

부정적 정서와 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력의 매개효과 연구

최순미¹, 정문경^{2*}

¹한세대학교 대학원 상담학과, ²한세대학교 대학원 상담학과

Mediating Effects of the Distress Tolerance on the Relationship between Negative Emotions and Subjective Well-Being

Soon-Mi Choi¹, Moon-Kyeong Jeong^{2*}

¹Department of Counseling Hansei University, ²Department of Counseling Hansei University

요약 최근 전 세계적으로 긍정적인 삶의 질에 대한 관심이 증대되면서 이와 반대되는 부정적인 심리·정서인 우울, 불안, 스트레스를 겪는 사람들이 증가하고 있다. 특히 청소년기는 아동에서 성인기로 전환하는 시기로 생애주기에 있어서 신체적·심리적 변화가 많은 시기이다. 본 연구는 청소년이 직접적으로 경험하고 있는 개인적 차원과 사회환경적 차원에서 경험하는 스트레스로 인한 부정적 정서와 청소년의 내적 감정을 보호할 수 있는 고통 감내력을 동시에 고려하여 주관적 안녕감에 어떻게 관련되는지를 파악하고자 한다. 본 연구는 서울, 경기지역 소재의 고등학생 362명의 자료를 최종적으로 사용하였으며, 통계프로그램으로는 SPSS 22.0과 AMOS 22.0 을 사용하여 연구 분석하였다. 연구결과, 첫째 청소년의 우울과 불안은 고통 감내력과 주관적 안녕감에 대해 각 변인 간 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 특히 주관적 안녕감과 높은 부적 상관이 있음을 나타냈다. 둘째, 청소년의 우울과 불안은 고통 감내력과 주관적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고통 감내력과 주관적 안녕감 모두에서 우울보다 불안이 직접적으로 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 셋째, 청소년의 우울, 불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스에 노출된 청소년을 돕고, 주관적 안녕감의 증진방안을 제안하기 위한 기초자료를 제공하였다.

Abstract As the interest in the positive quality of life is increasing throughout the world, the number of people who are suffering from negative sentiments, such as depression, anxiety, or stress, is increasing, as well. Especially, the adolescence period is the period of transition from childhood to adulthood and accompanies significant changes in terms of the body and mind alike. The purpose of this study is to examine the negative sentiment of the juveniles, caused by the stress they experience in their social and personal domains and the distress tolerance that can protect the inner feelings of them at the same time, to understand how they are related to the subjective well-being of the juveniles. For this study, the researcher employed the data from 362 high school students from the high schools located in Seoul and Gyeonggi area, which were analyzed using the statistics suites SPSS 22.0 and AMOS 22.0. According to the findings of this study, first, the depression and anxiety of the adolescent population showed a significant relationship for each variable with regard to the distress tolerance and the subjective well-being. Especially, the negative correlation with the subjective well-being was highly significant. Second, the depression and anxiety of the juveniles turned out to influence the distress tolerance and subjective well-being of them in a negative manner. In both distress tolerance and subjective well-being, the influence of anxiety was higher than that of depression. Third, in the relationship between depression, anxiety, and subjective well-being, the distress tolerance turned out to have a mediating effect. Such results of this study provided the basic data for suggesting the strategies to promote the perceived psychological well-being and help the juveniles who are under stress.

Keywords : Juveniles, Depression, Anxiety, Subjective Well-being, Distress Tolerance, Mediating Effect

*Corresponding Author : Jeong, Moon-kyeong(Dept. of Counseling, Hansei Univ.)

Tel: +82-31-450-5318 email: jmoonk509@hansei.ac.kr

Received February 25, 2019

Revised March 25, 2019

Accepted May 3, 2019

Published May 31, 2019

1. 서론

최근 우리 사회 뿐만 아니라 전 세계적으로 웰빙(well-being)과 같은 삶의 질에 대한 관심이 증대되고 있다. 이러한 웰빙과 같은 긍정적인 삶에 대한 관심이 증대되는 것과는 반대로 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 심리적 문제와 정서적 문제를 동시에 겪는 사람들이 증가하고 있다. 특히 청소년기는 아동에서 성인기로 전환하는 시기로 생애주기에 있어서 학습의 비중이 가장 많고, 신체적 변화와 심리적 변화가 많은 시기이며, 이 시기에 개인의 내적과 외적 변화는 더 크게 나타난다[1].

우리나라 청소년의 경우 생애주기에서 기본적으로 요구되는 다양한 역할을 수행하고 변화에 대응하며, 과도한 입시경쟁과 부모 및 교우와의 관계 갈등으로 인해 과도한 스트레스에 노출되어 있으면서 부정적 정서를 경험한다[2]. 이러한 일상적인 스트레스의 원인뿐만 아니라 스트레스에 대한 대처방안이 부적절하여 기존의 정신건강을 더욱 악화시킨다[3].

생애주기상 고등학생들에게는 어느 시기보다 새로운 다양한 역할을 부여받고, 이를 이행하기 위해서 신체적 건강과 심리적 안녕감이 중요하다고 볼 수 있다[4]. 그러나 한국의 청소년들은 다른 국가의 청소년들에 비해서 낮은 주관적 안녕감을 느끼고 있기 때문에[5] 이러한 청소년의 주관적 안녕감을 증진시키기 위해서는 다양한 스트레스에도 불구하고 개인의 부정적 상태를 극복하고 이에 대한 적응성을 높일 수 있는 특성과 능력을 향상시켜 줄 필요가 있다.

청소년 시기의 부정적 정서 및 스트레스 등의 정서적 고통에 대한 경험을 견디는 능력을 고통 감내력이라고 한다[6]. 이러한 고통 감내력은 부정적 정서를 많이 경험하더라도 이에 대해 수용하고, 피하지 않으면서 잘 극복하면 부정적 심리상태(우울과 불안)가 줄어든다고 보았는데, 결국 고통 감내력 증진은 이러한 부정적 심리상태(우울과 불안) 증상을 개선할 수 있고, 회피적 대처를 덜 한다고 볼 수 있다[7]. 즉 다양한 스트레스로 인한 부정적 정서를 많이 경험하는 청소년 시기에 고통 감내력은 그들의 주관적 안녕감 향상을 위해 부정적 정서를 회복할 수 있는 자원이 될 수 있음을 의미한다.

현재까지 안녕감에 대한 연구는 매우 다양하게 이루어져 왔다. 청소년을 대상으로 한 안녕감에 대한 연구는 부분적으로 이루어지고 있으나 주로 청소년의 개인적·환경적 특성에 초점이 맞추어져 있다는 것에 그 한계점이 있다. 청소년의 주관적 안녕감은 다양한 심리적 요인들이 상호작용하여 복

합적으로 나타나기 때문에[8] 청소년의 불안과 우울과 같은 정서와 고통 감내력과 같은 내적자원의 구조적인 영향관계를 파악하는 것은 중요하다고 본다.

따라서 본 연구에서는 청소년 개인이 직면하고 있는 사회적 차원과 환경적 차원에서 경험하게 되는 스트레스인 부정적 정서와 청소년의 내적 감정을 보호할 수 있는 고통 감내력을 동시에 고려하여 주관적 안녕감에 어떻게 관련되는지를 파악하고자 한다. 이는 스트레스에 노출된 청소년을 돕고, 주관적 안녕감의 증진방안을 제안하기 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 이론적 배경

2.1 부정적 정서

부정적 정서는 넓은 의미의 성격적 특성으로 개인의 기분에 부정적인 영향을 주는 것을 의미한다[9]. 부정적 정서 중에서도 개인의 성장과정에서 자연스럽게 나타나며, 건강한 사람들도 흔히 경험할 수 있는 우울은 정서적 상태로 판단할 수 있고, 이러한 우울 수준이 높게 되면 사고, 태도, 지각, 판단, 대인관계 등에 나쁜 영향을 미치게 되며 부정적인 마음의 상태로 고착될 수 있다[10].

특히 청소년의 경우 심리적으로 표현될 수 있는 부정적 정서는 불안과 우울 등의 내적인 증상을 들 수 있는데, 이러한 부정적 정서는 공격적 행동이나 반사회적인 행동으로 표출될 수 있다[11]. 청소년 시기는 미래의 직업이나 진로에 대한 선택, 자아실현 및 환경적인 스트레스 등으로 인하여 분노, 충동과 같은 부정적 정서가 나타날 수 있고, 그 결과로 공격적인 행동이나 우울이 나타날 수 있다고 하였다[12]. 또한 청소년기의 우울증은 정신적으로 취약하거나, 그 시기의 특징적인 심리사회적 스트레스로 인하여 발생한다고 하였다[13].

청소년기의 우울증은 성인기의 우울증보다 더 높은 빈도를 보이고[14], 특히 비행 청소년의 경우 정상적인 청소년들보다 초조, 불안 등의 우울 성향과 체중감소와 불면과 같은 결과를 더 많이 나타낸다고 보고하였다[15]. 이러한 비행 청소년들은 자신의 우울한 기분을 잘 지각하지 못하고 자신의 감정에 대해서 공격적인 행동 혹은 은폐된 형태로 표현한다고 하였다[15]. 뿐만 아니라, 청소년기의 비행에 있어서 가장 잘 설명할 수 있는 변인은 불안 변인으로 나타났고, 정상적인 청소년에 비해 자신이 처한 환경이나 위험에 대해서 더 불안한 성향을 더 많이

가지고 있다고 하였다[16].

따라서 본 연구에서는 청소년의 문제와 관련된 청소년들의 정서에 대한 특성을 파악하는 것은 청소년의 문제를 증재하고 성장발달을 돕는데 의의가 있기 때문에 청소년기의 부정적 정서에 대해서 주목할 필요가 있다고 보았다.

2.2 주관적 안녕감

최근 OECD 국가를 대상으로 청소년 행복지수를 비교한 연구[17]와 김남정과 임영식(2012)의 한·중·일 청소년 행복감 수준을 조사한 결과[5] 대한민국 청소년들의 주관적 안녕감은 낮은 수준임을 확인하였다. 주관적 안녕감은 긍정적인 정서수준이 높고, 부정적인 정서수준이 낮으며, 삶의 만족도가 높은 상태로 정의할 수 있다[18]. 주관적 안녕감에서의 삶의 만족도는 개인이 자신의 삶의 질에 대해서 평가할 때 본인이 설정해 놓은 기준과 비교하여 판단하는 과정으로 삶에 대해서 의식적·인지적인 판단이다[19]. 이러한 주관적 안녕감은 청소년뿐만 아니라 다양한 분야에서 행복감, 심리적 안녕감, 삶의 질 등과 유사한 개념으로 혼용되어 왔다[20].

청소년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면, 청소년 개인의 정서적·심리적 상태 및 가족, 학교 등의 다양한 환경적 요인[21]과 입시위주의 교육환경에서 나타나는 학업에 대한 스트레스가 주요 원인으로 나타났다[22]. 이러한 현상은 청소년들의 학업 스트레스는 진로에 대한 걱정과 불안으로 연결되어 정서적으로 우울감을 경험하게 되고, 이러한 요인들이 주관적 안녕감을 저하시키는 부적 상관관계를 보인다고 하였다[24-25]. 이러한 불안과 우울은 부정적 정서를 의미하는데, Huebner 외(2000)의 연구에서는 우울과 불안이 주관적 안녕감을 저해시키는 요인으로 보고 있으며[25], 박영례와 조성호(2018)의 연구에서는 고통 감내력이 주관적 안녕감을 직접적으로 향상시켜주는 요인임을 밝히고 이러한 고통 감내력은 불안을 견디는 능력을 기반으로 하여 불안과 유의한 부적 상관을 보이고 있음을 밝히고 있다[46].

따라서 고등학교에 재학 중인 청소년은 학업과 진로에 대해 개인의 내적 스트레스와 같은 특정 상황에서 부정적 정서인 불안과 우울을 경험할 가능성이 높으며, 이로 인하여 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다고 볼 수 있다.

2.3 고통 감내력

인간은 사는 동안 다양한 스트레스를 받을 수 있고, 고통은 다양한 스트레스로 인해 부정적인 경험을 수반하는 것을 의미하고[26], 감내력(tolerance)은 불편한 무언가를 양적으로 견디는 능력을 의미한다[6]. 즉, 고통 감내력(Distress Tolerance)은 정서적 고통과 신체적 고통에 직면하였을 때, 이 고통을 경험하면서 기꺼이 견딜 수 있는 개인의 능력으로 정의할 수 있다[27].

정지현(2015)의 연구에서는 고통을 어디에 초점을 맞추는지에 따라 고통 감내력을 다양하다고 보았으나, 정서적·신체적 과정에서 나타나는 고통은 대부분 정서적인 경험을 통해 완화하려는 행동 경향을 가진다고 보았기 때문에 정서적 고통 감내력에 초점을 두었다[7]. 이러한 정서적 고통 감내력은 청소년들이 경험하는 부정적인 정서를 얼마나 수용하는지에 대한 여부, 개인 스스로 고통에 대해서 얼마나 통제 가능한지에 대한 여부, 부정적 정서에 얼마나 주의를 빼앗기는지에 대한 여부, 고통으로 인해 얼마나 기능이 저하되는지에 대한 여부로 이루어져 있다[28].

선행연구에 의하면 부정적인 정서를 의미하는 정서적 경험, 신체적 고통, 감정적 우울 등은 정서적 불편감을 경험하는 상태에도 불구하고 목표를 계속해서 추구하는 행동적 경향을 의미하는 고통 감내력과 부적인 상관이 있음을 확인하였다[6]. 이는 외부의 부정적 정서에 대한 경험이 이루어지게 되면 이를 인내하고 지탱해주는 내적 심리상태는 감소되는 것을 의미한다. 또한 부정적 정서에 대한 분노표현은 고통 감내력과 부적인 상관이 있다고 하였으며, 고통 감내력 수준이 낮은 사람은 부정적 정서 경험에 대해서 매우 민감하여 고통을 이겨내기에 어렵기에 분노와 같은 반응으로 이어짐을 의미한다[29]. 이처럼 고통 감내력은 다양한 부정적인 정서와 연관이 있는 것으로 확인되었고, 예전부터 지속적인 관심을 받아왔지만 연구의 대상으로 자리 잡은 역사는 그리 길지 않아 더 많은 연구가 필요하다고 볼 수 있다[6].

3. 조사설계 및 연구방법

3.1 연구모형 및 연구가설

본 연구의 연구모형은 Fig.1과 같다. 본 연구는 부정적 정서를 의미하는 우울과 불안이 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로[21-25],

이러한 부정적 정서인 우울 및 불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력이 부정적 정서를 낮추어주고 [6,28], 주관적 안녕감과 정적 상관관계가 있으며, 직접적으로 영향을 미친다는 선행연구를 기반으로 하여[46] 고통 감내력에 대해 매개효과를 연구하고자 다음과 같은 가설을 설정하였다.

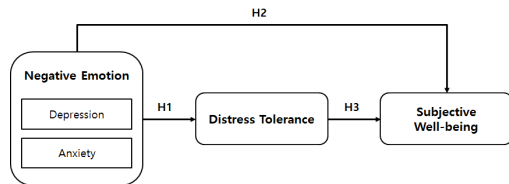


Fig. 1. Research Model

- H1-1. 부정적 정서의 우울은 고통 감내력에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- H1-2. 부정적 정서의 불안은 고통 감내력에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- H2-1. 부정적 정서의 우울은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- H2-2. 부정적 정서의 불안은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- H3. 고통 감내력은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

3.2 자료수집 및 분석방법

본 연구의 대상은 서울·경기지역 소재의 고등학교 청소년으로 선정하였다. 설문조사는 2018년 8월 24일부터 9월 7일까지 2주에 걸쳐 무선 표집을 실시하였다. 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 총 370명을 연구 대상자로 선정하여 연구를 실시하였다. 자료수집은 367(99.2%)부의 설문지가 회수되었고, 자료로 사용하기 어렵다고 판단된 설문지 5부가 제외되어 최종적으로 사용한 설문지는 총 362(97.8%)부이다.

자료 분석을 위해 SPSS Statistics 22.0과 AMOS 22.0 통계프로그램을 사용하였다. 가설검증을 위한 분석 방법으로 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석, 신뢰도분석 상관관계 분석 등을 실시하여 측정항목의 개념타당성, 수렴타당성 및 판별타당성을 확인하였다. 그리고 각 변수의 영향관계를 살펴보기 위하여 구조방정식 모형을 사용하였고, 고통 감내력의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하였다.

3.3 측정도구

3.3.1 부정적 정서

가. 우울

우울 척도는 Kovacs과 Beck(1977)이 성인용 우울척도(BDI)를 8-17세 아동과 청소년에게 실시할 수 있도록 개발한 CDI(Children's Depression Inventory)를 사용하였다[30-31]. CDI는 청소년의 학교생활에 관한 문항들이 포함되어 미국 내의 연구를 통해 신뢰도와 타당도가 입증된 척도이다[11]. 우울 척도는 27개 문항에 대해서 각각 지난 2주일동안 자신의 느낌과 생각을 잘 기술해주는 정도에 대해 0점에서 2점으로 측정하였다. 총점의 범위는 0점에서 54점으로 측정되고, 총점이 높을수록 우울 수준이 높음을 의미하고, 본 연구에서 우울 척도의 신뢰도 계수는 .880으로 나타났다.

나. 불안

불안 척도는 Spielberger 외(1970)가 개발한 STAI(State-trait Anxiety Inventory)를 김정택(1978)이 한국형으로 표준화시킨 척도를 사용하였다[32-33]. 불안 척도는 STAI 중, 개인의 긴장, 걱정, 성향을 나타내는 특성불안척도(STAI-T)만을 반영하여 총 20개의 문항으로 구성하였다. '전혀 그렇지 않다(1)점'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 측정하는 5점 리커트 척도이고, 총점의 범위는 20점에서 100점으로 나타나게 되며, 점수의 합계가 높을수록 불안 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 불안 척도의 신뢰도 계수는 .914로 나타났다.

3.3.2 주관적 안녕감

주관적 안녕감 척도는 Campbell 외(1976)의 주관적 안녕 지표(Index of Well-being)를 류연지(1996)가 변안한 척도를 사용하였다[34-35]. 주관적 안녕감 척도는 개인의 안녕감 정도를 측정하는 9문항과, 자신의 삶에 대한 만족도를 측정하는 1문항으로 총 10문항으로 구성하였다. 주관적 안녕감 척도의 측정은 각 문항에 대해서 각자가 느끼는 보편적인 정서 상태를 형용사 쌍(예: 괴롭다-즐겁다)들을 1점부터 5점으로 배치하여 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하도록 하였다. 각 문항에 대하여 점수를 모두 합한 것이 개인의 주관적 안녕감에 대한 점수가 되고 점수의 합계가 높을수록 주관적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 주관적 안녕감 척도의 신뢰도 계수는 .859로 나타났다.

3.3.3 고통 감내력

고통 감내력 척도는 Simons와 Gaher(2005)[28], 박성아(2010)에서 사용한 척도[36]를 바탕으로 총 15문항으로 구성하였다. 고통 감내력은 정서적 고통에 대한 문항으로 정서적 고통에 대한 감내력, 평가, 조절 등의 내용으로 구성되었고, '전혀 그렇지 않다(1)점'에서 '매우 그렇다(5점)'으로 측정하는 5점 리커트 척도로 측정되었다. 총점은 15점에서 75점으로 나타나게 되고, 총점이 높을수록 정서에 대한 고통 감내력 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 고통 감내력 척도의 신뢰도 계수는 감내력 및 몰두 .866, 평가 .763, 조절 .782 전체 신뢰도 계수는 .900으로 나타났다.

3.4 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자인 고등학교 청소년의 성별 분석 결과 남성 47.8%(173명), 여성 52.2%(189명)로 나타났으며, 학년별로는 고등학교 1학년 36.2%(131명), 고등학교 2학년 31.5%(114명), 고등학교 3학년 32.3%(117명)으로 나타났다.

4. 연구결과

4.1 타당성 및 신뢰도 검증

본 연구의 측정도구인 우울, 불안, 주관적 안녕감, 고통 감내력 요인의 신뢰도와 타당도 분석을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과 연구모형의 적합도는 GFI, AGFI, IFI, CFI가 0.8이상으로 나타났다. RMR은 0.05이하, RMSEA는 0.08 이하로 나타나 적합한 것을 확인하였다. 또한 신뢰도 분석 결과, 우울, 불안, 주관적 안녕감, 고통 감내력의 개념신뢰도인 CR(composite reliability: CR)과 평균분산추출지수인 AVE(average variance extracted: AVE)신뢰도 값이 각각 기준치인 0.7이상, 0.5이상으로 나타나 모든 측정도구에 대한 내적일관성을 확인하였다. <Table 1>과 같이 측정도구의 확인적 요인분석을 실시한 결과 연구모형의 변수에 대한 적합도가 모두 권장수준에 부합하였고, <Table 2>와 같이 요인부하량(λ)의 값이 0.5 미만으로 나타나나 우울5, 우울13, 우울15, 우울17, 우울18, 우울19, 우울23, 불안2, 불안4, 불안5, 불안14, 불안19, 주관적 안녕감5 요인은 제거하였으며, 이후 2차 요인분석 결과 0.514에서 0.978로 나타남으로써 각 요인에 대한 수

렴타당성을 검증하였다.

Table 1. Model fit of Confirmatory Factor Analysis

$\chi^2(p)$	df	RMR	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
1925.890 (p=0.000)	881	.033	.876	.928	.907	.926	.068

*** $p<.001$

Table 2. Confirmatory Factor Analysis Study Model Results

	Path	S.T β	S.E.	t-value	Concept reliability	AVE	Cronb ach's α
Depression	→ depression1	0.648	Fix	-	0.953	0.550	0.880
	→ depression2	0.629	0.113	10.632			
	→ depression3	0.587	0.103	8.479			
	→ depression4	0.563	0.110	9.646			
	→ depression6	0.567	0.121	8.149			
	→ depression7	0.672	0.117	11.249			
	→ depression9	0.576	0.113	9.850			
	→ depression10	0.668	0.119	11.186			
	→ depression11	0.502	0.138	8.705			
	→ depression12	0.568	0.100	8.161			
	→ depression14	0.594	0.133	8.585			
	→ depression16	0.559	0.125	8.027			
	→ depression20	0.593	0.119	10.105			
	→ depression21	0.532	0.113	9.169			
	→ depression22	0.793	0.107	8.565			
Anxiety	→ depression24	0.594	0.116	6.961	0.953	0.582	0.914
	→ depression25	0.554	0.120	9.511			
	→ anxiety1	0.758	Fix	-			
	→ anxiety3	0.702	0.083	13.754			
	→ anxiety6	0.750	0.075	14.834			
	→ anxiety7	0.632	0.078	8.117			
	→ anxiety8	0.516	0.082	9.773			
	→ anxiety9	0.514	0.087	7.771			
	→ anxiety10	0.813	0.070	16.220			
	→ anxiety11	0.548	0.080	10.464			
	→ anxiety12	0.555	0.089	10.608			
	→ anxiety13	0.721	0.071	14.182			
	→ anxiety15	0.732	0.079	14.413			
	→ anxiety16	0.785	0.071	15.593			
	→ anxiety17	0.585	0.084	11.190			
Subjective Well-being	→ anxiety18	0.538	0.088	10.247	0.953	0.693	0.859
	→ anxiety20	0.749	0.086	8.462			
	→ SWB1	0.715	Fix	-			
	→ SWB2	0.813	0.051	19.231			
	→ SWB3	0.749	0.069	13.874			
	→ SWB4	0.748	0.073	13.861			
	→ SWB6	0.718	0.071	13.280			
	→ SWB7	0.756	0.069	13.996			
	→ SWB8	0.857	0.068	15.882			
	→ SWB9	0.696	0.074	12.874			
Distress Tolerance	→ SWB10	0.827	0.066	15.332	0.890	0.736	0.866
	→ sensitivity and commitment	0.776	Fix	-			
	→ evaluation	0.978	0.085	16.433			
	→ control	0.603	0.039	11.973			0.763

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

4.2 상관관계 분석

본 연구는 우울, 불안, 주관적 안녕감, 고통 감내력 간의 관계를 분석하기 위해 상관분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 3>과 같다.

우울, 불안, 주관적 안녕감, 고통 감내력의 상관관계를 분석한 결과 고통 감내력은 우울과 불안에 대해 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났고 설명력은 48.4%, 51.1%로 나타났다. 주관적 안녕감 간의 상관관계도 우울과 불안은 유의미한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 설명력은 69.1%, 72.0%로 나타났다. 또한, 고통 감내력과 주관적 안녕감은 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 설명력은 38.0%로 나타났다. 본 연구의 측정변수들의 상관관계 분석을 통해 다중공선성에 문제가 없고, 각 변수들의 판별타당성을 확보하였다.

Table 3. Correlation

Variables	Depression	Anxiety	Distress Tolerance	Subjective Well-being
Depression	1			
Anxiety	.749**	1		
Distress Tolerance	-.484**	-.511**	1	
Subjective Well-being	-.691**	-.720**	.380**	1

** $p < .01$

4.3 가설검증

본 연구의 연구모형 검증을 위한 적합도를 살펴본 결과는 <Table 4>와 같으며, χ^2 , GFI, AGFI, RMR, NFI, RMSEA 등의 적합도가 권장수준에 부합하였다.

Table 4. Research Model fit

$\chi^2(p)$	df	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI	RMR	RMSEA
1925.890 ($p=0.000$)	881	.903	.877	.934	.908	.927	.918	.042	.072

*** $p < .001$

본 연구의 가설검증을 위한 구조모형 경로계수를 살펴본 결과<Table 5>, 우울은 고통 감내력($\beta = -.348$, $p < .01$)과 주관적 안녕감($\beta = -.351$, $p < .01$)에 부(-)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 불안은 고통 감내력($\beta = -.538$, $p < .01$)과 주관적 안녕감($\beta = -.625$, $p < .01$)에 부(-)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 고통 감내력은 주관적 안녕감($\beta = .356$, $p < .01$)에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5. Validation Results of the Hypothesis

Hypothesis		S.T β	S.E.	C.R.	P	Sig.
Depression	→ Distress Tolerance	-0.348	0.704	-0.233	.000	Sig.
Anxiety	→ Distress Tolerance	-0.538	1.675	-3.402	.000	Sig.
Distress Tolerance	→ Subjective Well-being	0.356	0.010	1.422	.000	Sig.
Depression	→ Subjective Well-being	-0.351	0.291	-2.017	.000	Sig.
Anxiety	→ Subjective Well-being	-0.625	0.135	-6.459	.000	Sig.

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

다음 <Table 6>은 우울·불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력의 매개효과를 검증하기 위한 분석결과이다. 우울·불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력에 대한 간접효과는 $p < .05$ 의 수준에서 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

Table 6. Indirect Effect Analysis of Distress Tolerance

Independent Variable	Dependent variable	Direct effect		Indirect effect		Total effect	
		Path factor	P	path factor	P	Path factor	P
Depression	Subjective Well-being	-0.351	.000	-0.148	.043	-0.499	.000
Anxiety	Subjective Well-being	-0.625	.000	-0.234	.021	-0.859	.000

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

본 연구에서는 우울·불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시[37]한 Sobel-test를 실시하였으며, 분석결과는 다음 <Table 7>과 같다. 고통 감내력에 대한 매개효과는 우울·불안과 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타난 것을 알 수 있다.

Table 7. Sobel-Test Result of Distress Tolerance

Independent Variable	parameter	Sobel-test	
		Z-value	P
Depression	Subjective Well-being	-3.144	.002
Anxiety	Subjective Well-being	-4.237	.000

5. 결론

본 연구는 우울·불안이 고통 감내력을 매개하여 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다.

연구결과는 다음과 같다. 우울·불안은 고통 감내력과 주관적 안녕감에 대해 각 변인 간 유의한 상관관계가 있

는 것으로 나타났으며, 특히 주관적 안녕감과 높은 부적 상관이 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 청소년의 우울·불안은 주관적 안녕감에 의해 더 낮추게 될 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 주관적 안녕감이 높을수록 청소년의 우울·불안은 낮아진다고 볼 수 있으며, 이는 주관적 안녕감이 우울·불안과 상관관계가 높기 때문에 주관적 안녕감에 대한 회복도 가능하다고 볼 수 있다. 이와 비슷하게, 신미 외(2010)의 연구에서도 청소년의 삶의 만족을 높이고 심리적·주관적 안녕감을 높이기 위한 요인으로 우울·불안이 낮아져야 한다고 언급하고 있으며, 상관관계에 대한 분석결과 안녕감과 높은 부적 상관이 있다고 언급하고 있다[38].

다음으로 우울과 불안은 고통 감내력과 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고통 감내력과 주관적 안녕감 모두에서 우울보다 불안이 미치는 영향력이 더 큰 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 청소년의 우울과 불안 중 고통 감내력과 주관적 안녕감을 저해시키는 요인이 불안에 의한 직접적인 작용이 우울보다 크다는 것을 의미하며, 부정적 정서로 인해 스스로에 대한 성장과 변화의 기회를 잃게 되어 결국 정서나 사고 및 표현에 대해 더욱 민감하게 반응하여 비판적이고 자신에 대한 부정적 평가와 대인발안에 영향일 미치게 된다[39]. 따라서 청소년의 부정적 적서인 우울·불안 중 불안에 대한 효과적인 중재방법과 함께 스스로에 대한 방어기제를 높일 수 있는 근본적인 대책 방안과 학교에서 이루어질 수 있는 심리적 향상 프로그램의 마련이 시급하다고 볼 수 있다.

우울·불안과 주관적 안녕감의 관계에서 고통 감내력은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 우울·불안이 주관적 안녕감을 저해시키는 요인으로 작용될 때 개인의 내적·외적 회복을 높일 수 있는 방안으로 고통 감내력을 높게 지각할수록 주관적 안녕감에 대한 회복이 직접적으로 이루어진다는 것을 의미하며, 이는 주관적 안녕감을 회복시킬 수 있는 대처 방안으로 볼 수 있다[40]. 또한 고통 감내력이 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미치고 있음이 확인 되었으며, 이는 청소년의 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 우울·불안을 낮추는 것이 중요하다는 점을 시사해주는 결과라 볼 수 있다. 박영례와 조성호(2018)의 연구에서도 고통 감내력은 주관적 안녕감을 낮출 수 있는 직접적인 변인으로 설명하고 있다[41]. 이와 같은 결과를 통해 청소년의 우울·불안이 높아지면 주관적 안녕감을 떨어뜨리고 스스로의 정서적 고통을 감당할 능력도 낮아져 결국 청소년기에 불안정한

모습의 자아가 형성될 수 밖에 없다고 판단한다. 즉, 이러한 주관적 안녕감을 높여주기 위한 방안으로 본 연구에서 검증된 고통 감내력의 향상 방안이 구체적으로 마련되어야 하며, 청소년 스스로가 우울·불안을 경험할 때 나타나게 되는 심리적 변형은 개인을 둘러싸고 있는 사회와 단절, 분리, 벽 쌓기, 비난 등으로 이어질 수 있으며, 무엇보다도 가장 큰 문제점으로 자신과의 단절이 이루어질 수 있다.

이러한 우울·불안에 의해 나타나는 청소년 현상은 학교생활에서도 찾아볼 수 있다. 최근에 학교현장에서 안타까운 것은 학생들이 신체적·정서적으로 힘들어지면 복통, 두통 등 신체적 아픔을 동반하고 힘든 상황을 회피하려 하며 무기력한 모습을 보인다. 성취적 욕구에 비해 열망은 크기에 자존감은 낮고, 수치심과 미래에 대한 두려움 등 학생들의 정서는 점점 우울·불안과 같은 부정적 정서로 나타나는데 이는 청소년기에 성장 뿐 만 아니라 성인기에 접하게 되는 대인관계에도 적지 않은 영향을 주고 있다[42]. 또한 청소년기에 겪는 현실에서 벌어지는 자신 혹은 자신과 이어져 있는 주변 관계의 어려움 속에서 우울·불안을 겪게 되면, 부정적 정서에 대해 스스로 방법을 찾지 못한 채 가상의 세계로 눈을 돌려 게임 속 새로운 캐릭터로 도피하거나 SNS의 댓글과 페이스북 등의 가상 현실에서 나타나는 표현에 민감해지고 집착하는 모습을 보이기도 한다[43]. 우울과 불안이 나타난다는 것은 스스로의 불편한 마음을 흘려보내지 못하고 잡아두는 것이다. 스스로 방어기제에 의한 회복능력이 마음을 진정 시키고 편안한 상태를 유지하는 것이라고 할 때 고통 감내력은 이러한 개인의 부정적인 내적 상태에서 스스로 감내 및 몰두와 평가, 조절을 통해 자기위로능력이 향상된다고 볼 수 있다. 즉 자신의 정서에 주의를 기울이지 않고 정확하게 인식하지 않을 때 우울·불안이 높아진다는 것은 마음을 진정시키고 달래지 못한다는 것을 의미한다[44]. 이 문제는 현실에서 우울·불안이 있는 청소년들이 내적 상처를 받게 되면 가상공간 혹은 도피처를 찾아 피하게 되지만 또 다시 상처를 주고받을 수 있고 이로 인하여 심리 상태는 더욱 불안해질 수 있다는 것이다.

Hayes 외(2006)는 우울과 불안에 대해 이를 제거하고 피하려고 애쓸 때 오히려 더 증폭되고, 그 속으로 더 휘말리게 되며, 외형적 기질로 변화되어 부정적 심리상태의 행동적 표현으로 나타나게 된다고 하였다[45]. 청소년이 우울과 불안으로 고통스러워하는 동안 성인기로 나아가기 위해 중요한 시점인 청소년기 삶이 옆으로 밀려나지 않게 스스로에 대한 긍정적 기질을 높일 수 있는 방안

과 이를 스스로가 능동적이고 생생하게 끌어안는 것이 필요하다. 이로 인해 우울·불안과 같은 부정적 정서를 회피하지 않고 느끼고 받아들이도록 해야 하며 고통 감내력을 통해 우울 및 불안으로 이어지지 않도록 도와야 한다.

즉, 청소년의 우울과 불안을 낮춰주기 위한 고통 감내력의 향상 방안으로 일반적인 안녕감을 위해 치료적 개입이 필요함을 말해준다.

References

- [1] S. Y. Park, H. J. Lee, "Determinants of subjective well-being among Korean adolescents", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.21, No.2 pp. 73-84, 2013.
- [2] Y. H. Kim, J. H. Yoon, L. J. Kim, "An analysis of ecological factors affecting school-life satisfactions of general high-school boys", *Studies on Korean Youth*, Vol.21, No.2 pp. 177-201, 2010.
- [3] S. Y. Son, "The study on predictors of depression for Korean high school students", *Korean Society for Wellness*, Vol.7, No.1 pp. 97-106, 2012.
- [4] Y. J. Kim, "The Relationship between High School Students' Daily Stress and Self-Regulating Learning", *Korean Society for Wellness*, Vol.7, No.4 pp. 85-94, 2012.
- [5] N. J. Kim, Y. S. Lim, "The Verification of intervening effect of youth activity on the relationship between stress and life satisfaction of adolescents", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.19, No.8 pp. 219-240, 2012.
- [6] J. W. Seo, S. M. Kwon, "Distress tolerance and psychological disorders: A review of the empirical literature", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.34, No.2 pp. 397-427, 2015.
- [7] J. H. Jung, *The relationship between distress tolerance and mental health : the effects of self-reported and behavioral distress tolerance on depression and anxiety*. Master's Thesis, Seoul National University of Korea, pp. 3-7, 2015.
- [8] E. Diener, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, Vol.55, No.1 pp. 34-43, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.34>
- [9] J. Y. Lee, J. H. Kim, "Negative Self-Statements of Depression and Anxiety in Youth: A Validation Study of Korean Negative Affect Self-Statement Questionnaire", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.21, No.4 pp. 871-889, 2002.
- [10] T. E. Joiner Jr, M. S. Alfano, G. I. Metalsky, "Caught in the crossfire: Depression, self-consistency, self-enhancement, and the response of others", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.12, No.2 pp. 113-134, 1993. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.1993.12.2.113>
- [11] Nam Hee Kim, *The relationship between spiritual well-being, stress coping, and depression among youth*. Master's Thesis, Sookmyung University of Korea, pp. 15-19, 2009.
- [12] N. L. Quiggle, J. Garber, W. F. Panak, K. A. Dodge, "Social information processing in aggressive and depressed children", *Child Development*, Vol.63, No.6 pp. 1305-1320, 1992. DOI: <https://doi.org/10.2307/1131557>
- [13] S. L. Kaplan, G. K. Hong, C. Weinhold, "Epidemiology of depressive symptomatology in adolescents", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol.23, No.1 pp. 91-98, 1984. DOI: <https://doi.org/10.1097/00004583-198401000-00013>
- [14] V. J. Schoenbach, C. Z. Garrison, B. H. Kaplan, "Epidemiology of adolescent depression", *Public Health Reviews*, Vol.12, No.2 pp. 159-189, 1984.
- [15] J. J. Conger, A. C. Peterson, *Adolescence and youth: Psychological development in a changing world*. Harper & Row, 1984.
- [16] Y. K. Kwon, *A study on the anxiety and aggregation of delinquent adolescent and non-delinquent adolescent*. Master's Thesis, Catholic Kwandong University of Korea, pp. 14-16, 2003.
- [17] Y. S. Yeom, K. M. Kim, M. R. Lee, J. A. Lee, *Report on the results of the international comparative study on the Korea child-youth happiness index in 2014*. Seoul: Institute for Social Development · Korea Bang Jung Hwan Foundation of Yonsei University, 2014.
- [18] S. M. Kwon, *Positive psychology: Scientific inquiry of happiness*. Seoul: Hakjisa, 2008.
- [19] E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas, "Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life", *Annual Review of Psychology*, Vol.54, No.1 pp. 403-425, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- [20] K. M. Jo, D. N. Lee, "Impact of juvenile stress on subjective well-being", *Journal of Regional Studies*, Vol.22, No.4 pp. 57-74, 2014.
- [21] S. R. Kwak, "A study on life satisfaction of elementary and junior high school students", *Korean journal of sociology of education*, Vol.17, No.1 pp. 1-21, 2007. DOI: <https://doi.org/10.32465/ksocio.2007.17.1.001>
- [22] H. K. Shin, "The relationship of academic stress, negative affectivity, alexithymia, and perceived parenting behavior to somatization in adolescents", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.21, No.1 pp. 171-187, 2002.
- [24] H. S. Adelman, L. Taylor, P. Nelson, "Minors'

- dissatisfaction with their life circumstances", *Child Psychiatry and Human Development*, Vol.20, No.2 pp. 135-147, 1989.
DOI: <https://doi.org/10.1007/bf00711660>
- [25] E. S. Huebner, B. A. Funk III, R. Gilman, "Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports", *Canadian Journal of School Psychology*, Vol.16, No.1 pp. 53-64, 2000.
DOI: <https://doi.org/10.1177/082957350001600104>
- [26] T. M. Leyro, M. J. Zvolensky, A. Bernstein, "Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults", *Psychological Bulletin*, Vol.136, No.4 pp. 576-600, 2010.
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- [27] R. A. Brown, C. W. Lejuez, C. W. Kahler, D. R. Strong, M. J. Zvolensky, "Distress tolerance and early smoking lapse", *Clinical Psychology Review*, Vol.25, No.6 pp. 713-733, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.05.003>
- [28] J. S. Simons, R. M. Gaher, "The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure", *Motivation and Emotion*, Vol.29, No.2 pp. 83-102, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- [29] K. A. Hawkins, R. J. Macatee, W. Guthrie, J. R. Cogle, "Concurrent and prospective relations between distress tolerance, life stressors, and anger", *Cognitive Therapy and Research*, Vol.37, No.3 pp. 434-445, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9487-y>
- [30] M. Kovacs, A. T. Beck, "An empirical-clinical approach toward a definition of childhood depression", *Depression in childhood: Diagnosis, treatment, and conceptual models*, pp. 1-25, 1977.
- [31] J. Y. Shin, *A study on the psychosocial factors affecting of adolescent's depression*. Master's Thesis, Ewha womens' University of Korea, pp. 46-52, 1978.
- [32] C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene, P. R. Vagg, G. A. Jacobs, *State-trait anxiety inventory*. Palo Alto, 1970.
- [33] J. T. Kim, *Relationship between trait anxiety and social performance: Focusing on Spielberger's STAI*. Master's Thesis, Korea University of Korea, pp. 20-23, 1978.
- [34] A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers, *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation, 1976.
- [35] Y. J. Rhu, *The effect of personality and desire level on the main affective well-being*. Master's Thesis, Yeonsei University of Korea, pp. 37-46, 1996.
- [36] S. A. Park, *Fear of emotions and distress tolerance in young adults with borderline personality disorder features*. Master's Thesis, Seoul National University of Korea, pp. 48-59, 2010.
- [37] R. M. Baron, D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6 pp. 1173-1182, 1986.
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- [38] Mi Shin, S. H. Jeon, M. S. Yoo, "A Study on Factors Affecting Life satisfaction and Wellbeing in Youth", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.17 No.9 pp. 131-150, 2010.
- [39] M. S. Yeo, K. J. Oh, "The relationship between negative affectivity, depression, and anxiety: mediational role of experiential avoidance and cognitive reappraisal", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol.12 No.1 pp. 77-95, 2012.
- [40] J. H. Jung, S. M. Kwon, "The relationship between distress tolerance and psychological health: Mediation effects of decentering and avoidant coping", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.32 No.3 pp. 627-647, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.15842/kicp.2013.32.3.009>
- [41] Y. R. Park, S. H. Cho, "The Effect of Distress Tolerance on Subjective Well-Being : Mediating Effect of Experiential Avoidance", *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol.24 No.1 pp. 49-62, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.20406/kics.2018.2.24.1.49>
- [42] Y. R. Woo, C. R. Nho, "Mediating Effects of Sense of Community Solidarity between Emotional and Aggressive Problems and School Adjustments among Adolescents", *Journal of Korean Association of Youth Welfare*, Vol.16 No.2 pp. 203-227, 2014.
- [43] B. N. Kim, "Effect of Smart-phone Addiction on Youth's Sociality Development", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.13 No.4 pp. 208-217, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.5392/jkca.2013.13.04.208>
- [44] S. A. Kim, Jung Ha, "The Mediating Effect of Soothing Ability and Perceived Social Support In The Relation between Object Relation Level and Empathic Ability of Adolescence", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, Vol.26 No.2 pp. 503-526, 2014.
- [45] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, J. Lillis, "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, Vol.44 No.1 pp. 1-25, 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- [46] Y. R. Park, S. H. Cho, "The Effect of Distress Tolerance on Subjective Well-Being : Mediating Effect of Experiential Avoidance", *Korean Psychological Association of Culture and Social Issues*, Vol.24 No.1 pp. 49-62, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.20406/kics.2018.2.24.1.49>

최 순 미(choi, soon mi)

[정회원]



- 2014년 8월 : 인하대학교 상담심리학석사
- 2016년 8월 : 한세대학교 심리치료상담 석사
- 2019년 1월 : 한세대학교 상담학 전공 박사과정 중

〈관심분야〉

성인상담, 청소년 상담, 부부 및 가족상담, 긍정심리학

정 문 경(Jeong, Moon-kyeong)

[정회원]



- 1988년 2월 : 서강대학교 영어영문학과 (문학사)
- 1993년 2월 : 서울대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2012년 8월 : 단국대학교 대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 한세대학교 상담학과 연구전담교수

〈관심분야〉

청소년 상담, 부부 및 가족상담, 긍정심리학