

대학생의 심리적 안녕감과 긍정정서 부정정서 인지적 유연성 및 지각된 스트레스의 구조적 관계 : 팬텀변인을 활용한 다중매개효과를 중심으로

The Structural Relationship among Positive Affect, Negative Affect, Cognitive Flexibility, Perceived Stress and Psychological Well-being of Undergraduate Students : Focusing on Multiple Mediation Effects Using Phantom Variables

권희선¹⁾ · 신현정²⁾ · 전귀연^{3),*}

경북대학교 아동학부 강사^{1),2)} · 경북대학교 아동학부교수³⁾,*

Kwon, Heesun¹⁾ · Shin, Hyunjung²⁾ · Jeon, Gweeyeon^{3),*}

Department of Child & Family Studies, Kyungpook National University^{1),2),3)}

Abstract

This study explored the relationships among positive affect, negative affect, cognitive flexibility, perceived stress, and psychological well-being in college students. Data from 523 students were analyzed using a parallel multivariate model to assess multiple mediating effects simultaneously, with analyses conducted in SPSS and AMOS.

Key findings include: (1) the model fit and predicted relationships were appropriate, (2) negative affect did not directly impact psychological well-being, and (3) cognitive flexibility and perceived stress significantly mediated the relationship between positive affect and psychological well-being, while only cognitive flexibility mediated the effect of negative affect on well-being. These results underscore the importance of enhancing cognitive flexibility and reducing perceived stress to promote college students' psychological well-being.

Keywords: Positive affect, Negative affect, Cognitive flexibility, Perceived stress, Phantom variables

I. 서론

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 전환되는 과도기적 시기이다. 다양한 과업을 수행하는 발달단계상 이 시기 긍정적인 적응은 성인기 정신건강뿐만 아니라 사회생활, 나아가 가정생활까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 더욱 중요하게 고려되어야 한다. 그러나 현재의 대학생들은 이

전과는 달라진 생활방식, COVID-19의 장기화로 인한 취업난, 빠르고 예측할 수 없는 사회변화 등의 다양한 스트레스 상황에 노출됨에 따라 10대에서 60대에 이르는 세대 중 행복감이 가장 낮고(서울대학교 행복연구센터, 2020), 우울감의 유병률이 가장 높은 것으로 보고되었다(보건복지부, 2017). 이러한 스트레스 상황에서 잘 대처할 경우 적응을 통해 성장할 수 있지만, 감당하기 어려운 정도이거나 지속적으로 누적될 경우 대학생들의 안녕을 위협하고 정신건강

본 논문은 2024년도 한국생물과학회 하계학술대회 포스터발표 논문임

* Corresponding author: Jeon, Gweeyeon

Tel: 82+53-950-6212 Fax: 82+53-950-6209

E-mail: gyjeon@knu.ac.kr

© 2024, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

강에 심각한 영향을 미쳐 성인기 사회구성원으로 필요한 과업의 성취를 어렵게 할 수 있다. 따라서 유능하고 건강한 사회인으로 성장하기 위한 전제조건으로 대학생들의 심리적 안녕감을 향상시키는 것은 무엇보다 중요하다.

심리적 안녕감이란 개인이 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 나타내는 개념으로, 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현할 수 있는 상태를 의미한다(Ryff, 1989). 즉, 심리적 안녕감은 주관적인 판단에 의한 행복감이나 삶의 만족 수준이 높다는 의미를 넘어 환경과의 상호작용이 원활하며 그로 인한 결과가 적응적임을 뜻한다. 그러므로 자신의 정체성을 확립해나가고 인간관계의 폭이 확장되며 사회로의 진출을 앞두고 있는 대학생들에게는 중요한 요인이라고 볼 수 있다. 따라서 대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 변인들을 탐색하고, 이러한 변인들이 심리적 안녕감의 증진에 기여하는지를 살펴보는 것은 심리적 안녕감에 대한 깊이 있는 이해와 효과적인 개입 방안을 제공할 수 있다는 점에서 학문적·임상적 의미가 있을 것으로 사료된다.

심리적 안녕감과 관련된 선행연구는 크게 환경적 변인과 개인내적 변인으로 구분될 수 있다. 그러나 환경적 변인의 경우 개인 스스로의 의지나 노력이 있더라도 이를 통제하기가 쉽지 않아 심리적 안녕감을 향상시키는 데는 다소 한계가 있는 반면 개인내적 변인의 경우 고정되어 있지 않고, 스스로 조절하거나 노력을 통한 계발이 가능하다는 점에서 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키는 데 훨씬 용이하다. 이는 외향성, 자아존중감, 가치관 등의 개인내적 변인이 부모-자녀 의사소통, 가족응집력, 친구관계 등의 환경적 변인보다 대학생의 안녕감에 더 큰 영향을 미쳤다는 선행연구(박경혜, 2005)를 통해서도 입증된 바 있다. 특히, 개인내적변인 중에서도 정서변인과 인지변인은 대학생의 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는 핵심 변인인 것으로 밝혀졌다. 그러나 지금까지의 연구들은 개인내적 변인 중에서 정서(박윤환, 2014; 송영선, 2021; 최지연, 김봉환, 2016)나 인지(김영희, 문현주, 2017; 박인영, 2018) 중 하나에 집중하여 심리적 안녕감과 관계를 살펴보기거나, 한 연구 내에서 정서와 인지를 함께 고려하더라도 각각의 영향을 별도로 분석하는 경우가 많았다(이현예, 조현주, 2016; 조은영, 임정하, 2014). 그러므로 정서와 인지가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 복합적 과정을 규명하는 것은 일상에서 경험하는 다양한 정서와 인지의 상호작용이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 체계적으로 파악하는 데 도움이 될 수 있을 것으로 판단된

다. 그러나 정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 선행연구의 경향성은 주로 불안이나 감사 등의 특질정서나 단일정서에 주된 관심을 두거나(송영선, 2021; 심영균 외, 2019), 정서조절(박진아, 홍지연, 2019), 정서표현 양가성(김태희, 김갑숙, 2014) 등의 정서가 포함된 포괄적인 개념과 주로 연구되어왔다. 이에 일상생활을 반영하는 상태로서의 긍정정서와 부정정서를 연구변인으로 선정하여 심리적 안녕감과 관계를 경험적으로 확인한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상되는 정서변인으로 긍정정서와 부정정서에 주목하고자 하였다.

긍정정서와 부정정서는 단기적 상황변화에 대한 직접적인 반응(권석만, 2008)을 나타내는 정서로 개인이 그것을 경험하는 태도나 상태를 기준으로 구분된다. 긍정정서는 기쁨이나 만족, 즐거움, 행복 등을 포함하는 개념으로 열성적이며 활발하고 생기 있는 정서 상태를 말한다. 대학생의 긍정정서는 삶의 의미(김경희, 이희경, 2019), 학교생활적응(이현희 외, 2003) 등 삶의 다양한 영역에서 성공적인 적응을 돕는 것으로 나타났다. 반면 부정정서는 분노, 두려움, 슬픔, 죄책감, 공포 등의 불쾌하고 고통스러운 정서 상태(Watson et al., 1988)로 정신건강에 영향을 미치는 하나의 지표로 간주되어 왔다. 이에 자살, 스트레스, 건강에 대한 불평, 주관적인 고통과 관련이 있는 것으로 밝혀졌으며(성미영, 권기남, 2010), 심리적 안녕감을 저해하는 직접적인 요인인 것으로 보고되었다(신현정 외, 2016; 최지연, 김봉환, 2016). 이러한 두 차원의 정서는 인간의 사고 및 주의에 각기 다른 방식으로 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 예를 들면, 부정정서는 사고와 주의의 범위를 제한함으로써 자극의 세부적인 요소에 집중하게 하는 반면(Shaver et al., 1987), 긍정정서는 자극의 전반적인 형태에 주의를 기울이게 하고, 시간적인 주의 영역을 확장하는 효과를 나타내었다(Fredrickson & Branigan, 2005). 즉 긍정정서는 다양한 양상을 통합적으로 인지하도록 촉진하는 반면 부정정서는 사고의 축소에 영향을 미침으로써 유연한 사고를 저해하는 역할을 하기도 하였다(Isen, 2002). 이러한 선행연구 결과는 두 정서가 심리적 안녕감에 미치는 과정에서 인지변인이 매개로 작용할 수 있음을 유추하게 한다.

인지적 유연성은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 중요한 인지적 특성 중 하나로 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력을 말한다(Dennis & Vander, 2010). 따라서 인지적 유연성에는 어

려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성과 사건에 대한 다양한 대안적 해결책을 고안해 내는 능력이 포함된다. 이러한 개념적 특성을 토대로 선행연구에서는 자아존중감(조주연, 2018), 진로적응성(한주원, 2017), 심리적 안녕감(박해준, 설현수, 2020), 대학생활적응(이은정, 2013), 삶의 만족도(윤민지, 유성경, 2013) 등의 다양한 정신건강 지표들과의 관련성을 탐색하여 왔다. 종합해보면 인지적 유연성이 높은 사람들은 일상생활에서 더 적응적으로 기능하며, 삶의 역경을 극복하고 긍정적 변화를 만들 수 있다는 것을 알 수 있다(임선영, 권석만, 2012). 특히 인지적 유연성은 전두엽의 실행기능의 발달에 따라 대학생에 속하는 성인 초기까지 발달시킬 수 있으므로(Jurado & Roselli, 2007) 비교적 안정적인 개인 내적변인인 기질이나 습관과는 달리 노력을 통한 향상이 가능하다는 점에서 개입이 용이하다. 따라서 인지적 유연성은 급격한 사회환경의 변화와 학업과 취업준비라는 불확실한 상황을 경험하는 대학생의 적응을 돕고 심리적 안녕감을 향상시키는데 도움이 될 것으로 사료된다.

인지적 유연성과 함께 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 인지변인으로는 지각된 스트레스를 들 수 있다. 지각된 스트레스는 스트레스 상황에 대한 자신의 정서나 가치에 대한 인지적 평가가 이루어진 후 상황이나 사건의 좋고 나쁨이 자신의 수용기준을 초과할 경우 느끼게 되는 스트레스를 말한다(Roth & Cohen, 1986). 즉 스트레스 유발요인에 대한 객관적인 특성보다 당사자가 판단하는 주관적인 특성에 초점을 두고 있기 때문에, 개인의 적응 및 정신건강을 나타내는 심리적 안녕감의 측정에 있어 일반적으로 통용되는 스트레스보다 더 적합한 개념으로 제안된다(유현주, 김호영, 2018; 황정윤, 배성훈, 2020). 이에 선행연구에서 지각된 스트레스는 개인에 따라 심리적 안녕감에 상이한 영향을 미치는 것으로 보고되었다(허지애, 김정문, 2017). 그러나 국민건강보험공단(2020)에 따르면 19~29세의 대학생 시기가 타 연령대비 스트레스 인지율(35.7%)이 가장 높다고 보고하고 있어 그 어느 시기보다도 대학생 시기의 지각된 스트레스 수준이 전반적으로 높음을 나타내고 있다. 또한 만성화 된 지각된 스트레스는 주관적 안녕감(Burns, & Machin, 2013)과 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미칠 수 있으므로(Divinakumar et al., 2014) 대학생들의 심리적 안녕감 수준을 알고 향상시키기 위해서는 현재 이들이 지각하는 스트레스 정도에 대한 파악과 그에 따라 심리적 안녕감에 미치는 영향에도 차이가 있는지 탐색할 필요성이 제기된다. 이상의 선행연구를 살

펴본 결과, 각 변인들은 서로 간에 유의미한 관계를 가지고 있음을 유추하게 한다. 그러나 지금까지 심리적 안녕감과 관련된 다수의 연구에서는 정서적, 인지적 변인 중 하나에 집중하거나 함께 살펴보더라도 각각의 영향을 따로 분석함으로써 대학생들의 심리적 안녕감을 통합적으로 설명하는데 한계를 보인다. 게다가 긍정 및 부정정서가 독립적임에 동의하면서도, 주된 관심이 부정정서에 집중되어 있어 두 정서를 동시에 고려하는 연구는 상대적으로 부족해왔다. 하지만 긍정정서와 부정정서를 모두 경험하는 것과 이를 표현하는 것이 행복과 정신건강에 정적인 영향을 미친다고 보고한 연구결과(이주일 외, 1997)는 인간이 나아가고 적응하는 데 두 정서 모두 중요하며 자신의 정서를 적절하게 표현하기 위해서는 어떠한 상태인지 명확하게 구분할 수 있어야 할 필요성을 시사한다. 따라서 대학생들의 현재 심리적 안녕감을 파악하고 향상시키기 위해서는 정서의 여러 구성요인들 중 하나를 단편적으로 살펴보는 것보다 두 정서차원의 복합적인 영향을 고려한 접근법이 더욱 적절한 것으로 사료된다. 게다가 매개변인인 인지적 유연성은 긍정정서와 부정정서와 상호작용하며 심리적 안녕감에 중요한 매개역할을 할 가능성이 높지만, 이들 간의 관계와 방향성을 종합적으로 검증한 연구는 여전히 부족하다. 특히 인지적 유연성은 다양한 변인들 간의 관계에서 추가 연구가 필요한 잠재적 경로로 지적되고 있으므로(Phillips, 2011) 본 연구에서 긍정정서 및 부정정서 경험을 파악하고 이들 간의 관계와 방향성을 검증해내는 것은 심리적 안녕감의 보호요인을 찾고자하는 본 연구목적에 부합될 것으로 생각된다. 덧붙여 지각된 스트레스와 관련하여서도 다수의 선행연구에서 일반적인 스트레스 사건과 이를 구분하지 않고 혼용하여 사용함으로써 심리적 안녕감 간의 관계를 구체적으로 살펴본 연구가 부족할 뿐만 아니라(김민정, 2023), 스트레스에 대한 개인의 지각정도가 다름을 간과하는 한계를 보이고 있으므로(이수경, 2004) 본 연구에서는 지각된 스트레스가 대학생의 두 정서차원과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 체계적으로 분석하여 보다 정교한 연구 기반을 마련하고자 한다.

종합해보면, 본 연구에서는 구조방정식을 통한 하나의 모형 안에서 대학생들의 긍정정서와 부정정서가 인지적 유연성, 지각된 스트레스, 심리적 안녕감에 미치는 영향을 통합적으로 살펴보고, 동시에 인지적 유연성과 지각된 스트레스가 매개효과를 가지는지 검증하고자 한다. 이러한 과정은 대학생의 심리적 안녕감의 향상을 돕고 이에 미치는 부정적인 요인의 영향을 중재하거나 완화시킬 수 있는 개

입 지점을 찾아낼 수 있다는 점에서 상담 및 교육프로그램 방안을 모색하는데 도움이 되는 자료로 활용될 수 있을 것이다.

이상에서 살펴본 연구의 필요성에 기반 하여 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 매개효과는 어떠한가?
2. 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 매개효과는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계

정서는 인간의 행동과 사고에 큰 영향을 미치는 핵심 요소로, 개인의 내면적 요구와 외부 상황에 대한 반응을 조절하는 중요한 기능을 가진다(Goleman, 1997). 정서는 크게 긍정정서와 부정정서로 구분된다. 먼저 긍정정서는 활발하고 열정적인 상태를 의미하는 것으로 기쁨, 만족, 흥미, 자부심, 사랑 등이 이에 속한다(Watson et al., 1988). 다수의 선행연구에 따르면, 긍정정서는 우울의 회복과 심리적 안녕 증진에 기여하며(류위자, 2012), 질병 저항력을 강화하여 신체 건강에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Danner et al., 2001). 또한 긍정정서를 자주 경험하고 표현을 할수록 삶에 대한 만족감이 높아지고 대인관계에서도 더 많은 보상을 받게 되는 것으로 보고되었다(Diener et al., 1995). 즉 긍정정서는 심리적 안녕감의 하위 요소와 개념적으로 유사한 변인들과 밀접한 관련이 있으며 직접적으로 심리적 안녕감을 증진시키는 것으로 나타났다(박윤환, 2014; 정지용, 2016). 반면, 부정정서는 주관적 고통과 불쾌를 의미하는 것으로, 합리적인 사고와 행동을 방해하고, 지속적으로 축적되거나 필요 이상 경험하게 되면 정신 병리나 성격적인 문제의 원인이 된다는 점에서 개인의 심리적 안녕감을 저해하는 요인 중 하나로 꼽힌다(이지영, 권석만, 2006; 조은향, 2009). 그러나 분노, 공포, 화, 두려움, 우울함, 죄책감 등의 부정정서가 인간에게 항상 불필요한 영향만을 주는 것은 아니다. 예를 들어 두려움은 위험을 인지하여 물러나도록 하는 신호이고, 분노는 생존과 관련된 자원 획득을 동기화하며, 슬픔은 무언가를 상실했을 때 주변으로부터 지지행동을 유도한다(김주

환 외, 2009; Frijda, 1993). 이는 부정정서가 적정수준일 때는 기능적으로 작용할 수 있음을 의미한다. 그럼에도 불구하고 정서와 심리적 안녕감을 살펴본 다수의 연구에서는 부정정서와 긍정정서가 독립적인 요인임에는 동의하지만 두 정서차원을 동시에 투입하여 살펴보기보다 주로 부정정서에 치중하여 개별적인 효과를 살펴본 것이 더 많았다(Fredrickson, 2001). 하지만 긍정정서 경험을 증가시킨다고 해서 부정정서가 저절로 감소하는 것을 의미하지 않는 것처럼, 두 정서유형은 독립적으로 공존할 수 있어 하나의 사건에서 부정정서를 느끼더라도 다른 한편으로 긍정적 정서를 경험할 수 있다(Diener & Emmons, 1984). 이처럼 심리학에서 정서는 긍정적이든 부정적이든 한 개인이 삶을 영위하는 데 필수적인 요소라고 보고 정서의 적응적 기능을 발휘하도록 돕는 다양한 치료적 견해를 내놓고 있다(Safran & Greenberg, 1991). 따라서 자신의 정서가 무엇인지를 알고, 그러한 느낌과 정서를 자신의 내면과 상황적 요청에 적절하도록 표현하는 것은 개인의 심리적 적응을 위해 매우 중요하다. 위와 같은 점을 고려할 때 현재의 대학생들의 심리적 안녕감을 이해하고 이를 향상시키기 위해서는 두 차원의 정서변인을 모두 살펴볼 필요가 있을 것이다.

2. 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성, 심리적 안녕감 간의 관계

개인의 유연한 인지적 특성은 사회적 적응에 있어 중요한 역할을 한다(한성열 외, 2001). 즉 새로운 환경의 변화에 적응하기 위해 기존의 관점이나 접근법을 변경하는 능력은 개인이 일상생활에서 보다 더 적응적으로 기능하면서 긍정적인 변화를 창출하는데 도움을 준다(임선영, 권석만, 2012). 따라서 높은 인지적 유연성은 개인의 심리상태와 적응을 돕고(Martin & Rubin, 1995), 안녕감을 유지하고 향상시키는데 중요한 역할을 하는 것으로 보고되었다(Koesten et al., 2009). 대학생의 인지적 유연성은 심리적 안녕감과 더불어 정서변인과의 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 대학생을 대상으로 한 조은영과 임정하(2014)의 연구에서는 긍정정서가 높고 부정정서가 낮은 대학생들이 인지적으로 보다 유연하게 사고한다고 하였으며, 조은진(2016)의 연구에서는 긍정정서를 자주 경험한 대학생일수록 인지적 유연성이 높아져 다양한 관점을 통한 삶의 의미를 발견이 높아진다고 하였다. 또한 허심양(2011)은 대학생의 우울과 불안이 높을수록 인지적 유연성이 낮다고

보고하였다. 이러한 연구들은 기존의 정서이론들과는 달리 정서가 인지 선형하여 인지기제를 활성화시키고 인지과정의 변화를 초래한다는 선행연구 결과(Fredrickson & Branigan, 2005)를 뒷받침할 뿐만 아니라 경험하는 정서의 종류에 따라 인지적 유연성이 차별적 영향을 받는다는 것을 보여준다. 그러나 우울과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 살펴본 연구(박해준, 설현수, 2020)에서는 매개변인인 인지적 유연성이 대학생들이 경험하는 우울로 인해 감소되어 심리적 안녕감에 부적 영향 미치는 것이 아니라, 인지적 유연성이 우울이 미치는 영향력을 완화하여 심리적 안녕감을 증진시킨다는 결과를 보고하였다. 이와 같은 상반된 선행연구 결과는 매개변인인 인지적 유연성 수준이 매우 높을 경우 부정정서를 경험하더라도 인지적 유연성이 이를 완충하여 심리적 안녕감에 부적 영향 미치지 않을 가능성을 추측해 보게 한다. 이상의 선행연구들을 종합해봤을 때 인지적 유연성은 심리적 안녕감에 영향을 미치는 동시에 긍정 및 부정정서의 영향을 받을 수도 있다. 이는 곧 인지적 유연성이 긍정 및 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 매개할 수도 있다는 것을 의미한다. 즉 긍정 및 부정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 인지적 유연성을 통해 간접적인 영향을 미칠 수도 있을 것이다.

3. 긍정정서 및 부정정서, 지각된 스트레스, 심리적 안녕감 간의 관계

개인의 발달적 상황과 대학 환경에서 경험하게 되는 다양한 스트레스 사건은 대학생의 안녕감을 위협할 수 있다(정선영, 2019). 그러나 이러한 스트레스 경험이 매번 심리적 부적응으로 이어지는 것은 아니다(Rabkin & Struening, 1976). 즉 스트레스 경험은 개인이 이를 어떻게 지각하고 있는지에 따라 다른 양상을 보이게 된다. 이처럼 지각된 스트레스가 낮을수록 건강, 목표, 가치, 인간관계, 자아존중감 등의 영역에서 높은 만족도를 보였으며(Crum et al., 2013), 행복감은 높아지고 스트레스 대처도 잘하는 것으로 나타났다(김미정, 2020). 또한 지각된 스트레스 수준이 낮을 경우 대학생의 심리적 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다(김소희, 2004).

지각된 스트레스는 정서에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다는데, 이러한 관련성은 스트레스 상황에서 자신의 정서에 대한 평가를 의미하는 지각된 스트레스의 정의에서도 살펴볼 수 있다. 즉 정서와 지각된 스트레스의 관계를

살펴본 선행연구에서는 긍정정서가 높고 부정정서가 낮은 대학생일수록(박재황, 서정덕, 2015), 부모와 안정에 착을 쌓은 대학생일수록 지각된 스트레스 수준이 낮은 것으로 보고되었다(권희선, 한기백, 2019). 이는 정서상태가 의사결정이나 사고과정에 영향을 미칠 수 있다는 연구(정옥분 외, 2007), 정서와 인지는 상호 밀접한 관련성(Dolan, 2002)을 가진다는 연구와 관련이 있다. 따라서 긍정정서는 희망이나 자신감을 증가시키고 스트레스에 대한 부정적인 지각을 긍정적으로 전환하여 이를 극복할 수 있는 것으로 받아들이도록 하는 반면 부정정서는 스트레스 상황을 좋지 않은 방향으로 이끌고 갈 수 있다고 설명하고 있다(Folkman & Mosowitz, 2000). 즉 긍정정서는 스트레스에 대한 완충작용을 하여 많이 경험할수록 개인의 지각된 스트레스 감소에 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되었다(이현예, 조현주, 2016). 한편, Larsen et al.(2001)는 자극에 대한 긍정적 반응과 부정적 반응은 서로 차별화된다는 것을 증명하고, 스트레스 사건에 있어 긍정과 부정의 감정이 모두 활성화될 수 있다고 하였다. 따라서 긍정정서와 부정정서를 동시에 투입하여 지각된 스트레스와의 관계를 살펴보는 것은 이들 간 인과관계를 더욱 명확하게 규명할 수 있을 것으로 생각된다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 대구광역시 및 경상북도에 거주하고 있는 대학생 523명을 연구 대상으로 선정하였다. 그 이유는 다음과 같다. 현재의 대학생들은 대학 입시부터 취업까지 수년 간 과도한 경쟁 속에서 생활하고 있으며 이로 인한 학업과 취업스트레스, 그리고 인간관계의 어려움을 호소하는 대학생들은 해마다 늘어가고 있다. 따라서 대학생의 건강한 발달을 돕고, 역경에 직면했을 때 탄력성의 원천으로 작동하는 심리적 안녕감 연구가 필요할 것으로 보인다. 이에 현재 대학생들의 심리적 안녕감 수준을 파악하고 이를 향상시킬 수 있는 변인을 탐색하고자 대학교 1학년에 4학년을 연구대상자로 선정하였다. 연구대상의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구 도구

1) 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 54문항으로 구성된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 외(2001)가 우리나라 대학생에게 맞게 46문항으로 타당화한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 지배력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 원래 ‘거의 아니다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(6점)’의 6점 Likert 척도로 응답하게 되어있으나 예비조사 시 척도별 응답범위가 상이하여 설문에 혼란스럽다는 피드백을 받아 본 연구에 쓰인 다른 척도들과 일관성을 유지하고 비교가 용이하도록 5점 Likert 척도로 수정하여 사용하였다. 각 하위차원의 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 김명소 외(2001)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 자아수용 .76, 긍정적 대인관계 .72, 자율성 .69, 환경에 대한 지배력 .66, 삶의 목적 .73, 개인적 성장 .70, 전체 .92로 나타났다. 이처럼 통상 측정지표가 다수의 항목으로 구성되어 있는 심리적 안녕감과 같은 척도의 경우에도 구조방정식 분석을 하는 데 있어 잠재변인을 측정할 관찰변인의 수가 많기 때문에, 제한된 표본으로 많은 수의 미지수를 추정하게 되어 측정오차가 과대 추정되고, 부합도가 낮아지는 문제점이 발생할 수 있으며 실제 분석과정이 매우 복잡하다는 단

점이 있다(문수백, 2009). 본 연구에서는 이러한 단점을 극복하기 위해 요인부하량 기반 분류(factorial algorithm)를 통한 문항묶음화 방법(item parceling method)을 사용하였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

2) 긍정정서 및 부정정서 척도

지난 일주일 동안 경험한 긍정정서와 부정정서를 측정하기 위해 Watson et al.(1988)이 개발하고, 이현희 외(2003)가 타당화한 한국판 정적정서 및 부정정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)를 이선화 외(2012)가 재번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로 각 정서를 지난 일주일 동안 일상에서 얼마나 경험하는지에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 응답하도록 구성되어 있는 5점 Likert 척도이다. 긍정정서와 부정정서 척도의 경우 하위요인이 없는 단일요인으로 구성된 척도로 단일 측정치로 잠재변인을 측정할 경우 타당도나 신뢰도가 낮게 나타나고 단일측정치 요인부하량과 측정변인의 오차분산이 독립적이지 않게 된다는 단점이 있다. 이에 측정변인에게서 더 높은 신뢰성, 더 높은 정상분포의 가능성, 추정오차의 감소를 위한 문항묶음화를 실시하였다. 이선

〈표 1〉 연구대상자의 인구사회학적 특성

변인	구분	빈도	%
성별	남자	245	46.8
	여자	278	53.2
대학유형	2·3년제	15	2.9
	4년제(의약학포함)	508	97.1
학년	1학년	124	24
	2학년	102	20
	3학년	111	21
	4학년	151	29
	기타(수료, 졸업유예 등)	35	7
학적현황	재학	457	87.4
	휴학	41	7.8
	수료	25	4.8
전공	인문사회계열	135	25.8
	자연공학계열	184	35.2
	사범계열	28	5.4
	의약학계열	61	11.7
	예체능계열	42	8.0
	기타	73	14.0

화 외(2012)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 긍정정서 .91, 부정정서 .89로 나타났으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 긍정 정서는 .72이고, 부정 정서는 .76이다.

3) 인지적 유연성 척도

인지적 유연성을 측정하기 위해서 Dennis와 Valder(2010)이 개발한 것을 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Questionnaire: CFQ)를 사용하였다. 인지적 유연성은 대안과 통제의 19 문항으로 구성되어 있으며 6문항(2, 4, 7, 9, 11, 17번)이 역채점하도록 되어있다. '거의 아니다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(7점)'의 7점 Likert 척도로 응답하게 되어 있으며 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높다는 것으로 해석한다. 허심양(2011)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 대안 .87, 통제 .84, 전체 .86으로 나타났으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 대안 .90, 통제 .86, 전체 .90로 나타났다.

4) 지각된 스트레스 척도

지각된 스트레스는 Cohen et al.(1983)이 개발, Cohen과 Williamson(1988)이 요인분석을 통해 단축형으로 수정한 것을 박준호와 서영석(2010)이 한국 실정에 맞게 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도(Korean Perceived Stress Scale: PSS-K)를 사용하였다. 원 척도는 '거의 아니다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 응답하게 되어있으며 점수가 높을수록 스트레스를 지각하는 수준이 높은 것을 의미한다. 문항은 지난 일주일 동안 느끼는 스트레스 관련 긍정적 지각과 부정적 지각의 10문항으로 구성되어 있다. 긍정적 지각과 관련된 문항은 역채점 되어 합산된다. 박준호와 서영석(2010)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 부정적 지각 .77, 긍정적 지각 .74, 전체 .87로 나타났으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 부정적 지각 .857, 긍정적 지각 .81, 전체 .92로 나타났다.

3. 분석방법

본 연구는 SPSS 25.0을 사용하여 기술통계를 실시하고, AMOS 21.0을 측정모형 및 구조모형 검증, 간접효과 검증을 하였다. 사용하여 긍정정서 및 부정정서와 심리적

안녕감의 관계에 있어 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 다중병렬매개효과를 검증하였다. 매개효과 검증은 Bias-Corrected 신뢰구간을 적용한 Bootstrapping 방법과 Phantom Modeling 방법을 사용하여 이루어졌다. 매개변인인 인지적 유연성과 지각된 스트레스는 하위요인들을 측정변인들로 이용하였지만, 긍정정서와 부정정서의 경우에는 단일요인의 척도이며 심리적 안녕감의 경우 다수의 항목으로 구성되어 있는 척도이기 때문에 문항묶음을 만들어 사용하였다. 측정모형의 적합도를 평가하기 위해 사용된 적합도 지수를 살펴보았으며 GFI, NFI, TLI, CFI의 경우 .90 이상, SRMR, RMSEA의 경우 .08 미만이면 적합도가 괜찮은 모형으로 판단한다. 모수 추정방법으로는 최대우도법을 사용하였고, 모형검증은 측정모형을 추정한 후에 구조모형을 추정하는 2단계 분석방법을 사용하였다(배병렬, 2014).

IV. 연구결과

1. 주요 변인들의 상호상관행렬 및 기술통계치

본 연구에서 제시한 연구문제에 대한 분석결과를 제시하기 위해 앞서, 523명의 대학생에 대한 측정변인 간의 상호상관행렬과 각 측정변인의 평균, 표준편차 및 왜도와 첨도를 측정한 결과는 <표 2>와 같다.

먼저 긍정정서 값을 중심으로 측정변인의 문항간 상관을 살펴본 결과 긍정정서는 부정정서($r=-.25\sim.19$)와 지각된 스트레스($r=-.51\sim.49$)와는 부적상관을 보이는 것으로 나타났으며, 인지적 유연성($r=.11\sim.15$)과 심리적 안녕감($r=.44\sim.55$)과는 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 부정정서 값을 중심으로 측정변인의 문항간 상관을 살펴본 결과 부정정서는 인지적 유연성($r=-.16\sim.09$)과 심리적 안녕감($r=-.24\sim.12$)과는 부적상관을 보이는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스($r=.22\sim.27$)와는 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 인지적 유연성 값을 중심으로 측정변인의 문항간 상관을 살펴본 결과 인지적 유연성은 지각된 스트레스($r=-.15\sim.11$)와 부적상관을 보이는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감($r=.10\sim.23$)과는 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 마지막으로 지각된 스트레스 값을 중심으로 측정변인의 문항간 상관을 살펴본 결과 지각된 스트레스는 심리적 안녕감($r=-.71\sim.68$)과 부적상관을 보이는 것으로 나타났다. 본 연구에서 왜도와 첨도를

추정해본 결과 모든 변인에서 절대 값 1보다 작게 나타나 정규분포가정을 충족하는 것으로 나타났다. 또한 측정변인들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 추가로 분산팽창지수(Variation Inflation Factor, VIF)를 확인한 결과 VIF 지수 값이 최소 1.243에서 최대 5.024로 나타나 10을 넘지 않으므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다.

2. 구조모형 검증

1) 측정모형분석

각 변인들의 인과적 구조모형을 분석하기 앞서 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis, CFA)을 통해 잠재변인을 측정하는 관찰변인들의 일치성(집중타당성)과 잠재변인들 간의 독립성(관별타당성)을 확인하고, 모형 적합도를 살펴보았다. 이 때 표본의 크기에 민감한 χ^2 검

증의 문제점을 해결하고자 그 대안으로 χ^2 과 자유도 간의 비를 이용한 표준 카이제곱치(CMIN/DF: χ^2/df)를 검토하였다. 일반적으로 표준 카이제곱치는 5 미만이면 양호, 2~3이하이면 바람직한 모형이라 간주한다. <표 3>과 같이 측정모형의 적합도는 수용 기준을 상회하는 것으로 나타났다.

다항목으로 구성된 측정모형의 잠재변인에 대한 집중타당성은 표준화된 요인적재치(Factor Loading), 평균분산추출(AVE: Average Variance Extracted)값, 개념신뢰도(CR: Construct Reliability)값을 통해 평가할 수 있는데, 분석결과 <표 4>와 같이 표준화된 요인적재치는 .50 이상의 값을 상회하였으며($CR \geq \pm 2.56$, $p < 0.01$), 개념 신뢰도는 .70 이상, 평균분산추출값은 .50 이상으로 나타나 각 구성개념들에 속한 관찰변인들이 집중타당성을 가지고 있음을 확인하였다.

<표 2> 측정변인 간의 상호상관행렬 및 기술통계치

(N=523)

측정변인		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
긍정 정서	1	1										
	2	.72	1									
부정 정서	3	-.25	-.25	1								
	4	-.19	-.24	.79	1							
인지적유 연성	5	.15	.12	-.14	-.09	1						
	6	.11	.14	-.16	-.11	.48	1					
지각된 스트레스	7	-.51	-.51	.22	.22	-.15	-.08	1				
	8	-.51	-.49	.27	.23	-.11	-.04	.88	1			
심리적안 녕감	9	.55	.52	-.24	-.19	.23	.17	-.71	-.68	1		
	10	.54	.44	-.17	-.13	.17	.15	-.71	-.68	.81	1	
	11	.55	.46	-.18	-.12	.70	.10	-.71	-.70	.78	.80	1
평균		3.21	3.03	3.83	3.87	5.13	4.87	3.00	2.87	3.33	3.43	3.46
표준편차		.65	.71	.74	.67	.89	1.03	.74	.79	.75	.77	.69
왜도		-.10	-.06	-.50	-.46	-.65	-.33	.98	.88	-.54	-.40	-.25
첨도		-.25	-.22	-.09	-.24	.59	-.11	.59	.44	.29	-.37	-.38

1. 긍정정서① 2. 긍정정서② 3. 부정정서① 4. 부정정서② 5. 대안 6. 통제 7. 부정적 지각 8. 긍정적 지각
9. 심리적 안녕감① 10. 심리적 안녕감② 11. 심리적 안녕감③

<표 3> 측정모형의 적합도 지수

측정모형 지수	χ^2/df	SRMR	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
	2.385($p < .000$)	.023	.973	.979	.980	.988	.052
적합기준	≤ 3	$\leq .08$	$\geq .09$	$\geq .09$	$\geq .09$	$\geq .09$	$\leq .08$
판정결과	적합	적합	적합	적합	적합	적합	적합

Lower CI.037 - Upper CI .066

마지막으로 판별타당성을 평가하기 위해 변인간 상관이 가장 높은 쌍의 제곱값과 각각의 평균분산추출값을 비교한 결과(배병렬, 2014), 모든 평균분산추출값들이 지각된 스트레스와 심리적 안녕감의 제곱 값인 .69보다 더 높은 값을 나타내고 있어 판별타당성이 확보된 것으로 나타났다.

2) 구조모형분석

측정모형의 정규성이 확인됨에 따라 설정된 구조모형의 이론적 관계가 자료에 의해 지지되는지 살펴보기 위해 최대우도법을 이용하여 구조모형 분석을 실시하였다. 분석결과, <표 5>와 같이 구조모형의 적합도 수준은 기준치에 잘 부합하는 것으로 나타났으며, 부정정서와 심리적 안녕감의 경로($C.R = 1.678, p > .05$)를 제외한 모든 경로가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 간명성과 적합성을 충족하는 동시에 변인들 간의 관계를 가장 잘 설명해주는 최적의 모형을 밝히고자 단일모형 평가보다 더 바람직한 방법인 것으로 권장되는 경쟁모형평가를 채택하여 모형 간 비교를 실시하였다.

이에 유의미하지 않은 경로를 제거하여 경쟁모형으로

설정하였으며, 경쟁모형은 기존모형과 잠재변인은 동일하지만 경로의 수가 다르게 설정되어 있는 동지모형에 해당되는 것으로 나타나 χ^2 차이 검증을 통해 모형 간 비교를 실시하였다. 모형 간 비교는 통상적으로 자유도(df) 차이가 1일 때, 유의확률 .05 수준에서 χ^2 의 임계치 3.84보다 큰 값을 나타낼 경우 유의한 차이가 있다고 판단하며, 기존모형에 해당되는 부분매개모형을 선택한다(김계수, 2007). 수정모형의 자유도(df)가 연구모형에 비해 증가하였으며 값의 차이는 2.63로 나타나, 자유도(df)가 1일 때 유의확률 .05 수준의 분포 임계치인 3.84 이하 보다 작게 나타났으므로 연구모형과 수정모형 간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 밝혀졌다. 본 연구에서는 보다 간명한 모형인 수정모형을 최종모형으로 선택하였다. 또한 TLI와 CFI, RMSEA는 모형의 간명성을 고려하는 지수로, 초기 연구모형에 비해 위의 적합도 지수가 나빠지지 않을 경우 수정모형은 기각되지 않을 수 있다. 이에 초기 모형에서 한 가지의 경로를 삭제하여도 모형의 전반적인 적합도 지수에서 통계적으로 유의할 만큼의 차이를 보이지 않았기 때문에, 수정모형을 최종모형으로 판단하였다. 최종모형의 구조경로 분석결과는 <표 6>에 제시하였으

<표 4> 측정모형의 집중타당도

잠재변인	측정변인	β	B	S.E.	C.R.	AVE	개념신뢰도
긍정정서	→ 긍정목록1	.889	1.000			.987	.993
	→ 긍정목록2	.810	.990	.056	17.518***		
부정정서	→ 부정목록1	.963	1.000			.994	.997
	→ 부정목록2	.816	.770	.077	9.992***		
인지적 유연성	→ 대안	.707	1.000			.981	.990
	→ 통제	.676	1.102	.222	4.970***		
지각된 스트레스	→ 부정적 지각	.949	1.000			.992	.996
	→ 긍정적 지각	.931	1.043	.029	36.113***		
심리적 안녕감	→ 안녕감목록1	.896	1.000			.991	.997
	→ 안녕감목록2	.900	1.040	.034	30.461***		
	→ 안녕감목록3	.880	.900	.031	29.068***		

$p < .001$ ***

<표 5> 초기모형과 수정모형의 적합도 지수비교

	χ^2	df	χ^2/df	SRMR	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모형	81.132	35	2.318($p < .000$)	.023	.973	.979	.981	.988	.050(.036-.065)
수정모형	83.760	36	2.327($p < .000$)	.025	.972	.978	.981	.987	.050(.036-.065)

Lower CI.036 - Upper CI .065

며 각 경로계수를 도식화한 것은 [그림 1]과 같다.

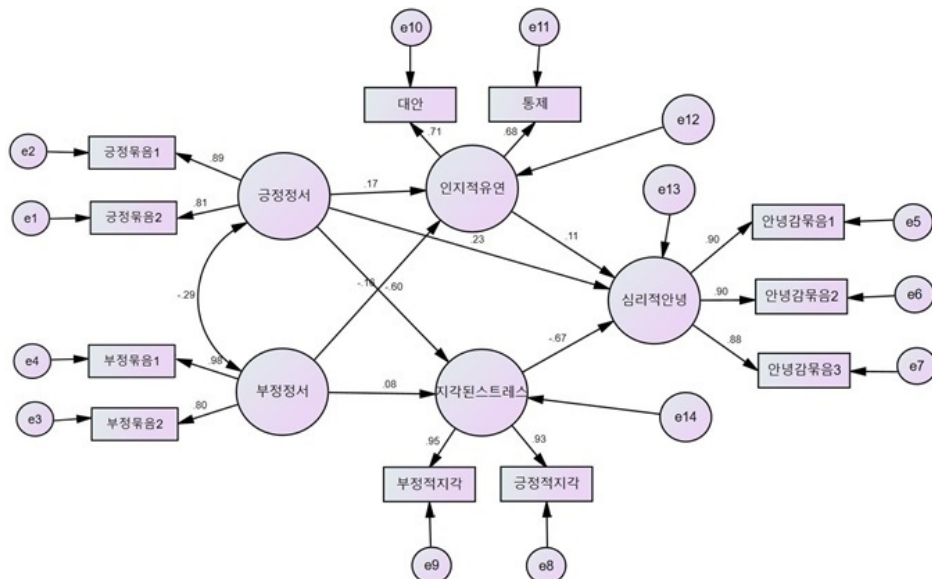
<표 6>에서 보는 바와 같이 본 연구의 예측변인 중 하나인 대학생의 긍정정서는 준거변인인 심리적 안녕감으로 가는 직접경로($\beta=.229, p<.001$)를 비롯한 매개변인인 인지적 유연성($\beta=.170, p<.01$)과 지각된 스트레스($\beta=-.602, p<.001$)로 가는 경로에서 모두 유의미한 것으로 나타났다. 또 다른 예측변인인 대학생의 부정정서는 매개변인인 인지적 유연성으로 가는 직접경로($\beta=-.161, p<.01$)와 지각된 스트레스($\beta=.082, p<.05$)로 가는 경로 모두 유의미한 것으로 나타났다. 그러나 부정정서가 지각된 스트레스에 미치는 경로의 경우($\beta=.082, p<.05$) C.R.값이 2.039*로 매우 작은 효과 크기를 보였다. 인지적 유연성에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta=.111, p<.01$)와 지각된 스트레스에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta=-.669, p<.001$)

가 유의미한 것으로 확인되었다. 마지막으로 각 변인들이 준거변인일 때 예측변인들에 의해 얼마나 설명되는지 알아보기 위해 다중상관자승 값(SMC, Squard Multiple Correlation)을 산출하였다. 그 결과 심리적 안녕감은 73.6%, 지각된 스트레스는 39.7%, 인지적 유연성은 7.1%로 설명되어지는 것으로 나타났다.

3. 최종모형의 매개효과 검증

1) 전체 매개효과 분석

최종 연구모형의 모든 경로가 유의한 것으로 나타나 대학생의 긍정정서와 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)분석을



[그림 1] 최종모형의 경로와 표준화 계수

<표 6> 최종모형의 경로계수 및 다중상관자승 값

경로	β	B	S.E.	C.R.	SMC
긍정정서 → 심리적 안녕감	.229	.268	.050	5.389***	.736
인지적 유연성 → 심리적 안녕감	.111	.118	.040	2.944**	
지각된 스트레스 → 심리적 안녕감	-.669	-.611	.039	-15.827***	
긍정정서 → 지각된 스트레스	-.602	-.772	.062	-12.500***	.397
부정정서 → 지각된 스트레스	.082	.112	.055	2.039*	
긍정정서 → 인지적 유연성	.170	.188	.069	2.714**	.071
부정정서 → 인지적 유연성	-.161	-.190	.069	-2.732**	

$p<.05^*$, $p<.001^{***}$

실시하였다<표 7>.

매개효과에 대한 유의성은 독립변인이 종속변인에 대하여 간접효과가 유의하게 나오면 매개효과가 있는 것으로 판단한다. 본 연구의 모형에서는 긍정정서가 심리적 안녕감에 미치는 간접효과(.421, $p<.001$)와 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 간접효과(-.073, $p<.05$)가 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않으므로, 유의한 것으로 나타났다. 여기서 독립변인과 종속변인 간의 직접효과는 유의하지 않고 간접효과만 유의하게 나타나면 완전매개효과, 직접효과와 간접효과가 동시에 유의하면 부분매개효과를 나타내는데(배병렬, 2014), 긍정정서의 경우 직접효과와 간접효과가 동시에 유의하다고 나타났기 때문에 부분매개효과를 나타낸다. 그러나 부정정서의 경우 간접효과만 유의하게 나왔으므로 완전매개효과를 보이는 것으로 나타났다.

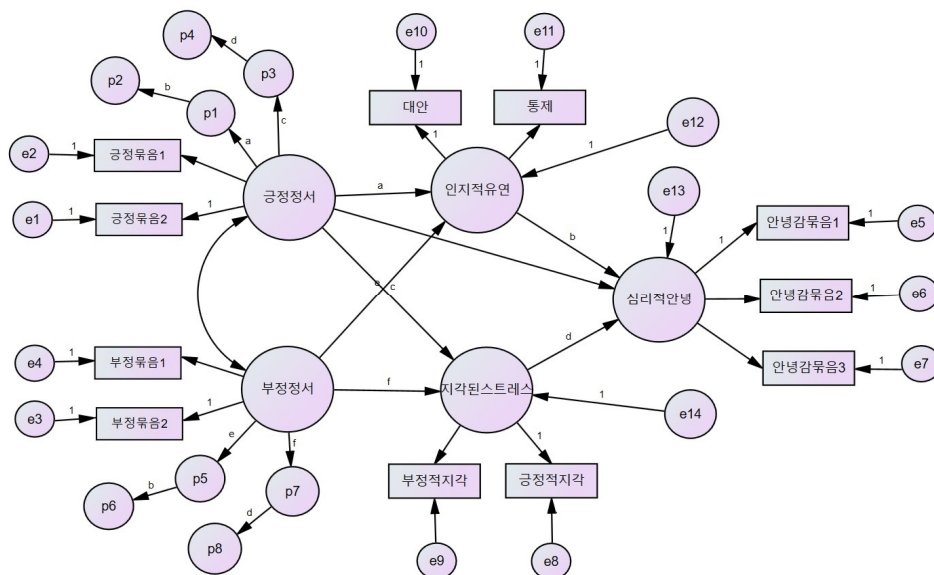
2) 개별 매개효과 분석

Amos에서 제공하는 부트스트래핑은 매개변인이 2개 이상일 경우에도 이를 분리하지 않고 효과를 합하여 보고하는 총 간접효과(Totall Indirect Effect)만 제공하기 때문에, 개별 매개효과를 파악하는 데 어려움이 있다. 따라서 다중매개 모형에서 간접효과가 유의할 경우 개별 매개효과를 살펴보기 위해서는 특정간접효과를 따로 살펴봐야 한다(MacKinnon, 2008). 특정간접효과(Specific Indirect Effect)란 다중매개모형에서 간접효과가 여러 개 있을 때 특정 변인과 관련된 간접효과를 의미하는 것으로 Amos에서는 특정간접효과를 얻고 이의 유의도를 얻기 위해서 팬텀변인을 이용한다. 팬텀변인은 모형적합도 및 모수치에 영향을 주지 않는 가상의 변인이기 때문에, 본 연구에서는 독립변인에 팬텀변인을 설정하고, 부트스트래핑 방법을 사용하여 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 가는 경로에서 각각의 매개효과를 검증하였다. 한편 Amos에서 팬텀변인을 이용한 간접효과 검증의 경우 비표준화계수는 계산이 되지만 표준화 계수는 계산이 되

<표 7> 최종모형의 전체 매개효과 검증 결과

경로					Bootstrapping				
					Total	Direct	Indirect	95% 신뢰구간	
								lower	upper
긍정정서	→	인지적 유연성 지각된 스트레스	→	심리적 안녕감	.650**	.229**	.421***	.360	.495
부정정서	→	인지적 유연성 지각된 스트레스	→	심리적 안녕감	-.073*	-	-.073*	-.136	-.013

$p<.05^*$, $p<.01^{**}$, $p<.001^{***}$



[그림 2] 팬텀변인에 의한 병렬다중매개

〈표 8〉 팬텀변인을 이용한 개별매개효과 분석결과

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			lower	upper
긍정정서 → 인지적 유연성 → 심리적 안녕감(p2)	.022*	.013	.003	.058
긍정정서 → 지각된 스트레스 → 심리적 안녕감(p4)	.471**	.045	.392	.573
부정정서 → 인지적 유연성 → 심리적 안녕감(p6)	-.022**	.012	-.055	-.006
부정정서 → 지각된 스트레스 → 심리적 안녕감(p8)	-.069	.036	-.141	.002

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$

지 않는다는 문제점이 있기 때문에, 비표준화 계수를 제시(배병렬, 2014)하였으며, 그 결과는 [그림 2], <표 8>과 같다.

개별 매개효과 유의성 검증을 위해 팬텀변인(phantom variable)을 설정한 뒤, 95%의 신뢰구간에서 부트스트래핑을 2000번 실시하였다. 그 결과 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 지각된 스트레스를 매개로 하는 경로를 제외한 모든 개별매개경로가 $p < .05$ 수준에서 유의한 것으로 확인되었다.

V. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스가 매개하는 인과적 구조모형을 설정하고 모형의 적합도 및 매개변인들의 영향력을 살펴보았다. 그 결과 최종모형은 자료에 적합한 것으로 나타났으며 심리적 안녕감을 73.6% 설명하는 것으로 나타났다. 이는 관련 이론 및 선행연구결과를 토대로 변인들의 인과적 관련성을 설정한 것이 타당함을 의미하며 대학생의 심리적 안녕감 개입에 있어 인지적 유연성과 지각된 스트레스에 주목할 필요가 있음을 시사한다.

1. 대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 매개효과

첫째, 대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감 간의 인과관계를 검증한 결과, 대학생의 긍정정서는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 긍정정서가 높을수록 심리적 안녕감이 증진된다고 보고한 연구(박윤환, 2014; 정지용, 2016; 조은영, 임정하, 2014)와 일치하는 결과이며, 긍정정서를 유도했을 때 삶의 목

적, 마음 챙김, 사회적 지지 등의 개인심리적 자원과 정신건강이 증가되었다는 연구(Fredrickson, et al., 2008)와 유사한 결과이다. 이러한 결과는 대학생들이 긍정정서를 자주 경험할수록 순간적 즐거움을 느끼는 것에 그치지 않고, 삶의 여러 영역에서 적응적으로 기능할 수 있게 된다는 것을 의미한다. 한 사람이 신나고, 흥미를 느끼며, 자랑스럽고, 열의가 있을 때 바라보는 세상과 짜증나고, 괴롭고, 긴장하고, 불안할 때 바라보는 세상은 전혀 다를 것이다. 즉 긍정정서를 자주 경험하는 대학생들일수록 자신의 과업을 성취하면서 만나게 되는 여러 가지 어려움을 극복하고 개인적 성장을 이뤄나갈 수 있는 심리적 토대(Ryff & Keyes, 1995)가 된다고 볼 수 있다. 즉 긍정정서는 도움이 필요한 사람들을 돕고(우문식, 2014), 대학생의 사회적 효능감을 향상시켰으며(김예슬, 권혜수, 2015), 대화 시 더 많은 정서적 지지(Iida et al., 2008)와 자기 개방성(Collins & Miller, 1994)을 높이는 것으로 나타났다. 특히 ‘즐거움’과 같은 긍정정서가 유발된 사람들은 타인의 이야기에 경청하고 적극적으로 지지하는 모습을 보였는데 이같은 반응은 사회적 관계를 형성하고 유지하는데 관여하여 상호작용의 맥락 내에서 이득이 되는 기회들을 얻을 수 있게 하는 것으로 나타났다(Keltner et al., 2013). 따라서 긍정정서 경험빈도가 높을수록 사회적으로 가치 있는 미덕을 발휘하고, 타인과 원만한 관계를 형성하고자 하는 심리적 안녕감 역시 높아지며 선순환적인 효과를 보인다고 볼 수 있다.

둘째, 대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성은 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 행복감을 느낄수록 유연한 사고와 다양한 해결책을 수립하는 것으로 나타난 연구(Hirt et al., 2008), 긍정정서가 높은 사람들은 문제 상황에서 유연하고 창의적인 인지능력을 보인다는 연구(Isen, 2002), 인지적 유연성이 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 보고한 연구(박인영, 2018; 정선영, 2019)결과를 지지한다. 또한 긍정정서와 심리적 안

녕감 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 보고한 연구(조은영, 임정하, 2014)와 일치하는 결과이며, 긍정정서와 삶의 의미와의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 보고한 연구(윤민지, 유성경, 2013)와도 유사한 결과이다. 즉 긍정정서는 자신과 상황에 대해 긍정적이고 수용적인 태도를 갖게 하여 새로운 생각, 다양한 관점을 가지게 하므로 환경에 적절하게 대처할 수 있는 유연성(Snyder, 1974)을 가지게 한다. 사고의 유연성은 실패하게 되더라도 주어진 상황에서 행동의 대안적 선택이 다양하다는 것을 인지하기 때문에 그 다음 행동을 취함으로써 불안과 걱정을 최소화시키고 자존감을 최대화(Martin & Rubin, 1995)하여 심리적 안녕감을 유지한다고 볼 수 있다. 따라서 긍정정서를 경험하는 것은 즐겁거나 심리적으로 안정되고 편안한 상태를 의미하므로 과업에 보다 즐겁고 편안하게 다가갈 수 있도록 하여 다양한 사고와 행동을 증진시키는 것으로 나타났다(Csikszentmihalyi, 2000). 본 연구에서 사용된 ‘흥미를 느끼는’, ‘영감을 얻은’, ‘주의를 기울이는’, ‘열의가 있는’ 등의 긍정정서 문항의 경우 즐거움과 영감, 주의 집중과 관련이 높은 문항들이다. 이러한 긍정정서들은 새로운 것에 대한 호기심, 몰입, 목표지향성(Izard, 2002)과 같은 행동을 촉진시키고 탐색하게 한다는 점에서 인지적 유연성 발달의 토대를 제공한 것으로 보인다. 그러므로 개인이 자기실현을 위해 얼마나 효과적으로 기능하는지 정도는 긍정정서를 자주 경험하는지, 긍정정서로 유발된 유연해진 사고에 따라 얼마나 적응능력을 잘 갖추었는지에 따라 달라질 수 있을 것이다.

주목해야할 점은 긍정정서는 찰나의 순간에 사라지지만 그 경험 과정에 의한 인지적 확장은 일시적인 경험을 넘어 장기적인 효과로 이어질 수 있다는 것이다. Cohn과 Fredrickson(2010)은 이를 긍정정서의 ‘상승나선(upward spiral)’ 패턴이라고 설명하였다. 긍정정서가 주의와 인지영역을 확장시켜 개인 내적자원을 향상시킴으로써 더 많은 긍정정서를 경험하게 만든다고 보았다. 이러한 관계패턴을 본 연구결과에 적용해 볼 때, 대학생들이 경험하는 긍정정서는 단순히 긍정적인 기분 그 자체의 일회적인 것으로 끝나는 것이 아니라 심리적 안녕감을 향상시키는데 기여함으로써 추가적인 긍정정서를 경험할 가능성을 증가시킨다고 할 수 있다.

그러므로 긍정정서 증진은 자신의 정체성을 확립해나가며 사회로의 진출을 앞두고 있는 대학생들의 적응적인 발달과 심리적 안녕감 증진을 위해 보다 적극적으로 활용될 필요가 있을 것이다. 또한 인지적 유연성은 개인의 지

식이나 경험을 바탕으로 성숙하는 것으로 계속해서 학습을 통해 개발해나갈 수 있는 능력이라는 점에서 대학생들의 인지적 유연성을 증진시킬 수 있도록 대학교육현정이나 학생상담실에서 이를 위한 프로그램 및 상담기법의 활용이 필요한 것으로 사료된다.

셋째, 긍정정서는 지각된 스트레스를 매개로 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 긍정정서가 스트레스에 대한 완충작용을 하여 지각된 스트레스 수준을 낮춰주는 것으로 보고한 연구(이현예, 조현주, 2016), 지각된 스트레스 수준이 높을수록 심리적 안녕감과 부적인 관련이 있는 것으로 보고한 연구(김영희, 문현주, 2017; 허지애, 김정문, 2017)를 지지한다. 또한 긍정정서를 많이 경험할수록 자존감이 높고 스트레스를 적게 경험하며 만족스러운 삶에 대한 기대가 높다고 보고한 연구(김정호, 2007)와 유사한 맥락이다. 즉 긍정정서의 동기적 특성은 스트레스에 직면하더라도 이를 극복 가능한 것으로 해석하게 도움으로써 심리적 안녕감의 손상을 보호한다(Lyubomirsky et al., 2005). 이같은 스트레스원은 개인이 통제할 수 있는 영역이 아니기 때문에, 스트레스 지각수준이 높을수록 더 많은 압박감과 안녕감에 손상을 입을 수 있다는 점에서(Kiang & Buchanan, 2014) 스트레스를 유발하게 하는 상황과 스트레스 요인도 중요하지만 개인이 스트레스를 어떻게 인식하고 평가하는지에 대한 이해가 대학생들의 심리적 안녕감을 예방하는 데 매우 중요하다는 것을 보여준다. 따라서 본 연구를 통해 특정 상황에서의 적응 여부를 예측하는 데 일반적인 스트레스보다 지각된 스트레스가 더 적합한 개념(유현주, 김호영, 2018)임을 재확인할 수 있었다. 그러므로 대학생들이 발달적 과업을 수행하고 현재의 사회적 상황에 잘 적응하기 위해서는 지각된 스트레스 수준을 점검하고 스스로 관리하는 방안의 필요성을 시사하는 바이다. 특히 긍정정서 중 하나인 낙관성 수준에 따라 지각된 스트레스의 차이를 보였다는 선행연구결과(박영신, 2012)는 스트레스 상황에서 이를 관리할 수 있는 내적 힘을 기르는 것의 중요성을 보여준다. 낙관성은 일상에서 자신에게 긍정적인 말과 응원, 격려하기를 꾸준히 사용하는 것만으로도 증진될 수 있으므로(Seligman, 1996) 평소 긍정적인 언어를 습관화하는 것도 하나의 유용한 방안이 될 수 있을 것이다. 게다가 긍정정서는 좋았던 과거경험을 회상하는 것만으로도 재경험할 수 있다는 점에서 평소 긍정정서 경험을 할 수 있는 다양한 체험적 프로그램 등의 교육적 개입이 필요성이 제기된다.

2. 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성과 지각된 스트레스의 매개효과

첫째, 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감 간의 인과관계를 검증한 결과, 대학생의 부정정서는 심리적 안녕감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 부정정서가 심리적 건강이나 삶의 질을 저해한다는 연구(이건성, 2009; 홍창희, 2003), 주관적 고통과 불쾌감 등의 부정정서를 많이 경험한 대학생일수록 심리적 안녕감이 낮게 나타났다고 보고한 연구(조은영, 임정하, 2014; 최지연, 김봉환, 2016)와 일치하지 않는 것으로 나타났다. 그러나 부정정서가 주관적 행복감에 영향을 미치지 않았다는 연구(김상우, 2016), 부정정서가 주관적 안녕감에 영향을 미치지 않았다는 연구(허재홍, 오충광, 2014)의 연구와는 유사한 결과이다. 이에 다수의 연구에서 보고된 정서의 속성을 기반으로 본 연구결과를 논의하고자 한다.

이처럼 심리적 안녕감에 보이는 각 정서차원별 상이한 결과는 하나의 사건 혹은 경험 등에 대한 긍정적 반응과 부정적 반응이 차별화되어 있다고 밝힌 선행연구 결과(Larsen et al., 2001)를 지지하는 결과이다. 즉 동일한 사건에 대해 두 정서 모두 활성화 될 수 있으며 이에 따라 차별적인 정서를 느낄 수 있음을 뜻하므로 본 연구에서도 두 정서차원을 모두 살펴보았기 때문에 같은 맥락에서 해석해볼 수 있을 것이다. 연구에서 대상자들의 긍정정서와 부정정서 점수는 모두 평균을 약간 상회하는 것으로 나타났다. 이는 측정 당시 어느 한 정서를 많이 경험한다고 해서 나머지 정서가 자동으로 감소되거나 적게 경험하게 되는 것이 아니라 두 정서 모두 독립적인 과정으로 경험하게 됨을 의미한다. 다만 정서는 기분보다 강도는 세지만 오래 지속되지 않기 때문에(Frijda, 1993) 연구에서 사용된 ‘짜증난’, ‘초조한’, ‘두려운’, ‘기분이 상하는’ 등의 부정정서 상태는 누구나 찰나의 순간에 경험할 수 있다는 점에서 심리적 안녕감을 저해할 만큼의 영향력을 행사하지 못한 것으로 추측된다. 따라서 본 연구결과는 부정정서 경험 자체가 삶의 질을 떨어뜨리는 것이 아니라 부정정서에서 벗어나기 위해 잘못된 대처전략을 사용하게 되면서 문제가 발생될 수 있다고 한 연구(허재홍, 오충광, 2014)를 지지하고 있다. 게다가 부정적 정서 중 분노는 화, 불쾌감, 좌절, 수치심 등과 관련된 정서로 주로 자신의 목표가 방해받거나 예측하지 못한 상황으로 인해 일어난다. 분노를 경험하게 되면 어려움을 이겨내고 목표를 성취하기 위해 노력하며 자신을 방어할 수 있는 힘을 만들 수 있으며 좌절의

경험을 통해 극복할 수 있는 방법을 배울 수 있다. 또한 두려움은, 불안, 긴장감, 공포, 전율, 걱정 등과 관련된 정서로 자신의 안정성이 깨어지는 자극이 생겨날 때 일어난다. 따라서 두려움을 경험하게 되면 위험에서 자신을 보호하기 위해 위험한 사건이나 상황을 피하게 된다(Lazarus, 1991). 즉 분노와 두려움은 외부의 자극으로부터 발생하는 정서로 대체로 자신이 통제할 수 있는 상황이지만 슬픔과 관련된 부정정서의 경우 주로 통제할 수 없는 상황에서 외부적으로 일어나는 피해에 의해 이루어지는 정서이다(Ellsworth & Smith, 1988). 본 연구에서 사용된 부정정서 문항에서도 수치스러운($M=4.30$), 불안하고 긴장되는($M=4.16$), 적대적인($M=4.11$), 괴로움($M=3.85$), 두려움($M=3.80$)등의 순으로 집계되고 있어 주로 개인이 통제가능한 부정정서 순으로 나타났다. 이를 통해 조심스럽게 추측해본다면 연구대상자들에게 있어 이 같은 부정정서 경험은 순간적인 찰나의 경험임과 동시에 개인이 통제가능한 상황적 정서였다는 점에서 부정정서로 인한 부적응성이 심리적 안녕감에 미치는 과정에 큰 영향력을 미치지 못한 것으로 추측된다.

둘째, 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성은 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 부정정서가 인지적 유연성을 경감시킨다는 연구(조은영, 임정하, 2014; Baumann & Kuhl, 2005), 인지가 경직되어 자동적으로 부정적 사고를 하는 사람일수록 우울(Fiske et al., 2009), 자살시도(한승이, 2013)가 높다는 연구결과를 지지한다. 이처럼 부정정서의 증가와 감소는 인지와 사고, 회상, 정보 선택 등 다양한 기능에 영향을 끼치므로(Bledow et al., 2013), 적정수준 이상을 경험하게 되면 세부적인 것에만 주의가 집중되어 현재의 상황과 인지의 불일치로 인한 해석의 부조화를 겪을 수 있다(Bless et al., 1996). 즉 부정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지 못하였으나 변화하는 환경에 맞게 인지적 틀을 유연하게 전환하는 것을 방해하고 상황에 적절한 대처를 하지 못하게 함으로써 심리적 안녕감을 경감시킬 수 있음을 의미한다. 그러므로 대학생들의 인지적 유연성을 높이기 위해서는 부정정서를 통제하거나 억압하려 하지 않고 충분히 표현하여 적절히 다루고 해소할 수 있도록 관리하는 것의 중요성을 시사한다. 또한, 다수의 선행연구에서 정서와 인지는 상호 영향을 주고받는 밀접한 관계라고 밝혀진 바와 같이(정옥분 외, 2007; Dolan, 2002) 잦은 부정정서 상태의 노출이 인지적 유연성의 감소를 초래한다는 연구결과를 역으로 생각해본다면 높은 인지적

유연성은 부정정서 상태를 완화해주는 하나의 대안으로도 작용할 수 있을 것이다. 유사한 맥락에서 타인의 승인에 기반한 자기가치감을 가진 학생일지라도 인지적 유연성이 높을 경우 대학생활에 적응적인 것으로 나타난 연구결과(정은선 외, 2017)는 부정정서에 반복적으로 노출되더라도 인지적 유연성의 증진을 통해 심리적 안녕감을 보호할 수 있음을 추측하게 한다. 따라서 인지적 유연성이 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계에서 완전매개를 보인 본 연구결과를 통해 대학생들의 심리적 안녕감 증진을 위한 대안으로 부정정서의 감소와 인지적 유연성의 증진을 강조하고자 한다. 인지적 유연성은 후천적 개발이 가능한 요인이라는 점에서 이를 함양하기 위해 다양한 상황이나 사건을 제시하여 유용한 부분을 찾아보는 대안적 사고의 연습, 타인의 시선으로 상황이나 사건을 생각해보는 훈련 등의 방안을 제시하고자 한다. 자신의 상황에 지나치게 몰입하여 좁은 조망과 경직된 사고를 가진 상황에서 ~일지도 모른다, ~일 수도 있겠다와 같이 사고를 전환하는 훈련은 대학생들이 보다 유연하게 반응할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 이처럼 인지적 유연성을 증진시킬 수 있는 프로그램의 개발은 심리적 안녕감을 증진시키는데 유용한 개입방안이 될 것이다.

셋째, 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 지각된 스트레스의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 부정정서 상태일수록 스트레스에 취약하여 삶의 질에 부정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구(김노은, 2011)와는 다른 결과이다. 그러나 부정정서가 지각된 스트레스에 미치는 직접효과, 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다. 각각의 경로계수가 유의하였음에도 불구하고 이와 같은 결과가 나타난 원인에 대해서는 두 가지 추론이 가능할 것이다. 첫 번째로는 지각된 스트레스가 스트레스 상황에 대한 주관적인 평가를 의미하는 인지적이 요인임을 고려할 때, 이미 스트레스에 대한 지각이 높을 경우 생활 속에서 부정정서를 경험하는 것과는 무관하게 심리적 안녕감이 낮을 가능성이 높으므로 부정정서가 위험요인으로 작용하지 않을 수 있다는 점이다. 이에 대한 방법론적인 근거로 본 연구에서 나타난 효과크기를 살펴볼 때, 부정정서는 지각된 스트레스에 직접 영향을 미쳤지만 효과크기($\beta = .082$)가 매우 미비하였고, 지각된 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 효과크기($\beta = -.669$)는 너무 큰 것으로 나타났다기 때문에 이들 간 매개효과가 나타나지 않은 것으로 추측해볼 수 있을 것이다.

두 번째로는 스트레스와 심리적 안녕감 혹은 건강 간의 관계가 가정했던 것만큼 강하게 나오지 않거나 전체 변량의 10%를 설명하지 못한다는 지적이 나오면서(김경희 외, 2014; Rabkin & Struening, 1976) 개인의 스트레스에 영향을 미치는 외부요인은 훨씬 더 많음을 보고하고 있다는 점에 주목할 필요가 있을 것이다. 즉 본 연구에서 긍정정서가 지각된 스트레스에 선행요인이 됨을 증명한 결과는 지각된 스트레스를 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인이 있음을 시사한다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 지각된 스트레스와 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 선행변인을 연구할 필요성이 제기되는 바이다.

VI. 결론

본 연구의 최종 연구모형에서 얻은 결과와 논의를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 긍정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미침과 동시에 인지적 유연성과 지각된 스트레스 각각을 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미쳤다. 이는 긍정정서가 높을수록 어려운 상황을 회피하지 않고 대안을 찾아가는 능력인 인지적 유연성을 높여주어 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 또한 긍정정서가 고통스러운 정서경험을 완화시키는 특성을 지니고 있기 때문에 평소 긍정적인 정서경험을 많이 축적해둔다면 문제 상황에서 스트레스를 지각하더라도 보유하고 있는 긍정정서가 이를 상쇄시켜 심리적 안녕감이 낮아지지 않도록 보호하는 역할을 한다는 것을 의미한다.

둘째, 부정정서는 심리적 안녕감에 대한 직접효과가 없는 것으로 나타났으며, 간접효과에서도 인지적 유연성을 매개로 한 간접효과만 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부정정서가 인지적 유연성을 저하시켜 개인이 경험하는 상황을 통합적으로 바라보지 못하게 하고 사고의 범위를 축소시킴으로써 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이상의 결과를 바탕으로 연구의 시사점과 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 정서와 심리적 안녕감을 살펴본 연구들은 대부분 긍정정서와 부정정서가 독립적인 요인임을 강조하며 각각의 개별적인 정서의 효과만 검증해왔다. 그러나 매순간 자신의 정서가 어떤 것인지 명확히 알고 상황적 요구에 적절히 표현하는 것은 개인의 적응에 중요한 기능을 담당한

다는 점에서 일상에서 경험하는 두 가지 차원의 정서 모두 고려될 필요가 있다. 본 연구에서는 두 가지 정서유형이 독립적으로 공존할 수 있다는 선행연구를 반영하여 구조방정식이라는 하나의 모형 안에서 정서의 두 가지 측면을 동시에 검증하고 매개변인들까지 포함하여 다중적인 인과관계를 검증하였다는 점에서 의의를 가진다.

둘째, 지금까지 심리학 분야에서는 긍정정서보다는 부정정서의 특성과 영향을 밝히는데 연구의 초점이 이루어져 왔으며 긍정정서에 관한 연구일지라도 심리사회적 요인들의 결과변인으로 살펴본 연구가 다수였다. 본 연구에서는 긍정정서가 인간의 삶에 어떠한 기능을 하는지 다양한 변인과의 관계를 통해 검증하였으며 이를 통해 수동적 관점이 아닌 정서가 지속적인 인지적 변화와 행위적 변화를 일으키는 우선적 요인이라 발판이 될 수 있음을 재입증하였다는 점에서 의의를 가진다.

셋째, 본 연구에서는 부정정서라는 정서경험 자체가 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것이 아니라 이 경험을 의미 있게 만드는 인지적 과정이 제대로 작동하지 못할 때 심리적 안녕감을 감소시킨다는 것을 방법론적으로 입증하였다는 점에 의의를 가진다. 즉 적정수준의 부정정서는 인간에게 불필요한 영향만을 주는 것이 아니라 기능적인 차원으로도 작용한다는 것을 부분적으로 지지한 결과이며(김주환 외, 2009) 정서가 어떠한 인지변인과 상호작용하느냐에 따라 방향성이 달라질 수 있음을 입증하였다.

넷째, 본 연구는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 대개 정서나 인지 한 가지 측면에 초점을 맞춰왔던 기존의 연구와 달리 정서와 인지가 갖는 영향력을 함께 살펴보았다. 이를 통해 정서와 인지의 상호작용이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 과정을 체계적으로 검증하였으며 대학생들의 심리적 안녕감 증진에 개입할 수 있는 기초 자료를 제시하였다는 점에서 의의를 가진다.

이상과 같은 결론을 내리면서 본 연구의 제한점과 이를 보완하기 위해 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계로 이루어졌기 때문에 측정이 이루어진 시점에서의 정서의 양상을 반영한 연구결과를 도출하였다. 후속연구에서는 종단적인 자료 수집을 통해 연구를 진행한다면 정서의 변화과정까지 살펴보게 되는 확장된 연구결과를 도출할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 기존의 연구 결과와 다른 유의미한 결과를 도출하였다. 즉 부정정서 자체가 심리적 안녕감에 영향을 미치지 않았지만 부정정서라는 정서변인이 인지변인과 상호작용

함에 따라 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있음을 입증하였다. 후속연구에서는 Fredrickson과 Levenson(1998)의 원상복구가설과 같이 긍정정서와 부정정서를 동시에 경험할 경우 긍정정서가 이를 상쇄함으로써 긍정정서만이 심리적 안녕감과 밀접한 상관을 보이는 것인지 재검토해볼 필요가 있다. 본 연구에서는 매개효과 검증을 위한 통계분석 방법으로는 측정오차를 고려하지 않는 다중회귀분석보다는 측정오차를 포함시키는 구조방정식모형이 선호된다는 점에서(서영석, 2010) 선행연구와 달리 구조방정식모형을 사용하여 측정 변인과 잠재변인 간의 인과를 동시에 검증하였다. 그러므로 후속 연구에서는 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계가 방법론상의 문제로 기인한 결과인지 다양한 연구방법을 통해 재탐색해볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 후속연구에서는 연구대상의 확대를 통해 발달적 과업을 수행하고 있는 각 세대별 연구대상자의 심리적 안녕감에 기여하는 요소를 다각적인 관점에서 탐색함으로써 생애 전반에 걸친 인간의 행복과 적응에 대해 더욱 풍부한 연구를 진행해볼 수 있을 것이다.

주제어: 긍정 및 부정정서, 인지적 유연성, 지각된 스트레스, 심리적 안녕감, 팬텀변인

REFERENCES

- 국민건강보험공단(2020). 2019 건강보험통계연보. 서울: 국민건강보험공단.
- 권석만(2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 권희선, 한기백(2019). 대학생이 지각한 부모애착과 스트레스의 관계: 회복탄력성과 성인애착의 매개효과. *청소년학연구*, 26(1), 155-183.
- 김경희, 염시창, 권재환(2014). 대학생의 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 전념행동의 조절효과 분석. *상담학연구*, 15(5), 1937-1956.
- 김경희, 이희경(2019). 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 16(3), 339-359.
- 김계수(2007). *구조방정식 모형분석*. 서울: 한나래.
- 김노은(2011). 대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관

- 계. *청소년복지연구*, 13(4), 1-19.
- 김명소, 김혜원, 차정호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지*, 15(2), 19-39.
- 김미정(2020). 대학신입생의 스트레스 지각과 행복감의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 20, 631-648.
- 김민정(2023). 성격 5 요인과 지각된 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국학교지역보건교육학회지*, 24(3), 1-11.
- 김상우(2016). 직장인의 긍정정서와 부정정서와 일몰입, 주관적 행복감 간의 관계. 부산대학교 석사학위논문.
- 김소희(2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김영희, 문현주(2017). 대학생의 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 성격강점과 감정활용의 매개효과. *청소년상담연구*, 25(1), 177-196.
- 김예슬, 권해수(2015). 대학생의 사회적 효능감 향상을 위한 긍정정서 프로그램 효과 검증. *상담학연구*, 16(6), 351-367.
- 김정호(2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태 이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 김주환, 신우열, 함정현(2009). 행복은 우리를 통(通)하게 한다: 긍정심리학 관점에서 커뮤니케이션 이론 다시 보기. *커뮤니케이션 이론*, 5(1), 86-122.
- 김태희, 김갑숙(2014). 대학생의 정서표현신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 15(6), 2327-2343.
- 류위자(2012). 긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울, 행복 및 감사성향에 미치는 효과. 경성대학교 박사학위논문.
- 문수백(2009). *구조방정식 모델링의 이해와 적용*. 서울: 학지사.
- 박경혜(2005). 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향요인: 개인내적 변인과 관계적 변인을 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 박영신(2012). 예비 유아교사의 낙관성에 따른 스트레스 지각과 사회적 지지가 주관적 안녕감에 미치는 영향. *아동학회지*, 33(1), 63-80.
- 박윤환(2014). 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박인영(2018). 관계상실경험 대학생의 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계: 의미 재구성의 매개효과. 한양대학교 박사학위논문.
- 박재황, 서정덕(2015). 대학생의 비합리적 신념, 긍정, 부정 정서와 학교생활 적응과의 관계에서 스트레스의 매개효과. *청소년학연구*, 22(6), 161-185.
- 박준호, 서영석(2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지*, 29(3), 611-629.
- 박진아, 홍지연(2019). 간호대학생의 음주동기, 정서조절, 심리적 안녕감이 문제음주에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 19(13), 251-268.
- 박해준, 설현수(2020). 대학생의 우울과 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 매개효과. *역량개발학습연구(구 한국HRD 연구)*, 15, 127-148.
- 배병렬(2014). *Amos 24 구조방정식모델링*. 서울: 도서출판 청람.
- 보건복지부(2017). *2016년도 정신질환실태 역학조사*. 서울: 보건복지부.
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 서울대학교 행복연구센터(2020). *대한민국 행복지도 2020*. 파주: 21세기북스.
- 성미영, 권기남(2010). 유아의 긍정적, 부정적 정서성이 내면화 및 외면화 행동문제에 미치는 영향: 대인관계지능 및 개인이해지능의 매개효과를 중심으로. *대한가정학회지*, 48(2), 39-49.
- 송영선(2021). 대학생의 감사 성향과 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 신현정, 신동주, 김승옥(2016). 보육교사의 정서성과 심리적 안녕감 및 직무스트레스 간의 관계: 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로. *유아교육학논집*, 20(5), 177-200.
- 심영균, 김지태, 김현륜(2019). 대학 태권도선수의 은퇴 불안과 번아웃 및 심리적 안녕감의 관계. *한국체육과학회지*, 28(4), 249-261.
- 우문식(2014). 긍정심리의 긍정정서와 성격강점이 조직 성과에 미치는 영향. 안양대학교 박사학위논문.
- 유현주, 김호영(2018). 대학생의 자기통제력과 인터넷 게임 중독 경향성의 관계: 지각된 스트레스와 대처전

- 략의 이중매개효과. *한국임상심리학회지*, 37(2), 156-165.
- 윤민지, 유성경(2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로. *청소년상담연구*, 21(1), 147-167.
- 이건성(2009). 정서경험이 대학생의 정신건강에 미치는 영향: 대인관계 능력 및 자아탄력성의 매개효과 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 이선화, 김보미, 유성은(2012). 차별적 정서척도(DES-IV)의 타당화. *한국심리학회지*, 31(1), 147-167.
- 이수경(2004). 학교스트레스와 사회적 지지가 학교적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이은정(2013). 자아탄력성의 정서 및 인지 유연성이 적응과 적극적 대처에 미치는 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민정환(1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 117-140.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지*, 18(3), 461-493.
- 이현예, 조현주(2016). 대학생의 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향: 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과. *한국심리학회지*, 28(1), 147-168.
- 이현희, 김은정, 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국임상심리학회지*, 22(4), 935-946.
- 임선영, 권석만(2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. *한국심리학회지*, 31(2), 261-281.
- 정선영(2019). 대학생의 우울감과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. *인문사회*, 10(5), 313-324.
- 정옥분, 정순화, 임정하(2007). *정서발달과 정서지능*. 서울: 학지사.
- 정은선, 하정희, 이성원(2017). 자기가치감 수반성과 대학생활적응 및 미래성공기대와의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 18(5), 226-236.
- 정지용(2016). 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과와 그 변화기제: 긍정정서, 부정정서 및 마음챙김의 매개역할. 경북대학교 석사학위논문.
- 조은영, 임정하(2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. *한국청소년연구*, 25(4), 185-210.
- 조은진(2016). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정정서, 인지적 유연성의 매개효과 검증. 건국대학교 석사학위논문.
- 조은향(2009). 삶의 의미추구와 의미발견의 관계에서 긍정 및 부정정서와 자아탄력성의 매개효과검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조주연(2018). 지각된 부모의 심리적 통제가 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 최지연, 김봉환(2016). 대학생의 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과. *인간이해*, 37(2), 67-86.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민(2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- 한승이(2013). 인지적 유연성과 노년기 자살생각의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 한주원(2017). 비서학전공 전문대학생의 낙관성과 우울이 진로적응성에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과: 인지적 유연성의 매개효과. *비서·사무경영연구*, 26(2), 5-30.
- 허심양(2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 박사학위논문.
- 허재홍, 오충광(2014). 부정정서 경험빈도와 경험회피가 청소년의 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 15(6), 2401-2415.
- 허지애, 김정문(2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과. *스트레스연구*, 25(1), 44-51.
- 홍창희(2003). 정서경험과 정신건강과의 관계: 정서표현성의 매개모델 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 황정운, 배성훈(2020). 대학생의 반추가 지각된 스트레스에 미치는 영향: 대처유연성의 매개효과. *발달지원연구*, 9, 33-47.
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2005). Positive affect and

- flexibility: Overcoming the precedence of global over local processing of visual information. *Motivation and Emotion*, 29(2), 123-134.
- Bledow, R., Rosing, K., & Frese, M. (2013). A dynamic perspective on affect and creativity. *Academy of Management Journal*, 56(2), 432-450.
- Bless, H., Clore, G. L., Schwarz, N., Golisano, V., ... & Wölk, M. (1996). Mood and the use of scripts: Does a happy mood really lead to mindlessness?. *Journal of personality and social psychology*, 71(4), 665-679.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2013). Psychological wellbeing and the diathesis-stress hypothesis model: The role of psychological functioning and quality of relations in promoting subjective well-being in a life events study. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 321-326.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp(Ed.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology*(pp.385-396). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716-733.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 387 - 395). Templeton Foundation Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804-813.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of personality and social psychology*, 69(1), 130-141.
- Divinakumar, K. J., Pookala, S. B., & Das, R. C. (2014). Perceived stress, psychological well-being and burnout among female nurses working in government hospitals. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2(4), 1511-1515.
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *science*, 298(5596), 1191-1194.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and emotion*, 12(3), 271-302.
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual review of clinical psychology*, 5, 363-389.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in psychological science*, 9(4), 115-118.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- 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 meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Frijda, N. H. (1993). Mood, emotion episodes, and emotion In M. Lewis & J. M. Haviland(Eds.). *Handbook of emotions*(pp. 381-403). New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hirt, E., Devers, E., & McCrea, S. (2008). I want to be creative: exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 214-230.
- Iida, M., Seidman, G., Shrout, P. E., Fujita, K., & Bolger, N. (2008). Modeling support provision in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 460-478.
- Isen, A. M. (2002). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 528 - .540). New York: Oxford University Press
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological bulletin*, 128(5), 796-824.
- Jurado, M. B., & Roselli, M. (2007). The elusive nature of executive functions: A review of our current understanding. *Neuropsychological Review*, 17, 213-233.
- Keltner, D., Haidt, J., & Shiota, M. N. (2013). Social functionalism and the evolution of emotions. In *Evolution and social psychology* (pp. 115-142). Psychology Press.
- Kiang, L., & Buchanan, C. (2014). Daily stress and emotional well-being among asian american adolescents: Same-Day, lagged, and chronic associations. *Developmental Psychology*, 50(2), 611-621.
- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of personality and social psychology*, 81(4), 684-696.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *The American psychologist*, 46(4), 352-367.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacKinnon, D. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York : Lawrence Erlbaum Associates.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Phillips, E. L. (2011). Resilience, Mental Flexibility, and Cortisol Response to the Montreal Imaging Stress Task in Unemployed Men. Unpublished Doctoral dissertation, The University of Michigan.
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Social Change Stress and Illness: A Selective Literature Review. *Psychoanalysis and Contemporary Science*, 5, 573-624.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, Avoidance, and Coping With Stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Safran, J. D., & Greenberg, L. S. (Eds.). (1991). *Emotion, psychotherapy, and change*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. (1996). Science as an ally of practice.

- The American Psychologist*, 51(10), 1072-1079.
 - Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086.
 - Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 30(4), 526-537.
 - Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Received 04 October 2024;
Accepted 27 October 2024