

대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향*

Effects of Optimism and Orientations to Happiness on Psychological Well-Being of College Students

고려대학교 가정학과
석사 김경민
부교수 임정하

Department of Home Economics, Korea University

Master : Kyungmin Kim

Associate Professor : Jungha Lim

◀ 목 차 ▶

I. 서론
II. 연구방법
III. 연구결과

IV. 논의 및 결론
References

Abstract

The purpose of this study was to investigate college students' psychological well-being influenced by optimism and orientations to happiness. The participants were 412 college students aged from 20 to 28. Data were analyzed using Cronbach's alpha, frequencies, percentiles, means, standard deviations, two-way ANOVAs and hierarchical regression analyses. The major findings were as follows. 1) In optimism, there were no significant differences in gender and the year of study in college. In orientations to happiness, male students pursued engagement in happiness more than female students and the seniors reported a significantly higher level of pursuit of happiness than freshmen did. In terms of psychological well-being, seniors scored significantly higher psychological well-being than freshmen. 2) Optimism and orientations to happiness were significant predictors of the psychological well-being of college students. With circumstances and optimism controlled, orientations to happiness still showed 13% variance in psychological well-being.

주제어(Key Words) : 대학생(college students), 심리적 안녕감(psychological well-being), 낙관성(optimism), 행복추구경향(orientations to happiness)

Corresponding Author : Jungha Lim, Department of Home Economics Education, College of Education, Korea University, Anam-dong, Seongbuk-gu, Seoul, 136-701, Korea Tel: +82-2-3290-2327 Fax: +82-2-927-7934 E-mail: jhlim@korea.ac.kr

* 본 논문은 2011년도 석사학위논문 일부임.

I. 서론

현대인들은 첨단 과학 기술의 발달로 인해 물질적 풍요를 누리고 있는 동시에 정신적 빈곤과 가치관의 혼란 등 많은 문제점과 부작용에도 노출되어 있다. 특히 청소년기와 성인기의 중간 단계에 있는 대학생은 대학 입학과 동시에 중·고등학교 시기와는 다른 발달 과업을 성취해야함은 물론이고, 새로운 교육 환경에도 적응해야 한다. 또한 학업문제, 대인관계문제, 취업문제 등 다양한 갈등을 경험하며 이러한 문제적 상황을 독립적으로 해결해야만 한다. 이 과정에서 많은 대학생들은 급작스러운 심리적·환경적 변화를 겪게 된다. 특히 우리나라의 경우 청소년들은 입시위주의 주입식 교육을 받으며 성장하는 것이 보편적이기 때문에 대학에 입학하고 나서야 비로소 자신의 가치관 및 정체성에 대해 고민하기 시작한다. 이로 인해 대학 입학 후 심한 스트레스를 받거나 심리적으로 불안정한 상태에 놓이기 쉽다(Lim, 2008). 우리나라의 대학생들은 중·고등학생들이나 직장인들보다 삶의 만족 수준이 낮고(Lee & Lee, 1998), 미국의 대학생들에 비해 행복수준이 낮다고 보고되었다(Cha, 2004). 최근 청년 실업의 증가로 취업에 대한 부담감까지 배가되어 대학생들의 행복은 더욱 위협받고 있다(Han, 2010; Kim, 2006). 이들이 장차 미래 사회를 이끌어갈 주역이라는 점에서 볼 때, 대학생의 행복 수준은 한 개인의 문제에서 그치는 것이 아니라 가정과 사회 전반에 걸쳐 매우 중요한 영향을 끼친다고 할 수 있다(Lee, 2009). 따라서 대학생의 행복을 증진시키기 위한 다각적이고 체계적인 연구가 요청된다.

행복은 사람마다 각기 다른 관점에서 볼 수 있으며 다양한 의미를 함축하고 있기 때문에 절대적인 정의를 내리기 힘들다. 본 연구에서는 행복을 자기실현을 위해 다양한 측면에 걸쳐서 긍정적으로 기능하는 심리적 안녕감으로 정의하고자 한다. 행복은 단순히 즐거움이나 삶에 대한 만족만으로는 충분히 설명될 수 없으므로 심리학적 이론에 근거하여 사람들의 심리적 건강과 효과적인 기능을 나타내는 심리적 안녕감으로 설명하는 것이 바람직하기 때문이다(Keyes & Lopez, 2002; Ryff & Keyes, 1995). 다시 말해, 심리적 안녕감은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 조절할 수 있고, 주위 환경에 대한 통제력이 있으며, 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태이다(Ryff, 1995). 이는 Maslow의 자아실현, Rogers의 충분히 기능하는 인간, Neugarten의 성격의 변화, Erikson의 개인의 발달 등과 같은 심리학 이론에 근거하여 결정된 개념으로(Ryff, 1995), 여러 연구들에서 삶의 질(Lee & Lee, 1998), 삶의 만족도(Won & Kim, 2005) 등 긍정적인 특성들과 밀접히 관련이 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 인간의 행복에 영향을 미친다고 생각되는 심리적 측면들에 대한 각 개인의 주관적 평가를 보여줄 뿐만 아니라 이론적 틀에 의해 설명되는 심리적 안녕감에 대해 살펴봄으로써 대학생의 행복 수준을 알아보고 이를 증진시킬 수 있는 방안을 모색해보고자 한다.

Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)는 행복과 관련된 요인에 대한 연구들을 분석한 결과, 행복을 결정하는 주요 요인들로 상황, 기준점, 의지적 활동이 있다고 하였다. 첫째, 상황(circumstances)은 행복과 관련된 외적 요인이고, 둘째, 기준점(set point)은 유전에 의해 결정되는 요인이며, 셋째, 의지적 활동(intentional activity)은 개인의 동기와 의지에 따라 선택한 자발적 활동 요인이다. 이는 인간의 행복수준이 외적인 상황, 선천적으로 결정되는 부분 그리고 인간의 의지와 노력으로 변화시킬 수 있는 부분으로 구성되어 있음을 시사한다.

행복을 결정하는 첫 번째 요인인 상황은 표면적으로 드러나는 요인으로 나이, 성별, 사회계층 등이 이에 해당된다. 사회지표운동 이후 학자들은 여러 인구사회학적 요인들이 행복에 영향을 미친다고 밝혔다(Argyle, 1999, 2001; Wood, Rhodes, & Whelan, 1989). 국내에서도 여성들이 남성들보다, 나이가 많은 사람들이 적은 사람들보다 행복지수가 높았다(Gallup Korea, 2006). 이와 같이 상황 요인들이 행복에 미치는 영향력은 국내외의 연구들에서 여러 차례 입증되었다. Lyubomirsky 외(2005)는 상황 요인은 행복의 10% 정도를 설명하지만 행복수준을 변화시키는 데에는 크게 영향을 미치지 않는다고 하였다. 상황은 변경이 힘들며, 변경이 된다 하더라도 일시적으로만 긍정적인 정서를 유발하여 행복감을 지속적으로 증진시키기는 어렵기 때문이다.

행복을 결정하는 두 번째 요인인 기준점은 유전의 영향을 받는 특질로 기질, 성격 등이 이에 해당된다. Lykken과 Tellegen(1996)은 대다수의 사람들이 일시적으로 긍정적 또는 부정적 정서를 경험한 후에 원상태로 되돌아오는 기준점을 가지고 있다고 하며 유전의 영향력을 강조하였다. 기준점의 하나로 간주되는 낙관성은 좋은 결과에 대한 일반적인 기대이다. 낙관성을 정의하는 한 가지 방법은 성향적 낙관성으로, 낙관성을 유전의 영향을 받으며 시간과 상황이 바뀌더라도 일관되게 나타나는 안정적인 특성으로 정의한다(Carver & Scheier, 1981). 또 다른 방법은 설명방식으로서의 낙관성으로, 낙관성을 부정적인 사건을 외부적이고 불안정적이며 특수한 원인으로 귀인 하는 것으로 정의한다(Buchanan & Seligman, 1995). 이러한 개념상의 논란을 보완하기 위해 두 가지 관점의 낙관성 효과에 대한 연구결과들을 비교하였다. 그 결과 두 접근 방식에 대한 효과는 거의 비슷하게 나타났다(Scheier, Carver, & Bridges, 1994). 하지만 성향적 낙관

성이 사회과학 연구에서 일반적으로 사용되며 낙관성을 가장 직접적으로 측정할 수 있다고 알려져 있기 때문에(Norem & Chang, 2000), 본 연구에서는 낙관성을 성향적 낙관성으로 정의하고 측정하고자 한다. 종합해보면 낙관성은 미래에 일어날 일들에 대한 긍정적인 기대와 전망을 하는 인지적 경향성이다. 행복을 결정하는 데 있어 유전의 중요성을 언급한 연구들(Lykken & Tellegen, 1996; Schmutte & Ryff, 1997)과 타고난 낙관적 성향이 다양한 측면에서의 긍정적 결과와 관련이 있다는 국내외 연구결과들(Aspinwall & Taylor, 1992; Fontaine & Jones, 1997; Park, 2009; Sim, 2007)로 미루어 볼 때, 낙관성은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 것이라 여겨진다.

행복을 결정하는 마지막 요인인 의지적 활동은 개인의 자발적인 동기에 의한 노력으로 나타나는 활동이다(Lyubomirsky et al., 2005). 긍정적 사고(Compton, 2005), 개인적 목표 설정과 달성(Brunstein, 1993; Sheldon & Houser-Marko, 2001), 용서(McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000), 감사성향(Emmons & McCullough, 2003) 등과 같은 다양한 의지적 활동에 대한 연구들은 개인의 노력으로 행복 수준을 증가시킬 수 있다는 공통된 결론을 보여주고 있다. 의지적 활동의 하나로 Peterson, Park과 Seligman (2005)은 행복추구경향에 대해 언급하였다. 그들은 사람들이 행복을 추구하는 경향을 즐거움추구, 의미추구, 몰입추구로 나누었다. 즐거움추구경향이 높은 사람들은 자신의 욕구를 충족시켜 긍정적인 정서와 만족스러움을 유발하여 행복을 추구한다. Hwang과 Kim(2010)은 즐거움추구경향이 높은 사람들은 일상생활에서 보다 높은 수준의 행복감과 즐거움을 경험한다고 하였다. 의미추구경향이 높은 사람들은 봉사과 공헌으로 자신의 존재 가치를 느끼면서 행복을 추구한다. 마지막으로 몰입추구경향이 높은 사람들은 매사에 열정적으로 참여하고 몰입하여 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘함으로써 행복을 추구한다(Seligman, 2006). 대학생을 대상으로 한 연구에서 몰입추구경향은 진로 결정 효능감과 진로 태도 성숙도에 긍정적인 영향을 미치고(Kim, 2007), 몰입추구경향이 강할수록 규칙과 관련된 바람직한 특성을 많이 보였다(Lee, 2003). 심리적 안녕감으로 정의되는 행복은 자기실현을 위해 효과적으로 기능하는 것이다. 즉, 행복을 설명하는 데 있어 자발적 행동의 중요성을 포함하고 있다. 이러한 점에서 미루어 볼 때, 개인 동기에 의한 노력으로 행복을 추구하는 방법은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 생각된다.

기존의 연구들(Hwang & Kim, 2009; Surra & Longstreth, 1990)에서는 대학생의 성별에 따라 나타나는 낙관성, 행복추구경향 및 심리적 안녕감의 차이가 일관되게

보고되고 있지 않으므로 대학생의 성별에 따른 차이를 탐색해볼 필요가 있다. 또한 대학신입생과 졸업을 앞둔 학생이 겪는 고민은 다르다. 신입생의 경우 새로운 환경에의 적응이 우선이지만, 졸업을 앞둔 학생은 앞으로의 삶에 대한 고민과 취업에 대한 구체적인 계획에 몰두하게 된다(Lim & Yoon, 2005). 따라서 대학생의 학년에 따른 낙관성, 행복추구경향 및 심리적 안녕감의 차이를 보는 것은 각 집단이 처해있는 상황을 고려하여 결과를 해석하는 데 도움이 될 것이라 생각된다. 그리고 심리적 안녕감에 관한 연구들(Jeon, Cha, & Hong, 2001; Kim, 2006)은 심리적 안녕감의 중요성을 알리는 데 기여하였으나, 청소년이나 성인을 대상으로 한 연구(Jeon, 1999; Oh & Ha, 2010)가 주를 이루어 대학생을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다. 또한 여러 가지 기준점 중에서 기질 혹은 성격의 5요인과 관련된 연구들(Jung, 2010; Jung & Noh, 2008; Lee, 2005; Lee, 2006)은 많이 수행되었으나, 이에 비해 낙관성의 영향에 대한 연구는 부족하다. 의지적 활동 중에서 행복추구경향에 관한 연구들(Hwang & Kim, 2009; Jung, 2007; Peterson et al., 2005; Yang, 2010)은 세 가지 행복추구경향과 삶의 만족도 간의 관계에 대해서는 여러 차례 설명하였지만, 심리적 안녕감과의 관계에 대한 논의는 부족하다. 쾌락주의(Jang, 2011), 의미추구 및 의미발견(Jung, 2010; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Lee & Kim, 2001), 몰입(Jang, 2010)과 심리적 안녕감과의 관계에 대한 연구는 수행되었지만, 세 가지 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력에 대한 연구는 부족하다. 하지만 인간은 한 가지 방법만으로 행복을 추구하는 것이 아니라 여러 가지 행복추구경향을 모두 사용한다는 점에서 볼 때 각각의 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 살펴볼 필요가 있다. 또한 Lyubomirsky 외(2005)는 인간의 행복 수준의 40%는 개인의 의지와 노력에 의해서 변할 수 있다고 하였다. 우리나라 대학생을 대상으로 한 연구(Hwang & Kim, 2009)에서도 다른 요인들 외에 행복추구경향은 주관적 행복감을 추가적으로 설명하였다. 따라서 의지적 활동 요인인 행복추구경향이 심리적 안녕감을 추가적으로 설명하는지 알아볼 필요가 있다. 이를 통해 인간의 노력으로 심리적 안녕감 수준을 높일 수 있는 방법을 제안할 수 있다.

본 연구는 먼저 대학생의 낙관성, 행복추구경향과 심리적 안녕감 수준에 대해 살펴본 뒤, 대학생의 성별과 학년에 따라 낙관성, 행복추구경향 및 심리적 안녕감에 차이가 있는지 알아볼 것이다. 그리고 대학생의 상황 요인(성별, 학년, 종교 유무, 용돈, 건강상태, 운동수준)과 낙관성 및 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다. 이 때 상황 요인을 통제된 뒤 심리적 안녕감에 대한 낙관성

의 영향력을 살펴볼 것이고, 나아가 상황 요인과 낙관성 외에도 행복추구경향이 심리적 안녕감을 설명하는데 추가적인 기여를 하는지 알아볼 것이다. 이를 통해 대학생들의 심리적 안녕감을 이해하는 데 있어 유전적 성향인 낙관성과 의도적 활동인 행복추구경향의 영향력에 대한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

<연구문제 1> 대학생의 낙관성, 행복추구경향 및 심리적 안녕감은 성별과 학년에 따라 차이가 있는가?

<연구문제 2> 상황 요인(성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준)과 낙관성을 통제 한 후에도 행복추구경향은 대학생의 심리적 안녕감을 의미 있게 설명하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 서울시 소재 5개 4년제 대학교의 대학생 412명을 대상으로 하였다. 총 430부의 설문지를 배부하였으며 그 가운데 421부(97.91%)의 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지 중 응답이 누락되었거나 불성실한 자료를 제외한 412부(95.81%)를 분석에 이용하였다. 연구대상자는 남학생 217명(52.7%), 여학생 195명(47.3%)이었다. 이들 중 1학년은 51명(12.4%), 2학년은 116명(28.2%), 3학년은 112명(27.2%), 4학년은 133명(32.3%)이었다.

2. 연구도구

1) 낙관성 척도

대학생의 낙관성을 측정하기 위해 Scheier 외(1994)가 개발한 삶의 지향성 검사(Reevaluation of Life Orientation Test: LOT-R)를 Kwon(2004)이 번안한 척도를 사용하였다. LOT-R은 6개의 낙관성 측정 문항과 실험 참여자들이 낙관성 측정을 위한 질문지임을 인식하지 못하게 하는 4개의 여과 문항으로 구성되어 있다. 낙관성 측정 6문항은 3개의 긍정적 문항과 3개의 부정적 문항으로 이루어져 있고, 부정적인 문항은 역채점 한다. 각 문항에 대해서 '매우 그렇다(5점)', '그렇다(4점)', '보통이다(3점)', '그렇지 않다(2점)', '전혀 그렇지 않다(1점)' 까지 Likert식 5점 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 가능한 총점의 범위는 5점부터 30점까지이고 점수가 높을수록 낙관성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 산출한 Cronbach α 는 .76으로 나타났다. 우리나라 대학생을 대상으로 한 연구에서 Kim(2003)은 LOT-R이 비판적인 경향을 측정하는 무망감과 부적 상관을 보여 적절한 타당도를 가지고 있다고 보고하였다.

2) 행복추구경향 척도

본 연구에서는 Peterson 외(2005)가 개발한 행복추구경향 질문지(Orientations to Happiness Questionnaire: OHQ)를 Hwang과 Kim(2009)이 번안한 척도를 사용하여 대학생의 행복추구경향을 측정하였다. 행복추구경향 척도는 행복에 대한 추구경향을 탐색하는 것으로, 즐거움추구경향, 의미추구경향 그리고 몰입추구경향 각각 6문항 씩 총 18문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해서 '나와 아주 비슷하다(5점)', '나와 비슷하다(4점)', '보통이다(3점)', '나와 다르다(2점)', '나와 아주 다르다(1점)' 까지 Likert식 5점 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 가능한 총점의 범위는 세 가지 하위요인 모두 5점부터 30점까지이고 점수가 높을수록 해당 하위요인의 경향이 높음을 의미한다. 본 연구에서 산출한 Cronbach α 는 .82로 나타났다. Chen, Tsai와 Chen(2010)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 행복추구경향의 모든 하위요인들이 주관적 행복감 측정 문항들과 유의한 정적 상관을 보여 적절한 타당도를 가지고 있다고 보고하였다.

3) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 Kim, Kim과 Cha(2001)가 한국어로 번안한 척도를 사용하여 대학생의 심리적 안녕감을 측정하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 환경에 대한 지배력 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 6문항으로 총 6개 하위요인, 44문항으로 구성되어 있다. 이 중 긍정적 문항이 22문항과 부정적 문항(역채점 문항)이 22문항이고 이들 척도의 점수를 합산하여 심리적 안녕감 점수로 사용한다. 각 문항에 대해서 '매우 그렇다(6점)', '그렇다(5점)', '약간 그렇다(4점)', '약간 그렇지 않다(3점)', '그렇지 않다(2점)', '전혀 그렇지 않다(1점)' 까지 Likert식 6점 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 가능한 총점 범위는 44점에서 264점이고 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 산출한 Cronbach α 는 .91로 나타났다. Kim 외(2001)는 확증적 요인 분석을 통해 6가지 요인을 포함하는 모델이 심리적 안녕감을 설명하는 데 적합하다고 밝혀 심리적 안녕감 척도가 적절한 타당도를 가지고 있다고 보고하였다.

4) 상황 요인 척도

본 연구에서는 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상되는 상황 요인들을 측정하였다. 상황 요인에는 성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준이 포함된다. 성별은 남학생 1, 여학생 0으로, 학년은 1학년에서 4학년까지 네 집단으로, 종교유무는 종교가 있는 학생 1, 없는 학생

0으로 표시하게 하였고 용돈은 직접 적게 하였다. 건강상태와 운동 수준을 측정하기 위해 Marsh, Richard, Johnson, Roche와 Tremayne(1994)이 개발한 신체적 자기개념 질문지(Physical Self-Description Questionnaire: PSDQ)를 Kim(2001)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. Kim(2001)이 번안한 신체적 자기개념 설문지는 총 11개의 하위요인으로 구성되어 있는데, 그 중 건강과 신체활동만을 사용하였다. 건강은 병에 잘 걸리지 않으며 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 상태를 나타내고, 신체활동은 규칙적인 운동 상태를 확인하는 것으로 운동수준을 나타낸다. 각 문항에 대해서 '매우 그렇다(6점)', '그렇다(5점)', '그런 편이다(4점)', '아닌 편이다(3점)', '아니다(2점)', '전혀 아니다(1점)' 까지 Likert식 6점 척도로 응답하도록 구성되어있으며 두 요인 모두 가능한 총점의 범위는 6점부터 24점까지이다. 건강상태 문항 4개와 운동수준 문항 4개에 대해 각각 평균 점수를 내어 건강상태와 운동수준 점수로 사용하였다. 본 연구에서 산출한 Cronbach α 는 건강상태 .86, 운동수준 .93이었다. Kim(2001)은 신체적 자기개념 요인들과 객관적인 체력 점수와의 상관을 분석한 결과 신체적 자기개념 질문지가 적절한 타당도를 가지고 있다고 보고하였다.

3. 연구절차

본 연구는 2011년 3월 서울시에 소재하고 있는 5개 4년제 대학교의 대학생 430명을 대상으로 진행되었다. 연구자가 5개의 대학교 교양 과목 강사 7명을 만나 본 연구목적과 취지를 설명하고 협조와 동의를 얻은 후 질문지를 배부하였다. 총 430부의 질문지를 배부하였으며 일주일 후 연구자가 직접 방문하거나 또는 택배를 이용해 421부(97.91%)의 질문지를 회수하였다. 회수된 질문지 중 응답이 누락되었거나 불성실한 응답이 있는 자료를 제외한 412부(95.81%)를 자료분석에 사용하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 빈도, 백분율, Cronbach α , 이원분산분석, 위계적 중다회귀분석을 이용해 분석하였다. 성별과 종교유무는 가변수화하여 투입하였고(남학생 1, 여학생 0, 종교가 있는 학생 1, 없는 학생 0) 학점은 직접 적게 하였으며 학년은 1학년에서 4학년까지 네 집단으로 구분하여 투입하였다. 대학생의 성별과 학년에 따른 낙관성과 행복추구경향 및 심리적 안녕감의 일반적인 경향을 알아보기 위해 평균, 표준편차를 산출하였다. 그리고 대학생의 성별과 학년에 따른 낙관성, 행복추구경향, 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위해 이원분산분석을 실시하였다. 이원분산분석을 실시하기 전에 비교되는 집단들의 오차분산의 동질성을 살펴보기 위해

Levene의 동질성 검증을 수행하였고, $\alpha = .05$ 에서 영가설이 채택되어 비교되는 집단들의 오차분산의 동질성을 확인하였다. 대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 심리적 안녕감을 종속변인으로, 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상되는 상황변인들(성별, 학년, 종교 유무, 용돈, 건강상태, 운동수준)을 1단계 독립변인으로, 낙관성을 2단계 독립변인으로 하여 통제하였고, 세 가지 행복추구경향을 3단계 독립변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이를 통해 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향뿐만 아니라 상황 변인과 낙관성 외에도 행복추구경향이 심리적 안녕감을 설명하는데 있어 추가적인 기여를 하는지 파악하였다. 모든 회귀분석을 실시하기에 앞서 Dubin-Watson 계수를 산출하여 설정한 모형의 가정이 적절한지를 확인하였고 변인간 상관계수와 VIF(Variance Inflation Factor) 계수를 산출하여 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

III. 연구결과

1. 대학생의 성별과 학년에 따른 낙관성, 행복추구경향 및 심리적 안녕감

성별과 학년에 따른 연구변인들의 평균과 표준편차는 Table 1에 제시되어 있다. 먼저, 대학생의 낙관성은 여학생 집단이 남학생 집단보다 높게 나타났다. 대학생의 낙관성을 학년별로 살펴보면 3학년 집단, 1학년 집단, 4학년 집단, 2학년 집단 순으로 높게 나타났다. 하지만 낙관성에서 나타나는 성별과 학년에 따른 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

다음으로, 대학생의 행복추구경향 전체와 모든 하위요인에서 남학생 집단이 여학생 집단보다 높게 나타났다. 또한 대학생의 행복추구경향 전체평균은 4학년 집단이 가장 높았고 그 다음으로 1학년 집단과 2학년 집단이 같았고, 3학년 집단이 가장 낮은 것으로 나타났다. 그리고 행복추구경향의 모든 하위요인에서 4학년 집단이 가장 높게 나타났고 1학년 집단이 가장 낮게 나타났다. 행복추구경향에서 나타나는 성별과 학년에 따른 차이가 통계적으로 유의한지를 살펴본 결과 몰입추구경향에서 성별과 학년의 주효과만이 유의한 것으로 나타났다(각각 $F(1, 404) = 5.79, p < .05, F(3, 404) = 3.12, p < .05$). 즉, 남학생들($M = 3.51, SD = .56$)이 여학생들($M = 3.31, SD = .53$)보다 몰입추구경향이 높았다. 또한 몰입추구경향에서 대학생의 학년에 따른 차이가 유의하게 검증되어 사후분석을 실시한 결과, 4학년 집단($M = 3.54, SD = .53$)이 1학년 집단($M = 3.30, SD = .57$)보다 몰입추구경향 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 이는 4학년 집단이 1학년 집단보

Table 1.
Means and standard deviations of variables by gender and grade (N = 412)

Gender	Grade	Optimism	Orientations to happiness					
			①	②	③	④		
Male	Freshman	3.85(.58)	3.32(.58)	3.39(.64)	3.42(.54)	3.40(.51)		
	Sophomore	3.64(.71)	3.46(.58)	3.60(.69)	3.44(.65)	3.50(.52)		
	Junior	3.88(.52)	3.47(.39)	3.41(.65)	3.48(.54)	3.43(.42)		
	Senior	3.86(.65)	3.63(.46)	3.50(.70)	3.61(.52)	3.58(.43)		
	Total	3.81(.63)	3.51(.50)	3.49(.68)	3.51(.56)	3.50(.46)		
Female	Freshman	3.93(.50)	3.57(.41)	3.29(.65)	3.19(.48)	3.45(.40)		
	Sophomore	3.84(.41)	3.51(.45)	3.36(.52)	3.29(.48)	3.35(.31)		
	Junior	3.97(.52)	3.47(.46)	3.42(.62)	3.40(.56)	3.39(.42)		
	Senior	3.79(.53)	3.50(.46)	3.43(.58)	3.51(.37)	3.44(.35)		
	Total	3.88(.49)	3.50(.45)	3.39(.58)	3.31(.53)	3.40(.37)		
		Psychological well-being						
		㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
Male	Freshman	3.84(.86)	4.13(.88)	3.63(.69)	3.88(.72)	3.99(.73)	4.10(.80)	3.91(.65)
	Sophomore	3.85(.90)	4.37(.85)	3.72(.65)	3.91(.78)	4.34(.73)	4.33(.82)	4.06(.58)
	Junior	4.01(.79)	4.59(.72)	3.84(.64)	4.05(.60)	4.48(.79)	4.26(.87)	4.19(.56)
	Senior	4.21(.70)	4.61(.70)	4.07(.67)	4.19(.60)	4.57(.73)	4.42(.66)	4.33(.53)
	Total	4.03(.80)	4.48(.78)	3.88(.68)	4.06(.67)	4.42(.76)	4.32(.77)	4.18(.58)
Female	Freshman	4.20(.72)	4.39(.77)	3.92(.74)	4.09(.59)	4.48(.71)	4.41(.63)	4.23(.52)
	Sophomore	3.96(.77)	4.60(.73)	3.77(.61)	3.97(.53)	4.23(.65)	4.38(.68)	4.13(.44)
	Junior	3.96(.81)	4.55(.76)	3.72(.77)	3.86(.63)	4.26(.77)	4.39(.51)	4.10(.51)
	Senior	4.00(.72)	4.51(.83)	3.79(.59)	4.04(.51)	4.47(.69)	4.35(.67)	4.17(.54)
	Total	4.00(.49)	4.54(.77)	3.77(.67)	3.77(.67)	4.32(.71)	4.38(.62)	4.14(.49)

Note. ① Life of pleasure ② Life of meaning ③ Life of engagement ④ Total score of orientations to happiness ㉑ Self acceptance ㉒ Positive relation with others ㉓ Autonomy ㉔ Environmental mastery ㉕ Purpose in life ㉖ Personal growth ㉗ Total score of psychological well-being

다 몰입을 통해 행복을 추구하는 경향이 더 높다는 것을 의미한다.

끝으로, 대학생의 심리적 안녕감 전체는 남학생 집단이 여학생 집단보다 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인에서 자아수용, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적은 남학생 집단이 여학생 집단보다 높게 나타났다. 반면 긍정적 대인관계와 개인적 성장은 여학생 집단이 남학생 집단보다 높게 나타났다. 또한 대학생의 심리적 안녕감 전체평균은 4학년 집단, 3학년 집단, 2학년 집단, 1학년 집단 순으로 높게 나타났다. 심리적 안녕감의 모든 하위요인에서 4학년 집단이 가장 높았으며, 자아수용에서는 2학년 집단이, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적과 개인적 성장에서는 1학년 집단이, 환경에 대한 지배력에서는 3학년 집단이 가장 낮았다.

심리적 안녕감에서 나타나는 성별과 학년에 따른 차이가 통계적으로 유의한지를 살펴보았다. 그 결과 심리적 안녕감 전체에서 학년에 따른 차이가 유의하게 나타나($F(3, 404) = 2.18, p < .05$) 사후검증을 실시한 결과 4학년 집단($M =$

4.28, $SD = .54$)이 1학년 집단($M = 4.06, SD = .61$)보다 높았다. 즉 4학년 집단이 1학년 집단에 비해 심리적으로 건강하고 효과적인 기능을 수행하고 있다는 것을 의미한다. 또한 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성과 삶의 목적에서 학년에 따라 유의한 차이가 나타났다(각각 $F(3, 404) = 1.76, p < .05, F(3, 404) = 2.87, p < .05$). 사후 분석을 실시한 결과 자율성에서 4학년 집단($M = 3.98, SD = .66$)이 1학년 집단($M = 3.75, SD = .62$) 보다 높았고, 삶의 목적에서도 4학년 집단($M = 4.54, SD = .71$)이 1학년 집단($M = 4.21, SD = .75$)보다 높았다. 이는 4학년 집단이 1학년 집단에 비해 자신의 행동을 독립적으로 조절하고 보다 뚜렷한 삶의 목적을 가지고 있음을 알려준다.

2. 대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향

대학생의 심리적 안녕감을 설명하는 데 있어 상황변인(성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준), 낙관성과 행

Table 2.
Results of two-way ANOVAs of orientations to happiness by gender and grade (N = 412)

	Source of variation	df	SS	MS	F	Schéffe
Total score of orientations to happiness	Gender(A)	1	121.67	121.67	2.13	
	Grade(B)	3	225.37	75.12	1.32	
	A*B	3	163.61	54.54	.96	
	Error	404	23042.29	57.04		
	Total	411	23864.11			
Life of pleasure	Gender(A)	1	5.43	5.43	.67	
	Grade(B)	3	29.78	9.93	1.23	
	A*B	3	45.92	15.31	1.89	
	Error	404	3265.34	8.08		
	Total	411	3361.03			
Life of meaning	Gender(A)	1	31.25	31.25	2.16	
	Grade(B)	3	30.34	10.11	.70	
	A*B	3	32.59	10.86	.75	
	Error	404	5859.01	14.50		
	Total	411	5957.11			
Life of engagement	Gender(A)	1	60.37	60.37	5.79*	
	Grade(B)	3	97.61	32.54	3.12*	① < ②
	A*B	3	28.15	9.38	.90	
	Error	404	4210.33	10.42		
	Total	411	4494.88			

Note. ① Freshmen ② Senior

복추구경향의 영향력을 알아보기 위해 심리적 안녕감을 종속변인으로 성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준을 1단계 독립변인으로, 낙관성을 2단계 독립변인으로, 행복추구경향의 하위요인을 3단계 독립변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

대학생의 상황변인, 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 4에 제시된 바와 같다.

상황 요인만 투입된 Model 1에서는 학년($\beta = .14, p < .05$)과 건강상태($\beta = .15, p < .01$)가 대학생의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났고, 설명력은 4%였다($F = 4.06, p < .01$). 즉, 대학생의 학년이 높을수록 그리고 건강상태가 좋을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

Model 2에서 낙관성을 추가로 투입한 결과, 상황 요인 중 학년($\beta = .11, p < .05$)만 유의한 영향력이 있는 변인으로 남아 있고, 낙관성($\beta = .57, p < .01$)이 대학생의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. Model 2의 설명력은 Model 1보다 31% 증가하여 전체 변량의 35%를 설명하였다($F = 33.00, p < .001$). 즉 대학생의 낙관성은 상황 요인 외에도 추가적으로 심리적 안녕감을 설명하는 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 낙관적일수록 심리적 안녕감이 높다는 것

을 의미한다.

Model 3에서 행복추구경향을 추가로 투입한 결과, 학년($\beta = .09, p < .05$), 건강상태($\beta = .05, p < .05$)와 낙관성($\beta = .40, p < .001$)은 유의한 영향력이 있는 변인으로 남아 있고, 즐거움추구경향($\beta = .16, p < .001$), 의미추구경향($\beta = .19, p < .001$)과 몰입추구경향($\beta = .20, p < .001$)이 대학생의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. Model 3의 설명력은 Model 2보다 13% 증가하여 전체 변량의 48%를 설명하였다($F = 39.17, p < .001$). Model 3에서 투입된 행복추구경향은 상황 요인과 낙관성 외에도 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적인 기여를 하는 것으로 나타났다. 즉, 대학생이 즐거움, 의미 혹은 몰입을 통해 행복을 추구하려고 노력할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다.

구체적으로 각 변인의 영향력을 살펴보면 낙관성($\beta = .40, p < .001$)이 대학생의 심리적 안녕감을 설명하는 데 가장 영향력 있는 요인으로 나타났으며 그 다음으로는 몰입추구경향($\beta = .20, p < .001$), 의미추구경향($\beta = .19, p < .001$), 즐거움추구경향($\beta = .16, p < .001$)이었고 학년($\beta = .09, p < .05$), 건강상태($\beta = .05, p < .05$)가 영향력을 보였다. 즉, 대학생이 낙관적인 성향이 높을수록, 몰입추구경향, 의미추구경향, 즐거움추구경향이 높을수록, 학년이 높을수록, 건강할수

Table 3.
Results of two-way ANOVAs of psychological well-being by gender and grade (N = 412)

	Source of variation	df	SS	MS	F	Schéffe
Total score of psychological well-being	Gender(A)	1	174.26	174.26	.32	
	Grade(B)	3	3602.41	1200.80	2.18*	① < ②
	A*B	3	4529.43	1509.81	2.74	
	Error	404	222615.37	551.03		
	Total	411	232791.84			
Self acceptance	Gender(A)	1	14.55	14.55	.38	
	Grade(B)	3	153.62	51.21	1.32	
	A*B	3	209.71	69.90	1.80	
	Error	404	15688.70	38.83		
	Total	411	16122.69			
Positive relation with others	Gender(A)	1	4633.12	33.12	1.15	
	Grade(B)	3	189.35	63.12	2.19	
	A*B	3	113.46	37.82	1.31	
	Error	404	11656.54	28.85		
	Total	411	12005.23			
Autonomy	Gender(A)	1	1.92	1.92	.07	
	Grade(B)	3	150.36	50.12	1.76*	① < ②
	A*B	3	220.19	73.40	2.58	
	Error	404	11492.80	28.45		
	Total	411	12021.39			
Environmental mastery	Gender(A)	1	2.94	2.94	.12	
	Grade(B)	3	137.46	45.82	1.86	
	A*B	3	132.72	44.24	1.80	
	Error	404	9936.38	24.60		
	Total	411	10303.31			
Purpose in life	Gender(A)	1	.64	.64	.03	
	Grade(B)	3	221.47	73.82	2.87*	① < ②
	A*B	3	227.82	75.94	2.95	
	Error	404	10398.60	25.74		
	Total	411	10948.18			
Personal growth	Gender(A)	1	35.21	35.21	1.99	
	Grade(B)	3	24.29	8.10	.46	
	A*B	3	51.66	17.22	.97	
	Error	404	7147.75	17.69		
	Total	411	7252.50			

Note. ① Freshmen ② Senior

록 심리적 안녕감을 높게 보고하였다.

종합해보면 대학생의 심리적 안녕감에 영향력을 미치는 요인은 낙관성, 몰입추구경향, 의미추구경향, 즐거움추구경향, 학년, 건강상태 순으로 나타났다. 낙관성은 상황 요인을 통제된 뒤에도 대학생의 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 요인으로 나타났고, 행복추구경향은 상황 요인과 낙관성으로 인한 차이를 통제된 뒤에도 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 표면적으로 드러나는

상황 요인과 유전적으로 결정된 기준점 요인 외에도 의지적 활동 요인은 대학생의 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적인 기여를 하는 것을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생을 대상으로 낙관성과 행복추구경

Table 4.
Summary of hierarchical regression analysis of college students' psychological well-being (N = 412)

		Model 1		Model 2		Model 3	
		B	β	B	β	B	β
Circumstances	Ⓐ	-2.16	-.05	-.90	-.02	-2.81	-.06
	Ⓑ	3.02	.14*	2.64	.11*	2.15	.09*
	Ⓒ	2.11	.04	1.78	.04	2.76	.06
	Ⓓ	.10	.08	.06	.05	.01	.01
	Ⓔ	3.39	.15**	1.26	.05	2.05	.05*
	Ⓕ	1.09	.06	1.47	.08	.24	.01
Optimism				4.00	.57**	2.78	.40***
Orientations to Happiness	Ⓖ					1.01	.16***
	Ⓖ					1.33	.19***
	Ⓖ					1.62	.20***
R ²		.04		.35		.48	
ΔR ²				.31***		.13***	
F		4.06**		33.00***		39.17***	

Note. Ⓐ Gender Ⓑ CE Grade Ⓒ Whether you have religion or not Ⓓ Allowance Ⓔ Physical condition Ⓕ Amount of exercise Ⓖ Life of pleasure Ⓖ Life of meaning Ⓖ Life of engagement
*p < .05, **p < .01, ***p < .001.

향이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보았다. 주요한 연구 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 성별과 학년에 따른 행복추구경향을 살펴본 결과 하위요인 중 몰입추구경향에서 성별과 학년에 따라 유의한 차이가 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 남학생들이 여학생들에 비해 몰입추구경향이 유의하게 높았다. 이는 남성은 몰입이 잘 일어날 수 있는 개인적인 활동인 운동, 여가, 게임 등을 선호하는데 반해 여성은 유지활동, 가사활동, 동반 활동을 선호한다는 연구결과(Surra & Longstreth, 1990)와 유사하다. 다음으로 4학년 학생들이 1학년 학생들보다 몰입추구경향이 높았다. 몰입추구경향이 높은 사람들은 특정 활동에 대해 그 활동이 자신에게 특별하다고 느끼고, 자신이 해 낼 수 있다고 생각하며, 그 활동을 통해 자신이 누구인지 깨닫게 된다(Waterman, 1990). 1학년 학생들은 대학에 이제 막 올라와서 변화된 환경에 적응하느라 자신이 몰입해서 할 수 있는 활동에 대한 고민이 부족할 수 있지만, 4학년 학생들은 졸업 후 자신이 살아야할 진로를 탐색하면서 자신이 몰입해서 할 수 있는 일을 찾아 깊게 몰입해본 경험이 많았을 수 있기 때문에 이러한 결과가 나왔다고 생각된다. 이는 4학년 학생들에 비해 1학년 학생들이 자신이 몰입해서 할 수 있는 일을 찾는데 취약하다는 의미이다. 따라서 대학교 1학년 학생들에게 몰입을 추구할 수 있는 능력을 길러주고 몰입 경험을 하도록 도와주는 등의 관심이 필요할 것이다.

대학생의 성별과 학년에 따른 심리적 안녕감을 살펴본 결과 심리적 안녕감 전체에서 학년에 따른 차이가 유의하게 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 4학년 학생들이 1학년 학생들

보다 심리적 안녕감 전체점수가 높았다. 1학년 학생들은 새로운 환경에서 자신의 정체성에 혼란을 겪기도 하고 대인관계를 형성하는 과정에 있으며 자신의 인생에 대한 목표를 세우기보다는 대학 생활 적응에 열중한다. 반면 4학년 학생들의 경우 졸업 후 자신이 살아야할 진로를 탐색하면서 자기 자신과 자신의 삶에 대해 고민할 기회가 많았다. 이러한 자기 성찰 및 미래에 대한 생각 등으로 4학년 학생들은 1학년 학생들 보다 더 성숙할 수 있기 때문에 심리적 안녕감이 높게 나타났다고 생각한다. 또한 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성과 삶의 목적에서도 4학년 학생들이 1학년 학생들보다 유의하게 높게 나타났다. 자율성은 자립심이 강하고 자신의 생활을 주도하며 내면의 기준에 따라 자신의 삶을 유지하는 것이고, 삶의 목적은 삶에 대한 목적과 방향감을 지니고 인생 목표를 계획하고 그 계획을 실천하기 위해 노력하는 것이다(Ryff, 1989). 신입생은 이제 막 청년기에 진입하여 독립적인 의사결정을 하고 가치관을 정립하기 시작했다. 하지만 4학년 학생들의 경우 대학 생활을 통해 자립심을 키우고 자신만의 기준을 만들 시간이 있었고 대부분 졸업을 앞두고 있기 때문에 앞으로의 인생에 대한 계획을 세웠거나 고민하는 과정에서 삶의 목적을 찾았을 수 있다. 이는 졸업이 가까워질수록 자신의 진로를 구체화시키고 다양한 정보를 통해서 자신의 진로를 결정하기 때문에 4학년 학생들이 1, 2학년 학생들에 비해 진로의식, 진로개발 준비도와 진로결정 자기 효능감이 높다는 연구결과(Lim & Yoon, 2005; Oh & Kim, 1999)와 같은 맥락에 있다. 따라서 대학교 1학년 학생들의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 방안이 필요하다.

둘째, 대학생의 상황 요인(성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준), 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴본 결과 심리적 안녕감에 미치는 각 요인의 영향력은 낙관성, 몰입추구경향, 의미추구경향, 즐거움추구경향, 학년, 건강상태 순으로 컸다. 즉, 낙관적이고 몰입, 의미 또는 즐거움으로 행복을 추구하며 고학년이고 주관적으로 건강하다고 느끼는 대학생은 심리적 안녕감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들을 대상으로 한 Clarke와 Haworth의 연구(1994)에서 몰입을 많이 경험하는 학생들이 심리적 안녕감이 높다는 결과와 Vella-Brodrick, Park과 Peterson의 연구(2009)에서 인구통계학적 요인과 성격의 5요인을 제외하고도 몰입추구경향은 심리적 안녕감을 유의하게 설명한다는 것과 유사하다. 한편 즐거움추구경향은 삶의 만족도를 유의하게 설명하지 않는다는 연구(Hwang & Kim, 2009)와는 다른 결과이지만, 개인이 즐거움을 추구하는 것은 긍정적인 결과에 영향을 미치고 생활조건 향상의 원동력이 된다는 연구(Vella-Brodrick et al., 2009)와는 일치한다.

Lyubomirsky 외(2005)는 성별, 학년, 종교유무, 용돈, 건강상태, 운동수준과 같은 삶의 상황 요인들이 행복에 미치는 설명량은 비교적 작다고 하였다. 본 연구에서도 상황 요인은 다른 요인들과 비교해볼 때 심리적 안녕감 변량을 설명하는 정도가 작았다. 이는 행복을 결정하는 데 있어 외적으로 드러나는 요인들의 영향력이 상대적으로 크지 않음을 알려준다. 행복을 결정하는 요인 중 기준점 요인의 하나인 낙관성은 상황 요인을 통제된 뒤에도 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다. 이는 미래에 대해 긍정적인 기대를 가지고 사는 것이 심리적 안녕감을 향상시키는 데 영향을 미치며, 또한 유전의 영향을 받는 요인들이 행복 수준의 상당 부분을 설명한다는 의미이다.

행복을 결정하는 요인 중 의지적 활동 요인의 하나인 행복추구경향은 상황 요인과 낙관성으로 인한 차이를 통제된 뒤에도 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다. 즉 의지적 활동 요인인 행복추구경향은 표면적으로 드러나는 요인과 선천적으로 결정된 요인 외에도 대학생의 심리적 안녕감을 설명하는 데 추가적으로 기여하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 의지적 활동 요인으로 볼 수 있는 삶의 통제감, 감사성향, 인생의 목적의식 등이 행복과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(Argyle, 2001; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Myers, 2000; Won & Kim, 2005)와 같은 맥락에 있다. 이와 같은 연구결과로 미루어 볼 때, 즐거움, 의미 혹은 몰입 어느 방식으로든지 행복을 추구하기 위해 노력하는 것은 심리적 안녕감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 생각된다. 따라서 대학생의 심리적 안녕

감을 증진시키기 위한 방안으로 스스로 행복을 추구하려 노력하는 행복추구경향에 중점을 두는 것은 효과적일 것이다. 즐거움추구경향을 높이기 위해서는 긍정적인 정서를 자주 경험하는 것이 필요하다. 의미추구경향을 높이기 위해서는 자신의 삶과 행위에서 소중한 의미를 발견하는 것이 중요하다. 또한 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 것만으로도 의미추구경향은 높아질 수 있다. 몰입추구경향을 높이기 위해서는 매사에 열정적으로 몰입하여 자신의 잠재력을 발견하고 그것을 실현시키는 것이 중요하다. 우리나라 대학생들은 학업성적, 취업, 결혼, 대인관계 등과 같은 무수한 과업을 완수해야 하고 이를 완수하지 못할 경우에는 패배감에 젖어둘게 되기 쉽다. 이제는 교육현장에서 학생들에게 학업성적만을 강요했던 상황에서 벗어나 학생들이 행복해질 수 있는 심리·사회적 환경을 조성해야 한다. 따라서 대학생들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서 그들이 자신의 삶에서 의미를 발견하고 몰입하여 긍정적인 정서를 경험할 수 있도록 도와주는 프로그램과 교육과정 편성에 중점을 두어야 할 필요가 있다고 생각한다.

이어서 본 연구가 갖는 제한점을 살펴보고 후속연구를 위해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 서울시에 소재하는 5개 4년제 대학의 대학생 중에서 표집하여 연구결과를 국내 대학생 전체에게 일반화하는 데에 무리가 있다. 후속연구에서는 지역을 고려하여 다양한 표집이 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 몰입추구경향과 심리적 안녕감 전체 그리고 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성과 삶에 목적에서 학년에 따라 유의한 차이가 검증되었다. 하지만 대학교 1학년 학생들과 4학년 학생들의 특성 차이에 대한 연구는 부족한 실정이다. 나이가 심리적 안녕감에 미치는 영향과 심리적 안녕감에서 나타나는 학년에 따른 차이는 다를 것으로 생각된다. 대학생의 학년별 심리적 특성의 차이를 규명하고 이러한 차이와 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴보는 후속연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 기준점 요인인 낙관성과 의지적 활동 요인인 행복추구경향을 살펴 보았다. 하지만 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 알려진 의지적 활동 요인에는 행복추구경향 외에도 삶의 통제감, 감사성향, 용서 등과 같은 다양한 요인들이 있으므로 대학생의 특성을 고려하여 다양한 의지적 활동 요인들이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 알아볼 수 있는 후속연구가 마련되어야 할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴보고, 낙관성 및 행복추구경향과 심리적 안녕감 간의 관계를 규명하여 보다 체계적인 이해를 얻을 수 있었다는 점에서 의의를 지닌다. 이러한 결과가 대학

생의 행복을 이해하는 데 폭을 넓히고 이후 대학생의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 심리적 개입을 제공하는 데 유용한 자료로 활용되기를 기대해 본다.

References

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London and New York: Routledge.
- Aspinwall, I. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 989-1003.
- Brunstein, J. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061-1070.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (Eds.) (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New-York: Springer-Verlag.
- Cha, K-H. (2004). Relationships between Subjective well-being and Psychological well-being among Korean and American college students. *The Journal of Korean Youth Research, 11*(3), 321-337.
- Chen, L. H., Tsai, Y. M., & Chen, M. Y. (2010). Psychometric analysis of the orientations to happiness questionnaire in taiwanese undergraduate students. *Social Indicators Research, 98*(2), 239-249.
- Clarke, S., & Haworth, J. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *The British Journal of Psychology, 85*, 511-523.
- Compton. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fontaine, K. R., & Jones, L. C. (1997). Self-esteem, optimism and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 59-63.
- Gallup Korea. (2006). Korean Happiness. <http://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?pagepos=6&search=&searchKeyword=&selectYear=&seqNo=158>에서 인출함.
- Han, Y-M. (2010). The mediation effect of college students stress coping style on the relationship among family strengths, ego-resilience and depression. Unpublished doctoral dissertation, Hongik University, Seoul, Korea.
- Hwang, H-S. (2010). Emotional and social characteristics of people who have hedonic perspective. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Hwang, J-W., & Kim, K-H. (2009). The relationship between orientations to happiness and subjective well-being among university students. *The Korean journal of counseling, 10*(1), 57-71.
- Jang, H. (2010). The functions of flow in relational context. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul, Korea.
- Jang, H-J. (2011). A study on the theory of happiness in epicurus' hedonism. Unpublished master's thesis, Dongeui University, Busan, Korea.
- Jeon, B-J., Cha, K-H., & Hong, K-W. (2001). The consciousness of equality, and stereotyped gender differences, and psychological well-being. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 15*(2), 173-187.
- Jeon, S-H. (1999). Female youths' role-identity, role strain, and psychological well-being. *Journal of Women's Studies, 14*, 53-70.
- Jung, J-R. (2007). The relations between the process of searching for meaning in life and subjective well-being. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Jung, M., & Noh, A-Y. (2008). The relationship among extraversion, neuroticism and psychological well-being of college students: The moderating

- effects of field independence-dependence cognitive style. *The Korean Journal of Psychology*, 27(2), 373-387.
- Jung, M-Y. (2010). A study of the process of searching for meaning in life: focused on the search for meaning in life, the presence of meaning in life, a view of life and death, and values. Unpublished doctoral dissertation, Hanyang University, Seoul, Korea.
- Jung, S-W. (2010). The relationship of teachers' the big five, stress coping strategies and psychological well-being. Unpublished master's thesis, Kyungsoong University, Busan, Korea.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention. In C. R. Syneer & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Kim, B-J. (2001). Development and validation of the Korean version of the physical self-description questionnaire(PSDQ). *Korean journal of sport psychology*, 12(2), 69-90.
- Kim, H-J. (2007). The Influence of college students' major satisfaction and flow experience on career decision efficacy and career attitude maturity. Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul, Korea.
- Kim, K-S. (2006). The development and application of a program for college students' psychological well-being. Unpublished doctoral dissertation, Kyungsoong University, Busan, Korea.
- Kim, M-S., Kim, H-W., & Cha, K-H. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of Korean male and female adults. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 15(2), 19-39.
- Kim, S-H. (2003). Psychological characteristics of realistic and unrealistic optimists. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Kwon, H-K. (2004). The effect of optimism on the career attitude maturity and degree of satisfaction toward school: mediated by achievement motivation and ego strength. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea.
- Lee, C-S. (2005). The relationships between the big five and psychological well-being among Korean college students. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
- Lee, H-J. (2006). Personality types and occupational health. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul, Korea.
- Lee, J-A., & Lee, H-S. (1998). A study on quality of life among college student in Korea. *The Journal of Korean Society for Health Education*, 15(2), 105-117.
- Lee, J-H., & Kim, T-H. (2001). Sources of life's meaning and well-being of undergraduates. *Journal of Student Guidance Research*, 33(2), 31-45.
- Lee, S-J. (2009). The effect of the adolescents' self-consciousness and emotion regulation style on conflict resolution strategies in peer. Unpublished master's thesis, Busan University, Busan, Korea.
- Lee, T-J. (2003). The Effect of flow experience on career attitude maturity and career decision efficacy. Unpublished doctoral dissertation, Hongik University, Seoul, Korea.
- Lim, M-A. (2008). The effect of life stress on the aggressiveness of university students. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul, Korea.
- Lim, U., & Yoon, H-H. (2005). Development of the career development readiness inventory. *The Journal of Career Education Research*, 18(1), 116-132.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Marsh, H. W., Richard, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self description questionnaire: Psychometric properties and a multi-trait method analysis of relations to existing instruments. *Journal of sport & Exercise*

- Psychology*, 16, 270-305.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2000). A very full glass: Adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*(pp. 347-367). Washington, DC: American Psychological Association.
- Oh, C-S., & Kim, J-H. (1999). Career choice and awareness for youth. *The Journal of Humanities*, 20, 187-211.
- Oh, H-S., & Ha, J-H. (2010). The effects of regulatory focus, work motivation, self-efficacy, on psychological well-being and work performance in employees' of public enterprise. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(2), 515-532.
- Park, S-J. (2009). Relationships on adolescents' optimism, gratitude and subjective well-being. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Social Psychology*, 73, 549-559.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness*. (I-J, Kim, Trans.). Gyeonggi: Mulpure. (Original work published 2002)
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165.
- Sim, K-W. (2007). The effect of optimism on rejection sensitivity, emotional expressiveness, and life satisfaction. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea.
- Surra, C, A., & Longstreth, M. (1990). Similarity of outcomes, interdependence and conflict in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 501-516.
- Vella-Brodrick, D., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement and meaning-Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 165-179.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74.
- Won, D-R., & Kim, K-H. (2005). How can we pursue psychological well-being. *Korean journal of health psychology*, 11(1), 125-145.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Yang, J-Y. (2010). The Relationship among orientations to happiness, religiosity and subjective well-being in Adolescents. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul, Korea.

접 수 일 : 2011년 10월 28일

심사시작일 : 2011년 11월 4일

게재확정일 : 2011년 12월 2일