

청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향

이상미* · 임정하**¹⁾

고려대학교 대학원* · 고려대학교 가정교육학과**

Effects of Temperament and Stress Coping Strategies on Psychological Well-Being of Adolescents

Lee, Sang-Mee* · Lim, JungHa**¹⁾

*Dept. of Human Ecology Graduate School of Korea University**

*Dept. of Home Economics Education, Korea University***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the influence of temperament and stress coping strategies on adolescents' psychological well-being. Three hundred and ninety nine middle and high school students in Seoul participated in this study. Temperament, stress coping strategies, and psychological well-being were evaluated by self-report questionnaires. Data were analyzed using Cronbach's alpha, frequencies, percentiles, means, standard deviations, two-way ANOVAs, Pearson's correlations and hierarchical multiple regression analyses. The results were as follows: First, there were significant differences in psychological well-being as a function of gender and school levels. Second, temperament and stress coping strategies were related to psychological well-being in adolescents. In the sub factor of temperament, activity and persistency were positively associated with psychological well-being, whereas rigidity was negatively related to psychological well-being. Among stress coping strategies, problem-focused strategy was positively associated with psychological well-being, whereas emotion-discharge strategy and affective-regulation strategy were negatively related to psychological well-being. Third, hierarchical multiple regression revealed that problem-focused strategy and emotion-discharge strategy were influential factors in explaining the level of psychological well-being controlling for gender, school levels and temperament of the adolescents. These findings suggest that stress coping strategy should be considered to promote the level of psychological well-being of adolescents.

Key words: 심리적 안녕감(psychological well-being), 기질(temperament), 스트레스 대처전략(stress coping strategies), 청소년(adolescent)

1) 교신저자: Lim, JungHa, Dept. of Home Economics Education, College of Education, Korea University, Anam-dong, Seoul, 136-701, Republic of Korea
Tel: 2-3290-2327, Fax: 02-927-7934, E-mail: jhlim@korea.ac.kr

2) 이 논문은 제 1저자의 2015학년도 석사학위논문 일부임.

I. 서론

사회문화적으로 다양한 변화 속에서 급변하는 오늘을 살아가야 하는 현대인의 정신건강은 위협에 처해 있으며 사회변화에 대한 적응이 요구되고 있다. 특히 아동기와 성인기의 중간단계에 있는 청소년은 이전의 시기와는 다른 발달과업을 성취해야 함은 물론이고, 새로운 학교환경에도 적응해야 한다. 즉, 청소년기는 급격한 신체변화와 불안정한 사회적 역할 등으로 혼란이 많은 시기이므로 심리사회적 적응문제와 정신건강에 있어 중요한 발달단계이다. 특히 우리나라 청소년은 획일적이고 경쟁적인 학교 분위기에 의한 학습 스트레스로 인해 삶의 만족도가 낮은 것으로 알려져 있다(Kwon & Song, 2011). 만약 이러한 청소년기의 어려움을 적절하게 극복하지 못할 경우, 성인이 되어 서까지 적응상의 문제로 나타나기도 한다(Jung, 2008). 따라서 청소년의 안녕감을 증진시키기 위한 다양하고 체계적인 연구가 무엇보다 중요하다.

지금까지 정신건강 분야는 인간의 결함을 교정함으로써 심리적 증상을 감소시킬 수 있다는 가정에 근거하고 있는 질병모델에 의해 주도되어 왔다(Seligman, 2002). 병리의 부재가 곧 안녕감을 나타내는 긍정적 지표인 것으로 간주되어 왔는데, 이는 심리학이 건강과 질병에 관한 의학적 모델에 근거하고 있었기 때문이었다(Greenspoon & Saklifske, 2001). 그러나 최근 심리학은 결함에 대한 연구에서 벗어나, 인간이 지닌 긍정적인 면을 평가하는 것으로 변화하고 있다. Lopez, Snyder와 Rasmussen(2003)은 인간의 정신병리에 대한 편향된 질병모델의 관점을 바로잡고 보완할 필요가 있다고 했다. 이와 관련해 긍정심리학을 주창한 Seligman(2002)은 인간의 긍정적인 측면에 주목하였고, Venning, Kettler, Zajac, Wilson과 Elliott(2011)은 인간의 긍정적인 면에 초점을 둔 긍정심리학이 건강을 증진시키는 방법으로 새로운 가치를 제공해 줄 것이라고 하였다. 이처럼 인간의 병리에 대한 연구뿐 아니라 행복에 대한 연구의 필요성에 대한 관심이 증가하면서 행복감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶에 대한 만족도 등 다양한 용어로 개인의 행복이 연구되어 왔다.

지금까지 주관적인 삶의 질에 대한 연구들은 주로 쾌락적 관점과 행복론적 관점에서 진행되어 왔다(Ryan & Deci, 2001). 쾌락적 관점에서 삶의 질이란 주관적 안녕감을 의미하는 것이

고(Diener, 1984), 행복론적 관점에서 행복이란 단순한 쾌락적 삶이 아닌 진정한 자아와 일치하는 삶에서 얻어지며, 삶의 질이 높다는 것은 사회 구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 해야 한다고 주장하였다(Ryan & Deci, 2001). 행복론적 관점에서의 심리적 안녕감을 제시한 Ryff(1989)는 쾌락적 관점의 주관적 안녕감이 지나치게 삶의 질을 단순화시켜 버리는 경향이 있다고 비판하면서 여러 심리학적 이론들을 기초로 하여 자아수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위차원으로 구성된 심리적 안녕감을 제시하였다. 즉, 이 관점에서 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절하며, 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 개인의 성장을 이루려고 노력하는 사람을 말한다. 이러한 심리적 안녕감의 관점에 따라 우리나라 청소년을 대상으로 연구한 Park과 Sim(2007)은 성인과 달리 청소년의 심리적 안녕감이 긍정적인 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성으로 구성된다는 점을 밝혀냈다. 즉, 청소년의 심리적 안녕감은 대부분의 시간을 학교에서 보내야 하는 우리나라 교육 현실과 청소년기의 발달특성을 반영하여 청소년이 실제로 얼마나 잘 기능하고 있는가를 나타내는 것이다.

Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)는 행복을 결정하는 요인으로 유전적 요인, 외부적 환경 조건, 행복해지기 위한 의도된 노력이 있다고 주장했다. 또한 Seligman(2002)에 따르면 안녕감을 결정짓는 요인들로 유전의 영향을 받는 요인, 삶의 상황, 개인의 자율성이 있다. 그는 안녕감을 증진시키기 위해서는 유전의 영향을 받는 요인이나 삶의 상황보다는 개인의 노력으로 변화시키는 것이 효과적이라고 밝혔다. 이와 관련한 선행연구들(Dubois & Hirsch, 2000; Bak, 2003; Kim & Min, 2006)에서도 외부적 환경보다 개인의 특성이 안녕감에 더 많은 영향을 미친다고 보고하였다. 이는 개인의 안녕감을 설명하는 데 있어 유전의 영향을 받는 부분과 개인의 노력으로 변화시킬 수 있는 부분이 고려되어야 함을 시사한다.

이와 관련해 많은 학자들은 심리적 안녕감이 유머, 용서, 감사, 대처전략 등과 같은 개인의 노력으로 증진될 수 있다고 주장했다(Abel, 2002; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Jo, Kim, Kim, & Kim, 2008; Baek & Gim, 2014). 이들 중 스트레스 대처전략

은 개인의 적응에 대한 노력 과정을 반영하는 특성으로 환경적, 개인적 요구들로 인한 스트레스와 이러한 요구들의 불일치로 인한 갈등을 처리하기 위하여 취해진 인지적이고 행동적인 노력을 말한다(Dumont & Provost, 1999). 즉, 개인의 노력으로 스트레스를 어떻게 지각하고 해결하느냐에 따라 스트레스로 인한 영향에 차이가 생기게 된다. 따라서 스트레스 대처전략은 개인의 정신건강에 많은 영향을 준다(Folkman & Lazarus, 1988). 특히, 청소년기는 많은 변화를 경험하고 있는 발달적 이행기로 다양한 스트레스를 경험할 수 있다(Han, 2001). 스트레스 자체는 피할 수 없지만 당면한 스트레스를 어떻게 다루는지는 적응과 안녕감에 매우 중요하다(Mun, Han, Lee, & Choe, 1996). 즉, 청소년이 효율적인 대처전략을 키워나감으로써 다양한 상황에 유연하게 적응해 나가고 자신의 안녕감을 높이는 것이 무엇보다 중요하다. Compas, Orosan과 Grant(1993)는 스트레스 대처전략을 크게 문제 자체를 적극적으로 해결하려는 문제중심 대처전략과 스트레스로부터 초래되는 정서상태를 통제하려는 정서중심 대처전략으로 구분했다. 정서중심 대처전략은 다시 정서분출 전략과 정서조절 전략으로 분류했다. 여기서 정서분출 전략은 스트레스로 인해 경험되는 부정적인 정서를 반사회적인 방법으로 표출하는 반응을 말하고, 정서조절 전략은 스트레스 사건과 관련이 없는 활동을 함으로써 부정적인 정서를 회피하는 행동을 말한다. 기존 연구들을 살펴보면, 청소년들이 문제중심 대처전략을 많이 사용할수록 문제행동이 적게 나타났고(Lee, 1995; Kochenderfer-Ladd & Skinner, 2002), 행복감이나 삶의 만족도는 높게 나타났고(Abel, 2002; Jung, 2009). 반면, 정서중심 대처전략의 사용은 부적응 행동의 증가와 관련이 있었다(Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001). 특히 정서분출 전략을 많이 사용하는 청소년들은 문제행동을 많이 보였고(Kwon & Lee, 2006), 정서조절 전략을 많이 사용하는 청소년들은 행복감을 낮게 보고했다(Lee, 2013). 이에 비추어 보아 스트레스 대처전략과 청소년의 심리적 안녕감 간에 관련성이 있음을 추측해 볼 수 있다.

유전의 영향을 받는 성격이나 기질도 심리적 안녕감에 영향을 준다. 특히, 시간과 상황이 변하더라도 일관되게 나타나는 안정적인 특성인 기질은 사람이 동일한 환경적 상황에 어떻게 달리 반응하는가에 영향을 주는 경향성이다(Garmezy, 1985). 즉, 개인에게 주어진 상황이 동일할지라도 기질에 따라 다르게

인식할 수 있다는 것이다. 이러한 기질은 다양한 영역에서의 적응 뿐만 아니라(Constantino, Cloninger, Clarke, Hashemi, & Przybeck, 2002; Fogle, Huebner, & Laughlin, 2002), 문제행동과도 밀접한 관계가 있다(Putnam & Stifter, 2005; Kim & Hwang, 2008). 선행연구들을 살펴보면, 활동성과 낙관성은 행복(Holder & Klassen, 2010; Park & Kim, 2012) 및 안녕감과 높은 관련이 있었다(Ravert et al., 2013). 반면, 자극추구 성향과 위협회피 성향이 높을수록 청소년들은 비행 행동을 많이 보였다(Kim, 2013; Lee, Song, & Lee, 2013). 이러한 연구결과들은 기질 또한 안녕감과 밀접한 관련성이 있음을 보여주고 있다.

한편, 청소년의 성별에 따른 심리적 안녕감을 살펴본 기존 연구들(Choi, 2009; Jun & Oh, 2011; Lee & Kim, 2013)은 일관되지 않은 결과를 보이고 있어 청소년의 성별에 따른 차이를 탐색해 볼 필요가 있다. 또한 학교급별에 따른 청소년의 심리적 안녕감의 차이를 살펴 볼 필요가 있는데, 이는 중학생과 고등학생이 겪고 있는 상황이 다르기 때문이다. 선행연구에 따르면, 고등학생이 중학생에 비해 더 우울하고 학교생활적응 수준도 더 낮은 것으로 나타났다(Kim & Lee, 2008). 또한 스트레스의 양은 학년이 올라갈수록 높아지는 것으로 나타났으며, 관련 요인도 차이를 보였다. 즉, 중학생의 경우에는 가족관계에서, 고등학생의 경우에는 친구문제에서 보다 큰 스트레스를 경험하고 있었다(So, Kim, & Kim, 2011). 따라서 청소년의 학교급별에 따른 심리적 안녕감의 차이를 보는 것은 청소년의 안녕감을 이해하는 데에 도움이 될 것이라 생각된다.

나아가 청소년의 심리적 안녕감과 관련된 대부분의 국내 연구들은 청소년의 기질, 자아존중감, 스트레스 대처방식 등 단일 특성에만 초점을 맞추어 살펴보았다(Kim, 2000; Yoon & Choi, 2011; Ha, 2012). 그러나 안녕감에 영향을 주는 개인적 특성을 여러 가지 측면에서 살펴 볼 수 있으므로(Diener & Lucas, 2000), 이들을 통합적으로 살펴 볼 필요가 있다. 개인 내적 특성인 기질이나 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감과 어떠한 관계가 있는지 단편적으로 살펴본 경우는 있으나(Ham, Byeon, & Cheon, 2011; Kim, 2013), 통합적으로 함께 살펴본 경우는 찾아보기 어렵다. 즉, 개인의 특성 중에서도 스스로의 의지와는 상관없이 타고난 요인이 행복에 영향을 주기도 하지만 스스로의 노력으로도 행복해 질 수 있음을 미루어 볼 때, 유전의 영향을 받는 부분을 통제하고도 개인의 노력이 심리적 안녕감에 영

향을 주는지 살펴 볼 필요가 있다. 따라서 비교적 안정적이고 지속적인 경향의 기질이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 통제된 이후에도 개인의 의지와 관련되는 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감을 추가적으로 설명하는지 살펴보고자 한다.

정리하면 본 연구에서는 먼저 청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴보고자 한다. 다음으로, 심리적 안녕감과 기질 및 스트레스 대처전략의 관련성을 탐색한 후, 성별과 학교급별 및 기질을 통제한 후에도 스트레스 대처전략이 청소년의 심리적 안녕감을 의미있게 설명하는지를 알아보고자 한다. 이를 통해 청소년의 심리적 안녕감을 높이기 위한 바람직한 스트레스 대처전략의 의미를 탐색해보고 청소년의 행복을 증진시키기 위한 교육의 기초자료를 제공하고자 한다.

이상의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 1) 청소년의 성별과 학교급별에 따라 심리적 안녕감은 차이가 있는가?
- 2) 청소년의 기질과 스트레스 대처전략은 심리적 안녕감과 관련이 있는가?
- 3) 청소년의 성별, 학교급별 및 기질을 통제한 후에도 스트레스 대처전략은 심리적 안녕감을 의미있게 설명하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울에 소재한 2개 중학교와 2개 고등학교에 재학 중인 학생 399명이다. 총 420부의 설문지를 배부하였으며 그 가운데 409부(97.38%)의 질문지를 회수하였다. 회수된 질문지 중 응답이 누락되었거나 불성실한 자료를 제외한 399부(95%)를 분석에 이용하였다. 연구대상인 청소년은 남학생이 216명, 여학생이 183명이었고, 학교급별로는 중학생이 189명, 고등학생이 210명이었다. 청소년의 평균 연령은 약 16세였고, 중학생의 평균 연령은 15세, 고등학생의 평균 연령은 18세였다.

2. 측정도구

1) 청소년의 기질 척도

청소년의 기질을 측정하기 위해 Windle과 Lerner(1986)의 기질 척도를 Kim과 Kim(1996)이 우리말로 변안한 것을 Jung과 Lim(2011)이 수정한 척도를 사용하였다. 청소년의 기질 척도는 경직성(10문항), 지속성(8문항), 활동성(15문항)의 총 33문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않은 편이다(2점)’, ‘대체로 그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’의 Likert식 4점 척도로 구성되어 있다. 경직성 점수가 높을수록 새로운 자극에 적응하는 것이 어려우며, 익숙한 것만 고집하는 성향이 강한 것을 의미하며, 지속성 점수가 높을수록 한 가지 일에 집중하는 성향이 강한 것을 의미하고, 활동성 점수가 높을수록 새로운 것에 관심이 많고 잘 웃고 활동적인 것을 의미한다. Jung과 Lim(2011)은 기질 척도의 타당도를 알아보기 위해 요인분석을 실시하여 구성타당도를 확인하였다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 경직성 .80, 지속성 .79, 활동성 .80으로 나타났다.

2) 청소년의 스트레스 대처전략 척도

청소년의 스트레스 대처전략을 측정하기 위해 Billings와 Moos(1984)의 이론을 바탕으로 Lee(2006)가 개발한 스트레스 대처전략 척도를 사용하였다. 이 척도는 청소년의 스트레스 대처전략을 평가하는 것으로 문제중심 대처전략(16문항), 정서분출 대처전략(7문항), 정서조절 대처전략(10문항)의 총 33문항으로 구성되어 있다. 문제중심 대처전략은 스트레스의 원인이나 해결방법을 생각하는 인지적 대처노력, 스트레스를 직접적으로 해결하려는 행동적 대처노력, 다른 사람들과 의논하고 도움을 구하는 정보모색 혹은 사회적 지지추구 대처노력을 포함한다. 정서분출 대처전략은 스트레스로 인해 발생하는 부정적 정서를 공격적인 방법으로 표현함으로써 정서적 고통을 줄이는 대처노력을 말하며, 정서조절 대처전략은 스트레스 사건과 관련이 없는 활동에 참여함으로써 스트레스로 인한 정서적 고통을 줄이려는 대처노력을 말한다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 Likert식 4점 척도로 구성되어 있다. 점수가

높을수록 해당 대처전략을 많이 사용한다는 것을 의미한다. Lee(2006)는 스트레스 대처전략 척도의 타당도를 알아보기 위해 요인분석을 실시하여 구인타당도를 확인하였다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 문제중심 대처전략 .84, 정서분출 대처전략 .87, 정서조절 대처전략 .85로 나타났다.

3) 청소년의 심리적 안녕감 척도

청소년의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 Park과 Sim(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 청소년의 심리적 안녕감을 평가하기 위한 것으로 긍정적 자기인식(12문항), 가족관계(12문항), 교사관계(10문항), 친구관계(8문항), 자기주장성(5문항), 학습주도성(4문항)의 총 51 문항으로 구성되어 있다. 긍정적 자기인식은 자신에 대한 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도를, 가족관계는 가족 혹은 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 지각 정도를, 교사관계는 교사와의 편하고 가까운 관계 및 상호신뢰와 존중의 정도를, 친구관계는 친구와의 친밀하고 원만한 관계 및 상호신뢰의 정도를, 자기주장성은 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시키는 정도를, 학습 주도성은 삶의 목표와 방향성을 가지고 학습하는 정도를 의미한다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(6점)의 Likert 식 6점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Park과 Sim(2007)은 심리적 안녕감 척도의 타당도를 알아보기 위해 내용타당도를 확인하였고 확인적 요인분석을 실시하여 구성타당도를 확인하였다. Park과 Sim(2007)의 연구에서 전체 신뢰도가 .93으로 보고되었다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 전체 .96, 긍정적 자기인식 .89, 가족관계 .95, 교사관계 .92, 친구관계 .91, 자기주장성 .86, 학습주도성 .81로 나타났다.

3. 연구절차

본 조사는 2014년 9월 서울시에 소재하고 있는 2개 중학교와 2개 인문계 고등학교에 재학 중인 학생 420명을 대상으로 설문 을 실시하였다. 본 연구자가 각 학교에 직접 방문하여 교사를

만나 본 연구목적과 취지를 설명하고 협조를 구했으며 동의를 얻은 후 조사를 진행하였다. 본 조사는 2014년 9월 4일부터 16 일까지 실시하였고, 설문지 작성 소요시간은 평균 15~20분 정도였다. 학생들이 질문지를 완성한 즉시 본 연구자가 그 자리에서 회수하거나 질문지 배부 일주일 후에 연구자가 직접 방문하여 질문지를 회수하였다. 교사와 학생들에게 감사의 표시로 작은 답례품을 전달하였다. 회수한 설문지 409부(97.38%) 중 응답이 누락되었거나 불성실한 자료를 제외한 399부(95%)를 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위해 신뢰도 계수를 산출하였다. 청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감의 일반적인 경향을 알아보기 위해 평균, 표준편차를 산출하였고, 청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 이원분산분석을 실시하였다. 청소년의 기질 및 스트레스 대처전략과 심리적 안녕감 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였고, 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 모든 회귀분석을 실시하기에 앞서 Durbin-Watson 계수가 2에 근접한 1.96으로 나타나 설정한 모형의 가정이 적절한지를 확인하였고 VIF(Variance Inflation Factor)는 10이하인 1.0에서 1.91 사이로 나타나 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

III. 결과 및 해석고찰

1. 청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감

청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감의 일반적

Table 1. Means and standard deviations of variables by gender and school levels(N=399)

Gender	School levels	n	Psychological well-being						Total
			Positive perception of self	Family relationship	Teacher relationship	Friend relationship	Self-assertion	Learning thoroughness	
			M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	
Male	Middle school	99	3.82 (.87)	4.06 (.93)	4.03 (.87)	4.12 (.90)	4.09 (.89)	4.16 (.84)	4.05 (.69)
	High school	117	3.86 (.72)	3.78 (.64)	3.97 (.81)	4.34 (.80)	3.89 (.78)	3.74 (1.00)	3.93 (.59)
	Total	216	3.84 (.79)	3.91 (.80)	3.99 (.84)	4.24 (.85)	3.98 (.84)	3.93 (.95)	3.98 (.64)
Female	Middle school	90	4.02 (.84)	4.72 (1.14)	4.23 (.92)	4.28 (.93)	4.15 (.98)	4.00 (.85)	4.24 (.78)
	High school	93	3.96 (.70)	4.28 (1.04)	4.21 (.93)	4.42 (.70)	4.22 (.78)	3.91 (.81)	4.17 (.61)
	Total	183	3.99 (.77)	4.50 (1.11)	4.22 (.92)	4.36 (.82)	4.19 (.88)	3.96 (.83)	4.20 (.70)
Total	Middle school	189	3.92 (.86)	4.38 (1.09)	4.12 (.90)	4.20 (.91)	4.12 (.93)	4.08 (.85)	4.14 (.74)
	High school	210	3.90 (.71)	4.00 (.87)	4.08 (.87)	4.38 (.76)	4.04 (.80)	3.82 (.92)	4.04 (.61)
	Total	399	3.91 (.78)	4.18 (.99)	4.10 (.88)	4.29 (.84)	4.08 (.86)	3.94 (.89)	4.08 (.67)

경향을 살펴보기 위해 하위요인별 평균과 표준편차를 산출하였다. 그 결과는 <Table 1>에 제시된 바와 같다. 청소년의 심리적 안녕감을 성별로 살펴보면 심리적 안녕감 전체에서 여학생 집단($M=4.20$, $SD=.70$)이 남학생 집단($M=3.98$, $SD=.64$)보다 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인별로도 모든 하위요인에서 여학생 집단이 남학생 집단보다 높게 나타났다. 청소년의 심리적 안녕감과 그 하위요인을 학교급별로 살펴보면 다음과 같다. 심리적 안녕감의 전체 평균은 중학생 집단($M=4.14$, $SD=.74$)이 고등학생 집단($M=4.04$, $SD=.61$)보다 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인에서 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 자기주장성, 학습주도성은 중학생 집단이 고등학생 집단보다 높게 나타났다. 반면 친구관계는 고등학생 집단이 중학생 집단보다 높게 나타났다. 다음으로 청소년의 성별과 학교급별에 따라 심리적 안녕감 전체와 그 하위요인별로 나타나는 차이가 통계적으로 유의한지를 살펴보기 위하여 이원분산분석을 실시하였다. <Table 2>에 제시된 바와 같이, 심리적 안녕감 전체에서 성별에 따라 유의한 차이가 나타났다. 즉, 여학생들이 남학생들보다 심리적 안녕감이 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인에서는 가족관계, 교사관계, 자기주장성에서 성별에 따라

유의한 차이가 나타났다. 이는 여학생들이 남학생들보다 가족과 교사와의 관계에서 사랑과 신뢰를 느끼고, 자신의 의견을 적절히 표현하는 정도가 더 높다는 것을 의미한다. 청소년의 학교급별에 따른 심리적 안녕감 전체에서는 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 심리적 안녕감의 하위요인 중 가족관계, 친구관계, 학습주도성에서 학교급별에 따라 유의한 차이가 나타났다. 즉, 가족관계와 학습주도성에서는 중학생 집단이 고등학생 집단보다 높은 것으로 나타난 반면, 친구관계에서는 고등학생 집단이 중학생 집단보다 높게 나타났다.

2. 청소년의 기질 및 스트레스 대처전략과 심리적 안녕감 간의 관계

청소년의 기질과 스트레스 대처전략 및 심리적 안녕감의 관련성을 살펴보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <Table 3>에 제시된 바와 같다. 청소년의 심리적 안녕감은 기질 및 스트레스 대처전략과 유의한 관련성을 보였다. 또한, 기질과 스트레스 대처전략의 각 하위요인별로 심리적 안

Table 2. Results of two-way ANOVAs of psychological well-being by gender and school levels(N=399)

Psychological well-being	Source of variation	df	SS	MS	F
Positive perception of self	Gender(A)	1	2.29	2.29	3.75
	School levels(B)	1	.02	.02	.04
	A*B	1	.29	.29	.47
	Error	395	240.60	.61	
	Total	398	243.12		
Family relationship	Gender(A)	1	33.14	33.14	37.78***
	School levels(B)	1	12.83	12.83	14.63***
	A*B	1	.73	.73	.83
	Error	395	346.51	.88	
	Total	398	393.82		
Teacher relationship	Gender(A)	1	5.06	5.06	6.56*
	School levels(B)	1	.15	.15	.19
	A*B	1	.05	.05	.07
	Error	395	304.48	.77	
	Total	398	309.88		
Friend relationship	Gender(A)	1	1.56	1.56	2.24
	School levels(B)	1	3.20	3.20	4.58*
	A*B	1	.16	.16	.23
	Error	395	276.00	.70	
	Total	398	280.87		
Self-assertion	Gender(A)	1	3.89	3.89	5.31*
	School levels(B)	1	.43	.43	.58
	A*B	1	1.83	1.83	2.50
	Error	395	289.73	.73	
	Total	398	296.41		
Learning thoroughness	Gender(A)	1	.01	.01	.01
	School levels(B)	1	6.22	6.22	7.98**
	A*B	1	2.59	2.59	3.33
	Error	395	307.76	.78	
	Total	398	317.32		
Total	Gender(A)	1	4.57	4.57	10.29***
	School levels(B)	1	.83	.83	1.88
	A*B	1	.06	.06	.12
	Error	395	175.31	.44	
	Total	398	181.00		

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

녕감과외의 상관이 다르게 나타났는데, 그 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다. 기질의 하위요인인 활동성($r = .40, p < .001$)과 지속성($r = .31, p < .001$)은 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관을 보인 반면, 정직성은 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관을($r = -.22, p < .001$)을 보였다. 즉, 청소년이 새로운 대상에 관심을 갖고 잘 웃고 움직이는 것을 좋아하는 성향이 높을수록, 한 가지 일에 집중하는 성향이 높을수록, 익숙한 것만 고집하는 성향이 낮을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

다음으로 스트레스 대처전략과 청소년의 심리적 안녕감 간의

상관분석을 실시하였다. 그 결과 문제중심 대처전략은 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관($r = .59, p < .001$)을 보였다. 반면, 정서분출 대처전략($r = -.31, p < .001$)과 정서조절 대처전략($r = -.11, p < .05$)은 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관을 보였다. 즉, 청소년이 문제를 해결하려고 적극적으로 노력하는 대처전략을 많이 사용할수록, 부정적 정서를 회피하거나 바람직하지 않은 방향으로 표현하는 대처전략을 적게 사용할수록 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 또한 스트레스 대처전략의 하위요인인 정서분출 대처전략과 정서조절 대처전략 간에도 유의한 정적 관련성

Table 3. Correlation among temperament, stress coping strategies, and psychological well-being in adolescents(N=399)

		Temperament			Stress coping strategies		
		Rigidity	Persistency	Activity	Problem-focused	Emotion-discharge	Affective-regulation
Temperament	Rigidity	-					
	Persistency	-.08	-				
	Activity	-.16***	.19***	-			
Stress coping strategies	Problem-focused	-.20***	.28***	.32***	-		
	Emotion-discharge	.39***	-.18***	-.09	-.19***	-	
	Affective-regulation	.19***	.04	.03	.03	.45***	-
Psychological well-being	Total	-.22***	.31***	.40***	.59***	-.31***	-.11*

*p<.05. **p<.01. ***p<.001.

이 나타났다($r=.45, p<.001$). 즉, 정서중심 대처전략에서 어느 한 대처전략의 사용이 높은 청소년은 다른 대처전략의 사용도 높은 경향이 있음을 나타냈다. 그밖에 경직성은 정서분출 대처전략과 보다 밀접한 관련성을 보였고, 지속성과 활동성은 문제중심 대처전략과 보다 밀접한 관련성을 보였다. 종합해보면 청소년이 경직성은 낮을수록, 지속성과 활동성이 높을수록, 문제중심 대처전략을 많이 사용할수록, 정서중심 대처전략을 적게 사용할수록 자신과 타인의 관계를 긍정적으로 인식하고 유지하며 자신의 의견을 잘 표현하며 학습에 대한 주도성이 강하게 나타났다.

3. 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력

청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 성별, 학교급별, 기질과 스트레스 대처전략의 영향력을 알아보기 위해 심리적 안녕감을 종속변인으로 성별, 학교급별을 1단계 독립변인으로, 기질을 2단계 독립변인으로, 스트레스 대처전략을 3단계 독립변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이 때 성별은 남학생 0, 여학생 1로, 학교급별은 중학생 0, 고등학생 1로 가변수화하여 코딩하였다.

청소년의 성별, 학교급별, 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴본 결과는 <Table 4>에 제시

Table 4. Summary of hierarchical regression analysis of adolescents' psychological well-being(N=399)

Variables		Model 1		Model 2		Model 3	
		B	β	B	β	B	β
Gender		.22	.16***	.18	.13**	.14	.10**
School levels		-.09	-.07	-.08	-.06	-.09	-.07
Temperament	Rigidity			-.20	-.14**	.01	.01
	Persistency			.37	.24***	.18	.11**
	Activity			.49	.32***	.33	.22***
Stress coping strategies	Problem-focused					.80	.44***
	Emotion-discharge					-.21	-.17***
	Affective-regulation					-.09	-.07
R^2		.03		.26		.46	
adj R^2		.03		.25		.45	
ΔR^2				.23***		.20***	
F		6.37**		27.48***		42.02***	

*p<.05. **p<.01. ***p<.001.

된 바와 같다. 성별, 학교급별만 투입된 모형 1에서는 성별($\beta = .16, p < .001$)이 청소년의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났고, 설명력은 3%였다($F=6.37, p < .01$). 즉, 여학생들이 남학생들보다 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 모형 2에서 기질을 추가로 투입한 결과, 성별($\beta = .13, p < .01$)이 유의한 영향력이 있는 변인으로 남아 있고, 활동성($\beta = .32, p < .001$), 지속성($\beta = .24, p < .001$)과 경직성($\beta = -.14, p < .01$)이 청소년의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 모형 2의 설명력은 모형 1보다 23% 증가하여 전체 변량의 26%를 설명하였다($F=27.48, p < .001$). 모형 2에 투입된 기질은 성별과 학교급별 외에도 추가적으로 심리적 안녕감을 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 청소년이 새로운 대상에 관심을 갖고 잘 웃고, 한 가지 일에 몰두할수록, 익숙한 것만 고집하지 않을수록 심리적 안녕감이 높았다. 모형 3에서 스트레스 대처전략을 추가로 투입한 결과, 성별($\beta = .10, p < .01$), 활동성($\beta = .22, p < .001$)과 지속성($\beta = .11, p < .01$)은 유의한 영향력이 있는 변인으로 남아있고, 문제중심 대처전략($\beta = .44, p < .001$)과 정서분출 대처전략($\beta = -.17, p < .001$)이 청소년의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 모형 3의 설명력은 모형 2보다 20% 증가하여 전체 변량의 46%를 설명하였다($F=42.02, p < .001$). 모형 3에서 투입된 스트레스 대처전략은 성별, 학교급별과 기질 외에도 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적인 기여를 하는 것으로 나타났다. 즉, 청소년이 스트레스 상황에서 부정적 정서를 바람직하지 않은 방향으로 표현하는 대처전략을 적게 사용할수록, 적극적인 자세를 통해 문제를 해결하려는 대처전략을 추구하려고 노력할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 구체적으로 각 변인의 영향력을 살펴보면, 문제중심 대처전략($\beta = .44, p < .001$)이 청소년의 심리적 안녕감을 설명하는 데 가장 영향력 있는 요인으로 나타났으며 그 다음으로는 활동성($\beta = .22, p < .001$), 정서분출 대처전략($\beta = -.17, p < .001$), 지속성($\beta = .11, p < .01$), 성별($\beta = .10, p < .01$)이 영향력을 보였다. 즉, 청소년이 문제중심 대처전략을 많이 사용할수록, 새로운 대상에 관심을 갖고 잘 웃고 활동적일수록, 정서분출 대처전략을 적게 사용할수록, 한 가지 일에 몰두하는 성향일수록, 여학생들이 남학생들에 비해 심리적 안녕감을 높게 보고하였다. 종합해 보면, 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 문제중심 대처전략, 활동성, 정서분출 대처전략, 지속성, 성별 순으로

나타났다. 기질은 성별과 학교급별을 통제된 뒤에도 청소년의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 요인으로 나타났고, 스트레스 대처전략은 성별, 학교급별과 기질로 인한 차이를 통제된 뒤에도 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 성별과 학교급별 및 기질 외에도 개인의 적응에 대한 노력 요인은 청소년의 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적인 기여를 하는 것을 알 수 있다.

IV. 결론

본 연구의 목적은 청소년을 대상으로 기질과 스트레스 대처 전략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는지를 알아보는 것이었다. 주요한 연구결과에 대해 논의하면 다음과 같다. 먼저, 청소년의 성별과 학교급별에 따른 심리적 안녕감을 살펴본 결과 심리적 안녕감 전체와 하위요인에서 성별에 따른 차이가 유의하게 나타났다. 이를 자세히 살펴보면, 청소년의 심리적 안녕감 전체와 심리적 안녕감의 하위요인 중 가족관계, 교사관계, 자기주장성에서 여학생들이 남학생들보다 유의하게 높게 나타났다. 이는 청소년을 대상으로 한 연구(Jun & Oh, 2011)에서 여학생들이 남학생들에 비해 자신의 감정을 보다 다양하고 정확하게 표현하는 경향이 있고 정서를 표현할수록 심리적 안녕감이 높아진다는 연구결과에 비추어 설명해 볼 수 있다. 여학생들은 긍정적이고 공감적인 정서표현으로 가족과 교사와의 관계에서 사랑과 신뢰를 느끼고, 다양한 정서표현 수단으로 자신의 의견을 잘 나타내는 정도가 더 높기 때문에 남학생들보다 심리적 안녕감이 높게 나타났다고 생각한다.

학교급별에 따른 청소년의 심리적 안녕감 전체는 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 심리적 안녕감의 하위요인 중 가족관계, 친구관계, 학습주도성에서 학교급별에 따른 차이가 유의하게 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 가족관계와 학습주도성에서는 중학생 집단이 고등학생 집단보다 높은 것으로 나타난 반면, 친구관계에서는 고등학생 집단이 중학생 집단보다 높게 나타났다. 이는 13~15세 청소년을 대상으로 한 연구에서 충분한 사회적 지지를 경험하는 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해

높은 삶의 만족감을 보였고(Danielsen, Samdal, Hetland, & Wold, 2009), 초기 청소년기에 가족으로부터 경험하는 사회적 지지 수준이 높을수록 삶의 만족도 수준 또한 높은 것으로 나타난 연구결과(Edwards & Lopez, 2006)에 비추어 설명해 볼 수 있다. 중학생들은 고등학생들에 비해 사회적 관계에 있어서 가족 혹은 부모와의 관계가 안녕감이나 건강한 발달 및 적응에 중요한 지지원이기 때문에 가족관계에 대한 안녕감이 더 높게 나타났다고 생각된다. 반면, 고등학생들은 기존의 부모에 대한 애착 및 의존적 태도에서 벗어나서 자율적인 자아를 확립해 나가고 자발적인 상호의존의 친구관계가 형성되어 대학 입시라는 공동의 목표를 가진 친구들과 가장 많은 시간을 보내기 때문에 고등학생들의 친구관계에 대한 안녕감이 높게 나타났다고 생각된다. 한편, 중·고등학생들을 대상으로 한 Hong, Peng과 Rowell(2009)의 연구에서 중학생들이 고등학생들보다 자기주도학습 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타난 연구결과와 학생들의 학년이 높아짐에 따라 자기주도학습이 감소한다는 연구결과(Marchand & Skinner, 2007; An & Yang, 2013)에 비추어 보면, 대부분의 우리나라 고등학생들이 중학생들에 비해 상대적으로 대학입시에 대한 학업 부담이 크고 이러한 상황에서 스스로 삶의 방향성을 갖는 학습을 하기보다는 교사에 의한 주입식 공부에 우선으로 이루어졌기 때문에 중학생들이 고등학생들보다 학습주도성이 높게 나타났다고 생각한다. 따라서 학습이 단순히 대학입시라는 목표를 위한 수단이 아닌, 청소년이 주도적으로 삶의 문제에 대해 고민하고 스스로 찾은 삶의 목표를 향한 학습이 이루어지도록 해야 할 것이다.

다음으로, 청소년의 기질과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 결과, 기질의 하위요인 모두 심리적 안녕감과 관련성을 보였다. 이러한 결과는 청소년의 기질 중 활동성과 지속성이 높을수록, 경직성이 낮을수록 심리적 안녕감을 높게 보고한다는 것을 의미한다. 이것은 아동과 성인을 대상으로 한 연구들(Holder, Coleman, & Singh, 2012; Seo, 2012)에서 기질의 활동성, 외향성과 사회성이 높을수록 행복감과 안녕감이 높다는 결과와 일치한다. 다시 말해, 익숙한 것만 고집하지 않고 새로운 대상에 관심을 가지며 잘 웃고 한 가지 일에 오랜 시간 몰두하는 사람은 타인과 원만한 관계를 유지하며 사회성이 발달하고 힘든 일이 발생했을 때에도 주위의 도움을 구하며 문제해결에 능동적인 자세로 임하게 될 것이므로 이러한 기질은 심리적 안녕감에

긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

청소년의 스트레스 대처전략과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 결과, 스트레스 대처전략의 하위요인 모두 심리적 안녕감과 관련성을 보였다. 이러한 결과는 청소년들이 문제중심 대처전략을 많이 사용할수록, 정서분출 대처전략과 정서조절 대처전략을 적게 사용할수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 이것은 청소년을 대상으로 한 Kim(2000)의 연구에서 문제중심 대처전략이 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관을, 정서중심 대처전략은 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관이 있다는 결과와 일치한다. 또한 문제중심 대처전략을 많이 사용할수록 행복감을 높게 느낀다는 연구결과(Linley & Joseph, 2004; Ham et al., 2011)와 정서중심 대처전략을 많이 사용할수록 우울감을 높게 느낀다는 연구결과(Seaton, Upton, Gilbert, & Volpe, 2014)와 그 맥을 같이 한다. 이는 청소년이 처한 스트레스 상황에서 적극적인 행동으로 문제해결을 위해 노력하는 것이 심리적 안녕감과 밀접한 관계가 있다는 것을 의미한다. 따라서 신체적, 정신적, 사회적으로 성숙한 인격을 형성해 가는 과정에서 많은 스트레스를 겪을 수 있는 청소년들이 문제중심 대처전략을 사용함으로써 그들의 심리적 안녕감을 높일 수 있도록 돕는 방안이 마련되어야 할 것이다.

끝으로, 청소년의 성별, 학교급별, 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 심리적 안녕감에 미치는 각 요인의 영향력은 문제중심 대처전략, 활동성, 정서분출 대처전략, 지속성, 성별 순으로 나타났다. 1단계에서 성별과 학교급별을 독립변인으로 투입한 결과, 성별이 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여학생들이 심리적 안녕감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서 성별은 다른 요인들에 비해서 심리적 안녕감을 설명하는 정도가 크지 않았다. 이는 심리적 안녕감을 설명하는 데 있어 배경 요인들의 영향력이 상대적으로 크지 않음을 보여준다. 이러한 연구결과는 연령과 성별을 포함한 배경 요인들은 행복의 개인차의 8~15% 정도로 설명하며(Diener, 1984), 다른 요인들에 비해 성별이나 연령이 안녕감에 미치는 영향은 상대적으로 미미한 수준이라는 연구결과(Lyubomirsky et al., 2005)와 맥을 같이 한다. 다음단계에서 기질은 성별과 학교급별을 통제된 뒤에도 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 개인에 따라 다르게 반응하는 비교적 안정적이

고 지속적인 경향성인 기질이 심리적 안녕감에 중요한 변인임을 의미한다. 기질의 영역 가운데 활동성과 지속성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 청소년의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 청소년들이 관심을 갖고 몰두할 수 있는 활동을 도입하는 것이 필요하다. 마지막 단계에서 스트레스 대처전략은 성별, 학교급별, 기질을 통제된 뒤에도 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 성별과 학교급별 및 기질 외에도 스트레스 대처전략은 청소년의 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적인 기여를 하는 것을 알 수 있다. 또한 스트레스 대처전략 중에서도 정서중심 대처전략 보다는 문제중심 대처전략을 사용하는 것이 심리적 안녕감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 심리적 안녕감에 긍정적 기여를 하는 문제중심 대처전략을 청소년들이 사용할 수 있도록 돕는 것이 무엇보다도 중요하다. 이러한 결과는 청소년의 스트레스 대처방식이 개인의 적응과 안녕감에 영향을 미친다는 결과(Kim & Jo, 2010)와 문제중심 대처전략을 사용하여 적절하게 스트레스를 대처하는 것이 개인의 정신건강에 중요한 요소임을 밝힌 연구결과(Park, 2014)와 같은 맥락에 있다. 다시 말해, 스트레스 상황에서 타인에게 도움을 구하거나 스스로 적극적인 해결책을 모색하여 근본적으로 문제를 해결하는 것이 보다 지속적인 심리적 안녕감을 위한 올바른 방법임을 보여준다. 뿐만 아니라, 스트레스로 인해 경험되는 부정적인 정서를 반사회적인 방법으로 표출하는 정서분출 대처전략의 사용을 자제하는 것이 청소년의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 일상생활에서 부정적 정서를 바람직한 방향으로 표현할 수 있도록 정서분출의 출구를 마련해 주는 것이 청소년의 안녕감 향상을 위해 도움이 될 것이다.

종합하면, 성별, 기질과 스트레스 대처전략이 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미쳤으나, 특히 스트레스 대처전략 중 문제중심 대처전략은 청소년의 심리적 안녕감에 가장 강력한 영향력을 보였다. 따라서 청소년을 대상으로 한 행복증진 교육 및 프로그램 개발 시 청소년이 힘든 상황이나 어려움에 처했을 때 문제중심 대처전략을 사용할 수 있도록 고려하는 것이 더욱 효과적일 것으로 생각된다.

본 연구가 갖는 제한점을 살펴보고 추후연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 서울시에 소재하는

중학교와 인문계 고등학교의 청소년으로 한정되어 전체 인구에서 지역별로 균등하게 표집하지 않았기 때문에 다양한 지역과 학교유형을 대상으로 하는 후속 연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구의 자료는 자기보고식 설문지만을 사용하였기 때문에 응답자가 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향의 영향을 받을 가능성을 고려해 볼 때, 후속연구에서는 이를 보완할 수 있는 질적 연구방법을 통해 자기보고식 설문지의 한계성을 보완할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 요인으로 기질과 스트레스 대처전략만을 살펴보았다. 추후 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 개인 내적, 외적 요인을 고려하여 다양한 요인을 포함시키고, 이들 요인 간 관계를 밝혀보는 것도 의미 있을 것이라 생각된다.

이러한 제한점에도 불구하고 성별과 학교급별 및 기질을 통제된 후에도 스트레스 대처전략이 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구결과는 심리적 안녕감을 위해 개인의 자율적인 노력이 필요함을 말해준다. 개인의 삶에서 선택할 수 없는 것들은 수없이 많이 존재한다. 그러나 개인의 노력으로 변화 가능한 것들도 또한 존재한다. 그러므로 행복한 삶을 위해서는 선택할 수 없는 요인들을 다른 관점에서 보완하고 대처해 나갈 수 있는 능력이 무엇보다 필요하다. 그러한 개인의 노력으로서 스트레스 대처전략은 중요한 의미를 지니고 있으며, 본 연구결과는 이러한 대처전략의 올바른 사용을 향상시켜나가기 위한 교육이 필요함을 제시해주었다. 특히 문제중심 대처전략은 사회적 지지 못지않게 개인적 차원에서 변화 가능한 청소년기의 중요한 내적 역량이다. 그러므로 여러 가지 측면에서 어려움을 경험하는 청소년기의 성공적인 적응을 위해 문제중심 대처전략의 사용은 청소년이 행복해질 수 있는 실제적 방안이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- An, D. H., & Yang, M. H. (2013). *Development and changes in*

- self-directed learning: Types with a potential profile analysis search.* Seoul Education Research Information Service.
- Baek, O. G., & Gim, C. G. (2014). Analysis on the primary of character strength that affects the life satisfaction of university students. *Journal of the Korea Academia Industrial cooperation*, 15(1), 228-236.
- Bak, E. A. (2003). Korean and U.S. female college students: Cross-cultural study of the effect of body-esteem to subjective well-being. *Korean Journal of Psychology: General*, 22(2), 35-56.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 877-891.
- Choi, J. A. (2009). A study on environmental and personal coping resources and coping of Korean adolescents: Examining mediating effects of self-efficacy and gender differences. *Studies on Korean Youth*, 20(4), 301-329.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 331-349.
- Constantino, J. N., Cloninger, C. R., Clarke, A. R., Hashemi, B., & Przybeck, T. (2002). Application of the seven-factor model of personality to early childhood. *Psychiatry Research*, 109(3), 229-243.
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-320.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Dubois, D. L., & Hirsch, B. J. (2000). Self-esteem in early adolescence: From stock character to marquee attraction. *The Journal of Early Adolescence*, 20(1), 5-11.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican American youth: A mixed-methods exploration. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 279-287.
- Fogle, L. M., Huebner, S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373-392.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Garmez, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 213-233). New York: Pergamon Press.
- Greenspoon, P. J., & Saklifske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81-108.
- Ha, S. S. (2012). *The influence of character strengths and temperament on mental health for adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Ham, K. A., Byeon, B. H., & Cheon, S. M. (2011). The relationship between gratitude and psychological well-being in adolescents: The moderating effect of stress coping strategy. *Korea Journal of Counseling*, 12(6), 2163-2176.

- Han, S. C. (2001). The effects of perceived social support and coping strategies on the adolescent's depression and runaway impulsion. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 7(1), 1-21.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Singh, K. (2012). Temperament and happiness in children in India. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 261-274.
- Holder, M. D., & Klassen, A. (2010). Temperament and happiness in children. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 419-439.
- Hong, E., Peng, Y., & Rowell, L. L. (2009). Homework self-regulation: Grade, gender, and achievement-level differences. *Learning and Individual Differences*, 19(2), 269-276.
- Jo, J. H., Kim, K. M., Kim, D. W., & Kim, J. H. (2008). The effect of keeping an appreciation journal on subjective well-being, self-esteem, self-efficacy, gratitude disposition, and physical/mental health. *Discourse* 201, 11(2), 75-101.
- Jun, S. M., & Oh, I. S. (2011). Relations between adolescents' emotion processing type and psychological well-being by gender. *Korea Journal of Counseling*, 12(5), 1737-1752.
- Jung, D. H. (2009). The effects of stress coping on life stress and its related anxiety and depression in university students. *Journal of research in education*, 33, 221-244.
- Jung, H. S. (2008). Analysis of social relation program in youth. *Korean Society for Youth Protection and Guidance*, 12, 61-73.
- Jung, J. Y., & Lim, J. H. (2011). Effects of temperament, family strength and social support on ego-resilience of adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 23(1), 37-51.
- Kim, A. Y., & Lee, M. H. (2008). Structural relationships among adolescents' psychological need satisfaction, depressive tendency, and school adjustment in middle and high school. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 22(2), 423-441.
- Kim, C. J. (2000). *The effect of life position and method to cope with stress of the youth on behavior to adapt and psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul, Korea.
- Kim, J. S., & Jo, H. I. (2010). The mediating effect of stress coping and benefit-finding in the relationship between optimism and psychological well-being: focused on perceived controllability of adverse events. *Korean journal of counseling and psychology*, 22(3), 797-820.
- Kim, K. H. (2013). The effect of temperament/character dimensions for adaptive problem in psychiatric adolescents. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 455-464.
- Kim, K. W., & Kim, S. J. (1996). Relationship among parental rearing attitude, adolescent temperament, and self-differentiation. *Journal of Life Science Research*, 11(1), 237-257.
- Kim, M. S. (2013). The TCI for counseling and correction of delinquency and criminality. *Asian Forum for Corrections*, 7(1), 251-272.
- Kim, S. A., & Min, K. H. (2006). Personality, emotional characteristics, and subjective well-being of individuals who are overwhelmed with their emotions. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 20(3), 45-66.
- Kim, Y., & Hwang, H. J. (2008). A study on the relationship of the child's temperament and psychological variables within the familial environment to behavior problems. *Korean Journal of early childhood education*, 28(3), 23-49.
- Kochenderfer-Ladd, B., & Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization? *Developmental Psychology*, 38(2), 267-278.
- Kwon, J. H., & Lee, E. H. (2006). The effects of impulsivity, parent's child-rearing attitude, parent-adolescent communication, and self-control on adolescent problem behavior. *Studies on Korean Youth*, 17(1), 325-351.
- Kwon, S. W., & Song, I. H. (2011). Cognitive distortions as a moderator on the relationship between educational stress and suicidal ideation among middle school students. *Journal of Adolescent Welfare*, 13(3), 67-92.
- Lee, J. S., & Kim, E. J. (2013). The effects of children's temperament, parent-child communication styles, and

- peer relationships on children's happiness. *Korean Journal of Human Ecology*, 22(5), 433-445.
- Lee, M. R. (1995). Relationships of high school seniors' coping strategies used to handle examination stress with levels of depression: In relationships of additional life event stress. *Journal of the Korean Home Economic Association*, 33(5), 89-98.
- Lee, M. R. (2006). Interaction effects of stress and coping strategies on adolescent depression. *Korean Association of Child Studies*, 27(5), 67-78.
- Lee, T. Y., Song, M. K., & Lee, D. H. (2013). The influence of sensation seeking and self-esteem on peer conformity among theft male adolescents. *Journal of Educational Studies*, 34(1), 141-158.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Rasmussen, H. N. (2003). *Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Marchand, G., & Skinner, E. A. (2007). Motivational dynamics of children's academic help-seeking and concealment. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 65-82.
- Mun, S. W., Han, J. C., Lee, E. J., & Choe, D. W. (1996). Clinical and health psychology division: the development of relations in which a computer-mediated communication. *Korea Psychological Association Annual Conference*. (pp.51-59)
- Park, C. H., & Sim, H. S. (2007). Development of a psychological well-being inventory of adolescents. *Asian journal of education*, 8(4), 111-135.
- Park, S. R., & Kim, K. S. (2012). The relationship among savoring, happiness and optimism of elementary school children. *Korean Journal of Elementary Counseling*, 11(3), 465-484.
- Park, S. Y. (2014). *Relationship between fatigue and perceived stress, depressive mood, stress coping skill*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Putnam, S. P., & Stifter, C. A. (2005). Behavioral approach - inhibition in toddlers: Prediction from infancy, positive and negative affective components, and relations with behavior problems. *Child Development*, 76(1), 212-226.
- Ravert, R. D., Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Weisskirch, R. S., Zamboanga, B. L., Ham, L. S., & Bersamin, M. M. (2013). The association between sensation seeking and well-being among college-attending emerging adults. *Journal of College Student Development*, 54(1), 17-28.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (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.
- Seaton, E. K., Upton, R., Gilbert, A., & Volpe, V. (2014). A moderated mediation model: Racial discrimination, coping strategies, and racial identity among Black adolescents. *Child Development*, 85(3), 882-890.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seo, J. W. (2012). *Path analysis of effects of TA personality characteristics and temperament preservice early childhood teacher on of subjective well-being*. Unpublished doctoral dissertation, Pai Chai University, Daejeon, Korea.
- So, S. S., Kim, H. K., & Kim, C. S. (2011). Comparative study of gender and school grade differences in adolescent health. *Korean Journal of youth studies*, 18(10), 317-340.
- Venning, A., Kettler, L., Zajac, I., Wilson, A., & Elliott, J. (2011). Is hope or mental illness a stronger predictor of mental health? *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(2), 32-39.
- Windle, M., & Lerner, R. M. (1986). Reassessing the dimensions of temperamental individuality across the life span: The

- revised dimensions of temperament survey(DOTS-R).
Journal of Adolescent Research, 1(2), 213-230.
- Yi, J. Y. (2013). *The effect of cognitive emotion regulation and stress coping strategy on psychological well-being of college students: Mediated by social support*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu University, Gyeongbuk, Korea.
- Yoon, M. S., & Choi, J. M. (2011). The influence of parent attachment on psychological well-being in early adolescence: Moderate effect of self-esteem. *Journal of Adolescent Welfare*, 13(2), 55-78.

<국문요약>

본 연구에서는 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 알아보고자 하였다. 연구대상은 서울에 소재한 2개 중학교와 2개 고등학교에 재학 중인 남학생 216명, 여학생 183명, 전체 399명이었다. 첫째, 성별과 학교급별에 따른 청소년의 심리적 안녕감은 유의한 차이가 있었다. 둘째, 청소년의 기질은 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보였는데, 청소년이 활동적, 지속적인 기질일수록, 경직성이 낮을수록 심리적 안녕감은 높게 나타났다. 다음으로 스트레스 대처전략은 심리적 안녕감과 유의한 상관을 보였는데, 청소년들이 문제중심 대처전략의 사용이 많을수록, 정서분출 대처전략과 정서조절 대처전략의 사용이 적을수록 심리적 안녕감은 높았다. 셋째, 청소년의 성별, 학교급별, 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 가장 큰 영향력을 미치는 요인은 문제중심 대처전략이고, 그 다음으로는 활동성, 정서분출 대처전략, 지속성, 성별 순으로 영향을 미쳤다. 특히, 청소년의 스트레스 대처전략은 성별, 학교급별, 기질을 통제한 뒤에도 심리적 안녕감을 의미있게 설명하였다. 이러한 연구결과는 스트레스 대처전략의 올바른 사용을 향상시켜나가기 위한 교육이 필요함을 제시해주었고, 특히 청소년기의 성공적인 적응을 위해 문제중심 대처전략의 사용은 청소년이 행복해질 수 있는 실제적 방안이 될 수 있음을 시사한다.

■ 논문접수일자: 2015년 06월 12일, 논문심사일자: 2015년 06월 15일, 게재확정일자: 2015년 06월 27일