



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

삶의 의미가 고등학생의
주관적 안녕감에 미치는 영향:
자아탄력성의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

최 미 나

2023년 8월



삶의 의미가 고등학생의
주관적 안녕감에 미치는 영향:
자아탄력성의 매개효과




지도교수 김 성 봉

최 미 나

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

최미나의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 최 보 영 
위 원 박 정 환 
위 원 김 성 봉 

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

삶의 의미가 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과

최 미 나

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 삶의 의미가 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 제주도 소재 고등학교 1,2학년층을 대상으로 군집표집하였다. 자료수집은 2022년 12월 15일부터 2022년 12월 30일까지 이루어졌으며, 제주시 소재 고등학교 2곳, 서귀포 소재 고등학교 2곳에 총 510부의 설문지를 배포하여 497부를 회수하였다. 이 중 불성실하거나 누락된 문항이 있는 설문지를 제외한 469부를 분석에 사용하였다. 연구의 측정도구는 삶의 의미 척도(총 10문항, 7점 Likert), 자아탄력성 척도(총 20문항, 5점 Likert)와 주관적 안녕감 척도(총 30문항, 4점 Likert)를 사용하였다.

수집한 자료는 통계분석 프로그램인 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다. 전반적인 자료의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인 간의 관련성을 확인하기 위해 각 변수 간 상관분석을 실시하였다. 또한 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 3단계 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel

Test를 실시하였다. 이러한 분석결과를 바탕으로 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 삶의 의미와 자아탄력성, 주관적 안녕감은 서로간의 관계에서 정적상관을 보였다.

둘째, 고등학생의 삶의 의미의 하위변인인 의미추구와 의미발견이 주관적 안녕감에 영향을 끼치는 경로에서 자아탄력성이 부분 매개하여 간접 효과를 보이는 것으로 나타났다.

종합하면, 본 연구는 고등학생의 행복한 성장을 위하여 삶의 의미와 주관적 안녕감 간의 영향을 분석하고 자아탄력성이 매개한다는 것을 경험적으로 검증하였는데 그 의의가 있다. 이는 매개변인의 매개효과가 유의미한지 살펴봄으로써 상담 장면에서 주관적 안녕감과 관련된 호소문제에 대한 효과적인 개입 방안을 모색하고 교육이나 상담 프로그램에 필요한 기초 자료를 제공하는 것에 의의가 있다. 또한 상담 장면에서 삶의 의미추구 및 발견하는 것에 대해 탐색하고 구체적으로 개입할 방법들을 모색하며 실현해나가도록 도움으로써 고등학생들의 자아탄력성과 주관적 안녕감을 높이는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

주요어 : 고등학생, 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감, 매개효과

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	6
3. 연구모형	7
4. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	10
1. 삶의 의미	10
가. 삶의 의미 개념	10
나. 삶의 의미 하위요인	12
다. 고등학생의 삶의 의미	13
2. 주관적 안녕감	14
가. 주관적 안녕감의 개념	14
나. 고등학생의 주관적 안녕감	16
3. 자아탄력성	18
가. 자아탄력성의 개념	18
나. 고등학생의 자아탄력성	20
4. 주요 변인들 간의 관계	21
가. 삶의 의미와 주관적 안녕감	21
나. 자아탄력성과 주관적 안녕감	23
다. 삶의 의미와 자아탄력성	24
라. 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과	25
III. 연구방법	27
1. 연구대상 및 절차	27
2. 연구도구	28

가. 삶의 의미 척도	28
나. 자아탄력성 척도	29
다. 주관적 안녕감 척도	29
3. 자료처리 및 분석	31
IV. 연구결과 및 해석	32
1. 주요 변인들의 기술통계	32
2. 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 상관관계	33
3. 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과	34
가. 고등학생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증	34
나. 고등학생의 의미추구와 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증	36
다. 고등학생의 의미발견과 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증	38
V. 논의 및 결론	41
VI. 참고문헌	46
Abstract	62
부록	64
설문지	64

표 목 차

표Ⅲ-1 인구사회학적특성	27
표Ⅲ-2 삶의 의미 문항 구성 및 신뢰도	28
표Ⅲ-3 자아탄력성 문항 구성 및 신뢰도	29
표Ⅲ-4 주관적 안녕감 문항 구성 및 신뢰도	30
표Ⅳ-1 기술통계	32
표Ⅳ-2 변인간의 상관계수	33
표Ⅳ-3 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과	35
표Ⅳ-4 고등학생의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과	37
표Ⅳ-5 고등학생의 의미발견이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과	39

그림 목 차

그림 I -1 연구모형	7
그림 IV-1 고등학생의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형	36
그림 IV-2 고등학생의 의미추구와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형	38
그림 IV-3 고등학생의 의미발견과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형	40

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 왜 행복을 추구하려 하는가? 고대 그리스의 철학자 아리스토텔레스는 행복은 삶의 의미이며 목적이고 인간 존재의 목표이며 이유라고 했고, 달라이 라마는 삶의 궁극적인 목적은 행복을 추구하는 것이며 종교를 믿던 믿지 않던 인간은 더 나은 삶을 추구하므로 우리 삶에서 행하는 행동들은 궁극적으로 행복을 향하는 것이라고 했다. 그리고 행복이란 개인이 속한 사회가 추구하는 바람직한 가치 특성을 가지는 삶, 인지적인 측면에서 생에 대한 만족, 정서적인 측면은 생활 전반에서 지속해서 느끼는 긍정적인 정서라고 하였고(Bandura, 1977), 자기실현적 행복은 누구나 어떤 분야라도 배움과 노력을 통해 성취할 수 있는 것으로서 자신의 고유한 기능을 탁월하게 발휘하는 삶이라 하였다(김대오, 2000). 행복은 ‘주관적 삶의 질’, ‘주관적 안녕감’, ‘심리적 안녕’등의 용어로 혼용되었고(송정화, 2011), 행복감은 주관적 안녕감이나 주관적 삶의 질과 거의 동등한 개념으로 사용되어 왔으나 행복감이 가장 협소한 개념, 그 다음으로 주관적 안녕감, 가장 포괄적인 개념으로 주관적 삶의 질을 정의하고 있다(백혜정, 주영아, 2007). 그 중 주관적 안녕감은 행복에 체계적인 접근을 시도한 대표적인 예로써 행복의 대안적 개념으로 널리 사용되고 있다(백수현, 2008). 긍정심리학에서는 행복을 개인이 주관적으로 경험하는 유쾌한 상태라는 입장에서 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 삶의 질이라는 여러 가지 단어로 제시하고 있다(권석만, 2008). 또한 Seligman(2002)은 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶이라는 3가지 측면으로 행복에 대해 정의하였다.

이와 같이 행복에 대한 정의는 여러 학자마다 다양하나 인간은 누구나 자신이 행복해지기를 바라며, 행복은 인생에서 아주 중요한 부분이기에 추구하려 한다는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구자는 개인의 긍정적 삶을 연구하는 학자들 사이

에서 행복이라는 용어는 다양한 의미를 함축한 일상적인 용어로서 여긴다는 점(권석만, 2015), 이 보다 구체적인 의미를 지닌 주관적 안녕감이라는 용어의 사용을 더 선호한다는 점 등을 고려하여 주관적 안녕감이라는 용어로 청소년의 행복한 성장을 위한 연구를 진행하고자 한다.

우리나라 청소년들은 얼마나 행복하게 살고 있을까? 아동에서 성인이 되는 과도기적 단계인 청소년기는 신체적·심리적·사회적으로 급격한 발달을 경험함과 동시에(Kazdin, 1993), 학업 성취, 정체성 확립, 진로, 직업 선택 등 다양하고 새로운 과제에 당면하는 시기이다. 특히 우리나라 고등학생들은 대학 입시문제, 주변인의 기대감에 대한 부담감, 장래에 대한 불안감 등 여러 가지 스트레스가 클 수밖에 없는 현실이다. 실제로 청소년기의 행복감이 다른 연령대와 비교하여 매우 낮은 것으로 보고되고 있다.

2019년 한국방정환재단과 연세대학교 사회발전연구소의 아동·청소년 행복지수에 관한 연구에서 한국의 청소년들의 주관적 행복지수가 88.51점으로 OECD 22개국 가운데 20위를 기록한 것으로 나타났고, 이 중에서도 주관적 건강지수와 삶의 만족도 점수는 최하위인 것으로 나타났다(한겨레신문, 2019. 5. 14). 또한 2021년 통계청에서 발표한 ‘한국의 사회동향 2022’에 따르면, 2019~2021년 한국의 행복지수는 평균 5.94점으로 중간값인 6점에 미치지 못하고, 세계 59위에 머문 것으로 나타났다. 통계청은 “주관적 웰빙 수준의 불평등이 완만히 감소했으나 ‘삶의 만족도’에서 연령대별 차이가 컸다”고 설명했다. 특히 초·중·고 학생들의 ‘삶의 만족도’가 크게 떨어지는 것으로 나타났다. 초·중·고 학생들의 ‘삶의 만족도’는 2009년에서 2017년까지 상승하다가 2017년 이후 낮아졌는데, 초등학생이 4.1점, 중학생이 3.7점, 고등학생이 3.5점으로 하락했다. 아울러 아동·청소년의 ‘삶의 만족도’는 6.6점으로 경제개발협력기구(OECD) 최하위를 기록했다(이코노미21, 2022. 12. 13).

이러한 통계는 현재 우리나라 청소년들이 다른 나라의 청소년들보다 심리적, 정서적으로 어려움을 겪고 있음을 의미하며 안녕감 수준이 낮음을 증명하는 것이라 할 수 있다. 또한 우리나라 청소년이 삶의 즐거움을 탐색하고 살아갈 나이에 주관적으로 행복하지 않은 삶을 살아가고 있다는 것을 의미하기에 행복 취약 집단인 우리나라 청소년들의 행복 수준을 높이기 위한 연구가 더욱 활발히 이루

어려야 함을 시사하고 있다. 따라서 본 연구는 고등학생의 행복한 성장을 위한 기초자료를 제공하는데 목적을 가지며, 한 개인의 내면을 탐색하고 이해하는 데에 중요한 근간이 되는 주관적 안녕감에 관심을 가지고, 이에 영향을 미치는 변인들에 대해 알아보고자 한다.

최근 긍정심리학에서는 안녕감을 설명하는 요인으로 ‘행복’과 더불어 ‘삶의 의미’에 대한 연구들이 재조명 되고 있는 실정이며(박선영, 권석만, 2012), 인간의 안녕감과 좋은 삶의 지표로서 삶의 의미의 역할이 대두되면서 삶의 의미를 이해하기 위한 많은 연구들이 진행되었다. Yalom(1980)은 삶의 의미를 개인의 삶 전반에 걸쳐 변화하는 것으로 보았고, Baumeister와 Vohs(2002)는 생물학적 과정에 안정적인 개념을 부여하는 것이며 발달의 자산이라고 하였다. 김경희(2011)는 삶의 의미는 전반적인 삶을 한꺼번에 판단하는 것이 아니라 지속적 삶의 과정에 있어서 그날그날의 일상 경험과 삶의 질에 대해 잠재적으로 판단하는 경험적 의미들이 합쳐진 개념이라고 했다. 이처럼 삶의 의미는 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌을 뜻하며, 이는 삶의 목적, 삶의 일관성 또는 일치감, 구체적인 목표의 설정과 실현 그리고 자기초월까지도 포함할 뿐 아니라, 의미를 발견하고 추구하는 모든 과정을 망라하는 개념이라고 할 수 있다(김경희, 2011; Reker & Fry, 2003).

삶의 의미 관련 변인들에 대한 선행연구와 동향연구를 살펴보면, 개인 관련 요인, 타인과의 관계 요인, 영성 및 공동체 의식 요인으로 분류할 수 있다(박선영, 2013; 박선영, 권석만, 2012; 박은선, 박지아, 2013; Hermans, 1989; Wong, 1998a, 1998b). 개인 관련 변인에는 자아존중감(안영미, 2002), 자아탄력성(차정희, 2015; 한상화, 홍혜영, 2013), 자기효능감(조은혜, 이동귀, 배병훈, 2012), 기본심리욕구(유성경, 김유진, 2015), 적응적 인지적 정서조절전략(배경민, 2018), 낙관성(맹일환, 이정미, 2015), 건강상태(정지정, 2022), 긍정 정서(김경희, 2011; 도지화, 2019; 정주리, 이기학, 2007), 성공적 노화(이수경, 2020), 스트레스(백지영, 서수균, 2014; 심미성, 2006; 조하, 신희천, 2009), 우울(이송이, 2018), 부정 정서(김영희, 강혜원, 2010), 희망(김택호, 2004), 소명의식(정은선, 김정수, 하정희, 2017), 긍정적 재해석 및 자기성찰(고주희, 송현주, 2015), 자살(김현지, 2008) 등이 있다. 그리고 타인과의 관계 변인에는 사회적 지지, 가족 지지, 친구 지지, 특별 지지(공

수자, 김계하, 2010; 김소명, 김수율, 2017; 남태현, 이회경, 2016; 한인영, 우재희, 2011; 홍성실, 박호란, 2015) 등이 있으며, 영성 및 공동체 의식 변인에는 내재적 종교성향(최명심, 손정락, 2010), 영성 및 자기초월적 가치(정태홍, 2016), 종교성(남보미, 왕은자, 2014; 손은정, 홍혜경, 이은경, 2009), 봉사활동(박준성, 정태연, 2011, 2012) 등이 있다.

그 중 삶의 의미와 안녕감 간의 선행연구를 구체적으로 살펴보면, 삶의 의미 수준이 높을수록 삶의 만족과 행복 수준, 타인에 대한 관대함, 자기존중, 성실함 그리고 참여의 적극성 및 삶에 대한 긍정성이 높아진다(Debats, 1999). 삶의 의미가 있다고 느낄수록 낮은 우울, 더 큰 삶의 만족도, 더 높은 자아 존중감, 긍정적인 정서를 보이며(Steger et al., 2006), 성실성, 경험에 대한 개방성이 높고 외향적이며, 타인을 배려하는 등 정신적인 건강에서 긍정적인 역할을 하였다(원두리, 김교현, 권선중, 2005). 김호현(2016)은 삶의 의미 수준이 높을수록 안녕감이 향상되는 경향이 있는데 이는 삶의 의미에 대한 자각이 안녕감을 증진시킬 수 있고, 자신이 처한 고통의 의미를 재구성해 나가는 경험은 안녕감의 증진을 돕는다고 하였다.

즉, 삶의 의미는 안녕감을 이해하는 중요한 기준이고 또 정신건강에도 긍정적 영향을 미친다. 전통적으로 상담 심리학자들이 상담 장면에서 내담자의 호소 내용만을 감소시키는 것 뿐만 아니라, 내담자의 성장을 돕는 데도 관심을 쏟아왔다는 사실에 비추어 생각해볼 때, 개인의 적응과 성장에 영향을 미치는 삶의 의미에 대한 이해는 더욱 중요한 것으로 여겨진다.

한편, 개인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 또 다른 주요 요인은 자아탄력성이다. 자아탄력성은 스트레스 상황이나 변화하는 상황적 요구에서 유연하게 반응하는 경향성을 말한다. 자아탄력성은 개인적인 성향으로 생활에서의 부적응을 방지하고 상황에 대한 대처 효율을 증진시키며 불안감을 낮춰 삶에 긍정적인 영향을 미친다(Cicchetti & Toth, 2000). 자아탄력성이 높은 청소년 집단은 스트레스가 매우 큰 상황에서도 스트레스에 잘 대처하였으며(Luthar, 1991), 자아존중감이 높고, 변화에 잘 적응한다. 또한 타인과의 관계 맺기를 잘하여 부정적인 경험을 하게 되더라도 심리적으로 힘들어하거나 문제 행동으로 발전되기 보다는 건강하게 성장하는 것으로 나타났다(신현숙, 구본용, 2001). 또한 청소년의 자아탄력성

이 높으면 행복감도 높다(김연화, 2010)는 연구, 청소년의 탄력성이 높을수록 생활만족이 높다(유안진, 이점숙, 김정민, 2005)는 연구, 자아탄력성이 학교생활적응과 가정생활적응에 유의한 영향을 미친다(구자은, 2000)는 연구결과가 있다. 이처럼 자아탄력성은 청소년의 주관적 안녕감에 큰 영향을 미칠 것으로 기대되는 요인이라 할 수 있다.

이런 기대와 관련하여 정경희(2015)의 연구에서는 자아탄력성 증진 프로그램이 청소년의 주관적 안녕감에 긍정적인 효과 있음을 밝혀냈고, 차정희(2015)는 대학생과 중년을 대상으로 삶의 의미추구와 삶의 만족의 관계에서 심리적 유연성, 자아탄력성, 삶의 의미발견이 유의미하게 매개한다는 것을 밝혀냈다. 또한 이루리(2015)의 연구에서도 성인의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과가 유의하다는 결과를 보였다. 그러나 국내에서 고등학생을 대상으로 한 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과나 조절효과에 대한 연구는 미흡한 실정이기에 관련 연구의 필요성이 제기된다.

이에 본 연구는 제주도 내 고등학생을 대상으로 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 관계를 파악하고자 하며, 통제가 어려운 환경적 요인보다 상대적으로 변화나 통제를 이끌어내기 쉬운 개인적인 요인인 자아탄력성(김영희, 문현주, 2019)이 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 매개역할을 하는지 살펴보고자 한다. 상담심리 분야에서 매개효과 검증은, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 근저의 변화 과정을 파악하는 역할을 한다는 의의가 있고(Mackinnon & Dwyer, 1993), 매개효과 검증이 상담 과정에서 보다 초점을 두고 개입할 변인들을 확인하고 개입 전략을 수립하는 데에도 도움을 준다고 하였다(서영석, 2010).

이를 바탕으로 본 연구자는 OECD 국가 중 주관적 안녕감이 가장 낮은 우리나라 고등학생을 대상으로 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 변인을 확인하여 그들의 행복한 성장에 도움을 주고자 한다. 또한 주관적 안녕감과 관련한 의미있는 변인들을 알아봄으로써 고등학생의 삶의 의미 수준을 고려한 상담 전략 및 개인의 주관적 안녕감 향상을 도모할 수 있는 자료를 확장하는 데 도움이 될 것으로 기대한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 영향을 미치는지를 살펴보고, 자아탄력성이 삶의 의미와 주관적 안녕감에 유의미하게 매개하는지의 여부를 검증하려고 한다. 이에 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 고등학생의 삶의 의미와 자아탄력성, 주관적 안녕감은 상관관계가 있는가?

가설 1. 고등학생의 삶의 의미와 자아탄력성, 주관적 안녕감은 서로간의 관계에서 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과가 유의미할 것인가?

가설 2-1. 고등학생의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과가 있을 것이다.

가설 2-2. 고등학생의 의미발견이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

매개효과(Mediational Effects)는 예측변수인 X가 준거변수인 Y에 미치는 효과를 제3의 변수인 M이 매개하는 효과를 일컫는다(Baron & Kenny, 1986). 본 연구에서는 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과 검증을 위한 매개모형을 다음 사항을 고려하여 설정하였다.

첫째, 1) 예측변수와 준거변수, 2) 예측변수와 매개변수, 3) 매개변수와 준거변수 간의 개별적인 관련성을 지지하는 이론 혹은 선행연구에 기초하여 통합한다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015). 다수의 선행연구에서 삶의 의미와 주관적 안녕감, 삶의 의미와 자아탄력성, 자아탄력성과 주관적 안녕감의 관계를 밝혔으며 모두 유의미한 관련성이 있는 것을 확인하였다. 둘째, 신뢰도가 높은 측정도구를 선택해야 한다. 신뢰도가 낮을 경우 매개효과뿐만 아니라 예측변인의 효과 또한 적절히 추정되지 못하게 된다(서영석, 2010). 본 연구에서 사용하고자 하는 자아탄력성 검사도구는 선행연구들에서 양호한 신뢰도를 갖추었으며, 본 연구에서도 Cronbach's α 계수가 .92로 양호함을 확인하였다.

이상의 내용을 토대로, 본 연구에서는 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하고자 한다. 이에 그림 I-1과 같이 연구모형을 설정하였다.

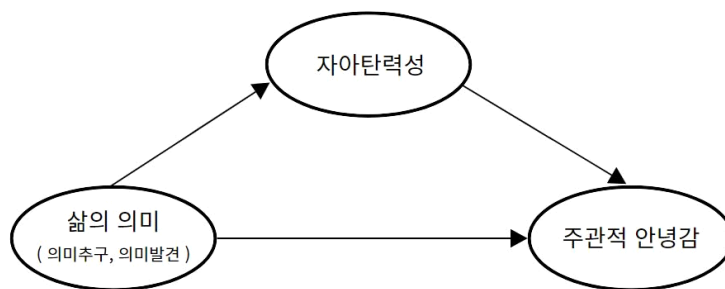


그림 I -1 연구모형

4. 용어의 정의

본 연구에 사용된 용어를 정의하면 다음과 같다.

가. 삶의 의미

본 연구에서는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)가 삶의 의미를 ‘의미추구’와 ‘의미발견’의 두 가지 차원으로 나누어 정의한 개념을 적용하였다. 의미추구는 자신의 인생에서 의미를 찾고자 하는 동기를 의미하며, 의미발견은 실제로 자신의 삶에 의미가 있다는 주관적인 느낌이다(원두리, 김교현, 권선중, 2005).

삶의 의미추구와 의미발견을 측정하기 위해 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발한 척도를 국내에서 원두리, 김교현, 권선중(2005)이 번안 및 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. MLQ에서는 삶의 의미를 인간 본연의 존재에 대한 이해와 중요성이라고 정의했으며, 인간이 자신의 삶의 의미를 정의할 때 미리 결정된 것은 없다는 상대적인 이론을 택했다. MLQ는 의미발견과 의미추구의 두 하위요인으로 이루어져 있으며, 전체 10문항, 7점 Likert 척도이다. 총점이 높을수록 삶의 의미 수준이 높음을 의미한다.

나. 주관적 안녕감

주관적 안녕감(Subjective Well-Being)은 개인 스스로 느끼는 행복감의 정도를 의미하며, 자신의 삶에 만족하는지 그렇지 않은지에 관한 인지적·정서적 평가를 의미한다(Diener, 1984). 본 연구에서는 고등학생의 자기보고에 따른 주관적 행복감을 의미한다.

Diener 등과 Ryff 등의 이론과 경험적 연구들을 참고하여 박병기, 홍승표

(2004)가 개발한 주관적 안녕감 척도를 사용하였으며, 정적 정서 안녕과 부적 정서 안녕, 정적 효능 안녕과 부적 효능 안녕, 대인관계 안녕의 총 5개의 하위요인으로 구성되었다. 전체 30개의 문항, 4점 Likert 척도이며 총점이 높을수록 지각한 주관적 안녕감 정도가 높다는 것을 의미한다.

다. 자아탄력성

자아탄력성이란, 위험한 환경이나 부정적인 생활사건 등 스트레스가 증가하는 상황 하에서도 스트레스의 영향을 거의 받지 않거나 덜 받으며, 변화나 역경에 유능하게 대처함으로써 충격, 역경으로부터 빨리 회복되는 힘, 혹은 상황에 따라서 알맞게 대처하는 능력을 의미한다.

본 연구에서는 민동일(2007)이 청소년을 대상으로 번안하여 수정한 자아탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도는 흥미와 관심의 다양성, 감정조절, 긍정적 미래지향성의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 20문항, 5점 Likert 척도이며 총점이 높을수록 자아탄력성 정도가 높다는 것을 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 삶의 의미

가. 삶의 의미 개념

심리학에서 삶의 의미의 본격적인 연구는 Frankl(1959)의 저서 ‘Man’s search for meaning’이 발간되면서 이루어졌다(주경례, 안신호, 2005). Frankl(1959)은 자신이 아우슈비츠 강제수용소에서 겪은 임상적 경험을 바탕으로 사람이 삶을 사는데 있어 기본적인 동기는 ‘의미’에서 시작한다고 하였다. 이 삶의 의미는 창조적인 가치, 경험적인 가치, 태도적인 가치를 추구하는 방식으로 발견되어진다. 창조적인 가치는 사람이 새로운 무엇인가 창조하거나 일을 통해 실현될 수 있으며, 경험적인 가치는 진리, 자연, 문화, 사랑 등 직접 경험하는 것으로 실현될 수 있다고 하였다. 마지막으로 태도적인 가치는 자신이 겪는 시련에 대해 어떤 태도를 취하는지를 결정함으로써 실현될 수 있으며 이를 통해 인간이 가지고 있는 최고의 잠재력을 볼 수 있다고 하였다(Frankl, 1959).

이후 많은 학자에 의해 삶의 의미에 대한 연구가 지속되어 삶의 의미에 대한 정의가 학자마다 매우 다양해졌다. Crumbaugh와 Maholick(1964)은 ‘높은 가치를 두고, 삶의 방식이나 목적에 대한 이해를 바탕으로 하여 스스로의 삶을 채워가는 믿음’, Battista와 Almond(1973)는 ‘삶에서의 일관성’, Wong(1988a)은 ‘한 개인이 실존에서 의미, 질서, 일관성을 형성해서 어떤 목표를 향하여 노력을 하는 것’이라고 하였다. 또 Baumcister와 Vohs(2002)는 ‘생물학적 과정에 안정적인 개념을 덧씌우는 것’이라고 정의하였다. 국내 연구에서는 박선영과 권석만(2012)이 “삶의 의미는 삶에서 추구하는 목적일 뿐만 아니라 개인이 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미 있다’고 생각하는 구성의 실체”라고 정의 내렸다.

이러한 삶의 의미는 개인에게 부정적인 영향을 미치는 요인들에 대해서는 보

호요인으로 밝혀졌는데, 청소년의 삶의 의미와 자살생각 간의 연구에서 삶의 의미를 느끼지 못하는 학생 일수록 자살에 대해 많이 생각하는 것으로 나타났으며(임소선, 2006), 김현지(2008)의 연구에서는 임소선의 연구 결과가 노인에게서도 나타난다는 것을 확인하였다. 즉, 삶의 의미의 영향에 따라 자살생각에 미치는 영향이 달라진다는 것이다. 그 밖에 삶의 의미가 스트레스 완충 자원으로서의 역할을 할 수 있고(심미성, 2006), 일상 생활 사건 스트레스와 자살사고와의 관계에서 유의하게 조절하며(조하, 신희천, 2009), 삶의 의미가 지각된 사회적 지지와 함께 대학생의 생활스트레스와 상호작용하여 자살사고를 감소시키는 보호요인임이 밝혀졌다(김신연, 채규만, 2013). 또한 긍정적인 요인에서도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 청소년의 삶의 의미가 안녕감에 유의한 영향을 미치고(신주연, 이윤아, 이기학, 2005), 청소년뿐만 아니라 노인을 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미와 정신건강의 상관성이 유의미하게 나타났다(안영미, 2002).

삶의 의미에 영향을 미치는 요인들은 매우 다양하여 성별, 연령, 교육정도, 직업, 결혼 유무, 종교, 그리고 생활 수준 등에 따라서 삶의 의미 수준에 차이를 보이는 것으로 보고되고 있다. 선행 연구 결과에 따르면, 연구 대상 특성에 따라 차이가 있기는 하지만 일반적으로 고학력일수록, 종교가 있을수록, 그리고 기혼자가 미혼자보다 삶의 의미 수준이 높은 것으로 나타났다(김순안, 2010; 박근희, 2004). 이는 삶의 의미에 대해 탐구하고 더 좋은 삶에 대한 희망을 가지며 이를 현실적으로 실현해나갈 수 있는 자원을 가지고 있는 사람들이 삶의 의미를 추구하고 발견해 갈 가능성이 높다는 것을 말한다. 또한 여성이 남성보다 삶의 의미 수준이 높다고 보고한 연구(신주연 외, 2005; Beutel & Marini, 1995; de Lazzari, 2000)들이 있는 반면, 반대로 근소한 차이기는 하나 노인의 경우에는 남성이 여성보다 높다는 결과도 제시되고 있으며(Cohen & Cairns, 2012; Pinguart, 2002), 삶의 의미가 연령이 증가할수록 더 큰 역할을 담당한다고 알려져 있는 반면(Reker, 2005; Steger & Kashdan, 2009) 차이가 없거나 나이가 들수록 저하된다는 의견도 제시되고 있다(Debats, vanderLubbe, & Wezeman, 1993; Reker & Fry, 2003; Ryff & Keyes, 1995).

또한 연구 대상자들의 개인의 심리적 특성도 삶의 의미와 연관이 있는 것으로 보고되고 있는데 탄력성, 자존감, 낙관주의, 정체감, 인지 스타일과 같은 개인적

특성뿐만 아니라 영성이나 종교, 사회적 공헌 등을 초월적이고 영적인 차원의 특성이 삶의 의미와 관련이 있는 것으로 보고된다(Emmons, 2003; Park, 2010; Steger et al., 2008b). 의미를 제공하는 개인적 자원(source)의 경우 친밀감, 성취, 영성 등이 일반적으로 보고되기는 하나(Emmons, 2003), 이 역시 연령과 문화, 개인 특성, 그리고 최근의 경험 등에 따라 다를 수 있다고 보고되고 있다(Steger et al., 2008a). 아울러 삶의 의미를 가진 사람은 성격적인 면에서 성실하고 경험에 대해서 개방적이고, 외향적이며, 타인을 배려하고 믿으며, 우울, 불안, 고독 및 신경증 성향이 낮은 것으로 나타났다(원두리 외 2005). 따라서 본 연구에서는 청소년의 안녕감을 향상시키는 요인으로서 다양한 의미의 영역을 포함하고 있는 삶의 의미를 살펴보고자 한다.

나. 삶의 의미 하위요인

2006년 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler는 삶의 의미를 측정하는 도구를 연구할 때 삶의 의미는 ‘의미추구’와 ‘의미발견’의 하위요인으로 나뉜다고 하였다. ‘의미추구’는 무엇이 자신의 삶을 의미 있게 만들 것인지에 대한 이해를 하기 위해 개인이 가지는 열망과 동기이다(Steger et al., 2008b). 즉, 삶의 의미를 추구한다는 것은 개인적인 삶의 의미와 목적, 그리고 자기 가치를 깨닫고 그러한 내적 가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하고 판단하며 행위에 대한 정당성을 부여해주는 과정인 것이다(정미영, 2010). ‘의미발견’은 자신의 삶이 의미 있다고 주관적으로 느낌을 말한다(Steger, 2004; 원두리, 김교현, 권선중, 2005 재인용). 이처럼 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 것은 인간의 기능화에 중요하며, 삶의 만족을 더 느끼게 되고, 자존감과 낙관성이 증진된다(Weinstein & Cleanthous, 1996; Zika & Chamerlain, 1992). 또한, 삶의 의미 발견은 건강하고 감사하는 사람의 지표가 되기도 하여 인간 기능에 대한 탐구를 하는데 많은 주목을 받고 있다(Steger et al., 2006). 정리하면, 의미추구는 의미를 찾고자 하는 지향 또는 동기를 말하고, 의미발견은 실제로 자신의 삶에 의미가 있다는 주관적 느낌을 말한다. Steger 등(2006)은 삶의 의미를 측정하는 도구를 재분석하고 통합하는 과정

에서 두 요인이 다른 심리적 구인과 서로 다른 양상을 보였으며, 의미를 추구하는 것과 의미를 발견하는 것은 독립적인 개념으로 간주할 것을 제안하였다.

삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분한 연구들을 살펴보면, 삶의 의미를 추구하는 과정에서 긍정적인 정서를 경험함으로써 의미발견 단계에 이르며, 의미의 발견은 대학생의 진로성숙도에 도움이 된다(조은혜, 이동귀, 배병훈, 2012). 그리고 역경과 시련을 겪고 있는 개인이 적극적으로 삶의 의미의 발견을 시도하는 경우에는 주어진 상황에 대해 보다 적응적으로 대처하는 태도를 갖게 되고(Downey, Silver, & Wortman, 1990; Park & Ai, 2006), 스트레스와 우울 및 희망과의 관계에 있어서 삶의 의미가 유의미한 중재 효과를 가지고 있음이 확인되었다(심미성, 2006; Mascaro & Rosen, 2006). 또한 부정적 상황에서 긍정적인 면을 발견하고 새롭게 해석하는 자세가 삶의 의미를 발견하는데 도움 되는 것이 확인되었다(정주리, 이기학, 2007). 그리고 의미발견 과정속에서 긍정적 경험을 한 사람들은 대부분 자신이 처한 환경에서 겪은 역경과 불행을 오히려 행운으로 느낀다고 하였는데, 이처럼 개인이 삶의 과정에서 겪는 여러 가지 사건이나 고통속에서 무엇인가를 새롭게 배웠다고 해석하는 것이 의미 발견에 도움이 되는 것으로 나타났다(McAdams, Diamond, Aubin, & Mansfield, 1997). 이렇듯, 본 연구에서는 삶의 의미를 개인의 전반적인 삶에 대한 목적과 목표를 발견하고 이를 실현하기 위해 노력하는 과정으로 정의하고, Steger 등(2006)에 근거하여 삶의 의미를 하위요인인 의미추구와 의미발견으로 구분한 관점에서 주관적 안녕감 및 자아탄력성의 관계를 살펴보고자 한다.

다. 고등학생의 삶의 의미

청소년기는 급격한 성장과 더불어 환경적인 변화를 겪으면서 자아를 형성해 가는 시기이다. 이러한 시기에 삶의 의미를 형성하지 못한다면 개인적, 사회적으로 안정을 갖지 못하고 방황하게 될 것이다(Erickson, 1968; 신주연, 이윤아, 이기학, 2005에서 재인용).

청소년을 대상으로 한 연구에서도 높은 수준의 삶의 의미는 높은 수준의 심리

적 안녕감 및 긍정적 정신건강과 관련이 있고, 낮은 심리적 안녕감이나 우울, 물질남용과 같은 건강 문제에 대한 보호요인으로 기능하는 것으로 밝혀졌다 (Brassai, Piko, & Steger, 2011). 또한 삶의 의미와 정신건강의 관계를 연구한 유성경 등(2014)은 삶의 의미가 중년 성인, 청소년, 대학생, 노년 순으로 안녕감에 큰 효과 크기를 나타내고 있음을 보고하여, 삶의 의미가 청소년의 안녕감에도 중요한 영향을 미침을 확인하였다. 덧붙여 삶의 의미가 청소년의 학교 생활적응에 효과가 있음이 확인되었고(김택호, 김재환, 2004), 청소년을 대상으로 학교생활적응을 설명하는 요인을 알아본 결과, 희망과 삶의 의미가 다른 보호요인들에 비해 더 큰 설명력을 보인다고 보고하였다(김택호, 2004).

청소년기에 실존적 공허 상태에 머물고 삶의 의미를 발견하지 못한다면 우울, 무의미감, 회의적인 태도를 가지게 될 가능성이 있고(박은주, 2011), 삶의 의미가 높은 청소년이 삶의 의미 수준이 낮은 청소년에 비해 비행 성향과 비행 행동이 낮음을 발견했다(김영희, 강혜원, 2010). 이는 청소년기의 주요한 발달인 자아정체감 확립 과정에서 삶의 의미를 갖는 것은 건강한 성장을 위해서 무엇보다 중요할 수 있음을 확인할 수 있다(김영희, 강혜원, 2010). 따라서 청소년기의 실존적 공허를 극복하고 자신의 가치관 형성을 통해서 삶의 의미를 형성하는 것은 자신을 삶의 주체로써 인식할 뿐만 아니라 존재의 가치를 깨달을 수 있는데 큰 도움을 줄 것이다.

2. 주관적 안녕감

가. 주관적 안녕감의 개념

주관적 안녕감에 대한 연구는 1960년대 중반 심리학자들 사이에서 주관적 안녕감의 의미를 정의 내리고 스스로 자신의 삶에 얼마나 만족하는지 측정하는 과정에서 그 정도를 측정하려는 움직임에서 태동되었다. 이후 여러 연구에서 주관적 안녕감은 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 삶의 만족도 (life

satisfaction), 행복 등의 다양한 용어로 사용되어지고 있다(김명소 외, 2003; 권현주, 2011).

주관적 안녕감(subjective well-being)은 행복의 다른 표현으로, 주관적 안녕감이 높다는 것은 한 개인이 자신의 삶에 만족하는 수준이 높고 부정적 정서보다 긍정적 정서를 더 많이 느끼는 상태이다(Diener & Biswas-Diener, 2002). Diener(1984)는 주관적 안녕감은 객관적인 기준보다는 자신의 삶을 어떻게 자각하고 있는가에 대한 주관적 판단 기준이 중요함을 강조하며, 다양한 측면 중 주관적인 측면에 초점을 맞추어 주관적 안녕감이라는 용어를 사용하는 것이 바람직하다고 설명한다(권석만, 2008; 재인용). 특히 그는 주관적 안녕감의 정서적 측면을 강조한 측정에서 주로 즐거움, 만족감, 행복감, 우울감, 슬픔 등의 개념을 통해 측정을 하고 있다(Diener et al., 1999).

주관적 안녕감과 맥락을 같이 하는 철학적 기반은 에피쿠로스(Epicurus: 342~270 B.C.) 학파의 쾌락주의(hedonism)이다. 에피쿠로스는 즉각적인 감각의 만족을 중시하면서 고통을 최소화하고 쾌락을 최대화하는 것이 행복의 관건이라고 주장한 아리스티포스(Aristippus: 435~360 B.C.)의 주장을 발전시켰다. 안락한 여가와 토론을 중시하였던 그들의 전통이 이어져 오늘날에도 편안함, 절제된 쾌락, 고통이나 근심으로부터의 자유, 좋은 친구들과의 교류가 행복한 삶의 핵심적 요소로 여겨지고 있다(권석만, 2008). 이에 쾌락주의는 자칫 육체적·감각적 즐거움만 쫓으면서 개인의 사회구성원으로서의 기능을 잘 하지 못하며, 참기 힘든 것은 회피하려고만 하는 방탕한 삶을 의미하는 것으로 오해를 일으킬 수 있다. 그러나 에피쿠로스는 분명하게 몸의 고통이나 마음의 혼란으로부터의 자유를 말하고 있다(O'Connor & Michael, 1993). 쾌락주의적 행복은 인간이 가지는 가장 본성적인 행동양식에서 기인하며 행복의 주요한 측면으로 긍정 정서와 주관적 만족감을 중시한다(Compton, 2005). 이는 행복을 증대하는 것은 모두 선이라고 주장하는 행복주의의 한 형태로, 쾌락은 본질적 선이며 고통은 악이라는 믿음에 기초하고 있다. 쾌락주의적 입장에 초점을 맞춘 연구자들은 주로 주관적 안녕, 행복감, 삶의 만족도 등과 같은 긍정적인 주관적 경험들에 초점을 맞추고 있으며, 자기실현적 입장에 초점을 맞추고 있는 연구자들은 지혜, 용기, 창의성, 절제, 영성 등과 같은 인간의 긍정적 특질인 성격적 강점 및 덕목에 초점을 맞추고 있음

을 확인할 수 있다. 자기실현적 입장이 지향점을 선에 두고 ‘옳고 그름’의 가치를 우선시 하는 것과는 달리 쾌락주의적 행복은 ‘좋고 싫음’의 가치가 우선시 된다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 이처럼 개인의 주관적 경험이고 자신이 원하는 것을 얻었을 때 주관적으로 경험하는 유쾌한 정서가 동반된 상태를 행복 즉, 주관적 안녕감으로 보는 것이다.

역사적으로 쾌락주의 전통의 연구에서는 긍정적 정서와 인지적 만족 등을 풍족한 삶의 판단 기준으로 삼고 있으며(강영하, 2012), 개인이 원하는 것이 충족되어 긍정적 정서가 유발될 때 바로 안녕감으로 규정하고 있다. 이에 쾌락주의 전통의 연구자들은 주로 ‘주관적 안녕감’이나 ‘삶의 질’이라는 관점에서 개념을 정의한다고 할 수 있다(강영하, 2012). 따라서 쾌락주의적 관점에서의 주관적 안녕감은 긍정적인 정서가 있는 것, 상대적으로 부정적 정서가 적은 것, 삶에 대한 만족도가 높은 것 등으로 정의된다. 그리고 이 세 가지가 복합적으로 작용하고 있는 상태를 주관적 안녕감이라고 명명하고 있다. 이에 본 연구에서는 고등학생의 자기보고에 따른 주관적 행복감을 의미하며 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리적 상태로 개념화하였다.

나. 고등학생의 주관적 안녕감

청소년의 주관적 안녕감에서 학교급의 차이를 보면, 대부분의 연구에서 고등학생보다는 중학생이, 중학생보다는 초등학생의 주관적 안녕감이 보다 높은 것으로 나타났다(김신영, 백혜정, 2008; 박병선, 배성우, 2012; 송혜정, 안권순, 2012; 임미향, 박영신, 2006). 이는 학교급에 따른 가족의 정서적 지지와 자율성 지지의 인식정도가 고등학생에 비하여 초·중학생이 가족의 정서적 지지와 자율성 지지를 보다 더 받는다고 지각하였으며(이상우, 2010), 부모가 자신을 존중하고 자신의 의견을 수용한다고 지각하는 정도에서도 중·고등학생보다 초등학생이 높았기 때문이다(안도희, 김지아, 황숙영, 2005). 또한 학습 과정과 성취 결과에 대한 부모의 반응에서 고등학생은 부모가 성취 결과에 더 많은 역점을 두었다고 지각한 반면, 초·중학생은 학습 과정에 더 많은 역점을 두는 것으로 지각하였기 때문이

다(임민화, 2018). 청소년을 대상으로 한 생활 만족도의 연구에서도 저학년일수록 보다 긍정적인 행복감을 지니고 있으며 가족으로부터 정서적인 지지를 보다 많이 받는 것으로 지각하는 경향이 있음을 볼 수 있다(안도희, 김유리, 2012). 학년이 올라갈수록 청소년들은 학업부담을 보다 더 느끼게 되고 학교성적의 하락과 같은 학업실패에 대한 경험이 학생들의 주관적 안녕감을 저하시키는 요인이다(김의철, 박영신, 2008). 이처럼 학교급이 낮을수록 청소년 자녀가 지각하는 가정의 요인이 긍정적이며, 학업에 대한 부담이 적어 주관적 안녕감이 높게 나타나므로, 주관적 안녕감이 가장 낮은 고등학교의 과정에서 느끼는 부정적 요인들의 해소를 위한 방안이 필요하다.

특히 우리나라 고등학생들은 대학중심의 입시교육제도와 이로 인하여 동반되는 부모의 학업에 대한 과도한 기대에 따라 스트레스를 경험하게 된다. 그 과정에서 청소년들은 자신과 미래를 부정적으로 인식하고 스스로 행복하지 않다고 여기며 절망하고 좌절하는 경향이 있다(안선정, 이현철, 임지영, 2013). 이처럼 청소년의 안녕감이 위협받고 있는 상황에서 청소년의 안녕감은 청소년의 일탈 및 문제행동을 예측하고 성인기 이후의 삶의 질을 나타내는 기초가 되므로 이와 관련하여 심층적으로 이해할 필요가 있다. 또한 청소년의 안녕감을 위해서 발달과정상의 문제들을 극복하여 청소년의 안녕감을 높이는 것으로 나타난 자아탄력성에 관한 연구가 필요하다는 점을 시사한다.

선행연구를 살펴보면, 주관적 안녕감이 높은 청소년은 규칙적인 운동과 식습관을 통해 신체건강을 유지하고, 자신의 삶에 대해 적극적으로 탐색하며, 친사회적 행동을 많이 하고 폭력적 행동을 적게 하며, 스트레스 대처에 필요한 자원과 대안을 동원하여 건강한 발달과 최적의 정신건강을 이룬다(Gilman, 2001). 반면 주관적 안녕감이 낮은 청소년은 우울, 불안, 대인관계 문제, 저조한 학업성취를 보인다(Diener, & Lucas, 2000). 따라서 주관적 안녕감이 높은 청소년은 자신의 유능성과 정서 및 대인 관계에서 내리는 주관적 평가가 만족스럽고 사회적으로 잘 기능한다고 볼 수 있다. 또한, 주관적 안녕감이 높으면 학생들의 탐구활동을 촉진하고, 삶의 어려움과 스트레스를 극복하는데 도움을 주며(Park, 2010), 청소년들의 흡연과 음주, 약물복용의 가능성도 낮춰준다(Zullig et al., 2001). 청소년기는 주관적 안녕감의 토대가 형성되는 시기이므로 주관적 안녕감은 자아정체감

형성과 확립이라는 청소년 전반적 발달에 밀접한 영향을 미칠 뿐만 아니라 청소년 이후의 삶에도 지속적으로 지대한 영향을 미친다(조진만, 강정한, 이병규, 2012). 그리고 현재의 발달 상태뿐만 아니라 다가올 성인기의 성패를 가늠해 볼 수 있는 중요한 지표가 된다(김기형, 2006). 따라서 고등학생의 주관적 안녕감을 증진시키는 노력은 그들의 심리·사회적인 적응과 학문적인 성공과 적응을 돕고 부적응을 예방하는 데 기여함은 물론 행복한 성장에 도움이 될 수 있다.

3. 자아탄력성

가. 자아탄력성의 개념

탄력성(resilience)은 라틴어에서 유래한 말로 물체의 유연한 성질을 가리킬 때 사용되었으며, 회복할 수 있는 능력 또는 변화나 역경의 상황에서도 성공적으로 적응할 수 있는 능력으로 정의하고 있다(Chapman, 1992). 탄력성은 역동적 성격 과정 이론을 기반으로 하여 Block과 Block(1980)에 의해 개념화되었으며, 접두사 'ego'를 붙여 자아탄력성(ego-resilience)으로 사용되기 시작하였다. 자아탄력성은 단순히 스트레스를 견뎌내는 저항능력이라고 보는 탄력성보다 긴장을 참아내는 정도를 상황에 따라 강화하거나 약화하여 조절하는 능력이라는 점에서 포괄적인 개념으로 탄력성과 자아탄력성을 구분하여 제시하고 있다.

스트레스나 역경, 혹은 불안한 환경에도 불구하고 행동 및 정서 문제를 보이지 않고 적응적인 삶을 영위하는 강인한 사람들을 설명하기 위해 1950년대부터 Block이 제안한 개념이 자아탄력성이다(Block & Kremen, 1996). Block(1980)은 자아탄력성을 환경적 변화와 갑작스레 일어난 사건에 잘 대처하여 적응하는 능력, 인지적인 영역에서 뿐만 아니라 사회적인 영역과 개인적인 영역에서의 문제 해결능력으로 정의하였으며, 심각한 상황과 만성 스트레스, 심각한 외상에도 불구하고 건강하게 적응하며, 긍정적으로 적응하는 능력으로 정의하였다. 조은향(2009)은 자아탄력성은 삶에서 겪는 내/외적 스트레스에 긍정적으로 적응해 나갈

수 있도록 가능하며, 위협 상황이 존재하지 않더라도 개인안에 잠재되어 언제라도 발현 가능성이 있는 비교적 안정된 성격구조이자 내적 적응기제로 정의하였다. 김보라(2010)는 자아탄력성을 내/외적 스트레스에 대해서도 융통성 있고 적응적인 방식으로 반응할 수 있는 개인의 능력이라 정의하였고, 김고은(2013)은 내/외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성 있게 적응하도록 돕는 개인적 대처자원이라 하였다. 또한 이경석(2014)은 자아탄력성은 단순히 스트레스만을 견뎌내는 정신적인 저항능력을 의미하는 탄력성의 개념보다 인지적, 정서적, 행동적인 능력 등을 포괄하는 광범위한 개념으로서, 환경적 변화에 적응하기 위해 개인의 행동양식을 수정하는 성격자원이며, 내/외적 스트레스 원으로부터 유연하고 임기응변적으로 적응하는 개인의 역동적인 능력이라 정의하였다(Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996; 이경석 2014 재인용). 또한 자아탄력성은 적절한 자아통제의 수준을 지속하면서 역동적으로 적응할 수 있는 능력일 뿐만 아니라 환경적인 제약과 가능성에 적응할 수 있는 힘이며, 장기적인 목표를 성취할 수 있는 능력으로 개인의 자아통제를 변화시키는 역동적인 능력이며(Rutter, 1985), 자아탄력성이 높은 집단이 낮은집단에 비해 생활스트레스 증가에 따른 자살생각을 하는 정도가 크지 않고 학교적응에서 높은 점수를 받는 것으로 나타났다(고재홍, 윤경란, 2007). 이와 같이 자아탄력성은 스트레스와 같은 상황적인 문제에 융통성 있게 반응하는 경향성이라 할 수 있다.

선행연구에 따르면, 자아탄력성은 긍정 정서에 정적인 영향을 미치며 부정 정서에 부적의 영향을 주는 것으로 나타났다(성주희, 홍혜영, 2012). 자아 탄력성은 중학생이 학교에서 직면하는 어려운 상황에서도 긍정적인 적응과 안녕감을 유지하는 데 중요한 개인적 요인으로 작용하여, 학교스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 완충하는 것을 알 수 있다(박원주, 이기학, 2010). 또한 탄력성은 아동이 위험요소에 노출되었을 때 효율적으로 대처하도록 도와 불안을 감소시키는 역할을 하고 탄력성이 높을수록 시험불안이 낮으며, 탄력성이 낮을수록 아동은 외로움을 느낀다고 보고하였다(김미혜, 2005; 김신래, 2007; 손태주, 2007). 청소년의 탄력성은 또래관계의 어려움에 대한 인식과 상관이 있고 적응에 영향을 미치는데, 특히 탄력성이 높은 아동들은 부부갈등의 부정적 영향을 덜 받고 이에 적절히 대처함으로써, 긍정적인 또래관계를 형성할 수 있다고 하였다(최

지영, 2008; 허지연, 2004). 종합해보면, 자아탄력성이 있는 사람들은 불안에 취약하지 않고 긍정적으로 사고하는 경향성이 있으며, 긍정적 정서로 인해 우울감 같은 부정적 정서에 취약하지 않은 성격적 특징이 있다고 할 수 있다.

나. 고등학생의 자아탄력성

우리나라에서는 자아탄력성에 대한 연구가 1990년대부터 시작되었는데 연구가 왕성하게 진행되면서 학생들의 여러 스트레스 상황에서 적응을 돕는 요인으로 지목되고 있다. 고등학생 시기는 대입과 관련하여 학업 성취뿐만 아니라 진로와 같이 개인에게 중요한 변화를 직접 느끼는 민감한 시기이다. 특히 우리나라 청소년들은 경쟁위주의 사회구조로 인해 학업은 물론 다양한 스트레스를 경험하고 있어 이를 이겨내기 위해서는 내적인 힘이 필요하다.

자아탄력성 관련 선행논문을 살펴보면, 청소년의 자아탄력성이 높을 때 학교생활에 더 적응적이었고, 정서 및 행동문제가 낮은 것으로 나타났다(김민정, 2005; 이예승, 2004). 또한 자아탄력적인 청소년은 광범위한 생활영역에서 효과적으로 기능하고 개인적 사회적으로 잘 적응하였다(김민정, 2005). 부정적인 위험요소를 가진 청소년 중에서도 자아탄력성이 높은 경우 자아탄력성이 보호요인으로 작용하여 적응적인 모습을 보인다고 하였다(유성경, 심혜원, 2002; 유성경, 홍세의, 최보운, 2004). 자아탄력성이 높은 고등학생일수록 삶에 대한 만족과 긍정적 정서는 높고 부정적 정서는 낮은 경향이 있다(유신애, 박미화, 2016). 이와 같은 공통된 내용을 토대로 자아탄력성이 청소년에게 있어 다양한 갈등과 스트레스 상황 하에서도 청소년들이 긍정적 정서를 느끼고 안녕감을 높이는 요인이 될 수 있으며, 스트레스와 안녕감 간의 관계를 조절한다(이정란, 2013). 이러한 결과는 동일한 스트레스를 받더라도 개인의 탄력성에 따라 주관적 안녕감의 수준이 다르다는 것을 의미한다(Lambert & Lambert, 1987). 이에 본 연구에서는 자아탄력성이란 위험한 환경이나 부정적인 생활사건 등 스트레스가 증가하는 상황 하에서도 스트레스의 영향을 덜 받으며, 변화나 역경에 유능하게 대처함으로써 역경으로부터 빨리 회복되는 능력으로 정의하여 고등학생의 자아탄력성에 대해 살펴보고자 한다.

4. 주요 변인들 간의 관계

가. 삶의 의미와 주관적 안녕감

삶의 의미는 긍정심리학이 20세기 후반에 대두되기 시작하면서 안녕감과 밀접한 관련이 있는 변인으로 재조명되었는데, 이는 경험적 연구를 통해서도 반복적으로 입증되어 왔다(Dezutter et al., 2013; Steger & Kashdan, 2013; Zika & Chamberlain, 1992). 실제로 높은 수준의 삶의 의미를 경험하는 사람들은 삶에 만족하고, 긍정정서를 더 많이 느끼며, 경험에 대해 개방적이고 외향적이며, 타인을 배려하고 신뢰하는 성격 특성이 있는 것으로 보고되었다(원두리, 김교헌, 권선중, 2005; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). 또한 삶의 의미는 주관적 안녕감 뿐만 아니라 개인의 긍정성과 생산성, 심리적 건강 등의 다양한 영역에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Baumeister & Vohs, 2002; King & Napa, 1998; Reker, Peacock, & Wong, 1987). 이에 반해, 낮은 수준의 삶의 의미를 가진 사람은 높은 수준의 삶의 의미를 가진 사람보다, 그리고 삶의 의미를 위협받은 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 많은 스트레스를 겪는 것으로 나타났다(Park & Baumeister, 2017).

Frankl(1967)은 거대화되고 획일화되며 물질 숭배로 인해 전통적 가치관이 붕괴된 현대사회에서 사람들은 불안과 강박, 무의미와 소외, 그리고 중독의 문제들로 인해 심리적인 위기 상황에 놓여있다고 하였다. 그는 이를 실존적 공허라는 단어로 설명하면서 이러한 의미와 가치의 상실, 고독감과 갈등, 소외감 등은 삶에 대한 회의와 불안, 우울 등으로 이어진다고 설명한다. 그러므로 이러한 공허감에서 벗어나 정신적인 건강 상태를 찾게 되는 것은 삶에 대한 목적, 그리고 의미의 회복으로부터 온다고 하였다(Frankl, 1967). Baumeister(1991)역시 사람들은 삶의 목적과 방향을 발견하고 가치 있게 행동하며 이를 통해 자기 스스로 유능하고 가치 있는 존재로 여기고자 하는 욕구들을 통해서 삶의 의미를 찾는데 만

일 이들 중 하나라도 충족되지 않는다면 혼란과 공허 상태에 이르게 된다고 보았다.

이러한 관점에서 먼저 자신의 삶이 무의미하다고 느끼거나 의미수준이 낮은 사람들이 경험하게 되는 우울과 불안 등의 정신건강의 부정적 지표와 삶의 의미와의 관계를 조사한 연구 결과를 보면, 보편적으로 삶의 의미와 부적 상관이 높은 것으로 알려져 있으며, 다른 많은 연구에서도 삶의 의미 수준이 높은 사람들은 상대적으로 우울감이 낮다고 보고되고 있다(Steger et al., 2006). 나아가 삶의 의미가 부족하면 약물남용과 자살시도를 많이 하며, 정신병리 문제가 더 심각해진다(Yalom, 1980).

또한 불행한 상황에 처한 사람들이 의미 추구하고 발견을 통해 상황에 대한 통제감을 키울 수 있었고 그 과정에서 시련을 극복해 나간다는 사실도 확인되었다(Baumeister & Vohs, 2002). 특히 가족 구성원과 사별한 사람들이 의미발견 과정을 통해 상실감을 극복하는데 도움을 받은 사례가 보고된 바 있으며(Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998), 일상생활에서의 스트레스와 자살과의 관계에서는 유의미한 조절효과를 나타냈을 뿐 아니라(조하, 신희천, 2009), 외상에 따른 주관적 고통의 경험 및 외상 이후의 성장에 대해서는 매개적 영향을 미쳤다(김보라, 신희천, 2010; Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998). 이처럼 부정적 사건에 처한 개인이 의미발견을 통해 대처능력이 향상 되고 적응성도 강화된 것으로 나타났기에 의미발견의 중요성은 꾸준히 주목받고 강조되었으며(이정호, 2011), 삶의 의미를 추구하고 발견하는 과정을 통해 심리적인 건강뿐 아니라 신체적 건강도 강화되는 결과가 확인되었기에 삶의 의미는 심리적·신체적 건강을 촉진해줄 수 있는 매우 중요한 요인이라 할 수 있다(Zika & Chamberlain, 1992). 이렇듯, 삶의 의미와 안녕감의 관련성은 지속적으로 제기되어 왔으며 사회적응이나 대처에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 이러한 의미에서 청소년의 주관적 안녕감과 긍정적 성장에 삶의 의미의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다.

나. 자아탄력성과 주관적 안녕감

자아탄력성이 높은 사람들은 자아통제를 스스로 강화시키거나 완화시키는 능력이 뛰어나고(Block & Block, 1980), 불안과 우울에 취약하지 않으며 세계에 대해 긍정적으로 동참하고 긍정적 정서를 보인다. 반면 자아탄력성이 경직된 사람들은 자아가 탄력적인 사람들보다 스트레스로 지각하는 상황이 많고, 일단 그 상황이 스트레스로 다가오면 예기불안과 우울을 경험하기도 한다. 이를 볼 때 자아탄력성은 긍정 정서와 삶의 만족감, 즉 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 가정해 볼 수 있다.

민동일(2007)은 자아탄력성 정도에 따라 정신건강의 차이를 검증한 결과, 자아탄력성 수준이 높을수록 정신건강이 건강한 것으로 나타났다고 하였다. 즉, 자아탄력성이 높으면 분노와 감정폭발 기질이 상대적으로 낮았으며, 이유 없이 불안하고 주의집중력이 부족하거나 타인에 대한 지나친 불신 경향 및 대인 관계에 있어서의 민감도도 낮았다. 정은옥(2020)의 연구에서는 자아탄력성이 높을수록 자아존중감이 높고, 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울증, 불안증, 적대감, 편집증, 정신증에서는 높은 부적 상관을 나타내어, 자아탄력성이 높을수록 생활 스트레스를 적게 지각하며 정신적으로 양호한 것으로 나타났다. 정경희(2015)의 연구에서는 중학교 학생을 대상으로 자아탄력성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증하면서 그 영향력이 정적(+)임을 보고하고 있다. 더불어 최현주(2014)는 청소년의 차별경험과 주관적 안녕감과 관계에서 자아탄력성의 조절역할을 검증하는 연구를 통해, 자아탄력성이 상대적으로 높은 집단에서는 차별경험이 주관적 안녕감에 미치는 부정적 영향력은 약하고, 자아탄력성이 낮은 집단에서는 부정적 영향력이 높게 나타남을 보고하고 있다. 자아탄력성이 높은 사람은 감정통제에 능숙하며 어떤 상황에도 낙천적인 태도를 보이며, 원만한 대인관계를 유지하는 특성이 있으므로 주관적 안녕감의 영역과 높은 정적 상관이 있음을 알 수 있다(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012). 따라서 자아탄력성은 부정적 정서를 감소시키고 문제에 대한 역동적 대처와 원만한 대인관계를 조력하여 주관적 안녕감을 향상시키는 요인이라 할 수 있다.

다. 삶의 의미와 자아탄력성

삶의 의미가 미치는 중요한 역할 중의 하나는 불행이라는 환경을 행운이라고 지각하도록 돕는다(McAdams et al., 1997)는 것인데, 직장 실직 후 빠른 재취업을 하도록 돕는다(Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. , 1994)는 연구와 가족구성원의 상실을 경험한 후 이러한 상실감을 극복해 나가도록 돕는다(Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J., 1998)는 연구 결과는 이러한 사실을 입증해 주고 있다. 또한 Kobasa 외(1982)는 자아탄력성과 맥락을 같이한 강건함(Hardiness)의 개념을 소개하면서 인생에서 의미 있는 목적을 찾으려고 노력하는 것이 강건함을 이루는 차원 중 하나라고 하였으며, Wong(1998a)은 의미추구를 많이 할수록 스트레스에 적응하는 힘이 커질 수 있다고 주장하며 삶의 의미와 탄력성 간의 관계를 조망하였다. Bonnano(2004)는 많은 역경에도 불구하고 삶의 목적을 지닌 사람들에 주목하면서, 삶의 의미를 지닌 사람들이 자아탄력적인 특성을 보인다고 하였다.

국내 선행연구를 살펴보면, 삶의 의미 추구를 많이 하는 사람은 환경적 변화에 따른 요구에 맞추어 개인의 행동 양식을 수정할 수 있도록 하며 내/외적 스트레스 원에 대하여 적응하도록 돕는 자아탄력성이 높다(차정희, 2015). 이는 삶의 의미는 소아암 환자 어머니의 회복탄력성을 높이며(서유진, 김정민, 2018), 삶의 의미가 스트레스 요인에 대해 융통성 있게 적응하는 능력인 자아탄력성을 높이는 효과가 있다(이루리, 2015)는 연구 결과와 맥을 같이한다. 김택호(2004)는 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향에 관한 그의 연구에서 삶의 의미는 희망과 함께 탄력성이 높은 집단과 낮은 집단을 구분하는 가장 큰 특징임을 밝혀내었는데, 삶의 의미 변인이 청소년의 학교생활 적응에 보다 중요하게 작용하고 있고, 고위험 상황에서 교사지지, 희망, 삶의 의미가 탄력성에 유의미하게 나타나 삶의 의미 변인이 청소년의 탄력성 발달과정에서 보다 중요한 영향을 미치는 요인으로서의 기능을 수행하고 있다고 주장하였다. 이안영, 김진이(2006)의 시설 거주 청소년에 관한 연구에서도 삶의 의미, 이타성, 자존감 중 시설거주 청소년의 탄력성에 대해 가장 높은 설명력을 나타낸 변인은 삶의 의미인 것으로 나타났다.

이와 같은 선행연구들을 종합하면 삶의 의미가 높은 사람들은 탄력적이며 역경과 위험 상황을 잘 극복함을 알 수 있다. 따라서 이러한 연구 결과들은 여러 가지 과업을 달성 해야 하는 시기인 청소년기에 삶의 의미가 자아탄력성에 긍정적 기능을 할 수 있음을 보여주는 결과이며, 의미있는 역할을 한다고 해석할 수 있다.

라. 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

매개효과(mediating effects)는 독립변수와 결과변수 사이에서 두 변인을 연결하는 변인의 영향력을 뜻하는데(Frazier, Tix, Baron, 2004), 상담연구자들은 상담 및 심리치료 분야에서 매개효과를 검증하는 목적 및 의의를 다음과 같이 기술하고 있다. 첫째, 특정 개입이 효과가 있다는 명백한 증거가 존재할 때, 무엇이 그 개입을 효과적으로 만드는지를 밝히고자 매개효과를 검증한다. 즉, 개입을 통해 발생하고 다시 성과에 영향을 미치는 기저의 변화 과정을 알고 싶을 때 매개효과를 검증한다(MacKinnon & Dwyer, 1993)는 것이다. 둘째, 매개효과를 검증하는 일이 상담 개입전략을 수립하는 데 도움을 줄 수 있다(Pederson & Vogel, 2007; Tokar, Withrow, Hall, & Moradi, 2003)고 제시하였다.

삶의 의미와 탄력성과의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 외상으로 인한 주관적 고통을 경험한 자아탄력적인 개인이 외상 후 성장을 이루어내는 과정에서 삶의 의미추구와 의미발견은 각각 독립적인 매개로써 영향을 미친다(김보라, 2010)는 연구, 청소년의 탄력성 발달에 희망과 삶의 의미가 중요한 보호요인으로 작용하고 있다(김택호, 2004)는 연구, 소아암 환자 어머니의 삶의 의미는 어머니의 학력, 환자의 항암 기간에서 유의한 차이가 있었으며, 회복탄력성은 어머니의 학력, 투병 기간, 항암 기간에서 유의한 차이를 나타냈다(서유진, 김정민, 2018)는 연구가 있다. 삶의 의미와 안녕감과의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 삶의 의미가 스트레스의 완충 자원으로서 높은 스트레스 상황에서 우울을 낮추고 희망을 유지하게 한다(심미성, 2006)는 연구, 삶의 의미 수준이 높은 사람들은 상대적으로 우울감이 낮다(Steger et al., 2006)는 연구가 있다. 그리고 탄력성과 안

녕감의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 자아탄력성이 높을수록 정신적으로 양호한 것으로 나타났다(정은옥, 2020)는 연구, 자아탄력성과 주관적 안녕감의 정적 상관을 검증한(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012) 연구가 있다.

삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 관계를 다룬 선행연구를 살펴보면, 삶의 의미추구 및 발견, 심리적 유연성, 자아탄력성의 관계가 삶의 만족에 미치는 영향을 연구한 차정희(2015)는 삶의 의미추구와 삶의 만족의 관계에서 심리적 유연성, 자아탄력성, 삶의 의미발견이 유의미하게 매개한다는 것을 밝혀냈다. 또한 삶의 의미와 자아탄력성의 관계에서 주관적 안녕감의 영향을 연구한 이루리(2015)의 연구에서도 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과가 유의하다는 결과를 보였다.

따라서 선행연구 결과를 종합해보면, 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과가 유의미할 것이라는 예측을 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 고등학생의 삶의 의미, 주관적 안녕감의 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하고 이를 통해 효과적인 상담 개입전략을 수립하여 고등학생의 행복한 성장에 도움이 되고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 2022년 12월 15일부터 2022년 12월 30일까지 제주도 소재 고등학교(제주시 2학교, 서귀포시 2학교) 1, 2학년 대상으로 군집표집하였다. 연구 계획 시 설문조사 일정은 10~12월경으로 고등학교 3학년 학생들에게 2학기는 수능시험이라는 과업을 코앞에 두고 있는 시기이다. 이에 고3 학생들의 스트레스 여파로 인한 정신건강을 감안하였고, 수능시험 이후에는 학생들의 출석율이 저조하다는 담임교사들의 조언으로 1, 2학년을 연구 대상으로 결정하였다. 총 510부의 설문을 배부하였고 497부의 설문지가 회수되었다. 그 중 불성실하거나 누락된 문항이 있는 설문지 28부를 제외한 469부를 분석자료로 사용하였다.

성별에 따라 대상을 살펴보면, 남학생 212명(45.2%), 여학생 257명(54.8%)이며, 학년별로는 1학년 256명(54.6%), 2학년 213명(45.4%)이다.

표Ⅲ-1 인구사회학적특성

(N=469)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남학생	212	45.2
	여학생	257	54.8
학년	1학년	256	54.6
	2학년	213	45.4

검사는 담임교사의 지도하에 학급 단위로 이루어졌으며, 사전에 각 학급의 담임교사에게 연구의 목적, 비밀 보장, 연구 외 다른 목적으로 자료를 사용하지 않음, 자료의 보관 및 폐기 시점, 연구에 참여하지 않음에 따르는 불이익이 없음 등을 언급하며 이는 학생들에게 꼭 안내가 되어야 하는 사항임을 강조하였다. 그리고 설명 과정에서 본 연구에 참여할 것인지 의사를 구두로 재확인한 후 동의

를 철회하기를 원하는 대상자들의 자료는 반환 혹은 폐기 처리할 수 있음을 담임교사에게 안내하였다. 더불어 설문 과정 중간에 동의를 철회하더라도 어떠한 불이익이 없음을 재차 강조하여 연구 대상자인 학생들을 보호하고자 노력하였다.

2. 연구도구

가. 삶의 의미 척도

삶의 의미 추구와 의미 발견을 측정하기 위해 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발한 척도를 국내에서 원두리, 김교현, 권선중(2005)이 번안 및 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. MLQ는 의미발견과 의미추구의 두 하위요인으로 이루어져 있다. 각 하위척도는 5문항씩 이루어져 있으며, 전체 10문항의 7점 Likert 척도로 이루어진 자기보고식 검사이다. 문항은 1점 ‘전혀 아니다’부터 7점 ‘항상 그렇다’로 응답하고, 점수가 높을수록 삶의 의미 수준이 높음을 의미한다. 원두리 외(2005)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .88이며, 이나경(2015)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .93으로, 그 하위요인인 의미추구 Cronbach’s α =.94, 의미발견 Cronbach’s α =.83이었다.

본 연구의 삶의 의미의 Cronbach’s α =.92, 그 하위요인인 의미추구 Cronbach’s α =.93, 의미발견 Cronbach’s α =.88이다.

표Ⅲ-2 삶의 의미 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s α
의미추구	2,3,7,8,10	5	.93
의미발견	1,4,5,6,9*	5	.88
전체		10	.92

(* 부정문항 역채점)

나. 자아탄력성 척도

민동일(2007)이 청소년을 대상으로 번안하여 수정한 자아탄력성 척도를 사용하였다. 자아탄력성은 흥미와 관심의 다양성, 감정조절, 긍정적 미래지향성의 하위요인으로 구성되어 있다. 흥미와 관심의 다양성이란 새로운 일과 경험에 대한 도전과 의욕, 다양한 관심 등을 갖고 있는 것을 의미한다. 긍정적 미래지향성은 미래에 대한 긍정적 인식과 희망, 미래의 목표에 대한 노력과 관심 등을 갖고 있는 것을 의미한다. 그리고 감정조절은 어려운 상황에 대한 인내와 대처, 분노나 부정적 감정에 대한 조절 능력을 갖고 있는 것을 의미한다(정지영, 2011). 총 20 문항으로 이루어져 있으며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘항상 그렇다’의 5점으로 응답하는 5점 Likert 척도이다.

민동일(2007)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로, 그 하위요인인 흥미와 관심의 다양성 Cronbach's α =.80, 감정조절 Cronbach's α =.75, 긍정적 미래지향성 Cronbach's α =.71이었다.

본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92로, 그 하위요인인 흥미와 관심의 다양성 Cronbach's α =.88, 감정조절 Cronbach's α =.85, 긍정적 미래지향성 Cronbach's α =.88이다.

표Ⅲ-3 자아탄력성 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
흥미와 관심의 다양성	1,4,8,12,16,18,20	7	.88
감정조절	2,5,7,9,11,13,19	7	.85
긍정적 미래지향성	3,6,10,14,15,17	6	.88
전체		20	.92

다. 주관적 안녕감 척도

Diener 등과 Ryff 등의 이론과 경험적 연구들을 참고하여 박병기, 홍승표

(2004)가 개발한 주관적 안녕감 척도는 정적 정서 안녕과 부적 정서 안녕, 정적 효능 안녕과 부적 효능 안녕, 대인관계 안녕의 5개 하위영역으로 구성되었으며, 총 30개의 문항으로 이루어져 있다. 문항은 4점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 2=대체로 그렇지 않다, 3=대체로 그렇다, 4=매우 그렇다)에 응답하도록 되어 있다. 총점이 높을수록 지각한 주관적 안녕감 정도가 높다는 것을 의미하며, 부정 문항은 역산하여 계산한다.

김민정(2022)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .900으로, 그 하위요인인 정적 정서 안녕 Cronbach's α =.875, 부적 정서 안녕 Cronbach's α =.761, 정적 효능 안녕 Cronbach's α =.777, 부적 효능 안녕 Cronbach's α =.817, 대인관계 안녕 Cronbach's α =.771로 이었다.

본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91으로, 그 하위요인인 정적 정서 안녕 Cronbach's α =.88, 부적 정서 안녕 Cronbach's α =.75, 정적 효능 안녕 Cronbach's α =.81, 부적 효능 안녕 Cronbach's α =.80, 대인관계 안녕 Cronbach's α =.75로 나타났다. 일반적으로 Cronbach's α 계수는 .70이상일 경우 도구의 신뢰도가 양호한 것으로 판단되는데(DeVellis, 2012), 그 이상으로 나타나 본 연구에서 주관적 안녕감 측정도구의 신뢰도는 양호한 것으로 판단할 수 있다.

표Ⅲ-4 주관적 안녕감 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
정적 정서 안녕	1,2,4,14,15,21,25	7	.88
부적 정서 안녕	7*,8*,17*,19*	4	.75
정적 효능 안녕	5,6,11,16,24,26	6	.81
부적 효능 안녕	9*,10*,18*,20*,27*,28*,29*,30*	8	.80
대인관계 안녕	3,12,13,22,23	5	.75
전체		30	.91

(* 부정문항 역채점)

3. 자료 처리 및 분석

본 연구의 전반적인 분석을 위해서 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하였다. 삶의 의미, 주관적 안녕감, 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해서 SPSS/Sobel test를 사용하였다. 통계프로그램은 다음과 같은 절차로 실시하였다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 를 살펴보았다.

셋째, 주요변인들의 기술통계량을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였고, 자료가 정상분포 가정을 충족하는지 확인하기 위해 왜도 및 첨도를 산출하였다.

넷째, 상관관계를 알아보기 위하여 고등학생의 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감 간의 상관성을 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 삶의 의미를 포함한 하위변인들이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 실시하였다.

여섯째, 매개효과가 통계적으로 유의한가를 검증하기 위하여 sobel test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인들의 기술통계

본 연구의 주요 변수인 삶의 의미, 주관적 안녕감, 자아탄력성의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 평균 산출 결과는 표IV-1과 같다. 삶의 의미는 7점 척도로 측정했는데 평균 4.77로 나타났으며, 하위요인인 의미추구는 5.05, 의미발견은 4.48로 비교적 자신의 삶의 의미에 대해 지각하고 있는 것으로 나타났다. 자아탄력성은 5점 척도로 측정했는데 평균 3.57로 스트레스나 위기 상황에서 보다 적절하게 대처할 수 있을 것으로 기대된다. 주관적 안녕감은 4점 척도로 측정했는데 평균 2.88로 중간 수치에서 약간 높은 것으로 나타났다.

표IV-1 기술통계

(N=469)

변수	구분	범위	평균	표준편차	왜도	첨도
삶의 의미	의미추구	1-7	5.05	1.34	-.43	-.35
	의미발견	1-7	4.48	1.43	-.13	-.54
	전체	1-7	4.77	1.23	-.17	.09
자아탄력성		1-5	3.57	.66	-.14	.08
주관적 안녕감		1-4	2.88	.41	.12	.09

한편 자료가 정상분포 가정을 충족하는지 확인하기 위해 왜도 및 첨도를 산출하였다. 정상분포 곡선이 좌우로 기울어졌는지 알려주는 왜도는 정상분포 곡선에

서는 왜도의 값이 0, 좌측으로 기울어지면 0보다 큰 값을, 우측으로 기울어지면 0보다 작은 값을 가진다. 정상분포 곡선이 뽀족한지 평평한지 알려주는 첨도는 정상분포 곡선에서 첨도의 값은 0이며, 뽀족하면 0보다 큰 값을, 평평하면 0보다 작은 값을 가진다. 절대값 기준으로 왜도는 2미만, 첨도는 7미만이면 정상분포에 근사한 것으로 판단하는데(Curran, West & Finch, 1996), 각 변인들이 그 기준을 충족하여 정상분포임을 판단할 수 있으며, 이는 분석에 적합하다고 할 수 있다.

2. 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 상관관계

본 연구에서 사용한 주요 변인들의 관계를 알아보기 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 고등학생의 삶의 의미, 주관적 안녕감, 자아탄력성 간의 상관을 알아본 결과는 표IV-2와 같다.

표IV-2 변인간의 상관계수 (N=469)

변인	1	1-1	1-2	2	3
1. 삶의 의미	1				
1-1. 의미발견	.797***	1			
1-2. 의미추구	.965***	.612***	1		
2. 자아탄력성	.630***	.617***	.559***	1	
3. 주관적안녕감	.568***	.637***	.468***	.720***	1

*** $p < .001$

삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계를 살펴보면 상관분석 결과 삶의 의미와

주관적 안녕감은 정적상관($r=.568, p<.001$)이 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미 하위요인(의미발견, 의미추구)과 주관적 안녕감에 관계를 살펴보면, 의미추구($r=.965, p<.001$), 의미발견($r=.797, p<.001$) 순으로 정적 상관이 나타났다. 따라서 삶의 의미 및 하위변인의 수준이 높을수록 주관적 안녕감이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다.

삶의 의미와 자아탄력성의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 삶의 의미와 자아탄력성은 정적 상관($r=.630, p<.001$), 의미발견과 자아탄력성은 정적상관($r=.617, p<.001$), 의미 추구와 자아탄력성은 정적상관($r=.559, p<.001$)이 나타났다. 다음으로 자아탄력성과 주관적 안녕감도 정적상관($r=.720, p<.001$)으로 나타났다. 따라서 삶의 의미 및 하위변인의 수준이 높을수록 자아탄력성이 높아지는 경향이 나타났으며, 자아탄력성이 높을수록 주관적 안녕감이 높아지는 경향이 있다고 볼 수 있다. 즉, 상관분석을 통해 삶의 의미(의미발견, 의미추구)와 자아탄력성, 주관적 안녕감의 각 변인들이 통계적으로 유의미한 정적 상관이 확인되어 본 연구의 최종단계인 매개모형 분석에 적합하다고 본다.

3. 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

가. 고등학생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증

매개효과를 확인하기에 앞서, 기본 가정의 위배 여부를 확인하고자 공차 값과 VIF(분산팽창지수)를 구하였다. 공차 값은 .603으로 다중공선성 기준치 .1 이상의 값을 나타냈고, VIF 값은 1.657로 기준치인 10이하의 값을 나타냈다. 이를 통해 삶의 의미와 자아탄력성 사이에 다중공선성이 존재하지 않음을 확인하였다.

다음으로, 자아탄력성이 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과를 나타내는지 확인하기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표IV-3과 같다.

표IV-3 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과 (N=469)

단계	모형	R^2 (R^2_{adj})	F	B	SE	β	t
1단계	삶의 의미 -> 자아탄력성	.397 (.395)	306.836***	.628	.036	.630	17.517***
2단계	삶의 의미 -> 주관적안녕감	.323 (.322)	222.926***	.569	.038	.568	14.931***
3단계	삶의 의미 자아탄력성 -> 주관적안녕감	.540 (.538)	273.639***	.191 .603	.041 .041	.191 .600	4.719*** 14.828***
				공차= .603 / VIF지수= 1.657			
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수 $B(a)$ =.628, 표준오차 $SE(a)$ =0.36					
Z = 11.244***		비표준화 회귀계수 $B(b)$ =.603, 표준오차 $SE(b)$ =0.41					

*** $p < .001$

매개효과 분석 결과, 1단계에서 독립변인인 삶의 의미는 매개변인인 자아탄력성을 유의미하게 예측하여($\beta=.630, p<.001$), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 2단계에서 독립변인인 삶의 의미가 종속변인인 주관적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서($\beta=.568, p<.001$) 매개효과 검증 조건을 충족시켰다. 3단계에서 삶의 의미와 자아탄력성을 동시에 투입하고 종속변인인 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 삶의 의미($\beta=.191, p<.001$)와 자아탄력성($\beta=.600, p<.001$)이 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 마지막으로 2단계의 삶의 의미 예측변인($\beta=.568, p<.001$)보다 3단계인 삶의 의미 예측변인($\beta=.191, p<.001$)이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 자아탄력성은 삶의 의미와 주관적 안녕감을 부분매개하는 것을 확인할 수 있으며, 이상의 분석결과를 요약하면 그림IV-1과 같다.

추가적으로, 자아탄력성이 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 삶의 의미가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성이 갖는 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=11.244$, $p<.001$). 이는 삶의 의미가 주관적 안녕감에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 자아탄력성 성향으로 인해 주관적 안녕감을 경험하는 것으로 보아 간접효과가 나타난다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 삶의 의미 수준이 높을수록 자아탄력성의 수준도 높아지며, 이는 높은 주관적 안녕감 수준을 예측한다고 할 수 있다.

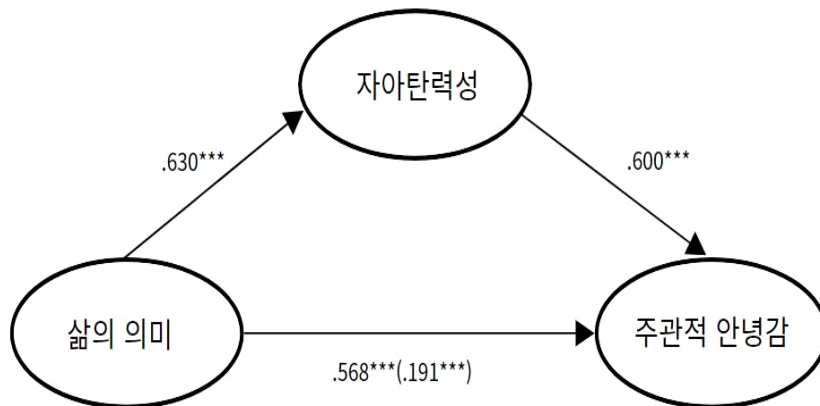


그림 IV-1 고등학생의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형

나. 고등학생의 의미추구와 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증

다음으로 고등학생의 삶의 의미 하위요인(의미추구, 의미발견)을 예측변인으로 하고, 자아탄력성을 매개변인으로 하여 총 2번의 매개효과 분석을 실시하였다. 먼저 고등학생의 의미 추구하고 주관적 안녕감의 관계를 자아탄력성이 매개하는지 살펴보았다. 분석 결과는 표 IV-4와 같다.

표IV-4 고등학생의 의미 추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과 (N=469)

단계	모형	R^2 (R^2_{adj})	F	B	SE	β	t
1단계	의미추구	.313	212.683***	.559	.038	.559	14.584***
	-> 자아탄력성	(.311)					
2단계	의미추구	.219	130.878***	.470	.041	.468	11.440***
	-> 주관적안녕감	(.217)					
3단계	의미추구	.763	323.841***	.285	.034	.285	8.406***
	자아탄력성	(.761)		.584	.034	.586	17.297***
공차= .687 / VIF지수= 1.455							
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수 $B(a)=.559$, 표준오차 $SE(a)=.038$					
Z = 11.173***		비표준화 회귀계수 $B(b)=.584$, 표준오차 $SE(b)=.034$					

*** $p<.001$

매개효과를 확인하기에 앞서, 기본 가정의 위배 여부를 확인하고자 공차 값과 VIF(분산팽창지수)를 구하였다. 공차 값은 .687로 다중공선성 기준치 .1 이상의 값을 나타냈고, VIF 값은 1.455로 기준치인 10이하의 값을 나타냈다. 이를 통해 의미추구와 자아탄력성 사이에 다중공선성이 존재하지 않음을 확인하였다.

매개효과 분석 결과, 1단계에서 독립변인인 의미추구는 매개변인인 자아탄력성을 유의미하게 예측하여($\beta=.559, p<.001$), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 2단계에서 독립변인인 의미추구가 종속변인인 주관적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서($\beta=.468, p<.001$) 매개효과 검증 조건을 충족시켰다. 3단계에서 의미추구와 자아탄력성을 동시에 투입하고 종속변인인 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 의미추구($\beta=.285, p<.001$)와 자아탄력성($\beta=.586, p<.001$)이 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 마지막으로 2단계의 의미추구 예측변인($\beta=.468, p<.001$)보다 3단계인 의미추구 예측변인($\beta=.285, p<.001$)이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 자아탄력성은 의미추구와 주관적 안녕감을 부분

매개하는 것을 확인할 수 있으며, 이상의 분석결과를 요약하면 그림 IV-2와 같다.

추가적으로, 자아탄력성이 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성이 갖는 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=11.173$, $p<.001$). 이는 의미추구가 주관적 안녕감에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 자아탄력성 성향으로 인해 주관적 안녕감을 경험하는 것으로 보아 간접효과가 나타난다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 의미추구 수준이 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강하여 자아탄력성의 수준이 높아지는데, 이는 높은 주관적 안녕감 수준을 예측한다고 할 수 있다.

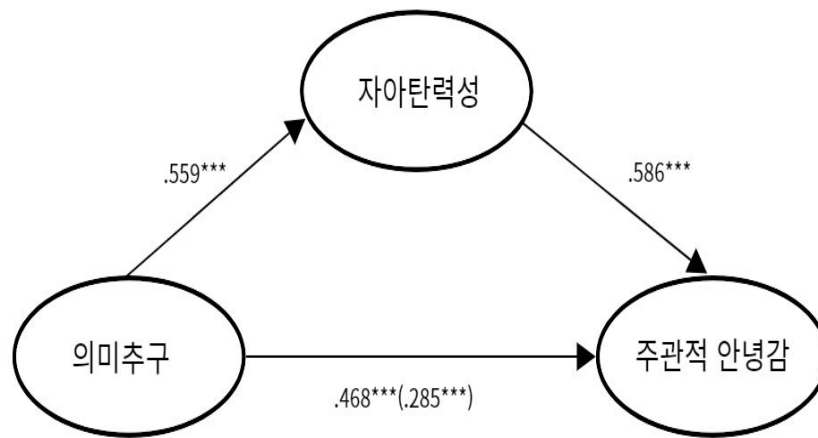


그림 IV-2 고등학생의 의미추구와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형

다. 고등학생의 의미발견과 주관적 안녕감에서 자아탄력성의 매개효과 검증

마지막으로 고등학생의 삶의의미 하위요인 중 의미발견을 예측변인으로 하고, 자아탄력성을 매개변인으로 하여 매개효과 분석을 실시하였다. 분석 결과는 표 IV-5와 같다.

표IV-5 고등학생의 의미발견이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과 (N=469)

단계	모형	R^2 (R^2_{adj})	F	B	SE	β	t
1단계	의미발견 ->자아탄력성	.381 (.379)	287.054***	.624	.037	.617	16.943***
2단계	의미발견 -> 주관적안녕감	.406 (.404)	319.701***	.648	.036	.637	17.880***
3단계	의미발견 자아탄력성 -> 주관적안녕감	.560 (.558)	296.844***	.269 .547	.040 .040	.266 .550	6.681*** 13.794***
공차= .619 / VIF지수= 1.615							
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수 $B(a)$ =.624, 표준오차 $SE(a)$ =.037					
Z = 8.03***		비표준화 회귀계수 $B(b)$ =.547, 표준오차 $SE(b)$ =.040					

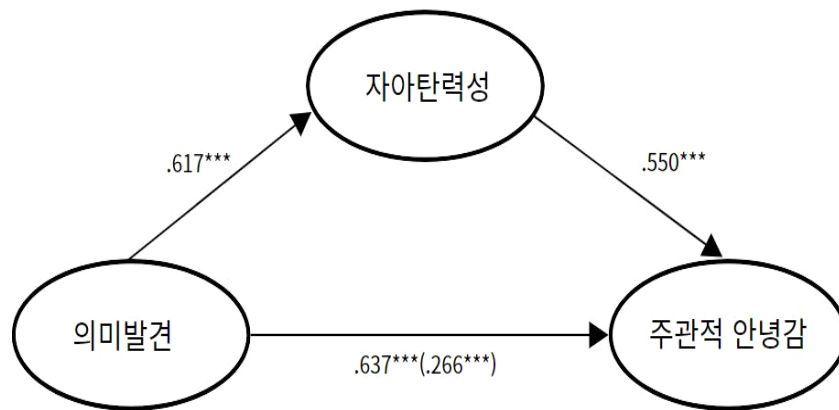
*** p <.001

매개효과를 확인하기에 앞서, 기본 가정의 위배 여부를 확인하고자 공차 값과 VIF(분산팽창지수)를 구하였다. 공차 값은 .619로 다중공선성 기준치 .1 이상의 값을 나타냈고, VIF 값은 1.615로 기준치인 10이하의 값을 나타냈다. 이를 통해 의미발견과 자아탄력성 사이에 다중공선성이 존재하지 않음을 확인하였다.

다음으로 매개효과 분석 결과, 1단계에서 독립변인인 의미발견은 매개변인인 자아탄력성을 유의하게 예측하여(β =.617, p <.001), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 2단계에서 독립변인인 의미발견이 종속변인인 주관적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서(β =.637, p <.001) 매개효과 검증 조건을 충족시켰다. 3단계에서 의미발견과 자아탄력성을 동시에 투입하고 종속변인인 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 의미발견(β =.266, p <.001)과 자아탄력성(β =.550, p <.001)이 주관적 안녕감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 마지막으로 2단계의 의미발견 예측변인(β =.637, p <.001)보다 3단계인 의미발견 예측변인(β =.266, p <.001)이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 자아탄력성은 의미발견과 주관적 안녕

감을 부분매개하는 것을 확인할 수 있으며, 이상의 분석결과를 요약하면 그림IV-3과 같다.

추가적으로, 자아탄력성이 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 의미발견이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성이 갖는 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z=8.03$, $p<.001$). 이는 의미발견이 주관적 안녕감에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 자아탄력성 성향으로 인해 주관적 안녕감을 경험하는 것으로 보아 간접효과가 나타난다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 의미발견 수준이 높을수록 주관적으로 삶에 많은 의미를 가지고 있다고 지각하여 자아탄력성의 수준이 높아지는데, 이는 높은 주관적 안녕감 수준을 예측한다고 할 수 있다.



그림IV-3 고등학생의 의미발견과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 부분매개모형

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 OECD 국가 중 주관적 안녕감이 가장 낮은 우리나라 고등학생의 행복한 성장에 도움을 주고자 삶의 의미가 주관적 안녕감 간의 영향을 분석하고 자아탄력성이 매개요인으로서의 효과를 나타내는지 확인하는 것이다. 이는 매개변인의 매개효과가 유의미한지 살펴봄으로써 상담 장면에서 주관적 안녕감과 관련된 호소문제에 대한 효과적인 개입 방안을 모색하고 교육이나 상담 프로그램에 필요한 기초 자료를 제공하는 것에 있었다. 수집된 자료를 바탕으로 본 연구의 연구 문제에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 삶의 의미와 자아탄력성, 주관적 안녕감은 서로간의 관계에서 정적 상관관계를 가질 것이라는 가설 1은 지지되었다. 고등학생의 삶의 의미가 자아탄력성과 정적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이는 고등학생의 삶의 의미가 높을수록 자아탄력성이 높은 경향이 있음을 의미한다. 이러한 결과는 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성 발달에 중요한 영향을 미친다(김택호, 2004)는 연구, 삶의 의미, 이타성, 자존감 중 시설거주 청소년의 탄력성에 대해 가장 높은 설명력을 나타낸 변인이 삶의 의미로 나타났다(이안영, 김진이, 2006)는 연구, 삶의 의미추구를 많이 하는 사람은 스트레스 원에 대해 적응하도록 돕는 자아탄력성이 높다(차정희, 2015)는 연구 결과와 그 맥을 같이 한다. 즉, 삶의 의미를 추구하고 발견하고자 하는 욕구가 높을수록 자아탄력성이 높아지고 역경에 대처하는 능력 및 적절한 자아 통제 수준을 갖게 해준다.

그리고 고등학생의 삶의 의미가 주관적 안녕감과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 고등학생의 삶의 의미가 높을수록 주관적 안녕감이 높은 경향이 있음을 의미한다. 이러한 결과는 삶의 의미 수준이 높을수록 삶의 만족과 행복 수준, 타인에 대한 관대함, 자기존중, 성실함 그리고 참여의 적극성 및 삶에 대한 긍정성이 높아진다는 Debats(1999)의 연구, 삶의 의미가 있다고 느낄수록 낮은 우울, 더 큰 삶의 만족도, 더 높은 자아 존중감과 긍정적인 정서를 보인다(Steger et al., 2006)는 연구, 삶의 의미에 대한 자각이 안녕감을 증진시킬 수 있음을 시

사한(김호현, 2016)의 연구, 긍정적 정서, 성실성, 경험에 대한 개방성, 외향성 및 타인에 대한 배려와 믿음 등이 삶의 의미와 정적 상관관계를 보였다는 원두리 등(2005)의 연구 결과와 일치하는 것이다.

또한 고등학생의 자아탄력성은 주관적 안녕감에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성이 높을수록 삶에 대한 만족과 긍정적 정서는 높고 부정적 정서는 낮은 경향이 있음을 의미한다. 이러한 결과는 자아탄력성 수준이 높을수록 정신건강이 양호한 것으로 나타났다(민동일, 2007)는 연구, 자아탄력성이 높을수록 주관적 안녕감의 영역과 높은 정적 상관이 있다(김현주 외 2012)는 연구, 자아탄력성이 높을수록 긍정적 정서가 높으며(성주희, 홍혜영, 2012), 삶에 대한 만족이 높고(성은모, 김근희, 2013), 부정적 정서는 낮다(성주희, 홍혜영, 2012)는 연구, 아동 및 청소년이 자아탄력성이 높을수록 행복감 및 주관적 안녕감을 높게 느낀다(강명희, 이수연, 2013; 권세원, 이해현, 송인한, 2012; 김명주, 2009; 박새와, 2011; 안지영, 오미경, 김지신, 2011; 이옥형, 2012; 조수진, 2014)는 연구, 자아탄력성이 높을수록 자아존중감이 높고, 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울증, 불안증, 적대감, 편집증, 정신증에서는 높은 부적상관을 나타내어, 자아탄력성이 높을수록 생활 스트레스를 적게 지각하며 정신적으로 건강한 것으로 나타났다(정은옥, 2006)는 연구 결과와 일치하는 것이다. 자아탄력성이 높은 사람은 새롭거나 위험한 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응하며 과제해결을 위해 충동 통제를 잘 조절하는 등의 행동 특질을 갖고 있는 것으로 알려져 있다. 본 연구 결과에서도 자아탄력성은 삶의 만족도를 높여주고, 긍정적인 정서를 느끼게 해 준다는 것을 알 수 있다. 정리하면 고등학생의 삶의 의미와 자아탄력성, 주관적 안녕감은 상관관계를 가질 것이라는 가설 1은 지지되어 삶의 의미는 자아탄력성과 주관적 안녕감을 높이는 것이 입증되었다.

둘째, 고등학생의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과가 유의미할 것이라는 가설 2-1, 2-2도 지지되었다. 즉, 자아탄력성은 삶의 의미와 주관적 안녕감과의 관계를 부분매개하였고, Steger 등(2006)에 근거하여 삶의 의미의 하위 요인으로 나눈 분석 결과도 삶의 의미 하위요인인 의미추구와 의미발견 모두 부분매개하여 그 효과가 유의미함을 나타냈다. 이러한 연구 결과는 삶의 의미추구와 삶의 만족의 관계에서 심리적 유연성, 자아탄력성, 삶의 의

미발견이 유의미하게 매개한다(차정희, 2015)는 연구, 삶의 의미와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과가 유의하다(이루리, 2015)는 연구 결과와 일치한다. 또한 가족구성원과 사별한 사람들이 의미발견 과정을 통해 상실감을 극복하는데 도움이 되었다는 Davis 등(1998)의 연구 결과와 삶의 의미추구 및 발견 과정을 통해 심리적 신체적 건강이 강화되었다는 Zika 등(1992)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이는 삶의 의미 변인이 탄력성 과정에서 보호요인으로 충분히 기능할 수 있으며, 이를 통하여 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 가능성을 보여주는 결과이다. 본 연구의 결과는 이를 경험적으로 입증한 결과라고 할 수 있으며, 이는 자아탄력성을 통하여 내담자의 주관적 안녕감에 영향을 주는 삶의 의미에 상담자가 개입하여 조력할 수 있음을 뜻한다. 또한 자아탄력성이 낮은 내담자에게는 삶의 의미를 추구 혹은 발견하는 새로운 측면으로 접근할 수도 있을 것이다. 삶의 의미 수준을 높이는 것이 쉽지 않다면, 먼저 자아탄력성의 향상을 통해 주관적 안녕감을 증진시킬 수 있을 것이다. 그러나 장기적으로는 실존적 공허감으로 인한 정서적 혼란이나 불안상태에서 무기력감, 내적공허감, 가치들 간의 갈등 등으로 인한 고통을 줄이기 위해 개인이 자신의 삶의 의미를 찾을 수 있도록 조력해야 할 것이다.

이상의 논의에 기초하여 본 연구가 갖는 의미나 시사점을 결론으로 제시하고자 한다.

첫째, 서론에서 언급하였듯, 본 연구는 OECD 국가 중 주관적 안녕감이 가장 낮은 우리나라 고등학생을 대상으로 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 변인을 확인하여 그들의 행복한 성장에 도움을 주는 기반이 되고자 하였다. 본 연구 결과로 삶의 의미, 자아탄력성, 주관적 안녕감의 변인들이 고등학생의 행복한 성장에 도움을 줄 수 있음이 검증되었다.

둘째, 삶의 의미와 관련한 기존의 청소년 관련 연구들은 부적응, 우울, 비행 등 문제 중심의 원인론적 접근 위주였다면, 본 연구에서는 청소년의 행복한 성장을 위한 긍정심리학 관점에서 바라보았다는 것에 의의가 있다. 심리치료 및 상담분야에서 살펴보면, 그동안의 심리치료는 증상을 감소시키고 새로운 기술을 습득하

게 하여 인간의 행동변화를 강조하는 등 문제해결에 집중해왔다. 그러나 최근 긍정심리학의 대두로 긍정적인 잠재력과 개인의 성장과 적응에 중점을 두고 있다. 이와 관련하여 본 연구가 내담자가 호소하는 증상만이 아닌 전체적인 삶의 맥락에서 자신이 원하는 삶을 자각하고 이를 실현하면서 나아가도록 도움을 줄 수 있다는데 의의가 있다.

셋째, 삶의 의미가 자아탄력성과 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 재확인하였다. 이는 고등학생의 자아탄력성과 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 그들의 삶의 의미에 대해 탐색해볼 필요성이 있음을 시사한다. 이러한 시사점은 개인상담에 있어서 개입의 우선순위를 정하고 포괄적인 개입 전략을 수립하는데 기초자료로 활용 가능하다. 즉, 상담 장면에서 먼저 내담자의 삶의 의미를 추구 및 발견할 수 있는 인지적인 개입이 이루어져야하며, 삶의 의미를 높일 수 있는 구체적인 방법을 함께 찾아봄으로써 긍정적 성장을 위한 상담전략 수립 및 상담현장에서의 적용가능성이 시사된다.

넷째, 자아탄력성이 삶의 의미와 주관적 안녕감 사이에서 매개효과를 지닌다는 것을 검증하였다. 자아탄력성은 행복의 중요한 변인으로 거론되어왔다. 이러한 자아탄력성과 함께 삶의 의미, 주관적 안녕감 등 세 가지 변인의 관련성을 밝혔다는 점에서 시사하는 의미가 있으며, 자아탄력성의 매개효과를 검증함으로써 삶의 의미 수준이 낮은 내담자 상담장면에서, 먼저 자아탄력성을 다뤄주는 것이 개인의 주관적 안녕감을 높이는데 효과적인 개입 방법이 될 수 있다는 것을 확인하였다. 또한 상담장면에서 삶의 의미를 잃었거나 새로운 의미를 찾으려는 내담자를 돕기 위해서는 정서 경험을 탐색하기 보다는 개개인이 가진 성격특성 및 내적인 강점들을 발견하고 활용할 필요가 있음을 시사한다. 삶의 의미의 발견 및 추구는 단기간에 찾을 수 있는 것이 아니지만, 자아탄력성은 낙관성, 활력성, 감정통제력, 대인능력 등을 다루는 자아탄력성 증진 프로그램 등을 통해서 높아질 수 있으며(박병기, 이선영, 송정화, 2010), 이러한 긍정적인 경험들은 상담 장면에서 상담자가 비교적 효과적으로 제공할 수 있다. 또한 자아탄력성 수준을 높임으로써 부정적 상황에 적응적으로 대처할 수 있게 되어 결과적으로 주관적 안녕감 수준을 높이는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

끝으로 본 연구의 제한점과 추후 연구 방향을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구 대상자가 제주도 내 4개 학교를 대상으로 했기에 이를 전체 고등학생으로 일반화하기에 한계가 있다. 따라서 결과를 일반화하기 위해서는 전국의 고등학생을 대상으로 실시하여 분석할 필요가 있다. 또한 후속 연구에서는 더 많은 고등학생을 대상으로 하여 연구결과를 반복 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 설문조사는 자기보고식 설문지를 사용하였는데 이 과정에서 응답 시의 환경이나 수검태도에 따라 왜곡이 되었을 가능성을 간과할 수 없다. 따라서 이러한 한계점을 보완하기 위해서는 심층면접과 같은 질적 연구가 병행되어야 할 것이다.

셋째, 기존 삶의 의미에 대한 연구들은 대학생이나 노인, 중년 등으로 국한되어 연구되었다. 삶의 의미는 개인의 삶에 있어서 특정한 대상이나 연령대가 아닌 전반적인 삶에 영향을 미치는 요인이므로 다양한 연령대를 대상으로 한 연구의 필요성이 제기된다.

넷째, 본 연구에서는 삶의의미와 자아탄력성으로 주관적 안녕감과의 관련성을 검토하였으나, 후속 연구에서는 주관적 안녕감과 관련되는 다른 정서적, 인지적 특성을 추가적으로 검증해 볼 필요성이 제기된다. 또한 하위요인에 긍정적 영향을 미치는 요인을 더 구체적으로 연구 검토해 보아야 한다.

이러한 제한점에도 불구하고 삶의 의미가 자아탄력성을 매개로 하여 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 본 연구의 검증결과는 삶의 의미와 자아탄력성의 역할로 주관적 안녕감이 향상될 수 있음을 예측하여 적절한 개입을 통해 청소년의 행복감을 증진 시킬 수 있다는 점을 밝혔다는데 의의가 있다. 이로써 본 연구에서 살펴본 주관적 안녕감에 미치는 삶의 의미와 자아탄력성의 영향력이 고등학생의 주관적 안녕감 증진을 위한 상담 전략 및 프로그램 개발에 유용한 자료로 활용되기를 기대한다. 나아가 본 연구 결과가 주관적 안녕감이 매우 낮은 우리나라 고등학생들의 행복을 제고하는데 어떠한 노력이 필요한지 인식하는데 기여할 수 있기를 기대한다.

VI. 참고문헌

- 강명희, 이수연(2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. **청소년학 연구**, 20(6), 265-293.
- 강영하(2012). 초등학생의 자아탄력성과 학교행복 간의 관계. **학습전략중재연구**, 3(1).
- 고주희, 송현주(2015). 자기성찰지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. **청소년학연구**, 22(2), 245-268.
- 고재홍, 윤경란(2007). 청소년의 스트레스와 자살생각: 자아탄력성의 완충효과, **한국청소년연구**, 18(1), 185-212.
- 공수자, 김계하(2010). 노인의 삶의 의미에 영향을 미치는 요인. **성인간호학회지**, 22(4), 438-447.
- 구자은(2000). 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교생활적응과의 관계, 부산대학교 석사학위논문.
- 권석만(2008). **긍정 심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만(2015). **긍정심리학**. 학지사.
- 권세원, 이해현, 송인한(2012). 청소년행복감에 관한 연구; 청소년탄력성모델 (Adolescent Resilience model)의 적용. **한국청소년연구**, 23(2), 39-72.
- 권현주(2011). **고등학생의 심리적 안녕감 및 주관적 행복감의 차이**. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김경희(2011). **긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김고은(2013). **대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계**. 경상대학교 석사학위 논문.
- 김기형(2006). **고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과의 관계**. 부산대학교 석사학위논문.
- 김대오(2000). 아리스토텔레스의 행복론. **서양고전학연구**, 15, 47-72.

- 김명소·김혜원·한영석·임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. **한국심리학회지 일반**, 22(2), 1-33.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-40.
- 김명주(2009). 자아탄력성 향상 프로그램의 적용이 초등학생의 학교생활 적응과 주관적 안녕감에 미치는 효과. 대구교육대학교 석사학위논문.
- 김미혜(2005). 부모에 대한 애착과 탄력성 및 불안과의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 김민정(2005). 청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 가정 및 학교생활적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민정(2022). 청소년의 소외감, 상대적 박탈감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위 논문.
- 김보라(2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 석사학위 논문.
- 김보라, 신희천(2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향 = 의미추구와 의미발견의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 117-136.
- 김소명, 김수울(2017). 간호대학생의 삶의 의미에 영향 미치는 요인. **한국간호교육학회지**, 23(1), 57-65.
- 김순안(2010). 갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련변인 연구. 백석대학교 박사학위 논문.
- 김신래(2007). 모 애착, 자아탄력성, 사회적 지지가 초등학생의 외로움에 미치는 영향. 인천대학교 석사학위 논문.
- 김신연, 채규만(2013). 대학생의 생활스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지와 삶의 의미의 조절효과. **인간이해**, 34(1), 1-13.
- 김신영, 백혜정(2008). 한국 청소년 행복지수 개발연구. **한국사회학**, 42(6), 140~173.
- 김연화(2010). 아동청소년의 일상 스트레스 및 자아탄력성과 행복감과의 관계. **청소년학연구**, 17(12), 287-907.

- 김영희·강혜원(2010). 생의 의미와 청소년의 비행과의 관계. **아시아교정포럼 학술지**, 4(2), 63-83.
- 김영희, 문현주(2019). 대학생의 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감과 관계에서 자기효능감의 매개효과. **청소년문화포럼**, 59, 35-54.
- 김의철, 박영신(2008). 한국사회와 교육적 성취: 한국청소년의 학업성취에 대한 심리적 토대 분석. **한국심리학회지: 사회문제**, 14(1), 63-109.
- 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, 465-490.
- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범(2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. **한국교원교육학회**, 29(4), 445-466.
- 김현지(2008). **노인의 삶의 의미와 자살생각 간의 관계**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김호현(2016). **고등학생의 자기은폐와 안녕감의 관계에서 삶의 의미의 매개효과**. 아주대학교 석사학위 논문.
- 남보미, 왕은자(2014). 중년여성의 종교생활이 부부관계 및 부모-자녀관계 만족에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. **교육치료연구**, 6(2), 109-122.
- 남태현, 이희경(2016). 정서적 지지가 삶의 의미에 미치는 영향. **상담학연구**, 17(3), 45-64.
- 도지화(2019). **의미치료 기반 노인집단미술치료 프로그램 개발-삶의 의미와 삶의 만족을 중심으로**. 대구대학교 박사학위논문.
- 맹일환, 이정미(2015). 직장인의 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 삶의 의미의 매개효과. **현실치료연구**, 4(2), 69-82.
- 민동일(2007). **청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향**. 인하대학교 박사학위 논문.
- 박근희(2004). **한국 중년남성의 삶의 의미와 정신건강과의 상관관계 연구**. 이화여자대학교 석사학위 논문.

- 박병기,이선영, 송정화(2010). 자아탄력성 증진프로그램의 개발 및 효과검증. **교육심리학회지**, 24(1), 61-82.
- 박병기, 홍승표(2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 18(3), 159-175.
- 박병선, 배성우(2012). 대인관계와 학교성적이 학교청소년의 주관적 행복감에 미치는 영향: 성별 및 학교급별 비교. **청소년복지연구**, 14(3), 215-238
- 박선영(2013). **삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발**. 서울대학교 박사학위논문.
- 박선영·권석만(2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 31(3). 741-768.
- 박새와(2011). **청소년의 문제행동에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아탄력성, 희망감 및 사회적지지와의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박원주, 이기학(2010). 아동, 청소년상담: 고등학생의 자아탄력성이 내재화문제에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과. **상담학연구**, 11(2), 795-808.
- 박은선, 박지아(2013). 삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제. **사회과학연구논총**, 29(1), 267-299.
- 박은주(2011). **고등학생의 삶의 의미와 진로장벽이 진로태도성숙에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사논문.
- 박준성, 정태연(2011). 한국인의 종교성이 행복, 봉사활동 그리고 삶의 의미에 미치는 영향. **종교연구**, 64, 109-135.
- 박준성, 정태연(2012). 중·노년기의 봉사활동이 행복 및 삶의 의미에 미치는 영향: 자기조절과 효능감의 매개효과 검증. **한국노년학**, 32(2), 513-524.
- 배경민(2018). **중년여성의 통제소재가 삶의 의미에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 백수현(2008). **아동의 일상생활과 주관적 안녕감의 관계:대도시 초등학생을 중심으로**. 서울대학교 석사학위논문.
- 백지영, 서수균(2014). 스트레스와 안녕감의 관계에서 삶의 의미성의 조절효과. **한국심리학회지: 임상**, 33(3), 509-531.
- 백혜정, 주영아(2007). **오늘의 청소년 과연 행복한가, 한국 청소년 행복지수 개발**

- 의 이론적 토대 및 국내외 관련 연구동향/토론. **한국청소년복지학회 춘계학술발표논문집**. 2007, 9-33.
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. **한국심리학회지**, 22(4), 1147-1168.
- 서유진, 김정민(2018). 소아암 환아 어머니의 삶의 의미가 회복탄력성에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **한국심리학회지 여성**, 23(2), 127-148.
- 성은모, 김균희(2013). 청소년의 행복에 영향을 미치는 개인특성과 환경특성 간의 관계 분석. **한국청소년연구**, 24(4), 177-202.
- 성주희, 홍혜영(2012). 대학생의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성과 성취동기의 매개효과 검증. **상담학연구**, 13(1), 325-340.
- 손은정, 홍혜영, 이은경(2009). 종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개역할. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(2), 465-480.
- 손태주(2007). **중학생의 자아탄력성과 학업적 자아개념이 시험불안에 미치는 영향**. 제주대학교 석사학위 논문.
- 송정화(2011). **다층 모형을 적용한 학생 행복의 설명요인 탐색**. 전북대학교 박사학위논문.
- 송혜정, 안권순(2012). 청소년들의 행복과 자원봉사활동 인식이 만족도에 미치는 영향; 자원봉사활동에 대한 인식의 매개효과. **청소년학연구**. 19(6), 269-290.
- 신주연·이윤아·이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 17(4), 1035-1057.
- 신현숙, 구본용(2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. **청소년상담연구**, 9(1), 189-225.
- 심미성(2006). **스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 안도희, 김유리(2012). 기대 및 가치 신념이 청소년의 학업 성취와 주관적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(3), 293-319.
- 안도희, 김지아, 황숙영(2005). 초·중·고등학생의 학업성취에 영향을 주는 변인

- 탐색: 유능감, 가정의 심리적 환경 및 학교환경 특성을 중심으로. **교육심리연구**, 19(4), 1199-1217.
- 안선정, 이현철, 임지영(2013). 다문화가정 청소년의 부모자녀갈등, 또래관계, 학교생활적응이 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 31(2), 77-91.
- 안영미(2002). 노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계 연구. **정신간호학회지**, 12(4), 576-585.
- 안지영, 오미경, 김지신(2011). 애착이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향 ; 자아탄력성과 친구지지의 매개역할. **아동학회지**, 32(6), 63-79.
- 원두리, 김교현, 권선중(2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, 10(2), 211-225.
- 유성경, 김유진(2015). 삶의 의미추구와 주관적, 심리적 안녕감의 관계에서 의미발견 및 기본심리욕구 충족의 매개효과. **상담학연구**, 16(2), 53-75.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진(2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 일반**, 32(2), 441-465.
- 유성경, 심혜원(2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색, **教育心理研究**, 16(4), 189-206.
- 유성경, 홍세희, 최보윤(2004). 가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개 효과 검증. **教育心理研究**, 18(1), 393-408.
- 유신애, 박미화(2016). 고등학생의 부모애착과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **발달지원연구**, 5(2), 12-149.
- 유안진, 이점숙, 김정민(2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 23(5), 23-132.
- 이경석(2014). 사회적 지지가 스마트폰 게임중독에 미치는 영향: 자아탄력성과 심리적 안녕감의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이나경(2015). 삶의 의미가 대학생의 진로미래에 미치는 영향 : 정서요인과 진로결정자기효능감의 매개효과. 한서대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이루리(2015). 삶의 의미와 주관적 안녕감과 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.

- 이상우(2010). 부모와 교사의 자율성지지, 성취목표지향성, 기본심리요구, 학업성취도간의 구조적 관계 분석. **교육학논총**, 31(1), 45-68.
- 이송이(2018). 삶의 의미가 노인의 우울과 스트레스에 미치는 영향 : 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 대전대학교 석사학위논문.
- 이수경(2020). 중년 기혼 여성의 가족건강성과 생성감의 관계 : 삶의 의미발견, 영적 안녕감의 매개효과. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 이안영, 김진이(2006). 시설거주 청소년의 삶의 의미, 신체상, 자존감 및 이타성과 탄력성간의 관계. **한국청소년연구**, 17(2), 159-183.
- 이예승(2004). 청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이옥형(2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학 연구**, 19(1), 29-57.
- 이정란(2013). 자기자비, 자아탄력성 그리고 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정호(2011). 종교적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향 : 삶의 의미의 매개효과. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 임미향, 박영신(2006). 청소년의 행복과 관련 변인에 대한 연구: 초등학생과 중학생을 중심으로. **교육문화연구**, 12, 159-179.
- 임민화(2018). 청소년의 학업스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미와 회복탄력성의 조절효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 임소선(2006). 청소년의 소외감·우울·삶의 의미와 자살생각과의 관계분석. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 정경희(2015). 청소년의 자아탄력성이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문.
- 정미영(2010). 삶의 의미발견과정에 관한 연구. 한양대학교 박사학위논문.
- 정은선, 김정수, 하정희(2017). 대학생의 낙관성, 비관성, 소명의식과 일의 의미 및 삶의 의미 간의 구조적 관계모형 검증. **청소년학연구**, 24(4), 27-49.
- 정은옥(2006). 심리적 탄력성 척도의 타당화. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정은옥(2020). 청소년의 심리적 안녕감과 자아탄력성이 일상적 스트레스와 스트

- 레스 대처방식에 미치는 영향연구. **한국상담심리치료학회지**, 5(1), 63-82.
- 정주리, 이기학(2007). 삶의 의미발견 과정과 주관적 안녕감의 관계. **상담심리학회 연차학술발표대회 논문집**, 2007, 292-293.
- 정지영(2011). 청소년의 기질, 가족건강성, 사회적 지지가 자아탄력성에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정지정(2022). 삶의 의미경험과 삶의 의미추구가 건강에 미치는 상반된 영향에 대하여 : 주관적 건강, 건강행동, 장내미생물 다양성을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 정태홍(2016). 삶의 의미를 제공하는 기독교 상담 프로그램 개발. 한남대학교 석사학위논문.
- 조수진(2014). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 학교생활적응능력과 스트레스에 미치는 효과. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정(2015). 임상연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상**, 34(4), 1113-1131.
- 조은향(2009). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조은혜, 이동귀, 배병훈(2012). 삶의 의미추구와 의미발견 과정에 따른 진로성숙도. **상담학연구**, 13(5), 2049-2065.
- 조진만, 강정환, 이병규(2012). 가족구조와 친구 연결망이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 효과. **사회과학논집**, 43(1), 47-71.
- 조하, 신희천(2009). 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향 = 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(4), 1011-1026.
- 주경례, 안신호(2005). 무엇이 삶을 살만한 가치가 있게 만들어주는가? 삶의 의미 연구에 대한 개관. **심리과학연구**, 4, 1-24.
- 차정희(2015). 삶의 의미 추구 및 발견, 심리적 유연성, 자아탄력성의 관계가 삶의 만족에 미치는 영향. 경상대학교 석사학위 논문.
- 최명심, 손정락(2010). 내재적 종교 성향과 삶의 의미에서 종교적 대처의 매개역

- 할 검증. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 91-105.
- 최수지, 신호정(2020). 청소년의 자기자비와 공격성의 관계에서 자기수용과 타인 수용의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 15(2), 217-231.
- 최지영(2008). **아동이 지각한 부부갈등이 친구관계의 질에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과**. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 최현주(2014). **청소년의 차별경험이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성, 사회적지지의 조절효과 탐색**. 계명대학교 석사학위논문.
- 한상화, 홍혜영(2013). 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. **통합치료연구**, 5(2), 53-77.
- 한인영, 우재희(2011). 여성알코올중독자의 변화 동기와 삶의 의미에 관한 연구: 사회적 지지의 매개효과 중심으로. **정신보건과 사회사업**, 39, 90-119.
- 허지연(2004). **청소년의 자아탄력성과 또래관계 및 촉진적 의사소통 능력간의 관계**. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 홍성실, 박호란(2015). 백혈병 경험 청소년의 생의 의미에 영향을 미치는 요인. **아동간호학회지**, 21(1), 74-81.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy; Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning in life*. New York, NY: Guilford.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Oxford University Press.

- Beutel, A., & Marini, M. (1995). Gender and values. *American Sociological Review*, *60*, 436-448.
- Block, J. H., & Bolck, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology*, *13*, 39-101.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(2), 348-361.
- Bonanno, G. A. (2004). "Loss, trauma, and human resilience". *American Psychologist*, *59*, 20-28.
- Brassai, L. S., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, *18*(1), 44-51.
- Chapman, R. (1992). *Roget's thesaurus*. New York: HarperCollins.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for Meaning in life associated with reduced subjective well-being? and Confirmation possible Mediators. *Journal of Happiness Studies*, *13*, 313-331.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2000). Social policy implications of research in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, *12*(4), 551-885.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). *Manual of instructions for Purpose-in-Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(1).
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Debats, D.L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 30-57.
- Debats, D.L. Van Der Lubbe, P., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- de Lazzari, S. A. (2000). *Emotional intelligence, Meaning and psychological well-being: A comparison between early and late adolescence*. Unpublished Master's thesis, Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada.
- DeVellis, R. F. (2012). *Scale development: Theory and applications*. Los Angeles: Sage publications.
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in Life: An Important Factor for the Psychological Well-Being of Chronically III Patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334-341.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guides to needed research. *Social Indications Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 193, 542-575.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Downey, G., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1990). Reconsidering the attribution-adjustment relation following a major negative event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 107-117.

Psychology, 59, 925-940.

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp.105-128). Washington: American Psychological Association.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon press.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effect in counseling psychological research. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 115-134.
- Gilman, R. (2001). The relation of life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence, 20*, 749-767.
- Hermans, H. J. (1989). The meaning of life as an organized process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 26*(1), 11-22
- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (1981). Process analysis: Estimating mediation in treatment evaluations. *Evaluation Review, 5*, 602-619.
- Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health: Prevention and treatment programs. *American Psychologist, 48*(2), 127-141.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 156-165.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Kobasa, S. C., Meddi, S. R. & Kaha, S. (1982). "Hardiness and health : A prospective study". *Journal of Personality and Social Psychology, 42*,

168-177.

- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1987). Hardiness: Its development and relevance to nursing. *The Journal of Nursing Scholarship, 19*(2), 92-95.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. *Child development, 62*(3), 600-616.
- MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). Estimating mediated effects in prevention studies. *Evaluating Review, 17*, 144-158.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The Role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(2), 168-190.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: the psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 678-694.
- MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). *Estimating mediated effects in prevention studies*. Evaluation Review, 17, 144-158.
- O'Connor, E., & Michael, E. (1993). *The essential Epicurus: Letters, principal doctrines, Vatican sayings, and fragments*. Buffalo, New York: Prometheus Books.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301.
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma, 11*, 389-407.
- Park, J., & Baumeister, F. B. (2017) Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology, 12*(4), 333-341.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 373-384.

- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90-114.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977-993.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Rutter, M. (1985). Resilience in face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of psychiatric disorder*, 147, 598-611.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-27.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: FreePress.
- Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of Meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and Validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning:

- Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B, Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008b). Understanding the search for Meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Shimai, S., & Otake, K. (2008a). The meaning life in Japan and the United States: Levels and correlated of meanig in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. H., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 3-19.
- Weinstein, L., & Cleanthous, C. C. (1996). A comparison of protestant ministers and parishioners on expressed purpose in life and intrinsic religious motivation. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 33(1), 26-29.
- Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and development of the personal meaning profile. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (1998b). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1),

133-145.

Zullig, K., Valois, R. F., Huebner, S., Oeltmann, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents substance abuse. *Journal of Adolescent Health, 29*(1), 279-288.

한겨레(2019년 5월 14일). **아이들 ‘주관적 행복지수’ OECD 꼴찌 수준·언제쯤 오를까?**. <https://zrr.kr/sIB6>. (접속일: 2022. 3. 5.).

이코노미21(2022년 12월 13일). **한국 행복지수 세계59위...청소년 ‘삶의 만족도’ OECD 최하위**. <https://zrr.kr/uHZD>. (접속일: 2022. 3. 8.).

<Abstract>

The effect of the meaning of life on the
subjective well-being of high school students :
The Mediating Effect of Self-Resilience

Choi Mi-Na

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

In this study, I tried to verify the mediating effect of self-resilience in the effect of the meaning of life on the subjective well-being of high school students. To this end, a cluster of first and second graders of high schools in Jeju Island was cluster-sampled. Data collection took place from December 15, 2022 to December 30, 2022, and a total of 510 questionnaires were distributed to two high schools in Jeju City and two high schools in Seogwipo City to collect 497 copies. Among them, 469 copies were used for analysis, excluding questionnaires with insincere or missing questions. The study's measurement tools used the meaning scale of life (10 questions, 7 points Likert), the self-resilience scale (20 questions, 5 points Likert), and the subjective

well-being scale (30 questions, 4 points Likert).

The collected data were analyzed using SPSS 18.0, a statistical analysis program. Descriptive statistical analysis was conducted to find out the characteristics of the overall data, and correlation analysis between each variable was conducted to confirm the relationship between each variable. In addition, a three-stage regression analysis was conducted to verify the mediating effect of self-resilience in the effect of the meaning of life on subjective well-being, and a Sobel Test was conducted to verify the statistical significance of the mediating effect. Based on these analysis results, the results of this study are summarized as follows.

First, the meaning of high school students' lives, self-resilience, and subjective well-being showed a static correlation in their relationships.

Second, it was found that self-resilience partially mediated in the path through which meaning pursuit and meaning discovery, which are sub-variables of the meaning of high school students' lives, affect subjective well-being.

To sum up, this study is meaningful in that it analyzed the effect between the meaning of life and subjective well-being for the happy growth of high school students and empirically verified that self-resilience mediates. This is meaningful in finding effective intervention measures for appeals related to subjective well-being in the counseling scene and providing basic data necessary for education or counseling programs by examining whether the mediating effect of the mediating variable is significant. It is also expected to help high school students increase their self-resilience and subjective well-being by exploring and realizing ways to specifically intervene in the counseling scene.

key words : high school students, meaning of life, self-resilience, subjective well-being, mediating effect

<부록>

설문지

여러분 안녕하세요.

본 설문지는 여러분의 행복한 삶을 위한 연구를 위해 제작되었으며 여러분의 응답이 소중한 참고자료가 될 것입니다.

평소 자신에게 가장 가까운 것에 표시를 해주십시오.

무기명 검사로 한꺼번에 전산처리 되기 때문에 응답 내용은 누구도 알 수 없게 철저하게 **비밀이 보장됨**을 약속드립니다.

모든 문항에 답해주셔야만 연구에 사용가능하므로 **한 문항도 빠짐없이 성실하게 응답**해 주시면 큰 도움이 될 것입니다.

2022년 12월

연구자: 최미나(제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공)

지도교수: 김성봉(제주대학교 교육학과 교수)

▣ 다음은 여러분 자신에 대한 일반적인 사항을 묻는 질문입니다.

해당하는 번호에 체크(✓)해 주십시오.

1. 성별 : ① 남자 ② 여자

2. 학년 : ① 1학년 ② 2학년

1. 삶의 의미 척도

다음 문항들은 삶의 의미에 대한 문항입니다. 자신의 삶에 대해 가장 잘 나타내는 숫자에 ✓ 표시를 해주십시오.

전혀 아니다	거의 아니다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

1	나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나는 내 삶을 의미 있게 해 주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 늘 찾고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2. 자아탄력성 척도

다음 문항을 읽고 평소 자신의 생각이나 느낌과 가장 가까운 번호에 ✓ 표시를 해주십시오.

	전혀 그렇지않다	대체로 그렇지않다	보통그렇다	대체로 그렇다	항상그렇다		
	①	②	③	④	⑤		
1	나는 다양한 경험에 도전하는 것을 좋아한다.		①	②	③	④	⑤
2	나는 내 감정을 잘 조절 할 수 있다.		①	②	③	④	⑤
3	나는 미래에 반드시 좋은 일이 있다고 생각한다.		①	②	③	④	⑤
4	나는 새로운 것이나 독특한 것을 좋아한다.		①	②	③	④	⑤
5	나는 어려운 상황에서도 침착함을 유지 할 수 있다.		①	②	③	④	⑤
6	나는 미래가 밝다고 생각한다.		①	②	③	④	⑤
7	나는 쉽게 실증을 내지 않는다.		①	②	③	④	⑤
8	나는 다양한 방면에 흥미나 관심이 높다.		①	②	③	④	⑤
9	나는 항상 침착함을 유지하고자 한다.		①	②	③	④	⑤
10	나는 내 미래에 대한 희망을 가지고 있다.		①	②	③	④	⑤
11	나는 분노 조절이 잘된다.		①	②	③	④	⑤
12	나는 다양한 것을 알고 싶어 한다.		①	②	③	④	⑤
13	나는 인내심이 강하다.		①	②	③	④	⑤
14	나는 미래에 대한 목표가 있다.		①	②	③	④	⑤
15	나는 어려움이 있더라도 그것이 인생에 가치 있는 일이라고 생각한다.		①	②	③	④	⑤
16	나는 기분전환을 잘한다.		①	②	③	④	⑤
17	나는 미래의 목표를 위해 노력하고 있다.		①	②	③	④	⑤
18	나는 익숙하지 않은 일도 재미있게 한다.		①	②	③	④	⑤
19	나는 어려운 일을 잘 견딘다.		①	②	③	④	⑤
20	나는 새로운 것을 시작하는 것이 흥미롭다.		①	②	③	④	⑤

3. 주관적 안녕감 척도

다음은 본인이 평소에 생각하는 행복과 삶의 질, 삶의 만족에 관한 질문입니다.
아래 문항을 읽고 본인의 생각과 가장 가까운 곳에 ✓ 표시를 해주십시오.

	전혀 그렇지않다	대체로 그렇지않다	대체로 그렇다	매우그렇다		
	①	②	③	④		
1	여가 시간 활용에 만족을 느낀다.		①	②	③	④
2	나 자신을 사랑한다.		①	②	③	④
3	친해지고 싶은 사람들이 있다.		①	②	③	④
4	생활에서 즐거움을 느낀다.		①	②	③	④
5	다른 사람에게서 인정을 받는다.		①	②	③	④
6	노력을 통해 이루어 낸 일이 있다.		①	②	③	④
7	생활에서 슬픈 감정을 느낀다.		①	②	③	④
8	생활에서 부끄러움을 경험한다.		①	②	③	④
9	남 때문에 실패한 적이 있다.		①	②	③	④
10	나 자신을 믿을 수 없다.		①	②	③	④
11	주어진 시간을 잘 활용한다.		①	②	③	④
12	주변 사람들을 사랑한다.		①	②	③	④
13	관계를 오래 지속 하는 사람이 있다.		①	②	③	④
14	생활에서 만족을 느낀다.		①	②	③	④
15	나 자신에게 만족을 느낀다.		①	②	③	④
16	적응을 잘 하는 편이다.		①	②	③	④
17	생활에서 우울한 감정을 느낀다.		①	②	③	④

전혀 그렇지않다	대체로 그렇지않다	대체로 그렇다	매우그렇다
①	②	③	④

18	생활에서 실패를 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
19	나 자신에게 화를 내는 경우가 있다.	①	②	③	④
20	나 자신을 조정하기가 어렵다.	①	②	③	④
21	여가 시간을 활용해 휴식을 즐긴다.	①	②	③	④
22	늘 함께 있고 싶은 사람이 있다.	①	②	③	④
23	친구에게 관심을 갖는다.	①	②	③	④
24	변화에 잘 대처한다.	①	②	③	④
25	생활에서 행복감을 느낀다.	①	②	③	④
26	적당히 어려운 과제를 해결할 능력이 있다.	①	②	③	④
27	생활에서 곤란을 겪는다.	①	②	③	④
28	실패 공포나 패배감을 느낀다.	①	②	③	④
29	나 자신의 미래가 비관적이라고 느낀다.	①	②	③	④
30	생활에서 충동을 억제하기가 힘들다.	①	②	③	④

▣ 귀중한 시간 내 주셔서 감사합니다!