

긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증 : 대학생들 중심으로*

윤민지* †

유성경

한국청소년상담복지개발원

이화여자대학교

본 연구에서는 삶의 만족에 이르는 긍정정서의 인지적 확장효과에 주목하여 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정적 자동적 사고, 의미추구 및 의미발견이 갖는 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 서울, 경기, 충청지역 487명의 대학생을 대상으로 긍정 및 부정정서 척도, 긍정적 자동적 사고 척도, 삶의 의미 척도, 삶에 대한 만족 척도를 포함하는 설문지를 실시하였다. 선행연구를 바탕으로 연구모형과 경쟁모형을 설정하였으며, 구조방정식 모형검증을 통해 모형비교와 매개효과 검증을 하였다. 검증결과 첫째, 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정적 자동적 사고, 의미추구, 의미발견의 완전매개모형인 경쟁모형이 보다 간명하고 적합한 것으로 나타났다. 둘째, 최종구조모형에서 긍정적 자동적 사고는 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계를 유의미하게 매개하였고, 각 변인들이 모두 정적인 관계에 있었다. 셋째, 최종구조모형에서 긍정적 자동적 사고와 의미발견은 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계를 매개하는 반면, 긍정적 자동적 사고와 의미추구는 매개하지 않는 것으로 밝혀졌다. 넷째, 삶에 대한 만족에 대해 의미발견은 정적인 영향력을, 의미추구는 부적인 영향력을 갖는 것으로 확인되었다. 이상의 연구결과를 바탕으로 본 연구가 갖는 시사점과 제한점 및 추후 연구에 대한 제언들에 대해 논의하였다.

*주요어 : 긍정심리학, 긍정정서, 긍정사고, 삶의 의미, 삶에 대한 만족

† 본 연구는 윤민지(2012)의 석사학위논문을 요약한 것임

† † 교신저자(Corresponding Author) : 윤민지, 한국청소년상담복지개발원, (100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61 흥진빌딩 4층 Tel : 02-2250-3197, E-mail : forest4u@kyci.or.kr

일찍이 개인의 건강한 삶과 관련하여 Frankl(1963)은 포로수용소에서 겪은 자신의 경험을 바탕으로 일상의 스트레스 속에서 삶에 대한 만족감을 누리기 위해서는 매 순간 좋은 감정을 느끼며 긍정적으로 사고하고 삶에 대한 의미부여과정이 필요하다고 말한바 있다. 그 동안 기존 심리학 관점의 상담이론은 내담자들이 갖는 문제 증상을 경감시켜 평균수준에 적응할 수 있도록 돕는 것을 목표로 해 왔고(김진영, 고영건, 2009) 주로 개인의 병리적 측면에 집중하여, 강점, 자원, 미덕, 긍정적 가치 등의 일반인이 갖는 긍정적 측면에 거의 주목하지 못하고 인간이해에 대한 불균형을 가져왔다. 이러한 한계를 비판하며 인간의 잠재력 계발과 행복을 추구하고자 하는 심리학의 새로운 패러다임인 긍정심리학이 등장하였다(Seligman, 2002). 긍정심리학 관점의 상담이론은 내담자들이 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 도우며 정신장애와 무관하게 갖고 있는 강점들에 초점을 맞춰 이를 강화하는 것이 주된 목적이며(김진영 등, 2009), Keyes와 Lopez(2002)는 긍정적 정신건강을 정서적, 심리적, 사회적 안녕이라는 세 가지 측면에서 이해, 내담자의 정신건강을 위한 성장 모델을 제시한 바 있다. 특히 정서적 안녕은 내담자의 주관적 행복감을 반영하는 것으로, 삶에 대한 만족, 긍정정서, 부정정서의 세 가지 요소를 포함하고 있어(Diener, Emmon, Larsen, & Griffin, 1985), 개인이 내적으로 건강하고 행복한 삶을 사는 것과 가장 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

삶의 만족과 관련된 기존 연구들을 메타 분석한 결과, 성공이 행복한 삶을 예측하기도 하지만 반대로 삶에 대한 만족을 갖고 긍정적인 정서 경험을 하는 것 역시 결혼, 우정, 수입, 직업수행, 건강과 같은 다양한 영역에서 성공적인 삶을 살 수 있게 하는 결정요인임이 밝혀진 바 있다(Lyumbomirsky, King, & Diener, 2005). 삶에 대한 만족은 주관적 안녕감의 인지적 요소로 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단을 의미하며(권석만, 2008), 자신이 정한 기준에 따라 삶의 질에 대한 전반적인 평가를 하는 과정으로 정의 할 수 있고(Diener, et. al., 1985), 정신건강을 이해하는데 가장 중요한 측정변인으로서(Lightsey & Boyraz, 2011; Pavot & Diener, 2008), 개인의 건강한 적응과 성공적인 인생을 돕는 필수요소이다. 더 나아가 현대 심리학에서는 자신의 삶을 만족스럽게 평가할수록 열정적으로 활동하고, 현실을 예리하게 인식할 수 있으며 적극적으로 사회에 개입하고, 타인의 감정에 민감하게 반응하게 되는 등 삶에 대한 만족이 가져오는 긍정적인 결과에 주목하고 있다(구재선, 2009). 이러한 흐름에서 삶의 만족에 영향을 주는 주요 변인을 찾고, 변인 간 구조적 관계가 어떠한지 검증하여 개인의 건강한 삶을 영위하는데 중요한 삶의 만족을 높이는 시사점을 찾을 수 있을 것으로 기대된다.

최근 또 다른 메타분석 결과 삶의 만족에 영향을 주는 변인 중 강력한 예측변인으로써 긍정정서의 역할이 주목 받아 왔으며 여러 종류의 성공적인 삶에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Lyubomirsky et al., 2005). 긍정정서는 열정적이고, 활동적이고, 민활함을 느끼는 정도를 반영하고 높은 긍정정서는 높은 에너지, 완전한 집중, 즐거운 일 등의 상태를 뜻하며(Watson, Clark, & Tellegen, 1988) 단순히 좋은 감정을 느끼는 것 뿐 아니라 사람들로 하

여름 건강과 안녕감을 유지, 증진하게 하고 삶에 대한 만족에 영향을 주어 인간의 삶의 질을 더욱 풍부하게 하는데 기여하는 것으로 알려져 왔다(Burns, et al., 2008). 부정적 자동적 사고를 고조시킴으로써 인간의 행동을 축소시키고 이를 바탕으로 공격, 도피 등과 같은 구체적인 행동을 하게 하는 부정정서와 달리 긍정정서는 사고와 행동의 레퍼토리를 확장시켜 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원을 축적하는 기능을 하고(권석만, 2008; Fredrickson, 1998, 2000), 사람들이 건강한 상태에 머물 수 있도록 도와주고(Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003), 균형 있는 긍정정서경험은 개인이 성취하고자 하는 목적에 적극적일 수 있도록 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식을 변화시켜 심리적 자원을 촉진시키는 기능을 하며(Elliott & Thrash, 2002; Lyubomirsky, 2001), 주관적 안녕감을 가장 잘 예측하고(이은경, 이기학, 2005), 대학생들의 삶의 만족을 높이며(허재홍, 2011), 높은 생활 만족도를 보고하는 집단의 경우 긍정정서가 삶의 만족수준을 높이는 것으로 나타나(윤숙진, 2008) 긍정정서가 삶의 만족을 직접적으로 예측함을 할 수 있다.

한편으로 긍정정서가 인지기제를 매개로 하여 삶에 대한 만족에 영향을 준다는 정서의 인지적 확장효과에 대한 논의는 Fredrickson(1998, 2001)의 '확장 및 축적 이론(broaden-and-build theory)' 으로부터 시작되었다. 이론에 따르면 긍정정서경험을 통해 확장된 개인의 인지조망은 스트레스 상황에 대한 적응적 대처를 가능케 하고 삶의 여러 영역에서 내적 자원을 축적하게 하여 삶의 만족을 향상시킨다. 후속 연구결과도 이론을 뒷받침한다. 예를 들어 Lent(2004)는 주관적 안녕감에 대한 선행연구를 개관한 논문에서 행복과 관련하여 긍정정서가 자기효능감이나 대처전략과 같은 인지적 변인을 매개로 하여 삶의 만족을 높여줌을 설명하였다. 신아영, 김정호, 김미리혜(2010)의 연구에서도 정서를 보다 명확하게 경험하는 사람일수록 인지조망이 확대되어 보다 적응적인 대처전략을 많이 사용하고 삶의 만족 또한 높다고 보고하였고 개인의 긍정정서경험은 스트레스 상황 속에서 현재 직면한 문제와 부정적 결과에 초점이 제한되기보다 유연한 주의 전환을 통해 대안을 찾고 문제의 전반적인 측면을 바라보게 하며 더 유연한 삶의 목적을 지니게 된다는 것이 밝혀졌다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

이상의 선행연구들은 지속적 긍정정서경험이 긍정적 인지해석을 하도록 도와 삶의 만족을 높여줄 수 있음을 시사하고 있다. 그 동안 정서이론에서 인지를 다룬 학자들은 정서적 상태가 인지적 요소에 의해 결정됨을 설명하며 정서에 미치는 인지의 영향력이 더욱 우세함을 논의했다. Schachter(1964)는 인간이 어떤 정서를 느끼는지는 개인이 상황에 관하여 갖고 있는 모든 정보들을 근거로 인지적으로 해석한 결과라고 설명하였고 Lazarus(1968, 1982)도 인지적 평가이론을 통해 정서가 유발되고, 정서의 결과 강도 또한 인지에 근거한다고 하였으며 개인에게 주어지는 자극을 상세히 알지 못해도 이에 대한 평가과정은 무의식적으로 일어나 자신의 안녕에 관련된 것인지 파악이 가능하다고 주장했다. 이처럼 정서에 미치는 인지의 영향력이 더욱 우세함이 논의되어 왔으나 Fredrickson(1998, 2000)의 긍정정서의 인지적 확장이론과 관련된 선행연구들에서 살펴볼 수 있듯이 긍정정서의 경우 정서가 인지적 기제를

통하여 개인의 심리적 자원을 증진시키고 안녕감을 높이는 중요한 역할을 하고 있음을 가정할 수 있다.

특히, 개인의 삶에 대한 만족감을 높이는데 영향을 주는 관련 인지적 기제로 고려할 수 있는 변인으로 긍정적 자동적 사고와 삶의 의미가 있다. 먼저, 긍정적 자동적 사고란 부정적 자동적 사고의 반대개념으로, 자기자신, 타인(세상), 미래에 대한 긍정적인 평가를 내리게 하는 인지기제로 Heimberg, Acerra와 Holstein(1985)은 긍정적 자동적 사고가 개인의 적응적 기능을 결정짓는 중요한 요소라고 주장하였고(이주영, 김지혜, 2002에서 재인용), Park과 Folkman(1997)은 스트레스 상황을 긍정적 측면에서 바라보고 상황을 재평가하는 긍정적 사고방식이 유용한 대처방식의 하나라고 말하였다. 긍정정서를 자주 느끼는 사람은 긍정적으로 사건을 해석하며 역경과 스트레스에 효과적으로 대처하고 삶에 대한 유연성을 지니게 되고(Lyubomirsky et al., 2005), 긍정사고를 통해 대처 자원을 축적할 수 있기에 삶이 보다 만족스럽다고 느끼며 더 많은 안녕감을 보고하는 것으로 알려졌다(Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009). 인지를 확장하고 심리사회적 자원을 축적하여 스트레스와 역경에 대한 효과적인 대처를 가능케 하며 다시 긍정정서의 재경험을 촉진하여 주관적 안녕감에 영향을 준다고 밝힌 바 있다(Burns et al., 2008).

다음으로 삶의 의미에 대한 선행연구들을 살펴보고자 한다. 의미에 대한 정의는 학자마다 다양하게 내려지고 있는데(Ryff & Singer, 1998; Baumeister, 1991; Maddi, 1970), 여러 논의를 종합하면 의미는 '삶이 의미 있다.'라는 주관적인 느낌으로 삶의 목적, 일관성, 삶의 목표에 대한 틀과 실현, 자기-초월로 구성되고 의미를 발견하고 만들어내며 찾는 과정을 포함한다고 정의할 수 있다(Reker & Fry, 2003). 긍정정서와 삶의 의미 관계에 대한 선행연구들은 긍정정서가 삶의 의미를 추구하고 발견하는 과정을 촉진하여 삶의 만족을 예측할 수 있음을 설명하고 있다. 구체적으로 긍정정서를 많이 느낄수록 삶을 더 의미 있게 지각한다는 결과를 보고하며(King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Reker & Wong, 1988), 즐거움을 느끼는 것은 어떤 활동이 의미 있다고 여기게 되는 것과 관련이 있고(Ryan & Deci, 2001), Reker 등(1998)은 삶의 의미발견은 만족감과 충만함의 긍정적 감정 뒤에 온다고 하였다(조은향, 2009에서 재인용), Fredrickson(2000)은 그녀의 이론을 통해 긍정정서를 경험할 때 삶을 바라보는 조망을 확장되어 삶의 의미발견이 촉진됨을 주장하였다. 더불어 긍정정서는 삶의 목적과 같은 심리적 자원과 삶의 만족을 높이는 역할을 하는 것으로 밝혀졌고(Fredrickson et. al., 2008), 삶에 대한 의미를 부여하거나 촉진시키는 방향으로 인지에 영향을 주어 삶에 대한 만족감을 느끼게 한다(King et al., 2006). 또 다른 연구에서도 인생에 대한 목적을 갖는 것은 개인의 성장을 가능케 하고 정신건강을 증진시키며(Ryff & Singer, 1998), 어려운 상황 속에서 의미를 찾고 발견하는 과정을 겪는 사람일수록 보다 빠르게 역경을 이겨내고 높은 안녕감을 갖는 것으로 나타났다(Davis & Morgan, 2008).

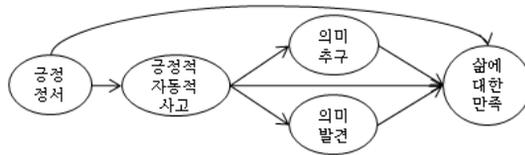
한편 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)는 삶의 의미를 삶에서 의미를 지니고 있다는 주관적 느낌인 의미발견(the presence for meaning)과 의미를 찾고자 하는 욕구와 동기인

의미추구(the search for meaning)로 구분되는 개념으로 설명한 바 있으며, 삶의 의미추구가 의미발견으로 이어지지 않는 경우 오히려 삶에 대한 만족이 낮아질 수 있음을 주장한다. 예를 들어, 정주리와 이기학(2007), Steger 등(2006)은 삶의 의미를 추구할 때 끝내 의미를 발견하지 못하면 오히려 심리적 괴로움이 심화될 수 있다는 가능성을 제기하였고, 삶의 만족도를 떨어뜨리는 것으로 나타났다. 정미영(2009), Samman(2007) 등의 연구에서도 의미를 추구과정은 삶에 대한 만족도를 낮춘다는 결과를 보였다. 이에 대해 연구자들은 삶의 의미를 가지고 있다는 주관적 느낌인 의미발견과 의미를 찾고 싶은 욕구이며 동기인 의미추구는 서로 구분되는 개념으로 의미를 발견하는 과정에 실패할 경우 더 큰 심리적 고통을 가질 수 있다고 설명하고 있다. 이와 반대로 동양문화권에서는 의미추구가 의미발견으로 이어지지 않아도 삶의 만족이 높아지는 결과가 존재한다(심예린, 2010; 원두리, 김교현, 권선중, 2005; Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008). 원두리 등(2005)의 연구에서는 의미추구과정이 우울, 부정정서 등과 부적관계인 한편 삶의 만족, 우호성 같은 긍정적 변인과 정적관계였고, 심미성(2006)과 허지연(2007)의 연구에서도 의미추구과정이 안녕감에 긍정적인 영향을 주었다. 실제로 미국과 일본의 대학생의 의미추구 및 의미발견과 삶의 만족 관계에 대한 연구에서 미국의 경우 의미추구와 삶에 대한 만족은 부적관계로, 일본의 경우 의미추구와 삶에 대한 만족이 정적관계인 것으로 나타났다(Steger et al., 2008).

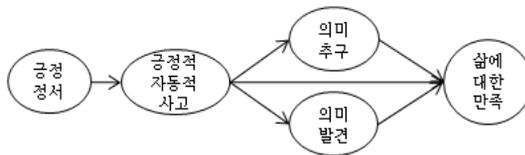
의미추구 및 의미발견 과정에서 보이는 동서양의 차이에 대해 원두리 등(2005)은 연구의 참여자들이 자신의 삶이 의미 있다고 느끼면서도 끊임없이 추구하는 경향이 있어 삶의 의미가 구체적인 목표가 아닌 하루하루 지속적인 노력에 의해 실현되는 것으로 생각하고 있다고 해석하였다. Steger 등(2008)은 문화가 개인의 인지에 주는 영향에 초점을 두어 분석적 인지 특성을 보이는 서구 문화권은 의미발견과 의미추구를 구분하려 하며 상호배타적인 것으로 보는 반면 전체적 인지 특성을 보이는 동양 문화권은 의미발견과 의미추구를 연결된 것으로 인식하며 상호교환적인 것으로 보았다. 즉, 미국과 같은 독립적인 문화에서는 의미추구 과정을 고통스럽다고 느끼며 이 과정에는 의미가 없다고 생각하여 의미를 발견하면 더 이상 찾지 않지만 한국, 일본과 같은 상호의존적 문화에서는 의미를 발견한 후에도 끊임없이 의미를 추구하고 그 속에서 의미를 재발견함으로써 삶의 만족을 느끼는 경향을 보인다고 할 수 있다. 의미추구과정과 삶의 만족 관계는 동서양 문화차이에 기인하여 일치되지 않는 주장이 오가며 결론지어지지 않았기에 본 연구에서는 의미추구와 의미발견과정 각각이 삶에 대한 만족에 어떠한 영향을 주는지 확인하고자 한다.

종합하면 긍정정서는 전반적인 삶을 만족스럽게 평가하게 하는 중요 역할을 함을 알 수 있다. 긍정적 정서경험은 처한 상황을 원하는 방식으로 해석하게끔 도와주어 미래가 밝을 것이고 수렴한 목적을 이루며 달성할 수 있다는 믿음을 주고(Lyubomirsky et al., 2005), 긍정정서를 통해 확장된 사고는 삶에 대한 시야를 넓혀주는 한편 전반적인 인생의 목표를 발견하게 하여 삶의 만족감을 느끼는데 주요한 역할을 한다. 따라서 본 연구는 선행연구를 바탕으로 긍정정서가 삶의 만족에 직접적인 영향력을 갖으며 두 변인의 관계를 긍정적 자동적

사고, 의미추구/발견이 매개할 것으로 가정하고 변인 간 구조적 관계를 통합적으로 검증하고자 연구모형을 설정하였고 Fredrickson(1998, 2000)의 '확장 및 축적 이론'을 검증하기 위한 목적으로 경쟁모형을 설정하였다.



[그림 1] 연구모형



[그림 2] 경쟁모형

방 법

연구 참여자

연구 참여자는 2011년 10월 현재 서울, 경기 및 충청 지역 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 교양 및 기초 전공수업시간을 이용하여 담당교수님과 응답자들의 동의를 얻고 비밀 보장 및 연구에 대한 간략한 설명을 하는 과정을 통해 이루어졌다. 수집된 487부의 질문지 중 다수의 문항을 빠뜨리고 응답하거나 무작위로 응답한 것으로 보이는 질문지를 제외한 총 467부를 분석에 사용하였다. 연구 참여자들의 성별은 남학생 191명(40.9%), 여학생 276명(59.1%)이었으며, 학년은 1학년 42명(9.0%), 2학년 174명(37.3%), 3학년 123명(26.3%), 4학년 128명(27.4%)이었다. 종교는 무교 247명(52.9%), 개신교 126명(27.0%), 천주교 39명(8.4%), 불교 42명(9.0%), 기타(SGI 등) 13명(2.7%)이었고, 평균연령은 21.75세($SD = 2.14$)이었다.

측정도구

긍정 및 부정정서 척도

긍정정서를 측정하기 위해 Watson 등(1988)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 긍정 및 부정정서 척도(The Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)를

이용하였다. 응답자들은 각 문항의 정서를 지난 한 달 동안 얼마나 느꼈는지를 Likert 5점 척도를 사용하여 '전혀 느끼지 않았다'부터 '매우 많이 느꼈다'까지 평정하였다. 본래 PANAS 척도는 긍정정서, 부정정서 각각 10문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 보다 다양하고 정확한 정서측정을 위해 원 PANAS 척도에 Tugade와 Fredrickson(2004)이 추가한 18개의 정서문항(행복한, 만족스러운 등)을 번역-역번역 과정을 거쳐 번안 후 수정하여 이용하였다. 추가 문항의 번역은 미국/한국 두 문화에 익숙한 이중언어자 2인(상담심리 석사과정 수료생과 미국에서 대학과정을 마친 국내 상담심리 석사과정생)이 독립적으로 실시 후 번역본을 비교하여 최종본을 만들고 다시 미국에서 중고등학교 교육과정을 마치고 미국 대학에 재학 중인 학부생 1인과 캐나다에서 대학 과정을 마친 후 국내에서 상담심리를 전공 중인 석사과정생에게 재번역을 요구하였다. 두 역번역본을 연구자가 원척도와 비교 후 일치하지 않는 문항을 역번역자들과 논의한 뒤 최종 역번역본을 만든 후, 상담심리학 전공교수 1인의 검토를 받아 추가 문항을 포함한 PANAS 척도를 완성하였다. 수정본을 사용하여 수집된 자료에 대한 확인적 요인분석 실시 결과 긍정정서 18문항, 부정정서 20문항으로 나뉘어졌다. 수정된 PANAS 척도는 점수가 높을수록 지난 30일간 각각의 정서를 많이 경험하였음을 뜻한다. 대학생을 대상으로 한 Tugade 등(2004)의 연구에서 내적합치도는 긍정정서 .90, 부정정서 .84였으며 본 연구에서는 전체 .86, 긍정정서 .89, 부정정서 .91로 나타났다.

긍정적 사고 척도

긍정적 자동적 사고를 측정하기 위해 Ingram과 Wisnicki(1988)가 개발하고 이주영 등(2002)이 표준화한 한국판 긍정적 사고 질문지(The Automatic Thoughts Questionnaire-Positive, ATQ-P)를 사용하였다. 응답자들은 각 문항의 내용이 지난 30일간 얼마나 자주 떠올랐는지 Likert 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다'부터 '매우 그렇다'까지 평정하였다. 본 척도는 긍정적 일상 기능, 긍정적 자기 평가, 자기에 대한 타인의 평가, 미래에 대한 긍정적 기대의 4요인 구조를 갖고 있고 총 30문항으로 이루어져있다. 척도 점수가 높을수록 응답자가 지난 30일간 긍정적인 사고를 많이 하였음을 뜻한다. 여러 집단을 대상으로 한 이주영 등(2002)의 연구에서 내적합치도는 .96이었고, 본 연구에서는 전체 .91, 하위 요인은 .81-.85로 나타났다.

삶의 의미 척도

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger 등(2006)이 개발하고 원두리 등(2005)이 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 삶의 의미 척도(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ)를 사용하였다. 응답자들은 삶의 목적에 대한 자신의 생각을 Likert 7점 척도를 사용하여 '전혀 아니다'부터 '매우 그렇다'까지 평정하였다. 본 척도는 자기보고식 척도로 의미추구(the search for meaning)와 의미발견(the presence for meaning)의 두 차원으로 총 10문항으로 이루어져있다. 의미추구차원의 점수가 높을수록 의미추구동기가 강함을 뜻하고, 의미발견차원의 점수가

높을수록 자신의 삶에 주관적으로 많은 의미를 부여하고 있음을 뜻한다. 여러 집단을 대상으로 한 Steger 등(2006)의 연구에서 두 하위척도의 내적합치도 범위는 .86-.88이었고, 본 연구에서는 전체 .89, 두 하위척도는 모두 .90이었다.

삶에 대한 만족 척도

삶의 만족을 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발하고 심예린(2010)이 사용한 삶에 대한 만족 척도(The Satisfaction With Life Scale, SWLS)를 사용하였다. 응답자들은 전반적인 자신의 삶에 대해 만족하는 정도를 Likert 7점 척도를 사용하여 '전혀 아니다'부터 '매우 그렇다'까지 평정하였다. 본 척도는 자기보고식척도로 총 5문항으로 구성되어 있다. 척도의 점수가 높을수록 인지적으로 자신의 삶을 보다 만족스럽다고 평가하고 있음을 뜻한다. 대학생들을 대상으로 한 Diener 등(1985)연구와 본 연구의 내적합치도 모두 .87이었다.

자료분석방법

수집한 자료의 분석을 위해 SPSS/WIN 19.0을 사용하여 자료의 기술통계 및 상관분석, 신뢰도분석을 실시하였으며, AMOS 18.0을 이용하여 구조방정식모형(Structural Equation Modeling, SEM)을 시행하였다.

구체적 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 평균과 표준편차를 산출한 후 변인 간 관계를 알아보려고 상관분석을 실시하고 다변량정상성 검증을 위해 왜도, 첨도를 살펴보았다. 둘째, 신뢰도 검증을 통해 각 척도의 신뢰성을 검증하고 단일요인척도 중 18문항으로 이루어져 있는 긍정정서 변인에 대해 문항꾸러미(item parceling)를 제작하고 분석에 사용하였다(서영석, 2010; Russell, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998). 셋째, 구조방정식 모형검증을 통해 연구모형과 경쟁모형의 적합도지수를 평가하고 모형을 비교하였다. 본 연구에서 사용한 적합도지수는 χ^2 과 상대적 지수인 TLI, CFI, 절대적 지수인 RMSEA이다. TLI와 CFI는 최악의 모형에 비해 모형이 얼마나 자료를 잘 설명하는지 보여주는 값으로 .9이상이면 좋은 적합도를 보인다고 간주하고 RMSEA는 절대적 적합도지수로 이론적 모형이 자료와 부합되는 정도로 .05이하일 때 가장 좋은 적합도 .08이하일 때 괜찮은 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도를 나타낸다(홍세희, 2000). 넷째, 최종구조모형 간접경로의 매개효과가 갖는 유의확률 확인을 위한 Sobel검증을 실시하였다. 매개변인이 두 개 이상일 경우 AMOS 프로그램에서 bootstrap 절차를 사용하면 전체 매개효과 및 유의도를 제시할 뿐 개별간접경로 및 유의도 검증 결과를 제시하지 않는 한계가 있다고 주장한 서영석(2010)의 제안에 따라 Sobel검증을 이용하였다. Sobel검증에서 Z값이 1.96보다 크거나 -1.96보다 작은 경우 변인 간 개별경로가 유의하다고 할 수 있다.

결 과

다변량 정상성 검증

구조방정식 모형 검증의 통계적 가정인 자료의 다변량 정상성 검증을 위해 Curran, West, & Finch(1996)의 제안에 따라 측정변수의 정상성을 왜도와 첨도를 통해 살펴보았다. 분석결과 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않아 다변량 정상성이 성립된다고 보았다.

<표 1> 주요 변인의 상관계수와 평균 및 표준편차

(N=467)

	1	2	3	3-1	3-2	4	왜도	첨도
1. 긍정정서	1						-.11	-.09
2. 긍정적 자동적 사고	.55**	1					.06	.30
3. 삶의 의미	.42**	.52**	1				-.39	.10
3-1. 의미추구	.31**	.36**	.80**	1			-.86	1.13
3-2. 의미발견	.39**	.50**	.88**	.42**	1		-.20	-.75
4. 삶에 대한 만족	.43**	.69**	.51**	.32**	.52**	1	-.06	-.64
평균	2.97	3.49	5.06	5.50	4.61	4.17	-	-
표준편차	0.62	0.58	1.04	1.10	1.36	1.24	-	-

** $p < .01$,

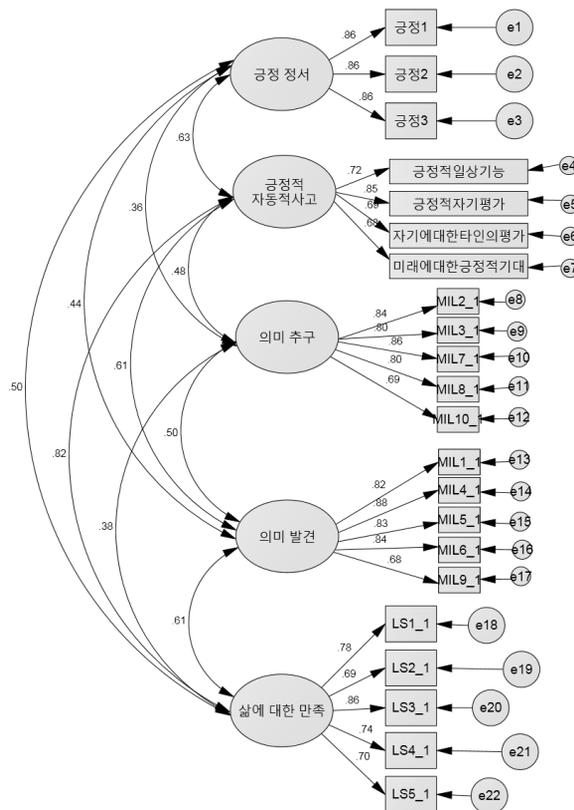
주요 변인의 기술통계치

주요 변인들의 기술통계치를 <표 1>에 제시하였다. <표 1>에 의하면, 변인 간의 관련성은 유의도 수준 .01에서 .31~.88로 다양하게 분포했으며, .4이상으로 상당한 관련성을 보이는 관계는 다음과 같다. 삶에 대한 만족은 긍정정서($r=.43, p<.01$), 삶의 의미($r=.51, p<.01$), 긍정적 자동적 사고($r=.33, p<.01$)와 유의미하였다. 즉, 긍정정서경험이 많을수록, 긍정적으로 사고할수록, 삶의 의미를 추구하고 발견하고자 노력할수록 삶의 만족이 높아지는 경향이 있는 것으로 해석할 수 있다. 의미추구와 의미발견은 유의미한 정적 상관을 보이고 있어($r=.42, p<.01$), 삶의 의미를 찾으려고 노력할수록 의미를 발견하고 확인하려는 경향이 높음을 알 수 있다.

측정모형 검증

먼저, 측정모형 검증을 위해 Rusell 등(1998)의 제안에 따라 문항꾸러미(item parceling)를 제작하였다. 18문항의 단일요인인 긍정정서를 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 요인부하량의 절대값에 따라 순서를 매긴 후 가장 큰 부하량을 지닌 문항을 순서대로 세 꾸러미에 할당하고 모든 꾸러미들이 잠재변수에 대해 동일한 요인부하량(.95~.98)을 갖도록 하였다.

다음으로 구조방정식의 2단계 접근법(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 측정변인들이 잠재변인을 적절히 구인하는지 확인하고 구조모형의 전체 적합도 및 간접경로의 유의도를 검증하였다. 측정모형에 대한 확인적 요인분석 결과 자료의 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 설명하고 있고 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다: $\chi^2(199, N=467) = 674.94, p<.001, TLI=.92, CFI=.93, RMSEA=.07(90\% \text{ 신뢰구간}=.06-.07)$ 측정모형과 각 경로의 표준화계수, 측정변인 간 상관계수를 [그림 3]에 제시하였다.



[그림 3] 측정모형(경로계수 모두 $p<.001$ 수준에서 유의함)

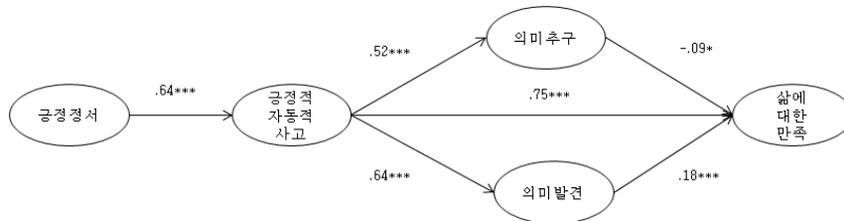
구조모형 검증

긍정정서가 어떤 경로를 거쳐 삶에 대한 만족에 영향을 주는지 살펴보기 위해 연구모형과 경쟁모형에 대한 적합도를 검증하였고 그 결과를 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수

(N=467)								
	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	Δdf	p	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰구간)
연구모형	705.37	202	-	-	.000	.91	.92	.07(.06-.07)
경쟁모형	706.03	203	.66	1	.000	.91	.92	.07(.06-.07)

<표 2>에서 보는 것과 같이 두 모형의 적합도지수는 TLI=.91, CFI=.90으로 .9이상의 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .07(90%) 신뢰구간 .06-.07)로 괜찮은 수준의 적합도를 나타냈다. 서로 내재된 관계에 있는 연구모형과 경쟁모형에 대한 χ^2 차이 검증 결과 두 모형간의 χ^2 차이 값이 .05 수준에서 유의하지 않은 것으로 나타났다: $\Delta\chi^2(1, N=467)=.66, p>.42$ 자료설명에 있어 두 모형의 적합도 차이가 없다는 영가설이 수용되어 보다 간명한 경쟁모형을 최종구조모형으로 채택하고 결과를 각각 <표 3>와 [그림 4]에 제시하였다.



[그림 4] 최종모형의 표준화된 회귀계수(*** $p < .001$, * $p < .05$)

<표 3> 최종 구조모형의 모수추정결과

독립변수	종속변수	비표준화계수	표준화계수	표준오차	t
긍정정서	→ 긍정적자동적사고	.61	.64	.05	11.44***
긍정적자동적사고	→ 의미추구	.15	.52	.01	9.40***
긍정적자동적사고	→ 의미발견	.22	.64	.02	10.28***
긍정적자동적사고	→ 삶에 대한 만족	.26	.75	.03	9.99***
의미추구	→ 삶에 대한 만족	-.10	-.09	.05	-1.99*
의미발견	→ 삶에 대한 만족	.18	.18	.05	3.40***

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

매개효과 검증

최종구조모형의 변인 간 개별 경로에 대한 매개효과 검증을 위해 Sobel검증을 실시했다. 경로 1의 경우 기존 Sobel공식을 이용했으며 경로 2와 3의 경우 기존 공식을 확장시킨 것을 참고하였다. 즉, 경로 1에서 매개효과는 a 효과와 b 효과를 곱한 ab로 정의되고, 경로 2와 3에서 매개효과는 a효과와 b효과를 곱한 abc로 정의된다. 긍정적 자동적 사고, 긍정적 자동적 사고와 의미추구/의미발견의 매개효과 검증을 위해 Z검증을 실시하였다. Z값이 산출된 임계치인 ±1.96에 비교하여 $P < .05$ 수준에서 임계치보다 클 경우 매개효과가 유의함을 의미한다. Sobel 공식을 위해 사용한 공식과 모형 내 매개경로, 간접효과 크기, Z값 등을 아래에 제시하였다.

$$H_0 : abc = 0$$

$$Z_{abc} = \frac{abc}{SE_{abc}} = \frac{abc}{\sqrt{a^2b^2SE_c^2 + a^2c^2SE_b^2 + b^2c^2SE_a^2}}$$

<표 4> 최종 구조모형의 매개효과

경로	경로			간접효과	Sobel Test(Z)
	독립변인	매개변인	종속변인		
1	긍정정서(a) →	긍정적 자동적 사고 (b)→	삶에 대한 만족	.48	11.39***
2	긍정정서(a) →	긍정적 자동적 사고 (b) → 의미추구(c) →	삶에 대한 만족	-.03	-1.78
3	긍정정서(a) →	긍정적 자동적 사고 (b) → 의미발견(c) →	삶에 대한 만족	.21	8.55***

*** $p < .001$

최종 구조모형의 매개효과 검증결과, ‘긍정정서 → 긍정적 자동적 사고 → 삶에 대한 만족 ($Z=11.39, p<.001$)’의 경로 1과 ‘긍정정서 → 긍정적 자동적 사고 → 의미발견 → 삶에 대한 만족($Z=8.55, p<.001$)’의 경로 3에서 모두 매개효과가 유의미한 것으로 나타났고, ‘긍정정서 → 긍정적 자동적 사고 → 의미추구 → 삶에 대한 만족($Z=-1.78, p>.001$)’의 경로 2는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 긍정정서의 인지적 확장효과에 주목하는 최근 연구 흐름에 따라(Cohn, et al., 2009; Fredrickson, 1998, 2001; King et al., 2006; Lent, 2004 등) 긍정심리학의 관점에서 긍정정서와 삶에 대한 만족 간의 관계를 긍정적 자동적 사고, 의미발견과 의미추구가 매개할 것으로 가정하고 이를 구조적으로 검증하고자 했다. 이상의 연구결과를 요약하고 이를 중심

으로 시사점과 한계를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구모형과 경쟁모형 비교 결과 경쟁모형이 보다 간명하고 적합한 것으로 나타나 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정적 자동적 사고, 의미추구, 의미발견의 매개모형이 지지되었다. 또한 연구모형에서 삶의 만족에 대한 긍정정서의 직접경로가 유의미하지 않아 긍정적 자동적 사고, 의미추구 및 의미발견이 긍정정서와 삶의 만족 관계를 완전매개하고 있음을 알 수 있어 긍정정서는 삶의 만족을 직접적으로 설명하기보다 긍정적 자동적 사고와 의미추구 및 의미발견을 통해 간접적으로 설명하고 있음을 보여준다. 최종구조모형은 Fredrickson(1998, 2001)이 주장한 '확장 및 축적 이론'을 지지하며 정서의 인지적 확장효과와 관련된 연구와 맥을 같이 한다. 빈번한 긍정정서 경험은 상황을 긍정적으로 해석하게 해주는 동시에 삶에 대한 시야를 넓혀주고(Lyubomirsky et al., 2005), 긍정적 시각을 통해 대처 자원을 축적하여 삶을 만족스럽게 평가하도록 돕는 한편(Cohn et al., 2009) 긍정정서경험을 통해 얻은 삶의 의미는 그 정도가 클수록 삶의 만족, 행복 등의 경험을 할 수 있게 해 준다(Zika & Chamberlain, 1992). 따라서 본 연구는 긍정정서가 삶의 만족에 이르는 과정에 대한 기존 연구에 긍정적 인지도식과 삶의 의미를 찾고 발견하는 과정이 매개한다는 정보를 제공하여 관련 연구를 축적함으로써 긍정정서의 인지적 확장 효과를 보다 명확히 드러내었다.

둘째, 최종구조모형에서 잠재변인들 간 직접효과와 개별경로의 매개효과 검증결과 먼저 긍정정서, 긍정적 자동적 사고, 삶의 만족 관계에서 긍정적 자동적 사고는 긍정정서와 삶의 관계를 유의미하게 매개하였으며, 각 변인들은 모두 정적인 설명력을 가졌다. 이는 긍정정서 경험을 자주하는 사람일수록 사건을 긍정적으로 해석하고(Lyubomirsky et al., 2005), 균형 있는 긍정정서경험이 개인의 생각과 느끼고 행동하는 방식을 바꾸며(Elliot et al., 2002), 유연하고 긍정적인 의식수준을 갖고 역경에 성공적으로 대처할 수 있게 돕는다(Tugade et al., 2004)는 선행연구들과 같은 맥락이다. 긍정정서경험을 통해 스트레스에 대처할 수 있는 인지적 자원을 축적한 사람일수록 더 높은 삶의 만족 수준을 갖게 되는데(Burns et al., 2008), 이는 긍정적 자동적 사고가 일상에 대한 긍정적 평가 및 해석을 가능하게 하여 개인의 행복 수준을 높이고(Lightsey, 1994), 심리적 안녕감을 높여주는 기능을 하기 때문이다(오화미, 1997). 과거 정서이론에서 인지를 논했던 많은 이론에서는 주로 정서적 상태가 인지적 요소에 의해 결정됨을 주장했으나(Bargh & Ferguson, 2000; Lazarus, 1968, 1982; Schachter, 1964), 근래에는 Fredrickson(1998, 2000)의 이론처럼 정서가 인지에 선행하여, 긍정정서가 인지기제를 확장시켜 축적된 여러 심리적 자원이 개인의 삶의 만족을 향상시키는 데 주목하고 있다. 본 연구 결과는 긍정정서경험이 긍정적 자동적 사고로 이어졌을 때 삶의 만족이 높아짐을 보여주고 있어 인지적 해석을 통해서만 정서를 경험할 수 있다는 선행 연구와 차이가 있다. 따라서 한 개인이 자신의 삶을 보다 만족스럽게 평가하기 위해서는 다양한 긍정정서 경험을 통한 자기 자신, 세상, 미래에 대한 보다 폭넓은 사고함으로써 축적된 자원이 스트레스 상황에서 효과적이고, 적응적인 대처를 도와 긍정정서를 재경험할 수 있도록 해야 한다.

셋째, 최종구조모형에서 긍정적 자동적 사고와 의미발견은 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계를 유의미하게 매개하였고, 의미추구는 두 변인간의 관계를 매개하지 않았다. 즉, 긍정정서는 긍정적 자동적 사고와 의미발견을 통하여 삶에 대한 만족에 간접적으로 영향을 주지만, 긍정적 자동적 사고와 의미추구를 통해서는 삶의 만족에 대한 설명력을 갖지 못함을 뜻한다. 이러한 결과는 긍정정서가 주의와 인지영역을 확장하는 기능을 지니고 있어, 삶에 대한 인지조망이 넓어지기 때문에 긍정정서가 삶의 의미발견과정을 촉진할 수 있다는 Fredrickson (2000)의 주장과 맥을 같이 한다. 긍정정서 경험을 통해 확장된 긍정사고는 스트레스 상황을 긍정적인 측면에서 바라보고 상황을 재평가하도록 돕고(Park, et, al., 1997), 부정적인 사건과 역경 속에서도 좋은 면을 찾으려 하며(김현정 등, 2006), 지각된 고통을 덜어주고 성공적인 대처를 도우며 삶의 의미발견을 이끄는(정주리 등, 2007). 스트레스 상황 속에서 삶의 목적을 발견하는 과정은 우울을 낮추고, 희망을 높이며(Mascaro & Rosen, 2006), 장기적인 안녕감을 예측하고(Folkman & Moskowitz, 2000), 심리적 적응과 성장을 가능케 한다(Park et al., 1997). 따라서 긍정정서경험은 자기 자신과 타인, 미래에 대한 긍정사고를 높이며, 스트레스 상황 속에서 이를 불평하기보다 긍정적인 재해석을 통해 변화시킬 수 없는 현실에 의미를 부여하고, 발견함으로써 삶을 만족스럽게 수용할 수 있도록 도와준다고 할 수 있다.

넷째, 최종구조모형의 직접효과 검증 결과 삶의 만족에 대해 의미발견은 정적 영향을, 의미추구는 부적 영향을 가져 의미발견은 삶의 만족 수준을 높이지만 의미추구는 삶의 만족 수준을 낮추는 것으로 나타났다. 즉, 의미추구가 의미발견으로 이어지지 않으면 오히려 심리적 괴로움이 심화될 수 있다는 주장(정주리 등, 2007)과 의미발견에 실패할 경우 의미를 추구하지 않으려는 사람들에 비해 더 많은 괴로움을 보고하며 적응수준이 좋지 않고(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000), 주관적 안녕감은 실제로 의미를 발견했을 때 가질 수 있으며(정미영, 2009) 의미를 찾는 과정을 고통스럽게 느끼는 서양인의 모습(Steger et al, 2008)과 같은 맥락이다. 반면 동양인의 경우 의미추구과정이 안녕감에 긍정적인 영향을 주고(심미성, 2006; 허지연, 2007), 삶의 만족, 우호성과 같은 긍정적 변인과 정적관계에 있으며(원두리 등, 2005), 의미추구와 의미발견을 연결된 것으로 인식하여 의미발견 후에도 끊임없이 의미를 추구하고자 하는 경향이 있다는 해석(원두리 등, 2005; Steger, et, al., 2008)과 일치하지 않는다. 본 연구의 응답자들은 의미발견의 경우 더 이상 의미를 찾지 않으려하는 경향이 있고 의미추구과정에서 더 큰 어려움을 겪는 서양의 문화적 특성을 많이 갖고 있어 문화적 차이가 크지 않음을 알 수 있다.

본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다. 첫째, 삶의 만족에 영향을 주는 변인으로 주로 정서적 측면에 초점을 맞춰왔던 기존연구와 다르게 긍정적 자동적 사고, 삶의 의미와 같은 인지적 기제가 갖는 영향력을 밝혔다는데 의의가 있다. 후속 연구에서 긍정적 자동적 사고가 어떤 변인의 영향을 받는지와 어떤 경로를 통해 삶의 만족, 안녕감에 영향을 주는지 밝힘으로써 긍정심리학 연구 분야에 중요 시사점을 줄 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구결과는 자신의 삶을 만족스럽다고 평가하기 위해 단순히 긍정정서경험을 하

는 것이 아니라 일상에서 경험하는 좋은 정서가 자신과 세상, 미래에 대한 긍정적 사고로 이어져 삶에 대한 조망의 폭이 넓어지고 삶의 목적을 발견하는 과정이 있어야 함을 알려준다. 이러한 결과는 대학 상담 장면에서 중요 시사점을 제공 할 수 있다. 많은 대학생 내담자들은 등록금, 진로, 취업문제 등 당면한 현실에서 겪는 스트레스를 호소하며 삶에 대한 만족감을 경험하지 못하고 문제에 초점이 맞춰져 삶에 대한 시야가 좁아지는 경험을 한다. d 상담 장면에서 충분한 긍정정서 경험을 갖고 상황에 대한 다양한 측면들을 살펴보아 심리적, 정서적 자원을 축적하여 일상의 스트레스에 대한 유연하고 적응적으로 대처할 수 있도록 도울 수 있다. 궁극적으로는 삶의 목적 발견을 통해 역경 속에서도 인생의 다양한 영역에서 성공할 수 있도록 도울 수 있음을 예상할 수 있다.

셋째, 본 연구의 또 다른 시사점은 삶에 대한 만족을 갖기 위해서는 삶의 의미발견과정이 수반되어야함을 밝혔다는 것이다. 상담장면에서 학업, 취업 실패 등으로 자신의 삶이 무의미하다고 호소하는 내담자들의 경우 좌절과 무기력함에 빠져 아무 것도 시도하지 못함을 발견할 때가 있다. 이러한 내담자들을 만날 때 변화시킬 수 없는 상황들에 매여 이를 불평하는 것을 넘어서서 어려운 상황 속에서 내가 변화시킬 수 있는 것과 그렇지 않은 것을 구분해 보는 과정이 필요하다. 내가 변화시킬 수 없는 상황이라면 억지로 이를 변화시키려는 노력보다 상황을 수용하고 그 안에서 긍정적인 측면들과 의미를 발견하도록 돕는 것이 내담자들의 삶의 만족 증진을 위한 더 나은 방향이 될 수 있을 것이다. 더불어 내담자들이 삶의 의미를 통해 안녕감을 갖기 위해서는 삶의 의미를 찾고자 하는 욕구와 동기가 좌절되지 않고, 궁극적으로 의미의 존재를 확인하는 의미발견 과정으로 이어져야 할 것이다.

마지막으로 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 진술하였다. 첫째, 긍정정서와 관련된 연구에서 문화성향에 따라 다른 종류의 긍정정서경험을 할 수 있다는 주장이 제기되고 있으나(허재홍, 2011; Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000; Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006), 본 연구는 모든 문화권에서 동일한 긍정정서경험을 할 것으로 가정하였다. 따라서 후속 연구에서는 정서 연구의 흐름을 따라 문화성향에 따른 긍정정서경험을 구분하여 각 변인간의 관계를 보다 구체적으로 검증하는 과정이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 긍정정서가 긍정적 자동적 사고에 미치는 영향에만 초점을 두었다는 한계가 있다. 정서와 인지의 관계를 다룬 선행연구에서는 정서와 인지 중 어떤 것이 선행하는가에 대한 논의가 지속되고 있기 때문에 Lightsey 등의(2011) 연구처럼 후속 연구에서 긍정사고가 긍정정서를 통해 삶의 만족에 이르는 모형을 함께 비교 검증해 본다면 국내에서도 정서와 인지의 관계를 명확히 할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 기술통계 결과 의미추구와 삶의 만족은 정적관계에 있었으나 의미추구가 긍정적 자동적 사고 변인과 연구모형 내에 포함되었을 때 의미추구와 삶의 만족은 부적관계로 나타났다. 이는 긍정적 자동적 사고와 삶의 만족의 상관관계가 높은 것에 기인한 것이며 한 변인으로 인해 상관관계의 방향성이 변하는 억제효과의 가능성을 암시한다(Cohen et al., 2003). 후속 연구에서는 긍정적 자동적 사고와 삶의 만족 관계를 다룰 때 상관관계를 고려한 변인

설정을 하여 보다 정확한 연구결과를 얻을 필요성이 있다.

넷째, 본 연구는 종교를 갖고 있는 집단과 그렇지 않은 집단 간의 차이에 초점을 두지 않아 집단 간 비교 검증을 실시하지 않았다. 긍정심리학 분야에서는 종교유무에 따라 다른 결과가 나타날 수 있으므로 후속 연구에서 집단비교를 통해 보다 구체적인 연구 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

다섯째, 본 연구는 긍정정서 경험과 긍정적 자동적 사고의 측정을 한 달로 제한하였다. 향후 다양한 방법과 기준을 토대로 정서경험 및 사고경험을 측정하고 각 변인간의 관계를 명확히 밝힐 필요가 있다.

여섯째, 본 연구는 대학생을 대상으로 하여 얻은 결과이므로 일반화의 어려움이 있다. 후속연구에서 다양한 표본을 통한 구조모형 및 매개효과 검증을 통해 본 연구를 수정 및 확장해 나갈 것을 제안한다.

참고문헌

- 구재선 (2009). 행복은 심리적 자원을 형성하는가. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 23(1), 165-179.
- 권석만 (2008). 긍정심리학 : 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정 심리치료 (positive psychotherapy). 한국심리학회지 : 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영 (2006). 긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지 : 건강, 11(4), 767-784.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지 : 건강, 15(4), 635-652.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 심예린 (2010). 한국판 소명 척도 타당화 : 대학생을 대상으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 오화미 (1997). 긍정적 사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국 심리학회지 : 건강, 10(2), 211-225.
- 윤숙진 (2008). 청소년의 긍정적 정서 및 부정적 정서 수준과 생활만족도간의 관계 연구. 사회과학논총, 15, 205-213.
- 이은경, 이기학 (2005). 우울과 긍정적 정서가 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 신경증과 외향성 척도를 중심으로. 상담학연구, 6(2), 325-338.

- 이주영, 김지혜 (2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국판 긍정적 사고 질문지(Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P)의 표준화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(3), 647-664.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 정미영 (2009). 삶의 의미 발견 과정이 안녕감에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 차이를 중심으로. *한국기독교상담학회지*, 11, 203-228.
- 정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. *상담학연구*, 8(4), 1309-1321.
- 조은향 (2009). 삶의 의미추구와 의미발견 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과 검증. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 허재홍 (2011). 문화성향에 따른 긍정정서 경험빈도가 주관적 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(1), 99-113.
- 허지연 (2007). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감과 관계 : 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bargh, J. A., & Ferguson, M. J. (2000). Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes. *Psychological Bulletin*, 126(6), 925-945.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York : The Guilford press.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44, 360-370.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.

- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24(6), 497-540.
- Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth, and acceptance tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, 53(2), 128-138.
- Diener, E., Emmon, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: approach and avoidance temperations and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(1), 647-654.
- Frankl, V. E. (1963) *Man's Searching for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York : Washington Square. 이시형 역(2005). 파주 : 청아출판사.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating research on positive emotions. *Prevention and Treatment*, 3(7), 1-5.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness mediation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Heimberg, R., Acerra, M. C., & Holstein, A. (1985). Partner similarity mediates interpersonal anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 9(4), 443-453.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898-902.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). In C. R. Snyder & S. J. Lopez(eds), *Toward a science of mental health : Positive directions in diagnosis and interventions. Handbook of Positive Psychology*, 44-59. New York : Oxford University Press.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.

- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*(1), 93-124.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Kaeasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and United States. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 890-903.
- Lazarus, R. S. (1968). Emotions and adaptation : Conceptual and empirical relations. *Nebraska Symposium on Motivation, 16*, 175-266.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist, 37*(9), 1019-1024.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482-509.
- Lightsey, O. R. (1994). "Thinking Positive" as a stress buffer: the Role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41*(3), 325-334.
- Lightsey, O. R, Jr., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science, 43*(3), 203-213.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? : The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(1), 803-855.
- Maddi, S. R. (1970). *The search for meaning. : In M. Page(Ed)*, Nebraska symposium on motivation, 137-186. Lincoln : University of Nebraska Press.
- Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(2), 168-190.
- Park, L. C., & Folkman S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*(2), 115-144.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences, 35*(5), 977-993.

- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process : Toward a theory of personal meaning.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies : A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 18-29.
- 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., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28.
- Samman, E. M. (2007). Psychological and subjective wellbeing: a proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies, Taylor and Francis Journals, 35*(1), 459-486.
- Schachter, S. (1964). In L. Berkowitz(eds), The interaction of cognition and physiological determinants of emotional state. *Adv Experimental Social Psychology, 49-79*. New York : Academic Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(eds), *Handbook of Positive Psychology, 3-9*. New York : Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 80-93.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678.
- 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*(5), 320-333.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346-353.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145.

Positive Affect and Life satisfaction in South Korean College Students : The Mediating Roles of Positive Thought, Search for Meaning, and Presence of Meaning.

Yoon, Min-Jee

Yoo, Sung-Kyung

Korea Youth Counseling
& Welfare Institute

Ewha Womans University

The purpose of the present study was to examine the mediating effect of positive automatic thought, the search and the presence for meaning, in the relation of positive affect and life satisfaction. The subjects in this study were 487 college students. at Seoul, Kyung-gi, and Chung-cheong, South Korea. The questionnaires were composed of the Korean version of the Positive and Negative Affect Schedule, the Automatic Thoughts Questionnaire-Positive, the Meaning In Life Questionnaire and the Satisfaction With Life Scale. 467 valid data were tested by descriptive statistics, correlation analysis, SEM, and Sobel method. The results of data analysis were summarized as follows: First, comparing results of testing the research to competitive model, the competitive model seemed to be more parsimonious and revealed that had better fit indices than the research model. Second, in the competitive model, positive automatic thought significantly mediated the relationship between positive affect and life satisfaction level. Finally, the results showed that the relation between positive affect and life satisfaction was significantly mediated by positive automatic thought and the presence for meaning and was not significantly mediated by positive thought and the search for meaning. Implications and limitations of this study and counseling intervention for college students in Korea were discussed.

Key words : Positive psychology, Positive affect, Positive automatic thought, Meaning in life, Life satisfaction

