Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 21, No. 12 pp. 790-797, 2020

https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.12.790
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

청소년의 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석

김태형
부산외국어대학교 사회복지학과

The Mediating Effect of Self Esteem between the Adolescent's Health and Satisfaction of life

Kim Tae Hyeong
Dept. of Social Welfare, Busan University of Foreign Studies

요 약 본 연구는 청소년의 주관적 건강이 삶의 만족감에 미치는 영향을 파악하고, 이러한 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 본 연구를 위해 한국아동·청소년패널자료(6차)를 활용하여 분석하였다. 연구의 결과를 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 주요 변수를 살펴보면, 청소년의 주관적 건강은 평균 3.13점으로 보통수준으로 나타났으나, 삶의 만족감 수준과 자아존중감 수준은 각각 2.80, 2.90으로 보통보다 다소 낮은 수준인 것으로 분석되었다. 연구모형의 분석결과, 청소년의 주관적 건강은 삶의 만족감에 영향을 미치며 이러한 관계에서 자아존중감이 부분매개 효과를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 주관적 건강 상태가 높을수록 자아존중감 수준이 높아지며, 높은 자아존중감 수준은 삶의 만족감 수준을 향상시키는 것을 의미한다. 이에 본 연구의 결과를 통해 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 보건 및 심리·정서적 자원을 확인하였다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다. 더불어 본 연구는 청소년 삶의 만족감 향상을 위해 청소년이 인지하는 건강 수준을 높이기 위한 노력과 개인의 심리·정서적 자원의 강화를 위한 보건 및 복지 영역의 다각적인 개입이 필요함을 제언하고자 한다.

Abstract This study aimed to identify the effects of adolescents' self-perceived health on their life satisfaction and verify the mediating effects of the relationship between the two factors. The analysis was conducted using the Korean Children and Youth Panel Study (KCYPS, Ed. 6), and the results are as follows. In terms of the factors, the mean value of the adolescents' self-perceived health was 3.13, which was regarded as a moderate level, while the values of life satisfaction and self-esteem were 2.80 and 2.90, respectively, which were regarded as low levels. An analysis of the study model showed that the adolescents' self-perceived health affected their life satisfaction, and self-esteem played a meditating role in such a relationship. In other words, a higher level of self-perceived health would help improve self-esteem, which would promote a level of life-satisfaction. Therefore, this study has implications that healthcare or psychological/ emotional resources have been identified to influence adolescents' life satisfaction. Furthermore, multidimensional interventions are needed to reinforce the individuals' psychological and develop emotional resources in healthcare or welfare fields. Moreover, efforts are needed to enhance the adolescents' self-perceived health that would affect their life satisfaction.

Keywords : Satisfaction of Life, Self Esteem, Subject Health, Adolescent, Mediating Effect

*Corresponding Author : Kim Tae Hyeong(Busan University of Foreign Studies)
email: sodoi2001@bufs.ac.kr
Received July 22, 2020 Revised October 5, 2020
Accepted December 4, 2020 Published December 31, 2020

1. 서론

청소년기는 성인기로의 준비단계로서 자아개념을 형성하고 사회성을 발달하는데 있어 매우 중요한 시기라 할 수 있다[1]. 특히, 청소년기에 느끼는 풍족한 삶의 질과 평온한 정신건강 상태는 이후 성인기의 삶을 결정하는 요인[2]으로 작용하기 때문에 생애주기적으로 매우 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다.

그러나 이러한 청소년의 삶의 질에 대한 사회적 관심의 필요에도 불구하고 우리나라 청소년의 삶은 그리 행복한 수준이 아니라 할 수 있다. 이는 실제 다양한 통계지표를 통해 이를 확인할 수 있는데, OECD국가들과 비교한 자료를 살펴보면, 우리나라 청소년의 행복감 수준은 그 수준이 가장 낮음을 보고하고 있으며 청소년의 가출 및 자살 충동은 고등학교 학생 4명 중 1명이 느끼고 있고 이에 대한 응답 비율은 해마다 증가하는 추세[3]를 보이고 있어 그 심각성이 점점 높아지고 있음을 경고하고 있다.

이러한 청소년의 낮은 삶의 만족감은 정상적인 행동과 발달에 영향을 미치고[4], 더불어 청소년의 자살, 좌절감, 비행 등 문제 행동을 유발할 수 있으므로 사회적응에 있어 그 의미가 크다고 할 수 있다. 이는 관련 연구들을 통해서도 확인할 수 있는데, 자신의 삶을 긍정적으로 평가하는 사람일수록 생각과 행동의 폭이 넓어지며[5], 좀 더 활동적이고 활력이 넘치는 삶을 사는 것[6]으로 보고되고 있다. 따라서 선행연구를 통해 우리는 삶의 만족감과 같은 긍정적 정서가 청소년의 삶을 보다 발전적으로 변화시킬 수 있으며, 청소년이 더 나은 미래를 준비할 수 있게 함을 예상할 수 있는 것이다. 이에 본 연구는 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 요인을 밝히고자 한다.

우리나라 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 요인에 대해서는 다양한 연구결과들이 제시되고 있다. 특히 긍정심리학에서는 통합이론[7]을 통해 다양한 요인들을 분류하여 영향요인을 설명하고 있다. 통합이론은 개인의 성격적 특성과 삶의 여건 특성 모두 긍정적 정서에 영향을 미친다고 설명하고 있으며, 구체적으로 소득, 결혼상태, 건강 등을 주요 영향요인으로 보고하고 있다. 그 가운데 본 연구는 건강을 독립변수로 설정하여 삶의 만족감과의 관계를 보고자 한다. 현재 코로나로 온 국민이 어려움을 겪고 있는 상황에서 개인의 보건 및 의료 상황과 직결된 건강은 개인의 삶에 매우 중요한 요소로 작용함을 직접 체감하고 있으며, 이러한 건강은 향후 개인의 삶에서 보다 더 중요한 가치로서 여겨질 것임을 짐작해볼 수 다. 이는 청소년의 삶에도 적용될 것이며, 이에 청소년의 건강관련 연구는 의미 있고 필수적이라 할 수 있을 것이다. 실제 연구들을 통해 건강이 삶에 주는 영향을 살펴보면, 건강은 개인이 지향하는 목표달성을 방해하여 삶의 만족감에 부정적인 영향을 주는 것으로 분석되고 있다[7]. 이에 본 연구에서는 건강을 독립변수로 설정하여 삶의 만족감의 관계를 검증하고자 한다.

한편, 건강의 측정은 주관적 평정치와 객관적 평정치로 분류할 수 있으며, 본 연구에서는 주관적 평정치인 건강의 개념을 분석에 활용하고자 한다. 이는 청소년 개인이 인지하는 건강수준을 의미하며, 관련 연구에서 삶의 만족감과 밀접한 관련이 있음을 보고하고 있다[7]. 특히 주관적 건강은 객관적 건강상태라기보다는 건강에 대한 개인의 평가라 할 수 있는데, 오히려 이러한 건강에 대한 주관적 인식이 삶의 만족 또는 행복 등과 밀접한 상관이 있음을 밝히고 있다[7]. 실제 연구들에서도 주관적 건강과 삶의 만감의 관계에서 정(+)적인 효과를 보고하고 있음을 확인할 수 있다[1][8][9][10][11].

본 연구는 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 요인으로 통합이론의 성격특성을 근거로 하여 개인의 심리적 영향요인을 고려하고자 한다. 관련 연구들을 살펴보면, 청소년 개인의 내적 요인 중 삶의 만족감에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 삶의 목표, 자기효능감 등이 보고되고 있다. 그 가운데 자아존중감은 삶의 만족감을 예측하는 매우 강력한 변수[7][11]로 알려져 있다. 자아존중감은 자기 자신에 대한 전반적인 긍정적 평가 등을 의미하는데, 이러한 자아존중감은 긍정적 정서에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 다양한 연구들[12][13][14][15][16]을 통해 확인되고 있다. 이에 본 연구에서는 자아존중감을 통해 삶의 만족감과의 관계를 분석하고자 하며, 더불어 본 연구에서는 자아존중감을 매개변수로 설정하여 분석하고자 한다. 자아존중감은 학교생활 만족도, 학업중단의식, 행복감 등의 다양한 연구에서 매개변수로서 설정되어 분석되고 있다[12][13][15][16]. 이에 본 연구는 관련이론의 고찰과 선행연구를 바탕으로 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계를 분석함에 있어 자아존중감을 매개변수로 분석에 활용하고자 한다.

이와 더불어 본 연구의 독립변수인 건강과 자아존중감의 관계에 대한 연구를 살펴보도록 하겠다. 선행연구들을 통해 살펴보면, 중학생을 대상으로 한 건강증진 프로그램이 자아존중감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고[16]하고 있으며, 건강상의 어려움에 대한 주관적 인식이 청소년의 자아존중감에 부(-)적인 영향을 주는 것

[17][18]으로 설명하고 있다.

한편, 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 요인에 대한 선행연구를 좀 더 살펴보면, 청소년의 경제적 상태 및 가구풍요도가 영향을 미치는 것으로 보고[2][14]되고 있으며, 학업 성적에 대한 만족도[9][14]와 성별[7] 등이 청소년의 삶의 만족감에 영향을 미치는 것으로 설명되고 있다. 이에 본 연구에서는 성별, 청소년의 가구소득, 성적 만족도를 통제변수로 설정하여 분석하고자 한다.

위의 선행연구들과 관련 이론들을 종합해보면, 급격한 신체적, 정신적 변화 등을 경험하는 청소년기는 생애주기에서 매우 중요한 시기이며, 특히 우리나라 청소년들은 삶의 만족감, 행복감 등에 있어 사회적 도움이 필요함을 확인할 수 있다. 이에 우리사회의 청소년들이 삶을 희망적으로 인식하고 바른 성장과 긍정적 삶의 목표 등을 수립할 수 있도록 다양한 영향요인을 검증하고, 이를 통한 개입은 필수적이라 할 수 있을 것이다. 이에 본 연구를 통해 청소년이 성인기를 준비하고 보다 희망적이고 긍정적인 삶을 누릴 수 있도록 하는데 기여할 수 있는 실천적, 정책적 함의를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구가설

본 연구는 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계를 확인하는데 있어 자아존중감의 매개효과를 검증하는데 있다. 이에 대한 연구가설은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 주관적 건강은 자아존중감에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

둘째, 청소년의 주관적 건강은 삶의 만족감에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

셋째, 청소년의 자아존중감은 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계에서 매개효과를 가질 것이다.

2.2 연구모형

본 연구의 목적은 청소년의 주관적 건강이 삶의 만족감에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 확인하는데 있다. 이에 따라 본 연구의 연구모형은 [Fig 1]과 같이 설정하고자 한다.

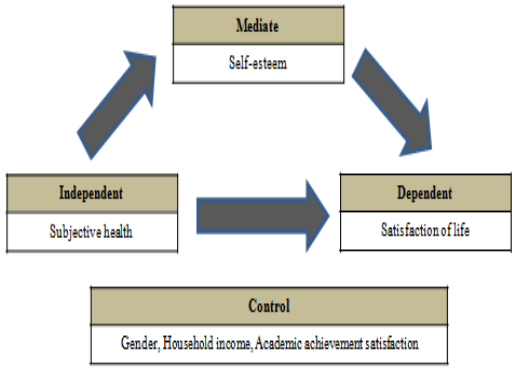

Fig. 1. Research Model

2.3 연구대상 및 자료수집

본 연구의 목적인 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계를 살펴보고 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 한국아동·청소년패널조사(KCYPS) 중 1패널 자료 중 6차 자료를 활용하였다. 한국아동·청소년패널 중1패널 자료는 총 7,071명을 대상으로 2010년부터 2015년까지 매년 추적조사를 실시하여 그 변화과정을 파악하고 있는 특성이 있다.

2.4 측정도구

2.4.1 종속변수

청소년의 삶의 만족감을 측정하기 위해서 한국아동·청소년패널조사(KCYPS)의 삶의 만족도 측정 문항을 활용하였다. 본 문항은 김신영 외(2006)이 작성한 척도를 사용한 것으로, 총 3문항으로 구성되어 있으며, 각 문항을 합산하여 점수가 높을수록 삶의 만족감 정도가 높음을 의미하도록 활용하였다. 삶의 만족도 문항의 신뢰도는 Crobach's α .816으로 나타났다.

2.4.2 독립변수

본 연구의 독립변수인 청소년의 건강은 개인의 건강수준에 대해 물어보는 단 문항으로, 자신의 건강 상태에 대한 주관적인 평가를 의미하는 문항을 활용하였다. 본 문항을 역코딩하여 점수가 높을수록 건강하다고 느끼는 것을 의미한다.

2.4.3 매개변수

본 연구의 매개변수로 활용된 자아존중감 변수는 Rogenberg(1945)의 자아존중감 척도를 번안한 문항을 사용하였다. 이는 고려대학교 부설 행동과학연구소(2000)에서 총 10문항으로 구성하여 번안하였으며, 문항의 신뢰도는 Crobach's α .852로 나타났다.

2.5 분석방법

본 연구에서는 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 분석하고자 한다. 이를 위해 먼저, 기본적인 인구사회학적인 특성을 파악하기 위해 SPSS 24.0을 활용하여 기술통계 분석을 실시하였으며, 연구에서 활용된 주요 변수의 특징 및 관계를 분석하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 마지막으로 연구모형 검증을 위해 Baron & Kenny의 3단계 매개효과 분석을 활용하였다[14]. 이는 1단계에서 독립변수의 매개효과에 대한 영향력을 확인한 후, 2단계에서는 독립변수의 종속변수에 대한 영향을 확인한다. 이후 3단계에서 독립변수와 매개변수를 함께 투입하여 종속변수에 대한 영향력을 확인하게 된다. 분석결과, 독립변수의 직접효과가 유의하면 부분매개효과, 유의하지 않으면 완전매개효과를 가지는 것으로 해석할 수 있다.

3. 연구결과

3.1 인구사회학적 특성

먼저 조사대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 첫째, 성별은 남학생 1,176명(50%), 여학생 1,175명(50%)으로 나타났다. 둘째, 부모의 근로여부를 확인한 결과 부(父)가 근로를 하고 있는 경우가 1,761명(97.9%), 근로를 하고 있지 않은 경우가 38명(2.15)으로 확인되었다. 또한 모(母)가 근로를 하고 있는 경우가 1,269명(69%), 근로를 하고 있지 않은 경우가 570명(31%)로 나타났다. 셋째, 가구소득은 평균 4,818만원으로 확인되었으며 학업 성적에 대한 만족도는 5점 만점에 2.54점으로 보통 보다 낮은 수준으로 인식하고 있는 것으로 분석되었다.

Table 1. Demographic Characteristics

Spec.		N	%
Gender	Male	1,176	50.0
	Female	1,175	50.0
parent(father) work status	Yes	1,761	97.9
	No	38	2.1
parent(mother) work status	Yes	1,269	69.0
	No	570	31.0
Household income	Mean: 4818.38 SD: 2564.17		
Academic achievement satisfaction	Mean: 2.54 SD: .742		

3.2 주요 변수의 특성

본 연구는 주요변수의 특성을 확인하기 위해 기술통계 분석을 통해 평균, 최대값, 최소값, 평균, 표준편차 등을 확인하였다. 주관적 건강의 평균은 5점 만점에 3.23으로 보통 수준으로 확인되었으며, 최소값 1.0, 최대값 4.9으로 분석되었다. 다음으로 삶의 만족감은 평균 2.88로 보통 보다 다소 낮은 수준으로 확인되었으며, 최소값 1.20, 최대값 4.0으로 분석되었다. 마지막으로 자아존중감은 평균 2.92점으로 보통보다 조금 낮은 수준으로 나타났으며, 최소값 1.20, 최대값 4.0으로 분석되었다.

Table 2. Descriptive Statistics

variable	N	Min	Max	M	SD
Subject health	2,056	1.00	4.00	3.23	.59
Satisfaction of life	2,056	1.20	4.00	2.88	.62
Self-esteem	2,056	1.20	4.00	2.92	.46

3.3 주요변수 간 상관관계

본 연구의 주요 변수간 관계를 확인하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 분석결과, 삶의 만족감과 자아존중감은 정(+)적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 삶의 만족감과 주관적 건강도 정(+)적으로 유의미한 관계가 있는 것으로 확인되었다. 더불어 자아존중감과 주관적 건강도 정(+)적으로 유의미한 관계로 분석되었다.

Table 3. Demographic Characteristics

	SL	SE	SH
SL	1		
SE	.608**	1	
SH	.303**	.261**	1

***p<.001 **p<.01 *p<.05
* SH=Subject Health, SL=Satisfaction of life, SE=Self esteem

3.4 연구모형 검증

본 연구의 모형을 검증하기 전 독립변수들 간의 다중공선성을 검증하기 위해 분산팽창계수(Variation Inflation Factor: VIF)를 확인하였다. 분석 결과, 모든 변수의 VIF 계수가 2.5를 넘지 않아 다중공선성에는 문제가 없는 것[15]으로 확인되었다.

연구모형 검증 위해 Baron & Kenny의 매개효과 분석방법을 사용하여 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하였다.

1단계 분석에서는 청소년의 주관적 건강을 독립변수로, 매개변수인 자아존중감을 종속변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 독립변수와 통제변수가 자아존중감의 변량(Variance)을 16.2% 설명해주는 것으로 분석되었으며, 통제변수인 성적만족도(β=.073, p<.001)와 독립변수인 주관적 건강(β=.082, p<.001)이 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 청소년이 지각하는 건강 수준이 높아질수록 자아존중감이 높아짐을 알 수 있다. 이에 매개효과 검증의 첫 단계가 충족되었음을 확인할 수 있다. 구체적인 내용은 〈표 4〉에 제시하고자 한다.

Table 4. Result of Multiple Regression Analysis: Subjective Health and Self esteem

variable		step 1	
		β	t
Control	gender	.027	.022
	household income	-.010	.020
	academic achievement satisfaction	.073	.006***
Independent	subjective health	.082	.008***
R^2		.162	
Adj R^2		.160	
F		70.432***	

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

다음으로 2단계 분석에서는 청소년의 주관적 건강을 독립변수로, 삶의 만족감을 종속변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 독립변수와 통제변수가 삶의 만족감의 변량(Variance)을 17.3% 설명해주는 것으로 분석되었으며, 통제변수인 성별(β=.067, p<.05), 성적만족도(β=.073, p<.001)과 독립변수인 주관적 건강(β=.115, p<.001)이 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 청소년이 지각하는 건강 수준이 높아질수록 삶의 만족감이 높아짐을 알 수 있다. 구체적인 내용은 〈표 5〉에 제시하고자 한다.

Table 5. Result of Multiple Regression Analysis: Subjective Health and Quality of Life

variable		step 1	
		β	t
Control	gender	.027	.022
	household income	-.010	.020
	academic achievement satisfaction	.073	.006***
Independent	subjective health	.082	.008***
R^2		.162	
Adj R^2		.160	
F		70.432***	

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

마지막 3단계에서는 청소년의 주관적 건강과 매개변수인 자아존중감을 독립변수로, 삶의 만족감을 종속변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 독립변수와 통제변수가 종속변수인 삶의 만족감의 변량을 약 42.3% 정도 설명해주는 것으로 확인되었다. 또한 매개변수인 자아존중감(β=.736, p<.001)이 삶의 만족감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 또한 독립변수인 주관적 건강(β=.054, p<.001)도 삶의 만족감에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 청소년의 주관적 건강수준이 높아질수록 삶의 만족감이 높아지고, 매개변수인 자아존중감이 높아질수록 삶의 만족감 수준이 높아짐을 알 수 있다. 따라서 자아존중감은 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감 사이에서 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 더불어 통제변수 중에서는 성적만족도(β=.046, p<.001)가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 즉, 성적에 대한 만족도가 높을수록 삶의 만족감이 높아진다는 것이다. 분석에 대한 구체적인 내용은 〈표 6〉에 제시하고자 한다.

Table 6. Result of Multiple Regression Analysis: Subjective Health and Self esteem and Quality of Life

variable		step 3	
		β	t
Control	gender	.047	.025
	household income	-.001	.022
	academic achievement satisfaction	.046	.007***
Independent	subjective health	.054	.009***
Mediate	self esteem	.736	.029***
R^2		.423	
Adj R^2		.421	
F		213.771***	

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

3.5 Sobel 검증

앞에서 살펴보았듯이 자아존중감은 주관적 건강과 삶의 만족감 간의 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이에 본 연구는 매개효과의 통계적 유의성 확인을 위해 Sobel 검증을 통해 확인하였다. Sobel 검증 결과, 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감은 Z값이 9.504로 나타타, p<.001에서 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 분석되었다. 분석에 대한 구체적인 내용은 〈표 7〉에 제시하고자 한다.

Table 7. Result of Sobel Test

pathway	Z	p
Subjective health -> Self esteem -> Satisfaction of life	9.504	.000

4. 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 주관적 건강이 자아존중감을 매개로 하여 삶의 만족감에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 이에 한국아동·청소년패널조사(KCYPS) 중 1패널 자료 중 6차 자료를 활용하여 분석하였다. 본 연구결과와 제언은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족도는 정(+)적인 관계로 확인되었으며, 이는 청소년이 건강하다고 느낄수록 삶의 만족감이 높은 것을 의미한다. 이는 청소년의 건강이 삶의 만족감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구[7]의 결과와 일치하며, 청소년의 건강이 청소년의 복지수준을 높인다는 주장을 뒷받침 하는 것이라 할 수 있다. 자신이 건강하다고 느끼는 건강에 대한 인지수준은 청소년의 삶의 만족감 향상에 의미하는 바가 크다고 할 수 있다. 특히 우리나라의 고등학교 시기의 청소년들은 대학 입시를 위해 대부분의 시간을 학교, 학원 등에서 시간을 보내고 있으며 이로 인해 수면시간 부족, 불규칙한 식사 시간, 스트레스로 인한 소화 장애 등의 문제를 겪고 있다. 이러한 생활환경에서 신체적·정서적으로 불편한 느낌을 받게 되며 건강하지 못하다고 인지하게 되는 것이다. 이에 청소년들이 보다 건강하게 생활하기 위해 제도적, 실천적 장치가 마련될 필요가 있다. 즉, 청소년을 대상으로 청소년 건강교실 등의 프로그램을 정규화하고, 이를 통한 청소년의 체력 증진, 식습관 개선, 신체활동 참여를 통한 성장, 정신건강 관리가 이루어져야 할 것이다. 또한 청소년의 삶의 만족도 향상을 위한 건강관리 교육 프로그램 개발 지원, 건강과 심리적 변인에 대한 연구 지원 등을 통한 청소년 신체적·정신적 건강의 수준 제고가 필요할 것이다.

둘째, 청소년의 주관적 건강과 자아존중감은 정(+)적인 상관관계로 확인되었으며, 이는 청소년이 건강하다고 느낄수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이는 청소년의 건강이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행형구[2][14]와 일치하는 것이다. 개인의 자기 자신에 대한 평가로서의 자아존중감은 건강한 자아를 형성해야 하는 청소년 시기에는 매우 중요한 변수라 할 수 있다. 특히, 자아존중감은 개인의 사회적 역항 등을 결정하는데 중심이 되기에 건강한 자아존중감 형성은 매우 가치 있는 과업이라 할 수 있다. 따라서 청소년의 건강을 향상시킬 수 있는 교육과 신체활동 프로그램을 통해 자아존중감을 향상시켜야 할 것이다. 이를 위해 스포츠 및 신체활동을 기반으로 한 청소년 활동 프로그램, 체력의 중요성 등을 교육할 수 있는 교육프로그램, 팀 체육활동 등을 통해 청소년의 자아존중감을 강화시키기 위한 시도가 필요할 것이다.

셋째, 청소년의 주관적 건강은 삶의 만족감에 직접적으로 영향을 미치며, 더불어 자아존중감을 통해 삶의 만족감에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 주관적 건강과 삶의 만족감의 관계에서 자아존중감이 부분매개효과를 보임을 의미하는 것이다. 즉, 청소년의 주관적 건강이 높은 경우 삶의 만족도도 높아질 뿐만 아니라 자아존중감에도 정(+)적인 영향을 미치며 이를 통해 삶의 만족감도 높아짐을 알 수 있다. 연구결과를 통해 우리는 청소년의 건강 수준의 제고를 통해 개인

이 인지하는 삶을 더욱 가치 있고 활력 있게 만들 수 있으며, 청소년의 건강한 자아상을 가질 수 있음을 확인했다고 할 수 있다. 따라서 지역사회 청소년 활동과 관련된 기관, 학교 등 교육 기관에 청소년 건강에 대한 프로그램 및 교육[15]을 실질적으로 실시하고, 정기적으로 청소년의 신체적·정신적 건강 상태에 대한 측정과 진단 등을 통해 다양한 스트레스 상황이 발생하는 청소년기를 건강하고 행복하게 보낼 수 있도록 자아존중감 증진 프로그램도 진행이 되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계점 및 후속연구에 대한 제언을 정리하자면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 측정하고 있는 '건강'변수는 개인의 주관적 인지에 바탕을 둔 단문항으로 이루어지고 있다. 이에 보다 세밀하고 구체적인 측정을 통한 분석이 이루어져야 할 것이다. 둘째, 2차 자료의 활용으로 인한 삶의 만족감 측정 문항 사용의 한계가 발생하였다. 보다 타당성이 확보된 측정도구의 사용이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 횡단연구로 진행이 되었으나, 청소년기 전반에 걸쳐 건강과 심리적 변인과의 관계를 보는 종단연구가 필요하겠다. 특히, 청소년의 건강은 중학교에서 고등학교시기 동안 변화함을 짐작할 수 있으며, 이를 반영하여 시간의 변화에 따라 건강과 심리적 변인 간의 관계를 보다 정확하고 세밀하게 분석하는 연구가 추후 진행되어야 할 것이다.

References

[1] T. H. Kim, "Influence of Relational Characteristics and Activity Participation of Adolescents on Subject Well-Being: focusing on the mediating effect of ego-resilience", *Forum for youth culture*, Vol.0, No.62, pp.81-119, 2020.
DOI: http://doi.org/10.17854/ffyc.2020.04.62.81

[2] J. Y. Park, Y. J. Shin, J. Y. Kinm, "The Effects of Participation in Health Excercise Program on Fitness, Self-esteem and Happiness for Adolescents", *The Korea Journal of Sports Science,* Vol.21, No.3, pp.433-442, 2012.

[3] J. I. Park, C, U, Park, S, H, Jung, Y, S, Youm, "Collection of Korean Child Well-Being Index and Its International Comparison with other OECD Countries" *Korean journal of Sociology,* Vol.44, No.2, pp.121-154, 2010.

[4] Y. M. Kim, "Relationships between Neighborhood Characteristics and Adolescent Psychological Maladaptation: Mediating Effects of Family Process and Gender Group Differences", *Korea Journal of youth studies*, Vol.18, No.11, pp.209-237, 2011.

[5] Fredrickson, Barbara L. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." *American psychologist* Vol.56, No.3, 2001.
DOI: http://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218.

[6] S. Lyubomirsky, L. King, and E. Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin,* vol.131, no.6, pp.803-855, 2005.
DOI: http://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803.

[7] S. M. Kwon, Positive Psychology, Hakjisa, p.622, 2015, pp.120-130

[8] M. S. Lee, "The Differential Influences of Health, Social-support, and Future-expectation on Korean Young People's Subjective Happiness and Emotional Well-being", *Korea Journal of youth studies,* Vol.22, No.7, pp.179-199, 2015.

[9] S. B. Shin, "Analysis of the Determinants of Happiness in Korean Adolescents", *Institute For Humanities and Social Sciences,* Vol.17, No.3, pp.135-184, 2016.
DOI: http://doi.org/10.15818/ihss.2016.17.3.135

[10] S. Kim, "Effect of Physical Self-Conception on Psychological Happiness in Nursing College Students", Asia-pacific Journal of Multimedia services convergent with Art, *Humanities, and Sociology,* vol.7, no.11, pp.495-505, 2017.
DOI: http://doi.org/10.14257/ajmahs.2017.11.17.

[11] Diener. E., & Lucas. R. "Personality and subjective well-being In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology,* pp.213-239.

[12] J. M. Ra,, S. J. Park, K. J. Lee, "The Influence of Adolescents' School Satisfaction on Happiness via Adolescents' Self-esteem", *Humanities and Social Sciences,* no.55, pp.5-25, 2017.
DOI: http://doi.org/10.17939/HUSHSS.2017..55.001.

[13] K. M.. Lee, K. H. Yang and N. Lee, "The Effect of Risk Factors and Protection Factors of Adolescents on their Academic Interruption Consciousness: The Mediation Effect of Self-esteem and Happiness", *Korean Academy Welfare Counseling,* Vol.7, No.1, pp.105-132. 2018.
DOI: http://doi.org/10.20497/jwce.2018.7.1.105.

[14] T. H. Kim, "A study on the Effect of Family Affluence on Happiness : The analysis of the Mediating effect of Self-rated *Health", Journal of the Korea Academia-Industrial,* Vol.16, No.3, pp.1692-1698, 2015.
DOI: http://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.3.1692.

[15] J. M. Kim, S. J. Song, "The influence of Youth Activity Satisfaction on Subjective Happiness: Focused on Mediating Effect of Self-Esteem", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.17, No.20, pp.359-373, 2017.

[16] S. Y. Lee, "The Effects of Experience of Youth

Activities during High School Years on Subjective Happiness of College Students : Mediating effect of self-esteem", *Studies on Korean Youth Activity,* Vol.5. No.3. pp. 117~134. 2019.

[17] P. M. Kim., Y. H. Kim, "An effect of self-perception toward health-related problem on the self-esteem of youth: Focusing on the moderating effect of ego-resilience", *Korea Youth Research Association,* Vol.20, No.10, pp.143-167, 2013.

[18] D. Y. Kim, "The Effect of Nutrition Situation on Physical Fitness related Health and Self-Esteem", *Journal of Sport Science Research,* Vol.15, pp.49-58.

김 태 형(Kim Tae Hyeong) [정회원]

- 2010년 2월 : 연세대학교 사회복지전문대학원(사회복지학 석사)
- 2019년 2월 : 연세대학교 사회복지전문대학원(사회복지학 박사)
- 2009년 2월 ~ 2010년 2월 : 서울성모병원 호스피스센터 사회복지사
- 2020년 9월 ~ 현재 : 부산외국어대학교 사회복지학과 교수

〈관심분야〉
보건 및 의료사회복지, 청소년, 정신건강, 호스피스