한국청소년연구
Studies on Korean Youth
2020. Vol. 31. No. 4 pp. 5~31.
ISSN 1225-6366(Print) / 2288-8799(Online)
http://dx.doi.org/10.14816/sky.2020.31.4.5

청소년이 지각하는 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과와 조절효과

강석임* · 이윤정** · 정명숙***

초 록

본 연구의 목적은 우리나라 청소년들의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는 과정에서 자아존중감이 매개변수와 조절변수로 작용하는지 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 정신건강에 관한 연구의 이론적 기초가 되는 스트레스 대처이론과 스트레스 과정모델에 근거하여 충청과 경기지역에 위치한 8개교 고등학생들에게 구조화된 설문지를 배부하였으며, 회수된 370명의 자료를 통계적으로 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 일상적 스트레스 수준이 높은 청소년이 상대적으로 스트레스 수준이 낮은 청소년에 비해 삶의 만족이 낮은 것을 확인하였다. 둘째, 위계적 회귀분석 결과, 청소년의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 과정에서 자아존중감의 매개효과가 있는 것으로 나타나, 자아존중감이 위험요인의 영향을 완충하는 대처기제로서 중요한 보호요인의 역할을 하는 것으로 확인되었다. 셋째, 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감의 조절효과가 있는 것으로 확인되었다. 자아존중감이 낮은 청소년들은 일상적 스트레스 수준에 관계없이 삶의 만족이 낮았지만, 자아존중감이 높은 청소년들은 일상적 스트레스가 감소하면 삶의 만족이 높아지는 것으로 나타났다. 다시 말해, 스트레스 감소로 인해 삶의 만족이 증진되는 효과는 자아존중감이 높은 청소년에게서만 발견되었다. 이러한 결과를 바탕으로 우리나라 청소년들의 자아존중감과 관련하여 다양한 프로그램과 상담 그리고 교육적 개입이 필요함을 제언하며, 삶의 만족을 높이기 위한 여러 가지 방안들을 논의하였다.

주제어: 일상적 스트레스, 자아존중감, 삶의 만족, 매개효과, 조절효과

* 꽃동네대학교 사회복지학과 교수
** 꽃동네대학교 간호학과 교수, 교신저자, leeyj@kkot.ac.kr
*** 꽃동네대학교 상담심리학과 교수

Ⅰ. 서 론

행복은 인간의 궁극적 목표이며 삶의 본질적 소망으로, 우리는 누구나 행복 또는 삶의 만족을 갈망한다. 행복은 삶의 만족, 심리적 안녕감, 주관적 안녕감 등으로 연구자에 따라 다양하게 사용되고 있다(김신영, 백혜정, 2008). 삶의 만족에 대한 연구는 최근 아동 및 청소년을 대상으로 시행한 연구가 증가하고 있는 추세이다(Lyons, Huebner, Hills & Horn, 2013).

지난 해 5월 통계청이 발표한 '2019 청소년 통계[1)]'에 따르면, 2018년 우리나라 중·고생의 학교생활 만족도는 58%가 전반적인 학교생활에 만족하고 있으나, 13-24세 청소년의 45%가 전반적인 생활에서 스트레스를 받고 있다고 보고하였다. 또한 보건복지부가 한국보건사회연구원에 의뢰해 조사한 '2018년 아동 종합실태조사' 결과에 따르면, 우리나라 9세-17세 아동 청소년의 삶의 만족도는 10점 만점에서 6.57점으로 중간값보다 조금 높기는 했지만, 2015년 OECD 웰빙 지수의 27개국 아동들과 비교해보면 최하위였다(서울경제, 2019. 8. 27. 인터넷 기사). 이런 결과는 우리나라 청소년이 경쟁적인 입시 위주의 학업분위기로 인해 자신의 삶에서 행복을 느끼지 못하고 있는 상황임을 보여준다(박재숙, 2011).

에릭슨의 발달단계 상 청소년기는 정체감 형성 대 정체감 혼란의 시기로, 신체적·심리적·사회적으로 급격한 발달을 경험하나 아직은 미성숙한 단계로 가치관의 혼란을 겪고, 진로와 학업에 대한 고민 등 다양한 어려움에 처할 가능성이 높은 시기이다. 이러한 상황에서 스트레스를 많이 받게 되면 심리사회적으로 취약해지기 쉽고, 삶의 만족 수준이 낮아질 가능성이 있어 이와 관련된 연구의 필요성이 제기된다(유영아, 김은하, 김성수, 2018).

우리나라 청소년들은 공부압력, 성공압력, 학대경험, 학교폭력 등으로 삶의 만족이 저하되고 있으며(김혜원, 조성연, 김민, 2010; 박병금, 노필순, 2016), 학교생활, 가족, 친구 등과의 관계에서 오는 일상적 스트레스도 청소년의 삶의 만족을 저하시키는 부정적 요인으로 밝혀졌다(유영아 외, 2018). 청소년의 일상적 스트레스는 정신건강에 영향을 주고 일상일탈 뿐만 아니라(이상훈, 2017), 성인이 된 이후의 삶에도 지속적으

1) 청소년 통계는 청소년 기본법에서 정의한 청소년(9세-24세)의 교육, 건강, 여가, 사회참여 등 육체적, 정신적 상황을 전반적으로 들여다볼 수 있도록 조사한 통계다.

로 영향을 주므로(박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식, 2010), 청소년의 스트레스와 삶의 만족의 관계를 살펴보는 것은 매우 중요하다.

청소년의 스트레스를 조절하거나 완충시켜 적응이나 삶의 만족을 높여주는 변인들을 탐색한 연구들에서는 자아존중감, 영성, 가족탄력성, 자아탄력성, 사회적 지지(서정아, 2007; 라형규, 2017; 안혜진, 2019; 김평화, 윤혜미, 2020) 등이 스트레스와 삶의 만족이나 적응 간의 관계를 조절 또는 매개하는 것으로 밝혀졌다. 특히, 선행연구에서는(서정아, 2007; 박현춘, 최효진, 윤효영, 권영대, 노진원, 2015; 김평화, 윤혜미, 2020) 청소년의 스트레스에 영향을 미치는 중요한 내적 변인으로 자아존중감을 제시하고 있으며, 이는 청소년의 심리적 적응과 관련하여 삶의 만족을 예측하는 중요한 변인으로(Hamarat, Karen, Zaburcky, Kenneth, Matheny & Aysan, 2001; Simons, Aysn, Thompson, Hamarat & Steele, 2002; 김소영, 윤기봉, 2016; 정윤화, 봉초운, 홍세희, 2018) 제시되었다.

자아존중감은 개인내적 자원의 하나로(Cohen & Edwards, 1989), 개인내적 자원이란 잠재적 스트레스 사건에 대한 평가과정에 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉, 자아존중감은 특정사건이 스트레스로 평가되는 과정, 스트레스 요인으로 평가된 사건에 대한 재평가를 유도하는 과정, 스트레스로 인한 질병 또는 문제행동 등의 발생을 완화시키는 과정에서 개인내적 자원의 역할을 한다. 예컨대, 높은 자아존중감은 개인이 위험이나 스트레스 상황을 잘 극복해나갈 수 있도록 도우며(Juth, Smyth & Santuzzi, 2008), 스트레스에 대한 효과적인 대처 전략을 선택하여 삶의 만족에 영향을 주게 된다.

여러 연구 중에는 청소년의 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 연구들이 있는데, 이들 연구는 시설에서 생활하고 있는 청소년(라형규, 2017), 다문화 청소년(안혜진, 2019; 김평화, 윤혜미, 2020)과 북한이탈 청소년(박현춘 외, 2015) 등 청소년 중에서도 특히 스트레스가 많고 자아존중감도 낮을 것으로 생각되는 청소년들을 대상으로 하였다. 그러나 앞서 살펴보았듯이 우리나라 청소년들은 대부분이 입시와 경쟁 위주의 사회풍조로 인해 또는 정체감 형성이라는 발달과업 수행과 관련하여 많은 스트레스를 받고 있으며 삶의 만족도 낮아지기 쉬운 상황에 처해 있다. 따라서 본 연구에서는 일반 청소년의 경우에도 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에서 자아존중감이 매개변수로 작용하는지 알아보고자 한다.

또한 최근 자아존중감이 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 조절변수의 역할을

하는지 검토한 연구들도 있는데, 이 연구들의 대상은 청소년이 아니라 콜센터 상담사(김현정, 2019)와 초등학교 교사(백정은, 2017) 등 직장인을 대상으로 수행되었으며, 서로 불일치하는 결과를 보고하였다. 김현정(2019)은 콜센터 상담사들의 자아존중감이 높을수록 직무스트레스가 삶의 만족에 미치는 부정적 영향을 적게 미친다는 결과를 제시함으로써 자아존중감의 조절효과를 확인하였다. 그러나 초등교사를 대상으로 한 백정은(2107)의 연구에서는 자아존중감의 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 청소년을 대상으로 이들의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에서도 자아존중감의 조절효과가 나타나는지 알아보고자 한다.

본 연구는 자아존중감이 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 어떤 역할을 하는지 알아봄에 있어 Lazarus and Folkman(1984)의 스트레스 대처이론과 Pearlin, Menaghan, Lieberman and Mullan(1981)의 스트레스 과정 모델을 이론적 기반으로 하였다. 이 두 이론은 청소년의 스트레스 과정을 연구하는데 유용하게 활용되고 있으며(정선희, 유조안, 2016; 한광현, 강상경, 2019), 모형에서 중재요인은 매개 또는 조절 역할을 하지만, 때로는 매개와 조절 역할을 동시에 하는 것으로 가정된다(Pearlin & Bierman, 2013). 따라서 본 연구에서는 이 이론을 기반으로, 자아존중감이 우리나라 청소년들의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계를 중재하는 변수로 설정하고 그 효과를 분석해보고자 한다. 본 연구의 결과는 행복지수가 세계 최하위인 우리나라 청소년들의 삶의 만족을 높여줄 효과적인 개입방안 마련을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 스트레스 대처이론과 스트레스 과정 모델

스트레스 대처 이론은 미국의 사회심리학자인 Lazarus and Folkman(1984)에 의해서 제시된 이론으로 스트레스의 부정적이거나 긍정적인 결과는 스트레스에 대해 개인이 어떻게 평가하고 대처하느냐에 달려있다는 것이다(이현주, 강상경, 2009). 이 이론에서 스트레스란 인간과 환경 사이에서 일어나는 다양한 차원의 상호작용 결과로 환

경체계로부터의 부담이 과중할 때를 의미한다. 스트레스가 생겨서 체계 간의 항상성이 깨어졌을 때 스트레스를 받은 체계는 환경에 다시 적응하게 되는데 이러한 적응과정에서 평가와 대처의 과정에 따라 다른 결과를 초래한다. 대처자원은 크게 개인적 자원과 환경적 자원이 있는데, 개인적 자원에는 건강과 같은 신체적 자원과 긍정적 신념과 같은 심리적 자원이 포함되고, 환경적 자원에는 사회적 지지와 물질적 자원 등이 포함된다. 특히 한 개인이 가장 어려운 상황에 직면했을 때 대처 노력을 유지시키는 중요한 심리적 자원이 자신에 대한 긍정적 신념인 자아존중감으로 밝혀졌다(이현주, 강상경, 2009).

이와 더불어 스트레스 과정 모델은 스트레스 요인이 어떠한 과정을 거쳐 개인에게 영향을 주는지 확인할 수 있는 이론이다(Pealin, Mullan, Semple & Skaff, 1990). 이 모델은 개인의 보호요인이 될 수 있는 내·외적 특성까지 포함하여 대처자원의 매개·조절 역할을 분석할 수 있는 강점이 있어(한광현, 강상경, 2019), 많은 연구에서 스트레스 분석 모델로 사용되고 있다. 스트레스과정 모델의 주요 요인은 스트레스요인, 중재요인, 결과요인, 그리고 스트레스가 발생하게 되는 상황·배경요인으로 구성되어 있으며, 적응결과에 스트레스요인이 어떠한 과정을 거쳐 영향을 미치는지를 분석할 수 있다(Go-en, Kim & Soondool, Chung, 2016).

이 모델에서 스트레스요인은 한 개인이 경험하는 극심하거나 만성적인 스트레스와 환경적 스트레스를 포함하며, 개인의 심리적 안녕에 변화를 초래하는 요인을 의미한다(Pearlin, 1989). 중재요인은 스트레스요인과 결과요인 사이에서 대처 자원의 역할을 하는데, 사회적 지지와 같은 외적자원, 자아존중감과 같은 내적 자원이 있다(Pearlin & Schooler, 1978; Pearlin, 1989; Pearlin & Bierman, 2013). 결과요인은 개인의 건강상태와 삶의 만족 등 스트레스의 영향으로 인해 나타나는 것들을 의미한다. 마지막으로 상황·배경적 맥락요인은 스트레스 과정 전반에 걸쳐 영향을 미치는 요인을 말하며, 주로 성별, 연령, 교육수준, 직업, 경제적 수준 등과 같은 인구사회학적 요인들이 포함된다(한광현, 강상경, 2019).

본 연구에서는 이 이론들을 바탕으로 스트레스요인인 청소년이 지각하는 일상적 스트레스가 삶의 만족의 결과요인에 영향을 미치는 주요 중재요인으로 자아존중감을 설정하여 매개효과와 조절효과를 살펴보고자 한다.

2. 청소년이 지각한 일상적 스트레스와 자아존중감, 삶의 만족과의 관계

1) 청소년이 지각한 일상적 스트레스와 삶의 만족

청소년의 삶의 만족은 청소년이 자신의 삶과 그 안에서 이루어지는 역동적인 관계, 그리고 자신이 속한 집단에 대한 만족으로 이해될 수 있으며, 자신의 삶을 통해 얼마나 즐겁고 편안하고 행복한지와 같은 긍정적 정서 경험과 어느 정도의 스트레스, 불안, 슬픔, 우울을 느끼는지와 같은 부정적 정서의 경험으로 이해할 수 있다(신승배, 2018). 그러므로 삶의 만족을 높이기 위해서는 긍정적 정서 경험을 늘리고 부정적 정서 경험을 줄이는 것이 필요하다.

청소년의 삶의 만족에 대한 연구를 살펴보면, 삶의 만족에 영향을 미치는 주요한 개인내적 요인으로는 자아존중감, 자아탄력성, 자기효능감, 자기통제력 등이 긍정적인 영향을 미치는데, 특히 자아존중감은 청소년의 삶의 만족도를 예측하는 대표적인 변인으로 보고되었다(신미, 전성희, 유미숙, 2012; 정윤화 외, 2018). 관계적 요인으로는 부모, 교우, 교사와의 긍정적인 관계 등이 청소년의 삶의 만족도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(박병선, 배성우, 2012; 정윤화 외, 2018).

반면, 공부압력, 성공압력, 학대경험, 학교폭력, 일상적 스트레스(김혜원, 조성연, 김민, 2010; 박병금, 노필순, 2016; 유영아 외, 2018)는 삶의 만족도를 저하시키는 요인인 것으로 나타났다. 특히 청소년의 일상적 스트레스는 그들의 정신건강에 영향을 주고 일상일탈 뿐만 아니라(이상훈, 2017), 성인이 된 이후의 삶에도 지속적으로 부정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 보고되었다(박종일 외, 2010).

스트레스란 개인이 적응하기 어려운 상황에 처할 때 느끼는 신체적, 심리적 긴장상태를 말한다. 스트레스는 누구에게나 생길 수 있는 자연스러운 현상이지만, 스트레스가 오랫동안 지속되면 신체적 질환이나 우울증을 비롯한 다양한 정신과적 질환이 나타나 삶의 만족을 매우 저하시킨다(장수한, 2014). 따라서 청소년의 삶의 만족을 높이기 위해 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족의 관계를 알아보고 청소년들의 삶의 만족을 높여주기 위한 개입이 필요하다고 본다.

2) 청소년이 지각한 일상적 스트레스와 자아존중감

청소년의 스트레스 지각수준과 반응에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면, 사회적 변인과 개인 내적 변인으로 나눌 수 있다. 사회적 변인에는 부모의 양육태도와 애착 형성 정도, 사회적 지지가 속하며, 개인 내적 변인에는 자아개념, 자아존중감, 개인의 역량에 대한 지각, 통제 소재 등이 속한다. 물론 개인에 따라 스트레스에 영향을 받는 변인에는 차이가 있지만, 동일한 상황에서 어떤 사람은 스트레스에 적응 및 긍정적으로 대처하고 또 다른 사람은 부적응을 경험한다는 연구결과(정명숙, 2015)를 보면, 개인 내적 변인이 개인의 스트레스 대처에 있어서 특히 중요하게 작용한다고 할 수 있다.

다양한 개인내적 변인 중 자아존중감은 자신을 긍정적으로 인식하며 가치 있는 존재로 바라보는 것으로 스트레스를 최소화시킬 수 있는 중요한 심리적 요인으로 제시되었다(한건환, 장휘숙, 안권순, 2004). 자아존중감이 높을 경우 다양한 상황 속에서 역경을 이겨내고 긍정적으로 극복할 수 있는 힘을 가지게 된다는 것이다.

Cohen and Edwards(1989)도 자아존중감을 개인적 자원의 하나로 보았는데, 개인적 자원은 잠재적 스트레스 사건에 대한 평가과정에 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉, 자아존중감은 특정사건이 스트레스로 평가되는 과정, 스트레스 요인으로 평가된 사건에 대한 재평가를 유도하는 과정, 스트레스로 인한 질병 또는 문제행동 등의 발생을 완화시키는 과정에서 개인적 자원의 역할을 한다. 예컨대, 높은 자아존중감은 개인이 위험이나 스트레스 상황을 잘 극복해나갈 수 있도록 도우며(Juth, Smyth & Santuzzi, 2008), 스트레스에 대한 효과적인 대처 전략을 선택하는데 영향을 주게 된다. 아동이나 대학생을 대상으로 한 선행연구(박현춘 외, 2015; Hamarat, et al. 2001; Simons et al., 2002)에서도 스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다. 이런 결과들을 살펴보았을 때, 청소년의 스트레스와 자아존중감의 관계를 알아보는 것은 매우 중요하다.

3) 자아존중감과 삶의 만족

자아존중감은 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되는 것으로(Rosenberg, 1979), 청소년기 자아존중감의 중요성은 많은 연구에서 입증되고 있으며, 삶의 안녕이

나 정신건강에 긍정적이다(Yang, Tian, Huebner & Zhu, 2019).

김지혜(2010)의 연구에서는 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 긍정요인으로 자아존중감이 개인의 삶의 만족도를 예측하는 주된 요인임을 밝히고 있으며 부모관계나 자아탄력성보다 강력한 영향력을 갖는 것으로 보고하였다(정윤화 외, 2018). 자아존중감이 높은 청소년은 자신을 가치 있게 바라보고 신뢰하며, 주어진 일에 자신감을 갖기 때문에 자신의 삶에 대한 만족도도 높은 것이다(석말숙, 구용근, 2015). 또한 잠재성장모형을 이용하여 청소년의 삶의 만족의 변화를 연구한 선행연구(김소영, 윤기봉, 2016)에서도 자아존중감이 높은 청소년은 자신의 삶에 대한 만족도를 높게 느끼는 반면, 자아존중감이 낮으면 삶의 만족도는 더욱 낮아져 시간이 흐를수록 삶의 만족도의 감소폭이 매우 크게 나타난다고 보고하여 일관성을 보여주고 있다.

3. 자아존중감의 매개효과와 조절효과

자아존중감은 청소년의 스트레스를 완충시켜 적응이나 삶의 만족을 높여주는 개인내적 자원의 하나로(Cohen & Edwards, 1989), 어떤 개인이 위험이나 스트레스 상황을 잘 극복해나갈 수 있도록 도우며(Juth, Smyth & Santuzzi, 2008), 스트레스에 대한 효과적인 대처 전략을 선택하여 삶의 만족에 영향을 주게 된다.

청소년들이 학업이나 대인관계로부터 스트레스를 받게 되면, 우울이나 불안으로 학교생활이나 일상생활에 어려움을 경험하게 되는데, 이 때 내적자원으로의 자아존중감이 높은 청소년은 통제력이 강해 스트레스를 극복할 수 있는 자신감이 있어 부정적 정서를 덜 느끼게 되고 삶에 만족하면서 적응을 잘 할 가능성이 높다.

김평화와 윤혜미(2020)는 다문화 청소년을 대상으로 문화적응스트레스와 삶의 만족도 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보았는데, 자아존중감은 문화적응 스트레스가 삶의 만족에 미치는 부정적 영향을 줄여주는 매개효과가 있음을 발견하였다. 박현춘 외(2015)는 북한이탈 청소년의 경우 스트레스는 삶의 만족에 직접적으로 유의미한 영향을 미치지는 않지만, 자아존중감이 매개변수로서 스트레스 수준이 높은 북한청소년의 삶의 만족을 높여주는 보호요인으로 작용한다는 것을 보여주었다.

청소년 자아존중감의 조절효과에 대한 연구에는 또래애착과 스마트폰 중독경향성의

관계(김혜영, 이영해, 2018), 청소년이 지각한 학업스트레스가 학교생활적응(신성철, 최성열, 2019), 그리고 사회적 위축이 또래애착(박은정, 이유리, 이성훈, 2018)에 미치는 영향에서 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감의 조절효과를 검증한 연구는 거의 없으며, 콜센터 상담사의 직무스트레스와 삶의 만족간의 관계(김현정, 2019)와 초등교사의 직무스트레스와 삶의 만족 간의 관계(백정은, 2017)에 대한 자아존중감의 조절효과를 연구한 결과는 있으나, 콜센터 상담사의 경우 자아존중감의 조절효과가 있는 것으로 나타났고, 초등교사의 경우 자아존중감의 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 따라서 청소년을 대상으로 이들의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에서도 자아존중감이 조절효과를 갖는지 알아볼 필요가 있다고 본다.

또한 자아존중감의 매개효과와 조절효과를 동시에 고려한 연구들이 진행되었는데, 다문화청소년의 문화적응스트레스가 우울수준에 미치는 영향(한광현, 강상경, 2019)과 청소년의 학교적응이 비행에 미치는 영향(전신현, 2019), 그리고 학업스트레스와 자살생각(최인재, 2014)과의 관계에서 자아존중감이 두 가지 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로, 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과와 조절효과를 분석해보고자 한다.

4. 청소년의 삶의 만족에 영향을 미치는 기타 요인

스트레스 과정모델에서는 상황배경적 맥락요인을 통계적 통제의 목적으로 활용한다(Pearlin, 1990; 한광현, 강상경, 2019:239 재인용). 따라서 우리나라 청소년의 인구사회학적 특성 중 성별, 학년, 종교, 경제 상태를 통제 변수로 설정하였다. 우리나라 청소년의 삶의 만족에 영향을 미치는 인구사회학적 특성을 살펴보면, 여자 청소년보다 남자청소년이(신미, 전성희, 유미숙, 2012; 김소영, 윤기봉, 2016), 연령이 높은 청소년보다 연령이 낮은 청소년이(배경남, 2014; 이명자, 2017), 종교가 있는 청소년보다 종교가 없는 청소년(신승배, 2018)의 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 또한 가정의 경제 상태는 경제 수준이 낮은 경우보다 높은 경우 삶의 만족이 높게 보고되었다(오영수, 이재영, 2014; 신승배, 2018).

이러한 선행연구들을 바탕으로 설정한 본 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 일상적 스트레스와 자아존중감, 삶의 만족은 부적인 상관관계가 있을 것이다
2. 자아존중감과 삶의 만족은 정적인 상관관계가 있을 것이다.
3. 자아존중감은 일상적 스트레스와 삶의 만족 관계를 매개할 것이다.
4. 자아존중감은 일상적 스트레스와 삶의 만족 관계를 조절할 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집방법

연구의 대상자는 충청과 경기도 소재의 8개 고등학교에 재학 중인 1학년과 2학 년 학생 375명이며, 자료 수집 전 연구의 목적과 개인정보보호에 대해 설명 후 연구 참여에 동의한 대상자에게 자료를 수집하였다. 이 중 불성실한 응답이나 응답에 대한 누락이 많은 5부을 제외하고 370부를 최종 분석에 사용하였다. 이들의 성별 분포는 남학생 163명(44.1%), 여학생 207명(55.9%)이었고, 학년별 분포는 1학년 297명80.3%), 2학년 73명(19.7%)이었다.

2. 연구모형

본 연구는 우리나라 청소년이 지각하는 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계를 자아존중감이 매개 또는 조절하는 과정을 살펴보기 위한 것으로 연구모형은 그림 1과 같다.

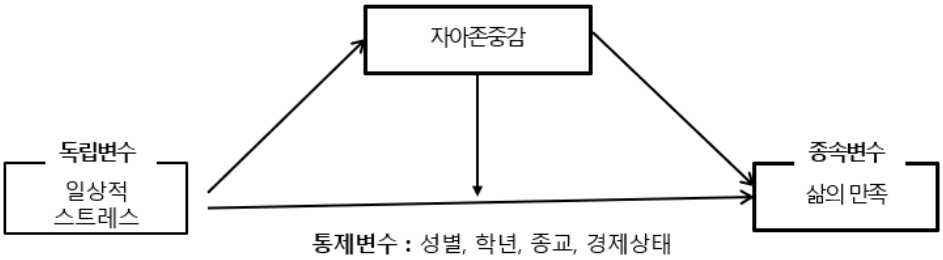

그림 1. 연구모형

3. 측정도구

1) 청소년이 지각한 일상적 스트레스

일상적 스트레스는 한국청소년정책 연구원에서 한국청소년패널조사(KYPS)를 위해 사용된 설문지의 일부를 사용하였다. 일상생활 스트레스 총 16문항으로 부모 스트레스, 학업 스트레스, 친구 스트레스, 외모 스트레스, 개인의 처지 스트레스 등 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점까지 응답하게 되어있으며, 본 연구의 일상적 스트레스의 신뢰도는 Cronbach's α = .91로 나타났다.

2) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 도구를 전병제(1974)가 번안한 도구를 사용하였다. 연구 도구는 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 점수를 합산하여 총점을 산출하며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 이 척도는 개인이 지각하고 있는 자신에 대한 느낌과 평가의 총체적 자존감을 측정하기 위해 고안된 것으로서 긍정적인 문항이 5개, 부정적인 문항이 5개이다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 부정적인 문항 3, 5, 8, 9, 10번을 역채점하여 총점은 최저 10점에서 최고 50점의 범위에 분포한다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α = .85로 나타났다.

3) 삶의 만족

삶의 만족을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도(The Satisfaction With Life Scale, SWLS)를 조명한, 차경호(1998)가 한국판으로 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 '나는 나의 삶에 대해 만족한다', '만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온 대로 살겠다' 등 5개의 문항으로 7점 척도로 구성되어 있으며, 성인의 삶의 만족을 측정하기 위한 도구이나 청소년을 대상으로 삶의 만족을 측정한 연구(김남정, 임영식, 2012; 정문경, 오은주, 2016; 고영남, 2017)에서도 널리 사용되었다. 본 연구에서는 5점 Likert식 척도로 대상자는 자신의 삶의 만족하는 정도를 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점에 표시한다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α = .86으로 나타났다.

4. 자료분석 방법

응답한 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, 주요 변인의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변인 간의 상관관계는 Pearson correlation을 실시하였다. 셋째, 청소년이 지각한 일상적 스트레스와 삶의 만족, 자아존중감의 관계는 Baron and Kenny(1986)의 방법을 활용하여 매개효과를 다중회귀분석으로 확인하였고, Sobel test로 검증하였다. 끝으로 조절효과 분석을 위해 최종모형에 상호작용항을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 요인은 표 1과 같다. 성별은 남학생 163명(44.1%), 여학생 207명(55.9%)이고, 학년은 1학년이 297명(80.3%), 2학년 73명(19.7%)으로 나타났다. 종교는 없음이 229명(61.9%)으로 가장 많았고, 개신교 63명(17.0%), 불교 42명(11.3%),

천주교 28명(7.5%), 기타 8명(2.2%) 순이었으며, 경제 상태는 중 304명(82.2%), 상 43명(11.6%), 하 23명(6.2%) 순으로 나타났다.

표 1
인구사회학적 특성

변인		빈도수	백분율 (%)	변인		빈도수	백분율 (%)
성별	남성	163	44.1	학년	1학년	297	80.3
	여성	207	55.9		2학년	73	19.7
종교	천주교	28	7.6	경제 상태	상	43	11.6
	개신교	63	17.0		중	304	82.2
	불교	42	11.3		하	23	6.2
	기타	8	2.2				
	종교없음	229	61.9				
계		370	100	계		370	100

2. 주요변수의 기술통계와 변인들 간 상관관계

대상자의 일상적 스트레스와 자아존중감, 삶의 만족의 상관관계 및 기술 통계량은 표 2에 제시하였다. 본 연구에서 청소년의 일상적 스트레스는 평균 2.19점으로 중간 값 보다 낮은 것으로 나타났고, 자아존중감은 3.57점, 삶의 만족은 3.23점으로 중간 값인 3점을 조금 넘는 것으로 나타났다. 또한 주요 변수들의 상관관계 분석에서 각 변인의 왜도와 첨도는 기준치에 적합하여 정규성 가정을 확보하였고, 삶의 만족과 관련된 상관계수의 값은 일상적 스트레스($r = -374$, $p<.001$)는 부적상관관계를 나타냈고, 자아존중감($r = .562$, $p<.001$)은 정적상관관계를 나타냈다. 이는 청소년이 지각한 일상적 스트레스가 높으면 삶의 만족이 낮아지고, 자아존중감이 높으면 삶의 만족이 높아짐을 의미한다.

표 2

주요 변수들 간의 상관관계 및 기술통계량

	일상적 스트레스	자아 존중감	삶의 만족	평균	표준 편차	왜도	첨도
일상적 스트레스	.1			2.19	.654	.211	-.278
자아존중감	-.529**	1		3.57	.588	297	-.467
삶의만족	-.374**	.562**	1	3.23	.721	-.110	.185

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

3. 매개효과 분석

청소년의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향을 자아존중감이 매개하는지 살펴보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 분석방법을 활용하여 결과를 표 3에 제시하였다.

먼저 각 변수 간 다중공선성을 확인하기 위해 살펴본 회귀분석 시 분산팽창지수(VIF)와 공차한계(Tolerance)는 1.5이하, 0.6이상으로 나와 모든 변수들 간에는 다중공성선의 문제는 없는 것으로 판단하였다.

매개효과 검증을 위한 4단계 분석 중 1단계를 살펴보면, 모형적합도 F값은 13.570(p<.001)으로 통계적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 회귀계수를 살펴본 결과 청소년의 일상적 스트레스 수준은 통계적으로 삶의 만족에 유의미한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다(B = -.410, p<.001). 두 번째 2단계를 살펴보면, 모형 적합도 F값은 28.848(p<.001)로 통계적으로 유의미하였다. 회귀계수를 살펴보면, 청소년의 일상적 스트레스가 증가할수록 자아존중감은 감소하는 것으로 나타났다(B = -.474, p<.001). 마지막으로 3단계 통계적 검증을 실시한 결과, 모형 적합도는 F값이 31.426(p<.001)으로, 모형이 적합함을 확인하였다. 회귀계수를 살펴보면, 청소년의 일상적 스트레스 변수를 통제한 상황에서 자아존중감이 삶의 만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(B = .624, p<.001). 다음으로 4단계에 해당하는 회수계수는, 매개변수인 자아존중감을 추가할 경우 추가하기 이전보다 청소년의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향이 감소하였다(B = -.115, p<.05). 그러나 자아존중감 여부는 일상적 스트레

스와 삶의 만족 간의 관계에서 부분 매개 효과가 나타난 것으로 판단되었다. 그 외 단계별로 종속변수에 영향을 미치는 통제변수를 살펴보면, 인구사회학적 변수 중 어떤 변수도 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 3

일상적 스트레스와 삶의 만족의 관계에 대한 자아존중감 매개효과

변수명	1단계			2단계			3, 4단계		
	일상적 스트레스 ↓ 삶의 만족			일상적 스트레스 ↓ 자아존중감			일상적 스트레스, 자아존중감 ↓ 삶의 만족		
	B	S.E	β	B	S.E.	β	B	S.E.	β
(상수)	4.501	.268		4.699	.201		1.571	.375	
성 별	-.040	.085	-.027	.017	.064	.014	-.050	.075	-.035
학 년	-.131	.106	-.072	.037	.080	.025	-.154	.094	-.085
종 교	.122	.072	.082	.025	.054	.020	.107	.064	.072
경제상태	-.082	.075	-.054	-.052	.056	-.042	-.050	.066	-.033
일상적 스트레스	-.410***	.054	-.371	-.474***	.041	-.527	-.115*	.056	-.104
자 아 존중감							.624***	.062	.508
R^2	15.7			28.4			34.2		
F	13.570***			28.848***			31.426***		

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

앞에서 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감이 부분 매개하는 것을 확인하였고, Sobel test를 실시하여 매개효과가 통계적으로 유의미한지 확인하여 결과를 아래의 표 4에 제시하였다. 살펴보면 청소년의 일상적 스트레스 → 자아존중감 → 삶의 만족의 간접효과에 대한 검정 통계치(-2.012, p<.05)는 통계적으로 유의미하였다. 이에 따라 최종적으로 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 간의 관계를 자아존중감 변수가 부분 매개하는 것으로 판단하였다.

표 4
간접효과 검증

변수명			독립→매개		매개→종속		Sobel test
독립	매개	종속	B	S.E.	B	S.E.	Test Statistics
일상적 스트레스	자아 존중감	삶의 만족	-.115	.056	.624	.062	-2.012*

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

4. 조절효과 분석

조절효과 분석을 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 표 5에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 상호작용을 투입하기 전인 모형2의 삶의 만족에 대한 설명력(R^2)은 34.2%로 나타났고, 모형 적합도도 유의하였다(F = 31.425, p<.001). 이어서 상호작용을 투입한 모형 3을 살펴보면, 설명력(R^2)은 .349로 통계적으로 유의하였고(F = 27.708, p<.001), 모형 2와 모형 3 사이의 설명력은 .007이 증가하였으며, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(F = 3.897, p<.05). 최종 모형을 구체적으로 살펴보면, 청소년의 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용항은 통계적으로 유의미하여 조절효과가 나타남을 확인할 수 있었다(B = -.162, p<.05).

삶의 만족에 대한 자아존중감과 일상적 스트레스의 상호작용효과를 그래프로 제시하였다. 그림 2를 보면, 자아존중감이 낮은 청소년은 스트레스의 크기에 관계없이 삶의 만족 수준이 낮은 반면에, 자아존중감이 높은 청소년은 전반적으로 삶의 만족 수준이 높을 뿐 아니라 일상적 스트레스를 적게 받을수록 삶의 만족이 더욱 높은 것으로 나타난다. 이러한 결과는 자아존중감이 높은 청소년들의 경우 일상적 스트레스를 낮춰주면 삶의 만족 점수가 높아지지만 자아존중감이 낮은 청소년들은 그런 효과를 나타내지 않는다는 것을 의미한다.

표 5

일상적 스트레스와 삶의 만족의 관계에 대한 자아존중감의 조절효과 검증

변수명	모형1			모형2			모형3		
	삶의 만족								
	B	S.E.	β	B	S.E.	β	B	S.E.	β
(상수)	4.501	.268		1.571	.375		1.694	.379	
성별	-.040	.085	-.027	-.050	.075	-.035	.029	.075	-.020
학년	-.131	.106	-.072	-.154	.094	-.085	-.171	.094	-.094
종교	.122	.072	.082	.107	.064	.072	.104	.063	.070
경제상태	-.082	.075	-.054	-.050	.066	-.033	-.058	.066	-.038
일상적 스트레스	-.410***	.054	-.371	-.115*	.056	-.104	-.125*	.056	-.113
자아 존중감				.624***	.062	.508	.596***	.063	.486
상호 작용항							-.162*	.082	-.087
R^2	.157(.146)			.342(.331)			.349(.336)		
ΔR^2				.185			.007		
F	13.570***			31.425***			27.708***		
ΔF^2				101.896***			3.897*		

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

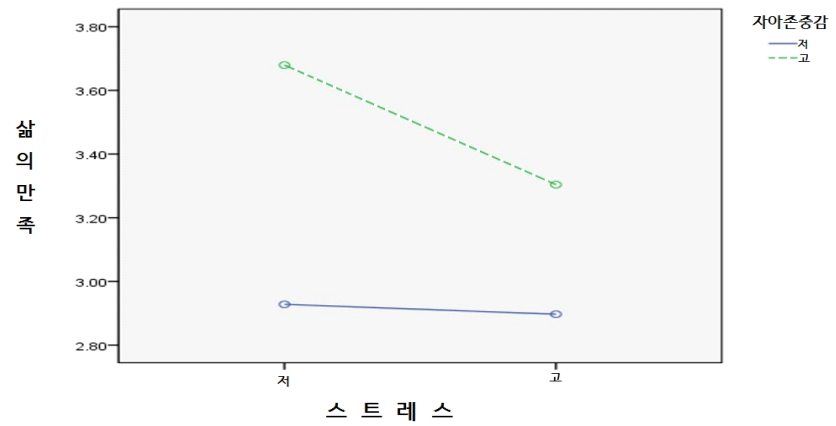

그림 2. 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 자아존중감의 조절효과

Ⅴ. 논의 및 결론

본 연구는 과도한 경쟁과 성공 위주의 사회에서 많은 스트레스와 고통을 겪고 있는 우리나라 청소년들이 좀 더 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 개입하며 불행한 성인으로 살아가지 않도록 예방적 접근을 위한 기초자료를 제공하고자 수행되었다. 이를 위해 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족과의 관계를 파악하고, 자아존중감이 일상적 스트레스와 삶의 만족 간에 매개 또는 조절 변수로 작용하는지 알아보았다. 이러한 목적을 달성하기 위해 스트레스와 대처, 그리고 정신건강에 관한 연구의 이론적 기초가 되는 스트레스 대처 이론(Lazarus & Folkman, 1984)과 스트레스 과정모델(pearlin & Bierman, 2013)에 근거하여 충청과 경기지역에 위치한 8개교, 370명의 고등학생을 대상으로 통계적 분석을 실시하였다.

주요한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 일상적 스트레스가 높은 청소년의 경우 상대적으로 낮은 청소년들에 비해 삶의 만족이 낮은 것을 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과는 스트레스가 삶의 만족을 저하시키는 부정적인 요인이라고 제시한 선행연구들의 분석결과(유영아 외, 2018; 신승배, 2018)와 일치한다.

둘째, 청소년의 일상적 스트레스와 삶의 만족 사이의 관계를 자아존중감이 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스가 청소년들의 삶의 만족에 미치는 부정적 영향을 자아존중감이 줄여주는 역할을 한다는 것을 보여준다. 이는 청소년의 일상적 스트레스 상황이 삶의 만족에 영향을 미치며, 이러한 과정에서 자아존중감이 위험요인의 영향을 완충하는 대처기제로서 중요한 보호요인임을 설명한 이론(Pearlin & Bierman, 2013)과 일치하는 결과이다

셋째, 청소년의 자아존중감은 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에 조절효과가 있는 것으로 확인되었다. 본 연구에서 자아존중감이 낮은 청소년들은 스트레스가 높을 때뿐 아니라 낮을 때에도 삶의 만족 점수가 낮았지만, 자아존중감이 높은 청소년들은 스트레스를 적게 받을수록 삶의 만족 점수가 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감에 따른 삶의 만족 점수의 차이는 청소년들이 일상적 스트레스를 적게 받을수록 더 커지는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 청소년이 일상적으로 받는 스트레스를 낮춰주는 것이 자아존중감이 높은 청소년에게는 삶의 만족을 높여주는 효과

를 발휘하지만 자아존중감이 낮은 청소년에게는 그런 효과를 거의 기대할 수 없다는 것을 보여준다. 이와 같이 스트레스 감소가 가져다주는 삶의 만족 증진 효과가 자아존중감이 높은 청소년에게서만 나타난다는 본 연구의 결과로 볼 때, 청소년들이 자신의 삶에 만족하면서 생활하도록 돕기 위해서는 스트레스를 낮춰주는 것만이 아니라 자아존중감을 높여주는 것이 필요하다는 것을 알 수 있다.

본 연구와 마찬가지로 몇몇 선행연구들(최인재, 2014; 한광현, 강상경, 2019)도 자아존중감의 조절효과를 보고하고 있는데, 이들 연구는 본 연구와는 상호작용 패턴이 다른 조절효과를 보고하였고 따라서 결과의 해석에도 차이가 있다. 최인재(2014)는 자아존중감이 높은 청소년들이 낮은 청소년들보다 학업스트레스에 따른 우울수준의 상승이 훨씬 더 완만하다는 것을 보여주었다. 한광현, 강상경(2019)은 다문화청소년의 자아존중감이 높을수록 문화적응스트레스가 우울수준에 미치는 부정적 영향력이 적어진다는 결과를 보고하였다. 즉 두 연구 모두 자아존중감이 스트레스와 같은 위험요인이 종속변수에 미치는 부정적 영향력을 완화해주는 역할을 한다는 것을 보여준 것이다. 이와는 달리 본 연구에서는 스트레스가 낮을 때는 자아존중감이 높은 집단이 낮은 집단보다 삶의 만족이 훨씬 더 높지만, 스트레스가 높아지면 자아존중감이 낮은 집단은 삶의 만족이 원래의 낮은 수준에 머물러있고 자아존중감이 높은 집단은 삶의 만족이 낮아짐으로써 두 집단 간 삶의 만족 점수 차이가 줄어드는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 자아존중감이 낮은 집단보다는 자아존중감이 높은 집단의 삶의 만족을 더 크게 낮추는 것처럼 보이는 결과이다. 그러나 자아존중감이 높은 청소년들은 스트레스가 감소하면 삶의 만족이 높아지지만, 자아존중감이 낮은 청소년들은 스트레스 수준과는 관계없이 또는 스트레스 수준이 아무리 낮아도 삶의 만족이 변함없이 낮다는 데 주목할 필요가 있다. 따라서 본 연구의 결과는, 앞서 언급했듯이, 청소년의 삶의 만족 수준을 높여주기 위해서는 스트레스를 경감시켜줌과 동시에 자아존중감을 증진시켜주기 위해 노력하는 것이 중요함을 보여주는 것으로 해석할 수 있다.

이상과 같은 주요 결과를 바탕으로 다음과 같은 논의를 하고자 한다. 첫째, 청소년들의 일상적 스트레스를 낮추고 삶의 만족을 향상시킬 수 있는 개입이 필요하다. 우리나라 청소년들은 학업에 대한 부담과 급격한 신체적・심리적・사회적 변화를 겪으면서 가족 및 친구 관계 등에서 여러 갈등상황을 경험하게 된다. 이러한 청소년기의 특징을 고려하여 청소년 자신이 겪는 스트레스의 원인을 파악하고 슬기롭게 관리할

수 있도록 개별 또는 집단 상담프로그램을 개발하여 개입하는 것이 필요하다.

구체적으로 청소년 자신이 가지고 있는 스트레스를 솔직하게 이야기할 수 있는 이야기치료 상담이나 다른 친구들도 본인과 비슷한 스트레스를 경험하고 있음을 알 수 있도록 스트레스를 개방하고 함께 어려움을 나누어 스트레스에 대처할 수 있도록 하는 집단상담, 그리고 예술 활동이나 운동을 통한 여가활동을 할 수 있도록 하는 다각적인 개입이 필요하다. 이와 더불어 스트레스를 예방하기 위해서 자신의 삶을 긍정적으로 바라보고 즐겁게 생활하는 습관을 기르거나, 균형 잡힌 식사와 감사하는 마음으로 몸과 마음의 근육을 키우고, 주위 사람들과 다양한 대화를 통해 원만한 관계를 유지할 수 있도록 학교와 가정에서 함께 노력해야 할 것으로 생각되며, 무엇보다도 경쟁위주의 학교문화를 개개인의 특성을 인정하고 키워갈 수 있는 풍토로 바꾸어가야 할 것이다.

둘째, 청소년의 일상적 스트레스로 인해 삶의 만족이 낮아지지 않도록 개인 내적 자원인 자아존중감을 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발과 운영이 필요하다. 본 연구 결과에서도 나타났듯이 자아존중감은 청소년의 일상적 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향을 부분 매개하고 동시에 조절하는 중요한 요인임을 알 수 있다. 따라서 청소년의 삶의 만족을 향상시키기 위한 프로그램을 계획할 때, 자아존중감 향상 프로그램에 기반한 개입방법을 마련하는 것이 필요하다.

삶의 만족을 높이는 프로그램을 하기 위해서는 먼저 참여자의 자아존중감 수준을 별도로 평가하고 자아존중감이 높은 청소년과 낮은 청소년에 대한 상담이나 프로그램 개입이 다르게 진행될 필요가 있다. 자아존중감이 높은 집단은 스트레스를 잘 관리하여 삶의 만족을 높일 수 있도록 개입하고, 자아존중감이 낮은 집단은 자아존중감을 향상시켜 삶의 만족을 높여주는 프로그램이 되어야 할 것이다. 특히 청소년들의 자아존중감이 낮아지지 않을 수 있도록 각자가 잘 할 수 있는 것들(취미, 특기)을 수행하고 긍정적인 경험을 많이 함으로써 자신이 사랑받을 가치가 있는 소중한 존재이고 유능한 존재임을 믿을 수 있는 예방적 개입이 필요하다고 생각된다.

본 연구의 의의를 살펴보면, 청소년의 스트레스와 삶의 만족간의 관계를 중재요인인 자아존중감의 매개효과와 조절효과를 모두 살펴보았다는 것이다. 특히 우리나라의 최근 연구에서는 청소년들을 대상으로 스트레스와 삶의 만족 간의 관계와 자아존중감의 조절효과를 검증한 연구가 거의 없는 상황에서 이러한 변수 간의 관계를 통해 청

소년의 삶의 만족도를 높이기 위한 개입방법을 제언하는 것은 의의가 있다고 여겨진다. 이와 더불어 본 연구는 스트레스 대처이론과 스트레스 과정 모델을 이론적 기반으로 청소년을 대상으로 이 이론이 좀 더 넓게 적용될 수 있음을 검증하였다는데 의의가 있다.

이와 같은 의의에도 불구하고 본 연구가 갖는 한계는 다음과 같다. 첫째, 스트레스 대처이론이나 스트레스 과정모델을 기반으로 한 개인 내적인 요인만이 아닌 환경적인 요인들과의 관계도 검증하는 것이 필요하다고 생각된다. 둘째, 충청과 경기도에 위치한 일부 학교를 대상으로 실시한 연구이기에 모든 청소년을 대상으로 적용하기엔 한계가 있다고 여겨진다. 끝으로, 본 연구는 횡단적인 자료만을 사용하여 연구가 진행되었으므로 차후 시간의 흐름에 따른 변화를 알 수 있도록 종단적인 연구를 진행하는 것도 필요하다고 본다.

참고문헌

고영남 (2017). 청소년의 생애목표와 삶의 만족의 관계: 의미추구와 의미발견의 매개효과. **한국교육학연구, 23**(4), 161-182.

김남정, 임영식 (2012). 청소년 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 청소년활동의 중재효과. **청소년학연구, 19**(8), 219-240.

김소영, 윤기봉 (2016). 잠재성장모형을 이용한 청소년의 삶의 만족도 변화 추정. **한국청소년연구, 27**(2), 271-296.

김지혜 (2012). 청소년 봉사활동이 자아존중감과 자아탄력성을 매개로 공동체 의식과 삶의 만족도에 미치는 영향-봉사활동 시간과 주관적 만족을 중심으로. **청소년복지연구, 14**(1), 41-62.

김평화, 윤혜미 (2020). 다문화청소년의 문화적응스트레스가 자아존중감을 매개로 삶의 만족도에 미치는 영향: 다변량 잠재성장모형을 활용한 종단매개효과 검증. **청소년학연구, 27**(1), 25-53.

김현정 (2019). 콜센터 상담사의 직무스트레스와 삶의 만족도의 관계에서 자아존중감과 낙관성의 조절효과. **인문사회21, 10**(1), 1529-1544.

김혜영, 이영애 (2018). 청소년의 또래애착과 스마트폰 중독경향성의 관계에서 자아존중감의 조절효과. **청소년상담연구, 26**(2), 229-247.

김혜원, 조성연, 김민 (2010). 청소년 삶의 만족도에 대한 공부 중요성 인식, 공부압력과 성공압력의 영향력 및 부모-자녀 의사소통의 중재효과. **대한가정학회, 48**(5), 49-60.

라형규 (2017). **시설 청소년의 스트레스와 삶의 만족도 관계의 구조모형 연구: 영성의 조절효과 분석.** 명지대학교 대학원 박사학위 청구논문.

박병금, 노필순 (2016). 청소년의 학대경험과 학교폭력피해경험이 삶의 만족도에 미치는 영향. **청소년학연구, 23**(10), 181-203.

박병선, 배성우 (2012). 청소년의 삶의 만족도 변화 궤적 및 성별 간 차이분석. **인문사회 21, 10**(1), 1121-1132.

박은정, 이유리, 이성훈 (2018). 청소년의 사회적 위축이 또래애착에 미치는 영향: 자아존중감의 조절효과에 대한 학교급의 차이. **학습자중심교과교육연구, 18**(2), 31-55.

박재숙 (2011). 초기 청소년의 온, 오프라인 참여활동이 삶의 만족도에 미치는 영향:

공동체의식의 매개효과를 중심으로. **한국청소년복지학회,** 13(4), 47-69.

박종일, 박찬웅, 서효정, 염유식 (2010). 한국 어린이-청소년 행복지수 연구와 국제비교. **한국사회학회,** 44(2), 121-154.

박현춘, 최효진, 윤효영, 권영대, 노진원 (2015). 북한이탈청소년의 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변수로 활용하여. **한국콘텐츠학회,** 15(10). 225-235. doi:10.5392/JKCA.2015.15.10.225

배경남, (2014). **청소년의 삶의 질에 사회적 지지가 미치는 영향에 관한 연구.** 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.

백정은 (2017). **초등교사의 직무 스트레스와 직업 및 삶의 만족 간의 관계-자아존중감과 소명의식의 조절효과.** 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

서정아 (2007). **학교중단 청소년의 일상생활 스트레스가 적응에 미치는 영향: 자아존중감, 사회적 지지의 매개효과를 중심으로.** 서울대학교대학원 석사학위 청구논문.

석말숙, 구용근 (2015). 가족요인이 청소년 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **청소년복지연구,** 17(1), 55-74.

신승배 (2018). 한국 청소년 삶의 질 결정요인. **사회과학연구,** 29(1), 195- 217. doi: 10.16881/jss.2018.01.29.1.195

신미, 전성희, 유미숙 (2012). 초기 청소년의 사회적 관계, 자아존중감, 삶의 만족, 학교생활적응 간의 관계 분석. **아동학회지,** 33(1), 81-92.

안혜진 (2019). 다문화가정 청소년의 문화적응스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자아탄력성과 사회적지지의 조절효과. **학습자중심교과교육학회,** 19(12), 789-807.

오영수, 이재영 (2014). 중, 고등학생이 행복에 중요한 것은 무엇인가?. **경제교육연구,** 21(2), 1-31.

유영아, 김은하, 김성수 (2018). 청소년의 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 가족탄력성과 자아탄력성의 매개효과 비교. **한국웰니스학회,** 13(3), 305-319. doi:10.21097/ksw.2018.08.13.3.305

이명자, (2017). **사회적지지가 청소년의 스마트폰 사용과 삶의 질에 미치는 영향.** 안양대학교 경영행정대학원 석사학위 청구논문.

이상훈 (2017). 청소년의 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 여가만족의 조절효과. **관광레저연구,** 29(7), 393-407.

이현주, 강상경 (2019). 장애인의 스트레스, 심리사회적 자원 및 우울의 관계: 한국복지패널 장애인 부가조사를 이용하여. **정신건강과 사회복지, 33,** 193-217.

장수한 (2014). 아동·청소년의 정신건강(자살, 우울, 스트레스)실태분석 및 향상방안에 관한 연구. **한국아동교육학회, 23(4), 95-110.**

전병재 (1974). Self-esteem: A test if its measurability. **연세논총, 11,** 107-129.

전신현 (2019). 학교적응이 청소년비행에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개 및 조절효과: 초, 중, 고 세 학령별 연구. **청소년 문화포럼, 57,** 73-97.

정명숙 (2015). 영적 안녕과 자아존중감이 고등학생의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 발달 28**(4), 55-70.

정문경, 오은주 (2016). 청소년이 지각한 부모양육태도와 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **청소년시설환경, 14**(2), 83-93.

정선희, 유조안 (2016). 인지된 동네 무질서가 청소년의 문제행동에 미치는 영향. **한국아동복지학, 56,** 1-32

정윤화, 봉초운, 홍세희 (2018). 잠재성장모형을 적용한 청소년의 삶의 만족도 변화와 영향요인 분석. **청소년학연구, 25**(1), 181-210.

조명한, 차경호 (1998). **삶의 질에 대한 국가 간 비교.** 서울: 집문당.

최인재 (2014). 청소년의 학업스트레스와 자살생각과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 분석. **청소년학연구, 21**(10), 219-243.

한광현, 강상경 (2019). 다문화청소년의 문화적응스트레스와 우울수준 및 자아존중감의 관계: 스트레스 과정 모델 검증. 정신건강과 사회복지, 47(1), 231-257. doi:10.24301/MHSW.2019.03.47.1.231

한건환, 장휘숙, 안권순 (2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제행동에서 자기존중감의 역할. **청소년학연구, 11**(3), 385-402.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statictical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(6),* 1173-1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness,

or healthier lifestyles. *Psychological science in the public interest, 4*(1), 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431

Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. J. Neufeld(Ed), *Advanced in the investigation of psychological stress*(pp. 235-283). New York: Wiley.

Diener, E., Emmonds, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *The Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Go-en, Kim & Soondool, Chung (2016). Elderly Mothers of Adult Children with Intellectual Disability: An exploration of a Stress Process Model for Caregiving Satisfaction. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilites 29,* 160-171. doi:10.1111/jar.12166

Hamarat, E., Thompson, D., Zaburucky, K. M., Steele, D., Matheny, K. B., & Aysan, F.(2001). Perceived stress and coping resource availability as perdictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research, 27,* 181-196. doi:10.1080/036107301750074051

Juth, V., Smyth, J. M., & Santuzzi, A. M. (2008). How do you fee? Self-esteem predicts affect, stress, social interation, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. *Journal of Health Psychology, 13(7),* 884-894. doi:10.1037/e514412014-249

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Applaisal and Coping. New York: Splinger.

Lyons, M. D., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Horn, M. L. (2013). Mechanisms of change in adolescent life satisfaction: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology, 51*(5), 587-598. doi:10.1016/j.jsp.2013.07.001

Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30*(3), 241-256. doi:10.2307/2136956

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping, *Journal of Health and Social Behavior, 19*(1), 2-21.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The

stress process. *Journal of Health and Social Behavior, 22*(4), 337-356.

Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist, 30*(5), 583-594.

Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process, 325-340, in *Handbook of the Sociology of Mental Health,* edited by Aneshensel, C. S., helan, J. C. and Bierman, A., Dordrecht: Springer.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Simons, C., Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E., & Steele, D. (2002). Coping resouce availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *College Student Journal, 36*(1), 129-141.

Yang, Q., Tian, L., Huebner, E. S., & Zhu, X. (2019). Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: A longitudinal mediation model. *School Psychology, 34*(3), 328-340. doi:10.1037/spq0000292

ABSTRACT

The effects of adolescents' daily stress on their life satisfaction: Testing the mediating and moderating effects of self-esteem

Kang, Seok-im* · Lee, Yun-jeong* · Chung, Myung-sook*

The purpose of this study was to investigate whether adolescents' self-esteem exercise mediating and moderating effects on the relationship between their life satisfaction and daily stress. For this purpose, structured questionnaires were administered to students at eight high schools located in Chungcheong-do and Gyeonggi-do Provinces, and the data collected from these 370 students then underwent statistical analysis.

The results of this study were as follows. First, the more that the adolescents suffer from stress in their everyday lives, the lower their life satisfaction was. Second, self-esteem was found to play an important role as a mediating variable, buffering the negative influence of the adolescents' daily stress on their life satisfaction. Third, self-esteem proved itself to have a substantial moderating effect on the relationship between the adolescents' daily stress and their life satisfaction. This finding suggests that the effects of stress reduction practices, undertaken with the intention of increasing adolescents' life satisfaction, would arguably be significant only for those with high self-esteem to begin with. Based upon these results, a variety of programs and educational interventions to effectively enhance adolescents' self-esteem and their life satisfaction were discussed.

Key Words: daily stress, self-esteem, life satisfaction, mediating effect, moderating effect

투고일: 2020. 5. 30, 심사일: 2020. 9. 7, 심사완료일: 2020. 9. 15

* Professor, Kkottongnae university