

낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할: 위험사건의 통제가능성 지각과 관련하여*

김 정 수[†]

조 한 익

한양대학교

본 연구는 위험사건의 통제가능성 지각에 따라 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에 있어 어떠한 차이가 있는지 탐색해보고자 하였다. 이를 위하여 먼저 청소년이 지각한 위험사건이 통제가능한지 아닌지에 따라서 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략과 이점발견(benefit-finding)의 매개역할에 차이가 있는지 확인하고자 하였다. 연구결과, 통제할 수 있는 위험을 경험한 집단에서는 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적극적인 대처전략의 매개효과가 나타났다. 반면 통제할 수 없는 위험을 경험한 집단에서는 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 이점발견이 매개하는 것으로 나타났다. 이 결과는 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인함과 동시에, 위험 및 역경상황이 통제가능하지 아닌지에 따라 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개변인의 차이를 확인함으로써 위기 청소년의 적응을 위한 상담 및 교육프로그램 개발에 대한 차별화의 필요성을 시사하였다는 점에서 의의가 있다. 스스로 통제할 수 없는 역경에 처한 청소년들의 적응력을 향상하기 위하여 현재의 역경이나 위험사건이 자신에게 주는 의미와 이점을 발견하고 그것을 통해 성장할 수 있도록 대안적 관점을 제공할 필요성이 있음을 시사한다.

주요어 : 낙관성, 심리적 안녕감, 위험사건, 통제가능성, 스트레스 대처, 이점발견

* 본 연구는 김정수(2008)의 한양대학교 박사학위논문을 일부 수정·요약한 것임

† 교신저자 : 김정수, 한국외국어대학교 학생생활상담연구소, (449-791) 경기도 용인시 처인구 모현면 왕산리
Tel : 031-330-4141, E-mail : miguell@hanmail.net

최근 들어 역경 속에서도 인간이 성장할 수 있다는 생각이 심리학의 다양한 영역에서 관심을 받기 시작하면서 역경과 위협, 스트레스가 있음에도 불구하고 각 개인이 행복한 삶을 영위하고 효과적으로 적응해나갈 수 있도록 결정짓는 요인이 무엇인지에 대한 활발한 연구가 진행되고 있다. 이때 낙관성(optimism)과 희망(hope)은 긍정적 심리적 결과와 깊은 관련성이 있다는 점에서 새롭게 큰 관심을 받게 되었다. 이는 낙관성과 희망이야말로 일상 속에서 개인이 역경에 직면했을 때 이를 극복할 수 있도록 도와주고, 개인의 행복과 안녕감과 그리고 적응을 도모하는데 기여하는 중요한 변인으로 인식되고 있기 때문이다. 이렇듯 삶의 부정적 사건이나 스트레스를 경험할 때 낙관성의 개인차는 각 개인이 심리적으로 적응해 나가는데 있어 매우 중요한 역할을 담당한다(Scheier, Carver, & Bridge, 2002).

낙관성이란 미래에 좋은 결과가 생길 것이라는 기대 즉 결과에 대한 일반화된 긍정적 기대(generalized positive outcome expectancy)로 정의되며(신현숙, 2006; Chang, 2002), 개인의 부적응 문제를 완화시키는 중요한 변인으로 언급되고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 대개 사람들은 역경에 처했을 때 불안과 흥분, 분노, 우울 등 다양한 부정적인 감정을 경험하게 된다. 그러나 낙관적인 사람들은 삶의 부정적 사건이나 역경에 직면했을 때에도 긍정적 결과를 기대하는 사람들이라는 점에 주목하면서 낙관성과 긍정적 심리적 결과 및 개인의 적응과의 관계에 대해 연구가 진행되었다.

이를 뒷받침해주는 수많은 경험 연구들은 낙관성이 개인의 다양한 적응적 지표와 관련이 있음을 지속적으로 보고하고 있다. Brissette, Scheier 및 Carver(2002)에 의하면 낙관성 수준이

높은 사람이 스트레스 상황에서 심리적 불편감을 덜 경험한다고 하였다. 이어진 Scheier, Carver 및 Bridges(2002)의 연구에서는 낙관적인 사람들은 역경을 맞이했을 때 문제를 해결하려는 방향으로 동기화되며 문제해결 노력을 지속적으로 경주하는데 반해, 비관적인 사람들은 문제 상황을 회피하거나 문제해결 자체를 포기하는 경향이 높다고 보았다. 이들은 낙관성과 적응간의 단순한 관련성을 설명하려는 노력에서 한걸음 더 나아가 낙관적인 사람들과 그렇지 않은 사람들 간의 적응상의 차이를 대처방식을 통해 설명하려고 하였다. 그 밖에 낙관성의 적응적 측면을 강조한 연구들을 살펴보면 낙관성은 대학 신입생의 학교생활 적응(Aspinwall & Taylor, 1992), 적응적 대처 행동(신현숙, 2005; Scheier, Weintraub & Carver, 1986), 대입 수험생의 내재화 문제 극복(신현숙, 2006), 진로태도 성숙 및 학교생활 만족도(권혜경, 2004) 등 심리사회적 측면의 적응과 깊은 관련성이 있음이 확인되었다. 뿐만 아니라 수술 이후 건강의 신속한 회복(Scheier & Carver, 1992; Scheier, Matthews, Owens, Magovern, Lefebvre, Abbott & Carver, 1989), 초기 유방암 환자의 스트레스 대처행동과 회복(Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, & Clark, 1993) 등 신체적 건강의 유지와 회복에도 낙관성이 긍정적 영향을 미치는 변인임이 밝혀졌다.

선행연구들에서 나타난 바와 같이, 낙관성은 삶의 만족도, 안녕감과 같은 심리적 특성들을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났으며(Chang, Sanna, & Yang, 2003; Chang, Maydeu-Olivares, & D'zurilla, 1997), 불안이나 우울과는 부적의 관계가 있는 것으로 밝혀졌고(Kolchakian & Sears, 1999), 낙관성과 심리적 안

녕감은 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다(손은정 외, 2009). 이에 본 연구에서는 낙관성과 관련된 개인의 적응을 알아보기 위해 심리적 안녕감(psychological well-being)을 측정하였다. Ryff(1989)는 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 한다. 대신 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 기준으로 삼아야 한다고 주장한다. 그들은 개인의 삶의 질을 측정하기 위하여 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 하위차원을 심리적 안녕감의 주요한 개념으로 상정하였다. 다양한 긍정적 안녕감(positive well-being)의 개념들과 낙관성의 관련성에 대한 연구를 살펴보면 Isaacowitz 등(2003)의 연구에서 낙관성은 삶의 만족감을 예언한다고 밝혀진 바 있다. 또한 Karademas(2007)는 낙관성은 일반적인 스트레스, 불안으로 측정된 부정적 안녕감 뿐만 아니라 삶의 만족도, 활기, 긍정적 정서로 측정된 긍정적 안녕감 모두를 예언한다고 했다. 국내의 연구를 살펴보면, 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 주요 변인임이 밝혀졌고(김정수, 2008; 김민정, 2005), 낙관성과 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다(윤지혜, 2007).

그렇다면 어떻게 낙관적인 사람들은 비관적인 사람들에 비하여 심리적으로 잘 적응하는 삶을 사는 것일까? 어떻게 낙관적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비하여 질병에 걸리거나 역경을 겪은 후에도 건강을 회복하는 속도가 빠른 것일까?

이때 낙관성과 긍정적 심리적 결과와의 관계를 설명해주는 하나의 가정으로, 낙관주의

자들이 가지는 스트레스 대처양식을 꼽을 수 있다. 즉 낙관주의자들이 보다 더 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있으므로 비관주의자들에 비해 더 적응적이라는 것이다. 이때 낙관주의자와 비관주의자는 적어도 서로 다른 대처양식을 취한다는 가정이 가능하다. 이를 뒷받침하는 연구를 지속적으로 수행한 일군의 학자들이 있다. 먼저 Carver와 Scheier(1994)의 초기 연구에 따르면, 낙관주의자들은 변화되어 질 수 없는 상황을 수용할 뿐만 아니라 그들이 변화시킬 수 있다고 지각하면 변화시키고자 노력하는 사람들이 많았다고 주장하였다. 낙관적인 사람은 스트레스 상황의 통제가능성에 따라서 문제해결 중심의 대처와 인지적 대처를 적절히 병행하면서 스트레스 상황에 대처하지만, 비관적인 사람은 스트레스 상황에서 위축되거나 자신을 비난하거나 포기하는 등 수동적으로 회피한다는 것이다.

이어진 Scheier, Carver와 Bridges(2002)의 연구에서는 개인의 동기(motivation)에 대한 기대-가치 모형(expectancy-value model)에 바탕을 두고, 미래에 대한 긍정적 관점을 가진 사람들 즉 낙관적인 사람들의 역경에 대한 태도를 살펴 보았다(이희경, 2008). 이들에 의하면, 낙관적인 사람들이 비관적인 사람들에 비해 원래부터 심리적 불편감을 덜 느껴서가 아니라 문제 상황에서 더 효과적으로 대처하기 때문에 위험 상황에 잘 적응할 수 있다고 주장하였다. 또한 낙관주의자들은 비관주의자들보다 더 직접적인 문제해결 대처방식을 사용하였고(Strutton & Lumpkin, 1992), 초기 유방암 환자를 대상으로 한 연구에서 이들이 수술 이후 1년 동안 어떤 대처방식을 사용하는지 알아본 결과 낙관성은 현실 수용, 상황을 긍정적으로 보기, 유머의 사용과 정적 관계가 있었고, 비

관성은 부인(denial) 및 행동적 유리(behavioral disengagement)와 정적 상관성이 있음이 확인되었다(Carver et. al., 1993). Brissette, Scheier와 Carver(2002)는 고등학교를 졸업한 대학 신입생들 가운데 낙관적 성향이 높은 학생들은 적극적인 대처 전략을 사용하여 문제를 해결하려고 하지만 비관적 성향이 강한 학생들은 문제 자체를 부인하거나 회피하려는 소극적 대처 전략을 더 많이 사용한다는 결과를 보고하였다. 국내 연구에서는 신현숙(2005)의 고등학교 1학년생을 대상으로 실시한 연구가 있다. 이 연구에서는 적극적 대처 전략(사회적 지지추구, 긍정적 사고, 문제해결 중심 대처)이 낙관성과 심리적 적응(자아존중감, 긍정적 정서)의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 또한 소극적 대처 전략(긴장완화, 문제부인, 소망적 사고)이 비관성과 심리적 부적응(우울, 불안, 부정적 정서)의 관계를 매개한다는 결과를 얻은 바 있다. 이와 같은 일관된 선행연구들의 결과에 따라 본 연구에서는 먼저 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개변인으로 스트레스 대처에 주목하였다.

앞서 밝힌 바와 같이 낙관성은 역경 속에서도 개인이 적응을 해나가고 이를 효과적으로 극복하도록 도와준다는 점을 고려해 볼 때, 사실상 낙관성의 긍정적 효과가 가장 잘 드러날 수 있는 상황은 개인이 위협사건이나 역경을 경험했을 때라고 예상할 수 있다. 이에 역경이나 위협사건 하에서 개인의 적응에 영향을 미치는 낙관성의 효과를 확인하고, 낙관성이 적응이나 안녕감에 미치는 영향에서 그 과정변인을 찾는 연구야말로 낙관성의 긍정적 효과성을 보다 더 확장한다고 할 수 있을 것이다. 이러한 시사점에도 불구하고 그간 선행 연구들에서는 특별히 역경이나 그 역경의 유

형을 전제하지 않고 보편적인 일상생활 속에서 낙관성이 개인의 적응과 어떤 관계가 있는지를 포괄적으로 살펴보았을 뿐이다. 즉 기존의 연구들에서는 위협사건이나 역경 속에서 이를 극복할 수 있도록 돕는 낙관성의 긍정적인 측면이 보다 분명하게 드러나지 않았다는 한계가 있다. 따라서 위협사건 속에서 개인이 심리적 안녕감이나 적응에 이르기 위해서 낙관성이 어떠한 역할을 하는지 가장 잘 드러낼 수 있도록 개인이 경험한 위협사건을 먼저 전제하는 것이 필요하다.

이를 위하여 먼저 위협사건이나 역경에 직면했을 때 낙관성이 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 이 과정에서 스트레스 대처방식이 매개변인으로 기여하는지를 알아볼 필요가 있다. 또한 개인이 경험한 역경이나 위협사건의 통제가능성에 따라 낙관성이 적응에 이르는 과정변인에 차이가 있는지 확인하고자 한다. 이것은 위협사건이나 역경에 직면한 개인이 자신의 노력에 의해 위기가 달라질 수 있다고 생각하면 당면한 위협이나 어려움을 줄이려고 노력하는 과정에서 보다 효과적인 대처방식을 사용함으로써 문제를 극복하고 자신감을 얻게 될 것이기 때문이다. 하지만 위협사건이 자신의 노력에 의해서 달라지지 않는다고 생각한다면 즉 경험한 위협사건이 통제 불가능하다고 지각하면 오히려 고통스러운 위협사건을 수용하고 그 역경을 통해 인생의 의미를 배우게 될 때 오히려 개인의 적응이나 성장에 도움이 될 수도 있기 때문이다. 정리해보면, 위협사건의 통제가능성 지각을 고려할 때 낙관성에서 심리적 안녕감, 적응에 이르는 매개 변인에 차이가 있다는 가정이 가능하다.

앞서 낙관성과 적응의 관계를 매개하는 변

인으로 스트레스 대처에 대한 연구들이 수행되었음을 확인한 바 있다. 특히 Forsythe와 Compas(1987)의 연구에서는 위험상황을 통제 및 불통제 상황으로 보다 세분화하여 각 상황에서 스트레스 대처 방식에 차이가 있음을 밝혔다. 그들에 의하면, 통제 위험상황에서는 문제중심 대처가 적응에 효과적인 반면 불통제 위험상황에서는 적응과 관련이 없음을 확인하였다. 결국 통제 위험상황과 달리 불통제 위험상황 하에서는 스트레스 대처양식과는 달리 개인의 적응에 영향을 미치는 또다른 과정변인을 가정할 필요성이 있다. 또한 이들의 주장과 유사하게, Aspinwall과 Taylor(1992)는 대처 전략이 낙관성과 심리적 적응 간 관계의 일부만을 설명할 뿐이므로 낙관성과 적응의 관계를 매개하는 다른 변인들에 대한 탐색이 필요하다고 주장하였다.

이러한 연구의 흐름 속에서 몇몇 연구자들은 위험사건의 통제가능성 지각에 따라 위험상황을 통제 및 불통제 상황으로 나누고 각각의 경우 스트레스 대처 이외에 심리적 적응에 영향을 미치는 변인들을 확인하려는 시도를 하였다. 여기에서 위험사건의 통제가능성(controllability)이란 그 사건의 결과를 결정해주는 실제적인 또는 지각된 능력으로 정의된다(Eitel, Hatchett, Friend, Griffin, & Wadhwa, 1995). 이에 따르면, 통제가능성에 따라 통제 위험사건과 불통제 위험사건으로 구분할 수 있다. 여기에서 불통제 위험사건이란 일반적으로 한 개인의 노력에 의해 그 사건에 대한 변화가능성이 적은 위험사건이며, 통제가능 위험사건이란 변화가능성이 많은 위험사건이라고 정의한다.

김택호(2004)는 통제가능한 위험상황에서는 자존감이나 자기효능감이 청소년의 적응에 영

향을 미치지만, 불통제 위험상황에서는 희망이나 삶의 의미를 통해 청소년의 학교 적응에 영향을 미친다는 결과를 얻은 바 있다. 이와 유사한 맥락에서 서미(2007)의 연구에서는, 불통제 위험상황에서 희망이 이점발견과 관계가 있다는 결과를 통해 불통제 위험상황에 직면했을 때는 그 위험의 피해를 줄이거나 대처하려는 노력보다 희망과 긍정적인 기대를 가지는 것이 보다 효과적임을 밝힌 바 있다. 이러한 연구 결과들은 역경이나 위험에 대한 통제가능성 지각에 따라 즉 자신이 경험한 역경이 통제가능한 것인지 아닌지에 따라 개인의 적응이나 긍정적 심리적 결과에 영향을 미치는 매개변인에 차이가 있을 수 있음을 간접적으로 시사해주는 결과이기도 하다. 특히 본 연구에서는 스스로 통제할 수 없다고 지각한 위험상황에서 개인이 심리적 적응에 이르도록 하는 매개변인에 주목하고 불통제 위험상황에서 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 이점발견의 매개역할을 확인하고자 하였다.

역경을 경험한다고 해서 모든 사람이 다 심리적 불편감과 부적응을 경험하는 것은 아니다. 어떤 사람들은 역경 속에서도 자신이 성장하고 있다고 느끼고 그 속에서 이점과 의미를 발견하기도 한다는 것이다. 바로 이러한 점에서 주목을 받게 된 변인이 이점발견(benefit-finding)이라고 할 수 있다.

이점발견은 연구자에 따라서 다양하게 정의되는데, Tennen과 Affleck(2002)은 이점발견에 대한 기존 연구에서 사용된 정의를 비판적으로 종합하여 대안적인 다섯 가지의 의미를 정리하였다. 첫째, 이점발견의 의미를 성격적인 특성으로 보는 관점인데 이 관점은 이점발견이 심리적 자원이라고 보는 관점이다(McAdams, 1993). 둘째, 이점발견의 의미를 성

장이나 변화의 반영으로 보는 관점인데 이 관점은 이점발견을 순수한 긍정적인 변화로서 보는 관점이다(Park, Cohen & Murch, 1996). 셋째, 이점발견의 의미를 인간의 기질적 특성으로 설명하는 관점인데 이 관점은 인간은 누구나 역경에 대한 자신의 생각이나 이론이 있으며 역경이 왔을 때 그 이론으로 역경을 해석하게 되는데 바로 이러한 설명이 이점발견이라는 것이다(Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978). 넷째, 이점발견의 의미를 일시적인 비교로 보는 관점인데 이 관점은 사람들은 자신의 현재 상황을 자신이 과거에 가장 어려웠던 상황과 비교하는 경향이 있어서 이점발견은 이런 순간적인 비교에서 얻어지는 산물이라고 보는 관점이다(Klauer, Ferring & Phillip, 1998). 다섯째, 이점발견이란 지각된 이점(perceived benefit)이며 일관성과 비교를 내포한 이론이라고 보는 관점이다.

본 연구에서는 앞서 제시된 Tennen 등(2002)의 이점발견에 대한 종합적 정의 가운데, 이점발견을 ‘성장이나 변화의 반영으로 보는 관점’을 기본적으로 수용하면서 ‘인간은 누구나 역경에 대한 자신의 생각이나 이론이 있으며 역경이 왔을 때 그 이론으로 역경을 해석하게 된다’는 역경에 대한 인지적 해석 측면에 강조점을 둔 이점발견의 정의를 받아들이고, 이것을 측정하기 위해 이점발견 척도(PBS: Perceived Benefit-finding Scale)를 사용하였다.

서미 등(2008)의 연구에서는 이점발견은 스트레스 대처방식과 달리 통제 위협상황 뿐 아니라 불통제 위협상황 하에서도 개인의 적응에 효과적인 완충역할을 하는 변인임을 간접적으로 확인한 바 있다. 이 결과는 불통제 위협상황에서는 희망이 이점발견에 영향을 미치게 되고 결국 한 개인이 적응에 이르게 있

어 희망과 이점발견이 영향을 끼친다는 결과를 간접적으로 설명해주는 것이라고 할 수 있다.

종합하면, 본 연구에서는 낙관성의 긍정적 효과를 확인하는 선행연구들에서 간과되어왔던 측면에 주목한다. 먼저 낙관성의 긍정적 효과가 보다 그 진가를 발휘하는 위험사건을 전제하고 이때 낙관성이 심리적 안녕감의 향상에 어떤 기능을 하는지를 살펴보고자 한다. 그리고 그 위험사건의 통제가능성 지각에 따라 개인이 통제할 수 있는 것인지 또는 통제할 수 없는 것인지를 구분하여 각 상황 하에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 어떠한 차이가 있는지를 확인하고자 한다. 즉 선행연구들에서 지적한 바와 같이 위험이나 역경이 통제가능한지 아닌지에 따라 각각 다른 스트레스 대처전략을 사용하면 되는 것인지 또는 그 이외에 다른 매개변인이 심리적 안녕감의 향상에 기여하는지를 확인하고자 한다.

어려움에 직면했을 때 문제를 해결하려는 태도나 문제 중심적 또는 적극적 대처방식이 비교적 효과가 있는 것으로 확인되고 있으나 이 방식이 언제나 유용한 것이 아닐 수 있다는 것은 앞서 선행연구에서 확인한 바 있다. 즉 문제를 해결하려는 노력은 통제할 수 있는 위험상황에서는 유용하지만 통제할 수 없는 위험상황에서는 반드시 개인에게 도움이 되지 않을 수도 있기 때문이다. 따라서 불통제 위험사건에 많이 노출된 사람들에게는 낙관성과 적응변인간의 관계에서 스트레스 대처방식 이외에 다른 매개변인을 고려할 필요가 있다.

이러한 맥락에서 통제 및 불통제 위험사건에 따른 각 집단에서 낙관성과 심리적 안녕감을 매개하는 변인으로 스트레스 대처전략 이외에 또다른 변인으로 이점발견(benefit-finding)

을 상정하였다.

이를 위해 청소년을 대상으로 실제 경험한 위험사건의 통제 가능성의 지각에 따라 집단을 구분하고 각 집단에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 차이가 있는지 그리고 이때 스트레스 대처와 이점발견의 매개효과가 있는지 확인하고자 한다. 이와 같이 위험사건이나 역경에 대한 개인의 통제가능성 지각과 낙관성 및 심리적 안녕감과 관계를 살펴봄으로써 상담이나 교육현장에서 통제 및 불통제 위험사건에 노출된 청소년에게 보다 적절하고 실제적이며 효과적인 상담 및 교육 전략을 제시할 수 있을 것이다.

이상의 연구결과와 논리적 근거에 기초하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였고 이를 정리하면 다음과 같다.

<연구문제> 통제 및 불통제 위험집단에 따라 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 스트레스 대처전략과 이점발견이 매개하는가?

가설 1. 통제 위험집단에서 낙관성이 적극적인 대처전략을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 불통제 위험집단에서 낙관성이 이점발견을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

방 법

조사대상

본 연구는 2008년 3월 3일에서 3월 14일에 걸쳐 경기도 소재 중·고등학생을 대상으로 집단적으로 설문 실시되었다. 설문지는 총 662부가 회수되었으나 이 중 불성실하게 응답하

였거나 응답이 누락된 27부가 제외되어 최종적으로 635부를 대상으로 분석하였다. 설문조사 대상자 분포를 살펴보면 중학생 212명(33.4%), 고등학생 423명(66.6%)과 남학생 303명(47.7%), 여학생 332명(52.3%)이었다.

측정도구

위험사건 척도

위험사건의 통제가능성을 측정하기 위해 김택호와 김재환(2004)이 개발한 위험사건 척도를 본 연구자가 수정 보완하여 사용하였다. 김택호 등(2004)은 기존의 스트레스 사건이나 생활 위험사건을 측정한 척도를 참조하여 총 50문항으로 척도를 구성하였다. 그는 위험사건을 통제가능성에 따라 '통제가능 위험사건'과 '불통제 위험사건'으로 구분하였다. 불통제 위험사건이란 '개인의 노력에 의해 그 사건에 대한 변화가능성이 적은 사건'을 의미하며, 통제가능 위험사건이란 '개인의 노력에 의하여 변화가능성이 많은 사건'으로 정의하였다.

본 연구에서는 김택호 등(2004)이 위험사건의 통제가능성에 따라 분류한 통제 및 불통제 위험사건에 대해 실제 피해자들이 각 사건에 대해 통제할 수 있다고 지각하는지 또는 통제할 수 없다고 지각하는지를 직접 질문하여 각 위험사건에 대한 실제 지각된 통제감의 빈도를 측정하였다. 빈도분석 결과 피해자 60% 이상이 통제할 수 있다고 응답한 사건을 '통제가능 위험사건'으로, 피해자의 60% 이상이 통제할 수 없다고 응답한 사건을 '불통제 위험사건'으로 분류하였으며 이 결과는 김택호의 연구에서의 분류와 동일한 것으로 확인되었으며, 이를 토대로 본 연구에서는 한국 청소년의 상황에 적합한 18문항을 최종 선정하였다.

피험자는 먼저 각 위협사건에 대한 경험 유무를 판단한 후, 유경험자에 한해 그 사건의 심각성을 1(약간 심각했다) ~ 3(매우 심각했다) 상에서 응답하도록 하였다. 본 척도의 점수는 피험자가 경험한 위협사건에 대한 심각성 수준을 의미하는 것이다. 본 연구에서의 불통제 위협사건의 내적 합치도는 .65였고 통제 위협사건의 내적 합치도는 .75였다.

낙관성 척도

낙관성을 측정하고자 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 제작한 삶의 지향성 검사(Life Orientation Test-Revised, LOT-R)를 신현숙(2005)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 검사는 Scheier와 Carver(1985)의 LOT(Life Orientation Test)에서 대처 문항을 제외하고 수정한 것으로 총 10개의 문항으로 구성되어 있다. 이 가운데 3개 문항은 결과에 대한 일반화된 긍정적인 기대를 측정하며, 3개 문항은 부정적 기대를 측정한다. 나머지 문항 4개는 검사의 의도를 파악하지 못하도록 삽입된 것이다. 낙관성 측정 6문항은 3개의 긍정적 진술문항(문항 1, 4, 10: 예. 불안한 상황에서도 나는 보통 최선의 결과가 나타나리라고 기대한다)과 3개의 부정적 진술문항(문항 3, 7, 9: 예. 나에게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때는 나쁜 일이 일어난다), 그리고 4개의 모호 문항(문항 2, 5, 6, 8: 예. 나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다)으로 구성되어 있다. 본 조사 대상으로부터 산출한 내적 합치도는 .65였다.

스트레스 대처 전략 척도

스트레스에 대한 다차원적 대처 전략을 알아보기 위해 Carver(1997)가 개발한 Brief COPE 질문지(Brief Coping Orientation to the Problems

Experienced)를 정주리(2007)가 번안한 척도를 본 연구자가 한국 청소년의 실정에 맞게 일부 수정·번안하여 사용하였다. Brief COPE 질문지는 총 28문항이고, 14개의 하위 요인으로 구성되어 있는데 이를 소개하면 다음과 같다 : 기분전환, 능동적 대처, 부인, 알콜 사용, 정서적 지지 추구, 도구적지지 추구, 행동적 유리(포기), 정서표출, 긍정적 재해석, 계획, 유머, 수용, 종교적 추구, 자기비난. 본 연구를 위해 신뢰도가 현저히 낮은 정서표출을 제외하고 13가지 스트레스 하위척도 26문항을 사용하였으며 최종적으로 모호한 문항 4문항을 제외하고 8개 요인 22문항을 사용하였다. Carver(1997)의 연구에서의 내적 합치도는 .50 ~ .90이었으며, 본 연구에서는 .62 ~ .93이었다.

이점발견 척도

이점발견을 측정하기 위해 McMillen과 Fisher(1998)가 개발한 이점발견 척도(Perceived Benefit-finding Scale: PBS)를 김택호, 서미, 조한익(2005)이 번안한 척도를 사용하였다. 척도의 하위 변인은 자기효능감(6문항), 지역사회와의 친밀감 증진(4문항), 영성의 증진(3문항), 타인에 대한 공감의 증진(4문항), 타인에 대한 신뢰감 증진(4문항), 생활양식의 변화(4문항), 가족과의 친밀감 증진(3문항), 물질적 이득(2문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .93였다.

심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감(Psychological Well-being Scale: PWBS)을 국내에서 김명소 등(2001)이 요인 분석한 46문항 중 신뢰도가 낮은 3문항을 제외한 총 43문항을 선별한 척도를 사용

하였다. 이 척도는 개인의 삶의 질을 측정하기 위한 것으로 하위 6개 차원으로 나누고 있는데, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이 포함된다. 1(전혀 그렇지 않다) ~ 5(매우 그렇다)의 5점 Likert척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 심리적 안녕감의 전체 점수의 내적 합치도는 .87였고 각 하위변인 별로는 자율성 .60, 환경통제 .60, 개인적 성장 .61, 삶의 목적 .70, 대인관계 .78, 자아수용 .73이었다.

결 과

연구문제에 입각한 결과 분석에 앞서 주요 측정변인들에 대한 조사대상자의 성별, 학교급별 차이가 있는지 살펴본 결과, 일부 변인 간 평균의 차이를 확인하였다. 먼저, 성별에 따라 낙관성, 심리적 안녕감과 이점발견, 스트레스 대처전략에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 *t-test*를 실시한 결과, 낙관성($t(614) = -2.42$ $p < .05$)과 심리적 안녕감에서($t(564) = -3.47$ $p < .001$), 여학생이 남학생보다 유의하게 높은 점수를 보였다. 스트레스 대처전략 중에서는 적극적 대처($t(621) = -2.32$ $p < .05$), 사회적지지 추구($t(626) = -6.14$ $p < .001$), 종교적 추구($t(630) = -2.37$ $p < .05$)에서 여학생이 남학생보다 유의하게 높은 점수를 나타낸 반면, 유머의 사용에서는 남학생이 여학생보다 유의하게 높았다($t(628) = 1.97$ $p < .05$).

학교급에 따라 낙관성, 심리적 안녕감과 이점발견, 스트레스 대처전략에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 *t-test*를 실시한 결과, 중학

생과 고등학생 간에 낙관성에서는 유의한 차이가 없었다. 반면에 심리적 안녕감($t(562) = -2.31$ $p < .05$)과 이점발견($t(547) = -3.17$ $p < .01$)에서 고등학생이 중학생에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다. 스트레스 대처 전략 중에서는 사회적 지지추구($t(624) = -4.22$ $p < .001$)와 알콜 사용($t(624) = -3.61$ $p < .001$) 및 자기비난($t(623) = -2.89$ $p < .01$)에서 고등학생이 중학생보다 유의하게 높은 점수를 나타냈다.

통제 및 불통제 위험사건에 따른 집단 구분

낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략과 이점발견의 매개효과가 통제 및 불통제 위험에 따라서 어떠한 차이가 있는지 확인하고자 하였다. 우선 통제위험 집단과 불통제위험 집단으로 구분하였다. 이때 본 연구에서는 집단구분에 있어 위험사건의 전체 평균값이나 중앙치를 중심으로 구분하지 않고, 통제 가능한 사건과 통제 불가능한 사건 각각을 고려하여 집단을 구분하는 것이 보다 합리적일 것이라고 판단하였다. 그 이유는 일상에서 경험하는 부정적 생활 사건들은 다양한 영역에서 발생하며 그 속성 또한 다양하기 때문에 한 개인이 겪는 위험사건의 수준을 종합적으로 측정하기 위해서는 다양한 영역에서의 통제 가능한 위험사건과 통제 불가능한 위험사건을 동시에 고려하는 것이 보다 합리적일 것으로 판단되었기 때문이다(김택호, 2004). 이와 같은 집단 구분 방법은 여러 생활사건의 위험 수준의 정도를 동시에 반영시킬 필요가 있다고 주장한 김택호(2004)와 서미(2007)의 제안을 반영한 것이다.

통제위험 집단은 통제가능 위험을 심각하게

경험한 집단으로서 통제가능 위험사건을 비교적 심각하게 경험하고 불통제위험 사건을 비교적 덜 심각하게 경험한 집단으로 정의할 수 있다. 또한 불통제위험 집단은 불통제위험을 심각하게 경험한 집단으로서 통제 불가능한 위험사건을 심각하게 경험하고 통제위험 사건을 비교적 덜 심각하게 경험한 집단으로 정의한다(서미 외, 2008). 이에 따라 본 연구에서는 통제위험 집단은, 통제위험 점수 50%에 해당하는 점수 1.00보다 상위 수준이면서 불통제 위험 점수 50%에 해당하는 점수 0.11보다 하위 수준인 집단으로 구분하였다(n=108). 또한 불통제위험 집단은, 통제위험 점수 50%에 해당하는 점수보다 하위 수준이고 불통제 위험 점수 50%에 해당하는 점수보다 상위 수준인 집단이다(n=109). 이러한 집단구분은 서미 등(2008)의 연구결과를 반영한 것이다. 집단을 구분한 후, 통제위험 집단과 불통제위험 집단 각각에서, 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략과 이점발견의 매개효과에서 어떤 차이가 있는지 확인하였다.

통제위험 집단에서의 낙관성과 스트레스 대처, 이점발견 및 심리적 안녕감의 관계

먼저 통제위험 집단에서 낙관성이 스트레스 대처와 이점발견을 통해 심리적 안녕감에 영

향을 미치는 과정(낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 스트레스 대처와 이점발견에 의해 매개되는 과정)을 확인하기 위하여 낙관성과 스트레스 대처, 이점발견을 예언변인으로 하고 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

통제위험 집단에서 낙관성과 스트레스 대처 전략, 이점발견 및 심리적 안녕감이 어떠한 관계에 있는지 알아보기 위해 각 변인들 간의 단순 상관계수(r) 및 부분 상관계수를 각각 산출하여 표 1에 제시하였다.

표 1에서 보는 바와 같이 낙관성은 심리적 안녕감, 적극적 대처, 기분전환과 유의한 정적 상관을 보였으며, 낙관성과 자기비난은 부적 상관을 나타냈다. 이는 통제위험 집단에서, 낙관적인 사람일수록 심리적 안녕감이 높고, 적극적 대처와 기분전환을 스트레스 대처전략으로 많이 사용한다는 것을 의미한다. 또한 낙관적일수록 자기비난을 적게 하는 것을 알 수 있다.

이어서 낙관성과 스트레스 대처전략의 관계에서 대처전략의 각 하위요인이 가져오는 독립적인 효과를 알아보고자 부분상관분석을 실시하였다. 그 결과, 낙관성과 적극적 대처 간에 정적 상관이 있었고, 낙관성과 자기비난 간에 유의한 부적 상관을 보이고 있었으며 기분전환과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 이

표 1. 낙관성, 스트레스 대처, 이점발견, 심리적 안녕감의 단순/부분 상관계수(통제 위험집단) (n=108)

	심리적 안녕감	이점 발견	스트레스 대처							
			적극 대처	지지 추구	알콜 사용	자기 비난	부인	유머 사용	종교 추구	기분 전환
낙관성	.41***	.18	.34*** (.28**)	.07 (.01)	-.02 (-.02)	-.19* (-.25**)	.03 (.01)	.19 (.12)	.06 (-.01)	.21* (.14)

()안은 부분 상관계수

*p < .05 **p < .01 *** p < .001

는 스트레스 대처전략 중 해당 대처전략 이외에 다른 대처 전략이 미치는 효과를 통계적으로 통제했을 때 통제 위험집단에서는 낙관적일수록 적극적 대처전략을 사용하고 자기비난은 적게 한다는 것을 의미한다. 이는 단순 상관분석 결과와 다소 차이가 있는 결과이다. 단순상관 결과에서 낙관성이 적극적 대처, 자기비난, 기분전환과도 유의한 상관을 보였던 것은 스트레스 대처전략의 각 하위척도 간에 상관이 있었기 때문에 나타난 것으로 해석된다. 따라서 스트레스 대처전략 중 해당 대처전략 이외에 다른 대처 전략이 미치는 효과를 통계적으로 배제했을 때 통제 위험집단에서는 낙관성과 적극적 대처, 자기비난과만 관련이 있음을 알 수 있다. 이상의 상관분석 결과, 낙관성과 심리적 안녕감, 적극적 대처, 자기비난의 관계가 통계적으로 유의한 것을 확인하였다.

다음으로는 통제위험 집단에서 낙관성이 스트레스 대처를 통해 심리적 안녕감에 미치는 효과(낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 스트레스 대처에 의해 매개되는 과정)를 확인하고자 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 이들에 의하면, 매개효과가 있다고 증명하기 위해서는 세 단계의 회귀분석을 실시해야 한다. 먼저 독립변인(예언변인)이 종속변인(준거변인)을 유의하게 예언해야 하고(절차 1), 독립변인이 매개변인을 유의하게 예언해야 한다(절차 2). 그리고 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 하는 회귀분석에서는 매개변인이 종속변인을 유의하게 예언하면서 단계 1의 독립변인의 효과가 유의하게 줄어들어야 한다(절차 3). 이때 매개효과는 완전매개와 부분(불완전)매개로 나뉘어 있는데 완전매개는 3단계에서 종속변인에 대

한 매개변인의 영향력이 유의하면서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 유의하지 않는 경우를 말하며, 부분(불완전)매개는 3단계에서 종속변인에 대한 매개변인의 영향력이 유의하면서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력도 유의한 경우를 말한다(김현순, 김병석, 2007). 본 연구에서는 절차 1과 절차 2에서 예언변인(독립변인)이 한 개이므로 단순회귀분석 결과의 Beta값과 상관계수(r)값이 동일하다. 따라서 각 변인 간의 상관분석으로 절차 1과 절차 2를 수행하였다.

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따르면, 낙관성이 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였으며($r = .41, p < .001$) (절차 1), 낙관성이 적극적 대처를 유의하게 예언하였고($r = .34, p < .001$), 낙관성이 자기비난을 유의하게 예언하였으며($r = -.19, p < .05$) (절차 2), 첫 번째와 두 번째 조건을 모두 만족하는 것을 알 수 있다. 이에 세 번째 조건을 만족하는지 알아보기 위해 낙관성과 적극적 대처, 자기비난을 예언변인 군으로 하고 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(절차 3). 이때 앞서 성별 및 학교급 별 종속변인 간 평균의 유의한 차이를 일부 확인한 바, 위계적 회귀분석 시 먼저 성별 및 학교급을 통제한 후 이어서 매개과정을 확인하였으며 그 결과를 표 2에 제시하였다.

표 2를 보면 단계 1은 성별 및 학교급의 효과를 통제하기 위해 수행되었으며, 그 결과 성별 및 학교급 만을 투입했을 때 이 변인들에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 전체 설명량(R^2)은 7%였고 이는 통계적으로 유의하지 않았다. 단계 2에서는 낙관성을 추가하였을 때, 이들 예언변인에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 설명력(R^2)은 21%로서 전체 설명력

표 2. 심리적 안녕감에 대한 낙관성과 스트레스 대처의 위계적 회귀분석 결과(통제 위험집단)

예언변인	B	SE	Beta	R ²	ΔR ²	F change
단계 1				.07	.07	3.02
성 별	.12	.07	.18			
학교급	.14	.08	.18			
단계 2				.21	.14	14.49***
성 별	.10	.07	.13			
학교급	.11	.08	.14			
낙관성	.23	.06	.38***			
단계 3				.31	.10	5.46**
성 별	.05	.07	.07			
학교급	.09	.07	.13			
낙관성	.16	.06	.26*			
적극대처	.18	.06	.30**			
자기비난	-.09	.05	-.19			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

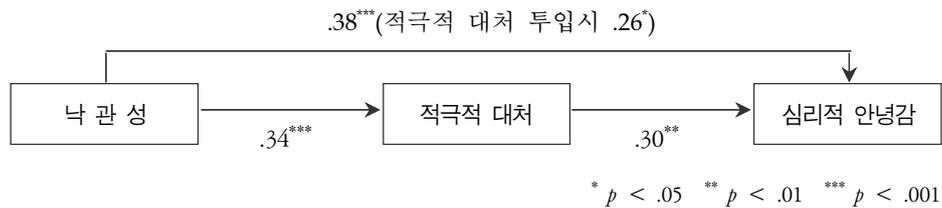


그림 1. 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개 모델(통제 위험집단)

이 14% 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의한 것이었다. 다음 3단계에서는 적극적 대처와 자기비난을 추가하였을 때 이들 변인에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 설명력(R^2)은 31%였으며 전체 설명력이 10% 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의하였다. 이때 매개변인인 적극적 대처의 Beta값은 여전히 유의한 반면, 자기비난의 Beta값은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이 과정에서 독립변인인 낙관성의 영향력(Beta값)은 .38에서 .26으로 감소하였으며, 종속변인에 대한 독립변인과 매개변인의 영향력은 유의하였다. 이때 매개변인 중 적극적 대처는 통계적으로 유의하였으나 자기비난은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 통제위험집단의 경우, 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 적극적 대처에 의해 부분매개됨을 확인하였고, 그 결과를 그림 1에 제시하

였다.

불통제위험 집단에서의 낙관성과 스트레스 대처, 이점발견 및 심리적 안녕감의 관계

먼저 불통제위험 집단에서 낙관성, 스트레스 대처, 이점발견 및 심리적 안녕감 간에는 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 각 변인들 간의 단순 상관계수(r) 및 부분 상관계수를 각각 구하여 표 3에 제시하였다.

표 3에서 보는 바와 같이, 불통제위험 집단에서 낙관성은 심리적 안녕감, 이점발견, 적극적인 대처, 사회적지지 추구 및 종교적 추구하고 정적 상관을 보였으며, 낙관성과 기분전환은 부적 상관을 나타냈다. 이는 불통제위험 집단의 경우, 낙관적인 사람일수록 심리적 안녕감이 높고, 더 많은 이점발견을 하며, 스트레스 대처 시 적극적 대처, 사회적 지지추구와 종교적 추구를 더 많이 사용하지만 반면에 기분전환을 더 적게 사용하는 것을 알 수 있다.

이어서 낙관성과 스트레스 대처전략의 관계에서 대처전략의 각 하위요인이 가져오는 독립적인 효과를 알아보고자 부분상관분석을 실시하였다. 그 결과, 낙관성과 적극적 대처 간에 유의한 정적상관이 있었고 낙관성과 기분전환 간에 유의한 부적 상관을 보이고 있었다. 이는 스트레스 대처전략 중 해당 대처전략 이

외에 다른 대처 전략이 미치는 효과를 통계적으로 통제했을 때 불통제 위험집단에서는 낙관적인 사람일수록 적극적 대처전략을 사용하고 기분전환의 대처전략은 적게 사용한다는 것을 의미한다. 이는 단순 상관분석 결과와 다소 차이가 있는 결과이다. 단순상관 결과에서 낙관성이 적극적 대처, 사회적 지지추구, 종교적 추구 및 기분전환과도 유의한 상관을 보였던 것은 스트레스 대처전략의 각 하위척도 간에 상관이 있었기 때문에 나타난 것으로 해석된다. 따라서 스트레스 대처전략 중 해당 대처전략 이외에 다른 대처 전략이 미치는 효과를 통계적으로 배제했을 때 불통제 위험집단에서는 낙관성과 적극적 대처, 기분전환과만 관련이 됨을 알 수 있다. 이상의 상관분석 결과, 낙관성과 심리적 안녕감, 이점발견, 적극적 대처, 기분전환의 관계가 통계적으로 유의한 것을 알 수 있다.

다음으로는 불통제위험 집단에서 낙관성이 스트레스 대처와 이점발견을 통해 심리적 안녕감에 미치는 효과(낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 스트레스 대처와 이점발견에 의해 매개되는 과정)를 확인하고자 하였다.

앞서 밝힌 바와 같이 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따르면, 낙관성이 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였고($r = .58, p < .001$) (절차 1), 낙관성이 이점발견을 유의하게 예언하

표 3. 낙관성, 스트레스 대처, 이점발견, 심리적 안녕감의 단순/부분 상관계수(불통제 위험집단) (n=109)

	심리적 안녕감	이점 발견	스트레스 대처							
			적극 대처	지지 추구	알콜 사용	자기 비난	부인	유머 사용	종교 추구	기분 전환
낙관성	.58***	.32***	.44*** (.47***)	.22* (.18)	.01 (.00)	-.09 (-.06)	.06 (.00)	.07 (.05)	.22* (.15)	-.18* (-.34***)

()안은 부분 상관계수

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

였고($r = .32, p < .001$), 낙관성이 적극적 대처를 유의하게 예언하였으며($r = .44, p < .001$), 낙관성이 기분전환을 유의하게 예언하였으므로($r = -.18, p < .05$) (절차 2), 첫 번째와 두 번째 조건을 모두 만족하는 것을 알 수 있다. 이에 세 번째 조건을 만족하는지 알아보기 위해 낙관성과 적극적 대처, 기분전환 및 이점발견을 예언변인 군으로 하고 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다 (절차 3). 이 때 먼저 성별 및 학교급을 통제 한 후 이어서 매개과정을 확인하였으며 그 결과를 표 4에 제시하였다.

표 4를 보면 단계 1은 성별 및 학교급의 효과를 통제하기 위해 수행되었으며, 그 결과 성별 및 학교급 만을 투입했을 때 이 변인들에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 전체 설명

량(R^2)은 3%였고 이는 통계적으로 유의하지 않은 결과였다. 단계 2에서는 낙관성을 추가했을 때, 이들 변인에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 설명력(R^2)은 38%로서 전체 설명량은 35% 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의한 것이었다. 다음 단계 3에서는 적극적 대처, 기분전환 및 이점발견을 추가하였을 때 이들 변인에 의해 설명되는 심리적 안녕감의 설명력(R^2)은 53%로서 전체 설명력이 15% 증가하였고 이러한 증가는 통계적으로 유의하였다. 이때 매개변인으로 상정한 이점발견의 Beta값은 여전히 유의한 반면, 매개변인인 스트레스 대처전략 중 적극적 대처와 기분전환의 Beta값은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이 과정에서 독립변인인 낙관성의 영향력

표 4. 심리적 안녕감에 대한 낙관성과 스트레스 대처, 이점발견의 위계적 회귀분석 결과(불통제 위험집단)

예언변인	B	SE	Beta	R^2	ΔR^2	F change
단계 1				.03	.03	1.18
성 별	.04	.09	.05			
학교급	.14	.09	.16			
단계 2				.38	.35	47.07***
성 별	.02	.07	.02			
학교급	.00	.08	.00			
낙관성	.38	.06	.61***			
단계 3				.53	.15	8.75**
성 별	.03	.07	.03			
학교급	-.06	.07	-.07			
낙관성	.26	.06	.42***			
적극대처	.15	.08	.18			
기분전환	-.03	.05	-.05			
이점발견	.23	.05	.37***			

** $p < .01$ *** $p < .001$

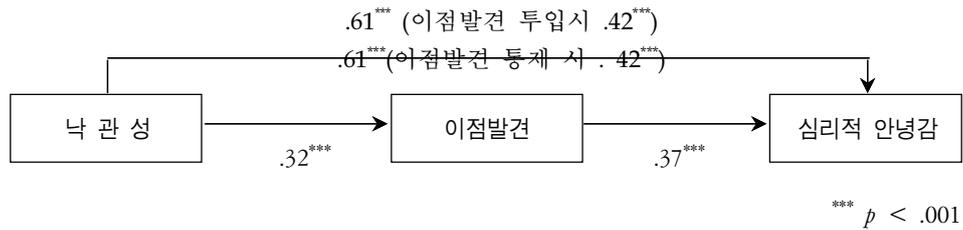


그림 2. 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 이점발견의 매개 모델(불통제 위험집단)

(Beta값)은 .61에서 .42로 현저히 감소하였으며, 종속변인에 대한 독립변인과 매개변인의 영향력은 유의하였다. 이때 매개변인 중 이점발견은 통계적으로 유의하였으나 스트레스 대처 전략(적극적 대처, 기본전환)은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 불통제위험 집단의 경우, 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 이점발견에 의해 부분매개 됨을 확인하였고, 그 결과를 그림 2에 제시하였다.

논 의

본 연구는 청소년이 위험과 역경에 직면했을 때 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 어떠한 차이가 있는지를 확인하고자 하였다. 특히 위험과 역경 상황을 개인이 통제할 수 있다고 지각하는지 통제할 수 없다고 지각하는지에 따라 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개과정에 차이가 있는지 살펴보고, 이를 통해 청소년이 경험하는 다양한 역경 하에서 낙관성이 가져다주는 긍정적 심리적 결과의 영향력을 보다 다각적으로 규명해보고자 하였다. 이를 위해 통제가능한 위험사건과 통제불가능한 위험사건의 경험 정도와 심각성 점수에 따라서 통제위험 집단과 불통제위험 집단으로 구분하였다. 통제위험 집

단과 불통제위험 집단에서 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략과 이점발견의 매개효과에 차이가 있는지를 살펴 보았다.

먼저 성별과 학교급에 따른 낙관성, 심리적 안녕감, 이점발견, 스트레스 대처전략에서 차이를 살펴본 결과, 일부 차이가 있음을 확인하였다. 즉 여학생이 남학생에 비해 낙관성과 심리적 안녕감, 스트레스 대처전략 중 적극적 대처, 사회적 지지추구, 종교적 추구에서 높게 나타났으며, 유머의 사용은 남학생의 점수가 더 높았으나 이점발견에서는 남녀 학생간 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편 고등학생이 중학생에 비해 심리적 안녕감이 높고 이점발견의 점수가 더 높게 나타났으나 낙관성에서는 중학생과 고등학생간 차이가 없었다. 스트레스 대처전략 중 고등학생이 사회적 지지추구, 알콜사용, 자기비난에서 더 높게 나타났다.

통제위험 집단과 불통제위험 집단에서 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략과 이점발견의 매개효과에 차이가 있는지를 살펴본 결과를 제시하면 다음과 같다. 통제위험 및 불통제위험 집단 모두에서 낙관성과 심리적 안녕감과는 모두 유의한 정적 상관관이 확인되었으나 낙관성과 스트레스 대처전략 및 이점발견과의 관계에서는 각 집단별로 단순 상관분석 및 부분 상관분석에서 차이가

있는 것으로 나타났다. 즉 통제위험 집단에서는 낙관성과 적극적 대처 간에 정적 상관이 있었고, 낙관성과 자기비난과는 부적 상관이 나타난 반면, 낙관성과 이점발견 간에는 통계적으로 유의한 상관이 확인되지 않았다. 불통제 위험집단에서는 낙관성과 이점발견, 적극적 대처 간에 정적 상관이 있었고, 낙관성과 기분전환과는 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 통제위험 집단에서, 낙관적인 사람일수록 심리적 안녕감이 높고, 적극적 대처를 스트레스 대처전략으로 많이 사용한다는 것을 의미한다. 또한 낙관적인 사람일수록 자기비난을 적게 하는 것을 알 수 있다. 한편 불통제위험 집단의 경우, 낙관적인 사람일수록 심리적 안녕감이 높고, 이점발견의 점수가 높으며, 낙관성의 점수가 높을수록 적극적 스트레스 대처의 점수가 높은 반면 기분전환의 점수는 낮은 것으로 나타났다. 이를 통해 통제위험 집단과 불통제위험 집단 간에 낙관적인 사람들이 사용하는 스트레스 대처전략에 다소 차이가 있음을 알 수 있다. 또한 통제위험 집단보다 불통제위험 집단에서 낙관성과 이점발견이 더욱 의미 있는 관련성이 있음을 확인할 수 있었다.

이상의 결과를 토대로 통제위험 및 불통제위험 집단별로 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처 전략과 이점발견의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 통제 위험집단에서는 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 적극적 대처전략에 의해 매개되는 것으로 나타났다. 반면 불통제 위험집단에서는 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 이점발견만이 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 다시 말해 자신이 통제할 수 있는 위험사건이 심각하다고 지각하는 상황에서는 낙관적인 사람들

의 경우 적극적이고 긍정적인 대처 전략을 활용함으로써 심리적 안녕감을 증진할 수 있다는 것을 시사한다. 그러나 자신의 노력에 의해 변화하기 어려운 불통제 위험사건의 심각성을 높게 지각하는 상황에서는 낙관적인 사람들의 경우 적극적이고 긍정적인 스트레스 대처 전략이 필요한 것이 아니라 역경을 통해 그 의미를 발견하는 이점발견이 심리적 안녕감을 증진시키는데 기여함을 의미한다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 낙관성과 심리적 적응, 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과를 확인한 바 있는 김정수(2008), 윤지혜(2007)의 결과와 일치하는 것이다. 또한 낙관성과 심리적 적응변인(자아존중감, 긍정적 정서)과의 관계에서 적응적 스트레스 대처가 매개역할을 한다는 신현숙(2005)의 주장과도 맥을 같이하는 결과이다. 서미(2007)의 연구에서 지적된 바와 같이, 통제 및 불통제 위험상황 모두에서 희망이나 긍정적 기대가 이점발견과 깊은 관련성이 있다는 점에서 일부 일치하는 결과임을 확인하였다.

위험요인이 학교생활 적응에 미치는 부정적 영향을 보호요인의 매개과정에 의해 설명한 김택호(2004)의 지적과도 일치한다고 볼 수 있다. 그의 연구결과에 따르면 위험수준이 낮을 때와 통제 가능한 위험사건에서는 자존감이나 효능감의 매개효과가 있는 반면, 위험사건의 수준이 높을 때 그리고 통제 불가능한 위험사건 하에서는 희망과 삶의 의미가 매개역할을 하는 것을 확인하였다. 즉 통제할 수 없는 역경이나 위험수준이 매우 높은 경우 삶의 희망과 역경을 통한 의미발견이 어려움을 이겨내는데 매우 중요한 영향을 미친다는 점을 발견한 바, 본 연구의 결과와 일부 유사한 결과라

고 할 수 있다.

그러나 본 연구의 경우 선행연구에서는 확인할 수 없었던 차별화된 결과들을 보여주는 것이 있다. 앞서 서미(2007)의 연구에서는 각 위험상황별 상관분석을 통해 희망과 이점발견, 스트레스 대처 간의 단선적인 관계만을 살펴 보았다. 반면 본 연구를 통해서는 통제 및 불통제위험 집단별로 세분화하여 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 구체적인 매개효과의 차이를 확인하였다는 점에서 의의가 크다. 즉 불통제 위험 사건의 심각성을 높게 지각하는 청소년들의 경우 낙관성과 안녕감의 관계에서 이점발견의 매개효과가 확인된 바, 이러한 연구결과는 같은 위험 상황이라고 하더라도 청소년이 스스로 통제할 수 없다고 지각하는 역경 하에서는 낙관성이 심리적 안녕감을 가져 오기 위해서 역경을 통해 삶의 의미를 발견하는 이점발견이 필요함을 시사하는 결과라고 하겠다. 이는 불통제 위험 상황에서 낙관성과 이점발견의 기능을 새롭게 재조명하였다는 점에서 서미와 김택호의 연구와는 차별성이 있는 결과이다.

한편 앞서 살펴본 Scheier, Weintraub과 Carver (1986)의 연구결과에서는 낙관성 수준이 높은 사람들이 통제 가능한 스트레스 상황에서는 문제해결 중심의 능동적 대처전략이나 스트레스 상황을 긍정적으로 재해석하는 인지적 대처전략을 많이 사용하며, 통제 불가능한 스트레스 상황에서는 그 상황의 현실적 측면을 수용하는 경향이 있다고 밝힌 바 있으나 본 연구에서는 이들이 지적한 바와 같은 일치하는 결과를 보여주지는 않았다. 이것은 본 연구의 조사대상자가 중·고등학생 청소년으로 한정되었기 때문이라고 추측할 수 있다. 외국 연구의 경우 대학생 이상의 성인을 대상으로 한

것이었으며 유방암이나 HIV 보균자 등 실제 매우 강력한 불통제 위험사건을 경험한 성인 피험자를 대상으로 수행된 연구결과인 반면, 본 연구에서는 청소년들로 조사대상자가 한정되어 있음으로써 이들의 발달과정의 특성상 성인들과 달리 자신이 처한 어려움이나 역경에 대해 이를 수용하거나 긍정적 재구성을 하는 등의 보다 통찰적인 대처전략을 활용하는데 있어서는 인지적으로나 사회적으로 다소 한계가 있었을 것으로 예상된다.

이상의 논의를 통해 상담연구 및 그 적용면에서 갖는 의의를 살펴보면 다음과 같다. 먼저 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개하는 변인을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다. 낙관성이 긍정적 심리적 결과를 초래할 수 있음은 그간 여러 연구자들에 의해 일관되게 입증되어 온 바, 이를 본 연구에서 재확인하면서 동시에 낙관성이 긍정적 심리적 결과를 가져오는 매개변인을 밝혀냄으로써 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에 존재하는 기제(mechanism)를 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 그간 수많은 낙관성 관련 선행연구들에서 간과해온 역경 및 위험사건 하에서의 낙관성의 긍정적 효과를 구체적으로 조명하였다는 점에서 큰 의의를 찾을 수 있다. 본 연구에서는 낙관성이 위험사건이나 역경, 스트레스 하에서 가장 중요한 변인으로 작용함을 전제하고 역경과 위험사건을 그 심각성 지각에 따라 통제위험 집단과 불통제위험 집단으로 구분하여 낙관성이 심리적 안녕감에 이르는 기제에 차이가 있음을 확인하였다는 점이 다른 연구들과 차별화되는 부분이라고 할 수 있다. 선행연구들의 경우, 실제 낙관성이 개인의 적응에 큰 영향을 미칠 것으로 예상되는 역경

상황을 고려하지 않고, 보편적이고 일상적인 상황 하에서 낙관성과 개인의 적응의 관계를 살펴보았을 뿐이다. 그러나 본 연구에서는 개인이 경험한 위협사건과 그 심각성 지각을 전제로 하여 이때 낙관성과 심리적 안녕감, 스트레스 대처 그리고 이점발견의 관계를 밝힘으로써 역경 속에서 그 진가를 발휘하는 낙관성의 긍정적인 효과를 보다 구체적으로 확인하였다고 볼 수 있다. 특히 불통제 위협은 우리가 사전에 이를 예방하거나 통제하기 매우 어렵다는 점에서 개인의 안녕감에 더욱 위협적인 요인이 될 수 있다. 이와 같이 불통제 위협의 극복이 개인의 행복이나 삶의 질과 매우 직접적인 관련성이 있음에도 불구하고 그간 불통제 위협이나 역경을 극복하기 위하여 어떤 과정을 거쳐 개인의 삶의 질을 향상시킬 수 있는지에 대한 실증적인 연구들이 매우 부족했다. 그런 의미에서 본 연구의 결과가 주는 의미는 시사하는 바 크다. 통제 위협사건이나 불통제 위협 사건 모두에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 효과는 매우 큰 것으로 확인되었다. 그러나 낙관성이 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 위협사건이 통제 가능한 것인지 불가능한 것인지에 따라 이를 완충해주는 기제에 차이가 있다는 것이다. 그간 위협요인이나 스트레스를 완충해주는 주요 변인으로 다루어졌던 스트레스 대처와 같은 요인들은 통제할 수 없는 역경 하에서는 그 효과가 없음을 확인했다. 본 연구에서는 불통제 위협 상황에서는 위협의 피해를 줄이기 위한 행동적 대처 전략을 사용하는 것보다 오히려 위협에 직면했을 때 낙관적인 태도를 유지하면서, 이 위협사건이 자신의 성장을 위해 어떤 의미와 밑거름이 될 수 있는 것인지를 발견하는 것이 개인의 행복과 심리적 안녕감의

증진에 매우 효과적일 수 있음을 시사한다.

따라서 이러한 결과들을 통해 볼 때 본 연구는 청소년상담 현장에 적용함에 있어 중요한 함의를 가진다. 역경과 위협 상황에 노출된 청소년들의 적응을 향상시키기 위한 구체적인 상담 개입전략을 제공함에 있어 차별화해야 함을 시사한다. 이는 청소년의 학교생활 적응이나 문제행동의 감소를 위한 상담 개입 프로그램을 개발함에 있어, 문제 상황을 해결해나가기 위한 대처 전략 중심의 스트레스 대처 훈련이나 교육 프로그램을 적용하는 예가 많았는데 이때 포괄적이고 단일한 요소만을 포함하는 것에는 한계가 있음을 의미한다. 실제 각 청소년 개인이 경험하는 역경이나 위협 사건이 스스로 통제할 수 있다고 보는지 혹은 개인의 노력에 의해 변화시키기 어려운 통제할 수 없는 것으로 지각하는지에 따라 미래에 대한 낙관적 기대만을 향상시키는 것만으로는 개인의 행복이나 적응을 향상시키는 데에는 한계가 있음을 시사한다. 즉 통제 가능한 위협사건에 대해서는 구체적인 스트레스 대처 전략, 예컨대 적극적 대처 전략을 활용함으로써 낙관성의 증진을 도모할 수 있는 프로그램의 내용을 구성할 필요가 있다. 반면 스스로 통제할 수 없다고 지각하는 역경에 많이 노출되어 있는 청소년들에 대해서는 낙관성 증진 프로그램을 구성함에 있어 현재의 어려움과 부정적 사건이 자신에게 주는 의미를 발견하고 그것을 통해 개인의 성장과 성숙을 지향해 나갈 수 있도록 자신의 역경을 해석하는 관점의 변화 즉 역경을 통한 이점발견과 의미발견을 도모하는 인지 행동적 상담전략이 매우 효과적일 수 있을 것으로 보인다. 즉 현재의 어려움을 개인 내적으로 재구성하고 이를 수용하거나 이점(benefit)을 발견할 수 있는 대안적

관점을 제공하고 조망수용을 하는 것이 필수적이라고 할 수 있겠다. 이때 낙관성의 증진과 함께 역경을 통해 삶의 의미와 이점을 발견할 수 있도록 하는 관점의 변화는 역경에 직면한 청소년들에게 절망감, 비관성과 같은 부정적 정서를 줄이고 긍정적으로 대처하도록 하는데 크게 도움이 될 것이다. 이와 같은 내용을 프로그램에 추가함으로써 역경에 처한 위기청소년의 적응과 성장을 향상시키는 차별화된 교육 및 상담프로그램을 제공해야 한다는 점이 본 연구결과가 청소년 상담에 주는 가장 큰 시사점이라고 하겠다.

이 연구의 결과가 주는 실제적 시사점에도 불구하고 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구의 핵심적인 요소인 집단구분에 있어서의 문제점을 들 수 있다. 이 연구의 주요 연구문제인 통제위험 집단과 불통제위험 집단별 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개변인을 확인하는 과정에서, 단순히 피험자가 보고한 통제 및 불통제 위험사건의 심각성 지각에 따라 집단을 구분함으로써 실제 각 집단이 그 특성을 대표한다고 보는 데에 상당한 한계가 있다. 통제위험과 불통제 위험 상황 자체를 측정할 수 있는 연구 설계를 사용하도록 하는 것이 하나의 방법이 될 것으로 여겨진다.

둘째, 위험사건 척도의 한계로 인해 또 다른 후속연구의 제안을 가능하게 한다. 본 연구에서 사용한 위험사건 척도의 경우 먼저 피험자로 하여금 그 사건에 대한 경험 유무를 판단한 후, 위험사건을 경험한 피험자에 한해 그 심각성을 평정하도록 하였다. 이와 같은 응답방법을 선택한 이유는 피험자의 주관적 판단에 따라 통제 및 불통제 위험사건의 심각성 지각을 구분함에 있어 가능한 한 위험사건

경험자의 심각성에 따라 집단을 구분하는 것이 보다 현실에 근접한 의미 있는 집단 구분이 가능하리라고 판단되었기 때문이었다. 그러나 실제 연구 상에서는 위험사건을 경험하지 못한 피험자들의 응답이 상당 부분 제외되어 통제 및 불통제 위험 집단구분에 있어 집단 구분이 과장되어 있을 가능성을 배제하기 어렵다.

셋째, 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 여러 가지 스트레스 대처 전략과 유의한 관계가 확인된 바 이들 변인들에 대한 보다 정교화된 후속연구가 필요하다. 이는 통제 및 불통제 위험 상황에서 사용할 수 있는 대처전략과 관련되어 있을 가능성이 높으므로 후속 연구를 통해 보다 정확한 확인을 할 필요가 있다. 또한 후속연구에서는 청소년들이 실생활에서 경험하는 스트레스 유형을 구별하고, 그것에 따른 낙관성, 비관성, 심리적 적응 및 부적응간의 관계모형의 검증을 시도하는 것이 의미가 있을 것이다.

참고문헌

- 권혜경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향: 성취동기와 자아강도를 매개변인으로. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김민정 (2005). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개변인으로. 가톨릭대학교 대학원 석사

- 학위논문.
- 김정수 (2008). 낙관성과 비관성이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향. *청소년학연구*, 15(1), 271-299.
- 김택호 (2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(3), 465-490.
- 김택호, 서미, 조한익 (2005). 청소년의 탄력성 집단과 부적응 집단에 따른 이점발견. *상담학연구*, 6(2), 515-529.
- 김현순, 김병석 (2007). 자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. *한국노년학*, 27(1), 23-37.
- 서미 (2007). 위협의 통제가능성과 이점발견의 결정요인. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 서미, 조한익 (2008). 위협의 통제가능성과 이점발견간의 관계-청소년집단을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1267-1290.
- 손은정, 홍혜영, 이은경 (2009). 종교성과 안녕감간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할. *한국심리학회: 상담 및 심리치료*, 21(2), 465-480.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. *청소년학연구*, 12(3), 165-192.
- 신현숙 (2006). 대입 수험생의 낙관성과 내재화 문제의 관계에서 지각된 사회적 지지의 매개효과 검증. *상담학연구*, 7(2), 485-503.
- 윤지혜 (2007). 낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처양식을 매개변인으로. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이희경 (2008). 낙관성과 상황의 통제 가능성에 따른 고등학생의 통제력 지각과 대처방략. *한국심리학회지: 학교*, 5(2), 193-211.
- 정주리 (2007). 삶의 의미발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. *연세대학교 대학원 석사학위논문*.
- 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, 989-1003.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Brickman, P., Coates, T., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *Journal of Behavioral Medicine*, 4,

- 92-100.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 102-111.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Chang, E. C. (2002). Introduction: Optimism and pessimism and moving beyond the most fundamental question. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp.3-12). Washington DC : American Psychological Association.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationships to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 443-440.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34, 1195-1208
- Eitel, P., Hatchett, L., Friend, R., Griffin, K. W., & Wadhwa, N. K. (1995). Burden of Self-Care in seriously ill Patient: Impact on Adjustment, *Health Psychology*, 14, 457-463.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interactions of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G.E., & Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and satisfaction across adult lifespan. *The international journal of aging and human development*, 57, 181-201.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*.
- Klauer, T., Ferring, D., & Phillip, S. H. (1998). "Still stable after all this...?": Temporal comparison in coping with severe and chronic disease. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 339-355.
- Kolchakian, M. R., & Sears, S. F. (1999). Religious Coping in college students. *Journal of Religion and Health*, 38, 115-125.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Morrow.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22, 173-187.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Expon the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 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. (2002). Optimism, pessimism and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp.189-217). Washington DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Sr., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimism & pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Strutton, T. W., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychological Reports*, 71, 1179-1186.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. *Handbook of positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

원고접수일 : 2010. 05. 19

수정원고접수일 : 2010. 06. 18

게재결정일 : 2010. 08. 13

**The Mediating Effect of Stress Coping and Benefit-Finding
in the Relationship between Optimism and Psychological Well-Being:
Focused on Perceived Controllability of Adverse Events**

Jung Soo, Kim

Hanik Jo

Hanyang University

The present study was to examine how optimism influences psychological well-being through perceived controllability of adverse events. For this purpose, we investigated whether the mediation effects of stress coping and benefit-finding on the relation between optimism and psychological well-being were conditional on the perceived controllability of adverse events. For those experiencing controllable adversity, active stress coping mediated the relation between optimism and psychological well-being. However, for those experiencing uncontrollable adversity, benefit-finding mediated the relation between optimism and psychological well-being. The noteworthy finding was that mediation variables on the relation between optimism and psychological well-being varied depending on perceived controllability of adversity. Findings of the present study suggest that counseling programs designed to improve adolescents' adaption to uncontrollable adverse events need to encourage them to find benefit from an experiencing adversity.

Key words : optimism, psychological well-being, adverse events, controllability, stress coping, benefit-finding

<부록 1> 위험사건 척도

	1. 각 사건을 경험한 적이 있습니까?			2. 각 사건을 통제할 수 있다고 생각합니까?		
	경험하지 않았다	경험했다면,			통제할 수 없다	통제할 수 있다
		약간 심각했다	보통	매우 심각했다		
1. 오랜 동안의 신체적 장애나 질병을 지니고 있음						
2. 정신장애를 지님(예: 우울증, 정신분열증 등)						
3. 갑작스럽게 신체 질병이나 부상을 당함						
4. 나의 외모에 대한 열등감이 커짐(키, 몸무게 등)						
5. 주의집중을 못하고 산만해짐						
6. 쉽게 육하는 성질이 많아짐						
7. 무슨 일이건 힘들다는 생각이 많이 남						
8. 어려서부터 가정형편이 매우 어려웠음 (예, 생활 보호 대상자 가정, 빈곤가정)						
9. 부모의 사업실패 또는 실직						
10. 가정의 경제형편이 갑자기 어려워짐						
11. 부모와 심하게 다툼						
12. 형제자매와 심하게 다툼						
13. 가족간의 대화가 거의 없음						
14. 선생님으로부터 심하게 야단을 맞음						
15. 친구들로부터 돈을 빼기거나 폭행을 당함						
16. 친구들로부터 따돌림을 당함						
17. 친구로부터 무시를 당함						
18. 노력한 만큼 성적이 잘 나오지 않음						