

## 낙관적인 사람이 행복할까, 행복한 사람이 낙관적일까?: 낙관성과 행복 간 인과관계 탐색\*

최 종 안 이 민 하 권 유 리 최 인 철 최 은 수†

서울대학교 행복연구센터  
서울대학교 심리학과

개인의 고유한 특질로서의 낙관성은 기존의 연구들에서 일관되게 행복 관련 변인들과 정적인 상관관계를 맺고 있는 것으로 확인되었다. 이를 바탕으로 연구자들은 낙관성을 행복의 원인 변인으로 간주해왔지만, 행복의 긍정성이 다양한 삶의 영역들에 미치는 효과를 고려할 때, 행복이 낙관성의 원인일 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 본 연구는 낙관성과 행복의 인과 방향을 체계적으로 조사하기 위해 국내 최초로 종단 자료를 이용하여 낙관성과 행복 간의 쌍방향적 관계를 탐색하였다. 대학생들(N=270)을 대상으로 총 3회에 걸쳐 1년마다 특질 수준에서의 낙관성과 주관적 안녕감을 측정하여 자기회귀교차지연모형을 통해 검증한 결과, 이전 시점의 낙관성은 이후 시점의 행복을 정적으로 예측하였다. 그러나 이전 시점의 행복은 이후 시점의 낙관성을 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 낙관성이 행복의 선행 변인임이 실증적으로 검증되었다. 논의에서는 연구결과가 갖는 함의와 제한점을 검토하였다.

주요어 : 낙관성, 주관적 안녕감, 종단 연구, 자기회귀교차지연 모형

\* 본 연구는 서울대학교 사회과학연구원 행복연구센터 연구·교육사업 및 운영기금의 지원을 받아 이루어진 것임 (CHR-2016-001).

† 교신저자 : 최은수, (08826) 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 행복연구센터, E-mail: eunsoo1020@gmail.com

낙관성은 자기조절(self-regulation), 대처방식(coping strategy), 대인관계, 신체적 건강 등 개인 삶의 다양한 영역에 긍정적 효과를 미치는 것으로 알려져 있다(자세한 개괄은 Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009; Scheier & Carver, 1992를 참조). 특히, 삶의 변화 혹은 주요한 사건으로 인한 스트레스 상황에서 낙관성이 인지적 혹은 정서적 기능에 미치는 영향에 대한 연구가 활발히 이루어졌다. 대학 진학(Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette, Scheier, & Carver, 2002)이나 신체적 노화(Giltay, Zitman, & Kromhout, 2006; Wurm, Tomasik, & Tesch-Römer, 2008)와 같은 일상적인 변화에서부터 인공수정(Litt, Tennen, Affleck, & Klock, 1992), 관상동맥우회술(Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993; Scheier et al., 1989), 유방암(Carver et al., 1993), 골수이식(Curbow, Somerfield, Baker, Wingard, & Legro, 1993)과 같은 심각한 삶의 사건에 이르기까지 다양한 종류의 부정적 사건을 경험한 사람들을 대상으로 조사한 결과, 낙관성이 높은 개인들은 그렇지 않은 개인들과 비교하여 극심한 스트레스 상황 속에서도 높은 수준의 안녕감(well-being)을 경험하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과들을 바탕으로 연구자들은 낙관성을 행복의 선행 변수로 가정해왔다. 그러나 낙관성과 행복 간의 관계를 탐색한 이전 연구들을 자세히 살펴보면, 낙관성이 행복의 선행 변인 혹은 원인 변인이라고 확정적으로 결론을 내리기에는 부족한 점들이 발견된다. 첫째, 이전의 많은 연구들은 횡단 수준의 상관 연구로 해당 결과만으로는 낙관성이 선행 변인인지 아니면 행복이 선행 변인인지를 실증적으로 구분할 수 없다는 제한점이 있다. 둘째, 횡단 연구의 제한점을 어느 정도 극복하는 종단 연구에서도 대부분의 경우 낙관성을 원인 변수, 행복을 종속 변수로 가정하고 모형을 검증했을 뿐, 그 반대의 경우에 대한 경험적 검증은 부족했다. 셋째, 기존의 종횡단 연구들의 경우에 상당수가 신체적 이상이나 심리적 외상 등 부정적 사건을 경험하고 있는

사람들을 연구 참여자로 삼았기 때문에 해당 결과를 신체적 혹은 심리적 고통을 겪고 있지 않은 사람들에게 그대로 적용하는데 어려움이 있다. 넷째, 대다수의 종단 연구에서 낙관성은 특질 수준에서 측정되는데 반해 행복은 상태 수준에서 측정되었기 때문에 양 변인 간의 관계를 동일한 수준에서 비교하기 어려운 점이 있었다. 마지막으로, 놀랍게도 아직까지 국내에서는 낙관성과 행복의 관계를 종단 연구로 살펴본 사례가 없다. 즉, 낙관성과 행복의 관계가 한국인들에게는 어떤 방향성을 갖는지를 보여주는 실증적 자료가 전무한 실정이다. 본 연구는 한국인을 대상으로 낙관성과 행복의 인과 방향을 밝힐 수 있는 체계적인 종단 연구의 필요성에 따라, 한국 대학생들을 대상으로 1년 간격으로 3년 동안, 총 3회에 걸쳐 낙관성과 행복 관련 변인을 특질 수준에서 측정하였고 자기회귀교차치연모형 분석을 실시해 낙관성과 행복간의 인과 관계를 알아보았다.

#### 낙관성의 정의와 효과

낙관성은 앞으로 다가올 일에 대해서 긍정적 기대감을 갖는 개인의 중요한 성격적 특성이다(Carver & Scheier, 1982; Scheier & Carver, 1992; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). 이전 연구들은 낙관성을 크게 두 가지 방식으로 정의하고 그에 맞는 측정도구를 개발하였다. 첫 번째는 낙관성을 미래에 긍정적인 사건이나 결과가 발생할 것이라고 기대하는 일반적인 경향성으로 정의하는 입장이다. 이는 낙관성을 성격특질의 일종으로 보는 관점으로, 여타 성격특질처럼 Life Orientation Test(LOT; Scheier & Carver, 1985)나 Life Orientation Test-Revised(LOT-R; Scheier et al., 1994)와 같은 자기보고척도를 이용해 측정되어 왔다. 낙관성을 정의하는 두 번째 방식은 낙관성을 과거 사건의 귀인양식에서 비롯한, 미래에 대한 기대 성향으로 보는 입장이다(Peterson & Seligman, 1984). 이 관점에 따르면, 비관적인 사람은 과거의 부정적

사건이 미래에도 계속적으로 지속할 것이고 다른 사건들에도 영향이 미칠 것이라고 믿는다. 또한 주변의 부정적 사건을 자기 자신의 특성과 관련지어 설명하는 내적 귀인 성향을 보인다. 반면에, 낙관적인 사람은 같은 부정적 사건에 대해 일시적이고, 그 사건에만 한정되며, 자기 자신과는 관련이 없는 외부 요인들로 설명하는 외부 귀인 성향을 나타낸다. 귀인 양식으로서의 낙관성은 과거의 부정적 사건을 어떤 종류의 원인들을 통해 설명하는지 살펴보는 방식으로 측정되어 왔다. 본 연구에서는 이전의 행복과 낙관성의 관계를 탐색한 연구들과 마찬가지로 두 가지 정의 중에서 낙관성을 일반적 기대성향으로서의 성격특질로 정의하고 LOT-R 척도를 이용하여 측정하였다.

낙관성이 개인의 삶에 미치는 다양한 영향은 기대-가치 모델(expectancy-value model)을 통해 통합적으로 설명가능하다(Carver & Scheier, 1998; Scheier, Carver, & Bridges, 2001). 이 모델에 따르면 낙관성은 개인이 달성하고자 하는 목표에 대한 기대치를 결정하여 해당 목표를 지향하는 동기와 행위에 유의한 영향을 미치게 된다. 낙관적인 사람들은 미래에 자신에게 좋은 일들이 벌어질 것으로 기대하고, 목표를 향해 더욱 적극적으로 접근하려는 강한 동기를 지닌다. 이러한 긍정적인 기대감은 그들로 하여금 역경에 부딪히더라도 포기하지 않고 목표하던 결과를 위해 지속적으로 노력하게끔 한다. 반면, 비관적인 사람들은, 즉 미래에 대해서 부정적인 조망을 가지고 있는 사람들은 이 부정적 조망 때문에 목표를 향한 접근 동기가 떨어지고 목표로 상정했던 일을 위해 필요한 활동과 노력을 중단하게 되기 쉽다.

#### 낙관성과 행복 간의 관계에 관한 이전 연구

낙관성과 행복 간의 관계를 조사한 기존 연구들은 낙관성을 행복 경험의 선행 변수로 가정하고 낙관성의 효과를 탐색하는데 집중하였다.

특히 삶의 부정적 사건이나 변화를 경험하는 사람들을 대상으로 하여 낙관성이 스트레스 상황 속에서 개인의 심리적, 신체적 안녕감에 미치는 영향을 주로 조사해왔다. 가령, 수술 혹은 시술을 겪은 환자들의 경우, 낙관성이 수술 혹은 시술 후 환자의 삶의 질을 긍정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 예를 들어, 관상동맥우회수술을 받은 환자들을 추적한 결과 수술 전의 낙관성이 높을수록 수술 6-8개월 후에 보다 높은 삶의 질을 경험하는 것으로 나타났다(Fitzgerald et al., 1993; Scheier et al., 1989). 이 밖에도 관절 치환술과 재활 치료 환자들(Chamberlain, Petrie, & Azariah, 1992), 두개경부암 환자들(Allison, Guichard, & Gilain, 2000), 골관절염을 앓는 노인들(Luger, Cotter, & Sherman, 2009), 유방암 환자(Carver et al., 1993), 그리고 허혈성 심장병 환자(Shnek, Irvine, Stewart, & Abbey, 2001)의 경우에도 낙관성은 삶의 질과 삶에 대한 만족도를 긍정적으로 예측하는 것으로 확인되었다.

수술처럼 특수한 스트레스 상황 외에 생의 주기에 따른 주요한 변화, 특히 노화에 따른 스트레스 상황에서도 낙관성은 심리적 안녕감을 긍정적으로 예측한다. 15년 간 네덜란드 노인들을 추적 조사한 연구에 따르면, 조사 초기에 낙관성이 높았던 사람일수록 전반적으로 우울 증상을 덜 보였다(Giltay et al., 2006). 유사한 결과가 40-85세의 독일인을 대상으로 한 연구에서도 얻어졌다. 이 연구에 따르면 노화에 대해 긍정적 기대를 지닌 사람일수록 6년 후 자신의 삶에 대해 더 만족하는 것으로 나타났다(Wurm et al., 2008). 또한, 폐경기에 접어드는 여성을 대상으로 한 연구에서는 비관적인 성향을 가진 사람일수록 초기의 우울 증상을 통제하고도 3년 뒤 우울 증상을 보일 확률이 더 높은 것으로 확인되었다(Bromberger & Matthews, 1996).

이 밖에도 낙관성은 출산이나 진학과 같은 삶의 주요한 변화 상황 속에서도 심리적, 신체적 안녕감에 긍정적 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 출산 후의 우울증 증상을 추적 조사한 연구

결과, 산전 낙관성이 높은 임신부일수록 출산 3 주후의 우울증상이 덜한 것으로 나타났다(Carver & Gaines, 1987). 또한, 대학생이나 대학원생들의 적응 과정을 조사한 연구에서도 입학당시의 낙관성이 진학 후의 심리적 어려움과 정서적 고통을 유의하게 예측하였다(Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette et al., 2002; Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998).

국내에서도 낙관성과 행복 간의 관계에 관한 활발한 연구가 진행되어 왔다. 국내 연구의 경우에도 낙관성은 행복의 선행 변수로 여겨졌고, 주로 연구자들은 낙관성이 행복에 미치는 긍정적 영향과 이러한 낙관성의 효과를 설명해주는 매개 변인들을 밝히는데 집중해왔다(김경민, 임정하, 2012; 김정수, 조한익, 2010; 김혜정, 백용매, 2006; 신현숙, 서윤주, 2010; 이민정, 최진아, 2013; 조은아, 이희경, 2011). 예를 들어, 이민정과 최진아(2013)는 직장인들을 대상으로 낙관성이 심리적 안녕감을 긍정적으로 예측함을 밝히고, 이러한 낙관성의 효과가 스트레스 상황에 대처하는 방식에 의해 매개된다는 것을 보여주었다. 구체적으로, 낙관성이 높은 사람들은 스트레스를 유발하는 문제 상황에서 적극적인 대처 방식을 보였고, 이러한 대처 방식을 사용하는 것이 심리적 안녕감을 증진시키는 데 효과적임을 확인하였다.

#### 낙관성과 행복 간의 인과방향에 관한 새로운 가능성

위에서 정리한 바와 같이 기존의 국내의 연구들은 낙관성을 독립변인으로, 심리적, 신체적 안녕감을 종속변인으로 가정하여 낙관성이 행복에 미치는 효과와 그 기제를 밝히는데 집중하였다. 이렇게 낙관성과 행복 간의 관계를 탐색한 연구들의 대다수는 행복 관련 변인과 낙관성을 동시에 측정하는 횡단 상관 조사이다. 그런데 횡단 설계의 한계 상 실증적으로 두 변인 간의 인과 방향을 구분할 수 없는 것이 사실이다. 하지만 그럼에도 불구하고, 다수의 연구자들은 낙

관성과 행복간의 인과 방향을 실증적으로 검증하지 않은 채 낙관성을 행복의 선행 변인으로 가정하고 상관 결과를 해석하였다. 다시 말해, 실증적 증거가 부족한 상황에서 논리적 혹은 이론적 근거에 기초하여 낙관성이 행복의 선행 변수일 것이라고 가정하고 연구를 진행해왔던 것이다. 뿐만 아니라, 종단 설계를 이용한 연구들에서조차도 모형을 구성하는 과정에서 낙관성이 행복을 예측하는 경로만이 포함되고 그 반대 경로, 즉 행복이 낙관성을 예측하는 경로는 처음부터 누락되는 경우가 많았다(Aspinwall & Taylor, 1992; Bromberger & Matthews, 1996).

이처럼 이전 연구자들이 낙관성과 행복 간의 쌍방향 가능성을 무시하고 낙관성을 선행 변수로 당연시 해왔던 것은 오랫동안 행복을 종속변수로만 보던 심리학의 연구 전통과 무관하지 않다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 긍정심리학의 등장과 함께 연구자들은 행복의 선행 변인을 찾는데 집중하여 행복을 예측하는 사회적, 신체적, 심리적 요인들을 찾는 연구들을 주로 수행하였다(Diener & Biswas-Diener, 2008; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Myers & Diener, 1995). 이 과정에서 자연스레 행복은 종속변인이라는 인식이 연구자들 사이에 깊게 자리하게 되었다. 이런 이유로 낙관성과 행복의 관계를 탐색한 연구들에서 역시 행복은 결과 변수로 간주되어왔다.

그러나 최근의 연구들은 기존에 가정했던 인과 방향과는 반대되는, 즉 행복을 낙관성의 선행 변수로 볼 수 있는 가능성을 제안하고 있다. 이러한 가능성을 지지하는 여러 이론적 근거 중 첫 번째는 정서가 가지는 정보로서의 역할을 지지하는 연구에서 찾을 수 있다. 지난 삼십여 년 동안 연구자들은 사람들이 외부에서 들어오는 자극에 영향을 받는 것처럼 내부에서 발생하는 자극인 정서적 경험에도 크게 영향 받음을 밝혀냈다. 단기적 혹은 장기적 정서 상태가 의사 결정과정, 태도 및 행동에 미치는 영향을 뒷받침하는 많은 경험적 증거들이 누적되었다(자세한 개괄은 Schwarz & Clore, 1983, 2003 참조).

Schwarz와 Clore(1983)의 “정보로서의 정서 이론”(affect-as-information theory)에 의하면 우리는 어떠한 대상에 대한 평가를 내릴 때에 그 대상에 대한 정서적 경험 혹은 태도를 중요한 근거로 사용한다. 즉, 우리는 경험하고 있는 정서가 (價)emotional valence)와 일관된 정보에 대해 주의를 더 기울이며, 이렇게 선별적인 주위에 의해 수집된 정보들은 본래 가지고 있던 정서적 경험을 재확인시켜주며 그 감정을 더욱 타당한 것으로 느끼게 해준다. 이 이론을 지지하고 있는 연구자들은 한 발 더 나아가 정서적 경험이 기존 태도나 믿음에 변화를 가지고 온다는 “증거로서의 정서 가설”(feeling-as-evidence hypothesis)을 제안하였다(Clore & Gasper, 2000). 행복 혹은 심리적 안녕감 역시 정서가 핵심을 이루고 있는 주관적 경험이다. 특히, 긍정 정서(positive affect)는 행복과 심리적 안녕감의 핵심을 이루고 있다. “정보로서의 정서 이론”과 “증거로서의 정서 가설”에 입각해보면, 삶에 대한 만족감 혹은 행복감은 긍정 정서의 일종으로 미래에 벌어질 일들에 대한 기대감에 영향을 미친다고 충분히 가정해볼 수 있다. 지금 현재 전반적으로 삶의 질이 높다고 지각하고 좋은 기분으로 살아가고 있는 사람이라면, 앞으로 자신에게 벌어질 일과 그에 대응하는 스스로의 역량과 의지를 지각할 때 현재의 긍정 정서와 부합하는 정보들에 보다 주의를 기울일 것이고, 이러한 정보들은 개인으로 하여금 낙관적인 조망을 갖는 데 일조할 것이다. 반면, 지금 자신의 삶을 부정적으로 평가하고 부정적 정서 상태가 지배적인 사람이라면, 자신의 미래 역시 매우 비관적으로 기대하기 쉬울 것이다.

다음으로, 행복을 낙관성의 선행 변수로 볼 수 있는 이론적 근거는 Lyubomirsky, King 및 Diener (2005)의 메타 분석 결과에서 확인할 수 있다. 이 메타 분석은 행복을 종속 변인으로만 한정된 기존 연구의 틀을 벗어나 행복의 긍정성이 다양한 삶의 영역들에 미치는 효과에 초점을 맞추었다. 다시 말해, 행복이 독립 변인으로서

사회적, 심리적 변인에 영향을 미칠 수 있음을 실증적으로 증명해보였다. Lyubomirsky와 동료들이 225개의 종단연구, 횡단연구, 그리고 실험 연구를 메타 분석한 결과, 긍정 정서 경험으로 특징지어지는 행복은 소득이나 신체적/정신적 건강 뿐만 아니라, 대인 관계, 문제 해결, 창의성과 같은 인지적 과정에 유의한 영향을 끼치는 것으로 확인되었다. 더 나아가, 최근 독일에서 행해진 대규모 종단 연구는 성격처럼 평생 동안 안정적인 개인 특질 역시 삶의 만족도에 따라 변할 수 있다는 것을 보여주었다(Specht, Egloff, & Schmukle, 2013). 이 연구자들은 삶의 만족도가 높은 사람들일수록 사회에서 정의하는 규범적 역할에 성공적으로 적응하며, 이런 사람들일수록 성숙한 성격을 가질 것이라고 가정하였다. 분석 결과, 4년 전에 자신의 삶에 대해서 만족이 높은 사람들일수록, 정서적으로 더 안정되고, 더 우호적이고, 더 성실한 것으로 나타났다. 즉, 행복이 주요한 성격 특질의 선행 변수로 작용할 수 있음이 실증적으로 확인된 것이다. 이에 더하여 낙관성이 변할 수 있음을 보여 준 선행 연구들도 존재한다(Meevissen, Peters, & Alberts, 2011; Peters, Flink, Boersma, & Linton, 2010). 예를 들어, Meevissen과 그의 동료들(2011)의 연구에서 2주에 걸쳐 매일 5분간 최상의 자기(best possible self)를 상상한 사람들은 매일 일상 활동을 상상한 사람들에 비하여 더 높은 낙관성을 보였다. 종합해보면, 이전 연구들의 가정과 달리 행복이 낙관성의 원인 변인으로 작용할 가능성을 지지하는 이론적 근거들이 충분히 존재함을 확인할 수 있다.

#### 본 연구의 목적

기존의 국, 내외 연구들은 이론적 혹은 논리적 근거에 기초하여 낙관성을 행복의 선행 변인으로 가정해왔다. 그러나 앞서 논의된 바와 같이 지금까지의 가정과는 다르게 행복이 낙관성의 선행 변수로 작용할 수 있음을 지지하는 여

러 이론적 단서들을 확인할 수 있다. 따라서 낙관성을 행복의 선행 변수로 고정하였던 이전 가정에서 한 단계 나아가서, 두 변인 사이의 관계를 쌍방향적으로 가정하고 인과 방향을 탐색할 필요가 있다. 이에 따라 본 연구는 경험적 증거를 통해 낙관성과 행복 간의 인과 관계 방향을 검증하고자 했다.

이를 위해 본 연구는 이전 연구들이 가지는 여러 문제들을 보완하고자 노력하였다. 첫째, 본 연구자들은 횡단 연구와는 달리 효과의 방향성을 검증하는 데 훨씬 더 우월한 종단 연구 데이터를 활용하였다(Selig & Little, 2012). 3년에 걸쳐 총 세 시점(2010년, 2011년, 2012년)에서 측정된 행복과 낙관성 자료를 이용하여 자기회귀교차지연 모형을 구성하여 낙관성과 행복 간의 인과 관계를 경험적으로 탐색하였다. 본 모형에서는 낙관성과 행복, 두 변인 모두가 다른 변인의 예측 변인인 동시에 종속 변인 역할을 하도록 하였다. 예를 들어, 1차 시점에서 측정된 낙관성은 2차 조사에 측정된 행복의 예측 요인이 되고, 2차 시점에서 측정된 낙관성은 1차 시점에서 측정된 행복의 종속 변인 역할을 하였다. 변인을 측정된 시기의 차이로 인하여 변인들 간의 선후 관계가 명확한 본 자료의 구조는 낙관성과 행복 간의 인과 관계를 실증적으로 확인하는 것을 가능하게 해주었다.

둘째, 이전의 대부분의 종단 연구들이 두 개의 시점에서 낙관성과 행복 변수를 측정하여 분석한 것과 달리 본 연구는 세 개의 시점에서 관심 변인들을 측정하여 인과 방향 분석을 진행하였다. 이론적으로는 두 개의 시점만으로도 교차지연 모형을 구성하여 인과 방향성을 검증할 수 있다. 하지만 두 개의 시점으로 구성된 모형은 인과성을 오직 한 번만 비교할 수 있기 때문에, 반복 검증을 할 수 없다는 한계가 있다. 그에 반해, 본 연구는 세 개의 시점에서 낙관성과 행복을 측정하였기 때문에 두 변인 간의 인과성을 반복 검증할 수 있다는 장점을 갖는다. 만약, 두 번의 검증, 즉 1차에서 2차, 그리고 2차에서 3차

에서 동일한 인과 방향을 얻게 된다면 이는 한 번의 검증을 통해 얻어진 결과보다 훨씬 강력한 경험적 증거라 할 수 있다.

셋째, 본 연구는 행복을 두 가지 구성 요소로 구분하여 살펴보았다. 최근 행복 연구의 동향은 행복을 인지적인 평가로 이루어진 인지적 안녕감(cognitive well-being)과 정서적인 경험으로 이루어진 정서적 안녕감(emotional well-being)으로 구분하여 살펴보는 것이다(Busserri & Sadava, 2010; Luhmann, Hawkley, Eid, & Cacioppo, 2012; Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008). 인지적 안녕감과 정서적 안녕감은 서로 밀접한 관련이 있지만, 각기 다른 선행 요인과 후행 요인을 가지는 것으로 보고되고 있다. 가령, 개인의 성격 변인 중 신경증은 인지적 안녕감보다는 정서적 안녕감을 더 잘 예측하고, 지역 차이나 고용유치율보다 더 거시적 요인은 정서적 안녕감 보다 인지적 안녕감을 더 잘 예측하는 것으로 확인되었다(Schimmack et al., 2008). 본 연구에서는 이러한 최근의 연구 동향을 반영하여, 전반적인 행복 수준뿐만 아니라, 행복의 인지적 측면과 정서적 측면이 낙관성과 각기 어떠한 관계를 갖는지를 검증하였다.

마지막으로, 이전의 연구들이 상태 수준(state-level)의 행복에 해당하는 현재 상태에 대한 만족도 혹은 정서적 반응을 측정했다. 정서에 대한 반응은 응답 시 접근 가능한 정보와 인지적 상태와 같은 맥락적 단서에 영향을 많이 받기 때문에(Robinson & Clore, 2002), 상태 수준(state-level)의 행복은 지속적이고 안정적인 평가에 해당하는 특질 수준(trait-level)과 구별될 필요가 있다. 기존연구와는 달리, 본 연구에서는 특질 수준(trait-level)의 행복에 해당하는 삶에 대한 전반적 만족도와 일반적인 정서적 경험을 측정하였다. 이를 통해, 동일한 수준의 낙관성과 행복 간의 인과 관계를 탐색할 수 있었다.

본 연구는 탐색적 성격을 가지기 때문에, 낙관성과 행복 간의 인과 방향에 대한 사전 가설을 가지고 있지 않다. 그보다는 쌍방향 모두가

가능한 모형을 구성하고 유의미한 인과 방향을 탐색하는데 본 연구의 목적이 있다. 즉, 기존에 낙관성과 행복의 관계를 다룬 연구들의 가정대로 낙관성은 행복을 예측하지만 행복은 낙관성에 영향을 미치지 않을 가능성과 앞서 정리한 이론과 실증적 연구들이 제안하는 것과 같이 행복도가 미래에 대한 낙관적인 기대에 영향을 줄 가능성 모두를 열어 놓고 어떤 방향이 더 유의한지를 경험적으로 검증해보았다.

## 방 법

### 연구 참가자

서울 소재 대학교 재학생 270명을 대상으로 2010년부터 2012년까지 1년 간격으로 3차례 자료를 수집하였다. 연구 참가자는 2010년에 교내 광고를 통해 모집하였다. 연구 참여자의 평균 연령은 1차 설문 시점 기준으로 20.70세 ( $SD=2.41$ )였으면, 남자가 110명(40.7%), 여자는 160명(59.3%)으로 여자참가자 수가 더 많았다.

### 측정 도구

본 연구에서 낙관성, 삶에 대한 만족도, 긍정 및 부정 정서를 측정하기 위하여 사용된 도구는 다음과 같다.

#### 낙관성

낙관성 정도를 측정하기 위하여 Scheier, Carver 및 Bridges(1994)가 개발한 Life Orientation Test - Revised(LOT-R)를 권혜경(2004)이 번안한 척도를 일부 수정하여 사용하였다. LOT-R은 5점 Likert 식 척도(1 = “전혀 그렇지 않다”, 5 = “매우 그렇다”) 형식의 총 10문항으로 구성되어 있다. 이 중 6개의 문항(예, “불안한 상황에서도 나는 보통 최선의 결과가 나타날 것이라고 기대한다”, “내게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때는 나쁜 일

이 일어난다”)은 삶에 대한 일반적인 기대를 측정하는 본 문항이고 4개의 문항(예, “나에게는 바쁘게 지내는 것이 중요하다”)은 허위 문항에 해당한다. 본 연구에서는 6개의 삶에 대한 기대 문항들의 평균값이 이용되었다. 평균값 계산에 앞서 3개의 부정적 기대 문항을 역채점하였고 평균값이 클수록 낙관성 정도가 높음을 의미했다. 1-3차 설문 조사의 LOT-R의 내적일치도 계수는 .76, .77, .75이었다.

#### 삶에 대한 만족도

삶에 대한 만족도를 측정하기 위하여 Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)에 의해 개발된 The Satisfaction With Life Scale(SWLS)의 한국어판(조명환, 차경호, 1998)을 일부 수정하여 사용하였다. SWLS는 총 5개(예, “전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다”)의 문항에 대해 7점 Likert식 척도(1 = “전혀 그렇지 않다”, 7 = “매우 그렇다”)상에서 평정하도록 구성되어 있다. 5개 문항의 평균값이 본 연구의 분석에 이용되었다. 1-3차 설문 조사의 SWLS의 내적일치도 계수는 .82, .83, .74이었다.

#### 긍정 및 부정 정서

Watson, Clarck 및 Tellegen(1988)이 개발한 Positive Affect and Negative Affect Schedule(PANAS)를 이용하여 긍정 및 부정 정서 정도를 측정하였다. 본 연구에서는 이현희, 김은정과 이민규(2003)이 한글로 번역하여 타당화한 설문도구를 사용하였다. PANAS는 긍정 정서 경험을 묻는 10개의 긍정 형용사 문항(예, “흥미진진한”, “신나는”, “활기찬”)과 부정 정서 경험을 묻는 10개의 부정 형용사 문항(예, “짜증난”, “화난”, “불안한”)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 특질 수준의 정서를 측정하는 것을 목표로하였기 때문에, 현재 순간에 느끼는 기분이나 특정 상황에서 느끼는 정서가 아닌 평소 일반적으로 경험하는 정서를 연구 참가자들에게 물었다(Diener & Emmons, 1984). 구체적으로, 연구 참여자들은 일상에서 주

어진 긍정/부정 개별 정서들을 얼마나 경험하는지를 5점 Likert식 척도(1 = “전혀 그렇지 않다”, 5 = “매우 그렇다”)상에 보고하였다. 긍정 정서와 부정 정서 각 10개 문항의 평균값이 분석에 이용되었다. 1-3차 설문 조사의 긍정 정서의 내적 일치도 계수는 .84, .87, .88이었고, 부정 정서의 내적 일치도 계수는 .86, .87, .87이었다.

### 주관적 안녕감

주관적 안녕감(Subjective Well-Being; SWB)은 Diener(1984)에서처럼 삶에 대한 만족도와 긍정 정서 평균의 합에서 부정 정서 평균을 뺀 차이 점수로 계산하였다. 삶에 대한 만족도와 긍정 및 부정 정서의 측정 도구인 SWLS와 PANAS의 Likert 점수가 서로 상이하기 때문에 매 시점별로 해당 점수들을 표준화한 후 SWB 점수를 산출하였다.

### 절차 및 분석 방법

1차, 2차, 그리고 3차 설문조사는 1년 간격으로 2010년, 2011년 그리고 2012년에 행해졌다. 각 시점에서 낙관성, 삶에 대한 만족도, 그리고 긍정 및 부정 정서가 함께 측정되었다. 모든 설문 조사는 연구 참가자들이 실험실에 방문하여 이루어졌으며 연구 참가자들은 3-8명까지 소규모 집단으로 설문에 참여하였다. 연구 참여자들은 설문에 앞서 연구의 목적과 참가자의 권리에 대한 안내를 받았으며, 본 연구에서 분석된 변인들 이외에도 다양한 문항들에 응답하였다. 참가자들은 매 시점마다 설문 참여의 대가로 30,000원을 지급 받았다.

본 연구의 분석은 SPSS 23과 AMOS 20을 이용하여 이루어졌다. 먼저 낙관성, 삶에 대한 만족도, 긍정 및 부정 정서, 그리고 주관적 안녕감의 1-3차 시점 평균과 표준 편차, 그리고 서로간의 상관계수를 살펴보았다. 다음으로는 낙관성과 행복 관련 변인들 간의 인과성을 살펴보기 위해

Lagged Model; ACLM)을 이용하여 자료를 분석하였다. 앞서 설명한 것처럼 낙관성과 행복 정도 간의 인과성이 양방향 모두 가능하기 때문에 모형 설계시 모든 변수 간에 이전 시점(t-1)이 이후 시점(t)를 설명할 수 있도록 교차회귀계수를 추정하였다.

## 결 과

### 기술통계량 및 상관분석

표 1에 1-3차 시점에 걸쳐 주요 변수들의 평균과 표준 편차 그리고 각각의 변인들 간의 상관관계가 제시되어 있다. 이전의 횡단 수준에서 분석한 연구들의 결과처럼 동 시점에서의 낙관성과 행복 관련 변인들 간에는 유의미한 상관이 확인되었다. 같은 시점에 측정된 낙관성과 주관적 안녕감, 삶에 대한 만족감, 그리고 긍정 및 부정 정서 간의 상관을 분석해본 결과, 낙관성과 주관적 안녕감 간에는 0.55~0.59의 정적 상관이, 낙관성과 삶에 대한 만족감 간에는 0.49~0.55의 정적 상관이, 낙관성과 긍정 정서 간에는 0.37~0.42의 정적 상관이, 그리고 낙관성과 부정 정서 간에는 -0.44~-0.36의 부적 상관이 나타났다. 다음으로 서로 측정 시점이 다른 낙관성과 행복 관련 변인 간의 상관을 분석하였다. 상관 분석 결과 서로 상이한 시점에서 측정된 경우에도 낙관성과 행복 관련 변인들 간에 유의미한 상관이 관찰되었다. 구체적으로 살펴보면 서로 상이한 시점에서의 낙관성과 주관적 안녕감 사이에서는 0.36~0.39의 정적 상관이, 낙관성과 삶에 대한 만족도 사이에서는 0.34~0.46의 정적 상관이, 낙관성과 긍정 정서 사이에서는 0.20~0.28의 정적 상관이, 그리고 낙관성과 부정 정서 사이에서는 -0.37~-0.23의 부적 상관이 확인되었다. 평균적으로 동시점에서의 상관 크기가 상이한 시점에서의 상관 크기보다 큰 것으로 나타났다.



표 1. 측정시점에 따른 주요 변수들의 기술통계량과 변인들 간의 상관

	가. 낙관성			나. 주관적 안녕감			다. 삶에 대한 만족도			라. 긍정 정서			마. 부정 정서		
	1차	2차	3차	1차	2차	3차	1차	2차	3차	1차	2차	3차	1차	2차	3차
1차															
가. 2차	0.66 <sup>***</sup>														
3차	0.63 <sup>***</sup>	0.74 <sup>***</sup>													
나. 1차	0.59 <sup>***</sup>	0.36 <sup>***</sup>	0.39 <sup>***</sup>												
2차	0.42 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.43 <sup>***</sup>	0.45 <sup>***</sup>											
3차	0.39 <sup>***</sup>	0.46 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>	0.50 <sup>***</sup>	0.57 <sup>***</sup>										
다. 1차	0.53 <sup>***</sup>	0.34 <sup>***</sup>	0.38 <sup>***</sup>	0.82 <sup>***</sup>	0.38 <sup>***</sup>	0.47 <sup>***</sup>									
2차	0.42 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.46 <sup>***</sup>	0.49 <sup>***</sup>	0.83 <sup>***</sup>	0.52 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>								
3차	0.38 <sup>***</sup>	0.42 <sup>***</sup>	0.49 <sup>***</sup>	0.48 <sup>***</sup>	0.50 <sup>***</sup>	0.84 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>							
라. 1차	0.38 <sup>***</sup>	0.20 <sup>**</sup>	0.20 <sup>**</sup>	0.74 <sup>***</sup>	0.24 <sup>***</sup>	0.24 <sup>***</sup>	0.43 <sup>***</sup>	0.21 <sup>***</sup>	0.23 <sup>***</sup>						
2차	0.25 <sup>***</sup>	0.37 <sup>***</sup>	0.24 <sup>***</sup>	0.27 <sup>***</sup>	0.77 <sup>***</sup>	0.36 <sup>***</sup>	0.14 <sup>*</sup>	0.51 <sup>***</sup>	0.28 <sup>***</sup>	0.32 <sup>***</sup>					
3차	0.28 <sup>***</sup>	0.35 <sup>***</sup>	0.42 <sup>***</sup>	0.35 <sup>***</sup>	0.40 <sup>***</sup>	0.76 <sup>***</sup>	0.32 <sup>***</sup>	0.36 <sup>***</sup>	0.55 <sup>***</sup>	0.31 <sup>***</sup>	0.45 <sup>***</sup>				
마. 1차	-0.44 <sup>***</sup>	-0.30 <sup>***</sup>	-0.33 <sup>***</sup>	-0.75 <sup>***</sup>	-0.41 <sup>***</sup>	-0.44 <sup>***</sup>	-0.47 <sup>***</sup>	-0.35 <sup>***</sup>	-0.34 <sup>***</sup>	-0.27 <sup>***</sup>	-0.16 <sup>**</sup>	-0.18 <sup>**</sup>			
2차	-0.32 <sup>***</sup>	-0.36 <sup>***</sup>	-0.30 <sup>***</sup>	-0.30 <sup>***</sup>	-0.73 <sup>***</sup>	-0.44 <sup>***</sup>	-0.20 <sup>**</sup>	-0.43 <sup>***</sup>	-0.32 <sup>***</sup>	-0.04 <sup>***</sup>	-0.29 <sup>***</sup>	-0.12 <sup>*</sup>	0.46 <sup>***</sup>		
3차	-0.25 <sup>***</sup>	-0.29 <sup>***</sup>	-0.37 <sup>***</sup>	-0.32 <sup>***</sup>	-0.40 <sup>***</sup>	-0.69 <sup>***</sup>	-0.20 <sup>**</sup>	-0.28 <sup>***</sup>	-0.39 <sup>***</sup>	-0.03 <sup>***</sup>	-0.11 <sup>***</sup>	-0.20 <sup>***</sup>	0.50 <sup>***</sup>	0.56 <sup>***</sup>	
M	3.80	3.68	3.75	0.00	0.00	0.00	4.50	4.32	4.43	3.00	3.01	2.99	2.35	2.51	2.54
SD	0.63	0.68	0.66	2.31	2.33	2.29	1.00	1.07	1.02	0.70	0.70	0.72	0.72	0.77	0.77

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

자기회귀교차지연모형 분석: 주관적 안녕감

낙관성과 주관적 안녕감 간의 인과 관계를 파악하기 위해 자기회귀교차지연모형(ACLM)으로 분석하였다. 자기회귀교차지연모형은 관심 변인들을 종단 측정하여, 동일 변인의 t-1시점 값이 t시점의 값을 예측하여 얻어지는 자기회귀 변수와 t-1시점의 한 변인의 값이 t시점의 다른 변수의 값을 예측하는 교차지연 변수 추정을 통해 인과성 추정할 수 있게 한다(홍세희, 유숙경, 2004). 특히 자기회귀교차지연 모형 검정 방법은 이론이나 논리적으로 쌍방 인과 관계가 가능한 변인들 사이에 인과 방향을 경험적으로 검증할 수 있는 특징을 갖는다(홍세희, 박민선, 김원정, 2007). 그림 1과 같이 자기회귀교차지연 모형을 구성하여 t-1시점의 낙관성이 t시점의 주관적 안녕감을 예측하는 정도, 그리고 동시에 t-1시점의 주관적 안녕감이 t시점의 낙관성을 예측하는 정도를 추정하였다.

낙관성과 주관적 안녕감의 자기회귀교차지연 모형 분석 결과 만족할 수준의 모델 적합도 지표를 나타냈다( $\chi^2(4) = 40.40, p < .001$ ; CFI = .95). 경로계수를 살펴보면(표 2 참조), 낙관성과 주관적 안녕감 모두 이전 시점(t-1)의 값이 다음 시점(t)의 값을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 1차 낙관성은 2차 낙관성을 유의하게 예

측했으며( $\beta = .67, p < .001$ ), 2차 낙관성도 3차 낙관성을 유의하게 예측하였다( $\beta = .73, p < .001$ ). 주관적 안녕감 역시 1차가 2차를 유의하게 예측했으며( $\beta = .32, p < .001$ ), 2차 역시 3차를 유의하게 예측하였다( $\beta = .46, p < .001$ ).

다음으로 교차지연회귀계수를 보면, 1차 시점에서의 낙관성 값은 2차 시점의 주관적 안녕감 값을 유의미하게 예측하였다( $\beta = .23, p < .001$ ). 동일하게 2차 시점에서의 낙관성 값 역시 3차 시점에서의 주관적 안녕감 값을 유의하게 예측함을 확인할 수 있었다( $\beta = .21, p < .001$ ). 그에 반해 주관적 안녕감의 교차지연 계수값은 1차에서 2차, 그리고 2차에서 3차 모두에서 유의하지 않은 것으로 나타났다( $\beta = -.03, ns$ ;  $\beta = .02, ns$ ). 이러한 결과는 낙관성이 주관적 안녕감의 원인 변인으로 작용하지만 주관적 안녕감은 낙관성의 원인 변인으로 작용하지 않음을 보여 준다.

자기회귀교차지연모형 분석: 삶에 대한 만족도, 긍정 및 부정 정서

주관적 안녕감은 전반적인 삶에 대한 인지적 평가에 해당하는 삶에 대한 만족도와 정서적 경험에 해당하는 긍정 및 부정 정서로 구성되어 있다. 각 요소들은 유의한 관련성을 맺고 있지

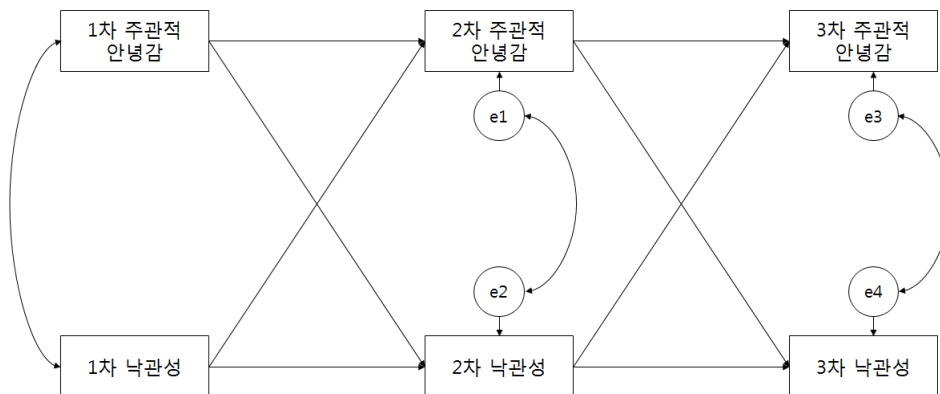


그림 1. 주관적 안녕감과 낙관성의 자기회귀교차지연 모형

표 2. 주관적 안녕감과 낙관성의 자기회귀교차지연 모형에 대한 경로 계수

	추정치(표준오차)	표준화된 추정치
주관적 안녕감 1차 → 2차 주관적 안녕감	.32***(.07)	.32
주관적 안녕감 1차 → 2차 낙관성	-.01 (.02)	-.03
주관적 안녕감 2차 → 3차 주관적 안녕감	.46***(.06)	.46
주관적 안녕감 2차 → 3차 낙관성	.01 (.01)	.02
낙관성 1차 → 2차 낙관성	.73***(.06)	.67
낙관성 1차 → 2차 주관적 안녕감	.87***(.24)	.23
낙관성 2차 → 3차 낙관성	.70***(.05)	.73
낙관성 2차 → 3차 주관적 안녕감	.70***(.20)	.21

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

만, 서로 변별되는 독립적 구성체의 성격을 갖는다(Lucas, Diener, & Suh, 1996). 따라서 낙관성과 주관적 안녕감 간의 인과 방향을 확인했다 하더라도 해당 결과가 주관적 안녕감을 구성하는 개별 요소에 그대로 적용된다고 단언하기 어렵다. 또한, 이전 몇몇 연구들은 낙관성과 삶에 대한 만족도 그리고 긍정 및 부정 정서 간의 관계에 차이가 있음을 보여주고 있다(Chang, 2002;

Chang & Sanna, 2001; Daukantaite & Bergman, 2005). 이런 이유에서 주관적 안녕감의 하위 구성 요소들과 낙관성 간의 인과 방향성을 탐색하고자 삶에 대한 만족도, 긍정 정서, 부정 정서와 낙관성을 포함하는 자기회귀교차지연 모형(그림 2. 참조)을 구성하여 분석하였다.

삶에 대한 만족도, 긍정 정서, 부정 정서와 낙관성 자기회귀교차지연 모형은 만족할 수준의

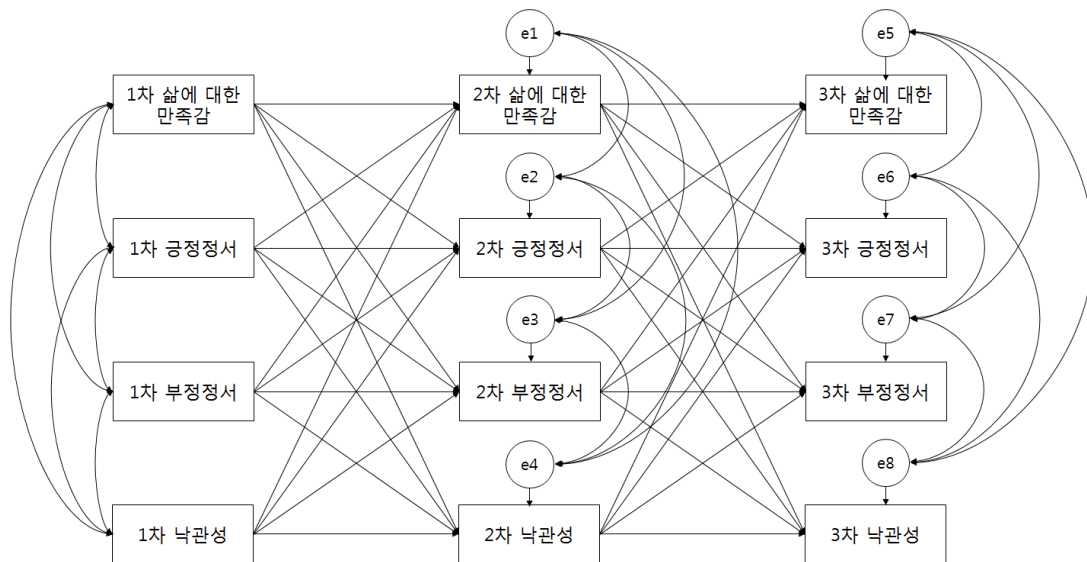


그림 2. 삶에 대한 만족감, 긍정 및 부정 정서, 낙관성의 자기회귀교차지연 모형

표 3. 삶에 대한 만족도, 긍정 및 부정 정서, 낙관성의 자기회귀교차지연 모형에 대한 경로 계수

	추정치(표준오차)	표준화된 추정치
삶에 대한 만족도 1차 → 2차 삶에 대한 만족도	.51 <sup>***</sup> (.07)	.47
삶에 대한 만족도 1차 → 2차 긍정 정서	-.06 (.05)	-.08
삶에 대한 만족도 1차 → 2차 부정 정서	.04 (.05)	.05
삶에 대한 만족도 1차 → 2차 낙관성	.00 (.04)	.00
삶에 대한 만족도 2차 → 3차 삶에 대한 만족도	.45 <sup>***</sup> (.06)	.47
삶에 대한 만족도 2차 → 3차 긍정 정서	.08 (.05)	.12
삶에 대한 만족도 2차 → 3차 부정 정서	-.04 (.05)	-.05
삶에 대한 만족도 2차 → 3차 낙관성	.07 <sup>*</sup> (.33)	.11
긍정 정서 1차 → 2차 긍정 정서	.32 <sup>***</sup> (.07)	.29
긍정 정서 1차 → 2차 삶에 대한 만족도	-.12 (.09)	-.07
긍정 정서 1차 → 2차 부정 정서	.16 <sup>*</sup> (.07)	.13
긍정 정서 1차 → 2차 낙관성	-.06 (.06)	-.06
긍정 정서 2차 → 3차 긍정 정서	.35 <sup>***</sup> (.06)	.34
긍정 정서 2차 → 3차 삶에 대한 만족도	-.05 (.09)	-.03
긍정 정서 2차 → 3차 부정 정서	.12 (.07)	.11
긍정 정서 2차 → 3차 낙관성	-.09 (.05)	-.09
부정 정서 1차 → 2차 부정 정서	.45 <sup>***</sup> (.07)	.42
부정 정서 1차 → 2차 삶에 대한 만족도	-.12 (.09)	-.08
부정 정서 1차 → 2차 긍정 정서	-.06 (.07)	-.06
부정 정서 1차 → 2차 낙관성	-.02 (.05)	-.02
부정 정서 2차 → 3차 부정 정서	.53 <sup>***</sup> (.06)	.53
부정 정서 2차 → 3차 삶에 대한 만족도	-.10 (.07)	-.07
부정 정서 2차 → 3차 긍정 정서	.09 (.06)	.09
부정 정서 2차 → 3차 낙관성	-.02 (.04)	-.02
낙관성 1차 → 2차 낙관성	.72 <sup>***</sup> (.06)	.67
낙관성 1차 → 2차 삶에 대한 만족도	.28 <sup>**</sup> (.10)	.17
낙관성 1차 → 2차 긍정 정서	.16 <sup>*</sup> (.08)	.14
낙관성 1차 → 2차 부정 정서	-.26 <sup>**</sup> (.08)	-.21
낙관성 2차 → 3차 낙관성	.68 <sup>***</sup> (.05)	.71
낙관성 2차 → 3차 삶에 대한 만족도	.22 <sup>*</sup> (.09)	.15
낙관성 2차 → 3차 긍정 정서	.20 <sup>**</sup> (.07)	.19
낙관성 2차 → 3차 부정 정서	-.13 (.07)	-.11

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

모델 적합도 지표 값을 나타냈다( $\chi^2(16) = 91.68$ ,  $p < .001$ ; CFI = .95). 경로계수를 살펴보면(표 3 참조), 자기회귀계수의 경우 앞서와 마찬가지로 삶에 대한 만족도, 긍정 정서 그리고 부정 정서 모두에서 유의한 것으로 확인되었다. 1차 삶에 대한 만족도는 2차 삶에 대한 만족도를 유의하게 예측했으며( $\beta = .47$ ,  $p < .001$ ), 2차 삶에 대한 만족도 역시 3차 삶에 대한 만족도를 유의하게 예측하였다( $\beta = .47$ ,  $p < .001$ ). 긍정 정서의 경우에도 1차 긍정 정서가 2차 긍정 정서를 유의하게 예측했으며( $\beta = .29$ ,  $p < .001$ ), 2차 긍정 정서가 3차 긍정 정서를 유의하게 예측하였다( $\beta = .34$ ,  $p < .001$ ). 부정 정서 또한 1차가 2차를 유의하게 예측했으며( $\beta = .42$ ,  $p < .001$ ), 2차가 3차를 유의하게 예측하였다( $\beta = .53$ ,  $p < .001$ ).

다음으로 교차지연회귀계수를 보면, 이전 시점의 낙관성이 이후 시점의 삶에 대한 만족도, 긍정 정서, 그리고 부정 정서를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 1차 시점에서의 낙관성 값은 2차 시점의 삶에 대한 만족도( $\beta = .17$ ,  $p = .007$ ), 긍정 정서( $\beta = .14$ ,  $p = .046$ ), 그리고 부정 정서( $\beta = -.21$ ,  $p = .001$ ) 값을 유의하게 예측하였다. 2차 시점에서의 낙관성 값 역시 3차 시점에서의 삶에 대한 만족도( $\beta = .15$ ,  $p = .014$ )와 긍정 정서( $\beta = .19$ ,  $p = .003$ )를 유의하게 예측하였다. 3차 시점의 부정 정서 값의 경우, 2차 낙관성이 예측하는 정도가 통계적으로 유의하지는 않았지만 앞선 결과들과 동일한 경향성을 보였다( $\beta = -.11$ ,  $p = .068$ ). 그에 반해 이전 시점의 삶에 대한 만족도, 긍정 및 부정 정서는 이후 시점의 낙관성을 유의미하게 예측하지 못했다. 1차 시점의 삶에 대한 만족도( $\beta = .00$ ,  $m$ ), 긍정 정서( $\beta = -.06$ ,  $m$ ), 그리고 부정 정서( $\beta = -.02$ ,  $m$ ) 모두 2차 시점의 낙관성을 예측하지 못하였다. 2차와 3차간의 교차계수에서도 2차 시점의 긍정 정서( $\beta = -.09$ ,  $m$ )와 부정 정서( $\beta = -.02$ ,  $m$ )는 3차 시점의 낙관성을 유의하게 예측하지 못했다. 예외적으로 2차 시점의 삶에

대한 만족도가 3차 시점의 낙관성을 유의수준에서 예측하였다( $\beta = .11$ ,  $p = .04$ ). 교차지연회귀계수 결과를 종합해보면, 낙관성이 삶에 대한 만족도, 긍정 정서, 그리고 부정 정서의 원인변인임을 확인할 수 있다. 반면에, 삶에 대한 만족도, 긍정 정서, 그리고 부정 정서는 낙관성의 원인변인으로 작용하지 않는 것으로 나타났다.<sup>1)</sup>

## 논 의

본 연구는 기존에 연구들이 낙관성을 행복의 예언 변인으로 고정하던 전통에서 벗어나 두 변인 간의 방향성을 쌍방향적으로 가정하고 낙관성과 행복 간의 인과 방향을 탐색하였다. 또한 행복의 측정치로써 주관적 안녕감을 구성하는 하위요소들이 낙관성과 맺는 개별적 관계에서도 동일한 양상이 나타나는지 검토하고자 했다. 본 연구에서는 이와 같은 낙관성과 행복의 인과관계를 체계적으로 검증하기 위해 종단연구를 실시하였고, 1년 간격으로 세 시점에 걸쳐 주관적 안녕감의 구성요소인 삶의 만족도, 긍정 정서, 부정 정서, 그리고 낙관성을 측정하였다. 수집된 종단 자료는 낙관성과 주관적 안녕감의 인과 방향을 추정하기 위해 자기회귀교차지연모형을 구성하여 분석되었다. 더불어, 주관적 안녕감을 구성하는 하위 요소인 삶의 만족도, 긍정 정서 및 부정 정서 각각에 대해서도 동일한 모형으로 검

1) 추가적으로 긍정 정서 값으로부터 부정 정서 값을 빼, 정서적 안녕감 값을 산출하여 삶에 대한 만족도, 정서적 안녕감, 낙관성을 포함하는 자기회귀교차지연 모형( $\chi^2(9) = 65.75$ ,  $p < .001$ ; CFI = .96)을 구성하여 분석했다. 교차지연회귀계수값을 확인해본 결과, 이전 모형들에서 얻은 결과들과 일관되게 이전 시점의 낙관성이 이후 시점의 삶에 대한 만족감( $\beta > .15$ ,  $p < .05$ )과 정서적 안녕감( $\beta > .19$ ,  $p < .01$ )을 유의하게 예언하는 것으로 확인되었다. 반면 삶에 대한 만족도( $\beta < .06$ ,  $m$ )와 정서적 안녕감( $\beta > -.02$ ,  $m$ )은 이후 시점의 낙관성을 통계적으로 유의한 수준에서 예언하지 못하였다.

증해보았다.

#### 주요 결과와 의의

본 연구에서 확인한 주요 결과는 다음과 같았다. 첫째, 낙관성과 주관적 안녕감, 그리고 주관적 안녕감의 하위 요소인 삶에 대한 만족도, 긍정정서 및 부정정서는 유의미한 정적 혹은 부적 상관을 나타냈다. 비록 상관의 크기가 동일 시점에 측정된 경우보다는 작았지만, 서로 다른 시점에 측정된 낙관성과 행복 관련 변인들 간에도 유의미한 상관이 일관되게 관찰되었다. 둘째, 자기회귀교차지연 분석 결과 이전의 낙관성은 다음 시점의 주관적 안녕감을 예측한 반면, 주관적 안녕감은 다음 시점의 낙관성을 예측하지 못했다. 셋째, 주관적 안녕감의 하위 개별요소들로 나누어 자기회귀교차지연 분석을 실시한 경우에도 일관되게 이전 시점의 낙관성이 이후 시점의 삶의 만족도, 긍정 정서 및 부정 정서를 각각 예측하는 것으로 나타났으며, 그 역방향은 통계적으로 유의미하지 않았다. 이러한 낙관성이 행복을 예측하는 결과는 세 시점에 걸쳐 일정하게 반복적으로 검증되었다. 즉, 1차 시점의 낙관성이 2차 시점의 행복 변인들을 예측하고, 2차 시점의 낙관성이 3차 시점의 행복변인들을 예측하는 방향이 일관적으로 반복 확인되었다. 한편, 반대 방향인 1차 시점의 행복변인들이 2차 시점의 낙관성으로 향하는 경로나, 2차 시점의 행복변인들이 3차 시점의 낙관성으로 향하는 경로는 한 번의 예외(2차의 삶에 대한 만족도 → 3차 낙관성)를 제외하고는 거듭 유의미하지 않은 것으로 확인되었다.

이상의 결과들은 낙관성이 행복의 원인으로 작용할 수는 있지만 행복이 낙관성의 원인으로 작용할 수는 없음을 수렴적으로 보여준다. 즉 본 연구 결과는 낙관성이 행복의 예측 변인이라는 기존 연구들의 가정을 지지해주는 중요한 경험적 증거가 된다. 본 연구의 상관 결과를 보게 되면 시점 내, 시점 간 낙관성과 행복 측정치들

이 서로 간에 모두 유의미한 상관관계가 있음을 확인할 수 있다. 두 변인간의 강한 상관에도 불구하고, 인과모형에서는 일관적으로 한 방향성만 유의미했다는 점에 주목할 필요가 있다. 다시 말해서, 횡단상관연구에서는 양방향의 해석이 모두 가능했을 두 변인의 관계에 대해, 본 연구에서는 종단연구설계를 통해 행복이 낙관성을 예측하는 방향을 기각하고, 낙관성이 행복을 예측하는 방향에 대한 실증적 결과를 도출했다. 더 나아가, 본 연구는 세 개의 시점에서 낙관성과 행복을 측정했기 때문에 반복적으로 두 변인의 인과성을 검증할 수 있었다. 즉, 1차 시점에서 2차 시점으로 가는 관계, 그리고 2차에서 3차 시점으로 가는 관계에서 동일한 인과 방향을 재차 확인했기 때문에, 본 연구의 결과는 기존의 두 시점 종단연구의 결과보다, 낙관성이 주관적 안녕감의 원인 변인임을 더 강력하게 지지해 주었다.

비록 본 연구의 결과가 기존 연구들의 것과 유사하게 보일지라도, 본 연구는 기존 연구들과는 차별되는 여러 중요한 의의를 갖는다. 첫째, 본 연구는 다수의 기존 연구들과 달리 낙관성과 행복간의 쌍방향성을 가정하고 두 가지 가능한 인과방향 중 어느 쪽이 유의한 방향인지를 실증적으로 검증했다는 점에서 의의가 있다. 즉, 본 연구는 기존의 낙관성과 행복의 관계를 밝힌 연구들을 단순히 반복 검증하는 데 그치지 않고, 인과방향에 대한 명확한 경험적 증거를 제시하고 있다. 본 연구에서는 기존 연구들에서 당연히 여겨 간과해왔던 인과 방향의 유의성을 검증하였는데, 이는 행복을 종속변수로만 고정해 연구하는 기존의 틀을 벗어나 행복을 독립변수로 보는 최근 심리학의 동향을 반영한 시도로 볼 수 있다(구재선, 서은국, 2012; 김경미, 류승아, 최인철, 2014; Lyubomirsky et al., 2005). 특히 국내에서는 행복에서 낙관성에 이르는 경로를 경험적으로 검증한 연구가 없었다는 점에서 그 중요성을 찾을 수 있다.

둘째, 본 연구는 상태 수준이 아닌 특질 수준

의 행복과 낙관성의 관계를 탐색했다는 점에서 의의를 갖는다. 기존 연구들은 주로 상태 수준의 만족감 혹은 정서 상태를 측정하여 낙관성이 상태 수준의 행복에 미치는 영향력을 조사하였다. 하지만, 본 연구에서는 행복을 특질 수준에서 측정함으로써 낙관성이 상태 수준의 행복감 뿐 아니라 특질 수준의 행복도 정적으로 예측함을 실증적으로 보여줬다.

셋째, 한국인을 대상으로 종단연구를 실시하여 얻은 결과라는 점에서도 중요한 의의를 갖는다. 낙관성과 행복의 관계를 다룬 그동안의 국내 연구들은 모두 횡단연구였으며, 두 변인의 관계를 매개하는 변인을 확인하는 데 집중했다(김경민, 임정하, 2012; 김정수, 조한익, 2010; 김혜정, 백용매, 2006; 신현숙, 서윤주, 2010; 이민정, 최진아, 2013; 조은아, 이희경, 2011). 이에 반해, 본 연구에서는 효과의 방향성을 검증하는데 보다 우월한 종단연구 데이터를 수집하여 국내에서는 처음으로 낙관성과 행복의 인과관계 방향을 경험적으로 검증했다는 데 가치를 갖는다.

넷째, 연구의 대상이 특수한 집단이 아니라, 일반인이었다는 점에서도 본 연구는 유용성을 갖는다. 낙관성과 행복의 인과관계를 살핀 국외 종단연구들은 건강 문제로 수술을 받은 환자들의 경우처럼 주요한 위기 사건을 겪고 있는 특수한 집단을 대상으로 연구를 진행한 경우가 대부분이다(Chamberlain et al., 1992; Fitzgerald et al., 1993; Scheier et al., 1989). 때문에, 해당 연구에서 얻은 결과를 일반인에게 그대로 적용하는 것에는 분명한 한계가 있다(Chang & Sanna, 2001). 본 연구에서는 일반인 대학생을 대상으로 하여, 낙관성을 행복의 선행변인으로 규명했기 때문에, 이러한 결과에 대한 보다 높은 일반화 가능성을 확보했다고 볼 수 있다. 또한 이는 낙관성 증진에 대한 노력이 비단 임상 장면에서 뿐만 아니라, 일반인을 대상으로도 유용하게 적용될 가능성을 제안한다.

#### 한계 및 후속연구 제언

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 3년이라는 다소 짧은 기간 동안 진행되었기 때문에, 보다 장기간으로 조사한 종단연구에서도 같은 양상의 결과가 나타날지 확인할 필요가 있다. 다시 말해, 특질 수준에서의 낙관성은 상황-일반적(situation-general)이고 장기간에 걸쳐 안정성을 띠는 일종의 성격 변인이기 때문에(Scheier & Carver, 1992), 행복이 낙관성에 미치는 영향력을 탐색하기에 3년이라는 시간이 부족했을 가능성이 있다. 실제로, 중년의 참여자들을 대상으로 수행한 Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, 및 Kiecolt-Glaser(1997)의 연구에 따르면 부정적인 생애 사건의 경험이 이후 비관성을 예측하는 것으로도 나타났다. 이는 최소 중년기에는 생애 사건 경험 종류에 따라 낙관성과 행복의 인과관계가 상이한 양상으로 나타날 수 있음을 보여주는 간접적인 증거라 할 수 있다. 따라서 본 연구 참여자들을 지속적으로 추적하여, 연구 참여자들이 중장년층에 접어들면서 생애 사건 경험에 따라 낙관성과 행복의 인과관계가 상이한 양상을 보이는지 검증해보는 것도 의미 있는 시도라 할 수 있다.

두 번째 제한점은 본 연구의 결과가 대학생 집단에 한정하여 확인됐다는 점이다. 즉, 대학생들은 다양한 연령대를 대표하는 집단이라고 간주되기 어렵고, 중대한 삶의 사건을 경험하기도 이른 연령대라고 볼 수 있다. 또한 여타 연령대와 비교하여 낙관성과 행복 정도에 대한 변산성이 비교적 낮은 집단일 수 있다는 한계점을 안고 있다. 이러한 이유로 본 연구에 얻어진 인과 방향을 세대 보편적으로 해석하는 오류를 범하지 않도록 주의해야 한다. 따라서 앞서 언급한 바와 같이, 낙관성과 행복의 인과관계에 대한 철저한 검증을 위해서는 다양한 연령대를 아우르는 연구 참여자들로 구성된 종단연구가 보다 바람직할 것이다.

마지막으로, 본 연구만으로는 개입 프로그램

을 통한 낙관성의 인위적 향상이 행복에 가져오는 효과에 대해서 정확히 예측할 수 없다. 종단 자료를 활용하여 낙관성이 행복의 유의미한 예측 변인임을 경험적으로 밝혀냈지만, 낙관성 증진 개입 프로그램과 같은 인위적 조작으로 향상된 낙관성도 행복에 긍정적 영향을 미칠지에 대해서는 명확히 답하기 어렵다. 행복과의 관계에서 선천적으로 타고나는 낙관성과 후천적 노력을 통해 향상된 낙관성 간에 차이가 있을 수 있다. 따라서 체계적으로 설계된 실험 연구나 중재 프로그램을 통하여 낙관성의 인위적 증진이 행복에 긍정적인 변화를 가지고 오는 지에 대한 검증이 필요하다. 만약, 인위적 조작으로 향상된 낙관성도 행복에 긍정적 효과를 가지는 것으로 확인된다면 기존의 낙관성 증진 개입 프로그램(신현숙, 서운주, 2010; Meevissen et al., 2011; Peters et al., 2010)을 활용하여 낙관성 뿐 아니라 특질 수준의 행복의 향상도 기대해볼 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 구재선, 서은국 (2012). 행복은 4년 후 학업성취를 예측한다. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 26, 35-50.
- 권혜경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교 만족도에 미치는 영향-성취동기와 자아 강도를 매개변인으로. 미발표 석사학위 청구 논문. 가톨릭대학교.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2014). 행복과 학업성취. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 20, 329-346.
- 김경민, 임정하 (2012). 대학생의 낙관성과 행복 추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *Family and Environment Research*, 50, 89-101.
- 김정수, 조한익 (2010). 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22, 797-820.
- 김혜정, 백용매 (2006). 낙관성과 스트레스 대처양식이 대학생의 우울과 생활 만족도에 미치는 영향. *상담학연구*, 7, 683-699.
- 신현숙, 서운주 (2010) 낙관성 증진 프로그램이 여자 중학생의 성향적 낙관성, 우울, 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 학교, 7, 295-313.
- 이민정, 최진아 (2013). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 14, 3739-3751.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지 : 임상, 22, 935-946.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조은아, 이희경 (2011). 낙관성/비관성이 대학생 활 적응 및 긍정/부정 정서에 미치는 영향: 성취목표지향성의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 18, 351-374.
- 홍세희, 박민선, 김원정 (2007). 인터넷 중독과 부모와의 의사소통 사이의 자기회귀 교차지연 효과 검증: 성별간 다집단 분석. *교육심리연구*, 21, 129-143.
- 홍세희, 유숙경 (2004). Autoregressive Crosslagged Model 을 적용한 내외통제성과 학업성취의 종단관계 연구. *교육심리연구*, 18, 381-392.
- Allison, P. J., Guichard, C., & Gilain, L. (2000). A prospective investigation of dispositional optimism as a predictor of health-related quality of life in head and neck cancer patients. *Quality of life research*, 9, 951-960.
- 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.
- Brisette, 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.
- Bromberger, J. T., & Matthews, K. A. (1996). A longitudinal study of the effects of pessimism, trait anxiety, and life stress on depressive symptoms in middle-aged women. *Psychology and Aging*, 11, 207-213.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2010). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 290 - 314.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... & 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, 375-390.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Chamberlain, K., Petrie, K., & Azariah, R. (1992). The role of optimism and sense of coherence in predicting recovery following surgery. *Psychology and Health*, 7, 301-310.
- Chang, E. C. (2002). Cultural differences in psychological distress in Asian and Caucasian American college students: Examining the role of cognitive and affective concomitants. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 47 - 59.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16, 524 - 531
- Clore, G. L., & Gasper, K. (2000). Feeling is Believing: Some Affective Influences on Belief. In N. H. Frijda, A. S. R. Manstead, & S. Bem (Eds.) *Emotions and beliefs: How do emotions influence beliefs?* (pp. 10-44). Cambridge: Cambridge University Press.
- Curbow, B., Somerfield, M. R., Baker, F., Wingard, J. R., & Legro, M. W. (1993). Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 423-443.
- Daukantaite, D., & Bergman, L. R. (2005). Childhood roots of women's subjective well-being: The role of optimism. *European Psychologist*, 10, 287 - 297.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- 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. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., &

- Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, 25-43.
- Giltay, E. J., Zitman, F. G., & Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of depressive symptoms during 15 years of follow-up: the Zutphen Elderly Study. *Journal of Affective Disorders, 91*, 45-52.
- Litt, M. D., Tennen, H., Affleck, G., & Klock, S. (1992). Coping and Cognitive factors in adaptation to in vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine, 15*, 171-187.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616 - 628.
- Luger, T., Cotter, K. A., & Sherman, A. M. (2009). It's all in how you view it: Pessimism, social relations, and life satisfaction in older adults with osteoarthritis. *Aging & Mental Health, 13*, 635-647.
- Luhmann, M., Hawkey, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality, 46*, 431-441.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 371-378.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*, 10-19.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *Journal of Positive Psychology, 5*, 204-211.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological Review, 91*, 347-374.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*, 239-256.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin, 128*, 934.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: is it more important to be optimistic or not to be pessimistic?. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1345-1353.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201 - 228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing 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.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E.C. Chang (ed.), *Optimism and*

- pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., 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.
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research, 89*, 41-60.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 513-523.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2003). Mood as information: 20 years later. *Psychological Inquiry, 14*, 296-303.
- Seegerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1646-1655.
- Selig, J. P., & Little, T. D., (2012). Autoregressive and cross-lagged panel analysis for longitudinal data. In B. Laursen, T. D. Little, & N. A. Card (Eds). *Handbook of developmental research methods* (pp. 265-278). New York: Guilford Press.
- Shnek, Z. M., Irvine, J., Stewart, D., & Abbey, S. (2001). Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease. *Health Psychology, 20*, 141-145.
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2013). Examining mechanisms of personality maturation the impact of life satisfaction on the development of the big five personality traits. *Social Psychological and Personality Science, 4*, 181-189.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wurm, S., Tomasik, M. J., & Tesch-Römer, C. (2008). Serious health events and their impact on changes in subjective health and life satisfaction: The role of age and a positive view on ageing. *European Journal of Aging, 5*, 117-127.

1 차원고접수 : 2016. 07. 12.

수정원고접수 : 2016. 08. 19.

최종게재결정 : 2016. 08. 22.

## **Are Optimistic People Happy or Are Happy People Optimistic?: A Longitudinal Analysis for the Examination of Causal Relationship between Optimism and Happiness**

**Jong An Choi   Minha Lee   Yuri Kwon   Incheol Choi   Eunsoo Choi**

Center for Happiness Studies  
Department of Psychology  
Seoul National University

The trait optimism has been studied extensively and found to be linked to a host of positive life outcomes. Across previous studies, optimism has been found to be positively correlated with subjective well-being. Based on these correlational data, researchers have suggested that optimism increases subjective well-being, without empirically ruling out the possibility that subjective well-being predicts optimism. This possibility needs to be empirically tested considering the recent study findings that psychological well-being has a positive influence in various life domains such as achievement and relationship. Therefore, the present study aimed to clarify the bidirectional causal relationship between optimism and subjective well-being at trait level by analyzing the yearly longitudinal data set of Korean undergraduate students ( $N = 270$ ) across three time points. The results from the autoregressive cross-lagged model showed that previous optimism predicted subsequent subjective well-being positively, whereas previous subjective well-being did not predict subsequent optimism. The theoretical and practical implications of the present results are discussed.

*Keywords : optimism, subjective well-being, autoregressive cross-lagged model, longitudinal study*