



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중학생이 지각한 부모 공감의  
주관적 안녕감에 미치는 영향  
: 정서조절과 자기수용의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

홍 영 순

2016년 8월

중학생이 지각한 부모 공감에  
주관적 안녕감에 미치는 영향  
: 정서조절과 자기수용의 매개효과

지도교수 김 성 봉

홍 영 순

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2016년 6월

홍영순의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ 인

위 원 \_\_\_\_\_ 인

위 원 \_\_\_\_\_ 인

제주대학교 교육대학원

2016년 8월



<국문초록>

중학생이 지각한 부모 공감의 주관적 안녕감에 미치는 영향  
: 정서조절과 자기수용의 매개효과

홍 영 순

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감, 정서조절, 자기수용의 관계를 살펴보고, 중학생이 지각한 부모 공감이 주관적 안녕감에 미치는 영향과 중학생의 정서조절과 자기수용의 매개효과를 검증하고자 하였다.

이러한 목적에 따라 3가지의 연구를 수행하였다.

연구 1.에서는 중학생이 지각한 부모 공감, 정서조절, 자기수용, 주관적 안녕감은 유의한 상관관계가 있는가?, 연구 2.에서는 중학생이 지각한 부모 공감과 자기수용, 정서조절은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는가?, 연구 3.에서는 중학생의 정서조절과 자기수용은 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과가 있는가를 검증해보았다.

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 제주특별자치도 제주시 동지역 소재의 16개 학교의 중학교 1, 2, 3학년 1,965명을 층화군집 표집하여 2016년 3월 24일부터 2016년 4월 1일까지 9일간 자료를 수집하였다.

연구의 측정 도구는 중학생이 지각한 부모 공감 측정을 위해서 조용주(2010)의

부모공감척도를 본 연구에 맞게 수정(총15문항, 3개 하위요인, 4점 Likert) 사용하였고, 주관적 안녕감 측정은 PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule)를 번역한 것의 최자은(2016)의 척도(총25문항, 2개 하위요인, Likert식 5점)를 사용하였으며, 정서조절 측정은 곽윤정(1997)의 척도(총15문항, 2개 하위요인, Likert식 5점)를 사용하였고, 자기수용 측정은 Phillips(1951)의 자기수용검사(self-acceptance)를 박종권(1986)이 번안 것을 사용하였다.

자료의 분석은 spss 18.0프로그램과 amos 20.0 프로그램을 활용하였고 자기수용과 정서조절의 매개효과를 검증하기 위하여 boot-strapping을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중학생이 지각하는 부모의 공감, 주관적 안녕감, 정서조절, 자기수용의 각 하위요인들 간에 정적 상관관계가 나타났다( $r_s=.05\sim.75$ ,  $p_s<.01\sim.05$ ).

둘째, 부와 모의 공감에서 주관적 안녕감으로 가는 경로가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부와 모의 공감이 자기수용에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 또한 자기수용과 정서조절이 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 부공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접효과가 .159로 나타났으며( $\beta=.159$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.105\sim.210$ ), 모공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접효과가 .241로 나타났다. 따라서 자기수용과 정서조절의 매개 효과는 Bootstrapping을 실시한 결과 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.241$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.192\sim.289$ ).

이상의 연구 결과는 상담 장면에서 주관적 안녕감 수준이 낮은 내담자를 상담할 때 정서조절과 자기수용을 다루는 것이 개인의 주관적 안녕감을 높이는 개입방법이 될 수 있다는 것에 의의가 있다. 그리고 중학생의 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 교육정책 수립과 학교와 지역사회에서의 교육 계획 수립 및 교육적 프로그램 개발 등에 효과적으로 활용되기를 기대한다.

# 목 차

<b>I. 서론</b>	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	6
3. 용어의 정의	7
<b>II. 이론적 배경</b>	9
1. 중학생의 발달	9
2. 부모 공감	10
3. 정서조절	12
4. 자기수용	17
5. 주관적 안녕감	22
6. 부모 공감, 정서조절, 자기수용, 주관적 안녕감과 의 관계	28
7. 가설 및 연구모형	36
<b>III. 연구방법</b>	37
1. 연구대상	37
2. 연구절차	38
3. 연구도구	39
4. 자료분석	45

<b>IV. 연구결과 및 해석</b>	46
1. 측정변인 간의 상관관계 및 기술통계	46
2. 측정모형검증	47
3. 구조모형검증	49
4. 매개효과검증	52
<b>V. 논의 및 제언</b>	53
1. 논의	53
2. 제언	59
참고문헌	62
Abstract	78
부록	81

## 표 목 차

표 III-1. 조사대상자의 인구통계학적 분포	37
표 III-2. 조사연구 측정 및 자료수집 일정	38
표 III-3. 부모 공감 척도 구성 및 신뢰도	41
표 III-4. 주관적 안녕감 척도의 구성 및 신뢰도	42
표 III-5. 정서조절 척도의 구성 및 신뢰도	43
표 III-6. 자기수용 척도의 구성 및 신뢰도	44
표 IV-1. 측정변인 간의 기술통계 및 상관관계	46
표 IV-2. 측정모형 적합도	47
표 IV-3. 구조모형 적합도	49
표 IV-4. 구조모형 경로계수	49
표 IV-5. 직·간접효과 및 총효과	52



## 그림 목 차

그림 II-1. 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 관련변인들 간의 가설적 연구모형 .....	36
그림 IV-1. 측정모형 .....	48
그림 IV-2. 구조모형 .....	51

## 부 록 목 차

부록1. 설문조사 안내 및 인구통계학 질문지	81
부록2. 청소년이 지각한 부모 공감 척도	82
부록3. 주관적 안녕감 척도	83
부록4. 정서조절 척도	86
부록5. 자기수용 척도	87

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

'2015 어린이 청소년 행복지수 국제비교 연구'에 따르면 어린이와 청소년의 행복도에는 가정의 생활수준이나 학업 성적보다는 부모와의 행복도가 더 큰 영향을 미쳤다고 보고하였다(서울경제, 2015.05.01.). 이는 청소년의 행복의 조건은 돈도 성적도 아닌 부모님의 사랑이라는 조사 결과라 볼 수 있다. 특히 아이들은 초등학교 졸업 후 중학교에 들어가면서 삶에 대한 만족도가 급격히 떨어지는 것으로 나타났다(헤럴드경제, 2015.11.27.).

중학생이 되면서 본격적으로 성적에 대한 압박을 받기 시작하고, 학업 시간이 늘어나는 대신 여가 활동은 줄어드는 등 삶의 여정에 갑작스런 변화가 오기 때문으로 보고하고 있다. 또한 이들은 질풍노도의 시기를 맞이하게 되면서 정서적 혼란을 경험하고 부모와 기성세대에 반항하는 시기를 통과시켜처럼 보내게 되며 가정에서 부모-자녀 관계는 청소년의 일상의 행복을 좌지우지 할 수 있는 요인이라 할 수 있다.

부모 공감의 자녀의 성장에 필요하다는 선행연구를 살펴보면, Kohut(1971)은 심리적으로 생존하기 위해서는 아이의 신체가 생존하기 위해 적당한 산소가 필요한 것처럼 부모의 공감적이고 반응적인 환경이 필요하다고 하였으며, 부모는 청소년기에 놓여있는 자녀의 사고와 감정에 대한 질적인 공감 능력을 갖출 필요가 있다(Maccoby, 1992)고 하였다. 특히 상담자의 역할로써 강조되었던 공감능력은 부모와 자녀의 관계에서도 중요한 역할을 하는 정서적 변인이 된다(김희성, 2010).

부모 공감은 자녀의 이타행동(Strayer & Roberts, 1989), 사회적 지지와 친밀감(오진아, 2007), 친사회적 행동(Batson, Fultz, & Schienrede, 1987), 자기통제, 순종, 긍정적 감정표현, 학습(Feshbach, 1995)과 정적 상관을 보였다. 부모 공감은 여전히 자녀의 청소년기 발달에도 밀접한 관련이 있었다(조용주, 2010). 부모 공감은 자녀의

정서표현(Strayer & Roberts, 2004), 건강한 자기에 및 자아존중감(Trumpeter, Watson, O'leary, & Weathington, 2008; 김희성, 2010; 조은선, 2013), 부모자녀관계(김희성, 2010), 진로성숙도(윤미영, 2012)에 영향을 미쳤다.

초기 청소년기의 중학생은 고등학생과 비교하여 심리적 특성과 정서적 특성이 덜 안정적인 발달특성을 갖고 있다. 따라서 중학생들은 긍정 정서와 부정 정서는 어느 정도 경험하고 있는가와 자신의 삶에 대해 어느 정도 만족하고 있는지와 관련하여 중학생들의 주관적 안녕감에 대한 심층적인 분석이 필요하다(고영남, 2014).

그동안의 부모 공감에 대한 측정은 부모 스스로가 보고하는 자기보고식 공감 척도를 사용하였고(오진아, 2007; 문승미, 2006), 부모의 일반적인 관계에서 나타나는 공감능력을 측정하였다(장미경 외, 2009). 이러한 측정은 부모 역할에 대한 공감 측정이 아닌 부모의 일반적인 관계 즉 부모의 의도나 행동에 대한 공감능력 측정이라 볼 수 있다. 부모 공감을 측정함에 있어서 중요하다고 제시된 선행연구의 의견은 자녀가 지각한 부모 공감이다(Trumpeter et al, 2008; 조용주, 2010).

선행연구에서는 자녀와 부모의 관계에 영향을 줄 수 있는 정서적인 변인으로 공감능력을 중요한 상호간 관계의 질을 결정하는 변인이라 하였고(이봉희, 2016), 부모의 공감은 자녀의 정서를 지각하고, 관점을 수용하며, 언어와 행동을 함께 정서적으로 표현하는 것이라(조용주, 2010) 하였다.

부모 공감 측정은 부모가 지각하는 공감과 자녀가 지각하는 공감 두 가지로 측정될 수 있다. 공감은 타인에게 표현될 때 타인이 공감을 어떻게 지각하느냐가 중요하다(Barrett-Lennard, 1981). 부모의 방식대로 부모가 자녀에게 이해와 관심을 표현하더라도 부모가 자녀에 대해서 애정과 관심을 보이지 않는다고 자녀 자신이 생각할 수 있다(이상민, 1999).

부모가 긍정적으로 대하더라도 자녀가 부정적으로 지각하는 경우가 있고 부모가 부정적으로 대한다하더라도 자녀가 긍정적으로 지각하는 경우도 있다는 것이다. 본 연구에서는 부모의 공감을 측정할 때 부모의 의도나 행동이 아닌 자녀가 지각하는 공감이 중요하다(Trumpeter, 2008)는 선행연구와 뜻을 같이 하고자 한다. 왜냐하면 자녀가 지각하는 공감을 측정하는 것이 부모 스스로를 좋게 나타내려는 성향을 효과적으로 제거할 수 있기 때문이다(문승미, 2006; 조용주, 2010;

DePaul, Perez-Albeniz, Gulbert, Asla, & Ormaechea, 2008).

삶을 살아가는 동안 사람에게는 수많은 상황마다 긍정적 또는 부정적으로 인식되는 정서가 있다. 이러한 정서를 어떻게 조절하고 수용하는가에 따라 같은 상황이라도 각각 다른 상황일 수 있고 개인의 일상에 영향을 줄 것이다. 사람이 자신의 정서를 적절히 통제하고 관리할 때 자신의 삶에 있어서 보다 잘 적응할 수 있으며 더 나아가 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느낀다(Goleman, 1995)는 것이다. 이와 같이 정서조절은 부모 공감과 주관적 안녕감 사이의 매개변인으로써 중요한 영향을 미치는 변인임을 예측할 수 있다.

Calkins(1994)는 책략인 정서조절과 정서적 각성을 조정하는 과정을 통해 효과적인 대인관계가 가능하다고 보았다. 이와 비슷한 맥락의 연구보고에 따르면 정서조절은 외부에서 발생된 정서적 자극을 처리하고 조절하는 능력으로 타인과 상호작용하거나 타인과의 관계를 형성할 때 필수적이라 하였다(Cole et al., 2004).

청소년들이 감정과 정서를 적절하게 조절하고 관리하는 능력이 향상되면 이후의 원만한 대인관계의 형성과 적응이 이루어진다고 설명하면서 대인관계에 정서조절이 긍정적 영향을 미치고 있음을 강조하였다(곽윤정, 2010). 이상의 내용을 종합해 보면 자신과 타인의 정서를 조절하는 정서조절이 주관적 안녕감을 높이는데 영향을 미칠 것이라는 점을 예측할 수 있다. 이에 본 연구에서는 중학생이 지각한 부모공감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 연구함에 있어 정서조절을 매개변인으로 채택하여 검증하고자 하였다.

청소년기는 무엇보다 자신에 대한 관심이 고조되는 시기이며, 이 때 자신을 바라보는 시각이 아름답고 건강할수록 환경에 잘 적응할 수 있다(박아청, 2008). 자신에 대해 건강한 시각을 가지려면 자신에 대한 긍정적인 태도가 필요하다. 자신에 대한 긍정적인 태도를 설명하는 개념으로는 자기수용이 있다. 자기수용이란 자신이 유능하고 바르게 행동하는지와 관계없이, 또한 다른 사람들이 자신을 존중하고 인정하는지와 관계없이 있는 그대로의 자신을 온전히 받아들이는 것이다(Ellis, 1977). 자기수용을 잘하는 사람은 어떠한 상황에서건 부정적인 사건을 경험하더라도 부정적 정서를 잘 나타내지 않으며(Ellis & Harper, 1997), 부정적인 평가에 민감한 태도를 덜 보이고 자신에 대한 평가에 객관적이다(이기은, 조유진, 2009; Chamberlain & Hagg, 2001a). 또한 스트레스 상황에서 문제를 회피하지

않으며 문제를 해결하기 위해 적극적으로 반응하고(김광웅, 2007) 타인과의 관계에서도 타인을 잘 수용하며 주변 사람들과 긍정적인 관계를 형성한다(임전옥, 장성숙, 2012).

선행연구에서 자기수용은 아동의 우울 및 불안 간의 관계와 어머니의 완벽주의(김사라형선, 조한익, 2005), 청소년의 행복과 부모 공감과의 관계(김복인, 이인수, 2013)에서 매개효과를 보였다. 이와 같은 맥락에서 자기수용은 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 사이에서도 매개변인으로서의 역할을 할 것으로 예측된다. 이에 본 연구의 또 다른 매개변인으로 자기수용을 채택하고자 하였다.

자녀는 부모와 끊임없는 상호작용을 통하여 자신의 사회적 행동양식을 형성하게 되므로 부모-자녀 관계가 자녀의 사회적 적응 및 존재방법에 영향을 준다고 볼 수 있다(주자현, 2005).

우리나라에서 수행되어온 청소년의 행복에 대한 연구들을 살펴보면 자신에 대한 만족이 청소년의 행복지수에 가장 큰 기여를 하고 있음으로 나타났다(김신영, 백혜정, 2008). 전경숙과 정태연(2009)은 청소년의 행복에 영향을 미치는 요인을 조사하여 분석한 결과, 가족관계 중 부모 자녀간의 관계의 질이 청소년의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝히는 연구였으며 김청송(2009)은 청소년들의 행복에 가장 중요한 것으로 개인요인 중 정서적인 안정과 불안정, 자기효능감, 가족요인 중 어머니의 양육태도라 하였다.

2012년 서울시 교육청에서의 학생들의 행복지수 조사결과, 5점 만점인 행복지수의 전체 평균은 3.83으로 나타났고, 영역별로는 가정생활 만족도가 4.07로 가장 높게 나타난 반면, 자신에 대한 만족도가 3.58로 가장 낮게 나타났다. 학교급이 높아질수록 행복지수가 낮아지는 것으로 나타났다(서울특별시교육청, 2012).

선행연구의 결과들을 종합해보면 청소년의 행복에 중요한 영향을 미치는 요인으로는 자신에 대한 만족과 사회적 요인 중 가족관계, 개인요인 중 정서적인 안정과 불안정, 어머니의 양육태도, 가정생활 만족도 등을 알 수 있다. 특히 청소년의 행복 즉 주관적 안녕감에 가장 많은 영향을 미치고 있는 것은 앞서 살펴본 '2015 어린이 청소년 행복지수 국제비교'를 통해 알 수 있었다.

최근 제주특별자치도 제주시지역의 중학생들 사이에서 쓰이는 은어 중 'M생'이라는 용어가 있다. 이곳의 중학생들은 이 'M생'이란 용어의 의미를 '망한 인생'을

줄여 일컫는 말이라 하였고 학생들 중 공부와 꿈, 희망을 포기한 듯 보이는 학생을 일컬어 ‘M생’이라 부르고 있다는 것을 알 수 있었다.

인생이란 벼가 익어가듯이, 사람이 살아가면서 몸과 마음이 함께 경험하며 성장하여야 건강하고 아름답게 자신과 타인을 지각할 수 있으며 정서적 안정과 자기를 온전히 수용할 수 있는 지혜가 생겨난다 할 수 있다. 작금은 물질적으로는 풍요로운 시대임으로 청소년 개인의 육체적 성장은 빈곤하지 않으나 심리·정서적 안정의 성장은 빈곤함이 극에 달해 있다. 이는 최근 중학생들이 사용하는 말 중 ‘M생(망한 인생)’을 하나의 ‘예’로 들 수 있겠다. 질풍노도의 시기이지만 한창 푸른 꿈을 꾸며 미래의 청사진을 향해 신나고 즐겁게 삶을 살아가야 할 시기의 중학생들 중 벌써부터 개인의 삶을 ‘망한 인생’으로 간주하고 있다는 것은 자신에 대한 만족감 결여, 행복 즉 주관적 안녕감이 매우 낮음을 보여주는 것이라 볼 수 있다.

중학생의 행복 즉 주관적 안녕감을 높이기 위한 다각적인 노력이 없을 시 미래의 주역이 될 이들이 청년 등 사회인이 되었을 때 건강한 사회인으로 성장하기 보다는 언제부턴가 익숙하게 들려오는 3포세대(연애, 결혼, 출산 포기 세대)에서, 5포세대(연애, 결혼, 출산, 내집마련, 인간관계)로, 다시 7포세대(연애, 결혼, 출산, 내집마련, 인간관계, 꿈, 희망)까지 점차적으로 행복과는 거리가 점점 멀어지는 환경에서 살아가야 할 세대가 될 수도 있다. 이러한 현상은 사회적 문제로 나타나고 있다.

부모의 공감은 자녀의 성장에 자양분이 되며 Kohut(1971)의 부모 공감이 자녀의 성장에 필요하다는 선행연구와 학교급이 높아질수록 행복지수가 낮아지는 것으로 나타났다(서울특별시교육청, 2012)는 연구와 중학교에 들어가면서 삶에 대한 만족도가 급격히 떨어지는 것으로 나타났다(헤럴드경제, 2015.11.27.)는 보고를 근거로 본 연구는 행복도가 급격히 떨어지는 시기에 놓인 중학생의 주관적 안녕감과 관계되는 변인을 탐색하고 부모와 자녀의 상호간 관계의 질을 결정하는 중요 심리적 요인이 될 변인은 무엇인가에 초점을 맞추게 되었다.

따라서 중학생이 지각한 부모 공감에 대해 제주특별자치도의 제주도 동지역 중학생(1, 2, 3학년)을 대상으로, 중학생이 지각한 부모공감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 연구하고, 중학생들에게 중요하면서도 가장 기본적인 인간관계인 부모와 자녀의 관계를 더욱 긍정적으로 연결해줄 정서조절과 자기수용이 부모 공

감과 주관적 안녕감을 매개하는지에 대한 효과를 연구해보고자 하며, 이를 통하여 중학생의 주관적 안녕감 증진에 관한 연구에 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 중학생이 지각한 부모 공감과 자기수용, 정서조절, 주관적 안녕감 간에는 상관관계가 있는가?
- 연구문제 2. 중학생이 지각한 부모 공감과 자기수용, 정서조절은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는가?
- 연구문제 3. 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계를 자기수용과 정서조절이 매개하는가?



### 3. 용어의 정의

#### 1) 중학생

본 연구에서 중학생은 2016년 3월 조사시점 기준으로 제주특별자치도 제주시 동지역의 중학교(16개교) 1, 2, 3학년 학생을 지칭한다. 초등학교에서 중학생으로 진급하여 전환기에 있는 1학년과 중2병이라 불리는 사춘기의 과도기에 진입한 2학년과 고입시험 준비 등으로 다양한 성장의 출발선에 있는 3학년 학생들을 모두 포함시켜 좀 더 넓은 외연을 가진 중학교에 재학 중인 1, 2, 3학년 중학생의 특성을 연구에 반영하고자 한다.

#### 2) 부모 공감

부모 공감은 자녀의 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 해소시키고 분노와 두려움을 조절하여 심리적 안정을 도와 자기존중감과 자기에 긍정적 관련이 있어 긍정적인 부모-자녀 관계를 형성한다는 것을 알 수 있다. 또한 부모 공감이 자녀의 정서조절력을 높이고 원활한 또래관계의 형성과 갈등해결 능력에 영향을 주는 등 자녀의 삶의 만족과 정서적 안녕감에 영향을 주는 변인임을 알 수 있다.

#### 3) 주관적 안녕감

주관적 안녕감이란 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다. 선행연구에 의하면 행복이란 용어가 막연하고 추상적이어서 측정에 어려움이 있기 때문에 행복을 주관적 안녕감으로 대체하여 측정할 것을 제안하였고, 이후 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 주관적 안녕이라는 용어를 선호하였다. 주관적 안녕감은 사람들이 자신의 삶에 대해 내리는 평가로서, 삶의 만족에 대한 인지적 차원과 정서적 차원으로 구분할 수 있다.

주관적 안녕감은 세 가지 요소(삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서)로 구성

되어 있다. 삶의 만족도는 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적인 것으로 자신의 삶에 대하여 만족하는 정도에 의해 결정되므로 인지적 관점의 삶의 만족도라 할 수 있다. 반면 긍정정서와 부정정서는 정서적 판단이라 할 수 있다. 따라서 주관적 안녕감의 수준은 행복감, 환희감, 즐거움과 같은 긍정정서를 자주 강하게 경험하는 반면, 슬픔, 우울감, 질투감과 같은 부정정서를 덜 경험할수록 주관적 안녕의 수준이 높다고 본다. 정적 정서성이 높은 사람은 신나고 즐거운 기분을 자주 강하게 느끼고 대체로 열정적이며 명랑하고 삶에 대해 자신감이 있다. 반면, 부정적 정서가 높은 사람은 슬픔, 죄책감, 공포 및 분노와 관련된 정서경험을 더 많이 한다고 볼 수 있다.

#### 4) 정서조절

정서조절(emotion regulation)은 정서(emotion)와 조절(regulation)이라는 두 가지의 개념이 합쳐진 복합적인 용어로서 자신의 부정적인 감정이나 기분을 긍정적인 상태로 변화시키고, 긍정적인 기분을 오래 유지할 수 있는 것이며, 긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대처하는 과정이라 할 수 있다. 내적 감정상태 및 정서와 관련된 생리학적 과정의 발생, 강도, 지속기간을 조정하는 과정이다. 즉, 부정적인 정서를 적응적 방향으로 조정하거나 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 바꾸는 능력을 말한다. 이 능력은 기분이나 감정 상태를 처리하는 과정을 보다 강조한 것으로, 처리 과정의 능숙도에 따라 특정 목표에 도달하는 능력으로 간주할 수 있다.

#### 5) 자기수용

자기수용은 우울과 불안을 감소시켜 심리적 건강을 회복하도록 돕는 것이며, 심리적 건강과 적응을 이루는 중요한 역할을 가진다 할 수 있고 개인의 심리적 안녕과 건강을 위한 치료적 변인으로써 독립적 역할을 한다고 볼 수 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 중학생의 발달

청소년기의 대표적인 특징은 변화이다. 이 시기의 신체의 급격한 변화를 일컬어 ‘성장의 급등(growth spurt)’이라고 하였다(강진령, 연문희, 2009). 특히 남자 중학생의 경우 급격한 성장의 개인차로 인하여 성인과 같은 체형을 갖춘 학생도 있고 아직 초등학생의 티를 벗어나지 못한 아동 모습의 남학생도 있다. 여학생의 경우도 이차 성징이 잘 발달된 숙녀의 모습을 나타내는 학생도 있고 이차 성징이 전혀 나타나지 않아 초등학생 모습을 벗어나지 못한 여학생들도 있다(강진령, 연문희, 2009). 이와 같이 중학생은 신체적으로 성숙한 학생과 아직 아동의 모습을 벗어나지 못한 학생들이 같이 한 공간에 어우러져 하루의 일과를 보내고 있다.

Hall은 청소년기의 특징을 ‘질풍과 노도(Storm and Stress)’라 표현하며, 청소년들은 정서적 혼란을 경험하고 기성세대와 부모에 반항하는 이 시기를 통과해야 한다고 보았다(김경자, 2010. 재인용). Sullivan 또한 청소년기를 혼란과 갈등의 시기라 명명하고 이 시기의 생리적 변화와 사회적 허용 기준과의 조화의 어려움이 갈등과 혼란의 원인으로 보았다(정옥분, 2008). 이 때 청소년들은 자기존중감에 많은 도전을 받기 때문에 울적해하거나 지나친 자기중심적 사고로 무모한 행동을 하기도 한다.

Piaget의 인지발달 과정과 같이 청소년기는 형식적 조작기가 발달하는 시기이며, 자신과 타인의 생각을 객관화하여 논리적으로 평가하는 능력이 확립되는 시기이기도 하다. 이러한 청소년기에 신체·정서·인지적 발달이 조화롭게 이루어지지 못하게 될 경우 사회적 부적응을 초래하고, 그것이 다시 발달에 악영향을 끼치게 되는 역기능적 순환을 초래할 수 있다. 특히 정체성에 혼란을 경험하는 이 시기에 분노의 경험을 잘 처리하지 못하게 되는 경우, 청소년의 자존감에 위협을 가하게 될은 물론 성인기까지 영향을 줄 수 있다는 점에서 분노 정서조절은 중요하다(안윤영, 2012).

## 2. 부모 공감

공감(empathy)의 개념을 깊이 있게 연구한 학자 Davis(1980)는 공감을 정서적, 인지적 두 차원을 포함하는 다차원적인 것으로 보았다. 공감의 하위 구성요소로 정서적 요소인 개인적 고통과 공감적 관심을 변별 가능한 특성으로 정의하였고, 인지적 요소로는 상상하기와 관점취하기를 정의하였다.

Davis(1994, 1996)와 Hoffman(2000)의 연구에 의하면 공감은 다차원적인 현상으로 개인의 공감성향, 구체적인 상황에서 공감적 경험을 하는 상태, 격려나 도움 행동과 같은 대인간 행동, 공감적 상태나 행동을 유발하는 공감 관련 과정(empathy-related process)이 포함된다고 하였다.

공감은 관계의 효율성과 대인관계를 형성하는 기본 바탕이며 사회적 상호작용의 중요한 요인으로 인식되어 왔다(김성일, 1998; 김희성, 2010 재인용).

Redmond(1989)는 타인과의 관계를 형성하는데 있어서 중요한 작용을 하는 예측능력과 이해는 공감과 불가분의 관계를 지니고 있다 하였다.

부모가 공감적인 태도로 상호작용을 하며 자녀를 양육하면 자녀의 적응력과 심리적 건강이 높아지고 관계도 향상됨을 선행연구들을 통해 알 수 있다. 이처럼 부모 공감은 부모-자녀의 관계에서 중요한 요인으로 작용함을 알 수 있다. 대상 관계 이론에서 Winnicott(1965)은 초기 공감적 보살핌의 문제는 아동의 성격장애, 정신병, 거짓자아로 이끄는 중요한 원인이 됨을 밝혔다(박은정, 2011 재인용). Kohut(1977)은 부모의 공감부족에 대해 특히 어머니의 공감부족은 아동의 자아형성이 원만하게 이루어지지 못하게 된다고 하였다. 그 이유는 어머니의 공감부족은 아동에게 자기와 타인상의 과편화를 일으키기 때문이다. 부모의 공감이 아동의 발달에 미치는 영향에 관심이 많았던 Feshbach(1987, 1995)는 실제로 공감적인 부모는 예민하며 정서적으로 자녀와 함께 하여 부모-자녀 관계를 심리적으로 건강한 관계가 유지되게 한다고 하였고, 낮은 공감을 보이는 어머니의 자녀들은 우울, 불안, 공격성, 과다행동을 보이는 반면, 높은 공감을 보이는 어머니의 자녀들은 낮은 공격성, 성취력, 행복을 보인다고 하였다. Trumpeter, Watson, O'leary와 Weachington(2008)은 Kohut의 이론과 같은 맥락으로 부모의 공감은

자녀의 건강한 자기에 영향을 미치며, 계속되는 공감 실패는 낮은 자기에, 우울, 자기존중감의 부적응적인 면에 영향을 미친다고 보고하였다. 존 가트맨과 남은영(2007)은 자녀의 기분을 알아채며 공감하고 바른 길로 이끄는 부모의 자녀는 그렇지 않은 부모의 자녀보다 훨씬 건강하고 교우관계도 원만하고 학교생활 및 학업성취도 우수하다고 보고했다. 그리고 성공적인 양육이란 자녀에 대한 깊은 이해와 공감을 통해서만 얻을 수 있으며, 부모가 자녀의 감정에 공감하고 부정적 감정을 극복할 수 있도록 이끌 때 애정과 지지라는 유대관계가 형성된다고 하였다(이승은, 2011 재인용).

부모와 자녀의 관계는 모든 인간관계 중에 가장 기본적인 관계이며 이를 통하여 인간은 성장하고 발달한다(김재은, 1974). 부모-자녀 관계에서의 공감은 인지적 공감과 정서적 공감의 통합이 이루어질 때 부모 공감이 효율적인 양육(Freedberg, 2007)이 된다.

우리나라의 경우, 자녀가 잘 되기만을 바라는 부모의 지나친 기대와 욕구가 높은 편이며, 이러한 부모의 욕구는 자녀의 의견을 무시하고 자녀를 과도하게 통제하게 되며 결국 부모의 의지대로 바르지 못한 자녀 양육방법으로 끌고 가게 될 경향성이 강하다(정은영, 2008).

Stollak과 그의 동료들은 어머니들은 자신의 욕구가 문제 상황에 개입되면, 어머니는 자녀에게 방어적이고 파괴적인 언사를 사용하려는 경향이 증가하며 공감적 반응을 수행하지 못한다고 보고하였다. 많은 어머니들이 자녀와 대화하는 이상적인 방법-아동의 내면세계에 초점을 두어 공감적으로 반응하는-에 대해서 인지하고 있기는 하지만, 자신이 문제 상황 속에 개입되면 제대로 공감적 반응을 수행하지 못한다(박성희, 2004)고 하였다.

문승미(2006)는 어머니의 정서적 공감과 유아의 문제 행동 및 정서조절과의 관계를 본 결과, 어머니의 정서 공감은 유아의 내재화 문제와 외현적 문제행동을 감소시키며 두려움과 분노를 조절한다고 밝혔다. 오진아(2007)는 청소년 자녀가 지각한 부모 공감은 자녀의 건강한 자기와 자기존중감과 관련 있으며 어머니의 성인애착 유형보다 공감능력이 부모와 자녀 관계에서 어머니가 지각하는 친밀감에 더 긍정적인 영향을 미친다고 하여 부모 공감의 중요성을 지지하였다. 문수경(2005)은 청소년을 대상으로 부모 자녀 관계에 영향을 미치는 예측변인으로 부모의

정서적 지지의 중요성을 강조하였다. 그밖에 부모의 공감은 정서조절력을 높이며 또래관계를 원활하게 하고(이승은, 2011), 갈등해결에 영향을 주는 것으로 알려졌다(류승민, 2010).

위의 연구들을 종합해보면, 부모 공감은 자녀의 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 해소시키고 분노와 두려움을 조절하며 심리·정서적 안정을 도와 자기애와 자기존중감에 긍정적 영향을 주어 부모 자녀의 긍정적 관계를 형성한다는 것을 알 수 있다. 또한 부모 공감이 자녀의 정서조절력을 높이고 원만한 또래관계의 형성과 갈등해결 능력에 영향을 미치는 등 자녀의 삶의 만족과 정서적 안녕감에 영향을 주는 변인임을 알 수 있다.

### 3. 정서조절

#### 1) 정서조절의 개념

Young은 정서를 의식과 행동 그리고 내적기능의 변화를 수반하게 되는 개인의 갑작스런 동요상태라고 정의하고 아울러 정서는 급성동요, 심리적 지각에 따른 차이, 감정적 경험, 신체 반응의 수반, 내적반응(자율신경계의 반응), 산만적 행동, 개인 생활의 영향의 특징을 가진다고 했다(한상철, 1998). 또한 정서는 심리적인 각성, 행동적 표현, 의식적인 경험을 불러일으킬 수 있는 느낌 또는 감정으로 정의하고 있다(John W. Santrock저, 광금주 외, 2006). 정서에는 긍정적인 정서와 부정적인 정서의 두 가지 측면이 있다. 긍정적인 정서는 높은 에너지, 열정, 흥분으로부터 조용, 침착, 위축까지의 긍정적인 정서의 범위를 뜻하고, 부정적인 정서는 불안, 죄책감, 슬픔, 분노와 같은 부정적인 정서의 범위를 뜻한다. 특히 청소년의 정서는 아동기나 성인기와 다른 특징을 갖고 있으며 그 특징을 요약하면 다음과 같다(한상철, 1998).

첫째, 청소년들의 정서는 격렬하고 쉽게 동요하는 속성이 있다.

둘째, 청소년은 그들의 정서를 자극하는 대상이 다른 연령기와 다른 특징이 있다. 12~18세경의 청소년들은 학교에서의 실패, 친구의 죽음, 자기가 원하는 것이

거부되었을 때, 부모와의 갈등, 친구를 잃는 것, 죄에 대한 감정 등이 그들의 불쾌 감정을 자극한다.

셋째, 청소년기의 정서표현은 아동기와는 달리 내면적이고 영속적임으로 정서나 기분(mood)과 정조(sentiment)로 발전하는 경우가 많다.

넷째, 청소년기의 신체·생리적 변화와 심리·사회적 변화는 그들의 정서적 변화에 가장 크게 영향을 미치는 요인들이라 할 수 있다.

다섯째, 청소년의 정서적 표현은 그들의 다양한 생활양식에 따라 개인차가 나타난다.

이와 같이 특징적인 면을 갖고 있는 청소년의 정서는, 청소년기에 정서조절을 적절히 하지 못하면 퇴행적 행동이나 자기 파괴적 행동을 하게 된다. 정서조절은 정서(emotion)와 조절(regulation)이라는 두 가지의 개념이 합쳐져 정서조절(emotion regulation)이라는 복합적인 용어가 되었다. 이 정서조절은 자신의 긍정적인 기분을 길게 유지할 수 있도록 하거나, 자신의 부정적인 감정이나 기분을 긍정적으로 변화시킨다. Kopp(1989)의 연구에 따르면 긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대처하는 과정을 정서조절이라 하였고, Thompson(1994)은 내적 감정상태와 정서의 생리학적 과정(발생, 강도, 지속기간)을 조정하는 과정을 정서조절이라 하였다. 국내에서의 정서조절에 대한 연구가 본격적으로 이루어진 것은 오래 되지 않았기 때문에 정서조절에 대한 명확한 개념정의가 부족하고 학자에 따라 설명도 다양하다(하지원, 2004; 백소윤, 2007; 오남희, 2008; 장소현, 김순옥, 2011).

문용린(1996)의 연구에 따르면 정서조절은 자신의 긍정적인 기분을 유지하고 지속시키려 하면서 좋지 않은 기분은 감소시키려는 것으로 정의하였고, 임희수(2001)는 정서조절은 개인의 어떤 특정정서에 대해 적응적으로 기능하기 위해 필요한 전략이라고 정의하였다. 정서조절이라는 용어는 정서조절전략이나 정서조절방략으로 사용하거나, 정서조절능력 혹은 정서조절양식 등으로 혼용해서 사용되고 있다.

최자은(2016)의 연구에서 정서조절은 하나의 행동으로 정의될 수 없는 폭 넓은 구성개념(Walden & Smith, 1997)으로서 정서조절 개념에 대한 정의와 연구방법은 연구자의 견해와 초점에 따라 다양하고 광범위하게 적용된다(Colet et al., 2004). 1980년대 기능주의적 관점이 제시되면서 정서의 주관적인 내적 심리과정보다 사회



적인 관계 속에서 타인과의 관계의 측면을 강조하는 정서의 사회적 기능이 부각되었으며(김정민, 2013; 안라리, 2005) Tompson(1994)과 Eisenberg 등(1997)은 정서조절의 정의를 목표달성을 위해 자신의 정서적 각성을 유지, 증진, 조절, 금지하는 능력 그리고 정서조절을 행동조절과 함께 자기조절의 한 구성요인으로 정리하였고, 박서정(2004)은 정서조절의 의미를 긍정적이거나 부정적인 감정 표현이 필요한 상황에서 적절하게 긍정적이거나 부정적 감정 표현을 하는 것으로 보고 정서적으로 자극되는 상황에서 전략적으로 유연하게 대처하고 반응하는 능력을 포함시키며 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절로 구분하였다. 감정조절과 기분에 대한 연구는 인간이 유쾌한 정서 상태를 극대화하고 부정적인 정서는 제거하려고 한다는 심리학적 가정에서 출발하였다(곽윤정, 2004).

정서조절이 자신과 타인의 정서를 적응적, 효율적으로 처리하는 능력으로서 정서를 다루는 능력으로 재 개념화 된 것이다(Mayer & Salovey, 1990). Mayer와 Salovey(1990)는 1920년대 Thorndike의 논문에서 1988년까지의 162개의 논문을 분석하여 정서지능이라는 개념을 도입하며 정서조절을 그 구성요인 중 하나로 포함시켰다. 정서지능의 구성 요소인 정서조절 능력은 의식적인 통제 과정으로서 특정목표에 도달하기 위해서 자신의 정서 상태와 기분을 적응적으로 이끌어 내는 능력이다(곽윤정, 1997). 정서조절에 관한 연구의 새로운 전환점은 정서지능의 개념이 알려지면서이다(곽윤정, 2004).

정서의 조절은 2요인으로 나누어져있고 자신의 긍정적인 기분을 유지하고 지속시키려 하면서 좋지 않은 기분을 줄이려고 하는 자아 정서의 조절(문용린, 1996)과 타인의 정서반응을 조절하고 변화시키는 능력인 타인 정서에 대한 조절능력으로 이루어져 있다(곽윤정, 1997). Mayer와 Salovey(1990)의 연구를 토대로 하여 한국에서는 문용린(1996)이 ‘한국학생들의 정서지능 측정 연구’를 통해 정서지능의 하위요인을 정서인식, 감정이입, 정서표현, 정서활용, 정서조절로 나누었으며 한국 아동의 정서조절 또한 자기조절과 타인조절로 구성되어 있음이 확인되었다.

본 연구모형에서 중학생의 정서조절이 간접 영향을 미칠 것으로 예측되는 변인은 부모 공감과 주관적 안녕감이다. 부모 공감은 자녀와의 관계가 중요한 변인이며, 주관적 안녕감 또한 긍정적인 인간관계가 중요한 변수로 작용하는 변인이다(권석만, 2008). 따라서 중학생의 정서조절은 자기조절 뿐만 아니라 타인조절까지 포함했을 때



주관적 안녕감을 잘 설명할 수 있을 것이라 볼 수 있다.

기존의 연구들에서 알 수 있듯이, 정서를 조절하는 것도 하나의 개인의 심리적 기능이라고 할 수 있으며, 따라서 본 연구에서는 정서조절이라는 용어를 사용하고, 정서조절을 긍정적인 정서를 유지하고 부정적인 정서를 최소화 시킬 수 있는 개인의 심리적 기능이라 정의하고자 한다.

## 2) 정서조절의 영역

정서조절과 관련된 선행연구에서는 정서조절의 영역을 나누는 방법이 다양하게 나타나고 있다. Gross(1999)는 정서조절은 3가지 차원에서 각각 두 가지 측면들을 모두 포함한다고 하였다. 첫째, 정서를 조절하는 것과 정서에 의해 조절되는 것을 의미한다. 둘째, 자신의 정서를 조절하는 것과 타인의 정서를 조절하는 것 두 가지 모두를 의미한다. 즉, 개인이 자신의 정서에 영향을 미치는 과정도 정서조절이지만, 다른 사람들의 정서에 영향을 미치는 것 또한 정서조절이다. 셋째, 의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절과정으로 구분된다(장소현, 김순옥, 2011).

Eisenberg(1993)가 사용한 13가지 방식을 바탕으로 임희수(2001)의 연구에서는 정서조절을 지지추구 및 문제 중심적 대처, 회피, 감정발산, 공격적 표현의 4가지 영역으로 구분하였다. 이에 정현희, 정순화(2007)는 지지추구 및 문제 중심적 대처를 하나의 요인으로 묶어서 보는 것은 무리가 있다고 하여 두 개의 요인을 분리시켜 지지추구, 감정발산, 공격적 표현, 회피로 나누어 정서조절을 5가지 영역으로 나누었다. 박혜경, 박성연(2002)과 박성연, 강지훈(2005)의 연구에서는 두 가지로 정서조절을 구분하였는데, 다른 사람의 마음을 이해하여 감정이입을 조절하거나, 자신의 마음을 조절 할 수 있는 능력인 기능적 정서조절과 공격적인 상황에서 자신의 기분 변화에 따라 자신의 정서의 강도를 조절하지 못하는 반응행동인 역기능적 정서조절로 구분하였다. 손지영(2003)의 연구에서는 정서조절능력을 기분의 불안정, 조절되지 않는 부정적 정서인 부정성과 정서표현, 분노반응성, 정서자각, 공감을 포함하는 정서조절요인으로 구분하였고, 임전옥(2003)은 정서조절 양식을 지지추구적 양식, 능동적 양식, 회피분산적 양식으로 구분하였다. 한선화, 현은강(2006)의 중학생을 대상으로 한 정서조절 전략을 보면 정서표현 억제, 인지적 재해석으로 나누었다.

또한 정서조절은 정서지능의 하나의 하위요인으로 보기도 하는데, 문용린(1996)은 정서지능을 정서인식과 감정이입능력, 표현능력, 정서지식의 활용능력, 사고촉진능력, 정서조절능력으로 나누고, 정서조절능력을 다시 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력인 자기정서조절능력과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력인 타인정서조절능력으로 나누었다. 그는 정서조절에는 자아 속에서의 정서조절과 타인의 정서조절이 포함된다고 하였는데 자아 속에서의 정서조절은 자신의 긍정적인 기분을 유지하고 지속시키려 하면서 좋지 않은 기분은 감소시키려는 것을 의미하며, 타인의 정서조절은 타인의 감정을 조절하고 바꾸려는 능력과 자신에 대한 타인이 갖게 되는 인상을 조절하고 통제하기 위해서 타인에게 보여주는 행동방식을 조절하는 것을 의미한다(장소현, 김순옥 2011). 이처럼 정서조절을 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력으로 구분하였다.

한편 정서의 조절 능력(regulation of emotion)을 자신과 타인이라는 대상으로 활성화되는 능력으로서 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 바꾸거나 부정적인 정서를 적응적 방향으로 조정하는 능력이며 감정이나 기분 상태를 처리하는 과정을 보다 강조한 것으로, 처리 과정의 능숙도에 따라 특정 목표에 도달하는 능력으로 간주하였다(문용린, 곽윤정, 이강주, 1998).

정리하면 정서조절이란 자신의 마음을 조절하거나, 다른 사람의 마음을 이해하여 감정이입을 할 수 있는 기능적 정서조절과 공격적인 상황에서 자신의 기분 변화에 따라 자신의 정서의 강도를 조절하지 못하는 반응행동인 역기능적 정서조절로 나눌 수 있다. 이는 자신의 긍정적인 기분을 유지하고 지속시키려는 과정에서 좋지 않은 기분은 감소시키려는 것을 의미하고, 타인의 정서조절은 타인의 감정을 조절하고 바꾸려는 과정에서 자신에 대한 타인이 갖게 되는 인상을 조절하고 통제하기 위해서 타인에게 보여주는 행동방식을 조절하는 것을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 정서조절을 자신과 타인의 정서를 조절하는 심리기제로 보고자 한다.

#### 4. 자기수용

Rogers(1942)는 자기수용을 기본적인 감각자료(sensory data)의 왜곡됨 없이, 자기 자신의 감정 동기 개인적 및 사회적인 경험들을 지각할 수 있는 능력이라고 정의하였다. 이형득(1979)의 자기수용의 세 가지 설명에서 첫째는 자기 자신의 심리적 현상이나 신체적 조건을 그대로 경험하고 받아들이는 것이며, 둘째는 자신의 생각·느낌·행동 등의 심리적인 현상을 자기의 것으로 인정하며 책임을 지는 것이고, 셋째는 자신의 처지를 현실로 인정하고 직면하는 태도라고 하였다. 이처럼 자기수용(self-acceptance)이란 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하는 것을 의미한다(Maccines, 2006).

사람은 자기 탐색을 하는 과정에서 자신의 긍정적인 면은 쉽게 인정하고 받아들이지만 부정적인 면은 인정하고 싶지 않게 된다. 이것은 결과적으로 자신의 일부만을 인정하는 것이기 때문에 긍정적인 자기상을 갖지 못하고 심리적으로 성장 발달하는데 방해가 될 수 있다(설기문, 1997; 김사라형선, 2005 재인용). 자기를 수용하는 것은 조건 없이 있는 그대로의 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며, 나아가 인간으로서의 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 할 수 있다(김사라형선, 2005). 따라서 자기수용은 있는 그대로의 자신을 받아들이고 자신의 존재를 인정함으로써 왜곡 없는 자기상을 가지는 것으로 이해할 수 있다.

‘자기(self)’에 대한 수많은 용어들이 상호 교환적으로 사용되고 그 의미가 중복되어 있어, 자기만족(self-satisfaction), 자기사랑(self-love), 자기평가(self-evaluation) 등이 자기수용과 유사한 개념으로 쓰이고 있으나, 이중에서 자기수용과 가장 관련이 깊은 것은 ‘자아존중감’인 것으로 알려지고 있다(Rogers, 1959).

박미영(2005)은 자존감을 결정하는 요인 중 가장 강력한 영향으로 자기수용을 뽑고 자기수용이 높은 사람이 자아존중감도 높다는 것을 증명하였고, 이수연(1999) 또한 자기수용의 수준에 따라 자아존중감이 달라졌으며 자기에 대한 견해보다도 자기수용이 자아존중감을 더 잘 설명한다고 하였다(김복인, 2013).

그러나 자기수용이 자아존중감과 밀접한 개념이지만 자아존중감이 높은 사람은 부정적 평가 상황에서 자기가치감에 위협을 받지만 자기수용이 높은 사람은

부정적 평가 상황에서도 자아존중감이 위협을 받지 않고 자기 자신을 있는 그대로 수용할 수 있다는 점에서 다르다. Ellis와 Harper(1997)에 의하면 무조건적 자기수용이란 다른 사람이 어떤 반응을 하든지 자기 자신을 긍정적으로 수용할 수 있다는 것을 의미한다. Kernis(1993)는 자아존중감이 높고 안정적인 사람들은 비교적 견고하고 긍정적인 자아상을 가지고 있으며 외부 자극에 쉽게 위협받지 않지만 자아존중감이 높으나 불안정한 사람들은 외부자극에 쉽게 위협받고 상처입기 쉬운 자아상을 가지고 있으며, 자기에 대한 이미지나 다른 사람들의 평가에 예민하다는 것이다. 이러한 관점에서 Macinnes(2006)는 자아존중감과 함께 심리적 건강을 강화해 주는 개념으로 자기수용을 언급하였고, Ellis(1977)는 자기평가 문제를 해결하기 위해 인간은 자신이 바르게 행동하는 것이나, 다른 사람들이 자신을 인정하는 것과 관계없이 무조건적 자기수용 개념을 제안한 바 있다(김광웅, 2007 재인용). 따라서 자기수용은 자아존중감의 불안정한 측면을 안정적으로 만들어 심리적 건강을 강화시켜주는 역할을 한다는 것을 알 수 있다(김복인, 2013).

자기수용은 대부분 심리적 건강과 적응을 나타내는 요인으로 연구되거나 상담과정의 효과를 측정하는 요인으로 연구되어져 왔다. Rorers는 자기수용이 상담이나 심리치료의 성과를 가능해주는 척도가 된다고 주장하였다. 즉 성공적인 상담이나 심리치료에서는 피상담자 자기 자신에 대한 긍정적인 태도를 증가시키고 부정적인 태도를 감소시킬 뿐만 아니라 마침내 있는 그대로의 자기를 즐기고 사랑하게 된다는 것이다. 결국 자기를 실현하고 성장 시키는 사람은 자기를 수용할 뿐만 아니라 자기를 신뢰할 수 있고, 가치 있는 존재로 보아 즐기고 좋아하고 감사하게 된다(허혜자, 2003; 정재영, 2006 재인용). 한승호와 한성렬(1998)은 치료기간 동안에 일어나는 변화를 연구한 결과 카운슬링 종결 시에 개선된 내담자들은 우세할 정도로 자기를 많이 인정했으며, 개선되지 못한 내담자들은 여전히 서로 반대되는 감정이 대립되고 있어서 자기 자신들을 수용하지 못했다고 하였다. 한 사람이 자기 자신을 더욱 수용하게 되면 다른 사람도 더욱 수용하게 된다는 명제를 검증한 연구들도 지속적으로 이어져 왔다(Rogers, 1951, 1959; Tesser & Cambell, 1980).

이기은(2009)은 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계에서, 이인희(2010)는 여대생의 신체의식과 우울과의 관계에서 자기수용이 심리적 건강을 위한 치료적 변인으로서의 역할을 하고 있음을 확인할 수 있고, 최현국(2010)은 성인애착과

우울과의 연구에서 자기수용이 외로움을 낮추어 우울을 감소시킨다고 하였다. 이는 자기수용은 정신건강 분야에서 치료적 변인으로 사용되어야 한다는 주장(Ellis & Harper, 1997)을 지지하는 것이라 볼 수 있다. 김사라형선(2005), 서은경(2011), 장은서(2011)의 연구에서는 자기수용과 완벽주의와의 관계를 연구하였고 연구결과 자기수용은 완벽주의와 부적 상관관계가 있으며, 완벽주의는 우울, 불안에 미치는 영향을 자기수용이 매개하여 감소시킨다는 것을 알 수 있다.

Carson과 Langer(2006)는 무조건적으로 자기를 수용하는 능력의 결여는 우울과 통제할 수 없는 화 같은 다양한 종류의 정서적 어려움을 야기할 수 있기 때문에 정신건강에 있어 매우 중요하다고 하였다(서은경, 2011 재인용).

자기수용이 개인의 행복을 가져오는 주요 지표임을 보고하고 있는 연구들은 다음과 같다. 김명소 외(2001)는 심리적 안녕감을 설명하는 요인 가운데 자기수용의 영향력을 증명한 바 있고, 김윤희(2008)는 부모의 양육태도와 삶의 만족도에서 자기수용이 부분매개하여 삶의 만족도를 높이는 것을 알아냈으며, 김선화(2009)는 주관적 행복감과 자기수용의 관련성을 증명하였고, 김금미(2010)는 대학생의 행복을 증진시키는 변인을 알아본 결과 자기수용이 가장 강력한 요인임을 밝혔다.

Taylor와 Comb(1952)은 자기수용과 적응 연구에서 적응을 잘하는 집단이 자신을 나타내거나 위협하는 자기진술(self-statement)에 더 잘 적응하여 받아들인다고 보고하였고, Chander(1976)와 Ito(1992)의 연구에서 자기와 이상적 자기간의 일치도와 적응과의 상관연구를 통하여 자기와 이론적 자기와의 일치도가 높을 때, 적응도가 높아짐의 결과를 얻었다. 전병철(2010)은 부모-자녀 간 의사소통과 자기수용, 학교생활과의 적응을 알아본 연구에서 자기수용이 높은 사람이 학교생활적응을 잘하는 것을 확인하였고, 현지연(2002)은 아동이 지각하는 부모의 자녀지각과 자기수용 간의 불일치 정도가 문제행동과 상관있는 결과를 나타내었다.

따라서 자기수용은 불안과 우울을 감소시켜 심리적 건강을 회복하도록 돕는 매개적 역할을 하며, 적응과 심리적 건강을 이루는 중요한 역할을 가진다 할 수 있고 개인의 심리적 안녕과 건강을 위한 치료적 변인으로써 독립적 역할을 한다고 볼 수 있다.

수용의 가치는 다양한 문화와 시대에 걸쳐 철학적·종교적·심리학적 맥락에서

논의되었으며, 수용을 접목한 여러 심리치료적 방법들 역시 활발하게 활용되어 왔다(Williams & Lynn, 2010). 1920년대와 1930년대 이후 많은 연구들이 건강한 개인의 정신적 면모에 대한 관심으로 ‘자기’에 집중하게 되면서 1940년대부터 자기 수용 연구가 본격적으로 진행되었고 자기수용을 어떤 관점으로 바라보느냐에 따라 연구자들마다 다양한 의견을 가지고 접근하게 되었으며, 이에 따라 자기수용에 대한 정의들이 많이 나타나게 되었다(임전옥, 장성숙, 2012). 본 절에서는 자기 수용의 개념과 자기수용이 개인에게 미치는 영향에 대하여 살펴보고자 한다.

### 1) 자기수용의 개념

자기수용은 있는 그대로의 자신의 모습을 긍정적인 태도로 대하며 인정하는 것을 의미한다. 자기수용 이론의 근간은 Rogers의 성격이론에서 찾을 수 있다. Rogers(1959)는 2가지의 자아 중 이상적 자아와 실제적 자아 간의 차이가 크면 그 사이에서 괴리감, 불안정감을 느낀다고 하였고 이러한 불일치 상태에서는 긍정적인 경험들을 하더라도 왜곡된 방식으로 그 사실을 부정하고 지각하여 적응문제를 보이게 된다고 하였다. 반면 일관되고 통합된 자기를 가진 사람은 심리적으로 자신에 대한 긍정적·부정적 지각을 모두 수용할 수 있는 적응적인 사람이라고 하였다. 이 내용을 바탕으로 Crowne과 Stephens(1961)는 실제적 자아개념과 이상적 자아개념이 일치하는 것을 자기수용으로 볼 수 있다고 하였다. 그리고 Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 구성하는 6개의 하위요인을 제시하며 자아수용을 언급하였는데, 자아수용이 높은 사람은 자신의 강점·약점을 포함한 다양한 모습을 모두 인정하며 기본적으로 자신에 대해 긍정적인 평가를 한다고 하였다. 반면 자아수용이 낮은 사람은 과거의 삶에 실망감을 느끼며 자신에 대해 불만족하고 지금의 자신의 모습과 다른 모습이 되기를 바란다고 하였다.

자기수용은 성숙한 사람이 지니는 특성이라 할 수 있다. Rogers는 인간에게 자아를 유지하고 발달시키며 자아실현을 이루려는 기본적인 경향성이 있다고 하였으며, Maslow는 자아실현욕구가 인간이 가지는 가장 높은 수준의 욕구라고 하였다. 그리고 이들은 이상적인 인간상으로 자아실현인을 제시하였다(정옥분, 2007). 자아실현인은 효율적으로 현실을 지각하며 자신의 모습을 그대로 받아들이고, 자신의 강점과 약점을 인정하며 자신의 모습을 가장하거나 숨기지 않는 성격특성을



가진다(정옥분, 정순화, 2008). 그러므로 자기수용은 자아실현인이 지니는 성숙하고 건강한 성격특성이라 할 수 있다.

또한, 자기 평가는 타인의 인정에 사로잡히게 하는 경향이 있고, 자신의 가치를 증명하기 위해 더 많은 에너지와 시간을 소비하면서 본질적인 만족과 즐거움을 추구하지 못하게 한다. 그리고 자기존재에 대한 긍정적인 느낌이라는 점에서 자기수용은 자아존중감과 비슷한 개념이라고 할 수 있다. 그러나 긍정적 자기 평가를 추구하지 않는다는 점에서는 자기수용은 자아존중감과 차이를 보인다(추미례, 이영순, 2013). Ellis(1995)는 자신에 대한 일반적인 가치를 평가하는 것은 비합리적인 과정이라고 주장했다. 자기 평가에 있어서 한 사람의 일반적 가치를 판단할 수 있는 객관적인 근거는 없기 때문에 이러한 자기평가는 비논리적이며, 현재의 성취, 타인의 인정, 성과를 기반으로 형성된 자신에 대한 긍정적인 판단은 미래에 비난과 실패가 발생할 경우 쉽게 사라질 수도 있다. 따라서 자기수용이론에서는 자신의 행동이나 성과에 기초하여 자신의 삶 전반의 영역이나 인간으로서 지니는 일반적 가치에 등급을 매기는 것을 피하고(Gavita, DiGiuseppe, & David, 2013) 온전히 자기를 수용할 것을 제안하였다. Ellis와 Harper(1997)는 자기수용을 다른 사람이 자신을 온전히 긍정적으로 수용하는 것으로 정의하였다. 자기수용은 많은 연구들을 통해 유용성이 입증되었음을 알 수 있다. 자기를 수용하는 사람은 자신에 대한 긍정적인 관심이 타인의 비난이나 칭찬에 의해 변동되지 않는다. 또한 자기수용은 개인으로 하여금 내면화된 과잉일반화된 기준이나 완벽주의 때문이 아니라 자신의 바람과 선호에 따라서 타인의 인정과 탁월함을 추구하도록 하며, 그 과정에서 실패를 겪더라도 전적인 무능함이나 실패감을 느끼기보다는 적응적이고 건강한 정서를 경험할 수 있게 한다(Scott, 2007). 그리고 자기수용 수준이 높은 사람은 그들의 수행을 평가하는데 더 객관적이었고 자신에게 부정적인 평가를 내린 사람들을 덜 비난하는 모습을 보였으며 부정적인 평가가 주어졌을 때 그것을 자신의 수행을 향상시킬 수 있는 기회로 삼았다(Chamberlain & Haaga, 2001a).

## 2) 자기수용의 영향

자기수용은 개인의 정신건강, 긍정적인 삶, 대인관계 등을 연구함에 있어서 중요한 변인으로 다루어져 왔다. Beck(1995)은 자기에 대한 핵심 신념에서 부적

음적 정서와 생각의 기원을 찾을 수 있다고 주장했다. 자기, 세상, 미래에 대해 이미 부정적인 추정을 하고 있는 사람은 자신이 가진 비합리적 사고와 신념으로 인해 우울증 등의 정서장애를 경험한다는 것이다. 구체적으로, 자신에 대해 평가절하 하는 청소년은 낮은 자아존중감, 억압된 감정, 참 자기(true self)에 대한 낮은 이해도, 절망 등의 부정적인 결과를 보였다(Harter et al., 1996). 같은 맥락에서 Seligman(2011)은 자신에 대한 긍정적 존재감을 행복감의 결정요소 중 하나로 인식했다. Carson과 Langer(2006)도 자기수용은 정신건강에 결정적 요인이며 자기수용능력의 결여는 우울과 분노 같은 정서적 어려움을 초래한다고 하였다. 국내 연구에서도 자기수용이 주관적 안녕감의 하위요인들 중에서 설명력이 가장 큰 변인임이 밝혀진 바 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 한편 자기를 잘 수용하는 사람은 그 면모를 확장시켜 다른 사람에 대해서도 수용적이고 호의적인 태도를 보인다. 타인의 권리를 존중하고, 타인에게 단점이 있더라도 긍정적으로 반응하기 때문에 원만한 대인관계를 형성할 수 있게 되는 것이다(임전옥, 장성숙, 2012).

위 연구를 종합해볼 때 자기수용은 개인의 적응과 건강한 삶에 긍정적인 역할을 하는 요인이라 볼 수 있다. 선행연구들에서는 긍정적인 자기개념을 나타내는 요인으로 자아존중감이 많이 다루어졌으나 상대적으로 자기수용에 초점을 맞춘 연구는 다소 부족한 실정이다. 또한 자기라는 개념이 청소년에게 시기적으로 중요한 의미를 지님에도 불구하고 청소년을 대상으로 한 자기수용 연구가 많이 이루어지지 않았음을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 자기수용과 관련된 변인과의 관계를 설정하고 검증하여 자기수용의 실제적인 의미를 확인해 보고자 한다.

## 5. 주관적 안녕감

주관적 안녕감이란 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리 상태를 의미하며(권석만, 2008), 안녕감이라는 개념은 ‘주관적 안녕감’을 비롯하여 ‘안녕’, ‘안녕감’, ‘사회적 안녕감’, ‘심리적 안녕감’, ‘복지’, ‘행복’, ‘행복감’, ‘심리적 복지’, ‘심리적 건강’ 등 여러 용어로 사용되고 있다(이희은, 2012).



주관적 안녕감이라 일컫는 행복에 대한 과학적 접근이 이루어진 것은 최근의 일이지만, 고대부터 행복에 대해 토론하고 고민한 것은 이루어져 왔으며, 그 철학적 뿌리는 고대 그리스의 철학적 전통에 바탕을 두고 크게 자기실현적 입장과 쾌락주의 입장으로 구분되어진다. 쾌락주의 입장에서 안녕감은 주관적 안녕감, 정서적 안녕감, 삶의 질, 삶의 만족도라는 용어로 사용되며, 개인이 자신의 삶에 대해서 주관적으로 만족스럽게 느끼는 것을 행복이라고 본다(권석만, 2008). 이는 좁은 의미의 쾌락주의가 말하는 육체적 혹은 물질적, 단기적인 즐거움이 아닌 폭 넓은 관점에서의 행복이다(Baumgardner & Crothers, 2010). 행복은 친구들과 어울리면서 안락한 상태, 평온한 머무름에서 얻어지는 것이라고 쾌락주의를 제창한 에피쿠로스는 보고하였다. 쾌락주의 학파는 안락한 여가를 중시했으며 정원에서 토론을 즐겼기 때문에 ‘정원철학자들’이라고 불리기도 했다. 오늘날에도 편안함, 걱정이나 고통으로부터의 자유, 좋은 친구들과 서로 가까이 사귀, 절제된 쾌락은 행복한 삶의 핵심적 요소로 여겨지고 있고, 쾌락주의 철학에서 삶의 주요 측면으로서 긍정 정서와 주관적 만족감을 중시하고 있으며, 이는 에피쿠로스의 쾌락주의 전통을 이어받은 것이라고 볼 수 있다(권석만, 2008).

긍정심리학자들은 행복을 추상적인 개념으로 정의하기보다 실증적인 연구를 할 수 있도록 구체적인 방식으로 정의하고자 노력한다. 과학적인 연구를 위해서는 행복을 측정하고 구체적으로 정의하는 작업이 필수적이기 때문이다. 다양한 의미를 함축하고 있는 행복이라는 용어는 일상적인 용어이기 때문에 긍정심리학자들은 좀 더 구체적인 의미를 지닌 용어를 사용하고자 하였다(최자은, 2016).

Diener(1984)는 행복이란 용어가 추상적이고 막연해서 측정에 어려움이 있기 때문에 행복을 주관적 안녕감으로 대체하여 측정할 것을 제안하였고, 이후 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 주관적 안녕이라는 용어를 선호하였다(권석만, 2008).

심리학에서 안녕감에 대한 견해는 주관적 안녕감에 대한 연구에서 표출되었다(Diener, 1984; Diener et al., 1999). 주관적 안녕감은 사람들이 자신의 삶에 대해 내리는 평가(Diener, 2000)로서, 삶의 만족에 대한 정서적 차원과 인지적 차원으로 구분된다(Diener, 1984; Emmons & Diener, 1986; Diener & Diener, 1995; Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999). 인지적 차원은 삶의 만족도를 의미하고 정

서적 차원은 긍정적 정서와 부정적 정서를 의미 한다(Diener & Emmons, 1984).

주관적 안녕감의 세 가지 구성요소인 삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서를 살펴보면 다음과 같다. 삶의 만족도는 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적인 것으로 자신의 삶에 대하여 만족하는 정도에 의해 결정되므로 인지적 관점의 삶의 만족도라 할 수 있다(권석만, 2008). 삶의 질은 객관적 지표와 주관적 만족감 모두를 기준으로 하여 판단이 이루어져야 하지만 객관적 지표 또한 개인이 주관적 해석을 어떻게 하느냐에 따라 그 의미가 달라질 수 있다. 따라서 삶의 만족도는 주관적 안녕에 초점을 두고 판단해야 한다(Costa et al., 1987, 최자은, 2016).

삶의 만족도가 인지적 판단이라면 긍정정서와 부정정서는 정서적 판단이다. 행복감, 환희감, 즐거움과 같은 긍정 정서를 자주 강하게 경험하는 반면, 슬픔, 질투감, 우울감과 같은 부정정서를 덜 경험할수록 주관적 안녕의 수준이 높다고 본다(권석만, 2008). 이와 같이 정적 정서성이 높은 사람은 즐겁고 신나는 기분을 자주 강하게 느끼며 대체로 명랑하고 열정적이며 삶에 대한 자신감의 경험을 하는 반면, 부정적 정서가 높은 사람은 슬픔, 공포, 죄책감 및 분노 등과 관련된 정서 경험을 더 많이 한다는 것으로 개념을 정리하고자 한다.

또한 자기실현적 입장의 행복은 개인의 잠재적 가능성을 충분히 실현하는 것이며 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것이다(권석만, 2008). 자기실현적 입장에서 진정한 행복에 대한 견해는 자기성찰을 통해서 성취될 수 있다고 한 소크라테스와 인생의 본질과 의미를 지향하는 행복관에 영향을 미친 플라톤을 거쳐 아리스토텔레스에 이르러 좀 더 구체적으로 나타나게 되었고 아리스토텔레스는 최선의 삶은 일시적인 욕망 충족보다 도덕적 완성이나 인격적 덕성을 구현하는 것이라고 하면서 인간은 잠재된 12가지의 덕성(양심, 고결, 용기, 관용, 자존, 희망, 온유, 친밀, 재치, 정의, 절제, 정직)을 발견하고 계발함으로써 행복에 이를 수 있다고 하였다(권석만, 2008). 이러한 아리스토텔레스의 행복관은 오늘날 덕성의 계발과 성격적 강점을 중시하는 자기실현적 행복관의 철학적 기반을 이루게 되었다.

심리적 안녕감은 여섯 가지 요소(삶의 목적, 자아수용성, 긍정적 대인 관계, 개인적 성장, 환경 지배력, 자율성)로 구성되어 있으며(위종희, 2012) 개인의 정서적,

행동적 측면의 기능에 대해 개인이 내리는 평가이다(Keyes & Lopez, 2002). 이 여섯 가지의 개념은 긍정적 정신건강(positive mental health)이라는 용어를 최초로 사용한 Jahoda(1958)의 ‘긍정적 정신건강의 현대적 개념’에서 출발하였고, 정신건강의 여섯 가지 특징은 자기 자신에 대한 수용, 성장을 위한 노력과 실현, 성격의 통합성, 사회적인 압박으로부터의 자율성, 현실에 대한 정확한 지각, 환경에 대한 통제능력이다. 그 뒤 Ryff 외 여러 학자들(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996)이 Jahoda의 여섯 가지 요소를 비롯해서 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적 삶의 경향, Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶을 여섯 가지 요소로 구분하여 제시하고 이를 심리적 안녕감이라고 하였다(권석만, 2008; 이희은, 2012; 최자은, 2016). 심리적 안녕감의 구성요소는 자신의 긍정적 특성과 부정적 특성 모두를 인정하고 자기 자신에 대해서 긍정적인 태도를 지니며 수용하는 태도인 자아수용성, 타인과 따뜻하며 신뢰할 수 있는 관계를 형성하고 타인의 행복에 관심을 가지는 능력인 정적 대인 관계, 독립적이고 독자적인 결정능력과 외부의 기준보다 내면적 기준에 의해 행동을 결정하는 자율성, 주변의 문제를 잘 처리하는 능력과 이에 대한 통제감을 가지는 환경 지배력, 자신의 가치나 욕구에 적합한 환경을 선택하고 삶에 의미를 부여하는 신념체계를 가지고 삶에 대한 일관성 있는 목적과 목표를 가지는 삶의 목적, 자신이 발전하고 확장되고 있으며 자신의 잠재력이 실현되고 있다는 느낌을 가지는 개인적 성장까지 여섯 가지이다(Ryff, 1989; 최자은, 2016). 심리적 안녕감에서 진정한 행복은 가치 있는 일을 하는 것과 미덕의 표현에 있으며 인간의 잠재력을 실현하는 것이 궁극의 목적이며, 성격, 가치 혹은 재능과 같은 내적 잠재력을 계발하고 발현하는 것으로 얻어진다고 할 수 있다(Baumgardner & Crothers, 2010; 최자은, 2016). 즉, 심리적 안녕감은 삶에 있어서 만족과 즐거움 이상의 것이 있어야 안녕하다고 본다. 개인보다 더 큰 단체에 봉사하고 자신의 진정한 자아를 개발하는 것과 같이 삶에서의 활동이 자신의 깊은 가치와 잘 일치될 때 안녕한 것이다.

Keyes(2005)는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감에 사회적 안녕감을 추가하여 통합적 관점의 안녕감 척도를 개발하였는데, 긍정적 정신건강과 진정한 행복의 구성요인은 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감이라고 하였다(Keyes,

1998; Keyes & Lopez, 2002). 사회적 안녕감이란 적극적인 사회적 참여와 기여를 뜻하며, 그 구성요인은 사람들의 복잡성을 잘 인식하고 수용하면서 사회가 긍정적으로 진보하고 있다고 믿는 사회적 실현, 타인에 대한 긍정적인 태도를 지니는 사회적 수용, 사회는 합리적이고 정의롭다고 느끼는 사회적 일치, 자신이 사회에 도움을 주고 있으며 타인이 자신의 기여를 인정하고 있다는 느낌을 갖는 사회적 기여, 공동체의 일부로서 소속감을 느끼며 공동체로부터 편안함과 지지를 얻는다고 느끼는 사회적 통합으로 이루어져 있다(Keyes & Lopez, 2002). 이상을 통해 안녕감이 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감으로 분류되어 있고 각각 안녕감에 대한 개념적 정의에 차이가 있음을 알 수 있다(최자은, 2016).

행복에 대한 쾌락주의적 관점을 기본으로 하는 주관적 안녕감과 긍정적 정신건강, 최적의 기능, 풍요함 등을 연구하는 자기실현적 심리적 안녕감(Baumgardner & Crothers, 2010)은 안녕감에 대한 연구에서 서로 구별되는 두 종류의 연구 흐름을 각각 지배하고 있다(Ryan & Deci, 2001). Keyes와 Lopez(2002)는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대해 3000명 이상으로부터 얻은 자료의 요인분석에 의해 이 두 가지 개념이 상관은 있지만 다른 요인이라고 가정했다. 쾌락주의를 근간으로 한 주관적 안녕감은 본인의 삶의 방식에 만족하고, 본인의 삶을 즐기며 좋은 일은 나쁜 일 보다 많다고 느끼는 감정이 중요한 반면, 자기실현주의를 근간으로 한 심리적 안녕감은 본인이 갖고 있는 잠재성을 충족하고 발휘하는 것이 행복이라고 본다. 주관적 안녕감이 행복하고 만족한 삶을 의미한다면 심리적 안녕감은 의미 있는 삶이라고 할 수 있다(이정미, 2006; Ryff, 1989). 쾌락주의적 관점과 자기실현적 관점 즉, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 유사성과 차이점에 대한 연구는 더할 수 없이 아주 작은 소수의 연구자들에 의해 수행 되다가 King 등(2006)의 연구에서 다시 부각되었다. 이 연구자들은 긍정적 정서는 자기실현적 관점보다 쾌락주의적 관점에서 더 핵심적인 개념이며 자기실현적 관점에서는 쾌락주의적 입장에서 즐거움을 추구하는 것이 개인적 발현이나 의미 있는 삶을 손상시킨다고 보았고, 이러한 ‘즐거움’과 ‘의미’ 사이의 강한 대립 때문에 잠재적인 상호연관성에 대한 연구가 많지 않았다고 하였다(최자은, 2016).

한편 주관적 안녕감 연구에는 어떤 요인들이 행복에 영향을 미치는가를 보는 시각에 따라 상향이론(bottom-up theory)과 하향이론(top-down theory)으로

나눌 수 있는데 상향이론 관점에서는 긍정적인 경험의 합계가 높은 것이 주관적 안녕감이 높다고 본다(Compton, 2007). 즉, 다양한 외적 환경을 개괄하고 그에 대한 판단으로 자신의 주관적 안녕감을 평정하는 것이며(강영하, 2008) 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 개인이 처한 환경적 여건과 상황을 개선해야 한다. 하향이론 관점에서는 개인의 성격특질, 태도, 경험을 해석하는 방식, 정서성향이 주관적 안녕감에 영향을 준다고 보고 있으며 주관적 안녕감을 높이기 위해서는 개인의 관점과 신념, 성격특질을 바꾸어야 한다(Compton, 2007). 이 두 가지 이론과 관련하여 하향이론의 요소들이 주관적 안녕감에 더 중요하다고 보는 연구자들(Diener & Larsen 1984; Diener et al., 1999)과 안녕감의 측정방식과 평가차원에 따라 서로 다른 방식으로 상호작용하여 영향을 미친다고 보는 연구자들이 있다(Heady et al., 1991; Leonardi et al., 1999). 권석만(2008) 또한 상향이론과 하향이론의 통합의 필요성을 주장하면서 인간의 심리적 반응이 환경과 성격의 상호작용에 의한 것이므로 개인의 환경과 성격을 종합적으로 고려해야 한다고 주장하였다(최자은, 2016). 이는 인간의 행동을 가장 잘 예측하고 설명하기 위해서는 행동을 하는 행위자의 개인특성과 행동을 하게 된 행위자가 처한 환경요인을 동시에 고려해야 한다(문수백, 2009)는 주장과 같은 맥락이라 할 수 있다.

우리나라에서 수행되어온 청소년의 행복(주관적 안녕감)에 대한 연구들을 살펴보면 자신에 대한 만족이 청소년의 행복지수에 가장 큰 기여를 하고 있음으로 나타났다(김신영, 백혜정, 2008) 전경숙과 정태연(2009)은 청소년의 행복에 영향을 미치는 요인을 조사하여 분석한 결과, 물질적 요인(경제력, 건강, 외모)이 23.2%, 심리적 요인(가치관, 개성, 여가, 종교)이 28.2%, 사회적 요인(가족관계, 이성, 친구 및 대인관계, 학교성적)이 40.9%, 기타요인(환경, 인류애, 봉사, 쾌락)이 7.7%라는 조사 결과가 있었는데 이 연구 결과에서 가장 많은 영향을 미치는 요인은 사회적 요인(가족관계, 이성, 친구 및 대인관계, 학교성적)이었고 사회적 요인 중에서도 가족관계 요인이라 할 수 있다. 즉 가족관계 중 부모 자녀간의 관계의 질이 청소년의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝히는 연구 결과라 볼 수 있다.

본 연구의 초점은 중학생 스스로의 삶에 대해 어느 정도 만족하며, 긍정적 정서를 어느 정도 느끼며 행복하고 만족한 삶을 살아가고 있는지에 대하여 이곳 지역 중학생의 실태를 조사하고자 한다. 따라서 중학생들의 행복한 삶을 영위

하는데 영향을 미치는 주관적 안녕감을 채택하였다.

## 6. 부모 공감, 정서조절, 자기수용, 주관적 안녕감과 관계

부모공감, 정서조절, 자기수용, 주관적 안녕감과 관계, 즉 네 가지 변인들 간의 관계를 통합적으로 살펴본 연구는 이루어지지 않았다. 따라서 이 네 변인들 간의 관계를 부분적으로 살펴본 연구들을 통해 각 변인들 간의 관계를 추론해보고자 한다.

### 1) 부모 공감과 정서조절

부모 공감(이승은, 남은영, 2011) 연구에서는 부모가 자녀에 대해 공감하는 것과 긍정적인 부모와의 관계 형성이 자녀의 정서조절 능력에 있어 상당히 중요한 역할을 하고 있음을 보고하였다.

부모가 자녀의 개인 내·외적 발달부분에 상당한 직·간접적 영향력을 가지고 있음은 여러 선행연구를 통해 입증된 바 있다. 이러한 선행연구를 살펴보면 다양한 부모 관련 변인들이 측정되었음을 알 수 있다. 어머니와의 애착과 부모 양육태도가 아동의 정서조절과 상관이 있거나 부모 양육태도가 아동의 정서조절을 예측하는 변인이었으며(길경숙, 2006; 유미영, 2010), 모의 애착이 아동의 정서조절에 직접적인 원인이었다(장미희, 이지연, 2011). 또한 부모의 따뜻한 지지와 관심, 개방적인 의사소통, 부모가 가지고 있는 가치와 태도를 자녀에게 전달할 때 심리적 특성을 고려한 호소와 타협을 말로써 표현하는 인성 지향적 지도를 하는 것(이경님, 2009; 이민영, 2006; 장미선, 문혁준, 2006)이 자녀의 정서조절에 영향을 미쳤다.

이 밖에도 가정환경의 건강성의 중요성을 강조하면서 가정환경의 요소인 부모 자녀관계가 아동의 정서조절과 상관이 있으며 가족 간의 의사소통이 아동의 정서 지능을 예측하게 하는 변인임을 밝힌(한순미, 2011) 선행연구를 통해 부모와 자녀의 관계가 지지적이며 친밀한 관계를 이루는 것이 아동의 정서조절 능력에 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있으며 본 연구를 통해 부모 공감과 정서조절의



관계가 어떠한지 알아보려고 한다.

## 2) 부모 공감과 자기수용

Turner와 동료들(2001)은 자신이 사랑받을만한 가치가 있는가에 대한 신념은 가까운 관계에서의 경험으로부터 나온다고 하였다. 주변에서 제공해주는 수용을 통해 아동은 자신이 사랑받을만한 존재이며, 자신의 어떤 행동들은 벌을 받거나 반감을 살만한 행동이지만 그것 때문에 주변으로부터 사랑을 잃거나 자신이 가치 없는 사람이 되지 않는다는 신념을 습득하는 것이다. 반면 부모와의 관계에서 특정 행동을 하거나 성과를 이루었을 때만 조건적으로 수용을 경험한 경우에는 자녀로 하여금 부모의 사랑은 불안정하고 불확실한 것이라고 믿도록 만든다(Øverup, Brunson, Steers, & Acitelli, 2014). 그리고 부모의 관심을 받고 애정을 받고 싶어 하는 강한 동기 때문에 스스로가 추구하는 목표나 이상대로 행동하기보다는 부모가 정해놓은 특정 기준을 충족시키려 하고, 나아가 이러한 조건을 만족시키는 행동을 할 때에만 스스로를 수용하고, 애정 등의 보상을 주며, 존중한다(Sheldon & Elliot, 1998).

김윤희(2008)는 부모의 거부와 과보호의 수준이 낮고 온정의 수준이 높을수록 청소년의 자기수용 수준은 높아지는 것으로 나타난다고 보고하였다. 이러한 연구 결과들을 통해 부모공감이 자기수용에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 류경희(2003)는 가정불화, 자녀에 대한 무관심 혹은 과잉기대, 부적절한 양육태도 등은 청소년의 발달을 저해한다고 하였고 청소년이 경험하는 사회적 관계인 친구 및 교사에 대한 적응은 가정에서 경험한 부모와의 관계와 관련이 있었다. 부모와의 관계가 우호적이고 부모의 양육행동을 온정적이라고 지각하는 청소년은 친구나 교사와의 관계도 잘 맺으며 학교 규칙도 잘 준수하였다(문은식, 김충희, 2002; 유안진 외, 2004).

한편 아버지의 공감과 어머니의 공감의 차이가 확인되었으며 공감의 특징도 다른 것으로 확인되었다(du Bois-Reymond & Ravesloot, 1996; Strayer & Roberts, 2004). 특히 아버지는 인지적인 공감을 사용하고 어머니는 정서적인 공감을 주로 사용한다는 연구들을 확인하였다(Soenens et al, 2007; 이상민, 1999; 김희성, 2010; 조용주, 2010; 이승은, 남은영, 2011).

부모의 정서적 측면을 대표하는 변인들 중 부모 공감은 건강한 자아 형성을 도울 뿐 아니라 부모-자녀의 관계를 질적으로 향상시키고 자기를 수용하도록 한다는 연구결과가 지속적으로 진행되어지고 있다(김복인, 2013).

내담자 중심의 치료에서 공감을 가장 중요한 요소로 이야기한 Rogers(1959)는 공감은 아동의 용납되지 않는 행동에 대해서도 아동의 입장과 심정을 이해해 줄 수 있어 무조건적이고 긍정적인 자기수용을 가능하게 한다고 하였다. 애착과 관련된 연구에서 부모 공감이 자기수용과 자아형성을 이루도록 돕는다고 설명한 연구들은 다음과 같다. Kohut(1977)는 어머니의 공감은 자아 형성에 중요한 바탕이 되므로 어머니의 공감이 부족할 때 아동은 자아 결함을 일으킨다고 언급하였다. 또한 Goldberg(1991)는 아동기에 주요 애착관계가 만족스럽고 정서적 안정을 제공받은 사람들은 다른 사람과의 긍정적인 상호작용을 기대하며 그들 자신을 사랑스럽게 생각하고 친밀한 관계를 가치 있게 여기지만, 아동기 때 거부와 냉대를 경험했던 사람들은 정도가 더 심한 거부를 기대하고 또한 거부를 자아내는 방식으로 행동하며 그들 자신을 사랑받을 가치가 없는 사람으로 여긴다 하였다. Fonagy 등(2002)은 공감 즉, 정서의 반영은 우리가 타인의 마음속에서 우리 자신의 측면들을 발견하게 해 주는 상호주관적인 과정의 핵심 요소라고 하면서 아동기 발달 과정이나 심리치료에서 감정적, 심리적, 성찰적 자기는 주로 다른 사람들에 의해 그것이 이해되고 인식되면서 발견된다고 밝혔다. 또한 그는 부모의 반영이 '티가 나지' 않으면, 그 결과 자녀에게 자신의 고통이 갖는 전염성에 의해 압도당하는 느낌이 들게 만들 수 있고, 이와 대조적으로, 자녀의 내적 상태에 수반하지 않는 반영은 내적 공허함과 다양한 양상의 거짓 자기를 낳을 수 있다고 하였다. 이러한 사실은 부모의 공감이 자녀가 개념화할 수 있게 하고 자신을 받아들이며 자기수용을 돕는다는 것을 알려준다(김복인, 2013).

Trumpeter, Watson, O'leary와 Weachington(2008)은 부모의 공감과 자녀의 자기존중감은 정적 상관을 가지고 부적응적인 자기애와의 관계는 부적상관을 보였다고 보고하였고 국내에서는 오진아(2007)가 자신의 연구에서 청소년 자녀가 지각한 부모 공감은 자녀의 자기존중감과 건강한 자기애와 관련이 있다고 하였다(김복인, 2013).

부모 공감에 대한 연구 중에서 여중생의 경우 부모에게서 공감을 더 많이 받는



다고 지각할수록 자기대상의 매개변인을 거쳐 학교에서의 친구생활을 더 잘하는 것으로 확인되었다(이종연, 김복미, 2012).

김복미(2013)의 연구에서는 청소년이 지각한 부모의 공감 중 정서지각, 관점수용, 공감적 반응이 높을수록 자기수용이 높아지고 행복의 수준이 높아짐을 밝혔고, 냉담한 반응은 자기수용을 낮추고 행복의 수준을 감소시킴을 보고하였다. 특히 아버지에게서는 공감적 반응이, 어머니에게서는 냉담한 반응이 자기수용과 행복에 가장 큰 상관성을 가지는 것임을 보고하였다.

### 3) 자기수용과 주관적 안녕감

자기수용은 심리적 건강과 적응을 나타내는 변인으로 주관적 안녕감과 깊은 상관관계를 가지면서 가지면서 주관적안녕감을 구성하는 요인이다.

자기수용이 개인의 안녕과 행복에 직접적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 증명하는 연구들은 Flett, Besser, Davis & Hewitt(2003), Chamberlain & Hagg(2001), Ryff(1989), 김명소 외(2001)이다. 이 연구들은 심리적 안녕감의 구성요소로서 자기수용의 영향력을 확인하였다. 문민정(2008)은 자기수용이 높을수록 긍정적 정서경험을 많이 한다고 보고하였으며, 김선화(2009)는 초등학생의 주관적 행복감에서 자기수용의 관련성을 나타내었다. 김금미(2010)는 대학생의 행복을 증진시키는 변인을 알아본 결과 가장 강력한 요인으로 자기수용을 확인하였음을 보고하였다.

Carson & Langer(2006)는 자기수용이 화와 우울 등의 정서적 어려움을 해결할 수 있다고 하면서 자기수용의 능력 결여는 다양한 종류의 정서적 어려움을 초래할 수 있다고 보고하였다. 국내 연구에서는 김사라형선(2005)이 어머니의 완벽주의와 아동의 우울 관계에 대해 연구하면서 어머니의 완벽주의가 아동의 무조건적 자기수용을 낮추고 이후에 아동의 낮은 무조건적 자기수용이 아동의 우울함에 이르게 된다는 사실을 밝혔고, 이기은(2009)은 성인애착과 사회불안 사이에서 자기수용이 사회불안을 감소시킨다고 하였으며, 이인희(2010)는 자기수용이 높을수록 대상화된 신체의식이 낮아져 우울을 감소시킨다고 하였다. 그리고 최현국(2010)은 성인애착과 우울사이에서 자기수용이 매개역할을 하여 우울을 감소시킨다고 하였다. 이러한 연구 결과들은 자기수용이 우울과 사회불안을 감소시키는 심리치유의

기제가 된다는 것과 심리적 부적응을 적응상태가 될 수 있도록 하며 심리적 안정과 건강을 이룸에 있어 중간에서 완화하는 완충작용을 하는 변인임을 알려준다.

Chandler(1976)는 그의 연구를 통해 자기수용이 대인관계 적응에 영향을 미친다고 보고하였고 현지연(2002)은 자기수용과 적응이 서로 정적 상관을 가진다고 하였으며 전병철(2010)은 자기수용이 학교생활에 적응할 수 있도록 하는 변인임을 밝혔다.

정리하면 자기수용은 중학생의 심리적 적응뿐만 아니라 환경과의 적응을 도와 개인의 원만한 삶을 이룰 수 있도록 하고 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인임을 알 수 있다. 본 연구를 통하여 자기수용이 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

#### 4) 정서조절과 주관적 안녕감

정서조절이 개인의 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미친다고 증명한 연구들은 다음과 같다.

주관적 안녕감은 인지적 요소인 삶의 만족도와 정서적 요소인 정서적 안녕감으로 구성되어 있다. 따라서 정서는 주관적 안녕감을 구성하고 있는 하위요인이기도 하며, 이는 본 연구에서 개인변인으로 자기조절이나 행동조절이 아닌 정서조절을 선정한 이유 중 하나이기도 하다.

정서조절을 하위요인으로 두고 있는 정서지능이나 자기조절변인과 안녕감과의 관계는 2000년대 중·후반 이후에 많이 연구되어져 왔다. 이러한 선행연구를 살펴보면, 정서지능과 주관적 안녕감 및 행복도와의 상관관계를 밝힌 연구(한순미, 2011; 최보라, 2010)를 통해 정서지능과 주관적 안녕감 및 행복감이 유의미한 상관관계가 있음이 확인 되었고, 정서를 통해 안녕감이나 삶의 만족도를 예측할 수 있는 정도를 밝힌 회귀연구(김혜경, 2010; 원두리, 2011; Businaro et al., 2015), 자기조절이나 정서지능과 주관적 안녕감과의 인과관계를 밝힌 연구(정혜영, 이경화, 2008; 한순미, 2011) 등 상관, 회귀, 인과 연구들이 다양하게 이루어져 왔음을 알 수 있다.

초등학생의 행복감에 가장 큰 영향력을 미치고 있음을 나타낸 정서지능의 하위요인이 정서조절이었으며(김혜경, 2010), 한국인의 행복을 결정하는 핵심요소는

화목한 가정이고, 청소년과 부모 모두 행복의 조건으로 자기조절을 지적인 연구 결과(김의철, 박영신, 박선영, 2012)와 정서지능을 높여주는 프로그램을 시행 했을 때 아동의 정서적 안녕감이 높아졌고(최인주, 2011), 정서지능 향상 프로그램이 비인기 아동의 정서조절을 포함한 정서지능을 높이고 이를 매개로 하여 주관적 안녕감이 상승됨도 확인되었다(주은경, 2012; 최자은, 2016). 또한 감정 조절과 기분에 대한 연구가 인간이 유쾌한 정서 상태를 극대화하고, 부정적인 정서는 제거하려고 한다는 심리학적 가정에서 출발하였다(곽윤정, 1997)는 점은 정서 조절이 쾌락주의에 근간한 주관적 안녕감에 직접 영향을 미칠 것이라는 추론을 가능하게 해준다(최자은, 2013).

##### 5) 부모 공감과 주관적 안녕감

부모 공감이 행복에 직접적인 영향을 미친다고 증명한 연구들은 다음과 같다. Feshbach(1987)는 공감적인 부모는 부모-자녀 관계를 심리적으로 건강한 관계로 유지하도록 한다고 하였으며, 높은 공감을 보이는 어머니의 자녀들은 낮은 공격성, 성취력, 행복을 보인다고 하였다. 국내의 연구는 정은선(2008)이 부모의 양육방식 중 돌봄이 높을수록 주관적 안녕감은 높고 우울은 낮다고 밝혔으며, 문민정(2009) 또한 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감에 정적인 관계가 있음을 나타내어 부모의 양육태도 중 공감적 태도가 자녀의 행복과 상관이 있음을 나타내고 있다. 송영이(2010)는 부모의 양육태도 중 공감적인 양육태도는 자녀의 자아존중감과 행복에 직접적인 영향을 미친다고 보고하였고 오현미(2010)는 아버지의 거부 및 과보호적 양육은 청소년의 행복을 낮추고, 애정적 양육 방식을 많이 취할수록 행복이 높았다고 하였다.

다음의 연구들은 부모 공감이 자녀의 행복에 간접적으로 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있는 근거로 볼 수 있다. 어머니의 정서적 공감은 아동의 이타행동을 높이고(Strayer & Robbers, 1989), 자기-통제, 긍정적인 감정표현을 갖게 하며(Feshbach, 1995), 아동의 정서조절(문승미, 2006)과 정적 상관을 보였다. 그리고 부모 공감은 아동의 외현화 문제, 내현화 문제(Feshbach, 1987; 문승미, 2006)를 감소시키고 부모의 학대(Feshbach, 1987; Letourneau, 1981; Perez-Albeniz & De Paul, 2004)와 부적 상관을 보였고, 개인적 고통 요인은 공감적 관심 요인과 반대

되는 결과를 보였다. 위의 연구들로부터 부모 공감은 자녀의 정서를 안정시키고 고통을 감소하여 내적·외적 문제를 완화하는 요인임을 알 수 있고 결국 부모 공감이 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있음의 여지를 준다고 할 수 있다.

공감을 자연스럽게 사용할 수 있는 자녀들은 이타행동(박성희, 1993; 채현탁, 1998)과 친사회적 행동(박성희, 1997; 한준수, 2000; 이경주, 2001; 김미라, 2009)을 이끌어 또래관계에서 수용 받는 인간관계 경험을 하고, 사회적 적응에 긍정적 역할을 하여 개인의 행복이 향상될 수 있음을 보고하였다(김복인, 2013). 김미라(2009)의 연구에서는 친사회적 행동을 많이 할수록 긍정감이 형성되고 있음을 보여주는 결과가 나타났음을 보고하였다(김복인, 2013 재인용). 이러한 연구들은 부모 공감이 자녀의 공감능력을 높여(김희성, 2010) 사회적으로 긍정적 경험을 많이 하면 행복이 높아질 가능성을 나타내고 있다(김복인, 2013 재인용).

부모와 긍정적 관계를 맺는 것은 청소년들의 안녕감 향상에 도움이 되며(Petito & Cummins, 2000), 사회적 관계에서 지각된 지지가 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인이라 할 수 있다.

부모 공감이 자녀의 행복 즉 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 국내의 연구들은 다음과 같다. 김청송(2009)은 청소년들의 행복에 가장 중요한 것은 개인요인 중 정서적인 안정/불안정과 자기효능감, 가족요인 중 어머니의 양육태도라 보고하였다. 전경숙과 정태연(2009)은 청소년의 행복에 영향을 미치는 요인을 조사하여 분석한 결과, 요인들(물질적 요인 23.2%, 심리적 요인 28.2%, 기타 요인 7.7%) 중 사회적 요인(가족관계, 이성, 친구 및 대인관계, 학교성적)이 40.9%라는 조사결과를 도출하였다. 2012년에 서울시 교육청(서울특별시교육청, 2012)은 학생들의 행복 지수를 조사한 결과 5점 만점인 행복지수의 전체 평균은 3.83으로 나타났는데, 문항 영역별로는 가정생활 만족도가 4.07로 가장 높게 나타난 반면, 자신에 대한 만족도가 3.58로 가장 낮게 나타났다. 송창용과 손유미(2013)는 청소년의 주관적인 행복도와 그 결정 요인들이 청소년들의 처해 있는 환경과 어떤 관계를 가지고 있는가에 초점을 맞추어 청소년의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 연구하였는데 학력이나 취업 등 현실에서의 경쟁과 관련된 요인이 아니라 개인의 자아성숙, 건강, 가정생활 만족도가 중요한 요인으로 청소년의 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 연구(송창용, 손유미, 2013)에서 중학생의 행복 요인에 대한 주요

조사 결과를 보면 각 요인의 중요도는 ‘가족구성원과의 관계’(3.76점), ‘친구들과의 관계’(3.76점), ‘자신의 건강상태’(3.67)가 특히 중요한 요인으로 인식되었다. 이러한 연구결과들을 종합해 보면 청소년의 행복 즉 청소년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인은 가족관계라 할 수 있다.

한편 연세대 사회발전연구소 보고서 발표 ‘2016 제8차 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구’(한겨레신문, 2016.5.2.)를 살펴보면 ‘한국 청소년 행복지수 다시 OECD 회원국 중 꼴찌’라는 대서특필의 내용은 우리나라 청소년은 경제개발협력기구(OECD) 회원국 가운데 가장 행복하지 않다고 느끼는 것을 나타낸 것이다. 청소년 5명 중 1명은 자살충동을 경험했고, 나이가 들수록 ‘돈’을 행복한 가정의 조건으로 꼽았다. 여기서 주관적 행복지수란 자신이 생각하는 행복의 정도를 OECD 평균(100점)과 비교해 점수화한 것이다. 또한 자살충동을 경험한 청소년도 해마다 늘고 있다(고등학생 26.8%, 중학생 22.6%, 초등학생 17.7%). 청소년은 성적이나 경제 수준보다 부모와의 관계에서 행복감을 느꼈으며 성적이 똑 같은 수준이라도 아버지와 관계가 좋으면 75.6%가 삶에 만족한다고 답했다. 반면 아버지와 관계가 나빠지면 만족도가 47.7%로 떨어졌다. 경제수준이 상위더라도 어머니와의 관계가 나쁘면 49%만이 행복하다고 응답했지만 관계가 좋으면 81%가 삶의 만족감을 표했다. 그러나 연령대가 높아질수록 행복의 조건으로 ‘돈’을 꼽는 청소년이 많았다.

정리하면 행복지수는 주관적 안녕감과 같은 맥락임을 알 수 있다. 이 주관적 안녕감에 대한 청소년의 실태조사 결과로 부모와 자녀의 관계의 질에 따라 청소년의 행복지수가 높고 낮음을 예측할 수 있음을 알 수 있다. 즉 부모의 공감의 높으면 청소년의 주관적 안녕감도 높을 것이라는 점과, 부모 공감과 주관적 안녕감의 관계는 정적상관일 것임을 예측할 수 있다. 본 연구에서는 중학생의 정서 조절이 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

## 7. 가설 및 연구모형

이상에서 연구문제와 관련하여 선행연구의 이론적 고찰을 통하여 중학생이 지각한 부모공감이 주관적 안녕감에 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있으며 본 연구를 통해 그 관계를 알아보하고자 한다. 이상의 이론적 배경 및 선행연구 고찰을 통해 다음과 같은 연구가설을 세울 수 있다.

가설 1. 중학생이 지각한 부모 공감, 자기수용, 정서조절, 주관적 안녕감은 유의한 상관관계가 있을 것이다.

가설 2. 부모 공감, 자기수용, 정서조절은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계에서 자기수용과 정서조절이 매개할 것이다.

가설 3-1. 중학생의 개인내적 특성요인인 자기수용은 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-2. 중학생의 개인내적 특성요인인 정서조절은 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

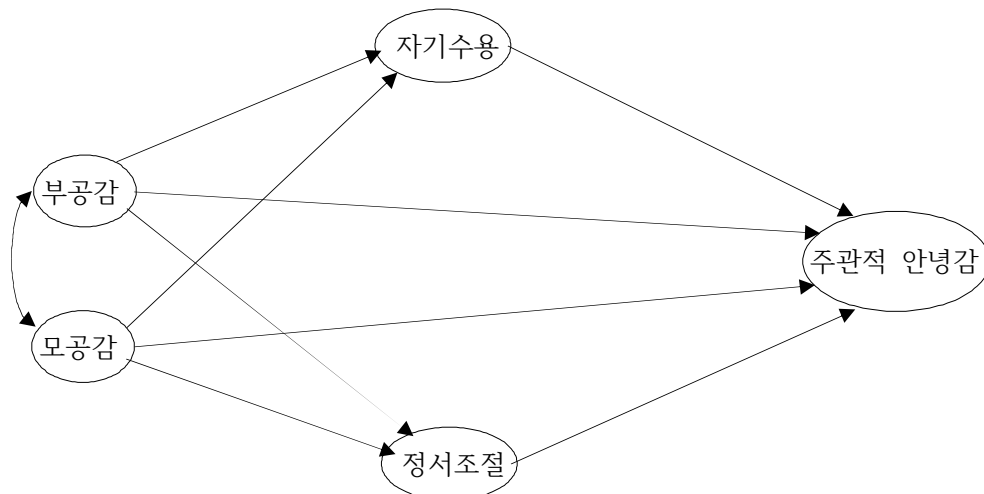


그림 II-1. 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 관련변인들 간의 가설적 연구모형

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 제주시 동지역 16개 중학교 1, 2, 3학년생을 대상으로 조사되었고, 층화군집 표본추출(Stratified Cluster Sampling)을 활용하여 조사대상자를 선정하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면 표Ⅲ-1과 같다.

표 Ⅲ-1. 조사대상자의 인구통계학적 분포

		n=1,965	
		빈도	%
성별	남학생	974	49.6
	여학생	991	50.4
학년	1학년	647	32.9
	2학년	649	33.0
	3학년	669	34.1
전체(학교 소재지)	중학교 16개교 68학급(제주시 동지역)	1,965	100

본 연구의 대상은 1,965명이며 남학생 974명(49.6%), 여학생 991명(50.4%)이다. 학년별 인원을 살펴보면 1학년 647명(32.9%), 2학년 649명(33.0%)이고, 3학년 669명(34.1%)이다. 조사대상 학교는 제주특별자치도 제주시 동지역(소재지)에 위치한 16개 중학교이며, 1·2·3학년 학급이 개설되어있는 15개교와 1, 2학년까지만 있는 신설(2015학년도)학교 1개교를 포함하여 각 학교 및 학년별, 남·여 학급별로 각각 1학급씩 표집학급으로 추출한 학급 총수가 68학급이다.



## 2. 연구절차

본 연구는 제주특별자치도의 제주시 동지역에 소재한 16개 중학교에 재학 중인 1, 2, 3학년 중학생 전체(2016.3.1.기준)를 모집단으로 설정하였다.

본 연구의 표집 대상은 연구의 대표성을 갖고 있는가? 라는 물음에 명쾌한 답변의 대표성을 갖고 있음을 제시하고자 모집단으로 설정한 제주특별자치도 제주시 동지역 소재의 16개 학교의 중학교 1, 2, 3학년 1,965명을 층화군집 표집 하여 2016년 3월 24일부터 2016년 4월 1일까지 9일간 자료를 수집하였다.

본 연구는 제주특별자치도 제주시 동지역에 소재한 16개 중학교에 재학 중인 1, 2, 3학년을 대상으로 아래의 일정과 같이 진행되었다.

표 III-2. 조사연구 측정 및 자료수집 일정

일 정	내 용
2016년 3월 22일	- 예비조사 실시 : 제주시 I중 1개 학급(32명)
2016년 3월 23일	- 설문내용 이해를 돕기 위한 단어설명 * 추가 후 측정 도구(설문지) 인쇄(2,360부)
2016년 3월 24일(목)~3월26일(토)	- 본조사 실시(9일) - 설문지 2,368부(2,290부+68부) 배포 (16개교 68학급: 각 학급별 전입학생 있을 수 있음을 감안, 학급별 인원 예측 수에 설문지 1부씩을 추가 동봉 배포함)
2016년 3월 25일(금)~4월1일(금)	- 회수완료(8일) 및 코딩완료(11일) - 설문지 2,122부 회수(응답학생 수: 2,122명) - 부모 공감 척도에서 부·모 중 한분에 대해서만 설문 응답한 설문지와 불성실한 설문지 폐기(122부) - 설문지 코딩 수: 2,000부
2016년 4월 4일	- 코딩 과정 중 불성실한 설문지 발견함 - 불성실한 설문지 추가발견(35부)을 제외하여 표본 수 조정 → 최종 1,965 표본 확정하여 분석



\* 단어설명: ‘예비조사에서 조사대상자가 측정도구(설문지) 문항의 내용 중 단어의 의미를 질문’한 것이 있어 그 척도의 문항별 단어의 의미에 대해 괄호 안에 사전적 의미와 관련 있는 문장을 첨부하여 조사대상자의 이해를 도모함

- 주관적안녕감 척도에서 정서적안녕감 2번 과민한(나는 요즘 나의 감정이 지나치게 예민한 것 같다.), 4번 기민한(나는 내가 눈치가 빠르고 날쌌던 것 같다.), 12번 단호한(나는 요즘 어떤 결정을 할 때 엄격하고 단호한 것 같다.), 15번 적대적인(나는 요즘 누군가를 적과 같이 대하는 마음이 있다.), 16번 조바심 나는(나는 요즘 조마조마하며, 마음을 졸일 때가 있다.)

- 단어설명에 관련 있는 문장은 선행연구(최자은, 2016)를 인용.

본 연구의 모집단은 제주도 동지역 소재의 16개교 전체(각 학교별 1, 2, 3학년)를 대상으로 한다. 모집단에 대한 자세한 안내는 추후 본 지면에 표로 제시하고자 한다.

### 3. 연구도구

#### 1) 부모 공감 척도

부모 공감을 측정하기 위해 조용주(2010)가 개발하고 타당화를 실시한 부모 공감척도를 사용하였다. 이 척도는 정서지각, 관점수용, 공감적 정서반응, 냉담적 정서반응, 과민한 반응의 5가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 조용주(2010)가 개발한 부모공감척도의 하위요인 5가지를 설문조사 시 측정도구로 사용은 하였으나 본 연구의 성격(부모의 공감 정도를 보고자 함)에 맞게 재구성(5가지 하위요인 중 2가지 하위요인을 제외)하였다. 제외한 하위요인 2가지는 냉담한 정서반응과 과민한 정서반응이다. 따라서 본 연구에서의 부모 공감 척도는 정서지각, 관점수용, 공감적 정서반응의 3가지 하위요인으로 구성하였고 각각 5 문항씩 전체 15문항(원 척도 또한 5가지 하위요인에 각각 5문항씩 전체 25문항이었음)이다. 각 문항의 응답방식은 ‘전혀 아니다’(1점), ‘아니다’(2점), ‘그렇다’(3점),

‘매우 그렇다’(4점) 중 하나를 선택하게 하는 자기보고용 Likert식 4점 척도이며, 본 연구에서의 5번과 8번 문항은 역으로 환산하여 점수를 주었다(역산문항: 원 척도-25문항-의 9번, 13번). 각 요인에서 점수가 높을수록 그 요인의 특성이 높다는 것을 뜻한다.

하위요인 중 정서지각은 부모가 자녀의 정서나 상태에 대하여 알아차리는 정도를 나타내며 ‘내가 무엇을 원하는지 잘 아시는 것 같다.’ ‘내가 화났다는 걸 말하지 않아도 내 기분을 아시는 것 같다.’ 등의 문항으로 구성되었다. 관점수용은 자녀의 기분이나 입장을 수용하고 이해하는 것에 관한 정도를 나타내며 대표 문항으로는 ‘나와 다른 집 자녀들을 자주 비교하시는 편이다.’ ‘내가 성적이 안 오를 때 너무 걱정 말라며 지켜봐 주신다.’ 등이다. 공감적 정서반응은 자녀의 정서를 공유하고 자녀에게 따뜻한 관심과 염려의 정서반응을 보이는 것으로 ‘내게 신나는 일이 생겼을 때 이야기하면 같이 좋아하신다.’ ‘나와 관련된 일을 결정하실 때 내 의견을 존중하시는 편이다.’ 등의 문항으로 구성되었다.

본 연구과정에서 연구 자료(설문조사)는 있으나 제외한 하위요인 2가지(냉담한 정서반응, 과민한 정서반응)는 별도로 그 값을 분석하여 활용 또는 제시가 필요할 경우 사용하고자 하며, 참고로 살펴보면 냉담한 정서반응은 자녀의 정서에 반응하지 않거나 그 입장을 무시하거나 정서를 무시하는 것을 의미하고 ‘내 감정을 상하게 하는 말을 자주 하신다.’ 등의 문항을 포함한다. 과민한 정서반응은 자녀의 기분과 상태에 대해 부모가 지나치게 정서반응을 나타내는 것으로 ‘걱정되는 일을 말씀드리면 더 많이 걱정하기기 때문에 말하기 어렵다’ 등의 문항이 해당된다.

부모 공감의 지표변인인 정서지각, 관점수용, 공감적 정서반응의 신뢰도를 알아보기 위해 spss 18.0 프로그램을 이용하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 표Ⅲ-2와 같이 추정하였다.

본 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  는 하위요인에 따라 정서지각의 부 Cronbach's  $\alpha$  는 .802 이며, 모 Cronbach's  $\alpha$  는 .786 이다. 관점수용의 부 Cronbach's  $\alpha$  는 .775 이며, 모 Cronbach's  $\alpha$  는 .752 이다. 공감적 정서반응의 부 Cronbach's  $\alpha$  는 .842 이며, 모 Cronbach's  $\alpha$  는 .819 이다. 본 연구에서 공감 전체 신뢰도 계수의 부 Cronbach's  $\alpha$  는 .904 이고, 모 Cronbach's  $\alpha$  는 .889 이었다.

표 III-3. 부모 공감 척도 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$	
			부	모
정서지각	1, 7, 10, 13, 15	5	.802	.786
관점수용	2, 5*, 8*, 11, 12	5	.775	.752
공감적 정서반응	3, 4, 6, 9, 14	5	.842	.819
전체		15	.904	.889

\* 역 문항

## 2) 주관적 안녕감 척도

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 Diener 등(1985)의 SWLS(Satisfaction With Life Scale)와 Watson 등(1988)의 PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule)를 번역하여 사용하였다. 주관적 안녕감 척도는 삶의 만족도와 정서적 안녕감으로 구성되어 있으며 주관적 안녕감이 삶의 만족도와 정서적 안녕감으로 구성되어 있다는 것은 행복, 만족, 정서에 대한 다양한 표본 연구에 의해 확인된 바 있다(Baumgardner & Crothers, 2010). 삶의 만족도를 측정하는데 있어 ‘자신의 삶에 만족 하는가’와 같이 삶의 만족도를 묻는 단일문항 측정치는 Diener 등(1985)이 개발한 다중문항 측정치에 비해 신뢰도와 타당도가 떨어진다(Baumgardner & Crothers, 2010). 따라서 본 연구에서는 삶의 만족도 척도를 5 문항으로 이루어진 Diener 등(1985)의 SWLS(Satisfaction With Life Scale)를 번역하여 사용하였다(최자은, 2016). 정서적 안녕감 척도는 총 20문항으로 구성된 Watson 등(1988)의 PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule)를 번역하고, 제시된 형용사 아래에 해당 형용사가 포함된 문장을 예를 들어 표기함으로써 학령기 아동의 이해를 도왔던 바(최자은, 2016)와 같이 본 연구에서 중학생들의 이해를 돕는데 사용하였다. 형용사의 의미는 국립국어원 표준국어대사전을 기준으로 하였다. PANAS의 타당도와 신뢰도는 다양한 집단을 대상으로 한 여러 연구에서 그 타당성이 입증 된 바(최자은, 2016; 김학미, 김광수, 2012; 이정미, 2006; Melvin & Molly, 2000).

주관적 안녕감의 각 하위요인별 문항의 구체적인 예를 살펴보면 다음과 같다. 삶의 만족도 문항은 ‘나의 생활환경과 조건들은 아주 좋다.’ ‘나는 나의 생활에 만족한다.’ ‘나는 다시 태어난다고 해도 지금까지의 생활 방식을 바꾸지 않을 것이다.’ 등 자신의 삶에 대해 행복하고 만족하는 정도를 나타내며, 정서적 안녕감의 문항은 ‘흥미진진한’(나는 요즘 넘칠 정도로 매우 흥미가 많은 것 같다.), ‘과민한’(나는 요즘 나의 감정이 지나치게 예민한 것 같다.), ‘열정적인’(나는 요즘 어떤 것에 열렬한 애정을 가지고 열중한다.) 등 최근에 느끼는 감정과 기분에 관련된 긍정적, 부정적 감정을 측정하는 문항으로 구성되었다. 각 문항의 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘잘 모르겠다’(3점), ‘그렇다’(4점), ‘항상 그렇다’(5점) 중 하나를 선택하게 하는 자기보고용 Likert식 5점 척도이다. 주관적 안녕감 척도는 총25문항으로 총점의 범위는 25점에서 125점까지이며, 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다.

주관적 안녕감의 지표변인인 삶의 만족도와 정서적 안녕감의 신뢰도를 알아보기 위해 spss 18.0 프로그램을 이용하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 표Ⅲ-3와 같이 추정하였다.

선행연구(최자은, 2016)에서의 주관적 안녕감의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  는 삶의 만족도가 Cronbach's  $\alpha$  .84이었고, 정서적 안녕감의 Cronbach's  $\alpha$  .79이었으며, 구성신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 .77 이었다. 본 연구에서는 삶의 만족도 Cronbach's  $\alpha$  .837이었고, 정서적 안녕감의 Cronbach's  $\alpha$  는 .844 이었으며, 전체 Cronbach's  $\alpha$  는 .878 이다.

표 Ⅲ-4. 주관적 안녕감 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
삶의 만족	1-5	5	.837
정서적 안녕감	1-20 (역산 : 2,3,6,7,10,11,13,15,16,20)	20	.844
전체		25	.878

### 3) 정서조절 척도

정서조절을 측정하기 위하여 문용린(1996)이 개발한 ‘한국학생들의 정서지능 측정도구’에 기초한 곽윤정(1997)의 ‘정서지능의 발달 경향성과 구인타당성에 관한 연구’의 하위요인 중 정서조절 부분을 사용하였다. 정서조절은 자기조절과 타인조절로 구성되어 있다. 각 하위요인별 문항의 구체적인 예를 살펴보면 다음과 같다. 자기조절 문항은 ‘나는 우울할 때 즐거웠던 기억을 떠올려 보려고 노력한다.’ ‘나는 괴로운 일이 있을 때에도 모든 일이 잘 될 거라고 생각한다.’ 등으로 구성되어 있으며 타인조절 문항은 ‘나는 친구의 기분이 나빠 보일 때는 조심스럽게 행동한다.’ ‘나는 나의 형제, 자매(없으면 친구)가 울 때 기분을 바꾸어 주려고 노력한다.’ 등으로 구성되어 있다. 각 문항의 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘잘 모르겠다’(3점), ‘그렇다’(4점), ‘항상 그렇다’(5점) 중 하나를 선택하게 하는 자기보고용 Likert식 5점 척도이다. 정서조절 척도는 총15문항으로 총점의 범위는 15점에서 75점까지이며, 점수가 높을수록 응답자인 중학생의 정서조절이 안정적으로 이루어지고 있음을 의미한다.

정서조절의 지표변인인 자기조절과 타인조절의 신뢰도를 알아보기 위해 spss 18.0 프로그램을 이용하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 표Ⅲ-4와 같이 추정하였다.

선행연구(최자은, 2016)에서의 정서조절의 자기조절 Cronbach's  $\alpha$  는 .84이었고, 타인조절의 Cronbach's  $\alpha$  는 .81이었으며, 구성신뢰도는 .80이었다. 본 연구에서의 정서조절의 자기조절 Cronbach's  $\alpha$  는 .842이었고, 타인조절의 Cronbach's  $\alpha$  는 .777이었으며, 전체 Cronbach's  $\alpha$  는 .873이었다.

표 Ⅲ-5. 정서조절 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
자기조절	1-8	8	.842
타인조절	9-15	7	.777
전체		15	.873

#### 4) 자기수용 척도

자기수용을 측정하기 위하여 Phillips(1951)의 자기수용검사(self-acceptance)를 박종권(1986)이 번안하여 중학생에게 적용한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 단일척도인 자기수용척도를 문항묶음(item parceling)의 방법으로 자기수용의 하위요인(자기수용1, 자기수용2, 자기수용3)을 구성하였다. 자기수용척도 하위요인 문항의 구체적인 예를 살펴보면 다음과 같다. 자기수용1의 문항은 ‘어떤 문제에 부딪혔을 때 내가 결정하는 해결책은 그 결과가 좋지 않다.’ ‘내가 한 행동이 다른 사람에게 방해가 되었다는 것을 알게 되면 내가 했던 행동을 후회한다.’ 등으로 구성되어 있으며 자기수용2의 문항은 ‘나는 제 때에 빨리 결정을 못 해서 걱정이다.’ ‘나는 내 친구들과는 무엇인가 다르다는 것이 밝혀 질까봐 친구들과 함께 있을 때는 말을 하지 않거나 거짓말을 한다.’ 등으로 구성되어 있고 자기수용3의 문항은 ‘나는 작은 일에도 쉽게 기분이 나빠진다.’ ‘어떤 상황에서 적절하지 못한 행동을 하면 나 자신을 비난하게 된다.’ 등으로 구성되었다. 각 문항의 응답방식은 ‘매우 그렇다’(1점), ‘대체로 그렇다’(2점), ‘보통이다’(3점), ‘대체로 아니다’(4점), ‘전혀 아니다’(5점) 중 하나를 선택하게 하는 자기보고용 Likert식 5점 척도이다. 자기수용 척도는 총25문항으로 점수가 높을수록 자기수용이 높음을 의미한다.

자기수용의 지표변인인 자기수용1, 자기수용2, 자기수용3의 신뢰도를 알아보기 위해 spss 18.0 프로그램을 이용하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 표Ⅲ-5와 같이 추정하였다. Phillips에 의해 산출된 이 도구의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  는 .84이었으며, 김복인(2013) 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  는 .91이었고, 본 연구의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  는 .906이다.

표 Ⅲ-6. 자기수용 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
자기수용1	1-8	8	.768
자기수용2	9-17	9	.823
자기수용3	18-25	8	.742
전체		25	.906

#### 4. 자료분석

본 연구의 자료는 spss 18.0프로그램과 amos 20.0 프로그램을 활용하여 분석되었다. 분석절차는 다음과 같다.

첫째, 각 측정변인들간의 관계를 확인하기 위하여 상관분석을 실시하였다.

둘째, 구조모형을 분석하기 이전에 설정한 측정모형을 검증하였다.

셋째, 구조모형 분석을 위해 공분산구조분석을 실시하였다.

넷째, 구조모형의 효과를 분해하고 자기수용과 정서조절의 매개효과를 검증하기 위하여 boot-strapping을 실시하였다.



## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 측정변인 간의 상관관계 및 기술통계

각 측정변인들간의 상관관계를 확인하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과는 표IV-9와 같다.

표IV-1. 측정변인 간의 기술통계 및 상관관계

(n=1,965)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	부공감		모공감			주관적 안녕감		정서조절		자기수용			
	정서 지각	관점 수용	공감적 정서	정서 지각	관점 수용	공감적 정서	삶의 만족	정서적 안녕감	자기 조절	타인 조절	자기 수용 1	자기 수용 2	자기 수용 3
1	1												
2	.54**	1											
3	.72**	.66**	1										
4	.73**	.41**	.53**	1									
5	.42**	.69**	.49**	.51**	1								
6	.56**	.52**	.75**	.70**	.63**	1							
7	.51**	.44**	.50**	.49**	.45**	.52**	1						
8	.39**	.36**	.41**	.37**	.35**	.40**	.56**	1					
9	.38**	.26**	.37**	.39**	.27**	.40**	.42**	.43**	1				
10	.36**	.27**	.39**	.36**	.24**	.39**	.36**	.32**	.58**	1			
11	.18**	.19**	.16**	.18**	.20**	.19**	.30**	.44**	.13**	-.02	1		
12	.27**	.27**	.27**	.27**	.28**	.30**	.38**	.54**	.24**	.15*	.72*	1	
13	.22**	.22**	.21**	.18**	.22**	.22**	.31**	.50**	.18**	.05*	.65*	.72*	1
m	2.85	3.21	3.24	3.02	3.10	3.33	3.52	3.31	3.75	3.82	3.01	3.15	3.04
sd	.61	.60	.56	.59	.62	.51	.79	.55	.68	.59	.65	.70	.69

\* p<.05, \*\* p<.01

표IV-1에서 보는 바와 같이 부모의 공감, 주관적 안녕감, 정서조절, 자기수용의 각 하위요인들간에 정적 상관관계가 나타났다( $r_s=.05\sim.75$ ,  $p_s<.01\sim.05$ ). 즉 중학생의

부와 모가 공감을 긍정적으로 잘 할수록 중학생의 주관적 안녕감은 높아지는 것으로 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 부모의 공감 수준이 높을수록 자녀의 주관적 안녕감을 높일 수 있음을 의미한다. 또한 중학생이 정서조절을 잘 할수록 주관적 안녕감이 높아지는 유의한 정적상관이 있음으로 나타났다. 그리고 중학생이 자기수용을 잘 할수록 주관적 안녕감이 높아지는 유의한 정적상관이 있었다.

하지만 정서조절의 하위요인인 타인조절과 자기수용의 하위요인인 자기수용1과는 부적 상관관계가 나타났으며 이는 통계적으로 유의하지 않았다( $r=-.02$ ).

## 2. 측정모형 검증

구조회귀모형의 모형추정 가능성과 적합도를 검증하기 전에 측정모형의 적합도와 모수치를 추정해야한다(문수백, 2009). 본 연구의 측정모형은 그림 IV-1과 같으며 측정모형의 적합도는 표IV-2와 같다.

표IV-2. 측정모형 적합도

모형	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	RMSEA(.063)		GFI	CFI	TLI
				LO90	HI90			
측정모형	463.035	52	8.905	.058	.069	.965	.974	.961

측정모형의 적합도를 살펴보면 증분적합지수인 RMSEA는 .063으로 수용기준인 .10이하로 양호한 것으로 나타났다. 절대 적합도 지수 중 GFI(Goodness of fit index)는 .965로 나타났으며 증분 적합도 지수 중 CFI(Compasrative fit index)는 .974, TLI(Tuker-Lewis index)는 .961로 나타났다. GFI, CFI, TLI는 .90이상으로 나타도 측정모형은 양호한 것으로 확인되었다.

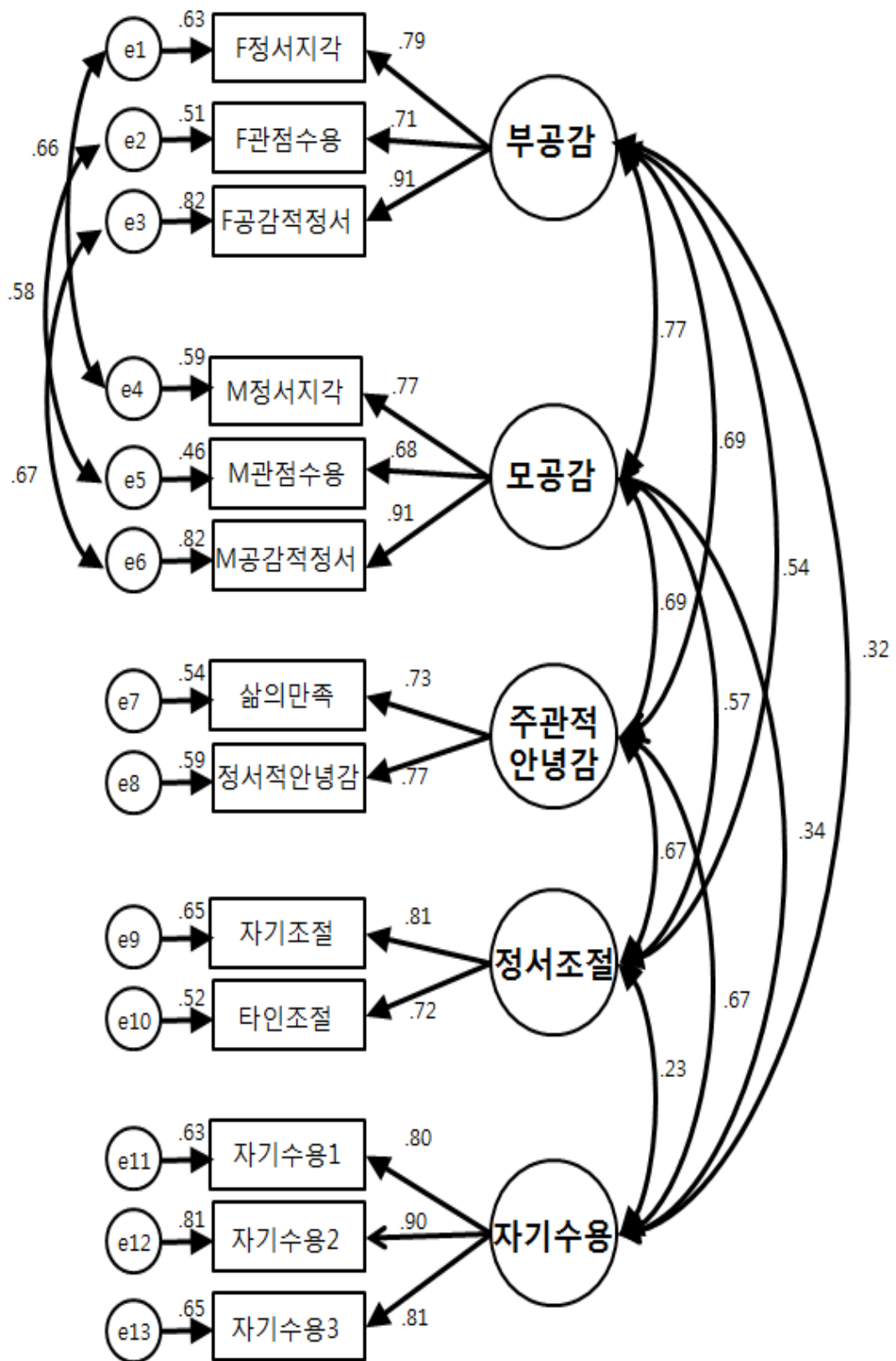


그림 IV-1. 측정모형

### 3. 구조모형 검증

구조회귀모형의 모형추정 가능성과 부합도를 검증하였으며 구조모형은 그림 IV-2와 같다. 구조모형의 적합도는 표IV-3과 같으며 경로계수는 표IV-4와 같다.

표IV-3. 구조모형 적합도

모형	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	RMSEA(.063)		GFI	CFI	TLI
				LO90	HI90			
구조모형	463.809	53	8.751	.058	.068	.965	.974	.962

구조모형 검증 결과 표IV-3에서 보는 바와 같이 적합도는 GFI=.965, CFI=.974, TLI=.962, RMSEA=.063으로 나타나 구조모형은 양호한 것으로 확인되었다.

표IV-4. 구조모형의 경로계수

변인		비표준화 계수	S.E.	C.R.	P	표준화 계수
부공감	→ 자기수용	.155	.043	3.636	.001	.143
부공감	→ 정서조절	.296	.045	6.530	.001	.262
모공감	→ 정서조절	.447	.049	9.077	.001	.369
모공감	→ 자기수용	.274	.046	5.944	.001	.236
부공감	→ 주관적 안녕감	.290	.040	7.235	.001	.241
모공감	→ 주관적안녕감	.186	.045	4.157	.001	.144
자기수용	→ 주관적안녕감	.519	.027	19.468	.001	.468
정서조절	→ 주관적안녕감	.377	.034	11.096	.001	.353

표IV-4를 살펴보면 구조모형의 모든 경로의 경로계수가 유의한 것으로 나타났다. 부-모 공감에서 주관적 안녕감으로 가는 경로가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났는데( $\beta=.241, .144, p<.001$ ), 이는 부-모 공감이 긍정적일 때 주관적 안녕감이 증가하는 경향이 있음을 의미한다. 그리고 부-모 공감이 자기수용에도

유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.143, .236, p<.001$ ), 정서조절에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.262, .369, p<.001$ ). 또한 자기수용과 정서조절이 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.468, .353, p<.001$ ).

즉 부-모 공감의 긍정적일 때 중학생의 자기수용이 높아지는 경향이 있음을 의미하며, 부-모 공감이 긍정적일 때 중학생의 정서조절이 높아지는 경향이 있음을 의미하고 있다. 또한 자기수용과 정서조절이 긍정적일 때 주관적 안녕감도 증가하는 경향이 있음을 의미하는 것으로 나타났다.

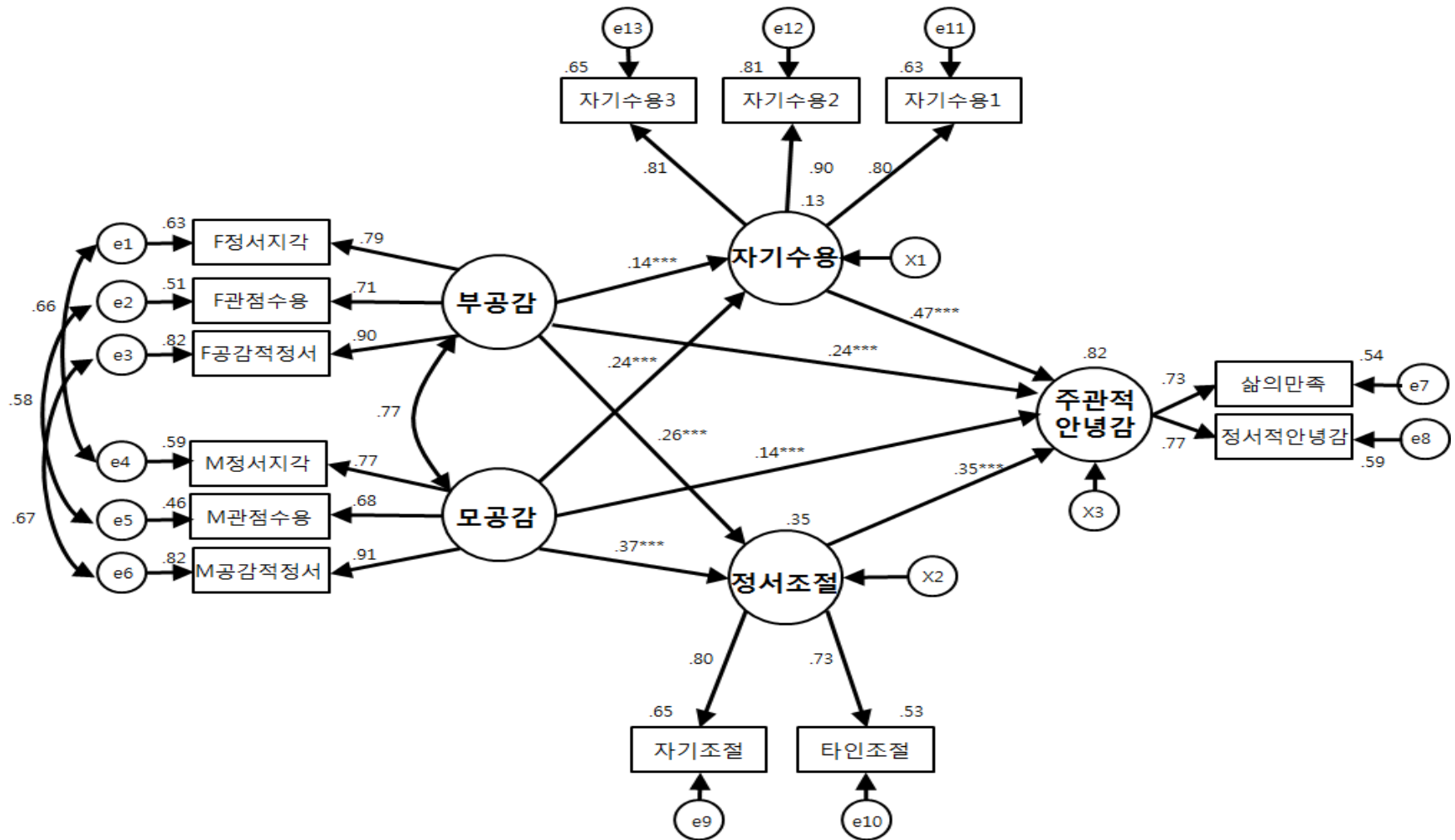


그림 IV-2. 구조모형

#### 4. 매개효과 검증

매개 효과는 독립변인에서 매개변인으로 가는 경로와 매개변인에서 종속변인으로 가는 경로가 유의미하게 나타났을 때 살펴볼 수 있다. 표IV-4에서 보는 바와 같이 부-모의 공감이 자기수용과 정서조절에 이르는 경로계수와 자기수용과 정서조절이 주관적 안녕감에 이르는 경로계수가 모두 유의미한 것으로 나타나 구조모형의 경로의 효과성을 확인하고 직접 효과, 간접 효과, 전체 효과를 알아 보았으며, 그 결과는 표 IV-5과 같다.

표IV-5. 직·간접효과 및 총효과

경로	총효과	직접효과	간접효과	Bootstrapping		
				LO	HI	p
→ 자기수용	.143	.143***	-			
부공감 → 정서조절	.262	.262***	-			
→ 주관적 안녕감	.400	.241***	.159***	.105	.210	.001
→ 자기수용	.236	.236***	-			
모공감 → 정서조절	.369	.369***	-			
→ 주관적 안녕감	.384	.144***	.241***	.192	.289	.001

\*\*\* p<.001

표IV-5에서 보는 바와 같이, 부공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접 효과는 .159로 나타났으며 Bootstrapping을 실시한 결과 자기수용과 정서조절의 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.159$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.105\sim.210$ ).

또한 모공감의 경우 모공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접 효과는 .241로 나타났으며 Bootstrapping을 실시한 결과 자기수용과 정서조절의 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.241$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.192\sim.289$ ).



## V. 논의 및 제언

본 연구는 중학생이 지각하는 부모 공감과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고, 자기수용이 부모 공감과 주관적 안녕감을 매개하는 효과가 있는지와 정서조절이 부모 공감과 주관적 안녕감을 매개하는 효과가 있는지를 검증하고자 하였다.

### 1. 논의

본 연구를 통해 얻어진 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생이 지각한 부모 공감과 자기수용, 정서조절, 주관적 안녕감 간에는 상관관계가 있는가?

각 측정변인들 간의 상관관계를 확인하기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과 부-모의 공감, 주관적 안녕감, 정서조절, 자기수용의 하위요인들 간에 유의한 정적 상관관계가 나타났다( $r_s=.05\sim.75$ ,  $p_s<.01\sim.05$ ). 즉 부모 공감과 자기수용, 정서조절, 주관적 안녕감 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있었음을 알 수 있었다. 따라서 가설 1.(중학생이 지각한 부모 공감, 자기수용, 정서조절, 주관적 안녕감은 유의한 상관관계가 있을 것이다.)은 지지되었다.

첫째, 본 연구의 부-모 공감과 정서조절의 관계가 상관관계가 있음으로 나타난 이 결과는 부모의 양육태도가 자녀의 정서조절과 상관이 있다는 선행연구(길경숙, 2006; 유미영, 2010) 결과와 일치하며 가정환경의 건강성의 중요성을 강조하면서 가정환경의 요소인 부모자녀관계가 자녀의 정서조절과 상관이 있다는 선행연구(한순미, 2011) 결과와도 일치한다. 이는 부모와 자녀의 관계가 지지 적이며 친밀한 관계를 이루는 부모의 공감은 자녀의 정서조절 능력에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 그리고 모의 애착이 자녀의 정서조절에 직접적인 원인이었다는 선행연구(장미희, 이지연, 2011)의 결과와도 조금은 상관이 있다고 볼 수

있다. 부모의 공감 수준은 부와 모가 자녀를 지극히 아끼고 사랑하는 마음의 정도에 따라 긍정적이거나 부정적일 수 있고 이는 결과적으로 자녀의 정서조절에 유의미한 영향을 미칠 수 있다고 볼 수 있으므로 사료된다.

둘째, 본 연구의 부-모 공감과 자기수용의 관계가 상관관계가 있음으로 나타난 이 결과는 부모의 온정의 수준이 높을수록 청소년의 자기수용 수준은 높아지는 것으로 나타난 선행연구(김윤희, 2008)의 결과와 일치한다. 이는 부모와의 관계가 우호적이고 부모의 양육행동을 온정적이라고 지각하는 청소년은 친구나 교사와의 관계도 잘 맺으며 학교 규칙도 잘 준수하였다는 선행연구(문은식, 김충희, 2002; 유안진 외, 2004)와도 관련이 있는 결과라 할 수 있다. 부모-자녀의 관계를 질적으로 향상시키며 건강한 자아 형성을 돕고 자기를 수용하도록 한다는 선행연구(김복인, 2013)는 부-모의 정서적 측면을 대표하는 변인이 부-모 공감이라는 것을 지지하고 있고 본 연구의 결과 또한 이를 지지하는 결과라 할 수 있다.

또한 타인의 마음속에서 자신의 측면들을 발견하게 해 주는 상호주관적인 과정의 핵심 요소인 정서를 반영하는 공감은 아동기 발달과정이나 심리치료에서 심리적, 감정적, 성찰적 자기는 주로 다른 사람들에 의해 그것이 인식되고 이해되면서 발견된다고 밝힌 선행연구(Fonagy 등, 2002)와 같이 부모의 긍정적 공감이 자녀가 자신의 자기수용을 돕는다는 연구결과와 맥락이 같다고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구의 자기수용과 주관적 안녕감의 관계가 상관관계가 있음으로 나타난 이 결과는 자기수용이 개인의 안녕과 행복에 직접적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 증명하는 기존의 선행연구들(Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; Chamberlain & Hagg, 2001; Ryff, 1989; 김명소 외, 2001)과 일치하며, 이 연구들은 심리적 안녕감의 구성요소로써 자기수용의 영향력을 확인하였다.

넷째, 정서조절과 주관적 안녕감의 관계가 상관관계가 있음으로 나타난 이 결과는 정서지능과 주관적 안녕감 및 행복도와의 상관관계를 밝힌 연구(한순미, 2011; 최보라, 2010)의 정서지능과 주관적 안녕감 및 행복감이 유의미한 상관관계가 있음이 확인된 연구 결과와 일치한다.

다섯째, 부-모 공감과 주관적 안녕감의 관계가 상관관계가 있음으로 나타난 선행연구(문민정, 2009) 결과와 일치한다. 이는 어머니의 양육태도와 심리적 안녕감에 정적인 관계가 있음을 나타내어 부모의 양육태도 중 공감적 태도가 자녀의 행복과

상관이 있음을 나타내고 있다.

연구문제 2. 중학생이 지각한 부모 공감과 자기수용, 정서조절은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는가?

구조모형의 모든 경로의 경로계수가 유의한 것으로 나타났다. 부-모 공감에서 주관적 안녕감으로 가는 경로가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났는데( $\beta = .241, .144, p < .001$ ), 이는 부-모 공감이 긍정적일 때 주관적 안녕감이 증가하는 경향이 있음을 의미한다. 그리고 부-모 공감이 자기수용에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta = .143, .236, p < .001$ ), 정서조절에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .262, .369, p < .001$ ). 또한 자기수용과 정서조절이 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .468, .353, p < .001$ ). 이로써 가설 2.(부모 공감, 자기수용, 정서조절은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미칠 것이다)는 지지되었다.

첫째, 부-모 공감은 중학생의 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는 공감적인 부모는 부모-자녀 관계를 심리적으로 건강한 관계로 유지하도록 한다는 선행연구(Feshbach, 1987)와 부모의 양육방식 중 돌봄이 높을수록 주관적 안녕감은 높고 우울은 낮다고 밝힌 선행연구(정은선, 2008)의 결과와 연관성이 높다. 또한 부모의 양육태도 중 공감적인 양육태도는 자녀의 자아존중감과 행복에 직접적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구(오현미, 2010)의 결과와 일치한다. 따라서 본 연구는 부모 공감이 행복에 직접적인 영향을 미친다고 증명한 연구들을 지지하고 있다. 이는 높은 공감을 보이는 부-모의 자녀들은 낮은 공격성, 성취력, 높은 주관적 안녕감을 보이며 부-모의 거부 및 과보호적 양육은 청소년의 행복을 낮추고, 애정적 양육 방식을 많이 취할수록 주관적 안녕감이 높다는 경향을 나타내는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 부-모 공감은 중학생의 자기수용에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는 부모의 거부와 과보호의 수준이 낮고 온정의 수준이 높을수록 청소년의 자기수용 수준은 높아지는 것으로 나타난다고 보고한 선행연구(김윤희, 2008)와 가정불화, 자녀에 대한 무관심 혹은 과잉기대, 부적절한 양육태도 등은 청소년의 발달을 저해한다고 보고한 선행연구(류경희, 2003)의 결과와 같이 부-모 공감이

자기수용에 긍정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 그리고 부모 공감은 부모-자녀의 관계를 질적으로 향상시킬 뿐 아니라 건강한 자아 형성을 돕고 자기를 수용하도록 한다는 선행연구(김복인, 2013) 결과와 일맥상통하는 결과로 해석할 수 있다. 특히 청소년이 지각한 부-모의 공감 중 정서지각, 관점수용, 공감적 반응이 높을수록 자기수용이 높아지고 행복의 수준 즉 주관적 안녕감이 높아짐을 밝힌 연구 결과라 사료된다.

셋째, 부-모 공감은 중학생의 정서조절에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는 부모의 따뜻한 관심과 지지, 숨김이나 막힘이 없이 열린 의사소통, 부모의 태도와 가치를 자녀에게 전달할 때 심리적 특성을 고려한 호소와 타협을 말로써 표현하는 인성 지향적 지도를 하는 것이 자녀의 정서조절에 영향을 미친다는 선행연구(이경남, 2009; 이민영, 2006; 장미선, 문혁준, 2006) 결과와 일치한다.

넷째, 중학생의 자기수용은 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는 자기수용이 개인의 행복을 가져오는 주요 지표임을 보고하고 있는 연구들을 지지하고 있다. 김명소 외(2001)는 심리적 안녕감을 설명하는 요인 가운데 자기수용의 영향력을 증명한 바 있고, 김선화(2009)는 주관적 행복감과 자기수용의 관련성을 증명하였고, 김금미(2010)는 대학생의 행복을 증진시키는 변인을 알아본 결과 자기수용이 가장 강력한 요인임을 밝혔다.

다섯째, 중학생의 정서조절은 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이 결과는 초등학생의 행복감에 가장 큰 영향력을 미치고 있음을 나타낸 정서지능의 하위요인이 정서조절이라는 선행연구(김혜경, 2010)와 일치하며 정서지능을 높여주는 프로그램을 시행 했을 때 아동의 정서적 안녕감이 높아졌다는 선행연구(최인주, 2011) 결과와도 일치한다. 그리고 기분과 감정 조절에 대한 연구가 인간이 유쾌한 정서 상태를 극대화하고, 부정적인 정서는 제거하려고 한다는 심리학적 가정에서 출발하였다(곽윤정, 1997)는 점은 정서조절이 쾌락주의에 근간한 주관적 안녕감에 직접 영향을 미칠 것이라는 추론을 가능하게 해준다는 것을 지지하고 있음을 의미한다. 한편 정서지능 향상 프로그램이 비인기 아동의 정서조절을 포함한 정서지능을 높이고 이를 매개로 하여 주관적 안녕감이 상승됨도 확인되었다는 선행연구(주은경, 2012) 결과와도 같은 맥락으로 해석할 수 있다.

본 연구 결과는 부-모의 공감이 긍정적일 때가 중학생의 주관적 안녕감에 지

대한 영향을 미친다는 점을 시사하고 있다. ‘질풍노도의 시기’에 놓여 있는 중학생들은 부-모의 공감의 높고 낮음에 따라 행복하기도 하고 불행한 마음일 수도 있는 양가감정의 경험을 반복적으로 하게 된다. 이는 Kohut의 이론처럼 부-모의 공감은 자녀의 자기존중감과 같은 건강한 자기에 영향을 미치고, 계속되는 공감 실패는 낮은 자기존중감, 우울, 자기에의 부적응적인 면에 영향을 미치게 된다는 기존의 선행연구와 같은 맥락을 의미하며, 그들을 부정적인 모습으로 성장하도록 수수방관하게 되면 결국 이들은 성인이 되었을 때 사회의 필요악적인 존재가 될 것이다. 중학생이 지각한 부-모의 낮은 공감 수준은 거울처럼 그들의 삶 속에서 대물림 될 여지가 있다. 이는 중학생들의 긍정적 발달과 사회가 필요로 하는 성인 즉 그들을 긍정적인 모습으로 성장하도록 지원을 아끼지 않아야 할 필요가 있다. 따라서 중학교의 상담 및 상담교육 과정 등에 공감, 자기수용, 정서조절과 같은 주관적 안녕감 높이기에도 도움 될 긍정적 영향을 미칠 요인들에 대한 체험이 시급하고 지속적으로 필요하다.

연구문제 3. 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계를 자기수용과 정서조절이 매개하는가?

본 연구결과는 부-모의 공감이 자기수용과 정서조절에 이르는 경로계수와 자기수용과 정서조절이 주관적 안녕감에 이르는 경로계수가 모두 유의미한 것으로 나타났다. 부공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접 효과는 .159로 나타났으며 Bootstrapping을 실시한 결과 자기수용과 정서조절의 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.159$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.105\sim.210$ ).

또한 모공감의 경우 모공감이 자기수용과 정서조절을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 간접 효과는 .241로 나타났으며 Bootstrapping을 실시한 결과 자기수용과 정서조절의 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.241$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.192\sim.289$ ).

따라서 가설 3.(중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계에서 자기수용과 정서조절이 매개할 것이다.)은 지지되었다.

첫째, 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계를 자기수용이 유의미하게 매개하는 것으로 나타난 이 결과는 부모의 양육태도와 삶의 만족도에서

자기수용이 부분 매개하여 삶의 만족도를 높이는 것을 보고한 선행연구(김윤희, 2008) 결과와 일치한다.

자기수용이 독립변인과 종속변인 사이에서 매개효과를 나타낸 연구들은 이기은(2009)은 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계에서, 이인희(2010)는 여대생의 신체 의식과 우울과의 관계에서 자기수용이 심리적 건강을 위한 치료적 변인으로서의 역할을 하고 있음을 확인할 수 있고, 최현국(2010)은 성인애착과 우울과의 연구에서 자기수용이 외로움을 낮추어 우울을 감소시킨다고 하였으며 Ellis와 Harper(1997)의 자기수용은 정신건강 분야에서 치료적 변인으로 사용되어져야 한다는 주장을 지지하는 것이라 볼 수 있다. 자기수용과 완벽주의와의 관계를 연구한 김사라형선(2005), 서은경(2011), 장은서(2011)의 연구에서 자기수용은 완벽주의와 부적 상관관계가 있으며, 완벽주의는 우울, 불안에 미치는 영향을 자기수용이 매개하여 감소시킨다는 것을 알 수 있다.

따라서 부모와 자녀 모두는 Jahoda(1958)의 ‘긍정적 정신건강의 현대적 개념’에서 정신건강의 여섯 가지 특징인 자기 자신에 대한 수용, 성장을 위한 노력과 실현, 성격의 통합성, 사회적인 압박으로부터의 자율성, 현실에 대한 정확한 지각, 환경에 대한 통제능력을 갖추며 살아갈 필요가 있다. 특히 학교와 지역사회의 상담 장면에서 부모와 중학생 개인의 성장을 도모하는 상담자는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적인 삶의 경향, Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 내담자 개인의 행복(주관적 안녕감)한 삶을 살아가도록 노력하여야 함을 시사하고 있다.

둘째, 중학생이 지각한 부모 공감과 주관적 안녕감 간의 관계를 정서조절이 유의미하게 매개하는 것으로 나타난 이 결과는 한국인의 행복을 결정하는 핵심 요소는 화목한 가정이고, 청소년과 부모 모두 행복의 조건으로 자기조절을 지적인 연구결과(김의철, 박영신, 박선영, 2012)와 일치하며 초등학생의 행복감에 가장 큰 영향력을 미치고 있음을 나타낸 정서지능의 하위요인이 정서조절이었으며(김혜경, 2010), 정서지능을 높여주는 프로그램을 시행 했을 때 아동의 정서적 안녕감이 높아졌고(최인주, 2011), 정서지능 향상 프로그램이 비인기 아동의 정서조절을 포함한 정서지능을 높이고 이를 매개로 하여 주관적 안녕감이 상승됨도 확인되었다는 선행연구(주은경, 2012) 결과와 같은 맥락임을 의미한다.



이러한 연구결과는 중학생의 자기수용과 정서조절이 중학생이 지각한 부-모 공감과 주관적 안녕감 간에 정적 방향으로 상호 연관되어 있다는 것을 의미하는 것으로 해석할 수 있다.

오늘날 핵가족화에 따른 가정문제(이혼, 가출, 학대, 방임 등)로 마음의 슬픔과 분노의 경향이 나타나는 중학생들에게 가장 절실히 필요한 지원은 상담 및 상담 교육일 것이다. 이러한 지원이 가능할 경우 학생들에게 상담을 통해 자기를 통제할 수 있는 긍정적 감정표현과 스트레스 상황에서 문제를 회피하지 않고 문제를 해결하기 위해 적극적으로 반응하는 경험, 가족관계에서 빚어지는 다양한 문제들 속에서도 개인의 삶의 만족과 정서적 안녕감 증진이 가능하도록 자기를 긍정적으로 수용하고 정서적 안정에 도움 될 정서조절 등을 발달시킬 수 있는 내적 성장을 기대할 수 있다. 그러나 학교현장에서는 학생의 내적 성장을 지원하는데 필요한 상담측면의 장이 물리적 한계와 맞닿아 있다. 교육과정에 있어 상담 및 상담교육 등의 시수와 상담자의 운영인력은 턱없이 부족한 실정이다.

이상의 논의를 종합하면 상담 장면에서 주관적 안녕감 수준이 낮은 내담자를 상담할 때 긍정적 공감하기 훈련과 정서조절과 자기수용을 다루는 것이 개인의 주관적 안녕감을 높이는 개입방법이 될 수 있다는 것에 의의가 있다. 그리고 중학생의 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 교육정책 수립과 학교와 지역사회에서의 교육 계획 수립 및 교육적 프로그램 개발 등에 효과적으로 활용되기를 기대한다. 따라서 본 연구는 학부모 및 중학생을 위한 상담 측면의 교육정책 및 교육계획 수립 등에 기여를 할 것이라 사료된다.

## 2. 제언

제언에 앞서 본 연구의 시사점을 정리하면 부모의 공감 수준은 부와 모가 자녀를 지극히 아끼고 사랑하는 마음의 정도에 따라 긍정적이거나 부정적일 수 있고 이는 결과적으로 자녀의 정서조절에 유의미한 영향을 미칠 수 있다고 볼



수 있다. 높은 공감을 보이는 부-모의 자녀들은 낮은 공격성, 성취력, 높은 주관적 안녕감을 보이며 부-모의 거부 및 과보호적 양육은 청소년의 행복을 낮추고, 애정적 양육 방식을 많이 취할수록 주관적 안녕감이 높다는 경향이 있다. 또한 자기수용이 화와 우울 등의 정서적 어려움을 해결할 수 있다고 하면서 자기수용의 능력 결여는 다양한 종류의 정서적 어려움을 초래할 수 있다(Carson & langer, 2006)고 보고한 연구를 간과해서는 안 된다. 이로써 발생한 정서적 어려움은 견잡을 수 없는 중학생들의 발달과정의 문제와 미래 사회의 문제로까지 야기될 수 있기 때문이다. 결과적으로 덜 건강한 사회의 구성원으로 자라게 하기 보다는 순기능적 사회구성원이 될 수 있도록 학교와 지역사회 그리고 국가는 중학생의 건강한 발달과 그들의 주관적 안녕감 증진을 도모할 상담 장면 등의 다양한 방안을 구안하고 실천해야 한다.

본 연구를 통해 얻어진 결과를 중심으로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 부-모의 공감 수준을 높일 수 있는 학부모 대상의 다양한 부모교육 개발 및 연찬회가 학교와 지역사회를 중심으로 활발히 전개되어야 한다.

둘째, 부-모의 공감 수준이 낮은 가정환경에 속한 중학생들의 주관적 안녕감 증진에 영향을 미칠 수 있는 상담 측면의 교육정책수립과 교육계획수립 및 교육적 프로그램 개발과 적용이 절실히 필요하다.

셋째, 학교와 지역사회에서는 위기 및 일탈 청소년은 물론 보통의 중학생 모두가 스스로 자신의 행복을 증진 할 수 있는 방법을 체득할 수 있도록 조력할 필요가 있다. 이를 위하여 상담 장면을 통하여 주관적 안녕감에 직접·간접 영향을 미치는 자기수용과 정서조절에 대한 긍정적 경험을 할 수 있도록 상담 및 상담교육의 지원을 지속적으로 하여야 한다.

넷째, 본 연구의 결과는 제주도 동지역 중학교 전체(16개교)를 대상으로 표집 조사 하였기에 제주도 동지역 중학생들의 주관적 안녕감과 정서조절 및 자기수용의 수준을 파악할 수 있는 상담 측면의 통계자료로 활용될 가치가 있다.

연구의 제한점으로는 제주도 전체 및 전국 단위의 표집에 의한 샘플링 조사가 아닌 관계로 제주도 전체 및 전국의 중학생으로 일반화 하는데 다소 미약한 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 제주도 전체 또는 전국 단위의 중학생 전체에 대한 표집 조사가 이루어질 필요성이 있다. 이는 중학생 전체에 일반화 할 수 있는 자료가 될 것이다. 또한 중학생의 주관적 안녕감 증진을 위한 다양한 개입방법의 상담 프로그램들이 개발 및 연구되어 실제 학교현장과 지역사회에서 적극적으로 전개되어야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강영하(2008). 초등학생의 행복감 구성요인 탐색. **초등교육연구**, 21(2), 159-177.
- 강진령, 연문희(2009). **학교상담(개정판)**. 서울: 양서원.
- 고영남(2014). 청소년의 주관적 안녕감에 대한 자아탄력성과 사회적지지의 영향. **교육문제연구**, 29(1), 193-217.
- 곽금주, 정윤경, 김민화, 박성혜, 송은주 역(2005). JOHN W. SANTROCK저. **아동발달심리학**. 박학사.
- 곽윤정(1997). **정서지능의 발달 경향성과 구인타당성에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- \_\_\_\_\_ (2005). **情緒知能 教育프로그램 模型 開發 研究**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- \_\_\_\_\_ (2010). 청소년을 위한 정서지능 프로그램의 효과 분석: 정서지능과 심리적 안녕감을 중심으로. **청소년학 연구**, 17(4), 263-281.
- 권석만(2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사
- 길경숙(2006). 부모의 양육태도와 사회적 지지가 아동의 정서지능에 미치는 영향. **한국보육지원학회지**, 2(2), 134-147.
- 김경자(2010). **남녀 중학생들이 지각한 분노유발 요인과 분노 표현방식에 대한 분석**. 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김광웅(2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. **한국심리학회지**, 19(4), 983-999.
- 김금미(2010). 대학생의 행복과 자아수용 향상에 영향을 미치는 변인들. **한국심리학회지: 상담및심리치료**, 22(3), 863-883.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미라(2009). **중학생의 학업성취압력 지각과 공감능력이 심리적 안녕감과 친사회적 행동에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 김복인(2013). **청소년이 지각한 부모 공감과 행복과의 관계: 자기수용의 매개효과**. 상명대학교 대학원 석사학위논문.

- 김복인, 이인수(2013). 청소년이 지각한 부모 공감과 행복과의 관계: 자기수용의 매개효과. **청소년학연구**, 20(6), 195-218.
- 김사라형선(2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김사라형선, 조한익(2005) 어머니의 완벽주의와 아동의 무조건적 자기수용 및 우울, 불안 간의 관계. **아동학회지**, 26(5), 151-163.
- 김선화(2009). 초등학생의 자기수용과 주관적 행복감과의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 김성일(1996). 부모의 수용도 검사의 개발 및 타당화. **청소년학연구**, 3,, 67-105
- 김신영, 백해정(2008). 한국청소년행복지수 개발연구. **한국사회학**, 42(6), 140-173.
- 김윤희(2008). 청소년이 지각한 부모의 양육태도가 스트레스와 정서경험, 삶의 만족에 미치는 영향: 무조건적 자기수용과 자기위로능력을 매개로. 한양대학교 석사학위논문.
- 김의철, 박영신, 박선영(2012). 청소년과 부모가 지각한 행복과 행복의 조건 및 불행에 대한 토착심리 분석. **인간발달연구**, 19(2), 197-225.
- 김재은(1974). 한국 가족의 집단 성격과 부모-자녀 관계에 관한 심리학적 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정민(2013). 실행기능과 기질이 유아의 상황에 따른 정서조절에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김청송(2009). 청소년의 행복결정요인에 관한 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(3), 649-665.
- 김학미, 김광수(2012). 가정연계 칭찬·격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. **초등상담연구**, 11(1), 1-20.
- 김혜경(2010). 초등학생의 정서지능과 행복감과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희성(2010). 부모의 공감능력이 청소년의 공감능력과 자아존중감 및 부모자녀관계에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 남은영(2007). Gottman. John. 저. 내 아이를 위한 사랑의 기술: 감정코치. 서울: 한국경제신문 한경BP.

- 류경희(2003). 청소년의 학교생활 부적응에 영향을 미치는 가족관련 변인. **대한 가정학회지**, 41(12), 147-168
- 류승민(2010). 부모-자녀간 의사소통이 아동의 공감능력 및 친구 간 갈등해결 전략에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 문민정(2008). 아동이 지각한 부모의 양육태도가 자기수용능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문수경(2005). 청소년의 부모-자녀관계에 영향을 미치는 예측변인. **한국가족복지학**, 10(3), 105-125.
- 문수백(2009). 구조방정식모형의 이해와 적용. 서울: 학지사.
- 문승미(2006). 어머니의 정서적 공감과 유아의 문제행동 및 정서조절과의 관계. 경희대학교 석사학위논문.
- 문용린(1996). 한국학생들의 정서지능 측정연구. 새로운 지능의 개념, 감성지능. 서울 : 서울대학교 교육연구소.
- 문용린, 곽윤정, 이강주(1998). 정서지능 연구의 성과와 전망. 서울: 서울대학교 교육연구소.
- 문은식, 김충희(2002). 청소년의 학교생활 적응행동에 영향을 미치는 사회적 변인들의 구조적 분석. **교육심리연구**, 16(2), 219-214.
- 박미영(2005). 자존감 결정요인: 영역별 능력과 자기수용의 영향. **한국심리학회지**, 24(1), 109-140.
- 박서정(2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성연, 강지훈(2005). 남·여 아동의 정서조절 능력 및 공격성과 학교생활 적응간의 관계. **아동학회지**, 26(1), 1-14.
- 박성희(1993). 공감의 특성과 이타행동. 서울대학교 박사학위논문.
- 박성희(1997). 공감과 친사회행동. 서울: 문음사.
- 박성희(2004). **공감학: 어제와 오늘**. 서울: 학지사.
- 박아청(2008). 한국 청소년의 심리적 행복감에 위협적인 요소에 관한 연구. **사회과학논총**, 27(1), 95-121.
- 박은정(2011). 부모공감이 유아의 정서조절능력에 미치는 영향: 유아의 자아존

- 중감을 매개로. 광운대학교 석사학위논문.
- 박종권(1986). **중학생의 자아수용정도와 타인수용정도에 따른 학업성적에 관한 연구**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜경, 박성연(2002). 아버지의 양육행동 및 남아의 정서조절 능력과 공격성간의 관계. **대한가정학회지**, 40(8), 87-98.
- 백소윤(2007). **부·모의 촉진적 의사소통과 자녀의 정서조절능력 및 학교생활 적응**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서울경제(2015. 5. 1.). **청소년 행복의 조건은 부모 사랑**.
- 서울특별시교육청(2012). **서울학생행복지수**
- 서은경(2011). **수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과**. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 설기문(1997). **인간관계와 정신건강**. 학지사.
- 손지영(2003). 공격신념과 정서조절능력이 공격행동에 미치는 영향: 사회정보처리 과정을 중심으로. **청소년상담연구**, 11(2), 96-110.
- 송영이(2010). **아동이 지각한 어머니의 양육태도가 아동의 행복감에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로**. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 송창용, 손유미(2013). **청소년의 행복 결정 요인**. 제8회 한국교육 고용패널 학술대회 발표논문. 195-215
- 안라리(2005). **유아의 개인변인 및 어머니의 정서성과 유아의 정서 발달, 사회적 능력의 관계**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 안윤영(2012). **중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 오남희(2008). **부와 모의 양육행동이 아동의 정서조절능력에 미치는 영향**, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오진아(2007). **어머니의 성인애착 및 공감능력에 따른 부모-자녀관계 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 오현미(2010). **부모의 양육방식과 청소년의 행복감과의 관계: 자기자비의 역할**. 경남대학교 석사학위논문.
- 원두리(2011). **성격 강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향**.

- 한국심리학회지: 건강, 16(1), 151-167.
- 위중희(2012). **아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적 지지, 스트레스 대처행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계분석**. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 유미영(2010). **아동이 지각한 부모양육태도와 학업성취의 관계에서 정서지능과 학업적 자기효능감의 매개효과**. **교육심리연구**, 24(4), 915-937.
- 유안진, 이점숙, 서주현(2004). **청소년의 부모 양육행동 지각과 학교적응과의 관계**. **한국가족관계학회지**, 9(3), 161-180.
- 윤미영(2012). **청소년이 지각한 부모 공감의 진로성숙도에 미치는 영향: 정서 표현능력의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경님(2009). **아동의 정서조절능력과 부모변인 및 또래에 의한 괴롭힘이 행동문제에 미치는 영향**. **대한가정학회지**, 47(7), 1-12.
- 이경주(2001). **청소년의 공감과 친사회적 행동의 관계 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이기은(2009). **성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로**. **인간발달연구**, 16(2), 191-204.
- 이기은, 조유진(2009). **성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향 -사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로-**. **인간발달연구**, 16(2), 191-204.
- 이민영(2006). **아동이 지각한 부모행동통제특성과 정서지능 및 친구 간 갈등 해결전략**. **아동학회지**, 27(6), 149-165.
- 이봉희(2016). **중학생이 지각한 부모의 공감능력과 심리적 안녕감 및 자기효능감의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상민(1999). **부모의 공감에 대한 자녀의 지각차: 대화양식과 돌봄 수준을 중심으로**. **한국상담심리학회지**, 11(1), 131-151.
- 이수연(1999). **자기수용과 자기존중감 및 완벽주의 성향의 관계**. 서강대학교 석사학위논문.
- 이승은(2011). **부모의 공감, 아동의 또래관계 및 아동의 정서조절능력 간의 관**



- 계. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이승은, 남은영(2011). 부모의 공감, 아동의 또래관계 및 아동의 정서조절능력 간의 관계. **한국심리치료학회**, 3(1), 41-56.
- 이인희(2010). **여대생의 신체의식이 우울에 미치는 영향: 무조건적 자기수용을 매개로**. 서강대학교 석사학위논문.
- 이정미(2006). **아동이 지각한 부모 간의 갈등, 어머니의 양육행동, 사회적지지 및 안녕감 간의 구조적 관계 분석**. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이종연, 김복미(2012). 여중생이 지각한 부모 공감과 학교적응의 관계에서 자기대상의 매개 효과. **한국심리학회지: 여성**, 17(2), 245-263.
- 이형득(1979). **집단상담의 실제**. 서울: 중앙적성연구소.
- 이희은(2012). **학령기 아동의 안녕감과 관련 변인들 간의 관계 구조분석**. 대구가톨릭 대학원 박사학위논문.
- 임전옥(2003). **정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 임전옥, 장성숙(2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. **인간이해**, 33(1), 159-184.
- 임희수(2001). **아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 장미경 외(2009). 어머니의 우울과 양육행동의 관계: 자녀양육관련 비합리적 사고의 매개효과. **인지행동치료**, 9(2), 1-16.
- 장미선, 문혁준(2006). 아동의 정서지능에 관련된 생태학적 변인 연구. **대한 가정학회지**, 44(4), 11-21.
- 장미희, 이지연(2011). 모애착, 거부민감성, 정서조절능력이 아동의 또래 관계에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 14(1), 35-53.
- 장소현, 김순옥(2011). 청소년의 정서조절능력과 부모양육행동이 학교적응에 미치는 영향. 성균관대학교 생활과학연구소, **생활과학** 14(0), 89-115.
- 장은서(2011). **아동이 지각한 어머니의 자녀에 대한 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기수용의 매개효과**. 상명대학교 석사학위 논문.
- 전경숙, 정태연(2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 133-153



- 전병철(2010). **중학생의 부모-자녀 간 의사소통유형과 자기수용 및 학교생활 적응의 관계**. 강원대학교 석사학위논문.
- 정옥분(2007). **전생애 인간발달의 이론**. 서울: 학지사.
- 정옥분(2008). **청년발달의 이해(개정판)**. 서울: 학지사.
- 정옥분, 정순화(2008). **부모교육**. 서울: 학지사.
- 정은선(2008). **부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울감에 미치는 영향: 강인성과 완벽주의의 매개역할**. 한양대학교 박사학위논문.
- 정은영(2008). **과보호 척도 개발 및 타당화 연구**. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문
- 정재영(2006). **초등학생의 내·외향 성격유형에 따라 자기성장 프로그램이 자기수용, 자기표현, 사회적 기능에 미치는 영향**. 계명대학교 석사학위논문.
- 정현희, 정순화(2007). **아동의 정서조절능력 및 자기유능성지각과 문제행동**. **대한가정학회지**, 45(7), 93-103.
- 정혜영, 이경화(2008). **아동이 지각하는 사회적지지, 자기조절력, 주관적 안녕의 인과적 구조분석**. **아동학회지**, 29(4), 167-179.
- 조용주(2010). **청소년이 지각한 부모 공감 척도 개발과 타당화 연구**. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 조은선(2013). **청소년이 지각한 부모 공감과 또래관계와 자아존중감의 관계**. 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 주은경(2012). **정서지능 향상 프로그램이 비인기아동의 정서지능과 주관적 안녕감에 미치는 영향**. **아동학회지**, 34(3), 21-38.
- 주자현(2005). **용서교육 프로그램이 부모-자녀 의사소통과 부모-자녀 정서적 친밀도 수준에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 채현탁(1998). **중학생의 이타행동 증진을 위한 집단 상담 프로그램의 효과: 공감훈련 기법을 중심으로**. 계명대학교 석사학위논문.
- 최보라(2010). **남·여 아동의 정서지능과 주관적 안녕감의 관계**. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최인주(2011). **정서지능 향상 프로그램이 초등학생의 정서지능과 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 최자은(2016). **학령기 아동의 주관적 안녕감과 관련변인들 간의 관계 구조분석**. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 최현국(2010). **성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 추미래, 이영순(2013). 무조건적 자기수용 척도 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(1), 27-43.
- 하지원(2004). **아동이 지각한 가족관계 및 정서조절능력이 친구간 갈등해결전략에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한겨레신문(2016. 5. 2.) **‘한국 청소년 행복지수 다시 OECD 회원국 중 꼴찌’**
- 한상철(1998). **청소년학 개론**. 중앙적성출판사.
- 한선화, 현온강(2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. **아동학회지**, 27(6), 1-11.
- 한순미(2011). **가정환경의 건강성이 청소년의 정서지능, 사회지능 및 행복도에 미치는 영향**. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 한승호, 한성렬(1998)역. **칼 로저스의 카운슬링의 이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 한준수(2000). **개인특성과 친사회적 행동 간의 관계 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 허혜자(2003). **아동용 에니어그램 프로그램 개발**. 창원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 헤럴드경제(2015. 11. 27.). **‘초딩때만 행복한 아이들, 중학생부터 불행시작?’**
- 현지연(2002). **부모의 자녀지각에 대한 아동의 지각과 자아수용 및 문제행동 간의 관계 연구**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981) The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept, *Journal of Counselling Psychology*, 28, 91-100.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrode, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K.(2010). **긍정심리학**. 안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아(역). 서울: 시그마프레스(원본

- 발간일: 2009).
- Beck(1995). J. S. (1995). *Cognitive therapy*. John Wiley & Sons, Inc..
- Businaro, N., Albanese, O., Pons, F.(2015). Do intelligence, intensity of felt emotions and emotional regulation have an impact on life satisfaction? A quali-quantitative study on subjective wellbeing with italian children aged 8-11. *Child Indicators Research*, 8(2), 439-458.
- Calkins, S. D.(1994). Original and outcomes of individual differences in emotion regulation: Biological and behavioral considerations(PP.53-72). *Monographs of the society for research in child development(vol. 59, Issue. 2-3, serial 240)*. Chicago: University of Press.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
- Chamberlain J. M. & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Chandler, T. A. (1976). A note on the relationship of internality ecternality, self-acceptance and self-ideadiscrepancies. *Journal of Psychology*, 94 (1), 145-146.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A.(2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Compton, W. C.(2007). **긍정심리학 입문**. 서은국, 성민선, 김진주(역). 서울: 박학사(원본발간일: 2005).
- Costa, P. T., McCrae, Jr, R. R., & Zonderman, A. B.(1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an american national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Crowne, D. P., & Stephens, M. W. (1961). Self-acceptance and self-evaluative behavior: A critique of methodology. *Psychological Bulletin*, 58(2), 104.
- Davis, M. H. (1980) A multidimensional approach to individual differences in

- empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, Wis: Brwon & Benchmark, Publishers.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder. Co: Westview Press.
- De Paul, J., Perez-Albeniz, A., Guibert, M., Asla, N., & Ormaechea, A. (2008). Dispositional Empathy in Neglectful Mothers and Mothers at High Risk for Child Physical Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 670-684.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person X Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of personality and Social Psychologiogy*, 47(3), 580-592.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- \_\_\_\_\_ (2000). Subjective well-being. The science of happiness and proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S.(1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M.(1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Emmons, R. A.(1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- du Bois-Reymond, M., & Ravesloot, J. (1996). *The roles of parents and peers in the sexual and relational socialization of adolesxents*. In K. Hurrelmann & S. f. Hamilton (Eds), *Social problems and social*

- contexts in adolescence: Perspectives across boundaries.* New York: Aldine De Gruyter.
- Eisenberg, N., Faber, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L.(1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child Development*, 64, 1418-1438.
- Eisenberg, M., Fabes, R., & Losoya, S.(1997). Emotional responding: Regulation, social correlates and socialization. In P. Salovey & D. J., Sluyter(Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*(pp. 129-163). New York: Basic Books.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger(Eds.), *Handbook of Rational-emotive Therapy*, 99-112. New York: Springer.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89.
- Ellis, A., & Harper, R. A.. (1997). *A guide to rational living (3rd Ed.)*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- Emmons, R. A., & Diener, E.(1986). Influence of impulsivity and sociability on positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Feshbach, N. D. (1987). Parental empathy and child adjustment/maladjustment. In N. Eisenberg & J. Strayer(Eds.), *Empathy and its Development*, 271-291. New York: Cambridge University Press.
- Feshbach, N. D. (1995). Parent empathy: A key element in the mother-child relationship. *Advances in Early Education and Day Care*, 7, 3-26.
- Flett, G. L. , Besser, A. , Davis, R. A. , Hewitt, P. I., (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 21, 11-138.
- Fonagy, P., Gereley, G., Jurist, E. J., & Target, M. I. (2002). Affect regulation,

- mentalization, and the development of the self New York: Other press.
- Freedberg, S. (2007). Re-examining Empathy: A Relational–Feminist Point of View, *Social Work*, 52, 252–259.
- Gavita, O. A., DiGiuseppe, R., & David, D. (2013). Self-acceptance and the parenting of children. In M. E. Bernard(Ed.), *The Strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 193–214). Springer New York.
- Goldberg. (1991). Toddlers' , reactions to maternal anger. *Merrill–Palmer Quarterly*, 31, 361–373.
- Goleman, D.(1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross J. J.(1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*. 13(5), 551–573.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67(2), 360–374
- Heady, B., Veenhoven, R., & Wearing, A.(1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81–100.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral developmet*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ito, M. (1992). A study of ideal–real discrepancy and self-consciousness regulating self-acceptance. *Japanese J ournal of Educational Psychology*, 40(2), 164–169.
- Johoda, M. (1958). *Current concepts of mental health* NY: Basic Book.
- Kernis, M. H. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. In R. F. Baumeister (Ed), *Self-esteem: the puzzle of low self-regard* (pp. 167–182). New York : Plenum.
- Keyes. C. I., M.(1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.

- \_\_\_\_\_.(2005). The subjective well-being of american's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent and Family Health, 4*, 3-11.
- Keyes. C. I., M., & Lopez, S. J.(2002). Toward as science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.). *Handbook of positive Psychology* (pp.45-59). London: Oxford University Press.
- 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*, 179-196.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York; International University Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International University Press.
- Kopp, C. B.(1989). Regulation of distress and negative emotions; A review. *Developmental Psychology, 25*(3), 343-354.
- Leonardi, F., Spazzafumo, I., Marcellini, f., & Gaglia, C.(1999). The top-down/bottom-up controversy from a constructionist approach: A method for measure top-down effects applied to a sample of older people. *Social Indicators Research, 48*, 187-216.
- Letourneau, C. (1981). Empathy and stress: How they affect parental aggression. *Social Work, 26*(5), 383-389.
- Maccoby, E. E. (1992). The Role of Parents in The Socialization of Children, *Developmental Psychology, 28*(6), 1006-1017.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: and examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*, 483-489.
- Mayer, J., & Salovey, P.(1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211.



- Melvin, G. A., & Molly, G. N.(2000). Some psychometric properties of the positive and negative affect schedule among australian youth. *Psychological Report, 86*, 1209-1212.
- Overup, C. S., Brunson, J. A., Steers, M. L. N., & Acitelli, L .K. (2014). I know I have to earn your love: How the family environment shapes feelings of worthiness of love. *International Journal of Adolescence and Youth, 1*-20
- Perez-Albeniz, A., & De Paul, J. (2004). Gender differences in empathy in parents at high-and low-risk of child physical abuse. *Child Abuse & Neglect, 28(3)*, 289-300.
- Petito & Cummins(2000). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style and social support. *Behavior Change, 17(3)*, 196-207.
- Phillips, E. L. (1951). Attitudes toward self and others: A brief questionnaire report. *Journal of Consulting Psychology, 15*, 79-81.
- Redmond, M. V. (1989). The function of empathy(decentring) in human relations. *Human Relations, 42*, 593-605.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework (184-256) in S. Koch(ed.) *Psychology: A Study of a Science. Volume 3*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mufflin Co.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. I.,(2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything. or is it? explorations in the

- meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 35-64.
- Seligman, M. E. P. (2011). 플로리시 : 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해. 우문식, 윤상운(역). 물푸레.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology*, 24(5), 546-557.
- Soenens, B., Duriez, B., Vansteenkiste, M., & Goossens, L. (2007). The Intergenerational Transmission of Empathy-Related Responding in Adolescence: The Role of Maternal Support. *Society and Social Psychology*, 33, 299-311.
- Strayer, J., & Roberts, W. (1989). Children's empathy and role taking: Child and parental factors, and relations to prosocial behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 10(2), 227-239.
- Strayer, M., & Roberts, W. (2004). Children's Anger, Emotional Expressiveness, and Empathy: Relations with parents' Empathy, Emotional Expressiveness and Parenting Practices, *Social Development*, 13, 230-254.
- Taylor, C. & Combs, L. (1952). Self-acceptance and adjustment. *Journal of Consult Psychology*, 1, 89-91.

- Tesser, A., & Campbell, J. (1980). Self-definition: The impact of the relative performance and similarity of others. *Social Psychology Quarterly*, 43, 341-347.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox(Ed), The Development of emotion regulation: Behavior and biological considerations (pp.25-52). *Monographs of the Society for Research in Child Developmental Review*, 59(2-3, Serial No.240).
- Trumpeter, N., Watson, P. J., O'leary, B. J., & Weathington, B. L. (2008). Self-functioning and perceived parenting: Relations of parental empathy and love inconsistency with narcissism, depression, and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology*, 169, 51-71.
- Turner, A. P., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2001). Exploring the link between parental acceptance and young adult adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 185-199.
- Walden, T. A., & Smith, M. C.(1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1),5-56.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment*. New York; International Univ. Press.

<Abstract>

The Impact of Parental Empathy Perceived by Middle School Students on Subjective Well-being: the mediating effect of emotional regulation and self-acceptation

Hong, Young Soon

Major in Counseling Psychology  
Graduate School of Education  
Jeju National University

Supervised by Prof. Kim, Sung Bong

The purpose of this research is to investigate the relationship between parental empathy perceived by middle school students, subjective well-being, emotional regulation and self-acceptance, and to examine the impact of parental empathy perceived by middle school students on subjective well-being. This research also aims to verify the mediating effect of emotional regulation and self-acceptance of middle school students.

The research questions are as follows:

1. Is there any meaningful correlation between parental empathy perceived by middle school students, subjective well-being, emotional regulation and self-acceptance?
2. Do parental empathy perceived by middle school students, self-acceptance

and emotional regulation have a meaningful effect on subjective well-being?

3. Do emotional regulation and self-acceptance have a mediating effect on subjective well-being perceived by middle school students?

To address these research questions, 1,956 middle school students (1st, 2nd, 3rd) at 16 middle schools located in Jeju city were used as subjects, and the data was collected from March 3, 2016 until April 1 2016.

The modified Parental Empathy Inventory(Cho, 2010) was used for parental empathy inventory perceived by middle school students. To measure subjective well-being, PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule) translated by Cho(2016) was utilized. The scale by Kwak(1997) for emotional regulation and self-acceptance by Philips(1951) for self-acceptance were also applied.

The data was analyzed through spss 18.0 and amos 20.0. To verify the mediating effect of self-acceptance and emotional regulation, bootstrapping was used.

The results of this study were as follows.

First, sub factors such as parental empathy perceived by middle school students, self-acceptance and emotional regulation have a positive correlation( $r_s=.05 \sim .75$ ,  $p_s < .01 \sim .05$ ).

Second, the path to subjective well-being through parental empathy is shown to be meaningful, and father's and mother's empathy have a strong influence. Also self-acceptance and emotional regulation positively affect

subjective well-being.

Third, father's empathy gives subjective well-being through self-acceptance and emotional regulation via an indirect effect(.159), and mother's empathy also shows indirect effects(.241). Thus, the mediating effect of self-acceptance and emotional regulation is said to have a strong influence from Bootstrapping ( $\beta=.241$ ,  $p<.001$ ,  $BC=.192\sim.289$ )

The study results above show that using emotional regulation and self-acceptance techniques with clients with low subjective well-being in counseling could be one of the effective interventions which could increase the individual's subjective well-being. The results are expected to be used when establishing educational policy to improve the subjective well-being of middle school students. The results could also be better utilized for educational planning or educational program developments.

## 설문지

안녕하세요.

본 설문지는 중학생 여러분이 느끼는 부모님의 공감(주관적 안녕감(행복감)에 어떠한 영향(정서조절 및 자기수용의 매개효과) 또는 관계가 있는지를 알아보기 위한 것입니다.

본 조사는 무기명이며, 조사 내용은 비밀이 보장됩니다.

수집된 자료는 학술적 연구 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않습니다. 모든 문항에는 맞고 틀린 답이 없으므로, 자신의 생각과 가장 비슷한 항목에 'V' 표 하여 주십시오. **한 문항도 빠짐없이 솔직하고 정확하게 응답**해주시면 연구에 큰 도움이 되겠습니다.

여러분! 귀중한 시간을 내어 주셔서 감사드립니다.

2016년 3월

제주대학교 교육대학원 교육학과(상담심리전공) 석사과정

지도교수 : 김 성 봉

연구자 : 흥 영 순

E-mail: h-anna9309@hanmail.net

※ 다음은 여러분 자신에 대한 것을 묻는 질문입니다. 자신에게 해당하는 번호에 V표해 주세요.

1. 여러분의 성별은?

- ① 남( )      ② 여( )

2. 여러분의 학년은?

- ① 1학년      ② 2학년      ③ 3학년



**부록2. 청소년이 지각한 부모 공감 척도**

※ 설문조사 단계에서는 원 척도(총25문항)를 사용하였고 회수 후 아래의 척도 내용과 같이 부모의 공감 중 냉담한 정서반응(5문항)과 과민한 정서반응 문항(5문항)을 제외하여 본 연구에 사용함.

♣ 다음 문항들은 여러분의 아버지와 어머니께서 여러분을 평소 어떻게 대하시는지 알고자 하는 문항들입니다. 문항을 꼼꼼하게 읽고 아버지 해당란과 어머니 해당란 각각에 V표를 해주시기 바랍니다.

문 항	아버지				어머니			
	전 혀 아 니 다	아 니 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다	전 혀 아 니 다	아 니 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 내 표정만 보고도 기분이 좋은지 안 좋은지 잘 아시는 것 같다.	①	②	③	④	①	②	③	④
2. 내가 시험이 끝난 다음 친구들과 노는 것을 이해해 주신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
3. 내가 잘 한 일에 대해 칭찬해 주신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
4. 나를 염려하는 따뜻한 마음이 느껴진다.	①	②	③	④	①	②	③	④
5. 내가 시험을 못 쳤다고 하면 이유를 물어보지도 않고 화부터 내신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
6. 내게 신나는 일이 생겼을 때 이야기하면 같이 좋아하신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
7. 내가 무엇을 원하는지 잘 아시는 것 같다.	①	②	③	④	①	②	③	④
8. 나와 다른 집 자녀들을 자주 비교하시는 편이다.	①	②	③	④	①	②	③	④
9. 내가 기쁠 때 함께 기뻐하신다.	①	②	③	④	①	②	③	④

문 항	아버지				어머니			
	전 혀 아 니 다	아 니 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다	전 혀 아 니 다	아 니 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
10. 내가 화났다는 걸 말하지 않아도 내 기분을 아시는 것 같다.	①	②	③	④	①	②	③	④
11. 내 취미생활을 이해해 주신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
12. 내가 성적이 안 오를 때 너무 걱정 말라며 지켜봐 주신다.	①	②	③	④	①	②	③	④
13. 내 기분이 어떤지 살피는데 신경을 쓰시는 편이다.	①	②	③	④	①	②	③	④
14. 나와 관련된 일을 결정하실 때 내 의견을 존중하시는 편이다.	①	②	③	④	①	②	③	④
15. 내가 학교에서 안 좋은 일이 있을 때 금방 알아차리신다.	①	②	③	④	①	②	③	④

### 부록3. 주관적 안녕감 척도

#### 3-1. 주관적 안녕감 척도(삶의 만족)

♣ 다음은 여러분의 **삶에 관한 질문**입니다. 각 문항의 내용을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 항목에 'V'표를 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	잘 모르 겠다	그렇다	항상 그렇다
1. 대체로 나의 생활은 내가 꿈꾸던 이상적 삶과 비슷하다.	①	②	③	④	⑤
2. 나의 생활환경과 조건들은 아주 좋다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 나의 생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4. 지금까지 나는 내가 원하는 것을 이루며 살고 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 다시 태어난다고 해도 지금까지의 생활 방식을 바꾸지 않을 것이다.	①	②	③	④	⑤

### 부록3. 주관적 안녕감 척도

#### 3-2. 주관적 안녕감 척도(정서적 안녕감)

♣ 다음은 여러분이 최근에 느끼고 있는 여러 가지 감정과 기분에 관한 질문입니다. 각 문항의 내용을 잘 읽고 요즘 대체로 많이 느끼는 감정이나 기분의 정도를 나타내는 숫자에 'V'표를 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	잘 모르겠다	그렇다	항상 그렇다
1. 흥미진진한 (나는 요즘 넘칠 정도로 매우 흥미가 많은 것 같다.)	①	②	③	④	⑤
2. 과민한 (나는 요즘 나의 감정이 지나치게 예민한 것 같다.)	①	②	③	④	⑤
3. 괴로움 (나는 요즘 내 몸이나 마음이 편하지 않고 힘들다.)	①	②	③	④	⑤
4. 기민한 (나는 내가 눈치가 빠르고 날쌌던 것 같다.)	①	②	③	④	⑤
5. 흥분된 (나는 요즘 기분이 흥분되어 있다.)	①	②	③	④	⑤
6. 창피한 (나는 요즘 창피하고 부끄러운 기분이 든다.)	①	②	③	④	⑤
7. 마음이 상한 (나는 요즘 속상한 느낌이 든다.)	①	②	③	④	⑤
8. 원기 왕성한 (나는 요즘 몸과 마음의 기운이 풍성한 것 같다.)	①	②	③	④	⑤
9. 강한 (요즘 나는 내가 강한 사람 같다고 느낀다.)	①	②	③	④	⑤
10. 신경질적인 (나는 요즘 너무 예민하여 사소한 일에도 곧잘 흥분한다.)	①	②	③	④	⑤

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	잘 모르 겠다	그렇다	항상 그렇다
11. 죄책감 드는 (나는 요즘 내가 무언가 잘못된 것 같은 죄책감이 든다.)	①	②	③	④	⑤
12. 단호한 (나는 요즘 어떤 결정을 할 때 엄격하고 단호한 것 같다.)	①	②	③	④	⑤
13. 겁에 질린 (나는 요즘 무언가 겁에 질려 있는 느낌을 받는다.)	①	②	③	④	⑤
14. 주의 깊은 (나는 요즘 모든 일에 대해 주의 깊게 생각하는 편이다.)	①	②	③	④	⑤
15. 적대적인 (나는 요즘 누군가를 적과 같이 대하는 마음이 있다.)	①	②	③	④	⑤
16. 조바심 나는 (나는 요즘 조마조마하며, 마음을 졸일 때가 있다.)	①	②	③	④	⑤
17. 열정적인 (나는 요즘 어떤 것에 열렬한 애정을 가지고 열중한다.)	①	②	③	④	⑤
18. 활기찬 (나는 요즘 힘이 넘치고 생기가 가득하며 활기차다.)	①	②	③	④	⑤
19. 자랑스러운 (나는 요즘 내가 자랑스럽다.)	①	②	③	④	⑤
20. 두려운 (나는 요즘 무엇인가 두려운 마음이 있다.)	①	②	③	④	⑤

**부록4. 정서조절 척도**

♣ 다음은 여러분의 자신에 관한 질문입니다. 각 문항의 내용을 잘 읽고 자신의 생각과 가장 비슷한 항목에 'V'표를 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	잘 모르 겠다	그렇다	항상 그렇다
1. 나는 우울할 때 즐거웠던 기억을 떠올려 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 평소에 기분을 좋게 가지려고 애쓰는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 괴로운 일이 있을 때에도 모든 일이 잘 될 거라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 기분 나쁜 일은 빨리 잊으려고 애 쓰는 편이다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 화가 나면 화를 가라앉히려려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 행복했던 느낌은 오래 기억하려고 애 쓴다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 안 좋은 일이 있어도 실망하지 않으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 우울한 기분이 들 때 즐거워 질 수 있는 방법을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해서 웃차림을 단정하게 하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 친구의 기분이 나빠 보일 때는 조심스럽게 행동한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해서 늘 웃으려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 아버지나 어머니가 화가 나셨을 때 잘못하는 일이 없도록 조심한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 선생님께서 좋아하시도록 양전하고 똑똑하게 행동 하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 친구가 슬퍼 보일 때는 친구의 기분을 풀어주려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 나의 형제, 자매(없으면 친구)가 울 때 기분을 바꾸어 주려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤

## 부록5. 자기수용 척도

♣ 다음의 문항들은 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 있는지에 관한 **자기수용 질문입**니다. 잘 읽고 **자신의 생각과 가장 비슷한 항목에 'V' 표(뒷장 8면까지)**를 해주시기 바랍니다.

문 항	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	대체로 아니다	전혀 아니다
1. 어떤 문제에 부딪혔을 때 내가 결정하는 해결책은 그 결과가 좋지 않다.	①	②	③	④	⑤
2. 내가 한 행동에 대해 양해를 구하거나 사과를 해야 할 필요성을 느낄 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
3. 어떤 사람이 바로 앞에서 나를 욕하면 나는 기가 죽어 아무 말도 못한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 다른 사람을 즐겁게 해주기 위해 나의 의견을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤
5. 내가 한 행동이 다른 사람에게 방해가 되었다는 것을 알게 되면 내가 했던 행동을 후회한다.	①	②	③	④	⑤
6. 내 친구나 아는 사람이 나를 싫어할지도 모른다는 생각이 들어서 힘들다.	①	②	③	④	⑤
7. 친구들에 비해 나는 모든 것이 모자라는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8. 친구들과 노는 자리에서 다른 사람이 싫어하는 말이나 행동을 하게 될까봐 조심한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 제 때에 빨리 결정을 못 해서 걱정이다.	①	②	③	④	⑤
10. 나의 행동을 바꾸지 않으면 실패할 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 남에게 아무 도움을 주지 못하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12. 내가 겪은 실패를 극복하는데 오랜 시간이 걸린다.	①	②	③	④	⑤
13. 사람을 처음 만나면 그 사람이 나를 좋아하는지 싫어하는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤

문항	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	대체로 아니다	전혀 아니다
14. 내가 저지른 잘못을 생각하게 되면 고민하게 된다.	①	②	③	④	⑤
15. 가끔 칭찬을 받지만, 나는 실제로 그 칭찬을 받을만하지 못하다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 나 자신이 친구나 혹은 다른 친구들과 다르다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 내 친구들과는 무엇인가 다르다는 것이 밝혀 질까봐 친구들과 함께 있을 때는 말을 하지 않거나 거짓말을 한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 작은 일에도 쉽게 기분이 나빠진다.	①	②	③	④	⑤
19. 지난 일들을 돌이켜 보면 부끄러운 일들이 많다.	①	②	③	④	⑤
20. 다른 사람 신경 쓰지 않고 하고 싶은 대로 하면, 나는 더 행복할 것이다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 내가 하고 있는 일이나 공부가 제대로 될지 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 여러 사람이나 선생님 앞에서 지나치게 수줍어한다.	①	②	③	④	⑤
23. 교실이나 모임에서 다른 친구들이 내 의견을 좋지 않게 생각할까봐 발표를 잘하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
24. 어떤 상황에서 적절하지 못한 행동을 하면 나 자신을 비난하게 된다.	①	②	③	④	⑤
25. 나를 안 좋게 말한 친구에게도 되도록 좋은 인상을 주려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤

♣ 한 문항도 빠짐없이 응답해 주신 학생여러분! 감사합니다.

학생 여러분의 응답 자료는 상담심리전공 연구와 청소년이 행복하게 지낼 수 있는 세상 만들기에 보탬이 될 것입니다.

여러분의 학업과 친구관계 그리고 개인의 참 성장을 기원합니다.

격언명상: '하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다.'

= 하늘은 스스로 노력하는 사람을 성공하게 만든다는 뜻