

아동의 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향 : 정서경험의 매개효과

The Influences of Ego-Resiliency on Stress Levels in Children :
The Mediating Effects of Affects

박영아(Young-Ah Park)¹⁾

ABSTRACT

This study investigated the influences of ego-resilience, positive affects, and negative affects on stress levels in children. The subjects were 245 5th-graders. The results indicated that : (1) Ego-resiliency and positive affects were significantly positively related to each other, and these variables were significantly negatively related to negative affects and stress. (2) Ego-resiliency had a direct effect on children's stress. Additionally, positive affects and negative affects mediated between ego-resiliency and stress; this means children who had high ego-resiliency experienced more positive affects, which led to lesser negative affects and reduced levels of stress.

Key Words : 자아탄력성(ego-resiliency), 스트레스(stress), 긍정적 정서(positive affects), 부정적 정서(negative affects)

I. 서 론

최근 아동기의 건강하고 행복한 삶에 대한 관심이 증가하면서 아동의 심리적 안녕과 적응

을 돕는 방안을 찾기 위한 연구가 활발하게 이루어지고 있다.

우리나라 아동들은 조기교육, 경쟁심리, 부모의 압력, 학업에 대한 기대를 어린시기부터 겪

¹⁾ 대진대학교 아동학과 조교수

Corresponding Author : Young-Ah Park, Department of Child Studies, Daejin University, Pocheon, Gyeonggido 487-711, Korea
E-mail : parkya@daejin.ac.kr

© Copyright 2013, The Korean Society of Child Studies. All Rights Reserved.

으면서 일상생활의 여러 측면에서 스트레스를 경험하고 있는데, 특히 고학년이 되면 발달상의 변화가 본격적으로 일어나면서 다양한 스트레스를 빈번하게 겪게 된다. 스트레스는 학습된 무기력을 느끼게 하거나 우울 성향을 높이는 등 부정적으로 작용할 가능성이 높다(Nam & Lee, 2008; Park & Kim, 2008; Shin & Kim, 1996; Sim, 1998). 따라서 스트레스의 부정적인 영향을 감소시켜 아동의 정신건강을 증진시키며 적응력을 높이는 데 기여하는 심리적 특성을 밝히는 것이 필요하다.

상실이나 고난, 역경 등의 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성 또는 충동을 억제하거나 표출하는 자아통제(ego-control)의 수준을 맥락에 맞게 수정하는 역동적 능력(Block, 2002; Block & Block, 1980)을 일컫는 자아탄력성(ego-resiliency)은 스트레스로부터 좌절되지 않고 빠르고 효과적으로 회복하는 데 기여하기 때문에 매우 중요한 심리적 특성으로 주목받고 있다. 자아탄력성이 높은 사람들은 자아탄력성이 낮은 사람들에 비해 스트레스를 덜 위협적인 것으로 평가하고(Tugade & Fredrickson, 2004), 삶에 대해 낙천적이고 열의가 있으며 에너지가 넘치고 호기심이 많으며 새로운 경험에 개방적이라는 특징이 있다(Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996). 아동의 경우에도 자아탄력성이 높을 때 스트레스 상황을 잘 견디고 고통을 덜 느끼며(Hyun & Park, 2005; Kim & Hwang, 2003), 문제행동을 적게 일으키고(Cho & Lee, 2007; Lee, 2008), 학교생활에 더 잘 적응한다(Ha & Lee, 2009; Kim, Oh, & Choi, 2005; Park & Park, 2010; Song, Kim, & Hwang, 2011).

스트레스의 부정적인 영향을 감소시키는 것과 관련된 또 다른 심리적 특성으로 정서경험을

들 수 있다. 아동이 스트레스 상황에서 자연스럽게 경험하게 되는 부정적 정서를 인식하고 적절한 방식으로 표현하고 관리하는 한편 긍정적 정서를 인식하기 위해 노력하면, 스트레스를 받아들이는 지각 수준과 반응양식에 변화를 가져올 수 있을 것이다. 스트레스 상황에서 긍정적 정서가 어떻게 작용하는지는 Fredrickson(1998; 2001)의 확장과 수립 이론(broaden-and-build theory)을 통해 설명된다. 이 이론에 의하면 긍정적 정서와 부정적 정서는 작용하는 방식과 유발하는 생리적인 반응에 뚜렷한 차이가 있다. 기쁨이나 만족, 관심 등의 긍정적 정서는 사고와 행동의 범위를 확장시켜 개인의 신체적·심리적·사회적 자원을 수립하는 데, 이 자원들은 오래 지속되어 이후 보다 다양하고 적극적인 방식으로 사고하고 행동하도록 한다. 이처럼 긍정적 정서는 스트레스에 대해 완충작용을 하고 융통성을 가지고 상황을 재검토하여 문제 중심적 대처를 하도록 하며, 일상적으로 부딪히는 사건들에 대해 긍정적인 의미를 부여하도록 함으로써 건설적이고 창의적인 방식으로 문제해결을 하도록 이끈다(Folkman & Moskowitz, 2000; Isen, 1987). 이에 반해 부정적 정서는 화가 났을 때 공격을 하거나 두려울 때 회피하는 것처럼 개인을 특정 방식으로만 행동하도록 준비시킴으로써 사고와 행동의 범위를 제한한다. 확장과 수립 이론의 관점은 긍정적 정서를 경험하는 사람들이 스트레스 상황 속에서도 어떻게 적응적일 수 있으며, 부정적 정서 경험을 어떻게 조절하는지를 이해하는 데 도움을 준다.

한편, 정서경험을 다룬 연구들은 주로 성인을 대상으로 이루어져 왔으며, 아동을 대상으로 한 연구는 드물다. 그간 국내에서 아동을 대상으로 한 연구들을 살펴보면, 5-6학년을 대상으로 아동용 정서경험척도를 개발한 Lee & Lee(2006)

의 연구에서는 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 아동은 부정적 정서를 더 많이 경험하는 아동에 비해 우울성향이 낮았다. 또, 6학년을 대상으로 부모와의 분리개별화와 애착이 긍정적 정서 및 부정적 정서에 미치는 영향을 살펴본 Kim (2009)의 연구에서는 안정 애착일 때 긍정적 정서를 많이 경험하였고 불안정 애착일 때 부정적 정서가 증가하였으며, 부모가 행동적 자율성을 부여해줄 때 아동이 긍정적 정서를 더 많이 느낀다는 결과를 보고하였다. 또한, 4학년과 6학년을 대상으로 긍정적 정서에 영향을 미치는 변인을 스트레스와 학업적 자기효능감과 관련지어 살펴본 Park(2011)의 연구에서는 부모로 인한 스트레스가 적을수록, 그리고 자기조절 효능감이 높을수록 긍정적 정서를 많이 경험하는 것으로 나타났다. 5학년을 대상으로 스트레스가 정서적 적응에 영향을 미치는 데 있어 자아탄력성의 매개효과를 알아본 Yoo(2008)의 연구에 따르면, 스트레스가 많으면 자아탄력성이 낮아져 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 많이 경험하는 것으로 나타났다. 또, 4-6학년을 대상으로 스트레스와 정신건강의 관계를 알아본 Jung(2003)의 연구에서는 스트레스가 많을수록 우울, 불안, 적대감, 공포 등 부정적 정서가 증가하는 것으로 나타났다.

그 밖에 직접적으로 정서경험을 다루지는 않았지만 연관성을 가진 연구로는 아동이 스스로에 대해 가치 있게 생각할수록 스트레스의 부정적인 측면이 감소되거나 행복감을 더 많이 느낀다는 연구들(Han, Park, & Lee, 1997; Hwang & Kim, 2001; Lee, 2009; Sim, 1998)을 찾아볼 수 있다.

이처럼 자아탄력성과 정서경험은 아동의 심리사회적 건강과 적응에 매우 중요한 특성으로서 스트레스와 더불어 상호 연관되어 있음을 알

수 있다. 앞서 살펴본 많은 연구들(Folkman & Moskowitz, 2000; Hyun & Park, 2005; Isen, 1987; Kim & Hwang, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004)에서는 자아탄력성이나 정서경험을 독립변인으로 그리고 스트레스를 종속변인으로 설정하였으나, 스트레스를 독립변인으로 그리고 정서경험을 종속변인으로 설정하여 다른 연구들(Jung, 2003; Park, 2011; Yoo, 2008)도 있다. 이는 변인들 간의 관계가 맞물려 있어 그 관계가 어느 한 방향으로만 단순하게 도식화될 수 없으며 다양한 관점에서 분석될 필요가 있음을 시사한다고 여겨진다.

본 연구는 Fredrickson의 탄력성과 긍정적 정서 간의 관련성을 알아본 일련의 연구들(Fredrickson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004)에 기초하여 아동의 자아탄력성, 스트레스, 정서경험 간의 관계를 살펴보고자 한다. 이 연구들은 탄력성이 스트레스로 인한 신체반응으로 나타나는 심혈관 기능 변화의 지속 시간과 부적 상관이 있으며, 탄력성이 스트레스로 인한 심혈관 기능 변화의 지속시간에 영향을 미치는 데 긍정적 정서가 매개역할을 한다는 것을 밝혔다. 즉, 탄력성이 높은 사람은 스트레스 상황에서 형성된 불안이나 좌절과 같은 부정적 정서로 인해 야기된 심혈관 기능의 변화로부터 보다 빠르게 회복되었는데, 이 과정에서 긍정적 정서가 회복을 돕는 기능을 하였다. 또한, 탄력성이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 스트레스 상황에서 부정적 정서를 느끼는 가운데서도 긍정적인 의미를 찾기 위해 노력함으로써 긍정적 정서를 환기시켰고 그 결과 스트레스를 덜 지각한 것으로 나타났다. 이는 탄력성이 높은 사람이 스트레스를 겪을 때 경험하는 부정적 정서를 긍정적 정서가 완화시키는 작용을 함을 뜻한다.

본 연구는 앞서 살펴본 선행연구들의 결과와 Fredrickson의 관점을 토대로 아동의 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향과 이 과정에서 정서경험이 매개 역할을 하는지를 알아보고자 한다. 선행 연구들에서는 이와 같은 경로를 직접적으로 살펴본 바가 없으며, 아동을 대상으로 이 세 변인들 간의 관련성을 다룬 연구 또한 찾아보기 힘들므로 성인기와는 다른 인지적, 사회정서적 특성을 보이는 아동들에게서도 이 세 변인들 간의 관계가 일관되게 나타나는지를 살펴보고자 한다. 아동기는 자아탄력성이 형성되어 가는 시기이며, 성인기와는 다른 스트레스 원을 가지고 있고, 환경에 대한 민감성에도 차이가 있기 때문에 정서경험 또한 성인기와는 다른 특성을 나타낼 수도 있다.

연령이 증가하면서, 특히 청소년기로의 이행 시기에 있는 학령후기 아동은 스트레스에 노출될 가능성이 더 커지므로 스트레스 상황 자체를 감소시킨다는 것은 현실적으로 어렵다. 따라서 스트레스로 인해 발생될 문제를 조기 예방하기 위한 노력의 일환으로서 스트레스에 취약하지 않도록 해주는 변인들이 무엇이며, 또 이 변인들이 어떤 방식으로 작용하는지를 파악할 필요가 있다.

이에 본 연구는 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향에서 긍정적 정서와 부정적 정서가 어떻게 매개하는지를 알아봄으로써 적응이나 부적응을 초래하는 심리적 특성을 밝혀 아동의 심리적 안녕을 도모하는 방안을 탐색하는 데 기여하고자 한다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 아동의 자아탄력성, 긍정적 정서, 부정적 정서, 스트레스 간의 관계는 어떠한가?

<연구문제 2> 아동이 경험하는 긍정적 정서와 부정적 정서는 자아탄력성과 스트레스 간의 관계를 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도 P시에 소재한 초등학교에 다니는 5학년($M =$ 만 11세 1개월, $SD = 5.3$ 개월) 245명이었다.

연구대상의 선정은 만 10세 이후 자아탄력성을 구성하는 개념인 자아통제력이 발달되며(Davies, 2004), 초등학교 고학년 아동의 스트레스 수준을 비교한 Jung(2003)의 연구에서 스트레스 수준이 4학년보다 5학년과 6학년이 높고, 5학년과 6학년 간에는 차이가 없어 5학년 이후 스트레스가 유의하게 증가하는 것으로 나타난 점에 기초하였다. 즉, 자아탄력성이 높아지고 스트레스가 증가하는 시점이라는 점에 주목하여 5학년을 연구대상으로 선정하였다.

2. 연구도구

1) 자아탄력성

자아탄력성은 Block & Kremen(1996)이 개발한 척도를 사용하여 알아보았다. 이 도구는 14 문항으로 구성되어 있으며, ‘나는 갑작스럽게 놀랄 일을 겪어도 빨리 이겨내고 괜찮아진다’, ‘나는 다른 사람에게 화가 나도 금세 괜찮아진다’와 같은 문항들이 포함되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 척도에 표시하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 자아탄력성이

높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .85였다.

2) 긍정적 정서와 부정적 정서

아동이 일상적으로 경험하는 긍정적 정서와 부정적 정서가 어떠한지를 알아보기 위하여 Lee & Lee(2006)가 구성한 아동용 정서경험척도를 사용하였다. 이 도구는 긍정적 정서에 속하는 항목(예 : ‘자랑스럽다’, ‘행복하다’) 24개와 부정적 정서에 속하는 항목(예 : ‘슬프다’, ‘짜증난다’) 33개 등 총 57개의 단어들로 이루어져 있다. 응답방식은 각 단어에 대하여 요즈음 느끼고 있는 정도에 대하여 ‘전혀 아니다(1점)’, ‘아니다(2점)’, ‘그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 척도에 표시하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 정서를 많이 경험함을 의미한다. 본 연구에서 긍정적 정서 항목들에 대한 Cronbach α 는 .94였고, 부정적 정서 항목들에 대한 Cronbach α 는 .96이었다.

3) 스트레스

스트레스는 Han & Yoo(1995)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 도구는 부모 관련 스트레스 8문항(예 : ‘부모님이 나에게 시키는 일이 많아서 피곤하다’), 가정환경 관련 스트레스 7문항(예 : ‘우리 집 분위기가 마음에 안 든다’), 친구 관련 스트레스 7문항(예 : ‘마음에 맞는 친구가 없어서 속상하다’), 학업 관련 스트레스 7문항(예 : ‘나는 시험을 볼 때마다 초조하고 긴장이 된다’), 교사 및 학교생활 관련 스트레스 7문항(예 : ‘선생님이 몇몇 학생만을 편애하는 것 같아 불만이다’), 주변 환경 관련 스트레스 6문항(예 : ‘나는 우리 동네가 싫다’) 등 총 6개 요인에서 42문항으로 구성되어 있다.

응답방식은 일상생활 속에서 요즈음 경험하

고 있는 스트레스의 정도에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 척도에 표시하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험함을 의미한다. 본 연구에서 각 하위요인의 Cronbach α 는 부모 관련 스트레스 .85, 가정환경 관련 스트레스 .85, 친구 관련 스트레스 .91, 학업 관련 스트레스 .80, 교사 및 학교생활 관련 스트레스 .83, 주변 환경 관련 스트레스 .78이었으며, 전체 문항에 대해서는 .95였다.

3. 연구절차

본 연구를 위한 자료 수집은 경기도 P시에 소재한 초등학교 두 곳에서 이루어졌다. 5학년 학급의 담임교사들에게 연구의 목적과 질문지 작성 방법에 대해 자세히 설명하였고, 담임교사들을 통해 아동들에게 설문지를 배부하여 작성하도록 하였다. 300부의 설문지를 배부하였으나 270부가 수거되었으며, 이 중 성실한 응답이 이루어진 245부를 분석하였다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 자아탄력성, 긍정적 정서, 부정적 정서, 스트레스 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 또, 긍정적 정서와 부정적 정서가 아동의 자아탄력성과 스트레스 간의 관계에서 매개효과를 가지는지를 살펴보기 위해 구조방정식 모형을 추정하여 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)을 통해 모형의 적합도 및 변인 간 경로계수를 산출하였다. 모형의 적합도 평가는 χ^2 , TLI(Tucker-Lewis Index), CFI (Comparative

Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error Approximation)를 통하여 이루어졌다. TLI와 CFI는 .90 이상이면 적합도가 좋은 것으로 간주하고, RMSEA는 < .05이면 적합도가 좋다고 할 수 있으며 < .08이면 어느 정도 적합하다고 할 수 있다(Hong, 2000).

III. 결과분석

1. 자아탄력성, 긍정적 정서, 부정적 정서, 스트레스 간의 관계

아동의 자아탄력성, 긍정적 정서, 부정적 정서, 스트레스 간의 관계를 알아보기 위한 상관분석의 결과는 Table 1과 같다.

자아탄력성은 긍정적 정서와 유의한 정적상관($r = .66, p < .001$)을 보였고, 부정적 정서($r = -.21, p < .01$) 및 스트레스($r = -.36, p < .001$)와 유의한 부적상관을 보여 자아탄력성이 높을

수록 긍정적 정서를 많이 경험하는 데 반해 부정적 정서와 스트레스를 적게 경험하는 것으로 나타났다.

또, 긍정적 정서는 부정적 정서($r = -.34, p < .001$) 및 스트레스($r = -.43, p < .001$)와 유의한 부적상관을 보여 긍정적 정서를 많이 경험할수록 부정적 정서와 스트레스를 덜 경험하는 것으로 나타났다. 또한, 부정적 정서는 스트레스와 유의한 정적상관을 보여($r = .69, p < .001$), 부정적 정서를 많이 느낄수록 스트레스가 많아지는 것으로 나타났다.

2. 자아탄력성과 스트레스 간의 관계에서 긍정적 정서와 부정적 정서의 매개효과

자아탄력성이 긍정적 정서와 부정적 정서를 매개로 스트레스에 영향을 미치는 연구모형을 추정한 후 Table 2와 같이 모형이 적합한지를 알아보았다.

그 결과 TLI = .95, CFI = .97로 적합하였으

<Table 1> Correlations among ego-resiliency, positive affects, negative affects, and stress

(N = 245)

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Ego-resiliency	1.00									
2. Positive affects	.66***	1.00								
3. Negative affects	-.21**	-.34***	1.00							
4. Stress-parents	-.32***	-.40***	.57***	1.00						
5. -home environment	-.30***	-.32***	.52***	.66***	1.00					
6. -friends	-.33***	-.37***	.58***	.56***	.57***	1.00				
7. -study	-.21**	-.29***	.46***	.49***	.43***	.39***	1.00			
8. -teachers & school	-.31***	-.33***	.61***	.54***	.58***	.63***	.49***	1.00		
9. -surroundings	-.20**	-.27***	.49***	.46***	.57***	.48***	.42***	.65***	1.00	
10. -total	-.36***	-.43***	.69***	.82***	.81***	.79***	.70***	.82***	.74***	1.00

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

<Table 2> Model Fit Indices

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>	TLI	CFI	RMSEA
Model	59.96	24	.000	.95	.97	.07 (L : .05 H : .09)

<Table 3> Regression weights for the model

	path	Unstandardized	Standardized	S.E.	C.R.
Ego-resiliency	→ Positive affects	.79	.66	.06	13.66***
Ego-resiliency	→ Negative affects	.02	.02	.09	.26
Positive affects	→ Negative affects	-.32	-.35	.07	-4.39***
Positive affects	→ Stress	-.09	-.11	.05	-1.68
Negative affects	→ Stress	.59	.67	.06	10.87***
Ego-resiliency	→ Stress	-.17	-.18	.06	-2.83**

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

<Table 4> Direct, indirect, and total effects of the paths for the model

	Path	Direct effects	Indirect effects	Total effects
Ego-resiliency	→ Positive affects	.66***	-	.66***
Ego-resiliency	→ Negative affects	.02	-.23**	-.21**
Positive affects	→ Negative affects	-.35***	-	-.35***
Positive affects	→ Stress	-.11	-.23**	-.34***
Negative affects	→ Stress	.67***	-	.67***
Ego-resiliency	→ Stress	-.18**	-.21**	-.39***

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

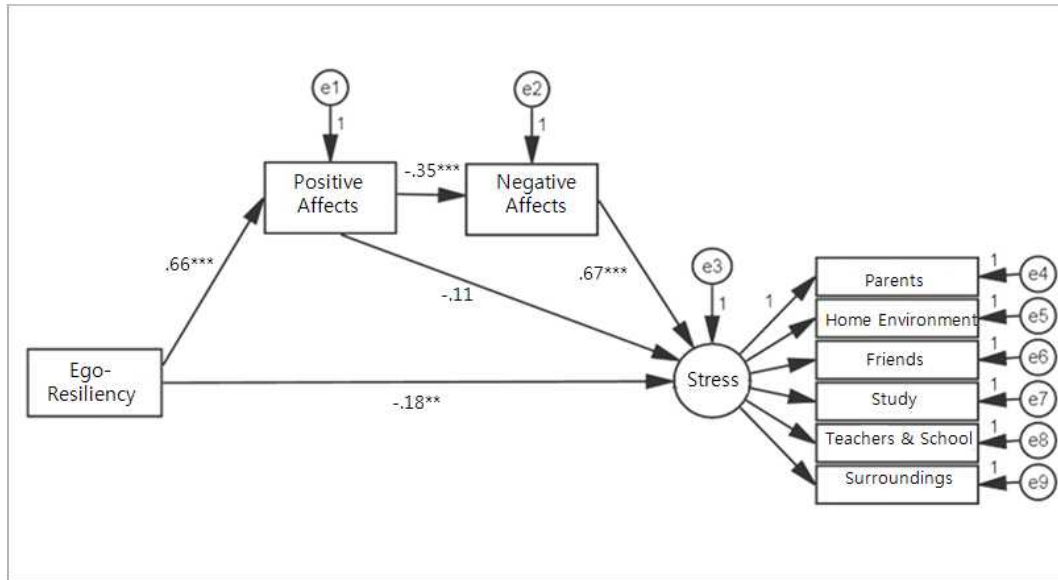
며, RMSEA = .07로 양호하였다. 이에 따라 Table 3과 같이 모형에서 변인들 간의 경로계수가 유의하게 나타나는지를 검증하였다.

Table 3을 보면, 자아탄력성은 긍정적 정서에 미치는 영향과 스트레스에 미치는 영향이 유의하였지만 부정적 정서에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 긍정적 정서는 부정적 정서에 미치는 영향은 유의하였지만 스트레스에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 또, 부정적 정서가 스트레스에 미치는 영향은 유의하였다.

변인들 간의 경로가 가지는 영향의 크기를

직접효과와 간접효과 및 총 효과로 나누어 살펴보면 Table 4와 같다.

Table 4에 나타난 바와 같이 자아탄력성은 긍정적 정서에 직접적인 정적 영향($\beta = .66, p < .001$)을 미쳤고, 부정적 정서에는 간접적인 부적 영향($\beta = -.23, p < .01$)을 미쳤으며, 스트레스에 직접적인 부적 영향($\beta = -.18, p < .01$)과 간접적인 부적 영향($\beta = -.21, p < .01$)을 미쳤다. 긍정적 정서는 부정적 정서에 직접적인 부적 영향($\beta = -.35, p < .001$)을 미쳤고, 스트레스에 간접적인 영향($\beta = -.23, p < .01$)을 미쳤다.



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

<Figure 1> Model for the effects of ego-resiliency, positive affects, and negative affects on stress

또, 부정적 정서는 스트레스에 직접적인 정적 영향($\beta = .67, p < .001$)을 미쳤다. 이러한 결과를 토대로 변수들 간의 관계에 대한 모형을 Figure 1에 제시하였다. Figure 1에서 나타난 경로를 보면 자아탄력성이 스트레스에 미치는 효과가 두 가지 경로를 통해 이루어짐을 알 수 있다. 즉, 자아탄력성이 스트레스에 직접적으로 영향을 미치는 경로와 자아탄력성이 긍정적 정서와 부정적 정서를 거쳐 스트레스에 간접적으로 영향을 주는 또 다른 경로이다. 그런데 자아탄력성이 스트레스에 간접적으로 영향을 미치는 경로에서는 자아탄력성이 부정적 정서에 직접적 영향 없이 간접적 영향만을 미치고, 긍정적 정서는 스트레스에 직접적 영향 없이 간접적 영향만을 미친다(Table 4참조). 이는 자아탄력성이 부정적 정서에 영향을 미치는 데 있어 긍정적 정서가 매개 역할을 하고, 긍정적 정서가 스트레스에 영향을 미치는 데 있어 부정적 정서

가 매개 역할을 함을 의미한다. Table 4에서 직접 효과와 간접 효과 분석을 통해 변인들 간 경로의 영향력을 확인한 바 있지만, 자아탄력성과 스트레스 간의 관계에서 긍정적 정서와 부정적 정서의 매개 효과가 유의한지를 보다 명확하게 알아보기 위하여 Sobel(1982)의 Z검증을 실시하였다. 이 방법은 독립변인과 종속변인 간의 관계에서 매개변인의 영향력을 간명하게 검증해주는 방법으로서, 매개변인을 통한 간접효과의 유의성을 판단하게 해준다.

먼저, 자아탄력성이 긍정적 정서를 매개로 하여 부정적 정서에 간접적으로 영향을 미치는지에 대한 검증 결과 Z값이 $-4.15(p < .001)$ 로 유의하게 나타나 긍정적 정서의 매개효과를 확인할 수 있었다. 또, 긍정적 정서가 부정적 정서를 매개로 하여 스트레스에 간접적으로 영향을 미치는지에 대한 검증 결과 Z값이 $-4.03(p < .001)$ 으로 유의하게 나타나 부정적 정서가 가지는 매

개효과를 확인하였다.

이 결과는 자아탄력성이 긍정적 정서를 경험하도록 하고 이러한 긍정적 정서 경험은 부정적 정서 경험을 줄여 결과적으로 스트레스를 감소시킨다는 것을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

아동은 연령이 증가함에 따라 학업 부담이 커지고 신체적 성장과 사춘기를 경험하기 때문에 스트레스가 증가하여 심리적 적응에 문제가 발생할 가능성이 높아진다. 따라서 아동은 가정이나 학교, 또래관계로부터 비롯되는 스트레스 상황에서 유연하고 자신감 있게 행동하고 적절한 정서 반응을 산출하는 방법을 학습함으로써 긍정적이고 효율적으로 스트레스에 대처해야 하는 발달 과제를 가지고 있다.

본 연구는 아동이 일상생활에서 경험하는 긍정적 정서와 부정적 정서가 자아탄력성과 스트레스 간의 관계에서 매개효과를 가지는지를 확인하였다. 이를 통해 적응과 관련된 변인들이 어떤 경로로 스트레스를 감소시키는 데 기여하는지를 알아봄으로써 아동의 심리사회적 건강을 지원하기 위한 방안을 찾고자 하였다.

본 연구의 결과를 토대로 시사점을 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 자아탄력성은 긍정적 정서와는 유의한 정적 상관을, 부정적 정서 및 스트레스와는 유의한 부적 상관을 나타내 자아탄력성이 높을수록 긍정적 정서를 많이 경험하고 부정적 정서는 적게 경험하며 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다. 긍정적 정서는 부정적 정서 및 스트레스와 유의한 부적 상관을 보여 긍정적 정서를 많이 경험할수록 부정적 정서를 적게 경험하고

스트레스가 감소하는 것으로 나타났다. 또, 부정적 정서를 많이 경험할수록 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다.

자아탄력성이 높을수록 스트레스가 적다는 본 연구의 결과는 자아탄력성이 높은 아동이 스트레스 상황을 잘 견디고 고통을 덜 느낀다는 연구결과(Hyun & Park, 2005; Kim & Hwang, 2003)와 일치한다.

둘째, 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향을 긍정적 정서와 부정적 정서가 매개하는지를 알아본 결과 그 효과가 유의한 것으로 확인되었다. 연구모형 검증 결과를 정리하면 두 가지로 요약될 수 있다. 한 가지는 자아탄력성이 스트레스에 직접적으로 부정적인 영향을 미쳐 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 적게 인지한다는 것이다. 또 다른 한 가지는 자아탄력성과 부정적 정서 간의 관계를 긍정적 정서가 매개하고 있어 자아탄력성이 높을 때 긍정적 정서가 많이 유발되어 부정적 정서를 감소시키며, 긍정적 정서와 스트레스 간의 관계를 부정적 정서가 매개하고 있어 긍정적 정서를 많이 경험할 때 부정적 정서가 적게 유발되어 스트레스를 덜 느끼게 된다는 것이다. 이는 자아탄력성이 긍정적 정서를 증가시키고, 증가된 긍정적 정서는 부정적 정서를 덜 유발시킴으로써 결과적으로 스트레스를 감소시킨다는 것을 뜻한다.

이 결과는 자아탄력성은 긍정적 정서를 환기시키고 유지시키며 긍정적 정서로 하여금 스트레스에 취약하게 하는 부정적 정서의 영향력을 줄이고 상황에 덜 민감하게 반응하도록 함으로써 스트레스에 효율적으로 대처하게 하는 기능을 가지고 있음을 시사한다. 이는 긍정적 정서가 사고와 행동의 범위를 넓힘으로써 스트레스 대처 과정에서 유용하게 작용한다는 Fredrickson(1998; 2001)의 확장과 수립 이론을

지지하며, 긍정적 정서와 탄력성과의 관련성이 높게 나타난 Tugade & Fredrickson(2004)의 연구결과와 일관성을 가진다. 또, 긍정적 정서가 스트레스에 대해 완충작용을 하여 문제해결에 도움을 준다는 Folkman & Moskowitz(2000)의 연구결과, 그리고 아동이 스스로에 대해 가치 있게 생각할수록 스트레스의 부정적인 측면이 감소된다는 연구결과(Han *et al.*, 1997; Hwang & Kim, 2001; Lee, 2009; Sim, 1998)와 같은 맥락에 있다.

본 연구의 결과를 통해 자아탄력성이 스트레스를 직접적으로 감소시키는 작용을 할 뿐 아니라 자아탄력성의 수준이 어떠한가에 따라 경험하는 정서의 특성이 다르며, 이러한 정서의 특성에 따라 스트레스를 인식하는 정도가 달라짐을 알 수 있다. 자아탄력성이 높으면 아동이 긍정적 정서를 많이 느끼게 되어 생활 전반에서 일어나는 사건이나 상황을 보다 긍정적인 방식으로 해석하고, 부정적인 사건이나 상황에 대해서도 좋지 않은 측면을 부각시켜서 생각하기보다는 좋은 측면에 집중할 수 있을 것이다.

본 연구는 자아탄력성, 긍정적 정서, 부정적 정서, 스트레스 간에 영향을 미치는 경로를 분석함으로써 아동이 스트레스에 대한 민감성과 스트레스로 인한 부정적인 영향을 줄여 행복하고 적응적인 생활을 하도록 돕기 위해서는 자아탄력성과 같은 강점을 강화시켜야 한다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다. 또한, 성인을 대상으로 한 연구들에서처럼 아동에게 있어서도 자아탄력성과 긍정적 정서가 아동의 심리적 건강을 증진시키는데 기여하는 특성임을 밝혔다는 데 가치를 둘 수 있다.

자아탄력성을 증진시키기 위하여 부모와 교사는 아동으로 하여금 스트레스 상황으로부터 긴장을 완화시키고 스트레스에 대해 보다 긍정

적으로 지각하고 극복할 수 있다는 자신감을 가지도록 지도하여야 한다. 또한, 수용적인 가정 및 학교 분위기를 제공하며, 문제해결을 위한 목표를 효율적으로 설정하고, 다른 사람들과 협력적으로 상호작용하는 방법을 학습시키고, 능동적인 생활 태도를 형성하도록 지원하는 교육 및 상담프로그램이 개발되어야 할 것이다.

끝으로, 본 연구는 자료수집에 있어 아동 스스로의 평가에만 의존했지만 앞으로의 연구에서는 또래나 주변 성인들의 평가를 병행하는 것이 바람직할 것이며, 정서경험을 연구함에 있어 긍정적 정서와 부정적 정서를 유발하는 구체적인 상황을 제시하여 각 상황에서 정서경험의 특성에 따라 아동이 어떤 방식으로 반응하는지를 연구하는 것도 의미가 있을 것이라 생각된다.

References

- Block, J. (2002). *Personality as an affect-processing system: Toward an integrative theory*. Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Cho, G. Y., & Lee, E. H. (2007). Early adolescent's ego-resiliency: Mediational links between

- parenting behaviors, family strength, and behavior problems. *Studies in Korean Youth*, 18(1), 79-106.
- Davies, D. (2004). *Child development*. New York: Guilford Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218-226.
- Ha, M. S., & Lee, S. B. (2009). The influence of the children-perceived parents' rearing attitude and self elasticity to adjust to school life. *The Journal of Child Education*, 18(3), 247-258.
- Han, J. H., Park, S. O., & Lee, Y. W. (1997). Effects from social supports and global self-worth on children's stresses. *Korean Journal of Human Ecology*, 6(1), 1-13.
- Han, M. H., & Yoo, A. J. (1995). Development of daily hassles scale for children in Korea. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 33(4), 49-64.
- Hong, S. H. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 161-177.
- Hwang, H. J., & Kim, S. J. (2001). The relationship between children's behavior and stress. *The Journal of Elementary Education*, 14(2), 303-317.
- Hyun, E. M., & Park, H. Y. (2005). A study on the ego-resilience and social adaptability of the children and adolescence in institutional care. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(1), 19-29.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Jung, D. H. (2003). The relationship between stress and mental hygiene of children. *The Journal of Research in Education*, 19, 157-183.
- Kim, O. S., Oh, Y. J., & Choi, M. G. (2005). Family strengths, ego-resilience and satisfaction with school life perceived by elementary school students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 19(3), 761-777.
- Kim, Y. H. (2009). The effect of parental separation-individuation and attachment on positive emotion and negative emotion: Focusing on the mediating effect of behavioral autonomy. *The Korean Journal of Health Psychology*, 14(1), 107-124.
- Kim, Y. H., & Hwang, S. T. (2003). Relationship between parent's conflict and children's adjustment: Effects of children's control belief and ego-resiliency. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(2), 343-362.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067 -1079.

- Lee, E. K., & Lee, Y. H. (2006). Reliability and validity of children's positive affect and negative affect scale. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 19*(4), 93-115.
- Lee, M. R. (2009). Differences in child daily life experiences and affect states depending on levels of self-esteem. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 22*(2), 41-57.
- Lee, J. S. (2008). Internal locus of control and behavior problems institutionalized children: Mediating effect of ego-resilience. *Korean Journal of Child Studies, 29*(6), 1-14.
- Nam, Y. J., & Lee, S. (2008). The effect of attachment, self-concept and usual stress which children perceived on children's depression. *The Journal of Play Therapy, 12*(2), 1-16.
- Park, J. H., & Park, J. M. (2010). The effects of children's ego-resilience and social support on exam anxiety and school adjustment. *Korean Journal of Developmental Psychology, 19*(4), 93-115.
- Park, S. H., & Kim, H. H. (2008). The relationship between children's and adolescents' academic stress and learned helplessness. *Korean Journal of Youth Studies, 15*(3), 159-182.
- Park, Y. A. (2011). Influences of stress and academic self-efficacy on subjective well-being of elementary school children. *Korean Journal of Child Studies, 32*(3), 107-120.
- Shin, E. Y., & Kim, K. Y. (1996). Stress moderator effects of commitment and internal control in the depression of children · adolescents. *Journal of the Korean Home Economics Association, 34*(6), 195-205.
- Sim, H. O. (1998). Depression among late-elementary children: Relationship with daily hassles, self-esteem, & social skills. *Journal of the Korean Home Economics Association, 36*(6), 133-144.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology 1982* (pp. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Song, Y. K., Kim, Y. H., & Hwang, S. S. (2011). Effects from the interaction of ego-resilience, social supports in the school adjustment of elementary school children. *Korean Journal of Human Ecology, 20*(1), 1-19.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320-333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality, 72*, 1161-1190.
- Yoo, E. A. (2008). The effect of elementary school children's stress on emotional adaptation through ego-resilience. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.

2013년 2월 28일 투고, 2013년 5월 31일 수정
2013년 6월 13일 채택