

초등학교 남녀 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성이 행복감에 미치는 영향

Effects of Elementary School Children's Daily Hassles and Self-Resilience on their Happiness

신혜영 · 김지현*

한양사이버대학교 아동학과 교수

Shin, Hae Young · Kim, Jihyun*

Dept. of Child Studies and Education, Hanyang Cyber University

Abstract

The purpose of this study was to explore the impact of daily hassles and self-resilience on children's happiness. Overall, there were 129(61 boys, 68 girls/77 4th graders, 52 5th graders) subjects from one elementary school in Seoul. Instruments included the Children's Daily Hassles(Kim & Park, 2006), the Resilience Scale for Children(RSC: Ju & Lee, 2007), and the Happiness Scale(Cho et al., 2009). The data were analyzed with descriptive statistics, t-test, and F-test using the SPSS 23.0 software program. The major results are as follows: According to the analysis of the general tendency of measurement variables, the sex difference was one of the factors in defining children's happiness: girls were happier than boys. Therefore, in the subsequent analysis, we searched individual effect by separating the sex of the children. As a result, for boys the main effects(daily hassles and self-resilience) and the interaction effect on their happiness were significant: there was a significant moderating effect of self-resilience: the self-resilience could moderate the impact of daily hassles on children's happiness. On the other hand, for girls, only the main effect(self-resilience) on their happiness was observed. Based on the results, the implications of this study have been discussed.

Keywords: Elementary school children, Happiness, Daily hassles, Self-Resilience, Sex difference, Moderating effect

I. 서론

인간은 누구나 행복한 삶을 추구하며 살아간다. 행복에 대한 관심은 시대가 흘러도 변하지 않는 주제로 급변하는 현대 사회에서도 그리고 동시대를 살아가는 인간의 모든 연령에서도 예외는 없다. 2000년대 초반 긍정심리학이 주목을 받으면서 인간의 행복에 대한 관심은 병리적 관점이나 문제 중심의 관점에서 벗어나 삶의

만족도 혹은 안녕감과 같은 주제로 다루어져 왔다(조공민, 이덕남, 2014). 성인을 대상으로 한 행복관련 연구들은 점차 다양한 연령대로 확장되면서 행복이 인간의 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 입증하고 있다.

그 중 어린 시절의 행복에 대한 기억은 해당 시기에도 중요한 의미를 가질 뿐만 아니라 생애발달 전반에 긍정적인 힘을 제공하는 원천이 된다는 점(Park, 2004)에서 주목해 볼 필요가 있다. 특히 생애발달 중 초등학교 시기는 청소년기로의 가교 역할을 담당하며 가족과 친구관계를

* Corresponding Author: Kim, Jihyun
Tel: +82-2-2290-0353, Fax: +82-2-290-0600
E-mail: jihyunkim@hycu.ac.kr

넘어서 학교 및 다양한 사회적 맥락을 경험하는 시기로 이전과는 질적으로 다른 경험을 하게 된다. 이전보다 빠른 사춘기로의 이행, 대학 입시와 관련된 학업 스트레스, 그리고 과도한 특기적성교육의 참여로 학령기 아동은 행복한 삶의 많은 부분을 상실하고 있다. 유엔아동권리협약(1989)에 따르면 아동은 완전하고 조화로운 인격발달을 위해 온정적인 환경과 행복, 사랑 및 이해의 분위기 속에서 성장해야 하며, 아동에 관한 모든 활동에 있어서 아동의 최상의 이익이 최우선적으로 고려되어야 한다(조성연 외, 2009). 그러나 우리나라의 아동은 어려서부터 치열한 경쟁적인 삶을 사는 성취지향적인 사회분위기와 과도한 교육열에 노출되어 있다. 대부분의 아동이 초등학교 이전 시기부터 사교육을 경험하고 초등학교에 들어감과 동시에 각종 방과 후 활동이나 과외 등의 학업과 관련된 활동에 참여하고 있음을 볼 수 있다. 특히 초등학교 고학년은 청소년기를 앞둔 시기로 아동은 다양한 도전 상황과 크고 작은 사건들로 인해 잦은 긴장감을 겪게 되며 신체적 변화와 학업 스트레스 등 여러 가지 위기 상황을 마주하게 된다. 특히 현재 아동은 이전보다는 더 풍요로운 환경에서 생활하지만 더 경쟁 지향적이고 빠른 속도로 변화하는 사회 속에서 여러 스트레스 상황에 노출되어 있다. 이에 초등학교 아동의 행복감을 살펴보는 것은 그들의 삶을 이해하는데 필요한 일이라 볼 수 있다.

그간 초등학교 아동의 행복감은 학자들에 따라 삶의 질, 생활만족도, 학교적응 등으로 다양하게 개념화되어 왔는데 본 연구에서는 행복감을 보다 포괄적인 개념으로 보고자 한다. 이에 행복감을 아동 자신, 주변인(가족, 또래)과의 관계, 그리고 생활 전반을 통해 지각하는 아동의 주관적 행복감으로 정의하고자 한다. 일반적으로 행복감 관련 연구들은 이에 영향을 주는 요인으로 개인 특성과 관련된 변인과 외부 환경 요인을 제시하고 있다. 개인 특성으로는 성격, 자존감, 자아개념, 자아탄력성 등의 내부 심리적 요인이 주를 이루고 있고, 외부 환경 변인으로는 스트레스, 부모 및 가족관계, 또래관계, 사회적지지 등이 보고되고 있다.

그 중에서도 외부 요인인 스트레스는 행복감을 떨어뜨리는 요인으로 여러 연구를 통해 지적되고 있다. 앞서 언급한 바와 같이 학령기 후반에는 다양한 상황 변화로 인해 아동이 긴장감과 스트레스에 노출될 수 있으며 이로 인해 건강한 발달이 훼손될 수 있다. 특히 우리나라 아동의 스트레스는 해외 아동보다 더 높은 것으로 제시되고 있다(김지현, 신혜영, 2015). 아동기 스트레스에 주목해야

할 이유는 아동은 성인보다 스트레스에 대한 대처능력이 떨어진다는 점이다. 이에 이러한 경험들이 누적될 경우는 아동 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(박은주, 조희숙, 2001). 본 연구대상인 초등학교 4, 5학년 아동은 초기 청소년기로의 전이기에 학업 부담이 점차 가중되어 가고 부모로부터 기대와 압력을 받는 시기로 새로운 변화에 끊임없이 적응해야 하는 시기이다. 그러므로 아동은 어느 시기보다 더 많은 스트레스에 노출될 수 있다. 연구에 따르면 스트레스가 누적될 경우 내면화 혹은 외현화 문제가 발생할 수 있고 개인의 삶에 위협적 요인으로 작용할 수 있으며 아동의 학교적응에 영향을 미칠 수 있는 것으로 보고되고 있다(김미정, 2020; 신정미, 황혜원, 2006; 조공민, 이덕남, 2014; 한미현, 유안진, 1996; 황여정, 2008; Kanner et al., 1981). 따라서 아동이 경험하는 일상적 스트레스는 궁극적으로 그들의 행복에 영향을 주는 변인으로 추측해 볼 수 있다. 그러나 기존 연구들은 주로 일상적 스트레스에 영향을 주는 선행 요인에 관심을 두거나 아동의 구체적인 외적 행동 및 적응, 심리적 구인(예. 우울)에 미치는 영향에 초점을 두고 수행되었다. 이에 본 연구에서는 학령기 후반 아동을 대상으로 행복감에 미치는 일상적 스트레스의 영향을 검토해 보고자 한다.

한편 인간의 행복감에 영향을 주는 개인 특성 변인으로 자아탄력성은 연구자들의 관심을 지속적으로 받아왔다. 자아탄력성이란 한 개인이 불행한 사건과 어려움을 겪더라도 이를 이겨내고 적극적으로 대처하는 역동적인 적응 과정을 이른다(Cicchetti & Garmezy, 1993; Luther, 1991). 이에 위기에 처한 개인이 보다 나은 결과를 만들어 내고 자신의 삶에서 새롭게 적응해 가는 과정에 관심을 둔다(Schoon, 2006). 본 연구에서는 자아탄력성을 스트레스나 어려움, 위기 상황 속에서 발생하는 부정적 감정을 참아내고 앞서 상황에서 자신의 효율성을 신뢰하며 건강한 자아 기능을 유지하기 위해 통제력과 자발성을 가지고 적극적인 지지관계를 맺어 이전 수준으로 회복하는 능력으로 개념화하고자 한다.

자아탄력성 연구는 성인 대상의 연구가 주를 이루고 있으나 아동 및 청소년으로 대상이 확장되어 초기 학습장애 아동(Miller, 2002), 외상 후 스트레스 아동(Fletcher, 2003), 학대받은 아동(Cicchetti & Valentino, 2006), 빈곤 아동(Rew & Horner, 2003), 다문화 청소년(Davey et al., 2003) 등 특정 집단에서 점차 일반 아동으로 그 연구영역이 확대되었다(주소영, 이양희, 2011). 연구에 따르면 자아탄력성이 높은 아동은 새롭거나 위기 상황에서 융통성

있고 효율적으로 적응하며 문제를 해결하기 위해 자신의 충동을 잘 통제하는 특성을 가짐으로써 높은 수준의 주관적 안녕감과 관련되는 것으로 나타났다(김지영, 2008). 또한 자아탄력성 증진 프로그램의 효과를 검증한 연구(이선영, 2008)에서는 프로그램에 참여한 아동에게서 주관적 안녕감의 긍정적 효과를 검증한 바 있다. 이처럼 자아탄력성은 아동의 행복감이나 주관적 안녕에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

앞서 내용에서 살펴본 바와 같이 행복감에 미치는 스트레스와 자아탄력성의 영향에 관한 연구들은 주로 각각의 변인들의 효과를 단편적으로 조명하거나 상대적 영향력을 검증한 연구들(김연화, 2010; 조공민, 이덕남, 2014)이 주를 이루고 있다. 그러나 좀 더 생각해 보아야 할 점은 우리의 행복이 심리학적 요인의 단편적 효과만으로 발생하지 않는다는 점이다. 행복은 개인 일상에서의 경험과 심리학적 구인들이 복합적으로 나타나는 것(Diener, 2000)으로 이러한 변인들의 통합적인 관계를 검토해야만 한다. 그러기에 아동의 행복을 설명하기 위해서는 일상에서 경험하는 외부 요인과 아동의 심리적 특성의 동시적 확인이 필요하다. 이에 본 연구에서는 외부 요인인 아동의 일상적 스트레스와 내부 심리적 특성인 자아탄력성을 함께 고려하여 행복감에 미치는 영향을 탐색해보고자 한다.

더불어 아동이 경험하는 일상에서의 스트레스가 항상 동일한 결과를 가져오는 것은 아니다. 같은 스트레스 상황이 주어지더라도 좌절하고 부적응의 양상을 보이는 반면 적극적이고 능동적으로 대처하는 경우 그 결과는 달리 나타난다. 이는 일부 연구(강명희, 이수연, 2013; 김미정, 2020; Ding et al., 2017)를 통해 그 가능성을 추정해 볼 수 있다. 대학교 신입생을 대상으로 한 연구(김미정, 2020)에서는 스트레스의 지각이 행복감에 영향을 주는 과정에서 자아탄력성이 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이와 유사하게 청소년을 대상으로 한 연구(강명희, 이수연, 2013)에서는 학업스트레스와 심리적 안녕의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 제시하고 있다. 한편 9-17세 아동 및 청소년을 대상으로 대규모 연구(Ding et al., 2017)에서는 자아탄력성이 외상 후 스트레스와 우울 간의 관계를 조절하는 요인으로 나타났다. 이처럼 변인들 간의 교류적 관계를 살펴본 연구는 아직까지는 제한적이며 초등학교 아동을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어렵다. 이에 아동의 행복감에 미치는 외부 스트레스 요인과 자아탄력성 각각의 효과 외에도 아동의 행복감과 스트레스 간의 관계에서 자아탄력성이 어떠한 역할을 하는지 탐색할 필

요가 있다.

따라서 본 연구에서는 먼저 초등학교 아동의 행복에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아탄력성의 영향을 각각 살펴보고, 이러한 단편적인 결과 도출을 넘어서 두 변인의 교류적인 관계가 아동의 행복에 영향을 주는지에 초점을 두고 연구를 수행하고자 한다. 이를 통해 아동의 행복 증진을 위해 아동 자신, 가정 및 학교에서 어떤 노력을 경주할 수 있는지에 대한 기초자료의 제공에 목적을 둔다. 지금까지 상술한 연구의 필요성과 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 초등학교 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성은 아동의 행복감에 영향을 미치는가?
2. 초등학교 아동의 일상적 스트레스와 행복감 간의 관계는 자아탄력성에 따라 달라지는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구대상은 연구목적에 동의한 서울특별시 소재한 A초등학교 4, 5학년 아동 129명(남아 61명, 여아 68명)을 임의로 표집하였다. 연구대상 아동의 일반적인 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구에서는 초등학교 4, 5학년 아동의 전반적인 행복감에 관심을 두고 이와 관련된 변인으로 아동의 일상에서 지각하는 스트레스와 자아탄력성을 측정하였다. 관련 변인들을 측정하기 위해 사용한 도구는 다음과 같다.

1) 아동의 행복감

아동의 행복감 측정은 조성연 외(2009)의 행복감 척도 일부를 수정하여 사용하였다. 이 도구는 아동의 자아존중감, 부모와의 관계, 형제관계, 학교생활, 과외생활, 전반적인 생활환경, 욕구만족 등으로 구성된 32개 문항으로 본 연구에서는 2개 문항을 제외한 총 30문항을 사용하였다. 분석에서 제외된 2개 문항은 형제관계 관련 영역으로 본 연구대상 아동이 외동아인 경우가 다수여서 해당 영역을

〈표 1〉 연구대상의 일반적 특성

구 분			인원(%)
아동 (N=129)	학년	4	77(59.7)
		5	52(40.3)
	성	남	61(47.3)
		여	68(52.7)

작성하지 못한 사례가 많았다. 이에 형제관계 영역에 해당하는 2개 문항은 분석에서 제외하였다. 각 문항은 아동이 평소 자신의 생활을 바탕으로 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)로 평가하였다. 문항의 예로는 “나는 내 모습과 생김새에 만족한다.”, “나는 가족과 함께 있는 것이 즐겁다.”, “나는 선생님과 함께 있는 것이 즐겁다.”, “나는 나를 좋아하는 친구들이 많아서 좋다.”, “나는 학원(과외) 숙제가 많아서 힘들다.”, “나는 걱정스러운 일이 별로 없다” 등이었다. 점수 범위는 30~120점이었으며 합산 점수가 높을수록 아동이 자신의 생활 전반에 행복감을 느끼고 있음을 의미한다. 아동의 행복감 도구의 내적합치도 Cronbach's α 는 .83으로 나타났다.

2) 일상적 스트레스

아동의 일상적 스트레스는 민하영, 유안진(1998)의 도구를 토대로 김지현, 박경자(2006)가 수정·보완한 35문항을 사용하였다. 이 도구는 생활 속에서 아동이 경험하는 스트레스를 측정하는 도구로 친구관련 스트레스, 학업관련 스트레스, 부모관련 스트레스의 3개 하위영역으로 구성되어 있다. 아동은 자신이 평소 일상생활 속에서 지각하는 스트레스를 기초로 ‘전혀 받지 않는다(1점)’에서 ‘많이 받는다(4점)’로 평가하였다. 문항의 예를 보면 “나는 부모님이 나만 보면 공부하라고 해서 스트레스를 받는다.”, “나는 나를 미워하거나 따돌리는 친구가 있어서 스트레스를 받는다.”, “나는 노력해도 기대만큼 성적이 오르지 않아서 스트레스를 받는다” 등이었다. 합산 점수가 높을수록 아동이 일상에서 스트레스를 많이 인지하는 것을 의미한다. 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .97로 나타났다.

3) 자아탄력성

아동의 자아탄력성은 주소영, 이양희(2007)의 아동용 탄력성 척도(Resilience Scale for Children: RSC)를 사용

하였다. 본 도구는 5개 하위영역으로 부정적 감정의 인내 8문항, 자기효능감 8문항, 긍정적 지지관계 4문항, 통제력 6문항, 자발성 4문항의 총 30문항이었다. 아동이 평소 자기 모습을 근거로 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 평정하였다. 구체적인 문항의 예로는 “나는 어떤 일이 힘들다고 쉽게 그만두지 않는다.”, “나는 내가 할 일을 해 낼 만큼 충분한 힘을 갖고 있다.”, “나는 혼자 힘으로 무엇인가 해내었을 때 그 일로 칭찬 받는다.”, “나는 어떤 일을 할 때 한 가지 방법으로 잘 안되면 다른 방법으로 해 본다.”, “나는 새로운 일에 도전하는 것을 좋아한다” 등이었다. 점수가 높을수록 아동의 자아탄력성이 높음을 의미하며 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .96이었다.

3. 연구절차

본 연구는 서울특별시 소재 초등학교 한 곳의 4, 5학년 아동 129명을 대상으로 하였다. 자료수집에 앞서 아동의 행복감, 일상적 스트레스, 자아탄력성을 측정하는 도구의 문항들이 연구대상 학년 아동에게 적합한지를 파악하였다. 이를 위해 연구대상이 아닌 초등학교 4, 5학년 아동 5인에게 관련 도구의 문항들을 제시하고 문항평정에 어려움이 있는지, 질문에 이해되지 않는 문항이 있는지, 소요시간 등을 검토하였다. 이 과정을 통해 평정에 문제가 없었으며 문항 응답에 총 20~25분 정도가 소요되었다.

예비조사를 통해 구성된 최종 아동용 질문지는 해당 초등학교 담임교사를 통해 200부가 배부되었다. 아동은 평소 자신의 모습과 일상생활을 근거로 자신의 행복감, 일상적 스트레스, 자아탄력성 관련 질문에 응답하였다. 아동이 설문에 성실하게 응답할 수 있도록 아동의 질문에 교사가 설명할 수 있도록 연구자가 교사에게 도구를 안내하는 과정을 가졌다. 교사를 통해 직접 회수된 자료는 모두 154부였으며 그 중 문항 응답이 다수 누락되어 분석에 적합하지 않은 자료 25부를 제외한 총 129부를 최종적으로

로 사용하였다.

4. 자료분석

앞서 연구절차에 따라 수집된 자료는 SPSS 23.0 윈도 응용 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저 측정변인의 일반적인 경향을 알아보기 위해 먼저 주요 변인들의 평균 및 표준편차를 산출하였고, 행복감 총점에 대한 학년 및 성에 따른 *t*-test를 실시하였다. 그 결과, 아동의 행복감에서 성차가 유의한 것으로 나타나 이후 연구문제 분석에서 남아와 여아를 나누어 검토하였다. 즉 남녀 집단을 분리하여 아동 개인의 일상적 스트레스와 자아탄력성 점수를 토대로 상, 중, 하집단으로 나눈 후 행복감에 미치는 주효과 및 상호작용 효과를 이원변량분석을 통해 검증하였다.

III. 연구결과

1. 측정변인의 일반적인 경향

연구문제 분석에 앞서 먼저 아동의 학년과 성에 따른 아동의 행복감, 일상적 스트레스 및 자아탄력성의 점수의 일반적인 경향을 검토하였다. 관련 변인들의 평균 및 표준편차는 다음의 <표 2>와 같았다.

제시된 점수를 토대로 아동의 학년과 성에 따른 행복감, 일상적 스트레스 및 자아탄력성 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위해 *t*-test를 실시하였다. 그 결과, 학년 ($t=.56, p=.45$)에 따른 행복감 점수에는 차이가 없었으나, 성 ($t=-.68, p<.05$)에 따른 차이가 유의하였다. 더불어 일상적 스트레스와 자아탄력성에서는 성에 따른 차이가 나타나지 않았고, 일상적 스트레스에서만 학년에 따른 차이

$t=.65, p<.05$)가 나타났다. 이에 이후 분석에서 아동의 학년은 고려하지 않고 아동의 성을 고려하여 남아와 여아로 나누어 변량분석을 각각 실시하였다.

2. 남녀 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성이 아동의 행복감에 미치는 영향

본 연구의 주 관심사인 행복감에 미치는 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성의 영향에 대한 검증은 앞서 측정변인의 일반적인 결과 분석에 근거하여 남아와 여아로 나누어 각각 분석하였다.

먼저 남아 개인의 일상적 스트레스 점수를 근거로 전체 남아 인원 수와 전체 남아의 일상적 스트레스 평균점수 ($M=59.3$)를 참고하여 상($M=86.8$), 중($M=54.3$), 하($M=37.8$)집단에 각각 20명, 20명, 21명을 할당하였다. 또한 남아 개인의 자아탄력성 점수를 근거로 남아 인원 수와 전체 남아의 자아탄력성 평균점수($M=130.0$)를 토대로 상($M=147.9$), 중($M=135.8$), 하($M=107.8$)집단에 각각 20명, 20명, 21명을 할당한 후 이원변량분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 다음의 <표 3>과 같았다.

<표 3>에서와 같이 남아의 경우 행복감에 미치는 일상적 스트레스($F=4.20, p<.05$)와 자아탄력성($F=8.56, p<.01$)의 주효과와 일상적 스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용 효과($F=2.91, p<.05$)가 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉 남아의 경우 스트레스와 자아탄력성의 수준에 따라 행복감 점수에 차이가 있는 것으로 나타났다. 더불어 남아의 자아탄력성 수준에 따라 일상적 스트레스가 행복감에 미치는 영향이 달라지는 것으로 나타났다.

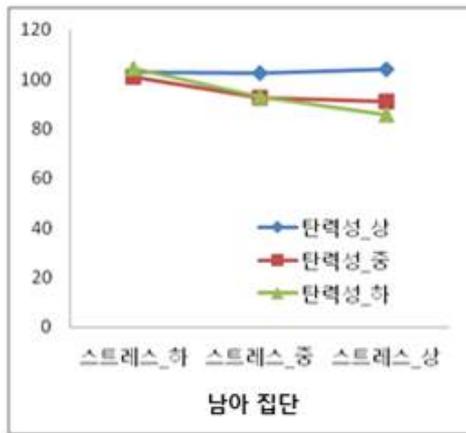
구체적으로 아동의 자아탄력성에 따라 아동의 스트레스와 행복감 간의 관계가 어떻게 달라지는지를 보기 위하여 각 집단의 평균점수를 토대로 다음의 [그림 1]에 행복감에 대한 일상적 스트레스와 자아탄력성의 상호작용 효과

<표 2> 학년 및 성에 따른 측정변인의 평균 및 표준편차

(N=129)

구 분	학년		성		전체 (N=129)
	4(n=77)	5(n=52)	남(n=61)	여(n=68)	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
행복감	96.8(10.1)	97.7(10.5)	96.7(11.7)	97.8(8.8)	97.3(10.3)
일상적 스트레스	56.2(22.8)	64.6(25.7)	59.3(23.4)	61.4(25.1)	60.4(24.3)
자아탄력성	132.0(17.8)	126.6(19.6)	130.0(18.8)	128.6(18.7)	129.3(18.7)

를 제시하였다.



[그림 1] 남아의 일상적 스트레스와 행복감 관계에 대한 자아탄력성의 조절효과

한편 여아 68명을 대상으로 그들의 일상적 스트레스와

자아탄력성의 점수와 인원 수를 근거로 상, 중, 하집단으로 나눈 후 이원변량분석을 실시하였다. 먼저 여아 개인의 일상적 스트레스 점수를 근거로 전체 여아 인원 수와 전체 여아의 일상적 스트레스 평균점수(M=61.4)를 참고하여 상(M=90.5), 중(M= 52.8), 하(M=37.0)집단에 각각 24명, 24명, 20명을 할당하였다. 또한 여아 개인의 자아탄력성 점수를 토대로 여아 인원 수와 전체 여아의 자아탄력성 평균점수(M=128.6)를 보면서 상(M=144.4), 중(M=129.2), 하(M=103.8)집단에 각각 28명, 20명, 20명을 할당한 후 이원변량분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 다음의 <표 4>와 같았다.

<표 4>에서 보는 바와 같이 여아의 경우에는 자아탄력성($F=8.70, p<.001$)의 주효과만 유의한 것으로 나타났다. 이를 토대로 사후검증을 실시한 결과 자아탄력성이 상, 중, 하집단의 점수차가 유의하였으며 자아탄력성이 높은 집단의 여아가 행복감 점수가 가장 높은 것으로 나타났다. 즉 여아의 경우 남아와는 달리 일상적 스트레스에 따른

<표 3> 남아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 따른 행복감에 대한 이원변량분석

(n=61)

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검증
일상적 스트레스	561.61	2	280.81	4.20*	c,b>a
자아탄력성	1144.21	2	572.10	8.56**	a>b,c
일상적 스트레스*자아탄력성	777.98	4	194.50	2.91*	
오차	3474.81	52	66.82	-	
합계	578892.00	61	-	-	-

a: 상집단 b: 중집단 c: 하집단

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

<표 4> 여아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 따른 행복감에 대한 이원변량분석

(n=68)

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검증
일상적 스트레스	212.51	2	106.25	2.13	
자아탄력성	870.51	2	435.25	8.70***	a>b>c
일상적 스트레스*자아탄력성	47.23	4	11.81	.24	
오차	2950.21	59	50.00	-	
합계	578892.00	68	-	-	-

a: 상집단 b: 중집단 c: 하집단

*** $p<.001$

행복감의 차이와 스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용 효과는 나타나지 않았고 자아탄력성에 따른 행복감에서만 차이가 있는 것으로 나타났다.

앞서 결과를 종합해보면 남아의 경우 자아탄력성은 아동의 일상적 스트레스가 행복감에 미치는 부정적인 영향을 보호하는 요인으로 나타났으며, 여아의 경우 자아탄력성이 행복감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아탄력성이 일상적 스트레스가 행복감에 미치는 부정적 영향을 조절할 수 있음을 일부 증명한 것이라 볼 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 아동이 일상에서 경험하는 스트레스와 자아탄력성이 초등학교 아동의 행복감에 미치는 영향을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 먼저 관련 변인들의 일반적인 경향성을 살펴보고 이를 토대로 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성이 행복감에 미치는 영향을 검토하였다. 본 연구를 통해 도출된 결과를 요약하고 논의해보면 다음과 같다.

먼저 연구문제 분석에 앞서 아동의 배경변인(성, 학년)이 행복감에 영향을 주는지를 확인해 본 결과, 아동의 학년에 따른 차이는 없었으나 성에 따른 행복감에는 차이가 나타났다. 즉 초등학교 4, 5학년 여아가 남아보다 더 행복한 것으로 보인다. 이는 행복감에 영향을 주는 성차를 제시한 연구결과(김연화, 2007; 조공민, 이덕남, 2014; 조성연 외, 2009)를 지지하는 것이기도 하다. 이는 학령기 후반 남아가 여아보다 행복감을 덜 느낀다는 의미로 해석해 볼 수 있는데 그 이유는 아직도 우리나라에서는 아들에게 더 많은 기대를 하고 그로 인해 비록 초등학생이지만 남아가 느끼는 학업에 대한 압박감, 부모의 높은 기대 심리 등으로 인해 나타난 현상(조성연 외, 2009)이라고 조심스럽게 해석해 볼 수 있다. 그러나 이러한 결과에 대해서는 추후 면밀한 조사와 검토가 더 필요하다.

연구문제 분석에 앞서 밝혀진 행복감의 남녀 차이로 인해 남아와 여아를 분리하여 검토한 결과는 다음과 같다. 첫째, 남아에게서 행복감에 미치는 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성 각각의 주효과 모두가 유의하였으며, 더불어 행복감에 미치는 아동의 일상적 스트레스와 자아탄력성의 상호작용 효과도 유의한 것으로 나타났다. 이는 스트레스나 자아탄력성이 개인의 심리적 적응이나 안녕감

에 영향을 준다는 다수 연구결과(강명희, 이수연, 2013; 김미정, 2020; 김연화, 2010; 김지영, 2008; 이옥형, 2012; 조공민, 이덕남, 2014; 조성연 외, 2009)와 일치한다. 이러한 결과는 아동의 스트레스 지각이 행복감에는 부정적 영향을, 자아탄력성은 행복감 증진에 긍정적 영향을 미친다는 사실을 의미한다. 이에 아동의 행복감 증진을 위해 일상에서 경험하는 스트레스나 적응과정에서 발생하는 스트레스를 적절히 대처하고 관리할 수 있도록 돕는 학교 시스템과 상담 프로그램 등이 구축될 필요가 있다. 더불어 자아탄력성 증진을 위해 아동 개인의 강점과 긍정적인 자원을 개발할 수 있도록 개인과 가정 및 학교의 노력이 병행되어야 할 것으로 본다.

또한 본 연구결과는 일상적 스트레스와 자아탄력성이 각각 남아의 행복감에 영향을 준다는 사실과 함께 두 변인들 간의 상호작용 효과에 관심을 두고 해석해야 한다. 즉 남아의 일상적 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 자아탄력성이 조절한다는 사실에 초점을 두고 해석해야 함을 의미한다. 구체적으로 초등학교 4, 5학년 남아의 자아탄력성이 높은 경우에는 일상적 스트레스가 주는 부정적 효과, 즉 행복감이 떨어지는 것을 막아주는 것으로 나타났다. 다시 말하면 자아탄력성이 높은 남아의 경우 자아탄력성 요인이 일상적 스트레스로부터 오는 부정적 영향, 즉 행복감이 낮아지는 것을 보호하는 역할, 즉 자아탄력성의 조절효과를 의미한다. 이는 자아탄력성의 매개역할(강명희, 이수연, 2013; 김미정, 2020)과 조절효과(Ding et al., 2017)를 제시한 선행 연구결과와 흐름을 같이 한다. 이러한 결과는 연구대상 자아탄력성이 행복감의 주요인이 되기도 하지만 스트레스의 보호요인으로 작용한다는 점에서 의미가 있다. Barnes(2016)은 아동기 스트레스의 부정적 효과를 조절하는 요인으로 자아탄력성의 역할을 강조한 바 있다. 본 연구대상 남아의 경우 스트레스 상황을 극복하고 정상적인 발달을 이루도록 돕는 개인의 내적 능력인 자아탄력성(박미혜, 2014)이 일상에서 경험하는 스트레스로부터 그들의 행복감이 낮아지지 않도록 조절하는 기능을 담당하고 있다고 해석할 수 있다. 이에 자아탄력성 증진을 위한 주변의 지도나 프로그램을 제공하여 아동의 심리적 행복감 증진 및 스트레스의 부정적 영향을 보호하기 위한 개인과 주변의 노력이 필요하다.

둘째, 여아의 경우 남아와는 달리 행복감에 미치는 자아탄력성의 주효과만이 유의하였고 일상적 스트레스의 주효과 및 두 변인의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉 자아탄력성이 높은 여아의 행복감이 큼

을 의미한다. 본 연구에서 여아에서는 남아와 달리 일상적 스트레스의 주효과가 나타나지 않았다. 일반적으로 여러 연구들(강명희, 이수현, 2013; 김연화, 2010; 이옥형, 2012; 조성연 외, 2009)은 스트레스의 지각이 행복감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 그렇다고 본 연구의 여아에게 나타난 결과에 대해 아동의 스트레스가 행복감에 영향을 주지 않는다고 해석하는 것에는 다소 무리가 따른다. 왜냐하면 앞서 남아의 경우 행복감에 미치는 일상적 스트레스의 주효과가 유의했기 때문이다. 이에 단정적인 해석보다는 또 다른 변인의 영향에 대한 가능성을 열어둘 필요가 있다. 즉 연구대상 여아에게 스트레스의 부정적 영향력을 상쇄시킬 또 다른 잠재변인이 작용할 수 있음을 열어두어야 할 것이다. 연구(김미정, 2020; 박영신, 김의철, 2009; 조공민, 이덕남, 2014; Masten et al., 1990)에 따르면 사회적지지 등과 같은 사회적 관계 변인은 스트레스의 부정적 효과를 방어하는 효과가 있음을 제시하고 있다. 일반적으로 여아는 남아보다 사회적 관계에 더 많은 관심을 가지기에 이러한 변인들의 영향도 일부 추측해 볼 수 있다. 이에 추후 연구에서는 사회적 지지(또래, 가족, 교사) 등의 변인을 추가하여 검토해 볼 필요가 있다.

한편 자아탄력성 점수가 높은 여아가 행복감 점수가 높은 것으로 나타났다. 이는 남아에게서도 동일한 결과가 도출되었는데 이는 자아탄력성과 행복감의 관련성을 제시한 다수 연구들(강명희, 이수현, 2013; 김연화, 2010; 김미정, 2020; 조공민, 이덕남, 2014)을 지지하는 결과이기도 하다. 연구에 따르면 자아탄력성이 높은 아동은 주로 낙천적, 자율적, 능동적 특성(김지영, 2008)을 보인 반면, 자아탄력성이 낮은 아동은 현재 상황에 필요한 것이 무엇인지 그리고 필요로 하는 자원을 활용하는 능력이 떨어지는 경향이 있으며 스트레스 상황 대처에 어려움이 있는 것으로 나타났다(고은정, 1996). 이에 근거해 볼 때 자아탄력성이 낮은 여아는 부정적인 감정을 이겨내는 것에 어려움이 있고, 자기에 대한 긍정적 시각보다는 부정적 신념을 가지고 있을 가능성이 크며, 여러 인적 자원으로부터 인정이나 지지를 얻지 못하는 경향이 있고, 다양한 문제 상황에 직면할 때 자발적으로 해결하려는데 어려움을 보이며 가용 자원을 적절히 활용하지 못하여 어려움에 직면할 가능성이 크기에 자신이 행복하지 않다고 인지할 수 있다. Karademias(2007)는 자아탄력성의 하위요소인 낙관성을 스트레스와 불안과 같은 부정적 측면뿐만 아니라 삶의 만족과 활기, 긍정적 안녕감의 예언 변인으로 제시하

고 있다. 따라서 아동의 행복감을 높일 수 있도록 부정적 감정에 대한 인내심을 높이고 낙관적인 자세를 견지하며 자기효능감을 향상시키고 또래 및 교사로부터의 긍정적 지지관계를 구축하며 상황 통제력 증진 및 자발성을 제고시키기 위한 아동 개인과 주변의 다양한 개선 노력들이 요구된다.

종합해 보면 행복감의 경우 남녀 성차가 나타났으며, 이를 토대로 본 연구에서 관심을 둔 연구문제 분석결과 남녀의 결과가 다르게 나타났다. 구체적으로 남아의 경우 행복감에 미치는 일상적 스트레스와 자아탄력성의 주효과와 함께 상호작용효과가 나타났다. 즉 행복감에 미치는 일상적 스트레스의 영향을 자아탄력성이 조절하는 것으로 나타났다. 한편 여아에게서는 자아탄력성만이 아동의 행복감에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성이 아동의 행복감에 직접 영향을 미치기도 하지만 외부 스트레스나 갈등이 행복감에 영향을 주는 부정적 효과의 보호요인으로 작용할 수 있음을 보여주는 결과로 볼 수 있다. 물론 본 연구에서는 남아에게서만 나타난 결과이기에 연구결과 해석에 주의를 요하며 초등학교 아동을 대상으로 추후 경험적 결과를 누적시킬 필요가 있다.

본 연구의 제한점을 밝히고 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 확대를 통해 본 연구 주제와 관련된 후속 연구가 요청된다. 본 연구는 129명의 아동(남아 61, 여아 68)을 연구대상으로 하였다. 이에 아동 개인마다 행복감 및 스트레스 인식이나 수준의 편차가 클 수 있으므로 추후 연구에서는 대상의 확대를 통해 결과를 탐색해 볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 행복감에 미치는 일상적 스트레스와 자아탄력성만을 주 관심사로 살펴보았다. 그러나 이후 연구에서는 행복감에 영향을 주는 아동 개인의 심리적 특성(예. 성격, 희망 등)이나 다양한 사회적 관계 즉 부모, 교사, 또래관계 및 사회적지지를 종합적으로 고려하여 변인들 간의 관계 및 경로를 보다 정밀하게 검증할 필요가 있다. 예컨대 대학신입생을 대상으로 사회적지지(김미정, 2020), 청소년을 대상으로 성격 특성(김연화, 2007)이나 희망(강명희, 이수현, 2013)이 심리적 안녕이나 행복감에 직간접 영향을 줄 수 있음을 제시한 바 있다. 이에 후속 연구에서 아동의 행복감에 미치는 다양한 변인들을 종합하여 검토한다면 초등학교 아동의 건강한 발달을 위한 통합적 관점을 제공할 수 있을 것으로 본다.

이러한 연구 제한점에도 불구하고 본 연구는 초등학교 아동의 행복감에 미치는 외부 요인인 일상적 스트레스와

개인 특성인 자아탄력성의 관계를 보여주고 있다. 특히 아동의 자아탄력성은 행복감 설명하는 변인이기도 하지만 일상적 스트레스가 행복감에 미치는 영향을 조절하고 있음을 제시하였다. 이에 초등학교 아동의 행복감 증진을 위해 개인 아동의 자아탄력성 증진을 위한 가정과 학교의 노력이 필요하다. 구체적으로 아동의 자아탄력성 강화를 위한 프로그램 개발 및 부모교육이 요구되며 효율적인 교사연수를 통해 학교 현장에서 아동의 자아탄력성 증진을 위한 노력들이 함께 이루어져야 할 것이다.

주제어: 초등학교 아동, 행복감, 성차, 일상적 스트레스, 자아탄력성, 조절효과

REFERENCES

- 강명희, 이수연(2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. *청소년학연구*, 20(6), 265-293.
- 고은정(1996). 애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 김미정(2020). 대학신입생의 스트레스 지각과 행복감의 관계: 사회적 지지를 통한 자아탄력성의 조절된 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(12), 631-648.
- 김연화(2007). 아동의 성격유형 및 부모와의 의사소통 유형과 행복감과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 김연화(2010). 아동청소년의 일상 스트레스 및 자아탄력성과 행복감과의 관계. *청소년학연구*, 17(12), 287-307.
- 김지영(2008). 초등학생이 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각수준 및 대처양식과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 김지현, 박경자(2006). 아동의 공격성에 영향을 미치는 개인 내적·외적 요인에 대한 구조방정식 모형 검증. *아동학회지*, 27(3), 149-168.
- 김지현, 신혜영(2015). 초등학교 아동의 일상적 스트레스에 영향을 주는 어머니의 양육스트레스, 아동의 또래관계 및 교사관계. *생애학회지*, 5(3), 1-15.
- 박미혜(2014). 대학생의 소비행복 실천 수기의 질적 분석과 함의. *한국생활과학회지*, 23(5), 825-842.
- 박영신, 김의철(2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 경제적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 15(3), 399-429.
- 박은주, 조희숙(2001). 유아의 일상적 스트레스 행동에 관한 연구. *유아교육논집*, 10, 161-185.
- 신정미, 황혜원(2006). 초기 청소년의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향. *청소년학연구*, 13(5-2), 123-154.
- 이선영(2008). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 학교생활 적응 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 이옥형(2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지를 매개로 하여. *청소년학연구*, 19(1), 29-57.
- 조공민, 이덕남(2014). 청소년기의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향. *지역사회연구*, 22(4), 57-74.
- 조성연, 신혜영, 최미숙, 최혜영(2009). 한국 초등학교 아동의 행복감 실태조사. *아동학회지*, 30(2), 129-144.
- 주소영, 이양희(2007). 아동용 탄력성 척도 개발 및 타당화. *아동학회지*, 28(2), 91-113.
- 주소영, 이양희(2011). 청소년 탄력성 척도 개발 및 타당화. *청소년학연구*, 18(4), 103-139.
- 한미현, 유안진(1996). 아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각과 행동문제. *아동학회지*, 17(1), 173-188.
- 황여정(2008). 고등학생의 학업 스트레스 지각 수준에 영향을 미치는 요인. *한국청소년연구*, 19(3), 85-114.
- Barnes, A. J. (2016). Childhood stress and resilience. In M. R. Korin(Ed.), *Health promotion for children and adolescents*(p.85-98). NY: Springer.
- Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Milestones in the development of resilience. *Development and Psychopathology*, 5, 497-783.
- Cicchetti, D., & Valentino, K. (2006). An ecological-transactional perspective on child maltreatment: Failure of average expectable environment and its influence on child development. In D. Cicchetti & D. J. Cohen(Eds.), *Developmental Psychopathology: Vol. 3. Risk, disorder, and adaptation* (2ed. pp.129-201). NJ: John Wiley & Sons.
- Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003).

- Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescents Research*, 18(4), 347-362.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Ding, H., Han, J., Zhang, M., Wang, K., Gong, J., & Yang, S. (2017). Moderating and mediating effects of resilience between childhood trauma and depression symptom. *Journal of Affective Disorder*, 211(15), 130-135.
- Fletcher, K. E. (2003). Childhood post-traumatic stress disorder. In E. J. Mash & R. A. Barkley(Eds.), *Child Psychopathology* (2ed. p.330-371). New York: The Guilford Press.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287.
- Luther, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmeazy, N. (1990). Resiliency and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 56(3), 227-238.
- Miller, M. (2002). Resilience elements in students with learning disabilities. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 291-296.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Rew, L., & Horner, S. D. (2003). Youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(6), 379-388.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in changing time*. Cambridge: Cambridge University Press.

Received 28 September 2020;

1st Revised 12 November 2020;

Accepted 16 November 2020