하면 다음과 같다.

우선 초등학교 고학년생의 자존감 수준이 높을수록 삶에 대한 동기나 미래 삶에 대한 기대 모두가 강했다. 하지만 자존감이 미래 삶에 대한 기대와 공유하는 변량이 24%정도나 되었지만, 삶에

대한 동기와 공유하는 변량은 15% 정도 밖에 되지 않았다. 사회과학에서는 설명력이 10%미만인 변인의 경우 임상적으로나 교육적으로 실용성이 떨어진다고 보기 때문에, 삶의 동기에 대한 자존감의 영향력은 통계적으로 유의하지만 삶에 대한 동기를 증진하는 차원에서는 자존감이 크게 관심을 가질 필요가 없음을 의미한다. 하지만 미래의 삶에 대한 자존감의 영향력은 임상적으로나 교육적으로 의미 있는 수준이었다.

청소년들이 긍정적 대인관계를 보이면 보일수록 삶에 대한 동기나 미래 삶에 대한 기대 수준 모두가 높았다. 자존감과는 달리 대인관계는 삶에 대한 동기나 미래 삶에 대한 기대 모두에 대한 설명력이 강했다. 대인관계가 삶에 대한 동기나 미래 삶에 대한 기대와 공변하는 양은 각각 16%와 28% 정도가 되었다. 대인관계는 삶의 기대에 대한 설명력도 상당했지만, 삶의 동기에 대한 설명력도 임상적으로나 교육적으로 의미 있는 수준이었다. 청소년기의 사회적 고립과 대인관계에서의 문제는 미래에 대한 부정적 해석과 행동의 동기화를 낮출 수 있다고 알려져 있다(Davey, Yücel, & Allen, 2008). 초기 청소년기의 아동이 삶에 대한 긍정적이고 건강한 태도를 가지게 하기 위해서는 그들의 사회적 기술을 증진시키는 것이 효과적일 수 있다는 것을 본 연구의 결과가 시사한다.

한편, 청소년들이 우울할수록 삶에 대한 동기나 미래 삶에 대한 기대 수준은 모두 낮았다. 청소년들의 우울은 미래 삶에 대한 기대와는 18.5%의 변량을 공유하고 있었지만, 삶에 대한 동기와는 1.2%가량만 변량을 공유하는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 삶의 동기 수준에는 우울이 임상적

으로 큰 영향을 미친다고 볼 수 없다. 우울한 사람은 동기화 수준이 떨어진다는 것이 일반적인데 (de Zwart, Jeronimus, & de Jonge 2019), 청소년 우울의 경우 다른 특징을 보일 수 있기 때문에 청소년의 우울과 동기와의 관계를 성인의 그것과 비교해서 연구해 볼 필요가 있다. 실제로 사춘기 이전 아동의 경우 우울이 활동이나 흥미의 저하 뿐 아니라 과잉활동이나 짜증을 나타낼 수 있기 때문이다(Lobovits & Handal, 1985). 하지만 미래에 대한 희망이 없다고 느끼는 무망감은 아동기의 우울의 특징이기도 하기 때문에(Kazdin, Rodgers, & Colbus, 1986), 본 연구에서 우울이 삶에 대한 기대와 의미 있는 정도의 변량을 공유하는 것은 본 연구에서 가정한 것과 일치하는 것이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 초기 청소년기의 자존감이 높을수록 긍정적 대인관계를 더 잘 형성하여 유지하며, 우울을 덜 경험하는 것으로 나타났다. 청소년들의 자존감은 대인관계와 15% 정도의 변량을 공유하고 있었다. 자존감은 긍정적인 대인관계 형성이나 유지에 기여한다고 알려져 있었는데(Leary & Baumeister, 2000), 그 영향력이 임상적으로나 교육적으로 관심을 가질만한 수준 이상이라는 것을 본 연구의 결과가 시사한다. 우울에 대한 자존감의 설명력이 약 38.5%정도가 되었다. 두 변인간의 상관관계수의 절대값이 60이상으로 나타난 연구가 많다고 하였는데, 청소년을 대상으로 한 김갑숙 등(2009)의 연구와 유사한 수준이었다. 발달선상에서의 한국 청소년의 자존감과 우울 간의 관계를 분석하여 자존감이 우울의 원인이 될 수 있다고 결론을 내린 연구(김경호, 2019)가 있기 때문에, 청소년의 자존감을 증진시킴으로 효과적으

로 상당 부분 우울을 예방할 수 있을 것으로 보인다. 그리고 청소년기 초입에 있는 아동들이 어린 나이부터 자기에 관한 가치를 낮게 평가할 수 있는 교육환경을 제공해서는 안 된다는 점을 본 연구의 결과가 시사하고 있다.

삶의 동기에 대한 병렬적 이중매개효과를 분석한 결과, 자존감은 우울에 영향을 많이 미치지만 우울을 통해서 초기 청소년기의 삶에 대한 동기에 영향을 미치지 않았다. 자존감은 오로지 대인관계를 통해 초기 청소년기의 삶에 대한 동기에 영향을 미치고 있었다. 게다가 이 모형에서는 삶의 동기에 대한 자존감의 직접효과가 유의하지 않아 상관분석에서는 자존감과 초기 청소년기의 삶의 의미와 유의한 상관이 있었지만, 이 관계는 대인관계를 통한 간접효과에 의한 것이라는 것을 확인할 수 있었다. 하지만 이 모형에서 총 효과가 크지 않아 그런 영향력도 임상적으로나 교육적으로 의미가 거의 없는 수준이었다.

삶의 기대에 대한 병렬적 이중매개효과를 분석한 결과, 자존감은 대인관계와 우울 모두를 통해 초기 청소년기의 삶에 대한 기대에 영향을 미치고 있었다. 이 모형에서는 삶의 기대에 대한 자존감의 직접 효과도 유의하였다. 한편 우울을 통한 경로보다 대인관계를 통한 경로로 자존감이 초기 청소년기의 삶에 대한 기대에 더 영향을 미치고 있었다. 자존감은 대인관계보다 우울에 더 영향을 주고 있지만, 삶의 기대에 더 영향을 주는 것은 우울을 통한 경로보다 대인관계를 통한 경로였다. 그리고 이 모형의 총 효과는 임상적으로나 교육적으로 주목해야 할 수준이었다. 초기 청소년기에 해당하는 초등학생의 삶에 대한 기대나 희망감을 증진하기 위해서는 자존감 향상에 관심을 가지면

서 사회성기술 교육에도 신경을 쓸 필요가 있다. 일찍이 Schneider와 Byrne(1985)은 51개의 아동기 사회성 기술훈련에 대한 연구들을 메타분석 한 결과, 조작적 조건화로 모델링이나 코칭 및 사회 인지 기술을 아동들에게 학습시키면 효과가 매우 크다는 것을 발견하였다. 따라서 초등학교 고학년 시기부터 학교에서는 사회성 기술훈련 프로그램을 적용할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구에서 도출된 결과를 해석함에 있어서 다음과 같은 한계점이 있다. 본 연구는 초등학생을 대상으로 자기보고식 설문을 하였기 때문에, 문항에 대한 완전한 반응을 기대할 수 없다. 특히 CES-D의 경우 아동에게 적절하지 않은 문항을 제거하였지만, 설문에 포함된 CES-D 문항 중에 한 문항과 자존감 척도 문항 중에 한 문항씩은 문항 간 상관이 낮은 문항이 있어 제거해야 했다. 우울과 삶에 대한 태도를 측정하는 척도들의 경우 아동들을 대상으로 타당화 작업이 이루어지지 않았다는 것이 본연구의 한계라고 할 수 있다. 하지만 각 척도들의 분석에 포함된 문항들 간의 내적 일치도는 높은 편이었다. 또한 서울시 송파구에 위치한 초등학교의 학생들로부터 수집한 자료이기 때문에, 한국 초등학교 학생들을 완벽히 대표하지는 못한다. 그리고 이런 회귀분석으로 분석한 매개모형의 경우 인과관계를 확실하다고 볼 수는 없다. 선행연구들에서 인과관계가 어느 정도 결론이 내려졌거나 논리적으로 타당해 보이는 경우라도 그렇다. 그렇기 때문에 이 연구에서 도출된 결과들은 추후 계속적으로 재확증을 할 필요가 있다. 그런 의미에서 본 연구에서 다른 내용들과 관련된 연구들이 계속적으로 이루어지기 바란다.

참 고 문 헌

- 강승희, 김지홍 (2013). 초등학생의 도덕지능과 친사회적 행동, 귀인, 희망 간의 관계. *Journal of The Korean Data Analysis Society, 14*(4), 2097-2110.
- 고용선, 현미열 (2015). 긍정심리 프로그램이 주요우울장애 환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 영향. *정신간호학회지, 24*(4), 246-256.
- 곽수란, 이경호 (2019). 아동·청소년의 학업성과 자존감이 우울감과 행복감에 미치는 영향. *청소년학연구, 26*(12), 177-199.
- 김갑숙, 전영숙, 이철우 (2009). 청소년의 부모 애착, 자아분화, 자아존중감이 우울에 미치는 영향. *가족과 가족치료, 17*(1), 209-224.
- 김경숙, 김민정, 김민경, 주세진, 송은지 (2017). 다문화 청소년의 스트레스 대처방식, 자아존중감이 긍정적 희망감 및 부정적 무망감에 미치는 영향. *한국웰니스학회지, 12*(3), 127-138.
- 김경호 (2019). 청소년의 자아존중감과 우울 간의 관계: 한국아동·청소년패널조사의 3개 시점의 비교. *청소년복지연구, 21*(2), 69-96.
- 김경호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강, 11*(2), 453-484.
- 김경호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강, 12*(2), 325-345.
- 김경호, 유제민, 서경현, 임성건, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). 삶의 만족은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. *한국심리학회지: 사회문제, 15*(1), 187-205.
- 김혜진, 서경현 (2016). 중학생의 생활 스트레스와 삶에 대한 태도 간의 관계에서 자아탄력성의 역할. *청소년학연구, 23*(5), 297-316.
- 배성우, 신원식 (2005). CES-D척도의 요인구조 분석. *보건과 사회과학, 18*, 165-190.
- 백원대, 서경현 (2019). 초기 청소년기의 대인관계와 온라인 게임중독 간의 관계에서 공격성과 사회불안의 매개효과. *청소년학연구, 26*(3), 225-244.

- 서경현 (2012). 청소년의 삶에 대한 기대와 주관적 웰빙: 일반 성인과의 비교 연구. *청소년학연구*, 19(12), 137-157.
- 서경현, 양승애 (2011). 알코올의 사교성 향상 및 긴장 완화 기대와 대학생의 생활 스트레스 및 주관적 웰빙. *한국알코올과학회지*, 12(2), 61-72.
- 안도희, 김유리 (2012). 기대 및 가치 신념이 청소년의 학업 성취와 주관적 안녕감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 3(3), 293-312.
- 전병재 (1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11(1), 109-129.
- 조한익 (2011). 초등학교생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 사회적 지지, 희망, 우울증 및 학업성취도의 구조적 관계 분석. *교육심리연구*, 25(1), 153-174.
- 조한익 (2011). 초등학교생의 희망과 학업성취도의 관계에 대한 단기 종단연구. *초등교육연구*, 24(2), 237-256.
- 하요상 (2016). 희망증진 집단상담 프로그램이 초등학생의 학습동기, 진로성숙 및 사회성에 미치는 효과. *초등상담연구*, 15(4), 385-403.
- 하요상, 김은향 (2013). 초등학생의 희망 및 자기조절과 사회성간의 관계. *한국초등교육*, 24(3), 267-283.
- Beck, A. (1996). The past and the future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 6(4) 276 - 284.
- Davey, C. G., Yücel, M., & Allen, N. B. (2008). The emergence of depression in adolescence: development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.
- de Zwart, P. L., Jeronimus, B. F., & de Jonge, P. (2019). Empirical evidence for definitions of episode, remission, recovery, relapse and recurrence in depression: a systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(5), 544 - 562.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eckersley, R. M., Wierenga, A., & Wyn, J. (2005). Life in a time of uncertainty: optimizing the health and wellbeing of young Australians. *Medical Journal of Australia*, 183(8), 402-404.
- Kazdin, A. E., Rodgers, A., & Colbus, D. (1986). The Hopelessness Scale for Children: Psychometric characteristics and concurrent validity. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 54(2), 241-245.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In Zanna, M. P. (ed.). *Advances in experimental social psychology*, 32(pp. 1-62). San Diego, CA: Academic Press.
- Lobovits, D. A., & Handal, P. J. (1985). Childhood depression: Prevalence using DSM-III criteria and validity of parent and child depression scales. *Journal of Pediatric Psychology*, 10(1), 45-54.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality (3rd ed.)*. New York: Harper & Row.
- Morris, W. E., & Brown, C. R. (2019). David Hume, in Zalta, Edward N. (ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy* (Summer 2019 ed.), Metaphysics Research Lab, Stanford University.
- Munoz, R. T., Lydia, C., Hellman, C. M., McIntosh, H. C., Khojasteh, J., & Fox, M. D. (2018). Adverse childhood experiences and post-traumatic stress as an antecedent of anxiety and lower hope. *Traumatology: An International Journal*, 24(3), 209-218.
- Power, F. C., & Khmelkov, V. T. (1998). Character development and self-esteem: Psychological foundations and educational implications. *International Journal of Educational Research*, 27(7), 539 - 551.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent*

- self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Schlein, S., Guernsey, B., & Stover, L. (1971). *The Interpersonal Relationship Scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Watkins, C. J. (1989). *Learning from Delayed Rewards*. Ph.D. thesis, King's College, Cambridge, UK.

원고접수일: 2020년 11월 3일

논문심사일: 2020년 11월 6일

게재결정일: 2020년 11월 26일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 2, 353 - 367

Self-esteem and Healthy Attitude toward Life in Early Adolescence: The Dual Mediating Effect of Interpersonal Relationship and Depression

En-Joo An Mi-Sook Lee Kyung-Hyun Suh

Dept. of Counseling Psychology

Sahmyook University

The purpose of this study was to identify the relationship between self-esteem and healthy attitude toward life among elementary school students in early adolescence, and to examine parallel dual mediating effects of interpersonal relationship and depression on the relationships. Participants of this study were 352 students, 4th, 5th, and 6th graders, from an elementary school located in Seoul. Self-esteem positive interpersonal relationship, depression, and motivation and expectation for future life were measured in this study. The results showed that the higher the level of self-esteem, the higher the level of positive interpersonal relationship, motivation and expectation for future life and the lower the level of depression in elementary school students. Positive interpersonal relationship was positively correlated with motivation and expectations of life, while depression was negatively correlated with motivation and expectations of life. In a mediating model of motivation for life, only interpersonal relationship was a significant mediator of self-esteem, and in a mediating model of expectation for future life, both interpersonal relationship and depression showed significant mediating effects. This study suggested that self-esteem makes children adapt to especially interpersonal relationships, giving them a positive attitude toward future life.

Keywords: self-esteem, interpersonal relationship, depression, motivation, expectation