

## 행복은 심리적 자원을 형성하는가\*

구 재 선\*  
충북대학교

행복이 개인의 성장과 발전에 도움이 되는 다양한 심리적 자원들의 형성과 관련이 있는지 검토하기 위해서 두 개의 연구를 실시했다. 연구1에서는 행복과 심리적 자원(자기존중감, 낙관주의)을 4개월의 간격을 두고 2회에 걸쳐 측정했다. 행복과 심리적 자원의 양방향적 영향을 검토했을 때, 생활만족은 초기 심리적 자원을 통제했을 때에도 4개월 후의 자기존중감과 낙관주의를 예측했다. 또한 초기 낙관주의는 초기 행복을 통제했을 때에도 4개월 후의 긍정적 정서를 예측했다. 연구2에서는 한국청소년패널조사(KYPS) 중2 패널 1·4차년도 자료를 분석했다. 그 결과, 1차년도 심리적 자원(자기존중감과 자기신뢰감)을 통제했을 때에도 1차년도에 자신의 삶에 만족한 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 2·4차년도 심리적 자원의 수준이 지속적으로 높았다. 또한 청소년기에 생활만족은 감소하고 자기존중감과 자기신뢰감은 증가했으며, 초기 생활만족이 높을수록, 그리고 생활만족이 적게 감소할수록 자기존중감과 자기신뢰감은 더 많이 증가했다. 이러한 결과는 삶의 만족이 자기존중감, 낙관주의, 자기신뢰감과 같은 심리적 자원의 형성과 관련이 있음을 시사한다.

**주요어 :** 행복, 주관적 안녕감, 생활 만족, 자기존중감, 낙관주의, 긍정적 정서의 확장-형성 이론

우리는 모두 행복하기를 바란다. 긍정심리학이 시작된 이래로 대부분의 연구들이 행복을 예측하는 요소들을 찾기 위해 많은 노력을 기울여온 것도 어쩌면 행복해지기를 원하는 보편적 소망과 무관하지 않을 것이다. 그러나 역설적으로, 많은 사람들은 현재의 행복을 희생할 때 더 나은 미래가 다가온다고 믿는다. 이러한 점에서 행복은 우리의 성공과 성취를 가로막는 장애물로 여겨지는 것 또한 사실이다. 과연 행복은 부정적인 결과를 초래하는가?

Veenhoven(1988; 1989)은 행복이 어떠한 결과를 가져오는지에 대해서 긍정적 관점과 부정적 관점이 모두 존재

한다고 지적하고, 두 입장을 다음과 같이 정리했다. 행복의 부정적 결과를 강조하는 관점에서는 행복을 쾌락 추구하고 동일시하여, 삶의 만족이 게으름을 유발하고 더 나은 삶을 추구하도록 자극하지 못한다고 주장한다. 따라서 행복한 사람은 결국에는 불행해지게 된다는 것이다. 또한 이들은 행복이 장밋빛 낙관주의를 유발하여 정확한 인식과 비판을 둔화시키고 이기적인 개인주의를 유발해서 사회적 유대를 약화시키기 때문에, 행복은 개인과 사회의 발전에 유해하다는 입장을 취한다.

반면에 현대 심리학에서는 행복의 결과에 대해 보다

\* 본 연구에 도움을 주신 인천 인주중학교 1학년 학생들과 담임선생님, 학년주임 선생님, 그리고 원유자 교장선생님과 허희숙 교육문화경영연구소 원장님께 감사드립니다. 아울러 행복의 결과에 대한 연구의 필요성을 일깨워주신 서은국 교수님께도 깊은 감사사를 드립니다.

\* 교신저자 : 구재선, (361-763) 충북 청주시 흥덕구 개신동 산 48번지, 충북대학교 심리학과, 전화 : 043) 261-3626, E-mail : susanna9@hanmail.net

긍정적인 입장을 취하고 있다. 예를 들어, 인본주의 심리학자들은 행복을 성장의 결과인 동시에 성장과 자아 실현을 촉진하는 중요한 요소로 보고 있다. 따라서 행복한 사람들은 게으르기보다 열정적으로 활동하고, 현실을 더 날카롭게 인식할 수 있으며, 자신에게 몰입하기보다 사회적인 개입을 하고, 타인의 욕구와 감정에 더 민감하게 반응한다는 것이다. 인지심리학자의 경우도 마찬가지로, 자신에게 긍정적인 태도를 갖고 있는 사람은 스트레스 생활사건을 위협이라기보다 도전으로 지각하기 때문에 행복이 스트레스를 완충하는 효과를 갖는다고 주장한다.

Veenhoven(1988; 1989)은 이러한 논쟁에도 불구하고 그동안 행복의 결과를 밝히려는 경험적 연구들은 이루어지지 않았다고 지적하고, 다른 목적으로 시도된 여러 연구들을 검토함으로써 과연 행복이 무언가를 유발하는가, 만일 그렇다면 그 결과는 유해한 것인가 아니면 바람직한 것인가, 그리고 행복이 이러한 결과를 유발하는 기제는 무엇인가의 질문에 해답을 찾고자 했다. 그 결과, 행복은 궁극적인 종착지가 아니라 다양한 영역(자신에 대한 평가, 건강, 결혼, 생활사건)에 대해서 영향력을 갖고 있었으며, 행복의 결과가 유해하다는 증거는 발견되지 않았다. 반면에, 행복의 긍정적 효과를 시사하는 증거들은 많았다. 예를 들어, 행복은 이기적인 고립을 유발하기보다 친밀한 접촉을 촉진했고, 수동적으로 아무것도 하지 않게 만들기보다 적극적인 개입과 활동성을 촉진했으며, 신체적, 심리적 건강에 도움이 되는 것으로 나타났다(자세한 내용은 Veenhoven, 1988; 1989).

이러한 결과는 더욱 방대한 연구들에 대한 Lyubomirsky, King, 및 Diener(2005)의 최근 리뷰에서도 재확인되었다. 이들은 성공이 행복을 유발하는 것은 분명하지만 반대 방향으로의 인과적 가능성 또한 존재한다고 가정하고, 다양한 방식으로 수행된 기존의 연구들을 메타분석함으로써 행복이 성공을 유발하는 원인으로 작용하는지 검증하고자 했다. 그 결과, 삶의 만족, 장기적인 긍정적 정서성, 그리고 실험실에서 유발된 일시적인 긍정적 정서는 모두 결혼, 우정, 수입, 직업수행, 건강과 같은 다양한 영역에서 성공을 유발하는 인과적 영향력을 갖고 있는 것으로 밝혀졌다.

#### 긍정적 정서의 확장-형성 이론

행복이 성공과 같은 바람직한 결과를 유발한다면, 그 이유는 무엇인가? 이에 대해 Veenhoven(1989)은 행복이 인과적 영향력을 갖는 기제에 대해서 몇 가지 가능한 가설들을 제기했다. 예를 들어 그는 행복이 긍정적인 전망, 활력, 사회적 접촉, 성격 발달 등을 촉진하기 때문에, 건강, 결혼, 직업 등의 측면에서 더 바람직한 결과를 유발할 수 있다고 보았다. 그러나 그는 자신이 제기한 어떠한 가설도 확실하게 입증하지는 못했다. 마찬가지로 Lyubomirsky 등(2005)도 만성적 행복과 일시적인 긍정적 정서가 모두 성공과 병행하는 적응적 특성(예를 들면, 사회성, 낙관주의, 활력, 창의력, 이타성)을 유발하며 이것이 행복과 성공의 관계를 매개할 수 있다고 제안했으나, 이를 명확히 검증하지 못했다.

한편 Fredrickson(1998; 2001; 2005)은 행복이 어떻게 바람직한 결과를 유발하는가를 보다 정교하게 설명하는 긍정적 정서의 확장-형성 이론(broaden-and-build theory of positive emotions)을 제안했다. 그의 이론에 따르면, 즐거움, 만족, 흥미, 자부심 등과 같은 긍정적 정서들은 비록 현상적으로는 다르게 경험될지라도 모두 일시적으로 사고와 활동의 레퍼토리를 확장(broaden)시키는 기능을 하며, 이러한 긍정적 정서의 확장 기능은 개인의 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원을 형성(build)하는데 기여한다. 예를 들어, 즐거움(joy)과 같은 긍정적 정서는 놀이, 한계 극복, 창의적인 욕구를 통해서 신체적, 지적, 사회적, 예술적 자원을 형성하고, 흥미(interest)는 탐색, 새로운 정보의 수용과 통합을 통해서 지적 복잡성을 형성하며, 만족(contentment)은 한걸음 뒤로 물러나 현재의 상황을 음미하게 함으로써 자기 통찰과 세계관의 변화를 유도하게 된다. 또한 Fredrickson(1998; 2001; 2005)은 긍정적 정서 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인적 자원들은 오랫동안 지속되어 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전시키며, 이를 통해서 다음 순간의 긍정적 정서 경험이 다시 증가한다고 주장했다(그림 1 참조).

이러한 긍정적 정서의 확장-형성 이론은 여러 경험적 연구들을 통해 지지되었다. 긍정적 정서가 사고와 활동의 레퍼토리를 확장시킨다는 확장 가설(the broadening hypothesis)의 경우, 긍정적 정서는 시각적 주의를 확장시

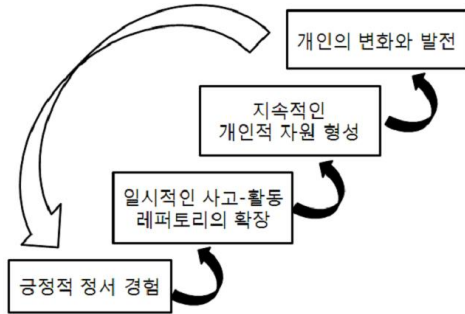


그림 1. 긍정적 정서의 확장-형성 이론(Fredrickson, 2005, p.124)

켰고(Fredrickson & Branigan, 2005; Wadlinger & Isaacowitz, 2006), 새로운 경험에 대한 개방성을 증가시키는 것으로 밝혀졌다(Kahn & Isen, 1993). 또한 사람들에게 긍정적 또는 부정적 정서를 유발하는 영상을 보여준 후 유사한 정서 상황에서 무엇을 하고 싶은지 적도록 했을 때, 긍정적 정서 조건(즐거움, 만족)의 피험자는 중립조건이나 부정적 정서 조건(공포, 분노)의 피험자보다 하고 싶은 일의 목록을 더 많이 적어서 긍정적 정서가 사고-활동 레퍼토리를 확장시키는 것이 확인되었다(Fredrickson & Branigan, 2005).

긍정적 정서가 지속가능한 개인적 자산을 형성한다는 형성 가설(the building hypothesis)의 경우, 확장 가설에 비해 많은 연구가 이루어지지 않았으나 그동안 이루어진 몇몇 연구들은 형성 이론을 지지하고 있다. 예를 들어, 20대에 쓴 수녀님의 글에 나타난 긍정적 정서는 60년 후의 수명과 강한 관련이 있었던 점에서 신체적 자산을 형성했고(Danner, Snowdon, & Friesen, 2001), 대학 입학 후 첫 일주일 동안 경험한 긍정적 정서는 새로운 관계 형성 과정에서 일체감 및 타인에 대한 복합적 이해를 증가시킴으로써 사회적 자산 형성에 기여했다(Waugh & Fredrickson, 2006). 심리적 자원의 경우도 마찬가지로, 9.11 테러 시기에 경험된 긍정적 정서(감사, 흥미, 사랑)는 위기 이전의 탄력성(resilience)과 위기 이후의 우울 증상 및 심리적 자원의 증가를 완전 매개했다(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

더욱이 긍정적 정서 경험을 통해 형성된 심리적 자원은 다음 시기의 행복을 다시 증가시킴으로써 정서적 안녕의 방향으로 나선형 성장을 유발하는 것으로 나타났다. 예를

들어, 명상을 통해 유도된 긍정적 정서의 증가는 마음 챙김(mindfulness), 삶의 목적과 같은 심리적 자원을 증가시켰고, 이렇게 증가된 개인적 자원은 다시 삶의 만족을 향상시키고 우울 증상을 감소시켰다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 또한 Fredrickson과 Joiner(2002)가 5주 간격으로 2회에 걸쳐 긍정적 정서와 부정적 정서, 그리고 broaden-mind 대처방식으로 측정된 심리적 탄력성을 측정했을 때, 1차시기 긍정적 정서는 1차시기 대처방식을 통제했을 때에도 2차시기 대처방식을 예측했으며, 마찬가지로 1차시기 대처방식은 1차시기 긍정적 정서를 통제했을 때에도 2차시기 긍정적 정서를 예측했다. 그러나 부정적 정서의 경우 이러한 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 긍정적 정서와 심리적 자원이 서로를 순차적으로 향상시킴으로써 개인의 성장과 발전을 유도함을 시사한다.

이상의 내용을 정리하면, 행복은 그 자체로 도달해야 하는 궁극적인 종착지가 아니라 다른 여러 영역에 대해서 영향력을 갖고 있으며, 이때 행복이 유발하는 효과는 유해하기보다 바람직함을 알 수 있다. 또한 행복이 이러한 바람직한 결과를 초래하는 한 가지 원인은 행복이 성공이나 바람직한 결과를 초래하는 심리적 자원을 형성하기 때문일 수 있다. 이에 본 연구는 행복이 다양한 심리적 자원의 형성과 관련이 있는지 검토했다.

#### 행복과 심리적 자원의 관계

자기존중감과 낙관주의는 개인의 성장과 발전을 위해 요구되는 대표적인 심리적 속성이다. 선행 연구들에서 자기존중감은 창의적이고 생산적인 수행, 분노조절 및 긍정적인 대인관계와 관련이 있었고, 반대로 청소년기의 낮은 자기존중감은 약물남용, 먹기 장애, 우울증, 자살, 비행 등의 적응 문제와 관련이 있었다(정옥분, 1998; Compton, 2005). 낙관주의의 경우도 마찬가지로, 낙관주의자들은 비관주의자들보다 다양한 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처 전략을 사용했고, 어려움 속에서도 포기하지 않고 지속적으로 노력을 기울이는 것과 같은 적응적 행동을 보였다(자세한 내용은 Carver & Scheier, 2005). 따라서 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적 속성들은 성공이나 더 나은 방향으로의 발전을 위한 심리적 자원임에 분명할 것이다.

이러한 자기존중감과 낙관주의는 또한 행복한 사람의 심리적 특성으로도 잘 알려져 있다(Compton, 2005; Diener, 1984; Myers & Diener, 1995). 이들은 이론적, 경험적 측면에서 모두 행복과 구분됨에도 불구하고 (Lucas, Diener, & Suh, 1996), 여러 경험적 연구들에서 행복과 높은 관련이 있었다(Campbell, 1981; Diener & Emmons, 1984; Fordyce, 1988; Seligman, 1991). 더욱이 생활만족과 자기존중감, 낙관주의는 4주 또는 2년 후에도 높은 정적 상관이 있었고, 이러한 관련성은 서로 다른 유형의 자기보고식 척도를 사용했을 때 또는 자기보고와 타인의 평가 간의 상관을 검토했을 때에도 여전히 유의미했다(Lucas, Diener, & Suh, 1996).

지금까지 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적 특성과 행복 간의 이러한 높은 관련성은 암묵적, 또는 명시적으로 심리적 속성이 행복을 예측하거나 행복에 영향을 주는 것으로 해석되어 왔다. 예를 들어, Campbell(1981)은 자존감이 주관적 안녕감의 가장 중요한 예측변인이라고 밝혔고, Diener(1984)와 Compton(2005) 또한 자기존중감과 낙관주의를 행복의 예측변인으로 소개하고 있다. 자신의 가치를 긍정적으로 판단하고(자기존중감) 자신의 행동이 바람직한 결과를 가져온다는 믿음(낙관주의)이 개인의 행복을 증가시키는 것은 분명할 것이다. 그러나 행복이 이러한 심리적 속성에 기여할 가능성은 없는가?

사람들은 불행할 때 보다 행복할 때 자기 자신과 자신의 성취, 직업, 결혼 등에 대해 더 긍정적으로 평가하고, 자신에게 좋은 일이 생길 것으로 기대한다(Veenhoven, 1989). 더욱이 Headey와 Veenhoven(1989)의 연구에서 행복한 사람은 자신의 이상과 현실의 괴리를 적게 지각했지만, 이상과 현실의 적은 차이가 행복을 유발하는 것은 아니었다. 같은 연구에서 배우자, 부모, 친구, 직장인으로서의 자신의 수행에 대한 우월감(sense of superiority)과 생활만족의 인과 관계를 검증했을 때에도, 양방향적 효과가 모두 유의미했으나 자기우월감에 대한 생활만족의 영향이 생활만족에 대한 자기우월감의 영향보다 더 컸다.

정서적 행복의 경우도 마찬가지로, 20대에 찍은 사진에 나타난 긍정적 정서 표현은 30년 후의 자신의 유능성 지각 및 심리적 안녕감과 정적 상관이 있었다(Harker & Keltner, 2001). 또한 실험을 통해서 긍정적 무드를 경험하도록 유도했을 때에도 사람들은 자신을 더 긍정적으로

기술하고(Sarason, Potter, & Sarason, 1986), 자신의 과제 수행을 더 우수하게 판단했으며(Barsade, 2002), 더 높은 목표를 설정하고(Baron, 1990), 실험과제에서 더 성공할 것으로 기대했다(Brown, 1984; Wright & Mischel, 1982).

행복이 자신과 세상에 대해서 더 긍정적인 관점을 취하게 한다면, 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적 속성들은 행복을 예측하는 선행변인인 동시에 행복에 의해서 예측되는 결과변인일 가능성이 있다. 이에 본 연구는 자기존중감, 자기신뢰감, 낙관주의와 같은 바람직한 심리적 자원과 행복의 양방향적 관련 가능성을 검토했다.

행복은 그것이 무엇인가에 대해서 철학적 논쟁이 끊이지 않을 만큼 광범위하고 추상적인 개념이며, 이러한 개념적 모호성은 경험적 연구의 제한점으로 작용한다(Oishi & Koo, 2008). 이에 본 연구에서는 행복을 Diener(1984)가 행복의 심리학적 개념으로 제안한 주관적 안녕감(subjective well-being)으로 정의했다. 그에 따르면, 주관적 안녕감은 자신의 삶 전반에 대한 주관적 평가이며, 인지적 요소에 해당하는 삶의 만족과 정서적 요소에 해당하는 긍정적, 부정적 정서경험으로 구성되어 있다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

본 연구의 목적은 이러한 행복의 구성요소들이 개인의 발전과 안녕을 초래하는 여러 심리적 특성들의 형성과 관련이 있는지 검토하는 것이다. 이를 위해서 종단적 설계를 활용한 두 개의 연구를 실시했다. 연구1의 경우, 4개월의 시간적 간격을 두고 2회에 걸쳐 행복과 심리적 자원(자기존중감과 낙관주의)을 측정했다. 그리고 초기 심리적 자원의 수준을 통제했을 때에도 초기 행복이 4개월 후의 심리적 자원을 예측하는지 검토했다. 연구2에서는 심리적 자원에 대한 행복의 영향력이 보다 장기적으로 지속되는지, 그리고 초기 행복 및 행복의 변화가 심리적 자원의 변화를 설명하는지 검토했다. 이를 위해서 동일한 대상을 3년 동안 4회에 걸쳐 추적 조사한 한국청소년패널조사의 1-4차년도 자료를 사용하여, 1차년도 삶의 만족 수준에 따라서 2, 3, 4차년도의 자기존중감과 자기신뢰의 수준에 차이가 있는지 검토했다. 또한 잠재성장모형 검증을 통해서 생활만족의 변화와 심리적 자원의 변화간의 관계를 검토했다.

## 연구 1

자기존중감과 낙관주의는 행복과 매우 높은 관련이 있는 것으로 알려졌다(Lucas et al., 1996). 본 연구는 이러한 관계에서 행복이 선행 변인으로 작용할 가능성을 탐색했다. 기존의 행복의 결과에 대한 연구들이 주로 긍정적 정서를 중심으로 이루어졌던 것과 달리 본 연구는 행복의 인지적 요소에 해당하는 삶의 만족과 정서적 요소에 해당하는 긍정적, 부정적 정서의 영향을 포괄적으로 검토했다. 4개월의 시간 간격을 두고 동일한 대상에게 행복, 자기존중감, 낙관주의 척도를 2회 측정했다. 그리고 초기 자기존중감과 낙관주의를 통제했을 때, 초기 행복이 4개월 후의 자기존중감과 낙관주의를 추가로 설명하는지 검토했다. 또한 초기 행복을 통제했을 때 초기 자기존중감과 낙관주의가 4개월 후의 행복을 예측하는지 검토하여 행복과 심리적 자원의 양방향적 영향 가능성을 탐색했다.

## 방 법

### 연구대상

중학교 1학년 재학생 총 320명을 대상으로 1차시기 질문지를 실시했다. 그리고 4개월이 지난 후 동일한 대상에게 2차시기 질문지를 실시했다. 2차시기 질문지 응답자는 총 308명이었다. 그 중에서 1차시기와 2차시기에 모두 응답을 한 308명의 자료를 분석에 사용했다. 분석에 포함된 응답자의 성별은 남자가 152명, 여자가 156명이었다.

### 측정도구

1차와 2차시기에 모두 행복과 심리적 자원을 측정했다. 모든 척도는 5점 Likert 척도였다.

### 행복 척도

응답자의 행복 수준은 생활만족, 긍정적 정서, 부정적 정서로 측정했다. 생활 만족의 경우, Diener, Emmons, Laren과 Griffin(1985)의 생활만족 척도(Satisfaction With Life Scale : SWLS) 5문항을 사용했다. 이 척도는 전반적인 삶의 만족을 측정하는 척도로 보편적으로 사용되며, 청소년에서 성인에 이르기까지 모든 연령에서 사용이 가능할 뿐 아니라 높은 신뢰도와 요인타당도를 나타내는

것으로 보고되었다(Diener, 1984). 본 연구에서 1차와 2차 설문문의 내적일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .756과 .837이었다.

긍정적 정서와 부정적 정서 경험은 Diener, Smith, 및 Fujita(1995)의 ITAS(Intensity and Time Affect Scale)에 대한 이은경(2005)의 변안본을 사용하여 측정했다. 본 연구에서 1차시기와 2차시기에 측정한 긍정적 정서 8문항의 내적일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .836과 .847이었고, 부정적 정서 16문항의 내적일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .905와 .930이었다.

### 심리적 자원 척도

심리적 자원에는 자기존중감과 낙관주의를 포함했다. 자기존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 척도에 대한 한유화와 정진경(2007)의 번역본을 사용했다. 총 10문항의 내적일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .838(1차시기)과 .856(2차시기)이었다.

낙관주의의 경우, Scheier, Carver, 및 Bridges(1994)의 삶의 지향검사 수정본(Life Orientation Test-Revised : LOT-R) 10문항을 사용했다. 본 연구에서 4개 통제문항을 제외한 6개 문항의 내적 일치도계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .733(1차시기)과 .712(2차시기)였다.

### 절차

1차시기 질문지를 실시한 후 4개월이 지나서 동일한 대상에게 2차시기 질문지를 실시했다. 모든 질문지는 학급 담임선생님에 의해서 각 학급에서 실시되었다.

## 결과 및 논의

### 행복과 심리자원의 횡단적 관계

2회에 걸쳐 측정한 행복과 심리 자원 변인들의 상호상관 계수를 표 1에 제시했다. 동일한 시기에 측정한 변인들 간의 상호상관을 검토했을 때, 생활만족, 긍정적 정서 경험, 자기존중감, 낙관주의 경향성 간에는 높은 정적 상관이 있었다. 또한 생활만족, 자기존중감, 낙관주의는 부정적 정서와 유의미한 부적 상관이 있었다. 그러나 긍정적 정서와 부정적 정서 경험 간의 부적 관계는 높지 않았다(1차시기 :  $r=-.09$ , *n.s.*, 2차시기 :  $r=-.12$ ,  $p<.05$ ). 이러

표 1. 행복과 심리자원의 상호상관계수

	생활 만족	긍정적 정서	부정적 정서	자기 존중감	낙관주의
생활만족	-	.52**	-.27**	.58**	.51**
긍정적정서	.51**	-	-.12*	.54**	.49**
부정적정서	-.37**	-.09	-	-.33**	-.33**
자기존중감	.59**	.55**	-.37**	-	.74**
낙관주의	.47**	.49**	-.29**	.59**	-

주. 대각선 아래는 1차시기, 대각선 위는 2차시기에 측정된 변인들 간의 상호상관임.  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

한 경향성은 1차시기와 2차시기 측정치에서 유사하게 나타났다.

행복과 심리적 자원의 증가

초기 행복이 이후 시기의 심리 자원과 관련이 있는지 파악하기 위해서, 1차시기 행복과 4개월 후 심리적 자원의 상관관계를 검토했다. 그 결과, 표 2와 같이, 2차시기에 측정된 자기존중감 및 낙관주의는 1차시기의 생활만족 및 긍정적 정서와 유의미한 정적 상관이 있었고, 1차시기 부정적 정서와는 부적 상관이 있었다. 그러나 1차시기 심리적 자원(자기존중감과 낙관주의)의 영향을 통제한 부분상관에서 1차시기 정서경험은 4개월 후의 심리적 자원과 유의미한 관계를 보이지 않았다. 반면에, 1차시기 생활만족은 1차시기의 심리적 자원의 영향을 통제했을 때에도 4개월 후의 자기존중감( $r = .33, p < .01$ ) 및 낙관주의( $r = .31, p < .01$ )와 유의미한 정적 상관을 보였다.

다음으로 행복이 4개월 후 심리적 자원의 변화를 예측

표 2. 1차시기 행복과 2차시기 심리자원의 관계

	2차 자기존중감		2차 낙관주의	
	단순상관	부분상관	단순상관	부분상관
<b>1차시기</b>				
생활만족	.56**	.33**	.51**	.31**
긍정적정서	.42**	.07	.36**	.04
부정적정서	-.28**	-.02	-.28**	-.09

주. 부분상관은 1차시기 심리적 자원(자기존중감, 낙관주의)의 영향을 통제한 부분상관임.  
\*\* $p < .01$

하는지 파악하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시했다. 2차시기의 심리적 자원은 1차시기의 심리적 자원과 높은 관련이 있으므로, 이를 통제했을 때 1차시기 행복이 4개월 후 심리적 자원에 대해 고유한 설명력을 갖는지 검토했다.

2차시기 자기존중감을 종속변인으로 하는 회귀모형의 경우, 1단계에서 통제변인인 1차시기 자기존중감을 투입하고 2단계에서 1차시기의 생활만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 추가로 투입했다. 그 결과, 표 3과 같이 1차시기 자기존중감은 4개월 후의 자기존중감을 33% 설명했으며, 2단계에서 1차시기 행복 변인들을 추가했을 때 설명 변량은 42%로 증가하여 1단계에 비해 9%의 추가적 증분을 보였다( $\Delta R^2 = .09, p < .001$ ). 행복의 세 가지 요소들 중에서 추가적 증분에 기여한 변인은 생활만족이었으며( $\beta = .36, p < .001$ ) 긍정적, 부정적 정서의 회귀계수는 통계적으로 유의미하지 않았다.

이러한 결과는 낙관주의의 경우에도 일관되게 나타났다

표 3. 행복이 4개월 후 심리적 자원에 미치는 영향

예측변인	B	SE	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<u>종속변인 : 2차시기 자기존중감</u>					
단계 1					
자기존중감	.54	.05	.57***	.33	.33***
단계 2					
자기존중감	.31	.06	.33***	.42	.09***
생활만족	.29	.05	.36***		
긍정적정서	.04	.05	.05		
부정적정서	.00	.04	.00		
<u>종속변인 : 2차시기 낙관주의</u>					
단계 1					
낙관주의	.62	.04	.68***	.46	.46***
단계 2					
낙관주의	.52	.05	.57***	.52	.06***
생활만족	.22	.05	.27***		
긍정적정서	-.04	.05	-.05		
부정적정서	-.04	.04	-.05		

주. 모든 예측변인은 1차시기 측정변인임.  
\*\*\* $p < .001$

표 4. 1차시기 심리자원과 2차시기 행복의 관계

	2차 생활만족		2차 긍정적정서		2차 부정적 정서	
	단순상관	부분상관	단순상관	부분상관	단순상관	부분상관
<u>1차시기</u>						
자기존중감	.38**	.01	.38**	.00	-.21**	.01
낙관주의	.38**	.15*	.45**	.23**	-.26**	-.10

주. 부분상관은 1차시기 행복(생활만족, 긍정적 정서, 부정적 정서)의 영향을 통제한 부분상관임.

\*\* $p < .01$

다. 2차시기 낙관주의에 대한 설명변량은 1차시기 낙관주의만 투입한 1단계에 비해서 1차시기 행복 변인들을 추가로 투입한 2단계에서 6% 증가했으며, 이러한 증분량은 통계적으로 유의미했다( $\Delta R^2 = .06, p < .001$ ). 자기존중감의 경우와 마찬가지로, 2차시기 낙관주의를 추가로 설명한 변인은 1차시기 생활만족이었으며( $\beta = .27, p < .001$ ), 긍정적 정서와 부정적 정서의 회귀계수는 통계적으로 유의미하지 않았다.

심리적 자원과 행복의 증진

자기존중감이나 낙관주의 경향성과 같은 개인의 심리적 자원이 그 이후의 행복과 관련이 있는지 파악하기 위해서 1차시기 심리적 자원과 2차시기 행복의 상관관계를 검토했다. 그 결과 표 4와 같이, 1차시기 심리적 자원은 4개월 후의 생활만족 및 긍정적 정서와 유의미한 정적 상관이 있었고, 부정적 정서와는 부적 상관을 보였다. 그러나 1차시기 행복의 변량을 통제한 부분상관에서는 초기 자기존중감과 4개월 후의 행복의 관계는 유의미하지 않았다. 반면에, 1차시기 낙관주의는 1차시기 행복의 변량을 통제했을 때에도 4개월 후 생활만족( $r = .15, p < .05$ ) 및 긍정적 정서( $r = .23, p < .01$ )와 유의미한 정적 상관이 있었다.

다음으로 심리적 자원이 4개월 후 행복의 변화를 예측하는지 파악하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시했다. 1단계에 1차시기 행복 변인을 투입하고, 2단계에 1차시기 낙관주의와 자기존중감을 추가로 투입했을 때, 2차시기 생활만족과 긍정적 정서에서 설명변량이 유의미하게 증가했다(표 5 참조). 긍정적 정서의 경우, 1차시기 긍정적 정서의 영향을 통제했을 때에도 1차시기 심리적 자원은 4개월 후의 긍정적 정서를 7% 추가로 설명했으며, 1차시기 낙관주의가 이러한 증분에 기여했다( $\beta = .30, p < .001$ ).

그러나 생활만족의 경우, 1차시기 생활만족을 통제했을 때 1차시기 심리적 자원의 추가적 설명변량은 1%에 불과했고( $\Delta R^2 = .01, p < .05$ ), 1차시기 부정적 정서의 영향을 통제했을 때, 1차시기 심리적 자원은 2차시기 부정적 정서를 추가적으로 설명하지 못했다( $\Delta R^2 = .01, n.s.$ ).

표 5. 심리자원이 4개월 후 행복에 미치는 영향

예측변인	B	SE	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<u>종속변인 : 2차시기 생활만족</u>					
단계 1					
생활만족	.62	.05	.61***	.37	.37***
단계 2					
생활만족	.58	.06	.57***	.39	.01*
낙관주의	.17	.07	.15*		
자기존중감	-.06	.08	-.05		
<u>종속변인 : 2차시기 긍정적 정서</u>					
단계 1					
긍정적 정서	.44	.05	.48***	.23	.23***
단계 2					
긍정적 정서	.30	.06	.32***	.30	.07***
낙관주의	.29	.07	.30***		
자기존중감	.02	.07	.02		
<u>종속변인 : 2차시기 부정적 정서</u>					
단계 1					
부정적 정서	.46	.06	.46***	.21	.21***
단계 2					
부정적 정서	.45	.06	.44***	.22	.01n.s.
낙관주의	-.15	.08	-.13		
자기존중감	.06	.08	.05		

주. 모든 예측변인은 1차시기 측정변인임.

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

이상의 결과를 정리하면, 초기 생활만족은 초기 자기존중감이나 낙관주의를 통제했을 때에도 4개월 후의 자기존중감과 낙관주의를 예측했고, 초기 낙관주의는 초기 행복을 통제했을 때에도 4개월 후의 긍정적 정서를 예측하였다. 이러한 결과는 자신의 삶에 만족하는 청소년이 자기 자신이나 자신의 미래에 대해서 긍정적으로 생각함으로써 결과적으로 긍정적 정서를 더 자주 경험하게 될 가능성이 있음을 시사한다. 이는 행복이 심리적 자원을 형성함으로써 궁극적으로 더 나은 정서적 안녕의 방향으로의 성장을 유발한다는 Fredrickson(1998; 2001; 2005; Fredrickson et al., 2008)의 견해와 일치한다.

## 연구 2

연구1에서 생활만족은 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적 자원의 변화를 예측했다. 연구2에서는 생활만족의 이러한 효과가 보다 장기적으로 지속되는지, 그리고 심리적 자원의 변화가 초기 생활만족 및 생활만족의 변화에 의해서 설명되는지 검토했다. 이를 위해서 한국청소년패널조사의 1-4차년도 데이터를 사용했다. 2003년부터 2006년까지 총 4회에 걸쳐 동일 청소년을 반복 조사한 데이터를 통해서, 초기 삶의 만족 수준에 따라 1-3년 후의 심리적 자원(자아존중감, 자기신뢰감)에 차이가 있는지, 그리고 생활만족의 초기값과 변화율이 3년 동안의 심리적 자원의 변화 정도를 설명하는지 검토했다.

## 방 법

### 연구대상

한국청소년정책연구원에서 실시한 한국청소년패널조사(KYPS)의 중2 패널 1-4차년도 데이터를 활용했다. 이 데이터는 2003년 조사 시작 당시 전국의 중학교 2학년 청소년 중에서 표본으로 선출된 청소년들을 2006년 고등학교 2학년이 될 때까지 반복적으로 추적 조사한 자료이다. 조사에 참여한 인원은 1차년도 3,449명, 2차년도 3,188명, 3차년도 3,125명, 4차년도 3,121명이다.

그 중에서 본 연구는 4회 조사에 모두 참여한 2,910명(남자 1,452명, 여자 1,458명)의 자료를 분석에 사용했다. 분석 대상의 출생연도는 1989년생이 2,275명(78.2%)으로

가장 많았고, 그 밖에 1990년생 631명(21.7%), 1988년생 4명(1%)이 포함되었다. 이들은 2003년 1차 조사 시기에 모두 중학교 2학년 학생이었으며, 그 이후 자료에서 학교에 다니는 학생의 수는 2차년도 2,907명(99.9%), 3차년도 2,884명(99.15%), 4차년도 2,871명(98.7%)이었다.

### 측정도구

한국청소년패널조사자료 중에서 삶에 대한 전반적인 만족도, 자아존중감, 자기신뢰감에 해당하는 문항을 분석에 사용했다.

### 삶에 대한 전반적인 만족도

자신의 삶에 전반적으로 얼마나 만족하는지 묻는 단일 문항으로, 응답은 '전혀 만족하지 못한다', '만족하지 못하는 편이다', '보통이다', '만족하는 편이다', 그리고 '매우 만족한다' 중에서 하나의 답을 택하는 방식으로 구성되어 있다.

### 자아존중감

자신의 성품, 능력, 가치 등에 대한 느낌과 생각을 묻는 6개 문항으로 구성되어 있다. 응답은 5점 Likert 방식으로 측정되었다(1점 : 전혀 그렇지 않다, 5점 : 매우 그렇다). 본 연구에서 나타난 4회에 걸친 측정치의 내적일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .735에서 .754 수준이었다.

### 자기신뢰감

자신이 내린 결정에 대한 신뢰, 스스로 문제를 해결할 수 있다는 믿음, 그리고 자신의 삶을 스스로 주관해서 살고 있는지에 대한 생각을 묻는 3문항에 대해서 5점 Likert 방식(1점 : 전혀 그렇지 않다, 5점 : 매우 그렇다)으로 응답하도록 구성되어 있다. 본 연구에서 4회에 걸친 측정치의 내적 일치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .822에서 .857 수준이었다.

### 분석 방법

2차년도 이후의 심리적 자원은 1차년도의 심리적 자원과 높은 관련이 있을 것이므로 1차년도 생활만족을 독립변인으로, 2-4차년도 심리적 자원을 종속변인으로, 그리고 1차년도 심리적 자원을 공변인으로 하여 일원공변



표 6. 공변인의 효과를 제외한 심리적 자원의 조정된 평균(괄호 안은 표준오차임)

	1차년도 생활만족				F
	만족 못함	보통	만족하는 편	매우 만족	
자기존중감(공변인 : 1차년도 자기존중감)					
2차년도	3.23 <sub>a</sub> (.03)	3.22 <sub>a</sub> (.02)	3.30 <sub>b</sub> (.02)	3.37 <sub>b</sub> (.04)	5.89**
3차년도	3.24 <sub>a</sub> (.03)	3.26 <sub>a</sub> (.02)	3.35 <sub>b</sub> (.01)	3.45 <sub>c</sub> (.04)	10.35***
4차년도	3.23 <sub>a</sub> (.03)	3.27 <sub>a</sub> (.02)	3.38 <sub>b</sub> (.02)	3.48 <sub>c</sub> (.04)	14.10***
자기신뢰감(공변인 : 차년도 자기신뢰)					
2차년도	3.38 <sub>a</sub> (.03)	3.39 <sub>a</sub> (.02)	3.51 <sub>b</sub> (.02)	3.66 <sub>c</sub> (.04)	12.99***
3차년도	3.41 <sub>a</sub> (.03)	3.42 <sub>a</sub> (.02)	3.59 <sub>b</sub> (.02)	3.64 <sub>b</sub> (.04)	16.06***
4차년도	3.46 <sub>a</sub> (.03)	3.48 <sub>a</sub> (.02)	3.62 <sub>b</sub> (.02)	3.70 <sub>b</sub> (.04)	14.08***

주. 첨자가 다르면 평균 차이가 .05 수준에서 유의미함.  
\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

량분석(ANCOVA)을 실시했다. 또한 잠재성장모형분석(LGM)을 통해서 각 측정변인의 변화를 추정하고, 전반적 만족의 초기값과 변화율이 심리자원의 변화를 설명하는지 검토했다.

### 결과 및 논의

연구대상자의 1차년도 전반적인 삶의 만족 정도에 대한 응답을 빈도분석했을 때, ‘전혀 만족하지 못한다’고 응답한 사람이 41명(1.4%), ‘만족하지 못하는 편이다’가 350명(12.0%), ‘보통이다’가 894명(30.7%), ‘만족하는 편이다’가 1,395명(47.9%), 그리고 ‘매우 만족한다’로 응답한 사람이 230명(7.9%)이었다. 그 중에서 사례수가 적은 ‘전혀 만족하지 못한다’ 집단을 ‘만족하지 못하는 편이다’ 집단에 포함하여 총 4개의 집단(만족하지 못함, 보통, 만족하는 편, 매우 만족)을 구성했다. 그리고 일원공변량분석을 실시했을 때, 표 6과 같이 1차년도 심리적 자원을 통제했을 때에도 1차년도 삶의 만족 수준에 따라 2, 3, 4차년도에 측정된 자기존중감과 자기신뢰감에 유의미한 차이가 있었다. LSD 방식으로 사후검증했을 때, 1차년도에 삶에 만족한 집단(매우 만족과 만족하는 편)은 그렇지 못한 집단(만족하지 못함과 보통)보다 1-3년 후에도 지속적으로 자기존중감과 자기신뢰감이 더 높았다.

다음으로 잠재성장모형분석을 통해서 생활만족의 초기값과 변화율이 심리적 자원의 변화를 설명하는지 검토했

표 7. 측정변인의 모형비교

	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
생활만족					
비성장모형	81.784***	8	.958	.967	.056
선형모형	21.459***	5	.985	.993	.034
자아존중감					
비성장모형	315.043***	8	.844	.875	.115
선형모형	35.918***	5	.975	.987	.046
자기신뢰감					
비성장모형	168.034***	8	.914	.932	.083
선형모형	17.556**	5	.989	.995	.029

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

다. 연구2의 측정변인에 해당하는 전반적 만족, 자기존중감, 자기신뢰감은 어느 정도 안정된 심리적 특성으로 변화하지 않을 가능성이 있으므로, 먼저 LGM 분석을 통해서 각 측정변인들의 3년 동안의 변화 추이를 살펴보았다. 측정변인들이 변화하지 않는다는 비성장모형(모형1), 선형성장모형(모형2), 그리고 비선형성장의 이차함수모형(모형3)을 비교했을 때, 이차함수모형은 모든 변인들에서 변량의 추정치가 음수로 산출되어 적합하지 않은 모형이었다. 따라서 각 변인들의 비성장모형과 선형 모형의 적합도 지수를 비교했다. 그 결과 세 변인 모두 비성장모형보다 선형모형에서  $\chi^2$  값이 현저히 감소했으며, 다른 적합도 지수들도 모두 수용할 수 있는 수준으로 향상되었

표 8. 잠재성장모형의 추정치

	생활 만족	자기 존중감	자기 신뢰감
초기값 평균	3.506***	3.184***	3.447***
변화율 평균	-.028***	.057***	.037***
초기값과 변화율의 공변량	-.031***	-.022***	-.039***

\*\*\* $p < .001$

다(표 7 참조). 따라서 생활만족과 심리자원 모두 선형모형이 비성장모형보다 자료에 더 잘 부합하는 것으로 나타났다.

생활만족, 자기존중감, 자기신뢰감에 대한 선형모형에서 얻은 추정치가 표 8에 제시되어 있다. 세 변인 모두 초기값의 평균, 변화율의 평균, 그리고 초기값과 변화율의 공변량이 유의미했다. 변화율의 경우, 생활만족의 변화율 추정치는 -.028로 3년 동안 약간씩의 감소를 보였고, 자기존중감과 자기신뢰감의 변화율은 각각 .057과 .037로 학년이 올라가면서 점차 증가하는 것으로 나타났다. 초기값과 변화율의 공변량의 경우, 모든 변인에서 부적으로 추정되어 초기값이 낮을수록 더 큰 변화를 보이는 것으로 나타났는데, 이것은 모든 변인들이 5점 척도로 측정되어 초기값이 높았을 경우 이후 더 높은 응답을 할 수 없었기 때문으로 보인다.

다음으로 행복이 심리적 자원을 형성한다는 Fredrickson의 형성가설의 검증하기 위해서, 생활만족의 선형모형에 심리적 자원의 변화 변인을 추가한 연구모형을 설정했다(그림 2 참조). 여기서 심리적 자원의 변화는 1차년도와 4차년도 응답의 차(T4-T1)로 산출했다. 연구모형의 적합도와 경로의 추정치를 표 9에 제시했다. 적합도는 자기존중감 모형의 경우 TLI=.986, CFI=.993, RMSEA=.023 이었고, 자기신뢰감 모형은 TLI=.988, CFI=.994, RMSEA=.026으로 모두 모형이 자료를 잘 설명했다.

표 9. 연구 모형의 적합도와 추정치

	$\chi^2$ (df=8)	p	TLI	CFI	RMSEA	경로A	경로B
자기존중감	26.228	.001	.986	.993	.023	.076***	3.496***
자기신뢰감	23.175	.003	.988	.994	.026	.054***	3.002***

\*\*\* $p < .001$

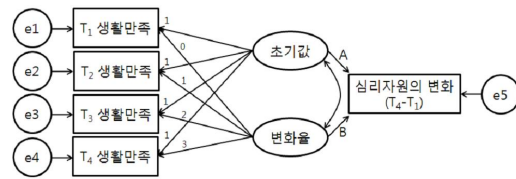


그림 2. 형성이론에 입각한 연구모형

모형 추정치의 경우, 경로A와 경로B가 모두 유의미했다. 생활만족 초기값에서 자기존중감의 변화로의 추정치(경로A)는 .076, 생활만족 초기값에서 자기신뢰감의 변화로의 추정치(경로A)는 .054로 나타났는데, 이것은 생활만족의 초기값이 높을수록, 자기존중감과 자기신뢰감의 변화가 크음을 의미한다. 이때 심리적 자원의 변화는 (T4-T1) 이므로 결국 1차년도 생활만족이 높을수록 자기존중감과 자기신뢰감이 더 많이 증가한다고 볼 수 있다. 또한 생활만족의 변화율에서 자기존중감의 변화로의 추정치(경로B)는 3.496, 생활만족의 변화율에서 자기신뢰감의 변화로의 추정치(경로B)는 3.002였으며, 이것은 생활만족의 전체 기울기(변화율)가 클수록 심리자원의 변화가 크음을 의미한다. 그런데 생활만족의 전체 기울기(변화율)는 부적으로 유의미하여 감소하는 추세였으므로, 생활만족이 적게 감소할수록 자기존중감과 자기신뢰감이 더 많이 증가한다고 볼 수 있다.

이상의 내용을 정리하면, 초기 생활만족 수준의 차이에 따른 심리자원의 차이는 3년 후까지 지속되었다. 또한 중2에서 고2의 청소년기동안 전반적 만족도는 감소했고 자기존중감과 낙관주의는 증가했는데, 초기 만족도가 높을수록, 그리고 만족도가 적게 감소할수록 자기존중감과 낙관주의는 더 많이 증가했다. 따라서 행복이 개인의 성장과 발전에 도움이 되는 심리적 자원의 형성에 기여한다는 Fredrickson(1998; 2001; 2005)의 형성 가설은 어느 정도 지지되었으며, 이러한 효과는 비교적 장기적으로

지속되는 것으로 나타났다.

### 종합 논의

행복에 대한 그동안의 연구들은 개인의 행복이 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적 요소들과 밀접하게 관련이 있다고 보고해왔다. 그리고 이러한 관련성은 대부분 심리적 요소들이 행복을 유발하는 것으로 해석되었다. 본 연구는 행복이 바람직한 결과를 산출한다는 Veenhoven (1988; 1989)과 Fredrickson(1998; 2001; 2005)의 견해에 입각하여, 행복이 개인의 성장과 발전에 도움이 되는 심리적 자원들의 형성과 관련이 있을 가능성을 검토했다. 종단적 설계에 근거한 두 개의 연구결과를 요약하고 시사점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 횡단적 자료 분석에서 행복은 동일한 시기에 측정된 다른 심리적 자원 변인들과 밀접한 관련이 있었다. 연구1에서 2회에 걸쳐 측정된 생활만족과 긍정적, 부정적 정서는 모두 동일한 시기에 측정된 자기존중감 및 낙관주의와 높은 상관이 있었다. 이러한 결과는 개인의 행복이 인구학적 변인이나 물질적 요소들보다 자기존중감이나 낙관주의와 같은 개인 내적인 심리적 요소들과 밀접한 관련이 있다는 선행연구들과 일치한다(Campbell, 1981; Diener, 1984; Lucas et al., 1996; Myers & Diener, 1995).

둘째, 종단적 분석에서 초기 행복은 그 이후 시기의 심리적 자원의 변화와 관련이 있었고, 이러한 관계는 3년 후까지 꾸준히 지속되었다. 더욱이 중학교 2학년 시기에 생활만족 수준이 높을수록 자신에 대한 긍정적 태도(자기존중감, 자기신뢰감)가 더 많이 증가했다는 점에서, 청소년기에 자신의 삶에 만족하는 것은 유해하기보다 바람직하다고 볼 수 있으며, 이것은 행복의 유용성에 대한 Veenhoven(1988; 1989)의 견해와 일치한다.

본 연구에서 청소년기 행복과 관련하여 변화한 심리적 자원은 자기존중감, 낙관주의, 자기신뢰감이었다. 이러한 요소들은 모두 적응적인 행동을 유도하고 개인의 성장과 발전에 도움이 되는 심리적 자원들이다(정옥분, 1998; Carver & Scheier, 2005; Compton, 2005). 이러한 점에서 본 연구의 결과는 삶의 만족이 결과적으로 불행을 유발한다는 반패락주의적 도덕철학자의 관점보다는 행복을 성

장과 자아실현의 원동력으로 보고 있는 인본주의자들의 관점을 지지한다. 또한 행복이 긍정적인 심리적 자원 형성과 관련이 있다는 본 연구의 결과는 행복이 사회성이나 낙관주의, 창의력과 같이 성공과 병행하는 적응적인 심리적 특성을 유발함으로써 궁극적으로 성공을 유도한다는 Lyubomirsky 등(2005)의 견해와도 일치한다. 행복의 유용성에 대한 Veenhoven(1988; 1989)과 Lyubomirsky 등(2005)의 견해가 다른 목적으로 이루어진 여러 연구들의 리뷰를 근거로 제안되었다는 점에서, 본 연구는 이들의 주장에 대한 경험적 증거를 제시했다고 볼 수 있다.

셋째, 행복이 적응적인 심리적 자원의 형성과 관련이 있다는 점에서, 청소년기 3년 동안 삶의 만족이 점차 감소된다는 본 연구의 결과는 주목할 필요가 있다. 연구2의 경우 청소년들이 중학교 2학년에서 고등학교 2학년이 될 때까지 추적 조사한 자료를 사용했으므로 중학생에서 고등학생으로의 전환기에 해당된다. 이 시기에 전반적인 만족도의 감소 현상은 한국의 교육적 현실에 비추어볼 때 어쩌면 당연한 현상일지 모른다. 그러한 현실 속에서도 청소년들의 자신에 대한 긍정적 태도가 점차 증가해 나가는 것은 다행스러운 일이다. 그러나 이들이 자신의 삶에 만족할수록 자기존중감이나 자기신뢰감이 더 많이 증가한다는 점을 고려할 때, 우리 사회는 청소년의 행복 증진에 더 많은 관심과 노력을 기울여야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 Fredrickson(1998; 2001; 2005)의 긍정적 정서의 확장-형성 이론에 기초했음에도 불구하고, 긍정적 정서와 심리적 자원 형성의 관계는 명확하게 지지되지 않았다. 본 연구에서 초기 정서적 경험은 비록 4개월 후의 자기존중감 및 낙관주의와 유의미한 관계가 있었지만, 초기 심리적 자원의 영향을 통제했을 때 이러한 관련성은 사라졌다. 이것은 긍정적 정서가 심리적 자원을 증가시키고 우울을 감소시키며 긍정적 대처 방식을 증가시킨다는 선행연구들(Fredrickson et al., 2003; Fredrickson et al., 2008; Fredrickson & Joiner, 2002)과 일치하지 않는 결과이다. 이러한 결과 차이는 자아의 문화적 차이에 기인한 것일 수 있다. 개인의 독립성과 자율성이 강조되는 서구 개인주의 문화권에서는 정서, 태도, 신념과 같은 자신의 내적 속성을 표현하고 개발하는 것이 중요하기 때문에 정서와 같은 개인의 내적 속성은 판단과 행동의 중요한 결정요인이다. 반면에 한국과

같은 집단주의 문화권에서는 자신에 대한 판단에서 내적 주관적 경험보다는 사회적 승인과 규범이 중요하게 고려된다. 따라서 내면적인 정서 경험은 집단주의 문화권보다 개인주의 문화권에서, 그리고 두레성향자들(allocentrics)보다 홀로성향자들(idiocentrics)에게서 자신의 생활만족 판단과 더 강한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Suh, Diener, & Updegraff, 2008). 이러한 사실을 고려할 때, 긍정적 정서 경험은 한국보다 서구 문화권에서 더 강조되는 행복의 구성요소일 수 있으며, 심리적 자원과 더 강한 관련이 있을 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 심리적 자원의 형성과 가장 관련이 깊은 행복의 구성요소는 전반적인 생활만족이었다. 왜 자신의 삶에 만족하는 것이 자기존중감이나 자기신뢰감, 낙관주의와 같은 심리적 자원의 형성과 관련이 있는가? Fredrickson(1998; 2001; 2005)은 자신의 이론을 설명하면서 만족(contentment)이 한 걸음 물러나 삶의 여건을 음미하게 하고 그 과정에서 자기 통찰과 세계관의 변화를 유도한다고 하였다. 비록 그는 긍정적 정서로의 만족의 기능을 설명하고 있지만, 자신의 삶에 대한 인지적인 만족 또한 유사한 기능을 할 것을 추론할 수 있다. 한편 Veenhoven(1988; 1989)은 삶의 만족이 자신과 세상에 대해서 더 긍정적 관점을 취하게 한다고 하였다. 그리고 이러한 장밋빛 관점이 부적응을 유발하기 보다 더 많은 노력과 성공, 건강, 스트레스에 대한 저항과 같은 바람직한 결과를 초래한다고 보았다. 본 연구에서 측정된 심리적 자원은 모두 자신, 또는 자신의 삶의 결과나 생활 여건에 대한 긍정적 시각에 해당한다. 따라서 삶에 대한 만족은 자신과 세상에 대한 폭넓은 통찰을 제공하고 그에 대해 긍정적 관점을 취하게 함으로써 자기존중감이나 낙관주의와 같은 바람직한 심리적 자원의 형성과 관련된 것으로 보인다.

이상의 결과와 시사점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 종단적 연구설계를 통해서 행복이 결과변인일 뿐 아니라 예언 변인으로 기능할 수 있음을 검토하고자 했다. 그러나 시간적 순서는 인과성을 충족시키는 필요조건일 뿐 충분조건은 아니기 때문에 심리적 자원의 증가가 행복에 의해서 유발되었다고 보기는 어렵다. 자기존중감이나 낙관주의와 같은 심리적

자원과 행복에 공통적으로 영향을 줄 수 있는 다양한 제3의 변인들이 존재할 수 있다는 점에서 이러한 요소들을 통제할 후속 연구가 요구된다.

둘째, 행복의 결과에 대한 대부분의 선행연구들은 주로 대학생을 대상으로 이루어진 반면에 본 연구는 그보다 어린 중학생과 고등학생을 대상으로 이루어졌다. 행복이나 심리적 자원의 변화와 증가는 이러한 발달단계의 영향을 받을 수 있는 만큼, 본 연구의 결과를 다른 연령집단에 일반화하기 보다는 다양한 연령 집단을 포함한 후속 연구가 이루어질 필요가 있을 것이다.

### 참 고 문 헌

- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 정옥분 (1998). 청년발달의 이해. 서울 : 학지사.
- 한유화, 정진경 (2007). 2요인 자이존중감 척도 : 개인주의 및 집단주의 요인. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 21, 117-131.
- Baron, R. A. (1990). Environmentally induced positive affect : Its impact on self-efficacy, task performance, negotiation, and conflict. *Journal of Applied Social Psychology, 20*, 368-384.
- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect : Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly, 47*, 644-675.
- Brown, J. (1984). Effects of induced mood on causal attribution for success and failure. *Motivation and Emotion, 8*, 343-353.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America : Recent patterns and trends*. NY : McGraw-Hill.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005) Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of Positive Psychology*(pp.231-243). NY : Oxford University Press.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. CA : Thomson Wadsworth.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001).

- Positive emotions in early life and longevity : Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life-scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measure. A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-382.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Ed.), *Handbook of Positive Psychology*(pp.120-134). NY : Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124.
- Headey, B., & Veenhoven, R. (1989). Does happiness induce a rosy outlook? In R. Veenhoven(Eds.). *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not?*(pp.106-127). Rotterdam, The Netherlands : University Press Rotterdam.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20, 257-270.
- Kwan, V. S. Y., Band, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psy-*

- chological Science*, 6, 10-19.
- Oishi, S., & Koo, M. (2008). Two new questions about happiness. In M. Eid & R. J. Larsen(Eds.). *The science of subjective well-being*(pp.290-306). NY : The Guilford Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Sarason, I. G., Potter, E. H., & Sarason, B. R. (1986). Recoding and recall of personal events : Effects on cognitions and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 347-356.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A reevaluation of the Life-Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. NY : Knopf.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgment across cultures : Emotion versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Suh, E. M., Diener, E., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions : Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 3-15.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (Eds.) (1989). *How harmful is happiness? consequences of enjoying life or not?* Rotterdam, The Netherlands : University Press Rotterdam.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30, 89-101.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you : Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- Wright, J., & Mischel, W. (1982). Influence of affect on cognitive social learning person variables. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 901-914.

## Does Happiness Build Psychological Resources?

Jaisun Koo

Chungbuk National University

Two studies conducted to explore the influence of happiness on the adaptive psychological functioning. Study 1 examined whether happiness and psychological resources (self-esteem and optimism) reciprocally predict one another. A total of 308 junior high school students completed a questionnaire at two assessment periods 4 months apart. The results showed that initial life-satisfaction predicted increased self-esteem and optimism, and initial optimism predicted improved positive affect. In terms of Study 2, the long term effect of life-satisfaction and the relation between life-satisfaction and the changes of psychological resources were examined by using the data from Wave 1-4 (2003-2006) of the Korean Youth Panel Survey (KYPS). The results of Study 2 are as followings; Firstly, beneficial effects of life-satisfaction on self-esteem and self-trustfulness had lasted for 3 years. Secondly, life-satisfaction turned out to be slightly decreasing and two psychological resources (self-esteem and self-trustfulness) were growing during adolescence. Finally, the initial states and the rate of change of life-satisfaction had influences on the changes of the psychological resources. Overall, the findings indicate that life-satisfaction has a relation with the formation of adaptive psychological functioning.

**Keywords: Happiness; Subjective well-being; Life-satisfaction; Self-esteem; Optimism; The broaden-and-build theory of positive emotions**

1차원고 접수일 : 2009년 1월 7일  
수정원고 접수일 : 2009년 2월 21일  
게재 확정일 : 2009년 2월 23일