

삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향

신 주 연[†] 이 윤 아 이 기 학
한국청소년상담원 연세대학교

본 연구에서는 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 이를 위해 남녀 중고생 365명을 대상으로 우선, 삶의 의미 및 정서조절 양식의 각 하위요인과 청소년의 심리적 안녕감간의 관계성을 알아보려고 하였다. 그 다음, 삶의 의미 하위요인들과 정서조절 양식 하위요인 중 어떤 것이 청소년의 심리적 안녕감과 가장 밀접히 관련되는지를 알아보려고 하였다. 본 연구의 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 인구통계학적 변인들에 따른 삶의 의미, 정서조절양식, 그리고 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 성별, 학년, 종교의 종류, 평균 학업성적, 가구당 소득, 여가생활만족, 그리고 미래 생활수준에 대한 인지에 따라서 다양하게 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 삶의 의미와 정서조절 양식 각각의 하위요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 단순회귀분석한 결과, 삶의 의미에서는 관계자아, 심적안정, 성취, 신체·물질적 안정, 수용, 자아초월의 순서대로 안녕감에 미치는 영향이 정적으로 유의미하였다. 정서조절 양식에서는 능동적 정서조절 양식, 지지적 정서조절 양식, 회피 분산적 정서조절 양식의 순서대로 안녕감에 미치는 영향이 유의미하였으며, 회피 분산적 정서조절 양식은 부적으로 유의미하였다. 셋째, 삶의 의미와 정서조절 양식의 하위요인들 중 안녕감에 가장 밀접하게 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과, 관계자아, 심적안정, 능동적 정서조절 양식, 성취, 신체·물질적 안정의 순서대로 다섯 요인만이 예측 모델에 포함되었다. 결론적으로 청소년들이 그들이 맺는 관계 속에서 자신을 긍정적으로 지각하는 정도가 청소년의 심리적 안녕감을 가장 잘 예측하는 것으로 나타났다. 마지막으로 추후연구를 위한 제언과 본 연구의 제한점이 언급되었다.

주요어 : 삶의 의미, 정서조절 양식, 심리적 안녕감

[†] 교신저자 : 신 주 연, 한국청소년상담원, (100-824) 서울시 중구 신당6동 292-61
Tel : 02-2253-9343, E-mail : jyshin@kyci.or.kr

청소년들의 긍정적 발달을 돕고 그들의 삶을 향상시키는 것은 청소년 심리상담과 교육에 있어서 매우 중요한 주제이다. 이를 위하여 연구자들과 임상가들은 주로 정신병리에 초점을 두어 치료 전략을 개발하거나 위험에 대처하는 예방 프로그램을 개발하는 활동에 초점을 두어왔다(Park, 2004). 이같은 노력은 건강의 질병모델에 입각한 것으로, 고통이나 질병의 부재로 건강을 설명하려는 것이었다. 그러나 ‘질병의 부재는 정신건강에 필요하기는 하지만 충분하지는 않다(Johoda, 1958)’고 보는 긍정심리학 관점의 대두와 더불어 개인의 안녕감(well-being)에 대한 연구가 활발해지기 시작하였다.

안녕감에 대한 연구는 주로 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 행복감, 삶의 만족도 및 사기, 주관적 삶의 질 등의 개념을 사용하여 이루어졌으며, 이러한 개념들은 서로 유사하고 상호 관련된 것으로 간주되기도 하였다(Fordyce, 1988). 본 연구에서는 위의 여러 가지 유사개념 중 Ryff(1989)가 제안한 다차원적 구조를 가진 심리적 안녕감 정의를 바탕으로 하였다. 기존 연구들에서는 청소년들의 심리적 건강과 삶의 질을 나타내는 개념으로서 주관적 안녕감을 사용하기도 하였으나, 한 개인이 행복한 삶을 누리고 있다는 주관적인 평가와 더불어 한 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는지 여부가 심리적 안녕감의 개념에 포함되어야 한다고 보았기 때문이다(이진환과 김태희, 2001; 이현숙, 2005). 또한, 주관적 안녕감의 하위지표들과 심리적 안녕감의 하위지표들을 함께 요인분석 한 결과, 심리적 안녕감이 행복에만 초점을 맞춘 주관적 안녕감에 비하여 긍정적인 심리적 기능화의 측면들을 보다 포괄적으로 반영한다고 하였다(Ryff, 1989; Ryff와

Keyes, 1995; Vleioras & Bosam, 2005; 김중남, 2004). Ryff(1989)는 심리적 안녕감은 단지 질병의 부재를 넘어 ‘심리적으로 안녕하기 위하여 필요한 것’으로 구성되어 있다고 하였으며 6가지의 조작적 차원으로 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용을 제안하여 이들의 합을 심리적 안녕감이라고 하였다.

청소년의 심리적 안녕감은 긍정적 발달의 주요 지표가 될 수 있으므로 그 자체로도 중요하지만 다른 긍정적인 결과에 공헌하기 때문에 중요하기도 하다(Park, 2004). 청소년의 안녕감과 관련된 문헌들을 종합적으로 살펴보면 다음과 같다. 청소년의 낮은 삶의 만족도는 우울이나 타인과의 부적응적 관계와 같은 심리적, 사회적, 행동적 문제, 흡연, 알콜, 마리화나 등의 약물복용과 같은 건강-손상 행동(Furr & Funder, 1998; Lewinsohn, Redner, & Seeley, 1991; Zullig, Valois, Huebner, Oeltmann, & Drane, 2001), 십대 임신(Guijarro, Naranjo, Padilla, Gutierrez, Lammers, & Blum, 1999), 청소년의 신체적 싸움 및 무기소지와 같은 폭력문제행동(Valois, Zullig, Heubner, & Drane, 2001), 그리고 정체감 형성의 어려움(van Hoof & Raaijmakers, 2002)과 관련되어 있었다. 반면, 높은 삶의 만족도는 양호한 적응, 최상의 정신건강, 신체적 건강과 운동 및 적당한 섭식과 같은 건강 행동(Frisch, 2000), 내적통제소재, 높은 자존감, 외향성, 내재적 동기 등의 다양한 바람직한 심리적 특성(Huebner, 1991a, 1991b), 자기효능감과 자기신뢰(Greenspoon & Saklofske, 2001), 친사회적 행동(Gilman, 2001), 그리고 숙달감과 낙관성(Ben-Zur, 2003)과 정적 상관을 보였다. 또한, 청소년기 동안 가장 영향력있는 요인으로 인식되고 있는 또래관계에 대한 연

구 역시, 또래 스트레스와 또래 자원이 청소년의 사회적 적응에 미치는 효과를 삶의 만족도가 매개한다고 하였으며(Griffin, 2002; Park, 2004에서 재인용), 주관적 안녕감은 청소년 자살(Rebellion, Brown, & Keyes, 2000)에 대한 보호요인으로 작용한다고 하였다.

이처럼 청소년의 안녕감은 스트레스와 부정적 경험의 효과를 경감시키며 긍정적 발달과도 깊은 관련이 있으므로 청소년들의 안녕감 수준이 증진되도록 지원하는 것은 매우 중요하다. 이를 위하여 심리적 안녕감의 예측요인에 대한 연구들이 이뤄졌으며, 청소년을 대상으로 한 기존 연구들은 미래사건에 대한 긍정적 기대감과 내외통제성(배성애, 1998), 인생태도(김춘자, 2001), 가족기능 및 가족 내 관계의 질(문인정, 2004; Shek, 1997; Sastre & Ferriere, 2000; van Wel, Linssen & Abma, 2000), 스트레스(Siddique & D'Arcy, 1984), 신체 건강(Mechanic & Hansell, 1987), 또래지위 및 또래 관계에서의 인기도와 친밀도(이미화, 2000; Townsend, McCracken & Wilton, 1988), 비합리적 신념과 스트레스 대처방식(조복미, 2001) 등이 심리적 안녕감을 예측한다고 하였다.

심리적 안녕감은 복잡한 다차원적 요인이므로 위에서 살펴본 바와 같이 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인은 다양하지만(de Lazzari, 2000), 본 연구에서는 그 중 청소년의 삶의 의미 수준과 내용에 초점을 두었다. 현대 사회에서 의미와 가치에 대한 관심은 높아지고 있으며(Baumeister, 1991) 최근에는 다양한 사회과학 영역의 연구자들이 심리적 건강 및 삶의 질과 관련하여 삶의 의미 주제에 주의를 돌리기 시작하였다(Debats, 1999). Reker, Peacock & Wong(1987)은 의미를 '한 개인의 실존에서 의미, 질서, 일관성을 형성하며 목표를 향하여

목적과 노력을 갖는 것'이라고 하였다. 발달적 관점에서 볼 때, 청소년기는 의미와 목적의식 형성의 결정적 시기(Damon, Menon, & Bronk, 2003)이며 이를 반영하는 신념체계에 헌신하는 시기(Erikson, 1968)이다. 따라서 청소년들이 성장하면서 삶의 의미 형성에 실패하여 헌신할 무언가를 찾지 못한다면 자신만의 신념체계를 구축하기 어렵고 결과적으로 개인적·사회적 병리로 이어질 수 있는 표류감을 발생시킬 것이다(Erikson, 1968; Marcia, 1980). 또한, 청소년들은 '나는 누구인가, 나의 삶은 어떻게 될 것인가'를 비롯하여 그들 자신과 미래에 대한 수많은 의문에 직면하기 시작하기 때문에 삶의 의미는 이러한 과정에서 직면하는 위기들을 해결하여 성공적으로 성인기로 잘 이행하는 데에 중요한 역할을 할 것이다(Hacker, 1994; de Lazzari, 2000). Damon 과 그의 동료들(2003)은 삶의 의미와 목적은 진정한 행복감, 몰입감, 창조성 등 긍정심리학에서 언급하는 목표들을 이루기 위한 핵심이므로 삶의 의미와 목적의 발달 및 인간 삶에 미치는 영향에 대한 실증적인 연구가 필요하다고 하였다. 또한, 삶의 의미와 목적이 청소년 발달에 강력한 생산적인 역할을 할 것으로 보이나 연구와 실무에서 그 역할이 거의 인식되고 있지 않음을 지적하였다.

이러한 맥락에서 이뤄진 기존의 연구들(de Lazzari, 2000; Reker et al., 1987; Shek, 1992; Zika & Chamberlain, 1992)은 경험적 연구를 통하여 삶의 의미와 심리적 안녕감이 긍정적으로 연관되어 있음을 밝혔다. 예를 들어, Shek(1992)은 중국 청소년들의 삶의 의미와 심리적 안녕감의 관계를 탐색한 결과, 존재의 질과 존재의 목적 점수가 높은 학생들이 심리적 안녕감 점수도 높았다고 하였다. 그러나

기존의 연구들은 대부분 삶의 의미의 원천과 내용을 고려하기 보다는 단일수준의 영향을 알아보았기 때문에 삶의 의미의 다양한 내용 차원과 심리적 안녕감과 관련된 양상은 구체적으로 알 수 없었다. Damon과 그의 동료들(2003)은 청소년들을 심층적으로 이해하고 긍정적인 변화를 효율적으로 촉진하기 위해서는 삶의 의미와 목적의 범주와 내용에 대한 연구가 이뤄져야 한다고 제안하면서 캐나다인들의 의미원천을 탐색한 Wong(1998)의 연구를 예로 들었다. 이러한 측면을 보완하기 위하여 본 연구에서는 ‘자신의 삶을 의미있게 해주는 것이 무엇인가’의 질문에 대한 답변 내용들을 분석하여 얻어진 구조들을 바탕으로 각각의 삶의 의미 내용의 하위차원 수준을 측정하여 전체적인 삶의 의미수준 지표로 삼았다. 또한, 이는 경험적 응답을 토대로 만들어진 다차원적 요인으로 구성된 도구이므로 Damon과 그의 동료들(2003)이 청소년의 삶의 의미 구성개념에 포함되어야 한다고 제안한 타인지향적 자아초월 개념이 포함되었다.

청소년이 정체감과 삶의 의미를 통해 자신을 탐색하고 발견하는 동안, 또 하나 중요하게 고려되어야 하는 것이 바로 정서와 정서조절의 측면이다. 청소년은 생리적·인지적·심리적 변화와 새로운 경험들에 적응하면서 심한 스트레스와 불안을 경험한다. 따라서 청소년기 심리적 특징 중 주요한 또 하나의 특징이 예민하고 강렬한 정서적 반응인 것이다. 청소년은 자신의 행동반응을 통제하고 조절하기가 어려워 때로 부적절하게 극단적이 되고, 성인에게는 사소한 자극도 청소년에게는 흥분, 분노, 슬픔, 우울, 당황 등의 강한 정서반응을 유발하며 이를 처리하는 방식이 청소년들에게 문제가 되기도 한다고 하였다(김진숙, 김창대,

유성경, 지승희, 2003). 또한 김현영(2004)은 감수성이 풍부하고 극도로 민감한 청소년은 사회적 기대에 지나친 반응을 보이고 작은 자극에도 큰 충격을 받으며 현실과 이상에서 심각한 심적 갈등을 체험하게 되어 주변 상황에 대해 지나치게 민감하거나 반항적, 충동적인 반응을 쉽게 보인다고 하였다. Goleman(1995) 역시 “이전보다 현세대의 청소년들이 정서적으로 더 문제를 겪는 세계적 경향”에 대해 언급하면서 현세대의 청소년들이 “더 외롭고 우울하며, 더 화나고 무례하며, 더 신경질적이고 근심하기 쉽고, 더 충동적이며 공격적”이라고 하였다. 그러나 청소년들의 정서는 학교, 사회, 가정에서 주로 무시당해 온 측면이므로(de Lazzari, 2000), 이에 대해 주의를 기울일 필요가 있다. 이러한 이유에서 본 연구는 청소년들의 정서조절 양식이 그들의 심리적 안녕감과 어떠한 관련이 있는지를 살펴보고 궁극적으로 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 주는 적응적인 정서조절 양식을 탐색해보고자 하였다.

우선, 정서조절 양식의 연구 배경을 보면, 스트레스와 대처의 입장(Selye, 1956; Sapolsky, 1994)에서 개인이 특정 정서나 기분을 조절하려고 할 때 어떻게 대처하는가에 대해 정확하게 기술하는, 기술적 접근 방식이 주도적이었다. 일반적으로 대처는 위협적이라고 평가된 상황을 변경, 또는 제거시키기 위하여 환경이나 자신에게 직접적인 행동을 취하는 문제중심 대처와 스트레스 상황으로부터 생긴 바람직하지 못한 느낌을 통제하기 위한 생각이나 행동으로 이루어지는 정서 중심의 대처, 두 유형으로 크게 나눌 수 있다(김정희, 1987; Peralin & Schooler, 1978). 그런데 정서조절(emotional regulation)과 대처(coping)는 표현되는 언어는 다르지만, 크게 볼 때 같은 개념으로

볼 수 있다. 즉 적극적인 대처인 문제중심 대처는 능동적으로 문제 해결을 위해 계획을 세우고 구체적인 문제 행동을 취하는 능동적 정서조절 양식과 유사한 개념이며, 소극적 대처인 정서중심 대처는 문제 상황으로부터의 회피와 주위를 분산하려는 회피-분산적 정서조절 양식과 유사하다. Gross(1998) 또한, 대처개념을 정서조절에 대한 접근법 중의 하나로 보고 있으며, Parkinson과 동료들은 정서조절에 대한 연구에서 면접과 질문지를 사용하여 사람들이 부정적 정서에 어떻게 대처하느냐에 따른 200개의 정서조절 전략들의 존재를 확인하고, 정서조절 차원이 크게 인지/행동적 차원과 회피-분산적/ 능동-수용적 차원으로 구분될 수 있다고 제안하였다(Parkinson, Totterdell, Biner, & Reynold, 1996). 그리고 Parkinson과 Totterdell(1999)은 이를 경험적으로 확인하였다.

이와 같은 입장에서 대처 및 정서조절양식에 관한 선행연구를 포괄적으로 살펴보면, 자존감이 높은 사람들이 부정적인 정서에 대하여 능동적이고 적극적인 대처를 하였다(Caver, Scheier, & Weintaub, 1989; Peralin & Schooler, 1978). Billings와 Moos(1984)의 연구에서는 문제 해결적 대처는 심리적 안녕과 정적인 관계를 나타내었고, 정서 중심 대처를 과다하게 사용할 경우 오히려 부적응적인 결과를 가져오는 것으로 나타났다. Catanzaro와 Mearns(1990)는 부정적인 기분 조절에 대한 일반화된 기대가 적극적인 대처양식과는 정적으로 관련되고 회피적인 대처양식과는 부적으로 관련된다고 보고하였다.

청소년과 관련하여 오미향(1993)은 청소년들이 직면하는 스트레스의 주요원인들은 그 시기의 발달적 특징과 과업 등으로 인해 성인들과는 상당히 다르기 때문에 정서조절양식도

성인들과는 다른 방법으로 개념화되고 연구되어야 한다고 언급하였다. 그리고 Compas와 그의 동료들(1988)은 아동이나 청소년들의 대처는 성인에 대한 의존성, 스트레스에 반응하기 위한 생리적-심리적 준비정도, 인지적-사회적 발달상의 특징들을 고려해야 하기 때문에 문제지향적 대처와 정서지향적 대처가 일반적으로 아동과 청소년의 적용에 적당하다고 제시하였다. 초·중·고등학생들을 대상으로 대처방식과 특성들이 학업, 대인관계, 신체적 스트레스, 연령과 성에 따라 어떤 차이가 있는지 연구한 결과, 대인관계 스트레스에 있어서는 문제지향적 대처방식을 가장 많이 사용하고, 신체적 스트레스에는 소극적인 대처방식인 정서지향적 대처방식을 가장 많이 사용하였다(이소은, 1990).

청소년 범죄행동의 유발원인에 대한 연구결과에 의하면 스트레스에 대처하는 방법에 있어서 소년원생들이 적극적으로 문제를 해결하려는 노력보다는 수동적인 정서중심 대처를 일반청소년보다 더 많이 사용함으로써 대처의 효율성이 낮았다. 또한 사회적 지지추구에 있어서도 비행청소년이 일반청소년보다 더 많이 사용함으로써 해소되지 않은 스트레스를 해결하기 위해 동료관계에 의지하고 있다고 보고했다(원호택, 1991). 고등학생을 대상으로 한 대처연구에서는 능동적인 문제지향적 대처를 많이 할수록 우울이나 불안, 적대감이 감소하는 경향이 있어, 회피적인 정서지향적 대처보다 문제지향적 대처가 더 효율적임을 언급해주었고(전성혜, 1989), 스트레스를 높게 경험하는 학생일수록 능동적인 문제지향적 대응책을 적게 사용하고 대신 회피적인 정서 지향적인 대응책을 많이 사용하고 있다고 지적했다(최해림, 1986).

국외에서 청소년 연구에서 보자면, 대부분 정서 및 정서조절은 청소년의 문제행동을 일으키는 것과 관련되어 연구되고 있다. Aron, Mary, Sarason과 Eric(2005)의 연구에서 부정적인 정서하위유형을 가진 문제 행동 청소년들은 알콜과 약물 중독이 높았고, 정서조절방략에 있어서 회피적인 방법을 더 많이 사용하였다. 그리고 심각한 정서조절에 문제가 있는 청소년 그룹이 더 낮은 적응적 성향을 보였다(Scott & Benjamin, 2002). 또한 청소년기에 위협 혹은 문제 행동과 관련한 성격과 성향에 관한 연구에서(Lynne, Phillip, Holly, & Austin, 2003) 충동성이 강하고, 정서조절의 회피 전략을 사용하는 청소년들은 위협행동에 개입할 가능성이 커지므로, 정서조절의 역기능적인 유형들은 청소년기에 위협 혹은 문제 행동의 핵심 특징이 된다고 결론지었다. 이와 같이, 국내외의 청소년 정서 및 정서조절에 관한 연구는 대부분이 비행 및 문제 행동과 관련하여 이루어져왔다. 긍정심리학의 흐름과 더불어 성인을 대상으로 한 연구에서는 이미 정서조절 양식과 안녕감을 비롯한 적응적 변인들에 대한 연구(윤석빈, 1999 ; 임전옥, 2003; 정은임, 2004; 하정, 1997)가 활발하게 이루어지고 있지만, 청소년들을 대상으로 한 연구는 거의 없다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감을 예측하는데 있어서 청소년 인지적 발달에서 핵심적인 과제인 삶의 의미 발달 뿐만 아니라 그들의 정서적 적응 및 성장에 중요한 영향을 줄 수 있는 정서조절을 동시에 고려하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 삶의 의미 각각의 하위요인들과 심리적 안녕감간의 관계성을 알아보고자 하였다. 기존 연구들은 삶의 의미 수준 차원만을 고려하였기 때문에 청소년들이 높은 수준의 삶의

의미를 갖는 것이 중요함을 시사할 수는 있었으나 실제로 그들이 생활의 어떤 경험 혹은 가치에서 삶의 의미를 얻게 되는지는 알 수 없었고, 다양한 삶의 의미 원천 중 어떤 영역이 그들의 긍정적 발달에 상대적으로 더 중요한지에 대해 자세히 알 수 없었다. 본 연구결과를 통하여 이러한 부분이 구체적으로 조명된다면 청소년 상담 및 교육에서 비중을 두어야 할 영역이 구별되어 효율적인 접근이 가능할 것이다. 둘째, 정서조절양식 각각의 하위요인과 심리적 안녕감간의 관계성을 알아보고자 하였다. 지금까지 우리나라 청소년들의 정서조절양식과 심리적 안녕감의 관계를 직접적으로 밝힌 연구가 없었으므로 본 연구결과를 통하여 정서조절이 심리적 안녕감에 미치는 영향력의 여부 및 관계 양상을 알아볼 수 있을 것이다. 마지막으로, 삶의 의미 하위요인과 정서조절양식의 하위요인 중 청소년의 심리적 안녕감을 예측하는 강력한 요인들이 무엇인지 알아보고자 하였다. 삶의 의미와 정서조절양식의 개별적 영향력 파악과 더불어 두 변인을 동시에 고려하여 상대적 예측정도를 탐색함으로써 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위해 우선적으로 개입할 측면에 대한 시사점을 얻고자 하였다.

방 법

대 상

서울 시내 Y중학교와 S고, K고 두 군데의 인문계 고등학교 학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지 총 365부가 회수되었으며, 이 중 한 면 이상을 기재하지 않거나

무작위 응답을 한 19명의 자료는 제외되어 총 346부의 자료가 분석되었다. 응답자의 성별 분포는 남학생 172명(49.7%), 여학생 172명(49.7%)으로 동일하였다. 학년 분포는 중학교 2학년이 204명(59.0%)으로 가장 많았고, 중3과 고1학생이 각각 60명(17.3%)으로 동일하였고, 고2학생이 15명(4.3%)으로 적은 수를 차지하였다.

도 구

삶의 의미 측정도구

삶의 의미의 측정방법으로는 기존 연구들에서 여러 가지가 제시되었다. 예를 들어, Purpose in Life(PIL; Crumbaugh & Maholick, 1969), PIL-Chinese version(Shek, 1993), Purpose in Life Scale(PILS; Robbins & Francis, 2000), Life Regard Index(LRI; Battista & Almond, 1973), Life Purpose Questionnaire(LPQ; Hablas & Hutzell, 1982) 등이 있다. 그러나 이러한 도구들은 요인 타당도에 문제가 제기되거나(Reker, 1999) 주로 성인대상이어서 청소년에게 부적합하거나, 삶의 의미와 목적의 중요 개념인 '외부세계에 대한 관심'이 포함되지 않았거나 삶의 의미의 필수요소가 아닌 삶의 만족도 등이 포함되었다고 지적되었다(Damon et al., 2003).

본 연구에서는 이러한 점을 보완하여 Kim(2005)이 개발한 한국인들의 삶의 의미 프로파일(KLMP; Koreans' Life Meaning Profile for Koreans)을 사용하였다. Kim(2001)은 Wong(1998)이 캐나다인들의 삶의 의미를 측정하기 위해 개발한 PMP(Personal Meaning Profile)를 토대로, 한국인들을 면접 조사하여 그들의 삶을 의미 있게 해주는 주제들을 발견하였고 그러한 주제들을 바탕으로 양적연구를 사용하여 한국

고유의 문화와 가치관을 반영하는 한국인의 삶의 의미 척도를 개발하였다.

이 척도는 청소년들의 삶의 의미 수준과 의미의 원천을 동시에 고려할 수 있으며, Likert형 7점 척도(①전혀 그렇지 않다 ⑦전적으로 그렇다)로 되어있다. Kim(2001, 2005)의 연구는 주로 18세~50세의 한국인을 대상으로 이루어졌으므로 청소년 대상의 본 연구에서는 요인구조를 재확인하기 위하여 청소년 346명의 표본으로 주성분분석(Principal Component Analysis)과 베리맥스(Varimax) 회전을 이용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 요인부하값이 .5 이하인 문항 26번, 25번, 34번이 제외되었으며 총 10개의 요인이 추출되었다. 이 10개의 요인이 전체 공통분산에 대해 갖는 누적 분산 비율은 약 62.8%였다. 문항분석과 연구자의 판단에 따라 내용이 유사한 요인은 하나의 요인으로 합하여 최종 7개의 요인으로 하였고, 요인명은 성취(7문항), 종교(6문항), 심적안정(8문항), 관계자아(6문항), 수용(5문항), 자아조율(3문항), 신체·물질적 안정(4문항)으로 하였다. 본 연구에서 측정된 전체 문항의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 7개 각 하위요인의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .55~.88이었다.

정서조절양식 측정도구

윤석빈(1999)은 부정적 정서경험에 대한 조절행동을 묻는 개방형 질문지를 통해 사람들이 일상생활 속에서 주로 사용하는 대표적인 정서조절양식을 구분하고, 개별정서 경험에 따른 정서조절 양식의 선택과 효과성을 위한 정서조절 양식 체크리스트(Emotional Regulation Strategies Checklist)를 개발하였다. 정서조절양식 척도는 능동적, 회피적, 지지추구적 정서조절

3가지 하위범주로 이루어졌으며, 각각 4문항씩(총12문항) Likert형 4점 척도로 구성된 질문지이다. 그런데 이 척도에 대해 임전옥(2003)은 윤석민의 정서조절양식 체크리스트 중 회피 분산적 양식의 신뢰도가 낮고(.54) 전체적으로 문항수(12문항)가 적어 정확한 측정을 위해서 보완할 필요성을 언급하면서 예비연구 및 타당화 작업을 실시하여 능동적 양식 8문항, 회피분산적 양식 9문항, 지지추구적 양식 8문항으로 총 25문항을 최종 선정하였다.

이 척도는 정서조절 양식의 정도를 특정할 수 있으며, Likert형 5점 척도(①거의 그렇지 않다 ⑤자주 그렇다)로 되어있다. 정서조절 체크리스트 하위요인을 살펴보면 첫째, 능동적 정서조절 양식(active regulation style)이란 부정적 정서를 조절하기 위해 문제해결을 위한 계획을 세우고, 자신의 느낌과 상황을 이해하기 위해 노력하는 등 구체적 문제 해결행동을 보이는 조절양식을 말한다. 둘째, 회피-분산적 정서조절 양식(avoidant/distractive regulation style)은 문제 상황으로부터 회피하거나 주의를 분산시킴으로써 자신의 부정적 정서를 조절하는 양식을 뜻한다. 마지막으로 지지추구적 정서조절 양식(support-seeking regulation style)은 타인으로부터의 정서적, 도구적 지지를 구함으로써 자신의 부정적 정서를 해결하는 조절양식을 의미한다.

본 연구에서는 성인대상으로 연구되었던 정서조절 양식 체크리스트가 청소년을 대상으로 하였을 때 동일한 요인구조를 가지는지 알아보고자 요인분석을 실시하였는데, 최대우도법(Maximum Likelihood method)을 사용하여 추출요인을 3으로 지정한 후에 사각회전(Direct Oblimin rotation)을 실행한 결과, 3가지 능동적, 회피-분산적, 지지추구적 조절양식이 임전옥

(2003)의 연구와 동일하게 나타났으며, 하위요인의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .79, .70, .87이었다.

심리적 안녕감 측정도구

본 연구에서는 Masse와 그의 동료들이 개발한 Well-Being Manifestation Measure Scale(Masse et al.,1998b; WBMMS)을 우리말로 번역하고 이 중언어자의 감수를 거쳐 사용하였다. 이 척도는 기본적으로 Ryff(1989)가 제시한 심리적 안녕감의 개념을 바탕으로 하며, 학교생활과 관련된 문항이 포함되어 있어서 청소년의 생활영역을 더 세부적으로 포함하는 것으로 보인다. WBMMS는 25문항, Likert형 5점 척도이다. 이 척도의 6가지 조작적 차원은 자신과 사건에 대한 통제(control of self and events), 행복감(happiness), 사회적 개입(social involvement), 자존감(Self-esteem), 정신적 균형(Mental balance), 사회성(Sociability)이며 본 연구에서는 이를 합산한 점수를 전반적 심리적 안녕감의 지표로 삼았다. 본 척도의 전반적 신뢰도(Cronbach's α)는 Masse등의 연구(1998a)에서는 .93, de Lazzari(2000)의 연구에서는 .88이었으며, 본 연구에서는 .90이었다.

자료분석

첫째, 삶의 의미척도와 정서조절양식 체크리스트에 대한 요인분석을 실시하였다. 둘째, 성별, 학년, 종교, 성적, 소득, 여가만족 여부, 생활수준에 따른 변인들의 차이를 알아보기 위해 t검증과 일원변량분석을 실시하였고, 각 변인들 간의 상관분석을 실시하였다. 셋째, 삶의 의미의 각 하위요인 및 정서조절양식의 각 하위요인과 심리적 안녕감간의 관계성을 알아

보기 위해 각각의 하위요인을 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시하였다. 마지막으로, 삶의 의미와 정서조절양식의 각 하위요인들이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적(stepwise) 중다회귀분석을 실시하였다.

결 과

인구통계학적 변인에 따른 삶의 의미, 정서조절 양식, 심리적 안녕감에서의 차이분석

주요변인들에 대한 가설을 분석하기 전에 삶의 의미, 정서조절 양식, 심리적 안녕감이 응답자 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는지를 알아보았으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 성별에 따라 삶의 의미, 정서조절양식, 심리적 안녕감에서 차이가 나타나는지를 알아보기 위하여 *t*-test를 실시한 결과, 삶의 의미와 정서조절양식의 하위영역 중 지지적인 조절양식에서 유의미한 차이가 있었다($t = -3.871, p < .001$; $t = -5.887, p < .001$). 즉 삶의 의미수준이 여학생($M = 195.32, SD = 30.09$)이 남학생($M = 182.72, SD = 30.28$)보다 높았고, 정서조절의 하위영역 중 지지적인 조절양식을 사용하는 정도 역시 여학생($M = 30.85, SD = 6.49$)이 남학생($M = 26.60, SD = 6.89$)보다 높았다. 그리고 여가생활 만족여부에 따라 각 변인들에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 *t*-test를 실시한 결과, 삶의 의미, 정서조절의 하위영역 중 능동적인 조절양식, 그리고 심리적 안녕감에서 유의미한 차이가 있었다($t = 4.912, p < .001$; $t = 3.256, p < .001, t = 5.613, p < .001$). 즉 여가생활에 만족하는 학생($M = 194.13, SD = 29.18$)은

여가생활에 불만족하는 학생($M = 176.71, SD = 31.38$)보다 삶의 의미수준이 높았고, 여가생활에 만족하는 학생은($M = 26.21, SD = 5.41$)은 여가생활에 불만족하는 학생($M = 24.09, SD = 5.64$)보다 능동적인 정서조절양식을 더 많이 사용하였으며, 심리적 안녕감도 여가생활에 만족하는 학생($M = 87.35, SD = 13.25$)이 여가생활에 불만족하는 학생($M = 77.14, SD = 16.06$)보다 높았다.

둘째, 학년, 종교, 평균 학업성적, 가정의 소득, 미래 자신의 생활수준에 대한 인지에 따른 삶의 의미, 정서조절 양식, 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA)를 실시하였다. 그 결과, 학년에 따라 능동적 조절양식에 유의미한 차이가 있었으며 ($F(3,335) = 5.623, p < .01$), Scheffe 사후검증 결과, 중3과 고2간에 차이가 있었다. 즉, 고2 학생($M = 28.12, SD = 5.08$)이 중3 학생($M = 24.98, SD = 5.58$)보다 부정적 정서를 경험할 때 더 적극적인 정서조절양식을 사용하였다.

종교에 따라 삶의 의미수준에 유의미한 차이가 있었으며($F(4,339) = 6.230, p < .001$), Scheffe 사후검증 결과, 종교가 없는 학생($M = 189.02, SD = 30.79$)보다 천주교($M = 197.55, SD = 31.52$)와 개신교($M = 198.98, SD = 26.82$)를 믿는 학생들의 삶의 의미 수준이 높았다. 평균 학업성적에 따라 삶의 의미수준에 유의미한 차이가 있었으며($F(2,337) = 3.800, p < .05$), Scheffe 사후검증 결과, 상위권 학생($M = 198.01, SD = 35.0$)이 하위권 학생($M = 187.41, SD = 29.33$)보다 더 높은 삶의 의미 수준을 보였다. 가정의 소득에 따라 정서조절의 하위영역 중 능동적 정서조절양식에 유의미한 차이가 있었으며($F(4,311) = 4.043, p < .01$) Scheffe 사후검증 결과, 월수입 500만원 이상인 가정의 학생들($M = 27.43, SD = 5.48$)은

월수입 200-300만원인 가정의 학생들($M=24.16$, $SD=6.13$)보다 부정적인 정서에 대한 능동적 조절양식을 더 많이 사용하였다. 마지막으로, 미래 자신의 생활수준에 대한 인지에 따라 삶의 의미, 능동적 정서조절양식, 회피적 정서조절양식, 그리고 심리적 안녕감 수준에 유의미한 차이가 있었다($F(3,339)=8.652$, $p<.001$; $F(3,339)=3.085$, $p<.05$; $F(3,339)=3.664$, $p<.05$; $F(3,339)=9.699$, $p<.001$). Scheffe 사후검증 결과, 미래의 생활에 대해 긍정적으로 평가하고 있는 학생들($M=195.72$, $SD=30.11$)은 미래의 생활이 어떻게 될지 모르겠다고 응답한 학생들($M=177.24$, $SD=30.39$)보다 삶의 의미수준이 높았고 심리적 안녕감 역시 전자 학생들($M=82.52$, $SD=13.76$)이 후자 학생들($M=76.83$, $SD=16.01$)보다 높았다.

아'와의 상관성이 가장 높았다($r=.702$, $p<.001$). 심리적 안녕감과 능동적 정서조절양식 사이에는 유의미한 정적 상관($r=.501$, $p<.001$)이, 지지적 정서조절양식 사이에는 유의미한 정적 상관($r=.269$, $p<.001$)이, 그리고 회피적 정서조절양식 사이에는 유의미한 부적 상관($r=-.172$, $p<.001$)이 나타났다. 삶의 의미 총합은 능동적 정서조절양식($r=.541$, $p<.001$), 지지적 정서조절양식($r=.284$, $p<.001$)과는 유의미한 정적 상관이 있었으며, 회피적 정서조절양식($r=-.178$, $p<.001$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 그러나 지지적 정서조절양식과 회피적 정서조절양식의 경우, 유의미한 상관이 나왔으나 상관계수가 낮은 것을 볼 때 표집크기의 영향을 받았을 가능성도 있으므로 유의미도에 대한 해석은 주의를 요한다.

삶의 의미, 정서조절 양식, 그리고 심리적 안녕감 간의 상관분석

삶의 의미, 정서조절양식, 그리고 심리적 안녕감 간의 상관관계를 Pearson 상관계수를 통해 알아본 결과는 표 1과 같다. 심리적 안녕감과 삶의 의미의 모든 하위요인 사이에는 유의미한 정적 상관성이 있으며, 하위 요인 중 '관계자

심리적 안녕감에 대한 삶의 의미와 정서조절 양식의 영향력

첫째, 삶의 의미의 7개 하위요인들과 심리적 안녕감간의 관계성을 알아보기 위하여 심리적 안녕감을 종속변인으로 하고 삶의 의미의 7가지 하위요인을 독립변인으로 하여 단순 회귀분석을 실시하였다(표 2참조). 회귀분석

표 1. 삶의 의미 총합과 정서조절양식(3가지 하위척도), 그리고 심리적 안녕감 간의 상관

변 인	1	2	3	4	5
1. 삶의 의미 총합					
2. 능동적 정서조절 양식	.541**				
3. 지지적 정서조절 양식	.284**	.313**			
4. 회피적 정서조절 양식	-.178**	-.143**	.111*		
5. 심리적 안녕감	.701**	.501**	.269**	-.172**	

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

표 2. 일곱 가지 삶의 의미 하위요인으로 심리적 안녕감을 예언한 단순회귀분석 결과

종속변인	예언변인	β	F
심리적 안녕감	관계자아	.702	333.459***
	심적안정	.678	292.736***
	성취	.542	142.961***
	신체·물리적안정	.502	115.774***
	수용	.496	111.560***
	자아초월	.324	40.478***
	종교	.166	9.791**

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

결과, 관계자아, 심적안정, 성취, 신체·물질적 안정, 수용, 자아초월, 종교의 7가지 하위요인은 모두 심리적 안녕감을 정적으로 유의미하게 설명하였다.

둘째, 정서조절양식의 3개 하위요인들과 심리적 안녕감간의 관계성을 알아보기 위하여 심리적 안녕감을 종속변인으로 하고 정서조절양식의 3개 하위요인을 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시하였다(표 3 참조). 회귀분석 결과, 세 변인 모두 심리적 안녕감과 유의미한 관계를 보였는데, 능동적 정서조절 양식과 지지적 정서조절 양식은 정적으로 영향을 미쳤으며, 회피적 조절양식은 부적으로 유의미한 양상을 나타내었다.

마지막으로, 삶의 의미의 하위요인들과 정

서조절양식의 하위요인들 중 어느 것이 심리적 안녕감을 가장 유의미하게 예측하는지를 알아보기 위하여 7개의 삶의 의미 하위요인들과 3개의 정서조절양식 하위요인들을 모두 예측변수로 하여 단계적(stepwise 방식) 중다회귀분석을 실시하였다(표 4 참조). 그 결과, 삶의 의미의 관계자아 요인만으로 심리적 안녕감을 예언한 경우, β 값은 .360으로 심리적 안녕감 변량의 약 49%를 설명하였다. 관계자아 요인에 심적안정 요인이 예언변수로 추가된 경우, 전체 설명변량이 약 60%로 증가하였다. 그리고 여기에 정서조절양식 중 능동적 조절양식이 포함되었을 때 약 62%로 약간 증가하였고, 성취요인과 신체·물질적 안정 요인이 추가되었을 때 약 64%로 증가하였다. 단순회귀분석

표 3. 세 가지 정서조절 양식 하위요인으로 심리적 안녕감을 예언한 단순회귀분석 결과

종속변인	예언변인	β	F
심리적 안녕감	능동적 정서조절 양식	.501	115.041***
	회피적 정서조절 양식	-.172	10.468**
	지지적 정서조절 양식	.269	26.789***

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

표 4. 삶의 의미와 정서조절양식 하위요인들로 심리적 안녕감을 예언한 단계적 중다회귀분석결과

종속변인	예언변인	β	ΔR^2	t
심리적 안녕감	관계자아	.360	.493	8.091 ^{***}
	심적안정	.316	.108	7.109 ^{***}
	능동적 정서조절양식	.139	.021	3.567 ^{***}
	성취	.098	.008	2.355 [*]
	신체·물리적 안정	.094	.006	2.352 [*]

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

을 실시하였을 때 유의미한 영향력을 미치던 삶의 의미 하위 요인 중 수용, 자아초월, 종교 요인과 정서조절양식의 하위요인인 지지주구적 조절양식과 회피-분산적 조절양식의 β 값은 심리적 안녕감의 예언변수로 추가된 경우, 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로서 삶의 의미 및 정서조절양식 각각의 하위요인과 심리적 안녕감의 관계성을 알아보고, 이 요인들 중 청소년의 심리적 안녕감을 가장 잘 예언해 주는 변인이 무엇인지를 알아보고자 하였다.

우선, 주요변인들에 대한 분석 이전에 삶의 의미, 정서조절양식, 그리고 심리적 안녕감에서 인구통계학적 특성에 따른 차이가 있는지를 알아보았다. 첫째, 삶의 의미 수준은 남학생보다는 여학생이, 여가생활에 만족하지 못하는 학생보다는 만족하는 학생이, 종교가 없는 학생보다는 개신교와 천주교의 종교를 가진 학생이, 성적이 중간인 학생보다는 성적이 높은 학생이, 그리고 미래생활에 대해 불확실

하게 인지하는 학생보다는 긍정적 평가를 하는 학생이 더 높았다. 둘째, 정서조절양식과 관련하여서 여학생들은 남학생보다 부정적인 정서를 경험할 때 적극적으로 능동적으로 대처하는 정서조절양식을 더 많이 선택하였다. 또한 자신의 여가생활에 만족한다고 응답한 학생들도 능동적 조절양식 점수가 높았으며, 중3 학생들보다 고2 학생들이 더 많은 능동적 조절양식을 사용하였다. 가정의 소득과 관련하여 소득이 월 500만원이상 되는 학생들은 월 200-300만원되는 학생들보다 능동적 조절양식을 더 많이 사용하였다. 셋째, 안녕감과 관련하여서 여가생활에 만족하는 학생과 미래의 생활에 대해 더 나아질 것이라고 평가한 학생들이 더 많은 안녕감을 느꼈다.

전반적 삶의 의미 수준이 여학생이 높은 것은 삶의 의미와 목적 수준에 있어서 유의미한 성차를 보고한 기존 연구들(Beutel & Marini, 1995; de Lazzari, 2000)의 결과와 유사하다. 이들은 여자 청소년들이 삶의 의미의 주요 원천 중 하나인 타인과의 관계영역에 남학생들보다 많은 가치를 두고 의미를 찾기 때문이라고 설명하였는데, 성차의 양상과 원인에 대한 추가적인 연구가 이뤄진다면 청소년들의 삶의 의미수준 증진을 위한 개입을 차별화 할 수도

있을 것이다. 개신교와 천주교 학생들의 전반적 삶의 의미수준이 높은 것은 개인적 기도 (Francis & Burton, 1994), 교회출석(Francis & Evans, 1996; Robbins & Francis, 2000), 종교성 (French & Joseph, 1999)등의 기존 연구결과를 뒷받침 한다. 아마도 이는 이러한 종교들의 교리가 주는 영향일 수도 있고, 종교적 모임에서 가지는 긍정적이고 즐거운 활동, 지지적 대인관계 등이 주는 영향일 수도 있다. 그러나 본 연구의 결과, 삶의 의미의 내용으로 포함된 종교요인은 심리적 안녕감에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 보아, 학생들이 종교를 가짐으로써 얻는 것이 무엇인지는 더 구체적으로 탐색되어야 한다. 이처럼 청소년의 삶의 의미수준에 영향을 주는 변인들이 심층적으로 탐색된다면 궁극적으로 청소년의 긍정적 발달을 더욱 촉진시킬 수 있을 것으로 기대된다.

정서조절양식과 관련한 결과에서 여학생이 남학생보다 부정적 정서에 대해 더 적극적이고 능동적인 정서조절의 양식을 선택한다는 것은, 정서와 관련한 많은 연구에서의 성차가 나타난다는 점과 일치하는 결과이다. 예컨대, 여성의 경우 남성보다 정서를 표현함에 있어서 긍정적인 정서표현을 더 많이 하고(정은임, 2004), 정서표현에 대한 양면성과 정서표현 정도가 높았으며(King & Emmons, 1990), 또한 여성이 남성에 비해 일반적으로 정서를 강하게 체험하고 좀 더 낮은 수준의 정서 표현 모호성을 보고하며(한정원, 1997)와 주관적 스트레스가 높았다(하정, 1997). 이러한 연구결과를 통해 정서조절양식에서 성차가 나는 원인과 기제에 대해 밝혀주는 연구도 매우 흥미로울 것으로 생각된다. 안녕감과 관련된 결과에서는 성인연구와 마찬가지로 여가생활에 만족하는 사람이 그렇지 않은 사람보다, 그리고 미

래생활에 대한 인지적 평가가 긍정적일 수록 더 높은 안녕감을 보였다(박경혜, 2004).

상관 연구 결과, 심리적 안녕감과 삶의 의미의 모든 하위요인 사이에는 유의미한 정적 상관이 있었는데, 이는 삶의 의미 각 하위요인의 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준도 높을 것임을 시사한다. 또한, 능동적 정서조절 양식, 지지적 조절양식과 삶의 의미, 심리적 안녕감 사이에도 유의미한 정적 상관이 있었는데, 이는 능동적, 지지적인 방식으로 정서를 조절할수록 삶의 의미 수준과 심리적 안녕감 수준이 높아짐을 시사한다. 그러나 회피적 정서조절양식은 삶의 의미, 심리적 안녕감과 유의미한 부적 상관을 나타내어 회피적 조절양식을 많이 쓸수록 삶의 의미수준과 심리적 안녕감 수준이 낮을 것으로 예상할 수 있다.

주요 분석 결과, 삶의 의미 7개의 하위요인은 모두 청소년의 심리적 안녕감을 유의미하게 설명하였는데, 이는 삶의 의미와 목적 수준이 심리적 안녕감과 관련이 있을 것으로 예상한 기존 연구들(Reker et al., 1987; Shek, 1992; Zika & Chamberlain, 1992)들과 청소년 발달에 긍정적인 효과를 가져올 것이라는 Damon과 그의 동료들의 제언(2003)을 경험적으로 뒷받침한다. 따라서 삶의 의미 원천으로 탐색된 요인들을 청소년들이 고루 발달시켜 삶에서 높은 수준으로 경험하게 하는 것은 청소년들의 심리적 안녕 증진에 도움이 될 것으로 예상된다. 한편, 각 하위요인이 심리적 안녕감에 대하여 가지는 설명력은 모두 유의미했지만 그 정도에 차이가 있었고 이후에 중다회귀분석 결과에서는 예측 모델에 포함되지 않는 요인들도 있었다.

정서조절양식의 하위요인과 심리적 안녕감의 관계 양상을 살펴본 결과, 정서조절 양식

을 많이 사용할수록 청소년의 안녕감이 큰 것으로 나타났다. 그 중 회피-분산적 정서조절 양식은 부적으로 영향을 미쳤다. 이는 성인연구에서 긍정정서와 안녕감(삶, 건강상태, 대인관계)은 능동적인 정서조절 양식과는 정적 상관을, 회피-분산적 정서조절 양식과는 부적상관을 나타낸다는 연구들(윤석빈, 1999; 임전옥, 2003)과 일치하는 결과이다. 또한 회피적 대처가 심한 심리적 증후와 연결된다는 연구결과(하정, 1997)를 부분적으로 지지한다. 즉, 부정적 정서에 대해 회피하는 정서조절 양식은 성인 뿐 아니라 청소년들에게도 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치고, 부정적 정서에 대해 적극적이고 능동적으로 대처하는 정서조절 양식은 청소년의 안녕감에 기여한다고 볼 수 있다. 따라서 청소년 상담자는 청소년들의 생활경험 자체에는 개입하기 힘들더라도 그들의 정서적 스트레스를 이해하고 부정적인 정서에 대하여 적극적이고 능동적으로 대처하는 능력을 키워줌으로써 그들의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있을 것이다.

청소년의 심리적 안녕감 예측에서 삶의 의미와 정서조절양식 각각의 하위요인을 모두 고려한 결과, 관계자아, 심적안정, 능동적 정서조절 양식, 성취, 신체·물질적 안정의 다섯 요인이 예측모델에 포함되었고 나머지 변인들은 이 모델에서 배제되었다. 위의 다섯 요인 중 심리적 안녕감을 가장 잘 예언해 준 것은 타인과의 관계에서 자신을 긍정적으로 지각하는 것과 관련된 영역인 관계자아 요인이었다. 이는 기본적으로 타인과의 관계에 대한 영역이지만, 관계의 양 보다는 그들이 맺고 있는 관계 속에서 자기 자신이 존경과 호감, 신뢰를 받고 있으며 사회에 유용한 사람이라고 느끼는지 여부가 매우 중요하다는 것을 시사한

다. 이러한 점은 청소년의 또래지위를 인기 있는 집단, 논쟁거리인 집단, 보통집단, 무시되는 집단, 배척되는 집단으로 나누고 심리적 안녕감과 관계를 살펴본 결과, 인기있는 집단의 심리적 안녕감이 가장 높았음을 보고한 이미화(2000)의 연구결과와 또래 관계에서의 인기도와 친밀도가 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 준다고 보고한 Townsend와 그의 동료들(1988)의 연구결과와 유사한 맥락으로 볼 수 있다. 즉, 청소년들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 친구를 많이 사귀도록 도와주거나 관계 밖에서의 자기지각을 긍정적으로 변화시키도록 돕는 것도 중요하겠지만 자신이 타인에게 유용하고, 신뢰롭고, 호감을 주는 사람으로 지각되는 경험을 많이 할 수 있게 하는 것이 더욱 중요할 수 있음을 시사한다. 따라서 청소년과 일상적으로 교류하는 부모 및 교사는 청소년들과의 관계 속에서 지속적인 긍정적 피드백을 통하여 이러한 경험을 제공할 수 있을 것이다. 또한, 청소년 상담자들은 내담자들이 관계 속에서 자신을 어떻게 평가하고 있는지를 주의 깊게 살펴보고 상담관계형성을 통하여 내담자에게 호감과 신뢰를 전달하고 유용감을 느낄 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

두 번째로 높은 설명력을 보인 심적안정 요인은 주로 자신의 마음이 편안하고 여유있고 안정된 상태인지의 정도와 자기관리, 여가생활, 가정생활 측면에서 만족하고 있는지의 정도를 나타내는 것이었다. 강렬한 감정경험을 동반하는 청소년기의 고유한 특성과 청소년들은 학업, 또래관계 등에서 오는 스트레스 사건을 빈번히 경험한다는 점을 고려할 때 청소년들이 외적 환경과 사건을 극복하고 스스로 심리적 안정과 여유를 찾을 수 있는 능력을 배양하는 것이 중요할 것이다. 이러한 맥락에서, 능동적

정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감에 대하여 세 번째로 높은 설명력을 보였다는 결과에 주목할 필요가 있다. 즉, 심적 안정과 여유는 여러 가지 일상경험으로 인해 유발되는 부정적 정서에 대하여 적극적이고 능동적으로 대처함으로써 확보될 수 있을 것이다.

위의 세 요인과 더불어, 자신이 얼마나 미래의 목표 달성, 능력개발, 자아실현을 위해 노력하고 있는지를 나타내는 삶의 의미의 성취 요인과 자신과 가족의 신체적 건강, 물질적 욕구충족을 나타내는 신체·물질적 안정 요인도 청소년의 심리적 안녕감을 설명하는 유의미한 변인으로 포함되었다.

삶의 의미 원천 중 종교, 수용, 자아초월 요인은 각각 심리적 안녕감에 유의미한 설명력을 가지지만, 다른 요인의 변인들을 통제한 후에는 예측 모델에 포함되지 않았다. 이는 청소년의 안녕감이 종교적 확신(Ellison, 1991), 신과의 관계강도(Pollner, 1989), 기도경험(Poloma & Pendleton, 1991), 종교의 헌신과 참여측면(Ellison, Gay & Glass, 1989)등과 관련되어 있으나 효과크기는 작다고 보고한 기존 연구들처럼 작은 효과크기 때문일 수 있다. 그러나 청소년의 긍정적 발달과 심리적 건강에 있어서 영성과 종교가 부각되고 있는 최근의 추세를 고려할 때, 청소년들이 종교성·영성 발달단계상 신, 절대자, 내세 등을 어떻게 그들의 삶에 받아들이고 있는지에 대한 연구와, 그 내용들이 청소년들의 실제 삶에 어떠한 역할을 하는지에 대한 연구가 심층적 이뤄진다면 종교가 심리적 안녕감에 미치는 영향력에 대하여 자세히 파악할 수 있을 것으로 보인다.

수용은 주로 실패, 고통에 대해 긍정적으로 받아들이고 삶과 자연의 본질적 아름다움을 인식하는 영역이며, 자아초월은 자신을 뛰어

넘어 타인과 더불어 사는 삶을 지향하는 영역이었다. 이 요인들은 청소년의 개인적, 사회적 측면에서 매우 중요한 역할을 할 것으로 예상되었으나, 본 연구결과에서는 이 요인들의 영향력이 크지 않았다. Prager(1996)는 청소년 삶의 의미의 발달 단계에 대한 연구에서 나이가 어린 청소년일수록 성취에 대해 인정받는 것, 개인적인 성장, 즐거운 활동에 참여하기 영역이 그들의 의미원천에서 더 중요하다고 하였다. 본 연구에서 청소년의 연령층이 주로 낮았던 것을 고려할 때, 삶에 대한 수용이나 타인지향적 영역은 아직 이들에게 덜 발달된 상부차원의 원천일 가능성이 있다. 따라서 연구 대상에 연령차가 큰 청소년들을 포함하여 의미원천 위계를 탐색하는 연구가 필요하며, 이를 바탕으로 각 연령대를 고려하여 의미원천을 발달시키는 개입을 차별화 할 수도 있을 것이다. 예를 들어, 삶의 의미원천의 위계를 발달적 관점으로 볼 때 나이가 어린 청소년들이 개인적 성장, 성취, 즐거운 활동 등을 충분히 경험하지 못한다면 이후에 타인을 비롯한 외부세계로 관심을 확장시키는 것을 기대하기 어려울 수 있다. 청소년 상담과 교육 현장에서는 청소년들을 건강한 사회 구성원으로 육성하는 것이 매우 중요한 목표이므로 이러한 삶의 의미원천 발달단계를 심층적으로 이해하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구가 가지고 있는 제한점과 후속 연구에 대한 제안들은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상과 관련하여, 본 연구 대상이 중학교 2학년에서 인문계 고등학교 1학년 까지 집중되어있으며 서울시내의 세 학교에서 설문이 실시되었으므로 이러한 집단의 특수성이 존재했을 가능성이 있다. 따라서 본 연구 결과를 모든 청소년들에게 일반화하는 데는

제한점이 있으므로 초등학교 고학년과 고등학교 2~3학년을 포함한 더 다양한 청소년을 대상으로 후속연구가 이뤄지는 것이 바람직하다.

둘째, 척도와 관련하여, 본 연구에서 사용한 삶의 의미프로파일은 청소년만을 대상으로 제작된 것이 아니다. 비록 본 프로파일 제작 시 Kim(2001)의 연구대상에 8세~29세의 연령층이 53% 포함되었으며 de Lazzari(2000)의 연구에서 9~12학년의 캐나다 청소년을 대상으로 사용되었지만 청소년들의 삶의 의미원천은 성인들의 것과 차이를 보일 수도 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 점을 보완하고, 청소년들의 의미원천에 대한 연구가 보다 심층적으로 이뤄져야 한다는 Damon(2004)의 제안을 따라 청소년만을 대상으로 하는 삶의 의미원천 연구가 필요할 것으로 보인다. 이와 더불어 본 연구에서 실시한 삶의 의미 구조의 요인분석 결과, Kim(2005)의 것과 일치하지 않는 요인이 있었다. 청소년을 대상으로 삶의 의미프로파일을 제작하고, 요인분석을 통한 요인구조 재확인이 후속연구에서 이뤄진다면 우리나라 청소년의 삶의 의미원천에 대한 이해가 더욱 높아질 것으로 기대된다. 또한, 정서조절체크리스트척도의 요인분석 결과, 성인 연구에서와 같은 요인으로 묶였으나 성인용으로 개발된 척도를 그대로 본 연구에 사용함으로써 청소년이 정서를 조절하는 방법은 성인의 것과 다를 수 있다는 점을 충분히 다루지 못하였다. 따라서 후속연구에서는 성인용 정서조절 질문지를 타당화한 것과 같이 개방형 질문지를 통해 청소년의 정서조절 양식을 탐색해 볼 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서 지지적 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 스트레스 대

처방법 중 지지추구적 조절양식이 일반 청소년보다 교도소에 있는 청소년들에 의해 더 많이 쓰인다는 연구결과(원호택, 1991)를 참고하여 볼 때, 같은 정서조절 양식일지라도 다양한 청소년 집단 및 상황에 따라 그 효과와 양상이 달라질 것으로 예상해 볼 수 있다. 따라서 청소년의 지지적 정서조절과 그와 관련된 다른 기제들에 대한 심층적인 연구는 청소년 정서조절양식의 이해를 도울 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고재홍, 조기영 (2003). 청소년의 긍정적 착각과 심리적 안녕감 간의 관계. *청소년상담연구*, 11(1), 166-181.
- 김정희 (1987). *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로*. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김중남 (2004). *인문계 고등학생의 정신건강이 심리적 안녕감에 미치는 영향*. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김진숙, 김창대, 유성경, 지승희 (2003). *청소년 상담 기초*. 서울: 한국청소년상담원
- 김춘자 (2000). *청소년의 인생태도와 스트레스 대처방식이 적응행동 및 심리적 안녕감에 미치는 영향*. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김현영 (2004). *청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향*. 상명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 문인정 (2004). *가족기능 및 학교생활만족도가 중학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향*. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 박경혜 (2004). 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향요인-개인내적 변인과 관계적 변인을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박효소 (2000). 자기 위로 능력이 스트레스 대처 방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 배성애 (1998). 청소년의 심리적 안녕감과 관련된 인지적 요인들에 관한 탐색연구. 경남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 손재민 (2005). 정서조절방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오미향 (1993). 중학생의 학업 스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 원호택 (1991). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 심리학적 연구. 서울: 한국형사정책연구원.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이미화 (2000). 청소년의 또래지위에 따른 심리적 안녕감과 인지적, 행동적 특성에 관한 연구. 경남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이소은 (1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식. 서울대 대학원 석사학위 청구논문.
- 이진환, 김태희 (2001). 대학생들의 삶의 의미 원천과 안녕감. *학생생활연구*, 33(2), 31-45. 부산대학교 학생생활 연구소
- 이현숙 (2003). 청소년의 인터넷 중독경향과 자기효능감 및 심리적 안녕감의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임전옥 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전성혜 (1989). 스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정은임 (2004). 정서표현성과 대처양식에 따른 심리적 안녕감. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조복미 (2001). 고등학생의 비합리적 신념과 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최혜림 (1986). 한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 하 정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- Aron P. T., Mary, E. L., Irwin G. S., & Eric W. T (2005). Identifying a negative mood subtype in incarcerated adolescent: Relationship to substance use. *Addictive Behavior, Article in press*, Corrected Proof.
- Battista, J., & Almond. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 3(6), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: Guilford Press.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The

- link between subjective well-being, internal resources, and parental factors, *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 67-79.
- Beutel, A., & Marini, M. (1995). Gender and values. *American Sociological Review*, 60, 436-448.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 13-24.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57.
- 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.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Fordyce, W. E. (1988). Pain and suffering: A reappraisal. *American Psychologist*, 43, 276-283.
- Francis, L. J., & Burton, L. (1994). The influence of personal prayer on purpose in life among Catholic adolescents. *The Journal of Beliefs and Values*, 15(2), 6-9.
- Francis, L. J. & Evans, T. E., (1996). The relationship between personal prayer and purpose in life among churchgoing and non-churchgoing twelve-to fifteen-year-olds in the UK. *Religious Education*, 91(1), 9-21.
- French, S. & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualization. *Mental Health, Religion & Culture*, 2, 117-120.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and

- physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. Diener, & D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life: Theory and research*(pp. 207-241). London: Kluwer.
- Furr, R. M., & Funder, D. C.(1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1580-91
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 749-767.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward and integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Griffin, M. D. (2002). *Life satisfaction as an intervening factor in the social adjustment process of adolescents*, Ph.D. diss., University of South Carolina.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Guijarro, S., Naranjo, J., Padilla, M., Gutierrez, R., Lammers, C., & Blum, R. W.(1999). Family risk factors associated with adolescent pregnancy: Study of a group of adolescent girls and their family in Ecuador. *Journal of Adolescent Health*, 25, 166-172.
- Hablas, R., & Hutzell, R. R. (1982). The Life Purpose Questionnaire: An Alternative to the Purpose-in-Life for geriatric, neuropsychiatric patients. In S. A. Wawrytko(ed.), *Analecta Frankliana* (pp.211-215). Berkeley, CA: Strawberry Hill.
- Hacker, D. (1994). An existential view of adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 14(3), 300-328.
- Huebner, E. S. (1991a). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Huebner, E. S. (1991b). Initial development of the student's life satisfaction scale, *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Johoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. NY: Basic Books.
- Kim, M. (2001). *Exploring sources of life meaning and life satisfaction among Koreans*. Unpublished master's thesis, Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada.
- Kim, M. (August, 2005). *Meaning of Life According to Korean: The Korean-Personal Meaning Profile*. Paper presented in the APA 2005 Annual Conference, Washington, NW.
- King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (1994). *Human emotion: A*

- functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Lewinsohn, P., Redner, J., & Seeley, J. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*(pp. 141-72). Oxford: Pergamon.
- Lynne, C. M., Phillip K. W., Holly, K. O., & Austin, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behavior during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 390-410.
- Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, A. (1998). The structure of mental health higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45, 475-504.
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent psychology*. New York.
- McCoy, C. L., & Masters, J. C. (1990). Children's strategies for the control of emotion in themselves and others. In B. S. Moore & A. M. Isen (Eds.), *Affect and Social Behavior* (pp.231-268). New York: Cambridge University Press.
- Mechanic, D., & Hansell, S. (1987). Adolescent competence, psychological well-being and self-assessed physical health. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 364-374.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research, *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Patterson, G. R., Barbara, D. D., & Elizabeth, R. (1989). A developmental perspective on antisocial behavior. *American Psychologist*, 44(2), 329-335.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 71-83.
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age differentiated Australian sample: Another look at the Source of Meaning Profile(SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117-136.
- Rebellion, C., Brown, J., & Keyes, C. N. L. (2000).

- Suicide and mental illness. In C. E. Faupel, & P.M. Roman (Eds.) *The encyclopedia of criminology and defiant behavior: Self-destructive behavior and disvalued identity* vol.4, pp426-429). London: Taylor & Francis.
- Recker, G., Peacock, E., & Wong, P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Reker, G. T. (1999). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. Reker, & K. Chamberlain. (Eds.), *Existential meaning: Optimizing human development across life span*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Robbins, M., & Francis, L. J. (2000). Religion, personality and well-being: The relationship between church attendance and purpose in life. *Journal of Research in Christian Education*, 9(2), 223-238.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Sapolsky, R. M. (1994). *Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress-related diseases, and coping*. New York: Freeman.
- Sastre, M., & Ferriere, G. (2000). Family decline and the subjective well-being of adolescents. *Social Indicators Research*, 49, 69-82.
- Scott A. F., & Benjamin M. O. (2002). An empirical typology of youth with severe emotional disturbances. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(2), 250-261.
- Selye, H. (1956). *The stress of the life*. New York: McGraw-Hill.
- Shek, D. (1992). Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of the purpose in life questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 153(2), 185-190.
- Shek, D. (1997). The relation of family functioning to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 158(4), 467-479.
- Shek, D. T. (1993). The Chinese purpose-in-life test and psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy*, 16, 35-42.
- Siddique, C., & D'Arcy, C. (1984). Adolescence, stress and psychological well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 13(6), 459-473.
- Townsend, M., McCracken, H., & Wilton, K. (1988). Popularity and intimacy as determinants of psychological well-being in adolescent friendships. *Journal of Early Adolescence*, 8(4), 421-436.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Heubner, E. S., & Drane, J. D. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25, 353-366
- Van Hoof, A., & Raaijmakers, A. W. (2002). The spatial integration of adolescent identity: Its relation to age, education and subjective

- well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43, 201-212.
- Van Wel, F., Linssen, H., & Abma, R. (2000). The Parental bond and the well-being of adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 307-318.
- Vleioras, G., & Bosam, H. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28, 397-409.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-647.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the 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 application*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- 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. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, W. J. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescent substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29, 279-288.

원 고 접 수 일 : 2005. 8. 31
수정원고접수일 : 2005. 10. 13
게 재 결 정 일 : 2005. 11. 5

The Effects of Life Meaning and Emotional Regulation Strategies on Psychological Well-being of Korean Adolescents

Joo Yeon Shin

Yoon A Lee

Ki-Hak Lee

Korea Youth Counseling Institute

Yonsei University

The purpose of this study was to examine the effects of life meaning and emotional regulation strategies on psychological well-being of Korean adolescents. Three hundred sixty-five Korean middle and high school students in Seoul completed Koreans' Life Meaning Profile for Koreans (KLMP), Emotional Regulation Strategies Checklist, and Well-Being Manifestation Measure Scale (WBMMS). A factor analysis was conducted to verify the structure of Koreans' Life Meaning Profile for Koreans (KLMP) and Emotional Regulation Strategies Checklist. A simple regression showed that 7 subscales of life meaning (achievement, religion, psychological stability, perceived self in relationship, acceptance, self-transcendence, physical and materialistic stability) and 3 subscales of emotional regulation strategies (active regulation style, avoidant/distract regulation style, and support-seeking regulation style) have significant positive effects on psychological well-being. Active regulation style and supportive-seeking regulation style has positive influences on psychological well-being, while avoidant/distract regulation style has negative influences. In addition, results of stepwise multiple regression showed that among the subscales of life meaning and emotional regulation strategies, perceived self in relationship was the best predictor of psychological well-being of Korean adolescents. Psychological stability, active regulation style, achievement, and physical and materialistic stability were included in the predictable model of psychological well-being. Implications and limitations of the results and suggestions for the future study were discussed.

Key words : life meaning, emotional regulation strategies, psychological well-being